



JALまねびより

2019

10

October Vol.43

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「西ノ島町 ニホンミツバチ」 隠岐どうせん地区本部



Naomichi



シムラ船 (精霊船) 送り
隠岐郡 西ノ島町



島根には誇れる農産品がたーっさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

西ノ島町 ニホンミツバチ

10月は、隠岐どうぜん地区本部。西ノ島町で、ニホンミツバチの飼育・採蜜に取り組む安達和良さんにお話を伺ってきました。

長年の夢だった養蜂
隠岐の西ノ島町で教員として勤めていた安達和良さんは、蜂蜜が好きで長年、蜂を飼っていたと考えていました。蜂蜜といえば、店頭に並んでいるほとんどの商品が西洋ミツバチのもので、安達さんも当初は西洋ミツバチを飼おうと思っていたのですが、勉強しているうちにやはりニホンミツバチの方が良いことに気づきました。西洋ミツバチは海外で家畜として改良された品種であり、病気や冬の寒さに弱く、スズメバチに襲われると負けてしまうなど、人の手を十分にかけてやらないと生きていきません。一方、ニホンミツバチは元々日本にいた在来種な



お話を伺った安達和良さん。

ニホンミツバチの
復活プロジェクトを発足
生息調査を進めていくと、海士と知夫はすでに絶滅し、西ノ島と島後（隠岐の島）は残っていることがわかりました。その蜂を捕獲し、飼いはじめたのが約15年前。それから徐々に群れを増やすことができてきたようになったところで、「和蜂復活プロジェクト」を



ニホンミツバチ。西洋ミツバチより体が小さい。穏やかな性格なので、こちらが何かしない限り減多に刺さない。

ので、気候や風土に合っています。それに、スズメバチに襲われた際には、何十匹も固まって自らの熱を致死量まで上げて熱殺させ生き残ることができません。採れる蜜の量は少ないですが、育てやすさからニホンミツバチの方が適していると考え、まずは隠岐島中の生息調査から始めました。

ニホンミツバチの
飼育方法
春になると、蜂はどんどん産卵して巣箱に1〜2万匹まで増えます。数が増えたと王台という特別な部屋に新しい女王蜂の卵を産み、孵化する前に古い母親女王蜂は群れの半分を連れ、子の女王蜂に巣箱を譲って出て行きます。そ



自作の巣箱。ミツバチが住みつけた巣箱を、プロジェクトメンバーにそのまま譲っている。

立ち上げ、メンバーを募り飼育を広げていく活動を始めました。メンバーの住む、海士・知夫にも巣箱ごと移住させ育ててもらうことで、3年後には隠岐諸島すべてでニホンミツバチの復活を確認することができました。プロジェクトは今年で6年目を迎え、メンバーも54名に増えました。県外からのインターン者が多く、蜂蜜を商品化して販売している人も数名います。



巣箱の中がいっぱいになると、外に出てくる。この場合に、もう一段継ぎ足す。



蜜がたくさん溜まった状態。巣箱に窓をつけて、中の様子が見えるように工夫されている。

ることが必要です。安達さんが現在飼育しているミツバチは20群。それぞれの巣箱にカメラを入れて撮影し、中の蜂の数や様子を確認しながら調節していきます。

蜂たちは、一番上の巣板に蜜を溜めていきます。これを1枚ずつ外し、バケツの上に乗せた、ざる、出汁濾しネルの上に置いて置くと、ポタポタと蜜が下に落ちていきます。気温や糖度により異なります。すべて落ちるのに約1週間かかります。こうして、蜂蜜が出来ます。

工夫された巣箱やグッズをすべて自分で作成

蜂を育てる上で、安達さんのいちばんの仕事は巣箱作り。自分で育てた木を切って持ち帰り、チェンソーで板にしてから作っています。その際、窓をつけて外からでも中の様子が見えるようにしたり、



様々な工夫を施しながら、巣箱をすべて自分で作成している。



3段積み重なった部分がスズメバチ防止柵。入り口は絶妙な幅で作られており、ニホンミツバチのみ出入りができる。

中を撮影するためのカメラを入れる扉を作ったり、夏の時期の通気を良くするためのスペースを開けたりと自分なりに創意工夫を凝らしながら、年々改良を重ねています。また、オオスズメバチのシーズンには集団で巣箱の入り口をかじって中に侵入してくるので、このためにスズメバチ防止柵を作成。絶妙な幅の出入り口はミツバチの出入りは可能ですが、オオスズメバチは入れないように工夫されています。

隠岐はミツバチの天国

ニホンミツバチは蜂蜜を作ることほもちろん、木々や野菜に花粉を運び受粉させることで植物の生長に役立っています。「どちらかといえば、採蜜よりはその方が大事」と語る安達さん。このまま絶滅しないように蜂を増やした状態を維持したいと考えています。ミツバチは、農薬にすぐく弱いので、田んぼや果樹園、



モクゲンジとキハダ。この他にも蜜源となる多種多様な植物をすべて自分で育てている。

ゴルフ場などの周辺では飼えません。隠岐地方でも多少被害が出ている場所もありますが、今のところ本土に比べると圧倒的に少なく、ミツバチが住むには天国です。安達さんは「今後、可能であれば本土にも移住させてどんどん増やしていきたい」と、ニホンミツバチと共に新たな挑戦を続けています。



ダム近くの蜂場。

ニホンミツバチ 一口メモ

ニホンミツバチから採れる蜂蜜は西洋ミツバチの4分の1の量でごくわずか。しかも越冬のためだけに蜜を溜めるという性質上、1、2年に一度しか採蜜できないので、とても貴重な蜜です。味は、西洋ミツバチに比べて少し酸味があり、そして「百花蜜」と言われるように、四季折々の様々な種類の花の蜜が混ざるので、味わい深いのが特徴。糖度が79度あれば常温で永久保存できます。また、ミツロウとホホバオイルを混ぜたクリームは冬の乾燥する時期の保湿剤としても良く、あかぎれ予防やリップクリームにも適しています。



隠岐どうぜん地区本部 JAグリーンストア(西ノ島、知夫)



産直へようこそ!!

島根県内の産直店舗を「紹介」します。



西ノ島 店舗



日用品も揃う店内は
さながらスーパーの
ような品ぞろえ



島育ちの農産物が所狭しと並ぶ

隠岐どうぜん地区本部が西ノ島と知夫で展開するJAグリーンストアは、島内で採れた農産物はもちろん、日用品や生活雑貨などを扱い、島内で暮らす人々の生活を支えている。産直に出荷される島内産の農産物は、本土から仕入れるものと比べて値段が手ごろで何よりも新鮮。そのほとんどが地元の方という来店者も、地元で採れた農産物を目当てに店を訪れる。産直では「作った人の顔が見える」と表現されることが多いが、グリーンストアはまさにその極地といえる。「この前のスイカおいしかったよ」「あら、よかったわ。これからのおすすめはね…」取材の最中も、出荷にきた生産者と買い物客の世間話が聞こえる。島という限られたコミュニティの中で、おおよそ日常生活に必要な物資が揃う同店舗は、周辺の人々にとって生活の拠点であると同時に情報

知夫 店舗



空っぽの棚は地元の人々が足しげく通う証拠!



知夫で採れたハチミツや海産物も並ぶ

交流の場としても存在感を発揮する。西ノ島店舗には、取材当日も葉物類やブドウ、花など季節の農産物が並んでいた。生産者一人ひとりに出荷される農産物は、少量ながらも愛情を持って育てられた質の良いものばかり。「出荷することを、皆さんが楽しみながら長く続けてもらえたら」と、島内を巡る定期的な集荷は店舗の大切な業務となっている。知夫店舗の特徴は、何ととっても海産物を取り扱っているところ。漁業が盛んな知夫村だが小売りで鮮魚を扱う商店が無く、島の人々が鮮魚を購入する機会が限られていた。そこで村からの要請を受け、グリーンストアで海産物も販売することとなった。店内に並ぶ農産物・海産物は全て知夫村産であるため出荷量は少なく、陳列されるそばから次々と購入されていく。「朝は野菜も並んでただんどね。(何があるかは) 一期一会です」と店舗を管理するJA知夫支店の角野支店長は笑う。島の人々の生活を支え、島で育ったモノを島の人々に提供する。まさに「島産島消」の産直が隠岐どうぜんにあった。

店名：JAグリーンストア
所在地：島根県隠岐郡西ノ島町美田2148-2
TEL：08514-7-8005
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00
定休日：日曜・祝日

店名：JAグリーンストア知夫
所在地：島根県隠岐郡知夫村1015-8
TEL：08514-8-2003
営業時間：9:00~18:00/土 9:00~12:00
定休日：日曜・祝日



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。

宇都宮汰さんは、青年就農給付金を活用して島根県立農林大学校で、果樹の生産に関わる技術や知識を習得された後、平成28年4月から就農されました。

現在、経営面積は65.5アールで、シャインマスカットを主軸にぶどうの生産をしておられます。ハウスはリースと斐川町内のぶどう生産者から受け継いだものを活用されています。受け継がれたハウスは、JAしまね農業振興支援事業の新規就農者の施設等整備支援を活用して補修を加えながら生産に努めていらっしゃいます。

宇都宮さんは、「JAに支援してもらって非常に助かっています。今後は計画的に経営面積を1ヘクタールまで拡大して産地の担い手としてがんばります」と話してくださいました。

宇都宮 汰さん



一所懸命 青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟は、平成28年に県内10番目の青年組織として設立しました。現在、盟友20名で活動を行っています。

8月には隠岐の島町にて、島根県JA青年大会（県内盟友が一堂に会し、個人・組織の発表を通じて、組織の活性化・自己啓発を図る大会）が開催され、JA島根県青協とともに大会運営を行いました。当日は県内より、総勢77名の参加者が隠岐島文化会館に集まり、「青年の主張」、「組織活動実績発表」の2部門に各青年組織から8名が出場しました。当青年連盟からは、柴功一委員長が「隠岐の島での就農」をテーマに青年の主張の部に出場しました。

なお、大会には、青年組織の未組織地区である、隠岐どうぜん地区本部の生産者、JA職員にも参加いただき、青年組織設立に向けた働きかけを行いました。

また、大会後には隠岐の島の食材を使用したバーベキュー交流会を開催し、県内盟友の交流を図りました。

今後は、盟友数の拡大を目指しながら、JAしまね隠岐青年連盟の活動を増やしていけるよう取り組みを行っていきます。



青年大会 開会式



青年大会 青年の主張（柴委員長）



交流会

雲南

敬老の日祝う デイイベント開催

ＪＡしまね雲南地区本部すずらん福祉センターデイサービスセンターは、9月12日から18日にかけて敬老の日・老人週間にちなんで「敬老会」を開きました。個人や団体が日替わりで芸を披露し、デイサービスやショートステイ利用者はいつもと違う雰囲気を楽しみました。

同センターが平成19年に開所してから10年近く続く恒例行事で、高齢者施設として重きを置いている行事の1つです。

最終日にはＪＡしまね雲南女性部大東支部の銭太鼓グループが「安来節」や演歌に合わせて銭太鼓と傘踊りを披露しました。利用者は軍歌「ラバウル小唄」など馴染みのある曲を口ずさむほか、手拍子を取るなど和やかな時間を過ごし「素晴らしい踊りが見られてよかった。元気で頑張ってほしい」と感謝の言葉を贈りました。



銭太鼓を披露する大東支部のメンバー

隠岐

地域の活動で野菜講習会を実施

健康長寿の維持を目的に、隠岐の島町原田地区の住民を中心として「中条はつらつサロン」という活動が月に1回実施されています。このサロンから9月の活動として野菜の栽培について勉強したいと隠岐地区本部経済部へ相談があり、9月17日に隠岐の島町原田地区の隠岐の島町社会福祉協議会を会場に野菜栽培講習会を開催し、経済部の職員1名が講師として出かけました。

講習会では農業を使わない野菜の害虫防除方法や、近傍に栽培することで互いの成長により影響を与え共栄しようとする2種以上の植物の組み合わせを行うコンパニオンプランツを中心に講習を行いました。また、参加された皆さんの大半が家庭菜園をされていたこともあり、除草剤の効く仕組みなどについても説明しましたが、熱心に聞いていただきました。

ＪＡでは今後も地域貢献活動として、地域の方と共に様々な行事やイベントに積極的に関わって行きたいと考えています。



くにびき

農業の魅力を体感！ 城北小学校児童がジャガイモ植え付け体験

くにびき地区本部は9月17日、城北小学校2年生と城北公民館が実施している「じゃがいも大作戦」に、講師として営農指導課の職員2名が参加しました。

「じゃがいも大作戦」は、地域のボランティアの方をジャガイモについての「名人」と称し、食農教育を通して、地域との交流を深めることを目的に2005年から実施。栽培指導を務める当地区本部の営農指導員は、名人よりも上の「大名人」として参加しています。

当日は、2年生の児童90名や名人32名などが集まり、自己紹介などをした後、植え付けを実施。児童たちは、名人に教わりながらプランターに土を入れ、「ニシユタカ」の種芋を丁寧に植え付けていきました。

参加した小林篤人さん（7）は植え付け後、「大きくて美味しく成長するように願いながら植えた。12月の収穫が楽しみ」と笑顔で話しました。

今後は日々の管理、名人と一緒にを行う「観察会」、12月の収穫を経て、1月には収穫祭を開催する予定です。



植え方について説明する営農指導員

やすぎ

安来市長へ梨を贈呈しPR

やすぎ梨生産部会は8月23日、安来梨選果場で「二十世紀梨」の選果をスタートしました。それに合わせ同日、岩田繁樹部会長と吉村英昭副部会長、ＪＡ担当の3名が安来市役所を訪れ、安来市の近藤宏樹市長へ「二十世紀梨」を贈呈しました。

今年の安来産「二十世紀梨」は、天候に恵まれ玉太りも良く最高の出来に仕上がりと、岩田部会長は「近藤市長に食べていただきたく、最高品質の梨を持ってきました」と5箱2ケースを贈りました。早速贈られた梨を食べた市長は「甘くてみずみずしく、大変おいしい」と絶賛しました。

また、今年度の出荷計画や市内の梨農家が減少している厳しい現状などについて報告し、市長は「安来の特産である梨をなくさないためにも、行政として農業振興に協力していきたい」と話しました。贈呈式当日は、地元テレビや新聞記者が取材

に訪れ、岩田部会長は「おいしい安来の梨をぜひ皆様に食べていただきたい」と安来の梨をPRしました。



斐川 農家の健康を守る

斐川地区本部とJA島根厚生連は、8月27日から30日にかけて同地区本部出東支店で「組合員健康診断」と、今年から新設した「農業者・女性部検診」を開き、165人の方が受診しました。JAグループの助成で7,000円（39歳以下は6,000円）で受診できる「農業者・女性部検診」は、JA女性部の組合員らを対象に健康管理の一環として実施され、がんの早期発見に有効な胸部CT検査（40歳以上）や骨粗しょう症を発見する手掛かりになる骨密度測定など、男性28項目、女性27項目を検査しました。受診した女性の一人は「胸部CTを初めて受診できて良かった。スタッフの対応が良く、安心して受診できました」と話しました。厚生連検診普及部の桑原俊樹さんは「おおむね好評だったが改善点も見つかったので、次回はより良い健診にしたい」と意気込みを語りました。



石見銀山 「ベビーマッサージレッスン」を開催

JAしまね石見銀山地区本部は9月7日、12日の2日間、地区本部で「ベビーマッサージレッスン」を開催しました。当地区本部のJA共済子ども倶楽部に参加する母親と1歳までの赤ちゃん26組が参加しました。

JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会「つばみくらぶ」の小谷理恵さんが講師として指導にあたり、赤ちゃんに優しく歌いかけながらマッサージをし、ふれあいの時間を楽しみました。

参加者は「母も子もリラックスしてふれあうことができた。JAでベビーマッサージを学ぶことができてうれしい」「子ども倶楽部は様々な特典がある。これからも子育てに必要な情報をもらいたい」と話しました。



ベビーマッサージをする参加者

隠岐 どうぜん 地区本部 第1期女子講座の修了式

西ノ島支店で8月24日、第5回目となる女子講座を開催しました。教育文化活動の一環で当地区本部初の試みとなる催し物を“女子講座”と銘打って、女性限定の公開講座として手探りで実施してきました。昨年9月の防災講座を皮切りに、12月のしめ縄作り、年が変わって2月のヨガ&アロマ、令和となって5月の隠岐の島町めぐり、そして今回のポーセラーツ作りと、計5回の講座を無事に終えることとなりました。第5回目となる修了講座は「日用品で形として残るものの作成が良いのでは」との考えから、カップと受皿の陶器づくりを命題に掲げての講座となりました。家の光協会島根県講師の影山和美氏を先生にお招きして、和気あいあいのポーセラーツ作りとなりました。「ポーセラーツ」とは、真っ白な陶器に好みの色や模様の転写紙を貼って専用の電気炉で焼き、オリジナルの陶器を作り上げることです。作業の最初は賑やかでしたが、だんだんと気持ちが入り込み、予定した時間内に終わらないのではないかと心配するくらい丁寧に作りしました。「焼き上がりを楽しみだね」とマイカップを掲げての記念写真となり、第1期の女子講座を修了しました。第2期目は、この経験をもとにより良いものとなるよう頑張りたいと思います。



出雲 日本ワインコンクール金賞受賞 株式会社島根ワイナリー

7月に山梨県で開かれた「日本ワインコンクール2019」の甲州部門で、株式会社島根ワイナリーの「島根わいん縁結甲州2018」が県内初となる金賞（部門最高賞）を受賞しました。9月13日に同社の新藤正人社長らが長岡秀人出雲市長に受賞を報告し、受賞ワインを贈りました。

コンクールは、国産原料ブドウを使用した日本ワインの品質と認知度の向上などを目的に開催し、今年で17回目。12部門に、全国107のワイナリーが788点を出品しました。同社は別の部門でも銀賞を1銘柄と銅賞を2銘柄が受賞しています。

また、7月に東京都で開かれた「日本で飲む最高のワイン2019」でも、白ワインの甘口部門で「早摘みデラウェア2018」が最高賞のプラチナメダルを獲得するなど合わせて5銘柄が受賞しました。

新藤社長は「技術向上の成果が表れたこと、出雲のブドウが高く評価されたものだと思う。農家の皆さんにも励みになれば嬉しい」と話しました。



新藤社長（右）が長岡市長にワインを贈呈

西いわみ

JA高津支店まつりを開催

JAしまね西いわみ地区本部高津支店(支店長松本慎司)は地元の神社に伝わる秋祭り「八朔祭」の日である9月1日にあわせ、支店まつりを開きました。

地域の行事に合わせた地域貢献をと考えイベントを開いたものです。

輪投げやお米のすくい取りなどを用意した会場では、来場者へJA支店独自のアンケートも行ないました。

アンケートの内容は今後の支店運営に反映させる考えです。このほか、ゾウをモチーフにしたJAバンクのキャラクター「よりぞう」も登場し、じゃんけん大会などでイベントを盛り上げました。

「八朔祭」は柿本人麻呂の誕生日、陰暦の8月1日を祝って催される豊作祈願の祭りで、にぎやかな祭りとして古くから続いています。

同支店の松本支店長は「祭りと同様、地域に愛される支店にしていきたい」と話しました。



島根
おおち

菌床しいたけ食育授業

島根おおち菌床しいたけ生産組合は9月24日、地元の小学生に菌床しいたけについて学んでもらうための食育活動を行いました。この食育活動は生産組合の年間活動計画として毎年行っており、今年は瑞穂地区市木小学校の3・4年生を対象に開催しました。

授業では、生産組合組合長の上田文雄さんが、椎茸がどのようにしてできるのか、椎茸の栄養素や食べることによる効果のほか、山に生えている危険なきのことについても説明されました。また、管内でたくさんの菌床しいたけが栽培されていることや菌床ブロック作りから椎茸ができるまでの流れについて話され、生徒は熱心に聞いていました。授業の後は、菌床ブロックから生えた椎茸をその場で収穫し、採れたての椎茸を焼いて美味しく食べることができました。

島根おおち菌床しいたけ生産組合では、この活動を継続していくことで多くの子供達に菌床しいたけを知ってもらい、将来的な担い手確保に繋がればと期待しています。



本店

県へ要望書提出 島根農業の更なる振興を

JAしまねとJA島根中央会、島根県農政会議は9月5日、県庁で「令和2年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を、丸山達也知事に手渡しました。特別要望・重点要望・部門別要望の計23項目を要請。県農業産出額目標730億円早期達成に向けた産地化支援や、担い手の確保・育成に向けた対策などを求めました。

当日は石川寿樹組合長と同農政会議の石倉茂美会長が訪問。特別要望では、田での園芸品目の産地化支援として、園芸用リースハウスの設置、機械化体系確立の支援強化、国庫事業の活用支援や県予算の拡充など一層の産地化支援を要望しました。

石川組合長は「6月に県と包括連携協定を締結した。JAも第2次農業戦略実践3ヵ年営農計画で販売高40億円アップを掲げている。県の農業産出額100億円アップ達成に向け力を入れて取り組んでいく」と話し、要望への協力を求めました。

丸山知事からは「農業振興に向けてJAと県が緻密に連携していく必要がある。共に協力し、スピーディーに取り組んでいきたい」とお応えいただきました。



丸山知事(右)へ要望書を手渡す
石川組合長(中)と石倉会長

いわみ
中央

新しい仲間づくりを！ 「第1回きてみちゃんさい」開催

いわみ中央女性部(徳田マスエ部長)は9月2日、「第1回きてみちゃんさい」を開催しました。

「きてみちゃんさい」とは、いろいろな研修会を企画・運営し、研修会を通して新しい仲間作りの場を提供するもので、いわみ中央女性部の新しい試みとして取り組みを始めました。

第1回目として、『葬祭マナー研修会』を行いました。37名の参加者は、ご臨終からご葬儀までの流れや、参列の際のマナーについて、葬祭センター職員による講義を熱心に聞き入っていました。その後、レクリエーションで体を動かし、歌あり、笑いありと親睦を深めながら楽しい時間を過ごしました。

第2回は2月に計画しています。1人でも多くの方にJA女性部の活動を知っていただき、女性部加入のきっかけを作りたいと思います。



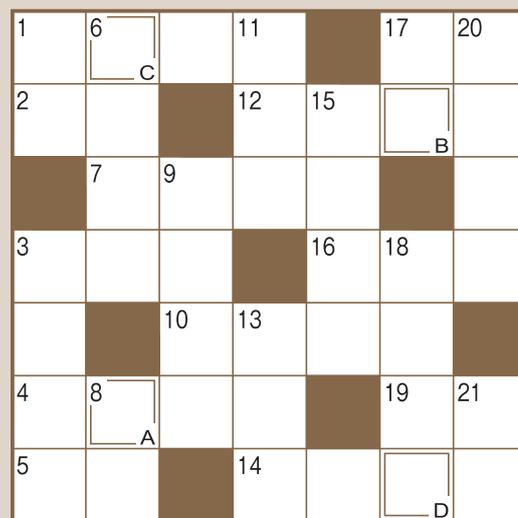
タテのカギ

- ①ピーヒャララと吹きます
- ③ご指導ご—のほどよろしく
お願いします
- ⑥車を運転するのはドライ
バー、バイクの場合は
- ⑧日本人の主食です
- ⑨ピサの斜塔がある国
- ⑪穂が美しい野草
- ⑬大きく立派な家のこと
- ⑮彼は上司にも—置かれる存
在だ
- ⑰生兵法は大—のもと
- ⑱果物のこと。和食のコースで
デザートをこう呼ぶことも
- ⑲映画や小説の大まかな内容の
こと
- ⑲富有、次郎などの品種があり
ます

ヨコのカギ

- ①ボジョレー・ヌーボーを輸出
する国
- ②沖縄の海にいるマンタもこの
仲間
- ③アルファとガンマの間です
- ④一つのコンセントに多くの機
器をつなぐ—配線
- ⑤マニキュアを塗る物
- ⑦とても良いとされるおみくじ
の運勢
- ⑩不要な部分を省いて描きます
- ⑫灰皿にたまる物
- ⑭結婚式を行うこと
- ⑯カエデの別名です
- ⑰化粧品や乳液でスキン—を
した
- ⑲絵を描く職業の一つ

二重マスの文字を A～D の順に並べて
できる言葉は何でしょうか？



答え

	A	B	C	D
--	---	---	---	---

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 〒690-0823 松江市西川津町1635-1
JAしまね くにびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2019年11月5日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「ジヤガイモ」



・お預かりした個人情報、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。



10月15日はきのこの日

JA島根厚生連

ご存知でしたか？10月15日は「きのこの日」といわれています。1995年に、きのこの調理方法や有用性、消費拡大や生産振興を図るため、日本特用林産振興会によって制定されました。10月はきのこのスーパーなどに多く出回る時期であり、きのこの狩りや食卓など、身近に感じる時期でもあります。今回はたくさんのおいしいきのこの効果についてご紹介します。

○代謝促進・高血圧予防

きのこには、ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。ビタミンBはエネルギー代謝を助ける働きがあり、さらにビタミンB群の中のナイアシンという物質は、血流を改善する効果もあるため血圧を安定させ、高血圧の防止に役立ちます。

○便秘改善・コレステロールを下げる

きのこには食物繊維が多く含まれており、便秘を良くする効果があります。また、コレステロールは腸内で吸収されますが、食物繊維にはこの吸収を抑え、体の外に排出する作用もあります。さらに、きのこは低カロリーであるため、摂取カロリーを抑えたい方にもおすすめできる食材です。

○抗がん作用

きのこに含まれるβグルカン、体内のがん細胞や感染細胞を攻撃したり、免疫力や抵抗力を高めたりする作用があるといわれています。

また、βグルカンの一種であるレンチナンという成分は特にしいたけに含まれており、レンチナンを摂取するとがん細胞が縮小することが実験で分かっています。レンチナンは採取時から7日後には約20%少なくなるため、出来るだけ新鮮なしいたけを食べると良いでしょう。

○骨粗鬆症の予防

カルシウム代謝に重要なビタミンDが含まれており、骨を丈夫にする効果が期待できます。

きのこを調理する際、マッシュルームやなめこは洗ったほうが良いといわれていますが、その他のきのこはあまり水洗いしなくても大丈夫といわれています。きのこには水溶性の栄養も含まれるため、水洗いすると水分を吸って食感が落ちてしまったり、栄養素や風味が逃げてしまう可能性があります。どうしても気になる方は、ぬらしたキッチンペーパーなどで拭いたり、ボールに水を張って軽く振り洗いすると良いでしょう。

また、きのこは長時間加熱することで、栄養素が失われてしまう可能性があります。炒め物はきのこを最後にいれるなど、加熱時間を短くすると良いでしょう。

秋が旬のきのこを、普段の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

きのこ



組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



くにびき地区本部情報

観賞用カボチャ出荷開始！ ハロウインの飾りとして人気

くにびき地区本部は9月8日、観賞用カボチャ「プッチーニ」と「プチオレンジ」の出荷を開始し、県内の市場や広島県、兵庫県へ406玉出荷しました。



出荷に向け選定する職員

「プッチーニ」と「プチオレンジ」は、小さく色鮮やかでかわいらしい見た目から、ハロウインの時期には飾りとして使われることが多く、当地区本部では、ハロウイン仕様の化粧箱に詰め、「くにびきパンブキン」として出荷しています。化粧箱には目に留まるデザインが施してあり、市場からも高い評価を得ています。また、皮が薄く火の通りが良いため、レンジで加熱するだけでおいしく食べることができ、食用としても人気を集めています。



箱のデザインも手掛けた営農指導課の門脇葉職員は「次年度は装飾用にシールを入れるなど、手に取ってもらえるような工夫も検討している。また、栽培方法を改善・統一し、収量増加に努めたい」と意気込みました。同課の犬山浩二園芸特産係長は「カボチャは当地区本部の重点振興品目。試行錯誤し、需要を高めていきたい」と話しました。出荷は10月中旬まで行う予定です。

甘くてジューシーな20世紀梨！ 今年度の出荷終了

くにびき地区本部は9月6日、東出雲町の中海干拓研修棟で「20世紀梨出荷打合せ会」を開催しました。管内で梨を出荷しているのは、東出雲町の加藤正人さんと前田益美さんの2名のみ。



梨の品質を確認する参加者

同会は、9月8日の初出荷に向け、品質や生育状況、出荷する際の規格や品質基準を確認する目的で開催しました。

当日は、JA担当が出荷方法や日程について説明。その後、参加者は出荷前の梨を実際に手に取り、糖度を測ったり、試食をしたりするなど品質や味を確認しました。

グリーンかわつの清水雅樹店長は「店頭に地元産として並ぶと松江にも20世紀梨を作っている方がいるのかと驚かれる。鮮度がよく、みずみずしいので人気が高い」と話しました。



生産者の前田さん（左）と加藤さん（右）

加藤さんは「梅雨時期に雨が少なく、心配でしたが、玉太りは昨年より良好」と生育状況について話し、前田さんは「昨年は猛暑で苦労したが、今年は順調に育ってよかった」と笑顔でした。

くにびきコシヒカリ かがやき舞

無洗米

令和元年産
(コシヒカリ100%)

キャンペーン価格
5kg **2,100円(税込)**



新米

キャンペーン 実施中

今年もおいしい新米が出来上がりました。くにびきの大地が育んだ風味溢れるお米をこの機会に是非ともご賞味ください。

キャンペーン期間

令和元年
9月17日(火)～10月31日(木)

お届け開始予定 10月1日(火)
(天候により遅れる場合もあります)

ご注文・
お問い合わせは

米穀畜産課
TEL: 55-3038

令和元年産
松江産
コシヒカリ

キャンペーン価格
5kg **1,800円(税込)**



農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

くにびき畜産共進会開催！ 20頭の肉用種牛・子牛の品質を競う

令和元年度くにびき畜産共進会が9月20日、宍道町の島根中央家畜市場で開催され、肉用種牛の部で、百合沢幸雄さん（宍道町）の「ゆきこ」号、肉用子牛の部で角嘉昭さん（竹矢町）の「こころ」号がそれぞれ、特等賞首席に選ばれました。

同共進会は、家畜の増殖改良や市場性の高い家畜の生産を促進し、畜産経営を向上することを目的に毎年開催しています。

当日は、管内から肉用種牛、肉用子牛それぞれ10頭が出品。審査委員は、月齢に応じた発育状態、資質や全体のバランスなどを審査しました。

（公財）全国和牛登録協会島根県支部副支部長の小林健宜審査員は「のび、はりなど全体的に発育は良好で管理の行き届いた牛が多かった。今後も高品質な牛の生産に努めてほしい」と講評しました。

百合沢さんは「県大会に向け、立ち方など指摘を受けた点を再度確認していきたい」と話し、角さんは「くにびき代表として県大会でも良い成績が収められるよう、管理を徹底していく」と意気込みました。

特等賞首席、特等賞次席に選ばれた牛は、10月19日（肉用種牛）、11月15日（肉用子牛）に開催される県種畜共進会、県中央子牛共進会に出場します。

他の入賞者は次の通りです。（敬称略）

◆肉用種牛の部

- 特等賞首席 百合沢幸雄（宍道町）
- 特等賞次席 日置 隆司（東出雲町）
- 一等賞首席 角 嘉昭（竹矢町）

◆肉用子牛の部

- 特等賞首席 角 嘉昭（竹矢町）
- 特等賞次席 石川 茂夫（玉湯町）
- 一等賞首席 永江 徹（宍道町）



肉用子牛・特等賞首席「こころ」号



肉用種牛・特等賞首席「ゆきこ」号

令和元年産米集荷状況

令和元年10月1日現在

一袋でも多く出荷いただきますようお願いいたします。

（単位：袋・％）

品種名	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	
			1等	2等	3等			
うるち	ハナエチゼン	9,869	8,966	2,986	4,699	253	37.6%	90.85%
	コシヒカリ	32,162	22,002	1,773	12,842	4,249	9.4%	68.41%
	ぎぬむすめ	46,021	3,282	2,621	633	28	79.9%	7.13%
	つや姫	22,532	17,463	9,975	4,059	274	69.7%	77.50%
	その他	110	313	0	261	52	0.0%	284.55%
	うるち計	110,694	52,026	17,355	22,494	4,856	38.8%	47.00%
もち	982	43	0	0	43	0.0%	4.38%	
合計	111,676	52,069	17,355	22,494	4,899	38.8%	46.63%	

※各品種の「しじみ米」は品種数量に包含しています。※各等級1等米比率には、カントリーエレベーターの受入数量は含んでおりません。

	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	目標数量	集荷袋数	目標数量対比
			1等	2等	3等					
加工用米	1,009	739	259	317	163	35.0%	73.24%	120,000	52,069	43.39%

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



松浦市長（左）に目録と趣意書を手渡す 栗原本部長（右）

9月24日、松江市にカーブミラー50基を事故防止への願いを込め、寄贈しました。

当地区本部では、交通安全を呼び掛ける活動として、市内の中学校で自転車用の夜光反射テープを寄贈しているほか、スタントマンによる交通事故の再現を披露する交通安全教室を開催しています。カーブミラーの寄贈は昭和47年から開始しており、今年で2,048基を寄贈しています。

市役所を訪れた栗原本部長は「今後も地域と一体となり、交通安全意識向上に努めていく。カーブミラーを交通事故防止に役立ててほしい」と目録と趣意書を手渡しました。

松浦市長は「見通しの悪い箇所に新たに設置したり、古くなったものを交換したりするなど、地域の安全のために使わせていただく」と謝辞を述べました。

市にカーブミラー50基贈る

JAも交通安全運動を応援

くにびき地区本部は、社会貢献活動の一環として「秋の全国交通安全運動」に呼应し、カーブミラーの寄贈や清掃活動を行い、交通安全意識の啓発に取り組みました。

支店運営委員会において地域活性化に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



同日、管内一斉に支店職員や支店運営委員が各店舗周辺のカーブミラーの清掃や反射タスキを配布し、交通安全事故防止への意識向上を促しました。

川津支店では、坂本充知男支店長をはじめ、支店職員が管内を巡回し、カーブミラーの鏡面を丁寧に磨きました。また、グリーンかわつ店の店頭では、交通安全を呼びかけるチラシや反射タスキを配布しました。



交通安全を呼び掛ける職員

JA職員や支店運営委員がカーブミラーを清掃！

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



完成したハーブの寄せ植え

参加した学生は「ハーブの種類が豊富に驚いた。成長が楽しみ」「手軽にできたので、自分でお気に入りのハーブを見つけ、家庭でも挑戦したい」と笑顔で話しました。

当日は、JAグリーンかわつ支店の職員2名が講師となり、ハーブの特長や管理の仕方について解説しました。その後、軒下に移動し寄せ植えを開始。各自の鉢に根腐れを防ぐための鉢底石を敷き、土を入れ、ローズマリーやレモンタイムなど約100種類の中から6種類のハーブを選び、丁寧に植え付けていきました。

同講座はプラントアートを使って、家庭でも手軽に育てられるハーブを植えることで、農業の魅力を感じてもらおうと企画したものです。



講師の説明を聞きながら寄せ植えに挑戦

くにびきサンサン女子大開講 ハーブの寄せ植えに挑戦！

サン女子大は9月28日、教育文化センターSan-san館で「ハーブの寄せ植え」講座を開催し、学生40名が丁寧にハーブを植え付けました。

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

家庭婦人バレーボール大会で熱戦！ 津田クラブが2年連続6度目の栄冠に輝く



優勝した津田クラブ

くにびき地区本部は9月8日、松江市総合体育館で「第13回J Aしまねくにびきふるさとふれあいカップ家庭婦人バレーボール大会」を開催しました。松江家庭婦人バレーボール連盟に所属する11チームが参戦し、津田クラブが優勝に輝きました。大会は、スポーツを通じた社会貢献活動や

管内チームの交流を目的として、企画したものです。開会式では、栗原令本部長が「東京オリンピックを控え、スポーツに対する関心が高まっている。仲間との交流を深めながら良い試合をしてほしい」と挨拶しました。その後、玉湯クラブの鈴木木子さんが選手宣誓し、試合開始。試合は、予選から白熱した戦いが展開され、各チームは一進一退の攻防を繰り返しました。決勝では、2年連続で津田クラブと朝日クラブが激突。津田クラブは多彩な攻撃で21-12、21-10と圧倒し、2年連続の栄冠を手に入れました。



力強く宣誓する鈴木選手



激戦の様子

島根小学校児童と交流 島根支店運営委員が森田川探検実施！



森田川を探索する児童

島根支店運営委員会（朝倉弘太郎委員長）は9月9日、島根小学校2年生と大芦自治会（石川賢一自治会長）が毎年実施している「森田川探検学習」に初めて参加しました。「森田川探検学習」は島根町大芦地区の森田川で自然に触れたり、地元で生産されたイチジクを試食したりすることで地域の自然、農産物などに関心を持つてもらおうと同自治会が約10年前から実施。趣旨に賛同した同支店運営委員会が、今年から参加しました。

当日は森田川に入り、カニやエビなどを採取したり、笹舟を作ってみるなど流したりするなど自然を満喫。その後、マリネットしまねに場所を移し、森田川で採取したカニを入れたみそ汁や、寺本敏夫支店運営委員が生産したイチジクに舌鼓を打ちました。最後に、地域への願いを込めた風船を、青空に向けて飛ばすと児童たちは風船が見えなくなるまで見つめています。

石川賢一自治会長が「大芦の良いところを見つけ、もっと好きになってほしい」と話し、寺本支店運営委員は「自然に触れる貴重な体験で子どもたちも喜んでくれたのでよかった」と笑顔を浮かべました。



イチジクをほおぼる児童



組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り

上山根盟友が最優秀賞！ くにびき地区本部で結果報告

島根県J A青年大会の「青年の主張」で、最優秀賞に選出された、くにびき青年連盟の上山根有史さん（28）が9月18日、地区本部を訪れ、栗原令本部長に結果報告と11月の中国・四国大会への意気込みについて語りました。

県大会は8月23日に、隠岐の島町の隠岐文化会館で開催。各組織による活動実績の発表や盟友による「青年の主張」を行いました。

上山根さんは大きく稼ぐことをスター選手に例え「農業のスター選手を目指して！」と題して発表しました。約3年間のサラリーマンを経て就農し、父親が立ち上げた会社（マルカミ農縁株式会社）に就職。その会社の年商を1億円にすることや若い仲間と地域農業を発展させることを目標に掲げ、みんなが憧れる農家を目指していると結びました。

上山根さんは「当日審査員から農業に対する熱い思いを感じる主張と評価され、最優秀賞に選出された。周囲の協力もあり、受賞できた。感謝の気持ちを持って、次もがんばりたい」と述べ、栗原本部長は「担い手不足のなかではあるが、地域農業を引っ張る存在になっしてほしい」と激励しました。

各最優秀賞受賞者は、11月6日に香川県で開かれる中国・四国地区青年大会へ県代表として出場します。



表彰を受ける上山根盟友（右）



くにびき地区本部情報

くにびき女性部がお届けする 松江に伝わるふるさと料理

松江に伝わる郷土料理を次代へ伝承していくため各地区のメニューを季節ごとに紹介します。



サツマイモとパインの甘煮

サツマイモなどの根菜は身体を温める作用があるといわれています。気温が下がる今の季節にぜひいただきたいですね。

今回はサツマイモを使った手作りおやつを紹介します。サツマイモの甘みとパインの酸味が相性抜群。お子様にも喜ばれますよ。簡単に手早く作ることができるので忙しいときにもおすすめです。

【材 料】(4人分)

サツマイモ……………300g パイン(缶詰) ……3枚
 パイン缶の汁……………1/2カップ 砂糖……………30g
 薄口しょうゆ……………小さじ2

【作り方】

- ①サツマイモはよく洗い、ところどころ皮をむき、一口大の乱切りにする。30分～1時間水にさらしてアクをとり、水気をきる。
- ②鍋にサツマイモ、パイン缶の汁、砂糖、薄口しょうゆ、水を少々入れ中火にかける。
- ③サツマイモがやわらかくなったら2cmに切ったパインを入れ、弱火で水分がなくなるまで煮て完成。

今月の料理人

のいちご
 狩野 徳子 さん(左)
 永江 りえ さん(右)



パインは鍋の水分がほとんどなくなってから入れましょう。
 パインのかわりにリンゴとレーズンを入れてもおいしいですよ。



参加者募集!

サン●サン 料理教室

日時

令和元年11月20日(水) 10:00~13:00

※定刻になり次第開始しますので、時間に余裕をもってお出かけください。

場所

くにびき地区本部
 San・san館

松江市西川津町1635-2

「ほめられ酢」「らっきょう酢」など、こだわりのエコーブの酢を使ってさつぱりレシピを作ってみましょう!大興産業(株)の社員を講師にオリジナルレシピを伝授します!



11月のメニュー 「エコーブの酢でさつぱりレシピ」

★ゆずちらし寿司 ★鶏のねぎ巻き ★セロリと大根のマリネ
 ★しめ卵のすまし汁 ★しょうがかん

(メニューは都合により変更させていただくことがあります)

募集人数 25名程度

組合員、利用者、松江市民の方を対象に募集します。(男女を問いません)

参加費 1,100円(当日現金にて申し受けます)

準備品 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具など

申込締切 令和元年11月13日(水)

お申込み/お問い合わせは

①住所②氏名③電話番号をご記入の上、ハガキまたはFAX、Eメールでお申込みください。

〒690-0823 松江市西川津町1635-1

企画総務部ふれあい課・サンサン料理教室係

TEL: 55-3018 FAX: 32-6870

E-mail: community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp

※定員になりお断りする場合は電話にてご連絡いたします。連絡がない場合は当日会場までお越しください。

女性部員のみなさまへ 新たな健診が始まります!

女性部は年会費500円で加入できます。ぜひ、この機会にご加入ください。

女性部健診のご案内

健診日：12月9日（月）・12月10日（火）

場 所：くにびき地区本部 営農総合センター2階

1. 充実した健診内容

JAグループ島根オリジナル検査をセットしています。「胸部CT検診」がセットになった健診は他にはありません!

2. 安価な料金設定

基本料金 23,170円 のところ、JAグループの助成により**7,000円**（39歳以下の方は6,000円）で受診できます。※ 厚生連が実施する「胸部CT検診」の料金は 5,000円です。

そのほか「骨粗しょう症検診」などの有用な検査 27項目がセットで7,000円としています。

3. 年金の受取口座をご指定で更に1,000円助成

新たに JA しまねへ年金の受取口座をご指定（新規・指定替え）いただいた方は更に1,000円助成します。7,000円→6,000円

4. おさいふカードにポイントが貯まります

健診当日に「おさいふカード」をお持ちいただくと70ポイントが付与されます。

5. 申し込み締切り 令和元年10月31日(木)

内容充実の検査をご用意しています。

胸部CT検査、筋肉量測定、循環器検査、眼科検査、血液検査、骨粗しょう症検査、尿検査、身体測定、問診、内科診察

※特定健診受診券は、ご加入の健康保険から4月～6月にかけて送付しています。女性部健診当日まで使用せずに保管しておいてください。

<お問合せ先> 企画総務部 ふれあい課

〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL:55-3018 FAX:32-6870

ご確認ください!

ポイント有効期限のお知らせ

平成29年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は令和元年12月31日までです。対象となるポイントは、店頭端末や支店窓口などで確認いただけます。



「仕事や家事で忙しくしていると地域の行事や情報がわかりませんが本誌を見てこんなことがあったんだーと読んでいます。若い人にも親しまれ、届くのが楽しみになるような広報誌を期待しています。」
(T・Mさん)

「毎月とても楽しみにしています。現在、フルタイムで会社勤めをしています。退職後は『家庭菜園』のコーナーを参考に野菜作りを極めたいと思います。」
(K・Cさん)

「ふるさと料理」を楽しみにしています。作り方が優しく嬉しく、わかりやすいので。」
(N・Yさん)

「高温が続く熱中症の話が多くなっています。『健康散歩』の記事を読み、予防や対策に役立てることができ、ありがたいです。」
(T・Mさん)

たくさんのご意見、ご要望をありがとうございます。いただいたおハガキの一部をご紹介します。



お便りコーナー

おいしい秋みーつけた! 秋のイベントカレンダー 2019

Autumn EVENT CALENDAR

☆開催場所 ◎主催 ◆問合せ先

10月26日(土) AM7:30~	法吉さわやか朝市 27周年記念イベント ☆JAしまね法吉支店前駐車場	新鮮野菜、切花の即売会、新米販売、新米の掬い取り、新米おむすびとしじみ汁のサービス、バザーなどを計画中です。 ◎法吉支店連絡会 ◆法吉支店 TEL: 21-3690
11月2日(土)、3日(日) 2日AM9:00~PM3:00 3日AM10:00~PM2:30	マリンハートフェスタ inみほのせき2019 ☆美保関総合運動公園周辺	地元小中学生の発表会や作品展示のほか、各種団体の催し物、ステージイベント、模擬店の出展などを企画。3日は野菜、西条柿を販売予定。 ◎マリンハートフェスタ実行委員会 ◆美保関公民館 TEL: 72-3624
11月3日(日) AM10:00~PM3:00	第27回クリエイティブ フェスタin鹿島 ☆鹿島総合体育館多目的広場、 野外音楽堂 他	地元産品の販売、かしま汁の無料サービス、アンパンマンショー、バドミントン教室&トークショー(ロンドンオリンピック銀メダリスト藤井瑞希氏)、ビンゴゲーム大会、餅まき、米の掬い取り、ゲームコーナー、鹿島deマルシェなどイベント盛りだくさん! ◎クリエイティブフェスタin鹿島実行委員会 ◆まつえ北商工会 TEL: 82-2266
11月3日(日) AM9:30~PM2:30	第26回名尾が丘まつり ☆生馬公民館・ 生馬小学校体育館	「生馬地区収穫祭」や「杣つき餅実演販売イベント」、農の生け花、農産物の品評会ならびに即売会、新米の掬い取り、つや姫の無料配布。杣つき餅実演販売に法吉支店(生馬店)も農政会議、JA名尾が丘まつり実行委員の皆さんと一緒に参加します。 ◎農政会議生馬支部・JA名尾が丘まつり実行委員会 ◆生馬店 TEL: 36-8456
11月3日(日) AM10:00~PM3:00	第32回島根町ふれあい フェスティバル ☆島根公民館周辺	地元の農水産物の試食販売、ステージイベント、特産品のつかみ取り、お楽しみ抽選会、餅まきなどを予定しています。 ◎島根町ふれあいフェスティバル実行委員会 ◆松江市島根支所 TEL: 55-5722
11月3日(日) AM9:00~PM3:30	宍道町産業祭 (商工祭&農業祭) ☆JAしまね宍道支店駐車場	地元新鮮野菜、各種模擬店も出します!餅まき、新米掬い取り、新米しじみご飯の販売、お楽しみ抽選会など楽しいステージイベントを計画中心! ◎宍道支店運営委員会・松江市農政会議宍道支部・くにびき女性部宍道支部・産直出荷者協議会・まつえ南商工会 ◆宍道支店 TEL: 66-0416
11月17日(日) AM10:00~PM2:00	エコロたまゆ祭 ☆Aコープたまゆ店 駐車場特設会場	餅まき(当たりくじ付き)、新米つや姫の掬い取り、豚汁無料サービス、湯町保育園園児による歌と踊り、バンド演奏、湯の郷たまゆ踊ろう会による踊り、恒例のエコロたまカフェ(ジオラマ展示)、家族みんなで楽しめるわんわんふれあいコーナー、各種物販(炊きこみご飯・焼そば・Aコープ特売)やお子様コーナー(綿菓子・スーパボールすくい・当てくじ)を計画しています。 ◎玉湯支店運営委員会・玉湯地区総代・グリーンショップたまゆ・産直出荷者協議会・松江市農政会議玉湯支部・Aコープたまゆ ◆玉湯支店 TEL: 62-1313
11月23日(土) AM9:30~PM2:00	エコロふるえ祭 ☆エコロふるえ駐車場	餅まき(当たりくじ付き)、新米掬い取り、餅つきの実演販売、焼そばや大判焼の販売を実施予定。喫茶コーナー、ゲームコーナーなど楽しいイベントも計画中心です。 ◎古江支店運営委員会・産直出荷者協議会・Aコープふるえ・グリーンショップふるえ ◆古江支店 TEL: 36-8157
11月23日(土) AM9:30~PM1:00	エコロやくも感謝祭 ☆エコロやくも駐車場	地元農産物の販売、米の掬い取り、蕎麦販売、綿菓子、射的、ぜんざい、豚汁、餅まきなどを計画中心です。地元の子どたちの手作り作品の展示も行います。 ◎八雲支店運営委員会・産直出荷者協議会・Aコープやくも・グリーンショップやくも・八雲支店 ◆八雲支店 TEL: 54-1122
11月24日(日) AM9:00~PM3:00	エコロかわつ創業祭 ☆エコロかわつ (JAしまね川津支店別館)前	地元農産品や加工食品の販売、新米すくい取り、豚汁サービス、焼そば、焼き芋、綿菓子などの販売を実施予定。喫茶コーナーやゲームコーナーなど楽しいイベント盛りだくさん! ◎川津支店運営委員会・くにびき女性部川津支部・産直出荷者協議会・農政会議川津支部・Aコープかわつ・JAグリーンかわつ ◆川津支店 TEL: 23-2424

※開催時間と内容については変更になる場合があります。

地産地消で地域の未来を築こう! 松江の農林水産業

松江市 農林水産祭

地元のうまいもの
どっさり
集メエ~ました!

日時 10月27日(日) 9:00~14:30
場所 松江総合運動公園中央広場

主催 松江市農林水産祭実行委員会
問い合わせ 松江市農政課 ☎55-5234

無料配布

楢の苗木 10:00~
先着200人
場所 本部となり

菌肥 2kg 13:30~
先着200人
場所 本部となり

チューリップの球根すくい取り 11:30~
無くなり次第終了
場所 本部となり

米のすくい取り 1回目 9:30~
2回目 13:00~
場所 農政会議テント

シジミ汁 10:00~
限定800杯
場所 宍道湖漁業共同組合テント
宍道湖漁業協同組合提供

※時間・数量を変更する場合があります。詳しくは [HP](#) [松江農林水産祭](#) をご覧ください。

ステージイベント(予定)

- ・松江市消防音楽隊
- ・こぼと保育園 「こぼとっこ太鼓」
- ・南中ソーラン踊り隊「絆」
- ・STD (島根県立大学ダンスサークル)
- ・門脇大樹 スペシャルライブ

プログラム

開会式 9:00~
出店販売 9:15~
餅まき 開会式終了後
菓子まき 閉会式終了後

荒天により内容を
変更する場合があります

案内図



第26回 家の光 愛読者の集い



とき 2019年12月14日(土) 10:00~15:00

ところ 島根県農業協同組合くにびき地区本部
・ 営農総合センター ・ 教育文化センターSan・san館

講演

「食と笑いですこやかに」 講師 柴田 真佑 氏
佐伯市役所まちづくり推進課 総括主幹

【募集対象者】 家の光愛読者を中心とし、女性部員や組合員等

【募集数】 300名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

【申込締切】 令和元年11月29日(金)

【入場料】 無料

【申込受付】 最寄の支店・店・ふれあい課まで

※昼食は当日販売しております。
事前予約も受付けています。



JＡしまねくにびき地区本部 **検索**

内容

〈教育文化センター San・san館〉

- 10:00 ★管内農水産物と加工品即売
- ★女性部「コーヒーのお店」など
- 15:00 ★ムスイ鍋/エコーブ酢/青年連盟/Aコープ等立売り

〈営農総合センター〉

- 【1F】★『家の光』記事活用作品展示
- 【2F】★『家の光』図書販売 ★お弁当販売
- 10:30~ 開会/主催者挨拶/来賓祝辞
- 10:50~ 【読み聞かせ】JAしまねくにびき女性部
- 11:10~ 【マジックショー・ミニコンサート】
- 12:10~ 【昼食・休憩】
- 13:00~ 【講演】講師 柴田真佑氏
「食と笑いですこやかに」
- 14:30~ お楽しみ抽選会
- 15:00 閉会

〔主催〕 島根県農業協同組合くにびき地区本部 〔協賛〕 一般社団法人家の光協会
〔後援〕 JＡしまねくにびき女性部 〔事務局〕 企画総務部ふれあい課 TEL:55-3018 FAX:32-6870

ピザ婚 12.1(日)

9:30~14:00
(受付開始9:00)

出会いを応援!

ピザ作りや会食を通じて独身の男女が婚活するイベントです。若手農家が作った野菜をふんだんに使ったピザを食べながら楽しく交流しませんか。

- ★集合場所 JＡしまねくにびき地区本部 教育文化センターSan・san館
松江市西川津町1635-2
- ★対象 松江市内にお住まいの45歳以下の独身男女
各15名(合計30名)
※応募者多数の場合は抽選。締め切り後、結果をご連絡します。
- ★参加料 1,500円 当日、現金でお受けいたします。
- ★締め切り 令和元年11月15日(金)



※写真はイメージです。

主催：JＡしまねくにびき地区本部・JＡしまねくにびき青年連盟
【お申込み・お問い合わせ】 ふれあい課 (青年連盟事務局)
〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL:55-3018 FAX:32-6870 E-mail :community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp

11月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料で
お受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・時間
7	木	税務相談会	川津支店 (TEL:23-2424) 10:00~12:00
8	金	税務相談会	乃木支店 (TEL:21-3758) 10:00~12:00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までにお願いします。予約先:開催会場となる支店・店

〇くにびき地区本部金融共済部ローン営業センターでは、土曜日(10:00~15:00)に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※11月の土曜営業日は9日、30日です。

◆お問い合わせは

☎ 0120-988-380



地元産の野菜で試食つきクッキングステージを開催!

2019
10.26
sat.

みんなのきょうの料理
JAバンク × 健康キッチン
JA直売所キャラバン

JA直売所の旬の食材を使って
健康づくりのポイントをプラスした
「健康レシピ」をご紹介します。

ステージ
参加者に
プレゼント
つき!!

【お子様の参加も大歓迎です。】

日時 **10月26日(土)** 1回目 10:00~10:45 各回参加無料
2回目 13:00~13:45

会場 道の駅 あらエッサ JAしまね なかうみ菜彩館

定員 各回70名様 ※事前予約受付中 (各回先着35名様分・プレゼント付!)

事前予約申込先

ホームページ/TEL

健康キッチンキャラバン

検索

TEL 03-5790-0820

家族そろって「ミニトマトすくい」「綿あめづくり」にチャレンジしよう!! (参加無料)

NHK Eテレ「きょうの料理」で
活躍する講師による
クッキングステージ
& 試食



藤井 恵さん
管理栄養士・料理研究家



トマトのそぼろ煮
ご試食付

※当日はほうれんそうを使った「ほうれんそうのナムル」も
ご紹介します。(実演のみ)

《お問合せ先》「健康キッチンJA直売所キャラバン」
運営事務局
03-5790-0820
(平日 10:00~18:00)



<https://www.kyounoryouri.jp/contents/caravan>

ステージ参加者3大特典

- ① ミディトマトと
ほうれんそうを
全員にプレゼント!!
- ② 試食付き
- ③ 金芽米 きぬむすめ (2kg)
が当たる 抽選券付!
(各回20名様)

※天候や育成状況により、プレゼントの農産物が変わる場合があります。



美味満彩
なかうみ菜彩館

安来市中海町118-1



●アクセス 【山陰道・米子西ICから国道9号安来市方面へ約5分!】

主催 J A し ま ね / JAバンク / NHKプロモーション

制作 NHKエデュケーショナル 協力 NHKプラネット中国



JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

平成29年に獲得されたポイントの
有効期限は

令和元年12月31日

となっております。

有効期限が切れるポイントは、

店頭端末、支店窓口等にて

ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。

ポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします。



おさいふカードのポイントのご利用方法

★お買物券と交換

・JA店舗・Aコープでご利用ください



★お買い物代金として1ポイント1円で

・ラピタ
・グリーンセンター などご利用いただけます



★カタログ商品と交換

・2019秋冬号はJA各支店に
ご用意しております



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ

0120-031-207

おさいふオーナー

「定期性貯金期日のご案内」 発送終了のお知らせ

平素はJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、このたび当JAでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などをご確認いただけますよう、お願い申し上げます。

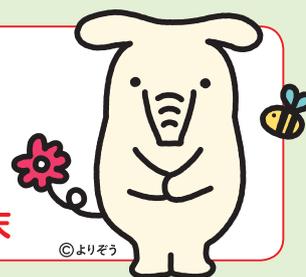
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

【発送を終了するご案内状 〈定期性貯金期日のご案内〉】

対象商品 定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金

内 容 満期日、中間利払日などのご契約内容

作成時期 原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末



©よりぞう

※発送を継続する先

●法人・団体のお客さま ●課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま

しまねうれしび

料理研究家 土井小百合

JALしまねびより

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



バターナッツスープ



●材料 (4人分)

バターナッツ	450g	塩	小さじ1/2
水	250ml	コショウ	
牛乳	150ml	普通はコンソメ	
生クリーム(あれば)	大さじ6	(今回は皮、タネ)	適量

●作り方

- ①バターナッツの皮をピーラーでむき、タネとワタを取る。
- ②①を3cm角に切りラップをふわっと掛け、レンジで4分加熱する。硬ければ追加加熱をする。
- ③皮、タネ、水を鍋に入れ煮込んだあと、皮とタネを捨てて煮汁だけにする。
- ④ミキサーに柔らかくなったバターナッツ、③の煮汁を入れ攪拌する。
- ⑤鍋に④と牛乳、塩、コショウを入れ味をととのえる。器に入れ生クリームをかける。



★甘味が強いわねのようなクリーミーでねっとりとした食感と、なめらかな舌触りが特徴のバターナッツがほちゃ。生でも食べることができますが、火を通すと、栗のような濃厚な味わいになります。コンソメは使わず味付けは塩だけ。素材のおいしさを引き出したレシピです。

さんまの赤ワイン煮



●材料 (4人分)

さんま(生)	3尾	水	250cc
玉ねぎ	1玉	ローリエ	1枚
にんにく	1かけ	しょうゆ	大さじ2
パプリカ(あれば)	1/2個	砂糖	大さじ1
赤ワイン	100cc		

●作り方

- ①さんまは頭と内臓を除き4等分に切り洗う。
- ②玉ねぎは1cmぐらいの輪切りに切る。パプリカは乱切りにする。にんにくはつぶす。
- ③鍋に水、赤ワイン、しょうゆ、砂糖、ローリエ、にんにくを入れ沸騰したら、さんまを鍋に平らに並べて入れ、上に玉ねぎ、パプリカを乗せ中火から弱火で15分煮る。(赤ワインは辛口を使用、甘口の場合は砂糖を控える)

★お醤油を入れているので、ご飯に合う一品になります。玉ねぎの甘味がさんまの旨味を引き出して、脂のったさんまをさっぱりと食べられます。



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。

今月の表紙は隠岐郡西ノ島町の「シャラ船(精霊船)送り」です。お盆最終日の8月16日、西ノ島町では、お盆を迎えた先祖の霊に乗せて西方浄土へ送る行事「シャラ船送り」が行われます。杉と竹、麦わら等で作られ、帆のかわりに色とりどりの盆旗で飾り付けられたシャラ船は、ご詠歌の調べが流れる中たくさんの人々に見守られ湾上へ送り出されます。

編集後記

数年ぶりに訪れた島前。別府港など島の随所が古い記憶とは違うが、海的美しさと島に流れるゆったりとした時間は記憶どおり。知夫村では、内航船乗り場からJA支店へと歩いていると、軽トラに乗った男性から「乗っていくか?」の一言。感謝しつつ天気が良いので歩きますと伝えました。仕事で来たのに心をリフレッシュして帰る贅沢なひと時。(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。



JALしまね 公式ホームページ
https://ja-shimane.jp/

2019年10月16日発行 (月1回発行)
編集/JALしまね ふれあい福祉課・くにびき地区本部
発行/島根県農業協同組合 くにびき地区本部
〒690-0823 松江市西川津町1-635-1 TEL.0852-55-3000
FAX.0852-32-6670
メール: jtl@jstn.com community-affairs_kun@ja-shimane.gr.jp