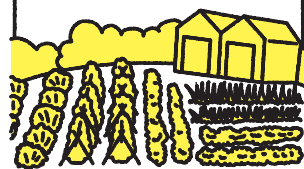




特集 JAのコンシェルジュ
TACを知ろう!

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



SNSで
旬な情報を
投稿して
います





キャベツの出来を確認する宮廻さん



みやざこ
宮廻 たくや
拓弥さん(31才)

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

身近にあった農業が職業に

山陰自動車道東出雲IC（インターチェンジ）から北へ、しばらくすると視界に広大な農地が広がります。その中に、約2・4ヘクタールの宮廻さんのキャベツ畑があります。実家もハウスでの野菜栽培などを営まれ、宮廻さんも知り合いのもとで農業研修を受けるなど、「身近に農業があった」と話します。島根県、松江市、JAが生産者の高齢化や生産量の伸び悩み対策として、新規就農者の育成のために開講している「だんだん営農塾」に参加することを決め、農業を職とするため、さまざまな実習を受けました。宮廻さんは、基本的なキャベツ栽培の知識や技術を学び、その内容を確実に進捗させることが大切だと考えています。



一つ一つ丁寧に収穫

県内一のキャベツ生産拠点

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



中海干拓地に広がるキャベツ畑



キャベツ栽培は夏スタート

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

長く続く出荷作業

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



芯をカットする宮廻さん



県統一の専用段ボール箱

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

今は農業中心

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

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



プチっと情報!

くにびきキャベツ

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



芯を込めて専用の段ボール箱に詰め込みます



topics 1

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



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

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

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



リモートで藤木議員に作り方を伝える高橋部長

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

動画は4月に公開予定です。

topics 2

第51回日本農業賞 わくわくつわの協同組合「優秀賞」受賞



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



糸賀理事長（中央）、青木専務理事（左）と石川会長

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

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

topics 3

水田園芸の拠点産地の形成へ 水田園芸推進研修会開催



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

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

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



事例を聞く参加者ら

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

JAのコンシェルジュ TACを知ろう!



JAに「TAC（タック）」と呼ばれる職員がいるのをご存じですか？

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



本店 営農企画課
三島宏治課長

伊藤和弘
地域TAC

教えて! ~TACの役割って?~

- ◎地域農業の担い手を訪問してご意見・ご要望を伺い、誠実に応える。
- ◎地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けする。
- ◎地域農業の担い手のご意見を持ち帰り、JAグループの業務改善につなげる。



教えて! ~JAしまねのTAC取り組み事例は?~

農業生産の拡大・手取り最大化に向けた提案

- ◎経営の多角化支援
新たな園芸品目提案による
経営の安定化支援

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

新たな担い手農業者の育成支援

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



健康で安全に農業に従事できる支援

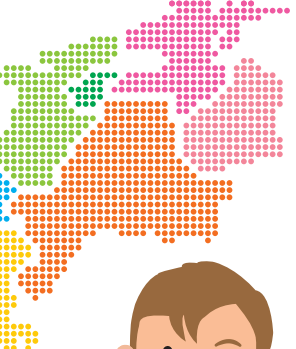
- ◎担い手ドックの支援
JA島根厚生連と連携し、
担い手農業者が健康で末永く
生産活動に携わって頂く
ための提案

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



葉は A会って ケーション!!

C体制をご紹介! 任せください~



22名のTACが活動中!
を繰り返しながら、
経営改善等を目指します!



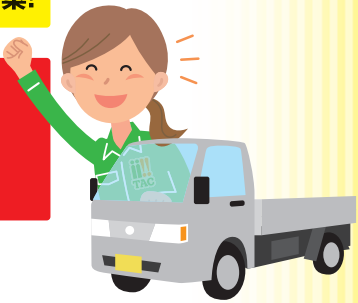
担い手農業者の声
(意見・要望)を聞き取り
情報収集

情報をJA内部で共有!

意見・要望に対し
JAグループとしての
施策を立案!

担い手農業者への個別提案!

課題解決と
経営の改善



三島課長

伊藤県域TAC

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



片寄TAC

小室課長

菊地TAC

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



永塚TAC

天野TAC

加藤課長

やすぎ地区本部
まずはTACにご相談ください!!



小林課長

三原TAC

久井TAC

石橋TAC

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



藤川TAC

池添課長

隠岐地区本部
担い手の方の力になれるよう精いっぱい頑張ります!



本多支店長

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

出雲地区本部

永井TAC

堀内TAC

出雲の農業を支える皆様のご意見を聞かせてください。



畑TAC

阿式課長

井上TAC

合言

Tとことん
Cコミュニ

斐川地区本部

我々TACが農業経営に役立つ情報をお届けします!



富岡TAC

伊勢部長

原TAC

各地区本部のTA
~私たちにお

石見銀山地区本部

課題・問題解決に向けて、まずはTACにご相談を!



原田TAC

月森課長

島根おおち地区本部

With担い手 私たちTACは「必ず提案する聴き上手です」



石川TAC

前田TAC

横宮課長

JALしまねでは、現在TACは次のSTEP担い手農業者の課題解決や

いわみ中央地区本部

農業者の皆様と一緒に地域の農業を盛り上げていきます。



大中TAC

佐々木TAC

肥後課長



西いわみ地区本部

安心安全な農業経営を!TACへお声がけください。



三浦TAC

村上課長

田中TAC

熊谷TAC





輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

いわみ中央女性部

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

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

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

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



一所懸命青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟

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 YOUTH

さいとう たかひろ
齋藤 剛宏さん



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

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

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



ラッカセイ

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

ゆでれば甘く、煎れば香ばしい

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

品種

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

畑の準備

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

種まき

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

灌水(かんすい)

発芽までは十分与え、その後はやや乾かし

気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので灌水すると良いでしょう。

土寄せ

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

病害虫防除

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

収穫

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

食べ方

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

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

図1 畑の準備

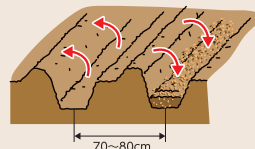


図2 種まき

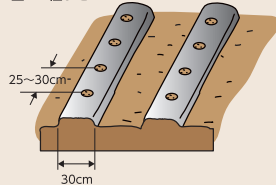
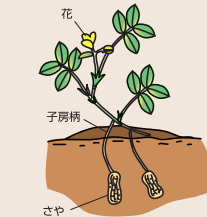


図3 土寄せ



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

Q インボイス制度の概要について教えてください。



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

【区分記載請求書等保存方式】
令和元年10月1日開始

【適格請求書等保存方式】
令和5年10月1日開始

区分記載請求書等保存方式

適格請求書等保存方式



区分記載請求書



適格請求書(インボイス)

通称
「インボイス制度」
と呼ぶ



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

【協議事項】

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

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

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25日、アスパラガスの共選出荷を始めました。計画通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、10月頃まで出荷します。今年は出荷量8トン、販売高800万円を目標に取り組みます。

同部会は部会員13名で構成され、作付面積1.2haで栽培。朝採りされたアスパラガスはその日のうちに伯太町の「やすぎアスパラガス選別場」に持ち込まれ、JAによる選別を経て山陰の市場やJA直売所などに出荷されます。25日の初出荷では新鮮なアスパラガスがたくさん持ち込まれ、全量を量販店のイオンとみしまやに出荷しました。

担当者は「茎が柔らかく、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しました。



春の彼岸花市 開催

やすぎ地区本部は3月16日からの3日間、同地区本部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3月と9月に開催しており、管内の農家が栽培した色鮮やかな花木などが数多く並び直売所的一大イベントです。各店舗では定番である菊やしぶきをはじめ、ストックやスターチス、ユリなどの花木が並び、買い物客で賑わいました。来店された方は彩りよく揃えられた花木を一つ一つ確かめながら手に取り、「キレイなお花を見ると気持ちが明るくなりますね」と話されました。



春の味覚 タケノコ出荷始まる



やすぎ地区本部は4月4日、特産であるタケノコの初出荷を行いました。朝採りされたタケノコはその日のうちに生産者の下で重さによる選別、箱詰め作業を経てJAに持ち込まれ、山陰近隣の市場に多い日は1日1トン以上を出荷します。収穫は4月下旬にピークを迎え5月GWまで続き、今年は10トンの出荷を見込んでいます。

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。穂先から根元までや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。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI KIDS

未来の主演たち

あさひ
細田朝陽 < くん(8さい)
やまと
大和 < くん(5さい)
ひょう
飛鷹 < くん(3さい)



朝陽くんはおっとりとした優しいお兄ちゃん。とても勉強が好きで、中でも戦国武将が大好き。「一番好きなのは武田信玄！」とニコニコして答えてくれたよ。武将好きから剣道も始めたみたい。手先が器用で段ボールを使ってミニ4駆のコースを上手に作ったりするんだ。大きくなったら武将博士になりたいんだって。

大和くんは保育園でも家でも、よくお手伝いをしてくれて、みんなにとっても優しいんだ。「最近鉄棒でいろいろな技ができるようになったよ！」と教えてくれたよ。大きくなったら忍者になりたいんだって。

飛鷹くんは家族のアイドル的存在。とてもひょうきんなところがあって、家族を笑顔にしてくれるんだ。とても人懐っこい性格で、保育園でも人気者なんだって。最近トイレが上手にできるようになって、ちょっとお兄ちゃんになったかな？

コロナが収まったら、飛行機や電車に乗って旅行に行きたいね。

～お父さん・お母さんより～

お兄ちゃんが好き！弟が可愛い！大きなケンカもなく、仲良し3人組。

最近はお風呂で頭や体の洗いっこをしている姿が微笑ましい成長です。

これからも仲良し兄弟、そして仲良し家族でいようね。みんなの事が大好きだよ。

JAは地域の皆さま、どなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談ください！

おおきな夢を叶えたい！ 「JAバンクローン」

最長借入期間 40年に拡大！当初固定期間は安心の15年！子育て世代を応援します！！

「JA住宅ローン」

JAとの初めてのお取引引きの方も

「JAマイカーローン」

その他、各種ローンもございます。お気軽にご相談ください。



© よりぞう

将来に備えてお金を貯めたい！

「資産形成相談」

資産形成は一日にして成らず
千里の道も一歩から！

「人生100年時代」に向けて
JAで資産形成を始めませんか？

国も税制優遇でサポート！

「iDeCo」

「つみたてNISA」

ご相談は専門の投信アドバイザーが承ります。



セカンドライフの準備をすすめたい！ 「年金受取」「相続相談」

“第二の給料”と言われる公的年金は便利で身近なJAでお受取りされませんか？JAでは55歳から年金受取予約を承っております。

ご予約特典

定期貯金に金利上乘せ+0.15%
ご予約頂いた方に記念品プレゼント

専門スタッフが各専門家と連携し総合的にサポートします！



相続にまつわる『相続相談』随時受付中！

あんしんで豊かなセカンドライフプランニングをお手伝いします。

もっと便利に、JAバンクを持ち歩こう！

「JAネットバンク」

☆ いつでもどこでも、通帳がなくても“残高照会”できます。

☆ 店舗に行かずにサクッと“振り込み”もできます。

☆ JAバンクローンの“繰上償還も無料”でできます。
(一定の要件があります)

もっとお手軽な
JAバンクアプリも



※ご利用には登録手続きが必要です。詳細はJA支店窓口へお問い合わせください。

令和4年度JAしまねやすぎ地区本部 人間ドック・健診のお知らせ

JA巡回人間ドック

●日 程 令和4年7月1日(金)、10月27日(木)、10月28日(金)

●場 所 赤江支店 (下坂田町1075-1)

●料 金 24,000円(税込)

※特定健診受診券を持参いただくと上記の料金より割引きます。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引できませんので、ご了承ください。
※健康保険証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

●申込締切 7月・・・令和4年5月27日(金) まで (定員55名)

10月・・・令和4年9月2日(金) まで (定員110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

検査項目 最大45項目 ※オプション検査を含む

検査項目	内容	わかること	検査項目	内容	わかること
問診	身体の状態、既往歴、現病歴		血液検査	クレアチニン、e-GFR	腎臓の検査
身体測定	身長、体重、腹囲、BMI			尿酸	痛風
X線検査	胸部X線検査	肺の病気(肺炎、結核、がんなど)	免疫	TC、TG、HDL-C、LDL-C	動脈硬化、脂質異常症
	胃透視検査(バリウム)(35歳以上)	食道、胃、十二指腸の病気		Glu、HbA1c	糖尿病
超音波検査	腹部(肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、脾臓)	各臓器のがん、結石、ポリープなど	尿検査	HBs抗原、HCV抗体	ウイルス性肝炎
循環器検査	血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧		CRP	感染症、急性の炎症
	心電図検査	不整脈、心筋梗塞など心臓の病気		PG	胃の健康度
眼科検査	眼圧、眼底、視力	緑内障、動脈硬化、眼の病気など		TSH	甲状腺の病気
聴力検査	1000Hz 30dB、4000Hz 40dB		PSA(男性のみ)	前立腺がん、前立腺肥大症	
骨粗しょう症検査	骨密度測定		内科診察	蛋白、糖、潜血	腎臓の働き、糖尿病など
	血液検査	赤血球数、血色素、ヘマトクリット		貧血、多血症	大腸がん検診
白血球数		身体の抵抗力、炎症の有無	ピロリ菌検査	血液検査	胃がん発症に關与するピロリ菌の有無
血小板数		出血を止める働き			
血液検査	AST、ALT、γ-GT、ALP	肝臓、胆のう、胆管の検査	※胃部X線(バリウム)検査について、34歳以下の方には健診当日に放射線技師が検査の説明を行い、実施の有無をご相談いたします。		
	総蛋白、アルブミン				

農業者・女性部健診

●日 程 令和4年9月6日(火)

●場 所 赤江支店 (下坂田町1075-1)

●料 金 Aコース 6,500円 (通常検査・昨年は7,000円でしたが安くなりました)
Bコース 3,500円 (Aコースから胸部CT検査を外した健診内容です)

※39歳以下の方はBコースになります

●申込締切 令和4年7月29日(金)まで (定員80名)

●オプション

超音波検査…左記料金にプラス3,500円 (定員40名)

ピロリ菌検査…左記料金にプラス2,000円

※今年度は乳がん検査を実施しません。受診希望の方は11月2日の安来市の乳がん検診をおすすめします。10月4日以降に安来市へ電話でお申込みください。

●その他 総合ポイント・・・70ポイント付与

検査項目 最大31項目 ※オプション検査を含む

検査項目	内容	わかること	検査項目	内容	わかること
問診	身体の状態、既往歴、現病歴		尿検査	蛋白、糖	腎臓の働き、糖尿病など
身体測定	身長、体重、腹囲、BMI		内科診察	医師による診察	
循環器検査	血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧	胸部CT検査	マルチスライスCT(40歳以上)	肺がんおよびCOPD等の呼吸器系疾患
	心電図検査	不整脈、心筋梗塞など心臓の病気	筋肉量測定	筋肉量測定	腕、足、胴体の筋肉量や体脂肪の測定
眼科検査	眼底検査	動脈硬化、血管の病変、眼の病気	超音波検査	腹部(肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、脾臓)	各臓器のがん、結石、ポリープなど
骨粗しょう症検査	骨密度測定		ピロリ菌検査	血液検査	胃がん発症に關与するピロリ菌の有無
血液検査	赤血球、血色素、ヘマトクリット	貧血、多血症	※胸部CT検査は40歳以上の方に実施します。		
	AST、ALT、γ-GT	肝臓、胆のう、胆管の検査	※赤字：農女健診オリジナル検査項目		
血液検査	クレアチニン、e-GFR	腎臓の検査	※青字：市町村の健診では一部の対象者にしか実施されないが、農女健診では全員実施の項目		
	尿酸	痛風			
	TG、HDL-C、LDL-C	動脈硬化、脂質異常症			
血液検査	Glu、HbA1c	糖尿病			
	PG	胃の健康度			
	TSH	甲状腺の病気			
	PSA(男性のみ)	前立腺がん、前立腺肥大症			

女性部ってことは、
男性は受けたらダメなの？

男性の方も受診できます！
ぜひお申込下さい！

【お問い合わせ】

●受診時間や申込について/やすぎ地区本部 総務課

●検査項目の内容について/J A 島根厚生連

TEL : 0854-22-3751

TEL : 0853-31-4771

◎異動 (令和4年4月1日付) ()内は旧部署

▼統括部長兼企画総務部長・矢田篤 (営農経済部長) ▼
 営農経済部長・野津修 (赤江支店長) ▼赤江支店長・池
 田光秀 (やすぎ統括支店ローンセンター長) ▼営農経済
 部次長兼資材課長兼生活燃料課長・荒薦喜好 (営農経済
 部次長兼資材課長) ▼やすぎ統括支店ローンセンター長・
 伊藤誠 (営農経済部生活燃料課長) ▼安来南支店信用課・
 細田十美 (安来東支店兼やすぎ支店兼安来市役所出張所)

◎退職 (令和4年3月31日付)

▼中尾武▼石田匠

税務相談会日程

- 安来東支店 5月6日(金)10時~12時
- 伯太支店 5月6日(金)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 4月18日(月)10時~12時

5月の外務日は

18日(水)・19日(木)

担当職員がお伺いします。

新入職員紹介



佐川 波花

まだまだ分からないことがありま
 すが、みなさんの力になれるように
 頑張っていきたいと思っています。
 よろしくお願ひいたします。



山田 良祐

私は人と話すのが好き
 なので、持ち前の明るさ
 とコミュニケーション力
 で、地域の方に貢献して
 いきたいです。
 これからよろしくお願
 ひします。



花井 涼

人と人との
 つながりを大
 切に地域貢献
 できるようが
 んばります。



高橋 菜摘

私はJA職員としての自覚を持ち、取り柄であ
 る笑顔と元気を忘れず何事も全力で努力してい
 きます。よろしくお願ひいたします。

春季農繁期対応について

期間：4月16日(土)~6月18日(土) 営業時間：8時30分~17時



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	638,000	-	602,171	606,650	658,830
	頭数	1	0	7	8	94
	最高価格	638,000	0	829,400	829,400	1,048,300
又キ	平均価格	693,550	777,883	684,200	717,721	773,624
	頭数	8	6	5	19	139
	最高価格	830,500	885,500	871,200	885,500	1,017,500
総平均価格		687,378	777,883	636,350	684,811	727,312
合計頭数		9	6	12	27	233

3月子牛市場県外移出頭数

	山口県	宮崎県	滋賀県	佐賀県	岐阜県	香川県	徳島県	その他	合計	県外移出率
雌	21	4	11	10	4	4	7	8	69	43.13%
去	33	23	6	4	9	8	0	0	83	35.62%
合計	54	27	17	14	13	12	7	8	152	38.68%

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
愛之國-百合茂-白清85の3-第2平茂勝	去勢	499.2kg	A5	11	

全国「反発」県隠岐「統落」西部「強気配」中央「弱気配」

令和4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17日現在速報)
 は、雌679,969円(前月比102%)、去勢
 800,568円(前月比102%)、計748,925円
 (前月比102%)で“反発”の取引きとなっ
 ています。本県3月の子牛市場は隠岐・西部・
 中央で開設され800頭の取引きがあり、平均
 価格は隠岐市場556千円(前回比24千円安)
 で“統落”、西部市場694千円(前回比1.4千
 円高)で“強気配”、中央市場727千円(前
 回比7千円安)で“弱気配”の取引きとなり
 ました。隠岐市場は年3回の開設のため上場
 牛の月齢、体重にバラツキが大きくなりました。
 西部、中央市場の上場牛もバラツキが見
 受けられたことから、生産者の入念な飼養管
 理をお願いいたします。枝肉相場においては、
 出荷頭数の減少により特定の牛に購買者が集
 中するため、個体ごとの仕上がりによって価
 格差が顕著になります。このような状況下で
 すので食肉販売・小売業者ともに販売不振に
 よる厳しい状況は変わりません。畜産農家・
 関係団体と一体になり、和牛肉消費拡大によ
 りこの難局を乗り切りましょう。

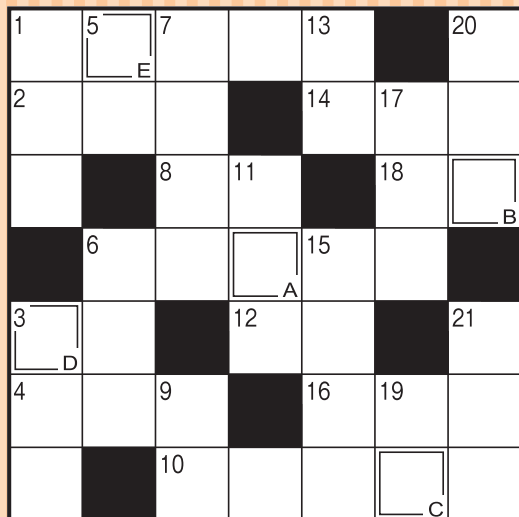
今月の『しまね和牛子牛飼ひ方の手引き』
 に係る名簿内記載『M表示』は16頭で総入
 場頭数の2.0%となりました。

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

ヨコのカギ

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



応募要項



● 応募方法

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

● 賞品

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

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒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
2022年5月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ヤエザクラ」



川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹たちかし先生

最優秀賞

ひと彩を加え食卓春にする

出雲市 多久和敬子様

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

優秀賞

ぱっくりと長寿を願う初詣

邑南町 山塚 豊子様

コロナ禍で隣り近所も遠くなり

斐川町 古川シゲ子様

年賀状書けなくなつて母老いる

安来市 斎藤美重子様

佳作

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

※校正の都合上、4作品の掲載とさせていただきます。

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

「家の光」5月号定価 922円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）5月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

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

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
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5年版

JAしまねカレンダー用 絵手紙募集!

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



イメージ

JAしまね 検索 詳細はJAしまねのHPをご覧ください。

絵手紙作品テーマ

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

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

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

6/30(木)必着

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

＜注意事項＞

【応募に関する事項】

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

【著作権等の帰属に関する事項】

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

MSI® オイルクリーナー

油を繰り返し使えるから、エコで経済的!!



使った油を熱いまま処理できます!!

戻れにくい2重構造の注ぎ口

ペーパーフィルターで揚げかすをろ過(1~2回ごとに交換)

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



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

揚げもの上手はお料理上手。

使い勝手を考えた持ちやすい把手

本体は高級感あふれるステンレスのヘアライン仕上げ

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

縦:約24cm×直径:約15cm
容量:1.2L(満水) ステンレス製

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

●材料は新鮮なものを

素材の鮮度が味に出ます!



●揚げるのは野菜から

香りや味の強いものよりまず野菜から。



●元気な油を使う

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



MSI 無水鍋

株式会社 HAL MSI

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ

JAしまね

検索



* 新玉ねぎの肉巻き照り焼き



コメント

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

アレンジ

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

材料 (4人分)

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

作り方

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

材料 (4人分)

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

コメント

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

作り方

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

* 春野菜の味噌クリームパスタ



アレンジ

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

JA島根厚生連

健康散歩

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



入浴にはどのような効果があるのでしょうか。

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

よい(4)風呂(26)の日

がよくなり、リンパ液の流れもよくなります。

③.浮力効果：人間は活動しているときはもとより、ただ立ったり、座ったりしているだけでも体の筋肉は働いています。水の中に入ると浮力により体重は普段の約10分の1になります。浴槽のたっぷりとしたお湯につかれば、いつも体重を支えている筋肉の緊張がほぐれ、ホッと一息つくことができます。

このような効果を十分に得るために、シャワーだけで入浴を済ますのではなく、湯船につかる習慣を作るとよいでしょう。

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

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