


2020  
2  
February Vol.47

# JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「斐川町 ミニトマト」 斐川地区本部



 Naomichi

万九千神社  
出雲市 斐川町



島根には誇れる農産品がたーっくさん!

# 島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

## 斐川町 ミニトマト

2月は、斐川地区本部。出雲市斐川町でミニトマト栽培に取り組む玉木真二さんにお話を伺ってきました。

玉木さんが経営する玉木農園は、元々祖父の代からタバコ栽培を始めた後、ぶどう栽培に代わり、それに加え父親がミニトマトと野菜・花苗を栽培するようになりました。家族経営の農園で育った玉木さんは幼い頃から「いずれは自分も農業をやるんだろうな」という漠然とした思いを抱いていましたが、農業系の学校を卒業後は一旦JAに就職。職員として農業関係の仕事に携わっていました。そんな中、そろそろJAを辞めて家で農業を始めようと決断した矢先に、父親が病気で他界。思いがけない形で後を継ぐこ

### 思いがけない形でスタートした就農



お話を伺った玉木真二さん。

とになりました。

### 5年間 手探り状態で続けてきた

玉木さんはそれまで実際に畑に入って本格的に農業をすることがなかったため、父親と一緒に作業をするという機会もありませんでした。記録用のノートなどは残されておらず、栽培方法やコツなど父親が長年築きあげてきたやり方は一切手元に残っていませんでした。ずっと農園を手伝っていた母親も技術的な面は教えてもらっていませんでした。そのため、当時のことを「本当に何もわからない状態でした。戸惑いながらも手探りでなんとかここまでやってきたという感じです」と振り返る玉木さん。基本的なやり方は父の代から所属していたトマト部会の先輩に聞いたり、水耕栽培用の機械メーカーの担当者に聞いたり一から努力を重ね、今日までハウス11棟の管理を維持してきました。

### 2つの栽培方法で育てるミニトマト

玉木農園では、水耕栽培と土耕栽培でミニトマトを育て



土耕栽培のハウス。こちらは主枝を上へ伸ばしていく。



水耕栽培のハウス。1年という長い間ずっと植えたままにしているため、主枝を横へ伸ばしていく。

ています。水耕栽培は根を水に浸す方法で、土と接していないため衛生的で病気になるにくいと言われています。そして、成長が早く肥料をやればすぐに効果が出ますが、反対に少しでも間違えたり、病気が発生した場合もすぐ全体に広がってしまうという難点も。それに対して、土耕栽培の場合は生育が緩慢なため、





ハウスの中の温度は12℃に設定。日中はビニールを開け、太陽の光を浴びさせる。太陽の光が当たらないと赤く色付かない。

病気が発生しても直ちに何かしらの手立てを打てば全体に広がる恐れが低いという利点があります。

ミニトマトの苗は、近年、低段密植が主流と言われていますが、ここでは水耕栽培の場合、一度植えた苗は1年間そのままにしているそう。植え替える手間や、植えた後2ヶ月は収穫できないため経済的な面からこの方法を採用しています。その間、追肥や防除などの管理を徹底的に行っています。

### 気軽に食べてもらえる ミニトマトを目指して

現在ハウスでは、CF千果、サンチェリー、アイコなど5、

6種類のミニトマトを栽培。週3日、パート5名と共にひとつひとつ手作業で収穫。その日のうちにパックに詰め、出荷します。最近では、高糖度トマトのようにスイーツ感覚で食べられるものが好まれる傾向にあります。その場合栽培にコストがかかります。その分販売価格も高くなっています。玉木さんが目指すミニトマトは、気軽に手に入り、お弁当のおかずにしてもらえらるような存在。そういう理由からも、甘みと酸味のバランスが取れ、量産できるミニトマトを作っています。



「あなたのところのミニトマトを買って食べたら美味しかったよ」と言われることが一番嬉しい。

### 農家だからこそできる 地域活性に向けた活動

玉木さんは農業の傍ら、仲間と共に地域活性に向けた取

り組みを積極的に行っています。数年前に町のシヨッピンセンターがなくなってしまうたことをきっかけに、その近くのコミュニティセンターで年1回「ひかわキレイマルシェ」というイベントを開催。農家や各分野の20、30代の若手メンバーが中心となり、計画から運営までを実行しています。将来的には玉木農園で産直を作り、この農園でできたミニトマトや野菜・花苗をはじめ、地元の農家が色んな野菜を売る場所になればと構想を練っています。こういった活動を通して、この地域で作られたものをもっと皆さんに知ってもらい、農家と消費者がどちらも満足できるように仕組み作りに向け動き出しています。

### 新しい視点で 次世代へ繋ぐ

今後はJAとも話し合いながら、栽培の様子を動画撮影や独自のノートに書き留めていくことも検討中。それは、これから現れるであろう若い世代の新規就農者のために、「何か渡せるものを形にして残したい」という思いから。玉木さん自身が就農当初に苦労した経験は

もちろん、昔の人がよく言われる「感覚で覚える」とことは難しく長い時間もおかかため、それが農業に対するハードルを上げてしまう



「ミニトマトは比較的作りやすいので新規就農におすすです」と語る玉木さん。

可能性もあります。そうではなく、「この土地の環境や気候にあった栽培方法を一人で伝え、みんながこの地域の農業を盛り上げていけるよう、自分が橋渡し役を担っていきたい」と語る玉木さん。次世代に何を伝えていけるか。目の前の作業に追われながらも、日々様々な活動に奮闘中で

### ミニトマト

#### 一口メモ

玉木さんのミニトマトをはじめ、斐川町内で安心・安全にこだわった栽培方法で育てられた野菜や果物は「ひかわの恵み」としてブランド化され、県内のスーパーで販売されたり、出雲市内の学校給食にも使用されています。また、規格外のミニトマトはトマトジュースに加工され、素材の旨味を感じる喉越しスッキリな味わいを楽しめます。冬場に収穫されるミニトマトは、水分が少ないために甘さがギュッと濃縮され、子どもから大人まで皆が虜になる美味しさです。ぜひ「ひかわの恵み」をお試しください。





「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」

# JA自己改革の取り組み

## 信用・共済事業の機構改革を実施します

事業改革の取り組みの一環として、信用・共済事業の機構改革を令和2年3月1日付けで実施します。信用・共済事業を取り巻く環境が大変厳しい中、JAしまねは統合メリットの発揮に向けて組織を再編し、事業のスリム化・効率化を進めてまいります。

### 【令和2年3月1日付け機構改革の概要】

- 信用・共済事業における本店と地区本部の重複業務を移管・機能集約して、本店と支店を直結する組織体制とします。
- これにともない、地区本部の金融共済部を廃止します。
- 各地区本部に支店を統括する統括支店を設置し、これまで信用・共済事業で地区本部が担っていた機能に対応します。

この度の機構改革は、重複業務・機能の集約による効率的な組織体制を構築するものです。今後も信用・共済事業のあり方や見直しを検討してまいります。

また、大きな課題である営農経済事業改革についても、引き続き検討を進めてまいります。

JAしまねの総合力を結集し、環境変化にスピード感ある対応を行い、多様化する組合員ニーズに対してより一層のサービス向上に努めてまいります。



©ひとのわづま



©よりぞう

## 担い手訪問活動を継続的に実施します

JAしまねでは自己改革の一環として、JA役職員が各地域の担い手を訪問し、直接お話を伺う活動に取り組んでまいりました。

訪問活動では、JAの自己改革等の取り組み状況などをお伝えするとともに、直接ご意見やご要望を伺います。

JAしまねでは、担い手をはじめとした組合員との対話を重ね、また集会等も活用しながら、いただいたご意見をこれからの各種事業や運営に活かしてまいりますので、どうぞ忌憚のないご意見をお寄せください。



# 斐川地区本部 グリーンセンター



# 産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品はJALISの島根県内の産直店舗で紹介します。



花と地元産野菜が魅力のグリーンセンターは、JAが運営する斐川町内唯一の産直として、同町内はもちらん松江市や雲南市などからも買い手が訪れる人気の直売所だ。

その特徴は何とんでも店内に並ぶ色とりどりの花。別名「花と野菜の産直市場」と呼ばれる同産直店舗に足を踏み入れると、季節の鉢植えや胡蝶蘭などが来店者を迎える。家庭用のリーズナブルな鉢植えはもちろん、胡蝶蘭も開店祝いや新築祝い用に強いニーズがあるという。店内には切花コーナーもあり、スタッフがプレゼント用のラッピングなども行う。こうした花卉は、地元産



鉢植えや切花を素敵にラッピング! スタッフ手作りのメッセージカードを添えるとさらにgood!

者から出荷されたもののほか市場からも仕入れることで、季節を問わず品数が充実するよう心掛けている。

250人からなる野菜等出荷者協議会の生産者から毎日出荷される新鮮な野菜や果物も、広い売り場に所せましと陳列され、取材当日もオープンから大勢の買い手が賑わっていた。斐川町の特産を使用した加工品もおすすめで、人気のハトムギチョコやトマトケチャップなどの専用コーナーが設けられている。

平成7年に農家の主婦らが中心となってテナントからスタートした同産直も、今では店舗での販売のほか、病院や福祉施設、保育園などへの野菜配達も請け負うなど、地域になくてはならない店となった。これからは地域密着をモットーに、地域の人々の生活を彩る産直であり続ける。



広く設置された産直野菜コーナーは朝から質・量ともに充実している



斐川の人気加工品もグリーンセンターで購入できる



店名：グリーンセンター  
 所在地：島根県出雲市斐川町美南1329  
 TEL：0853-73-9070  
 営業時間：9:00~18:30  
 定休日：12/31~1/4、8/15

JA  
自己改革  
実践中

JAグループ島根

# JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介



JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

森川勇人さんは、東京から平成28年にUターンし、他のぶどう農家での研修を経た後、平成30年3月に新規就農され、大粒系ぶどう28aと野菜26aを栽培されています。

平成30年にはぶどうハウスを8棟整備され、今年度は行政の補助事業とJAしまね農業振興支援事業で整備したぶどうリースハウスを活用されています。

現在、キャベツやあすっこ等を栽培しながら、果樹剪定作業や防風ネットの設置、ハウスまわりの整備など、来シーズンからの大粒系ぶどうの出荷開始に備えています。

森川さんは「JAに支援してもらい、初期投資が軽減でき感謝しています。将来的にはシャインマスカット・ピオーネに加え、新たに神紅の栽培を行い、大粒系ぶどうをメインに経営したいと考えています」と笑顔で話してくださいました。

浜田市 <sup>もりかわ</sup> 森川 <sup>はやと</sup> 勇人さん



JA YOUTH

## 一所懸命 青年連盟

### JAしまね斐川青年連盟

JAしまね斐川青年連盟（盟友数83名）は、農家盟友とJA職員盟友で構成された組織です。各種イベントへの出店や学習活動などを通じて、盟友同士の交流を図るとともに、今後の農業や地域貢献について考える場となっています。

斐川青年連盟の主な活動は、「保育園での花苗植え」、「農業絵画・ポスターコンクールの実施」、「手作り看板製作」、「JAまつりへの出店」などです。

保育園での花苗植えは、『園児の土と植物へのふれあい』を目的として、年2回、JA女性部と合同で実施しています。同盟友が育てた苗を園児と一緒に定植し、その後の管理は園児たちが行います。そして、きれいに咲いた花は卒園式や入園式で飾ってもらいます。

3月には、「農業絵画・ポスターコンクール」の青年連盟賞受賞作品を原画として、「手作り看板」の製作をしています。これは米消費拡大のPRを目的として始まった活動で、今年で16年目になります。完成した看板は多くの方に見てもらえるように、毎年グリーンセンター入口に設置しています。

このほか、地域の皆さんとの交流を目的として、JAまつりで杵つき餅の実演販売を行っています。また、盟友の知識向上を目的とした先進地視察研修や野菜の栽培・出荷なども行っています。

今後も各種活動を通じて盟友同士の交流を図るとともに、農業の活性化と地域貢献を目指して、日々取り組んでいきます。



保育園での花苗植え



手作り看板製作



杵つき餅の実演

雲南

## 良質酒米目指して振興大会 知事もエール

雲南地区本部管内の酒米生産者らが組織する、雲南稲作推進協議会酒米生産部会は1月18日、松江市のホテル玉泉で第11回雲南酒米生産者振興大会を開き、生産者や行政、JA関係者ら約100人が参加しました。

大会は生産者らが一致団結し、県内随一の生産面積を誇る酒米産地として需要に応じた安定生産とさらに良質な酒米を目指して毎年開催しています。

大会では島根県農業技術センター栽培研究部の田中互副科長による「酒米の高品質生産に向けた対策」や、丸山達也県知事による「魅力ある農業の実現に向けた取組の方向性」の講演が行われました。

石原吉徳部会長は「天候に左右されない需給バランスのとれた良質米の生産が求められている。皆さんと共に頑張りたい」と意気込みを語りました。



開会の挨拶を述べる石原会長

くにびき

## 農業法人会認定新規就農者と 意見交換会実施

くにびき農業法人会（岸本定朝会長）は12月20日、松江市の松江ニューアーバンホテルで認定新規就農者との意見交換会を開催し、50名が参加しました。

意見交換会は、同法人会会員と新規就農者との意見交換を通じた交流により、農業経営の安定や後継者の育成に繋げようと企画。

当日、岸本会長が「地域農業を守り、発展させるためにも経営者や新規就農者が一丸となる必要がある。活発な意見交換をしてほしい」と挨拶しました。その後、5班に分かれ「農業経営の安定」をテーマに意見交換を開始。それぞれの立場で現状の課題をメモに書き出し、その課題の解決策について意見を交わしました。

また、同法人会を代表して、マルカミ農縁株式会社の上山根有史さんによる体験発表も行われ、参加者は農業に対する熱い思いやアドバイスに耳を傾けました。

今年5月に就農した神門侑花さんは「個人経営で法人の方と繋がる機会が少ないため、今回のような機会はありがたい。疑問に思っていたことについて聞くことができよかった」と話しました。



解決策を話し合う参加者

隠岐

## JA女子大学隠岐キャンパスで 冠婚葬祭マナーを学ぶ

JAしまね隠岐地区本部は、隠岐の島町の隠岐島文化会館でJA女子大学マナー講座を開催しました。同女子大学は一昨年春に第1期JA女子大学を開校しており、今回で10回目の講座。マナー講座は、生徒からの開催要望が強かった冠婚葬祭マナーをテーマに、ユミプロデュース代表の池上由美講師を迎え、普段接することの多い冠婚葬祭礼儀作法を学びました。生徒は熱心に聞き入り、マナーには地域性があり常識だと思っていたことが常識ではなかったことなどを知らると、驚きの表情を見せていました。池上講師の「マナーとは相手の方を思いやりの心をもって接することがマナーである」との言葉が印象深く残っています。

第1期生で開催する講座は今回で最後となり、来月2月には卒業式を行う予定です。



やすぎ

## やすぎエコ白ネギ出荷本格化

安来市では共選エコ白ネギの出荷が本格化しています。昨年11月下旬にやすぎ白ネギ生産部会が出荷を開始し、松江市の卸市場である松江合同青果(株)を經由後、(株)みしまやへ全量出荷しています。品質は良好で、今年度は15トンを目標に4月上旬まで出荷する予定です。

同部会は21名の生産者で構成され、うち18名が島根県の推奨する「エコロジー農産物」の認証を受けています。この認証を受けた白ネギは「エコ白ネギ」として、慣行栽培と差別化して販売されています。慣行栽培に比べて化学肥料を同県基準の半分としており、環境にやさしい栽培が特長です。

「エコ白ネギ」は安来管内のJA直売所にも並んでおり、一般消費者からの人気も高いです。JA担当者の足立美由紀職員は「安来のエコ白ネギは強い甘みが特徴です。ぜひ食べてほしいです。」と話しました。



## 斐川

### 大型特殊免許取得へ

斐川地区本部農機課は1月22日、同地区本部営農総合センターで大型特殊免許（農耕車限定）取得に向けた講習会を開きました。管内の営農組織や担い手農家などから8名が参加し、基本操作や試験のポイントなどを学びました。免許を持つJA職員を講師役に、操作方法や交通ルールなどの座学講座約90分と、駐車場の一角を試験場のコースに見立ててキャビン付きトラクターを運転し、走行確認や方向変換などを練習しました。近年、営農組織や大型農家の規模拡大に伴い、農耕車で公道を走行するケースが増えてきており、免許取得で安全使用を促すために同課では毎年講習会を開いています。担当職員は「多くの免許取得者を確保することで大型機械の安全使用と農作業の効率化を図り、斐川の農業の発展に繋がっていききたい」と話しました。



## 隠岐 どうぜん

### 「第2期JA女子講座」の開講

12月14日、昨年に続き第2期となるJA女子講座を開講しました。

今年度受講を募ったところ、昨年を上回る21名の応募をいただきました。

第一回目となる女子講座は「ミニ門松で新年を迎えよう！」と題し1人一組ずつの門松作り挑戦しました。あらかじめ準備した土台に当たる太い竹と、それに立てる先端が斜めにカットされた3本の竹を選び、長さなどを好みに調整して基本形を作り、これに大小の松、紅色鮮やかな千両・南天などで盛りつけし、水引（梅結び）や扇などの手作りアクセサリを飾り付けました。大きな笑い声と真剣なまなざしの2時間で、素晴らしい「ミニ門松」が出来上がりました。



## 石見銀山

### 女性部が学校給食に里芋を出荷

JAしまね石見銀山女性部が、里芋を学校給食に出荷しました。

同女性部の学校給食への出荷は平成27年より始まっており、かぼちゃやふきなどを学校給食に出荷しています。

12月5日には、里芋を持ち寄り、部員18名が大田市学校給食センターの指導を受けながら、皮をむいていき、合計で77.5kgを出荷しました。

この日集められた里芋は「里芋のスープ」として12月6日の大田市内の幼稚園、小学校、中学校の給食に登場しました。

森脇岸江女性部長は「地元の農産物を子供たちに味わって食べてもらいたい」と語りました。



出荷する里芋の皮をむく女性部員

## 出雲

### 出雲市アグリビジネススクール 4講座で28人がスタート

出雲市農業再生協議会は1月8日、出雲市役所くにびき大ホールで「出雲市アグリビジネススクール」の令和元年修了式・令和2年開講式を開きました。同会の藤河正英会長（出雲市副市長）は冒頭のあいさつで「身につけた技術を、出雲市の農業発展にご活用いただきたい」と呼びかけました。

スクールは地域農業の担い手の育成・確保を目的に平成18年に始まりました。特産のブドウ、イチジク、柿の3部門のチャレンジ講座と、女性・シニア向けの産直野菜講座を実施し、1年間を通して座学や栽培研修を行います。

令和元年は29人が修了。令和2年は28人が受講します。産直野菜講座を修了した藤原光雄さんは「人が食べるものなので安全面は特に気をつけている。肥料・農薬の適正使用などを詳しく学ぶことができてよかった」と成果を話しました。



あいさつをする藤河会長



西いわみ

令和元年度石西地域リーダー研修会  
が開催されました

島根県石西地域の農業・農村の振興を図るため関係機関で組織する「石西地域農林振興協議会」は1月22日、JA各生産部会組合長等のリーダーの資質向上と関係機関との一層の連携を図ろうと益田市元町の益田市立市民学習センターで令和元年度石西地域リーダー研修会を開催しました。

講師に招かれたJAしまね山根盛治副組合長が、参加者55名を前に「リーダーに求めるもの」と題した講演を行いました。

山根副組合長は「リーダーとは、組織やチームの使命を達成するために必要なことをやる人、リーダーシップとは、他者を巻き込んで現状を変え成果を出すこと」と述べ、「リーダーがすべきことは、目標を掲げチームを鼓舞すること。先陣を走ること。決断をすること。コミュニケーションを取ること。の4つで、大切なのは誰もがリーダーシップを持つことだ」と訴えました。

研修会ではこのほかJA西いわみぶどう部会の取り組みなどが報告されました。



島根  
おおち

とんど祭りで五穀豊穡を祈願

島根おおち地区本部では、昨年販売した正月用しめ縄・しめ飾りを回収し、管内のとんど祭りにおいて五穀豊穡を祈願しました。

このしめ縄は管内の生産者が手作りしたもので、広島市場や広島市内のスーパー「スパーク」に出荷し、今年は約3,000個のしめ縄・しめ飾りを販売しました。広島市内ではとんど焼きを行っている場所が限られるため、正月明けにはスパークの各店舗に回収箱を設置し回収を行っています。

回収したしめ縄は、瑞穂支店管内で職員も参加する地元青年会が作るやぐらに積み上げられ、点火されるとパァンッと大きな音とともに巨大な炎が舞い上がり、参加した地元住民と今年一年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。



本店

JAグループ島根  
「緑の募金」贈呈

JAグループ島根は1月23日、(公社)島根県緑化推進委員会の「緑の募金」に、役職員などから寄せられた募金72万7,919円を贈りました。松江市の林業会館で行われた贈呈式ではJA島根中央会の石川寿樹会長が同委員会の松尾秀孝代表理事会長へ目録を手渡しました。JAグループ島根では2011年度から同募金に取り組み、今回で9回目。総額は631万8,217円となりました。

石川会長は「県内の森林整備、環境緑化、東日本大震災や熊本地震の被災地の森林復興などに役立ててほしい」と期待し、同委員会の松尾会長からは「毎年取り組んでいただき感謝する。有効に活用していきたい」と感謝の言葉をいただきました。

同募金は県内各地小中学校での「緑の少年団」活動、森林整備や地域環境の緑化、東日本大震災や熊本地震の被災地の森林復興などに活用されます。



松尾代表理事会長(左)へ目録を手渡す  
JA島根中央会の石川会長

いわみ  
中央

「いわみのかあちゃん漬け」  
本漬け作業始まる

いわみ中央女性部弥栄(徳田マスエ部長)は、1月16日に昔ながらのたくあん漬け『いわみのかあちゃん漬け』の漬け込み作業を行いました。女性部の活性化を目指し、2010年からたくあんの販売に取り組んでいます。

昨年9月に種を蒔き追肥や間引きを行い、11月に収穫した大根を寒風にさらした後、塩漬けにして今回の本漬け作業を迎えました。

この日は10樽(1樽30kg)を漬け込みました。約3か月置いたのち4月から販売予定です。

徳田マスエ部長は「部員の皆さんが20kgの重石を運び、腰が痛いと言いつつも早く作業をしていただけるので、今まで続けて来ることができました。長年改良を重ねてきたたくあん漬けの味を、今年も多くの方へお届けしていきたい」と語りました。



# みどりをまもる小学生作文コンクール

## 入賞おめでとうございます!

このコンクールは昭和54年から始まり、今年度で41回目を迎えました。今年も県内の小学校からたくさんの力作が寄せられ、子供達の農業体験や、家族・地域の方々とふれあいを通じて、気づいたことや感動したことが素直に書かれております。

管内からはお2人が入賞されました。ご協力いただきました小学校の先生方に心よりお礼申し上げます。

銅賞



あまい夏のあじ

浜田市立波佐小学校  
榎 隆太郎

「ふゆだと思えます。」  
ぼくは一年生のときに、先生からキュウリのたべごろを聞かれて、そうこたえました。キュウリはつめたくしてたべることが多くて、ふゆのさわさたにていると思ったからです。

二年生になって、生活科でキュウリのタネをまきました。ぼくの小ゆびのつめくらいの小さなタネでした。よく見ると、タネには丸いもようがありました。キュウリをたべたことはあるけれど、タネをこんなにじっくりとかんさつしたことはありませんでした。

タネをまくと、しゅうかんくらいでふたばが出ました。丸い形のはつばでした。

何日かして、本ばも出ました。はつばにはすじがたくさんありました。「ここをえいようがながれているのかな。」と思いました。

ぼくはまい日水やりをしました。水をたっぷり入れたジョーロはとてもおもかったです。でも「きつとキュウリもあつくて、のどがかわいているだろうな。」と思って、一ヶ月間はこんで水やりをしました。

七月になって、黄色い花の下に、みができはじめました。たんにんの先生が、

「キュウリは小さくてもたべられるんだよ。」

と言われました。ぼくは早くたべたくてまちきれなかったので、まだ五センチメートルぐらいのながさだったけれどたべてみました。とてもあまくて、みずみずしかったです。口の中がすうつとして気持ちよかったです。

たべごろのやさしいは、おいしいし、えいようも多くて、とても体にいいそうです。夏がたべごろのキュウリがつめたいのは、たべた人の体をすずしくしたり、水分ほきゆうをししたりするやく目があることがわかりました。

タネから自分でぞだてて、ぼくはキュウリのぞだち方やたべごろのひみつをしることができました。ほかのやさしいことも、これからしらべてみたいと思いました。

佳作



自分でぞだててわかったこと

浜田市立波佐小学校  
竹田 絢音

地いきの「やさしい作り名人」のおか田さんからタネをもらって、ミニトマトをぞだてはじめました。ミニトマトルくらい小さなタネには、みじかい毛がたくさん生えていました。「こんな小さなタネから、どうやってぞだっていくのかな。」と思いました。

タネまきから十日ぐらいで、細ながいはが出てきました。さわってみると、トマトみたいなのに少ししました。

ポットからはたけにうえかえると、なえはぐんぐん大きくなっていききました。黄色くて星のような形の花もさきました。水やりをあげました。まわりに生えている草もぬきました。なえがたおれないようにしちゅうを立てて、くきをひもでむすびました。おか田さんと先生に教えてもらって、わきめもとりました。えいようが、わきめの方へにげないようにするためだそうです。

わきめをとると、手にトマトのにおいがつきました。はも、くきも、どこをさわってもトマトのにおいがしました。なえが大きくなるのにあわせて、においもだんだんつよくなっている気がしました。「ミニトマトはにおいで『ぼくはミニトマトだよ!みんな、よろしくね!』と、わたしにじこしようかいをしてくれているみたいだな。」と思いました。

わたしは、ミニトマトをはじめてタネからぞだてました。自分でやってみると、やさいを大きくぞだてるためには、いろいろなおせわをしないといけないということがわかりました。でも、大せつにおせわをすればするほど、そのやさいのことをくわしくすることもできました。おみせで買って来ただけではわからなかったことがたくさんありました。また、一口一口をよくあじわって、大せつにたべられるようにもなりました。わたしは、ミニトマト作りをしてよかったなと思いました。



年の瀬市 多くの来店者で賑わう

産直きんさい市場黒川店、周布店では、12月26日より30日まで年の瀬市を開催し、5日間で約9,600人と多くの来店者で賑わいました。初日は、あいにくの雨模様でしたが、27日〜30日にかけては、新鮮な野菜などを求める人でレジ前には行列ができました。



特に黒川店では、毎年恒例の和牛肉の販売や特設テントでは、菊・榊（サカキ）、ヒバなどを中心に葉ボタンや南天など、お正月に欠かせない花卉を多く取り揃え大盛況でした。また、道の駅サンピコごうつ、地域交流プラザまんてんも同時に年末セールを開催し、しめ縄やお餅、花弁などを買い求める人で賑わいました。

この5日間、各店舗とも帰省客の方の来店もいただき、地元農産物の新鮮さと「地産地消」を伝えました。これからも消費者の皆様へに良質な商品を提供できるよう、生産者とともに努めてまいりますので、多くのご利用をお待ち申し上げます。

いわみ中央地区本部

西部子牛市場 活気あふれる初セリ



1月14日、益田市遠田町の西部家畜市場で初セリが開催されました。令和2年初セリであることから、西

ものとなりました。現在、子牛価格の高止まりが続くなか、市場上場頭数はいわみ中央、西いわみ地区本部より132頭、その内、西いわみ中央地区本部管内は10頭の上場でした。市場平均販売価格は、雌で574,176円、去勢で746,533円、総平均価格687,775円の取引相場でした。2019年12月までの島根県全体の上場頭数は3,719頭で、前年比98・2%でしたが販売価格は前年を2%上回りました。



令和2年産「つや姫」栽培講習会 開催

1月20日、21日の2日間で、令和2年産「つや姫」栽培講習会を浜田、江津の2会場で開催しました。新規作付希望者を含めた35名の生産者が参加し、栽培上の管理や統一栽培ごよみの確認をしました。

作付者からは「栽培の方法がごよみで決まっているから難しく思っていたが、作ってみるとそこまで難しくはなかった」と新規の作付者へ呼びかけておられました。ただし、使用できる除草剤も制限されているので除草には苦労するという意見もありました。島根県の「つや姫」は、平成30年産の米の食味ランキングにおいて2年連続で「特A」を獲得しており、良食味も評価されていることから消費者・卸等実需者から要望の強い品種となっています。今後生産者のご理解を得ながら「つや姫」の普及運動に取り組んでいきます。



新規生産者の増加に向けて

1月22日にJAしまね出雲地区本部にて営農指導員アンビション大会が開催され、実践取組みや普及活動の体験発表がありました。いわみ中央地区本部より農産課の古森職員が日頃の活動を通してキャベツの普及に取り組んでいることを発表しました。キャベツ部会の抱える課題として「①高齢化による生産者減少②作付面積の減少③湿害の出やすい圃場が多い」の3点を上げ新規生産者による作付面積の拡大へ向け、市や県の農業普及部と連携し栽培技術の指導等を行ってきました。生産者の所得向上へ向け、圃場の湿害対策として額縁明渠排水を導入し、組み合わせ作物の取り組みなど行いました。令和1年度では5組（2名と3法人）の生産者の増加、面積では1haの増加となりました。「今後も新規生産者の増加に向けて、生産部会をはじめ関係機関と連携し取り組んでいきたい」と今後期待する力強い発表でした。



2020年 ぶどう産地ツアー

栽培から就農に興味がある方 **大募集！！**  
生産から収穫までの体験を通じて、ぶどう作りを体験してみませんか？

- 1.時 期：2020年5月30日・6月20日・9月5日  
(いずれも土曜日開催)
- 2.主 催：金城町ぶどう生産者協議会
- 3.場 所：西川正恒氏ぶどう圃場（浜田市金城町）
- 4.内 容：ぶどう生産の過程（花穂整形・摘粒・収穫ほか）の実地体験
- 5.募集定員：30名（定員に達し次第終了）
- 6.参 加 料：3,000円/1名（小学生以下無料）
- 7.申込締切：3月27日（金）

☆ご興味のある方はお問い合わせください。

【お申込・お問い合わせ先】JAしまね いわみ中央地区本部  
営農経済部 特産課：☎0855-22-8818

4月から農繁期対応が始まります。

各営農経済センターでは、4月・5月・9月において農繁期対応を行います。

日程：4月18日(土)～5月31日(日)まで土・日・祝日営業します。

6月・7月・8月は平日のみ営業になりますのでご注意ください。

9月は土・日・祝日営業致します。

休日営業時間：午前8時30分から午後5時まで

(責任者不在の場合は毒劇物農薬の販売ができませんのでご了承ください。)

詳しくは3月広報誌にてカレンダーを掲載しますのでご覧ください。

お気軽にご来店ください。



## 産直トピックス

### 1月の営農塾

【第9回1月15日】

座学：「作物の組み合わせ・果菜類の中間育苗」

■コンパニオンプランツ（仲の良い植物同士または組み合わせ）について

・組み合わせによって野菜の収穫量は上がります。草丈が高い野菜の下に、少し日陰でもよく育つ草丈が低い野菜を植える工夫をするなど、畑を有効に使いましょう。

・キク科のレタスなどは、微量の香り成分がアブラナ科の野菜の害虫除けになります。そばに植えるだけで防除の手間が省け、作業も楽になります。

しかし、中には相性の悪い場合もあります。例：トマトとトウモロコシ、キャベツとジャガイモ等

■バンカープランツ（天敵を貯える）について

・天敵を利用して、農薬散布量を減らすことが目的  
・畑の周囲に害虫の天敵が住みやすい植物を植えて防除に役立てる。

■果菜類の中間育苗について

・定植時期と気温が大切 苗も5月下旬から6月上旬

・中間育苗は、購入した苗はポットをそのまま定植するのではなく、一回り

大きいポットに植え替えて苗として管理すること。  
花が咲くまでポットにおく。

今の時期は、土づくり。スイカを植えるなら、米ぬか・油粕・鶏糞を混ぜこんでおく。

圃場作業：春菊・ソラマメ・玉葱に追肥をしました。

キャベツの収穫をしました。



### 1月の育成塾

【第9回1月14日】

■「露地野菜の産直出荷試算例」について

講師の島本職員より露地野菜の栽培指針と産直集荷試算表に基づいて話を聞きました。

・産直に向く種類と品種の導入

①できるだけ多くのもを作りましょう。(少量多品目)

②新しい作物でも売れそうなものを作りましょう。

③品種は、一つの種類であっても2〜5

品種作ってみましょう。

④前作を収穫してから種を蒔いたり苗づくりをしていたのでは間に合いません。

・野菜の品作り

それぞれの野菜によって、市場規格も参考にしながら出荷するようにしましょう。(袋詰め・束ね方等)

最後に、秋馬鈴薯（デジマ）の品種について芋が割れる現象について説明がありました。

■「食品表示について」〜食品表示法の改正ポイント〜

講師の前田職員より、今年4月1日から新食品表示に完全移行される食品表示法について説明を聞きました。

・主な新表示の改正点

①加工食品と生成食品の区分が統一

②原材料名（添加物）表示のルール改善

③アレルギー表示のルール改善

④製造所固有記号

⑤栄養成分表示の義務化

⑥原材料原産地表示が必要

新表示と旧表示の混在は認められま

せんので、今のうちにチェックをし確認しましょう。



### JAカードで10%相当もお得 『さんさい市場』でご利用開始!

さんさい市場黒川店・周布店では、12月26日よりJAカードがご利用可能となりました。

JAカードは三菱UFJニコスブランドのクレジットカードとして、さんさい市場やJAS Sでご利用いただくと、ポイント還元・割引が受けられるカードです。

さんさい市場では、JAカードのご利用で『キャッシュレス・消費者還元制度』の5%ポイント還元と、『JAカード直売所割引』の5%割引が同時に受けられ、10%相当もお得になります。

当日は、JAカードご予約会を開催したところ、26名の方にご予約をいただきました。

なお、今後もJAカードは各支店・出張所・事業所でお申込が可能です。





## 教えて野菜作り!

2020年2月号

### コンパニオンプランツについて



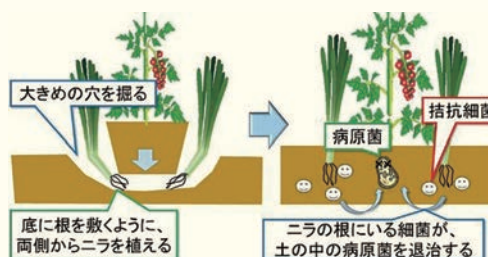
2月の管内の露地栽培では、一部早い所でのバレイショの種イモを植える人や、葉菜類などの苗作りなどがありますが、その他はまだ畑も休んでいます。そこで、今月はコンパニオンプランツの一部を紹介します。

コンパニオンプランツとは、育てたい野菜や花のそばに植えることでよい影響をもたらす植物のことをいいます。別名、「共栄作物」「共存作物」とも呼ばれます。コンパニオンプランツの原点は、安定した生態系の組み合わせを利用することです。春からの野菜作りに少しずつ生かしてみませんか。

#### ○コンパニオンプランツを行う際の利点

1. 害虫を防除する
2. 病気を予防する
3. 生育が促進される
4. 野菜の栽培空間を有効に活用できる

【例】



#### ○コンパニオンプランツにはお互いに相性がある

相性のよい組み合わせで混植することにより、お互いの生育を助け、病害虫から守ることができます。そのいくつかを紹介します。

##### [トマト]

- ・マリーゴールド、ネギ類、アスパラガス、ニンニク、ニラ、レモンバーム、パセリ、ミント、バジルなどが合います。
- ・ネギ類は根に共生微生物を持っているため、病害虫を撃退する力を持っています。
- ・アスパラガスはトマトのセンチュウ類を防ぐ効果があります。
- ・ニラはトマトの萎ちょう病を防除することができます。
- ・パセリはそのにおいで害虫を遠ざけます。
- ・バジルは多く与えられた水分を吸収し、トマトの糖分を高める働きをします。

##### [キュウリ]

- ・マリーゴールド、トウモロコシ、長ネギ、ニラ、ミツバなどが合います。
- ・背の高いトウモロコシは風に弱いキュウリに風が当たるのを防ぐ効果があります。
- ・ネギの根についている微生物がキュウリのつる割れ病を予防します。
- ・ミツバはキュウリの株元で日陰になるため良く育ち、キュウリの株元をマルチのように覆い、水分を保つ効果があります。

##### [オクラ]

- ・マリーゴールド、バジル、ニラ、ペチュニア、エダマメなどが合います。
- ・バジルはオクラにつくアブラムシを寄せつけない効果があります。オクラの苗とバジルの苗を交互に植えるとよいでしょう。

##### [キャベツ]

- ・ソラマメ、マリーゴールド、タマネギ、ペチュニア、レタスなどが合います。
- ・キャベツなどアブラナ科の野菜はアブラムシの被害を受けやすいので、アブラムシの好物であるソラマメをキャベツの間に植えて被害を減らすことができます。
- また、ソラマメにはアブラムシの天敵テントウムシを呼び寄せる効果もあります。
- ・キャベツが大好きなモンシロチョウはレタスのにおいが嫌い、幼虫のアオムシを遠ざけます。

##### [ブロッコリー]

- ・マリーゴールド、パセリ、レタス、カモミール、ミント、サルビアが合います。
- ・ナスチウムはアブラムシやナメクジの被害を防ぐことができます。

#### ○畑にすき込んでも効果的

- ・マリーゴールドはどのような野菜とも相性がよく、混植に最適といえます。
  - 特にマリーゴールドにはセンチュウを防ぐ効果があるので、畑にすき込んで緑肥にしても効果的です。
- ※これらの組み合わせも、コンパニオンプランツの一例です。





島根県西部農林振興センターからのお知らせ

おいしいは安全の積み重ね 美味しまね認証はその証

農産物の安全性はどのように管理されているかご存知ですか？

今までは…… 結果管理にもとづく品質保証

生産組合の栽培基準に基づいた生産・管理・栽培管理を記録(栽培履歴の提出)し、出荷時にサンプル調査。  
「栽培履歴が、一つのサンプルが大丈夫だから、その他も大丈夫だろう。」

・・・本当に？ → ▲事後対応型の取り組み ▲全ての農産物を検査できない

➡ このような不安を解消する方法があります。



農産物の安全性を確保するための方法 “GAP (Good Agricultural Practice)”

これからは…… GAP(農業生産工程管理)にもとづく品質保証

各作業段階での安全性チェックでリスクの回避ができる信頼性の高い管理体制で、すべての生産物について品質保証が可能に！

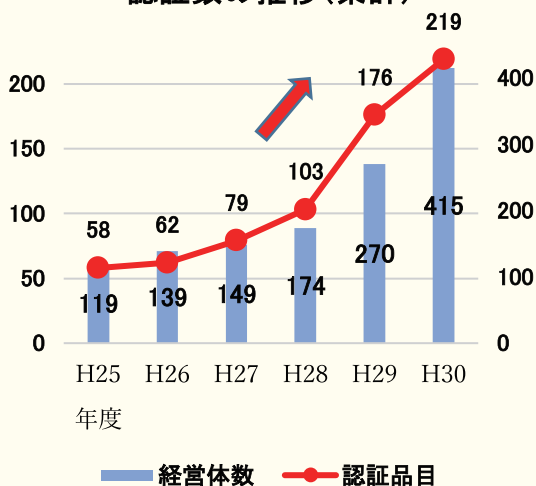
農家の皆さん!以下の項目が守られていますか？

- 農薬の使用基準は守られていますか？
- なるべくごみを出さないようにしていますか？
- 作業者の安全は守られていますか？
- 労働者との意見交換はできていますか？
- 効率良く作業できていますか？

島根県版GAP “美味しまね” 認証制度

GAP手法を導入した島根県版の基準に基づいた「農産物の安全性」と優れた品質を兼ね備えた産品を生産する生産者、生産方式を島根県知事が認証する制度です。

認証数の推移(累計)



農家の皆さんが抱える課題の解決をコンサルティングしながら、審査の受審までお手伝いします。

《問い合わせ先》

島根県西部農林振興センター

農政部農政課

TEL : 0855-29-5754

浜田農業普及部

TEL : 0855-29-5618

## 豆腐作りに挑戦！ 江津市立津宮小学校2年生

江津女性部（平川節美部長）は1月15日、江津市立津宮小学校において2年生57名を対象に『豆腐作り』の出前授業を行いました。

児童は自分達が育て収穫した5.7kgの大豆を使った豆腐作りということもあり、とても楽しみにしていました。

7つのグループに分かれ、それぞれ大豆をミキサーにかけ生豆（なまこ）にし、沸騰させた後、布袋でこしておからと豆乳に分けました。出来立ての温かい豆乳の試飲をし『豆の味がしておいしい』『味がしないからあまり好きじゃないなあ』など、初めて味わった出来立ての豆乳の好みは様々でした。

豆乳ににがりをうちしばらく置くと豆腐の出来上がり。今回はおぼろ豆腐でいただきました。「地域の方に教えてもらい、豆腐作りは大変なことだと分かりました。でも、美味しかったのでまた作ってみたいです。」と感想をいただきました。

平川部長は、「江津市の小学校での出前授業は初めてです。これからも地域の伝統など子供達に伝える活動のお手伝いを一緒にさせていただきたい。」と出前授業を締めくくりました。



## 恒例！「バイキング・ランチ会」

浜田女性部久代支部（吉田千代子部長）は、12月7日に自治会・女性部協賛で「バイキング・ランチ会」を開催しました。

老若男女を問わず、地区住民の方々に『食事を楽しながら楽しくおしゃべりしませんか？』とお声掛けをし、地区公民館を会場に部員スタッフ自慢の手作り料理を持ち寄りしました。

4回目となるこの企画に、魚・肉類や卵をはじめ、自家菜園で収穫された野菜を使つての種々菜々はもとより、温かい「モツ汁」と「おにぎり」「果物」などたくさん料理が並びました。参加された方々は「美味しいねエー！」とお腹も満たされて、隣席になった人との会話に花が咲き、楽しいひと時を過ごしました。







## 1月の講義『陶芸教室』

1月9日JA女子大学5期生は、いわみ中央地区本部で陶芸に挑戦しました。講師には浜田市旭町の石見焼雪舟窯から福郷生雲先生を招き、個性豊かな作品を作りました。

先生からお皿や茶碗、湯呑みなどの基本的な作り方を教えてもらい、参加者は思い思いの作品作りに取り組みました。「焼き魚を置くためのお皿を作りたい」「子どもに使ってもらいたい」など用途や家族のことを考えて作る人や「テレビドラマを参考に作った」という学生もいました。

2年コースの講義も残り2回となり、3月の卒業式に焼き上がり予定。卒業記念品となる作品の仕上がりを楽しみにしています。



## 地域の話題

この行事は、お正月の終わりに1年間の幸せを願う火祭りとして長い歴史をもつものですが、波佐地域では2部構成で開催され、1部では竹や木の棒で組んだやぐらに地域の方が持ち寄ったしめ飾りや門松、小中学生の習字を積み上げ点火、燃え上がる火の粉をあびながら、波佐小学校全校生徒14名が「漢字検定を頑張る。友達と仲良くする。」などの新年の決意表明をしました。2部では、創作活動として「石も一役運動 石のアートづくり」を楽しみました。小学校の前を流れる周布川の石を使い、それぞれが絵の具でペイントしていきま

した。久保田章市長も訪れ、見事な石のアートに感動しておられました。終わると無病息災、家内安全、子孫繁栄、厄払いといった願いを込め、持ち寄ったお餅を焼き、自治会女性部が準備した豚汁をいただきました。最後に波佐地区青少年健全育成実践目標、『子供は地域の宝。わが子のように地域で守り育てよう！』など5項目を全員で朗読しました。



1月12日、浜田市金城町波佐で「どんどろ祭り」が開催されました。この伝統行事は、波佐地区青少年育成協議会（西林嘉章代表）が主催し、地域住民や小中学生・保育園児親子など100人が参加しました。

どんどろ祭りで無病息災、家内安全を願う！



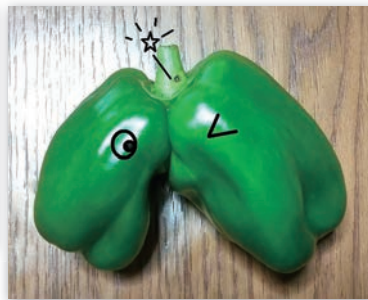
これは大蛇か？!

浜田市三隅町 匿名様



40cmの大きなお芋がとれました！子供たちは「恐竜 みやぞん」と呼んでます。

浜田市内村町 美川保育園様



おでこを こつつん！

浜田市周布町 匿名様

サプライズ

## 心新たに 尾道

1月15日、金城・旭支店共同企画の「初詣旅行」を開催致しました。今年度は尾道随一のパワースポットと言われる「千光寺」と健脚祈願と巨大草履で有名な「西國寺」の日帰り旅行を企画し、62名の方に参加いただきました。出発時はあいにくの雨、しかも県境はうっすらと雪化粧しておりましたが、山陽に入ると一気に回復し尾道到着時は晴れました。最初に訪れた千光寺は岩の多い千光寺山のほぼ頂上に位置し、眼下に尾道の町と尾道水道を見ながら「ポンポン岩」と呼ばれる叩いたら鼓のような音の出る鼓岩、また当時修験者が登ったとされる「くさり山」など、巨石を散策し弘法大師が安置されている大師堂にお参りました。近くのホテルで昼食、JAの産直市場で買い物した後「西國寺」へ。近くまでバスが入らず、国道から山門まで歩きましたが、巨大な草履と仁王像に感服しました。本堂にてご住職よりお説教いただき、今年1年また頑張ろうと心新たにしたところです。来年もこの初詣企画は続けていこうと思えます。次はどんなありがたい場所に行くか乞うご期待を…。



## 初詣旅行

## 萩を一日満喫！

1月18日浜田地区初詣企画旅行として79名の参加者が萩満喫の旅へ出掛けました。心配された天気もなんのその、快晴の下まずは世界遺産の「萩反射炉」を観光し、次の「松陰神社」では、吉田松陰先生の教えや生涯について詳しく聞いたあと参拝しました。たくさん歩いた後の「萩本陣」での豪華昼食は、とても上品かつ優しい味付けでボリュームもあり、参加者の皆さんも大満足の内容でした。

その後は、「村田蒲鉾総本店」「道の駅萩シーマート」「柚子屋本店」と3店連続買い物ツアーで持ちきれないほどのお土産をもって帰路に就き、楽しい日帰り旅行となりました。

これからもいろいろな企画での旅をご案内しますので、皆様も是非参加してみてください。





## いわみ中央旅行センター 閉所について

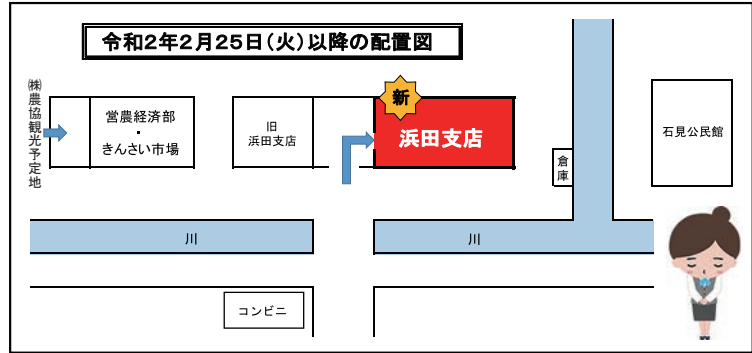
平成5年11月に当いわみ中央旅行センターを開所以来、多くの皆様にご利用いただいておりますが、令和2年2月末をもって事業を終了することと致しました。

令和2年4月中旬からは(株)農協観光浜田支店の事務所をいわみ中央地区本部敷地内（浜田市黒川町3741番地（旧福祉センター跡））に開設し、利便性を図らせていただくこととしております。

今後は、(株)農協観光浜田支店へ業務を取り次ぎ、組合員の負託に応える所存でございます。今後とも、旅行事業へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 浜田支店移転のお知らせ

令和2年2月25日（火）より浜田支店が移転致します。  
移転先は地区本部1Fフロア（正面玄関右側の事務所）となりますのでお間違えのないようお願い申し上げます。



## 『家の光』三誌前納購読普及運動展開

家の光・ちゃぐりん・地上の  
年間購読受付中!

前納購読で  
1ヶ月分  
お得です!

いわみ中央地区本部では、「家の光三誌」の年間購読普及運動を展開しています。

JAグループでは、①農業者の所得増大、②農業生産の拡大、③地域の活性化の3点を運動の柱として自己改革に取り組んでおり、組合員・地域住民の皆様の声を聴き、その声をJA事業の活動に反映させるために役職員一丸となって取り組んでおります。

家の光は、「協同の心」を育む家庭雑誌として、大正14年に創刊されました。「食と農」「暮らし」「協同」「家族」という4つの柱を大切に、JA組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報を掲載しています。協同組合の大切さやその役割を伝え、JAへの結集力アップにつながる企画、食と農を守り、地域を元気にする企画をお届けします。これを機会に多くの皆様にご購読いただき、協同組合運動へご参画ください。年間購読ご契約いただきますと、もれなく総合ポイントが100ポイント加算されます。

2020年は「うるう年」限定 一年全4回で満願できます!  
4年に一度の「うるう年」企画! 令和から始めよう! お遍路の旅

# 四国八十八ヶ所巡り 全4回

人生は心の修行 四国お遍路さん大募集

道の駅日原 — JR益田駅 — JA三輪選挙場 — JAしらねいわ中央地区本部 — 金楯PA — 旭IC — 瑞穂IC — 大朝IC

## 逆打ちとは?

お遍路が逆打ちすることによって、四国遍路を1番札所から順番に時計回りに巡拝することになります。18番札所から反対方向に巡拝することによって逆打ちといわれます。



**うるう年の四国お遍路は、  
「逆打ち」が特徴的!**

●弘法大師(聖徳太子)の御遺徳を讃え、  
●弘法大師(聖徳太子)の御遺徳を讃え、  
●弘法大師(聖徳太子)の御遺徳を讃え、

## 「四国八十八ヶ所」の10大ポイント

- 1 第1回から第4回まで一括申込されたお客様を対象に第4回目の旅行代金をおひのりで償還した10,000円割引
- 2 指定配車場所(4:00~6:00)
- 3 指定配車場所(4:00~6:00)
- 4 指定配車場所(4:00~6:00)
- 5 指定配車場所(4:00~6:00)
- 6 指定配車場所(4:00~6:00)
- 7 指定配車場所(4:00~6:00)
- 8 指定配車場所(4:00~6:00)
- 9 指定配車場所(4:00~6:00)
- 10 指定配車場所(4:00~6:00)

### 1回 讃岐と伊予の国めぐり 3泊

令和2年  
4月21日(火)~23日(木)

旅行代金 **74,800円** (お一人様、定費利用、指定配車場所起点)  
募集人員 **25名** 様(最少催行人員20名様)  
申込金 **20,000円** 申込締切日 **出発日02週間前**  
行程 ①番札所から④番札所を巡ります。

食事	日程
朝食	指定配車場所(4:00~6:00)
朝食	⑦長尾寺 ⑧赤松寺 ⑨長尾寺 ⑩宮寺
朝食	⑪根香寺 ⑫坂出 ⑬伏見寺
朝食	⑭白雲寺 ⑮國分寺 ⑯天童寺 ⑰香照寺 ⑱道隆寺 ⑲金倉寺 ⑳曼茶羅寺 ㉑甲谷寺 ㉒本山寺 ㉓観音寺... (神皇正統記 孝平天皇(白)夕御)
朝食	⑳大窪寺 ㉑八栗寺 ㉒長尾寺 ㉓赤松寺 ㉔宮寺 ㉕根香寺 ㉖坂出(白)夕御
朝食	⑳大窪寺 ㉑八栗寺 ㉒長尾寺 ㉓赤松寺 ㉔宮寺 ㉕根香寺 ㉖坂出(白)夕御

### 2回 伊予と土佐の国めぐり 3泊

令和2年  
6月16日(火)~18日(木)

旅行代金 **74,800円** (お一人様、定費利用、指定配車場所起点)  
募集人員 **25名** 様(最少催行人員20名様)  
申込金 **20,000円** 申込締切日 **出発日02週間前**  
行程 ①番札所から④番札所を巡ります。

食事	日程
朝食	指定配車場所(4:00~6:00)
朝食	⑤山崎寺 ⑥赤松寺 ⑦延命寺 ⑧円明寺 ⑨石手寺 ⑩繁多寺 ⑪海士寺 ⑫西林寺 ⑬八坂寺 ⑭新前寺 ⑮古宮寺 ⑯岩屋寺 ⑰大賀寺 ⑱八幡宮(白)夕御
朝食	⑲明石寺 ⑳弘木寺 ㉑龍光寺 ㉒自任寺 ㉓ホテルソニー(白)夕御 ㉔延光寺 ㉕金剛寺 指定配車場所(21:00~23:00)
朝食	⑲明石寺 ⑳弘木寺 ㉑龍光寺 ㉒自任寺 ㉓ホテルソニー(白)夕御 ㉔延光寺 ㉕金剛寺 指定配車場所(21:00~23:00)

### 3回 土佐と阿波の国めぐり 3泊

令和2年  
9月8日(火)~10日(木)

旅行代金 **74,800円** (お一人様、定費利用、指定配車場所起点)  
募集人員 **25名** 様(最少催行人員20名様)  
申込金 **20,000円** 申込締切日 **出発日02週間前**  
行程 ①番札所から④番札所を巡ります。

食事	日程
朝食	指定配車場所(4:00~6:00)
朝食	③種間寺 ④雪隠寺 ⑤若松寺 ⑥竹林寺 ⑦善養寺 ⑧國分寺 ⑨大日寺 ⑩ホテルソニー(白)夕御 ⑪神楽寺 ⑫金剛寺 ⑬清照寺 ⑭神楽寺 ⑮金剛寺 ⑯室戸(白)夕御 ⑰平等寺 ⑱大窪寺 ⑲平等寺 ⑳立石寺 ㉑観音寺 ㉒井戸寺 指定配車場所(21:00~23:00)
朝食	③種間寺 ④雪隠寺 ⑤若松寺 ⑥竹林寺 ⑦善養寺 ⑧國分寺 ⑨大日寺 ⑩ホテルソニー(白)夕御 ⑪神楽寺 ⑫金剛寺 ⑬清照寺 ⑭神楽寺 ⑮金剛寺 ⑯室戸(白)夕御 ⑰平等寺 ⑱大窪寺 ⑲平等寺 ⑳立石寺 ㉑観音寺 ㉒井戸寺 指定配車場所(21:00~23:00)

### 4回 阿波の国と高野山めぐり 3泊

令和2年  
12月1日(火)~3日(木)

旅行代金 **74,800円** (お一人様、定費利用、指定配車場所起点)  
募集人員 **25名** 様(最少催行人員20名様)  
申込金 **20,000円** 申込締切日 **出発日02週間前**  
行程 ①番札所から④番札所を巡ります。

食事	日程
朝食	指定配車場所(4:00~6:00)
朝食	⑤國分寺 ⑥常楽寺 ⑦大日寺 ⑧田中堂(白)夕御 ⑨焼山寺 ⑩藤井寺 ⑪切幡寺 ⑫徳島市内(白)夕御
朝食	⑫法輪寺 ⑬龍谷寺 ⑭十強寺 ⑮安楽寺 ⑯地藏寺 ⑰徳栄寺 ⑱靈山寺 ⑲徳島市内(白)夕御 ⑳高野山 ㉑霊山寺 ㉒高野山 ㉓霊山寺
朝食	⑫法輪寺 ⑬龍谷寺 ⑭十強寺 ⑮安楽寺 ⑯地藏寺 ⑰徳栄寺 ⑱靈山寺 ⑲徳島市内(白)夕御 ⑳高野山 ㉑霊山寺 ㉒高野山 ㉓霊山寺

**本旅行の条件と申し込み**

●旅行代金: 74,800円(お一人様、定費利用、指定配車場所起点)  
●募集人員: 25名様(最少催行人員20名様)  
●申込金: 20,000円(申込締切日: 出発日02週間前)

**国内旅行保険加入のおすすめ**

株式会社農協観光 | 観光共済旅行業第39号  
JALまねいわ中央旅行センター  
☎0855-22-8820

**国内旅行保険加入のおすすめ**

株式会社農協観光 | 観光共済旅行業第39号  
JALまねいわ中央旅行センター  
☎0855-22-8820

株式会社農協観光 | 観光共済旅行業第39号  
JALまねいわ中央旅行センター  
☎0855-22-8820

# キラリ いー顔！ 「パン教室」

江津市嘉久志町にパン教室（森脇久恵先生）があります。11クラス総勢40名で活動しています。今月のメニューは雑穀パン（チアシードも入っています。）とコーヒーアンパン、デザートは抹茶オーレのパバロアです。今年で28年目に入りますが、同じパンを作ったことはなく毎月違うパンを作っています。生徒さんの中には卒業した後、ご自身で教室を開いている方もおられ、皆さん月1回真剣に習いに行っています。パン作りはもちろんですが、できたてのパンの試食をしながら、おしゃべりが弾むランチ会をみんな楽しみにしています。



## いわみ中央福祉センターからのお知らせ

### ～福祉用具のお仕事って？～

まず、福祉用具を取り扱う係りの正式名称は福祉用具専門相談員といいます。福祉用具を利用する人に対して選び方や使い方を説明したり、アドバイスしたりするお仕事をしています。介護保険サービスを利用している人は様々な病状を抱えています。そんな方々に対して、ケアマネージャーと協力しながら最適な福祉用具を選定・提案し、自立した生活をサポートすることが役割です。



お問い合わせは福祉センター 山本・其原まで ☎0855-22-8918

## メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場	開催日	時間	会場
3月2日(月)	午前9時から午後3時まで	浜田西支店	3月13日(金)	午前9時から午後5時まで	旭 丸原センター
3月3日(火)	午前9時から午後3時まで	Aコープあさひ前	3月14日(土)	午前9時から午後3時まで	旭 丸原センター
3月4日(水)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所	3月19日(木)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前
3月5日(木)	午前9時から午後3時まで	浜田営農経済センター	3月27日(金)	午前8時45分から午後5時まで	三隅営農経済センター
3月6日(金)	午前9時から午後6時まで	Aコープごうつ前	3月28日(土)	午前8時45分から午後3時まで	三隅営農経済センター
3月7日(土)	午前9時から午後3時まで	Aコープごうつ前	3月30日(月)	午前9時から午後3時まで	旭 旧和田事業所前

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!

## 年金相談会

3月3日(火) 旭支店  
午後3時から午後7時まで  
3月12日(木) 金城支店  
午後3時から午後7時まで

## 人事異動

採用者 (令和2年1月20日)

職能	氏名	部署
定期職員	向井和弘	三隅支店 業務課

タテのカギ

- ①成長すると鶏になります
- ③太陽が東から昇る時分
- ⑥車の方向指示器のこと
- ⑧事故などを現場に居合わせて直接見る
- ⑩工業——。——社会。——政党
- ⑪地震、雷、火事、——
- ⑬真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- ⑭雑巾を用意して年度末の——をした
- ⑯版画を刷るときに使います
- ⑰旧暦3月の異称です



ヨコのカギ

- ①ひな人形に供える角張った食べ物
- ②守備の反対語
- ③サンとゴの間
- ④兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- ⑤A、B、C……と数えて11番目
- ⑦走ると切れることも
- ⑨京の着倒れ、大阪の——
- ⑪白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- ⑫骨と骨をつなぎます
- ⑬白米を量るときに使う単位の一つ
- ⑭父や母の姉妹です
- ⑮——して得取れ

二重マスの文字を A～F の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1		8	10		14	16
			C			
		9				
2	6				15	
		F				B
	7			13		
3			11			17
				E		
4						
5			12			
			A			

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

応募要項

- 応募方法 ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品 正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「JA商品券」をお贈りします。
- 当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切 〒697-0024 浜田市黒川町3741番地  
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2020年3月5日（木）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆  
「チョコレート」

ソ	ト	コ	ウ	バ	イ
ラ	ン	マ	ル	ー	ト
カ	チ	ヨ	ウ	ヘ	
テ	ツ	ト	モ	ン	
ン		コ	ウ	ク	
ノ	レ	ン	マ	ギ	ウ
ウ	ツ	ブ	セ	イ	イ

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはありません。

組合員・利用者の皆様へ  
（お詫び）

このたび、当組合のいわみ中央地区本部におきまして、職員による横領が発生いたしました（被害総額954,424円、全額弁済済み）。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに対し、深くお詫び申し上げます。

このような事態を二度と引き起こさないために、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライアンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、新たな決意のもとで誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年1月

島根県農業協同組合  
代表理事組合長 石川 寿樹

JA島根厚生連



節分で大豆パワーにあやかろう！

節分の日ときくと2月3日を思い出しますが、元来は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい、季節の移り変わりのことをさします。つまり、節分は年に4回あるのです。ではなぜ、2月3日を節分と認識されるようになったのか。昔は春の始まりが一年の境と考えられており、2月の立春を一般的な節分と認識しているために「節分」といえば2月と思われるようになったのです。

節分の日に欠かせないもの、それは大豆です。豆まきをした後、歳の数だけ豆を食べることもあるかと思えます。豆を食べるとき、年齢よりも一つ多く食べたりします。「次の年も健康でありますように」と無病息災を願って食べることから、豆まきの後には豆を食べることが多くなったといわれています。

また、「豆を食べるとまめ（健康）で過ごせる」という意味も含まれるという説もあります。

そんな必需品の大豆は、とても栄養価が高く豆の王様といっても過言ではありません。大豆は「畑の肉」といわれているように、豆類の中でも「植物性たんぱく質」が圧倒的に多く、健康維持に欠かせない各種アミノ酸がバランスよく含まれています。たんぱく質は、私たちの髪や皮膚、血液などを作るうえで欠かせない栄養素です。大豆に含まれるたんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。肉にもたんぱく質は含まれますが、大豆に含まれるたんぱく質と同量を摂取しようとする、余分な脂質まで摂取してしまう可能性があります。そのため、脂質が気になる場合は、大豆に含まれる植物性たんぱく質を摂取すると良いでしょう。

また、「イソフラボン」という栄養素も聞いたことがあるでしょうか。イソフラボンは、エストロゲンという女性ホルモンに似た働きをしてくれます。そのため、女性らしい体つきにしてくれたり、女性に起こりやすい骨粗鬆症を予防するのに効果があるといわれています。

節分もあり大豆が活躍してくれる2月、しっかり大豆を摂取して大豆のパワーを活用してみてください。



JAしまねは、  
出産・育児を応援します！

出産・育児コミュニティ

JALしまね

# こども 倶楽部

## 会員募集中。

JALしまねこども倶楽部は、様々な特典で島根県にお住まいの妊婦さんを応援します。お会いすることを大切にし、JAの情報をお届けする事で地域に貢献したいと考えています。

対象 島根県在住でご妊娠中の方

会員期間 ご入会日からお子様の1歳の誕生日末日まで

入会金  
年会費  
**無料**



特典 01  
ご入会時に  
**オリジナル  
限定品プレゼント**

特典 02  
ご入会から  
ご出産まで  
**たまごクラブ  
お届け**

特典 03  
ご出産時に  
**記念品  
プレゼント**

特典 04  
各種 **お役立ち  
情報お届け**

詳しくはお近くの支店窓口(または担当者)にお問い合わせください。

会員  
申し込みは  
こちら



JALしまねこども倶楽部 検索

※特典01から03については最寄りのJA支店よりご自宅までお届けします。(郵送での対応は行なっておりません。)  
※特典03の内容は、各地区本部により異なります。詳しくは、該当のJAしまね地区本部窓口にお問い合わせください。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

## 優待割引のお知らせ

JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式  
**10%OFF!!**

補聴器  
**5%OFF!!**

選べるフレーム+  
選べるレンズ付

1.60 1.67 スマホ用	1.60 球面	1.60 非球面	超うす型 1.67 非球面
1.60 遠近両用	超うす型 1.67 遠近両用	1.60 中近両用	1.60 近々両用

本体価格 **¥12,000~**  
[税込価格 ¥13,200~]

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内メガネの三城全店 ※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JALしまね

本店経済部生活課 [TEL] **0853-25-8907**

## あすっこすごもり卵



### ●材料 (2~3人分)

- あすっこ…………… 1袋
- 卵…………… 2~3個
- サラダ油…………… 少々

### ●作り方

- ①あすっこはさっと洗い、茎は斜め切り、葉は4~5cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、あすっこを炒める。
- ③あすっこをフライパンの中で楕円状に広げて真ん中を開け、中に卵を入れ、半熟の目玉焼きになるようにフタをして焼く。
- ④塩、こしょう、しょうゆ、ソース、マヨネーズなどお好みの調味料をかける。



☆朝ごはんにぴったりの一品です。

忙しい朝にささっと作れて、たんぱく質、ビタミンがいっぱい取れるバランスのいい食事になります。朝、野菜不足の方にもぜひおすすめです。

## エビとあすっこのピリカラマヨ炒め



### ●材料 (2人分)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| エビ…………… 160g  | 豆板醤…………… 小さじ1     |
| 酒・塩…………… 少々   | マヨネーズ…………… 大さじ2~3 |
| 片栗粉…………… 小さじ2 | サラダ油…………… 少々      |
| あすっこ…………… 1袋  |                   |

### ●作り方

- ①エビは皮をむき酒・塩をして片栗粉をまぶす。
- ②あすっこは、さっと洗い、茎の部分は斜め切り、葉はざく切りする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、エビ、あすっこの順に炒める。
- ④あすっこが柔らかくなったら、豆板醤とマヨネーズを入れ炒める。



豆板醤の辛味とマヨネーズのコクがおいしい、お手軽にできる簡単中華味です。えびを鶏肉に変更してもおいしくできます。

### 表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は斐川町の万九千神社です。古事記にも登場するこの神社は、神在祭に際し全国から参集された八百万神が最後にお立ち寄りになり、神宴(直会=なおりい)を催したのちそれぞれの国へお帰りになるとの由緒を今に伝えています。平成26年の136年ぶりの遷宮で建て替えられた社殿には、旅行の安全無事や諸願成就などを祈願する人が後をたちません。

### 編集後記

今月の健康散歩テーマは節分と大豆。昔は節分の豆まきではもちろん豆を投げていましたが、最近では変化があるようです。衛生面を考慮して、バックに小分けした豆や殻付きの落花生を投げるとか。伝統、風情と安全、エコ。時には相反することもあります。何事も時代に沿って上手に折り合いをつけることが大事ですね。(和)

### 【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

