

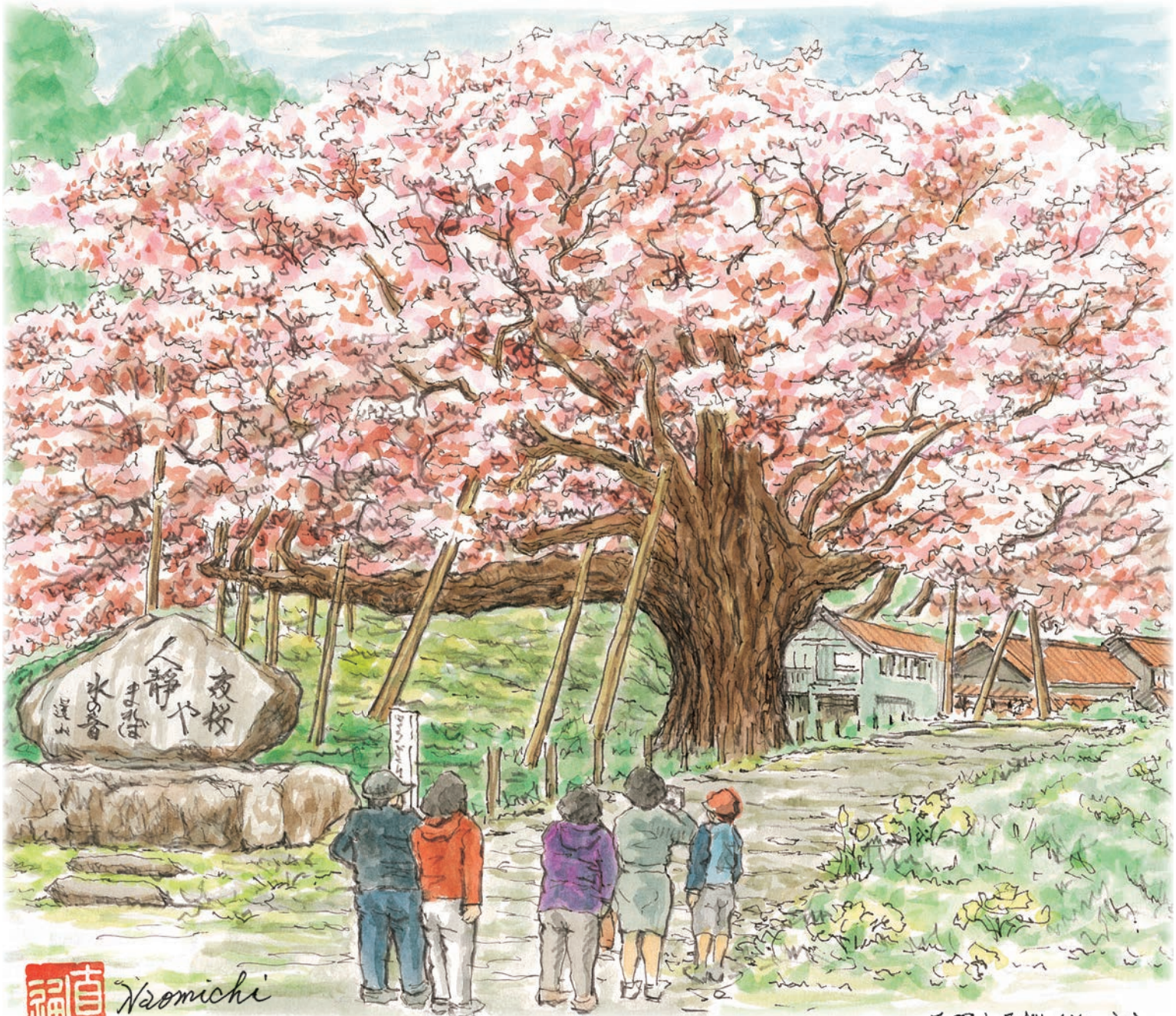
JAしまねびより 4

2017

April Vol.13

特集 島根のいいもの再発見!! 「金城わさび」 いわみ中央地区本部

来月の外勤日は 5月20日(土)



直福 Naomichi

三隅大平桜 (浜田市)

島根には誇れる農産品がたーっくさん！
島根のいいものの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

【金城わさび】

4月はいわみ中央地区本部。金城わさびについて、昭和48年に京都から移住して以来40年以上わさびの栽培を続けている、わさび生産組合の阿妻博之理事長にお話を伺いました。



わさびの栽培方法と特徴を教えてください。

金城わさびの栽培は、涼しくて湿気が多い畑地で育てる「畑わさび」と、溪流式と呼ばれる「水わさび」の2つの栽培法で生産しています。

溪流式とは谷川の水を利用してわさび田をつくる方法で、より自然に近い形で栽培することが可能です。収穫や植替えを水で行うので寒い時期は辛いですが、虫がつきにくいのが栽培上の利点と言えます。香り高く上品な風味が特徴で、根茎の部分を擦り下ろして薬味などとして使われます。

畑わさびはスリップスと呼ばれる害虫がつくので多少の消毒が必要ですが、水わさびに比べると手間は少なく比較



的楽に栽培できます。こちらは主に加工用で、茎の部分はチューブ入りのわさびに、葉の部分はわさび漬けなどに加工されています。



どのような環境下で作られているのですか？

金城わさびの圃場は中国山脈の県境に近い位置にあり、標高は500m以上で夏でも冷涼な場所です。もともとこの辺りは稲作が中心で、この農家でも夏は水田、冬はわさびづくりと炭焼きをしていました。現在水わさびを栽培している谷川も、田んぼだったところを10年がかりで圃場にしたもので、両側に石垣を作り川底には砂を運び入れ、その上に石を敷きつめるという大変な作業でした。わさびを育てる水は大佐山連峰の伏流水で、流れる水で泥がたまらない



よう、圃場は傾斜をつけてあります。冬は1m以上の積雪がありますが、雪を被ることのでわさびに甘みが増します。

水わさび畑わさび、どちらも2年ほど育てて収穫します。年中収穫できますが、12〜3月の寒い季節に採るものが一番おいしいと言われます。2年毎に植え替えますが、水わさびは沢が3本あるので収穫が絶えないよう時期をずらして栽培しています。

水わさびと畑わさびは同じ品種ですか？

栽培しているのは島根の在来種と、品種改良された島根

3号と呼ばれるものです。3号の方が病気に強く、重さも在来の2倍ほどあるため、水わさびは95%、畑わさびは100%の割合で3号を育てています。在来種の方が栽培は難しいですが、粘りと風味があつて以前は関西方面などに需要がありました。茎の部分が島根3号は青く、在来種は赤いのが特徴です。

わさび農家の現状と、今後の抱負をお聞かせください。

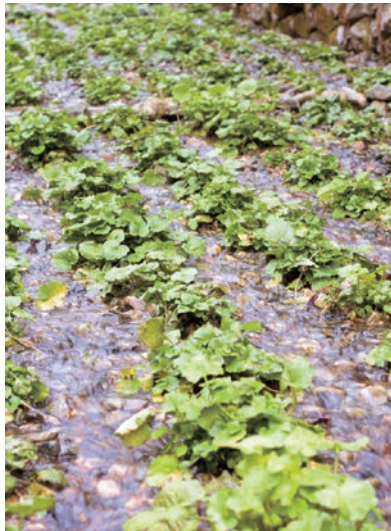
わさび生産組合の会員は現在14名、平均年齢69・5歳です。私がわさび作りを始めた昭和50年代のわさび農家の数は約30戸。バブル期には水わさびが一つ二千万円で取引され、隆盛期の出荷量は年間約4トン、金額にして一千万ほどありました。しかし現在では出



荷量は800キロに減り、出荷金額も十分の一になっています。主な原因は1983年の相次ぐ水害による圃場の崩壊です。特に水わさびは水害の影響をまともに受けるので、被害を受けてやめる人がたくさんいました。そして農家の高齢化と後継者不足によって生産量が激減し、現在は葉・花わさびを中心に地元市場への出荷にとどまっています。

金城わさび 一口メモ

かつては「東の静岡、西の島根」といわれるほど、国内でも有数のわさび産地として知られていた石見地方。今でも県西部の随所で栽培されているが、いずれも同じような事情で生産量は激減している。栽培方法は同じ溪流式と畑作が主流だが、日原の方では静岡県の伊豆で開発された「置石式」と呼ばれる栽培法も取り入れられている。島根産のわさびは他の産地のものにくらべ粘りや風味が強いと定評があるが、水わさびは場所や栽培量が限られるため、浜田市（金城町）では思うように増えないのが現状。近年の食の本物志向ブームで水わさびの需要が高まる中、浜田市の特産品として知名度を上げるため、産地ツアーを増やすなど様々な取り組みを計画している。



しかし平成29年度には新規就農者が3人、市場からは漬物など加工品を求める声もあるので悲観ばかりもしていません。最近ではJAの産直きんさい市場で料理の実演やわさび漬け（醤油漬け・粕漬け・味噌）などの加工品試食販売をしており、評判も上々です。また去年は地元を対象にわさびの産地ツアーを行い、実際

に圃場を見てもらった試みをしました。こういった取り組みを続け、少しでもわさびに興味を持ってもらい、消費拡大に繋がってほしいです。いま金城町で水わさびを栽培するのは2戸だけですが、最近では高級わさびとして再び注目を集めているので、この滋味深いわさびをぜひ次世代に残していきたいと願っています。

雲南

見事に開花！ 小梅の枝の挿し芽接ぎ

雲南市三刀屋町にある雲南市農業振興センター施設長の田中隆行さんが梅の挿し芽接ぎに成功し、綺麗な花を咲かせました。

三刀屋の梅は元々多くの組合員さんによって数10haの栽培がされてきましたが、年々梅の栽培面積と生産量の減少が続いているため、その対策として同センターが挿し芽接ぎを試験的に実施しました。

田中さんは「三刀屋の梅を守るために受粉率を上げる新しい試みの技術で補っていく必要がある」と語りました。

そこで、価格が高い「南高」や「鶯宿」に風媒花として小梅の枝を挿し芽接ぎし、開花させることでミツバチが活動しにくい気温の地域でも受粉率の向上を目指しました。

昨年9月20日に挿し芽接ぎを行い、この度検証が確実になったことから本年より本格的に挿し芽接ぎを行い、安定した生産量の確保、生産者の所得向上に繋げたい考えです。



挿し芽接ぎが成功したことを喜ぶ施設長田中さん

くにびき

みんなで安心して暮らせる地域づくりをめざして 第7回地域ケア連携推進フォーラム開催

JALしまねや松江市社会福祉協議会、松江保健生協、生協しまねなどで構成する「あったか地域づくり協議会（高橋玲子代表）」は3月5日、くにびき地区本部の営農総合センターで「第7回地域ケア連携推進フォーラム」を開催しました。

同協議会は、「安心して暮らせる地域づくり」の実現に向け連携して助け合い活動を実践。今回は実践報告と今後の展開をテーマとしました。

当日は、関係団体等から約240人が参加。構成団体代表5人による「我が事・丸ごとの地域づくりを目指した多主体連携のあり方」をテーマにしたトップ討論を実施。同地区本部の田中鈴夫副本部長は「地域密着型のJA事業を通じ集落の維持・若者の定住化等をすすめたい」と語りました。

また、子どもの貧困問題について、NPO法人フードバンク山梨の米山けい子理事長が「見えない子どもの貧困～私たちにできることは～」をテーマに特別講演。「一人ひとりが一歩を踏み出し、島根で広がっていくことを願う」と語り、食品を企業などから寄贈してもらい、必要としている施設や団体・困窮世帯に無償で提供する活動を紹介しました。また、利用者から届けられたお礼の声も紹介され、地域で支え合う体制づくりの必要性を伝えました。



隠岐

交通安全夜光反射材を寄贈

隠岐地区本部は3月22日、隠岐の島町立西郷中学校へ夜光反射材を寄贈しました。この反射材は、新1年生が交通ラッシュ時や部活動等で夕暮れ時に下校する際、大きな危険と隣り合わせとなる可能性があることから、JAグループの交通安全の取り組みとして毎年寄贈しています。

金阪知保副本部長が「生徒の登下校時の交通事故防止に役立ててください」と趣意書と目録を手渡しました。同中学校の常角敏校長は「毎年寄贈いただきありがとうございます。是非役立たせていただきます」と話しました。



常角校長（左）に趣意書と目録を渡す金阪副本部長

やすぎ

いちご祭り2017開催

やすぎ苺部会と安来農林振興協議会は3月4日、5日の両日、「やすぎのいちご祭り2017」を安来市中海町にある道の駅あらエッサで開催し、訪れた多くの人に安来のイチゴをPRしました。

同部会が生産するイチゴは完熟まで待って収穫するため、糖度が高いのが特徴。イベントではそのおいしさを生産者自ら消費者に伝えるため、採れたての『紅ほっぺ』『章姫』『かおり野』の試食販売を行ない、来場者にそれぞれの品種の特性や、おいしいイチゴの見分け方などを説明しました。

他にも、イチゴの果実やペーストを使用した40種類以上の和洋菓子の試食販売や、イチゴがプレゼントされるジャンケン大会などでイベントを盛り上げました。

やすぎ苺部会の遠藤孝部会長は「新規就農者も増えてきたので、今後さらに産地を盛り上げていきたい」と意気込みを話しました。



園児たちが 花の苗植えに挑戦

3月17日、JA斐川青年連盟と女性部の部員が荘原保育園と出東保育園を訪問し、園児と一緒に花苗植えを行いました。

この活動は、園児が土と植物にふれあうことを目的に毎年行っており、色とりどりのビオラとパンジーなど計160本をプランターに植えました。

当日はとても暖かく、青空の下での作業となりました。最初に、青年連盟の小松原洋一営農部長による苗植えの説明を受け、はじめは戸惑っていた園児たちも次第に慣れて、最後にはみんな手際よく植えていました。苗は保育園に寄贈されたもので、今後の管理は園児たちが行うことになります。

青年連盟の錦織健治委員長が「みんなで水やりをしっかりと、きれいな花が咲くように大事に育ててくださいね」と話すと、園児たちは「ハイ」と元気な返事をしていました。



園児に指導する様子

隠岐島家畜市場開催

3月7日～9日にかけて隠岐島家畜市場が開催され、隠岐どうぜん地区本部管内の3市場では、子牛251頭、成牛18頭が上場されました。

昨年11月の市場に比べ入場頭数は少なかったものの、取引価格については、3市場の平均では前回は上回る結果となりました。昨年末の高値相場が続いていることから、新規就農者の参入や、生産者の増頭意欲の高揚など、生産者基盤の拡大につながっています。

H29年3月隠岐島前家畜市場子牛市況

(単位:頭、円、kg)

	入場頭数	取引頭数	1頭当価格			平均体重	1kg当単価	平均日令	前回比	前回
			最高	最低	平均					
知夫市場	78	78	936,360	198,720	656,737	188	3,500	220	-4,300	661,037
海士市場	58	58	853,200	230,040	652,748	203	3,217	217	31,370	621,378
浦郷市場	115	111	872,640	392,040	703,761	207	3,396	220	44,200	659,591
平均			887,400	273,600	671,082	199	3,371	219	23,757	647,335



浦郷家畜市場

JA女子大学、 菜根館卒業式

JA女子大学石見銀山キャンパス6期生とシニア講座「菜根館」3期生がそれぞれ3月8日、3月10日に「卒業式」を開きました。

受講生はこれまでの講座を振り返り「大田市に住んでも知らないこと、素敵なことがたくさんあると分かった」「野草を使った料理を作ったり、ヨズクハデを見たりと貴重な体験だった」「毎回の出会いが楽しみで、1年間あっという間だった。また参加したい」など感想を話しました。

卒業式の前には、JAしまね石見銀山女性部農産加工所旬彩工房「きれんげ」から講師を迎え、大田市の伝統料理「箱寿司」と「うどん豆腐」の作り方を学びました。



JA女子大学6期生



菜根館3期生

平田柿集出荷貯蔵施設竣工 スーパークーリングシステムを導入

出雲地区本部は3月3日、出雲市上岡田町で平田柿集出荷貯蔵施設の竣工式を行いました。式には関係者ら20人が出席し、施設の完成を祝うとともに、柿産地の一層の発展に向けて気持ちを新たにしました。

この施設は、国の産地パワーアップ事業補助金から二分の一、JAしまね農業振興支援事業「しまね農業生き生きプラン」から二分の一の支援を受け新築したものです。

柿の鮮度を長期間保つことができるスーパークーリングシステムの導入により、西条柿を需要のあるあんぼ柿にする加工期間を延ばすことができます。出雲市多久谷町地内で柿団地が造成されたこととあわせ、あんぼ柿の増産と安定的な生産体制の確立、計画的な出荷による生産者所得の向上を図ります。

JAしまね出雲平田柿部会の奥秀男部会長は祝辞の中で「生柿の長期保存を検討する中で、スーパークーリングシステムに行き着きました。皆様の協力で実現できたことに感謝申し上げます」と話しました。



竣工式が行われた平田柿集出荷貯蔵施設

西いわみ

益田市特産ゆずを使用した 新商品発表会

西いわみ地区本部は3月16日、益田市役所で益田市産のゆずを使用した新商品「JALまねゆずゼリー」の発表会を行いました。

発表会には、益田市の山本浩章市長、美都町柚子生産組合の山根哲朗組合長、西いわみ地区本部の田村清己本部長が出席しました。

益田市産の100%ストレートのゆず果汁を使用した一口タイプのゼリーで、搾汁時にソフトな搾り方をしている為、苦みが少なく香りがしっかりしています。酸味が強すぎないので風味が良いところも特徴です。

ゆずゼリーを試食した山本市長は「とてもおいしいですね」と感想を話しました。

4月24日に夏季限定商品として全国に販売されます。



島根おおち

女性部向け農業機械 安全運転講習会を開催

島根おおち地区本部農機課は3月14日、邑南町中野地区にある「ふれあい農園」圃場で農業機械の安全運転講習会を島根おおち女性部向けに開催しました。

この講習会は、今年1月に開催した女性部とJA役職員との対話集会の中で、女性部員が農業機械を使うことが多くなり、農業機械の安全運転・整備についての講習を受けたいとの要望があったことから、農繁期を前にケガのない農作業を目指して、トラクター・管理機・草刈機を対象に行ないました。

講習会には女性部員14人が参加。トラクター、管理機、草刈機の3班に別れ、作業を行うのに適した服装から機械の説明、点検の仕方、事故を起こさないための安全な使い方、注意点などの説明を受け、その後実際に農機具を動かして体験しました。

女性部の尾原恵美子副部長は「要望した農機具の講習会が開催されてうれしい。今後、女性が農機を使うことが多くなっていく。今回の講習会を受け、安全な農作業を目指していきたい」と話しました。



本店

平成28年産島根米求評懇談会・ トップセールスを開催

JALまねは「平成28年産島根米求評懇談会」を3月2日に広島県、3日に大阪府で開催し、両会場併せて島根米の取引先25社



にご出席いただき、意見交換を行いました。28年産島根米については品質面・食味ともに好評価の意見が多く、特に「きぬむすめ」「つや姫」については業務用向けの評価も高く、29年産米以降も作付拡大を通じて安定生産・安定供給を求める要望を多数いただきました。

取引先とJALまねは、今後も末端販売先を含め取引先と産地の「顔の見える販売」「結びつき米」を前提とした信頼関係・安定取引の拡大に取り組むことを確認しました。

また3月3日、トップセールスとして、島根米重点取引先の津田物産株式会社へ竹下組合長と山根副組合長が表敬訪問し、今後の取引について双方信頼関係を深め一緒に発展的な取り組みをしていくことを確認しました。



いわみ中央

ベビービクスとママの 3B体操でコミュニケーション

いわみ中央地区本部は3月8日、浜田市野原町の島根県立体育館で第20回こども倶楽部セミナーを開き、16組の親子が参加しました。

セミナーの対象はゼロ歳児とその母親で、現在84組が会員となっています。今回は、ベビービクスインストラクターの中寺美保子先生の指導の下、ママが赤ちゃんの手や身体、足の指までやさしくマッサージするベビービクスを体験しました。大好きなママにマッサージされた赤ちゃんは、とても気持ちよさそうな顔で嬉しそうにしていました。次にママたちは、3B体操講師の松村美由紀先生の掛け声に合わせて肩甲骨周りの体操や、音楽に合わせての運動を行い、参加者は終始笑顔で楽しい時間を過ごしました。

次回のセミナーは、骨盤を中心とした3B体操とベビービクスを予定しています。





定期積金

スプリングキャンペーン

2017

2017年4月3日月 5月31日水

期間中、定期積金をご契約で、いずれかプレゼント!

定期積金

おさいふカード
ポイント

250ポイント



or

マイクロファイバークロス

5枚セット



品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

JAプレミアム定期積金

やめて貯まるか

おさいふカード
ポイント

500ポイント



or

BOX
ティッシュ

5個パック



品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

- 商品種類 / 定期積金(定額式・目標式)
JAプレミアム定期積金 やめて貯まるか(定額式・目標式)
- ご利用できる方 / 個人の方
- ご契約期間 / 3年以上
- ご契約金額 / 50万円以上
- 掛込方法 / 口座振替に限ります。

JAバンクは、どなたでもご利用いただけます。くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。



JALまね 検索



ナスは 栄養診断による管理で 収量が倍増

板木技術士事務所 ● 板木利隆

漬けてよし煮てよし、焼いたり揚げ物、生食にと、ナスは大変使い向きの広い野菜。干しナス、焼きナスにすれば長く保存ができることも分かり、いっそう魅力を高めました。

高温好みなので、強い日差しを受けると紫黒で形の良い果実が連続して収穫でき、大いに食卓をにぎわせますが、次第に株の勢いが弱まり、実止まり悪く、取れなくなり、品質も低下してきます。

これはいわゆる「なり疲れ」で生育が不調になってきたからです。

私たちが、お互いに人の顔色やしぐさを見れば健康状態を推測できるように、ナスの健康状態も、葉色や草姿、花などをよく観察すれば容易に栄養状態を診断することができるのです。

その一番のバロメーターは、図のように花の付く位置と花の形、葉や花の大きさや色具合です。特に花の中を見て、雌しべが雄しべより短い「短花柱花」は、ほとんど落ちてしまい実止まりしません。健全な場合は、花の開いた先に4~5枚の葉が開いていますが、栄養不良株では1~2枚しかない状態になります。畑全面を見渡して花がよく見える状態は、栄養不良と



いってもよいのです。

対策としては、まず果実を若取りして株の果実負担を軽くしてやることです。そして追肥で栄養を補給し堅くなった通路付近の、根が伸びる先の方にくわを入れ、軽く耕し通気を図り、乾いていたら灌水（かんすい）や敷きわらをして、吸肥をしやすくしてやることです。

こうすると数日を経ずして草勢に回復の兆しが表れ、健全な「長花柱花」が多く咲くようになり、茎葉もしっかりして、上方の葉の枚数も増え、よく実止まり、果実の太りも早まり、色つやの良い果実がたくさん取れるようになってきます。

「なり疲れ」は、ナスの一生の中に3~5回現れることが分かっているので、常に観察を怠らず、早めに発見、対処して軽減するようにしてください。収量の倍増、品質の向上は必ず達成できます。

もう一つ、生育盛りに入り茎葉が込み過ぎると、日射不足のため果実の色づきが悪くなり、病害虫も発生しやすくなります。その対策として、果実に木漏れ日が当たるぐらいに、余分な葉を摘み取ったり、枝を整理することも大切な手立てとなります。

※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。

タテのカギ



- ② 起立、礼、――
- ⑤ 手紙のこと。お――をありがとう
- ⑦ 花などで作られたハワイの首飾り
- ⑧ 漢字などに付ける振り仮名
- ⑨ 食材を切るときに置きます
- ⑪ ――に決めず、慎重に考えたい
- ⑫ 「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」のようなメモ
- ⑭ とげのある美しい花
- ⑯ 雄鹿には枝分かれした物が生えます
- ⑰ バジルやタイム、ミントなど
- ⑱ 酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへヨロヨロ

ヨコのカギ



- ① 青く光るイカ。富山湾の名物です
- ② 積もれば山となります
- ③ 鮮やかな赤のこと
- ④ 徳川家康は――大將軍に任ぜられました
- ⑥ スペアともいいます
- ⑨ 長年掛けた保険が――を迎えた
- ⑩ 七福神が乗っています
- ⑪ 焼きそばやたこ焼きに掛けます
- ⑬ 美空ひばりのヒット曲『東京――』
- ⑭ カウンターのある洋風酒場
- ⑯ 川を渡るために架けます

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？

1	5	8		12		17
			E			
	6			13	15	
						C
2			11			
		9				
						B
3	7				16	
4				14		
		10				A

答え

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

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地区本部毎に5名の方に「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 〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係
平成29年5月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「クロツカス」

シ	ロ	ザ	ケ	コ	ゴ
バ	ケ	ツ	オ	ク	パ
イ	コ	シ	ラ	ン	
	カ	ク	カ	ジ	ク
ソ	ラ	ク	ウ	ア	
ウ	ス	ビ	ス	ケ	イ
ジ	ミ	ス	イ	ツ	チ

・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ございません。

けんこうさんぽ 健康散歩 JA島根厚生連

適度な飲酒

- ★ **入浴前、運動前に飲酒しない**
空腹の状態では飲酒するとアルコールの血中濃度が早く上昇し、悪酔いしやすくなります。まずは、何か食べってから飲酒しましょう。
 - ★ **つまみのポイント**
お酒とともに濃い味付けのおつまみや高カロリーな食事になりがちです。
シーザーサラダ・塩分1.9g ↓ 豆腐サラダ・塩分1.3g
鳥のからあげ・塩分2.7g ↓ 串の盛り合わせ・塩分2.3g
などに変更するだけで、エネルギー量も塩分量も抑えられます。
また、低カロリー・高タンパク質な枝豆・冷やっこなどの大豆製品もおすすです。
 - ★ **すきつ腹で飲酒しない**
空腹の状態では飲酒するとアルコールの血中濃度が早く上昇し、悪酔いしやすくなります。まずは、何か食べってから飲酒しましょう。
 - ★ **休肝日を作る**
普段から週に2日は休肝日を作って肝臓を休めるようにしましょう。飲み過ぎた日以降は、食事摂取エネルギーや飲酒量も抑える努力をするといいですね。
- お酒は、昔から「酒は百薬の長」といわれるように、適切な量を守れば、血行を促進し緊張感を和らげ体に良い働きをもたらすことができます。
厚生労働省では「節度ある適切な飲酒量」を一日平均純アルコール量で20g程度としています。お酒の種類によっても含まれるアルコール量は異なるので一概にはいえませんが、だいたいビール中瓶（5%）1本、日本酒（15%）1合、赤ワイン（12%）グラス2杯、焼酎（25%）半合くらいです。
アルコールの摂り過ぎは、肝臓に負担をかけ肝臓病を引き起こすことになり、また長期間の多量飲酒は高血圧になりやすく「脳卒中」のリスクが高まるので要注意です。これから歓迎会・送迎会・お花見とお酒を飲む機会が増える季節です。飲み方やおつまみについて、次の工夫や注意をして「楽しいお酒」を飲みましょう。

4月は



安全・安心届けます

出雲で採れるうまいもん

アスパラガス



JALしまね出雲アスパラガス部会
神田 真里さん

生産者インタビュー

今月は昨年2aでアスパラガスの栽培を始め、今年JAのリースハウス事業により新たに13aを栽培されるJAしまね出雲アスパラガス部会の神田真里さんにお話をお伺いしました！

—アスパラガスを栽培されるようになったきっかけは？

以前から農業に興味があり、農林大学校での短期研修などを経て平成21年に神田農産(株)を立ち上げました。就農にあたって青ネギ農家で働かせていただいたこともあり、青ネギからつくり始め、その後、小松菜やほうれんそう、水菜、いちごを主に栽培していました。昨年、単価が安定していることや、大きい機械を使うことが少ないという作業内容を考慮し、アスパラガスの栽培を始めました。2aの面積で試験的に行っていましたが、JAからリースハウスの提案があり、新たに13a、合計15aでアスパラガスを栽培することになりました。農地の確保など課題の多い状況から始まりましたが、アスパラガス部会の協力を得て農地を斡旋してもらい、規模を拡大することができました。

—アスパラガスを栽培してみたいかですか？

アスパラガスを栽培するにあたっては、定植前の土作りがとても重要になります。圃場にたくさんの方を入り、土作りをしましたが、その作業が難しく大変でした。これから良いアスパラガスがたくさん採れることを期待しています。

—栽培するうえで心掛けていることがあれば教えてください。

アスパラガスに限らず、安全・安心な農産物を皆さんにお届けするように心掛けています。そのために、農薬使用などの栽培履歴をしっかりと記録し、適正な使用を徹底しています。

—アスパラガス栽培について新しい試みなどありますか？

アスパラガス産地の拡大と、担い手の確保を目的としたJAのアスパラガスリースハウス団地が整備され、最初の入植者のひとりとなりました。また、このリースハウスの一部で新しい品種を植える予定にしています。

—最後にアスパラガスのPRをお願いします。

甘くてやわらかい、出雲のアスパラガスをたくさん食べていただきたいと思っています。特に太いアスパラガスは甘味が強く、おすすめです。アスパラガスといえば細いものの印象が強いと思いますが、太いアスパラガスもぜひ味わってみてください。



アスパラガスの栄養

アスパラガスの穂先には、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれています。この栄養素は、体内の新陳代謝を促すとともに、タンパク質合成を高める働きをし、疲労回復や滋養強壮、美肌に効果を発揮します。

また、穂先にはルチンという成分も含まれており、毛細血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。さらに、皮膚や粘膜を健康に保ち美肌効果があるβカロテン、赤血球を作るために必要な葉酸もたっぷりです。

アスパラガスの栄養素を十分に生かすためには、調理のときにゆで過ぎないことがポイントです。茎の部分が堅いと、つい長くゆでてしまいがちですが、あらかじめポウルか鍋に熱湯を入れ、茎の部分だけ先にちよっと漬けておきます。それからさっとゆで直すと、均等にゆでることができます。

アスパラガスの収穫

アスパラガスの収穫は、春芽(3〜4月)と夏芽(6〜10月)の年2回の旬があります。収穫は朝と夕方の1日2回行いますが、4月にはいったん収穫をやめて、株に養分を蓄えさせ、6月から夏芽の収穫に入ります。収穫は28センチの棒で長さを測りながら、はさみで1本1本丁寧に収穫していきます。その後パッキングセンターで25センチにカットされ100グラムずつ袋詰めされます。一度定植すると、きちんとした管理を行えば10年以上収穫が可能です。

夏は1日で10センチ以上も伸びるエネルギーをもったアスパラガス。栄養満点のアスパラガスをたくさん食べて元気に過ごしましょう！

アスパラガスのおいしいレシピ

アスパラとジャガイモの巻きカツ



〈材料〉[4人分]

- 豚モモ薄切り肉 …… 12枚
- アスパラガス …… 6本
- ジャガイモ …… 大1個
- 小麦粉・溶き卵・パン粉 …… 各適量
- サラダ菜 …… 適量
- 中濃ソース …… 大さじ2
- 水 …… 小さじ1
- 粒マスタード …… 小さじ2
- 塩、コショウ、揚げ油 …… 各適量

〈作り方〉

- ①アスパラガスは5〜6cmの長さになるよう、1本を4等分に切る。ジャガイモは皮をむき、アスパラガスと同じくらいの太さ・長さの棒状に24本切る。
- ②まな板に豚肉を広げ、塩、コショウ各少々をふり、1枚にアスパラガスとジャガイモを2切れずつのせ、手前から巻く。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④フライパンに揚げ油を2〜3cmの深さに注いで170°Cに熱し、③を並べ入れて5分程度揚げ、油を切る。
- ⑤サラダ菜とともに器に盛り、Aを混ぜ合わせたソースをかけて完成!

アスパラとエノキのバターじょうゆ



〈材料〉[4人分]

- アスパラガス …… 3把
- エノキタケ …… 2袋
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- コショウ …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- バター …… 大さじ2

〈作り方〉

- ①アスパラガスは4〜5cmの長さに切る。エノキは根元を落とし、半分の長さに切る。
- ②フライパンに油大さじ1を熱してアスパラガスをいためてから、アスパラガスが隠れるくらいの水、塩少々を入れて色よくゆでる。ざるに上げて水けを切る。
- ③再びフライパンにバター大さじ2を溶かし、エノキをいため、Aで調味する。
- ④③のフライパンに②のアスパラガスを加え、さっと炒め、器に盛って完成!

第2回

JALしまね出雲女性部まつり & 家の光大会

JALしまね出雲女性部は3月5日、「第2回JALしまね出雲女性部まつり&家の光大会」をラピタ本店大ホールで開きました。統一のウィンドブレーカーを着た女性部員約600人が参加し、優良活動グループの表彰や舞台発表、作品展示を通して部員相互の交流を深めました。



高野智子部長の挨拶



女性部員約600人が参加
業績還元でウィンドブレーカーを統一!

優良活動グループ表彰式

優良活動グループ表彰は、JA女性部組織の活性化・教育文化活動の充実を目指し毎年表彰しており、平成28年度は88グループから応募がありました。

【仲間づくり部門】【食と農をつなぐ活動部門】で入賞したグループには、JALしまね出雲地区本部石川寿樹本部長から、【環境保全活動部門】のラピタ環境活動支援賞に入賞したグループには、森本充明生活部長から表彰状と賞金を贈呈しました。

また、今年度JALしまね出雲地区本部とJALしまね出雲女性部の統一行動として取り組んだ「みどりのカーテン」活動において、省エネ効果ならびに店舗美化に効果があり、収穫物の加工において優秀と認められたブロックを【みどりのカーテン部門】として表彰しました。

その他、女性部とJAが一体となり「家の光」愛読者拡大運動に積極的に取り組んだ支店・支部を【家の光愛読者拡大運動優績支店・支部】として表彰したほか、平成28年度島根県各種功労者表彰を受けたJALしまね出雲やすらぎ会を表彰しました。表彰グループは次のとおりです。



仲間づくり部門

- 最優秀賞…高浜支部
「高浜女性部」
- 優秀賞……きづき支部
「舞踊グループ出雲阿国」
- 優秀賞……塩冶支部
「えんまん座」

食と農をつなぐ活動部門

- 最優秀賞…東部ブロック
「舞グループ」
- 優秀賞……きづき支部
「きづきふれあい農園」
- 優秀賞……松山支部
「松山読み語りの会」

環境保全活動部門

- ラピタ環境活動支援賞
上津支部「園芸サークル」 東支部「東あみものサークル」
神西支部「笑によば会」 神門支部「パッチワーク」
本部「元気塾」

みどりのカーテン部門

- 最優秀賞…南部ブロック
- 優秀賞……中部ブロック・西部ブロック
- 優良賞……東部ブロック・河南ブロック

家の光愛読者拡大運動優績支店・支部

- 教育文化活動優績賞(純増部数5部以上並びに女性部普及率7%以上増)
西田支店
- 教育文化活動奨励賞(純増部数5部以上)
平田中央支店・松山店・伊野店・神戸川支店・乙立店

平成28年度島根県各種功労者表彰

JALしまね出雲やすらぎ会

グループ作品展&舞台発表

作品展示コーナーには、家の光記事活用作品、パッチワーク、編み物、手芸品など、各地区の女性部グループが日頃の活動で制作した力作が並び、来場者の目を惹きつけていました。また、各地区の女性部5グループが大正琴や踊り、ファッションショーなどを披露したほか、いずもJA女子大学の4期生も参加し、「中島みゆき「時代」～第4期いずもJA女子大生version～」を披露するなど、多彩な舞台発表があり女性部まつりを盛り上げました。



【鰐淵支部 大正琴】
「お久しぶりね」
「365日の紙飛行機」



【大社支部 舞踊グループ 出雲阿国】
「出雲阿国ばやし」



【南部地区 ファッションショー】
「南部コレクションinラピダ“ナンコレ”」



【上津支部 民謡踊りサークル】
山形県民謡「花笠音頭」
大分県民謡「けんちゃん踊り」



【神門支部 大正琴】
「しまね恋旅」「春の唄」



【いずもJA女子大学4期生】
「中島みゆき「時代」
～第4期いずもJA女子大生version～」

講演会

笑癒学研究家の小ノ上マン太郎さんを招き、「健康づくりにお金は不要！健康寿命を延ばす笑い術」と題した講演会を開催。巧みな話術と体を動かしながらの講演に、会場は盛り上がりました。小ノ上さんは、笑いの絶えない講演の中で「日頃の生活の中でも、いろいろな刺激を受け、笑ったり泣いたりすることが健康づくりには必要です」と女性部員に呼びかけました。



小ノ上マン太郎さんの講演

ライフ
アドバイザー

私たち

LA・金融相談員に ご相談ください!



JＡしまね出雲地区本部では、48人のLA(ライフアドバイザー)、36人の金融相談員、3人の複合渉外員、計87名の渉外担当者が、皆様のお役に立てるよう日々活動しています。3月1日の人事異動で体制を一新し、気持ちを新たに新年度を迎えました。これからも変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

JA金融相談員

金融相談員は、貯金や融資についての専門知識をもった職員です。

貯金・ローン・年金など何でもお気軽にご相談ください。

JAライフアドバイザー

LAとは、共済業務を専門に担当し、JA共済についての専門知識をもった職員です。皆様の人生設計を一緒に考え、安心して暮らせる未来に向けてサポートさせていただきます。

※上津支店、荒茅支店、園支店には、LA、金融相談員の業務を総合的に行う複合渉外員が配属されています。

共 済 部

共済企画推進課

LA



土江 登

LA



小村 圭司

LA



玉木 祥治

LA



坂根 靖子

中 部 ブ ロ ッ ク

大津支店

金融相談員



武田 修二

LA



高橋 英克

LA



永井 静香

上津支店

複合渉外員



矢頭 翔

出 雲 支 店

出雲支店

金融相談員



常松 智也

金融相談員



黒田 健作

塩 治 支 店

金融相談員



門脇 温子

金融相談員



大滝 崇史

金融相談員



伊藤 千尋

LA



神田 智史

LA



田部 優作

LA



梶谷 哲平

四 絡 支 店

金融相談員



高橋 卓也

金融相談員



飯塚 幹夫

金融相談員



嘉本 隆司

LA



前田 駿

LA



加納 康崇

LA



大野 咲子

高 浜 支 店

金融相談員



高橋 弘樹

LA



荒木 睦美

金融相談員



石田 雄平

金融相談員



三代 裕美

LA



笠谷 洋貴

LA



内藤 理恵子

今 市 支 店

東 部 ブ ロ ッ ク

平田中央支店

LA

LA



野津 翔矢



土江 浩司

川 跡 支 店

金融相談員

金融相談員

LA

LA



永田 奈津美



三代 修平



森山 貴行



松尾 礼

灘 分 支 店

LA

LA



佐藤 裕介



多久和 裕子

平田中央支店

金融相談員

金融相談員

金融相談員

LA



山根 滉大



藤井 友陽



兼折 里美



齋藤 淳子

西 田 支 店

金融相談員

LA

LA



常松 真希



福田 昌平



川中 浩平

国 富 支 店

金融相談員

LA



金築 聡



富田 晴子

灘 分 支 店

金融相談員



原 正明

西 部 ブ ロ ッ ク

高 松 支 店

LA

LA

LA



原 悟



西尾 賢



岡 真彦

平 田 東 支 店

金融相談員

LA

LA



水師 香菜



伊藤 恵美



柳浦 寿行

大 社 支 店

LA

LA



米原 大地



浅津 由美

園 支 店

複合渉外員



柳楽 宝寿

荒 茅 支 店

複合渉外員



小梶 佳樹

高 松 支 店

金融相談員

金融相談員



太田 俊樹



園山 智

遙堪支店

LA



川上 理恵

金融相談員



山口 俊憲

荒木支店

LA



山岡 将司

LA



中村 将太

大社支店

金融相談員



田中 理恵

金融相談員



曾田 麻衣子

河南ブロック

神戸川支店

LA



岸 祐輔

LA



花岡 裕樹

金融相談員



北村 卓也

神西支店

LA



藤江 賢志朗

LA



柳楽 照美

遙堪支店

金融相談員



池田 和高

多伎支店

金融相談員



坂根 直子

LA



田辺 美穂子

LA



石飛 健一

神戸川支店

金融相談員



須山 雄太

金融相談員



榎野 洋平

LA



矢田 昭夫

南部ブロック

朝山支店

金融相談員



石飛 絵理

LA



宍道 好美

湖陵支店

金融相談員



森山 諒

金融相談員



矢田 絵梨

LA



森山 孝介

LA



松浦 智美

佐田支店

金融相談員



坂根 幸介

LA



馬庭 拓也

LA



三谷 陽介

稗原支店

金融相談員



矢田 直樹

LA



福島 浩司

ラピタ本店 リフレッシュオープン！

JＡしまね出雲地区本部は3月7日、ラピタ本店をリフレッシュオープンしました。

当日は竣工式を行った後、開店セレモニーを開催。開店を待つ大勢の来店者の皆様を前に、関係者がテープカットとくす玉割りをしてリフレッシュオープンを祝いました。開店後は、オープンセールや各種イベントを開催し、店内は多くの人で賑わいました。また、JＡしまね2周年記念の島根フェアも併せて開催し、各地区自慢の逸品が並んだほか、生産者による試食販売等を実施し、各地区本部の特色をアピールしました。

ラピタ本店は、今回の改装で外壁を塗り替えイメージを一新するとともに、1階売場のレイアウトを変更。買い物をしやすいよう、通路を広くとり、効率的に用事が済ませられるよう、案内所をギフトコーナーと同じ場所に移設しました。また、地元生産者の農産物を取り扱うファーマーズコーナーを拡大、設備を充実させるなど、地元産品を中心に品揃えをより充実させ、組合員・地域の皆様の快適な暮らしづくりに寄与する店舗作りを目指します。

同地区本部の岡田達文副本部長は、開店セレモニーで「組合員・地域の皆様に支えられて今日のラピタがあります。地域になくはなら

ない拠点として、今後も「安全・安心・新鮮」を掲げ、努力していきますので、末永くよろしく申し上げます」と挨拶しました。



テープカットとくす玉を割り
オープンを祝う関係者



オープンセール期間中は
さまざまなイベントが催された



2周年記念の
島根フェアも開催

交通安全の願いを込めて 夜光反射材を贈呈

JＡ共済では交通事故防止を願い、島根県内の新中学1年生を対象に夜光反射材を毎年贈呈しています。JＡしまね出雲地区本部は今年度、管内の各中学校に合計で反射タスキ725個と反射テープ1750個を贈呈しました。

3月21日には出雲市立第三中学校を訪問し、吉田博幸副本部長が「生徒の皆さんの交通安全のために是非活用ください」と矢野英明校長に趣意書と目録を手渡しました。矢野校長は「学校の周りは交通量が多く、夜行反射材は生徒にとって重要なアイテムです。安全に登下校できるよう有効に活用させていただきます」と感謝の意を表しました。

この他にもJＡ共済では、出雲市へのカーブミラー贈呈やJＡ共済交通安全アンパンマンキャラバンなどを通じて、交通事故未然防止活動や交通安全に対する意識を高める活動などに取り組んでいます。



吉田副本部長(右)から矢野校長(左)へ贈呈

今年もミニアグリミーティングを開催 14講座のセミナーを実施

JＡしまね出雲地区本部生産資材課は、3月11日と12日、出雲市江田町の生産資材課江田倉庫で「ミニアグリミーティング」を開きました。出雲地区本部では、昨年が初めての開催でしたが、第2回となる今回は、前回より約50人多い、350人余りが来場するなど多くの人で賑わいました。

会場には種苗、肥料などの農業用品を取り扱うメーカー、全20ブースが出展。取り扱う商品の展示や農業技術の紹介などを行いました。また、いのしし汁やしじみ汁の無料配布も行われ、来場者は体を温めながら情報交換をしていました。セミナーは2日間で14講座を実施。「農家名人になる!サトちゃんの話」と題した、佐藤総合農園の佐藤次幸さんの講座では、農機具を扱う際の豆知識などを交えながら、会場一杯の受講者に農業の魅力を伝えました。そのほかにも多種多様なセミナーが開催され、受講者はそれぞれ目的とする講座に熱心に聞き入っていました。



農家名人の講座には
会場一杯の受講者が訪れた

小規模葬祭会館 「メモリアやすらぎ」完成

JAしまね出雲地区本部では、3月24日、小規模葬祭会館「メモリアやすらぎ」が完成し、同地区本部の岡田副本部長ら関係者の立会いのもと、引渡しを受けました。

家族や親しい方のみでの葬儀が行いたいというニーズに応え、ラピタ本店西側（出雲市渡橋町）にあった、旧「ふれあいの家出雲」を改修。式場は最大で60椅子席、そのほか約25席の会食室、和室8帖、6帖の遺族控室、遺体安置室などを備えています。

JAしまね出雲地区本部の葬祭会館としては、メモリア出雲、平田、弥山、河南に加え、5施設目となります。



引渡しに立会う関係者ら

JAバンク食農教育応援事業 農業教材本を贈呈

JAバンク（JA、信連、農林中央金庫）では、食農教育応援事業の一環として農業教材本「農業とわたしたちの暮らし」を全国の小学生（5年生を中心とする高学年）に毎年贈呈しています。この教材は、私たちの暮らしと農業の関連、安定した食の供給のための流通などを総合的に学習することで、農業に対する理解を深めるきっかけとなることを目的としています。

JAしまね出雲地区本部は3月24日、出雲市教育委員会を訪問し、石川寿樹出雲地区本部長から榎野信幸教育長に教材本を贈呈しました。榎野教育長は「地元の農業を守るためにいろいろな取り組みをしています。この教材も、子どもたちが食や農の大切さを学べるよう有効に活用していきます」と話しました。今年度、出雲地区本部からは管内の小学5年生を対象に約1700冊を贈呈しました。



石川本部長(左)から榎野教育長(右)へ贈呈

「朝山ふれあい市」1周年 宣伝に力を入れ活性化を図る

JAしまね出雲女性部朝山支部は3月16日、JA朝山支店倉庫で、「朝山ふれあい市1周年記念のお祭り」を開きました。当日はツクシやノビルなどの山菜の天ぷらや、おにぎりなどが来場者に振舞われ、いつもより多い、80人余りが来場しました。

「朝山ふれあい市」は、同支部が昨年3月、地元産の安全・安心な農産物をPRするとともに、朝山の魅力を発信し地域活性化につなげようと企画したものです。部員が新鮮な野菜や果物のほか、漬物などの加工品などを持ち寄り、月1回開催されています。毎月チラシを作成し、情報いずもでも放送するなど、宣伝に力を入れ、1周年となる今回は、部員が地区外にも声をかけて回りました。

同支部の吉田春美支部長は「多くのお客さんに来てもらえるよう、売上実績やアンケート結果を部員みんなで共有し、勉強しながら運営しています。地域活性化のためには続けていくことが大事だと思いますので、これからも部員一同協力し、盛り上げていきたいです」と話しました。



新鮮な野菜などがたくさん並べられた

上津地区さくらまつり開催 多くの来場者で賑わう

上津地区で4月2日、上津公園を会場に「第16回上津公園さくらまつり」が開催されました。

まつりでは、JA女性部上津支部と農基会が餅つきを行い、約60kgの手作り餅を販売。その他にも、女性部による漬物や豚汁、フライドチキンの販売や、JAアスパラガス部会による農産物の店頭販売などがあつたほか、焼肉コーナーにも多数の来場者が集まり、会場は賑わいました。

午後からは「よさこい踊り」や「ひなたみな歌謡ショー」、大抽選会があり、来場者の手が届くような近くでの踊りや歌に、会場は盛り上がりました。上津コミュニティセンター文化部長の榎原政治さんは「地域のつながりがあつて、毎年盛大に開催することができています。声をかければみんなが集まるという地域性をこれからも大切にしていきたいです」と話しました。



農基会と女性部による餅つき



アスパラガス部会による農産物販売

健康ライフかわら版

「健康診断を受けたあと、あなたはどうしてですか？」

従業員の役割

会社などで働く従業員は、労働安全衛生法第66条第5項により、事業主が行う健康診断を受けなければなりません。健診を受ける最大の目的は、「病気の予防」です。健診を受けたら、結果を確認することが大切です。健診結果が、基準値内であっても検査結果が昨年と比べて変化していたり、「体調が去年とは違う」と感じるがあれば、生活習慣に問題がないか確認しましょう。

健診結果の見方が分からない時には、かかりつけ医で教えてもらいましょう。

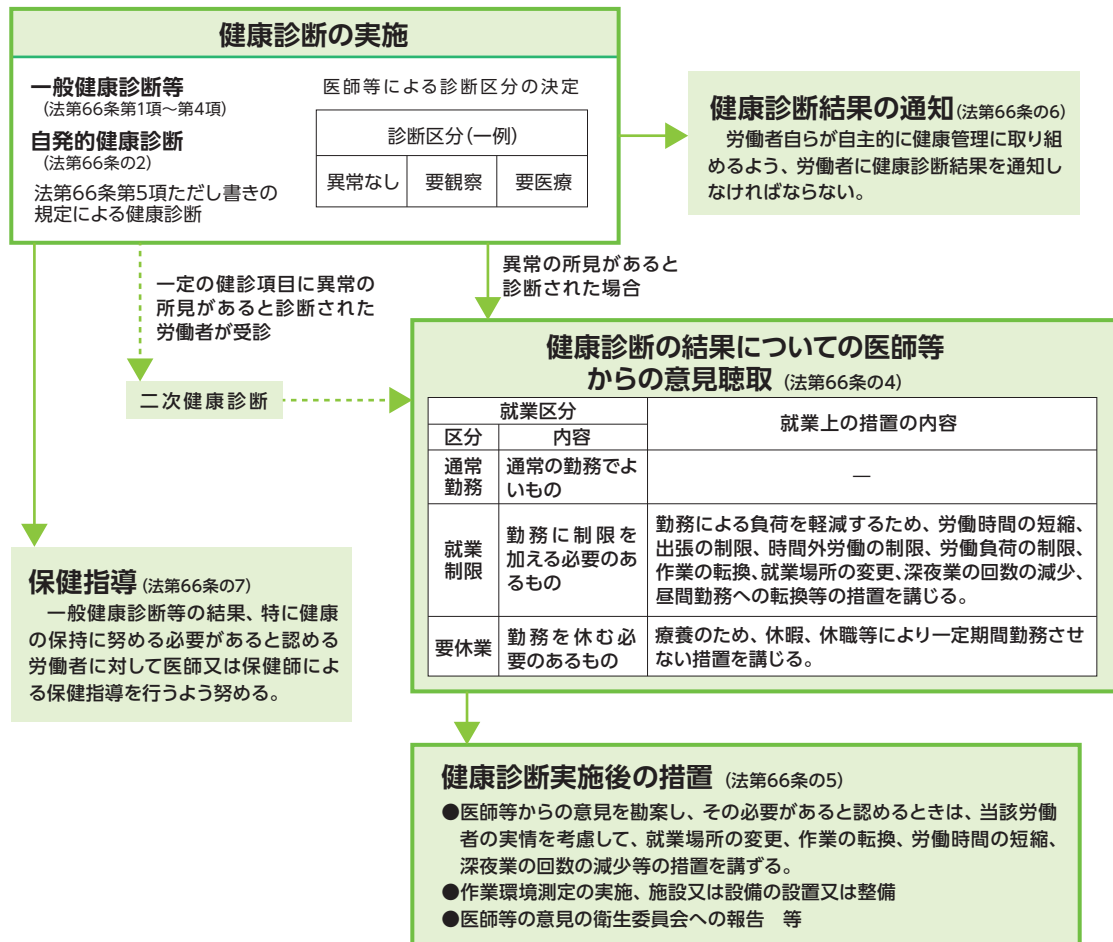
事業主の役割

事業主は、従業員に対し労働安全衛生法の第66条により、「医師による健康診断を行わなければならない」と明記されています。また、健診を受けた後の措置についても、同法により明記されています。

健診は労務管理の一つですが、健診は受けさせるだけでなく、その後のフォローが必要です。

★健康診断実施後の措置及び医師からの意見聴取

事業主は、従業員の健康診断の結果に異常の所見があった場合、医師の意見を聴き（労働安全衛生法第66条の4）、必要な場合従業員の実情を考慮し ①就業場所の変更 ②作業の転換 ③労働時間の短縮 ④深夜業の回数の減少等の措置を行わなければならない（労働安全衛生法第66条の5）。



平成29年度

JAしまね出雲地区本部 新入職員紹介

桜咲く季節となり、JAしまね出雲地区本部にも新たに8名の職員が入組いたしました。
管内の各部署へ配属になりますので、皆様のご指導とご支援をよろしくお願いいたします。



たなべ みほこ
田辺 美穂子



くらし ひろき
倉橋 弘基



さいとう じゅんこ
齋藤 淳子



すとう こうすけ
周藤 康介



かたよせ だいすけ
片寄 大介



もりやま ちえ
森山 千恵



あまの ふきこ
天野 美紀子



すみ た とおる
澄田 亨



いずもJA
シニア女子大学
～みずき～

3月
講座

「防災を学ぶ」



▲防災について
講話する藤江修消防長

JAしまね出雲女性部は3月22日、いずもJAシニア女子大学の3月講座を開きました。出雲市消防本部から講師を招き、「防災についての講話」「救急法」「消火器の取り扱い」の3部に分けて講義を受け、防災についての意識を高めました。



▲指導を受けながら救急法の訓練を行う女子大生



▲訓練用の水消火器で的に目掛け放水

はじめに藤江修消防長から防災についての講話があり、近隣の火災等の発生状況などを紹介。防火のポイントなどを解説いただきました。また、「地震のときは机の下へ」「まずは火を消す」といった行動は大事だが、自分の身を守るためには状況に応じた行動が必要であり、そのためにも日頃から災害時にどのように行動すべきかを考えることが大切だと説明を受けました。

救急法の講座では、訓練用の人形を使い、救命救急の基本を学びました。発見してから助けを呼び、人工呼吸、胸骨圧迫を行うまでの一連の流れを、講師の丁寧な指導のもと、一人ひとり実践しました。

消火器の取り扱いの講座では、消火器の場所を日頃から把握しておくなどの基本的なことについて説明を受けた後、訓練用の消火器を使用し、消火手順を学びました。

参加した女子大生は「災害はあってはならないことですが、万一のときは今日の講座が役立てられるよう、自分のものにしていきたいと思います」と話しました。



出雲市常松町
おちあい きよし
落合 清さん (82歳)
みさこ
ミサ子さん (82歳)



常松町で農業を営む落合さんご夫婦。65aで水稻栽培を行うほか、畑でさといもや枝豆、とうがらしなど、季節によっていろいろなものを栽培しています。

水稻栽培は主に清さんが担当しています。適正な水温を維持できるように工夫するなど、よいものを作るにはどうしたらよいか、常に研究しています。また、農業機械が好きで、田植え機を初めて購入したのは、一般に普及するずっと前のことだそうです。今でも、効率よく作業ができるよう、新しい機械を積極的に農業に取り入れているという清さん。「機械を上手に使うことで、体が無理をせずにすんでいます。健康の秘訣ですね」と話します。

畑を主に担当するのはミサ子さん。高浜支店で月1回行われている「旬の市」には、始まって以来、いろいろなものを出してきました。「皆さんに喜ばれるものを」と旬の野菜をつくるようにしているミサ子さん。いろいろなものを計画的に栽培できるよう、早めの準備を心掛けています。また、地域の集まりや、ボランティアなどにも積極的に参加しています。他の参加者の皆さんと、話をして笑うことが健康の秘訣です。

旅行が趣味で、農業が落ち着いた時期を利用し、北海道から沖縄まで、いろいろなところを旅してきたというお二人。昨年秋には結婚60年を迎えました。「お互い健康に気をつけ、これからも二人で旅行に出掛けたいです」と話す、仲の良いご夫婦です。



Smile
きらりスマイル

実家が営む温泉旅館で若女将として働く神田奈美さん。

平成15年に帰郷して以来、跡取りとして経営に関わっています。掃除から配膳、食器洗いなど、業務全般を行いますが、一番大事な仕事は、若女将としてお客様をおもてなしすることです。

親しみやすく、くつろげる宿づくりを心掛けているという奈美さん。都会から来た方に、「田舎のおばあちゃんの家のようにほっとする」と言ってもらったときは、とても嬉しかったと話します。何度も来てくださるお客様も多く、お話しする中で、お互いの歩みを感じ合えるのが楽しみになっています。また、宿はインターネットで探すのが主流となっている現代、宿の魅力が伝わるよう、また、誤解のないよう、工夫して情報発信をしています。

奈美さんの趣味は、読書とクラシック音楽を聴くこと。娘さんとピアノを弾いて楽しむこともあります。休みの日は家でゆっくり過ごし、リフレッシュしています。

今後の目標を尋ねると「宿を気に入ってくださったお客様に、ずっと好きでいてもらえるよう努力したいです。そのためには、次の時代を担う私たちが、今のものを受け継ぎつつも、新しいものを追求していかなければならないと考えています」と、意気込みを話す奈美さんです。

出雲市多伎町

神田

奈美さん(41歳)



3月講座

「女性部まつり&家の光大会」への舞台参加～自己表現～

JALまね出雲地区本部は3月5日、いずもJA女子大学3月講座を「祭りだワッショイ!女性部まつり参加」と題して開きました。2月講座に引き続き、プロミュージシャンの白築純さんを講師に招き、第2回JALまね出雲女性部まつり&家の光大会において、「中島みゆき「時代」～第4期いずもJA女子大生version～」を発表しました。

当日は朝からリハーサルを行い、本番での立ち位置や動きなどを確認。本番直前には初めてのステージ発表に向け、皆で円陣を組み気合を入れました。女子大学生たちは、1月講座で学んだ表現力、2月講座のヴォ

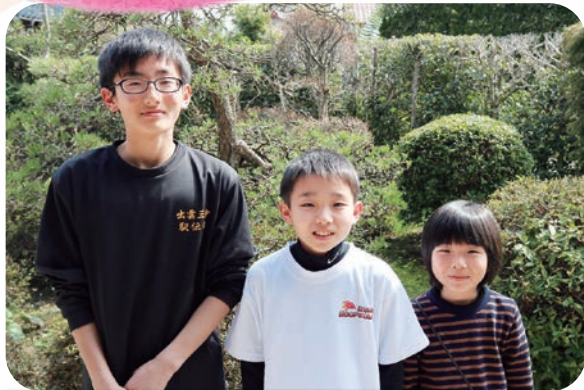
イストレーニングの成果を発揮するために、顔の表情や姿勢、動作などに気をつけながら、今までの人生を振り返った台詞や、ソロパートのある歌をみんなで息を合わせて発表。ステージの最後には、これからも歩んでいく自分の人生を輝いたものにしていくよう誓いました。

女子大学生は「初めて参加した女性部まつりでしたが、みんなと協力して良いステージにすることができました。とても楽しかったです」と話しました。



わが家の
アイドル

わが家自慢の
アイドルをご紹介します!



ふくしま こうた
福島 康太くん(13歳・左)
ひろと はるか
光翔くん(10歳・中)・**遙夏**ちゃん(7歳・右)

出雲市高岡町

中学2年生の康太くんは、走るのが大好き。陸上部で長距離走をしていて、昨年も大会で予選を勝ち抜くなど、活躍しました。目標に向け地道にコツコツ頑張る努力家で、今年もよい成績が残せるよう頑張っています。家では弟や妹の面倒を見たり、何かあればお父さん、お母さんの助けにもなってくれる、頼りになる康太くんです。

次男の光翔くんは小学5年生。スポーツが好きで、バスケットボールに打ち込んでいます。お兄ちゃんも小学生のときは一緒にバスケットボールをしていて、今でも教えてもらったり、きょうだい3人で遊ぶこともあります。勝負となれば妥協しない厳しい一面もありますが、みんなで集まるような機会があれば、常に小さい子を気に掛けている優しい光翔くんです。

末っ子の遙夏ちゃんは小学2年生。いつもにこにこ元気な女の子です。絵を描いたり、本を読んだりするのが好きで、習い事のスイミングや習字も楽しく続けています。最近では、お兄ちゃんたちの影響でバスケットボールをやりたいと思っている遙夏ちゃん。楽しみがいっぱいです。

おとうさん、おかあさんからの一言

スポーツに勉強に、目標に向かってこれからも頑張るね。きょうだい仲良く、元気に育ってくれることを願っています。

私たちは、健康維持を目的とし、毎回楽しく活動しています。地域や、家庭のためにも健康は大切です。活動の輪も広げていきたいと思っていますので、興味のある方は是非ご参加ください。

永瀬代表より一言

健康維持のためにできることがないかと「国富ストレッチ」が結成されたのは平成23年。今年で6年目になります。農業などで体を動かすことの多い各メンバーですが、農作業などは同じ体勢ですることも多く、普段使わない筋肉を伸ばすことができるストレッチは健康維持に役立っているといえます。また、継続することが大切なのがスト

地域の活性化には、そこに住んでいる人が元氣な事が一番だと思っています。「国富ストレッチ」のメンバーは、農作業や家庭のこともやりながら活動を続けられています。これは本当にすごいです。国富地区の女性の方のパワーを感じています。これからも健康で明るく、楽しく元氣に活動を続けてもらいたいと願っています。

国富支店

佐野支店長

からのメッセージ



JAしまね出雲女性部「国富ストレッチ」

代表 永瀬 けい子さん

JAしまね出雲女性部

グループ紹介

読者のページ

おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

おたより大募集

皆さまからの「おたより」を募集しております。ハガキに、聞いて欲しいこと、日々思うこと、俳句や川柳、絵手紙や写真などのご投稿お待ちしております。
(匿名希望の方は明記してください)

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
✉メールでの投稿も大歓迎!
unity@jaizumo.or.jp

あて先

●ラピタ本店リフレッシュオープンおめでとうございます。早速家族で買い物に行きました。地場野菜を楽しみにしています。

(高岡町G・Kさん)

●ラピタ本店がリフレッシュオープンし、色々とお買い得なものがあつたり、キレイな店内だったりワクワクしました。今まで以上に利用しやすくなってお買い物楽しいです。(外園町H・Nさん)

JA:いつもご来店いただきありがとうございます!3月7日にリフレッシュオープンし、通路も広く、歩きやすくなりました。直売コーナーも拡大し、地元の野菜などがたくさん並んでおります。これからご期待にそえるよう邁進してまいりますので、よろしくお願いたします。

●広報誌3月号にありました、出雲の安全・安心な「青ネギ」の記事で、栄養価が高いことをはじめて知りました。これからはジジミのみそ汁に青ネギをたっぷり入れて食べようと思います。

(武志町U・Tさん)

●「青ネギのおいしいレシピ」が載っていて、ネギが大好きなのでとても喜びました。何にでも合う食材なので重宝ですネ。

(湖陵町K・Aさん)

JA:青ネギはいろいろな料理に使用して、わが家の食卓でも刻んだものをみそ汁に、卵焼きにと重宝しています。栄養も豊富で、風邪にはネギが効くという話もよく聞きます。生産者の皆さんが心をこめて育てた安全・安心な青ネギ。たくさん食べて健康に過ごしましょう!

●健康散歩の「夜9時以降に食べるコツ」は大変参考になりました。どうしても9時までに食べ終わるというのが守れなくて、ついつい食べてしまいがちですが、ちゃんとした食べ方があるんですね。

(大社町N・Nさん)

JA:夜9時までには食べ終わるのが理想ですが、なかなか難しいですね。遅くなるときでも「食べるコツ」があるのには、私も目から鱗が落ちました。野菜から食べるなど、すこし意識すればできることもあり、参考にしたいと思います。

●小さいながら家庭菜園を作った楽しんでいるので、いろいろな野菜の育て方のコツをいつも参考にさせてもらっています。ズッキーニはまだ作ったことがないので、食べることもありませんでした。今年は挑戦してみようかなと思っています。

(大社町T・Mさん)

JA:自分で植えた種が育っているのは楽しいですよ。ズッキーニは日本ではまだなじみが薄い野菜ですが、洋風料理などで近年人気が高まっているようです。私も好きでよく食べています。挑戦してみると新しい発見があるかもしれませんね。

●わが家のアイドルは私の家の孫と比べて見えています。どのお子さんもとても可愛く、毎月楽しみに見せていただいています。3月号のお母さん。頑張ってくださいね!

(平田町O・Tさん)

JA:取材をさせていただいた皆様からいろいろなお話を伺い、いつも幸せな気持ちにさせていただいています。読者の皆様にも伝わるよう、これからもご紹介していきたいと思っています。

●3月もあと10日で終わり。早いものです。桜はまだ先ですね。毎年、息子夫婦が孫たちとお弁当を持ってお花見に出かけます。わが家は今さくらんぼの花が満開です。毎年小さいですがたくさん実をつけます。桜の前にちよつとお花見。春はいいですね。畑の草取りも主人と二人で頑張ります。

(大社町K・Kさん)

JA:春らしい光景が目につくようなおたよりをいただきました。このJAしまねびより4月号が皆様のお手元に届く頃には、桜も見頃だと思えます。さて、春といえば出会いと別れの季節です。私も以前の部署に別れを告げ、今月号よりJAしまねびよりを担当させていただきますことになりました。これからも皆様に楽しんでいただける誌面づくりに努めてまいりますので、引き続きご愛読いただきますようお願いいたします。

JAで年金をお受け取りの方と、その予定の方に
JAバンクからちょっとお得なお知らせです。

JAしまね 年金予約定期貯金

年金をお受け取りになる前の方へ

ハッピーターン

お預入れ
金額

1万円以上

600万円

までお預入れができます

・結いの恵み（金利上乗せ）と合わせて、
おひとり600万円が限度額となります。

●ご契約対象者

満55歳以上65歳未満で、年金受取を当JAで
ご予約いただいた方。

●お預入れ期間

定型方式/1年～5年
期日指定方式/1年～5年未満

●金利

店頭表示金利に年0.15%金利上乗せ
・ただし当JAで年金をお受け取りいただけなかった
場合は金利の上乗せは行いません。
・中途解約された場合、解約日時点での普通貯金
利率を適用します。

くわしくは店頭の商品概要説明書をご確認ください。

JAしまね 年金受給者定期貯金

大切な年金は、
未来の
ゆとりの為に。

ふくじゅ
福寿

スーパー定期貯金
【単利型・複利型】

お預入れ
金額

1万円以上

1,000万円

までお預入れができます

・結いの恵み（金利上乗せ）と合わせて、
おひとり1,000万円が限度額となります。

●ご契約対象者

当JAに年金の受取口座を指定いただいている方

●お預入れ期間

【単利型】1年 【複利型】3年
自動継続扱（元金継続）

●金利

店頭表示金利に年0.15%金利上乗せ
・自動継続後は原則、各定期貯金の店頭表示
金利が適用されます。
・中途解約された場合は当JA所定の中途解約
利率が適用されます。

くわしくは店頭の商品概要説明書をご確認ください。

くわしくはお近くの店舗窓口までお気軽にお問い合わせください。

乳がん・肺がん検診を受けましょう

がん検診車
が来ます!



受診には予約が必要です。各日の受診人数に限りがありますのでお早めにご予約ください。

乳がん(マンモグラフィ)検診

- 対象者**／出雲市に住所のある40歳以上の方
(昭和53年4月1日以前生まれの方)
- 個人負担金**／40～49歳…1,230円 50～69歳…920円
・70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方、
無料クーポン対象の方(昭和51年4月2日～昭和52年4月
1日生)は無料です。
- 定員**／各日：午前25名、午後20名
・H28年度に乳がん検診を受診し、その結果が異常なしだった
方は、H29年度は受診対象となりませんのでご注意ください。
・授乳中の方、ペースメーカーを装着している方、豊胸手術
をしている方、VPシャント術を受けている方はこの検
査を受診することができません。

●実施日時・会場一覧表

日時	会場	日時	会場
6月13日	今市コミュニティセンター	10月2日	多伎コミュニティセンター
7月4日	スサノオホール(佐田)	10月19日	塩冶コミュニティセンター
7月7日	ひらたショッピングセンター-VIVA	10月31日	まめなが一番館
7月21日	高巣コミュニティセンター 神門コミュニティセンター	11月8日	燦プラザたいしや
7月25日	湖陵コミュニティセンター	11月9日	湖陵コミュニティセンター
8月18日	四絡コミュニティセンター	11月10日	まめなが一番館
8月25日	JA出雲地区本部	11月16日	JA平田中央支店
9月3日	ひらた子育て支援センター	11月30日	まめなが一番館
9月13日	燦プラザたいしや	12月8日	まめなが一番館
9月15日	須佐コミュニティセンター	12月11日	まめなが一番館
9月28日	長浜コミュニティセンター	1月10日	まめなが一番館
9月29日	燦プラザたいしや	1月28日	出雲市役所

肺がん(ヘリカルCT)検診

- 対象者**／出雲市に住所のある50歳以上の方
(昭和43年4月1日以前生まれの方)
- 個人負担金**／2,050円
・70歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯の方
は無料です。
- 定員**／各日：午前30名、午後30名
・妊娠中の方、ペースメーカーをつけている方は検査を受
けることができません。また、胃・大腸のバリウム検査を
5日以内に受けた方は検査できません。
・検診前の、食事・薬等の制限はありません。
- 実施日時・会場一覧表**

日時	会場	日時	会場
6月9日	大津コミュニティセンター	9月28日	長浜コミュニティセンター
6月15日	神門コミュニティセンター	10月16日	燦プラザたいしや
7月4日	スサノオホール(佐田)	10月26日	JA出雲地区本部
7月13日	JA平田中央支店	11月15日	JA平田中央支店
7月18日	四絡コミュニティセンター	11月30日	湖陵コミュニティセンター
8月3日	高巣コミュニティセンター	12月6日	多伎コミュニティセンター
8月22日	JA出雲地区本部	12月15日	まめなが一番館
8月23日	JA出雲地区本部	1月10日	燦プラザたいしや
9月7日	塩冶コミュニティセンター	1月23日	まめなが一番館
9月12日	燦プラザたいしや	2月13日	今市コミュニティセンター

※ 緑色の会場はJA健診、
もしくは巡回人間ドックと
同会場で実施されます。



- 申込方法**／ハガキの裏面に①検診名(『乳がん検診』または『肺がん検診』)②第1希望・第2希望日(上記一覧表
から選んでください)③郵便番号④住所⑤氏名(フリガナ)⑥性別⑦生年月日⑧電話番号を記入し、
〒693-8530(住所不要)健康増進課「がん検診」係まで 申し込んでください。
- 申込期限**／5月19日(金)必着 ※決定通知は5月末ごろお送りします。
※上記検診を両方申し込む事もできます。その際は、別々のハガキでお申し込みください。
- おたずね**／出雲市 健康増進課 成人保健係(☎21-6651)

JAの健診・人間ドックをご利用の皆さま

昨年に引き続きJA窓口では乳がん検診・肺がん検診の申込受付を行いません。
必ず上記のとおり出雲市健康増進課までお申しいただきますようお願いいたします。

組合員の皆さまには大変お手数をおかけいたしますが、なにとぞよろしく願いいたします。

JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課

JAで一緒に働きませんか？

求人募集



職種 支店窓口職員(定期職員)

採用予定者数 若干名

勤務時間 8:30~17:00
(第3金曜日 19:00、第3土曜日 出勤日)

勤務地 出雲地区本部管内の支店

給与 130,000円より(経験等考慮)

資格 概ね40歳までの男・女

問い合わせ先 TEL (0853) 21-6012 採用担当 矢倉、清水

出雲地区本部理事会報告

3月22日に開催された出雲地区本部理事会の中で協議された主な議題と内容は次の通りです。

〈協議事項〉

- (1) 大口貸出金の承認について
- (2) 平成29年度主な固定資産の取得計画について
- (3) 島根中酪の組織再編に係わる酪農指導業務移管について
平成29年4月の島根中酪の組織再編にともない、酪農指導業務がJAしまねに移管されます。
- (4) 平成29年度販売(地域品目)・購買手数料について
- (5) 葬祭事業未収金の員外対応について
- (6) 平成29年度事業方針・総合収支計画について
組合員および利用者の皆様に必要とされるJAを目指し、平成29年度事業計画をもとに各事業運営を行います。
- (7) 定例外勤日の一部見直しについて
- (8) 役職員出資要項の改正について
- (9) 正組合員加入促進運動の実施について
JAの基盤である正組合員の加入促進運動をJAしまね全体として取り組みます。

〈報告事項〉

- (1) JALしまね農業振興支援事業「地域農業振興対策支援事業」について
- (2) 新葬祭会館について
渡橋町110番地(旧ふれあいの家)の新葬祭会館の名称について「メモリアやすらぎ」に決定しました。
- (3) 平成29年2月末事業実績について
- (4) 冬期座談会の質問・意見・要望について
- (5) 冬期座談会のアンケート結果について
各地区で頂戴しましたご意見やアンケート結果については、今後のJA運営の参考にさせていただきます。
- (6) 平成29年度年間変形労働時間制について
- (7) 外部出資にかかる資産査定について

理事会情報 (3月6日開催)

協議事項

- ① 平成29年2月9～12日の寒波による農業被害状況報告と対策(案)について
- ② 平成28年度JAしまね農業振興支援事業 第5回(2月)申請について
- ③ 酪農ヘルパー事業の進め方について
- ④ 県央地区畜産総合センターの収支計画の変更と地区本部損益配賦について
- ⑤ 簡易ガス事業の保安業務規程の設定について
- ⑥ 葬祭関係規程の一部改正について
- ⑦ 大口貸出金の承認について
- ⑧ 貸出金償却及び利息損害金減免について
- ⑨ 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑩ JA全国監査機構による期中改善指示事項(期中監査)に対する回答について
- ⑪ 島根県常例検査書の回答について
- ⑫ 職制規程の一部改正について
- ⑬ 西いわみ地区本部関連会社と外部出資先の合併について
- ⑭ 島根中酪の会社化に伴う農林中金の出資金の譲受について
- ⑮ 第3回通常総代会の実施および功労者表彰について
- ⑯ 総代選挙の実施について
- ⑰ JAしまね運営にかかる調査・研究・検討について
- ⑱ 係長職の統一運用と新人事制度におけるスタッフ管理職の呼称について
- ⑲ 新退職金制度の導入延期について
- ⑳ 平成29年度内部監査計画について
- ㉑ その他

報告事項

- ① 農業災害復興対策支援事業の実施(県の発動がない災害の場合)について
- ② 県域担い手サポート事業に係る取り組み状況について
- ③ 島根県農業士会連絡協議会との意見交換会について
- ④ 春の農作業安全確認運動について
- ⑤ 島根米の機能面からの普及拡大対策の実施について
- ⑥ 園芸重点5品目の進捗状況について
- ⑦ 米穀園芸情勢について
- ⑧ 平成29年度各種共進会・共励会の開催について
- ⑨ 畜産情勢について
- ⑩ JA全農自己改革(案)に係る報道について
- ⑪ 平成28年度雪害対策資金の対応について
- ⑫ 貸出金償却及び利息損害金減免について
- ⑬ 組合と理事との取引(契約)の報告について
- ⑭ 平成29年1月末月次決算報告について
- ⑮ 株式会社島根ワイナリーの新社の発行について
- ⑯ 共済事務センター設置にかかる経費について
- ⑰ JAグリーンおおだ店舗システム更新にかかる開発計画について
- ⑱ 監査(第3四半期)報告書について
- ⑲ その他

知って納得JA

—協同組合の力—

Q 「JAの自己改革」って何をやるの?

A 組合員の力を結集して、日本の豊かな食と農、地域を次世代へつなげるための取り組みを加速します。

JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、地域農業の発展と地域住民のより良い暮らしを実現するため、さまざまな事業や活動を行ってきました。「JAの自己改革」は従来の事業や活動を、農業者や地域住民の夢や願いに沿ってつなぎ合わせた上で組み立て直し、農業のさらなる成長と地域の活性化を盛り上げていくものです。

改革の実現に向け、JAは組合員や地域住民と徹底的に話し合っていきます。議論を通じて互いを高め合い、行動することで、日本の豊かな食と農、地域を次世代へつなぐ取り組みを、より進めていきましょう。

(監修=広島大学 助教 小林元)

JAグループウェブサイトでは、JAグループの自己改革の取り組みを紹介しています。

JAグループの自己改革の取り組み 検索



耕そう、大地と地域の暮らし。



JALしまねで

格安

家計の
大幅節約!!

スマホ

さらに今なら
5/31(水)
までに

JALしまねホームページより
OCN契約番号を教えて
いただいた方全員に
おさいふカードポイント

3,000ポイント
プレゼント!!



インターネットで、「JALしまね スマホ」を検索してください



お申し込みはJALしまねのホームページから

<http://ja-shimane.jp/smartphone/>

ご質問
お問合せ

生活事業部 店舗生活課
☎0853-25-8907

くまびき地区本部
生活福祉部 生活総合課
☎0852-55-3040

やすぎ地区本部 生活燃料課
☎0854-28-7200

隠岐どうぜん地区本部 経済部
☎08514-7-8005

斐川地区本部 生活部 生活課
☎0853-73-9622

島根おち地区本部
生活部 総合生活課
☎0855-95-3601

西いわみ地区本部
営農経済部 経済課
☎0856-23-0933

隠岐地区本部 経済部
☎08512-2-1133

出雲地区本部
生活部生活用品課
☎0853-21-6058

石見銀山地区本部 生活典礼課
☎0854-84-9071

いわみ中央地区本部
営農経済部 経済企画課
☎0855-22-8823

有限会社 サンコープ雲南
生活課
☎0854-45-3336



県内各地のJA特産品と交換できる

総合ポイントカード
「おさいふカード」

交換商品カタログが 新しくなりました!

家の光図書との
交換もできます!

家の光図書

園芸や料理、趣味、
健康など暮らしに
役立つ発見が
いっぱいです。

1,000ポイント

- 家庭でできるおいしいイチゴづくり12か月
- 朝漬けて、夜すぐ食べられる手間なし漬けおきレシピ
- こんなときどうする?暮らし上手のお手本帖 等

1,500ポイント

- 季節の保存食
- 散歩でよく見る花図鑑
- はじめてでもおいしく作れる和食永久保存レシピ 等

(掲載書籍は一例です)

「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27年中に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限が
平成29年12月31日 となっております。対象となるポイントは、
店頭端末、支店等でご確認いただけます。

お早めにご利用ください。



JA店舗などで使える、お買物券と
交換いただけます



ラピタなどでのお買い物代金
としてご利用いただけます

おさいふカード
会員募集中!

●お問合せ先



総合ポイントカード
全般のお問い合わせ

0120-031-207

おさいふオーナー

ラピタ本店生活用品課より

シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!



JAしまね

無料



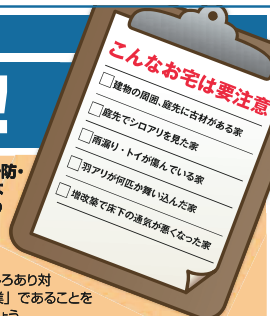
シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用
(公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工
(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にのっとり「しろあり防除施工士」が施工しています。



取扱業者

株式会社 **コダマサイエンス**

(公社) 日本しろあり対策協会正会員
会員番号 鳥根県 002
会員番号 鳥取県 002

(本社) 〒690-0048 鳥根県松江市西嫁島 2 丁目 8-23

フリーコール **0120-085266** FAX (0852) 43-0866

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

■松江営業所 TEL0852-26-6757

■各営業所/江津・益田・峰崎・鳥取・倉吉・米子・広島

<http://www.kodama-s.co.jp/>

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願い致します。



内田 英治

児玉 光

桑原 強

平田 一樹

お問い合わせ先

JAしまね

出雲地区本部

ラピタ本店生活用品課

出雲市今市町 87

TEL:21-6083

出雲地区本部 5 番目の葬祭会館がオープン

メモリアやすらぎ



会葬者約60名まで
対応できる会館

ご遺体のお迎え
事前相談
ご葬儀のご依頼、
生花、盛籠のご注文



24時間365日対応 いつでもお電話ください。

JAしまね出雲葬祭定期積金
「メモリアの会」出雲地区
JA支店にて入会受付中

祭壇料10%
割引等会員特典
ございます。

JAしまね出雲葬祭センター
(0853) 23-3331

ラピタ ビアガーデン

新企画



プレミアム
フライデー

PM3:30~PM5:00までに入场された方は、
入場料 **1,500円** 時間制限あり
(入場より2時間)

※予約状況によっては延長料金1,000円(成人のみ、未成年は延長料金無料)で
時間無制限に変更できます。※他のキャンペーンとは併用できません。

開催日 **4/28金・5/26金・6/30金**
7/28金・8/25金・9/29金

ご予約承ります

毎日営業致します!!

営業期間

4/14金 ▶ **9/30土**

営業時間 / PM5:30~PM9:00まで

会場 **ラピタ本店屋上**

7:30 AFTER-730券
TICKET AFTER 730 TICKET
当日券 **2,000円**
4/16日~9/28日 日・水のみご利用できます。
PM7:30~PM9:00 (当日券のみ販売となります。)

毎週、金・土・祝日限定
(アフター730対象日以外)
2,000円
入場券抽選会
2,000YEN TICKET
各日25名様にプレゼント!!

4/15日~9/30日 要予約
利用料 通常 **+1,500円**で
お一人様 料金 **+1,500円**で
貸切個室がご利用いただけます!
15名様から最大26名様まで **焼肉付!**

うれしい低価格!!		中学生から20歳未満	2,000円
通常料金		小学生	1,500円
男性	3,300円	幼児 (3歳~6歳)	500円
女性	2,800円		



地域とともに

ご予約・お問合せフロント (お問合せ時間 AM9:30~PM8:00)

TEL:0853-21-6063

ご予約承ります

5名様以上

※満席時はお断りする場合がございます。
お早めにお申し込み下さい。
※雨天時は屋根付ビアガーデン(約200名収容)をご利用ください。

期間限定販売

割引券

5月31日迄まで
ラピタ本店1Fサービスカウンター及び
3Fプライタル事務所

9月30日迄までご利用いただけます

※割引券について...返品・換金は出来ませんので予めご了承ください。

男性

3,100円

女性

2,600円

春野菜、たけのこのことツナのちらし寿司

たけのこの美味しい時期ですね。たけのこのジャキジャキした食感とツナのまろやかさが混ぜた子供たちも大好きな味のお寿司です。

春野菜とツナのちらし寿司
しまねの春ぞちらし寿司



●材料（4人分）

米	2合	だし汁	1/4カップ (50cc)
米酢	大さじ2	砂糖	大さじ1
砂糖	小さじ2	みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3	しょうゆ	大さじ1/2
ゆでたけのこ	1本	卵	1個
ツナ缶 小	1/2缶	砂糖	少々
		塩	少々
		あすっこ	1/5束

●作り方

- ①Aの寿司酢を鍋に入れざっと火にかける
- ②たけのこは穂先をくし形切り、残りはあらみじん切りにする
- ③鍋にBとたけのこの穂先を入れ2分煮て取り出し、あらみじん切りにしたたけのこを入れ火にかけ沸騰したら油を軽く切ったツナ缶を入れ煮汁がなくなるまで煮詰める
- ④Cを混ぜ合わせ、いり卵を作る
- ⑤あすっこはサツとゆでて2cmに切る
- ⑥炊き上がったごはん①の寿司酢を混ぜ、③、④、⑤を混ぜる
- ⑦桜の塩漬けを好みにより飾る

☆具はこの他、鮭、きゅうり、人参、パプリカ、鶏そぼろ、アスパラ、ブロッコリーなど入れられます

PROFILE プロフィール

企業へのレシピ提案、商品開発、飲食店コンサル、新店舗プロデュース、セミナー企画。

CONCEPT コンセプト

食べたもので体は出来ています。「食」を楽しみ、「キレイ」をかなえる。そんなレシピを、料理研究家・管理栄養士という専門的な視点からお届けしていきます。また、管理栄養士として正しいダイエット方法や、生活習慣病（メタボリック、糖尿病、高血圧など）乳児栄養、介護食も栄養指導し心と体に美味しいレシピを提案します。「食育」が楽しいイベントだけにならないように、食や生活を通じて、子どもの世代から高齢まで元気でいられる食習慣を大切にしながら皆様の健康に貢献できる会社でありたいと思っています。神話の国からいろいろなご縁を結びながらお手伝いさせていただきます。

松江栄養調理専門学校非常勤講師
NHKきょうの健康出演
タニタ食堂コラボレシピ提供
NHK今日の料理2年連続お弁当部門入選

保有資格/管理栄養士・食育実践指導士・特定検診指導・フードコーディネーター
きき酒師・日本酒アドバイザー・野菜ソムリエアワード受賞ソムリエ
介護食士1級・さかな丸ごと食育養成講師



料理研究家
フードプロデューサー
土井 小百合
Sayuri Doi

食結企画 代表
しょくむすび



JAバンクをご利用のお客さまへ
ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクの全国統一電算システムの更改にもない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

5月 4日(木祝) / 20日(土)

現金のお引き出しはお早めに

休止期間中は現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なるため、上記スケジュール以外にもサービスをご利用いただけない場合がございます。詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。

JAバンク ホームページ <http://www.jabank.org/>

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、浜田市三隅町にある「三隅大桜(みすみおおびらざくら)」です。昭和10年に国の天然記念物に指定されており、樹齢はおよそ660年と伝えられています。樹高17m、東西枝張24m、南北枝張27mという島根県でもトップクラスの巨木で、春には県内外から多くの人が花見に訪れます。

編集後記

今月号から新たな企画を2つ始めました。1つ目は「知って納得JA」と題して、改めてJAについて知っていただくための内容としています。2つ目は、松江市在住の料理研究家である土井小百合先生による、地元農産品を使った旬の料理レシピです。引き続き「JAしまねびより」をよろしく願いいたします。(藤)

【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。

