

# JAしまねびより

2021  
3  
March  
Vol.60

特集 島根の美味しいお肉が  
できるまで



島根の  
いいもの再発見!!  
崎みかん  
[海士町]  
詳細は6ページへ



## topics 1

### VRによる事故を体験 農作業安全研修会開催

益田市農業再生協議会は、2月15日に益田市の市民学習センターで、16日にJAしまね西いわみ地区本部匹見支店で農作業安全研修会を開催し、2日間で18人が参加しました。

研修会では、JA共済連島根から講師を招き、参加者らは高齢者や機械操作による労災事故が増加している現状を聞いた後、仮想現実（バーチャルリアリティー＝VR）を使って事故を疑似体験しました。トラクターでの転倒事故や、スピードスプレイヤの挟まれ事故、刈払機による接触事故など、農作業による死亡事故防止に向け安全な農作業方法を確認しました。

参加者は「大変勉強になった。このような事故がないよう、対策を考えたい」と話しました。



バーチャルリアリティーを使用して、事故を疑似体験する参加者

## topics 2

### 出前授業で豆腐づくり

JAしまね斐川女性部5人と、小学校で大豆の栽培を指導している中間敦司さんは2月5日、出雲市立出東小学校で食農教育出前授業を開き、同校の4年生に豆腐作りを指導しました。

児童らは、部員や中間さんの指導で、一晩水につけた大豆をミキサーにかけるなどの作業を行い、豆腐を完成させました。

出来上がった豆腐を試食した児童は「初めて作ったけど、おいしくできて良かった。また作ってみたい」と話しました。

児童らは、6月上旬の種まきから大豆栽培を体験。11月中旬に約20kg収穫した大豆の一部で、豆腐作りを行いました。今回の豆腐作りで余った大豆は、今後味噌作りに活用される予定です。

伊藤範子部員

は、「最後の豆腐の姿を見るまでドキドキで、子どもたちと同じ気持ちになった。この活動は20年続けており、児童にはこれからも食と農の大切さを伝えていきたい」と話しました。



## topics 3

### 楽しいフレミズ活動を紹介

JAしまね女性部フレッシュユミズ部会は2月13日、活動の楽しさを多くの人に紹介しようと、くにびき地区本部教育文化センターSanSunSan館で、『家の光』の記事を活用した「アイスクリーム作り」に挑戦する様子を動画撮影しました。

同部会の今年度の活動は、新型コロナウイルス感染症の影響により自粛が続いていましたが、何かできる事はないかと考え、コロナ禍でも楽しんで見てもらおうと動画撮影を実施。当日は役員6名が終始会話を弾ませながら、子どもと一緒に家庭で簡単に作る事ができるアイスクリームを県産食材を使って完成させました。

動画では2019年度から20年度の2年間で、楽しかった活動や印象に残った活動も紹介。同JAのHPにアップしています。

藤井泰余部会長は「いつも賑やかで楽しいフレミズ活動の様子が伝われば嬉しい」と話しました。



動画は、こちらからもご覧いただけます。





# 信用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3年4月1日(木)**から、**手数料を変更**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		系統金融機関あて		他行あて	
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外		
振込手数料	JA・JFキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料		110円		440円	
		5万円以上	無料		330円		660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		660円
		5万円以上	440円		550円		880円	
	現金	5万円未満	無料		220円		550円	
		5万円以上	無料		440円		770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	

振込手数料のうち窓口における当JA同一店舗内あて振込手数料を変更いたします。

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**」でもご確認いただけます。

## 水田園芸にチャレンジ!

(注意) ここで紹介する助成制度は、国・県等の令和3年度予算要求を基に作成したものであり、予算編成の過程で変更となることがあります。

島根県では、**キャベツ、タマネギ、ブロッコリー、白ネギ、アスパラガス、ミニトマト**の作付けを推進しています。新規作付・規模拡大に取り組まれる際の助成制度、県の支援を紹介します

### ① 産地交付金(県枠メニュー)

#### 令和3年度支援単価(案)

水田園芸6品目について、露地品目は概ね20a以上、施設品目は概ね5a以上作付けする農業者を支援します

	県標準単価 (10aあたり)	留意事項
作付支援(基本)	5万円	
契約取引加算	3万円	作付前に農業者と販売先で取引価格を取り決めているものに限る
作付拡大加算	7万円	排水対策が必須

一部の地域農業再生協議会では、上記の支援単価と異なる場合がありますので、詳細は、お住まいの市町村の地域農業再生協議会にお問い合わせください。

### ② 水田園芸拠点づくり事業(抜粋)

#### 小規模でも新たに水田園芸にチャレンジする人を支援

対象者	新たに県推進の水田園芸6品目に取り組む農業者等
要件	新たに露地品目で概ね10a以上施設品目で概ね2a以上作付同一地区のグループで露地品目概ね1ha以上、施設品目概ね20a以上作付
内容	栽培実証に係る、 <b>排水対策(必須)</b> 、種苗、肥料、農薬剤、資材、機械等のレンタルの経費を補助
補助率	1/2以内(補助上限:露地品目は15万円/10a、施設品目は25万円/10a)

### ③ 実証用無償レンタル機械

#### 現地実証で使用できる農業機械(農業技術センター所有)

- ① 乗用半自動野菜移植機(キャベツ、ブロッコリー対応可)
  - ② 畝立て成形機(マルチ対応)  
※トラクターは除く。クボタ取付ヒッチが必要
  - ③ サンソワ(畝立て同時施肥)  
※トラクターは除く。施肥機マウントが必要
  - ④ パラソイラー(排水対策用機械)  
※けん引用トラクターは除く
  - ⑤ サブソイラー(排水対策用機械)  
※けん引用トラクターは除く
- (機械の使用にあたっては様々なきまりがありますので事前にお問い合わせの上、ご確認ください)

問い合わせ先

島根県 産地支援課 水田園芸G TEL: 0852-22-5626

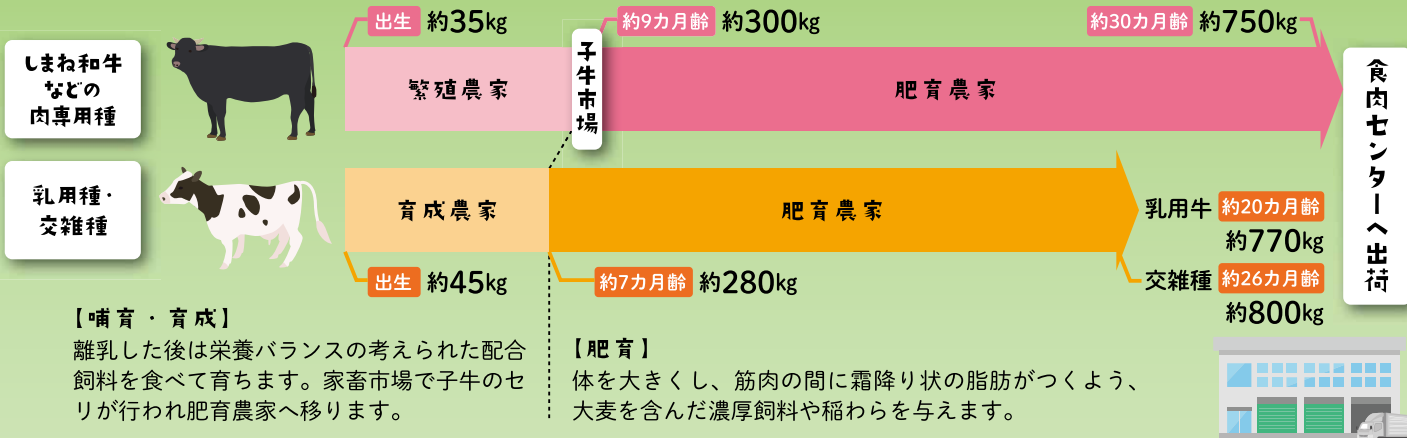


# おいしいお肉ができるまで

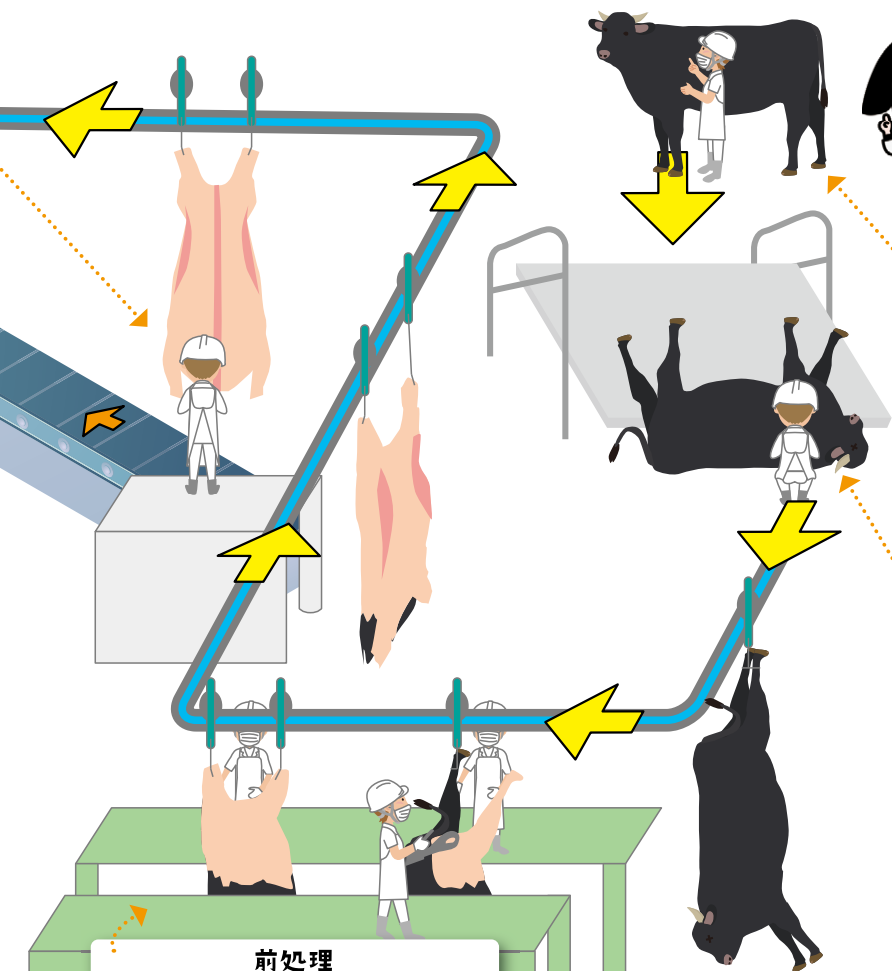


私たちが普段食べているお肉は、生きた牛や豚などの家畜です。それらがどうやってお肉になっていくのか？今回は大切に育てられた牛が、おいしいお肉になるまでをご紹介します。

しまね和牛などの肉専用種は繁殖農家で生まれた後、子牛市場等から肥育農家へ導入され、長い期間をかけ肥育されます。乳用種と交雑種は基本的に酪農家で生まれ、育成農家、肥育農家に移動した後、出荷されます。



つくるために、徹底した衛生管理や検査を行っています。  
に「と畜」「部分肉加工」のプロセスを依頼し、店頭で見かけるお肉にします。



生産・肥育農家

法律で定められた飼養管理基準に基づいた衛生管理・安全管理が行われることにより病気を予防し、健康な家畜が出荷されます。

### 獣医師による「と畜検査」 ① 生体検査

島根県食肉衛生検査所のと畜検査員が、生きた状態で家畜の健康状態を一頭一頭確認します。ここで異常や病気が見つかったら、と畜できない場合があります。

### 放血

牛の眉間に衝撃を与え気絶させてから、喉の血管を切って血を抜きます。ここできちんと血を抜かないと、肉が傷みやすく、味も悪くなってしまいます。



### トレーサビリティ

牛の耳には、10ケタの個体識別番号が記載された札が付いています。牛一頭一頭の生産から流通・小売に至るまでを、この番号で管理する仕組みのことをトレーサビリティといいます。

足首にフックをかけて吊りし、一頭ごとに83℃以上の熱湯で殺菌したナイフや機械を使って、衛生的に皮を剥ぎます。皮は皮革業者で加工され、バッグや靴などの皮製品になります。



# 相当課より ひとこと

牛肉には体を作るたんぱく質と、それを構成するアミノ酸（9種の必須アミノ酸含む）や鉄分、亜鉛、ビタミン類等、体を健康に保つ栄養素が豊富に含まれています。  
 しまね和牛は、「雑味少なく旨味が際立つ」「柔らかさを感じ、溢れ出る肉汁」「さらりとした脂はしつこさを感じない」という特徴を持っています。  
 そして何といても、食べる時のワクワク感はたまりません。  
 「しまね和牛」を食べないなんてもったいない。ぜひ美味しい「しまね和牛」をお召し上がりいただけますよう、お願いいたします。

畜産部 肉牛販売課 綿貫 真吾課長



## 大分割・小割・整形

搬入された枝肉は大きな部位に分割された後、余分な脂肪の除去・除骨をします。さらに細かな部位に切り分け、部分肉になります。真空包装された後、段ボール箱などに詰められます。

大きいので  
上から吊るして  
作業します



## 精肉・販売

部分肉は精肉加工され、種類や部位、原産地、単価などを表示し、スーパーなどの店先で販売されます。



命に感謝して  
「いただきます」



農家や食肉センターでは安全なお肉を  
JAしまねでは、「株島根県食肉公社」



## 獣医師による「と畜検査」 ② 内臓、枝肉検査

内臓、枝肉に炎症や腫瘍等の異常がないか、BSE特定部位が除去されているかの検査を受け、合格したものが流通します。



## 枝肉の格付け

牛肉の格付けの基準の一つにサシの量があり、しまね和牛はこのサシがしっかりと入っています。格付けは5等級を最高に4、3、2、1となりますが、しまね和牛はこの5、4等級の比率が高いことが特徴です。



A5ランクの  
スタンプ!

巨大な  
冷蔵庫には  
枝肉がずらり



## 冷却

別室の冷蔵庫で冷却します。

## 内臓抽出

内臓を取り出します。

## 背割り

専用の機械を使って背骨のところで左右に切り枝肉となります。

## 洗浄

枝肉表面の汚れを水で洗い流します。



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]

### 海士町

今月は、隠岐どうぜん地区本部。海士町で  
崎みかんの加工品を手  
掛ける、大海(おおがい)  
切羽さん、白石美保さん  
にお話を伺いました。

# 崎みかん



お話を伺った  
白石美保さん(左)、大海切羽さん(右)

「まるでみかんそのものを  
感じるジャム

「みかんをまるごと瓶にぎゅっと詰めました」。そんなキャッチフレーズで売り出されているみかんジャムがあります。隠岐諸島の中ノ島(海士町)の最南端にある崎集落で穏やかな潮風を受けて栽培されている「崎みかん」を100%使用した「崎みかんジャム」。みかんジャムと聞くと、マーマレードをイメージされる方が多いかもしれませんが、このみかんジャムはその概念を覆すほど、まったく違った食感に仕上がっています。皮は使用せず、素材は極力シンプルに砂糖とレモンだけ。フレッシュさを残し、まるで、みかんそのものを食べているかのような味わいが特徴。

### 崎みかんの復活

崎地区では昭和30年代から温州ミカンの栽培が大々的に営まれ、島内外に出荷し好評を博していました。当時は、この地区を代表する産業として発展していましたが、栽培農家の高齢化や後継者不足な

どの理由から消滅寸前まで落ち込んでいました。

そこで平成25年4月、海士町が産地復興の一つとして地域おこし協力隊を募集し「崎みかん再生プロジェクト」を立上げ、取り組みを開始しました。1ターンの島に移住した白石さんと丹後さんの二人の男性が応募され、元々

植えられていた木々に加え、新たに植樹した苗木たちを丁寧に育て、一昨年やっと実を収穫できるまでに成長しました。並々ならぬ努力の末、現在4ヘクタール、2,100本の規模で、10トンを収穫し、昔ながらの酸味と甘みバランスの妙、「崎みかん」として復活を遂げることができました。そして「崎みかん再生プロジェクト



崎集落に広がるみかん畑

ト」で加工部長を務めるのが、白石さんの奥さんでもある白石美保さんです。崎力フエで代表を務める、同じく1ターンの島に移住した大海切羽さんと共同で作ったのが「崎みかんジャム」です。

### 規格外がもったいない!

以前から、大海さんと白石さんを含む崎地区の女性たちで海士町産みかんの箱詰め作業を手伝っていたのですが、選別の際に規格外の傷ものが意外とたくさんあることに気がきました。それらはB級品として島内で販売することはあっても、それ以外は特に活用されていませんでした。「もったいない!どうにかならないものか」。

そんな思いから平成29年の冬、「臨時力フエ」を開き、そこでみかんを使ったケーキなどを提供することになりました。その後、みかんを加工した製品も作ってみようという提案もあり、二人で試行錯誤を重ねながらジャムやジュースなどの加工品を完成させました。みかんの収穫が終わったら皮ごと真空パックに入れ冷凍保存



崎みかん本来の味を損なわないよう、すべて手作業







しておき、一年中いつでも作られるようにしておきます。材料も無添加にこだわり、崎みかんの味わいをまるごと感じられるよう工夫しています。それらは町内で販売するほか、ふるさと納税の返礼品など幅広く利用されています。「いくつもの課題を乗り越えながら商品を生み出す過程は大変ですが、新しい発見もあるので楽しさも感じています」と二人は語ります。

## 地域の人々の交流の場を

当初は、旧崎小学校で臨時カフェを月に何回か開いていましたが、

最近ではコロナの影響でそれもできなくなり、みかんの酵母を使ってパンを焼き、移動販売を行っています。今後は再び、「崎みかん」



みかんの酵母を使って焼いたパン

をキーワードに定期的にカフェをオープンさせます。「この崎地区は、海士町の中でも交通が不便な位置にあります。簡単に来ることができないからこそ、色々な人に楽しんでもらえるようなカフェにしたい」と二人は考えます。また、そのカフェのオープンを併せて様々なワークショップも開催し、地域の人々の交流の場として盛り上げていくことも計画。以前は、高齢者施設の方々を招いてお茶を飲んでもらうイベントなどを行ったこともあり、島の人がいとも違う環境でお茶を楽しんだり、色々な人とふれあえる場所としても発展させたいと願っています。



旧 崎小学校をリフォーム



## たくさんの人に崎みかんの加工品を知ってほしい

現在二人が作っているジャムやジュースを購入できる場所は、島のお土産屋さんその他、島外に数軒ほど。今後は販路を広げていき、ぜひ皆さんに崎みかんの美味しさを知ってもらいたいと意気込んでいます。島には、お土産も少ないため、海士町の特産品を増やすということを目的にさらに商品開発をしていく予定です。また観光客がみかん農園で

ミカン狩りなどを体験し、カフェでゆっくりお茶を飲み、最後はお土産としてジャムやジュースなどを買ってもらおうという流れを定着させたいと期待に胸を膨らませています。お二人は「崎みかん再生プロジェクトと手を携えながら、地域の方々と力を合わせ、海士町の素材を活かした新たな商品開発にチャレンジしたい」と目を輝かせました。



## 一口メモ

崎みかんは、甘みと酸味の絶妙なバランスが特徴。そんなみかんを使ったジャムは、

現在、プレーン、洋酒（ブランドー）、シナモンの3種類の味があり、トーストにもヨーグルトにも相性抜群。また、ジュースは搾らずジャムを作る工程のように作っています。希釈タイプなので、水やソーダ、お酒などで割って味わえます。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- キンニヤモニヤセンター しゃん山
- 電話 08514-2-1006

sakicafe

Instagram : sakicafe\_ama

Facebook : 崎カフェ で検索





## いわみ中央女性部

いわみ中央女性部は『仲間を誘い活動の輪を広げよう!~部員一人が一人の仲間を増やそう!~』をテーマに活動をしています。

令和元年度から、仲間作りの場を提供しようと女性部が主催する研修会『きてみちゃんさい』を開催しています。

昨年度は、葬祭マナー研修会とレクリエーションで親睦を深め、味噌作りでは地元の料理について学び、地域の方と交流することができました。

今年度は、コロナの影響で味噌作りのみの開催となりましたが、感染拡大防止策を十分に取ったうえでの開催でした。

これからも、仲間意識を強く持ち、部員同士一丸となり地域で輝く女性部を目指して、様々な活動に取り組んでいきます。



## 一所懸命青年連盟



## 島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH  
会長

くさの  
草野

ひろし  
拓志さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）会長の草野拓志さん（32）は、益田市美都町で水稲、水仙、ヒヤシンスを栽培しています。

自然豊かな中山間地域では、山や獣の管理をしなければ農地は荒れ、獣害も発生します。そのため、草野さんは自然との調和を保ちながら農産物を生産し、中山間地域の維持に努めています。

また、生産者と消費者の繋がりを大切に、地域の雇用創出をしたいという強い思いから「株式会社くさひろ」を立ち上げました。

草野さんは「地域の農業を、もっと盛り上げていきたい」と今後の意気込みを語りました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## トマト

完熟でおいしさアップ

トマトのふるさとは日照量が多く、昼夜の気温差の大きい南米アンデス地方。生育適温は昼間25～30度、夜間10～20度です。トマトは低温に弱いので、遅霜の恐れがなくなってから植え付けます。



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。

### 病害虫防除

梅雨時の大敵は疫病で、Zボルドーなどで予防します。また、アブラムシには植え付け時の植え穴にオルトラン剤などの土壌施用剤を混ぜ込んでおくことで予防効果があり、発生したらサンクリスタル乳剤などで防除します。

### 収穫

開花から収穫までの日数は、気温で異なりますが、夏季で大玉は40日前後、ミニで30日前後です。



### 品 種

大玉トマトでは「ホーム桃太郎」（タキイ種苗）、「麗夏」（サカタのタネ）などがお勧めです。中玉では「フルティカ」（タキイ種苗）、ミニでは「TY千果」（タキイ種苗）、「アイコ」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

### 畑の準備

予定の畑1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。次に、120cm幅のベッドの中央に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、ここに植え付けの1週間前に基肥として1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）200g程度と堆肥2～3kgを施しておきます。ベッドには黒のポリフィルムでマルチをします（図1）。

### 植え付け

植え付けの間隔は2条植えでは条間70～80cm、株間50～60cmとします。植え付け適期は、1段花房の1～2花が咲くときで、この花が通路側に向くように植えます（図2）。開花前の「若苗」を植えると、生育が旺盛になり「木ぼけ」と呼ばれる過繁茂になりがちです。

図1 畑の準備

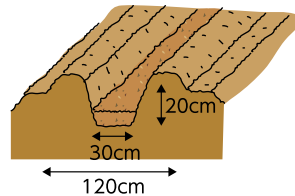


図2 植え付け

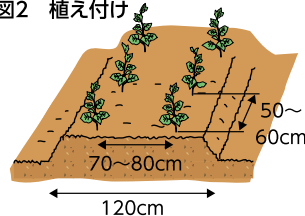
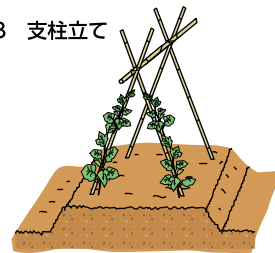


図3 支柱立て



### 支柱立て

2m以上の支柱を2条植えでは合掌式に組み立てます（図3）。

### 芽かきと摘果・摘心

脇芽は小さいうちに指で摘み取ります。1果房に果実が4～5個となるよう小さな実、変形した実を除きます。収穫果房数は4～5段として最上段の果房上の2葉を残し、摘み取ります。

### 追 肥

1回目は1番果がピンポン玉の頃にベッドの肩の辺りに浅い溝を切り、ここに化成肥料を片側1m当たり30g程度まき、土寄せします。ポリマルチをした場合はマルチの両側に肥料を散布し、土を掛けておきます。その後半月に1回を目安に2～3回追肥します。

## 理事会情報（1月27日開催）

### 【協議事項】

- ①令和3年3月1日付けおよび令和3年4月1日付け機構改革の実施について
- ②広域玉葱調製保管施設（仮称）の新設について
- ③令和2年度島根県新型コロナウイルス感染症対策 農林水産業収益向上緊急支援事業を活用した令和3年度固定資産取得について
- ④令和2年度補助事業の実施について
- ⑤石油事業における予防規程の一部改正について
- ⑥令和3年度事業計画（基本方針・事業方針）について
- ⑦要改善JA指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）の策定と報告徴求命令に基づく島根県への報告について
- ⑧組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑨第7回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑩斐川地区本部「障害者総合支援法に基づく居宅介護事業及び重度訪問介護事業」の廃止について
- ⑪重要な就業規則制裁条項の適用について
- ⑫令和2年度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  
（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）



毎月シリーズでお届けします。

農業

Lovers

雲南の若き力

Vol.10



商品化した「クラフトコーラ」を手にする笑顔がステキな山田さん

PROFILE

雲南市大東町須賀  
山田健太郎さん(31)  
趣味: 料理



雲南市の地域おこし協力隊3年目。昨年2月に「出雲SPICE LAB.」を立ち上げ、スパイスを使った4種のドリンクシロップを商品化。遊休農地を活用して原料のショウガやウコン、トウガラシなどを栽培し、耕作放棄地の解消にも積極的に取り組んでいます。

今月は…  
農業に携わりながら  
地域おこし協力隊として活動する  
山田健太郎さんをご紹介します。

大学卒業後は東京の大手人材会社に就職し、忙しい日々を送る中「お金を介在しない」と何も手に入れない自分に不安を感じ、農業に興味を持ちはじめました。仕事をしながら会社の同僚数人と千葉県の貸農園で約1年間農業を体験。心から「楽しい」と思えたその経験から、将来農業に携わっていきたいという思いが強くなりました。在学中に親交を深めた雲南市大東町の小倉健太郎さん(現「同町「宮内舎」代表」)が地元で米の加工品販売会社を立ち上げる際に誘われたこ

山田さんは大阪府豊中市出身。早稲田大学在学中にカンボジアの地雷除去のボランティア活動に参加したことをきっかけに、「もっと広い視野で物事を考えられるようになりたい」という思いから、世界50か国以上を旅して見聞を広めました。

農業を始めたきっかけ



炭酸水や水などで割って、好みの味に調整できます

3月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】友人に連絡を取ってみましょう。グッドニュースをキャッチできる可能性が大。買い物は慎重に。比較検討が大事  
【健康運】つい食べ過ぎてしまえそう。動いて消費を【幸運の食べ物】春キャベツ

3月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】春に心躍りそう。これからの計画を立てると良いアイデアが浮かぶはず。下旬から運勢は上昇を開始!  
【健康運】ゲーム感覚でできる運動にツキがあります【幸運の食べ物】アシタバ

地区版





計10種のスパイスと3種の柑橘類が使用されています

都会で話題になっていた「クラフトコーラ」に着目。山陰初の「当地コーラを作りたい」と思い2019年の春から商品開発に着手しました。

## 農業の難しさ

とをきっかけに、2016年から東京で同社のディレクターとして活動しながら月1回同町へ足を運ぶようになりました。地域の方の温かさや将来性に魅力を感じ、5年間勤めた会社を2018年3月に退職し、8月に同町へ移住。様々な経験を生かし、農業に携わりながら「起業型地域おこし協力隊」として活動しています。

山田さんは、昨年2月に地域の農家や東京在住の仲間と「出雲SPICE LAB.」を設立。地元産のシヨウガと国内外から仕入れたスパイスや柑橘類を使用した「クラフト（手作り）コーラ」などのドリンクシロップ4種を商品化し、販売しています。

スパイスとの出会いは世界中を旅していた大学時代。世界各国のスパイスの味わいの豊かさやその広がり魅了され、スパイスを使って何か特産品ができないかと考えていたところ、



収穫したシヨウガ

## 農業の喜び

や日当たり、土質や栽培方法など、条件によって一筋縄にはいかない農業の難しさを感じています。

シロップの原料となるシヨウガやウコン、トウガラシ、コリアンダーは、昨年から約10アールの遊休農地を活用して栽培していますが、シヨウガの半分は芽が出ず収穫ができない状態に。

なぜ芽が出なかったのか予想はつくもののはつきりとした原因は今でも分からず、農業の知識不足や経験不足を痛感しました。気候

農業の面白さや楽しさに魅力を感じ、農業の道へ進むことを決めた山田さん。初めてのシヨウガ栽培はうまくいかず、頑張ってきたことが報われない悲しさも経験しました。しかし、出西シヨウガを栽培する農家の方に初めて栽培したシヨウガを味見してもらったところ、「辛みがあって美味しいね」と言われたことがとても嬉しく、大きな自信になりました。

自分が作ったものを「美味しい」と言ってもらえることが何よりの喜び。「農業をやっているよかった」と感じられる瞬間です。

## 今後の目標

現在5人で運営している「出雲SPICE LAB.」は、今年の4月に法人化を予定しています。

開発に約1年かけて完成させたシロップは、昨年6月からインターネットや県内の産直市、雑貨屋などで販売を開始。添加物を使用せず原材料にこだわったシロップは好評です。

今年昨年の反省を生かし、農業をしつかりやること为目标。将来は、地元産のスパイスの生産量を増やし、原料を極力地域でまかなえるようにしたいと考えています。また、地元産の食材を使用した新たな商品開発も行っており、商品を通して農業や地域の魅力を伝えていきたいと考えています。



販売する4種のシロップ。かわいらしいラベルが目をひきます

100mlと300mlをそれぞれ1,080円、3,024円で販売しています。今後は「さくらコーラ」「コーヒーコーラ」「スパイスカレーセット」の商品化を予定しています。

### 取材を終えて...

#### 取材者からひとこと

発想力豊かで、企画力、行動力のある山田さん。農業や将来のビジョンを生き活きと語る姿がとても印象的でした。「地域のためにできること」を実践する山田さんの今後に期待が高まります(\*^\_^\*)



100mlと300mlをそれぞれ1,080円、3,024円で販売しています。今後は「さくらコーラ」「コーヒーコーラ」「スパイスカレーセット」の商品化を予定しています。

### 3月のあなたの運勢 [蟹座 6/22~7/22]

【全体運】頑張ったかいありの結果が待っていて思わずにっこり。困り事はネットで検索すると解決のヒントが、相談も吉  
【健康運】心安らぐ音楽でメンタルが回復。ダンスも◎ 【幸運の食べ物】サヨリ

### 3月のあなたの運勢 [双子座 5/21~6/21]

【全体運】気持ちがいきまりポジティブシンキングに。開拓したいことがあればチャレンジのとき。ただ暴走には注意が必要  
【健康運】体を鍛える好機。ハードなトレーニングも◎ 【幸運の食べ物】ナバナ



# ふれあいニュース

雲南管内の  
旬な情報をお届け！



FUREAI NEWS  
01

## 地元ブランド米で 学業成就願う

ＪＡしまね雲南地区本部は、受験シーズンを迎えた管内（雲南市、奥出雲町、飯南町）の中学３年生に、神社の祈禱を受けた地元産ブランド米を「合格祈願米」と「学業成就米」として贈呈しています。

２月22日には雲南市立吉田中学校で贈呈式が行われ、同地区本部の竹下克美本部長が北川宏己校長に趣意書を手渡し、生徒代表の井上未来さんに「頑張ってください」と言葉を添えて「合格祈願米」を贈呈しました。受け取った井上さんは、「お米を大切に美味しくいただきたい、受験勉強も頑張っていきたい」と意気込みを見せました。

同地区本部では、地域の将来を担う子どもたちを応援しようと地域貢献活動の一環と

して2017年から毎年取り組んでおり、5年目を迎えた今年は管内11校に計430袋を贈呈。竹下本部長は、「次世代を担う子どもたちに地元の美味しいお米を食べてもらい、ぜひ頑張ってください」とエールを送りました。



▲趣意書と祈願米を手にする北川校長（左）と井上さん（中央）、竹下本部長（右）

FUREAI NEWS  
02

## ＪＡしまね一丸で安定出荷へ 契約栽培力ボチャの講習会開催

ＪＡしまね雲南地区本部は2月12日、ＪＡしまねが青果物卸売のエム・ヴィ・エム商事（株）と契約栽培する力ボチャ（くり大將）の栽培講習会を開催しました。

同社は、全国のＪＡと契約栽培を進め「ほめられかぼちゃ」のブランドで販売しており、ＪＡしまねは2019年度から県内で栽培を統一し、契約栽培を開始。価格が決まった安定取引で生産者の所得向上



▲栽培方法を説明する営農指導課の職員と受講者

につなげるとともに、他産地の端境期となる7月中に出荷することで高単価を期待します。

講習会には県やＪＡ、生産者ら約20人が参加。契約栽培の取り組みについて説明を受け、収穫期を早める栽培方法などを学びました。

雲南管内における今年度の作付面積は約45アール。来年度は更なる品質向上と収量増加に向け、栽培面積の拡大を目指します。

FUREAI NEWS  
03

## ドローン講習会開催

ＪＡしまね雲南地区本部は2月19日から22日にかけて、雲南市大東町内で管内の集落営農組織のオペレーターなどを対象に農業用ドローンの免許取得講習会を開催しました。

農作業の省力化と負担軽減が可能な「スマート農業」に注目が集まる中、雲南管内においてもドローンを導入する営農組織が増えており、オペレー

ター育成の要望が多数あったことから開催。岡山県の福田農機（株）から講師を招き、座学と実技講習の後、試験を実施して合格者に修了証を交付しました。

受講者は「よい時期に受講できてよかった。今後はドローンを活用し、作業の効率化を図っていきたい」と話し、同地区本部農業機械課の大坂克彦



▲ドローンの操縦方法を教わる受講者

センター長は「今後もＪＡとして組合員みなさんを積極的にサポートしていきたい」と話しました。



### 3月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】

【全体運】気になっていた問題が急浮上しそう。用事は早めに片付け憂いを残さないように。物やお金の貸し借りは回避を

【健康運】疲れが出がち。休憩、休養でリフレッシュ【幸運の食べ物】パセリ



### 3月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】

【全体運】高齢者との交流から幸運が舞い込みます。新企画は経験談や前例を参考に。転ばぬ先のつえが大きな力を発揮します

【健康運】人気の健康法にツキがあります。お試しを【幸運の食べ物】タマネギ



## 厄を払って福招く デイで節分祭

J Aしまね雲南すずらんデイサービスセンターでは2月1日から3日にかけて「節分祭」を開催しました。

同センターでは、利用者に施設で楽しく過ごしてもらおうと、毎月季節に応じたイベントを行っており、2月の節分祭は毎年恒例の行事になっています。

今回は、源之美所長と職員

が扮する赤鬼と青鬼が登場。

利用者が一斉に豆をまき始めると、打ち出の小槌を手にした福の神が現れ、利用者と一緒に豆まきの後には、ゴルフボールを転がして横になった紙コップを起き上がらせる「福の神起こしゲーム」を行い、利用者、職員ともに楽しいひと時を過ごしました。

豆まきの後は、ゴルフボールを転がして横になった紙コップを起き上がらせる「福の神起こしゲーム」を行い、利用者、職員ともに楽しいひと時を過ごしました。



▲鬼を追い払おうと豆をまく利用者



## あぐりキッズスクール特別編 バケツ稲づくり完結

J Aしまね雲南地区本部では、管内の小中学生を対象に体験型の食農教育を行う「あぐりキッズスクール」を毎年開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染症対策により開校を中止したため、「特別編」として同地区本部営農企画課とふれあい課職員による「バケツ稲づくり」を行い、その様子をSNS（フェイスブック・インスタグラム）で配信しています。



▲収穫したバケツ稲とともに

ものを小瓶と麵棒を使って精米する様子などを見ることが出来ます。

コロナ禍において、様々な活動を自粛せざるを得ない状況ですが、今後もSNSを活用するなど、工夫して少しでも多くの子どもたちに楽しく「食」と「農」の大切さを伝えられるよう、取り組みを進めます。



## 春の中小農機展示会開催

J Aしまね雲南地区本部は毎年、新型の管理機やチェーンソーなど中小農機を中心とした展示会を開催しています。

今回は、掛合支店（2月25・26日）、仁多生産センター（3月4・5日）、飯南営農経済センター（3月6・7日）、雲南農機センター（3月11・12日）の4会場で開催。これからシーズンとなる畔草刈機や管理機といった中小農機や消耗品のほか、全国の生産者の声を反映



▲掛合支店会場の様子

させた仕様や機能を備えた中型クラス（33馬力）の共同購入トラクターも展示し、PRしました。

共同購入トラクターは、JA全農が全国規模で一括発注を行うことで、標準的な同クラスと比較し価格低減を図っており、JAグループは生産者の営農を支援する取り組みを進めています。

たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございます。



▲計10鉢のバケツ稲を育てました

芽出しから稲を収穫するまでの生育の様子は随時配信し、小学校の出前授業でも活用しました。2月中旬には、刈り取ったバケツ稲がお米になるまでの様子配信。職員が茶碗を使って脱穀し、野球ボールで籾摺した

動画配信中です。ぜひご覧ください！



3月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】楽しみにしていたことが実現しそう。途中で諦めず継続するのは大賛成。話し合えば味方になってくれる人も

【健康運】おいしい物を食べて、睡眠もしっかり取って【幸運の食べ物】ワカサギ



3月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】努力が認められスポットライトが当たりそう。いつも通りのことを丁寧に進めておくのが幸運の秘訣

【健康運】スポーツなど上達しやすいとき。レッスンにツキ【幸運の食べ物】シイタケ



# うんなん 女子力



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（農業を営んでいなくても）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。

## 女性部掲示板

### フレッシュミズ

#### ～エコクラフトでキッチンバスケット作り～

と き/3月3日(水) ところ/JAしまね雲南地区本部

フレッシュミズは、今年度最後の活動として再生紙を利用して作製されたクラフトテープ(エコクラフト)を使ってキッチンバスケットを作りました。



カラフルなかわいいバスケットができました

エコクラフト手芸を趣味にしている赤来支部の加藤奈保美さんを講師に招き、久しぶりの会話を楽しみながら和気あいあいと作業しました。部員はコツをつかむと器用に編み上げ、小物入れに丁度いいサイズのかわいいバスケットができました。



加藤さんにわかりやすく教えてもらいました

今年度は、コロナ禍において思ったように活動できませんでしたが、タオル帽子作りやガラスアート、多肉植物の寄せ植え体験など、楽しく活動することができました。

### 赤来支部

#### ～暮らしを彩るフラワーアレンジメント教室～

と き/3月5日(金) ところ/赤来支店

◎講師/石飛生花店(雲南市三刀屋町) 石飛 正枝氏

赤来支部は、例年行っているホテル玉泉での「ふれあいの集い」を中止し、今年度最後の活動として「暮



素敵なフラワーアレンジメントができました

らしを彩るフラワーアレンジメント教室」を開きました。

石飛さん指導のもと、給水スポンジ(オアシス)にバラやスイートピー、カーネーションなど計7種の生花を立体的にバランスよく生け、華やかなフラワーアレンジメントができあがりました。

花には「疲労」や「緊張」、「不安」などを緩和させ、癒しの効果があると言われており、部員はきれいな花々に心癒されながら、楽しいひと時を過ごしました。コロナ禍において自宅で過ごす時間が増える中、花を飾って気分をリフレッシュ、「おうち時間」も楽しみたいと思います。



### JA女性大学院雲南校「華凛」

#### ～多文化講座 韓国について学ぼう～

と き/2月9日(火) ところ/一宮交流センター(雲南市三刀屋町)

◎講師/(一社)ダイバーシティうんなん toiro

代表 イジェン 李在鎮氏 しば ゆきこ 芝由紀子氏

第3回の講座は、雲南市で外国人の暮らしや地域交流をサポートする(一社)ダイバーシティうんなんtoiroを運営する李在鎮さんと芝由紀子さん夫妻を講師に招き、韓国文化について学びました。



韓国の民芸品もたくさんお持ちいただきました

李さんは、2012年に雲南市の国際交流員として来日し、

### JA女性大学院とは?

長い間家族のため、社会のために頑張ってこられたみなさんに、自分のための時間をもち、学びの時間を過ごしていただくための場所です。

人の温かさや環境に魅力を感じた同市で永住を決意。国籍や文化が違ってもお互いを尊重し合える多文化共生社会の実現に向け、様々な活動をされています。



講座の様子

講座では、パワーポイントを用いて気候や生活様式、冠婚葬祭のマナーや伝統行事など、日本との文化の違いを紹介いただきました。学生は興味深く耳を傾け、「韓国の文化、習慣、生活等を知ることができてよかった。国や文化が違ってもお互いを認め合い、受け入れ、共生していくことの大切さを学ぶことができた」と話し、多様化が進む現代における多文化共生社会のあり方に理解を深めました。



### 3月のあなたの運勢 [山羊座 12/22~1/19]

【全体運】人の輪の中に入っていきましょう。「三人寄れば文殊の知恵」、1人では解決できないことにも光が見えてきます  
【健康運】話題のエクササイズにトライ。早起きは吉【幸運の食べ物】シュンギク



### 3月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]

【全体運】急げ心に流されないで。面倒なことから取り掛かる運気が好転。反対意見を持つ人の話にも耳を傾けましょう  
【健康運】無理をしないのが一番。自分自身をいたわって【幸運の食べ物】ハッサク



## かむしろ野菜ご紹介



奥出雲町・いさん

春の陽気に誘われて  
今にも歩き出しそう♪

美脚がステキです♡

## 2月の運営 だより

2月5日開催

### 議題

- ① 令和2年度12月末決算状況並びに決算見込みについて
  - ② 支店運営委員会の実施報告について
  - ③ 各事業部からの報告について
  - ④ その他
- ※議題について、1月に開催いたしました支店運営委員会で行ったご意見・ご要望を報告し、各支店における課題などを共有いたしました。

### 質疑応答

※当日出たご意見要望の一部について要点をまとめて掲載しています。

**Q** 支店運営委員会で出た意見を報告いただいたが、地区本部運営委員として課題や情報の共有のため、まとめたものをお願いしたい。

**A** 支店運営委員会でいただいたご意見・ご要望はもちろんです。対応状況についてもお示しします。

**Q** ATM廃止や支店の昼休業導入などの事業改革について、組合員に理解を求めているが、いず

もJA側の都合である。運営委員として理解はするが、組合員からすれば今後いろいろなものが廃止になるのではないかと不安になる。もっと懇切丁寧な説明が必要ではないか。

**A** 不便が生じる組合員のみならずには特に説明が必要だと思っています。雲南地区本部、そしてJAしまねとして本来の基幹となる事業を維持するために必要な改革だと考えています。今後の方針等も含め、組合員のみならず寄り添った対応を心がけて参ります。

## グリーンセンター 臨時休業について

平素はグリーンセンターをご利用いただき、ありがとうございます。

4月1日(木)は棚卸実施のため、全店舗臨時休業とさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



Green Center News  
グリーンセンターだより

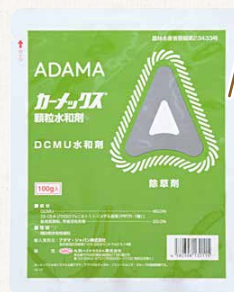
# 水田畦畔の雑草管理を省力化!

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! /



素早く枯らす

しっかり抑える



●代表的な使用方法(100㎡分=幅1mの畦畔100mを散布する場合)



省力化!

水田畦畔面積  
100㎡分の散布液

**ザクサ**  
液剤

[500ml]  
2,362円  
(税込)

**カーマックス**  
顆粒水和剤

[100g]  
1,355円  
(税込)



Q 繰上げ・繰下げ受給の  
メリット・デメリットを  
教えて

コロナ禍で受給開始時期を悩む方が増えています。それぞれのメリット・デメリットをしっかりと把握して検討を!

通常は65歳からもらい始める老齢基礎年金や老齢厚生年金。コロナ禍で収入が減るなどして、老齢年金を通常より早く受け取るか先延ばしにするか悩む人が増えています。

繰上げ受給 (受給開始を早める)

- メリット
- 受給開始を1か月単位で最大60歳まで早めることができる。

- デメリット
- 1か月早めるごとに年金額は0.5%ずつ減額。60歳受給開始なら30%減額に。
  - 一定年齢を超えると、受給総額が通常受給より下回る。
  - 障害年金や寡婦年金などがもらえなくなる場合も。

繰下げ受給 (受給開始を遅らせる)

- メリット
- 受給開始を66歳以降70歳まで遅らせることができる。1か月遅らせるごとに年金額が0.7%ずつ増額。70歳受給開始なら42%増額。

- デメリット
- 一定年齢を超えるまでは、受給総額が通常受給より下回る。
  - 繰下げた年金をもらい始めるまで、加給年金額や振替加算はもらえない。
  - 年金額が大幅に増えると、税金や社会保険料の負担額が増える可能性がある。

年金ニュース  
法改正により、令和4年4月1日以降、繰下げ受給が75歳まで可能になります。75歳まで繰下げた場合は、増額率は84%に。また、繰上げ受給の減額率も変更されます。令和4年4月1日以降、60歳に到達する方を対象に、1月あたり0.4%の減額となる予定です。

JALまね 春期  
給とお受取  
キャンペーン実施中

JAしまねなら給と振込がおトク!  
いま、JALまねを給と受取口座として新たにご指定いただくと  
三菱UFJニコス 商品券3,000円分をプレゼント!  
対象(※)の給とお受取が確認できた方全員にもれなくプレゼント!

キャンペーン期間:令和3年2月1日(月)~6月30日(水)

※対象:令和3年2月~6月に新たにJAで給と受取口座を指定し、いずれかの月において5万円以上の給とお受取りが確認できたお客さま。

- 特典内容:期間中に新規で5万円以上の給と振込実績が確認できた方へ、もれなく三菱UFJニコス商品券3,000円分をプレゼント!
- 景品交付:令和3年4月~8月頃に郵送

ステーキハウス 萌美野 TOPICS

春の特別メニューのご案内  
春のおめでとうメニュー

- A ステーキセット 2,800円(税込) 奥出雲和牛ステーキ・スープ・サラダ・ライスorパン・ケーキセット
- B エビフライセット 1,800円(税込) エビフライ・スープ・サラダ・ライスorパン・ケーキセット
- C ハンバーグセット 1,800円(税込) 奥出雲和牛ハンバーグ・スープ・サラダ・ライスorパン・ケーキセット
- D 焼肉セット 1,500円(税込) 奥出雲和牛焼肉・サラダ・ごはん・みそ汁・漬物・ケーキセット
- E お子様セット 1,000円(税込) 奥出雲和牛ハンバーグ・唐揚げ・エビフライ・炒飯・フルーツ・ケーキセット

3/12(金) 4/11(日) 限定

●●● JAL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。

4月の外勤日 14水 15木 16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

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	中央“反発”の相場展開		
						平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区本部	雌	48	990,000	91,300	721,004	278	2,595	-10,041
	去	45	995,500	661,100	842,453	301	2,798	-13,234
中央市場	雌	114	1,380,500	91,300	743,021	279	2,659	23,453
	去	135	1,103,300	139,700	836,041	302	2,764	7,764

令和3年2月の全国主要子牛市場平均価格は、雌712,172円(前月比100%)、去勢823,951円(前月比101%)、計776,254円(前月比101%)で、反発の取引となっています。

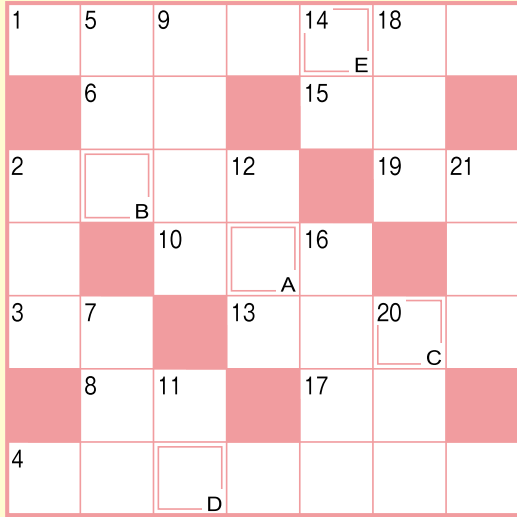
市況 畜産 2月



# 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

## タテのカギ

- ②お稲荷さんのお使いです
- ⑤小さな子どもに読み聞かせることも
- ⑦—を聞いて—を知る
- ⑨ひいて木を切ります
- ⑪赤、白、八丁といえば
- ⑫授業が始まる前に鳴ります
- ⑭4月1日のエイプリルフールにはついてもいいとか
- ⑯金太郎は長じて坂田—となりました
- ⑰につこりするとへこみます
- ⑱精製してガソリンを作ります
- ㉑日光市の景勝地の一つ、—の滝

## ヨコのカギ

- ①東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ②ランチュウやコメットはこの一種
- ③ドライバーで締めたり外したり
- ④威力があつて速い球のこと
- ⑥ムジュンのムが表す物
- ⑧矢をつがえます
- ⑩スマホの検索—を削除した
- ⑬うずら豆は、—豆の品種の一つです
- ⑮靴を数えるときに使う言葉
- ⑰1000kgは1—です
- ⑲漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です



## 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4月2日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「シュンミン」



# 俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主任  
安食 彰彦先生

## 最優秀賞

眼鏡拭く春愁の息吹きかける

出雲市 竹田喜久子様

（評）心うきたつ春のひと時であるが、ふと感じる哀愁のような、そんな気分になる時、息をかけて眼鏡をゆつくり拭いてみる。

## 優秀賞

一本の雪の轍を犬連れて

出雲市 小豆澤典子様

楕円なる気泡閉じ込め氷柱伸び

松江市 稲田 忠徳様

起きて先づ妻の背中に懐炉貼る

出雲市 藤江 堯様

## 佳作

丸襟と明朝体が似合う春  
ボタン鍋いっもと同じ具も顔も  
成りますと答える役の成木せめ  
折れてなほ咲き続けたる野水仙  
スツップに一杯の雪重かりし

大田市 前迫あかり様  
出雲市 矢部 英子様  
益田市 伊藤世以子様  
出雲市 星野 和子様  
大田市 大國千登世様

「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」4月号 定価922円（税込）  
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。



# 島根をもっと元気にしたい ～一緒にJAで働きませんか～

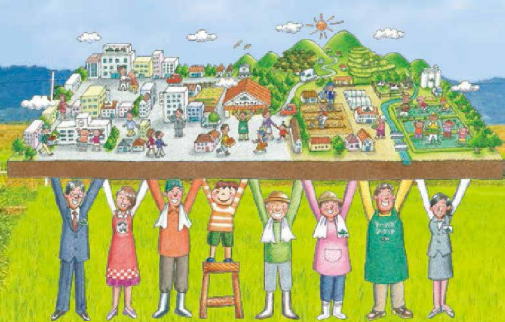
JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

## 「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4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4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 35名程度
- 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、受験票添付用写真1枚(タテ4cm×ヨコ3cm、6ヶ月以内撮影)
- 受付期間 令和3年4月1日(木)～5月7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3年6月実施予定)
- 応募方法 マイナビ2022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: 三島、奥井  
TEL: 0852-67-7711  
FAX: 0852-67-7714  
ホームページ  
<http://ja-shimane.jp/>  
E-mail  
[jijinji.hon@ja-shimane.gr.jp](mailto:jijinji.hon@ja-shimane.gr.jp)



# 健康 散歩

けんこうさんぽ

## 減塩して病気を予防しましょう

日本人の多くは塩分を摂りすぎているといわれています。塩分の摂りすぎは、高血圧や心筋梗塞、脳卒中等の病気の原因になります。これらの病気を予防するために、日頃からの「減塩」が重要となります。

昨年、日本人の食塩摂取の目標値が改定されました。男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満となっています。実際には男性は1日11.0g、女性は9.3g摂取しており、目標値に遠く及ばないのが現状です。適正な塩分摂取量に近づけるため、減塩のポイントを紹介します。

まず薄味を心がけましょう。少しずつ味を薄くすることで、味の変化に慣れていきます。また酢や香辛料を適度に加えることで美味しく感じられるようになります。レモンやゆずなどの柑橘系の搾り汁を加えても酸味が増し、味のバリエーションが増えます。

加工食品にも気をつけましょう。加工食品には塩分が相当量使用されています。最近では加工食品の栄養成分表に食塩相当量が記載されている場合もありますので、参考にするとよいでしょう。

和食と洋食をバランスよく食べることも大切です。和食は低カロリーではありませんが、煮物や汁物には塩分が多く含まれていますので、注意が必要です。洋食は脂肪は多いですが、塩分が少ない面もありますので、同じ食材でも調理法を変えてみるのもひとつの方法です。

今回あげたもの以外でも減塩して美味しく食事をする方法はたくさんあります。食事を楽しみながら減塩をして健康に過ごしましょう。



JAL島根厚生連





# しまねうれしび

島根県立松江養護学校 乃木校舎「みのり亭」篇



今月の「しまねうれしび」は、平成30年に開催された「第3回食の縁結び甲子園全国大会」で、みごと優勝された島根県立松江養護学校乃木校舎のみなさんです。



「みのり亭」接客担当のみなさん

松江養護学校高等部（乃木校舎）の食堂運営作業学習の場でもある「みのり亭」は、毎月4～5日（不定期）オープンし、地域の方も利用されています。平成24年から続く「みのり亭」の評判は口コミで広がり、リピーターも増えてきました。

地元の食材を使用し、オリジナルの栄養バランス表である「まごたちは（わ）やさしいに」を基本として、今まで学んだ知識や経験をもとに、試作を行いながらメニューを考案します。この日も生徒らは、朝早くから手際よく調理作業に取り掛かり、11時半のオープン時には、予約のお客様で満席となりました。

今回は、そんな「みのり亭」自慢のメニューをご紹介します。ぜひ皆さんも作ってみてください。JAしまねは食を通じて、これからも「みのり亭」の活躍を応援します。



本日のメニュー

- ・せつまいもご飯
- ・みそ汁
- ・サバロールキャベツ
- ・くにびきキャベツとごぼうの甘酢
- ・りんごケーキ

500円



調理、接客、会計と、すべて生徒が行う



本日のメニューの栄養バランスを紹介。  
 [は]は、発酵食品  
 [わ]は、ワカメなどの海藻類  
 [こ]は、お肉など

「みのり亭」へのお問合せは 島根県立松江養護学校 TEL0852-21-3673まで

## くにびきキャベツをたっぷり使った サバロールキャベツ



揖屋干拓地でキャベツの栽培が盛んなことから、考案したレシピです。サバ缶さえあれば、いつでも作れます。



### ●材料（5人分）

- サバ水煮（缶詰の物）…… 10切れ
- キャベツ…………… 10枚
- 水…………… 200ml
- トマト缶…………… 1缶（400g）
- みそ…………… 大さじ1.5
- 固形コンソメ…………… 1個
- スライスチーズ…………… 5枚

- ★ トマト缶…………… 1缶（400g）
- みそ…………… 大さじ1.5
- 固形コンソメ…………… 1個
- カレー粉…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- レタス…………… 適量
- しめじ…………… 1/3袋

### ●作り方

- ①キャベツを1枚ずつはがして大きめの皿にのせ、ふんわりラップをする。電子レンジで600ワットで5～6分加熱する。
- ②葉がしんなりしたら、電子レンジから取り出して冷ます。
- ③キャベツの葉を広げて、サバ水煮とスライスチーズを包む。包み終

- わりを下にして、鍋に敷きつめる。
- ④③の鍋に水、★の調味料を入れ煮る。
- ⑤グツグツして軽くあくを取ったら、蓋をして弱火で30分、しめじも加えて煮込む。
- ⑥深皿にレタスを敷き、ロールキャベツを盛って完成。

## 秋鹿ごぼうも使おう くにびきキャベツとごぼうの甘酢



酢は疲労回復に効果があります。さっぱりとした味なので、揚げ物と一緒にどうぞ。

### ●材料（5人分）

- キャベツ…………… 4枚
- きゅうり…………… 1本
- ごぼう…………… 40g

- ★ 酢…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々

### ●作り方

- ①キャベツはよく洗って芯を切り、5cm角に切ってザルに入れておく。
- ②きゅうりは洗って、輪切りにする。
- ③ごぼうは洗って、薄切りにする。その後熱湯で30秒茹でる。
- ④ボウルに①のキャベツと②のきゅうりを入れて、塩をパラパラとふりかけ、手袋をして手で混ぜ合わせる。しんなりとなったら、その

- まま20分置く。
- ⑤④を絞って水分を捨てる。ボウルに入れて③のごぼうを加える。
- ⑥★の調味料を小さなフライパンに入れて火にかけ、よく混ぜる。煮立ったら火をとめる。
- ⑦⑥が熱いうちに⑤の中へ入れ、混ぜあわせ30分置いて冷ます。
- ⑧器に盛って完成。

### 【編集後記】

春は気持ちが入浮立つと同時に別れと出会いの季節です。自分が歩いてきた道を振り返ってみると、常にたくさんの方に支えていただいたことを改めて痛感し、出会えたご縁は私の大切な財産となりました。さあ、新しいスタートです！期待と少しの不安を胸に、この春からの、すてきな出会いを楽しみにしています。（木村）

