

2023  
5  
May  
Vol.86

SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JAしまねびより

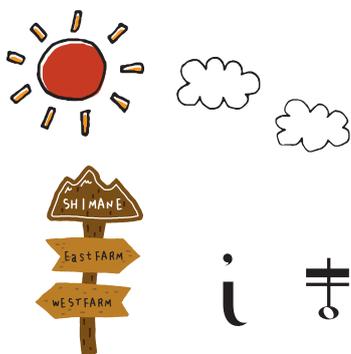
特集  
JAしまね広域玉葱調製保管施設を調査



カーにつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

吉田 亮一さん  
[隠岐地区本部]

JALしまね やすぎ地区本部版



つた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



## みゆき農園

よしだ りょういち  
**吉田 亮一**さん(76歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でシイタケの生産に取り組む「みゆき農園」の吉田亮一さんにお話を伺いました。



漁師をしていた当時の写真

### 70歳を過ぎてからの挑戦 漁師からシイタケ農家へ！

吉田亮一さんのシイタケ農園は、隠岐諸島の島後・隠岐の島町の中心部から約3キロ離れた岬半島にあります。長年漁師として水産業に携わってきた吉田さん。親族に事業を任せシイタケ栽培を始めたのは2018年、70歳を過ぎた頃のことでした。吉田さんは「海のものに長く関わってきたから、次は山のもので隠岐の名物を作りたいという気持ちがあった」と当時を振り返ります。

鳥取県や宮崎県といったシイタケの名産地を視察し、栽培方法を追究。「どうせやるなら一番を目指したい」と山を購入し、自らチェーンソーを持ち農地を切り拓いていきました。



農園を見回る吉田さん

### 丁寧な整備を続け、 シイタケがよく育つ環境を保つ

栽培品種の中心は「菌興115」。農園内に整然と並ぶ原木は全て島内で採取したもの。シイタケ栽培を始めて以降、近隣の山林の持ち主たちから「うちの木を使ってほしい」と声をかけられるように

なったそうです。「倒した木が重ならないように調整しながら伐採するのは一

苦労」と吉田さん。毎年秋に切り倒し約1か月寝かせます。程良く乾燥した頃に約1メートルの長さに切り揃えて植



原木がずらりと並んだ農園と湿度の管理に欠かせないスプリンクラー

菌。収穫までは1年以上かかります。

農園内は定期的な枝打ちや間伐によって程よい日陰ができ、心地よい風が吹き抜け、シイタケの生育に最適な環境が保たれています。原木の列の間も下草が刈られ歩きやすい状態に。吉田さんは「地域の子どもたちが見学や体験に来るので、こまめに整備しています。スリッパでも歩けますよ」と誇らしそうに語ります。

原木にシイタケの菌がしっかりと入り育つよう、湿度の管理も丁寧に行います。農園内にはホースが張り巡らされ、等間隔にスプリンクラーを設置。その日の天候や気温、ホダ木の見え目、触れた時の感覚などで判断し、適宜散水しています。

### 質の高い干しシイタケを生産 品評会でも高評価

「専門的な勉強はしていないので、シイタケの世話は木の様子を見ながら。ほとんど勘ですよ」と吉

田さんは笑いますが、収穫量は年々増加。昨年は約160キロを出荷し、品評会でも毎年高く評価されています。



島根県乾椎茸品評会で何度も入賞している吉田さん

春と秋の収穫期には1本の原木に30個近くのシイタケが育ちます。吉田さんと従業員だけでは作業が追いつかないため、近隣の人に応援をお願いしています。「農業などで助けが必要なときは私も手伝いに行きます。行けないときはお酒などを差し入れたり、持ちつ持たれつの手間返しですね」と話す吉田さん。農園内には乾燥機など干しシイタケに加工するための設備も。質の良いものは乾燥させると力サのスジがくつきりと出て、食材としての価値が高まります。吉田さんの干しシイタケは香りが強く食べ応えがあると評判。近年は燃料費の高騰に悩まされていますが、「シイタケを隠岐の特産品にしたい」との思いで生産を続けています。

## 次の世代へバトンを渡すため、若者たちに体験を

農園内では養蜂も展開。シイタケは無農薬で栽培できるため、ミツバチの健康を害することがありません。今年はシイ



ミツバチが作り出したハチミツも製品として販売しています

タケのハウス栽培も実験的にスタート。多様な挑戦を続けています。また、シイタケ栽培を若い世代に受け継いでもらうため、見学や体験を積極的に受け入れています。昨年は隠岐高校からの依頼で植菌の体験を行いました。栽培に興味をもった生徒も多く、「またやりたい！次はいつ来ていいですか？」とせがまれたそう。原木は学校に持ち帰ってもらい、設置場所や保湿など栽培方法を指導。収穫後には生徒たちが試食



実験的に取り組んでいるハウスでのシイタケ栽培

会に招待してくれました。「焼きものやフライにしてふるまってくれて、本当にうれしかったです」と吉田さんは満面の笑顔。吉田さんは生産の継承だけでなく6次化も重要視しており、「特産品として広めるためには新しい商品づくりが必要。JAと協力しアイデアを形にしていきたい」と意欲を燃やしていました。



思いを語る吉田さん

## 吉田さんおすすめの食べ方

プチっと情報!

生のシイタケを丸ごと焼いて醤油やバターで食べるのが吉田さんのお気に入り。ベストは炭火なのだとか…！これからの季節はバーベキューの一品にぜひ😊また、吉田さんの自宅では、広口の瓶に干しシイタケを水とともに入れて冷蔵庫に常備。その出汁を料理に使うと味がワンランクアップ🌟戻したシイタケは炒め物や煮物などに活用しています。



吉田さんが製造する干しシイタケ

# 調製保管施設を調査



の通り島根県で生産されたタマネギのことです。そんな「島根たまねぎ」が県内各地から地に向かいました⇒ 向かった先には「JAしまね広域玉葱調製保管施設」と書かれた新か調査しました🔍



## JAしまね広域玉葱調製保管施設って？

昨年10月に出雲市斐川町に竣工したJAしまね広域玉葱調製保管施設は、収穫されたタマネギを県内各地から集め、調製保管を行っています。JAしまねとして初めてとなる、県内で生産された農産物を一つの施設で調製保管を行う“広域施設”なのです。

JAしまねでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地の斐川町を筆頭に県域で栽培を進めています。施設には、根や茎を切るタッピングマシンや1日35トンの処理ができる選果機を導入しました。また、乾燥と低温貯蔵が可能で計1,500トン収容できる保管庫も備えました。

今年は8地区本部でタマネギを合計約46ヘクタールで栽培し、2,095トンが施設に持ち込まれる予定です。



昨年10月に行われた竣工式の様子

収穫後の品質維持・出荷調製をJAしまねが請け負うことで作業負担が少なくなり、生産者の皆さんがタマネギの栽培に集中できるようになります！



本店園芸販売課でタマネギを担当する山野瑞稀さん



## 実際に施設を見学してみよう⇒

### ① タマネギの受け入れ

県内各地で収穫されたタマネギがコンテナに入れられた状態で施設に持ち込まれます。



出荷されたタマネギ



コンテナ1つに450kgのタマネギが入っているんだって！



# JALしまね 広域玉葱

皆さんは「島根たまねぎ」を知っていますか？名前出雲市斐川町に集まっているという噂を聞きつけ現しい施設が…。ここでいったい何が行われているの

高温乾燥することで、タマネギの表皮の色が鮮やかになるんだとか…！

## 2 除湿乾燥・保管

タマネギに含まれる水分を水蒸気として取り除くため、30度まで一気に温度を上げます。その後、上部にあるファンで熱と水蒸気を取り除き、酸素を補給しながらじっくりと乾燥していきます。

すぐに出荷するものは、発芽抑制とカビの発生防止に対して有効な25度で保管し、長期貯蔵するものは0度近くまで冷やし、成長を止めた状態で保管します。

保管する環境はシステムで制御されており、常に最適な環境を保っています。



品質を維持した状態で長期保存が可能になり、タマネギを各市場へ安定的に出荷できるようになりました。これによって有利販売につながります。

## 3 根茎カット作業

常温順応庫で常温に慣れさせた後、タッピングマシンで根と茎を切り落とします。処理しきれなかったものは手作業で処理します。



根と茎をカット



ここで最終チェックをして品質の良いタマネギを出荷しているんだね！

## 4 調製作業

調製機に投入されたタマネギは、まず、規定のサイズに満たない小玉や状態の悪いものは取り除かれます。その後、人の目によって等級に分けられ、センサー選別機では人の目で見ることができないタマネギの内部に状態が悪いものがないか検査します。



小さすぎたり、大きすぎたりしたタマネギなどは規格外品として出荷されます！



## 5 箱詰め

調製作業が終わると、重量選別機によって階級に分けられ、レーンを通して自動的に箱詰めされます。



## 6 「島根たまねぎ」として県内外の市場や専門業者へ出荷



5月下旬から出荷が始まる予定の「島根たまねぎ」。スーパーなどで見かけた際にはぜひ手に取ってみてくださいね♪



JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA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JA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  
お聞きしたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

JAしまね石見銀山地区本部管内

- 吉田淳一さん ● 農事組合法人みくす
- 原田武敏さん

農事組合法人みくすは、高齢化による放棄地の増加や地域の活力が低下する現状などを好転させようとして、令和4年2月に設立。現在は、水稲や白ネギ、エゴマ、牧草を栽培し、繁殖雌牛2頭を所有

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組んでおられ、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。

今回は、吉田淳一さん、農事組合法人みくす、原田武敏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。

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組んでおられ、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。



白ネギ栽培について説明を受ける石川組合長(右)と日高専務(左)



牛舎の前で吉田さん(前列左から3番目)と石川組合長(前列左から2番目)ら



牛舎を案内する吉田さん(左)と石川組合長(右)

「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。



原田ぶどう園の看板の前で石川組合長(前列左から2番目)と原田さん(前列左から3番目)



原田さん(中央)からブドウ栽培について話を聞く石川組合長(右)と竹下常務(左)



白ネギと一緒に廣山代表理事(左)と石川組合長(中列右)ら

## 組合長から一言



最初に吉田淳一さんを訪問。吉田さんは専業農家で、繁殖雌牛16頭、子牛7頭の他、水稲9ha(うちWCS2.3ha)、アスパラガス2.8a、牧草3haが主な経営内容。4年後の北海道全共を目指し、候補牛を育成したいとのことであった。次に訪問したのは、農事組合法人みくす。代表理事は、元JA石見銀山組合長の廣山勝秀さん。主な経営内容は、水稲4.8ha、白ネギ50a、エゴマ96a、牧草24a。現在、総面積15.2haに及ぶ土地改良事業に取り組み、新たに和牛放牧も取り入れるとのことだった。最後に訪問したのが、原田武敏さん。原田家は3代続くブドウ農家で、同地区における草分け的存在。現在、デラウェア34.9a、シャインマスカット36.5a、巨峰14.4a、神紅5.4aを経営され、JAのリースハウス事業も利用されていた。ご子息も、この4月に農林大学校に進まれたとのこと、ぜひJAの就学支援事業を活用されるよう、お勧めした。

組合長より一言

春泥に  
道板を敷く  
牛舎かな

topics  
1

### 島根県産「デラウェア」出荷開始！出来栄え上々

12  
12月

JAしまねは4月19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12月まで出荷します。当日は益田市の生産者1名が持ち込んだ「デラウェア」134ケース（217.4キロ）を関係者らが見守る中、山陰や関西などの市場へ送り出しました。

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。2023年産「デラウェア」は前年比14%増の1,000トンを出荷、同13%増の14億600万円の販売を計画し、6月上旬をピークに8月中旬まで出荷します。1月の雪被害が心配されましたが影響なく順調に生育し、甘さや粒張りの良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

今年は、5月下旬から6月末を「島根ぶどう」重点販売期間に定め、コロナ禍で中止していた試食宣伝販売を中心とした対面販売を全国130店舗で展開。また、6月には福岡県でトップセールスも行い、安定的な売り場確保と消費者の購買意欲向上につなげます。

同JA西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「今年も生産者の努力で、甘みが強く酸切れの程よい粒張りの良いものに仕上がった。ぜひ食べていただきたい」とPRしました。

同JAの山根盛治副組合長は「『島根ぶどう』の有利販売ならびに計画必達に向け、精一杯努力していく」と意気込みました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

topics  
2

### 君ヶ濱親方（元隠岐の海関）がJAしまねを訪問！

大相撲で活躍した元隠岐の海関の君ヶ濱親方が4月3日、松江市のJAビルを訪れ、JAしまねの石川寿樹組合長と懇談しました。この日は、今年9月30日に開かれる「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」で断髪式を行うことや現在は親方として後進の指導にあたっていることなどについて意見を交わしました。

隠岐の島町出身の君ヶ濱親方は、八角部屋の門を叩き2005年の1月場所に初土俵を踏みました。2015年春場所には関脇に昇進し、島根県出身の新関脇が121年ぶりに誕生するなど地元で活気を与えてきました。



JAしまねとJA島根中央会はこれまでに、君ヶ濱親方が所属する八角部屋に県産の農畜産物を寄贈するなど交流がありました。石川組合長は「島根県の大勢の人が応援している。親方としての活躍も期待したい」と激励しました。君ヶ濱親方は「『隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲』は隠岐古典相撲形式で行うので、隠岐や島根の方にぜひ来ていただきたい」と来場を呼びかけました。

～お知らせ～

「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」について  
隠岐古典相撲形式で「隠岐の海」最後の取組や断髪式を行います。チケットの一般販売は5月より始まる予定です。

【日時】令和5年9月30日（土）  
【開場】10:30～ 開演11:30～  
【場所】両国国技館

◆お問い合わせ先◆  
隠岐の海引退相撲事務局  
FAX：03-6659-2942  
メール：okinoumi.danpatsu@gmail.com

topics  
3

### 島根県農協青年組織協議会通常総会を開催

11  
15

島根県農協青年組織協議会は4月20日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第69回通常総会を開きました。来賓や部員ら51人が参加し、2022年度活動報告・収支決算や2023年度基本方針・活動計画など全5議案を承認しました。

2023年度は①ポリシーブック（政策集）を活用した要請活動や意見交換会の実施②JAしまねや県などとの意見交換や学習活動の充実③長期的な営農活動や食育事業へ向けた施策の要望活動④県内外の災害による被害を受けた地域の農業者、青年組織の支援運動——などの基本方針のもと、活発に活動していくことを確認しました。

役員改選では、会長に古川敬さん（斐川青年連盟）、副会長に村上淳一さん（隠岐青年連盟）、伊藤慎治さん（出雲青年連盟）、福岡裕紀さん（石見銀山青年連盟）が承認され、新体制となりました。

古川会長は「個人の一人一人が考え、発言すれば必ず妙案が生まれる。みんなの協力が必要不可欠で、盟友それぞれの声を活かして活発に活動したい」と意気込みました。



新体制をスタートさせた新役員ら



あいさつする古川会長



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

# いわみ中央女性部

JA女性組織3カ年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」  
の実践2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。

「JAしまねいわみ中央女性部は「仲間を誘い活動の輪を広げよう!」部門一人が一人の仲間を増やそう!」をテーマに活動しています。

コロナ禍で今までのような活動が難しい中、「できることをやってみよう!」と昨年はグラウンドゴルフ大会を開き、部員同士や支部間で交流を深めました。参加した部員からは「グラウンドゴルフを初めてしたけど楽しい」「久しぶりにたくさんの部員と話すことができてよかった」といった声が聞かれ、和やかな雰囲気の中、部員同士で会話に花を咲かせていました。

JAしまねいわみ中央女性部は、一人一人の思いを大切に、JAと力を合わせながらたくさんの仲間を増やし、活動の輪を広げていけるように取り組んでいきます。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



一所懸命青年連盟

# JAしまね西いわみ青年連盟

JA YOUTH

やまもと じんせい  
山本 仁成さん

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しまね西いわみ青年連盟益田支部に加入している山本仁成さん(28)は、益田市飯田町でメロンをのべ60アール、同市隅村町で水稲8ヘクタールを栽培しています。就農8年目で、昨年から同支部で委員長を務めています。

高校生の時から益田市の特産品であるメロン栽培に興味があり、農大を卒業後、栽培を始めました。今後は品質をさらに向上させ、栽培面積の拡大に取り組んでいきます。

同支部で一番若く責任感も強い山本さんは「以前は盟友との飲み会や視察研修がなよりの息抜きになった。新規就農者への積極的な声掛けと、今後はより仲間意識が高まるようさまざまなイベントを企画したい」と話しました。

# 農業災害復興対策支援事業のご案内

令和5年1月24、25日の大雪により被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げます。この度、JAしまねではこの大雪により被害を受けた農業生産施設等の早期の復興のために支援事業を実施することとなりました。

## 1. 支援対象経費

- ①小規模土地基盤整備（施設の撤去※施設を再整備する場合に限る、果樹植栽）
- ②施設整備（ビニールハウス等、農機具格納等の施設） ③果樹棚 ④付帯施設

## 2. 支援額

(1) 島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象である場合

- ①支援額の算出方法 補助対象事業費＝総事業費－NOSA I 共済金×1/2

$$JA \text{ 支援額} = \text{補助対象事業費} \times 1/6$$

- ②補助対象事業費は、島根県および市町村による農業復旧対策事業と同額とする

- ③下限事業費は400千円とする

- ④農業共済対象外の施設については、補助対象事業費は総事業費とする

(2) 島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象とならない場合

- ①支援額の算出方法 補助対象事業費＝総事業費－NOSA I 共済金×1/2

$$JA \text{ 支援額} = \text{補助対象事業費} \times 1/2$$

- ②事業費は400千円未満とし、下限事業費は200千円とする。ただし、農機具格納等の施設については事業費が400千円以上となり、県と市町村の対象とならないものについては、JA支援額の上限を200千円とする

※詳細および申請方法についてはお住まいの地域の地区本部営農企画担当部署へお問い合わせください。



「つや姫の匠」とは、選定基準【①一定の品質・食味を超えること②JAへの出荷が概ね50袋以上であること③ST（JAしまね統一資材）基準で生産されたもの】を満たすJAしまねが認定した生産者のこと。

認定された生産者は①各地域の良品質・良食味生産のモデルとなる栽培管理の実践②栽培指導・研修会等への協力③「匠のつや姫」の出荷④サンプル玄米（500g）の提出⑤その他「つや姫」産地振興に関することへの協力をいただき、地域の収量や品質、食味の先導的な役割を担います。

【お問い合わせ先】各地区本部米穀担当課

我こそはという生産者の方のご応募をお待ちしています！

## 理事会情報（3月30日開催）

### 【協議事項】

- ①令和5年度補助事業の実施について
- ②令和5年度JAしまね農業振興支援事業 要項・要領について
- ③令和5年度県域品目販売手数料の設定について
- ④JAしまね次世代総点検運動に基づく産地振興計画策定の取り組みについて
- ⑤令和3年度飼料用米の最終精算について
- ⑥酪農経営緊急支援の継続について
- ⑦雲南地区本部葬祭会館及び葬祭具利用料の変更について
- ⑧余裕金運用規定の改正について
- ⑨令和5年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑩令和5年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑪プロジェクトの設置について
- ⑫店舗内店舗（ランチインランチ）に伴う母店の機構

- 改革の実施について
- ⑭令和5年度事業計画について
- ⑮令和5年度固定資産取得・処分計画について
- ⑯職制規程の一部改正について
- ⑰令和5年度における各種限度額について
- ⑱コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑲令和5年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑳組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ㉑出資口数の減少（減口）の承認について
- ㉒行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ㉓総代選挙の実施について
- ㉔担い手農業法人への出資について
- ㉕令和5年度JAしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について

### 【お詫びと訂正】

しまねびより4月号において、掲載の記事に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

- (誤) ⑤レターパック・宅配便で現金を遅らせるケース
- (正) ⑤レターパック・宅配便で現金を送らせるケース
- (誤) 消費者ホットライン 118
- (正) 消費者ホットライン 188

## 中学生の事故防止のために！

中学生の夜間の交通事故防止に役立ててもらおうとＪＡしまね、ＪＡ共済連島根、島根県農協共済福祉事業団は県内の中学校に夜光反射材を寄贈しました。この取り組みはＪＡ共済の交通安全活動の一環として毎年行っているもので、今年は県内中学校89校の新1年生に向けて、反射タスキ3,899本と自転車用夜光反射テープ5,015個を寄贈しました。

4月6日にやすぎ地区本部の中尾武本部長、中村章美やすぎ統括支店長が安来市立第三中学校を訪れ、原義昭校長に目録と趣意書を手渡しました。今年は安来管内全体で夜光反射タスキ379個、自転車用夜光反射テープ304個を寄贈しています。

安来市立第三中学校の寄贈分は同校生徒会長の田川飛成さんをはじめ、生徒3名が代表して受け取りました。中尾本部長は「交通事故の減少、撲滅に向けて少しでも寄与できればと思いますので、是非活用していただきたい」と話し、田川さんは「タスキを寄贈していただき、ありがとうございます。新一年生に使ってもらって、更に交通事故を無くしていくよう頑張っていきます」と話し、感謝の意を伝えました。



## たけのご祭り大盛況 島田たけのご求め、客足好調

なかうみ菜彩館で4月16日、島田加工農業協同組合と協同で「たけのご祭り」を午前9時から開催しました。店頭には朝掘した新鮮な生タケノコや水煮したタケノコが多く並び、コロナ状勢緩和も後押しとなって県内外から多くの来場者で賑わいました。

当日限定企画として生タケノコを通常半額の1kg当たり600円で販売し、進物用朝掘タケノコの送料半額、恒例のタケノコ重量当てクイズなどを実施。併せて、タケノコご飯の素、パン、ピザなどの限定商品、道の駅特別記念切符「島田の竹きっぷ」の販売も行いました。なかうみ菜彩館の稲田店長は「今年は早くから『いつ開催ですか?』と問合せが多かった。客足もコロナ前の状況に戻りつつあります。」と手応えを感じ、島田加工農業協同組合の岩崎義明代表理事組合長は「今年は多くの来場者で大盛況でした。粘土質の赤土で育った島田のタケノコは何と言っても柔らかくて美味しい。一人でも多く好きになってもらいたいです。」と期待を込めました。



## 道の駅特別記念切符「島田の竹きっぷ」

特産の「島田たけのご」が成長した竹を用い、加工と印刷を施した道の駅特別記念切符「島田の竹きっぷ」が完成しました。道の駅特別記念切符は2年前に製作、販売された「広瀬藍染きっぷ」に続く第2弾となります。4月12日に関係者で安来市の田中武夫市長を訪問し、完成報告を行いました。素材となる竹は島田加工農業協同組合の岩崎義明組合長からご提供いただいております。田中武夫市長は「とても良い物をつくっていただきました。限定なのですぐ売り切れそうですね」と話されました。「島田の竹きっぷ」は4月16日になかうみ菜彩館で開催した「たけのご祭り」で100枚限定販売しました。



### ・考案者：ＪＡしまねやすぎ地区本部なかうみ菜彩館 稲田佳代店長

「安来には食材はもちろん、伝統工芸品に繋がる素材も豊富にあり、製品を作る職人もおられます。これらを活用して、安来のPR、産地のPRに繋げていきたいです。」

### ・竹の加工担当：クーパーウッドワークス 木工職人 佐伯謙介様

「普段はオーダーメイドで家具や食器などを製作しています。竹は水が出て来るので加工と乾燥を繰り返しながら、反りが出ないように最適な厚みを試行錯誤して製作しました。」

### ・印刷担当：株式会社サンライズさんこう 統轄部長 安達賢様

「佐伯さんの加工がとてもキレイに仕上がっているので印刷しやすかったです。今回は材料に限りがあったので、印刷ミスが出ないように細心の注意を払いました。」

安来の元気な子どもたちを紹介します!

MIRAI  
KIOS

# 未来の 主役 たち

えま  
山本 依菜 ちゃん(6さい)

あゆ  
愛結 ちゃん(4さい)

うい  
侑生 ちゃん(0さい)



依菜ちゃんは面倒見の良い優しい女の子。未っ子の侑生ちゃんが困っていたら、すぐ駆け寄ってくれるんだとか。最近ピアノを習い始めて、きらきら星を何も見なくても弾けるように練習中。自転車の練習もとっても頑張ったので、1人で乗れるようになったみたい。大きくなったらイルカの飼育員さんになりたいって教えてくれたよ。

愛結ちゃんは外で遊ぶのが大好きな活発な女の子。お友達と一緒に外で遊ぶことが一番楽しいみたいで、誕生日に買ってもらった自転車で遊ぶことも大好き。好きな食べ物は、イチゴと桃、それとしょう油ラーメンが大好き。依菜ちゃんも愛結ちゃんもポケモンのアニメや映画を見るのが大好き。お父さん、お母さんと一緒に見るのが楽しいんだって。

侑生ちゃんはいつもニコニコして愛嬌の良い女の子。みんなのアイドルです。「夜も良く寝てくれるので助かっています。これから離乳食を少しずつ始めていこうね。」とお母さんが話してくれました。

みんな元気いっぱい、笑顔のステキな仲よし3姉妹でした。

～お父さん・お母さんより～

「侑生が生まれとてもにぎやかな家族になったね。赤ちゃん大好きなお姉ちゃん2人がたくさんお世話してくれて助かっています。これからも元気いっぱい楽しく過ごしていこうね。」

## 介護予防講座で笑って健康促進



やすぎ地区本部は3月30日に、伯太支店2階会議室で行われた伯太女性部通常総会の後、介護予防講座を開催しました。伯太女性部が新年度に向けて活発に活動できるようにと、普段あまり使わない筋肉を意識しながら手足を動かしていきました。「足の指が開きますか?」とのスタッフの問いかけに、「足がつる」など、普段動かさない足の指を見つめて「動けえー、開けえー」と、皆さん笑いながら講座を楽しんで受けておられました。

## 春の味覚 タケノコ出荷

やすぎ地区本部は4月上旬から、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9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。



# 令和5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5年7月3日(月)、10月26日(木)、10月27日(金)

●場 所 赤江支店 (下坂田町1075-1)

●料 金 **24,000円**  
(定価36,600円)

※**特定健診受診券**をお持ち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5年6月9日(金)まで (定員55名)  
10月・・・令和5年9月1日(金)まで (定員30名/日)

●その他 総合ポイント・・・120ポイント付与

●オプション  
**ピロリ抗体検査**  
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	クリアチニン、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	
腹部超音波検査	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		蛋白質、糖、潜血	腎臓の働き、糖尿病など		
血液検査	一般	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	便潜血検査(2日法)	大腸がん、大腸ポリープ
		白血球数	身体の抵抗力、炎症の有無	内科診察	医師による診察	
		血小板数	出血を止める働き	ピロリ抗体検査	血液検査	胃がん発症に關するピロリ菌の有無
	生化学	AST、ALT、γ-GT、ALP 総蛋白、アルブミン	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。		

## 農業者・女性部健診

●日 程 令和5年9月5日(火) 午前

●場 所 赤江支店 (下坂田町1075-1)

●料 金 Aコース 6,500円 (定価23,850円) 通常健診  
Bコース 3,500円 (定価17,850円)  
Aコースより胸部CT検査を除いた健診内容  
※39歳以下の方はBコースになります

●申込締切 令和5年6月30日(金)まで (定員50名)

●その他 総合ポイント・・・70ポイント付与

検査項目 最大32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、前眼部OCT検査	動脈硬化、血管の病変、眼の病気	腹部超音波検査	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		ピロリ抗体検査	血液検査	胃がん発症に關するピロリ菌の有無
血液検査	一般	赤血球、血色素量、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	
	生化学	クリアチニン、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		
免疫	TG、HDL-C、LDL-C	動脈硬化、脂質異常症			
	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			

### ●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)

ピロリ抗体検査・・・左記料金にプラス2,000円

前眼部OCT検査・・・左記料金にプラス3,000円 (今年度からの新検査)

※乳がん検診は11月1日(水)に赤江支店で開催されます(市主催)。  
安来市へ電話または市ホームページよりお申込みください(電話は10/3(火)以降)。

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



# 発見! やすぎ地区本部



## 赤江支店編

(後列左から)  
山崎 (係長)  
岡本 (共済渉外)  
岡田 (信用渉外)

(中列左から)  
佐川  
池田  
石和田 (課長)  
池田 (支店長)  
広江 (共済渉外)  
門脇

(前列左から)  
岩田 (共済渉外)  
門脇

赤江支店は、職員が周りに気を配りながらお互い声を掛け合える、そんな優しさ溢れる明るい支店です。営農センターや集荷所も近くにあるので、生産者さんとの関わり合いも深く、人との繋がりを大切にする場所でもあります。

また、5月頃から支店内を少しリニューアルし、お客様対応スペースが増える予定となっております。赤江支店をご利用いただく皆様に、今まで以上のサービスが提供出来るよう、誠心誠意努めてまいりますのでよろしくお願致します。

### 赤江支店DATA

■信用課 7人  
■渉外担当 4人

◎所在地/安来市下坂田町1075-1 ◎電話番号/0854-28-9030



## 生産流通課編

(後列左から)  
小川  
岩田  
福島  
森脇  
長谷川 (課長補佐)

(中列左から)  
鶴田  
実重  
黒田 (係長)  
頼田  
安達

(前列左から)  
三島 (課長)  
野津 (営農経済部長)  
稲田 (係長)  
川原

私たち生産流通課は、組合員の皆様が丹精込めて栽培された農産物や加工品を幅広い消費者へ届けることによって、生産者と消費者のどちらも笑顔になれるよう日々業務を行っています。

また、これから農業を始めたい方から、規模を拡大したい方、集落の組織化などの相談など幅広く対応します。

是非、一緒に安来の農業を盛り上げていきましょう。

◎所在地/安来市下坂田町1075-1 ◎電話番号/0854-28-7800 (生産センター)

## 大型特殊免許（農耕車限定） 取得講習会開催のお知らせ



近年、担い手への農地集積や経営規模拡大により、農業者が使用する農業機械の大型化が進んでいます。また道路運送車両法の基準緩和に伴い、農作業機を装着しての公道走行が認められ、大型特殊自動車免許が必要となる場面が増加しております。

そこでJAしまねやすぎ地区本部では、今年度も組合員の皆様の安全な農作業に係る支援として大型特殊免許（農耕車限定）取得に向けた講習会を開催することにいたしました。

つきましては、下記の詳細内容をご確認いただき期日までにお申込みください。

### 記

- 1. 受講資格** (1) 普通自動車免許を所持し、運転免許証の住所欄が島根県内の記載者  
(2) 18歳以上80歳未満の方  
(3) JAしまねやすぎ地区本部管内の組合員で農業に従事している方

### 2. 定員 80名

※応募者多数の場合はJAからの農機購入者を優先にして厳正な抽選を行います。

※講習会および試験の日程等については応募者に別途通知いたします。

※松江運転免許センターより、1日の受験者数（8名）が決められておりますので、8月から毎月16名ずつ（5ヵ月間）開催いたします。

### 3. 免許種類 大型特殊（農耕車限定）運転免許証

※乗用する農業機械で15km以上速度が出るものは、一般道を走行する時に大型特殊免許が必要になります。

※農耕トラクターに農作業機を装着した状態での寸法が、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下（安全キャブや安全フレームの高さ2.8m以下）の寸法を超える場合も大型特殊免許が必要になります。

### 4. 費用(税込) 講習料 20,000円（機械レンタル料、燃料代、往復運搬費等）

**当日試験受験料 2,600円**

**試験合格者は免許更新費用 2,050円**

※講習料の支払いは指定口座への振込で、受講決定者へ別途通知いたします。

### 5. 試験内容 技能試験（松江運転免許センターでの技能試験）

※技能試験用のトラクターは当JAが手配します。

### 6. 申込先 最寄りの各営農経済センター・各店の窓口で開催要項・申込書がありますので、ご記入いただき、窓口にご提出下さい。

※JAしまねやすぎ地区本部のホームページの新着情報からも開催要

項および申込書を確認・印刷できます。

URL (<https://ja-shimane.jp/yasugi/>)



### 7. 申込期間 令和5年6月30日(金)まで

### 8. お問い合わせ JAしまねやすぎ地区本部 営農経済部 営農経済渉外課 TAC

電話 0854-28-7800（担当：天野・永塚）



# 目指せ売上1,000万!

あなたも一緒に安来で  
アスパラガス栽培始めませんか!?



## アスパラガス栽培のおすすめポイント

- ①作業体系が決まっているので管理がしやすい
- ②軽作業なので老若男女問わず作業できる
- ③安来にはJAの選果場があるため収穫後の選別いらず
- ④一度植えると約10年は収穫できる



## アスパラガス栽培シミュレーション

5年目の収益性 36a栽培 (ハウス10棟平畝栽培) した場合

粗収益	10,890,000円 (9,900kg×1,100円)	出荷量：10aあたり収量2,750kg
経営費	7,612,845円	肥料、農薬、雇用労賃、減価償却費等
所得	3,277,155円	粗収益－経営費

※シミュレーションの数値は社会情勢・気候等で変動する場合がございます  
※収穫量が安定するまでの生活費、設備投資が必要です

アスパラガスの栽培にご興味のある方は、こちらまでお問い合わせください。  
しっかりサポートさせていただきます!!

JAしまね やすぎ地区本部営農経済部生産流通課 稲田・福島

TEL : 0854-28-7800

第21回

# 消費地産地

## 家の光 料理コンテスト

あなたが住む地域の  
自慢の食材を使った  
オリジナルレシピを  
大募集!

### 募集内容

#### 「お米を使ったレシピ」部門

- ★お米や米粉と地元農畜産物を組み合わせたもの
- ★炊き込みご飯、混ぜ寿司、おこね、チャーハン、ライスコロッケ、ライスサラダ、リゾット、パエリア、郷土料理など
- ★主菜・副菜などのおかずもOK

#### 「スイーツ」部門

- ★野菜や米、米粉、果物などの地元農畜産物を使ったもの
- ★ひと手間かけた見た目もきれいでおいしいレシピ
- ★懐かしさを感じる素朴なおやつレシピ
- ★ホテルビュッフェにあったら嬉しいようなおしゃれなレシピ

### 審査

- 第1次審査：書類審査 9月8日(金)  
第2次審査：調理・試食審査  
10月27日(金)～10月28日(土)(東京都内で開催)  
部門ごとに3グループが第1次審査を通過します。  
第2次審査会には代表者2名に出場していただきます。  
(必ず、2次審査に出場できるか日程をご確認の上、ご応募ください)  
※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、状況によっては開催を延期、もしくは審査方法を変更する可能性がありますので、ご了承ください。

### 賞と賞金

- 最優秀賞——各部門 1点——賞状と賞金15万円  
優秀賞——各部門 2点——賞状と賞金 5万円  
佳作——各部門 10点——賞状と賞金 1万円

※佳作は書類審査にて決定します。  
※スイーツ部門の最優秀賞作品(1点)は、「横浜ロイヤルパークホテル」のレストランで期間限定メニューに加わる予定です。  
※受賞者の地元JAには、広報紙等への掲載や直売所にレシピを設置するなど、入賞作品のPRを依頼します。

募集期間

2023

5/8 ~ 8/18

月

金



応募はこちら! →

ウェブからの応募 ナビからの応募電話をダウンロードし入力し、応募フォームより応募ください。

家の光料理コンテスト

検索



郵送での応募

裏面の応募用紙に記入し、封筒に入れ、右記の住所まで送付ください。

(一社)家の光協会

「ザ・地産地消 家の光料理コンテスト」係

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11番地

## 人事異動

◎異動（令和5年5月1日付）（ ）内は旧部署  
【地区本部内異動】

▼やすぎ統括支店長兼ローンセンター長・中村章美（やすぎ統括支店長）▼企画総務部総務課付・伊藤誠（やすぎ統括支店ローンセンター長）▼やすぎ統括支店ローンセンター係長・野口公子（安来東支店信用課係長）▼赤江支店信用課・門脇敦子（企画総務部総務課付）▼広瀬支店信用課信用渉外・山本晴香（赤江支店信用課）▼安来南支店信用課・勝野陽子（伯太支店信用課）▼営農経済部精米センター・古志野里美（企画総務部総務課付）▼安来東支店信用課・広山真海（安来南支店信用課）

◎採用（令和5年5月1日付）

▼営農経済部直売店舗課・小山仁

◎退職（令和5年4月30日付）

▼宇名手亮▼妹尾春彦

## 税務相談会日程

- 安来東支店 6月2日(金)10時~12時
- 伯太支店 6月2日(金)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 6月16日(金)10時~12時

## 6月の外務日は

14日(水)・15日(木)

担当職員がお伺いします。

## 令和5年度 第1回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

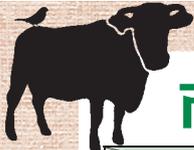
令和5年4月21日(金)  
赤江支店2階

### 1. 報告事項

- ① 営農経済部からの報告
- ② 令和5年3月販売実績
- ③ やすぎ地区本部の事業・運営の状況
- ④ 令和4年度組合員の状況
- ⑤ 令和5年度事業計画
- ⑥ 座談会の開催報告・主な意見と回答
- ⑦ 総代選挙の実施スケジュール
- ⑧ 令和5年度地区本部運営委員会開催予定
- ⑨ 地区本部総代説明会の開催

### 2. 協議事項

- ① 効率化店舗への昼休み導入について



## 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	608,438	511,060	510,950	556,859	478,375
	頭数	8	5	4	17	141
	最高価格	775,500	638,000	721,600	775,500	1,057,100
又キ	平均価格	661,414	750,475	589,820	661,306	649,138
	頭数	7	4	5	16	151
	最高価格	776,600	794,200	688,600	794,200	911,900
総平均価格		633,160	617,466	554,766	607,500	565,914
合計頭数		15	9	9	33	293 (1)

4月子牛市場県外移出頭数 ( )内は頭数

	宮崎県	滋賀県	三重県	岐阜県	鹿児島県	香川県	広島県	その他	合計	県外移出率
雌	4	24	22	8	13	7	5	17	100	67.57%
去	25	0	0	8	0	5	6	10	54	35.29%
合計	29	24	22	16	13	12	11	27	154	51.16%

肥育センター5等級評価牛（4月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
百合茂-安福久-勝忠平-茂重桜	去勢	534.8kg	A5	12	
幸忠栄-北平安-平茂勝-第7糸桜	去勢	565.8kg	A5	10	
福之姫-美津照重-百合茂-安福久	去勢	437.8kg	A5	8	
美津照重-百合茂-茂重桜-糸晴波	去勢	482.2kg	A5	8	
福増-美津照重-安福久-百合茂	去勢	491.4kg	A5	12	

## 全国は先月に引き続き“保合”の取引。本県中央は発育や管理の差、飼料高騰等の影響受け、“反落”の取引。

令和5年4月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部4月14日現在速報）は、雌560,226円（前月比100%）、去勢693,184円（前月比100%）、計634,613円（前月比100%）で“保合”の取引となっていました。

本県4月の子牛市場は、中央で開設され293頭の取引があり、平均価格は雌478,375円（前回比30千円安）、去勢649,138円（前回比10千円安）、計565,914円（前回比31千円安）で“反落”の取引となりました。

出荷牛については発育良好な牛、発育の悪い牛との価格差が極端に表れました。極端に発育が悪い牛が平均価格を下げた要因の一つとなり、枝肉相場の伸び悩みや飼料高騰により購買意欲の低下が見られ反落の相場展開となりました。飼養管理については、入念な管理（毛刈り・削蹄）を実施している生産者がある反面、汚れ（糞のこびりつき）が多く見られました。

また、牛の下見は購買者にとって購買の有無を決める大切な作業ですが、購買者の下見が始まっているにもかかわらず牛の手入れを行うなど、購買者の下見の妨げになっている場面が見受けられます。

枝肉相場においては、連休に向けた注文が少しずつ入っています。今のところ価格は大きく伸長していませんが、4月末にむけてじわじわと上がって行く見込みです。和牛肉消費に協力し、この難局を乗り切りましょう。

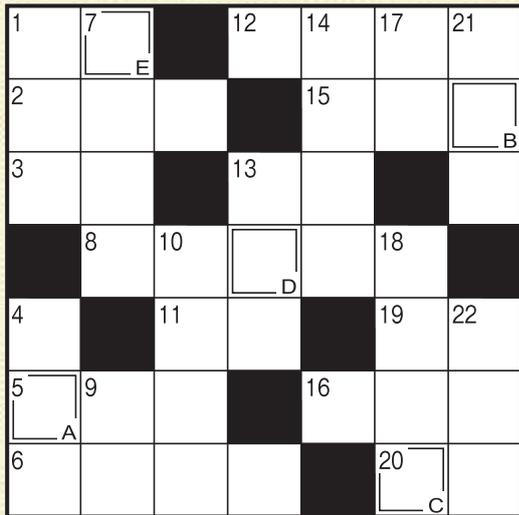
このような時こそ、繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大及び後継者づくりに地域をあげて取り組み、購買者が島根の子牛市場へ安心して来て頂ける上場頭数の確保に努める必要があります。

今月の『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26頭で総入場頭数の8.9%でした。



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 招く側がホストなら、招かれる側は
- ④ タマネギを切ると出ることも
- ⑦ 建てたばかりの建物のこと
- ⑨ 数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩ サープ→→→トス→アタック
- ⑬ 「海鼠」と書く生き物
- ⑭ 置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰ 仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱ コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ⑳ プールの授業のときに着ます
- ㉑ 領収書に収入——を貼った

ヨコのカギ

- ① 1年で一番昼が長い日
- ② 徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③ 不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤ 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥ 奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧ テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑩ 相撲取りが踏みます
- ⑫ 抑揚のないせりふ回しは
- ⑬ トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- ⑮ 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- ⑯ ——コート、——ブーツ
- ⑰ 円周率を表す文字
- ⑳ ネタとシャリで作ります

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（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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係  
2023年6月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「アマリス」



「家の光」6月号 定価629円  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。

「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！



**佳作**  
校門に母と大きなランドセル  
黄砂降る巨大クレーンは首を振り  
薔薇園のベンチに風と語らひぬ  
マフラーの結びさまさま登校児  
赤ちゃんも枝垂桜の人の輪に

松江市 上野 操様  
出雲市 小豆澤典子様  
兵庫県 小田 和子様  
邑南町 三宅伊知枝様  
浜田市 小川美砂子様

**泣かないで白詰草の首飾り**  
飯南町 渡部 夢霧様

**青き踏む歩きはじめの赤い靴**  
浜田市 三沢 孝子様

**雪解川流されてゆく記憶かな**  
出雲市 金山 陽様

優秀賞

（評）「蝌蚪」は漢語です。蛙の卵は寒天状で春になるとオタマジャクシになり成長すると足がはえ、手はえてきます。小学校の帰りにながめている子どもたちはめずらしくさわいでいます。

**最優秀賞**  
下校子の顔寄せ合うつて蝌蚪のぞく  
出雲市 藤江 堯様

**俳句の広場**  
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。

JALしまね

令和5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5年5月8日(月) ▶ 8月31日(木)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援 (活動経費の1/2を助成。上限10万円)  
募集期間 令和5年5月8日(月) ▶ 9月29日(金)

詳細はこちらから



### 洋服の青山

JALしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本チラシを必ずご持参ください。  
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

みんなにできること。青山にできること。

## 下取り

他社の製品もOK!

※お一人様1アイテムにつき最大まで下取りいたします。

JA×AOYAMAタイアップカード  
ご登録・ご提示で

# 店内全商品

## 10%OFF

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いたします。

軽くて涼しい サマーフォーマル

メンズ・レディス オードRESSーツ

各¥29,601~ ¥19,701~

JA×AOYAMAタイアップカード

無料

「JAXAOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※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  
登録用紙に記入

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!!  
その日から特典をご利用いただけます

オーダースーツ取り扱い中

メンズ・レディス オードRESSーツ

各¥31,900~の品

JA×AOYAMA全アイテムご登録まで

各¥28,710~

3つのポイント全て貯まる!使える!

T-POINT dPOINT AOYAMAポイント

仕事場にお悩みの方必見!

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2023年9月30日(土)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2023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。アウトレット店舗は対象外となります。※販売上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を追加いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

仕事場にお悩みの方必見!

ビジネスウェアガイドや店舗検索はこちら

青山タイアップコード		地区本部名		店舗指定		地区本部名		店舗指定		地区本部名		店舗指定	
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	地区本部名	店舗指定
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐	岐	11676	石見	銀山	11680		
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	隠岐	どうぜん	11677	島根	おおち	11681		
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	出雲	雲	11678	いわみ	中央	11682		
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675	斐川		11679	西い	わみ	11683		



## 豚肉とごぼうのかき揚げ



### コメント

- ・春から初夏にかけて収穫する新ごぼうは、「夏ごぼう」とも呼ばれています。
- ・一般的なごぼうと比べてアクが少なく、優しい香りと軟らかさが特徴です。

### 材料 (4人分)

- 豚細切れ肉……………200g
- ごぼう……………1本
- 人参……………1/2本
- 生姜(すりおろし)…ひとかけ
- A 味噌……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- B 卵……………1個
- 片栗粉……………大さじ4
- 揚げ油……………適量
- 赤玉ねぎ……………1玉
- パセリ……………適量

### 作り方

- ①ごぼう、人参は皮をむいて、細せん切りにする。
- ②赤玉ねぎは薄くスライスする。
- ③豚肉はひと口大に切り、ボウルに入れ、Aを加えて粘り気が出るまでもみ込む。
- ④Bと①の野菜と③の豚肉を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を深さ1cm入れ、170度に熱し、④を1/12量ずつ落とし入れる。上下を返しなが、5分間揚げたら、油をきる。
- ⑥スライスした赤玉ねぎを皿に盛り、かき揚げを盛り付け、パセリを添える。

### アレンジ

- ・ごぼうをもやしや玉ねぎに替えてもおいしくできます。
- ・味噌を醤油に替えたり、豚肉を鶏肉に替えたりして、味替えも楽しめます。

### 材料 (4人分)

- 合挽肉……………200g
- 春雨……………30g
- キャベツ……………200g
- 玉ねぎ……………1個
- 人参……………1/2本
- アスパラガス……………4本
- ごま油……………大さじ1/2
- 塩こしょう……………適量
- A ケチャップ……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- コチュジャン……………小さじ1
- 中華だし……………小さじ2
- 水……………100cc

### 作り方

- ①鍋に熱湯を沸かし、火を止めて春雨を加え、3分間置いて水気をきる。
- ②キャベツは1cm幅の棒状に切る。
- ③玉ねぎは5mm幅のくし切りに、人参は長さ2cmの斜め切りにしてから薄切りにする。
- ④アスパラガスは2~3cmの長さに切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、合挽肉を入れて炒め、軽く塩こしょうをふる。
- ⑥⑤に玉ねぎ、人参、キャベツを加えて、さらに炒める。
- ⑦キャベツがしんなりして、人参に火が通ったら、混ぜ合わせたAと春雨を加えて全体に行き渡るよう混ぜ合わせる。
- ⑧最後にアスパラガスを加えて、サッと火を通す。

### アレンジ

- ・アスパラガスをスナップエンドウやピーマンに替えたり、合挽肉を海老や豚バラ、牛肉に替えてもおいしいです。
- ・春雨をしらたきに替えることで、カロリーダウンできます。

### コメント

- ・野菜やお肉のうま味をたっぷり吸った春雨は、おつまみにもごはんのおかずにもぴったりです!
- ・つるんとしたのごしが魅力の春雨は、スープやサラダ、炒め物や煮物など様々な料理に使えます。

## 春雨とキャベツのピリ辛炒め



## 健康散歩

## JA島根厚生連

## 五月病

環境が変わり、緊張や疲れで張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツリと途切れ、休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり…。もしかしたら、五月病かもしれません。五月病を予防するためには、ストレスをためないことが一番です。

今回はストレスを軽減するための対策をいくつか紹介します。

### ①継続できる運動をしてみる

「体が重い」と何日も感じたら体を動かしてみましょう。ウォーキングやサイクリングなど有酸素運動がより良いと言われてます。お気に入りのエクササイズをするのも良いでしょう。

### ②生活のリズムを整える

不規則な生活は体内リズムを乱し、肉体のみならず心の健康を害しやすくなります。寝る前に携帯電話やテレビを見ない、寝室の環境を整える、お酒を控える、朝日を浴びて体内時計をリセットすることなどで睡眠の質を上げましょう。



### ③栄養バランスに配慮する

偏った食事はNG!きちんと3食とも栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。  
ビタミンC(抗ストレス):ピーマンや煎茶  
ビタミンB1(情緒の安定化):豚肉や大豆  
トリプトファン(不眠、うつ症状改善):大豆や乳製品  
フェニルアラニン(精神高揚、抗うつ作用):豆類…が摂れるとより良いでしょう。

### ④人と話す

人と話すことは、ストレスを和らげるオキシトシンや心のバランスを整えるセロトニンの分泌を増やします。不安やネガティブな気持ちが和らぎ、新しい視点を得られるかもしれません。

他にも「散歩」「掃除」「料理」など身近なことがストレス軽減につながることがあります。

五月病についての理解を深め、連休明けの落ち込みを未然に防ぎましょう。

