

2024
2
February
Vol.95

SNSで旬な情報を
投稿しています



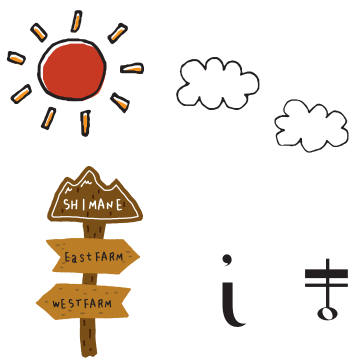
JA しまねびより



来月の
外勤日は 3月16日(土)

JALしまね 斐川地区本部版

可〜つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
勝部 喜政さん
【斐川地区本部】



みつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



勝部農産の事務所前にある看板

株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ
勝部 喜政さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稲・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。

メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稲育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稲の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稲や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

従業員ファーストの健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稲や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰れてしっかりと休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証ゴールド」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生

で食べてもらったこともありません。甘くておいしいと喜んでくれました。子どもたちが

帰ってから家庭で話題にして、『あすっこ』のファンが増えてくれれば嬉しい

ですね。冬から春にかけての島の旬の味として、もっと手軽に食べていただきたいです」と話しました。地域に密着しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

島根県オリジナル野菜「あすっこ」

プチっと情報！

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サッとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメですよ♥



役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留や市場上場頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を実践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
もろもろ聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。

有限会社グリーンワークは、近隣の2営農組合が合併し平成15年8月に発足。水稻や飼料用稲（WCS）、露地野菜などを栽培する他、育苗や稲の刈り取り、籾の乾燥などの作業受託を行っています。また、農外事業として外出支援サービスや配食事業サービスにも取り組み地域を支えています。同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機力ボチャ栽培などについてお話をいただきました。



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

農事組合法人橋波アグリサンシャインは、水稻や飼

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今回訪問した佐々木農場では肥育牛140頭、繁殖牛65頭を飼養。同農場の佐々木智幸農場長とは、消費者に喜ばれる和牛肉を作る工夫や飼料価格高騰で粗飼料を地元産中心に切り替えたことなどをお話をいただきました。



牛舎の前で佐々木農場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら

組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ



組合長より一言
牛に名を
付けて牛呼ぶ
草の花

topics
1

令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

topics
2

県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。

同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

topics
3

農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。



想いきひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐どうぜん女性部

JA女性組織3ヵ年計画
「JA女性 想いきひとつに かなえよう」
の実践2年目です。

つながろう

まもろう

かかわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。

昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンさんのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。

これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。



一所懸命青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献して
いきたい

JA YOUTH

みなみ まさゆき
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。

ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。

未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。

農青連には南さんと同様にIターンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈いします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降にJ A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

材料（2人分）

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵	1 個
牛乳	180ml
麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）	50g
はまぐり	8 個
酒	大さじ2

● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5 個

作り方

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。



営農第一課から TEL 73-9616

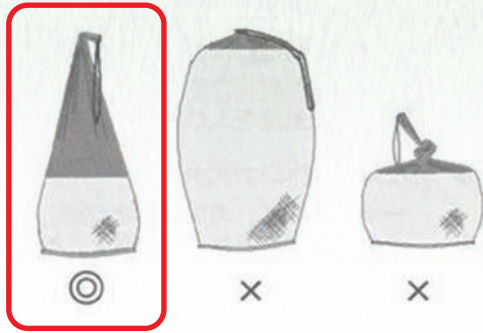
水稲

令和6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!!

☆種籾を粉袋に詰める

袋の中で種籾に水分と酸素が十分に行き渡るよう、袋詰めは**袋の容量の7割程度**までにします。

きつく詰めると給水ムラができ、発芽不揃いの原因となります。



☆浸種

水温が10℃未満の低温で浸種すると、発芽勢が低下する（休眠が深くなる）傾向があります。

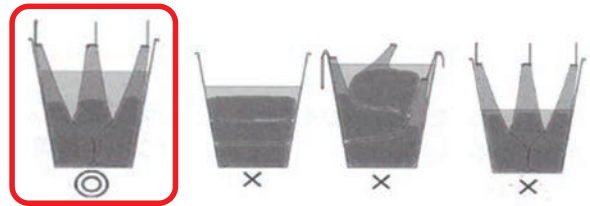
屋外での浸種は避け、10〜15℃で行いましょう。日の当たる場所で浸種を行うと水温が高くなるので注意しましょう。

●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
つきあかり	100℃	100℃÷13℃=7~8日
つ や 姫	70~80℃	70~80℃÷13℃=5~6日
コシヒカリ		
きぬむすめ		

◆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。



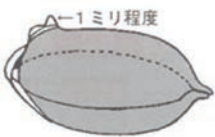
☆催芽

温度は**30℃で、18〜24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に、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、日の当たらない風通しのよい場所で乾かします。手につかない程度まで陰干ししてから播種作業を行います。

※2品種以上を同時に浸種される場合は袋に名札等を付け、混種しないよう注意してください。



※鳩胸状態

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℃です。32℃を超えると細菌病の原因となるので、注意してください。

催芽器を使用される場合は必ず事前にサーモスタットの点検を行い、水温が適温になるか確認してから使用してください。

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。

6年産水稲育苗研修会のご案内

○開催日時：令和6年3月8日（金）

○1回目 15時00分

○2回目 18時30分

※ご都合の良い時間帯にお出かけ下さい

○開催場所：JASしまね斐川地区本部営農

総合センター

○内 容：6年産水稲育苗管理について

資材課から

TEL 73-9619

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6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6年3月25日（月）にお支払い致します。

ただし、期日以降は対象になりませんので、2月末日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

配送センターの営業時間につきましては、**月～金（祝日を除く）**
8:30～17:00 となっておりますのでお間違えのないようによろしくお願い致します。

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6年2月20日(火)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

令和6年1月24日開催

- 報告事項
- (1) 米の販売進度等について
 - (2) グリーンセンター実績について
 - (3) 貯金・貸出金実績（令和5年12月）について
 - (4) 主要実績一覧表（令和5年12月）について
 - (5) 地区別総代・JA協力員合同会での意見等について



60周年記念大会開催 JAしまね斐川青年連盟

1月12日、創立60周年を迎えたJAしまね斐川青年連盟(坪内雅委員長)は、上直江「華満」で記念大会を開催しました。

大会には島根県農協青年組織協議会 伊藤慎治副会長と、JAしまね斐川地区本部 山根善治本部長を来賓に迎え、33名の盟友が出席し盛大に祝いました。坪内雅委員長は冒頭のあいさつで、「60年の歴史を胸に、少しでも多くの仲間に参加してもらい、参加してよかったと思える活動をしたい。そして10年先、20年先も、斐川の農業を頑張っていると聞かれる青年連盟でありたい。」と熱い思いを語りました。

また大会では、歴代委員長4名へ感謝状の贈呈と、記念講演が行われました。



食農教育出前授業 出東小学校4年生児童

出東小学校4年生児童は、出東地区中間敦司さんの指導で大豆を栽培し、収穫した大豆を使って、みそ作りと豆腐作りを行いました。JAも食農教育の一環として、指導とお手伝いをしました。

普段食べているものがどのように作られて、どんな苦労があるのかを知ってもらおうのが食農教育の狙いで、地元の子どもたちとの活動を通して、食と農の大切さを伝えます。

*みそ作り

1月18日、「みそ作り」を行いました。家庭科室では、事前に大豆を柔らかく煮て、児童たちを待ちました。

煮た大豆のいい匂いが広がり、「いい匂いにする」「楽しみ」と児童たちが集まってきました。

児童たちはまず麴をほぐし、塩と麴を混ぜ、大豆の煮汁を加えます。



これを煮た大豆と混ぜ、みそすり機(ミンチ機)にかけて、「おっ！できてきたー！」「モンブランみたいー」と歓声があがりました。

にぎりこぶしぐらいに丸めてみそ団子を作り、容器に空気を抜きながら詰め、みそが空気に触れないようにしっかりと閉めて保存し、約10カ月後にみそが完成する予定です。

完成したみそは、今の4年生が5年生になつてから調理実習で調理して味わうそうです。自分で栽培した大豆で作ったおいしいみそを味わってほしいです。



50周年記念式典開催

斐川町農政会議

1月19日、斐川文化会館大ホールで、斐川町農政会議(勝部喜政会長)50周年記念式典が開催されました。

斐川町農政会議は、「農業者が、農協と一体になって経営規模の拡大に取り組み、国・県の農業施策を改善する強力な活動組織」として、昭和48年6月に設立されました。

冒頭組織を代表し、勝部会長より「厳しい農業情勢の中、行政と一体となって斐川町の農業がますます発展できるよう、施策の提言を行いたい。」とあいさつがありました。

続いて、島根県農政会議石倉会長をはじめ、島根県・出雲市などたくさんの来賓の皆さまから祝辞をいただきました。

式典の後、JA全中の馬場利彦専務を講師に迎え、「農政をめぐる情勢」と題し、昨今の農業政策の動向に関するJAグループの対応方針などについて、記念講演がありました。

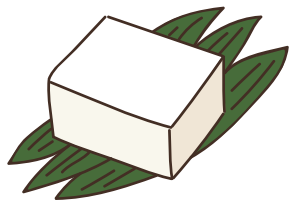
その中で農政活動は、組合員の経営安定や所得増大のため、組合員の声を政策に反映させていくことであると、重要性を説かれました。



*豆腐作り

1月23日には、JAしまね斐川女性部の5名と出東地区中間敦司さんの指導で、「豆腐作り」を行いました。

豆腐作りは、一晩水に浸けた大豆をミキサーにかけ鍋で煮て、こし布で絞って豆乳をこしとり、にがりを入れ型枠で固めるなど、たくさんの手間がかかります。児童たちはこれらの作業を丁寧に行い、豆腐を完成させました。「初めて作ったけど、最後までみんなでやるのができてよかった」「美味しい豆腐ができてよかった。また作ってみたい」と感想を聞くことができました。



施設園芸用 燃油助成を要請

1月10日、斐川町ぶどう生産組合 矢野恵司組合長とJAしまね斐川施設野菜組合 井上幹雄組合長が、山根善治地区本部長を訪れ、施設園芸用の燃油に対する助成を要請しました。

施設園芸における農業経営は、燃料価格・生産資材の高騰による慢性的なコスト上昇が続いています。

トマト・いちご栽培においては、市場や消費者の皆さんが求める時期に、高品質な生産物を安定的に供給するため、加温栽培を行うことが必要不可欠です。

また、ぶどう栽培においては、加温することで早期出荷が可能になり、収益性の向上と労力分散を図ることが可能となります。



元気な身体de元気な農業！ 担い手人間ドック

1月22～24日、JA島根厚生連健康管理センターで担い手人間ドックを実施しました。今回は、集落営農組織・認定農業者等、担い手の皆様を対象に、健康管理がしっかりとできる人間ドックです。

検査内容も、肺の早期がん発見に有用な「胸部CT健診」など、JAオリジナルな検査がセットされ充実した内容となっております。

またオプショナル検査として、ヘリコバクター・ピロリ菌検査のほか、胃内視鏡検査(経鼻胃カメラ)をラインナップし実施しました。

健診会場には、116名の受診者が来場され、日ごとの健康状態を確認されました。



我が子自慢・孫自慢



大募集!! 「我が子自慢・孫自慢」

応募先

あなたが撮った写真をご応募ください。
掲載された方にはささやかなお礼の品を差し上げます!

〒699-0593 JA斐川地区本部 組織広報課 行き
(※住所の記載は不要です)

☎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。





女性の元気でいきいきJA



第69回

JA全国女性大会開催

1月17日・18日、第69回JA全国女性大会が開催されました。

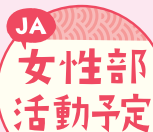
斐川女性部より、万代部長と三島支部長が出席され、万代部長より出席報告をいただきました。

大会では、令和5年度の活動報告や活動体験発表、フレッシュユミズ全国交流集会の報告がありました。活動体験発表では、たくさんの素晴らしい活動報告があり、今後の活動の参考にしたと思います。

また「アグリサイズ」の体操や、記念イベントとしてシャンソン歌手の佐々木秀美さんのトークとミニコンサートがあり、充実した楽しい大会になりました。

これからも、国産国産につとめ、SDGsに取り組みながら活動していきたいと思っています。

また、フレッシュユミズ組織の立ち上げに向け、取組みを進めたいと思います。



新規加入 大歓迎!!
待ちよ〜よ!

2月19日(月)	パッチワークグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
2月20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	9:30~
2月22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11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12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13日(水)	いきいきグループ	生活課2階会議室		10:00~
3月18日(月)	パッチワークグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
3月21日(木)	手芸グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:00~



介護福祉だより

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

1月17日~19日の3日間、新年会を開催しました。午前中は「梅の色紙飾り」作りをしました。色紙には、利用者様それぞれに1年間の目標を書いていただき、記念撮影を行いました。昼食には新年会のお祝い御膳を召し上がっていただき、午後からは職員による銭太鼓を披露しました。その後は職員手作りのゲーム「おみくじ玉入れ」と「福笑い」で楽しんでいただきました。上位5名には商品があり、商品を賭けて気合の入った白熱したゲームとなりました。おやつにはぜんざいを召し上がっていただき、皆様の今年1年の健康を願いました。



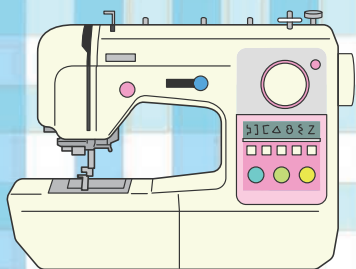
笑がお健康教室

1月の女性部の皆さんとの交流は、フラワーアレンジメントを楽しみました。春をイメージした可愛らしい花を準備して頂き、女性部の皆さんからアドバイスを受けながら、バランスを考え思い思いにオアシスに差していきました。ステキなアレンジメントフラワーが完成しました!



生活課から

TEL 73-9622



ミシン展示即売会

お見積り・出張費は無料ですのでお気軽にご相談ください

ミシン修理受付中

アフターサービス万全
全メーカー取扱
分割払いOK



JUKI職業用ミシン

革、デニムなど
厚物縫いのための機能が充実!!



日時 令和6年2月24日(土)25日(日) AM9:00 ~ PM5:00

場所 JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

主催 JAしまね斐川地区本部 生活課

申し込み先 生活課 TEL 73-9622 (土・日・祝日のお問い合わせは 担当 樋野 080-8249-6658 まで)

自動車整備工場から

TEL 73-9627

！今月の特選中古車情報！

全車修復歴なし

掲載車は令和6年2月5日現在のものです。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。
表示価格は総支払価格です。



NISSAN
NT100クリッパートラック DX

- 年式：令和2年9月
- 走行距離：2.1万キロ
- 4WD AT AC PS ナビ ETC
- 車検：令和6年9月2日

総額 **104万円**



SUZUKI
キャリートラック KC

- 年式：平成25年11月
- 走行距離：5万キロ
- 4WD MT AC PS ラジオ
- 車検整備付

総額 **84.1万円**



DAIHATSU
ハイゼットトラック スペシャル

- 年式：平成26年4月
- 走行距離：3.3万キロ
- 2WD AT AC PS 社外ナビ/CD
- 車検：令和6年5月18日

総額 **73.5万円**



SUBARU
サンバーバン トランスポーター

- 年式：平成25年5月
- 走行距離：4.6万キロ
- 4WD MT AC PS キーレス
- 車検整備付

総額 **65.2万円**



HONDA
アクティバン SDX

- 年式：平成28年11月
- 走行距離：2.4万キロ
- 2WD AT AC PS キーレス
- 車検整備付

総額 **94.1万円**



NISSAN
NV100クリッパーバン DX

- 年式：平成29年1月
- 走行距離：6.6万キロ
- 4WD AT AC PS ナビ/TV
- 車検整備付

総額 **94万円**



TOYOTA
ルーミー GS

- 年式：平成30年4月
- 走行距離：3.6万キロ
- 2WD 衝突被害軽減装置
- 車検整備付

総額 **78.6万円**



人気！
セニアカー

SUZUKI
スズキ セニアカー

- 年式：令和3年1月
- 点検整備付

総額 **25万円**

▶▶▶▶▶ご不要になった車・バイク・セニアカー買取致します◀◀◀◀◀

保証料金利組込タイプ版

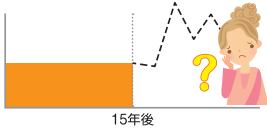
令和6年2月1日現在



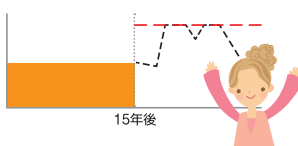
ポイント1

当初特約期間終了後の金利は上限付き!

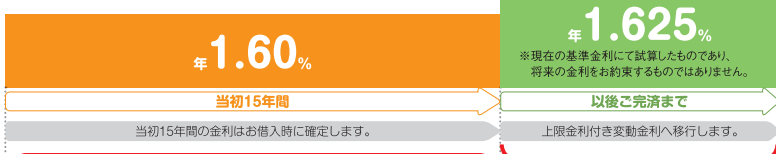
従来は... 将来の金利が不安



上限が決まっているから安心!



当初特約期間15年（保証料金利組込タイプ）の金利イメージ



お子様の人数に応じて当初特約期間の金利を最大年0.3%下げられます。子育て応援サービス期間

当初特約期間終了後、再度特約期間を設定することも可能です。変動金利・固定金利どちらをご選択の場合もその時の基準金利 年▲0.85% さらに変動金利は上限金利付き 上限金利 年2.30%

ポイント

- 返済額の最大額確定で計画的に返済
お借入時点でご返済金額の最大額が確定します。
- 固定金利の安心感+変動金利のメリット
固定金利の安心感と、変動金利による返済額の軽減効果、二つのメリットを併せ持った仕組みです。

- 特約期間中は固定金利となります。
- 特約期間は3年、5年、10年、15年からご選択いただけます。
- 特約期間終了後は自動的に上限金利付き変動金利へ移行しますが、再度固定期間を選択することが可能です。
- その際には手数料5,500円（税込）が必要となります。
- 固定金利の特約期間中に、上限付き変動金利を選択することはできません。
- 上限金利付き変動金利は上限を設定しますので、将来の金利上昇にも安心です。
- 保証料金利組込型のため本欄に記載の金利（基準金利を除く）は、保証料相当分が含まれています。ただし、無担保の場合は保証料相当分を差引いたものがお借入利率となり、別に保証料（年0.34%）をお支払いいただきます。

【当初特約期間の適用金利（保証料金利組込タイプ）】

3年固定	5年固定	10年固定（2段階方式）	15年固定（2段階方式）
年1.60%	年1.60%	年1.60%	年1.60%

【基準金利】

3年固定	5年固定	10年固定	15年固定	変動金利
年2.38%	年2.43%	年2.80%	年3.70%	年2.475%

ポイント2



JALは子育て世代を応援します!! 子育て応援サービス!

ご利用タイプ：当初特約期間15年（保証料金利組込タイプ）の場合 ※子育て応援サービスの対象となったお子様がサービス期間中に対象年齢を超えた場合も、金利引下げは、サービス期間終了まで継続します。

当初15年間 金利引下げ適用期間

15年間 年1.50%

15年間 年1.40%

さらに 0.1%引下げ 11年間 年1.30%

例えば、お借入れから4年後に第3子が誕生
子育て応援サービス期間中(当初特約期間中)にお子様が誕生された場合も、お申し出により、お一人につき金利を0.1%引下げます!

お子様一人につき当初特約期間の金利を年0.1%引下げます。

お子様1人で 年0.1%金利引下げ

お子様2人で 年0.2%金利引下げ

お子様3人で 最大年0.3%金利引下げ

- その他の金利引下げ対応
- 当JALにて給与振込を指定されている方、または新たに指定される方
 - 石州瓦または県産材使用住宅、長期優良住宅
 - 他金融機関からのお借換
 - 「JAネットバンク」をご利用いただいている方
 - 「カードローン」をご契約いただいている方
 - 「JAカード」をご利用いただいている方
 - JALしまねの正組合員の方（ご家族の方も含まれます）

上記の各項目に該当の場合当初特約期間の金利をそれぞれ年0.1%引下げます（最大年0.3%）
子育て応援サービスによる金利引下げ、その他の金利引下げと併せ最大年0.3%の金利引下げとします。

最大金利引下げ時
当初15年間 年1.30%

※その他金利引下げ対応の詳細はJA窓口までお問い合わせください。



お問い合わせ先
島根県農業協同組合 斐川地区本部ローンセンター
TEL 0853-73-9629 FAX 0853-72-1485

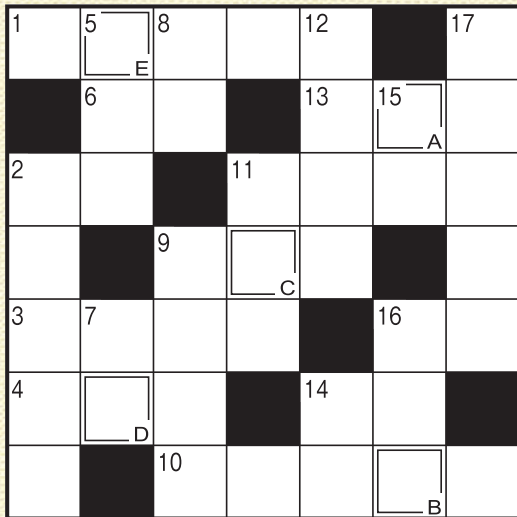
JALしまね住宅ローン 検索





二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

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「農協全国商品券」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
JA 斐川地区本部 組織広報課 行き
（※住所の記載は不要です）
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュプール」



川柳の広場

最優秀賞

本物の自分で生きてゆく余生

出雲市 北村 功様

優秀賞

温暖化地球が悲鳴上げている

安来市 中西 容子様

必要とされて幸せせち作り

浜田市 岩本 静代様

新しい波に戸惑うことばかり

出雲市 榎井 伸幸様

佳作

雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし
暖るま湯が好きで人生遠まわり
年下の気力もらって元気づく
おしゃべりで老いの心も艶が出る
わが道も一筋縄で行かぬもの

隠岐の島 上川 晃一様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 堀江 英子様
出雲市 佐野美和子様
江津市 山形ゆうき様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」3月号定価 629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりには、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）3月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先
〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの
暗証番号は他人に
教えないで
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から
暗証番号をお尋ねすることは
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす
る電話等には一切答えないで
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



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 × Paris Miki PARIS MIKI

メガネ一式
10%OFF!!
補聴器
5%OFF!!

PARIS MIKI Collection

フレームもレンズも
フィッティングも全て込み込み。
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

¥13,200~ (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの **高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの **選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる **フィッティング**

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 島根県内パリミキ全店

※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 JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



小松菜と豚肉の春雨煮



コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

材料（4人分）

小松菜	1束
豚薄切り肉	250g
人参	1/2本
長ネギ	1本
おろし生姜	小さじ1
春雨	30g
ごま油	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	200cc

作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

材料（4人分）

鶏ひき肉	150g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
おろし生姜	小さじ1
レンコン	250g
しいたけ	2枚
えのきたけ	1/2袋
片栗粉	大さじ1
柚子の皮	適量
春菊	適量
だし汁	200cc
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ（600w）で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

健康散歩

まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぷりぷりしていてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)

