



特集

島根の農産物の交渉人 園芸課を知ろう!



みつけた
しまねのファーマーズ
和泉 英富さん
宏幸さん
[雲南地区本部]



新連載



和泉畜産

和泉 英富さん(64才)

宏幸さん(33才)



今月は雲南地区本部。仁多郡奥出雲町の阿井地区で「奥出雲和牛」の繁殖・肥育に取り組む和泉英富さん、宏幸さん親子にお話を伺いました。

親子二人三脚

奥出雲町は水、土壌ともに豊かで、古くから和牛生産が盛んな地域。中でも和泉さん親子が経営する和泉畜産は管内でも数少ない、繁殖から肥育までの一貫経営を行う大規模農場です。

英富さんは、約35年前に先代からこの農場を引き継ぎ、現在では奥出雲町和牛改良組合の組合長も務められ、培ってきた知識と経験を後進に継いでいます。当時は繁殖だけを行なっていましたが、平成12年から肥育も始め一貫経営にシフト。現在は息子の宏幸さんと2人で、繁殖牛58頭、肥育牛75頭を飼育し、年間40頭ほどの肥育牛を出荷しています。

脈々と受け継がれる奥出雲ブランド

雲南地域では古くから農家が和牛を農作業用の役牛として飼養していました。そのため、丈夫な牛が改良され、地域をあげて現在のブランド牛にまで育てられました。2020年10月には特許庁の「地域名」と「商品(サービス)名」からなる地域ブランドを保護する地域団体商標制度に「奥出雲和牛」が

登録されました。また、

ふるさと納税の返礼品として取り扱いが始まる

と、納税額も過去最多を記録。「名実ともに奥出

雲地方を代表するブランド品として地域の牽引役

になりつつある」と英富さんは誇らしげに話します。

この地で生まれた子牛を、この地で育てるのが「奥出雲和牛」。和泉さんの農場では、一貫経営のメリットを活かし、個体の特性を見極め、子牛の頃からしっかりと腹づくりを行うことで約28ヶ月の肥育期間に十分な飼料を摂取できる丈夫な体をつくり、美味しい和牛に育てます。

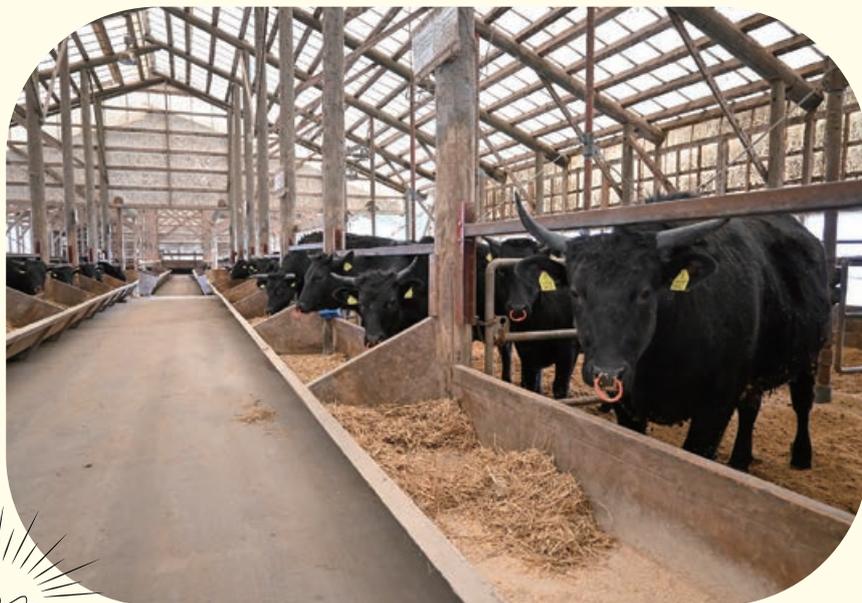
また、その子牛を生む母牛も水や牧草など、奥出雲の恵まれた環境の中で放牧することで、足腰が強く、分娩が容易になるそうです。

次代を見据えた設備投資

子牛を増やそうと取り組んだ時期がありました。が、個体管理が思うようにならず、子牛を数頭亡く



左：英富さん 右：宏幸さん



繁殖から肥育までの一貫経営を行う大規模農場



システム化により
管理体制を整えた



設備投資により子牛の管理にも力を入れる

してしまうということもあつたと、真剣な眼差しで話す和泉さん親子。過去の失敗から学び、約5年前に「温度センサー（牛温恵）」や「人工哺育設備」などを導入。また人工哺育房も設置し、換気や温度管理、衛生面など子牛管理を大幅に見直したそうです。

出産前の母牛に温度センサーを取り付け、母体の体温変化を検知し、牛舎にいらなくても分娩兆候（破水、出産）といった状態を知ることができるようシステム化。誕生から一週間程度で子牛を哺育房に移動させ、約3カ月間過ごします。ミルクメーカーも導入し、より丈夫な子牛生産を、より効率的にできるよう試行錯誤を繰り返します。「分娩房に設置した監視カメラと合わせて、精度高く母体の状態を把握でき、管理が飛躍的に楽になりました」と宏幸さんは笑顔で話します。

年に3・4回、
仲間と瀬戸内海沖に
船で出ます

息抜きも大事

「牛飼いの辛いところは、飼育管理が365日」と冗談交じりに話す英富さん。そんな英富さんの趣味は「釣り」。年に3・4回、仲間と瀬戸内海沖に船で出るといふ本格派。もつと行きたいけど、仲間内で作業を手伝ってもらったり手伝ったり、時にはヘルパー制度なども活用し、やりくりをしているのが現実。息子の宏幸さんは「親父が釣りに5回でも6回でも出かけられるよう、法人化を含めた体制の強化が必要」と話します。



愛用する釣り竿を
手にする英富さん

奥出雲和牛への想いを馳せて！

後継者や新規就農者を育てる意味でも「体力勝負ではなく、効率的な体制や環境づくりが重要」とこれからの課題も話します。畜産団地や大規模化、見据える「奥出雲和牛」の果てない



プチっと情報！

奥出雲和牛

「奥出雲和牛」は、奥出雲地方で生まれ育った黒毛和牛に限定しています。肉本来のしっかりとした風味に、深いコクと豊かな味わいが特徴で、県内外から高い評価を得ています。

そんな「奥出雲和牛」は、JAしまね雲南地区本部の通販サイト「奥出雲うなんいただきます」から購入できます。この機会にぜひご購入ください!!



奥出雲うなんいただきます

うちから出る
和牛肉には
絶対の自信がある



意気込みを語る宏幸さん

夢を親子で語り合うことも少なくないそうです。「うちから出る和牛肉には絶対の自信がある」と口を揃える和泉親子。だからこそ「奥出雲和牛」をもつと育て、もつと広めたい。自信と誇りを胸に親子の奮闘はまだまだ続きます。

園芸課を知らう！

出荷物の精算業務
を行っています。

斐川町のJAしまね営農経済本店に拠点をおく「園芸課」をご存じですか？みなさんが普段スーパーなどでよく目にする農産物。その農産物の中から「島根県産」を選んでいただけるよう、生産者や市場、販売店舗と連携をとり、様々な事に取り組んでいます。

通称「島根の農産物の交渉人」。今回はその交渉っぷりをご紹介します。



左から…石倉美奈子職員、渡部あゆみ職員、
福田漢子職員、山本典子職員



ココで交渉人登場！

【市場に向けて】

農産物を販売していくためには、産地情報はとても重要です。産地の「出荷期間」や「出荷量」などの情報を提供したり、市場の担当者や販売店舗のバイヤーに直接産地に来てもらったりしています。またJA共販では、生産者に代わって数量や価格の交渉を行います。

花き・野菜担当
新田紗代職員



ココで交渉人登場！

【生産者に向けて】

市場が求める農産物の規格やロットなどの要望を生産現場へフィードバックしています。また、品評会などを毎年開催し、生産者の生産意欲の向上、品質の高位平準化を図っています。生産者の皆さんの「この品目を栽培してよかった」「美味しさを届けたい」という想いを消費者の皆さんにお届けしています。



西条柿の品評会の様子



県内産農産物を
少しでも
高く売りたい!!

野菜担当
青戸耀廣職員



感謝状を頂きました!!

良質な花きを広島市中央卸売市場に継続的に出荷していることが評価され、令和2年9月に広島市より優良出荷者として表彰を受けました。



米穀園芸部
神門直樹部長

島根の農産物の交渉人



二岡正和課長

園芸課ってどんなことをしているの？

園芸課は現在10人の職員で、大きく3つの役割を担っています。

1つ目は、共同販売をしている品目（ブドウ・柿・メロン・キャベツ・白ネギ・花きなど）を市場で有利販売していくこと。2つ目は、県下で力を入れて栽培している水田園芸推進品目の販売拡充に力を入れるとともに出荷資材や出荷規格の統一など、コスト低減対策にも取り組んでいます。3つ目は、島根県産を選んで購入いただけるような仕掛けをつくることです。これら3つによって、県産品の知名度を上げ、「農業者の所得増大」につなげていくことを目指し、チーム園芸課で取り組んでいます。



ココで交渉人登場!

各ご家庭での消費を増やしてもらえるように販売店舗においてPR活動を計画・実施しています。

また、もっともっと島根県産をご購入いただけるよう、主要都市などにも出向き県内外に魅力を発信しています。

他にも、近年では、

- ・インスタグラムを使ったフォトコンテストの実施
- ・地元アイドルグループ「Flood Lyrics (フラッド リリックス)」による「JAしまねのイメージソング」の制作など、新たな取り組みを行っています!!



ココで交渉人登場!

市場や販売店舗に対し、店頭での試食販売などについて提案しています。また、産地情報（農産物の生育状況など）を基に、「この時期には、ここの店舗のこの売り場面積を広げてほしい」など、具体的な販売方法や価格などの交渉も行っています。



果実担当
肥後利信課長補佐



広島の販売店舗で島根県産の魅力を伝える石川寿樹組合長



果菜類担当
森本大史課長補佐

消費者



販売店舗

もっと島根の農産物の知名度を上げたい!

果実担当
横野直人職員



今後の注目とは？



2021年1月に地元アイドルグループの「Flood Lyrics (フラッド リリックス)」が「JAしまね」の公式アンバサダーとなりました。島根の農産物のイメージソングも作り、今までにない「音楽」を活用したPR活動を実施し、島根ブランドの定着に向け取り組みを進めていきます。消費者の皆さまに県産品を選んで購入いただくためのPR活動に力を入れていきます。

＼ぜひFlood Lyricsの曲も聴いてくださいね!!／

♪ Flood Lyricsが歌う「JAしまねのイメージソング」は5月に発売決定!!

topics
1

おいしいシイタケを作ろう！ 児童が菌打ち体験



宍道町椎茸生産者組合は3月4日、宍道町の椎茸乾燥場で来待小学校の3年生17名に、シイタケについての出前授業を行いました。

この出前授業は、同組合員で地区本部運営委員の永江久夫さんが、子どもたちに農業の魅力や食べる喜びを知ってもらおうと食育の一環として6年前から開始しました。当初は個人で行っていましたが、今では組合の活動として取り組んでいます。

当日は、同組合員やJAの営農指導員が講師となり、シイタケの特色や栽培手順、植菌・収穫方法を解説し、その後児童らは菌打ちに挑戦。講師に教わりながら、かなづちを使い、前もって穴を開けておいた原木に駒菌を慎重に打ち込み、ほだ場へ運ぶなど、植菌作業を体験しました。

授業を受けた岡田理沙さん(9)は「シイタケはカレーやシチューに入れてよく食べる。自分で栽培したシイタケを食べるのが今から楽しみ」と笑顔で話しました。

永江さんは「自分たちで栽培することで感動を味わってもらい、シイタケをもっと好きになってほしい」と話しました。

原木に
穴を開ける児童

駒菌を打ち込む児童

topics
2

島根県産「つや姫」が4年連続!! 特Aを取得!!



つや姫をPRする職員

このシールが
目印です!!

一般財団法人日本穀物検定協会が令和3年3月4日に公表した「令和2年産米の食味ランキング」で、島根県産「つや姫」が4年連続の特Aを取得しました。

米の食味ランキングとは、同協会が良質米作りの推進と米の消費拡大を目的に実施し、今回で50回目を迎えます。専門家20人が、①外観②香り③味④粘り⑤硬さ⑥総合評価の項目について、複数産地コシヒカリのブレンド米を基準米と比較評価し、基準米よりも特に良好なものを「特A」、良好なものを「A」、おおむね同等のものを「A'」、やや劣るものを「B」、劣るものを「B'」とし公表しています。

同県では、「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」の3品種において、県下各地にそれぞれ6か所、計18のモデルほ場を設置し、栽培指導や食味データ分析をするなど、良質な島根米の栽培に向け取り組んでいました。

JAしまね本店米穀課の伊藤圭課長は「4年連続の取得は、つや姫の栽培面積の拡大や生産者の励みになる。これからも消費者の皆様に美味しい島根米を届けていきたい」と話しました。

topics
3

2020年度水田園芸推進大会開催



島根県とJAしまねは3月18日、大田市の男女共同参画センター「あすてらす」で水田園芸の更なる産地育成に向けて2020年度水田園芸推進大会を開催し、集落営農組織などの農業者や関係者ら約110人が参加しました。

大会では、水田農業が中心の富山県から同県農林水産部農産食品課園芸振興係の宮元史登さんが「水田での野菜産地づくり」をテーマに、リモートで講演されました。同県では約10年前から水田を活用した野菜生産に着手しており、タマネギの産地化に向け取り組みを進めていく中で苦労した点や、ポイントとなった点などを報告されました。

県内からは、JAしまね島根おおち地区本部から白ネギの調製作業受託について、JAしまね出雲地区本部からは出雲ブロッコリー一部会が取り組む労力補完について事例報告をしました。

同JA営農対策部の福田尚夫部長は、「近年まれにみる厳しい米価環境ではあるが、こうした機会に水田園芸の推進を加速させ、しっかりと農業現場を所得向上に導くことが肝要。一軒でも多くの方に水田園芸に参画いただきたい」とあいさつしました。



リモート講演を聴く参加者

J Aしまねは様々な 新型コロナウイルス感染症の予防対策 に取り組んでいきます



透明アクリル板やビニールカーテンによる 飛沫感染予防

- ◆各支店に来店された方が、安心してお取引が出来る環境を整備するため、透明アクリル板やビニールカーテンによる飛沫感染予防にJ Aしまねの全支店で取り組んでいます。
- ◆また、組合員・農業者の皆様が、安心してお手続きできるよう、農業生産・販売施設の必要箇所においても、透明アクリル板やビニールカーテンの設置を進めています。



非接触型体温計による 来場者の体温計測

- ◆講習会や集会で多くの来場者があるなど、支店や農業生産・販売施設において対策が必要となる場合は、新型コロナウイルス感染対策として、非接触型体温計による来場者の体温計測を行います。
- ◆来場された方が安心してJ Aしまねの施設を利用できるよう体温計測をご依頼した際は、ご協力をお願いします。



住宅ローン・農業資金等に関する専任職員による オンライン相談（遠隔相談）がスタート！

- ◆J Aしまねは、全支店にタブレットを備え、Z o o mアプリを使用したオンライン相談（遠隔相談）対応を開始します。

～最寄りの支店からのオンライン相談～

- ◆住宅ローンや農業融資について「詳しい内容が知りたい」等々。
- ◆最寄りの支店にお越しいただくことで、専任職員にオンラインで直接ご相談できます。

～ご自宅からのオンライン相談～

- ◆ご自身のスマートフォンやご自宅のパソコンをご利用いただくことで、専任職員と直接オンラインで相談することも可能です。

※いずれも事前予約が必要となりますので、最寄りの支店まで、お気軽にご相談ください。

最寄りの支店



統括支店／基幹店



輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

西いわみ女性部

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

西いわみ女性部は「食農活動・仲間づくり」を基軸とし、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。

令和2年度の活動では、女性部員が手作りのマスク200枚を、「感染防止に役立ててほしい」とJA役員へ贈呈。併せて各ブロックでも部員が手作りのマスクをJAや地域の皆様へ贈呈しております。

最近の活動では、部員から帽子を作りたいと声があり、タオル帽子を手縫いで作りました。ゴムを使わないので圧迫感がなく好評であったため、地域の方へも贈呈しています。

また令和2年度の目玉となる活動として、西いわみ地区本部よりハムを手作りできる機械の贈呈を受けました。令和3年度は、機械を活用し、安心安全なハムを手作りできる喜びや楽しさをPRしながら活動の輪を広げていきます。



一所懸命青年連盟

石見銀山青年連盟

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

うちだ たかし
内田 卓志さん



JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している内田卓志さん（29）は大田市久手町で水稲約12ha、キャベツ約50aを兄の内田洋平さんと栽培しています。

専門学校を卒業後、洋平さんのサポート役として9年前から農業を行っています。

現在は、美味しまね認証ゴールドの取得に向け、作業倉庫の整頓、令和3年産の田植えに向けて準備しています。

「いろいろな品目を手掛ける盟友とワイワイ交流できることが楽しい」と話す農青連には、兄の洋平さんも加入し、島根県立農林大学校の学生との交流や地元保育園での出張ポン菓子加工など様々な活動に積極的に参加しています。

令和2年度は3密を避け、農青連として独自にポン菓子加工・販売を行うなど、地域振興のために活動しました。

今後の展望について「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」と意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

ゴーヤー (ニガウリ)

緑のカーテンにも最適

野菜の中でも、暑いほど生育が旺盛なゴーヤーは特有の苦味が特徴の夏の健康野菜です。苦味の成分はモモルデシンという物質で、胃液の分泌を促し食欲を増進し、栄養成分ではビタミンCが特に多く、カロテンとミネラルも豊富です。

品種

果実の形状と色で、濃緑色で中長型の「えらぶ」(八江農芸)、短太型の「沖縄あばしゴーヤー」(フタバ種苗)など、白い果実の品種もあります。

畑の準備

日当たりの良い場所を選び、事前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、植え付けの1週間前には化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを全面散布し、よく耕しておき、120cm幅のベッドを作ります。

苗作り

種の皮は堅く吸水しにくいので、ペンチで傷を付け1晩水に浸して十分吸水させます。高温性で、発芽に25度以上は必要なので、5~6月まきが適します。種まきは、直径9cm程度のポリポットに3粒まき、本葉1~2枚の頃に1本に間引き、本葉3~4枚の頃に植え付けます(図1)。

植え付け

条間80~90cm、株間80~100cmに植え付けます(図2)。

支柱立て

つる性なので早めに支柱を立て、これに誘引します。支柱は合掌式に組み、ネットを張れば、つる先が絡まり安定します。初期につるを誘引し、後は放任でもたくさんの果実を収穫できます。コンパクトに育てるには、親づ

るを4~5枚で摘心し、脇から出る子づるは5~7枚で摘心して孫づるを出させます。なお、生育は大変旺盛なので、日よけ棚作りにも向いています(図3)。

追肥

果実がなり始めたら、月に1~2回、1株当たり10gくらいの化成肥料を株の周囲に施します。

収穫

開花後15~20日で、果実の形が完成し、果皮につやが現れるまでに、早めに収穫します。取り遅れると、果実は黄~だいたい色に変色し、完熟するとアケビのように果実が割れ、赤い種が見えてきます。

図1 苗作り

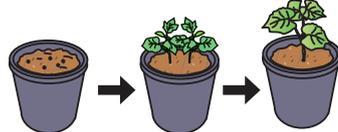


図2 植え付け

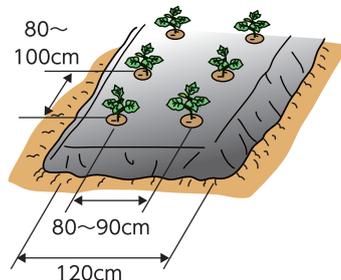
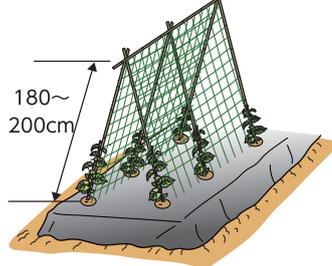


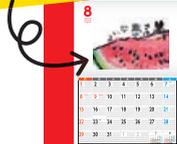
図3 支柱立て



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。

皆さまからご応募いただいた絵手紙を各月の表紙絵として掲載します!!



2022年版 J A しまね

カレンダー用 絵手紙募集!!

JALしまねは、2022年版JALしまねカレンダーの各月の表紙絵に使用する「農畜産物をテーマとした絵手紙」を募集します。採用された方には「全農商品券5,000円分」をプレゼント。応募についての詳細は、[JALしまねホームページ](#)をご確認ください。皆様からのご応募お待ちしております!!



ホームページはこちらからもアクセスできます。

理事会情報 (2月25日開催)

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施および固定資産取得について
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和2年度3月末決算見込について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤「自己資本比率算出要領」の一部改正について
- ⑥出雲地区本部「有線放送事業」等の廃止について
- ⑦「不祥事件の概要」(最終版)の島根県への提出について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑨大口貸出金の承認について

- ⑩令和3年度J A しまね地域貢献活動の実施について
- ⑪やすぎ地区本部「重度訪問介護事業」の廃止について
- ⑫令和4年4月採用職員の募集および採用試験の実施について
- ⑬出雲地区本部店舗職員 新人事制度導入に伴う諸規程等の設定・廃止について
- ⑭令和3年度内部監査計画について
- ⑮島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

管内中学校へ交通安全用反射材を寄贈

J A 共済と島根おうち地区本部では管内の中学校へ入学する新入生を対象に通学時の交通安全資材として、合計177本の夜光反射タスキと自転車用夜光反射テープを寄贈しました。美郷町立大和中学校にて寄贈式が行われ、渡部律夫校長へ谷口由香里統括支店長から趣意書と目録が手渡されました。交通安全と事故防止のために役立てていただければと思います。



美郷町農業担い手育成対策意見交換会

営農部と統括支店融資課は美郷町のみさと館で開催された美郷町農業担い手育成対策意見交換会に出席しました。

この意見交換会は、担い手と行政および関係機関が地域の農業や農村の維持・活性化を図るために、どう関わり、どう支えていくかを話し合うために開催され、農業法人や認定農業者等28名が出席しました。意見交換の中で「今後の担い手の確保」や「農業収入を向上させるために必要なこと」等について様々な意見が挙がり、JAに対しても「知らないで損をしないよう、小さな情報でも繋げてほしい」と要望がありました。今後もJAでは、担い手農家を対象に定期的な訪問活動を通じて、様々な課題解決に向けた情報を提供してまいります。

3月
25

支店
だより

瑞穂支店

3月より新体制となりました！
皆様のご来店を笑顔でお待ちしています。

ピース！



休日年金相談会開催 令和3年4月17日(土)

時間 10:00~15:00
会場 瑞穂支店

ご来店の際は、年金手帳・ねんきん定期便・年金証書・印鑑等ご持参ください。

瑞穂支店では春の休日年金相談会を開催します。年金に関する疑問、質問にお答えします。休日に開催していますので、ゆっくりとご相談いただけます。是非この機会にお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】瑞穂支店 0555-83-1131

支店
だより

桜江支店

桜江支店では3月4日に桜江総合センター主催の消防訓練に参加し、江津消防署員にお越しいただき消火器操作訓練や疑似煙を使用した煙火災体験などを行いました。

特に煙火災体験は初めての経験で、これが有害な煙であったらと思うと…ゾッとしました。

改めて火災の恐ろしさを痛感し、防火意識が高まる訓練となりました。

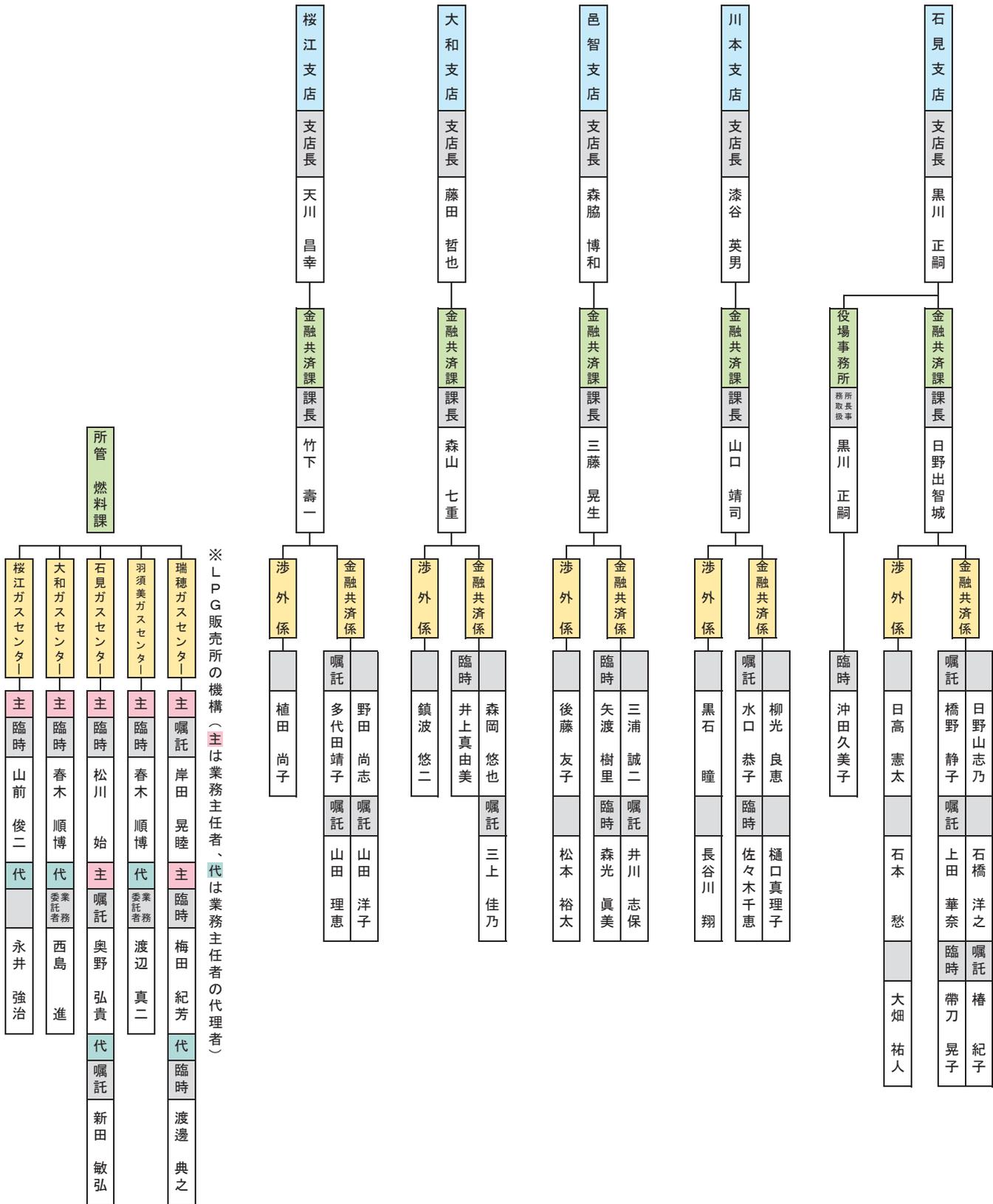


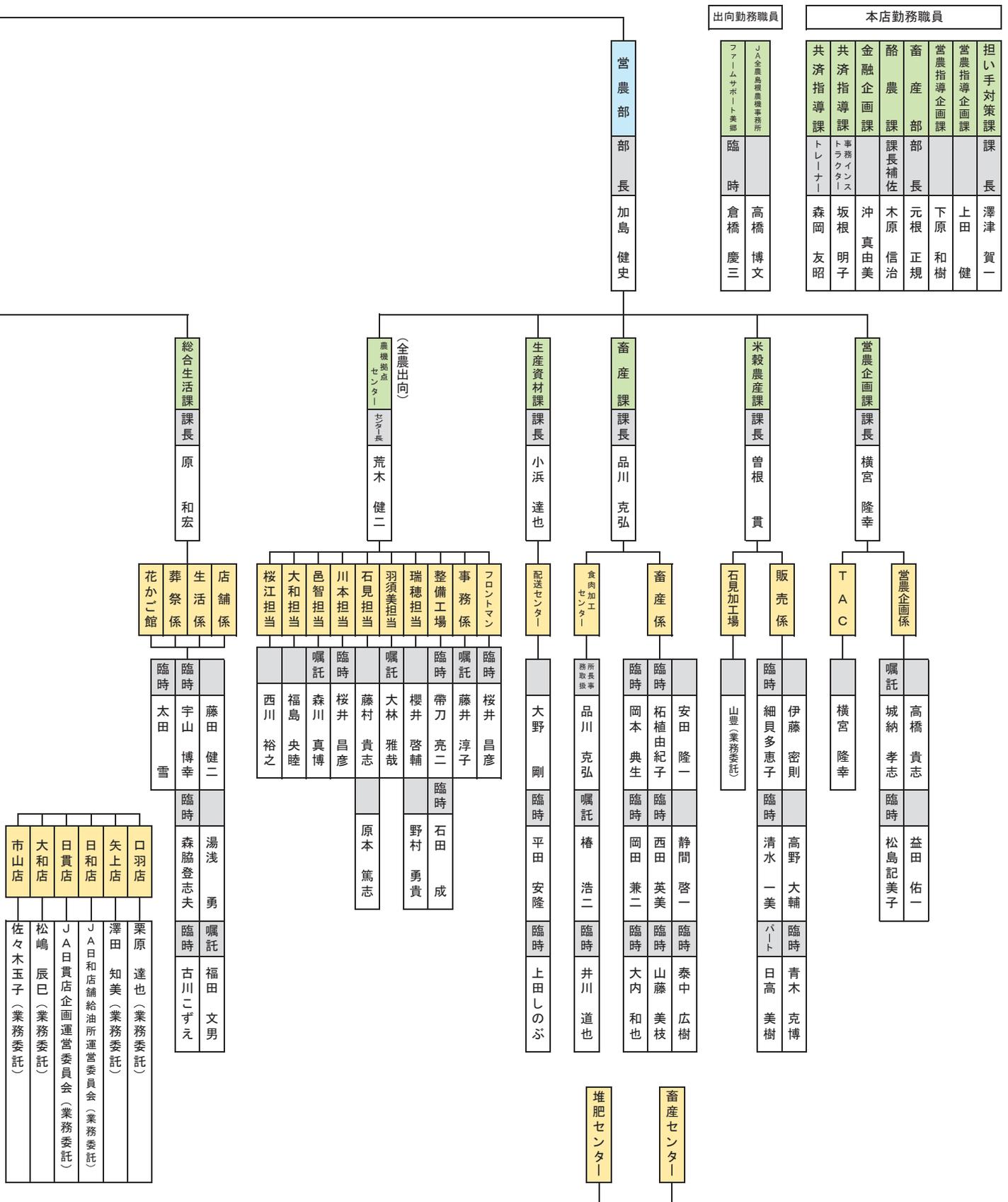
疑似煙体験中

何も見えない(汗)

JALまね 島根おおち地区本部業務機構と

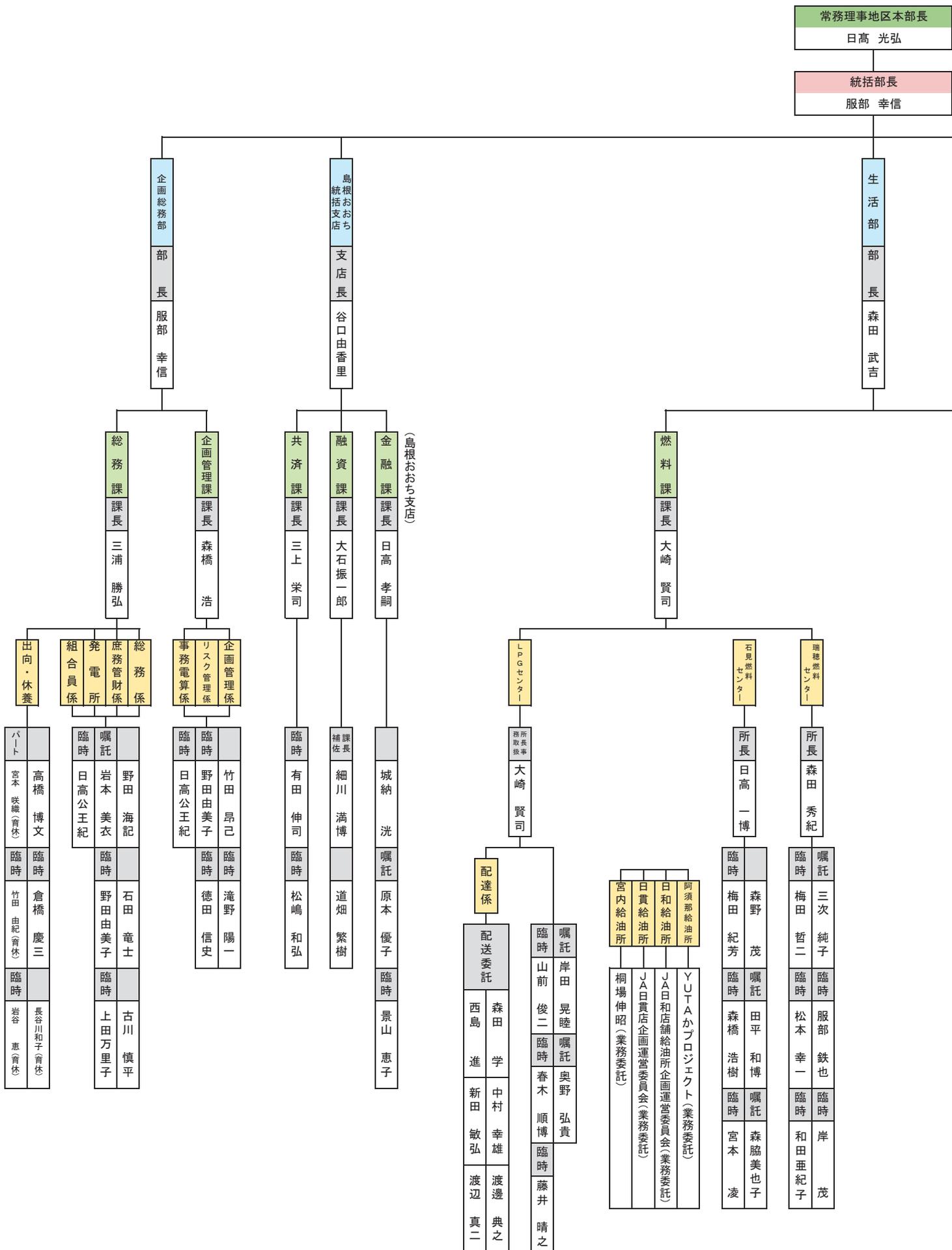
※氏名重複者は兼務

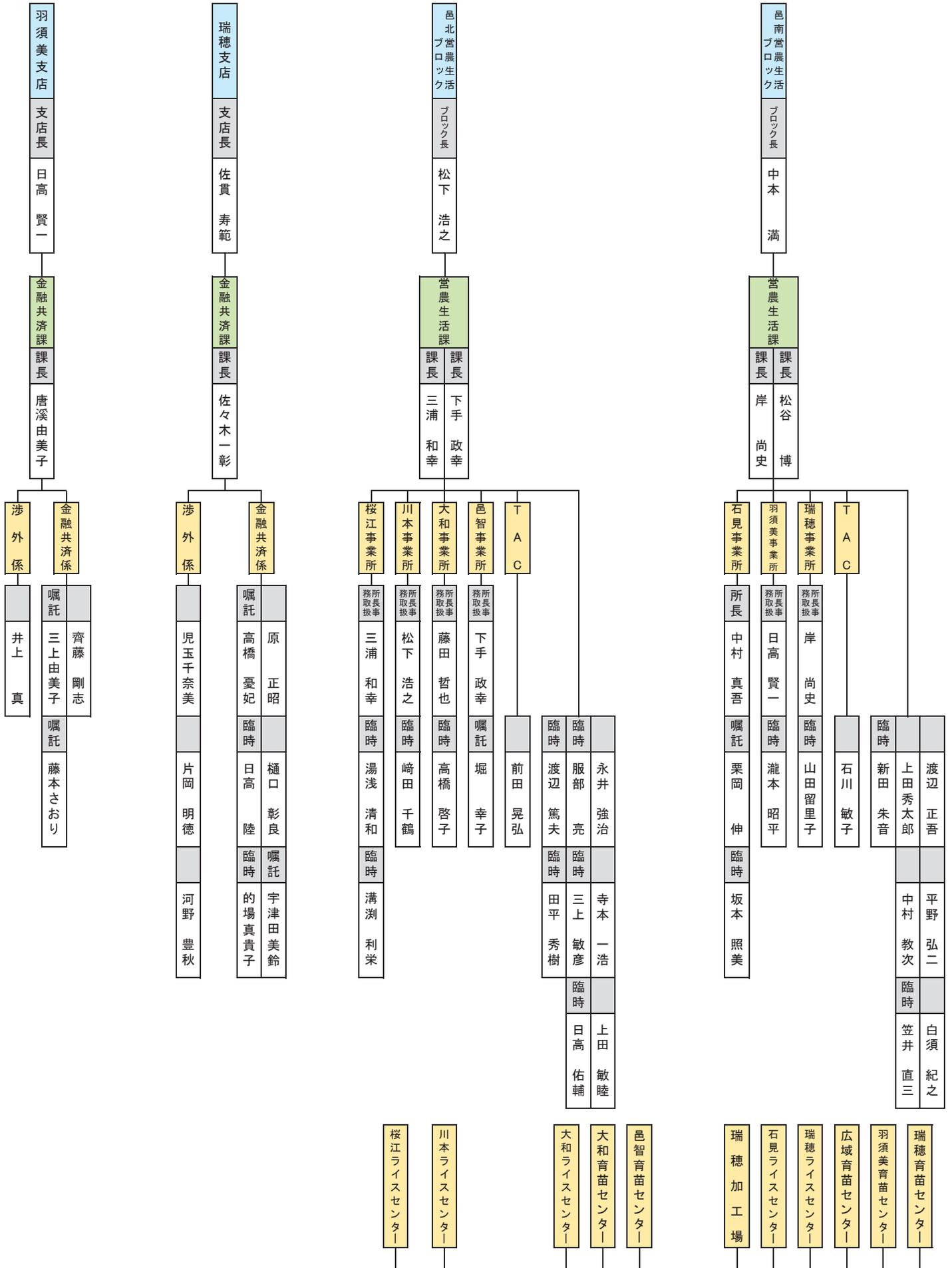




JALまね 島根おおち地区本部業務機構と

※氏名重複者は兼務





ゆとり倶楽部第10回講座開催

今年度の最終講座「ゆとり倶楽部第10回講座」は、邑南町中野「花デコレ」の石塚定子さんをお招きし、フラワーアレンジメントを開催しました。今回は、生花のような瑞々しい質感と柔らかさが特徴のプリザーブドフラワーを使ったアレンジメントをご指導いただきました。花や葉は、ひとつひとつワイヤーを使った補強を施し、ピンセットを使いながら丁寧に飾りつけを行いました。参加者は熱心に取り組み、とても素敵な作品が出来上がりました。講座の終了時には完成した作品を見せ合いながら、あちらこちらで和やかに談笑される姿が見られました。この一年間で新しい出会いと、ゆとりの時間を楽しんでいただけたように思います。

これからも、健康寿命100歳プロジェクト「ゆとり倶楽部」は、皆さまの健康と生活が充実したものになるようお手伝いしていきます。



3月
17

人事異動

採用（令和3年4月1日付）

氏名	部署	備考
原田 由紀	営農部米穀農産課	臨時職員
石橋 真悠	企画総務部企画管理課	臨時職員

和牛情報

令和3年3月子牛市場成績表

隠岐、“続伸” 西部、中央“反落”



本県3月の子牛市場は、隠岐・西部・中央で開設し804頭の取引があり、平均価格は、隠岐市場624,748円（前回比65千円高）で、“続伸”西部市場733,692円（前回比19千円安）、中央市場779,258円（前回比15千円安）でいずれも“反落、の取引となりました。

隠岐市場では年3回の開設のため上場牛の月齢にはバラツキがありましたが、発育良好な牛が多く見られました。西部、中央市場の上場牛は若干のばらつきも見受けられましたが、最近まれに見る発育の良い牛に仕上がっていました。枝肉相場においては、緊急事態宣言解除を受けて外食店向けの販売が徐々に回復し、止まっていた注文が少しずつ入ってきており、良い兆しとなっています。しかし、小売りの勢いがまだ欠いており、併せて外食の時短営業は続いているために、末端の販売そのものは動きが無いようです。

先般、第6回島根県枝肉販売会が神戸で開催され、購買された卸売業者からは、「今回のしまね和牛は体型が良く、迷うことが無かった。品質も安定しているので心配はしていない」とのご意見を頂いています。

しかし、食肉販売・小売業者にとっても販売不振により厳しい状況は変わりません。畜産農家・関係団体と一体となり、和牛肉消費に協力しこの難局を乗り越えましょう。

このような時こそ、繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大及び後継者づくりに地域を挙げて取り組み、購買者が島根県内各子牛市場へ安心して購買に来て頂けるよう上場頭数の確保につとめましょう。

県外移出率

■雌 50.81% ■去勢 40.37% ■合計 45.23%

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	109	1,735,800	399,300	705,584
	又キ	128	1,001,000	695,200	841,844
	合計	237			779,258
島根おおち	メス	14	1,347,500	441,100	702,114
	又キ	14	992,200	774,400	851,400
	合計	28			776,757
瑞穂	メス	4	1,347,500	539,000	888,800
	又キ	2	992,200	825,000	908,600
	合計	6			895,400
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	5	773,300	477,400	614,680
	又キ	3	938,300	778,800	833,433
	合計	8			696,713
川本	メス	3	739,200	441,100	576,400
	又キ	3	915,200	784,300	848,100
	合計	6			712,250
邑智	メス	2	766,700	705,100	735,900
	又キ	6	936,100	774,400	842,967
	合計	8			816,200
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0



水稻の管理について

●育苗管理

育苗段階	温度管理	管理のポイント
緑化期	昼間20～25℃ 夜間15～18℃	・緑化初期は直射日光を避けるため、育苗シートや黒い寒冷紗等で遮光し、2～3日間弱光下で緑化させます。 ・草丈3～4cm程度で除覆します。除覆の時期が遅れると腰高になり徒長苗の原因となります。
硬化期 (初～中期)	昼間25℃以下 ※高温に注意 夜間10～15℃	・緑化終了後、約10～14日間管理します。 ・高温が予想される時はトンネルを剥いだり、ハウスのサイドを開けるなどの対処をしてください。また、低温が予想される場合は、保温に努めるとともに、 やや乾燥気味に管理し水分過多にならないようにしてください。
硬化期 (後期)	自然温度下で生育	・本葉2枚目が始めたら徐々に外気温に慣らし、植え付け前は昼夜ともハウスを開け放ち自然温度下で生育させる。(降霜には注意しましょう)

●田植え

苗箱処理剤の使用について

田植時処理剤	使用時期	使用量	ポイント
ルーチンエキスパート箱粒剤	播種時覆土前～移植当日	50g / 箱	ウンカ類・いもち病・紋枯病に登録あり
デジタルコラトップアクタラ箱粒剤	移植3日前～移植当日	50g / 箱	害虫・いもち病に登録あり
スクラム箱粒剤	播種時覆土前～移植当日	50g / 箱	いもち病・紋枯病・ ウンカ類 に登録あり

※JA育苗センターの苗については、「ルーチンエキスパート箱粒剤」が使用されておりますのでそのまま植えてください。

※「ルーチンエキスパート箱粒剤」は粒形が小さいので使用の際には薬剤の量に充分注意してください。

※「ハーブ米」および「つや姫」は「ルーチンエキスパート箱粒剤」のみ使用可能。

田植え時の注意

◎低温時の田植えは避ける！

地温が低いと活着が悪く生育が遅れます。また、水温が低いと除草剤の効きが悪くなります。

◎植え付け本数を適正に！

1株当たりの植付け本数は3～4本を基本とします。(コシヒカリは坪50～60株その他品種は60株程度が目安)

◎植え付けの深さを2～3cmに！

深植えは活着が遅れ、分けつに影響します。また、極端な浅植えは除草剤による薬害や、倒伏にも弱くなります。

●水管理

- ・田植え後は、活着するまでの概ね1週間は水深3～5cmの水管理を行い、低温から苗を保護しましょう。
- ・気温・水温が高い場合は、徒長する恐れがあるため水深2cm程度の水管理を行ってください。
- ・活着後は、水深2cm程度の水管理を行い「分けつ」を促します。また、田の水の入れ替えは気温と水温の温度差がなくなる早朝から夕方に行ってください。(日中は保温の為、水の出入りを止める)
※風の強い日は葉を守る為、深水で管理してください。

●除草剤

【注意！】 除草剤散布後は環境に配慮し7日間は落水・かけ流しは行わないでください。

使用時期・使用量を守り、雑草発生前からの防除を心がけましょう。

農薬名	使用時期	特徴
サキドリEW	植代後～移植前7日または、 移植直後～ノビエ1葉期 ただし移植後30日まで	【注意！】 代掻き時も使用可能ですが、 使用後は7日間田植えが出来ません！
バッチリLX1キロ粒剤	移植時、移植直後～ノビエ2.5葉期 ただし、移植後30日まで	田植え同時で使用可能。温度による効果変動が少ない。
ジェイフレンド1キロ粒剤	移植時～ノビエ3葉期 ただし移植後30日まで	田植え同時で使用可能。ノビエに対して長期残効性を有し、 抵抗性ホタルイ・コナギや多年生雑草にも効果を示す。
ビクトリーZ1キロ粒剤	移植直後～ノビエ3葉期 ただし収穫60日まで	田植え同時で使用可能。ノビエに対して長期残効性を有し、 抵抗性ホタルイ・コナギや多年生雑草にも効果を示す。
シリウスエグザ1キロ粒剤	移植時、移植直後～ノビエ2.5葉期 ただし移植後30日まで	田植え同時で使用可能。ノビエに対して長期残効性を有する。 散布時は粒が小さいので撒き過ぎに注意！
ゼータハンマージャンボ	移植3日後～ノビエ3葉期 但し、移植後30日まで	使用の際は、「移植後3日～」に注意！ 幅広い雑草に効果を示す。 (つや姫では使用できません)

※「つや姫」は「ビクトリーZ」のみ使用可能です。

※石見高原ハーブ米では「ビクトリーZ」と「ゼータハンマー」のみ使用可能です。



白ねぎの管理について (計画的な予防と栽培管理の徹底)

白ねぎの定植も最盛期を迎えましたが、今後、定植される方は準備を早めに行いましょう。

圃場準備

●堆肥・ミネラルG・重焼燐を施用し、「ひっぱりくん」で定植しやすいよう、細かく砕土して畦幅110～150cmで深さ5～10cm程度の植溝を作り、過リン酸石灰を施します。ネキリムシ類、ネダニ類の防除としてフォース粒剤を900g/a忘れずに散布しておきましょう。元肥のスーパーIBS222や野菜美人も植溝に施しておきましょう。

定植

●定植前日にトリフミン水和剤(萎凋病予防) 200倍液 1ℓを苗箱に散布しておき、「ひっぱりくん」で定植しましょう。

定植活着後、ゴーゴーサン乳剤を散布し初期雑草を抑えるようにしましょう。(雨天の次の日が効果的です)

排水対策

●ねぎは特に停滞水に弱いため、排水不良の圃場では、必ず排水溝を掘り、排水対策を徹底してください。

- ①圃場の周辺に植え溝より深く、排水溝を掘る。(額縁排水)
- ②畦を切り排水溝にたまった水が外に逃げるようにする。
- ③列が長く水が抜けない場合は、途中で排水溝を掘る。



☆露地果菜類(ナス、ピーマン等) 定植の準備をお早めをお願いします。

土づくりは苗定植の1ヶ月前までに、元肥施用は苗定植の2週間前までに済ませ、土壌に水分がある(土を握ってバラバラに崩れない)状態でマルチ掛けをしてください。早いマルチ掛けは地温を高め、苗の活着、初期の生育を促進します。また、定植後の風害(茎折れ等が発生し収穫時期が遅れます)から苗を守るため、肥料袋等での「あんどん」の設置をおすすめします。



(ナス：風害による茎折れ)



(「あんどん」設置状況)



※「あんどん」設置することで、風害から苗が守られ、初期生育が促進されます。比較的単価が高い6～7月の出荷量が増える効果が確認されております。

設置期間が長くなると苗が徒長ぎみになるため、設置期間は定植後約30日間までとする。

被服をしているため、苗の状況が見えにくいいため、ネキリムシ被害の注意と対策が必要。

対策：定植時：ダイアジノン粒剤5 400～600g/a 作条土壌混和

栽培中は水分不足に注意してください。



フレッシュミズ。ピザ作り

2月
12



島根おおち女性部フレッシュミズ部会「幸せのたね たんぼぼ」は、2月12日に邑南町元気館で「ピザ作り」を行いました。講師には邑南町の富永有作さんをお迎えし、ピザ、ミネストローネ、和風ドレッシングの作り方を教わりました。ピザ生地作りでは、イースト菌が活性化する温度や、材料を混ぜる手順などについての説明に、参加者はメモを取りながら熱心に取り組みました。実習では、生地がなめらかになるまで根気よくこね、ピザソースは玉ねぎの甘みが引き立つまで時間をかけてじっくりと煮詰めました。参加者は焼きたてのピザや、ピザソースを使ったミネストローネなど、出来上がった料理をじっくりと味わい、とても満足の様子でした。出来合いのソースやドレッシングを使うことも多いけれど、手間暇かけて作った料理はどれも優しい味で、とても美味しいと感想が聞かれました。

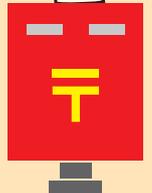
フレッシュミズ そば打ち体験

3月
15

島根おおち女性部フレッシュミズ部会「幸せのたね たんぼぼ」は、3月15日に今年度第3回目となる講座を邑南町の井原公民館で開催しました。今回の講座は、「古民家そば道場」の神田恵介さんを講師としてお迎えし、そば打ち体験を行いました。当日は邑南町産のそば粉を使用し、「古式打ち」と呼ばれる一本の麺棒を使って生地を丸く伸ばす手法を教わりました。そば打ち初体験の参加者が多く、都度手ほどきを受けながら丁寧に作業し、手打ちそばを完成させました。茹でたてのそばを試食いただき、打ちたて、茹でたてのそばを試食しました。参加者からは、「そばにこしがあつて香りも良く、とても美味しい」と感想が聞かれました。



お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見・ご要望などもお寄せください。

◇子どももどった頃の里を思い出します。春になると田んぼ一面に蓮華草が広がり、寝ころんだり、お手伝いでカマで刈って牛のえさにした思い出があります。今年行事がなくなり、一日も早いコロナ収束を願っています。家庭菜園のコーナー楽しみです。今日も頑張っています。

●田んぼ一面に咲く蓮華草はとても綺麗です。暖かくなり、畑や田んぼの忙しい季節が来ましたね。お身体には十分留意して頑張ってください。

◇海士町の「崎みかん」の紹介を見て、現地に行ってみかん狩りしてみました。二人の女性の笑顔も素敵です。

●規格外のみかんで作ったジャムやジュースは、素材の味をまるごと感じられるよう工夫されているそうです。みかん狩り、私も行ってみたいになりました。

◇野菜作りに興味はあるのですが、なかなか思うように出来ません。あなたもチャレンジ！家庭菜園を参考にチャレンジしてみたいと思います!!

●自分で作った野菜は特別に美味しく感じられます。●お困りのことなどありましたら、いつでも近くの事業所や営農部へお問い合わせください。野菜作り応援しています!

◇和牛情報を見て、全国的に美味しい!と定評のある「しまねの和牛」の増産を願っています。市場価格も上向きのように報じられています。今後、益々の生産性向上と、肉質の向上を期待しています。

桜江支店管内 Yさん 80代

●コロナウイルスの影響で、販売不振による厳しい状況が続いています。島根には素晴らしい農畜産物がいっぱい!みんなで積極的に消費し、生産者の方々の応援に繋がれば良いですね。

「もっと便利に！」



島根おおち地区本部 管内のATM機を

20:00まで 時間延長します！

変更日

4月25日(日)

島根おおち地区本部管内ATM機の営業時間

	開始時間	終了時間
平日	8:45	20:00
土・日・祝日	9:00	20:00

島根おおち地区本部管内のATM機は、ゴールデンウィーク中も休まず営業します。(祝日営業時間)

～いつでも、どこでも、手軽で便利！「JAネットバンク」～

来店不要

高度な
セキュリティ

定期貯金

ローン
返済

カード
ローン

マネー
フォワード
サービス

利用申込は、JAネットバンクホームページにて受け付けています。普通貯金口座（総合口座取引の普通貯金口座を含みます）

開設済みでキャッシュカードをお持ちであれば、専用フォームに必要事項を入力するだけで、ラクラク申込み完了です。

年金びより

～年金請求に関するお知らせです～

令和3年度に「**年金請求書**」が送付される方

1. 厚生年金請求 ☞ 63歳男性（昭和33年度生まれの方）
 2. 共済組合年金請求 ☞ 63歳男女（ // ）
 3. 国民年金請求 ☞ 65歳男女（31年度生まれの方）
- ☞誕生日の約3カ月前に**緑の封筒**にて請求書が届きます



令和3年度、年金相談会を開催いたします。

年金相談会をお勧めしたい方

- 令和3年度、年金請求をされる方・65歳になられる方**
請求書（**緑の封筒**）が届いた方は、JAにて請求に関する相談をさせていただきます。
ぜひ、年金相談を受けて、年金手続きをされる事をお勧めします。
- ご退職をお考えの方**
退職後の失業給付金の事・年金の事・また、退職後の健康保険の事など。
- 40年以上お勤めの方・65歳以降も働こうとお考えの方**
- 病気などで日常生活が困難な方 など**
※上記のほかにも年金に関する疑問・質問にお答えします。
お越しの際は、年金手帳・ねんきん定期便・年金証書・印鑑などご持参ください。
当日ご都合が悪い方は、「委任状」をいただきお調べできますので、各支店へご相談ください。



◆令和3年度「年金相談会」開催日◆



瑞穂支店	羽須美支店	石見支店	川本支店	邑智支店	大和支店	桜江支店
4/17 (土)	6/13 (日)	6/12 (土)	5/21 (金)	5/27 (木)	7/3 (土)	5/30 (日)
9/15 (水)	10/30 (土)	9/25 (土)	9/10 (金)	9/21 (火)		8/26 (木)
12/4 (土)		令和4年 2/12 (土)	令和4年 1/23 (日)	令和4年 1/22 (土)	令和4年 1/29 (土)	令和4年 1/22 (土)

年金に関する疑問・質問は
お気軽にご相談ください

JALまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

5月の行事予定

5月15日^土 **JA女子大学 つくしんぼ**
9:30～11:30
入学式&プランターでスイカ作り

5月19日^水 **JAゆとり倶楽部**
9:30～11:30
プランターでスイカ作り

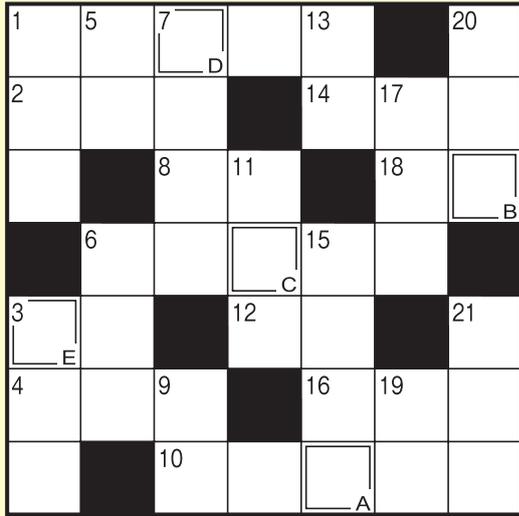
5月の外勤日 **15日(土)・17日(月)・18日(火)**



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

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

タテのカギ

- ① 亀が日なたで——干しをしている
- ③ 漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ——、——笛
- ⑤ 砕けて石や砂になります
- ⑥ 突然、風船が——した
- ⑦ 種、稲、穂に共通の部首
- ⑨ 5月の第2日曜日は——の日です
- ⑪ 和服の袖の下に垂れた部分
- ⑬ 物質の性質や星の動きなどを学びます
- ⑮ 胴が太いヘビのような形をしているという、幻の生物
- ⑰ 二輪車のこと
- ⑲ 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
- ⑳ 中国に次いで人口の多い国
- ㉑ 紳士服——は4階でございます

ヨコのカギ

- ① 5月の空を泳ぎます
- ② ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
- ③ 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
- ④ 『トッカータとフーガ』を作曲しました
- ⑥ 柱や立ち木の間に つるして使う寝具
- ⑧ トマトの実の食べない部分
- ⑩ バラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
- ⑫ ——を買って家を建てた
- ⑭ リュックやトランクもこれの一種
- ⑯ ゴールまで——5 kmです
- ⑱ つるべを下ろして水をくみます

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（J Aしまね全体）の方に「J A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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

J Aしまね 島根おち地区本部 組合員課 「クイズ」係
2021年5月7日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「レンゲソウ」



川柳の広場

最優秀賞

廃屋の庭にも夕陽みちてくる

出雲市 小白金房子 様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

優秀賞

着ぶくれをやさしくぬがす春の風

浜田市 岩本 静代 様

せつかちになつて人生冬になる

出雲市 堀江 英子 様

早春の光り湖一人占め

出雲市 大本 栄 様

佳作

三婆が寄れば昭和の花が咲き
体重計私の努力知らぬ顔
空家にもそれぞれありし物語
世話になる積りの者が先に逝く
欲捨てたとたんに老いが忍び寄る

出雲市 大和 貞子 様
出雲市 佐藤 勝枝 様
安来市 斎藤 美重子 様
津和野町 田中 豊司 様
出雲市 野中 花蓮 様

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

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



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）

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。
※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
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A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。



JA共済 もっと安心・満足に



ご契約者様は
どなたでも
登録できます。

完全無料
4/16日より登録ができます。

Webマイページ 新登場

「もっと身近で、もっと便利で、もっと安心・満足いただける」JA共済でありたい。みなさまとつながり、お一人おひとりに寄り添ったサービスをお届けしたい。そういった想いから生まれた新たなサービスが「Webマイページ」です。



- POINT ①**
24時間365日、いつでもスマートフォンやパソコンからアクセスが可能!
- POINT ②**
ご契約内容の確認がかんたんに!
- POINT ③**
住所・電話番号の変更がWeb上のお手続きで完結!
※お手続きの範囲は順次拡大!
- POINT ④**
携帯電話番号やご家族連絡先の登録で、お手続きのご連絡を迅速かつ確実に!

魅力的な賞品が当たるキャンペーンを実施

対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日

4/16金
スタート!

【応募フロー】ご応募される前に、お手元にご自身の共済契約者番号もしくは証書番号がわかるもの(フォルダー契約案内書や共済証書など)をご準備ください。お持ちでない場合は、お近くのJAにお気軽にお問い合わせください。
●最寄りのJA支店窓口もしくはJA共済相談受付センター※1(☎0120-536-093)へお問い合わせください。
※1 受付時間:9:00～18:00(月～金曜日) 9:00～17:00(土曜日)



応募締切 第1期:2021年6月30日 第2期:2021年9月30日
第3期:2021年12月31日 第4期:2022年3月31日

TOSHIBA

TOSHIBA トルネオV
コードレス
VC-CL1700
400名様
(各期100名様)



yogibo

Yogibo
Short
400名様
(各期100名様)



VERMICULAR

パーミキュラ
フライパン&リッド
2サイズセット
400名様
(各期100名様)



AngelAir Premium

マイクロバブルシャワーヘッド
TH-007-CR
400名様
(各期100名様)



LOGOS

ロゴス
3WAYスタンド
ハンモック
400名様
(各期100名様)



JAタウン

黒毛和牛ステーキ
セット 総重量2000g
(ヒレ1200g、ロース800g)
400名様
(各期100名様)



キャンペーンについて:お近くのJA支店・窓口にお問い合わせください。抽選について:厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。当選者の発表は賞品の発送、お届けをもってかえさせていただきます。※ご提供いただいた個人情報はJA AおよびJA共済連の事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。当キャンペーンの当選者は、JA共済連が同時期に実施する他のキャンペーンで当選できない場合があります。通信料はご利用者さまのご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。

ご挨拶

陽春の候、ますますご清栄のことお慶び申し上げます。
日頃より格別のご愛顧を賜り、深くお礼申し上げます。
さて、長年ご利用いただいております農協観光浜田支店・出雲営業支店を令和3年3月31日に閉店し、4月1日に鳥取・島根両県を統括する支店として、農協観光山陰統括支店を松江市に開設いたしました。引き続き、皆様の負託にお応えする所存ですので、今後ともご愛顧賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



4月以降の旅行に関するお問い合わせ先

【株式会社農協観光代理業】
観光庁長官登録旅行業第939号



島根県知事登録旅行業代理業第17号
JAしまね旅行センター本部
TEL 0853-25-8907
総合旅行業務取扱管理者 渡部 一宏

NOKYO TOURIST CORPORATION

旅行業公正取引協議会会員 農協観光(グループ)の旅行はどなたでもご予約いただけます。



一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社農協観光
山陰統括支店 TEL 0852-26-2600
〒890-0085 松江市灘町1-7 松江プラザビル8F
総合旅行業務取扱管理者 / 河本 宣明・前田 隆宏

個人宿泊プラン「旅だち」を利用して島根県や近隣県の宿泊をお申込みいただけます。



中四国発着の旅行情報は「Nツアー-中国四国」のLINE@をチェック!
LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してください

LINE@ × N Tour 株式会社農協観光

@oux8478k



材料 (4人分)

- 〔筍(アク抜きしたもの)… 300 g
- A 片栗粉(又は米粉)…大さじ5
- 味噌……………大さじ1
- 溶けるチーズ…………… 50 g
- ごま油……………小さじ2
- B 〔三つ葉……………適量
- だし汁…………… 200cc



コメント

- ・筍は低カロリーでありながら、カリウム・食物繊維・アミノ酸などの栄養が豊富な食材です。
- ・根元の硬い部分はすりおろすとふんわり・もちっと新食感!穂先はみじん切りにします。

アレンジ

- ・鶏ミンチや小エビ・野菜を加えても美味しいです。
- ・油で揚げて、ケチャップやポン酢などお好みのソースでどうぞ!

作り方

- ①筍の根元2/3はすりおろし、穂先はみじん切りにする。
- ②Aをしっかりと混ぜ合わせ、12等分し、中に溶けるチーズを入れて平たく丸める。
- ③フライパンにごま油を入れて、中火で②を焼く。
- ④焼き色がついたら、ひっくり返して、蓋をして4分蒸し焼きにする。
- ⑤小皿に入れ、Bを好みでかけて完成。

すりおろし筍のチーズおやき~明石焼き風~



混ぜるだけ簡単いちごムース

材料 (4人分)

- いちご…………… 250 g
- A 砂糖……………大さじ4
- レモン果汁……………小さじ2
- 生クリーム…………… 100cc
- 粉ゼラチン…………… 5 g
- 水……………大さじ2
- 飾り用(お好みで)
- 〔いちご……………適量
- パセリ(又はミント)…適量
- 生クリーム…………… 50cc
- 砂糖……………小さじ1



コメント

- ・小粒や不揃いのいちごが可愛く大変身!
- ・完熟いちごを使うと色、甘さ共にアップします。

アレンジ

- ・生クリームを豆乳や牛乳に変えれば、ヘルシーな仕上がりになります。
- ・生クリームをヨーグルト200gに変えればヨーグルトムースができます。

作り方

- ①粉ゼラチンを大さじ2の水でふやかす。
- ②いちごは洗ってヘタを取り除く。
- ③ミキサーにAを入れ、よく混ぜてペースト状にする。
- ④トッピング用に③を大さじ4取り出ししておく。
- ⑤ふやかしたゼラチンをレンジ(600w)で20秒加熱して溶かす。
- ⑥ミキサーの中に生クリームと溶かしたゼラチンを加え、再び混ぜる。
- ⑦カップに注ぎ、冷やし固める。(冷蔵庫で1時間位)
- ⑧取り出しておいた、いちごペーストを⑦の上にかける。
- ⑨飾り用生クリームに砂糖を加え泡立て、カップの中央にのせ、いちごとパセリを飾って完成。



健康散歩

お散歩に出かけませんか?

JA島根厚生連

昨今、新型コロナウイルスの影響もあり、私達を取り巻く環境は大きく変化しています。その為、メンタルに影響を受けたり、体調を崩したりする方が増えている現状があります。

それに加え、慌ただしい新年度に、緊張から体調を崩してしまう方もいらっしゃるかもしれません。

こんな時、ゆっくりお散歩なんていかがですか?意外と体と心を健康にしてくれる良い点がたくさんあるので、紹介します。

1. 全身の血流が良くなる。
2. 冷え性が改善する。
3. 免疫力の向上。
4. 肩こりの解消。
5. 骨粗鬆症の予防。
6. ダイエット効果。
7. 季節(四季)を感じる事ができる。
8. 瞑想効果で脳がスッキリ。
9. 記憶をつかさどる海馬の活性化。 等々。

このような良い点から、身体の調子が良くなったと感じられることでしょう。



気の合う方とおしゃべりしながらでも良いのですが、コロナウイルス感染にはまだ油断を許しません。マイペースにゆっくりとお散歩をしてみませんか?

では、いつお散歩しましょうか?

朝はいかがですか?朝の光を浴びることで、身体を覚醒させるセロトニンと言われるホルモンが分泌され、活動状態へ移行させます。日光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜も自然と眠くなります。

夜はどうでしょうか?睡眠の1~2時間前に散歩することで、スムーズな入眠を促します。散歩は「瞑想効果」や「ストレス発散効果」があり、頭の中のモヤモヤをスッキリさせます。普段、ストレスや悩みでなかなか寝付けられない方には、夜のお散歩をお勧めします。

もちろん、昼間でもOK!!お仕事の合間にちょっと歩いて、伸びをして、気分転換にどうぞ。

日本の四季折々に触れながらのお散歩。生活習慣の1つにいかがでしょうか?

暖かい春の陽気が穏やかな時間を運んで来てくれるのでは?と、私も期待しています。

心穏やかに、元気に毎日を過ごしましょう。

【編集後記】 新年度がスタートしました。毎年4月は気持ちがシャキッとするのですが、皆さまはいかがでしょう。昨年度はコロナに始まりコロナで終わると、経験したことがない1年となりました。コロナ禍はまだまだ続きそうですが、広報誌を通じて皆さまに少しでも笑顔を届けられたら…と考えております。今年度もJAしまねびよりをよろしく願いいたします。(安)

