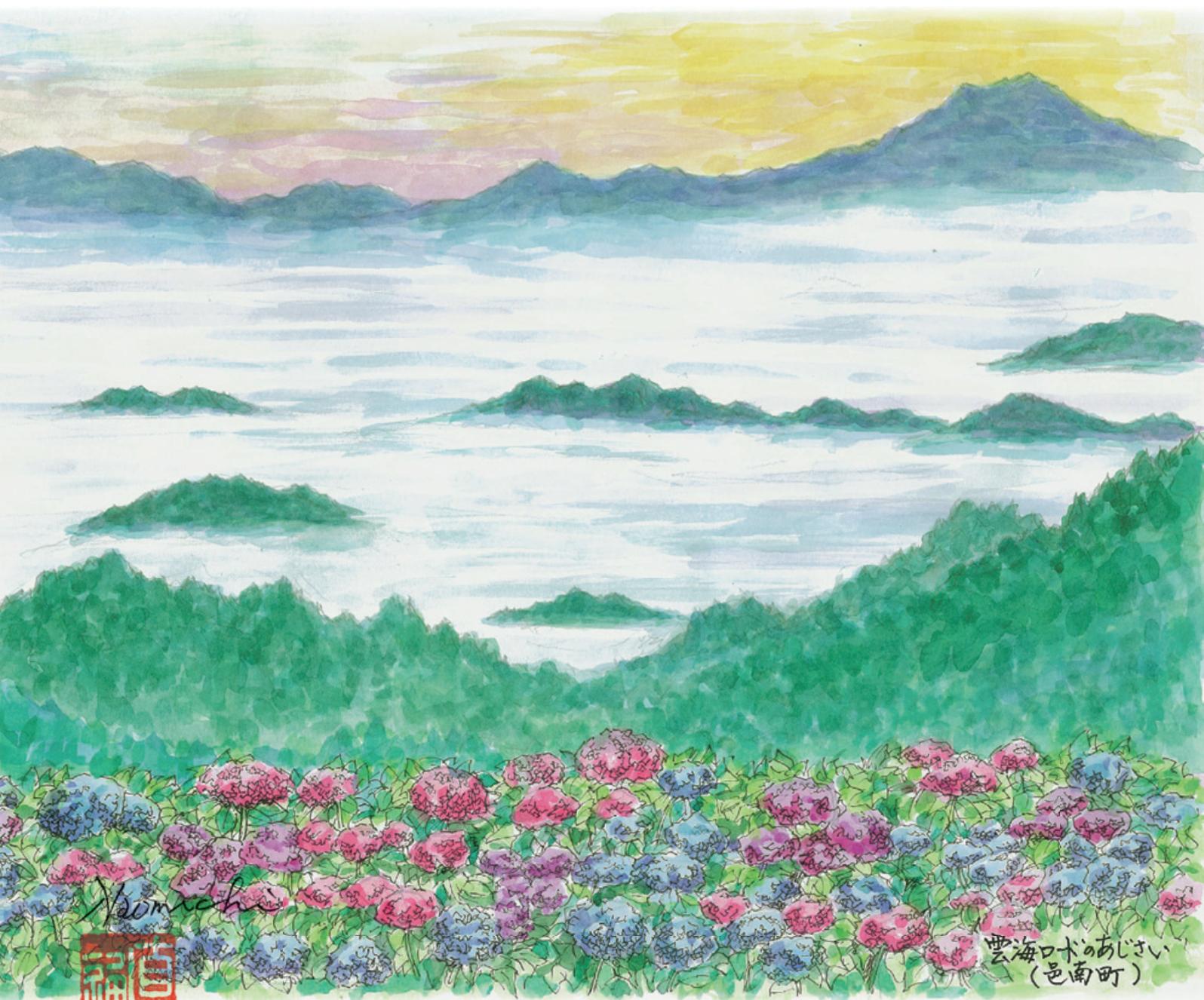


# JAしまねびより

2018  
6  
June Vol.27

特集 島根のいいもの再発見!! 「邑南町 サニーレタス」 島根おおち地区本部



雲海ロケのアじさい  
(邑南町)

島根には誇れる農産品がたーつくさん！  
**島根のいいもの**の再発見!!  
 直撃・生産者インタビュー



## 【邑南町 サニーレタス】

6月は、島根おおち地区本部。邑南町八色石（やいろいし）に1ターンし、サニーレタスを生産している、西森浩隆さんにお話しをお伺いしてきました。



お話を伺った西森浩隆さん。

東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

### 1ターンしたきっかけを教えてください

私は広島市の出身で、市内の洋菓子店でパティシエとして働いていました。広島には洋菓子店はたくさんあり、競争が激しく、将来独立することを考えた場合に何か特徴のあるケーキ屋を開きたいと考えていました。そこで野菜を使ったお菓子作りをしたいと思います、30才の時に研修先を探していたところ「おーなんアグサポ隊」という制度を知り、邑南町へ1ターンしました。この制度を活用し、地域おこし協力隊として3年間、町の専用農場や周辺の農家、営農組織に出向き、定植や収穫、出荷作業を手伝いながら、農作業に必要な経験を積みまし



就農直後から取り組む花の栽培。ヒマワリが定植されていますが、一年を通したサイクルで品種が繰り返されています。

た。まず研修の1年目に花のトルコギキョウの研修を受けました。携わったトルコギキョウの栽培で、邑南町農産物品評会の「優秀賞」を受賞したこともあり、花栽培の面白さにひかれ、農家になる夢が膨らみました。研修を終えた2017年から本格的に就農、メインは花の栽培で、トルコギキョウやヒマワリ、ストック、ケイトウなどの花を生産するほか、サニーレタスと広島菜を栽培しています。

### サニーレタスの栽培はどのように行っていますか？

花を栽培しているハウスの横の露地、約6アールでサニーレタスを生産しています。旧瑞穂町にある標高330mの八色石は、比較的涼しい気候なので、サニーレタスの生産には向いています。本格的に花を出荷する前の収入源として、春にサニーレタスを生産しています。3月のはじめに播種してから約60日で収穫します。大きさが揃った規格品をJAに出荷し、島根おおち野菜のブランド名「愛菜の郷」

として、県東部の出雲・松江両市をはじめ、米子市や広島市などに出荷しています。



山間に位置する西森さんの圃場。空気も水も綺麗な環境が作物の良さを簡単に想起させてくれます。

## 新規就農した感想はいかがですか？

農業に関しては「ド」が付くくらい、シロウトでした。植物が病気になると思った時は、ただの冗談かと思っただけです。実際に就農してみると、病気や虫などの対

策をするのを目の当たりにし、農家が見えないところで品質向上のために大変な努力をしているのを知りました。サニーレタスは栽培するのは簡単な方だと思っていましたが、実際に自分で作ってみると、天気に左右され生育スピードが計画通りにいかない、大きさが揃わないなど、農家の大変さを痛感しました。近所にサニーレタスを栽培している方がいるので、アドバイスをいただきながら、畑を見比べ、試行錯誤を繰り返しています。また就農時には、ハウスや機械などの設備投資の資金や運転資金なども課題でしたが、県や町、JAしまねの支援を受けることで就農することができました。私は小売業で働いていたので



分からないことだらけ、という中で、見聞きしながら最良を見つけ出すというのが西森スタイル。

常に商品のロスを意識していましたが、規格品の全量をJAに出荷できるので、経営という観点では農業の大きなメリットだと感じています。

## 邑南町に「ターン」を決めた理由は何かですか？

はじめから邑南町に住みたかったというわけではなく、研修制度が充実していたという理由で邑南町を選びました。現在は畑に歩いていける距離の一軒家に住んでいます。住んでみると、地域の人がとても優しく迎え入れてくださり、気軽に色々な話や相談ができるので、ここを選んで良かったと思っています。独立して2年目になりますが、す



地域や我々JAとの関わりが、継続の力になっているとお話をいただきました。

べての栽培道具や機械も一気に揃えられません。近所の農家の方が道具を貸してくださいなど、地域の支援がとても心強いです。

## 今後の抱負や将来の夢など教えてください。

農業で経営ベースを作って、最終的には自分で作った作物でケーキなどのお菓子を

作っていきたくて考えています。地域性がどうかはわかりませんが、自治会が農作物の加工場を作るなど、邑南町は新しいことへ挑戦することに積極的だと感じています。もともと作ることが好きでパティシエになりましたが、今は農業で安定した経営基盤を作り、地域の加工場も活用しながら、私も新しい夢に向かって進んでいきたいです。



お菓子×農業（農作物）というビジョンを優しい眼差しで、まっすぐに語っていただきました。

## サニーレタス 一口メモ

邑南町は2014年度から、町への定住と就農に必要な研修を受ける「おーなんアグサポ隊」制度を創設した。これまでは1年間の農業研修を実施していたが、就農するには経験が浅い場合があることや、地域に馴染めずに定住できない、といった課題を抱えていた。新しい制度では、3年間でさまざまな農作業を体験し営農だけでなく、定住後の暮らしを見据えたサポートを強化。担い手を求める地域とのマッチングや、就農イベント、コミュニティー活動への参加を支援し住民との交流を深め、定住しやすい環境づくりを仕掛けている。西森さんが参加した年度では4人が制度を活用、3人が邑南町で就農している。自治体とJA営農指導員を中心に、担い手不足の解消に向けた積極的で地道な努力が続けられている。

# チャレンジ「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3力年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

## TACのご紹介

**T**とことん、**A**会って、**C**コミュニケーション!!



「TAC (Team for Agricultural Coordination)」という全国统一愛称が平成20年に産声をあげ、早いもので10年の区切りを迎えることとなりました。

JALしまねでは全国に先駆けてTAC体制を構築し、全国大会 (TACパワーアップ大会) においてはこれまで旧JA単位で6回、合併後も平成27年にJA表彰を受賞。昨年度は「TACTップランナーズ」としてJA表彰を受賞することができました。現在TACは総勢25名 (女性4名)、県域2名を配置しています。TACは ①地域農業の担い手に訪問してご意見・ご要望をうかがい、誠実にお応えする ②地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けする ③地域農業の担い手のご意見を持ち帰りJA各種業務の改善につなげることを役割としています。

今年度もそのTACが中心となり地域農業を牽引する担い手のニーズに即した総合的な提案活動として「アグリミーティング2018inくにびきメッセ」を開催します。担い手の皆様が抱える様々な問題の解決に向けて、全力でご提案します。是非、ご来場ください。

※TACTップランナーズJAとは過去の全国大会 (2008~2016年) で3回以上JA表彰を受賞したJAのうち、高いレベルの活動を維持しているJAの表彰

# アグリミーティング

## 第8回 農機総合展示会 同時開催

～ 次世代と女性と共に新化 (真価) する島根の農業 ～

入場無料

2018

in

くにびきメッセ

担い手の皆様が抱える様々な問題の解決に向けて、全力でご提案いたします。是非ご来場ください。

**日時** 平成30年 **7月7日** ± 9:30~16:00  
**7月8日** ⊕ 9:30~14:30

**場所** 松江市くにびきメッセ大展示場 (1F)

同時開催

島根大産直市

【会場】  
くにびきメッセ多目的ホール  
7日 ⊕ 9:30~16:00  
8日 ⊕ 9:30~14:30

島根の農畜産物・  
農産加工品が勢ぞろい!

セミナーステージ

**セミナー①** 安来市 えーひだカンパニー (株) 取締役 小田ちさと氏  
次世代 (女性) が地域を繋ぐ (仮)

**セミナー②** JA全農 耕種総合対策部 中四国営農資材事業所  
農業用ドローンを巡る情勢および活用場面と今後の課題 (仮)

その他、農業高校の取組み発表等を予定しています。セミナー①②は、7日は午前・午後、8日は午前に各1回を予定しています。

担い手応援

担い手の課題解決につながる相談ブースを設置します。  
※相談の予約も受け付けますので、ご希望がありましたらTACまでお知らせください。

園芸

園芸作における栽培技術や農家所得向上についての提案を行います。  
**ブースセミナー** 浜田市 峠田等氏 カリスマ農家 農文協推奨 (現代農業) 次世代と共に儲かる農業の仕組みづくり (仮)

農業女子

女性の農作業について提案を行います。

スマート農業

スマート農業 (ICT) における提案を行います。

水稲

水田における栽培技術や農家所得向上について提案を行います。

畜産

畜産における技術や農家所得向上について提案を行います。

資材

生産資材のコスト低減、省力化、新技術についての提案を行います。

※上記は、出展予定の一部です。出展内容を変更することもあります。 ※自家用車来客者様は県立プール跡地の駐車場をご利用ください。

お問合せ 7699-0631 島根県出雲市斐川町直江5030  
営農対策部担い手対策課 TEL: 0853-25-8142

主催: JALしまね JA全農



# 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。

## 農事組合法人すがや

農事組合法人すがやでは「島根県の補助事業」とJAしまね農業振興支援事業「しまね農業いきいきプラン」を使って対風雪型ハウスを建設しました。

吉田町菅谷地区は標高が400メートルからなる典型的な中山間地域であり、良質米と夏秋野菜が取れる環境に恵まれています。冬季は1メートル近い雪に覆われるため、毎年、ハウスのビニールをはずす必要があります。

生産者が高齢化するなか、その作業も難しくなっている現状を解決するため、「中山間地域農業の生き残りをかけて」をテーマに島根県とJAに協力をお願いしました。



事業を活用したことにより、無事に対風雪型ハウスを建設することができ、その効果として、広い空間の中で水稻育苗、アムスメロン、玉レタス、ほうれん草と年間を通じて生産活動を営めるようになりました。また冬の豪雪の中でも倒壊の心配もなく次世代に残せる、すがやの財産となっています。

ご協力していただいた皆様方に本当に感謝いたします。ありがとうございました。

## 理事会情報 (5月9日開催)

### 協議事項

- ①平成30年4月9日発生の地震の農家被害状況と対策について
- ②平成30年産島根県産米生産・集荷・販売方針について
- ③平成30年度島根米需要拡大事業の取り組み計画について
- ④簡易ガス事業における保安規程の一部改正について
- ⑤葬祭会館利用料の新設および葬祭会館利用管理規程の一部改正について
- ⑥信用事業規程の一部変更について
- ⑦一般社団法人J Aバンク相談所への加入について
- ⑧目的積立金の取崩について
- ⑨平成29年度決算について
- ⑩平成29年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑪子会社の設立および出資について
- ⑫平成30年度事業計画について
- ⑬職制規程の一部改正について
- ⑭米穀事業における物流改革の実施について
- ⑮定款の一部変更について
- ⑯退任理事に対する退職慰労金の支給について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



雲南

## 香り高い奥出雲大東茶 良質なお茶届けたい

雲南市大東町にある雲南地区本部の大東製茶工場では5月8日から茶の受け入れが始まりました。大東町茶生産者組合が生産する「やぶきた」を中心に、JA管内の農家から生葉が持ち込まれており、5月中旬に昨年並みの総量25トンの加工を見込んでいます。

中国山地の岩清水と寒暖差の大きい気候で育った茶で作られた「奥出雲大東茶」は、香り高く甘みが良いとして高く評価されており、管内のAコープや近隣スーパーで販売するほか、雲南市のふるさと納税制度の返礼品としても出品しています。

45アールの茶園を管理する同組合の狩野久芳さん（70）は「4月の低温や雪の影響で生育が抑えられ、管理にも20日程度の遅れが出たがその後は順調。今年も良質なお茶を届けられるよう努めていきたい」と意気込みます。



収穫した茶を運び込む狩野さん（右）

隠岐

## 玉若酢神社前で田植えの授業

5月24日、磯小学校・下西保育所は合同で田植え体験を実施されました。園児・児童は爽やかな風がそよぐ中、地元農家・地域の方々の協力・指導のもと、慣れない足さばき手さばきで楽しみながら田植えを行っていました。秋頃には、稲刈り・脱穀体験なども予定され、収穫されたお米は、地域の方々との収穫祭や小学校で催されるお祭りで振る舞われる予定です。

隠岐地区本部の管内では、食農教育の一環として多くの教育現場でお米作り体験を実施されており、今年度も5つの小学校、3つの保育園等で実施される予定となっています。



くにびき

## 胸部CT検診で健康チェック

くにびき地区本部は組合員などを対象に、胸部CT検診を5月中旬から4日間にわたり実施し、約190名が受診しました。

当地区本部では、組合員などの健康づくりに役立ててもらおうとJA島根厚生連と連携し、毎年実施しています。胸部CT検診では、胸部レントゲンでは分からない、微小ながんを早期に発見できるほか、喫煙による慢性閉塞性肺疾患もはっきり抽出されるのが特徴。

受診者は松江市内の4つのAコープ店の駐車場に設置された検診車で、指定された時間に検査を受けました。

4年前から毎年受診している宍道町の永瀬修一さんは「肺がんは発見されにくいということなので、毎年受診し健康管理に努めたい」と検診の重要性を再確認していました。



やすぎ

## 学校の授業で野菜栽培

4月26日、広瀬中学校は広瀬農青連の上廻達矢さんと盛岡涉さん、そしてJAと連携し技術の時間を使って夏野菜の定植作業を行いました。

同中学校の2年生約60名は学校内にある畑で野菜を育てる授業を受けており、今年にはトマト、エダマメ、トウモロコシの3品種を育て、夏休みまでに収穫する予定です。生徒は事前の授業で野菜の栽培に関する講義を受け、農薬を「使う」「使わない」かを自分で考え、今回は約6割の生徒が農薬を使って栽培することを決め作業しました。

生徒は慣れない作業で苦戦しながらも、上廻さんやJA職員からアドバイスを受け、育苗ポットから根が切れないよう優しく抜き、1つ1つ丁寧に定植していきました。

技術の授業を担当されている瀬崎邦博先生は「この授業を通じて、生産者の立場で物事が考えられる人になって欲しいと思います」と話されました。



生徒に定植のやり方を教える盛岡さん

## 米卸招き「つや姫」田植え

5月2日、斐川町の農事組合法人アグリード羽根の圃場で、「つや姫」の卸売業者を招いて田植え体験が行われました。同法人の55aのつや姫圃場には、アグリード羽根の生産者やJA職員ら約30名が集まり、田植えを通じて販売先との交流も深めました

招かれた米卸売業者の(株)食創福岡営業所の岩井和大所長は、沖縄でのつや姫販売につなげており、島根つや姫の沖縄での認知度は年々高くなっています。さっそく、同所長自ら田植え機に乗り込み作業がスタート。慣れない作業ながら丁寧に1時間ほどかけて作業を終えた岩井所長は「30年産米は昨年産以上（の数量を）販売したい」と力強く語り、黒田幸司組合長は「自信を持っておいしいお米を届けるため日夜生産に勤しんでいます。これからも食味の向上のため頑張っていきます」と意気込みを語りました。



田植えを無事に終え関係者で記念撮影

## 島の田植え順調

当地区本部は3つの島から成る「隠岐島前地域」を管内としており、この地域はそのダイナミックな海岸景観から大山隠岐国立公園に指定されています。壮大な大自然と流人の歴史を有し、島独特な食文化も加わり、「隠岐ユネスコ世界ジオパーク」認定を契機に外国人を含む多くの観光客が来島されています。

本格的な春の訪れを告げる風物詩の「田植え」が、後鳥羽上皇が生涯を終えた中ノ島（海士町）で4月下旬から始まりました。余談ですが、当地が後鳥羽上皇、後醍醐天皇をはじめとする流刑の地であった大きな理由の一つに、稲作が大々的に行われ海産物が豊富で食べるのに困らなかったことが挙げられています。

昭和の時代までは島前地域には水田が多く存在していましたが、現在では海士町のみで、飼料用を含む水稲作付面積が約85haと全盛期の半分以下になっています。うち主食用米は78ha作付けされ、コシヒカリ85%、きぬむすめ10%、つや姫5%の割合で、地産地消の代表格として「海土産米はうまい」と消費者からの評判も上々です。

当地の田植えのピークは5月の中旬ですが、現在のところ不順な天候にもかかわらず順調に苗が生育しています。今年も天候に恵まれ、出荷米の全てが1等に格付けされた昨年と同様の豊作を心から願っています。



## 女性部が学校給食にふき出荷

JALまね石見銀山女性部の有志12人が7日、学校給食に出荷するふきの皮むきを行いました。ふきはそれぞれ女性部員が持ち寄り、総量78キロとなりました。

参加した部員たちは大田市学校給食センターの指導のもと、てきぱきと作業をしていき、採れたてのふきを茹で、丁寧に皮を剥いて行きました。

ふきは給食センターにより「ふきと牛肉の炒め物」として8日の学校給食に出されました。牛肉も地元のものを使用しています。

大田市給食センターの地産地消コーディネーター、亀井京子さんは「ふきを集め、皮をむいて出荷してもらい、ありがとうございます。地元の旬の食材を献立に取り入れ、子供たちに味わってもらいたい」と話しました。

また、森脇岸江女性部長は「子供たちに美味しく食べてもらうため、一生懸命活動していきたい」と話しました。



出荷するふきの皮をむく女性部員

## 産学連携で地域興し 稗原マルシェ実行委員会

出雲市稗原町の稗原マルシェ実行委員会が島根大学と取り組む産学連携企画が、今年で3年目を迎えました。地域の農産物を使用した加工品を開発し、「稗原マルシェ」で販売することで、同地区特産の発掘、農業振興を目指します。5月12日には同委員会の内田充治さんの畑で蒟蒻芋の定植作業をしたほか、同地区の施設、農園などの見学会も行いました。

昨年度からは「地（知）の拠点大学による地方創生推進事業（COC+）」の一環として実施。同地区内で最大規模の認定農業者である同委員会の塩野一男委員長は「地域に適した特産の提案など、具体的な成果につなげてもらいたい」と期待します。

今後学生たちは7月1日開催の第6回マルシェに向け、蒟蒻芋をはじめ稗原の農産物について学び、商品開発に取り組みます。開発はJALまね出雲女性部稗原支部農家レストランと連携して行う予定です。

「稗原マルシェ」は年2回開催。軽トラ市や農家レストランで地域の農産物の魅力を地区内外に発信しています。



水稲栽培について説明する塩野委員長

## 西いわみ

### JA共済自転車交通安全教室を開催

JA共済連島根とJAしまね西いわみ地区本部は5月8日、益田市津田町の益田市立東陽中学校で自転車交通安全教室を開き、生徒らに交通安全を訴えました。

同教室は、気軽に乗れる自転車の交通事故の怖さを感じ、交通ルールの大切さを学んで事故防止に役立ててもらおうと、自転車に乗る機会が多い中学校、高校向けに実施しています。

JA共済連島根とJAしまねでは県警察本部の協力の下、平成元年度から同教室を順次開催していて、今回が33校目となります。

当日は同校グラウンドを会場に、生徒らの目の前でプロのスタントマンによる交通事故が再現されました。

乗用車との衝突事故やトラックの巻き込み事故の再現では、人間や自転車が衝撃を受ける場面に生徒から思わず声が上がりました。

教室の終わりに挨拶した同校生徒会長の向井千晴さんは「不注意で並列運転や片手運転をしてしまうこともある。今後は交通ルールに気を付けながら安全に登下校したい」と感想を話しました。



運転者が見えない「死角」はどのような状態かをスタッフから教わる生徒たち

## 本店

### JAしまね女性部 第1回通常総会開催

4月25日に、出雲市でJAしまね女性部の第1回通常総会が開催されました。昨年4月に発足したJAしまね女性部にとって、今回が初めての総会となりました。

総会では、2017年度の活動報告と18年度の活動計画や収支予算が承認されました。また、18年度は魅力ある楽しい活動を通じて仲間意識や一体感を持ち、女性部間の連携強化や組織基盤の拡大を図ることを確認されたほか、女性部メンバーもJAグループの一員として、JAしまねの自己改革を後押しすることを宣言した申し合わせが満場の拍手をもって賛同されました。

総会後は、くにびき女性部の諏訪智子さんによる活動体験発表が行われ、フランス料理教室といった新しい企画により部員数が増加したことなどが発表されました。部員のみなさんは熱心に耳を傾けていました。諏訪さんは、7月に鳥取県で開かれる「中四国地区JA女性組織リーダー研修会」で、JAしまね女性部を代表して体験発表を行います。



体験発表をする諏訪さんと、聞き入る女性部員のみなさん

## 島根おおち

### 邑智郡農林業振興協議会通常総会

邑智郡農林業振興協議会の通常総会が5月7日、川本町悠邑ふるさと会館にて開催されました。

この協議会は、西部農林振興センター、川本町、美郷町、邑南町、邑智郡森林組合、島根県農業共済組合、島根県農業協同組合島根おおち地区本部で組織されており、邑智郡内の農林業振興における事業内容の検討や事業予算について協議することを目的に組織されました。

総会では、29年度の事業実績と収支決算報告及び、30年度の事業計画と収支予算が報告され承認されました。

現在第3期（H28～31年度）戦略プランプロジェクトとして、「耕畜連携による米づくり・牛づくりプロジェクト」、「おおち農林産物なりわい・うるおいづくりプロジェクト」、「原木増産・再造林推進プロジェクト」、「地域製材品の品質向上と出荷拡大プロジェクト」が進められており、管内の農林業振興のために様々な議論を交わし課題解決に向けて取り組みを行っています。

なお、島根おおち管内の桜江町は、同様の組織である浜田農林業振興協議会に属しており、同じく農林業振興計画が進められています。



## いわみ中央

### 秋には「おにぎり」を作るぞ!!

5月10日「聖バルナバ保育園」【浜田市浅井町】の年長児17名が、バケツ稲作りの田植えを行いました。園ではこれまでにサツマイモ植え付けは経験がありますが、稲は育てた事はありません。ほとんどの園児は田んぼに入ったことがありません。でも「おにぎり」は好きと答えてくれました。

園庭に集合した園児たちは、営農経済部佐々木清繁次長の指導でバケツ田んぼを作ります。

わいわい・がやがや泥んこ遊びは大好きです。二人一組で、バケツに土を入れ肥料を撒き水を張って「バケツ田んぼ」を準備しました。それぞれのバケツに3本株を3カ所植え付けしました。秋には収穫したお米で「おにぎり」作りを約束して帰りました。



タテのカギ



- ① 酒を飲むための小さな器
- ④ 整形——で膝の関節を診てもらった
- ⑥ 料理をのせます
- ⑦ 今度来た新人は仕事の——が早いね
- ⑨ ラストパートです
- ⑪ 本能寺の変を起こした——光秀
- ⑫ 乱れたものをきちんと直すこと
- ⑭ 親から子へ受け継がれます
- ⑯ こういうことはここじゃあ日常——だよ
- ⑰ 虫をよけるため布団の周りにつります
- ⑲ アウトの反対語
- ⑳ サッシと呼ばれることも

ヨコのカギ



- ① 七夕の飾りに使う植物
- ② 歌うことを楽しみに行きます
- ③ シイタケ、シメジ、エリンギなど
- ④ お酒が飲めません
- ⑤ ピカッ、ゴロゴロゴロ
- ⑧ 音を遮断したいときにはめま
- ⑩ 社会の——として地域に貢献する
- ⑪ カタツムリが似合いそうな花。鎌倉の明月院は——寺と呼ばれます
- ⑬ 輪島市や加賀市や金沢市はこの県の市
- ⑮ 鎖国中にも貿易が行われた場所
- ⑰ 書類や伝票につきます
- ⑲ 俳優が演じたり入り込んだり

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	6		11		16	20
2		9			17	
			10		14	
3	7			15		21
	8		12			
4			13		18	
5					19	

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 〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 総務課「クイズ」係  
平成30年7月5日（木）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆  
「トケイソウ」

ソ	ウ	カ	イ	ゲ	シ
コ	ミ	ミ	サ	ン	ソ
ネ	ガ	ク	イ	ン	
メ	リ	ケ	ン	コ	
ア	ホ	シ	イ	ミ	
イ	オ	ン	イ	ビ	キ
チ	チ	ニ	ワ	トリ	

・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ございません。

けんこうさんぽ  
健康散歩  
JA島根厚生連

あなたの歯は元気ですか？

虫歯より怖い病気があることをご存じですか？大人では虫歯よりも「歯周病」によって歯を失うことが深刻な状況です。厚生労働省の調査によると、30歳以上の8割の人が歯周病またはその予備群といわれており、日本人が歯を失う原因の第一位でもあります。歯周病は、初期の段階では自覚症状があまりなく、自分でチェックするのも難しいため、歯周病であると気づかない人も多くいます。知らず知らずのうちに歯周病になっていく、いつの間にか病状が進行していくところが、歯周病のこわいところなのです。

歯周病とは、歯と歯茎の隙間の歯周ポケットにたまった細菌の塊（歯石）から出る毒素などによって、歯を支える歯周組織に炎症が起こる病気の総称です。よく聞く言葉として、炎症が歯茎だけにある状態を「歯肉炎」、炎症が深部まで進行し、歯を支えている骨が破壊された状態を「歯周炎」といいます。症状が進行すると、最後には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

歯周病にならないためには、歯周病菌が増殖しやすい歯周ポケットを日々ケアすることが大切です。歯周ポケットケアのポイントをおさえて、健康な歯と歯ぐきを維持していきましょう。

★ポイント★

① 歯と歯茎の境目を意識してブラッシングする  
歯周ポケットをきれいにするには、歯と歯茎の境目を意識して磨くことが大切です。歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度で当て、軽い力で小刻みに動かして磨きましょう。

ハミガキは、歯周病菌を殺菌する成分に加え、歯茎の腫れ、出血を抑えるなどの歯茎に作用する薬用成分が配合された製品を選びましょう。

歯ブラシは先端が細く加工された超極細毛がおすすです。歯周ポケットに毛先が届きやすく効果的に歯垢の除去ができます。音波アシスト機能のついた歯ブラシならより効果的です。

② デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間を清掃する  
歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを使えば、より効果的に歯と歯の間の歯垢を除去できます。お口の状態に合わせて、次のように使い分けます。

- ・ 歯と歯の隙間が狭い部分 ↓ デンタルフロス
- ・ 歯と歯の隙間が広い部分 ↓ 歯間ブラシ

6月4日は虫歯予防デーですが、この日に限らず毎日のお手入れが肝心です。健康診断だけでなく歯科検診も年間行事にするといいですね。

## やすぎ 乾椎茸品評会 開催

やすぎ椎茸部会は5月21日、平成30年度やすぎ椎茸部会乾椎茸品評会を伯太支店で開催しました。市内の乾椎茸の品質向上と生産技術の高揚を図り、乾椎茸の消費拡大と生産者の経営発展を目的に開催し、同部会員の7人が丹精込めて栽培した乾椎茸15点を出品しました。

審査では、大きさや形、色合いやしわの具合などを規格ごとに審査し、伯太町の門脇正美さんのこうこが3年連続で優秀賞一席に選ばれました。審査員を代表して島根県東部

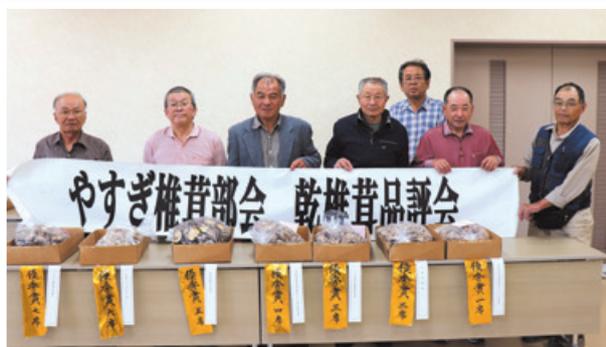


農林振興センターの藤田勝さんは「近年異常気象が続き生産が難しい中、質の高い乾椎茸を出品されたことは、大変すばらしい」と講評されました。

同部会長の藤原康孝さんは「数年前から続く風評被害の影響もあり低価格だったが、回復傾向にある。今後は生産量の拡大、そして生産者を増やしたい」と話されました。入賞の結果は次の通り。

### 優 秀 賞

-  東部農林振興センター所長賞  
 こうこ・門脇 正美
-  安来市長賞 天白どんこ・藤原 康孝
-  しまね東部森林組合長賞  
 どんこ・藤原 昌則
-  島根県農業協同組合やすぎ地区本部長賞  
 どんこ・藤原 康孝
-  森産業株式会社賞  
 こうしん・長島 伸一
-  日本きのこセンター賞  
 天白どんこ・藤原 昌則
-  やすぎ椎茸部会長賞  
 こうこ・大塚 聖治



## 島田の子供達 梨の袋掛け体験

やすぎ担い手支援センターは5月24日、安来市立島田小学校の3年生18人と梨の袋掛け体験を行いました。児童は総合的な学習の時間に年間を通して梨について学んでいて、4月には梨の花に花粉を付ける授粉作業を行っています。この体験学習は、地元小学生に農業に関心を持って欲しいと行われ、今年で6年目となります。

児童は職員から梨の袋掛け作業の大切さや、やり方を教わると、木に実った梨の実を見つけ、台に乗り背伸びをして手をいっぱい伸ばしながら、ひとつひとつ丁寧に袋を掛けていきました。作業を終えた児童は「いっぱい袋を掛けることが出来ました」「難しかったけど、楽しかったです」と話しました。秋には収穫体験をする予定で、児童に向けて同センターの山根幹人所長は「秋には梨が大きく実っていると思いますので、皆さん楽しみにしていて下さい」と話しました。

袋掛けが終わると、頑張ったご褒美にイチゴの収穫体験を行い、パックいっぱいにイチゴを入れ大満足の体験学習となりました。



## 新入職員 農業体験



J A やすぎ地区本部の新入職員3人は5月23日から3日間、農青連の協力で盟友の農場3ヶ所

で、農業研修を行いました。研修では、野菜の収穫から袋詰め、ブドウの摘心など、様々な作業を体験しました。

研修を受け入れてくださった1人の花谷智史さんは「この体験を通して、地域に根ざした職員になって欲しい」と話されました。現在3人は研修期間中で、野路佳祐は農業振興課、米山菜摘は広瀬支店信用課、佐藤陽奈は畜産課で頑張っています。



## 布部の子供達 田植え体験

安来市立布部小学校の3年生から6年生17人は4月1日、昔ながらの手作業による田植え作業を体験しました。今年で14年目となるこの体験は、少しでも農業に興味を持ってほしいという思いから、布部地区の農家である小藤昇氏らの協力のもと毎年行われております。

作業前には小藤さんとJ A の職員から、米作りの流れや苗の植え方についての説明がありました。説明が終わると、児童らは一列に並んで田んぼに入り、上級生が下級生に教えてあげながら、丁寧にコシヒカリの苗を植えていきました。

作業を終えた児童は「家に田んぼはあるけど、手で植えることはしないのでこの体験を毎年楽しみにしています」と感想を話しました。小藤さんは「皆さん手直しがいらなくらい、上手に植えていました。この体験を通してお米の大切さをわかってもらい、今後ご飯を残さず食べてくれると嬉しいです」と話されました。児童らは今後、稲刈りやはで干しも体験する予定です。



## 女性部と青年連盟 サツマイモ定植



J A しまねやすぎ女性部とJ A しまねやすぎ青年連盟は5月16日、女性部員の圃場でサツマイモの苗約700本を定植しました。この活動は地元園児たちに土や農作物に直接触れてもらおうと食農教育と地域交流を目的に毎年行っています。今年は、クマの目撃情報があったことから園児たちの安全を考え、今回の定植体験に園児たちは参加できませんでした。

しかし秋には、一緒に収穫体験を行う予定です。無事に園児たちと収穫が行えるようイノシシ等の害獣対策の柵を張り、除草作業など管理をしていく予定です。

## GW 外国人観光客へイチゴPR

4月28日、J A しまねやすぎ地区本部や安来市など4団体でつくる「産業サポートネットやすぎ」は、境港市の米子鬼太郎空港ロビーに出店し、観光目的等で日本を訪れる外国人の方へ特産のイチゴをPRしました。

当日は、安来のキャラクター「あらエッサくん」も応援に駆けつけ、特産のイチゴやイチゴを使用した加工品などを販売しました。また、イチゴの食味などの評価の聞き取りも行い、「とても、おいしい」との感想を頂きました。

今回参加した生産者の大森雄介さんは「どうやったら繰り返し買ってもらえるか、参考にしていきたい」と話されました。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI  
KIDS

# 未来の 主役 たち

えま  
田淵愛茉ちゃん(2さい)  
そういちろう  
蒼一朗くん(5ヵ月)



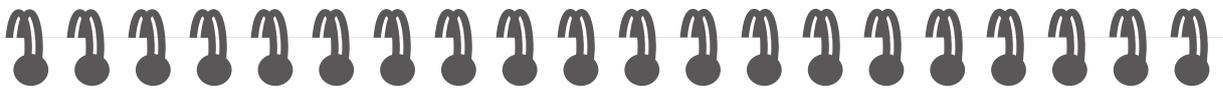
可愛く自己紹介してくれた愛茉ちゃんは、外で遊ぶことが大好きな女の子。好きなものはアンパンマン、好きな食べ物はお米！まさに日本人の鑑だね。得意なことは歌とダンス！イントロから踊ることができ、2～3回踊っただけですぐに覚えちゃうので、すでにレパートリーがたくさんあるんだって。

お風呂が大好きな蒼一朗くんは、今年生まれたばかりの男の子。最近は「アー、ウー」とお話するようで、今は寝返りの練習中なんだって。性格は気分屋さんで普段からよく寝る子みたい。またインタビューの途中で寝ちゃう大物感ぶりを披露してくれました。

普段2人でいるときは、愛茉ちゃんがお母さんのマネをして蒼一朗くんのお腹をポンポンしながら寝かしつけ、まだ小さい蒼一朗くんのお世話をしている仲良しな2人でした。

### ～お父さんお母さんより～

「とっても甘えん坊な愛茉ちゃんが弟の蒼一朗が生まれてから、ママの姿をみてお世話の真似をしたり、蒼ちゃんのことを気にかけてくれたり、優しいおねえちゃんになったね。2人のおかげで我が家はいつも笑顔でいっぱいです。これからも2人の成長をお父さん、お母さんも楽しみにしてるね。」



## 家の光料理倶楽部掲示板



5月30日開催

◎講師：栄養士 飯塚生美子氏

M E N U

- ★牛乳炊き込みご飯(50p)
- ★鮭のクリーム煮(22p)
- ★抹茶かんの小豆添え(208p)
- ★スナップえんじょうのカッテージチーズおかか和え(28p)
- ★ホエーの春雨スープ(28p)

※料理は家の光6月号を参考にし、先生のオリジナルレシピです。



完成品



アンケートより □□□□□□□□□□□□□□□□

- ◆牛乳で炊くなんて思っていたけど、美味しかったです。
- ◆牛乳がこんなに色々な料理に使えるのがわかりました。
- ◆カッテージチーズの作り方がよくわかり良かったです。

お問い合わせ・申込み先  
JAしまねやすぎ地区本部総合企画課(担当:宇山)  
電話:0854-22-3751



# 福祉課だより

## 健康は食から！

デイサービスふれあいでは「食からの健康」を意識して食事を準備させていただいています……その季節だからこそ味わえる食材を用いたり、日本古来の行事食であったり、おやつも昔懐かしいものやお団子等々…と。しかし、ときにはアイスクャンデーやポッキー、また思いがけない手づくりおやつで話を弾ませることもあります。

デイサービスに求められるものは様々ですが、ご利用者から職員が調理法などをご伝授いただくなど、食べるたのしみや「笑い」を生活意欲につなげていただきたいと願っています。

### お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター  
TEL：23-8230 FAX：23-8231



笑いは元気の源！  
みんなが元気になります！

で焼 餡 子 や ソ ー セ ー ジ を 入 れ た 「 た こ  
風 の お や つ 」 手 馴 れ た 手 つ き



## 女子大レポート

農業体験実習 講座

講師

山下 勇人氏



今回の女子大は農業体験実習ということで、イチゴの収穫、規格選別、パック詰め体験を行いました。イチゴハウスの中は暑く作業は大変だったものの、皆さん大変頑張り、たくさんイチゴを収穫されました。パックやトレーに詰める作業では、大きさや形をキレイに揃えることに苦戦しながらも、山下さんやJA職員に教わりながら皆さんキレイに詰められました。また収穫したてのイチゴを試食し、皆さん「おいしい」と話されました。

### 学生感想

- ◆イチゴ狩り、パック詰めを体験できてとても楽しかったです。
- ◆農家さんのご苦勞がよく分かって、これからは一層感謝してイチゴを頂きたいと思えます。



# 6月の一番商品



《対象期間》平成30年7月末まで

パワフル&スピーディーな乾燥で、家事をラクにする

## ガス乾燥機「乾太くん」!

Rinnai はやい 乾太くん



こんなにふっくら具合に差があります!



天日干し

全自動洗濯乾燥

乾太くん

季節や天気を  
気にせず  
一年中ふっくら  
やわらかで  
とっても便利!



ふっくらやわらか清潔に仕上がるうえに、  
「5kgの洗濯物」が **約52分** でスピード乾燥!  
電気式の約 **1/3** の時間で乾きます

洗濯機 +	乾太くん	洗濯1回目 約50分	洗濯2回目 約50分	乾燥1回目 約52分	乾燥2回目 約52分	約2時間半	2回の乾燥も 約2時間半で終了
全自動 洗濯乾燥機		洗濯1回目 約50分	乾燥1回目 約169分	洗濯2回目 約50分	乾燥2回目 約169分	約7時間半	

さらに  
低コスト!

乾燥1回あたり

**56円**

(リンナイ調べ)

充実の  
乾燥機能

標準コース、厚物コースなど、  
衣類や用途に合わせて  
8種類のコースがあります。



屋内設置はもちろん、直接、雨や水が  
かからない屋外にも設置可能です。



設置可能か無料で調査  
致します。お気軽にお問い合わせ  
ください。

JAのLPガスご契約者様のための、お得なご案内です!

**40%OFF!!**

さらにグルメギフトを  
もれなくプレゼント!

Rinnai はやい 乾太くん

本体(RDT-52S)、配管セット、  
専用台、標準取付工事費込み

通常価格 182,000円(税込)を

一括価格 **109,200円(税込)**

7年リース **1,300円(税込) × 84回**

お問い合わせは、JALまね やすぎ地区本部 生活燃料課(28-7200)まで。



# 平成30年度 中途採用職員募集要綱

## 1. 受験資格

高等学校卒業以上の学歴を有する者  
普通自動車運転免許

## 2. 募集職種

正職員（総合職）

（業種：信用、共済、指導、販売、購買、総務、その他各種事業）

（業務：窓口、渉外、企画、事務、各種業務作業等の各業務）

## 3. 採用予定人員 若干名

## 4. 採用予定期日 平成30年8月1日付

## 5. 募集期間

平成30年6月4日(月)～

平成30年6月29日(金)必着

## 6. 選考・試験

①第1次選考（書類選考）

②第2次選考（筆記試験）

対象者：書類選考に合格した者

日時：平成30年7月6日(金)

午後1時（予定・別途通知）

場所：やすぎ地区本部

やすぎ支店 2階 会議室

試験科目：論文、基礎能力、職務適応検査

## ③第3次選考（面接試験）

対象者：第2次選考（筆記試験）に合格した者

日時：平成30年7月中旬

場所：やすぎ地区本部

やすぎ支店 2階 会議室

## 7. 申込手続

JIS規格の履歴書（写真貼付）、卒業証明書（写し可）、写真1葉（履歴書と別に用意、縦4cm×横3cm、6ヶ月以内に撮影のもの、単身胸から上、裏面に氏名記入）、以上を持参または郵送（期限内必着）

※原則として、申込に際しての提出書類は返却いたしません。

## 8. 申込・問合せ先

〒692-0014

島根県安来市飯島町1205番地1

島根県農業協同組合 やすぎ地区本部

企画総務部総務課

TEL 0854-22-3751

FAX 0854-22-3754

E-mail [soumu.yas@ja-shimane.gr.jp](mailto:soumu.yas@ja-shimane.gr.jp)

（ホームページへの掲載）<http://www.jayasugi.or.jp/>

## 「製品事故が起こったら」 事故の再発防止のためにも情報提供を！

身近にあるいろいろな製品が、けがや火災などを引き起こす原因になることがあります。製品事故が原因でけがや病気になった場合は、お近くの消費生活センターにご相談ください。

作：柏屋コッコ



①けがや病気になったら、使用を中止し、すぐに医療機関で診察・治療を受け、診断書や治療費の領収書を残しておきましょう。

②事故原因の究明のため、製品は捨てずに、そのままの状態でご保管しておきましょう。

③お近くの消費生活センターや、事故の原因となった製品の販売店や事業者にも連絡をしましょう。

④現在使用している製品がリコール対象になっていないか注意しましょう。



### 島根県消費者センター

松江市殿町8-3 島根県市町村振興センター5階  
TEL：0852-32-5916

どうぞ、製品事故  
情報提供にご協力を



島根県消費者センター

## ほっとフェスタ2018を開催します 【第4回総合展示会】

ほっとフェスタ2018（第4回JAしまね やすぎ地区本部総合展示会）を開催いたします。ご満足いただける充実した品揃えと、楽しんでいただけるイベントを企画して、皆様のご来場をお待ちしております！

と き 7月22日(日)  
午前9時から午後4時  
ところ JAしまね やすぎ生産センター

7月の外務日は  
**18日(水)・19日(木)**  
担当職員がお伺いします。

## 税務相談会日程

- 広瀬支店 6月25日(月)10時～12時
- 安来東支店 7月2日(月)10時～12時
- 伯太支店 7月2日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 7月20日(金)10時～12時

## 人事異動

- ◎異動（ ）内は旧部署  
(平成30年5月10日付)  
▼伯太支店信用課・加納萌里  
(企画総務部総務課付)
- (平成30年6月2日付)  
▼企画総務部総務課付・高橋夏美  
(伯太支店信用課)

## 年金相談会日程

- 6月18日(月) 9:00～14:00 (赤江支店)
- 7月9日(月) 9:00～14:00 (広瀬支店)

事前にお電話にて相談時間のご予約をお勧めします。  
最寄りの支店または資金課(22-3752)までお問い合わせください。

以下のものをご持参いただければ、詳しいご相談ができます。

- ねんきん定期便 ●年金手帳及び年金番号通知書(ご本人・配偶者)
- 年金証書(ご本人・配偶者) ●年金請求書 ●認印 ●年金加入記録のお知らせ等



## 市況動向

島根中央子牛市場  
(単位:円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	724,140	455,760	680,940	683,557	669,639
	頭数	6	1	6	13	111
	最高価格	878,040	455,760	731,160	878,040	1,071,360
又キ	平均価格	723,720	799,920	832,950	765,315	831,259
	頭数	9	3	4	16	149
	最高価格	906,120	861,840	912,600	912,600	1,170,720
総平均価格	723,888	713,880	741,744	728,665	762,260	
合計頭数	15	4	10	29	260	

### 5月子牛市場県外移出頭数

( )内は頭数

	山口県	滋賀県	兵庫県	福岡県	佐賀県	長野県	三重県	徳島県	その他	合計	県外移出率
雌	1	17	4	6	12	9	10	10	17	86	49.14%
去	31	8	21	19	8	4	0	0	6	97	46.19%
合計	32	25	25	25	20	13	10	10	23	183	47.53%

### 肥育センターA5評価牛(5月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS
茂久桜-光平福-飛騨白清	去勢	480.8kg	A5	10
諒太郎-茂重桜-花桜	雌	455.6kg	A5	8
隆娘-北平安-茂重桜	去勢	442.4kg	A5	10
安茂勝-福桜-安平	雌	420.6kg	A5	8

## 全国では“弱含み”相場

平成30年5月の全国主要子牛平均価格(全農・畜産生産部5月21日現在速報)は雌713千円(前月比97%)、去勢827千円(前月比97%)で“弱含み”の取り引きとなっています。

本県5月の子牛市場は西部・中央で開設し、384頭の上場があり、平均価格は西部市場689千円(前回比32千円安)の“反落”、中央市場は762千円(前回比9千円高)で“小高”の取引となりました。年末出荷用の仕入れも落ち着きつつあり、一部“小高”の市場もありますが全国平均では“弱含み”相場となっています。

今月上場牛は西部・中央市場ともに比較的揃いが良く、発育良好な牛が多くみられました。

# 木良深ネギ

## の植え付けと その後の管理の要点

板木技術士事務所 ● 板木利隆

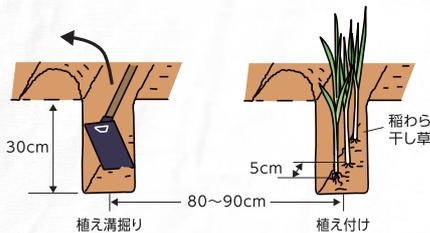
春3月に種まきした根深ネギ（白ネギ）の植え付けは、苗の太さが1cm内外に育った7月中～8月上旬が適期です。

大きく育った苗は、この頃にネギアザミウマやアブラムシなどの害虫やさび病、べと病などが発生しやすいので、苗床では殺虫剤や殺菌剤を散布して防除しておきます。ネギの葉は薬剤が付きにくいので、展着剤を加えることが大切です。

苗床から抜き取るには、根元にくわを打ち込み、根をたくさん付けるよう配慮して行います。

抜き取った苗は、大、中、小ぐらいに分けて植え付けます。こうすると畑で土寄せ、追肥をするときに、大きさ別に区別して行うことができ都合です。

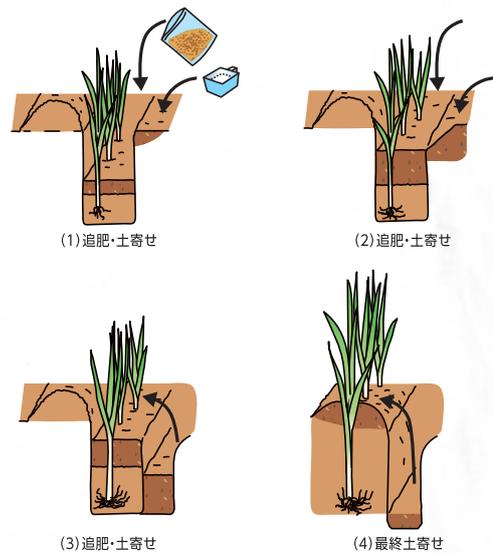
植え付けに当たっては、まずきちんとした植え溝を作ることが大切です。列の間隔を80～90cm取り、くわ幅の30cmぐらいの深さの溝をきちんと作りましょう。



溝が崩れないよう上手に作るには、前作が終わったら前作の残さや草などを片付け、耕やさないで表面を硬くしておくことです。

大きさをそろえた苗は、階級ごとに3～4cm間隔に、壁面に立て掛けるようにして垂直に植え付けます。植えた後、根元に2cmぐらい土を掛け、苗が倒れないよう根元を足で踏み付けておきます。その後すぐに溝いっぱい稲わら、干し草などを入れ、倒れないよう、また夏の乾燥、防暑を図ります。植え付け時には肥料はまったく与えず、もっぱら新根の発生を促します。

次は、追肥と土寄せ管理です。



夏の暑さが遠のき始めるとネギは生育を始め新葉が増えてきます。この頃溝の肩の部分に肥料(化成肥料・有機配合など)を施し、くわで軽く土と混ぜ合わせて溝の中に落とし込みます。

9月下旬ころからは盛んに生長しますので、15～20日置きに第2回、第3回と追肥、土寄せを行います。全体的には追肥の重点は前半期に、土寄せは後半にし、長い軟白部ができるようにします。

台風・強雨に見舞われたら、早めに畑を見回り、植え溝内の排水を図ります。ネギの根は乾燥には強いのですが、湿害には大変弱いので、対策は急を要します。風による倒れは曲がりの原因になりますので、できるだけ早めに起こすことが大切です。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

# JALしまね / キャンペーン期間 2018. 6.8(金) - 8.31(金)

## 定期貯金のお預入れ金額に応じてプレゼント!

**10万円以上50万円未満**

フードコンテナセット



オトクな2個セットです

**50万円以上**

快適キッチンセット



キッチンで大活躍! キッチンペーパー、アルミホイル、ラップの3点セットです。

オトクな3点セットです

さらに **保冷トートバッグ** もプレゼント!

下記のいずれかのお取引がある方には

給与	給与振込口座のご指定
年金振込	年金振込口座のご指定
年金受取	年金受取のご予約
BANK	JAネットバンクのご利用
JACard	JAカードへのご入会

MILESTO x CHORIS

“毎日を旅するように暮らす”をコンセプトに機能性と普遍的なデザインを大人に向けて発信するトラベルブランド「MILESTO」とのコラボレーション。お買物やアウトドアシーンなどで幅広く使える保冷機能付きのトートバッグです。

この機会にJAの便利なサービスを利用されてみませんか? まだ上記のサービスをご利用されていない方も、**キャンペーン期間中のご利用開始で、保冷トートバッグプレゼントします。**

※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。 JABankは、どなたでもご利用いただけます。くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

**FDA 直行チャーター便で行く!!**

## 出雲縁結び空港発着

～地元空港より楽々!チャーター便で北海道の「てっぺん」へ～

山陰より約2時間30分で最果ての稚内へ!

### 利尻島・礼文島・稚内・宗谷岬

うれしい週末利用!! 2泊とも2名様より1部屋ご利用

旅行実施日 平成30年

# 8月25日<sup>土</sup>～27日<sup>月</sup>

旅行代金 (大人お1人様、2名様1室利用、出雲縁結び空港発着) (税込)

## 149,800円

※1人部屋利用ご希望の場合、20,000円増し。(2泊分)  
※旅行代金とは別に、燃油サーチャージ往復600円が必要となります。

## 萩・石見空港発着

3泊とも2名様より1部屋ご利用 協賛・萩・石見空港利用拡大促進協議会

### 花咲く利尻・礼文・稚内 周遊 4日間

旅行実施日 平成30年

# 7月18日<sup>水</sup>～21日<sup>土</sup>

選べる2コース

**A ゆったり周遊 観光 コース**

旅行代金 (大人お1人様、2名様1室利用、萩・石見空港発着) (税込)

## 169,800円

※1人部屋追加料金: 27,000円(3泊) ※おひとり様お申込で相席までご希望の場合でも、相手が見つからない場合1人部屋の追加料金をおし受けます。

**B 利尻岳登山と観光 コース**

旅行代金 (大人お1人様、2名様1室利用、萩・石見空港発着) (税込)

## 179,800円

※1人部屋追加料金: 28,000円(3泊) ※おひとり様お申込で相席までご希望の場合でも、相手が見つからない場合1人部屋の追加料金をおし受けます。

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。  
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております!お気軽に最寄りのJA旅行センターへご請求下さい。

**TOUR 株式会社 農協観光**

農協観光島根支店 ☎0852-26-2600

JALしまね やすぎ旅行センター ☎0854-28-6699

JALしまね 雲南旅行センター ☎0854-42-9118

JALしまね 出雲旅行センター ☎0853-21-3305

JALしまね 斐川旅行センター ☎0853-73-9625

JALしまね 石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501

JALしまね 島根おち旅行センター ☎0855-83-0008

JALしまね いわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820

JALしまね 西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587

## レンジで簡単 鶏肉とスナップエンドウのごま照り焼き



電子レンジで簡単に出来る鶏の照り焼きです。表面にタレがしっかりからまり、中まで味がしみこんでいなくてもおいしいです。お弁当の1品や、忙しい時にさっと出来る上がる1品になります。お好みでピーマン、玉葱など他の野菜を入れてもおいしいです。

## ●材料 (4人分)

手羽元	8本	白ごま	大さじ1
砂糖	大さじ1	スナップエンドウ	12個
しょうゆ	大さじ2	パプリカ	1/2個
片栗粉	大さじ1		

## ●作り方

- ①スナップエンドウは筋を取る。パプリカは乱切りにする。
- ②鶏肉にフォークを所々刺し味が染みやすくして、耐熱容器に並べる。
- ③砂糖、しょうゆ、片栗粉を混ぜ鶏肉の上にかける。
- ④ラップをふんわりかけ500Wのレンジで6分加熱する。
- ⑤④の中にスナップエンドウ、パプリカを入れラップをして2分加熱する。
- ⑥ラップをはずし手羽元を上下に返し、タレをからめ、ラップをせずレンジに3~4分かける。
- ⑦レンジから出したらタレをよくからめ、照りがでたらごまを加えて混ぜる。

## 新玉ねぎのサンドイッチ



新玉ねぎは、水分が多くてやわらかく、辛みが少ないので水にさらさず、めんつゆにすぐ漬けましょう。パンに挟まずサラダとしても食べられます。食パンに挟んでもOKです。

## ●材料 (2人分)

新玉ねぎ	1/2個	めんつゆ	大さじ1~2
アボカド	1/2個	バゲット	適量
スモークサーモン	1パック	マヨネーズ	適量
		(粒マスタード)	あれば適量

## ●作り方

- ①新玉ねぎは薄い輪切りにしてボウルに入れ、めんつゆをかけ混ぜる。
- ②アボカドは皮をむき種を取り1cm角に切り、①に入れる。
- ③スモークサーモンは食べやすい大きさに切り、①の中に入れサツと混ぜる。
- ④バゲット(フランスパン)を1.5cmの厚さに切り、パンにマヨネーズ、粒マスタードを塗る。
- ⑤③の玉ねぎの汁気をきってパンにのせてはさむ。お好みでケッパーやチャービルをあしらう。



## 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、邑南町で見られる雲海の風景です。雲海は、昼と夜の気温差が大きい日の早朝に発生するため、見るにはいつもより少し早起きをして、雲海が望める高台を目指す必要があります。高台へは「雲海ロード」と呼ばれる道を進みますが、この雲海ロードも見どころのひとつで、今の時期は道の両脇に約5,000本のあじさいが咲く美しい風景を見ることができます。

## 編集後記

3年目を迎えた我が家の家庭菜園。本誌のバックナンバー記事を参考に、先日子ども達とトマト、きゅうりなどの苗植えを行いました。住宅街の通りに面している家庭菜園は、たくさんの地域の方々が見学されていますが、不格好な菜園が気になるのか、毎年地域の先輩方にご指導いただいています。地域の世代間交流にも一役かっている自慢の家庭菜園です。(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。

