

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

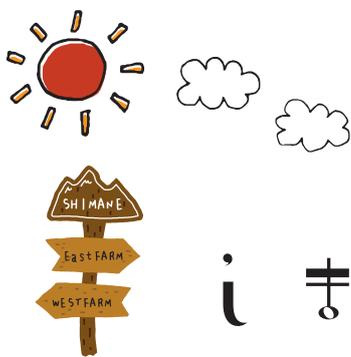
特集
JAしまね広域玉葱調製保管施設を調査



町につけた
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 いわみ中央地区本部版



つけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



漁師をしていた当時の写真

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。

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」。農園内に整然と並び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。程良く乾燥した頃合

いに約1メートルの長さに切り揃えて植

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、シイタケの世界は木の様子を見ながら。ほとんど勘ですよ」と吉



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

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から…！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



J A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。



J A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



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✿ かわらう✿
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!」部員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

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

やまもと じんせい
山本 仁成さん



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 - N O S A I 共済金 × 1 / 2

$$J A 支 援 額 = 補 助 対 象 事 業 費 \times 1 / 6$$

- 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 - N O S A I 共済金 × 1 / 2

$$J A 支 援 額 = 補 助 対 象 事 業 費 \times 1 / 2$$

- 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年産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

ぶどう栽培講習会開催



いわみ中央ぶどう部会（塚本守部会長）は3月28日に、浜田市宇野町の佐々木巖氏の圃場、同市金城町（株）中下農園圃場の2会場で令和5年産ぶどう栽培講習会を開催しました。

当日は2会場で計31名の生産者が参加

され、西部農林水産振興センター農業振興部米山普及員より、デラウェア、大粒系ぶどうの栽培管理について講習を受けました。令和5年産は3月に入ってから気温が高くなり、昨年より早く芽が動き出しており、また2月末～3月中旬は降水がなく乾燥傾向での推移となりました。生育進度としては1月末から被覆が開始され、昨年よりも早い3月中旬に発芽が確認されています。講習会では今後も気温が高い予報が想定され、生育の前進化が予想されるため、適期作業や高温障害や凍霜害に注意するよう呼びかけを行いました。



いわみ中央野菜生産振興協議会
定期総会開催

いわみ中央野菜生産振興協議会（岩本善行会長）は、4月14日にいわみ中央地区本部ふれあいホールにて令和4年度定期総会を開催しました。生産者18名が参加し、来賓として県西部農林水産振興センター部長中尾千秋様、浜田市農林振興課長佐々木紀文様、江津市農林水産課長国沢精一様、その他来賓として取引市場からもお越しいただきました。JA担当者からは4年度の事業及び、決算などの報告があり、5年度の生産振興の取り組み計画、課題、目標などを協議しました。ここ数年は新型コロナウイルスの影響により書面議決で対面による開催は久しぶりでした。生産者から水田園芸については減少傾向にあるが広めていくためにはどうすれば



良いか知恵を出し合って推進に努めたいとの声もあり有意義な総会になりました。令和5年は講習会や視察など積極的に取り組んで管内の野菜振興に貢献出来るよう活動することを全員で確認しました。

西条柿生産組合

総会開催

いわみ中央西条柿生産組合（池田道成組合長）は、4月19日に浜田市下府町国民宿舎千豊苑にて第14回いわみ中央西条柿生産組合定期総会を開催しました。

池田組合長ら生産者22名が参加し、令和4年度の事業及び決算等の報告があり、次年度の活動方針などの協議を行いました。また、出荷販売優秀者及び西条柿生産組合品評会入賞者の表彰を行いました。



表彰

令和5年度は、出荷量170トン・販売金額5,500万円を目標に掲げ生産振興に努め、また、



総会

シルバーマルチの推奨を行い、早期出荷や価格維持、秀品率向上にも力を入れていくことを確認しました。秋には甘くておいしい西条柿を消費できるよう取り組むことを全員で確認しました。



全職員気持ちをひとつに！
事業進発式 令和5年度スタート

いわみ中央地区本部

『令和5年度事業進発式』

を4月15日に県立大学講

堂で開催しました。永年

勤続表彰や職員優績表彰

の後、同地区本部の佐々

木豊本部長より「経営改

善計画を行っていく中で

日々、組合員・利用者の

皆さんへ挨拶や声かけを行い、対話を大切にし

て欲しい。」と挨拶がありました。

続いて、各部長、統括支店長、子会社の(株)オー

トパルみどり、(株)いわみ中央JA葬祭センター

から令和5年度事業方針の説明があり、全職員

で意識統一を図り

ました。その後、

職員3名による体

験発表や同和問題

研修会を実施し進

発式を終了しまし

た。

令和5年度も職

員の気持ちをひと

つに、一人一人が

目的意識を持って

各事業に取り組ん

で参ります。



農業用廃プラスチックの回収を行います。

回収対象物

- 肥料、飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)
- 農業用塩化ビニールフィルム(農ビ)
- 畦畔板(畔板シート)
- 農薬空容器
- 育苗箱

回収指定日時と場所

令和5年6月14日(水)、15日(木)

午前8:30~10:00 (次回は令和5年11月頃に行う予定です。)

14日(水)		15日(木)	
地区	場所	地区	場所
浜田地区	旧JA下府支所	江津地区	江津ライスセンター
弥栄地区	弥栄ライスセンター	三隅地区	旧三隅営農経済センター
旭地区	旭ライスセンター	金城地区	金城ライスセンター

回収方法(事前準備:専用袋、ステッカーの購入・袋詰め等)

- 回収袋20kg・排出用ステッカーは1,000円(税込)です。
JA各営農経済センターで常時販売しておりますのでご購入下さい。購入時に事前準備のやり方を配布いたします。
- 回収場所に委任状がありますので、持込時にご記入下さい。なお、印鑑が必要ですので、必ずお持ち下さい。

回収・処理経費

- 回収・処理経費は、回収袋・ステッカーの販売代金に含まれており、その他代金はいただきません。

注意事項

- ☆指定日以外の回収は受付できません。住所地以外の地区への持込みは可能です。
- ☆プラスチックの農薬空容器は洗浄して、中身が入っていないことを証明するため底を必ず切断してお持ち下さい。
- ☆ビニール等は泥をきちんと叩き落とし、金属等の異物を完全に取り除いてから袋に詰めて下さい。
- ☆購入する袋は全て同じですが分別をして、一緒にの袋には入れないでください。
(例:肥料袋と黒マルチを一緒に入れる。ハウスビニールとマイカー線を一緒に入れる。)
- ☆袋に入らないもの(育苗箱・ハウスビニール等)は排出用ステッカーを貼って下さい。
※育苗等 1 梱包30枚まで ハウスビニール 1 梱包20kgまで
- ☆梱包したものは、収集運搬しやすいように必ず2箇所以上で固く縛って下さい。

お問合せ先: 島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部 営農経済部 経済課 TEL (0855)22-1128



2023年5月号

え~のう ちよっと宮農!! サツマイモの育て方・栽培方法

サツマイモはヒルガオ科で、アサガオによく似た花が咲きます。その花は沖縄以外ではほとんど咲く姿が見られません。

日が短くなると花をつける短日植物（日照時間が短くなると花が咲く植物）で、本州では日が短くなると気温が下がってしまうため、花がつかなくなってしまいます。

〈植え付けのポイント〉

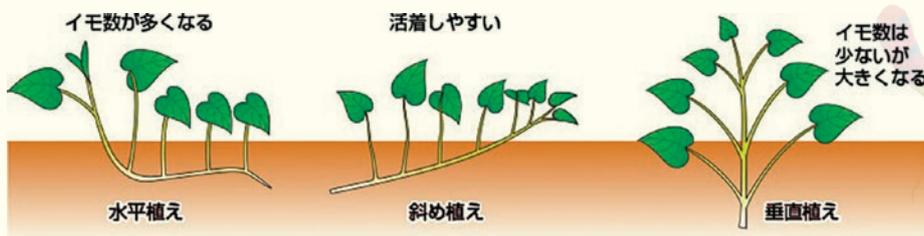
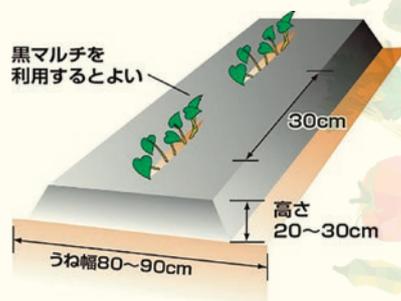
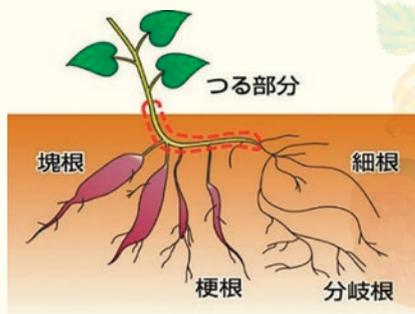
サツマイモは作物の中では、連作障害が起きにくく、雨の少ない熱帯地域で生育することから高温や乾燥に強い作物で栄養分の少ない土地でもよく育ちます。しかし、水はけが悪い場所や長雨などで冠水してしまうと枯死する場合があります。

マルチを利用するとイモの肥大や食味の向上が期待でき、雑草の防除や収穫時のつるはがし作業が容易になります。植え付けは、晩霜の危険がなくなり、平均気温が18℃以上で地温が15℃以上になったところに行います。条件が良ければ3～5日で活着します。苗の活着には土壌水分が必要なため、うねが乾いている場合は植え付け後に灌水します。

〈苗と植え付け方法〉

販売されている苗（ツル）を買うか、メリクロン苗（ウイルスフリー苗）と呼ばれるポット苗を購入して大きめの鉢に植え替え本葉7～8枚の時に中心の葉を摘み取って、節からツルを出させた上で、8節以上伸びたら切り取って植え付ける方法があります。（1ポットから7～8本のツルが取れる）

切り口に近い2～3節から根が最もイモをつけやすいので、必ず2～3節は土中に埋め込みます。節を埋め込まないと吸収根ばかりとなりイモができません。各節の葉は葉身を必ず出すように植えましょう。深さ5～10cmの溝を切って、苗を水平にして植える「水平植え」か斜めに植える「斜め植え」が一般的です。

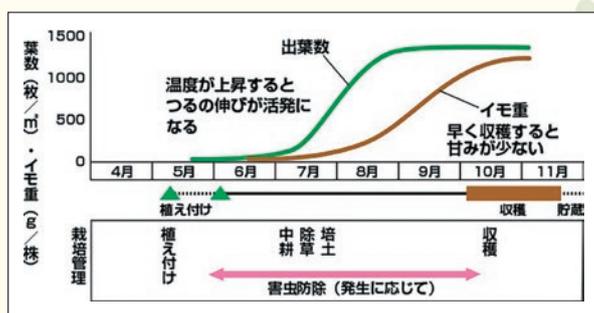


〈植え付け後の管理〉

植え付け後、根はのびますがツルの生育は遅いため、黒マルチがなければ1ヶ月は除草を行います。生育が進めばツルが這い地面を覆うので雑草もあまり発生しません。追肥は基本的にありませんが、7～8月に葉が黄色くなってきた時は追肥します。

また、夏から秋にかけて、ツルを持ち上げてひっくり返し、ツルの節から出た根を切る作業を行います。

ツル返し作業は現在の品種は、節の根がイモになることがないので特に必要がありません。



〈収穫の目安〉

植え付け後、120～140日程度で収穫となります。収穫が早すぎると食味が悪く、遅すぎるとイモの形が乱れるので、適期の収穫が大事です。

水稲栽培ワンポイント

● 除草剤 (効果を長持ちさせることが重要)

除草剤の効果を安定させるためには、どんな除草剤でも使用時期がありますので注意しましょう。

一般的に除草剤は、水に溶けて土壌表面に薬の層（処理層）を形成します。処理層を長持ちさせるためには、田面に日光が直接当たらない（田面を出さない）工夫が必要です。浅水を保ちながら、適度に水を更新することが必要です。



島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

令和5年度狩猟免許試験開催のお知らせ

野生鳥獣の被害にお困りではないでしょうか？
鳥獣被害対策の方法は、大きく分けて以下の3つがあります。

集落環境整備



誘引物除去 不要果樹伐採



不嗜好作物への転作…等々

侵入防止柵設置



ワイヤーメッシュ+電気柵



電気柵…等々

加害個体捕獲



箱わな



くくり罠

効果的に対策を進めていくには、これらを組み合わせて行うことが重要です。
しかし、野生鳥獣の捕獲には原則、**狩猟免許が必要となります。**
自分の農地は自分で守る意識が大切です。ぜひ、狩猟免許を取得されてはいかがでしょうか。
島根県では下記の日程で狩猟免許試験と事前講習会を予定しています。
※受験資格は、島根県内に住所を有している方です。

狩猟免許試験 ※狩猟免許試験は、秋にも開催を予定しています。

日 時：令和5年6月25日（日）9：00～
場 所：島根県浜田合同庁舎（浜田市片庭町254）
手数料：3,900円（わな免許の場合）、5,200円（第一種銃猟免許の場合）
※銃猟の場合は銃の所持許可が必要となります。詳細は最寄りの警察署に相談して下さい。

狩猟免許事前講習会 受講料：6,000円（※事前講習会の申込みは猟友会まで。）

〈江津会場〉
日 時：令和5年5月28日（日）9：00～15：30
場 所：江津市地場産業振興センター（江津市嘉久志町イ405）

〈浜田会場〉
日 時：令和5年6月11日（日）9：00～15：30
場 所：石央文化ホール（浜田市黒川町4175）

※狩猟免許試験受験前に事前講習会の受講をお勧めします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、上記日程が延期、又は中止になる可能性があります。
お問合せは、島根県西部農林水産振興センター又はお近くの市役所・各支所農林部署まで。

連絡先：島根県西部農林水産振興センター林業振興課 TEL：0855-29-5604

事業所・ふれあい店紹介

弥栄事業所



山口事業所長

佐々木職員

浜田東ふれあい店



中上職員

塚田浜田支店長
兼店長

的場職員

江津西ふれあい店



大江職員

米原店長

支店機能見直しで組合員の皆様には大変ご不便をおかけすることと思っておりますが
ATMの操作やご相談などお気軽にお声がけいただきたいと思っております。
引き続きよろしくお願いたします。

4月講座「伝承料理『角寿司』作り」

JA女子大学7期生は4月18日、石見まちづくりセンターで地域の伝承料理の代表といえる「角寿司」作りに挑戦しました。

講師にいわみ中央女性部の徳田マスエ部長ほか2名の部員を迎えご指導いただきました。「角寿司は食べたことはあるけど作るのは初めて」という学生がほとんどで、さっそく具になる人参、ごぼう、干し椎茸を細かく刻む作業から取り掛かりました。ごぼうのささがきはいつも以上に小さく切るとアドバイスを受け、少し苦戦している様子でした。途中、炊飯器のブレードが落ちてしまう思わぬハプニングもありましたが、型からきれいな形のご飯が押し出されると「わぁー、素敵！気持ちいい！」と歓声が上がっていました。

最後に女性部員さん手作りの桜の花の塩漬けやサンショウの新芽などで華やかに飾り付けし、春らしい角寿司に出来上がりました。「女性部員の先生から色々教えてもらってとっても勉強になったわ」「みんなでワイワイ作ることができて楽しい！」とみなさん笑顔で満足そうでした。

今回の講座はベテラン主婦から若い次の世代の主婦へふるさとの味を受け継いでいく大きな役割ももった良い機会となりました。



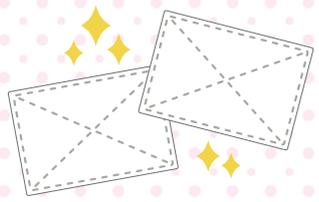
雑巾1枚運動 〜一針一針心を込めて〜



いわみ中央女性部は3月23日に江津市教育委員会、3月27日に浜田市教育委員会へ手作り雑巾合計580枚を贈呈しました。

この雑巾一枚運動は毎年女性部員が一針一針手作りの雑巾を管内の小学校へ贈呈する取り組みです。学校がピカピカになるようにと願いを込めて縫いました。

両市教育長より「雑巾は何枚あっても助かります。毎年たくさん贈ってもらって学校側も大変喜んでいきます」と感謝の言葉をいただきました。



米一握り運動

いわみともだち食堂



J A女性部では生活支援を目的に『米一握り運動』を行っています。3月29日に子ども食堂を支援するため、部員がそれぞれ玄米を持ち寄り、集まったお米を寄贈しました。



ヨリミチ食堂



聖煌寮

令和4年度2回目となる今回は、いわみ中央女性部徳田マスイ部長ほか部員たちが集めたお米を管内の五つの子ども食堂等を訪問し手渡しました。これからも少しでも地域に貢献できる活動を女性部として続けていきたいと思っています。



多世代ふれあい食堂
片庭エニゲ21



浜田のまちの縁側



地域の話題

いわみ中央地区本部



実行委員長は「コロナで3年間祭り等多くのイベントが中止になっていったが、今回のイベントで地元の方の多くの笑顔が見られてよかった。1回で終わらずに毎年開催できるように工夫をしていきたいと思う。」と話されました。



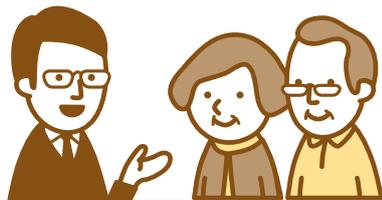
3月12日、浜田市上府町の住民たちが地域のつながりを強めるために、主催「上府町自治会」実行委員会「上府青年会笑っしょい」で、地元上府八幡宮を会場として「上府まちフェス2023」を開催しました。朝10時から小中学生や家族連れ等多くの地元住民が会場を埋め、上府神楽社中による石見神楽の公演や地元町内団体やJ A女性部の出店等会場を盛り上げました。

「ふるさとに笑顔と元気とふれあいを」をコンセプトに初イベント開催 浜田市上府町

年金相談会

6月9日(金) 雲城ふれあい店
午後3時から午後7時まで

6月10日(土) 浜田支店
午前9時半から午後3時まで



いわみ中央地区本部 ローンセンター 毎月第2・第4土曜日

ローン相談
開催中

6月

いわみ中央地区本部1階ローンセンターで
お待ちしております!!

10日・24日

受付時間/9:30~16:00

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741
TEL(0855)22-8816 FAX(0855)22-0203



©よりぞう

メガネと補聴器の専門店
PARIS MIKI パリミキ



1級眼鏡作製技能士



認定補聴器技能者

「移動型店舗 クーリエ号」



お問合せ、訪問のご相談は 090-6955-1612 まで クーリエ店長 狩野 昭弘

6月度のJA巡回スケジュール

1日(木)	9時~12時	(旧)市木事業所前	16日(金)	9時~12時	(旧)美川事業所前
2日(金)	9時~13時	Aコープやさか横	26日(月)	9時~13時	Aコープやさか横
12日(金)	9時~13時	Aコープあさひ前	27日(火)	9時~13時	Aコープあさひ前
			28日(水)	9時~13時	三隅支店前
14日(水)	9時~12時	(旧)波佐事業所前	29日(木)	9時~12時	(旧)上府事業所前
15日(木)	9時~13時	金城支店前	30日(金)	9時~13時	江津西ふれあい店前

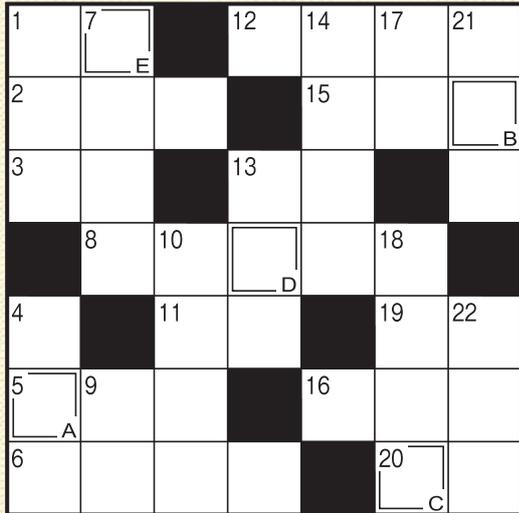


JA共済の
地域貢献活動



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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「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。



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 上野 操様
出雲市 小豆澤典子様
兵庫 小田 和子様
島南町 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。

下校子の顔寄せ合うつて蝌蚪のぞく
出雲市 藤江 堯様

最優秀賞



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、E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。

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



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)

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します。

JA×AOYAMAタイアップカード

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!

詳しくはこちら

サマーブオーマル
通気性抜群

メンズ サマーブオーマル ¥32,890の品
レディース サマーブオーマル ¥21,890の品

※お一人様1アイテムにつき6点まで下取りいたします。

¥29,601 ~ ¥19,701 ~

オーダースーツ取り扱い中

Quality Order SHITATE

メンズ・レディース
オーダースーツ
各¥31,900~の品

詳しく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提示で
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

仕事服にお悩みの方見! 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。アウトレト店舗は対象外となります。※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。

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

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり履歴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。※JAXAOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

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	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	200 g
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。上下を返しながらかき揚げたら、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	200 g
春雨	30 g
キャベツ	200 g
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。

