



JAしまねびより

2021

5

May
Vol.62



特集

♪JAしまねの イナージ・バンク完成♪



JALしまね 出雲地区本部版

来月の
外勤日は

6月19日(土)



興味があった農業の道へ

松江市東出雲町にある中海干拓地。ここは広大な敷地に農業機械を用いた大規模な営農が可能で、主にキャベツの産地となっています。藤井さんは、ここで新たな特産として期待されている「南瓜」の栽培に取り組んでいます。以前は食品の卸売業者で働いていましたが、実家の祖父母がしていた農業を見てきて興味を抱き、新規就農を決意しました。その後、松江市が行う産業体験やJ-Aしまね・県・市が連携して開催している「だんだん営農塾」でキャベツコースを受講。それと同時に農家での研修もスタートさせました。現在は独立して2年目。春・夏は南瓜、秋・冬はキャベツを中心に一人で農地を管理しています。



キャベツを収穫する藤井さん

藤井 秀樹さん(34才)

今月は、くにびき地区本部。松江市東出雲町で「くにびき南瓜」の生産に取り組みむ藤井秀樹さんにお話を伺いました。



新たな特産として期待される

「くにびき南瓜」

藤井さんが独立を目前に控えていた頃、J-Aしまねくにびき地区本部の担当者は、どうすれば若手農家たちが持続的な農業ができるか、将来を見据えたビジョンを思考していました。秋冬のキャベツは、近年の価格低迷と新型コロナウイルスの影響で経営が不安定。また、他の作物を始めるには、資金を確保することも難しいのが現状でした。そんな課題を目の当たりにし、安定して収入を得られる作物や方法はなにかと探していたところ、タイミング良く出会ったのが「ブラックのジョー」という品種の南瓜でした。南瓜は価格が安定的で、出荷数量が確保できれば良い収入源となります。また、一部にキズ等がついてしまっても、その部分以外を切って地元産直市へ直接出荷することでロスを減らすことも可能。さらに、松江市の協力を得て病院や学校給食でも使用され、地元農家の野菜を安心して食べられる地産地消にも貢献しています。こうして現在、「くにびき南瓜」は若手農家の経営の基盤になると同時に、この地域の特産としても注目されています。



一人で黙々とやる作業が好きなので、南瓜の栽培は自分に合っています。どちらかと言うと、機械作業の方が苦手かも





時期をずらしながら 年中何かを栽培できる環境を

この地域で南瓜の生産を始めようと思った理由がもう一つあります。栽培方法や時期の工夫次第では秋〜冬に収穫を迎えるキャベツに影響を与えないからです。この地域で取り入れられているトンネル栽培では、キャベツの収穫が終わりそうな時期に定植を始めることができます。トンネルを張る作業など手間はかかりますが、この方法を用いて早い時期から定植を始めることで、同じ農地で2つの作物を作ることが可能になります。

手作業が多い南瓜の栽培

前述の理由とJAからの勧めもあり、藤井さんは独立と同時に南瓜の栽培も始めました。しかし、営農塾や研修で学んだキャベツとは栽培方法が異なる南瓜。キャベツはほぼ機械作業に対し、南瓜は機械でできない作業も多く、最初のトンネルを張る作業からすべてを手作業で行います。また、南瓜は地面に着くと黄色くなってしまう特性もあり、それを避けるためマットを一つ一つ敷き、色回りに気を配ります。「どの作業も大変ですが、元々、一人で黙々とやる作業が好きなので、南瓜の栽培は自分に合っています。どちらかと言うと、機械作業の方が苦手かも」と苦笑いする藤井さん。JAの担当者は「真面目な性格の藤井さんだからこそ向いている作業なのかもしれません」と話します。

意外な一面も



奥さんの実家が神社のため、祭りや行事の際には「権禰宜(ごんねぎ)」としてお手伝いもされる藤井さん。また、料理をすることが好きで時々腕を振るうこともあるそうです。ちなみに自分が育てた南瓜は奥さんが料理することが多く、一番好きな食べ方はシンプルに天ぷら。力仕事が多い農業の傍、意外な一面を覗かせてくれました。



トンネル栽培をするJA担当者と藤井さん(右)



作業はひとつひとつ丁寧に



マットを敷き、色回りにも気を配る

プチっと情報!

くにびき南瓜

くにびき地区本部では、黒い皮が特徴の品種「ブラックのジョー」の特産を目指しています。



。「ブラックのジョー」は濃厚な甘さで皮が柔らかく、子どもからお年寄りまで幅広い世代から評判を得ています。店頭に並び始めるのは7月頃から…お楽しみに!!

★お問い合わせ先★

J Aしまねくにびき地区本部
営農経済部指導販売課
電話：0852-55-3031

実は就農するタイミングでお父さんが退職を迎えられたので、本来なら二人で一緒に農業をするはずでした。ところが、昨年お父さんが急逝。「父の分も自分が頑張らないと」と前を向く藤井さん。今は目の前の仕事を必死にこなしていますが、今後は全体を見ながら効率よく作業ができるようになり、もっと収量を増やしていきたいそうです。そして、何よりも「丹精込めて作った、くにびき南瓜をたくさんの方に食べてもらえるよう、魅力を伝えていきたい」と意気込みを語る藤井さんの挑戦はこれからが本番です。



くにびき地区本部の担当者からの信頼も厚い藤井さん

たくさんの方に食べてもらいたい

イメージソング完成♪

皆さんは Flood Lyrics (フラッド リリックス) をご存じですか?
地元で活躍が期待されている島根県出身のアイドルグループ!
今回フラッドリリックスとJAしまねがタッグを組んだ
♪ JAしまねのイメージソング ♪ が完成したのでご紹介します!!

JAしまね × Flood Lyrics (フラッド リリックス)

「もっともっと島根県産の農産物を知ってほしい…!!」という強い想いのもと、JAしまねは1月28日、フラッドリリックスをJAしまね初となる公式アンバサダーに認定しました。併せて、JAしまねのイメージソングも制作することが決定しました。JAしまねは昨年、新型コロナウイルス感染症の影響により、試食販売などができないなど、県産農産物のPR活動に制限がかかったなか、SNSを活用したプレゼントキャンペーンや、フォトコンテストなどを実施し、県産農産物の魅力発信に力を入れてきました。またフラッドリリックスもコロナ禍で思うようにライブができ



公式アンバサダー認定式

ず、試行錯誤しながら活動をする中、JAと思惑が一致しタッグを組むこととなりました。

今回の公式アンバサダー認定とイメージソングの制作をきっかけに、今までにない「音楽」を活用したPRを行い、若い世代など新たなファン層の獲得や島根県産の認知度向上につなげるべく取り組みを進めていきます!

そんなフラッドリリックスは3月に島根県が取り組む島根県ふるさと親善大使「遣島使」にも就任され、今後の活躍が期待されているアイドルグループです★



島根県ふるさと親善大使「遣島使」にも就任

Flood Lyrics (フラッド リリックス) 紹介♪

フラッドリリックスは、ライブハウスやイベント音響、制作などを手掛けるAZTiCに所属する3人組アイドルグループ! 全員が島根県出身で、令和元年から活動を開始しました。「カッコいいを追求する」をモットーに活動する3人は、アイドル活動以外にも様々な場所で活躍しています!

Ult (ウルト)
ゲームが大好き★
松江市のeスポーツチームに所属し、プロゲーマーとしても活躍中!
好きな農産物は「キュウリ♡」
楽しく!! 元気に頑張ります★



Ten (テン)
努力家・いつでも笑顔★
農林高校出身で実家がブドウ農家!
農業知識抜群!
好きな農産物は「ブドウ♡」
笑顔と明るさを皆さんに届けます!!



Zom (ゾン)
歌が好きで、力強い歌声が特徴★
TV番組のナレーション担当としても活動中!
好きな農産物は「ナシ♡」
皆さんにどんどん歌を届けます♪



♪ JAしまねのイナ

JAしまねのイメージソング「FURUSATO POP」の歌詞

作詞：門脇大樹・三瓶大地

作曲：東井規至

君にだって 僕にだって
誰にだって あるもの
日々を彩る 虹のメロディー
明日だって 昨日だって
今の今だって
ドラマの心得逆転シナリオ

君と生きる ことはまるで
育て 立って 僕らだって 実る果実

together
自由な世界に夢描いて
決められた道よりも自分で決めて走る
だからね 中身はひと味違う 誰とも違う
泥だらけの靴は 自分のシンボルだ
僕等が未来へ映すよ

朝にだって 昼にだって
夜にだって 変わらない
約束の街に想いをよせて

光も空も四季も君も
すべて味方につけて繋ぐ熱情

together
自由な 世界に 愛をもって
旅立つ後ろ姿 けして忘れはしない
だからね ここから
始まるストーリー 僕のストーリー
陽だまりのような 色褪せない言葉が
僕等を未来へ紡ぐよ

雨も風も 雪も壁も越え
ずっと ずっと この街想い歌うラブソング

together
飛び出せ 世界に 夢描いて
君色の絵具と、君だけのセンスで
だからね 中身はひと味違う 誰とも違う
賽はなげられた 持ち味のソウルで

今この場所から 溢れる想いを
僕から伝える ありがとう



農産物に関わる皆さんが、日頃から愛情をこめて育てた農産物を我が子のように見送る姿と、コロナ禍で思うようにできない状況でも、家族のものを離れ、前向きに挑戦し、自分の足で、自分の意志で、新たな道に進む人を見守る姿を、リンクさせた歌になります。「泥だらけの靴は 自分のシンボルだ」という歌詞は、実際に農家の方の言葉です。一生懸命な思いが詰まったフレーズです。

初出荷式後、3人は西いわみぶどう部会検査部長の竹内直実さんのほ場へお邪魔し、デラウェアの収穫を体験しました。テンさんは慣れた手つきで収穫！ウルトさんとゾンさんは初めてのデラウェア収穫体験でした。



竹内さん(右)から説明を聞く3人



ゾンさん

テンさん



5 ウルトさん

初披露!!イメージソング

そんなJAしまねのイメージソングが完成し、4月21日に益田市で開催した「令和3年産島根ぶどう初出荷式」でついにお披露目されました!!生産者や関係者の前で「FURUSATO POP」を披露し、令和3年産の島根ぶどうのスタートに勢いをつけました。当日会場で曲を聴いたJAしまね西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「素晴らしい!!感動した!!」と太鼓判をおし、「県産農産物と一緒に多くの方に聴いてもらって、PRにつなげてほしい」と話しました。

そんな初披露の様子は、JAしまねHPで公開中!右のQRコードからぜひご視聴ください!



イメージソング初披露



今後の展開は…?

イメージソングは、県内外の販売店舗やJAしまねのイベント、CMなどで流し活用していきます。またJAのイベント等でもフラッドリックスが曲を披露する場面も…!!

「FURUSATO POP=JAしまね」と思っていただけのように、多くの場所で耳にする機会を設け、「いつのまにか口ずさんでいた!」「頭の中から離れない!」と思っただけいたら嬉しいです♡



現場の声を
もっと思い聞きたい

組合長が行く!



今月の
訪問先

JAしまね斐川地区本部管内

- 農事組合法人 **アグリード羽根**
- 農事組合法人 **おきす**
- 農事組合法人 **上直江ファーム**

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、昨年4月から地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

このページでは「組合長が行く!」と題し、その様子をご紹介します!!



アグリード羽根の黒田組合長(右から2人目)ら



今回は、「農事組合法人アグリード羽根」「農事組合法人おきす」「農事組合法人上直江ファーム」の3法人を、石川寿樹組合長や山根盛治副組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

「アグリード羽根」は、主に水稲やハトムギ、大豆などを栽培し、「食創工房レコルト」(しまねびより2月号に特集記事掲載)も経営。和牛放牧による循環型農業など、環境保全型農業に取り組み、自然と調和しながら安全・安心なものづくりを行っておられます。黒田幸司組合長ら4人は、資材や多収穫米、加工事業への取り組みや、昨年西日本で多く出たウンカ被害についても触れ、「安心して法人が存続できるよう資金面の協力体制をお願いしたい」などの要望をあげられました。因みに、「食創工房レコルト」の自家製小麦を使ったシュークリームは好評でした。



おきすの森脇組合長(左)と意見を交わす石川組合長

米の反収をいかに安定させ、いかに安定的な価格で取引してもらうか、経営に大きく関わってくる

「おきす」は、主に水稲や大麦、ハトムギや稲発酵粗飼料(ホルクroppサイレージWCS)、キャベツやひまわりなどを栽培。森脇康博組合長ら2人は、水稲栽培やWCSへの取り組み、多収穫米やハトムギなどの機能性品種について意見をのべられました。森脇組合長は「米の反収をいかに安定させ、いかに安定的な価格で取引してもらうかが、経営に大きく関わってくる」と力強く話されました。

「上直江ファーム」は、主に水稲や大麦、大豆やハトムギ、タマネギやキャベツなどを栽培。江角典広組合長ら5人は、重点推進5品目の一つであるタマネギ栽培やエコロジー米などの取り組みについて意見をのべられました。また機械化による作業の省力化が必要とし、「経営の安定に向け、JAとしてもコスト面で支援していただきたい」と要望をあげられました。



経営の安定に向け、JAとしてもコスト面で支援していただきたい



上直江ファームの江角組合長



石川組合長(左)、山根副組合長

★組合長から一言★



今回斐川地区を代表する三つの農事組合法人を訪問させていただきましたが、いずれの法人も大規模経営で、それぞれが特徴ある経営をなさっていました。また若い後継者もしっかり育っていますので、大いに期待がもてる法人です。今後のご発展をお祈り申し上げます。

組合長より一句
大斐伊の
三町歩田の
麦の秋

次回6月号では、西いわみ地区本部を訪問した様子を掲載します。

topics 1

JAしまね入組式開催

JAしまねは4月1日、松江市のJAビルで2021年度入組式を開き、新入職員46人が入組しました。併せてJA島根ユースカレッジ「新入職員課程」も開講し、およそ1年かけて、JAの基礎知識や社会人の心構え、JA職員に必要な基本的知識や実務を習得していきます。

ユースカレッジには同JA職員に加え、JA共済連島根などJAグループ島根の新入職員が参加。新型コロナウイルス感染予防の観点から、WEB研修と集合研修を織り交ぜながら実施していきます。



新入職員を代表して宣誓を読み上げる柳楽さん

石川寿樹組合長は「研修会を通じて社会人、JA職員としての基礎を学び、仲間とともに成長してほしい」とあいさつし、JA島根中央会の影山喜一常務理事は「協同組合であるJAが役割を発揮する時代。地域のためにJA職員として活動してほしい」と激励しました。

新入職員を代表して、出雲地区本部の柳楽篤志さんが「組合員や地域の方を幅広く支えていくことが使命だと認識し、一日でも早くJAしまねの戦力となり、信頼される職員になれるよう精進します」と決意を表明しました。

topics 2

『県の多収穫米推進について』の取り組みに申し入れをしました



JAしまねとJA島根中央会、島根県農政会議は4月2日、松江市の県庁を訪れ、県の多収穫米推進の取り組みについて申し入れを行いました。

当日は同JAの山根盛治副組合長と石川薫常務理事、中央会の影山喜一常務理事、同会議の石倉茂美会長が県農林水産部の鈴木大造部長へ申し入れ書を手渡し、需給調整が強化される米過剰の販売環境から、現段階では多収穫米の課題解決を確実に、より慎重に取り組むよう申し入れました。

申し入れ書には、①収益性が見通せる多収技術の確立へ目途が立っていないこと、②新型コロナウイルス感染症の拡大による外食需要の低迷により卸価格が急落し、販売戦略も不透明であることを盛り込みました。

山根副組合長は「このタイミングでの告知に、生産者から不安な声があがっていることを分かってほしい」と訴え、鈴木部長は「米生産者に、低コスト化への選択肢の一つとして多収穫米があると考えていただけるよう技術確立に努めたい。JAとも連携しながら取り組んでいく」と話しました。



鈴木部長（右）へ申し入れ書を手渡す山根副組合長（左から2番目）ら

topics 3

島根県産「デラウェア」出荷開始！！



JAしまねは4月21日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で島根ぶどうの初出荷式を開きました。主力品種である「デラウェア」を皮切りに、大粒系など「島根ぶどう」は10月頃まで出荷が続きます。当日、同市の生産者3人が637ケース（約1トン）の「デラウェア」を持ち込み、生産者や関係者など約50人が見守る中、県内外の15市場に向け出荷されました。

島根県の「デラウェア」は、ハウスによる加温栽培をベースとしているため、国内トップクラスの「デラウェア」早出し産地です。2021年産「デラウェア」は、出荷量1,000トン（前年比13%増）、販売金額13億2,300万円（前年比10%増）を計画。昨年12月から1月にかけての寒波や、2月以降は例年以上の気温で推移するなど、難しい状況下での栽培でしたが、生産者の高い栽培技術などにより生育は順調で、高品質な「デラウェア」に仕上がりました。6月上旬をピークに、8月上旬まで出荷が続く予定です。

同JAの石川寿樹組合長は「島根ぶどうは全国の市場から期待が寄せられている。皆さんと一緒に目標達成に向け取り組んでいきたい」と話しました。JAしまね西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「粒張り、色、糖度も高く、大変おいしいデラウェアに仕上がった。自信をもって全国の皆さんにお届けしたい」とPRしました。

また当日は、地元アイドルグループ「フラドリックス」がJAしまねのイメージソングを初披露し、島根ぶどうの始まりに勢いをつけました。



持ち込まれたデラウェアを確認する検査員

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！ フレッシュミズ部会

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

私たちJAしまね女性部フレッシュミズ部会は、概ね50歳までの女性部員で組織されており、「仲間の輪を広げ、活動内容の更なるステップアップを目指そう！」をキーワードに、楽しく活動しています。

令和2年度は新型コロナの影響で思うように活動ができませんでしたが、できることからやろう！という強い思いのもと、役員で動画を作り、JAしまねHPで公開しました。

内容は、島根県産食材（牛乳）を使って簡単にできるアイスクリーム（家の光2020年8月号掲載）作りとフレミズ活動のPRです。いつもの雰囲気そのままに仲の良いわちゃわちゃ感たっぷりの動画となっています。みなさんぜひ一度ご視聴ください！

令和3年4月には、くびき女性部でフレミズ部会が設立され、今年度中に出雲女性部でも設立が予定されており、仲間がさらに増えます。

今年度一段とパワーアップしたフレッシュミズ部会は、仲良く・元気に活動していきます。



一所懸命青年連盟

西いわみ青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献していきたい

JA YOUTH

かねやま ながとし
金山 千年さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部（以下、農青連）に加入している金山千年さん（30）は、益田市でトマト（36.5a）、メロン（のべ40a）を栽培しています。

8年前に就農した際は、栽培や将来についての不安が多くありましたが、農青連の活動の中で仲間が相談に乗ってくれたことで、今でも楽しく農業ができていますと話します。

栽培のコツは「メロンやトマトの気持ちになること」と話す金山さん。

今年3人目の子どもが生まれ、ますますやる気に満ち溢れています。

「将来的には技術、産地としての価値を高め、新規就農者や農業体験に来た方にアドバイスをしていきたい」と今後の意気込みを語りました。



家庭菜園

ブロッコリー

側花蕾を春まで取り続ける

ブロッコリーは冷涼な気候を好み、生育適温は18～20度です。小さいときは高温に強いが、つぼみの肥大期には耐暑性が弱くなります。一方、耐寒性もあまり強くなく、氷点下2度以下で凍害を受けます。7月下旬～8月中旬にまき、11～12月に頂部の花蕾(からい)を収穫し、その後側枝から小さい花蕾を春まで取り続けます。

品種

花蕾が作られる早晚で早生、中生、晩生に分けられます。中生品種が作りやすく頂・側枝花蕾兼用の「ハイツSP」(タキイ種苗)、「緑嶺」(サカタのタネ)などが一般的です。「スティックセニョール」(サカタのタネ)は小さいつぼみで茎が柔らかく、たくさん取れる家庭菜園向けの品種です。

苗作り

直径7.5～9cmのポリポットを使い1ポット当たり3～4粒をまき、本葉2～3枚以上で1株に間引きます(図1)。苗作りの期間中は、寒冷しゃで害虫の飛来を防ぎます。

畑の準備

植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。植え付け1週間前に畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2～3kgを施し、土を戻してよく混ぜて、高さ10cm程度の畝を作っておきます(図2)。

植え付け

本葉4～5枚の頃、株間45cm程度に植え付けます(図3)。植え付け前には、植え穴に十分灌水(かんすい)して植え傷みの少ないようにします。

追肥

追肥は植え付け後20日ころ株元に化成肥料を1株10gくらいまいて、土寄せします。2回目は花蕾が見える頃に施用します。また、頂部の花蕾を収穫後、側枝の発生を促すため、10gくらい与えます。病虫害防除(ヨトウムシ、コナガなど)が多いので、トアロー水和剤CTなどで駆除します。

収穫

花蕾が大きくなり、小さいつぼみがはっきりと見え、固く締まった状態が収穫適期。長さ15～20cmに切り取ります(図4)。頂花蕾の収穫後、側枝から発生する小さい花蕾を春まで取り続けることができます。

図1 苗作り

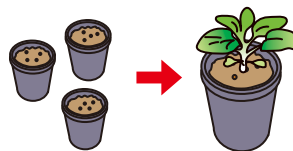


図2 畑の準備

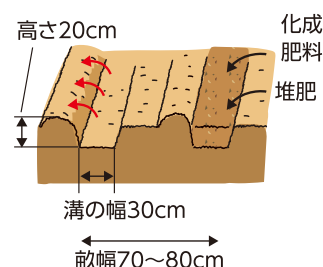


図3 植え付け

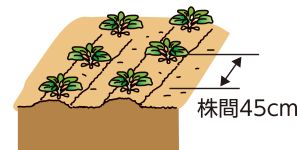
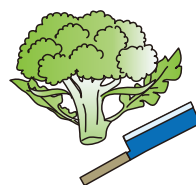


図4 収穫



園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

理事会情報 (3月29日開催)

【協議事項】

- ① J Aしまねリース事業実施要項の設定について
- ② 令和3年度補助事業の実施および固定資産取得について
- ③ 令和3年度 J Aしまね農業振興支援事業要項の変更及び事業要領の設定について
- ④ 令和3年度県域品目販売手数料について
- ⑤ 令和元年度産飼料用米の最終精算について
- ⑥ 「FinTech企業等との連携及び協働にかかる方針」の改正について
- ⑦ 令和3年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑧ 令和3年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑨ 令和2年度末決算見込(3次)について
- ⑩ 令和3年度事業計画(収支計画)について
- ⑪ 令和3年度固定資産取得・処分計画について
- ⑫ 全共連が実施する「地域・農業活性化積立金にかかる新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた特別対策」にかかる当 J Aの対応について
- ⑬ 斐川地区本部の黒目カントリーエレベーター・西部ライスセンター色彩選別機の更新について
- ⑭ 旅行事業にかかる本店損益配賦基準の変更について

- ⑮ 令和3年度における各種限度額について
- ⑯ 要改善 J A指定を踏まえた各種委員会設置要項及び情報セキュリティ基本規程の一部改正について
- ⑰ 役員責任調査委員会要項の設定について
- ⑱ 内部通報制度(ヘルプライン)要項の設定について
- ⑲ コンプライアンスマニュアルへの項目追加について(役職員を対象とした本店コンプライアンス担当部署への報告の責務)
- ⑳ 令和3年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ㉑ 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ㉒ 常勤理事の担当業務の変更について
- ㉓ 出資口数の減少(減口)の承認について
- ㉔ 行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ㉕ 石見銀山地区本部福祉事業終了に伴う運営規程の廃止について
- ㉖ 令和3年度 J Aしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- ㉗ 育児・介護休業法施行規則等の改正に伴う育児休業等に関する規程、介護休業等に関する規程の一部改正について
- ㉘ 島根県常例検査書(いわみ中央地区本部)の回答について
- ㉙ 農水産業協同組合貯金保険法に基づく検査書の回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

「デラウェア」出荷始まる 天候に恵まれ生育順調

令和3年産の「島根ぶどう」が、4月21日に益田市で開かれた初出荷式でスタートしました。JAしまね出雲地区本部管内では、4月23日に荒茅ぶどう集荷所で出荷を開始。生産者1人が、約55キロの「デラウェア」を持ち込みました。

今年産は、冬に寒波に見舞われましたが、寒さでぶどう樹が休眠できただけで発芽は良好。ジベレリン処理の時期も好天に恵まれ、作業も順調に進みました。仕上がりも上々で、23日には、糖度20度以上で高品質な「デラウェア」が出荷されました。生育は平年より1週間程度早く、今後徐々に出荷量が増え、6月上旬にピークを迎える見込みです。



23日に益田市で出荷されたデラウェア



21日に益田市で開かれた初出荷式であいさつする石川寿樹組合長
※益田での初出荷式の記事は7ページに掲載しています。

JAしまね出雲ぶどう部会では、部会員344人が約120ヘクタールでぶどうを栽培しています。管内は全国有数の「デラウェア」早出し産地として知られるほか、近年は「シャインマスカット」の栽培面積も拡大しています。高齢化等により部会員の減少もみられますが、一方で新規就農者も増えています。

同部会の吾郷均部会長は「今年はこのところ病気等の発生もなく、順調に生育している。都会地でコロナの影響が大きく、販売面などが心配されるが、デラウェアの出来はともよい。よい年になればと思う」と話しました。

園児が梨の受粉を体験

JAしまね神門梨部会

JAしまね神門梨部会は4月6日から9日にかけて、市内の園児を対象に梨の受粉体験を行いました。4日間で、8保育園、1幼稚園の園児、合わせて243人が参加しました。

4月6日には、きんろう保育園の園児20人が、同部会の小村靖部会長の圃場で「幸水」の受粉を体験。園児たちは受粉棒を使って、白い梨の花に丁寧に花粉をつけ、「楽しかった」「梨ができたら保育園で食べたい」などと感想を話しました。夏以降には梨狩りも予定しています。

同部会は5戸が4.2ヘクタールで「幸水」「豊水」などを栽培しています。販売の主力はオーナー制の契約販売で「収穫が体験でき、採りたての梨が



受粉作業を教わる園児たち



生産者の手を借りて花粉をつける園児

味わえる」と人気です。また、受粉体験や梨の収穫体験などを実施し、神門梨の認知度向上を図りながら、食農教育等にも積極的に取り組んでいます。

今年も生育が早く、例年より10日程度早い、3月下旬ごろから受粉作業が始まりました。昨年は、春先の低温などによる着果不良や、黒星病の被害などで不作の年でしたが、今年は夜温も高く、順調に生育しています。

小村部会長は「今年はこのまま天候に恵まれ、順調に収穫までいってほしい」と期待を込めました。

出雲きゅうり出荷

好スタート

J Aしまね出雲きゅうり部会は4月5日、出雲西部集荷所で、春作きゅうりの共同選果の初出荷を行いました。当日は約1.9トンを出荷。生産者、選果人、J A関係者ら約30人が集まり、初出荷を祝いました。

春作きゅうりは昨年より2人多い15人が生産し、面積も前年比約2割増の1.5ヘクタールとなっています。加温栽培を中心に面積が増え、例年に比べ約1週間早いスタートとなりました。

石飛政樹部会長は「生産者が増え、部会が活気づいている。より良い品質のきゅうりを出荷して販売高更新を目指そう」と決意を語りました。

春作の出荷は7月末ごろまで。ピークは5月から6月ごろを見込んでいます。今年度は、春作と秋作を合わせ、販売金額8000万円を目指します。



選果機できゅうりを流す選果人

J Aバンクの教材本贈呈 管内の小学5年生へ

J Aしまね出雲地区本部は4月20日、管内の小学校に、J Aバンク食農教育応援事業による補助教材「農業とわたしたちのくらし」1650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J Aバンクが作成。贈呈事業は平成20年度から実施しています。

贈呈式では同地区本部の岡田達文本部長が「この本を活用し、農業のあり方を皆さんに学んでいただきたい」と杉谷学教育長に教材本を手渡しました。

杉谷教育長は「学校で農業の学習に使っているという声を聞いている。日本の状況などが分かりやすく書かれていて使いやすい」と話しました。



岡田本部長(右)から杉谷教育長(左)へ贈呈

令和3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3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、この日約70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)より前に咲くハナエチゼン(越)より。倉橋さんのところでは、収穫は盆前になりそうとのこと。「高品質なお米を作り、収量をしっかりとれるよう頑張りたい」と意気込みを話してくださいました。



管内で田植えが始まる

J A女子大4月講座 未来を描く実践講座

J Aしまね出雲地区本部は4月14日、同地区本部で、いずもJ A女子大学4月講座「なりたいたい自分、描く未来私の未来を描く実践講座」を開催しました。はじめに、出雲にUターンして起業した坂根さんが、これまでの経験をもとに起業のポイントを説明。失敗したときもチャンスととらえて、原因、改善方法を考え、自己肯定感を大切にしていくよう伝えました。

また、実践として、女子大学生一人ひとりが「ビジョンボード」を作成しました。「ビジョンボード」は、叶えたい夢やなりたいたい自分を、1枚の紙にまとめたもの。雑誌の切り抜きなどを活用して、それぞれ思い描く未来を表現しました。

参加した女子大学生は「やりたいと思っただけで行動したい」「自分の未来が明確になった」などと感想を話しました。



ビジョンボードを作成する女子大学生



JAしまね出雲きゅうり部会

かん だ そう た

神田 颯大さん (24)

— きゅうり —

大学卒業後Uターン 今年3月に新規就農

経営規模

きゅうり

ハウス4棟

(16アール)

神西沖町できゅうりを栽培する神田颯大さん。もともと農業に興味を持っていましたが、大学在学中、知り合った農家さんから影響を受け、就農を決意しました。大学卒業後にUターンし、地元農家での研修を経て、今年3月に就農しました。

単収の良さが魅力

年間を通して栽培予定

以前から、天候に左右されにくいハウスの栽培の高収益作物として、きゅうりを栽培したいと考えていた神田さん。冬場は大根の栽培も予定していますが、年間を通してきゅうりを栽培する計画です。

まず、今年3月に4アールのハウス3棟に苗を定植。4月頭から収穫が始まっており7月中旬までの収穫を予定しています。今後は6月にハウス1棟に苗を定植し、夏作（7月中旬～10月ごろの収穫を予定）の栽培を開始。春作が終わった3棟のハウスにまた苗を植えて、秋作の栽培を始め、12月ごろまで収穫したいと考えています。

手をかけて良いものを

反収12トン目指す

研修先の農家でもきゅうりを担当していましたが、就農してみると「全部の作業を一人でやらなければならないのは、思った以上に大変だった」そうです。定植後は常に芽かき、葉かきの作業があり、それは収穫期も続きます。きゅうりは病気に弱い

で、温度や水の管理、防除など、いろいろなことに気を配らなければいけません。

「きゅうりは手をかければかけるほど良いのができます。手のかけ方で樹勢も収量も全く違ってきます」と話す神田さん。目標は10アールあたりの収穫量12トン。将来的には技術を高め、さらに収量増を目指していきます。



出雲の旬レシピ

牛肉ときゅうりのきんぴら



きゅうりがたくさん食べられるきんぴらです。あっさりしたやさしい味付けになっています。

〈材料〉[4人分]

- きゅうり……………3本
 - 牛こま切れ肉……200g
 - たけのこ(水煮)…100g
 - もやし……………100g
 - きくらげ(乾燥)…10g
 - ごま油……………大さじ1
 - いりごま……………適量
 - 糸唐辛子……………適量
- A

 - しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1
 - ごま油……………大さじ1
 - にんにくすりおろし…小さじ1/2
- B

 - しょうゆ…大さじ1と1/2
 - 砂糖……………大さじ1
 - 水……………大さじ2

〈作り方〉

- ①きゅうりは千切りにし、塩(分量外)を小さじ1まぶして混ぜ、少しおいてしんなりしたら水気をしぼっておく。きくらげは水で戻し、たけのことともに千切りにする。牛肉は、大きいようであれば切る。
- ②ボウルに牛肉とAの調味料を入れて混ぜ、5分ほどおいて下味をつける。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、たけのこきくらげ、もやしを炒める。
- ④火が通ったら、肉を調味料ごとに入れて炒める。肉の色が変わったら、きゅうりとBの調味料を入れてさっと全体を混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け、いりごまと糸唐辛子を散らして完成♪

きゅうりとたこの梅肉和え



きゅうりに梅肉と青じそが良く合います。夏にぴったりの食欲が出るメニューです。

〈材料〉[4人分]

- きゅうり……………2本
 - ゆでだこの足……150g
 - 梅干し……………2個
- A

 - オリーブオイル…大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - 酢……………小さじ1
 - 青じそ……………4枚

〈作り方〉

- ①きゅうりは縦半分に切り、さらにそれを斜め切りにし、塩(分量外)を小さじ1まぶして混ぜ、少しおいてしんなりしたら水気をしぼっておく。たこはブツ切り、青じそは千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいておく。
- ②ボウルにたたいた梅、Aの調味料を入れて混ぜ合わせ、きゅうりとたこをいれて混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、青じそをのせて完成♪

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。

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。

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。

いずも食材の日

6月の食材は「デラウェア」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。





密を避けるため集合写真は過去に撮影されたものをご提供いただきました

女性部鳶巣支部の「つばきの会」は、月1回、鳶巣コミュニティセンターで料理教室を開いています。JA中部ブロックの生活指導員が講師を務め、家の光のレシピなどを使って料理をします。メンバーが家で作った野菜を持ち寄り、料理に組入れることもあります。

グループ紹介

出雲女性部鳶巣支部
「つばきの会」

代表 福田京子さん



3月に1年ぶりの料理教室を開催

昨年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、活動をする事ができませんでしたが、今年3月、感染症対策を徹底し、約1年ぶりに料理教室を開きました。色とりどりの具材を使った押し寿司を作り、メンバーそれぞれが持ち帰って食べました。

また、「つばきの会」のメンバーは、例年、農業まつりや地区の笹巻きづくり体験など、地域の行事に積極的に参加し、地域活性化にも努めています。

代表の福田さんは「早くコロナが落ち着いて、皆でわいわい料理が食べられることを願っています。皆が元気で料理ができることが一番です」と話しました。

平田中央支部 部員数 309人



JA平田中央支店で設立総会を開催

長浜支部 部員数 173人



JA長浜支店で設立総会を開催

活動紹介

JAしまね出雲女性部
3支部が設立総会
統合により

JAしまね出雲女性部で、支部統合により、長浜支部、平田中央支部、神戸川支部の3支部が設立されました。長浜支部は、4月9日に設立。荒茅支部と園支部が統合しました。平田中央支部は4月14日に設立。平田支部と久多美支部、佐香支部が統合しました。神戸川支部は4月22日に設立。神戸川支部と古志支部が統合しました。

支店事務局との連携などを鑑み、支店単位に女性部の支部を統合したものです。今後、これまで違う支部だった部員たちと親睦を深めるとともに、お互いの情報を交換し、活動の幅を広げていきます。

長浜支部の天野恵美子支部長は「それぞれの地区に特徴があり、良いところを汲み上げていけたらと思います。統合して良かったと思われるような支部にしていきます」と話しました。

神戸川支部 部員数 230人



JA神戸川支店で設立総会を開催

ぶどう狩り 収穫体験のご案内

▶ 農家のぶどう園でぶどう狩り 食べ放題！

農家のぶどう園を開放します！

開園日	6月上旬～7月上旬	※天候により変動することがあります。
品 種	デラウェア	
料 金	大 人	1,200円 ※15名様以上200円割引
	小学生	900円
	園・幼児	600円 ※お持ち帰り(別料金)もできます。宅配便も承ります。
	3歳未満	無料



▶ 持ち帰りのみの収穫体験プランもあります！

開園日	デラウェア	6月上旬～7月上旬
	大粒系ぶどう	7月下旬～9月下旬
料 金	1口	3,000円 (収穫できる量は時価で変動します)

お問い合わせ・ご予約は JAしまね出雲地区本部西部営農センター TEL 0853-53-2168

※ご希望される日の3日前までに予約してください。



無料Wi-Fiのご案内



出雲地区本部管内のJA各支店、ラピタ各店舗(ふれあい店舗・出雲市役所支店を除く)に無料Wi-Fiを設置しました。スマートフォン等を無料で接続できますのでログインID・パスワードは店内掲示をご確認ください。

左記のマークが目印です。



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、収穫の喜びを体感してみてください。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。

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



令和3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に、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がある方で、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11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、花などを生産・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

水田園芸推進6品目を露地で
20a以上生産・販売



産地交付金
(上限単価5.0万円/10aの対象)

※水田園芸推進6品目:
キャベツ、タマネギ、白ネギ、
ブロッコリー、アスパラガス、
ミニトマト

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1.0万円/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まね出雲地区本部

中部営農センター：電話 (0853) 31-9055

東部営農センター：電話 (0853) 62-9059

西部営農センター：電話 (0853) 53-2168

河南営農センター：電話 (0853) 43-7007

南部営農センター：電話 (0853) 84-0213



令和3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】

※出雲市の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 1日(木)	☆H ⁺ ブシガキ TM (PG) ☆前立腺(PSA)
長浜	9月 8日(水)	☆甲状腺(TSH) ☆骨粗しょう症
大社	10月 8日(金)	☆動脈硬化 ☆腹部エコー
出雲	10月26日(火)	☆ピロリ菌 ※新項目
	10月27日(水)	※以上は全日程で実施します。
佐田	11月16日(火)	☆認知症(実施日:7/1、9/8、10/26、10/27、11/16のみ)
平田	12月 2日(木)	

※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】

※出雲市の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(水)	大社	11月 1日(月)
出雲	8月18日(水)	平田	11月 4日(木)
	8月19日(木)	湖陵	12月 3日(金)
	8月20日(金)		

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

令和3年度 農業者・女性部健診のご案内



女性部の皆さまの健康管理がしっかりできる充実した内容の健診です!!

10月 6日(水) 10月 7日(木)

12月 13日(月) 12月 14日(火) 会場: JA出雲地区本部

基本料金 定価 23,170円 (税込)

特別料金 7,000円 (税込)

39歳以下の方は6,000円

おすすめポイント 1 JAグループオリジナル検査をセットした充実の健診内容
「胸部CT」がセットとなった健診は他にありません!

おすすめポイント 3 おさいふカードにポイントが貯まる
健診当日にお持ちいただくと70P付与されます



おすすめポイント 2 お得な料金設定
JAグループの助成を活用し特別料金を実現
※厚生連が実施する「胸部CT」料金は5,000円です

おすすめポイント 4 受診特典あり
「ホテル玉泉」で利用いただける「お買物券」を健診当日にプレゼントします

▶ オプションで追加検査も希望できます

新規検査 ヘリコバクターピロリ菌(血液) 2,000円 (税込)
胃がんの原因の一つであるピロリ菌の有無をチェックします

腹部エコー 3,500円 (税込)
肝臓 腎臓 膵臓 胆嚢 脾臓の腫瘍をはじめ、胆石や肝硬変など血液検査では分かりにくい疾病を発見します

動脈硬化 2,500円 (税込)
動脈の硬さや詰まり具合を測定し、動脈硬化を発見する手掛かりとします

※詳しい内容等のお問い合わせは **ふれあい福祉課(0853-21-6013)** まで



しいたけ栽培に魅力感じ 会社設立

今年3月末に荒茅町で合同会社Torchを設立した松本頼明さんと金崎幹徳さん。年間55,000菌床で菌床しいたけを栽培する計画です。

お二人は、現在勤めている職場で菌床しいたけの栽培に携わっています。ハウス栽培で天候の影響を受けにくく、収入も安定しているなど、経営面のメリットを魅力に感じ「自分たちでやってみたい」と就農を決意しました。

出雲は菌床しいたけの産地で、令和3年度は初の販売金額4億円を突破。出雲しいたけ部会では生産者同士の情報共有に力を入れ、新規就農者も技術向上がしやすい環境が整っています。

松本さんは「就農にあたっては不安もありましたが、三島部会長に相談に乗ってもらい安心して始めることができました。頼りになる先輩方がおられるのはとても心強いです」と話します。

出雲市荒茅町

まつもと よしあき
松本 頼明さん(39歳)
かねさき みきのり
金崎 幹徳さん(37歳)



金崎 幹徳さん(左) 松本 頼明さん(右)

今年11月ごろに約7,000菌床のハウスで栽培をスタートする予定。省力化に取り組むとともに、品質向上にも努め、品評会にも積極的に出品する考えです。

金崎さんは「同じように、農業に魅力を感じて就農する仲間が増えると嬉しいです。そのためにも、楽しく、魅力ある農業を実践していきたいと思います」と抱負を話しました。

健康ライフかわら版

「禁煙したい人を応援します！」

たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、自力でなんとかしようと考えても禁煙はなかなか難しいものです。そんな時、利用できるサポート情報をご紹介します。

条件を満たせば、禁煙治療に健康保険が適用されます。

- ① 禁煙の意思がある。
- ② ニコチン依存症と診断された。
- ③ 禁煙治療の同意書に署名すること。
- ④ 一日の喫煙本数×喫煙年数=200以上
(35歳未満には条件はありません)



島根県のホームページでは、県内で禁煙治療を受けられる医療機関や、禁煙に関する相談ができる支援薬局を掲載しています。

島根県 禁煙支援



もしたばこを吸いたくなったら...

冷たい水や熱いお茶を飲む、深呼吸する、歯をみがく、軽く体を動かすなどすると、気分が変わります。

禁煙の記録をつけることも、モチベーションの維持や振り返りの機会になります。

禁煙サポート手帳「まめなくんの禁煙手帳」を、ぜひご活用ください。

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!!

〒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

●表紙の親子での和泉畜産の記事、仲の良さがにじみ出てうらやましい限りです。今日、親子一緒に働けることは最高の幸せと思います。頑張ってください。

(古志町 I・Tさん)

JA:親子、家族で一緒にできるのも農業の良さと思います。祖父母の「ていご」をしながらいろいろ教わったことを思い出しました。

●旅特集を読み、どこかへ行きたいな〜と思っている毎日です。コロナ禍の中、巣ごもりをしています。つまらないな…こんな世の中が来るとは、思ってもいなかったですね。早くマスクをしなくて良い日が来ることを願っています。

(多伎町 H・Jさん)

JA:思うように外に出られなくなり、もう1年になりますね。コロナ禍の中でどう過ごすかも重要になっていますが、とにかく1日も早い収束を願ってやみません。

●「出雲の旬レシピ」を見て早速、アスパラの甘辛肉巻き」を作りました!!3歳になる息子も驚きで喜んで食べてくれました。次は「アスパラの卵サラダ」を作ってみようと思います。

(天神町 Y・Sさん)

JA:ご活用いただきありがとうございます!アスパラは色も形も華やかで、まさに食卓を賑やかにしてくれる食材だと思います。今月号のきゅうりのレシピもぜひ作ってみてください。



●今年こそはゴーヤーで緑のカーテンに挑戦。一石二鳥(遮光・収穫)。楽しみです。

(佐田町 S・Eさん)

●「家庭菜園」のゴーヤー「ニガウリ」大変参考になりました。今年は大収穫できそうです。

(荒茅町 S・Nさん)

JA:夏の健康野菜、ゴーヤーを栽培されている方は多いのではないのでしょうか。ぜひ家庭菜園コーナーを参考に、たくさん収穫していただければ幸いです。

●「健康散歩」の記事より:お散歩が体にいいことは知っていたけれど、良い点がこんなにあるとは思わなかったです。中でも「瞑想効果」まであるなんて、すごいですね。ぜひお散歩したいです。

(大社町 O・Hさん)

JA:良い点が9つも紹介されましたね。私は四季を感じられるというところに改めて魅力を感じました。コロナ禍でストレスがたまりがちなの、お散歩で気分転換も良いかもしれませんね。



(大社町 園山茂子さん)



(塩冶有原町 矢田信美さん)

JA:色鮮やかなポピーとボタンの絵手紙をいただきましたのでご紹介します。暖かくなり、あちらこちらに彩りが増えてきたように感じますね。



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

答え

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

タテのカギ

- ①新しい——が衆議院を通過した
- ④南の島に生えていそうな木
- ⑥水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧船が進む方向を定める装置
- ⑩火を通していません
- ⑪酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬奈良公園にたくさんいます
- ⑭アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちょうちん
- ⑰古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑰6月の第3日曜日は——の日です
- ⑳ささみや手羽、砂肝などの部位があります

ヨコのカギ

- ①お尻が光る水辺の虫
- ②手相占いで恋愛——を見てもらった
- ③「森のバター」の異名がある果実
- ④桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑨独り立ちしています
- ⑩こっちを通ると早く着くよ!
- ⑫石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑬オルカと呼ばれる生き物
- ⑮傘の先からポタポタ落ちます
- ⑯口の大きな爬虫(はちゆう)類

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「農協全国商品券」をお贈りします。

●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒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
2021年6月4日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「コドモノヒ」

1	コ	イ	フ	ボ	リ	イ
2	ウ	ワ	ギ	カ	バ	ン
3	ラ	ヘ	タ	イ	ド	
4	ハ	ン	モ	ツ	ク	
5	ヒ	レ	ト	チ	ウ	
6	バ	ツ	ハ	ノ	コ	リ
7	ハ	ナ	コ	ト	バ	

俳句の広場

最優秀賞

気にかかること横に置き花種詩く

吉賀町 村田 綾美様

優秀賞

蛙を塗る一ト鍬ごとの深呼吸

津和野町 田中とよし様

春田打つ夫婦二人の一反歩

益田市 伊藤世以子様

紙雛かざり明るき厨窓

邑南町 三宅伊知枝様

佳作

すくすくと育つ乳呑児松の芯
連合ひの声遠ざかる目借時
春風に目を瞑りたる地蔵かな
花の咲く気配に風も香りけり
菓ごもりの基地と化したる春炬燵

出雲市 藤江 亮様
出雲市 重親 利行様
兵庫県 小田 慶喜様
浜田市 小川美砂子様
浜田市 三沢 孝子様

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

「家の光」6月号 定価629円(税込)
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食 彰彦先生

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。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、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: 0852-67-7708
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



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



令和3年度

地域貢献・地域活性化支援事業

募集

募集期間

令和3年
5月10日月
~7月30日金



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

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)

【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



地域の
皆さんによる
芝桜の植栽



JAからの大切なお知らせ



保障点検してみませんか？

令和3年4月から

JAの医療共済が生まれ変わりました!!

【契約例】 治療共済金30万円、1回型、終身保障の場合

ポイント

日帰り入院からまとまった一時金を受け取れるため短期入院にも安心です！

従来の入院保障

長期入院が当たり前だった時代。
入院日数に応じた保障。

入院共済金 1万円 入院共済金 1万円 入院共済金 1万円

入院1日目 入院2日目 入院3日目

日帰り入院から

治療共済金
30万円

様々な費用に充てられます！



通院費用



お薬代



差額ベッド代

入院1日目 入院2日目 入院3日目

*医療共済(平成26年加入) 入院日額10,000円、入院見舞金無との比較

※1 お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。治療共済金の通算支払限度回数は100回となります。通算支払限度回数に到達した場合、ご契約は消滅します。 ※2 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

詳しくはお近くの支店までお問い合わせください。

お支払いには所定の条件があります。この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

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!!



JAしまね

無料



お宅は大丈夫ですか?

シロアリ来襲

初夏は羽アリが出る季節。気付かないうちに住みついているかも。早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

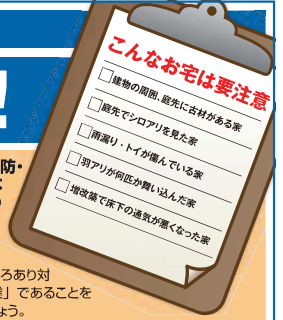
シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

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

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

資格者(プロ)による施工

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



取扱業者

株式会社 **コタマサイエンス**

(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 鳥根県松江市西塚島 2 丁目 8-23

JA全農基本契約業者「珠玉玉商会」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。



兄玉 光 峯山 和之 志田原 高 山根 直也 吉田 裕也 古川 秀信 桑原 強

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

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

LINE Pay

R Pay

PayPay

d払い

au PAY

職員・アルバイト 募集中

急募



- レジ ●鮮魚売場
- 家電売場
- 登録販売者

詳しくはラピタ本店店舗管理課
採用担当までお問合せください。

TEL (0853) 21-6060

まずはお気軽にお電話ください。

今が旬! デラウェア

開催期間

第1回

5/22(土)

第2回

5/28(金) ▶ 30(日)

第3回

6/4(金) ▶ 6(日)



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(土)
- 第2回: 5月28日(金)~30日(日)
- 第3回: 6月4日(金)~6日(日)

期間限定

デラウェア 2kg(L・2L)

特別価格にて販売!

期間中特別送料にて承ります。

*数量に限りがございますので、売切れの際はご容赦ください。
出荷状況により、開催期間の変更もございます。



スナップエンドウと厚揚げの甘酢あん



コメント

・「ほめられ酢」はJA全農とJA 全国女性組織協議会フレッシュミズがAコープマーク品として共同開発した商品で、和洋中様々な料理に使える万能調味料です。
・お酢や生姜が持つ抗菌作用や抗酸化作用で免疫カアップ!

アレンジ

・厚揚げを肉や海老・イカに変えてパワーアップ!
・スナップエンドウをチンゲン菜やアスパラガス・小松菜等、旬の野菜に変えても美味しいです!

材料 (4人分)

- スナップエンドウ…………… 20本
- 厚揚げ…………… 2枚
- えのきたけ…………… 1袋
- 生姜…………… ふたかけ
- ごま油…………… 小さじ2
- ほめられ酢…………… 大さじ2
- 濃口醤油…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 水…………… 50cc

A

作り方

- ①スナップエンドウの筋を取り除き、塩ゆでにしてザルにあげる (又は、レンジで1分半加熱する)。厚揚げは半分に切り、1cm幅に切る。えのきたけは石づきを切り落とし、ほぐしておく。生姜は細せん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、厚揚げとえのきたけを入れて炒める。
- ③えのきたけがしんなりしたら、生姜を加えサツと炒める。
- ④一度火を切り、混ぜ合わせたAと茹でたスナップエンドウを加えてひと混ぜし、再び火をつけ混ぜながら炒めてとろみをつけ完成。



材料 (4人分)

- 新じゃが…………… 2個～3個
- 海老…………… 12尾
- 酒…………… 大さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 小さじ2
- マヨネーズ…………… 大さじ1.5
- 焼き肉のタレ…………… 大さじ1
- 粗挽き胡椒…………… 少々 (飾り用) お好みで
- スプラウト…………… 適量

A



作り方

- ①じゃが芋は洗って水気がついたまま耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジ(600w)で5分間加熱して皮をはぎ、大き目の一口大に切る。
- ②海老は殻をむいて、背開きにして背ワタを取り、適量の片栗粉(分量外)をまぶしてもみ洗い、水気をきる。
- ③海老に塩こしょうと酒で下味をつけ、片栗粉をまぶしてフライパンで揚げ焼きにして取り出す。
- ④③のフライパンにじゃが芋を入れて色よく焼いたら海老を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて炒め、火を止める。
- ⑤器に盛り付け、スプラウトを添え、粗挽き胡椒を振ったら完成。

新じゃがと海老のマヨダレ炒め



コメント

・いつものエビマヨと一味違ったスパイシーな味わいに!
・お弁当のおかずにもピッタリ!

アレンジ

・じゃが芋と鶏肉の組み合わせも絶品です!
・きのこや季節の野菜を加えるとボリュームアップします。

健康散歩 男性の更年期障害

JA島根厚生連

更年期障害は女性特有のものと思われがちですが、男性にも起こることがわかっており、近年は広く認知されるようになってきました。

男性の更年期障害は、男性ホルモンの低下によって起こります。低下の要因としては年齢もありますが、それ以上に大きく関わっているのが、ストレス、社会生活の変化(退職などで社会活動から離れるなど)、生活習慣の乱れなどです。

身体的な症状としては、筋力低下・疲労感など、心理的な症状としては、不眠・興味や意欲の低下・集中力の低下などがあります。このような不調が現れた場合、40歳以上の方は、年のせいだと見過ごすのではなく、更年期障害を疑ってみる必要があります。

症状を改善させるためには、男性ホルモンの分泌を促すと良いとされています。それには、充実感を持てる生活を送ったり、生活習慣を整えたりすることが大切です。趣味を持ち仲間と関わる、運動を習慣化する、夜更かしをしない、食生活を見直すなど、できることに取り組んでみま



しょう。また、ストレスを減らすことも大切です。

昨年4月に行われた明治安田生命の「家計に関するアンケート調査」では、「新型コロナウイルス感染拡大による将来の家計に不安を感じていますか」という質問に対し、20～70代の既婚男女の71.1%が「感じている」と回答しました。不安を感じながらの生活は、ストレスの多い生活と言えるでしょう。厳しい現状の中ではありますが、みなさんにはストレスを減らすよう、心掛けていただきたいと思えます。マイナス面が多いコロナ禍での生活ですが、自分や生活を見つめなおす機会と捉えれば、プラスの一面を見つけることができるかもしれません。新たな趣味や生きがいを探る、生活習慣を整えるなど、前を向いて一歩踏み出したいものです。

なお、更年期障害について診断や治療を希望される場合は、医療機関(男性の場合、泌尿器科等)を受診しましょう。



【編集後記】 ついにJAしまねのイメージソングが完成しました!私も数回聴きましたが、既に頭の中でリピートされています。どんな人の耳にも残る、思わず口ずさみたくなるような曲に仕上がっています。目指すは、子どものころスーパーでよく流れていた某有名おさかなの曲!ぜひ注目してください^^ (安)