

# JAしまねびより

2020

4

April  
Vol.49

特集 島根の農産物のセールスマン

私たちが  
販売戦略室です!



島根の  
いいもの再発見!!

乳牛

[益田市]

詳細は6ページへ



JALしまね 雲南地区本部版



topics 1

エコバッグ貸します！  
「循環エコバッグ」で環境保護

JAしまねいわみ中央女性部弥栄が、浜田市弥栄町のAコープやさかで「循環エコバッグ」活動を始めました。エコバッグを忘れた来店者は、店舗にある女性部員が持ち寄ったエコバッグを使い、次の来店時に返却する仕組みです。

「うっかり忘れた」という人のため、「家にあるエコバッグが共有できるようになればいいな」と女性部員で考えたことが実現しました。

徳田マヌエ部長は「地域のみんなで共有することで環境保護につなげていきたい」と意気込みを語ります。



循環エコバックを持つ弥栄女性部員

topics 2

新型コロナに負けるな！  
「県産品応援デー」始めました

JAグループ島根は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で消費の減少が懸念される生産者の皆さんを応援するため、島根県と連携して「県産品応援デー」に取組んでいます。応援デーとして定めた毎週金曜日は、両組織の役員1万1,100人が県産品を積極的に購入します。本誌をご覧の皆さまにもぜひご賛同いただき、ともに県産品を応援しましょう！

【例えばこんなこと】

- ・牛乳をもう1本多く使って、家族で牛乳料理をもうもり食べます。
- ・金曜日には花を買ってゆとりのある週末を過ごします。
- ・県産牛肉、野菜、魚を買って家族で鍋を囲みます。



応援デーのチラシを持つJA職員

topics 3

JA島根厚生連  
健康管理センターが開所しました

出雲市斐川町美南で建設していた、JA島根厚生連の健康管理センターが完成しました。

この健康管理センターは、人口減少・少子高齢化といった環境変化を見据え、従来から展開している「巡回型」の健診に加え「施設型」の健診を実施することで、JA組合員をはじめとする地域の皆さまのさらなる健康増進を目的としています。

「各種がん検診」を含む「総合健診」や要望の多い「新規検査」のほか、健康教室や研修会など、JAグループ島根厚生事業の情報発信拠点として多様な活動を行います。





島根の農産物のセールスマン

私たちが  
**販売戦略室**  
です！



斐川町にあるJAしまね営農経済本店を拠点に活動する  
「販売戦略室」をご存知ですか？

今回の特集は、JAが自己改革に掲げる

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の達成に  
重要な役割を担う「販売戦略室」にスポットをあててご紹介します。





## 販売戦略室はいつからあるの？

平成30年3月に新設しました。当初は3人体制でスタートしましたが、現在は室長を含め4人体制で業務にあたっています。

統合前は県内の各JAが個別に取引先と農産物販売の交渉を行っていましたが、ひとつの地域で供給できる物量には限りがあるため、取引先からの需要に応えられないことがありました。そこで、地区本部・地域の垣根を無くして、「JAしまね」として交渉にあたるための窓口となるべく「販売戦略室」ができました。

## どんなことをしているの？

県内で生産される農産物の、ビジネスチャンスや販売チャネル拡大の役割を担っています。

例えば契約栽培を始めとした直接取引では、業者からは「高品質」なモノを「均一」なレベルで「大量」に納品できるかを問われます。地域単位では応えることが難しいこうした要求も、島根県内の複数の産地で統一的な規格のモノの生産・出荷が可能となればクリアできます。販売戦略室は、「オールJAしまね」として島根産農産物売り込むため、生産現場での営農指導と販売を結びつける役割を果たしています。農産物販売のコーディネーターとイメージしてもらえれば分かりやすいかもしれません。

具体的には、営業活動の中で取引先の需要をキャッチすると、要望に応えるモノ、つまり「売

れるモノ」を生産・販売するためのワーキングチーム（以下、WT）を設置します。WTには地区本部や本店の関連部署、またJA関連会社の生産・流通・販売の担当者を参集し、期限を区切って集中的に対応を検討・実践します。販売戦略室はこのWTの企画、立案、進捗管理を行っています。もちろん単発で販売して終了ではありません。販売後は消費者からの評価を生産現場へフィードバックし、以降の取引量増加に向けて課題の改善を図ります。取引先を開拓することは重要な業務ですが、私たちは販路を作るだけでなく、「売れるモノを継続して生産できる仕組み」まで作って初めて成功だと考えています。

## 今後の目標は？

2019年度に開拓した取引先を中心に販売額の増加を図り、2021年度末には2018年度を基準に3億5千万円の販売額増を目指します。

2019年度は30を超える新規取引先への販売を開始しましたが、これからは個々の取引先との取引量を増やすため、「売れるモノ」の地域をまたがった産地拡大を進めます。例えばカボチャです。兵庫県にある野菜の大手総合商社への販路を開拓し、2019年度は試験栽培として4地区本部管内2・2haで栽培しました。収量はやや少なかったものの、品質は全国トップレベルの評価だったことを受け、増産の要望をいただきました。2020年度は各地区で栽培面積の拡大を図るとともに、新たな地区での栽培も始め、5・4haの栽培を予定しています。将来的には県内全体



井戸敬洋職員



## とに取組みました！

### 大手外食産業へ精米を供給

島根県内の大手回転ずしチェーン店やレストランチェーン店への精米供給を開始しました。

外食産業のほか中食産業も需要が伸びる見込みの産業であり、多収穫米の販売先として期待しています。

2020年度は11月からの鳥取エリアへの供給に向けて、現在商談を進めています。



古瀬仁美職員





島根の農産物を  
売り込みます！

販売戦略室 室長  
須山 一



J Aしまねは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの柱を戦略に盛り込み自己改革の実現に向けて取り組んでいます。販売戦略室は、地区本部単位の販売に広がりを持たせるため、県内産品のビジネスチャンスや販売チャネルの拡大の役割を担う目的で設けられました。

J Aしまねの野菜販売チャネルは、全体的には卸売市場への一元的な販売から、直接販売等を含めたより多角的な販売へと変化しつつあります。儲かる農業の実現に向けて、担い手経営体のニーズに応える個別対応を強化し、マーケットインに基づく生産・販売方式への転換を図り、付加価値の増大と新たな市場開拓へ挑戦していきます。

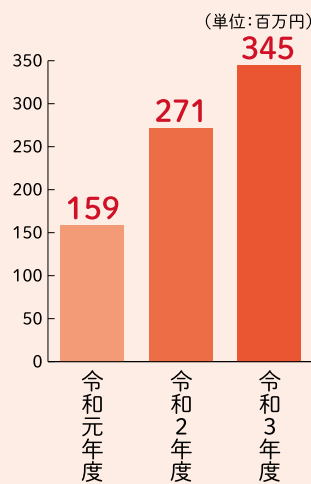
最後に、J Aとは、相互扶助の精神のもと農家の営農と生活を守り高め、よりよい社会を築くことを目的に組織された事業体です。販売戦略室の使命として、農家と消費者をつなぐ「食の架け橋」となり、未来の豊かな生き方、地域づくりに貢献し、農業者が営農活動から得る「よろこんでもらえるよろこび」を感じてもらえる、そんな島根の地域を目指します。

で20haを目指しています。このカボチャは「売れるモノ」にするため、出荷時期を他産地と他産地の隙間となる7月の短期間で統一しています。これは、島根県内の一般的な慣行栽培と比べて1ヵ月程度早いので、生産者の皆さんにはこれまでにない手間や作業をお願いしていますが、県農業技術センターの協力を受けながら営農指導と一体となった「モノづくり」を進めます。

また新規取引先の開拓としては、北海道市場に注目しています。道内の取引先からは島根の特産品の一つである柿やワサビなど、北海道では生産されていない農産物への問い合わせがありますので、販路拡大の可能性が大いにあります。

今後取引先ニーズはもちろん、食の安全や国産志向など常に変化する消費者のニーズを見据え

3カ年計画に基づく販売計画



た生産を提案していきます。そして「企画↓生産↓評価↓改善↓生産↓…」のサイクルを回し、販売を起点とした「モノづくり」を実践します。



永瀬英昭職員



## 2019年度はこんなこ

### 島根産小豆の販売

### 大手コンビニチェーン向け

新しい地域特産品として、高収益作物である小豆の生産に着手し、大手穀物問屋との契約産地化に向けた商談を進めました。

今後は取引の継続と島根産小豆のブランド確立に向けて、栽培体系の早期確立とブランド振興策を、行政機関と連携して進めていきます。



年々人気が高まり、全国的にも増産傾向にあるシャインマスカット。島根産シャインマスカットは、他産地に先駆けて市場外流通のひとつとしてコンビニ業界に進出しました。

「しまねっこ」ラベルを貼付して島根ぶどうの品質の良さをPRしたところ、関東・関西など大消費地を中心に50,000パックを納品する大ヒット商品となりました。





島根には誇れる  
農産品がた一つくさん!  
**島根のいいもの  
再発見!!**

[直撃・生産者インタビュー]

**益田市**

**乳牛**

4月、西いわみ地区本部。益田市で乳牛の飼育に取り組む株式会社メイプル牧場・取締役役場長の渡邊智章さんにお話を伺ってききました。



お話を伺いました  
渡邊智章さん。

**異業種と手を組み合い、皆がプラスに**

益田市に拠点を置く株式会社メイプル牧場は、地元で肉牛の肥育を行なっている株式会社松永牧場のグループ会社として平成17年に設立されました。メイプルとは、カナダでよく見られる楓のことで、赤ちゃんの手のひらという意味もあります。「子どもたちに飲んでもらいたい牛乳」を届けることをモットーに異業種の5名が集まって立ち上げた事業であり、その協調のシンボルとしてもこの名前が付けられました。中でも、動物診療所がグループ企業として連携していることは全国的にも非常に珍しく、病気の治療はもちろん牧場全体のコンサルタントを担い、エサの設計や経営にも携わっています。その他にも木材のチップを作る会社とも連携し、木の破砕くずを牛の敷物にするなど、様々な業種の企業が支え合いグループ全体がプラスになるような関係を築いています。

**西日本屈指の大牧場へ発展**

メイプル牧場設立当時は、全国的に牛乳が余り生産調整が行われていた時代。そんな中でも、将来を見据えて大規模な牧場を新設しました。その後、制限は解除され、どんどん生乳の出荷を増量していき、現在は年間

1万2千トンの出荷量を誇る西日本でも屈指の大牧場に発展しました。

牧場には、乳牛、F1（交雑種）、黒毛牛の3種類合わせて約2千頭の牛がいます。このうち、乳牛のメスは残し、種付けをして出産させ、ミルクを搾ります。ここでは酪農はもちろん、松永牧場に肉牛のF1、黒毛牛の子牛を供給することも目的としていて、繁殖・飼養にも力を入れています。子牛は西部家畜市場へ出荷され、その多くが松永牧場へと渡ります。グループ会社だからと言って直接取引するのではなく、一度市場を経由することによって、市場の活性化にもつながっています。

**毎日徹底されている乳質管理**

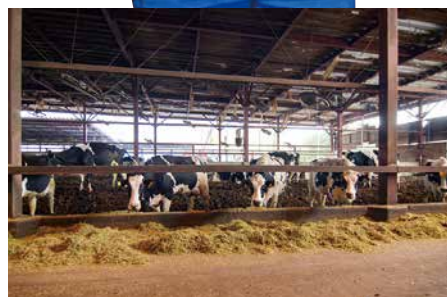
メイプル牧場では、乳牛に対し採食量の管理をきっちり行い、健康な牛を育てています。牧場が設立された当初、世界初の乳質管理改善システムを導入。朝、夕の搾乳時に一頭ずつの脂肪、体細胞、血液量を瞬時に計測確認できます。これらのデータからほぼ同レベルの数値の牛たちを20の部屋に分け、専属の獣医のもとカロリーや糖質などを細かく計算されたエサを与えています。それぞれの状態に合ったエサや添加剤をコントロールしていくことで、毎日厳しい乳質管理を行っています。実は、一年中同じ乳質を保つことは難しく、特に夏になる



「朝早くから従業員みんなが頑張っています」と語る渡邊さん。



新型のロボット式パーラー。ほぼ自動で搾乳が完了する。



ヒートストレスを軽減するために屋根が高く設計されている。天井に溜まったガスを大型の扇風機で同じ方向に流していく。



今後も「子どもたちに飲んでもらいたい牛乳」を届ける。



機器によって、自動的に搾乳される。



搾乳時に、画面で一頭一頭の状態を確認できる。



と脂肪分が低下していきます。また、牛が暑さに弱いことから、乳房炎という病気にかかりやすくなるため、それらの対策としてもエサの中身の割合が重要になってきます。今の時代は「治療するのではなく、予防することが大事」と言われています。病気になつてから治すのではなく、病気にならないようにどう注意するか。そのためにグループ企業が連携し、全力で牛の体調管理に気を配っています。

## 新型のロボット式パーラーの導入

2019年に新しく稼働を始めたグループ会社の「浜田メイプル牧場」では、国内で2番目となる新型のロボット式パーラーを2機使用し、約800頭の乳牛の搾乳を行っています。大きな円形の土台に牛が乗ると、自動的に搾乳機器が付けられ搾乳が始まります。下の土台がメリーゴーランドのように一周する間(約15分間)に決まった量を搾乳できていると、機器が外れ、出口から牛が出て行くという画期的なシステム。ほぼ人の手を借りず搾乳できるようになったため、女性一人でもオペレーションすることができるよう。このように、最新機器の導入で時間と労働力の削減が可能となりました。

## 年中無休で稼働する牧場

現在従業員はパートやベトナムからの実習生を含め38名。2交代制でシフトを組み、早朝から夜遅くまで搾乳をはじめ、牛の世話や牛舎清掃などの作業をこなしています。盆や正月などにまとまった休みを取ることは難しいですが、それでも従業員みんなが真摯に仕事に取り組んでいます。「子牛に対しては自分の子どもを見るように十分注意しながら面倒をみてほしい」と語る渡邊さん。それくらい、牛の病気や変化に細心の注意を払うように指導しています。その分、元気な子牛が産まれた時には今までの努力が報われるほど嬉しいそう。「みんなが本当に頑張ってくれています。どこでも通用するくらいの技術を身につけているのでとても頼もしいです」と笑顔を見せる渡邊さん。牛の命や安全に関わることは徹底的

に厳しく教育しつつも、従業員と築かれた深い信頼関係が伺えます。

## 地域の方々と共に成長していく

畜産という業態はにおいやカラス、汚水などの問題からすべての地域住民から理解を得られているとは言い難い現実があります。そこで、メイプル牧場では地域の人たちに受け入れてもらうためにも、様々な行事や祭りに積極的に参加し、アイスクリームの販売や牛乳の無料試飲などを行いながら少しずつ地域との距離を縮め、畜産業への理解を深めてもらえるよう取り組んでいます。また、地元の小学校の子どもたちを迎え、子牛にミルクをあげる体験や、写生大会などを実施。子どもたちにとっても牛とのふれあいを通して貴重な体験に役立っています。今後も、メイプル牧場は地域も企業も笑顔になれるようお互いに支え合いながら、最大の目的である美味しい牛乳を皆さんに届けるべく、日々前向きに努力し続けています。

## 一口メモ

年間1万2千トンの生乳を出荷するメイプル牧場の主な出荷先は、地元の加工会社や県外の大手飲料メーカーなど。地元でいちばん売れ行きが良く評判なのが「メイプル牧場牛乳」という商品。益田市に本社がある地元スーパーの「キヌヤ」が商品化し、販売しています。メイプル牧場で搾られた生乳を100%使用し、甘くて美味しい牛乳を家庭に届けています。また、グループ会社でもある「楓ジェラート」のアイスクリームはメイプル牧場産のミルクを使用。島根の素材をたっぷり使用し、こだわりの味を提供しています。







## JAしまね女性部

平成29年に県内の女性部が一つとなり、JAしまね女性部が誕生しました。JAを拠り所として「食」と「農」を基軸に、くらしをまもる活動等を展開し、これまで以上に魅力ある活動の輪を広げています。

昨年度より「JA女性 地域で輝け50万パワー☆」をJAしまね女性部3カ年計画に掲げ、県内の部員が一丸となって地域で輝くための活動を実践しています。

その中でも、近年頻発する災害に対する備えを学習テーマとした「JAしまね女性部研修会」では、日用品で作る防災グッズ講習や、非常時に行う炊き出しを実践し、誰もが安心して暮らせる地域づくり活動につながりました。

また、介護予防運動や料理教室など、誰もが気軽に楽しく参加できる活動を通じて、仲間との交流をはかっています。



## 一所懸命青年連盟



JA YOUTH

## JAしまね石見銀山青年連盟

小野 健さん  
おの たけし

JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している小野健さん（35）は大田市鳥井町で約60aの面積でぶどう栽培を行っています。

祖父の代から続くぶどう農家出身の小野さんは就農して11年目になります。

「子供の頃からぶどう栽培を手伝う中で、漠然と将来はぶどう農家になると思っていた」という小野さん。

ぶどう栽培の魅力を知ると「作物が育つ過程を見ることが一番の楽しみ。品質の良いぶどうができれば達成感が湧く」と熱い思いを語ってくれます。

小野さんは農青連に加入して2年目で、現在は役員も務めています。

「他の生産者との関わりができて、いい刺激をもらっている」というお話のとおり、農青連で食農体験活動やポン菓子加工など地域振興のため様々な活動に参加しています。

今後の農青連での抱負を聞くと「盟友のみんなが仲良く、無理なく、集まって楽しく活動することが大切」と話してくれました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## エダマメ

肥料は控えめに

大豆を未熟のうちに収穫するのがエダマメ。タンパク質、ビタミンA、Cを多く含み、ビールのおつまみとして夏の栄養補給に最適です。



園芸研究家 ● 成松次郎

元から切り取り、2本立ちにします。

気温が低い時期や鳥害を避けるためには育苗する方法もあります。この場合、直径7.5～9cmのポットに3～4粒まき、初生葉がそろそろ頃の間引いて2本残し、本葉2枚頃まで育苗します(図3)。

### 病害虫の防除

高温期にはカメムシ類が発生し、さやに付くと落下します。開花期にスミチオン乳剤、トレボン乳剤などの登録農薬で防除します。

### 収穫

さやが膨らんで、指で押さえるとはじけるようになれば収穫期で、開花後から30～35日です。株ごと引き抜いて収穫します。収穫適期は3～5日と短いため、同じ品種なら時期をずらして2～3回に分けて種まきすると、長く収穫を楽しめます。

### 品 種

一般には早生品種を使い、「おつな姫」(サカタのタネ)、「サッポロミドリ」(雪印種苗)などがあります。風味の良い茶豆では「湯あがり娘」(カネコ種苗)など、黒豆も人気で「濃姫」(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、よく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%)100gと堆肥1～2kgを施し、よく混ぜ込んでおきます。その後、畝幅70～80cm、高さ5cm程度の栽培床(ベッド)を作り、黒色のマルチを張ります(図1)。

図1 ベッド作り

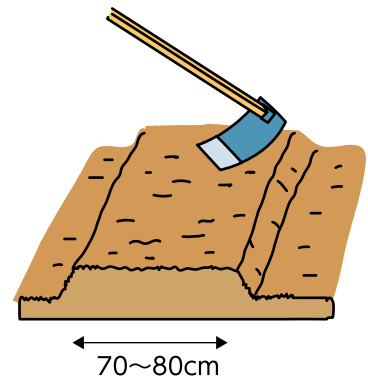


図2 種まき

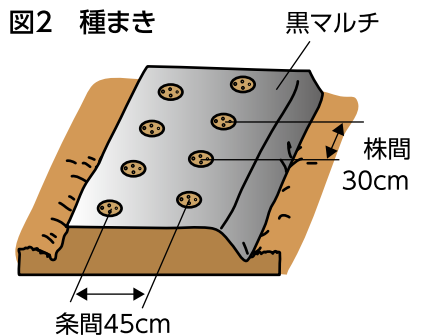
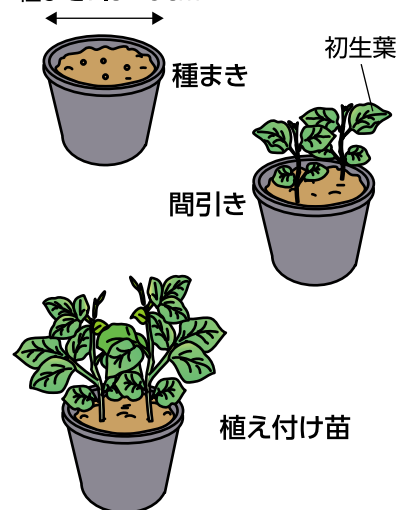


図3 ポット育苗

種まき7.5～9cm



※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。





今月からシリーズでお届けします。

農業

Lovers

雲南の若き力

Vol.1



ハウスで作業をする三島さん



● PROFILE  
雲南市大東町  
三島拓朗さん(36)  
趣味:バレーボール  
バスケットボール

家族とともに三島ファームを経営。5棟のハウスを所有し、2棟約9アールでイチゴを栽培。3年前から育苗ハウスを活用したミニトマトの栽培も開始。現在は父親が代表を務める「農事組合法人春石」に所属。日々やりがいを感じながら農業と向き合っています。

今月は…

Uターンで就農。

今が旬!!イチゴ観光農園を営む  
三島拓朗さんをご紹介します。

農業を始めたきっかけ

大学卒業後、大阪で営業の仕事をしてい  
た三島さんは24歳の時にUターンを決意。  
もともと実家が水稲やネギを生産する農家  
であったことや、ハウスを建て直すタイミン  
グなどが重なり、地元に戻って新規就農し  
ました。

ハウスの新設に合わせて父親の知り合いか  
らイチゴの栽培を勧められ、手探りでイチゴ  
農家としての一歩を踏み出しました。小さい  
頃から農業が身近な存在ではあったものの、  
農業初心者の方の三島さんは父親と一緒に作業  
しながらイチゴ農家やJAを訪ねて話を聞  
き、栽培技術を一から学びました。

農業には大変なイメージを持ちつつも、農  
家を営んでいる両親の存在は心強く、ハウス  
などの設備も整っていたため就農への大き  
な不安はなかったといいます。



つみたてのイチゴ

4月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】緩やかな上昇運です。丁寧な作業が実りをもたらします。問題が起きて  
も、慌てず対処すればうまくいくはず  
【健康運】ストレスをためがち。発散を心掛けて【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

4月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】好調運です。順序立てて物事を進めると困難と思っていたことも解  
決へ。満足のいく結果を得られるでしょう  
【健康運】友人とスポーツを楽しむのに最適です【幸運の食べ物】アシタバ

地区版





真っ赤に色づいたイチゴたち

## イチゴを育てる難しさ

三島さんが初めて栽培したのは「章姫」と「紅ほっぺ」。どちらも甘味が強く、酸味とのバランスがよい人気の品種。知り合いから分けてもらった苗で栽培を始めました。

分からないことも多く、知り合いのイチゴ農家に色々教わりながら育てた1年でしたが、初めて収穫を迎えたイチゴは味もよく、たくさんなった実が赤く色づいていく様子がとても嬉しかったといいます。

しかし、3・4年目には病気や害虫がつきほとんど収穫できない状態に。イチゴは病気や害虫に弱く、とてもデリケートな作物。栽培する難しさを知りました。その後は病害虫対策にも気を配りながら、土壌の水分量や温度が一定になるように管理し、イチゴが育ちやすい環境づくりを心掛けています。

## 農業の喜び



三島ファームのイチゴ狩りは人気があり、リピーターも多く美味しいイチゴを求めて毎年市内外からたくさんの方が訪れます。「イチゴ狩りは家族みんなで楽しめる場所。イチゴ狩りに来られたみなさんが楽しんでる様子を見ると嬉しくなる」と話します。

イチゴ農家になって約10年。3年前から育苗ハウスを活用したミニトマトの栽培も始めました。イチゴもミニトマトも味には自信があるという三島さん。「口にしたら人からの『美味しかった』の一言が何よりの喜び。農業のやりがいを感じられる瞬間」と話します。

## 今後の目標

当面は規模の拡大は考えていないという三島さんは、「農業は毎年が挑戦。これからもたくさんの人に美味しいものをお届けできるよう、良いものを作っていきたい」と意気込みを語りました。

## 三島ファーム

MISHIMA FARM



- 住所：雲南市大東町上久野787-3
- 営業時間：9:00~16:00
- 定休日：毎週水・木曜日
- お問い合わせ先

携帯：080-6392-7239(9:00~16:00)

〈要予約〉 ※ご予約状況などによってお断りする場合もございます。



プチ情報

毎週土曜日(10:00~16:00)にはハウスの向かいにある自宅の縁側を開放してカフェもされており、手作りスイーツなどがいただけるそうです。

取材を終えて...

取材者からひとこと



さわやかな笑顔がとてもステキな三島さん。愛情いっぱい大切に育てられたイチゴは、甘くてみずみずしくてとっても美味しかったです。これからはピークのイチゴ狩り。みなさんもお出かけしてみはいかがでしょうか(\*^\_^\*)

### 4月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】前半はもたつきが感じられるものの後半は回復へ。大事なことはじっくり構え、下旬から始動するのが良い選択  
【健康運】持病のケアが重要。血の巡りを良くして【幸運を呼ぶ食べ物】新ジャガイモ

### 4月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】交友関係が活発化し盛り上がり。縁談は自分で進めるのにも人に勧められるも吉。仲人を引き受けるのも幸運に  
【健康運】体力増進のチャンス到来。新しい運動を【幸運の食べ物】アスパラガス



# ふれあいニュース

雲南管内の  
旬な情報をお届け！



## 01

### 一般社団法人 ファームアシスト飯南設立

3月4日、飯石郡飯南町に  
地域農業の効率的な運営を行  
う為、(一社)ファームアシスト  
飯南が設立されました。

前身となる飯南町無人航空  
機運営協議会を法人化し、農  
業用ドローン等を利用した防  
除の体制強化に合わせて農作  
業受託や農業資材の共同購入  
など、地域農業の発展と中山  
間地域の活性化をけん引する  
組織を目指します。

同日には飯南町農業活性化セ  
ンターにおいて、事務所開所式  
および設立社員総会が開催さ  
れ、飯南町やJAの関係者ら25  
人が出席し設立を祝いました。  
法人設立にあたり同町の支  
援を受けて新たに導入した農  
業用ドローン2機とラジコン  
草刈り機1機を利用し、さら  
なる防除の受託拡大を視野に

入れ今年5月の除草剤散布か  
ら稼働を予定しています。

法人の高橋正好代表理事は  
「米農家や組織経営体の労力  
負担の軽減に加え、適期防除  
を目指し、高品質米の生産に  
役立ちたい」と意気込みを語  
りました。



右から門真一郎飯南町議会議長、高橋正好  
代表理事、塚原隆昭飯南副町長、源之美副  
本部長

## 02

### 農業を身近なものへ 管内小学校へ教育本贈呈

雲南地区本部は3月23日、  
雲南市教育委員会を訪れ、J  
Aバンク食農教育応援事業の  
教育本「農業とわたしたちの  
くらし」を贈呈しました。

これからの将来を担う子ど  
もたちに食・環境と農業への  
理解を深め、より身近なもの  
として感じてもらえるよう平  
成20年から毎年行っています。  
雲南地区本部の源之美副  
本部長は趣旨を説明し、「農

業や地域の事を知ってもら  
うために活用していただきた  
い」と、景山明教育長に教材を  
手渡しました。

受け取った景山教育長は  
「食料は国の礎。新学習指導  
要領のもと、充実した教育が  
できる」と感謝を述べました。  
本教材は小学校5年生を  
対象としており、雲南地区本  
部管内の小学校29校に計  
752冊を贈呈しました。



▲景山明教育長(右)に教材を手渡す源之美副本部長(左)

## 03

### 「うんなんなべちゃん葱」 栽培講習会開催

雲南地区本部は3月24日、  
同地区本部で「うんなんなべ  
ちゃん葱」栽培講習会を行  
いました。

農事組合法人の代表者など  
栽培予定者が参加し、播種か  
ら仮植までの栽培管理の注意  
点について講習を行いました。  
講習会では、営農部営農指  
導課の職員が実際に播種作業  
を実施し、一斉発芽させるコツ

やネギの育成状況に合わせた  
水管理について指導。参加者  
は熱心に耳を傾け、ひとつひ  
つつの作業を確認しました。

今回初めて栽培を行う「農  
事組合法人さとうぼう(雲南市  
三刀屋町)の藤原俊雄副代表  
理事は「限られた人数ではあ  
るが、一反ぐらいだけでも頑  
張って作っていきたい」と意気  
込みを語りました。



▲参加者のみなさんと営農指導課職員

#### 4月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】運勢は回復傾向。年上の人話に耳を傾けて。相手の意見を受け入  
れる余裕が幸運をもたらします。早寝にツキ  
【健康運】神経質にならないで。美味な緑茶が味方【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

#### 4月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】運気は大きく盛り上がり動きが激しいときです。善は急げ、早めの行  
動が吉。下旬からは守りに回って正解  
【健康運】頑張りが利きますが、休養も忘れずに【幸運の食べ物】エビ



FUREAI NEWS  
04

## 吉田町水稲採種組合が 県知事表彰受賞

島根県水稲採種組合協議会と島根県農業振興協会は3月17日、出雲市のJASしまね営農経済本店で令和元年度島根県水稲採種組合リーダー研修会を開きました。

生産者や関係者約80人が出席し、初めに令和元年度優良水稲採種組合表彰及び優良種子生産者表彰が行われました。会場管理の部では雲南市の吉田町水稲採種組合(組合長

錦織 満)が島根県知事表彰を受賞されました。

生産物の部では雲南市吉田町の山本重明さんが最優秀賞を受賞。飯南町の獅子宮農組合の塚原ミサコさん、吉田町の堀江健次さん、同町の農事組合法人宇山営農組合の藤原ナカヨさん、松江市鹿島町の宮廻彰夫さんが優秀賞を受賞されました。研修会では、苗の腐敗防止

や土づくりなどについて講義を受け、更なる優良種子生産に向けて意欲を高めました。



▲吉田町水稲採種組合のみなさん

FUREAI NEWS  
05

## 事故防止に役立てて 中学校に夜光反射材を贈呈



▲佐藤文宣校長(贈呈当時)(左)に夜光反射材を手渡す竹下克美本部長(右)

JASしまね、JAS共済連島根、島根県農業共済福祉事業団は、通学時の交通安全・事故防止を目的として平成3年から毎年、県内の中学校に夜光反射材を寄贈しています。今年も反射タスキを4,656本、自転車用夜光反射テープ5,499個を県内中学校91校の新一年生に向けて用意しました。

3月16日には雲南市立木次中学校で贈呈式が行われ、雲南地区本部の竹下克美本部長が趣意書を読み上げ、反射タスキ69本と自転車用夜光反射テープ69個を佐藤文宣校長(贈呈当時)に手渡しました。受け取った佐藤校長は「生徒が安全に登下校できるよう着用し、交通安全に気を付けてい」とお礼を述べました。

FUREAI NEWS  
06

## 第44回「こはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール優秀賞受賞

全国農業協同組合中央会が主催する第44回「こはん・お米とわたし」作文・図画コンクールにおいて、雲南市立掛合小学校3年(受賞当時2年)藤原舞兎さんの「はな田うえ」が図画部門で優秀賞に選ばれました。

このコンクールは「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、これからの食・農を担う次世代の子どもたちを深めてもらうため、JAGグループが昭和51年から毎年実施しています。

第44回を迎えた今回は、全国の小・中学生から作文部門に50,660点、図画部門に60,767点の応募がありました。



▲優秀賞を受賞した藤原舞兎さん



▲優秀賞受賞作品「はな田うえ」

昨年初めて参加した地域行事「いるま花田植え」の思い出からこの絵を描いたという藤原さんは、「優秀賞に選んでもらって嬉しかったです。6年生みたいに上手な絵が描けるようにこれからも頑張っていきたいです」と受賞した喜びを語りました。馬庭利幸教頭(受賞当時)は、「地域の事に目を向けてくれたことが嬉しい。これからもこういった経験を積むことによって子どもたちへの情操教育ができる」といとお話しました。

4月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】心配事が増えそう。気になるなら、まずは事実確認から。状況をきちんと把握することが改善へとつながります  
【健康運】悪いところは放置しないで早めに受診を【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

4月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】楽しい席にお呼ばれするなど心弾むことが増えそう。人の輪に積極的に入っていき。うれしい発見があるはず  
【健康運】回復、改善へ。名医に出会える予感も【幸運の食べ物】イカ



今年のテーマは  
「米」

2020年  
5月開校  
(第13期)  
キッズ生  
募集

みたり!

育てたり!

あぐりキッズ  
スクール  
作ったり!



ぜひ、ご参加  
ください!



地域の「食」と「農」について  
楽しく学びたい。

ほかの学校の子ども達と交流したい。

同スクールは雲南地区本部が取り組む食農教育の1つで  
「命ある食の営み」「安全な食料や農業の大切さ」  
「農業・農家の役割」などについて学ぶ、体験型の講座です。  
学年や学校を越えた仲間、家族、地域が一緒になって  
取り組むことで、心豊かな子ども達の育成を図っています。

あぐりキッズスクールカリキュラム

※新型コロナウイルスなどの状況によりカリキュラムの  
内容・日程・場所は変更になる場合があります

日時	内容	会場	日時	内容	会場
5/23(土) 9:30~13:30	・入校式 ・バケツを使った稲作り ・オリジナル看板作り	雲南地区本部	10/3(土) 9:30~13:30	・お米収穫	雲南地区本部
6/27(土) 9:30~13:30	・ぶどう狩り体験	加茂のぶどう園	11/7(土) 9:30~13:30	・なが〜い巻きずし 雲南ギネスに挑戦	雲南地区本部
7/18(土) 9:30~13:30	・夏休み! どろんこ運動会	加茂の田んぼ	11/28(土)	・学習発表会	ラメール
9/19(土) 9:30~13:30	・バス遠足	調整中	12/12(土) 9:30~13:30	・修了式 ・さよならパーティー	雲南地区本部

- 対象 / 雲南地区本部管内(雲南市・奥出雲町・飯南町)の小学校に在籍する児童
- 入校料 / 8,500円 / 年(教材「月刊誌ちやぐりん」代、食事代などを含む。「ちやぐりん」をご購読の方、またはごきょうだいで参加の場合は2人目からは2,000円 / 年)

- 定員 / 20名(応募多数の場合は抽選)
- 期間 / 2020年5月~12月 全8回

※集合解散は、原則雲南地区本部とします。  
(変更の場合は事前に通知します)  
※撮影した写真および動画はJA広報誌、日本農業新聞、ホームページ、Facebook等JA資料として使用いたします。

- 調理実習を行い、自分で作る喜びや感謝の心を育みます。
- 学習の成果を、JAしまね雲南女性のつどい並びに家の光大会で発表します。
- 生産者やJA女性部員、関係機関等と連携を図り、協力を得て実施します。

お申し込みは…  
JAしまね雲南地区本部

tel.0854-42-9053  
担当:ふれあい課 ◎受付時間/8:45~17:00 ※土日祝除く

受付期間  
4/20(月) - 5/8(金)



4月のあなたの運勢 [山羊座 12/22~1/19]  
【全体運】しまったと思ったら一度立ち止まって考えましょう。運気は下旬から上昇。後から駆け付けた方が吉と出ます  
【健康運】食べ過ぎたらいつもより体を動かして【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ



4月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]  
【全体運】活気のある運気です。歓迎会の幹事などを引き受けると招福につながります。面倒見の良さを発揮して人気者に  
【健康運】チームで楽しめるスポーツにツキあり【幸運の食べ物】アサリ



# 各種検診等のお知らせ

管内にお住まいのみなさまを対象に下記の検診を実施いたします。

日程	場所	実施検診	申込締め切り
令和2年 6月10日(水)	雲南地区本部	農業者・女性部健診	5月15日(金)
6月11日(木)		農業者・女性部健診・マンモグラフィ乳がん検診	
6月12日(金)		人間ドック・胸部CT検診・マンモグラフィ乳がん検診	
11月16日(月)	赤来支店	担い手人間ドック	5月29日(金)
11月17日(火)	仁多支店		
12月10日(木)	雲南地区本部		
12月11日(金)			

## 農業者・女性部健診

**7,000円**

39歳以下6,000円

◎対象: 組合員または農業に従事する方。JAしまね雲南女性部員の方。  
※40歳以上の方は胸部CT検査がセットとなります。  
(令和3年3月31日時点年齢)

人間ドック  
**23,000円**

◎各市町村の健診適用の取り扱い対象者は、さらに助成があります

担い手人間ドック  
**12,000円**

◎対象: 担い手としてJAで認定されている団体等の構成員および個人の方  
※40歳以上の方は胸部CT検査がセットとなります。  
担い手の皆様はぜひこちらの機会をご利用ください。

胸部CT検診  
**5,000円**

6月12日(金)のみ開催

◎対象: 40歳以上の方(令和3年3月31日時点年齢)  
※農業者・女性部健診には胸部CT検診がセットされています。  
◎奥出雲町民の方はさらに安価で受診できます

マンモグラフィ  
乳がん検診

6月11日(木)・12日(金)開催

◎対象: 40歳以上の女性の方(令和3年3月31日時点年齢)  
2方向/40歳代 6,000円  
1方向/50歳以上 3,850円

◎乳がん検診については、各市町の定める対象者基準に合致する方は下記の金額で受診できます。\*1

住民登録住所	金額	条件
雲南市	2方向 1,500円	40~49歳
	1方向 1,000円	50歳以上
	無料	70歳以上・無料クーポン提示者・生活保護
奥出雲町	2方向 1,500円	40~49歳
	1方向 1,000円	50歳以上
	無料	70歳以上・無料クーポン提示者・生活保護
飯南町	2方向 600円	30~49歳
	1方向 600円	50歳以上
	無料	70歳以上

\*1 助成金の額は、検診日までに変更になる場合があります

※申込は先着順で申し受けます(時間予約制)

★検診当日に「JAしまね 総合ポイントカード」をご提示いただくと、お客様のポイントに、農業者・女性部健診70ポイント、人間ドック120ポイント、胸部CT検診・乳がん検診20ポイントが付与されます

- お問い合わせ／ふれあい課(TEL 0854-42-9053)まで
- お申込み方法／各支店窓口にある申込書に記入し、ご提出いただくか  
(FAX 0854-42-9100)でふれあい課まで送ってください

4月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】

【全体運】高め安定運ですが、お金の管理は注意が必要。計画的に使うようにしてください。約束、契約事は後半ほど◎

【健康運】音楽に合わせて体を動かす体操が◎【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

4月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】

【全体運】パワフルな期間ですが、やり過ぎが気になります。押しだけでなく少し引き、人の意見を聞いて。発展性が拡大

【健康運】筋力アップの好機ですが、けがには注意【幸運の食べ物】キヌサヤ





Green Center News  
グリーンセンターだより

# 水田畦畔の雑草管理を省力化!

非選択性茎葉処理除草剤  
**ザクサ**  
液剤

素早く枯らさ  
す!



[500ml]  
**2,577円**



**カーメックス**<sup>®</sup>  
顆粒和水剤



[100g]  
**1,355円**

長く抑  
え!

同時に使えば、素早く枯らして  
しっかり抑える。効果は1~2か月!



〈散布前〉



〈散布後〉

■代表的な使用方法(100㎡分=幅1mの畦畔100mを散布する場合)



水田畦畔面積 100㎡分の散布液

## 大型連休に関するお知らせ

4月29日(水)から5月6日(水)までのグリーンセンターとATMの営業時間は左記のとおりです。

### ■グリーンセンター

連休中は一部(※1)を除き無休で営業いたしますので、ぜひご利用ください。  
※定期配送便は暦通りの運行となります。

◎営業時間／8時30分～17時

(仁多グリーンセンター・横田配送センター・大東グリーンセンター・中央グリーンセンター・頓原グリーンセンター・赤来グリーンセンター)

(※1)吉田グリーンセンターの営業日は4月30日(水)、5月1日(金)、5月4日(月)の3日間のみとなります。

### ■ATM

土・日・祝日に稼働している全てのATMがご利用いただけます。

◎営業時間／9時～17時

※4月30日(水)・5月1日(金)は通常営業いたします。

みしまや三刀屋店に限り

4月29日(水) 9時～19時  
5月2日(土) 9時～20時  
5月3日(日)～5月6日(水) 9時～19時

## 新入職員紹介

令和2年4月1日に入組した新入職員を紹介いたします。

◎4月から精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。(安部文也・三刀屋町出身)

◎明るく笑顔で地域の皆様と支え合っ  
ていけるよう、頑張ります。よろしくお  
願ひします。(渡部千紗・三刀屋町出身)  
◎誠心誠意頑張ります。(渡部 椋・三刀  
屋町出身)



(左から)渡部 椋・渡部千紗・安部文也職員

- 人事異動(4月1日付)▼本店企画総務部付(雲南さくら支店)△竹下祐輔
- 新規採用(4月1日付)※全て企画総務部付
- ▼渡部千紗 渡部 椋 安部文也
- 依願退職(3月31日付)▼本多一成(大東支店)△藤原英樹(雲南すずらん福祉センター)福祉事業2課▼平山 亮(営農部農産加工課)

※( )内は旧部署



地区版





これから年金を受給される方  
すでに年金を受給されている方へ…  
**年金についてこんな疑問  
ありませんか？**

今勤めているけど  
年金ってどうなるの？  
年金をもらう手続きは  
どうしたらいいの？

いつ頃からどのくらい  
もらえるか知りたい…



JALまねでは  
**無料 年金相談会**を  
支店にて開催しています。

また、相談会以外でも常時、  
支店にて相談をお受けいたします。  
お問い合わせは、  
最寄りの各支店窓口まで  
お問い合わせください。



年金についてのご相談はJAで！  
**年金相談会のご案内**

- 雲南さくら支店  
5月16日(土) 9:00~15:00
- 頓原支店  
5月19日(火) 15:00~19:00
- 仁多支店  
5月23日(土) 9:00~15:00
- 雲南吉田支店  
5月26日(火) 15:00~19:00
- 大東支店  
5月27日(水) 10:00~15:00

◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。  
◎お問い合わせは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。



**お便りご紹介**

Letter from JAL

JALしまねびよりを  
読んで

●毎月、農家さんや地元の情報などが  
たくさん載っていて、とても楽しみにし  
ています。  
(掛合町・Iさん)

◎毎月広報をご覧いただき、ありがと  
うございます。今月から誌面をリニュー  
アルいたしました。特集では、雲南の農  
業を支えてくださっている農家の皆さ  
んの中から、将来を担う若手就農者さ  
んをシリーズでご紹介していきます。  
Uターンで就農された方もたくさん  
いらつしやいます。ぜひ楽しみにしてい  
てください。

Renewal!



合格祈願米が力に

●先般、息子の高校受験がありまし  
た。JALしまね雲南地区本部の方から  
中学3年生へ合格祈願米を頂き、受験  
の日の朝そのご飯を食べて力をつけて  
試験に臨みました。おかげさまで無事  
合格しました。本当にありがとうございます。  
(掛合町・Oさん)

◎合格おめでとうございます。本当に  
良かったですね。雲南地区本部では、平  
成29年から毎年管内の中学3年生に  
合格祈願米の贈呈を行っています。少  
しでも受験生のみなさんの力になれて  
嬉しいです！受験生のみなさん、本当  
にお疲れ様でした。



ステーキハウス萌美野 TOPICS

●春の限定メニューのご案内●

その他にも限定メニュー各種取り揃えております！



奥出雲和牛肉を  
ふんだんに使用した  
春の奥出雲和牛づくしセット  
2,500円(税込)

1日限定  
10食

JALしまね雲南地区本部直営のお店

- ◎営業時間  
11時~15時(LO/14時30分)  
17時~20時30分(LO/20時)
- ◎定休日/毎週木曜日  
飯南町下赤名1664  
☎0854-76-2983

※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、営業  
時間を変更する場合があります。

5月の外勤日 **13水 14木 15金**

※支店によっては変更する場合があります。  
詳しくはお近くのJA窓口までお問合せ下さい。

●子牛市場成績表

中央「反落」の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区 本部	雌	38	1,067,000	478,500	703,132	282	2,491	17,620
	去	39	882,200	552,200	720,838	305	2,367	-81,096
中央市場	雌	101	1,067,000	115,500	645,624	280	2,307	-26,514
	去	145	899,800	393,800	681,446	305	2,236	-119,646

令和2年3月の全国主要子牛市  
場平均価格は、雌633,639円  
(前月比92%)、去勢709,892円  
(前月比90%)、計677,445円  
(前月比91%)で、下落の取引とな  
っています。

畜産  
市況

3月

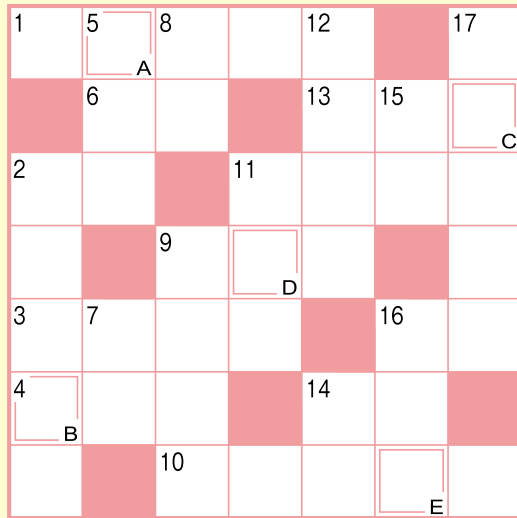




CrossWord  
クロスワード  
パズル  
Puzzle

二重マスの文字をA~Eの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

A B C D E

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で  
利用することはありません。

タテのカギ

- ② 知事選の期日前——に行ってきた
- ⑤ 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ ゾウやライオンを数えるときに  
使う言葉
- ⑧ 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)  
類
- ⑨ 往年のヒット曲『——のハワイ  
航路』
- ⑪ 武者人形はかぶっていることが  
多い
- ⑫ 茶畑で行う収穫作業
- ⑭ 数え年70歳のお祝いです
- ⑮ アシカやオットセイより大きな  
海獣
- ⑯ 飛行機で物を運ぶこと
- ⑰ 田畑を耕す農耕機械

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に食べる和菓子
- ② 損の反対語
- ③ あの人、いい人なんだけど、  
——多いんだよなあ
- ④ 邦画ではありません
- ⑥ シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨ 馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩ 春の大型——をゴールデンウ  
イークといいます
- ⑪ クラブ——、救援——、——写  
真
- ⑬ 与党と対立することが多い
- ⑭ たくと良い香りがします
- ⑰ アスバラガスは主にこの部分を  
食べます

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（JAしまね全体）の方に「JA商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2020年5月7日（木）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ホタルイカ」



JAしまねびより

「俳句の広場」「川柳の広場」

がスタートします！

JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集します。  
優秀句（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）は5月号  
より誌面でご紹介！たくさんのご応募お待ちしております。

奇数月は【俳句の広場】選者は安食 彰彦先生

4月、6月、8月、10月、12月、2月の各15日を締切として、  
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

偶数月は【川柳の広場】選者は竹治ちかし先生

5月、7月、9月、11月、1月、3月の各15日を締切として、  
翌月のJAしまねびよりにて入賞作品を発表します。

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

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。

※1回のご応募につきお一人様3句まで  
ご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限り  
ます。

※応募作品の一切の権利は、JAしまね  
に帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）  
を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまね ふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
FAX: 0852-35-9045  
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

# 作業機を装着したトラクタで公道走行が可能となりました！

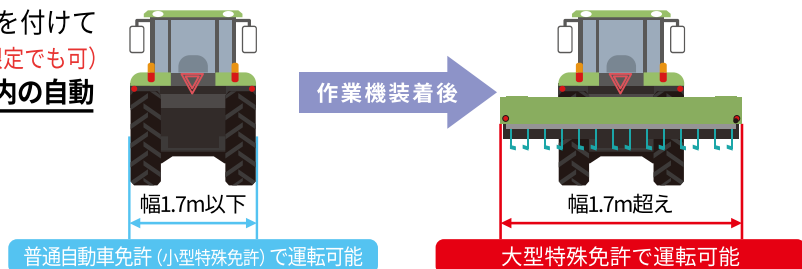
道路運送車両法の基準緩和によって、**一定条件を満たした状態に限り**トラクタに作業機（ロータリー・ハロー等、けん引式でないもの）を付けたままで公道を走行することが可能となりました。

## 適切な運転免許証をもっていますか？

### 作業機の幅によって必要な運転免許が変わります

作業機本体の幅が**1.7mを超える**作業機を付けて公道を走行する場合、**大型特殊免許**（農耕限定でも可）が必要となります。**大型特殊免許は、県内の自動車教習所等で取得することができます。**

普通自動車免許（小型特殊免許）で運転可能なトラクタでも、**作業機の幅が1.7mを超えると大型特殊免許が必要**となるので注意！



※耕うん幅ではなく**作業機全体の幅**です。  
※普通自動車免許を取得していれば、小型特殊免許取得の必要はありません。

作業機を装着したトラクタの公道走行については、免許の確認（取得）の他各種灯火類の確認や車両幅の確認、安全性の確認が必要です。トラクタ・作業機を保有するご自身で諸条件を十分ご確認いただき、法令を守って走行して下さい。また、ご不明な点がございましたら、お近くのJA 営農担当部署、農機担当部署までお問い合わせください。

## 島根をもっと元気にしたい ～一緒にJAで働きませんか～

JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

### 「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

### 「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- [し] ……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- [ま] ……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- [ね] ……仕事への熱意、一番をめざします



## JALしまね 令和3年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種** 正職員（総合職）
- 募集区分** 本店採用（転居を伴う配置の可能性があります）、地区本部採用（原則転居を伴う配置はありません）
- 応募資格** ①令和3年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方  
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 採用予定** 若干名
- 提出書類** 履歴書（JA指定）、卒業見込証明書または卒業証明書、学業成績証明書、受験票添付写真1枚（タテ4cm×ヨコ3cm、6ヶ月以内撮影）
- 受付期間** 令和2年4月1日（水）～5月8日（金）期間内必着
- 選考方法** 筆記試験、面接試験、小論文試験（一次選考・令和2年6月実施予定）
- 応募方法** マイナビ2021よりエントリーのうえ、提出書類を受付期間内に下記まで郵送または持参にてご提出ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

### お問い合わせ先（書類提出先）

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1  
JALしまね 総務部 人事課  
担当：太田、上原  
TEL：0852-35-9016  
FAX：0852-35-9024  
ホームページ  
<http://ja-shimane.jp/>  
E-mail  
[jijin.hon@ja-shimane.gr.jp](mailto:jijin.hon@ja-shimane.gr.jp)



マイナビ2021

マイナビでエントリー受付中



JALしまね 島根県農業協同組合





# しまねうれしび



今月号から島根県家の光講師、飯塚生美子先生に季節のレシピをご紹介します！

## 新玉ねぎでライスサラダ



・新玉ねぎならではの甘さを生かした一品！  
 ・野菜たっぷり、砂糖不使用。血糖値が気になる方におすすめです。  
 ・レタスに包んでサラダ手巻き寿司風にもなります。

### ●材料 (4人分)

ご飯……………400g	オリーブ油…大さじ2	カニかまぼこ……4本
新たまねぎ……1玉	酢……………大さじ4	青じそ……………2枚
パプリカ(赤)1/4個	コンソメ(顆粒)小さじ2	レタス……………適量
A パプリカ(黄)1/4個	カレー粉……小さじ1	
きゅうり…………1本	塩こしょう……少々	
プロセスチーズ…3個		

### ●作り方

- ①Aの材料を全部5ミリ角に切る。
- ②大き目のボウルにBを入れてよく混ぜ合わせドレッシングを作り、その中に①の材料を全部加えてひと混ぜする。
- ③②のボウルにご飯を加え、しゃもじで切るようにして混ぜ合わせる。
- ④器にレタスを敷いてその上に③を中高く盛り、ほぐしたカニかまぼこをせん切りにした青じそを飾る。

#### \*アレンジ\*

- ・チーズの苦手な方は、ハム、焼き豚、ツナ缶等に変えてもおいしいです。
- ・カレー粉無しでもおいしくできます。
- ・市販のお好みのドレッシングを使ってもおいしくできます。
- ・盛り付ける具材はゆで卵や海鮮、アスパラ、スナップエンドウもおすすすめです。

## 新じゃがのガレット



・じゃが芋のでんぷん質で焼き固めるので、切ってから水にさらすと固まりにくくなります。  
 ・なるべく細く切るとまとまりやすいです。  
 ・おやつやおつまみにどうぞ！

### ●材料 (直径20cmサイズ1枚分)

じゃが芋 2個(250g)	オリーブ油……大さじ1
A 片栗粉…………大さじ1	ケチャップ……お好みで
ピザ用チーズ…40g	
塩こしょう……少々	

### ●作り方

- ①じゃが芋は皮付きのまま洗いなるべく細いせん切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油をひいて中火で熱し、②を全部入れ、均等な厚さになるよう広げ、フライ返しでしっかり押し固めて焼く。
- ④5分くらい焼いたら裏返し(いったん皿に出してからひっくり返すと出しやすいです)、さらに3分押し焼きして両面に焼き色を付ける。
- ⑤器に盛り、食べ易い大きさに切り分ける。
- ⑥好みでケチャップをつけて食べる。

#### \*アレンジ\*

- ・カレー粉を加えて焼いてもOK!
- ・ブラックペッパーを振ると大人味に。

# 健康散歩

けんこうさんぽ



## 玄米を活用してみませんか？

気候がすっかり春らしくなり、新しいスタートを切る人が多いかと思えます。気持ちも新たに体力もしっかりとつけていきたいところです。私たちにあって炭水化物は主食として健康を支えてきた大切なエネルギー源ですので、きちんと摂取したいものです。そこで、今回はお米の中でも栄養価の高い、玄米についてご紹介します。

玄米とは、白米を精米する前のものです。玄米には血糖の上昇を抑える食物繊維や、糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1などが豊富に含まれており、白米と比べても、食物繊維は約6倍、ビタミンB1は5倍、鉄分は約2.5倍、カルシウムは約2倍の栄養価となっています。ところが、そのままの玄米は胃に負担がかかったり、食感や味覚があまり好まれなかったり、玄米を摂取する家庭が少なくなりました。「玄米を摂取したいけど、ちょっと…」という方には、玄米と白米を混ぜて摂取されてもいいかもしれません。玄米と白米を1：1で混ぜたものや、5分づき米などでも玄米の良さを取り入れることができますし、食べやすくなります。特に、食事時間が21時以降になると、血糖が上昇しやすくなってしまいますので、そんな方にもおすすめです。しっかり、よく噛んで食べるようにしましょう。最近では、白米が主流になったことから、消化が良くなり、食べやすくなったのでよく噛まずに食べてしまい、ついつい食べ過ぎてしまうということもなくなります。肥満の原因にもなりかねません。

最近では、玄米を美味しく炊ける電化製品も増えてきているので、体調が気になる方には玄米をお勧めします。今では、ご飯だけでなく玄米を使ったパンやお菓子、麺なども出てきました。いつも買うパンやお菓子ではなく、時には玄米を使用したものを選ぶなど、栄養価の高いものを選んでみてはいかがでしょうか。

