



特集

島根の農産物の交渉人 園芸課を知ろう!



みつけた
しまねのファーマーズ
和泉 英富さん
宏幸さん
[雲南地区本部]



新連載



和泉畜産

和泉 英富さん(64才)

宏幸さん(33才)



今月は雲南地区本部。仁多郡奥出雲町の阿井地区で「奥出雲和牛」の繁殖・肥育に取り組む和泉英富さん、宏幸さん親子にお話を伺いました。

親子二人三脚

奥出雲町は水、土壌ともに豊かで、古くから和牛生産が盛んな地域。中でも和泉さん親子が経営する和泉畜産は管内でも数少ない、繁殖から肥育までの一貫経営を行う大規模農場です。

英富さんは、約35年前に先代からこの農場を引き継ぎ、現在では奥出雲町和牛改良組合の組合長も務められ、培ってきた知識と経験を後進に継いでいます。当時は繁殖だけを行なっていましたが、平成12年から肥育も始め一貫経営にシフト。現在は息子の宏幸さんと2人で、繁殖牛58頭、肥育牛75頭を飼育し、年間40頭ほどの肥育牛を出荷しています。

脈々と受け継がれる奥出雲ブランド

雲南地域では古くから農家が和牛を農作業用の役牛として飼養していました。そのため、丈夫な牛が改良され、地域をあげて現在のブランド牛にまで育てられました。2020年10月には特許庁の「地域名」と「商品(サービス)名」からなる地域ブランドを保護する地域団体商標制度に「奥出雲和牛」が

登録されました。また、

ふるさと納税の返礼品として取り扱いが始まる

と、納税額も過去最多を記録。「名実ともに奥出

雲地方を代表するブランド品として地域の牽引役

になりつつある」と英富さんは誇らしげに話します。

この地で生まれた子牛を、この地で育てるのが「奥出雲和牛」。和泉さんの農場では、一貫経営のメリットを活かし、個体の特性を見極め、子牛の頃からしっかりと腹づくりを行うことで約28ヶ月の肥育期間に十分な飼料を摂取できる丈夫な体をつくり、美味しい和牛に育てます。

また、その子牛を生む母牛も水や牧草など、奥出雲の恵まれた環境の中で放牧することで、足腰が強く、分娩が容易になるそうです。

次代を見据えた設備投資

子牛を増やそうと取り組んだ時期がありました。が、個体管理が思うようにならず、子牛を数頭亡く



左：英富さん 右：宏幸さん



繁殖から肥育までの一貫経営を行う大規模農場



システム化により
管理体制を整えた



設備投資により子牛の管理にも力を入れる

してしまうということもあつたと、真剣な眼差しで話す和泉さん親子。過去の失敗から学び、約5年前に「温度センサー（牛温恵）」や「人工哺育設備」などを導入。また人工哺育房も設置し、換気や温度管理、衛生面など子牛管理を大幅に見直したそうです。

出産前の母牛に温度センサーを取り付け、母体の体温変化を検知し、牛舎にいらなくても分娩兆候（破水、出産）といった状態を知ることができるようシステム化。誕生から一週間程度で子牛を哺育房に移動させ、約3カ月間過ごします。ミルクメーカーも導入し、より丈夫な子牛生産を、より効率的にできるよう試行錯誤を繰り返します。「分娩房に設置した監視カメラと合わせて、精度高く母体の状態を把握でき、管理が飛躍的に楽になりました」と宏幸さんは笑顔で話します。

年に3・4回、
仲間と瀬戸内海沖に
船で出ます

息抜きも大事

「牛飼いの辛いところは、飼育管理が365日」と冗談交じりに話す英富さん。そんな英富さんの趣味は「釣り」。年に3・4回、仲間と瀬戸内海沖に船で出るといふ本格派。もつと行きたいけど、仲間内で作業を手伝ってもらったり手伝ったり、時にはヘルパー制度なども活用し、やりくりをしているのが現実。息子の宏幸さんは「親父が釣りに5回でも6回でも出かけられるよう、法人化を含めた体制の強化が必要」と話します。



愛用する釣り竿を
手にする英富さん

奥出雲和牛への想いを馳せて！

後継者や新規就農者を育てる意味でも「体力勝負ではなく、効率的な体制や環境づくりが重要」とこれからの課題も話します。畜産団地や大規模化、見据える「奥出雲和牛」の果てない



プチっと情報！

奥出雲和牛

「奥出雲和牛」は、奥出雲地方で生まれ育った黒毛和牛に限定しています。肉本来のしっかりとした風味に、深いコクと豊かな味わいが特徴で、県内外から高い評価を得ています。

そんな「奥出雲和牛」は、JAしまね雲南地区本部の通販サイト「奥出雲うなんいただきます」から購入できます。この機会にぜひご購入ください!!



奥出雲うなんいただきます



うちから出る
和牛肉には
絶対の自信がある



意気込みを語る宏幸さん

夢を親子で語り合うことも少なくないそうです。「うちから出る和牛肉には絶対の自信がある」と口を揃える和泉親子。だからこそ「奥出雲和牛」をもつと育て、もつと広めたい。自信と誇りを胸に親子の奮闘はまだまだ続きます。

園芸課を知らう！

出荷物の精算業務
を行っています。

斐川町のJAしまね営農経済本店に拠点をおく「園芸課」をご存じですか？みなさんが普段スーパーなどでよく目にする農産物。その農産物の中から「島根県産」を選んでいただけるよう、生産者や市場、販売店舗と連携をとり、様々な事に取り組んでいます。

通称「島根の農産物の交渉人」。今回はその交渉っぷりをご紹介します。



左から…石倉美奈子職員、渡部あゆみ職員、
福田漢子職員、山本典子職員



ココで交渉人登場！

【市場に向けて】

農産物を販売していくためには、産地情報はとても重要です。産地の「出荷期間」や「出荷量」などの情報を提供したり、市場の担当者や販売店舗のバイヤーに直接産地に来てもらったりしています。またJA共販では、生産者に代わって数量や価格の交渉を行います。

花き・野菜担当
新田紗代職員



ココで交渉人登場！

【生産者に向けて】

市場が求める農産物の規格やロットなどの要望を生産現場へフィードバックしています。また、品評会などを毎年開催し、生産者の生産意欲の向上、品質の高位平準化を図っています。生産者の皆さんの「この品目を栽培してよかった」「美味しさを届けたい」という想いを消費者の皆さんにお届けしています。



西条柿の品評会の様子



市場

生産者



県内産農産物を
少しでも
高く売りたい!!

野菜担当
青戸耀廣職員



感謝状を頂きました!!

良質な花きを広島市中央卸売市場に継続的に出荷していることが評価され、令和2年9月に広島市より優良出荷者として表彰を受けました。

米穀園芸部
神門直樹部長



島根の農産物の交渉人



二岡正和課長

園芸課ってどんなことをしているの？

園芸課は現在10人の職員で、大きく3つの役割を担っています。

1つ目は、共同販売をしている品目（ブドウ・柿・メロン・キャベツ・白ネギ・花きなど）を市場で有利販売していくこと。2つ目は、県下で力を入れて栽培している水田園芸推進品目の販売拡充に力を入れるとともに出荷資材や出荷規格の統一など、コスト低減対策にも取り組んでいます。3つ目は、島根県産を選んで購入いただけるような仕掛けをつくることです。これら3つによって、県産品の知名度を上げ、「農業者の所得増大」につなげていくことを目指し、チーム園芸課で取り組んでいます。



ココで交渉人登場!

各ご家庭での消費を増やしてもらえるように販売店舗においてPR活動を計画・実施しています。

また、もっともっと島根県産をご購入いただけるよう、主要都市などにも出向き県内外に魅力を発信しています。

他にも、近年では、

- ・インスタグラムを使ったフォトコンテストの実施
- ・地元アイドルグループ「Flood Lyrics (フラッド リリックス)」による「JAしまねのイメージソング」の制作など、新たな取り組みを行っています!!



ココで交渉人登場!

市場や販売店舗に対し、店頭での試食販売などについて提案しています。また、産地情報（農産物の生育状況など）を基に、「この時期には、ここの店舗のこの売り場面積を広げてほしい」など、具体的な販売方法や価格などの交渉も行っています。



果実担当
肥後利信課長補佐



広島の販売店舗で島根県産の魅力を伝える石川寿樹組合長



果菜類担当
森本大史課長補佐

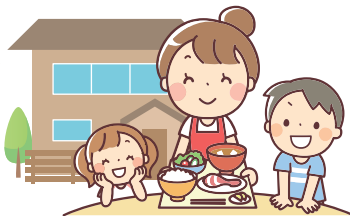
消費者



販売店舗

もっと島根の農産物の知名度を上げたい!

果実担当
横野直人職員



今後の注目とは？



2021年1月に地元アイドルグループの「Flood Lyrics (フラッド リリックス)」が「JAしまね」の公式アンバサダーとなりました。島根の農産物のイメージソングも作り、今までにない「音楽」を活用したPR活動を実施し、島根ブランドの定着に向け取り組みを進めていきます。消費者の皆さまに県産品を選んで購入いただくためのPR活動に力を入れていきます。

＼ぜひFlood Lyricsの曲も聴いてくださいね!!／

♪ Flood Lyricsが歌う「JAしまねのイメージソング」は5月に発売決定!!



topics 1

おいしいシイタケを作ろう！ 児童が菌打ち体験



宍道町椎茸生産者組合は3月4日、宍道町の椎茸乾燥場で来待小学校の3年生17名に、シイタケについての出前授業を行いました。

この出前授業は、同組合員で地区本部運営委員の永江久夫さんが、子どもたちに農業の魅力や食べる喜びを知ってもらおうと食育の一環として6年前から開始しました。当初は個人で行っていましたが、今では組合の活動として取り組んでいます。

当日は、同組合員やJAの営農指導員が講師となり、シイタケの特色や栽培手順、植菌・収穫方法を解説し、その後児童らは菌打ちに挑戦。講師に教わりながら、かなづちを使い、前もって穴を開けておいた原木に駒菌を慎重に打ち込み、ほだ場へ運ぶなど、植菌作業を体験しました。

授業を受けた岡田理沙さん(9)は「シイタケはカレーやシチューに入れてよく食べる。自分で栽培したシイタケを食べるのが今から楽しみ」と笑顔で話しました。

永江さんは「自分たちで栽培することで感動を味わってもらい、シイタケをもっと好きになってほしい」と話しました。



原木に穴を開ける児童



駒菌を打ち込む児童

topics 2

島根県産「つや姫」が4年連続!! 特Aを取得!!



つや姫をPRする職員



このシールが目印です!!

一般財団法人日本穀物検定協会が令和3年3月4日に公表した「令和2年産米の食味ランキング」で、島根県産「つや姫」が4年連続の特Aを取得しました。

米の食味ランキングとは、同協会が良質米作りの推進と米の消費拡大を目的に実施し、今回で50回目を迎えます。専門家20人が、①外観②香り③味④粘り⑤硬さ⑥総合評価の項目について、複数産地コシヒカリのブレンド米を基準米と比較評価し、基準米よりも特に良好なものを「特A」、良好なものを「A」、おおむね同等のものを「A'」、やや劣るものを「B」、劣るものを「B'」とし公表しています。

同県では、「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」の3品種において、県下各地にそれぞれ6か所、計18のモデルほ場を設置し、栽培指導や食味データ分析をするなど、良質な島根米の栽培に向け取り組んでいました。

JAしまね本店米穀課の伊藤圭課長は「4年連続の取得は、つや姫の栽培面積の拡大や生産者の励みになる。これからも消費者の皆様に美味しい島根米を届けたい」と話しました。

topics 3

2020年度水田園芸推進大会開催



島根県とJAしまねは3月18日、大田市の男女共同参画センター「あすてらす」で水田園芸の更なる産地育成に向けて2020年度水田園芸推進大会を開催し、集落営農組織などの農業者や関係者ら約110人が参加しました。

大会では、水田農業が中心の富山県から同県農林水産部農産食品課園芸振興係の宮元史登さんが「水田での野菜産地づくり」をテーマに、リモートで講演されました。同県では約10年前から水田を活用した野菜生産に着手しており、タマネギの産地化に向け取り組みを進めていく中で苦労した点や、ポイントとなった点などを報告されました。

県内からは、JAしまね島根おおち地区本部から白ネギの調製作業受託について、JAしまね出雲地区本部からは出雲ブロッコリー一部会が取り組む労力補完について事例報告をしました。

同JA営農対策部の福田尚夫部長は、「近年まれにみる厳しい米価環境ではあるが、こうした機会に水田園芸の推進を加速させ、しっかりと農業現場を所得向上に導くことが肝要。一軒でも多くの方に水田園芸に参画いただきたい」とあいさつしました。



リモート講演を聴く参加者

J Aしまねは様々な 新型コロナウイルス感染症の予防対策 に取り組んでいきます



透明アクリル板やビニールカーテンによる 飛沫感染予防

- ◆各支店に来店された方が、安心してお取引が出来る環境を整備するため、透明アクリル板やビニールカーテンによる飛沫感染予防にJ Aしまねの全支店で取り組んでいます。
- ◆また、組合員・農業者の皆様が、安心してお手続きできるよう、農業生産・販売施設の必要箇所においても、透明アクリル板やビニールカーテンの設置を進めています。



非接触型体温計による 来場者の体温計測

- ◆講習会や集会で多くの来場者があるなど、支店や農業生産・販売施設において対策が必要となる場合は、新型コロナウイルス感染対策として、非接触型体温計による来場者の体温計測を行います。
- ◆来場された方が安心してJ Aしまねの施設を利用できるよう体温計測をご依頼した際は、ご協力をお願いします。



住宅ローン・農業資金等に関する専任職員による オンライン相談（遠隔相談）がスタート！

- ◆J Aしまねは、全支店にタブレットを備え、Z o o mアプリを使用したオンライン相談（遠隔相談）対応を開始します。

～最寄りの支店からのオンライン相談～

- ◆住宅ローンや農業融資について「詳しい内容が知りたい」等々。
- ◆最寄りの支店にお越しいただくことで、専任職員にオンラインで直接ご相談できます。

～ご自宅からのオンライン相談～

- ◆ご自身のスマートフォンやご自宅のパソコンをご利用いただくことで、専任職員と直接オンラインで相談することも可能です。

※いずれも事前予約が必要となりますので、最寄りの支店まで、お気軽にご相談ください。

最寄りの支店



統括支店／基幹店



輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

西いわみ女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

西いわみ女性部は「食農活動・仲間づくり」を基軸とし、地域のみなさんや、女性部員が元気になる楽しい活動を行っています。

令和2年度の活動では、女性部員が手作りしたマスク200枚を、「感染防止に役立ててほしい」とJA役員へ贈呈。併せて各ブロックでも部員が手作りしたマスクをJAや地域の皆様へ贈呈しております。

最近の活動では、部員から帽子を作りたいと声があり、タオル帽子を手縫いで作りました。ゴムを使わないので圧迫感がなく好評であったため、地域の方へも贈呈しています。

また令和2年度の目玉となる活動として、西いわみ地区本部よりハムを手作りできる機械の贈呈を受けました。令和3年度は、機械を活用し、安心安全なハムを手作りできる喜びや楽しさをPRしながら活動の輪を広げていきます。



一所懸命青年連盟

石見銀山青年連盟

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

JA YOUTH

うちだ たかし
内田 卓志さん



JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している内田卓志さん（29）は大田市久手町で水稲約12ha、キャベツ約50aを兄の内田洋平さんと栽培しています。

専門学校を卒業後、洋平さんのサポート役として9年前から農業を行っています。

現在は、美味しまね認証ゴールドの取得に向け、作業倉庫の整頓、令和3年産の田植えに向けて準備しています。

「いろいろな品目を手掛ける盟友とワイワイ交流できることが楽しい」と話す農青連には、兄の洋平さんも加入し、島根県立農林大学校の学生との交流や地元保育園での出張ポン菓子加工など様々な活動に積極的に参加しています。

令和2年度は3密を避け、農青連として独自にポン菓子加工・販売を行うなど、地域振興のために活動しました。

今後の展望について「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」と意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園

ゴーヤー (ニガウリ)

緑のカーテンにも最適

野菜の中でも、暑いほど生育が旺盛なゴーヤーは特有の苦味が特徴の夏の健康野菜です。苦味の成分はモモルデシンという物質で、胃液の分泌を促し食欲を増進し、栄養成分ではビタミンCが特に多く、カロテンとミネラルも豊富です。

品種

果実の形状と色で、濃緑色で中長型の「えらぶ」(八江農芸)、短太型の「沖縄あばしゴーヤー」(フタバ種苗)など、白い果実の品種もあります。

畑の準備

日当たりの良い場所を選び、事前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、植え付けの1週間前には化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを全面散布し、よく耕しておき、120cm幅のベッドを作ります。

苗作り

種の皮は堅く吸水しにくいので、ペンチで傷を付け1晩水に浸して十分吸水させます。高温性で、発芽に25度以上は必要なので、5~6月まきが適します。種まきは、直径9cm程度のポリポットに3粒まき、本葉1~2枚の頃に1本に間引き、本葉3~4枚の頃に植え付けます(図1)。

植え付け

条間80~90cm、株間80~100cmに植え付けます(図2)。

支柱立て

つる性なので早めに支柱を立て、これに誘引します。支柱は合掌式に組み、ネットを張れば、つる先が絡まり安定します。初期につるを誘引し、後は放任でもたくさんの果実を収穫できます。コンパクトに育てるには、親づ

るを4~5枚で摘心し、脇から出る子づるは5~7枚で摘心して孫づるを出させます。なお、生育は大変旺盛なので、日よけ棚作りにも向いています(図3)。

追肥

果実がなり始めたら、月に1~2回、1株当たり10gくらいの化成肥料を株の周囲に施します。

収穫

開花後15~20日で、果実の形が完成し、果皮につやが現れるまでに、早めに収穫します。取り遅れると、果実は黄~だいだい色に変色し、完熟するとアケビのように果実が割れ、赤い種が見えてきます。

図1 苗作り

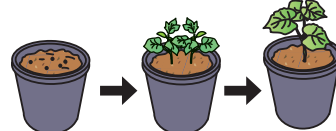


図2 植え付け

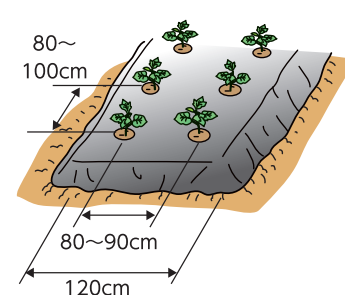
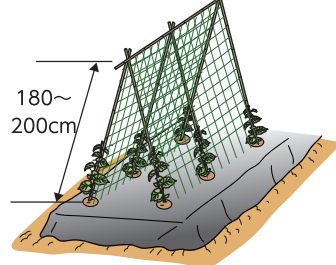


図3 支柱立て



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。

皆さまからご応募いただいた絵手紙を各月の表紙絵として掲載します!!



2022年版 J A しまね

カレンダー用
絵手紙募集!!

JALしまねは、2022年版JALしまねカレンダーの各月の表紙絵に使用する「農畜産物をテーマとした絵手紙」を募集します。採用された方には「全農商品券5,000円分」をプレゼント。応募についての詳細は、[JALしまねホームページ](#)をご確認ください。皆様からのご応募お待ちしております!!



ホームページはこちらからもアクセスできます。

理事会情報 (2月25日開催)

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施および固定資産取得について
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和2年度3月末決算見込について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤「自己資本比率算出要領」の一部改正について
- ⑥出雲地区本部「有線放送事業」等の廃止について
- ⑦「不祥事件の概要」(最終版)の島根県への提出について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑨大口貸出金の承認について

- ⑩令和3年度J A しまね地域貢献活動の実施について
- ⑪やすぎ地区本部「重度訪問介護事業」の廃止について
- ⑫令和4年4月採用職員の募集および採用試験の実施について
- ⑬出雲地区本部店舗職員 新人事制度導入に伴う諸規程等の設定・廃止について
- ⑭令和3年度内部監査計画について
- ⑮島根県常例検査書(斐川地区本部)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)



01 春芽のアスパラ
品質良好

やすぎアスパラガス部会は3月26日、アスパラガスの共選出荷を始めました。計画通



やわらかいのが特徴です。春芽の出荷ピークを5月上旬に見込み、11月頃まで出荷します。今年の出荷量8トン、販売高800万円を目標に取り組みます。

りに出荷を迎えたアスパラガスの品質は良好で、春芽は茎が瑞々しくて甘いのが特徴なので、ぜひ食べてほしい。また、アスパラガスは軽量野菜で収益性が高いので、栽培者を募集中です」とPRします。



02 やすぎの花で卒業生をお祝い

安来市の全小学校で3月18、19日に卒業式が行われ、卒業生約300名に春がシーズンのコリとストックで作った花束が贈られました。この取り組みは管内の花弁農家55戸で構成されるやすぎ花卉部会と安来農林振興協議会特産部会が企画し、

支援（地域振興）を目的に、やすぎの花で児童らの門出を祝いました。植田町の飯梨小学校では18日に卒業生8名が学校での思い出などを保護者の前で話した後、先生からお祝いの花束を受け取りました。担当者は「コロナの影響で活動が自粛される状況が続いている。地元の花を子供達へ贈ることで、小学校生活最後の



思い出のひとつになれば」と話しました。



03 JA女子大学 第6期生卒業

やすぎ地区本部は3月17日、JA女子大学やすぎキャンパス第6期生7名の卒業式を行いました。学長を務める本部長の伊藤精一学長が卒業証書と花束を授与し、7名は無事卒業を迎えました。式辞で伊藤学長は「コロナで講座が開催できない時期もあり、ご迷惑をおかけした。昨年7月以降は感染対策を図りながら再開し、卒業式を迎えられたことを嬉しく思う。卒業後も仲間との縁を大切に、様々なことにチャレンジしてほしい」と述べ、卒業生の門出を祝いました。

同大学は2年制のカリキュラムを通じて、仲間づくりと自分磨きを目的に開校しています。6期生は令和元年5月の入学以来、毎月1回味噌作りやヨガ教室、大人のメイク術など幅広い分野を受講し、女子力に磨きをかけてきました。卒業生代表の永田瞳さんは「JA



女子大学を通じて家事や子育ての合間に自分の時間が作れ、2年間はあつという間でもっと楽しめたかった。今後はフレミズ部会の部員として、様々な活動に参加していきたい」と答辞を述べ、式後には2年間の受講を記録した写真をもとに皆でアルバム作成を行い、思い出話に花を咲かせました。



YASUGI NEWS

04

イチゴ発送予約会

約を受けました。予約した利用者は「帰省ができない

東京の娘たちに送りました。美味しいから喜んでくれると思う」と話しました。

やすぎ地区本部はなかうみ菜彩館で2月20～22日の3日間、発送用イチゴの予約会を行いました。このイベントは、新型コロナウイルス感染症の影響でなかなか島根県に帰省ができない方にイチゴを味わってもらうため企画しました。また毎年注文が多いこの時期に予約会を開くことで業務の集約化を図ることができ、3日間で東京都や関西方面を中心に92セットの発送予



YASUGI NEWS

05

春の彼岸花市

やすぎ地区本部は3月

15日から17日の3日間、管内にあるグリーンセンター（農産物直売所）2店舗となかうみ菜彩館で『彼岸花市』を開催しました。

『彼岸花市』は毎年開催している直売所の一大イベントです。各店舗では、定番である菊やしぶきをはじめ、管内の農家が栽培した色鮮やかなストック、ユリ、桜など多くの種類の花木が店先に並びました。花木の他にも特産のイチゴや新鮮な野菜などがたくさん陳列され、多くの買い物客で賑わいました。



YASUGI NEWS

06

春の味覚 タケノコ出荷始まる

赤土の竹林が多くある安来

市は、山陰でもタケノコの産地として有名です。

穂先から根元まで、わらかいのが特長で、春先のタケノコは臭みが少なく、とてもやわらかいです。

タケノコは管内の直売所に生から茹でたものまで並んでお



り、担当者は「安来産のタケノコはやわらかくて美味しいので、春の味覚をぜひ味わってほしい」とPRしました。

YASUGI NEWS

07

大型特殊自動車けん引免許（農耕車限定）取得講習会

やすぎ地区本部とくにびき

地区本部は2月16～18日の3日間、やすぎ地区本部担い手支援センターで、大型特殊自動車けん引免許（農耕車限定）の取得に向けた講習会を合同開催しました。講師は免許を持つJA職員が務め、各地区本部から10名が受講しました。

受講者はコース説明や運転のコツなど座学講座を1時間程度受けた後、トラクターでトラレーをけん引しての車庫

入れなどの練習を行いました。

講習会は組合員からの要望と大型機械を安全に利用してほしいという思いから開催しています。また近年、営農組合や大規模農家において大型機械の導入が増加しており、免許取得を通じて大型機械の積極的な導入で農作業の効率化を図ります。講師を務めたJA職員は「農家の皆様に免許を取得してもらい、大型農業機械利用で作業の効率化と

安全利用を推進していきたい」と話しました。



安来の元気な子ども達を紹介します！

未来の 主役 たち

りの
満田莉乃ちゃん(5さい)
りょう
燎くん(3さい)



醤油ラーメンと運動することが好きな莉乃ちゃんは、潜水や前とび100回することができる女の子。また、連続逆上がり20回は保育園で1番！去年の運動会のかげっこでは2番だったので、今年は1番になることが目標なんだって。あと保育園ではリーダーと呼ばれ、先生から教わったことを皆に教えているようで、将来は保育園の先生がケーキ屋さんになることが夢なんだって。

ひょうきんな性格の燎くんは、ブドウが好きな男の子。何でも食べられるけど、スイカはちょっと苦手。今は箸が使えるように練習中！得意なことはダンスや体操で側転もできるんだって。どこで覚えたのか指パッチンができるようで取材中に披露してくれました。また、取材前日が誕生日で「鬼滅の刃」の炭治郎のぬいぐるみをプレゼントしてもらったんだって。

～お父さん・お母さんより～

「いつも弟の面倒を見てくれる莉乃。いつも姉について歩く燎。ケンカもするけど、仲よし姉弟でいてくれて嬉しいです。これからも姉弟、お友達に優しくできる子でいてね。いつも皆を笑顔にしてくれてありがとう。だいすきだよ。」

福祉サービスセンターだより

基本理念は「誠心誠意」

やすぎ地区本部では、30名余りの職員が介護保険事業である居宅介護支援事業、訪問介護事業、通所介護事業に関わっています。コロナ禍で先の見えない状況ですが、笑顔を忘れず感染予防対策を講じながら丁寧な仕事を心がけ、誠心誠意サービスを提供させていただいております。



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

● 居宅介護支援事業とは？ ●

はじめの相談窓口として、介護支援専門員（ケアマネジャー）が必要な介護サービスをご利用いただけるよう、介護計画（ケアプラン）を作成させていただきます。

● 訪問介護事業とは？ ●

訪問介護員（ホームヘルパー）がご自宅に伺い、必要なサービス（入浴や食事準備等）を提供させていただきます。

● 通所介護事業とは？ ●

通所（デイサービスふれあい）へお出かけいただき、他のご利用者との交流等から「生きがい」や「楽しみ」を見つけていただけるよう、サービスを提供させていただきます。

人間ドック・健診のお知らせ

やすぎ地区本部とJA島根厚生連では皆様の健康保持・増進を目的に、今年もJA巡回人間ドックと農業者・女性部健診を下記のとおり実施する予定です。充実した検査項目と検査時間が約1時間と短時間な点も魅力です。ご自身・ご家族の健康づくりに、ぜひご活用ください。

JA巡回人間ドック

●日 程 令和3年 **7月2日(金)**、**10月4日(月)**、**10月5日(火)**

●場 所 赤江支店 (下坂田町1075-1)

●料 金 **23,000円** (税込)

※**特定健診受診券**をご持参いただくと上記の料金より割り引きます。ただし、既に別の医療機関で利用している、割引対象外の健康保険などの場合は割り引けませんので、ご了承ください。健康保険が安来市後期高齢の方については、特定健診受診券の発行が8月以降にありますので、10月の受診をお勧めします。

●検査内容 **最大44項目** ※詳しい項目は各支店窓口のチラシ又はJAのホームページでご確認ください。

●申込締切 7月・・・令和3年6月4日(金) まで (定員60名)
10月・・・令和3年9月3日(金) まで (定員120名)

●その他 総合ポイント・・・120ポイント付与

●オプション **ピロリ菌検査**・・・上記料金にプラス 2,000円

農業者・女性部健診 (男性でも受診できます)

●日 程 令和3年 **9月7日(火)**

●場 所 赤江支店 (下坂田町1075-1)

●料 金 **7,000円** (税込) ※39歳以下の方は6,000円

●検査内容 **最大28項目** ※詳しい項目は各支店窓口のチラシ又はJAのホームページでご確認ください。

●申込締切 令和3年8月6日(金) まで (定員80名)

●その他 総合ポイント・・・70ポイント付与

●オプション **超音波検査**・・・上記料金にプラス 3,500円 (定員40名)
乳がん検査・・・上記料金にプラス 2,000円 (定員40名)
ピロリ菌検査・・・上記料金にプラス 2,000円



●お問い合わせ/総務課 **TEL : 0854-22-3751** まで

●お申込み方法/各支店窓口にある申込書をご記入の上、支店窓口へご提出ください。

※申込書は、JAのホームページでもダウンロードできます。

※「やすぎ地区本部」で検索し、新着情報の「人間ドック・健診のお知らせ」を閲覧。



シロアリ警報! 羽アリが多発



JALしまね



- 胴はズンドウ
- 黒褐色
- 羽はスグ落ちる



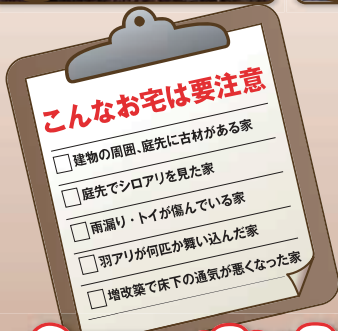
お宅は大丈夫
ですか?

シロアリ来襲

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。

毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。

JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。



羽アリを見たら シロアリ被害が...!!

シロアリは4月下旬から5月下旬の気温が上がった日に羽を付けて新しい巣を作り飛び立ちます。羽アリとなって姿を現すのは毎年この時期だけ。初夏は発見のチャンスです。

無料 床下調査実施中

※無料で床下調査・調査結果の報告を行い、お客様にあった防除をお勧めします。その後、お客様よりお申込みがあった場合に有償にてJA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店が防除を行います。

島根県農業協同組合 やすぎ地区本部

赤江支店 ☎28-9030 安来東支店 経済課 ☎22-2290 伯太支店 経済課 ☎37-1414
安来南支店 ☎22-1123 広瀬支店 経済課 ☎32-2336

生活燃料課
☎28-7200

取扱業者 株式会社 **コタマサイエンス**
(公社) 日本しろあり対策協会正会員
会員番号 島根県 002 (本社) 〒690-0048
会員番号 鳥取県 002
松江市西嫁島2丁目8-23

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店
■松江営業所 TEL0852-26-6757
■各営業所/江津・益田・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島
<http://www.kodama-s.co.jp/>

相談料は
無料

やすぎ地区本部年金相談会のご案内



月日	相談時間	場所
令和3年5月25日(火)	9:00~14:00	伯太支店
令和3年7月12日(月)	9:00~14:00	広瀬支店
令和3年7月26日(月)	9:00~14:00	赤江支店
令和3年11月16日(火)	9:00~14:00	安来南支店
令和3年12月15日(水)	9:00~14:00	伯太支店
令和4年1月24日(月)	9:00~14:00	安来東支店

事前にお電話にて相談時間をご予約されることをお勧めします。

以下のものをご持参頂ければ、詳しい
ご相談ができます

- ねんきん定期便
- 年金手帳及び基礎年金番号通知書
(ご本人、配偶者)
- 年金証書(ご本人、配偶者)
- 年金請求書
- 認印
- 年金加入記録のお知らせ 等

※書類がどんなものかわからない場合など
お気軽にお声かけください

お問い合わせは各支店まで

知って得する！ 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心して豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！

一定の要件を満たす方には、

月額最大 **1万円**の保険料補助

加入で大きな節税効果！

保険料は**全額社会保険料控除の対象**

終身年金で
安心！

詳しくは…
<https://www.nounen.go.jp>

- ※農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」

の3つの要件を満たしている必要があります。

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！





ゴールデンウィーク期間中のご案内



		4/29(木)	4/30(金)	5/1(土)	5/2(日)	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)	
事業所の業務について	窓口業務 お問合せは各支店へ	休業	通常営業	休業					
	ローンセンター ☎27-7277	休業	通常営業	休業					
	農機センター ☎22-6900	通常営業（農繁期対応）							
	資材店舗サンサン ☎28-7801	通常営業							
	グリーンセンター ひろせ店 ☎32-9333	通常営業			休業	通常営業			
	グリーンセンター はしま店 ☎23-7288	通常営業				休業	通常営業		
	なかうみ菜彩館 ☎23-7310	通常営業							
ATMの稼働について	設置場所	赤江支店	9:00~19:00	8:45~19:00		9:00~19:00			
		安来東支店	9:00~19:00	8:00~21:00	8:45~19:00	9:00~19:00			
		安来市役所出張所	休止	8:45~19:00	休業				
		安来南支店	9:00~19:00	8:45~19:00		9:00~19:00			
		伯太支店	9:00~19:00	8:00~21:00	8:45~19:00	9:00~19:00			
		赤屋店	休止	8:45~18:00	休業				
		広瀬支店	休止	8:45~19:00	休業				
		栄町店	9:00~19:00	8:00~21:00	8:45~19:00	9:00~19:00			
		比田店	休止	8:45~19:00	休業				



	通帳やキャッシュカードの紛失・盗難	自動車事故
4/30(金) 8:30~17:00	各支店の窓口へ	22-3769 (事故担当)
上記の時間外、 4/29(木)、 5/1(土)~5/5(水)	0120-57-2045 (JAバンク島根 カード紛失受付センター)	0120-258-931 (JA自動車共済 事故受付センター)

人事異動

◎異動（令和3年4月1日付）（ ）内は旧部署

▼安来南支店信用課課長補佐・清山宏（広瀬支店栄町店
店長補佐）▼伯太支店信用課係長・高橋夏美（伯太支店
信用課）▼伯太支店信用課信用渉外係長・足立司（伯太
支店信用課係長）▼広瀬支店信用課係長・宇山良子（や
すぎ統括支店共済課係長）▼広瀬支店栄町店係長・山本
晶代（安来東支店安来市役所出張所）▼安来東支店安来
市役所出張所・藤田慶子（安来南支店信用課）▼安来南
支店信用課・細田京子（企画総務部総務課付け）▼伯太
支店信用課・来間敦子（広瀬支店信用課）▼広瀬支店信
用課・岩田菜穂子（安来南支店信用課）

◎正職員登用

（令和3年4月1日付）

▼営農経済部資材課・青木駿也

◎採用（令和3年4月1日付）

▼企画総務部総務課付け事務見習い・加納歩奈▼企画総務部総務課
付け事務見習い・渡部司

◎退職（令和3年3月31日付）

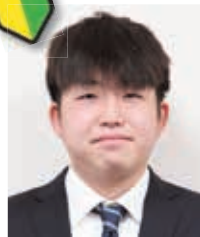
▼矢田康二▼横山翔▼植田美紀

新入職員紹介



加納 歩奈

組合員・地域の皆様の役
に立てるよう、簿記などの
知識を活かしながら努力し
ていきますので、宜しくお
願います。



渡部 司

私は社会人として自覚
を持ち、JAしまねの組
合員・ご利用者の皆様に
信頼される職員になりたい
と思います。

税務相談会日程

- 安来東支店 5月7日(金)10時～12時
- 伯太支店 5月7日(金)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 5月17日(月)10時～12時

5月の外務日は

19日(水)・20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	616,880	720,317	594,943	642,828	705,584
	頭数	5	6	7	18	109
	最高価格	762,300	844,800	881,100	881,100	1,735,800
又キ	平均価格	813,267	847,000	848,344	831,658	841,844
	頭数	9	1	9	19	128
	最高価格	915,200	847,000	948,200	948,200	1,001,000
総平均価格	746,827	738,414	737,481	741,342	779,176	
合計頭数	14 (1)	7	16	37 (1)	237 (1)	

3月子牛市場県外移出頭数

() 内は頭数

	山口県	宮崎県	滋賀県	福岡県	三重県	広島県	鳥取県	その他	合計	県外移出率
雌	20	1	18	9	15	9	12	10	94	50.81%
去	34	32	0	7	0	5	0	8	86	40.37%
合計	54	33	18	16	15	14	12	18	180	45.23%

肥育センター5等級評価牛（3月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
茂華松-百合茂-平茂勝-茂重桜	去勢	507.2kg	A5	10	

枝肉販売会「しまね和牛、品質よし」

令和3年3月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部3月22日現在速報）は、雌727千円（前月比102%）、去勢835千円（前月比101%）で“続伸”の取引きとなっています。

本県3月の子牛市場は隠岐・西部・中央で開設し804頭の取引きがあり、平均価格は隠岐625千円（前回は65千円高）で“続伸”、西部734千円（19千円安）と中央市場779千円（前回は15千円安）でいずれも“反落”の取引きとなりました。今月の中央市場の上場牛は、若干のバラツキも見受けられましたが、最近まれに見る発育の良い牛に仕上がっていました。

枝肉相場においては、緊急事態宣言解除を受けて外食向けの販売が徐々に回復し、止まっていた注文が少しずつ入ってきており良い兆しとなっております。しかし、小売りの勢いはまだ欠いており、併せて外食の時短営業は続いているため、末端の販売そのものは動きが無いようです。

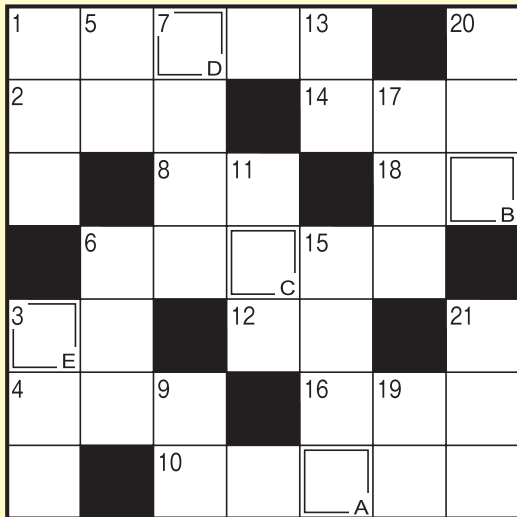
先般、第6回島根県枝肉販売会が神戸で開催され、購買された卸業者からは『今回のしまね和牛は体型がよく迷うことが無かった。品質も安定している』とのご意見を頂いております。なお『しまね和牛子牛飼育の手引き』に係る名簿内記載『M表示』は30頭で総入場頭数の3.7%となりました。



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 亀が日なたで——干しをしている
- ③ 漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ——、——笛
- ⑤ 砕けて石や砂になります
- ⑥ 突然、風船が——した
- ⑦ 種、稲、穂に共通の部首
- ⑨ 5月の第2日曜日は——の日です
- ⑪ 和服の袖の下に垂れた部分
- ⑬ 物質の性質や星の動きなどを学びます
- ⑮ 胴が太いへビのような形をしているという、幻の生物
- ⑰ 二輪車のことです
- ⑲ 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
- ⑳ 中国に次いで人口の多い国
- ㉑ 紳士服——は4階でございます

ヨコのカギ

- ① 5月の空を泳ぎます
- ② ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
- ③ 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
- ④ 『トッカータとフーガ』を作曲しました
- ⑥ 柱や立ち木の間に つるして使う寝具
- ⑧ トマトの実の食べない部分
- ⑩ バラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
- ⑫ ——を買って家を建てた
- ⑭ リュックやトランクもこれの一種
- ⑯ ゴールまで——5 kmです
- ⑱ つるべを下ろして水をくみます

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「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5月7日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「レンゲソウ」



川柳の広場

最優秀賞

廃屋の庭にも夕陽みちてくる

出雲市 小白金房子 様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）お日様は有難いものです。ウサギ小屋だろうが豪邸だろうが、差は付きません。今日も廃屋にも陽は射します。

優秀賞

着ぶくれをやさしくぬがす春の風

浜田市 岩本 静代 様

せつかちになつて人生冬になる

出雲市 堀江 英子 様

早春の光り湖一人占め

出雲市 大本 栄 様

佳作

三婆が寄れば昭和の花が咲き
体重計私の努力知らぬ顔
空家にもそれぞれありし物語
世話になる積りの者が先に逝く
欲捨てたとたんにおいが忍び寄る

出雲市 大和 貞子 様
出雲市 佐藤 勝枝 様
安来市 斎藤 美重子 様
津和野町 田中 豊司 様
出雲市 野中 花蓮 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」5月号 定価922円。ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



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、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

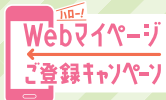


最優秀賞、優秀賞の4名様には「JA商品券1,000円分」をお贈りします。

・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。



JA共済 もっと安心・満足に



ご契約者様は
どなたでも
登録できます。

完全無料
4/16日より登録ができます。

Webマイページ 新登場

「もっと身近で、もっと便利で、もっと安心・満足いただける」JA共済でありたい。みなさまとつながり、お一人おひとりに寄り添ったサービスをお届けしたい。そういった想いから生まれた新たなサービスが「Webマイページ」です。



- POINT ①**
24時間365日、
いつでもスマートフォンや
パソコンからアクセスが可能!
- POINT ②**
ご契約内容の確認が
かんたんに!
- POINT ③**
住所・電話番号の変更が
Web上のお手続きで完了!
※お手続きの範囲は順次拡大!
- POINT ④**
携帯電話番号やご家族連絡先の
登録で、お手続きのご連絡を
迅速かつ確実に!

魅力的な賞品が当たるキャンペーンを実施

対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日

4/16金
スタート!

【応募フロー】ご応募される前に、お手元にご自身の共済契約者番号もしくは証書番号がわかるもの(フォルダー契約案内書や共済証書など)をご準備ください。お持ちでない場合は、お近くのJAにお気軽にお問い合わせください。

●最寄りのJA支店窓口もしくはJA共済相談受付センター※1(☎0120-536-093)へお問い合わせください。

※1 受付時間:9:00～18:00(月～金曜日)
9:00～17:00(土曜日)



ご登録は
こちらから

応募締切 第1期:2021年6月30日 第2期:2021年9月30日
第3期:2021年12月31日 第4期:2022年3月31日

TOSHIBA

TOSHIBA トルネオV
コードレス
VC-CL1700
400名様
(各期100名様)



yogibo

Yogibo
Short
400名様
(各期100名様)



VERMICULAR

パーミキュラ
フライパン&リッド
2サイズセット
400名様
(各期100名様)



AngelAir Premium

マイクロパブルシャワーヘッド
TH-007-CR
400名様
(各期100名様)



LOGOS

ロゴス
3WAYスタンド
ハンモック
400名様
(各期100名様)



JAタウン

黒毛和牛ステーキ
セット 総重量2000g
(ヒレ1200g、ロース800g)
400名様
(各期100名様)



キャンペーンについて:お近くのJA支店・窓口にお問い合わせください。抽選について:厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。当選者の発表は賞品の発送、お届けをもってかえさせていただきます。※ご提供いただいた個人情報はJAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。当キャンペーンの当選者は、JA共済連が同時期に実施する他のキャンペーンで当選できない場合があります。通信料はご利用者さまのご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。

ご挨拶

陽春の候、ますますご清栄のことお慶び申し上げます。
日頃より格別のご愛顧を賜り、深くお礼申し上げます。

さて、長年ご利用いただいております農協観光浜田支店・出雲営業支店を令和3年3月31日に閉店し、4月1日に鳥取・島根両県を統括する支店として、農協観光山陰統括支店を松江市に開設いたしました。引き続き、皆様の負託にお応えする所存ですので、今後ともご愛顧賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



4月以降の旅行に関するお問い合わせ先

【株式会社農協観光代理業】
観光庁長官登録旅行業第939号



島根県知事登録旅行業代理業第17号
JAしまね旅行センター本部
TEL 0853-25-8907
総合旅行業務取扱管理者 渡部 一宏

NOKYO TOURIST CORPORATION

旅行業公認旅行 協賛委員会 GAND 農協委員会



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0309号
株式会社農協観光
山陰統括支店 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 / 河本 宣明・前田 隆宏

個人宿泊プラン「旅だち」を利用して島根県や近隣県の宿泊をお申込みいただけます。



お友達募集中!最新旅行情報を発信いたします!

中四国発着の旅行情報は「Nツアー中国四国」のLINE@をチェック!
LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してください

LINE@ × N Tour 株式会社農協観光

@oux8478k



材料 (4人分)

- 筍(アク抜きしたもの)… 300 g
- A 片栗粉(又は米粉)…大さじ5
- 味噌……………大さじ1
- 溶けるチーズ…………… 50 g
- ごま油……………小さじ2
- B 三つ葉……………適量
- だし汁…………… 200cc



コメント

- ・筍は低カロリーでありながら、カリウム・食物繊維・アミノ酸などの栄養が豊富な食材です。
- ・根元の硬い部分はすりおろすとふんわり・もちっと新食感!穂先はみじん切りにします。

アレンジ

- ・鶏ミンチや小エビ・野菜を加えても美味しいです。
- ・油で揚げて、ケチャップやポン酢などお好みのソースでどうぞ!

作り方

- ①筍の根元 2/3 はすりおろし、穂先はみじん切りにする。
- ②Aをしっかりと混ぜ合わせ、12等分し、中に溶けるチーズを入れて平たく丸める。
- ③フライパンにごま油を入れて、中火で②を焼く。
- ④焼き色がついたら、ひっくり返して、蓋をして4分蒸し焼きにする。
- ⑤小皿に入れ、Bを好みでかけて完成。

すりおろし筍のチーズおやき~明石焼き風~



混ぜるだけ簡単いちごムース

材料 (4人分)

- いちご…………… 250 g
- A 砂糖……………大さじ4
- レモン果汁……………小さじ2
- 生クリーム…………… 100cc
- 粉ゼラチン…………… 5 g
- 水……………大さじ2
- 飾り用(お好みで)

- いちご……………適量
- パセリ(又はミント)……………適量
- 生クリーム…………… 50cc
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- ①粉ゼラチンを小さじ2の水でふやかす。
- ②いちごは洗ってヘタを取り除く。
- ③ミキサーにAを入れ、よく混ぜてペースト状にする。
- ④トッピング用に③を小さじ4取り出ししておく。
- ⑤ふやかしたゼラチンをレンジ(600w)で20秒加熱して溶かす。
- ⑥ミキサーの中に生クリームと溶かしたゼラチンを加え、再び混ぜる。
- ⑦カップに注ぎ、冷やし固める。(冷蔵庫で1時間位)
- ⑧取り出しておいた、いちごペーストを⑦の上にかける。
- ⑨飾り用生クリームに砂糖を加え泡立て、カップの中央にのせ、いちごとパセリを飾って完成。

コメント

- ・小粒や不揃いのいちごが可愛く大変身!
- ・完熟いちごを使うと色、甘さ共にアップします。

アレンジ

- ・生クリームを豆乳や牛乳に変えれば、ヘルシーな仕上がりになります。
- ・生クリームをヨーグルト200gに変えればヨーグルトムースができます。



健康散歩 お散歩に出かけませんか?

JA島根厚生連

昨今、新型コロナウイルスの影響もあり、私達を取り巻く環境は大きく変化しています。その為、メンタルに影響を受けたり、体調を崩したりする方が増えている現状があります。

それに加え、慌ただしい新年度に、緊張から体調を崩してしまう方もいらっしゃるかもしれません。

こんな時、ゆっくりお散歩なんていかがですか?意外と体と心を健康にしてくれる良い点がたくさんあるので、紹介します。

1. 全身の血流が良くなる。
2. 冷え性が改善する。
3. 免疫力の向上。
4. 肩こりの解消。
5. 骨粗鬆症の予防。
6. ダイエット効果。
7. 季節(四季)を感じる事ができる。
8. 瞑想効果で脳がスッキリ。
9. 記憶をつかさどる海馬の活性化。 等々。

このような良い点から、身体の調子が良くなったと感じられることでしょう。



気の合う方とおしゃべりしながらでも良いのですが、コロナウイルス感染にはまだ油断を許しません。マイペースにゆっくりとお散歩をしてみませんか?

では、いつお散歩しましょうか?

朝はいかがですか?朝の光を浴びることで、身体を覚醒させるセロトニンと言われるホルモンが分泌され、活動状態へ移行させます。日光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜も自然と眠くなります。

夜はどうでしょうか?睡眠の1~2時間前に散歩することで、スムーズな入眠を促します。散歩は「瞑想効果」や「ストレス発散効果」があり、頭の中のモヤモヤをスッキリさせます。普段、ストレスや悩みでなかなか寝付けられない方には、夜のお散歩をお勧めします。

もちろん、昼間でもOK!!お仕事の合間にちょっと歩いて、伸びをして、気分転換にどうぞ。

日本の四季折々に触れながらのお散歩。生活習慣の1つにいかがでしょうか?

暖かい春の陽気が穏やかな時間を運んで来てくれるのでは?と、私も期待しています。

心穏やかに、元気に毎日を過ごしましょう。

【編集後記】 新年度がスタートしました。毎年4月は気持ちがシャキッとするのですが、皆さまはいかがでしょう。昨年度はコロナに始まりコロナで終わると、経験したことがない1年となりました。コロナ禍はまだまだ続きそうですが、広報誌を通じて皆さまに少しでも笑顔を届けられたら…とっております。今年度もJAしまねびよりをよろしく願いいたします。(安)

