



JAしまねびより

2022

3

March
Vol.72



特集

特殊詐欺から
身を守る



／SNSで旬な情報を投稿しています／



LINE



Instagram



Facebook



YouTube



JALしまね いわみ中央地区本部版



健康な牛を育てたい

隠岐諸島の最南端に位置する知夫里島。手付かずの雄大な自然が多く残るこの小さな島に昨年の8月、移住してきた市川さん。東京出身で、北海道の大学で畜産を学んだ後、岡山の農場に就職。その後、牛の肥育牧場で働き数年が経った頃、「放牧」に興味を持ち始めます。日本の

肥育は一般的に、サシを入れるためビタミンをカットし、脂肪を増やすために牛舎で運動させないようにします。しかし、牛は本来、エサを探して動き回るという習性があり、特に子牛の時期は飛び跳ねることも。市川さんは「牛たちにはもっと動き回って、ストレスを感じない生き方をしてほしい。それができるのが放牧」という自分なりの考えに辿り着きました。

いちかわ
市川
まさよし
雅賢さん(43才)

今月は、隠岐どうぜん地区本部。知夫村で牛の繁殖に取り組む市川雅賢さんにお話を伺いました。



ニュージーランド、そして知夫村へ

放牧ができる場所を求め日本各地を探しましたが、なかなか自分たちの条件に合う場所が見つからず、世界に目をむけることに。そこで辿り着いたのは、世界でも有数の酪農大国であるニュージーランド。ニュージーランドはほとんどが放牧だったため奥さんと相談のうえ移住を決意します。市川さんはそこで経験を積み、ファームの重要な役割であるマネージャーの職を任せられるまでになりました。しかし、ニュージーランドの人は平均身長が高く、扱う道具の大きさや常に背伸びをしながらの作業などに、やりづらさや体力の限界を感じ始めます。そして、13年が経った時、将来的なことを考え「日本で放牧できる場所」を再び探

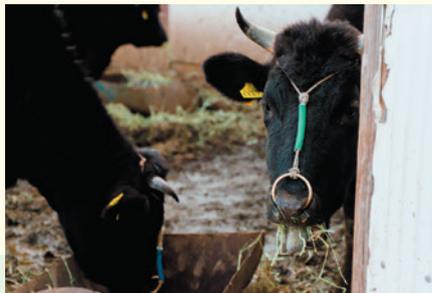


牛の様子を見守る市川さん



すことにしました。

以前から知夫村のことを知っていた市川さんは、縁あって役場の担当者と会うことになり、その後もメールでのやり取りを続け、経営の事業計画まで立ててもらうほどに。「これなら自分たちがやりたい放牧がこの島でできるかもしれない」という希望が現実化していき、ついに2021年8月、知夫村への移住となりました。



知夫村で実現できる健康的な放牧

知夫村では、島の約半分を使って放牧が行われています。島民が共同管理している放牧場がいくつかあり、広大な敷地を皆で利用しています。放牧といっても、出産前後や、冬場は牛舎でエサをやるなど、農家によってやり方は様々です。市川さん夫婦は、できるだけ牛舎には戻さない方法を目指していま



島のやり方を勉強中

す。それは牛の健康面
 だけではなく、野草を
 エサにすることで経営
 コストが抑えられると
 いうメリットもあるか
 らです。また、エサに
 はトウモロコシなどの
 濃厚飼料も必要で「お
 金をかけて良い飼料を
 与えると大きく成長す
 るが、エネルギー価が
 高いだけではうまくい
 かない。草もある程度
 必要で、その兼ね合
 いがポイント」とのこ
 と。どんなに良いエサ
 を与えていても、病氣
 をしてしまつたら牛の
 値段は下がります。市
 川さんは「外で遊ばせた方が病氣になる牛が少ない
 と感じる」と語ります。



海が一望できる見晴らしがいい場所に研修先の牛舎があります

長年牛に携わつ
 てきた市川さん。
 現在は、地元農家
 の南敬二さんの元
 で、島のやり方
 ついて勉強中
 です。朝、夕のエサ
 やりなど、日中は

研修先の南さ
 んの手伝いが
 主な作業。今
 後は、自分の
 牛を買い育て
 ていく予定で
 す。最近南さ
 んが、使つて
 いない牛舎を
 貸してくれる
 ことになり、
 ご夫婦で屋根
 のペンキを
 塗つたり、戸
 を張り替えた
 りと、修理しなが
 ら独立に向けた準備
 を着々と進め
 ています。



アドバイスのもとで修理している牛舎には
 出産前後の牛や病氣になった牛などが入る予定

小さい島だからこそ、 人との繋がりを大切に

ニュージーランドではスーパードまで車で1時間の
 場所に住んでいたという市川さん。島に不便さは特
 に感じていないとのこと。4歳のお子さんのお父さ
 んでもあり、時間がある時には一緒に外で遊ぶなど
 島の生活を楽しんでいきます。

また「小さい島だからこそ、人との繋がりを大切
 にしたい」と語り、「お互いの頼み事や、突然舞い
 込んでくる良い話などは、小さいコミュニティの魅
 力」と言います。

コロナの影響で地域のイベントは軒並み中止にな
 りましたが、状況が落ち着いたら地域の行事にも積

極的に顔を出して
 いきたいとのこ
 と。「ただ、自分
 は東京生まれなの
 で、言い方がスト
 レートになってし
 まう時があるので
 気をつけないと」
 と苦笑いする市川
 さん。放牧も、島
 の人たちとの繋が
 りも、一歩ずつ着
 実に積み重ねてい
 る市川さんでし
 た。



ニュージーランド在住時にご家族とパシャリ

プチっと情報!

知夫村

知夫里島と周辺の浅島・島津島・大波加島などの無人島
 により構成される知夫村。本土と最も近く、七類港から
 44kmの距離にあります 🚢

国の史跡名勝天然記念物にも指定されている赤壁は、普
 段見ることができない火山の断面を覗くことが👁️ また、島
 根半島から島前、島後の島々の大パノラマが一望できる赤

ハゲ山は、毎年
 5月から6月に
 かけて野だい
 こんの花が咲き
 誇るなど、豊
 かな自然の絶
 景が広がります 😊





topics
1

JAしまね女性部 今年度も「米一握り運動」実施!! ～県立大学から感謝状が届きました～



JAしまね女性部は、島根県内の子ども食堂やフードバンク、大学などへ米を寄贈する活動「米一握り運動」に取り組みました。新型コロナウイルスの影響を受け困っている人を食の面で支援し、暮らしを守りたいという思いから昨年度に続いての実施となりました。

今年度は米の収集を11月と2月の2回に分け実施。島根県農協青年組織協議会やJAしまねにも協力を依頼し、2021年産玄米約3,020kgが集まりました。



集まった玄米は
JAアグリ島根で精米・袋詰め

集まった玄米は、精米・袋詰めし、「贈るだけでなく、私たちの想いも届けたい」という女性部員の想いから直筆メッセージも添え、希望のあった県内の子ども食堂、フードバンク、大学へ贈りました。

また、寄贈先である島根県立大学から感謝の声が届き、1月24日には女性部の高橋美佐子部長が、同校の清原正義学長から感謝状を受け取りました。清原学長は「お米を寄贈いただきとてもありがたい。メッセージ付きで想いと一緒に届けてくださりとても嬉しい」と感謝を述べられ、高橋部長は「みんなの力を集結させようと米一握り運動を行った。部員の気持ちも届き、嬉しく思う」と話しました。



清原学長（左）から
感謝状を受け取った高橋部長

topics
2

しまね就農相談会&セミナーをオンラインで開催



JAしまねと島根県は1月23日と2月6日に、しまね就農相談会&セミナーを開催しました。1月23日はコロナの影響によりオンラインでの個別就農相談のみとなりましたが、2月6日はオンラインで個別就農相談と合同でのセミナーを行うなど、両日で計54人の方が参加しました。

島根県の新規就農者数は2013年以降160人以上を維持し、2020年は185人と年々増加傾向にある一方、農業従事者の平均年齢は72歳になり、農業経営体数も年々減少するなど、高齢化や担い手不足が問題になっています。



カメラに向かって説明する県の担当者ら

そこで、当JAと島根県の共催で同会を初めて企画。個別就農相談会では、JAの各地区本部の担当者なども参加し、相談に応じました。またセミナーでは、県の担当者が「相談、体験、研修、就農」までの支援体制をパッケージにした就農パッケージの紹介や、自宅に居ながら県内の産地と中継をつないで見学できるオンライン産地ツアーなどの相談体制、社会人経験者にもおすすめの県立農林大学校の養成コースや農業法人での研修制度、資金面での支援制度などについて紹介しました。

担当したJA本店担い手対策課の澤津賀一課長は「農業者の高齢化や担い手不足が深刻化する中、次世代を担う人材の掘り起こしが急務であり、新規就農者の掘り起こしの為、継続して相談会を開催したい」と話しました。

topics
3

営農指導実践全国大会に出雲地区本部の野中一敏営農指導員が出場



JA全中が主催する「第6回JA営農指導実践全国大会」が2月18日にオンラインで開催され、中国地区大会で最優秀賞を受賞したJA出雲地区本部総合指導課の野中一敏職員が出場しました（JAしまねからは4年振り）。「県内一のアスパラ産地としてのプライド～販売高1億円を目指して～」と題し発表し、優秀賞を受賞しました。

発表では、管内のアスパラガスの販売高が伸び悩んでいることを受け、「販売高1億円」の目標を掲げ、JA出雲アスパラガス部会や県、市、JAが連携しながら達成に向け取り組んだ内容を発表。リースハウス事業による初期投資の削減や、出荷規格の見直しなどによる共販体制の強化、ヘルパー制度をつくり農繁期の労働力の確保、栽培技術の継承に向けた研修制度の構築や青年部の設立による部会全体の活気づくりなどに取り組み、2021年の販売高が過去最高となったことを発表しました。

審査員長は「それぞれの課題に対し、しっかり解決に向け取り組んでいた」と講評し、野中職員は「同じ部署の仲間や、部会の皆さんの協力がなければ達成できなかった」と感謝の言葉を述べました。



取り組みを発表した野中職員

特殊詐欺から身を守る

未だ後を絶たない「特殊詐欺」。

「自分は大丈夫」「特殊詐欺って気づくでしょ！」……など、どこか他人事のように思っていないか？
詐欺の被害に遭った方は「まさか自分にかかってくるなんて——」と、思っているのです。

特殊詐欺は年々手口が巧妙になっています。

そこで今回の特集は「特殊詐欺から身を守る」です。

“自分の身は自分で守る”のはもちろん、“家族の身を守る”ために
「明日は我が身」の気持ちを常に持ち、特殊詐欺について今一度理解しておきましょう。



不安を感じたらまずは相談を！

警察相談専用窓口

#9110

消費者ホットライン

188

対策を徹底確認!



架空料金請求詐欺

インターネットサイト事業者などを名乗る犯人から、インターネットの未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話にショートメッセージ (SMS) が送られたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきが送付されることにより、実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺。



このキーワードに要注意!

「有料サイトの利用料金が未納」

「払わなければ裁判になる」

「コンビニで電子マネーカードを買ってカード番号を教えて」

対策

- 事業者、法務省や裁判所などが「未納料金などの支払い」の名目で、コンビニエンスストアで電子マネー (プリペイドカード) を購入させることは絶対にありません。
- ハガキなどにある連絡先には連絡しない。
- まずは慌てず家族や警察に相談しましょう。



還付金詐欺

自治体、税務署、年金事務所の職員などと名乗り、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきます。被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺。



このキーワードに要注意!

「還付金がある」

「払い戻しには期限がある」 **「ATMで手続きができる」**

対策



- ATMでお金が返ってくることは絶対にありません。
- 電話でお金の話が出たら、まずは家族に相談しましょう。

オレオレ詐欺

息子や孫になりすました犯人から、電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実にお金を要求する詐欺。



このキーワードに要注意!

「携帯番号が変わった」 **「風邪をひいて喉の調子が悪い」**

「会社のお金が入ったカバンを落としてしまった」

対策



- 電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談を!
- 電話をかけてきた家族に自分から電話し確認しましょう。

特殊詐欺の手口と

預貯金詐欺

県や市町村などの自治体や税務署の職員などと名乗り、医療費などの払い戻しがあるからと、キャッシュカードの確認や取替の必要があるなどの口実で自宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る詐欺。



このキーワードに要注意!

- 「払戻金がある」
- 「キャッシュカードの確認・取替が必要」
- 「手続きのため暗証番号を教えてください」



- 自治体、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かりに来ることは絶対にありません。
- おかしいな…と思ったら家族に相談しましょう。

キャッシュカード詐欺盗

警察官などと偽って電話をかけ「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」などとして、嘘の手続きを説明した上で、キャッシュカードをすり替えるなどして盗み取る手口。



このキーワードに要注意!

- 「キャッシュカードを確認しに行く」
- 「口座が悪用されている」
- 「キャッシュカードを封筒に入れ割印をおしてください」



- 警察官、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを封筒に入れさせることは絶対にありません。
- おかしいな…と思ったら家族に相談しましょう。

身近でこんな被害が起こっています

令和3年に鳥根県内で発生した特殊詐欺は、鳥根県警の発表によると、**被害件数73件**（前年比+19件）、**被害金額約7,902万円**（前年比+3,806万円）といずれも前年より増加。

その中でも「架空料金請求詐欺」が**44件と半数以上**を占め、次に多かったのは「還付金詐欺」でした。

おかしいな…と思ったら、まずは家族・警察に相談しましょう。

J Aしまねでは、運営するコンビニエンスストアや、J A窓口において特殊詐欺を未然に防いだとして感謝状が贈られました。



※日本農業新聞より



輝く50万パワー☆ しまわの女性部！

島根あおち女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

島根あおち女性部はコロナ禍で例年通りの活動が難しい中で、感染防止対策を徹底し、「食」と「農」を基軸とした地産地消・食農教育活動に取り組んでいます。

今年度は地域の食材をふんだんに使用したお弁当づくりや昔から地域の祝い事や祭りなどに作られていた伝統料理づくりを行い、旬の食材や伝統的な食習慣の大切さを再認識しました。

また、2005年から行っている管内の保育園児とのサツマイモ苗植え、いも掘り交流は、今年度も交流会は中止としましたが、収穫したいもを保育園・保育所へ贈り、地域でつくられた農作物のおいしさを伝えました。

また支部活動も少しずつ再開しており、ハム作りや寄せ植え、SDGs研修など様々な活動を行いました。

今後も女性部の輪を大切にしながら部員の笑顔あふれる活動を継続していきます。



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

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

むらかみ じゅんいち
副会長 **村上 淳一**さん



★村上さんが部会長として活動している島の香り隠岐藻塩米のfacebook公式アカウントのURL、QRはこちら
(<https://www.facebook.com/moshiomai/>)



島根県青協の活動や米づくりの様子、
日常の何気ない出来事などを日々更新しています！

島根県農協青年組織協議会（以下「島根県青協」）副会長の村上淳一さん（40）は、地元隠岐の島町で就農し18年目になります。

大学在学中に父を病気で亡くし、卒業後、農家だった父の遺志を受け継ぎ就農しました。

水稻・ブドウを中心に経営し、水稻では主にコシヒカリ、きぬむすめを栽培しています。隠岐の島町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」の生産にも取り組み、藻塩米生産部会の部会長として日々、全国に誇れる美味しい米づくりのため研究とPRを行っています。その飽くなき探求心は留まることなく、昨年からは新たに有機JASの藻塩米の生産にチャレンジしています。

農青連には、隠岐青年連盟発足時から加入。副委員長として盟友と一緒に活動に参加し、令和元年からは島根県青協の副会長としても活動に尽力しています。

村上さんは「県内703名の盟友のそれぞれの想いやアイデアを一つでも多く形にできるようなお手伝いができたらと思っている。我々若い力で島根の農業を盛り上げていきたい」と今後の目標を熱く語りました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園
カボチャ

強健で育てやすい

生育適温は17~20度でウリ科野菜の中では比較的低温に強く、強健で病害虫も比較的少ない野菜です。ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、特に免疫力を高めるβ-カロテン含量は野菜の中ではトップクラスです。

品種

西洋カボチャでは「みやこ」(サカタのタネ)、「えびす」(タキイ種苗)、「九重栗」(カネコ種苗)など、ミニカボチャでは「坊ちゃん」(ヴィルモランみかど)など。表皮が白く貯蔵性のある「雪化粧」(サカタのタネ)などもあります。

苗作り

種は一般地では3、4月に12cmポットに3粒まき、本葉1枚の頃生育の良いものを残して間引いて1本にし、本葉4、5枚まで育てます(図1)。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて耕します。次に、畝幅(ベッド幅)90cmで、中央に深さ20cm程度の溝を掘ります。この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgとを施し、溝を埋め戻して高畝を作ります(図2)。

植え付け

遅霜の心配のない4、5月が植え付け適期で、株間90cm程度に植え穴を掘り、穴に十分水を注いで植え付けます。遅霜の恐れのあるときは、ポリフィルムでトンネル、ホットキャップやあんどんを作り、保温します(図3)。

整枝・交配

本葉5枚くらいで摘心し、生育の良い子づるを3本伸ばし、他の子づるはかき取ります(子づる3本仕立て)。伸びた子づるは重ならないように配置します(図4)。着果節位は10節前後を目標にし、雄花開花日の早朝に花粉を雌花の柱頭になすり付け、受粉(人工受粉)させます(図5)。

追肥・敷きわら

追肥は果実がこぶし大の頃、化成肥料を1株当たり30g程度、株元から離してばらまきます。茎葉と果実への泥はね防止のため、敷きわらや不織布など透水性の資材を敷きます。

収穫

開花後45~50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期です。収穫後7~10日、風通しの良い場所に置いておくと甘味が増します(図6)。

図1 苗作り

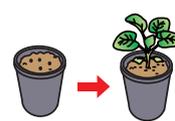


図2 畑の準備

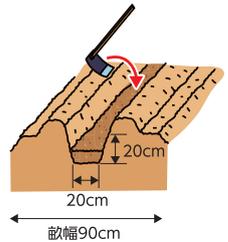


図3 保温

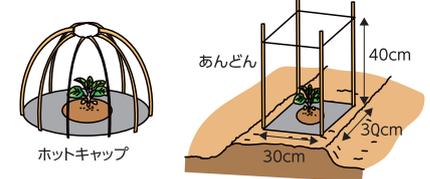


図4 整枝



図5 人工受粉

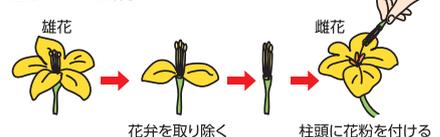


図6 収穫



キュアリング

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

理事会情報 (1月31日開催)

【協議事項】

- ① J Aしまね農機事業 県域会社化 今後のすすめ方について
- ② 令和4年3月1日付け本店営農担当部署、経済部の機構改革の実施について
- ③ 令和4年2月28日付け、令和4年3月1日付け、令和4年3月7日付け、令和4年3月14日付け、令和4年3月31日付け地区本部の機構改革の実施について
- ④ 令和3年度補助事業の実施について
- ⑤ 水田農業経営安定推進対策補助金の申請について
- ⑥ 信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑦ 大口貸出について
- ⑧ 貸出金償却および遅延損害金免除について

⑨ 事務リスク管理規程の改正について

- ⑩ 第8回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑪ やすぎ地区本部 やすぎ地区本部福祉センター事業廃止および運営規程等の廃止について
- ⑫ いわみ中央地区本部 いわみ中央福祉センターの廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑬ 西いわみ地区本部「小規模多機能型居宅介護事業所」「訪問介護事業」の廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑭ 令和3年度仮決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

農家支援の要望書を提出

1月に農家支援要望書を浜田市、江津市に提出しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響等により、米の需要が大きく減少したことなどによる米価下落や燃油価格の高騰、生産資材の上昇等、農産生産者が大打撃を被っている現状からJASしまねいわみ中央地区本部といわみ中央農政会議が連盟の提出となりました。農産物の生産を継続的にける農家支援の創設と、米の需要喚起策や過剰在庫処理について、国・島根県へ引き続き要請していただくよう要望しました。JAは浜田市・江津市と連携し、今後も地域農業の維持・発展に努力してまいります。



山下江津市長

いわみ中央地区本部
佐々木本部長

島根県オンリーワン野菜
全国へ発信

12月3日いわみ中央地区管内のあすっこ生産者の圃場にてフジテレビ「四季彩キッチン」の撮影が行われ、全国ネットにて放映されました。ブロッコリーとビタミン菜の掛け合わせで栄養価も高く葉っぱから茎まで全部食べられますので、いろいろなメニューで美味しく召し上がれます。このあすっこを買い求めるなら「今でしょう！」あすっこは島根県のオリジナル野菜で、当管内でも生産者の数、面積が拡大しています。テレビの放映をきっかけに、更なる普及に努めていきたいと思っています。放送は2月で終了しましたが、ネット上で「四季彩キッチン」と検索すれば視聴出来ます。



テレビ撮影の様子

女性部企画
『きてみちゃんさい』開催

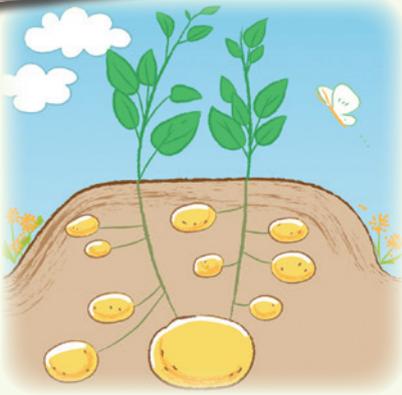
2月16日、いわみ中央女性部（徳田マズエ部長）は地区本部ふれあいホールにて「きてみちゃんさい」を開催しました。

「きてみちゃんさい」は令和元年度からの取り組みで、女性部で研修会等を企画し地域の方々へ広報紙で呼び掛け、新しい仲間作りの場を提供するため開催し味噌作りは3回目となります。今年度はコロナ禍の影響で1回のみ開催となりましたが、参加者はリピーターが多く今年も一年分の味噌を作ることが出来ました。感染対策を十分に行つての開催でしたが、徳田部長が講師となり、参加者に大豆、米麴、塩から作る基本的な作り方の指導を行いました。同じ材料、手順で作った味噌でも管理の仕方によって味の違いが出てきます。参加者は、「昨年作った味噌は全然カビがなくて上手に出来て、おいしかった。自分で作った味噌は、安心して食べられる。」と話しました。徳田部長は、「来年こそは、今回作った味噌を持ち寄って料理教室を開催したいと思います。」とお伝えしました。



地域の方へ呼びかけ、女性部と交流を深めるこの企画をこれからも続けていきたいと思っています。

きんさいトピックス



【第20回 2月9日】
 端境期にあたる1・2月は座学を中心に行っています。今回は「春作ジャガイモの植え付け準備」について講義を行いました。
 3月に入ると、平坦地から春作ジャガイモの植え付け時期になっていきます。わずか3か月半の栽培期間で種イモの何倍も収穫できるおなじみの野菜です。栽培のしやすさもあって、皆さん作付けの準備のために熱心に聞き入っておられ、「追肥のやり方は置き肥と鋤きこみとどっちが良いか」「品種によって畝幅は調整したほうがよいか」など具体的な質問もあり、春に向けて準備万端です。

営農塾

春作野菜栽培講習会開催

1月25日～27日にかけて産直振興協議会5支部（浜田・江津・三隅・金城・弥栄）で「春作野菜栽培講習会」を開催しました。講師に株式会社 山陰種苗の大畑社長をお招きし、キュウリ・スイカ・ナス・スィートコーン・オクラの5品目について勉強しました。参加者にとってはおなじみの栽培ですが、講習で技術の再確認を行い、今年度の作付けに向けて準備を進めていきました。
 一方で、新型コロナウイルス感染拡大により、参加を断念された方も多く、少人数での開催となってしまいました。次回予定の秋作野菜栽培講習会には、多くの参加がいただけるような社会情勢となっていることを願っています。



参加者募集

一から学ぶ あぐりスクール

以下の日程で「あぐりスクール」の参加者を募集します。
 このスクールは「野菜作りに興味があるけど、何から始めていいかわからない」「やってみたくけど、上手いかわからなかったらどうしよう…」など、最初の一步が踏み出せない方に向けた野菜栽培講習会です。ちょっと新しいこと始めてみませんか？

募集概要

- 開催期間** 令和4年4月～8月
- 開催日程** 初回 4月28日(土) 10時から90分程度
 次回以降 各月2回(第2・4木曜日)を予定
- 農場** 浜田市 美川地区
- 実施内容** トマト・キュウリ・ピーマンなどの植付～収穫まで
- 参加料** 初回のみ 1人1000円をいただきます。
- 募集人員** 10名(先着順、10名に達し次第受付終了)
- 締切り** 4月15日(金)

申込み・問合せ
 営農企画課

0855-22-8812





教えて野菜作り!

2022年3月号

そろそろ家庭菜園の始まりです。今月は生育適温が15~20℃と、あまり高温を好まなくても出来るサラダ菜・ホウレンソウを紹介します。

○初夏取りサラダ菜「キク科」(露地栽培)

初夏に向かって収穫の出来るサラダ菜、緑あざやかなサラダ菜、紅がきれいなサニーレタス、焼肉などに活躍するチマサンチュなど、にぎやかな食卓にサラダ菜を添えましょう。3月に撒くと5月には収穫できますよ!



(施肥例 1㎡当り)

肥料	元肥	追肥
堆肥	2kg	
苦土石灰	150g	
野菜美人	60g	40g

○育て方

3月上旬~3月下旬、苗箱に種をまきます。双葉がしっかりしたら早めにポットに植え替え、本葉3~4枚で定植をします。活着したら追肥をし、大きくなるのを待つて収穫します。

色々な品種がありますからよく選ぶ事と、日々大きくなり食べきれなくなりますので注意し、種まきを少しずつにするか、植え付けをずらすようにします。

種まき	苗箱にJAの土を入れ3cm間隔に線を引き、その溝に種を1cm間隔に播いてかるく覆土をし、かるく押さえます。その上に新聞紙をかけ、しみ込むまで水をやります。日当たりのよい暖かい所に置き発芽(3~5日)してきたら新聞紙をとります。(防寒対策として夜は家に入れるなどします。)
鉢上げ	双葉がしっかりしたらポットへ植え替えます。苗の下に指を入れ土をゆるめて1本ずつ抜き取るようにして、ポット(9cm)へ3本ずつ植えます。(セルトレイ・プラグポットで種まきをし、25~30日で本葉2.5~3枚で定植しても良いでしょう。)
苗管理	霜などのおそれのある所では、家の中などで管理し、1日1回水をやります。
畑の準備	定植前には畑に堆肥、石灰等を施しておきましょう。その後、元肥を施し、畝幅90cm程度とし2条植え、株間30cm、条間30cmに定植し十分にかん水します。
管理	追肥は定植後10日~2週間後株間にかかるまきまします。春は特に雑草防除と保温を兼ねて畝を黒マルチで被覆した方が良いでしょう。生育初期は、土壌水分がやや多いほうが良好なので、乾燥を見てかん水をします。

○春まきホウレンソウ「アカザ科」(露地栽培)

(施肥例 1㎡当り)

肥料	元肥	追肥
堆肥	2kg	
苦土石灰	200g	
複合肥料604	80g	30g

根の赤い部分に糖分が多く含まれていて、葉を含め植物全体が甘いのがホウレンソウ本来の品質です。健康を考える上でも年間を通じて作りたい野菜です。耐寒性には強く0℃でも生育し、-10℃にも耐えます。逆に高温には弱く、20℃以上では生育が悪くなるので、夏に収穫するには品種や資材を選び、水やりなどの努力が必要です。また、排水の悪い圃場では根ぐされを起こしやすく酸性土壌にはきわめて弱いのが特徴です。

日長が長くなる春~夏にかけてとう立ちします。とう立ちの程度は、品種によって違い、葉の切れ込みの深い東洋種はとう立ちしやすいので秋まきをします。切れ込みの浅い丸葉の西洋種は、春から初夏にかけてと晩秋にまき翌春収穫する栽培に適します。



畑の準備	種をまく2週間前には必ず堆肥、苦土石灰などをまいて酸度調整をし深く耕しておきます。その1週間後元肥を施し、畝幅100~120cm、高さ15cmの畝を作り、条間15~20cmのまき溝をつけます。この時まき溝の底面を平らにしておきます。
種まき	たっぷりかん水したあと溝に1cm間隔にすじ播きし覆土をします。まき溝の底面にでこぼこがあったり、覆土の厚さにムラがあると発芽や生育が不ぞろいとなります。
温度管理	低温に強いといっても極端な低温下で、凍・霜害のおそれのある3月の時期ではべたがけ資材などの防寒対策が必要になります。
間引き追肥	本葉1枚のころ3~4cm間隔に、草丈が7~8cmに伸びたころ5~6cm間隔にするように間引きます。間引き後、畝間に追肥をし、中耕します。(追肥は、秋まき、春まきで施し、夏は栽培期間が短いので追肥はしません。)
収穫	草丈が20~25cmぐらいになって収穫します。30cm以上になると取り遅れです。

ワンポイント

- ホウレンソウは1粒でも発芽しますが、1粒まきの場合、発芽するために多くのエネルギーを消費し、根を深く伸ばすことができません。したがって、すじまきにしましょう。
- 元肥、追肥に完熟堆肥またはボカシ肥を十分鋤きこんで、中高のベッドでの栽培も有効です。





西部農林水産振興センターからのお知らせ

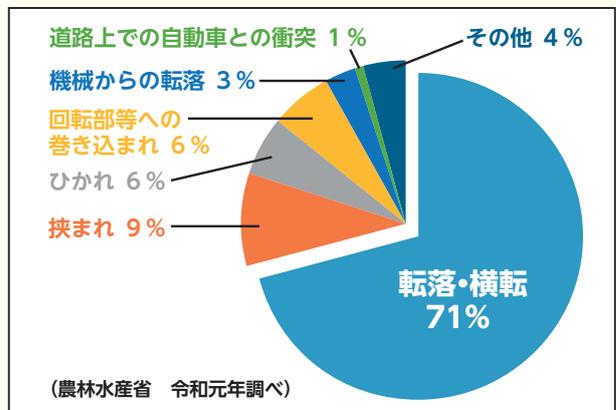
安全確認と予防対策で トラクター事故を未然に防ごう！

農作業事故により亡くなる方は、日本全国で毎年約300人にも及びます。農作業事故の区分別では、農業機械作業による事故が約7割で、うち、乗用型トラクターの事故が最も多く約3割を占めています。

春が近づき農作業が本格化し、トラクターを積極的に利用する時期に入ります。事故を未然に防ぐために、今一度安全確認と予防対策を見直しましょう！

乗用型トラクターの死亡事故原因

乗用型トラクターの死亡事故原因の大半は機械の転落・転倒によるものです。トラクターは重心が高くバランスを崩して転落・横転する単独事故を起こしやすい乗り物である事を認識し、安全確認を十分に行い公道でのルールを守るとともに事故の予防対策を講じることが大切です。



事故予防対策のポイント

☆日常的な点検・整備

- ・タイヤや部品の異常は無いが、異音が発生していないか走行前に確認しましょう。
- ・良好な状態を保つために定期的なメンテナンスを実施し、整備記録台帳への記帳に努めましょう。

☆確実な運転操作

- ・安全フレームは確実に立て、シートベルトを必ず着用し、ヘルメットの着用にも努めましょう。
- ・道路上を走行する際は左右のブレーキを連結していないとブレーキを踏んだときに急旋回し、転落・横転しやすくなります。道路走行時は必ず左右のブレーキを連結しましょう。
- ・傾斜地等での停車時、自重で自然に動き始め、事故に繋がる事例があります。できるだけ平坦な場所を選んで停車し、確実に駐車ブレーキをかけましょう。

☆危険な場所の把握

- ・ほ場の入り口など傾斜が大きい場所への進入時には特に気をつけましょう。
- ・ハンドルを取られやすい農道の凸凹、転落の危険がある用水路と周辺をしっかりと確認しておきましょう。

事故発生時の対応も確認を

事故を未然に防止できることが最善ですが、万一事故が起こった際にも慌てずに対応できるように事故発生時の対応手順や緊急連絡先の確認をしておきましょう。

島根県西部農林水産振興センター農業振興部 (TEL : 0855-29-5622)

2022年 春季農繁期営業について

各営農経済センターでは、農繁期対応を下記の通り行います。
6月からは平日のみ営業となります。

※ 営業時間：午前8時30分～午後5時00分まで

日曜日・祝日 土曜日 ☆営業日

4月 

23日から平日・営業日
(8:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月 

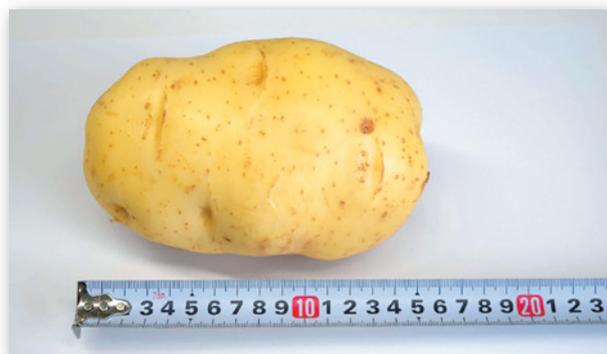
平日・営業日
(8:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

浜田営農経済センター **0855-22-8827** 金城営農経済センター **0855-42-1409**
 江津営農経済センター **0855-52-2804** 弥栄営農経済センター **0855-48-3223**
 三隅営農経済センター **0855-32-0255** 旭営農経済センター **0855-45-8080**

サプライズ

ビッグサイズ!!立派に育ちました!(^^)!



浜田市三隅町 峠田 等さん



浜田市熱田町 三浦 二六雄さん



春 期

給与お受取キャンペーン

実施中



©よりぞう

JAしまねなら給与振込がおトク！

いま、JAしまねを給与受取口座として新たにご指定いただくと
三菱UFJニコス **商品券3,000円分をプレゼント!**

(※)
対象の給与お受取が確認できた方全員にもれなくプレゼント！

キャンペーン期間:令和4年2月1日(火)～5月31日(火)

※対象:令和4年2月～5月に新たにJAで給与受取口座を指定し、いずれかの月において5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客さま。

- 特典内容:期間中に新規で5万円以上の給与振込実績が確認できた方へ、もれなく三菱UFJニコス商品券3,000円分をプレゼント!
- 景品交付:令和4年4月～7月頃に発送

手続きかんたん!

ステップ
1

給与受取口座のご指定
(給与振込依頼書のご提出)

お勤め先で「給与振込依頼書」
をお手続きください。



ステップ
2

JA口座へ給与が振込
される

給与のお受取実績はJAで
確認いたします。



商品券が届く



景品は、令和4年4月～7月頃に、郵便もしくは
JAを通じてお届けさせていただきます。

まだJAしまねに口座をお持ちでない方は口座開設を!

お近くのJA窓口で口座開設

ご印鑑、本人確認書類(運転免許証、健康保険証、住民票など)、現金(口座開設用)をご持参のうえ、お近くの店舗でお手続きしてください。

※未成年の方が総合口座を開設される場合、親権者の同意確認をお願いする場合があります。詳しくは店頭でご確認ください。

ネットで口座開設の書類をお取り寄せ

「JAバンク メールオーダーシステム」なら店頭に行かなくても、パソコンやスマートフォンから口座開設のお申込みができます。

JAバンク メールオーダーシステム

<https://www.jabank-mailorder.jp/>



注意事項 ●特典は一人様1回とし、国内在住の個人のお客様に限ります。●長期不在・転居先不明でお届けできない場合は無効とさせていただきます。●景品内容は予告なしに変更する場合がございます。●景品は当JAへ届出いただいた住所にお届けいたします。詳しくはお取扱いの店舗までお問い合わせください。

人事異動のお知らせ

令和4年3月1日付

氏名	新部署	職位	備考	旧部署	職位	備考
山本 泰介	営農経済部	次長	(兼経済課長)	営農経済部(兼営農企画課長)	次長	
岡田佐恵子	金城支店	支店長	(兼渉外課長兼波佐事業所長)	旭支店 業務課	課長	
今若 司	企画総務部 ふれあい課	課長	(兼福祉センター長)	企画総務部 福祉センター	センター長	
肥後 利信	営農経済部 営農企画課	課長		本店米穀園芸部 園芸課	課長補佐	
内田 浩史	統括支店 金融課	課長		統括支店 融資課	課長補佐	
長見 伸	統括支店 ローンセンター	センター長		統括支店 融資課	課長	
小川 聡	浜田支店 渉外課	課長	(兼ファイナンスアドバイザー)	浜田支店 渉外課	課長	
小笹 雅彦	浜田西支店 渉外課	課長	(兼ファイナンスアドバイザー)	浜田西支店 渉外課	課長	
水野 真弥	江津支店 渉外課	課長	(兼ファイナンスアドバイザー)	江津支店 渉外課	課長	
柳光 孝紀	営農経済部 経済課(浜田SS駐在)	課長補佐	(経済事業改革担当)	営農経済部 経済課	課長	
森岡 拓史	統括支店 ローンセンター	センター長補佐		金城支店 渉外課	課長	
大屋 希	雲城出張所 業務課	課長		浜田支店 渉外課		複合渉外
坂本 雄章	企画総務部 企画管理課			浜田支店 渉外課		複合渉外
森本 睦美	企画総務部 ふれあい課			浜田西支店 渉外課		複合渉外
湊 秀明	統括支店 ローンセンター			統括支店 融資課		
遅越 晃弘	統括支店 ローンセンター			統括支店 融資課		
新矢 邦博	統括支店 ローンセンター		ローンアドバイザー	営農経済部 農産課		
伏田 清貴	統括支店 ローンセンター		ローンアドバイザー	浜田西支店 渉外課		複合渉外
三浦 雄司	営農経済部 農産課			浜田営農経済センター		営農経済渉外
串崎 秀美	弥栄支店 業務課			浜田西支店 渉外課		複合渉外
吉田 祐美	三隅支店 業務課			江津支店 渉外課		複合渉外
澁谷 光紀	浜田支店 支店長付		地域担当渉外	浜田東支店 業務課		
長岡 渉	浜田東支店 業務課			三隅支店 業務課		
佃 真緒	浜田支店 業務課			弥栄支店 業務課		
吉田 伸子	浜田支店 渉外課		ライフアドバイザー	浜田支店 業務課		
森下 将俊	浜田支店 渉外課		ライフアドバイザー	浜田支店 渉外課		複合渉外
橋岡 泰珠	浜田支店 渉外課		ライフアドバイザー	浜田支店 渉外課		複合渉外
向井 和弘	江津支店 渉外課		ライフアドバイザー	浜田支店 渉外課		複合渉外
近藤 奈々	浜田西支店 渉外課		ライフアドバイザー	浜田西支店 支店長付		地域担当
川田 翼	浜田西支店 渉外課		ライフアドバイザー	浜田西支店 渉外課		複合渉外
浜崎美穂子	浜田西支店 渉外課		ライフアドバイザー	浜田西支店 渉外課		複合渉外
植田 和久	江津支店 渉外課		ライフアドバイザー	江津支店 渉外課		複合渉外
布田 有祐	浜田支店 渉外課		ライフアドバイザー	江津支店 渉外課		複合渉外
森川 脩平	江津支店 渉外課		ライフアドバイザー	金城支店 渉外課		複合渉外
中山 春美	金城支店 渉外課		ライフアドバイザー	金城支店 渉外課		複合渉外
寺田 光博	江津支店 渉外課		ライフアドバイザー	金城支店 渉外課		複合渉外
佐伯真由美	金城支店 渉外課		ライフアドバイザー	金城支店 渉外課		複合渉外
田畑 真衣	浜田西支店 業務課			浜田西支店 長浜事業所		
田原香那恵	浜田営農経済センター			企画総務部 福祉センター		
倉橋 英二	浜田西支店 支店長付渉外係		美川事業所	浜田西支店 美川事業所		
山藤真紀夫	江津西支店 支店長付		地域担当渉外	江津支店 支店長付		地域担当渉外
大江 由美	浜田東支店 支店長付渉外係		上府事業所	江津西支店 支店長付		地域担当渉外
前田 光子	金城支店 支店長付渉外係		波佐事業所	金城支店 支店長付		地域担当渉外
山藤 瑞江	江津支店 支店長付渉外係			江東事業所		
濱崎 麻子	統括支店 ローンセンター			企画総務部 ふれあい課		
横坂 裕美	統括支店 金融課			統括支店 融資課		
和田守正則	統括支店	支店長		本店金融部兼融資管理センター長	部長	
三浦 聡	本店共済事務センター	センター長	(兼共済事務管理課長)	統括支店	支店長	
井上まゆみ	本店総務部 ふれあい福祉課	課長		企画総務部 ふれあい課	課長	
小川 喬志	本店金融部 事務管理課	課長補佐		統括支店 金融課	課長	
田村 友美	本店金融部 金融相談課	課長補佐	西部駐在	統括支店 金融課	課長補佐	
佐々木正典	本店金融部 金融相談課		トレーニー(西部駐在)	浜田支店 渉外課		
土橋 賢人	本店金融部 為替課			江津支店 渉外課		
堀 洋子	桜江支店 金融共済課	課長	島根おおち地区本部	雲城出張所 業務課	課長	
竹下 壽一	旭支店 業務課	課長		桜江支店 金融共済課	課長	
石原 拓哉	隠岐どうぜん地区本部 知夫支店金融課			浜田支店 渉外課		

【退職者】

令和4年2月28日付

氏名	現部署	職位	備考
河崎美智恵	金城支店 波佐事業所	事業所長	定年退職
笠井あけみ	江津西支店 業務課		定年退職
石田 誠	金城支店	支店長	依願退職
中野 智子	浜田西支店 業務課		依願退職
高橋佑未子	江津西支店 業務課		依願退職
和田 正人	浜田東支店 上府事業所		雇用期間満了
田畑眞美子	三隅支店 業務課		雇用期間満了
羽部美恵子	弥栄支店 業務課		雇用期間満了
采原 翠	統括支店 金融課		雇用期間満了
栗山 美穂	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
沖原由美子	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職

氏名	現部署	職位	備考
横田由希絵	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
山田 悠子	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
齋藤あゆみ	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
岡田 由美	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
大石登代美	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
毛利 晴美	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
梅木 史子	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
其原 タ子	企画総務部 福祉センター		J A都合による退職
佐々木 毅	S S 浜田店		雇用期間満了
松本 早苗	営農企画課(きんさい市場)		雇用期間満了

【定年再雇用者】

令和4年3月1日付

氏名	現部署	職位	備考
河崎美智恵	金城支店 支店長付		地域担当渉外

氏名	現部署	職位	備考
笠井あけみ	江津西支店 業務課		



地域の話題

域の方の協力により募金活動や市子桜の保全に力を入れました。工品を作ったり、市子桜の保全に力を入れました。2019年に旧今市小学校の廃校に伴い、新しくできた旭小学校の敷地内に市子桜の一部を移して植えました。旧今市小学校の市子桜は現在、まちづくり推進委員会を中心とした「桜街道まちづくり」として取り組みを行なっており、旭町は桜スポットとして人気が高いので、お弁当と敷物を片手にお花見ドライブに行ってみるのはいかがでしょうか。



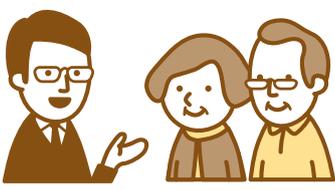
市子桜

浜田市旭町

浜田市旭町にあります市子桜は、約60年前に町内に住んでいた女性が若くして亡くした娘を思い、小学校にソメイヨシノ13本を寄贈した桜です。現在では、7〜8本と減ったものの、小学校の総合学習「地域の良かった探し」で市子桜を取り上げ、公民館や地

年金相談会

4月8日(金) 浜田東支店
午後3時から午後7時まで



メガネ・補聴器巡回スケジュール

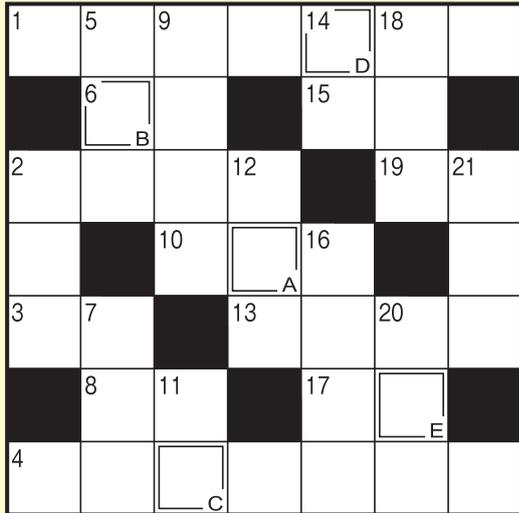
開催日	時間	会場
4月4日(月)	午前9時から午後1時まで	浜田営農経済センター
4月5日(火)	午前9時から午後1時まで	上府事業所
4月6日(水)	午前9時から午後1時まで	美川事業所
4月7日(木)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前
4月8日(金)	午前9時から午後1時まで	三隅支店前
4月18日(月)	午前9時から午後1時まで	Aコープあさひ前
4月19日(火)	午前9時から午後1時まで	江津西支店
4月20日(水)	午前9時から午後1時まで	波佐事業所
4月21日(木)	午前9時から午後1時まで	金城支店

※コロナウイルス感染状況によって中止になる場合がございます。ご了承ください。
ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!



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 ナットやボルトを締めます
- ⑤ そこが彼の彼たる——だ
- ⑦ 自動車の、地面に触れる部分
- ⑨ 調味料控えめで作りました
- ⑪ 花見のときに広げることも
- ⑫ ——を求めて猫カフェに行った
- ⑭ カイコの餌になる植物
- ⑯ 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- ⑰ お酒を飲んでいない状態
- ⑱ 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- ⑳ ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- ① 新1年生を迎える行事です
- ② 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- ③ 名古屋市の南側に位置する——半島
- ④ 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- ⑥ 大がし、中がMなら、小は
- ⑧ 黒い石と白い石で戦います
- ⑩ 日本庭園に敷かれていることも
- ⑬ 4月29日は——の日。国民の祝日です
- ⑮ 稲や麦の茎を干したのもの
- ⑰ 表の反対側
- ⑲ 画家がキャンパスに走らせます

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（J A 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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
J A しまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2022年4月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ネンドマツ」



俳句の広場

最優秀賞

母の手に似し手霜焼までも似て

浜田市 三沢 孝子様

優秀賞

祖母想ふ昭和の温み袖無に

西ノ島町 川上 茂様

てんぷらにしてはしきょうな落の臺

出雲市 北村 功様

初旅はホームの母を連れ出して

益田市 伊藤世以子様

佳作

二日目のおでんの大根旨すぎる
主婦業に停年はなし大根煮る
お節料理どれからゆか惑ひ箸
何もせず炬燵守つて生きてゐる
若菜摘一日かけて粥作る

安来市 斎藤美重子様
出雲市 藤江 亮様
浜田市 山内 睦重様
隠岐の島 上川 晃一様
浜田市 小川美砂子様

「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」4月号定価 922円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねよりは、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）4月号は川柳を募集します。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、J A 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
J A 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」
F A X : 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。

島根をもっと元気にしたい ～一緒にJAで働きませんか～

JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 「し」……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 「ま」……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 「ね」……仕事への熱意、一番をめざします



JALしまね 令和5年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります)、地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和5年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和4年4月1日(金)～5月6日(金)
- 選考方法 Web上での筆記試験・適性検査、面接試験
- 応募方法 マイナビ2023よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1
JALしまね 総務部 人事課
担当：三島、木村
TEL：0852-67-7711
FAX：0852-67-7714
ホームページ
<http://ja-shimane.jp/>
E-mail
jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp

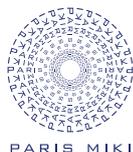


JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

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!!

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



JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



みかんde洋風ちらし



コメント
・みかんのさわやかな風味と彩を楽しめる一品です。
・大人から子どもまで、春のおもてなし料理にどうぞ！

アレンジ
・カニカマの代わりにボイル海老やサーモン（刺身用）でも彩りよく、美味しく仕上がります。
・柑橘類の絞汁を酢の代わりに使うと、さらにさわやかな風味になります。

材料 (4人分)

- 米……………2合
 - ポンジュース……………250cc
 - 人参……………1/2本(60g)
 - カニカマ……………60g
 - アボカド……………1個
 - プロセスチーズ……………2個
 - あすっこ(又は菜の花)…4枚
 - 錦糸卵……………卵2個分
 - 焼き海苔……………適量
- (合わせ酢)
酢… 40cc(大さじ2と1/2)
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
白ごま……………小さじ1

作り方

- ①人参は2cm長さの千切りにする。
- ②炊飯器にAを入れ、2合の目盛まで水を加えてから、人参を入れて炊飯する。
- ③あすっこは塩ゆでし、冷水にとり、水気を絞ってから2～3cm長さに切る。
- ④アボカドは皮をむいて1cm角に、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤合わせ酢の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥②が炊き上がったらボウルに入れ、合わせ酢を一気につけ、白ごま加えて、切るようにして、よく混ぜる。
- ⑦⑥を皿に盛り、飾り用具材を彩りよくのせたら完成。

材料 (4人分)

- 鶏モモ肉……………2枚(500g)
- 塩こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- ごま油……………小さじ2
- 焼き肉のタレ……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- キャベツ……………4枚
- 塩こしょう……………少々
- ミニトマト……………8個
- パセリ……………適量

作り方

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうを振り、下味をつける。
- ②キャベツは大きめのざく切りにする。
- ③①の肉と片栗粉をポリ袋に入れ、上下に振ってまんべんなくまぶす。
- ④フライパンを温め、ごま油を引き、③の肉を広げながら並べ入れ、中火で4～5分焼き、焼き色がついたら裏返して反対も焼く。
- ⑤火が通ったら、肉を取り出し、そのフライパンにキャベツを入れて軽く炒め、塩こしょうを振り、皿に盛り付ける。
- ⑥肉をフライパンに戻し入れ、混ぜ合わせたAを回し入れる。
- ⑦全体に絡めたら火を止める。
- ⑧⑤のキャベツの上に肉を盛り、ミニトマトとパセリを添えたら完成。

簡単やみつきちキン



コメント
・調味料3つで絡めるだけ!後味スッキリな味わいです。
・冷めても美味しい!!お弁当にもピッタリです。

アレンジ
・鶏むね肉で作る場合は、肉をそぎ切りにし、酒大さじ1をもみ込んでから塩こしょうを振ると軟らかく仕上がります。
・キャベツの代わりに、小松菜、もやし、スナップえんどう、アスパラ、あすっこでもOK!



健康散歩 難聴に気を付けよう!

JA島根厚生連

3という数字が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」と日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。耳は、音を聞く役割のほか平行機能を保つ重要な働きをしている器官です。耳の健康を保つことができなくなると、難聴やめまい、耳鳴りなどの症状をきたす恐れがあります。

耳の老化は50歳代から始まります。特別な原因がなく、加齢とともに耳の聞こえが低下することで起こる難聴が加齢性難聴です。音の振動を耳で受け取り、脳へ伝えることで音を認識しますが、加齢とともに音の振動を受け取る細胞が壊れ、減少していきます。

この細胞は一度壊れてしまうと再生しないといわれており、加齢性難聴の原因になります。また、加齢の他に大きな音がする工場などで長い間働いている人や、イヤホンやヘッドホンを使用して大きな音量で音楽などを長時間聴いている人もリスク



が高まります(騒音性難聴)。さらに、生活習慣病や喫煙習慣のある人も難聴を悪化させるといわれております。これは、高血圧や動脈硬化などによって血流が悪くなり、必要な酸素や栄養が耳へ十分に運ばれなくなるからと考えられています。

現在、加齢性難聴の治療法はありませんが、生活習慣の見直しをすることで発症のリスクを軽減できます。また、既に症状がみられる人でも、補聴器などを使って音を聞き取りやすくするなどの対処も可能です。ただし、耳に合わない補聴器を使うとかえって難聴を進行させることがあるので補聴器専門店でのこまめな調整が必要です。

以前よりテレビの音を大きくするようになった、体温計などの電子音が鳴っても気付かなくなった、会話中に聞き返すことが多かった等の日常生活に困るような症状があれば、医療機関に相談してみてもいいかもしれません。



【編集後記】 出逢いと別れの季節である3月。この季節になると学生の頃を思い出し、卒業式ならではの歌を聴きたくなるのはきっと私だけではないはず…(๑) さて、今年度最後の広報誌となりました。担当となり1年。皆さんに楽しく読んでいただきたいと思い作成してきましたが、いかがでしたでしょうか(๑)? 今後もさらにパワーアップした広報誌をお届けできるよう、エンジン全開で取り組んでいきます!来年度も「しまねびより」をよろしくお祈りします。(安)