

# JAしまねびより

2020  
5  
May  
Vol.50

## 特集 JA島根厚生連 健康管理センター完成



島根の  
いいもの再発見!!  
キヌサヤ  
[邑南町]

詳細は6ページへ

JALしまね 出雲地区本部版

来月の  
外勤日は

6月20日(土)

## 第3回JAしまね女性部 通常総会

JAしまね女性部は24日、第3回通常総会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のためテレビ会議によって開催し、参加する人数も縮小しました。

今年度はJA女性組織3カ年計画の実践2年目として共通認識を持ち、女性部一丸となり活動していくことなどを確認しました。

その中でも、持続可能な開発目標「SDGs」についてより理解し、今まで女性部として取り組んできた活動を継続して実施していくことで更なる「SDGs」活動を展開していくことや、支店と女性部が一体となって取り組む「おもてなしプロジェクト」を今年度も実施し、支店を利用する組合員や利用者が気持ちよく利用できるよう、支店美化活動などに積極的に取り組むことなどが決議されました。

女性部の高橋美佐子部長は「新型コロナウイルスの影響で女性部活動も自粛せざるを得ないことが多くなっているが、今こそ女性部一丸となり自分たちができる事から地域のための活動をしていきたい」と話しました。



テレビ会議の様子

## 女性部が新一年生に 手作りマスク作成

JAしまね石見銀山女性部(森脇岸江部長)は、4月7日と8日に大田市立長久小学校でマスク作りを行いました。

新一年生にマスクをプレゼントしたいと同校へ相談したところ、教員用のマスクも不足していると聞き、部員に声をかけ作成しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から直接新入生に渡すことはできませんでしたが、4月9日の入学式に合うよう同校の家庭科室を借り女性部員で、新入生29名と教員分を作りました。

森脇部長は「毎年、長久小学校の入学式にお招きいただいているが今年は参加できなかったため、少しでも子どもたちの健康活動に貢献したかった」と話しました。



## 農福連携事業に ぶどう部会が協力

益田市が主体となる農福連携の取り組みに、ぶどう生産部会(岩本和雄会長)が協力し、「チーム益田農福」として市内福祉事業所などの施設外就労の実証事業を活性化させています。既に実績がある出雲市のブドウ農家と連携した取り組みを参考に、農家の労働力不足の解消と福祉事業所利用者の工賃向上が期待されています。

NPO法人島根県障がい者就労事業振興センターが実施する農福連携障がい者チャレンジ事業も活用し、シーズン中のブドウ園の管理作業を福祉事業所利用者が支援員とともに現場で実習を行います。この日は4月下旬からの花穂整形作業実習の開始を前に、福祉事業所支援員がシャインマスカットの花穂整形作業をぶどう部会員から教わりました。6月下旬に袋掛け作業、8月に収穫出荷実習を行う予定です。





JAしまね女性部  
高橋部長

# JAしまね女性部の 手づくりマスク活動が広がる！

新型コロナウイルスの感染が拡大しているため、全国でマスクが不足している状態が続いています。

そこでJAしまね女性部の部員達は、各地区で手づくりマスクの活動を行っています。

※（なお、活動は少人数で行い換気や手洗い等の徹底、三密に気を付けながら行っています。）

作ったマスクは自分たちで使うもののほか、福祉施設や小学校にも寄贈をするなど、大変喜ばれています。高橋美佐子部長は「マスクを買いたくても買えない状況の今、私たちの活動が少しでも地域の役に立てばうれしい」と話しました。



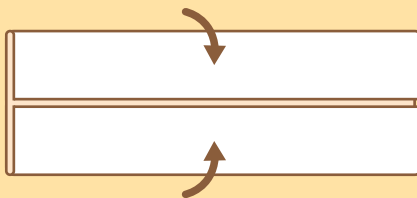
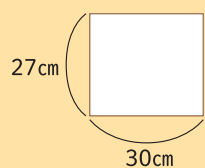
## 【材料】

大人用

- ・ガーゼ布（縦27cm×横30cm）
- ・ゴムひも30cm×2本

子ども用

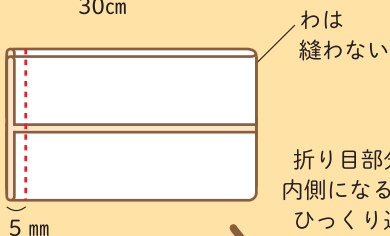
- ・ガーゼ布（縦24cm×横26cm）
- ・ゴムひも25cm×2本



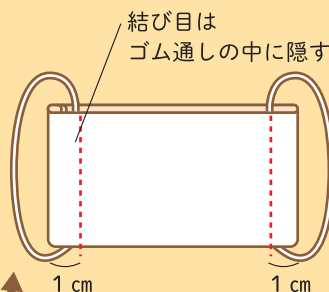
① 布を上下3分の1の所で折る  
※折り幅は顔に合わせて調整する



② 折り目部分が表になるようにして、横半分折る



③ 重ねた部分の端から5mmの所をミシンで縫う



④ 縫い目が内側にくるように裏返したら、両端から1cmの所をミシンで縫い、ゴム通しを作り、ゴムひもを通して結ぶ

完成



出来上がり寸法の目安は、縦9cm×横15cm。  
ゴムひもは自分に合う長さで調整を！

## 予告

### 『家の光』2020年7月号掲載 「ストックマスク」を作ろう！

簡単にできる立体タイプのガーゼマスクの作り方を型紙つきで紹介します。マスクが入手困難になったときのための「ストック（備蓄用）マスク」です。普段から備蓄をしておけば安心。

ガーゼが入手困難になっているため、代用となる生地も紹介します。

本会ウェブサイト「家の光ネット」（<http://www.ienohikari.net/>）トップページの「トピックス」で公開しています。



check!!

# JA島根厚生連 健康管理センター完成



専業



3月下旬、出雲市斐川町に「JA島根厚生連健康管理センター」が完成しました。

今回の特集は、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点として、より充実した活動を展開していく「JA島根厚生連健康管理センター」をご紹介します。

JA島根厚生連 上野代表理事常務にお話を伺いました。

**JA島根厚生連健康管理センター**  
(以下、健康管理センターという)の完成、  
おめでとうございます。

ありがとうございます。組合員  
およびJAグループの皆さまに多  
大なるご理解とご協力を賜りおか  
げ様で今年3月に完成しました。今年度4  
月1日より業務を開始しています。



JA島根厚生連  
上野代表理事常務

健康管理センターは鉄骨造平屋で約1,300平方メートル、診察室をはじめ4つの検診室の他に検査室を設け、ゆったりと広い健診・研修室があります。様々な年齢層に対応できるよう健診に使用する部屋のドアは全て引き戸に統一し、バリアフリーに併せコンパクトな導線で受診者の負担を軽減するレイアウトとなっています。健診研修室横には6台の大型検診車輛が収容できる検診車輛棟があります。

どんなことをしているの？

健康管理センターは、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点となる場所です。

JA島根厚生連は昭和56年の設立以来、農家組合員・地域住民の健康づくりを目的に、「巡回健診」を中心とした健康管理活動を幅広く展開してきました。しかしながら近年、人口減少・少子高齢化の加速など、私たちを取り巻く環境が変化する中、従来の「巡回型」に加え「施設型」の健診を実施することで、JA組合員をはじめとする地域の皆さまのさらなる健康増進を図ることを目的としています。

具体的には医師が健診事務棟に常駐しています。健康診断や人間ドック

有田職員



## 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット



何もしずに咳やくしゃみをする  
咳やくしゃみを手でおさえる

### ③3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する(口・鼻を覆う)  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



出典：首相官邸ホームページ



ヘリカルCT検診車

くはもちろん、今年度よりインフルエンザの予防接種も行います。将来的には胃カメラ検査等もできるよう、検討しているところです。また健康相談や健康教室、研修会なども行える研修室を組合員の皆さまに利用していただき、健康増進・情報発信の拠点を目指します。

J A 島根厚生連では、農業担い手の健康支援として、7年前より行っている「担い手ドック」に加え、昨年度から「農業者・女性部健診」を農業者や女性組合員や女性部員の皆さまにお勧めしています。この健診はJ Aグループ島根オリジナルの内容で、市町村が実施する特定健診で通常受けることができない胸部CT検査や筋肉量測定、骨密度検査、心電図、眼底、貧血などが基本検査項目としてセット化された総合健診です。受診された方から大変好評を頂いています。検査料金は23,170円（令和2年4月現在）のうちJ Aグループの助成や本会の助成等により、受診者負担額は7,000円（39歳以下は6,000円）とし、料金負担を少しでも軽減できるように努めています。もちろん「おさいふカード」に受診負担料金のポイントが加算されます。

## 今後の目標は？

たくさんの方の組合員の皆さまをはじめとして、多くの方に健康管理センターをご利用いただきたいと思っています。今後も有効な活用方法については、組合員やJ Aグループの皆さまに忌憚のないご意見、ご提案をいただき健康づくりの拠点、拠り所となるよう努めてまいります。



健診・研修室



桑原職員



検体検査室



三カ尻  
健診業務部長



検診室



鐘築職員



原職員

## 新型コロナウイルス感染予防対策

J A 島根厚生連 健康管理センター長 日下 幸則（労働衛生コンサルタント、医学博士）

現在、中国武漢で発生した新型コロナウイルスは瞬く間に世界中に広がり、感染による死者数は14万人を超えています。

日本でも感染者数は9,000名を超え、死亡者は190名と報告されております。（令和2年4月17日現在）4月上旬に島根県でも感染者が確認され、一日でも早く終息するよう一人一人の感染防止に向けた取り組みがとて重要となっています。

まずは三つの密を避けましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

これら3つの条件がそろう場所はクラスター（集団）発生の可能性が非常に高くなります。

また家庭内や職場等において、共同で使用する物品に

は除菌スプレー等で消毒をすることが望ましいです。うがい、手洗いの徹底、マスクの着用は言うまでもありません。

37.5°以上の発熱、咳、喉の痛み、息苦しさやだるさが3日間続いた場合、まずはお住まいの行政機関に電話でご相談ください。

J A 島根厚生連では、本年3月に新型コロナウイルス感染防止対策のマニュアル（基本方針に基づいて）を独自に作り、健診実施主体への説明や情報の提供を必ず行い、ご理解いただいたうえで健診を行っています。健診を延期すると決められた実施主体（事業者、市町村等）もあります。

一日も早く安心できる日常を取り戻すため、皆さまご自身を守るため、そして大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。

島根には誇れる  
農産品がた一つくさん!

## 島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

### 邑南町

5月は、島根おおち地区本部。邑南町でキヌサヤの栽培に取り組む種章さん、真里子さん夫妻にお話を伺ってきました。

# キヌサヤ



お話を伺った  
種章さん、  
真里子さん夫妻

### キヌサヤ栽培のはじまり

広島との県境にほど近い、邑南町羽須美地区。山々に囲まれたこの地で、種さん夫妻は約10年前からキヌサヤの栽培を始めました。このあたりでは冬場に雪が多く積もるため、育てられる農作物が限られてしまい、どうしても農家の収入がなくなってしまうことが課題でした。そこでJA島根おおちでは、春すぎからでも収入が見込める作物としてキヌサヤの栽培を推奨し始めました。元々、江津市桜江町で盛んだったキヌサヤ栽培ですが、各エリアごとに時期をずらしながら種を蒔き、切れ目なく収穫・出荷し、管内全体で一定の出荷量を確保できるような仕組み作りを行いました。種さん夫妻は当時、白ネギと甘唐辛子を出荷していましたが、やはりこの時期に何か作れるものはないかと思っていたところ、JAの情報誌を見てキヌサヤができそうであるということを知り、栽培を始めることにしました。

### アドバイスをきちんとして実行

以前から、種さんは家でエンドウを作っていたの

で、作り方が同じというキヌサヤの栽培はそんなに難しくなかったと言います。とは言っても、種を蒔く時期や虫が発生した場合の消毒、ネットの張り方などの細かい部分はJAの担当者に聞きながら、教えてもらったことを忠実に実行していく種さん夫妻。種を蒔く時期が遅くなると、短いスパンで花が咲かないようになるので収穫できる実が少なくなることも。また、豆科特有の性質から、ひとつの圃場で連作することができません。病原菌が増殖したり、土壌の養分が不足したりするので、生育が悪くなると言われています。豆科の場合は大体、5年に1度という間隔をあげ、各圃場を順に使用していくと良いとされています。そのような情報を教えてもらったり、何かあった際にはすぐに担当者が見に来て指導やアドバイスをもらえることに、とても感謝しています。

### 絶好のタイミングを見逃さないように収穫

通常、11月のはじめから種を蒔き、寒い冬は雪の下を通します。無事に冬を越した株は、春になるとツルがどんどん成長していきます。大きくなると1



m80cmくらいまでに伸びるそう。5月中旬くらいから、約1ヶ月間、毎朝ハサミでひとつずつ丁寧に切って収穫をします。その際、できるだけ取り残しがないように細かく注意しています。なぜなら、島根おちち管内から出荷するキヌサヤは、品位を統一するため「豆を付けない」というルールを設けています。サヤは小さすぎず、且つ豆を付ける直前で収穫するものがベストであり、そのタイミングを逃さないように常に気をつけていなければなりません。もし取り残しがたくさん出てしまうと、1日の間でもすぐに大きく成長し、豆が付いてしまうそう。もし豆が付いてしまった場合、出荷できないわけではありませんが、品位が下がり価格も落ちてしまうのです。そのためにも、収穫や選別の際には目を凝らしてしっかりと豆の有無を見極めなければなりません。その作業がこのキヌサヤ栽培の中で一番大変であると言われていています。そんな中、種さん夫妻は毎日この作業をこなし、「やる以上はちゃんとしたものを出したい」と夫婦で口を揃えて言います。その言葉通り、JAの担当者からは「種さんは性格がママなので、しっかりとしたものを出荷してもらっています」と太鼓判を押されるほど。また、JA側の「どうにかして、農家の収入を切らせないように」という思いも伝わり、お互いがそれぞれの気持ちに応えようと懸命に取り組んでいるからこそ、結果的に良い出来の作物を出荷できることに繋がっています。



いつも一緒に作業をしている二人

## 二人三脚で続けていきたい

種さん夫妻が栽培するのはキヌサヤの他にもピーマン、白ネギ、ヒラタケなどで、年中ほぼ休みなし。忙しい毎日を送っていますが「もっと早くから農業をやりたかった」と言うほど、今の暮らしを楽しんでいる様子。「最近では、毎年天候も違う。だから毎年1年生。とにかく去年より良いものを作ってやろうっていうのが目標なんだけど、なかなかそこ

までいかないよね。それが

できるようなになったら一人前だと思う」と語る章さん。また、真里子さんは毎

朝圃場を見て回る際に、芽が出てきたり、大きな実を付けていたり自分たちが育てている作物の小さな成長が心から嬉しいそう。そんな二人は去年から枝豆の栽培も新たにスタートさせました。「また忙しくなるわあ」と呟きながらも、どこか嬉しそうな真里子さん。夫妻は連れ添って40年。「うちは二人で一人前じゃけえ」とお互いに笑い合いながらも、二人で一緒に作業することが当たり前となり、それが日々の活力となっています。



毎日成長を見守れることが嬉しい

## 一口メモ

島根おちちのキヌサヤは高い品質で知られ、主に山陰と広島の市場に出荷されています。キヌサヤは全国で常に出回っているイメージですが、実は5月中旬からの時期はどこの産地からも出荷されていなかったため、ちょうどその期間に出荷できる島根おちちの商品が高値で取引されています。





## くにびき女性部



くにびき女性部は、SDGsへの理解を深め、食と農を基軸とした活動を通じ、地域に貢献していくことを目標に活動しています。

主な活動として地産地消や食農教育の促進、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」3つのグループによる講座や『おもてなしプロジェクト』として支店美化に努めるなど、JA運営への参画を実施しています。

なかでも、部員が講師となり、地元の食材をふんだんに使ったレシピで開催する「サン☀️サン料理教室」やJA広報誌しまねびよりの「松江に伝わるふるさと料理」、山陰中央新報の「かあちゃんの一押し献立」への郷土料理のレシピ提供など、地産地消の促進に力を入れています。松江ならではの食を再認識し、郷土料理を次世代へ伝える架け橋となるよう、今後も魅力ある活動に努めていきます。



地場産の野菜を使い、ドレッシング作りに挑戦



健康グループ「体力チェック・筋トレ」講座



支店美化に努める「おもてなしプロジェクト」実施

## 一所懸命青年連盟



JA YOUTH

## JAしまね西いわみ青年連盟

やまもと じんせい  
山本 仁成さん



益田市隅村町の山本仁成さん(25)は、2016年1月に新規就農しました。親が地元の水田8畝を管理する姿を見て育ち、中学生の頃には農業をしたいと決めていたそうです。

山本さんは現在、益田市飯田町でビニールハウス13棟35畝を管理しています。トマトやメロンなど、地元を代表する作物の栽培に取り組むとともに、露地野菜ではキャベツやブロッコリーを40畝栽培しています。「今後も、青年連盟の仲間とともに栽培技術の向上を図り、トマトやメロンの品質を高めていきます。今まで以上に良い物を作り、消費者の皆さんを喜ばせたいです」と意気込みました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## キャベツ

病害虫の予防を万全に

キャベツは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが、初期は高温や低温に強い野菜です。一般地では夏まき秋冬取りが最も作りやすい時期です。



園芸研究家 ● 成松次郎

### 植え付け

本葉5～6枚の頃、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりして、活着をスムーズにさせます(図3)。

### 追肥

本葉10枚の頃、株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。2回目はその20日後に同量を畝の両側にまき、土寄せをします。

### 病害虫の防除

ヨトウムシ、コナガ、アブラムシが多いので、オルトラン水和剤などで駆除しますが、生育初期はネット栽培で予防しましょう。葉先にくさび状の病斑を示す黒腐病にはZボルドーなどで予防します。

### 収穫

球が肥大し、やや堅く締まってくれば収穫期です。

※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。

### 品 種

サラダ、煮物などに万能の品種が主流で、病気に強い品種を選びましょう。秋取りに適した早生品種の「初秋」(タキイ種苗)、「新藍」(サカタのタネ)は葉が柔らかい良食味品種です。冬取りには中晩生種で甘味のある「彩音」(タキイ種苗)、「冬藍」(サカタのタネ)もお薦めです。

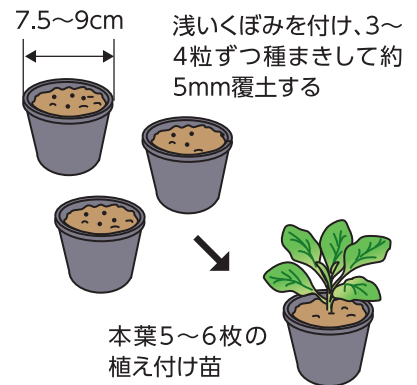
### 栽培期間

一般地では、早生種は7月上旬～下旬に種まきし種まき後90日程度、中晩生種は7月下旬～8月中旬に種まきし120～150日で収穫できます。

### 苗作り

少量の苗を作るには7・5～9cmのポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3～4粒まき、本葉2～3枚で1株になるよう間引きます。苗作りの期間は30日程度で、寒冷しゃなどで害虫の飛来を遮断します(図1)。

図1 ポット育苗



### 畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまき、よく耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分で10%)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図2)。

図2 種まき

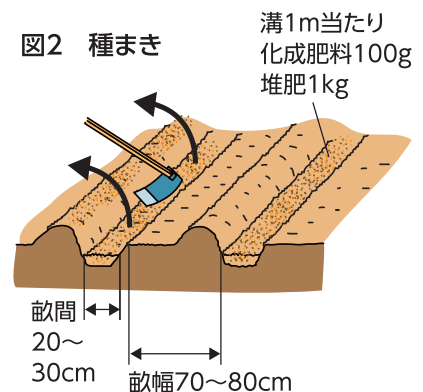
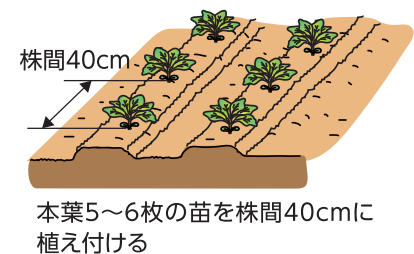


図3 植え付け



## 「美味しまねゴールド」団体取得 JAしまね出雲しいたけ部会

JAしまね出雲しいたけ部会が3月17日、島根県版の農業生産工程管理(GAP)の上位認証「美味しまねゴールド」を団体取得しました。上位認証の団体取得は2例目で、最多人数での取得となります。4月21日には三島茂部会長らが出雲市役所とJAしまね出雲地区本部を訪れ、認証取得を報告しました。

同部会は部会員65人が特産「神々の国 出雲しいたけ」を栽培しています。令和元年度は出荷重量407トン、販売金額3億8000万円。平成30年には部会員全員で「美味しまね認証」(基本認証)を取得しました。人権などの項目が加わった上位認証は昨年新たに始まりました。三島部会



出雲地区本部で岡田本部長(左から2人目)に報告



出雲市役所では藤河副市長(左から2人目)に報告

長は「基本認証取得で部会員の意識統一が図られていたため、上位認証は取り組みやすかった。チェックに歩くなど、取得を後押ししてくれたJA担当者の努力も大きい」と振り返り、「労働安全、リスク管理にこれまで以上に取組み、より安全・安心なしいたけを消費者にお届けする」と意気込みを語りました。

報告を受けた藤河正英副市長は「団体認証は、全員がレベルを上げないと取得できない。すばらしいことだ」と賞賛しました。

岡田達文本部長は「短期間で販売高を伸ばしてこられた部会。今年はずいぶん4億円を達成してもらいたい」とエールを送りました。

## 島根ぶどういよいよスタート 出雲・益田の生産者4人が出荷

「島根ぶどう」の出荷が4月22日、JAしまね出雲地区本部荒茅ぶどう集荷所で始まりました。今年には新型コロナウイルスの感染拡大の影響で出荷式は開けませんでした。益田市と出雲市の生産者4人が超早期加温の「デラウェア」を出荷しました。

今年産の「デラウェア」は、県内で出荷量1100トン、販売金額14億5800万円を計画しています。平年より気温が高く推移し、変化の激しい気候となりましたが、生育は順調。高品質なぶどうに仕上がっています。

JAしまね出雲ぶどう部会の吾郷均部会長は「感染拡大防止の対策をとり、衛生的なもの、安全・安心なものを出していく。目標に向け、関係者一丸となって量をしっかりと出していきたい」と話しました。



品質を確認する検査員

## 県立中央病院へマスクと絵本贈呈 JAいずもアグリマート

新型コロナウイルスの感染拡大でマスクが不足する中、(有)JAいずもアグリマートが4月23日、島根県立中央病院に医療用マスク5000枚を贈りました。合わせて、小児病棟の子どもたちに元気になってもらいたいと絵本51冊も贈りました。

同社はJAしまねの子会社で、市内にファミリーマート13店舗を展開しています。同病院内では「ファミリーマート ラピタ中央病院店」を運営。影山卓也社長は「新型コロナウイルスで大変な時に、体を張って県民を守って頂いている中央病院の皆様のお役に立ちたい」と話しました。

小阪真二病院長は「マスク不足は医療機関も例外ではなく、節約して使っている状況。非常にありがたい」と話しました。



小阪病院長(左)にマスク、絵本を贈った影山社長(右)

## JABANKの教材本贈呈 管内の小学5年生へ

J Aしまね出雲地区本部は4月16日、管内の小学校にJABANK食農教育応援事業の教材本「農業とわたしたちのくらし」1580冊を贈りました。教材本は小学5年生向けのもので、食農・環境保全・金融経済教育を基本テーマにJABANKが作成。贈呈事業は食農教育活動の推進などを目的として平成20年から実施しています。

当日は同地区本部の岡田達文本部長が「ぜひ時間を作って皆さんに勉強していただきたい」と話し、榎野信幸教育長（4月現在）に教育本を手渡しました。榎野教育長は「とても分かりやすくできています。有効に使わせていただきたい」と応えました。



岡田本部長（左）から榎野教育長（右）へ贈呈

## 出雲南部柚子生産組合設立 南部地区全体で生産拡大目指す

J Aしまね出雲地区本部南部ブロック管内で4月9日、出雲南部柚子生産組合が発足しました。同管内では、約40年前から乙立ゆず生産組合がゆずを生産していますが、高齢化等で組合員数が減少しています。一方、稗原地区は平成27年に生産組合を立ち上げ、近年生産が拡大しています。南部ブロック全域で生産組合を設立することで、生産基盤の拡大につなげる目的です。

組合長に就任した後藤政司さんは「ゆずは乙立の特産で知られていますが、南部地区全体の特産となるよう振興していきたい」と話しました。構成員42人でスタートし、今年度は出荷量13トン、販売金額190万円を計画しています。



あいさつをする後藤組合長  
設立総会には役員ら数人で実施した

## 川上好正さんから非接触 体温計を寄贈いただきました

J Aしまね出雲地区本部は4月13日、荒茅町の川上好正さんから非接触型の体温計6台を寄贈いただきました。岡田達文本部長と珍部誠副本部長が受け取り「有効に活用させていただきます」とお礼を述べました。

いただいた体温計は、1台を同地区本部に備え置き、打ち合わせの前などに活用させていただきます。また、5台を社会福祉法人J Aいずも福祉会の高齢者福祉施設「みどりの郷」など5施設に配布しました。

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、検温などで健康状態を把握することの重要性が増しています。寄贈してくださった川上さんは「体温を計ることを通じて、気をつけるという意識を高めてもらいたい」と話しました。



岡田本部長（右）に体温計を手渡す川上さん（中央）

## 令和2年産 田植えが始まる

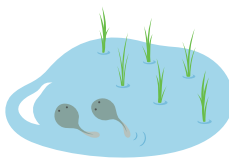
J Aしまね出雲地区本部管内で、令和2年産の田植えが始まりました。

出雲市の東端に位置する伊野地区では、4月15日にいち早く田植えが始まりました。野郷町の倉橋信夫さんは、この日50アールの田んぼにハナエチゼンの苗をきれいに植えていきました。

ハナエチゼンは極早生の品種で、花（華）がコシヒカリ（越）より前に咲く。華越前が名前の由来です。倉橋さんの田んぼでは、8月半ばには収穫が始まる予定だそうです。



管内で田植えが始まる





JAしまね出雲きゅうり部会

# 渡部 和登さん (27)

—きゅうり—

## 単収の良さと

## 作業内容が魅力

## 規模拡大を目指す

栽培規模

きゅうり

12アール

大根 30アール

ホウレンソウ

4アール

就農年月

令和元年9月

出雲市大島町できゅうりなどを栽培する渡部和登さん。神西地区の農家で2年間研修し、昨年9月に就農しました。きゅうりの栽培は昨年の秋作が初めてで、今年の春で2回目になります。

### 単収の良さと作業内容が魅力

「研修先できゅうりの栽培に携わり、作業が自分に合っていると感じたという渡部さん。単収が良いこともあり、栽培を始めました。手をかければかけるだけ、自分の思うようなものができる作物だと思います」と魅力を話します。部会で選果機を所有しており、春作きゅうりは集荷所で選果を行うこともメリッとの一つ。選果作業に時間をとられないため、その分手をかけることができます。

### 技術が必要な作物だと実感

きゅうりの栽培では、摘心をして枝を整えたり、日当たりが悪くならないよう葉を落したり、良いきゅうりに育てるために様々な作業があります。病気に弱い作物なので、防除にも気を遣います。渡部さんは「作業のタイミングが重要。技術が必要な作物だと実感しています」と話します。

きゅうり部会は生産者同士のつながりが強く、情報交換がしやすい環境。研修先の農家からもアドバイスをもらいながら技術向上に努めています。

### やるからには上を目指す

今後の目標について「きゅうりの面積を今の倍まで増やしたい」と話す渡部さん。規模拡大のために、雇用のことなど、経営面でも知識向上に努めています。「やるからには上を目指したいです」と意欲を話してくださいました。



早くから定植するためには加温機が必要  
気温が下がると自動で動き、設定温度になると止まる仕組み



芽を摘んで止める摘心作業  
一定の基準で行い、タイミングも重要

# 出雲の旬レシピ



きゅうりの味がしっかり感じられるパスタです。ベーコンが良いアクセントになっています。

## おろしきゅうりのパスタ

### 〈材料〉[2人分]

- きゅうり……………2本
- ベーコン……………80g
- パスタ……………150g
- 粉チーズ(お好みで)・適量
- オリーブオイル(お好みで)・適量
- プレーンヨーグルト・100g
- おろしにんにく・小さじ1/2
- はちみつ……………小さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩……………適量

### 〈作り方〉

準備：きゅうり1/3本とベーコンは5mm角に切り、残りのきゅうりはすりおろして水気を切っておく

- ①中火で熱したフライパンでベーコンを軽く炒める。
- ②ボウルにすりおろしたきゅうり、Aを入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③パスタは適量の塩(分量外)を入れた熱湯でゆで、冷水にあげ水気を切る。
- ④炒めたベーコンとパスタをソースに加えて混ぜ、器に盛る。
- ⑤角切りにしたきゅうり、お好みで粉チーズとオリーブオイルをかけて完成!



しっかりした味付けでご飯のおかずにとぴったりです。きゅうりがメインで、暑い夏でも食べやすいと思います。

## 麻婆きゅうり

### 〈材料〉[2人分]

- きゅうり……………2本
- 豚ひき肉……………150g
- 長ねぎ……………1/2本
- しいたけ……………2個
- 豆板醤……………小さじ1
- 甜麺醤……………小さじ1
- 花椒……………適量
- 鷹の爪輪切り……………適量
- すりおろしニンニク・適量
- 水溶き片栗粉……………大さじ1
- ごま油……………適量
- 糸唐辛子(飾り用)・適量
- ★調味料
- 水……………100ml
- 酒……………大さじ1
- 鶏ガラスープの素・小さじ1
- ラー油……………小さじ1/2
- 塩コショウ……………少々

### 〈作り方〉

- ①きゅうりは乱切り、しいたけは軸を切り落として薄切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ②中火で熱したフライパンにごま油を入れてAを炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れる。
- ③豚ひき肉の色が変わってきたら①を加え、中火で炒める。
- ④長ねぎがしんなりしてきたら調味料を加える。
- ⑤中火でひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、全体に馴染んだら器に盛り、糸唐辛子をのせて出来上がり。

### 来月のいずも食材の日 6月の食材は

### 「デラウェア」です!

J A出雲地区本部は、毎月第3金・土・日曜日を「いずも食材の日」に設定し、生産者・販売者・消費者が一体となって「地産地消」をより一層推進する日としています。生まれ育った地元の食材を見直し、地域の農業を盛り上げましょう!

※生産の都合等で、誌面で取扱う品目が変わる場合があります。

これからの暑い季節にぴったりなきゅうりをたくさん食べて、夏を乗り切りましょう。

きゅうりは90%以上が水分ですが、カリウムが比較的多く含まれています。その他には、カロテン、ビタミンB群やビタミンCなどが含まれています。きゅうりの水分は暑い季節の喉の渇きを癒やし、カリウムが利尿効果を発揮してむくみやだるさの解消に役立ちます。また、カリウムには体内に蓄積されたナトリウムを体外に出す働きがあるため、高血圧を予防する働きも期待できます。

### 今月の食材は

## 「きゅうり」

出雲の春作きゅうりは、神西地区で盛んに栽培されています。1月中旬から2月中旬に種まきをし、2月下旬から4月中旬にハウスに定植を行います。定植する苗は、主にカボチャときゅうりを接ぎ木したものを使用します。きゅうりはカボチャを台木に接ぎ木することで、ブルームレス(白い粉がつかない)になり、また根の張りが良くなることで病気に強く長く収穫できる株に育ちます。

収穫は3月末ごろから始まり、7月まで行われます。収穫したきゅうりは集荷所へ運ばれ、長さ、太さ、曲がりなどの規格に合わせ機械で自動選別されます。その後、地元市場を中心に出荷されます。

グループ紹介

塩冶支部

「絵手紙サークル」

代表 岸まゆみさん



女性部塩冶支部の「絵手紙サークル」は、平成19年に「絵手紙がしたい」という部員の声で立ち上げ、現在15人のメンバーが月1回活動しています。サークルの方針は、「ヘタでもいい」：ではなく、「もったいなく喜んでもらえる綺麗で美しい絵」を描くことです。講師は「みんなから元気をもらい、来るのが楽しみ」とおっしゃる95歳の山本博先生。一生懸命描いた作品も、先生に見てもらおうと「えすこだがね。だどもねえ」とちよっと筆が入るこ



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動休止中(4月現在)ですので、写真は過去に撮影されたものをご提供いただきました。

とも。魔法のように作品が綺麗に仕上がり、「さすが先生だわ!」と笑いの絶えない楽しい教室です。6年前からはみんなで作って決め、展示方法を工夫しています。「塩冶の絵手紙を見るのが楽しみ」と言ってもらえることが、活動意欲につながっています。絵手紙はJAいつでも福祉会の高齢者福祉施設「みどりの郷」などにも展示していますが、「一緒に絵手紙を描いてみませんか?」と声をかけ、施設の利用者の皆さんに、下書きをしたハガキに色づけを楽しんでもらうボランティアもしています。今は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、みんなが集まって作品を描きながらおしゃべりすることはできませんが、こんな時だからこそ、部員同士や友だちに絵手紙を郵送し、交流を楽しんでいます。

活動紹介

四絡支部が  
手作りマスク  
地元の福祉施設へ



和泉支部長(左から2番目)から  
中村施設長へ贈呈

出雲女性部四絡支部は3月30日、社会福祉法人おつか福祉会の特別養護老人ホーム「もくもく苑」と介護老人保健施設「もくもく」の職員に、洗って再利用できる手作りの布マスク70枚を贈りました。もくもく苑の中村忠司施設長は「以前からの備蓄で最低限は確保できていますが、この状況が続けば使い捨てのものは限りがある。ぜひ活用させていただきたい」とお礼を述べました。同支部の和泉初枝支部長は「今後もお役に立ちたいが、作るうにも材料調達も難しく、集まったの活動もできない。一日も早く終息してほしいです」と心境を話しました。

いそも JA 女子大通信

四月講座

「入学式&  
なるほどJA講座&  
ブーケ制作  
センスアップ実習」

JAしまね出雲地区本部は4月8日、第6期いそもJA女子大学の入学式を行いました。女性組合員23人が入学し、2年間のカリキュラムで自分磨き、仲間づくりに励みます。

式は昨今の事情を鑑み、距離を置いて十分な対策の上実施。岡田達文学長(同地区本部長)は「2年間かけて、さまざまな分野の勉強をしていただきます。卒業の際には、『おめでとうございます』という言い方で皆さんに感謝を申し上げます」とい思いを述べ、「あいつしました。」

式後は、「なるほどJA講座」と題してJAの事業や女性部の活動について説明した後、第1回の講座「ブーケ制作センスアップ実習」を開催しました。出雲市のフラワーショップ「buis(ブイ)」主宰の二瀬和子さんを講師に、一人ひとりが自分のセンスでブーケを作成しました。





## 2020年度 組合員健康診断のお知らせ

各種健康診断は、原則事前予約が必要です。オプション検査の内容や料金、お申し込み方法については、広報誌JAしまねびより折り込みにてお知らせしますのでご確認ください。

### 【健康診断実施日程】

※今年から出雲市乳がん検診・肺がん検診と同日実施しません。

地区	実施日	オプション検査
平田	7月 2日(木)	☆PSA(前立腺)検査(PG) ☆前立腺(PSA)
長浜	9月25日(金)	☆甲状腺(TSH) ☆骨粗しょう症
大社	10月 9日(金)	☆動脈硬化 ☆腹部エコー
出雲	10月22日(木)	☆肝炎ウイルス
	10月23日(金)	※以上は全日程で実施します。
佐田	11月18日(水)	☆認知症(実施日:7/2、9/25、10/22、10/23、11/18のみ)
平田	12月 4日(金)	

※動脈硬化検査は、毎年受診希望者が多いため、健康診断日とは別にオプション検査の実施日を設けております。

### 【巡回人間ドック実施日程】

※今年から出雲市乳がん検診・肺がん検診と同日実施しません。

地区	実施日	地区	実施日
佐田	7月21日(火)	平田	11月 4日(水)
出雲	8月17日(月)	大社	11月 6日(金)
	8月18日(火)	湖陵	12月16日(水)
	8月19日(水)		
	8月20日(木)		

健康診断よりさらに詳しい検査を約1時間ですべて受けられます。一人ずつ時間が決まっているので、ほとんどお待ちいただくことがありません。お住まいの地区の実施日でご都合がつかない場合は、他地区でも受診できます。その際のお申込は、ふれあい福祉課までお願いします。

実施の2ヶ月前の外勤折込で対象地区にお知らせいたします。  
ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

JＡしまね出雲地区本部 企画総務部 ふれあい福祉課 TEL：0853-21-6013

## 2020年度 農業者・女性部健診のご案内

農業者・女性部健診は、農業に従事されている方や女性部員の皆さまが健康で農業生産や女性部活動に携われるよう、お安く充実した内容の新しい健診です！！

おすすめ  
ポイント  
1

**7,000円(39歳以下の方は6,000円)で受診できます！**  
基本料金 23,170 円のところ、JA グループの助成によりこの安さを実現しました。

おすすめ  
ポイント  
2

**充実した28項目がセットになって一度に受診できます！**  
「胸部CT」や「筋肉量測定」などJA グループ島根オリジナル検査をセットで受けられます。

おすすめ  
ポイント  
3

**70ポイントもらえます！**  
当日おさいふカードをお持ちいただくと後日ポイントを付与いたします。

実施日：令和2年 **11月24日(火)25日(水)**  
**12月14日(月)15日(火)**

実施場所：JAしまね出雲地区本部 401 会議室

検査内容：身体測定・問診・胸部CT検査・筋肉量測定・血圧測定・心電図検査・眼底検査・血液検査・骨粗しょう症検査・尿検査・内科診察など

申込方法：JA 各支店・営農センター窓口・ふれあい福祉課までお申込みください。

締 切：令和2年7月31日

※詳しい内容等のお問い合わせは **ふれあい福祉課(21-6013)** まで



## 令和2年度 経営所得安定対策申請について

経営所得安定対策は、農業経営の安定と国内生産力の確保を図るために創設された国の施策です。経営所得安定対策における補助金には、交付対象水田で飼料用米・麦・大豆・飼料作物などの戦略作物等の生産を支援する「水田活用の直接支払交付金」などがあります。

経営所得安定対策等交付金の交付を受けるためには、営農計画書を提出して頂くほか、別途申請が必要となります。

すでに提出頂いている営農計画書より交付対象の可能性のある方で、かつ過去3年間に申請実績がある方へは各地区水田農業推進委員を通じて申請書一式を配布させていただきますが、それ以外の申請希望については**6月12日(金)までに**最寄りのJA各営農センターで申し出の上、お手続き下さいますようお願い致します。

※水田活用の直接支払交付金の対象者は、交付対象水田で対象作物を生産する**販売農家**です。

※水田活用の直接支払交付金の産地交付金（出雲取組）には、**野菜、果樹、花などの生産・販売**に対しての支援メニューもあります（面積等要件あり）。

### 交付対象 一部例

ブロッコリー（重点作物）を  
1a 生産・販売



**産地交付金**  
（上限単価3.0万円/10aの対象）

野菜、果樹等（一般作物）を  
3a 以上生産・販売



**産地交付金**  
（上限単価1.2万円/10aの対象）

※詳しくは下記のお問い合わせ先までご相談下さい



### 申請時の提出書類

- 経営所得安定対策等交付金交付申請書（様式第1号）
- 経営所得安定対策等交付金振込口座届出書兼口座名義人に対する委任状（様式第3号）【該当者のみ】
- 振込通帳のコピー（見開きのカナ氏名、支店番号、口座番号が記載されているページ）【該当者のみ】

### お問い合わせ先

#### JALしまね出雲地区本部

中部営農センター：電話（0853）31-9055

河南営農センター：電話（0853）43-7007

東部営農センター：電話（0853）62-9059

南部営農センター：電話（0853）84-0213

西部営農センター：電話（0853）53-2168

## JALしまね 休日ローン相談会 中止のお知らせ

5月23日（土）に予定しておりました「JALしまね休日ローン相談会」につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止することといたしました。皆様にはご不便をおかけ致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



出雲市特産

# 神門梨オーナー募集



JALまね神門梨部会では、オーナー制による梨の契約販売を行っています。

是非、ご家族でご来園頂き、収穫の喜びを体験してみてください。そして安全・安心、もぎたての美味しい神門梨を是非ご賞味ください。

## 申込方法

JALまね出雲地区本部各支店設置の申込書にご記入のうえ、代金をそえて申し込みをお願いします。

○5月末までの受付は10%割引いたします。  
※ご入金確認後、受付となります。



部会では、6戸が「幸水」「豊水」「あたご」などの赤梨を中心に、さまざまな品種を栽培しています。3月末頃に「幸水」などで開花が始まり、4月中旬にかけて授粉作業を行いました。

収 穫 時 期				
8月	9月	10月	11月~12月	
幸水	二十世紀 (瑞秋) 豊水・新星	南水	新興 新高	新雪・晩三吉 あたご・王秋

お問い合わせ先

JALまね出雲地区本部河南営農センター

TEL 0853-43-7007  
FAX 0853-43-3516

## JA SS からのお知らせ

日頃から、JASSをご利用いただき誠にありがとうございます。



毎月1日・15日に開催していた  
**ガンリン特売日を7月より廃止いたします。**

7月からスタンプカードを廃止いたします。  
5月よりスタンプカードを回収し、

**5円引き券** <sup>2枚</sup>

**粗品**

と交換させていただきます。

毎週水・毎月19日ポイント5倍デーが変更となります。

おさいふカードポイント 毎月5日・25日は **10倍**



## ラピタ値引きバーコード

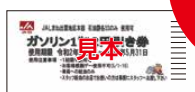
ラピタ全店で2,000円以上お買上げごとに

## ガンリン値引き券

を発行いたします。

発行日は、毎月(1回)

ラピタチラシにて発表いたします。



おさいふカード  
会員様  
限定

## ラピタビンゴカード

JA-SSご利用で

## ポイント

もらっちゃおう!



お客様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。  
今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしく願いいたします。

お問い合わせ先

JALまね出雲地区本部石油課

TEL : 0853-28-1280

輝け!  
いずもスマイル

出雲市大島町

もりやま けい  
森山 径さん (30歳)

「良いきゅうりが作りたい」 結果を自信とモチベーションに

「大学在学中に家の手伝いをしていく中で、作物の生長、収穫の喜びが感じられる農業に興味を持ちました」と話す大島町の森山径さん。就農して7年目で、きゅうり6.5アール、神在ねぎ10アール、大根30アールなどを栽培しています。



きゅうりは春・夏・秋と三作栽培し、4月から12月までが収穫期。年間を通してハウレンソウなどの葉物も作っています。きゅうりが終わる12月ごろから大根、神在ねぎの収穫が始まります。

現在は春作きゅうりがシーズン真っ盛り。これからの時期は、高温になったハウス内での作業が大変ですが、楽しみはやはり収穫期です。森山さんは「思い通りのかたちの、品質が良いきゅうりがたくさん採れると嬉しいです」と話します。

部会では、部会員の単収や秀品率をデータ化して共有しています。「昨年は秀品率で成績が良く、自信になりました。今後も良いものを出すことを心がけたいです」と話す森山さん。数字で結果が出てくることが、モチベーション向上にもつながっています。

そんな森山さんの趣味は筋トレ。なかなかまとまった休みが取りにくい仕事ですが、自前のダンベルとバーベルで、作業の合間に身体を鍛えています。「筋トレは良いリフレッシュになりますし、筋力がつくと農作業にも役立ちます」と笑顔で話す森山さんです。

健康ライフかわら版

～5月17日は日本高血圧の日です!～

「高血圧」という言葉はよく耳にするとおもいますが、「少し高いくらいなら大丈夫」「自分には関係ない」と思っていないですか？

高血圧は脳卒中や心臓病などさまざまな疾患の原因とされています。出雲圏域は、脳卒中の発症率が県全体よりも高いです。また、島根県の脳卒中発症者の約7割に高血圧があったということが、平成29年脳卒中発症状況調査からわかっています。

昨年「高血圧治療ガイドライン2019」が発行され、血圧値の分類が変わりました。自分の血圧と見比べてみましょう。

高血圧の要因は、塩分の摂り過ぎ、酒の飲みすぎ、喫煙などです。自分の生活習慣もこの機会に振り返ってみましょう。

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120 かつ <80	<80	<115 かつ <75	<75
正常高値血圧	120-129 かつ <80	<80	115-124 かつ <75	<75
高値血圧	130-139 かつ/または 80-89	80-89	125-134 かつ/または 75-84	75-84
I度高血圧	140-159 かつ/または 90-99	90-99	135-144 かつ/または 85-89	85-89
II度高血圧	160-179 かつ/または 100-109	100-109	145-159 かつ/または 90-99	90-99
III度高血圧	≥180 かつ/または ≥110	≥110	≥160 かつ/または ≥100	≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140 かつ <90	<90	≥135 かつ <85	<85

出典：高血圧治療ガイドライン2019



■高血圧の診断基準

家庭血圧	診察室血圧
収縮期(最高) / 拡張期(最低)	収縮期(最高) / 拡張期(最低)
135以上 かつ/または 85以上	140以上 かつ/または 90以上

お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

## 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!!

あて先 〒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!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

● 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、マスクが店頭から消えました。私も県外に住む子どもにもマスクを手作りし、送っています。JAしまね出雲女性部の皆さんもマスクを作り、高齢者施設等へ贈られたとのこと。頭が下がります。

(乙立町 S.Yさん)

● 新年度が始まり、自営業で農業を行うようになりました。今年はコロナが流行しており用心をしながら生活をしたいかなければと思っています。早く終息し、平穏な日々を迎えられればと願ってやみません。

(佐田町 M.Yさん)

JA: 今月は、新型コロナウイルスに関するお便りを本当に多くいただきました。テレビのニュースだけでなく、生活そのものが大きく変わり、

また、変えていかなければならない。昨日。一日も早い終息を願っています。

● 出雲のぶどうのネーミング「恋ぶどう」がすぐステキなイメージで、縁結びに一役買ってくれそうですね! 近年は若者や高校生がいろいろなアイデアを出して話し合っている商品も生まれているので、期待したいと思います。

(塩冶町 M.Hさん)

JA: ぶどう産地であることを多くの人に知ってもらいたいという趣旨で作られたネーミングで、本当に目を引きますよね! 「デラウェア」の出荷も始まり、本誌でもしっかりとPRしていきたいと思っています。

● JAしまねトピックスで「県産品応援デー」について知りました。とりあえず牛乳や生鮮食品を金曜日に一品でも多く購入し、生産者の皆さんを応援したいと思っています。

(佐田町 N.Mさん)

JA: 私もいつも以上に意識し、積極的に購入しております! ぜひ皆さんも島根県産、出雲市産の農産物にご注目くださいませ。



## 出雲しいたけ部会がレシピ本を作りました!

コロナに負けるな!

JAしまね出雲しいたけ部会が、菌床生シイタケを使ったレシピ本を作成しました! 周年栽培に取り組む同部会が、冬場の鍋物だけでなく、様々な料理に使ってほしいと企画。全国サンマッシュ生産協議会の料理コンテストを参考に編集しました。

本は5月に完成し、イベント等での配布やJAの関係機関への設置など、より多くの皆さまに手に届けていただけるよう、配布方法を検討していきます。内容はJAしまね出雲地区本部のホームページからも閲覧ができます。

JAの出雲しいたけ部会担当者から一言  
新型コロナウイルスの感染が拡大していますが、栄養豊富なしいたけをたくさん食べて、元気に過ごしてほしいです。



お問い合わせ先

JAしまね出雲地区本部総合指導課

TEL 0853-21-6038

CrossWord  
クロスワード  
パズル  
Puzzle

二重マスの文字をA～Dの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

1	6		10		16	18
2		C	11	14		
		9				
3	7			15		19
	8	A	12			
4					17	
5			13			B

答え  
A B C D

・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。

タテのカギ

- ① そんなの簡単さ、——前だよ
- ④ 6月ごろの長雨のこと
- ⑥ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- ⑦ ラブレターです
- ⑨ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- ⑩ 学級——の進行で学級会が行われた
- ⑫ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
- ⑭ ——は210円、往復で420円です
- ⑯ ホッキョクグマの別名です
- ⑰ 黒、赤玉、鹿沼といえぱ
- ⑱ 停留所に止まりながら客を運びます
- ⑲ 宴会によく使われる飲食店

ヨコのカギ

- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ② バンダの餌になる植物
- ③ 相撲取りのリングネーム
- ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤ 那須与一はこれの名手
- ⑧ 出口の反対語
- ⑨ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ⑪ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
- ⑬ 白でひいて粉にした茶
- ⑮ 入院した友人のお——に行った
- ⑯ 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
- ⑰ 刀の手で持つ部分

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・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  
2020年6月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ショウブユ」

カ	シ	ワ	モ	チ	コ
カ	ニ	ヤ	ト	ウ	
ト	ク	カ	ツ	ド	ウ
ウ		ア	ブ	ミ	ン
ヒ	ト	コ	ト	ク	キ
ヨ	ウ	ガ	コ	ウ	
		レ	ン	キ	ユ

俳句の広場

最優秀賞

蓬摘むところ光のあたりけり

大田市 塩毛 千介様

畦道を歩いていたら雑草の中に混じって  
数センチばかりに育った蓬が目についた。  
「あっ！ここにも、あそこにも」

優秀賞

畦隔て笑顔で話す木の芽時

江津市 朝野 昭三様

鴉外の歌碑に老鶯鳴き止まず

津和野町 田中 とよし様

軽やかにエンジン音響く春の郷

出雲市 石橋 厚様

※今回の佳作該当作品はありませんでした。

奇数月は「俳句の広場」選者は安倉彰彦先生

4月、6月、8月、10月、12月、2月の各15日を締切として、  
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

偶数月は「川柳の広場」選者は竹治ちかし先生

5月、7月、9月、11月、1月、3月の各15日を締切として、  
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。優秀句（最優秀賞1句、優秀句3句、佳作5句）

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。

※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。

※応募作品は自作で未発表のものに限ります。

※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

JAしまね ふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

FAX：0852-35-9045

Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「JA商品券1,000円分」をお贈りします。



# 2020年度 募集



地域住民やJAの組合員が構成員である  
グループ・団体・非営利法人の  
地域活性化・地域貢献活動を  
応援します

## 地域の皆さんによる芝桜の植栽



### 支援内容 概要

- 1 地域活性化団体活動表彰  
(副賞20万円)
- 2 地域活性化活動支援  
(活動経費の1/2を助成。上限10万円)

### 募集期間

2020年5月11日(月)～  
7月31日(金)



**【応募方法】**お住まいの地区本部へ応募してください。

事業の詳細は、地区本部のふれあい活動担当部署に  
お問合わせいただくか、JAしまねのホームページ  
<http://ja-shimane.jp/> でご確認ください。



JA しまね

検索

## 健康 散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

## フレイルをご存じですか



みなさん、フレイルという言葉を知っていますか。近年、高齢者の健康を考えるうえで「フレイル」が重要であると注目されるようになってきました。フレイルとはもともと「虚弱」を意味する言葉ですが、医学的には「加齢によって体の様々な機能が低下してしまうために脆弱な状態になること」を言います。フレイルには、身体的な問題だけでなく、精神・心理的問題、社会的問題が含まれています。例えば身体的な問題には筋力・運動能力の低下があり、精神・心理的問題では認知機能の低下やうつなどがあります。また、社会的問題としては独居や経済的困窮などがあげられます。

筋力低下から転倒につながり骨折すると、安静にしなければならず、さらに筋力が落ちてしまいます。そうして外出することが億劫になってしまうと人との付き合いも減ってしまい、家に閉じこもりがちになると運動量が低下し、食欲の低下にもつながる…といった悪循環に陥ります。

この悪循環に陥らないようにするため、フレイルの進行予防にはまず運動が勧められています。加齢による筋力低下を防ぐためにはウォーキングなどの有酸素運動も大切ですが、それだけでなく筋トレを行う必要があります。特に重要なのは脚の筋力です。スポーツジムの利用などももちろん良いですが、運動習慣がない方がいきなりジムでトレーニングと思っても難しいかもしれません。日常生活の中でもできるメニューとして、階段昇降や、スクワットがあります。加えて、ウォーキングやストレッチ、バランス運動など、様々な種類の運動を組み合わせるとより効果的です。筋力が衰える前から意識してトレーニングし、筋力を維持していきましょう。

令和2年度から、健康診断において75歳以上の後期高齢者にはフレイルを確認する質問票が導入されます。健診からもフレイルを発見できるようにし、かかりつけ医などの地域医療につなげることができる体制が作られていくと思われます。高齢化が進んでいる現代社会、フレイルに早く気がつき正しく予防をすることが大切です。

## 組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合のやすぎ地区本部におきまして、職員による背任に類する行為が発生いたしました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライ

アンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年4月23日

島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

ラピタ本店生活課より

# シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!



**無料**



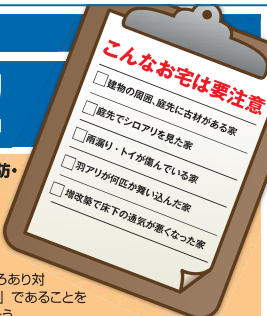
シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

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 鳥根県 002  
会員番号 鳥取県 002

(本社) 〒690-0048 鳥根県松江市西島2丁目8-23

JA全農基本契約業者「株式会社 丸児玉商会」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)コタマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願致します。



内田 英治 児玉 光 古川 秀信 峯山 和之 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



当店は「キャッシュレス・消費者還元事業」対象店舗です!

キャッシュレスでお支払のお客様に

**5%還元**

消費者還元期間 2020年6月30日まで

受取方法は?



Edyでお支払いした日から、30日後の受取になります

各店の赤い専用チャージ機で受取ります

※詳しくは係員までおたずねください。



楽天Edyのお支払いで

毎日のお買物が

**ポイント2倍**

※Edyポイントはご利用月の翌月末にまとめて付与いたします。

**QRコード決済**  
**はじめました!**

ラピタ全店でご利用いただけます

※詳しくは係員におたずねください

利用できるキャッシュレス決済

LINE Pay PayPay d払い



当店は「キャッシュレス・消費者還元事業」対象店舗です!

# 今が旬! デラウェア

開催期間

第1回

5/22 ▶ 25  
(金) (月)

第2回

5/29 ▶ 6/1  
(金) (月)



島根県産

# ぶどう祭り 開催!

場所

ラピタ本店農産催事場

期間

- 第1回: 5月22日(金)~25日(月)
- 第2回: 5月29日(金)~6月1日(月)

期間  
限定

デラウェア 2kg(L・2L)

特別価格にてご奉仕!



# しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

## スナップえんどうナムル



- ・スナップえんどうは栄養価の高い緑黄色野菜です。
- ・さやの部分はカロテンの含有量が多く、ビタミンC・食物繊維なども豊富です。
- ・ビタミンCは熱に弱く水に流れやすい性質があります。長時間の加熱を避け、栄養を無駄なく摂りましょう。

### ●材料

- スナップえんどう…………… 120 g
- A にんにく…………… 1 かけ  
昆布茶…………… 小さじ1/2  
ごま油…………… 小さじ1  
白ごま…………… 小さじ1

**\*アレンジ\***  
・昆布茶を中華だしに変えて中華風にも。  
・スナップえんどうをアスパラガスに変えてアスパラナムルにも。

### ●作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②スナップえんどうの筋を取り除き、塩ゆでにする。  
(又は、レンジで1分半加熱する。)
- ③茹で上がったらずるに取る。
- ④ボウルに茹でたスナップえんどうとAを入れ、熱いうちに混ぜ合わせる。

## レンジで照り焼きチキン



- ・季節の野菜をたっぷり添えて、お召し上がりください。
- ・にんにくや生姜が持つ抗菌作用や抗酸化作用で免疫力アップ!

### ●材料

- 鶏モモ肉…………… 350 g (1枚)      パセリ…………… 少々  
A にんにく(すりおろす) …… 1 かけ      トマト…………… 1個  
生姜(すりおろす) …… 1 かけ  
しょうゆ…………… 大さじ2  
酒…………… 大さじ1  
トマトケチャップ…………… 大さじ1  
とんかつソース…………… 大さじ1

**\*アレンジ\***  
・鶏肉を豚肉に変えてもOK!  
・加熱して出たうま味たっぷりの汁を使って、野菜炒めもできます。

### ●作り方

- ①鶏肉は皮目をフォークで突き刺して所々穴をあける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせてたれを作り、①の鶏肉をもみ込み、10分間おく。
- ③②の肉の皮目を上にしてラップをせずに電子レンジで8分～10分間加熱する。(竹串で刺して中から透明な肉汁が出てきたら中まで火が通っています。)
- ④食べやすい大きさに切り、野菜と共に盛り付ける。



本店(殿町JAビル内)

# 電話番号変更のお知らせ



このほど、本店内一部の部署の電話番号を変更いたします。変更後の電話番号を以下のとおりご案内申し上げます。

**変更日** 令和2年6月1日(月)

**変更内容** 代表番号(総務課) **新電話番号 0852-67-7700**

**他部署**

(旧電話番号 0852-35-9001)

部	課名	新電話番号
総務部	ふれあい福祉課	0852-67-7704
	人事課	0852-67-7711
監事	室	0852-67-7781
	査部	0852-67-7783
事業改革推進室		0852-67-7716
		0852-67-7721
企画管理部	企画管理課	0852-67-7721
	経理管財課	0852-67-7722
共済部	共済企画課	0852-67-7771
	共済指導課	0852-67-7772

部	課名	新電話番号
リスク管理部	リスク管理課	0852-67-7731
	審査課	0852-67-7732
	債権管理課	0852-67-7733
金融部	金融企画課	0852-67-7741
	金融相談課	0852-67-7743
資金部	資金運用課	0852-67-7751
	証券管理課	0852-67-7753
融資部	法人営業課	0852-67-7761
	農業金融課	0852-67-7762

※5月30日(土)、31日(日)の両日は、回線工事のため電話およびFAXのご利用ができませんことを予めご了承ください。

※6月1日(月)以降にお掛けの際には、番号をお間違いされませんようお願い申し上げます。

※なお、JA各部署の電話番号はJAしまねホームページ(お問い合わせ)でもご確認いただけます。

