



緊急特集

飲んで! 食べて! 使って!
牛乳 乳製品

みえつけた
しまねのファーマーズ
竹内 和善さん
[西いわみ地区本部]



来月の
外勤日は **3月19日(土)**

／SNSで旬な情報を投稿しています／





日原で始まった山菜栽培、継承と発展のために

島根県の最西部、津和野町に竹内さんのタラの芽畑があります。竹内さんは、県外の専門学校を卒業後、県内の育苗センターに12年勤務しますが、祖父の代から榊農家だったこともあり、以前から関心のあった山菜作りにチャレンジするため就農しました。「祖父が残してくれた榊栽培の基盤があったから決心できた」と振り返ります。そんな竹内さんは、現在34年の歴史がある日原タラの芽生産組合の組合長も務めます。当時この辺りでは、農家の高齢化や後継者不足などの課題がありました。中山間地域の特性を活かせることや農閑期の冬栽培ができることなどからタラの芽栽培に着目し、組合を立ち上げ県内で最初にタラの芽栽培を始められたそうです。

現在、組合員は28人。U・イーターン者も加わり、組合員も若返るなど、次世代の育成にもつながっています。



駒木から成長したタラの芽

たけうち
竹内

かずよし
和善さん(43才)

今月は、西いわみ地区本部。津和野町でタラの芽の生産に取り組む日原タラの芽生産組合の竹内和善さんにお話を伺いました。



タラの木栽培は雨とトゲに要注意

タラの芽作りは2月の苗の堀上から始まり、5月に苗木を畑に定植、肥料を散布します。梅雨が近づくと注意が必要です。「タラの木は、水に弱く排水性のよい圃場づくりがとて大切。近年ではゲリラ豪雨にも気を使え」と竹内さん。タラの木



棘に気を付けながらの作業



タラの木

が冠水しないよう管理を徹底します。夏になると木には、鮮やかな緑の葉が茂ります。この時期は、芽に栄養を蓄えるため日当たりのよいところに移動させます。しかし葉にはトゲがあるため移動作業は集中力が必要です。秋にはタラの木が2メートルほどに成長。その後落葉し12月になると伐採します。幹にも鋭いトゲが無数にあり、厚手の手袋を重ねて木を運び、積み込む際にも布を巻くなど、細心の注意を払いトゲから身を守ります。

九州を中心に出荷

伐採したタラの木は、自宅の作業場で10センチほどに切り「駒木」を作ります。駒木はケースに並べ、ビニールハウスへ移します。ハウスの中には、ベンチと呼ばれる育成用の棚があり、ビニールなどで幾重にも囲いタラの芽の成長に最適な環



ケースに並べられた駒木

タラの芽のできを確認する竹内さん



境づくりをします。この時の温度管理によって、タラの芽は約30日で出荷できるまでに成長します。1月中旬から4月まで絶え間なく出荷できるようベンチごとに育成時期をずらす工夫もしています。成長したタラの芽は、芽切り用のハサミで収穫し、50グラムでパック詰めし、県外をはじめ、J Aや産直などへ出荷しています。県外では、名古屋から九州まで出荷しており、そのうちの約50%は九州地方に出荷されています。

食農教育にも一役

地元の小中学校を通じて子どもたちに、山菜を知ってもらうための活動もしています。小学校では、毎年3月の給食に山菜を提供しています。またもつとタラの芽を知ってもらうおうと「栽培キット」の提供も考えています。自生しているものと比べ、苦みも少なく食べやすいが、子どもは苦みに敏感なので、苦みが和らぐよう、栄養土に調理を工夫してもらっています。また、タラの芽についてより理解しても



収穫したタラの芽のパック詰め

らおうと、実際に竹内さんが子ども達に栽培方法などを説明しています。ほかにも、中学校の修学旅行では、生徒が県外で地元の農産物などを知ってもらいながら販売体験を行うプログラムで、タラの芽味噌を提供したこともありました。

気を張りすぎず、好きなことも楽しみながら

竹内さんは、マラソンや駅伝のテレビ観戦が好きとのこと。それもそのはず。中学時代から専門学校まで長距離走をされていたのです。また浜田・益田間で行われる「しおかせ駅伝」にも町代表で走ったり、鹿児島島の指宿のマラソン大会に参加したりするほどでした。ただ今は忙しくて走れていないとのこと。他にも「ゲームやマンガも大好きで、アニメは劇場に観に行くほど。また子どもと過ごす時間が楽しい」と、満面の笑みで話します。

みんなで産地創生を。そして産地消を。

竹内さんは、島根県の産地創生事業も活用しています。「農家、県や町、J Aみんなが一緒になって、産地をつくるのが大切」と話します。まずは地元の人に津和野が山菜の町であることを知って欲しい。そのために給食へ提供したり地元の産業と連携したりするなど積極的に取り組みたいと考えています。最近ではSNSなどを活用し山菜の美味しい食べ方の情報も発信しています。YouTubeチャンネル「山菜万菜(さんさいばんざい)」を組合が制

プチっと情報!

タラの芽

旬を迎えるタラの芽。竹内さんオススメの食べ方は「天ぷらはもちろん美味しいけれど…グラタン!」とのこと。YouTubeチャンネル「山菜万菜」も参考に、この機会に様々な調理方法で旬の山菜をお楽しみください😊



★購入のお問い合わせ先★
J Aしまね西いわみ地区本部
営農経済部指導販売課
電話：0856-23-1911

日原タラの芽生産組合の YouTube「山菜万菜」



作し、J Aと津和野町が協力。地元イタリア料理店のシェフに、材料、レシピを紹介してもらうなど番組内で竹内さんも出演しています。竹内さんは、新たにふきのとうの栽培にも挑戦するなど「山菜の町津和野」づくりのため、前を見据え歩み続けます。

牛乳 乳製品



回々“いのち”と向き合う酪農家

私たちが当たり前に牛乳・乳製品を飲んだり食べたりできているのは、酪農家の皆さんが毎日乳牛の健康と生活を支え、守っているから。そんな日々“いのち”と向き合う酪農家に密着しました!!



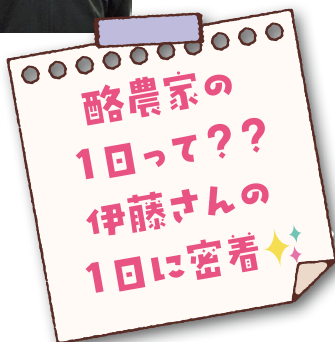
出雲市佐田町で牧場やパン屋を営む
カウベルミルクガーデン牧場株 専務 伊藤 学さん (43)

- ★乳牛(ホルスタイン種)170頭(育成牛70頭・経産牛100頭)を飼育
- ★米粉パン専門店である「牧場のパン屋さん『カウベル』」を経営するなど、6次産業も手掛ける他、仔牛とのふれあいやバター作り体験など、食農教育にも力を入れて取り組まれています。



なった「年末年始の生乳の
さまのおかげにより廃棄を
ありがとうございました。
影響は続くと予想されます。

て!使って!
」です!
農・牛乳をモォ～と
します!!



AM5:00

起床



AM5:30~

牛舎に移動



エサやり



給餌車でエサを与えています。

牛舎の掃除



1頭当たりの1日の排泄量は約50kg。
清潔を保つためにも、頻繁な掃除が欠かせません。

搾乳



搾乳は機械で行っていますが、乳房の負担を減らすため、まずは人の手で絞ります。一頭一頭の状態を確認してから機械での搾乳を開始。乳量が一定量搾乳できれば自動的に外れるようシステム化しています。

仔牛に哺乳



生後10日以内の仔牛にはスタッフが直接ミルクを与えます。



~AM9:00

飲みっぷりがいいです

間の時間ではこんなことしています!



配合飼料や草、ビタミンなどを混ぜ合わせエサを作ります。



牧場のパン屋さん「カウベル」



~PM4:00

- ・堆肥の配達
- ・エサ作り
- ・子どもたちの体験活動の受入
- ・パン屋の運営...などやることは沢山!



PM4:00~

- ・エサやり
- ・牛舎の掃除
- ・搾乳



~PM8:00

作業終了



PM10:00

就寝

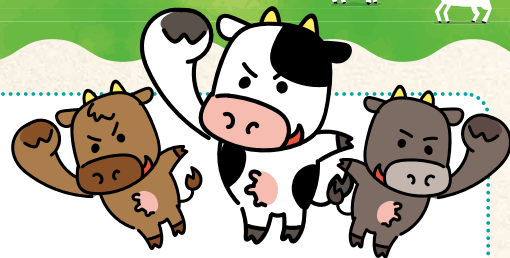


*搾乳は12時間サイクルで実施。搾乳に合わせ、エサのタイミングを管理しています。

自分の方向性を見つけ出して色々な形に変化させることができること、なかなか他の業種でできない「いのちの大切さ」を伝えることができることが酪農の魅力です。
決して恵まれた土地ではない島根県で、酪農家全員が努力して美味しい生乳を絞っている、地元の牛乳を美味しく飲んでほしいです😊

緊急特集

飲んで！食べて！使って！



鳥根の酪農・牛乳について モオ〜っと知ってほしい！

鳥根の酪農について

現在、鳥根県内では82戸の酪農家が活躍しています。令和2年産の生乳生産量は約7万3千トン、受託販売額が約92億円と、どちらも前年から増加。皆さんに安全・安心な牛乳を届けるため鳥根の酪農家が頑張っています🔥

牛乳について

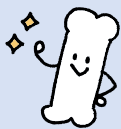
牛乳は牛からしぼった生乳（ミルク）を加熱殺菌しただけの100%純粋な牛の乳です。だからこそ、牛の種類やエサ、季節や気温など様々な理由で味に個性が出ます。

牛乳の栄養

牛乳は生命維持のために不可欠な三大栄養素である「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどの「ミネラル」や「ビタミンA」「ビタミンB₂」などを豊富に含んでいます。

カルシウム

- 骨や歯をつくる
- 筋肉を動かす
- 神経細胞の働きに関与など



ビタミンA

- 視力を正常に保つ
- 成長促進や生殖・免疫機能の維持など



ビタミンB₂

- 別名「成長ビタミン」
- 舌や唇、皮膚、眼の健康に関係
- 運動能力を高めるなど



※一般社団法人JミルクHPより

そんな牛乳を使ってほしい！！

今月号のうれしび（最終ページ）では、牛乳を使ったレシピをご紹介します!! 寒い日にピッタリ! 「現代版飛鳥鍋」と、簡単に色々な味が楽しめる「ミルク餅」をご紹介します。この機会にぜひお試しください😊



ニュースなどでも話題に「大量廃棄」問題ですが、皆回避することができました。しか〜し! まだまだコロナのそこで今回の特集は

「飲んで！食べて 牛乳 乳製品

この機会に鳥根の酪農
知って、応援お願い

乳製品プレゼントキャンペーン

広報誌
読者
限定

JAしまねでは、総勢200名（広報誌企画100名、SNS企画100名^{※1}）様に当たる、乳製品プレゼントキャンペーンを実施中です。

今回は広報誌の読者限定のプレゼント企画を実施!

この広報誌の読者の方で、下記の方法でご応募いただいた方の中から

**抽選で100名様に、
鳥根県内乳業メーカー3社の乳製品詰め合わせ
セットをプレゼントいたします。**

●応募方法

①ハガキ・FAXでの応募

1) 氏名 2) 年齢 3) 郵便番号・住所 4) 電話番号
をご記入の上、応募先までお送りください。

②応募フォームでの応募

QRから応募フォームへアクセスし、
必要事項を入力の上、送信してください。



●応募先

〒690-0887 鳥根県松江市殿町19番地1

鳥根県農業協同組合 総務部ふれあい福祉課

「乳製品プレゼントキャンペーン」係

TEL: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

当選者発表/商品の発送をもってかえさせていただきます。

プレゼント発送時期/2022年3月中・下旬予定

※写真は
イメージです





応募期間/2022年
2月14日(月)~
2月28日(月)必着

【注1】 SNS企画の詳細は、JAしまねHPにて掲載しておりますので、そちらをご覧ください。

※商品の仕入状況により、発送が遅れる可能性があります。 ※お預かりした個人情報は、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。

※選考方法、応募の確認、抽選結果についてのご質問、お問い合わせにはお答えできません。あらかじめご了承ください。



※当選者の長期不在や住所入力間違いなど、何らかの理由で商品がJAへ戻ってきた場合、当選を無効とし、商品の再発送は行いません。

topics 1 島根米の更なる消費拡大・販売促進へ 「島根米」新TVCMが完成しました!! 12  15 

「島根米」の消費拡大と販売促進を目的とした新TVCMが完成しました!!
 今回は島根県出身の女優、田中美佐子さんと丸山達也島根県知事に出演いただき、お二人に「島根米」の魅力を語っていただくという内容となっています。
 撮影は12月4日に行われ、東京で暮らす田中美佐子さんが毎日の食のこだわり「島根米」について、丸山達也県知事がふるさと自慢の一つである「島根米」について、実際に「島根米」を食べながら想いを語っていただきました。
 新TVCMは、BSテレビの「生たまごBang!」で放送中です。他にもJ Aしまね公式YouTubeにアップしています。囲炉裏を囲みながらの撮影で、どこか懐かしさのあるTVCMとなっておりますので、ぜひご覧ください。
 また、撮影当日には田中美佐子さんと丸山達也県知事に「つや姫」を贈呈し、島根米をPRしました。



田中美佐子さん（右から2人目）と丸山達也県知事（右から3人目）に「つや姫」を贈呈

topics 2 県青協がJ Aしまね役職員との意見交換会開催 8  12 


島根県農協青年組織協議会とJ Aしまねは12月17日、松江市で意見交換会を開きました。J A役職員や同協議会、各地区本部の青年連盟ら43人が出席し、担い手育成と所得向上の2テーマに分かれ、日頃の営農活動での思いを伝えるなど、活発に意見を交わしました。
 会では、盟友らが米価下落や販路拡大、営農指導の統一化、労働力確保など効果的な対策を要望しました。また、東西に長い地理を活かしたりレー出荷の提案など、地区本部の枠を越えた農業振興についても意見を交わし、J Aは「メロンやトマトなどのりレー出荷に取り組んでいる。営農指導や物流など各関連部署と連携し進めていきたい」と回答しました。
 同協議会の草野拓志会長は「J Aと青年部がしっかり協力しあい、新しい時代に進んでいける農業の実現を目指していきたい」と話しました。



意見に答える石川組合長（右から3人目）



意見・要望を伝える草野会長（中央）

topics 3 島根県産米や冬野菜の美味しさを発信! 松江エクセルホテル東急×J Aしまね 12 

J Aしまねと松江エクセルホテル東急は、松江市の同ホテルで、「クリスマススイーツ&お米・冬野菜料理フェア」を12月11、12日の2日間限定で開催しました。コロナ対策のもと、2日間で240の方々に楽しんでいただきました。
 2019年から開始した同ホテルとのタイアップは「島根ぶどう」から始まり、西条柿やアールスメロンなど、年々品目を増加し企画しています。今回は初めて県産米「きぬむすめ」とのタイアップが実現し、J Aから「きぬむすめ」や県産米の米粉、富有柿、県オリジナル野菜「あすっこ」、白ネギ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツを提供。当日は「ライスつくねバーガー」「米粉入りバンズのハンバーガー」、あすっことや白ネギ、カリフラワーをたっぷり使用した「冬野菜のピザ」などの料理が並びました。
 会場内には、提供した品目の販促ポスターなどを掲示し、来場者に県産品をPR。企画を担当したJ A本店米穀課の福田職員は「消費拡大につながるありがたい企画。今後も継続的に企画し、島根米の美味しさを広めていきたい」と話しました。
 毎回好評のタイアップ企画は、現在、県産イチゴを使用したスイーツフェアの開催を計画。今後も県産品の消費拡大・PRに向け、楽しい企画を計画していきます。



県産品をPR



提供した米や冬野菜をふだんに使用した料理

topics
4

総代代表者らとの意見交換会を実施 ウェブ形式で活発に意見を交わす



JAしまねは12月3日、総代代表者らとの意見交換会を開きました。ウェブ形式で開催し、各地区本部の総代代表者ら26人が参加。JA役員が上期事業概況や次期中期経営計画、事業改革の進捗状況などを報告しながら、総代代表者と活発に意見を交わしました。

意見交換会では、総代代表者が米価下落対策による農家支援や園芸関連施設の拠点集約化に伴う集荷運賃の負担軽減などを要望。また、生産振興と消費者理解につながる情報発信を求めたほか、事業所の再編によるサービス低下や組合員離れを危惧する声も上がりました。

石川寿樹組合長は「早め早めに事業改革を進め、組合員の理解を得ながらしっかりと取り組んでいきたい」と話しました。

当JAでは、JA運営に関する概況を伝え、組合員の意見や要望を聞きとり、経営に反映させようと、年に2回意見交換会を開催しています。(今年度1回目は6月に開催)



意見に答える石川組合長



意見交換会はウェブ形式で開催

topics
5

子ども達に牛乳を 子ども食堂などへ牛乳を寄贈



JAしまねが会員でもあり、中国地域5県の酪農家から生産される生乳を乳業会社へ販売する中国生乳販売農業協同組合連合会は、県内の子ども食堂とフードバンクしまね「あったか元気便」に、賞味期限が長いロングライフ(LL)牛乳を寄贈しました。子ども食堂を運営している県内13の団体と、同フードバンクを通じて275世帯に合計1万4520本の牛乳を提供しました。

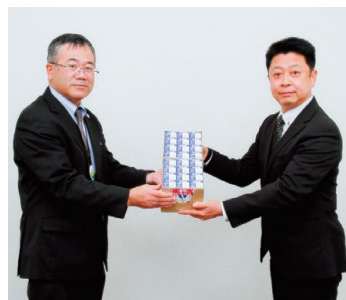


あったか元気便の春日代表(右)へ目録を手渡す元根部長

LL牛乳は、コロナ禍の中、需給緩和の影響を受け、同連合会が中国5県から集乳し製造。同連合会の会員である各県がLL牛乳を活用した消費拡大企画を行う中、JAしまねは「多くの子ども達に牛乳を飲んでほしい」と、県内の子ども食堂と同フードバンクへの寄贈を決めました。

1月12、14日に贈呈式を行い、12日に出雲市で活動する「高松ひまわり食堂」の飯塚正明代表に牛乳を、14日には同フードバンクの春日邦宣代表へ目録をJA本店畜産部の元根正規部長が手渡しました。

飯塚代表は「お弁当は栄養士がバランスを考えて作っている。プラス牛乳で子どもお母さんも喜ぶ」と話し、春日代表は「育ち盛り子ども達への素晴らしい贈り物をありがとうございます」と話しました。



高松ひまわり食堂の飯塚代表(右)へ牛乳を手渡す元根部長

topics
6

直売所出荷までのコツとポイントを押さえたDVD完成!



JAしまねが関係機関と連携し、JA直売所出荷者向けに制作していたDVDがこの度完成しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で集合研修がしづらい中でも、出荷者が直売所で販売する農産物の品質向上や、安心・安全な商品提供、また農業所得の増大に向けたサポート活動を継続し、出荷者の意欲向上につなげることをねらいとしています。

内容は、「栽培指導篇」「商品づくり篇」「美味しまね認証篇」「加工品の衛生管理・食品表示篇」の4篇で構成。「栽培指導篇」では、農業のプロが農産物の栽培方法について実演を交えながら分かりやすくポイントを解説。「商品づくり篇」では、直売所へ出荷するための商品の包装方法・基礎知識や実際に出荷者が出演し、独自の技術やこだわりポイント等を紹介しています。また「美味しまね認証篇」と「加工品の衛生管理・食品表示篇」では、島根県の担当者が事例を交えながら丁寧に解説。それぞれ出荷者も登場し、取り組みについて紹介しています。

担当したJA本店販売戦略室の須山一室長は「産直活動は生産者の利益になるだけでなく、地域農業を振興し、地域社会に新たな雇用と賑わいを創り出している。このDVDを視聴していただき、更なる生産意欲向上に繋がることを期待している」と話しました。



完成したDVD

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

石見銀山女性部

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

石見銀山女性部は、大田市にある13の支部378名で、活動をしています。

今年度も次世代を担う子どもたちに地元で採れるものを知り、おいしく食べてほしいという思いで、丁寧に皮むきをしたフキ、サトイモ、栽培したかぼちゃを学校給食へ提供しています。

また、新たな取り組みとして、部員からの要望によりJAの農業機械課職員を講師に迎え、草刈り機の正しい使い方等の講習会を行いました。その他、クリスマス時期に合わせ、クリスマスケーキ作りを行い、思い思いに飾りつけをしたケーキを各自が持ち帰り家族で美味しくいただきました。

私たち石見銀山女性部は、これからも地域を元気にする活動を行い、コロナ禍の中、思うような活動ができていない時期もありましたが、今後はそれぞれで感染対策をとりながら、できることから活動をしていきます。



一所懸命青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟

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

えんどう のぶひこ
遠藤 暢彦さん



JAしまねやすぎ青年連盟（以下、農青連）に加入している遠藤暢彦さん（44）。子どものころからものづくりが好きで、建物の設計という形で夢を叶えましたが、40歳を前にもう一度自問し「自分の手の中から生まれるものづくりに向き合いたい」という素直な気持ちから就農を決意。安来独自の就農パッケージ制度や先輩1ターン者の存在、安来のいちごの美味しさが決め手となり、広島県から1ターンしました。

昨年9月に高設栽培のハウス2棟で独立就農をスタート。減農薬・天敵利用など環境負荷が少ない栽培方法や温度センサーなどのスマート農業を導入し、省力的かつ効率的な管理体制を構築しています。今期は8品種のいちごを栽培し、多品種による収益化を目指しています。

農青連には同じ作型の先輩盟友が多く、経験の共有が日々の生産活動に役立っています。いちご以外を栽培する盟友からも、新たな情報を得ることができ、農青連を通じて良い刺激を受けています。

美味しい！と喜んでもらえるものを自分の手で作れることにやりがいを感じる遠藤さん。「一人でも多くの方に安来のいちごを知ってもらい、食べてもらえる機会を創出したい」と意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

ルバーブ

香気と酸味のあるジャムを楽しむ

ルバーブは特有の香気と酸味のある葉柄を利用する永年性の野菜です。太くて多汁質の葉柄は、ジャム、パイなどに利用しますが、葉身にはシュウ酸が多く含まれるので食用にできません。和名は食用大黄といい、漢方薬のダイオウと同属の植物で、原産地はロシア南東部からシベリア南部とされ、冷涼な気候を好みます。

品種

世界的には数十品種ほど栽培されていますが、「ビクトリア」(藤田種子など)は草勢が強く収量の多い品種です。

育苗

幼苗期の除草作業などを考慮して育苗するとよく、ハウスを利用し、2、3月に3寸ポットに4、5粒の種をまきます。その後間引きをして1本立ちにし、5月ごろまでに本葉4、5枚の苗に仕上げます(図1)。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅120cmとし、幅20cm、深さ20cmに掘り下げます。元肥は溝1m当たり堆肥を2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100g程度を施し、土を戻します(図2)。

植え付け・追肥

大型野菜のため、株間を60cm程度に取り、苗を植え付けます(図3)。植え付けの年は、夏の初めと終わりに、溝を切って畝1m当たり化成肥料50gを与えます。翌年からは、冬(萌芽くぼうが)前に畝1m当たり堆肥1kgと化成肥料100gを施用し、その後は初年度と同様に追肥をします。

収穫

初年度は収穫しないで、2年目から収穫を始めます。収穫法は30~50cmに伸びた葉柄を基部より手でかき取り、葉身は切り捨てます(図4)。一度に採葉し過ぎないように、次回は1、2週間後に収穫します。収穫期は5、6月で、収穫期間は2カ月程度にとどめておきます。

その他の管理

越冬した株が早春に萌芽し、その後、花茎の伸長(とう立ち)が始まりますが、開花・結実するとその後の生育が悪いため、花茎は早めに手で除去します。敷きわらは、泥はねを防ぎ、盛夏の干ばつ対策になります。なお、5、6年たつと草勢が衰えてくるので、植え替えをします。萌芽前の冬に掘り上げ、切り離す株に芽が付くように縦に切断し、株分けをします。

図1 育苗

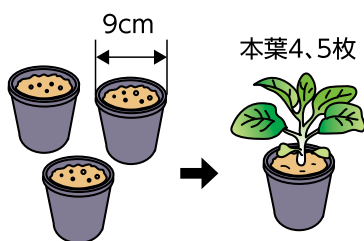


図2 畑の準備

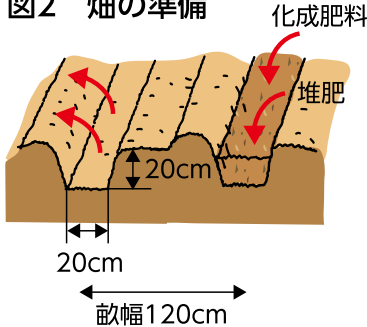


図3 植え付け

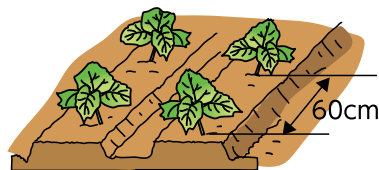
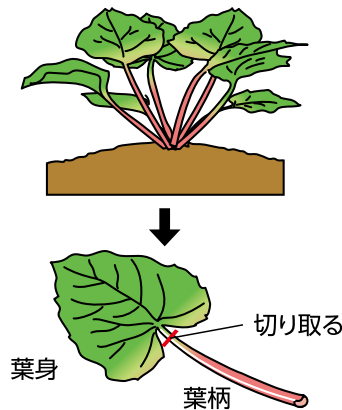


図4 収穫



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 (12月22日開催)

【協議事項】

- ①令和3年度補助事業の実施について
- ②第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画の策定について
- ③令和3年産島根米生産者経営継続支援の実施について
- ④令和3年産島根米の追加金単価について
- ⑤信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑥第3次中期経営計画の概要説明資料について

- ⑦賤称語記載問題に関する「事象総括書」の提出について
- ⑧大口貸出について
- ⑨雲南地区本部「訪問介護事業」「指定障がい福祉サービス事業」の廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

「小島よしおの産地へGO!GO!」 「ちやぐりん」に出雲やさい新話ファーム

J Aしまね出雲地区本部管内で1月26日、家の光協会の小学生向け月刊雑誌「ちやぐりん」連載企画「小島よしおの産地へGO!GO!」の取材がありました。お笑い芸人の小島よしおさんが、高度環境制御栽培施設「出雲やさい新話ファーム」で収穫などを体験する様子を撮影しました。

J Aしまね出雲地区本部の子会社、J Aいずもアグリ開発（株）が運営する同施設は、平成31年2月に稼働しました。ハウス92アールで、リーフレタスの一種「サランバレー」を中心に栽培。栽培・販売データの蓄積による効率化や、運送費などのコスト削減により、経営を軌道に乗せてきています。



移植作業を体験する小島よしおさん



リーフレタスを使い色とりどりの料理を作りました



ラピタで女性部の皆さんと調理

小島さんは、施設で播種、移植、定植、収穫を、順を追って体験。ラピタ本店の売り場で販売されているリーフレタスを見た後、ラピタ本店2階「ふれあいの家出雲・縁」で、出雲女性部の役員たちとリーフレタス料理を作りました。記事はカラー4ページで「ちやぐりん」5月号（4月1日発行）に掲載予定です。

シールで出雲の野菜をPR J Aしまね出雲大根部会

J Aしまね出雲大根部会が今年、出雲産の野菜をPRするシールを作成しました。「新鮮な地元野菜を食べてほしい」という願いを込めて、「大好きいずも野菜」と書いたシールで産地を前面に押し出していきます。

同部会は平成30年に設立。神西地区でキュウリなどを栽培する部会員が、冬場の収入源として栽培を始め、現在12人が約3ヘクタールで大根を栽培しています。オリジナルの出荷用段ボールを作成するなど産地PRに努めています。より直接消費者にアピールできる資料として、シールの作成を思いつきました。共販の大根に貼るほか、部会員が栽培した葉物野菜などを、ラピタの農産物直売コーナーで販売するときなどにも活用する考えです。

同部会の衣笠久志部会長は「このシールを出雲産の目印にして、地元野菜に目を向けてもらえるようにしたい」と意気込みを話しました。



「いずも」を強調したデザインのシール

アグリビジネススクール 修了式・開講式

出雲市農業再生協議会は1月6日、出雲市役所にびぎ大ホールで「出雲市アグリビジネススクール」の令和3年修了式・令和4年開講式を開きました。

地域農業の担い手確保・育成を目的に、平成18年から開講。「ぶどう」「柿」「いちじく」のチャレンジ講座に加え、今年は県が水田園芸作物として推進する「アスパラガス&白ねぎチャレンジ講座」を新設しました。産直出荷を目指す人向けの「レディース&シニア産直野菜講座」と合わせ、計5講座を実施します。

令和3年は34人が修了し、修了生は計464人となりました。昨年までに、うち90人が新規就農しています。令和4年は42人が受講します。

出雲市アグリビジネススクール基礎研修
令和3年修了式・令和4年開講式



あいさつをする同協議会の伊藤功会長(出雲市副市長)

南高松営農組合設立 設立総会開催

南高松営農組合の設立総会が1月16日、JA高松支店で行われました。

同組合は協業型の営農組合で、組合員数は46人、経営面積は17ヘクタール。水稲・飼料用米を中心に栽培し、地域の実情を考慮しながら新規作物の導入も検討していきます。設立総会では、農業経営の合理化、効率化により収益の増大に努めるとともに、農地の荒廃を防ぎ、生活環境の保全、地域の発展を目指すことを申し合わせました。

同営農組合の吉田博組合長は「水稲に関わる環境は厳しい。地域農業を守るには、経費節減や農地維持について、組織で考えていかなければという思いでまとまりました」と話しました。

南高松営農組合 設立総会



高松支店で設立総会を開催

いずもJA女子大学 ライブ&ボイストレーニング

JAしまね出雲地区本部は1月14日、いずもJA女子大学の1月講座「みんなの歌声」のびやかに♪講演ライブ&ボイストレーニング」を開きました。講師は島根県ふるさと親善大使や出雲市観光大使などを務める歌手ユニット「X+(えくすと)」の二人です。

女子大学生たちは、ラピタを会場にお二人の歌声を楽しんだ後、女性部まつりの活動発表に向けて「世界に一つだけの花」を練習しました。本番と同じようにステージに立ち、振りをつけながら歌いました。

参加した女子大学生は「憧れのX+さんと一緒に歌うことができてよかったです」「こんなに声を出したのは久しぶり」などと感想を話しました。



振りをつけながら歌う女子大学生
フェイスガードとマスクで感染症対策

出雲地区本部とアグリマート 大社高校サッカー部へゼリー飲料

JAしまね出雲地区本部と、同JAの子会社である(有)JAいずもアグリマートは12月24日、島根県立大社高等学校サッカー部にゼリー飲料を贈りました。

12月28日から1月10日にかけて行われた全国高校サッカー選手権大会に出場する選手を激励する目的です。当日は同地区本部の珍部誠副本部長と同社の影山卓也社長が、江角和生校長に目録を贈呈。翌25日に影山社長が選手たちにゼリー飲料300個を届けました。

同校は2年連続11回目の出場です。初戦で今回の優勝校である青森山田高等学校と対戦し、敗れましたが、全国の大舞台で熱い戦いを繰り広げました。



珍部副本部長(中)と影山社長(右)から江角校長(左)へ贈呈

ファミリーマート平田・大社 特殊詐欺被害防ぎ感謝状

JAしまねの子会社、JAいずもアグリマートが運営するファミリーマートJAいずも大社店が1月14日、特殊詐欺の被害を未然に防いだとして、出雲警察署から感謝状を受け取りました。

同店の板倉啓介店長は、令和2年12月に続き2回目の未然防止。パソコンのウイルス除去名目で電子マネーカードを購入させる手口で、来店者に了承を得て警察に通報しました。板倉店長は「電話がつながったまま来店され、詐欺だと思いました。少しでも怪しいと思えば声をかけるようにしています」と話しました。



(写真左から)出雲警察署の松本好尚署長、大社店の板倉店長、アグリマートの影山卓也社長(出雲警察署で)

また、昨年11月に架空請求詐欺を防いだ「ファミリーマートJAいずも平田店」の江角健二さんは、高額な電子マネーカードを買いに来られた来店者に声をかけたところ、使途がパソコンの修理代だったため詐欺を疑いました。江角さんは「知った手口だったため、警察に相談してもらったようお話しました。防ぐことができて良かったです」と話しました。

同社が運営するファミリーマートでは、この2年間で6件の特殊詐欺を防ぎました。店長会で講習を行い情報共有するほか、各店舗では警察署からの啓発用資材を活用し声かけをするなど、被害の未然防止に努めています。



平田店の西尾誠司店長(左)と江角さん(右)(ファミリーマートJAいずも平田店で)

JA子会社 アグリマートの コンビニ事業

JAのコンビニ事業は平成17年にスタートし、現在JAしまねの子会社、(有)JAいずもアグリマートが、出雲市内で13店舗の「ファミリーマート」を運営しています。コンビニの24時間営業という特性を生かし、組合員をはじめとする地域の皆さまの利便性向上に努めています。

アグリマートが運営するファミリーマート

ファミリーマートJAいずも大社店 〒699-0722 出雲市大社町北荒木940-1	ファミリーマートJAいずも平田店 〒691-0001 出雲市平田町7698	ファミリーマートJAいずも小山店 〒693-0051 出雲市小山町235-3
ファミリーマートJAいずも湖陵店 〒699-0811 出雲市湖陵町差海710-1	ファミリーマートラピタ中央病院店 〒693-0068 出雲市姫原4丁目1-1	ファミリーマートJAいずも西出雲店 〒693-0037 出雲市西新町2丁目2458-3
ファミリーマートJAいずも大津店 〒693-0011 出雲市大津町1697-27	ファミリーマートJAいずも塩冶東店 〒693-0006 出雲市上塩冶町2646-1	ファミリーマートJAいずも高岡店 〒693-0066 出雲市高岡町410-1
ファミリーマートJAいずもドーム北店 〒693-0065 出雲市平野町458-1	ファミリーマートJAいずも稲岡店 〒693-0071 出雲市稲岡町347-2	ファミリーマートJAいずも大社東店 〒699-0701 出雲市大社町杵築東40
ファミリーマートJAいずも長浜店 〒693-0041 出雲市西園町267-1		

ATM硬貨対応の開始について(お知らせ)

J Aしまねびより 12月号の記事にて「ATM 硬貨対応の一部延期について」お知らせしておりましたが、このたび改造作業再開の目途が立ち、下記の日程より硬貨も利用可能となりますのでお知らせいたします。

【硬貨対応開始日】

塩冶支店	3月 8日(火) 午後より	四絡支店	3月11日(金) 午後より
西田支店	3月 9日(水) //	大津支店	3月15日(火) //
平田東支店	3月10日(木) //	国富支店	3月18日(金) //

既に硬貨対応済みのATM

- 高松支店 ○長浜支店 ○外園 ○神西支店 ○神戸川支店
 - 古志出張所 ○朝山支店 ○乙立店 ○稗原支店 ○上津支店 ○有原
 - 出雲支店(2台) ○高浜支店 ○川跡支店 ○鳶巣店 ○平田中央支店
 - 久多美 ○佐香店 ○灘分支店 ○北浜店 ○鰐淵店 ○桧山店
 - 伊野店 ○佐田支店 ○東須佐店 ○窪田店 ○ラピタ多伎店
 - 田儀店 ○久村店 ○湖陵支店 ○大社支店 ○日御碕店 ○鵜鷺店
 - 荒木支店 ○遙堪支店
- (令和4年2月19日現在)

お問合せ先

J Aしまね出雲地区本部出雲統括支店金融課 TEL 21-6019

皆様からのご意見募集します

令和3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。

組合員の皆様のご意見・ご要望をJ A運営に反映させることを目的に、管内各地区において例年開催しております。J Aしまねホームページの出雲地区本部(新着情報)へ座談会資料を掲載しておりますので、是非、皆様のご意見・ご要望などを下記メールアドレスへお送り下さい。

(令和4年3月末まで)

座談会メールアドレス: zadankai.izm@ja-shimane.gr.jp

(担当部署: 出雲地区本部 企画総務部 企画管理課)



JAしまね出雲しいたけ部会

株式会社

いずもえん

— 出雲しいたけ —

就労支援事業所で農業
次世代の農業者を育成

栽培規模

菌床しいたけ
年間8,820菌床
その他季節の野菜など

株式会社いずもえんは、平成28年に設立した就労支援事業所です。「働くには心と体が健康でなければならぬ」との思いから、「食」を大事にしており、農業にも当初から取り組んでいます。

計画が立てやすい作物

農業分野で現在主力となっているのが、昨年11月から栽培を始めた菌床しいたけです。周年栽培ができるため一年中仕事があり、安定雇用ができること、天候に左右されにくく、安定して収入が得られることから菌床しいたけを選びました。水道光熱費や菌床ブロッコなどのコストが計算しやすいことも、会社の一部門として運営するうえでメリットになっています。

JAしまね出雲しいたけ部会では早くから農業生産工程管理（GAP）に取り組み、県版GAP「美味しまね認証ゴールド」を団体で取得しています。栽培についてマニュアル化されているため新規参入がしやすく、また、同社の福祉部門と連携することによる相乗効果も期待されるということです。

次世代の農業者を育成

同社の農業部門では、次世代の農業経営者育成を目指しています。農業に従事する従業員を雇用して栽培や経営について学んでもら

い、いずればその品目の運営全般を任せる構想です。従業員の安井春樹さんは、農家での研修を経て、同社で菌床しいたけ栽培を担当。安井さんは「一人でやっていけるよう、技術を身につけたいです」と意欲を語りました。

効率化、生産性向上を目指し、スマート農業にも取り組む予定。JAや先輩農家の方とも連携し、菌床しいたけ栽培で重要な温度、湿度などを感知して遠隔地で確認できるシステムの導入を検討しています。また、現在ハウス1棟で栽培していますが、今後、増棟も考えています。

同社の稲毛寧一代表は「当社の卒業生がJAの菌床製造培養施設に就職した実績もあり、今後は社内でも独立してしいたけ栽培を任せられる従業員を育成していきたい」と話しました。



菌床しいたけを収穫する安井さん

出雲の旬レシピ



見た目もおしゃれなパン粉チーズ焼き。しいたけの旨味と、ねぎの香り、甘さがしっかり味わえます。

しいたけと鮭のパン粉チーズ焼き

〈材料〉[2人分]

- しいたけ…………… 8枚
- 白ねぎ…………… 1/2本
- 鮭(切り身)…………… 2枚
- 有塩バター…………… 15g
- にんにく(みじん切り)… 1かけ分
- 塩、こしょう…………… 少々
- パン粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- パセリ…………… 少々

〈作り方〉

- ①しいたけは軸を取り、1cm幅で切る。軸は細切りにする。ねぎは、1cm幅で斜め切り、鮭の切り身は一口大に切る。
- ②フライパンを中火で熱し、バターとみじん切りのにんにくを入れ、香りがでたら①と塩、こしょうを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③②を耐熱容器にうつし、パン粉、粉チーズの順で振りかけて、トースターで3分程度焦げ目がつくまで焼き、パセリを散らして完成♪



肉厚ジューシーな出雲しいたけが活かせる料理です。甘辛い味付けとしょうがの香りが後を引きます。

しいたけの肉詰め

〈材料〉[6個分]

- しいたけ…………… 6枚
- 豚ひき肉…………… 150g
- 卵…………… 1個
- 生姜(チューブ)… 小さじ1
- 塩、こしょう…………… 少々
- しょうゆ、酒、みりん 各大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 豆板醤…………… お好みで

〈作り方〉

- 準備：Aを混ぜ合わせておく。
- ①しいたけは軸を切り、軸はみじん切りにする。
 - ②ボウルに、①の軸、豚ひき肉、卵、生姜、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
 - ③しいたけの軸側に、②の肉だねを詰める。計6個作る。
 - ④フライパンに油を敷き、肉だね側を下にして並べ、ふたをして中火で焼く。
 - ⑤焼き色がついたら、裏返して同じように焼く。
 - ⑥両面焼けたら、フライパンの余分な油をふき取り、混ぜ合わせたAを入れて全体に絡めて完成♪

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人が年間約52万菌床で菌床しいたけを栽培しています。秋冬を中心に周年栽培に取り組み、昨年は初めて販売金額が4億円を突破しました。

出雲地区本部管内での菌床しいたけ栽培は、約30年前に始まりました。平成11年に部会が設立し、その後平成16年に菌床製造培養施設、平成17年にパッキングセンターが建設され、生産に集中できる体制が整いました。平成27年3月には新名称「神々の国 出雲しいたけ」を商標登録し、販売力を強化。順調に規模を拡大し、現在、同管内の園芸作物ではぶどうに次ぐ販売金額となっています。

講習会の開催や部会員同士の情報共有で技術向上に努め、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。

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。



グループ紹介

出雲女性部

佐田支部「稲田姫」

代表 石崎友江さん



現在の衣装ができたときの集合写真

出雲女性部佐田支部の「稲田姫」は、毎週火曜日に窪田コミュニティセンターで活動しています。メンバーは現在14人。かさ踊りや銭太鼓、鳴子踊りなど、多様な踊りを練習しています。現在は新型コロナウイルスの影響で活動休止中ですが、状況が良くなれば、3月から再開したいと考えています。



昨年春に開かれた地元イベント
透明マスクで感染予防をしながら参加

※活動休止中につき写真は過去のも
のをご提供いただきました。

「稲田姫」発足は約20年前。地元イベントやJAのイベント、出雲市民余芸大会などで披露するほか、依頼があれば市内の福祉施設を訪問するなど、幅広く活動しています。長く活動を続けていることで知名度も上がりました。各所から声をかけてもらえることが嬉しく、励みになっています。振り付けは自分たちで考えることが多く、元気のよい歌謡曲などに合わせて踊り、会場を盛り上げています。

メンバー同士の仲が良いのが自慢で、和気あいあいと活動しています。石崎代表は「仲が良いので長く続いていきます。これからも変わらず、絆を大切にしていきたいです」と話しました。

葬祭センターからのお知らせ

JAしまね葬祭会館「メモリア 弥山」(平野町491-1・出雲ドーム北側)は、

3月7日(月)～12日(土)まで

空調設備工事のため**休館**します。
その間は、他のメモリア会館をご利用下さい。

ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。



JAしまね 出雲葬祭センター
☎ (0853) 23-3331

フレッシュミズ 会員募集中!!



JAしまね出雲女性部では、昨年5月に概ね50歳以下の方を対象に「フレッシュミズ出雲(通称:フレミズ)」を立ち上げました。食と農、くらし、子育てを軸とした楽しい活動を、ぜひ一緒にしませんか??

Q どんな活動をするの??

A たとえば… ● **食と農**(料理教室、ハム作りなど)
● **くらし**(アクセサリー作り、アロマ、ヨガなど)

Q フレッシュミズに入るには??

A **お近くの支店にお申し出ください!**
※居住地区の女性部にご加入いただけます。

お問合せ先

JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課
☎ (0853) 21-6013

寒波による給水管・給湯管・給湯機器の

凍結にご注意!!

コロナ等の影響により、給湯機器の部品調達に納期がかかっています。凍結により給湯機器が破損した場合、修理や取替に長期間日数を要することが想定されます。

凍結が心配な天候の時は、以下の予防方法をお試ください。

※ガス給湯器以外でも同様の方法で凍結予防になります。

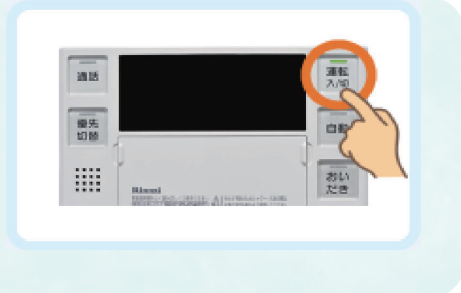


Check!! 通水による凍結予防方法

- 1 ガス給湯器のリモコンの運転スイッチを「切」にする。

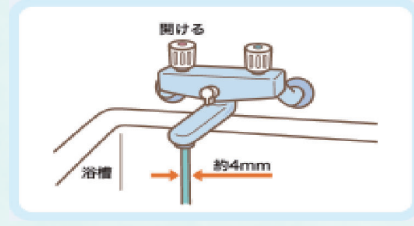


※リモコンがない場合は 2 から



- 2 給湯栓 (蛇口) を開いて、少量の水 (1分間に約400cc・太さ約4mm) を流したままにしておく。

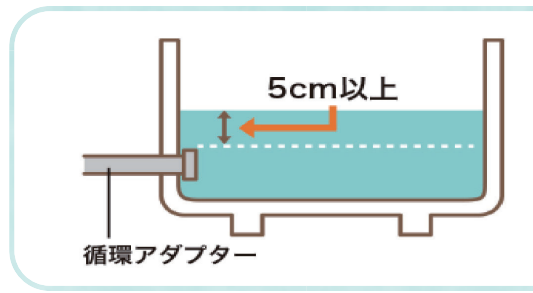
※給湯器が燃焼していないこと (蛇口からお湯が出ていないこと) を確認する。



カランの種類に係わらず、レバーをめいっぱいお湯側にして通水してください。
通水量が多いと給湯器が作動してしまいますので、燃焼しない程度で通水してください。



Check!! 「追い炊き機能付きのガス風呂給湯器」は、浴槽の残り湯を循環アダプターより5cm以上、上にある状態にしてください。



ガス給湯器が凍結の危険のある温度近くになると自動的にガス給湯器内のポンプが作動し、循環することで追い炊き配管内の凍結を防止します。ガス給湯器のリモコンの運転スイッチ「入/切」に関係なくガス給湯器内のポンプが作動します。

お問い合わせ

JAしまね 出雲ガスセンター

島根県出雲市高松町675-1 TEL:0853-28-1234



しじみ漁と農業 地元根付いて

灘分町にお住まいの石原政明さん。JAに勤めていたが、家業であるしじみ漁を継ぐために退職し、昨年3月から宍道湖で船に乗っています。しじみ漁は、45年ほど前に祖父の石原俊夫さんが始めました。現在も俊夫さんが漁師をしていますが、今年中には政明さんに代替わりをする予定にしています。

しじみ漁は厳格にルールが決まっています。船の操縦も、「ジョレン」という竿に網カゴがついたような道具でしじみを捕るのも、漁師の俊夫さんが一人でなければなりません。手でジョレンの竿を持ち、船は足で操縦します。政明さんは、石や木くずなどを取り除き選別する作業を手伝いながら、俊夫さんの仕事を見て勉強しています。

また、家は農事組合法人下出来洲の組合員です。政明さんも、田植えやブロッコリーの植え付け、小豆の調整作業など、農業にも携わっています。

政明さんは「灘分に根付いて生活していく決意です。地域に貢献できるよう頑張ります」と意欲を話しました。

出雲市灘分町

いしはら まさあき
石原 政明さん (29歳)



石原政明さんとしじみの選別機

健康ライフかわら版

運動で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?コロナ禍で運動不足になっていませんか?骨や筋肉量のピークはおおよそ20~30歳代。運動器の衰えは40歳代から始まります。運動をしないと骨、関節、筋肉などの運動器の機能が衰え、「ロコモ」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、ひいては「フレイル(虚弱)」の状態に陥ることもあります。

「コロナに勝つ!ロコモに勝つ!体をつくるために」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

- 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程度の重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)

一つでも当てはまったら
要注意です!



「ロコトレ」で「ロコモ」を予防しよう!

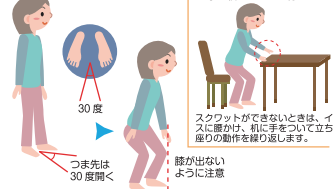
バランス能力をつける「片脚立ち」

めやす 左右1分間ずつ、1日3回
●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
●支えが必要な人は、十分に注意して、机に両手や片手をつけて行います。



下肢筋力をつける「スクワット」

めやす 深呼吸するペースで5~6回繰り返し、1日3回



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
2 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしめます。

その他の「ロコトレ」

ウォーキング
自分にあつたいろいろな運動を積極的に取り入れよう!



ラジオ体操



その他のスポーツ



(参考:公益社団法人日本整形外科学会)

お問い合わせ先 出雲保健所 健康増進課 TEL 21-8785

●女性部の一員として、やはり活動レポートが目を引きまします。「みどり



J A：1月中旬にいただいたおハガキですが、まだまだおなべのおいしい時季ですね。今月号でもおなべにピタタリの菌床しいたけをご紹介しますよ。

●出雲神在ねぎおいしいです。今夜はすき焼きでおいしくいただきます。これから雪が降って寒くなるとおなべが一番いいですね。ネギは欠かせません。いただきます！
(大社町 K・Kさん)

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

をまもる小学生作文コンクールで特別賞の松浦さんの作文は、きらりと光り輝く内容のものでした。とても感動し、「いのちをもらって生きている」と書ける松浦さんをご指導、見守られた方々を讃えたいと思います。
(佐田町 S・Hさん)

J A：「はたけしごと」から本当にたくさんのお話を学ばれたのが伝わってきましたね。作物を育てる経験の大切さを改めて感じました。

●農業で頑張っている方、「みんなの広場」のキッズ達、みんな笑顔でいいですね。私も「やるかっ」っていう気持ちになります。ということウオーキングに行つて来ます。T度3日目です。
(下横町 N・Tさん)

J A：ウオーキングは良いですね。コロナで気持ちも落ち込みがちな昨今ですが、「JAしまねびより」を見て明るい気持ちになつてもらえたら嬉しく思います。私も取材先の皆さまからいつも元気をいただいています。



(塩冶町三浦由紀子さん)

J A：冬を感じさせる椿の絵手紙をいただきましたのでご紹介いたします。全国的、世界的に平常とは違う生活が続いています。季節が来れば何ごともなく咲く椿には安心感を覚えますね。

●ラピタ公式アプリが始まりましたね。嬉しい会員限定特典にひかれませんが、Edy支払いや入金はできますか？おさいふカードポイントでの支払いは？教えてください。
(平田町 T・Rさん)

ラピタ：ラピタアプリのご登録ありがとうございます。ラピタアプリは、Edyでのお支払いやご入金、おさいふカードポイントでのお支払いにはご利用できません。ご利用の場合はおさいふカードにてお願いいたします。ポイントを貯めることや、ポイントのご利用履歴のご確認はできますのでご利用ください。

育苗ハウス資材の販売について

グリーンセンター各店舗におきまして、育苗ハウス資材の取扱いを始めます。皆様のご来店をお待ちしております。問い合わせ等ございましたら、下記までお願い致します。

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

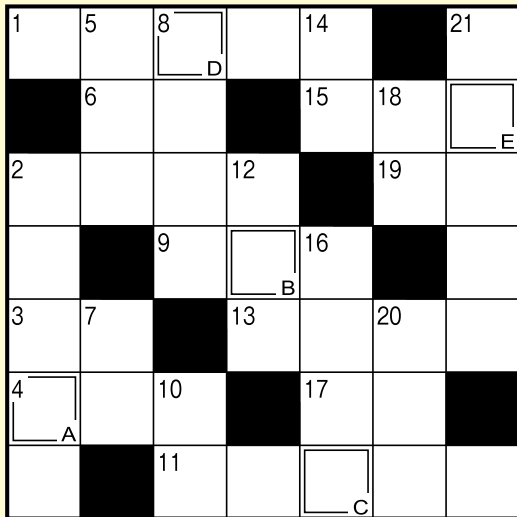




CrossWord Puzzle クロスワード パズル

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



答え

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

タテのカギ

- ②千客万来を願って飾る、動物の置物
- ⑤野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- ⑦大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- ⑧まつげに塗る化粧品
- ⑩坂本龍馬の出身藩
- ⑫エチルアルコールの——点は13度です
- ⑭地球表面のおよそ3割
- ⑯誇りや自尊心を意味する片仮名語
- ⑰競馬場ではラチともいいます
- ⑱ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- ⑳母校から巣立ちます。——式、——アルバム

ヨコのカギ

- ①桃の節句に行う行事
- ②東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- ③唱歌『春の小川』でスマレやレンゲが咲いている場所
- ④イチゴ畑に防鳥——を張った
- ⑥腰を掛ける家具
- ⑨アラジンがこすると精霊が出てきました
- ⑪木枯し紋次郎がかぶっています
- ⑬甘い物よりお酒が好きです
- ⑮湯畑が有名な群馬県の温泉地
- ⑰忍者が指を組んで結ぶもの
- ⑲金づちで打ちます

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・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（J A 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

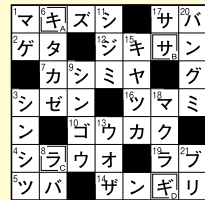
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒693-8585 出雲市今市町106-1
J A しまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係
2022年3月4日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「キサラギ」



「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」3月号 定価629円（ご購入は、お近くのJA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）3月号は俳句を募集します。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。
※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「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

川柳の広場

最優秀賞

蓑虫のかたちで春を待つ自粛

出雲市 北村 功様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）コロナ禍の中の自粛生活を、「蓑虫のかたち」と上手に詠まれている。春（終息）を待つ作者の気持ちも感じられる。

優秀賞

幾山河越えた手足が痛みだす

奥出雲町 堀江 英子様

野辺送り隣保も皆んな高齢者

安来市 斎藤美重子様

宍道湖の鮎の料理が待つ帰省

出雲市 大福 利彦様

佳作

頑張れと腰たいたたりさすったり
マスクしてみんな仲良くなるを越す
耐えただけ春は沢山花笑う
手も口も労わり合ってきた仲間
内緒だと聞いた話がそこかしこ

出雲市 柳井 伸幸様
浜田市 前田 隆行様
出雲市 小豆沢歌子様
出雲市 小白金房子様
浜田市 岩本 静代様

手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和4年4月1日(金)から、ATMおよび個人ネットバンクによる振込手数料(他行あて)を引下げさせていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

◆為替手数料(1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関・JFあて	他行あて
			同一店舗内あて	他店舗あて		
振込手数料	ATM	JA・JFキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料	110円	385円
			5万円以上		330円	550円
		JA・JF以外のキャッシュカードによる振込	5万円未満	220円	330円	605円
			5万円以上	440円	550円	770円
	現金	5万円未満	無料	220円	495円	
		5万円以上		440円	660円	
	窓口(電信・文書)	貯金口座からの振替	5万円未満	110円	330円	550円
			5万円以上	330円	550円	770円
		現金	5万円未満	330円	550円	770円
			5万円以上	550円	770円	990円
ファームバンキング・JAデータ伝送サービス	5万円未満	無料	110円	220円		
	5万円以上			275円		
法人ネットバンク	個人ネットバンク	5万円未満	無料	110円	165円	
		5万円以上				
	振込	5万円未満	無料	110円	220円	
		5万円以上			330円	440円
		5万円未満			110円	220円
	総合振込	5万円以上	無料	330円	440円	
		5万円未満			無料	
	給与・賞与振込	5万円未満	無料	無料		無料
5万円以上						
自動送金	5万円未満	無料	110円	330円		
	5万円以上		330円	550円		

※手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認ください。JAしまね

JAしまね限定 特別企画!
開いて!読んで!応募して!

正解発表!!

全問正解の応募者の中から、抽選で30名様に2,000円分の農協全国商品券を進呈!

『家の光』12月号 クイズキャンペーン

Q1 「12月号の表紙の人は誰?」

- ① 氷川きよし ② 工藤阿須加 ③ 沢口靖子



正解は...
① 氷川きよしさん



Q2 「家庭のエネルギー消費量ナンバーワンは?」

- ① 暖房 ② 給湯 ③ ガソリン



正解は...
② 給湯

ヒントは「別冊付録 家の光家計簿」229ページ

Q3 「在宅の場合の平均月額介護費は?」

- ① 12,000円 ② 46,000円 ③ 88,000円

ヒントは「別冊付録 わたしノート」15ページ

正解は...
② 46,000円



介護費(平均月額) 60
在宅: 約46,000円
施設: 約118,000円

ウオオオ!!



ご購入はお近くのJAへお問合せください!!



応募総数 306名 正解者数 245名

当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。令和4年3月上旬発送予定!

※キャンペーン応募は令和4年1月31日(月)で終了しています。

たくさんのご応募
ありがとうございました

売り出し期間 令和4年 2月19日(土)・2月28日(月)

オーダーカーテン

特別価格キャンペーン!

採寸 見積り 取付

無料!

※但し、古いカーテン等を処分する際は、別途料金が必要となります。

おすすめ! 機能性カーテン



まずはお電話を!!
お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ
お申込み先
ラピタ 本店2階
寝具・インテリアコーナー
☎ 21-6080

5倍進呈
おさいふカードポイント
いただきます!



いつでもどこでもスマホでオトクに!
ラピタ公式アプリ
OFFICIAL APP

アプリ会員様限定 嬉しい特典満載!!



アプリでできること

1. クーポン獲得
2. イベント情報
3. チラシ情報
4. お知らせ
5. レシピ
6. おさいふカード

ぜひお買物前に
ご登録ください

アプリを
ダウンロードしよう!
右記QRコードでご登録下さい▶

Google Play

App Store



職員・アルバイト 募集中!



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。

2022年4月

FIT365が ラピタ本店に OPEN!

島根初!

年中
無休

駐車場
無料

フィットネスジム FIT365



はじめまして
だべあ。

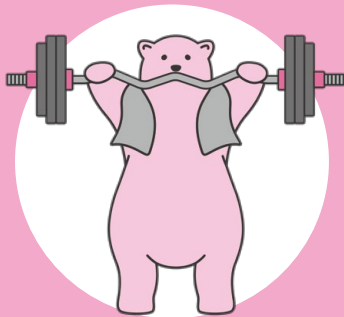
3月▶ プレオープン!
4月▶ グランドオープン!

店頭入会受付中!

FIT365 ラピタ出雲

WEBで簡単!
入会予約お申込み

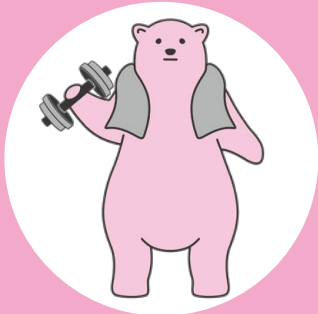
本格フィットネスが24時間



365日使い放題!

月会費
月額

2,980円
(税込3,278円)



家族4人で通っても

月会費
月額

3,980円
(税込4,378円)

●家族会員は、1名の会員様につき2親等以内のご家族3名まで無料でご利用できます。同時利用はできません。

※ご入会時に会員カード発行料が5,000円(税込5,500円)がかかります。

※セキュリティ管理/施設メンテナンス料 年額4,980円(税込5,478円)がご利用開始月を初月として3ヶ月目にかかります。

フィットネスジム FIT365
ラピタ出雲

◆住所：〒693-0001 島根県出雲市今市町87 ラピタ本店3F
◆営業時間：24時間営業(事前受付・プレオープン期間中/10:00~21:00)
◆スタッフ常駐時間：9:30~21:00(事前受付・プレオープン期間中/10:00~21:00)
◆コールセンター：0570-030-365 ※コールセンターの受付時間は平日10:00~20:00までです。





現代版飛鳥鍋はカルボナーラ



- *コメント***
- ・仕上げに牛乳と味噌を加えるだけでコクが深まり、栄養もさらにアップします。
 - ・牛乳は沸騰すると分離してしまうので、弱火にして煮立てず、温める程度で。
- *アレンジ***
- ・具材は牡蠣、タラ、鮭、豚肉、白菜、大根、南瓜、玉ねぎ、春菊などなんでも合います。(魚を入れる時は、一度下茹ですると生臭みとアクが取れます)
 - ・×はご飯を入れて雑炊(リゾット風)にも。それが残ればチーズをかけて焼くとドリア風に。

材料 (4人分)

- 鶏モモ肉…… 1枚 (250g)
- 塩こしょう…… 少々
- ウインナー…… 6本
- キャベツ… 500g (1/4玉)
- じゃが芋…… 2個
- しいたけ…… 4枚
- 人参…… 1本
- ブロッコリー…… 1株
- ミニトマト…… 4個
- あすっこ…… 1袋
- 水…… 800cc
- コンソメ…… 3個
- 牛乳…… 800cc
- 白味噌…… 大さじ2
- 粗挽きこしょう…… 適量
- (カルボナーラ)
- 冷凍うどん…… 2玉
- 卵…… 2個
- ピザ用チーズ…… 40g

作り方

- 【下ごしらえ】**
- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうを軽く振り、下味をつける。
 - ②キャベツの軸はつけたまま、大きめにざく切りする。
 - ③じゃが芋は皮ははぎ、縦半分切って1cm幅の半月切りにする。
 - ④人参はピーラー(皮はぎ器)で細長いリボン状にする。
 - ⑤ブロッコリーは色よく下茹でする。
 - ⑥ミニトマトは額を取る。
 - ⑦あすっこは3等分に切る。

【作り方】

- ①鍋に分量の水とコンソメ、キャベツ、じゃが芋、しいたけを入れ、火にかける。
 - ②じゃが芋が軟らかくなったら、鶏モモ肉、人参を加えて火を通す。
 - ③牛乳を別の鍋で温め、白味噌を溶かす。(沸騰しないよう注意！)
 - ④最後に残りの具材と③の牛乳を鍋に入れ、温まったら大きく混ぜて、器に盛り、お好みで粗挽きこしょうを振りかけたら完成。
- 【カルボナーラ】**
- ①冷凍うどんを鍋に入れ火にかけ、ほぐれたらピザ用チーズを加えて溶かす。
 - ②火を止めて、溶き卵を加えて直ぐによく混ぜたら完成。

材料 (4人分)

- A**
- 牛乳…… 300cc
 - 片栗粉…… 60g
 - 砂糖…… 大さじ2 (トッピング)
- B**
- きな粉…… 20g
 - 砂糖…… 20g
 - 塩…… 適量
 - いちご…… 4個
 - ゆで小豆…… 適量
 - ミント…… 適量

作り方

- ①鍋にAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ②木べらで常にかき混ぜながら強火にかけ、塊ができてきたら弱火にして餅状になるまでよく混ぜて火を通す。(焦げないように底からしっかり混ぜる)
- ③水をたっぷり入れたポウルの中に②を一塊にして落とす。
- ④好みの大きさに手で切って器に盛る。
- ⑤Bを混ぜ、トッピング材料を飾ったら完成。

ミルク餅



- *コメント***
- ・調理時間10分!直ぐに食べられる、お手軽デザートです!
 - ・温かいままでも、冷たくなってもいつまでも軟らかな和風デザートです。
- *アレンジ***
- ・お椀に入れて、溶かしたあんこをかければお汁粉も楽しめます。
 - ・きな粉をまぶせばきな粉餅風に、みたらしあんをかければみたらし風に。黒蜜をかけたも美味しいです。
 - ・フルーツ缶詰めやフルーツジュースと一緒にすればフルーツボンチ風にもなります。

健康散歩 がん検診を受けましょう

JA島根厚生連

毎年2月4日は「世界対がんデー」です。がんに対する意識向上と予防、検出、治療への取り組みを促すために定められた記念日で、それにちなんで今回のテーマは「がん検診」です。

日本人が一生のうちがんと診断される割合は男女とも2人に1人と言われており、がんで死亡する割合は男性が4人に1人、女性は6人に1人と言われています*。がんの罹患率は高齢化の影響もあり1985年以降増え続けているのに対し、がんの年齢調整死亡率は1995年以降順調に下がり続けています。日本のがんの治療成績の向上が示唆されており、がん検診による早期発見もこの一翼を担っていると考えます。

下表に、がん罹患患者数の順位(2018年)とがん検診受診率【%】を示しています。

島根県のがん検診受診率は、乳がん検診を除いて全国平均より高く、皆さんの健康への意識の高さが感じられる一方、約2人に1人の方が受けていないのも現状です。特にコロナ禍の昨今、外出することがためらわれ検診受診を控える方もおられるかもしれませんが、検診受診は不要不急の外出には当たりませんので、基本的な感染対策をしてお出かけください。厚生連でも、各種がん検診を行っております。ぜひご活用ください。ただし検診は健康上の大きな問題を抱えていない、無症状の方を対象に実施しますので、気になる自覚症状がある場合は医療機関を受診することをおすすめします。

*「国立がん情報センターがん情報サービス 最新がん統計」より

がん罹患患者数の順位 (2018年)

国立がん情報センターがん情報サービス 最新がん統計より

	1位	2位	3位	4位
総数(全国)	大腸	胃	肺	乳房

がん検診受診率【%】

「都道府県別がん検診の受診率(2019(令和元)年国民生活基礎調査)より

	大腸	胃	肺	乳房
がん検診受診率(全国)	44.2	48.8	49.4	47.4
がん検診受診率(島根)	49.4	52.8	56.9	43.7

【編集後記】 オミクロン株の感染拡大により、外出大好き!な私は、おうち時間を楽しむ方法を模索中です。普段やらないこと…料理…?と考えているときに、今回の牛乳乳製品特集。うれしびでも牛乳を使用したレシピを考えていただきました。私にもできそう…とイメトレは完璧ですが…。この機会にぜひ牛乳乳製品を飲んで!食べて!使って!いただけると嬉しいです。(安)