

JAしまねびより

2021

2

February
Vol.59

特集 しまねの花を飾ろう



島根の
いいもの再発見!!
こだわりの
米粉と小麦粉
[出雲市斐川町]
詳細は6ページへ

1 JAしまね公式アンバサダー誕生!

JAしまねは1月28日、松江市のJAビルで、県農産物イメージソング制作・使用許諾契約締結式と公式アンバサダー委嘱状交付式を行いました。

アイドルとして活躍中のFlood Lyrics（フラッドリリックス）を公式アンバサダーに認定。また、初の試みとしてイメージソングも制作し、県内農畜産物の認知向上や魅力発信による、新たな購入層の獲得を目指します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、SNSやインターネット情報から購入する消費者が増えたことで、SNSを積極的に活用し、県産品をPRすることが必要と考え、今回、ブランド・産地イメージや商品価値を音楽という新たな方法でPRし、消費者へは単なる「商品」選びから「島根産」という産地を意識して選んでもらおうと企画しました。

Flood Lyrics は山陰でライブハウスを運営するAZTIC（アズティック）がプロデュースし、2019年5月に結成された3人組アイドルグループ。全員が島根県出身で、eスポーツチームに所属し、プロゲーマーとして活躍するUlt（ウルト）さん、テレビ番組のナレーションを担当するZom（ゾン）さん、実家がブドウ農家のTen（テン）さんの3人で活動しています。

当日は、AZTICの東井規至代表と石川寿樹組合長が契約書に調印し、Flood Lyrics に委嘱状を手渡しました。イメージソングは、4月21日の島根ぶどう初出荷式での披露を予定し、県産農産物のPRに向け幅広く活用していきます。



Ult (ウルト) さん



Zom (ゾン) さん



Ten (テン) さん



Flood Lyricsのメンバーへ委任状を渡す石川組合長

Flood Lyrics
公式Twitterはこちらから



2 JAしまね女性部の活動を全国に紹介!

JAしまね女性部は、1月20日に開催された「第66回JA全国女性大会」で、中四国地区代表として雲南女性部の高橋美佐子部員が「私たちのガールズ?コレクション」地域で輝く女性部を目標として」と題し、仲間づくりなどの成果を発表する女性組織活動体験を発表しました。

例年、東京で開催されるJA全国女性大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため初めてのWEB開催となり、活動体験発表は事前に撮影した動画を、全国の女性部員に向けて配信する形となりました。

高橋部員は、令和元年11月に雲南地区本部で開催した「JA女性のつどい並びに家の光大会」の中で行ったファッショントークを、女性部員とJA職員が一体となって試行錯誤しながら成功させるまでの出来事を、ユーモアや方言を交えて発表し、表彰を受けました。

発表した高橋部員は「私たちの活動をたくさんの方に伝えることができて、嬉しく思う。これからも仲間たちと一緒に楽しんで活動を続けたい」と話しました。



雲南地区本部から参加した女性部員たち



しまねの



花を飾ろう

みなさんのご自宅や職場には、花が飾ってありますか？

花には見ている人を笑顔にする力があり、落ち込んでしまった日でも花を飾ると、元気になれる気がします。

私たちが花を見たり貰ったりすると、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンという物質が分泌されます。これらは「**幸せホルモン**」と呼ばれ、ストレスが和らぐ効果が研究により確認されています。

おうち時間が増えた今だからこそ、花をもっと普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

今回は、島根県内の花き市場の様子と、花き生産者をご紹介します。



私たちの生活にもっと 花を飾ろう

島根花き地方卸売市場って、どんなところ？

(株)JAアグリ島根 花き部・島根花き地方卸売市場は、「花」を通じて生産者と顧客を結ぶ懸け橋となり、県内生産者の支援を行っています。同市場は県内唯一の花き専門市場であり、生産や流通の情報収集・発信基地として、消費拡大に取り組んでいます。毎週月、水、金曜日に切り花、木曜日に鉢花の競りが行われます。



競りにかける様々な種類の花が並ぶ

この日、各地から市場に集まった切り花はおよそ3万本。広い市場は華やかな花の香りに包まれます。

正月明けで、また悪天候（大雪）の影響もあり、今年は本数が少ないとのこと。7割程度は既にお取り寄せされています。その他の切り花は競り順に3人の競り子の横に並べられ、開始の時間を待ちます。

県内各地で生産された切り花は、当日の持込み以外に箱詰めされた物が前日に届きます。県内産だけでは賅えないので、全国各地からも様々な花を取り寄せ、合わせて競りにかけます。

3人の競り子たちの「お願いします！」の、活気溢れた大きな声がい会場に響き渡ると、買受人らは競り子が高く掲げる切り花と、競り席正面に設置された3つの大きなモニターで色や価格・本数等を確認し、手元のボタンで競り落とします。競り落とされた切り花はベルトコンベアで運ばれ、買受人ごとに仕分けされます。



活気溢れる競り会場



調整された価格

お願いします！



威勢のいい声が響き渡る



価格を調整する競り子



手元のボタンで競り落とす買受人

新型コロナの影響は大丈夫？

昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、市場の需要はおよそ1割減。

冠婚葬祭用の花の需要は落ち込みましたが、自宅で過ごす時間が増えたことで、部屋に飾る切り花や、ガーデニング・家庭菜園で育てる花の需要が増えたそうです。

花き市場を運営する(株)JAアグリ島根は、短いサイクルで変化する顧客のニーズと、毎年開発される新品種の市場性を判断し、販売につなげています。

担当者は「生産者が苦労して育てた花が販売されるその過程に、私たちが関わることが一番嬉しく、やりがいを感じる。これからも生産者に寄り添い、一緒に試行錯誤しながら、より良いものを育てていけるよう努力していく」と話します。



お話しを伺った
(株)JAアグリ島根
花き部 中村健部長

花は「笑顔」を届けることのできる最適なアイテムです。人生における門出にはもちろんのこと、普段の生活の中にもたくさんの花を取り入れ、笑顔溢れる毎日をお過ごしください。

今回は

JAしまね管内の数ある花の品種の中から

4品種の生産者を、ご紹介します。

菊

菊は島根県で生産される切り花の中で、栽培面積・出荷数量が最も多い品目です。

出雲市 ^{やまもと}山本 ^{せいじ}征志さん (46歳)



出雲市佐田町で、20年以上前から輪菊を栽培する、JAしまね出雲花卉部会の山本征志さん。ハウス面積は60アールで、6～12月にかけて輪菊を栽培しています。輪菊は、電照栽培、シェード栽培により日照時間を操作して開花時期を調整することができるので、部会として計画的に栽培し、安定出荷に努めています。

「当たり前のことを当たり前にやるのが大事。水管理、防除など、手間を惜まず予定通りに行っていれば安定して栽培・出荷ができる」その上で新しい技術を取り入れるなど、常に生産性の向上に努めています。

牡丹

牡丹は島根県の県花であり、松江市八束町での生産量は日本一を誇ります。贈答用の牡丹の生産や、海外への輸出も盛んに行われています。

松江市 ^{まつもと}松本 ^{ゆうた}悠太さん (32歳)



「牡丹には縁を結ぶ力がある」と話すのは、松江市八束町で牡丹を栽培する松本農園の松本悠太さん。現在、栽培面積は1ヘクタールで年間約5千本を国内外に出荷しています。

江戸時代から継承される古典品種から新品種まで350種以上もの牡丹を栽培しており「伝統的な牡丹栽培の技術や、長年継承されている品種は途絶えさせてはいけない」と保存にも力を入れます。

2020年からは、SNSや通信販売を開始し、積極的に情報を発信。「一人でも多くの方に魅力を伝えるのも自分の役目。国内外に愛好家を増やしていきたい」と、松本さんは熱い思いを話しました。

バラ

島根県では主に浜田市、益田市の県西部で栽培され、施設栽培による周年生産を行っています。

益田市 ^{おおはた}大畑 ^{まんじ}満治さん (42歳)



大畑さんおすすめの「ブリランテ」

益田市中島町で父親から受け継いだバラ栽培を手掛ける大畑満治さんは今年で23年目を迎えます。自宅近くの大型ハウス約30アールには、常に25種類以上のバラの花が優雅に咲きほこり、上品な香りに包まれています。

大畑さんのおすすめのバラは、大輪品種で鮮やかな赤色が特徴の「ブリランテ」。色や花姿が見る人の気持ちをやさしくさせるそうです。

新型コロナの影響で私たちの生活様式が変わる中、「世の中が変わろうともバラは変わらずいつも美しく咲いている。その花をながめて、皆さんの心が少しでも明るくなってもらえたら嬉しい」と大畑さんは話しました。

トルコギキョウ

トルコギキョウはSOと呼ばれる島根県オリジナル品種を、独自の品種で差別化販売もしています。

安来市 ^{さとう}佐藤 ^{はるつぐ}明次さん (52歳)



東京都から1ターンしてきた佐藤明次さんは、奥さんの出身地である安来市で就農して今年で8年目。自然豊かな安来市広瀬町で、トルコギキョウなどの花卉を栽培しています。

佐藤さんは、生産技術と品質の向上を図るため品評会に毎年出品し、平成28年度「島根の花」品評会においてトルコギキョウ「SO八雲小町」が、就農3年目にして最優秀賞の「農林水産大臣賞」に輝くなど、これまで数多くの賞を受賞しています。

現在はやすぎ花卉部会のトルコギキョウ専門部長を務め「品質の良い花をより多くの人に届けたい」と意気込みを話します。

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]

出雲市斐川町

**農組合法人×農家のお店
食創工房レコルト**

山間の長閑な田園風景の一角にある「食創工房レコルト」は、斐川平野の南端に位置する出雲市斐川町羽根地区にあります。地域の公民館であった建物を改装した店舗兼加工場は、香ばしい香りと甘い香りが漂い、風景に馴染んだ佇まいに癒されます。

6次産業化の地域農畜産物を活かした商品づくりを積極的に行なっている舞台、それがレコルトです。



周囲の風景になじむレコルトの店舗

こだわりの米粉と小麦粉

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町の農事組合法人アグリード羽根組合長 黒田幸司(58)さんにお話を伺いました。

お話を伺いました
黒田幸司さん



店名の由来

「レコルト」とはフランス語で「収穫」という意味。黒田さんが組合長を務める『農事組合法人アグリード羽根』で収穫された「つや姫」を筆頭に、様々な農作物や地元食材を活かして加工食品の製造・販売にこだわりたいとの思いから、レコルトと名付けられました。

レコルトには、地域で収穫された季節の果物で彩られたタルトやケーキ、プリンなどの生菓、シュークリームやドーナツ、クッキーなどの焼菓子と商品ラインナップが多彩です。同店のパティシエー押しは「果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕



地域の食材をふんだんに使ったスイーツが並ぶ

上がるシュークリーム」。定番の人気商品とのこと。

こだわりの自家製米粉と自家生産小麦粉

「自家製の米粉、自家生産小麦の小麦粉で作っている」と誇らしげに話す黒田さん。米粉は自慢のつや姫



自慢の米粉は
自家製粉

を自家製粉し、小麦粉は自家生産の小麦を特定のメーカーに依頼し製粉しています。そこで、こだわりの「生きた小麦粉」が出来上がります。

当初は、市販の小麦粉を使っていましたが、農家らしく小麦粉も自分たちで作ろうという話になり、栽培からはじめ、自家製の小麦粉に切り替えました。

一般的な小麦粉はカビが発生することがあまりないのですが、レコルトの小麦粉はカビが発生することもあるので、保存方法には特に気を使います。3名いるパティシエも「風味や香ばしさ・旨味など、この小麦粉はできが違う」と絶賛。



“たまたま”

「私の惣菜がみんなに美味しいって言われたのが、一番のたまたまかな」と苦笑いする黒田さんは、16年前までJA職員として集落営農の普及・推進などを担当していました。42歳で退職後、法人を設立し11ヘクタールの農地から徐々に面積を広げ、現在37ヘクタールまで農地を集積し、組合員数18名（うち専従組合員3名）で若手専従者を中心に経営。つや姫を主とした水稲、大豆、ハトムギ、さつまいも、小麦、大麦の栽培を行っています。

当時から推奨されていた6次産業化は、そう簡単にはいかないだろうと思案していた黒田さん。ところが色々な“たまたま”がタイミングよく重なります。若手専従組合員が順調に仕事に慣れてきた頃、“たまたま”私ที่บ้านで作った惣菜を地域の方が食べ、美味しいからこれも商品にして欲しいと言われ、“たまたま”公民館が空き、“たまたま”腕利きのパティシエが地域に現れた。食材は、米を中心に誇れる農作物がたくさんある。こんなにも“たまたま”が揃えば、このチャンスを逃す手はないと6次産業化に大きく舵を切ります。

順調な滑り出しが一変

加工場の改修から始まり、次いで店舗。と、同時に商品開発も行うなど、とても忙しい毎日でしたが、夢に向かって流す汗は心地よかったと語る黒田さん。

その後、2018年に無事オープンすることができ、順調にすべりだしました。

加工品は、既に決まっていたJAしまね斐川地区本部グリーンセンターでも販売を開始し、リピエ

ターもでき、売り上げを伸ばしていました。

しかし、昨年の新型コロナウィルス感染拡大の影響をもちに受け、今は苦境に立たされています。「この記事を読んで、少しでも応援してもらえたら、うれしい」と黒田さんは話します。

農家だからこそこのこだわり

“たまたま”から始めた惣菜製造も、自家製米粉や小麦に地元の農産物をコラボさせることで、農地と地域を守っていくという黒田さんらしい「こだわり」がいっぱい詰まっています。

肉みそシリーズは、自家製味噌やしまね和牛を使い、「えごま椎茸」は、斐川町産のえごまを使うなど、全て県内産の食材にこだわっており、毎年すぐ完売します。

“面白い”という夢に向かって

農事組合法人アグリード羽根では、若手専従が頼れるパートナーに育ち、農家が作る作物を活かしてくれる仲間もでき、専従組合員になりたいという若者も増えました。もう少し拡大を図り、生産手法、販売手法を模索します。黒田さんは「何より地域の方々に応援してもらい、メンバー全員で中長期的な“面白い”という夢を描き、その声を聞きながら賑やかに楽しく成長していきたい。そのためには、力を合わせる必要がある。そしてそれらを次の世代に繋げていきたい」と真つ直ぐな想いを語りました。



黒田さんが作った惣菜を商品化



頼もしい若手専従組合員たち

一口メモ

果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕上がるシュークリームはお店の定番で人気商品。初めての方にお勧め。「肉みそシリーズ」、「えごま椎茸」はご飯のお供やお酒のあてにもよく合います。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- 食創工房レコルト
- 電話 0853-25-8867
- 出雲市斐川町三絡960-3



島根おおち女性部

こんにちは！島根おおち女性部です(^o^)

私たちは「食」と「農」を基軸とし、地産地消活動および食農教育活動に積極的に取り組んでいます。地域の保育所・保育園の子どもたちを対象に、地元産食材のおいしさを伝える活動や、土に触れ、野菜を育てる楽しさ、食べる喜びを伝える活動などを行っています。

- 愛菜(あいさい)カレーの日・・・地元産の「石見高原ハーブ米(まい)」や「石見和牛肉」、沢山の採れたて野菜を使って、一緒にカレーを作って食べます。
- ふれあい農園での交流会・・・サツマイモの苗の植えつけから収穫までを体験し、食事会を開催しています。

今年度はコロナの影響で子どもたちと交流が出来ず残念でしたが、部員みんなで「今できること」を考え、元気いっぱい活動していきたいと思っています。



一所懸命青年連盟

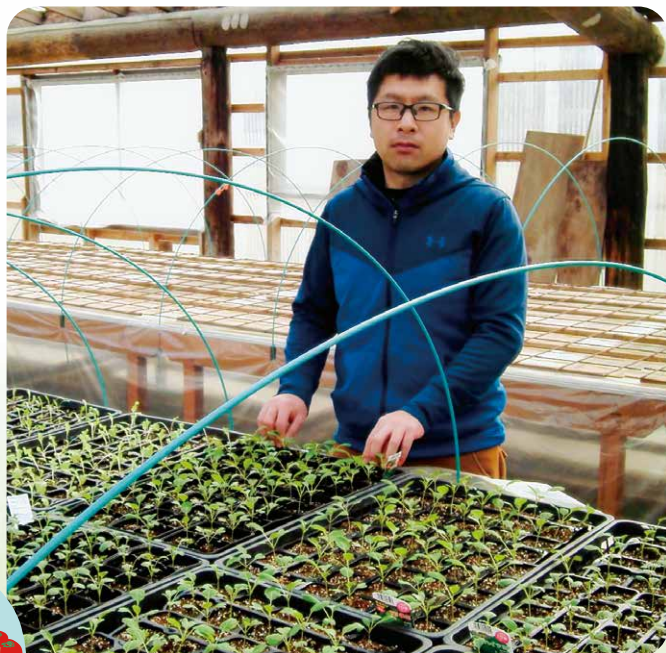


JA YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

しば
柴

こういち
功一さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下「農青連」)の柴功一さん(35)は、地元隠岐の島町で就農して9年目になります。

大田市にある県立農林大学校を卒業し、広島県の農業法人へ就職。そこで育苗の技術を習得しました。その後地元に戻り、その技術を活かして野菜苗等の供給をハウス3棟で始め、主にナスやピーマンなどの夏菜類の苗を育てています。

農青連には、当時、地元で若い農業者らが集まる場がないことから、JA職員らに勧められ、平成28年の発足と同時に加入し、盟友と一緒に様々な活動に参加しています。

柴さんは、「今後、トマトやキュウリ栽培にも取り組み、栽培面積を広げ生産量を増やし、隠岐圏域の流通網を構築することで地域を盛り上げることが目標」と熱く語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ミツバ

香りが良く、お吸い物に重宝

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4～5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10～20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日でとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。



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。



ミツバは、青ミツバ（または糸ミツバ）、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室（むろ）という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のままで土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

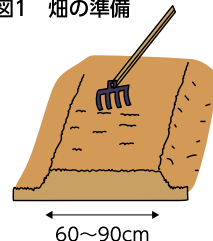
品 種

「白茎三ツ葉（関西系）」（タキイ種苗）、「白茎みつば」（サカタのタネ）など。

畑の準備

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料（NPK各成分で10%）100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60～90cmのベッドを作ります（図1）。

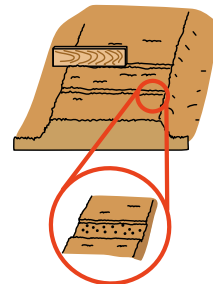
図1 畑の準備



種まき

ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作ります。まき溝に1cm間隔に種をまきます。種は好光性なので、隠れる程度（5mm）に土を薄く掛けます。発芽まで、十分灌水（かんずい）します（図2）。

図2 種まき

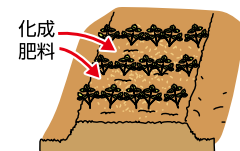


管 理

早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。

追肥は2～3週間ごとに、1平方m当たり30g程度を与えます（図3）。また、乾燥に弱いため畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しゃなどで日よけします。

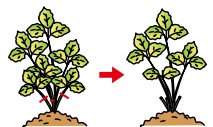
図3 追肥



収 穫

草丈20～25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出していきます（図4）。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。

図4 収穫



理事会情報（12月22日開催）

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施について
- ②令和2年産島根米の追加金単価について
- ③「島根米の物流改革（集約化）」に係る取り組みについて
- ④「島根たまねぎ」の産地化の取り組みについて
- ⑤令和1～3年度信用共済事業改革の最終案とりまとめと今後の取り扱い
- ⑥J Aデータ伝送サービスの手数料設定について
- ⑦旧出雲J A会館の売却について
- ⑧農林中央金庫の新型コロナウイルス感染症特別対策における感染予防対策事業の活用について
- ⑨要改善J A指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）設定の骨子と島根県への報告（最終報）について
- ⑩組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑪J Aしまね福祉事業の現状と課題および今後の方向性について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、職員による不祥事件が発覚いたしました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀肅正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライ

アンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和3年1月
島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

毎月シリーズでお届けします。

農業

Lovers

雲南の若き力

Vol.9



色鮮やかなホウレンソウと笑顔がステキな山本さん((農)すがやのハウスにて)



● PROFILE
雲南市大東町大東
山本典生さん(43)
趣味: 読書

雲南市の地域おこし協力隊2年目。同市吉田町の営農広域連携組織「元気!!ファームズよしだ」をフィールドに運営に携わっています。(農)すがやで農作物の栽培をしながら島根県立農林大学校で農業の基礎を学び、忙しい毎日をご過ごしています。

今日は… 地域おこし協力隊として 農業に従事する 山本典生さんをご紹介します。

農業を始めたきっかけ

山本さんは大阪府池田市出身。大学卒業後は機械部品の商社に入社し、愛知県や大阪府で営業や管理業務に携わり、忙しい日々を過ごしていました。

40歳を迎えた頃、通勤電車の中で農業者を募集するポスターを目にし、田舎で農業をする暮らしに興味を持っていたところ、高齢化や担い手不足、離農者の増加により日本の農業の将来が危ぶまれていることを知り、農業こそこれからの時代に必要不可欠で、将来性のある分野だと考え、農業の道へ進むことを決意しました。

情報を求めて2018年に大阪市内で開催された「しまねUIターンフェア」に参加し、雲南市のブースを訪れたことをきっかけに出会った(農)すがやの錦織満代表の地域農業に対する情熱に魅力を感じ、農業体験を経て2019年に雲南市大東町へ妻子と移住。同



ハウスで栽培するタラの芽



2月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】問題が多い期間。困ったときこそ冷静に情報を精査して。下旬から運勢は回復。力になってくれる人が現れそう
【健康運】スピード感を意識した運動で爽快感アップ!【幸運の食べ物】アンコウ



2月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】交友関係が活発化し、興味深い話題が飛び込んできそう。感染予防をしながら楽しめるレジャープランでお出掛けを
【健康運】食べ過ぎたなと思ったら体を動かして【幸運の食べ物】カリフラワー

地区版

市の地域おこし協力隊として、地域農業の活性化に向け様々な活動に取り組むとともに農業を学び、任期満了後の就農を目指します。

農業の難しさ

山本さんは、広域連携組織所属団体の経営安定化を目指し、販路開拓やPR活動など、収益確保に向けた取り組みを積極的に行っています。また、農業機械のオペレーターも務め、草刈りや防除作業など、人手が不足している所属団体の農作業を受託しています。

「何もかもが初めてでわからないことだらけでしたが、機械の使い方や作業を親切丁寧に一から教えていただき感謝しています。失敗もたくさんしましたが、優しく励ましてもらいました」と、はにかみながら当時を振り返ります。

水やりひとつにしても量やタイミングがあり、ただ水をやりさえすればいいと思っていた山本さんは栽培管理の難しさ、農業の奥深さを知りました。



ラジコン草刈機で作業負担を軽減

一つ一つの作業が新鮮で毎日勉強。一緒に働いている地元のみなさんが先生になっています。

農業の喜び

「土づくりから収穫まで一貫して作業できるところが農業の魅力ですね」と話す山本さん。就農に向け(農)すがやで実際にお米や野菜の栽培をしながら農業を学んでいます。収穫を迎えた時の達成感と満足感は今まで味わうことのできなかった喜び。消費者の声が直接聞けることも自信とやりがいにつながっています。

昨年から自宅近くの田んぼを借りて稲作に挑戦していますが、肥料や水の管理が難しく、思ったように収穫できませんでした。今年



ホウレンソウを収穫する様子

年は昨年の反省を生かし、出荷を目指して再度チャレンジしようと思っています。農業は実践あるのみ。就農への第一歩を踏み出すとしています。

今後の目標

山本さんは、昨年4月に入学した鳥根県立農林大学の農業科短期養成コースの課程を今年3月に修了し、卒業を迎えます。

地域おこし協力隊の任期も残すところあと約1年。地域農業の将来に希望をもってこれからも様々なことにチャレンジしていきます。

いと考えています。そして、「農業だけで生計を立てていける経営」を目指し、中山間地域における新たな経営モデルの確立と地域活性化に貢献していきたいと考えています。



年明けの大雪で、ハウス周辺の雪かきに追われました

地域おこし協力隊とは

都市地域から過疎地域等の条件不利地域に移住して、地域ブランドや地盤産品の開発・販売・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。隊員は各自治体の委嘱を受け、任期は概ね1年以上、3年未満です。

(総務省ホームページより)

取材を終えて...

取材者からひとこと



地域おこし協力隊として意欲的に活動しながら熱心に農業を学ぶ姿勢に強い思いを感じました。地域のみなさんの温かさに支えられながら、中山間地域の農業活性化に向け奮闘する山本さんに期待が高まります。(*^_^*)

2月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】少しのんびりモードで進めるのが成功のコツ。大事な予定は下旬にセティングすると星の加護が得られます

【健康運】継続は力なり。いつもしている健康法が◎【幸運の食べ物】ダイコン

2月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】好調です。テレビを見るなら情報番組がお勧め。交流会やセミナーにも進んで参加を。買い物にツキあり

【健康運】香りの良いお茶で気分をリフレッシュ【幸運の食べ物】ゴボウ

雲南管内の
ふれあいニュース
旬な情報をお届け！



01

ユズの冬期管理学ぶ 雲南市柚子生産組合

雲南市内のユズ生産者19人で組織する雲南市柚子生産組合は1月14日、同市大東町の幡屋交流センターでユズの冬期管理学習会を開催しました。同組合の生産者が受講し、県東部農林振興センター・雲南事務所の仁宮英生農業普及員から剪定の仕方や施肥、病害虫対策などについて学び、理解を深めました。

冬期に行う剪定は、日当たりや風通しを良くすることで枝の生育を促し、病害虫の発生も抑え、安定した収量確保や品質向上につながる重要な作業。同組合は、品質向上と生産量の増大、栽培技術の向上を目的に毎年講習会を開催し、栽培技術の習得に努めています。

昨年は収量・品質ともに良



▲講義する仁宮農業普及員と受講する生産者

好で、販売高は前年対比142%となりました。同組合の瀬尾正明組合長は、「講習会で学んだことを実践していくことが重要。今後工夫しながら販売高の増加を目指し、一人ひとりが努力していきたい」と話しました。

02

栽培技術の確立目指し 白ネギ栽培実績検討会を開催

J A しまね雲南地区本部飯南営農経済センターは1月18日、白ネギの実証栽培実績検討会を開催しました。

飯石郡飯南町では、2022年以降に圃場整備事業を予定する琴麓、野萱、長谷の3地区にて経営の多角化を見据え高収益作物栽培の選定を検討。同地区の(農)琴麓、(農)のがや営農組合、(農)長谷営農組合の3法人が初めて白ネギの実証栽培に

取り組みました。今年度は10月上旬から中旬にかけて約2600キロを出荷。長雨や干ばつによる他産地の出荷量減により高単価での取引となりました。

検討会には県やJ A、同法人の代表者など12人が参加。栽培結果や収益性、課題等について検討しました。今後同町における栽培技術の確立と有利販売に向けて取り組みを進めます。



▲白ネギの情勢について報告する営農指導課の職員

03

無病息災、五穀豊穣願 加多神社で節分祭

雲南市大東町の加多神社で2月2日、恒例の節分祭が行われました。

2月2日が節分になるのは、1897年以来124年ぶりです。当日は節分荒れもなく青空のもと、神社拜殿で無病息災・五穀豊穣を祈願した後、年男・年女、同神社の総代らがそれぞれの願いを込めて豆や紅白の餅をまきました。

例年は、同町内のこども園や保育園の園児らが参加し、総代扮する鬼に豆をまき賑やかに行われているところ、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため園児の参加はなく、規模を縮小して行いました。

加多神社総代会の深田滋会長は、「今年は子どもたちの姿がなくさみしい気持ちもあるが、

伝統の厄払いができてよかった。今年はコロナが終息することを願いたい」と話しました。



▲拜殿から豆をまく年男・年女のみなさん



2月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】丁寧な仕事で称賛を浴びそう。余力があれば周りの人に手を貸して。すぐな協力の輪が広がっていきます

【健康運】スポーツを楽しめます。名医との出会いも【幸運の食べ物】野沢菜



2月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】想定外のことが起きやすいとき。スケジュールを詰め込み過ぎないように。急な出費にも対応できるよう準備を

【健康運】無理をしないように。睡眠不足に注意【幸運の食べ物】セロリ



J Aしまね営農指導員大会で 審査員特別賞受賞

J Aしまねが主催するJ A営農指導員アンビション大会が1月20日、出雲市にて開催され、雲南地区本部営農指導課の大谷庸介職員が出場し、審査員特別賞を受賞しました。

大会は、優れた産地振興や技術普及などの事例を共有し、営農指導員の技術向上とネットワークの構築を目的に開催。各地区本部から営農指

導員10人が出場し、それぞれの地域が抱える課題解決へ向けた取り組みや成果を発表しました。

大谷職員は、「古豪産地復活をかけた中山間地域でのどのような事業継承支援の取り組み」と題し、建設業の農業参入で雲南市加茂町三代のブドウ農園を継承した地元企業への技術指導の成果を発

表。「農家に頼りにされる営農指導員を目指したい」と締めくくり、決意を新たにしました。



▲JAしまね石川寿樹組合長から表彰を受ける大谷職員



よりよい支店運営に向けて 支店運営委員会を開催

J Aしまね雲南地区本部では、1月12日から19日にかけて管内の全9支店において支店運営委員会を初めて開催しました。

平成30年11月に開催されたJ Aしまね臨時総代会において決議された内容に基づき、新たな運営体制のもと組合員の意見や要望を支店運営に反映する体制を維持・拡充させていくことを目的に開催。委員会は各地域の運営委員をはじめ総代代表者や、集落営農・生産組織、女性部などの代表者ら約10人で支店



▲グループに分かれて討議する様子



▲講師を務める営農指導課の職員と受講者(雲南地区本部会場にて)

産直出荷拡大へ向け 春まき野菜の栽培講習会を開催

J Aしまね雲南地区本部は、1月25日から29日にかけて管内の7会場ですまき野菜の栽培講習会を開催しました。

産直事業に積極的に取り組む同地区本部では、産直会員や地域の生産者を対象に毎年開催しており、今回は計138人の生産者が参加しました。講習会では、春まき野菜の栽培管理や病害虫対策、売れ

筋農産物の品種特性やおすすめの肥料・農薬などについて紹介するとともに、指定品種の種子・苗助成制度や食品衛生法の改正について説明。参加者は熱心に受講しました。

島根県東部農林振興センター・雲南事務所農業普及部からは、GAP(農業生産工程管理)の取り組みや認証制度について説明し、生産者がGAPを実践していく重要性を呼びかけました。



▲運営委員会開催にあたり主旨を説明する竹下本部長

ごとに構成し、同地区本部の役員や支店職員も参加してお互いの理解を深めました。当日は、役職員を含めた5〜7名を1つのグループとして討議形式で支店の良い点、不満に感じる点、改善すべき点等のテーマについて討議し、終始和やかな雰囲気での活発な意見交換が行われました。委員会では、同地区本部の運営委員会で報告し、今後のよりよい運営に活かしていきます。

2月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】思うようにならないことが多くイライラしがち。忍耐力を發揮して。下旬には運気が好転。味方が増えて前進へ
【健康運】体調の悪いときに無理は禁物。休養を取って 【幸運の食べ物】ハクサイ

2月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実度がアップします。仕事や勉強は目標を高めに設定しよう
【健康運】血行を良くして。体の不調が解消へ 【幸運の食べ物】カラシナ



うんなん 女子力

掲 示 板



女性部掲示板

大東支部

～餃子ポーチづくり～

と き/1月26日(火) ところ/大東支店



かわいいポーチはお気に入りになりそうです

大東支部家の光グループは、「くしゅくしゅ」とギャザーを寄せた形がかわいらしい、餃子にそっくりなポーチを作りました。小物入れに丁度いい小さめのマルチポーチで、開くとマチが広く中身が見やすい便利の



丸く裁断した生地を重ねて縫い合わせます

いい形。手芸が得意な部員の三島紀子さんと富山邑子さん指導のもと、一針一針丁寧に縫って仕上げました。中に何を入れようか、使うのが楽しみです。

JAしまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

JA女性部は、昭和28年に、農村女性特有の課題を解決するために設立されたものです。JA女性部の活動に賛同される方は、どなたでも(農業を営んでなくても)加入できます!!
あなたも地域の仲間と一緒に活動してみませんか。

SDGs(持続可能な開発目標)の17項目を色や素材の異なる17色のビーズで表現しています。

掛合支部

～17色のブレスレット作り～

と き/2月6日(土) ところ/掛合支店



掛合支部は、今年度最後の支部の活動として17色のブレスレットを作りました。

当日は14人が参加し、会話を楽しみながら和気あいあいと楽しく制作しました。



細かい作業に集中

また、家の光1月号を活用して感情の「放電」と「充電」をテーマにワークをしたり、体操で体をほぐし、和やかな雰囲気



簡単な体操で体を温めました

の中、有意義な時間を過ごしました。部員は「寒くてこわばっていた手や体がほぐれて気持ち良かった」と、笑顔で話しました。

JA女子大掲示板

JA女子大学「プレディ」

～心の中を描いてみようイラスト講座～

と き/2月4日(休) ところ/雲南地区本部

◎講師/豆アトリエ 代表 中尾 早乙里 氏

第5回の講座は、出雲市でイラストレーターとして活躍されている中尾先生を講師に招き、イラスト講座を開きました。

中尾先生は、企業キャラクターや本の挿絵



それぞれが工夫して自由に制作しました

JA女子大学雲南校とは?

多分野にわたる講座を受講することで、やりたいことを見つけ、新しい仲間を作っていく場所です。

などイラスト制作を請負う傍ら、「豆」をモチーフにしたキャラクターで独自の世界観を表現し、様々な創作活動をされています。

講座では「自分へのメッセージ」をテーマにイラストを制作。はがきサイズの好みの色上質紙に貼り絵をしたり様々な色を使って自由に表現し、それぞれの思いを作品に込めました。講座の最後には、描いたイラストとそれに込めた思いを全員が発表し、思いを共有しました。学生は「何年ぶりに絵を描き、創ることの楽しさを改めて感じました」と、感想を述べました。



創造力を働かせて描きます



2月のあなたの運勢 [山羊座 12/22～1/19]

【全体運】金運に恵まれます。欲しかった物がお得に手に入る幸運も。アルバイトやサイドビジネスにもツキあり
【健康運】体を鍛えるチャンス。筋力アップの運動を【幸運の食べ物】キンメダイ



2月のあなたの運勢 [射手座 11/23～12/21]

【全体運】コミュニケーションを取る機会が増え身辺にぎやかに。資格や技能を習得するための勉強には幸運が宿っています
【健康運】リズミカルに体を動かしましょう【幸運の食べ物】ユリ根

春の中小農機展示会

平素は農機センターをご利用いただき、ありがとうございます。
春の農作業にむけて中小農機展示会を開催いたします。ご来店をお待ちしております。

掛合

2/
25・26

木 金

10:00-15:00
JAしまね掛合支店
掛合町掛合2150-127



仁多

3/
4・5

木 金

10:00-15:00
JAしまね仁多生産センター
奥出雲町三沢1947-8

飯南

3/
6・7

土 日

10:00-15:00
JAしまね飯南営農経済センター
飯南町下赤名328-6

三刀屋

3/
11・12

木 金

10:00-15:00
JAしまね雲南農機センター
三刀屋町三刀屋111-3



共同購入
トラクター(中型)
SL33Lも
展示します!



● お問い合わせ
JAしまね雲南地区本部
経済部農業機械課 雲南市三刀屋町三刀屋111-3
TEL.0120-19-1739

2月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】

【全体運】上昇です。流れに任せて前へと進めれば良い方向へ。人の話はよく聞いて。問題解決のヒントあり
【健康運】運動は人と一緒にやると長続き。効果も上々【幸運の食べ物】不知火(デコポン)

2月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】

【全体運】運勢は大きく活性化中。パッド・ハプニングもありますが、ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解
【健康運】根を詰め過ぎないように。休憩も大切【幸運の食べ物】フキのとう



Green Center News
グリーンセンターだよ!

夏場の草刈り回数を減らしたい方へ

グラスショート液剤のご紹介!



抑草剤
グラスショート
液剤 [500ml]
3,484円 (税込)

1本(500ml)で
約10a散布可能
(100倍~200倍希釈の場合)

〈上手な使い方〉



雑草刈取り

10日



グラスショート散布

- ★草刈り後、雑草の草丈が10cmになったころが散布適期です。
- ★30~40日間、雑草の成長を抑制します。

こんな方におすすめ!

- ① 畦畔から侵入してくる雑草の除草に困っている
- ② 電柵やワイヤーメッシュに絡みつくクズの退治
- ③ 重労働な夏場の草刈り回数を減らしたい

草の成長を抑制する働き!

畦畔管理



無散布区



処理後42日

クズに



処理時



処理後18日

草刈り回数差が出て
軽減!!

お求めはお近くのグリーンセンターまで!

4月開講!

第1回 4月13日(火)

畑活デビューを応援します!

菜園講座

みかづき

土づくりから肥料・農薬の使い方、出荷体験も行います。初心者の方はもちろん、産直出荷を目指す方にもオススメの講座です。ぜひ、ご参加ください。

受講者プレゼント!

野菜作りの教科書
「野菜づくり大百科」

野菜の分類のイラストが127種類掲載!!
イラストがわかりやすい!



産直出荷には欠かせない「バックシーラー機」



●対象=基礎的な野菜づくり体験や産直体験を希望する方

●定員=25名程度(定員になり次第締め切ります)

●期間=令和3年4月~10月(全9回予定)

●内容=[座学]

野菜の栽培基礎(特徴、留意点、管理など)/肥料・農薬の使い方/生産履歴簿の記帳方法など(実際に販売まで)

[実習]

畑のつくり方、作物の栽培管理、収穫・調製・出荷など

●受講料=4,000円(全9回分)
資料作成費、実習経費など

●場所=JAしまね雲南地区本部

●締切=3月22日(月)

お申し込み・お問い合わせ

営農部 営農指導課

tel.0854-42-9115



みんなで楽しく♪



年金請求のお知らせです!

令和3年に「年金請求書」が
送付されるのは…

- ①厚生年金請求⇒63歳男性
(昭和33年4月2日～
昭和34年4月1日生まれの方)
- ②共済組合年金請求⇒63歳男女
(昭和33年4月2日～
昭和34年4月1日生まれの方)
- ②国民年金請求⇒65歳男女
(昭和31年4月2日～
昭和32年4月1日生まれの方)

誕生月の約3か月前に送付されます。
年金口座はぜひJAをご指定ください!

Q 在職中は65歳前の年金を
請求しても、どうせもらえ
ないのでしょ?

A 必ずもらえないということ
ではありません

在職中の老齢厚生年金は給料の額※によっ
て減額又は全額停止される場合があります。
在職中であっても年金を受け取ることができ
る場合もあります。

参考

- 年金の請求を退職するまで遅らせたとして
も、受け取る年金額は変わりません。
- 短時間勤務のパートや自営業者など厚生年
金保険に加入していない場合には給料と年
金との調整はされません。

※給料を一定の幅で区分した標準報酬月額と、直近
1年の標準賞与額の1/12を合わせた額

今後の大切な年金に
ついて、JAと考えま
せんか?



ステーキハウス萌美野 TOPICS ●2月だけのステーキ祭り●

奥出雲和牛
ヒレステーキ
サーロインステーキが
**全品20%
オフ!!**

実施期間
2/9(火)→2/28(日)まで



●ヒレステーキ 単品 ●サーロインステーキ 単品

130g	4,390円→	3,512円(税込)	150g	4,290円→	3,432円(税込)
150g	5,100円→	4,080円(税込)	180g	5,100円→	4,080円(税込)
180g	6,020円→	4,816円(税込)	220g	6,020円→	4,816円(税込)

●●●JAしまね雲南地区本部直営のお店●●●

◎営業時間 | 11時～14時(LO/13時30分)・17時～20時(LO/19時30分)
◎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。
また、感染対策のため座席を減らしておりますので、お待ちいただく場合があります。

ステーキハウス
萌美野の
SNS情報



みもしろ野菜ご紹介

仲良く寄り添ったダイコン。
子どもを優しく抱きかかえるよう
な姿にほっこりします(^_^)
新型コロナウイルスにより、なか
なか安心して過ごすことができ
ませんが、日々の生活の中で「小
さな幸せ」を見つけながら「お
うち時間」も楽しみたいもの
です。
最近は家庭菜園を初める方が
増えたそうで、わたしもプラ
ンター野菜に挑戦しました。今
年もおいしい野菜が収穫でき
ますように。

●依頼退職(1月31日付)
●藤原弘紳(営農部中央営農経済C係長)
●恩田優香(雲南すずらん福祉C福祉事業2課)
※()内は旧部署Cはセンターの略

三刀屋町・いさん

真ん中がくっついて
不思議なダイコン。
2本仲良く収穫されまし
た。

3月の外勤日 17水 18木 19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窓口までお問い合わせ下さい。

●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	58	1,120,900	393,800	731,045	271	2,697	-16,276
	去	39	975,700	676,500	855,687	290	2,949	6,699
中央市場	雄	1	990,000	990,000	990,000	253	3,913	—
	雌	118	1,120,900	393,800	719,568	274	2,628	-13,969
	去	142	1,065,900	550,000	828,277	294	2,817	-11,993

令和3年1月の全国主要子牛市場平均価格は、雌713,495円(前月比96%)、去勢796,466円(前月比95%)、計761,190円(前月比96%)で「反落」の取引となっています。

市況 畜産



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

1	5	8		12		17
		A				
	6			13	15	
2			11			
						B
		9				
			C			
3	7				16	
	D					
4				14		
		10				
						E

答え

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

タテのカギ

- ②速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤仏様の頭の渦巻き
- ⑦名を捨てて—を取る
- ⑧お清めにも使う調味料
- ⑨円を描くときに使います
- ⑪人数確認のために—を取った
- ⑫ポビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯花より団子、色気より—なのです
- ⑰三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きものすし
- ②体温計であるかどうか確かめます
- ③理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④難関を—して大学に合格した
- ⑥恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、—55号
- ⑩乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬友人と—もない話で盛り上がった
- ⑭円周率を表すギリシャ文字
- ⑯アスパラガスやウド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・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「J A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
J Aしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2021年3月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ユキマツリ」

フ	ユ	ビ	カ	カ	オ
セ	ン	リ	バ	ツ	シ
ア	ン	レ	シ	ト	ト
ト	シ	キ	ン	セ	シ
シ	カ	エ	シ	アイ	シ
マ	メ	ヨ	ナ	カ	ン
ツ	ラ	ラ	ミ	リ	ン

川柳の広場

最優秀賞

ふしくれた手に元朝の筆を持つ

出雲市 小白金房子様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）忙しい暮らしの中での元日の朝、新たな気持ちで握る筆からは、作者の生きる喜び、生きる活力が強く感じられる。

優秀賞

ポケットに元気なたねをもち歩く

出雲市 青山 孝子様

宅急便開けて嬉しい長デンワ

邑南町 丸原ミツル様

幸せを思う時間を噛み締める

出雲市 佐藤 勝枝様

佳作

コロナ禍に負けぬ家族の良き絆
一つの世も秘書という名の隠れ装
花飾る部屋の空気が温かい
コロナ禍で孫にも会えず寝正月
まだ死ぬね三年日記買ったから

出雲市 高橋 義則様
安来市 斎藤美重子様
斐川町 野中 花蓮様
安来市 長谷 信行様
江津市 平田千恵子様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへも是非ご応募ください！

「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）

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、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「J A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。



JAしまね組合員の皆様へ

高品質のアイテムを
より安く、ご提供しております。
ぜひ、洋服の青山へこの機会に
ご来店ください。



さらにおトク! JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で店内全商品**10%OFF**

JA×AOYAMAタイアップカードのご案内 **入会金 年会費 無料**

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください
↓登録用紙に記入

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!!
その日から特典をご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。
※詳しくは店頭係員にお尋ねください。
※JA×AOYAMA タイアップカードはクレジットカードではありません。

フレッシューズ応援フェア & 春物新作フェア 同時開催中!

1日5組限定

やっぱり玉泉

得々プラン

2021 3/31(水)まで 《除外日》 土曜日、休前日 ※期間中、施設メンテナンスの為、休館となる場合がございますので、ご注意ください。

お1人様/1泊2食付 一室2名様〜 **13,000円** (税、サ込)

●入湯税150円別途頂戴致します。
●お部屋のタイプとご夕食会場はホテル側おまかせとなります。
●夕食会場の個室指定は別途料金を頂戴致します。

献立

- 一、食前酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖繩の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐よう・すくがらす豆腐)
- 一、湯 ぎ ミニ沖縄そば
- 一、焼物代わり 鯛と白葱鍋(焗炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成しまね和牛90分焼き
- 一、焼物 牡蠣の土手焼き
- 一、蒸物 蟹と里芋の饅頭
- 一、酢の物 ふく刺し
- 一、食事のどくろ飯
- 一、香の物 2種盛り
- 一、デザート 梨のコンポート

別注料理 **減56.7%OFF**

あわび陶板焼 通常3,300円 割引後価格 1,429円	茹松葉蟹(1杯)通常11,000円 割引後価格 4,763円
	茹蟹姿(1杯)通常4,400円 割引後価格 1,905円

※事前お申込み専用別注料理でございます。前日迄お受けいたします。ご予約時にお申し付け下さい。当日の場合は通常価格のご案内となります。 ※全て税込価格となります。



しまね和牛・牡蠣・ふぐ・のどくろ飯をご堪能ください。

ホテル玉泉 利用割引

割引対象: JAしまね共済加入者 組合員およびその家族

宿泊 3,000円割引!!

休憩 1,500円割引!!

新型コロナウイルス感染拡大予防対策

当館では「衛生管理」「三密回避」を軸に考え、お客様とスタッフが安心かつ安全に過ごすことができるよう対策しているっぴー。

JA共済の宿泊保養施設 出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)

TEL.0852-62-0021(代) 受付 平日 9:00~19:00 土日祝 10:00~19:00

お問合せ 農協観光島根支店 TEL(0852) 26-2600 旅行センター本部 TEL(0853) 25-8907 農協観光出雲営業支店 TEL(0853) 21-3305 農協観光浜田支店 TEL(0855) 22-1536



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

ブロッコリーのかに玉あんかけ



・ブロッコリーは濡れた状態で耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジ(600w)で3~4分加熱しても蒸せます。
 ・ブロッコリーはレモンよりもビタミンCを豊富に含み、免疫力をアップして風邪予防に!

アレンジ

- ・かに玉あんはご飯にかけてたり、麺類にかけても美味しく食べられます。
- ・かに玉あんに豆腐を加えてボリュームアップもおすすです!
- ・中華だしを和風だしやコンソメ味に変えてもOK!

●材料 (4人分)

ブロッコリー	1株	片栗粉	大さじ1
水	300cc	水	大さじ2
中華だし(顆粒)	小さじ2	卵	2個
塩	少々	ごま油	小さじ1
かにかまぼこ	100g		

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでして水気をきって皿に盛る。
- ②かにかまぼこは細かくほぐす。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④③に溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止め、最後にごま油を加える。
- ⑤④のかに玉あんをブロッコリーの上にかけて完成。



白菜と豚肉の重ね蒸し



・重ねてレンジで蒸すだけ! 短時間で簡単にできます。
 ・蒸した時に出る汁は、うま味たっぷりです。無駄なくいただきます!

アレンジ

- ・白菜をキャベツに変えてもできます。キャベツの場合、芯は叩いてつぶしてから重ねます。
- ・豚肉薄切りを、ひき肉に変えても美味しくできます。

●材料 (4人分)

白菜	4枚 (300g)	しょうゆ	大さじ1
豚肉薄切り	150~200g	砂糖	大さじ1/2
塩こしょう	少々	酢	大さじ1
		蒸し汁	大さじ2
		ネギみじん切り	大さじ2
		生姜みじん切り	大さじ1
		白ごま	大さじ1



香味ダレ

●作り方

- ①耐熱容器にラップを大きく切って広げる。
- ②その上に白菜、豚肉薄切り、塩こしょうを順番に重ねていく。
- ③②を3回繰り返し、一番上に白菜をのせ、ラップでしっかり包む。
- ④③をレンジ(600w)で8分間加熱する。
- ⑤耐熱容器から取り出し、ラップを開いて食べやすい大きさにきり、皿に盛り付ける。
- ⑥ボウルに香味ダレの材料を入れて混ぜ合わせ、白菜の上にかけて完成。

健康散歩

けんこうさんぽ



体温を上げて健康に!

新型コロナウイルス感染症のひろがりと共に体温測定する機会が増えてきていますが、あなたの平熱はどのくらいですか。

健康的な人の平熱は36.5~37.1度といわれています。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。健康維持のためにはこの免疫力の向上が重要です。

近年、36度以下の「低体温」の人が増えてきています。その最大の原因は運動不足による筋肉量の低下です。筋肉は人体最大の熱産生器官なので筋肉が少なくなると体温が下がり、基礎代謝が低下します。基礎代謝が低下するとエネルギーの消費が減り、内臓脂肪が増加して悪玉ホルモンが多く分泌されます。この悪玉ホルモンは血栓を作りやすくし、高血圧や糖尿病の原因になることもわかってきました。筋肉量の低下で負の連鎖が起こるわけです。

そこでこの連鎖を起さないよう筋力を維持していくことが重要になります。筋肉を鍛えることで体温が上がり、さまざまな利点が生まれます。まず、免疫力、基礎代謝が上昇し、内臓脂肪を分解することで太りにくくなります。そして、ストレスに強く、病気にかかりにくい健康な体になり、新陳代謝が活発化することで細胞レベルから若々しくなります。さらに腸のぜん動運動が活発化することで便秘の解消や大腸がんの予防、脳の血流が増加して認知症の予防など、まさに正の連鎖となるわけです。手軽に筋肉を鍛え、体温を上げる方法は、

- ①1日30分歩く：筋肉の7割は下半身にあるので歩くことで効率よく鍛えられます。
- ②毎日湯船に5分つかる：体温が上がります。
- ③朝起きた後、寝る前に白湯を飲む：体が温まります。

これらを普段の生活に取り入れてみませんか。参考にしてみてください。



JA島根厚生連

【編集後記】

事務所の窓辺に置いてある2つの蘭の鉢植えは、JAしまねが統合した時にお祝いとして頂いたものです。水やりをする程度ですが、先日、二つの大きな蕾を見つけた。もうすぐ真っ白な美しい花が咲きそうです。慌ただしい毎日を送る中、春の訪れを感じ、咲く花に「がんばれ」と励まされます。(木村)

「お知らせ」JAしまねびより3月号「しまねうれしび」は、島根県立松江養護学校(乃木校舎)のみなさんのオリジナルレシピをご紹介します。