



今月の食材は

「パプリカ」です！

スーパーマーケット等の野菜コーナーでひときわ目を引く、赤や黄色、オレンジ、紫色といったカラフルな大型のピーマンがパプリカです。パプリカは出雲市が特産化をすすめている野菜のひとつで、これからの時期、店頭に出雲産パプリカが並びます。

パプリカは体内でビタミンAになる「βカロチン」・ビタミンC・ビタミンE、ミネラルや食物繊維等の栄養成分を豊富に含んでいます。特に、ビタミンCの含有量が多く、完熟したパプリカでは緑色ピーマンの約2倍も多く含み、風邪の予防や疲労回復に効果があります。

パプリカのビタミンCは熱に強く、加熱によりさらに色鮮やかになる特徴があるため、炒め物に向いています。また、緑色ピーマンと比べて果実が大きく肉厚で、甘味があるのでサラダなどの生食にも適しています。酢とあわせても色が変わりにくいため、ピクルスにも利用されます。

食卓の彩りとしても重宝するパプリカ。ぜひ出雲産をご賞味ください。



赤・黄パプリカのイタリアンマリネ

【材 料】(8人分)

- * 赤・黄パプリカ……………それぞれ1個(合計240g)
- マリン液 | 穀物酢……………大さじ1と1/2(22cc)
- | 砂 糖……………小さじ2(6g)
- | オリーブオイル…大さじ1と1/2(18g)

【作り方】

- ① パプリカは種とヘタを除き、1.5cm 幅程度に切り、レンジ(600W)で4分加熱する。(少しやわらかくなる程度。)
- ② 温かいうちにパプリカをマリネ液であえる。
- ③ 冷蔵庫で冷やしていただく。

〈一人当たりの栄養価〉

エネルギー 34kcal たんぱく質 0.3g 脂質 2.3g 塩分 0g

おたずね/健康増進課 ☎21-6979

駆除方法は？
枝葉をせん定して、風通しを良くすることが大切です。特に足元に風

が通ると、害虫の発生が抑制されます。また、カイガラムシの排せつ物は、葉や幹がカビで覆われる「すす病」などの原因となります。

カイガラムシとはどんな虫？
カイガラムシは、種類が多岐にわたり、約400種類が存在します。その姿はさまざまで、殻をかぶったもの、体がロウ物質や粉に覆われているもの、逆に殻のないものもいます。大きさは種類によって1〜5mm。色は白、茶褐色、紫褐色など。繁殖回数は年1〜3回程度です。成虫は木に張り付いたまま越冬し、5〜7月に幼虫が現れます。

庭木や果樹に、殻を背負った小さな虫がびっしり付いているのを見たことはありませんか。今回は樹木に寄生するカイガラムシを紹介しましょう。

樹木に寄生するカイガラムシを駆除しよう

樹木のドクター

Vol.3



樹医からのアドバイス



カイガラムシの一種「ツノロウムシ」
【資料提供：(公社)農林水産・食品産業技術振興協会(<http://www.jataff.jp/>)】

が通るようになると良いでしょう。虫が多数寄生している枝葉は切除し、幹の虫体はヘラや歯ブラシでこすり落とします。落ちた虫はほとんど死滅しますが、生き残りの繁殖に注意して翌年も被害木を観察するようにしましょう。

薬剤を使用する場合は、幼虫発生期に「スプラサイド乳剤」(千〜千五百倍)や「カルホス乳剤」(千倍)を散布します。園芸用各種エアゾルも効果があるので、小さな木であれば手軽に使えて便利です。

おたずね/出雲市樹医センター ☎26497



しっかり仕事、すっきり帰宅!



1人ひとりが効率的に働き、充実した生活時間が得られるよう
生産性の向上を図りましょう♪

労働者と使用者がともに協力し労働時間の短縮を

- ・賃金不払残業は、労働基準法第37条違反です。
- ・長時間にわたる過重な労働は、疲労の蓄積や健康障害をもたらす要因です。

【おたすね】 島根労働局 監督課 ☎ 0852-31-1156

学生の方～12月の就職活動解禁を前に情報収集を始めましょう♪

島根の就職情報をお届け!



しまね学生登録

登録いただくと、「ジョブカフェしまね」から就職関連情報を随時、無料で送付します。
保護者の方の登録もできます!

しまね学生登録サイトから登録できるほか、ジョブ・ステーション出雲に登録ハガキがありますのでご利用ください。

【おたすね】 ジョブカフェしまね
(フリーダイヤル) 0120-67-4510
電子メール: gakusei@teiju.or.jp



ジョブカフェしまねは、公益財団法人ふるさと島根定住財団が運営しています。
登録された個人情報は、財団の個人情報保護規程に基づきこの事業にのみ利用されます。

パソコンによる適職診断や就職の相談ができる

ジョブ・ステーション出雲

【利用時間】 月～金曜日 9時30分～18時 ※土日祝日、年末年始はお休み

【場所】 ビッグハート出雲 1階(JR出雲市駅南口から徒歩1分)

※年齢や住所地に関係なくどなたでも利用できます

ジョブ・ステーション出雲は出雲市が運営する就職支援施設です。

おたすね ☎24-7620

県内就職サイトNO.1の掲載企業数

ジョブカフェしまね

ジョブカフェしまね

検索

ジョブカフェしまねが開設するサイトです

山陰地方の新卒者向け求人情報を掲載

まつえ就職ナビ

まつえ就職ナビ

検索

松江市が開設する就職応援サイトです

市内の有力企業が分かる

ジョブナビ出雲

ジョブナビ出雲

検索

出雲地区雇用推進協議会のサイトです



アグリビジネススクール 就農チャレンジ科受講生募集！！

**出雲農業の
特産品**

ぶどう・柿・いちじく・
野菜 (青ねぎ・アスパラガス・ブロッコリー・あすっこ・キャベツ)

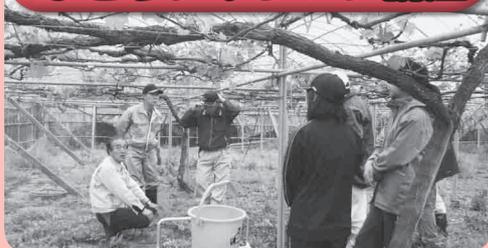
『栽培技術』を学んでみませんか

- 就農チャレンジ科では、12月から始まる各講座の受講生を募集します。
- 研修から開園方法まで、受講生の就農について関係機関が連携し支援します。
- 農業のみで生計を立てたい人はもとより、定年退職後の人生設計や生きがいつくりとして農業に取り組みたい人にもおすすめです。また、U・Iターンの人、農家でない人も歓迎します。
- 申込期限 / 11月22日(金)

申し込み・おたすね / 農業支援センター ☎ 21-6122

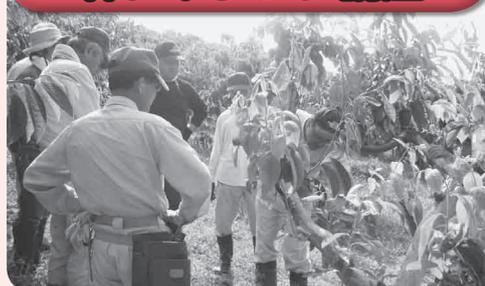
- ◆ 受講期間 / 12月から平成26年11月までの1年間
- ◆ 受講料 / 年額1万円
- ◆ 定員 / 10人
- ◆ 対象者 / 市内で新たに就農を目指す人、就農後3年以内で基礎から勉強したい人、または受講後に農業サポーターとして農家の労働力解消のお手伝いなどをしてほしい人で、1年を通して受講が可能な人

ぶどうチャレンジ講座



- ◆ ところ / 県出雲合同庁舎、
県農業技術センター、研修ほ場(浜町)ほか
- ◆ 研修内容 / ①基礎研修(13回)
②実践研修(13回程度)
③栽培実習(毎週2日以上)

柿チャレンジ講座



- ◆ ところ / JAいずも東部営農センター
研修ほ場(多久谷町)ほか
- ◆ 研修内容 / ①基礎研修(13回)
②実践研修(15回程度)

いちじくチャレンジ講座



- ◆ ところ / 多伎いちじく館 ほか
- ◆ 研修内容 / ①基礎研修(12回)
②実践研修(10回程度)

野菜チャレンジ講座



- ◆ ところ / 宍道湖市民農園「アンの家」
研修ほ場(園町) ほか
- ◆ 研修内容 / ①基礎研修(12回)
②実践研修(12回程度)

- ・基礎研修は、栽培方法や農業経営などの基礎知識を講義で学びます。
- ・実践研修は、研修ほ場で、栽培技術や管理作業などを実践しながら学びます。
- ・栽培実習は、受け入れ先の生産農家で作業実習をしながら学びます。

がく えん じ も み じ

鱒淵寺紅葉まつり

とき 11月14日(木)～12月1日(日)

ところ 鱒淵寺周辺 (別所町)



鱒淵寺根本堂

『鱒淵寺紅葉まつり』を開催します。会場付近では特産品の販売も行いますので、皆さまどうぞお出かけください。

例年、期間中に交通渋滞が発生し、来場者及び地元住民の皆さんに大変ご迷惑をおかけしています。その対策として、交通整理員の配置や、臨時駐車場(河下港)の設置、無料シャトルバスの運行を行い、その費用を補うため、駐車場で渋滞対策費をいただくことになりました。皆様のご理解とご協力をお願いします。

おたずね／鱒淵寺紅葉まつり実行委員会
(出雲観光協会平田支所) ☎ 63-0893

渋滞対策費

一般車両500円/台・バス1,000円/台
自動二輪車200円/台

駐車場

平日：鱒淵寺第1及び第3駐車場ほか

11/16、17、23、24：河下港臨時駐車場(無料シャトルバス運行、雨天時等中止)

※一般車輛は鱒淵地区(河下町・別所町・唐川町)への進入を制限します。現場の交通整理員の誘導に従ってください。(バス・タクシー・福祉車輛等は除きます。)
※地域住民の方には通行許可証を発行します。

宍道湖のヨシ刈り取りボランティア 企業・団体を募集します!

地域の財産である美しい宍道湖の環境を守るため、ヨシ刈り取りのボランティア企業・団体を募集します。

- ◆時期／12月～平成26年3月の期間中に1回(都合のよい日時を選べます)
- ◆時間／2時間程度
- ◆場所／出雲市出島町の宍道湖岸(現地集合・現地解散)
- ◆人数／1企業(団体)あたり10～20人程度(高校生以上)
- ◆内容／1企業(団体)あたり100平方メートルのヨシの刈り取り(鎌)及びごみ拾い
- ◆申し込み／「参加申込書」(宍道湖水環境改善協議会事務局にご連絡ください。折り返し送付します)に必要事項をご記入のうえ、郵送・ファクス・電子メールで申し込みください。
- ◆申込締切／11月15日(金)
- ◆申込先／宍道湖水環境改善協議会事務局(松江市環境保全課内)
〒690-0826 松江市学園南一丁目20-43
☎0852-55-5271 FAX 0852-55-5497
電子メール k-hozen@city.matsue.lg.jp



なぜ、ヨシの刈り取りが必要なの？

ヨシは、湖に入ってきたチッ素やリンを吸収するため、水質浄化に役立つと言われています。

ヨシが枯れる時期に刈り取ることで、枯れたヨシからチッ素などが湖に戻ることを防ぐことができます。また、刈ることで春の新芽が効果的に成長しますので、ヨシを適切に保全・管理することができます。

おたずね／環境政策課 ☎21-6987

平成25年度 コミュニティ助成事業実施結果

一般コミュニティ 助成事業

(財)自治総合センターでは、宝くじの普及広報事業受託収入を財源として、地域で行われるコミュニティ活動の助成事業を進めています。



おたずね／自治振興課 ☎21-6619

平成25年度の助成事業として、採択を受けた6団体のうち次の2団体が事業を完了されました。



オロチ踊り実行委員会

テント・テーブル等の整備



唐川自治会

神楽・獅子舞用具の整備