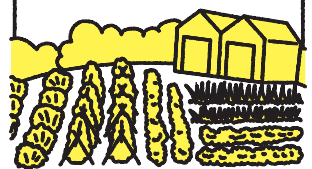




特集 JAのコンシェルジュ  
**TAC**を知ろう!

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



SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います







キャベツの出来を確認する宮廻さん



みつけた  
しまねの  
ファームーズ  
Shimane farmers

みやざこ  
**宮廻** たくや  
拓弥さん(31才)

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

身近にあった農業が職業に

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



一つ一つ丁寧に収穫

県内一のキャベツ生産拠点

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



中海干拓地に広がるキャベツ畑





## キャベツ栽培は夏スタート

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

## 長く続く出荷作業

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



芯をカットする宮廻さん



県統一の専用段ボール箱

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

## 今は農業中心

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

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



## くにびきキャベツ

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



芯を込めて専用の段ボール箱に詰め込みます

を楽しめるようになるためにも、キャベツ栽培に向き合います。1年1作なので農業の勉強には時間がかかります。「チャンスは年1回だけ!」。経験を重ね、一歩ずつ着実に前に進む宮廻さんでした。





### topics 1

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



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

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

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



リモートで藤木議員に作り方を伝える高橋部長

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

動画は4月に公開予定です。

### topics 2

## 第51回日本農業賞 わくわくつわの協同組合「優秀賞」受賞



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



糸賀理事長（中央）、青木専務理事（左）と石川会長

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

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

### topics 3

## 水田園芸の拠点産地の形成へ 水田園芸推進研修会開催



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

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



事例を聞く参加者ら

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

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



# JAのコンシェルジュ TACを知ろう!



本店 営農企画課  
三島宏治課長

伊藤和弘  
県域TAC

JAに「TAC（タック）」と呼ばれる職員がいるのをご存じですか？

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

## 教えて! ~TACの役割って?~

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



## 教えて! ~JAしまねのTAC取り組み事例は?~

### 農業生産の拡大・手取り最大化に向けた提案

- ◎経営の多角化支援  
新たな園芸品目提案による  
経営の安定化支援

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

### 新たな担い手農業者の育成支援

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



### 健康で安全に農業に従事できる支援

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

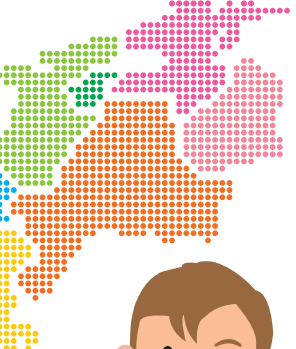
- ◎大型特殊免許・  
けん引免許取得の支援  
TACが講師となり、事前  
講習会の開催・免許取得ま  
での支援





# 葉は A会って ケーション!!

## C体制をご紹介! 任せください~



22名のTACが活動中!  
を繰り返しながら、  
経営改善等を目指します!



担い手農業者の声  
(意見・要望)を聞き取り  
情報収集

情報をJA内部で共有!

意見・要望に対し  
JAグループとしての  
施策を立案!

担い手農業者への個別提案!

課題解決と  
経営の改善



三島課長

伊藤県域TAC

**本店県域TAC**

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



片寄TAC

小室課長

菊地TAC

**くにびき地区本部**

農業に夢と感動を感じてもらえるように精一杯担い手の声に応えます!



永塚TAC

天野TAC

加藤課長

**やすぎ地区本部**

まずはTACにご相談ください!!



小林課長

三原TAC

久井TAC

石橋TAC

**雲南地区本部**

営農経営支援から大特講習まで!あなたの農業をトータルサポート!  
土壌診断もやっちゃんすよー(∩o∩)/ガッツ!!



藤川TAC

池添課長

**隠岐地区本部**

担い手の方の力になれるよう精いっぱい頑張ります!



本多支店長

**隠岐どうぜん地区本部**

農業にかかわらず困ったことがあれば何でもご相談ください。









輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

## いわみ中央女性部

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

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

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



地域のみなさんや、女性部員が元気になる楽しい活動を行っています



一所懸命青年連盟

## JAしまねやすぎ青年連盟

JA YOUTH

さいとう たかひろ  
齋藤 剛宏さん



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

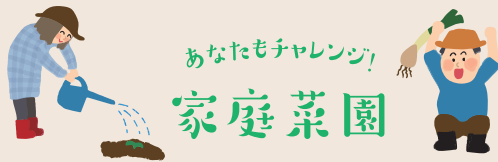
地産地消に取り組み、農業を通して、地域に貢献していきたい

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

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

以前は水田と畑の違いも分からなかった齋藤さん。有機





# ラッカセイ

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

## ゆでれば甘く、煎れば香ばしい

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

### 品種

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

### 畑の準備

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

### 種まき

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

### 灌水(かんすい)

発芽までは十分与え、その後はやや乾かし

気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので灌水すると良いでしょう。

### 土寄せ

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

### 病害虫防除

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

### 収穫

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

### 食べ方

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

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

図1 畑の準備

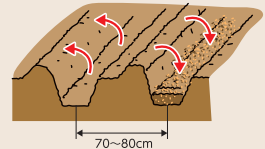


図2 種まき

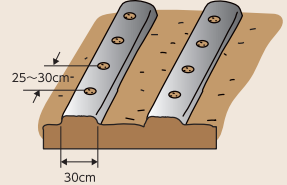
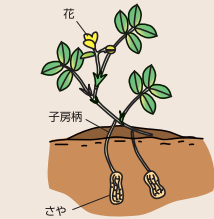


図3 土寄せ



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

## Q インボイス制度の概要について教えてください。



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

【区分記載請求書等保存方式】  
令和元年10月1日開始

【適格請求書等保存方式】  
令和5年10月1日開始

区分記載請求書等保存方式

適格請求書等保存方式



区分記載請求書



適格請求書(インボイス)

通称  
「インボイス制度」  
と呼ぶ



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

### 【協議事項】

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

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



# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

JA  
自己改革  
実践中  
JAグループ島根

くにびき地区本部情報

## 「さんちよく営農塾」開講 地産地消で地域を活性化！

～9名が学ぶ～

くにびき地区本部は3月11日、中海干拓研修センターで「さんちよく営農塾」の第1回目の講義を行いました。

今回で7期目となる同塾は、農業に関心があり、将来、良品質の農産物を生産し、JAグリーンや地元スーパー等の産直コーナーへの出荷を目指す人を対象に募集。基礎知識と圃場実習、模擬出荷体験などの内容で、1年間かけ研修します。

当日は、7名が出席。冒頭、高木康文塾長が「農産物はコロナ禍の影響で販売を苦戦しているが、家庭内消費は増えており、産直の需要は一層高まっている。体調管理には十分に気を付けて、一年間しっかりと知識・技術を磨いてほしい」と挨拶しました。



ジャガイモに土を被せる作業の様子

第1回目の講義は、さんちよく営農塾の取り組み方針と、ジャガイモの栽培方法について学びました。その後、圃場へ移動し、晴天の空の下、ジャガイモの植え付けなどの実習を行いました。同塾は、令和5年1月までに全29回の講義を予定しています。



講師の説明を熱心に聞く塾生

## 良質米生産に向けて 令和4年産水稻種まきシーズン到来！

くにびき地区本部は3月15日、中海干拓育苗センターで令和4年産米の種まきを開始しました。5月下旬まで、「ハナエチゼン」「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」など約8万箱の育苗を行う予定です。

当日は、920箱の種まきを実施。作業員は機械で育苗箱に床土を入れ、注水、播種、覆土を行い、温度30度に保った育苗器に運搬しました。その後、3日ほど育苗器の中で加温させ、芽が1センチ程度まで伸びた苗をハウスに移し、植え付け目安となる十数センチまで成長させます。育った苗は、4月下旬頃から順次生産者に引渡す予定です。高木康文営農経済部長は、今年の水稲苗について、「育苗期間は、天候の影響も受けやすい時期となるので、育苗センターでは、良質な苗を提供できるような育苗管理を徹底していく」と話しました。



育苗ラインに育苗箱が流れる様子

本年も当地区本部では、「きぬむすめ」「つや姫」の生産拡大に取り組み、生産者の所得増大に努めていきます。



種まきの準備をする作業員

## 安心して農業従事できるように 「担い手人間ドック」を実施

くにびき地区本部とJA島根厚生連は3月17日から28日のうちの5日間、古江支店2階の会議室で「担い手人間ドック」を実施しました。

毎年、幅広い年代から希望があり、今年も156名の受診希望者がありました。担い手人間ドックでは、検査する機会の少ない肺がんの早期発見に有効な「胸部CT検査」や「体組成・筋量測定」の他、今年度からは「ヘリコバクター・ピロリ菌検査」がオプションに追加され、安価で短時間に検査を受けられるようになっていきます。

利用した担い手農家の方からは、「充実した内容で短時間に検査をすることができると好評でした。健康業務部の門脇久美子さんは「これからも健康で安心して農業に従事できるよう、くにびき地区本部と連携し、組合員の皆様の健康づくりを支援したい」と話しました。



健診を受ける担い手受診者



## JA共済の 地域貢献活動

### 交通安全反射材贈呈 島根中学校など管内中学校へ

JA共済の交通安全活動の一環として、通学時など夜間の交通事故防止に役立ててもらおうと、新学期を前に管内各中学校の新1年生に、自転車用夜光反射テープ1,853個と反射タスキ721個を贈りました。

3月16日には、栗原令本部長が松江市立島根中学校を訪れ「生徒さん達が安全に通学し、安心して学業に臨んでほしい」と石川敏夫校長に反射テープ、反射タスキ各25個の趣意書と目録を手渡しました。

石川校長は「中学校に入って自転車通学が始まる生徒もいるので、本当に感謝している。登下校時等の安全運転徹底に向け、活用させていただきたい」と謝辞を述べました。



栗原本部長(左)から趣意書と目録を受け取る石川校長

## 地域貢献・地域活性化事業支援金を交付

JAしまねでは「令和3年度地域貢献・地域活性化支援事業」を実施し、地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等を普及支援しています。

くにびき地区本部は下記の2団体を表彰しました。

団体名(構成者数)	代表者(敬称略)	主な活動内容
八雲ゆう人会 (15名)	石原 泰仁 (八雲町)	『街を明るく!親水公園ライトアップ大作戦』と題し、八雲町の玄関口にある親水公園でイルミネーションを行った。会場装飾を八雲中学校の生徒と一緒にしたり、キャンドルライトを作成するワークショップを開くなどして関係者人口を増やし、地域のコミュニティづくりと活性化に貢献した。
菅浦寿会 (62名)	山根 博行 (美保関町)	美保関町菅浦区内にある『まめな広場』公園内に、花壇づくりを行い、バラやマリーゴールドなど多くの花の植え付けを実施した。12月には芝桜の苗植えも実施。整備後の公園は親子連れの遊び場や地域住民の憩いの場としての使用や、近隣の保育園児が遠足で訪れるなど、地域の活性化と今後の利用拡大への期待も高まっている。



目録を受け取る八雲ゆう人会の石原代表(左)  
(八雲支店にて)



綺麗にライトアップ  
(八雲ゆう人会)



まめな広場での作業風景(菅浦寿会)

花壇には花を植えつけ(菅浦寿会)



目録を受け取る菅浦寿会の山根副会長(左端)と井川副会長(左から二番目)(菅浦海岸にて)



## 連休期間中(4/29、5/3~5)の営農に関する問い合わせ先等について

## 1. 水稲育苗注文・配達等に関すること

受付時間 8:30~17:00

●中海干拓育苗センター

問い合わせ先 TEL 52-3214

## 2. 生産資材に関すること

●生産資材の購入につきましては、JAグリーン・グリーンショップ・中海干拓事業所をご利用ください。

●連休中の生産資材の定期配送は行っておりませんので、宜しくお願い致します。

## 3. その他の業務に関すること

受付時間 9:00~15:00

●営農企画課・指導販売課・産直資材課 問い合わせ先 TEL 55-3030

## 生産資材定期配送のご案内

産直資材課（物流センター）では、組合員の皆様方からの肥料、農薬等の配送依頼をお受けしております。1袋1本からでも、お申込みできますのでお気軽にご注文下さい。

尚、お申込みの際には下記の点にご注意頂きますようお願い致します。

- ✓ 配送日は月曜日から金曜日です。
- ✓ 営業日の午前11時30分までにお申込み頂きますと翌営業日に配送致します。  
但し、ご注文商品の在庫が無い場合は、取り寄せとなりますので、後日配送と致します。
- ✓ 安全性の観点から毒物・劇物に指定された農薬の配達は出来ませんので、ご了承頂きます。毒物・劇物に指定された農薬は、JAグリーンかわつ・つだ、グリーンショップふるえでお買い求めください。  
その際には印鑑を必ずご持参下さい。



お申込みは、産直資材課(物流センター)

0120-070-233

電話番号 0852-55-3036

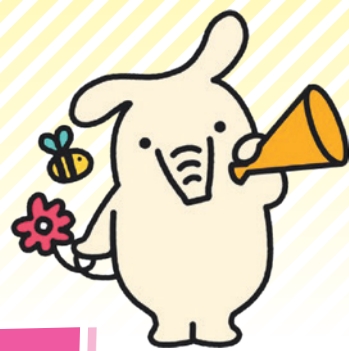
FAX 0852-32-7899





JAしまねくにびき地区本部で  
年金のお受取り・年金受取予約者のみなさまへ

# ねんきん 感謝デー



©よりぞう



## 6月

21日・22日

火 水



## 8月

23日・24日


火 水




## 10月

25日・26日

火 水

 年金振込専用通帳または年金予約者会員カードをくにびき地区本部の支店窓口までお持ちください。

 ご来店いただいた方へささやかですが、プレゼントを差し上げます。  
※1会員様につき各回1つとさせていただきます。

新型コロナウイルスの感染状況によっては開催を中止させていただく場合があります

### ご利用の皆さまへのお願い

- **マスクの着用**  
ご来店の際は、マスク等の着用にご協力をお願いします。
- **消毒**  
ご来店時は、店舗に設置してある消毒液をご使用ください。
- **体調チェック**  
発熱や風邪の症状がある場合は、ご来店をお控えください。
- **混雑回避**  
初日の午前中は混雑が予想されます。  
分散してご来店いただきますようご協力をお願いします。
- **ソーシャルディスタンス**  
店舗窓口・ATMご利用の際は、お客様同士の間隔をあけてお待ちくださいますようお願いいたします。



このページが申込書となります。

JAしまね くにびき地区本部主催

# 令和4年度 胸部CT検診のご案内

この検診は、時間予約制により待ち時間も少なく、食事制限もありません。  
この機会に、皆様の健康づくりにお役立てくださいますようご案内申し上げます。

検診日	会場	定員
6月3日(金)	Aコープたまゆ駐車場	60名
6月6日(月)	くにびき地区本部 営農総合センター前駐車場	60名
6月13日(月)	Aコープふるえ駐車場	60名
6月14日(火)	Aコープやくも駐車場	60名



検診当日に、「**おさいふカード**（JAしまね総合ポイントカード）」をご提示いただくと、**20ポイント**が付与されます。

### ★支店の窓口で申し込み可能です

- お申込後、お一人ずつ受付時間を設定し、5月のふれあい訪問日で受診時間をお知らせします（検査は5分程度です）。

### ★胸部CTの特徴

- 胸部レントゲンではわからない微小な早期がんが見つかります。
- 喫煙による慢性閉塞性肺疾患（COPD）が見つかります。

### ★次の方に検査をおすすめします

- 喫煙する方（以前喫煙していた方）
- 家系にがん歴のある方
- 家族に喫煙者がいる方（副流煙）
- 咳や痰が続く方

### ★検診料金：5,000円（税込）

- 検診料金は、検診当日お持ちください。
- 定価6,000円に対して、JAグループで1,000円助成いたします。
- 令和3年度に、年金口座を新たにご指定いただいた方は、検診後に1,000円のキャッシュバックがあります。

### ■次の方は検診が出来ません。（要確認）

- 39歳以下の方
- 妊娠中、もしくは妊娠の可能性のある方
- ペースメーカーおよびICD(植込み型除細動器)をご利用の方
- 1週間以内に胃・大腸のバリウムを飲まれた方
- 令和4年4月以降に胸部CT検査を受けた方

- 検診に関するお問い合わせ **JA島根厚生連** TEL: 0120-854-260
  - お申込みに関するお問い合わせ **JAしまねくにびき地区本部 総務課** TEL: 0852-55-3000
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止する場合があります

## 胸部CT検診申込書 FAX送付先（総務課）0852-32-6870

特にご都合の悪い時間帯があればご記入ください（ 時頃）

ふりがな  
氏名： \_\_\_\_\_ 年 齢：（ \_\_\_\_\_ 歳） 性別：（男・女）  
電話番号： \_\_\_\_\_ 生年月日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日  
住 所：〒 \_\_\_\_\_ 松江市  
受診希望日： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日（ ） 希望時間： \_\_\_\_\_ 時頃

「個人情報の取扱い」について

この検診で取得する個人情報の取り扱いにつきましては、個人情報保護法を遵守し、検診にかかる実施・管理・通知以外の目的では使用いたしません。なお、精密検査結果については、検査機関であるJA島根厚生連が保管・管理し、公衆衛生向上のために利用いたします。

お申込みは、5月6日（金）までに、上記の申込書に必要事項を記入して、JA各支店の窓口まで提出されるか総務課へFAXを送信してください。定員に達した場合、その時点で締め切りとさせていただきます。



# くにびき地区本部 新入職員紹介

☆JAしまねくにびき地区本部の新しい顔！  
新入職員をよろしくお願ひします。

(令和4年4月1日付)

- ①趣味・特技 ②好きな言葉 ③自己PR

指導販売課 米穀畜産係



井上 杏

- ①映画鑑賞・読書・食べること  
②継続は力なり  
③慣れない事ばかりだと思いますが、一生懸命がんばります。

総務課



杉森 佳代

- ①ドライブ・キャンプ  
②明日は明日の風が吹く  
③組合員・利用者の方と信頼関係を築ける職員になれるよう、がんばります。

法吉支店



片倉 菜太

- ①スポーツ観戦・ソフトテニス  
②為せば成る  
③組合員・利用者の方々のために精一杯がんばります。

鹿島支店



日野 希星

- ①体を動かすこと・ドライブ・音楽鑑賞・歌を歌うこと  
②笑顔  
③どんな時も笑顔と強い心で、学校生活で学んできたことを活かしてがんばります。

宍道支店



大石 和也

- ①スポーツ観戦・映画鑑賞・ドラマ観賞  
②ありがとう  
③強みだと言われる笑顔を活かして、信頼され、愛される職員を目指してがんばります。

玉湯支店



池尻 直

- ①サッカー、スポーツ観戦  
②何とかなる  
③分からない事ばかりですが、様々な資格を取得し、組合員の方々のお力になればと思います。

## 4月末～5月連休中の自動車センター休業日のご案内について

くにびき地区本部 自動車センターは下記の期間、休業させていただきます。  
緊急時は、JAF (#8139局) までご連絡ください。

休業期間:4/29(金)～5/5(木)



### お便りコーナー

たくさんのご意見、ご要望をありがとうございます。いただきましたおハガキの一部をご紹介します。

「内容が盛りだくさんで読んでいて楽しいです。幅広い年齢層で読めるのが良いと思います。この冊子を讀むとJAを身近に感じる気がします」  
(A・Iさん)

「市川さんの生き方に感心しました。東京から移住されニュージラランドにも住んで最後は知夫村で放牧とは！ビックリです」  
(T・Kさん)

「集落座談会Q&A方式でわかりやすかったです」  
(K・Nさん)

「過疎化が進み農業をする人が少なくなり、町が静かになっていく一方です。もっと活性化するよう農業から町おこしをしてほしい」  
(Y・Mさん)

「『特殊詐欺の手口と対策を徹底確認』を読んで、十分に気を付けようと思えました。ありがとうございます」  
(N・Nさん)



## (株)HALムスイがお届けする～人気メニュー紹介～

今月号では、「煮る」「揚げる」「焼く」「茹でる」「蒸す」「炊く」「炒める」「天火」1鍋8役で料理の幅がぐっと広がる「無水鍋」でおなじみの(株)HALムスイより、圧力鍋を使用した簡単ポテトサラダを紹介します。



### 簡単ポテトサラダ

圧力鍋を使うとジャガイモの皮も簡単にとれて、素早く簡単に作れます。

蒸すことによって、おいしいポテトサラダができますよ。

#### 【材料（4人前）】

ジャガイモ …… 3～5個    ニンジン …… 1/2本    マヨネーズ …… 適量  
 タマネギ …… 1/2個    キュウリ …… 1本    塩コショウ …… 適量  
 卵 …… 3個    ソーセージ …… 適量    練りからし …… 適量

#### 【作り方】

- ①タマネギは、うすい千切りにして水にさらした後、水気を切っておく。  
 キュウリは、塩ずりしてから輪切りにし、水気を切る。ソーセージは輪切りにする。
- ②洗ったジャガイモは、皮つきのまま1個を4つくらいに切り、ニンジン是一口大に切る。
- ③圧力鍋に1カップの水を入れ、蒸し板を置き、ジャガイモ・ニンジン・生卵を入れ圧力をかける。沸騰したら火を止め、圧が下がり蓋があくまでおく。
- ④③の材料をそれぞれポテトマッシャーでつぶし、①を入れマヨネーズ、塩、コショウ、練りからしで味を調えて出来上がり。  
 ＊ゆで卵の黄身を1個分を調理カッターにかけ飾り付けにすると良い。



#### 「プレッショ」

時短料理の定番 圧力鍋  
 低圧、高圧調理で食材に合った料理に大活躍！  
 蓋は開け閉め自在のワンタッチ  
 ガス、IH対応でご使用いただけます

今回使用した圧力鍋「プレッショ」のほか、(株)HALムスイの商品に関する問い合わせは  
**(株)HALムスイ TEL:0853-22-7757**

## 5月く に び き 地 区 本 部 各 種 相 談 会 カ レ ン ダ ー (税・ローン)

※各相談とも無料で  
お受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
10	火	税務相談会	川津支店 (TEL:23-2424) 10:00～12:00
11	水	税務相談会	乃木支店 (TEL:21-3758) 10:00～12:00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までをお願いします。予約先:開催会場となる支店

○く に び き 統 括 支 店 ロ ー ン 営 業 セ ン タ ー で は、土 曜 日 (10:00～15:00) に 休 日 住 宅 ロ ー ン 相 談 を 実 施 して います。要 予 約。

※5月の土曜営業日は7日、21日です。

◆お問い合わせは

**☎ 0120-988-380**

**5月 ふれあい訪問日**

**5月18日(水)・19日(木)**



# 令和4年度

# 営農指導体制

## 指導販売課



園芸特産係  
石倉 治夫

携帯 080-5239-2528  
特産、米穀



園芸特産係係長  
吉田 達志

携帯 080-5239-2520  
特産、米穀



園芸特産係係長  
犬山 浩一

携帯 080-5239-2534  
特産、米穀



課長補佐  
門脇 功一

携帯 080-5239-2529  
特産、米穀



課長  
山根 敏行

TEL 55-3033  
特産、米穀



園芸特産係  
稲田 慎平

携帯 080-5239-2521  
特産、米穀



園芸特産係  
榎 晶博

携帯 080-5239-2525  
特産、米穀



園芸特産係  
須山 慶一

携帯 090-9732-6105  
特産、米穀



園芸特産係  
伊藤 彩

携帯 080-5239-2523  
特産、米穀



園芸特産係  
高松 菜

携帯 080-5239-2531  
特産、米穀

## 担い手サポートセンター



新規就農支援係  
岩水 孝則

TEL 55-3030  
《全域》新規就農、集落営農



担い手対策係係長  
片寄 俊一

TEL 55-3030  
《橋北》TAC  
(経営相談、農業融資相談等)



担い手対策係係長  
菊地 雅也

TEL 55-3030  
《橋南》TAC  
(経営相談、農業融資相談等)



米穀畜産係  
多々納 朋佳

TEL 55-3038  
畜産



園芸特産係  
門脇 厚志

TEL 55-3033  
特産、米穀

## 中海干拓事業所



安部 恭久

TEL 52-6610  
特産



所長  
石倉 精治

TEL 52-6610  
特産



錦織 貴裕

TEL 76-2526  
特産



所長  
佐川 真一

TEL 76-2526  
特産

## 八束特産事業所



◎課長（農機センター長）  
 ○店長、センター長、所長  
 ■課長補佐、支店長補佐、センター長補佐 □係長 #臨時職 △派遣職  
 ☆基幹となる支店

地区本部長 栗原 令

地区副本部長 奥原 展芳

営農経済部

部長 高木 康文  
 次長（営農） 松尾 勝  
 次長（生活） 荒木 潤一

生活総合課 ⑤③④④

◎加藤 育世

生活燃料センター ③⑥⑨②⑦⑦⑧⑩①②②④①⑨④⑨⑥

○井上 裕文 — #吉野 純也、#松崎 一好、#石倉 和浩、#經種 則子  
 #佐藤 隆、#白石真理子、#神庭 昭一

資産相談センター ③②③①①①

○菅農経済部 次長生活兼務 — □柳浦 純子、目次 周子

中海干拓事業所 ⑤②⑥⑥①①

■田部 泰典 — ○石倉 精治 — #安部 恭久、#青木 保憲、#森廣 恵子、#常松 敏枝  
 #石倉 哲也、#井原 裕雄

八東特産事業所 ⑦⑥②⑤②⑥⑧⑩①②②④①③⑤

○佐川 真二 — (牡丹) 錦織 貴裕、#曾田 稲子、#門脇 保、#門脇 有悟

園芸特産係 ⑤③④③③  
 米穀畜産係 ⑤③④③⑧

◎山根 敏行

園芸特産係

■門脇 功一、□大山 浩二、□吉田 達志、石倉 治夫、須山 慶一、高松 厚志  
 梅 晶博、伊藤 彩、稲田 慎平、#長廻さおり、#井山 理恵、#門脇 厚志

米穀畜産係

□安達 朋秀、□鳥木 丈治、多々納朋佳、福田 海晴、朝倉 龍、井上 杏  
 #池田智恵美、#角 紀子、#高井 憲人

産直資材課 ⑤③④③⑥  
 産直係 ⑤③④③④

◎杉谷 高明

産直資材係

□稲田 淳子、梅 美幸、#佐々木 治、#村重 優花  
 #野津 貴信、中村 雅樹、福島 一樹、#山本 美紀、#渡部 洋、#波多 伸行

担い手サポートセンター

担い手対策係 新規就業支援係 □菊地 雅也、□片寄 俊一  
 岩水 孝則

営農企画課 ⑤③④③④

◎小室 陽二

□土江 修平、川上 有紗、岩田 敏

JAグリーンつだ ③②⑤④⑤①①①

○石橋 保範 — #長谷川裕子、#安達 真弓、#池田優美子、#遠藤 教乃、#宮本 久恵、#今村 径子

JAグリーンかつ ②①②③⑦③

○産直資材課長 兼 務 — #吉川 敏弘、#池田真由美、#小笠原智恵美、#佐野 妙子  
 #新宮 陽子、#安部 里美、#田中 健次、#中村 由貴  
 #藤田 倫子、#平井 朋子、#小柴 和子

グリーンショップしんじ ⑥⑥①⑦③

#福岡 久恵、#油谷 憲

グリーンショップたまゆ ⑥②①③①④

#仲田 昌司、#奥田 好恵、#三島 陽子

グリーンショップやくも ⑤④①①③⑥

#小池 恵子、#西山 良、#平野 陽子

グリーンショップふるえ ③⑥⑦①③③

#古川 健策、#戸谷 明生  
 #橋本 亮子、#金田 文子

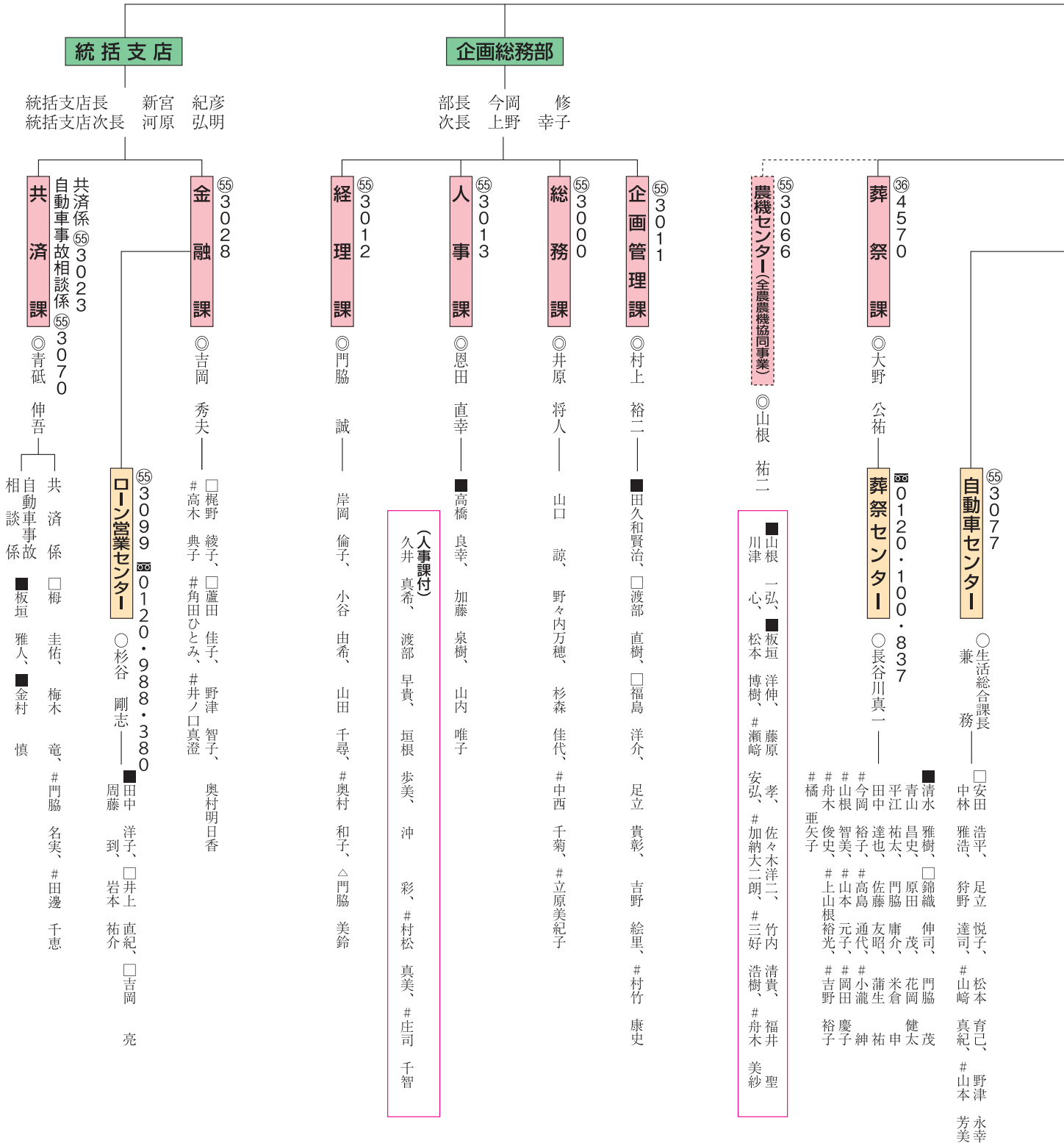
(営農企画課付)  
 (松江市農政課出向)  
 岩成 周平



# くにびき地区本部役職員配置図

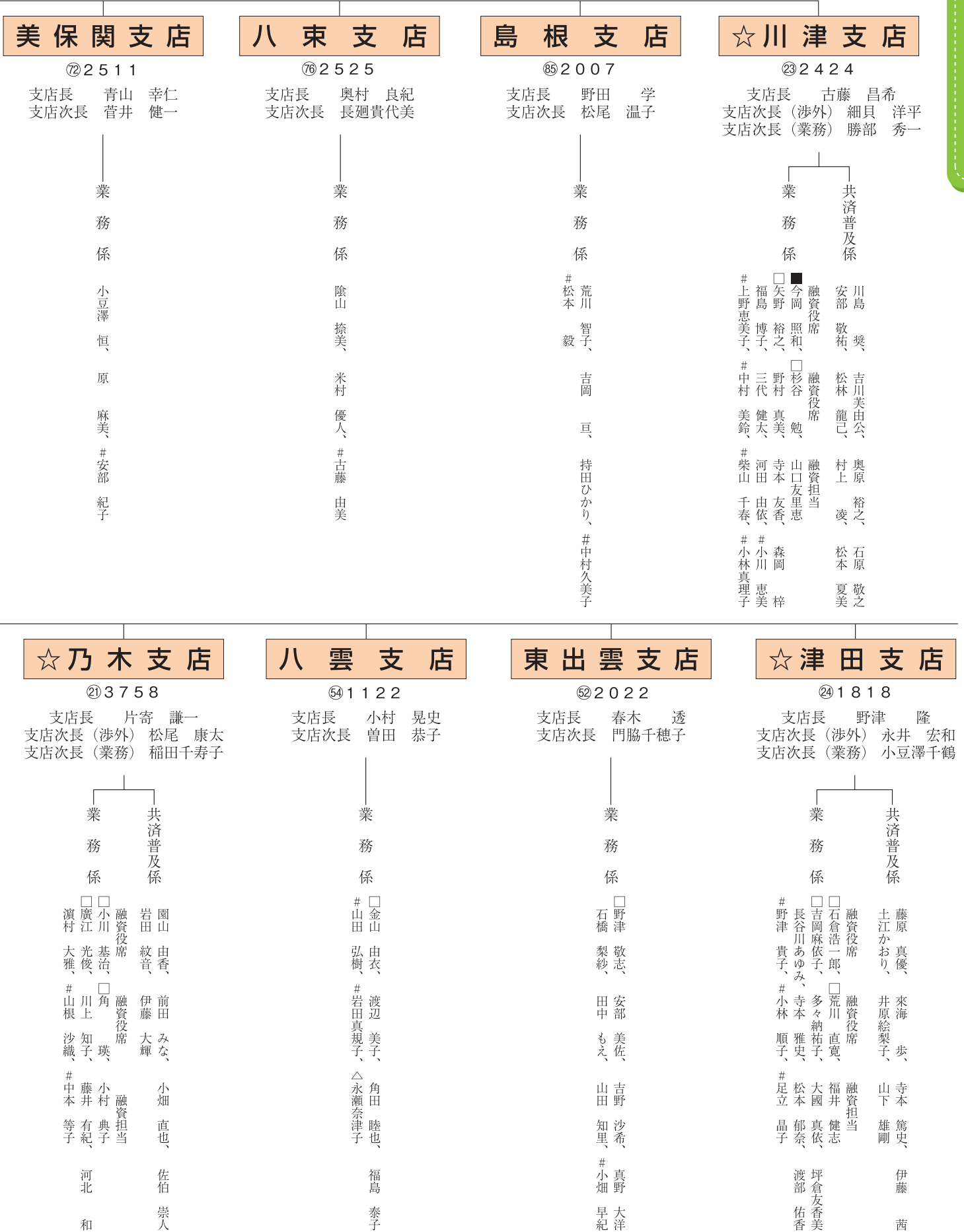
令和4年4月1日付の役職員配置図は次の通りです。

統括部長（企画総務部長兼務）



くにびき地区本部情報







## 鹿島支店

②1303

支店長 市場 直樹  
支店次長 赤名 知里

業  
務  
係

□寺本 篤史、  
#野津 治美、  
#野島 山田 健一、  
伊東 梨、  
#野 日野 希星

## 古江支店

③8157

支店長 井上 和之  
支店次長 和田 妙子

業  
務  
係

■井原 厚子、  
△原 高橋 りこ、  
#多 樋口麻友佳、  
元子 柳浦 百恵、  
#久 和桂子、  
#野津 金榮、  
洋子 萌子

## ☆法吉支店

②13690

支店長 坂本充知男  
支店次長 (渉外) 矢田 知之  
支店次長 (業務) 黒崎美佐子

業  
務  
係

融資役席 平塚 敬樹、  
田邊 真輝、  
飯塚 脩斗、  
融資役席 青木 倫子、  
融資担当 横野 亘、  
融資担当 黒崎 史也、  
吉山 由美、  
前川 七海、  
高木 良輔

## 玉湯支店

⑥1313

支店長 高木 正樹  
支店次長 野津 伴善

業  
務  
係

□形岡 裕子、  
#坂本 金子、  
#藤井 寿美、  
小田井 笑花、  
#仲田 由紀、  
#前田 池尻 直、  
達雄

## 宍道支店

⑥0416

支店長 川谷 勇策  
支店次長 内田 学

業  
務  
係

□三島 利香、  
#真野 福島 梨紗、  
#高濱 山崎 小晴、  
高濱 祐美子、  
竹内 美絵、  
小田川 漸、  
大石 和也、  
赤山 昇吾

(本店)

越野 浩昭、  
山藤 哲久、  
平井 秀一、  
立原 幸一、  
田口 恵、  
種平 貴行

中村 隆、  
植田 慎平、  
木村 香織、  
藤原 三紀、  
長谷川 幹

(雲南地区本部)

田中 達也、  
三島 剛、  
藤原 武、  
勝部 元彦、  
後藤 健治、  
#角 真利子、  
#三原由美子

(全農出向)

石倉 功、  
石原 崇寛、  
伊藤 修英、  
笹山 彩子、  
沖本 達哉、  
田村 俊二

杉谷 雄一、  
須山 哲成、  
井原 桂司、  
山本 亮介、  
小豆澤 達生、  
坂本久美子、  
山本 亮介、  
田村 俊二

(株)Aコープ西日本

③6676 Aコープふるえ

⑤41123 Aコープやくも

②1271 Aコープたまゆ

⑥0507 フリーマーケットハイランド

②9077 フリーマーケットハイランド

くびき地区本部情報



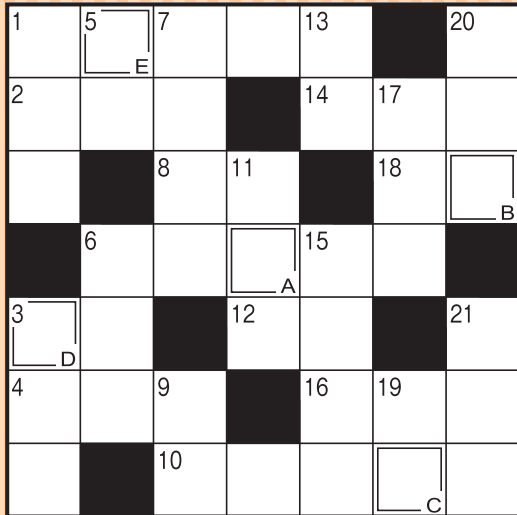


CrossWord Puzzle

# クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

Answer boxes labeled A, B, C, D, E.

## タテのカギ

- ①ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- ③擬餌鉤（ぎじばり）の一種です
- ⑤米国の通貨単位
- ⑥——の前の小事
- ⑦——の余地もないほど混み合った会場
- ⑨商品を並べて売る場所
- ⑪料理長をフランス語でいうと
- ⑬あごや鼻の下に生えます
- ⑮高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ⑰ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑲プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑燃料ガスや酸素などを詰めます

## ヨコのカギ

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



## 応募要項



### ● 応募方法

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

### ● 賞品

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

### ● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### ● 宛先・締切

〒690-0823 松江市西川津町1635-1  
J Aしまね くにびき地区本部 総務課 「クイズ」係  
2022年5月6日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ヤエザクラ」



### 佳作

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

※校正の都合上、4作品の掲載とさせていただきます。

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

「家の光」5月号定価 922円  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



### 優秀賞

ぱつくりと長寿を願う初詣 邑南町 山塚 豊子様

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

### 最優秀賞

ひと彩を加え食卓春にする 出雲市 多久和敬子様

## 川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

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

### 応募方法

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

### あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1  
 J Aしまね ふれあい福祉課  
 「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
 F A X : 0852-67-7708  
 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年版

# JAしまねカレンダー用 絵手紙募集!

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



イメージ

JAしまね 検索 詳細はJAしまねのHPをご覧ください。

### 絵手紙作品テーマ

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

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

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

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

6/30(木)必着

### 注意事項

#### 【応募に関する事項】

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

#### 【著作権等の帰属に関する事項】

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

# ムスイ® オイルクリーナー

油を繰り返し使えるから、エコで経済的!!



使った油を熱いまま処理できます!!

戻れにくい2重構造の注ぎ口

ペーパーフィルターで揚げかすをろ過(1~2回ごとに交換)

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



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

揚げもの上手はお料理上手。

使い勝手を考えた持ちやすい把手

本体は高級感あふれるステンレスのヘアライン仕上げ

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

縦: 約24cm×直径: 約15cm  
容量: 1.2L(満水) ステンレス製

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

### ●材料は新鮮なものを

素材の鮮度が味に出ます!



### ●揚げるのは野菜から

香りや味の強いものよりまず野菜から。



### ●元気な油を使う

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



ムスイ® 無水鍋

株式会社 HALムスイ



本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね  
公式ホームページ

JAしまね

検索



## \* 新玉ねぎの肉巻き照り焼き



### コメント

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

### アレンジ

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

### 材料 (4人分)

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

### 作り方

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

### 材料 (4人分)

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

### コメント

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

### 作り方

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

## \* 春野菜の味噌クリームパスタ



### アレンジ

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

### JA島根厚生連

## 健康散歩

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



入浴にはどのような効果があるのでしょうか。

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

## よい(4)風呂(26)の日

がよくなり、リンパ液の流れもよくなります。

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

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

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

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