

JAしまねびより

2021

2

February
Vol.59

特集 しまねの花を飾ろう



島根の
いいもの再発見!!
こだわりの
米粉と小麦粉

[出雲市斐川町]

詳細は6ページへ

来月の
外勤日は

3月18日(木)

3月22日(月)

※詳しくは本誌17ページを
ご覧ください



JALしまね 出雲地区本部版

1 JAしまね公式アンバサダー誕生!

JAしまねは1月28日、松江市のJAビルで、県農産物イメージソング制作・使用許諾契約締結式と公式アンバサダー委嘱状交付式を行いました。

アイドルとして活躍中のFlood Lyrics（フラッドリリックス）を公式アンバサダーに認定。また、初の試みとしてイメージソングも制作し、県内農畜産物の認知向上や魅力発信による、新たな購入層の獲得を目指します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、SNSやインターネット情報から購入する消費者が増えたことで、SNSを積極的に活用し、県産品をPRすることが必要と考え、今回、ブランド・産地イメージや商品価値を音楽という新たな方法でPRし、消費者へは単なる「商品」選びから「島根産」という産地を意識して選んでもらおうと企画しました。

Flood Lyrics は山陰でライブハウスを運営するAZTIC（アズティック）がプロデュースし、2019年5月に結成された3人組アイドルグループ。全員が島根県出身で、eスポーツチームに所属し、プロゲーマーとして活躍するUlt（ウルト）さん、テレビ番組のナレーションを担当するZom（ゾン）さん、実家がブドウ農家のTen（テン）さんの3人で活動しています。

当日は、AZTICの東井規至代表と石川寿樹組合長が契約書に調印し、Flood Lyrics に委嘱状を手渡しました。イメージソングは、4月21日の島根ぶどう初出荷式での披露を予定し、県産農産物のPRに向け幅広く活用していきます。



Ult (ウルト) さん



Zom (ゾン) さん



Ten (テン) さん



Flood Lyricsのメンバーへ委任状を渡す石川組合長

Flood Lyrics
公式Twitterはこちらから



JAしまね女性部の活動を全国に紹介!

JAしまね女性部は、1月20日に開催された「第66回JA全国女性大会」で、中四国地区代表として雲南女性部の高橋美佐子部員が「私たちのガールズ?コレクション」地域で輝く女性部を目指して」と題し、仲間づくりなどの成果を発表する女性組織活動体験を発表しました。

例年、東京で開催されるJA全国女性大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため初めてのWEB開催となり、活動体験発表は事前に撮影した動画を、全国の女性部員に向けて配信する形となりました。

高橋部員は、令和元年11月に雲南地区本部で開催した「JA女性のつどい並びに家の光大会」の中で行ったファッションショーを、女性部員とJA職員が一体となって試行錯誤しながら成功させるまでの出来事を、ユーモアや方言を交えて発表し、表彰を受けました。

発表した高橋部員は「私たちの活動をたくさんの方に伝えることができ、嬉しく思う。これからも仲間たちと一緒に楽しんで活動を続けたい」と話しました。



雲南地区本部から参加した女性部員たち



しまねの



花を飾ろう

みなさんのご自宅や職場には、花が飾ってありますか？

花には見ている人を笑顔にする力があり、落ち込んでしまった日でも花を飾ると、元気になれる気がします。

私たちが花を見たり貰ったりすると、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンという物質が分泌されます。これらは「**幸せホルモン**」と呼ばれ、ストレスが和らぐ効果が研究により確認されています。

おうち時間が増えた今だからこそ、花をもっと普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

今回は、島根県内の花き市場の様子と、花き生産者をご紹介します。



私たちの生活にもっと 花を飾ろう

島根花き地方卸売市場って、どんなところ？

(株)JAアグリ島根 花き部・島根花き地方卸売市場は、「花」を通じて生産者と顧客を結ぶ懸け橋となり、県内生産者の支援を行っています。同市場は県内唯一の花き専門市場であり、生産や流通の情報収集・発信基地として、消費拡大に取り組んでいます。毎週月、水、金曜日に切り花、木曜日に鉢花の競りが行われます。



競りにかける様々な種類の花が並ぶ

この日、各地から市場に集まった切り花はおよそ3万本。広い市場は華やかな花の香りに包まれます。

正月明けで、また悪天候（大雪）の影響もあり、今年は本数が少ないとのこと。7割程度は既に取り予約されています。その他の切り花は競り順に3人の競り子の横に並べられ、開始の時間を待ちます。

県内各地で生産された切り花は、当日の持込み以外に箱詰めされた物が前日に届きます。県内産だけでは賅えないので、全国各地からも様々な花を取り寄せ、合わせて競りにかけます。

3人の競り子たちの「お願いします！」の、活気溢れた大きな声がい会場に響き渡ると、買受人らは競り子が高く掲げる切り花と、競り席正面に設置された3つの大きなモニターで色や価格・本数等を確認し、手元のボタンで競り落とします。競り落とされた切り花はベルトコンベアで運ばれ、買受人ごとに仕分けされます。



活気溢れる競り会場



調整された価格

お願いします！



威勢のいい声が響き渡る



価格を調整する競り子



手元のボタンで競り落とす買受人

新型コロナの影響は大丈夫？

昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、市場の需要はおよそ1割減。

冠婚葬祭用の花の需要は落ち込みましたが、自宅で過ごす時間が増えたことで、部屋に飾る切り花や、ガーデニング・家庭菜園で育てる花の需要が増えたそうです。

花き市場を運営する(株)JAアグリ島根は、短いサイクルで変化する顧客のニーズと、毎年開発される新品種の市場性を判断し、販売につなげています。

担当者は「生産者が苦労して育てた花が販売されるその過程に、私たちが関わることが一番嬉しく、やりがいを感じる。これからも生産者に寄り添い、一緒に試行錯誤しながら、より良いものを育てていけるよう努力していく」と話します。



お話しを伺った
(株)JAアグリ島根
花き部 中村健部長

花は「笑顔」を届けることのできる最適なアイテムです。人生における門出にはもちろんのこと、普段の生活の中にもたくさんの花を取り入れ、笑顔溢れる毎日をお過ごしください。

今回は

J Aしまね管内の数ある花の品種の中から

4品種の生産者を、ご紹介します。

菊

菊は島根県で生産される切り花の中で、栽培面積・出荷数量が最も多い品目です。

出雲市 ^{やまもと}山本 ^{せいじ}征志さん (46歳)



出雲市佐田町で、20年以上前から輪菊を栽培する、J Aしまね出雲花卉部会の山本征志さん。ハウス面積は60アールで、6～12月にかけて輪菊を栽培しています。輪菊は、電照栽培、シェード栽培により日照時間を操作して開花時期を調整することができるので、部会として計画的に栽培し、安定出荷に努めています。

「当たり前のことを当たり前にやるのが大事。水管理、防除など、手間を惜まず予定通りに行っていれば安定して栽培・出荷ができる」その上で新しい技術を取り入れるなど、常に生産性の向上に努めています。

牡丹

牡丹は島根県の県花であり、松江市八束町での生産量は日本一を誇ります。贈答用の牡丹の生産や、海外への輸出も盛んに行われています。

松江市 ^{まつもと}松本 ^{ゆうた}悠太さん (32歳)



「牡丹には縁を結ぶ力がある」と話すのは、松江市八束町で牡丹を栽培する松本農園の松本悠太さん。現在、栽培面積は1ヘクタールで年間約5千本を国内外に出荷しています。

江戸時代から継承される古典品種から新品種まで350種以上もの牡丹を栽培しており「伝統的な牡丹栽培の技術や、長年継承されている品種は途絶えさせてはいけない」と保存にも力を入れます。

2020年からは、SNSや通信販売を開始し、積極的に情報を発信。「一人でも多くの方に魅力を伝えるのも自分の役目。国内外に愛好家を増やしていきたい」と、松本さんは熱い思いを話しました。

バラ

島根県では主に浜田市、益田市の県西部で栽培され、施設栽培による周年生産を行っています。

益田市 ^{おおはた}大畑 ^{まんじ}満治さん (42歳)



大畑さんおすすめの「ブリランテ」

益田市中島町で父親から受け継いだバラ栽培を手掛ける大畑満治さんは今年で23年目を迎えます。自宅近くの大型ハウス約30アールには、常に25種類以上のバラの花が優雅に咲きほこり、上品な香りに包まれています。

大畑さんのおすすめのバラは、大輪品種で鮮やかな赤色が特徴の「ブリランテ」。色や花姿が見る人の気持ちをやさしくさせるそうです。

新型コロナの影響で私たちの生活様式が変わる中、「世の中が変わろうともバラは変わらずいつも美しく咲いている。その花をながめて、皆さんの心が少しでも明るくなってもらえたら嬉しい」と大畑さんは話しました。

トルコギキョウ

トルコギキョウはSOと呼ばれる島根県オリジナル品種を、独自の品種で差別化販売もしています。

安来市 ^{さとう}佐藤 ^{はるつぐ}明次さん (52歳)



東京都から1ターンしてきた佐藤明次さんは、奥さんの出身地である安来市で就農して今年で8年目。自然豊かな安来市広瀬町で、トルコギキョウなどの花卉を栽培しています。

佐藤さんは、生産技術と品質の向上を図るため品評会に毎年出品し、平成28年度「島根の花」品評会においてトルコギキョウ「SO八雲小町」が、就農3年目にして最優秀賞の「農林水産大臣賞」に輝くなど、これまで数多くの賞を受賞しています。

現在はやすぎ花卉部会のトルコギキョウ専門部長を務め「品質の良い花をより多くの人に届けたい」と意気込みを話します。

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]

出雲市斐川町

今月は斐川地区本部。
出雲市斐川町の農事組
合法人アグリード羽根
組合長 黒田幸司(58)
さんにお話を伺いました。

こだわりの米粉と小麦粉

お話を伺いました
黒田幸司さん



農組合法人×農家のお店 食創工房レコルト

山間の長閑な田園
風景の一角にある
「食創工房レコルト」
は、斐川平野の南端
に位置する出雲市斐
川町羽根地区にあり
ます。地域の公民館
であった建物を改装
した店舗兼加工場
は、香ばしい香りと
甘い香りが漂い、風
景に馴染んだ佇まい
に癒されます。



周囲の風景になじむレコルトの店舗

レコルトには、地
域で収穫された季
節の果物で彩られ
たタルトやケーキ、
プリンなどの生菓、
シュークリームや
ドーナツ、クッキー
などの焼菓子と商品
ラインナップが多彩
です。同店のパティ
シエー押しは「果物
をたっぷり使ったタ
ルトに、香ばしく仕



地域の食材をふんだんに使ったスイーツが並ぶ

店名の由来

「レコルト」とはフランス語で「収穫」という意味。
黒田さんが組合長を務める『農事組合法人アグ
リード羽根』で収穫された「つや姫」を筆頭に、様々
な農作物や地元食材を活かして加工食品の製造・販
売にこだわりたいとの想いから、レコルトと名付け
られました。

上がるシュークリーム」。定番の人気商品とのこと。

こだわりの自家製米粉と自家生産小麦粉

「自家製の
米粉、自家生
産小麦の小麦
粉で作ってい
る」と誇らし
げに話す黒田
さん。米粉は
自慢のつや姫



自慢の米粉は
自家製粉

を自家製粉し、小麦粉は自家生産の
小麦を特定のメーカーに依頼し製
粉しています。そこで、こだわりの
「生きた小麦粉」が出来上がります。

当初は、市販の小麦粉を使って
いましたが、農家らしく小麦粉も自分
たちで作ろうという話になり、栽培からはじめ、自
家製の小麦粉に切り替えました。

一般的な小麦粉はカビが発生することがあまり
ないのですが、レコルトの小麦粉はカビが発生す
ることもあるので、保存方法には特に気を使いま
す。3名いるパティシエも「風味や香ばしさ・旨味
など、この小麦粉はできが違う」と絶賛。



「たまたま」

「私の惣菜がみんなに美味しいって言われたのが、一番のたまたまかな」と苦笑いする黒田さんは、16年前までJA職員として集落営農の普及・推進などを担当していました。42歳で退職後、法人を設立し11ヘクタールの農地から徐々に面積を広げ、現在37ヘクタールまで農地を集積し、組合員数18名（うち専従組合員3名）で若手専従者を中心に経営。つや姫を主とした水稲、大豆、ハトムギ、さつまいも、小麦、大麦の栽培を行っています。

当時から推奨されていた6次産業化は、そう簡単にはいかないだろうと思案していた黒田さん。ところが色々な「たまたま」がタイミングよく重なります。若手専従組合員が順調に仕事に慣れてきた頃、「たまたま」私が家で作った惣菜を地域の方が食べ、美味しいからこれも商品にして欲しいと言われ、「たまたま」公民館が空き、「たまたま」腕利きのパティシエが地域に現れた。食材は、米を中心に誇れる農作物がたくさんある。こんなにも「たまたま」が揃えば、このチャンスを逃す手はないと6次産業化に大きく舵を切ります。

順調な滑り出しが一変

加工場の改修から始まり、次いで店舗。と、同時に商品開発も行うなど、とても忙しい毎日でしたが、夢に向かって流す汗は心地よかったと語る黒田さん。

その後、2018年に無事オープンすることができ、順調にすべりだしました。

加工品は、既に決まっていたJAしまね斐川地区本部グリーンセンターでも販売を開始し、リピ

ターもでき、売り上げを伸ばしていました。

しかし、昨年の新型コロナウイルス感染症拡大の影響をもちに受け、今は苦境に立たされています。「この記事を読んで、少しでも応援してもらえたら、うれしい」と黒田さんは話します。

農家だからこそこのこだわり

「たまたま」から始めた惣菜製造も、自家製米粉や小麦に地元の農産物をコラボさせることで、農地と地域を守っていくという黒田さんらしい「こだわり」がいっぱい詰まっています。

肉みそシリーズは、自家製味噌やしまね和牛を使い、「えごま椎茸」は、斐川町産のえごまを使うなど、全て県内産の食材にこだわっており、毎年すぐ完売します。

「面白い」という夢に向かって

農事組合法人アグリード羽根では、若手専従が頼れるパートナーに育ち、農家が作る作物を活かしてくれる仲間もでき、専従組合員になりたいという若者も増えました。もう少し拡大を図り、生産手法、販売手法を模索します。黒田さんは「何より地域の方々に応援してもらい、メンバー全員で中長期的な「面白い」という夢を描き、その声を聞きながら賑やかに楽しく成長していきたい。そのためには、力を合わせる必要がある。そしてそれらを次の世代に繋げていきたい」と真つ直ぐな想いを語りました。



黒田さんが作った惣菜を商品化



頼もしい若手専従組合員たち

一口メモ

果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕上がるシュークリームはお店の定番で人気商品。初めての方にお勧め。「肉みそシリーズ」、「えごま椎茸」はご飯のお供やお酒のあてにもよく合います。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- 食創工房レコルト
- 電話 0853-25-8867
- 出雲市斐川町三絡960-3



島根おおち女性部

こんにちは! 島根おおち女性部です(^o^)

私たちは「食」と「農」を基軸とし、地産地消活動および食農教育活動に積極的に取り組んでいます。地域の保育所・保育園の子どもたちを対象に、地元産食材のおいしさを伝える活動や、土に触れ、野菜を育てる楽しさ、食べる喜びを伝える活動などを行っています。

- 愛菜(あいさい)カレーの日・・・地元産の「石見高原ハーブ米(まい)」や「石見和牛肉」、沢山の採れたて野菜を使って、一緒にカレーを作って食べます。
- ふれあい農園での交流会・・・サツマイモの苗の植えつけから収穫までを体験し、食事会を開催しています。

今年度はコロナの影響で子どもたちと交流が出来ず残念でしたが、部員みんなで「今できること」を考え、元気いっぱい活動していきたいと思っています。



一所懸命青年連盟

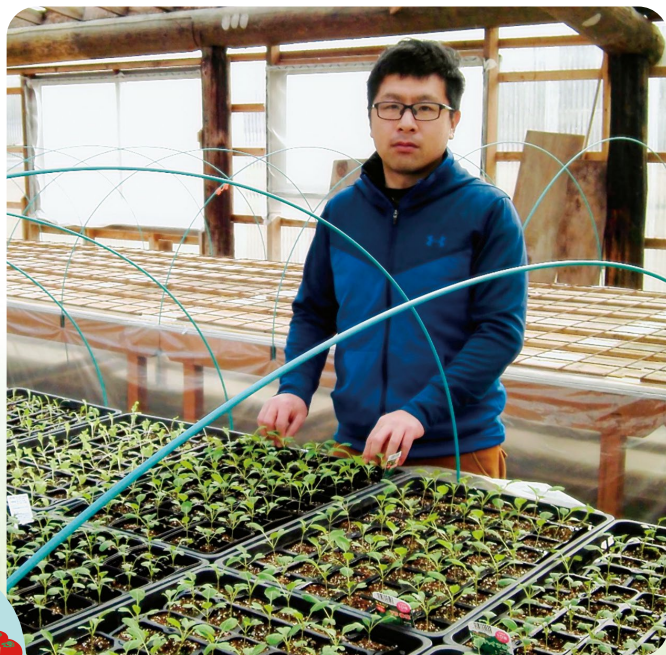


JA YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

しば
柴

こういち
功一さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下「農青連」)の柴功一さん(35)は、地元隠岐の島町で就農して9年目になります。

大田市にある県立農林大学校を卒業し、広島県の農業法人へ就職。そこで育苗の技術を習得しました。その後地元に戻り、その技術を活かして野菜苗等の供給をハウス3棟で始め、主にナスやピーマンなどの夏菜類の苗を育てています。

農青連には、当時、地元で若い農業者らが集まる場がないことから、JA職員らに勧められ、平成28年の発足と同時に加入し、盟友と一緒に様々な活動に参加しています。

柴さんは、「今後、トマトやキュウリ栽培にも取り組み、栽培面積を広げ生産量を増やし、隠岐圏の流通網を構築することで地域を盛り上げることが目標」と熱く語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ミツバ

香りが良く、お吸い物に重宝

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4～5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10～20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日でとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。



園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



ミツバは、青ミツバ（または糸ミツバ）、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室（むろ）という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のままで土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

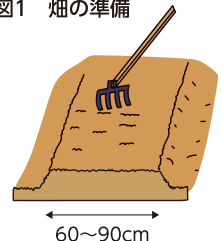
品 種

「白茎三ツ葉（関西系）」（タキイ種苗）、「白茎みつば」（サカタのタネ）など。

畑の準備

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料（NPK各成分で10%）100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60～90cmのベッドを作ります（図1）。

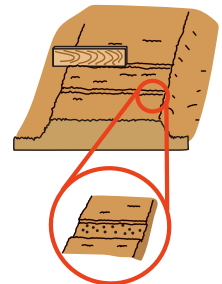
図1 畑の準備



種まき

ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作ります。まき溝に1cm間隔に種をまきます。種は好光性なので、隠れる程度（5mm）に土を薄く掛けます。発芽まで、十分灌水（かんすい）します（図2）。

図2 種まき

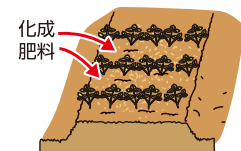


管 理

早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。

追肥は2～3週間ごとに、1平方m当たり30g程度を与えます（図3）。また、乾燥に弱いので畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しゃなどで日よけします。

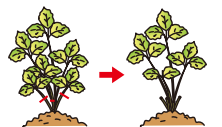
図3 追肥



収 穫

草丈20～25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出していきます（図4）。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。

図4 収穫



理事会情報（12月22日開催）

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施について
- ②令和2年産島根米の追加金単価について
- ③「島根米の物流改革（集約化）」に係る取り組みについて
- ④「島根たまねぎ」の産地化の取り組みについて
- ⑤令和1～3年度信用共済事業改革の最終案とりまとめと今後の取り扱い
- ⑥J Aデータ伝送サービスの手数料設定について
- ⑦旧出雲J A会館の売却について
- ⑧農林中央金庫の新型コロナウイルス感染症特別対策における感染予防対策事業の活用について
- ⑨要改善J A指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）設定の骨子と島根県への報告（最終報）について
- ⑩組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑪J Aしまね福祉事業の現状と課題および今後の方向性について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、職員による不祥事件が発覚いたしました。

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、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3年1月
島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

「こづち」品評会表彰式 清水渡さんが最優秀賞

1月29日に営農経済本店で開かれた令和2年産西条柿「こづち」出荷反省会で、10月に行われた「こづち」品評会の表彰が行われました。品評会は32点が出品され、出雲地区本部の清水渡さんが最優秀賞の農林水産省中国四国農政局長賞に輝きました。

「今年は県西部を中心に生理落下が見られ、厳しい栽培環境だったが、出品された西条柿は形状、着色など素晴らしい仕上がりで、糖度・食味も良好だった」と講評がありました。

他の入賞者は次の通り。
▼優秀賞 常松修さん（出雲）▼優良賞 奥秀男さん（出雲）、常松茂さん（出雲）、錦織隆さん（出雲）、水浦誠司さん（出雲）▼奨励賞 原祐治さん（出雲）、平木正美さん（いわみ中央）、恩田幸一さん（出雲）、串崎美之さん（いわみ中央）

平田柿部会が 3億円突破！

同部会の販売金額が1月末時点で3億円を突破（3億1600万円）しました。販売金額2億円を突破したのが平成7年。以来3億円を目指し、この度念願の達成となりました。

今年には特にきれいで品質の高い柿が出荷され、秀品率が高かったことに加え、等級を集約したこともうまく販売に結び付きました。半生の干し柿「あんぽ柿」も、過去最高となる78万3000個を製造。飛躍の年となりました。



表彰を受けた生産者の皆さん

営農相談員アンビション大会 野中営農指導員が最優秀賞

JAしまねは1月20日、ラピタで営農指導員アンビション大会を開きました。各地区本部の営農指導員10人が産地振興、技術普及等の取り組みを発表。「県内一のアスパラ産地としてのプライド」販売高1億円を目指して」と題して発表した出雲地区本部の野中敏営農指導員が最優秀賞に輝きました。

出雲地区本部管内の生産者は40人、栽培面積は約6・8ヘクタールで、面積、販売金額ともに県内最大の産地です。部会では販売金額1億円を目標に掲げており、県、JAの重点推進品目にもなっていますが、近年伸び悩みを見せていました。

野中営農指導員は、1億円達成に向けて部会、JA、県、市が連携して設立した「アスパラガス産地振興プロジェクト」について報告。新規栽培時の初期投資削減、農繁期の労働力確保など4つの課題解決に向けた取り組みを紹介しました。

生産量、販売高が伸び悩む原因を分析し、リース事業の活用による初期投資軽減、ヘルパー制度による労働力確保など、改善に向けた取り組みを行ったことが高く評価されました。

野中営農指導員は、8月に山口県で開く中国大会に出場する予定です。



表彰状を受け取る野中営農指導員(右)

「ほめられかぼちゃ」 JAしまねが講習会開催

JAしまねは1月25日、JA出雲地区本部で、青果物の卸売商社エム・ワイ・エム商事向けに栽培するカボチャ「ほめられかぼちゃ」の講習会を行いました。

エム・ワイ・エム商事は、全国各地のJAと契約栽培を進め、全国の生協・量販店に「ほめられかぼちゃ」のブランドで販売しています。品種は「くり大将」で、作り方は県下で統一を目指します。JAしまねでは平成31年度から同社向けのカボチャの契約栽培を開始。買い取り価格が決まった安定取引で、農家の所得向上につながる考えです。

6月までは九州、8月以降は北海道が出荷するため、同JAでは端境期となる7月に出荷します。平成31年度は約2ヘクタール、令和2年度は約4ヘクタールを栽培し、最終的には県内で20ヘクタールを目指しています。

通常は8月中旬から収穫期。講習会では、同社向けカボチャの栽培暦を配布し、1ヵ月早く出荷するための栽培方法を説明しました。

同JA本店販売戦略室の永瀬英昭職員は「栽培暦を遵守することが一番。商品として、手をかけて作るものであることを意識してもらいたい」と呼びかけました。



JA職員が栽培暦について説明した

高松地区総代研修会 情報発信の機会に

高松地区総代会は1月18日、JA高松支店で研修会を開きました。地区の総代、JA職員ら12人が参加しました。今年度は総代改選の年ですが、新型コロナウイルス感染症の影響で、集まる機会は半年より少ない状況です。情報発信の機会を設けようと、感染症対策を講じた上で総代らが自主的に研修会を企画しました。

西部ブロックの澄田晃治代表総代は「重要な課題が多くあり、新総代にも理解を深めてもらいたい」と話します。研修会は同JA出雲地区本部の職員が講師を務め、総代の役割、財務諸表の見方などを改めて確認しました。また、JAの運営体制、施設整備などについて今後の方針も説明し、質疑応答、意見交換の場も設けました。今後、ブロック内の他地区でも開催を検討しています。



研修内容について質問を求める澄田代表総代

いずもJA女子大学 健康講座開催

JAしまね出雲地区本部は1月15日、斐川町のJA島根厚生連健康管理センターで、いずもJA女子大学の健康講座を開きました。女子大学生11人が参加。厚生連の保健師を講師に、体組成チェックと施設見学をしました。

健康管理センターは昨年3月に完成した施設で、健康診断や人間ドック、健康教室などを行っています。施設見学では施設内の機器や検診室、診察室を見学。体組成チェックでは体脂肪や筋肉量、基礎代謝量などを測定し、検査結果をもとに説明を受けました。また、セラバンドを使った筋肉づくりの軽い運動も教わりました。参加した女子大学生たちは「実年齢と体年齢の違いに驚いた」「自分の体が分かってよかった」などと感想を話しました。



施設を見学する参加者

やすらぎ会西部ブロック 研修会でタオル帽子制作

出雲やすらぎ会西部ブロックは1月20日、研修会を開き、「島根タオル帽子の会」代表の下井直美さんを講師に招いて手縫いのタオル帽子を作りました。

昨年3月号の「JAしまねびより」で、雲南女性部が下井代表を招いてタオル帽子を作った記事が載っていたことなどに刺激を受けて企画したものです。

「島根タオル帽子の会」は、抗がん剤の副作用による脱毛で不安やストレスを抱えるがん患者の方に手縫いの帽子を贈る活動をしています。当日、やすらぎ会員が制作した帽子も、同会を通して病院などへ寄付しました。

同ブロックの坂根清美幹事長は「小さな輪から大きな輪へ。参加した会員には、ぜひ周りの方にも広めてもらいたい」と話しました。



タオル帽子を作る参加者

出雲・斐川集落営農代表ら 農業の課題解決へ研修

JAしまね出雲集落営農組織連絡協議会と斐川町集落営農組合連絡協議会は1月13日、ラピタ本店で合同研修会を開催しました。両地区合わせて56の集落営農組織から86人が参加。「出雲市の農業情勢と課題」と題し、出雲市の藤河正英副市長と同JAの石川薫常務理事が講演しました。

藤河副市長は、出雲市の地域性、風土を踏まえた上での農業の役割や今後の展望について説明。石川常務は、米の需給調整の動向について説明しました。

出雲協議会の板垣房雄会長は「農地集積、人・農地プランなど、意見をまとめていかなければならない時期が来ている。講演の内容を一つでも二つでも参考にしてもらいたい」とあいさつしました。



あいさつをする板垣会長

ぶどう部会代議員総会開催 次年度産へ向けて

JAしまね出雲ぶどう部会は2月1日、出雲地区本部で代議員総会を開催しました。各地区の代議員が集まり、今年度の事業報告、次年度の計画など4議案を承認しました。

今年産ラウエアは、島根県で886トン(前年993トン)、出雲地区本部で741トン(前年827トン)となり、県下で2年連続1000トンを下回る結果となりました。一方、シャインマスカットは規模の拡大、技術向上により、生産量、単価ともに前年を上回り、出雲地区本部で過去最高となる3億6000万円の販売金額となりました。今年には県オリジナルの新品種「神紅」が出荷されたことも報告されました。

同部会の吾郷部会長は「コロナの収束の兆しは見えないが、健康に留意し、生産量、販売金額ともに良い結果となるよう頑張ります」と呼びかけました。



あいさつをする吾郷部会長

再び詐欺被害を未然防止！ ファミマJAいずも大社店

ファミリーマートJAいずも大社店で、架空請求詐欺を未然に防いだとして、板倉啓介店長に出雲警察署が感謝状を贈りました。1月27日に両見信宏署長が同署で感謝状を贈呈。同店では、昨夏にも1件、特殊詐欺被害を未然に防止しています。

実在の企業名を騙った架空請求の事例。プリペイドカードを購入させる手口です。

板倉店長は「社内で行った特殊詐欺の研修が役立った。再度皆で情報を共有し、今後も適切に対応できるようにしたい」と話しました。

県内では昨年54件(前年比18件増)の特殊詐欺被害が発生しており、電子マネー型がうち35件(前年比19件増)を占めています。被害者のうち65歳以上の割合は31.5%で、若年層、働き盛りの世代の被害も多く発生しています。



感謝状を受け取る板倉店長(左)

市場店ATMの 廃止について

長年ご利用いただいております市場店ATMを、下記をもって廃止とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますよう、お願い申し上げます。



廃止日

令和3年3月31日(水)

お問い合わせ
出雲統括支店金融課 ☎21-6019

皆様からの ご意見 募集します



令和2年度の冬期座談会は、出雲市内の新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、やむなく中止と致しました。

意見募集用紙を本誌に折込しておりますので、ご意見・ご質問等をご記入の上、お手数ですが各支店にご提出下さい。ご提出いただいた方には粗品をプレゼント致します。



春期

給 与 お 受 取

キャンペーン実施中



JALしまねなら給与振込がおトク！

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

(※) 対象の給与お受取が確認できた方全員にもれなくプレゼント！



キャンペーン期間:令和3年2月1日(月)～6月30日(水)

- ※対象:令和3年2月～6月に新たにJAで給与受取口座を指定し、いずれかの月において5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客さま。
- 特典内容:期間中に新規で5万円以上の給与振込実績が確認できた方へ、もれなく三菱UFJニコス商品券3,000円分をプレゼント!
- 景品交付:令和3年4月～8月頃に郵送

手続きかんたん！

ステップ
1

給与受取口座のご指定
(給与振込依頼書のご提出)

お勤め先で「給与振込依頼書」
をお手続きください。



ステップ
2

JA口座へ給与が振込
される

給与のお受取実績はJAで
確認いたします。



商品券が届く



景品は、令和3年4月～8月頃に、郵便もしくは
JAを通じてお届けさせていただきます。

まだJALしまねに口座をお持ちでない方は口座開設を！

お近くのJA窓口で口座開設

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

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

ネットで口座開設の書類をお取り寄せ

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

JAバンク メールオーダーシステム
<https://www.jabank-mailorder.jp/>



給与のお受取り口座をJALしまねにご指定いただくと各種ローンの金利を優遇いたします

対象商品 住宅ローン・マイカーローン・カードローンほか

- 注意事項**
- 特典はお一人様1回とし、国内在住の個人のお客様に限ります。
 - 長期不在・転居先不明でお届けできない場合は無効とさせていただきます。
 - 景品内容は予告なしに変更する場合がございます。
 - 景品は当JAへ届出いただいた住所にお届けいたします。
- 詳しくはお近くの店舗窓口までお気軽にお問い合わせください。



JAしまね出雲しいたけ部会

つなまつ

常松

たくと

拓人さん
(26)

— 出雲しいたけ —

昨年
JAの
リース
事業を
活用
して
栽培

栽培規模

菌床しいたけ

年間
10000菌床

野菜農家で働くかたわら、東福町で菌床しいたけを栽培する常松拓人さん。JAしまね出雲地区本部が建設したリースハウスに、昨年3月に入植しました。家族経営で周年栽培に取り組み、年間を通して菌床しいたけを出荷しています。

新規参入がしやすい

「栽培を始めてすぐから収入があるのが菌床しいたけ栽培のメリット。新規参入がしやすかった」と話す常松さん。菌床は、すぐにしいたけが生える状態まで培養した完熟品を使用しています。仕入れた菌床は袋を切って上面を出し、加圧散水（高圧で水をかける）を行います。パック浸水（裏返してパックの水に浸す）で刺激すると、しいたけが生えてきます。

しいたけ栽培は温度、湿度の管理が重要です。年間を通して日中は23℃、夜は15℃に保ちます。ハウス内の温度調整は、外気温の影響も受けませんが、基本的には天候に左右されない作物です。常松さんは「1年中体にやさしい環境で作業できるのも良い点です」と話します。

リース事業で負担軽減

菌床しいたけ栽培は初期投資が大きいのが課題ですが、負担を軽減しようとJAしまね出雲地区本部でリース事業を始めました。

昨年度、空調、かん水設備が整ったハウス11棟を建設し、新規就農者4人を含む8経営体が

入植しています。ハウス1棟に入植した常松さんは「家族でしいたけ栽培をしようという話をしており、ちょうどよいタイミングで入植することができました。初期投資の負担がなく助かっています」と話します。

栽培を始めて間もなく1年。前半は思った以上にうまく栽培できたのですが、菌床を入れ替えた後、うまく生えなかった時期もあったそうです。

「収穫作業も工夫しながら、当初より早くできるようになりました。うまくいかなかったことも、勉強して今後にかかしていきたい」と抱負を語る常松さんです。



袋の上面を切った菌床を裏返してパックの水に浸して刺激する（パック浸水）



出雲の旬レシピ



しいたけの歯ごたえとしょうがの香りが良いアクセントに！食が進む炊き込みご飯です。

しいたけと鶏ひき肉の炊き込みご飯

＜材料＞[4人分]

- 米……………2合
- しいたけ……………4個
- 鶏ひき肉……………100g
- にんじん……………40g
- ひじき……………3g
- しょうが……………10g程度
- 顆粒だし……………小さじ2
- 薄口しょうゆ、酒、みりん……………各大さじ2
- 青ネギ(小口切り)…適量

＜作り方＞

- ①米は洗って、ザルにあげて水気を切っておく。しいたけは薄くスライス、にんじんとしょうがは2センチの長さの細切りにする。
- ②炊飯器の内釜に①、鶏ひき肉、ひじき、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③2合の目盛りまで水を加えたら、炊飯する。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り、青ネギを散らして完成♪



しっかりした味付けで、ご飯のおかずにもおつまみにもピッタリ！肉厚ジューシーな出雲しいたけを活かせる簡単料理です。

しいたけの明太マヨチーズ焼き

＜材料＞[2人分]

- しいたけ……………8個
- 辛子明太子……………2腹
- マヨネーズ……………大さじ3
- こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………お好みで
- パセリ……………適量

＜作り方＞

- ①しいたけは軸を取り、軸はみじん切りにする。
- ②明太子は包丁で切れ目を入れ、中身をこそげ取る。
- ③ボウルにマヨネーズ、明太子、しいたけの軸、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ④しいたけのかさの内側に③をのせて、お好みでチーズをかけ、トースターで5分程度焼く。
- ⑤焼きあがったら、パセリを散らして完成♪

今月の食材は

「出雲しいたけ」

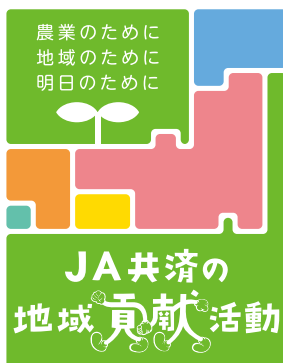
JAしまね出雲しいたけ部会では、部会員65人が約52万菌床で栽培しています。昨年度は、JAがリースハウス11棟を建設するなど大幅に規模が拡大し、今年初の販売金額4億円突破を見込んでいます。

管内ではぶどうに次ぐ販売高の特産品で、菌床製造培養施設、パッキングセンターなど設備も整っています。平成26年度には販売高が初めて3億円を突破。平成27年3月に新名称「神々の国 出雲しいたけ」を商標登録しました。平成30年には、部会員全員で県版GAP「美味しまね認証」を取得。昨年3月には、上位認証である「美味しまねゴールド」も取得しました。消費者の皆さんに安心して選んでいただける高品質な菌床しいたけを生産しています。

来月のいずも食材の日

3月の食材は「あすつこ」です！

※取り扱う食材は誌面の都合で変更になる場合があります。



いずも JA シニア女子大学

「みずき」 入学式

「筆文字」



JAしまね出雲女性部は1月28日、JAしまね出雲地区本部で、いずもJAシニア女子大学「みずき」3期生40人の入学式を行いました。「社会」「家政」「芸術」「体育」など幅広い分野で1期2年、12回の講座を開きます。



普段と違う筆遣いを学びました



作品を手に記念撮影

きる居場所になれば嬉しく思いま
す」とあいさつ。また、入学生を代
表して三原洋子さんが誓いの言葉を
述べました。

式後は、同女性部の概要、活動を
紹介し、昨年はコロナ禍で多くの活
動が中止となったこと、「今わたし
たちにできることをしよう」とマス
クづくりに取り組んだことなどを報
告しました。

第1回講座では、同地区本部生活
文化協力員の園山幸美さんを講師に
筆文字を学びました。最後は完成し
た作品を手に記念撮影。参加した女
子大学生は「筆の使い方についてく
りと！」「日常生活で活用したい」な
どと感想を話しました。

グループ紹介

「出雲女性部 神西支部」

支部長 板倉澄子さん



部員約90人で活動する、出雲女性
部神西支部。例年は、文化祭でネギ焼
きを作ったり、支部活動でゴキブリ団
子を作ったり、地域貢献、仲間づくりに
努めています。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大
の影響で十分な活動ができませんでし



板倉支部長からのコメント

今年度はあまり活動ができ
ませんでした。お楽しみ教室
では皆で集まって楽しむことが
できて良かったです。早くコロ
ナが終息し、元通り自由に活
動できることを願っています。

だが、対策を取りながら少しずつ活動
ができるようになってきた昨年10月、
お楽しみ教室を開催しました。支部全
体を対象として参加者を募り、17人
が参加。神西コミュニティセンター
で、新聞の柄を活かしたおしゃれなエ
コバッグや、椿の実のブローチを制作
しました。手芸のあとは「ちよっと良
いお弁当」を用意し、久しぶりに部員
同士の交流を楽しみました。



出雲市農政会議だより

令和3年2月20日

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALまね出雲地区本部 営農企画課内)
発行責任者：事務局長 山根 康太

No.92

○令和3年4月執行 出雲市長選挙・出雲市議会議員選挙

出雲市長選挙で推薦しています。

いいつか としゆき
飯塚 俊之 立候補予定者
出雲市農政会議

出雲市議会議員選挙で推薦しています。

(支部順・敬称略)

大津支部	かねつき よしのり 鐘推 義憲	灘分支部	ゆあさまり こ 湯浅万里子	荒木支部	かわみつ ひであき 川光 秀昭
塩冶支部	みやもと とおる 宮本 享	久多美支部	ふくだ むのり 福田 実	神西支部	いまおか しんじ 今岡 真治
塩冶支部	いたくら いちろう 板倉 一郎	伊野支部	にしむら まこと 西村 亮	神門支部	きし みちぞう 岸 道三
四絡支部	ばんだい てるまさ 萬代 輝正	高松支部	てらもと じゅんいち 寺本 淳一	神門・古志支部	いまおか ひさと 今岡 久人
鳶巣支部	たかはし ふじお 高橋扶治夫	高松支部	にしこおり むのり 錦織 稔	多伎支部	ほんだ かずお 本田 一勇
平田・桧山支部	おおたに りょうじ 大谷 良治	荒茅・園支部	かわかみ ゆきひろ 川上 幸博	稗原支部	こだま としお 児玉 俊雄
灘分支部	たまき みつる 玉木 満	荒木・遙堪支部	ながさこ としゆき 長廻 利行	佐田支部	いたがき せいじ 板垣 成二

※令和3年1月末時点の出雲市農政会議推薦候補者(立候補予定者)



3月の外勤日について

平素はJAしまね出雲地区本部の各事業に対し、格別のご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、3月の第3土曜日は、春分の日(祝日)となるため、外勤日を**3/18(木)**、**3/19(金)**、**3/22(月)**に設定し、いずれかの日に職員が訪問させていただきます。

なお、業務の都合上、**3/20(土)**に訪問する場合もございますのでご了承ください。皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご協力をお願い申し上げます。



四季折々の地元を描く

塩冶町にお住まいの横木郁夫さん。絵を描くことが趣味で、四季折々の風景を描いた油絵や、自宅の畑で採れた野菜を描いた水彩画など、多数の作品を制作しています。

横木さんの絵は、JAからお願いし、塩冶支店の窓口にも展示させていただいています。4枚の絵を、2か月に1回の頻度で更新。季節感のある地元の風景画などを、来店される方に楽しんでいただいています。

もともと絵を描くのが好きだったという横木さん。30年ほど前、勤めていた郵便局の地域の文化祭で展示し、好評だったことをきっかけに、本格的に始めました。

「皆さんに見ていただけるのがやりがいになる」と話す横木さん。これまでにラピタなどで何回も個展を開いています。

題材は地元の風景が中心。立久恵峡や日御碕、朝山の山並みなども良く描いています。大田や美保関など、市外へ足をのぼすことも。これまで描いた絵は油絵だけでも数百点に及びます。

「何であっても、感動を持って勉強し、熱中することが大事」と語る横木さんです。

出雲市塩冶町

よこぎ いくお
横木 郁夫さん (72歳)



横木 郁夫 様 作品

作品には手を触れないで下さい。



塩冶支店に展示させていただいている作品

健康ライフかわら版

ロコモやフレイルを予防しましょう!!!

最近、運動していますか？骨や筋肉量のピークはおおよそ20～30歳代。骨、関節、筋肉などの運動器の衰えは40歳代から始まります。運動をしないと、「**ロコモ（運動器の衰え）**」になる危険性があるとされています。「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略語で、運動器が低下することにより、歩行や立ち座りなどが困難になるなど日常生活に不便を感じる状態を言います。放っておくと、介護が必要になるリスクが高くなります。

さらに加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下し、「**フレイル（虚弱）**」の状態に陥ることもあります。

まずは今より10分でも多く体を動かすことから始めましょう！

～7つのロコモチェックをしてみましょう～

*一つでも当てはまったら要注意です。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家の中でつまずく、滑る
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)



バランス能力をつける「片脚立ち」

めやす 左右1分間ずつ、1日3回

- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

床につかない程度に、片脚をあげます。



お問い合わせ先 島根県出雲保健所 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!!

〒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

●津田かぶのぬか漬けが大好きで、この写真を見て食べたくなりました。美味しそう!!

(平田町 S・Kさん)

●出雲へUターンし、家庭菜園を始めました。初めての事ばかりで、先輩たちの指導を得ながらの1年でした。本誌の「津田かぶ」の記事を読んで今年はずチャレンジしたいと思います。小さな頃に食べた記憶があり、今冬購入し、津田かぶの美味しさ再発見でした。

(小山町 Y・Mさん)

JA：先月号の表紙でしたが、ずらりと並んだ「津田かぶ」が見事でしたね。寒い時期は定期的にかぶ漬けが食べたくなります。

●みどりを守る小学生作文コンクールでJAしまね女性部長賞を受賞された「初めての畑づくり」。母子で畑の土づくりから始め、水やり、虫害などいろいろな問題に取り組みながら、育った野菜を愛しみながら食べられるまでを表した、とても良い作文でした。我が家の孫たちも野菜が嫌いどうしたものかと思つていますが、一から自分が育てた野菜は美味しく食べられると思います。トマト、ピーマンも学校で自分たちが育てたものは美味しいと食べていましたものね。とても良い連休だったでしょう。それも次に繋がる活動だったことが、なお、すばらしいと思いました。

(灘分町 H・Hさん)

JA：コロナは一刻も早い収束を願うばかりですが、「おうち時間」を有意義に過ごされたこと、貴重な体験だったと思います。作物を育てる楽しさ、魅力を改めて感じさせていただけました。

●今年は2月2日が節分と聞いてびっくりしました。今年もラピタの恵方巻で無事1年を過ごしたいと思っています。

(武志町 U・Mさん)

JA：124年ぶりに2月2日が節

分とのことでした。邪気を祓い、今年も1年無事に過ごしたいですね。

●いつも楽しく拝読させていただいております。特集「食牛之氣」が、心構えがこの上なく大きいこと。の意、初めて知りました。よし!今年も年頭に、これで行くとうと心に決めました。

(東福町 T・Hさん)

JA：気持ちが高揚した新年。大きな志を持ってスタートしたいものです。今年もぜひ「JAしまねびより」をご愛読いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



●雪にも負けず、家の玄関先のプランターの中で咲き続けています。毎朝ビオラが語りかけているようで、元気をもらいます。

(平田町 飯塚道行さん)

JA：素敵な絵手紙をありがとうございます! 小さなビオラの生命力の強さが伝わってきます。

育苗ハウス資材の予約申込みについて

現在、育苗ハウス資材の注文を受け付けております。ご注文の場合は各営農センターか生産資材課、またはグリーンセンターへご連絡をお願いします。

JAしまね出雲地区本部

- 営農部生産資材課 ☎21-6047
- グリーンセンター南 ☎25-0650
- グリーンセンター大社 ☎53-3939
- グリーンセンター出雲 ☎21-6048
- グリーンセンターひらた ☎63-3662



CrossWord クロスワード パズル Puzzle

二重マスの文字をA~Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

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

答え

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

タテのカギ

- ②速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤仏様の頭の渦巻き
- ⑦名を捨てて——を取る
- ⑧お清めにも使う調味料
- ⑨円を描くときに使います
- ⑪人数確認のために——を取った
- ⑫ポビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯花より団子、色気より——なのです
- ⑰三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きものすし
- ②体温計であるかどうか確かめます
- ③理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④難関を——して大学に合格した
- ⑥恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭円周率を表すギリシャ文字
- ⑯アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「J A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
J Aしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係
2021年3月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ユキマツリ」

1	フ	ユ	ビ	カ	カ	オ
2	セ	ン	リ	レ	バ	ツ
3	ア	ン	レ	シ	ン	ト
4	ト	シ	キ	ン	セ	
5	シ	カ	エ	シ	ア	イ
6	マ	メ	ヨ	ナ	カ	
7	ツ	ラ	ラ	ミ	リ	ン

川柳の広場

最優秀賞

ふしくれた手に元朝の筆を持つ

出雲市 小白金房子 様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）忙しい暮らしの中での元日の朝、新たな気持ちで握る筆からは、作者の生きる喜び、生きる活力が強く感じられる。

優秀賞

ポケットに元気なたねをもち歩く

出雲市 青山 孝子 様

宅急便開けて嬉しい長デンワ

邑南町 丸原ミツル 様

幸せを思う時間を噛み締める

出雲市 佐藤 勝枝 様

佳作

コロナ禍に負けぬ家族の良き絆
一つの世も秘書という名の隠れ装
花飾る部屋の空気が温かい
コロナ禍で孫にも会えず寝正月
まだ死ねぬ三年日記買ったから

出雲市 高橋 義則 様
安来市 斎藤美重子 様
斐川町 野中 花蓮 様
安来市 長谷 信行 様
江津市 平田千恵子 様

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

「家の光」3月号 定価629円（ご購入は、お近くのJ Aへお問合せください）。



J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）

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、J Aしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

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



最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。

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



J A し ま ね 組 合 員 の 皆 様 へ

高品質のアイテムを
より安く、ご提供しております。
ぜひ、洋服の青山へこの機会に
ご来店ください。



さらにおトク! JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で店内全商品**10%OFF**

J A × A O Y A M A タイアップカードのご案内 **入会金 年会費 無料**

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へ
ご来店

おさいふカードと
本広告をお持ち
ください



洋服の青山店頭にて
カードを即日発行!!
その日から特典を
ご利用いただけます



※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。
※詳しくは店頭係員にお尋ねください。
※JA×AOYAMA タイアップカードはクレジットカードではありません。

フレッシューズ応援フェア & 春物新作フェア 同時開催中!

1日5組限定 **やっぱり玉泉**

得々プラン

2021 **3/31** 水まで 《除外日》 土曜日、休前日 ※期間中、施設メンテナンスの為、休館となる場合がございますので、ご注意ください。

お1人様/1泊2食付 **13,000円** (税、サ込) 一室2名様〜

献立

- 一、食前酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖繩の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐よう・すくがらす豆腐)
- 一、湯 ぎ ミニ沖縄そば
- 一、焼物代わり 鯛と白葱鍋(焗炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成しまね和牛90分焼き
- 一、焼物 牡蠣の土手焼き
- 一、蒸物 蟹と里芋の饅頭 ずすな袖香揚げ
- 一、酢の物 ふく刺し
- 一、食事のどくろ飯
- 一、香の物 2種盛り
- 一、デザート 梨のコンポート

別注料理 **減56.7%OFF**

あわび陶板焼 通常3,300円 割引後価格 1,429円	茹松葉蟹(1杯)通常11,000円 割引後価格 4,763円
	茹蟹(1杯)通常4,400円 割引後価格 1,905円

※事前お申込み専用別注料理でございます。前日迄お受けいたします。ご予約時にお申し付け下さい。当日の場合は通常価格のご案内となります。 ※全て税込価格となります。

しまね和牛・牡蠣・ふぐ・
のどくろ飯をご堪能ください。

ホテル玉泉 利用割引

割引対象
J A し ま ね 共 済 加 入 者
組 合 員 お よ び そ の 家 族

宿泊 3,000円割引!!

休憩 1,500円割引!!

※1人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。 ※割引が適用できない場合がございます。詳しくは、お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染拡大予防対策

当館では「衛生管理」「三密回避」を軸に考え、お客様とスタッフが安心かつ安全に過ごすことができるよう対策しているっぴー。

ホテル玉泉公式キャラクター かがりっぴー

J A 共 済 の 宿 泊 保 養 施 設 **曲水の庭 ホテル玉泉** 出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)

TEL.0852-62-0021(代) 受付 平日 9:00~19:00 土日祝 10:00~19:00

お問合せ 農協観光島根支店 TEL(0852) 26-2600 旅行センター本部 TEL(0853) 25-8907 農協観光出雲営業支店 TEL(0853) 21-3305 農協観光浜田支店 TEL(0855) 22-1536

組合員の皆様へ

葬祭定期積金 メモリア

JALしまね 出雲葬祭センター 葬祭定期積金会員

「メモリアの会」会員募集中

この定期積金契約をされますと「メモリアの会」会員となります
※但し、1会員1契約とさせていただきます



- 掛 金・・・毎月3,000円以上1円単位
- 積立期間・・・5年

- 払込方法・・・貯金口座から自動振替させていただきます。
- 満 期 日・・・満期受け取り金は、葬祭会員専用定期貯金（1年ものスーパー定期）へ自動振替させていただきます。

メモリアの会会員特典 メモリアの会会員さまの
同居ご家族も特典をご利用いただけます

特典 1 葬儀料金のうち、祭壇料（利用料）を
組合員価格からさらに **10%割引いたします**

特典 2 すべての葬儀において、マイクロバス又は
ジャンボタクシーを利用されると料金から **10,000円値引いたします**

特典 3 定期積金の満期（5年）が
到来した方は **継続（永久）会員になります**

特典 4 本定期積金は葬祭費用に充てることができます

退会 掛金の遅延による停止、または中途解約と同時に
会員退会となり、会員特典は受けられません。
※改めて定期積金契約と入会申込書を記入の上、
入会とします。



お申し込み・お問い合わせは

JALしまね 出雲地区本部 各支店へ

5,000円(税別)

7,000円(税別)

6,000円(税別)

ラピタ御法要会席

ラピタでは、季節の味覚を盛り込んだお料理で、故人の在りし日をお偲びいただけるよう、各種おもてなしのご用意をさせていただきます。

ご自宅法要 仕出し弁当 宅配承ります。

法要仕出し弁当 **4,500円**(税別)

感染拡大防止対策については万全を期しておりますが、ご利用者の皆様にもご協力をいただき、安全・安心の運営をしております。

〈ご利用者様へのごお願い〉
ご利用の際はマスクの着用をお願いします。

間隔をあける 消毒液の設置
マスクの着用 室内の換気

ラピタウェディングパレス

LAPITA Wedding Palace

〒693-8587 出雲市今市町87番地 TEL0853(21)6063

お支払いはキャッシュレスが便利で安心!

ラピタでの
お買物は **楽天Edy**の
お支払いが

便利でお得!!

通常のお買い物
200円(税別)につき
いつものポイント **1P**

+

さらに!
Edyで支払うと
200円(税込)につき
Edyポイント **1P**

※ポイント5倍デーなどのイベント時であつてもEdyポイントは200円(税込)につき1ポイントとなります。
※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 使えます!!

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

ご利用できるキャッシュレス決済



しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

ブロッコリーのかに玉あんかけ



・ブロッコリーは濡れた状態で耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジ(600w)で3~4分加熱しても蒸せます。
・ブロッコリーはレモンよりもビタミンCを豊富に含み、免疫力をアップして風邪予防に!

アレンジ

- ・かに玉あんはご飯にかけてたり、麺類にかけても美味しく食べられます。
- ・かに玉あんに豆腐を加えてボリュームアップもおすすです!
- ・中華だしを和風だしやコンソメ味に変えてもOK!

●材料 (4人分)

ブロッコリー	1株	片栗粉	大さじ1
水	300cc	水	大さじ2
中華だし(顆粒)	小さじ2	卵	2個
塩	少々	ごま油	小さじ1
かにかまぼこ	100g		

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでして水気をきって皿に盛る。
- ②かにかまぼこは細かくほぐす。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④③に溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止め、最後にごま油を加える。
- ⑤④のかに玉あんをブロッコリーの上にかけて完成。



白菜と豚肉の重ね蒸し



・重ねてレンジで蒸すだけ! 短時間で簡単にできます。
・蒸した時に出る汁は、うま味たっぷりです。無駄なくいただきます!

アレンジ

- ・白菜をキャベツに変えてもできます。キャベツの場合、芯は叩いてつぶしてから重ねます。
- ・豚肉薄切りを、ひき肉に変えても美味しくできます。

●材料 (4人分)

白菜	4枚 (300g)	しょうゆ	大さじ1
豚肉薄切り	150~200g	砂糖	大さじ1/2
塩こしょう	少々	酢	大さじ1
		蒸し汁	大さじ2
		ネギみじん切り	大さじ2
		生姜みじん切り	大さじ1
		白ごま	大さじ1



●作り方

- ①耐熱容器にラップを大きく切って広げる。
- ②その上に白菜、豚肉薄切り、塩こしょうを順番に重ねていく。
- ③②を3回繰り返す、一番上に白菜をのせ、ラップでしっかり包む。
- ④③をレンジ(600w)で8分間加熱する。
- ⑤耐熱容器から取り出し、ラップを開いて食べやすい大きさにきり、皿に盛り付ける。
- ⑥ボウルに香味ダレの材料を入れて混ぜ合わせ、白菜の上にかけて完成。

健康散歩

けんこうさんぽ



体温を上げて健康に!

新型コロナウイルス感染症のひろがりと共に体温測定する機会が増えてきていますが、あなたの平熱はどのくらいですか。

健康的な人の平熱は36.5~37.1度といわれています。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。健康維持のためにはこの免疫力の向上が重要です。

近年、36度以下の「低体温」の人が増えてきています。その最大の原因は運動不足による筋肉量の低下です。筋肉は人体最大の熱産生器官なので筋肉が少なくなると体温が下がり、基礎代謝が低下します。基礎代謝が低下するとエネルギーの消費が減り、内臓脂肪が増加して悪玉ホルモンが多く分泌されます。この悪玉ホルモンは血栓を作りやすくし、高血圧や糖尿病の原因になることもわかってきました。筋肉量の低下で負の連鎖が起こるわけです。

そこでこの連鎖を起さないよう筋力を維持していくことが重要になります。筋肉を鍛えることで体温が上がり、さまざまな利点が生まれます。まず、免疫力、基礎代謝が上昇し、内臓脂肪を分解することで太りにくくなります。そして、ストレスに強く、病気にかかりにくい健康な体になり、新陳代謝が活発化することで細胞レベルから若々しくなります。さらに腸のぜん動運動が活発化することで便秘の解消や大腸がんの予防、脳の血流が増加して認知症の予防など、まさに正の連鎖となるわけです。手軽に筋肉を鍛え、体温を上げる方法は、

- ① 1日30分歩く：筋肉の7割は下半身にあるので歩くことで効率よく鍛えられます。
- ② 毎日湯船に5分つかる：体温が上がります。
- ③ 朝起きた後、寝る前に白湯を飲む：体が温まります。

これらを普段の生活に取り入れてみませんか。参考にしてみてください。



JA島根厚生連

【編集後記】

事務所の窓辺に置いてある2つの蘭の鉢植えは、JAしまねが統合した時にお祝いとして頂いたものです。水やりをする程度ですが、先日、二つの大きな蕾を見つけた。もうすぐ真っ白な美しい花が咲きそうです。慌ただしい毎日を送る中、春の訪れを感じ、咲く花に「がんばれ」と励まされます。(木村)

「お知らせ」JAしまねびより3月号「しまねうれしび」は、島根県立松江養護学校(乃木校舎)のみなさんのオリジナルレシピをご紹介します。