



緊急特集

飲んで! 食べて! 使って!
牛乳 乳製品

みえつけた
しまねのファーマーズ
竹内 和善さん
[西いわみ地区本部]



／SNSで旬な情報を投稿しています／





日原で始まった山菜栽培、継承と発展のために

島根県の最西部、津和野町に竹内さんのタラの芽畑があります。竹内さんは、県外の専門学校を卒業後、県内の育苗センターに12年勤務しますが、祖父の代から榊農家だったこともあり、以前から関心のあった山菜作りにチャレンジするため農しました。「祖父が残してくれた榊栽培の基盤があったから決心できた」と振り返ります。そんな竹内さんは、現在34年の歴史がある日原タラの芽生産組合の組合長も務めます。当時この辺りでは、農家の高齢化や後継者不足などの課題がありました。中山間地域の特性を活かせることや農閑期の冬栽培ができることなどからタラの芽栽培に着目し、組合を立ち上げ県内で最初にタラの芽栽培を始められたそうです。

現在、組合員は28人。U・イーターン者も加わり、組合員も若返るなど、次世代の育成にもつながっています。



駒木から成長したタラの芽

竹内 たけうち

今月は、西いわみ地区本部。津和野町でタラの芽の生産に取り組み日原タラの芽生産組合の竹内和善さんにお話を伺いました。

和善さん(43才)



タラの木栽培は雨とトゲに要注意

タラの芽作りは2月の苗の堀上から始まり。5月に苗木を畑に定植、肥料を散布します。梅雨が近づくと注意が必要です。「タラの木は、水に弱く排水性のよい圃場づくりがとて大切。近年ではゲリラ豪雨にも気を使え」と竹内さん。タラの木



タラの木



棘に気を付けながらの作業

が冠水しないよう管理を徹底します。夏になると木には、鮮やかな緑の葉が茂ります。この時期は、芽に栄養を蓄えるため日当たりのよいところに移動させます。しかし葉にはトゲがあるため移動作業は集中力が必要です。秋にはタラの木が2メートルほどに成長。その後落葉し12月になると伐採します。幹にも鋭いトゲが無数にあり、厚手の手袋を重ねて木を運び、積み込む際にも布を巻くなど、細心の注意を払いトゲから身を守ります。

九州を中心に出荷

伐採したタラの木は、自宅の作業場で10センチほどに切り「駒木」を作ります。駒木はケースに並べ、ビニールハウスへ移します。ハウスの中には、ベンチと呼ばれる育成用の棚があり、ビニールなどで幾重にも囲いタラの芽の成長に最適な環



ケースに並べられた駒木



タラの芽のできを確認する竹内さん



境づくりをします。この時の温度管理によって、タラの芽は約30日で出荷できるまでに成長します。1月中旬から4月まで絶え間なく出荷できるようベンチごとに育成時期をずらす工夫もしています。成長したタラの芽は、芽切り用のハサミで収穫し、50グラムでパック詰めし、県外をはじめ、J Aや産直などへ出荷しています。県外では、名古屋から九州まで出荷しており、そのうちの約50%は九州地方に出荷されています。

食農教育にも一役

地元の小中学校を通じて子どもたちに、山菜を知ってもらうための活動もしています。小学校では、毎年3月の給食に山菜を提供しています。またもつとタラの芽を知ってもらうおうと「栽培キット」の提供も考えています。自生しているものと比べ、苦みも少なく食べやすいが、子どもは苦みに敏感なので、苦みが和らぐよう、栄養土に調理を工夫してもらっています。また、タラの芽についてより理解しても



収穫したタラの芽のパック詰め

らおうと、実際に竹内さんが子ども達に栽培方法などを説明しています。ほかにも、中学校の修学旅行では、生徒が県外で地元の農産物などを知ってもらいながら販売体験を行うプログラムで、タラの芽味噌を提供したこともありました。

気を張りすぎず、好きなことも楽しみながら

竹内さんは、マラソンや駅伝のテレビ観戦が好きとのこと。それもそのはず。中学時代から専門学校まで長距離走をされていたのです。また浜田・益田間で行われる「しおかせ駅伝」にも町代表で走ったり、鹿児島島の指宿のマラソン大会に参加したりするほどでした。ただ今は忙しくて走れていないとのこと。他にも「ゲームやマンガも大好きで、アニメは劇場に観に行くほど。また子どもと過ごす時間が楽しい」と、満面の笑みで話します。

みんなで産地創生を。そして産地消を。

竹内さんは、島根県の産地創生事業も活用しています。「農家、県や町、J Aみんなが一緒になって、産地をつくるのが大切」と話します。まずは地元の人に津和野が山菜の町であることを知って欲しい。そのために給食へ提供したり地元の産業と連携したりするなど積極的に取り組みたいと考えています。最近ではSNSなどを活用し山菜の美味しい食べ方の情報も発信しています。YouTubeチャンネル「山菜万菜(さんさいばんざい)」を組合が制

プチっと情報!

タラの芽

旬を迎えるタラの芽。竹内さんオススメの食べ方は「天ぷらはもちろん美味しいけれど…グラタン!」とのこと。YouTubeチャンネル「山菜万菜」も参考に、この機会に様々な調理方法で旬の山菜をお楽しみください😊



★購入のお問い合わせ先★
J Aしまね西いわみ地区本部
営農経済部指導販売課
電話：0856-23-1911

日原タラの芽生産組合のYouTube「山菜万菜」



作し、J Aと津和野町が協力。地元イタリア料理店のシェフに、材料、レシピを紹介してもらうなど番組内で竹内さんも出演しています。竹内さんは、新たにふきのとうの栽培にも挑戦するなど「山菜の町津和野」づくりのため、前を見据え歩み続けます。

牛乳 乳製品



回々“いのち”と向き合う酪農家

私たちが当たり前に牛乳・乳製品を飲んだり食べたりできているのは、酪農家の皆さんが毎日乳牛の健康と生活を支え、守っているから。そんな日々“いのち”と向き合う酪農家に密着しました!!



出雲市佐田町で牧場やパン屋を営む
カウベルミルクガーデン牧場株 専務 伊藤 学さん (43)

- ★乳牛(ホルスタイン種)170頭(育成牛70頭・経産牛100頭)を飼育
- ★米粉パン専門店である「牧場のパン屋さん『カウベル』」を経営するなど、6次産業も手掛ける他、仔牛とのふれあいやバター作り体験など、食農教育にも力を入れて取り組まれています。

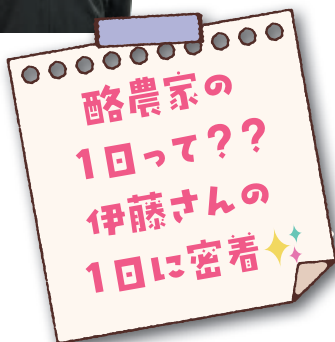


なった「年末年始の生乳の
さまのおかげにより廃棄を
ありがとうございました。
影響は続くと予想されます。

て!使って!

」です!

農・牛乳をモォ～と
します!!



AM5:00

起床



AM5:30~

牛舎に移動



エサやり



給餌車でエサを与えています。

牛舎の掃除



1頭当たりの1日の排泄量は約50kg。
清潔を保つためにも、頻繁な掃除が欠かせません。

搾乳



搾乳は機械で行っていますが、乳房の負担を減らすため、まずは人の手で絞ります。一頭一頭の状態を確認してから機械での搾乳を開始。乳量が一定量搾乳できれば自動的に外れるようシステム化しています。

仔牛に哺乳



生後10日以内の仔牛にはスタッフが直接ミルクを与えます。



~AM9:00

飲みっぷりがいいです

間の時間ではこんなことしています!



配合飼料や草、ビタミンなどを
混ぜ合わせエサを作ります。



牧場のパン屋さん『カウベル』



~PM4:00

- ・堆肥の配達
- ・エサ作り
- ・子どもたちの体験活動の受入
- ・パン屋の運営...などやることは沢山!



PM4:00~

- ・エサやり
- ・牛舎の掃除
- ・搾乳



~PM8:00

作業終了



PM10:00

就寝



*搾乳は12時間サイクルで実施。搾乳に合わせ、エサのタイミングを管理しています。

自分の方向性を見つけ出して色々な形に変化させることができること、なかなか他の業種でできない「いのちの大切さ」を伝えることができることが酪農の魅力です。
決して恵まれた土地ではない島根県で、酪農家全員が努力して美味しい生乳を絞っているので、地元の牛乳を美味しく飲んでほしいです😊

緊急特集

飲んで！食べて！使って！



鳥根の酪農・牛乳について モオ〜っと知ってほしい！

鳥根の酪農について

現在、鳥根県内では82戸の酪農家が活躍しています。令和2年産の生乳生産量は約7万3千トン、受託販売額が約92億円と、どちらも前年から増加。皆さんに安全・安心な牛乳を届けるため鳥根の酪農家が頑張っています🔥

牛乳について

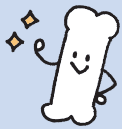
牛乳は牛からしぼった生乳（ミルク）を加熱殺菌しただけの100%純粋な牛の乳です。だからこそ、牛の種類やエサ、季節や気温など様々な理由で味に個性が出ます。

牛乳の栄養

牛乳は生命維持のために不可欠な三大栄養素である「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどの「ミネラル」や「ビタミンA」「ビタミンB₂」などを豊富に含んでいます。

カルシウム

- 骨や歯をつくる
- 筋肉を動かす
- 神経細胞の働きに関与など



ビタミンA

- 視力を正常に保つ
- 成長促進や生殖・免疫機能の維持など



ビタミンB₂

- 別名「成長ビタミン」
- 舌や唇、皮膚、眼の健康に関係
- 運動能力を高めるなど



※一般社団法人JミルクHPより

そんな牛乳を使ってほしい！！

今月号のうれしび（最終ページ）では、牛乳を使ったレシピをご紹介します!! 寒い日にピッタリ! 「現代版飛鳥鍋」と、簡単に色々な味が楽しめる「ミルク餅」をご紹介します。この機会にぜひお試しください😊



ニュースなどでも話題に「大量廃棄」問題ですが、皆回避することができました。しか〜し! まだまだコロナのそこで今回の特集は

「飲んで！食べて 牛乳 乳製品

この機会に鳥根の酪農
知って、応援お願い

乳製品プレゼントキャンペーン

広報誌
読者
限定

JAしまねでは、総勢200名（広報誌企画100名、SNS企画100名^{※1}）様に当たる、乳製品プレゼントキャンペーンを実施中です。今回は広報誌の読者限定のプレゼント企画を実施！この広報誌の読者の方で、下記の方法でご応募いただいた方の中から

**抽選で100名様に、
鳥根県内乳業メーカー3社の乳製品詰め合わせ
セットをプレゼントいたします。**

●応募方法

①ハガキ・FAXでの応募

- 1) 氏名 2) 年齢 3) 郵便番号・住所 4) 電話番号
をご記入の上、応募先までお送りください。

②応募フォームでの応募

- QRから応募フォームへアクセスし、
必要事項を入力の上、送信してください。



●応募先

〒690-0887 鳥根県松江市殿町19番地1
鳥根県農業協同組合 総務部ふれあい福祉課
「乳製品プレゼントキャンペーン」係
TEL: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708
当選者発表/商品の発送をもってかえさせていただきます。
プレゼント発送時期/2022年3月中・下旬予定

※写真は
イメージです





応募期間/2022年
2月14日(月)~
2月28日(月)必着

【注1】 SNS企画の詳細は、JAしまねHPにて掲載しておりますので、そちらをご覧ください。

※商品の仕入状況により、発送が遅れる可能性があります。 ※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。

※選考方法、応募の確認、抽選結果についてのご質問、お問い合わせにはお答えできません。あらかじめご了承ください。



※当選者の長期不在や住所入力間違いなど、何らかの理由で商品がJAへ戻ってきた場合、当選を無効とし、商品の再発送は行いません。

topics 1 島根米の更なる消費拡大・販売促進へ 「島根米」新TVCMが完成しました!! 12  15 

「島根米」の消費拡大と販売促進を目的とした新TVCMが完成しました!!
 今回は島根県出身の女優、田中美佐子さんと丸山達也島根県知事に出演いただき、お二人に「島根米」の魅力を語っていただくという内容となっています。
 撮影は12月4日に行われ、東京で暮らす田中美佐子さんが毎日の食のこだわり「島根米」について、丸山達也県知事がふるさと自慢の一つである「島根米」について、実際に「島根米」を食べながら想いを語っていただきました。
 新TVCMは、BSテレビの「生たまごBang!」で放送中です。他にもJ Aしまね公式YouTubeにアップしています。囲炉裏を囲みながらの撮影で、どこか懐かしさのあるTVCMとなっておりますので、ぜひご覧ください。
 また、撮影当日には田中美佐子さんと丸山達也県知事に「つや姫」を贈呈し、島根米をPRしました。



田中美佐子さん(右から2人目)と丸山達也県知事(右から3人目)に「つや姫」を贈呈

topics 2 県青協がJ Aしまね役職員との意見交換会開催 8  12 


島根県農協青年組織協議会与J Aしまねは12月17日、松江市で意見交換会を開きました。J A役職員や同協議会、各地区本部の青年連盟ら43人が出席し、担い手育成と所得向上の2テーマに分かれ、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。
 会では、盟友らが米価下落や販路拡大、営農指導の統一化、労働力確保など効果的な対策を要望しました。また、東西に長い地理を活かしたりレー出荷の提案など、地区本部の枠を越えた農業振興についても意見を交わし、J Aは「メロンやトマトなどのリレー出荷に取り組んでいる。営農指導や物流など各関連部署と連携し進めていきたい」と回答しました。
 同協議会の草野拓志会長は「J Aと青年部がしっかり協力しあい、新しい時代に進んでいける農業の実現を目指していきたい」と話しました。



意見に答える石川組合長(右から3人目)



意見・要望を伝える草野会長(中央)

topics 3 島根県産米や冬野菜の美味しさを発信! 松江エクセルホテル東急×J Aしまね 12 

J Aしまねと松江エクセルホテル東急は、松江市の同ホテルで、「クリスマススイーツ&お米・冬野菜料理フェア」を12月11、12日の2日間限定で開催しました。コロナ対策のもと、2日間で240の方々に楽しんでいただきました。
 2019年から開始した同ホテルとのタイアップは「島根ぶどう」から始まり、西条柿やアールスメロンなど、年々品目を増加し企画しています。今回は初めて県産米「きぬむすめ」とのタイアップが実現し、J Aから「きぬむすめ」や県産米の米粉、富有柿、県オリジナル野菜「あすっこ」、白ネギ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツを提供。当日は「ライスつくねバーガー」「米粉入りバンズのハンバーガー」、あすっことや白ネギ、カリフラワーをたっぷり使用した「冬野菜のピザ」などの料理が並びました。
 会場内には、提供した品目の販促ポスターなどを掲示し、来場者に県産品をPR。企画を担当したJ A本店米穀課の福田職員は「消費拡大につながるありがたい企画。今後も継続的に企画し、島根米の美味しさを広めていきたい」と話しました。
 毎回好評のタイアップ企画は、現在、県産イチゴを使用したスイーツフェアの開催を計画中。今後も県産品の消費拡大・PRに向け、楽しい企画を計画していきます。



県産品をPR



提供した米や冬野菜をふんだんに使用した料理

総代代表者らとの意見交換会を実施 ウェブ形式で活発に意見を交わす

JAしまねは12月3日、総代代表者らとの意見交換会を開きました。ウェブ形式で開催し、各地区本部の総代代表者ら26人が参加。JA役員が上期事業概況や次期中期経営計画、事業改革の進捗状況などを報告しながら、総代代表者と活発に意見を交わしました。

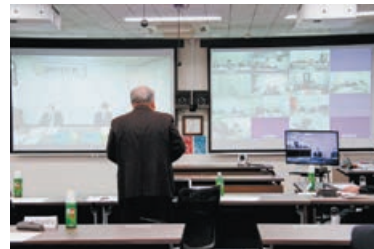
意見交換会では、総代代表者が米価下落対策による農家支援や園芸関連施設の拠点集約化に伴う集荷運賃の負担軽減などを要望。また、生産振興と消費者理解につながる情報発信を求めたほか、事業所の再編によるサービス低下や組合員離れを危惧する声も上がりました。

石川寿樹組合長は「早め早めに事業改革を進め、組合員の理解を得ながらしっかりと取り組んでいきたい」と話しました。

当JAでは、JA運営に関する概況を伝え、組合員の意見や要望を聞きとり、経営に反映させようと、年に2回意見交換会を開催しています。(今年度1回目は6月に開催)



意見に答える石川組合長



意見交換会はウェブ形式で開催

子ども達に牛乳を 子ども食堂などへ牛乳を寄贈

JAしまねが会員でもあり、中国地域5県の酪農家から生産される生乳を乳業会社へ販売する中国生乳販売農業協同組合連合会は、県内の子ども食堂とフードバンクしまね「あったか元気便」に、賞味期限が長いロングライフ(LL)牛乳を寄贈しました。子ども食堂を運営している県内13の団体と、同フードバンクを通じて275世帯に合計1万4520本の牛乳を提供しました。

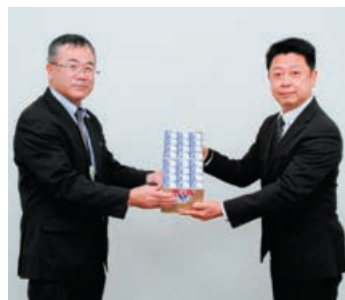


あったか元気便の春日代表(右)へ目録を手渡す元根部長

LL牛乳は、コロナ禍の中、需給緩和の影響を受け、同連合会が中国5県から集乳し製造。同連合会の会員である各県がLL牛乳を活用した消費拡大企画を行う中、JAしまねは「多くの子ども達に牛乳を飲んでほしい」と、県内の子ども食堂と同フードバンクへの寄贈を決めました。

1月12、14日に贈呈式を行い、12日に出雲市で活動する「高松ひまわり食堂」の飯塚正明代表に牛乳を、14日には同フードバンクの春日邦宣代表へ目録をJA本店畜産部の元根正規部長が手渡しました。

飯塚代表は「お弁当は栄養士がバランスを考えて作っている。プラス牛乳で子どもお母さんも喜ぶ」と話し、春日代表は「育ち盛り子ども達への素晴らしい贈り物をありがとうございます」と話しました。



高松ひまわり食堂の飯塚代表(右)へ牛乳を手渡す元根部長

直売所出荷までのコツとポイントを押さえたDVD完成!

JAしまねが関係機関と連携し、JA直売所出荷者向けに制作していたDVDがこの度完成しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で集合研修がしづらい中でも、出荷者が直売所で販売する農産物の品質向上や、安心・安全な商品提供、また農業所得の増大に向けたサポート活動を継続し、出荷者の意欲向上につなげることをねらいとしています。

内容は、「栽培指導篇」「商品づくり篇」「美味しまね認証篇」「加工品の衛生管理・食品表示篇」の4篇で構成。「栽培指導篇」では、農業のプロが農産物の栽培方法について実演を交えながら分かりやすくポイントを解説。「商品づくり篇」では、直売所へ出荷するための商品の包装方法・基礎知識や実際に出荷者が出演し、独自の技術やこだわりポイント等を紹介しています。また「美味しまね認証篇」と「加工品の衛生管理・食品表示篇」では、島根県の担当者が事例を交えながら丁寧に解説。それぞれ出荷者も登場し、取り組みについて紹介しています。

担当したJA本店販売戦略室の須山一室長は「産直活動は生産者の利益になるだけでなく、地域農業を振興し、地域社会に新たな雇用と賑わいを創り出している。このDVDを視聴していただき、更なる生産意欲向上に繋がることを期待している」と話しました。



完成したDVD

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

石見銀山女性部

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

石見銀山女性部は、大田市にある13の支部378名で、活動をしています。

今年度も次世代を担う子どもたちに地元で採れるものを知り、おいしく食べてほしいという思いで、丁寧に皮むきをしたフキ、サトイモ、栽培したかぼちゃを学校給食へ提供しています。

また、新たな取り組みとして、部員からの要望によりJAの農業機械課職員を講師に迎え、草刈り機の正しい使い方等の講習会を行いました。その他、クリスマス時期に合わせ、クリスマスケーキ作りを行い、思い思いに飾りつけをしたケーキを各自が持ち帰り家族で美味しくいただきました。

私たち石見銀山女性部は、これからも地域を元気にする活動を行い、コロナ禍の中、思うような活動ができていない時期もありましたが、今後はそれぞれで感染対策をとりながら、できることから活動をしていきます。



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

えんどう のぶひこ
遠藤 暢彦さん



JAしまねやすぎ青年連盟（以下、農青連）に加入している遠藤暢彦さん（44）。子どものころからものづくりが好きで、建物の設計という形で夢を叶えましたが、40歳を前にもう一度自問し「自分の手の中から生まれるものづくりに向き合いたい」という素直な気持ちから就農を決意。安来独自の就農パッケージ制度や先輩1ターン者の存在、安来のいちごの美味しさが決め手となり、広島県から1ターンしました。

昨年9月に高設栽培のハウス2棟で独立就農をスタート。減農薬・天敵利用など環境負荷が少ない栽培方法や温度センサーなどのスマート農業を導入し、省力的かつ効率的な管理体制を構築しています。今期は8品種のいちごを栽培し、多品種による収益化を目指しています。

農青連には同じ作型の先輩盟友が多く、経験の共有が日々の生産活動に役立っています。いちご以外を栽培する盟友からも、新たな情報を得ることができ、農青連を通じて良い刺激を受けています。

美味しい！と喜んでもらえるものを自分の手で作れることにやりがいを感じる遠藤さん。「一人でも多くの方に安来のいちごを知ってもらい、食べてもらえる機会を創出したい」と意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

ルバーブ

香気と酸味のあるジャムを楽しむ

ルバーブは特有の香気と酸味のある葉柄を利用する永年性の野菜です。太くて多汁質の葉柄は、ジャム、パイなどに利用しますが、葉身にはシュウ酸が多く含まれるので食用にできません。和名は食用大黄といい、漢方薬のダイオウと同属の植物で、原産地はロシア南東部からシベリア南部とされ、冷涼な気候を好みます。

品種

世界的には数十品種ほど栽培されていますが、「ビクトリア」(藤田種子など)は草勢が強く収量の多い品種です。

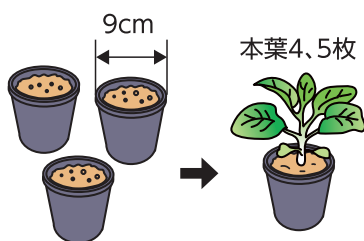
育苗

幼苗期の除草作業などを考慮して育苗するとよく、ハウスを利用し、2、3月に3寸ポットに4、5粒の種をまきます。その後間引きをして1本立ちにし、5月ごろまでに本葉4、5枚の苗に仕上げます(図1)。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅120cmとし、幅20cm、深さ20cmに掘り下げます。元肥は溝1m当たり堆肥を2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100g程度を施し、土を戻します(図2)。

図1 育苗



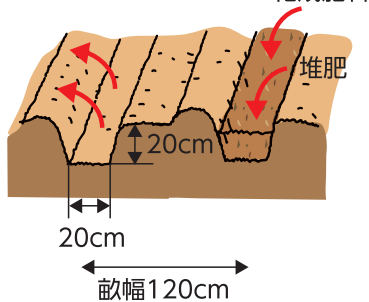
植え付け・追肥

大型野菜のため、株間を60cm程度に取り、苗を植え付けます(図3)。植え付けの年は、夏の初めと終わりに、溝を切って畝1m当たり化成肥料50gを与えます。翌年からは、冬(萌芽くほう)前)に畝1m当たり堆肥1kgと化成肥料100gを施用し、その後は初年度と同様に追肥をします。

収穫

初年度は収穫しないで、2年目から収穫を始めます。収穫法は30~50cmに伸びた葉柄を基部より手でかき取り、葉身は切り捨てます(図4)。一度に採葉し過ぎないように、次回は1、2週間後に収穫します。収穫期は5、6月で、収穫期間は2カ月程度にとどめておきます。

図2 畑の準備



その他の管理

越冬した株が早春に萌芽し、その後、花茎の伸長(とう立ち)が始まりますが、開花・結実するとその後の生育が悪いため、花茎は早めに手で除去します。敷きわらは、泥はねを防ぎ、盛夏の干ばつ対策になります。なお、5、6年たつと草勢が衰えてくるので、植え替えをします。萌芽前の冬に掘り上げ、切り離す株に芽が付くように縦に切断し、株分けをします。

図3 植え付け

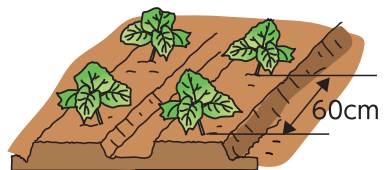
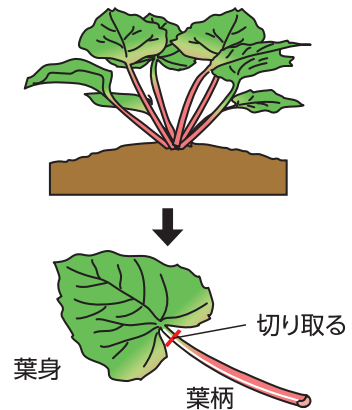


図4 収穫



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 (12月22日開催)

【協議事項】

- ①令和3年度補助事業の実施について
- ②第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画の策定について
- ③令和3年産島根米生産者経営継続支援の実施について
- ④令和3年産島根米の追加金単価について
- ⑤信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑥第3次中期経営計画の概要説明資料について

- ⑦賤称語記載問題に関する「事象総括書」の提出について
- ⑧大口貸出について
- ⑨雲南地区本部「訪問介護事業」「指定障がい福祉サービス事業」の廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

法人を対象とした営農座談会の開催

地区本部では、管内26法人を対象とした営農座談会を開催しています。

TAC（地域農業の担い手に向くJA担当

者）が課題等を伺い、解決策をご提案することを目的に毎年行っています。

また、JA各事業へのご意見・ご要望についても伺い、関係部署に繋ぎJ A事業運営をより発展させるよう努めております。

法人座談会でTACがご提案させて頂いている内容を一部ご紹介いたします。

12月
中旬
～
2月

課題 「石見高原ハープ米きぬむすめから、通常栽培きぬむすめに変更したい。」

提案 「石見高原ハープ米きぬむすめと通常栽培きぬむすめの収支を比較して、石見高原ハープ米きぬむすめの方が8,058円/10a試算で収益増になること」「追肥の省力化技術」のご提案を行いました。

結果 石見高原ハープ米の作付けを継続して頂けることとなりました。

課題 「近隣の生産者と比べて毎年水稻の収量が低い」

提案 「土壌分析を行い、結果を分析するべき。私たちも1年に1回は健康診断を行っているが、土壌も土壌分析を行って状態を知ることが必要である」とご説明しました。

結果 後日、土壌分析を実施し土づくり肥料のご提案を行いました。



県農業普及指導員、JA営農指導員、TACが課題解決に向けて提案しています。

TACの役割

- (1) 地域農業の担い手に訪問してご意見・ご要望をうかがい、誠実にお応えします。
- (2) 地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けします。
- (3) 地域農業の担い手のご意見を持ち帰り、JAグループの業務改善につなげます。



J A戦略型中核人材育成 研修成果の発表

1月
6

J A 島根中央会が次世代のリーダーとして業務に取り組み職員を育成することを目的に実施するJ A戦略型中核人材育成研修が終了しました。この研修は例年5月から1月にかけて全6回(11日間)の講座が開催され、人間力、人間学、マーケティング、マネジメントなどを学び、最終講座ではプレゼンテーション技術の向上、相互研鑽を目的に修了論文の発表会が開催され、それぞれの研修成果を発表します。第10期となる今回は県下J Aグループから17名が修了論文を発表し、島根おち統括支店融資課の道畑繁樹職員が優秀賞ならびに研修生選抜賞(研修生の投票で最も評価の高い論文)をダブル受賞しました。



令和3年度日本農業検定の実施

1月
11



島根おちち地区本部では、J A島根中央会が実施した令和3年度日本農業検定に7名の職員が挑みました。この検定は「栽培する知識を修得するとともに、それらに関する農業全般の知識や環境問題、食に関する知識の習得」を目的として実施されています。検定は1級から3級があり「農業全般」「環境」「食」「栽培」の4分野から出題されました。島根おちち地区本部では「食と農を基軸とし地域に根ざした協同組合」として「農業・食」に関する知識の習得は重要であること、職員の農業や食に関する基礎知識を深め、日常業務のなかでも意識できるようにすることを目指しています。受験した職員は「農業、環境などについてはまだまだ学ぶところがあり、さらに知識と理解を深めたい」と話しました。

支店
だより

大和支店

自動車共済「お見積りキャンペーン中！」



「自動車の任意共済は必要だけど掛金負担がなあ〜」とか「JAの自動車共済に加入してるけど、保障内容がよくわからないなあ〜」「そろそろ更新の時期だなあ〜」など、気になっているけど…ということはありませんか。

現在、自動車共済「お見積りキャンペーン！」を開催中

です。この機会に気になっていることをスッキリ解消してみませんか。職員一同みなさまのご来店をお待ちしております。

また、訪問対応も行いますのでお気軽にお声がけください。

お問い合わせ先

大和支店 TEL0855-82-3131

Webでのお見積り
依頼はこちらから



支店
だより

桜江支店

2/21 (月) 9:00~16:00、
2/22 (火) 9:00~15:00の
両日、桜江事業所構内において
「農業機械展示会」を行います。
また、展示会に併せて軽量農作
業用品の展示販売も行うことと
しています。

是非この機会にご来
場いただきますようお願い
いたします。



※2/25 (金)・2/26 (土) の両日には
出羽農機センターでも行われます。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況に
より開催内容の変更や開催中止となる
場合があります。

和牛情報

令和4年1月子牛市場成績表



中央 `続伸、

本県1月の子牛市場は、西部・中央で開設し379頭の取引があり、平均価格は、西部市場692,959円（前回比25千円高）、で `反発、中央市場757,875円（前回比4千円安）で `弱気配、の取引となりました。

西部の上場牛については、一部ばらつきがありましたが、概ね順調に仕上がっていました。中央については雌、去勢ともにパラツキのある牛、D・Gが1 *以下の牛も多く見られました。

枝肉相場では、コロナの影響と年明けの閑散期で動きは非常に悪くなっています。しばらくは、動きを加速させる要因は乏しく、仕入れを抑える傾向も見られます。

今状況で食肉販売・小売業者にとっても販売不振により厳しい状況は変わりません。畜産農家・関係団体と一体となり、和牛肉消費に協力しこの難局を乗り切りましょう。

このような時こそ、繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大及び後継者づくりに地域を挙げて取り組み、購買者が島根県内各子牛市場へ安心して購買に来て頂けるよう上場頭数の確保につとめましょう。

また、子牛の品質面においても、「しまね和牛子牛飼い方の手引き」を活用し、「①元気で発育良好な牛、②余分な脂肪のついていない牛、③肋張りのいい牛、④肢蹄のしっかりした牛」を上場することで、購買者に好まれる子牛市場となるよう、関係団体が一体となって取り組み、「子牛の品質向上」に努めることが重要です。

県外移出率

雌 62.64% 去勢 39.46% 合計 49.88%

令和4年1月子牛市場成績表

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	92	1,185,800	271,700	698,141
	又キ	127	1,128,600	436,700	801,146
	合計	219			757,875
島根おおち	メス	7	1,182,500	443,300	795,300
	又キ	20	946,000	556,600	776,380
	合計	27			780,746
瑞種	メス	2	1,182,500	882,200	1,032,350
	又キ	6	872,300	691,900	781,550
	合計	8			844,250
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス				
	又キ	5	946,000	556,600	782,980
	合計	5			782,980
川本	メス	2	818,400	617,100	717,750
	又キ	5	817,300	645,700	760,760
	合計	7			748,471
邑智	メス	3	828,300	443,300	635,800
	又キ	3	840,400	584,100	751,667
	合計	6			705,320
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス				
	又キ	1	864,600	864,600	864,600
	合計	1			864,600



島根おおち特産の 白ねぎを作ってみませんか？

島根おおち地区本部では、白ねぎの栽培に力を入れています。栽培については、JA営農指導員が圃場に出向き親身に指導を行います。また、現地栽培講習会・出荷目合わせ会等集合研修も計画しています。令和4年度においては、「白ねぎ栽培講座」（募集は3月に予定）を開講しますので、新規に栽培に取り組まれる方はもちろん、多くの方のご参加をお待ちしています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
○	△	△	△	△	△	■	■ ■ ■	■
	○	△ △	△		△	△	■ ■	■ ■ ■

○：定植 △：土寄せ ■：収穫



育苗



定植



土寄せ



土寄せ（乗用）



調製

お問い合わせ 各ブロック営農指導員 営農部 営農企画課 TEL：0855-83-1623

大型特殊自動車免許（農耕車限定） 取得準備講習の開催について（ご案内）

農作業機付き農耕トラクターの公道走行について、「道路運送車両の保安基準第55条」に基づく基準緩和認定について公示され、公道走行が可能となりました。このことにより、各種灯火類の確認や車両幅の確認、安全性の確認に加え、免許の確認が必要となりました。

- ①灯火器類の確認 農作業機を装着しても灯火器類が確認できること
確認できない場合は新たに灯火器類の設置が必要
元ある灯火器類から農作業機が40cmを超える場合、作業機に反射板必要
- ②農作業機を装着した状態で車両幅が1.7mを超える場合は左側のサイドミラー必要
- ③農作業機を装着し、車両幅が2.5mを超える場合は、道路管理者の許可が必要
- ④農作業機を装着した場合は、運行速度15km/h以下
- ⑤農作業機を装着した状態で、長さ4.7m以下・幅1.7m以下・高さ2m以下・速度15km/h以下の機種では、小型特殊・普通免許で運転可能。上記のいずれか1項目でも超過した場合は、大型特殊免許（農耕用でも可）が必要



1. 講習会の開催について

上記⑤のようにロータリー等を装着した場合、幅が1.7mを超える機種を使用されている農業者が多いことから、大型特殊免許（農耕用）取得に向けた準備講習会を下記のとおり開催致します。

2. 準備講習会及び資格試験日時

日程回数	内 容	日 時	定員数
①第1日程	準備講習会	令和4年4月10日（日） 8:30~17:00	20名
	試験日	令和4年4月11日（月）もしくは12日（火）	

※試験日はいずれも7時30分に西部免許センターへ集合し、正午までかかります。



3. 定 員 試験日の定員は、各日10名とさせていただきます。

また、受験者は、JAの組合員かつ免許証の住所が島根県の方が対象となります。

4. 場 所 準備講習会：島根おおち地区本部 営農部前駐車場（邑智郡邑南町下田所277）

資格試験会場：島根県西部運転免許センター（浜田市竹迫町2385-3）

5. 費 用（税込）①準備講習経費 11,000円 ②試験、登録費等 5,450円 合計 16,450円

6. 申 込 各営農生活事業所にあります、申込書に必要事項を記入いただき、令和4年3月18日（金）までに最寄の営農生活課事業所に提出をお願いします。

※定員の関係上、希望される日が定員以上となる場合は抽選とさせていただきますのでご理解いただきますようお願い致します。抽選結果は、文書にて通知をさせていただきます。

お問合せ先 各営農生活事業所

もしくは、JAしまね島根おおち地区本部 営農部 営農企画課 TEL 0855-83-1623

「令和4年稲作ごよみ」の訂正について

「令和4年稲作ごよみ」において除草剤の表記に誤りがありましたので訂正いたします。正しくは以下の通りです。

【訂正箇所】 3ページ：石見高原ハーブ米栽培ごよみ 5ページ：特別栽培米「つや姫」栽培ごよみ

訂正ページ	農薬名	使用量	誤	正
			使用時期	使用時期
P3・P5	ビクトリー Zジャンボ	40g×10袋（400g）	移植時、移植直後	移植後5日～
			ノビエ3葉期	ノビエ3葉期
			収穫60日前まで	収穫60日前まで

なお、実際に農薬を使用される際には、農薬のラベルを確認の上、使用してください。

お問い合わせ先 JAしまね島根おおち地区本部 営農部 営農企画課 TEL：0855-83-1623

営農指導員からのポイント!!

ご相談はJA営農指導員まで

ジャガイモの栽培について

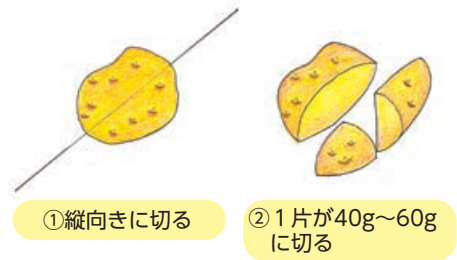
3月	4月	5月	6月	7月
○	△		■ ■ ■	■ ■

○：植え付け △：出芽 ■：収穫

ジャガイモ栽培のポイント

○種芋の準備

種芋は一般的に大きいほど生育が良くなると言われています。種芋の目安として1片の重量が40g～60gで十分です。種芋の重量を量り、2等分、3等分に切ってください。また、切る向きもあり、芋の頂部付近の芽が集中することから縦向きに切ってください。

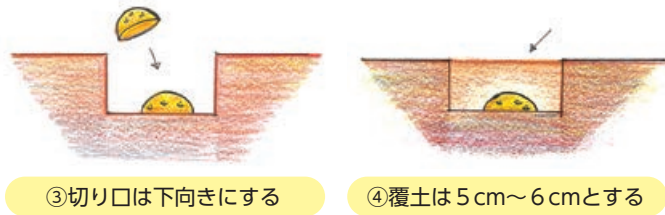


○浴光催芽

種芋に6～20℃で20～30日程度日光に当てる処理です。効果として芽の出方の悪い種芋を選別できる。植え付け後の生育促進が出来る。収量の増加と肥大が期待出来る。種芋に均一に光を当てるため、2, 3回は種芋の向きを変える。

○植え付け

植え付け時の覆土は5～6cmとする。また、種芋が腐るのを防ぐため切り口は下にする。



○芽かき

芽が出た後は、芽かきを行う。芋1つに対して2～3本を残す。残す芽を押さえて1本ずつかき取る。

○土寄せ

ジャガイモは種芋の上に来るため、土寄せを行う事で、収量増加、肥大促進が出来る。
 1回目 芽かき後の土寄せを行う（5cm程度）。
 2回目 地上部が30cmくらいになったら土寄せを行う（15～20cm）。

野菜作り畑の支度

○植え付けの1ヶ月前には、堆肥・鶏ふん・菜種粕・石灰資材を施用する

- ・堆肥 土壤の物理性の改善。(排水性・肥料保ち・土壤病害軽減)
 ※堆肥は十分に熟成したものを使用、未熟の場合芋の表面にかさぶた状の病斑が出やすい
- ・鶏ふん 有機肥料(長く効く有機肥料)
- ・菜種粕 有機肥料(長く効く有機肥料)
- ・石灰資材 土壤のpH調製(作物のほとんどがpH6.5前後を好む)
 ※入っていないとpHは低くなる→作物が作りにくくなる

○植え付けの2週間前に化成肥料を施用し、畝立てをする

○極力前作において同じ品目を同じ場所に植えない!!

- ・ナス・トマト・ピーマン・ジャガイモは全てナス科 例) ジャガイモ→ナス避ける



新型コロナウイルス感染症に関する 大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症※¹の被患により、入院された場合、
「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象となります。※²
 (医療機関等の事情により、宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、
 所定の証明書をご提出いただくことで入院共済金のお支払対象としてお取り扱いします。※²)
 また、同感染症の被患により、万一の場合※³、災害給付特約、災害死亡割増特約等による
「災害死亡共済金」「災害後遺障害共済金」等のお支払対象といたします。※²

※¹ 新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。
 ※² ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。
 ※³ 「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合のことで。

詳しくは、お近くのJAまでお問い合わせください。

JA共済では、みなさまに「安心」と「満足」をお届けするため、
 みなさまのご契約内容を確認しています。

Check

ご契約内容を覚えていらっしゃいますか？

ご加入いただいている契約内容のご説明



- どの保障に加入しているか忘れてしまった
- 加入している保障がいつまで続くかわからない
- 共済金がどんなときに受け取れるかわからない

もしもの時に備えて、
契約内容を確認
 しましょう！



新型コロナウイルス感染症の被患に伴う共済金のお支払いに関する相談もお受けしております。
 いつでもみなさまに寄り添うことで、安心して満足できる毎日をお過ごしいただきたいと願っています。

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

お問い合わせは

瑞穂支店 83-1131 羽須美支店 88-0121 石見支店 95-1221
 川本支店 72-0566 邑智支店 75-1220 大和支店 82-3131
 桜江支店 92-1231

2132990162

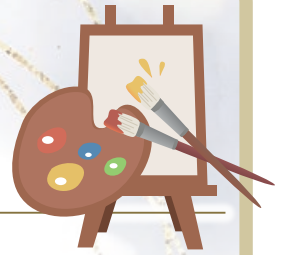


日帰り入院から一時金が受け取れる、医療共済 **メディフル** 新登場。

※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。



入賞おめでとうございます！
第46回『ごはん・お米とわたし』
作文・図画コンクール



図画部門 図画一部 (小学校1年～3年)
優秀賞 木下 一蔭 さん「おこめづくり」
 (川本町立川本小学校1年生)

※図画部門全国応募総数45,951点の応募があり、優秀賞15名の内に選ばれました。

JAしまね島根おおち女子大学

『つくしんぼ』
学生募集!!

忙しい毎日をお過ごしのみなさまへ
 少しだけ自分時間を持ってみませんか

- 入学資格** JAしまね島根おおち地区本部管内に在住の20歳代～50歳代の女性
- 受講料** 3,000円 (1年間の授業料)
- 期間** 令和4年5月～令和5年3月 (1年コース)
- 開催場所** 管内 (講座により会場が変わります)
- 託児所** 事前申し込み必要
- その他** 材料代等は別途実費負担となります。聴講制度あり (1講座500円、材料別)

詳しいカリキュラム等は「しまねびより3月号」、募集チラシ等でお知らせします。



健康寿命100歳プロジェクト

『ゆとり倶楽部』
受講生募集!!



- 対象者** 本人または家族がJA組合員である方 (年齢・性別は問いません)
- 受講料** 3,000円 (1年間の受講料)
- 期間** 令和4年5月～令和5年3月 (全10講座)
- 開催場所** 管内 (講座により会場が変わります)
- 内容** 健康講座、園芸、手芸の他、時事学習会など
- その他** 材料代等は別途実費負担となります。聴講制度あり (1講座500円、材料別)

詳しいカリキュラム等は「しまねびより3月号」、募集チラシ等でお知らせします。

お問い合わせは 総務課 TEL 0855-83-1801



石見支部・味噌づくりが始まる



石見支部では今年も部員が共同で作る自家消費用味噌の仕込みが始まりました。この味噌づくりはグループ活動の一環としておおよそ30年前に始まり、冬季の恒例行事として根付いています。地元産の米と大豆を使い、添加物を一切加えず、麴を多く配合した手づくり味噌は、地産地消、安全安心で部員にとっても好評です。この日はJ A 中野農業団地センターに集まり麴を作る作業を行いました。麴は蒸したごはんを冷まし、麴菌を混ぜ合わせ麴発酵機で一晩寝かせます。2日目に再度混ぜ合わせて、さらに一晩寝かせます。作業3日目には、柔らかく煮た大豆を冷まし、塩と麴を加えしっかり混ぜ合わせてミンサーで碎いて作業終了です。これから先は各々が家庭に持ち帰り熟成まで管理し秋には甘くて香り豊かな味噌が出来上がります。

石見支部では2月末までに、各地域グループや仲良しグループが順次作業を行い、約1.5tの味噌を仕込む予定です。参加した部員は「毎年美味しくなあれと丁寧に作る。秋が楽しい」「発酵食品で健康に良く欠かせない」「子どもや知人に送るととても喜ばれる」「子どもには懐かしい味として幼いうちから食べてもらいたい」などと話されました。

1月
20日

フレミズ部会がハム作り



島根おおち女性部フレミズ部会「幸せのたねたんぼぼ」は、邑南町にあるJ A 中野農業団地センターの調理室でハム作りを行いました。今回は参加しやすいようにと作業日を2日間設け8名が参加しました。まず鶏肉と豚肉を小口切りしたものをミンサーでミンチにしたあと二等分してから一方は塩のみを加え、

もう一方には塩と自宅から摘み取ってきたイタリアンパセリとセージを加えて、それぞれよく捏ねて袋詰めし低温で約一時間かけて茹であげました。メンバーは、ハムが茹で上がる時間を利用して持参したお茶とお菓子で一服しながらお互いの近況を話したり、手芸をしたりと久しぶりの再会を喜び合いました。

12月
18日

12月
20日



私たちと一緒に ケイトウ栽培しませんか

私たち、島根おおち女性部は営農活動として
「ケイトウ栽培」に取り組んでいます♪

ケイトウ 講習会の日程

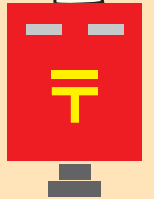
開催時期	内 容
4月中下旬頃	共同種まき会 栽培講習会
6月中旬頃	現地栽培指導会
7月中旬頃	出荷前講習会

私たちと一緒に色鮮やかなケイトウの花を栽培しませんか？
島根おおちのケイトウの花は市場からの要望が高く、鳥獣の被害にも遭いにくい品目です。
グループ・個人どなたでも参加できます♪

島根おおち地区本部
営農企画課 Tel. 0855-83-1623
総務課 Tel. 0855-83-1801 までお気軽にお問い合わせ下さい

募集期間 3月末まで

お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見ご要望などもお寄せください。

◇2022年新年を迎え、JAしまねびよりの1月号表紙の「みつけたしまねのファーマーズ」の石飛さん「出雲神在ねぎ」の生産に取り組んでおられるねぎの立派さにとてもおもしろいと思いました。冬の寒い時、鍋物には欠かせないねぎ、食べてみたくまりました。 桜江支店管内 Mさん 60代

●「出雲神在（かみあり）ねぎ」出雲ならではのネーミングですね。神西地区で神在月に収穫できる白ねぎ、何だかすごくご利益がありそうです。甘く柔らかいゆえに繊細な「出雲神在ねぎ」の栽培、応援したいですね。

◇毎号色々な情報をありがとうございます。楽しく読ませてもらっています。今回はクロスワードパズルに挑戦してみようと思いましたが、なかなか年と共に身体も脳も衰えてきます。グラウンドゴルフやウォーキングで少しでも健康を維持できればと思っています。

石見支店管内 Tさん 70代

●クロスワードパズルは脳の若返り効果があるそうです。また、運動はダイエットや血圧、血糖値などの改善、ストレス解消、骨粗しょう症などの予防などに効果があるそうです。ぜひとも健康維持にグラウンドゴルフとウォーキング楽しみながら続けてくださいね。

◇「健康散歩・乾燥肌とかゆみ対策」は乾燥肌の私にとって参考になりました。強くこすらない長湯をしないなど改めて実行したいと思います。

川本支店管内 Yさん 70代

●肌のカサカサ、かゆみは嫌ですね。顔や手などは都度保湿ケアできそうですが、全身となると大変!!と思うところですが、普段から部屋の湿度や入浴方法、衣類選びなどで予防でき、症状が軽減できるのは嬉しいですね。

◇今回も実家に母の介護のため帰省中、貴誌と出会い嬉しいです。「家の光」は子どもの頃より親しんでおり、昔と感の違う誌面に時代の流れを思いますが、芯の通ったメッセージ＝農業の大切さは、受け継がれている。そしてしまねびよりの発展を願っています。

邑智支店管内 Nさん 60代

●帰省されてお母様もお喜びですね。きっと心強く感じておられますよ。お母様からお嬢様へ「家の光」が読み継がれていくことを大変うれしく思います。これからもご愛読いただけると幸いです。「しまねびより」も頑張ります!!

フクフクシサンヨウ 2月

テレビでよく聞く『NISA』ってなんだろう？

ニーサ
ここ最近、テレビで『NISA』という言葉をよく聞くようになりました。
みなさんは『NISA』という制度をご存じでしょうか。
NISAは将来の資産形成を始める人にとって、**とってもオトクな制度**です。
将来のお金に困らないためにも、この機会に学んでおきましょう！！



つみたてNISA

長期的な積立投資に特化した**非課税制度**です。

- ・ 非課税枠：年/40万円
- ・ 非課税期間：20年間
- ・ 投資による利益に対して**非課税**



一般NISA
つみたてNISA
どちらか選んでね



一般NISA

まとまったお金で投資ができる**非課税制度**です。

- ・ 非課税枠：年/120万円
- ・ 非課税期間：5年間
- ・ 投資による利益に対して**非課税**



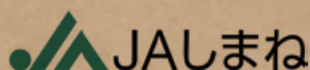
昨今、若い人を中心に**資産形成を始める人が増えて**
います。
ですが、まだまだ馴染みが薄いのが現状です。
『NISA』はみなさまの資産形成をサポートするた
めに、**国が定めたオトクな制度**です。
どのように活用すればいいのかわからない、ご興味をお持ちの
方はぜひぜひJAまでお問い合わせください！！

【お問い合わせ先】

JA島根おおち統括支店

0855-83-1803

もしくはお近くのJA各支店へ…



年金びより



年金請求手続きはお済みですか？

令和3年度、年金請求対象者

- 63歳になる厚生年金の男性（昭和33年度生まれの方）
- 63歳になる共済年金の男性・女性（昭和33年度生まれの方）
- 65歳になる国民年金の男性・女性（昭和31年度生まれの方）

ご注意!!

- ①65歳までは働くから年金の請求はしない
- ②働いている間は年金は全額停止と言われた
- ③私が請求すると配偶者の年金が減る
- ④年金をもらわないと増えると聞いたから
- ⑤面倒くさい

等などの理由で年金請求をされていない方がありますが、今の年金は夫婦単位の年金になっています。このことから『加給年金の過払い』が発生するケースも見受けられます。請求時期にきちんと手続きをしていればこのようなことはありません。

また、65歳までは年金の請求を遅らせたとしても年金額が増えることはありません。必ず請求書が届けば手続きをしましょう。

令和4年度、年金請求対象者

- 62歳になる厚生年金の女性（昭和35年度生まれの方）
- 65歳になる国民年金の男性・女性（昭和32年度生まれの方）
- *誕生月の3ヶ月～1ヶ月の間で請求書が届きます。届きましたら支店窓口
に持参いただき、事前に年金相談を受けられることをおすすめいたします。

請求年齢になったけど請求書が届かないかたは、登録の住所が違う場合があります。支店窓口にお問い合わせください。

年金に関する疑問・質問は
お気軽にご相談ください

JALしまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

3月の行事予定

3月16日

ゆとり倶楽部

講座：大人の社会科見学
場所：管内

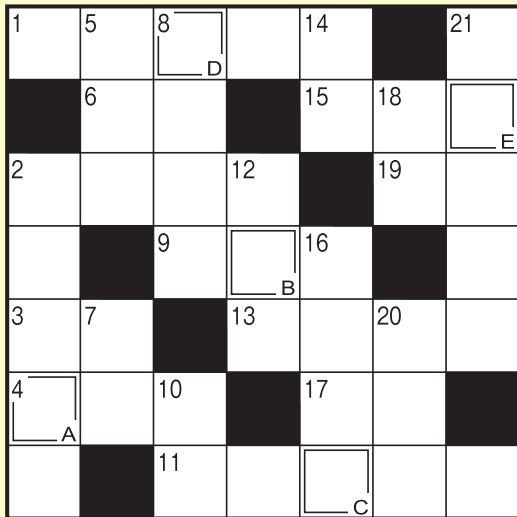
3月の外勤日

17日(木)・18日(金)・19日(土)



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

- ②千客万来を願って飾る、動物の置物
- ⑤野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- ⑦大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- ⑧まつげに塗る化粧品
- ⑩坂本龍馬の出身藩
- ⑫エチルアルコールの——点は13度です
- ⑭地球表面のおよそ3割
- ⑯誇りや自尊心を意味する片仮名語
- ⑰競馬場ではラチともいいます
- ⑳ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- ㉑母校から巣立ちます。——式、——アルバム

ヨコのカギ

- ①桃の節句に行く行事
- ②東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- ③唱歌『春の小川』でスマレやレンゲが咲いている場所
- ④イチゴ畑に防鳥——を張った
- ⑥腰を掛ける家具
- ⑨アラジンがこすると精霊が出てきました
- ⑪木枯し紋次郎がかぶっています
- ⑬甘い物よりお酒が好きです
- ⑮湯畑が有名な群馬県の温泉地
- ⑰忍者が指を組んで結ぶもの
- ⑲金づちで打ちます

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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
J A しまね 島根おち地区本部 総務課 「クイズ」係
2022年3月4日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「キサラギ」



川柳の広場

最優秀賞

蓑虫のかたちで春を待つ自粛

出雲市 北村 功様

優秀賞

幾山河越えた手足が痛みだす

奥出雲町 堀江 英子様

野辺送り隣保も皆んな高齢者

安来市 斎藤美重子様

宍道湖の鮎の料理が待つ帰省

出雲市 大福 利彦様

佳作

頑張れと腰たいたたりさすったり
マスクしてみんな仲良くなるを越す
耐えただけ春は沢山花笑う
手も口も労わり合って来た仲間
内緒だと聞いた話がそこかしこ

出雲市 柳井 伸幸様
浜田市 前田 隆行様
出雲市 小豆沢歌子様
出雲市 小白金房子様
浜田市 岩本 静代様

「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）。



J A しまねびよりは、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）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、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。

手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和4年4月1日(金)から、ATMおよび個人ネットバンクによる振込手数料(他行あて)を引下げさせていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

◆為替手数料(1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関・JFあて	他行あて
			同一店舗内あて	他店舗あて		
振込手数料	ATM	JA・JFキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料	110円	385円
			5万円以上		330円	550円
		JA・JF以外のキャッシュカードによる振込	5万円未満	220円	330円	605円
			5万円以上	440円	550円	770円
	現金	5万円未満	無料	220円	495円	
		5万円以上		440円	660円	
	窓口(電信・文書)	貯金口座からの振替	5万円未満	110円	330円	550円
			5万円以上	330円	550円	770円
		現金	5万円未満	330円	550円	770円
			5万円以上	550円	770円	990円
ファームバンキング・JAデータ伝送サービス	5万円未満	無料	110円	220円		
	5万円以上			275円		
個人ネットバンク	5万円未満	無料	110円	165円		
	5万円以上					
法人ネットバンク	振込	5万円未満	無料	110円	220円	
		5万円以上		330円	440円	
	総合振込	5万円未満		110円	220円	
		5万円以上		330円	440円	
	給与・賞与振込	5万円未満		無料		
		5万円以上		無料		
自動送金	5万円未満	無料	110円	330円		
	5万円以上		330円	550円		

※手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認ください。JAしまね

JAしまね限定 特別企画!
開いて!読んで!応募して!

正解発表!!

全問正解の応募者の中から、抽選で30名様に2,000円分の農協全国商品券を進呈!

『家の光』12月号 クイズキャンペーン

Q1 「12月号の表紙の人は誰?」

- ①氷川きよし ②工藤阿須加 ③沢口靖子



正解は...
①氷川きよしさん



Q2 「家庭のエネルギー消費量ナンバーワンは?」

- ①暖房 ②給湯 ③ガソリン



正解は...
②給湯

ヒントは「別冊付録 家の光家計簿」229ページ

Q3 「在宅の場合の平均月額介護費は?」

- ①12,000円 ②46,000円 ③88,000円

ヒントは「別冊付録 わたしノート」15ページ

正解は...
②46,000円



ご購入はお近くのJAへお問合せください!!



応募総数 306名 正解者数 245名

当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。令和4年3月上旬発送予定!

※キャンペーン応募は令和4年1月31日(月)で終了しています。

たくさんのご応募
ありがとうございました



現代版飛鳥鍋めはカルボナーラ



- *コメント***
- ・仕上げに牛乳と味噌を加えるだけでコクが深まり、栄養もさらにアップします。
 - ・牛乳は沸騰すると分離してしまうので、弱火にして煮立てず、温める程度で。
- *アレンジ***
- ・具材は牡蠣、タラ、鮭、豚肉、白菜、大根、南瓜、玉ねぎ、春菊などなんでも合います。(魚を入れる時は、一度下茹ですると生臭みとアクが取れます)
 - ・めはご飯を入れて雑炊(リノット風)にも。それが残ればチーズをかけて焼くとドリア風に。

材料 (4人分)

- 鶏モモ肉…… 1枚 (250g)
- 塩こしょう…… 少々
- ウィンナー…… 6本
- キャベツ…… 500g (1/4玉)
- じゃが芋…… 2個
- しいたけ…… 4枚
- 人参…… 1本
- ブロッコリー…… 1株
- ミニトマト…… 4個
- あすっこ…… 1袋
- 水…… 800cc
- コンソメ…… 3個
- 牛乳…… 800cc
- 白味噌…… 大さじ2
- 粗挽きこしょう…… 適量
- (カルボナーラ)
- 冷凍うどん…… 2玉
- 卵…… 2個
- ピザ用チーズ…… 40g

作り方

- 【下ごしらえ】**
- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうを軽く振り、下味をつける。
 - ②キャベツの軸はつけたまま、大きめにざく切りする。
 - ③じゃが芋は皮ははぎ、縦半分切って1cm幅の半月切りにする。
 - ④人参はピーラー(皮はぎ器)で細長いリボン状にする。
 - ⑤ブロッコリーは色よく下茹でする。
 - ⑥ミニトマトは額を取る。
 - ⑦あすっこは3等分に切る。

【作り方】

- ①鍋に分量の水とコンソメ、キャベツ、じゃが芋、しいたけを入れ、火にかける。
 - ②じゃが芋が軟らかくなったら、鶏モモ肉、人参を加えて火を通す。
 - ③牛乳を別の鍋で温め、白味噌を溶かす。(沸騰しないよう注意!)
 - ④最後に残りの具材と③の牛乳を鍋に入れ、温まったら大きく混ぜて、器に盛り、お好みで粗挽きこしょうを振りかけたら完成。
- 【カルボナーラ】**
- ①冷凍うどんを鍋に入れ火にかけ、ほぐれたらピザ用チーズを加えて溶かす。
 - ②火を止めて、溶き卵を加えて直ぐによく混ぜたら完成。

材料 (4人分)

- A**
- 牛乳…… 300cc
 - 片栗粉…… 60g
 - 砂糖…… 大さじ2 (トッピング)
- B**
- きな粉…… 20g
 - 砂糖…… 20g
 - 塩…… 適量
 - いちご…… 4個
 - ゆで小豆…… 適量
 - ミント…… 適量

作り方

- ①鍋にAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ②木べらで常にかき混ぜながら強火にかけ、塊ができてきたら弱火にして餅状になるまでよく混ぜて火を通す。(焦げないように底からしっかり混ぜる)
- ③水をたっぷり入れたポウルの中に②を一塊にして落とす。
- ④好みの大きさに手で切って器に盛る。
- ⑤Bを混ぜ、トッピング材料を飾ったら完成。

ミルク餅



- *コメント***
- ・調理時間10分!直ぐに食べられる、お手軽デザートです!
 - ・温かいままでも、冷たくなってもいつまでも軟らかな和風デザートです。
- *アレンジ***
- ・お椀に入れて、溶かしたあんこをかければお汁粉も楽しめます。
 - ・きな粉をまぶせばきな粉餅風に、みたらしあんをかければみたらし風に。黒蜜をかけたも美味しいです。
 - ・フルーツ缶詰めやフルーツジュースと一緒にすればフルーツポンチ風にもなります。

健康散歩 がん検診を受けましょう

JA島根厚生連

毎年2月4日は「世界対がんデー」です。がんに対する意識向上と予防、検出、治療への取り組みを促すために定められた記念日で、それにちなんで今回のテーマは「がん検診」です。

日本人が一生のうちのがんと診断される割合は男女とも2人に1人とされており、がんで死亡する割合は男性が4人に1人、女性は6人に1人とされています*。がんの罹患率は高齢化の影響もあり1985年以降増え続けているのに対し、がんの年齢調整死亡率は1995年以降順調に下がり続けています。日本のがんの治療成績の向上が示唆されており、がん検診による早期発見もこの一翼を担っていると考えます。

下表に、がん罹患患者数の順位(2018年)とがん検診受診率【%】を示しています。

島根県のがん検診受診率は、乳がん検診を除いて全国平均より高く、皆さんの健康への意識の高さが感じられる一方、約2人に1人の方が受けていないのも現状です。特にコロナ禍の昨今、外出することがためらわれ検診受診を控える方もおられるかもしれませんが、検診受診は不要不急の外出には当たりませんので、基本的な感染対策をしてお出かけください。厚生連でも、各種がん検診を行っております。ぜひご活用ください。ただし検診は健康上の大きな問題を抱えていない、無症状の方を対象に実施しますので、気になる自覚症状がある場合は医療機関を受診することをおすすめします。

*「国立がん情報センターがん情報サービス 最新がん統計」より

がん罹患患者数の順位 (2018年)

国立がん情報センターがん情報サービス 最新がん統計より

	1位	2位	3位	4位
総数(全国)	大腸	胃	肺	乳房

がん検診受診率【%】

「都道府県別がん検診の受診率(2019(令和元)年国民生活基礎調査)より

	大腸	胃	肺	乳房
がん検診受診率(全国)	44.2	48.8	49.4	47.4
がん検診受診率(島根)	49.4	52.8	56.9	43.7

【編集後記】 オミクロン株の感染拡大により、外出大好き!な私は、おうち時間を楽しむ方法を模索中です。普段やらないこと…料理…?と考えているときに、今回の牛乳乳製品🥛特集。うれしびでも牛乳を使用したレシピを考えていただきました。私にもできそう…🥰とイメトレは完璧ですが…。この機会にぜひ牛乳乳製品🥛を飲んで!食べて!使って!いただけると嬉しいです。(安)