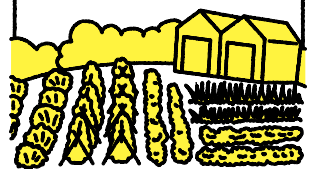




特集 JAのコンシェルジュ
TACを知ろう!

みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
宮廻 拓弥さん
[くにびき地区本部]



SNSで
旬な情報を
投稿して
います



Instagram



Facebook



YouTube





キャベツの出来を確認する宮廻さん



みやざこ
宮廻 たくや
拓弥さん(31才)

今月は、くまびき地区本部。東出雲町中海干拓地でキャベツの生産に取り組む松江・八束くまびきキャベツ部会の宮廻拓弥さんにお話を伺いました。

身近にあった農業が職業に

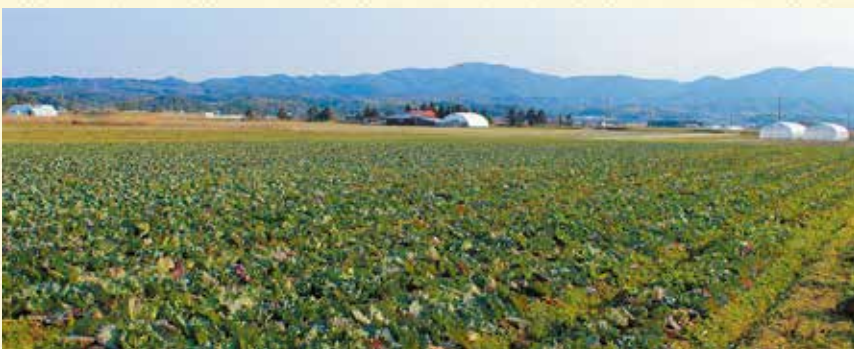
山陰自動車道東出雲IC（インターチェンジ）から北へ、しばらくすると視界に広大な農地が広がります。その中に、約2.4ヘクタールの宮廻さんのキャベツ畑があります。実家もハウスでの野菜栽培などを営まれ、宮廻さんも知り合いのもとで農業研修を受けるなど、「身近に農業があった」と話します。島根県、松江市、JAが生産者の高齢化や生産量の伸び悩み対策として、新規就農者の育成のため開講している「だんだん営農塾」に参加することを決め、農業を職とするため、さまざまな実習を受けました。宮廻さんは、基本的なキャベツ栽培の知識や技術を学び、その内容を確実に進捗させることが大切だと考えています。



一つ一つ丁寧に収穫

県内一のキャベツ生産拠点

中海干拓農地は平成元年に造成され、キャベツの生産を開始。平成3年には、宮廻さんも加入している、松江・八束くまびきキャベツ部会が設立されます。現在、会員数は48名、出荷量は加工用も含めると年間約1,000トン。島根県で生産されるキャベツの半数以上にもなります。「美味しまね認証」を団体取得しており、部会員の産地としての認識も高まり、ルール化で農作業の安全性と効率化が図られています。



中海干拓地に広がるキャベツ畑



キャベツ栽培は夏スタート

キャベツは、長い期間収穫することができます。宮廻さんが栽培するのは、「おきな」「松波」「金剛」「夢舞台」「夢舞妓」の5種類。全て秋冬採りの品種ですが、収穫時期が異なるため11月〜4月まで出荷することができます。夏場の定植に始まり施肥、防除を行います。「収穫量を増やすためには、定植したキャベツを減らさないこと、一つの玉を太らせること。そのためには施肥、防除はとても大切」と宮廻さん。防除には、環境への影響がないフェロモン剤(コナガコン)を使用しています。直接的な殺虫効果はないが、事前に使用することで害虫の発生を防ぐ効果があり、農薬の使用も減らすことができます。

長く続く出荷作業

早いものは11月から出荷が始まり、年を越し4月まで続きます。「適切な時期に、市場の需要の高いサイズを出荷することに集中している」と宮廻さん。



芯をカットする宮廻さん



県統一の専用段ボール箱

1・4kgが目安で、あまり大きなものは加工用として出荷します。キャベツは、一つ一つ丁寧に包丁で収穫し、土や汚れが付かないよう作業場へ運びます。作業場では直ちに、外葉を剥がし、他のキャベツを傷つけないよう芯をカットします。サイズ別に選別し、今年から使用している島根県統一の専用段ボールに詰めて干拓地内の集荷場へ出荷します。冬場の冷たく強い風が作業の進度を遅れさせますが、「降雪が一番大変。キャベツを掘り起こし、畑に入るにも一苦労。今年は雪が少なくて良かった」と苦笑します。

今は農業中心

就農から4年、キャベツ作りは試行錯誤の続く宮廻さん。キャベツ栽培の空く春から夏にかけては、カボチャを栽培しています。収入の安定と、土地の有効利用のためこちらも手が抜けません。

自分ですら、好きなアクシオンゲームでリフレッシュします。それでも、キャベツの収穫量を増やすことが頭の中から離れないそう。しかし、作業をほぼ一人で行っているため、難しいことも多いとか。早く余暇



自分ですら、好きなアクシオンゲームでリフレッシュします。それでも、キャベツの収穫量を増やすことが頭の中から離れないそう。しかし、作業をほぼ一人で行っているため、難しいことも多いとか。早く余暇



芯を込めて専用の段ボール箱に詰め込みます

を楽しめるようになるためにも、キャベツ栽培に向き合います。1年1作なので農業の勉強には時間がかかります。「チャンスは年1回だけ!」。経験を重ね、一歩ずつ着実に前に進む宮廻さんでした。

くにびきキャベツ

くにびきキャベツの出荷先の大阪は、粉もんの食文化が有名な地域、お好み焼きにも喜ばれているそう。キャベツは加熱することでさらに美味しくなります。甘さや食感を楽しんでみては😊立派な葉のキャベツはロールキャベツがオススメ!





topics 1

藤木しんや議員のYouTubeチャンネルに JAしまね女性部の高橋部長が出演！



JAしまね女性部の高橋美佐子部長が、JA全国女性組織協議会の理事として藤木しんや参議院議員のYouTube番組「クッキングチャンネル」に出演しました。

このクッキングチャンネルは、藤木議員が“地域の農業や食の応援につながる企画を立ち上げよう”という想いのもとスタートされ、同協議会の理事ら7人の各県の郷土料理を藤木議員が実際に調理し、理事らはリモートで作り方やコツを伝えながら故郷の食をPRしています。

クッキング島根県編は3月13日に収録を行い、雲南市の郷土料理「焼きサバちらし寿司」と宍道湖のシジミを使った「シジミの味噌汁」の2品を紹介。作り方やコツの他、焼きサバちらし寿司の歴史やシジミの栄養など豆知識情報も盛り込み、画面越しに会話を楽しみながら収録が進みました。



リモートで藤木議員に作り方を伝える高橋部長

完成した料理を食べた藤木議員は「シジミが大きく味も濃い。ちらし寿司もおいしい」と感想を述べられ、高橋部長は料理の出来栄に「リモートとは思えないぐらい手さばきがよく、とても上手にできていますね」と笑顔で話しました。

動画は4月に公開予定です。

topics 2

第51回日本農業賞 わくわくつわの協同組合「優秀賞」受賞



NHK、JA全中、都道府県JA中央会が主催する第51回日本農業賞で、JAしまね西いわみ地区本部が推薦した津和野町のわくわくつわの協同組合が集団組織の部で「優秀賞」を受賞しました。3月11日には、JA島根中央会の石川寿樹代表理事会長と影山喜一常務理事が津和野町を訪れ、表彰状とトロフィーを糸賀盛人理事長と青木徹専務理事に授与し、受賞を祝いました。



糸賀理事長（中央）、青木専務理事（左）と石川会長

同組合は、町内13の農事組合法人で構成。今回の受賞は、無人ヘリ防除の受託、粗飼料生産による耕畜連携、高齢化・過疎化が進む中で全国に先駆けUターン研修生や農業研修生の受け入れ、学校給食への米の無償提供、女性によるキャベツ生産支援など率先して地域振興・活性化に貢献している点が評価されました。

日本農業賞は日本農業の確立をめざして、意欲的に経営や技術の改善に取り組み、地域社会の発展に貢献している農業者と営農集団や、食や農の担い手として先進的な取り組みをしている個人・集団組織を表彰しています。個別経営、集団組織、食の架け橋の3部門があり、集団組織の部には全国から95件の応募がありました。

topics 3

水田園芸の拠点産地の形成へ 水田園芸推進研修会開催



島根県とJAしまねは3月15日、出雲市の県農業技術センターを主会場にオンラインで2021年度水田園芸推進研修会を開催しました。農業者や関係者らが7会場から参加。水田園芸の拠点産地の形成の更なる促進と、産地化の進行を目指し、県内の取り組み事例を共有しました。

JAからは、石見銀山地区本部が「高畝栽培を核としたアスパラガス産地の育成」について、やすぎ地区本部が「玉ねぎ生産振興」について事例を報告しました。

石見銀山地区本部は、生産組合と行政、JAが一体となり、アスパラガス産地育成に取り組んだことを報告。販売高1億円を目標に、作業姿勢の負担が少ない高畝栽培の導入や共同選果場の高度化整備、就農希望者を全面的にサポートする支援体制の構築に取り組み、2018年は200万円に満たなかった販売額が2021年には約2,300万円まで増加したことを報告しました。



事例を聞く参加者ら

やすぎ地区本部は、持続的な営農を目指し、米に代わる主力品目として、機械化による作業効率化などが期待できる玉ねぎに着目。初期投資がかかる農業機械や設備の貸出制度を設け、取り組みやすい環境を作り、法人での取り組みはゼロからスタートした栽培面積が2021年には2.3ヘクタールまで拡大したことを報告しました。

JAのコンシェルジュ TACを知ろう!



本店 営農企画課
三島宏治課長

伊藤和弘
県域TAC

JAに「TAC（タック）」と呼ばれる職員がいるのをご存じですか？

由来は、地域農業をコーディネートするという意味を持つ「Team for Agricultural Coordination」。5年後、10年後の地域の農業を担う“地域農業の担い手”を訪問し、聴き取った意見や要望をJAグループの事業に反映させ、地域農業の発展や担い手農業者の所得増大に向けた支援を行う職員のことです。通称「JAのコンシェルジュ」。キャッチコピーである“T:とことん A:会って C:コミュニケーション”のとおり、担い手農業者のもとに出向き、日々奮闘する「TAC」についてご紹介します！

／ 教えて! ／ ～TACの役割って?～

- ◎地域農業の担い手を訪問してご意見・ご要望を伺い、誠実に応える。
- ◎地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けする。
- ◎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る。



／ 教えて! ／ ～JAしまねのTAC取り組み事例は?～

農業生産の拡大・手取り最大化に向けた提案

- ◎経営の多角化支援
新たな園芸品目提案による
経営の安定化支援

- ◎新たな経営面への支援
社会保険労務士、行政書士、
金融や融資部門と連携した経営面の支援

新たな担い手農業者の育成支援

- ◎事業承継に向けた支援
事業承継ブックを活用した
親子間の話し合いのきっかけづくり
- ◎新規就農者と
地域担い手農業者との交流会



健康で安全に農業に従事できる支援

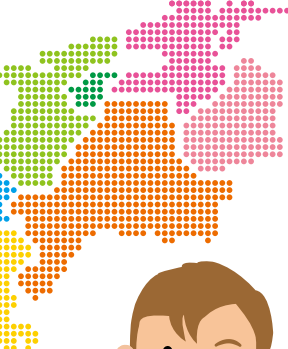
- ◎担い手ドックの支援
JA島根厚生連と連携し、
担い手農業者が健康で末永く
生産活動に携わって頂く
ための提案

- ◎大型特殊免許・
けん引免許取得の支援
TACが講師となり、事前
講習会の開催・免許取得ま
での支援



葉は A会って ケーション!!

C体制をご紹介! 任せください~



22名のTACが活動中!
を繰り返しながら、
経営改善等を目指します!



担い手農業者の声
(意見・要望)を聞き取り
情報収集

情報をJA内部で共有!

意見・要望に対し
JAグループとしての
施策を立案!

担い手農業者への個別提案!

課題解決と
経営の改善



本店県域TAC
allしなで各地区本部のTACと共に農業者の皆様役に役立つ情報を発信します。



くにびき地区本部
農業に夢と感動を感じてもらえるように精一杯担い手の声に応えます!



やすぎ地区本部
まずはTACにご相談ください!!



雲南地区本部
営農経営支援から大特講習まで!あなたの農業をトータルサポート!
土壌診断もやっちょうますよー(∩o∩)/ガッツ!!



隠岐地区本部
担い手の方の力になれるよう精いっぱい頑張ります!



隠岐どうぜん地区本部
農業にかかわらず困ったことがあれば何でもご相談ください。



輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

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。

令和元年度より地域の方に声をかけ、仲間づくりの場として女性部主催の研修会「きてみちゃんさい」を開催しています。9月には管内めぐりを企画し、いわみ中央地区本部管内の「JA施設」を視察予定でしたが、コロナ禍の影響により中止。しかし、2月には味噌づくりを行い、協力し合いながら無添加の手作り味噌を完成させました。この会を重ねるごとに女性部活動を知ってもらい、地域の方との交流が深まっています。

活動自粛を余儀なくされることもありますが、常に笑顔を決やさず地域で輝く女性部を目指し、様々な活動に積極的に取り組んでいます。



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



一所懸命青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟

JA YOUTH

さいとう たかひろ
齋藤 剛宏さん



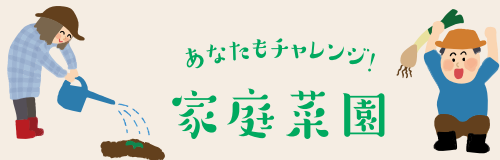
葉物野菜に惹かれて一から学んだ今は、農青連を盟友との情報交換の場として活用し、ビジネスとしてのやりがいや面白さに気付いたといいます。「さらなる規模拡大と、儲ける農業というビジネスの確立が目標」と意気込みを語りました。

地産地消に取り組み、農業を通して、地域に貢献していきたい

JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)に加入している齋藤剛宏さん(48)。横浜でレジャーボートや釣りの会社を経営しており、出雲市にある妻の実家に里帰りするたびに田舎暮らしに憧れ、自然に携わるものづくりの農業に興味をもつようになりました。移住を視野に入れ、県内数ヶ所で農業体験をした結果、安来市の研修制度や受け入れ体制に魅力を感じ、2018年2月に家族で1ターン。1年半の研修を経て2019年8月に就農しました。

ハウスでホウレンソウや小松菜などの有機葉物野菜(18棟)を、露地で白ネギやブロッコリーなど(1.2ha)を栽培しています。社会貢献を念頭に置き、安心・安全な野菜づくりだけでなく雇用を創出することを意識しており、老若男女問わず地元の14名のアルバイトに働いてもらっています。

以前は水田と畑の違いも分からなかった齋藤さん。有機



ラッカセイ

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。

ゆでれば甘く、煎れば香ばしい

ラッカセイの根には、根粒菌が共生し、空気中の窒素を植物に供給するため、窒素の少ない土壌でも生育できます。温暖地では種まき適期は5月中旬～6月中旬です。

品種

ゆで豆向きには、早生の「郷の香」、晩生の「おおまさり」などがあります。煎り豆向きで晩生の「千葉半立」、中生の「ナカテユタカ」、やや早生で最近育成された「Qなっつ」があります。

畑の準備

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。深さ20～30cmの溝を70～80cm間隔で掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgとを施し、土とよく混ぜ、溝を埋め戻します(図1)。窒素が多過ぎると「木ぼけ」し、実の付きが悪くなるため、野菜の後作では肥料を控えめに与えましょう。

種まき

土を盛り上げて幅30cm程度の畝を立て、種は25～30cm(「おおまさり」は50～60cm)の間隔で2粒まきます(図2)。鳥よけは、トンネル状にネットを掛けるか、不織布でべた掛けをします。また、釣り糸を上部に張ると、カラスは羽が糸に触れることを嫌うため、飛来を防ぐことができます。なお、畑の都合や鳥害回避のために、小型ポットで本葉2枚くらいまで育苗してから植え付けることもできます。

灌水(かんすい)

発芽までは十分与え、その後はやや乾かし

気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので灌水すると良いでしょう。

土寄せ

開花後に株元に土寄せをします。この土寄せは子房柄が地中に入りやすくするためです(図3)。

病害虫防除

コガネムシ類の幼虫が、さやを食害する場合があります。掘り取ったときに幼虫がいたら捕殺してください。次年度以降は、フォース粒剤などで防除対策をしましょう。

収穫

ゆで豆向き品種では、「郷の香」は開花期(株全体の半数に開花が始まったとき)からおおよそ70日、「おおまさり」でおおよそ85日のさやが十分に肥大した頃です。煎り豆向きでは、「ナカテユタカ」「Qなっつ」はおおよそ80日、「千葉半立」はさやが膨らみ、網目がはっきりと見えた95日頃で、中の豆の皮が茶色に着色しています。

食べ方

電子レンジを利用した、煎り方を紹介します。乾燥さや50gを耐熱皿に並べ、500Wで1分半加熱した後、攪拌(かくはん)し、再度1分間加熱後攪拌し、さらに500Wで1分間加熱します。加熱の過程でかき混ぜることで、煎りむらを少なくできます。電

子レンジの出力を低く設定し、加熱時間を長く取ることで煎りさやができます。また、むき身では、水に10秒ほど漬けて、紙封筒に入れて50gでは500Wで3分程度加熱します。いずれも分量が多い場合は調理時間が長くなり、少ない場合は短くなります。

図1 畑の準備

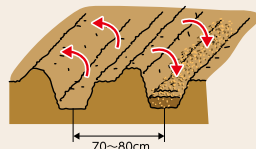


図2 種まき

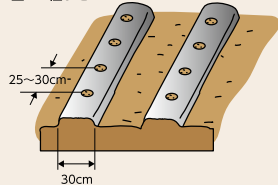


図3 土寄せ



令和元年10月1日からの消費税の軽減税率制度の実施に伴い、令和5年10月1日より適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されます。そこで今月号より、農業者の皆様へ制度の要点についてQ&A形式でご紹介いたします。

Q インボイス制度の概要について教えてください。



A 現在、消費税の本則課税の計算において「買い手」側が「仕入税額控除」を行うには「売り手」側が交付する「区分記載請求書等」の保存が要件となっていますが、令和5年10月1日からは、「仕入税額控除」を行うには「適格請求書等(インボイス)」の保存が要件となります。これを「適格請求書等保存方式(通称インボイス制度)」と呼びます。

【区分記載請求書等保存方式】
令和元年10月1日開始

【適格請求書等保存方式】
令和5年10月1日開始

区分記載請求書等保存方式

適格請求書等保存方式



区分記載請求書



適格請求書(インボイス)

通称
「インボイス制度」
と呼ぶ



つまり、本則課税の事業者は、令和5年10月1日以降は、**保存すべき請求書等が変わる**ということだね!

【協議事項】

- ①令和4年2月28日付け やすぎ地区本部の機構改革の実施について
- ②J Aしまね農業振興支援事業要項・令和4年度要領の設定について
- ③「島根たまねぎ」広域調製保管施設の運営について
- ④株Aコープ西日本の株式譲渡について
- ⑤令和3年度3月末決算見込について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦組合と理事との取引(契約)の承認について

- ⑧本店施設整備について
- ⑨「従たる事務所」の変更登記について
- ⑩関連団体への役員就任について
- ⑪令和4年度J Aしまね地域貢献活動について
- ⑫出雲地区本部有期雇用者(嘱託・定期職員等)にかかる新人事制度導入に伴う諸規程等の設定・廃止について
- ⑬育児・介護休業法の改正に伴う育児休業等に関する規程、介護休業等に関する規程の一部改正について
- ⑭令和5年4月採用職員募集および採用試験の実施について
- ⑮令和4年度内部監査計画について



イチゴ生産者



飯石郡飯南町花栗
大谷 逸雄さん(69)
おおたに いっお

ハウス2棟(約7アール)で「さちのか」と「紅ほっぺ」の2品種を栽培。「好きなものは作りたい」という思いから、イチゴのほか、水稲、サツマイモ、カボチャ、タマネギ、スイカなども手掛け、夫婦2人で「美味しい野菜作り」を目指しています。

飯南町唯一のイチゴ農家

大谷さんは島根県大田市の農家で育ちました。主にイチゴのハウスの栽培に携わっていましたが、結婚をきっかけに約40年前に飯石郡飯南町へ移住。農業を営んでいた妻の両親とともに同町が栽培を推進していたメロンの栽培を新たに始めました。

経営は順調でしたが、メロンは夏の暑い時期に作業ピークがくるため、年々歳を重ねるにつれ体力的に負担が大きくなったことから、約15年前にイチゴ農家へ転身。実家で培った経験を活かし、同町で唯一のイチゴ農家として歩み始めました。

飯南町の気候とイチゴ栽培

12月下旬から5月下旬までの出荷を目指している大谷さんは、自ら育苗した苗を10月に定植し、一株一株大切に育てています。冬の日照時間が短く寒さが厳しい同町の気候は、イチゴ栽培に適した環境とは言えませんが、大谷さんは「寒い時期にはそんな早くから作業できんけ、疲れた時は少しくらい寝坊ができる。この環境は人間にとっては作業性が高い」とはにかみながら話します。

降雪量が多い同町ではハウスに積もった雪の除雪作業も一苦労。毎日の作業は体にこたえますが、イチゴを守るためしっかり管理しています。

とれたてのイチゴを一番いい状態で



とれたて新鮮★
甘くて瑞々しくてとっても美味しい
大谷さんのイチゴ

イチゴ農家として歩み始めて15年。同町の気候やハウスの立地条件に合わせて試行錯誤を繰り返して、土づくりや病害虫対策、灌水に気を配りながら大切に育てたイチゴは「絶品」と評判です。

朝のうちにイチゴを収穫し、300g入りのパックにつめて同町内の産直市場へ出荷しています。1パック600円で販売しています。パックが、お店に並ぶとすぐに完売。一大産地のイチゴが安い価格で並んでいても大谷さんのイチゴを手取る人は多く、高い人気を誇っています。

「価格が少し高くても自分のイチゴを選んで買ってくれる。産直市はとれたてのものを一番美味しい状態で届けることができるのが魅力だね。近所の人からの『美味しかった』が一番の評価。その日に出したいイチゴが全部売れることが何より嬉しいね」と笑顔で話します。

「無理をせず、できる範囲で」を



4月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】上昇運です。思い通りにならないことは解消の兆し。丁寧な作業を心掛け、長期戦で取り組んで。金運も回復へ

【健康運】無理は禁物。後半から回復。運動量を増やして【幸運の食べ物】ゴーヤー



4月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】活力に満ちあふれ、前進のときです。素晴らしいアイデアにも恵まれます。計画をさらにクオリティーアップさせて

【健康運】ストレッチで血行促進を図りましょう【幸運の食べ物】ウルイ

真っ赤に色づいた
かわいいイチゴたち



1粒1粒丁寧に摘み取ります

モットーに飯南町唯一のイチゴ農家として、これからも美味しいイチゴを届けていきたいと思っています。

おすすめレシピ

いちご大福



“地元農産物を使った商品づくり”に取り組む飯南町の「高原の郷・つがが工房」さんに特別にレシピをご紹介いただきました。

期間限定・数量限定で大谷さんのイチゴを使用したいちご大福も販売されています。



高原の郷
つがが工房
美味
いちご大福

●材料(10個分)

※分量は目安です

| | | | |
|------|---------------|--------------|------|
| ・イチゴ | 10個 | ・もち米の粉(団子の粉) | 250g |
| ・餡 | 200g(20g×10個) | ・片栗粉 | 適量 |
| ・砂糖 | 50g | | |

●作り方

- ①イチゴを洗ってヘタを取り、水分をきっておく。
- ②餡(20g)でイチゴを包む。
- ③もち米の粉(団子の粉)250gと砂糖50gをむらなく混ぜ、湯250ccを少しずつ加えてだまにならないようによく混ぜる。
- ④蒸し器で約20分蒸して、餅つき機で約3分つく。※電子レンジの場合はラップをして500Wで7～8分加熱し、熱いうちに木べらでよく練り混ぜ⑦の工程へ。
- ⑤水で素早く冷ます(水につけて平たくのばして人肌程度に冷ます)。
- ⑥さらに餅つき機で約3分つく。
- ⑦できあがった餅を10等分し、円形に薄く伸ばし②を包む。
- ⑧餅の表面に片栗粉をまぶし、形を整え余分な粉をはたき落とす。



つがが工房
景山百合子さん



もち米の粉

地域の農家を応援

地域でとれた食材をその地域で消費する「地産地消」。安全安心で新鮮な食材が入手できることや、流通コスト削減、食品ロス削減などSDGsにもつながる取り組みです。

大谷さんをはじめ生産者のみなさんは、美味しい地元の味を届けるため様々な努力をされています。地域の食材に目を向ける消費者一人ひとりの行動が、地域農業の活性化や持続可能な社会実現のための第一歩になっています。



ご購入は...

青空市 ぶなの里

Tel.0854-72-1530
 ⑤ 飯石郡飯南町花栗47-1 (道の駅とんぼら内)
 ⑧ 8:30～17:00
 ⑨ 冬期は営業時間の短縮⑩
 ⑪ 年末年始

A コープ エルシー 店内直売所

Tel.0854-72-1221
 ⑤ 飯石郡飯南町頓原2103-1
 ⑧ 9:30～19:00
 ⑪ エルシーの営業日に準ずる



4月のあなたの運勢 [蟹座 6/22～7/22]

【全体運】注目度が上がり忙しくなりそう。人が嫌がる作業を率先して引き受ける
と株が上がります。スキル磨きもお勧め
【健康運】腰痛や肩凝りのケアに力を入ると改善へ 【幸運の食べ物】サザエ



4月のあなたの運勢 [双子座 5/21～6/21]

【全体運】勢いのある良好運。頼み事は良い返事をもらえそう。ただ後半は謙虚
さも必要。強く出過ぎず協調性を発揮して
【健康運】前半は良好。後半は小まめに休憩を入れて◎ 【幸運の食べ物】ソラマメ

ふれあいニュース
雲南管内の
旬な情報をお届け！



FUREAI NEWS
01

雇用就農で独立を支援 (株)来島牧場が協定を締結

飯石郡飯南町の株式会社来島牧場は、2019年から島根県が実施する「担い手育成協定制度」において、島根県、飯南町、JAしまね雲南地区本部と「島根県の次代を担う農業経営者育成協定」を締結しました。

島根県が農業法人などと協力し、自営就農希望者の農業技術習得を支援する同制度において、協定に参加した経営体は、自営就農希望者を雇用しながら県や市町村と連携し、資源を有効活用して必要な研修を提供します。

3月3日には、飯南町役場で協定書の交付式が行われ、島根県農林水産部農畜産課畜産室の加地紀之室長から同社の灘尾和也社長、塚原隆昭飯南町長、JAしまね雲南地区

本部竹下克美本部長へ協定書が手渡されました。

同社の灘尾社長は、「最終的に自分を助けるのは技術。新規就農を目指す人にはこういった機会を活用し、しっかりと学んでほしい」と話しました。

加地室長は「雲南地域の強みを活かして、みなさんと連携して担い手を育てていきたい」と意気込みを語りました。



▲協定書を手にする加地室長、灘尾社長、塚原町長、竹下本部長(左から)

FUREAI NEWS
02

農大生が産直事業を視察

島根県立農林大学校の農学科有機農業専攻の学生7人と教職員6人は3月3日、地域農業実習の一環で、雲南地区本部の産直事業の取り組みについて学ぼうと視察に訪れました。

同地区本部営農部の藤原徹次長と(株)大東農産加工場の中西正義代表が講師を務め、雲南地区の概況や奥出雲産直振興協議会の概要、地産地消・

地産都商の取り組みや産直システム、同社の取り組みについて説明しました。学生らは興味深く耳を傾け、積極的に質問するなど、熱心に受講しました。

将来、雲南地域で就農を希望している学生もあり、「産直への出荷方法など、具体的な話が聞けてよかった。とても有意義な研修だった」と話しました。



▲産直事業について説明する藤原次長と話を聞く学生ら

FUREAI NEWS
03

野菜栽培はよい土づくりから 三沢地区で講習会開催

仁多郡奥出雲町の三沢公民館で3月26日、「畑の土づくり講習会」が開催されました。

三沢地区で毎年秋に行っている産業文化祭がコロナ禍において中止となり、恒例の農作物品評会も開催できなかったことから、三沢地区福祉振興協議会と同公民館が農業を楽しむ地域住民の栽培技術向上と、地域の農業振興を目的に共催。同地区在住の約20人が参加しました。

雲南地区本部営農指導課の職員が講師を務め、「よい土の条件」として、適度に隙間があり排水性、保水性、透水性があること、土の中のpH(酸性度が整っていること、有用な微生物の種類や数が多いことなど5つの条件を挙げ、よい土づくりをするためのポイントを説明しました。参加者はメモをとりながら熱心に耳を傾け、「大変参考になってよかった」と感想を述べました。



▲講師を務めた高橋英次職員と積極的に質問する参加者



4月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】一難去ってまた一難。状況が目まぐるしく変わりそう。臨機応変に。考え過ぎず素早く動いてベター

【健康運】弱い部分をいたわりつつペース配分を考えて【幸運の食べ物】ノビル



4月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】大きく高めの目標が幸運を呼び込みます。難題も無理と決め付けず「なんとかならないか?」と考えてみましょう

【健康運】むちゃはしないで。交通ルールを順守し慎重に【幸運の食べ物】新タマネギ



冬場の安定供給目指し 「うんなんなべちゃん葱」の栽培講習会を開催

雲南地区本部は3月15日、同地区本部が平成25年から産地化を進めている秋冬どりの白ネギ「うんなんなべちゃん葱」の栽培講習会を開催しました。

「うんなんなべちゃん葱」は根深一本葱と下仁田葱の交配種で重量感があり、濃緑色の葉は柔らかく、加熱による軟白部の甘み特徴。県内外で人気があり価格が安定しているため、同地区本部では露地栽培

培のほか、水稻育苗ハウスを活用した栽培を推進しています。

同地区本部で開催した講習会には今年作付けを予定している生産者8人が参加。営農指導課の職員が育苗管理や定植、土寄せ、防除のポイントについて説明しました。

今年の作付面積は昨年の倍の約90アールを予定しており、需要が高まる11月から2月にかけての安定供給を目指します。



▲栽培のポイントを説明する高橋英次職員と生産者



地元高校生とコラボ 商品PRチラシがついに完成

島根県立三刀屋高校では、3年間を通して「自分を知り、地域(他者)から学び、社会、誰かのために行動すること」を体感する教育プログラム「雲南式探究」に取り組んでいます。地域の方の困りごとや、もっとこうなってほしい!こんな人を笑顔にしたい!という想いに寄り添い、一緒になってプランを考え実行していくこのプログラムにおいて、3名の生徒が雲南地区本部の売り上げに貢献でき、雲南地域の農業者のためになる取り組みの一つとして商品のPRチラシを考案しました。



▶雲南地区本部のホームページや通販サイト「奥出雲うんなんいただきます」でご覧いただけます

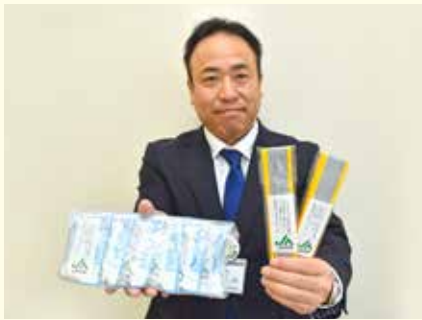
生徒それぞれがアイデアを出し合い、昨年11月から制作を開始。デザイン会社の協力のもと、同地区本部の主力商品「奥出雲和牛」「奥出雲和牛カレー」「仁多もち」をPRするコラボチラシがついに完成しました。

「雲南の食材を食べて元気になってほしい」との思いが込められたチラシには「JAX JK うんなんを食べてみんなを笑顔に」とメッセージが添えられ、生徒が撮影した写真や実際に食べた感想、おすすめポイントなどが掲載されています。

生徒は「商品が美味しそうに見えるおしゃれで可愛いチラシが出来てよかった」と笑顔で完成を喜びました。



交通事故防止に役立てて 中学校へ夜光反射材を寄贈



▲夜光反射材を手にする堀江課長

JAJAしまね、JAJA共済連島根、島根県農協共済福祉事業団は、中学校生活をスタートする新一年生の登下校時ににおける交通事故防止に役立ててもらおうと、平成2年度から毎年島根県内の中学校に夜光反射材を寄贈しています。

今年度は県内の94校に反射タスキ4400本、自転車用夜光反射テープ5300個を

用意しました。雲南地区本部管内の11校へは反射タスキ414本、自転車用夜光反射テープ245本を3月中旬から下旬にかけて各支店から隣の中学校へ贈りました。

同地区本部雲南統括支店共済課の堀江英司課長は「生徒のみなさんの交通安全にぜひ役立てていただきたいと思います」と話しました。



▲完成したオリジナルチラシを手にする生徒



4月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】頭の中で考えているだけだと抜け落ちがそう。簡単なことでもメモを活用して。予定を立てるとスムーズに

【健康運】ゆっくり回復へ。慌てず養生して◎【幸運の食べ物】山ウド



4月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】スタートダッシュで勝負をかけるのが成功の鍵。一気に押してこぼれたものは諦めて。優先順位が肝心です

【健康運】良い記録を出せそう。試合などにも参加を【幸運の食べ物】クレンソ

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 令和4年 | 場所 | 実施検診 | 申込締め切り |
|-----------|--------|-----------------------------------|----------|
| 6月20日(月) | 雲南地区本部 | 巡回人間ドック／胸部CT検診 | 5月20日(金) |
| 9月22日(木) | | 農業者・女性部健診／腹部超音波検診 マンモグラフィ乳がん検診 | 7月29日(金) |
| 11月 9日(水) | 仁多支店 | 担い手人間ドック | 7月29日(金) |
| 11月10日(木) | 赤来支店 | | |
| 12月 8日(木) | 雲南地区本部 | | |
| 12月 9日(金) | | | |

農業者・女性部健診

新設 Aコース 6,500円(胸部CTあり)
Bコース 3,500円(胸部CTなし)
※39歳以下、胸部CTを希望しない方

◎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
および その家族の方

巡回人間ドック 24,000円

◎対象:組合員 および その家族、管内にお住まいの方
◎各市町の健診適用の対象者は、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
(令和5年3月31日時点年齢)
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20日(月)
のみ開催

◎対象:管内にお住まいで40歳以上の方
(令和5年3月31日時点年齢)
※農業者・女性部健診Aコースには胸部CT検査が
セットされています

腹部超音波検診 3,500円

9月22日(木)
のみ開催

◎対象:管内にお住まいの方

マンモグラフィ 乳がん検診

9月22日(木)
のみ開催

◎対象:管内にお住まいで40歳以上の女性の方
(令和5年3月31日時点年齢)
2方向/40歳代 6,500円 1方向/50歳以上 4,500円
◎各市町の健診適用の対象者は 無料~1,500円で受診できます

※申込は先着順で申し受けます。(時間予約制) ※お支払いは口座振替にてお願いいたします

★検診当日に「JAしまね 総合ポイントカード」(ご本人カード)をご提示いただくと、農業者・女性部健診70ポイント(A・Bコースともに)、人間ドック120ポイント、胸部CT検診・腹部超音波検診・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 [山羊座 12/22~1/19]
【全体運】やること山積みで目の回るような忙しさに。まずは自分のことより家族を優先。うれしいお返しがありそうです
【健康運】頑張りがかよるとき。筋トレもお勧めです【幸運の食べ物】アスタバ



4月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]
【全体運】楽しい予定を立てると気力が倍増。趣味を中心にやりたいことリストを作るのもお勧めです。大切な連絡は早めに
【健康運】前半は活動的に、後半はゆったり過ごして吉【幸運の食べ物】トマト

ゴールデンウィークのATM稼働について

雲南地区本部におけるゴールデンウィーク中のATM稼働スケジュールは、下表のとおりといたしますのでお知らせいたします。なお、県内すべてのATMコーナーの稼働につきましては、JAしまねのホームページよりご確認ください。

| 設置場所 | 令和4年 昭和の日 4月29日(金) | | 4月30日(土) | | 5月1日(日) | | 5月2日(月) | | 憲法記念日 5月3日(火) | | みどりの日 5月4日(水) | | こどもの日 5月5日(木) | |
|-----------|-----------------------|-------|----------|-------|---------|-------|---------|-------|------------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|
| | 開始 | 終了 | 開始 | 終了 | 開始 | 終了 | 開始 | 終了 | 開始 | 終了 | 開始 | 終了 | 開始 | 終了 |
| 仁多支店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 19:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 亀嵩店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 18:00 | 休 止 | | | | | |
| 阿井店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 18:00 | 休 止 | | | | | |
| 横田支店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 20:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 馬木店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 19:00 | 休 止 | | | | | |
| 八川店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 18:00 | 休 止 | | | | | |
| 大東支店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 20:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 海潮店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 18:00 | 休 止 | | | | | |
| 幡屋店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 18:00 | 休 止 | | | | | |
| Aコープかも店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 19:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 三刀屋店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 18:00 | 休 止 | | | | | |
| みしまや三刀屋店 | 9:00 | 19:00 | 9:00 | 20:00 | 9:00 | 19:00 | 9:00 | 21:00 | 9:00 | 19:00 | 9:00 | 19:00 | 9:00 | 19:00 |
| Aコープきすき店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 20:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 雲南市役所 | 休 止 | | | | | | 9:00 | 19:00 | 休 止 | | | | | |
| 雲南さくら支店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:45 | 19:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 雲南吉田支店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 19:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 田井店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 18:00 | 休 止 | | | | | |
| 掛合支店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 19:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 頓原支店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 19:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 志々店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 19:00 | 休 止 | | | | | |
| 赤来支店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 17:00 | 休 止 | | | | | |
| マーケットきじま店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:45 | 19:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 赤名店 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 8:00 | 20:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 | 9:00 | 17:00 |
| 雲南支店 | 休 止 | | | | | | 8:45 | 17:00 | 休 止 | | | | | |

※県外JAおよび提携金融機関、セブン銀行、ゆうちょ銀行、コンビニATM(イーネット、LANs)でのお取り扱いが可能です。ただし、稼働時間帯等は店舗や銀行により異なる場合がありますので、詳しくは他県JA・他行のホームページ等でご確認ください。

●通帳・証書・キャッシュカード・印鑑の紛失・盗難の場合

| | |
|-----|---|
| 連絡先 | 各支店窓口(平日9:00~17:00) |
| | 全国集中監視センター:0120-57-2045(9:00~17:00の時間以外 土曜日・日曜日・祝日・12月31日~1月3日) |

●JAカード(クレジットカード)の紛失・盗難の場合

| | |
|-----|--|
| 連絡先 | 三菱UFJニコス盗難紛失専用ダイヤル:0120-15-9674(年中無休・24時間対応) |
|-----|--|

※JAカード(クレジットカード)一体型カードの場合は、両方の連絡先にご連絡ください。

●詳しくは最寄りの窓口におたずねください。



4月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】
【全体運】周囲の助力を得やすい月です。あまり遠慮はしないで。「ありがとう」と受け入れた方が相手もうれしいはず
【健康運】ウォーキングなど下半身を重点的に動かして【幸運の食べ物】セロリ



4月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】
【全体運】波に乗っていけそうですが、運勢は後半から下降。気を引き締めていきましよう。丁寧な連絡と準備で乗り切って
【健康運】おいしいものを食べてゆっくりする時間も大切に【幸運の食べ物】タケノコ

ゴールデンウィークの営業日について

| 事業所名 | 令和4年 昭和の日 4月29日 金 | 4月30日 土 | 5月1日 日 | 5月2日 月 | 憲法記念日 5月3日 火 | みどりの日 5月4日 水 | こどもの日 5月5日 木 |
|-------------|--|---------|--------|--------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 地区本部・支店 | 休業 | | 通常営業 | | 休業 | | |
| 〈各〉グリーンセンター | 休まず営業いたします(通常営業) | | | | | | |
| | ※定期配送便は 4月30日(土)のみ配送。5月6日(金)から稼働いたします | | | | | | |
| 〈各〉農機センター | 休まず営業いたします(通常営業) | | | | | | |
| 〈各〉ガスセンター | 休業 | | 通常営業 | | 休業 | | |
| ステーキハウス萌美野 | 休まず営業いたします(通常営業) ※5月6日(金)は休業いたします | | | | | | |
| 葬祭センター | 休まず営業いたします(通常営業) | | | | | | |

● 共済事故に係る年末年始の連絡先について [自動車事故に係る連絡先]

| 期間 | 連絡先 | 電話番号 |
|--------------------|--------------------------------|----------------------|
| 令和4年 4月29日～5月5日 | JA共済事故受付センター(大阪) | フリーダイヤル 0120-258-931 |
| | JA共済サポートセンター(レッカーサービス・ロードサービス) | フリーダイヤル 0120-063-931 |

Green Center News
グリーンセンターだより

イチオシ!



[20kg]

2,747円 税込

JAしまね 重点銘柄園芸肥料のご紹介

ここがポイント!!

- ①有機原料配合 / 豊富に含まれる有機質がゆっくり、長く効果を発揮します。また土壌の物性・生物環境を改善し土を豊かにします。
- ②幅広い用途にご利用可能 / 作物の種類を問わず幅広くご利用いただけます。また基肥としても追肥としてもご利用可能です。
- ③マグネシウムを1%配合 / 必須元素の1つで、不足しがちな苦土(マグネシウム)を含有しています。

◎施用量目安(kg/10a)

| 作物名 | 基肥 | 追肥 | 作物名 | 基肥 | 追肥 |
|--------|-----|----|------|-----|----|
| キャベツ | 240 | 80 | きゅうり | 240 | 80 |
| ブロッコリー | 260 | 80 | ナス | 240 | 80 |
| トマト | 200 | 60 | メロン | 90 | 60 |

お求めはお近くのグリーンセンターまで!

新入職員紹介

令和4年4月1日に入組した新入職員を紹介いたします。

◎石飛佳与(加茂町出身)【配属先/雲南さくら支店(企画総務部付)】

地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

◎内田菜月(奥出雲町出身)【配属先/大東支店(企画総務部付)】

お客様に信頼される職員になれるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。

◎高松 努(松江市出身)【配属先/雲南さくら支店(LA)(企画総務部付)】

みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。よろしくお願ひします。



(右から)石飛佳与職員、内田菜月職員、高松 努職員

地区版



年金請求のお知らせです!

令和4年に「年金請求書」が送付されるのは…

- ① 厚生年金請求⇒62歳女性
(昭和35年4月2日～
昭和36年4月1日生まれの方)
- ② 国民年金請求⇒65歳男女
(昭和32年4月2日～
昭和33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!

年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

無料

- 頓原支店
5月12日(木) 15:00～19:00
- 仁多支店
5月18日(木) 10:00～15:00
- 雲南さくら支店
5月24日(木) 10:00～15:00
- 大東支店
5月24日(木) 10:00～15:00
- 雲南吉田支店
5月26日(土) 15:00～19:00

◎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。
◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更・中止となる場合があります。

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

春の新メニューのご案内 4/15金～



1日限定
10食

● 春の奥出雲和牛づくしセット
2,500円(税込)

セット内容

◎ごはん(飯南米) ◎奥出雲和牛ステーキ(使用部位:モモ) ◎奥出雲和牛入り春巻 ◎奥出雲和牛スジ肉煮込み ◎奥出雲和牛たたき風(使用部位:トウガラシ) ◎奥出雲和牛すね肉と飯南町産舞茸のスープ ◎春野菜の胡麻和え ◎水耕野菜みどりちゃんサラダ ◎デザート

JAL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 電話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



- 依願退職(3月31日付)
- 久文大介(営農部農産加工課頓原加工所)
- 和久利紫津子(雲南吉田支店)
- 人事異動(4月1日付)
- 本店総務部付全農島根農機事務所出向(本店総務部付)大坂克彦
- 営農部営農企画課長(企画総務部付係長(雲南市出向))小林慎一
- 営農部営農企画課係長(TAC)雲南さくら支店係長(LA)石橋隆幸
- 営農部営農指導課長(営農部営農企画課長(TAC))新田大治
- 営農部中央営農指導課(営農部中央営農指導課)岡野武彦
- 営農部中央営農指導課(営農部中央営農指導課)黒川健一
- 雲南さくら支店長補佐(LA)(営農部営農指導課長)森山真也
- 雲南吉田支店(雲南統括支店金融課)鳥谷織江

※()内は旧部署、Cはセンターの略

お詫びと訂正

JALしまねびより3月号において、10ページに掲載しております法人名に誤りがございましたので、お詫びにあわせ下記のとおり訂正させていただきます。

(誤) 合同会社元気ファームよしだ → (正) 合同会社元気ファームズよしだ

5月の外勤日 18水 19木 20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「反発」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 | 49 | 1,012,000 | 495,000 | 653,220 | 278 | 2,352 | 59,542 |
| | 去 | 51 | 913,000 | 447,700 | 779,382 | 297 | 2,621 | -57,302 |
| 中央市場 | 雌 | 101 | 1,048,300 | 400,400 | 658,127 | 279 | 2,361 | 23,002 |
| | 去 | 139 | 1,017,500 | 447,700 | 773,624 | 298 | 2,592 | -56,387 |

令和4年3月の全国主要子牛市場平均価格は、雌679,969円(前月比102%)、去勢800,568円(前月比102%)、計748,925円(前月比102%)で、反発の取引となっています。

畜産 市況

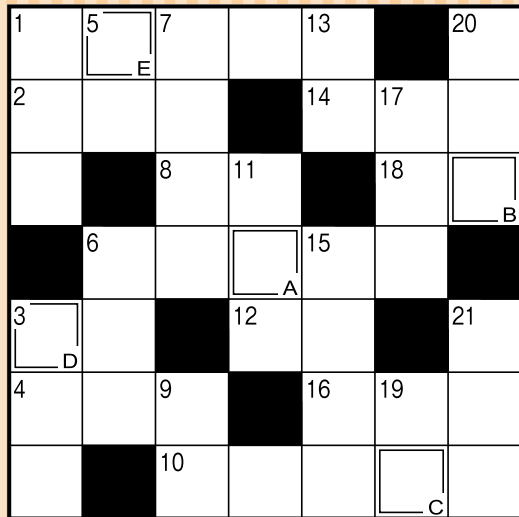


CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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

- ①ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- ③擬餌鉤（ぎじばり）の一種です
- ⑤米国の通貨単位
- ⑥——の前の小事
- ⑦——の余地もないほど混み合った会場
- ⑨商品を並べて売る場所
- ⑪料理長をフランス語でいうと
- ⑬あごや鼻の下に生えます
- ⑮高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ⑰ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑲プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑燃料ガスや酸素などを詰めます

ヨコのカギ

- ① 5月4日は——。国民の祝日です
- ② 3拍子の曲に合わせて踊ります
- ③ 野球のグラウンドに四つあります
- ④ 調理中の料理から一口分を取って……
- ⑥ 食事制限などで体重を減らすこと
- ⑧ ちらしやにぎりがありません
- ⑩ 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- ⑫ 届いた手紙の——を切った
- ⑭ バスやタクシーから降りること
- ⑯ 屋外で写生するとき机代わりにする道具
- ⑰ マニキュアを塗るところ



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

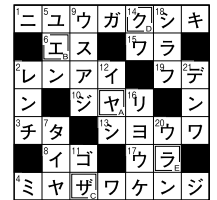
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒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
2022年5月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ヤエザクラ」



川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

最優秀賞

ひと彩を加え食卓春にする

出雲市 多久和敬子様

（評）春を待ち望んでいる作者の気持が、良く感じられる佳句。食卓を彩る早春の一品で、食卓はもう春になっている。

優秀賞

ぱっくりと長寿を願う初詣

邑南町 山塚 豊子様

コロナ禍で隣り近所も遠くなり

斐川町 古川シゲ子様

年賀状書けなくなつて母老いる

安来市 斎藤美重子様

佳作

ちよつと春まで死んだふりして冬籠り 出雲市 加本 精一様
難儀してセットした髪乱す風 浜田市 沖田 邦子様
戦後まだリンゴの気持読み取れず 津和野町 田中とよし様
幸せは今日の茶の間の笑い声 斐川町 野中 花蓮様

※校正の都合上、4作品の掲載とさせていただきます。

「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」5月号定価 922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）5月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、メールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、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、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。

令和5年版

JAしまねカレンダー用 絵手紙募集!

JAしまね令和5年版カレンダーに使用する絵手紙(テーマは「農畜産物」)を募集します。
作品採用者には農協全国商品券5,000円を贈呈



イメージ

JAしまね 検索 詳細はJAしまねのHPをご覧ください。

絵手紙作品テーマ

- | | |
|-----------|-------------|
| 1月/ぼたん | 7月/タマネギ |
| 2月/しまね和牛 | 8月/ミニトマト |
| 3月/キャベツ | 9月/稲穂 |
| 4月/アスパラガス | 10月/トルコギキョウ |
| 5月/デラウェア | 11月/西条柿 |
| 6月/アムスメロン | 12月/白ネギ |

- 応募資格/島根県内在住者
- 募集期間/令和4年6月30日(木)必着
- 応募方法

- ・応募サイズは、郵便ハガキ(100×148mm)
- ・1人各月1点、コピー不可
- ・応募作品の返却はいたしません
- ・応募の際は、自作絵手紙の表面に ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号をご記載の上、応募先までお送りください。

■応募・お問合せ先
〒690-0887 松江市殿町19-1 JAしまね ふれあい福祉課 令和5年カレンダー係
電話: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

6/30(木)必着

＜注意事項＞

【応募に関する事項】

- (1) 費用の扱い
デザイン画の作成及び応募にかかる費用はすべて応募者の負担とし、応募作品は返還しません。
- (2) 失格となる場合
提出書類に虚偽の記載をした場合・募集要領の条件を満たしていない場合
- (3) 個人情報の取り扱い
応募者の個人情報は、応募作品の選考、採用通知、採用作品の発表、賞品の授与のために使用します。採用された作品の作者氏名、住所の市町村名などについて公表します。
- (4) その他
応募作品の不達等、送付中の事故については、一切の責任を負いかねます。

【著作権等の帰属に関する事項】

- (1) 応募作品は、第三者が著作権等を利用していないものに限りします。
- (2) 応募作品は、応募者が商標登録出願又は意匠登録出願を行っていないものに限りします。また、応募者は、応募後においても、応募作品についての商標登録出願又は意匠登録出願を行わないものとします。
- (3) 採用作品に関する意匠登録を受ける権利及び著作権(著作権法第27条及び第28条に規定される権利を含む)は、全てJAしまねに帰属します。また、採用作品に関する上記権利の譲渡対価は賞金をもって充てるとします。
- (4) 採用作品の著作者人格権は行使できないものとします。
- (5) 採用作品は、JAしまねがデザインの一部を修正・変更する場合があります。
- (6) 採用作品は、採用決定以後、JAしまねのカレンダーやHP、SNS等において自由に使用できるものとします。
- (7) 応募作品について第三者から権利侵害等の警告又は訴えがあった場合、その作品を応募した応募者は、その解決に全面的に協力するものとします。

ムスイ® オイルクリーナー

油を繰り返し使えるから、エコで経済的!!



使った油を熱いまま処理できます!!

戻れにくい2重構造の注ぎ口

ペーパーフィルターで揚げかすをろ過(1~2回ごとに交換)

熱いまま(約180℃まで)入れられる大容量1200cc(ビニールクロス等の上では注入しないでください)



※ペーパーフィルターは1~2回ごと、活性炭カートリッジは約10ℓごとが交換の目安です。別売のペーパーフィルター・カートリッジをご使用ください。お求めはムスイオイルクリーナーをお買い上げのJA・各支店で。

揚げもの上手はお料理上手。

使い勝手を考えた持ちやすい把手

本体は高級感あふれるステンレスのヘアライン仕上げ

活性炭カートリッジで揚げものからのにおいや色をキャッチ(5~10回ごとに交換)

縦: 約24cm×直径: 約15cm
容量: 1.2L(満水) ステンレス製

※本製品は不純物による色とにおいの改善を主目的としたものであり、油そのものの劣化(泡立ち・酸化)を改善するものではありません



大人気!

●材料は新鮮なものを

素材の鮮度が味に出ます!

●揚げるのは野菜から

香りや味の強いものよりまず野菜から。

●元気な油を使う

油は熱・光・空気弱く、保管が悪いと一見きれいに見えても酸化が進んでいます。ムスイオイルクリーナーなら使った油をきれいにろ過し上手に保管するから、揚げものもおいしく、油の節約にも貢献します!





＊新玉ねぎの肉巻き照り焼き



コメント

・少量のお肉でも、ジューシーで甘みの強い新玉ねぎを包むことで、満足のいくボリュームと美味さに！
・玉ねぎの芯は取らずに残しておく、ばらばらになるのを防ぎ、巻きやすいです。

アレンジ

・新玉ねぎでない場合は、⑤のところで大さじ2杯の水を加え、蒸し時間を長めにしてじっくり火を通してください。
・しいたけ・竹の子・ゆでた大根を巻いても美味しいです。
・ケチャップと中濃ソース同量を混ぜ合わせてからめれば、洋風にも仕上がります。

材料 (4人分)

- 新玉ねぎ……………2個
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- 青じそ……………8枚
- 豚肉しゃぶしゃぶ用… 16枚
- サラダ油……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- 濃口醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 刻みパセリ……………適量

作り方

- ①新玉ねぎは皮をはぎ、縦に8等分に切る。青じそは縦半分に分ける。
- ②まな板の上に肉を広げ並べて、塩こしょうと小麦粉を薄く振る。
- ③肉1枚の手前に青じそ1枚と玉ねぎ1切を置いてしっかりと巻き、軽く握って密着させる。残りも同様にして、全部で16枚巻く。
- ④フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤全体に焼き色がついたら、混ぜ合わせたAを加え、蓋をして弱火で5分間蒸し焼きにする。
- ⑥蓋を取り、時々裏返ししながら煮絡めて水気を飛ばす。
- ⑦皿に盛り付け、刻みパセリを散らしたら完成。

材料 (4人分)

- パスタ……………320g～400g
- 春キャベツ……………300g
- 竹の子(茹)……………200g
- しいたけ……………2枚
- アスパラガス……………4本
- ベーコン……………80g(4枚)
- バター……………20g
- 小麦粉……………大さじ3
- 牛乳……………500cc
- 固形コンソメ……………2個
- 味噌……………大さじ2
- 黒こしょう……………少々

作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを表示通りの時間茹でる。
- ②キャベツはざく切りに、竹の子・しいたけは厚さ5mmの薄切りに、アスパラガスは3～4cmの長さの斜め薄切りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンを中火にかけバターとベーコンを入れて炒める。
- ⑤ベーコンに火が通ったら、Aを加えて炒め、しんなりしてきたら、塩こしょうで軽く下味をつける。
- ⑥一度火を止め、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳・コンソメを加えてよく混ぜ、再び火をつけ、木べらで底からよく混ぜながら火を通す。
- ⑦トロミがいたら、味噌とアスパラガスを加え火を通し、茹で上がったパスタも加え、ソースをからめる。
- ⑧皿に盛りつけ、好みで黒こしょうを振ったら完成。

コメント

・生クリームを使わず、最後に味噌を加えることでコクが増します。
・パスタのゆで汁は、洗剤代わりに使えます。つけ置き洗い用に捨てずに残しておきましょう。

＊春野菜の味噌クリームパスタ



アレンジ

・具はなんでもOK！玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、人参、スナップえんどう等いろいろアレンジしてみてください。
・ベーコンをシーフードミックスや鮭、鶏肉、ウインナーに変えても美味しいです。
・ゆで汁を大さじ2～4加えると、さらっとしたソースも楽しめます。

JA島根厚生連

健康散歩

よい(4)風呂(26)の日

春は入学・進学・就職・転職など新しい生活の始まりの季節ですが、生活環境の変化に伴って心身ともに不調をきたしやすい季節でもあります。さらに長引くコロナ禍の影響で、ストレスやメンタル面の不調をより感じている方も多いのではないのでしょうか。一日の疲れをほぐし、過剰なストレスをため込まないように毎日を過ごすには、入浴が効果的です。



入浴にはどのような効果があるのでしょうか。

1. **温熱効果**：湯船につかると体温が上がり、体内の毛細血管が広がって体のすみずみまで温まり、全身の血流を促進します。また新陳代謝が高まって老廃物や疲労物質の代謝が進み、疲労回復が格段によくなります。
2. **水圧効果**：体にかかる圧力のことで、体じゅうにマッサージ効果をもたらします。この圧力はウエストを3～5cmも細くするだけでなく皮膚血管にも加わり、そのため手足にたまった血液が押し戻されて血行

がよくなり、リンパ液の流れもよくなります。
3. **浮力効果**：人間は活動しているときはもとより、ただ立ったり、座ったりしているだけでも体の筋肉は働いています。水の中に入ると浮力により体重は普段の約10分の1になります。浴槽のたっぷりとしたお湯につかれば、いつも体重を支えている筋肉の緊張がほぐれ、ホッと一息つくことができます。
このような効果を十分に得るために、シャワーだけで入浴を済ますのではなく、湯船につかる習慣を作るとよいでしょう。

4月26日は、「4(よい)26(風呂)」という語呂合わせで、日本入浴協会が「よい風呂の日」と制定しています。この日は、親子でお風呂に入って対話を深めたり、家族同士のふれあいを促したりすることを目的としています。入浴はただ身体を清潔にするためだけでなく、体調を整える効果的な場でもあります。コロナ禍でおうち時間が増える中、ゆったりと湯船につかって体を温め、心身ともにリラックス、リフレッシュした日々を送りましょう。

【編集後記】春と言えば皆さん何を連想されますか？車で走っていると、梅、菜の花、河津桜…など鮮やかな景色が広がり、目で楽しい季節がやってきたな～と感じながらドライブを楽しんでいます。今月号はキャベツ生産者の宮廻さんと、うれしびではタケノコと新玉ねぎの料理をご紹介します。この機会にぜひ食事でも春を満喫していただくと嬉しいです◎(安)

