



2021

JAしまねびより 7

July
Vol.64



特集

災害から守る

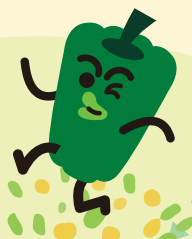
防災・減災の意識を高めよう





森脇 淳宏さん(74才)

今月は、島根おちち地区本部。川本町でピーマンの生産に取り組む川本町園芸組合・会長の森脇淳宏さんにお話を伺いました。



早期退職して本気で農業を

島根県の中央に位置する川本町は、周囲を山々に囲まれたのどかな風景が広がる地域です。森脇さんは、55歳の時に約30年勤めた川本町役場を早期退職し、実家の農業を継ぎました。「農業を始めるなら早い方がやりがいも感じられ長く継続できる。父が元気なうちに習いながらやろう」と農業に向き合いたいという気持ちが強かったと当時を振り返ります。「自然の中でできる作業はとも気持ちが良い」と農業の魅力を語る森脇さん。しかし、近年そんな森脇さんをはじめ、この地域の人々を悩ませる問題が起こっていたのです。

農家が頭を抱える原因は

川本町では近年、野生のニホンザルが多数出没し、せっかく育てた農作物が食い荒らされるという被害が多発。昨年度はサルの捕獲数が過去最多となり、事態はどんどん深刻化していきました。森脇さんも同様に、一生懸命作った作物を食べられてしまい、困り柵やネットを張るなど、様々な対策を施してきました。それにかかる労力や費用はかなり大きく、このままでは野菜の生産量が減少することはもちろん、被害に遭った農家の生産意欲が減退していくことも懸念される状況でした。

川本が町全体で取り組む

「ピーマン大作戦」

そんな中、園芸組合の会長である森脇さんに、「Aの営農指導員から「川本でピーマンをもっと作ってみませんか」と提案を持ちかけられたのです。「ピーマン？何故今更？」と半信半疑でしたが、よくよく聞くと、白ネギやナス・スイートコーンなどの野菜はサルの被害を受ける一方で、ピーマンだけ

は食べられなかったという声が多数あったこと。また、市場からもう少し出荷数を増やして欲しいという要望があったこと。更に、実が軽く、高齢者や女性でも作業がしやすいという理由からでした。

鳥獣対策と言えれば生産者が補助金を申請して、自身でネット張りなどの作業をするのが当たり前でしたが、「行政も一緒になってみんなでピーマンを川本の特産にしていくと

ピーマン大作戦に期待を寄せる森脇さん



「ピーマン大作戦」の一環としてメディアでも注目されているのが町営のバスを活用して集荷する貨客混載事業。免許を返納して運転ができませんなどの高齢農家が多い地域だからこそ、出荷にかかる労力を減らそうと、町内2ヶ所のバス停で生産者がピーマンの箱を積み、最終地点でJA職員が降ろすという仕組み。県内初の試みで、7月からの本格始動に向けシミュレーションを行なったところ、雨の日や、一人が数箱出荷する際にはどうやってバス停まで運ぶかなど、いくつかの課題も見えてきました。立ち会った森脇さんは「本格始動したらもっと課題は出てくるはず」と今後に向けた対策を検討し、皆で更なる解決方法を模索しています。

町営バスで「ピーマン大作戦」



町営バスを活用した集荷の本格始動に向けシミュレーションを行う生産者ら

「ピーマンで町を盛り上げる森脇さんですが、元々音楽が好きだったこともあり、川本町の伝統芸能「江川太鼓」にも長年携わり町を支えています。江川太



江川太鼓で地域を盛りあげています

鼓は、昭和47年に起きた豪雨災害の際、壊滅的な被害を受けた町の復興を願って結成された団体で、国内はもとより海外での公演も実施しています。森脇さんは結成当初か

らのメンバーとして活躍し、長年会長も務めておられました。今では、若い人にも受け継いで

週1回練習する趣味の尺八



もらおうと地元の小・中学生に教えるワークショップを続けるメンバーを見守っています。その他にも週1回尺八の練習にも参加するなど、趣味でも地域の人の関わりを楽しんでいます。

町に元気を取り戻すために！

森脇さんはこの取り組みを通して、川本町のピーマンの生産量を増やすのはもちろん、生産者同士の連携が生まれることに期待を寄せています。「仲間ができれば、一緒になって問題を話し合ったり相談できたりと、メリットがたくさんある。生産者が増

プチっと情報！

ピーマン

森脇さんがおススメするのは「ピーマンの肉詰め」「豚肉とピーマンの焼肉タレ炒め」。また肉団子の彩りとしてピーマンを小さく刻んで加えるのもおススメ。島根おおち地区本部のピーマンを購入するには「愛菜の郷」マークが目印。県内のスーパーで購入できます。ぜひ見つけてくださいね！



★お問い合わせ先★

J Aしまね島根おおち地区本部
営農部米穀農産課 0855-83-1623



芽欠き作業をする森脇さん



7月の収穫に向け生育を確認します

地域のために意欲的に活動が続ける森脇さんでした。えれば地域も盛り上がり、空気も変わる」と熱く語る森脇さん。そして、まだまだ元気に農業を続けた方々をサポートし、歳をとっても働ける」というモデルを作っていきたいとの思いも。この「ピーマン大作戦」も「江川太鼓」も、どちらも川本の町を元気にするために始めた活動です。「周りが動いてくれるので、じっとしているわけにはいきません」と



災害から守る

防災・減災の意識を高めよう



皆さん、災害への備えはできていますか？

近年、全国で多発している自然災害。島根県でも昨年7月に発生した「令和2年7月豪雨」で、県内を流れる江の川が氾濫し、大きな被害を受けました。

災害の発生を止めることはできませんが、被害を軽減させることは可能です。そのためには、今までの経験をしっかりと活かし、家族・地域を巻き込んで災害に「備える」ことが重要となります。

「備えあれば患いなし」。防災対策について今一度チェックしていきましょう。

写真=令和2年7月豪雨で被害を受けた江津市桜江町

日頃の生活から意識を

1 災害について話し合おう～避難場所や避難経路を確認～

災害時には家族全員が協力し合うことが求められます。定期的に家族で防災について話し合う機会を作りましょう。

例えば ①自宅は安全か ②避難場所はどこか ③地域の危険場所はどこか ④どの道を通って避難するか ⑤子どもやお年寄りはどうやって避難するか ⑥非常持ち出し品を準備しているか…など

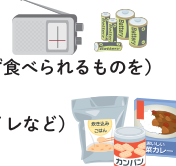
さらに!! 避難ルートを歩いてみましょう。災害時の状況によっては避難経路が通行止めになることも！複数のルートを考えておくとう安心です。



2 非常時持出品を準備しよう

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので必要最小限のものをまとめましょう。

- ①ヘルメット・防災ずきん ②懐中電灯 ③携帯ラジオ
- ④予備電池 ⑤非常食(乾パンやアルファ化米など火を通さず食べられるもの)
- ⑥水 ⑦救急医薬品・常備薬 ⑧貴重品
- ⑨生活用品(衣類・軍手・ナイフ・ライター・缶切り・簡易トイレなど)
- ⑩マスク・アルコール消毒液・体温計 など



3 ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは、自然災害による被害とその範囲を予測した地図のことです。

各市町村のHPで公開しています。また、こちらのQRコードからも確認できます。



島根県わが家の防災チェックBOOK：家庭で防災について話し合おう、非常時持出品より

害発生

からには？

具体的な対策を確認しよう

防災 わが家の風水害対策

(1) まずは情報収集から！

台風や豪雨は、その接近や発生をある程度予想することができます。日ごろから気象情報を気かけ、注意が必要などときにはテレビやインターネットで最新の情報を収集しましょう。

(2) 平常時の備え

★家屋のチェックポイント

窓ガラス

ひび割れ・破損・ぐらつきはないですか。

雨どい

つなぎ目ははずれ、塗料のはがれはありませんか。



屋根

瓦やトタンのひび割れやズレはないですか。アンテナはしっかり固定されていますか。

屋外の設置物

プロパンガスのボンベはしっかり固定されていますか。

(3) 被害が心配されるときには…対策を確認しよう

屋内では… 風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からゴムテープを×にはり、カーテンは閉めておきましょう。	路上では… 看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの建物の中に避難しましょう。ただし、大雨をとまなう場合には、地下には逃げ込まないように。	海辺では… 転落や高波、高潮に巻き込まれる危険性があります。すぐに高台に避難しましょう。強風や豪雨のときにはサイレンなどの警報が聞こえないこともあるので十分に注意を。
屋内では… 床下・床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。	車の運転中は… 豪雨で視界が悪く、操作ができなくなる危険もあります。水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。浸水でエンジン止まるときには、無理に再始動させるとエンジンを傷めてしまいます。	河原では… 急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。そこで雨が降っていても、サイレンなどの警報が聞こえたらすぐに逃げてください。
がけ崩れ ・がけからの水がにごる、音がある ・地下水やわき水が止まる ・斜面のひび割れ、変形がある ・小石がばらばら落ちてくる など	土石流 ・近くで山崩れなどが発生 ・立木の裂ける音や岩の流れる音がする ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる ・川の水がにごったり、流木が交ざる など	地すべり ・地鳴り、家鳴りがする ・根の切れる音がする ・地面が振動やひび割れをする ・家やよう壁、道路に亀裂が入る ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く など

風が強いとき

大雨のとき

土砂災害は前兆に注意を

防災

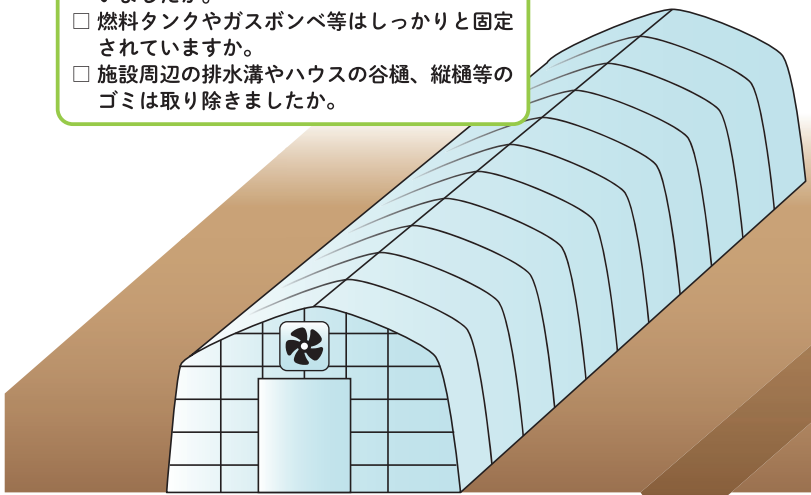
農業被害を起こさないために…

農業用ハウスを台風等の災害から守るため、保守管理や補強は重要です。常に気象情報を注視し、日頃からの点検・保守管理を実施しましょう。

【チェックリスト】

●**周辺整備**

- ハウス周辺の地面は、雨水の滞留やハウス内侵入を防ぐよう整備しましたか。
- ハウス周辺から飛来が予想されるものを片付けましたか。特にガラス温室周りは入念に行いましたか。
- 燃料タンクやガスボンベ等はしっかりと固定されていますか。
- 施設周辺の排水溝やハウスの谷樋、縦樋等のゴミは取り除きましたか。



排水溝

【チェックリスト】

●**破損・倒壊対策**

- 被覆材のたるみや破れはありませんか。
- 換気部（サイド部・谷部）、被覆材の隙間等の風の吹き込み口となる箇所はありませんか。
- ハウスバンド、被覆材の留め金具に緩みはありませんか。
- プレースや筋かいの留め金具に緩みはありませんか。
- 基礎部、接続部分、谷樋・柱に腐食・サビはありませんか。
- 準備していた斜材を設置するなど応急的な補強はしましたか。
- ハウスの出入り口の補強（かんぬき等）や戸締まりはしましたか。
- （換気扇のあるハウス）強風時は、開口部や吸気孔を塞いで換気扇を排気運転し、ハウス内を減圧していますか。

農業被害をおさえるには？

自然災害
災害守る

【チェックリスト】

●**停電対策**

- 寒冷紗等の設置で高温を防止し、タンクにかん水用水を貯水しましたか。
- 自動換気（天窓、側窓）・遮光カーテンの手動開閉の操作器具や足場は準備できていますか。
- （発電機を持っている場合）非常用発電機を養液栽培装置、環境制御装置に接続しましたか。また、事前に動作確認を行いましたか。

分野別の予防・減災対策はこちらで検索！



農林水産省 予防減災情報

検索

J Aとしての対策

J Aしまねでは、組合員の皆さまに巡回等を通じて、気象情報の今後の動きや注意点、今すぐできる対策例や対策時の注意事項などの情報を提供し、被害の未然防止に努めています。

また万が一、災害が発生した場合には、被害状況調査を行い、皆さまの営農がスムーズに再開できるよう、様々な支援を行います。

「災害に強い施設園芸づくり月間」の制定について（農林水産省）(<https://www.maff.go.jp/>) を加工して作成



©よい食P

J A建物更生共済にご加入の皆様へ

島根県内でも自然災害（台風・豪雨・地震等）が多発しています。自然災害によって家屋や家財に被害があった場合は、J Aにご連絡をお願いいたします。

例えば

- ① 台風によって屋根・雨樋が壊れた。
 - ② 豪雨により住宅が床上浸水した。
 - ③ 地震により家屋が半壊した。
 - ④ ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、おケガをされた場合。
- ※共済金の支払いには、一定の要件があります。

●**直近の自然災害共済金支払状況（島根県）**
(共済金支払額5,000万円以上)

年・月	災害名	支払共済金額
2020	9月 台風9号・10号	9,100万円
	7月 7月豪雨	4億9,000万円
2018	12月 雪害	8,200万円
	9月 台風24号	8,800万円
	7月 台風7号・7月豪雨	10億8,300万円
	4月 島根県西部地震	29億4,200万円
2017	11月 雪害	11億円
	10月 台風21・22号	5,800万円
	6月 台風3号	7,900万円
	1月 雪害	4億5,000万円
2016	10月 台風18号	1億2,700万円
	1月 雪害	1億4,700万円
2015	8月 台風15号	6,900万円

※JA共済連島根調べ

ご存じですか？

令和3年5月20日から市町村が発令する「避難情報」が変更となりました。避難勧告は廃止し、「避難指示」に一本化。

“避難指示で必ず避難”

となります。詳細は右のQRコードをご確認ください。





現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く！



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 **ファーム宇賀荘**
- 農事組合法人 **のきの郷**

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。



「ファーム宇賀荘」は、水稲や大豆、ソバなどを栽培。無農薬で「どじょうの住める環境で育ったお米」として栽培する「どじょう米」...

今回は、「農事組合法人ファーム宇賀荘」「農事組合法人のきの郷」の2法人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。「ファーム宇賀荘」は、水稲や大豆、ソバなどを栽培。無農薬で「どじょうの住める環境で育ったお米」として栽培する「どじょう米」...



ファーム宇賀荘の岡田組合長



ファーム宇賀荘の岡田組合長（右から2人目）らと意見を交わす石川組合長（左）ら

「のきの郷」は、水稲や大豆、麦やソバ、キャベツやトマト、なたねやイチゴなどを栽培。性別や年代に関係なく構成員が活躍できるよう、様々な品目を栽培し、菜種油の加工事業や観光農園にも挑戦されています。また、イベントや子ども達への体験学習を通じて地域の活性化や魅力を発信しています。山本耕一組合長ら2人は、現在までの取り組みや、今後予定している事業展開について、また構成員の青年部・女性部員の活躍や次世代の担い手について話されました。「たべものづくりはひとづくり。就農してもらうには魅力的で、一人ひとりが活躍する場がないといけない」と力強く話されました。



のきの郷の山本組合長（左から2人目）からイチゴ栽培について説明を受ける石川組合長（左）ら



★組合長から一言★



今回はやすぎ地区本部管内の2法人を訪問させていただきました。ファーム宇賀荘は、農水省が5月に打ち出した政策方針「みどりの食料システム戦略」よりも前から、無農薬栽培などの環境負荷軽減を行いながらの栽培に取り組んでおられます。先進例として、今後の取り組みにも大いに期待がもてる法人です。また、のきの郷は、多岐にわたった経営をなさっており、今後も新たな取り組みを考えておられるなど、挑戦心や熱意が大変素晴らしい法人です。後継者の育成にも積極的に取り組んでおられ、今後、若手の活躍にも期待しております。

組合長より一句
どじょうすくひの郷の青田にこふのどり

8月号は総代会特集のため、次回の掲載は9月号です。くまびき地区本部を訪問した様子を掲載します。



topics
1

花を贈り医療従事者へ感謝とエールを



“新型コロナウイルス感染対応の最前線で奮闘する医療従事者へ感謝と応援の意を示そう”と、JAしまねは「JAしまねThanks! フラワーエールプロジェクト」を開始しました。県内42カ所の医療機関へ5月後半から11月前半の毎月2回、県産花卉を使用したフラワーアレンジメントを贈り、同時に、コロナ禍で需要が落ち込む県産花卉の消費促進と産地維持を目指します。

6月2日には、同JAの石川寿樹組合長と同JA常務で島根の花振興協議会の石川薫会長が出雲市の県立中央病院を訪問。小阪真二病院長へ、県産の「ガーベラ」「カスミソウ」「カーネーション」「バラ」などを使用したフラワーアレンジメントを手渡しました。石川組合長は「コロナ禍で病院関係者の皆さんには日夜頑張っている。ささやかではあるが、花を贈呈し感謝の意とエールを送りたい」とあいさつ。小阪病院長は「花を見ると癒される。患者さんも来るたびにどんな花があるかと楽しみにする」と感謝を述べられました。

冠婚葬祭の縮小・中止や今回の緊急事態宣言の影響を受けている花卉（かき）業界。厳しいときには花の相場が半値程度まで落ち込み、2020年度の売り上げは、前年度比約2割減の約3億6,000万円でした。同協議会の石川会長は「コロナの影響を受けている花卉農家に対して何かできないかと思いがあつた。こうした活動が農家の下支えになれば」と話しました。



小阪病院長（左）へ花を手渡す
石川組合長（中）と石川会長



花は地元の花屋が
趣旨のイメージに
合うようアレンジメント



JAしまねは7月31日～8月1日の2日間、出雲市のゆめタウン出雲で花のイベントを開催します。

場所 …ゆめタウン出雲 本館1階 XSELL前特設会場

- | | | |
|-----------------|--------------|-------------------------|
| 7月31日[土] | ★9:30～17:00 | しまね夏の花品評会に出品された県産花きの展示会 |
| | ★10:00～16:00 | 親子対象/フラワーアレンジメント教室 |
| 8月1日[日] | ★9:30～12:00 | しまね夏の花品評会に出品された県産花きの展示会 |
| | ★12:00～ | 品評会出品花きの即売会 |

イベントについてのお問い合わせは…本店米穀園芸部園芸課 TEL:0853-25-8694 まで
※新型コロナウイルス感染症の発生状況により内容が大きく変更する場合があります。



topics
2

JA運営に反映を 総代代表者との意見交換会を開催



JAしまねは6月4日、ウェブ会議で総代代表者らと意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら22名が参加し、営農経済や信用共済の事業改革についてなど、JA役員と活発に意見を交わしました。

この意見交換会は、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年2回開催しています。

JA役員が2020年度事業報告や2021年度事業計画、営農経済・信用共済事業改革の進捗（しんちよく）などを説明。石川寿樹組合長は「安定した経営基盤を確立し、組合員の皆さんの期待にこたえていくためにも、先を見据えて事業改革を進めていく」と話しました。

総代の代表者からは、20年産米の在庫状況によって21年産の価格にも影響がでるのではないかと危惧する声が上がった他、コンプライアンス体制や内部統制システムの取り組み状況、産直事業の取り組みへの期待、支援事業の継続要望などの意見が上がりました。



ウェブを活用し実施

topics
3

お知らせ 次回8月号は総代会特集!

6月27日（日）に開催した第7回通常総代会の様子は、8月号の特集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月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当JAのホームページへ掲載していますので、ぜひご覧ください。



QRコード

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

やすぎ女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

やすぎ女性部では、『JA女性 地域で輝け 50万パワー☆』の活動方針をもとに様々な活動に取り組んでいます。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、残念ながら思うような活動ができませんでした。

そういった中ではありましたが、今年の12月には4回目の開催となったグラウンドゴルフ大会を実施し、体を動かして楽しみながら活動することができました。

また、3月にはフレッシュミズ部会「かぐやひめ」主催の開運だるま作りを行い、女性部員も参加して交流を図りました。

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響はありますが、「できない」ではなく「できること」を考え、女性部とフレッシュミズの活動が充実するよう取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

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

こまつ まさし
小松 正嗣さん



JAしまね出雲青年連盟（以下、農青連）に加入している小松正嗣さん(39)は、出雲市平田地区で柿9haを栽培しています。島根大学へ進学し、20代後半で地元兵庫に戻り就職。その後再び島根に1ターンし、出雲市で就農されました。

30代目前まで、地元のコンピュータシステムソフトウェアの会社で働いていた小松さん。今まで全く接点のない農業を志すきっかけとなったのが、東日本大震災でした。被災地へのボランティア活動に参加し、日常にある当たり前のことの大切さ、生きることの大変さに触れ、「食べること、生きること直結した仕事をしたい!」と就農を決意しました。現在は、「平田の西条柿を全国に発信する」という目標をかかげ、日々柿栽培に励んでいます。

農青連に加入して8年目。現在は平田支部の役員を務めイベントへの参加や、食農教育などを実施しています。

「農青連は、地域のこれからの担う農業者とJAが一同に集まれる組織。自分たちの経営方法や課題などを共有することで、新たに気づけることも多くあり、地域内でのつながりを密にすることもできる。活動を通して、地域農業をより活発にし、新規で就農する人達が今以上に増えるよう働きかけたい」と話しました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園
シュンギク

収穫後に花も楽しもう

シュンギクの生育適温は15～20度と冷涼な気候を好み、春(3～6月)と秋(9～11月)が栽培適期です。カロテンの含量が多く、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富です。

品種

シュンギクの種類は、葉の大きさや切れ込み方により、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。大葉種は葉が大きく、切れ込みは浅く、えぐ味が少なく、「おたふく春菊」(中原採種場)、「菊之助」(タキイ種苗)などがあります。中葉種は切れ込みがあり香りが強い品種で、株立ち型では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)など、株張り型では、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。

畑の準備

種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥1～2kgを散布して土と混ぜ(図1)、ベッド幅1～1.2mとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

種まき

条間20cm、深さ5mm程度の浅いまき溝を4条切り、1cm間隔で種まきします(図2)。好光性種子のため、覆土はごく薄く掛けます。種まき後、十分に灌水(かんすい)し、発芽まで乾燥させないこと。また、幼苗を保護するために不織布をべた掛けすると良いでしょう。

間引き・追肥

発芽後、本葉2枚までに3～4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。その後、本葉5～6枚の頃に、10～15cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします(図3)。

収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4～5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきたわき芽の葉を2枚残して切り取ります(図4-1)。株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育てきたら、株ごと抜き取るか、株元から刈り取って収穫します(図4-2)。なお、春に咲く黄色い花は美しいので、株を残しておきましょう。

図2 種まき

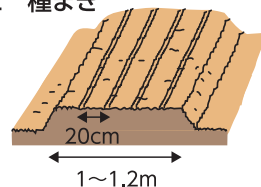
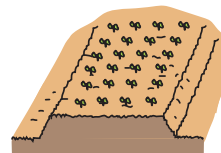


図3 間引き



2回に分けて間引きをし、最後は株間を10～15cmにする

図4-1 摘み取り収穫

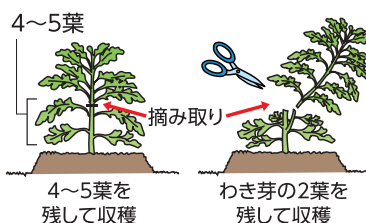


図4-2 抜き取り収穫



中葉種の株張り型と大葉種

図1 畑の準備



※施肥量は1平方m当たり

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。

理事会情報 (5月28日開催)

【協議事項】

- ①職制規程(機構図)の変更について
 - ②農産物検査業務規程の一部改正について
 - ③令和2年産島根米買取価格の設定について
 - ④令和2年度決算の承認について
 - ⑤令和3年度業績還元額の取り扱いについて
 - ⑥第7回通常総代会への附議議案について
 - ⑦本店子会社等の役員への派遣及び推薦について
 - ⑧JA全中による「取組指標を満たしていないJA」への再指定に伴う「JAしまね不祥事再発防止策(兼体制整備計画)」の再策定について
 - ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について
 - ⑩系統団体および関連団体等への役員就任について
 - ⑪新型コロナウイルスの対応を踏まえた第7回通常総代会の開催について
 - ⑫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
 - ⑬JAしまねの「不断の自己改革」の実践に関する特別決議について
 - ⑭今後の本店施設整備にかかる検討について
 - ⑮役員報酬総額等の設定について
- (紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

にこにこファーム新庄 設立後初のタマネギ収穫実施

農事組合法人ににこにこファーム新庄（津森邦夫代表理事）は6月10日、タマネギの初収穫作業を実施しました。

同法人は、圃場整備事業に合わせて地域の担い手として構成員100人で昨年2月に設立。高収益作物の取り組みとしてタマネギを選定し、1年目は30aの面積で栽培しました。

当日は、県東部農林水産振興センターや当地区本部の関係者など約20名が集まり、昨年11月に移植した「ターザン」「もみじ」の2品種の収穫作業を行いました。

津森代表は「新庄の土地を自分たちで守りたいと圃場整備を始めて、初収穫を迎えた。来年以降はさらに栽培面積を増やしていきたい」と話しました。タマネギ栽培プロジェクトの中心となった同法人の津森隆利副理事は「初めての圃場で作ったタマネギなので不安があったが、無事大きくなって安心した。JAと県の協力があったからこそ」と喜んでいました。

同法人の設立や栽培指導を担当する担い手サポートセンターの片寄俊一TACは「初めての取り組みで分からない事ばかりだったが、様々な方に助けて頂き、想定を超える量の収穫を迎えることが出来て嬉しく思う。今後もさらなる面積拡大に向けて支援していきたい」と話しました。



機械で収穫する様子

今年概ね5.5t/10aの収量を目指し、収穫に取り組んでいます。収穫したタマネギは乾燥した後、葉切りなどの調整作業を経て、6月末に出荷が完了しました。



津森代表(右)と津森副理事



コンテナに入れ運搬

地域農業の未来を担う TACと役員が担い手農家を訪問

JAしまねくにびき地区本部は6月3日～18日の期間、地域農業の担い手農家を対象に役員同行訪問を実施しました。これは、担い手農家が日頃JAに対して抱いている要望や意見について耳を傾げるために定期的に実施しているもので、同地区本部栗原令本部長と奥原展芳副本部長が営農企画課担い手サポートセンター（通称：TAC）の菊地雅也係長と片寄俊一職員に同行し、併せて12軒の担い手農家を訪問しました。



担い手農家の話に耳を傾ける栗原本部長(手前)と菊地係長

6月7日には、栗原本部長と菊地係長が東出雲町上意東のマルカミ農縁株式会社を訪れ、上山根有史さんから現状と要望について意見を伺いました。

上山根さんから、「申請書類や案内文についてそれぞれ量も多いため、メールやデータでやりとりができないか。また、様々な分野で有益な情報を提供してもらいたい」と要望が出ると、二人は「メールやデータでのやりとりについては、社会の流れとして常態化してきているが、機械操作に不慣れな方や高齢者もいらつしやるので、関係機関と協議する中で慎重に検討したい。情報については引き続きTACを中心に迅速な提供ができるように今後も支援していきたい」と丁寧な答えていました。

同地区本部では今後も定期的に訪問活動を実施し、生産者の生産拡大と経営についての支援に努めていきます。



マルカミ農縁株式会社の上山根さん

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

雲州人参華の収穫時期が到来 栽培方法に試行錯誤重ねる

大根島雲州人参協議会（門脇昭弘会長）は6月7～11日に八束町にある圃場で、人参の華の収穫を行いました。

雲州人参は、根や華を加工し、粉末やエキ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もあると言われており、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。

雲州人参の栽培方法として、従来の栽培方法が使われていた麦藁や木製の杭を手に入れることが難しくなってきたこともあり、寒冷紗を屋根に使った簡易なハウスによる新しい栽培方法が数年前より試みられています。

門脇会長は「従来の方法は寒い時期に屋根部分の麦藁を編む手間が大変だった。生育はまだ従来の方法が優れているので今後も試行錯誤をしながら改良していきたい」と話しました。

今回収穫した人参の華は、加工し一週間ほど乾燥させ、健康食品を取り扱う企業に出荷する予定となっています。



新しい栽培方法に取り組んでいる門脇会長



由志園アグリファーム株式会社の従来の麦藁屋根



粉末にする前の雲州人参華

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～



農業の魅力を感じ！ くにびき青年連盟と育英北幼稚園園児が 田植え体験

くにびき青年連盟（上山根有史委員長）は6月1日、農業の魅力を感じてもらおうと、育英北幼稚園つき組（年長5歳児クラス）の園児31名を招いて、田植えを行いました。

当日は、くにびき地区本部の北側にある7aの水田に集合。上山根委員長が「3本ずつ根っこからちぎってね。根っこが無いと枯れちゃうからね」と実演を交えながら植え方を説明しました。

苗を手にした園児は、園で練習した通りに横一列に並び、先生の合図に合わせて、一斉に田植えを開始。土に足をとられたり、尻もちをついたりして、泥まみれになりながらも楽しそうに植えていました。

田植え後、竹中美和子さん（6）から「お米に泥がついても良いの」と質問があり、盟友が「泥がついた場所からは根が生えて成長して、収穫の時にはきれいなお米ができるので大丈夫だよ」と回答。また、田植えをした感想として、石田成唯くん（5）は「苗を植えるのが楽しかった。成長してお米になるのが楽しかった」と笑顔で話しました。

今回植えた苗は、盟友らが肥培管理し、10月の収穫期に稲刈り体験を予定しています。



記念に、はいポーズ！



田植えに挑戦



上山根委員長から植え方について説明を聞く園児

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～

きれいな花が咲きますように くにびき花卉生産組合が 松江認定こども園で花育活動を開催

くにびき花卉生産組合（若林大徳組合長）は6月8日、東朝日町にある松江認定こども園（あさひ園）の年長5歳児クラスの園児20名に向けてヒマワリの花育活動を行いました。

この取り組みは、同組合の和田稔さんの「植物を育てる喜びと、花を愛でる習慣をもってもらいたい」という思いから、くにびき地区本部と一緒に4年前から毎年行っているものです。

当日は、和田さんと指導販売課の伊藤彩職員が同園に出向きました。まず和田さんが園児に「種を播いた後に頑張って水やりをして、きれいな花が咲いたらお父さんお母さんにプレゼントしてね」と声をかけ、続いて伊藤職員が「プランターの土に人差し指の第一関節が埋まるくらいの穴を5か所あけて、そこに種を播いてね」と実演を交えながら説明しました。

園児はピンク色に着色したヒマワリの種に驚きながらも、自分で絵を描いたオリジナルのプランターに、一つずつ丁寧に種を播いていきました。そして土をかぶせた後、きれいな花が咲きますようにと願いを込めてじょうろで水をやりました。

同園の堀越幸徳園長は「昨年経験した園児もとても喜んでいました。花を育てる過程を通じて自然を大切にやるやさしい心を育んでほしい」と話しました。

今回植えたヒマワリは、8月上旬に収穫し、切り花として観賞する予定となっています。



園児に話をしている和田さん



種を播いたプランターに水をやる園児



ピンク色に着色されたヒマワリの種

地域の特産を知ろう！ 八束学園の8年生が牡丹とハマボウフウについて学ぶ

八束特産事業所とはまぼうふう生産組合（安部敏樹組合長・8名）は6月22日、八束支店と近くの作業場で市立義務教育学校八束学園の8年生に「松江大根島牡丹」と「ハマボウフウ」の魅力をPRしました。

八束学園の8年生は、総合的な学習の時間に、地域の魅力に触れるため八束町の特産物についての学習をしています。

当日は、二班（牡丹班5名・ハマボウフウ班10名）に分かれ、大輪で色鮮やかな花が人気を集めている牡丹についての学習と、日本有数の産地として知られるハマボウフウの漬物づくりを体験しました。

同事業所の佐川真二所長と錦織貴裕職員は、牡丹班の生徒たちに向けて八束支店の二階で座学を行いました。「八束町では多種類の牡丹を栽培していること」や、「牡丹はオランダやアメリカなどの外国に輸出されていること」など、生徒たちは牡丹について学習し、理解を深めていました。

牡丹について学んだ安部七海さん（14）は「牡丹を外国に輸出していることを知り驚いた。八束町がもっと世界で有名になればいいな」と感想を述べました。

錦織職員は「地元について改めて学習する機会を提供できて良かった。八束町の特産品についてもっと自信や誇りをもってもらえる嬉し」と話しました。



牡丹について学習する生徒



ハマボウフウの漬物づくりにも挑戦

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～

くにびき青年連盟と女性部がコラボ！ サツマイモの苗植えを体験

くにびき青年連盟（上山根有史委員長）とくにびき女性部（中島和子部長）は6月12日、東出雲町の中海干拓地の圃場に、ベニアズマの苗2,700本を植え付けました。

苗植えは、秋の「ふれあい親子いもほり大会」に向けて行われており、今年で31回目を迎えます。

当日は少雨の中、盟友や女性部、JA職員など約30名が参加。まず営農指導員から植え方について説明を受けたのち、苗植えに移りました。

参加者は、火ばさみで苗をはさみ、20aの畑に並ぶ約80mの畝に、差し込むように植えていき、イモが大きく育つようお願いを込めました。

上山根委員長は「秋のイベントに向けて植え付けを協力して頑張ったので、コロナ禍ではあるが多くの人に楽しんでもらえたら嬉しい」と話し、参加者は「皆で手分けして植えたので、スムーズに終わることができた。秋の収穫が楽しみ」と話しました。

いもほり大会の参加受付は、9月ごろからJAの店舗窓口で行う予定です。



丁寧に苗を植える参加者



植え終わった後、皆で記念撮影

更なる地域農業の発展を目指して！ 松江市農政会議総会を開催



総会の様子

松江市農政会議（上山根晴久会長・2,905名）は6月5日、第11回通常総会をくにびきメッセで開催しました。

当日は、来賓の上定昭仁市長をはじめ、会員など59名が出席。冒頭、上山根会長が「コロナ禍で、農業者を取り巻く環境は厳しい中ではあるが、新たな道を開いていかな」といけな」と挨拶。続いて、上定市長が「農業生産においては、農業者の高齢化、後継者不足など課題が山積している。松江市としても課題解決に向けて、農政会議の皆様と情報共有を図り、緊密に連携していきたい」と挨拶しました。

また、役員の改選により、会長に清水秋廣さん（秋鹿）を選任しました。

その後、古江支部の吉岡雅裕さんを議長に選任し、議事を進行。令和2年度事業報告、令和3年度事業計画など提案された議事を承認しました。

また、役員の改選により、会長に清水秋廣さん（秋鹿）を選任しました。

新役員を代表して、清水新会長が「自分なりに精いっぱい頑張っていきたい。皆さんと相談しながら協議して持続可能な農業を目指していきたい」と挨拶しました。



清水秋廣新会長

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～

不耕作地を花で真つ赤な絨毯に！ ストロベリーキャンドルの種を採取

くにびき地区本部八雲支店と八雲支店運営委員会は6月19日、八雲農縁隊の活動として、昨年10月に植えたストロベリーキャンドルの種採取を行いました。

八雲農縁隊は、高齢などにより耕作放棄地となった農地の草刈りなどを支援するため平成25年9月から始めました。「農縁隊」という名前には、八雲町の「農」業を支える組合員さんへの感謝の気持ちと、地域の方との「縁」をつなぐ意味がこめられています。

新しい活動を模索する中で、昨年試験的に不耕作地へストロベリーキャンドルを植えたところ、栽培しやすく景観も良いため好評でした。不耕作地へ植え、広めていきたいと考えています。

当日は、梅雨の一瞬の晴れ間を見計らい、八雲支店職員9名と、急遽駆けつけていただいた支店運営委員2名で、種の採取を行いました。

種は、綿帽子のような形状で、手で軽く包み込んで採取します。田んぼがぬかるみ足元の悪い中、参加者全員で1時間にわたって種採取を行い、約10キロの種を採取しました。

山根盈樹支店運営委員長は「この活動が町内に広がり、不耕作地が少しでも改善できればと思う。JAとしても地域と協力してやっていきたい」と話しました。

採取した種は、10月に新しい不耕作地へ種蒔し、来年5月頃には花が咲いて見頃になる予定となっています。

一面が真つ赤な絨毯のようになる、ストロベリーキャンドルの花。八雲町へお越しの際に、探してみたいかがでしようか。



作業の様子



こんなに沢山、採れました。



ストロベリーキャンドルの種

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3、4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、24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開催していましたが、本年も新型コロナウイルス感染症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。検査した八東特産事業所の錦織貴裕職員は「研修会でしっかり目合わせをし、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

特價品が勢ぞろい！ ガス器具の展示会を開催

くびき地区本部生活燃料センターは6月22、23日の両日、宍道支店でガス器具の展示会を開催。93名の組合員や地域住民が会場を訪れ、展示されたガスコンロなどを品定めしながら購入しました。

この展示会は、日頃の感謝や利用者の拡大などを目的に、地域を限定して毎年開催。

最新のビルトインコンロやテーブルコンロなどのほか、速乾性の高いガス衣類乾燥機やレンジフード、ルームエアコンなどを大特価で展示し、好評を得ています。

当日は同センターの職員と各メーカーの担当者が集まり、来場者に向けて丁寧な説明しました。

来場者は「近場でこのような展示会があってありがたい。リースで手頃に購入できる商品もあるのが検討したい」と話しました。

同センターの井上裕文センター長は「安心して使用いただける器具の普及に努めていきたい」と話しました。

今後も各地域の会場で随時、開催の予定です。



最新の器具がずらり



メーカーの担当者から説明を聞く来場者

生産資材定期配送のご案内

産直資材課（物流センター）では、組合員の皆様方からの肥料、農薬等の配送依頼をお受けしております。1袋・1本からでも、お申込みできますのでお気軽にご注文下さい。尚、お申込みの際には下記の点にご注意頂きますようお願い致します。

- ✓ **配送日は月曜日から金曜日です。**
- ✓ **営業日の午前11時30分までにお申込み頂きますと翌営業日に配送致します。但し、ご注文商品の在庫が無い場合は、取り寄せとなりますので、後日配送といたします。**
- ✓ **安全性の観点から毒物・劇物に指定された農薬の配達が出来ませんので、ご了承願います。毒物・劇物に指定された農薬は、JAグリーンかわつ・つだ、グリーンショップふるえでお買い求めください。その際には印鑑を必ずご持参下さい。**



お申込みは、産直資材課（物流センター）

 **0120-070-233**

電話番号 **0852-55-3036**

FAX **0852-32-7899**



※8/13(金)はお盆の為、配送を休止させていただきます。

くにびき女性部がお届けする 松江に伝わるふるさと料理



たっぷり夏野菜カレー

夏野菜には、ビタミンが多く含まれているものが多いです。太陽の強い日差しを受けて育つ野菜は、見た目も鮮やかです。

今回は、夏に収穫できる野菜を使って手軽に作れるカレーを紹介します。

【材 料】(4人分)

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| <カレーのもと> | <具> |
| ・タマネギ…………… 1個 (200g) | ・鶏もも肉…………… 400g |
| ・トマト…………… 1個 (200g) | ・牛乳…………… 100ml |
| ・ニンニク、ショウガ
…………… 各1かけ | ・水…………… 100ml |
| ・ターメリック…………… 小さじ1 | ・夏野菜…………… 適宜 |
| ・クミンパウダー…………… 小さじ1 | |
| ・コリアンダー…………… 小さじ1 | |
| ・塩…………… 小さじ1 | |
| ・サラダ油…………… 大さじ1 | |

【作り方】

- ①タマネギ、ニンニク、ショウガは、みじん切りにする。
- ②トマトはざく切り、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、中～強火でタマネギ、ニンニク、ショウガを炒める。(目安は10分) (しっかり水分を抜くように炒めこげ茶色まで炒めると旨味とコクが出る)
- ④トマトを加えてペースト状になるまで炒める。(3分くらい)
- ⑤弱火にして、塩、スパイスを加えて混ぜ合わせる。
(カレーのものは、冷凍保存すれば1ヵ月もつ)
- ⑥⑤に、水、鶏もも肉を加え沸騰させ、ふたをして弱火で7分蒸らすように煮る。
- ⑦牛乳を加えて火を止めて塩(分量外)で味をととのえる。

☆夏野菜は、食べやすい大きさに切り、素揚げして皿に盛る

【ポイント】

タマネギを炒める際には、しっかり炒めるとおいしくできます。
夏野菜は、お好みでいろいろな野菜を試してみてください。

今月の料理人

- 津田支部 (左から)
三島 幸恵 さん
廣江多紀枝 さん
浅野三枝子 さん
諏訪 智子 さん
三島 美鈴 さん



自動車センター 休業日のお知らせ

くにびき地区本部 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(日)～8月16日(月)

緊急時は、JAF (#8139局) までご連絡ください。

(※有料となる場合がございます。)

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・予約先電話番号・時間
5	木	税務相談会	津田支店 (TEL:24-1818) 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21日、28日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

8月 ふれあい訪問日

8月18日(水)・19日(木)

医療共済
メディフル

資料請求
キャンペーン
実施中!

資料請求は
こちら

メディフル資料請求で
もれなくもらえる

他の共済もセットで資料請求すると
抽選で合計**20**名様に当たる!

さらに
+

A
コース
10名様
GARMIN Venu Sq
Music Black/Slate
(スマートウォッチ)

B
コース
10名様
LOGOS CHEF
重付きガーデニンググリル

オリジナルA5ノート

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

2021年秋

電子版サービス
開始予定!

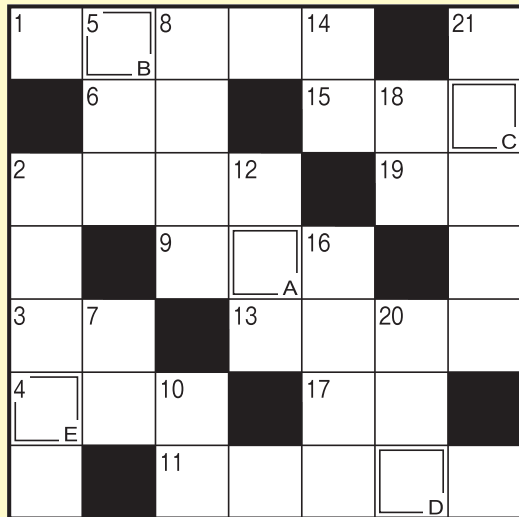
- 毎日発行 ●1カ月 2,623円(税込)
- お近くの新聞販売店からお届けします。

お申し込みは、お近くの支店・総務課まで



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

- ② 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
- ⑤ 川や池の土手のこと
- ⑦ 信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧ 家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩ 墨も料理に利用する魚介
- ⑫ 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
- ⑭ 令和3年の——の日は8月8日。国民の祝日です
- ⑯ ねぶた祭で知られる県
- ⑱ 「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑳ 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ㉑ 井戸端会議中に楽しむもの

ヨコのカギ

- ① 最低気温が25度以上の夜のこと
- ② 寺子屋では字の——やそろばんを教えました
- ③ 地球の中心部にあります
- ④ 長良川で有名な伝統漁法
- ⑥ 親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス——で一休みした
- ⑪ 親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬ 帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮ 力士が腰に締めます
- ⑰ 割、分、厘の次
- ⑲ 虫が入ってこないように布団の周りにつるします

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（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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
J A しまね くにびき地区本部 総務課 「クイズ」係
2021年8月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「サンダル」



俳句の広場

最優秀賞

声までもかろやかに
なり更衣

選句者「白魚火」編集長・副主任
安食 彰彦 先生
こもがえ
浜田市 三沢 孝子 様

優秀賞

立ちこめる霧に溶けこむしじみ舟

（評） 貴族社会の約束事が民間に広まり、日を決めて制服等を季節毎にかえるようになった。夏服だ。本当に声までもかろやかになる。
出雲市 石橋 厚 様

生きもののをらぬ水田の代を搔く

津和野町 田中とよし 様

心地良き夫の相槌初夏の朝

出雲市 竹田喜久子 様

佳作

上蔭の徹夜の構へ遠き日に
日盛りや傘のフリルの風に揺れ
更衣破れをかがる妻のあて
落担ぐ肩に大地の香りあり
チヌーリップクレパスの色使いきる

出雲市 小川美砂子 様
出雲市 小豆澤典子 様
出雲市 藤江 堯 様
兵庫県 小田 和子 様
邑南町 三宅伊知枝 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」8月号 定価629円（税込）
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねよりは、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）8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、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は、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。



利用期間 ~2021年 8月31日まで 除外日：8月10日~8月14日

島根県在住の方対象！ 1日10組限定

島根県在住の方必見！

しまねの食材を主に使用した！
地元応援プラン

1泊2食付 通常販売価格

17,600 円(税込)

▼ 25%OFF

地元応援プラン価格

13,200 円(税込)

更に #WeLove山陰キャンペーン利用で

8,200 円(税込)

1室大人2名様以上 お1名様 ※部屋タイプの指定は承りません

上記の金額は、サービス料・消費税込となります。別途入湯税150円をお預かりいたします。

8月31日宿泊迄

#We♡山陰 キャンペーン

1名様につき

5,000 円割引適用

さらに！
しまねっこクーポン
8月31日宿泊迄

2,000 円分付与

島根県内の飲食店、土産物店、
交通機関などで利用可



隠岐産

鯛のこじょうゆ
茶漬

大田産

銀山赤どり
シルク鍋

地産地消会席

地魚3種盛り

さらに！

ホテル玉泉利用助成

助成対象 J A し ま ね 共 済 加 入 者
組合員およびその家族

宿泊 **3,000 円助成!!**

※1人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。
※割引が適用できない場合がございます。詳しくは、お問
い合わせください。

※詳細につきましては専用パンフレット
をご用意しております。下記販売店ま
でご請求下さい。
満室などの理由により、ご希望に添え
ない場合があります。
予めご了承ください。

写真はイメージとなります

●お問い合わせ・お申し込み

J A し ま ね 旅 行 セ ン タ ー 本 部 TEL.0853-25-8907

(株) 農 協 観 光 山 陰 統 括 支 店 TEL.0852-26-2600



J A し ま ね 総 合 ポ イ ン ト カ ー ド 「お さい ふう カ ー ド」会 員 様 へ

おさいふうカード
会員募集中!!

優待割引 のお知らせ



J A し ま ね ×



メガネの三城

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふうカードをご提示ください。

提携店舗

島根県内メガネの三城全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



J A し ま ね

本店経済部生活課

TEL 0853-25-8907

夏野菜肉じゃが



コメント
・ひき肉を使ったり、じゃが芋や南瓜をレンジで軟らかくしたりする事で、煮込み時間を短くしました。
・トマトの酸味が肉のうまみを引き立て、さっぱりとしたお味です!
・生で食べることの多い夏野菜ですが、火を通すことでより栄養の吸収を高めます。

アレンジ
・ズッキーニやゴーヤ、ピーマン、きゅうり等の夏野菜も使えます。
・残った肉じゃがを卵とじにし、ご飯にかけて肉じゃが丼に!

材料 (4人分)

牛ひき肉…………… 150 g
 南瓜…………… 250 g (1/4個)
 じゃが芋…………… 300 g (2個)
 玉ねぎ…………… 200 g (1個)
 オクラ…………… 8本
 トマト(大)…………… 1個

A 酒…………… 100cc
 砂糖…………… 大さじ3
 濃口醤油…………… 大さじ1.5

B 塩…………… 小さじ1/2
 水…………… 150cc

C 片栗粉…………… 小さじ2
 水…………… 大さじ2

作り方

①南瓜は種とワタを取って、一口大に切る。
 ②じゃが芋は皮をむいて、一口大に切る。
 ③①と②を耐熱皿に入れ、ラップを軽くしてレンジ(600w)で4分間加熱する。
 ④オクラはヘタの先を切り落とし、ガクをむいて熱湯でさっとゆで、水に取ってから、斜め半分に切る。
 ⑤トマトはヘタを除いて一口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。
 ⑥鍋に牛ひき肉を入れ、肉にAの調味料をかけ、ひと混ぜしたら火をつけ、炒るようにして火を通す。
 ⑦肉の色が変わったら、③のじゃが芋と南瓜、玉ねぎ、Bの調味料を加えて5~6分間蓋をして中火で煮る。
 ⑧トマトとオクラを加え、トマトに火が通ったら、Cの調味料を加え全体を混ぜて煮て、火を止めたら完成。

材料 (4人分)

冷凍しじみ…………… 150 g
 絹ごし豆腐…………… 200 g
 ニンニク…………… ひとかけ
 油…………… 小さじ2

酒…………… 大さじ2
 A 水…………… 大さじ2
 薄口醤油…………… 大さじ1
 葉ネギ…………… 2本

作り方

①豆腐は軽く水気をきり、1.5cm角に切る。ニンニクはみじん切りに、葉ネギは小口切りにする。
 ②フライパンにみじん切りにしたニンニクと油を入れ、弱火にかける。
 ③香りが立ってきたら、凍ったままサツと水洗いしたしじみ(生のしじみでも良い)を入れて中火で軽く炒める。
 ④Aを加えひと煮立ちさせ、豆腐を加えて蓋をして、しじみの口が開くまで蒸す。
 ⑤器に盛り、葉ネギを散らして完成。

土用しじみと豆腐のスタミナ蒸し



コメント
・夏に旬を迎えるしじみは栄養価が高いため、夏バテ予防や疲労回復効果が期待できる食材です。
・「土用しじみ」を食べる習慣は、夏土用に鰻を食べる前からあったと言われています。
・冷凍保存したしじみは、うま味が凝縮してさらに美味しくいただけます。

アレンジ
・スタミナ蒸しをパスタに絡めてオリーブ油を回しかければイタリアンに!
・豆腐の代わりに茹でた冬瓜を使っても美味しいです!



健康散歩 早口言葉に挑戦しませんか?

JA島根厚生連

世界中で広がる新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活環境は大きく変わりました。マスクを着け外出することが日常となり、今までのように友達に会って食事をしたり、地域活動や趣味の集まりへの参加も減ったりしたのではないのでしょうか。

自粛生活が続くことによって、要介護状態の一步手前である「フレイル」が悪化してしまう人が増えているようです。よく耳にするようになった「フレイル」という言葉ですが、「オーラルフレイル」という言葉はご存じですか?

「オーラルフレイル」とは、口(オーラル)の虚弱(フレイル)という意味です。嚥んだり飲み込んだりする口腔機能が衰えることによって、むせたり食べこぼしたり、噛めないものが増えたりする状態のことをいいます。この状態が進行すると、低栄養や誤嚥性肺炎などを引き起こしてしまうため、口腔機能を維持させることは、健康維持と密接にかかわっているのです。

まだまだ終息の兆しのない新型コロナウイルス感染症。今後も自粛生活によって人との会話が減り、口を動かすことが減ると、口や舌の周りの筋肉は、どんどん衰えてしまいます。

そこでおすすめは、早口言葉です。みなさん一度は人と競い合った経験があるのではないのでしょうか。早口言葉は、唇、頬、舌の巧みな動きを必要とするため、口と舌の体操になります。姿勢を正し、できるだけ大きくしっかり口を動かして声に出しましょう。速さだけでなく、はっきりと発音することも大切です。

オーラルフレイルを予防するために、早口言葉に挑戦して、意識して口を動かすようにしましょう。

【早口言葉の例】

- ・赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ・隣の客は よく柿食う客だ
- ・坊主がびょうぶに
上手に坊主の絵を描いた
- ・東京特許許可局



【編集後記】 今月号の特集では防災について掲載しています。内容を作成しながら、分かっているようで分かっていない、理解しているようで理解できていない…ということに気づくことができました。今年は災害が起こらないよう祈るばかりですが…特集をきっかけに、皆さんが防災について考え、話し合っていたらいい機会となれば嬉しいです。(安)

