

2023
5
May
Vol.86

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

特集
JAしまね広域玉葱調製保管施設を調査



来月の
外勤日は

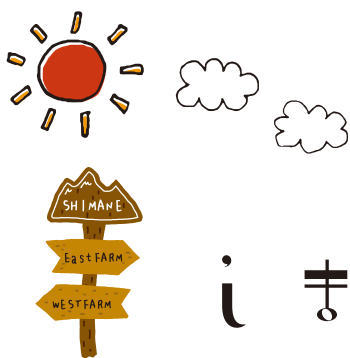
6月17日(土)



JALまね 出雲地区本部版

可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

吉田 亮一さん
〔隠岐地区本部〕



し ー っ け た い ま も の フ ァ ー マ ー ズ

Shimane farmers



漁師をしていた当時の写真

みゆき農園

よしだ りょういち
吉田 亮一さん(76歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でシイタケの生産に取り組む「みゆき農園」の吉田亮一さんにお話を伺いました。

70歳を過ぎてからの挑戦 漁師からシイタケ農家へ！

吉田亮一さんのシイタケ農園は、隠岐諸島の島後・隠岐の島町の中心部から約3キロ離れた岬半島にあります。長年漁師として水産業に携わってきた吉田さん。親族に事業を任せシイタケ栽培を始めたのは2018年、70歳を過ぎた頃のことでした。吉田さんは「海のものに長く関わってきたから、次は山のもので隠岐の名物を作りたいという気持ちがあった」と当時を振り返ります。

鳥取県や宮崎県といったシイタケの名産地を視察し、栽培方法を追究。「どうせやるなら一番を目指したい」と山を購入し、自らチェーンソーを持ち農地を切り拓いていきました。



農園を見回る吉田さん

丁寧な整備を続け、 シイタケがよく育つ環境を保つ

栽培品種の中心は「菌興115」。農園内に整然と並ぶ原木は全て島内で採取したもの。シイタケ栽培を始めて以降、近隣の山林の持ち主たちから「うちの木を使ってほしい」と声をかけられるように

なったそうです。「倒した木が重ならないように調整しながら伐採するのは一

苦労」と吉田さん。毎年秋に切り倒し約1か月寝かせます。程良く乾燥した頃合いに約1メートルの長さに切り揃えて植

菌。収穫までは1年以上かかります。

農園内は定期的な枝打ちや間伐によって程よい日陰ができ、心地よい風が吹き抜け、シイタケの生育に最適な環境が保たれています。原木の列の間も下草が刈られ歩きやすい状態に。吉田さんは「地域の子もたちが見学や体験に来るので、こまめに整備しています。スリッパでも歩けますよ」と誇らしそうに語ります。

原木にシイタケの菌がしっかりと入り込んで育つよう、湿度の管理も丁寧に行います。農園内にはホースが張り巡らされ、等間隔にスプリンクラーを設置。その日の天候や気温、ホダ木の見え目、触れた時の感覚などで判断し、適宜散水しています。

質の高い干しシイタケを生産 品評会でも高評価

「専門的な勉強はしていないので、シイタケの世界は木の様子を見ながら。ほとんど勘ですよ」と吉



原木がずらりと並んだ農園と湿度の管理に欠かせないスプリンクラー

田さんは笑いますが、収穫量は年々増加。昨年は約160キロを出荷し、品評会でも毎年高く評価されています。



島根県乾椎茸品評会で何度も入賞している吉田さん

春と秋の収穫期には1本の原木に30個近くのシイタケが育ちます。吉田さんと従業員だけでは作業が追いつかないため、近隣の人に応援をお願いしています。「農業などで助けが必要なときは私も手伝いに行きます。行けないときはお酒などを差し入れたり、持ちつ持たれつの手間返しですね」と話す吉田さん。農園内には乾燥機など干しシイタケに加工するための設備も。質の良いものは乾燥させると力サのスジがくつきりと出て、食材としての価値が高まります。吉田さんの干しシイタケは香りが強く食べ応えがあると評判。近年は燃料費の高騰に悩まされていますが、「シイタケを隠岐の特産品にしたい」との思いで生産を続けています。

次の世代へバトンを渡すため、若者たちに体験を

農園内では養蜂も展開。シイタケは無農薬で栽培できるため、ミツバチの健康を害することがありません。今年はシイ



ミツバチが作り出したハチミツも製品として販売しています

タケのハウス栽培も実験的にスタート。多様な挑戦を続けています。また、シイタケ栽培を若い世代に受け継いでもらうため、見学や体験を積極的に受け入れています。昨年は隠岐高校からの依頼で植菌の体験を行いました。栽培に興味をもった生徒も多く、「またやりたい！次はいつ来ていいですか？」とせがまれたそう。原木は学校に持ち帰ってもらい、設置場所や保湿など栽培方法を指導。収穫後には生徒たちが試食



実験的に取り組んでいるハウスでのシイタケ栽培

会に招待してくれました。「焼きものやフライにしてふるまってくれて、本当にうれしかったです」と吉田さんは満面の笑顔。

吉田さんは生産の継承だけでなく6次化も重要視しており、「特産品として広めるためには新しい商品づくりが必要。JAと協力しアイデアを形にしていきたい」と意欲を燃やしていました。



思いを語る吉田さん

吉田さんおすすめの食べ方

プチっと情報!

生のシイタケを丸ごと焼いて醤油やバターで食べるのが吉田さんのお気に入り。ベストは炭火なのだから...！これからの季節はバーベキューの一品にぜひ😊また、吉田さんの自宅では、広口の瓶に干しシイタケを水とともに入れて冷蔵庫に常備。その出汁を料理に使うと味がワンランクアップ🌟戻したシイタケは炒め物や煮物などに活用しています。



吉田さんが製造する干しシイタケ

調製保管施設を調査



の通り島根県で生産されたタマネギのことです。そんな「島根たまねぎ」が県内各地から地に向かいました☞ 向かった先には「JAしまね広域玉葱調製保管施設」と書かれた新か調査しました🔍



JAしまね広域玉葱調製保管施設って？

昨年10月に出雲市斐川町に竣工したJAしまね広域玉葱調製保管施設は、収穫されたタマネギを県内各地から集め、調製保管を行っています。JAしまねとして初めてとなる、県内で生産された農産物を一つの施設で調製保管を行う“広域施設”なのです。

JAしまねでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地の斐川町を筆頭に県域で栽培を進めています。施設には、根や茎を切るタッピングマシンや1日35トンの処理ができる選果機を導入しました。また、乾燥と低温貯蔵が可能で計1,500トン収容できる保管庫も備えました。

今年は8地区本部でタマネギを合計約46ヘクタールで栽培し、2,095トンが施設に持ち込まれる予定です。



昨年10月に行われた竣工式の様子

収穫後の品質維持・出荷調製をJAしまねが請け負うことで作業負担が少なくなり、生産者の皆さんがタマネギの栽培に集中できるようになります！



本店園芸販売課でタマネギを担当する山野瑞稀さん



実際に施設を見学してみよう☞

① タマネギの受け入れ

県内各地で収穫されたタマネギがコンテナに入れられた状態で施設に持ち込まれます。



出荷されたタマネギ



コンテナ1つに450kgのタマネギが入っているんだって！



JASしまね 広域玉葱

皆さんは「島根たまねぎ」を知っていますか？名前出雲市斐川町に集まっているという噂を聞きつけ現しい施設が…。ここでいったい何が行われているの

高温乾燥することで、タマネギの表皮の色が鮮やかになるんだとか…！

2 除湿乾燥・保管

タマネギに含まれる水分を水蒸気として取り除くため、30度まで一気に温度を上げます。その後、上部にあるファンで熱と水蒸気を取り除き、酸素を補給しながらじっくりと乾燥していきます。

すぐに出荷するものは、発芽抑制とカビの発生防止に対して有効な25度で保管し、長期貯蔵するものは0度近くまで冷やし、成長を止めた状態で保管します。

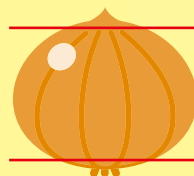
保管する環境はシステムで制御されており、常に最適な環境を保っています。



品質を維持した状態で長期保存が可能になり、タマネギを各市場へ安定的に出荷できるようになりました。これによって有利販売につながります。

3 根茎カット作業

常温順応庫で常温に慣れさせた後、タッピングマシンで根と茎を切り落とします。処理しきれなかったものは手作業で処理します。



根と茎をカット



ここで最終チェックをして品質の良いタマネギを出荷しているんだね！

4 調製作業

調製機に投入されたタマネギは、まず、規定のサイズに満たない小玉や状態の悪いものは取り除かれます。その後、人の目によって等級に分けられ、センサー選別機では人の目で見る事ができないタマネギの内部に状態が悪いものがないか検査します。

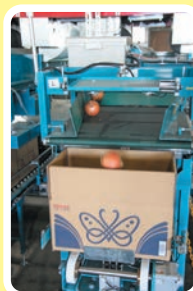


小さすぎたり、大きすぎたりしたタマネギなどは規格外品として出荷されます！



5 箱詰め

調製作業が終わると、重量選別機によって階級に分けられ、レーンを通して自動的に箱詰めされます。



6 「島根たまねぎ」として県内外の市場や専門業者へ出荷



5月下旬から出荷が始まる予定の「島根たまねぎ」。スーパーなどで見かけた際にはぜひ手に取ってみてくださいね♪



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。



現場の声を
ききたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまね石見銀山地区本部管内

- 吉田淳一さん ● 農事組合法人みくす
- 原田武敏さん

農事組合法人みくすは、高齢化による放棄地の増加や地域の活力が低下する現状などを好転させようと、令和4年2月に設立。現在は、水稲や白ネギ、エゴマ、牧草を栽培し、繁殖雌牛2頭を所有

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組んでおられ、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。

今回は、吉田淳一さん、農事組合法人みくす、原田武敏さんを石川寿樹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。吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組んでおられ、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。



白ネギ栽培について説明を受ける石川組合長(右)と日高専務(左)



牛舎の前で吉田さん(前列左から3番目)と石川組合長(前列左から2番目)ら



牛舎を案内する吉田さん(左)と石川組合長(右)

「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。



原田ぶどう園の看板の前で石川組合長(前列左から2番目)と原田さん(前列左から3番目)



原田さん(中央)からブドウ栽培について話を聞く石川組合長(右)と竹下常務(左)

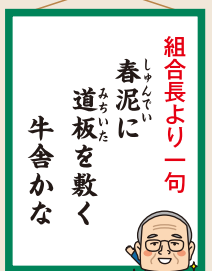


白ネギと一緒に廣山代表理事(左)と石川組合長(中列右)ら

組合長から一言



最初に吉田淳一さんを訪問。吉田さんは専業農家で、繁殖雌牛16頭、子牛7頭の他、水稲9ha(うちWCS2.3ha)、アスパラガス2.8a、牧草3haが主な経営内容。4年後の北海道全共を目指し、候補牛を育成したいとのことであった。次に訪問したのは、農事組合法人みくす。代表理事は、元JA石見銀山組合長の廣山勝秀さん。主な経営内容は、水稲4.8ha、白ネギ50a、エゴマ96a、牧草24a。現在、総面積15.2haに及ぶ土地改良事業に取り組み、新たに和牛放牧も取り入れるとのことだった。最後に訪問したのが、原田武敏さん。原田家は3代続くブドウ農家で、同地区における草分け的存在。現在、デラウェア34.9a、シャインマスカット36.5a、巨峰14.4a、神紅5.4aを経営され、JAのリースハウス事業も利用されていた。ご子息も、この4月に農林大学校に進まれたとのこと、ぜひJAの就学支援事業を活用されるよう、お勧めした。



topics
1

島根県産「デラウェア」出荷開始！出来栄え上々

12
2023年
12月号

J Aしまねは4月19日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で「島根ぶどう」の初出荷式を開きました。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など12月まで出荷します。当日は益田市の生産者1名が持ち込んだ「デラウェア」134ケース（217.4キロ）を関係者らが見守る中、山陰や関西などの市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温で国内トップクラスの早出し産地。2023年産「デラウェア」は前年比14%増の1,000トンを出荷、同13%増の14億600万円の販売を計画し、6月上旬をピークに8月中旬まで出荷します。1月の雪被害が心配されましたが影響なく順調に生育し、甘さや粒張りの良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

今年は、5月下旬から6月末を「島根ぶどう」重点販売期間に定め、コロナ禍で中止していた試食宣伝販売を中心とした対面販売を全国130店舗で展開。また、6月には福岡県でトップセールスも行い、安定的な売り場確保と消費者の購買意欲向上につなげます。

同JA西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「今年も生産者の努力で、甘みが強く酸切れの程よい粒張りの良いものに仕上がった。ぜひ食べていただきたい」とPRしました。

同JAの山根盛治副組合長は「『島根ぶどう』の有利販売ならびに計画必達に向け、精一杯努力していく」と意気込みました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

topics
2

君ヶ濱親方（元隠岐の海関）がJAしまねを訪問！

大相撲で活躍した元隠岐の海関の君ヶ濱親方が4月3日、松江市のJAビルを訪れ、JAしまねの石川寿樹組合長と懇談しました。この日は、今年9月30日に開かれる「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」で断髪式を行うことや現在は親方として後進の指導にあたっていることなどについて意見を交わしました。

隠岐の島町出身の君ヶ濱親方は、八角部屋の門を叩き2005年の1月場所に初土俵を踏みました。2015年春場所には関脇に昇進し、島根県出身の新関脇が121年ぶりに誕生するなど地元で活気を与えてきました。

J AしまねとJA島根中央会はこれまでに、君ヶ濱親方が所属する八角部屋に県産の農畜産物を寄贈するなど交流がありました。石川組合長は「島根県の大勢の人が応援している。親方としての活躍も期待したい」と激励しました。君ヶ濱親方は「『隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲』は隠岐古典相撲形式で行うので、隠岐や島根の方にぜひ来ていただきたい」と来場を呼びかけました。



～お知らせ～

「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」について
隠岐古典相撲形式で「隠岐の海」最後の取組や断髪式を行います。チケットの一般販売は5月より始まる予定です。

【日時】令和5年9月30日（土）
【開場】10:30～ 開演11:30～
【場所】両国国技館

◆お問い合わせ先◆
隠岐の海引退相撲事務局
FAX：03-6659-2942
メール：okinoumi.danpatsu@gmail.com

topics
3

島根県農協青年組織協議会通常総会を開催

11
2023年
11月号

15
2023年
15月号

島根県農協青年組織協議会は4月20日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第69回通常総会を開きました。来賓や部員ら51人が参加し、2022年度活動報告・収支決算や2023年度基本方針・活動計画など全5議案を承認しました。

2023年度は①ポリシーブック（政策集）を活用した要請活動や意見交換会の実施②JAしまねや県などとの意見交換や学習活動の充実③長期的な営農活動や食育事業へ向けた施策の要望活動④県内外の災害による被害を受けた地域の農業者、青年組織の支援運動——などの基本方針のもと、活発に活動していくことを確認しました。

役員改選では、会長に古川敬さん（斐川青年連盟）、副会長に村上淳一さん（隠岐青年連盟）、伊藤慎治さん（出雲青年連盟）、福岡裕紀さん（石見銀山青年連盟）が承認され、新体制となりました。

古川会長は「個人の一人一人が考え、発言すれば必ず妙案が生まれる。みんなの協力が必要不可欠で、盟友それぞれの声を活かして活発に活動したい」と意気込みました。



新体制をスタートさせた新役員ら



あいさつする古川会長

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

いわみ中央女性部

JA女性組織30年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」
の実践2年目です。

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。

「JAしまね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!」をテーマに活動しています。

コロナ禍で今までのような活動が難しい中、「できることをやってみよう!」と昨年はグラウンドゴルフ大会を開き、部員同士や支部間で交流を深めました。参加した部員からは「グラウンドゴルフを初めてしたけど楽しい」「久しぶりにたくさんの部員と話すことができてよかった」といった声が聞かれ、和やかな雰囲気の中、部員同士で会話に花を咲かせていました。

JAしまねいわみ中央女性部は、一人一人の思いを大切に、JAと力を合わせながらたくさんの仲間を増やし、活動の輪を広げていけるように取り組んでいきます。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



一所懸命青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献して
いきたい

JA YOUTH

やまもと じんせい
山本 仁成さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部に加入している山本仁成さん(28)は、益田市飯田町でメロンをのべ60アール、同市隅村町で水稲8ヘクタールを栽培しています。就農8年目で、昨年から同支部で委員長を務めています。

高校生の時から益田市の特産品であるメロン栽培に興味があり、農大を卒業後、栽培を始めました。今後は品質をさらに向上させ、栽培面積の拡大に取り組んでいきます。

同支部で一番若く責任感も強い山本さんは「以前は盟友との飲み会や視察研修がなよりの息抜きになった。新規就農者への積極的な声掛けと、今後はより仲間意識が高まるようなさまざまなイベントを企画したい」と話しました。

農業災害復興対策支援事業のご案内

令和5年1月24、25日の大雪により被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げます。この度、JAしまねではこの大雪により被害を受けた農業生産施設等の早期の復興のために支援事業を実施することとなりました。

1. 支援対象経費

- ①小規模土地基盤整備（施設の撤去※施設を再整備する場合に限る、果樹植栽）
- ②施設整備（ビニールハウス等、農機具格納等の施設） ③果樹棚 ④付帯施設

2. 支援額

(1) 島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象である場合

①支援額の算出方法 補助対象事業費＝総事業費－NOSA I 共済金×1/2

$$JA \text{ 支援額} = \text{補助対象事業費} \times 1/6$$

②補助対象事業費は、島根県および市町村による農業復旧対策事業と同額とする

③下限事業費は400千円とする

④農業共済対象外の施設については、補助対象事業費は総事業費とする

(2) 島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象とならない場合

①支援額の算出方法 補助対象事業費＝総事業費－NOSA I 共済金×1/2

$$JA \text{ 支援額} = \text{補助対象事業費} \times 1/2$$

②事業費は400千円未満とし、下限事業費は200千円とする。ただし、農機具格納等の施設については事業費が400千円以上となり、県と市町村の対象とならないものについては、JA支援額の上限を200千円とする

※詳細および申請方法についてはお住まいの地域の地区本部営農企画担当部署へお問い合わせください。



「つや姫の匠」とは、選定基準【①一定の品質・食味を超えること②JAへの出荷が概ね50袋以上であること③ST（JAしまね統一資材）基準で生産されたもの】を満たすJAしまねが認定した生産者のこと。

認定された生産者は①各地域の良品質・良食味生産のモデルとなる栽培管理の実践②栽培指導・研修会等への協力③「匠のつや姫」の出荷④サンプル玄米（500g）の提出⑤その他「つや姫」産地振興に関することへの協力をいただき、地域の収量や品質、食味の先導的な役割を担います。

【お問い合わせ先】各地区本部米穀担当課

我こそはという生産者の方のご応募をお待ちしています！

理事会情報（3月30日開催）

【協議事項】

- ①令和5年度補助事業の実施について
- ②令和5年度JAしまね農業振興支援事業 要項・要領について
- ③令和5年度県域品目販売手数料の設定について
- ④JAしまね次世代総点検運動に基づく産地振興計画策定の取り組みについて
- ⑤令和3年産飼料用米の最終精算について
- ⑥酪農経営緊急支援の継続について
- ⑦雲南地区本部葬祭会館及び葬祭具利用料の変更について
- ⑧余裕金運用規定の改正について
- ⑨令和5年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑩令和5年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑪プロジェクトの設置について
- ⑫店舗内店舗（ランチインランチ）に伴う母店の機構改革の実施について
- ⑬令和5年度事業計画について
- ⑭令和5年度固定資産取得・処分計画について
- ⑮職制規程の一部改正について
- ⑯令和5年度における各種限度額について
- ⑰コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑱令和5年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑲組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑳出資口数の減少（減口）の承認について
- ㉑行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ㉒総代選挙の実施について
- ㉓担い手農業法人への出資について
- ㉔令和5年度JAしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について

【お詫びと訂正】

しまねびより4月号において、掲載の記事に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

5ページ「特集：特殊詐欺の手口と対策を知って身を守る！」

(誤) ⑤レターパック・宅配便で現金を遅らせるケース (正) ⑤レターパック・宅配便で現金を送らせるケース

「デラウェア」出荷始まる 粒張り、糖度も上々

令和5年産の「島根ぶどう」が、4月19日に益田市で開かれた初出荷式でスタートしました。(出荷式の記事はP7に掲載しています) 出雲地区本部管内では、5月1日に荒茅ぶどう集荷所で検査を開始。生産者3人が合計106・48キロの「デラウェア」を持ち込みました。初検査に先立ちJAしまね出雲地区本部の珍部誠本部長は「昨年の勢いのままに、前年以上の出荷量、出荷額を目指して頑張っていたきたい」と激励しました。

JAしまね出雲ぶどう部会の石橋貢部会長は「いよいよ出荷が始まり、ぶどうの出来栄も素晴らしいものとなっています。部会として高品質なぶどうを市場へ出荷し、消費者の皆様が美味いぶどうを食べていただきたい」と話しました。



1日に出雲市で出荷されたデラウェア

令和5年産 田植え始まる

出雲地区本部管内で、令和5年産の田植えが始まりました。

出雲市の東端に位置する伊野地区では、4月14日にいち早く田植えが始まりました。野郷町の常松守男さんは、この日2ヘクタールの田んぼにハナエチゼンの苗をきれいに植えていき、8月半ばには収穫が始まる予定だそうです。

また、19日には令和6年度から本格的に栽培が始まる「つきあかり」の植え付けも試験栽培として始まりました。「つきあかり」は炊きあがったご飯が艶やかで輝いて見えることから命名され、収穫時期はコシヒカリよりも早く、良食味・多収の品種。島根県では、令和4年産から米の銘柄として新しく設定されています。

常松さんは、「寒暖差もあり食味の高い米がとれる地域です。皆さんに安心・安全なおいしいお米を届けたい。つきあかりは、コシヒカリにも負けないくらいおいしくて食べやすいのでぜひ食べてみてください」と話していただきました。



管内で田植え始まる

JAバンク食農教育応援事業の教材本 「農業とわたしたちの暮らし」を寄贈

出雲地区本部は4月19日、管内の小学校へ「農業とわたしたちの暮らし」1660部を寄贈しました。この教材本は、JAおよび農林中央金庫により構成する「JAバンク」が、平成20年度から全国の子どもたちに向けて食農教育の取組みを実践するための事業の一環として、子どもたちが食・環境と農業への理解を深めるきっかけとなることを目的に作成。小学5年生の社会科の学習内容との関連を図りながら構成されており、家庭科や総合的な学習の時間などでも活用することができます。

当日の贈呈式で同地区本部の珍部誠本部長は「食料自給率や食品ロス問題、農業が果たしている役割について興味を持って考えてもらいたい」と話し、教材本を受け取った杉谷学教育長は「わかりやすい内容で構成されている。食を通して農業が私たちの生活を支えていることを理解してもらえるよう有効に活用したい」と応えました。



珍部本部長(左)から杉谷教育長(右)へ贈呈

園児が梨園で体験

J Aしまね神門梨部会は、4月11、12、13日に市内の園児を対象に梨の花粉付け体験を行い、3日間で8保育園、2幼稚園の園児合わせて約280名が参加しました。

4月11日にはあすなる第2保育園の年長児44人が、同部会員の高見正市さんの圃場で高見さんより花粉のつけ方の実技指導を受けた後、園児たちは楽しそうに受粉棒で一つ一つ雌しべに丁寧に花粉をつけていきました。「美味しい梨ができるのが楽しみ」と感想を話しました。今回体験した園児らは9月頃に収穫体験も予定しています。

高見さんは「子どもたちの楽しそうな姿に元氣付けられました。花粉つけや収穫体験を通して、農業に興味を持ってもらいたい。収穫時には新鮮な梨を味わってもらい、旬を感じてほしい」と話しました。



受粉棒を使ってつけた

出雲・斐川・石見銀山女性部統一行動 今年も美化ウォークで爽やかな汗流す

J Aしまね出雲・斐川・石見銀山女性部は「JA健康寿命100歳プロジェクト」に呼応し、女性部員の健康づくりときれいな街づくりを目的に、各地区でごみ拾いをしながらウォーキングをする「美化ウォーク」を行いました。

出雲地区は、4月11日～22日の間に女性部の各地区、支部が設定した日に実施。職員、部員あわせて総勢366人が参加しました。この取り組みは平成28年度から始まり、コロナ禍で一時的に中断していた時期もありましたが、昨年より再開し、年2回春と秋に実施しています。



中部地区



河南地区



東部地区



南部地区



西部地区

地元職員OBで

「高浜支店を懐かしむ会」

和やかに開催

3月13日よりブランチ店となった「高浜支店」ですが、かつてここで勤務した地元出身職員OB有志5名が世話人となり、3月6日に「高浜支店（支所）を懐かしむ会」を開きました。地区組合員の農協運動の拠点として、また交流の場としての役割を果たしていた支店がなくなる寂しさの中、持続可能な経営基盤の確立を目指す為と受け止めて、地元出身JA役員OBをはじめ総勢15名が集い、懐かしく思い出話を語りながら楽しい時間を過ごしました。世話人代表の柳楽泰洋なぐら やすひろさんは、「私たちがこの場所で一生懸命頑張った日々をいつまでも忘れることなく、ブランチ店になった後も歴史ある高浜支店を守り繋がっていききたい」と話しました。



参加したメンバーで



さ
さ
き

佐々木

ほのかさん
(24)

— きゅうり —

栽培規模

(石飛政樹)

きゅうり 37a

(延べ)

子どもの頃の些細な出来事

佐々木ほのかさんは、JAしまね出雲きゅうり部会の部会長を務める石飛政樹さんの農場で、従業員として働き始めて3年が過ぎました。現在は主にきゅうりの収穫や圃場の管理を担当しており、その他にも葉物野菜なども担当しています。

小学生の頃に、祖父の家庭菜園で育てていた大玉トマトが、大きく生育しない事に疑問を持ったのがきっかけで農業に興味を持ち、出雲農林高校から島根県立農林大学校に進み、大学時代には有機農業を専攻しました。

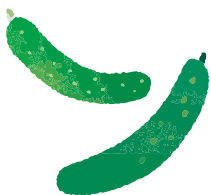
きゅうりという作物

きゅうりは、葉・茎・根など、植物の体をつくる器官が形成される「栄養成長」と、花芽や果実などの子孫を残すためにつくられる器官が形成される「生殖成長」が並行して起こる野菜です。栄養成長に傾き過ぎると葉や茎が必要以上に茂って花や果実がつきにくくなり、反対に生殖成長に傾き過ぎると、果実は多くつきませんが葉や茎が弱体化し、生育が進むにつれて収量や品質が低下する「成り疲れ」に陥ってしまいます。そのため、毎日ハウス内を観察し、温度や水の管理をこまめに行い、成り疲

れや過繁茂を防ぎ収量を安定させ、高品質のきゅうりを出荷できるように気をつけています。

仕事を楽しく

「現在はきゅうりの収穫の最盛期で、毎日収穫をして野菜集荷所へ出荷しています。収穫作業自体は比較的軽作業ですが、収穫したきゅうりを入れるコンテナを軽トラックの荷台へのせる作業が力仕事で大変な反面、筋トレをしていると思うことで仕事自体を楽しんでいます。夏場の消毒作業はサウナ状態になり、靴下まで汗で濡れることが大変です」と話す佐々木さん。「同農場では通年で様々な野菜を栽培しているので四季折々の野菜を知ることができるところも魅力的。今はまだ勉強中なので、石飛部会長を見習いながら、技術の研鑽に努めていきたい」と話していました。



大切なお知らせ

農業者・女性部健診のご案内

農業者と女性部のための“特別な健診”

“生活習慣病”や“がん”は自覚症状がないまま進行することもあります。
ご自身・大切な人のために健診を受けてみませんか。



※Aコースの胸部CT検査

<p>お得</p> <p>最大 17,350円OFF (差額はJA・厚生連助成)</p>	<p>充実</p> <p>一般的な健診(国保) 21項目</p> <p>農業者・女性部健診(Aコース) 29項目</p>	<p>好評</p> <p>毎年 700人以上が受診 (リピーター多数)</p>
--	---	---

さらに

<p>受診特典 1</p> <p>JAおさいふカード 70P付与</p>	<p>受診特典 2</p> <p>ホテル玉泉で利用できる「お買物券」をプレゼント</p>
--	--

日程・会場 10/3(火)、10/4(水)、11/24(金)、11/27(月) **各日定員 70名**
JAしまね 出雲地区本部

対象者 農業に従事する方および家族 / JAしまね女性部の加入者および家族

受診料金

基本コース	Aコース 胸部CTあり	6,500円(税込) (通常 23,850円)
	Bコース 胸部CTなし	3,500円(税込) (通常 17,850円)

受診に関する注意事項

「農業者・女性部健診」を受診される方は、**市町村が実施する特定健診を受診いただく必要はありません。**
※農業者・女性部健診には特定健診の項目が全て含まれています。

次に該当する方は胸部CT検査を受診することができません。

- ① 妊娠中又は妊娠の可能性がある方
- ② ペースメーカー・ICD(植込み型除細動器)をご利用の方
- ③ 1週間以内に胃・大腸のバリウムを飲まれている方
- ④ 4月以降に胸部CT検査を受けている方

オプション検査(別途料金)

<p>ヘリコバクター・ピロリ抗体検査(血液) 2,000円(税込)</p> <p>胃がん発症に強く関与するピロリ菌の有無を調べます。(次に該当する方は受診できません)</p> <p>① これまでにピロリ抗体検査を受けたことがある方 ② 既に除菌された方、胃を全摘出された方</p>	<p>腹部エコー検査 3,500円(税込)</p> <p>肝臓 腎臓 脾臓 胆嚢 脾臓の腫瘍をはじめ、胆石や肝硬変など血液検査では分かりにくい疾病を発見します。</p>
<p>頸動脈エコー検査 3,500円(税込)</p> <p>頸動脈における血管の厚み、プラークの有無等を調べて動脈硬化を早期発見します。</p>	<p>前眼部OCT検査(眼科) 3,000円(税込)</p> <p>失明のリスクが高い閉塞隅角緑内障を前段階で発見する検査です</p>

申込方法 対象の方には外勤日でご案内と申込書が届きます。お近くの支店へ申込書をご提出ください。

申込締切 **7月31日(月)**

お問い合わせ

<p>申込等に関すること</p> <p>JASまね 出雲地区本部 TEL 0853-21-6013(ふれあい福祉課)</p>	<p>検査に関すること</p> <p>JA島根厚生連 TEL 0853-31-4770</p>
---	--

グループ紹介

出雲弁大好き♡伝え隊
おんぼ・らあと

代表 竹下澄子さん



私たち出雲弁大好き♡伝え隊「おんぼ・らあと」は結成9年目。支部の総会で2人の部員による出雲弁の掛け合いが好評だったことから、JA女性部の活動として立ち上げ、今では部員数も15名になりました。

①仲間づくり、②出雲弁の笑いで地域を元気に、③出雲弁の良さ再発見を目的に。隔週の木曜の夜、支店の2階で和気あいあい活動しています。町内外の公演はトータル80回以上。「楽しかった、久しぶりに笑った」等の反応が励みになり

ます。雲南地区の女性部会の光大会にも参加し、地区本部を越えた交流も嬉しい事でした。

私たちのセールスポイントは、出雲弁の楽しさに加え、小気味よいスコップ三味線の合いの手にのせて、オレオレ詐欺防止や、農村風景を写した「麦畑」等

替え歌などオリジナルの曲目と踊り、昔話、紙芝居、寸劇、川柳などバラエティー豊かなところ。また、部員の特技を生かした大道

具や小道具の制作、メイクやCD作成も自分たちで行っています。本番もさることながら、練習の過程が楽しいグループです。また遠方の近畿佐田人会のために作成したDVDも好評でした。

新たに演目を増やし、さらに楽しむ工夫を重ねて、仲間と共に出雲弁で地域を笑いの渦に巻き込みたいです。

制作したDVD



制作したDVD



活動紹介

JAしまね出雲女性部
統合により
2支部が設立総会

JAしまね出雲女性部で、支部統合により、西田支部、平田東支部の2支部が設立されました。西田支部は4月26日に設立。西田支

西田支部 山根和子支部長のコメント

「今回、統合して部員数が増えたことで、様々なイベントを計画して行くかと思っております。今まで以上に多くの方に参加していただき、支部活動を一緒に盛り上げていきたいです」

西田支部 部員数 177人



JA 北浜会館で設立総会を開催

平田東支部 部員数 236人



JA 平田東支店で設立総会を開催

平田東支部 目宅恵美子支部長のコメント

「大所帯になり、様々なアイデアが出てくると思います。各支部の特徴を尊重しながら、『何とかなる』の精神で楽しく活動をしていきたいと思っております」

部と北浜支部、鰯淵支部が統合しました。平田東支部は4月28日に設立。東支部と伊野支部、松山支部が統合しました。ブランド化にともない支店事務局との連携などを鑑み、女性部の支部を統合したものです。今後、これまで違う支部だった部員たちと親睦を深めるとともに、お互いの情報を交換し、活動の幅を広げていきます。

令和5年度 JAしまね出雲地区本部 高齢者対策リーダー養成研修会の受講者募集について

JAの高齢者福祉活動に対する正しい知識・技能の習得により、地域における助け合い活動の核となって活躍し、JAらしい高齢者福祉活動を展開するため、高齢者対策リーダーの養成を行います。

日程 令和5年 7月11日(火) 13:00～16:00
7月31日(月) 13:00～16:30
8月 9日(水) 13:00～16:30



実施主体 島根県農業協同組合 出雲地区本部

開催場所 島根県農業協同組合 出雲地区本部 401会議室

対象 以下の要件を満たす方

- (1) JAしまね出雲地区本部組合員もしくは同一世帯家族
- (2) 2日以上参加できる方
- (3) JA高齢者福祉活動(やすらぎ会ボランティア活動)の目的に賛同いただける方で、活動に参加できる方(研修後やすらぎ会への加入が必要)

※やすらぎ会員の方でも受講可能ですが、事前申し込みが必要です。

募集人数 30名程度

内容 島根県農業協同組合出雲地区本部独自のカリキュラム内容で実施します。

7月11日(火)	13:00～13:15	開講式	※公的資格ではありません
	13:15～14:45	高齢者の食事について ～食事で気を付ける事と家庭で出来る介護食のポイント～	
	15:00～16:00	口腔ケアについて	
7月31日(月)	13:00～15:20	●防災セミナー ●救命救急講習	
	15:30～16:30	体操・レクリエーション	
8月 9日(水)	13:00～14:30	●認知症への理解 ●通いの場について	
	14:40～16:00	体操・レクリエーション	
	16:15～16:30	終了式 対象の方のみ	

※都合により講師等が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

※詳しい内容については各支店のチラシでご確認ください。

申込方法 申込書を令和5年6月23日(金)までに各支店へご提出ください。
(申込用紙は各支店又はJAしまね出雲地区本部ふれあい福祉課にお申し出ください)

受講料 無料

修了証書 2日以上受講修了された方には、修了証明書を交付します。

※飲み物・筆記用具・マスク(必ず着用)については各自ご持参ください。

《お問い合わせ先》 JAしまね出雲地区本部ふれあい福祉課(21-6013)

多伎支店移転オープンならびに ATMの一時休止のお知らせ

平素は JA 事業に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、JAしまね多伎支店は、令和5年6月9日（金）をもちまして現店舗での営業を終了し、新たに旧いちじく館跡地に令和5年6月12日（月）から移転オープンいたします。

今後とも地域のみなさまに親しまれる店舗づくりに取組んでまいりますので、より一層のご支援とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

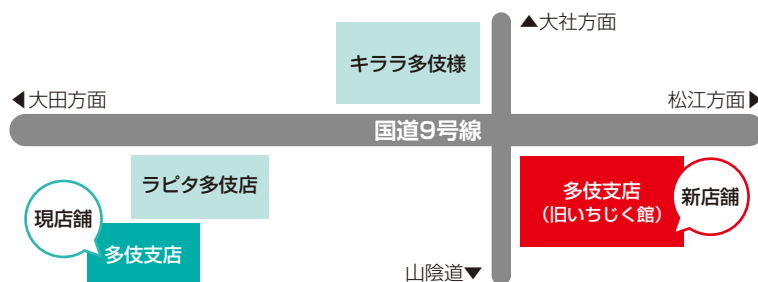
なお、ATMにつきましては、引き続きラピタ多伎店にて営業いたします。

● 多伎支店移転オープンについて

新店舗 令和5年6月12日（月）営業開始

新住所 島根県出雲市多伎町多岐17-1

電話番号 0853-86-2311（変更ありません）



支店の移転作業に伴い6月9日の窓口業務終了は**15:00**（通常17:00まで）に繰り上げさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

● ATMの一時休止について

休止期間	対象ATMコーナー
令和5年6月 9日（金） 12:00～ 令和5年6月11日（日） 終日	ラピタ多伎店

久村ATMコーナーの営業終了について（お知らせ）

久村ATMコーナー（出雲市多伎町久村 1315-3）につきまして、下記の営業日をもって終了することといたしました。組合員・利用者の皆さまには、長きに渡りご利用いただきましたこと心より御礼申し上げます。

最終営業日 令和5年6月30日（金）19:00まで

【お問い合わせ先】 JAしまね出雲地区本部 出雲統括支店金融課 TEL:0853-21-6019



出雲市農政会議だより

令和5年5月20日

No.103

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

【活動内容報告】

○第50回島根県農政会議通常総会ならびに第47回島根県農業者政治連盟通常総会

4月26日、第50回島根県農政会議通常総会ならびに第47回島根県農業者政治連盟通常総会が松江市のサンラポーむらくもで開催され、出雲市農政会議からは代議員29名が出席しました。

開会にあたり、島根県農政会議の石倉茂美会長は、統一地方選挙における推薦知事候補者、県議会議員候補者への支援活動に対するお礼を述べられました。また、「国際情勢も踏まえた為替や物価動向、コロナ感染症拡大等のリスクに注視しながら、食料・農業・農村を守り続ける運動を継続していく」とあいさつされました。

総会では、島根県農政会議会長に石倉茂美氏、島根県農業者政治連盟委員長に山中康樹氏がそれぞれ再任されました。

出雲市農政会議推薦候補者 選挙結果

【島根県知事選挙】

当	丸山達也	無・現
---	------	-----

【島根県議会議員選挙(出雲選挙区・定数9)】 (敬称略・得票順)

当	原拓也	自民・現
当	森山裕介	自民・新
当	園山繁	自民・現
当	多々納剛人	自民・現
当	岸道三	無・新

令和5年度 経営所得安定対策申請について

経営所得安定対策等交付金の交付を受けるためには、営農計画書を提出していただくほかに、別途申請が必要となります。

すでに提出いただいている営農計画書より交付対象の可能性があり、前年に申請実績がある方へは各地区水田農業推進委員を通じて申請書一式を配布させていただきますが、それ以外で申請を希望される方については**6月9日(金)までに**最寄りのJA各営農センターに申し出の上、お手続きくださいますようお願いいたします。



■申請時の提出書類

- 経営所得安定対策等交付金交付申請書(様式第1号)
- 経営所得安定対策等交付金振込口座届出書兼口座名義人に対する委任状(様式第3号) 該当者のみ
- 振込通帳のコピー(通帳見開きのカナ氏名、支店番号、口座番号が記載されているページ) 該当者のみ

■お問い合わせ先

JALしまね出雲地区本部

中部営農センター：電話 (0853) 31-9055 河南営農センター：電話 (0853) 43-7007
 東部営農センター：電話 (0853) 62-9059 南部営農センター：電話 (0853) 84-0213
 西部営農センター：電話 (0853) 53-2168

輝け!
いずもスマイル

出雲市西園町

あだち じゅんや
安達 純也さん (43歳)

西園町の安達純也さんは、2年前に自衛隊を退官し、実家のぶどう農家を継ぎました。現在は両親と3人でデラウェアとシャインマスカットを栽培しています。きっかけは、実家で手伝いをしている中で、ぶどう農家として生計を立てることができること、地域に同年代の生産者がたくさんいて、相談しやすい環境ができていたことでした。

趣味は釣りで、9月から11月の間の農閑期に、気分転換を兼ねて地元の磯や隠岐などに出かけています。様々な道具が増えたので釣り道具専用の部屋を作りました。釣りを楽しむことを目標に毎年のぶどう



栽培を頑張っています。

「今の楽しみは、就農したときに趣味で定植したぶどうの品種『マイ



ハート』、『マドンナの宝石』が順調に生育していて今年から収穫を始めることです。どのようなぶどうが出来上がるのかドキドキしています」と話す安達さん。「祖父母の代から大切にしてきたぶどう畑を守り次世代へ繋いでいきたい」と意気込みを語っていただきました。

健康ライフかわら版

「5月31日は世界禁煙デーです」

毎年5月31日は世界保健機関 (WHO) が制定した禁煙を推進するための記念日、「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。

自身と大切な家族をたばこの煙から守るため、この機会に禁煙について考えてみませんか。

禁煙したい人を
応援します！

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

- 1 「禁煙支援薬局」 禁煙の進め方などの相談に薬剤師が無料でアドバイスします。
- 2 「禁煙治療実施医療機関」 条件を満たせば、禁煙治療に健康保険が適用されます。
- 3 禁煙サポート手帳
「まめなくんの禁煙手帳」 薬局や保健所では禁煙達成までのサポートとなる、禁煙手帳を置いています。禁煙の記録をつけることも、モチベーションの維持や振り返りの機会になります。



ぜひご活用ください。

「島根県 たばこ」に関する情報はこちらから

県内で禁煙治療を受けられる医療機関や、禁煙に関する相談ができる支援薬局を掲載しています。



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

●わが家でも知らない電話番号からの連絡があったり携帯電話に変なメールがきたり。家族に相談しています。詐欺かもと思いつつも疑わずに言われるがままに行動することもあると思います。すぐに行動せず、まずは誰かに相談すること、P4～5は家族の見えるところに貼っておこうと思います。

(西林木町 H・Aさん)

JA：特殊詐欺にも様々な方法があり、手口も巧妙化してきていますよね。自分は騙されたいと思っただけでも被害に遭ってしまいます。ちよつとでも怪しいと思ったら相談窓口で電話をして自己防衛をしていきましょう!

●畑仕事に今は一生懸命です。夏野菜の準備で大忙しです。苗を作ったり、次は何を作ろうかと考えたりすることが楽しいです。イチゴに花が咲き小さい実がつかまりました。

(音渡町 M・Aさん)

JA：畑仕事は適度な運動にもなりますし、土と触れ合うことで気分転換にもなります。丁度夏野菜の定植時期ですね。トマトに、なすびやピーマンにゴーヤいろんな種類がありますね。少し暑くなってきたので熱中症には気をつけてくださいね。



●私は農家ではありませんが、准組合員です。県下の農業全般にわたっての現状が良く分かりとても参考になります。クロスワードパ

ズルは10年ぶりに応募してみました。難易度やランクを上げられたらいいでしょうか?

(神西新町 T・Aさん)

JA：クロスワードに応募、ご意見いただきありがとうございます。クロスワードは本店が作成しており、皆さんに楽しんで解いていただくことが目的と考えますので、難易度等については、ご意見としてお繋ぎさせていただきます。



【お詫びと訂正】

しまねびより4月号において、P18「私たち複合渉外員におまかせください」のページの支店名に誤りがありました訂正させていただきます。

(誤) 塩治支店駐在

(正) 塩治支店駐在

編集後記

現在、出雲地区本部1階エントランスにおいて、大相撲の立行司第42代式守伊之助さんの絵や書の展示をしています。4月19日は本人さんが来庁されました。式守さんは「行司の必須科目である相撲字を今後はあらゆる形で伝えていきたい。6月中旬まで展示してあるので皆さんに見てもらいたい」と話されました。

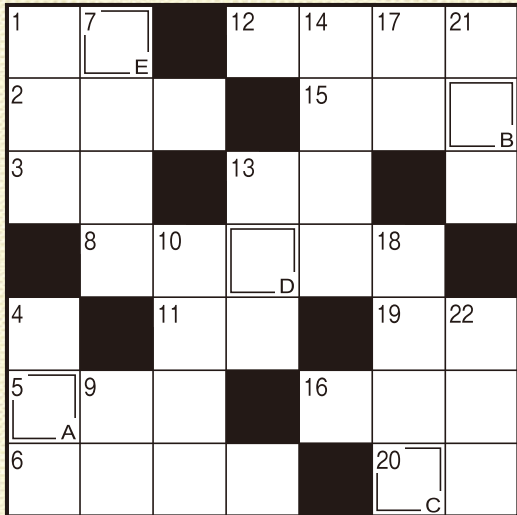


式守伊之助さん(中央)



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 招く側がホストなら、招かれる側は
- ④ タマネギを切ると出ることも
- ⑦ 建てたばかりの建物のこと
- ⑨ 数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩ サーブ→→→トス→アタック
- ⑬ 「海鼠」と書く生き物
- ⑭ 置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰ 仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱ コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ⑲ プールの授業のときに着ます
- ⑳ 領収書に収入——を貼った

ヨコのカギ

- ① 1年で一番昼が長い日
- ② 徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③ 不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤ 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥ 奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧ テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑩ 相撲取りが踏みます
- ⑫ 抑揚のないせりふ回しは
- ⑬ トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- ⑮ 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- ⑯ ——コート、——ブーツ
- ⑰ 円周率を表す文字
- ⑳ ネタとシャリで作ります

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（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係
2023年6月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「アマリス」



俳句の広場

最優秀賞

下校子の顔寄せ合うつ蝌蚪のぞく

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

雪解川流されてゆく記憶かな

出雲市 金山 陽様

青き踏む歩きははじめの赤い靴

浜田市 三沢 孝子様

泣かないで白詰草の首飾り

飯南町 渡部 夢霧様

佳作

校門に母と大きなランドセル
黄砂降る巨大クレーンは首を振り
薔薇園のベンチに風と語らひぬ
マフラーの結びさまさま登校児
赤ちゃんも枝垂桜の人の輪に

松江 上野 操様
出雲市 小豆澤典子様
兵庫 小田 和子様
邑南町 三宅伊知枝様
浜田市 小川美砂子様

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

「家の光」6月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）6月号は川柳を募集します。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、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

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



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

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

令和5年度

地域貢献・
地域活性化支援事業

募集

地域住民や
JAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
応援します

支援内容

概要

- ① 地域活性化団体活動表彰 (副賞10万円)
募集期間 令和5年5月8日(月) ▶ 8月31日(木)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動経費の1/2を助成。上限10万円)
募集期間 令和5年5月8日(月) ▶ 9月29日(金)

詳細はこちら



洋服の青山

JALしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本チラシを必ずご持参ください。
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で
店内全商品

10%OFF



JA組合員様専用の
カードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えをお願い致します。



みんなにできること。
青山にできること。

下取り

他社の製品もOK!

詳しくはこちら

※お一人様1アイテムにつき5点まで下取りいたします。

軽くて涼しい
サマーフォーマル

通気性抜群

メンズ サマーフォーマル
\$82,890~の品 \$21,890~の品

レディース サマーフォーマル
\$29,601~ \$19,701~

オーダースーツ取り扱い中

Quality Order SHITATE

メンズ・レディース
オーダースーツ
各\$31,900~の品

詳しくは
ホームページにて
ご確認ください

JAXAOYAMA
タイアップカードご提示で
各\$28,710~

3つのポイント全て
貯まる!使える!

T-POINT dPOINT AYOYAMAポイント

仕事服にお悩みの方必見!
ビジネスウェアガイドや
店舗検索はこちら

ご来店確認用バーコード

4029200043507

広告有効期間:本日より2023年9月30日(土)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2023年4月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。アウトレット店舗は対象外となります。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

無料 「JAXAOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ



地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐		11676	石見	銀山	11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	隠岐	どうぜん	11677	島根	おおち	11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	出雲		11678	いわみ	中央	11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675	斐川		11679	西	いわみ	11683

季節限定!! なつかしい田舎の味を...



笹巻き

全国発送承ります!

奥出雲吉田町の澄んだ水と空気によって育った餅米を使用し、香りよい笹の葉で一本一本手作業で巻き上げました。ほのかな笹の香りと、昔なつかしい味をご堪能下さい。
※自生している笹を使用しておりますので、笹の生育状況によっては発送が遅れる場合がございます。予めご了承ください。

注文締切日 2023年6月17日 商品発送 2023年5月9日～

◇ふるさとパックA (笹巻き20本、きなこ100g付) 価格 5,380円(税込)	◇ふるさとパックC (笹巻き20本) 価格 5,280円(税込) ※きなこはついておりません
◇ふるさとパックB (笹巻き30本、きなこ100g付) 価格 7,580円(税込)	◇ふるさとパックD (笹巻き30本) 価格 7,380円(税込) ※きなこはついておりません

※上記価格は送料込みです。
ただし、北海道(510円)・沖縄(1,220円)は別途送料を頂戴いたします。

【販売場所】
ラピタ各店
ギフトコーナーまたはサービスカウンター

【製造者】
(株)吉田ふるさと村
〒690-2801
鳥根県雲南市吉田町吉田1047-2

5月は毎日がお得!!

日曜日 お酒

月曜日 日用雑貨

火曜日 パン(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 お米

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

組合員のみなさまへ

JAの 羽毛ふとん 再生リフォーム

日本羽毛寝具製造協同組合の
羽毛布団リフォーム事業
認定業者です。



取り出した
羽毛を直接洗浄
することで汚れを
取り除きます!!

節約応援!

捨てるのはもったいない!
リフォームは **ECO** でお得!!

新しい羽毛を補充します!

シングル 300g・ダブル 400g ※お預かりする布団によって
補充料が変わります。

再生リフォーム価格
22,400円~
(税別)
税込 24,640円~



Before

へたってしまった
お布団が...

再生
リフォーム!!

After **こんなに
ふっくらふかふかに!!**

羽毛布団 リフォームシステム

※他の製品の混入は絶対にございません

①お申し込み

電話かFAXでJA支店へ連絡。

②荷造りキット到着

回収袋・着払伝票・出荷手順書が届きます。

③返送パックに布団を収納

羽毛ふとんを袋に詰め、着払伝票を貼り付け
運送会社に集荷依頼。

④最寄りの運送会社から
着払いで発送

⑤再生リフォーム

約20日間

⑥羽毛ふとんがあなたの元に
再生リフォームされた羽毛ふとんが届く。

⑦支払い

JAから請求書が届いたらお支払いください。
※くまびき地区本部でお申し込みの方は商品
お届け時に代金引換にてお支払い頂きます。

今が旬!

デラウェア

島根県産

デラウェア祭り

開催!!

期間

- 5月27日(土) **本店のみ**
ラピタ本店 センターコート
- 6月2日(金)~4日(日)
ラピタ全店 農産コーナー

期間
限定

デラウェア 2kg
特別価格にて販売!

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



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。



豚肉とごぼうのかき揚げ



コメント

- ・春から初夏にかけて収穫する新ごぼうは、「夏ごぼう」とも呼ばれています。
- ・一般的なごぼうと比べてアクが少なく、優しい香りと軟らかさが特徴です。

材料（4人分）

豚細切れ肉	200 g
ごぼう	1 本
人参	1/2 本
生姜（すりおろし）	ひとかけ
A 味噌	大さじ 2
酒	大さじ 1
B 卵	1 個
片栗粉	大さじ 4
揚げ油	適量
赤玉ねぎ	1 玉
パセリ	適量

作り方

- ①ごぼう、人参は皮をむいて、細せん切りにする。
- ②赤玉ねぎは薄くスライスする。
- ③豚肉はひと口大に切り、ボウルに入れ、Aを加えて粘り気が出るまでもみ込む。
- ④Bと①の野菜と③の豚肉を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を深さ1cm入れ、170度に熱し、④を1/12量ずつ落とし入れる。上下を返ししながら、5分間揚げたら、油をきる。
- ⑥スライスした赤玉ねぎを皿に盛り、かき揚げを盛り付け、パセリを添える。

アレンジ

- ・ごぼうをもやしや玉ねぎに替えてもおいしくできます。
- ・味噌を醤油に替えたり、豚肉を鶏肉に替えたりして、味噌えも楽しめます。

材料（4人分）

合挽肉	200 g
春雨	30 g
キャベツ	200 g
玉ねぎ	1 個
人参	1/2 本
アスパラガス	4 本
ごま油	大さじ 1/2
塩こしょう	適量
A ケチャップ	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
コチュジャン	小さじ 1
中華だし	小さじ 2
水	100cc

作り方

- ①鍋に熱湯を沸かし、火を止めて春雨を加え、3分間置いて水気をきる。
- ②キャベツは1cm幅の棒状に切る。
- ③玉ねぎは5mm幅のくし切りに、人参は長さ2cmの斜め切りにしてから薄切りにする。
- ④アスパラガスは2～3cmの長さに切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、合挽肉を入れて炒め、軽く塩こしょうをふる。
- ⑥⑤に玉ねぎ、人参、キャベツを加えて、さらに炒める。
- ⑦キャベツがしんなりして、人参に火が通ったら、混ぜ合わせたAと春雨を加えて全体に行き渡るよう混ぜ合わせる。
- ⑧最後にアスパラガスを加えて、サッと火を通す。

アレンジ

- ・アスパラガスをスナップエンドウやピーマンに替えたり、合挽肉を海老や豚バラ、牛肉に替えてもおいしいです。
- ・春雨をしらたきに替えることで、カロリーダウンできます。

コメント

- ・野菜やお肉のうま味をたっぷり吸った春雨は、おつまみにもごはんのおかずにもぴったりです！
- ・つるんとしたのごしごしが魅力の春雨は、スープやサラダ、炒め物や煮物など様々な料理に使えます。

春雨とキャベツのピリ辛炒め



健康散歩

JA島根厚生連

五月病

環境が変わり、緊張や疲れで張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツリと途切れ、休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり…。もしかしたら、五月病かもしれません。五月病を予防するためには、ストレスをためないことが一番です。

今回はストレスを軽減するための対策をいくつか紹介します。

①継続できる運動をしてみる

「体が重い」と何日も感じたら体を動かしてみましょう。ウォーキングやサイクリングなど有酸素運動がより良いと言われています。お気に入りのエクササイズをするのも良いでしょう。

②生活のリズムを整える

不規則な生活は体内リズムを乱し、肉体のみならず心の健康を害しやすくなります。寝る前に携帯電話やテレビを見ない、寝室の環境を整える、お酒を控える、朝日を浴びて体内時計をリセットすることなどで睡眠の質を上げましょう。



③栄養バランスに配慮する

偏った食事はNG！きちんと3食とも栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。

ビタミンC（抗ストレス）：ピーマンや煎茶
 ビタミンB1（情緒の安定化）：豚肉や大豆
 トリプトファン（不眠、うつ症状改善）：大豆や乳製品
 フェニルアラニン（精神高揚、抗うつ作用）：豆類…が摂れるとより良いでしょう。

④人と話す

人と話すことは、ストレスを和らげるオキシトシンや心のバランスを整えるセロトニンの分泌を増やします。不安やネガティブな気持ちが和らぎ、新しい視点を得られるかもしれません。

他にも「散歩」「掃除」「料理」など身近なことがストレス軽減につながることがあります。

五月病についての理解を深め、連休明けの落ち込みを未然に防ぎましょう。

