

2019
10
 October Vol.43

JALまねびより

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



シャラ船 (精霊船) 送り
 隠岐郡 西ノ島町



島根には誇れる農産品がたっぷり！

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、蜂を飼いたいと考えていました。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りに刺さない。

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、蜂蜜が出来上がります。

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にはもちろん、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!!

可成り産地が地域の特産品「JAグリーンストア」
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んだけどね。(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に、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。



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。



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共済こ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うれしい」「こ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

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

J A高津支店まつりを開催

J A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J A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J A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

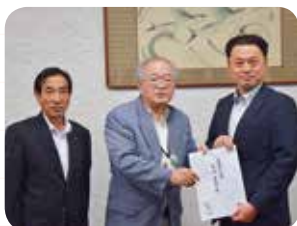
県へ要望書提出 島根農業の更なる振興を

J AしまねとJ A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。J A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J A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J A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。





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

2回目 13:00~13:45

各回
参加無料

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

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!)



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

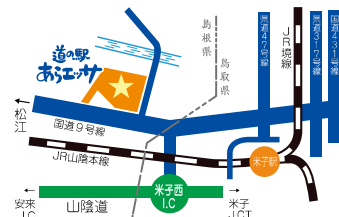
- ① ミディトマトと
ほうれんそうを
全員にプレゼント!!
- ② 試食付き
- ③ 金芽米 きぬむすめ (2kg)
が当たる 抽選券付!
(各回20名様)

※天候や育成状況により、プレゼントの農産物が変更になる場合があります。



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 JA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

えにし

まい

縁の舞

本格始動

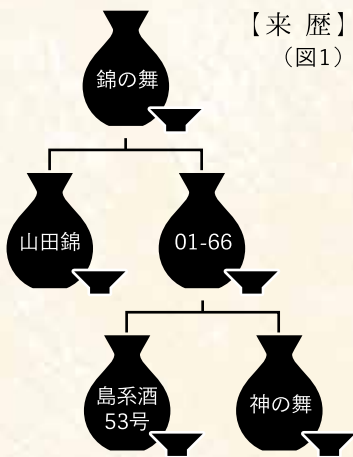


酒造好適米の代表ともいわれる「山田錦」。島根県ではこの米に匹敵する高品質な酒米を目指して、育種に取り組んできた品種「島系酒78号」があります。今月は新しく名称が決まった酒造好適米の新銘柄「縁の舞」や県内の酒米産地「雲南」についてご紹介します。

縁の舞について

出雲市にある島根県農業技術センターが平成16年から育種を始め「山田錦」を母本に島根系統を交配して作られました。(図1)飯石郡飯南町の島根県中山間地域研究センターでは平成22年から試験栽培が始まり、9年間の10アール当たりの平均収量が541キロと「山田錦」と比べて11%多く、千粒重(1000粒当たりの重量)も29・1グラムで5%上回る結果が出ています。

【来歴】
(図1)



名前の由来

昨年の7月11日から8月3日まで公募が行われ、今年の2月26日に農林水産省から品種登録出願の公表があり名称が決まりました。

島根県は「縁の国」とも言われており「縁」「島根」のイメージと、ことわざの「縁の下の舞」から表立たずに周囲を支える存在といった意味が込められています。

ピックアップ PICKUP!

「縁の下の舞」

人目につかないところで他人を支える苦労や努力をすること。また、そのような



県内一の酒米産地

雲南

令和1年産

「縁の舞」初検査

雲南管内(雲南市・奥出雲町・飯南町)は、県内の酒米の約7割を生産する県内一の酒米生産地です。中でも雲南稲作推進協議会酒米生産部会では毎年、酒米生産者と関係機関(行政、酒造会社、JAなど)が一堂に会して酒米の品質向上と生産振興を図る大会を開くなど、生産から販売まで幅広く情報を共有し良質な酒米生産につながっています。



1月に行われた第10回雲南酒米生産者振興大会



9月26日には、八川米集荷所(奥出雲町八川)で「縁の舞」の初検査が行われました。今年から銘柄品種としての栽培が雲南管内をはじめ、やすぎ管内、島根おち管内で始まっており計205アールに作付けされました。地元酒造メーカーによる醸造試験なども進んでおり、来春から販売が予定されています。



検査員から検査講評などの説明を受ける酒米生産部会の石原会長(右)と雲南地区本部の役職員

Special interview

「縁の舞」や米作りへの想いをインタビュしました

今年で稲作歴50年を迎えた石原さん。現在は約3ヘクタールの田んぼでコシヒカリや酒米のごひやくまんく、もち米のヒメノモチなど多種多様な「米」を手がけています。

「縁の舞」について

平成27年から依頼を受けて試験栽培しています。草丈は約1メートルと長いですが、今年の8月、9月の集中豪雨にも耐えており長さの割に倒れにくいと思います。品質も良くて粒が大きいため良い品種だと感じました。今ある品種を維持しつつ「縁の舞」には島根の酒米をけん引する存在になってほしいと期待しています。

また、島根で生まれた酒米を島根の酒蔵でお酒にすることでブランド力を高め、全国の愛飲家に親しまれるようなお酒になってほしいです。

「米作りの目標」

目標というか目指していることはあります。それは、地域をあげて良い米ができることです。振興大会や勉強会など、より多くの方に参加してもらい、栽培技術の向上や生産者同士、関係機関との連携を密にして今後も高品質な酒米生産を目指したいです。



雲南稲作推進協議会
酒米生産部会
会長 石原 吉徳さん



ふれあい ニュース

雲南管内の
旬な情報をお届け!

UNNAN
FUREAI
NEWS

UNNAN
FUREAI
NEWS
01

手づくり料理でおもてなし 紫黒米だんご汁振る舞う

雲南女性部加茂支部は9月8日、初秋の出雲路160キロを自転車走破する「出雲路センチュリーライド2019」の参加者を手作りの「紫黒米だんご汁」を振る舞いおもてなししました。

同大会は神話の息づく地域である出雲、雲南地方の雄大な

コースを舞台に景色や歴史を感じながらサイクリングを楽しんでもらうイベントです。NPO法人サイクリストビューが企画しており、今回で14回目となりました。

女性部員と加茂支店の職員20人は、休憩所として選ばれた雲南市加茂町の加茂文化ホールラメールで、地元野菜がたっぷり入っただんご汁と漬け物を振る舞いました。



▲最後にみんなで記念撮影しました

松江市宍道町から参加した女性は「毎年楽しみにしている。特にこのだんご汁と漬け物は美味しくて皆さんの笑顔も素敵。これからも続けてほしい」と話しました。

雲南大東町の米倉庫で9月30日、雲南市のブランド米「プレミアムつや姫」の認定検査員入れ式が行われました。検査員は品質やタンパク値などが基準を満たしているか検査しました。当日は1979袋が検査され、内785袋がプレミアム認定を受け、認定率は39.7%と高い数字となりました。

認定検査員入れ式には生産者や県、市、J Aなど約30人が出席しました。雲南地区本部の竹下克美本部長は「たたら焰米はまだまだ伸び代がある。関係機関と一体となって名実ともにブランド米となるよう取り組んでいきたい」とあいさつ。雲南市の速水雄一市長は「市は始まって以来、食の宝庫として取り組みを進めており、このたたら焰米がシンボルとして位置を確立することが、生産農家の方々にとって励みになるものと確信しています」と話しました。



▲食味計に注目する関係者ら

UNNAN
FUREAI
NEWS
02

交通安全運動後押し カーブミラー寄贈

雲南地区本部は秋の全国交通安全運動に合わせて9月20日に、雲南管内（雲南市・奥出雲町・飯南町）にカーブミラー計24基、ポールコーンガイド30本を寄贈しました。

同地区本部の源之美副本部長は奥出雲町役場を訪れ、勝田康則町長に目録と趣意書を手渡しました。勝田町長は「自治

会から要望が出ているところに設置していき交通事故防止に役立てたい」と感謝の言葉を述べました。

カーブミラーの寄贈は、J A共済連島根が交通事故防止活動に役立ててもらおうとJ Aしまねや一般財団法人島根県農協共済福祉事業団と連携して取り組んでいます。人命保護と被

UNNAN
FUREAI
NEWS
03

令和1年産「たたら焰米」 取り組み好調



▲目録を手にする勝田町長(左)と源副本部長

害軽減に寄与するため積極的に活動を行っており、交通安全反射材の寄贈やスタントマンによる自転車交通安全教室など様々な取り組みを進めています。

04 ニコニコ未来会議 各支店の取り組み共有

雲南地区本部は9月21日に「新しい時代への挑戦」と題したニコニコ未来会議を開催しました。地区本部管内の全9支店が地域、組合員、利用者から必要とされ続ける支店を目指す取り組みを共有し、職員の働きがいにつなげます。

会議では部署の垣根を越えて約100人が集まり、支店長やリーダーが支店の目標やそれに

向けた活動について報告しました。雲南さくら支店は、接遇の向上や支店内美化活動、食と農に関するイベント開催を通じて組合員利用者との距離を縮めることで、心やすい(フレンドリー)支店ナンバーワンを目指す取り組みを発表しました。

地域農業の担い手に向くJ A担当者(TAC)の取り組みも発表され、支店職員と営農職員



▲雲南さくら支店の目標を発表する大島久光支店長

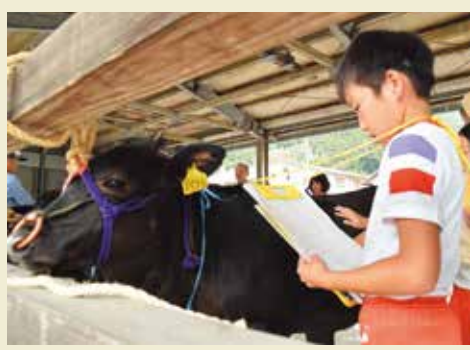
05 子牛の品評会体験 牛について理解深める

和牛生産が盛んな奥出雲町阿井地区で9月27日、町立阿井小学校の4年生8人は奥出雲町和牛改良組合阿井支部が主催する秋季肉用子牛品評会に合わせて、和牛の審査を体験しました。

児童は島根県東部農林振興センター雲南事務所の澤田泰人専門農業普及員から、同町の和牛生産と関わりが深い循環型農業や和牛の審査の方法などを学び、実際に審査しました。

怖がっていた児童も生産者に促されつつ和牛に触れ、毛並みを確認すると次第に慣れ「喉がプヨプヨでかわいい」と笑顔を見せました。審査後、優秀な子牛3頭の生産者には手書きの表彰状が贈られました。同支部の金倉弘美支部長は「本物に触れる機会を作ること、子ども達には牛について学んでもらう、地域の農業に興味を持ってほしい」と話しました。

怖がっていた児童も生産者に促されつつ和牛に触れ、毛並みを確認すると次第に慣れ「喉がプヨプヨでかわいい」と笑顔を見せました。審査後、優秀な子牛3頭の生産者には手書きの表彰状が贈られました。同支部の金倉弘美支部長は「本物に触れる機会を作ること、子ども達には牛について学んでもらう、地域の農業に興味を持ってほしい」と話しました。



▲子牛を審査する阿井小学校の児童

06 食と農の大切さ伝える 地元有志みや米米くらぶ

雲南市三刀屋町の地域住民らで組織する「みや米米くらぶ」は9月12日、市立三刀屋小学校の5年生34人を対象にした稲刈り体験を実施しました。児童はたわわに実ったもち米を二人一組で刈り取り、はで干しにしました。「初めて経験して大変さが分かった」と感想を述べ、指導役の1人は「米には、たくさんの手間がかかっている。感謝の気持ちを持ってご飯を食べてほしい」と話しました。



▲米作りの大変さを実感しました

07 すずらんに新米コシ贈呈

9月9日、雲南すずらん福祉センターに新米コシヒカリ2袋が贈呈されました。雲南市三刀屋町の藤原陽さんから「今年も美味しいお米がとれたので、ご飯を食べるときには新米を食べてもらいたい」と贈られたものです。藤原さんは4年前から

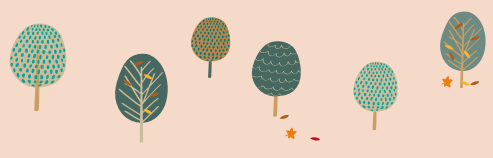
雲南市を通して各福祉協議会にも贈っており、社会貢献活動の一環として取り組んでいます。



▲米を贈呈する藤原さん(左)と同センターの源之美所長



sun coop unnan
50th anniversary



サンコープマルシェ大東店

令和元年

11月1日 金 午前 9:00 **大東グリーンセンター内に OPEN** 11月1日~3日
オープン記念イベント開催

\\ (有)サンコープ雲南創立50周年記念イベント同時開催 /

※11月1日(金)から3日(日)までは開店9:00 / 閉店17:00 11月4日(月)からは、開店8:30 / 閉店17:00とさせていただきます。

商品
LINE UP



- 手作りアクセサリ・あみもの雑貨
ハンドメイド布小物 など
- 筆画文字作品・畳アート
陶器・ソープフラワー・民芸品 など
- マッサージ各種
- 農業用生産資材はこれまで通りの品揃えでご来店お待ちしております

オープン
記念
EVENT

お楽しみ企画①
大東のお茶を
練り込んだ
『茶うどん』の
試食・販売
11月2日・3日 限定
10:00~
200食/日

お楽しみ企画②
超人気!!
『コンセルボの
パン』販売
11月2日 限定

お楽しみ企画③
今話題の
『タピオカ
ドリンク』販売
11月1日~3日

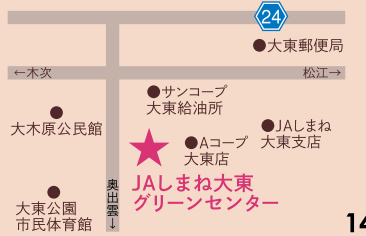
お楽しみ企画④
大東グリーンセンター協賛
商品をご購入の方
各日先着50名様
たまご(6個入り)
1パック進呈

お楽しみ企画⑤
大東グリーンセンター協賛
園芸用品の
『ワゴンセール』
30%~50%
OFF

※誠に勝手ながら、大東グリーンセンターは店舗改装のため10月29日(火)から31日(休)まで休店させていただきます。

お問い合わせ
有限会社 サンコープ雲南
〒690-2404 雲南市三刀町三刀屋1129-5
tel.0854-45-3336
(有)サンコープ雲南はJALまねの子会社です。

JALまね 大東グリーンセンター
〒699-1251 雲南市大東町大東2427-1
tel.0854-43-2003



地区版

うんなん 女子力

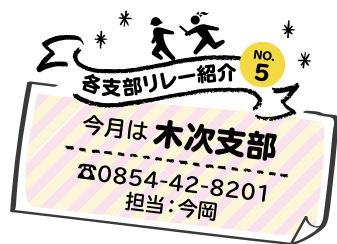


掲示板



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

JA女性部は、昭和28年に、農村女性特有の課題を解決するために設立されたものです。
JA女性部の活動に賛同される方は、どなたでも(農業を営んでいなくても)加入できます!!
あなたも地域の仲間と一緒に活動してみませんか。



女性部 掲示板

JA女性大学院「華凜」

第3期入学式

とき/10月2日(水) ところ/雲南地区本部

シニアの学びの場として好評の「華凜」が第3期の入学式を行いました。今回は定員を超え30人のメンバーでスタートしました。



本場イタリアのオリーブ事情も学びました

最初の講座は松江市のカフェ「スターレオ」の山本亮生シェフによる「オリーブオイル講座」を受け、オリーブオイルの歴史から主な種類や選び方などを学びました。その後、4種類のオイルをテイasting。本物のオリーブオイルにはポリフェノールが多く含まれており、苦みや辛みを感じることを体感しました。



素敵な1年になりますように

今期もさまざまな内容で、受講生の方々にますます輝く女性になっていただけるよう大学院もステップアップして行きたいと思います。

木次支部

環境にやさしいエコ活動 楽しい企画も満載

木次支部では“わたしたちにできることから環境にやさしく”をテーマに、平成8年から廃油石けんとアクリルたわしを作っています。廃油



7/23防災アイデア教室でのバックキッチンの様子

石けんは泥や油汚れに強く、リピーターも多くて私たちの欠かせない活動の一つとなっています。皆さんもぜひ一度使ってみてください!その他、料理教室など楽しい活動もたくさん行っています!一緒に輝きましょう!



eco石けんは、雲南さくら支店とAコープさすき店で販売しています

JA女子大掲示板 9月の女子大日誌

「雅」な世界へようこそ

香道入門講座

とき/9月5日(木) ところ/出雲市浜町 出雲文化伝承館
◎講師/公益財団法人 お香の会理事 大谷 香代子氏

日本三大芸道の1つである香道は、香りを楽しむだけでなく香りを当てる「組香」というゲーム的な要素があるのが特徴です。組香にはたくさんの種類がありますが今回は、「源氏香」に挑戦しました。全部で5つの香りをそれぞれ5包ずつ計25包用意し、5包ずつたいて“どれと一緒にどれが違ったか”を当てるもので、その組み合わせは52通りあります。源氏物語は54帖あるので、それぞれに帖のタイトルが割り振られています。5つの香りを記憶するのはとても難

JA女子大学雲南校とは? 多分野にわたる講座を受講することで、やりたいことを見つけ、新しい仲間を作っていく場所です。

しかったのですが見事一人正解者が出ました。少しの時間でしたが、日本の文化、歴史に触れる良い講座となりました。



先生たちの綺麗な所作が素敵でした

●アンケートより

香道っていったいどんなことをするんだろうと興味津々で参加しました。新しい世界を体験することができ感動しました。ありがとうございました。

(学籍番号 U8-013:石田礼子)

9月の
運営委員会だより

(9月11日開催)

- 〈議題〉
- ①支店別意見交換会の実施報告について
 - ②雲南市「食の幸発信推進事業」について
 - ③各事業部からの報告について
 - (1)営農部
 - (2)経済部
 - (3)雲南すずらん福祉センター
 - (4)金融共済部
 - (5)企画総務部
 - ④その他

〈質疑応答〉

※おもな要点をまとめたものです。

Q 議題②について、既存の産直市「たんびにきて家」はどうなるのか?

A この事業においての新店舗は県内最大級の直販施設となるため「たんびにきて家」はそこに吸収します。

Q 議題②について、雲南市の産業振興の観点や雲南市の特色を示す意味でも雲南市産の木材を使用した建物にしてほしい。

A 設計事業者選定の規程において雲南市らしい建物ということで雲南市産の木材を使う

ことになっていきます。

Q JAを介して市場に花きを出荷する際、複数か所にファックを送らなければならぬため簡素化できないか。

A 生産者の皆さまの手を煩わせている状況であり、内容を確認し改善できるものは改善し、交渉が必要なものについてはすすめていきます。

Q 農産物の収穫から出荷までの時間が短く設定されているため、運送形態を改善してほしい。

A 検討いたします。

【その他】

運営委員と支店長、執行部による意見交換会を支店単位で

令和1年産米 上位等級比率ならびに集荷数量

【上位等級比率】 9月30日現在

種類	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	82.2%	89.4%	43.2%	14.2%	21.7%	33.7%
きぬむすめ	0.0%	0.0%	56.4%	21.2%	27.3%	63.3%
つや姫			82.6%	87.0%	16.7%	73.3%
うるち米計	81.9%	89.6%	50.9%	23.5%	22.2%	45.5%
酒米	53.9%	61.0%	52.4%			31.5%
もち米	71.3%	77.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
産米全体	73.4%	84.6%	50.8%	23.4%	22.2%	44.6%

種類	吉田	掛合	頓原	赤来	合計
コシヒカリ	82.1%	71.0%	98.5%	96.1%	66.2%
きぬむすめ	0.0%	0.0%		0.0%	50.3%
つや姫	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	78.8%
うるち米	82.7%	69.6%	94.9%	96.1%	63.5%
酒米	0.0%	89.8%	100.0%	87.9%	68.4%
もち米	68.8%	0.0%	81.0%	55.2%	70.5%
産米全体	73.0%	73.2%	92.1%	88.1%	64.8%

【集荷数量】 単位:30kg/袋

品 種	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	6,544	10,208	7,830	5,107	2,900	4,454
きぬむすめ	0	0	1,771	784	66	1,051
つや姫			1,876	1,297	228	708
うるち米計	6,598	10,425	12,475	9,956	3,226	6,572
酒米	2,631	1,527	1,143			454
もち米	2,345	2,228	61	5	0	0
合 計	11,574	14,180	13,679	9,961	3,226	7,026

品 種	吉田	掛合	頓原	赤来	合計
コシヒカリ	800	2,359	4,217	7,271	51,690
きぬむすめ	0	0		0	3,672
つや姫	35	140	0	0	4,284
うるち米	1,141	2,694	4,376	7,271	64,734
酒米	145	600	489	3,398	10,387
もち米	112	5	1,420	1,747	7,923
合 計	1,398	3,299	6,285	12,416	83,044

※カントリーエレベーターの実績を含んでおりません。

雲南すずらん福祉センターだより

◆ヘルパー定例会◆

◎と き／11月13日(水)

◎と ころ／すずらん福祉センター

◎と き／9時～13時

◎と ころ／2階会議室

◎内 容／ケース検討会他

●ご相談お問い合わせは…雲南すずらん福祉センター ☎0854-429120



▶横田支店での会議の様子

8月末から9月にかけて開催しました。

「集金業務廃止について趣旨は理解するもののATMの活用を組合員利用者に促す必要がある」「昼休憩時間の導入は考えているのか」「地域を守っていくために、地区本部・支店が地域の中心となって取り組んでほしい」等、様々なご意見を頂戴しており、今後、実態等を鑑み検討して参ります。

雲南法人会の文化講演会

◎と き／11月4日(月)・祝

14時～15時30分

◎と ころ／チェリヴァホール

(雲南市木次町里方55)

◎講 師／笠井信輔氏

◎演 題／息子3人、アナウンサーパパの子育て奮闘記

◎入場料／無料(先着450名)

◎整理券が必要です

◎整理券／雲南市・奥出雲町・飯南町の各商工会「本所・支所・支援センター」

JA、チェリヴァホール

◎お問い合わせ先／(公社)雲南法人会

☎0854-450212



●依頼退職(9月18日付)
▼廣野智崇(企画総務部付) ※()内は旧部署



お便りご紹介



島根いいもの再発見を 読んで

●都会の人の「タータン」が流行っています
が、今回は飯南町だったため身近に感
じました。やりがいを求め違った環境下
で一から始める夢。私たち田舎育ちは
何の魅力がある?と思うのに、何かし
ら元気をもらいました。

(三刀屋町・Iさん)

●「タータン」で農業に生きがいを見出し
て続けていこうとする中野さんの生き
方に感動しました。これからも頑張って
いただきたいと願うばかりです。記事
を読む人に勇気を与えてくれます。

(奥出雲町・Sさん)

●同じ町内でも全く知りませんでした。
本当に「再発見」だと思いました。

(飯南町・Mさん)

◎9月号は飯南町のパブリカ農家、中
野さんでした。彩り豊かなパブリカに
目を惹かれた方も多いのではないで
しょうか。これからも夢を追いかけて、
進み続けてほしいですね。

産直へようこそを読んで

●よこただんだん市場に行ってきました。
新鮮な野菜を安価で購入しました。
花も安くて長持ちしました。

(奥出雲町・Tさん)

●安い季節のもの、切り花と色々ある
のでよく利用しています。近くを通られ
たら絶対寄ってみてください。損しない
と思います。

(奥出雲町・Kさん)

◎延命水を汲みに行った帰りに寄ら
れる方もおられるようですので、近
くを通られた方はぜひお立ち寄り

ください。

9月号表紙について

●表紙の絵がとても素敵です。
実際に飯南高校生の神楽を見
ましたが、感動しました!お囃
子もすごかったです。

(飯南町・Aさん)

●毎月、野々村先生の表紙を楽
しみにしています。迫力ある神
楽の絵素晴らしいです。

(奥出雲町・Kさん)

◎毎月反響がある野々村先生
の絵の感想でした。他にも本誌
への感想やご意見など、たくさ
んいただいております。これか
らどうぞよろしくお願ひい
たします。

そもそも 雇用保険ってなに?

働く人の生活や雇用の安定を守り、働きたい
人の就職を促進するため、国が実施している
強制加入の保険制度です。職を探す人やキャ
リア形成のために教育訓練を受ける人が給付
を受けられるなど、さまざまなメリットがあります。

雇用保険が適用される基準は、次の2点で
す。基準を満たせば、パートでも対象となります。

- 31日以上、継続して雇用されること
- 勤務時間が週20時間以上

65歳で転職する場合も 雇用保険が適用されるように

かつては、65歳になる前に採用された職
場で働き続ける場合のみ、雇用保険が適用さ
れていました。しかし、平成29年の制度改正
以降は、65歳以降に転職・転籍した先でも、
条件を満たせば雇用保険に加入できるよう
になっています。

年金についてのご相談はJAで! 年金相談会のご案内

無料

- 頓原支店
11月 6日(水) 15:00~19:00
- 赤来支店
11月 7日(木) 10:00~15:00
- 大東支店
11月21日(木) 10:00~15:00
- 掛合支店
11月26日(水) 10:00~15:00

◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。
◎お問い合わせは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。

11月の外勤日 13(水) 14(木) 15(金)

※支店によっては変更する場合があります。
詳しくはお近くのJA窓口までお問合せ下さい。

JAバンクからのお知らせ

ただいま「JAバンクしまね」では

- ①子育て世代の方
- ②当JAにて給与・年金のお振込みの方
- ③当JAにて年金お振込みの予約の方

を対象に、住宅・マイカー・教育の各ロー
ンお申し込み時に金利引き下げのご案内
を行っております。

詳しくは各支店の窓口までお問い合わせ下さい。

●子牛市場成績表

中央「続伸」の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価
雲南地区 本部	雌	46	972,000	294,840	686,669	275	2,498
	去	64	988,200	550,800	826,065	296	2,789
中央市場	雌	113	1,464,480	294,840	724,422	280	2,590
	雄	0	0	0	0	0	0
	去	136	1,053,000	542,160	828,201	299	2,767

令和元年9月の全国主要子牛市場平均
価格は、雌720,557円(前月比
100%)、去勢812,120円(前月比
99%)、計772,996円(前月比100%)
でもちあいの取引となっています。

畜産市況

9月



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？

1	6		11		17	20
2			12	15		
	7	9				
3				16	18	
		10	13			
4	8				19	21
5			14			

答え

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

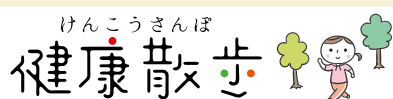
応募要項

- 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 〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 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」

イ	ズ	モ	カ	ツ	オ
メ	ジ	リ	シ	ヤ	
ア	ン	サ	ロ	マ	コ
ク	ケ	イ	バ	ド	
タ	イ	イ	ク	ソ	ン
ガ	ク	ル	ア	ー	
ワ	ラ	ジ	ダ	イ	

・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グルカン的一种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





JA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。

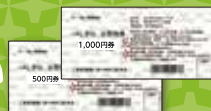
ポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします。



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。

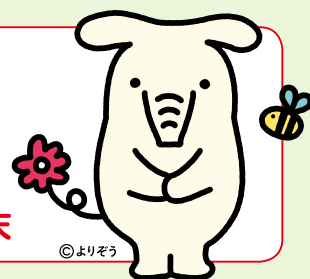
さて、このたび当JAでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

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キを使用しております。



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

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、脂が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、お盆に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。



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・雲南地区本部
発行/島根県農業協同組合 雲南地区本部
〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
TEL 0854-42-9000 FAX 0854-42-9100
Facebookもチェック http://www.facebook.com/unnanja

