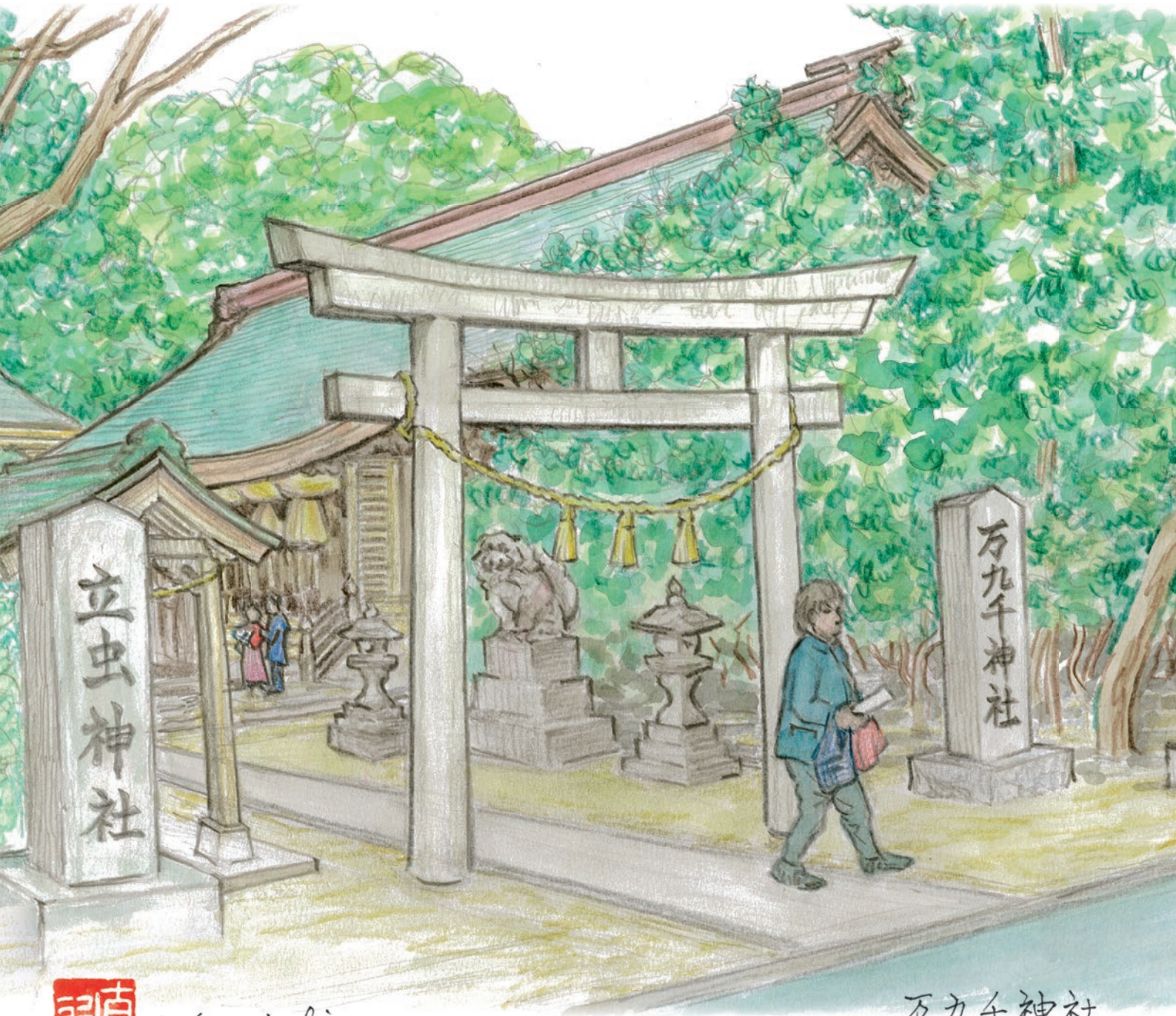


2020
2
February Vol.47

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
虫雲市 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

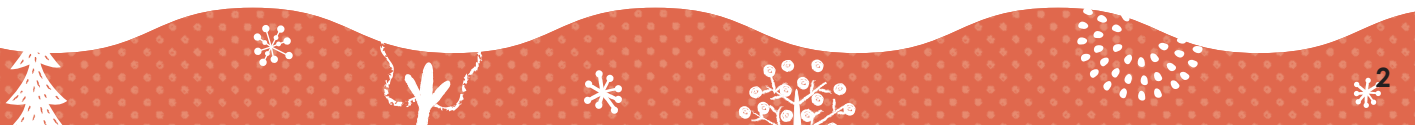


土耕栽培のハウス。こちらは主枝を上へ伸ばしていく。



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も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しまします。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つてしまっ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!!

同じ産地・産地・産地の特産品はJALUSO、
島根県内の産直店舗を「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、同町内はもちろん松江市や雲南市などからも買い物客が訪れる人気の直売所となっています。

その特徴は何といっても店内に並ぶ色とりどりの花。別名「花と野菜の産直市場」で親しまれている同産直店舗は、季節の鉢植えや胡蝶蘭などが来店者を出迎えます。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ります。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います。



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!

こうした花卉は、地元生産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に心掛けています。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物客で賑わっていました。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ます。平成7年に農家の主婦らが中心となってテナ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っています。これからも地域密着をモットーに、地域の人々の生活を彩る産直を目指します。



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 ^{もりかわ} 森川 ^{はやと} 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「需給バランスのとれた良質米の安定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

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法人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、同法人会から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に耳を傾けました。

2019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事。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。



営農第一課から TEL 73-9616

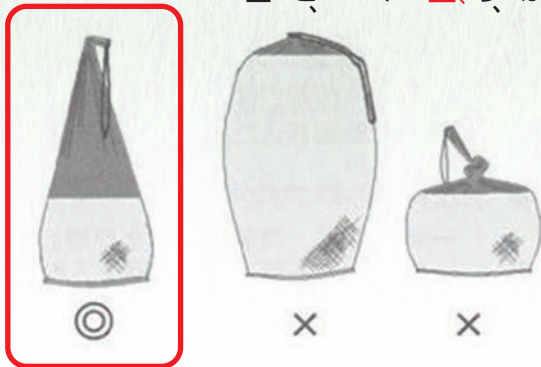
水稲

令和2年産水稲育苗準備がまもなく始まります。昔から「苗半作」といわれるように稲作では健苗育成が最も重要となります。今年も「育苗トラブルゼロ」を目指しましょう!!

☆種籾を籾袋に詰める

袋の中で種籾が自由に動けるよう、袋詰めは**袋の容量の7割程度**までにします。

きつく詰めると、発芽不揃いの原因となります。



☆浸種

水温が10℃以下になると発芽勢が悪くなります。屋外での浸種は避け、10〜15℃で行いましょう。日の当たる場所で浸種を行うと水温が高くなるので注意しましょう。

●品種別の浸種日数 (積算温度は水温×浸種日数の値となります)

品 種	積算温度	浸種日数の例) 水温13℃の場合
ハナエチゼン	100℃	100℃÷13℃=7~8日
こしヒカリ		
つ や 姫	70℃	70℃÷13℃=5~6日
きぬむすめ		

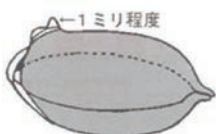
☆催芽

温度は**30〜32℃**で、**24時間程度が目安**です。鳩胸状態(左図)になるまでの時間は、種籾の品種、環境によって異なります。実際に種籾の様子を確認し判断してください。

「きぬむすめ」は他品種に比べて発芽が早いので、伸ばし過ぎないよう、特に注意しましょう。

催芽ができれば、吸湿性のある敷物(新聞紙、ゴザ、ムシロなど)の上に広げ、手につかない程度まで乾かしてから播種作業を行います。

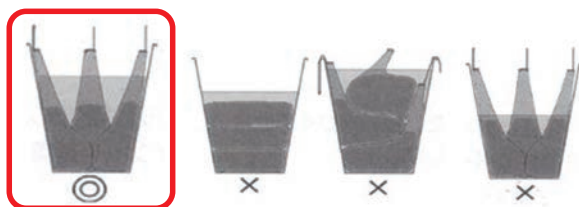
※2品種以上浸種される場合は混種しないよう注意してください。



※鳩胸状態

◆籾袋を水槽に入れる時

下の模式図を参考にしてください。積み重ねは**発芽不揃いの原因**となります。また、**水は種籾の体積の2倍以上**にしてください。



ポイント

- ◆10℃以下で浸種を行うと**発芽不揃いの原因**となります。(水温10〜15℃)
- ◆不十分な浸種・吸水ムラは、発芽が不揃いになるので、浸種中は水の交換は原則行わないでください。
- ◆浸種・催芽は清潔な真水(水道水等)を使用してください。風呂の残り湯を使う場合は入浴剤が入っていない湯を使ってください。
- ◆**催芽・出芽の適温は30〜32℃**です。32℃を超えるると細菌病の原因となるので、注意してください。

つや姫の浸種

【浸種時の注意点】

つや姫の種子消毒は生物農薬を使っているため、他の品種(化学農薬を使用)と一緒に出来ません。

必ず「つや姫」のみで浸種を行ってください。

2年産水稲育苗研修会

のご案内

- 開催日時 令和2年3月11日(水)
- 1回目 15:00〜
- 2回目 18:30〜
- 開催場所 斐川地区本部 営農総合センター
- 内 容 2年産水稲育苗管理について

お急ぎ下さい

水稻肥料早期引取奨励金支払いの対象は 2月末日引取り分まで

令和2年産水稻肥料予約申込書で申し込まれた肥料を2月末日までに引取りされた場合、合計金額の1.5%を早期引取奨励金として令和2年3月25日(水)に購買取引口座へ振込することとしております。

期日以降は、対象になりませんので2月末引取りで予約申込みをされた方はお早めをお願い致します。

尚、配送センターの営業時間につきましては、平日(8:30~17:00)、土曜日(8:30~12:00)となっておりますのでお間違えのないようよろしくお願い致します。

新商品のご案内

中山間の高いあぜ・道路・線路わきなどの
ノリ面の足場に最適!



のりめん
法面
ステップ



足元しっかり
楽に草刈り!!

楽に草刈り!!

足元を安定させ
安全で楽に傾斜地での除草作業ができます。

簡単!!

軽量で施工が簡単。(杭を3本打ち込んで固定)

耐久性!!

耐久性に優れ、廃プラスチックを利用した
リサイクル商品で、環境にやさしいエコ商品



新宮職員

詳しくはお気軽に資材課までお問い合わせ下さい。

日頃の感謝を込めて(荘原支店)

12月26日、荘原支店では業績還元イベントを開催し、日頃ご利用いただいている地域住民の方々に工夫を凝らした催しで感謝の気持ちを伝えました。地区運営委員と協力し地元特産品の当たる大抽選会や、グリーンセンターの出張朝市、ライフサポート24の相談窓口などが設けられました。また、JA女性部荘原支部による豚汁とご飯の無料サービスも行われ、途切れることのない来店者で会場は賑わい400食分の豚汁もあっという間に完食となりました。来店者は「抽選を楽しみに来たら、美味しい豚汁までいただけてとても嬉しかった。知り合いと一緒にお茶話もできて大変楽しませていただきました」と満足そうに話していました。



はとむぎ料理講習会

1月21日、斐川地区本部よい食工房は、地元産「はとむぎ」の魅力を多くの方に知ってもらい地産地消に繋がりたいと、ラピタ本店にある「縁」で、「はとむぎ料理講習会」を開きました。講師に正食クッキングスクール本校講師の浅津知子さんを招き、出雲・斐川地区本部管内から20名が参加し、「はとむぎ」の機能性や効果について講習を受けた後、「はとむぎと野菜のタルタル」や、「里芋とブロッコリーのはとむぎ豆乳みそグラタン」など計4品を完成させました。先生は「その土地で採れる旬の食物を食べることは、土地と季節に合った健康な身体を作ること。食卓は人の命をつなぐ場であり、心が和む大切なところ」などと話され、参加者からは「先生のお話にとっても感動した」「家族の為に、はとむぎ生活を始めます」「このような料理教室を次回も楽しみにしています」などの感想が寄せられました。



出荷者協議会感謝の集い

1月15日、グリーンセンターに野菜等を出荷する生産者で構成されている野菜等出荷者協議会は、町内にある出雲空港ホテルで「感謝の集い」を開催し関係者を含め約130人が参加しました。担当者による情勢報告を受けた後、昼食を食べながらお互いに近況報告や、情報交換をしながら親睦を深めました。催し物では、斐川フォークダンス連盟によるフォークダンスや、観月会の皆さんによる日本舞踊などが披露され会場を盛り上げていただきました。今年で15回目となる「感謝の集い」は、年を重ねるごとに仲間の輪も広がり男性会員の参加者も増えています。現在では約250名の会員で構成され、参加者は元気に楽しく活動できることに感謝しながら、和やかなひと時を過ごされました。



組合員学びのひろば開催

1月25日、斐川地区本部営農総合センターで「ひかわ元気農業“新化”に向かって」と題して組合員学びのひろばが開かれ、地域組合員と役職員約160名が参加しました。初めに山根善治本部長が「斐川の農業のあり方について皆さん方と一緒に学習し、地域に頼られるJAを目指していきたい」と挨拶。第一部では、北海道大学大学院農学研究院副院長・教授の野口伸氏を講師に招き、「新しい農業：スマート農業によってなにが変わるか？」と題してご講演いただき、第二部では、斐川町で取り組むスマート農業についての紹介が行われました。野口教授は「高齢化が進み担い手不足が進む日本農業においてスマート農業技術の導入は不可欠であり、これらの重要性を社会一般に広く理解してもらうことは極めて重要」と話され、斐川町のこれからの農業について学習するよい企画となりました。



生活課から

TEL 73-9622



洋裁教室生徒募集中



会場 JAしまね出東支店 会議室

日時 第1・第3 月曜日 AM9:30~AM11:30

講習費 1回 1,600円 **講師** 岡 由美 先生

※材料とミシンは各自でご持参ください。



洋服のリフォーム

オリジナルの服やカバンを作ってみませんか？

基本から応用まで 作りたい作品を自由に製作できる教室です。

※募集人数に限りがありますのでお早めにお申し込み下さい！

★祝日の場合は次の週となります

★1回だけの参加でもOK!その場合はご連絡して下さい

お問い合わせは… JAしまね 斐川地区本部 生活課 TEL73-9622

出雲税務署からのお知らせ

確定申告書の作成は、国税庁ホームページ「**確定申告書等作成コーナー**」で！

☆申告会場は大変混み合います。申告書の作成はご自宅で！
～国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」の4つのメリット～

- ① 税務署に出向く必要なし！
- ② 自動で税額を計算！
- ③ いつでも利用可能！
- ④ プリントサービスにも対応！



給与所得・年金所得の方は、見やすさ、分かりやすさを重視した、専用画面を利用すれば初めてでも簡単に申告書を作成できます。

詳しくは… で

申告と納税は期限内に！

所得税及び復興特別所得税・贈与税 3月16日(月)
消費税及び地方消費税(個人事業者) 3月31日(火)

確定申告テレホンセンターのご案内

確定申告に関する一般的なご相談に対応した窓口を開設しておりますので、確定申告でお困りの際にご活用ください。



(電話) 0853-21-0440

(出雲税務署の代表番号と同じです。)

※音声ガイダンスに従い【0番】を選択してください。

開設期間：令和2年1月17日(金)から3月16日(月)
※原則として、土・日曜日、祝日を除きます。

受付時間：午前8時30分から午後5時まで

受付内容：確定申告に関する一般的なご相談・確定申告書等の発送

ホームページでも、税金に関する情報を提供していますので、是非ご覧ください。

国税庁ホームページ で

介護福祉だより

介護スタッフ
募集中!

お問い合わせ 介護センター ☎73-9635 デイサービスセンターつつじ園 ☎73-7314

デイサービスセンターつつじ園「新年会」

1月21日～23日の3日間つつじ園では新年会が行われました。

たくさんのボランティアのみなさまに来園いただき、日本舞踊、マジック、銭太鼓、安来節、どじょうすくい等の催し物を楽しんでいただきました。また、利用者のみなさんお一人ずつ「だるまの壁飾り」を作ってもらい、だるまの中央には「新年の抱負」として漢字一字を書いて頂きました。



我が子自慢・孫自慢



泣いたり笑ったり忙しい姉弟だけど、これからも元気に大きくなってね♪

投稿者 庄原地区 内藤 輝夫さん



⑤ 内藤 千聖ちゃん(11歳)
⑥ はると 陽登くん (4歳)

大募集!!! 「我が子自慢・孫自慢」

あなたの撮った写真を掲載してみませんか?
プロ・アマ問いません。



応募先

JALまね斐川地区本部 組織広報課
〒699-0593 出雲市斐川町庄原2172-3番地
☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp
※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募して下さい。

*青年連盟と女性部が花苗植え

JA 女性部 通信

女性の元気でいきいきJA



見も上手になり「たくさん植えたよ！もつと植えたよ！」と話していました。最後に、園児のみんなに水やりをお願いをしてわかれしました。

身近な植物、土に触れ生命あることなどを体験、学んでほしいと思いついて活動しています。また、少しでも農業に関心を持ってくれたらと思っています。

1月27日に青年連盟の盟友と女性部員が合同で、直江保育所と出西保育園へ行き、園児と一緒に花苗を植えました。この活動を行うようになって10年になりました。盟友が育てられたビオラ、パンジーの苗と土を用意し持ちました。園児たちには植え方の説明をし、一緒になって植えていきました。中には戸惑っていた園

JA 女性部 活動予定

新規加入 大歓迎!!
待っちょ〜よ!

2月17日(月)	パッチワークグループ	営農総合センター	9:30~
2月20日(木)	手芸グループ	営農総合センター	9:00~
2月25日(火)	ひまわりグループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	9:00~
2月26日(水)	女性倶楽部ソレイユ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	9:00~
2月27日(木)	書道グループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	9:30~
3月 9日(月)	絵てがみグループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	13:30~
3月10日(火)	ちぎり絵グループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	9:30~
3月11日(水)	いきいきグループ	ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ	10:00~

JAひかわ女性大学

JA HIKAWA Women College



参加者募集



興味のある方集まれ!! 自分だけの時間を作ってみませんか♪

手作り豆腐に挑戦

日時：令和2年3月12日(木) 9:30~12:00
場所：ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ
内容：地元の大豆を使用して豆腐を作ります。
参加費：300円 申込み締切り/3月9日(月)

スイーツ作り

日時：令和2年4月11日(土) 9:30~12:00
場所：ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ
内容：簡単に作れるお菓子を紹介します。お子様とご一緒の参加も受け付けます。
参加費：300円 申込み締切り/4月7日(火)

* おおむね50歳までの女性の方を対象とさせていただきます。

* JAしまね斐川地区本部管内在住もしくは勤務されている方 ※参加人数が少ない場合は中止することがあります。

詳しいお問合せ、申込みは、組織広報課 (TEL 73-9605) まで

オイル給油所から

TEL 73-9626



最新鋭
ドライブスルー
洗車機

当店自慢

塩カル & 塩害 による サビ から
大切なおクルマを守ります



下部洗浄
Hyper



JA SS

JAしまね オイル給油所

出雲市斐川町荘原 100-2 TEL 0853-73-9626



ガス住宅課から

TEL 72-3304

はじめよう 省エネ みつめなおそう ガスライフ

省エネ相談会

～光熱費をおさえて快適生活のご提案～

2/15(土) 9:30~17:00
2/16(日) 9:30~16:00

場所: 朱鷺会館 出雲市西新町2丁目2456-4



特典①

ご来場
記念品

BOXティッシュ3箱



特典②

3万円以上お買い上げ or
4万円以上のお見積りで

丸太ブレッドメープル &
工房食パン プレゼント



石窯パン工房
森のくまさん



写真はイメージです。

ガス住宅課から

TEL 72-3304



組合員の皆様へ



新築そっくりさん
施工例

今ある家を
快適で住みやすい
空間に

住友不動産(株) 新築そっくりさん

リフォーム 相談会

in JAしまねラピタ本店

1階センターコート 出雲市今市町87

最新
ユニットバス
システムキッチン
展示

2/22(土) 23(日) 24(月)

9:30▶18:00

入場無料

予約不要

イベント日程、内容は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【出店業者】

- ◆住友不動産(株)「新築そっくりさん」
- ◆(株)コダマサイエンス(シロアリ防除、ハチ駆除)
- ◆ベスト電器(リフォーム、オール電化、外壁塗装)
- ◆(株)HALMスイ(無水鍋・台所用品)

ビフォーアフター

山陰地区内 施工事例紹介 パネルコーナー

間取り変更は実際ここまでできる!30坪以下の狭小住宅から築100年超の古民家まで見応えバツグン! 新築そっくりさんの実績をご紹介します!



ご予約特典

Step 1 事前にご来場予約された方に

クオ・カード
プレゼント
(1,000円分)



Step 2 会場にて新築そっくりさんに
建物調査をご依頼

いただいたお客様には
新築そっくりさんより
ガスキン
「お掃除セット」
プレゼント!

今のお住まいに不安やご不満はありませんか?

建物無料診断

無料建物診断で安心の住まいに!

※地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。

会場にて
受付いた
します!

※プレゼントはご来場時、当社指定のアンケートにもれなくご記入された方に限ります。※プレゼントは1家族1個とさせていただきます。※プレゼント商品の数に限りがございます。なくなり次第終了いたします。※写真はイメージです。

お申し込み・問い合わせ先



島根県農業協同組合 斐川地区本部

ガス住宅課 ☎0853-72-3304

最寄りの支店にもご相談ください!

振込手数料の変更について(お知らせ)

平素より当組合をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

JAしまねでは、店舗における事務処理コストなどが増加していること等を受け、令和2年4月より、下記のとおり振込手数料を変更させていただくこととしておりますので、お知らせいたします。

ご利用の皆様方にはご迷惑等おかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



1. 振込手数料の変更内容 (下線部が変更箇所となります)

1件あたり/消費税含む

振込先金融機関	振込金額	窓 口				JAネットバンク		
		貯金口座からの振替		現 金		現行	変更後	
		現行	変更後	現行	変更後			
JAしまね あて	同一店舗内 あて	5万円未満	無 料	<u>110円</u> *	無 料	<u>330円</u> *	無 料	無 料
		5万円以上	無 料	<u>330円</u> *	無 料	<u>550円</u> *	無 料	無 料
	他店舗あて	5万円未満	110円	<u>110円</u>	220円	<u>330円</u>	無 料	無 料
		5万円以上	220円	<u>330円</u>	330円	<u>550円</u>	無 料	無 料
系統金融 機関あて	県内・県外	5万円未満	220円	<u>330円</u>	330円	<u>550円</u>	110円	<u>110円</u>
		5万円以上	440円	<u>550円</u>	550円	<u>770円</u>	110円	<u>110円</u>
他行あて		5万円未満	550円	<u>550円</u>	660円	<u>770円</u>	220円	<u>220円</u>
		5万円以上	770円	<u>770円</u>	880円	<u>990円</u>	275円	<u>220円</u>

実施時期/令和2年4月1日(水)より

注) なお、「JAしまね同一店舗内あて」の変更(※印)は、令和3年4月1日(木)からとさせていただきます。

2. その他

JAしまねのATMからの振込については、手数料の変更は今回ございません。

【参考】現在のJAしまねのATM振込手数料

1件あたり/消費税含む

	振込金額	当JAあて	系統金融機関あて	他行あて
JAしまねのキャッシュカードによる振込	5万円未満	無 料	110円	440円
	5万円以上		330円	660円
現金による振込	5万円未満		220円	550円
	5万円以上		440円	770円

■上記に関するご相談・お問い合わせ等は、最寄りの各支店までお願いいたします。

JAしまね 斐川地区本部 休日ローン相談会開催!!

2月の
相談会は **2/22(土)** です。



開催時間 9:00~12:00

開催場所 斐川地区本部 ローンセンター



.....Tel 73-9629
.....Fax 72-1485

- ☆「平日は忙しくて相談にいけない」という皆様のマイホームの新築・購入・リフォーム資金等様々なご要望にしっかりお応えいたします。
- ☆ご予約なしでもご相談できますが、事前にご予約いただきますと、ご希望のお時間にご相談をお受けすることができます。
- ☆JAでは「子育て応援宣言」と題して、子育てしやすい環境づくりへの貢献を目指し、子育てをがんばる皆様を全力で応援します。
- ☆お得な特典をとりそろえておりますのでぜひJAへご相談ください。
- ☆相談はもちろん無料です！ 皆様のご来場をお待ちしております！！

家を建てたいんだけど住宅ローンについて何も分からない・・・みんなどうやって家を建てているのかな？！

いま、JA以外で借りている住宅ローンの借換について聞きたいんだけど、どこで聞けばいいんだろう？



JAでは、「子育て応援宣言」をしたらしいよ!! 特典がいっぱいあるみたい! 特典項目が追加になったみたいよ!!

金利で返済額はどのくらい違うの？

まずはJAに行って聞いてみよう!

- ご来場いただいた方には、オリジナルグッズをプレゼント!
- JAとお取引のない方も、お気軽にご来場ください!

※ローンのご利用は、当JA所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。

※ローン商品及び金利についての詳しい内容については、店頭または

JAホームページ(<https://jabank.ja-shimane.jp/>)に説明書をご用意しております。

相談会に関するお問い合わせは、各支店または、ローンセンター(☎73-9629)までお問い合わせください。



組織広報課から

TEL 73-9605

組合員学びのひろば

参加費
無料



終活相続セミナー

日時 令和2年3月8日(日) 13:30～16:00
(開場13:00)

場所 斐川文化会館 3階講義室

第1部 終活セミナー

テーマ: **終活とは**
～人生100年時代を
よりよく生きる知恵～



講師: **武藤 頼胡 氏**
(終活カウンセラー協会 代表理事)

第2部 相続セミナー

テーマ: **知らないと損をする!**
相続税の基礎知識



講師: **吉田道夫 税理士**
(税理士法人 錦織会計事務所)

日本農業新聞「人生の仕舞い方」好評連載中です!

2月27日(木)
締切

参加お申込み

JALしまね斐川地区本部 組織広報課
TEL:0853-73-9605 FAX:0853-73-9623 までお申し込みください。

田の料理教室

モテる男子はスイーツから。



内容:スイーツを作ってプレゼントしよう♪

日時/3月13日(金) 18:00～20:30頃

場所/JALしまね斐川地区本部 別館料理教室
「ひかわめぐりキッチンふぁみーゆ」

講師/食創工房 レコルト
工場長 シェフ・パティシエ 伊藤 裕樹 氏

参加費/¥300(材料費込)

●三角巾(帽子)、エプロン

定員
15名

お申し込み・お問い合わせ

JALしまね 斐川地区本部 組織広報課
TEL(0853) 73-9605
FAX(0853) 73-9623
Mail: kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp



グリーンセンターから

TEL 73-9070

野菜等出荷者協議会新規会員説明会

とき 令和2年 2月20日(木) 14:00～

ところ JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

内容 ・出荷者協議会の会員になるためには
・活動内容についての説明

※会員資格は男女問いません

皆さんお気軽に
ご参加ください!!



ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、自分のペースで出したい時に出しながら、仲間と楽しく元気に活動しています！

総務課から

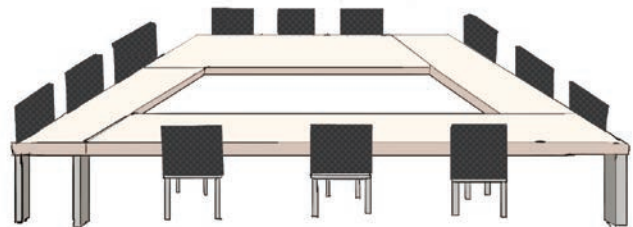
TEL 73-9603

斐川地区本部運営委員会情報

1月27日開催

報告事項

- (1) 令和元年産米販売進捗について
- (2) 貯金・貸出金実績について(令和元年12月末)
- (3) 主要実績一覧表について(令和元年12月)
- (4) 斐川地区本部業績還元について



自動車整備工場から

今月の特選車

TEL 73-9627

スバル サンバートラック

初度登録 平成19年7月
 走行キロ 63,970km
 車体色 ホワイト
 ミッション AT
 4WD エアコン パウステ ラジオ



車検整備付

車両本体価格 **590,000**円 (税込) (諸費用別)

担当 山根、中浜、古瀬

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	B
		7			13	
3			11			17
D				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 〒699-0593 出雲市斐川町荏原2172-3
JAしまね 斐川地区本部 組織広報課 「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。

節分の日には欠かせないもの、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、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

本体価格 **¥12,000~**
[税込価格 ¥13,200~]

NEW!	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

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



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=なほらい)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。

