

2024  
2  
February  
Vol.95

SNSで旬な情報を  
投稿しています



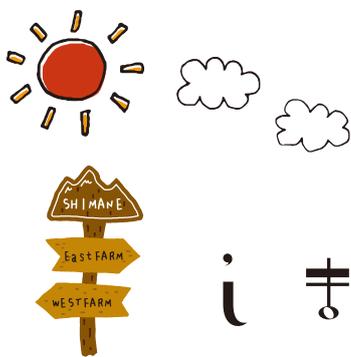
# JAしまねびより



来月の  
外勤日は **3月16日(土)**

**JALしまね 出雲地区本部版**

可〜つけた  
**しまねのファーマーズ**  
Shimane farmers  
**勝部 喜政さん**  
[斐川地区本部]



みつけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



## 株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ  
**勝部 喜政**さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稲・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。



勝部農産の事務所前にある看板

### メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稲育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稲の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稲や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

### 従業員ファーストの健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稲や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰ってしっかりと休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

### 摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証ゴールド」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生

で食べてもらったこともありません。甘くておいしいと喜んでくれました。子どもたちが

帰ってから家庭で話題にして、『あすっこ』のファンが増えてくれれば嬉しい

ですね。冬から春にかけての島の旬の味として、もっと手軽に食べていただきたいです」と話しました。地域に密着しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

### 島根県オリジナル野菜「あすっこ」

プチっと情報！

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サッとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメですよ♥



# 役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。  
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

## 就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留や市場上場頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

## ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任  
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を実践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。

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  
聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

農事組合法人橋波アグリサンシャインは、水稲や飼

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機力ボチヤ栽培などについてお話いただきました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。



牛舎の前で佐々木場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら

## 組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ

組合長より一言  
牛に名を  
付けて牛呼ぶ  
草の花



topics  
1

### 令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

topics  
2

### 県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。

同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

topics  
3

### 農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。



想いきひとつに✿ しまねの女性部!

## 隠岐どうぜん女性部

JA女性組織3ヵ年計画  
「JA女性 想いきひとつに 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。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。

昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。

これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。



## 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、  
農業を通じて、  
地域に貢献して  
いきたい

JA YOUTH

みなみ まさゆき  
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。

ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。

未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。

農青連には南さんと同様にイタンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

# あなたもチャレンジ! 家庭菜園 小玉スイカ

## 甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

### 品種

家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

### 種まき

温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

### 畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

栽培カレンダー (小玉スイカ)

	3	4	5	6	7	8
冷涼地		●	▲	■	■	■
中間地		●	▲	■	■	■
暖地		●	▲	■	■	■

●種まき ●●●苗作り ▲植え付け — 生育 ■収穫

### 植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

### 整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

### 人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

### 病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

### 収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期

は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

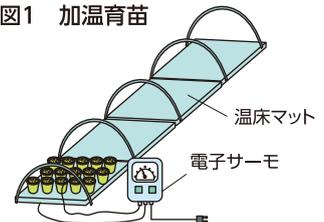


図2 畑の準備

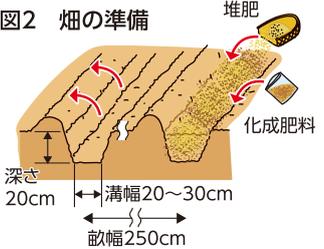


図3 植え付け

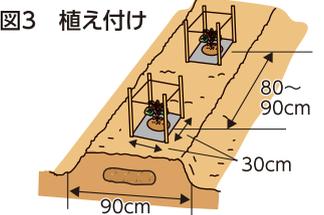


図4 整枝

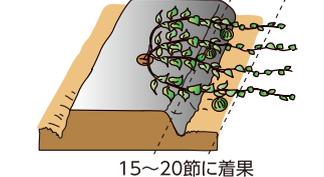


図5 収穫



## 理事会情報 (1月23日開催)

### 【協議事項】

- 役員選考にかかる理事会承認事項の一部適用除外について
- 本店常勤理事の選任について
- 常勤理事の選任について
- 常務理事の職務代位順位について
- 常勤理事の担当業務の決定について

## 理事会情報 (1月29日開催)

### 【協議事項】

- 令和5年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- 信用・共済事業における推進支援体制の強化について
- 共済事業実施体制の見直しについて
- 令和6年3月1日付け機構改革の実施について

- 令和6年度事業計画の策定について
- 出雲地区本部 旧多伎支店の解体について
- 内部貯金要項の改正について
- 理事の個別報酬額の決定について
- 島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- 令和5年度仮決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

## 「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈いします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降にJ A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



### 牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

#### 定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

##### 材料（2人分）

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵…………… 1 個  
牛乳…………… 180ml  
麵つゆ（3倍濃縮）……小さじ1  
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）… 50g  
はまぐり…………… 8 個  
酒…………… 大さじ2

##### ● 苺の牛乳甘酒

牛乳…………… 180ml  
甘酒…………… 100ml  
苺…………… 5 個

##### 作り方

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。  
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

##### ● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。



## 出雲地区本部副本部長就任のご挨拶



このたび、令和6年2月1日より常務理事副本部長に就任し、主として営農・信用・共済の3部門を担当させていただくこととなりました。

農業・JAを取り巻く環境は厳しさを増しており、当職の責務の重大さを痛感いたしております。島根県および出雲市の農業ならびに当組合の発展のため、微力ではございますが、副本部長を補佐しながら事業運営に勇往邁進して参る所存ですので、組合員の皆様のより一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

令和6年2月

島根県農業協同組合出雲地区本部  
常務理事副本部長 藤江 美由紀

## フレッシュミズ出雲に入りませんか??

### どんな活動??

たとえば・・・

・食と農

(料理教室、みそ作り、ハム作り  
パン作り、カフェスイーツ作りなど)

・くらし

(アクセサリー作り、アロマ、ヨガ、  
映え写真の撮り方など)



フレッシュミズ出雲の  
部員のみなさんの  
“楽しい!” “やりたい!!” を  
みなさんが企画し、  
実行できます♪  
ぜひ一緒に楽しみましょう♪



フレッシュミズに入るには??

ふれあい福祉課までご連絡下さい♪

※居住地区の女性部にご加入いただきます。

お問合せ先

JAしまね出雲地区本部ふれあい福祉課  
TEL:21-6013 FAX:21-6015

JAしまね出雲女性部は、令和3年に「フレッシュミズ出雲」を立ち上げました。

JAフレッシュミズとは・・・おおむね50歳以下の子育て世代を中心とした女性の活動です。活動を通じて、食と農を学び、みんなが笑顔になるよう**地産知笑**に取り組んでいます。一緒に楽しんでいただける方を大募集中です!!

## 税公金セルフ収納機の廃止についてのお知らせ

出雲市役所1階に設置しておりました当収納機につきまして、下記の営業日をもって終了することといたしました。組合員・利用者の皆さまには、長きに渡りご利用いただきましたこと心より御礼申し上げます。

最終営業日／令和6年3月29日(金)17:15まで

## 会館での取次対応終了のお知らせ

平素より当組合の事業活動・運営に対しまして、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年度末に実施した支店再編に伴い、会館となった旧支店につきましては、更なる経営基盤強化の一環として、下記のとおり無人化し取次対応を終了する運びとなりました。

該当地区の皆様には、何卒ご理解いただき、引き続きJAしまね出雲地区本部をご利用いただきますようお願い申し上げます。

- ◆対象店舗／上津会館・高浜会館・灘分会館・国富会館・遙堪会館・神西会館・稗原会館
- ◆内 容／会館の無人化(母店等への取次対応終了)
- ◆実 施 日／令和6年3月1日(金)より
- ◆そ の 他／ATMコーナー・会議室等は、ご利用いただけます。  
会議室利用等、ご利用の際は、近隣店舗(母店)へご連絡ください。

## 育苗ハウス資材の販売開始について

グリーンセンター各店舗におきまして、育苗ハウス資材の取扱いを始めておりますのでご案内致します。

ぜひグリーンセンターへお出かけください。



### JAしまね出雲地区本部

- 営農部生産資材課 ☎21-6047
- グリーンセンター南 ☎25-0650
- グリーンセンター出雲 ☎21-6048
- グリーンセンター大社 ☎53-3939
- グリーンセンターひらた ☎63-3662

## 大相撲出雲場所・坂本冬美コンサート 年金受給者・ゆとり会

J Aしまね出雲地区本部は、10月26日に行われた大相撲出雲場所に当地区本部年金受給者の方と、ゆとり会の方を対象にご優待企画としてご案内しました。大相撲出雲場所では、出雲市出身の立行司、式守伊之助さん(現在は木村庄之助)や同じく出雲市出身の力士、琴布野さんをはじめとする多くの力士が迫力ある取り組みで出雲場所を盛りあげました。



迫力ある取り組みをする力士たち

また、12月20日と21日にはJ A主催では4年ぶりとなる企画の「坂本冬美コンサート」を開催し、2日間4公演で約3,600人にご来場いただきました。「また君に恋してる」や「夜桜お七」など全14曲が披露され、素晴らしい歌声に来場者は聞き入っていました。坂本冬美さんの歌に合わせ、合いの手を入れる曲もあり会場は大いに盛り上がりました。



素晴らしい歌声で14曲を披露

## 生産部会が合同で豊作祈願 試食会も開催

試食会も開催

J Aしまね出雲地区本部は1月10日、出雲大社で令和6年農畜産物の豊作を祈願しました。同地区本部の役員と農産、特産、畜産など約20の生産部会の代表者約80人が参列。農作業の安全、農畜産物の安定した生産を祈願するとともに、J A事業の振興や農政会議、青年連盟など各組織の繁栄も祈願しました。参拝後は島根ワイナリーに場所を移し、県や市の担当部署の職員も交えて「農畜産物試食会・懇親会」を開催。試食品には出雲市産シャインマスカットを使用した耐ハイ、神在ねぎの新品種「みなもと一本白ねぎ」、米の新品種「つきあかり」を用意しました。

同地区本部の珍部誠本部長は冒頭のあいさつで「新型コロナウイルスも5類になり、4年ぶりに本会を開催することができた。本日はJ A職員の営農担当も同席している。有意義な意見交換の場にして頂き、本年が昨年より実り多き年になることを願っています」と話しました。



あいさつをする珍部本部長

## ぶどう部会代議員総会開催 次年度へ向けて

次年度へ向けて

J Aしまね出雲ぶどう部会は1月22日、出雲地区本部で代議員総会を開催しました。各地区の代議員が集まり、今年度の事業報告、次年度の計画など6議案を承認しました。

今年産デラウェアは、有利販売を目指し、産地・取引市場・関係機関一丸となって取り組んだ結果、kg単価が1,540円(税込)(前年比102.5%)と昨年を上回り過去最高額となりました。シャインマスカットは、今年も栽培管理や選果選別および検査を徹底したことで、市場より高評価を受け、kg単価2,424円(税込)(前年比91.2%)となり、全国的に単価が下がっている中でも、品質でカバーする事で例年に近づけることができました。島根県オリジナルの新品種である「神紅」は本格出荷3年目となり、出荷量が11人で3.8t(前年比160.1%)となりました。

同部会の石橋貢部会長は「生産者の減少や高齢化などの課題はあるが、その課題に向き合い、産地の活性化・継続に向け頑張っていきたい。これから本格的に作業が始まるが、健康に留意し元気な身体で高品質なぶどう作りに励んでいただきたい」と話しました。



あいさつをする石橋部会長

## アグリビジネススクール

### 修了式・開講式

出雲市農業再生協議会は1月9日、出雲市役所くびき大ホールで出雲市アグリビジネススクールの令和5年修了式・令和6年開講式を開きました。本講座は新規就農、定年帰農を目指す方を対象として全国に先駆け平成18年に開講。1月から12月まで講義と実習により栽培技術や経営管理を習得します。

令和5年は25人が修了し、令和6年は「ぶどう」、「柿」、「いちじく」、「アスパラガス&白ねぎ」の計4講座を実施し、32人が受講します。

同協議会の井上夏穂里会長（出雲市副市長）は参加者に「農業は後継者不足が課題となっています。出雲の農業や特産を守るためにも、また皆さんの夢を実現出来るように出雲市はもろろん各関係団体もサポートをしますので頑張ってください」と話しました。



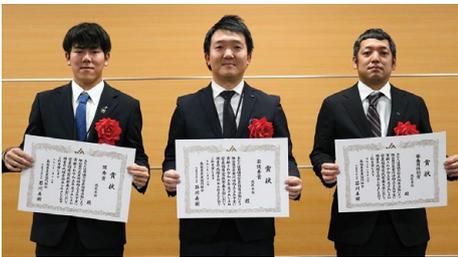
あいさつをする井上会長

## 今岡営農指導員が最優秀賞 営農指導員アンビション大会

J Aしまねは1月18日、出雲地区本部で営農指導員アンビション大会を開きました。各地区本部の営農指導員5人が産地振興、技術普及等の取り組みを発表。「盛り上げれ！多伎イチジク〜1億円産地復活を目指して〜」と題して発表した出雲地区本部の今岡翔哉担当が最優秀賞に輝きました。

多伎いちじく生産部会は、平成21年に販売高1億円を記録したのを最後に、栽培面積・生産量が徐々に減少していること。難防除病害である「株枯病」の被害や、天候によって収入が大きく左右されてしまうなどの要因により、『部会員のモチベーション低下』が問題となっており、この問題に向けて、課題、解決策を整理し取り組みを行った結果、出荷量・販売金額ともに向上し、部会員の生産意欲

向上につながったことについて発表を行いました。



最優秀賞を受賞した今岡担当(中央)

## 出雲アスパラガス部会

### 栽培講習会を開催

J Aしまね出雲アスパラガス部会は1月12日、同地区本部で令和6年アスパラガス栽培講習会を開催しました。講習会では、課題となっている4月中旬〜6月中旬の出荷量が減る時期に安定的な出荷を行うための「露地採り切り栽培（一斉採り）」と、減農薬・減化学肥料栽培のアスパラガスを取りたいとの販売先からの要望に応えるために「特別栽培アスパラガス」について、東部農林水産振興センター出雲事務所の角忠通課長を講師に招き、肥料や追肥、病害虫防除などの栽培管理方法の注意点やポイントについて話がありました。

参加した生産者は参考資料にメモを取りながら、角課長の話真剣に耳を傾け、今後の栽培に向け知識を高めました。



講習を受ける生産者さん

## J Aしまね出雲地区本部が 「相続セミナー」を開催

J Aしまね出雲地区本部は1月27日、同地区本部で組合員・利用者を対象に「皆様の人生をより豊かにするために」と題し、「相続&争族対策セミナー」を開催しました。当日は他県でもセミナーを実施し、好評となっている北村光司外部講師を招き、午前の部と午後の部を合わせ118人が参加。セミナーでは、誰しもに必ず訪れる相続に備え、基本的な考え方や相続対策、また、令和6年の贈与や相続にまつわる税制改正についても説明がありました。

参加者からは「知らないことが沢山ありびっくりした。とても分かりやすく参考になった」などの感想がありました。今後も同地区本部では皆様様々な情報提供活動を行っていきます。



真剣に説明を聞く参加者



和田 わだ

雅樹 まさき  
さん (39)

— 酪農 —

#### 経営規模

- ・経産牛 40頭
  - ・育成牛 20頭
- (内8頭は北海道に預託中)

出雲市佐田町で酪農を営む和田雅樹さんは、岡山県の中国四国酪農大学を卒業後、三瓶の牧場に就職しました。その後32歳の時に家業を継ぐために佐田町に帰り、現在は両親と共に52頭の乳牛を飼養しています。

#### 将来のスキルアップのために

酪農は朝が早く、餌やり後に牛舎内の床替え(牛の座るところを掃除すること)や搾乳、子牛への哺乳など作業がたくさんあります。和田さんは飼料と繁殖を担当していて、毎日の餌やりで一頭ずつ状態を確認し、人工授精のタイミングを見逃さないようにしています。定期的に子牛を出産させることで一定の頭数を確保しています。

そんな和田さんは、自分の仕事をしながら『酪農ヘルパー』としても活躍しています。『酪農ヘルパー』とは酪農家が休みや行事への参加の際、その酪農家に代わって、搾乳や餌やりなどの作業を行う人のことです。和田さんは「酪農は休みもなく大変な仕事。特に高齢の方には体力的に難しい作業もたくさんある。酪農ヘルパーとして自分にできることはやってあげたいし、他の農家さんのスキルを習得できるので、自分の将来のスキルアップのためにもなっている」と話します。

#### 今後の目指すもの

昨年10月に行われた島根の共進会で和田さんの牛が育成牛の部でチャンピオンに選ばれました。「手間をかけたぶん評価をもらえ、やりがいを感じている。普段から牛にストレスを与えず、優しく飼うことで乳の出も良くなる」と和田さんは言います。今後の目標として令和7年10月に開催される全日本ホルスタイン共進会への出場を目指しており、『牛群のレベルアップ』にも力を入れていきます。「どうしても現在の限られた土地では規模を拡大するのは難しいため、個体の質を上げる事を目指している。それには、より優秀な血統を掛け合わせる必要があるため、かなりの年月が必要だが、酪農を担う次の世代のためにも頑張りたい」と力強く話していました。



牛に餌やりをする和田さん



# 出雲市農政会議だより

令和6年2月17日

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALまね出雲地区本部 営農企画課内)  
 発行責任者：事務局長 山根 康太

No.108

## 【活動内容報告】

### ○県政報告会

1月16日、ラピタ本店ウエディングパレスにて『県政報告会』を開催しました。昨年4月に行われた統一地方選挙で出雲市農政会議が推薦した園山繁議長、原拓也県議、岸道三県議、森山裕介県議にこれまでの活動や日本農業の将来展望など多岐に渡り丁寧に講演いただきました。多々納剛人県議はご都合により欠席となりましたが、祝電を頂き披露させていただきました。

農政会議の役員・支部役員をはじめ、JA役職員など総勢106名が参加し、各県議への質問など活発な意見交換ができました。



園山 繁 議長



原 拓也 県議



岸 道三 県議



森山 裕介 県議

サークル紹介

灘分支部

支部長 高橋 早苗さん



出雲女性部灘分支部は現在119人で活動をしています。主にJA灘分会館とふれあいの家ひらた『さつき』を活動場所として、手芸教室や料理教室などを開催。「家の光」記事も参考にしながら様々な活動を展開しています。12月27日にはフラワーアレンジメント教室を開催しました。この日は女性部員11人が参加。ラピタ

本店生花販売課の職員を講師に招き、色鮮やかな花や松を使用した、正月にぴったりのフラワーアレンジメントを完成させました。この教室は3年前から行っており、正月を彩る飾りを自分自身で作れることから、毎年申込みが多数ある人気の教室となっています。

毎年6月初め頃には「笹巻きづくり」も行っています。笹の葉の準備から講師役まですべてを女性部員が担当し、笹の鮮やかな色合いと爽やかな香り、だんごのやさしい味わいが楽しめることから、こちらも大好評の教室のひとつとなっています。

また、今年度の一日研修では広島県の宮島へ出掛け、厳島神社への参拝や名物のもみじ饅頭の手焼き体験を行いました。新型コロナウイルスがら類となり、女性部として久しぶりの遠出でもあったため、バスの中でもいつも以上に話に花が咲き、とても充実した研修となりました。

同支部の高橋早苗支部長は「灘分支部の特徴はみんなが『おんぼら』としてるところです。どの活動も楽しく行えるように心掛けています。やるからには楽しく！」と笑顔で話しました。

JA全国女性大会で  
乙立支部の今岡千恵子さんが活動発表

1月17日、18日に東京都で開催された「第69回JA全国女性大会」で出雲女性部乙立支部の今岡千恵子支部長が中四国地区代表として活動体験発表を行い、JA全国女性組織協議会会長から表彰状を授与されました。

本大会では、コロナ禍を乗り越え地域に根差した活動をする全国各地の6つのJA女性組織の代表者が体験を発表。今岡さ



久保町子会長から表彰状を受け取る今岡支部長

んは「信頼・思いやり・感謝」と手をつなげよう女性部活動」と題して、災害時に難聴者にも必要な情報を伝えられるように『手話サークル』を立ち上げた体験や毎月一回開催している『乙立カフェ』の取り組みについて発表しました。

受賞された今岡さんは「発表に協力していただいた方や応援してくださった方のおかげです。本当にありがとうございます。これからも『楽しく・楽しく』をあいことばに女性部活動をしていきたいです」と話しました。



ハマナス保育園児がみそ作り  
女性部湖陵支部がお手伝い

出雲女性部湖陵支部は1月24日、ハマナス保育園でみそ作り体験を開きました。食育活動の一環として10年以上前から続けている取り組みで、保育園の4才児17人が女性部員に手ほどきを受けながらみそ作りに挑戦しました。

食育に力を入れる同保育園では、畑で大豆の栽培も行っており、みそ作りには園児たちが育てた大豆も使用。

講師を務めた同支部の森山都代子さんは「これから作るみその材料には、みなさんが作った大豆も入っています。頑張って美味しいみそを作りましょう」とあいさつし、ゆでた大豆に麴、塩、大豆の煮汁を混ぜ合わせながらみそ作りについて説明。園児たちは混ぜ合わせたものをすり鉢でつぶす工程を体験しました。おいしいみそに仕上がるよう、全員で一生懸命すりつぶし、団子状に丸めて「おいしくなれ」と願いを込めて樽に入れましました。仕込んだみそは、秋ごろ完成予定で園児たちはできあがるのを楽しみにしていました。



園児に説明をしながら材料を入れる

出雲やすらぎ会東部地区  
ブロック研修会を開催

出雲やすらぎ会東部ブロックは1月23日、J.Aしまね出雲地区本部平田中央支店でブロック研修会を開催しました。研修会では、笑いヨガティーチャーの吾郷美晴さんを講師に招き、笑うことによって身体や心に与える「笑い」の効果についての講演を受け、その後は、『笑いヨガ』で体を動かしました。



『笑いヨガ』とは「笑い」を「呼吸法」に見立て、誰でもできる簡単な健康体操です。参加者はヨガで楽しく体をほぐしながら、骨粗しょう症予防やリラクゼーション効果のある呼吸法などを学びました。

同ブロックの吾郷比奈子幹事長は「笑って楽しく体を動かし、元気な身体を作りましょう」とあいさつしました。



女性部上津支部  
「上津笑みちゃんカフェ」をオープン

出雲女性部上津支部は1月26日、J.Aしまね出雲地区本部上津会館で「上津笑みちゃんカフェ」を開催しました。当日は、地域を超えて約50人が来場。お茶を飲みながら談笑するなど、楽しい時間を過ごしました。



価格は200円でお菓子と飲み物が付き、コーヒーか紅茶を選ぶことができます。来店されたお客さんは「こうして皆さんとゆっくりお話ができてとても楽しかったです」と話しました。

同支部の永瀬のり子支部長は「以前から皆さんが『集える場』を作りたいと思っていました。皆さんに喜んでもらえて本当に良かったです」と話しました。

今後定期的な開催し、次回は2月26日(月)10:00～11:30を予定しています。





## 『おいしい』と 言っていたくために

映画鑑賞やお菓子作りが趣味の塩野美希さん。時間があるときは、クッキーなどの焼き菓子を作ってリフレッシュをしています。そんな塩野さんは美談町の株式会社イ農ベルみだみにお勤めをしておられます。

株式会社イ農ベルみだみは、菌床椎茸周年栽培を基軸に、「安心・安全な食材」にこだわり、全ての人々が美味しいと感じていただける椎茸栽培を目指しています。現在 25 名の社員で、美談町に 5 棟、東郷町に 2 棟の合計 7 棟のハウスで年間 11 万菌床を栽培しています。

塩野さんは現場の責任者として作業スケジュールの管理や日々の作業指示、勤務表のシフト管理などを担当しています。塩野さんは、自分の仕事に対し「作業の中で特に気を遣うのは

### 出雲市古志町

しおのみき  
塩野 美希さん



異物混入のチェックです。収穫した椎茸を選別し、検品・チェックして安全な椎茸をみなさんにお届けできるように、また、弊社の椎茸を食べた方に『おいしい』と言っていただけのように、これからも頑張りたいです」と笑顔で話しました。

代表取締役の出羽秀治社長は、「塩野さんは、会社にはなくてはならない存在。現場の管理や作業指示など、毎日一生懸命に取り組んでもらうととも助かっています。次のステップとしては、社員の育成をしながら、経営についても携わってもらいたい。経営のことが分かればもっと仕事が楽しくなると思う」と塩野さんの今後の活躍を期待しておられました。

## 健康ライフかわら版

### 今日からできる『糖尿病予防』

#### 糖尿病ってどんな病気？

食事をとると血糖値（血液中のブドウ糖の量）が上がります。すると、膵臓からインスリンが分泌され、血糖値を抑えます。糖尿病は、このインスリンが不足したり、効きが悪くなることにより、血糖値が高い状態が続くことで発症する病気です。血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症を引き起こす危険があります。

#### 糖尿病予防と重症化させないための生活習慣

糖尿病になる原因の多くは、食生活の乱れや運動不足です。糖尿病を予防するために、毎日の食事や運動など生活習慣を見直し、年1回の健診で自分の体の状況をチェックしましょう。  
※治療中の方は必ず定期的に受診しましょう！

#### ★適正体重をチェック

今の体重が適正範囲かどうかをBMIで確認しよう

#### ★食事のポイント

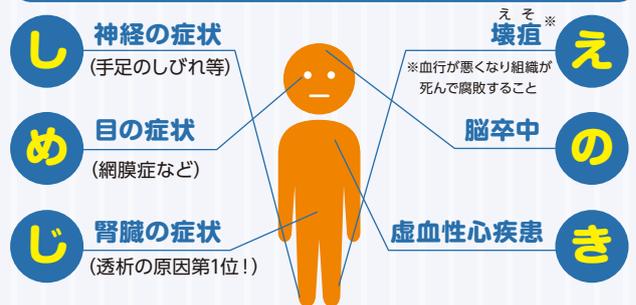
- 3食きちんと食べよう
- 食事は決まった時間に、よく噛んでゆっくりと食べよう
- 野菜はたっぷりとりよう
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎないようにしよう
- 塩分のとりすぎに気をつけよう

#### ★運動のポイント

ウォーキングなどの有酸素運動は、血糖値を下げやすくします。少しの距離なら車を使わずに歩くなど、日常生活の活動を見直してみましよう。

症状がないからと、糖尿病を放っておくと  
**重大な合併症**を引き起こします

合併症の頭文字をとって**しめじとえのき**と覚えましょう！



※その他骨粗しょう症や認知症も合併症の1つとされています。

【BMIの計算の仕方】 BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)  
【目標とするBMIの範囲】

年齢 (歳)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳 <sup>*</sup>	21.5~24.9
75歳以上 <sup>*</sup>	21.5~24.9

<sup>\*</sup>高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両方に配慮する必要があることを踏まえ当面の目標

資料：日本人の食事摂取基準2020年版

## おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585  
出雲市今市町106番地1  
JAしまね出雲地区本部内  
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛  
☑メールでの投稿も大歓迎!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●「あなたもチャレンジ！家庭菜園」をいつも楽しみにして読んでいます。今回連作や酸性土壌と作付けの関わりがわかりやすくまとめられていて、とても参考になりました。  
(武志町 S・Tさん)

JA: 私も趣味程度ですが畑で野菜を育てていました。ここ2年は何もしていないので、今年はまた育てたいと思っています。始める前に診断キットで土を調べてみようと思います。

●ついでに、新しいカレンダーを

掛け替えたと思っていたのに…1年が経過してしまいました。今年もJAの絵手紙のカレンダーを掛け、季節の移り変わりを楽しみたいと思います。  
(大社町 N・Yさん)

JA: 県内各地の皆様から寄せられた絵手紙が掲載されていますので、季節の移り変わりとともに絵手紙も楽しんでいただければ幸いです。

●毎月読んだり見たりして思うのですが、表紙を飾られる方の笑顔が本当に素敵です。みなさん楽しんで仕事をしておられるのが伝わってきます。  
(西園町 H・Aさん)

JA: みなさんのいきいきとした笑顔、本当に素敵ですよ。仕事に対する姿勢や考え方など見習うところばかりです。私もみなさんの様に笑顔で仕事ができるように頑張りたいと思います。

●健康ライフかわら版にてお酒の飲み方についての記事がありました。

毎日何かしらのお酒を飲むのですが、尿酸値も高くなり、お酒の量も気になっています。今回イラスト入りで各お酒と量がわかりやすくしてあり大変参考になりました。  
(松寄下町 M・Oさん)

JA: 私も普段お酒を飲むので、「週2日は休肝日を設ける」や「食べながら飲む習慣」など上手なお酒の飲み方を心がけたいと思います。

●女性部の活動紹介欄で女性部河南地区の方が新競技「モルック」をされている記事を拝見しました。ぜひ自分もやってみたいと思いました。  
(大津町 Y・Nさん)

JA: 私も取材していましたが、とても楽しそうでした。子どもや大人誰でもできる競技ですし、頭を使いながら行うので頭の体操にもなるのでぜひやってみてください。



### 【お詫びと訂正】

平素はJA事業に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。しまねびより1月号において掲載の記事に誤りがありました。深くお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

※17ページ『令和4年産米の最終精算金額一覧表』のページより(誤)(カントリー米)

種別	品種	一次払い	二次払い	三次払い(最終精算金)	生産者手取額
JALまね米	コシヒカリ上	5,400	0	585.3	5,985.30
	きぬむすめ上	5,280	300	455.7	6,035.70
	つや姫(特別栽培)ST	5,790	0	92.4	5,882.40

(正)(カントリー米)

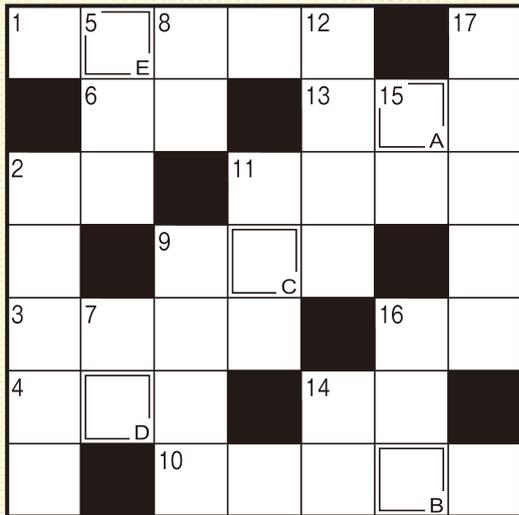
種別	品種	一次払い	二次払い	三次払い(最終精算金)	生産者手取額
JALまね米	コシヒカリ上	5,400	0	585.3	5,985.30
	きぬむすめ上	5,280	300	455.7	6,035.70
	つや姫(特別栽培)ST	5,790	0	307.2	6,097.20

※不明な点は右記連絡先までお問い合わせください J Aしまね出雲地区本部米穀課 電話：0853-21-6044 担当 岡野



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

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

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

〒693-8585 出雲市今市町106-1  
JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係  
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シユプール」



「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**  
雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし 隠岐の島 上川 晃一様  
ぬるま湯が好きで人生遠まわり 安来市 斎藤美重子様  
年下の気力もらって元気づく 奥出雲 堀江 英子様  
おしゃべりで老いの心も艶が出る 出雲市 佐野美和子様  
わが道も一筋縄で行かぬもの 江津市 山形ゆうき様

**新しい波に戸惑うことばかり**  
出雲市 榎井 伸幸様

**必要とされて幸せせち作り**  
浜田市 岩本 静代様

**温暖化地球が悲鳴上げている**  
安来市 中西 容子様

**優秀賞**

（評）本物の自分は如何なるものなのか。仕事に明けくれている自分、ここで本物の自分になって、生きていく気持ちになった。好奇心弾ませる余生である。

**最優秀賞**  
本物の自分で生きてゆく余生  
出雲市 北村 功様

**川柳の広場**

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

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）3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、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。

# 詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの  
暗証番号は他人に  
教えないで  
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から  
暗証番号をお尋ねすることは  
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす  
る電話等には一切答えないで  
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

## 優待割引のお知らせ

JALしまね ×



PARIS MIKI

メガネ一式  
**10%OFF!!**  
補聴器  
**5%OFF!!**



フレームもレンズも  
フィッティングも全て込み込み。  
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

**¥13,200~** (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの  
**高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの  
**選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる  
**フィッティング**

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



いつでもどこでもスマホでオトクに!  
ラピタ公式アプリ

ご登録は、下記QRコードから



ラピタアプリを使ってみよう



イベント

その日のお得な情報をご確認いただけます。



お知らせ

お得な情報をプッシュ通知でお知らせします。



クーポン

アプリ会員だけのお得なアイテム、対象商品をお値引きします。



レシピ

旬の食材を使ったレシピを動画でご覧いただけます。



チラシ

売り出し期間中のチラシをご確認いただけます。



ポイント  
残高照会

いつでも残高確認(前日分)、履歴確認(過去1ヶ月)ができます。

ラピタ  
アプリ  
登録の方

2月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金・祝)

3月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)

食品レジにて1,000円以上のお買上げのお客様は  
該当日のクーポンをご確認ください

ラピタアプリで

各日 **50** ポイント  
もらおう!!

みんなが  
もらえる!

ラピタ屋上  
星空ガーデン

当日ラピタで  
購入した食材  
持ち込みOK!!

# 海鮮 かんかん焼

3.31日まで

例えば

宴会セット+  
アルコール飲料  
飲み放題

お人さま  
4,500円(税込)

※写真はすべてイメージです  
※写真は4人前です

その他プラン等、詳しくは下のQRコードでご確認ください。

ランチ 11:30▶15:00 (ラストオーダー 14:30)

ディナー 17:00▶21:00 (ラストオーダー 20:30)

定休日 水曜日(祝日の場合は翌日)

場所 ラピタ本店 4階  
●お席は、テント席 [全128席] のみです。

予約は  
こちらから  
24時間  
自動受付

インターネットでの予約は  
トレタウェブ予約ページから  
検索はこちら▶ 星空ガーデン トレタ | Q

無料  
Wi-Fi  
も使えます!!

お電話での予約・お問い合わせ先  
Tel.050-5486-3296 | 9:00~17:00 受付

## 2月は毎日がお得!!

日曜日 お酒

月曜日 日用雑貨

火曜日 パン(冷凍食品10倍)

水曜日 野菜の日 野菜・農産物直売コーナー

木曜日 肉の日 国産豚肉

金曜日 魚の日 お刺身

土曜日 お米

ポイント各 **5倍**

一部対象外がございますので、詳しくは店頭でご確認ください



# LAPITA



# Yashiro

MARIE 香しき、ヒロインたち。  
マリエ・やしろ

## あなたの夢が叶う結婚式

ラピタにて挙式・披露宴・パーティーのご相談・  
ヴィラ・ノツェでのウエディング承ります

ご利用特典

- ウエディングドレス・  
タキシード **15%OFF**
- おさいふカード  
**ポイント加算**※1
- 送迎マイクロバス1台**  
(ヴィラ・ノツェコルティール  
出雲ご利用の方)※2

※1 写真代、ギフト代(引出物代) サービス料を除いた金額がポイント加算の対象となります。  
※2 式場ヴィラ・ノツェコルティール出雲より30km圏内が利用区域となります。

婚礼施設

ヴィラ・ノツェ コルティール出雲  
ヴィラ・ノツェレガール松江  
コリドールコート  
レストラン&ウエディング LAUT



さらに!ご利用いただいた方に特別特典

### おさいふカードポイント 3,000ポイントプレゼント

期間 令和6年 3月31日まで      対象 キャンペーン期間中にラピタ・マリエやしろ業務提携企画をご予約いただき、披露宴を行われた方  
(挙式・披露宴の日は令和5年4月1日から令和7年3月31日まで)

ご予約・  
お問合せ



**LAPITA** 本店  
〒693-8587 出雲市今市町87番地  
TEL/0853-21-6063 FAX/0853-21-6637

プライドルプラザ



**Yashiro** 出雲サロン  
〒693-0054 出雲市浜町327-1  
定休日/火曜・水曜 営業時間/10:00~18:00

ラブレ  
LINEで  
お問合せ



スーツに、もっと進化を。

洋服の青山  
60th Anniversary

## JAL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

# 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たします。



JA組合員様専用のカードが誕生しました。

来店の際は、本広告を必ずご持参ください。



フレッシュア  
応援フェア

**フレッシュア・新成人・就活生の方限定**

## 安心おまとめセット

5点セット レディースもメンズも  
税込 ¥29,900~

JA×AOYAMAタイアップカードご提示で10%OFF

税込 ¥26,910~

※フレッシュア・新成人・就活生の方が対象となります。  
※スーツ1着 税込¥21,890以上の品が対象となります。※アイテムの価格によりセット価格が異なります。  
※下取り・各種クーポン券及び他のセットセールとの併用はできません。※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。※詳しくは店舗スタッフまで。

スーツから洋服まで  
お得に揃う!

大人びて格好お洒落な  
フォーマルウェア

大人への特別な贈り物の  
特別な贈り物の  
特別な贈り物の

## FORMAL

はじめての  
フォーマルウェア  
スーツと一緒に  
揃えておくと安心!

# ファースト割

※フレッシュア・新成人の方限定。詳しくは店舗スタッフまで。

入会金・年会費  
**無料**

お近くの「洋服の青山」へ  
ご来店

※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  
店舗にてカードを  
即日発行!!

その日から特典をご利用いただけます

JA×AOYAMA  
タイアップカード

※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。

各種制服・ユニフォーム  
承ります!

詳しい内容や  
お問い合わせは  
こちらから



終わらない服をつくる。終わらなくなったアイテムも持ち帰る。お持ち帰るアイテムも、お持ち帰るアイテムも、お持ち帰るアイテムも。

## 下取り OK!

3つのポイント 全て貯まる!使える!

T-POINT d-POINT AYOYAMAポイント

広告有効期間:本日より2024年4月30日(火)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2023年12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。※お申し込み・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。

親子・兄弟・姉妹で  
一緒に買えばお得!!

## 家族割

※詳しくは店舗スタッフまで。

洋服の青山からのお知らせ!

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



4029200055470

JA名	J Aしまね 出雲地区本部	青山タイアップコード	11678
-----	---------------	------------	-------



本誌は地球環境に優しい植物性インキを使用しております。



## 小松菜と豚肉の春雨煮



### 材料 (4人分)

小松菜……………1束  
豚薄切り肉……………250g  
人参……………1/2本  
長ネギ……………1本  
おろし生姜……………小さじ1  
春雨……………30g  
ごま油……………大さじ1/2  
オイスターソース…大さじ1  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
水……………200cc

### 作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

### コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

### アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

### 材料 (4人分)

鶏ひき肉……………150g  
しょうゆ……………小さじ2  
酒……………小さじ2  
おろし生姜……………小さじ1  
レンコン……………250g  
しいたけ……………2枚  
えのきたけ……………1/2袋  
片栗粉……………大さじ1  
柚子の皮……………適量  
春菊……………適量  
だし汁……………200cc  
みりん……………大さじ1  
薄口しょうゆ……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
片栗粉……………大さじ1  
水……………大さじ1

### 作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ(600w)で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

## レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



### コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

### アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

## 健康散歩

## まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



### 【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

### 【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

### 【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

### 【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

### 【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

### 【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

### 【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

### 【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぷりぷりしていてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)

