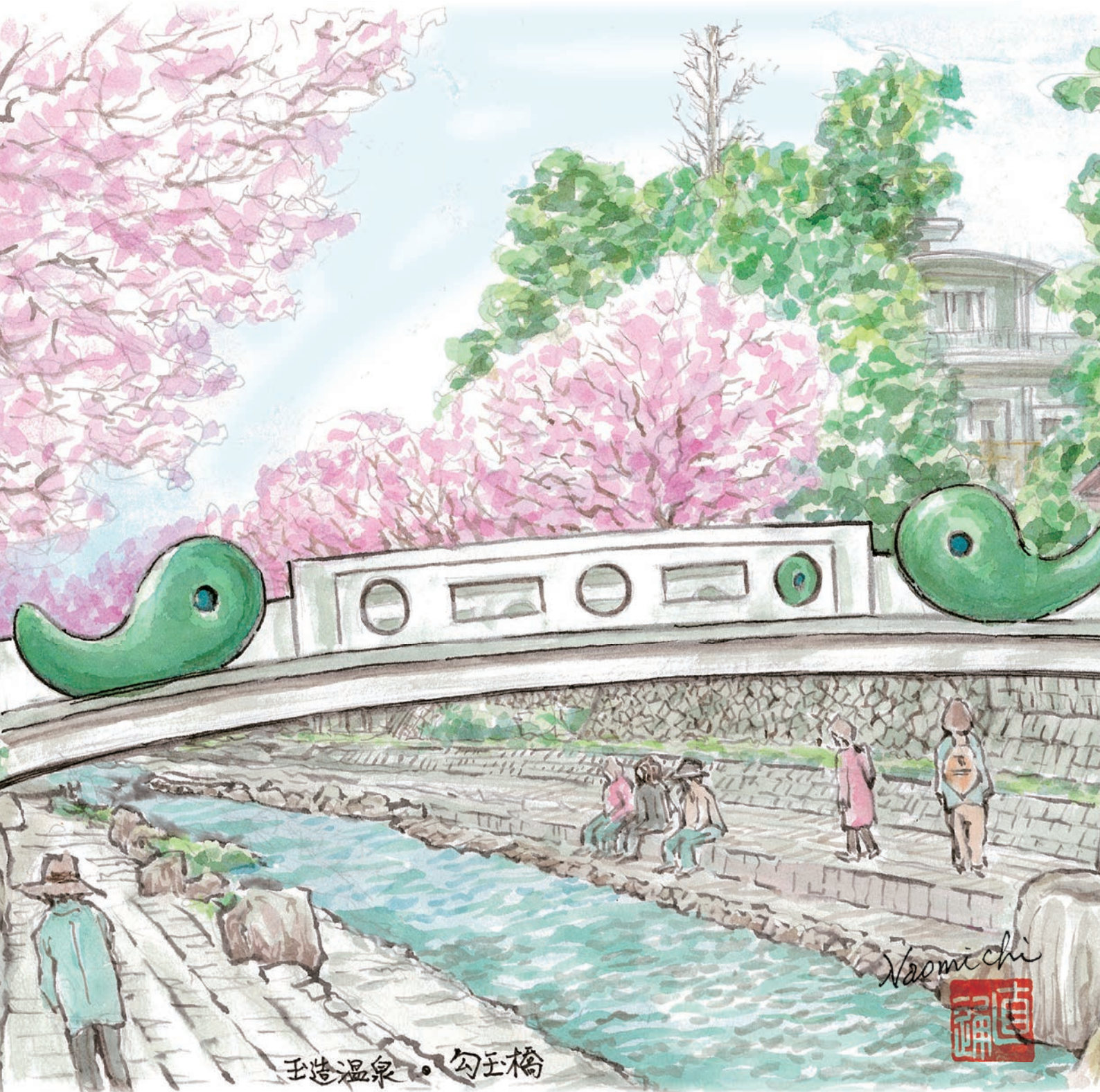


2019
4
April Vol.37

JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「松江市 ハマボウフウ」 くにびき地区本部



玉造温泉・勾玉橋

島根には誇れる農産品がたーっさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

松江市 ハマボウフウ

4月は、くにびき地区本部。松江市八束町で、ハマボウフウ（浜防風）の生産に取り組む「八束町はまぼうふう生産組合」の安部敏樹組合長ら組合員の皆さんにお話を伺ってきました。



組合の皆さんで切磋琢磨しながら、ここまでたどり着いたとのこと。とても仲の良い皆さんでした。

**ハマボウフウを生産する
きっかけを教えてください。**
大根島（八束町）で農産物
といえば朝鮮人参と牡丹が有
名だと思えますが約40年前、
新たな特産品を作ろうという
ことになりました。朝鮮人参
など薬草や漢方に使われるも



お話をお伺いした組合の皆さん

の栽培していたこともあり、当初は組合員で手分けし黄蓮（おうれん）、アマチャヅル、ハマボウフウの3つの漢方の原料となるものを試験栽培しました。その結果、生産に適したものがハマボウフウでした。ハマボウフウは根っこの部分が漢方として使われ栽培をはじめた当初は高価格で取引していましたが、徐々に中国からの輸入品が増え価格が低下。需要も少なくなることから生産をやめる地方もありました。江戸時代からハマボウフウは「八百屋ボウフウ」という名前で八百屋の店頭で高級食材として並んでいました。これをヒントに根っこの部分を販売するのではなく、芽を摘んで料亭や割烹等へ食材として売り込んでみようということになり、芽の部分の生産に切り替えて今日まで続いています。



以前はこの根っこの部分を中心に栽培/出荷。

どのように栽培するのですか？
ハマボウフウの根はゴボウのような長い根・根茎を地中に伸ばします。まず砂地の畑に種をまいて1〜2年かけて根を成長させます。ある程度根が育ったら根ごと掘り起こしてハウスの中に定植。一定の深さを設けた砂地の箱の中に定植すると約1週間で芽が出はじめます。その芽が5〜7cmになったものを手で摘んで収穫します。規格は使う用途に合わせて3つあり、芽の大きさや茎の太さによって選別しパック詰めします。



大根島の砂地の畑が、ハマボウフウの栽培には非常に適している。





多い時で1日2,000本くらい収穫し25本を1パックとして週に2回出荷。米子市や松江市、出雲市の青果市場をはじめ大阪や広島、岡山県などに出荷しています。

苦労することや、こだわっていることなどありますか？

ハウスの中で芽が出はじけると2、3日で倍くらい大きくなるので、基本的に毎日芽を摘まなければなりません。露地だと収穫できるのは春の少しの間だけです。ハウスを利用して通年で出荷できる体

制を整え、夏には地下水を鉄パイプに通して地中を冷やし、冬は保温シートをかけた温度調整しています。また病気や虫がつかないようにするための登録農薬がほとんどないため、試行錯誤を重ねて有機の限られたものを使用しています。生産をはじめた当初は葉の色が悪く、青っぽい色しか出ませんでした。温度や電照、肥培管理などたくさんのご意見を試し、ようやく葉が綺麗な品質で栽培できるようになりました。



様々な工夫を繰り返し、良質で安定した生産に。その工夫を惜しみなく皆で共有するというのが、組合のスタイル。

ハマボウフウはどのようにつけて食べるのが美味しいですか？

ハマボウフウの味はシャキシャキとした食感でほんのりとした苦味があり、風味深い香り口の中に広がります。小さくて若い芽は刺身のツマやお吸い物のお口取りなどに、大きくて大きいものはさつと霜ふりして白和えやゴマ和え、天ぷらなどにして食べると美味しいです。味と香りが扱い



ハマボウフウのさっぱりとした爽快感が楽しめ、クセになるような美味しいラーメンでした。



加工品も手がけ、様々な形でハマボウフウを食してもらう工夫も

やすい食材なのでピクルスにするもよし、炊き込みご飯に加えるなど和・洋・中問わず、幅広い料理にアレンジできます。実際、八束町のラーメン店ではハマボウフウをふんだんにトッピングした「防風ラーメン」があり、珍しいラーメンとして地元をはじめ噂を聞きつけた食通の方が足を運んでいます。また5月から6月にかけて白い花が一斉に付きます。その若い蕾と柔らかい茎・葉を天ぷらにして食べる非常に美味しいです。花芽は他の産地にはないこの地域限定の珍しい食材で、時期に

なるとJAの産直市や道の駅本庄、玉湯町の八百万マーケットなどで限定販売しています。是非一度、食べていただきたい一品です。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

ハマボウフウは地元の市場に出荷しているものの、商店やスーパーマーケットには流通していません。大根島が産地であることを周辺地域の方々にまだまだ知られていないと思います。まずは地元の方に八束町がハマボウフウの生産地であることを知っていただき、将来的には気軽に地元で食べることができ、身近な存在になればと思います。

ハマボウフウ 一口メモ

ハマボウフウは、おもに全国の海岸に面した砂地に自生する多年草。かつては日本全国のどこにでも普通に見られたが、砂地の減少や食用・薬用として乱獲されたことにより、自生している場所が極めて少なくなっている。香り高い高級食材として旅館や料亭などで刺身のツマをはじめ旬の山菜として重宝されている。市場に流通しているものはほとんどが栽培もので生産地はわずか。埼玉や茨城、愛知県などで生産しており、中国地方では八束町がまとまった数を出荷している。同組合ではハマボウフウをもっと広く知ってもらおうとPR活動を継続的に実施。農林水産祭などのイベントにハマボウフウの天ぷらなどを出店、人気を博し、その味を求めて行列が並んでいる。



お話を伺った安部組合長。美味しいものを提供するため、努力と工夫をすることが楽しいと、その醍醐味をお話いただきました。

くにびき地区本部 JAグリーンかわつ



産直へようこそ!!

可成り離れた地域の特産品「JAグリーンかわつ」は、島根県内の産直店舗で「紹介」します。



早朝に収穫された野菜は7時前から持ち込まれる

くにびき地区本部が運営する「JAグリーンかわつ」は、松江市街中心地より北東へ約4kmの郊外に立地し、周辺の住宅地に暮らす人々の食を支える存在として地元で愛されている。

近隣や、遠くは美保関から毎朝届く新鮮な農産物を求め、客足は絶えない。季節の旬の農産物はもちろん、津田カブ・秋鹿ゴボウといった地域の伝統野菜や、美保関から届く生ワカメなどバリエーション豊かな食材が並ぶ。この日も7時前から、早朝に収穫したばかりの野菜などが持ち込まれた。生産者の方々は「自分たちが育てた野菜がお客さんに喜んでもらえたらうれしい」と早朝にもかかわらずにこやかにその日の陳列作業を終える。

店頭では月に2回程度「試食イベント」を開催し、旬の食材を紹介するほか、定番野菜の新しい料理方法の提案などを行っている。地元の醤油店とコラボしたイベントも人気だ。清水雅樹店長は「生産者のため、ひとつでも多くの農産物を手に取ってもらえるようPRを工夫したい」と話す。

これからのおすすめはタケノコ。生産者がある日の朝に掘ってきたタケノコは、市場を經由しないため「新鮮さが全然ちがう」と毎年人気だ。出荷が始まると旬の商品として大々的に陳列する。そのほか、春を感じさせるフキやワラビなども店頭に並ぶ。

JAグリーンかわつでは、産直野菜のほか農産物加工品、花卉、農業資材、店頭精米などを扱っている。



「スーパーに無いものが手に入るのが産直の魅力」と話す清水店長



地元で生産される花卉も人気の商品 (写真はストック)



地元の養鶏場から烏骨鶏など珍しい種類の卵も陳列される

住所：島根県松江市西川津町659-1
 営業時間：4～9月 8:30～18:30
 10～3月 8:30～18:00
 定休日：第1水曜日（4・5・7・10月は休まず営業）
 年始・3月31日・6月30日・9月30日
 TEL：0852-21-2373



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。

高松和範さんは、松江市東出雲町の中海干拓地で「くにびきキャベツ」を中心に約4haの規模で農業経営を行っています。

高松さんは、農家出身ではありませんが、JAと松江市が新規就農者の育成を目的に行っている「だんだん営農塾」に参加したことを契機に、地元の農業士のもとで2年間、現場経験を積み、平成27年3月に独立し新規就農されました。

平成30年度JAしまね農業振興支援事業によって導入した「乗用管理機」を有効に活用し、作業の効率化や省力化を図り、経営規模の拡大を目指した農業経営を展開されています。

高松さんからは「新規就農時の機械設備等の導入にあたって、本事業を活用できたことは経営の安定化を図るうえで非常にありがたかった」との声をいただきました。

今後は、若き農業のリーダーとして経営の法人化を目指し、地域農業の発展に貢献していきたいと熱い思いを語っていただきました。

松江市 高松 和範さん (33)



一所懸命 青年連盟



平成30年7月豪雨被害に対する要請

島根県農協青年組織協議会とは

島根県農協青年組織協議会（平成30年度 会長 小村 伸治）は、農業青年の協同意識を高め、農業をよりどころとした豊かな地域社会を築くことを目的に設立されたJA青年連盟の県組織です。県内11地区本部のうち、10地区本部にJA青年連盟があり、720名の盟友で構成されています。

主な活動としては、JA青年大会（県内盟友が一堂に会し、個人・組織の発表を通じて、組織の活性化・

自己啓発を図る大会）や視察研修会の開催、JAしまねや島根県との意見交換会を実施しております。また、国会議員への要請活動も行っており、平成31年2月には中四国9県の青年組織として平成30年7月豪雨被害に対する要請書を自民党の野村農林部会長へ提出しております。

今後は、毎月このコーナーにて各地区本部JA青年連盟の活動を紹介します。JA青年連盟の活動にご理解とご協力をお願いいたします。また、加入を希望される方は島根県農協青年組織協議会事務局（山崎）【TEL：0853-25-8142】までご連絡ください。

雲南

半世紀続く組合で若手ヘルパーが奮闘 奥出雲町酪農組合

島根県奥出雲地区の酪農家が集まり組織する奥出雲町酪農組合では、組合員の休日確保や労働時間の軽減、経営の継続などのため、奥出雲町にある高橋牧場で働く船津拓也さん（24）が唯一のヘルパーとして奮闘しています。

同組合は昭和35年に発足した横田町酪農振興会が前身で、昨年11月に60周年を迎えた歴史ある組合です。現在は8戸の酪農家が約160頭飼育しており、内4戸でヘルパー事業が利用されています。

船津さんは「通常業務とヘルパーの仕事の合わせると時間と体力的な面で、辞めたい時期もあったが、今はヘルパーに出るときにやりがいを感じる。自然豊かで人柄もいいこの地元で、できるかぎり続けていきたい」と意気込みを話しました。



牧草を寄せる船津さん

くにびき

くにびき農業法人会定期総会を開催～総会後の研修では軽減税率を学ぶ～

くにびき農業法人会（岸本定朝会長）は2月26日、なにわ一水で「第8回定期総会」を開催しました。

当日は、くにびき管内で組織する17法人の代表者など40名が出席。会の冒頭、岸本会長が「農業情勢は厳しいが、地域農業をより良いものにしていくために、使命感を持って日々活動していこう」と挨拶しました。

その後、農事組合法人林本郷の松浦久年代表理事を議長に選任し、今年度の活動報告や来年度の活動計画と収支計画など、上程された全議案が承認されました。

総会後には税理士資格を持つJA全中JA支援部営農担い手支援課の栗山賢陽職員が「消費税軽減税率導入における課題と影響」と題し、軽減税率をめぐる課題やインボイス制度の導入について解説。栗山職員は「税制は変わっていくもの。どのような対策を早くとるかが重要」と参加者へ呼びかけました。

参加者は「いち早く情報を取り入れ、柔軟な対応をしていきたい」と話しました。



軽減税率について解説する栗山職員

隠岐

公用車へドライブレコーダーを設置

隠岐地区本部は、JA共済連島根県本部が実施している「JA共済地域・農業活性化施策助成制度」を利用し、平成31年3月より当地区本部で使用している公用車全台にドライブレコーダーを設置しました。地域で無くならない犯罪への抑止や交通事故防止に寄与し、また、犯罪や事故が発生した際には警察署等への情報提供をすることにより、迅速な解決が図れることを期待し設置することとしました。

今後とも、職場内で交通安全への啓発を図り、JA職員自ら飲酒運転の撲滅、交通ルールの遵守をして参ります。また、毎年実施している教育機関への反射タスキの贈呈や行政へのカーブミラーの贈呈などを通じて、犯罪や交通事故等が無い、暮らしやすい地域になるよう貢献して参ります。



やすぎ

春の彼岸花市開催

やすぎ地区本部は3月16日から3日間、管内にあるグリーンセンター（農産物直売所）2店舗となかうみ菜館で「彼岸花市」を開催しました。「彼岸花市」は毎年開催している一大イベントで、管内の農家が栽培した色鮮やかな花を中心に新鮮な野菜や果物なども豊富に揃え、連日大勢の買い物客で賑わいました。

各店舗では、定番である菊やしぶぎをはじめ、ストックやカーネーションなど多くの種類の花木が店先に並び、花を購入された女性は「春の花がたくさんあって、季節を感じていいですね」と話されました。



斐川

大看板で お米の消費拡大PR

斐川地区本部青年連盟は3月8日、米消費拡大をテーマにした大看板(縦2.7メートル、横1.8メートル)を作成しました。昨年の夏に町内の小学生を対象に募集した「農業絵画・ポスターコンクール」に応募された21作品の中から、青年連盟賞を受賞した中部小学校(当時3年生)の松原帆香さんの作品を基に、ベニヤ板3枚を繋ぎ合わせて下書きをし、ペンキで色をつけ忠実に再現しました。今回で17作品目となる大看板は、JAしまね斐川グリーンセンター駐車場入口に設置され、来店する消費者へ訴えかけています。青年連盟の古川敬委員長は「1年間外に設置するので、雨風に倒れないよう補強もしっかり行った。看板を見てもらうことで、一人でも多くの方が斐川町産の米の消費拡大に関心を持ってもらえる」と期待を込めました。



隠岐
どうぜん

産直部会が視察研修

3月13日から15日にかけて「隠岐どうぜん地区本部産直部会先進地視察研修」を行いました。出雲地区本部では、本店販売戦略室の須山室長からラピタ本店農産物直売所の取組み、売れ筋商品、コンパニオンプランツ、商品の包装の仕方などを学んだ後、ラピタ本店農産物直売所を視察し、実際に商品を観て触れて、規格・鮮度・包装等を確認しました。雲南地区本部では高橋指導員から、春まき野菜の栽培講習会で種まきから収穫までの各ポイントの指導を受けました。やすぎ地区本部の「なかうみ菜彩館」では稲田店長、山根課長から直売所の今までの取組みや今後の課題を学び、直売所で新鮮な野菜、果物などを実際に購入しました。当産直部会も、新鮮で安全な野菜を提供できるよう、栽培履歴書の記入、適正な農薬・肥料の使用を守り、より多くの商品を組合員・地域住民の皆様提供できるよう頑張ります。



石見銀山

JA女子大学、 「菜根館」卒業式

石見銀山地区本部が開講するJA女子大学シニア講座「菜根館」は、3月6日と8日に地区本部で「卒業式」を開きました。

卒業式では、卒業証書が手渡され、全講座に出席した受講者には皆勤賞が贈られました。

山崎辰次本部長は「今後も地域のリーダーとして活躍頂くとともに、JAの事業に対し協力をお願いしたい」と話しました。

卒業式終了後、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2名の講師を迎え、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。



菜根館卒業式での集合写真

出雲

「准組合員の集い」管内8会場で開催 四絡支店はジャンボ巻き寿司で交流

JAしまね四絡支店は3月17日、四絡コミュニティセンターで准組合員を対象とした交流会「准組合員の集い」を開きました。親子での参加も含め、約30人が参加。JAの事業や地域貢献への取り組みを紹介するDVDを上映したほか、交流イベントとしてフィットネスフラダンス教室とジャンボ巻き寿司作りを行いました。

JAを取り巻く環境、JA自己改革への取り組みについて話した出雲地区本部の福島隆理事は「環境が変化する中、JAもチャレンジ、改革をしていかなければならない。ご理解、ご協力をお願いします」と呼びかけました。

「准組合員の集い」は、JAが「地域農業の応援団」と位置付ける准組合員の皆さまへの情報発信と意見交換を目的に昨年からは開催しています。今年は3月10～28日にかけて管内8会場で開きました。



完成したジャンボ巻き寿司を掲げる参加者ら

西いわみ

JAしまね西いわみ女性部が春のおやつサービスを実施しました

JAしまね西いわみ女性部（部長和田悦子）は3月6日から20日までの間、益田市、津和野町、吉賀町の福祉施設へおやつを届けるサービスを行いました。このサービスは地域貢献活動の一環として毎年春と秋に実施しており、今年が23回目です。

春を感じさせるおやつとして選んだ「さくらもち」を、地域ごとの調理場で手作りし、同サービスを希望する管内の福祉施設37箇所に合計1,600個を届けました。

おやつを受け取った施設関係者の一人は「利用者の皆さんも楽しみにしていたおやつを届けていただけてうれしい」と喜びました。

JAしまね西いわみ女性部では、今後もこのサービスを続けていく予定です。



島根 おおち

矢上高校へ繁殖和牛贈呈

島根おおち地区本部は、邑南町、島根県西部農林振興センター、島根県立矢上高等学校の4者により、地域を担う畜産人の育成と地域振興を目的に、「石見和牛プロジェクト」を創設し、その一環として矢上高校へ繁殖和牛を贈呈しました。3月18日には邑南町役場で4者による調印式が行われ、続いて矢上高校第2農場にて繁殖和牛の贈呈式を行いました。贈呈式では、日高本部長より10月に分娩予定の黒毛和牛の雌牛「みつひら号」（4才）が古居校長へ贈られ、古居校長が「島根県を代表する血統の繁殖和牛を寄贈いただいたことにより、一段と実習に力が入ります。より高い知識と技術の習得を目指し、地域の畜産振興に少しでも役立ちたい」と感謝の意を述べられたほか、生徒を代表して産業技術科2年生の寺本進太郎さんが挨拶し、これからの実習に期待を込めました。日高本部長は「産業技術科を持つ矢上高校とJAの結びつきを深めるために何かないかと、今回の繁殖和牛の贈呈に至りました。多くの方が畜産関係担い手への道を進まれることを望みます」と地域の活性化および管内農業振興への願いを込めました。矢上高校は、2022年に鹿児島県で開催される全国共進会への出品を目指します。



本店

国宝松江城リレーマラソン JAブース盛況！

3月24日に松江城で開催された「第1回国宝松江城リレーマラソン」へJAブースを出店し、島根県産のイチゴ、はと麦茶、干し柿を販売しました。

初開催となった今大会には、県内外から1,000人を超えるランナーがエントリー。仲間うちや家族でチームを組み、松江城敷地内の特設コースをタスキをつなぎながら25周（総距離約42km）を走り抜けました。

スタートの前後はあいにくの雨模様でしたが、天気も回復し日差しが差し込むと、メイン会場に設置したJAブースには多くのランナーや応援の方々がお越しになりました。待機中のランナーへの差し入れとして、また大会終了後はお土産として島根県の特産品が大活躍(?)したようです。

大会の開催にあたり、上位賞をはじめ各賞への副賞として、JAしまねより「島根県産つや姫160kg」を提供しています。ブースと併せて島根県の特産品をPRすることができました。



いわみ 中央

職員が国民体育大会に出場しました

いわみ中央地区本部の伊藤職員が、国民体育大会冬季大会「イランカラプテくしろさっぽろ国体」に出場しました。1972年の札幌オリンピックの会場にもなった札幌市にあるテネスキュー場で行われ、伊藤職員はアルペンスキー、ジャイアントスラローム競技の成年男子A（19歳以上26歳以下）に出場し、予選を勝ち上がった全国の選手たちと競い合いました。急な斜面で雪面も固いアイスバーンという難しいコースでしたが、無事完走しました。伊藤職員は「とてもいい経験ができて、たくさんの応援・支援本当にありがとうございました。成績は昨年より少し良かったのですが、いい結果とは言えないので引き続き練習していきます。来年も本戦出場できるよう頑張ります！」と来年に向け意気込みを話しました。

恵まれた環境とは言えない中での健闘する伊藤職員を、地区本部はこれからも応援していきます。



タテのカギ

- ①プロではありません
- ③アグネス・チャンのデビュー曲は『——の花』
- ⑦掘端などでゆらゆらと枝を揺らす木
- ⑧ラッコやカワウソはこの仲間
- ⑨3月はマーチ、4月はエイプリル。5月は？
- ⑩歩き過ぎると棒になるかも
- ⑪定年——を迎え、第二の人生をスタートさせた
- ⑮土地を売買するときの値段
- ⑯液体から固体をこし取ること
- ⑰大さじの1/3の容量です
- ⑱晩ご飯のことです
- ㉑農協、取説、メアド、合コンなど
- ㉒——は金なり

ヨコのカギ

- ①カキツバタやハナショウブに似た花が咲きます
- ②包丁の刃を受け止めます
- ④他の人には教えないでね
- ⑤歯のある履物
- ⑥うどんや牛丼に掛ける調味料
- ⑩ボールを使った曲芸がうまい海獣
- ⑫漢字では無花果と書く果物
- ⑬素人ではありません
- ⑭はたきで取り除く物
- ⑰大地真央や天海祐希は宝塚——団の元トップスター
- ⑲これごと食べられる豆もあります

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	7	9		14	18	21
2			11		19	
			12	15		
3		10				
4	8				20	
5			13	16		22
6				17		

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 〒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
2019年5月7日（火）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「モクレン」

ツ	ク	シ	キ	ジュ
ヨ	シ	ソ	カ	ニ
ヨ	ウ	下	サ	ン
ツ	ソ	ボ	ク	ー
パ	レ	ッ	ト	マン
ラ	ン	ケ	ム	リ
イ	ズ	ミ	ギ	モン

・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。

けんこうさんぽ 健康散歩

五月病を予防しよう

JA島根厚生連

4月になり、新年度が始まりました。環境が変わって頑張ろうと思っている方も、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から「なんとなくやる気がでない」「気分が落ち込む」など、「五月病」の症状が出る場合があります。新年度の環境の変化とそれに伴う仕事の忙しさ、そしてこれから迎える大型連休で、心も体もその変化についていけず、誰にでも五月病が発症する可能性があります。特に今年のゴールデンウィークは10連休ということで騒がれています。例年と違う5月を迎える前に、その予防方法をおさえておきましょう。

○ストレスを溜めないようにする。

新年度になると、環境や人間関係が変化します。そこで、人は無意識のうちに適応するための努力をしています。「無意識に」少しずつ体や心に負荷がかかっている可能性があるため、「おかしいな…」と感じれば早めにストレスを解消するようにしましょう。悩みを友人や家族に話す、趣味やスポーツに打ち込むなどの方法で気分転換をしながらストレスを解消していきましょう。



○ゴールデンウィークの過ごし方（休日の過ごし方）に気をつける。

休日になると、夜更かしをしたり、朝遅い時間まで寝てしまったりと、生活リズムが変わってしまう方も多いかと思えます。しかし、生活リズムの乱れは心身ともに様々な不調をきたします。もちろんリラックスして過ごすことは大切ですが、生活リズムは崩さないよう心がけてみましょう。

春は変化の多い時期です。しかし、忙しいことだけでなく、楽しいこともたくさんあります。心身ともに健康に過ごすために、今のうちから少しずつ意識して過ごしてみられるとよいかもしれません。



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
部会長 松本 尚幸さん

生産者インタビュー

今月は荒茅町でアスパラガスを60アールで栽培する、JALしまね出雲アスパラガス部会の松本尚幸さんにお話を伺いました！ 松本さんは、JAの営農担当からのすすめで平成15年に栽培を始めました。現在は娘さんと一緒に栽培しています。また、部会長として産地の宣伝、販売力の強化にも尽力しています。

出雲のアスパラガスについて教えてください。

出雲は県内で最大のアスパラガス産地です。部会員40人で栽培をしています。部会で県の普及部、JAと栽培暦を作り管理を徹底しているので、品質が良く、市場でも高単価で取引されています。

また、出雲アスパラガス部会では、研修生の受け入れ体制が整っており、若手が増えています。平成15年に就農したときは当時50歳近かった私が一番若手の方でしたが、今は30〜40代の部会員も多く、平成29年には青年部ができました。活動の充実に期待しています。

アスパラガス栽培の魅力はなんですか？

価格が安定しているのが強みです。近年天候が不安定で農業をするには厳しい環境ですが、アスパラガスは収量にも価格にも比較的影響が少ないと感じています。

ハウスの初期投資が大きく、株が育ち安定生産できるまで2〜3年かかるという面がありますが、収量が安定すれば経営的にはとても良い作物だと思います。

部会の取り組みについて教えてください。

安全・安心への取り組みとして、昨年3月に、部会員のうち11人の認証グループで県版GAP制度「美味しまね認証」を取得しました。その後もJA担当者の協力を得ながら、グループを拡大し、現在36人まで増えました。GAPは来年開催の東京オリンピック・パラリンピックの食料調達基準として注目されており、消費者の皆さんからの信用を得るためにも、認証取得が必要になってきています。部会員全員での取得を目指しています。

最後に、出雲のアスパラガスのPRをお願いします。

今年是天候に恵まれ、春芽のアスパラガスが順調に育っています。統一した栽培暦で管理を徹底し、高品質なアスパラガスを出荷していますので、おしく料理してたくさん食べてください。



アスパラガスの栄養

グリーン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浸けておきます。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(3~5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、春芽が終わる頃にはいったん収穫をやめて、株に養分を蓄えさせ、6月頃から夏芽の収穫に入ります。収穫は27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。

最大で1日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

アスパラと牛肉の串焼き



〈材料〉[2人前]

- | | | |
|------------------|---|-------------------|
| ●アスパラガス …… 4本 | A | ●しょうゆ…大さじ1と1/2 |
| ●牛肉(ステーキ用) …180g | | ●酒、砂糖…各大さじ1/2 |
| ●サラダ油 …… 小さじ2 | | ●ごま油…… 小さじ2 |
| | | ●白すりごま…大さじ1/2 |
| | | ●すりおろしにんにく…小さじ1 |
| | | ●すりおろししょうが…小さじ1/2 |

〈作り方〉

- ①Aの調味料を合わせてたれを作る。
- ②熱湯でアスパラガスをさっと茹でる。
- ③牛肉を1.5cm幅に切り、アスパラを4等分に切る。
- ④ポウルに入れ、牛肉とたれの半分を入れて揉みこむ。
- ⑤アスパラと牛肉を交互に竹串にさす。
- ⑥熱したフライパンにサラダ油を入れ、④を押さえながら両面焼く。
- ⑦両面焼けたら残りのたれを絡めて完成!

グリーンアスパラのきんぴら



〈材料〉[2人前]

- | | | |
|----------------|---|----------------|
| ●アスパラガス …… 1束 | A | ●砂糖…… 大さじ1 |
| ●ニンジン …… 1/3本 | | ●しょう油…大さじ1と1/2 |
| ●舞茸…… 1/2パック | | ●酒…… 大さじ1 |
| ●ごま油…… 小さじ2 | | |
| ●白すりごま …… 小さじ1 | | |

〈作り方〉

- ①アスパラガスは斜めに細切り、ニンジンは千切り、舞茸はほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し、ニンジン、舞茸、アスパラの順に加え中火で炒める。
- ③Aを加え、汁気が無くなるまでさらに炒める。
- ④仕上げにiriごまをふりかけたら完成!

平成30年度冬期座談会

ご意見・ご要望に
お答えします

平成30年度の冬期座談会を、2月に管内227会場で開催しました。この座談会は組合員の皆様との意思疎通をはかり、意見や要望をJAの事業運営に反映させようと開催しているものです。

ご意見・ご要望としていただいた中から、一部につきまして正式回答いたします。

営農部門

Q 毎年のように所得増大を目標にあげられているが、実感として増えている気がしない。更なる肥料価格や手数料の引き下げなど期待する。

A 肥料価格については、水稲を中心に、銘柄集約によるロット拡大で価格低減に取り組んでいます。また、農家直送や、直取り、大型規格など低コスト化にむけた取り組みも実践しています。今後とも価格低減に努めて参ります。



Q 営農関係の節税方法等についても良いアドバイスがほしい。

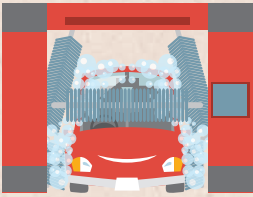
A J A 問わず農業青色申告会等の税務研修会を開催しています。個別案件については専門知識を要するため本店、J A 全中、税理士等と連携し対応できるように取り組みます。

自動車燃料部門

Q 給油所は競合店舗が多く価格競争も激しい。値段だけでなくサービスの向上など付加価値をつける等、差別化を図る必要があるのではないか。

A JASSでは、笑顔で丁寧な接客、店舗美化の徹底、各種感謝デーやキャンペーンなどの楽しい販促イベントを通じて、利用者の皆様に喜んでいただけるサービスを念頭に店舗運営を致しております。

今年度は、北部給油所に出雲市初となる最新鋭のドライブスルー洗車機を導入し、多くの皆様にご好評をいただいております。今後も、皆様のニーズに適したサービスの提供やJA独自の販促企画など、さらに魅力ある店舗づくりに取り組んでまいります。



生活部門

Q ラピタは若年層に対してのアピール不足ではないか。

A ラピタ本店3階に遊戯施設を作ったのに、若い世代の皆さん方からラピタの名前が全く出てこない。子どもが利用しやすいようにトイレの改修も必要である。

A ド（子ども向け遊戯施設）がオープンして以来、若い世代のお客様にご来店頂く機会が増え、食品売場やレストラン、書店など



USランドが12月にオープンしました

のご利用が増えていきます。今後も幅広い年齢層の方にご来店いただけるよう計画して参ります。

トイレについては、多目的トイレにベビーチェアを備えつけていますが、今後利用状況をみながら修繕を検討します。

金融共済部門

Q 年金受給者のつどいが今年度は「抽選会」だったが、今後「歌謡ショー」は実施しないのか。

A 平成31年度の「年金受給者のつどい」では、JAをご指定いただいている年金受給者の皆様への感謝を込めて「歌謡ショー」を開催する予定としています。



企画総務部門

Q 理事等が減る事によって組合員の意見が届きにくくなるのではないかと。組合員の意見が反映される体制にして欲しい。

A 次期役員改選において、出雲地区本部では現行の理事数12名から7名に減員となります

が、地区本部運営委員は現行22名から28名に増員されます。組合員の声がいっかりと反映されるよう体制を整備します。

Q 准組合員の事業利用規制が導入された場合、正組合員と准組合員には、どのようなメリット・デメリットが生じるのか。

A 「准組合員の事業利用規制」とは、准組合員の事業利用量は、正組合員の利用量の半分を超えてはならないという考え方で、仮に規制が導入されると、現在准組合員に利用いただいているJA事業の大部分が利用できなくなります。具体的には貯金や共済ラピタやガソリンスタンド等の地域インフラ機能が、大きく利用を制限されます。このことは組合員・JAにとって何らメリットがありません。

ライフ
アドバイザー

ファイナンシャル
アドバイザー

私たち

LA・FAに
ご相談ください!



JALまね出雲地区本部では、40人のLA(ライフアドバイザー)、30人のFA(ファイナンシャルアドバイザー)、10人の複合渉外員、計80人の渉外担当者が、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。皆様の人生設計と一緒に考え、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。

JAファイナンシャルアドバイザー

FA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。

※複合渉外員は、LA、FAの業務を総合的に行う職員です。
上津支店、川跡支店、荒茅支店、園支店、遥堪支店、稗原支店に配属されています。

出雲支店

出雲支店

FA



杉原 洋恵

FA



上田 純平

LA



曾田 大介

LA



笠谷 洋貴

中部ブロック

大津支店

FA	LA	LA
		
武田 修二	永井 静香	高橋 英克

上津支店

複合渉外員

矢頭 翔

塩治支店

FA	FA	FA	LA	LA	LA
					
藤井 美穂子	伊藤 千尋	荒木 達哉	田部 優作	高橋 めぐみ	齋藤 淳子

四絡支店

FA	FA	LA	LA	LA
				
高橋 卓也	吾郷 ルミ子	前田 駿	小梶 佳樹	石田 雄平

高浜支店

FA	LA
	
高橋 弘樹	松尾 礼

今市支店

FA	FA
	
福田 昌平	多久和 寛子

川跡支店

複合渉外員	複合渉外員	複合渉外員	複合渉外員	複合渉外員
				
山根 滉大	森山 貴行	富田 晴子	穴道 好美	石飛 健一

東 部 ブ ロ ッ ク

平田中央支店

FA



藤井 友陽

FA



大野 芽依

LA



野津 翔矢

LA



常松 真希

LA



川上 理恵

国富支店

FA



原 正明

LA



柳浦 寿行

灘分支店

FA



岡 万理恵

LA



槇原 里恵

LA



加納 康崇

平田東支店

FA



澄田 亨

LA



原 悟

LA



伊藤 恵美

西田支店

FA



田中 理恵

LA



花岡 弘樹

LA



駿馬 大哲

西 部 ブ ロ ッ ク

高松支店

FA



南場 賢

FA



竹田原 大

LA



周藤 康介

LA



黒田 真弘

LA



大野 咲子

大社支店

FA



矢田 絵梨

FA



大熊 敬之

LA



兼折 里美

LA



岡 真彦

園支店

複合渉外員



中村 将太

荒茅支店

複合渉外員



水師 香菜

遙堪支店

複合渉外員



門脇 温子

荒木支店

FA

LA

LA



金築 聡



山岡 将司



川中 浩平

河南ブロック

神戸川支店

FA

FA

LA

LA

LA



山口 実矢子



松本 達也



矢田 昭夫



小川 由希子



米山 友章

多伎支店

FA

LA

LA



黒田 涼子



西尾 賢



田辺 美穂子

神西支店

FA

LA

LA



柳楽 宝寿



米原 大地



三谷 陽介

湖陵支店

FA

FA

LA

LA



高橋 勇人



岸 祐輔



森山 孝介



岡 直子

南部ブロック

佐田支店

FA

LA

LA



飯塚 幹夫



土江 登



馬庭 拓也

稗原支店

複合渉外員



北村 卓也

朝山支店

FA

LA



錦織 純子



神田 智史

高度環境制御栽培施設 「出雲やさい新話ファーム」完成

JALまねの子会社、JAいずもアグリ開発（株）は、神西沖町に高度環境制御栽培施設「出雲やさい新話ファーム」を建設しました。太陽光利用を基本に、光、温湿度、二酸化炭素、培養液などを人工的にコントロールし、リーフレタスの一種、サラノバレタスを周年安定生産します。量販、業務関係、生協との契約販売で年間販売金額1億4000万円を目指します。

施設は約90アールの16連棟温室ハウスで、発芽室、育苗室、予冷库、下葉処理室も備えています。併設したパッキングセンターには、金属探知機や重量チェッカー、コールドチェーンも整えました。当初から安全性に配慮した造りになっており、5月下旬にはグローバルGAP（農業生産工程管理）の審査も受ける予定です。事業費は約7億1300万円（税



施設を見学する関係者



込み）。国の産地パワーアップ事業から半額助成を受けています。

3月16日の竣工式には、県、市、施工業者、地元関係者、JAの役職員ら約70人が出席しました。同JA出雲地区本部の石川寿樹本部長は「自己改革に掲げる生産拡大、所得増大を具体的に実践しようと取り組んだもの。出雲の農業発展の起爆剤にしたい」と話しました。



あいさつをする石川本部長

JAしまねラピタ農産物直売会 定期総会開催

JAしまねラピタ農産物直売会は3月6日、ラピタ本店で定期総会を開きました。会員約110人が出席。役員改選では、昨年総会から会長代行を務めていた石富雄二さんが会長に就任しました。

同会は、ラピタ全8店舗に農産物直売コーナーを設置しています。競合店の相次ぐ出店に加え、激しい気候変動が続く厳しい情勢の中、昨年は、ラピタが開く火曜市後の販売高確保をねらい「6月の毎週水曜日ポイント10倍デー」を実施したほか、7月4日「シーザーサラダの日」にちなみサラダコーナーを設置するなど、各種イベントを開催。販売力強化に努め、平成30年度（期間1月～12月）の販売金額は前年度を上回る4億2600万円を計上しました。

石富会長は「競争が激化する中、直売会は他のスーパーにない魅力だと考えている。活発に活動していきたい」とあいさつしました。



あいさつをする石富会長

社会福祉法人JAいずも福祉会 20周年記念式典開催

社会福祉法人JAいずも福祉会は4月2日、ラピタ本店で設立20周年を祝う記念式典を開きました。長岡秀人出雲市長、市議会副議長、市社会福祉協議会会長ほか、同会の職員ら約140人が出席。歴代理事長らに感謝状を贈るなどで20周年を祝いました。

同会は平成11年に設立し、「みどりの郷出雲」「みどりの郷湖陵」を開所。平成16年に「みどりの郷平田」、平成18年に「みどりの郷大社」を開き、管内広域での福祉活動体制を確立しました。

地域貢献として農福連携事業も進めており、今年4月1日には障害者就労支援を行う社会福祉法人「ほてとはうす」と合併。JAいずもアグリ開発（株）が建設した水耕栽培施設で、5月から利用者が施設外就労で作業を行う予定です。

同会の石川寿樹理事長（JALまね出雲地区本部長）は「今までの高齢者福祉事業に加え、農福連携で障害者福祉にも取り組みます。ほてとはうすの皆さんも、一緒になって福祉会の発展に向け頑張ってもらいたい」と話しました。



あいさつをする石川理事長

ラピタ湖陵店リニューアルオープン 地元の要望に応え

ラピタ湖陵店が3月28日、リニューアルオープンしました。竣工式にはJ A、施工業者、地元関係者、女性部員ら約40人が参加。同地区本部の石川寿樹本部長はあいさつで「組合員の皆様からの要望に応え改装した。地方の店舗は経営が厳しいが、必要とされている限りやっていきたい」と自己改革の柱のひとつである地域貢献への意欲を述べました。竣工式後に行った開店セレモニーでは、テープカットとくす玉割りでオープンを祝いました。

今回の改装では売り場面積を拡大し、要望の強かったトイレの改装も行いました。店内の照明も明るくし、デザインは茶色を基調とした温かいイメージに一新しました。

セレモニーに参加したJ Aしまね出雲女性部河南地区の三原洋子地区長は「通路も広くなり使いやすくなった。一人でも多くに利用を呼びかけ、盛り上げていきたい」と話しました。

初日はオープニングセールを行い、来店粗品として紅白まんじゅうを用意したほか、J Aしまねラピタ農産物直売会河南支部による豚汁の無料配布も行いました。



テープカットとくす玉割りで
オープンを祝う関係者ら



広く明るく生まれ変わった店内

ミニアグリミーティング開催 スマート農業に注目集まる

J Aしまね出雲地区本部は3月9日、10日の両日、同地区本部生産資材課の倉庫で農業情報イベント「ミニアグリミーティング」を開きました。スマート農業、高温対策、省力化をテーマに実施。種苗・肥料会社などが約20ブースで商品展示、技術紹介を行い、2日間で約350人が来場しました。

このイベントは、(有)J Aいずも農機サービスが行う春の農機具展示会と合わせ、平成28年から開いています。セミナーも14講座を開催し、全自動ドローンやロボットトラクターの実演会、スマート農業や春野菜の新品種紹介など、多種多様な講座で来場者のニーズに応えました。

全自動の農業散布ドローン「P20」の実演は、実際に購入したJ Aいずもアグリ開発(株)が実施。同社取締役の神田直弥さんは「現在試験飛行をしている段階だが、水田や露地で有効活用できると感じている」と話しました。

ロボットトラクター「SL60A」の実演では、無人での走行や、障害物を検知して停止する様子が来場者の注目を集めました。



全自動ドローンの実演を行うアグリ開発(株)



倉庫内では種苗・肥料会社などが商品展示

宍道湖西岸サポートセンター設立 高収益作物で攻めの農業

宍道湖西岸地区で3月18日、「宍道湖西岸サポートセンター」が発足しました。国の大規模圃場整備事業が進む同地区で、営農計画の実現に向け、農家のサポートと地域のマネジメントを担います。J Aしまね平田中央支店で開かれた設立総会には、構成員、県市、J Aの関係者ら約60人が出席。農事組合法人ヨコハマの浅日進美さんと農事組合法人下出来洲の渡部良幸さんが代表に就任しました。

サポートセンターは、任意組織として12営農組織と3人の認定農業者で構成。機械や施設の集約化による生産コスト低減、リーダーとなる人材の育成、小豆やブロッコリーなどこれから作付けを進める高収益作物のブランド化などを行います。また、集落間相互の調整機能も担い、地域農業を総合的にマネジメントしていきます。

浅日代表は「今後は株式会社化し、将来的にはサポートセンターで全体を統括できる体制を目指したい」と話しました。



宍道湖西岸サポートセンターが設立

「水田フル活用」で経営力強化 水田園芸推進研修会開催

島根県とJAしまねは3月14日、水田を活用した園芸作物の導入を推進する研修会をラピタで開きました。生産者やJA・行政関係者ら約170人が参加しました。県では、売れる米作りと水田園芸を柱とした「水田フル活用」を推進しており、今年度から県推進6品目（キャベツ、タマネギ、ブロッコリー、白ネギ、アスパラガス、ミニトマト）の産地化に取り組んでいます。

研修会では(株)メディカル青果物研究所の武井安由知研究開発室長が、需要が伸びている加工・業務用野菜をめぐる情勢について講演しました。また、富山県農業技術課広域普及指導センターの宮元史登普及指導主査が、水田を活用してタマネギ等を産地化した富山県の事例を紹介しました。このほか排水対策や基盤整備など、県内の取り組みも紹介しました。



富山県の事例を紹介する宮元普及指導主査

男性がハム作り JA女性部に影響を受けて

出雲市四絡地区の男性14人が3月4日、ラピタ本店2階「ふれあいの家出雲 縁」でハム作りを行いました。JAの生活文化協力員と職員が作り方を説明し、約40キロを作りました。

JAしまね出雲女性部から分けてもらったハムのおいしさに興味を持った出雲市農政会議四絡支部支部長の鎌田さんが、会員を中心に参加者を募集。鎌田さんは「男性にも料理に関心のある人は多い。JAには良い施設があるのでぜひまた開催したい」と話しました。

同女性部では管内5地区にある「ふれあいの家」などを活用し、ハム作りが盛んに行われています。



材料の肉を切る参加者

高温対策で空動扇視察 島根おおちの生産者らが出雲へ

JAしまね島根おおち地区本部が3月22日、佐田町の農事組合法人橋波アグリサンシャインで「空動扇」を視察しました。島根おおち地区本部管内でミニトマト、トルコギキョウを生産する有志5人が参加。同法人の三島勝美総務部長、JAしまね出雲地区本部のTACらが取り付け方法や効果を説明しました。

「空動扇」は、電気等を使わずに自動でハウスの温度調節ができる換気扇で、同法人ではハウレンソウのハウスに設置しています。視察では、昨年6～7月にハウス内の温度等を調査した結果、設置していないハウスに比べて温度変化が小さく高温になりにくいなど、一定の効果が見られたことなどを紹介しました。

視察に訪れたミニトマト生産者の片山証さんは「比較的安いので、はっきりとした効果が分かれば使ってみたい」と話しました。



ハウスに設置された空動扇を見学する参加者

TAC主催で農作業安全講習会開催 JAしまね出雲地区本部

JAしまね出雲地区本部は3月10日、江田JAビルでTAC主催の農作業安全講習会を開きました。毎年、春作業の前に開催し、注意喚起をしています。

訪問先への声掛けや有線放送等で参加を呼びかけ、市内から約30人が参加しました。同地区本部総合指導課の永井裕二営農渉外員が、実際に発生した事故の事例なども紹介しながら正しい作業方法の遵守を呼びかけました。また、併せてトラクター、田植機のメンテナンス講習も行いました。



定期的な安全チェックを呼びかける永井営農渉外員

JALしまね出雲やすらぎ会 厚生労働大臣表彰受賞で祝賀会



「アグリふれあい抹茶の会」の活動発表



コンサートには石川寿樹出雲地区本部長も参加



伊藤副市長から賞状を受け取る片伊勢会長

JALしまね出雲やすらぎ会が、平成30年度ボランティア功労者に対する厚生労働大臣表彰を受けました。3月29日にラピタで開かれた受賞

祝賀会には、会員約200人が出席。伊藤功出雲市副市長、出雲市社会福祉協議会、JA関係者らを招き受賞を祝いました。

同会は平成5年、JAが取り組んできたホームヘルパー研修を修了した87人で結成しました。現在会員は約1200人（36支部）で、各地域でのミニデイサービス、施設慰問や安否確認などのボランティア活動、介護予防教室のスタッフなど、助け合い活動を行っています。

長年にわたる地域での高齢者福祉活動の実績が評価されての受賞で、昨年12月19日には鳥根県庁で伝達式が行われました。同会の片伊勢妙子会長は「これを機に初心に帰り、地域の高齢者への声掛けなど、身近なところからしっかりやっていきたい」と話しました。

祝賀会では、同会高松支部の「アグリふれあい抹茶の会」が活動発表を行ったほか、地元バンドによる記念コンサートも行われました。

健康ライフかわら版

「健康診断の重要性」

みなさんは毎年1回、健康診断を受けていますか？

健診には事業主、従業員ともに役割があります。今回はその役割についてご紹介します。

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場合は、かかりつけ医で教えてもらいましょう。また、精密検査が必要な場合は、必ず受けましょう。

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、その後のフォローまでが必要です。

★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従業員の変更 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りません（労働安全衛生法第66条の5）。



お問合せ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

美化ウォーク

出雲・斐川・石見銀山女性部統一行動
今年も美化ウォークで爽やかな汗流す

JAしまね出雲女性部は4月6日、各地区でごみ拾いをしながらウォーキングをする「美化ウォーク」を行いました。斐川、石見銀山女性部との統一行動で、「JA健康寿命100歳プロジェクト」に呼応し、女性部員の健康づくりときれいな街づくりを目的に平成28年度から年1回実施しています。

出雲地区では、部員、JA職員ら合わせて約270人が参加し、市内5つの地域に分かれて活動を行いました。満開の桜や美しい景色などを楽しみながら、1時間ほどのウォーキングできれいな街づくりに貢献しました。



満開の桜の下でゴミを拾いながら歩く部員たち

活動紹介

多伎支部「つくしの会」

代表 森山 美恵子 さん



J Aしまね出雲女性部多伎支部の「つくしの会」は、「女性部で集まって何かしよう」と3年前に結成しました。メンバーは60～80代の5人。年5回程度集まり、奥田儀地区の生活改善センターでハム作りや箱寿司作りなどを行っています。昨年は、女性部運動会やJ A多伎支店の農業まつりで箱寿司の販売も行いました。今後は手芸などにも取り組みたいと考えています。

仕事をしていたり、地域の活動をしていたりといういろいろなメンバーがありますが、声を掛け合って皆の都合がつかうときに集まっています。持ち寄りでのお茶会も楽しみのひとつで、年代の違うメンバーたちと情報交換できる有意義な時間です。

森山代表は「『ふれあいの家多伎 だんだん』も積極的に使い、活動の幅を広げていきたいと思っています」と今後の目標を話しました。



「つくしの会」でつくった箱寿司



3月講座

「みんなでエンジョイ!女性部まつり参加」

J Aしまね出雲地区本部は3月2日、いずもJA女子大学3月講座「みんなでエンジョイ!女性部まつり参加」を開きました。女子大学生11人が参加し、1月のヴォイストレーニング講座で練習した課題曲「切手のないおくりもの」を、第4回J Aしまね出雲女性部まつり&家の光大会の舞台上で発表しました。

講師は1月講座でも教わった、プロミュージシャンの白築純さんです。女子大学生たちは講座の後にも練習を重ね、当日も白築さんの指導のもと、リハーサルで立ち位置や発声などを最終確認しました。

本番では、女子大チームが一番手で発表。白築

さんがピアノカ、ギタリストの長田トシツグさんがウクレレで伴奏しました。女子大学生たちは自分のパートでは前に出て観客の視線を集めながら、堂々の歌声を披露しました。

参加した女子大学生は「みなさんと一緒に一つのことを成し遂げることができてすごくうれしかった!」「大きな声をだしてスッキリした」などと感想を話しました。



新出雲農業チャレンジ事業(出雲市補助事業)

No.	事業名	支援内容
1	中山間地域水田省力化支援事業	法面の芝吹付、除草用機械購入費等
2	地域農業課題解決メソッド提案事業	地域農業の課題解決に必要な経費(ソフト・ハード)
3	集落営農広域連携支援事業	連携推進活動費、機械購入費
4	農業新技術活用チャレンジ事業	ICT技術等の新技術導入経費
5	GAP認証取得支援事業	美味しません認証取得に必要な経費
6	チャレンジ品目生産支援事業	試験研究費、機械・設備整備費
7	加工・販売支援事業	農家が自ら加工・販売を行うのに必要な経費(ソフト・ハード)
8	新規就農支援事業	圃場、機械・施設の賃借料
9	宍道湖西岸地区営農計画推進事業	営農計画の実践に必要な経費(ソフト・ハード)
10	トキによるまちづくり支援事業	トキによるまちづくり推進のために行う農業分野での取組経費



※各事業の詳細については、下記までお問い合わせください。

2019年度 新出雲農業チャレンジ事業のスケジュール

募集期間 2019年5月10日(金)まで ※追加募集は、予算の執行状況に応じて行います。

お問い合わせ 出雲市役所農業振興課 Tel 0853-21-6557 Fax 0853-21-6998



いずもJA
シニア女子大学
～みずき～

3月
講座

「野菜作りのコツと裏技 ～春夏編～」

JAしまね出雲女性部は3月27日、ラピタ本店2階「ふれあいの家出雲 縁」で、いずもJAシニア女子大学の3月講座「野菜作りのコツと裏技～春夏編～」を開きました。女子大学生約40人が参加。雑誌『現代農業』を発行する(一社)農文協中国四国支部の向井道彦支部長を講師

に招き、野菜作りや日々の暮らしに使える裏技などを学びました。

はじめに、向井支部長の指導で女子大学生一人ひとりが「えひめAI」を作りました。「えひめAI」は、ヨーグルトや納豆などを醗酵させて作る環境浄化微生物資材で、畑で防除、肥料に利用できるほか、掃除など生活にも利用できる液体として紹介されました。



▲講師を務めた向井支部長

春夏野菜のコツと裏技は、同協会のDVD上映も交えながら紹介。家庭菜園でもよく作られているジャガイモや里芋、キャベツなどについて、今まで知らなかった植え方、育て方を学びました。

参加した女子大学生は「野菜の植え方は目からウロコだった」「えひめAI」をさっそく活用したい」と感想を話しました。



▲ペットボトルに1本ずつ「えひめAI」を作成



▲DVDで野菜の作り方を学んだ

輝け!
いずもスマイル

出雲市今市町

たぐち ゆういちろう 裕一郎さん (49歳) あやこ 綾子さん (44歳)



色とりどりのストックが立ち並ぶハウスで

綾子さんは第4期生として「いずもJA女子大学」に参加されたこともあります。昨年JA中部ブロックが開いた食農教育教室「こどもクラブ」にもお子さん2人が参加してくださりました。

「農業がやりたい!」
サラリーマン→専業農家へ

今市町にお住まいの田口さんご夫婦。斐川町出西のハウス7棟と露地40アールで花卉や野菜を栽培しています。

以前は会社勤めをしていた裕一郎さんですが、もともと農業に興味があり、国で就農支援の制度が始まったことなどをきっかけに就農を決意しました。研修期間を経て、平成25年4月に就農。現在、綾子さんと力を合わせ、農場「たぐちファーム」を経営しています。

トルコギキョウを中心に花卉栽培を始めたお二人。冬場の収入源として白ネギなども栽培しています。裕一郎さんは花卉栽培について「高単価で販売するには、品質はもちろん出荷のタイミングが重要です。お彼岸など、必要とされる時にピークをもっていくのに苦労します」と話します。経営をより安定させるため、昨年からは周年栽培できる青ネギの栽培も始めました。

今後は農場の法人化も計画しています。農福連携に取り組み雇用を確保したり、スマート農業を試験的に導入したりと、さまざまなことにチャレンジするお二人です。

川柳の広場

選者

竹治ちかし先生

◆月間最優秀賞

背広より野良着が似合う夫となり 松寄下町 多久和敬子

選者評

昔のお勤めの背広姿を忘れたかのようなご主人。気が付けば、すっかり野良着が板に付いてきています。ほら、土の匂いもしていただきますから。

◆月間優秀賞

舞い納め大蛇と交わす祝い酒 白枝町 小白金房子

野良猫も三日見ないと気にかかる 宇賀町 大福利彦

咲く桜負けじと咲いて孫嫁ぐ 小伊津町 佐藤勝枝

◆あなたの俳句・川柳を募集します

◆あて先

〒693・8585 出雲市今市町106・1

JALしまね出雲地区本部俳句の広場係又は川柳の広場係

(FAX) 21・6249

◆応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXでご応募ください。
※5月号掲載分の俳句の応募メ切りは4月26日(金)必着です。※6月号掲載分の川柳の応募メ切りは5月31日(金)必着です。※お一人様それぞれ3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限りません。※応募作品の一切の権利は、JALしまね出雲地区本部に帰属するものとします。※月間最優秀賞にはUFJニコス券3,000円分、月間優秀賞にはUFJニコス券1,000円分を進呈いたします。※受賞作品については地区名、氏名(または雅号)を掲載します。

JA:いろいろな料理に使える青ネギ！一年中栽培されていますので、青ネギ料理のレパートリーがたくさんあると便利そうですね。

(塩冶町 A.Mさん)

●「出雲だんだん青ねぎ」は大好きでよく購入します。天ぷら、炒め物にしたり、魚と一緒に煮たりと重宝します。

(矢野町 K.Aさん)

●「出雲だんだん青ねぎ」はいつも買わせていただいています。汁物に、麺類に、チャーハンに、お豆腐に。お好み焼きにはたつぷりと混ぜて焼き、味と香りと風味を楽しんでいます。卵焼きに混ぜて焼くと、色合いも良くていいですね。

おたより広場

読者のページ

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
✉メールでの投稿也大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

JA:暗記するほど真剣に見てくださりありがとうございます！地

(湖陵町 M.Kさん)

●3歳の娘がケーブルテレビの「JAいずもびより」が大好きです。前回のしいたけは暗記していました。今回の青ネギのサバ缶パスタおいしそうです。作ってみようと思います。

JA:大豆から豆腐ができるのを知識としては知っていても、なかなか見る機会は少ないですね。身近な食べ物ということもあり、みんなとても興味を持って取り組んでいましたよ。

(古志町 Y.Mさん)

●地区本部トピックスで高松小学校の子どもたちが豆腐づくりに挑戦した記事を読み、うらやましかったです。私はテレビでしか豆腐づくりを見たことがありません。きつと感動でしようね。良い体験だと思えます。

JA:5月からいよいよ新しい元号を迎えますね。30年余りの平成時代。いろいろ思い起こされますが、気持ちを新たに次の時代に向かっています。

(武志町 U.Tさん)

●新しい元号「令和」が発表されました。昭和・平成・令和と3つの元号にわたって生きることになりますが、日本が一層繁栄し、平和であり続けることを心から願います。

JA:先月号の「健康散歩」は季節の変わり目の対処についてでした。最近4月になって雪が降るなど、気候が不安定なので、気をつけて元気に過ごしたいですね。

(灘分町 H.Fさん)

●「健康散歩」を毎号参考にしています。今頃の季節、冬に逆戻りしたかと思うほどに寒かったり、4・5月頃の陽気だったり、自律神経も乱れるはず。対処法を参考にして、早く暖かい春が来ますように…と日々過ごしています。

元の農産物に愛着が湧くと、きつとご飯も楽しくなると思います。サバ缶パスタおいしかったですよ。

ラピタ来店ポイント サービス終了のお知らせ



ご愛顧いただいております「来店ポイント」(組合員・女性部含む)を、2019年3月31日で終了させていただきました。長年のご利用誠にありがとうございました。

「おさいふカード」は、レジでの加点・お支払い等、従来通りご利用いただけます。



葬祭センターからのお知らせ

公益財団法人 出雲霊苑のご紹介

一般墓地永代貸出

区分	広さ	料金	管理費	適用
蓮	6㎡	420,000	5,000	3m×2m
菊	4㎡	300,000	5,000	2m×2m
百合	3㎡	255,000	5,000	1.5m×2m

※契約時事務手数料が2万円必要です。
※墓石等の費用は含まれません。

新設 永代供養墓

区分	形状	料金	管理費	適用
樹木墓	表示なし	150,000	なし	
樹木個別墓	石版プレート	200,000	なし	表記自由
個別墓	1m×1m	250,000	なし	石材は別

※契約時事務手数料が2万円必要です。



樹木墓



個別墓



樹木個別墓



公益財団法人では春と秋に永代供養墓全体の供養を行っています

お墓の悩み相談

1. 小さなお墓を希望する方
2. 残された方に迷惑をかけたくない方
3. いろいろなしきたりがわずらわしい方
4. 出雲の自然に包まれて永眠したい方
5. お墓の継承者が近くにいない方
6. ひとりのお墓を希望する方

こんなお墓が希望されています

1. 個人の希望を尊重し、時代の変化に応じた自然葬を取り入れたお墓
2. 後々管理費や維持費がかからないお墓
3. 永代供養墓で継承する必要がないお墓
4. 宗教宗派は問わないお墓
5. 料金は適正で公益に即した価格と墓石表示も自由なお墓

無縁墓碑の収容(墓石収容供養)

- 「墓じまいは、自分の代で」
- 現状にあった解決方法を...
 - お見積りは無料です

お問い合わせ先

JAしまね出雲葬祭センター
出雲市白枝町1156-1
Tel 0853-23-3331

取り扱い業者

公益財団法人 出雲霊苑
出雲市塩冶善行町14-1
Tel 0853-23-2333 Fax 0853-23-2335

平成31年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LPガスをご利用いただき、ありがとうございます。

JAしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。

下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

4月	今市地区	高松地区	川跡地区
5月	高松地区	上塩冶地区	川跡地区
6月	高松地区	上塩冶地区	川跡地区

【LPガス設備調査点検とは】

供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。
4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられております。
尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはありません。



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31年度主な固定資産の取得計画について
- (3)出資金の減口案件および行方不明者等の法定脱退案件について
- (4)平成31年度地域品目販売手数料について
- (5)次期中期3ヵ年計画について
- (6)平成31年度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31年度事業計画をもとに各事業運営を行ないます。
- (7)平成31年度店舗職員採用募集要項について
応募受付期間：平成31年4月1日から5月10日
詳しくは出雲地区本部人事課
(TEL0853-21-6012)までお問い合わせください。

〈報告事項〉

- (1)子法人役員の変更について
- (2)外部出資にかかる自己査定について
- (3)平成31年2月末事業実績について
- (4)平成31年度年間変形労働時間制について
- (5)労働時間法制の見直しに伴う職員就業規則の変更について
- (6)ふれあい号(乙立コース)ラピタ本店への立ち寄り便について
以前より要望がありました「ふれあい号(乙立コース)」のラピタ本店への立ち寄りについて、毎月第3火曜日の運行時に実施いたします。

新鮮な味がたくさん取れる サヤエンドウ

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

板木技術士事務所 ● 板木利隆

栽培管理が楽で失敗も少ないサヤエンドウ。店頭では得られない新鮮さが魅力。家庭菜園にはぜひ取り入れた野菜です。

カロテン含有量が多く、分類は緑黄色野菜。ビタミンC、食物繊維も豊富。使い道はサラダや汁の実、煮物にと広く、飽きずに重宝します。

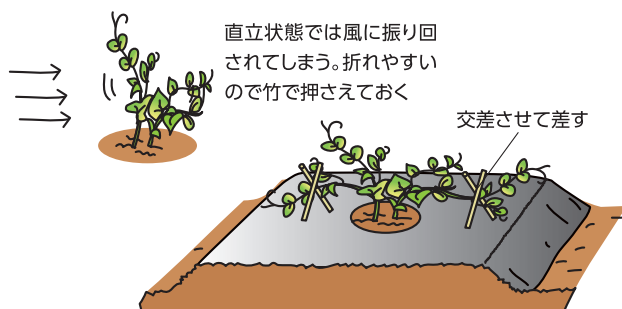
育て方のポイントを列挙すると次の通りです。

- (1) 連作畑を避ける
- (2) まきどきを誤らない
- (3) 冬に株が風で振り回されるのを防ぐ
- (4) 伸び出したつるがよく絡み付くようしっかりした支柱を立てる

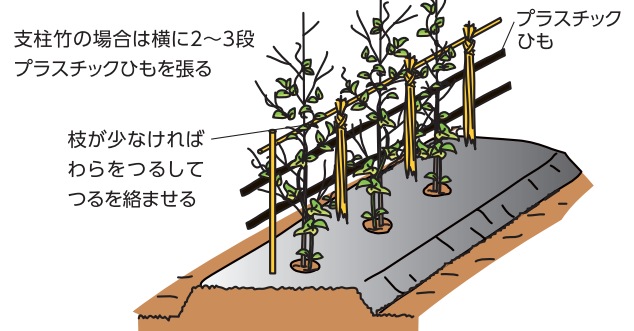
サヤエンドウは野菜の中でも特に連作を嫌う性質があります。4~5年はエンドウを作ったことのない畑を選びます。

種まきの適期は10月20日前後を目安とします。寒い地域で早まきすると、大きく育ってから厳しい寒さに遭うことになるため、寒害を受けやすくなります。種袋の説明と地域の慣行をよく調べて決めます。

サヤエンドウは茎葉が柔らかく、越冬中に株が風に振り回され、茎が折れたり枯死したりしやすいので、草丈が15~20cmに伸びたら短い支柱を交差させて立て、株を固定したり、畝に沿って稲わらを半折りにし下方を土に埋め、簡易の風よけを作ったり、べた掛け資材で覆ったりして寒風から守ってやります。



生育盛期の姿



越冬後草丈が20~25cmぐらいになる頃には巻きひげも出るので早めに支柱を立て、これに絡ませるよう、つるを誘引してやりましょう。

支柱材としては、細枝がたくさんつくササや、小枝がよく付いた木の枝が最適ですが、入手できない場合は木くいに横竹を渡し、所々に細わらをつるす方法、それらがなければ果菜用の支柱材を立て、横に3段ほどプラスチックひもを渡したり、キュウリの誘引ネット（網目15cm）を取り付けるなど、いろいろ工夫してみましょう。

肥料分は多くは必要ないので、前作に野菜を育てた畑なら、越冬前に畝に沿って軽く溝を作り、1株当たり化成肥料大さじ2杯ぐらい、本支柱を立てた後に、畝の反対側に同量を施し、土を盛り上げて畝を形作る程度で足りるでしょう。

※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 (2月27日開催)

【協議事項】

- ① J A しまね 農業振興支援事業要項・平成31年度要領の設定について
- ② 大口貸出金の承認について
- ③ 組合と理事との取引（契約）の承認について
- ④ 平成30年度 J A 全国監査機構決算監査期中改善指示書に対する回答について
- ⑤ リスク管理基本方針の一部改正について
- ⑥ 会計監査人候補者の決定および今後のスケジュールについて
- ⑦ 信用事業の事業譲渡・代理店方式について

- ⑧ 農林中央金庫への後配出資増資の引受けについて
- ⑨ 平成30年度3月末決算見込みについて
- ⑩ 平成31年3月本店機構改革に伴う職制規程の改正について
- ⑪ 平成31年4月1日付け機構改革の実施について
- ⑫ ワークフローシステム導入による稟議書の電子決裁化について
- ⑬ 平成31年度地域貢献・地域活性化支援事業について
- ⑭ 退任理事に対する退職慰労金の支給について
- ⑮ 内部監査規程の一部改正について
- ⑯ 平成31年度内部監査計画について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

おさいふカードのポイント付与基準 変更のお知らせ



2019年4月1日より、下記のとおり付与基準が変更となりました。
今後とも、おさいふカードをご利用いただきますようお願い申し上げます。

追加事項

- 農青連にご加入された方 ……………新規加入で付与
- 国債をお取引された方 ……………残高に応じ付与
- 投資信託をお取引された方 ……………取得価額に応じ付与
- 農業者・女性部健診を受診された方 ……………受診で付与



部門	付与対象	付与の サイクル	付与の タイミング	付与単位	付与ポイント	
					組合員	組合員外
農青連加入	新規加入	年1回	2月末	1盟友	300	200
国債	2月末残高	年1回	3月末	10万円	5	2.5
投資信託	2月末保有分の取得価額					
農業者・女性部健診	受診	随時	翌々月末	1回	70	70

2019年3月31日で、ラピタ来店ポイントを終了させていただきます。長年のご利用誠にありがとうございました。
なお、お買物でのポイント付与やポイントを使用してお支払いについては、引き続き、ご利用いただけます。

「定期性貯金期日のご案内」 発送終了のお知らせ

平素はJALしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、このたび当JALでは、定期性貯金のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。

ご案内状でお知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などでご確認いただけますよう、お願い申し上げます。

今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

【発送を終了するご案内状 〈定期性貯金期日のご案内〉】

- 対象商品** 定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金
- 内容** 満期日、中間利払日などのご契約内容
- 作成時期** 原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末



※発送を継続する先

- 法人・団体のお客さま
- 課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま

©ちよリス

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!!



無料



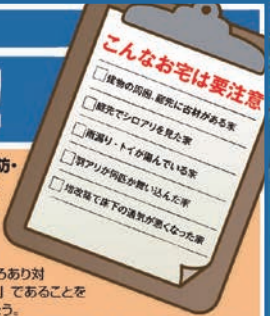
シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

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液を使用しています。

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 **コタマサイエンス**

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

(本社)〒690-0048 島根県松江市西嫁島2丁目8-23

JA全農基本契約業者「藤児玉商会」特約施工店

■松江営業所 TEL0852-26-6757

■各営業所/江津・益田・隠岐・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しまね取扱業者株式会社コタ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 吉川 秀信 桑原 強 平田 一樹

お問い合わせ先 **JAしまね 出雲地区本部 ラピタ本店生活課 出雲市今市町 87 TEL:21-6083**



おかげさまでラピタ30周年

値下げで暮らし応援
PRICE DOWN

ラピタは
毎日お得!!
毎日安い!!

おさいふカード
会員セール

感謝の値下げ **300** 品目

JAしまね出雲旅行センター

休店日のお知らせ

土 日 祝 は
休店させていただきます。

営業期間 毎日営業致します!!
4/12 金 **9/30** 月
営業時間 PM5:30~PM9:00
会場 ラピタ本店屋上

うれしい低価格!!

男性	3,300円 (税込)
女性	2,800円 (税込)
中学生から 20歳未満	2,000円 (税込)
小学生	1,500円 (税込)
幼児 (3歳~6歳)	500円 (税込)

アフター730券
 PM7:30以降にご入場できるお得な券です!
2,000円 (税込) 当日のみの販売
 ご利用日:日~木(祝日の前日は除く)
 焼肉バイキングはご利用頂けません

ご予約承ります **5名様以上**
※満席時及び悪天候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300名収容)をご利用ください。

ラピタ BEER GARDEN

ビアガーデン 2019

焼肉も食べ放題

5月末までの土・日・祝日を除く
焼肉 +300円

雨天時 **最大300人収容!**
 テント下増席!

新メニューも加わり料理もさらに充実!
 ※写真はすべてイメージです

地域とともに
ラピタ
 組合員の皆様へ

ご予約・お問合せ (お問合せ時間 AM9:30~PM8:00)
TEL:0853-21-6063
 ※飲酒運転は法律で禁じられています。※お酒は20歳になってから。

お母さんいつもありがとう

母の日ギフト

HAPPY MOTHER'S DAY 5.12

Flower gift

※写真はイメージです。

八重のガク咲きで、開花が進むと中心部の白い花が薄き立つ寒のように盛らない特徴です。花粉が出ないため、室内で安心して飾れるアジサイです。

※写真はイメージです。

シャボンフラワー メッシュローズ

③ 赤 本体価格 各 **1,852円**
 ④ ピンク 各80サイズ (税込価格各2,000円)

⑤ ローズ 本体価格 各 **2,038円**
 ⑥ レッド 各80サイズ (税込価格各2,200円)

⑦ 赤 本体価格 各 **2,963円**
 ⑧ レインボー 各80サイズ (税込価格各3,200円)

シャボンフラワー スタンプ・カーネーション

シャボンフラワー ハイクラスアレンジ

ご予約は、各店サービスカウンターにて
 ◆お引渡し日 **5/10金・11土・12日**
 ◆ご予約締切日 **5/5日**まで承ります
※掲載商品は一例です。詳しくはお問合せください。
 ※お申し込みは、ご予約用紙にて各店サービスカウンターまたは担当者までお申し込みください。

地方発送承ります。詳しくはお問合せください。



手まりずし



簡単にできるのに豪華に見えます。お祝いなどに作ってみてください。寿司ネタは好みでいろいろ楽しんでみてください。生ハム、ローストビーフなどでもOK、ラップでごはんを強く握るとごはんが固くなるので軽くまるめましょう。

●材料 (約30個分)

酢飯

炊きたてのご飯…… (2合分)
米酢…………… 大さじ4と1/2
砂糖…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1と1/2

具材

マグロ、タイ、サーモン (刺し身用)…… 各3切れずつ
エビ (生食用) …… 3匹
イカ (刺し身用) …… 適量
キュウリの薄切り…… 15枚
錦糸卵…………… 卵1/2個分
魚肉ソーセージ、大葉、イクラ、塩ゆでグリーンピース …… 各適量



●作り方

- ①酢飯を作る。小鍋に米酢、砂糖、塩を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。ご飯に入れて混ぜ合わせる
- ②①を約20gずつラップにのせて軽く丸める
- ③別のラップを用意して、寿司ネタ、酢飯の順にのせてもう一度包みなおして形を整える。
- ④作った手まりずしを器に盛り、イクラやグリーンピース、残った錦糸卵で飾りつける

たけのこの中華スープ



たけのこのシャキシャキ食感がおいしい中華スープです。旬の相性のいいわかめを入れています。鶏肉のコクとうずらの卵の甘味が口の中で広がる、あっさり味のスープです。

●材料 (4人分)

うずらの卵…………… 8個	塩…………… 少々
水煮したたけのこ…………… 1/4本	しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
塩わかめ…………… 15g	酒…………… 大さじ1
鶏もも肉…………… 1/3枚	こしょう…………… 少々
水…………… 600cc	ごま油…………… 小さじ1
ガラスープ…………… 小さじ2	

●作り方

- ①たけのこはうすいくし形に切る
- ②塩わかめは洗い塩を落とし一口大に切る
- ③鶏もも肉は1cm角に切る
- ④水にガラスープを入れ火にかける
- ⑤煮立ったらたけのこ、鶏肉を入れる
- ⑥鶏肉に火がとおったらうずらの卵、わかめを入れる
- ⑦しょうゆ、酒、塩、こしょうを入れる
- ⑧ごま油を入れる



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。

今月の表紙は玉造温泉街にある勾玉橋と桜です。玉湯川沿いには温泉街から下流にかけてたくさんの桜が植えられ、春のお花見シーズンには大勢の見物客でにぎわいます。周辺には足湯やカフェなど人気のスポットも多く、桜鑑賞とあわせて散策が楽しめます。

編集後記

今月号から新しい企画の掲載が始まります。鳥根の青年農業者の様々な取り組みを紹介する「一所懸命 青年連盟」。旬の農産物や地域の特産品に出会える、鳥根県内の産直店舗を紹介する「産直へようこそ!」。年度も変わり、リニューアルした「JALしまねびより」をどうぞご覧ください。(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。

