

2024  
2  
February  
Vol.95

SNSで旬な情報を  
投稿しています

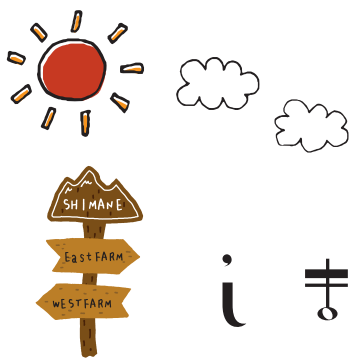


# JA しまねびより



JALしまね くにびき地区本部版

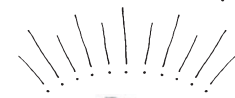
可〜つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
勝部 喜政さん  
[斐川地区本部]



みつけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



勝部農産の事務所前にある看板

## 株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ  
**勝部 喜政**さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稲・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。

### メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稲育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稲の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稲や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

### 従業員ファーストの健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稲や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰れてしっかり休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

### 摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証ゴールド」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生で食べてもらったこともありません。甘くておいしいと喜んでくれました。子どもたちが帰ってから家庭で話題にして、『あすっこ』のファンが増えてくれれば嬉しいですね。冬から春にかけての島の旬の味として、もっと手軽に食べたいです」と話しました。地域に密着しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

**プチっと情報!** 島根県オリジナル野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サツとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメですよ♥

# 役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。  
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

## 就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留や市場上場頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

## ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任  
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を実践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を  
もろもろ聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

## J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。

有限会社グリーンワークは、近隣の2営農組合が合併し平成15年8月に発足。水稻や飼料用稲（WCS）、露地野菜などを栽培する他、育苗や稲の刈り取り、籾の乾燥などの作業受託を行っています。また、農外事業として外出支援サービスや配食事業サービスにも取り組み地域を支えています。同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機ポチャ栽培などについてお話をいただきました。



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

農事組合法人橋波アグリサンシャインは、水稻や飼料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今回訪問した佐々木農場では肥育牛140頭、繁殖牛65頭を飼養。同農場の佐々木智幸農場長とは、消費者に喜ばれる和牛肉を作る工夫や飼料価格高騰で粗飼料を地元産中心に切り替えたことなどをお話をいただきました。



牛舎の前で佐々木農場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら



## 組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ



組合長より一言  
牛に名を  
付けて牛呼ぶ  
草の花

topics  
1

### 令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

topics  
2

### 県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。

同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

topics  
3

### 農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。

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



想いきひとつに✿ しまねの女性部!

## 隠岐どうぜん女性部

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

つながろう

まもろう

かかわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。

昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンさんのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。

これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。



## 一所懸命青年連盟

## JAしまねやすぎ青年連盟

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

みなみ まさゆき  
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。

ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。

未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。

農青連には南さんと同様にIターンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

# あなたもチャレンジ! 家庭菜園 小玉スイカ

## 甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

### 品種

家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

### 種まき

温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

### 畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

栽培カレンダー (小玉スイカ)

	3	4	5	6	7	8
冷涼地		●	▲	■	■	■
中間地		●	▲	■	■	■
暖地		●	▲	■	■	■

●種まき ●●●苗作り ▲植え付け — 生育 ■収穫

### 植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

### 整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度するとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

### 人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

### 病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

### 収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期

は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

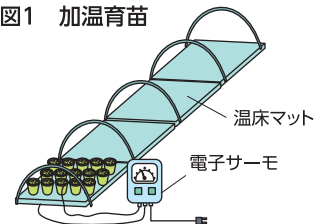


図2 畑の準備

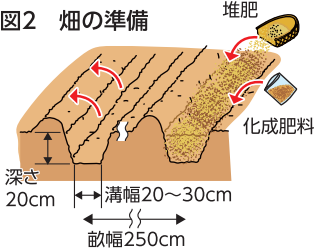


図3 植え付け

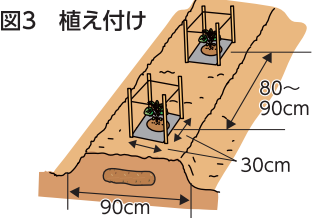


図4 整枝

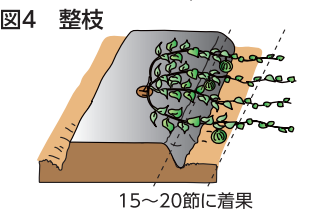


図5 収穫



## 理事会情報 (1月23日開催)

### 【協議事項】

- 役員選考にかかる理事会承認事項の一部適用除外について
- 本店常勤理事の選任について
- 常勤理事の選任について
- 常務理事の職務代位順位について
- 常勤理事の担当業務の決定について

## 理事会情報 (1月29日開催)

### 【協議事項】

- 令和5年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- 信用・共済事業における推進支援体制の強化について
- 共済事業実施体制の見直しについて
- 令和6年3月1日付け機構改革の実施について

- 令和6年度事業計画の策定について
- 出雲地区本部 旧多伎支店の解体について
- 内部貯金要項の改正について
- 理事の個別報酬額の決定について
- 島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- 令和5年度仮決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見)への回答について



## 「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈りいたします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降に J A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



### 牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

#### 定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

##### 材料（2人分）

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵	1 個
牛乳	180ml
麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）	50g
はまぐり	8 個
酒	大さじ2

##### ● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5 個

##### 作り方

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。  
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

##### ● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。



組んでいます。 ～くにびき地区本部の取り組み～

「松江大根島牡丹」を春節前の台湾でPR!

台北市最大の花市で展示販売

くにびき地区本部は、松江市、安来市ならびに中海・宍道湖・大山圏域関係者、松江大根島牡丹協議会とともに台湾を訪れ、台北市で春節（旧正月）前のイベントとして2月3日から9日まで開催された台北市最大の花市「建国花市」に「松江大根島牡丹」を出展しPRしました。

牡丹は、台湾で珍重され人気の高い花でありながら、気候が必ずしも栽培に適していないため多くは出回りにません。そのため会場に並ぶ牡丹は来場者を魅了し、この花市で不可欠な存在となっています。

「松江大根島牡丹」のコーナーでは開会式や人気投票などのイベントも行われ、多くの人で賑わいました。足を止めて写真を撮る姿も多く見られました。

八束特産事業所の佐川真二所長は「富貴の花として人気の牡丹を、建国花市へ松江市と協力し平成21年度から継続して牡丹展示・販売を行い牡丹のPRを実施してきた。そうした取り組みにより、台湾の人々の評価も高くなり、多くの方に見てもらい購入していただけた。今後も継続して台湾での牡丹の展示・販売をしていきたい」と話しました。



牡丹の展示コーナー



品種の紹介とともに人気投票も行われた展示コーナー



販売の様子

令和5年度「松江大根島牡丹」

鉢品評会表彰式を開催



松江市長賞を受賞した渡部さん



島根県農業協同組合くにびき地区本部長賞を受賞した松本さん

この品評会は「松江大根島牡丹」の鉢物生産技術を向上し、消費者ニーズに的確に対応することで販売体制を確立、生産振興に資することを目的に、仲卸業者が審査するもの。

足立会長らの挨拶の後、受賞者に賞状が授与され、協議会員から温かい拍手が送られました。

松江市長賞を受賞した渡部文明さんは「この品評会の受賞は初めて。日頃の販売努力に感謝しています。土のいい畑を選んで育てるなど、努力を続けます」と話しました。また、くにびき地区本部長賞を受賞した松本悠太さん（しまねびより1月号の表紙、巻頭特集「みーつけたしまねのファーマーズ」で紹介！）は「先輩方に並んで受賞でき嬉しい。通常、牡丹は4～5年で咲かせるところ、この品種は、6年かけるので、喜びもひとしお。品種保存など、後世に繋げる努力を続けます」と喜びを語りました。

賞名	品種名	氏名
松江市長賞	黄冠	渡部 文明
フラワーオークションジャパン社長賞	社	門脇 清子
大田市場花き部仲卸協同組合奨励賞	写楽	神田 和弘
島根県農業協同組合くにびき地区本部長賞	春光寿	松本 悠太

(敬称略)



松本さんが栽培した牡丹 受賞作品と同じ品種「春光寿」

東京のフラワーオークションジャパン大田市場で、12月4日から8日に行われた「令和5年度『松江大根島牡丹』鉢品評会」において各賞を受賞した生産者を称え、松江大根島牡丹協議会（足立利人代表・56名）、松江市ならびにJA関係者が集まり1月10日、八束支店で表彰式が開催されました。

東京のフラワーオークションジャパン大田市場で、12月4日から8日に行われた「令和5年度『松江大根島牡丹』鉢品評会」において各賞を受賞した生産者を称え、松江大根島牡丹協議会（足立利人代表・56名）、松江市ならびにJA関係者が集まり1月10日、八束支店で表彰式が開催されました。

# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

## 集落座談会がスタート!!

### 事業概況や営農計画などについて説明

令和5年度集落座談会を1月24日から2月22日にかけて実施しています。今年度は管内の各地区34会場で開催し、様々な意見やご質問、ご要望をお伺いしています。

座談会では質疑応答に先立ち「事業概況」や、令和4年度から取り組んでいる「第3次中期経営計画」、「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」などについて説明。

さらに会場ごとに、地域の情報や、要望に沿った内容を取り上げお伝えしています。

座談会終了後には、寄せられたご意見、ご要望を集約して、今後の事業運営に反映するよう検討し、詳細はしまねびより3月号に掲載する予定です。

#### 乃木



#### 持田



#### 大野



#### 八雲



挨拶する越野浩昭本部長



## さんちよく営農塾「第9期」塾生募集!



農業に興味がありJAの「産直コーナー」へ出荷をいただける方、「売れる」農産物を中心に、品質向上や栽培技術を磨きたい出荷者協議会員の方を募集します。

《日程》 令和6年3月より毎月2回程度（第2・4水曜）  
午前9時～12時

《場所》 松江市東出雲町錦浜 中海干拓（中海干拓研修センター及び中海干拓地圃場）

《定員》 20名（申込多数の場合は、書類選考にて塾生を決定いたします。）

《参加資格》 会員登録をして出荷している方でより栽培技術を磨きたい方。新たに産直出荷を目指して栽培技術を学習したい方。

《参加費》 20,000円/年間

《申込方法》 グリーン・グリーンショップ各店にてご記入いただくか、右記のQRコードからお申し込みください。

《提出期限》 令和6年2月27日（火）



#### 〔講義〕

回数	日付	主な内容	回数	日付	主な内容
1	3月13日(水)	開講オリエンテーション/じゃがいもの定植	10	7月24日(水)	農家視察①
2	3月27日(水)	野菜等作付方針の確認/定植準備	11	8月28日(水)	果菜類整枝管理方法/管理・収穫
3	4月10日(水)	果菜類の作り方①(トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・スイカ)/定植準備	12	9月11日(水)	くにびき重点品目・共販のしくみ/管理・収穫
4	4月24日(水)	鳥獣害対策講座/定植(果菜類)	13	9月25日(水)	秋冬野菜の作り方①/定植
5	5月8日(水)	果菜類・花の作り方①/定植(果菜類・花)	14	10月9日(水)	秋冬野菜の作り方②/定植
6	5月22日(水)	果菜類・花の作り方②/定植(果菜類・花)	15	10月23日(水)	玉ねぎの栽培について/定植
7	6月12日(水)	出荷者登録と出荷方法について/定植(果菜類・花)	16	11月13日(水)	農家視察②
8	6月26日(水)	サツマイモの栽培/定植	17	11月20日(水)	栽培計画書の作成/収穫
9	7月10日(水)	農業散布について/管理・収穫	18	12月11日(水)	意見交換・閉講式

※天候等によりカリキュラムは変更となる場合があります。

#### 〔講師〕



【平田 和哲氏】 株式会社山陽種苗 生産指導部長 シードアドバイザー

島根県内の農家のアドバイザーとして厚い信頼があり、各地の栽培講習会で講義を行ってきた。講師として指名されることもしばしば。栽培のみならず、産直で売れる農産物の指導も人気のひとつ。

お問い合わせ 営農経済部 産直資材課 TEL: 55-3034 FAX: 32-7782



令和4年産米最終精算価格一覧

令和4年産米の販売完了に伴い、下記のとおり最終精算を行いました。

●精算入金日：令和5年12月15日 (単位：円)

紙袋	品 種	等級	既精算	最終精算	紙袋最終
			単価 (30kg)	単価 (30kg)	価格 (30kg)
JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	5,250	272.65	5,522.65
		2等	5,050	272.65	5,322.65
		3等	4,550	272.65	4,822.65
	コシヒカリ	1等(1.9上)	5,700	272.65	5,972.65
		1等(基準)	5,600	272.65	5,872.65
		2等	5,400	272.65	5,672.65
	つや姫 (ST)	1等(1.9上)	6,100	272.65	6,372.65
		1等(基準)	6,000	272.65	6,272.65
		2等	5,800	272.65	6,072.65
	きぬむすめ	1等(1.9上)	5,600	272.65	5,872.65
		1等(基準)	5,500	272.65	5,772.65
		2等	5,300	272.65	5,572.65
その他うるち	1等	4,600	272.65	4,872.65	
	2等	4,400	272.65	4,672.65	
	3等	3,900	272.65	4,172.65	
一般米	銘柄もち	1等	6,300	272.65	6,572.65
		2等	5,850	272.65	6,122.65
		3等	5,350	272.65	5,622.65

カントリーエレベーター	品 種	等級	既精算	最終精算	CE最終
			単価 (kg)	単価 (kg)	価格 30kg換算
JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	173.00	17.97	5,729.10
	コシヒカリ	1等(1.9上)	181.00	24.97	6,179.10
	つや姫(ST)	1等(1.9上)	199.00	20.30	6,579.00
	きぬむすめ	1等(1.9上)	185.00	17.63	6,078.90

ラック倉庫	品 種	等級	既精算	最終精算	ラック
			単価 (kg)	単価 (kg)	最終価格 30kg換算
JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	178.920	9.20	5,643.60
		2等	171.920	9.20	5,433.60
		3等			
	コシヒカリ	1等(1.9上)	193.920	9.20	6,093.60
		2等	183.920	9.20	5,793.60
		3等	166.920	9.20	5,283.60
	つや姫 (ST)	1等(1.9上)	206.920	9.20	6,483.60
		2等	196.920	9.20	6,183.60
		3等	171.920	9.20	5,433.60
	きぬむすめ	1等(1.9上)	189.920	9.20	5,973.60
		2等	179.920	9.20	5,673.60
		3等	163.920	9.20	5,193.60

※カントリーは全てJA米、1等格付け相当にて精算を行います。  
 ※カントリーの既精算単価には調整払い(2次払い)単価も含まれます。  
 ※ラック倉庫の既精算単価は2次払いを含みます。

令和4年産島根米共同計算収支報告書(くにびき地区本部)

(税込)

収入・支出項目		合 計
JAしまね本店扱い販売数量		2,524.53トン
収 入	販売代金	12,942 円 / 俵
	その他	169 円 / 俵
	合計 A	13,111 円 / 俵
費 目	概算金償還	11,438 円 / 俵
	流通・保管等に係わる経費	523 円 / 俵
	手数料(全農・JA)	12 円 / 俵
	生産・集荷・販売等に係る経費	105 円 / 俵
	監査委員会費用	1 円 / 俵
	その他	56 円 / 俵
	合計 B	12,135 円 / 俵
収入-支出 C = A - B		976 円 / 俵
都度精算 D		415 円 / 俵

- ・左記本店販売精算金を基に最終精算を行いました。
- ・最終精算お支払い金額は545.30円/俵(272.65円/30kg)です。
- ・精算残金4,251円は令和5年産島根米共同計算へ繰越いたします。



# 「虹のホールかわつ」

## 通夜室・安置室が完成 竣工神事、竣工式を開催



竣工神事の様子



挨拶する越野本部長

くにびき地区本部が昨年9月から進めてきた、「虹のホールかわつ」の通夜室・安置室増築工事が完成し、1月31日、同ホールで竣工神事及び竣工式を行いました。

越野浩昭本部長をはじめJA関係者、工事関係者など21名が出席。持田神社井上浩修禰宜により執り行われた神事で完成が報告され、建物の安泰を祈願しました。

続いて竣工式では、越野本部長が施主を代表し「工事関係各社のご尽力に感謝します。故人を偲びゆつくりと過ごしていただける落ち着いた空間となっており、組合員ならびに地域の皆様に安心してご利用いただける施設として機能発揮できるものと確信しています」と挨拶し、一同完成を祝いました。

これにより、かねて組合員からの要望が多かった一般葬、家族葬に、より柔軟に対応することが可能となりました。なお、引き続き第2期工事として会食室の改修工事が進められ、3月の完成を予定しています。

### <通夜室>



20帖  
キッチンスペース、シャワー室、トイレ、寝具を備え宿泊が可能  
家族葬の会場として利用できる

### <安置室>



8帖  
通夜室とは別に設置され急な受付にも対応可能  
トイレを備える



虹のホールかわつ外観(枠線部分が完成)

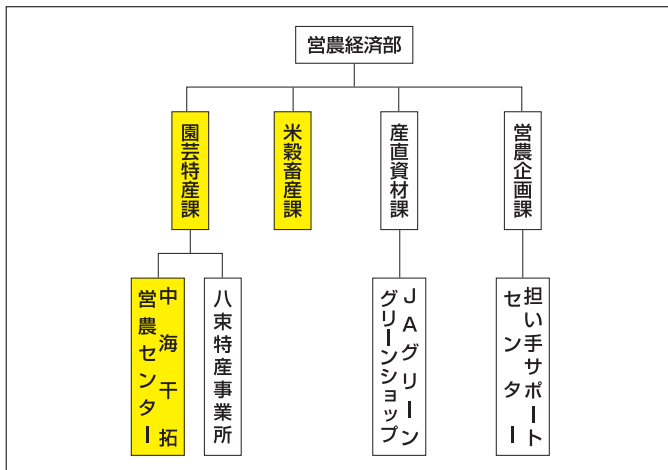
## 3月からの営農運営体制変更のお知らせ

これまで以上に、効果的な「松江市農業の振興」「農業所得の増大」「積極的な地域振興」に取り組むため、営農経済部を中心とした機構改革を実施します。

営農指導體制とリスク管理体制を強化するため、「指導販売課」を「米穀畜産課」と「園芸特産課」に分割し新設します。

中海干拓における農業振興と購買品（予約含）供給体制を強化するため、現在の「中海干拓事業所」を「中海干拓営農センター」に改称し「旧グリーンショップ東出雲」施設に移転します。

課・センター	強化する取り組み等
米穀畜産課	品種転換推進
	一等米比率向上
	米集荷体制強化
園芸特産課	畜産振興・耕畜連携
	園芸・特産品生産振興
両課共通	産直品生産振興
	リスク管理体制強化
園芸特産課	補完体制の構築
	事務所移転
中海干拓 営農センター	資材供給体制強化
	営農相談コーナー設置
	人員体制強化
	現金買い対応



## 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。

～くまびき地区本部の取り組み～

## 燦燦会新年賀会開催！

## 連携を深め地域活性化へ



挨拶する松浦会長



挨拶する越野顧問

た。

続いて松浦会長が挨拶し、「被災された皆様にお見舞いを申し上げます。先の見えにくい状況で人とのつながり、信用を築くことが大切であるとあらためて思い至るなか、会員同士が連携をとり活動しているという喜ばしい情報を多数いただいています。今後も協力し合いがんばっていきましよう」と述べました。次に当地区本部長の越野浩昭顧問が「被災地の方々の思い、助け合いで今があり、燦燦会も皆様に支えられて今日があります。努力が実を結ぶ年にしたいところですが、まずは事故なく安全・

くまびき地区本部と165の企業、団体が構成する「JAしまねくまびき地区本部燦燦会」（松浦嘉昭会長）は1月26日、ホテル玉泉で新年賀会を開催しました。

当日は71の企業・団体から96名が出席。冒頭には「令和6年能登半島地震」の犠牲者に黙祷が捧げられました



余興を楽しむ会場の様子

安心・健康であることを願います」と挨拶しました。

その後、会員は情報交換するなど積極的に交流し親睦を深めました。お互いに持ち寄った豪華景品が当たる「福引き大会」や「じゃんけん大会」の余興では会場が一体となって盛り上がりました。



手に景品を手に入れた福引大会の参加者

## 農業経営をゲームで体験！

## 青年連盟が農林高校で出前授業

くまびき青年連盟（上山根有史委員長）は、次世代を担う高校生に、農業に関心を持ってもらおうと1月25日、地域農業者および関係者とともに島根県立松江農林高等学校を訪れ、生物生産課の1年生26人に出前授業を行いました。

用いたのは農業経営カードゲーム「農トレ」。作物の栽培と販売を通して、最後までだけお金を残せるかを競いながら、農業経営を感覚的に理解できるよう開発されたものです。

当日は同連盟のほか、松江市農業士会、島根県東部農林水産振興センターならびに松江市、JA関係者13名が参加し、チームごとに6つのテーブルに分かれました。

実際に農業を経営する青年連盟と農業士会のメンバーが自己紹介して席に着き、いちど練習をしてから本番に臨みました。

模擬会社で社長や経理部長など役割分担し、5千万円を元手に生産作物、従業員、資材、販売先などをどうするか話し合っ決めて決めます。ゲームの途中イベントカードをひくと、長雨に見舞われたり、販売価格が上がったりと経営状況を左右します。

ルールを理解すると本番では、生徒たちが積極的な姿勢で取り組み、農業者らのアドバイスを受けながら真剣に考え、運命を分けるイベントカードを引くときは元気がいっぱい盛り上がっていました。

授業の終わりに、上山根委員長は「お金をたくさん残すために、経営計画を立て利益を出すのは大変だったと思う。農業経営ができれば、どんな仕事もできるのではないかと思うほどすごいことなのですよ」と実感を込めて伝えていました。また、生徒たちには、渡部卓也盟友が栽培したいいちごが贈られました。

日野心夢さんは「まだ授業で習っていない用語もできてきたけれど、チームを組んだ農業者の方に積極的に質問できてよかった」と話し、他の生徒も「農業経営に限らずお金の管理は大切だと思った」「習ったことのない農業経営をゲームで体験できてよい機会だった」など感想を聞かせてくれました。



出前授業の様子

## 感謝の気持ちを込めておもてなし

### ご来店感謝デーを開催しました！

組合員・利用者の皆さまへ日頃の感謝の気持ちを伝えようと、12月19、20日の両日、各支店で「ご来店感謝デー」を開催しました。

各支店ではご来店の皆さまへ「貼るカイロ」を進呈し、さらに多くの支店が、この日にあわせて「くにびき地区本部業績還元使途」に基づいた取り組みを実施しました。記念品を贈呈したり地域の特産品をPR。また、支店独自のおもてなしを企画したりと趣向を凝らしてお迎えしました。

時期に合わせて、クリスマスの雰囲気を出した支店もあり、職員は来店者と笑顔で触れ合い、会話を弾ませました。さらに、キャンペーンのチラシをお渡しするなどJA事業を知っていただくよい機会となりました。

「時期にピッタリなプレゼントで嬉しい」「おもてなしに感動した」など、どの支店もご好評をいただき、2日間で3,000名を超える多くの皆さまにご来店いただきました。

島根支店



美保関支店



東出雲支店



宍道支店



## 業績還元とは

JAしまねでは、各地区本部の事業活動の実績に対し、業績（経営成果）に応じた組合員への還元措置を講じており、その名称を業績還元と呼んでいます。

## くにびき女性部健康グループ

### 椅子ヨガ講座開催！

くにびき女性部健康グループ（山根静枝代表）は1月22日、営農総合センターで、田邊千恵氏を講師に招き「椅子ヨガ講座」を開催し、25名の部員が参加しました。

初めに資料を見ながらヨガとその目的、効果について説明を受け、自分で整えることができる呼吸に意識を向けて自律神経にアプローチすると、ストレスから解き放たれ、免疫系、ホルモン系も整えることができるという学びました。

実践では、水が流れる心地よい音を聞きながら、部員たちは目を閉じ、ゆっくり時間をかけて、首から肩、足首まで呼吸にあわせて力を加えたり緩めたりを繰り返しました。田邊講師は「体の感じ方の違いを意識して、リラックステとはどういうものか体に覚えさせましょう」と声を掛け、最後に、日頃から外に向くことが多い意識を自分の内側に向ける時間を持つこと、今日体験したヨガを無理せず続けることが大切であることを伝えました。

参加した部員は「よかった。気持ちいい。毎日少しずつでも続けたい」「山の中など、自然のなかでやってみよう」と笑顔で語りまわした。



椅子ヨガを体験する様子



# JAの組合員になりませんか

JA（農業協同組合）は、食と農を基軸とする地域に根ざした「協同組合」です。組合員の一人ひとりから力を合わせ、みんなの願いをかなえていく組織です。

## 組合員加入促進運動実施中!!

**重点取組期間** 令和6年3月31日まで

### JAでは組合員のニーズに沿ったサービスの提供や事業の展開をしています。

組合員になるには?



#### 組合員に加入できる方

島根県内に在住または勤務している方

#### 組合員加入に必要なもの

- 出資金 1,000円以上 (1口 1,000円)
- 印鑑
- 本人確認書類 (運転免許証等)

一戸で何人でも組合員になれます



JAを利用する目的で、出資金1口（1,000円）以上していただくことで組合員になることができます。最寄りの支店窓口へお申し込みください。

詳しくはこちらをご覧ください



#### 特典1

#### 葬祭事業のご利用割引

組合員の方は、祭壇料を **10%割引**いたします。

さらに「おおぞら」会員ご加入の場合は **最大19%割引**

#### 特典2

#### おさいふカードでポイントが貯まる

JAとのお取引・ご利用に応じて、ポイントが貯まり、いろいろ使えます。

詳しくはこちらをご覧ください



#### 特典3

#### 総合的なご支援

住宅・教育・自動車ローン・生命・自動車共済等（専門担当者がご相談）

#### 特典4

#### 相談サービス

税務・年金・営農の各種相談のサービスが受けられます。

お問い合わせ

企画総務部 総務課 (TEL: 55-3000) または、最寄りの支店窓口へ

### お知らせ

## 古浦店ATM廃止について

JALまねでは、取り巻く環境が厳しさを増していく中で「信用・共済事業改革」に取り組んでおり、その中で「JAしまねATM設置基準」を設けATMの再配置（移転・廃止等）を進めております。

当地区本部においても「JAしまねATM設置基準」を基本に検討した結果、「令和6年3月19日(火)」をもちまして「古浦店ATM」を廃止することとなりました。日頃、「古浦店ATM」をご利用いただいている組合員・利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、なにとぞご理解いただきますようお願いいたします。

#### 実施日

**令和6年3月19日(火)**

JAバンクからの大切なお知らせ



©よりぞう

## ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

4月以降の休止予定については次号であらためてお知らせいたします。

**休止日**  
2024年(令和6年)

**3月10日(日)**  
全取引休止 6:30-9:00

すべてのサービスが休止

**休止するサービス**

JAバンク県内外のATM

コンビニなど提携ATM

JAネットバンクサービス

ジェイデビット



#### 現金のお引き出しはお早めに。

お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なるため、上記スケジュール以外にもサービスをご利用いただけない場合がございます。詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。

詳しくはこちらより



<https://www.jabank.org>



# 作ってみませんか？ くにびき女性部からのおすすめ料理



## 真鯛のソテー、 イカのバタマヨ炒め

今回は、真鯛と野菜と一緒に食べられる「真鯛のソテー」と、サッと一品できあがる「イカのバタマヨ炒め」を紹介します。「真鯛のソテー」はシンプルな魚のソテーに、炒めた野菜ととろけるチーズを加えることで野菜もたっぷり華やかにボリュームのある一品に仕上がりました。

### 今月の料理人

川津支部のみなさん（左から）  
野津 正子 さん  
片寄千都子 さん  
足立 裕子 さん  
松本由美子 さん  
津森 巴 さん



### 真鯛のソテー（4人分）

- ・真鯛の切身 …………… 4切
- ・キャベツ…………… 4枚
- ・ホウレンソウ…………… 1/2束
- ・シメジ…………… 1/2袋
- ・コンソメ…………… 少々
- ・小麦粉…………… 少々
- ・塩コショウ…………… 適量
- ・とろけるチーズ…………… 適量

### 作り方

- ①真鯛の切身に小麦粉をつける。（1尾の場合は3枚におろして骨を除き皮つきで7～8cmの切身にする。）
- ②野菜を切る（キャベツはざく切り、ホウレンソウは5cm位の長さに切る）。シメジは石づきを除いて房をわける。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、②の野菜、シメジを炒めて火が通ったらお皿にとる。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、余分な粉をはたいた真鯛を、皮を下にして中火でソテーする。焼き色がついたらひっくり返して火が通るまで焼く。
- ⑤真鯛に火が通ったら、③を入れ、コンソメを少々入れ炒めながら全体に塩コショウを振る。
- ⑥仕上げに、切身の上にとろけるチーズをかけ、蓋をして弱火でチーズが溶けるまで1分半～2分程度焼く。

### ポイント

- ・魚は、鯖、ヒラメ、ブリ、ヒラマサなどお好みの魚（切身）で作れます。野菜は、季節に合わせて旬の野菜で作ってください。ミニトマトを使う場合は、水分が出るため手順⑥で、フライパンの端に入れるようにしてください。
- ・コンソメを鶏がらスープの素に代えてもおいしいです。

### イカのバタマヨ炒め（4人分）

- ・イカ（小ぶり） …… 4杯
- ・バター…………… 8g
- ・七味（お好みで）… 適量
- ・塩コショウ…………… 適量
- ・マヨネーズ…………… 適量

### ポイント

- ・お好みで七味をかけてもおいしいです。

### 作り方

- ①イカは内臓と目玉、トンビを取って胴を2cm位の輪切りにし、足はざっくり切る。
- ②フライパンにバターを入れ、①を炒める。
- ③火が通ったら、塩コショウをしてマヨネーズを入れ、さっと炒める。

### お詫びと訂正

「しまねびより 2023.11 月号」12 ページ「年金友の会グラウンドゴルフ大会開催！はつらつプレーで親睦深める」の掲載写真説明に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

（誤）笑顔でトロフィーを受け取る福田さん

↓  
（正）笑顔でトロフィーを受け取る鹿島Aチームの中村政雄さん

## 3 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
21	木	税務相談会	川津支店（TEL：23-2424）10:00～12:00
22	金	税務相談会	法吉支店（TEL：21-3690）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。

※3月の土曜営業日は2日、16日、30日です。

◆お問い合わせは

☎ 0120-988-380

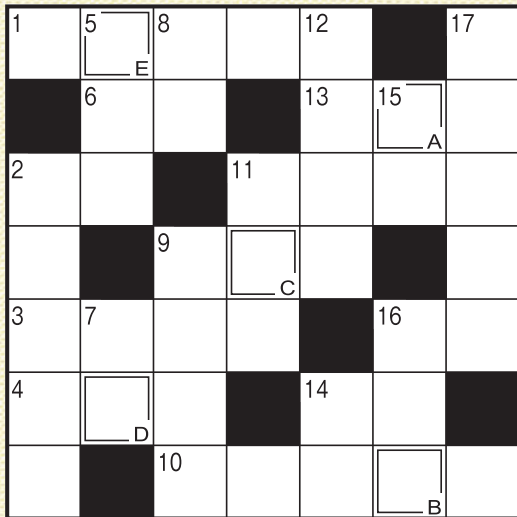
3月 ふれあい訪問日

3月14日（木）・15日（金）



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歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑩人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

応募要項

● 応募方法

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

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒690-0823 松江市西川津町1635-1  
JAしまね くにびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュプール」



川柳の広場

最優秀賞

本物の自分で生きてゆく余生

出雲市 北村 功様

選句者

島根県川柳連盟会長  
竹治ちかし先生

優秀賞

温暖化地球が悲鳴上げている

安来市 中西 容子様

必要とされて幸せせち作り

浜田市 岩本 静代様

新しい波に戸惑うことばかり

出雲市 榎井 伸幸様

佳作

雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし  
暖るま湯が好きで人生遠まわり  
年下の気力もらって元気づく  
おしゃべりで老いの心も艶が出る  
わが道も一筋縄で行かぬもの

隠岐の島 上川 晃一様  
安来市 斎藤美重子様  
出雲市 堀江 英子様  
出雲市 佐野美和子様  
江津市 山形ゆうき様

「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」3月号定価 629円  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりには、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）3月号は俳句を募集します。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、メールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

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

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



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

# 詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの  
暗証番号は他人に  
教えないで  
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から  
暗証番号をお尋ねすることは  
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす  
る電話等には一切答えないで  
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



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 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



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。



## 小松菜と豚肉の春雨煮



### 材料 (4人分)

- 小松菜……………1束
- 豚薄切り肉……………250g
- 人参……………1/2本
- 長ネギ……………1本
- おろし生姜……………小さじ1
- 春雨……………30g
- ごま油……………大さじ1/2
- オイスターソース…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 水……………200cc

### 作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

### コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

### アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

### 材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……………150g
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- おろし生姜……………小さじ1
- レンコン……………250g
- しいたけ……………2枚
- えのきたけ……………1/2袋
- 片栗粉……………大さじ1
- 柚子の皮……………適量
- 春菊……………適量
- だし汁……………200cc
- みりん……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

### 作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ(600w)で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

## レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



### コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

### アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

## 健康散歩

## まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



### 【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

### 【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

### 【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

### 【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

### 【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

### 【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

### 【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

### 【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぷりぷりしていてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)

