

# JAしまねひより

2024

5

May  
Vol.98

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



「特集」ようこそ JAしまねへ！



こくしょうこくさん

JALしまね 雲南地区本部版

みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

安達 京兵さん  
[出雲地区本部]



みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

合同会社 安達ファーム

代表 安達 京兵さん(40歳)

今月は出雲地区本部。出雲市西園町でブドウの栽培を行う合同会社 安達ファームの代表・安達京兵さんにお話を伺いました。



収穫を間近に控えた安達さんが栽培するデラウェア

## 父の作るおいしいブドウを残したい

出雲市の西部、のどかな田園風景に数多くのビニールハウスが建ち並び光景が広がっています。ハウスで栽培されているのは「デラウェア」。鳥根県はブドウのハウス加温栽培面積で全国一を誇り、中でも出雲地区は県内出荷量の約7割を占めています。そんなブドウ農家の一人として汗を流している安達京兵さん。祖父が始めたブドウ栽培を継ぎ、一昨

年の12月に法人化。現在80アールという大規模な面積のハウスを、家族5人で管理しています。もともとは、飲食店勤務やバスの運転手をしてきた安達さんでしたが、父親の作業を手伝ううちに跡を継ぐことを決意。安達さんは「父が今まで作ってきたおいしいブドウを、この代で終わらせるのが嫌だった」と語ります。他の兄弟はすでにそれぞれ自分の目指す道を進んでいたこともあり、安達さんが家業を守っていくことになりました。

## 継承であっても、学びを忘れない

家業を継ぐ形で農業を始めた安達さんですが、最初の1年は出雲市が主催するアグリビジネススクールのブドウコースで基本的な知識を学び、その後は鳥根県立農林大の短期コースに1年間通い



着色具合をみて出荷日の予定を立てる 安達さん(右)とJA担当者(左)

ました。作業的な部分は父親から直接教わることはできませんが、一般的な栽培技術を一から習得するため学校に通ったそう。今までやってきた父親のやり方を軸にしつつも、「今後は自分の考えも取り入れながら、JAの担当者や県の普及員と一緒に新たな方法を模索していきたい」と語ります。

## 品質にこだわったブドウを作るために

全国的に早い時期の4月末〜5月初めに初出荷を合わせるため、ハウスでは温度調節ができる「二重被覆」を行っています。2枚の幕に覆われているハウスですが、最近気温の変化が激しく、状況を見ながら、幕を上げ下ろしする必要がありまます。また、ブドウの芽を休ませるために「低温期間」も一定の期間必要となりますが、温暖化により低温を保



「父に負けないくらいおいしいブドウを作ることが目標」と意気込みを語る安達さん



つことも難しい状況に。そういった対策に適した薬もありませんが、できるだけ使用せずに安心で安全なブドウを作り続けたいという安達さん。日頃から常に天気予報をチェックし、天候には敏感になりながら作業を進めています。「お昼ごはんを食べ歩いて、日が当たってきたら食べるのを中断して、急いでハウスに行って幕を開けています」と苦笑い。品質にこだわって良いものを作りたいという思いがあるからこそ、大切な時期は休みなくブドウに向き合っています。

## 1年の最大の楽しみは自然の中で

プライベートでは小学生の男の子のお父さん。特に繁忙期の今は休みがなく、なかなか子どもと遊ぶ時間も確保できない日々が続きます。そんな安達家では、収穫が終わった秋の時期にキャンプに行くことが恒例。「子どもはもちろん、僕も妻も楽しみにしています。おすすめは三瓶山。星空の下で飲むお酒は最高です」と笑う安達さん。家族で過ごすとおきの時間が、1年の疲れを癒し、最高の思い出を作り上げています。



キャンプを楽しむ安達さん

## 「デラウェア」を残していきたい

安達ファームが栽培するブドウは、「デラウェア」が約7割を占め、残りの3割は「シャインマスカット」。近年、人気が上昇してきた「シャインマスカット」ですが、その人気の傍らで「デラウェア」の認知度が低くなってきていると感じているそう。最近の子どもたちにブドウの絵を描かせてみると、黄緑のクレヨンを持つ子どもが増えてきたのだとか。そんな現状を見た安達さんは「子どもの頃から慣れ親しんで食べてきたのは『デラウェア』。やっぱり、ブドウといえば『デラウェア』と言われたいですね」と、「デラウェア」を残していきたいという想いは一層強くなったといいます。

## 島根県を「デラウェア」の一大産地として成長させる

現在、島根県の「デラウェア」生産量は全国で4番目。ただ、全体の生産量も減ってきている中、今後どうやってその量を維持していくかが課題となっています。「島根県はハウス栽培が一般的なので、どこよりも早い時期に初出荷できることが強み。ハウス栽培ができる環境が整っているこの島根県が「デラウェア」の産地として残っていくためにも、みんなで支え合っていきたい」と語る安達さん。高齢などを理由に辞めていく農家がいたとしても、ハウスを再利用することで設備投資の金額も少なく、新規就農しやすい環境が整っています。また、ある程度は栽培方法がマニュアル化されているので、初心者でも始められるハードルは低いのもかもしれません。島根県が「デラウェア」の一大産地となるため

にも、今後もブドウ農家が増えていくことが期待されています。

安達さんは、紫色に輝く「デラウェア」をこれからはずっと残していくという想いと、「出雲の特産品」として多くの人たちに届けたいという想いで育て続けています。



インタビューを受ける安達さん

### デラウェア

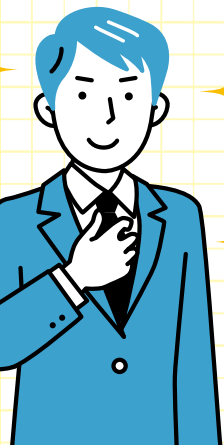
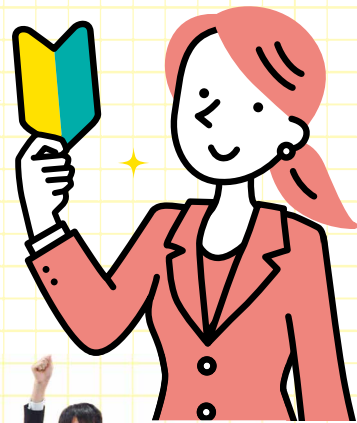
島根県は、全国有数の「デラウェア」の産地として知られ、島根を代表する園芸品目です。県産「デラウェア」は一粒一粒が大きくその美しい外見は紫色の宝石を彷彿とさせます。種無しで食べやすい上、房全体が甘く適度な酸味もあるため、根強い人気がある初夏の代表果です。



プチっと情報!



# ようこそ JAしまねへ!



令和6年度JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」の職員ら

桜が満開を迎えた4月、JAしまねに新たな仲間が加わりました!  
今月号では新入職員たちが配属されるまでをご紹介します😊

## 4/1 入組式



決意表明する三東さん

JAしまねは4月1日、松江市のJAビルで2024年度入組式を開き、新入職員17人に辞令書を手渡しました。

当JAの石川寿樹組合長は自身の長年にわたる農協人生に触れながら「職場での仲間づくりや先輩との絆を大切にしてもらいたい。人生は挑戦。職場でさまざまなことを学びながら、常にアイデアを出し、挑戦して行ってほしい」と激励しました。

新入職員を代表して三東舞子さんは「農業を取り巻く環境が厳しさを増す中、協同組合の役割を発揮し、JAしまねの職員として誇りをもって、組合員・利用者・地域の皆さまに信頼してもらえるよう精進していきます」と意気込みました。

また、同日にはJA島根ユースカレッジ「新入職員課程」も開講。当JAの職員に加え、JAグループ島根の新入職員とともに約1年をかけてJA職員として必要な基礎知識や実務、社会人の心構えなどを習得していきます!



石川寿樹組合長

仲間との絆を大切に!

## JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」って?



JAしまね本店教育企画課  
熱田由香職員

JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」は、新入職員と入組1年未満の職員を対象としたJAの基礎知識や社会人としての心構えをはじめ、JA職員として必要な基本的知識・実務を習得する必須研修です。4月の約1か月にわたる長期研修に加え、1年を通してフォローアップ研修を開催し、職員の段階的な成長を目指します。また、この研修会を通して職員同士の仲間づくりも目的としています✨





ユースカレッジをのぞいてみよう！

# Youth College

配属前の研修は4月1日～19日と約3週間にわたって行われました！



## ビジネス基礎研修

社会人として必要なマナーや立ち振る舞い、来客対応などについて学びました。



## コミュニケーション研修

職員が営業と製作の役割に分かれ、お客様からの要望を受けて商品を作るという傾聴力やコミュニケーション力を培うゲームを行いました。



## JAの事業内容を学ぼう

各部署からJAしまねの取り組みや事業内容などについて研修を受けました。



## 施設見学

JAアグリ島根の花き市場や当JAの種子選穀センター、広域玉葱調製保管施設などを視察しました。

「JA島根厚生連では「健康教室」を体験！」



## 4/19 決意表明

4月19日には、出雲地区本部で配属前最後の研修を行いました。その後、職員が一人ずつ決意表明しました！



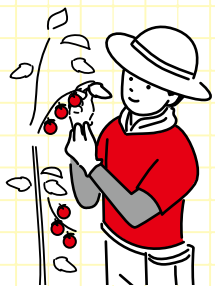
斐川地区本部  
松下小夜さん

苦手な仕事に対しても、慣れるチャンスだと思ってポジティブに取り組みます！



西いのみ地区本部  
佐々木暉さん

業務をこなしたり質問したりして、できることを増やして自信をつけていきます！



…など一人一人、目標や熱い思いを発表しました！

新入職員たちは、4月下旬からそれぞれの配属先でJAしまねの職員として歩み始めています。新しい環境で期待と不安が入り混じりながらも、組合員・利用者の皆さまの力になれるよう、一生懸命業務に取り組んでまいりますので、これからどうぞよろしくお願いたします！



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を  
もっと聞きたい

# 組合長が行く!



今回の訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

- 農事組合法人あかつきファーム今在家
- 森脇司さん



巡回の様子を収めた動画はこちら



金築組合長（左）からイチゴのハウス栽培について説明を受ける竹下常務（右）



イチゴのハウスで集合写真



森脇さん（右）から青ネギ栽培について説明を受ける石川組合長（左）

今回は、農事組合法人あかつきファーム今在家、森脇司さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。農事組合法人あかつきファーム今在家は、平成15年に設立。現在は土地利用型農業で水稲や麦、大豆の他、タマネギやキャベツ、白ネギを栽培。ブドウとイチゴの観光農園も展開しています。同法人の金築基組合長、久野美幸副組合長、北村文宏副組合長、三代修治副組合長とは、経営の効率化を図るため株式会社へ移行準備中であることや、後継者・労働力の課題、当J Aの広域玉葱調製保管施設の完成をきっかけに再開したタマネギ栽培、組合員の出役体制などについて意見を交わしました。また、昨今の異常気象についても触れ、金築組合長は「農業者が収入を確保するためにも、異常気象に対応した品種選定や栽培方法を提案できるよう取り組んでほしい」と要望されました。森脇司さんは、会社員として勤めていたが退職し、令和3年1月に父親から事業承継しました。現在は、年間3作を目標に青ネギの他、白ネギを栽培。昨年より新たにサツ



同法人が栽培するイチゴ

マイモ栽培にも挑戦しています。また、当J A斐川青年連盟にも所属し、地域農業の一翼を担っています。森脇さんには猛暑による作物への影響や青ネギの販売状況、補助事業を活用したことなどについてお話いただきました。森脇さんは「生産資材の高騰が叫ばれる中、紙製品を使った段ボール出荷からコンテナ出荷への移行など出荷資材についても工夫していただきたいと思います」と要望されました。



青ネギハウスの前で森脇さん（右から3番目）と石川組合長（右から2番目）ら

## 組合長から一言



今回、最初に訪問したのは、農事組合法人あかつきファーム今在家。同法人は、最大2.7ha、平均1.3haの大区画圃場整備事業が実施され、完成後の平成15年3月に現在の法人が設立された。近くを通るたびに一度はお邪魔したいと思っていたが、この度ようやく願いが叶った。

組合員数は83名で、水稲（49.3ha）をはじめ二条大麦（18.5ha）、稲WC S（13.2ha）、大豆（7.2ha）、キャベツ（2.8ha）、タマネギ（2.7ha）、白ネギ（45a）、ミニハクサイ（30a）などを栽培。この他、観光農園用にブドウ（90a）やイチゴ（27a）が栽培されていた。島根県を代表する大型法人であり、現在、持続的な組織の発展に向け、株式会社への経営形態変更を検討中とのことであった。

次に訪問したのは、認定農業者の森脇司さん。令和3年1月より事業を承継され、森脇さんと両親の3人で青ネギ（22.2a）、白ネギ（42.4a）、サツマイモ（3a）を栽培されていた。現在、当J A斐川青年連盟組織部長も務められ、今後の活躍を期待したい。

組合長より一言  
青麦の  
あおむぎ  
おおうなばら  
大海原を  
つばね  
燕飛ぶ

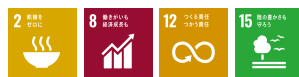






topics  
1

## 令和6年産島根ぶどう取引協議会を開催



販売方針や市場情勢などについて活発に意見を交わした

JAしまねは4月9日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和6年産島根ぶどう取引協議会を開きました。関東から九州まで18市場の関係者や生産者、JA・行政関係者ら約60人が出席。本年産の生産、販売方針について意見を交わし、「島根ぶどう」販売金額19億7200万円の目標達成に向け士気を高めました。

当JAの石川寿樹組合長は市場関係者に本年産「島根ぶどう」販売への支援と協力を要請し、市場側は生産者やJAと一体となり販売目標達成に向け取り組むことを示しました。意見交換では、流通の2024年問題による影響や各地の動向、島根県産「シャインマスカット」の販売方針などについて意見・質問があがりました。

また、生産者を代表し、いわみ中央ぶどう部会の中下祐介さんが「消費者に喜ばれる高品質・良食味のブドウを生産し、選果・検査を徹底する。精度の高い産地情報を市場へ発信し、産地維持に仲間づくりを進めていく」と決意表明しました。

topics  
2

## 「島根ぶどう」始動！主力品種「デラウェア」出荷始まる



JAしまねは4月24日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で「島根ぶどう」の初出荷式を開きました。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など10月頃まで出荷します。当日は出雲市と益田市の生産者2名が持ち込んだ「デラウェア」654キロを関係者が見守る中、山陰や関西、東海など10市場へ送り出しました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員

県産「デラウェア」は、ハウス加温で国内トップクラスの早出し産地。2024年産「デラウェア」は前年比7%増の880トンを出荷、同5%増の12億5800万円の販売を計画し、6月上中旬をピークに8月上旬まで出荷します。激しく変化する気象条件を乗り越え順調に生育し、糖度の乗った高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

当JAの坂本満常務は「物価高で購買意欲低下につながりかねない厳しい販売状況だが、関係機関が一体となり精一杯『島根ぶどう』を全国にPRしていく」と意気込みました。当JA西いわみぶどう部会の大場耕造部会長は「例年以上に美味しいブドウに仕上がった。消費者の皆さんにどんどん食べていただきたい」とPRしました。



初出荷式の様子を  
YouTubeで配信中!



topics  
3

## T S K情報番組で島根県産アスパラガスをPR!



同番組の福島睦アナウンサー（左）と山田さん（右）

T S Kさんいん中央テレビで毎週土曜日に放送されている情報番組「SOUP（スープ）」で収穫期を迎えた島根県産アスパラガスをPRしました。

生活に役立つ旬の情報を紹介する同番組内コーナー「L I F E U P」には、JAしまね出雲アスパラガス部会の山田郁子さんが出演。山田さんは県内の産地状況や春先から出荷が始まった春芽の特徴などについて伝えました。山田さんは「旬を迎えているので、店頭で見かけたら手にとってみてほしい」とPRしました。

アスパラガスは、当JAと島根県が水田を活用した高収益作物として産地化を推進する園芸6品目の一つ。新規就農者を中心に生産者や栽培面積が増えており、島根のブランド野菜として注目を集めています。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

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3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

## 石見銀山女性部

つながろう✿

### 仲間と・地域と・他組織と・次代と

りを大切に活動していきたく思います。

今後、部員が楽しく活動できることを企画し、仲間や地域とのつながりを大切に活動していきたく思います。

JAしまね石見銀山女性部は、部員がつながりをもって活動できるクラブ活動を令和4年度より開始し、【料理クラブ（地元の食材、家の光を活用）】、【手芸クラブ（家の光記事等を活用）】、【園芸クラブ（多肉植物等を活用）】の3つのクラブ活動を月に1回のペースで開催しています。



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

## JAしまね西いわみ青年連盟

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

なかしま 中島

たかひろ 貴博さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部（以下、農青連）の中島貴博さん（32歳）は、益田市飯田町でメロン（延べ54a）、キャベツ、ホウレンソウなどを栽培しています。中学生のころから「将来は実家のメロン農家を継ぐ」と決め、農大卒業後、就農して11年目になります。以前から地域のイベントには積極的に参加し、農青連活動を通じてさまざまな方たちと交流を深めてきました。昨年度は益田支部OBとの意見交換会を企画し、先輩方との交流を深めました。今年度は中島さんが積極的に声掛けを行い、新たに5名の盟友が加わります。「仲間とともに産地を盛り上げていきたい。ただ、販売高を上げるのももちろんだが、品質が伴っていないと意味がない」と話す中島さん。今年1月には3人目の子どもも産まれ、ますます精力的に生産に取り組んでいます。



## 追肥と摘葉で大球を作る

アブラナ科野菜で太い茎にキャベツの形状をした小さい球がぎっしりと付く様子から、コモチカンラン(子持ち甘藍)とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちます。生育適温は18~22度ですが、寒さには強い反面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球(がきゅう)といい、5~20度でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12~3月です。

### 品種

「早生子持」(タキイ種苗)、「ファミリーセブン」(サカタのタネ)などがあります。なお、球状の芽球を作らない「プチヴェール」(増田採種場)は、家庭菜園向きの品種です。

### 苗作り

少ない本数の苗では、直径9cmのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9cmのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

### 畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、その後、畝幅90cmを取り、中央に幅20~30cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、畝を立てます(図1)。

### 植え付け

本葉5、6枚の頃、株間50cm程度に植え付けます(図2)。事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

### 追肥・摘葉

追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10gをまいて、株元に土寄せします。株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5cm残して切り取ると、大球を作ることができます(図3)。

### 害虫の防除

ヨトウムシ、コナガなどは、比較的安全なBT剤で駆除します。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。

### 収穫

固く締まった芽球をもぎ取ります。芽球の直径2.5~3cmが良品です。

図1 畑の準備

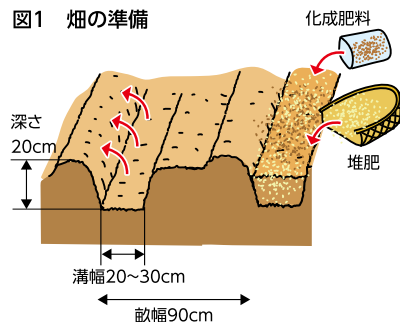


図2 植え付け

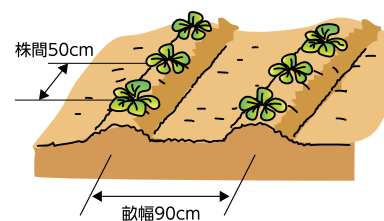


図3 摘葉・収穫



### 栽培カレンダー (芽キャベツ)

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地	●	●	▲	▲	▲	■	■	■				
中間地				●	●	▲	▲	▲	■	■	■	
暖地					●	●	▲	▲	■	■	■	

● 種まき    ●●● 苗作り    ▲ 植え付け    — 生育    ■ 収穫

### お知らせ

4月の理事会は5月2日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、6月号への掲載とさせていただきます。

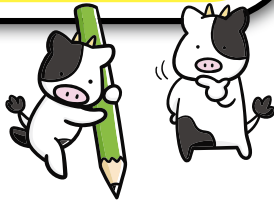


# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

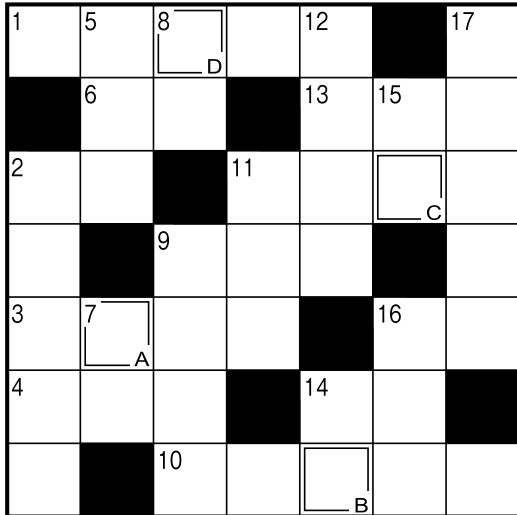
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年5月号

## CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

### タテのカギ

- ②うちの——は稲、裏作はキャベツです
- ⑤時には相手の——になって考えることも大切だ
- ⑦シカと大仏が有名な県
- ⑧耕したり肥やしたりします
- ⑨カウボーイが首に巻きます
- ⑪スポーツ紙では打棒と書かれることも
- ⑫LDKのLです
- ⑭たる、おけにはめられています
- ⑮部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- ⑯もち米に具材を入れて炊いたもの
- ⑰昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

### ヨコのカギ

- ①アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- ②いとこのお母さんです
- ③空き店舗に——募集の看板が付いた
- ④野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- ⑥6月の第3日曜日は——の日です
- ⑨ポシエットやリュックもこの一種
- ⑩梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- ⑪テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- ⑬倉敷市の——地区を歩いて回った
- ⑭足が8本あります
- ⑯手前の反対側

### 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30名（JA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

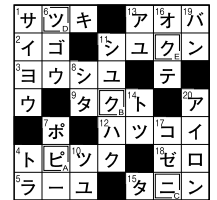
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

#### 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2024年6月17日(月) (当日消印有効)

#### ◆先月号の答え◆

#### 「ピクニック」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

仕舞湯の程良き温さ種浸し

出雲市 金山 陽様

## 優秀賞

初蝶やわが胸襟をひらくとき

出雲市 北村 功様

花散らす雨に心のとぎれがち

出雲市 小豆澤典子様

掘りたての筍糠を添へられて

浜田市 三沢 孝子様

## 佳作

パソコンの指柔らかく春一番  
卒業式着物袴にブーツはき  
野も山も雨に洗はれみどりの日  
うぐひすの初音うれしや雨の朝  
児に負けることも楽しやかなるた取り

西ノ島町 川上 茂様  
出雲市 竹田喜久子様  
邑南町 山塚 豊子様  
西ノ島町 向原 淳代様  
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」6月号 定価629円



選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

JAしまねびより、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)6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、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、JAしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

**あて先**  
〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまね ふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
FAX: 0852-67-7708  
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6年度

地域貢献・地域活性化支援事業

募集

地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人の地域活性化・地域貢献活動を応援します



支援内容

概要

①地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)

募集期間 令和6年5月7日(火)▶9月30日(月)

②フードバンク・子ども食堂活動支援(活動に要する費用。上限10万円)

募集期間 令和6年5月7日(火)▶10月31日(木)

詳細はこちらから



スーツに、もっと進化を。

洋服の青山 60th Anniversary

JAしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご持参ください。(モノクロ印刷または、本広告のコピーでも可)

JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で

10%OFF 店内全商品

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えをお願いします。



上品な装いで品格のあるブラック。洗練されたフォーマル

メンズフォーマル ¥21,890~の品  
JA×AOYAMA タイアップカードご提示で ¥19,701~

レディースフォーマル ¥21,890~の品  
JA×AOYAMA タイアップカードご提示で ¥19,701~

オーダースーツなら

オーダースーツ

Quality Order SHITATE

1着 ¥31,900~の品  
JA×AOYAMAタイアップカードご提示で

リピート意向! 94%以上 ※

1着 ¥28,710~

※レディースオーダーは一部取り扱っていない店舗がございます。詳しくは店舗またはホームページにてご確認ください。

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

入金金・年会費 無料

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください

おさいふカードに JA×AOYAMA タイアップカードを即日発行!

その日から特典をご利用いただけます

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。※詳しくは店舗スタッフまで。 ※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

使わなくなった衣類を「お持ちください!」 下取りOK! 他社製品も!

3つのポイント全て貯まる! 使える! POINT d POINT AOYAMA POINT

仕事服にお悩みの方必見! ビジネスウェアガイドや店舗検索はこちら

ご来店確認用バーコード 4029200043507

広告有効期間:本日より2024年10月31日(木)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2024年4月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

青山タイアップコード

地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐	石見 銀山	11676	島根	石見 銀山	11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	出雲	島根 おおち	11677	いわみ	中央	11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	斐川	いわみ 中央	11678	西	いわみ	11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675		西	いわみ			11683





# えいのう情報

2024年  
5月号



JAしまね雲南地区本部営農だより



## 水稻編

## 1. 生育時期に応じた管理を行きましょう。

適正な水管理により根の活力を高め、高温など気象変化の影響を和らげ“品質向上”及び“安定生産”に努めましょう。

生育時期	管理	ポイント
田植え後1ヶ月以降	水の入れ替え、間断灌水 軽めの田干し	ワキ(ガス)による根傷みを軽減 酸素補給や栄養分供給のため、水の入れ替えや 軽めの田干しを行う
目標分けつ確保後 (目標莖数の8割)	中干し開始 60株植え(株間18cm):15~17本程度 50株植え(株間21cm):18~20本程度 45株植え(株間24cm):21~23本程度	中干しの目安:7~10日間 または、軽くひび割れが入る程度
中干し期間中	溝切の実施	中干し、間断灌水の効果を高める 毛細根の根量を増やし養分の吸収力を高める 圃場の表土を硬くし収穫時の作業性を高める
中干し終了後	数回の走水の後、湛水状態 間断灌水の実施	急激な酸欠状態による根傷み防止 (徐々に水に慣らしていく)
幼穂形成期~出穂後25日	飽水管理 (自然減水・入水の繰り返し)	穂づくりの時期 田面を乾かし過ぎない(登熟の向上)
出穂後25日~30日以降	収穫7~10日前頃を目途に 完全落水	早期落水による品質低下防止

※田植え後の  
置き苗放置注意!!  
病害虫発生  
の原因になります

【令和6年産稲作暦 P60】

## 2. ケイ酸資材の施用について

近年、夏場の高温による乳白粒、未熟粒などの品質低下が多く見られます。高温に強い稲体をつくるために「けい酸加里プレミア34」などのケイ酸資材を積極的に施用しましょう。ケイ酸の施用によって根の活性が高まり、蒸散が多くなるため、イネの葉面の温度が高くなるのを防ぐ効果があります。

### おすすめ資材

**けい酸加里プレミア34**  
[使用量] 20kg/10a  
中干し前の散布が効果的!

【令和6年産稲作暦 P18~19】

## 3. 穂肥を行う前の確認



Q. ところで、  
穂肥の適期って、  
いつ頃なの?

A. 分施肥でのコシヒカリにおける穂肥適期の確認として、穂の長さが約5mmの時点で第1回目(出穂18日前)それから8日後第2回目になります。例えば、5月連休に田植えを行ったコシヒカリでは、平坦部は7月上旬、山間部では7月中旬が穂肥の時期と予想されます。但し、生育は圃場の環境によって一定ではありませんので、生育(葉色)をよく確認しましょう。

※コーティング肥料(一発肥料)では追肥は行いませんので、基肥で十分な施肥を行きましょう。

ポイント  
①

### 葉色の確認

葉色板を活用し、晴れた日の午前中に、太陽を背にして圃場全体の葉色と見比べましょう。なお、降雨後では、葉色が濃く見えますので注意しましょう。葉色により、穂肥の施肥量を決めます。【令和6年産稲作暦 P62】

ポイント  
②

### 幼穂の確認

畦畔から1m以上入ったところで、平均的な生育の3株から、それぞれ親茎を採取しカッター等で茎の中心を割って、幼穂の長さを確認しましょう。【令和6年産稲作暦 P63】



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】次第に周囲が騒がしくなってくるようですが、おおむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め  
【健康運】歯の検診へ。正しい歯磨きの仕方も再チェック【幸運の食べ物】アスパラガス



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】コミュニケーション運が活発化。耳寄りな情報が入ってくるようです。家族と出かける予定を立てて。模様替えも◎  
【健康運】飲み過ぎ食べ過ぎに注意。胃腸をいたわって【幸運の食べ物】サヤエンドウ



## 病気の見分け方

植物の病気を診断する際には、病気の特徴をとらえることが大切です。  
病気は種類によって防除方法も異なるため、今回は主な病気の特徴を解説します。

## ● 病気の原因となる「病原微生物」について

病気の原因となる病原微生物は、主に糸状菌、細菌、ウイルスの3つに大きく分類されます。

## 糸状菌

糸状菌は「カビ」と呼ばれるもので、植物の病害の8割以上が糸状菌の被害とされています。風や雨で飛ばされた孢子が、植物に付着し、菌糸を伸ばし植物から養分を吸収し、新たな孢子を作ります。



## 細菌

細菌は糸状菌のように、菌糸や孢子を形成しません。植物へは直接表皮を突き破ることはなく、主に傷口や気孔から侵入します。水中を移動するため雨や灌水時の、水滴による泥はね等が伝染の原因になります。



## ウイルス

自力で伝染することはない、アブラムシやアザミウマなどの吸汁性害虫や土壌微生物などを媒介して伝染します。ウイルスは一度感染すると薬剤で防除をすることができないため、伝染源となる株や伝染の原因となるアブラムシやアザミウマなどの駆除がウイルス病の防除に繋がります。



## 病気の防除について

## ● 農薬の種類について

農薬には、予防剤と治療剤の2つがあります。効果的に防除を行うには特徴、効果を理解して使用することが大切です。

特徴	予防剤	治療剤
①	葉に膜を張り病原菌の侵入を阻止する	感染後の植物体内に侵入した病原菌に効果を発揮 ※多用すると抵抗性をもつ菌が発生する場合があるので 使用回数の注意が必要
②	植物の耐病性を強める	
③	感染前の定期的な予防散布により効果を発揮	

予防剤で病気の発生を未然に防ぎつつ、病気が発生した場合は治療剤で押さえましょう

## 害虫の見分け方

## ● 植物を加害する害虫について

害虫には大きく分けて主に食害と吸害するものの2つに分類することができます。

## 植物を食べて加害する害虫の特徴



**ヨトウムシ類**  
昼間は地中に潜んでおり、夜になると地中から出てきて食害します。



**ハムシ類**  
野菜、果樹など広範囲の植物に寄生します。春から秋に発生します。



**テントウムシダマシ**  
成虫と幼虫が葉裏から葉の中身を舐めるように食害します。

## 植物の汁を吸って加害する害虫の特徴



**アザミウマ類**  
体長が1~2mmと小さく新芽や花の隙間を好みます。



**アブラムシ類**  
体長が1~3mmで植物の新芽を好んで寄生し、汁液を吸います。



**コナジラミ類**  
体長3mm以下の白い昆虫。繁殖力が強く、薬剤の抵抗性も付きやすい。

## えいのう情報

内容についての  
お問い合わせ先

JALまね雲南地区本部  
営農経済部 営農指導課

TEL.0854-42-9115

## ご意見募集中!

取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。



来月のあなたの運勢 [蟹座 6/22~7/22]

【全体運】トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて。美術展やコンサートに行くのも◎。心豊かに過ごせます  
【健康運】血液がサラサラになる食事を心がけましょう【幸運の食べ物】ジャガイモ



来月のあなたの運勢 [双子座 5/21~6/21]

【全体運】非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試しとやってみて。面白い発見がありそう。旅行も吉  
【健康運】ゆったりする時間も大切。ハーブティーにツキ【幸運の食べ物】アスタバ



FUREAI NEWS  
01

## 「奥出雲和牛の集い」開催

雲南地区本部は4月7日、松江市民活動センターで、ブランド牛「奥出雲和牛」をPRし、消費拡大につなげようとイベント「奥出雲和牛の集い」を開きました。奥出雲和牛を取り扱う県内8つの飲食店が自慢の肉料理を来場者約900人に振る舞いました。

奥出雲和牛は第12回全国和牛能力共進会第6区で「肉牛の部」1位、特別賞「脂肪の質」を受賞するなど全国から高い評価を得ています。

イベントではヒレやサーロイン、希少部位のランプの炭火焼きステーキをはじめ「奥出雲和牛の肉そば」「イチボのタルト」など工夫を凝らした料理を多数出品。来場者からは大好評で「またやってほしい」との声が聞かれました。

同地区本部の担当者は「初めての企画のため来場者の想定が難しく、品切れが続出してしまった」と反省しつつも「奥出雲和牛を多くの人にアピールできた。お店いただいた皆さんのおかげで大変好評だったので、ブラッシュアップをし、定期的な開催を視野に入れていきたい」と感謝を口にし、今後の開催を企画する意向を話しました。



▲肉の販売も行いました



▲おいしくできあがりました！



▲「おかきんぐ」を食べる中塚さん



詳細はこちら



FUREAI NEWS  
02

## 「おかきんぐ」提供 さくらおろち湖トレラン

雲南地区本部は4月21日、雲南市や奥出雲町などが開いた「第12回さくらおろち湖トレイルランニングレース」に協賛し、スポーツ用の補食として開発した「おかきんぐ」を提供しました。

「おかきんぐ」は、同地区本部が公認スポーツ栄養士と共同開発し、昨年からは販売しています。製法を工夫し、一般的なサラダ味のおかきより脂質を抑え、おかき4枚で鮭おにぎり1個分のエネルギーを補えます。

同レースには、県内外の411人が参加。当日は小雨が降る中、7歳から87歳までのランナーが湖周辺の山や畦道を走りました。

ビギナーファミリー（8キロ）コースに参加し、全体で最初にゴールした出雲市平田町の中塚元基さんは、ゴール後に「おかきんぐ」を食べ「衛生面が気にならないので安心して食べられる。味も良く、疲れていても食べやすい」と話しました。

来月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】

【全体運】 試練を乗り越えていける力強い連気。大きな課題に取り組みましょう。時間のかかる計画のスタートがお勧め

【健康運】 体調が改善へ。スポーツを楽しんで体力アップ！【幸運の食べ物】 ソラマメ

来月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】

【全体運】 ちょっとした行き違いが大ごとになってしまうかも。予定の確認は念入り。細部までこだわるとい方向へ

【健康運】 張り切り過ぎてダウンしないよう休憩を入れて【幸運の食べ物】 ノビル



# ふれあいニュース



▲定植の際の注意点を確認する生産者たち

雲南地区本部は4月上旬、うどんこ病に耐性があり、昨年からの栽培に取り組む農業・化学肥料不使用の力ボチャ「グラスセ」の定植を始めました。8日には生産者に向け、定植講習会を実施。苗を植える際の注意点などを説明しました。

同JAでは2022年度から「みどりの食料システム戦略」の取り組みを重点戦略に位置付け、有機農業の推進を積極的に進めています。

初年度は面積45アール、4名の生産者で約3・6トンを出荷しました。今年も面積62アール、生産者7名に増え、約12トンの出荷を目指します。

FUREAI NEWS  
**03**

「グラスセ」栽培開始  
昨年以上の出荷を目指す



▲播種作業を行う関係者

雲南市三刀屋町のなべやまらいす株式会社は4月19日、昨年からの栽培を始めた農業・化学肥料不使用の「きぬむすめ」の播種作業を行いました。70箱に種をまき、6月1日に田植えを行う予定です。

同社はJAしまねの有機農業への取り組みをきっかけに、昨年からの約9アールの水田で栽培を始め、約360キロを出荷しました。今年も約30アールに規模を拡大し、さらなる生産に取り組みます。

石原公夫社長は「昨年はうまくいったので今年も油断せず収穫の秋を迎え、最短での有機JAS取得を目指す」と話しました。

FUREAI NEWS  
**04**

有機JAS取得を  
目指して農業・化学肥料  
不使用の水稻播種



この上にシートをかけ  
育苗します▶

JA雲南女性部オープンチャット  
「うなんみんなの手帖」  
LINEを開設しました！

このLINEを登録すると、日々の活動や情報を「共有」し合うことができます。投稿には感想やコメントも自由にできるため、女性部員同士の交流の場となっています。

特に女性部の会員の皆様はぜひご登録ください！

こちらから  
登録  
できます！



▲松蔭さんによる  
記念講演



▲挨拶をする  
高橋部長

JAしまね雲南女性部は4月20日、第28回通常総会を開きました。女性部員、関係者ら75名が出席し、令和5年度の活動報告、今年度の活動計画など議案は全て承認されました。

総会後には雲南市環境政策課の松蔭佳子さんによる記念講演を行いました。「脱炭素社会について」と題し、地球温暖化の影響やその対策としてごみ削減の取り組みを教えてくださいました。

FUREAI NEWS  
**05**

JAしまね  
雲南女性部通常総会



来月のあなたの運勢 [蠍座 10/24~11/22]

【全体運】気がせくものの急な変化は避けたいとき。計画は時間をかける方向で見直しを。博物館や古都を巡るのはお勧め  
【健康運】刃物や器具の取り扱いには慎重に。準備運動は◎【幸運の食べ物】キュウリ



来月のあなたの運勢 [天秤座 9/23~10/23]

【全体運】状況が変化しやすい月。早い判断が求められる。日頃から情報収集を心がけて。語学の勉強や技術の習得にツキ  
【健康運】無理をしないことが大事。体の弱い部分はケアを【幸運の食べ物】レタス



# あぐりキッズ スクール



同スクールは雲南地区本部が取り組む食農教育の1つで「命ある食の営み」「安全な食料や農業の大切さ」「農業・農家の役割」などについて学ぶ、体験型の講座です。学年や学校を越えた仲間、家族、地域と一緒に取り組むことで、心豊かな子ども達の成長を願っています。

## 第17期 キッズ生募集

**6/23日**  
9:00~12:00

- プランターで  
トマトを育てよう
- 果樹園見学  
ココロノファームさん  
(三刀屋町)を見学

**場所** 雲南地区本部(木次町)ほか



- 対 象 / 雲南地区本部管内(雲南市・奥出雲町・飯南町)の小学校に在籍する児童
- 参加費 / 無 料 ●応募締切 / **6月12日(水)**  
※先着順(定員になり次第締め切ります)

JAあぐり  
キッズスクール  
参加申込み  
フォーム



### お申込みはこちらから

※今年は通年の講座ではありません。講座ごとの参加申し込みが必要となります。

この講座は緑キラキラ雲南主催の「わくわく教室」の協力を得ています。「わくわく教室」の詳細はこちら▶▶▶



次回は

**8/17(土)**  
9:30~12:00

- 調理実習
- 奥出雲和牛  
バーガーを作ろう

**場所** かもてらす(加茂町)

詳細が決まり次第広報誌、ホームページ、SNSなどでお知らせします。



インスタグラム  
@ja.shimane.unnan

※撮影した写真および動画はJA広報誌、日本農業新聞、ホームページ、フェイスブック、インスタグラム等JA資料として使用いたします。

JALしまね雲南地区本部  
ふれあい課

JALしまね 雲南地区本部



## ミニアグリミーティング & 農業機械展示会

開催日時

令和6年 **6月22日(土)** 9時~15時

会場

**三刀屋文化体育館アスパル 正面玄関前**  
雲南市三刀屋町古城1-1 TEL (0854)45-9222



**チップソー 5,000円(税込)**  
2枚セット  
(ツムラL型 255×36P)

※通常価格3,400円(税込)/1枚  
※特価につき、ご購入はお一人様1セットまでとします。

Kubota  
コンバイン  
ER448



48馬力  
4条刈

中小農機  
多数展示  
いたします♪

各種作業機  
実機展示



その他盛りだくさんの  
内容です!

- TACによる営農相談
- 農作業事故体験VR
- 「共立ラジコンモア」の実演
- 空調服 風神服の展示販売
- 畦畔除草対策のご提案
- 簡易土壌診断の実施

●お問い合わせ先

JALしまね雲南地区本部 営農経済部 営農企画課 TEL 0854-42-9031  
JA全農島根農機サポート株式会社 雲南営業所 ☎ 0120-19-1739



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22~1/19】

【全体運】少しずつ快方に向かっています。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組みは確実に前進。丁寧な作業を心がけて  
【健康運】良い薬や病院が見つかる予感。筋トレも◎【幸運の食べ物】エダマメ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23~12/21】

【全体運】運勢は活性化。人のプランに乗ってみましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切  
【健康運】消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに【幸運の食べ物】インゲン

# 令和6年度 米水分計の点検について(ご案内)

年金についてのご相談はJAで!

## 年金相談会のご案内

無料

- 仁多支店  
6月 6日(木) 10:00~15:00
- 横田支店  
6月11日(火) 10:00~15:00
- 掛合支店  
6月15日(土) 9:00~12:00
- 加茂支店  
6月26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。  
◎お問合せは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。

今後の大切な年金について、JAと考えませんか?



米水分計の点検を下記の通り実施いたします。共同施設及び各農家に保有されております米水分計について、是非、この機会に点検を受けていただき、良質米の生産(過乾燥・水分過多防止)にお役立て頂きますようご案内いたします。

- 受付期限 令和6年6月21日(金)(期日厳守にてお願いします)
- 受付場所 JA全農島根農機サポート(株)雲南営業所(雲南市三刀屋町三刀屋111番地3)  
フリーダイヤル 0120-19-1739  
最寄の営農経済センター・グリーンセンター・各支店へお持ち出してください。
- 対象銘柄 (株)ケツト科学研究所/ライスタm、ライスタfなど  
静岡製機(株)/コメットCD-5など  
※点検対象の銘柄につきましては、株式会社ケツト科学研究所および静岡製機株式会社とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。
- 点検内容 基準米による水分測定(±0.2%範囲内、3回程程度測定)、圧力調整、キートップ・電池接点の不具合修理、電池液漏れ確認、清掃

### ●点検料金(消費税込)

項目		受付期限内	受付期限経過後
点検料	ケツト:ライスタf型等	2,200円/台	4,400円/台
	静岡製機:コメットCD-5等	2,200円/台	4,400円/台
	調整料	2,200円/台	4,400円/台
	修理料	実費	実費
	部品代	実費	実費

※ケツト科学研究所のPM、PB型は別途料金となります。詳しくはご相談下さい。

- 点検をご依頼される場合は、所有者の氏名、地区名、電話番号を明記した札を必ずつけていただきますようによりしくお願い致します。
- 必ず試料皿を添付して下さい。水分計に付属している試料皿がないと点検ができません。

### ☆米麦水分計の取扱いについて☆

今回の点検は、水分値の適正表示を確認するものであり、点検結果を保証するものではありません。点検実施後であっても、経年劣化など何らかの要因により、実際の使用時に異常数値を表示する場合があります。また、乾電池は毎年新しいものを使用して下さい。乾電池の容量が少ないと正しい測定が出来なくなります。

## ねんきんネットはべんり!!

- 便利その1 **利用登録は、とってもカンタン!**  
基礎年金番号、氏名、生年月日、性別などを入力して申し込みます(基礎年金番号は、年金手帳や年金証書に記載されています)。
- 便利その2 **届書をパソコンで作成・印刷できる!**  
日本年金機構に提出する届書の基本情報が表示されるので、各種届書の作成もできます。年金請求書の作成も可能です。
- 便利その3 **いつでも年金記録を確認できる!**  
自宅のパソコンやスマートフォンから、24時間いつでも最新の年金記録を確認できます。
- 便利その4 **年金見込額の試算もできる!**  
[年金を受け取りながら働き続けた場合]など、年金の見込額を試算できます。

詳しくは  で検索

6月の外勤日 19水 20木 21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「保合」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	41	660,000	328,900	426,424	271	1,571	-48,076
	去	51	805,200	347,600	583,324	305	1,909	-33,886
中央市場	雌	131	882,200	72,600	443,258	279	1,591	-55,649
	去	159	825,000	313,500	577,770	311	1,857	-44,538

令和6年4月の全国主要子牛市場平均価格は、雌510,739円(前月比101%)、去勢645,307円(前月比101%)、計586,193円(前月比101%)で、保合の取引となっています。

## 畜産 市況

4月



来月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】

【全体運】考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉  
【健康運】早朝の散歩がお勧め。歩き方と姿勢をチェック【幸運の食べ物】キラクラゲ

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】

【全体運】運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意  
【健康運】働き過ぎに気を付けて。ストレッチで体をほぐして【幸運の食べ物】夏ミカン



# シロアリ警報！床下無料調査実施中！！

初夏は羽アリが出る季節。  
気付かないうちに  
住みついていくかも。  
早めの防除が  
あなたの家を守ります。



**取扱業者** JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

松江営業所 TEL 0852-26-6757 出雲営業所 TEL 0853-31-9600  
益田営業所 TEL 0856-22-5390 江津出張所 TEL 0855-52-6852  
隠岐営業所 TEL 08512-2-2471

株式会社 **コタマサイエンス**  
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島2丁目8-23  
<https://www.kodama-s.co.jp>

(公社) 日本しろあり対策協会正会員  
会員番号 島根県 002  
会員番号 島取県 002

**シロアリの予防・駆除は、確かな実績と安心のJAにご相談ください。**

床下の無料調査は、JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスが訪問いたします。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へ。

## 産直生産者の皆様

# 統一バーコード体系(2段バーコード)開始のお知らせ

10月から直売所で2段バーコードを使用した表示が始まります

### ★2段バーコードとは…

- これまで1段だったバーコードを2段にすることで品目コードを増やし、より詳しい売上明細が確認できるようになります。
- 加工品シールには、栄養成分値を記載できるようになります(別貼りが不要)。
- 売上情報がメール配信(事前登録制)されますので、出荷計画にも役立ちます。

例えば、野菜シールでは葉菜類に集約していた野菜がそれぞれ品目ごとに区分けできるようになります！

### 野菜シール 見本



### 加工品シール 見本



現在シール発行機をお持ちの方は、以下の①～③のいずれかを選択していただく必要があります

① **新たな機械購入を希望する**

(6月5日(水)までに)  
下記までお問い合わせください)

② **機能更新(バージョンアップ)※を希望する(負担費用あり)**

※以下の機種は更新できません  
機種名:Ke, Ki (H17~20年購入)



③ **既存のシールを使用する**  
または **JAでシールを作成する**

(既存のシールは  
令和8年9月まで使用可)

●詳しくは 雲南地区本部営農指導課 ☎0854-42-9115 までお問い合わせください

予約制

お電話でのご予約は 0120-093-691

ネットでのご予約は [新築そっくりさん 山陰](#)



この度の「令和6年能登半島地震」でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたしますと共に被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。被災地の日も早い復興をお祈り致します。



JALしまね &

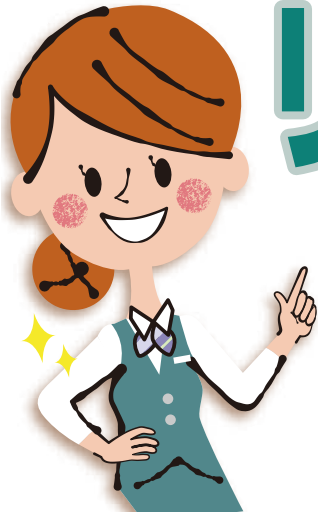


住友不動産の新築そっくりさん

# 住まいのリフォーム相談会

入場無料

駐車場完備



# 6/29(土)・30(日)

## 9:00~17:00

当日予約OK!



### in Aコープ だいとう店

雲南市大東町大東2427-1

恐れ入りますが、  
現地がわかりにくい場合はこちらまでご連絡ください。

当日連絡先 ※当日のみつながります。

TEL 080-1142-2565

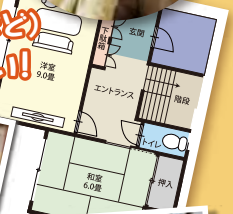
伊藤(イトウ)までお気軽にご連絡ください。

## 住まいの(無料) お悩み相談会

困り事や  
お悩み解決の  
第一歩!



ぜひ、  
ご自宅の資料  
(図面、写真など)  
お持ちください!



カンタンな  
手描きでも大丈夫です!  
ぜひ、お持ちください。

※内容・日程は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

水廻りの動線を見直し、  
明るいLDK中心の  
間取りに再生。

Before



出雲市内  
当社施工例

After



使われていなかった離れを  
若い世代の  
生活空間に再生。

Before



出雲市内  
当社施工例

After



ビフォー・アフター

新築そっくりさんの島根県内施工実例!



JALしまね

JALしまね 雲南地区本部 生活葬祭課  
〒699-1395 島根県雲南市木次町里方1088-6

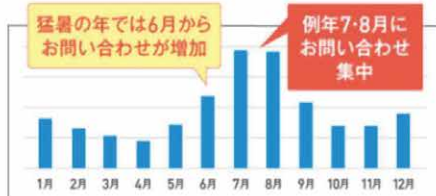


# 本格的な夏が来る前にエアコンの準備運動を！

## エアコンのスイッチオン！

☑ シーズン前に試運転をして  
不具合がないかご確認ください！

エアコンの使い始めとなる6月～7月になりますと、お問い合わせや点検ご依頼が増加し、修理対応においてもお待ち頂く場合がございます。夏の暑い時期に、快適にお使い頂けますよう、5月～6月前半に試運転をしていただくことをご提案申し上げます。



エアコンのお問い合わせ件数 (2018～2020年平均 ダイキン調べ)

1 運転モードを「冷房」にして、  
温度を最低温度 (16～18℃) に設定。  
10分程度運転しましょう。



2 冷風がきちんと出ているか、  
異常を示すランプが点滅していないか  
ご確認ください。



3 さらに30分程度 (目安) 運転し、  
室内機から水漏れがないか  
ご確認ください。



4 異臭や異音がないか  
ご確認ください。



### チェック！

- 室内機から水漏れしている
- 異臭、異音がするなど
- 運転ランプが点滅する
- 冷房運転をしてもよく冷えない



試運転でこのような症状が出たら・・・

## 人気のダイキンエアコンが

## 特別価格にてお買い求めいただけます！

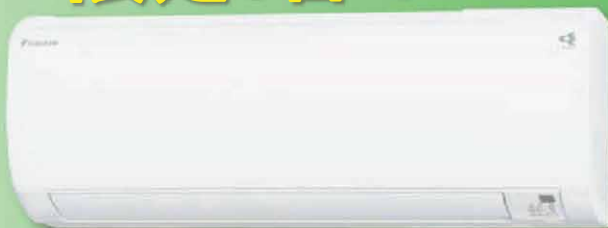


2023年モデル

2023年2月発売

### 限定5台！

ストリーマ搭載、  
水内部クリーン機能も備えた  
ベーシックモデル



旧品は無料でお引き取りいたします！



ダイキン 8畳タイプ S253ATES-W

希望小売価格 125,400円 (税込)

特別価格 **75,800円** (税込)

※別途、取付工事費がかかります。

お問い合わせ

(有)サンコープ雲南

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5

(旧JA三刀屋支店)

☎0854-45-3336

フリーダイヤル 0120-420-078

# 太陽熱温水器で

## あなたの暮らしを快適に



太陽エネルギーを効率よく集熱し、とても**経済的**！

地球にもお財布にもやさしい太陽熱温水器。

ぜひこの機会にお買い求めください！

お風呂も心も  
あったか♪



### CHOFU

### 太陽熱温水器 SW1-211L

集熱部総面積 3.5㎡

希望小売価格¥286,000(税込)

# ¥228,800(税込)

※別途、配管部材費、取付工事費がかかります。

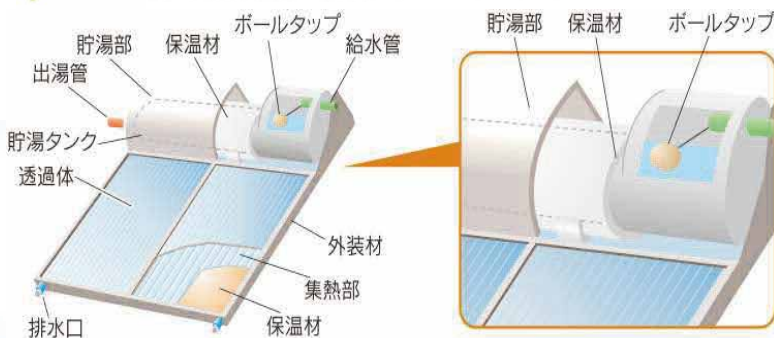


太陽熱温水器の撤去作業のみも承ります！

# ¥61,000(税込)

※撤去費、分別費込

### 太陽熱温水器 (自然循環形)のしくみ



ご相談・  
お見積りは  
無料です！

お気軽に  
お問い合わせ  
ください！

## (有)サンコープ雲南

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

☎0854-45-3336

フリーダイヤル 0120-420-078



出雲縁結び空港発着 **FDA** で行く **出雲⇄名古屋** 宿泊は2名様より1部屋をご用意 **コース番号NS188**

# 大相撲名古屋場所 7月 観戦と

愛知うまいもん巡り 2日間

一度は見た大相撲観戦!  
力士の迫力を感じる  
**桝席A**で大相撲  
7月場所をお楽しみ下さい!  
また、愛知の観光スポットや  
グルメをお楽しみください。

大相撲7月場所 熱田神宮 トヨタ産業技術記念館  
豊川稲荷 岡崎城 八丁味噌の郷 リニア鉄道館

旅行出発日 令和6年

1班 7月18日(土)  
2班 7月24日(水)

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用 出雲縁結び空港起点(税込)  
**84,800円**

名古屋市内 効用回線付ホテル名古屋大見

募集人員 各班 限定 24名様(最少催行人員20名様) 添乗員 出雲縁結び空港より同行し 旅程管理業務を行います。  
申込締切日 各出発日の25日前 (ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)

申込金 20,000円(旅行代金に充当します。)

食事条件 朝食1回・昼食2回・夕食1回

コース表

コース	JR私鉄	航空機	貸切バス	入場観光	下車観光(施設等へは入場しません)	車窓観光	食事
1	出雲縁結び空港(9:15)→	名古屋空港(10:15)→	熱田神宮(参拝)→	名古屋市内【昼食】	トヨタ産業技術記念館		昼食
2	ホテル(8:00)→	豊川稲荷(参拝)→	徳川家康が生まれた岡崎城	八丁味噌の郷【見学&昼食】	リニア鉄道館		朝食
3	名古屋市内【名古屋コーチン・味噌カツ・しゃみんを含む名古屋名物の夕食】	名古屋市内(泊)	(20:20)				夕食
4	ホテル(8:00)→	豊川稲荷(参拝)→	徳川家康が生まれた岡崎城	八丁味噌の郷【見学&昼食】	リニア鉄道館		朝食
5	名古屋市内(泊)	出雲縁結び空港(17:50)					夕食

出雲縁結び空港発着 **豪華客船「にっぽん丸」で航く**

# 飛んでクルーズ北海道

～利尻島と世界遺産 知床羅臼～

旅行実施日 令和6年 9月3日(火)～6日(金)

旅行代金 大人お1人様スーパーアツイン2名様1室利用 出雲縁結び空港起点(税込)  
**248,000円**

募集人員 20名様(最少催行人員16名様) 申込金 30,000円(旅行代金に充当します。)

申込締切日 出発日の25日前 (ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)

利用船舶 **「にっぽん丸」(商船三井客船)**

利用航空会社 JAL(日本航空)

添乗員 同行いたしますが、現地にて「にっぽん丸」スタッフがご案内します。

食事条件 朝食3回・昼食2回・夕食3回

コース表

コース	JR私鉄	航空機	貸切バス	入場観光	下車観光(施設等へは入場しません)	車窓観光	食事
1	出雲縁結び空港(9:10)→	羽田空港(10:35/11:20)→	新千歳空港(12:55)→	小樽港(19:30出港)			朝食
2	利尻島へ入港。船内で朝食後、出港まで自由行動です。「にっぽん丸」の中でゆっくりお過ごしください。現地オプションツアーをお楽しみ下さい。	利尻島(17:30出港)					朝食
3	利尻島を出港し、羅臼へ。船内泊	羅臼(8:00入港)	羅臼へ入港。船内で朝食後、出港まで自由行動です。「にっぽん丸」の中でゆっくりお過ごしください。現地オプションツアーをお楽しみ下さい。	羅臼(15:00出港)			朝食
4	羅臼を出港し、小樽港へ。船内泊	小樽港(11:30入港)	新千歳空港(15:10)→	羽田空港(16:50/18:25)→	出雲縁結び空港(19:55)		朝食

出雲縁結び空港発着 **JAL** で行く **出雲⇄伊丹經由南九州へ**

# デラックスホテルに泊まる 宮崎・指宿温泉

プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選

にランクイン 指宿白水館とシーガイアリゾート シェラトン・グランテ・オーシャンリゾートに泊まる

指宿白水館 外観イメージ

シェラトン・グランテ・オーシャンリゾート 外観イメージ

旅行実施日 令和6年 9月19日(土)～21日(月)

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用 出雲縁結び空港起点(税込)  
**139,800円**

募集人員 24名様(最少催行人員20名様) 申込金 30,000円(旅行代金に充当します。)

申込締切日 出発日の25日前 (ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)

添乗員 出雲縁結び空港より同行し 旅程管理業務を行います。

利用航空会社 JAL(日本航空)

利用バス/バス あづま交通又は同等クラス

コース表

コース	JR私鉄	航空機	貸切バス	入場観光	下車観光(施設等へは入場しません)	車窓観光	食事
1	出雲縁結び空港(8:30)→	伊丹空港→	鹿児島空港(12:05)→	パレルパレープラハ&GEN【昼食】	知覚特攻平和会館		朝食
2	鹿児島空港	鹿兒島港	桜島港	有村溶岩展望所	都城【昼食】	都城島津邸	朝食
3	都城島津邸	関之尾滝	宮崎神宮	宮崎市内(泊)	(17:00)		朝食
4	ホテル(8:30)	青島神社	堀切峠	鶴戸神宮	日南市内【昼食】	肥後・城下町	朝食
5	宮崎空港(15:35)→	伊丹空港→	出雲縁結び空港(18:30)				夕食

LINEお友達募集中!

QRコードから登録ください

LINE@x4your 株式会社農協観光

山陰の旅行情報は『農協観光山陰支店』のInstagramをチェック!

https://www.instagram.com/ntour\_sanin/

旅行企画・実施 / 旅行のお申し込み・お問い合わせは

NOKYO TOURIST CORPORATION

旅行業公正取引協議会 会員

株式会社農協観光

農協観光(Nツアー)の旅行はどなたでもご参加いただけます。

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号

**Tour 株式会社農協観光 山陰支店 TEL 0852-26-2600**

〒690-0065 松江市灘町1-7 松江プラザビル8F 総合旅行業務取扱管理者 / 中尾 吉徳・前田 隆宏

写真は全てイメージです。

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご遠慮なく上記の取扱管理者におたずね下さい。  
※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡りする「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。





**7-9月出発**

最新旅行情報は Nツアー山陰 検索  
よりパンフレットダウンロードできます。

**8月限定企画 JAL直行便企画!! 出雲⇄新千歳 2泊とも2名様より1部屋をご用意**

コース番号NS186

**ベストシーズン 出雲縁結び空港発着 JALで行く**  
**夏の北海道 富良野・札幌・小樽 3日間**



美瑛パッチワークの丘 イメージ  
(花の種類・配色は年によって異なります)  
旭山動物園  
ほっきょくま館 イメージ  
ペンギン館 イメージ  
あざらし館 イメージ  
フォーム富田 イメージ  
(花の種類・配色は年によって異なります)

旅行代金 大人1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港発着(税込)  
**109,800円**

旅行出発日 令和6年 **8月2日** 8月23日

募集人員 各班30名様 (最少催行人員各20名様)  
申込締切日 各出発日の25日前  
申込金 20,000円  
食事条件 朝食2回・昼食2回・夕食1回

- 旅のポイント**
- 1 期間限定で運航するJAL直行便を利用して「夏の北海道へ!」
  - 2 うれしい週末利用で、北海道の人気スポットを訪れます!  
★札幌★小樽★富良野★美瑛★旭山動物園
  - 3 札幌市内のホテルに2連泊! (荷物移動がなくて楽々!)
  - 4 ご宿泊は、2泊ともすべて2名様より1部屋をご用意します!

**札幌市内 荷物移動なし2連泊**  
**丁マークシティホテル札幌**

客室 イメージ  
ロビー イメージ  
外観 イメージ

コース表	JR・私鉄	航空機	貸切バス	入場観光	下車観光(施設等へは入場しません)	車窓観光	食事
1	出雲縁結び空港(14:40) → 新千歳空港(16:35) → 札幌市内(泊)(18:00)	JAL直行便					※夕食はビール園にてジンギスカン食べ放題とビール飲み放題!!
2	ホテル(8:00) → 旭山動物園 → 美瑛パッチワークの丘 → 上富良野【昼食】 → フォーム富田 → 桂沢湖 → 札幌市内車窓観光(時計台・大通り公園など) → 札幌市内(泊)(18:00)						※夕食は自由食となります。
3	ホテル(7:45) → 小樽市内(北一硝子・オルゴール堂など) → 新千歳空港(12:00) → 出雲縁結び空港(13:55)	JAL直行便					

**8月限定企画 JAL直行便企画!! 出雲⇄新千歳 3泊とも2名様より1部屋をご用意**

コース番号NS187

**ベストシーズン 出雲縁結び空港発着 JALで行く**  
**夏の北海道 登別温泉・層雲峡温泉と札幌 4日間**



旅行出発日 令和6年 **8月4日** 8月18日

旅行代金 (大人1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港発着(税込))  
**139,800円** / **149,800円**

募集人員 各班30名様 (最少催行人員各20名様)  
申込締切日 各出発日の25日前  
申込金 30,000円  
食事条件 朝食3回・昼食2回・夕食3回  
添乗員 出雲縁結び空港より同行し旅程管理業務を行います。  
利用航空会社 JAL(日本航空)  
利用バス会社 エルム観光バス又は同等クラス

**旅の5大ポイント**

- 1 期間限定で運航するJAL直行便を利用して「夏の北海道へ!」
- 2 2泊では回れないルートを4日間たっぷり観光いただけます!
- 3 北海道の人気スポットを一度に巡れます!  
★札幌★小樽★富良野★美瑛★旭山動物園
- 4 北海道の中でも人気の登別・層雲峡温泉にご宿泊!
- 5 ご宿泊は、3泊ともすべて2名様より1部屋をご用意します!

コース表	JR・私鉄	航空機	貸切バス	入場観光	下車観光(施設等へは入場しません)	車窓観光	食事
1	出雲縁結び空港(14:40) → 新千歳空港(16:35) → 登別温泉(泊)(18:00)	JAL直行便					※夕食はバイキングとなります。 ※広さ1500坪 35の湯船 圧倒的な湯量の温泉をご堪能下さい。
2	ホテル(8:00) → 室蘭 → 地球岬 → 昭和新山 → サイロ展望台(洞爺湖を眺望) → ルスツ【昼食】 → 小樽市内(北一硝子・オルゴール堂など) → 層雲峡温泉(泊)(18:40)						※夕食はホテルにてバイキングとなります。
3	ホテル(8:00) → 銀河・流星の滝 → 旭山動物園 → 美瑛パッチワークの丘 → 上富良野【昼食】 → フォーム富田 → 富良野チーズ工房 → フラノマルシェ【お買物】 → 札幌市内(泊)(20:00)						
4	ホテル(8:00) → 大倉山展望台 → 札幌市中央卸売市場外市場【お買物】 → 新千歳空港(12:00) → 出雲縁結び空港(13:55)	JAL直行便					

**旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。**

**本旅行は次の条件に基づきます。**  
この旅行は(株)貴船観光(観光庁登録旅行業第939号)以下「当社」といいます。が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集企画旅行契約を締結することになります。  
その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書面、確定書面(最終旅行日程表)及び当社旅行契約募集型企画旅行契約の部によりします。  
●旅行代金に含まれるものは次のとおりです。  
旅行日程に明示した航空・船・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎バス等の料金、旅行日程に明示した観光の料金(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊の料金・税・サービス料、食事の料金・税・サービス料、手荷物の運送料金、団体行動中の心付、添乗員付コースの添乗員の同行費用、なお、これらの諸費用をお客様のご都合により一部利用されなくても原則として払戻しはいたしません。  
●ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて  
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、上記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お申し込みの原資としてご使用させていただきます。

お電話等での申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約を承諾をし、申込書と申込金を受理したときに成立するものとします。  
旅行代金は、旅行開始日の前日より起算してさかのぼって21日目に当たる日までにお支払い下さい。  
(国内旅行)  
取消日 取消料  
旅行出発日の前日より起算して21日前まで 無 料  
旅行出発日の前日より起算して20日～8日前まで 旅行代金の 20%  
旅行出発日の前日より起算して7日～2日前まで 旅行代金の 30%  
旅行出発日の前日 旅行代金の 40%  
旅行出発日の当日 旅行代金の 50%  
旅行開始後及び無連絡不参加 旅行代金の 100%  
●旅行条件の基準 この旅行条件は令和6年5月1日現在の運賃料金を基準としています。

申し込みは、FAX 又は メールでも受け付けています。  
申込書はホームページ Nツアー山陰 よりダウンロード頂けます。  
Nツアー山陰支店 FAX 0852-26-2603  
メールアドレス ntour.shimane@ntour.co.jp  
**国内旅行保険加入のおすすめ**  
お客様が国内旅行行程中、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。国内旅行保険については、弊社係員にお問い合わせください。





ニンジンごはんの海老クリームかけ



**コメント**  
 ・ニンジンが苦手な方でもこれなら食べられること間違いなし！ニンジンパワーをいただきましょう！  
 ・海老をたっぷり使ったリッチな味わいのクリームソースです。

**アレンジ**  
 ・マッシュルームの代わりにシメジやエリンギ、シタケを加えてもおいしいです。  
 ・牛乳を豆乳に替えてもOK！また海老クリームはパスタソースにも最適です！

**材料 (4人分)**

◆ニンジンごはん  
 米……………2合  
 ニンジン……………1/2本  
 コンソメ……………小さじ2  
 粗びき黒胡椒……………適量

◆海老クリーム  
 むき海老……………200g  
 酒……………大さじ2  
 マッシュルーム……………8個  
 タマネギ……………1個(200g)  
 アスパラガス……………2本  
 バター……………20g  
 小麦粉……………大さじ2  
 牛乳……………300cc  
 鶏がらスープの素…小さじ2  
 塩胡椒……………少々  
 パセリ……………適量

**作り方**

◆ニンジンごはん  
 ①ニンジンは皮をむいて、すりおろす。  
 ②炊飯器に洗った米を入れ、少し硬めの水加減にする。  
 ③②にコンソメを入れてひと混ぜし、すりおろしたニンジンを加えて炊飯する。  
 ④炊き上がったら、大きく混ぜて皿に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

◆海老クリーム  
 ①むき海老は背ワタを取り、酒を振りかけておく。タマネギは皮をむいて縦半分になり、厚さ5ミリの細切りにする。マッシュルームは薄くスライスする。アスパラガスは下半分皮をむき、3センチの長さに切り、レンジ(600w)で1分30秒加熱する。  
 ②フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けたらタマネギ、マッシュルームを入れてしんなりするまで炒める。  
 ③鶏がらスープの素を入れ、下味をつけ火を止める。  
 ④③に小麦粉を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳を入れひと混ぜする。  
 ⑤再び火をつけ、むき海老を加え、木べらで混ぜながらとろみがつくまで火を通し、アスパラガスを加え、味をみてから塩胡椒で味を整える。  
 ⑥皿にニンジンごはんを盛り、海老クリームを添える。

**材料 (4人分)**

豚小間切れ肉……………250g  
 ジャガイモ……………2個(250g)  
 タマネギ……………1個(160g)  
 ナス……………2本(250g)  
 オリーブ油……………大さじ1  
 トマト……………1個(150g)  
 アスパラガス……………4本  
 A 水……………800cc  
 コンソメ……………小さじ2  
 味噌……………大さじ2  
 粗びき黒胡椒……………お好みで

**作り方**

①ジャガイモは皮をむいて厚さ5ミリに切る。タマネギは皮をむいて縦半分になり、厚さ5ミリの細切りにする。ナスとトマトは乱切りにする。アスパラガスは長さ3センチの斜め切りにする。  
 ②ナスを耐熱容器に入れ、オリーブ油をからめて軽くラップをかけ、レンジ(600w)で6分加熱する。  
 ③鍋にAとジャガイモ、タマネギを入れて火にかけ、煮立ったら中火にする。  
 ④③の野菜が柔らかくなったなら、豚肉とナス、トマト、アスパラガスも加え火を通す。(アクがあれば取り除く)  
 ⑤ひと煮立ちしたら、火を止めて味噌を溶き入れる。  
 ⑥器に盛り、お好みで粗びき黒胡椒を振る。

**コメント**  
 ・ナスはオリーブ油をからめてレンジで加熱することで時短にもなり、色鮮やかな仕上がりに！  
 ・冬のイメージが強い豚汁ですが、カラフルな夏野菜の栄養をたっぷり摂ることができる一品です。

洋風夏野菜豚汁



**アレンジ**  
 ・お好みでニンニクや豆板醤を加えてもおいしいです。  
 ・たくさん採れる夏野菜をいろいろ組み合わせると楽しめます。薬味に青シソやミョウガもおすすめです。

健康散歩

骨粗しょう症を予防しよう

JA島根厚生連

私たちの体には、約200個の骨があります。元気に動いて、自分らしく生活していくためには、骨を強く丈夫に保つことが大切です。

私たちの骨は毎日少しずつ古い骨が壊され、新しい骨が作られる「骨代謝」が行われています。その骨代謝が加齢などによりバランスを崩して骨密度が低下し、骨がスカスカになり、著しく弱くなった状態が骨粗しょう症です。

骨量は、成長期に増え、20歳頃に最大になります。しかし、その骨量も40歳ごろから徐々に減少してしまいます。加齢とともに骨量が減少していくことは避けられません。そのため、できる限り加齢による骨量減少のスピードを遅らせ、骨量を維持していくことが骨粗しょう症の予防につながります。自分ができる対策としては、「運動」と「食事」が大切です。

「運動」は骨に衝撃や、やや強めの負荷がかかることで骨を丈夫にして骨粗しょう症のリスクを減らすことができます。また、運動には転びにくい体をつくる効果もあります。かかとの上げ下げや片足立ち、スクワットなどは下半身の筋肉やバランスをとる力を鍛えることで転びにくくなり、転倒による骨折を防ぐことができます。かかとの上げ下げや片足

立ちは壁や椅子などにつかまって行うと安心です。

そして「食事」です。しっかりした骨をつくるには、十分なカルシウムが必要です。ただ、カルシウムだけをたくさんとっても強い骨はつくれません。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」とカルシウムを骨への沈着を促す「ビタミンK」も大切です。どちらも脂溶性ビタミンなので油と一緒にとるのがお勧めです。「ビタミンD」は日光に当たることで皮膚でもつくられます。1日15分くらい日光に当たしましょう。「ビタミンK」は緑黄色野菜や納豆などに多く含まれます。また、コラーゲンは外から加わる衝撃をしなやかに吸収し、骨を折れにくくする役割があるので意識してとりたいた栄養素です。コラーゲンの材料は、筋肉の材料と同じタンパク質です。丈夫な骨と筋肉をつくるために、1日3食、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などをとるようにしましょう。



【編集後記】つい最近まで春の気分でしたが、なんと5月は初夏にあたるそうです。今年も猛暑が予想されるそうなので皆さんも体調に気をつけてください…そんな5月号の特集は新入職員について。取材で研修会にお邪魔しましたが、講習内容を聞いていると社会人としての基礎が今できているのかと身が引き締まる思いでした。どんなことに対しても初心を忘れずにいたいですね(古)