

# JAしまねびより



2022

6

June  
Vol.75



特集

よらこ

島根ぶどうの世界へ

来月の  
外勤日は 7月16日(土)

おーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
江角 典広さん  
伊藤 節夫さん  
[斐川地区本部]



SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います



JALしまね 出雲地区本部版







組んでいます。例えば、これまでの収穫は歩行型の機器を使って2条ずつ掘り上げていましたが、今年から4条同時に掘り上げ同時に葉切りもできる乗用タイプの機器をJ Aが導入しました。圃場を徒歩で往復しなくて済むため体力的な負担も軽減。高齢の組合員でも少人数で効率よく収穫できるようになります。



新たに導入した茎葉処理機。作業効率もアップ

### 機械化と技術の継承で生産拡大を目指す

近年はGPS搭載で自動運転できるトラクターや防除機を導入し、ドローンを使った生育診断や農薬・肥料散布といったスマート農業への取り組みも検討中。機械化体系の構築で解決できることがある一方、「機械で



代替できないこともあります。土や作物、天候の微妙な変化を読み取って対応していくスキルはベテラン農家ならではのものと江角さん。担い手不足の今、継承が難しくなっているそうです。特産部長の伊藤さんは「若い世代にIT化などを任せながら時代の流れに乗り、大切なことも伝え、うまくバトンタッチできたら」と話します。



伊藤特産部長

### 築いてきた基盤をもとに更なる生産拡大へ

今年には北海道の不作の影響で玉ねぎの価格が全国的に上昇。上直江ファームでは、食卓のニーズに応えながら更なる生産拡大を目指しています。また、今年には広域調製保管施設が斐川町内に建設され、県内産の玉ねぎが一括して調製・出荷されるようになります。江角さんは「様々な困難がある中で生産面積を維持できたことは私たちの誇り。地域で基盤を作ってきた結果として、規模を広げるための下地はできている」と、島根の玉ねぎブランドの新たなスタートを前に、笑顔を見せてくれました。



更なる生産拡大に向けチャレンジを続けます



### 玉ねぎ

6月末ごろまで出荷される早生の玉ねぎは、みずみずしさと濃い甘味が特徴。そのままサラダや酢の物にすると旬のおいしさを堪能できます。コンソメや麺つゆで丸ごと煮るのもオススメ。火の通りが早いので、短時間でトロトロになるのだから。今だけの味をぜひお楽しみください😊





# ぶどうの世界へ

今回は、皆さんに「島根ぶどう」について知ってほしい！もっともっと食べてほしい♡という思いから、島根ぶどうの特集です！現在、出荷ピークを迎えている「デラウェア」にスポットをあて、皆さんを「島根ぶどう」の世界にご招待します😊

## 島根ぶどうとは??

「デラウェア」「シャインマスカット」「ピオーネ」「巨峰」「神紅」など、島根県で生産されたぶどうの総称で、ブランド化を図りながら県内外で販売しています🍇  
4月に島根ぶどうの先陣を切って「デラウェア」の出荷がスタートしました！以降、大粒系ぶどうが続き、10月頃まで出荷が続いていきます🌟



デラウェア



シャインマスカット



神紅



本店園芸販売課  
二岡正和課長

## 現在ピークを迎えている「デラウェア」

「デラウェア」は、島根ぶどうの主力品種。島根県は、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🌟。1粒1粒が大きく、種なしで食べやすいうえ、糖度は18度以上かつ適度な酸味があるのが特徴です😊

## 皆さんに高品質なデラウェアをお届けするために…

J Aしまねでは、島根ぶどうを県全体で販売しています。県全体と一緒に販売することで、数量がまとまって一定レベルの品質がそろふことから、ニーズにマッチした多様な販売が可能となります。そこで、品質をそろえるためにも、全生産者とJ A担当者で目合わせ会を開いています。皆さんに「おいしい」と食べていただけるよう、一丸となり取り組んでいます🌟



## ★デラウェアができるまで（6月収穫を目指す普通加温栽培の場合）

2月

2月中旬  
発芽期

◎2月下旬～…芽かき  
・状態の良い芽をのこして余計な芽は摘みます。



斐川地区本部営農第二課  
錦織睦職員

芽を摘み取ることで、養分のムダな浪費を防ぎ、生育を均等に保つことができます。

12月

11月～2月上旬  
休眠期

・新芽が顔をだします。



◎2月上旬…加温開始

・休眠から覚めたブドウをスムーズに生長させるため、ハウス内の温度を一定以上に保ちます。

休眠から覚ますことで、スムーズな発芽につなげます。

◎12月中下旬…休眠打破

・肥料由来の植物調整剤を枝に散布することにより、春になるまで休眠しているブドウの芽を覚ませます。

西いわみ地区本部指導販売課  
品川達彦職員

高品質な果実を生産するためには十分な光や養分が欠かせません。1年間伸長した枝をそのままにしておくと、翌年には葉が生い茂り、光や養分が必要な部分に届きません。不要な枝を剪定し、必要な箇所をしっかり栄養がいきとどくようにするための大切な作業です。

11月

10月

6月中下旬～10月中旬  
貯蔵養分蓄積期

◎11月…整枝剪定  
・1年の間に伸びた枝を剪定し、枝の誘引を行います。



・収穫直後に肥料を施します。



いわみ中央地区本部  
特産課  
清本良太職員

果実の成熟には多くの養分を費やすため、収穫後は来年の果実のための養分を補う必要があります。そこで、収穫直後に施肥することで、樹体に十分な養分を貯蔵するよう促します。

・台風などに備え、ハウスや棚の補修も欠かせません。



# ようこそ



# 島根

## 知っ得情報!

知っ得



### 現在実施中の あんなことやこんなこと...

#### ★島根ぶどう公式アンバサダーによる魅力発信★

初の試みとして、全国各地より10名の方に「島根ぶどう公式アンバサダー」としてSNS等で島根ぶどうの魅力を発信いただきます😊 ぜひ「#島根ぶどう公式アンバサダー」のハッシュタグ投稿にもご注目ください!



本店園芸販売課  
高橋希香職員

#### ★Instagram島根ぶどうフォトコンテスト2022開催📷

「島根ぶどうを楽しみながら食べてもらいたい!!」という思いから、今年もInstagramを活用したフォトコンテストを開催しています★ 広報誌読者の皆さんからのご応募もお待ちしています♡ 詳細は、JAしまねぶどう本部公式Instagram、JAしまねHPをご確認ください😊

#### ★レシピ動画「クラシル」とコラボ★ デラウェアデザート配信中🍷

あのレシピ動画サイト「クラシル」に県産デラウェアを使ったレシピが登場!! ご紹介しているのは「デラウェアのレアチーズプリン」♡ 栄養がたくさんあると言われている皮も使用したレシピです!! デラウェアの新たな楽しみ方として、ぜひ作ってみてください😊 動画はこちらをcheck👉



知っ得



### 買う時の 見極めポイント! 「鮮度は軸をみよう」

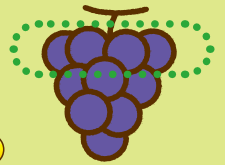
軸が緑色のものが新鮮な証拠です!!

知っ得

### 知ってましたか?



先端に比べて  
肩側の粒が  
甘いんです😊



#### JAしまねぶどう本部 公式Instagramフォローで いいことあるかも!?



SHIMANE.GRAPE.OFFICIAL



本店園芸販売課  
横野直人職員

6月

6月上旬

成熟期

5月

5月

着色期



4月中旬

果粒肥大期

4月



4月上旬

開花期

3月

2月下旬~3月

新梢伸長期

いよいよ  
収穫です!!



・キレイな紫色に  
色づき始めます。



#### …粗摘房・摘粒・ジベレリン後期処理

・粗摘房では形のいい房を残し、その他の房を落としていきます。



無駄な養分消費を抑え、  
1房に養分を集中させます。

島根おおち地区本部邑南営農生活ブロック  
営農生活課 白須紀之職員

・摘粒では、1房あたりの果粒数を整えていきます。

整えることで、1粒を大きくさせ、色づきもよくなります。  
また、果粒がギュウギュウに押し合って裂果することを防止します。

・ジベレリン後期処理では、再びカップに注いだ  
ジベレリン液に1房ずつ浸していきます。

出荷時期を早めるとともに果粒を大きくさせる役割もあります。

雲南地区本部中央営農経済センター 曾田真吾職員

・蕾から花が咲く時期です。

#### ◎3月下旬~

…ジベレリン前期処理・摘心

・ジベレリン処理では、カップに注いだジベレリン液に1房ずつ浸していきます。

この処理を行うことで“種なし”のぶどうになります。また実を大きくする働きもあります。

・摘心では、新しい梢の先端部分を取り除いていきます。

枝が伸びるために使われるはずだった養分をぶどうの房に回すことで、品質の良いぶどうに成長します。

石見銀山地区本部生産販売課  
長島凌哉職員

出雲地区本部  
西部営農センター  
大瀧雄太職員





現場の声を  
もっと思い聞きたい

# 組合長が行く！

JA  
自己改革  
実践中

今月の  
訪問先

JAしまねやすぎ地区本部管内

- 農事組合法人ファームよしだ ● 農事組合法人安田ファーム
- 株式会社きしかわ農園 足立昌俊さん 高見謙一さん

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、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。



今回は「農事組合法人ファームよしだ」「農事組合法人安田ファーム」「株式会社きしかわ農園」の3組織と、足立昌俊さん、高見謙一さん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。「ファームよしだ」は水稲やタマネギ、キャベツを栽培。タマネギは栽培規模を拡大しており、3月には美味しまねブランドを取得しました。新田徹組合長らはタマネギ栽培を始めた経緯や若手の人材、タマネギの販路について意見を交わし、「タマネギの有利販売に向けて乱高下する価格変動に対応できる販売先の確保をお願いしたい」など要望されました。「安田ファーム」は水稲やリースハウスを活用しアスパラガスを栽培。アスパラガスの収穫作業では女性が多く活躍され、地域雇用の創出としても重要な役割を担っておられます。古曳裕営農部長は、栽培の特徴や課題、美味しまねブランド取得への取り組みなどについて説明。また今年度中にハウス6棟を増設する予定です。



アスパラガスハウスの前で安田ファームの古曳営農部長（左から2人目）らと石川組合長（左から4人目）、山根副組合長（左から3人目）



ファームよしだの新田組合長（右）ら

今回の「農事組合法人ファームよしだ」「農事組合法人安田ファーム」「株式会社きしかわ農園」の3組織と、足立昌俊さん、高見謙一さん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。「ファームよしだ」は水稲やタマネギ、キャベツを栽培。タマネギは栽培規模を拡大しており、3月には美味しまねブランドを取得しました。新田徹組合長らはタマネギ栽培を始めた経緯や若手の人材、タマネギの販路について意見を交わし、「タマネギの有利販売に向けて乱高下する価格変動に対応できる販売先の確保をお願いしたい」など要望されました。「安田ファーム」は水稲やリースハウスを活用しアスパラガスを栽培。アスパラガスの収穫作業では女性が多く活躍され、地域雇用の創出としても重要な役割を担っておられます。古曳裕営農部長は、栽培の特徴や課題、美味しまねブランド取得への取り組みなどについて説明。また今年度中にハウス6棟を増設する予定です。

石川組合長は「県内各地でアスパラガス栽培が盛んに行われている。ぜひ成功させてほしい」と期待しました。足立昌俊さんは、ブドウや花き、メロン、水稲など幅広く栽培。また、やすぎ直売部会、やすぎぶどう生産協議会の部会長としても活躍されています。足立さんは、直売店舗の新設や、ハウスの建て替え・補修に対する助成の充実、新規就農者について意見を述べられ、「若い方が農業をやってよかったと思える経営モデルを目指していかないといけない」と力強く話されました。「きしかわ農園」はほうれん草や小松菜など有機野菜を栽培。岸川勉代表取締役は赤江地域で有機栽培を行う生産者で結成された「赤江・オーガニックファーム」の代表も務めており、安全でおいしい野菜を届けています。岸川代表は、売り先の確保や、高騰する肥料・資材の助成などについて要望。また「食は生きていくために欠かせない。世界が不安定な中、食そのものの価値を高めていくような普及をお願いしたい」と話されました。高見謙一さんは、イチゴを栽培。やすぎ母生産部の副部会長を務めるなど、安来市特産のイチゴ生産を牽引し活躍されています。高見さんは栽培方法や病害虫対策などについて説明。また増えている若手生産者について触れ、「助成などもあるが、やはり初期投資のコストが大変」と課題を話されました。



高見さん（中央）からイチゴ栽培について説明を受ける石川組合長（左）と山根副組合長（右）



きしかわ農園の岸川代表取締役



ブドウハウス内で足立さん（前列右から3人目）と石川組合長（前列右から2人目）ら

## ★組合長から一言★



いずれの先も素晴らしい経営内容でしたが、なかでも印象に残ったのが農事組合法人ファームよしだ。同法人は組合員数89名、令和3年の経営面積は32ha（水稲22.65ha、飼料米8.24ha、タマネギ1ha、キャベツ30a）。特にタマネギは、土地改良事業によって整備された1haの圃場全面を使い、見事に栽培されていました。新田組合長によると、機械化をさらに進め、将来的には10haの産地を目指すとのこと。そのためには現在JAが建設を進めている玉葱調製保管施設に大いに期待しているとのことでした。

玉葱の産地をめぐす  
組合長より一言



topics  
1

## 島根県農協青年組織協議会が通常総会を開催



島根県農協青年組織協議会は4月19日、出雲市のJAしまね営農経済本店を主会場にオンライン形式で、第68回JA島根県青協通常総会を開きました。2021年度活動報告や22年度活動計画など全5議案を承認しました。

22年度は、ポリシーブックを活用した要請活動や、組織基盤強化に向けた盟友数拡大への取り組み、青年組織の意見反映や課題解決を目指したJA役員との意見交換会の開催など、盟友が一丸となって活動していくことを確認しました。

また、農青連未組織地区であるJAしまね隠岐どうぜん地区本部の青年組織化に向け、引き続き交流や意見交換など働きかけを行っていきます。

草野拓志会長は「コロナに加えて災害など大変な1年だったが、盟友として農業者として負けることなく立ち向かってきた。困難を乗り越え、受け継いできたバトンを次の世代にしっかりとつなげていきましょう」と力強く話しました。



来賓として出席されたJA全青協の  
柿嘉洋一会長（当時）（前列中央）と県青協役員ら

topics  
2

## JAしまね女性部が通常総会を開催



今年度の新たなスタートに向け意気込みを話す高橋部長

JAしまね女性部は4月26日、松江市のJAビルを主会場にオンライン形式で第5回通常総会を開きました。2021年度活動報告や22年度の活動計画、また3カ年計画など全6議案を承認しました。

22年度は、3カ年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度で、島根県JA女性組織結成70周年を迎える節目の年です。組織の連携強化を目的としたアグリレディーズ大学の実施や、各地区の農畜産物を使ったお弁当を紹介する「しまねのお弁当」の冊子の発行など、食や農、地域の活性化に向け積極的に活動していきます。

また、部員らが米を持ち寄り子ども食堂やフードバンクなどへ寄贈する「米一握り運動」に引き続き取り組み、食の面での支援を続けていきます。

同女性部の高橋美佐子部長は「今年度は女性組織結成70周年となる。より魅力ある活動に取り組んでいきたい」と話しました。

topics  
3

## 農業所得の増大に向け経営を支援！ JA農業経営コンサルタント資格認証者の初認証者を発表



JA全中では、組合員の経営支援ができる職員を育成し、農業所得の増大に貢献することを目的に「農業経営コンサルタント」の育成に力を入れています。2020年度には資格認証制度を新設し、この度第1号となる認証者が発表され、全国で7人が合格した中、JAしまねから斐川地区本部の原紀行職員と大國満瑠職員が合格し認証を受けました。

「JA農業経営コンサルタント」は、経営支援の手法などを学ぶ研修を受け、実際に組合員のコンサルティングを一定期間行い、内容を税理士や専門家が審査し認証します。

当JAでは、制度の新設に先立ち、2016年度から農業経営のコンサルティング事業に取り組み、税理士や地区本部関連部署、行政で組織するチームが一体となり組合員の収益向上などを総合的に支援してきました。

原職員は「経営発展に意欲のある経営体を全力で支援していきたい」と意気込みを話しました。



斐川地区本部の山根善治本部長（中央）から  
認証証書を受け取った原職員（左）と大國職員





まもろう

つながろう

かかわろう



想いをひとつに✪ しまねの女性部!

# JAしまね女性部

今月号より、県内女性部の3ヵ年計画実践のための具体的活動を紹介していきます。第1回目の今回は、JAしまね女性部令和4年度主な活動予定を紹介します。

令和4年度は、JA女性組織3ヵ年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう✪」の実践初年度です。「つながろう✪」「まもろう✪」「かかわろう✪」の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

島根県JA女性組織結成70周年記念「第13回アグリレディーズ大学」の実施

まもろう

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

島根県JA女性組織結成70周年記念誌「しまねのお弁当」の発行

かかわろう

(農業と・JAと・生産者・消費者と)

JAしまね支店ふれあい活動・JAしまね女性部統一行動「おもてなしプロジェクト」の実施



令和元年9月実施の第12回アグリレディーズ大学



令和3・4年度JAしまね女性部委員集合写真(Web会議にて)

ここで紹介した以外にもさまざまな活動を計画しています。

今年度は島根県JA女性組織結成70周年です！70年の歴史に感謝しながら次代に想いをつなぎます。



一所懸命青年連盟

# JAしまね隠岐青年連盟

JA YOUTH

よしだ ただし  
吉田 正さん

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しまね隠岐青年連盟(以下「農青連」)で委員を務める吉田正さん(53)。吉田さんは隠岐の島町内で水稻8haを栽培する傍ら、隠岐の島の広大な海で、さざえやアワビなどを採る素潜り漁、更には元々手先が器用なことを活かして大工をこなすなど“三刀流”の使い手です。



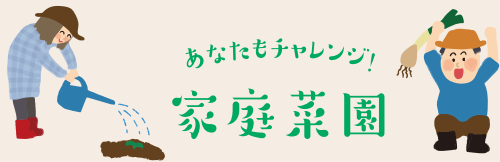
自身で建てた育苗ハウス

松江工業高校出身で、卒業後数年間は県内の鉄工所で働いていた吉田さん。子どもの頃から、両親が先祖代々の土地を守りながら水稻を栽培しているのを見てきて、自分もその土地を守りたいとの思いから、将来は島に戻り、農業を受け継ぐことを考えていたそうです。

現在は一人で農業をしている吉田さん。「現状の仕事で手一杯だが、将来、奥さんが今の勤めを辞め労働力が増えれば、露地野菜などもやってみたい」と“四刀流”への意欲ものぞかせています。

「近年はコロナ禍で農青連の活動ができていないが、工夫しながら仲間たちと活動を続けていきたい」と語りました。





# 家庭菜園 カラシナ

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。

## ピリッとした辛みを楽しむ

カラシナ（芥子菜）はアブラナ科の不結球菜類で、ピリッとした辛みのアリルイソチオシアネートは、食欲増進と殺菌効果を示します。栄養成分として、ビタミン類、ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。カラシナはやや冷涼な気候に適し、夏の暑さに弱いものの、寒さには強い野菜です。そのため秋まきし、秋～冬取りが一般的です。

### 品種

日本各地に固有の品種があり、山形青菜（山形）、山潮菜（福岡）、島菜（沖縄）など。また、葉が柔らかい「セリフォン」（サカタのタネ）、赤紫に色づく「コーラルリーフブルーム」（タキイ種苗）、ちりめん状の「グリーンフリル」（トキタ種苗）などがあります。

### 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。1週間前に畝幅60～70cm、幅15～20cmの溝を掘り、この溝1m当たり元肥として化成肥料（NPK各成分10%）100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならしめます（図1）。

### 種まき

溝全体に2cmくらいの間隔に種まきします（図2）。なお、苗作りをする場合、9cmポリ鉢に5～6粒まき、間引きして本葉5～6枚の苗に仕上げます。

### 間引き

じかまきでは、1回目は本葉2～3枚時に株間5～6cm、2回目は本葉5～6枚時に株間10cmくらいに間引きます。その後、1株おきに若取りし、残された株で大株取りもできます。初めから大株取りを狙う場合は、株間を20cmくらいにします（図3）。

### 管理

大株取りでは、追肥として年内と年明けに、1回当たり畝の長さ1mにつき化成肥料を50gくらい与えます（図4）。厳寒期の冬

取りでは、霜による葉傷みを軽減するために不織布をべたがけすると良いでしょう。

### 病害虫防除

アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒水和剤（BT剤）などで防除します。なお、種まき後は防虫ネットや不織布のべたがけをして、害虫の食害を防ぎましょう。

### 収穫

草丈20cmくらいの小株から収穫（若取り）を始め、大株取りでは草丈30～40cmで株元から刈り取ります（図5）。

図1 畑の準備

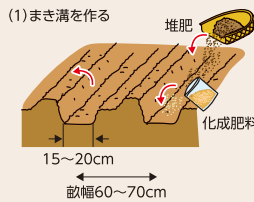


図2 種まき

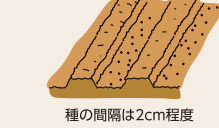


図3 間引き

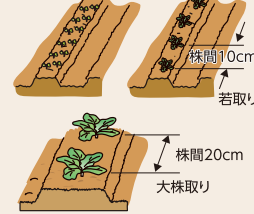


図4 追肥

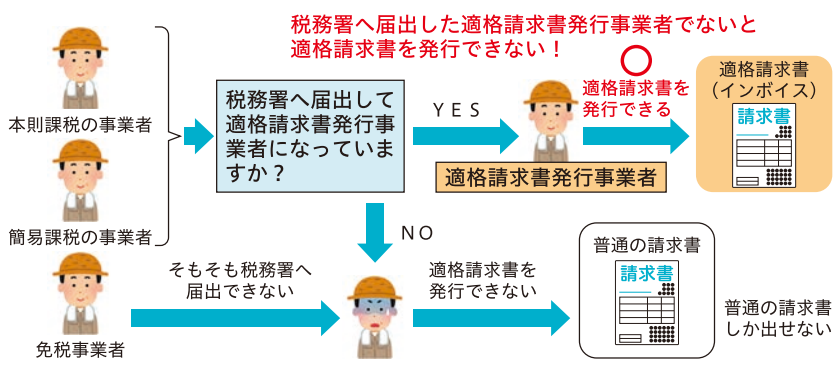


図5 収穫



## Q「適格請求書(インボイス)」は誰でも発行できるのでしょうか？

A 「適格請求書(インボイス)」の発行ができるのは、**課税事業者**かつ所轄の税務署で登録番号の交付を受けた事業者（**適格請求書発行事業者**）に限られます。また、適格請求書発行事業者は、本則課税の課税事業者である取引先から「**適格請求書(インボイス)**」の発行を求められたら発行することが**義務化**されます。



### 【協議事項】

- ①令和4年5月1日付け石見銀山地区本部の機構改革の実施について
- ②令和4年度農業振興支援事業 事業予算引き下げに係る当面の対応について
- ③令和4年度補助事業の実施について
- ④令和3年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和4年度取組み計画について
- ⑤令和4年産島根米 生産・集荷・販売方針について
- ⑥島根県農業信用基金協会への特別出資について
- ⑦第3次中期経営計画・令和4年度事業計画について
- ⑧目的積立金の取崩について
- ⑨令和3年度決算について
- ⑩令和3年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑪改正個人情報保護法の施行に伴う個人情報保護方針等の改正について
- ⑫組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑬役員改選にかかる役員候補者の決定について
- ⑭自己改革工程表の策定について
- ⑮新型コロナウイルスの対応を踏まえた第8回通常総代会の開催について
- ⑯定款の一部変更について
- ⑰規約の一部変更について
- ⑱島根県常例検査書（隠岐どうぜん地区本部）の回答について
- ⑲島根県常例検査書（石見銀山地区本部）の回答について



# 組合員の皆様の ご意見・ご質問にお答えいたします

例年、2月に冬期座談会を開催させていただき、組合員の皆様からご意見・ご質問を伺っておりますが、昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を見合わせました。そこで、各支店、ホームページ等によりご意見・ご質問を募ったところ多数のご意見等をいただきました。お寄せいただいたご意見・ご質問の一部についてご回答させていただきます。

## 営農部門

**Q** 営農組合の多面的経営指導（水稲＋α）や後継者の育成、定年後の農業経営者育成をしてみたい。

**A** 水稲＋αの品目としては水田園芸推進品目（ブロッコリー、アスパラガス、白ねぎ、ミニトマト、キャベツ、たまねぎ）やかぼちゃ等、営農組合の実情に即した品目の提案を行わせていただいております。また、定年後の農業経営に關しても出雲市と連携している「アグリビジネススクール」等で果樹や産直野菜など様々なご提案が可能です。是非JAにご相談ください。

**Q** 令和3年産米の仮単価は、前年対比で1,000円～1,300円の下落となり水稲経営へ大きな影響を受けたがJAの米価下落対策として米価下落特別支援金をいただき大変助かった。令和4年産の米価も不透明な状況であることから今後も期待している。

**A** 令和3年産米は、新型コロナウイルスの影響で需要の減少、持越し在庫の増加等により全国的に米価が大幅下落しました。JAでは生産者の皆さまの農業経営に大きな影響を与えていることを鑑み、経営継続支援金をお支払いしました。

令和4年産の米価においても厳しい需給状況が続くことが予想されていますが、引き続き行政等関係機関と連携しながら、早期販売に努めて参ります。

## 生活部門

**Q** 以前のママさん号のような出張販売車の復活を希望します。歳を重ね、車の運転を止めると交通手段がなくなり、不便さを感じます。

**A** 店舗を持ち移動購買車を運用する事は、採算面で一層厳しい運営になります。過去も同様のご要望がありました。行政も考えて頂きたい内容です。ラピタとして店舗存続に務める事が地域のライフラインを守る事と考えています。

**Q** ラピタとJA・SSのコラボでの値引券やビンゴカードへの押印はとも役立ちます。更なるアイデアを期待しています。

**A** ビンゴについては、好評であるJA・SSとのコラボなど組合員・利用者様にとつて魅力あるものを今後とも企画していきたいと思っております。





### 自動車燃料部門

**Q** 石油価格が上昇するので価格の維持や引き下げをしてもらいたい。

**A** 世界情勢の中で原油価格が上昇し、仕入価格が値上がりすれば、小売価格に反映せざるを得ないのが実情です。その中で少しでも安価で提供できるよう、J

Aとしては自動車優遇会員制度、家族会員での優遇単価割引制度、ラピタコラボの値引き券発行等いろいろな給油方法を用意しています。また、LINE

E会員となっていただければタイムリーな価格改定情報や、各種イベントを案内しておりますので、これらを上手に活用して給油していただくようお願いいたします。



### 信用部門

**Q** 投資信託（以下…投信）についてお伺いします。以前、投信を担当されていた職員さんは2人と聞いていましたが、今も2人でしょうか？投信を扱われる店舗はどこにありますか？即日伺って手続きは

できませんか？それとも、自分でJAバンクアプリから手続きをするのでしょうか？

**A** 現在も出雲支店にて2名の投信専任担当者（投信アドバイザー）を配置しています。投信に関する商品内容及び手続きは投信アドバイザーが対応します。また、資産運用に関するご相談は各支店の複合渉外員にご遠慮なくご相談ください。

### 共済部門

**Q** 正組・准組・員外の自動車共済の掛金は同一ですか？組合員としての特典、特に正組合員としての差別化は無いのでしょうか？

**A** 正組・准組・員外の方の共済掛金は同一となっております。共済掛金については、全国一律となっております。差別化されていませんが、正組合員の方（同居の家族を含む）がもつばら農業に使用される自動車（車種・軽貨物自動車、小型貨物自動車）にはJA共済独自の割引制度「農業用貨物車割引」が適用されますので正組合員のメリットとなっております。

### 企画総務部門

**Q** コロナ禍で組合員と直接会う機会が少なくなっているのですが、何かの形で意見等を聞く機会をつくってもらいたい。

**A** 近年は、コロナ禍の影響により、農業祭りや座談会など組合員の皆様とふれあうイベントや活動が十分にできない状況が続いています。JAの事業運営には、組合員の参加・参画が不可欠であり、各種機会を通じた『組合員との対話運動』を展開し、ご意見・ご要望をお伺いすることが重要です。まだまだコロナ禍の収束が見えない中ですが、外勤日や非対面ツールも活用しながら、皆様の声を事業活動へ反映できるように努めていきます。

**Q** 令和3年3月末をもって、有線放送やいずもインターネット回線が終了しましたが、有線放送の機器はいつごろまでに撤去されますか？自分でスピーカーを取り外して廃棄処分しても良いでしょうか？

**A** 昨年6地区（川跡、鳶巣、高浜、上津、神西、乙立）の撤去が完了し、令和4年度は5地区（高松、荒茅、園、大津、神門）の撤去作業を行う計画にしております。その他の地区につきましては令和5年度以降に撤去作業を計画しております。なお自宅の有線放送用スピーカーにつきましては、お急ぎであれば電気も停止していただけます。ご自分で取り外されても問題ありません。取り外されたスピーカーは危険物扱いの家庭用ゴミとして廃棄処分していただきますよう、よろしくお願いいたします。



## 新鮮きゅうりをPR JAしまね出雲きゅうり部会

JAしまね出雲きゅうり部会は5月24日にラピタ本店特設売り場で生産者とJAの担当者が店頭立ち、出荷の最盛期を迎えた春作きゅうりの販売を行い、併せて『〜神々の國 出雲きゅうり〜』の紹介とおすすめレシピが載ったチラシの配布を行いました。

この日用意されたきゅうり約300kg(2,365本)は夕方までにほぼ完売。生産者の佐々木さんは「出雲産きゅうりのPRができて良かった。お客様から頑張っている姿を褒めていただき、高品質のきゅうりを生産する原動力になります」と話しました。



積極的にPRする生産者



作成されたユニフォーム

きゅうり部会では今後も定期的に販売促進を行い、出雲きゅうりのPRを図ります。

また、この日着用したオリジナルのユニフォームは昨年部会で作成したもので、JAの担当者は「暑くなる時期を迎え、会議やイベントなど様々な場面で着てもらえるよう半そでのポロシャツとTシャツを作成しました。デザインは若手生産者が中心となって作成し、カラーもピンクやオレンジなど好きな色を選び13色を用意しました。出雲きゅうりの知名度向上と、部会員が一致団結して部会を盛り上げていきたいです」と話しました。

## 神話の郷

### ぶどう直売所オープン

JAしまね出雲地区本部管内のぶどう生産者らが運営する「神話の郷ぶどう直売所」が5月22日、大社町でオープンしました。

販売するぶどうはその日の朝に集荷所で検査を受けたもので、同直売所で再点検した後一房ずつ丁寧に袋詰めされ、化粧箱に入れます。新鮮かつ高級感があり贈答用に人気です。

同直売所の三成卓夫代表は「贈答用として地元はもちろん、県外へ発送が増えている。手ごろな値段の1キロ化粧箱も取り扱っている。電話やFAXでの注文、発送にも対応しているのぜひ新鮮な匂いを味わっていただきたい」と話しました。

直売所は8月21日まで、午前10時から午後5時まで営業(火曜定休)。今後デラウェアの他、巨峰やピオーネ、シャインマスカット、メロンやプラムも順次取扱う予定です。



直売所の前に立つ三成代表(左)と生産者

問い合わせは神話の郷ぶどう直売所(電)0853(53)5680(ファックス兼用)

## 初夏の風物詩

### かんしょ苗の植え付け作業最盛期

5月17日、湖陵町かんしょ生産組合(組合員・25名、栽培面積10.5ha)が運営する西浜いも観光いもほり農園で、組合員約20名が参加し、15aに「紅あずま」と「べにはるか」の2品種、合計3300本を定植しました。

小原英二組合長は「観光いもほり農園は子供に人気で、毎年県内外から予約をいただいている。砂地はさつまいもが成長するのに負担がかからないのでおいしく仕上がる。甘みを強く、玉太りよく大きく育て、来園される方に喜んでもらえるように仕上げたい」と意気込みを語りました。

観光いもほり農園は10月ごろのオープンを予定しています。



1本ずつ丁寧に定植する組合員



## 米作りを体験 多伎小学校 泥遊びと田植え体験

5月14日に、多伎小学校の生徒6人が多伎町の山本優さんの圃場で田植え体験をしました。この取り組みは多伎小学校食農教育推進実行委員会が食農教育の一環として平成30年より行っています。また、田植え前の同圃場で5月7日に同地区内の子育てをするお母さんたちが中心となって活動する、たきっこ☆キラリ主催の泥遊びが行われ、児童と保護者13名が泥だんごを作ったりかけっこをしたり泥まみれになりながら自然に触れあいました。

秋には稲刈りとハデ干し体験も予定されており、収穫したお米は、中・高学年では学校でのおにぎりづくり、低学年は家庭に持ち帰り家族の皆さんで味わっていただく予定です。



全力でかけっこ

## ぶどう博士になろう 荒木小学校ジベレリン処理体験

出雲市立荒木小学校の3年生64人が、5月20日、23日に地元のぶどう農家のハウスで「テラウエア」に2回目のジベレリン処理を体験しました。この取り組みは、小学校の総合学習の一環で、出雲ぶどう部会大支部の青年部が協力し、地元のぶどう栽培について学ぶものです。

ジベレリン処理を体験した後、グループに分かれた小学生からは「一つの園でどれくらいとれますか?」「栽培の中で大変なことはなんですか?」などの質問があり、講師役の青年部員は実体験を交えながら丁寧に答えていました。

今後は、集荷施設などの見学、収穫体験を予定しています。



ジベレリン処理を体験

## 交通安全教室開催 事故の恐ろしさ伝える

J A 共済連島根県本部とJ A しまね出雲地区本部は5月27日、出雲警察署と連携し、出雲市立第二中学校で行われた令和4年度自転車マナーアップモデル校指定式に併せて、自転車交通安全教室を開きました。プロのスタントマンが実際に起きた事故を再現し、事故の恐ろしさを生徒たちに伝えました。

同地区本部の珍部副本部長は「気軽に乗れる自転車の交通事故の怖さを感じ、交通ルールを守り事故に遭わないことを約束していただきたい」と呼びかけました。

教室は平成21年度から実施。同地区本部はこのほかにも、カーブミラーや夜光反射材の贈呈、交通安全ポスターコンクールなどの交通安全に対する意識が高まるような活動に積極的に取り組んでいます。



スタントマンが交通事故を再現

## 野菜苗教室開催

出雲市立北陽小学校の2年生103人は5月25日、同小学校でミニトマトの苗を鉢植えしました。地元農家の佐野祐治さんの協力のもと、J A 中部営農センターの職員が講師を務め、児童は栽培方法や植え方について学んだ後丁寧に植え付けました。植え付けた苗は児童が管理し夏休み前の収穫を目指します。

毎年、栽培の指導をする佐野祐治さんは「孫が小学校に通っていたご縁で始まった野菜教室も気づけば10年以上続いている。収穫したときの子どもたちの笑顔が嬉しいから続けられる。野菜づくりを通して、食べ物大切さを知ってもらい、水やりなどお互いを助け合うやさしい心を育んで欲しい」と話しました。



苗の植え方を教わる児童





JAしまね出雲ぶどう部会  
青年部部长

いと う しん じ  
**伊藤 慎治**さん  
(44)

— デラウエア —

産地を守り次世代へ

栽培面積

デラウエア

90  
a

**祖父の代から続くぶどう作り**

出雲市大社町菱根で両親と共に90aのぶどう栽培を営む伊藤慎治さんは農業大を卒業後、地元農家で研修を経て就農から22年が経ちました。ぶどうを栽培する傍ら、今年からぶどう部会青年部の部長に就任しました。支部単位で青年部員との意見交換の場を積極的に設けることで、横のつながりを大事にしています。また、食農教育活動などを通じて小学生などに島根ぶどうの栽培に興味を持ってもらう活動にも積極的に参加しています。

**毎年が新発見の農作業**

デラウエアは年間を通して仕事があります。収穫が終わると、樹勢回復のために土壌改良をしたり、剪定を行ったりと次年度産に備え、12月頃からハウスの加温を始めます。毎年、天候や気温、樹勢が異なるので、前年と同じように栽培しても同じ結果がでないこともあります。圃場によって生育状況を見極めながら、加温時期やジベレリン処理をずらし、一房ずつ丁寧に間引きを行っていきます。

伊藤さんは、「農作業のすべてを手作業で手間をかけて行うため、作業が集中する時期もあり大



変なこともあります。消費者の方に喜んでもらえるように大事に育てることを心がけています」と話します。

**次世代を育成、  
産地を維持する使命**

昨年から優良系統苗木への改植を進めています。改植により、自身が生産性の向上や作業の省力化のモデルケースとなり、新規就農者が安心して栽培を始められる環境づくりを目指しています。

最後に、「生産者が高齢化してきている中、担い手としての自覚をもち、後輩の育成にも力を注ぎ、しまねぶどうをより多くの人に知ってもらうと同時に、一大産地を維持しながら発展させていきたい」と意気込みを語りました。





# 出雲の旬レシピ

## デラウェアの2層ゼリー



ブドウの酸味と牛乳のまろやかさが  
絶妙にマッチして夏にピッタリです♪

### 〈材料〉[4人分]

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ぶどうゼリー           | 牛乳ゼリー           |
| ●ぶどうジュース…… 200ml | ●牛乳…………… 200ml  |
| ●ゼラチン…………… 5g    | ●ゼラチン…………… 5g   |
| ●お湯…………… 50ml    | ●お湯…………… 50ml   |
| ●砂糖…………… 大さじ1    | ●砂糖…………… 大さじ2   |
| ●デラウェア…………… お好みで | ●バニラエッセンス… 2、3滴 |

### 〈作り方〉

準備：ゼラチンはあらかじめお湯でふやかしておく。

- ①牛乳ゼリーを作る。鍋にAを入れて中火にかけ、材料を煮溶かし、バニラエッセンスを加えてさらに混ぜ、型に流し入れる。粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
- ②ぶどうゼリーを作る。鍋にぶどうゼリーの材料を入れて中火にかけ、かき混ぜながら材料を煮溶かし、①に流し入れる。そこへデラウェアを散らし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固めて完成♪

## デラウェア入りトマトソース



そのままかけて冷製パスタ、ミート  
ソースにも使える万能ソースです♪

### 〈材料〉

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ●ホールトマト缶… 1缶(400g) | ●オリーブオイル… 大さじ1  |
| ●デラウェア…………… 1/2房   | ●固形コンソメ…………… 1個 |
| ●ニンニク…………… 1かけ     | ●塩…………… 小さじ1/4  |
| ●玉ねぎ…………… 1/4個     | ●こしょう…………… 少々   |
|                    | ●ローリエ…………… 1枚   |

### 〈作り方〉

準備：デラウェアは皮を取り除いておく。

- ①フードプロセッサーにデラウェア、ニンニク、玉ねぎを入れ、形がなくなるまで攪拌する。
- ②①を耐熱ボウルにうつし、そこへオリーブオイルを加えて混ぜ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③そこへホールトマト、固形コンソメ、塩、こしょう、ローリエを加えて混ぜ、ラップをしてさらに600Wの電子レンジで7～8分加熱する。最後にヘラで混ぜ合わせて出来上がり♪

## 今月の食材は

# 「デラウェア」

JAしまね出雲ぶどう部会では、生産者335人が117・6haで「デラウェア」、「シャインマスカット」などを栽培しています。島根県は、ハウスによる加温栽培をベースとしているので、国内トップクラスの「デラウェア」早出し産地として知られ、中でも出雲地区本部管内は、県産デラウェアの多くを生産する中心産地となっています。今年産「デラウェア」は、島根県全体で出荷数量1000トン、販売金額14億1000万円を目標としています。

ぶどうには糖質のほか、カリウムなども豊富に含まれています。また、ぶどうの有名な栄養であるアントシアニンやレスベラトロールなどのポリフェノール物質には抗酸化作用があり、活性酸素の抑制による老化防止や、眼性疲労の効果も期待されます。ポリフェノール類は果皮に多く含まれるため、皮ごと搾汁するジュースやワインもおすすめです。

## いずも食材の日

## 7月の食材は「出雲和牛」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

出雲女性部国富支部  
西代だんごの会

代表 玉木裕子さん



お揃いのブルゾンを作った

出雲女性部国富支部の西代だんごの会は、平成25年に地域の活性化を目的に西代地区の元気な女性メンバーで立ち上げたグループです。現在会員は6名で木曜日（不定期）に活動していて、舞台発表が決まっている時は毎週活動しています。

活動は、文化祭でのスコップ三味線、寸劇、ファッションショー、



スコップ三味線を披露するメンバー

地元の座禅会ではカレー作りや紙芝居、サマースクールの食事作りや施設訪問、地区外やJAの催し物への出演など多岐にわたります。文化祭で作る炊き込みご飯は、材料と味にこだわり、即完売するほ

ど大好評です。

「まずは自分たちが楽しんで活動をするのを心がけ、地域の皆さんをはじめ、たくさんの方に笑顔になってもらうことを大切にしています」と玉木さんは話します。

昨年はお揃いのブルゾンを作成し更に団結力が強まりました。今後は、今までの活動を大事にしつつ、新たな挑戦に向かい仲間づくりをしながら活動を継続していくことが目標です。



活動紹介

JAしまね出雲女性部  
フレッシュミズ出雲  
設立一年

昨年5月の第6回JAしまね出雲女性部総会において、次世代を担う概ね50歳までの女性を対象とした「JAしまね出雲女性部フレッシュミズ出雲」の立ち上げが特別議案で承認され、今月で設立1年が経ちました。現在メンバーは20代から40代を中心に23名で構成しています。

フレッシュミズ（通称：フレッシュ）とは、若い（Fresh）、女性（Ms.）のことを言い、JAならではの「食」「農」「くらし」や「子育て」といったキーワードを軸に活動し、自分たちの力で、やってみたいこと・挑戦したいことを自由に企画・運営できることが魅力のひとつです。

昨年度はコロナ禍でもあり、思うような活動ができませんでしたが、感染対策を万全にし、地元の原料にこだわった味噌づくりを行いました。また、今年度に入

ってからは、4月に女性部の皆さんにも大人気のハム作り体験を開催。今後は、「酵素をつかった教室」「おにぎり教室」「甘酒料理教室」などを企画していきます。

ちよつとでも気になった方、ぜひ「フレッシュミズ出雲」に足を運んでみませんか？同世代の楽しい仲間の輪が広がること間違いありません。

お問い合わせは、ふれあい福祉課（21-6013）までお気軽にお電話ください。



ハム作りの様子



活動紹介

J Aしまね出雲  
女性部総会

J Aしまね出雲女性部は、5月10日に出雲地区本部会議室で第7回通常総会を開催しました。今年度もコロナ対策を実施し規模縮小での開催となり部員、関係者約60名が出席。令和3年度の活動報告や令和4年度の活動計画など4つの議案を協議・承認しました。

高野部長は開会にあたり、昨年度設立された「フレッシュユミズ出雲」に触れ、「フレミズの活動を後押しし、出雲の味、おふくろの味を次世代へ引継ぎ、一緒になって女性部活動を盛り上げていきたい」と話しました。

令和4年度は「J A女性想いをひとつにかなえよう♣」の実践初年度です。仲間とつながり自らも輝きながら活動に取り組むことを確認しました。



あいさつする高野部長

いずも JA  
シニア女子大学（みずき）

「大人の社会見学」

第9回講座

J Aしまね出雲女性部は、5月11日に第9回講座「大人の社会見学」を開催しました。当日は、J Aしまねの菌床製造培養施設やパッキングセンター、「出雲veege 出雲やさい新話ファーム」を見学しました。

それぞれの施設で、担当職員から作業工程や取扱量などの説明を受け、菌床製造の作業、培養する建物、パッキング作業などを間近で見学。出雲やさい新話ファームの水耕栽培による葉物野菜を育てる様子に学生たちは興味を示し、衛生管理の方法や生育の状況、販売先などについて様々な質問がありました。見学を終えた学生は「普段入ることができない施設を見学できてよかった。自宅で菌床しいたけを栽培してみるのも面白そうです」などと感想を話しました。



施設見学のーコマ

活動紹介

いずも有機の学校

J Aしまね出雲女性部では、環境を考える女性の会 会長 錦織文子さんを講師に「有機肥料を使った野菜作り」や「有機肥料の作り方」を学ぶ「いずも有機の学校」を毎月（8、12、1月を除く）開催しています。5月講座は、錦織さんの畑へお邪魔し、加工用トマトの苗植え・なすびやミニトマトの摘芯を行いました。

苗植えのポイントは、斜めに植え、割りばしと布ひもでしっかりと固定すること。そうすることで雨風に絶対に負けないそうです。参加した受講生からは、「植え方にコツがあることを初めて知った」とても参考に「なった」といった感想が溢れました。



受講生が丁寧に植えた

活動紹介

魔法の鉢づくり

J Aしまね出雲女性部中部地区の手わるさグループは5月16日、同地区長の錦織文子さんを講師に、家の光の記事を活用した「新聞紙とセメントで作る魔法の鉢」作りを開催しました。

講師の錦織さんは「新聞紙をちぎったり、セメントをこねたりする作業は手先を動かし、脳を活性化することができます。遮熱性、保温性に優れた鉢なので、ぜひ皆さんも作ってみてほしい」と話しました。

参加したメンバーからは「慣れない作業で形をつけるところが難しかった。何を植えるか今から楽しみです」などの感想が上がり、それぞれ作業を進め、世界に一つの鉢が仕上がりました。



熱心に作るメンバー



わたしの輝く場所が、出雲にある  
**第7期いずもJA女子大学**

ご縁に感謝…

新たな仲間とともに学ぶ2年間。一緒に出雲の魅力を学んでみませんか？

- **入学式** 令和4年10月13日(木) 午前9:00より
- **受講期間** 令和4年10月13日～令和6年9月11日
- **受講料** 20,000円(材料費込み)  
 ※1年次、2年次にそれぞれ10,000円を徴収いたします
- **受講対象者** JAしまね出雲地区本部管内在住または勤務される20～40歳代の女性の方
- **募集定員** 30名(先着順)
- **託児** あり(お子様1人1回あたり300円 傷害共済掛金含む)
- **卒業資格** 2年間で25単位以上履修
- **その他** ◇JAの組合員・女性部にご加入いただきます ※入学式当日は手続きする事も可能です  
 ◇聴講制度あり(1講座あたり1,000円)
- **カリキュラム** 下記をご覧ください ※状況によっては、講座内容・日程・講師・会場等変更になる場合がございます

7期生  
 募集中!

- ☆ **申込方法** ①～③のいずれかの方法でお申込みください(※①は6月20日10時より申込み可能です)
  - ①右横のQRコードを読み込み、応募フォームからのお申込み
  - ②申込書をJAしまね出雲地区本部各支店窓口または事務局へご提出  
 ※申込書は、各支店窓口等で配布しています
  - ③FAXでのお申込み

- ☆ **応募〆切** 令和4年9月15日(木)必着
- ☆ **お問合せ** 【いずもJA女子大学事務局】

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 FAX:0853-21-6015



↑応募フォーム  
 QRコードはこちら



**第7期いずもJA女子大学カリキュラム**

(令和4年10月～令和6年9月)

1年次			2年次		
日時	講座・テーマ	内容	日時	講座・テーマ	内容
10月13日(木) 9:00～12:00	入学式 なるほどJA講座 入学記念授業	JAってどんなことをするの？を分かりやすく解説。また元力士から教わる健康的な減量方法、人との関わりを学びます。	11月3日(金・祝) 9:30～13:00	女子大生ショップ開店！ 農業まつり出店参加	女子大オリジナルショップ開店♪女子大米でできた米粉を使って、米粉のお菓子を販売します。
11月27日(日)	パワー全開 笑顔満開の 女性部運動会	JAしまね出雲女性部運動会に女子大生チームとして参加します。	12月13日(水) 10:00～15:00	大人気の女性部活動 ハム作り体験	JAしまね出雲女性部に代々伝わるハム作りを体験します。
R5年1月18日(水) 10:00～12:00	人生まだまだこれから！ マネープラン講座	ご自身のライフプランに合わせて、人生のマネープランを考えてみましょう。	R6年1月16日(火) 10:00～12:30	手作りの味を知ろう こんにやく作り体験	こんにやく芋をつかってこんにやくを作りましょう。空き時間には、簡単なお菓子を作ります。
2月中旬	おとなの社会科見学part1 いちご狩り	植物工場を見学後、「ストロベリーランド」にて、いちご狩りを体験します。	2月下旬	みんなでエンジョイ！② 女性部まつり参加	いよいよ本番です。昨年8月に練習した成果を発揮しましょう！
3月8日(水) 10:00～12:00	手軽に挑戦できる！ 苔玉作り	お気に入りの植物をつかい、苔玉を作ってみましょう。	4月17日(水) 9:30～12:00	おとなの社会科見学part2 しいたけ収穫体験	出雲の特産である菌床しいたけを収穫します。その後、菌床製造施設やパッキングセンターを見学します。
4月12日(水) 10:00～12:00	身近なところから始めよう 整理・収納セミナー	暮らしやすいとはなんだろう…。身のまわりを見直し、自分らしい暮らしを見つけてみましょう。	5月8日(水) 9:30～12:00	文字の魅力新発見！ 筆文字&パステルアート講座	女子大OGによる筆文字アートとパステルアートに挑戦します。
5月下旬 9:30～13:00	美味しいお米ができますように 女子大米を作ろう 田植え編	女子大専用の田んぼにてきぬむすめを手植えをします。	6月12日(水) 10:00～12:00	お口の中からキレイに 口腔ケア講座	歯を健康に保つ方法や歯みがきの正しい方法を学びます。
7月12日(水) 10:00～13:00	農業まつり出店に向けて 米粉を使ったお菓子作り	農業まつりに向けて、フレミズ考案レシピをもとに米粉を使ったお菓子作りに挑戦します。	7月10日(水) 10:00～12:00	写真の楽しさ発見 スマホカメラ活用術&写真整理	いつもの写真をもっと魅力的に撮れるようになるコツを学びます。また、卒業に向けた記念品作りに取り組みます。
8月10日(木) 10:00～12:00	みんなでエンジョイ！① よさこい体験	女性部まつりに向けて、よさこいにチャレンジしましょう！	8月7日(水) 10:00～13:00	出雲の食材を5感で味わおう 和食講座	出雲の食材を使い、家庭で役立つ調理方法を学びます。
9月下旬 9:30～13:00	実りの秋がやってきた 女子大米を作ろう 稲刈り編	5月に植えた稲をいよいよ収穫します。鎌による稲刈りを行います。	9月11日(水) 9:30～12:00	新たな旅立ちにカンバイ！ 卒業式・卒業記念講演	いよいよ卒業です。2年間の学びを振り返ります。そして、これからの自分のビジョンを立てましょう。







# 特定健診を受診しましょう!



## ◆特定健診(特定健康診査)とは?

腹囲測定・血液検査・血圧測定を行い、メタボリックシンドロームのリスクを減らすための検査で、**40歳～74歳の方は一年に一度必ず受診していただく必要があります。**JALしまね出雲地区の組合員健康診断「基本+詳細」の検査項目や、巡回人間ドックもこの検査に当てはまります。

## ◆対象となる方は特定健診の受診券が配布されます

ご加入の健康保険によって配布方法や時期が異なります。

ご加入の健康保険	対象者	配布時期	配布方法
出雲市国保	40～74歳	6月下旬	みどり色の封筒で郵送
協会けんぽ	40～74歳の被扶養者	4月	黄色の封筒で被保険者住所に郵送
その他の健康保険組合	40～74歳の被扶養者	4月、もしくは事業所に申請する	被保険者住所に郵送、もしくは事業所より配布

出雲市国保の受診券(A4サイズ・白色)

出雲市国保の受診券(A4サイズ・白色)

協会けんぽの受診券(三つ折りはがきサイズ・青色)

協会けんぽの受診券(三つ折りはがきサイズ・青色)

## ◆特定健診の受診料

**保険証と特定健診受診券を健診の会場にお持ちいただくと、料金が約7,000円減額されます。**

金額はご加入の健康保険によって異なりますが、組合員健診の「基本健診」のみの場合は無料、巡回人間ドックの場合は17,000円程度で受診していただく方がほとんどです。

**※受診券をなくされた場合は再発行の必要がありますので、大切に保管してください。**

## お問い合わせ

受診券の配布について

ご加入の健康保険、もしくはお勤めの事業所

JALしまね出雲地区の健康診断について

JALしまね出雲地区本部ふれあい福祉課 (21-6013)



## 重要なお知らせ

## 組合員大会を開催します！

JAしまね出雲地区本部では、7月1日から7月31日までの期間において組合員大会を開催します。今年度は、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中ですが、感染対策を徹底し、支店再編（店舗内店舗化）が伴う7地区と、各ブロック1会場の管内12会場（1時間程度）の開催とさせていただきます。組合員大会では、役職員が会場へ出かけ、JA事業の説明をするとともに、組合員の皆様からのご意見・ご要望をお聞きし、事業運営に活かすことを大きな目的としておりますので是非ご参加ください。

稗原地区

開催日時

7月1日(金) 19:00～

会場

稗原コミュニティセンター

国富地区

開催日時

7月4日(月) 18:30～

会場

国富コミュニティセンター

神西地区

開催日時

7月6日(水) 19:00～

会場

神西コミュニティセンター

灘分地区

開催日時

7月11日(月) 19:00～

会場

灘分支店会議室

上津地区

開催日時

7月14日(木) 19:00～

会場

上津コミュニティセンター

高浜地区

開催日時

7月15日(金) 19:00～

会場

高浜コミュニティセンター

遙堪地区

開催日時

7月19日(火) 19:00～

会場

遙堪コミュニティセンター

西部ブロック

鵜鷺・大社・長浜・高松・荒木  
日御碕

開催日時

7月22日(金) 19:00～

会場

大社文化プレイス  
うらら館

南部ブロック

乙立・朝山・東須佐・西須佐  
八幡東・窪田

開催日時

7月24日(日) 10:00～

会場

スサノオホール  
大ホール

河南ブロック

多伎・湖陵・古志・神門

開催日時

7月24日(日) 14:00～

会場

朱鷺会館

中部ブロック

川跡・塩冶・大津・鷲巣・四絡

開催日時

7月29日(金) 19:00～

会場

ラピタ本店  
3階大ホール

東部ブロック

平田・久多美・北浜・鱈淵  
伊野・東・桧山・佐香・西田

開催日時

7月31日(日) 15:00～

会場

平田文化館

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

お近くの支店 または ふれあい店 までお願いします





現地集合型農業体験スクール

あぐりキッズスクール

参加者募集!

JAしまね出雲地区本部では、農作業体験や収穫体験を学んでいただく「あぐりキッズスクール」を企画しました。実際の畑で出雲の特産品を栽培しましょう！施設見学もあるよ♪

**開催日程** 8月7日、9月11日、10月9日、11月13日 **場所** 出雲市荒茅町の圃場 他

開催内容

- 1 特産品栽培**
- その1 そば  
そばの播種(畑にまく)から収穫、そば打ち体験もするよ
  - その2 ブロccoli  
かあちゃんブロッコリーの名前で有名な特産品

- 2 施設見学**
- その1 菌床製造工場
  - その2 パッキングセンター
  - その3 出雲vege 出雲やさい新話ファーム

- 参加資格** 出雲市内(斐川町除く)の小学生  
4~6年生のみなさん
- 募集定員** 20名(先着順)
- 参加費** 1,500円/人

**応募方法** ※6月20日(月)10:00受付開始

JAしまね出雲地区本部ホームページの応募フォームからお申込みください。



**お問い合わせ先** JAしまね出雲地区本部ふれあい福祉課 (担当 坂根) TEL 0853-21-6013 FAX 0853-21-6015

令和4年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LPガスをご利用いただき、ありがとうございます。

JAしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。

下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よろしくようお願い申し上げます。

7月	四絡地区、鳶巣地区	
8月		
9月		

※上記予定は進行状況等により、変更となる可能性もありますのでご了承ください。

供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。  
4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられています。  
尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはございません。

LPガス設備調査点検とは

お問い合わせ先

JAしまね出雲地区本部 ガスセンター  
Tel: 0853-28-1234

令和4年度 JA高齢者対策リーダー養成研修会 参加者募集について

研修日程

令和4年  
8月30日(火) 13:00~16:30  
9月 6日(火) 13:00~16:30  
9月13日(火) 13:00~16:30  
(最終日…全講座受講者は16:50修了)

会場

JAしまね出雲地区本部4階  
401会議室

受講料

無料

申込

JAしまね出雲地区本部  
各支店までお申込みください

申込み締切り

7月22日(金)

※詳しくは折込チラシをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の情勢によって、中止または延期にすることがあります。

お問い合わせ先

JAしまね出雲地区本部  
ふれあい福祉課 TEL21-6013



輝け!  
いず"もスマイル

## おわしの浜とともに50年

出雲市大社町日御碕でご主人と仲良く民宿を営む阿部博子さん。趣味は、ちりめんを使った干支の置物づくりで、地元のコミュニティセンターで講師も務めています。

民宿に嫁いで50年が過ぎました。宿泊されるお客様の約8割はリピーターの方で、昔ながらの建物、アットホームな雰囲気、新鮮な山海の幸、ワカメの茎やヤマブキの煮物、特にサザエごはんを楽しみに訪れていただいています。また、宿泊以外にも仕出しや、松花堂弁当は地元の方に喜んで頂いています。



また、海水浴客でにぎわう砂浜に7、8月の二ヶ月間、東屋を設置します。海風を感じながら屋外での食事は人気で、店の前に広がるおわしの

### 出雲市大社町字龍

あべ ひろこ  
阿部 博子さん(71歳)



浜海水浴場は比較的波が穏やかで海が開けており、子どもに目が届きやすく、水難事故は起きていません。家族で一度訪れてもらいたいです。

歳を重ね、年々大変なことが増えてきていますが、繁忙期には娘夫婦、近くに住む親族の手伝いもあり、ここまで来ることができました。これからも、主人と二人で精一杯のおもてなしで、皆さんに喜んでいただけるよう頑張っていきたいと思っています。

## 健康ライフかわら版

# 6月は『食育月間』です!








食育とは「食べる知恵」を身に付け、その知恵を食生活に取り入れること。「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育の推進に取り組んでいただくために設けられた、「食育」の強化月間です。この機会に、できることから実践してみませんか?

### ★食事はバランスよく。主食・主菜・副菜をそろえましょう。

1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえると、1日の栄養バランスが整ってきます。(下図参照)

特に不足しやすい副菜を取り入れるよう心がけましょう。

これ以外に、牛乳・乳製品、果物などを加えれば、栄養バランスの面でも、味や彩り、楽しさの面でもより充実した食事になります。

 <b>副菜</b>	 <b>主菜</b>	 <b>主食</b>	ごはん、パン、めん類など ▶エネルギー源になるもの
 <b>主食</b>	 <b>副菜・汁もの</b>	 <b>主菜</b>	魚、肉、卵、大豆製品を中心としたおかず ▶血や肉になるもの
		 <b>副菜</b>	野菜・きのこ、海藻を中心としたおかず ▶からだの調子を整えるもの

### ★毎日の朝食で、いきいきした一日を始めましょう。

私たちは、寝ている間にもエネルギーを使うため、朝はエネルギーが空っぽです。

朝は1日の出発点。朝ごはんは、エネルギーを補給する大切な食事です。朝食を食べることで体温を上げ、活動モードに切りかえましょう。

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

●年々規模が増す自然災害。また、台風発生する頃となり大雨・暴風と気象情報にドキドキハラハラ。防災・減災のために家族で今一度話あっておくことが必要ですね。

(灘分町 F・Hさん)

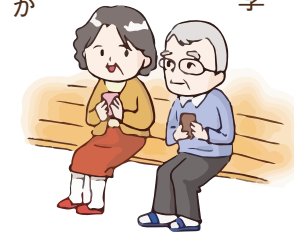
JA: そうですね。近年、自然災害は突然やってきて大きな爪痕を残すことが多くなってきました。避難場所の確認、防災グッズの用意など、まさかの時の備えをしておく余裕をもって行動できますね。



●若葉の季節、新茶のおいしい頃です。緑茶にはいろいろな成分が

たくさん含まれ、体に良い効果をもたらしているのですね。家事がひと段落した後などにホッと一息いいですね。

(大社町 F・Hさん)



JA: 新茶の季節ですね。あの香りは心が落ち着きますよね。緑茶にはカフェインが含まれているので覚醒効果があり、コーヒーが苦手な方には眠気が襲ってきた時や気分をリフレッシュしたい時にオススメです。



今年も島根ぶどうの出荷が始まりましたね。先日、初物の甘い「デ

ラウエア」をいただきました。高齢の私は旬の味をかみしめ、一挙に、幸齢者(こうれいしゃ)となり元氣をもらい、早速描きました。

(平田町 飯塚道行さん)

JA: みずみずしさが表現されたとすばらしい絵手紙をありがとうございました。ごさいます。「幸齢者」という表現の仕方もさすがですね。旬の食材には栄養素がたくさん含まれています。ぶどうにはエネルギーになる糖質のほかカリウム、抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれているので旬の果物を食べて若々しく過ごしましょう。



(塩冶町 三浦由紀子さん)

JA: 午後のひと時を写した素敵な絵手紙ありがとうございます。クロスワードを解くことも脳トレですね。答えが分かった時の嬉しさはたまりませんね。

### 編集後記

散歩していると、川に以前から気になっていた白鳥がいて、最近、雛が生まれました。親の後ろを一生懸命ついていく姿を見てほっこりしています。さて、6月に入り一気に気温が上がってきて夏がすぐそこまで来たなと感じています。屋外での取材も多いのでこれからの時季は、フェイスタオルを片手に熱中症に注意して、適度な休憩とこまめに水分と塩分の補給をして、この夏を乗り切れたらなと思います。





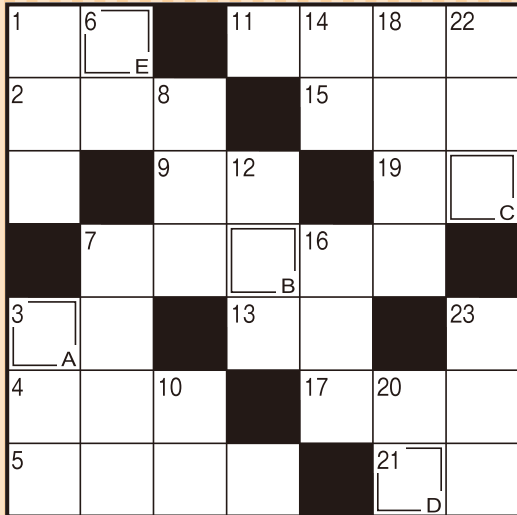


CrossWord Puzzle

# 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

Answer line with boxes for A, B, C, D, E.

## タテのカギ

- ①前の反対側
- ③梅雨が明ければ夏本番。——が増します
- ⑥神社で神事に奉仕する女性
- ⑦土用干しをする漬物
- ⑧窒素（78%）、酸素（21%）などが含まれます
- ⑩音を聞き取る器官
- ⑫波——を上げて船が進む
- ⑭七夕飾りや短冊をつるします
- ⑯カブトムシが集まる木の一つ
- ⑰歌曲曲などの前奏のこと
- ⑲唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- ⑳継続は——なり
- ㉑列車を走らせるために敷きます

## ヨコのカギ

- ①7月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ②お遍路さんが巡ります
- ③ムチとの使い分けが大切
- ④開くと花が咲きます
- ⑤そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- ⑦泳げない人の強い味方
- ⑨夏の土用の——の日にはウナギを食べると良いといわれます
- ⑪輪島や呼子のものが有名
- ⑬蚕の繭から作る繊維
- ⑮鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- ⑰京都の夏を彩る——祭
- ⑲酔うとこの猛獣になる人も
- ㉑1-1=



## 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7月8日（金）（当日消印有効）

### ◆先月号の答え◆

#### 「ラベンダー」



## 佳作

青空に心の皺も伸びて来る

出雲市 多久和敬子様

補聴器とメガネが友となる余生

浜田市 岩本 静代様

筍の幸を分けあう鹿と僕

出雲市 大福 利彦様

## 優秀賞

今日もまたあれこれそれで暮れていく

出雲市 櫛井 伸幸様

## 最優秀賞

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長  
竹治ちかし先生

（評）コロナ禍の自粛生活の中、やるべきことはいつもの通り。あれこれそれと熟していき、今日も無事に暮れていく。

「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」7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）7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。



・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。



JAしまね 定期貯金



# サマーキャンペーン 2022

2022年 キャンペーン期間

前半 6.1水 ▶ 7.1金

後半 7.4月 ▶ 7.29金



貯めて当てよう!

## しまね和牛

期間中、  
対象取引をご契約いただいた方へ  
**クリアマイボトル**を  
先着3,500名様にプレゼント!!



期間中、定期貯金を

① 10万円以上新規 または 増額でご契約いただいた方

期間中 毎週抽選!! 抽選で毎週 **29** 名様(計261名様)に

**5,000**円相当のしまね和牛(焼肉用)をプレゼント!!

② 50万円以上新規 または 増額でご契約いただいた方

Wチャンス!! 抽選で **29** 名様 × **2** 回(計58名様)に

**10,000**円相当のしまね和牛(ステーキ用)をプレゼント!!

③ ①の対象者でJAネットバンク または JAカードを契約済 または 新規にご契約いただいた方

トリプルチャンス!! 抽選で **29** 名様に

**5,000**円相当のしまね和牛(しゃぶしゃぶ用)をプレゼント!!

詳しくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

【応募方法】

毎週抽選

対象商品ご契約10万円につき抽選権を1口お付けします。

Wチャンス

対象商品ご契約50万円につき抽選権を1口お付けします。

トリプルチャンス

対象商品ご契約10万円につき、JAネットバンクまたはJAカードどちらかのご契約で1口、両方のご契約で2口の抽選権をお付けします。

※上乗せ金利の適用があるものを除きます。

※窓口でお預け入れいただいたものに限りです。

【抽選権の失効】

抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。

トリプルチャンスは抽選日にJAネットバンクまたはJAカードの契約が確認できなかった場合、抽選権は無効となります。

【抽 選 日】

毎週抽選

毎週月曜日に抽選を行います。月曜日が祝日の場合、火曜日に抽選いたします。

Wチャンス

キャンペーン前半・後半終了後、各1回抽選を行います。

トリプルチャンス

キャンペーン終了後抽選を行います。

【当 選 発 表】

毎週抽選

Wチャンス

トリプルチャンス

ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。

【個人情報取扱】

取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

# シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

無  
調  
査  
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。  
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。

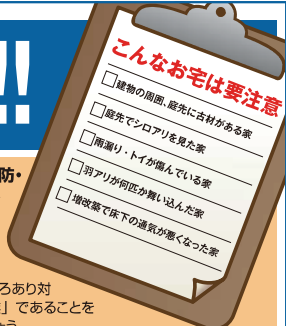
JAのシロアリ予防・駆除は安心です。  
毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失  
われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用  
年数を延ばし、住まいを守る防災対策として、シロアリおよ  
び腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用

(公社)日本しろあり対策協会が効力・安全性の審査に合格  
した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工

(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にとりし  
ろあり防除施工士が施工しています。



取扱業者

## 株式会社 コダマサイエンス

(公社)日本しろあり対策協会正会員  
会員番号 島根県 002  
会員番号 鳥取県 002

(本社)〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23

本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866

JA全農基本契約業者「株児五商会」特約施工店

松江営業所 TEL.0852-26-6757 出雲営業所 TEL.0853-31-9600  
益田営業所 TEL.0856-22-5390 江津出張所 TEL.0855-52-6852  
隠岐営業所 TEL.08512-2-2471  
<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)コダ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。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へご連絡ください。



LAPITA × YASHIRO

MARIE 香しきヒロインたち  
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




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

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



フィットネスジムFIT365

**会員募集中!**

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)



**6月は毎日がお得!!**

日曜日	お酒
月曜日	飲料
火曜日	日用雑貨(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	アイスクリーム

**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



# うなぎ

## 夏のスタミナ!!

土曜 7/23(土)  
この丑 8/4(木)

### 大人気!! 地元の老舗うなぎ

松江 「小泉八雲が愛したうなぎ」

八東大根島の井戸水で臭みを取り除き、身を引き締めた肉厚な国産うなぎを使用。鮮度抜群の棚きたてを、1本1本心を込めて焼き上げます。うなぎ独特の臭みが少なく、うなぎが苦手な方にもおすすめ。

出雲 「料亭秘伝のタレが決め手」

出雲の老舗料亭「たわら」。ふっくらした肉厚な国産うなぎを使用。料亭秘伝のタレを塗ったうなぎを絶妙な焼き加減でおいしく仕上げています。

### 山美世 老舗



**数量限定**  
2 うなぎ素焼  
1尾 (薬塩付)  
本体価格 **3,400円** (税込価格3,672円)

おいさをそのまま真空パックにし込みました。おいしさ長持ち、切らずにご飯にのせるだけ。

彩り鮮やか、肉厚うなぎが美味し山美世のお弁当。

**数量限定**  
3 うなぎ蒲焼  
半分カット (真空)  
本体価格 **1,700円** (税込価格1,836円)

**数量限定**  
5 うなぎ弁当  
1人前  
本体価格 **2,963円** (税込価格3,200円)



**数量限定**  
6 うなぎ蒲焼  
1尾 (うなぎのタレ、山椒付) (税込価格3,300円)  
本体価格 **3,056円**



**数量限定**  
1 うなぎ蒲焼  
(うなぎのタレ付)  
1尾  
本体価格 **3,400円** (税込価格3,672円)

**数量限定**  
4 蒲焼のタレ  
60g  
本体価格 **300円** (税込価格324円)

山美世 お引渡し日				締切日
7/1(金)	7/2(土)			6/25(土)
7/8(金)	7/9(土)			7/2(土)
7/15(金)	7/16(土)			7/9(土)
7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)	7/15(金)
8/3(水)	8/4(木)			7/26(火)

午後1時以降のお引渡し

料亭たわら お引渡し日				締切日
7/1(金)	7/2(土)			6/25(土)
7/8(金)	7/9(土)			7/2(土)
7/15(金)	7/16(土)			7/9(土)
7/20(水)	7/21(木)	7/22(金)	7/23(土)	7/15(金)
8/3(水)	8/4(木)			7/26(火)

午後1時以降のお引渡し

松江 「松江百年の味」

### 一文字家 老舗

百有余年培ってきた「伝統の味付け」を守りながら、島根の自然から育まれる肉・魚・野菜を、感謝の心で調理させていただき、松江の高い食文化を守り、お客様にお届けしたいと思っています。

- 一、うなぎの蒲焼き
- 一、うなぎの白焼き梅肉・大葉包み揚げ
- 一、うなぎの洋風マリネ
- 一、玉子焼き
- 一、甘えびの唐揚げ
- 一、ひじき煮
- 一、蒲焼のたれ御飯 (島根県飯南町産コシヒカリ)
- 一、香の物



**数量限定**  
7 うなぎづくし弁当  
1人前  
本体価格 **1,713円** (税込価格1,850円)

松江 「炭火焼の有名店」

### 大はかや 老舗

一九四七年の開業以来、ウナギ一筋にこだわる言わずと知れた老舗。吟味して選んだウナギは肉厚で、強い炭火で短時間で焼くため、脂が十分残ってやわらかい。先代から受け継がれている甘口の秘伝のタレも人気のひとつ。

炭火焼が香ばしい大はかや人気のお弁当。

**数量限定**  
8 うなぎ弁当  
(並) 1人前  
本体価格 **2,223円** (税込価格2,400円)

**数量限定**  
9 うなぎ弁当  
(上) 1人前  
本体価格 **2,917円** (税込価格3,150円)

**数量限定**  
10 うなぎ弁当  
(特) 1人前  
本体価格 **3,704円** (税込価格4,000円)

大はかや お引渡し日				締切日
7/1(金)				6/24(金)
7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/8(金)	6/28(火)
7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/15(金)	7/5(火)
8/2(火)	8/3(水)			7/24(日)

午後1時以降のお引渡し

※大はかやは、弁当のみの注文となります。



＊新玉ねぎで味噌グラタン風



コメント

- ・手作り味噌だと3年位経ったものを使うと風味とコクが増し、より一層美味しく食べられます。
- ・新玉ねぎの甘さとトロトロの食感で、何個でも食べたくなります！

材料 (4人分)

- 新玉ねぎ (小玉) …… 2個
- 味噌 …… 大さじ2
- A ピザ用チーズ …… 1枚
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 青のり …… 少々

作り方

- ①玉ねぎはヘタと根の部分を取り落とし、皮をはいて横半分の輪切りにする。
- ②耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけ、レンジで6分間加熱する。
- ③柔らかくなった玉ねぎの上にAを順番に乗せ、バーナーで焦げ目がつくまで焼く。(又はオーブントースターで焼く)
- ④焼けたら青のりを振りかけ、完成。



アレンジ

- ・新玉ねぎを輪切りに切って、バターとポン酢をかけてレンジで柔らかくしても美味しく食べられます。
- ・新玉でない玉ねぎの場合は、レンジ加熱時間を長めにしておきましょう。

材料 (4人分)

- ブロッコリー …… 1株
- 油 …… 小さじ2
- 牛肉薄切り (切落し) …… 250g
- A 酒 …… 大さじ1
- 塩こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ2
- B オイスターソース …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- カレー粉 …… 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは茎から房を外し、ひと房ずつ5ミリの厚さにスライスする。茎は外皮をそぎ落として、3ミリ厚さの輪切りにする。
- ②牛肉は酒と塩こしょうを振り、もみ込んでしばらく置く。
- ③フライパンにブロッコリーと水50ccを入れ中火にかけ、沸騰したら蓋をして、中火で3分間蒸し焼きにする。
- ④蓋を取り、油を加え、②の牛肉に片栗粉をまぶして入れ、炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、混ぜ合わせたBを回し入れて、手早く炒め合わせたら完成。

＊夏採れブロッコリーと牛肉のカレーオイスターソース炒め



コメント

- ・1年中出回っているブロッコリーの旬は初夏と冬。夏にもしっかり食べたいブロッコリーです。
- ・栄養豊富なブロッコリー！特にビタミンCはレモンよりも多く、夏の紫外線からお肌を守ります。

アレンジ

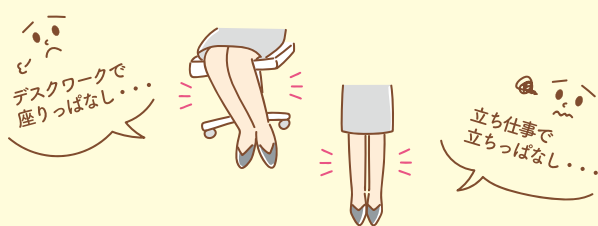
- ・牛肉を豚肉や鶏肉、厚揚げに変えてもOK！
- ・玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、南瓜など薄切りにして加えても美味しくできます。



健康散歩

「足は第2の心臓」と言われていることをご存じですか？  
足は歩行や運動をすることで筋肉を動かし、足の裏まできた血液を全身に送り返すポンプのような役割をして心臓の動きを助けています。

元気な体をつくるうえで、歩行や足の運動は大切なポイントです。しかし、足に合わない靴は、足・膝・腰の痛みや、転倒の原因になることもあるため、正しい靴を選ぶことが重要です。また、足に合った靴を履くことでタコやウオノメ、扁平足、巻き爪、外反母趾などの足の変形を予防することができます。



足に優しい靴選び

＜靴選びのポイント＞

- ❖ 足と靴の踵をぴったり合わせた状態で、爪先と靴の間に余裕はありますか？
- ❖ 靴の側面や上下から足が圧迫されていませんか？
- ❖ 足の母指と小指の付け根部分が靴で横から圧迫されていませんか？
- ❖ 土踏まずが適度にフィットしていますか？
- ❖ くるぶしに靴の履き口が当たっていませんか？ また、履き口が浅く靴が脱げやすくはありませんか？
- ❖ 足と靴の踵のカーブ形状は合っていますか？

靴をデザインだけで選ぶのではなく、靴店で相談して履きやすさや中敷なども考えながら自分流の靴を探してみましょう。初夏のやわらかな日ざしのなか、自分にぴったりの靴を履いて出掛けてみてはいかがでしょうか。新しい発見があるかもしれませんよ。

