

2023
7
July
Vol.88

SNSで旬な情報を
投稿しています

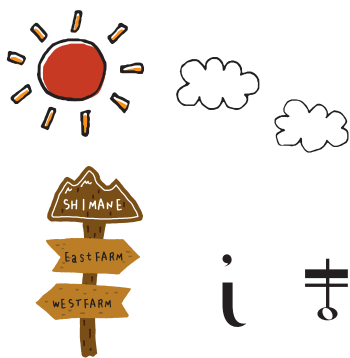


JAしまねびより

特集 直売所にてかけよう



可ーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
ムラー フランク
Müller Frankさん
[隠岐どうぜん地区本部]



みつけた しまねのファーマーズ

Shimane farmers



常時10種類近くの野菜が栽培されている農園ととんがり屋根の鶏舎

ムラーズファーム

ムラー フランク

Müller Frankさん(49歳)

今月は隠岐どうぜん地区本部。海士町で農業と化学肥料を使わずに野菜作りに取り組む「ムラーズファーム」のムラー・フランクさんにお話を伺いました。

**多品種野菜にニワトリとヤギ！
多様性あふれるにぎやかな農園！**

約600万年前の火山活動でできた島、隠岐島前の海士町（中ノ島）。その北東部に位置する宇受^{うづか}地区に、ムラーズファームがあります。

農業や化学肥料を使わず、年間40〜50種類もの野菜を作っているのはドイツ人のムラー・フランクさん。移住してから約15年、もとは雑木林だった土地をコツコツと開墾し、生産力の高い農園を作り上げてきました。JAをはじめ、島内の各商店に出荷する野菜は「おいしくて長持ちする！」と評判です。

農園にはズッキーニやネギ、ダイコン、カブ、キャベツの他、バターナツカボチャなどの珍しい品種も含め、常時10種類近くの野菜が栽培されています。

畑の脇には、ムラーさんが自分で建てたとんがり屋根の鶏舎があり、平飼いのニワトリが約90羽、元氣よく走り回っています。鶏舎の逆側の奥には、山の斜面を切り拓いて作った階段状の畑にサツマイモの長い畝がずらり。その向こうにも農地を拡大予定で、開墾中のエリアには40頭のヤギが放たれ、のんびり草を食む姿が見えます。雑木林を農地へ変えるプロセスでは、草を食べてくれるヤギの存在が重要なのだとか。

「子どもの頃から食べものを自分で作ることに興味があった。でも、両親の勧めで大工になり、ドイツの他、イギリスやスイスで働きながら『いつかは農業をやりたい』と夢見ていた」と話すムラーさん



取材時にはダイコンなどが収穫を迎えていました

その後、縁あって海士町に移住。豊かな自然とともに生きる島の暮らしに魅了され、この環境なら自分ができる！と、有機農業への挑戦を始めました。

**おいしい野菜の秘密は、
精魂込めてつくってきた「土」**

島の飲食店や宿の料理人から絶賛されているムラーさんの野菜は、島で唯一のホテル「Entôt^{エントット}」でも使われています。その味に感動した観光客が、本土へ帰るフェリーに乗る前にわざわざ畑に立ち寄り、野菜をお土産に買って帰ることも。

なぜ野菜がおいしいの？と聞くと、「土のおかげだよ！」と胸を張るムラーさん。表面約7センチの浅い層だけトラクターで耕して、あとは畑の中に空気を入れるようにフォークを入れ、丁寧に手で耕していきます。この耕し方をする事で土の中の微生物が増えるのだそう。ムラーさんは「うちの野菜が長持ちするのは土が豊かだから。農業や化学肥料を使わないことだけが大事なんじゃないんで、どれだけ土の面倒を見ているかが野菜の味や日持ち



タマゴを産み、土づくりも助けてくれるニワトリはムラーズファームにとって欠かせない存在です



目でも楽しませてくれる多種多様なムラーズファームの野菜

を左右すると思う」と話します。

飼っているニワトリは、タマゴを販売する他、鶏ふんを有機肥料として使っています。島内で生産される牛ふん堆肥も購入し、土づくりに活かしています。ただ、農薬を使わない栽培法は手間がかかるのも確かです。ムラーさんは「例えば今年の春は天候のせいか初めてナメクジが発生したので、専用の手袋をして丁寧に取り除いた。毎年色んなことが起きるけど、すべてが経験。とにかく日々勉強だね」と話します。

ファーマーにもビジネスマインドは必須。 販路開拓やファン作りも積極的

ムラーさんは販路開拓や販売促進にも熱心です。島内ではJAや主な商店、宿、飲食店などに出荷。サンプルを送るなどしてこまめに営業し、隠岐の島町のスーパーや松江市のスーパーなど島外の販路も確保しました。また、インターネットでは、産直野菜の通販サイト「食べチョク」での販売に力を入れています。ムラーさんは「多品種の野菜を作っているのは、食べチョクで売る際に箱に詰めて見栄えが良いように。珍しい野菜も入れるとサプライズがあって良いですよ」と話します。今は毎週、定期的に買ってくれるお客様も増えてきており、応援してくれるファンが増えていると実感していると言います。

今が旬のズッキーニ。実は海士町で最初に栽培したのはムラーさんでした。移住当初、まだ島ではズッキーニを売っておらず、食べたくて自分で作ったのが始まり。するとだんだん知名度が広がり、他の生産者も栽培するようになって、今では人気野菜の一つに。野菜を上手にPRして野菜好きが増えれば、島の食が豊かになると同時にムラーズファームのファンも

増える。そんな好循環を目指して、イベントやSNS

を利用して情報発信に今後力を入れていく予定で、通販サイトも制作準備中とのこと。

隠岐の有機野菜のパイオニアでありたい。 原動力はパッション

他の生産者と助け合う「おたがいさま」は島の文化。ムラーさんも地域との繋がりを大切にしています。「農園の土地やスタッフ用のシェアハウスも地元で借りている。地域の人が農作業を手伝ってくれているのはとてもありがたい。本当にたくさん助けてもらっているから、できることで恩返しをしています」とムラーさんは話します。

仕事の充実ぶりがうかがえる一方で、とても忙しいそうなるムラーさん。リラクゼーションの時間もすべて農園にあると言い、スタッフとのお喋りやBBQが良い息抜きになっています。

「自分にとって農業は人生そのもの。夢見ること、食べることを考えること…生きることすべてがここに詰まっている。だから忙しくても頑張れる。原動力は、パッション(情熱!)」と笑顔を見せました。



農園のスタッフたちとお喋りするムラーさん



ズッキーニを収穫し笑顔のムラーさん

目標は、隠岐4島で初の有機JAS認

証を取得すること。認証のために使用する資材にも条件があり、コストも手間もかかりませんが、これからも有機にこだわると決めています。ムラーさんは「有機栽培は大変だけど、認証されて島でブランド化していけたら希望はある！野菜以外にも、例えばヤギのミルクやチーズ、ソーセージ作りなどやりたいことはいっぱい。理想の農園までまだ途中だけど、仲間を増やして、少しずつ実現していきたい」と語りました。



理想の農園を目指すため、今後もムラーさんの挑戦は続きます

旬野菜・ズッキーニの美味しい食べ方

ズッキーニはカボチャの仲間で、油との相性も抜群。パベキューで焼くだけでもおいしいですが、衣をつけて揚げるのもイチオシ！フライにはヨーグルトソースをかけるのがムラーズファーム流。ヨーグルトに塩と蜂蜜、おろしニンニク、刻みハーブ、レモン汁を混ぜたソースで、ギリシャ料理風のご馳走になります♪ニンニクと一緒にオリーブオイルで軽く炒めてから生野菜にトッピングするのもオススメです😊花もフライにして食べられますよ！ぜひお試しください♡



ズッキーニのフライ・ヨーグルトソースがけ(手前)と、炒めズッキーニのサラダ



楽しみがいっぱい!

直売所にてかけよう



皆さんは地元の直売所へよくおでかけしますか？新鮮な農畜産物、地元の旬を感じられる、珍しい野菜と出会う…などなど魅力がいっぱいですよね😊今回は、直売所を楽しむポイントとともに県内の直売所を紹介していきます！

「花と野菜の産直市場」JAしまね斐川グリーンセンター

出雲市斐川町にある斐川グリーンセンターは、季節ごとの新鮮な野菜や花が豊富でお客さんに喜んでいただいている地域密着型のお店です。これからの時期は、出西生姜や枝豆、タマネギなど地域の特色ある農産物や、定番のトマト、キュウリなどの夏野菜が早朝からぞくぞくと持ち込まれます。お盆に向けて菊やストックなど切り花も充実していきます！



地元産の新鮮な野菜や花を豊富に取り揃えているお店ですので、たくさんのご来店をお待ちしています！

朝一で持ち込まれた旬の野菜詰め合わせ「くにびきっ」の発送も承っています😊



JAグリーンつだ

「JAグリーンつだ」は、新鮮な野菜はもちろん切り花の品揃えも充実のJA直売所。その場で精米する「今ずり」のお米も販売しており、毎週日曜日は5キロ以上を購入するとたまごをプレゼントする人気の企画も…！これからの季節は夏野菜の出荷が本番を迎え、8月にはお盆に向け売り場を広げて花の即売が行われます😊



道の駅あらエッサ「なかうみ菜彩館」

安来市の道の駅あらエッサ内の「なかうみ菜彩館」は、県外や市外からの来店客が「安来」と「四季」を感じることができるJA直売所。出荷される農産物はもちろん、店内の装飾や季節の行事に合わせたイベントなどで来る人を楽しませています。これからの季節は、トウモロコシを始めとした夏野菜やブドウ、メロン、二十世紀梨が棚に並びます😊



安来を感じられる直売所にぜひ足を運んでいただき、四季をご堪能ください！

Aコープ直売コーナー

JAしまね島根おおち地区本部管内のAコープ3店舗（いわみ店・おおち店・かわもと店）に設置している直売コーナー。シャインマスカットや夏野菜、白ナスなどの西洋野菜まで旬の農産物が勢ぞろい。出荷される野菜のファンで遠方の家族に送るために訪れる方もいる人気のコーナーです。生産者オススメの調理法も紹介されているので要チェックですよ◎



手頃な価格で新鮮でおいしい野菜を常に提供しています。ぜひお越しください！

たんびにきて家

道の駅「さくらの里きすき」併設の「たんびにきて家」は、雲南地域（1市2町）から農畜産物や加工品が集まります。同地域は平たん地から高冷地まで有するため出荷物の種類がとにかく豊富。名物の焼き鯖寿司や、夏場にはプラムや桃、ブドウなどが出荷され、新鮮な果物を求めて来店されるお客さんと賑わいます！



多くの方が出荷されているので、たくさんのお農産物や珍しいものと出会う直売所です😊

地元の直売所を利用＝「国消国産」「地産地消」につながる！

「国消国産」とは、JAグループが提唱している「国」民が必要とし「消」費する食料はできるだけその「国」で生「産」するという考え方のこと。これを身近なところで考えると「地産地消」になります。できるだけ国産、地元産のものを手に取り、食べることが生産者の皆さんや日本の農業を応援することにつながります！



©よい食P

直売所を楽しむ! 4つのポイント

JAグリーンおおだ

JAグリーンおおだ「産直市」は、288人の会員が四季折々の野菜や加工品、生花、苗物などを出荷しています。毎週月・水曜日には地元女性グループによる特産品「箱寿司」やお惣菜、地元蒲鉾店とJAがコラボした地元産アスパラガスを使ったカレー風味の天ぷらも販売しています。これからはキュウリ・トマトなどの夏野菜で棚が埋まります!



笑顔いっぱい皆さまのご来店を心よりお待ちしております! ぜひお立ち寄りください!

1 地元の採れたて 新鮮な農産物が手に入る

「採れたてのおいしさを届けたい」そんな農家さんの気持ちが詰まっています。季節によって出荷される商品が変わるので、旬の味が楽しめます!

2 農家さんの顔が見える農産物

商品に農家さんの名前が付いているのは、商品の安全に自信をもっている証。お店で農家さんと出会ったら、商品の選び方や食べ方などを聞いてみるチャンス!

3 量販店では味わえない「選ぶ楽しさ」

直売所には同じ野菜でも形や色、味が違う多くの種類が並びます。これは農家さんが、少しでも他の人と違った作物を作り、消費者の皆さんのニーズに合うように工夫しているから。

4 直売所ではしか買えない「加工品」も大きな魅力

農家さん手作りのジャムや漬物、みそ、お餅など素材の味を生かした商品はどれもおいしさ満点です!

ラピタ農産物直売コーナー

JAしまね出雲地区本部が運営する生活購買店舗「ラピタ」8店舗の農産物直売コーナーでは、「安全・安心・新鮮」をモットーに地元農産物や加工品を販売しています。売り場に残ったものは翌日引き取るなど保管ルールを徹底しており、売り場には常に新鮮な農産物が並びます。夏場はナス、キュウリ、トマトなどの夏野菜が売れ筋商品です!



安全・安心を基本に消費者ニーズに応えていきます!

隠岐地区本部

JAしまね隠岐地区本部では、リースハウス事業でハウスを増設した島内生産者が栽培したキュウリやトマトを拠点となる同地区本部に集荷し、隠岐どうぜん地区本部管内のグリーンストアや直売所などへ納品しています。また、隠岐農産物生産者協議会野菜部会員が栽培したキャベツやジャガイモ、ネギ、ホウレンソウ、タマネギなど主要野菜を学校給食用の食材として給食センターへ納め、子どもたちに地場産野菜を食べてもらうなどの地産地消に積極的に取り組んでいます。



JAで集荷すると出荷担当が検品した後、「隠岐育ちシール」を貼って出荷します。このシールがJAで検品した隠岐産の証!

グリーンストア

JAしまね隠岐どうぜん地区本部管内には直売所が併設されたグリーンストアが3店舗(西ノ島町・知夫村・海士町)あります。季節の旬の農産物はもちろん、シーズンには海産物やお寿司なども並びます。これからの季節は、毎年お客さんから好評をいただいている各種ブドウや桃、梨などが並ぶ予定です!



地元農家の皆さんが作った野菜や果物が並びますので楽しみにしてください!

愛菜果市「旬」

益田市内のAコープ2店舗にある愛菜果市「旬」は、葉物野菜や根菜類、果物、さらには加工品も多種多様で、時期にあった旬のものを提供することを基本としています。小菊を中心に四季折々の切り花がたくさん並ぶのも強み。梅雨が明けるとナス、トマトなどの夏野菜が所狭しと売り場に並び、柏餅や梅漬け、らっきょう漬けも出荷されます!



安全安心な新鮮野菜の提供を基本に、誠実で適正な価格表示を心がけて出荷いただいています。お客さまにも好評です!

きんさい市場 黒川店

季節の山の幸などは産直ならではのですね! 収穫したての新鮮な野菜や果物が並びます。近年は切り花も豊富でお花を楽しむ方も増えています。夏の時期は枝豆やミョウガ、スイートコーン、スイカ、トマトが、果物ではブドウや梨、柑橘類が人気です。きんさい市場では、とにかく元気なスタッフが皆様をお待ちしています!



おっ!この時期かあって感じたりして、季節のものをその時期に食べてほしいです。時々行うぶちイベントにもぜひお越しください!

お知らせ：次回8月号は総代会特集!

6月25日(日)に開催した第9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るべきところですが、作成スケジュールの都合上、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。





現場の声を
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

- 田口好美さん・一成さん ● 安来地域バイオマスリサイクルセンター
- 農事組合法人ファーム宇賀荘 ● 石橋農園
- 砂流牧場 ● しふおんながた

今回は、田口好美さん・一成さん、安来地域バイオマスリサイクルセンター、農事組合法人ファーム宇賀荘、石橋農園、砂流牧場、しふおんながた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。

田口好美さんと一成さんは、水稲や和牛繁殖を家族3人で経営。昨年は全共鹿児島大会に県代表牛を出品するなど県内の和牛生産を牽引しています。牛舎を新設し増頭していることや自給飼料についてなど意見を交わし、一成さんは「市場へ出荷する際に、複数頭につき1人で対応できるように出荷体制を作ってほしい」と要望されました。有限会社サンコープ雲南が運営する安来地域バイオマスリサイクルセンターは、家畜ふん尿と下水汚泥を堆肥化する処理施設。酪農家10戸と島根県東部浄化センターが利用し、年間で家畜ふん尿を約3,500トン、下水汚泥を約3,000トン処理しています。堆肥は管内の営農組合や個人農家へ販売されており、資源循環型農業の一翼を担っています。

農事組合法人ファーム宇賀荘は、水稲とエコ大豆を栽培し、環境にやさしい農業に取り組みられています。中でも、どじょうを放流した水田で化学肥料・農薬を使わず育てたブランド米「どじょう米」の取り組みでは、昨年3月に有機JAS認証に対応した乾燥調製施設を竣工し、同年8月には有機JAS認証を取得。同法人の岡田一夫代表理事組合長らは「玄米の保

管が難しいため、有機JAS認証に対応した保管倉庫ができる」と助かる」など要望されました。石橋農園の石橋賢一郎代表は、ハウス7棟で「紅ほっぺ」を中心に4品種を栽培し、うち1棟のハウスでは新たに高設栽培にも挑戦されています。就農した経緯や自分に合った苗を作るため育苗を行っていることなどを伺いました。石橋さんは「苗の特性や温度管理、定植時期をずらして常にイチゴがとれる状態を目指している」と目標を話しました。砂流牧場は、約100頭の乳牛を飼育。地域の田んぼや河川敷を整備し牧草を栽培する他、教育の一環で子どもたちを受け入れるなど幅広く活動されています。同牧場の砂流啓二さんと裕美子さんは、依然として続く畜産業界の厳しい状況や燃料費・電気代の値上がりの影響、高齢化による獣医師不足など今後の酪農業界について活発に意見を交わしました。



バイオマスリサイクルセンターの発酵棟を視察する石川組合長ら



牛舎を案内する好美さん(左)と一成さん(左から2番目)



乾燥調製施設について説明を受ける石川組合長ら



石橋代表(左から3番目)と石川組合長(左から2番目)ら



裕美子さん(前列左から2番目)と啓二さん(前列左から3番目)と活発な意見交換を行いました



永田さん夫婦にサンプルの米粉について説明する石川組合長(右)

しふおんながたは、永田瞳さんと健志さん夫婦が経営。米粉のパンとシフォンケーキを製造・販売しています。管内の米農家とやすぎ地区本部との三者契約で米粉を納入し、健志さん自らも米粉の原料の「きぬむすめ」を生産しています。JAしまねが米粉事業に取り組んでいることを伝えた石川組合長は米粉のサンプルを手渡し「使った感想をぜひ教えてほしい」と話しました。

組合長から一言



今回は、和牛繁殖農家の田口好美さん・一成さん、有機JAS認証に対応して米の乾燥調製施設を導入された農事組合法人ファーム宇賀荘、イチゴ栽培農家の石橋賢一郎さん、家族で酪農経営をされている砂流牧場、地元産の米を使って米粉パンを製造されているしふおんながたと意見交換をさせていただきました。その他、安来地域バイオマスリサイクルセンターを訪問し、家畜ふん尿や下水汚泥を原料とする堆肥の製造施設を見学させていただきました。今後、ペレット堆肥の製造についても本格的に取り組むとのことであり、有機農業を進める上で大いに期待したい。



📺 巡回の様子を収めた動画はコチラ

組合長より一言
育児放棄
されし子牛や
今年竹



topics 1

島根ぶどう主力品種「デラウェア」を福岡県でPR



JAしまねと島根県は6月10日、主要な販売先の一つである福岡県で島根ぶどうの主力品種「デラウェア」の出荷ピークに併せ、トップセールスを行いました。同JAの石川寿樹組合長や丸山達也知事ら関係者約20人が同市内の青果市場と量販店を訪れ、「デラウェア」を始めとした県産品をPRしました。

福岡市中央卸売市場青果市場では、石川組合長が市場関係者に日頃からの取引に感謝を伝えながら「農産物の生産は厳しい状況にあるが、若手生産者も頑張っているため今後も県産『デラウェア』の販売をお願いしたい」と販売促進への協力を求めました。また、セリ前には「デラウェア」と「アムスメロン」の試食も行い、市場関係者らに旬の味覚を味わってもらいました。

量販店のサンリブ木の葉モール橋本では、「デラウェア」をメインに、タマネギやシイタケ、アスパラガス、ブロッコリーなどを販売。「デラウェア」の試食をすすめながら来店者へ魅力を伝えました。試食した来店者は「甘くて食べやすい」と感想を話しました。



サンリブ木の葉モール橋本で旬の「デラウェア」をPRする石川組合長（右）と丸山知事（左）

topics 2

積極的なJA運営参画へ JAしまね女性総代研修会を開催



JAしまねは5月31日、出雲市のラピタウェディングパレスで女性総代を対象とした研修会を4年ぶりに開きました。9地区本部から女性総代54人と役員ら参加し、JA運営参画への意識を高めました。

研修会では、同JAの日高光弘専務がJA運営への女性参画について情勢報告をした後、中国四国農政局経営支援課の堀越英樹課長が「女性参画が求められる背景と今後の展望」と題して講演。全員が参加できる・生きやすい社会に向け、新しいルール作りが求められていることなどを伝えました。また、同農政局島根県拠点の新田勇総括農政推進官が「しまね農業女子」の取り組みについて紹介しました。

後半は、11グループに分かれグループ討議や意見交換を実施。テーマごとに話し合い「JA運営に女性参画を進めるにも、今回のような研修会へ積極的に参加し情報を得ることが重要」「会議などに女性が参加しても大した意見が出ないのではないかと感じられることがある」など意識改革が課題となる意見が出ました。

同JAの石川寿樹組合長は「女性の声によりJAに届きやすい環境づくりを進め、JAの事業運営に女性参画が当たり前となる組織とするために現状や課題を考え、今後の事業運営に活かしていく」と話しました。



講演を真剣に聞く参加者ら

topics 3

「世界牛乳の日」に県内酪農・乳業代表者らが知事を訪問



島根県内の酪農関係団体でつくる島根県牛乳消費拡大運動実行委員会は6月1日、「世界牛乳の日」に合わせて丸山達也知事を訪れ、県産牛乳・乳製品の消費拡大や生産コストの高止まりなどで厳しい酪農業界への支援を求める要望書を提出しました。

同委員会メンバーで島根県酪農協議会の西谷悟郎会長は「酪農の実態を伝え、酪農の生産基盤維持と後継者が就農できるような環境を国として作ってもらえるよう要請をお願いしたい」と訴えました。丸山知事は「県としてもできる限りの対策を講じていきたい」と応えました。

この日は消費拡大のPRとして、丸山知事に試飲してもらおうと県産牛乳を用意。丸山知事は牛乳を一気に飲み干すと、県産牛乳・乳製品の消費拡大を県民に呼びかけました。



丸山知事（中央）らとともに消費拡大をPRしました

topics 4

島根たまねぎ出荷始まる!



JAしまねは5月24日、出雲市斐川町のJAしまね広域玉葱調製保管施設で「島根たまねぎ」の出荷を始めました。初日は約10トンの「七宝早生7号」を選果。今年産の同施設の出荷量は2,095トン計画し、9月中旬頃まで1日約20トンの出荷が続く予定です。

タマネギの県産地化を目指す同JAは、主産地の斐川町に県内全域のタマネギ調製保管拠点として施設を建設し、昨年度から稼働を始めました。根と茎を処理するタッピングマシンや1日35トンの処理が可能な選別機、乾燥と低温貯蔵ができる保管庫を備え、生産者の作業負担の軽減にもつなげていきます。

今年産は、十分な日照時間と適度な降水量で仕上がりが上々で、収量にも期待がかかります。同JAの担当者は「高品質な『島根たまねぎ』を消費者に届けたい」と話しました。



島根たまねぎの選果を行う選果スタッフら



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

JAしまね女性部フレッシュミズ部会

JA女性組織3ヵ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう」
の実践2年目です。

つなごうみ まもろうみ かかわろうみ
の3つの具体的目標を掲げ活動します。



住田奈々部会長
(石見銀山)



及川聡美副部会長
(やすぎ)



中島久美子副部会長
(雲南)



池田琴恵委員
(くにびき)



永瀬美和委員
(出雲)

私たちJAしまね女性部フレッシュミズ部会は、概ね50歳までの女性部員で組織されており、「仲間との輪を広げ、活動内容の更なるステップアップを目指そう!」をキーワードに、楽しく活動しています。
令和4年度は新型コロナウイルスの影響で思うように活動ができませんでしたが、令和5年度は役員改選を行い、新メンバーで楽しいイベントをたくさん企画し、部会員同士の交流を深めることから始めていきます。
7月末には、『ちやぐりん』を活用した親子参加型イベントを開催し、食への関心を高めるきっかけ作りをお手伝いします。
今年度、一段とパワーアップしたフレッシュミズ部会は、新役員を筆頭に仲良く・元気に活動していきます。



一所懸命青年連盟

JAしまね石見銀山青年連盟

JA YOUTH

はやし だいすけ
林 大輔さん



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しまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している林大輔さん(38)は、大田市長久町で約600アールの耕作面積で、水稲と飼料用稲(WCS)、大豆の栽培を兼業で行っています。
非農家の生まれで農作業の経験はこれまでありませんでしたが、高齢化などに伴い離農する農家が増える中、農業をビジネスチャンスととらえて就農しました。
1年目は同町の生産者のもとで指導を受け、2年目からは同生産者の農地などを継承し今年で3年目になります。
「目標は20ヘクタールまで面積を拡大し、雇用の創造をすること」と話す林さん。そのためにもまずは10ヘクタールを一人で作業できるようにしなければと日々奮闘中です。
農業の魅力について「一生懸命作ったものを美味しいと喜んでもらえることが何よりも嬉しい」と語りました。
他にも地元保育園を対象に田植え体験や収穫体験、きたお米を提供するなど食農教育活動にも積極的に取り組んでいます。最後に「農業のイメージを変えたい」とその想いを語ってくれました。

令和6年版

J Aしまねカレンダー用 絵手紙募集!

イメージ



J Aしまね令和6年版カレンダーに使用する絵手紙(テーマは「農業・農畜産物・花卉」)を募集します。
作品採用者には農協全国商品券5,000円を贈呈

詳細はJ AしまねのHPをご覧ください。



- 応募資格/島根県内在住者
- 募集期間/令和5年9月13日(水)必着
- 応募方法

9/13(水)必着

絵手紙作品テーマ

島根県内で生産されている農畜産物や農業に関わる絵手紙であれば、種類を問いません。

- ① 農業(稲刈り、芋掘り、田園風景…など)
- ② 農畜産物・花卉(しまね和牛、デラウェア、トルコギキョウ…など)

- ・応募サイズは、郵便ハガキ(100×148mm)
- ・1人5点、コピー不可
- ・応募作品の返却はいたしません
- ・応募の際は、自作絵手紙の表面に ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号をご記載の上、応募先までお送りください。

■応募・お問合せ先

〒690-0887 松江市殿町19-1 J Aしまね ふれあい福祉課 令和6年カレンダー係
電話: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

<注意事項>

【応募に関する事項】

- (1) 費用の扱い
デザイン画の作成及び応募にかかる費用はすべて応募者の負担とし、応募作品は返却しません。
- (2) 失格となる場合
・提出書類に虚偽の記載をした場合 ・募集要領の条件を満たしていない場合
- (3) 個人情報の取り扱い
応募者の個人情報、応募作品の選考、採用通知、採用作品の発表、賞品の授与のために使用します。採用された作品の作者氏名、住所の市町村名などについて公表します。
- (4) その他
応募作品の不達等、送付中の事故については、一切の責任を負いかねます。

【著作権等の帰属に関する事項】

- (1) 応募作品は、第三者が著作権等を利用していないものに限りします。
- (2) 応募作品は、応募者が商標登録出願又は意匠登録出願を行っていないものに限りします。また、応募者は、応募後においても、応募作品についての商標登録出願又は意匠登録出願を行わないものとします。
- (3) 採用作品に関する意匠登録を受ける権利及び著作権(著作権法第27条及び第28条に規定される権利を含む)は、全てJ Aしまねに帰属します。また、採用作品に関する上記権利の譲渡対価は賞金をもって充てるとします。
- (4) 採用作品の著作人格権は行使できないものとします。
- (5) 採用作品は、J Aしまねがデザインの一部を修正・変更する場合があります。
- (6) 採用作品は、採用決定以後、J AしまねのカレンダーやHP、SNS等において自由に使用できるものとします。
- (7) 応募作品について第三者から権利侵害等の警告又は訴えがあった場合、その作品を応募した応募者は、その解決に全面的に協力するものとします。

組合員からの情報提供窓口について

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。

島根県農業協同組合 監事会

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 名 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。

理事会情報 (5月30日開催)

【協議事項】

- ① 露地野菜の県央育苗拠点の整備について
- ② 令和5年度補助事業の実施について
- ③ 令和4年産島根米買取価格の設定について
- ④ 出雲地区本部葬祭利用料金変更に伴う葬祭会館及び葬祭具利用管理規定の改定について
- ⑤ 信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑥ 令和5年7月18日付け隠岐どうぜん地区本部の機構改革の実施について
- ⑦ 令和5年度業績還元の取扱いについて
- ⑧ 令和4年度決算の承認について
- ⑨ 第9回通常総代会への附議議案について
- ⑩ 本店子会社等への役員の派遣及び推薦について
- ⑪ 大口貸出について

- ⑫ 定款及び定款附属書総代選挙規定の一部変更について
- ⑬ 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
- ⑭ 第9回通常総代会における功労者表彰について
- ⑮ 「西ノ島町特定地域づくり事業協同組合」への加入について
- ⑯ 自己改革工程表の策定について
- ⑰ 食料安全保障の強化に向けた食料・農業・農村基本政策の確立に関する特別決議について
- ⑱ 「従たる事務所」の変更登記について
- ⑲ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑳ 役員報酬総額等の設定について
- ㉑ 島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について

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グループ島根

くにびき地区本部情報

80tの出荷を目指す！

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」（生産者・50名、令和5年度作付け面積8ha）が共販の出荷時期を迎え、6月23日中海干拓研修センターで5月定植者を対象に「出荷目合わせ会」を開催し、生産者やJA職員など20名が参加しました。県内外の市場に向けて共販出荷を開始するために、出荷の規格や品質基準、出荷の梱包を確認する目的で開催したものです。当日は、指導販売課の犬山浩二園芸特産係長が出荷前のカボチャを手に取り、生産者と出荷基準や個数毎の詰め方について説明。生産者からは、収穫時期の目安や病害虫による品質基準などの質問、確認があり目合わせを行いました。



初出荷のくにびきカボチャ

生産者の由志園アグリファーム（株）の渡部花枝さんは、「今年は2・5haを作付けし、手入れを徹底したことで順調に生育し、例年より収量が期待できる」と話していました。また、犬山園芸特産係長は「生産者の皆さんが、作業内容や行程をしっかりと理解して確実に作業を実施されており、品質の良い品物を消費者に届けることが出来ている。くにびきカボチャのブランド向上のためにもしっかりと管理を行い、品質を維持し継続出来るようにしたい」と意気込みました。今年度は、80tの出荷を計画しています。

出荷作業は6月25日より始まり、8月下旬まで続きます。なお、今年産より出荷用のシールやレシピ付きリーフレットを作成。JA産直店舗や市内の量販店などでお買い求めいただけます。



出荷用シール

求めいただけます。



レシピ付きリーフレット



カボチャの目合わせ会

乾椎茸の品質競う 最優秀賞は永江久夫さんの「どんこ」が受賞

くにびき椎茸協議会（小豆澤正美会長・52名）は5月31日、くにびき地区本部営農総合センターで令和5年度くにびき乾椎茸品評会を開催し、永江久夫さん（宍道町）の「どんこ」が最優秀賞に選ばれました。「どんこ」「こうしん」など9点が出品。日本きのこセンター、くにびき地区本部などから審査員4名が参加しました。事前に提出された乾椎茸を県の品評会基準に基づき、規格や色、形状などを入念にチェックし、入賞3点を決定しました。日本きのこセンター鳥取事務所の影井和男所長は、「春先から低温と寒波で椎茸の発生を心配したが、その後気温が高く推移し、寒い冬からじっくり育った春子の生産量は終盤少なかった。この気象状況の中で4・5cm規格の椎茸が揃ったのは素晴らしい」と講評しました。今回、出品された乾椎茸は、6月16日に開催された県乾椎茸品評会へ出品され、永江久夫さんの「どんこ」が最優秀賞を受賞しました。



審査結果(敬称略)	
最優秀賞	どんこ 永江 久夫 (宍道町)
優秀賞	こうこ 永江 久夫 (宍道町)
優良賞	どんこ 村竹 隆 (宍道町)



審査の様子

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～

地域農業の活性化と再構築を目指す！ 松江市農政会議総会開催



祝辞を述べる越野本部長

松江市農政会議（清水秋廣会長・2,742名）は6月10日、第13回通常総会を営農総合センターで、来賓や代議員など100名が出席し開催しました。

当日は、上定昭仁松江市長、石倉茂美島根県農政会議会長、福田正明島根県議会議員、柳原治松江市議会議副議長、越野浩昭くにびき地区本部長をはじめ、同会議推薦議員などが来賓として参列。冒頭、同会議の清水会長が「コロナ禍やウクライナ情勢により、肥料・飼料・燃料などの生産資材価格が高騰・高止まりし、営農継続が危ぶまれるほどの甚大な影響を受けている。我が国の食料・農業・農村を守り続ける運動を継続することが、農政会議の重要な役割だ」と挨拶。また、当地区本部の越野本部長が、「総力を結集し、万全な農業関係予算の確保をはじめ、農業生産現場に寄り添った力強い農政の具現化、実現に取り組んでまいります」と述べました。

その後、竹矢支部の角田千年代議員を議長に選任し、議事を進行。令和4年度の活動報告と令和5年度の事業計画など、全議案が承認されました。また役員改選も行われ、清水秋廣会長が再任されました。

松江市農政会議役員（敬称略）

- 会長 清水 秋廣（秋鹿支部・再任）
- 副会長 藤原 薫（持田支部・再任）
- 々 目次 宗昭（乃木支部・再任）
- 々 錦織 吉正（東出雲支部・再任）
- 々 勝田 達雄（玉湯支部・再任）
- 々 小豆澤正美（宍道支部・再任）
- 々 前田 保典（八雲支部・新任）



挨拶をする清水会長

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～

やつか保育園の園児が 夏野菜の苗植えを体験



サツマイモの苗植えを教える吉岡代表



サツマイモ苗を植える園児

大根島ファーム吉岡（吉岡敏弘代表）とくにびき地区本部は5月25日、松江市立やつか保育園の園児54名と、近くの畑で野菜苗の植え付けを行いました。この企画は、「食」に関心をもち、地域の方とのふれあいを大切にしてもらおうと開催しており、今年で2年目となります。当日は、指導販売課の犬山浩二園芸特産係長が「この野菜苗は何でしょうか」とクイズを出しながら植え付け方法を説明。園児は、カボチャのほかキュウリやトマト、サツマイモなど、6種類の夏野菜苗をポットから手のひらに乗せ、土に植え付けました。

園児は苗を植え終わると、ペットボトルに水を入れ、「おおきくぐれ！」と声を掛けながら水やりをしていました。植え付け後、園児たちは「植えるのが楽しかった」「大きくなったら食べたい」と笑顔で話していました。吉岡代表は「園児に育てる楽しさ、収穫の楽しさ、食べる楽しさを感じることや記憶に残ると思う」と語っていました。

育てた野菜は、給食や同園でのクッキング活動で調理して食べたり、また秋には、サツマイモを使った焼き芋パーティーを地域の方と一緒に開催する予定です。

くにびき地区本部情報

取り組んでいます。～くにびき地区本部の取り組み～

田植えに挑戦！ くにびき青年連盟と育英北幼稚園の園児が田植えを体験



田植えの方法を説明する上山根委員長

くにびき青年連盟（上山根有史委員長・84名）は5月30日、農業の魅力を感じてもらおうと、育英北幼稚園年長つき組の園児28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。上山根有史委員長が「稲の苗は、

植え過ぎるとぎゅうぎゅうになって苦しくなるので、3本ずつ植えましょう」と実演を交えながら説明しました。

苗を手にした園児は、はだしになって園で練習した通りに横一列に並び、田んぼに張られたロープを目印に、先生の合図に合わせて一斉に田植えを開始。中には足が抜けず、泥まみれになっている園児もいましたが、苗を植え終わると、自分たちが植えた田んぼを嬉しそうに眺めていました。

田植え後、森山望さん（5）は「みんなで田植えをして楽しかった。大きく育って、お米を食べるのが楽しみ」と笑顔で話していました。

今回植えた苗は、盟友らが栽培管理し、9月末から10月上旬ごろにかけて稲刈りを体験します。



圃場で田植えをする園児たち



田植えに参加した園児・保護者・盟友

青年連盟と女性部が サツマイモの苗植えで交流！

くにびき青年連盟は6月3日、秋に開催予定の「ふれあい親子いもほり大会」に向け、東出雲町の中海干拓地にある圃場にサツマイモの苗を植えました。同大会はくにびき地区本部と共催し、親子で農業の魅力を広く知ってもらおうと毎年開催しており、今年で32回目を迎えます。

当日は、盟友やくにびき女性部員、JA職員など25名が参加。参加者は、20アールの広大な畑に並ぶ約100メートルの畝に、紅はるかのかの苗3千本を植え付け。火ばさみで苗をはさみ、土に差し込むように植えていき、大会までに大きく育つようお願いを込めました。

上山根有史委員長は「秋の収穫に向け、みんなで協力して管理していきたい」と語りました。

いもほり大会参加受付は、8月中旬頃からJAの店舗窓口などで行う予定です。



火ばさみを使って苗を植える女性部員



参加した盟友・女性部員で記念撮影！



マルチをした畝に苗を置く盟友

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて

「農業で日本を元気に！」 くにびき青年連盟が通常総会開催



祝辞を述べる越野本部長 挨拶をする上山根委員長

本部長が「青年連盟の活性化に向けた取り組みに期待します。また、地上や農業新聞などの購読を通じ、営農情報として役立ててほしい」と述べました。

総会では、後藤健治盟友（津田地区）を議長に選任。令和4年度の活動報告や令和5年度の活動計画と収支計画案、役員選定案など、全4議案が承認されました。役員選定では、副委員長に安達隆行さん（川津地区）が就任されました。

また、今年度の活動計画では、「JA青年仲間づくり運動」を展開し、組織基盤強化をはじめ幼稚園や小学校との食農教育、子どもを対象とした農業体験、イベントでの地産地消の推進などに取り組みます。



総会の様子

津田支店



女性部員の皆さんと支店職員

鹿島支店



女性部員・支店運営委員の皆さんと支店職員

乃木支店



女性部の皆さんと支店職員で花壇に花を植える様子



- 津田支店（5月19日 参加者9名）
- 八束支店（5月22日 参加者7名）
- 東出雲支店（5月22日 参加者5名）
- 鹿島支店（6月7日 参加者11名）
- 乃木支店（6月16日 参加者6名）

八束支店



女性部の皆さんとゴーヤ苗植え付けの様子

東出雲支店



女性部員の皆さんと支店職員

支店と女性部が協力して 「おもてなしプロジェクト」

くにびき地区本部は、支店協同活動の一環で、女性部統一行動「おもてなしプロジェクト」の取り組みとして、女性部員と協力し、組合員、利用者の方が、「来店したくなる支店づくり」としてプランターの花植えやみどりのカーテン（ゴーヤ苗）を植え付けました。

各支店ともに、来店者に目で楽しんでもらおうと工夫し、大きく成長することを願いながら作業を行いました。ぜひお立ち寄りいただき、花やゴーヤの成長をご覧ください。各支店の取り組み状況は次の通りです。

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くまびき地区本部の取り組み～

危険な自転車事故の怖さを間近で！
松江市立第一中学校で交通安全教室開催JA共済の
地域貢献活動

くまびき地区本部とJA共済連鳥根は松江警察署と連携し、6月2日に松江市立第一中学校で、「JA共済自転車交通安全教室」を開催しました。

当日は、あいにくの雨模様のため体育館で生徒や教職員、関係者など約950名が参加。交通事故の再現を通じ、事故の衝撃や恐怖を実感し、軽微なルール違反や油断が重大な事故を招く危険性があることを学びました。



スタントマンによる自動車と自転車の衝突事故



スタントマンによる自転車の傘さし運転

冒頭、当地区本部の越野浩昭本部長が「危険な自転車走行がどれだけ危ないか感じていただき、自転車の交通ルールの大切さを学んでください」と挨拶しました。

その後、プロのスタントマンにより、「自転車に乗りながらスマートフォン操作をする」「一時停止をせずに車道に飛び出す」などのルール違反によって起きる事故を再現。生徒たちは自動車と衝突するシーンでは、声を上げながら真剣な眼差しで、交通安全に対する意識を高めていました。

池田浩校長は「事故の再現を目の当たりにし、ヘルメットを被るなどの交通ルールへの意識が高まった。すべての利用者が相手に対して気遣いをし、今まで以上に思いやりの気持ちをもって通行するよう心がけたい。生徒とともに安全確保に努めたい」と話しました。

生徒会長の成瀬心奏さん（14）は「事故を再現することで怖さを感じた。日頃から交通安全ルールを守ることの大切さを学べた」と話しました。



反射材を受け取る池田校長（左）と越野本部長

また、交通安全啓発として、越野本部長から池田校長に全校生徒へ反射材のキーホルダーが贈呈されました。

親子で「農」を体験！
子育て応援イベント開催！

くまびき地区本部は6月10日、親子で農業体験を楽しむ「子育て応援イベント」を開催し、24世帯88名が参加しました。

このイベントは、「子育て世代」の組合員・利用者を対象に、親子で農業を体験してもらい、農業に関する理解を深めてもらうことを目的として企画したものです。

当日は、当地区本部前花壇に植えられたタマネギの収穫や、プランターで栽培できるミニひまわりの種まきと育て方講座、筆文字アートうちわの作成に挑戦しました。

はじめに、指導販売課の須山慶一営農指導員が「今年のタマネギはとても大きく育ち、根が張っているので横に倒すようにして収穫してください」と説明。参加者は、タマネギの根元を移植ごてで、土をかきわけて収穫し、子どもたちは、沢山採れた大きなタマネギを手に満足した表情を浮かべていました。

参加した親子からは、「普段では体験できないことが、親子で一緒に楽しむことができて良かった」「親子で収穫を体験できて楽しかった」と喜びの声が多く寄せられました。



筆文字アート作成に取り組む子ども



プランターに土を入れる親子



タマネギを収穫する親子

日頃の感謝を込めて！ ねんきん感謝デー開催

くにびき地区本部の各支店は6月15日、JAで年金をお受け取りの方とご予約の方へ、日頃の感謝を伝える「ねんきん感謝デー」を開催しました。

鹿島支店では、来店者に明るい気持ちになって欲しいと6月にちなんで「あじさい・カエル・雨」で壁一面を装飾し、出迎えました。来店者に、職員が感謝の言葉とともにプレゼントを渡しました。来店者は、「壁の飾りで涼しい気持ちになった」「手作りのポップアップカードとプレゼントはとてもうれしい」と話していました。

市場直樹支店長は、「みんなが笑顔になる支店を、職員全員で創造していきたい」と話しました。

今回の「ねんきん感謝デー」は、10月13日開催予定です。



6月を職員の創意工夫で表現！鹿島支店



手作りの「ポップアップカード」



「ねんきん感謝デー」でプレゼントを渡す支店職員

世界各国の超人たちが繰り広げる変幻自在の凄技！巨大テントでしか味わえない感動と興奮！
POP CIRCUS is coming to Town “サーカス”がまちにやってくる！

ポップサーカス松江公演

この夏、6年ぶりに開催

2023 7.17 mon ~ 9.18 mon
休演日 毎週木曜日と 7/19(水)・8/30(水)・9/6(水)

旧県立プール跡地広場特設大テント (松江市総合体育館西側) 【特別協力】 JAしまねくにびき地区本部
無料駐車場あり※数に限りがございます

組合員限定価格で入場券販売中 (全席指定)

おとな **2,800円** (通常3,000円) ●当日 3,500円
子ども **1,800円** (通常2,000円) ●当日 2,500円 (3歳から高校生まで) ■現金のみのお取り扱いとなります。

【前売券取扱期間】 8月27日(日)まで!!

※2歳以下は保護者の膝上で鑑賞無料です。 ※組合員とは、組合員と同一世帯に属する家族も含まれます。
※組合員以外の方でも、ご出資(1口1,000円)戴ければ、組合員価格を適用します。

●取扱店：JAしまねくにびき地区本部の各支店・総務課 (販売時間8:45~15:00 平日のみ)
JAグリーンつだ・かわつ (販売時間9:00~18:30)
●お問い合わせ先 (平日8:45~17:00) 企画総務部総務課 TEL: 0852-55-3000

作ってみませんか? くにびき女性部からのおすすめ料理



キーマカレー、ゴマネーズサラダ

今月の料理人

乃木支部 (左から)
石原 晴美 さん
加原 征子 さん
原 万由美 さん



今回は、暑い夏にピッタリ!スパイスの効いたキーマカレーを紹介します。
一口食べると、じっくりと炒めたタマネギと野菜ジュース、リンゴの甘みの後にスパイスを感じる一品です。ササミと野菜をゴママヨネーズで和えた簡単にできるサラダを添えて暑い夏を乗り切りましょう!!

【キーマカレー】(4人分)

- ・合いびき肉…………… 150g
- ・カレー粉…………… 大さじ1/2
- ・塩コショウ…………… 少々
- ・タマネギ…………… 大1個
- ・ニンジン…………… 1/2本
- ・りんご…………… 1/2個
- ・ニンニク…………… 2片
- ・野菜ジュース…………… 500ml
- ・水…………… 250ml
- ・市販カレー(中辛)… 1/4箱
- ・市販カレー(甘口)… 1/4箱
- ・プレーンヨーグルト… 50g

【調味料】

- ・ケチャップ…………… 大さじ1
 - ・しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - ・ウスターソース…………… 20cc
 - ★ブーケガルニ…………… 1個
 - ★ガラムマサラ… 大さじ1/2
 - ★月桂樹…………… 2枚
 - ★チリペッパー…………… 少々
- ※★はスパイスを効かせたい場合にお好みで加えてください。

【作り方】

- ①ニンニク、タマネギをみじん切りにする。
- ②合いびき肉に塩コショウ、カレー粉を混ぜる。
- ③鍋を弱火にかけ、①のニンニクを炒め、香りがたったらタマネギを入れ、タマネギがあめ色になるまで炒め、②を加えてさらに炒める。
- ④③に、ニンジン、りんごをすりおろして加える。
- ⑤野菜ジュース、水、ヨーグルト、調味料を加え弱火で煮込みあくを取る(1~2時間)
- ⑥カレールーを割り入れて、さらに弱火で15分煮込む。

【ポイント】

- ・★の調味料は、スパイスを効かせたい場合に作り方⑤で加えてください。
- ・弱火でしっかり煮込んでください。
- ・ヨーグルトは鍋の中でダマになりやすいので、かき混ぜながら少しずつ加えてください。

【ゴマネーズサラダ】(4人分)

- ・ささみ肉…………… 150g
- ・タマネギ…………… 大1個
- ・キュウリ…………… 2本
- ・トマト…………… 大2個
- ・ゴマ(すりごま、いりごま)…………… 大さじ5
- ・マヨネーズ… 大さじ5
- ・塩…………… 適量
- ・酒…………… 適量

【作り方】

- ①ささみ肉のすじを取り、酒を入れた熱湯で茹でて、冷めたら裂く。
- ②タマネギは薄切りにし10~20分水にさらす。
- ③キュウリは小口切りにし塩をふる。
- ④ボウルに①~③を入れ、ゴマとマヨネーズで和える。
- ④トマトを輪切りにし、器の下に広げるように敷き④を盛り付ける。

お詫びと訂正

「しまねびより6月号」10ページの「[地域資源を利用した飼育管理の充実]と「効率的な生産」に取り組む!松江市和牛改良組合総会開催」の記載に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) 勝部幸吉さん → (正) 勝部孝吉さん
(誤) 片寄幸一さん → (正) 片寄幸市さん

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
2	水	税務相談会	津田支店 (TEL:24-1818) 10:00~12:00
3	木	税務相談会	統括支店 (TEL:55-3028) 10:00~12:00

※事前にご予約をお願いします。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5日、19日です。

◆お問い合わせは

0120-988-380

8月 ふれあい訪問日

8月17日(木)・18日(金)

JALしまね くにびき地区本部 自動車センター 夏のタイヤセールも開催中

2023

夏の紙上展示会

チラシ期間

2023年
7月31日(月)
まで

スバル SAMBAR
SUBARU サンバートラック JA特別限定販売



特別価格 合計1,185,250円(税込)のところ

1,080,000円 (税込) **お買い得!!**

4WD CVTの場合 **1,160,000円** (税込)

車輦本体価格
4WD/5MT
1,138,500円 (税込)

付属品
●ラバーマット ●ロングバイザー
●ナンバー枠 ●荷台マット(5mm)
●プロテクターバック ●
46,750円 (税込)

スズキ CARRY
SUZUKI キャリイ KCエアコン パワステ



特別価格 合計1,129,920円(税込)のところ

1,020,000円 (税込) **お買い得!!**

4WD 4ATの場合 **1,140,000円** (税込)

車輦本体価格
4WD/5MT
1,094,500円 (税込)

付属品
●フロアマットラバー ●ドアバイザー
●荷台マット(3mm) ●ナンバープレートリム
●アッパーメンバーガード ●リアゲートチェーン
●アンクルポスト ●リアゲートチェーン
●プロテクター ●
35,420円 (税込)

毎日の安心を支えるために
進化した予防安全機能
「スマートアシスト」

サンバートラックはサボカーS ワイドに該当
さらに衝突被害軽減ブレーキ&
ペダル踏み間違い急発進抑制装置の
性能認定車



衝突回避
支援

認識支援

駐車支援

- 衝突回避支援ブレーキ機能 (対車両・対歩行者[昼夜])
- 衝突警報機能(対車両・対歩行者[昼夜])
- ブレーキ制御付誤発進抑制機能(前方・後方)
- 車線逸脱警報機能/車線逸脱抑制制御機能
- 急発進抑制機能 ●ふらつき警報
- 先行車発進お知らせ機能
- 標識認識機能(進入禁止/一時停止)
- ハイビームアシスト
- コーナーセンサー(フロント2個/リヤ4個)

※スマートアシストは運転支援システム(アイサイト)とはシステムが異なります。スマートアシストの詳細はサンバートラックカタログをご覧ください。

毎日の安心と、
クルマの楽しさを支える。

SUZUKI
Safety Support
スズキの予防安全技術

衝突被害軽減ブレーキ



デュアルカメラ
ブレーキサポート

誤発進抑制
機能



車線逸脱警報
機能



先行車発進
お知らせ機能



ハイビーム
アシスト



島根県農業協同組合
くにびき地区本部
生活総合課

〒690-0823 松江市西川津町1635-7

JALしまね

TEL 0852-55-3077

営業日/平日・土曜(第1・3・5)

営業時間/8:30~17:00

FAX 0852-55-3088



自動車センター

7月31日(月)までの期間中に

新車・中古車を

全車種(全メーカー)

ご購入いただいた方へ

ご購入プレゼント!!

くにびきっこ
野菜詰め合わせ



※イラストはイメージです。

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11日(金)～8月16日(水)

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。)

葬祭担当職員の募集

- 勤務場所/JALしまねくにびき葬祭センター
- 職員区分/正職員(専門職員)若干名・有期雇用職員(アシスタント)若干名
- 待遇/当組合規程による

正職員(総合職員)・有期雇用職員の募集

- 勤務場所/くにびき地区本部管内
- 職種/営農・経済・金融・共済・総務・管理
- 待遇/当組合規程による

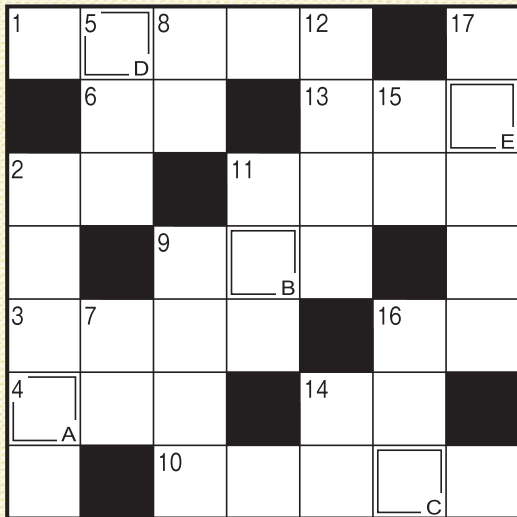
ご相談・お問い合わせ先は 人事課 TEL: 0852-55-3013

くにびき地区本部情報



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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ②パラシュートともいいます
- ⑤法やルールなどに背くこと
- ⑦イタリアの1つ前の通貨単位
- ⑧「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑨日暮れ頃にザーッと降ります
- ⑪読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
- ⑫植物に水やりをするときに使う道具
- ⑭陰（いん）の反対語
- ⑮毎度、バカバカしいお笑いを——
- ⑯紙幣や貨幣を入れます
- ⑰カレンダーに「FRI」と書かれていることも

ヨコのカギ

- ①京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ②エビネもカトレアもこの花の間
- ③肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④どのドレッシングで食べようかな
- ⑥骨切りをする細長い魚
- ⑨イタリアの現在の通貨単位
- ⑩山の頂上と麓の間
- ⑪一緒に暮らしています
- ⑬突破して決勝に進みます
- ⑭夕空に輝く——の明星
- ⑯歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

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
2023年8月4日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ヒヤケドメ」



俳句の広場

最優秀賞

母の日やもんぺ姿の記憶のみ

邑南町 山塚 豊子様

優秀賞

小康の夫と草引く雨上がり

出雲市 小豆澤典子様

ふだん着も明るい色に更衣

出雲市 北村 功様

夕闇にとけこむやうに河鹿笛

兵庫県 小田 慶喜様

佳作

平凡な一日終へて豆ごはん
母の日を祝ってあげる母がいる
老鶯の競演しきり峽住まひ
仁王門くぐれば寺領栗の花
春愁や部分入歯のもどかしく

浜田市 三沢 孝子様
益田市 竹田 数子様
津和野町 田中とよし様
出雲市 森脇 英徳様
安来市 斎藤美重子様

「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」8月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびより、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、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。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



JALしまね ×



PARIS MIKI

メガネ一式
10%OFF!!
補聴器
5%OFF!!

＝PARIS MIKI＝
Collection

フレームもレンズも
フィッティングも全て込み込み。
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

¥13,200～ (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの**高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの**選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる**フィッティング**

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※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



JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] **0853-25-8912**

ラストイヤー トロッコ列車「奥出雲おるち号」に乗る

奥出雲「豆腐作り体験」
玉峰山荘での昼食 **日帰り**



旅行代金

(大人お一人様・JR松江駅又はJR出雲市駅発着・税込)

13,500円

※小人代金(小学生以下):お一人様1,000円引きとなります
※小人のお食事は「お子様メニュー」となります。

募集人員

各班20名様

(最少催行人員各班16名様)

添乗員

同行いたします

食事条件

昼食1回

利用バス会社

仁多観光又は一畑バス
(バスガイドは同行いたしません)

旅行出発日 **令和5年**

JR松江駅発着 **8/25(金)・8/26(土)・9/22(金)**

JR出雲市駅発着 **出雲市駅からの延長運転日 9/23(土)・9/24(日)**

行 程		◎入場観光、○下車観光、△車窓観光	食事
JR松江駅発着	JR松江駅南口(9:00)	＝大東(9:30)＝	朝 × 昼 ○ 夕 ×
JR出雲市駅発着	JR出雲市駅北口(8:45)	＝ 宍道駅経由 出雲市駅よりトロッコ列車乗車 「ラストイヤー」人気の列車に乗車! ＝木次駅＝トロッコ列車「奥出雲おるち号」＝三井野原駅＝	
		＝ ○舞茸奥出雲・延命水(お買物) ＝ 玉峰山荘(昼食) ＝ お一人様200グラム×3つ作ります! ＝◎奥出雲とうふ・いしだ(豆腐作り体験)＝○奥出雲漬菜 松葉屋(お買物)＝	
JR松江駅発着	＝大東(17:00)＝JR松江駅南口(17:30)		
JR出雲市駅発着	＝JR出雲市駅北口(17:30)		



玉峰山荘 昼食 イメージ

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。

※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しています。お気軽に下記販売店へご請求ください。



株式会社農協観光

詳しくは
コチラから



山陰支店 TEL 0852-26-2600



本誌は地球環境に優しい植物性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



冷しゃぶトマト和え



コメント

- ・夏の太陽をいっぱい浴びた元気なトマト！変形したり割れたりしても小さく刻めば美味しさは同じ！
- ・豚肉は、沸騰した湯より低い温度の湯にくぐらすと固くならず、ふっくらと火を通すことができます。

材料（4人分）

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用)… 200g
 トマト(大)…… 2個(500g)
- A [きゅうり…………… 1本
 オクラ…………… 2本
 青しそ…………… 5枚
- B [大根(すりおろし) …… 250g
 オリーブ油…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 小さじ1
 粗挽き黒胡椒…………… 適量

作り方

- ①トマトの1個は1cmの角切りにし、もう1個は粗みじん切りにする。
- ②きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③オクラは塩で板ずりしてから、サッと茹でて水に取り、食べやすい大きさに切る。
- ④青しそは千切りに、大根はすりおろす。
- ⑤豚肉は半分に切り、沸騰したら水を約100cc加え、弱火にして80度位の温度のお湯にくぐらせて火を通し、取り出してそのまま冷やす。
- ⑥ボウルにみじん切りにしたトマトとBを入れて混ぜる。
- ⑦⑥にトマトの角切りと豚肉、Aを入れて混ぜ合わせる。

アレンジ

- ・色とりどりの夏野菜をサッと茹でたり、炒めたりして一緒に混ぜれば、目にも鮮やかな一品に！
- ・肉のゆで汁に春雨、人参のせん切り、オクラ、溶き卵などの具材を入れたら簡単スープに早変わり。

材料（4人分）

- 鶏むね肉…………… 2枚
- A [小麦粉…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/2
 カレー粉…………… 小さじ1
 サラダ油…………… 大さじ1
 玉ねぎ…………… 1玉
 しめじ…………… 1袋
 トマト…………… 1個
- B [塩…………… 小さじ1/2
 胡椒…………… 少々
 レタス…………… 5～6枚

作り方

- ①鶏肉は皮を取り、1cmの厚さのそぎ切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを除いて小房に分けておく。
- ③トマトは1cm角に切る。
- ④ビニール袋にAと①の鶏肉を入れて振り、油を熱したフライパンで両面焼いて中まで火を通し、取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに玉ねぎ、しめじを入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、トマトとBを加えて味つけする。
- ⑥皿にレタスを敷いて鶏肉を並べて盛り、⑤の炒めた野菜を上のにせる。

鶏肉のカレーソテー野菜炒め添え



アレンジ

- ・鶏むね肉を豚ヒレ肉や白身魚、水切り豆腐、厚揚げに替えても美味しくできます。
- ・ナス、ピーマン、ズッキーニ、小松菜、ゴーヤ、カボチャなどいろいろな野菜と組み合わせると楽しめます。

コメント

- ・たくさんのスパイスが詰まったカレー粉は、食欲増進、疲労回復などの効果が期待でき、夏にぴったり！
- ・鶏むね肉は脂肪分が少なく、良質なたんぱく質を豊富に含んでおり、筋肉疲労の改善に期待が持てます。

健康散歩

食中毒

JA島根厚生連

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続くため、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず臭いもしません。そのため食事の準備をするときは「細菌をつけない」「細菌を増やさない」「加熱などでやっつける」ことを心がけ、食中毒を防ぎましょう。

STOP 食中毒



食中毒予防の3原則

- ①つけない（菌を他の食品に付着させない）
 食材を取り扱う前と後に、手指をしっかりと洗いましょう。手のひら、手の甲、指、爪、手首までせっけんを泡立てて洗い、流水で十分に洗い流すことが大切です。また肉や魚はポリ袋やラップでしっかり包んで冷蔵庫に保存しましょう。

- ②増やさない（菌が増殖する環境に置かない）
 冷蔵品や冷凍食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。また、食品を詰め込みすぎると温度が高くなってしまいます。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ちましょう。ただし、冷蔵庫に入れておいても細菌が死滅するわけではありません。長期間にわたる保存は避け、早めに使い切るようにしましょう。

- ③やっつける（殺菌、消毒して死滅させる）
 多くの細菌は、75℃以上で1分以上加熱することで死滅します。十分に加熱処理すれば、ほとんどの食中毒は防ぐことができます。食材の中心部までしっかり火を通すようにしましょう。また、使用後の調理器具の殺菌には塩素系漂白剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムが有効です。ただし、食品カスが残っていると消毒力は失われますので、調理器具を洗剤でよく洗った後に使いましょう。



【編集後記】 今月号は直売所について特集しました。直売所にはスーパーなどには出回っていない珍しい野菜や果物があつたりするので、買い物や遠出する時についつい寄ってしまいますね。直売所で買い物をする＝地産地消にもつながります。ぜひこの機会に地域の魅力がたっぷり詰まった直売所へお出かけしてみたいかがでしょうか…♡(古)