

JAしまねびより

2020
7
July
Vol.52

特集

「JAの自己改革に関する
組合員アンケート」最終集計結果のご報告

島根の
いいもの再発見!!

梅

[雲南市]

詳細は6ページへ



JAしまね くにびき地区本部版

1 JA介護事業所等へのマスク寄贈



3 すべての人に健康と福祉を

JAしまねは6月5日、松江市の本店においてJA共済連島根より、新型コロナウイルス感染症予防用に役立ててもらおうと、JAの介護事業所およびJA島根厚生連へマスク10,000枚が寄贈されました。

新型コロナウイルスの新規感染者数は減少傾向にあるものの、全国的には終息には至っておらず、第2波が警戒されています。当JAでも高齢者をはじめとした多くの組合員・地域住民のコミュニティ形成の場として、大きな役割を担っているJA介護事業所や健診施設を運営しており、感染予防に向け職員が一丸となって日々細心の注意を払っています。

マスクを受け取った石川寿樹組合長は「まだまだ介護事業の現場等では新型コロナウイルス感染症対策に気を抜けない状況が続いている。頂いたマスクはありがたいが、大切に使用させていた「だく」と話しました。



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。

2 農作業の労力負担軽減！

農家の安全確保や作業負担軽減、また農業の効率化を図ることを目的に、やすぎ地区本部と雲南地区本部で農作業の軽減用機械の実演会を開催しました。

やすぎ地区本部を含む安来地域担い手育成総合支援協議会（安来市・島根県東部農林振興センター安来支所安来市農業委員会）は6月10日、安来市にある農事組合法人よしたのタマネギ圃場などで、収穫機械や乾燥機の実演会を開催し、営農組合や関係者ら約60人が参加しました。当日は収穫機で掘り起こしたタマネギをピッカーで拾い上げ、コンテナ詰めするまでの作業を機械で行い、乾燥作業では短時間で乾燥させる吸風式の特殊な装置が披露され、参加者は労働力の軽減や作業時間の短縮など、作業の効率化を実感していました。

同地区本部では水田を活用したタマネギ栽培を促進するため、播種から乾燥まで生産に必要な一連の機械を導入し、今年度から生産者への貸出事業を開始。これにより生産者の機械導入にかかるコストの低減を進め、タマネギの産地づくりを図っています。

また、雲南地区本部では、傾斜地での除草作業を軽減するラジコン草刈り機の実演会を6月5・6日の両日、仁多郡奥出雲町で管内の農業法人を対象に開催し、近隣の営農組合などの代表者らが参加しました。

今回実演が行われたラジコン草刈り機は、走行部をモーターで駆動し、エンジンで刈刃を駆動するハイブリッド方式を採用することで、力強く安定した草刈り作業ができるうえ、刈幅は70cm、刈高3〜9cm、最大傾斜45度まで作業を行うことができます。

中山間地域の農家にとって、高齢化や担い手不足が深刻化しており、短時間できれいに刈り取る様子を見た参加者は「安定感やスピードがあり効果的に草刈りができる」と、その手軽さと性能の良さ、安全性を実感していました。

両地区本部では生産者の作業負担軽減と安全確保、また農作業の効率化と人手不足を補うため、今後も導入を推奨していきます。



雲南地区本部：ラジコン草刈り機の実演会



やすぎ地区本部：タマネギ収穫作業機実演会

お知らせ 次回8月号は総代会特集！

6月28日(日)に浜江市の石央文化ホールで開催した第6回通常総代会の様子は、8月号の特集誌面にてご紹介いたします。本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュールの都合から8月号での掲載とさせていただきます。なお、第6回総代会資料は当JAのホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者の皆さまへ

高収益作物次期作支援交付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の発生により売上げが減少する等の影響を受けた**高収益作物（野菜・花き・果樹・茶）**について、次期作に前向きに取り組む生産者の皆さまを支援いたします。

支援対象となる生産者

令和2年2月から4月の間に野菜、花き、果樹、茶について、出荷実績がある又は廃棄等により出荷できなかった生産者

支援内容その1（要綱第4の2の（1）関係）

◆高収益作物の次期作に向けた取組に対して、次のとおり支援します。

【支援単価】

- ①基本単価5万円/10a（野菜、花き、果樹、茶） ※中山間地域等では単価を1割加算
②施設栽培のうち高集約型品目の単価



対象品目（高集約型品目）：新型コロナウイルス感染症の影響で需要が減少した品目	交付単価
施設栽培の花き、大葉及びわさび	80万円/10a
施設栽培のぶどう及びおうとう、マンゴー	25万円/10a

【対象施設】加温装置（空調装置）又はかん水装置がある施設

対象となる
取組例

- ・生産・流通コストの削減の取組
- ・種苗、肥料、農薬等の資材の購入
- ・土壌改良資材の投入
- ・自動環境制御装置の活用
- ・作業環境の改善の取組
- ・事業継続計画の策定
- ・機械化体系の導入
- ・被覆資材の導入
- ・空調装置の導入
- ・環境制御盤の導入 等

支援内容その2（要綱第4の2の（2）関係）

◆次期作に向けた下記の①～③のいずれかの取組を行う場合に、10a当たり2万円を支援します。

（野菜、花き、果樹、茶） ※中山間地域等では単価を1割加算

対象となる
取組

- ①新たに直販等を行うためのHP等の整備
 - ②新品種・新技術の導入等に向けた取組
 - ③海外の残留農薬基準への対応又は有機農業・GAP等の取組
- ※2万円/10a×取組数（3取組（①②③全て）で、最大6万円/10a）

支援内容その3（要綱第4の2の（3）関係）

◆高品質なものを厳選して出荷する取組に対して、取組を行った人数・日数に応じ、1人・1日あたり2,200円を支援します。

※新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和2年2月以降、厳選出荷に取り組んだ期間が対象となります。

【対象品目】

花き、茶、施設栽培の大葉、わさび、ぶどう及びおうとう、マンゴー

※施設栽培のうち、いわゆる雨よけハウスは除きます。

お問い合わせ先：最寄りの地域農業再生協議会（市町村・JA）まで

肉用牛の生産を行う畜産農業者へのご案内

肥育農家向け

- 肥育牛経営等緊急支援特別対策事業…枝肉価格の下落に対する出荷奨励金交付
出荷延期に伴う掛かり増し経費の支援
牛マルキン負担金免除

繁殖農家向け

- 優良肉用子牛生産推進緊急対策事業…全国平均価格が一定額下回った際の奨励金
- 肉用子牛流通円滑化等緊急対策…出荷延期に伴う掛かり増し経費の支援



お問い合わせ先：地元地区本部畜産担当者まで



アンケート」最終集計結果のご報告

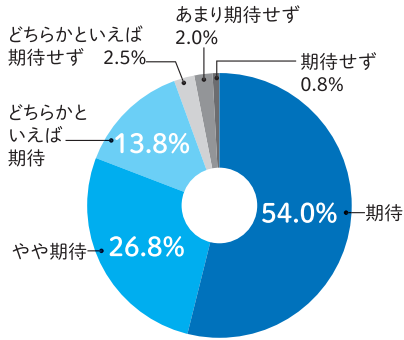
■組合員79,600人による回答（正組合員37,600人、准組合員42,000人）
 ■回答率65.0% ■四捨五入の関係で構成比率が100%にならないグラフもあります。

正組合員 **准組合員** = アンケート対象者

自己改革への評価について

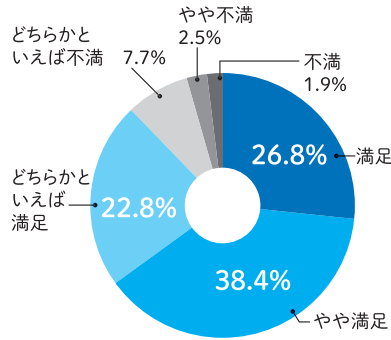
■ 営農指導事業（農業の栽培技術指導や経営支援など）

■ 期待度 **正組合員**



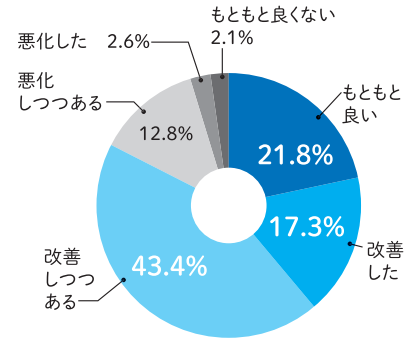
回答していただいた正組合員のうち、**94.6%**の方より**期待**を表す回答をいただきました。

■ 満足度 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**88.0%**の方より**満足**を表す回答をいただきました。

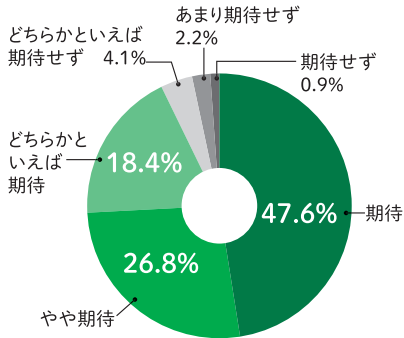
■ 事業内容変化 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**82.5%**の方より**改善**を表す回答をいただきました。

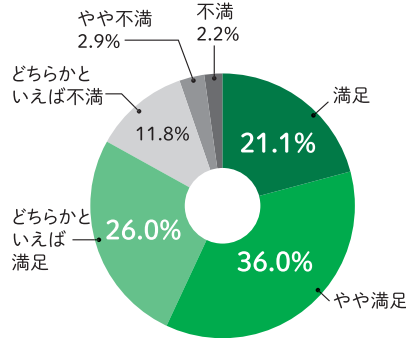
■ 農畜産物販売事業（農畜産物の販売など）

■ 期待度 **正組合員**



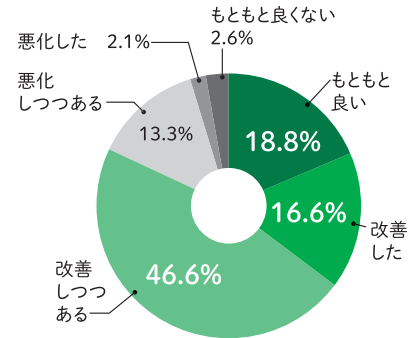
回答していただいた正組合員のうち、**92.8%**の方より**期待**を表す回答をいただきました。

■ 満足度 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**83.1%**の方より**満足**を表す回答をいただきました。

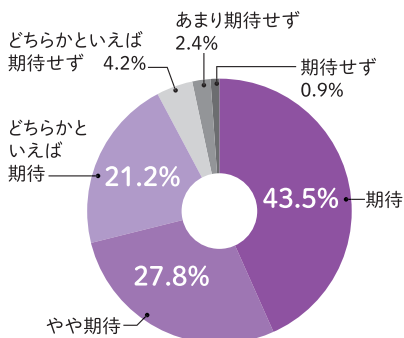
■ 事業内容変化 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**82.0%**の方より**改善**を表す回答をいただきました。

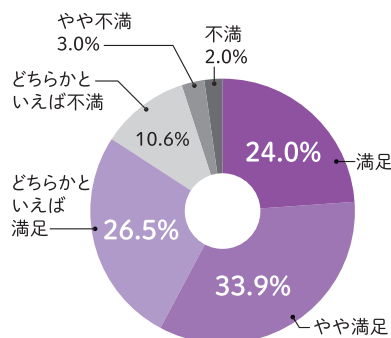
■ 生産資材購買事業（肥料や農機具等の販売など）

■ 期待度 **正組合員**



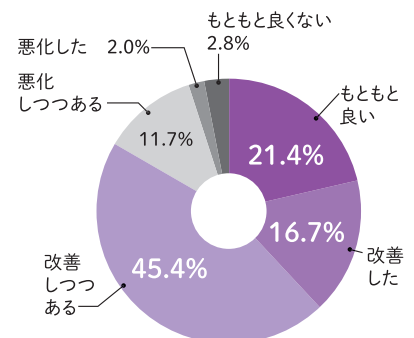
回答していただいた正組合員のうち、**92.5%**の方より**期待**を表す回答をいただきました。

■ 満足度 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**84.4%**の方より**満足**を表す回答をいただきました。

■ 事業内容変化 **正組合員**



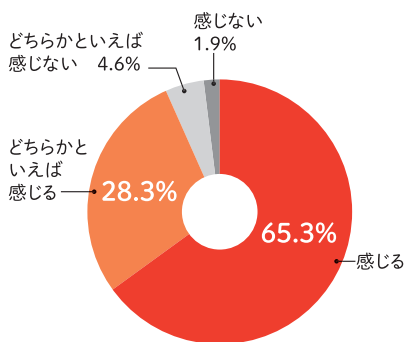
回答していただいた正組合員のうち、**83.5%**の方より**改善**を表す回答をいただきました。

「JAの自己改革に関する組合員ア

JAグループでは、自己改革として、3つの基本目標「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に取り組んでまいりました。その評価に関する組合員の意思を把握するため、平成31年1月から令和元年12月末にかけて、組合員79,600人に「JAの自己改革に関する組合員アンケート」を実施し、調査へご協力をいただきました。このたび、最終集計結果がまとまりましたのでご報告させていただきます。

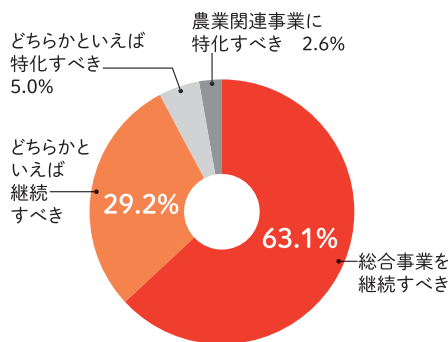
JAの総合事業について

■ JAの必要性 正組合員 准組合員



回答していただいた組合員のうち、**93.6%**の方よりJAは地域農業やくらしにとって必要な存在として肯定的な回答をいただきました。

■ 総合事業の継続 正組合員 准組合員

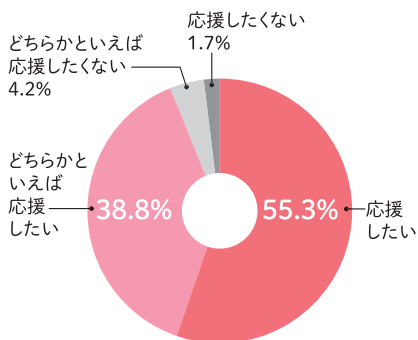


回答していただいた組合員のうち、**92.3%**の方より総合事業の継続について肯定的な回答をいただきました。



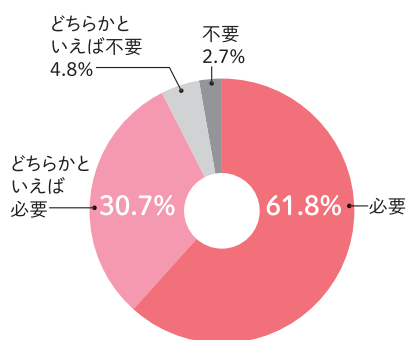
准組合員制度について

■ 地域農業や地域づくりの 応援 准組合員



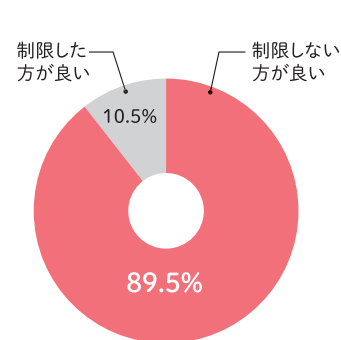
回答していただいた准組合員のうち、**94.1%**の方より地域農業や地域づくりの応援に肯定的な回答をいただきました。

■ 准組合員のJA事業利用の 必要性 正組合員



回答していただいた正組合員のうち、**92.5%**の方より利用について肯定的な回答をいただきました。

■ 准組合員の利用制限 正組合員 准組合員



回答していただいた組合員のうち、**89.5%**の方より利用について制限しない方がよいとの回答をいただきました。

組合員調査の結果、「JAは必要な存在である」「総合事業を継続すべき」「営農関連事業（営農指導・販売・生産資材）に期待している」などの声を多くいただきました。

こうした結果をもとに、今後も対話活動を強化するとともに、組合員の意見や要望を聴きながらJA事業・活動に活かしていきます。調査にご協力いただきました皆さまへ、誌面をもってお礼申し上げます。



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]

雲南市

梅

7月、雲南地区本部。
雲南市で梅の栽培に
取り組む雲南梅生産
組合の祝原光雄さんに
お話を伺ってきました。



お話を伺いました
祝原光雄さん

少しずつ植えていった梅の木

雲南市三刀屋町で約30年前から梅を栽培する祝原さん。元々、家では米や野菜など自分たちで食べるほどの農業はしていましたが、歳をとってからの楽しみのために梅を植えることにしました。最初は5aほどの敷地から始めましたが、当時の三刀屋町梅生産組合(現:雲南梅生産組合)に入ったことをきっかけに、本格的に栽培をすることになります。家の近くにある農地や田んぼだった場所などを活用して年々梅の木を増やしていき、今では約30aの広さで100本近くの木を育てています。

受粉の難しさ

出荷する主な品種は「南高梅」。皮が薄く、果肉が柔らかいという特徴があり、いちばんのヒット商品です。その南高梅が実をつけるには、他の種類の花粉が必要になります。そのため、受粉樹として小梅の木を植え、花が咲くタイミングで養蜂家からミツバチを借りて、そのハチを使って受粉させます。ハチは双方の木を行ったり来たりして花粉を運んで

くれます。ただ、南高梅と小梅が同じタイミングで花を咲かせないと受粉ができないため、お互いの開花の時期がずれると、その後の実の付け方にも大きく影響していきます。人工授粉という方法もありますが、手間も時間もかかってしまうため、自然のやり方を続けているそう。また、敷地内の全体の4分の1を占める小梅の木々にも実が付きませんが、小梅はほとんど需要がないため収穫・出荷はせず、自然落果していただくだけなんだそう。何か良い使い道はないかと模索しています。

自分に合うやり方を探し続ける日々

祝原さんにとって、梅を育てる上でいちばん難しいのが「剪定作業」だと言います。通常、剪定は夏と冬に行います。夏は軽く20%くらいで、冬は細かいところまで丁寧な切つていきます。剪定には、芽の切り方や切る幅の長さ、深さなど幾通りものやり方があり、その中から自分の木に合ったベストな方法を見つけるのは容易くありません。祝原さんも、今まで色んな人から聞いたやり方でやってみたものの、これが良い!というやり方はまだ確立されてい



青々とした葉が生い茂った木々にはたくさんの実が付き、収穫の時を待っている。



傷つけないよう丁寧にひとつずつ収穫していく。

ないそう。土壌や木の状態、さらに毎年変わる気候条件を見ながら、自分に合ったやり方を探しています。また、梅には「黒星病」という代表的な病気が出ることがあります。実に黒い点々が付き、見た目も味も落ち、一気に品質が下がってしまいます。これらの防止のため、前年から薬を散布します。病気にかかってしまうと1年間手塩にかけて育てた作物が一度に駄目になってしまうので、そうならないよう注意しながら対策を立てています。ただ、最近はなるべく消毒を使用しないように心掛け、堆肥として枯れ草を敷くなどの工夫をしながら栽培方法にも気を遣います。「長い間やっていても、毎年が初めてみたいな感じですよ」と祝原さんは今もなお試行錯誤を続けています。

喜びが積み重なった2週間

南高梅が実を付け始めるのは、毎年5月上旬ごろから。その頃に1度、摘果作業を行い、2〜3cmくらいの間隔にしてやります。その後は、多少自然落果しますが、必要なら2度目の摘果作業を行います。収穫の時期は、毎年6月中旬からの約2週間。この

時が祝原さんにとっていちばん嬉しい時です。このたった2週間の間に今までの努力が全て報われます。さらに収量があれば、なおやりの気持ちも感じられます。

出荷用のサイズはMから4Lまで5段階に分かれています。南高は漬け梅用なので、ほど良い大きさである2Lサイズが人気なのだとか。出荷先は、主に県内の酒造会社や地元の商品加工場、産直市など。なるべく地元の人にこの梅を使ってもらえるよう配慮しています。祝原さんや生産組合は「地元で使うものは、地元で作りたい」という思いが強く、こだわりを持ちながら栽培を続けています。

一口メモ

梅雨の季節が近づくと、店頭には梅が並び始めます。最近、再び注目されている「梅しごと」。梅干し、梅シロップ、梅酒など保存用の梅を準備する一連の作業のことをそう言います。健康食品としても梅は注目されており、若者の間でも簡単にできる「梅しごと」の人气が高まっています。南高梅は皮が柔らかく、食べた後でも口の中で溶けるようにスツと消えていくので、漬けて食べるのがオススメです。

●雲南梅生産組合へのお問い合わせは TEL 0854-42-9055



梅ジュース



梅シャーベット

後継者不足という課題に向かつて

地元のために手間隙かけて育てる喜び。そういった思いを持ちつつも、現在抱える大きな悩みはやはり「後継者不足」。結成当初は80名近くいた生産組合の組合員も、今では8名までに減少しました。組合としても毎年JAと企画して剪定講習会などを開催しています。一般の方の参加もでき、昨年は30名近くの参加者がいたそう。「まずは、梅生産組合の存在を知ってもらうことが大事」と語る祝原さん。多くの人が参加してもらうことで、生産組合への興味も持ってもらい、いずれは組合にも加入してもらえたらと考えています。また、今後は1軒の農家が少しずつの量でも出荷でき、生産組合全体で量を増やせるような仕組みを作るなど、農家の負担を減らしながらも何とかこの地域の梅の生産を絶やさぬよう努力しなければならぬと、将来のことを考えながら活動しています。



30aの敷地に約100本の梅の木が植えられている。



雲南女性部

こんにちは! 雲南女性部です。私たちは、JAと地域をつなぐ架け橋となるよう、様々な活動を行っています。食育活動では、子供たちに命をいただくことへの感謝などを伝えています。また、講師などを務める「男の料理教室」は今年で6年目となり、魚のさばき方やそば打ち、時にはイノシシもメニューに加えるなど、雲南管内の地域性を生かし、年々進化(?)しています。

また、自分磨きや交流も大切な活動の一つです。昨年女性大会では「シュシュコレクション」を開催し、42名の部員がお気に入りの服を着用し、ランウェイを堂々と歩きました。いくつになっても新たなことに挑戦することの楽しさや、支部を越えた交流など、沢山のものを得ることができました。

今年の活動は、自粛をせざるをえないのがとても残念ですが、「今だからできること」をみんなで一緒に考え活動していきたいと思います。



あぐりキッズ生と太巻きづくり



華やかに!! シュシュコレクション



男の料理教室

一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね出雲青年連盟

ひのともき
日野 友喜さん



JAしまね出雲青年連盟(以下、農青連)に加入している日野友喜さん(31)は、出雲市大社町でぶどう約41aを栽培しています。地元の農林大学を卒業後、農業技術センターに5年間勤め、祖父が行っているぶどう栽培を引き継ぎました。

子どもの頃からお小遣い稼いで「箱折り」や「水かけ」、「ビニール張り」などを手伝っていた日野さん。ぶどう農家を志したのは、中学生の時に祖父が過労で倒れたことがきっかけでした。今は元気に回復されていますが、その時にぶどう廃業が頭に浮かび、「家業であるぶどうを絶やしたくない!必ず自分がぶどう農家を引き継いでやっていく!」と就農を決意しました。自分が作ったぶどうを友人や盟友が食べて喜んでいる姿を見ると「ぶどう栽培をして本当によかった」と感じるそうです。

農青連に加入して4年目。現在は大社支部の支部長を務め、JA祭りの出店やぶどう栽培教室の開催、福祉施設へのぶどう贈呈などを行っています。

「農青連では、行政やJAと意見交換できる機会があり、これは組織だからできること。自分達が抱えている課題や要望をしっかりと伝え、新規就農していく人達が今以上に増えていくように働きかけたい」と話しました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

カブ

適期に間引きを行う

生育適温は15~20度と冷涼な気候に適し、暑さと乾燥に弱い、寒さには強いという特徴があります。春まき(3~4月)と秋まき(9~10月)が一般的な栽培時期です。



園芸研究者 ● 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。

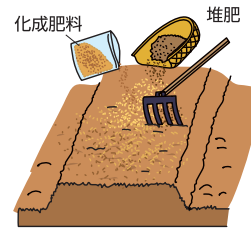
品 種

大きさ、形、色(白、赤)がさまざまですが、小カブ品種では、豊円形で耐病性・耐暑性のある「CRもちばな」(タキイ種苗)、低温期に向く扁(へん)円球で白さび病にも強い「雪牡丹」(武蔵野種苗園)、中大カブ取りもできる「スワン」(タキイ種苗)などがあります。紅カブや上半身が赤く細長い日野菜など地方品種もお薦めです。

畑の準備

種まき1~2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをよく混ぜておきます。次に、化成肥料(NPK各成分で10%)150gと堆肥2kgを全面に散布し、よく耕しておきます(図1)。

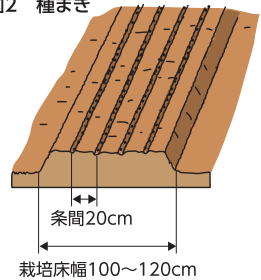
図1 畑の準備



種まき

幅100~120cmの栽培床を作り、深さ1cm程度のまき溝を20cm間隔で4条作ります。溝に1~2cm間隔で種をまき、薄く土を掛けます(図2)。

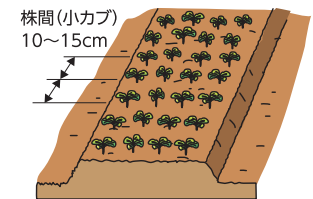
図2 種まき



間引き

発芽し、子葉がそろった時点で、まき過ぎて密になっている部分を間引きます。その後も、込み合ってきたら、生育の悪い株を間引きます。最終的な株間は小カブで10~15cm、中大カブで20cm程度にします(図3)。

図3 間引き



追肥・土寄せ

間引き後は株元へ土寄せして、株のぐらつきを防ぎます。中大カブでは、最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料30gを株元と与え、土寄せします。

病虫害防除

アブラムシには、マラソン乳剤など、アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒(かりゅう)水和剤(BT剤)などで防除します。なお、栽培床に寒冷しゃをトンネル状に掛けたり、不織布のべた掛けをすれば、害虫の侵入を防ぎ、風雨から幼苗が守られます。

収 穫

小カブは直径が5cm程度、中大カブは10~15cmが適期で、早く育った株から収穫します。遅くまで置いておくと肥大が進み、す入りや裂根することがあります。

理事会情報 (5月28日開催)

【協議事項】

- ①令和2年6月1日付けやすぎ地区本部の機構改革の実施についておよび職制規程の変更について
- ②営農・経済事業改革における地産地消事業拡大の取り組みについて
- ③農産物検査業務規程の一部改正について
- ④令和元年度産島根米買取価格の設定について
- ⑤専門酪農協乳用牛預託事業実施規程・契約書の一部改正について
- ⑥LPガス充填所の危害予防規程の一部改正について
- ⑦信用手数料(法人ネットバンク振込手数料)の変更について
- ⑧信用・共済事業改革の取り組みについて(令和2年度)
- ⑨令和元年度決算の承認について
- ⑩第6回通常総代会への附議議案について

- ⑪令和2年度の業績還元額の取り扱いについて
- ⑫地区本部損益管理にかかる基準日後利益活用額の取り扱いについて
- ⑬令和元年度決算を踏まえた財務調整の取り扱いについて
- ⑭やすぎ地区本部自動車課職員の不幸事にかかる再発防止策について
- ⑮「次期運営体制整備」と「本店機能と場所の検討」にかかる総代会資料への記載について
- ⑯通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑰関連団体等への常勤役員の就任について
- ⑱島根県常例検査書(本店、くにびき)の回答について
(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

くにびきカボチャの出荷開始 70tの出荷を計画

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」の出荷が6月22日から始まりました。

濃厚な甘みとホクホクとした食感が特徴の「くにびきカボチャ」は、3月に19戸、5月に36戸の生産者が定植を実施。

5月の強風や6月の大雨の影響を受け、生産者にとって厳しい環境での栽培ではありましたが、生産技術の向上により、出荷につなげることができました。

出荷初日は、規格ごとに選別し、箱詰した約1・5tのくにびきカボチャを県内や関西、山陽の市場に向け、出荷しました。

今年から新規就農し、中海干拓地でカボチャのほか、キャベツやサトイモを栽培している藤井秀樹さんは「大雨など天候の影響を受け、苦労したが、品質は良好。7月末まで収穫に努めたい」と意気込みました。

指導販売課の犬山浩二係長は「近年、国内産の需要は高まっている。他産地の出荷動向を確認し、生産者の手取りアップにつなげたい。市内量販店に並ぶ際はぜひ、手に取って味わってほしい」とPRしました。今年度は、70tの出荷を計画しており、出荷は8月中旬まで続く予定です。



収穫したカボチャを手にする藤井さん



くにびきカボチャをPRする営農指導員



収穫作業の様子

ミニヒマワリの出荷順調！ 8月末まで出荷を予定

くにびき花卉生産組合（若林大徳組合長）が生産する、ミニヒマワリ「サンリッチUP」と「レモンエクレア」の出荷が5月12日から始まり、県内や広島、兵庫へ順調に出荷が続いています。

3月10日から中海干拓地のハウスで栽培を開始。ポットを再利用したり、出荷を終えたポットに草花の種を播き、鉢物として出荷したりするなど廃棄物やコストの削減に取り組みながら、栽培管理に努めています。

6月23日は、花径8～10cm、草丈60～70cm程度に生育したミニヒマワリを約200本収穫し、50本1束としてまとめ、出荷しました。

若林組合長は「品質を揃えることに苦労しているが、安定した出荷ができています。コロナ禍で多少影響はあるが、少しでも多くの方に食べてもらいたい」と話しました。



今年度は、24,800本の出荷を計画。今後も播種や栽培管理に努め、8月末まで出荷する予定です。また、同生産組合は、ミニヒマワリを育てることで芽生える優しさや思いやりを育み、花や緑に触れる機会を広めようと「花育」にも取り組んでいます。



次の出荷に向け、播種する様子



余分な葉をとる生産者と営農指導員

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

雲州人参華の加工実施 出荷に向け準備

大根島雲州人参協議会（門脇昭弘会長、8名）は6月26日、八束町にあるくにびき地区本部の薬用人参共同加工処理施設で、人参華の加工を実施しました。

雲州人参は、根や華を加工し、粉末やエキースとして飲用することで、疲労解消や滋養強壯の他、癌を抑制する働きなどがあるとされており、健康食品として人気を集めています。八束町は長野県や福島県と三大産地に数えられ、全国屈指の産地として知られています。

当日は、4戸の生産者から集荷した、約87kgの人参華をよく洗い、蒸し器で1時間半程度蒸した後、40℃に設定した乾燥機で乾燥させていきました。



約1週間乾燥させる



蒸し器に入れる準備をする吉岡副会長（右）

同協議会の吉岡副会長は「飲用することでパワーをつけ、長生きしてもらえれば生産者冥利に尽きる」と話しました。

一週間ほど乾燥させた人参華は、健康食品を扱う岐阜県の企業に出荷します。

JA 自己改革 実践中

組合員のアクティブメンバーシップ確立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～

**若い力を結集！
くにびき青年連盟が通常総会を
書面議決で開催**

くにびき青年連盟（野津喜洋委員長・100名）は6月5日、第31回通常総会を新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、書面議決で開催しました。

当日は、盟友72名が書面出席し、前年度の活動報告や今年度の活動計画、役員改選など全議案が承認されました。

役員改選では、委員長に上山根有史盟友、副委員長には安達隆行盟友と安部恭久盟友が選任されました。



新任した上山根委員長（左）と野津顧問（右）

上山根委員長は「新型コロナウイルス感染症の影響で活動は制限されるが、中でも地域や農業の活性化を目指し、青年連盟としてできることに取り組んでいきたい」と意気込みました。

【新役員】（敬省略・地区名・再任・新任）

▼委員長 上山根有史（東出雲・新）

▼副委員長 安達 隆行（本庄・再）、安部 恭久（八雲・再）

▼委員 佐々木紀祥（雑賀・再）、鶴原 守（大庭・再）、小林 昭男（法吉・再）、山本 整（生馬・新）、藤本 智之（東出雲・新）、川島 奨（法吉・再）

▼監査委員 大西 貴広（美保関・新）、須山 慶一（八雲・新）

▼顧問 野津 喜洋（朝酌・新）

令和2年度産米出荷申込書の受付と集荷対応について

受付場所	受付方法
支店	ポスト投函及び窓口
旧ふれあい店	ポスト投函
カントリーエレベーター稲蔵	ポスト投函及び事務所

※支店窓口での受付は、8:45～17:00までとなります。

※営業時間以外は、ポストへ投函してください。

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

JA
自己改革
実践中

JAグループ会報

くにびき地区本部情報

地域の特産を知ろう！ 八束学園3年生が牡丹について学ぶ

八束特産事業所は6月12日、八束町の牡丹集出荷場で、市立義務教育学校八束学園3年生26名に「松江大根島牡丹」の魅力を紹介しました。

八束学園3年生は、総合的な学習の時間に、地域の魅力に触れるため、大輪で色鮮やかな花が世界的に人気を集めている同町特産の牡丹について学んでいます。今回は、牡丹を実際に観察し、特徴をまとめるため、同事業所を訪問しました。

当日、3年生たちはずらりと並んだ牡丹を観察。その後、同事業所の佐川真二所長と平塚敬樹係長から、特徴や栽培方法について説明を受けながら、思い思いに絵を描いたり、文章にまとめたりしました。



牡丹を観察し、まとめる児童

児童の質問に答える佐川所長



牡丹について学んだ渡部美羽さん(8)は「牡丹についてもっと知りたいと思った。いつか自分でも育ててみたい」と意欲を見せました。佐川所長は「地元の学園生が地元の特産について学ぶ良い機会となつてよかった。これからも牡丹を身近に感じてほしい」と話しました。

検査員の技術向上を目指す 研修会実施

くにびき地区本部は6月8、9日の両日、同地区本部の営農総合センターで農産物鑑定研修会を開催し、同地区本部職員で農産物検査員の資格を持つ、22名が米の品位や品種を鑑定しました。

同研修会は、検査員の検査技術の維持向上や適切な検査の実施を目指し開催。例年、JAしまねが県内の検査員を対象に営農経済本店で開催していましたが、本年は、新型コロナウイルスの影響で地区本部ごとの開催となりました。

当日は、うるち玄米20点、醸造用玄米10点、もち玄米10点に等級をつける品位鑑定とうるち玄米6点、もち玄米4点の品種を判別する品種鑑定を実施しました。

検査した指導販売課の梅晶博職員は「研修会でしっかり目合わせし、生産者が丹精込めて作った米を適正に検査できるよう努めたい」と意気込みました。

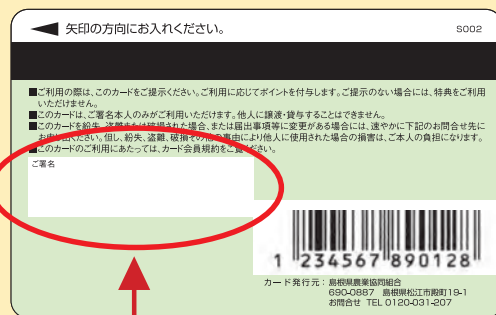


鑑定する検査員

「おさいふカード」の紛失にお気をつけください!

JAしまねの施設・店舗、事業サービスの利用など、お取り引きに応じて、ポイントが付与される「おさいふカード」。1ポイント1円としてお買い物券への交換やカタログ商品との交換、JAグリーン及びグリーンショップでのお買い物代金のお支払いにご利用いただく事ができます。

便利なカードですが、うっかり落として見えなくならないように、裏面のご署名欄にご記入いただき、紛失には十分ご注意ください。ようよろしくお願いいたします。



裏面 ご署名欄

地域の元気下



梅雨の晴れ間の青空に夏の到来を感じる、6月中旬。東出雲町上意東の豊かな自然に囲まれ、米の栽培管理に努めるのは、上山根有史



青年連盟の活動にも積極的に参加

さん(28)。「農業を通じて、地域や消費者とつながり、信頼関係を築いていきたい。自分が年商1億円稼ぐような農業者になれば、地域も農業も活性化する」と目標を口にしました。

経歴

有史さんは、農業を営む家庭で生まれ、県立農林高等学校、県立農林大学校で農業の基礎、知識を学び、くにびき農協に就職。その後、2013年に一度就農するが、1年半後に靴の販売を手掛ける企業に転職しました。接客や経営の知識を学び、2018年4月に再就



豊かな自然に囲まれた水田は管理が徹底されている

農。現在は、父・晴久さんが2018年に立ち上げたマルカミ農縁株式会社に従業員として、日々農業を営んでいます。「靴の接客販売を通じて、消費者が求めているものを理解して売ることができた」と振り返ります。

農業と奮闘の日々、今後に

ついて
現在、同町で酒米10ha、主食用米4ha、柿40aを栽培するほか、中海干拓地でキャベツ1.4haを栽培しています。特に酒米「山田錦」は、原料や品質管理にこだわりを持つ同町の王祿

酒造有限会社が手掛ける酒にも使用され、「徹底した栽培管理をしている。質の良い酒米を作るためには努力を惜しまない」と胸を張ります。また、「どの品目も天候により、価格の変動がある。どのような状況でも、利益を生み出せるよう収支の見直しや柿の加工にも力を入れていく」と今後を見据えます。

地域とのつながり

忙しい農作業の傍ら、消防団にも入団するなど地域活動にも精を出し、横のつながりを広げています。中でもJAしまねくにびき青年連盟では、今年度から新たに委員長に就任。農業者の思いを語るJA青年大会への出場や幼稚園児を対象とした食育活動に積極的に取り組むなど他の盟友からの信頼を得ています。「新規就農者や地域の方との交流を通じて信頼関係を築き、自分を磨くことで会社を大きくし、地域に貢献したい」と意気込みます。

新たな試み

新型コロナウイルスが猛威を奮い、飲食店や居酒屋の営業自粛により、日本酒の需要は減少。酒米「山田錦」の出荷量にも影響が出ています。そのような状況ですが、有史さんは「全国的に酒米を食用として販売する流れが出てきている。今年度中にHPを作成し、その中でPRや通信販売を試してみたい」と前向きに話し、「ピンチをチャンスに変えられる機会。やってみたいことばかりだ」と笑顔を見せました。



生育状況を確認する有史さん

令和2年度

くにびき女性部 目的別グループ活動



申込締切
8/3
(月)

くにびき女性部では、今年度も下記のとおり活動を実施します。活動に参加して、仲間との出会いや交流でリフレッシュ！（年会費500円で加入できますのでお問い合わせください）
（※組合員以外の方は、1口1,000円からの出資で組合員加入をお願いします）

	番号	開催日時	内容／講師／場所	参加費	募集人数
文化歴史・趣味グループ	1	9月15日(火) 13:30～ 15:30	～簡単!手作りストックマスク～ 新型コロナウイルスの影響で市販マスクの入手が困難な状況が続いていますが、手作りのマスクを数枚ストックしておけば安心!自分だけのマスクを手作りしましょう。 ◇内容:立体と平面2種類作ります。 ◇講師:くにびき女性部役員 ◇場所:くにびき地区本部 San・san館	500円	30名
	2	10月下旬 (日時未定)	～国宝松江城の歴史と風景～ ◇内容:松江城の歴史を散策しながら学習し、周辺の自然を再発見しましょう。 ◇講師:松江市観光ガイド ◇場所:大手前駐車場	1,000円	30名
営農加工グループ	3	11月中旬 (日時未定)	～手づくりこんにゃくを作ろう!～ ◇内容:生のこんにゃく芋を使って手づくりこんにゃくを作ります。香りも舌ざわりも格別です。 ◇講師:くにびき女性部役員 ◇場所:くにびき地区本部 San・san館	700円	40名
	4	令和3年 1月下旬 (日時未定)	～無添加の手づくり味噌を作ろう!～ ◇内容:無添加の手づくり味噌を作ります。 ◇講師:くにびき女性部役員 ◇場所:くにびき地区本部 San・san館	1,500円	50名
健康グループ	5	8月27日(木) 9:00～	～あなたは大丈夫?『マンモ乳がん検診』～ ◇内容:触診モデルを用いた自己検診指導や検診・検査・健康教室等の展示も行います。 ◇講師:JA島根厚生連職員 ◇場所:くにびき地区本部 San・san館	500円	40名
	6	9月14日(月) 13:00～	～健康寿命100歳プロジェクト～体力チェック・筋トレで目指せ元気な100歳～ ◇内容:体力チェックを行います。その後、健康講座「免疫力を高めて、病気になりにくい体を手に入れよう!」を受講します。 ◇講師:JA島根厚生連職員 ◇場所:くにびき地区本部営農総合センター2階	1,000円	30名

※都合により中止や日時・内容等を変更させていただくことがあります。※募集人数を超えた場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。

[お申込み・お問い合わせ] くにびき女性部事務局（総務課内）
TEL:55-3018 FAX:32-6870

(株)HALムスイがお届けする～人気メニュー紹介～

今月号では、「煮る」「揚げる」「焼く」「茹でる」「蒸す」「炊く」「炒める」「天火」1鍋8役で料理の幅がぐっと広がる「無水鍋」でおなじみの(株)HALムスイより、電気調理器カッター「あじのさと」を使用した、暑い季節にピッタリのオリジナルアイスを紹介します。



簡単手作りアイスクリーム(イチゴ)

フードプロセッサーがあれば超簡単!酸味のあるフルーツなど、お好みの材料を入れて、自分だけのオリジナルアイスを作ってみませんか?

【材料(4~6人分)】

イチゴ	400g	
生クリーム	200cc	
加糖練乳	大さじ2~4	A
バニラエッセンス	少々	

【作り方】

- ①イチゴのへたを取り除き凍らせておく。
- ②冷凍庫からイチゴを出し、3分程度室温にならしてからフードプロセッサーにかける。
- ③②に**A**を加えて再びかけると、あっという間に出来上がり!

【ポイント】

- ・他の果物も400gを目安にご用意いただくと同様に作ることができます。(例:ミニトマト、イチジク、柿、ブドウ、ブルーベリー等)
- ・水分をよく切った果物の缶詰でも同様に作ることができます。
- ・フードプロセッサーの容器はステンレス製が最適です。

あじのさと 特長

- ワンタッチで簡単操作
- 素々お手入れ!本体以外丸洗いOK!
- 臭いが付きにくい素材で清潔!
- HI→LOW切り替えで微調節が可能。
- 収納上手なコードリール
- 新機能

あじのさと(調理カッター) ステンレス製容器
(ナイフカッター・おろしカッター・料理ブック・へら付) ¥22,550(税込)

今回使用した「あじのさと」のほか、(株)HALムスイの商品に関する問い合わせは、

(株)HALムスイ TEL:0853-22-7757



お便りコーナー

たくさんのご意見、ご要望をありがとうございます。一部をご紹介させていただきます。

「サン・サン料理教室」人気メニュー紹介」で掲載されていた、オニオンスープを作ってみました。タマネギが苦手な私でもおいしく食べることができました! (K.Nさん)

「新型コロナのせいで季節感を失ってもう気付くと夏!!マスクがいつになっても取れませんか。そのせいか、運動不足でちよつとこの足をくじいてしまい、日々の健康の重要さを感じています。6月号の『健康散歩』もも続けてください! (M.Aさん)

「6月号『川柳の広場』のなかに、『スッピンで外出できるマスク好き』とありました。まったく同感です。めんどくさがるの私は、マスクに大いに助けられています。化粧品代もかからないので、一石二鳥です。とは言うもののマスクが不要になる日が、一日でも早く来ることを願っています! (Y.Kさん)

「トマト大好き人間で苗を2本、種からの栽培10本栽培中です。レシピを参考にいろいろ食べようと思います。また、せつかく植えたレタス、ホウレンソウの芽がたくさん出たと喜んでいたら、先日の大雨で全滅になり、がっかりしています。素人の畑作りは大変難しいと改めて感じました! (H.Tさん)

くにびき女性部員の皆さまへ！ 「マンモ乳がん検診」のご案内

日時：令和2年8月27日（木）
9:00～15:00頃
会場：くにびき地区本部
教育文化センター San・san 館
料金：500円 ※検診当日、お持ちください。
申込締切：8月3日（月）まで



★マンモグラフィ（乳腺・乳房専用のレントゲン）による乳がん検診です

乳がんの早期発見、早期治療を目的として、マンモグラフィ装置を搭載した検診車にて乳がん検診や自己検診指導を行います。

なお、下記に該当する方は検査ができませんのでご了承ください。

- ◆妊娠の可能性のある方または授乳中の方、断乳6ヶ月以内の方
- ◆豊胸手術（脂肪吸引、シリコン注入、シリコンバックなど）を受けた方
- ◆ペースメーカーを入れている方
- ◆脳室—腹腔内シャント（VPシャント）を入れている方

★女性部員だけの特別料金です

- 1方向撮影（内外斜位方向撮影）4,350円
 - 2方向撮影（内外斜位方向撮影）6,500円
- のところ どちらも500円で検診できます。

★ポイントがたまります

検診当日に「JAしまね総合ポイントカード」をご提示いただくと、20ポイントが付与されます。

★時間予約制です

午前・午後の希望を申込用紙に記入ください。受付時間を設定し後日、書面にてお知らせします。検診は10分程度で終了予定です。※申込人数によって希望時間に添えない場合がありますのでご了承ください。

- 申込用紙を総務課から取り寄せ、**8月3日（月）**までに、提出ください。
- 定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

お問い合わせは

くにびき女性部事務局（総務課内）
TEL：55-3018 FAX：32-6870



日本農業新聞を 購読しませんか。

読んで得する経営情報を充実

輸入農畜産物が押し寄せる時代に、選ばれる産地とは、農家とは…。アグリビジネス面（週1回）を新設するなど、マーケットインに基づく専門情報を充実させます。

- 市況 ●ニュース ●食農・食育 ●天気 ●総合営農
- 地域農業 ●くらし ●女性部 など情報いっぱい

- 毎日発行 ●1カ月 2,623円（税込）
- お近くの新聞販売店からお届けします。

お申し込みは、お近くの支店・総務課まで



身近な生活習慣病の リスクに備える保障

NEW 身近なリスクに
そなえ
特定重度疾病共済

くらしの保障、相談するなら



- ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
- JA共済ホームページアドレス
<https://www.ja-kyosai.or.jp>

20481050138

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いる独身男女（家族、友人相談可）

開催日及び開催場所

日付	時間	場所
8月5日(水)	10:00~12:00 (1人20分程度)	津田支店
9月9日(水)	10:00~12:00 (1人20分程度)	乃木支店
10月7日(水)	10:00~12:00 (1人20分程度)	鹿島支店

●参加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

8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
4	火	税務相談会	乃木支店 (TEL: 21-3758) 10:00~12:00
5	水	税務相談会	津田支店 (TEL: 24-1818) 10:00~12:00
6	木	税務相談会	法吉支店 (TEL: 21-3690) 10:00~12:00
7	金	税務相談会	宍道支店 (TEL: 66-0416) 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。

※8月の土曜営業日は1日、29日です。

◆お問い合わせは

☎ 0120-988-380

自動車センター 休業のお知らせ

自動車センターは下記の期間を休業とさせていただきます。

休業期間：8月8日(土)～8月16日(日)

大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

8月 ふれあい訪問日

8月19日(水)・20日(木)

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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

1	6	9		14	18	21
		E				
	7		11		19	
2			12	15		C
		10				
			A			
3	8				20	
4			13	16		
	D					
5				17		B

答え
A B C D E

・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

- ② 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- ⑥ ——は人のためならず
- ⑧ 釣り——と一緒に海に出掛けた
- ⑨ 宣伝などを書いて通行人に配ります
- ⑩ 上(かみ)の反対語
- ⑪ 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- ⑮ 原稿用紙につづることも
- ⑯ 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- ⑰ イスラム教の礼拝堂のこと
- ⑱ 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- ㉑ ——を引かれる思いでいとまを告げた

ヨコのカギ

- ① 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- ② 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- ③ ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- ④ 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- ⑤ 私は——も育ちも東京です
- ⑦ ツナ、シーザー、海藻といえは
- ⑩ 指先の腹側にある筋模様
- ⑫ 焼き肉のミノ、センマイといえはどこの部位？
- ⑬ 携帯電話を自分に向けてパシャッ！
- ⑭ 力士が土俵上で取るもの
- ⑰ 泳げない人が腰回りにはめます
- ⑲ 職人さんに握ってもらって食べることも
- ⑳ まったく派手ではありません



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「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8月7日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「サングラス」

ア	サ	ガ	オ	ダ	イ
ウ	ラ	ン	タ	テ	ク
ト	シ	カ	ン	サ	
	コ	ウ	ラ	ボ	シ
ポ	サ	シ	ユ	ウ	
ス	ス	ギ	カ	イ	ロ
ト	ミ	ド	サ	ン	コ

俳句の広場

最優秀賞

新入生すきまだらけの歯が笑ふ
邑南町 三宅伊知枝様

新型コロナウイルスのため入学式も遅くなったが、うれしくてうれしくて笑顔が、すきまだらけの歯を見せろ。
うれしくて

優秀賞

休校の甥姪つどふ田植ふかな
益田市 伊藤 阡様

夏服で再開廊下 走る子ら
吉賀町 村田 綾美様

鴉外の胸像に置くミニトマト
津和野町 田中とよし様

佳作

昏睡す 田植疲れの美容院 出雲市 竹田喜久子様
ドクダミの白十字架 薄明り 西ノ島町 真野 早苗様
梅雨の蝶々迷ひてをり 弥陀の前 出雲市 藤江 堯様
朝もやに漁を終へた 返り船 松江市 岩成 恒子様
粉雪を睫毛にのせて 郵便夫 松江市 稲田 忠徳様

「家の光」では俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。1月号へも是非応募ください！
「家の光」定価6290円。ご購入は、お近くのJAへお問い合わせください。

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。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: 0852-67-7708
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「JA商品券1,000円分」をお贈りします。



組合員からの情報提供窓口の設置について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を受け付けています。
当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

連絡先: 住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp
部 署 監査部
受 付 監 事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受け付けていますのでご利用ください。
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

島根県農業協同組合 監事会

JA共済にご加入のみなさまへ

全国で
増加

共済金請求にかかる 県外 悪徳業者 にご注意ください!

島根県内でも
発生して
います!



こんな勧誘に
ご用心!

と、うっかり
応じてしまうと...

JA共済から指定されていますので、
安心してください。

お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、
共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!**
もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!

あら、それは
いいわね。



こんなことも...

1 うその理由での請求を 勧められた!

「台風が原因と言えば問題ないで
すから」と、**うその理由**で共済金
請求をするように勧められた!

うその理由による共済金
請求は、共済金詐欺に該
当するおそれがあります。

共済金詐欺に
あたらないがしら...



こんなことも...

2 法外な解約料金を 請求された!

見積書の金額が高すぎるので、
知り合いの業者に頼もうと思い
解約しようとしたら、**高額な解
約料金を**請求された!

支払われた
共済金の50%なんて
聞いてないよ!



こんなことも...

3 ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおりの工事をし
てもらえず、引渡後すぐに**雨漏
り**が発生した!

お金を
返して!



ご注意

建物修理トラブル

「共済金使える」と言って建物修理の勧誘を受けたときには、
建物修理契約を締結する前にまずJAにご相談ください!



JA共済

大好評!!

酸素系多目的エコ洗浄剤 (酸素系漂白剤)

サンリキ

漂白

洗浄

脱脂

脱臭

除菌

「酸素の力」で
強気に落とす!

マスクの除菌・脱臭にも..かんたんつけおき!



①お湯に溶かす
1ℓ スプーン1杯



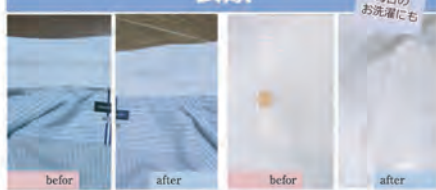
②つけおきする
つけおき
1時間



③乾かす
軽くすすいで
日光浴!



衣類



ワイシャツの襟汚れ 衣類のしみ抜き
つけ置きだけですっきり漂白、色柄ものもOK

キッチン・住まい



換気扇の油汚れ 水筒の茶渋
簡単つけ置きで手間なくピカピカに!



いろいろ使えて手肌にやさしい
これ1本で家じゅうきれい!

- 衣類の黄ばみ・黒ずみ、作業着・柔剣道着・ユニホーム、部屋干しのおい軽減
- コンロ周りの油汚れや焦げ付き、まな板・包丁の除菌、排水溝の洗浄、冷蔵庫の除菌消臭
- 洗濯槽の黒カビ、エアコン、浴室・浴槽

安心・安全。
だから...
・ベビー肌着
・おむつ洗い
・哺乳瓶用洗剤

日常使いに



①1.5kg 袋入
¥2,450+税

たっぷり大容量



②3.5kg ボトル入
¥5,350+税

製品に関するお問い合わせ先

(株) HALムスイ 出雲市塩冶有原町6-56 TEL 0853-22-7757

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。



JAしまね
公式ホームページ
JAしまね
検索



島根産まれの食材レシピ

しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

夏野菜のスタミナ炒め



夏野菜には、暑い季節に必要な栄養素がたっぷり含まれています。さらに、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

アレンジ

- 野菜は茄子、ズッキーニ、南瓜、オクラ、ゴーヤ、きゅうり等なんでもOK!
- 牛肉を豆腐、厚揚げ、高野豆腐、豚肉、鶏肉、ベーコン等に変えても美味しいです。
- にんにくを加えると、さらにスタミナアップ!
- ご飯にかければ、これ1品でバランスの取れた夏野菜スタミナ丼に!

●材料 (4~5人分)

- 牛肉(薄切り)……………200g
A 砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
片栗粉……………大さじ1/2
卵……………2個
玉ねぎ(大)……………1個

- トマト……………2~3個
ピーマン……………2個
油……………大さじ2
B 塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2弱
砂糖……………大さじ1弱

●作り方

- ①玉ねぎ、トマト、ピーマンは食べやすい大きさに切る。(2×3cm位)
- ②牛肉は大きく切り、Aの調味料をもみ込んで下味をつけてから片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、ほぐした卵を流し入れ、大きくふっくらと焼きあげて、皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンに残りの油大さじ1を熱し、②の牛肉を入れて焼き、火が通ったら卵と同様に取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに玉ねぎ、トマトの順で加えて炒め、Bの調味料で味をつける。
- ⑥取り出しておいた卵と牛肉、ピーマンを加え、炒める。

茄子とろろ



茄子には体の熱を逃す作用もつカリウムが豊富に含まれています。茄子の皮にはポリフェノールが多く含まれ、抗酸化作用が高い食材です。

アレンジ

- 多めに作って冷やしておけば、すぐに食べられます。
- そうめんの上にトッピングすれば、山かけそうめんの茄子添えになります。
- 茄子の皮は斜め細切りにして、きんぴらに!

●材料 (4人分)

- 茄子……………3本
片栗粉……………大さじ1
長芋……………15cm

- だし汁……………2カップ
A しょうゆ(薄口)……………大さじ2
みりん……………大さじ1
青しそ……………4枚
練りわさび……………適量

●作り方

- ①茄子はヘタを落として皮をむき、長さ10cm太さ1cmの棒状に切り、水にさらす。
- ②茄子の水気を取って、片栗粉を全体にふりかける。
- ③Aの煮汁を煮立て、②の茄子を加え、中火で10分間煮る。
- ④長芋の皮をむき、すりおろす。
- ⑤器に青しそを敷き、その上に茄子を盛り、長芋をかける。
- ⑥長芋の上にわさびを乗せ、煮汁を適量かける。

健康散歩

けんこうさんぽ



夏の冷え症

夏本番になり熱中症に気をつけることはもちろんですが、冷房の効きすぎなどで夏でも冷え症に悩まされる人が少なくありません。適切な対策で予防や改善を図りましょう。

冷え症とは、多くの人が寒さを感じないくらいの温度でも、手足や下半身の一部、または全身が冷えてつらい状態のことをいいます。具体的な症状には、「手足の先が冷えて動かしにくい、ジンジンする」「背中がゾクゾクするほど寒い」や、「手足は冷えているのに、顔がほげる」などが挙げられます。また冷え症は、疲れやすさ、めまい、頭痛、腰痛などの不調とも関連しています。

夏の冷え症が起こる原因には様々な要因があります。室内の冷房の効きすぎや屋外と室内温度の温度差などの環境要因、またその人自身の服装によっても冷え症が起こりやすくなります。人間の筋肉量でも冷え症の起こりやすさが異なります。女性は男性に比べて筋肉の量が少なく、その分熱が発生しにくいことから寒い環境に対応できず、冷えが起こりやすいとされています。冷たい飲み物、食べ物の過剰摂取も原因になります。冷たい物を摂りすぎてしまうと、下がった胃腸の温度を戻すために身体の熱が使われたりするため、末端の冷えにつながりやすくなります。

夏の冷え症を予防し、改善するためには次のような対策があります。

○服装：冷房が効いている職場などでは、カーディガンなどを羽織るようにしたり、ひざ掛けを使ったりしましょう。また、身体のなかでも足先は冷えやすい部位であるため、足の冷えがつかない人、特に女性はストッキングの上に靴下を重ねて履くことを勧めます。

○入浴：夏はシャワーだけで済みますが、冷えを予防・改善するためには、きちんとお湯につかることが大切です。38~40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかることによって副交感神経が優位になり、手足などの末梢の血管が拡張することで全身の血流がよくなります。この温熱効果に加え、浮力と水圧によって足腰などの筋肉の緊張が緩み、血流がよくなって末梢まで血液が行き渡り、冷えやむくみの改善に効果があります。お湯につかる時間は10分間を目安にします。連続してお湯につかっている必要はありません。体や髪を洗う合間など、何回かに分けて合計10分間お湯につかると良いでしょう。

体調トラブルを起こさぬよう適切な対策と予防を心がけ、夏を乗り越えましょう。

JA島根厚生連

【編集後記】
JAしまねとJAしまね女性部統一行動として、殿町本店でも敷地の片隅にミニトマトの苗を植えました。JAビルに勤務する皆さんから育て方のアドバイスを頂いたり、大きくなったねと声をかけてもらったり・・・ミニトマトを通じた「ふれあい」を嬉しく思います。(木村)

2020年7月15日付発行(月1回発行)
編集/JAしまね ふれあい福祉課・くにびき地区本部
発行/島根県農業協同組合 くにびき地区本部
〒690-0823 松江市西川津町1-635-1 TEL:0852-55-3000 FAX:0852-32-6670
メール:office@affairs.kun@ja-shimane.or.jp