

JAしまねびより

2020

5

May
Vol.50

特集 JA島根厚生連 健康管理センター完成



島根の
いいもの再発見!!
キヌサヤ
[邑南町]

詳細は6ページへ



JAしまね くにびき地区本部版

第3回JAしまね女性部 通常総会

JAしまね女性部は24日、第3回通常総会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のためテレビ会議によって開催し、参加する人数も縮小しました。

今年度はJA女性組織3カ年計画の実践2年目として共通認識を持ち、女性部一丸となり活動していくことなどを確認しました。

その中でも、持続可能な開発目標「SDGs」についてより理解し、今まで女性部として取り組んできた活動を継続して実施していくことで更なる「SDGs」活動を展開していくことや、支店と女性部が一体となって取り組む「おもてなしプロジェクト」を今年度も実施し、支店を利用する組合員や利用者が気持ちよく利用できるよう、支店美化活動などに積極的に取り組むことなどが決議されました。

女性部の高橋美佐子部長は「新型コロナウイルスの影響で女性部活動も自粛せざるを得ないことが多くなっているが、今こそ女性部一丸となり自分たちができる事から地域のための活動をしていきたい」と話しました。



テレビ会議の様子

女性部が新一年生に 手作りマスク作成

JAしまね石見銀山女性部(森脇岸江部長)は、4月7日と8日に大田市立長久小学校でマスク作りを行いました。

新一年生にマスクをプレゼントしたいと同校へ相談したところ、教員用のマスクも不足していると聞き、部員に声をかけ作成しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から直接新入生に渡すことはできませんでしたが、4月9日の入学式に合うよう同校の家庭科室を借り女性部員で、新入生29名と教員分を作りました。

森脇部長は「毎年、長久小学校の入学式にお招きいただいているが今年は参加できなかったため、少しでも子どもたちの健康活動に貢献したかった」と話しました。



農福連携事業に ぶどう部会が協力

益田市が主体となる農福連携の取り組みに、ぶどう生産部会(岩本和雄会長)が協力し、「チーム益田農福」として市内福祉事業所などの施設外就労の実証事業を活性化させています。既に実績がある出雲市のブドウ農家と連携した取り組みを参考に、農家の労働力不足の解消と福祉事業所利用者の工賃向上が期待されています。

NPO法人島根県障がい者就労事業振興センターが実施する農福連携障がい者チャレンジ事業も活用し、シーズン中のブドウ園の管理作業を福祉事業所利用者が支援員とともに現場で実習を行います。この日は4月下旬からの花穂整形作業実習の開始を前に、福祉事業所支援員がシャインマスカットの花穂整形作業をぶどう部会員から教わりました。6月下旬に袋掛け作業、8月に収穫出荷実習を行う予定です。





JAしまね女性部
高橋部長

JAしまね女性部の 手づくりマスク活動が広がる！

新型コロナウイルスの感染が拡大しているため、全国でマスクが不足している状態が続いています。

そこでJAしまね女性部の部員達は、各地区で手づくりマスクの活動を行っています。

※（なお、活動は少人数で行い換気や手洗い等の徹底、三密に気を付けながら行っています。）

作ったマスクは自分たちで使うもののほか、福祉施設や小学校にも寄贈をするなど、大変喜ばれています。高橋美佐子部長は「マスクを買いたくても買えない状況の今、私たちの活動が少しでも地域の役に立てばうれしい」と話しました。



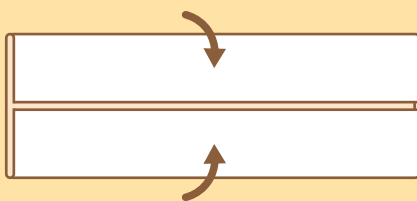
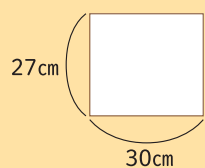
【材料】

大人用

- ・ガーゼ布（縦27cm×横30cm）
- ・ゴムひも30cm×2本

子ども用

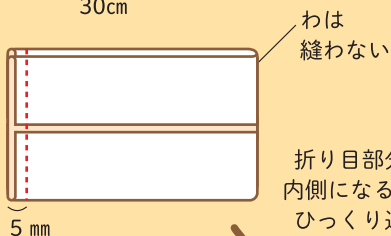
- ・ガーゼ布（縦24cm×横26cm）
- ・ゴムひも25cm×2本



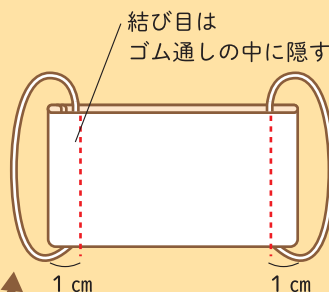
① 布を上下3分の1の所で折る
※折り幅は顔に合わせて調整する



② 折り目部分が表になるようにして、横半分折る



③ 重ねた部分の端から5mmの所をミシンで縫う



④ 縫い目が内側にくるように裏返したら、両端から1cmの所をミシンで縫い、ゴム通しを作り、ゴムひもを通して結ぶ

完成



出来上がり寸法の目安は、縦9cm×横15cm。
ゴムひもは自分に合う長さで調整を！

予告

『家の光』2020年7月号掲載 「ストックマスク」を作ろう！

簡単にできる立体タイプのガーゼマスクの作り方を型紙つきで紹介します。マスクが入手困難になったときのための「ストック（備蓄用）マスク」です。普段から備蓄をしておけば安心。

ガーゼが入手困難になっているため、代用となる生地も紹介します。

本会ウェブサイト「家の光ネット」(<http://www.ienohikari.net/>)
トップページの「トピックス」で公開しています。



check!!

JA島根厚生連 健康管理センター完成



3月下旬、出雲市斐川町に「JA島根厚生連健康管理センター」が完成しました。

今回の特集は、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点として、より充実した活動を展開していく「JA島根厚生連健康管理センター」をご紹介します。

JA島根厚生連 上野代表理事常務にお話を伺いました。

JA島根厚生連健康管理センター (以下、健康管理センターという) の完成、おめでとうございます。

ありがとうございます。組合員およびJAグループの皆さまに多大なるご理解とご協力を賜りおかげ様で今年3月に完成しました。今年度4月1日より業務を開始しています。



JA島根厚生連 上野代表理事常務

どんなことをしているの？

健康管理センターは、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点となる場所です。

JA島根厚生連は昭和56年の設立以来、農家組合員・地域住民の健康づくりを目的に、「巡回健診」を中心とした健康管理活動を幅広く展開してきました。しかしながら近年、人口減少・少子高齢化の加速など、私たちを取り巻く環境が変化する中、従来の「巡回型」に加え「施設型」の健診を実施することで、JA組合員をはじめとする地域の皆さまのさらなる健康増進を図ることを目的としています。

具体的には医師が健診事務棟に常駐しています。健康診断や人間ドック

有田職員



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・爪の間に念入りこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

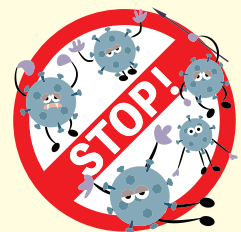
正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 コムもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う



出典：首相官邸ホームページ



ヘリカルCT検診車

くはもちろん、今年度よりインフルエンザの予防接種も行います。将来的には胃カメラ検査等もできるような、検討しているところです。また健康相談や健康教室、研修会なども行える研修室を組合員の皆さまに利用していただき、健康増進・情報発信の拠点を目指します。

JA島根厚生連では、農業担い手の健康支援として、7年前より行っている「担い手ドック」に加え、昨年度から「農業者・女性部健診」を農業者や女性組合員や女性部員の皆さまにお勧めしています。この健診はJAグループ島根オリジナルの内容で、市町村が実施する特定健診で通常受けることができない胸部CT検査や筋肉量測定、骨密度検査、心電図、眼底、貧血などが基本検査項目としてセット化された総合健診です。受診された方から大変好評を頂いています。検査料金は23,170円（令和2年4月現在）のうちJAグループの助成や本会の助成等により、受診者負担額は7,000円（39歳以下は6,000円）とし、料金負担を少しでも軽減できるように努めています。もちろん「おさいふカード」に受診負担料金のポイントが加算されます。

今後の目標は？

たくさんの方の組合員の皆さまをはじめとして、多くの方に健康管理センターをご利用いただきたいと思っています。今後も有効な活用方法については、組合員やJAグループの皆さまに忌憚のないご意見、ご提案をいただき健康づくりの拠点、拠り所となるよう努めてまいります。



健診・研修室



桑原職員



検体検査室



三カ尻
健診業務部長



検診室



鐘築職員



原職員

新型コロナウイルス感染予防対策

JA島根厚生連 健康管理センター長 日下 幸則（労働衛生コンサルタント、医学博士）

現在、中国武漢で発生した新型コロナウイルスは瞬く間に世界中に広がり、感染による死者数は14万人を超えています。

日本でも感染者数は9,000名を超え、死亡者は190名と報告されております。（令和2年4月17日現在）4月上旬に島根県でも感染者が確認され、一日でも早く終息するよう一人一人の感染防止に向けた取り組みがとて重要となっています。

まずは三つの密を避けましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

これら3つの条件がそろう場所はクラスター（集団）発生の可能性が非常に高くなります。

また家庭内や職場等において、共同で使用する物品に

は除菌スプレー等で消毒をすることが望ましいです。うがい、手洗いの徹底、マスクの着用は言うまでもありません。

37.5°以上の発熱、咳、喉の痛み、息苦しさやだるさが3日間続いた場合、まずはお住まいの行政機関に電話でご相談ください。

JA島根厚生連では、本年3月に新型コロナウイルス感染防止対策のマニュアル（基本方針に基づいて）を独自に作り、健診実施主体への説明や情報の提供を必ず行い、ご理解いただいたうえで健診を行っています。健診を延期すると決められた実施主体（事業者、市町村等）もあります。

一日も早く安心できる日常を取り戻すため、皆さまご自身を守るため、そして大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!

島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

邑南町

5月は、島根おおち地区本部。邑南町でキヌサヤの栽培に取り組む種章さん、真里子さん夫妻にお話を伺ってきました。

キヌサヤ



お話を伺った
種章さん、
真里子さん夫妻

キヌサヤ栽培のはじまり

広島との県境にほど近い、邑南町羽須美地区。山々に囲まれたこの地で、種さん夫妻は約10年前からキヌサヤの栽培を始めました。このあたりでは冬場に雪が多く積もるため、育てられる農作物が限られてしまい、どうしても農家の収入がなくなってしまうことが課題でした。そこでJA島根おおちでは、春すぎからでも収入が見込める作物としてキヌサヤの栽培を推奨し始めました。元々、江津市桜江町で盛んだったキヌサヤ栽培ですが、各エリアごとに時期をずらしながら種を蒔き、切れ目なく収穫・出荷し、管内全体で一定の出荷量を確保できるような仕組み作りを行いました。種さん夫妻は当時、白ネギと甘唐辛子を出荷していましたが、やはりこの時期に何か作れるものはないかと思っていたところ、JAの情報誌を見てキヌサヤができそうであるということを知り、栽培を始めることにしました。

アドバイスをきちんとして実行

以前から、種さんは家でエンドウを作っていたの

で、作り方が同じというキヌサヤの栽培はそんなに難しくなかったと言います。とは言っても、種を蒔く時期や虫が発生した場合の消毒、ネットの張り方などの細かい部分はJAの担当者に聞きながら、教えてもらったことを忠実に実行していく種さん夫妻。種を蒔く時期が遅くなると、短いスパンで花が咲かないようになるので収穫できる実が少なくなることも。また、豆科特有の性質から、ひとつの圃場で連作することができません。病原菌が増殖したり、土壌の養分が不足したりするので、生育が悪くなると言われています。豆科の場合は大体、5年に1度という間隔をあげ、各圃場を順に使用していくと良いとされています。そのような情報を教えてもらったり、何かあった際にはすぐに担当者が見に来て指導やアドバイスをもらえることに、とても感謝しています。

絶好のタイミングを見逃さないように収穫

通常、11月のはじめから種を蒔き、寒い冬は雪の下を通します。無事に冬を越した株は、春になるとツルがどんどん成長していきます。大きくなると1



m80cmくらいまでに伸びるそう。5月中旬くらいから、約1ヶ月間、毎朝ハサミでひとつずつ丁寧に切って収穫をします。その際、できるだけ取り残しがないように細かく注意しています。なぜなら、島根おちち管内から出荷するキヌサヤは、品位を統一するため「豆を付けない」というルールを設けています。サヤは小さすぎず、且つ豆を付ける直前で収穫するものがベストであり、そのタイミングを逃さないように常に気をつけていなければなりません。もし取り残しがたくさん出てしまうと、1日の間でもすぐに大きく成長し、豆が付いてしまうそう。もし豆が付いてしまった場合、出荷できないわけではありませんが、品位が下がり価格も落ちてしまうのです。そのためにも、収穫や選別の際には目を凝らしてしっかりと豆の有無を見極めなければなりません。その作業がこのキヌサヤ栽培の中で一番大変であると言われていています。そんな中、種さん夫妻は毎日この作業をこなし、「やる以上はちゃんとしたものを出したい」と夫婦で口を揃えて言います。その言葉通り、JAの担当者からは「種さんは性格がママなので、しっかりとしたものを出荷してもらっています」と太鼓判を押されるほど。また、JA側の「どうにかして、農家の収入を切らせないように」という思いも伝わり、お互いがそれぞれの気持ちに配慮ようと懸命に取り組んでいるからこそ、結果的に良い出来の作物を出荷できることに繋がっています。



いつも一緒に作業をしている二人

二人三脚で続けていきたい

種さん夫妻が栽培するのはキヌサヤの他にもピーマン、白ネギ、ヒラタケなどで、年中ほぼ休みなし。忙しい毎日を送っていますが「もっと早くから農業をやりたかった」と言うほど、今の暮らしを楽しんでいる様子。「最近では、毎年天候も違う。だから毎年1年生。とにかく去年より良いものを作ってやろうっていうのが目標なんだけど、なかなかそこ

までいかないよね。それができるようになったら一人前だと思う」と語る章さん。また、真



毎日成長を見守れることが嬉しい

朝圃場を見て回る際に、芽が出てきたり、大きな実を付けていたり自分たちが育てている作物の小さな成長が心から嬉しいそう。そんな二人は去年から枝豆の栽培も新たにスタートさせました。「また忙しくなるわあ」と呟きながらも、どこか嬉しそうな真里子さん。夫妻は連れ添って40年。「うちは二人で一人前じゃけえ」とお互いに笑い合いながらも、二人で一緒に作業することが当たり前となり、それが日々の活力となっています。

一口メモ

島根おちちのキヌサヤは高い品質で知られ、主に山陰と広島の市場に出荷されています。キヌサヤは全国で常に出回っているイメージですが、実は5月中旬からの時期はどこの産地からも出荷されていなかったため、ちょうどその期間に出荷できる島根おちちの商品が高値で取引されています。





くにびき女性部

くにびき女性部は、SDGsへの理解を深め、食と農を基軸とした活動を通じ、地域に貢献していくことを目標に活動しています。

主な活動として地産地消や食農教育の促進、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」3つのグループによる講座や『おもてなしプロジェクト』として支店美化に努めるなど、JA運営への参画を実施しています。

なかでも、部員が講師となり、地元の食材をふんだんに使ったレシピで開催する「サン☀️サン料理教室」やJA広報誌しまねびよりの「松江に伝わるふるさと料理」、山陰中央新報の「かあちゃんの一押し献立」への郷土料理のレシピ提供など、地産地消の促進に力を入れています。松江ならではの食を再認識し、郷土料理を次世代へ伝える架け橋となるよう、今後も魅力ある活動に努めていきます。



地場産の野菜を使い、ドレッシング作りに挑戦



健康グループ「体力チェック・筋トレ」講座



支店美化に努める「おもてなしプロジェクト」実施

一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね西いわみ青年連盟

やまもと

山本

じんせい

仁成さん



益田市隅村町の山本仁成さん(25)は、2016年1月に新規就農しました。親が地元の水田8畝を管理する姿を見て育ち、中学生の頃には農業をしたいと決めていたそうです。

山本さんは現在、益田市飯田町でビニールハウス13棟35畝を管理しています。トマトやメロンなど、地元を代表する作物の栽培に取り組むとともに、露地野菜ではキャベツやブロッコリーを40畝栽培しています。「今後も、青年連盟の仲間とともに栽培技術の向上を図り、トマトやメロンの品質を高めていきます。今まで以上に良い物を作り、消費者の皆さんを喜ばせたいです」と意気込みました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

キャベツ

病害虫の予防を万全に

キャベツは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが、初期は高温や低温に強い野菜です。一般地では夏まき秋冬取りが最も作りやすい時期です。



園芸研究家 ● 成松次郎

植え付け

本葉5～6枚の頃、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりして、活着をスムーズにさせます(図3)。

追肥

本葉10枚の頃、株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。2回目はその20日後に同量を畝の両側にまき、土寄せをします。

病害虫の防除

ヨトウムシ、コナガ、アブラムシが多いので、オルトラン水和剤などで駆除しますが、生育初期はネット栽培で予防しましょう。葉先にくさび状の病斑を示す黒腐病にはZボルドーなどで予防します。

収穫

球が肥大し、やや堅く締まってくれば収穫期です。

※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。

品 種

サラダ、煮物などに万能の品種が主流で、病気に強い品種を選びましょう。秋取りに適した早生品種の「初秋」(タキイ種苗)、「新藍」(サカタのタネ)は葉が柔らかい良食味品種です。冬取りには中晩生種で甘味のある「彩音」(タキイ種苗)、「冬藍」(サカタのタネ)もお薦めです。

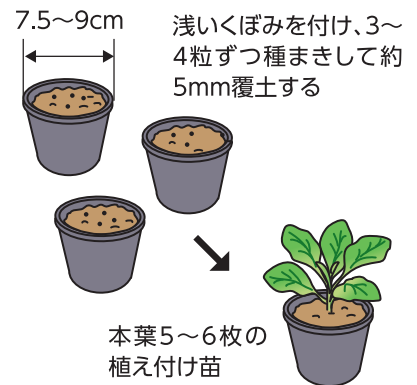
栽培期間

一般地では、早生種は7月上旬～下旬に種まきし種まき後90日程度、中晩生種は7月下旬～8月中旬に種まきし120～150日で収穫できます。

苗作り

少量の苗を作るには7・5～9cmのポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3～4粒まき、本葉2～3枚で1株になるよう間引きます。苗作りの期間は30日程度で、寒冷しゃなどで害虫の飛来を遮断します(図1)。

図1 ポット育苗



畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまき、よく耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分で10%)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図2)。

図2 種まき

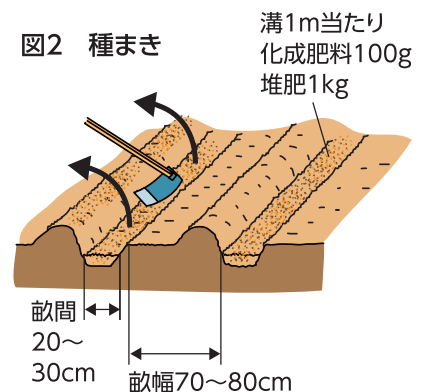
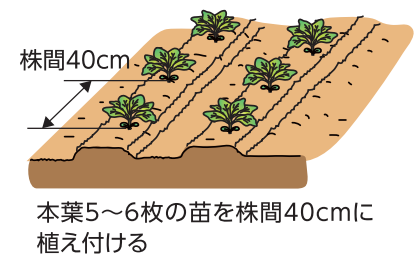


図3 植え付け



農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

JA
自己改革
実践中
JAグループ鳥取

くにびき地区本部情報

カボチャ出荷数量70t目指す！ 栽培指導実施

くにびき地区本部が重点振興品目として取り組んでいる「くにびきカボチャ」の定植が3月から始まりました。19戸の生産者が定植を行い、営農指導員が栽培指導を実施しました。



生産者（奥）の相談にのる営農指導員

「くにびきカボチャ」は、ホクホクとした食感で濃厚な甘みの特徴。また皮が柔らかく調理しやすいと人気を集めています。

例年に比べ、3月から4月の気温が高く、適期に徹底した管理ができていたため遅れもなく、生育状況は良好。5月には36戸の生産者が定植を行います。指導販売課の犬山係長は「今年度から栽培を始め方も増え、くにびきカボチャの特産化に向け進んでいる。生産者の所得向上を目指して、一丸となりサポートしていく」と話しました。

生産者は「新型コロナウイルスの影響が気になるが、丹精込めて栽培し、おいしいカボチャをお届けしたい」と意気込みました。

3月と5月で4.4haに合計18,160本を定植し、70tの出荷、販売高1千万円を目指します。



生育状況を確認する生産者

松江八東大根島牡丹鉢販売キャンペーン実施 約1,000鉢出荷へ

くにびき地区本部は、3月25日から「松江八東大根島牡丹鉢」の販売キャンペーンに取り組み、約1,000鉢の予約を受けました。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、多くの観光客で賑わう「大根島ぼたん祭」などのイベントや式典の中止により、約500鉢のキャンセルが発生。生産農家を支援しようという取り組みを開始しました。

4月18日には、350鉢の購入依頼があった愛知県緑信用農業協同組合（JAみどり）をはじめ、全国各地に発送するため、八東町の牡丹集出荷場で出荷作業を実施。職員らは、開花時期を栽培管理で調節した蕾のままの牡丹鉢を丁寧に箱詰めしていきま



集出荷場にずらっと並ぶ牡丹鉢

開花した牡丹を手にする職員

八東特産事業所の佐川真二所長は「たくさん注文をいただき、大変ありがたい。牡丹の魅力に触れることで、活力になることを願っている」と話しました。



JAの製茶工場で作られたおいしいお茶です。

くにびき新茶 キャンペーン

【受付期間】5/7(木)～5/22(金)

JAの製茶工場で作られたおいしいお茶をよばれてごしない!

松江管内で生産した茶葉をJA鹿島製茶工場加工。今年も無添加で安全・安心なお茶が出来上がりました。どうぞ、できたての新茶をご賞味ください。



お問い合わせ

くにびき地区本部
営農経済部 指導販売課
TEL 55-3033

くにびき新茶
お徳用
(500g)

2,000円(税込)

くにびき新茶
やぶきた
(150g)

キャンペーン特価
1,000円(税込)

※パッケージデザインは実際とは多少異なる場合がございます。

新築鹿島支店が完成！ 地域に密着した支店目指す

くにびき地区本部は4月28日、鹿島町北講武に完成した鹿島支店の竣工式を執り行い、完成を祝いました。

同支店は昭和50年に建設されましたが、老朽化が進んだことから建て替えが決定し、令和元年10月から同一敷地内で建設を開始しました。

完成した新支店は、1階建ての施設面積約630平方メートル。広々とゆとりのある客だまりや最大50人が利用可能な会議室を設け、「地域に密着した支店」を目指します。また、バリアフリーを取り入れ、安心安全な店舗を実現しました。

当日は、新型コロナウイルス感染症予防のため規模を縮小し、栗原令本部長をはじめ工事関係者など10人で竣工式を実施。多久神社の宮廻理俊宮司による神事で建物の完成を祝い、今後の末永い繁栄を祈願しました。



栗原本部長は「関係者の方々のおかげで無事に完成した。より一層組合員・利用者に寄り添い、頼られる支店を目指す」と感謝と思いを述べました。

鹿島島根ブロック総代理長の桑谷充男さんは「以前より店内が明るく、ゆったりとしたスペースで居心地がよい。みんなに愛され、集える場所になることを期待しています」と話しました。



神事の様子



昭和50年から愛され続けた鹿島支店



講武の風景と調和した新支店の外観

ECOスタイル運動実施中！

運動期間 令和2年5月1日(金)～10月31日(土)

JAしまねくにびき地区本部では、環境を守る活動の一環として、「ECOスタイル運動」に取り組んでいます。みなさまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

「ECOスタイル運動」とは、ノーネクタイ・軽装をすすめ、エアコンの設定温度を上げることで電力消費量を抑え、二酸化炭素排出および電力資源使用量削減をはかる省エネ活動です。



事務所内掲示用ポスター



事務職

営農指導員

女性部員の皆様へ

女性部は年会費500円で加入できます！
ぜひ、この機会にご加入ください。

女性部健診のご案内

日時：令和2年9月3日（木） 全日

会場：くにびき地区本部 営農総合センター2階 松江市西川津町1635-2

1. 充実した健診内容

J Aグループ島根オリジナル検査などを含む27項目が検査できます。



胸部CT検査（オリジナル検査の一つ）

「胸部C T 検診」がセットになった健診は他にはありません！

※胸部C Tは胸部レントゲンではわからない微小な早期がんが見つかります。また喫煙による慢性閉塞性肺疾患もはっきり抽出されます。

内容 胸部C T検査、筋肉量測定、循環器検査、眼科検査、血液検査、骨粗しょう症検査、尿検査、身体測定、問診、内科診察

2. 安価な料金設定

基本料金23,170円のところ、J Aグループの助成により **7,000円**（39歳以下の方は6,000円）で受診できます。

※厚生連が実施する「胸部C T 検診」の料金は5,000円です。

※腹部エコー検査を受診される方につきましては、別途、3,500円を負担いただきます。また、腹部エコー検査のみの受診も可能ですので、お気軽にお申し込みください。

3. おさいふカードにポイントが貯まります

健診当日に「おさいふカード」をお持ちいただくと70ポイントが付与されます。



4. 申込方法

お近くの支店または、総務課までお問い合わせください。

※女性部健診には、特定健診の項目が全て含まれています。受診された方は、**今年度、市町村の実施する特定健診を受診いただく必要はありません。**

※特定健診受診券がご加入の健康保険から届いている場合は、女性部健診受診当日まで使用せずに保管し、保険証とともにお持ちください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止となる場合がございます。

《お問い合わせ》 くにびき地区本部 企画総務部 総務課
〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL:55-3018 FAX:32-6870

サン●サン料理教室 ～人気メニュー紹介～

毎月、読者の皆様からご好評いただいている、くびき女性部がお届けする「松江に伝わるふるさと料理」は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、掲載を見送らせていただきます。今月号では平成30年5月24日に開催した「サン●サン料理教室」で人気を集めたくびき新茶「やぶきた茶」を使用した「緑茶クッキー」を紹介します。



緑茶クッキー

茶どころ松江の方にはなじみのある緑茶を使用したサクサクとしたクッキー。緑茶の風味と手軽さで大好評でした。自粛ムードが続き、外出がままならない中、県産品を使った料理を作ったり、一緒に食べたりすることで家族団らんの時間を楽しみましょう！

【材料】

★クッキー生地

- 薄力粉……………100g
- 砂糖……………20g
- 緑茶(やぶきた茶)…大さじ1/2
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- 牛乳……………大さじ2
- クルミ……………15g
- ぶどうのオイル……………大さじ3



【作り方】

- ①ポリ袋に★クッキー生地を入れて空気を含ませてよく振り、生地を均一に混ぜる。
- ②①のポリ袋へ牛乳、ぶどうのオイルを順に入れて混ぜる。(粉っぽさが残ってもよい)
- ③②を一口大に丸め、クッキングペーパーを敷いた天板に間隔をあけて並べる。
- ④③を軽く押しつぶし、クルミを飾り、180℃のオーブンで18分焼いたら完成。



【美味しいお茶の淹れ方】

おいしさの目安(4人分)

- 茶葉の量 ティースプーン8杯
- 湯の温度 上級煎茶：80℃
普通煎茶：90～100℃
- 湯の量 200～300ml
- 浸出時間 1～2分

<手順>

- 1.茶葉を入れる。
- 2.お湯を一度湯呑に移す。(8分目まで)
- 3.湯冷ました湯を急須に注ぐ。
- 4.少しずつ均等に注ぎ分け、最後の一滴まで絞り切る。

お茶のお買い求めについては、10ページをご覧ください。

サン●サン料理教室 中止のお知らせ

サンサン料理教室を6月に開催することとしておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、やむなく中止することといたしました。

ご理解を賜りますようお願い申し上げます。今後の料理教室については、新型コロナウイルスの収束状況を踏まえつつ、改めて開催をご案内いたします。

「大好きな料理紹介、クロスワード、健康散歩と楽しく読んでいます。コロナ騒動で図書館も閉館の今、活字に飢えている私にとってはありがたい、すみずみまで読破しました！」
(M・Hさん)

「今年はやぶきた茶、野菜もたくさん並べられてますね。フキノトウはもろろんワラビも見つけておひたしにしました。春の味を楽しんでいます」
(O・Sさん)

「新型コロナウイルスの影響で様々なイベントが中止となり、困っている方も多いと思います。島根の野菜や肉をしっかりと食べ、免疫をつけて感染しないようにしたいと思っています」
(M・Sさん)

JAしまね
くびき
地区本部

お便りコーナー

たぐさんのご意見、ご要望がありがとうございました。いただいたおハガキの一部をご紹介します。

貯金、年金、ローン、投信のご相談はわたしたちに

くにびき地区本部 身近な信用渉外スマイル

私たちFA（ファイナンシャルアドバイザー）は、貯金はもちろん、ローンなどさまざまな商品をとおり、地域の皆様のくらしを支えるパートナーとして、ご相談、アドバイスさせていただきます。



古江支店			川津支店		
共済普及係 奥原 裕之	共済普及係 石原 敬之	共済普及係長 田中 洋子	共済普及係 森岡 梓	共済普及係 野津 武司	共済普及係 小畑 直也
信用渉外係 赤山 有希	共済普及係 田邊 真輝	信用渉外係 奥村明日香	共済普及係 岩田 紋音	共済普及係 土江かおり	共済普及係 安部 敬祐
鹿島支店			津田支店		
共済普及係 井原絵梨子	共済普及係 持田ひかり	共済普及係 土江 修平	共済普及係 藤原 真優	共済普及係 榎野 亘	共済普及係 石原 隆弘
法吉支店					
信用渉外係 清水 夏帆	共済普及係 三代 健太	共済普及係 青木 倫子	共済普及係 榎 圭佑	信用渉外係長 荒川 智子	共済普及係 松林 龍己



2020 JA共済くびき地区本部ライフアドバイザー

「感謝」の気持ちを込めて

地域の絆をつなぐしあわせネットワーク

あなたの地域のライフアドバイザーが伺います。



島根支店



共済普及係
梅木 竜



共済普及係
岩本 祐介

乃木支店



信用渉外係
山田 千尋



共済普及係
伊藤 茜



共済普及係
坪倉 直紀



共済普及係
山本 亮介

東出雲支店



共済普及係
来海 歩



共済普及係
渡辺 美子



共済普及係
山口 諒



共済普及係
園山 由香



共済普及係
真野 大洋



共済普及係
三島 利香

宍道支店



信用渉外係
森脇 小晴



共済普及係
根本 歩美

美保関支店



共済普及係
小豆澤 恒



共済普及係
米村 優人

八束支店



共済普及係
寺本 篤史



共済普及係
吉岡 亘

玉湯支店



共済普及係
佐伯 崇人



共済普及係
金築 萌子

八雲支店



共済普及係
吉川 純平



共済普及係
吉野 絵里




くびき地区本部情報

くにびき地区本部 新入職員紹介 (令和2年4月1日付)

☆JAしまねくにびき地区本部の新しい顔！
新入職員をよろしくお
願います。

- ①趣味・特技
- ②好きな言葉
- ③自己PR


宍道支店



飯塚 脩斗

- ①ドライブ
- ②謙虚
- ③組合員・利用者の皆様に満足していただけるよう精一杯がんばります。

乃木支店



濱村 大雅

- ①体を動かすこと
- ②協力
- ③一日でも早く仕事を覚えられるようにがんばります。

東出雲支店



田中 もえ

- ①カフェ・ご飯屋巡り
- ②笑顔
- ③笑顔で何事にも一生懸命がんばりますのでよろしくお願います。

パートナーセンターくにびき 無料相談・登録会開催

対象者：松江市在住で真剣に結婚を考えておられる独身男女（家族、友人相談可）
開催日及び場所

日付	時間	場所
5月20日(水)	10:00~12:00(1人20分程度)	川津支店
6月10日(水)	10:00~12:00(1人20分程度)	古江支店
7月8日(水)	10:00~12:00(1人20分程度)	法吉支店

●相談を希望される場合は
予約が必要です。

※日程が変更あるいは中止になる場合
がございますので、必ず事前
にお問い合わせください。
※ご希望の方との結婚やお見合いを
お約束するものではありません。

パートナーセンターくにびき TEL: 36-5005 携帯:090-3637-0071
営業時間：毎週月曜～金曜 8:30～17:00 ※12/27～1/5除く

くにびきサンサン市場駅前店閉店のお知らせ

くにびきサンサン市場駅前店は、令和2年5月31日(日)をもちまして、閉店させていただくこととなりました。

長年ご利用いただき、誠にありがとうございました。閉店につき
ご不便をおかけしますが、今後とも変わらぬご厚誼を賜りますよう、
よろしくお願いいたします。



農機・自動車合同展示会中止のお知らせ

令和2年6月26日(金)、27日(土)に予定しておりました「農機・自動車合同展示会」は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み来場者、関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、中止とさせていただくこととなりました。

なお、今後の展示会開催の有無につきましては、現時点で未定となっております。
決定次第、別途ご案内させていただきます。

地域貢献・地域活性化に取り組む
グループ・団体の皆さまへ

「功績表彰」「活動支援」希望グループ・団体

募集中!



JＡしまねでは「地域貢献・地域活性化事業支援金」を創設し、地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等の多様な取り組みを表彰・支援し、『地域力』の向上に努めています。下記内容をご確認の上、ご活用していただきますようご案内します。

地域活性化団体活動表彰の部

項目	内容
趣旨	地域の活性化に繋がる活動を行うグループ・団体等を表彰して功績を称えるとともに、継続的な取り組みを支援します。
支援対象団体	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（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る）で、活動歴が5年以上あること。 ただし、次の場合を除く。①自治会、②過去に当該事業の表彰を受賞または活動経費の支援を受けたグループ・団体・非営利法人。
支援額（副賞）	1団体あたり20万円
支援対象活動期間	特に限定はありません。継続的に取り組んでいる活動を対象とします。
支援回数	1回

地域活性化活動支援の部A（活動支援）

項目	内容
趣旨	地域活性化に資する活動を普及・維持・拡大または開始するための活動資金を支援します。
支援対象団体	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（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る） ただし、次の場合を除く。①自治会、②氏子会、護寺会、③過去に当該事業の表彰を受賞したグループ・団体・非営利法人。
支援額	活動に要する費用（飲食を除く）の2分の1 但し①1団体10万円限度、②国・地方公共団体の補助事業等を受けた活動（事業）を除く。
支援対象活動期間	令和2年3月～令和3年2月末までに実施する活動
支援回数	1回（なお、活動支援又は設備・機材支援のいずれかを受けた直近の年度以降5年を経過後、再申請できます）

地域活性化活動支援の部B（設備・機材支援）

項目	内容
趣旨	地域活性化に資する活動を普及・維持・拡大するための活動資金（設備・機材）を支援します。
支援対象団体	以前に地域活性化活動支援の部の支援を受けた団体・グループで支援を受けた年度から5年以上経過した団体・グループ（当時、その2の支援（1万円）を受けた団体は申請できません） 【令和2年度は、平成25年度・26年度に支援を受けた団体が該当】
支援額	活動に関する設備・機材（機器）の購入費用の2分の1 但し①1団体10万円限度、②国・地方公共団体の補助事業等を受けた活動（事業）を除く。
支援対象活動期間	令和2年3月～令和3年2月末までに実施する活動
支援回数	1回（なお、活動支援又は設備・機材支援のいずれかを受けた直近の年度以降5年を経過後、再申請できます）

【申込手順】

- ①希望する支援の申請書をJAしまねのホームページまたは各支店の窓口にて入手ください。
- ②必要箇所をご記入し、代表者が捺印ください。
- ③お近くのJAしまねくにびき地区本部各支店窓口または企画総務部総務課へ持参・郵送にて応募ください。

【注意事項】

- ①申請書を受理後、厳正な審査を行い支援可能か判断します。
- ②審査終了後、審査結果を通知いたします。

【応募締切】2020年7月31日（金）必着

お問い合わせは

**くにびき地区本部
企画総務部総務課**

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
TEL:55-3018

6月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー（税・ローン）

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・時間
3	水	税務相談会	法吉支店（TEL：21-3690）10：00～12：00
4	木	税務相談会	津田支店（TEL：24-1818）10：00～12：00
5	金	税務相談会	乃木支店（TEL：21-3758）10：00～12：00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までをお願いします。予約先：開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローン営業センターでは、土曜日（10：00～15：00）に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※6月の土曜営業日は6日、20日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

CrossWord
クロスワード
パズル
Puzzle

二重マスの文字をA～Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

1	6		10		16	18
		C				
2			11	14		
		9				
						D
3	7			15		19
	8		12			
		A				
4					17	
5			13			
						B

答え

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

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で
利用することはありません。

タテのカギ

- ① そんなの簡単さ、——前だよ
- ④ 6月ごろの長雨のこと
- ⑥ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- ⑦ ラブレターです
- ⑨ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- ⑩ 学級——の進行で学級会が行われた
- ⑫ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
- ⑭ ——は210円、往復で420円です
- ⑯ ホッキョクグマの別名です
- ⑰ 黒、赤玉、鹿沼といえ
- ⑱ 停留所に止まりながら客を運びます
- ⑲ 宴会によく使われる飲食店

ヨコのカギ

- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ② バンダの餌になる植物
- ③ 相撲取りのリングネーム
- ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤ 那須与一はこれの名手
- ⑧ 出口の反対語
- ⑨ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ⑪ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
- ⑬ 白でひいて粉にした茶
- ⑮ 入院した友人のお——に行った
- ⑯ 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
- ⑰ 刀の手で持つ部分

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「JA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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
JAしまね くにびぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2020年6月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ショウブユ」

カ	シ	ワ	モ	チ	コ
カ	ニ	ヤ	ト	ウ	
ト	ク	カ	ツ	ド	ウ
ウ		ア	ブ	ミ	ン
ヒ	ト	コ	ト	ク	キ
ヨ	ウ	ガ	コ	ウ	
	レ	ン	キ	ユ	

俳句の広場

最優秀賞

蓬摘むところ光のあたりけり

大田市 塩毛 千介様

畦道を歩いていたら雑草の中に混じって
数センチばかりに育った蓬が目についた。
「あっ！ここにも、あそこにも」

優秀賞

畦隔て笑顔で話す木の芽時

江津市 朝野 昭三様

鴉外の歌碑に老鶯鳴き止まず

津和野町 田中 とよし様

軽やかにエンジン音響く春の郷

出雲市 石橋 厚様

※今回の佳作該当作品はありませんでした。

奇数月は「俳句の広場」選者は安倉彰彦先生

4月、6月、8月、10月、12月、2月の各15日を締切として、
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

偶数月は「川柳の広場」選者は竹治ちかし先生

5月、7月、9月、11月、1月、3月の各15日を締切として、
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

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。優秀句（最優秀賞1句、優秀句3句、佳作5句）

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、
Eメールのいずれかでご応募ください。

※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限ります。

※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

JAしまね ふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

FAX：0852-35-9045

Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「JA商品券1,000円分」をお贈りします。



2020年度 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
支援します

地域の皆さんによる芝桜の植栽



支援内容 概要

- 1 地域活性化団体活動表彰
(副賞20万円)
- 2 地域活性化活動支援
(活動経費の1/2を助成。上限10万円)

募集期間

2020年5月11日(月)～
7月31日(金)



【応募方法】お住まいの地区本部へ応募してください。

事業の詳細は、地区本部のふれあい活動担当部署に
お問合わせいただくか、JAしまねのホームページ
<http://ja-shimane.jp/> でご確認ください。



JAしまね

検索

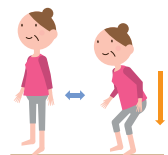
健康 散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

フレイルをご存じですか



みなさん、フレイルという言葉を知っていますか。近年、高齢者の健康を考えるうえで「フレイル」が重要であると注目されるようになってきました。フレイルとはもともと「虚弱」を意味する言葉ですが、医学的には「加齢によって体の様々な機能が低下してしまうために脆弱な状態になること」を言います。フレイルには、身体的な問題だけでなく、精神・心理的問題、社会的問題が含まれています。例えば身体的な問題には筋力・運動能力の低下があり、精神・心理的問題では認知機能の低下やうつなどがあります。また、社会的問題としては独居や経済的困窮などがあげられます。

筋力低下から転倒につながり骨折すると、安静にしなければならず、さらに筋力が落ちてしまいます。そうして外出することが億劫になってしまうと人との付き合いも減ってしまい、家に閉じこもりがちになると運動量が低下し、食欲の低下にもつながる…といった悪循環に陥ります。

この悪循環に陥らないようにするため、フレイルの進行予防にはまず運動が勧められています。加齢による筋力低下を防ぐためにはウォーキングなどの有酸素運動も大切ですが、それだけでなく筋トレを行う必要があります。特に重要なのは脚の筋力です。スポーツジムの利用などももちろん良いですが、運動習慣がない方がいきなりジムでトレーニングと思っても難しいかもしれません。日常生活の中でもできるメニューとして、階段昇降や、スクワットがあります。加えて、ウォーキングやストレッチ、バランス運動など、様々な種類の運動を組み合わせるとより効果的です。筋力が衰える前から意識してトレーニングし、筋力を維持していきましょう。

令和2年度から、健康診断において75歳以上の後期高齢者にはフレイルを確認する質問票が導入されます。健診からもフレイルを発見できるようにし、かかりつけ医などの地域医療につなげることができる体制が作られていくと思われます。高齢化が進んでいる現代社会、フレイルに早く気がつき正しく予防をすることが大切です。

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合のやすぎ地区本部におきまして、職員による背任に類する行為が発生いたしました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライ

アンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年4月23日

島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹



しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

スナップえんどうナムル



- ・スナップえんどうは栄養価の高い緑黄色野菜です。
- ・さやの部分はカロテンの含有量が多く、ビタミンC・食物繊維なども豊富です。
- ・ビタミンCは熱に弱く水に流れやすい性質があります。長時間の加熱を避け、栄養を無駄なく摂りましょう。

●材料

- スナップえんどう……………120g
- A にんにく……………1かけ
昆布茶……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1
白ごま……………小さじ1

アレンジ
・昆布茶を中華だしに変えて中華風にも。
・スナップえんどうをアスパラガスに変えてアスパラナムルにも。

●作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②スナップえんどうの筋を取り除き、塩ゆでにする。
(又は、レンジで1分半加熱する。)
- ③茹で上がったらずるに取る。
- ④ボウルに茹でたスナップえんどうとAを入れ、熱いうちに混ぜ合わせる。

レンジで照り焼きチキン



- ・季節の野菜をたっぷり添えて、お召し上がりください。
- ・にんにくや生姜が持つ抗菌作用や抗酸化作用で免疫力アップ!

●材料

- 鶏モモ肉……………350g (1枚)
- A にんにく(すりおろす) ……1かけ
生姜(すりおろす) ……1かけ
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
トマトケチャップ……………大さじ1
とんかつソース……………大さじ1

- パセリ……………少々
トマト……………1個

アレンジ
・鶏肉を豚肉に変えてもOK!
・加熱して出たうま味たっぷりの汁を使って、野菜炒めもできます。

●作り方

- ①鶏肉は皮目をフォークで突き刺して所々穴をあける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせてたれを作り、①の鶏肉をもみ込み、10分間おく。
- ③②の肉の皮目を上にしてラップをせずに電子レンジで8分～10分間加熱する。(竹串で刺して中から透明な肉汁が出てきたら中まで火が通っています。)
- ④食べやすい大きさに切り、野菜と共に盛り付ける。



本店(殿町JAビル内)

電話番号変更のお知らせ



このほど、本店内一部の部署の電話番号を変更いたします。変更後の電話番号を以下のとおりご案内申し上げます。

変更日 令和2年6月1日(月)

変更内容 代表番号(総務課) 新電話番号 **0852-67-7700**

他部署 (旧電話番号 0852-35-9001)

部	課名	新電話番号
総務部	ふれあい福祉課	0852-67-7704
	人事課	0852-67-7711
監事	室	0852-67-7781
	査部	0852-67-7783
事業改革推進室		0852-67-7716
	企画管理課	0852-67-7721
企画管理部	経理管財課	0852-67-7722
	共済企画課	0852-67-7771
共済部	共済指導課	0852-67-7772

部	課名	新電話番号
リスク管理部	リスク管理課	0852-67-7731
	審査課	0852-67-7732
	債権管理課	0852-67-7733
金融部	金融企画課	0852-67-7741
	金融相談課	0852-67-7743
資金部	資金運用課	0852-67-7751
	証券管理課	0852-67-7753
融資部	法人営業課	0852-67-7761
	農業金融課	0852-67-7762

※5月30日(土)、31日(日)の両日は、回線工事のため電話およびFAXのご利用ができませんことを予めご了承ください。

※6月1日(月)以降にお掛けの際には、番号をお間違いされませんようお願い申し上げます。

※なお、JA各部署の電話番号はJAしまねホームページ(お問い合わせ)でもご確認いただけます。

