



JAしまねびより

2021

3

March
Vol.60

特集 島根の美味しいお肉が
できるまで



島根の
いいもの再発見!!

崎みかん

[海士町]

詳細は6ページへ



JALまね やすぎ地区本部版

topics 1

VRによる事故を体験 農作業安全研修会開催

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

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

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



バーチャルリアリティーを使用して、事故を疑似体験する参加者



topics 2

出前授業で豆腐づくり

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

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

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

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

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



topics 3

楽しいフレミズ活動を紹介

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

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

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

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



動画は、こちらからもご覧いただけます。



信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和3年4月1日(木)から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

◆為替手数料（1件あたり／消費税含む）

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関あて		他行あて	
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外		
振込手数料	JA・JFキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料		110円		440円	
		5万円以上	無料		330円		660円	
		JA・JF以外のキャッシュカードによる振込	5万円未満	220円		330円		660円
			5万円以上	440円		550円		880円
	現金	5万円未満	無料		220円		550円	
		5万円以上	無料		440円		770円	
窓口(電信・文書)	貯金口座からの振替	5万円未満	110円		330円		550円	
		5万円以上	330円		550円		770円	
	現金	5万円未満	330円		550円		770円	
		5万円以上	550円		770円		990円	

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

手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「**信用手数料一覧**」でもご確認いただけます。

水田園芸にチャレンジ!

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

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

① 産地交付金(県枠メニュー)

令和3年度支援単価(案)

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

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

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

② 水田園芸拠点づくり事業(抜粋)

小規模でも新たに水田園芸にチャレンジする人を支援

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

③ 実証用無償レンタル機械

現地実証で使用できる農業機械(農業技術センター所有)

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

問い合わせ先

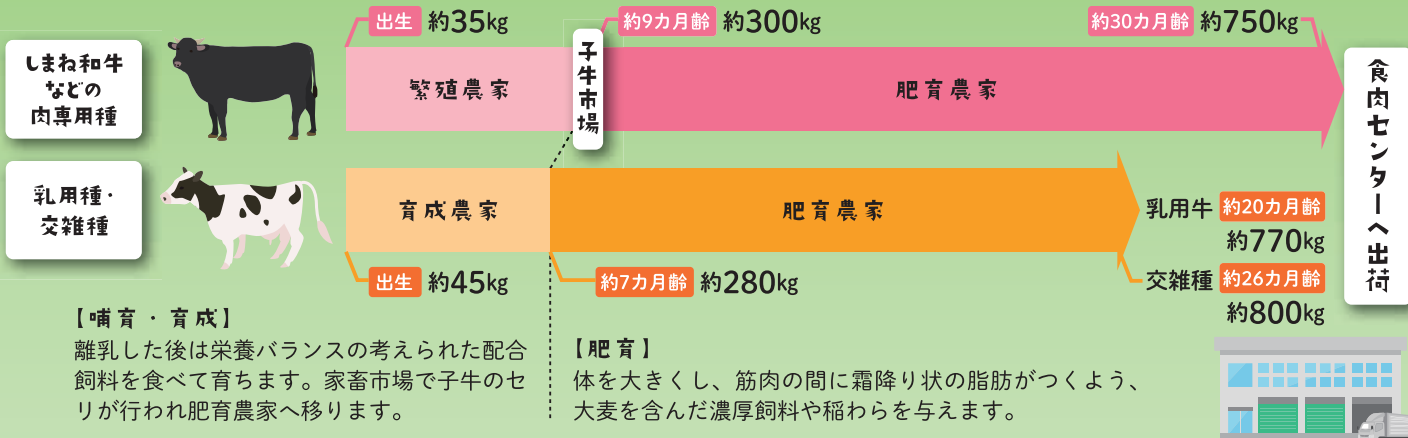
島根県 産地支援課 水田園芸G TEL: 0852-22-5626

おいしいお肉ができるまで

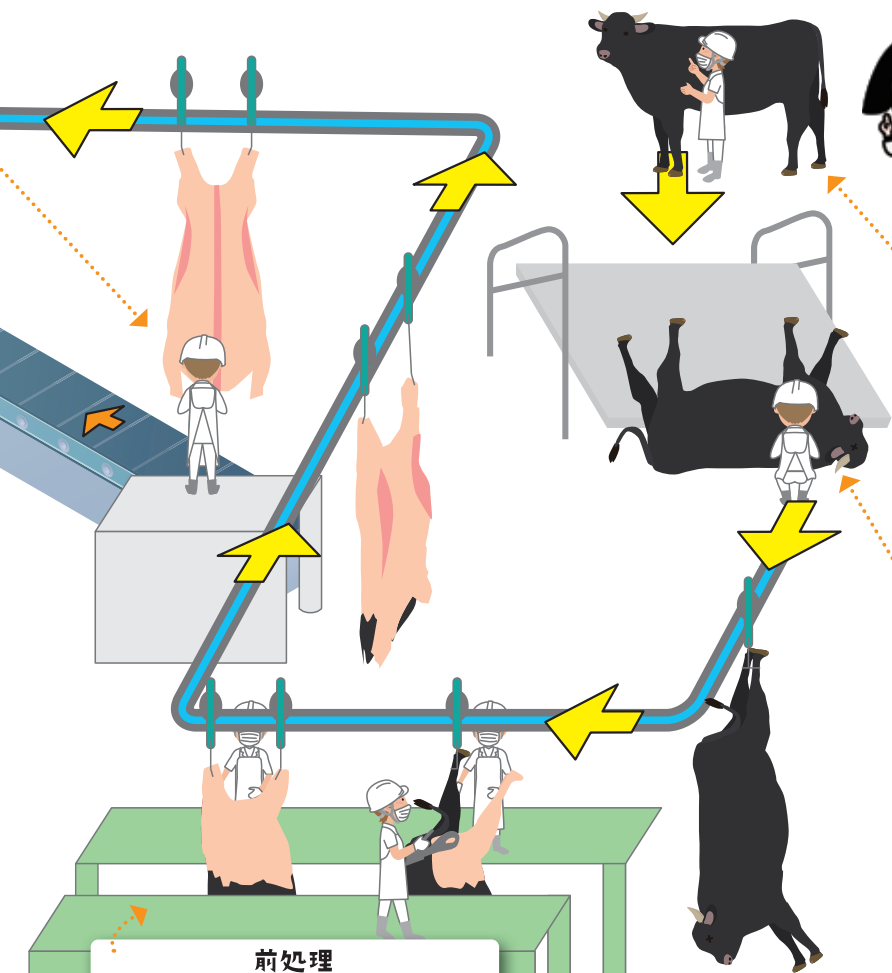


私たちが普段食べているお肉は、生きた牛や豚などの家畜です。それらがどうやってお肉になっていくのか？今回は大切に育てられた牛が、おいしいお肉になるまでをご紹介します。

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



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



生産・肥育農家

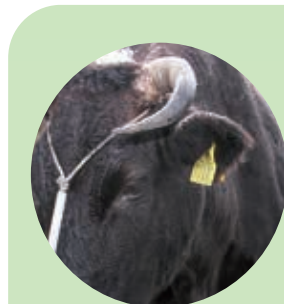
法律で定められた飼養管理基準に基づいた衛生管理・安全管理が行われることにより病気を予防し、健康な家畜が出荷されます。

獣医師による「と畜検査」 ① 生体検査

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

放血

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



トレーサビリティ

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

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

相当課より ひとこと

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

畜産部 肉牛販売課 綿貫 真吾課長



大分割・小割・整形

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

大きいので
上から吊るして
作業します



枝肉の格付け

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



A5ランクの
スタンプ!

巨大な
冷蔵庫には
枝肉がずらり



冷却

別室の冷蔵庫で冷却します。

精肉・販売

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

命に感謝して
「いただきます」



農家や食肉センターでは安全なお肉を
JAしまねでは、「株島根県食肉公社」



島根には誇れる
農産品がた一つくさん!

島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

海士町

崎みかん

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



お話を伺った
白石美保さん(左)、大海切羽さん(右)

「まるでみかんそのものを
感じるジャム

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

崎みかんの復活

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

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

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



崎集落に広がるみかん畑

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

規格外がもったいない!

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

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



崎みかん本来の味を損なわないよう、すべて手作業





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

地域の人々の交流の場を

当初は、旧崎小学校で臨時カフェを月に何回か開いていましたが、

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



みかんの酵母を使って焼いたパン

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



旧 崎小学校をリフォーム



たくさんの人に崎みかんの加工品を知ってほしい

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

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



一口メモ

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

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



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

sakicafe

Instagram : sakicafe_ama

Facebook : 崎カフェ で検索



いわみ中央女性部

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

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

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

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

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



一所懸命青年連盟



島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH
会長

くさの
草野

ひろし
拓志さん



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

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

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

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



あなたもチャレンジ 家庭菜園

トマト

完熟でおいしさアップ

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



園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

病害虫防除

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

収穫

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



品 種

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

畑の準備

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

植え付け

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

図1 畑の準備

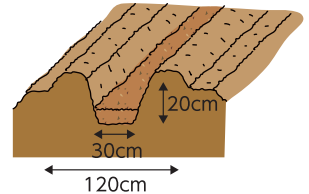


図2 植え付け

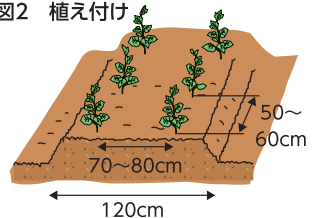
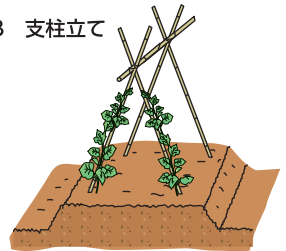


図3 支柱立て



支柱立て

2m以上の支柱を2条植えでは合掌式に組み立てます（図3）。

芽かきと摘果・摘心

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

追 肥

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

理事会情報（1月27日開催）

【協議事項】

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

新たな担い手が誕生



1月12日やすぎ担い手支援センターで新規就農者実践研修修了式が開かれ、安来市に担い手が新たに2人誕生しました。就農したのは、大阪府から1ターンの宮廻功一さん、友美子さんで、修了式当日は県や市、JA関係者などが激励しました。同センターでは2012年の開設以降、宮廻さん夫婦を含め18人の修了生を送り出すこととなりました。

宮廻さん夫婦は、市の新規就農研修事業を利用し、2019年2月から指導農業士の下で体験研修を受け、その後2019年8月から2020年12月まで、同センターで実践研修を行いました。2021年1月には穂日島町で白ネギと人参の栽培を1.8haでスタートし、将来は2倍の3.6haまで拡大を計画しています。

修了式で功一さんは「就農開始早々に雪害の被害を受けましたが、妻と話し合っていた計画通りに進んでいる。結果を積み重ねていきサラリーマン時代の収入の倍を狙える農家を目指します」と、友美子さんは「将来は関西圏にも流通させ、様々な方に食べてもらいたい。天候の関係で思うようにいかない時もありますが、夫婦で力を合わせて乗り越えていき、安来で1番の農家を目指します」とそれぞれ就農への決意を述べました。

フラワーバレンタイン

やすぎ花卉部会はバレンタインデーの2月14日、グリーンセンターはしま店で「フラワーバレンタイン」イベントを開き、女性客へブーケを贈りました。部会員は県内有数の花の産地である同市の花で作ったブーケを50束用意し、花の消費拡大PRと日頃の花の購入に対する感謝の気持ちを伝えました。



2月14日は世界で一番花を贈る日といわれ、外国ではバレンタインデーに愛や感謝を伝えるため、花を贈る風習があります。同イベントはこの風習の周知も兼ねて、今年で8年目になります。ブーケはストックやナデシコ、バラなど5品目を使用し、色鮮やかに仕上げました。また、同部会は昨年11月22日（いい夫婦の日）にも同様のイベントを開き、ブーケ50束を贈っています。

ブーケを受け取った女性からは「キレイなお花をいただいて、嬉しい気持ちになりました」と好評でした。

金芽米30名が当選 新春プレゼントクイズ抽選会



やすぎ地区本部と（株）しまねトーヨーは1月26日、同地区本部でJAの「金芽米」が当たる新春プレゼントクイズの抽選会を開きました。昨年の応募数を374通上回る2,390通の応募があり、年々「金芽米」の知名度が上がってきています。抽選会では、同地区本部の伊藤精一本部長と同社の荒木健代表取締役社長が抽選を行い、5kg10名と2kg20名の計30名が当選され、2月に商品を発送しました。

「金芽米」は環境に優しく、健康志向のお米として注目を集め、特殊な精米方法により普通の白米に比べてビタミン・ミネラル・食物繊維が多く摂取でき、さらにカロリーオフや糖質オフも期待できます。また、BG無洗米でもある「金芽米」は、製造時に工場排水（とぎ汁）を出さず、家庭でもとがずに炊けるため水質汚染の防止につながります。その他工場が発生した肌ヌカを「米の精」という有機質肥料・飼料に再生し、循環型農業を実現するなど環境に優しいです。これらは世界中が取り組みを始めているSDGs（持続可能な開発目標）の17の目標のうち9つに寄与しています。

抽選を終えた伊藤本部長は「金芽米は身体と環境に優しいお米。ふるさと納税の返礼品でも人気なので、抽選会などを通じてファンを増やしていきたい」と期待を込めました。

金芽米とSDGs！



© みんなのよい食プロジェクト



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI
KIDS

未来の 主役 たち

かいせい
板持 快青くん(8さい)

なぎさ
凧 紗ちゃん(6さい)

こうよう
光 陽くん(2さい)



マルゲリータピザが好きな快青くんは、しっかり者と遠慮がちな性格の男の子。最近では二重跳びができるようになり、今はスポーツ教室に通って色々なスポーツを体験中！また、謎解きやクイズが大好きで、自作の問題を出してくれるんだって。

お絵描きと工作が得意な凧紗ちゃんは、アイスやカキ氷などの冷たい物が好きな女の子。常に踊ったりしゃべったりと明るい性格で、最近では逆上がりや料理のお手伝いができるようになり、将来の夢はカフェの店員さん！

最近しゃべれるようになった光陽くんは、自由な性格で焼き芋や干し芋、フライドポテトなど芋が大好きな男の子。この頃は兄妹で「バーン」と銃を撃ったフリをして、「うっ..」とリアクションして倒れるネタにハマっているんだって。

今年は雪が高く積もったので、そり滑りや雪ダイブ、凧揚げしながら過ごす仲良し3人兄妹でした。

～お父さん・お母さんより～

「いつも元気な3兄妹は、毎日たくさんお父さんお母さんを笑わせてくれるね！毎日とても楽しいよ！！4月になったら、また新しいお友達がたくさんできるから、お友達や先生、周りの人たちもたくさん笑顔にしてあげてね！」

福祉サービスセンターだより

コロナにも、ゲームでも 負けないぞ！

デイサービスふれあいは、春の日差しに負けないほどの活気であふれています。

ご利用者の皆さまには集団レクリエーションとして、ゲームなどをしていただいています。和やかな時があれば、「負けないぞ！」という真剣勝負の時もあり、皆さま目標達成に向けて一所懸命取り組まれています。

デイサービスふれあいでは普段からマスク着用の声掛け、細めな手指消毒、換気等の感染防止対策を取りながら、皆さまに楽しんでいただいています。

お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター
TEL：23-8230 FAX：23-8231



運動会の玉入れをイメージした玉乗せゲーム



ボールを蹴りながらの足腰トレーニングゲーム

◎異動（令和3年3月1日付）（ ）内は旧部署

▼やすぎ統括支店長・國須敏裕（やすぎ統括支店長兼やすぎ支店長）▼赤江支店長・野津修（営農経済部次長兼米穀課長）▼安来東支店兼やすぎ支店長・中村章美（赤江支店長）▼安来南支店長・渡部厚志（安来東支店長）▼営農経済部次長兼資材課長・荒薦喜好（営農経済部次長兼資材課長兼生活燃料課長）▼本店米穀園芸部園芸課長兼島根県野菜価格安定基金協会事務局長・二岡正和（企画総務部総務課付けJ Aアグリ島根出向）▼やすぎ統括支店金融課長・富田守（広瀬支店信用課長）▼やすぎ統括支店ローンセンター長・池田光秀（やすぎ統括支店金融課課長補佐）▼営農経済部米穀課長・小澤靖彦（営農経済部米穀課係長）▼営農経済部自動車課長・青木規恭（営農経済部自動車課係長）▼営農経済部生活燃料課長・伊藤誠（営農経済部自動車課長）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課長・橋本由佳（安来東支店信用課長）▼安来東支店安来市役所出張所長・石原益江（やすぎ統括支店安来市役所出張所長）▼広瀬支店信用課長・荒井美華（やすぎ統括支店金融課長）▼本店金融部金融企画課課長補佐・統括支店駐在・稲田みどり（伯太支店信用課課長補佐）▼営農経済部自動車課課長補佐・鳥谷佳弘（企画総務部総務課付け全共連島根県本部自動車損害調査部出向）▼伯太支店赤屋店店長補佐・加藤仁美（安来東支店信用課課長補佐）▼本店共済部共済指導課L Aトレーナー・統括支店駐在・宇佐美三友季（やすぎ統括支店共済課係長）▼企画総務部企画管理課係長・菅原敏哉（企画総務部企画管理課）▼やすぎ統括支店金融課係長・原大成（本店金融部金融企画課・統括支店駐在）▼やすぎ統括支店共済課係長・天根皓通（安来南支店信用課係長）▼やすぎ統括支店ローンセンター係長・実重敦士（本店共済部共済指導課L Aトレーナー・統括支店駐在）▼やすぎ統括支店ローンセンター係長・石田匠（広瀬支店信用課共済渉外）▼営農経済部生産流通課係長・稲田健作（本店営農対策部担い手対策課）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課係長・野口公子（安来東支店信用課係長）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課係長・石和田麻衣（やすぎ統括支店金融課）▼本店米穀園芸部園芸課・新田紗代（営農経済部生産流通課）▼営農経済部生産流通課・福島沙和（安来南支店信用課）▼営農経済部米穀課・有馬史洋（営農経済部資材課）▼営農経済部自動車課・梶原学斗（営農経済部生活燃料課）▼赤江支店信用課・金坂祥汰（赤江支店信用課共済渉外）▼赤江支店信用課共済渉外・浦瀬宏治（伯太支店信用課共済渉外）▼赤江支店経済課・岩崎由莉（やすぎ統括支店金融課）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課・加藤賢司（やすぎ統括支店共済課）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課信用渉外・渡邊綾子（安来南支店信用課信用渉外）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課共済渉外・櫛田智美（赤江支店信用課共済渉外）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課共済渉外・金山和輝（安来東支店信用課共済渉外）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課共済渉外・横山翔（安来東支店信用課共済渉外）▼安来東支店安来市役所出張所・山本晶代（やすぎ統括支店安来市役所出張所）▼安来南支店信用課・藤田慶子（安来南支店信用課共済渉外）▼安来南支店信用課・門脇千依（安来東支店信用課）▼安来南支店信用課信用渉外・岡田敦彦（伯太支店信用課信用渉外）▼安来南支店信用課共済渉外・宇山敦子（企画総務部総務課）▼伯太支店信用課・山本晴香（広瀬支店信用課）▼伯太支店信用課共済渉外・縄亮祐（安来東支店信用課共済渉外）▼伯太支店経済課営農経済渉外・田口一成（広瀬支店経済課営農経済渉外）▼広瀬支店信用課・来間敦子（安来東支店信用課信用渉外）▼広瀬支店信用課共済渉外・藤田隆久（広瀬支店比田店）▼広瀬支店経済課営農経済渉外・奈良井昌志（伯太支店経済課営農経済渉外）▼広瀬支店比田店・渡邊公平（営農経済部生産流通課）▼営農経済部資材課付け事務見習い・青木駿也（企画総務部総務課付け事務見習い）▼企画総務部総務課付け・山根千年（営農経済部自動車課）▼営農経済部生活燃料課・実重万里子（営農経済部農業機械課付け全農島根農機事務所出向）▼安来東支店安来市役所出張所・勝部陽子（やすぎ統括支店安来市役所出張所）▼安来南支店経済課・鶴田由枝（赤江支店経済課）▼企画総務部総務課付け・大島久美子（企画総務部総務課）▼営農経済部精米センター・佐中繁俊（営農経済部生活燃料課）▼営農経済部農業機械課付け全農島根農機事務所出向・古志野里美（伯太支店経済課）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課・池田いつ香（安来東支店信用課）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課・細田十美（赤江支店信用課）▼安来東支店経済課・金本美鈴（広瀬支店栄町店）▼伯太支店経済課・戸崎早苗（安来南支店経済課）▼広瀬支店信用課・渡部ますみ（やすぎ統括支店金融課）▼広瀬支店栄町店・濱田順子（広瀬支店信用課）

◎退職（令和3年2月28日付）

▼峯松裕▼長谷悦子▼宇山淑美▼仲佐保美▼加納誠次▼加藤孝二



あらためて気づいた
食と農、家族のたいせつさ



「家活」で
おうち時間を
楽しもう!

“ienohikari”
家の光

月号	定価(税込)
普通月号	629円
付録月号(1・4・5・7・9月号)	922円
付録月号(家計簿付き12月号)	1,027円

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ
JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039 http://www.ienohikari.net

この度、2月末を以って定年退職いたしました。在職中は公私ともに心温まるご指導とご厚情を賜り、誠にありがとうございました。ここに謹んで厚くお礼申し上げます。地域の皆様のご健勝とご活躍ならびに、JAしまねの益々のご発展を心からお祈り申し上げます。



定年退職
ご挨拶
峯松 裕二

税務相談会日程

- 安来東支店 4月2日(金)10時~12時
- 伯太支店 4月2日(金)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 4月16日(金)10時~12時

4月の外務日は
14日(水)・15日(木)
担当職員がお伺いします。



市況動向

島根中央子牛市場
(単位:円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	693,550	772,200	804,833	783,567	742,990
	頭数	2	1	9	12	110
	最高価格	718,300	772,200	1,380,500	1,380,500	1,380,500
又キ	平均価格	872,117	931,700	880,471	883,960	836,041
	頭数	6	2	7	15	135
	最高価格	1,029,600	1,004,300	983,400	1,029,600	1,103,300
総平均価格		827,475	878,533	837,925	839,341	794,263
合計頭数		8	3	16	27	245

2月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	山口県	宮崎県	三重県	鳥取県	兵庫県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	28	4	3	13	11	8	6	11	84	73.68%
去	17	14	12	0	0	2	4	3	52	38.52%
合計	45	18	15	13	11	10	10	14	136	54.62%

肥育センター5等級評価牛(2月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
久茂福-平文勝-糸貞福-藤晴	去勢	446.8kg	A5	8	

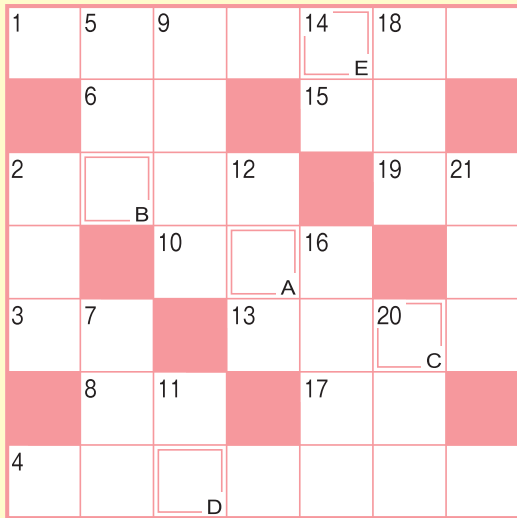
本県“反発”の取引

令和3年2月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部2月22日現在速報)は、雌712千円(前月比100%)、去勢824千円(前月比101%)と“反発”の取引となっております。本県2月の子牛市場は中央で開設し245頭の上場があり、平均価格は雌743千円(前回比24千円高)、去勢は836千円(前回比8千円高)で“反発”の取引となりました。今月上場牛は、一部発育の悪い牛も見られましたが、雌、去勢共に手入れが行き届いており、全体的に発育が揃った牛が多く見られました。枝肉相場においては、緊急事態宣言以降外食産業の需要の弱さに加えて、小売も落ち着いてきており末端の引き合いが弱まっています。2月は閑散期ではありますが、厳しい販売状況は今後も続きそうです。この状況からすると、食肉販売・小売業者にとって販売不振により厳しい状況は変わりません。事態の早期収束を願います。

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ②お稲荷さんのお使いです
- ⑤小さな子どもに読み聞かせることも
- ⑦—を聞いて—を知る
- ⑨ひいて木を切ります
- ⑪赤、白、八丁といえば
- ⑫授業が始まる前に鳴ります
- ⑭4月1日のエイプリルフールにはついてもいいとか
- ⑯金太郎は長じて坂田—となりました
- ⑰につこりするとへこみます
- ⑱精製してガソリンを作ります
- ⑲日光市の景勝地の一つ、—の滝

ヨコのカギ

- ①東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ②ランチュウやコメットはこの一種
- ③ドライバーで締めたり外したり
- ④威力があつて速い球のこと
- ⑥ムジュンのムが表す物
- ⑧矢をつがえます
- ⑩スマホの検索—を削除した
- ⑫うずら豆は、—豆の品種の一つです
- ⑬靴を数えるときに使う言葉
- ⑭1000kgは1—です
- ⑮漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です



応募要項

● 応募方法

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

● 賞品

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

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
J Aしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2021年4月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュンミン」



俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食 彰彦先生

最優秀賞

眼鏡拭く春愁の息吹きかける

出雲市 竹田喜久子様

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

優秀賞

一本の雪の轍を犬連れて

出雲市 小豆澤典子様

楕円なる気泡閉じ込め氷柱伸び

松江市 稲田 忠徳様

起きて先づ妻の背中に懐炉貼る

出雲市 藤江 堯様

佳作

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

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

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

「家の光」4月号 定価922円（税込）
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。

※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限ります。

※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

J Aしまね ふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

F A X : 0852-67-7708

Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

島根をもっと元気になりたい ～一緒にJAで働きませんか～

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

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 「し」……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 「ま」……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 「ね」……仕事への熱意、一番をめざします



JALしまね 令和4年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります)、地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和4年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 採用予定 35名程度
- 提出書類 履歴書(JA指定)、卒業見込証明書または卒業証明書、学業成績証明書、受験票添付用写真1枚(タテ4cm×ヨコ3cm、6ヶ月以内撮影)
- 受付期間 令和3年4月1日(木)～5月7日(金)期間内必着
- 選考方法 筆記試験、面接試験、小論文試験(一次選考:令和3年6月実施予定)
- 応募方法 マイナビ2022よりエントリーのうえ、提出書類を受付期間内に下記まで郵送または持参にてご提出ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先(書類提出先)

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1
JALしまね 総務部 人事課
担当: 三島、奥井
TEL: 0852-67-7711
FAX: 0852-67-7714
ホームページ
<http://ja-shimane.jp/>
E-mail
jijinji.hon@ja-shimane.gr.jp



マイナビ2022

マイナビでエントリー受付中



JALしまね 島根県農業協同組合

健康 散歩

けんこうさんぽ

減塩して病気を予防しましょう

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

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

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

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

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

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



JAL島根厚生連



島根うまれの食材レシピ

しまねうれしび

島根県立松江養護学校 乃木校舎「みのり亭」篇



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



「みのり亭」接客担当のみなさん

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

地元の食材を使用し、オリジナルの栄養バランス表である「まごたちは（わ）やさしいに」を基本として、今まで学んだ知識や経験をもとに、試作を行いながらメニューを考案します。

この日も生徒らは、朝早くから手際よく調理作業に取り掛かり、11時半のオープン時には、予約のお客様で満席となりました。

今回は、そんな「みのり亭」自慢のメニューをご紹介します。ぜひ皆さんも作ってみてください。

JAしまねは食を通じて、これからも「みのり亭」の活躍を応援します。



「島根県立松江農林高校」で収穫されたお米を使用!

本日のメニュー

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

500円



調理、接客、会計と、すべて生徒が行う



本日のメニューの栄養バランスを紹介。

【は】は、発酵食品
【わ】は、ワカメなどの海藻類
【こ】は、お肉など

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

くにびきキャベツをたっぷり使った サバロールキャベツ



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



●材料（5人分）

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

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

●作り方

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

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

秋鹿ごぼうも使おう くにびきキャベツとごぼうの甘酢



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

●材料（5人分）

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

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

●作り方

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

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

【編集後記】

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