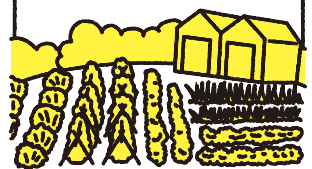




## 特集 JAのコンシェルジュ TACを知ろう!

来月の  
外勤日は **5月21日(土)**

みつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
宮廻 拓弥さん  
[くにびき地区本部]



SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います



Instagram



Facebook



YouTube





キャベツの出来を確認する宮廻さん



みつけた  
しまねの  
ファーマーズ  
Shimane farmers

みやざこ  
**宮廻** たくや  
拓弥さん(31才)

今月は、くまびき地区本部。東出雲町中海千拓地でキャベツの生産に取り組む松江・八束くまびきキャベツ部会の宮廻拓弥さんにお話を伺いました。

### 身近にあった農業が職業に

山陰自動車道東出雲IC（インターチェンジ）から北へ、しばらくすると視界に広大な農地が広がります。その中に、約2・4ヘクタールの宮廻さんのキャベツ畑があります。実家もハウスでの野菜栽培などを営まれ、宮廻さんも知り合いのもとで農業研修を受けるなど、「身近に農業があった」と話します。島根県、松江市、JAが生産者の高齢化や生産量の伸び悩み対策として、新規就農者の育成のため開講している「だんだん営農塾」に参加することを決め、農業を職とするため、さまざまな実習を受けました。宮廻さんは、基本的なキャベツ栽培の知識や技術を学び、その内容を確実に進捗させることが大切だと考えています。



一つ一つ丁寧に収穫

### 県内一のキャベツ生産拠点

中海千拓農地は平成元年に造成され、キャベツの生産を開始。平成3年には、宮廻さんも加入している、松江・八束くまびきキャベツ部会が設立されます。現在、会員数は48名、出荷量は加工用も含めると年間約1,000トン。島根県で生産されるキャベツの半数以上にもなります。「美味しまね認証」を団体取得しており、部会員の産地としての認識も高まり、ルール化で農作業の安全性と効率化が図られています。



中海千拓地に広がるキャベツ畑



## キャベツ栽培は夏スタート

キャベツは、長い期間収穫することができます。宮廻さんが栽培するのは、「おきな」「松波」「金剛」「夢舞台」「夢舞妓」の5種類。全て秋冬採りの品種ですが、収穫時期が異なるため11月〜4月まで出荷することができます。夏場の定植に始まり施肥、防除を行います。「収穫量を増やすためには、定植したキャベツを減らさないこと、一つの玉を太らせること。そのためには施肥、防除はとても大切」と宮廻さん。防除には、環境への影響がないフェロモン剤(コナガコン)を使用しています。直接的な殺虫効果はないが、事前に使用することで害虫の発生を防ぐ効果があり、農薬の使用も減らすことができます。

## 長く続く出荷作業

早いものは11月から出荷が始まり、年を越し4月まで続きます。「適切な時期に、市場の需要の高いサイズを出荷することに集中している」と宮廻さん。



芯をカットする宮廻さん



県統一の専用段ボール箱

1・4kgが目安で、あまり大きなものは加工用として出荷します。キャベツは、一つ一つ丁寧に包丁で収穫し、土や汚れが付かないよう作業場へ運びます。作業場では直ちに、外葉を剥がし、他のキャベツを傷つけないよう芯をカットします。サイズ別に選別し、今年から使用している島根県統一の専用段ボールに詰めて干拓地内の集荷場へ出荷します。冬場の冷たく強い風が作業の進度を遅れさせますが、「降雪が一番大変。キャベツを掘り起こし、畑に入るにも一苦労。今年は雪が少なく良かった」と苦笑します。

## 今は農業中心

就農から4年、キャベツ作りは試行錯誤の続く宮廻さん。キャベツ栽培の空く春から夏にかけては、カボチャを栽培しています。収入の安定と、土地の有効利用のためこちらも手が抜けません。

自分ですら、好きなアクシオンゲームでリフレッシュします。それでも、キャベツの収穫量を増やすことが頭の中から離れないそう。しかし、作業をほぼ一人で行っているため、難しいことも多いとか。早く余暇



早く余暇



芯を込めて専用の段ボール箱に詰め込みます

## くにびきキャベツ

くにびきキャベツの出荷先の大阪は、粉もんの食文化が有名な地域、お好み焼きにも喜ばれているそう。キャベツは加熱することでさらに美味しくなります。甘さや食感を楽しんでみては😊立派な葉のキャベツはロールキャベツがオススメ!



を楽しめるようになるためにも、キャベツ栽培に向き合います。1年1作なので農業の勉強には時間がかかります。「チャンスは年1回だけ!」。経験を重ね、一歩ずつ着実に前に進む宮廻さんでした。





### topics 1

## 藤木しんや議員のYouTubeチャンネルに JAしまね女性部の高橋部長が出演！



JAしまね女性部の高橋美佐子部長が、JA全国女性組織協議会の理事として藤木しんや参議院議員のYouTube番組「クッキングチャンネル」に出演しました。

このクッキングチャンネルは、藤木議員が“地域の農業や食の応援につながる企画を立ち上げよう”という想いのもとスタートされ、同協議会の理事ら7人の各県の郷土料理を藤木議員が実際に調理し、理事らはリモートで作り方やコツを伝えながら故郷の食をPRしています。

クッキング島根県編は3月13日に収録を行い、雲南市の郷土料理「焼きサバちらし寿司」と宍道湖のシジミを使った「シジミの味噌汁」の2品を紹介。作り方やコツの他、焼きサバちらし寿司の歴史やシジミの栄養など豆知識情報も盛り込み、画面越しに会話を楽しみながら収録が進みました。



リモートで藤木議員に作り方を伝える高橋部長

完成した料理を食べた藤木議員は「シジミが大きく味も濃い。ちらし寿司もおいしい」と感想を述べられ、高橋部長は料理の出来栄に「リモートとは思えないぐらい手さばきがよく、とても上手にできていますね」と笑顔で話しました。

動画は4月に公開予定です。

### topics 2

## 第51回日本農業賞 わくわくつわの協同組合「優秀賞」受賞



NHK、JA全中、都道府県JA中央会が主催する第51回日本農業賞で、JAしまね西いわみ地区本部が推薦した津和野町のわくわくつわの協同組合が集団組織の部で「優秀賞」を受賞しました。3月11日には、JA島根中央会の石川寿樹代表理事会長と影山喜一常務理事が津和野町を訪れ、表彰状とトロフィーを糸賀盛人理事長と青木徹専務理事に授与し、受賞を祝いました。



糸賀理事長（中央）、青木専務理事（左）と石川会長

同組合は、町内13の農事組合法人で構成。今回の受賞は、無人ヘリ防除の受託、粗飼料生産による耕畜連携、高齢化・過疎化が進む中で全国に先駆けUターン研修生や農業研修生の受け入れ、学校給食への米の無償提供、女性によるキャベツ生産支援など率先して地域振興・活性化に貢献している点が評価されました。

日本農業賞は日本農業の確立をめざして、意欲的に経営や技術の改善に取り組み、地域社会の発展に貢献している農業者と営農集団や、食や農の担い手として先進的な取り組みをしている個人・集団組織を表彰しています。個別経営、集団組織、食の架け橋の3部門があり、集団組織の部には全国から95件の応募がありました。

### topics 3

## 水田園芸の拠点産地の形成へ 水田園芸推進研修会開催



島根県とJAしまねは3月15日、出雲市の県農業技術センターを主会場にオンラインで2021年度水田園芸推進研修会を開催しました。農業者や関係者らが7会場から参加。水田園芸の拠点産地の形成の更なる促進と、産地化の進行を目指し、県内の取り組み事例を共有しました。

JAからは、石見銀山地区本部が「高畝栽培を核としたアスパラガス産地の育成」について、やすぎ地区本部が「玉ねぎ生産振興」について事例を報告しました。

石見銀山地区本部は、生産組合と行政、JAが一体となり、アスパラガス産地育成に取り組んだことを報告。販売高1億円を目標に、作業姿勢の負担が少ない高畝栽培の導入や共同選果場の高度化整備、就農希望者を全面的にサポートする支援体制の構築に取り組み、2018年は200万円に満たなかった販売額が2021年には約2,300万円まで増加したことを報告しました。



事例を聞く参加者ら

やすぎ地区本部は、持続的な営農を目指し、米に代わる主力品目として、機械化による作業効率化などが期待できる玉ねぎに着目。初期投資がかかる農業機械や設備の貸出制度を設け、取り組みやすい環境を作り、法人での取り組みはゼロからスタートした栽培面積が2021年には2.3ヘクタールまで拡大したことを報告しました。

# JAのコンシェルジュ TACを知ろう!



JAに「TAC（タック）」と呼ばれる職員がいるのをご存じですか？

由来は、地域農業をコーディネートするという意味を持つ「Team for Agricultural Coordination」。5年後、10年後の地域の農業を担う“地域農業の担い手”を訪問し、聴き取った意見や要望をJAグループの事業に反映させ、地域農業の発展や担い手農業者の所得増大に向けた支援を行う職員のことです。通称「JAのコンシェルジュ」。キャッチコピーである“T:とことん A:会って C:コミュニケーション”のとおり、担い手農業者のもとに出向き、日々奮闘する「TAC」についてご紹介します！

## 教えて! ~TACの役割って?~

- ◎地域農業の担い手を訪問してご意見・ご要望を伺い、誠実に応える。
- ◎地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けする。
- ◎地域農業の担い手のご意見を持ち帰り、JAグループの業務改善につなげる。



## 教えて! ~JAしまねのTAC取り組み事例は?~

### 農業生産の拡大・手取り最大化に向けた提案

- ◎経営の多角化支援  
新たな園芸品目提案による  
経営の安定化支援

- ◎新たな経営面への支援  
社会保険労務士、行政書士、  
金融や融資部門と連携した経営面の支援

### 新たな担い手農業者の育成支援

- ◎事業承継に向けた支援  
事業承継ブックを活用した  
親子間の話し合いのきっかけづくり
- ◎新規就農者と  
地域担い手農業者との交流会



### 健康で安全に農業に従事できる支援

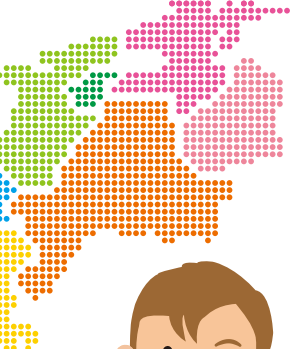
- ◎担い手ドックの支援  
JA島根厚生連と連携し、  
担い手農業者が健康で末永く  
生産活動に携わって頂く  
ための提案

- ◎大型特殊免許・  
けん引免許取得の支援  
TACが講師となり、事前  
講習会の開催・免許取得ま  
での支援



# 葉は A会って ケーション!!

## C体制をご紹介! 任せください~



22名のTACが活動中!  
を繰り返しながら、  
経営改善等を目指します!



担い手農業者の声  
(意見・要望)を聞き取り  
情報収集

情報をJA内部で共有!

意見・要望に対し  
JAグループとしての  
施策を立案!

担い手農業者への個別提案!

課題解決と  
経営の改善



三島課長

伊藤県域TAC

**本店県域TAC**

allしなで各地区本部のTACと共に農業者の皆様役に役立つ情報を発信します。



片寄TAC

小室課長

菊地TAC

**くにびき地区本部**

農業に夢と感動を感じてもらえるように精一杯担い手の声に応えます!



永塚TAC

天野TAC

加藤課長

**やすぎ地区本部**

まずはTACにご相談ください!!



小林課長

三原TAC

久井TAC

石橋TAC

**雲南地区本部**

営農経営支援から大特講習まで!あなたの農業をトータルサポート! 土壌診断もやっちゃんすよー(∩o∩)/ガッツ!!



藤川TAC

池添課長

**隠岐地区本部**

担い手の方の力になれるよう精いっぱい頑張ります!



本多支店長

**隠岐どうぜん地区本部**

農業にかかわらず困ったことがあれば何でもご相談ください。

出雲地区本部

永井TAC

堀内TAC

出雲の農業を支える皆様のご意見を聞かせてください。



畑TAC

阿式課長

井上TAC

合言

Tとことん  
Cコミュニ

斐川地区本部

我々TACが農業経営に役立つ情報をお届けします!



富岡TAC

伊勢部長

原TAC

各地区本部のTA  
~私たちにお

石見銀山地区本部

課題・問題解決に向けて、まずはTACにご相談を!



原田TAC

月森課長

島根おおち地区本部

With担い手 私たちTACは「必ず提案する聴き上手です」



石川TAC

前田TAC

横宮課長

JALしまねでは、現在TACは次のSTEP担い手農業者の課題解決や

いわみ中央地区本部

農業者の皆様と一緒に地域の農業を盛り上げていきます。



大中TAC

佐々木TAC

肥後課長



西いわみ地区本部

安心安全な農業経営を!TACへお声がけください。



三浦TAC

村上課長

田中TAC

熊谷TAC





## 輝く50万パワー☆ しまねの女性部！ いわみ中央女性部

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

いわみ中央女性部は『仲間を誘い活動の輪を広げよう！～部員一人が一人の仲間を増やそう！～』をテーマに活動をしています。

令和元年度より地域の方に声をかけ、仲間づくりの場として女性部主催の研修会「きてみちゃんさい」を開催しています。9月には管内めぐりを企画し、いわみ中央地区本部管内の「JA施設」を視察予定でしたが、コロナ禍の影響により中止。しかし、2月には味噌づくりを行い、協力し合いながら無添加の手作り味噌を完成させました。この会を重ねるごとに女性部活動を知ってもらい、地域の方との交流が深まっています。

活動自粛を余儀なくされることもありますが、常に笑顔を決やさず地域で輝く女性部を目指し、様々な活動に積極的に取り組んでいます。



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、  
農業を通して、  
地域に  
貢献していきたい

JA YOUTH

さいとう たかひろ  
齋藤 剛宏さん

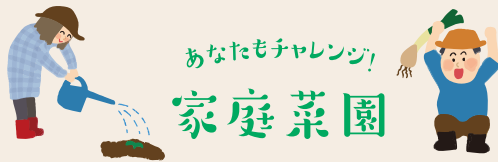


JAしまねやすぎ青年連盟（以下、農青連）に加入している齋藤剛宏さん（48）。横浜でレジャーボートや釣りの会社を経営しており、出雲市にある妻の実家に里帰りするたびに田舎暮らしに憧れ、自然に携わるものづくりの農業に興味をもつようになりました。移住を視野に入れ、県内数ヶ所で農業体験をした結果、安来市の研修制度や受け入れ体制に魅力を感じ、2018年2月に家族で1ターン。1年半の研修を経て2019年8月に就農しました。

ハウスでホウレンソウや小松菜などの有機葉物野菜（18棟）を、露地で白ネギやブロッコリーなど（1.2ha）を栽培しています。社会貢献を念頭に置き、安心・安全な野菜づくりだけでなく雇用を創出することを意識しており、老若男女問わず地元の14名のアルバイトに働いてもらっています。

以前は水田と畑の違いも分からなかった齋藤さん。有機葉物野菜に惹かれて一から学んだ今は、農青連を盟友との情報交換の場として活用し、ビジネスとしてのやりがいや面白さに気付いたといいます。「さらなる規模拡大と、儲ける農業というビジネスの確立が目標」と意気込みを語りました。





# ラッカセイ

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。

## ゆでれば甘く、煎れば香ばしい

ラッカセイの根には、根粒菌が共生し、空気中の窒素を植物に供給するため、窒素の少ない土壌でも生育できます。温暖地では種まき適期は5月中旬～6月中旬です。

### 品種

ゆで豆向きには、早生の「郷の香」、晩生の「おおまさり」などがあります。煎り豆向きで晩生の「千葉半立」、中生の「ナカテユタカ」、やや早生で最近育成された「Qなっつ」があります。

### 畑の準備

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。深さ20～30cmの溝を70～80cm間隔で掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgとを施し、土とよく混ぜ、溝を埋め戻します(図1)。窒素が多過ぎると「木ぼけ」し、実の付きが悪くなるため、野菜の後作では肥料を控えめに与えましょう。

### 種まき

土を盛り上げて幅30cm程度の畝を立て、種は25～30cm(「おおまさり」は50～60cm)の間隔で2粒まきます(図2)。鳥よけは、トンネル状にネットを掛けるか、不織布でべた掛けをします。また、釣り糸を上部に張ると、カラスは羽が糸に触れることを嫌うため、飛来を防ぐことができます。なお、畑の都合や鳥害回避のために、小型ポットで本葉2枚くらいまで育苗してから植え付けることもできます。

### 灌水(かんすい)

発芽までは十分与え、その後はやや乾かし

気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので灌水すると良いでしょう。

### 土寄せ

開花後に株元に土寄せをします。この土寄せは子房柄が地中に入りやすくするためです(図3)。

### 病害虫防除

コガネムシ類の幼虫が、さやを食害する場合があります。掘り取ったときに幼虫がいたら捕殺してください。次年度以降は、フォース粒剤などで防除対策をしましょう。

### 収穫

ゆで豆向き品種では、「郷の香」は開花期(株全体の半数に開花が始まったとき)からおおよそ70日、「おおまさり」でおおよそ85日のさやが十分に肥大した頃です。煎り豆向きでは、「ナカテユタカ」「Qなっつ」はおおよそ80日、「千葉半立」はさやが膨らみ、網目がはっきりと見えた95日頃で、中の豆の皮が茶色に着色しています。

### 食べ方

電子レンジを利用した、煎り方を紹介します。乾燥さや50gを耐熱皿に並べ、500Wで1分半加熱した後、攪拌(かくはん)し、再度1分間加熱後攪拌し、さらに500Wで1分間加熱します。加熱の過程でかき混ぜることで、煎りむらを少なくできます。電

子レンジの出力を低く設定し、加熱時間を長く取ることで煎りさやができます。また、むき身では、水に10秒ほど漬けて、紙封筒に入れて50gでは500Wで3分程度加熱します。いずれも分量が多い場合は調理時間が長くなり、少ない場合は短くなります。

図1 畑の準備

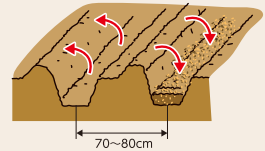


図2 種まき

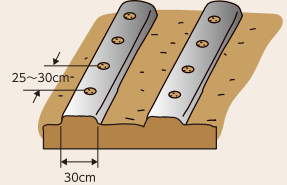
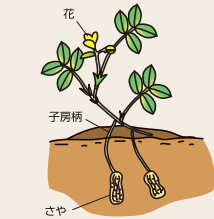


図3 土寄せ



令和元年10月1日からの消費税の軽減税率制度の実施に伴い、令和5年10月1日より適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されます。そこで今月号より、農業者の皆様へ制度の要点についてQ&A形式でご紹介いたします。

## Q インボイス制度の概要について教えてください。



A 現在、消費税の本則課税の計算において「買い手」側が「仕入税額控除」を行うには「売り手」側が交付する「区分記載請求書等」の保存が要件となっていますが、令和5年10月1日からは、「仕入税額控除」を行うには「適格請求書等(インボイス)」の保存が要件となります。これを「適格請求書等保存方式(通称インボイス制度)」と呼びます。

【区分記載請求書等保存方式】  
令和元年10月1日開始

【適格請求書等保存方式】  
令和5年10月1日開始

区分記載請求書等保存方式

適格請求書等保存方式



区分記載請求書



適格請求書(インボイス)

通称  
「インボイス制度」  
と呼ぶ



つまり、本則課税の事業者は、令和5年10月1日以降は、**保存すべき請求書等が変わる**ということだね!

### 【協議事項】

- ①令和4年2月28日付け やすぎ地区本部の機構改革の実施について
- ②J Aしまね農業振興支援事業要項・令和4年度要領の設定について
- ③「島根たまねぎ」広域調製保管施設の運営について
- ④株Aコープ西日本の株式譲渡について
- ⑤令和3年度3月末決算見込について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦組合と理事との取引(契約)の承認について

- ⑧本店施設整備について
- ⑨「従たる事務所」の変更登記について
- ⑩関連団体への役員就任について
- ⑪令和4年度J Aしまね地域貢献活動について
- ⑫出雲地区本部有期雇用者(嘱託・定期職員等)にかかる新人事制度導入に伴う諸規程等の設定・廃止について
- ⑬育児・介護休業法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
- ⑭令和5年4月採用職員募集および採用試験の実施について
- ⑮令和4年度内部監査計画について

## ファミマフードドライブ開始

J Aしまねの子会社である(有)J Aいずもアグリマートは令和4年3月4日より出雲市内で展開しているファミリーマートの店舗のうち、ドーム北店・塩冶東店・大社東店・湖陵店・平田店の5店舗においてファミマフードドライブの取り組みを開始しました。

フードドライブとは家庭での「食品ロス」削減に向けた取り組みの一端で、家庭で余った食品(賞味期限まで2カ月以上あるもの・未開封で破損していないもの・常温保存が可能なものといった条件を満たすもの)を各店舗に持参いただき、地域のパートナーの協力のもと支援が必要な方へ届ける仕組みです。



食品を渡す影山社長



影山卓也社長は、「全国のファミリーマート(16,569店舗)・令和4年3月11日時点)のうち1,012店舗で既に同様の取り組みをしているが、島根県内のファミリーマートでは初の試みである。多くの人にこの活動を知ってもらい支援の輪を広げたい」と話しました。

各店舗に設置したBOXに集められた食品は、出雲市社会福祉協議会を通じて寄贈される予定です。

## ファミリーマート高岡・平田

### 特殊詐欺被害防ぎ感謝状

J Aしまねの子会社、(有)J Aいずもアグリマートが運営する「ファミリーマートJ Aいずも高岡店」が3月15日、特殊詐欺を防いだとして、出雲警察署から感謝状を受け取りました。

同店の平井克也さんはいつも来店される方から店舗に「プリペイドカードでの支払い方法を教えてほしい」と慌てた様子で電話があったことから、来店された際に使途について質問したところ「ネットの副業で支払うよう言われた」と、不審な点があったため、警察へ相談するよう説得し詐欺を未然に防ぎました。

平井さんは「警察や、アグリマートから詐欺被害が多発しているという情報



高岡店の平井克也さん(左) 出雲警察署の松本好尚署長(右) (出雲警察署で)



平田店の長廻洋子さん(左)と西尾誠司店長(右) (ファミリーマートJ Aいずも平田店で)

報が頻繁に発信されており、店員同士で情報共有、連携を強化している。声かけすることは勇気のいることですが被害を防止することができ良かった」と話しました。

また今年1月に振込詐欺を防いだファミリーマートJ Aいずも平田店の長廻洋子さんは、来店者に電子マネーの使い方を聞かれた際に、使途について質問したところ、あいまいな返事だったため、詐欺を疑いました。

長廻さんは「詐欺ではないかと思い、購入される前に警察へ相談することを勧めた。詐欺被害を未然に防ぐことができて良かった。これからも声かけをしていきたい。」と話しました。

同店は昨年11月にも特殊詐欺を防いだとして感謝状を贈呈されています。

## 市長へアスパラガス贈呈

J Aしまね出雲アスパラガス部会は3月22日に出雲市役所を訪れ、飯塚俊之市長へ出荷が始まったアスパラガスを贈呈しました。松本尚幸部会長、今若暖生青年部長、神田真里販売部長らが令和4年産の春芽の出荷状況や新規就農者の増加など近年の動向を報告しました。

贈呈式後、試食した飯塚市長は「やわらかくておいしい。後継者もおられるし持続的に生産できる出雲の産品なので頑張っていたきたい」とエールを送りました。

松本部会長は「若手栽培者も頑張っている。令和3年は約7,300



左から神田真里販売部長、飯塚俊之出雲市長、松本尚幸部会長、今若暖生青年部長(出雲市役所市長応接室にて)



試食する飯塚出雲市長と松本部会長

万円の販売金額だったが、将来的には1億円を超えたい。今後、新規栽培者の出荷量が増えていくので販売額も増えていくと思う」と話しました。

同部会は島根県版のGAP (Good Agricultural Practices: 農業生産工程管理) である「美味しまね認証」を取得しており安全・安心を意識した出荷体制を整えています。また、全国でも珍しい袋包装での販売を行っておりアスパラガスに直接触れない商品形態で衛生面からも地元の市場はもとより関東・関西方面の市場でも好評を得ています。

## デイオツサイずもFC激励会 JAが新米500キロ贈呈

出雲市をホームに活動する女子サッカーチーム「デイオツサ出雲FC」の激励会が3月14日、出雲市役所で行われました。監督、選手たちと市や応援する企業・団体などから合わせて約40人が出席。飯塚市長が激励の言葉を贈りました。

J Aしまね出雲地区本部と斐川地区本部は、新米のぎぬむすめ500キロを贈呈しました。珍部副本部長は「このお米を食べて元氣よく活躍され、出雲の希望の星になっていただきたい」とエールを送りました。

「デイオツサ出雲FC」は中国女子サッカーリーグにおいて3年連続優勝し、皇后杯全日本サッカー選手権大会に2年連続出場するなど、今後の活躍が期待されます。



出雲地区本部珍部副本部長(右端)斐川地区本部佐藤統括支店長(左端)と目録を受取った選手たち

## 稲作共励会入賞者決まる JAしまね出雲稲作研究会

J Aしまね出雲稲作研究会が稲作共励会を開き、令和3年度の入賞者を決めました。会員相互の栽培技術の研鑽と高品質・良食味米の安定生産に資する目的で毎年開催しています。令和3年産は、6月までは、日照不足や高温多照はあったものの概ね順調に生育しました。7月に入ると豪雨が発生し浸水、土砂流入および畦畔の決壊等災害の多発する年でもありました。

稲作共励会は、つや姫の部に11点、ぎぬむすめの部に12点の参加があり、収量、検査等級、整粒歩合、食味値を得点化し、成績を出しました。各部5人を入賞者として表彰。つや姫の部は朝山地区の成相幸恵さん、ぎぬむすめの部は朝山地区の木村宮農組合さんが最優秀賞に輝きました。



岡田本部長が受賞者に表彰状を渡した



JAしまね出雲アスパラガス部会

やま だ いく こ

山田 郁子さん  
(40)

— アスパラガス —

新しいことへの  
チャレンジ

経営規模

ハウス 12棟  
面積 30アール

## 家族に影響されて

大社町北荒木のハウスでアスパラガス栽培2年目を迎える山田郁子さんは、現在2人の子育てと農業の両立を日々頑張っています。以前は自宅でパン教室を開催していましたが、家族が農業に関わる仕事をしていて、普段の会話の中で農業への関心が深まり就農したいと思うようになりました。そこで、2020年に地元のアスパラ農家で研修を受け、昨年就農しました。

アスパラガスは、「好きな野菜の一つであり、作業も自分の性格に合っている。価格も安定していて安心」という理由が決め手でした。

## 周りの人たちに感謝

「2021年の春に定植して今年の春から収穫ができるようになりました。経験・知識が少ない中で不安なこともありましたが、家族や友人、先輩方に助けてもらいました。昨年の台風でハウス内に水が入り病気も発生しましたが的確なアドバイスで乗り切れました」と話す山田さん。

## 持続可能な農業にむけて

今後の目標としては、「自然環境・作物・人どれにも負担をかけない農業を目指し、一人では難しいことも、たくさんの方の協力をもらって乗り越えていきたいです。また、時間に余裕ができれば、収穫したアスパラガスと地元の農産物を中心とした料理教室を開催したいです」と意欲を語りました。



アスパラガスを収穫する山田さん

# 出雲の旬レシピ



レモンの爽やかさと、アスパラガスの歯ごたえが食欲をそそります。

## アスパラとレモンの混ぜご飯

### 〈材料〉[2人分]

- アスパラガス…………… 3本
- レモン……………1/4個 A
- 人参…………… 20g
- むきえび…………… 6尾
- 温かいご飯…………… 300g
- 酒…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 小さじ1
- 和風だし…………… 小さじ1
- サラダ油

### 〈作り方〉

- ①アスパラガスは厚さ3mmの斜め切り、人参は長さ3cmの細切り、レモンは洗って皮ごと粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、アスパラガス、人参、むきえび、レモンを入れてさっと炒める。
- ③Aの調味料を入れて、水分がなくなり、具材に火が通るまで炒める。
- ④温かいご飯と③を混ぜ合わせて完成♪



シャキシャキアスパラに鉄分たっぷりのひじき、豆腐のほのかな甘さが合います。

## アスパラと桜えびの白和え

### 〈材料〉[2人分]

- アスパラガス…………… 2本
- 桜えび…………… 5g A
- ひじき(乾)…………… 3g
- 木綿豆腐…………… 1/2丁
- すりごま…………… 大さじ2
- 味噌…………… 大さじ1/2
- 醤油…………… 小さじ1

### 〈作り方〉

- ①ひじきは水で戻し、しっかり水気を切っておく。
- ②アスパラガスは厚さ3mmの斜め切りにし、耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで2〜3分やわらかくなるまで加熱し、冷ましておく。
- ③木綿豆腐は、キッチンペーパーでしっかり水気を切っておく。
- ④ボウルに豆腐を入れてつぶし、アスパラガス、ひじき、桜えび、Aを入れて混ぜ合わせて完成♪

今月の食材は

# 「アスパラガス」

グリーンアスパラガスの穂先には、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸が含まれています。この栄養素は、体内の新陳代謝を促すとともに、タンパク質合成を高める働きをし、疲労回復や滋養強壮、美肌に効果を発揮します。また、穂先にはルチンという成分も含まれ、毛細血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。さらに、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるβ-カロテン、赤血球を作るために必要な葉酸もたっぷりです。

出雲地区本部管内では34人の生産者がアスパラガスを栽培しています。春芽(3〜5月)と夏芽(6〜10月)があり、今年は3月上旬から出荷が始まりました。収穫したアスパラガスは、パッキングセンターで25センチにカットされ、100グラムずつ袋詰めされます。旬のアスパラガスを食べて元気に過ごしましょう！

いずも食材の日

5月の食材は「きゅうり」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

出雲女性部高松支部  
「銭太鼓サークル」

代表 高野多嘉子さん

出雲女性部高松支部の「銭太鼓サークル」は、同地区やすらぎ会のふれあいサロン「抹茶の会」の中で何かおもてなしができないかと考え、銭太鼓と踊りを始めて現在に至ります。結成から二十数年と長い歴史のあるサークルで、毎月第2、4月曜日にメンバー11人で練習しています。



笑顔のメンバー



「高松支部女性のつどい」での様子

農業祭りや地区の文化祭での発表、福祉施設での慰問公演など活動の場は多岐にわたります。

コロナ禍前は、地区の小学生を対象とした地域活動の中でも指導をしており、郷土芸能の伝承にも力を入れています。

高野代表は「近年は、部員も歳を重ねてきていてあちこちが痛くなりました。でも、発表に向けて練習をし、舞台上で拍手をいただいた時の達成感がうれしいです。練習で集まった後の情報交換も楽しみの一つです。」と話しました。

いずも JA シニア女子大学 しみずき

「掃除の仕方」

第8回講座

JAしまね出雲女性部は3月23日、JAしまね出雲地区本部で第8回講座「掃除の仕方」を開催しました。株式会社サニクリン中国の片岡修一さん（おそうじマイスター）を講師に招き、正しい掃除のやり方を学びました。

はじめに座学では、掃除の基本は整理整頓が大事であると説明され、掃除する場所に応じた適切な道具や、洗剤、手順についてクイズを交えて楽しく学びました。

参加した女子大学生たちは「いままでは漠然としていた掃除ですが、今回の講義を受けて掃除のイメージが出来上がりました。さっそく帰って実践してみたいです」「掃除は面倒というイメージがありましたが無理なくできそうです」など感想を話しました。



真剣なまなざしで受講中



プロの指導を受けながら窓ふきに挑戦する学生



みんなで繋ぐ強い絆

# JAしまね女性部 米一握り運動



出雲市社会福祉協議会さんへ



(四絡地区) こうえん食堂さんへ



(平田地区) わくわく食堂さんへ



(多伎地区) キララっ子食堂さんへ



(高松地区) ひまわり食堂さんへ



(今市地区) 輪や和や食堂さんへ

みんなで繋ぐ強い絆  
～JAしまね女性部米一握り運動～

島根の美味しいお米が  
あはれの笑顔と  
心の笑顔に  
なりましたように  
出雲女性部 高野裕子

高野部長のメッセージ

JAしまね出雲女性部は、「米一握り運動」で集まったお米を各団体へ贈呈しました。同運動はJAしまね女性部統一活動として県下のJA女性部員が一人一合以上の「玄米」を持ち寄り、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で困っている島根県内の学生および子ども食堂等を支援する活動で令和2年度より実施しています。

令和3年度は、11月と2月の2回に分けて実施し、全体で3,020kgの玄米が集まりました。出雲女性部は昨年11月の第1弾で取り組みましたが、今回は第2弾で集まった玄米をJAアグリ島根で精米し、出雲地区本部管内6カ所の他、県内17団体と2つの大学へ届けました。

お米を受け取った団体の代表は「善意で集めていただいたお米を大事にしたい。大変助かります」と話しました。

## 出雲管内のお米贈呈先

- 出雲市社会福祉協議会
- キララっ子食堂
- こうえん食堂
- わくわく食堂
- 高松ひまわり食堂
- 輪や和や食堂

第7回

# JAしまね出雲女性部まつり

## 部まつり・家の光大会 & 家の光大会



JAしまね出雲女性部は3月27日、ラピタウエディングパレスで「第7回JAしまね出雲女性部まつり&家の光大会」を開きました。今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を縮小し、200人で開催。時間も短縮し、感染対策を徹底しました。同女性部の高野智子部長は、日頃の女性部の活動やおもてなしプロジェクト、家の光三誌愛読者拡大運動への協力を謝辞をのべ、「これまでのように部員の皆さんといつでもどこでも女性部活動ができる日が一日も早く来てもらいたい」とコロナ禍の収束を祈りました。

### 表彰式

女性部員とJA支店職員が、創意工夫をして店舗美粧化などに取り組んだ「おもてなしプロジェクト」について、特に積極的に取り組んだ優績支店・支部を表彰しました。また、「家の光三誌愛読者拡大運動」に積極的に取り組んだ支店・支部を表彰しました。

表彰グループは次のとおりです。



### おもてなしプロジェクト優績支店・支部

**最優秀賞**

**上津支店** ~ご来店感謝デーに『新聞エコバックをプレゼント』~

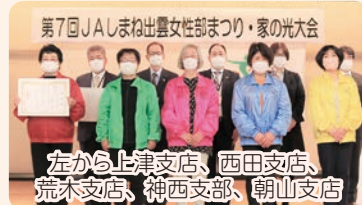
**優秀賞**

**西田支店** ~ご来店感謝デーに『ペットボトルのキャップを使ったブローチ&シトラスリボンをプレゼント』~

**荒木支店** ~ご来店感謝デーに『農の生け花』展示 & 『花びらギフトボックスをプレゼント』~

**神西支部** ~ご来店感謝デーに『手作りマルチケースのプレゼント』~

**朝山支店** ~ご来店感謝デーに『新聞紙を使ったエコバッグ・アクリルたわしと手作り「ゆず茶」をプレゼント』~



第7回JAしまね出雲女性部まつり・家の光大会



第7回JAしまね出雲女性部まつり・家の光大会

### 家の光三誌愛読者拡大運動優績支店・支部

**教育文化活動優績賞**

**西田支店、大津支店、高浜支店**

### 小学生作文コンクール表彰・発表

「第43回みどりをまもる小学生作文コンクール」で、【JAしまね女性部長賞】を受賞した大津小学校2年の松浦遙音（まつうら はると）さんが、JAしまね出雲女性部の高野智子部長から表彰状とトロフィーを受け取りました。表彰後は、小学



JAしまね出雲



高野部長と記念撮影

はたけしごとはたのしいよ校で野菜を育てることを学び、家でも野菜づくりをしていく過程で、お店で簡単に買える野菜もたくさんの時間と人の手がかかっていることがわかり、感謝の気持ちでいっぱいになったことを力強く発表しました。



家の光図書 販売コーナー



おもてなしプロジェクト受賞支部の活動内容の紹介





## 家の光記事活用体験発表

絆ぐ ～今までも、これからも～

JAしまね出雲女性部 高浜支部 錦織文子さん

錦織文子さんは今年2月にWEBで開催された第63回全国家の光大会記事活用体験発表都道府県代表大会に島根県代表として出場し「家の光協会会長賞」を受賞しました。



発表する錦織文子さん

錦織さんは、21年前にご主人が他界したことで農業を引き継ぐことになり、JAへ相談に行った時に開催されていた園芸教室に参加したことが女性部活動の始まりでした。

しかし、参加していくうちに内容・メンバーがいつも同じだと気づき、新たな提案をしました。それがきっかけで高浜支部長になり、「家の光」[ちゃぐりん]の記事から他県の活動内容を参考に新しい活動を企画し実施していくことで、地域や学校とのつながりも生まれ、JAを知らない若

いお母さん世代の方々にも参加していただけるようになりました。その時の活動に参加していた子どもがお母さんになり、お母さんがおばあちゃんになって今でも活動に参加しています。

錦織さんは「これまでの女性部活動は、知らず知らずのうちにSDGsの活動につながっています。家の光やちゃぐりんを活用していくことで、自身の新しい発見や仲間づくり、世代・地域・文化をつなぐ活動が出来る」と締めくくりました。

発表後、岡田本部長は「素晴らしい活動をされていることに大変感動した」と感想を述べ、表彰盾の授与と花束を贈呈しました。



自作の「高浜女性部の歩み」の前で



前列：女性部高浜支部の皆さん  
後列：高浜支店錦織担当、  
(左より) 矢倉中部ブロック長、  
高浜支店中尾支店長

## 活動発表

いずもJA女子大学6期生の皆さんが「世界にひとつだけの花」を披露しました。

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」で女性部まつりに向けて練習を重ね、講師のX+(えくすと)とともに舞台上で夢のコラボレーションが実現しました。

若さあふれる女子大生パワーとX+(えくすと)の美しいハーモニーが会場を包みました。



## 講演会 トーク&ライブ♪

講師：出雲観光大使 X+(えくすと)

島根県ふるさと親善大使や出雲市観光大使などを務められる2人組ボーカルユニット「X+(えくすと)」さんを招き、トーク&ライブを開催しました。邑南町出身の日高慎二さんは、東京オリンピックの聖火リレーで島根県代表ランナーに選ばれ出雲市内を走ったというエピソードを紹介。大阪出身の澁谷健史さんは関西弁トークで会場を盛り上げるなど会場は賑やかな空間に包



まれました。ライブでは「ハナミズキ」等の他、オリジナル曲「日が沈む聖地出雲」「バラパン」等出雲にちなんだ楽曲も披露され、優しく澄んだ歌声と軽快なトークで会場を沸かせました。



# 私たち 複合渉外員に ご相談ください!



JALまね出雲地区本部では、専門知識を有する複合渉外員67名が、推進課長の管理のもと、皆様のお役に立てるよう日々活動しております。3月1日の人事異動により体制を一新し、気持ちも新たに新年度を迎えました。これからも変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

## 中部ブロック 中部南推進課

### 大津支店



馬庭 拓也



藤井 美穂子



藤澤 拓也

### 上津支店



土江 登

### 課長



川上 正人

### 塩治支店



常松 真希



岡 直子



三原 朱理



神田 晃平

### 出雲支店



小川 由希子



福田 慶子



澄田 亨



日野 敦子

## 中部ブロック 中部北推進課

### 四絡支店



山根 滉大



矢田 絵梨



吾郷 ルミ子

課長



錦織 教子

### 高浜支店



槇原 里恵



山崎 邦裕



脇坂 幸

### 川跡支店



花岡 裕樹



山口 実矢子



伊藤 迪子



三原 絵里子

## 東部ブロック 推進課

### 平田中央支店



駿馬 大哲



北村 卓也



三木 康裕



久家 良子



大坂 美咲子

課長



落合 由男

### 国富支店



田中 理恵



岡 万理恵

### 灘分支店



高橋 めぐみ



常松 明希

### 平田東支店



西尾 賢



釜屋 寛子



吉清 結

### 西田支店



坂本 真理子



遠藤 みく

## 西部ブロック 推進課

### 高松支店



米原 大地



松田 裕也



荒木 達哉



水師 香菜

課長



石飛 隆幸

### 長浜支店



竹田原 大



高橋 知子

### 大社支店



高橋 英克



兼折 里美



勝部 めぐみ



大野 晃裕

### 遙堪支店



神田 智史

### 荒木支店



石田 雄平



錦織 純子



板垣 加奈

## 河南ブロック 推進課

### 神西支店



矢田 昭夫



小豆澤 徹

課長



長岡 繁

### 神戸川支店



坂根 直子



松本 達也



花田 宏美



藤林 浩正



天野 芙紀子

### 湖陵支店



田部 優作



高橋 勇人



後藤 久士

### 多伎支店



曾田 大介



片寄 大介

## 南部ブロック 推進課

### 朝山支店



福田 昌平



名原 鈴佳

係長



高橋 卓也

課長



高野 真哲

※南部ブロック長兼  
朝山支店長兼推進課長

### 佐田支店



黒田 真弘



有富 良介

### 稗原支店



千葉 勝



## 農業大好き3姉弟

紗希ちゃんは自主学習が大好きで、1年間でノート  
15冊使いました。得意の習字は硬筆コンクールで特別賞  
を受賞する腕前です。休みの日は妹達のためにお菓子を  
作ってあげたりする面倒見のいいお姉さんです。

環那ちゃんは元気いっぱい、歌を歌うことが大好き。  
日々、歌手を目指して自分の部屋で練習しています。色々  
な習い事をしていますが、最近の楽しみは、そろばん教室  
に行って大好きな先生とお話することです。

4月からお姉さんたちと同じ小学校に通う、クワガタム  
シが大好きな弦伸くんはおじいちゃんの農作業のお手伝  
いが大好きです。ちょっと甘えん坊な反面、雑巾を自分  
で縫うなど手先が器用な一面も持っています。

### 出雲市江田町

柳樂 <sup>さき</sup>紗希ちゃん (11歳・左)  
<sup>かな</sup>環那ちゃん (9歳・右)  
<sup>げんしん</sup>弦伸くん (6歳・中央)



お父さん、お母さんからのメッセージ

農作業を通じて食べ物の大事さを感じて  
大きくなってね♪

## 健康ライフかわら版

### 血圧を測りましょう

～5月17日は高血圧の日～

#### ■高血圧は別名サイレントキラー

「最近血圧が少しあがったけど自覚症状はないし…」 「少し高  
くても大丈夫」と思っていませんか？

高血圧は、自覚症状がほとんどない病気です。高血圧が続く  
と知らず知らずのうちに血管を痛め、動脈硬化が進行します。

#### ■高血圧は脳卒中の最大のリスクです

島根県の令和元年の調査では、脳卒中は特に男性に多く、発症者のうち 69 歳以下と 80 歳以上の割合がとも  
に4割弱でした。また、脳卒中発症者の7割の人が高血圧であり、特に40～50歳代で高血圧が急増していました。  
高血圧を予防していくことが脳卒中予防のカギです！健康で毎日を過ごすためにも日頃の血圧管理と減塩や禁  
煙、過労防止等生活習慣の改善が大事です。

#### ■自分の血圧値を知ろう 血圧測定のポイント

- 図のような姿勢で、1～2分安静にした後に測定します。  
朝は起床後一時間以内（排泄後・朝食前・服薬前）、夜は就  
寝前に測りましょう。
- 朝、夜それぞれに原則2回測定し、その平均を記録します。  
測定した血圧値は、記録しておく健康管理の目安となり、  
医師の診断の参考にもなります。
- 治療中の人は、受診や内服を中断しないようにしましょう。



血圧の正しい測り方

「記録用紙」は  
右のQRコードから  
ダウンロードできます。

記録用紙



記入例



自宅での血圧が135/85mmHg以上は、高血圧と言われています。  
早めに受診しましょう。

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・イラスト也大募集!!

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

●あすっこ大好きな我が家  
サラダ、天ぷらと最高旬レシ  
ピにマリネ、塩麴炒めとレシ  
ピが載っていたので、こんだての  
マンネリ防止に作ってみよう  
と思います。

(天神町 S・Yさん)

JA:天ぷらおいしそうですね。  
あすっこはくせがなく、おひた  
しや炒め物などレパートリー  
が広いですよ。出雲の旬レ  
シピのあすっこのマリネは簡  
単に作れてさっぱりとした後  
味なのでぜひ試してみてください  
さい!

●いつも「しまねびより」を興

味深く読ませてもらっています。  
今回は「家庭菜園力ポチャ」を  
参考にさせてもらい植え付けを  
しようと思います。

(古志町 K・Kさん)

JA:興味深く読んでいただき  
ありがとうございます。記事を  
参考にしていただき、たくさん  
採れるといいですね。煮物に天  
ぷら、サラダなどおいしいです  
よね。ぜひ収穫の様子を教えて  
いただければと思います。



●今年は何年も行っていない花  
見見物をしたと思っています。  
コロナ禍で自粛・自粛だったの

で思い切り堪能したいです。今  
からどこに行くかすごく楽し  
み  
です。

(湖陵町 M・Nさん)

JA:我慢が続く生活の中で  
と時の癒しがあることはいいこ  
とですよ。お花見することも  
ですが、場所を決めるときはワ  
クワク感もまたいいですよ。  
感染症対策をしっかりして楽し  
んでください。

●「ストップ・ザ・特殊詐欺」

自分を守るため、家族を守るた  
め、自分は大丈夫と思わず「だ  
まされるかも?」と常に気を引  
き締めて対処したいと思います。

〈特集を読んで〉

(渡橋町 T・Iさん)

JA:特殊詐欺の手口は年々巧  
妙化してきていて、金額も数千  
円と少額なものもあり、年代問  
わずだまされ  
やすくなっ  
ていること  
です。常に警  
戒して少し



も怪しいと思ったらすぐに相談  
してください。



(塩治有原町 矢田信美さん)

JA:季節感あふれる素敵な絵  
手紙をいただきました。本当に  
笑い声が聞こえてくるようで癒  
されました。

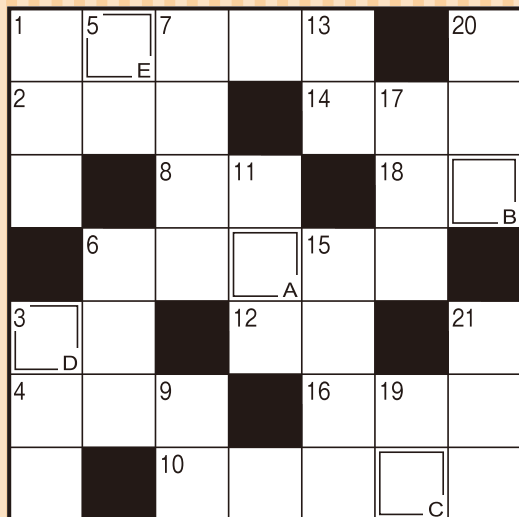
お初にお目にかかります。  
4月号より広報担当となりま  
した坂根と申します。趣味は  
食べることで、2人の子どもと  
外で遊ぶことです。皆様に旬  
のお知らせができればと東奔  
西走し、日々邁進してまいり  
ますので何卒宜しくお願い致  
します。  
K

# 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

- ①ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- ③擬餌鉤（ぎじばり）の一種です
- ⑤米国の通貨単位
- ⑥——の前の小事
- ⑦——の余地もないほど混み合った会場
- ⑨商品を並べて売る場所
- ⑪料理長をフランス語でいうと
- ⑬あごや鼻の下に生えます
- ⑮高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ⑰ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑲プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑燃料ガスや酸素などを詰めます

### ヨコのカギ

- ① 5月4日は——。国民の祝日です
- ② 3拍子の曲に合わせて踊ります
- ③ 野球のグラウンドに四つあります
- ④ 調理中の料理から一口分を取って……
- ⑥ 食事制限などで体重を減らすこと
- ⑧ ちらしやにぎりがありません
- ⑩ 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- ⑫ 届いた手紙の——を切った
- ⑭ バスやタクシーから降りること
- ⑯ 屋外で写生するとき机代わりにする道具
- ⑰ マニキュアを塗るところ



### 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5月6日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ヤエザクラ」



## 川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長  
竹治ちかし先生

### 最優秀賞

ひと彩を加え食卓春にする

出雲市 多久和敬子様

### 優秀賞

ぱっくりと長寿を願う初詣

邑南町 山塚 豊子様

コロナ禍で隣り近所も遠くなり

斐川町 古川シゲ子様

年賀状書けなくなつて母老いる

安来市 斎藤美重子様

### 佳作

ちよつと春まで死んだふりして冬籠り 出雲市 加本 精一様  
難儀してセットした髪乱す風 浜田市 沖田 邦子様  
戦後まだリンゴの気持読み取れず 津和野町 田中とよし様  
幸せは今日の茶の間の笑い声 斐川町 野中 花蓮様

※校正の都合上、4作品の掲載とさせていただきます。

「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」5月号定価 922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）5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、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。

・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5年版

# J A し ま ね カ レ ン ダ ー 用 絵 手 紙 募 集 !

J A し ま ね 令 和 5 年 版 カ レ ン ダ ー に 使 用 す る 絵 手 紙 ( テ ー マ は 「 農 畜 産 物 」 ) を 募 集 し ま す 。  
作 品 採 用 者 に は 農 協 全 国 商 品 券 5,000 円 を 贈 呈



Q J A し ま ね 検 索 詳 細 は J A し ま ね の H P を ご 覧 く だ さ い 。

### 絵 手 紙 作 品 テ ー マ

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1 月 / ぼ た ん       | 7 月 / タ マ ネ ギ        |
| 2 月 / し ま ね 和 牛   | 8 月 / ミ ニ ト マ ト      |
| 3 月 / キ ャ ベ ツ     | 9 月 / 稲 穂            |
| 4 月 / ア ス パ ラ ガ ス | 10 月 / ト ル コ ギ キ ョ ウ |
| 5 月 / デ ラ ウ ェ ア   | 11 月 / 西 条 柿         |
| 6 月 / ア ム ス メ ロ ン | 12 月 / 白 ネ ギ         |

- 応募資格 / 島根県内在住者
- 募集期間 / 令和4年6月30日(木)必着
- 応募方法

- ・ 応募サイズは、郵便ハガキ (100×148mm)
- ・ 1人各月1点、コピー不可
- ・ 応募作品の返却はいたしません
- ・ 応募の際は、自作絵手紙の表面に ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号  
をご記載の上、応募先までお送りください。

■ 応募・お問合せ先  
〒690-0887 松江市殿町19-1 J A し ま ね ふ れ あ い 福 祉 課 令 和 5 年 カ レ ン ダ ー 係  
電話 : 0852-67-7704 FAX : 0852-67-7708

6/30(木)必着

### ＜注意事項＞

#### 【応募に関する事項】

- (1) 費用の扱い  
デザイン画の作成及び応募にかかる費用はすべて応募者の負担とし、応募作品は返還しません。
- (2) 失格となる場合  
提出書類に虚偽の記載をした場合・募集要領の条件を満たしていない場合
- (3) 個人情報の取り扱い  
応募者の個人情報は、応募作品の選考、採用通知、採用作品の発表、賞品の授与のために使用します。採用された作品の作者氏名、住所の市町村名などについて公表します。
- (4) その他  
応募作品の不達等、送付中の事故については、一切の責任を負いかねます。

#### 【著作権等の帰属に関する事項】

- (1) 応募作品は、第三者が著作権等を利用していないものに限ります。
- (2) 応募作品は、応募者が商標登録出願又は意匠登録出願を行っていないものに限ります。また、応募者は、応募後においても、応募作品についての商標登録出願又は意匠登録出願を行わないものとします。
- (3) 採用作品に関する意匠登録を受ける権利及び著作権(著作権法第27条及び第28条に規定される権利を含む)は、全てJ A し ま ね に 帰 属 し ま す 。 ま た 、 採 用 作 品 に 関 す る 上 記 権 利 の 譲 渡 対 価 は 賞 金 を も っ て 充 て る こ と と し ま す 。
- (4) 採用作品の著作人格権は行使できないものとします。
- (5) 採用作品は、J A し ま ね が デ ザ イ ン の 一 部 を 修 正 ・ 改 変 す る 場 合 が あ り ま す 。
- (6) 採用作品は、採用決定以後、J A し ま ね の カ レ ン ダ ー や H P 、 S N S 等 に お い て 自 由 に 使 用 で き る も の と し ま す 。
- (7) 応募作品について第三者から権利侵害等の警告又は訴えがあった場合、その作品を応募した応募者は、その解決に全面的に協力するものとします。

# MSI® オイルクリーナー

油を繰り返し使えるから、エコで経済的!!



**使った油を熱いまま処理できます!!**

戻れしにくい2重構造の注ぎ口

ペーパーフィルターで揚げかすをろ過(1~2回ごとに交換)

熱いまま(約180℃まで)入れられる大容量1200cc(ビニールクロス等の上では注入しないでください)

**揚げもの上手はお料理上手。**

使い勝手を考えた持ちやすい把手

本体は高級感あふれるステンレスのヘアライン仕上げ

活性炭カートリッジで揚げものからのにおいや色をキャッチ(5~10回ごとに交換)



※ペーパーフィルターは1~2回ごと、活性炭カートリッジは約10ℓごとが交換の目安です。別売のペーパーフィルター・カートリッジをご使用ください。お求めはMSIオイルクリーナーをお買い上げのJA・各支店で。

縦: 約24cm × 直径: 約15cm  
容量: 1.2L(満水) ステンレス製

※本製品は不純物による色とにおいの改善を主目的としたものであり、油そのものの劣化(泡立ち・酸化)を改善するものではありません

- **材料は新鮮なものを**  
素材の鮮度が味に出ます!
- **揚げるのは野菜から**  
香りや味の強いものよりまず野菜から。
- **元気な油を使う**  
油は熱・光・空気に弱く、保管が悪いと一見きれいに見えても酸化が進んでいます。MSIオイルクリーナーなら使った油をきれいにろ過し上手に保管するから、揚げものもおいしく、油の節約にも貢献します!



株式会社 HAL MSI

5/8 SUN

Happy ラピタ母の日ギフト

# Mother's Day

限定 20個



アジサイ茜雲  
5寸  
本体価格 **3,500円**  
(税込価格3,850円)

限定 50個



アジサイ万華鏡  
5寸  
本体価格 **3,000円**  
(税込価格3,300円)

限定 50個



アレンジメント  
ピンク&レッド系  
イエロー&オレンジ系  
H30×W20×D20  
発送不可  
本体価格 **各2,300円**  
(税込価格各2,530円)

限定 30個



寄せ鉢(ポット苗3種類)  
ポット苗(カーネーション・ガーベラ・観葉)  
花の色・観葉植物の種類は指定できません  
H30×W30×D30  
本体価格 **2,000円**  
(税込価格2,200円)

人気のケーキを厳選した母の日限定の詰め合わせです。



〈リビドー洋菓子店〉  
宝石箱  
6個入  
本体価格 **2,660円**  
(税込価格2,872円)

島根ワイナリー



益田市産ゆず使用  
ゆずのスパークリング  
雲南市産南高梅使用  
梅のスパークリング  
安来市産いちご使用  
いちごのスパークリング  
各300ml  
本体価格 **各628円**  
(税込価格各690円)

※お酒の販売は20歳以上の方に限らせていただきます。

※写真はすべてイメージです。 ※花卉・花卉の開花状態及び花色、リボン・ラッピング(包装)等は写真と多少異なる場合がございます。

ご予約は、各店サービスカウンターにて

予約期間 **4/9(土)～4/27(水)** お渡し日 **5/6(金)・7(土)・8(日)**

※お申し込みは、ご予約用紙にて各店サービスカウンターまたは担当者までお申し込みください。

フラワーギフトは地方発送承ります。詳しくはお問合せください。



- 本 店 Tel. 21-6068
- はまやま店 Tel. 30-7770
- みなみ店 Tel. 22-3733
- ひらた店 Tel. 63-7300

- 佐 田 店 Tel. 84-0262
- 多 伎 店 Tel. 86-2444
- 湖 陵 店 Tel. 43-3535
- 大 社 店 Tel. 53-2800

フィットネスジムFIT365 4月1日(金)

オープンいたしました

月額 **2,980円**から通える  
(税込3,278円)

フィットネスジム

365日年中無休  
24時間営業

※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。



**F** フィットネスジム FIT365  
ラピタ出雲  
お問合せ: TEL0570-030-365  
(平日 10:00~20:00)



4月は毎日がお得!!

日曜日 お酒

月曜日 お茶・コーヒー

火曜日 アイスクリーム(冷凍食品10倍)

水曜日 **野菜の日** 野菜・農産物直売コーナー

木曜日 **肉の日** 国産豚肉

金曜日 **魚の日** お刺身

土曜日 日用雑貨

ポイント **各5倍**

一部対象外がございますので、詳しくは店頭でご確認ください

# 特別企画—組合員・利用者の皆様へ—



# LAPITA

×

MARIE 香しき、ヒロインたち。  
**YASHIRO**  
 マリエ・やしろ

**あなたの夢が叶う結婚式**  
**ラピタにて挙式・披露宴・パーティーのご相談・**  
**ヴィラ・ノッツェでのウエディング承ります**

## 結婚施設

ヴィラ・ノッツェ コルティエーレ出雲  
 ヴィラ・ノッツェ レガール松江  
 コリドールコート  
 レストラン&ウエディング LAUT



ご利用  
特典

ウエディングドレス・  
タキシード **15%OFF**

おさいふカード  
ポイント加<sup>点</sup>\*1

送迎マイクロバス1台  
(ヴィラ・ノッツェコルティエーレ  
出雲ご利用の方)\*2

※1 写真代、ギフト代(引出物代) サービス料を除いた金額がポイント加<sup>点</sup>の対象となります。 ※2 式場ヴィラ・ノッツェコルティエーレ出雲より30km 圏内が利用区域となります。

## ラピタ・マリエやしろ業務提携記念キャンペーン

### おさいふカードポイント 5,000ポイントプレゼント

**期間** 令和4年4月1日から  
令和5年3月31日

**対象** キャンペーン期間中にラピタ・マリエやしろ業務提携  
企画をご予約いただき、披露宴を行われた方  
(挙式・披露宴の日は令和4年4月1日から令和6年3月31日まで)

ご予約・  
お問合せ

**LAPITA** 本店  
 〒693-8587 出雲市今市町87番地  
 TEL/0853-21-6063 FAX/0853-21-6637

プライダルプラザ  
**ラピタ** 出雲サロン  
 〒693-0054 出雲市浜町327-1  
 定休日/火曜・水曜 営業時間/10:00~18:00

ラブレ  
LINEで  
のお問合せ



本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



## \* 新玉ねぎの肉巻き照り焼き



### コメント

- 少量のお肉でも、ジューシーで甘みの強い新玉ねぎを包むことで、満足のいくボリュームと美味さに！
- 玉ねぎの芯は取らずに残しておく、ばらばらになるのを防ぎ、巻きやすいです。

### アレンジ

- 新玉ねぎでない場合は、⑤のところで大きじ2杯の水を加え、蒸し時間を長めにしてじっくり火を通してください。
- しいたけ・竹の子・ゆでた大根を巻いても美味しいです。
- ケチャップと中濃ソース同量を混ぜ合わせてからめれば、洋風にも仕上がります。

### 材料 (4人分)

- 新玉ねぎ……………2個
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………大きじ1
- 青じそ……………8枚
- 豚肉しゃぶしゃぶ用… 16枚
- サラダ油……………大きじ1
- 酒……………大きじ2
- 濃口醤油……………大きじ2
- みりん……………大きじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 刻みパセリ……………適量

### 作り方

- ①新玉ねぎは皮をはぎ、縦に8等分に切る。青じそは縦半分に分ける。
- ②まな板の上に肉を広げ並べて、塩こしょうと小麦粉を薄く振る。
- ③肉1枚の手前に青じそ1枚と玉ねぎ1切を置いてしっかりと巻き、軽く握って密着させる。残りも同様にして、全部で16枚巻く。
- ④フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤全体に焼き色がついたら、混ぜ合わせたAを加え、蓋をして弱火で5分間蒸し焼きにする。
- ⑥蓋を取り、時々裏返ししながら煮絡めて水気を飛ばす。
- ⑦皿に盛り付け、刻みパセリを散らしたら完成。

### 材料 (4人分)

- パスタ……………320g~400g
- 春キャベツ……………300g
- 竹の子(茹)……………200g
- しいたけ……………2枚
- アスパラガス……………4本
- ベーコン……………80g(4枚)
- バター……………20g
- 小麦粉……………大きじ3
- 牛乳……………500cc
- 固形コンソメ……………2個
- 味噌……………大きじ2
- 黒こしょう……………少々

### 作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを表示通りの時間茹でる。
- ②キャベツはざく切りに、竹の子・しいたけは厚さ5mmの薄切りに、アスパラガスは3~4cmの長さの斜め薄切りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンを中火にかけバターとベーコンを入れて炒める。
- ⑤ベーコンに火が通ったら、Aを加えて炒め、しんなりしてきたら、塩こしょうで軽く下味をつける。
- ⑥一度火を止め、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳・コンソメを加えてよく混ぜ、再び火をつけ、木べらで底からよく混ぜながら火を通す。
- ⑦トロミがいたら、味噌とアスパラガスを加え火を通し、茹で上がったパスタも加え、ソースをからめる。
- ⑧皿に盛りつけ、好みで黒こしょうを振ったら完成。

### コメント

- 生クリームを使わず、最後に味噌を加えることでコクが増します。
- パスタのゆで汁は、洗剤代わりに使えます。つけ置き洗い用に捨てずに残しておきましょう。

## \* 春野菜の味噌クリームパスタ



### アレンジ

- 具はなんでもOK!玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、人参、スナップえんどう等いろいろアレンジしてみてください。
- ベーコンをシーフードミックスや鮭、鶏肉、ウインナーに変えても美味しいです。
- ゆで汁を大きじ2~4加えると、さらっとしたソースも楽しめます。

### JA島根厚生連

## 健康散歩

春は入学・進学・就職・転勤など新しい生活の始まりの季節ですが、生活環境の変化に伴って心身ともに不調をきたしやすい季節でもあります。さらに長引くコロナ禍の影響で、ストレスやメンタル面の不調をより感じている方も多いのではないのでしょうか。一日の疲れをほぐし、過剰なストレスをため込まないように毎日を過ごすには、入浴が効果的です。



入浴にはどのような効果があるのでしょうか。

1. **温熱効果**：湯船につかると体温が上がり、体内の毛細血管が広がって体のすみずみまで温まり、全身の血流を促進します。また新陳代謝が高まって老廃物や疲労物質の代謝が進み、疲労回復が格段によくなります。
2. **水圧効果**：体にかかる圧力のことで、体じゅうにマッサージ効果をもたらします。この圧力はウエストを3~5cmも細くするだけでなく皮膚血管にも加わり、そのため手足にたまった血液が押し戻されて血行

## よい(4)風呂(26)の日

がよくなり、リンパ液の流れもよくなります。

**3.浮力効果**：人間は活動しているときはもとより、ただ立ったり、座ったりしているだけでも体の筋肉は働いています。水の中に入ると浮力により体重は普段の約10分の1になります。浴槽のたっぷりとしたお湯につかれば、いつも体重を支えている筋肉の緊張がほぐれ、ホッと一息つくことができます。

このような効果を十分に得るために、シャワーだけで入浴を済ますのではなく、湯船につかる習慣を作るとよいでしょう。

4月26日は、「4(よい)26(風呂)」という語呂合わせで、日本入浴協会が「よい風呂の日」と制定しています。この日は、親子でお風呂に入って対話を深めたり、家族同士のふれあいを促したりすることを目的としています。入浴はただ身体を清潔にするためだけでなく、体調を整える効果的な場でもあります。コロナ禍でおうち時間が増える中、ゆったりと湯船につかって体を温め、心身ともにリラックス、リフレッシュした日々を送りましょう。

【編集後記】春と言えば皆さん何を連想されますか?車で走っていると、梅、菜の花、河津桜…など鮮やかな景色が広がり、目で楽しい季節がやってきたな~と感じながらドライブを楽しんでいます。今月号はキャベツ生産者の宮廻さんと、うれしびではタケノコと新玉ねぎの料理をご紹介します。この機会にぜひ食事でも春を満喫していただくと嬉しいです◎(安)

