

JAしまねひより

2024

5

May
Vol.98

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



来月の
外勤日は 6/12(水)・13(木)・14(金)

「特集」ようこそ JAしまねへ！



©よい食P

国消国産

こくしょうこくさん



JALまね 石見銀山地区本部版

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

安達 京兵さん
[出雲地区本部]

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

合同会社 安達ファーム

代表 **安達 京兵**さん(40歳)

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



収穫を間近に控えた安達さんが栽培するデラウェア

父の作るおいしいブドウを残したい

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

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

継承であっても、学びを忘れない

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



着色具合をみて出荷日の予定を立てる 安達さん(右)とJA担当者(左)

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

品質にこだわったブドウを作るために

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



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

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

1年の最大の楽しみは自然の中で

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



キャンプを楽しむ安達さん

「デラウェア」を残していきたい

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

島根県を「デラウェア」の一大産地として成長させる

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

にも、今後もブドウ農家が増えていくことが期待されています。

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



インタビューを受ける安達さん

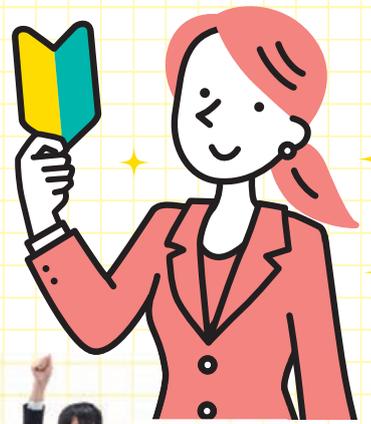
デラウェア

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



プチっと情報!

ようこそ JAしまねへ!



令和6年度JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」の職員ら

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

4/1 入組式



決意表明する三東さん

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

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

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

また、同日にはJA島根ユースカレッジ「新入職員課程」

も開講。当JAの職員に加え、JAグループ島根の新入職員とともに約1年をかけてJA職員として必要な基礎知識や実務、社会人の心構えなどを習得していきます!



石川寿樹組合長

仲間との絆を大切に!

JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」って?



JAしまね本店教育企画課
熱田由香職員

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



ユースカレッジをのぞいてみよう！

Youth College

配属前の研修は4月1日～19日と約3週間にわたって行われました！



ビジネス基礎研修

社会人として必要なマナーや立ち振る舞い、来客対応などについて学びました。



コミュニケーション研修

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



JAの事業内容を学ぼう

各部署からJAしまねの取り組みや事業内容などについて研修を受けました。



施設見学

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

「JA島根厚生連では「健康教室」を体験！」



4/19 決意表明

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



斐川地区本部
松下小夜さん

苦手な仕事に対しても、
慣れるチャンスだと思って
ポジティブに取り組みます！



西いわみ地区本部
佐々木暉さん

業務をこなしたり
質問したりして、
できることを増やして
自信をつけていきます！



…など一人一人、目標や
熱い思いを発表しました！

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



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



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!



今回の訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

- 農事組合法人あかつきファーム今在家
- 森脇司さん



巡回の様子を収めた動画はこちら



金築組合長(左)からイチゴのハウス栽培について説明を受ける竹下常務(右)



イチゴのハウスで集合写真



森脇さん(右)から青ネギ栽培について説明を受ける石川組合長(左)

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



同法人が栽培するイチゴ

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



青ネギハウスの前で森脇さん(右から3番目)と石川組合長(右から2番目)ら

組合長から一言



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

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

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

組合長より一言
あおむぎ
青麦の
おおきなばら
大海原を
つばね
燕飛ぶ





topics
1

令和6年産島根ぶどう取引協議会を開催



販売方針や市場情勢などについて活発に意見を交わした

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

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

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

topics
2

「島根ぶどう」始動！主力品種「デラウェア」出荷始まる



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



「デラウェア」の品質を確認する検査員

県産「デラウェア」は、ハウス加温で国内トップクラスの早出し産地。2024年産「デラウェア」は前年比7%増の880トンを出荷、同5%増の12億5800万円の販売を計画し、6月上中旬をピークに

8月上旬まで出荷します。激しく変化する気象条件を乗り越え順調に生育し、糖度の乗った高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

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



初出荷の様子を
YouTubeで配信中!



topics
3

T S K情報番組で島根県産アスパラガスをPR!



同番組の福島睦アナウンサー（左）と山田さん（右）

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

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

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



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

石見銀山女性部

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。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

りを大切に活動していきたく思います。

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

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



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

なかしま 中島

たかひろ 貴博さん



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

追肥と摘葉で大球を作る

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

品種

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

苗作り

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

畑の準備

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

植え付け

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

追肥・摘葉

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

害虫の防除

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

収穫

固く締まった芽球をもぎ取ります。芽球の直径2.5~3cmが良品です。

図1 畑の準備

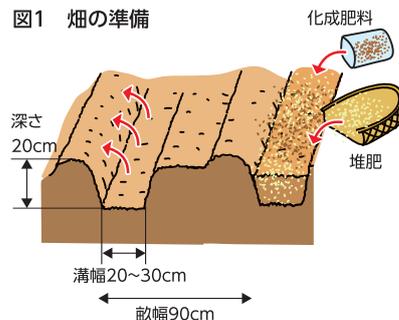


図2 植え付け

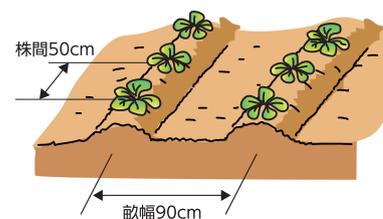


図3 摘葉・収穫



栽培カレンダー (芽キャベツ)

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

● 種まき ●●● 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

お知らせ

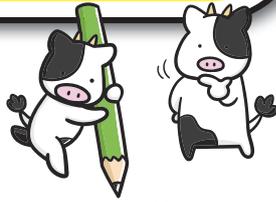
4月の理事会は5月2日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、6月号への掲載とさせていただきます。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

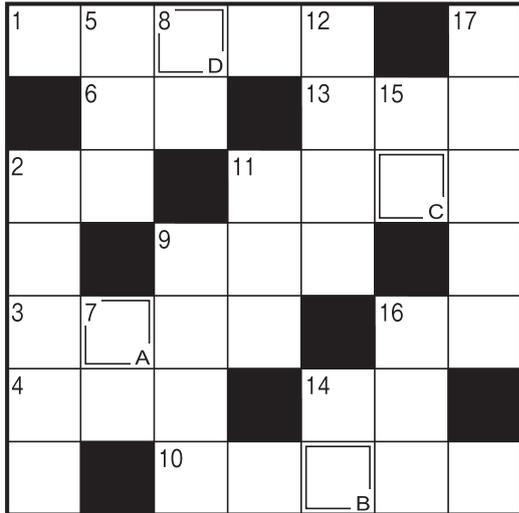
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年5月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ②うちの——は稲、裏作はキャベツです
- ⑤時には相手の——になって考えることも大切だ
- ⑦シカと大仏が有名な県
- ⑧耕したり肥やしたりします
- ⑨カウボーイが首に巻きます
- ⑩スポーツ紙では打棒と書かれることも
- ⑫LDKのLです
- ⑭たる、おけにはめられています
- ⑮部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- ⑯もち米に具材を入れて炊いたもの
- ⑰昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

ヨコのカギ

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

応募要項

応募方法

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

賞品

正解者の中から抽選で30名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

JAしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係

2024年6月7日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ピクニック」



俳句の広場

最優秀賞

仕舞湯の程良き温さ種浸し

出雲市 金山 陽様

優秀賞

初蝶やわが胸襟をひらくとき

出雲市 北村 功様

花散らす雨に心のとぎれがち

出雲市 小豆澤典子様

掘りたての筍糠を添へられて

浜田市 三沢 孝子様

佳作

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

西ノ島町 川上 茂様
出雲市 竹田喜久子様
邑南町 山塚 豊子様
西ノ島町 向原 淳代様
邑南町 三宅伊知枝様

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

「家の光」6月号 定価629円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりへ、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）6月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

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

あて先
〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

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

令和6年度

地域貢献・地域活性化支援事業

募集

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



支援内容

概要

①地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)

募集期間 令和6年5月7日(火)▶9月30日(月)

②フードバンク・子ども食堂活動支援(活動に要する費用。上限10万円)

募集期間 令和6年5月7日(火)▶10月31日(木)

詳細はこちらから



スーツに、もっと進化を。

洋服の青山 60th Anniversary

JAしまね組合員の皆様へ

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

JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で

10%OFF 店内全商品

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えをお願いします。



上品な装いで品格のあるブラック。洗練されたフォーマル

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

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

オーダースーツなら

オーダースーツ

Quality Order SHITATE

1着 ¥31,900~の品
JA×AOYAMAタイアップカードご提示で

リピート意向! 94%以上 ※

1着 ¥28,710~

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

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

入金金・年会費 無料

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください

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

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

使わなくなった衣類を「お持ちください!」下取りOK! 他社製品も!

3つのポイント全て貯まる!使える!



仕事服にお悩みの方必見! ビジネスウェアガイドや店舗検索はこちら▶▶▶



ご来店確認用バーコード



4029200043507

広告有効期間:本日より2024年10月31日(木)まで

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

青山タイアップコード

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



TOPICS 1 ● J Aバンク教材寄贈式
新5年生の食農学習に活用

J A石見銀山地区本部は、J Aバンク教材本『農業とわたしたちのくらし』を市内の小学校へ寄贈しました。教材の寄贈は、平成20年から小学校5年生を対象として贈呈しており、今年度は市内の新5年生245名全員に配布されます。

4月25日、大田市役所にて寄贈式が行われ、同地区本部の川上隆本部長が大田市教育委員会の武田祐子教育長に目録と趣意書を手渡しました。

川上本部長は「農業と密接な繋がりのある食と環境に関心を持っていただくために、この教材を活用してください」と話



し、武田教育長は「食は生きることそのものであり、子どもたちの健康に繋がっていることを感じてもらうためにも教材を活用させていただきます」と応えました。

TOPICS 2 ● J Aしまね石見銀山女性部
第9回総会開催&消費生活出前講座

J Aしまね石見銀山女性部は、4月18日にJ A石見銀山地区本部において、第9回総会を開催し、部員88名が出席しました。クラブ活動やふれあいの集い等、令和5年度の活動を振り返った高橋恒子女性部長は「地域の食と農を守る活動を楽しくやりましょう」と挨拶しました。総会では全議案が承認されました。

消費生活センターの田原厚子消費生活相談員を講師に『食品ロスを減らしましょう』と題した講座を開催し、家庭と事業所による食品ロスの実態と消費期限と賞味期限の違いや、地域や家庭における食品ロスを減らす考え方と方法を学びました。

総会終了後は、大田市



「地域で評価の高いJ A女性部活動に感謝」と来賓挨拶をする川上隆本部長



「楽しく活動することが継続の力となります」と挨拶をする高橋恒子女性部長



消費生活出前講座



新J A女性の歌を斉唱

TOPICS 3 ● 令和6年度大田市交通安全決起大会
交通安全の願いを込めて、『夜光反射タスキ』を贈呈

春の交通安全運動期間中の4月8日、道の駅、いせ仁摩で令和6年度大田市交通安全決起大会が開催され、大田市内の交通安全団体が、交通事故のない安全な大田市を目指し、交通事故防止活動を推進していくことを誓いました。

この日は、交通安全啓

発品の贈呈式も行われ、J A石見銀山地区本部の山本淳統括部長が、『夜光反射タスキ』100本を贈呈しました。また、一日警察官に任命された温泉津保育園の園児を中心に、道の駅に訪れた人たちにチラシや啓発品を手渡して、交通安全を呼びかけました。



『夜光反射タスキ』の贈呈



交通安全を呼びかけました



一日警察官の園児たち



食で繋げる大田市ふるさとフェア

in 島根

JAしまね石見銀山地区本部は、地域の食と観光地を巡る大田市ふるさとフェアを4月4日から3日間の日程で開催し、県外のバスツアー客 38 名を含む 120 名が参加しました。



4日：道の駅いせ仁摩～石見銀山遺跡等散策



LLサイズのアスパラガスと大あなこの“器からはみ出し”天丼。「ええー、すごい！」と天丼を見た参加者は、ビックリの声を上げました



大屋神楽団の演舞を堪能しながらの食事



キャベツやアスパラガス、地元企業の屋台を出店。島根県立瀬摩高等学校も協力いただきました

5日：JA 石見銀山地区本部～フレンチの夕食



アスパラガスのハウス見学と収穫体験



焼きアスパラガス試食とアスパラガスの詰め放題



※クラブ・デュ・タスキドールによる島根の食材フレンチの夕食（松江市 グランアキール）

※クラブ・デュ・タスキドール…アラン・デュカス、上柿元勝、三國清三が中心となり、フランス料理を通して日本とフランスを「タスキ」で繋ぎ、フランス料理の普及と技術の伝承を目的に活動する会

巡回による

人間ドック

のご案内

近くの会場で“日帰り人間ドック”が受診できます

実施日

8月1日(木) 仁万まちづくりセンター

8月2日(金) JAしまね石見銀山地区本部
(時間予約制のため受診時間は約1時間)

受診料金

24,000 円(通常 36,600 円)

(健康保険等の特定健診受診券で更にお安くなります)

申込締切 6月28日(金)

※詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻

(34)

やがて、晴久の死と雲芸和議が知れ渡ると、尼子方諸侯に動揺が走った。そこを毛利元就は見逃さなかった。まず、那賀の本明城(江津市)に軍勢を進めたのである。

城主福屋隆兼は尼子方に援軍を求め、常光も東石見の軍勢を率いての出陣を献策したが、義久は和議を結んだとして援軍の派遣を認めなかった。ここで隆兼を見捨てても遠い石見の小さな領地を失うだけで、台頭してきた本城常光の足はすくえたと読んだ一部重臣たちの浅慮を感じる。

結局、吉川元春と宍戸隆家の軍勢に攻められた本明城は落城し、隆兼は本城常光を頼って逃れてきた。常光は隆兼を神西城(湖陵町)に送り再起の支援を口添えしたが、ここでも義久は和議に反するとして受け入れを拒否。失意の隆兼は京方面に逃れていった。尼子方に隆兼を引き入れた常光の面目は丸つぶれである。経四郎は、このような仕打ちをすれば、今後、尼子方となる国人領主はいなくなるばかりか離反が懸念されると書状に言上してみたが、予想通りその反応は芳しくなかった。月山富田城から遠く離れた地の出来事は、領地を一つ失った以上の意味があることに義久の側近たちは、気付いているのであろうか。

そして、西石見を押しこめた毛利元就は、再び小笠原長雄を使って本城常光に*1秋波を送つてきた。毛利方石見国人に調略をかけていた常光に

ある。小笠原家を通じて銀葉が届ける文には、降露坂の戦いの常光の武勇を称えるものから始まり、火葉による爆音の探りや武器の工夫など具体的な内容も交えられていたが、元就も尼子氏と常光の微妙な関係を察知したよう、長雄に直接の談判を命じたようだ。長雄から会談の連絡を受けた常光と経四郎は、熟慮した後、これに応じることにした。枯三太と銀葉を連絡役に祖式郷(祖式町)の〇とある寺で常光と長雄との密談の運びとなった。ただし、これまでと違って尼子方にも内容にせざるを得ない会見となった。

その頃、江の川の左岸を譜代の家臣で占める毛利氏の方針は変わらなると考えた小笠原長雄は、かつての本拠地温湯城を諦め、脆弱な居城甘南備寺山城(江津市)に代わる新たな居城の築城を進めていた。甘南備寺山城の北に位置する三原の円山に当たりを付けており、元就も承知のようだ。会見では、その話を切り出す常光とはぐらかす

長雄のやり取りがあった後、常光宛ての元就の文を長雄から手渡された。案の定、毛利方への寝返りの打診であったが、驚くべきは書かれていたその条件である。石見銀山の経営を本城常光に任せたい。産出する銀は、毛利氏への献上を含めて本城常光の思いのままで良いというもので、破格の内容であった。さらに、今後増えていく石見から出雲の領地も毛利氏の探題のような役割として

常光に任せるといふもので、降露坂の戦い以前よりも遙かに有利な条件になっている。にわかには信じがたいものがあるが、これがまさに毛利元就の調略なのか。密約…いや、密約ではないか。

尼子義久が、本明城主福屋隆兼を見捨てた事実が重くのしかかる。尼子方諸侯の動揺を隠すことができない状況の今、石見の地固めに動いていた本城常光が、1年も経たずに戦国の世の変節と武将としての名の狭間で揺れ動くことになろうとは。まさに一寸先は闇と申す。

(次回に続く)

*1秋波を送る…自分の利益のために相手の関心を引こうとすること

*2探題…遠方の地を治める領主の代理のような役職



本明城跡
益田氏一門の庶流で、有福温泉に近い那賀郡福屋で在地名を名乗った福屋氏の居城の一つ



甘南備寺山城跡
温湯城の戦いに敗れて領地替えになった小笠原氏の居城。麓の古刹甘南備寺には、小笠原氏奉納の大鎧(国指定重要文化財、島根県立古代出雲歴史博物館保管)等の所蔵品がある

※掲載の絵はイメージです。 ※本物語はフィクションです。物語の内容、参考資料等については、広報誌JAしまねびより(石見銀山地区本部版)令和4年3月号に記載しており、JAしまねのホームページ(https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/)にてご覧いただけます。



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■今年の春は、桜が咲いたら雪が降ったりと暑さ寒さが交互で、花もいつ咲いたらと迷ってしまうのでは？でも、草はどんどん生長して、草刈りが追い付けないほどです。
(Iさん)

■JA石見銀山地区本部前の花壇に多肉植物が植えであり、とっても良いです。
(Iさん)

■本誌4月号に掲載の常松さん、繊細なコントロールを心がけて苗を育てる様子と次世代にも心を添える優しさがインタビューからうかがえて、嬉しく頼もしく思いました。
(Yさん)

■JAグリーンおおだは、新鮮な食材、ときには珍しい野菜があり、嬉しいです。供花は色々あり、選ぶのも楽しいです。
(Kさん)

■本誌を配っていただいて、今後も読めると喜んでます。
(Mさん)

■JA各支店、お便り等でご連絡いただいた方は、配布の手続きを行います。また、支店、支店のATM、JAグリーンおおだ、すいせんの里、営農センター、富山購買店舗にも備置きしますので、お持ち帰りいただけます。



しょうか、こういねいせいは
なりました。

(Sさん)

● JAコラム ●



私の食育日記

子どものお箸のマナーの学び方

食育インストラクター●岡村麻純

子どもたちは小学生になると、箸は自然と正しく持てるようになりましたが、今度はその一歩先、箸できれいに食べる作法も身に付けてほしいと思っけています。大人になると、家では楽に食べて、外ではマナーを気にして意識的にきれいに食べるという使い分けができますが、子どもはまだそういった使い分けはできません。つまり日頃の家でのマナーがそのまま外での様子につながります。そこで、毎日の食事の時間に少しずつマナーを覚えてもらえるよう声をかけるようにしています。

例えば、箸を取るとき、右手で上から箸を持ち、1回左手を下から添えて正しい向きの右手に持ち替えます。置くときはこの逆の動きをします。このちよつとした動きも、知らなければ箸先をテーブルでとんとんとつついてそろえたり、箸を取るときに落としてしまうことが増えたり、握り箸になったりと良くない習慣につながってしまいます。

他にも、箸の使い方にはやってはいけないことがあります。箸を茶わんや皿の中央に橋を架けるように置く渡し箸や、料理に箸を突き刺して食べる刺し箸、箸をなめたりしや

ぶったりするねぶり箸、箸を使って皿を引き寄せたりする寄せ箸、箸をいろいろな皿に付けて迷いながら選ぶ迷い箸などさまざまです。その全てに声をかけていたら食事の時間が苦しくなってしまうですが、毎日一つずつでも「こんなマナーがあるよ」と伝えていき、楽しい食卓を大切にしながらマナーの勉強ができるよう心がけています。

箸をきれいに使うことを学ぶ上でお勧めしたいのが、箸置きです。普段の食事から箸置きを使うと自然と渡し箸がなくなり、箸の正しい取り方の練習にもなりますし、テーブル周りが箸先で汚れることもなくなりきれいな食事の仕方につながります。かわいい箸置きもたくさん見かけます。子どものお気に入り箸置きを使って、箸のマナーを楽しく身に付けられることを願っています。





みんなの直売市情報

4月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン
おおだ
36,355点

キャベツ・しびき・ほうれん草・玉葱・
たけのこ・わらび・箱寿司・たけの
こ水煮・水ふき・スナップえんどう

すいせんの
里
5,093点

キャベツ・しびき・ふき・ほうれ
ん草・大根・わらび・玉葱・サニー
レタス・レタス・高菜

6月の特売日

JAグリーンおおだ
すいせんの里

6月14日(金)・15日(土)

2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

細田店長の 独り言



暖かくなり、田や畑の作業が忙しくなってきました。そんなとき、つつい注意を怠ることもあります。忙しいときでも1つ1つ確認をして、安全な農作業を心がけましょう。

JAグリーンおおだ等への出荷をされるときの皆様の笑顔を楽しみにお待ちしておりますので、引き続き、1点でも多くのご出荷をよろしくお願いたします。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

JAグリーンおおだより
出荷者の皆様へ

食品衛生法の改正により、令和6年6月1日から漬物製造販売には、営業許可が必要となります。営業許可が無い場合は、出荷できませんのでご注意ください。

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

石見銀山地区本部管内 4月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



富山町
幸村 正人さん
又キ最高



富山町
白石 尚さん
メス最高

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	富山	幸村 正人	355	275	百合美	美津照重	安福久	美穂国
2	大森	竹下 誠	356	287	秋忠平	美国桜	平糸勝	金鶴
3	富山	幸村 正人	344	256	福之姫	美津照重	美穂国	勝平正
4	大代	坂本さやか	314	272	安亀忠	福之姫	華春福	勝忠平
5	水上	株大田原農場	325	300	福之姫	百合白清2	平茂晴	勝忠平

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	富山	白石 尚	321	282	北美津久	幸紀雄	美国桜	勝忠平
2	志学	高田 雅晴	309	273	安福久	耕富士	美穂国	百万石
3	多根	三登 芳己	320	295	葉山桜	芳之国	美津照重	勝忠平
4	山口	大國 裕紀	308	291	百合未来	白鷺85の3	福栄	安平
5	井田	岩倉 勝政	327	279	関平照	諒太郎	福平高	第7福桜

4月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	19	882,200	332,200	484,463	-13,043	28,843	276	285
	中央	131	882,200	72,600	443,258	-55,649	-37,053	279	291
	県	131	882,200	72,600	443,258	-44,083	-37,053	279	291
又キ	管内	25	720,500	335,500	567,820	-26,580	-59,563	306	271
	中央	159	825,000	313,500	577,770	-46,533	-71,368	311	283
	県	159	825,000	313,500	577,770	-42,881	-71,368	311	283

子牛市場

令和6年4月16日



ホシザキ製の 玄米保冷库

ホシザキ製：6袋～14袋タイプ

かかしさん
オリジナル



HOSHIZAKI 高品質日本製

原材料の高騰により、6月より価格改定いたします。
5月31日まで、現在の販売価格でご注文いただけます。



ホシザキ製/大和冷機製

かかしさんの
玄米保冷库が
お客様に選ばれる

理由

玄米保冷库 本体は **設置無料**

- ご希望の場所にしっかり設置。
- 不要な梱包資材は持ち帰ります。

「ここに置ける?」「電源は?」等の不安を解消!

ご希望の方に
下見サービス実施中!
お宅にお伺い致します

下見無料

お電話でのご予約が必要です。詳しくはフリーダイヤルまで

「玄米保冷库・専用棚板」同時ご購入の方にかぎり

ご購入1台につき無料引取りは1台限り。
※パナソニック、プレハブ型は引取り対象外です。
※お届け当日のお申込は不可。

無料引取り

ご注文の際、**【無料引取り申込番号】**を一緒にお申し付けください。
無料引取り申込番号
57925

- 設置場所の状況によっては、設置できない場所や、別途設置料金を頂く場合がございます。
- 無料設置及び無料下見は、一部地域・離島は除きます。

パツチり
お得!

省エネ 性能

09年製旧モデルより
消費電力

約**44%**
削減!!

※消費電力量/日での比較
(14袋タイプ/60Hz)
メーカー調べ



14袋タイプ
179,900円
送料・設置費込み

ホシザキならではの
全国**433**ヶ所※の
アフターサービス網で
安心!

お任せ点検
ください

※2023年9月末現在
(カニサービスセンターを含む)

サビに強い精悍な
ステンレスドア

14袋
タイプ

7段積×2列

5年保証



玄米はもちろん ※1
野菜や飲料も冷やせます!

※1 玄米・野菜の同時保冷はできません。
野菜の長期保存には適しません。

※冷却ユニットのみ本体は1年保証



10袋
タイプ

玄米も!



6袋
タイプ

野菜も!
飲料も!

※別売の棚板を2枚使用しています。

ホシザキならではの高品質

一体樹脂成形
庫内のお手入れが楽

業界
唯一

※2018年6月時点

一体樹脂成形は他社にはない仕様。
継ぎ目がなく掃除がしやすい!

開口部周囲に
結露防止ヒーター内蔵

お手入れ不要、
フィルターレス・ドレンレス設計

自動温度調節

設定可能温度
3~16℃
1℃刻みで設定可能。
(玄米:約8~12℃/野菜:約5~7℃)
庫内の温度を感知し、マイコン制御で
設定した温度に庫内温度を保ちます。

自動湿度調節

設定温度によって貯蔵に適した
湿度に運転を制御します。



出っ張りがない
出っ張りがない広々庫内



移動・設置が楽
付属の南錠でしっかり
大事な玄米をガード!

日本
製

ホシザキ製 玄米保冷库 HZ23

タイプ	申込番号	設置込み 送料込/税込価格	(外寸/約cm)幅×奥行×高さ (内寸/約cm)幅×奥行×高さ	重量 (約)	定格消費電力 (50/60Hz)	電気代目安 1ヶ月分 (標準平均値)
6袋 (3俵)	57911	149,900円	60 × 78.1 × 163 50 × 67 × 120	54kg	143/157W	358円/353円
10袋 (5俵)	57913	169,900円	85 × 78.3 × 148.1 77 × 67 × 104	60kg	146/167W	363円/374円
14袋 (7俵)	57915	179,900円	85 × 78.3 × 184.1 77 × 67 × 140	70kg	146/167W	363円/374円

別売 **かかしさんオリジナル**

保冷库用スチール棚 ITC23

中国製

※お申し込みの際は必ずお申し込みください。

申込番号 送料込 税込価格

6袋 57912 **10,990円**

10袋 57914 **13,490円**

14袋 57914 **13,490円**

本体 ●材質:外装/(扉)ステンレス鋼板、(側面他)カラー鋼板、(背面)亜鉛メッキ鋼板、内装/ABS樹脂 ●電源:AC100V(50/60Hz) ●電源コード約2.8m ●日本製

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

タケノコ水煮は便利な食材♪ 「オススメ2品とオリジナルドレッシング」

地元の食材を美味しく調理
母(郁子さん)は料理研究家、辻調理師専門学校卒業
フリーアナウンサー
谷 夏海さん



①チンジャオロース

<材料(2人分)>

- ・たけのこ水煮 100g ・ピーマン 2個 ・赤・黄パプリカ 各1/4個
- ・牛肉の細切れ(脂があるもの) 150g ・にんにく 1片 ・しょうが 3g
- ・白ねぎ 10g ・ごま油 大さじ2 ・塩コショウ 適量
- ・片栗粉 小さじ1 ・鷹の爪(輪切り) 適量
- A [・オイスターソース 小さじ2 ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2強 ・中華だし(鶏がらスープの素) 小さじ1/2

<作り方>

- ① ピーマン、赤・黄パプリカ、たけのこ水煮は細切りにする。
- ② 牛肉は塩コショウと片栗粉を振りかける。
- ③ フライパンにごま油、にんにく、しょうが、みじん切りにした白ねぎ、鷹の爪を入れ香りが出たら、牛肉を入れ少し色が変わったら、ピーマン、赤・黄パプリカ、たけのこ水煮を入れ、しんなりと火が通るまで炒める。(炒めすぎないように)
※炒めている途中で調味料を入れる! 炒め終わったところに調味料を入れると水っぽくなります。
- ④ ③にAを回し入れ、片栗粉を振り入れ、とろみをつける。
※水溶き片栗粉だと水っぽくなるので、小麦粉ふりふりストッカー(ダイソーなどにあります)や茶こしなどで振り入れるのがオススメです。



②郁子オリジナルドレッシングのサラダ

<材料(2人分)>

- ・サニーレタス 1/4個 ・トマト 1/2個 ・アスパラガス 2本
- ・スナップエンドウ 3本 ・きゅうり 1本

【オリジナルドレッシング】

- ・米油 140cc ・醤油 50cc ・玉ねぎ 60g ・にんにく 60g ・にんにく 1片
- ・卵 1個 ・すりごま 28g ・うま味調味料(味の素) 8g ・塩コショウ 少々

<作り方>

- ① ドレッシングの材料を米油から全てミキサーに入れて、なめらかになるまで攪拌(かくはん)する。
- ② サニーレタスは一口大の大きさにちぎり、トマトはくし切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ スナップエンドウは筋を取って、約2分塩茹でする。
- ④ アスパラガスは根元から3cm程度の部分をピーラーで薄く皮を剥き、約1分30秒塩茹でする。
- ⑤ お皿に盛りつけてドレッシングをかけて、完成!

※【オリジナルドレッシング】は、お好みの野菜、何でも合います!!茹でたブロッコリーにかけるのも、とてもオススメです。



③ちらし寿司

<材料(2人分)>

- ・ご飯 400g ・たけのこ水煮 50g ・ボイルエビ 6尾 ・蒲鉾(どんな種類でもOK) 赤い板蒲鉾だと1/4本位
- ・スナップエンドウまたはきぬさや 3本 ・にんにく 1/4本 ・しいたけ 1枚
- ・いくら(とびっこ、桜でんぶでもOK) 適量 ・板わかめ 適量 ・木の芽 適量

B [・すし酢 大さじ2と1/2 ・砂糖 小さじ2強 ・塩 小さじ1/2

C [・白だし 小さじ1と1/2 ・砂糖 小さじ1強 ・だしの素 小さじ1/2 ・水 30ml

【錦糸卵】

- ・卵 2個 ・水 小さじ1/2 ・片栗粉 小さじ1/2 ・塩 少々

<作り方>

- ① Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ② たけのこ水煮、にんにく、しいたけはみじん切りにし、Cを入れ約5分煮る。
- ③ 蒲鉾はみじん切りにする。
- ④ 錦糸卵を作る。卵をよくかき混ぜて、水、片栗粉を入れて混ぜ、1回ザルなどでこしてからゆっくり火を通す。高温だと焦げるので、濡れ布巾で温度を冷ましてから焼くと上手く焼ける。
- ⑤ スナップエンドウは筋を取って、約30秒~1分塩茹でする、冷やす。
- ⑥ ご飯に①、②、③を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿に⑥、錦糸卵、板わかめ、ボイルエビ、いくら、木の芽を盛りつけて、完成!
※ポイント…海苔の代わりに板わかめを振ると美味しい!



提供: JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の
地域貢献活動

6月の外勤日(ふれあいの日)は

12日(水)・13日(木)・14日(金)

※6月12日(水): 三瓶店、
高山店は休業いたします。

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。どなたでもお気軽にご来店ください。

6月30日(日) JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は9:00~12:00



ニンジンごはんの海老クリームかけ



- コメント**
- ・ニンジンが苦手な方でもこれなら食べられること間違いなし！ニンジンパワーをいただきましょう！
 - ・海老をたっぷり使ったリッチな味わいのクリームソースです。
- アレンジ**
- ・マッシュルームの代わりにシメジやエリンギ、シタケを加えてもおいしいです。
 - ・牛乳を豆乳に替えてもOK！また海老クリームはパスタソースにも最適です！

- 材料 (4人分)**
- ◆ニンジンごはん
 - 米……………2合
 - ニンジン……………1/2本
 - コンソメ……………小さじ2
 - 粗びき黒胡椒……………適量
 - ◆海老クリーム
 - むき海老……………200g
 - 酒……………大さじ2
 - マッシュルーム……………8個
 - タマネギ……………1個 (200g)
 - アスパラガス……………2本
 - バター……………20g
 - 小麦粉……………大さじ2
 - 牛乳……………300cc
 - 鶏がらスープの素…小さじ2
 - 塩胡椒……………少々
 - パセリ……………適量

- 作り方**
- ①ニンジンは皮をむいて、すりおろす。
 - ②炊飯器に洗った米を入れ、少し硬めの水加減にする。
 - ③②にコンソメを入れてひと混ぜし、すりおろしたニンジンを加えて炊飯する。
 - ④炊き上がったら、大きく混ぜて皿に盛り、粗びき黒こしょうをふる。
 - ◆海老クリーム
 - ①むき海老は背ワタを取り、酒を振りかけておく。タマネギは皮をむいて縦半分になり、厚さ5ミリの細切りにする。マッシュルームは薄くスライスする。アスパラガスは下半分皮をむき、3センチの長さに切り、レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
 - ②フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けたらタマネギ、マッシュルームを入れてしんなりするまで炒める。
 - ③鶏がらスープの素を入れ、下味をつけ火を止める。
 - ④③に小麦粉を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳を入れひと混ぜする。
 - ⑤再び火をつけ、むき海老を加え、木べらで混ぜながらとろみがつくまで火を通し、アスパラガスを加え、味をみてから塩胡椒で味を整える。
 - ⑥皿にニンジンごはんを盛り、海老クリームを添える。

材料 (4人分)

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

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

作り方

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

洋風夏野菜豚汁



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

JA島根厚生連

健康散歩

骨粗しょう症を予防しよう

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

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

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

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

立ちは壁や椅子などにつかまって行うと安心です。

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



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