



JAしまねびより

2022

3

March
Vol.72



特集

特殊詐欺から
身を守る



／SNSで旬な情報を投稿しています／



LINE



Instagram



Facebook



YouTube



JALまね やすぎ地区本部版



健康な牛を育てたい

隠岐諸島の最南端に位置する知夫里島。手付かずの雄大な自然が多く残るこの小さな島に昨年の8月、移住してきた市川さん。東京出身で、北海道の大学で畜産を学んだ後、岡山の農場に就職。その後、牛の肥育牧場で働き数年が経った頃、「放牧」に興味を持ち始めます。日本の

肥育は一般的に、サシを入れるためビタミンをカットし、脂肪を増やすために牛舎で運動させないようにします。しかし、牛は本来、エサを探して動き回るという習性があり、特に子牛の時期は飛び跳ねることも。市川さんは「牛たちにはもっと動き回って、ストレスを感じない生き方をしてほしい。それができるのが放牧」という自分なりの考えに辿り着きました。

いちかわ まさよし
市川 雅賢さん(43才)

今月は、隠岐どうぜん地区本部。知夫村で牛の繁殖に取り組む市川雅賢さんにお話を伺いました。



ニュージーランド、そして知夫村へ

放牧ができる場所を求め日本各地を探しましたが、なかなか自分たちの条件に合う場所が見つからず、世界に目をむけることに。そこで辿り着いたのは、世界でも有数の酪農大国であるニュージーランド。ニュージーランドはほとんどが放牧だったため奥さんと相談のうえ移住を決意します。市川さんはそこで経験を積み、ファームの重要な役割であるマネージャーの職を任せられるまでになりました。しかし、ニュージーランドの人は平均身長が高く、扱う道具の大きさや常に背伸びをしながらの作業などに、やりづらさや体力の限界を感じ始めます。そして、13年が経った時、将来的なことを考え「日本で放牧できる場所」を再び探

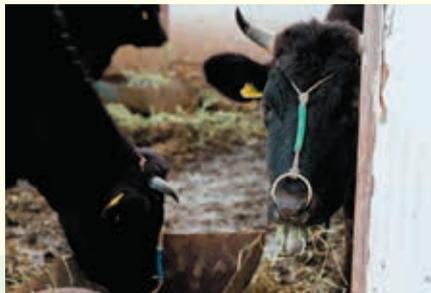


牛の様子を見守る市川さん



すことにしました。

以前から知夫村のことを知っていた市川さんは、縁あって役場の担当者と会うことになり、その後もメールでのやり取りを続け、経営の事業計画まで立ててもらうほどに。「これなら自分たちがやりたい放牧がこの島でできるかもしれない」という希望が現実化していき、ついに2021年8月、知夫村への移住となりました。



知夫村で実現できる健康的な放牧

知夫村では、島の約半分を使って放牧が行われています。島民が共同管理している放牧場がいくつかあり、広大な敷地を皆で利用しています。放牧といっても、出産前後や、冬場は牛舎でエサをやるなど、農家によってやり方は様々です。市川さん夫婦は、できるだけ牛舎には戻さない方法を目指していま



島のやり方を勉強中

す。それは牛の健康面だけでではなく、野草をエサにすることで経営コストが抑えられるというメリットもあるからです。また、エサにはトウモロコシなどの濃厚飼料も必要で「お金をかけて良い飼料を与える」と大きく成長するが、エネルギー価が高いだけではうまくいかない。草もある程度必要で、その兼ね合いがポイント」とのこと。どんなに良いエサを与えていても、病気をしってしまったら牛の値段は下がります。市川さんは「外で遊ばせた方が病気になる牛が少ないと感じる」と語ります。



海が一望できる見晴らしがいい場所に研修先の牛舎があります

長年牛に携わってきた市川さん。現在は、地元農家の南敬二さんの元で、島のやり方について勉強中です。朝、夕のエサやりなど、日中は

研修先の南さんの手伝いが主な作業。今後は、自分の牛を買い育てていく予定です。最近南さんが、使っていない牛舎を貸してくれることになり、ご夫婦で屋根のペンキを塗ったり、戸を張り替えたりと、修理しながら独立に向けた準備を着々と進めています。

ニュージールランドではスーパーまで車で1時間の場所に住んでいたという市川さん。島に不慣れさを感じていないとのこと。4歳のお子さんのお父さんでもあり、時間がある時には一緒に外で遊ぶなど島の生活を楽しんでいきます。

小さい島だからこそ、人との繋がりを大切に

また「小さい島だからこそ、人との繋がりを大切にしたい」と語り、「お互いの頼み事や、突然舞い込んでくる良い話などは、小さいコミュニティの魅力」と言います。

プチっと情報！ 知夫村

知夫里島と周辺の浅島・島津島・大波加島などの無人島により構成される知夫村。本土と最も近く、七類港から44kmの距離にあります。

国の史跡名勝天然記念物にも指定されている赤壁は、普段見ることができない火山の断面を覗くことが◎また、島根半島から島前、島後の島々の大パノラマが一望できる赤

ハゲ山は、毎年5月から6月にかけて野だいこの花が咲き誇るなど、豊かな自然の絶景が広がります😊



極的に顔を出していきたいとのこと。「ただ、自分は東京生まれなので、言い方がストリートになってしまふ時があるので気を付けなさい」と苦笑いする市川さん。放牧も、島の人たちとの繋がりも、一歩ずつ着実に積み重ねている市川さんでした。



ニュージールランド在住時にご家族とパシャリ



topics
1

JAしまね女性部 今年度も「米一握り運動」実施!! ～県立大学から感謝状が届きました～



JAしまね女性部は、島根県内の子ども食堂やフードバンク、大学などへ米を寄贈する活動「米一握り運動」に取り組みました。新型コロナウイルスの影響を受け困っている人を食の面で支援し、暮らしを守りたいという思いから昨年度に続いての実施となりました。

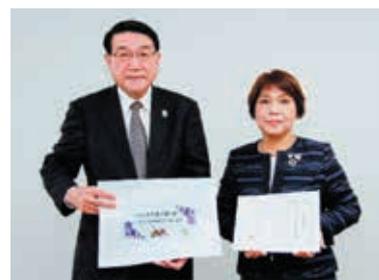
今年度は米の収集を11月と2月の2回に分け実施。島根県農協青年組織協議会やJAしまねにも協力を依頼し、2021年産玄米約3,020kgが集まりました。



集まった玄米は
JAアグリ島根で精米・袋詰め

集まった玄米は、精米・袋詰めし、「贈るだけでなく、私たちの想いも届けたい」という女性部員の想いから直筆メッセージも添え、希望のあった県内の子ども食堂、フードバンク、大学へ贈りました。

また、寄贈先である島根県立大学から感謝の声が届き、1月24日には女性部の高橋美佐子部長が、同校の清原正義学長から感謝状を受け取りました。清原学長は「お米を寄贈いただきとてもありがたい。メッセージ付きで想いと一緒に届けてくださりとても嬉しい」と感謝を述べられ、高橋部長は「みんなの力を集結させようと米一握り運動を行った。部員の気持ちも届き、嬉しく思う」と話しました。



清原学長（左）から
感謝状を受け取った高橋部長

topics
2

しまね就農相談会&セミナーをオンラインで開催



JAしまねと島根県は1月23日と2月6日に、しまね就農相談会&セミナーを開催しました。1月23日はコロナの影響によりオンラインでの個別就農相談のみとなりましたが、2月6日はオンラインで個別就農相談と合同でのセミナーを行うなど、両日で計54人の方が参加しました。

島根県の新規就農者数は2013年以降160人以上を維持し、2020年は185人と年々増加傾向にある一方、農業従事者の平均年齢は72歳になり、農業経営体数も年々減少するなど、高齢化や担い手不足が問題になっています。



カメラに向かって説明する県の担当者ら

そこで、当JAと島根県の共催で同会を初めて企画。個別就農相談会では、JAの各地区本部の担当者なども参加し、相談に応じました。またセミナーでは、県の担当者が「相談、体験、研修、就農」までの支援体制をパッケージにした就農パッケージの紹介や、自宅に居ながら県内の産地と中継をつないで見学できるオンライン産地ツアーなどの相談体制、社会人経験者にもおすすめの県立農林大学校の養成コースや農業法人での研修制度、資金面での支援制度などについて紹介しました。

担当したJA本店担い手対策課の澤津賀一課長は「農業者の高齢化や担い手不足が深刻化する中、次世代を担う人材の掘り起こしが急務であり、新規就農者の掘り起こしの為、継続して相談会を開催したい」と話しました。

topics
3

営農指導実践全国大会に出雲地区本部の野中一敏営農指導員が出場



JA全中が主催する「第6回JA営農指導実践全国大会」が2月18日にオンラインで開催され、中国地区大会で最優秀賞を受賞したJA出雲地区本部総合指導課の野中一敏職員が出場しました（JAしまねからは4年振り）。「県内一のアスパラ産地としてのプライド～販売高1億円を目指して～」と題し発表し、優秀賞を受賞しました。

発表では、管内のアスパラガスの販売高が伸び悩んでいることを受け、「販売高1億円」の目標を掲げ、JA出雲アスパラガス部会や県、市、JAが連携しながら達成に向け取り組んだ内容を発表。リースハウス事業による初期投資の削減や、出荷規格の見直しなどによる共販体制の強化、ヘルパー制度をつくり農繁期の労働力の確保、栽培技術の継承に向けた研修制度の構築や青年部の設立による部会全体の活気づくりなどに取り組み、2021年の販売高が過去最高となったことを発表しました。

審査員長は「それぞれの課題に対し、しっかり解決に向け取り組んでいた」と講評し、野中職員は「同じ部署の仲間や、部会の皆さんの協力がなければ達成できなかった」と感謝の言葉を述べました。



取り組みを発表した野中職員

特殊詐欺から身を守る

未だ後を絶たない「特殊詐欺」。

「自分は大丈夫」「特殊詐欺って気づくでしょ！」……など、どこか他人事のように思っていないか？
詐欺の被害に遭った方は「まさか自分にかかってくるなんて——」と、思っているのです。

特殊詐欺は年々手口が巧妙になっています。

そこで今回の特集は「特殊詐欺から身を守る」です。

“自分の身は自分で守る”のはもちろん、“家族の身を守る”ために
「明日は我が身」の気持ちを常に持ち、特殊詐欺について今一度理解しておきましょう。



不安を感じたらまずは相談を！

警察相談専用窓口

#9110

消費者ホットライン

188

対策を徹底確認!



架空料金請求詐欺

インターネットサイト事業者などを名乗る犯人から、インターネットの未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話にショートメッセージ (SMS) が送られたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきが送付されることにより、実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺。



このキーワードに要注意!

「有料サイトの利用料金が未納」

「払わなければ裁判になる」

「コンビニで電子マネーカードを買ってカード番号を教えて」

対策

- 事業者、法務省や裁判所などが「未納料金などの支払い」の名目で、コンビニエンスストアで電子マネー (プリペイドカード) を購入させることは絶対にありません。
- ハガキなどにある連絡先には連絡しない。
- まずは慌てず家族や警察に相談しましょう。



還付金詐欺

自治体、税務署、年金事務所の職員などと名乗り、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきます。被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺。



このキーワードに要注意!

「還付金がある」

「払い戻しには期限がある」 **「ATMで手続きができる」**

対策



- ATMでお金が返ってくることは絶対にありません。
- 電話でお金の話が出たら、まずは家族に相談しましょう。

オレオレ詐欺

息子や孫になりすました犯人から、電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実に、お金を要求する詐欺。



このキーワードに要注意!

「携帯番号が変わった」 **「風邪をひいて喉の調子が悪い」**

「会社のお金が入ったカバンを落としてしまった」

対策



- 電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談を!
- 電話をかけてきた家族に自分から電話し確認しましょう。

特殊詐欺の手口と

預貯金詐欺

県や市町村などの自治体や税務署の職員などと名乗り、医療費などの払い戻しがあるからと、キャッシュカードの確認や取替の必要があるなどの口実で自宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る詐欺。



このキーワードに要注意!

- 「払戻金がある」
- 「キャッシュカードの確認・取替が必要」
- 「手続きのため暗証番号を教えてください」

対策



- 自治体、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かりに来ることは絶対にありません。
- おかしいな…と思ったら家族に相談しましょう。

キャッシュカード詐欺盗

警察官などと偽って電話をかけ「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」などとして、嘘の手続きを説明した上で、キャッシュカードをすり替えるなどして盗み取る手口。



このキーワードに要注意!

- 「キャッシュカードを確認しに行く」
- 「口座が悪用されている」
- 「キャッシュカードを封筒に入れ割印をおしてください」

対策



- 警察官、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを封筒に入れさせることは絶対にありません。
- おかしいな…と思ったら家族に相談しましょう。

身近でこんな被害が起こっています

令和3年に島根県内で発生した特殊詐欺は、島根県警の発表によると、**被害件数73件**（前年比+19件）、**被害金額約7,902万円**（前年比+3,806万円）といずれも前年より増加。

その中でも「架空料金請求詐欺」が**44件と半数以上**を占め、次に多かったのは「還付金詐欺」でした。

おかしいな…と思ったら、まずは家族・警察に相談しましょう。

J Aしまねでは、運営するコンビニエンスストアや、J A窓口において特殊詐欺を未然に防いだとして感謝状が贈られました。



※日本農業新聞より



輝く50万パワー☆ しまわの女性部！

島根あおち女性部

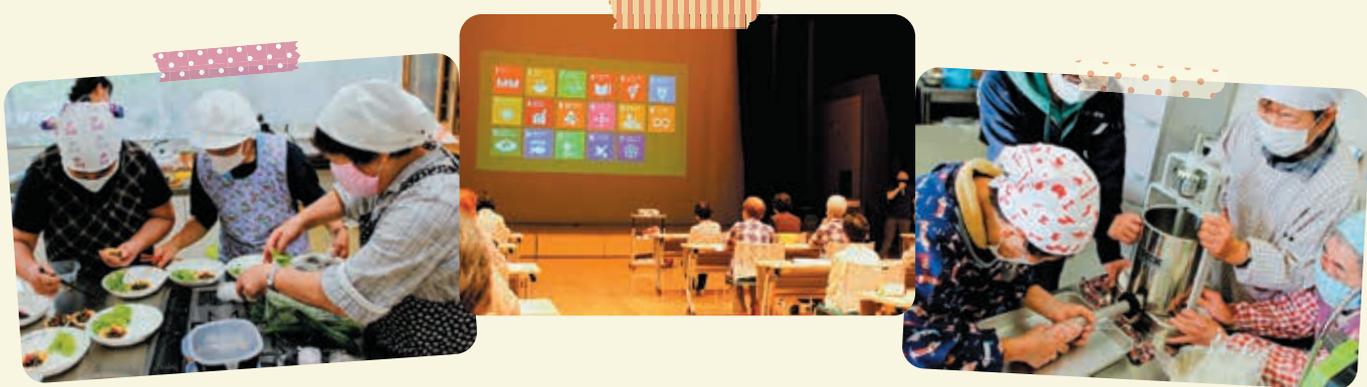
地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

島根あおち女性部はコロナ禍で例年通りの活動が難しい中で、感染防止対策を徹底し、「食」と「農」を基軸とした地産地消・食農教育活動に取り組んでいます。

今年度は地域の食材をふんだんに使用したお弁当づくりや昔から地域の祝い事や祭りなどに作られていた伝統料理づくりを行い、旬の食材や伝統的な食習慣の大切さを再認識しました。

また、2005年から行っている管内の保育園児とのサツマイモ苗植え、いも掘り交流は、今年度も交流会は中止としましたが、収穫したいもを保育園・保育所へ贈り、地域でつくられた農作物のおいしさを伝えました。

また支部活動も少しずつ再開しており、ハム作りや寄せ植え、SDGs研修など様々な活動を行いました。今後も女性部の輪を大切にしながら部員の笑顔あふれる活動を続けていきます。



一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

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

むらかみ じゅんいち
副会長 **村上 淳一**さん



★村上さんが部会長として活動している島の香り隠岐藻塩米のfacebook公式アカウントのURL、QRはこちら
(<https://www.facebook.com/moshiomai/>)



島根県青協の活動や米づくりの様子、
日常の何気ない出来事などを日々更新しています！

島根県農協青年組織協議会（以下「島根県青協」）副会長の村上淳一さん（40）は、地元隠岐の島町で就農し18年目になります。

大学在学中に父を病気で亡くし、卒業後、農家だった父の遺志を受け継ぎ就農しました。

水稻・ブドウを中心に経営し、水稻では主にコシヒカリ、きぬむすめを栽培しています。隠岐の島町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」の生産にも取り組み、藻塩米生産部会の部会長として日々、全国に誇れる美味しい米づくりのため研究とPRを行っています。その飽くなき探求心は留まることなく、昨年からは新たに有機JASの藻塩米の生産にチャレンジしています。

農青連には、隠岐青年連盟発足時から加入。副委員長として盟友と一緒に活動に参加し、令和元年からは島根県青協の副会長としても活動に尽力しています。

村上さんは「県内703名の盟友のそれぞれの想いやアイデアを一つでも多く形にできるようなお手伝いができたらと思っています。我々若い力で島根の農業を盛り上げていきたい」と今後の目標を熱く語りました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園
カボチャ

強健で育てやすい

生育適温は17~20度でウリ科野菜の中では比較的低温に強く、強健で病害虫も比較的小さい野菜です。ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、特に免疫力を高めるβ-カロテン含量は野菜の中ではトップクラスです。

品種

西洋カボチャでは「みやこ」(サカタのタネ)、「えびす」(タキイ種苗)、「九重栗」(カネコ種苗)など、ミニカボチャでは「坊ちゃん」(ヴィルモランみかど)など。表皮が白く貯蔵性のある「雪化粧」(サカタのタネ)などもあります。

苗作り

種は一般地では3、4月に12cmポットに3粒まき、本葉1枚の頃生育の良いものを残して間引いて1本にし、本葉4、5枚まで育てます(図1)。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて耕します。次に、畝幅(ベッド幅)90cmで、中央に深さ20cm程度の溝を掘ります。この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgとを施し、溝を埋め戻して高畝を作ります(図2)。

植え付け

遅霜の心配のない4、5月が植え付け適期で、株間90cm程度に植え穴を掘り、穴に十分水を注いで植え付けます。遅霜の恐れのあるときは、ポリフィルムでトンネル、ホットキャップやあんどんを作り、保温します(図3)。

整枝・交配

本葉5枚くらいで摘心し、生育の良い子づるを3本伸ばし、他の子づるはかき取ります(子づる3本仕立て)。伸びた子づるは重ならないように配置します(図4)。着果節位は10節前後を目標にし、雄花開花日の早朝に花粉を雌花の柱頭になすり付け、受粉(人工受粉)させます(図5)。

追肥・敷きわら

追肥は果実がこぶし大の頃、化成肥料を1株当たり30g程度、株元から離してばらまきます。茎葉と果実への泥はね防止のため、敷きわらや不織布など透水性の資材を敷きます。

収穫

開花後45~50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期です。収穫後7~10日、風通しの良い場所に置いておくと甘味が増します(図6)。

図1 苗作り

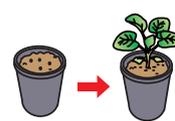


図2 畑の準備

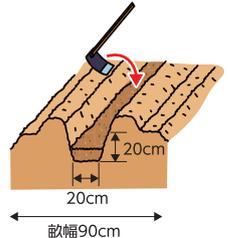


図3 保温

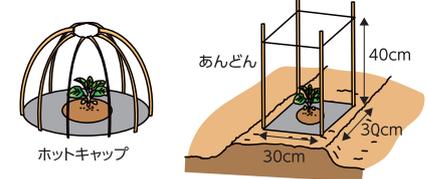


図4 整枝



図5 人工受粉

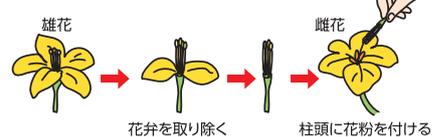
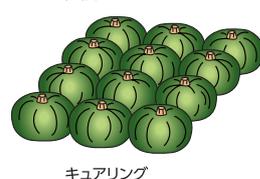


図6 収穫



キュアリング

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。

理事会情報 (1月31日開催)

【協議事項】

- ① J A しまね農機事業 県域会社化 今後のすすめ方について
- ② 令和4年3月1日付け本店営農担当部署、経済部の機構改革の実施について
- ③ 令和4年2月28日付け、令和4年3月1日付け、令和4年3月7日付け、令和4年3月14日付け、令和4年3月31日付け地区本部の機構改革の実施について
- ④ 令和3年度補助事業の実施について
- ⑤ 水田農業経営安定推進対策補助金の申請について
- ⑥ 信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑦ 大口貸出について
- ⑧ 貸出金償却および遅延損害金免除について

⑨ 事務リスク管理規程の改正について

- ⑩ 第8回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑪ やすぎ地区本部 やすぎ地区本部福祉センター事業廃止および運営規程等の廃止について
- ⑫ いわみ中央地区本部 いわみ中央福祉センターの廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑬ 西いわみ地区本部「小規模多機能型居宅介護事業所」「訪問介護事業」の廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑭ 令和3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

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

農業入門基礎研修 秋コース修了式



やすぎ地区本部はやすぎ担い手支援センターで1月18日、農業入門基礎研修・秋コースの修了式を行いました。この研修は、農業への理解を深めてもらうとともに、地域農業について考えていただくことを目的として平成24年にスタートしました。4月～7月開催の春コースと8月～1月の秋コースの年2回実施しており、農業の経験がない方でも気軽に受講できる人気の研修で、今回は12人の受講生が研修を修了されました。

式では、JAしまねやすぎ地区本部 伊藤精一本部長が「新型コロナウイルス感染防止のため、リモート

研修となり聞き取り難い点があったと思いますが、毎回熱心に受講いただき誠にありがとうございました。この研修をきっかけとして、次は直売部会員向けの栽培講習会の受講や、新しい作物の栽培にチャレンジすることもできますので、JAにご相談ください。」と挨拶しました。

また、当日は研修最終日として、種苗会社の担当者よりタマネギの追肥・収穫調整のポイント、JA生産流通課の職員より直売野菜の販売方法についての講義を受けました。



金芽米30人が当選 新春プレゼントクイズ抽選会

やすぎ地区本部と(株)しまねトーヨーは1月25日、同地区本部でJAの「金芽米」が当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。島根県内から2,226通の応募があり、抽選会では同地区本部の伊藤精一本部長と同社の荒木健代表取締役社長が抽選を行い、5kg10人と2kg20人の計30人が当選され、2月上旬に商品を発送しました。

「金芽米」は環境に優しく、健康志向のお米として注目を集め、特殊な精米方法により普通の白米に比べてビタミン・ミネラル・食物繊維が多く摂取でき、カロリーオフや糖質オフも期待できます。また、BG無洗米でもある「金芽米」は、製造工程で一切水を使用せず、家庭でもとがずに炊けるため水質汚染の防止につながります。他にも工場で発生した肌ヌカを「米の精」という有機質肥料・飼料に再生し、循環型農業を実現するなど環境に優しいことも特徴で、これらはSDGs（持続可能な開発目標）の目標のうち9つに寄与しています。

抽選を終えた伊藤本部長は「金芽米は身体と環境に優しいお米。たくさんの方に知って食べてもらいたい。」と期待を込めました。



安来のイチゴで届けるバレンタイン



やすぎ地区本部は2月11～12日、なかうみ菜彩館で限定バレンタインBOXの予約販売イベントをおこないました。この商品はやすぎ苺部会、島根県立情報科学高等学校、なかうみ菜彩館の3者で企画したもので、情報科学高校の生徒が選んだ地元の苺の加工品に、やすぎの苺200gと苺割引券をセットにして税込2,000円と1,500円の2種類のBOXを準備しました。苺の加工品の中には今回のために復刻した商品も含まれています。

当日は予約販売を中心に、店頭ではやすぎ苺部会とJA職員が協同で準備、販売をおこないました。限定BOXは大好評で多くのお客様が手に取り、用意した商品は完売しました。商品を買われた方は「凄く楽しみにしていました。色々入っているので家族で分け合って味わいたいです」と話されました。



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

まこと 岩田 誠人 くん (7さい)	ゆい 結依 ちゃん (5さい)
あおい 葵依 ちゃん (2さい)	けんこ 謙人 くん (1さい)



誠人くんは面倒見のいい優しい性格のお兄ちゃん。歌うことが大好きで「トトロのさんぽを歌って91点とったよ！」と嬉しそうに話してくれたよ。最近はおばあちゃんたちと花札をして遊ぶことが楽しみなんだとか。大きくなったら野球選手になりたいんだって。

結依ちゃんはお母さんがすっかり忘れていたことも、ちゃん覚えていて頼りになるお姉ちゃん。「鉄棒の前回りがいっぱいできるようになったんだよ。」とニコニコしながら話してくれたよ。大きくなったらアイスクリーム屋さんになりたいんだって。

葵依ちゃんはよく笑い、明るくてちょっとおてんばな女の子。ご飯の好き嫌いがなくて、最近は大人が食べるような柚子やたくあん、きんぴらごぼうが大好きみたい。

謙人くんは家族の癒し系アイドル。穏やかな性格で食べるのが大好き。最近歩けるようになって家の中を動き回ってるみたい。

とっても仲良しのみんなは、天気の良い日に家族でお弁当を持ってピクニックに行くのが大好き。コロナが落ち着いたたら、いろんなところに行ってみたいんだって。

～お父さん・お母さんより～

誠人と結依と葵依と謙人がいてくれてお父さんも、お母さんもすごく幸せ。生まれてきてくれてありがとう。コロナが落ち着いたたらまたいっぱいお出かけして家族の思い出増やそうね。

これからも兄妹仲良く元気に育ってね。

税務相談会日程

- 安来東支店 4月4日(月)10時～12時
- 伯太支店 4月4日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 4月18日(月)10時～12時

4月の外務日は

13日(水)・14日(木)

担当職員がお伺いします。

やすぎ統括支店内ATM稼働について

安来市役所出張所の窓口及びATM廃止に伴い安来東支店のATMが更に混雑することが予想されることから、この緩和策として令和4年3月14日(月)から、やすぎ統括支店内にATMを稼働させることと致します。

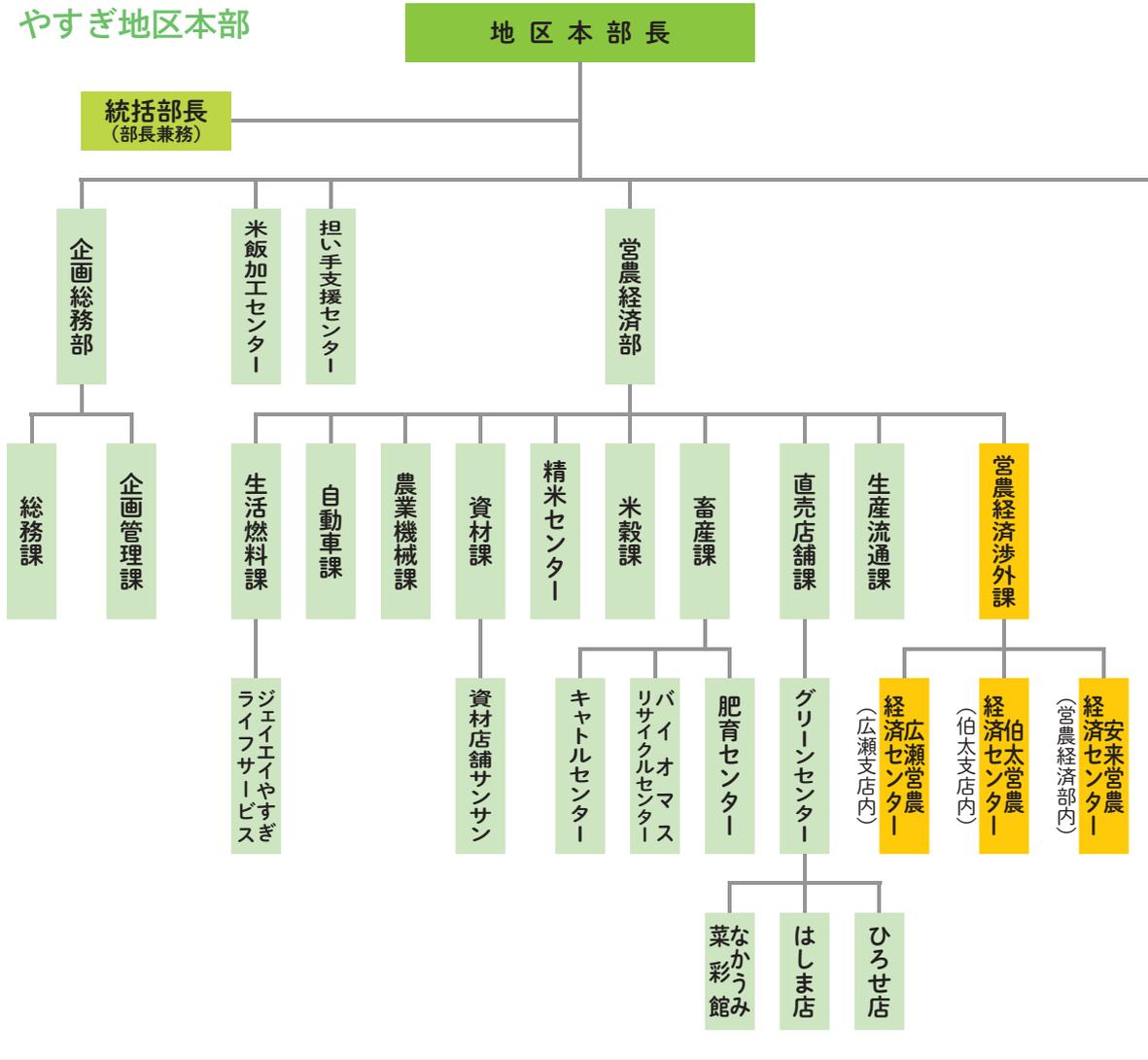
- ◎設置場所 やすぎ統括支店内(安来市飯島町1205-1)
- ◎稼働時間 平日 8:45～19:00
土日(祝祭日) 9:00～19:00

※但し、稼働日の3月14日の開始時間は未定です。

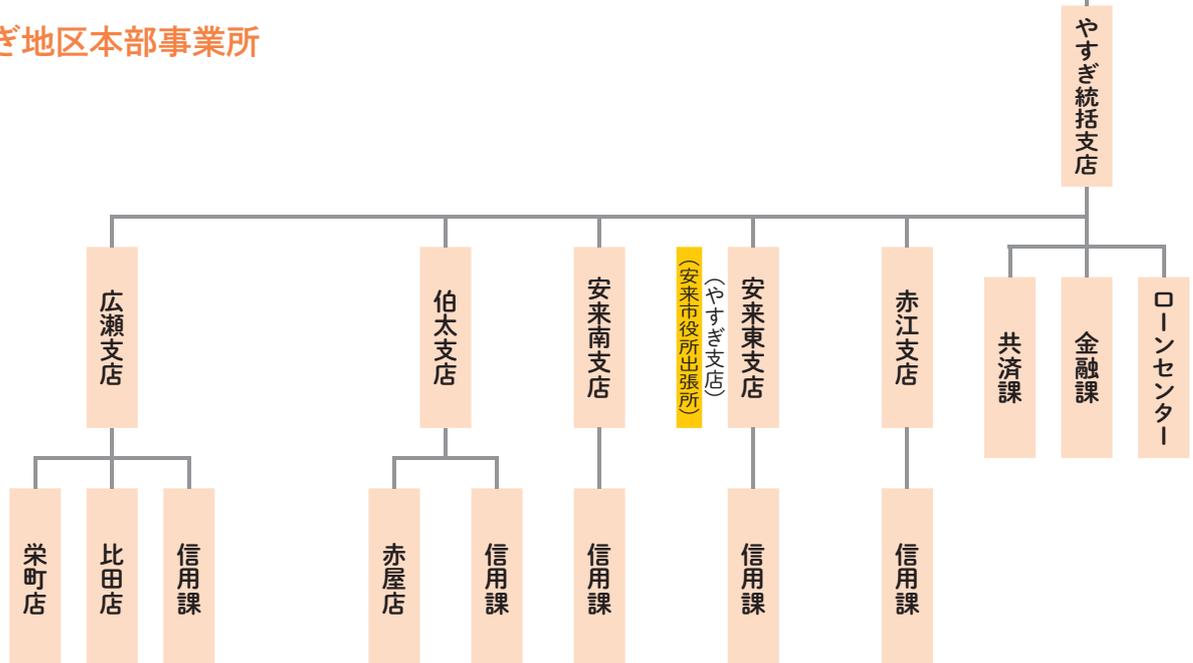
《問い合わせ先》統括支店 金融課 22-3752



やすぎ地区本部



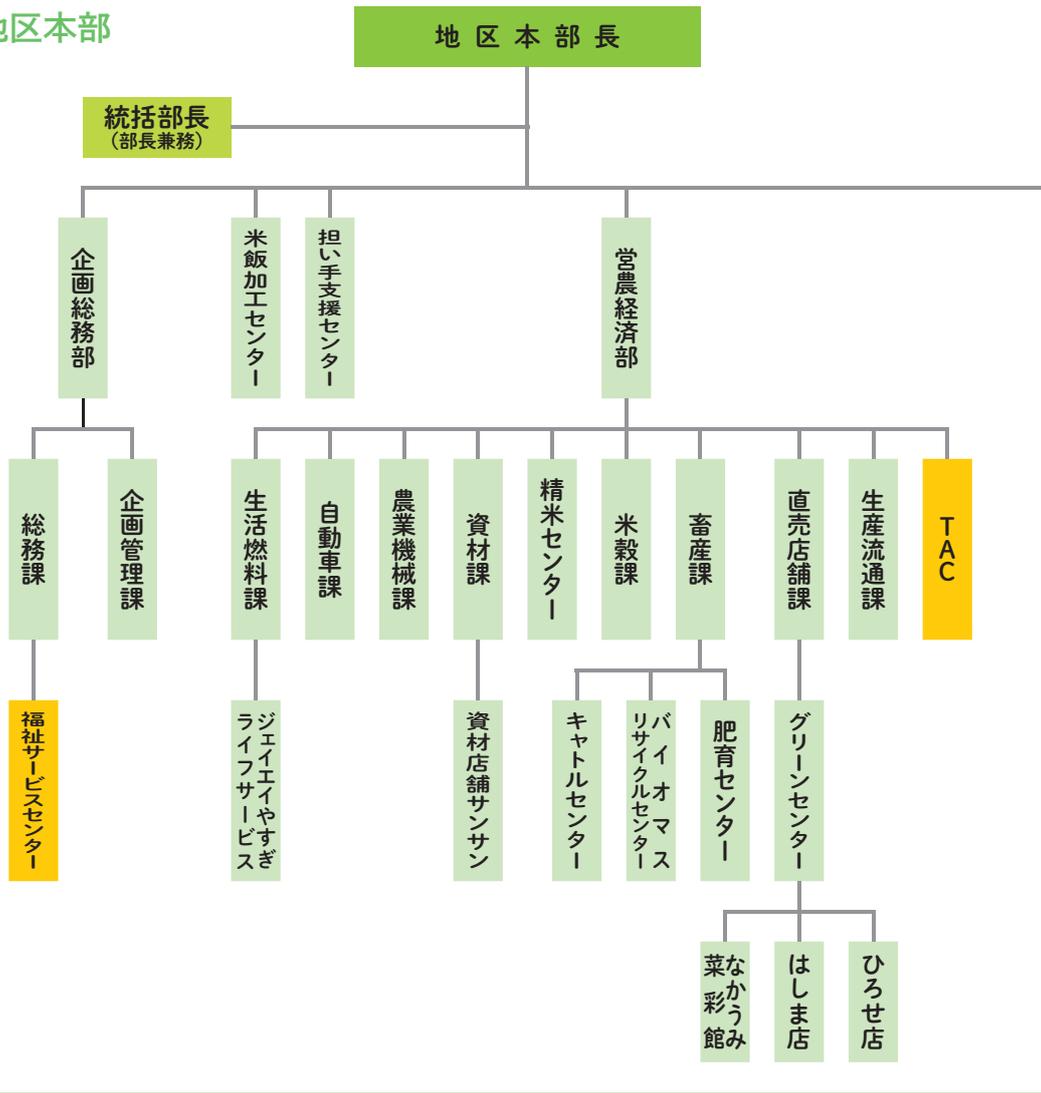
やすぎ地区本部事業所



機構図

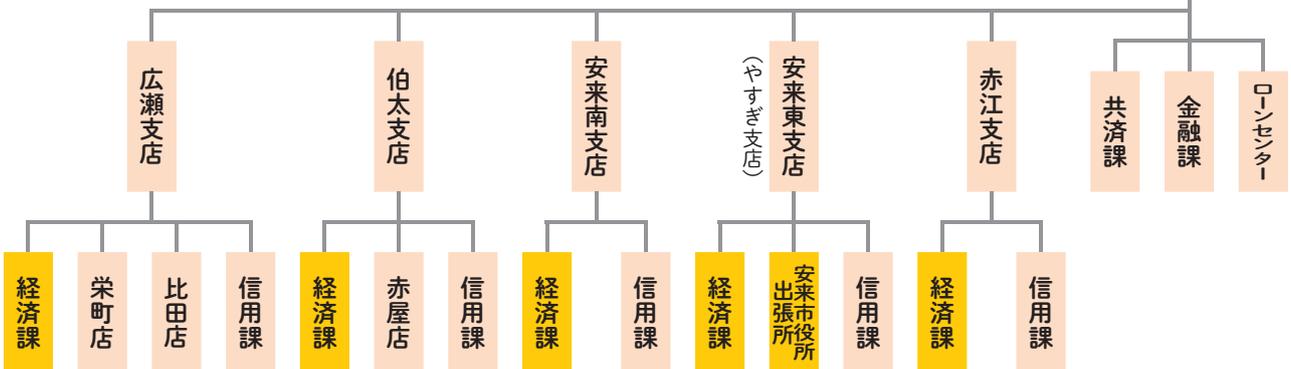
変更前

やすぎ地区本部



やすぎ地区本部事業所

やすぎ統括支店



営農経済

組織機構
変更
のお知らせ



名称及び体制・連絡先の変更、一部の拠点を集約します

令和4年
3月1日～

《旧体制》

営農経済部 TAC	広瀬支店経済課	伯太支店経済課	安来南支店経済課	安来東支店経済課	赤江支店経済課
-----------	---------	---------	----------	----------	---------

（やすぎ生産センター内）
営農経済部
営農経済渉外課

安来営農経済センター
赤江支店担当者 安来東支店担当者 安来南支店担当者
伯太営農経済センター
広瀬営農経済センター

集約



安来営農経済センター
（やすぎ生産センター内）
安来市下坂田町 1075-1

名称が変わりました



＜伯太、広瀬エリアについて＞
所在地・営業時間・連絡先の変更はありません

島田拠点
（月曜・木曜）
10:30～12:00
※旧：安来東支店
経済課

南拠点
（月曜・木曜）
11:00～12:00
※安来南支店内

各拠点は、毎週左記の
日時に定期駐在します ※

※ 臨機応変に施設を活用して、打合せ・協議も致します。
各地区担当者へお気軽にお電話・ご相談ください。
駐在日時は利用状況に応じて運用していきます。

担当地区と連絡先

※代表でお電話を受け、該当課や担当者へお繋ぎします。

担当地区	名称	連絡先 / FAX	地区担当直通（業務用携帯）
飯梨・荒島 赤江・切川	安来営農経済センター 安来市下坂田町 1075-1 集約 （旧）赤江支店経済課 （旧）安来東支店経済課 （旧）安来南支店経済課 営農経済渉外課 TAC	☎ 28-7800 ※（代表）	☎ 080-2900-2152 担当：加藤 正直 （赤江支店エリア担当）
安来・島田		FAX 28-6780	☎ 080-8243-3332 担当：加藤 進 （安来東支店エリア担当）
宇賀荘・能義 大塚・吉田		☎ 090-5375-5551 担当：野田 雄二 （安来南支店エリア担当）	
			☎ 080-2887-5661 担当：天野 紘 ☎ 090-5701-3587 担当：永塚 祐哉
安田・母里 井尻・赤屋	伯太営農経済センター 伯太町東母里 537-1 （旧）伯太支店経済課	☎ 37-1414 FAX 37-1415 ※変更なし	☎ 090-5375-7415 担当：三島 明夫 ☎ 090-5704-0657 担当：田口 一成
広瀬・比田・布部 山佐・福頼	広瀬営農経済センター 広瀬町下山佐 146-1 （旧）広瀬支店経済課	☎ 32-2336 FAX 32-3283 ※変更なし	☎ 090-5701-5108 担当：津田 泰嗣 ☎ 090-9507-6672 担当：奈良井 昌志



新たな営農経済センターの体制と業務内容について

やすぎ生産センター

安来市下坂田町 1075-1

☎ 28-7800 (代表)

代表でお電話を受け、該当課や担当者へおつなぎします。

担当部署	業務内容	管轄エリア
資材課	肥料・農薬・飼料・生産資材全般の注文・配送 (配送受付：当日 14 時までの受付分を翌日配送／全域共通)	やすぎ 全域
生産流通課	営農指導 (米ほか農産、特産、直売)、部会事務局、栽培履歴システム関係、集荷・販売・精算業務、補助事業手続き	
畜産課	畜産指導、登録検査、市場業務ほか	
再生協議会 (米穀課)	生産調整・交付金手続き・事務	
新部署 営農経済渉外課	担当地区等の巡回、営農指導・相談、栽培履歴システム関係、生産資材提案・推進活動、米の契約・集出荷・検査業務、経済事業提案・推進活動	
安来 営農経済センター	赤江支店エリア担当	飯梨、荒島、赤江、切川
	安来東支店エリア担当	安来、島田
	安来南支店エリア担当	宇賀荘、能義、大塚、吉田

担当部署	業務内容	管轄エリア	
伯太 営農経済センター ☎ 37-1414 ※変更なし 安来市伯太町東母里 537-1 (旧：伯太支店経済課)	<営農関係業務> 肥料・農薬・飼料・生産資材全般の受注・配送手配、営農指導、営農相談、米の集荷・検査、栽培履歴システム関係、球根部会、さい菜市、農政会議、農青連、その他	<生活・経済事業関係業務> 生活用品、チラシの電話注文 (かかし等)、シロアリやガスのご相談受付、その他	安田、母里 井尻、赤屋
広瀬 営農経済センター ☎ 32-2336 ※変更なし 安来市広瀬町下山佐 146-1 (旧：広瀬支店経済課)	<営農関係業務> 肥料・農薬・飼料・生産資材全般の受注・配送手配、営農指導、営農相談、米の集荷・検査、栽培履歴システム関係、椎茸部会、農青連、その他	<生活・経済事業関係業務> 生活用品、チラシの電話注文 (かかし等)、シロアリやガスのご相談受付、その他	広瀬、比田 布部、山佐 福頼

経済センター

安来市下坂田町 1075-1 (現：経済事務所)

☎ 28-7200 ※変更なし

担当部署	業務内容	管轄エリア
生活燃料課	LP ガスの供給・保安管理、シロアリ駆除のご相談 生活用品、チラシの電話注文	やすぎ 全域
直売店舗課	店舗の運営管理 取扱品目：直売品 (農産物・加工品)、A コープ商品、各種仕入れ品	

令和 4 年 3 月 1 日～ 上記の体制へと変更となりました。 ※各エリア担当者の業務用携帯については、別紙の連絡先をご確認ください

◎異動（令和4年3月1日付）（ ）内は旧部署

▼営農経済部長・矢田篤（営農経済部長兼直売店舗課長兼グリーンセンター店長）▼安来東支店長兼やすぎ支店長兼安来市役所出張所長・中村章美（安来東支店長兼やすぎ支店長兼安来東支店経済課長）▼安来南支店長・仲井健司（企画総務部総務課長）▼担い手支援センター所長・柴田慎二（広瀬支店経済課長兼営農経済渉外）▼営農経済部次長兼畜産課長・中川治（担い手支援センター所長）▼営農経済部営農経済渉外課長兼安来営農経済センター担当課長・加藤進（赤江支店経済課長兼営農経済渉外）▼営農経済部営農経済渉外課安来営農経済センター担当課長・加藤正直（安来南支店経済課長兼営農経済渉外）▼営農経済部営農経済渉外課伯太営農経済センター担当課長・三島明夫（伯太支店経済課長兼営農経済渉外）▼営農経済部営農経済渉外課広瀬営農経済センター担当課長・津田泰嗣（営農経済部畜産課長）▼企画総務部総務課長・富田守（やすぎ統括支店金融課長）▼やすぎ統括支店金融課長・古曳真理子（やすぎ統括支店共済課長）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課長兼安来市役所出張所長代理・橋本由佳（安来東支店兼やすぎ支店信用課長）▼営農経済部直売店舗課長・池田哲也（営農経済部直売店舗課長補佐）▼やすぎ統括支店共済課長・天根皓通（やすぎ統括支店共済課係長）▼営農経済部直売店舗課長補佐兼グリーンセンター店長・永澤幸宏（共済部共済指導課長補佐（共済事務インストラクター・統括支店駐在））▼伯太支店信用課複合渉外係長・足立司（伯太支店信用課信用渉外係長）▼広瀬支店信用課信用渉外係長・岩坂伸介（赤江支店信用課信用渉外係長）▼共済部共済指導課（共済事務インストラクター・統括支店駐在）・門脇美佐子（赤江支店信用課共済渉外）▼営農経済部営農経済渉外課安来営農経済センター・野田雄二（営農経済部TAC）▼営農経済部営農経済渉外課安来営農経済センター・岩崎由莉（赤江支店経済課）▼営農経済部営農経済渉外課伯太営農経済センター・田口一成（伯太支店経済課営農経済渉外）▼営農経済部営農経済渉外課広瀬営農経済センター・奈良井昌志（広瀬支店経済課営農経済渉外）▼営農経済部営農経済渉外課TAC・天野紘（営農経済部TAC）▼営農経済部営農経済渉外課TAC兼広瀬営農経済センター・永塚祐哉（広瀬支店経済課営農経済渉外）▼やすぎ統括支店共済課・浦瀬宏治（赤江支店信用課共済渉外）▼赤江支店信用課・山本晴香（伯太支店信用課）▼赤江支店信用課共済渉外・金山和輝（安来東支店兼やすぎ支店信用課共済渉外）▼赤江支店信用課共済渉外・宇名手亮（伯太支店信用課共済渉外）▼赤江支店信用課共済渉外・小川幹太（伯太支店信用課）▼赤江支店信用課信用渉外・岡田敦彦（安来南支店信用課信用渉外）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課係長兼安来市役所出張所・野口公子（安来東支店兼やすぎ支店信用課係長）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課係長兼安来市役所出張所・石和田麻衣（安来東支店兼やすぎ支店信用課係長）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所・加藤賢司（安来東支店兼やすぎ支店信用課）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所・藤田慶子（安来東支店安来市役所出張所）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課共済渉外・上原悠輔（赤江支店信用課共済渉外）▼安来南支店信用課複合渉外・廣江伸行（安来南支店信用課共済渉外）▼安来南支店信用課複合渉外・渡邊公平（広瀬支店比田店）▼伯太支店信用課複合渉外・縄亮祐（伯太支店信用課共済渉外）▼伯太支店信用課・加納歩奈（伯太支店赤屋店）▼伯太支店赤屋店・永田嘉博（企画総務部総務課付け）▼広瀬支店信用課・廣江美由貴（広瀬支店信用課信用渉外）▼広瀬支店信用課共済渉外・近藤瞬（広瀬支店信用課）▼広瀬支店比田店・岩田菜穂子（広瀬支店信用課）▼営農経済部営農経済渉外課安来営農経済センター・鶴田由枝（安来南支店経済課）▼営農経済部営農経済渉外課広瀬営農経済センター・足立智恵（広瀬支店経済課）▼伯太支店信用課・勝部陽子（安来東支店安来市役所出張所）▼営農経済部農業機械課付け全農島根農機事務所出向・作野直美（安来東支店経済課）▼企画総務部総務課付け(株)サンコープ雲南出向・菅井英治（営農経済部畜産課肥育センター）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所・池田いつ香（安来東支店兼やすぎ支店信用課）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所・細田十美（安来東支店兼やすぎ支店信用課）▼営農経済部営農経済渉外課伯太営農経済センター・戸崎早苗（伯太支店経済課）▼営農経済部農業機械課付け全農島根農機事務所出向・古曳潔（定年再雇用）▼安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所・石原益江（定年再雇用）

◎退職（令和4年2月28日付）

▼永澤勇人（定年退職）▼渡部厚志（定年退職）▼石原益江（定年退職）▼古曳潔（定年退職）▼荒井和夫（選択定年退職）▼門脇千依▼青戸耀廣▼佐伯聡一郎▼門脇雅子▼仲佐綾子▼山崎伸枝▼嶋田美幸▼矢田博子▼福島紫霧香▼角美由紀▼府金妙子▼砂流ゆき子▼田中有史▼恩田ひとみ▼細田絹子▼岩崎あゆみ▼田中かず子

定年退職

ご挨拶



本店 経済部
古曳 潔

この度、2月末日をもちまして定年退職いたしました。在職中は公私ともに心温まるご指導とご厚情を賜り、誠にありがとうございました。ここに謹んで厚くお礼申し上げます。地域の皆様のご健勝とJAしまねの益々のご発展をお祈り申し上げます。



本店 経済部
永澤 勇人

この度、2月末日をもちまして定年退職いたしました。在職中は公私ともに心温まるご指導とご厚情を賜り、誠にありがとうございました。ここに謹んで厚くお礼申し上げます。地域の皆様のご健勝とJAしまねの益々のご発展をお祈り申し上げます。



渡部 厚志

この度、2月末を以って定年退職いたしました。在職中は公私ともに心温まるご指導とご厚情を賜りましたことを、心より感謝いたしております。ここに謹んで厚くお礼申し上げます。地域の皆様のご健勝とご多幸ならびにJAしまねの益々のご発展を心からお祈り申し上げます。



石原 益江

この度、2月末を以って定年退職いたしました。在職中は公私ともに温かいご指導とご厚情を賜り、誠にありがとうございました。職務を通じてたくさん学ばせていただいたことに深く感謝し、ここに謹んで厚くお礼申し上げます。地域の皆様のご健勝とJAしまねの益々のご発展を心からお祈りいたします。



荒井 和夫

この度、2月28日をもちまして退職いたしました。在職中は公私ともに皆様方から賜りましたご指導とご厚情により、今まで大過なく勤め得ましたこと心から厚く感謝申し上げます。組合員及び地域の皆様のご健勝とJAしまねやすぎ地区本部の更なるご発展を心からお祈り申し上げます。



市況動向

島根中央子牛市場
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	806,850	649,367	677,050	725,511	636,931
	頭数	4	3	2	9	106
	最高価格	1,216,600	728,200	721,600	1,216,600	1,216,600
又キ	平均価格	815,375	874,133	879,083	858,338	830,011
	頭数	4	3	6	13	108
	最高価格	848,100	921,800	941,600	941,600	973,500
総平均価格		811,113	761,750	828,575	804,000	734,373
合計頭数		8	6	8	22	214

2月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	宮崎県	山口県	兵庫県	香川県	佐賀県	岐阜県	その他	合計	県外移出率
雌	25	6	4	5	2	6	7	25	80	67.23%
去	13	10	9	5	8	4	2	0	51	47.22%
合計	38	16	13	10	10	10	9	25	131	57.71%

肥育センター5等級評価牛（2月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
寿久-勝照茂-平茂勝-糸晴波	去勢	460.6kg	A5	10	
美津照重-百合茂-平茂勝-神高福	去勢	466.6kg	A5	9	
寿久-勝忠平-北国7の8-平茂勝	去勢	579.0kg	A5	9	
愛之国-第2平茂勝-美津福-糸光	去勢	490.5kg	A5	9	

全国・本県“統落”の取り引き

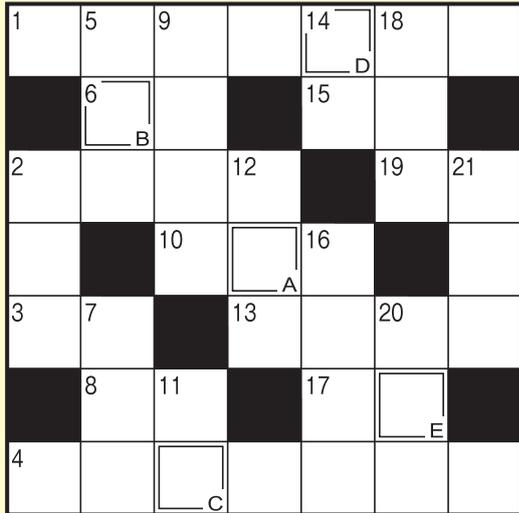
令和4年2月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部2月18日現在速報）は、雌664千円（前月比98%）、去勢787千円（前月比99%）と“統落”の取引きとなっています。本県2月の子牛市場は中央で開設し214頭の上場があり、平均価格は雌637千円（前回は61千円安）、去勢は830千円、（前回は29千円高）、平均734千円（前回は24千円安）で“統落”の取引きとなりました。今月の上場牛は、去勢については発育が良く比較的ばらつきが少ない反面、雌についてはバラツキが大きく、極端な発育不良の牛も見られました。今月は、中国地方子牛市場で島根単独開催となりましたが、「上場頭数が少なく家畜車一台チャーターの購買者は半数しか購買できなかった」また、「家畜車一台分購買したが高すぎる」と意見を頂きました。今後このような状況が続くと購買者離れが懸念されるために、市場開催一回あたりの上場頭数を増加させることが産地としての急務です。枝肉相場においては、一般に2月は閑散期で、その上コロナ感染陽性者が急増しており外食産業は沈黙しています。量販店もこれから決算を控え大きな仕入見通しが無いために、引き合いが一服しております。このような状況で食肉販売・小売業にとっては販売不振であるという厳しい状況です。事態の早期収束を願います。



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

- ② ナットやボルトを締めます
- ⑤ そこが彼の彼たる——だ
- ⑦ 自動車の、地面に触れる部分
- ⑨ 調味料控えめで作りました
- ⑪ 花見のときに広げることも
- ⑫ ——を求めて猫カフェに行った
- ⑭ カイコの餌になる植物
- ⑯ 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- ⑰ お酒を飲んでいない状態
- ⑳ 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- ㉑ ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- ① 新1年生を迎える行事です
- ② 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- ③ 名古屋市の南側に位置する——半島
- ④ 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- ⑥ 大がし、中がMなら、小は
- ⑧ 黒い石と白い石で戦います
- ⑩ 日本庭園に敷かれていることも
- ⑬ 4月29日は——の日。国民の祝日です
- ⑮ 稲や麦の茎を干したのもの
- ⑰ 表の反対側
- ⑲ 画家がキャンパスに走らせませ

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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
J A しまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2022年4月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ネンドマツ」



俳句の広場

最優秀賞

母の手に似し手霜焼までも似て

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食 彰彦 先生
浜田市 三沢 孝子 様

（評）寒気で血液の循環が悪くなって起る軽度の凍傷までも母に似ている。母とわたし。

優秀賞

祖母想ふ昭和の温み袖無に

西ノ島町 川上 茂 様

んぷらにしてはしきょうな路の臺

出雲市 北村 功 様

初旅はホームの母を連れ出して

益田市 伊藤世以子 様

佳作

二日目のおでんの大根旨すぎる
主婦業に停年はなし大根煮る
お節料理どれからゆか惑ひ箸
何もせず炬燵守つて生きてゐる
若菜摘一日かけて粥作る

安来市 斎藤美重子 様
出雲市 藤江 亮 様
浜田市 山内 睦重 様
隠岐の島 上川 晃一 様
浜田市 小川美砂子 様

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

「家の光」4月号定価 922円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねよりは、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）4月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、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「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。

島根をもっと元気にしたい ～一緒にJAで働きませんか～

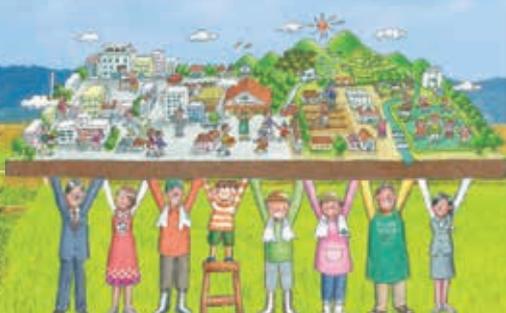
JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 「し」……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 「ま」……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 「ね」……仕事への熱意、一番をめざします



JALしまね 令和5年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります)、地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和5年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和4年4月1日(金)～5月6日(金)
- 選考方法 Web上での筆記試験・適性検査、面接試験
- 応募方法 マイナビ2023よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1
JALしまね 総務部 人事課
担当：三島、木村
TEL：0852-67-7711
FAX：0852-67-7714
ホームページ
<http://ja-shimane.jp/>
E-mail
jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



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 ×



メガネの三城

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%OFF!!

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 島根県内メガネの三城全店 ※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

みかんde洋風ちらし



コメント
・みかんのさわやかな風味と彩を楽しめる一品です。
・大人から子どもまで、春のおもてなし料理にどうぞ！

アレンジ
・カニカマの代わりにボイル海老やサーモン（刺身用）でも彩りよく、美味しく仕上がります。
・柑橘類の絞汁を酢の代わりに使うと、さらにさわやかな風味になります。

材料 (4人分)

- A
米……………2合
ポンジュース……………250cc
人参……………1/2本(60g)
カニカマ……………60g
アボカド……………1個
プロセスチーズ……………2個
あすっこ(又は菜の花)…4枚
錦糸卵……………卵2個分
焼き海苔……………適量
(合わせ酢)
酢…40cc(大さじ2と1/2)
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
白ごま……………小さじ1

作り方

- ①人参は2cm長さの千切りにする。
- ②炊飯器にAを入れ、2合の目盛まで水を加えてから、人参を入れて炊飯する。
- ③あすっこは塩ゆでし、冷水にとり、水気を絞ってから2~3cm長さに切る。
- ④アボカドは皮をむいて1cm角に、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤合わせ酢の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥②が炊き上がったらボウルに入れ、合わせ酢を一気につけ、白ごまを加えて、切るようにして、よく混ぜる。
- ⑦⑥を皿に盛り、飾り用具材を彩りよくのせたら完成。

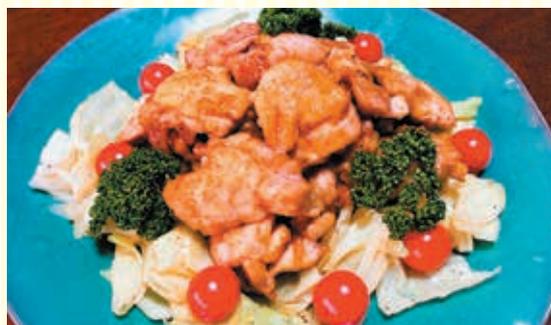
材料 (4人分)

- 鶏モモ肉……………2枚(500g)
塩こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………小さじ2
A
焼き肉のタレ……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1
酢……………大さじ1
キャベツ……………4枚
塩こしょう……………少々
ミニトマト……………8個
パセリ……………適量

作り方

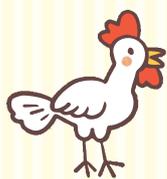
- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうを振り、下味をつける。
- ②キャベツは大きめのざく切りにする。
- ③①の肉と片栗粉をポリ袋に入れ、上下に振ってまんべんなくまぶす。
- ④フライパンを温め、ごま油を引き、③の肉を広げながら並べ入れ、中火で4~5分焼き、焼き色がついたら裏返して反対も焼く。
- ⑤火が通ったら、肉を取り出し、そのフライパンにキャベツを入れて軽く炒め、塩こしょうを振り、皿に盛り付ける。
- ⑥肉をフライパンに戻し入れ、混ぜ合わせたAを回し入れる。
- ⑦全体に絡めたら火を止める。
- ⑧⑤のキャベツの上に肉を盛り、ミニトマトとパセリを添えたら完成。

簡単やみつきちキン



コメント
・調味料3つで絡めるだけ!後味スッキリな味わいです。
・冷めても美味しい!!お弁当にもピッタリです。

アレンジ
・鶏むね肉で作る場合は、肉をそぎ切りにし、酒大さじ1をもみ込んでから塩こしょうを振ると柔らかく仕上がります。
・キャベツの代わりに、小松菜、もやし、スナップえんどう、アスパラ、あすっこでもOK!



健康散歩 難聴に気を付けよう!

JA島根厚生連

3という数字が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」と日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。耳は、音を聞く役割のほか平行機能を保つ重要な働きをしている器官です。耳の健康を保つことができなくなると、難聴やめまい、耳鳴りなどの症状をきたす恐れがあります。

耳の老化は50歳代から始まります。特別な原因がなく、加齢とともに耳の聞こえが低下することで起こる難聴が加齢性難聴です。音の振動を耳で受け取り、脳へ伝えることで音を認識しますが、加齢とともに音の振動を受け取る細胞が壊れ、減少していきます。

この細胞は一度壊れてしまうと再生しないといわれており、加齢性難聴の原因になります。また、加齢の他に大きな音がする工場などで長い間働いている人や、イヤホンやヘッドホンを使用して大きな音量で音楽などを長時間聴いている人もリスク

が高まります(騒音性難聴)。さらに、生活習慣病や喫煙習慣のある人も難聴を悪化させるといわれております。これは、高血圧や動脈硬化などによって血流が悪くなり、必要な酸素や栄養が耳へ十分に運ばれなくなるからと考えられています。

現在、加齢性難聴の治療法はありませんが、生活習慣の見直しをすることで発症のリスクを軽減できます。また、既に症状がみられる人でも、補聴器などを使って音を聞き取りやすくするなどの対処も可能です。ただし、耳に合わない補聴器を使うとかえって難聴を進行させることがあるので補聴器専門店でのこまめな調整が必要で

です。以前よりテレビの音を大きくするようになった、体温計などの電子音が鳴っても気付かなくなった、会話中に聞き返すことが多かった等の日常生活に困るような症状があれば、医療機関に相談してみてもいいかもしれません。



【編集後記】 出逢いと別れの季節である3月。この季節になると学生の頃を思い出し、卒業式ならではの歌を聴きたくなるのはきっと私だけではないはず…(๑) さて、今年度最後の広報誌となりました。担当となり1年。皆さんに楽しく読んでいただきたいと思い作成してきましたが、いかがでしたでしょうか(๑)? 今後もさらにパワーアップした広報誌をお届けできるよう、エンジン全開で取り組んでいきます!来年度も「しまねびより」をよろしくお祈りします。(安)