

2017

# JAしまねびより

# 7

July Vol.16

特集 JALしまね 第3回通常総代会開催



第3回

# 通常総代会特集

J Aしまね第3回通常総代会を6月25日、島根県民会館大ホールで開催。総代会資料から平成28年度事業報告、平成29年度事業計画の基本方針など主な内容についてお知らせします。

2017



議長団（杉原総代（左）、栗栖総代）



あいさつする竹下正幸代表理事組合長

総代の皆様へ  
当日は、遠方より、或いはご多忙の中、ご出席いただき、心から御礼を申し上げます。  
そして、全ての総代の皆様、統合からの任期中、様々な面でお世話になり、改めて感謝を申し上げます。  
今後も引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

当日は、総代定数1,000人（欠員15人）に対し、962人（本人出席579人、委任状13人、書面出席370人）の出席。議長団に、杉原定氏（斐川地区本部）、栗栖卓三氏（いわみ中央地区本部）の両氏を選出し、各地区本部総代から意見、要望が出される中、前年度事業報告、新年度事業計画など全議案が可決承認されました。

竹下組合長が「JAしまねが発足して3年目を迎えた。一体感を一層強固なものとして、組合員・地域住民から選ばれ、頼られ、必要とされるJAとなれるよう改革を進めていく」とあいさつ。来賓の藤原孝行島根県副知事から、「農業を取り巻く環境はめまぐるしく変化しているが、JAしまねでは水稲肥料農薬価格の低減や米の買取制度の導入など、積極的に自己改革を実践している。今後も農業者所得の増大のための取り組みを続けていただくことに期待している」との溝口善兵衛島根県知事の言葉をいただきました。

また、JAしまねの発足以来、組織運営の牽引ならびに地域との橋渡し役として尽力いただいた方々の功労者表彰を行いました。



# 平成28年度 事業報告

平成28年度は、安倍内閣のもとデフレ脱却の兆しは見えつつあるものの、経済成長率は依然として低迷状態にあり、設備投資や個人消費等の改善には鈍さも見られるほか、マイナス金利の影響もあり、先行きの景気回復には不透明な面が見られました。

また、海外では英国が国民投票によりEU離脱を決定し、米国では政策運営能力が未知数とされるトランプ政権が発足するなど、国際的な政治・経済の先行きも不透明感が高まっています。

TPP（環太平洋経済連携協定）については、平成28年12月の臨時国会においてTPP承認案及び関連法案が可決・成立したものの、米国トランプ大統領の就任により現政権でのTPP発効は難しい状況となっています。今後、FTA（日米自由貿易協定）交渉や、EPA（日EU経済連携協定）交渉の動向も注視し、日本の「食」「農」「協同組合」の重要性をアピールする運動を引き続き展開していく必要があります。

組織情勢では、平成28年4月に新農協法・政省令・監督指針が施行されました。また、農協法附則において、政府は准組合員の事業利用規制の在り方について、5年間、正組合員及び准組合員の組合の事業の利用の状況並びに改革の実施状況についての調査を行い、

検討を加え結論を得ることとしています。

JA自己改革については、農協法5年後検討条項をふまえ、JA全国大会決議である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を最重点課題として取り組んできましたが、大会実践期間である平成31年3月までに着実に実践し、十分な成果を上げ、組合員やJAグループ外部からの評価を高めていくことが不可欠となっています。

こうした状況の中、平成28年度は「農業戦略実践3カ年営農計画」初年度として、営農指導と経営指導を通じて、組合員・生産者の所得向上に向けた取り組みを実施しました。取り組みの結果、販売品販売・取扱高が38,259百万円、購買品供給高が34,092百万円、貯金残高が994,007百万円、貸出金残高が308,072百万円、長期共済保有高3,659,406百万円となりました。

財務状況については、内部留保に努め、自己資本比率は15.21%となりました。

収支面については、事業利益が1,050百万円、経常利益は2,014百万円となり、当期剰余金は1,295百万円となりました。主な事業活動と成果の詳細については次ページのとおりです。

|          |              |
|----------|--------------|
| ■貯金残高    | 994,007百万円   |
| ■貸出金残高   | 308,072百万円   |
| ■長期共済保有高 | 3,659,406百万円 |

自己資本比率 **15.21%**

|        |          |
|--------|----------|
| ■事業利益  | 1,050百万円 |
| ■経常利益  | 2,014百万円 |
| ■当期剰余金 | 1,295百万円 |



## 組合員の状況

### (1) 組合員数

(単位：組合員数)

| 資格区分 |             | 当 期 首   | 当 期 増 加 | 当 期 減 少 | 当 期 末   |     |
|------|-------------|---------|---------|---------|---------|-----|
| 正組合員 | 個 人         | 66,407  | 918     | 2,460   | 64,865  |     |
|      | 法 人         | 農事組合法人  | 193     | 6       | 3       | 196 |
|      |             | その他法人   | 191     | 14      | 2       | 203 |
|      | 計           | 66,791  | 938     | 2,465   | 65,264  |     |
| 准組合員 | 個 人         | 164,553 | 4,207   | 3,276   | 165,484 |     |
|      | 農 業 協 同 組 合 | 1       | 0       | 1       | 0       |     |
|      | 農 事 組 合 法 人 | 24      | 1       | 1       | 24      |     |
|      | そ の 他 の 団 体 | 1,889   | 26      | 26      | 1,889   |     |
|      | 計           | 166,467 | 4,234   | 3,304   | 167,397 |     |
| 合 計  |             | 233,258 | 5,172   | 5,769   | 232,661 |     |

### (2) 出資口数

(単位：口)

| 資格区分   |             | 当 期 首      | 当 期 増 加 | 当 期 減 少   | 当 期 末      |        |
|--------|-------------|------------|---------|-----------|------------|--------|
| 正組合員   | 個 人         | 17,180,472 | 319,811 | 625,227   | 16,875,056 |        |
|        | 法 人         | 農事組合法人     | 25,872  | 362       | 506        | 25,728 |
|        |             | その他法人      | 31,765  | 3,879     | 2,309      | 33,335 |
|        | 計           | 17,238,109 | 324,052 | 628,042   | 16,934,119 |        |
| 准組合員   | 個 人         | 5,569,760  | 307,335 | 238,378   | 5,638,717  |        |
|        | 農 業 協 同 組 合 | 3,650      | 0       | 3,650     | 0          |        |
|        | 農 事 組 合 法 人 | 1,785      | 11      | 80        | 1,716      |        |
|        | そ の 他 の 団 体 | 91,987     | 4,051   | 839       | 95,199     |        |
|        | 計           | 5,667,182  | 311,397 | 242,947   | 5,735,632  |        |
| 処分未済持分 |             | 157,964    | 128,177 | 157,964   | 128,177    |        |
| 合 計    |             | 23,063,255 | 763,626 | 1,028,953 | 22,797,928 |        |

適要：(1)出資一口金額

1,000円

(2)当期末払込済出資総額 22,797,928,000円

## 財務・事業成績の推移

(単位：百万円)

| 区 分  | 項 目        | 平成27年度    | 平成28年度    |           |
|------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 財 務  | 事 業 利 益    | 917       | 1,050     |           |
|      | 経 常 利 益    | 1,878     | 2,014     |           |
|      | 当 期 剰 余 金  | 1,266     | 1,295     |           |
|      | 総 資 産      | 1,091,408 | 1,104,465 |           |
|      | 純 資 産      | 78,907    | 77,982    |           |
| 信用事業 | 貯 金        | 978,185   | 994,007   |           |
|      | 預 金        | 480,794   | 498,551   |           |
|      | 貸 出 金      | 307,875   | 308,072   |           |
|      | 有 価 証 券    | 国 債       | 89,969    | 82,394    |
|      |            | そ の 他     | 88,998    | 88,894    |
|      |            | 長期共済保有高   | 3,779,540 | 3,659,406 |
| 共済事業 | 短期共済新契約掛金  | 10,227    | 10,267    |           |
|      | 購買事業       | 購買品供給高    | 35,004    | 34,092    |
| 販売事業 | 販売品販売高・取扱高 | 36,512    | 38,259    |           |

(注1) 貯金は譲渡性貯金を含む。

(注2) 販売品販売高・取扱高は受託販売品と買取販売品の合計。

## 第3事業年度 剰余金処分

(単位：円)

|               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 当期末処分剰余金   | 2,040,764,952 |
| 2. 剰余金処分額     | 1,551,763,041 |
| (1)利益準備金      | 260,000,000   |
| (2)任意積立金      | 952,000,000   |
| 農業振興積立金       | 150,000,000   |
| 農業災害積立金       | 100,000,000   |
| 米価格変動積立金      | 200,000,000   |
| 教育研修充実積立金     | 50,000,000    |
| 信用事業システム開発積立金 | 50,000,000    |
| BIS規制強化対応積立金  | 200,000,000   |
| 経営安定化積立金      | 152,000,000   |
| 施設等更新積立金      | 50,000,000    |
| (3)出資配当金      | 339,763,041   |
| 3. 次期繰越剰余金    | 489,001,911   |

(注1) 出資配当金は年1.5%の割合です。

(注2) 次期繰越剰余金には、営農指導、生活・文化改善事業の費用に充てるための繰越額64,757千円が含まれています。

# 主な事業活動と成果

## 【農業振興】

JAしまね農業振興支援事業において平成28年度から新たに「魅力ある産地づくり支援事業」を新設し、「農業戦略実践3ヵ年営農計画」の重点事項である園芸推進5品目の拡大支援やしまね和牛増頭支援、島根デラウェア改植促進支援をメニュー化し、農業生産額の拡大、農業所得の増大に取り組みました（支援額5億8百万円）。

## 【販売事業】

### <米 穀>

米穀は平成28年度の島根県における水稻の作況指数が104（前年98）となり、主食用予想収穫量は91,300トンで前年比3,300トンの増加となりました。また、28年産米から島根米の買取制度を導入し、集荷数量は平成29年3月末現在で40,572トンとなり、前年を上回る結果となりました。



アグリマーケティング2016

### <園 芸>

島根ぶどうが共販60周年を迎え、販売面で積極的に推進した結果、デラウェアは過去最高の単価となりました。



### <畜 産>

品質向上対策や購買者誘致に継続的に取り組むとともに、JAしまね農業振興事業により繁殖雌牛増頭運動の実施や販売強化に努め、平成28年度の子牛市場上場頭数が5,231頭（前年対比100.2%）となり、4年ぶりに前年を上回る結果となりました。



## 【資 材】

肥料・農薬・飼料について、水稻肥料・農薬の銘柄統一や値下げ等を通じ、低価格による供給を進めました。

## 【信 用】

島根県産農畜産物プレゼントキャンペーンを実施し、貯蓄推進に併せ農畜産物消費拡大に取り組むとともに、貸出金では認定農業者支援資金により農業担い手支援を行いました。

## 【共 済】

契約者へのフォロー活動や、JAしまねこども倶楽部を通じた次世代対策を通して、地域への安心満足の提供と信頼の獲得に取り組みました。

## 【くらしの活動】

豊かでくらしやすい地域社会の実現のため、家の光の購読拡大運動をはじめとした教育文化活動、JA女子大学の開催や児童を対象とした食農教育（アグリキッズ）などを通じた「生きがい、ふれあいづくり」、健康に対する意識向上と体力づくりの促進などに積極的に取り組みました。これらの活動が評価され、平成29年2月に「第67回家の光文化賞」を受賞することができました。



あぐりスクールでの牧場体験



JA女子大学



家の光大会

# 平成29年度 事業方針

## 農業振興

### 方針

平成28年6月に開催した第2回通常総代会で決議された「農業戦略実践3カ年営農計画」に掲げた農業振興に係る具体的な行動計画や数値目標に沿って、JA役員と組合員が一体となって取り組みを進めます。

計画達成に向け、営農指導体制の強化や担い手支援体制の確立、JA独自の農業振興支援事業による生産基盤強化等をJAとして行うことに合わせ、県や市町村と連携した地域農業の振興により、産地活性化と農家の手取り最大化の実現に努めます。

特に、平成30年産からの農政改革に向けて、島根県産米の生産方針について県再生協議会を中心に、県、市町村、地域再生協議会と連携し、農家所得の向上につながる米生産計画、新規需要米による生産調整等をJAも一体的に進めます。

また、島根農業の中心的な担い手である特定農業法人、集落営農、大型担い手農家等への農地集積による効率的農業の普及と会計支援システムの更新を図り、記帳代行やデータ提供による組合員の利便性向上と経営分析による経営の安定化に努めます。

継続性のある水田営農の実現に取り

組むとともに、園芸5品目と和牛繁殖産地再生による複合的な営農形態を通じた農家所得向上を重点的に取り組みます。

### 重点事項

- ①「農業戦略実践3カ年営農計画」の実現
- ② 営農指導体制整備
- ③ 担い手支援
- ④ 農業経営管理支援
- ⑤ 労災保険加入支援
- ⑥ JAしまね農業振興支援事業

## 全般

### くらしの活動

安心して暮らせる豊かな地域社会の実現を目指して、女性組織、青年組織をはじめ、組合員や地域住民の参加によるくらしの活動に取り組みます。取り組みに際しては、組合員の多様なニーズについて、アンケート調査等を通じて把握するとともに、アクティブ・メンバーシップ（組合員が積極的にJAの事業や活動に参加すること）の確立を目指して、活動の質の向上と参加

者の満足度の向上に努めます。

### 販売事業

しまねブランド商品として県産農畜産物の販売力強化に向けて取り組みとともに、生産基盤の維持・拡大を図るため、「農業戦略実践3カ年営農計画」に掲げた「販売を起点としたものづくり」の実現に向け、行動計画を策定し進捗管理を行うことにより、生産現場での営農指導と販売を連携させた実践策を講じます。

### 購買事業

農家組合員の営農を支え地域農業の振興に資するため、営農指導部門・販売部門・TACと一体となって効率的な購買事業を進め、農家組合員の生産コスト低減と組合員サービスの充実・強化に努めます。

また、組合員・地域住民の暮らしを支援し、時代の変化・多様なニーズに対応した商品の提供が行えるよう、生活購買事業・店舗購買事業・自動車燃料事業を積極的に取り組み、地域の活性化にも貢献するとともに、より一層のサービスの充実にも努めます。

### 信用事業

「利用者満足度向上から事業利用拡

大への循環をつくり、島根の豊かな農業と活気ある地域を守るJAバンク」の実現のため、JAバンク自己改革「3本の柱」の完遂を目指します。

また、マイナス金利政策導入により信用事業を取り巻く環境が厳しさを増すなか、コスト削減を図りながら本店・地区本部が一体となって事業戦略を展開し、JA信用事業基盤の維持・拡大に取り組みます。

- ① 農業所得増大と地域活性化に資する踏み込んだ対応
- ② 信用事業の効率化
- ③ 農業と地域・利用者をつなぐ金融サービスの提供

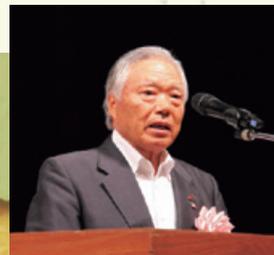
### 共済事業

組合員・利用者への「安心」「満足」の提供と信頼を獲得するため、事業実施体制のさらなる高度化及び平準化に取り組みながら、組合員・利用者はもとより、新規利用者拡大に向けた積極的な取り組みと、地域農業・地域社会への貢献を目的とした事業活動を展開します。

また「JAしまね共済事務センター」設置による事務の合理化及び効率化、自動車事故相談体制の充実強化を図り、「最良品質のサービス」提供を目指します。

# 功 労 者 表 彰

JAしまねの発足以来、役員として組織運営の牽引ならびに地域との橋渡し役として尽力され、新生JAの礎を築かれた退任役員の方々の功績を讃え、功労者表彰を行いました。



功労者を代表して  
あいさつする萬代宣雄氏

当日出席された功労者の方々  
(左から萬代宣雄氏、堀川栄市氏、米原稔氏、周藤昌夫氏、橋本正嗣氏、佐々木勘次氏、長岡昌利氏、足立幹男氏、築橋良治氏)

## 功 労 者 表 彰 名 簿

平成28年6月退任の皆様

在任時の役職

選出地区等

|         |       |      |      |     |      |      |      |      |     |      |     |       |       |      |      |      |        |      |      |      |      |         |
|---------|-------|------|------|-----|------|------|------|------|-----|------|-----|-------|-------|------|------|------|--------|------|------|------|------|---------|
| 田中彰     | 服部千津子 | 岡崎時明 | 築橋良治 | 中島一 | 武田俊吉 | 石飛正登 | 足立幹男 | 長岡昌利 | 長崎勉 | 杉谷英夫 | 長廻勤 | 松浦嘉昭  | 佐々木勘次 | 戸谷宣義 | 橋本正嗣 | 周藤昌夫 | 米原稔    | 堀川栄市 | 萩尾秋光 | 内田孝志 | 玄行政美 | 萬代宣雄    |
| 監事      | 理事    | 理事   | 理事   | 理事  | 理事   | 理事   | 理事   | 理事   | 理事  | 理事   | 理事  | 理事    | 理事    | 理事   | 理事   | 理事   | 理事     | 理事   | 理事   | 理事   | 理事   | 代表理事組合長 |
| 本店(女性協) | 西いわみ  | 島根おち | 斐川   | 出雲  | 出雲   | 出雲   | 出雲   | 雲南   | 雲南  | くびき  | くびき | いわみ中央 | くびき   | 西いわみ | 斐川   | 出雲   | 隠岐どうぜん | 隠岐   | 雲南   | 本店   | 出雲   |         |

雲南

## 空き店舗活用 地域住民の憩いの場

雲南市三刀屋町中野地区にある中野の里づくり委員会(深石広正会長)による直売所「笑(え)んがわ市(三浦由美子代表)」が6月8日に6周年を迎え、約70人が訪れました。売店の横にはサロンが併設されており、地元スタッフや利用者から持ち込まれた手料理や、コーヒーなどが200円で振舞われます。毎週木曜日に営業しており、地域住民の憩いの場となっています。

2010年10月に中野地区唯一の商店だった、旧JA雲南中野店舗が閉店。地元の女性活動グループが、JAの空き店舗を利用して地元の野菜や特産のこんにゃくを取り扱えないか提案し、同委員会や中野地区のJA女性部、地元有志が集まり、産直市運営を企画しました。

三浦代表は「スタッフを含めた全員が楽しんでいるからこそ、続けられています。この雰囲気を大切にしたいです」と話しました。



賑わいを見せるサロン

くにびき

## 宍道支店で年金感謝デーに トラック市が開催！

くにびき地区本部宍道支店とくにびき産直出荷者協議会宍道支部は、6月15日の年金感謝デーにあわせて、軽トラックの荷台で野菜や果物を販売する「トラック市」を同支店前で開きました。夏野菜や加工食品を販売し、来店客は思い思いに買い物を楽しみました。



来店客が増える年金感謝デーに、地元農産物のPRに繋がってもらおうと、昨年から隔月で開催。野菜の販売以外にも、くにびき女性部宍道支部の部員が支店内にカフェを設けて、来店客をもてなします。

当日は、同協議会宍道支部の会員7名がナスやトマト、加工食品を持ち寄り、トラックの荷台に陳列。開店と同時に多くの人を訪れ、1時間もかからずに商品が売り切れました。また、特設カフェではリンゴジュースとショウガで作った「リンゴショウガかん」(家の光2月号参照)と抹茶を振る舞い、訪れた客は「お茶がおいしかった」と満足そうでした。同



支部の杉井キミエ部長は「多くの人に喜んでもらえて嬉しい。今後もいろいろなもてなしを考えたい」と話しました。

隠岐

## 島外視察研修で 椎茸栽培技術の向上を図る

隠岐農産物生産者協議会の椎茸部会は6月14日～15日の2日間、椎茸栽培技術の向上などを目的として島外視察研修会を行い、会員やJA職員など12人が参加しました。

研修初日には、鳥取市にある「日本きのこセンター」が運営管理している椎茸ほだ場を、同センターの場長と所長の説明を受けながら視察しました。会員らは、椎茸栽培の方法についてなど活発に質問していました。その後、JA全農主催の生産者交流会に出席し、椎茸生産の楽しさや厳しさについて意見を交わしました。

2日目には、鳥取県の県民体育館で開催されたJA全農主催の乾椎茸品評会に参加しました。同部会の会員も出品しており、「こうしん中葉中肉の部」で宇野武夫さんが全農理事長賞を受賞しました。品評会には全国から高品質の乾椎茸が多数出品されており、今後の椎茸栽培の参考となりました。



椎茸ほだ場で説明を受ける参加者

やすぎ

## いもイモ★大作戦今年も好評

やすぎ地区本部が安来市穂日島町の中海干拓地で食育と地産地消の推進を図ることを目的に毎年開催している、サツマイモの苗植え体験イベント「いもイモ★大作戦」が今年も好評です。

6月4日に市内外から40家族、約130人が参加し、JAの営農指導員から説明を受けながら一区画10本の「べにはるか」の苗を定植していきました。今年によりサツマイモについて知ってもらおうと、栽培管理の他、品種の特徴や苗の説明などを詳しく掲載したサツマイモ栽培マニュアルをJAの担当者が手作りで作成し、配布しました。

親子で参加した女性は「去年は収穫だけだったが、子どもが楽しんでいたのが今年は定植から挑戦した。秋の収穫が楽しみ」と話しました。今後は収穫まで各自で除草作業などの管理をし、秋には収穫祭や重さを競うコンテストも行う予定です。



## 斐川

### ぶどう集荷所開所式を開催

斐川町ぶどう生産組合は6月9日、出雲市斐川町の中央集荷所で29年産の斐川ぶどうの集荷所開所式を行いました。29年産は昨年より早い出荷開始となり、品質も良いものとなっています。

同生産組合の矢野恵司組合長は「難しい天候の中、質の良いぶどうが出荷できた。梅雨に入り、これからはより雨との戦いとなる。今年は斐川ぶどう共同販売60周年を迎える年であり、体に気をつけて農家の方々が笑顔で良かったと言える年にしたい」と挨拶しました。

また、斐川町のぶどうをPRしてもらうため、出雲市役所斐川支所の青木昭支所長と斐川地区本部の山根善治本部長へ斐川産デラウェアを贈りました。



斐川産ぶどうを受け取る青木支所長(左)と山根本部長(左から2人目)

## 隠岐 どうぜん

### 保育園児が田植えの見学会

隠岐どうぜん地区本部の海士支店では6月12日、保育園児を対象とした田植えの見学会を行い、海士町のけいしょう保育園の年長組19人が参加しました。

この見学会は、次代を担う子どもたちに食の大切さなどについて学んでもらう食農教育の一環として毎年実施しており、4月の種まきの見学に続いて、今回は田植えの見学を行いました。

当日は天候に恵まれ、営農指導員の本多安則職員から田植え作業について説明を受けた後、同職員が所有する圃場で乗用田植機による実際の田植えの様子を見学しました。子どもたちは田植え作業よりも田植機に興味津々の様子で、田植機についてのいろいろな質問をしていました。

秋には稲刈りと籾摺りの見学会も予定しています。



田植の様子に興味深く見つめる園児たち

## 石見銀山

### あぐりスクール生き物調査

石見銀山地区本部は6月17日、今期2回目の「あぐりスクール」を開きました。11家族27人が参加し、前回植えた野菜や米の生育状況を観察した後、農事組合法人やまべの水田で生き物調査をしました。当日はドローンを使った空撮をしました。動画は同地区本部農産課のフェイスブックに掲載する予定です。

網とバケツを手に田んぼに入り、カエルやイモリ、ミズカマキリなど約20種類の生き物を捕まえ、班ごとに発表しました。参加者は「いっぱい生き物を見つけられて楽しかった」「見つけるのが難しかった」「田んぼの中がぬるぬるだった」など感想を話しました。

生き物調査を終えると、JAしまね石見銀山女性部大代支部が用意したエコロジー米のおにぎり、大田産の具材を使った豚汁を味わいました。



生き物調査をする参加者

## 出雲

### 出雲コーチン利用促進協議会設立 地鶏のブランド化を目指して

絶滅の危機に瀕している地元の鶏「出雲コーチン」を保存し、ブランド化を図るため、出雲コーチン利用促進協議会が設立されました。島根県畜産技術センターで6月15日、設立総会が開かれ、JA、行政機関、島根県立出雲農林高校、畜産農家ら30人が出席しました。

「出雲コーチン」は、大正から昭和にかけて出雲地方を中心に飼育されていましたが、その後飼育数は減り、一時は数羽にまで減少。農林高校の生徒がこの状況を知り、研究課題として増殖への取り組みを開始しました。そこに地鶏の生産販売に意欲的な市内の畜産農家が加わり「出雲コーチン」復活に向けた活動が始まりました。平成28年7月に畜産技術センター、農林高校、畜産農家、JAで第1回出雲コーチン利用促進打合せ会議が開かれ、その段階で確認できた「出雲コーチン」は17羽。順調に飼育され、現在は120羽以上に拡大しています。

平成29年度は、原種の維持・利用のルール化の検討や、地鶏生産のための交配種選定などに取り組む計画です。産官学連携で、「出雲コーチン」を軸としたブランドの確立を目指します。



畜産技術センターふれあい動物広場の出雲コーチン

西いわみ

## 益田市長へ シャインマスカットを贈呈

西いわみ地区本部ぶどう部会（部会長福原博）は6月5日、益田市役所を訪れ益田市のPRに役立ててほしいと山本浩章市長にシャインマスカットを贈呈しました。

同部会の福原博部会長、同部会青年部の岩崎崇司部長、西いわみ地区本部の田村清己本部長が益田市長と面会し、超早期加温栽培を行ったシャインマスカットを手渡しました。

シャインマスカットを試食した山本市長は「口の中でシャインマスカットの香りが広がってとてもおいしいですね」と感想を話しました。

全国では長野県、山梨県、岡山県に次いで、5月25日に初出荷が行われ、また5月の出荷は島根県が2006年にシャインマスカットを導入以降初めての事となりました。



山本市長（左）にシャインマスカットを手渡す福原部会長

本店

## アグリレディース大学を開催

JALまね女性部は6月6日～8日の3日間、「第11回アグリレディース大学」を開催し、県内各地から女性部員など29人が参加しました。

この企画は、女性部員が地域や世代を超えて交流・情報交換することにより仲間意識の輪を広げて親睦を深めるとともに、見識を広め女性部活動の活性化を図ることを目的に2年に1回開催しています。

11回目となる今年度は九州を視察先に選び、熊本地震被災地を訪れて震災への備えや復興支援について学ぶとともに、防災に対する意識を高め、万一のための女性組織活動をすすめる契機としました。

JALまね女性部は今年4月に県単一組織として発足しました。今後も様々な活動を通して仲間づくりの輪を広げ、女性部の活動の基本である「食と農を基軸とした活動」などの充実をはかっていくこととしています。



被災した熊本県の藤本牧場で藤本亨大代表取締役（左）から説明を聞く女性部員

島根おおち

## スーパー「スパーク」 役職員が管内産地を視察

島根おおち地区本部米穀農産課は、6月27日、広島市内のスーパー「スパーク」の役職員6人を招き、出荷している野菜について理解と関心を持ってもらうため管内の農地を視察案内しました。

「スパーク」とは、野菜の出荷をはじめ、11月から約1ヶ月間で管内産のもち米の宣伝のため職員数人が交代で店舗前で杵つきもちの実演販売を行うなど30年以上前から交流しています。

視察したのは、出羽地区にあるミニトマト農家や高原地区にある農事組合法人星ヶ丘の中ナス、白ネギの圃場と島根おおち地区本部の野菜の集荷場、米倉庫、牛舎といった施設などです。

スパークの役職員は「産地を実際に見ることが出来て非常によかった。直接農家と情報交換し、生育を確認することができ、大変勉強になった」と話されました。



いわみ中央

## かわピコまつり盛大に開催！

江津市後地町の道の駅「サンピコどうつ」で6月17日～18日の2日間、「かわピコまつり」が開催されました。「サンピコ」は海彦（うみピコ）、山彦（やまピコ）、川彦（かわピコ）の三人に由来しており、それぞれ海の幸、山の幸、川の幸を象徴しています。この祭りではその名のとおり、清流「江の川」の幸である若鮎のつかみ取りや鮎の塩焼き、川魚の天ぷらなどの販売が行われ、多くの来場者で賑わいました。

また、18日には、同道の駅内の産直市場のレジ通過者が100万人を突破し、100万人目となった江津市江津町の主婦中谷葵さんに記念品が送られました。いわみ中央地区本部からは井上宗治本部長が「石見白いるかの舞（コシヒカリ10kg）」を記念品として贈呈しました。

中谷さんは、若鮎のつかみ取りを楽しみにご主人と長男とともに訪れていて、「山口県岩国市から転居して6月1日に江津市民になったばかりで感激しています。産直市場は野菜も魚介も新鮮で安心できるので、今後も利用したいです」と喜んでいました。



井上本部長（右）から記念品を受け取る中谷さん家族

# 「しまね夏の花」品評会開催

とき

平成29年

7/29(土)・30(日)

29日(土)

一般展示 9:00~16:00  
表彰式 9:30~10:00

30日(日)

一般展示 9:00~15:00  
※展示の即売も行います。

ところ

ゆめタウン出雲 東館太陽の広場 (出雲市大塚町650-1)

「私たちが選んだ花」賞を決定!!

ご来場の際、一番良いと思われた花に投票してください。

一番多かった作品に投票された方の中から抽選で粗品をプレゼント!!

無料で  
体験!!

## 親子フラワーアレンジメント教室開催!!

親子で島根の花を中心にしたフラワーアレンジに挑戦してみませんか?

(公) 日本フラワーデザイナー協会島根県支部が講師!

作った作品とともに「しまねっこ」と記念撮影!

※「しまねっこ」の来場は7月30日回のみです。

両日、午前・午後各1回  
各10組まで

主催: 島根県農業協同組合・島根県花き生産者協議会

後援: 島根県・島根の花振興協議会・ゆめタウン出雲・しまね花商組合・JAアグリ島根

■この件に関するお問合せは JALしまね 米穀園芸部園芸課 TEL:0853-25-8694

## 農林大オープンキャンパス 「緑の学園」参加者募集

見て触れて農林大の風・土・緑を感じてみませんか!

7/28(金)・8/2(水)・6(日)・21(月)

大田市と飯南町の両キャンパスで開催



- 農林大学校では学生募集の一環として、高校生をはじめ、本校の学習・研修に興味を持っている方を対象に、オープンキャンパス「緑の学園」を開催します。
- 体験実習は、有機農業・野菜・花き・果樹・肉用牛・林業コースがあります。
- 各実施日の7日前までに申し込みが必要です。
- 詳しくは農林大学校のホームページ、または島根県立農林大学校 (TEL0854・85・7012) まで。

### 組合員からの情報提供窓口について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を受け付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて右記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先: 住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1

Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp

部署名 監査部

受付 監事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受け付けていますのでご利用ください。

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

## 第3回地区別総代説明会開催

やすぎ地区本部はわかさ会館で6月17日、第3回通常総代会に先駆けやすぎ地区本部総代説明会を開催し、総代定数79人のうち68人の総代が参加しました。

本店より山根盛治副組合長や常務理事も参加し、やすぎ地区本部平成28年度の事業報告、やすぎ地区本部平成29年度の事業計画、第3回通常総代会の議案などが説明されました。説明が終わると、総代の方々から様々な質疑、意見等が出され、山根副組合長や伊藤精一地区本部長より説明や回答が行われました。

伊藤地区本部長は「今後もJ Aしまねの経営理念のもと、組合員はじめ利用者、地域の皆さまに愛され、親しまれ、信頼される組織となるよう役職員一丸となって取り組んでいく」と話しました。



## やすぎ地区本部 平成29年度事業計画

### <基本方針>

平成29年度は、「農業戦略実践3ヵ年営農計画」の2年目となり、その実践に向けてより一層農業振興に取り組むとともに、米の買取制度充実による「農業所得の増大」と、健康志向の高まりに対応する「金芽米」の製造開始により、生産者米として組合員への供給と販売促進を行い、組合員および消費者の健康増進に向けて取り組みます。

また、担い手支援センターを核として、U Iターンも含めた新規就農者の育成と認定農業者の支援並びに地域の担い手としての集落営農組織の育成や法人設立支援を行い「農業生産の拡大」に努めます。

さらに、くらしの活動として女性・青年組織の強化とともに、教育文化活動や介護予防活動等に積極的に取り組み「地域の活性化」に努めます。

## 各地で田植え体験が行われました!



### 農業体験でふるさとの大切さ学ぶ

沢地区では毎年、地区の子どもたちやその保護者に農業体験を通して地域との交流を図り、農業の楽しさやふるさとの大切さを学んでもらおうと、沢営農組合を中心に自治会やJ Aなどの協力のもと農業体験活動を行っています。

地区の小学生7人とその保護者や関係者ら約30人が6月4日、沢営農組合の田んぼで田植えを行いました。約3畝の田んぼに「きぬむすめ」の苗を手で植えていき、児童も泥だらけになりながら頑張ったおかげで30分程度で植え終わりました。

体験した児童は「土が気持ちよくて、植えるのも楽しかった」「今年は転ばずに植えることができてよかった」と話しました。今後は生きもの調査や稲刈り体験も行う予定です。



### 生産者と消費者が交流

宇賀荘地区にある農事組合法人ファーム宇賀荘は6月4日、同法人が栽培する特別栽培米の取引先であるグリーンコープ生協とつとりと島根の組合員家族と産直米田植え交流会を開きました。関係者約140人が参加し、昔ながらの手植えでの田植えを体験しました。

生産者と消費者の交流を通して米について知ってもらい、安全安心な米づくりを実際の現場を見てもらうことを目的として、今年で13年目になります。

参加者は圃場に1列に並び、生産者の指導のもと一斉に「ヒノヒカリ」の苗を植えていきました。田植えが終わると、無農薬と水環境の良さをPRするため、ドジョウの幼魚の放流も行いました。

市内から親子で参加した女性は「今年で3回目。普段体験できないことを子どもと一緒に体験できて嬉しい」と話しました。



## てるてる坊主で店内明るく

今年もなかうみ菜彩館では、市内の保育園児が作ったてるてる坊主が、梅雨時期の店内を明るくしてくれました。

6月9日、島田幼稚園の園児13人がてるてる坊主作りにも挑戦。園児は、菜彩館の稲田佳代店長や安来東支店の職員から作り方を教えてもらいながら、思い思いに顔や模様を描き、安来節にちなんで手ぬぐいもかぶせました。

今年で6回目となるこの企画は、梅雨時期の風物詩になっています。稲田店長は「毎年お客さまにも好評をいただいている。子どもたちの自由な発想で一生懸命作ったてるてる坊主は、見ていると気持ちまで明るくなる」と話しました。



## 赤屋畜産まつり開催

赤屋地区和牛部会は赤屋小学校前駐車場で6月23日、平成29年度赤屋畜産まつりを開き、共進会を行いました。伯太地区から生後11~20カ月の肉用種牛9頭が出品され、審査員2人による厳正な審査の結果、川上裕惟さん出品の「たからしげ」を首席に選びました。講評としては、出品された牛は全体的に発育良好だったが、首席に選ばれた牛は特に発育が良く、全体的なバランスもとれていたため受賞となりました。

また、審査結果を待つ間には、地元小学生や保育園児の見学、地域住民が参加する審査競技なども行い、約60人が牛とのふれあいを楽しみました。審査結果は次の通りです。

- 🌸 **首席** = 川上裕惟さん「たからしげ」
- 🌸 **次席** = 細田雅康さん「さき」
- 🌸 **三席** = 長尾寿晃さん「よしみつなが」



## 市長に金芽米をPR

やすぎ地区本部は6月16日、安来市役所で近藤宏樹市長に「金芽米」の取り組みについて説明し、意見交換を行いました。

J Aの担当者から金芽米を製造するやすぎ精米センターの紹介や金芽米の健康効果、今後目指している「健康長寿しまね」の創造に向けた取り組みなどを説明し、金芽米の贈呈と試食を行いました。試食した近藤市長は「食べやすく美味しい。毎日食べるお米が美味しく健康に良いのは理想的」と話しました。

伊藤精一地区本部長は「金芽米を通して、まずは地元の皆さんの健康に寄与していきたい」と述べました。



## 大型特殊免許（農耕車限定）取得講習会

やすぎ地区本部は6月14日・15日の2日間、やすぎ担い手支援センターで、大型特殊免許（農耕車限定）取得に向けた講習会を開催しました。市内の営農組合や新規就農者など総勢11人が受講し、大型トラクターの基本操作の確認や試験のポイントなどを学びました。

近年、営農組合や大規模農家において大型機械の導入が増加する中、免許を取得し安全に使用してほしいと毎年開催しています。講師は免許を持つJ Aの職員が主と、受講者は交通ルールなどの座学講座を1時間半程度受けた後、敷地内で実際に大型トラクターを運転し、走行確認や方向変換などの練習を行いました。

職員は「試験に受かることも大切だが、安全に使用してもらうことを第一に免許取得の推進に力を入れていきたい」と話しました。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI  
KIDS

# 未来の 主役 たち

さわか  
**岡屋沙和子** ちゃん(5さい)  
こうすけ  
**孝祐** くん(2さい)



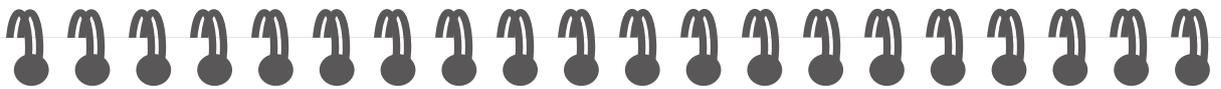
とっても明るくて元気な沙和子ちゃんは、こども園の年中さん。こども園では、お友達とおうちごっこやブランコをして遊んでいるよ。おうちでは、お絵かきやお人形で遊ぶのも好きだけど、外で自転車に乗ることや水遊びをするのも好きなんだって。料理のお手伝いもしてくれる、しっかり者のお姉ちゃんです。

電車や飛行機が好きな孝祐くん。よく乗り物のおもちゃで遊んでいるよ。お姉ちゃんのことを大好きで、一緒に音楽に合わせて踊ったり、お姉ちゃんを追いかけたりして遊んでいるんだって。お風呂洗いを手伝ってくれたり、少しずつ絵を描くことやお話も上手になってきた、孝祐くんです。

そんなふたりは、おじいちゃんが作った野菜が大好き！特にトマトが大好きで、一緒に畑に行って水やりのお手伝いもしているんだって！

## ～お父さんお母さんより～

「いつも外でおじいちゃんトマトに水やりをしたり、ブルーベリーをつんだり、土いじりが大好きなふたり。野菜と一緒に太陽の光をたくさん浴びて、元気いっぱい、笑顔いっぱい育ててね。」



## 家の光料理倶楽部掲示板



6月28日開催

◎講師：栄養士 飯塚生美子 氏



※料理は家の光7月号を参考にした、先生のオリジナルレシピです。



完成品



アンケートより □□□□□□□□□□□□□□□□□□

- ◆ナスの皮までおいしくいただけました。夏野菜がたくさん採れるので、家でも作りたいと思います。
- ◆普段魚料理をあまりしないので、下処理等勉強になりました。いろんなアレンジも聞けてよかったです。

家の光料理倶楽部に関するお問い合わせは…

JALまねやすぎ地区本部 総合企画課 電話：0854-22-3751



# 福祉課だより

## JAヘルパーのスキルアップ研修

私たちヘルパー（訪問介護員）の仕事は、ご利用者宅で調理を一緒にさせていただき、また入浴介助等を通じて、ご利用者のみなさまが可能な限り住み慣れた我が家（地域）でお過ごしいただけるよう支援させていただくことです。

今月のスキルアップ研修は調理実習。日ごろの訪問介護サービスと同じ状況下で旬の食材を使用し、その場で献立を考え、時間内に作りあげるといった内容でした。食材は同じでも献立や切り方、味付けや盛り方等々で様々な出来栄になったことに一同感動し、それぞれの調理のポイントをプロとして貪欲に情報収集し、今後のサービスに活かしていこうと話しました。



調理実習の様子



完成した料理

### お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター  
TEL: 23-8230 FAX: 23-8231



第3回  
講座

## 女子大レポート

ちまき作り

講師

JAしまねやすぎ女性部  
原 ますみ 氏  
永田三知子 氏  
門脇 瑞枝 氏  
石原久美子 氏  
武上 能江 氏



今回は伝統のちまき作りに挑戦しました。粉のこね方や笹の巻き方など難しそうでしたが、女性部員にコツを聞いて納得のちまきが完成したようです。

### 生徒感想

- ◆ 楽しい時間でした。ちまきは巻いたことがありましたが、ここまで綺麗に出来たのは初めてです。ポイントを教えていただけてよかったです。また来年作ってみたいと思いました。
- ◆ 小さい頃におじいさんに教えてもらった記憶を思い出しながら巻いてみましたが、ほぼ忘れていたのでとても時間がかかりました。でも、とても良い経験ができて、子どもにも伝えたいなと思いました。

食べまめでおいしい!  
やすぎの加工品

安来の特産を使って作られた加工品を紹介します!

安来の自然に育まれた、旬の紅さし梅を使用したドレッシングです。梅のさっぱりとした酸味は、暑いこの時期にぴったりです。サラダはもちろん、冷しゃぶや和え物などにもご利用いただけます。ぜひ一度お試しください。

うめドレッシング

210g入り  
400円(税込み)



販売者：JAしまね やすぎ地区本部  
問い合わせ：生産流通課（電話：0854-28-7800）

なかうみ菜彩館でお求めいただけます♪



私たちに**おまかせ**ください!

伯太支店編

発見！ やすぎ地区本部



伯太支店は、信用課と経済課が同一店舗内にあり、来店されるお客様も多く活気あふれる支店です。

伯太支店管内は、自然に囲まれた環境の中で、春には色とりどりのチューリップが畑を埋め尽くし沢山の来場者が訪れます。グリーンセンターやスーパーはありませんが、毎週火曜日と金曜日には「伯太さい菜市」が支店や近くのコンビニエンスストアで開催され、管内の農家さんが育てたたくさんの野菜や花などが販売され賑わっています。

今後もより親しまれ、満足いただける対応を心がけ、皆様のご来店をお待ちしております。

◎所在地/安来市伯太町東母里537-1 ◎電話番号/信用課：0854-37-1515 経済課：0854-37-1414

(後列左から)  
平井  
田口  
足立  
奈良井  
宇名手

(中列左から)  
景山  
稲田  
村本  
高橋  
池田  
天根  
浦瀬

(前列左から)  
野田  
遠藤  
永澤  
原  
安藤  
原田

伯太支店DATA

■信用課 8人  
■経済課 4人  
■渉外担当 6人

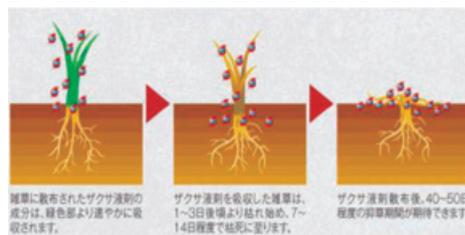
# 7月の一番商品



《期限》 平成29年8月末 まで



| 規格    | 特別価格 (税込) | 500ml換算 |
|-------|-----------|---------|
| 500ml | 1,580円    |         |
| 1ℓ    | 2,830円    | 1,415円  |
| 5ℓ    | 8,150円    | 815円    |
| 20ℓ   | 26,710円   | 668円    |



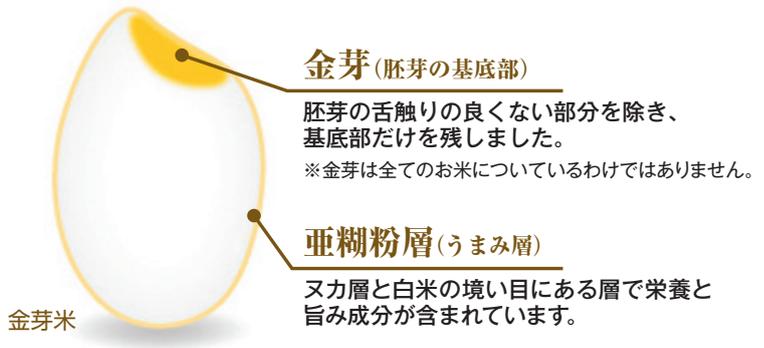
スギナ・ツクサ難防除雑草退治！

| 規格    | 特別価格 (税込) | 500ml換算 |
|-------|-----------|---------|
| 500ml | 1,960円    |         |
| 2ℓ    | 6,290円    | 1,573円  |
| 6ℓ    | 18,080円   | 1,506円  |
| 10ℓ   | 26,710円   | 1,336円  |

お問い合わせ・お申し込みは、  
やすぎ地区本部各支店 または 営農経済部 資材課(TEL:28-7800)まで

きん め まい  
[金芽米]

Q & A



最近話題の(?! )金芽米について詳しくお答えします!

Q：金芽米って？

A：最新の精米技術で金芽と亜糊粉層を残した無洗米で、栄養とおいしさを両立した健康志向のお米です。白米と同じ口あたりで、白米より旨味・甘みがあり、栄養価が高いのが特徴です。

Q：金芽米の良さを具体的に知りたい！

A：

### 金芽米のメリット

**メリット①**  
自然免疫力アップ効果!

金芽米はLPS(糖脂質)が普通の白米に比べて約6倍多いことが発見されました。金芽米を毎日食べ続けることで、生活習慣病、感染症、認知症、がん、アレルギーなどの予防効果が期待されます。

LPS含有量  
普通精米 約6倍 金芽米

金芽米を2合食べると糖脂質の1日の推奨摂取量約1/3を摂取できます。

香川大学稲川裕之准教授らのグループによる研究(第67回日本栄養・食糧学会にて発表)  
※LPS(糖脂質)は玄米や漢方薬に多く含まれる成分で、カラダの中にある自然免疫力を高め、病を防ぐ効果があるとされます。

**メリット③**  
ビタミン・ミネラルが多い!

金芽米には、普通白米に比べ、ビタミン・ミネラルなどが多く含まれています。

ビタミン類…ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、ナイアシン、葉酸、ビタミンE  
ミネラル類…マグネシウム、リン、カリウム、銅、マンガン

**メリット②**  
カロリー約1割オフ!

亜糊粉層が水をたっぷり吸収し、ふっくらと炊き増えるので、少ないお米でおいしく炊きあがります。

| 種類      | 100gあたり    |
|---------|------------|
| 普通のごはん  | 約168キロカロリー |
| 金芽米のごはん | 約144キロカロリー |

**メリット④**  
健康糖質が多い!

炊飯時、亜糊粉層に多く含まれる酵素が活性化され、健康糖質が多く産生されます。

| 糖質    | 金芽米     | 普通の白米  | お茶碗1杯のご飯に相当する米の量で比較 |
|-------|---------|--------|---------------------|
| マルトース | 12.64mg | 0.21mg | 約60倍                |
| オリゴ糖  | 9.93mg  | 0.86mg | 約12倍                |
| グルコース | 6.23mg  | 1.13mg | 約5.5倍               |

※米粒の表面を均等に約1%煎り2時間浸漬後の糖類を調査  
※日本認証サービス(株)調べ(2009/10/27)

Q：どこで買えるの？

A：安来⇒グリーンセンターひろせ店・はしま店・  
なかうみ菜彩館・ホック  
米子・松江⇒ホック全店

島根県産「きぬむすめ」を使用した5kg袋と2kg袋を販売しています。ぜひ一度ご賞味ください。

この袋が目印です!







# 秋から春先まで、 新鮮な味と 栄養価が魅力的な ブロッコリー

板木技術士事務所 ● 板木利隆

抗がん作用が高いと注目される野菜です。カロテンとビタミンCが豊富で、免疫力アップや抗ストレス効果も。カリウム、鉄、クロムなどのミネラルも含まれています。

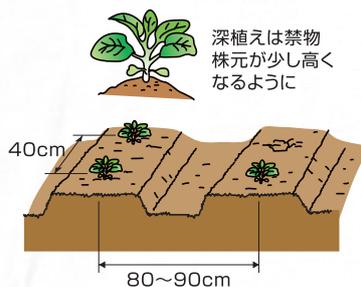
家庭菜園で秋から早春まで長く取り続けるには、品種選びが大切です。頂花蕾（ちょうからい）だけでなく、側花蕾（そくからい）も取れる「頂花蕾側花蕾兼用」品種がおすすめです。

種まきの適期は7月中旬です。育苗期は高温期に当たりますが、秋の生育適温下で最大成長するので育てやすいのです。頂花蕾は10月下旬、側花蕾は10月下旬から3月ころまで長期間収穫できます。

育苗は128穴のセルトレイ、少ない本数で良ければ3号ポリ鉢に3~4粒まきとし、育つにつれて逐次間引きし、1本立てにします。

セル育苗では本葉3~4枚、鉢育苗ではやや大きく本葉5枚ぐらいの苗に仕上げ、本畑に植え付けます。育苗期間は暑い盛りなので、苗はできるだけ風通しの良い、涼しい場所を選び、強光時にはよせず、遮光ネットなどで覆い、灌水（かんすい）は朝夕にたっぷり与えるなど、常に目配りし、入念に管理しましょう。

保水力のある有機質に富む土壌を好むので、植え付ける畑には少なくとも半月ぐらい前に、植え畝の中央部に、くわ幅10~12cmの溝を掘り、良質の堆肥と油かす、化成肥料を長さ1m当たり堆肥5~7握り、油かす大さじ7杯、化成肥料同5杯ぐらいを施します。成長が盛んになったら月2回ぐらい、化成肥料を1株当たり大さじ1杯ぐらい追肥します。頂花蕾を収穫したときには多めに追肥し、側花蕾の発達を促します。



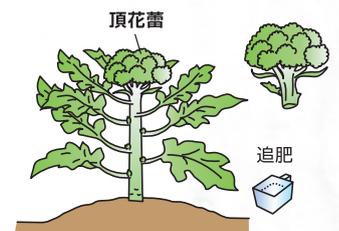
根は湿害に弱く、秋の多雨による病害の発生の恐れがあるので、株元が低くならないよう、特に多雨後の排水に注意してください。

茎の太さの割に草丈が高くなるので、風当りの強い所では小支柱を立てて転倒を防止しましょう。

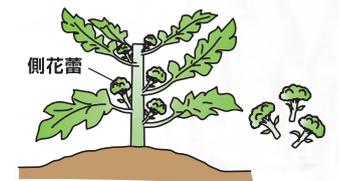
頂花蕾は径12~13cmぐらいで収穫します。茎を長く付け過ぎると側花蕾の数が減

るので、短く切り取ります。側花蕾は大きくはなりません。径4~5cmほどで収穫します。いずれも蕾（つぼみ）が大きく膨らむと品質を損ねますので、緑が濃く花蕾が締まっているうちに収穫します。

アブラナ科の野菜は、苗のうちからアブラムシ、コナガ、アオムシや黒斑病、軟腐病などにやられるので、早期に発見、適農薬を散布して防ぎましょう。



株の周りに追肥して勢いをつけ、良い側花蕾を出させる



小さいがまとめて使えば味に遜色はない

※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。

タテのカギ

- ②小玉や種なし、四角い物などもある果実
- ⑤縁も——もない人に助けられた
- ⑦117に電話をかけると聞けます
- ⑨ロシアの酒の代表格
- ⑪ワインボトルの底に沈んでいることも
- ⑫オランダゼリともいう葉野菜
- ⑬木などにぼっかりと開いた空洞
- ⑮国語、算数、理科、社会など
- ⑯コンニャクイモの生産量日本一の県
- ⑰目上の人に勧める席
- ⑲アンデス、プリンスといえ

ヨコのカギ

- ①もくもくと高く盛り上がる雲
- ②洋風の上履きの一つ
- ③食事作りや掃除、洗濯など
- ④武田信玄から連想される四字熟語
- ⑥目や鼻や口があります
- ⑧酔うと赤くなる人も
- ⑩古い地層から恐竜の——が見つかった
- ⑬和風の宿泊施設です
- ⑮——より証拠
- ⑰日本列島をぐるりと取り囲んでいます
- ⑲歩き過ぎて足の裏にできちゃった

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？

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 5 | 9  |    | 14 | 18 |    |
|   |   |    | B  |    |    |    |
|   | 6 |    |    | 15 |    | D  |
| 2 |   |    | 12 |    | 19 | 21 |
|   |   | 10 |    | 16 |    |    |
|   |   |    | C  |    |    |    |
| 3 | 7 |    | 13 |    | 20 |    |
|   | 8 | 11 |    | 17 |    |    |
|   |   |    |    |    |    |    |
| 4 |   |    |    |    |    | E  |

答え

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

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地区本部毎に5名の方に「JA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 〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 総務課「クイズ」係  
平成29年8月5日(土)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆  
「カブトムシ」

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| ユ | カ | タ | ミ | ア | イ |
| ウ | カ | ウ | ツ | シ | エ |
| シ | オ | ド | キ | タ | イ |
| ヨ | ア | ブ | ラ | ニ |   |
| ク | ラ | ク | チ | バ | シ |
| ム | シ | ロ | ソ | ヤ |   |
| キ | ネ | ン | ボ | ト |   |

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

健康散歩  
JA島根厚生連

水中ウォーキングで夏だって気軽に運動

日々、暑さと戦う季節になりましたね。暑さをアイスクリームや冷えたビールなどでごまかしてみても、気の紛れるのはその一瞬だけ。冷房の効いた部屋の中でついついゴロゴロしていて夏太り…。ここは一気に夏バテと暑さの両方を解消しちゃいましょう。涼しくなって、健康になる。おまけにシェイプアップも出来ちゃうかも!? こんなおいしい話というのは行水と健康づくりを兼ねた水中運動をすることです。中でも泳ぐのは苦手という方も気軽にできる水中ウォーキングはいかがですか？

水中ウォーキングは、地上でのウォーキングに比べ水の浮力のおかげで体重が最大70%も軽くなると言われており、膝や腰への負担が大きく軽減されます。さらに、水の抵抗がかかるために普通に歩くよりも消費カロリーが多くなるのも嬉しいところ！

水中ウォーキングでの注意点は、水の抵抗を受けるために、上半身が反り返りやすくなること。これを防ぐには腹筋を締めて上半身をやや前傾にして歩くようにしましょう。そして、下半身は膝を少し曲げて重心を落とし、足裏全体で水底をつかむように踏ん張って歩きます。腕もクロールのように前から後ろへ水をかくことで前方へ進みやすくなります。水底は滑りやすいのでスリッパに注意してください。

また、水中運動の場合でも、運動量が多いときは体温が上昇し発汗しています。水分不足にならないように水分補給を心がけてください。

楽しく続けるためには、最初はやや楽に感じる、物足りない程度からスタートし、徐々に時間を伸ばしていくことが大切です。暑いこの季節には、水中が気持ちよくついつい時間が長くなったり、浮力で楽に歩けるので歩き過ぎになつたりと、過疲労にならないことがあるので、少しずつ自分の体と相談をしながらはじめましょう。水中ウォーキングで暑さを紛らわし、暑さに負けない体作りをしてみませんか？





ハチを見かけたら巣づくり警報!

無料調査

ハチ駆除

近寄らず、触らず!!  
ハチの駆除はプロにお任せください。

ハチの駆除をご希望の方は  
最寄りのJAまでご連絡ください。  
JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの  
地区担当者が訪問させていただきます。



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店・  
支所にお問い合わせ  
ください

取扱業者

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■本社/島根県松江市西嫁島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■江津営業所/☎0855-52-6852

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■隠岐営業所/☎08512-2-2471

そなえていますか?

クミアイのおくすり



かぜ、胃腸の不調、小さなケガや  
軽い症状は自分で治しましょう。

それが、セルフメディケーションです。

(自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること)



「クミアイ家庭薬」のメリット

- 使った分だけ後払い、家計にやさしく経済的!
- 期限の切れそうな薬も、無料でお取り替え
- 季節やご家族のニーズに合わせて補充
- 災害など緊急時にも安心の常備薬!
- クミアイ家庭薬で「明日はもっと健康に」



A-COOP クミアイ家庭薬

お問  
い合  
わせ  
先

JAしまねの各支店 または

協同薬品工業(株)島根営業所 ☎0853-73-7430

JAグループ

# 島根産の食材レシピ 《しまねうれしぴ》

料理研究家 土井小百合

## きゅうりと鶏むね肉の中華風



電子レンジを使いサツとできあがります。熱い夏に酢とごま油であっさりした味なので、いくらでもキュウリがおいしく食べられる一品です。きゅうりは、ほてった体を冷やしてくれます。

### ●材料 (4人分)

|             |            |          |        |
|-------------|------------|----------|--------|
| 鶏むね肉……………   | 1枚 (約300g) | 醤油……………  | 大さじ1   |
| 塩、こしょう…………… | 適量         | 酢……………   | 大さじ1   |
| 酒……………      | 大さじ1       | ごま油…………… | 大さじ2/3 |
| きゅうり……………   | 2本         | 黒ごま…………… | 大さじ1   |

### ●作り方

- ①きゅうりは3~4等分に切り、縦に4等分の棒状に切り、塩を少し置き、水洗いして水気を絞る。
- ②鶏肉に塩、こしょう、酒をふりラップをしてレンジに5~6分かける。火が通ったら手で一口大にさく。
- ③ボールに調味料を合わせ、鶏肉を混ぜ込み味をなじませてから、きゅうりを入れ和える。

## トマトつけだれ・そうめん



トマト入りのそうめんつゆなので、色が綺麗でトマトの旨みも加わり、そうめんがいくらでも食べられます。洋風イメージのあるトマトを、和風でさっぱりといただける涼麺メニューです。

### ●材料 (4人分)

|              |      |           |       |
|--------------|------|-----------|-------|
| そうめん……………    | 6~8束 | トマト……………  | 中4個   |
| きゅうり……………    | 少々   | 水……………    | 400ml |
| 薬味           |      | ほんだし…………… | 小さじ1  |
| 大葉……………      | 5枚   | みりん……………  | 大さじ4  |
| みょうが……………    | 2~3個 | しょうゆ…………… | 大さじ3  |
| おろししょうが…………… | 少々   | 塩……………    | 小さじ1  |
| 白ごま……………     | 少々   |           |       |

### ●作り方

- ①トマトは皮を湯むきして種を取り1cm角に切る。
- ②水、ほんだし、しょうゆ、みりん、塩を沸騰させ火を切り冷ます。
- ③冷えたらトマトを入れ冷蔵庫に入れ冷やす。
- ④きゅうりは千切りにする。
- ⑤みょうが、大葉は千切りにして薬味にする。
- ⑥そうめんをゆで、皿に盛りキュウリを添える。
- ⑦薬味とトマトダレをつけて食べる。

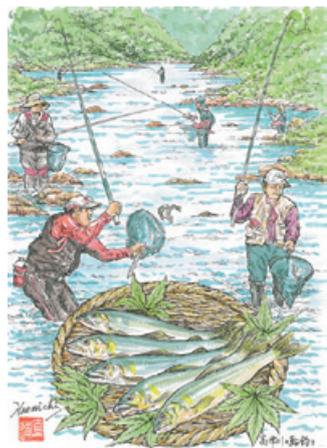
### 表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は、島根県西部を流れる高津川の鮎釣りの様子です。高津川は、水質日本一に何度も選ばれている全国屈指の清流で、日本で唯一ダムが無い一級河川としても有名です。また、高津川の鮎は薫り高く美味で人気があり、シーズンには全国から釣り人が訪れます。

### 編集後記

今月の表紙に描いて頂いた鮎釣り。私の父も昔から鮎釣りをしており、子供の頃からいつも食べさせてもらっていました。塩焼きや背ごし(刺身)、鮎ご飯など、とても美味しいですね。私も一度だけ友釣りに挑戦しましたが、難しいものでした。(藤)



【今月の表紙の原画】  
原画の全体は次のとおりです。