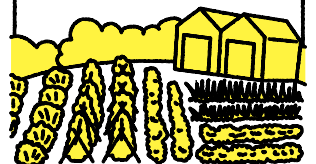




## 畜産界の 期待の新星



みつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
小西 富夫さん  
[隠岐どうぜん地区本部]



SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います





## 年間を通して様々な野菜づくりを

豊かな自然に囲まれた隠岐諸島のひとつ、西ノ島町。小西さんは長年、西ノ島町役場の職員として勤務する傍ら、家庭菜園で野菜作りを楽しんでいます。最初は3アール

ほどの面積でしたが、近所の空き家の土地管理を任せられるようになり、今では自宅周辺に数カ所、計15アールの畑を一人で管理しています。61歳から農業中心の生活となり、春は玉ねぎ、夏はズッキーニ・キュウリ、秋は春菊・ネギ、冬はあすっこ・大根など、JAの直売コーナーには年間を通して小西さんの野菜が並んでいます。

## こにしとみお 小西 富夫さん(69才)

今月は、隠岐どうぜん地区本部。西ノ島町でズッキーニをはじめとした野菜の生産に取り組みJAしまね西ノ島支店直売部会会長の小西富夫さんにお話を伺いました。



小西さんの畑



直売コーナーに並ぶ地元の野菜

## 地元の野菜が食べられる喜び

西ノ島町は元々、火山島であったことから平地が少ない地形が特徴で、耕作地として発展することは難しい地域です。昔は隠岐地方独自の「牧畑」と呼ばれる輪転式農法が盛んでしたが、戦後には消滅し、今では和牛の放牧繁殖以外の本格的な農業は行われていません。そうした背景からも、島に流通する野菜や米は町外から仕入れたものがほとんど。お店に並ぶ商品は輸送コストがかかるため、どうしても本土に比べ価格が高くなってしまいます。家庭菜園をしている人も多く見られますが、浦郷地区など漁業が中心の集落には畑自体がない家庭もあり、また、自分



で作ることが難しくなった高齢者など、お店で購入しづらいを得ない人も増えているのが現状です。

そんな中、直売コーナーには地元の人を作った野菜や、山で採れた山菜などが並び、多くの人々の支えとなっています。野菜を安価で購入できる



ということはもちろん、作り手の顔が見える安心感、旬のものを食べられる喜び、そして何より、新鮮なものを食べられること。島の人にとって、直売所の野菜は色々な意味で価値あるものとなっています。そんな直売部会の会長を長年務めている小西さんは「もっと若い人にも野菜を作ってもらって、一緒に売り場を盛り上げていけたら」と、次の世代の人たちが参加することにも期待を寄せています。

## 島では珍しかったズッキーニ

小西さんが3年前から栽培を始めたズッキーニ。それまでは島でほとんど流通しない珍しい野菜だっ

たそう。「数年前に一度、島の店で見かけた時に1本300円で販売されていた」という驚きからも、育てることに益々興味を持ったと言います。「最近ではテレビの料理番組でも多く取り上げられるようになり、昨年は多くの方が買ってくれました」と手応えを感じている様子。そうは言っても、いまだに島の人からは「どうやって食べるの?」「食べ方を教えてほしい」と聞かれることが多く、小西さんはおすすめの食べ方のひとつである「ニンニクと野菜のオリブオイル炒め」や「天ぷら」をはじめ、どんな調理法でも美味しく食べられることを伝えているそうです。現在でも島外から仕入れられることは少ないズッキーニですが、こうして島の人たちが簡単に手に入れられるのも、小西さんが一生懸命新しい品目の栽培に取り組んでいるからこそ。直売所に出荷した野菜を「買ったよ」と声をかけられることも多くなり、小西さんにとっては新たな挑戦への原動力となっているそうです。



可愛く実をつけたズッキーニ。ここから更に成長します

## かわいい孫のために

休日になると同じ町内に住むお孫さんが遊びに来て、畑にできたものを一緒に収穫することも多いとのこと。この間まではイチゴを摘むことができ、お孫さんはそれをとても楽しみにしていたそうです。「今年は天気が良かったので、ザルいっぱい採れ

ることもありました」と笑顔を見せます。これからの季節はミニトマトの収穫が始まるので、かわいいお孫さんの喜ぶ姿を見るためにも、より一層畑の管理に勤しんでいます。



お孫さんが楽しみにしていたイチゴ摘み

## 新しいものに挑戦し続けたい

今まで作ったことのない新しい品目にも、次々とチャレンジしている小西さん。種や苗を島外から取り寄せ、育ててみては直売所に出荷しています。今年からは白ゴーヤと白ナスの栽培を始めたそう。毎年1年生だけで、おもしろそうなものを探しながら少しずつやっています」と話します。低い位置での草取りや、夏の暑い時期の作業は体がきつく感じることもあり



初挑戦の白ゴーヤ。生育は順調とのこと

ますが、本やインターネット、最近ではYouTubeで育て方を研究し、年々品質の良いものが収穫できるよう努力も欠かしません。「今後、島の人たちに新鮮な野菜を安定的に、目新しいものを安く供給できるように」と、意欲的に野菜作りに取り組んでいる小西さんでした。



隠岐には猿もイノシシも居ないそうですが、カラスによる被害が。ネットで対策しています



宅地が畑になっていることから近くには井戸が。井戸から水を汲んでは水やり…と何往復もして野菜に水をあげているそうです

## 小西さんの野菜

グリーンストア西ノ島に年間を通して野菜を出荷する小西さん。7月からは店頭にもトマト、ピーマン、ししとうが並ぶ予定です😊

また、今年栽培を始めた白ゴーヤ、白ナスは8月初めを予定しているのだとか…🍷  
行かれたかたはぜひcheckしてくださいね🍷





# 畜産界の 期待の新星

皆さん“和牛のオリンピック🐮”があることをご存じですか？全国和牛能力共進会（通称「全共」）と言い、全国の優秀な和牛を一堂に集め、改良の成果やその優秀性を競う大会が“5年に一度”開催されます🌟 2022年はその5年に一度の年にあたり、今、畜産界は盛り上がりを見せています🔥「しまねびより」では、皆さんと一緒に盛り上がりをも共有したい!!という思いから、7・9月号は全共について特集します😊

第一弾となる今回は、今大会から新設された、高校や農業大学校が参加する「特別区」への出場に向け、日々頑張っている若い担い手の特集です🌟

「特別区」の県代表は、7月13日に開催される県代表牛最終選抜会で決定!! その代表1校の座を目指し、奮闘する県内3校の取り組みについてご紹介します!!



## 全共についてモォ～🐮 少しでもご紹介

第12回全国和牛能力共進会は、「和牛新時代 地域かがやく和牛力」をテーマに、10月6日から鹿児島県で開催されます。41の道府県が参加し、約460頭の牛が鹿児島県に集結する全国規模の和牛の品評会です!!

全国の和牛関係者にとって、この大会で優秀な成績を収めることは、和牛ブランドの向上につながることから、最も重要な大会と位置付けられています。



第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会  
マスコットキャラクターかごうしまマ



### 審査は



種牛（雄牛・雌牛）の姿や体形の良さなど、改良の成果を月齢別に審査する「**種牛の部**」



和牛肉の美味しさなどの肉質を審査する「**肉牛の部**」



和牛を飼育する高校・農業大学校からの出品を対象とした「**高校及び農業大学校の部**」があります。



# 島根県立農林大学校



## 先輩の想いを受け継ぎ、 気合を入れて頑張ります!!

島根県立農林大学校では、全共に向け取り組むメンバーだけでなく、農業科肉用牛専攻の1・2年生の生徒全員が一丸となり、県代表の座を目指して取り組んでいます。4年前からプロジェクトが発足され、卒業された先輩の熱い想いを受け継ぎ、いざ選抜会に挑みます！今回は中心メンバーとなる2年生の大庭悠真さん(19)と多々納勇斗さん(19)にお話を伺いました😊



校庭での調教練習。  
専用のかけ声が響きます！



運動後のブラッシング♪  
頑張った牛への癒し時間としてと  
欠かせない作業です



### 1. 全共に向けてどんなことに取り組んできましたか？

4年前から全共への出品を目標に取り組んできました。候補牛である「みる」「おとは」「いとさつき」の調教などを始めたのは1歳になった頃からです。校庭での調教や引き運動はできるだけ毎日行ってきました。また、朝と夕方の農場当番が決まっています。飼料をあげながらコンディションを確認しています。土日も夏休みも関係なく、365日牛と向き合っています。毎日の状態を記録し、先生と生徒全員で共有するなど、連携して日々の管理を徹底してきました。

### 2. 独自の取り組みを教えてください。

地域の生産者からアドバイスを受けた調教技術や飼育管理、手入れ技術などを1冊にまとめた「農林大調教の手引き」を先輩方が作成され、私たちや後輩へも技術のバトンを引き継いでいます。また、追加哺乳技術による哺育・育成管理にも取り組んでいます。母乳だけでは足りないと感じた際、私たちが追加哺乳し、成牛になってからもよく食べることができるよう、子牛の時から丈夫な胃袋づくりに繋げていきます。

### 3. 特に頑張ったことは何ですか？

調教や引き運動、終わった後のブラッシングなどは、放課後も残って取り組んできました。また、3頭の候補牛を飼養していますが、それぞれ給与量と残飼量をチェックし、餌の管理を徹底して行いました。

### 4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか？

他の専攻の先生に「今日も頑張っているね!」「熱い中ご苦労様」など声を掛けてもらった時、嬉しいし、やる気にもつながります。また調教などの練習で、候補牛が綱の指示でうまく動くようになり、先生方と共有できた時にはとてもやりがいを感じました。

### 5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

先生、先輩、生徒みんなで一致団結して取り組んでいるので、みんなの想いを受け継ぎ大学生だからこそできることをやりたいと思っています。県で終るのではなく、鹿児島でもいい成績が残せるよう、気合を入れて頑張ります!!



畜産農家・牛の魅力  
についても  
教えていただきました



#### 大庭さん😊

早産で亡くなってしまった子牛や母牛も見ました。“いのち”を身近に感じる事ができ、その大切さを改めて知ることができる仕事です。

#### 多々納さん😊

牛と日々向き合っていると、本当に色々なことが起きます。牛は話すことはできないけれど、日々起こることの原因を自分たちで理解し解決していく中で、周りを見る力や、コミュニケーション能力がついたと感じます。



# 島根県立出雲農林高校



## 牛への愛情はどこにも負けません！ 会場でたくさんの方に見てほしいです

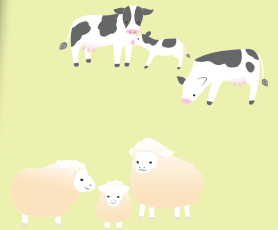
出雲農林高等学校では、動物科学科、産業動物コースで大動物を専攻する3年生5人組が中心となり、全共の県代表の座を目指し取り組んでいます。時間があれば一緒に牛と添い寝するなど「牛への愛情はどこよりも強いです!!」と笑顔が絶えないメンバーの皆さん。出雲農林高校の代表として、一致団結し選抜会に挑みます！今回は中心メンバーの落合七海さん（17）、岡田百夏さん（17）、竹下楓恋さん（17）、小中桃夏さん（17）、橋本寧々さん（17）にお話を伺いました😊



調教中も  
笑顔が絶えません😊



丁寧にブラッシングを  
行います☆  
普段は4人では  
行わないのですが、  
この日は特別に!



### 1. 全共に向けてどんなことに取り組んでできましたか？

調教、洗体やブラッシング、蹄掃除などを毎日行い、床替えもこまめにしています。毎日牛の当番があり、1~3年生で朝夕の餌やりや掃除をしています。候補牛の「すずらん」については土日5人で交代しながら飼育してきました。

### 2. 独自の取り組みを教えてください。

強化哺育を目的に、生まれてすぐ人の手でミルクをあげる人工哺乳に取り組んでいます。発育を見極めながらミルクの量を自分たちで管理しています。「すずらん」も人工哺乳で育ちました。また、和牛甲子園に肥育部門で出場しています。いい雌牛を残し、生まれた子牛を肥育する…を繰り返しながら、自分たちで改良を進めています。また乳牛も飼養しているので、搾乳なども行っていて、牛についてより深く学んでいます。

### 3. 特に頑張ったことは何ですか？

「すずらん」と同じ場所で育てている牛が病気になってしまったとき、病気がうつらない様に工夫したことです。床替えを頻繁にしたり、ブラッシングの道具を変えたりなど対策し、なんとか乗り越えることができました。

### 4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか？

最初は発育が不安定だったので心配でしたが、定期的に巡回指導をしてもらうなかで、発育が良いと褒めてもらえることが多くなったので嬉しかったです。「すずらん」を調教していき、旋回など最初はできなかったことができるようになった時も嬉しかったです。

### 5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

「すずらん」は顔はもちろん、人懐っこさも可愛くて、横から見た体上線が美しいので、ぜひ会場で多くの方に見てほしいです!! クラスの友達からも「絶対に鹿児島行ってよ!」とエールをもらうので、出雲農林高校の代表として頑張ります!!



畜産農家・牛の魅力  
についても  
教えていただきました



一つはやりがいがある仕事ということです。また、とにかく牛は可愛くて、性格も穏やかで…大好きです!! 大変なこともあります。牛と触れ合うことで自分たちが癒されています。

# 島根県立矢上高校



## 地域の方との関わりを 多くの人に伝えたい!!



島根県立矢上高等学校は、産業技術科の3年生が中心となり、全共の県代表の座を目指し取り組んでいます。候補牛である「みつゆり」は、1年生の時に生まれ、みんなで協力し育ててきました。“地域を担う畜産人を育てる”という、地域全体が同じ目標をもち、全共への出場に向けても地域が一体となり取り組んでいます。多くの人の想いを胸に、いざ選抜会に挑みます!今回は3年生の皆さんにお話を伺い、中心メンバーである三浦宗馬さん(17)、松村璃邑さん(17)、高田優希奈さん(17)に実際に普段の取り組みをみせていただきました😊



顔まわりも丁寧に拭いてあげます😊



真剣に調教練習中!

ブラッシングを体験させてもらいました!  
想像以上の力仕事💦  
またこの日は暑さが厳しい日…  
体力だけでなく、  
気温との戦いでもあることを  
身をもって感じました。



### 1. 全共に向けてどんなことに取り組んでできましたか?

「みつゆり」は体上線が弱かったので、つなぎ運動などをし、強くするため取り組んでできました。調教練習でも、地域の調教師の方に分からないことを聞くなどして解決してきました。また、放課後にもつなぎ運動や調教練習、合間をみつけて発表の練習など、授業とプラスで練習してきました。

### 2. 独自の取り組みを教えてください。

邑南町、JAしまね島根おおち地区本部、西部農林水産振興センター、地元農家、矢上高校とで石見和牛プロジェクトを創設していて、人材育成と地域振興につなげるため一体となり取り組んでいます。「みつゆり」の母牛「みつひら」は、第11回全国和牛能力共進会高等登録群の県代表候補牛に挙げられたとても優秀な繁殖雌牛です。しかし、飼育農家の方が体調を崩され、飼育を続けるのが困難な状況となりました。「優秀な繁殖雌牛であり、地元に残したい」という農家や地域の方々の熱い思いを受け、矢上高校で「みつひら」を飼育することにしました。全共のテーマである「和牛新時代 地域かがやく和牛力」のテーマにそった牛を育てるため、地域との連携を強みに取り組んでいます。また、地元の小学生に牛のブラッシング体験をしてもらったり、自分たちが牛について発表したりと牛の魅力についても伝えていきます。

### 3. 特に頑張ったことは何ですか?

体上線の緩さを克服するため、つなぎ運動や引き運動などをして、とにかく体上線を強くみせられるよう、トレーニングしました。どう工夫したらいいかも周りの方にいい方法を聞いて取り組みました。

### 4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか?

調教など、なかなか最初はうまくいかないことも多かったですが、だんだんと体上線も強くなり、調教でも言うことをきいてくれるようになって、牛との距離も近くなりました。地域の方から「良くなってきたね」と言ってもらえたときは嬉しかったし、頑張ってきたかいがあったなと思いました。

### 5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

体上線を強く見せたり、調教したりなど今まで頑張ってきました。地域の方との関わりの強さを多くの人に伝えたいです!!

畜産農家・牛の魅力  
についても  
教えていただきました

世話してきた牛から赤ちゃんが生まれた時、畜産に関わっていて良かったなと思います。みんなで名前を考えられるのも楽しみの一つです!牛は可愛い!育てていくと愛着がわきます😊また、牛は言葉は話せないけど、私たちが世話をした分だけ反応を返してくれるのが嬉しいです。



## 飼料・肥料価格高騰の影響を受ける組合員の皆さまへ緊急支援のお知らせ

令和4年6月

J Aしまねでは、農業資材の高騰による農業経営への影響を緩和すること、また消費者の生活に欠かせない農畜産物の供給（生産）基盤を維持することを目的として、当J Aで飼料、肥料を購入いただいた生産者を対象に、以下のとおり、緊急対策を実施することとしました。

J Aしまねは引き続き、国・県への要請活動も含め、あらゆる方法で生産者の皆さまを支援してまいります。

### 令和4年度J Aしまね飼料・肥料高騰対策の内容

対象となる方	J Aしまねで飼料・肥料をご購入の生産者（J A内部取引先、行政機関は除きます）
対象期間	令和3年度第4四半期～令和4年度第4四半期（計15か月間）
支援額	対象期間中の飼料購入額の1.0%および肥料購入額の2.0%を基準とし支援します。 支援総額は1億5,000万円程度となる見込みです。
お支払方法	支援対象期間を3期に分け購入額を確定後、お取引先毎に振込処理を行います。 <b>【第1期】</b> 令和3年度第4四半期（1～3月）～令和4年度第1四半期（4～6月） 振込予定日：令和4年7月27日 <b>【第2期】</b> 令和4年度第2四半期（7～9月）～令和4年度第3四半期（10～12月） 振込予定日：令和5年1月27日 <b>【第3期】</b> 令和4年度第4四半期（1～3月） 振込予定日：令和5年4月27日

#### 【この件に関するお問い合わせ先】

（取組み全般に関すること） J Aしまね 改革推進室 TEL：0852-67-7716  
 （飼料（エサ）に関すること） 畜産部 TEL：0853-25-8590  
 （肥料に関すること） 経済部 TEL：0853-25-8745



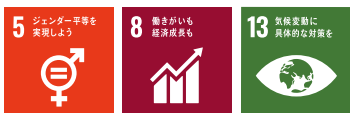
## 令和4年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金

新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価高騰等の影響により経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します。

資金使途	農業経営の維持に必要な運転資金
対象者	下記の影響を受けている方 ①新型コロナウイルス感染症 ②原油価格・物価高騰等
融資限度額等	<b>【①②両方の影響を受けている方】</b> 年間経営費の18/12又は粗収益の18/12のいずれか低い額 （簿記記帳を行っていない場合は1,800万円） <b>【①②いずれか一方のみの影響を受けている方】</b> 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額 （簿記記帳を行っていない場合は1,200万円） ※新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等の農業経営への年間の影響額 又は影響見込額を対象とします ※島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 個人2,500万円、法人5,000万円（基金協会の特例により増額） ※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします
融資利率	年0.10%（当初5年間はJ Aしまねの支援により無利子です）
信用保証料	年0.15% ※日本公庫資金（農業分野）の借入者は、島根県の保証料補給により不要。
償還期間	15年以内（うち据置期間3年以内）
取扱期間	令和4年6月22日から令和5年3月31日（融資実行分）まで

※本資金の詳しい条件などについては最寄りのJ A支店までお問い合わせください。





JALまねでは、SDGsの取組みの一環として、ジェンダー平等に取組み、職員一人ひとりが、働きやすい服装で仕事の効率アップ、働きやすい職場環境の整備を目指し、私服勤務試行期間を実施することとしました。組合員・利用者のみなさまにおかれましては、本期間につきましてご理解いただきますよう、お願いいたします。



働きやすい  
職場環境をめざして、  
私服勤務試行期間を  
実施します。

期間 令和4年

8月1日(月) > 9月30日(金) までの 2ヵ月間

実施店舗 全事業所、ただし、部署にて  
固有の制服等がある部署  
(典礼、小売店舗等)は除きます。

私服勤務試行期間における  
服装・身だしなみの基本的な考え方

すべての組合員・利用者の方に好感を持っていただけるよう、第一印象を決める身だしなみを整えることは、重要な役割と考え、信頼と安心につながる身だしなみで業務に従事します。本期間においては、職員一人ひとりがこれまで以上に身だしなみを整えるよう心がけます。



Q 「適格請求書（インボイス）」制度導入に伴う農業者の留意点を教えてください。

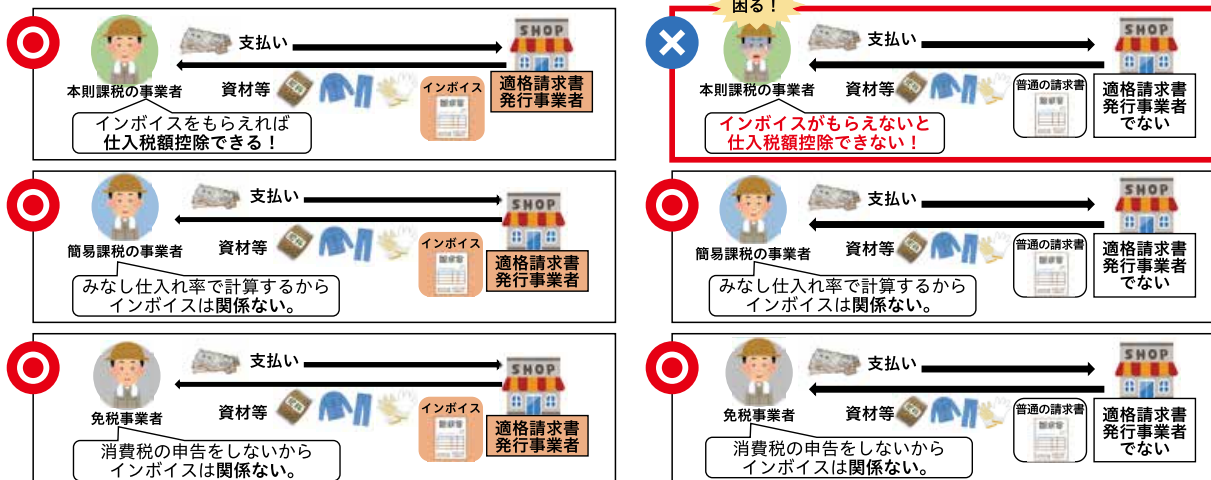
A 「適格請求書（インボイス）」制度の導入により、農業者が資材の購入等で相手先によって仕入税額控除が出来ない場合があります。「適格請求書（インボイス）」の発行事業者からの購入にて「仕入税額控除」が可能となります。「適格請求書（インボイス）」の発行事業者以外からの購入は「仕入税額控除」が出来なくなりますので、本則課税の事業者の方は資材等の購入先の確認をお願いします。

インボイス制度導入に伴う農業者の留意点



まずは、農業を営む上での基本的な取引についての影響を考えてみましょう。

資材の購入等、農業者が「買い手」の立場の場合





topics  
1

## 「出雲やさい新話ファーム」を丸山県知事が視察！



JAしまねの子会社、JAいずもアグリ開発株式会社が運営する出雲市の高度環境制御栽培施設「出雲やさい新話ファーム」に6月19日、丸山達也知事が視察に訪れました。石川寿樹組合長や同社の担当者らが、温度、光、CO<sub>2</sub>、培養液が自動で管理された育苗室を案内し、「サラノバレタス」が育つ仕組みなどを説明しました。

「出雲やさい新話ファーム」は2019年2月に稼働。環境条件をコンピューター制御し、92アールの16連棟温室ハウスでリーフレタス「サラノバレタス」を周年安定生産しています。

視察では、周年生産型の新たな農業経営モデルによる新たな担い手の創出や、作業を数値化・マニュアル化することで経営継続の課題解決に繋がると説明。石川組合長は「このような新しい農業があることを知っていただきたい。通年出荷ができるので特に若い方などで興味がある人に今後勧めていきたい」と話しました。

「出雲やさい新話ファーム」は3期目の昨年度に黒字化。4期目を迎える今年度は販売金額1億9,800万円（税込）、年間生産量170万玉（6,000株/日）を計画し、さらなる増収を目指しています。



栽培ベッドの下に流れる培養液について丸山知事（左から2人目）に説明するJAいずもアグリ開発株式会社の柳楽俊介統括マネージャー（左）

topics  
2

## JA運営に反映を 総代代表者等との意見交換会を開催



JAしまねは6月6日、ウェブ形式で総代代表者等との意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら25人が参加し、営農経済や信用共済の事業改革などJA役員と活発に意見を交わしました。

意見交換会では、総代代表者らから「飼料・肥料等生産資材価格高騰に対して、JAとしてどのような支援を考えているか」「『地域になくってはならない存在』となるため、これまで以上に支援活動を行ってほしい」「米粉を利用する製造業が増えているが、JAとして米粉用の水稻は考えているのか」など、さまざまな意見をいただきました。

また、JA役員が令和3年度事業報告や令和4年度事業計画、第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画、信用共済事業・営農経済事業改革の進捗状況などを説明。石川寿樹組合長は「着実に実践していくには経営基盤強化が必要。これまでに取り組んできた各事業改革をさらに進めていきたい」と力を込めました。

当JAでは、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。



意見に答える石川組合長



ウェブ形式で開催

topics  
3

## 島根中酪株式会社「出雲のむヨーグルト」を新たに販売開始！



島根中酪株式会社はこの度、宅配を中心に販売してきた「飲むヨーグルト」の商品名とパッケージを一新しました。新たに「出雲のむヨーグルト」の商品名のもと、パッケージにはオリジナルキャラクターを描き、販売を開始しました。

同商品は安定剤・香料不使用、また県産の生乳を89.5%使用しているため、濃厚でコクがあり、舌触りもなめらかな“生乳の味を楽しめる”のが特徴です。



PRする角田部長

同商品が好きだという闘病中のお子さまがいるご家族の方が“取り扱っている店が少なく、探すのに苦労した”ということを知り、多くのお店で取り扱ってもらえるようにとリニューアルを決意。キャッチフレーズの「ちゅーっと、シアワセ！」には、どんな時も「ちゅーっ」と飲んで「シアワセ！」を感じてほしいとの想いが込められています。また、見た目からもハッピーになってもらおうと、新たに誕生した元気いっぱいのおんなのこ「ちゅーちゃん」と、ミルクのようせい「らくちゃん」のオリジナルキャラクターをパッケージに描きました。

営業部部長の角田祐子さんは「多くの方に飲んでいただきたいとリニューアルした。今後はオリジナルキャラクターを活用した商品を増やしていきたい」と話しました。



一新した出雲のむヨーグルト

## 令和4年度島根県乾椎茸品評会を開催！

ＪＡしまねは6月7日、ＪＡ営農経済本店で令和4年度島根県乾椎茸品評会を開きました。県内から86点が出品され、審査の結果、松田美知子さん（島根おおち地区本部）の「どんこ」が最高位となる島根県知事賞を受賞しました。

今年産は、冬にかけての雪や春先の雨量が少なかった影響で、椎茸の発生量が少なかったため、良品や規格を揃えるのが難しい状況でしたが、今回は生産技術の高い出品物が揃いました。

品評会では、審査員4人が傘の形状や大きさが規格に照らして揃っているかを審査。松田さんの「どんこ」について、審査委員長を務めた県農林水産部林業課の林真弘統括林業普及員は「大きさが揃っていて、傘のひらきや縁の巻き込みが均一だった」と講評しました。

6月16日には授与式を開催し、受賞者へ表彰状を手渡しました。松田さんは「夫と二人三脚で取り組んできた。頑張ったことへのご褒美をいただき嬉しい」と喜びを話しました。上位6点は、8月に開催予定の全国品評会へ出品されます。

その他の受賞は次のとおりです。

- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞  
＝（株）藤若農産（いわみ中央地区本部）「こうこ」
- ・全農麦類農産部長賞  
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「こうしん」
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞  
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「茶花どんこ」
- ・森産業株式会社社長賞  
＝小笹忠重（いわみ中央地区本部）「どんこ」
- ・島根県農業協同組合長賞  
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「どんこ」



受賞を喜ぶ松田さん（左から2番目）ら

## 令和4年度島根緑茶品評会を開催！

ＪＡしまねと島根県茶業振興協会は6月17日、ＪＡ営農経済本店で、令和4年度島根緑茶品評会を開きました。県内4組合から7点の出品があり、審査の結果、出雲市の株式会社出雲精茶の「やぶきた」が最高位となる農林水産省中国四国農政局長賞を受賞しました。

今年産は、1月末から2月末までの気温が低めだったことから、萌芽が平年並みより遅く推移しましたが、昨年のような晩霜被害もなく順調に生育しました。

品評会では審査員8人が、形状や色沢をみる外観、熱湯を注いだ茶葉の香りをみる香気、お茶を煎れた時の色をみる水色、煎れた茶の味わいをみる滋味の4項目を審査。審査長を務めた県農業技術センターの瀬尾光広所長は出雲精茶の「やぶきた」について「つや、色味が良く、非常に丁寧に仕上げられていた」と講評しました。

その他の受賞は次のとおりです。

- ・島根県知事賞  
＝ＪＡしまね大東製茶加工所（雲南市）「やぶきた」
- ・全国茶生産団体連合会長賞  
＝住江茶業組合（江津市）「やぶきた」
- ・島根県農業協同組合長賞  
＝有限会社宝箱（松江市）「やぶきた」
- ・島根県茶業振興協会長賞  
＝株式会社出雲精茶（出雲市）「さえみどり」



外観を審査する審査員

### お知らせ

#### 次回8月号は総代会特集！

6月26日(日)に開催した第8回通常総代会の様子は、8月号の特集面にてご紹介いたします。

本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュールの都合上8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当ＪＡのホームページへ掲載していますので、ぜひご覧ください。



### イベントのお知らせ

ＪＡしまねは、下記の日程で花のイベント「しまね夏の花展示会」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています！！

開催期間：7月23日(土)～24日(日)  
場 所：ゆめタウン出雲 本館1階 エクセル前特設会場（出雲市大塚町650-1）  
問い合わせ：ＪＡしまね米穀園芸部園芸販売課（TEL）0853-25-8694



#### ①私たちが選んだ花賞～来場者投票～

投票いただいた方には抽選でお花のギフト券が当たるかも！？／今年はお来場された皆様に審査いただく「来場者投票」を実施します。会場に展示された花の中から「これが一番！」と思ったお気に入りの花に投票してください🌻

#### 【投票時間】

7月23日(土) 9：30～17：00 7月24日(日) 9：30～12：00

#### ★特典★

投票していただいた皆様に花のプレゼントを用意しています🌻  
※無くなり次第終了（両日合わせて先着300名様を予定しておりますのでご了承ください）

#### ②親子フラワーアレンジメント体験教室

来場した親子先着50名様を対象に実施します。  
7月23日(土) 10：00～16：00

#### ③お花の即売会

展示された花を特別価格で販売します！  
7月24日(日) 12：00～15：00

注）新型コロナウイルス感染拡大状況により内容を大きく変更する可能性がありますのでご了承ください。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## くにびき女性部

令和4年度は、JA女性組織3か年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度です。

つながろう

まもろう

かがわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

JAしまねくにびき女性部は、10の支部、11のグループに加え、令和3年4月には新たにフレッシュミズ部会を立ち上げ、総勢716名で活動しています。

令和3年度はコロナ禍で思うように活動ができない中、感染対策を行いながら「佐太神社参拝」「女性部健診」等の活動を行いました。また「JAしまねくにびき女性部研修会」を開催し、『家の光』についての研修や朗読会、部員による記事活用体験発表を行いました。研修会ではフリーアナウンサーとして活躍されている「おがっち」こと小片悦子氏の特別講演も行い、会場は笑顔であふれていました。

令和4年度は「こんにやく作り」「味噌作り」等の加工体験や、「松江城」「菅田庵」を訪ね、地域の歴史を学ぶ活動を計画しています。これからも仲間とのつながりを大切にし、笑顔あふれる活動を行っていきます。



「おがっち」こと小片悦子さんの講演の様子



令和3年4月24日 フレッシュミズ部会設立総会



佐太神社参拝



一所懸命青年連盟

## JALしまね出雲青年連盟

JA YOUTH

つるみ あきひろ  
鶴見 彰浩さん

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しまね出雲青年連盟（以下、農青連）に加入している鶴見彰浩さん（41）。出雲市高松町で年間約2ヘクタールの農地でブロッコリーや白ねぎ、キャベツ、枝豆、キュウリなど多くの野菜を栽培しています。今年で就農9年目を迎え、毎年様々な野菜栽培に挑戦し、自分に合った品目や世間のニーズに合った品目を模索しています。

農業を通して「地道に続けていれば道は開ける」ということを一番感じたという鶴見さん。野菜が思うように育たなかったり、ベテランの先輩農家から厳しいことを言われたりと決して順風満帆ではなかった中、それでも地道に続けてきたことで「今ではやりがいを感じて野菜栽培を続けられている」と話します。

現在は出雲支部の役員を務め、食農教育や地元の農業祭りへ積極的に参加するなど活動を広げている鶴見さん。農青連の盟友が生き生きと生活している姿を見せることで、農業のイメージは大きく変わると考えています。

「まだまだ農家として経験は浅いですが、これからも地道に農業経営を続け、新規就農を考えている人へ必ず道は開けるということを示していきたい」と意気込みを語りました。未来の新規就農者の『道標』の一つになれるように、これからも地道な努力は続きます。



# 家庭菜園

## タアサイ

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。

### 霜に当たるとおいしさが増す

タアサイはツケナの仲間、中国語で「場菜」と書きます。「場」は「つぶれる」という意味です。葉は平たく杯状に広がっており、さじ状で縮れがあり、日本の野菜では「キサラギナ」に似ています。チンゲンサイと共に、代表的な中国野菜です。

#### 品種

品種分化が少なく「緑彩二号」(サカタのタネ)、「タアサイ」(タキイ種苗など)として販売があります。

#### 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をまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

#### 種まき

春まきでは条間15cm、株間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします(図2)。発芽まで土が乾かない程度

に灌水(かんすい)し、発芽後は土が乾いたらたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。種まき後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

#### 間引き

1回目は発芽後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚の頃に1本にします(図3)。

#### 追肥

大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします(図4)。

#### 病虫害防除

アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

#### 収穫

春まきでは株が立性になり、草丈25cmくらい、秋まきでは、葉は大きく広がり開張性になり、上から見て直径20cmくらいから収穫を始めます(図5)。寒い時期になるとおいしさが増してきます。収穫後は広がっている葉を内側につぶめてひもで縛ると扱いやすくなります。

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

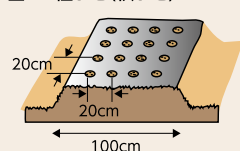


図3 間引き

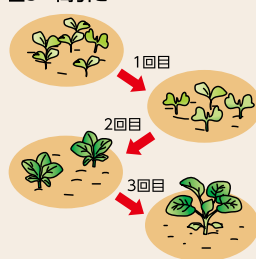


図4 追肥

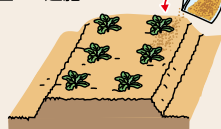
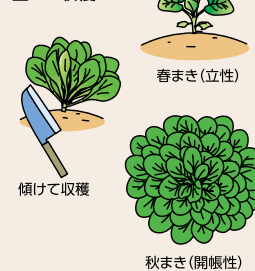


図5 収穫



### 組合員からの情報提供窓口について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を受けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先: 住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1  
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp  
部 署 名 監査部  
受 付 監 事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。  
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

#### 【協議事項】

- ①令和4年7月1日付け本店の機構改革の実施について
- ②東・中部 広域米倉庫の新設について
- ③第3次農業戦略実践3カ年営農計画について
- ④令和4年度補助事業の実施について
- ⑤農業振興支援事業要項の改正について
- ⑥令和3年産島根米買取価格の設定について
- ⑦産直事業におけるインボイス対応について
- ⑧JAしまね肥育センターの今後の方向について
- ⑨現金取扱(硬貨受払・両替)手数料の改定について
- ⑩令和3年度決算の承認について
- ⑪経営基盤強化積立金規程の一部改正について
- ⑫第8回通常総代会への附議議案について
- ⑬令和4年度業績還元額の取扱いについて
- ⑭通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑮系統団体および関連団体等への役員就任について
- ⑯地区本部運営委員会運営規程の一部改正について
- ⑰組合員帛事および見舞金規程の一部改正について
- ⑱役員増資運動要項の設定について
- ⑲「特定非営利活動法人フードバンクしまねあったか元気便」の設立および加入について
- ⑳「協同組合YADDO知夫里島」への加入について
- ㉑役員報酬総額等の設定について
- ㉒退任役員に対する退職慰労金の支給について
- ㉓人材育成基本方針の策定および非正規職員の人事制度統一に向けたコンサルタントの導入について



山々に囲まれた豊かな自然の中でミツバチを飼育しています

はちみつ生産者  
(養蜂家)



雲南市三刀屋町粟谷  
**陶山 一三夫さん(73)**  
すやま い さ お

自然豊かな環境のもと、計5か所で約100箱の巣箱を管理し、セイヨウミツバチを飼育しています。雲南地区本部管内の養蜂家25名と移動養蜂を営む県外の養蜂家3名で組織する「雲南養蜂組合」の組合長も務め、雲南地域における養蜂をけん引する存在です。

### 養蜂と農業のかかわり

陶山さんは、農業を営んでいた父親が趣味で始めた養蜂を引き継ぎ、退職をきっかけに約20年前から本格的に養蜂家としての道を歩み始めました。

ミツバチは、はちみつを採取するだけでなく、農作物の交配(受粉)にも欠かせない重要な役割をもった昆虫。三刀屋町でメロン栽培が盛んになった時期に、交配に必要なミツバチが不足していたことから飼育数を増やし、現在もイチゴやメロン、スイカなど、園芸作物を栽培する農家へ交配用として供給しています。

野菜や果実が実るのもミツバチが働いてくれるからこそ。陶山さんは現在までに培った知識と経験を活かし、ミツバチが過ごしやすい環境づくりに気を配りながら大切に飼育しています。

### 安全確保と適正な空間管理

ミツバチの寿命は約1か月から3か月。様々な花が咲き始める3月から6月にかけては餌となる花粉や花の蜜を集めるため、1年の中で最も活発に活動します。

ミツバチの行動範囲は約2km。陶山さんはミツバチの安全を第一に、はちみつの採取に適した場所を選んで巣箱を設置し、採取したはちみつは雲南地区本部などへ出荷しています。



陶山さんが飼育するミツバチが採取した春のはちみつ。きれいな黄金色でとっても美味しいですよ！

養蜂は、ミツバチの生態や習性を理解し、人の手でうまくコントロールしてやることで数を増やし、はちみつや蜜蝋などを採取しますが、その管理は大変です。

春には分蜂(巣別れ)するので勝手にミツバチが巣から出ていかないように数をコントロールし、夏や冬は気温の変化に耐えられるよう巣箱内の環境を整え、秋にはミツバチの天敵であるスズメバチなどから守ってやらなければなりません。そのため週に1度は必ず巣箱の様子を確認し、ミツバチの安全と健康状態、はちみつの採取時期などを見極め、巣箱内の適正な空間管理に努めています。

### 雲南の養蜂を守っていききたい

「好きでやっている仕事だけど、年を重ねた今は現状維持が精一杯だね」と話す陶山さん。養蜂は経験に基づく技術や知見が必要で、簡単に手伝って



7月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】努力の成果が目に見えやすく、やりがいを感じられるとき。新しいチャレンジも吉と出ます。予定は早めに立てて

【健康運】目の疲れに注意を。頭痛は甘く見ないで【幸運の食べ物】サクランボ



7月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】性急になり過ぎないように行動をセーブして。じっくり取り組みば好結果に。衝動買いに注意。下旬は勝負強さあり

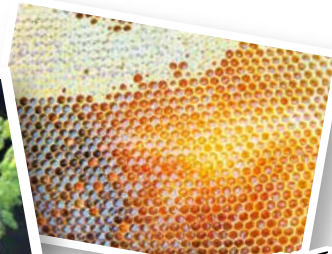
【健康運】食べ過ぎは思った以上のダメージに。運動を【幸運の食べ物】ズッキーニ



2段重ねの巣箱。  
1つの巣箱に8~10枚の  
巣枠が入っていて、  
中には約2万匹のミツバチが  
暮らしているそう



ミツバチの様子に変化がないか、  
定期的に管理しています



巣枠にはミツバチが集めてきた  
はちみつがぎっしり。  
遠心分離機にかけて  
はちみつを絞り出します

もらうことができないのが悩みの種。  
「ミツバチは自然の恵みを与えてくれ  
るだけでなく、農業にも欠かすこと  
のできない重要な存在。趣味としてで  
もいいので養蜂を始めてくれる若い  
人が少しでも増えると嬉しい」と期待  
を込めます。

## おすすめレシピ

今月は女性大学院「華凜」のはちみつ講座で講師を  
務めていただいた「しまねのはちみつ屋いち花」の  
泉智加さんから特別にレシピをご紹介します。



### はちみつ生姜シロップ



煮沸消毒したビンの中に、はちみつ  
とスライスした生姜を1:1の割合  
で1週間程度漬けておくだけで出来  
上がり♪  
はちみつシロップはカリンやレモン、  
他のフルーツなどに代えても美味  
しく出来上がります。炭酸水などで  
割っても美味しくいただけます。

### はちみつ生姜焼き



●材料(2~3人分) ①はちみつ生姜シロップ  
の生姜を細かく切る。  
・しょうゆ 大さじ1 ②全ての調味料をボウル  
に混ぜ、豚肉を入れる。  
・はちみつ生姜 大さじ1 ③少し揉み込んでから、  
シロップ 大さじ1 5~10分置く。  
・豚肉(薄切り) 250g ④フライパンに油をひいて  
焼いて出来上がり。

**夏** になると「暑さから  
運動や外出を控えて  
運動不足になる」、  
「クーラーのかかって  
いる場所にいることが  
多く、お風呂はシャワー  
だけで身体が冷える」、  
「暑さから寝苦しくな  
り寝つきが悪くなる」と  
いったことが起こりやす  
く、体調を崩す原因と  
言われています。

はちみつ生姜シロップ  
は、風邪予防や美肌効果、  
便秘解消などの効果がある  
ヘルシーフード。はちみつ  
をうまく活用し、はちみつ  
パワーで暑い夏を乗り  
切りましょう!!

©よい食P



## 地域の農家を応援



ミツバチの減少が問題視され  
ている近年。気候変動や自然環  
境の変化、養蜂家の減少など原因  
は様々ですが、花粉の媒介者として  
重要な役割を担っているミツバチは農業生  
産の維持に必要な不可欠な存在です。

養蜂は人と自然との共生。雲南の豊かな自然  
の恵みに感謝する気持ちを忘れず、一人  
ひとりが環境の変化に目を向け、意識的に  
行動することが地球環境の保全、SDGsの達  
成につながっています。

## ご購入は…

雲南地区本部管内の産直市へ (一部の店舗を除く)

※雲南地区本部の総合カタログ

「うんなんいただきます」でもご注文いただけます



### 奥出雲の山蜜 春

レンゲ、ナタネ、ウメ、サク  
ラなど春を代表する花々  
から採集したはちみつ  
です。  
春の花の独特な香りを  
楽しむことができます。



### 奥出雲の山蜜 アカシア

マメ科の落葉高木「アカ  
シア」の花から採集した  
はちみつです。  
甘みがありあっさりして  
いて上品な芳香味を楽  
しむことができます。



### 7月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】太陽の恵みを受けて大きな成果が期待できます。気になっていたこと  
を調べたりするのもお勧め。うれしいお誘いも  
【健康運】友人と過ごす何げない時間が元氣回復に【幸運の食べ物】スイカ



### 7月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】高め安定運。周囲の協力を得やすくなっています。1人で頑張ろうとせ  
ず周りに声をかけて。充実感がアップ  
【健康運】音楽鑑賞が癒やしに。香りの良いお茶も吉【幸運の食べ物】高原キャベツ

# ふれあいニュース

雲南管内の  
旬な情報をお届け！



FUREAI NEWS  
01

## 初夏の風物詩 三刀屋の梅 品質上々

雲南市三刀屋町のJ.Aしまね野菜集出荷施設で6月20日、梅の出荷がピークを迎えました。

雲南梅生産組合の生産者9名が栽培する「南高」や「鶯宿」を中心とした3品種を受け入れ、同組合の生産者やJ.A職員が選果機を使って選別し、約2.5トンを出荷しました。今年6月6日から受け入れを開始。雨が少なかったこともあり果実はやや小ぶりではあるものの着果状況は良く、品質も上々。例年並みの約8トンの出荷を見込んでいます。

出雲の市場を中心に雲南市内の農事組合法人などの加工部門への販売や、地元酒造会社などへの梅酒用販売も強化し地産地消を進める中、今年度は松江の市場へも販路を拡



▲選別作業の様子

大し、分散出荷することで価格の安定を図っています。同組合の奥田訓一組合長は「昨年、2名の生産者が新たに組合に加入してくれた。少しでも若い生産者が増えるよう活動を続け、梅産地としてもっとみなさんに認知してもらえよう、これからも品質のよい梅を作っていきたい」と意気込みを語りました。

FUREAI NEWS  
02

## 管内小学校へ出前授業 地域の農業に理解深めて

雲南地区本部は6月10日、雲南市立斐伊小学校の5年生を対象に営農部職員による出前授業を行いました。

同地区本部営農企画課の三原涼職員(TAC)が講師を務め、雲南市の農業の現状や課題、J.Aの役割についてパワーポイントを用いて説明しました。同校では総合学習の一環と

して毎年、近隣農家の協力のもと田植えや稲刈りなどの体験授業を実施し、地域とともに食農教育を行っています。

J.A職員による出前授業は3年前から実施。多角的な視点で学びを深め、その後の学習に繋がっています。授業の終わりに三原職員は「地域の農家のみなさんが作ってくださいましたお米や野菜をたくさん食べて

みんなが農家を応援しよう！」と話し、雲南の農産物の消費拡大を呼びかけました。



▲雲南市の農業の現状と課題について説明する三原職員

FUREAI NEWS  
03

## 阪急オアシス「しまねフェア」再開

雲南地区本部は、6月11日から阪急オアシスキセラ川西店(兵庫県)で「しまねフェア(産直市)」を本格的に再開しました。

都会地への販売促進を目的に平成15年から「地産地消」の取り組みとして阪急オアシス尼崎潮江店(兵庫県)で産直市を開催。産地直送ならではの野菜の新鮮さや価格の安さで人気を博していました。コロナ禍において昨年1月から同店舗での開催を休止して

り、今年度からはキセラ川西店へ拠点を移し再開しました。4月29日のプレオープンを皮切りに6月から本格始動したしまねフェアは盛況で人気を集めています。

同地区本部営農部の藤原徹次長は「雲南の農産物をしっかりPRして、他店舗への展開も視野に入れ、産直事業の拡大を目指していきたい」と意気込みを語りました。今後はさらに品目を増やし毎週土曜日から月曜日に

かけて定期的に開催する予定です。



▲買い物客で賑わう売り場



7月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】あれこれやりたいことが出てきそう。状況を整理して優先順位をつけて。頼まれ事を引き受けると、そこから開運

【健康運】スポーツにツキあり。体を動かして【幸運の食べ物】エダマメ



7月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】上昇運です。一筋縄ではいかないことも諦めずに続ければゴールへと前進。迷ったときには初心に戻って◎

【健康運】頑張り過ぎは禁物。休憩を入れましょう【幸運の食べ物】トウガラシ



FUREAI NEWS  
04

## 農業機械展示会賑わう ミニアグリミーティング同時開催

雲南地区本部は6月18日、雲南市三刀屋町の三刀屋文化体育館アスパルの正面玄関前特設会場で、農業機械展示会とミニアグリミーティングを同時開催しました。

来場者には特典としてハンドソープをプレゼントし、会場では大型機械や中小農機など約50点を展示。特設ブースを設置し、メーカーによる土壌診断や除草剤の紹介、夏場の

農作業に最適な空調服の展示や販売、TACによる営農相談などを行いました。

来場者は大型機械に乗り込んだり、実際に商品を手にとったりして使用感を確認しながらJA職員やメーカー担当者の話を興味深く聞き、商品を吟味しました。

暑い中、たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。



▲展示会場の様子

FUREAI NEWS  
06

## 第60回 島根米品評会 受賞者表彰

島根県農業振興協会は6月10日、松江市殿町のサンラポーむらくもで第60回島根米品評会の表彰授与式を行いました。

この品評会は、島根県産米の品質・食味向上をはかり、消費市場における地位確保につながるべく、生産者の産米改良意欲の高揚に資することを目的に毎年開催しています。

令和3年産米について、先に行われた選考の結果、島根米総合の部で雲南市大東町の「農事組合法人清流の里ながたに」が農林水産大臣賞を受賞されました。

同法人の福岡泰夫代表は「長年にわたり集落全体で効

率的な水稻栽培による農地の維持に努めてきた。このたび法人の取り組みを評価いただけるととても嬉しく思う」と受賞の喜びを語りました。

その他の受賞は左記のとおりです。



▲賞状を手にする島根米総合の部受賞者のみなさん  
左から落合伝一さん、(農)清流の里ながたに 福岡泰夫代表、遠藤秀夫さん

FUREAI NEWS  
05

## 産直出荷拡大へ向け 秋まき野菜の栽培講習会を開催

雲南地区本部は、6月27日から7月1日にかけて管内の7会場で産直会員を対象に秋まき野菜の栽培講習会を開催しました。

同地区本部営農指導課の高橋英次職員が、秋まき野菜の栽培管理と売れ筋農産物の品種特性、指定品種の種子・苗助成制度について説明。産直野菜を積極的に出荷いただくよう働きかけ、島根県東部

農林水産振興センター雲南事務所農業部からは、鳥獣害対策や農薬の適正使用について注意を呼びかけました。

同地区本部営農指導課の新田大治課長は「産直会員のみなさんには多くの野菜を出荷していただき、地産地消をはじめ、地産都消の取り組みも強化し、産直事業の拡大に努めていきたい」と話し、意欲をみせました。



▲講師を務める高橋職員と受講者

●第60回 島根米品評会雲南地区本部管内受賞者

顕彰名	受賞者	品種
◎島根米総合		
農林水産大臣賞	せいらの里ながたに (農) 清流の里ながたに	きぬむすめ
全国小麦改良協会会長賞	おちあい 落合 伝一	コシヒカリ
全農会長賞	えんどう 遠藤 秀夫	ヒメノモチ
◎水稻うるち玄米 品種別の部		
島根県知事賞	すぎとえいのうくみあい 杉戸宮農組	コシヒカリ
	(農)あなみ	つや姫
島根県農業振興協会会長賞	やまだ 山田 淳	コシヒカリ
	きのした (農)木ノ下ほたるの郷	きぬむすめ
◎醸造用玄米の部		
日本酒造組合中央会長賞	おがわ 小川 つよし	五百万石
島根県知事賞	いしはら 石原 よしのり	縁の舞
島根県農協同組合長賞	まつばら 松原 たけお	五百万石
◎水稻もち玄米の部		
全米販理事長賞	およし (農)大吉	ココノエモチ
島根県知事賞	うちだ 内田 やすあき	ヒメノモチ
島根県農業振興協会会長賞	ささき 佐佐木 幸雄	ヒメノモチ

(敬称略)



7月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】  
【全体運】ハブニングの気配が、ドキッとすることがあっても冷静に。災いを転じて福となします。臨機応変に動きましょう  
【健康運】体を動かす前に準備体操を。腰は大切に【幸運の食べ物】トウガン



7月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】  
【全体運】最初は戸惑うことが多そうですが、次第に好転。慌てずゆっくり進めれば望んでいた方へと向かえます  
【健康運】健康診断は受けて。冷えに気を付けて【幸運の食べ物】ブルーベリー

# うんなん 女子カ



## フレッシュミズ

### ～ハンドメイド教室でステンシル～

とき/6月24日(金) ところ/雲南地区本部

フレッシュミズは、ステンシルを趣味にしている部員の友人を講師に迎え、オリジナルバッグを制作しました。ステンシルは文字や模様を切り抜いた型紙を使って布などに絵の具やインクを刷り込んでいく技法。様々なアイテムを簡単におしゃれなデザインに変えることができるため人気を集めています。



型紙の下絵を描く部員

部員は、型紙を選んだり自分の好きな模様の型紙を作ったりして無地のバッグに描くデザインを決めると、スポンジを使って好みの色をつけ、夢中



かわいいオリジナルバッグが完成しました

で作業を進めました。

今年度も部員同士の交流を深めながらみんなで楽しく活動していきたいと思っています。



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。

各支部リレー紹介

No.2 今月は  
雲南吉田支部  
☎0854-74-0131  
担当:白築

## 雲南吉田支部

### ～「荷車の歌」DVD上映と立体紙芝居披露～

雲南吉田支部は6月28日、人数を制限して第18回雲南吉田支部総会を開催しました。



総会の様子

上程した議案はすべて承認され、総会

終了後には雲南吉田女性部員製作による立体紙芝居「かくや姫」の披露と「荷車の歌(DVD)」の上映を行いました。「荷車の歌」は家の光11月号に掲載されていた戦後の農村女性を主人公にした農協婦人部が誕生した頃の作品です。上映中には主人公と自分の人生を重ね、涙ぐむ部員もあ



立体紙芝居「かくや姫」を披露する部員

りました。

あの頃と時代は変わりましたが、女性部の組織力アップを目指し、これからも積極的に活動していきたいと思っています。

## 雲南女性大学院「華凜」

### ～習得! 整理収納片付け術講座～

とき/6月7日(火) ところ/雲南地区本部

◎講師/整理収納アドバイザー <sup>かず</sup> 長岡 和 氏

第4回の講座は、松江市を中心に整理収納アドバイザーとしてご活躍の長岡先生を講師に迎え、「片付け」のコツやポイントについて学びました。

生活しているだけで増え続けていく「物」。講座では「片付けの基本」として片付かない原因を知ることが一番大切



「物の整理は心の整理」という言葉も印象的でした

で、意識的に物を増やさない努力をすることや、使用目的、使用時期、使用頻度で必要なものと不必要なものをしっかり区別できるようになる



学生と対話しながら楽しくお話していただきました

ことが重要であることを教えていただきました。

片付けのポイントとして、整理する対象(ターゲット)を絞り、全ての物を出して視覚的に「物」の量を認識し、必要と判断した物だけを収納スペースに収まる量だけ分類して収納することや、時間を決めて取り組むことの大切さを学びました。

学生は、「『いつか使うかも』の『いつか』は絶対来ない!』という先生の言葉がとても印象的で、ユーモアを交えたお話はとても分かりやすく、楽しく受講できた」と感想を述べました。



#### 7月のあなたの運勢 [山羊座 12/22~1/19]

【全体運】信頼できる人に話を聞きに行つて。明るい兆しが見えています。こうでなければと決め付けて考えないように  
【健康運】ハードなスポーツを楽しめます。散歩も吉【幸運の食べ物】ナス



#### 7月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]

【全体運】うっかり口を滑らせないようにご用心。頼られ過ぎて困る場合が。助けてほしいときはあなたからもSOSを出して  
【健康運】冷たい物の取り過ぎに注意。胃腸をいたわって【幸運の食べ物】スルメイカ

6/15  
水

# 日頃の感謝の気持ちを込めて 支店で来店イベント開催

年金支給日にあわせて仁多支店、掛合支店でイベントを開催しました。

## 仁多支店 ~だんだんDay~

地域や利用者みなさんに「感謝を伝えたい」という想いから、地域でも馴染みのある出雲地方の方言「だんだん(ありがとう)」を用いて「だんだんDay」と名付けて開催しました。



中小農機の展示のほか、支店内では雲南地区本部の農産加工品も紹介しました

ご来店いただいた方へアンケートを実施し、貴重なご意見をいただきました

来店者へ花の種をプレゼントしました

## 掛合支店 ~かけやLikeデー~

お米の消費低迷により、農家みなさんが丹精込めて生産されたお米の値下がりが続く中、日本人の「主食」である「お米」を見直すきっかけになってほしいという思いを込めて開催しました。

窓口を利用された方に雲南のブランド米プレミアムつや姫「たたら焰米」2合をプレゼントお米の消費拡大をPRしました



支店長とじゃんけんして勝った方にはもう2合プレゼントするお楽しみつき!!

当日はたくさんの方にご来店いただき、ありがとうございました。今後ともご愛顧いただきますよう、お願い申し上げます。

「たたら焰米(2kg)」は、雲南市内のAコープ各店舗で購入いただけるようになりました

地区版



将来のために

## 「つみたて」を活用して、「資産形成」

JALしまね

### 投信「つみたて」

毎月、一定の金額で投資信託を購入することで、将来に向けて積極的な資産形成を行うことができます。

### 積立定期

定期貯金より、長く「つみたて」ことができ、必要に応じて一部支払い等が可能な商品です。

### 定期積金

目的に応じて、計画的に「つみたて」ができる商品です。

### iDeCo

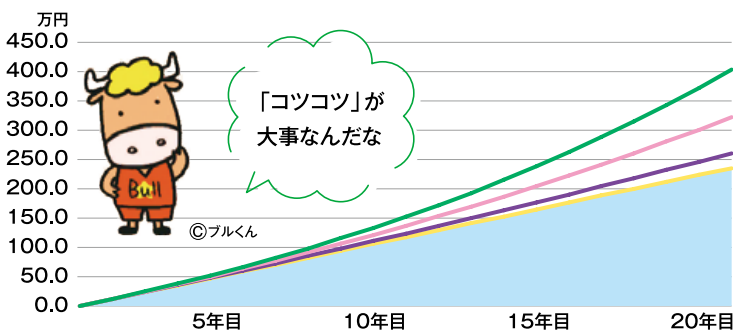
個人型確定拠出年金

老後のためにお金を「つみたて」て、預金や投資信託など自分で選んだ商品で運用した後、その運用成果を原則60歳から受け取れる制度です。

### 農業者年金

農業者(農家)を応援する確定拠出型の担い手積立年金基金制度

### 毎月1万円ずつ、20年間「つみたて」投資した場合(期間:20年)



※左記はあくまでもシミュレーションであり、将来の投資成果をお約束するものではありません。  
※試算に用いた年利はあくまでも仮の数値であり、実在する特定の商品のものではありません。利回り計算は1か月複利としています。また、税金・手数料等を考慮しておりませんので、実質的な投資効果を示すものではありません。

出所:農林中金全共連アセットマネジメントのデータをもとにJALしまね作成

お問い合わせ先 | 雲南支店 ☎0854-42-9111



7月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】  
【全体運】良好です。一つずつ状況が改善していきます。会話の機会を多く持つよう心がけましょう。楽しい発見があるはず  
【健康運】野菜たっぷりのメニューで元気はつらつ【幸運の食べ物】ピーマン



7月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】  
【全体運】もめそうになってあなたの対応一つでトラブルにせず済ませられます。重要な役割を任せられる予感も  
【健康運】無理は禁物。ハーブティーでリラックス【幸運の食べ物】トウモロコシ

# 6月の運営 だより 委員会

6月8日開催

## 議題

- (1) 令和3年度事業報告及び剰余金処分案について
- (2) 令和4年度事業計画の設定について
- (3) 支店機能の見直しについて
- (4) 米づくり生産組織活動のための拠出金について
- (5) 各事業部からの報告について
- (6) ① 営農部  
・令和4年産米穀に係る出荷予約状況について  
・子牛市場の状況について
- ② 經濟部  
・農業機械展示会の開催について
- ③ 統括支店  
・サマーキャンペーン2022の実施について
- ④ 企画総務部  
・雲南地区本部次期役員候補および運営委員候補の決定について
- ⑤ その他

## 質疑応答

※要点をまとめて掲載しています。

**Q** 昨年度、雲南地区本部管内において甚大な自然災害が発生したが、組合員に対し、どのような災害復興支援を行ったか。

**A** 圃場の修復費用や水稲被害の補償などの支援はできませんでしたが、被災された組合員162世帯へ見舞金を贈呈し、35件へ農業機械の修理費などを補償し、支援しました。

**Q** 支店業務の見直しは、組合員・利用者からすると支店を閉鎖するのかもしれない不安を抱いてしまう。今後どのような体制でどのように人員配置し業務が行われるのか等、十分な説明が必要ではないか。また、職員のモチベーションが下がらないようにしてほしい。

**A** 組合員のみなさんへより丁寧な説明を行うとともに、業務の見直しによるデメリットを

抽出し、対応策を講じていきます。

また、組合員、利用者のみなさんがどのようなサービス求めているのかというニーズを把握し、そのニーズに応えられるよう、総合的なサービスやアドバイスができる専門的な職員の育成が必要と考えています。

職員にはモチベーションが下がらないよう対応していく考えです。

**Q** 雲南の肥育センターは比較的高価格帯で子牛を購入しているが、低価格帯の子牛も購入していく考えはないか。また、畜産農家の収益が増加するようJAとしてバックアップしてほしい。

**A** JAの肥育センターでは、雲南管内の県有種雄牛を主に購入しているため、市場の相場に応じて結果的に高価格帯での購入となっています。その他の面で下支えができるか検討します。

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!



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)



100ml



30g



10ℓ



省力化!

水田畦畔面積  
100㎡分の散布液



液剤



顆粒水和剤



素早く枯らす!

[500ml]  
2,362円  
(税込)



長く抑える!

[100g]  
1,355円  
(税込)



## 資産形成の幅が広がる!! / 年金制度改正による確定拠出年金の見直し

確定拠出年金とは、公的年金制度に上乗せできる年金制度です。掛金を払い、その運用収益との合計額をもとに、将来の給付額が決まります。掛金を事業主が払う企業型と、加入者自身が払う個人型(iDeCo)があります。

60歳を過ぎても働く人が増えている社会に対応し、老後の所得を確保できるよう改正がおこなわれました。

### 受給開始時期の選択肢が拡大

確定拠出年金は従来60~70歳の間で受給開始時期を選択していましたが、2022年4月より、60~75歳に選択肢が広がりました。

### 加入可能年齢の引上げ

今までは確定拠出年金に加入できる年齢が、企業型は65歳未満、iDeCoは60歳未満でした。改正後は企業型が70歳未満、iDeCoは65歳未満に引き上げられました。

### 将来に備え、資産形成の一つとして考えてみませんか?

ゆうゆうシニアライフ2022 vol.1より一部引用

### 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  
8月4日(木) 15:00~19:00
- 大東支店  
8月10日(木) 15:00~19:00
- 仁多支店  
8月23日(木) 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。  
◎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。



## ステーキハウス 萌美野 TOPICS

● 夏の新メニューのご案内 ● 7/15金 ~ 8/31水 限定



1日限定  
10食

暑~い夏、奥出雲和牛を食べて  
元気に乗り切ろう!!

### セット内容

- ◎焼き肉 200g  
・ロース・カルビ・上バラ  
・ミックスホルモン
- ◎焼き野菜 ◎ごはん
- ◎味噌汁 ◎サラダ
- ◎漬物

### ● 奥出雲和牛 夏定食

1,800円(税込)

しまねプレミアム飲食券 / ご利用いただけます /

●●● 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



## 地区本部 総代説明会の 掲載について

6月12日に開催いたしました令和4年度第1回雲南地区本部総代説明会に係る内容については、県下で誌面の統一性を図るため、8月号に掲載いたします。ご理解いただきますよう、お願いいたします。



● 人事異動(7月1日付)  
▼企画総務部企画管理課(営農部中央管農経済センター)石田理恵奈 ▼大東支店(企画総務部付)内田菜月 ▼雲南さくら支店(企画総務部付)石飛佳与 ▼雲南さくら支店(企画総務部付)高松努  
※( )内は旧部署

8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"統落"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	53	915,200	239,800	515,111	282	1,824	-101,439
	去	53	974,600	284,900	643,043	305	2,110	-77,670
中央市場	雌	129	1,103,300	206,800	528,904	284	1,863	-75,051
	去	177	974,600	42,900	623,563	309	2,016	-84,692

令和4年6月の全国主要子牛市場平均価格は、雌602,840円(前月比97%)、去勢699,312円(前月比96%)、計658,697円(前月比97%)で、"統落"の取引となっています。

## 畜産 市況



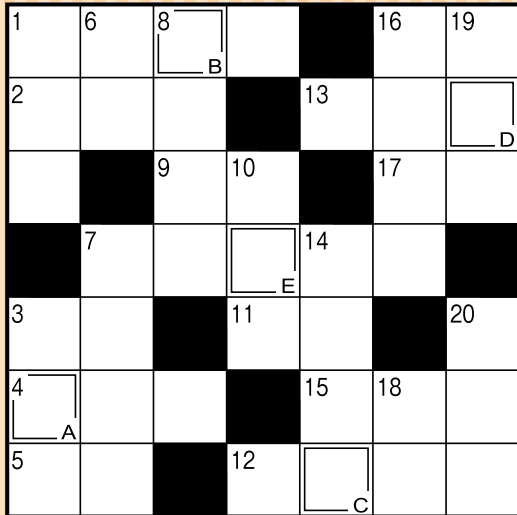


CrossWord Puzzle

# 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東海道新幹線の愛称の一つ
- ③天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- ⑥食事の——にしっかりと手を洗った
- ⑦ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- ⑧綿あめの芯棒に使うことも
- ⑩お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- ⑭胸びれを広げて滑空します
- ⑯東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- ⑰固体と液体を分ける方法の一つ
- ⑱マンションの賃貸情報に載っています
- ⑳「姿勢が悪いよ」と言われやすい姿勢

### ヨコのカギ

- ①夏に咲く黄色い花
- ②行きは良い良い——は怖い
- ③レタスやゴボウは——科の植物です
- ④すし屋の符丁でお茶のこと
- ⑤能あるタカは隠してる？
- ⑦北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- ⑨停留所に止まります
- ⑪漢字などの横に小さな文字で振ります
- ⑫海からそよそよと——が吹いてきた
- ⑬英国の通貨単位です
- ⑮魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- ⑰草を刈るときに使います
- ⑱翼を持っています



### 応募要項



#### ●応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

#### ●賞品

正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

#### ●当選者発表

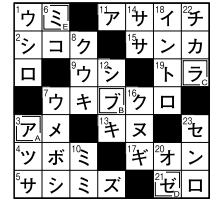
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

#### ●宛先・締切

〒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8月5日（金）（当日消印有効）

#### ◆先月号の答え◆

#### 「アブラゼミ」



# 俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

## 最優秀賞

真孤踏む神官の列厳かに

出雲市 森脇 英徳様

## 優秀賞

ほたる火の神代の闇に明滅す

出雲市 藤江 堯様

緑蔭の少女の服は牡丹色

安来市 斎藤美重子様

外つ国の人形も入れ雛飾る

浜田市 日原 紀子様

## 佳作

夏休肩になじんだランドセル  
早苗田に山影映し暮れてゆく  
平穏なひと日夕餉に豆の飯  
朝採れの玉葱水のしたたりし  
花吹雪どの児も走る下校坂

松江市 山根 茂雄様  
出雲市 石橋 厚様  
浜田市 三沢 孝子様  
出雲市 北村 功様  
邑南町 三宅伊知枝様

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

「家の光」8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）8月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

#### 応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

#### あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1  
J Aしまね ふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
F A X : 0852-67-7708  
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



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

・お預かりした個人情報、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。

JALで行く

期間限定(出雲—新千歳 約2時間)

添乗員同行  
バスガイド同行

直行便で行く

# 夏の北海道ぐるっと一周

7日間

登別温泉 湯の川温泉 札幌 稚内 知床ウトロ温泉 十勝川温泉

旅行期間 令和4年

8月22日(月)~28日(日)

旅行代金 (出雲縁結び空港起点・  
大人お一人様2名1室利用・税込)

**228,000円**



掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。  
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております。お気軽に下記販売店へご請求ください。

TOUR 株式会社 農協観光 [詳しくはこちら](#)

山陰支店 TEL 0852-26-2600 JAしまね旅行センター本部 TEL 0853-25-8907



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JALしまね × Paris Miki PARIS MIKI

メガネ一式 **10%OFF!!** 補聴器 **5%OFF!!**

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店 ※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ JALしまね 本店経済部経済課 (TEL) 0853-25-8912

本誌は地球環境に優しい植物性インキを使用しております。



### \* 電子レンジで簡単煮込みハンバーグ風



#### コメント

- ・火を使わず電子レンジだけで完成する料理は、暑い季節にピッタリ!
- ・トマトに含まれるリコピンは、生で食べるよりも加工した方がグッと吸収率がアップします。
- ・50度のお湯は、沸騰したお湯に同量の水を加えると50度になります。(給湯器のお湯はおおむね50度に設定されています)

#### 材料 (4人分)

- 合挽肉…………… 300g
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- パン粉…大さじ6(約20g)
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- トマト……………2個(約300g)
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩こしょう……………少々
- 砂糖……………小さじ1
- ピザ用チーズ……………80g
- ブロッコリー……………1/2株

#### アレンジ

- ・野菜は茄子、ズッキーニ、南瓜、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、きゅうり等なんでもOK!
- ・残った場合は、ご飯と混ぜてトマトライスに! 茹でたスパゲティと混ぜればミートスパゲティに!

#### 作り方

- ①合挽肉は50度のお湯につけ(30秒〜1分間)、余分な脂とアクを取り、ザルにあげて水気をきる。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③トマトはヘタを取り除き、2〜3cm幅に大きく切る。
- ④ブロッコリーは小房に分けて、5mm幅にスライスする。
- ⑤ボウルに①②とAを入れてよく練り混ぜる。
- ⑥耐熱皿にトマトとBを入れて混ぜ合わせ、その上に⑤を好みの大きさに丸めてのせ、チーズをかける。
- ⑦⑥の隙間にブロッコリーを置き、ラップをふんわりとかけ、レンジ(600w)で8〜9分間加熱したら完成。

#### 材料 (4人分)

- トマト……………3個(500g)
- きゅうり……………1本
- ツナ油漬…1缶(140g)
- 青じそ……………10枚
- しょうゆ……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ2
- んにく(すりおろし)…小さじ1
- こしょう……………少々

#### 作り方

- ①トマトはヘタを取り除き、2〜3cmの角切りにする。
- ②きゅうりは3mmの厚さに切り、軽く塩を振ってしばらく置き、水気を軽く絞る。
- ③ツナは油を軽くきり、青じそはせん切りにする。
- ④大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、準備した①②③(青じそは半分残しておく)を加え、全体に味がなじむように和える。
- ⑤器に盛り、残しておいた青じそをのせたら完成。

#### コメント

- ・真っ赤に熟れたトマトは、低カロリーで栄養が豊富な夏の健康野菜です。
- ・ツナを加えることで栄養バランスもアップ! 青じその爽やかな風味も楽しめます。

#### アレンジ

- ・そうめんにかければ、カッペリーニ風に!
- ・うどんやそばにかければ、夏向きさっぱりとした麺料理にもなります。
- ・きゅうりを茄子やズッキーニ、スライス玉ねぎに替えてもOK!

### \* 夏野菜のツナ和え



JAしまね  
公式ホームページ

JAしまね

検索



JA島根厚生連

## 健康散歩

夏本番となり、日焼けや紫外線をより一層感じる季節になりました。きちんと対策をしないと、身体のトラブルにつながることがあります。

紫外線を長期間浴びると光老化という現象が起き、しわやシミができます。光老化は、紫外線の強さと浴びた時間に比例します。また、年齢を重ねた肌ほど抵抗力が弱くなり、影響を受けやすくなります。しわやシミ以外にも、紫外線を浴びることで皮膚がんや白内障の発症リスクを高めるともわれており、身体に様々な影響を及ぼします。

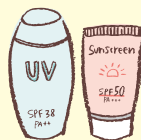
紫外線の強さは、季節によって変化します。6〜8月が最も強く、7月にピークを迎えます。冬は夏に比べて紫外線量は減るとはいえ、全くないとは言えないため、注意が必要です。また、1日の紫外線の約60%が午前10時〜午後2時に集中しているといわれています。外出するときは、紫外線の多い時間帯を避けることも対策の一つですが、紫外線の多い時間帯に外出するのであれば、紫外線から身体を守るために肌の露出の少ない服装やつばの広い帽子、日傘などを活用しましょう。最近では、紫外線カット加工のされている服もあるので、そのような服を選ぶようにす

## 紫外線対策できていますか?

るとよいでしょう。さらに、日焼け止めを塗って、肌を守ることも効果的です。塗りむらがないように、しっかり鏡を見ながら塗りましょう。日焼け止めは、こすると効果が減退してしまうので、重ね塗りや2〜3時間ごとに塗り直すことをお勧めします。さらに、目を守るサングラスは、レンズの色が濃いと瞳孔が開き紫外線が入りやすくなってしまいますので、色の薄いものが好ましいとされています。曇りの日も、紫外線は雲を通り抜けてしまうので、油断せずにしっかりと対策をしましょう。



紫外線が及ぼす身体への影響は、長い時間をかけて進行するものです。日々の対策を続けることでその後の紫外線トラブルを軽減することができるので、ぜひ実践してみてください。



【編集後記】 本格的な暑さがやってきました。皆さん、暑さ対策とっていますか?暑がりの私は、あらゆる冷却グッズを駆使して今年の夏を乗り切ろうと考えています。今月の特集では、そんな暑さにも負けず、全共に向け取り組む大学生・高校生の皆さんを紹介しています。取材時は県代表牛最終選抜会の1カ月前。目標をもって頑張る姿は輝いていて、とてもパワーをいただきました!!この場をお借りしてエールを送らせてください!みんな頑張れ〜(笑)(安)

2022年7月13日発行(月1回発行)  
編集/JAしまね ふれあい福祉課・雲南地区本部  
発行/島根県農業協同組合 雲南地区本部 ふれあい課  
〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
TEL 0854-42-9000 FAX 0854-42-9100  
Facebookもチェック <http://www.facebook.com/umanja>

