

JAしまねひより

2024

5

May
Vol.98

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



「特集」ようこそJAしまねへ！



国消国産

こくしょうこくさん



JALしまね やすぎ地区本部版

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

安達 京兵さん
[出雲地区本部]

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

合同会社 安達ファーム

代表

あだち きょうへい
安達

京兵さん(40歳)

今月は出雲地区本部。出雲市西園町でブドウの栽培を行う合同会社
安達ファームの代表・安達京兵さんにお話を伺いました。



収穫を間近に控えた安達さんが栽培するデラウェア

父の作るおいしいブドウを残したい

出雲市の西部、のどかな田園風景に数多くのビニールハウスが建ち並び光景が広がっています。ハウスで栽培されているのは「デラウェア」。島根県はブドウのハウス加温栽培面積で全国一を誇り、中でも出雲地区は県内出荷量の約7割を占めています。そんなブドウ農家の一人として汗を流している安達京兵さん。祖父が始めたブドウ栽培を継ぎ、一昨

年の12月に法人化。現在80アールという大規模な面積のハウスを、家族5人で管理しています。もともとは、飲食店勤務やバスの運転手をしてきた安達さんでしたが、父親の作業を手伝ううちに跡を継ぐことを決意。安達さんは「父が今まで作ってきたおいしいブドウを、この代で終わらせるのが嫌だった」と語ります。他の兄弟はすでにそれぞれ自分の目指す道を進んでいたこともあり、安達さんが家業を守っていくことになりました。

継承であっても、学びを忘れない

家業を継ぐ形で農業を始めた安達さんですが、最初の1年は出雲市が主催するアグリビジネススクールのブドウコースで基本的な知識を学び、その後は島根県立農林高等学校の短期コースに1年間通い



着色具合をみて出荷日の予定を立てる
安達さん(右)とJA担当者(左)

ました。作業的な部分は父親から直接教わることでありますが、一般的な栽培技術を一から習得するため学校に通ったそう。今までやってきた父親のやり方を軸にしつつも、「今後は自分の考えも取り入れながら、JAの担当者や県の普及員と一緒に新たな方法を模索していきたい」と語ります。

品質にこだわったブドウを作るために

全国的に早い時期の4月末〜5月初めに初出荷を合わせるため、ハウスでは温度調節ができる「二重被覆」を行っています。2枚の幕に覆われているハウスですが、最近気温の変化が激しく、状況を見ながら、幕を上げ下ろしする必要があるとします。また、ブドウの芽を休ませるために「低温期間」も一定の期間必要となりますが、温暖化により低温を保



「父に負けないくらいおいしいブドウを作ることが目標」と意気込みを語る安達さん

つことも難しい状況に。そういった対策に適した薬もありますが、できるだけ使用せずに安心で安全なブドウを作り続けたいという安達さん。日頃から常に天気予報をチェックし、天候には敏感になりながら作業を進めています。「お昼ごはんを食べていても、日が当たってきたら食べるのを中断して、急いでハウスに行って幕を開けています」と苦笑い。品質にこだわって良いものを作りたいという思いがあるからこそ、大切な時期は休みなくブドウに向き合っています。

1年の最大の楽しみは自然の中で

プライベートでは小学生の男の子のお父さん。特に繁忙期の今は休みがなく、なかなか子どもと遊ぶ時間も確保できない日々が続きます。そんな安達家では、収穫が終わった秋の時期にキャンプに行くことが恒例。「子どもはもちろん、僕も妻も楽しみにしています。おすすめは三瓶山。星空の下で飲むお酒は最高です」と笑う安達さん。家族で過ごすとおきの時間が、1年の疲れを癒し、最高の思い出を作り上げています。



キャンプを楽しむ安達さん

「デラウェア」を残していきたい

安達ファームが栽培するブドウは、「デラウェア」が約7割を占め、残りの3割は「シャインマスカット」。近年、人気が上昇してきた「シャインマスカット」ですが、その人気の傍らで「デラウェア」の認知度が低くなってきていると感じているそう。最近の子どもたちにブドウの絵を描かせてみると、黄緑のクレヨンを持つ子どもが増えてきたのだとか。そんな現状を見た安達さんは「子どもの頃から慣れ親しんで食べてきたのは『デラウェア』。やっぱり、ブドウといえば『デラウェア』と言われないですね」と、「デラウェア」を残していきたいという想いは一層強くなったといいます。

島根県を「デラウェア」の一大産地として成長させる

現在、島根県の「デラウェア」生産量は全国で4番目。ただ、全体の生産量も減ってきている中、今後どうやってその量を維持していくかが課題となっています。「島根県はハウス栽培が一般的なので、どこよりも早い時期に初出荷できることが強み。ハウス栽培ができる環境が整っているこの島根県が『デラウェア』の産地として残っていくためにも、みんなで支え合っていきたい」と語る安達さん。高齢などを理由に辞めていく農家がいたとしても、ハウスを再利用することで設備投資の金額も少なく、新規就農しやすい環境が整っています。また、ある程度は栽培方法がマニュアル化されているので、初心者でも始められるハードルは低いのもかもしれません。島根県が「デラウェア」の一大産地となるため

にも、今後もブドウ農家が増えていくことが期待されています。

安達さんは、紫色に輝く「デラウェア」をこれからずっと残していくという想いと、「出雲の特産品」として多くの人たちに届けたいという想いで育て続けています。



インタビューを受ける安達さん

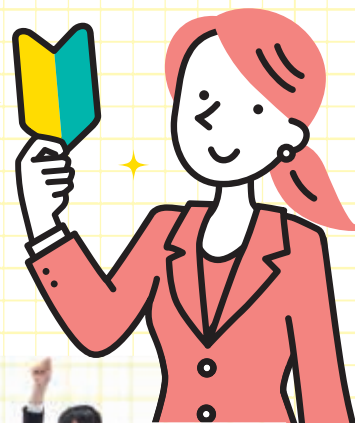
プチっ
情報!

デラウェア

島根県は、全国有数の「デラウェア」の産地として知られ、島根を代表する園芸品目です。県産「デラウェア」は一粒一粒が大きくその美しい外見は紫色の宝石を彷彿とさせます。種無しで食べやすい上、房全体が甘く適度な酸味もあるため、根強い人気がある初夏の代表果です。



ようこそ JAしまねへ！



令和6年度JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」の職員ら

桜が満開を迎えた4月、JAしまねに新たな仲間が加わりました！
今月号では新入職員たちが配属されるまでをご紹介します😊

4/1 入組式



決意表明する三東さん

JAしまねは4月1日、松江市のJAビルで2024年度入組式を開き、新入職員17人に辞令書を手渡しました。

当JAの石川寿樹組合長は自身の長年にわたる農協人生に触れながら「職場での仲間づくりや先輩との絆を大切にしてもらいたい。人生は挑戦。職場でさまざまなことを学びながら、常にアイデアを出し、挑戦して行ってほしい」と激励しました。

新入職員を代表して三東舞子さんは「農業を取り巻く環境が厳しさを増す中、協同組合の役割を発揮し、JAしまねの職員として誇りをもって、組合員・利用者・地域の皆さまに信頼してもらえよう精進していきます」と意気込みました。

また、同日にはJA島根ユースカレッジ「新入職員課程」も開講。当JAの職員に加え、JAグループ島根の新入職員とともに約1年をかけてJA職員として必要な基礎知識や実務、社会人の心構えなどを習得していきます！



石川寿樹組合長

仲間との絆を大切に！

JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」って？



JAしまね本店教育企画課
熱田由香職員

JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」は、新入職員と入組1年未満の職員を対象としたJAの基礎知識や社会人としての心構えをはじめ、JA職員として必要な基本的知識・実務を習得する必須研修です。4月の約1か月にわたる長期研修に加え、1年を通してフォローアップ研修を開催し、職員の段階的な成長を目指します。また、この研修会を通して職員同士の仲間づくりも目的としています💡



ユースカレッジをのぞいてみよう！

Youth College

配属前の研修は4月1日～19日と約3週間にわたって行われました！



＼ビジネス基礎研修／

社会人として必要なマナーや立ち振る舞い、来客対応などについて学びました。



＼コミュニケーション研修／

職員が営業と製作の役割に分かれ、お客様からの要望を受けて商品を作るという傾聴力やコミュニケーション力を培うゲームを行いました。



＼JAの事業内容を学ぼう／

各部署からJAしまねの取り組みや事業内容などについて研修を受けました。



＼施設見学／

JAアグリ島根の花き市場や当JAの種子選穀センター、広域玉葱調製保管施設などを視察しました。

「JA島根厚生連では「健康教室」を体験！」

4/19 決意表明

4月19日には、出雲地区本部で配属前最後の研修を行いました。その後、職員が一人ずつ決意表明しました！



斐川地区本部
松下小夜さん

苦手な仕事に対しても、慣れるチャンスだと思ってポジティブに取り組みます！



西いわみ地区本部
佐々木遥さん

業務をこなしたり質問したりして、できることを増やして自信をつけていきます！



…など一人一人、目標や熱い思いを発表しました！

新入職員たちは、4月下旬からそれぞれの配属先でJAしまねの職員として歩み始めています。新しい環境で期待と不安が入り混じりながらも、組合員・利用者の皆さまの力になれるよう、一生懸命業務に取り組んでまいりますので、これからどうぞよろしくお願いいたします！

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!



今回の
訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

- 農事組合法人あかつきファーム今在家
- 森脇司さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ



金築組合長（左）からイチゴのハウス栽培について説明を受ける竹下常務（右）



イチゴのハウスで集合写真



森脇さん（右）から青ネギ栽培について説明を受ける石川組合長（左）

今回は、農事組合法人あかつきファーム今在家、森脇司さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の“生の声”を伺いました。

農事組合法人あかつきファーム今在家は、平成15年に設立。現在は土地利用型農業で水稲や麦、大豆の他、タマネギやキャベツ、白ネギを栽培。ブドウとイチゴの観光農園も展開しています。同法人の金築基組合長、久野美幸副組合長、北村文宏副組合長、三代修治副組合長とは、経営の効率化を図るため株式会社へ移行準備中であることや、後継者・労働力の課題、当J Aの広域玉葱調製保管施設の完成をきっかけに再開したタマネギ栽培、組合員の出役体制などについて意見を交わしました。また、昨今の異常気象についても触れ、金築組合長は「農業者が収入を確保するためにも、異常気象に対応した品種選定や栽培方法を提案できるよう取り組んでほしい」と要望されました。

森脇司さんは、会社員として勤めていたが退職し、令和3年1月に父親から事業承継しました。現在は、年間3作を目標に青ネギの他、白ネギを栽培。昨年からは新たにサツ



同法人が栽培するイチゴ

マイモ栽培にも挑戦しています。また、当J A斐川青年連盟にも所属し、地域農業の一翼を担っています。森脇さんには猛暑による作物への影響や青ネギの販売状況、補助事業を活用したことなどについてお話をいただきました。森脇さんは「生産資材の高騰が叫ばれる中、紙製品を使った段ボール出荷からコンテナ出荷への移行など出荷資材についても工夫していただきたい」と要望されました。



青ネギハウスの前で森脇さん（右から3番目）と石川組合長（右から2番目）ら

組合長から一言



今回、最初に訪問したのは、農事組合法人あかつきファーム今在家。同法人は、最大2.7ha、平均1.3haの大区画圃場整備事業が実施され、完成後の平成15年3月に現在の法人が設立された。近くを通るたびに一度はお邪魔したいと思っていたが、この度ようやく願いが叶った。

組合員数は83名で、水稲（49.3ha）をはじめ二条大麦（18.5ha）、稲WC S（13.2ha）、大豆（7.2ha）、キャベツ（2.8ha）、タマネギ（2.7ha）、白ネギ（45a）、ミニハクサイ（30a）などを栽培。この他、観光農園用にブドウ（90a）やイチゴ（27a）が栽培されていた。島根県を代表する大型法人であり、現在、永続的な組織の発展に向け、株式会社への経営形態変更を検討中とのことであった。

次に訪問したのは、認定農業者の森脇司さん。令和3年1月より事業を承継され、森脇さんと両親の3人で青ネギ（22.2a）、白ネギ（42.4a）、サツマイモ（3a）を栽培されていた。現在、当J A斐川青年連盟組織部長も務められ、今後の活躍を期待したい。

組合長より一句
青麦の
おおきな
大海原を
飛ばす
燕飛ぶ





topics
1

令和6年産島根ぶどう取引協議会を開催



販売方針や市場情勢などについて活発に意見を交わした

JAしまねは4月9日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和6年産島根ぶどう取引協議会を開きました。関東から九州まで18市場の関係者や生産者、JA・行政関係者ら約60人が出席。本年産の生産、販売方針について意見を交わし、「島根ぶどう」販売金額19億7200万円の目標達成に向け士気を高めました。

当JAの石川寿樹組合長は市場関係者に本年産「島根ぶどう」販売への支援と協力を要請し、市場側は生産者やJAと一体となり販売目標達成に向け取り組むことを示しました。意見交換では、流通の2024年問題による影響や各地の動向、島根県産「シャインマスカット」の販売方針などについて意見・質問があがりました。

また、生産者を代表し、いわみ中央ぶどう部会の中下祐介さんが「消費者に喜ばれる高品質・良食味のブドウを生産し、選果・検査を徹底する。精度の高い産地情報を市場へ発信し、産地維持に仲間づくりを進めていく」と決意表明しました。

topics
2

「島根ぶどう」始動！主力品種「デラウェア」出荷始まる



JAしまねは4月24日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で「島根ぶどう」の初出荷式を開きました。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など10月頃まで出荷します。当日は出雲市と益田市の生産者2名が持ち込んだ「デラウェア」654キロを関係者が見守る中、山陰や関西、東海など10市場へ送り出しました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員



初出荷式の様子を
YouTubeで配信中！



県産「デラウェア」は、ハウス加温で国内トップクラスの早出し産地。2024年産「デラウェア」は前年比7%増の880トンを出荷、同5%増の12億5800万円の販売を計画し、6月上中旬をピークに

8月上旬まで出荷します。激しく変化する気象条件を乗り越え順調に生育し、糖度の乗った高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

当JAの坂本満常務は「物価高で購買意欲低下につながりかねない厳しい販売状況だが、関係機関が一体となり精一杯『島根ぶどう』を全国にPRしていく」と意気込みました。当JA西いわみぶどう部会の大場耕造部会長は「例年以上においしいブドウに仕上がった。消費者の皆さんにどんどん食べていただきたい」とPRしました。

topics
3

T S K情報番組で島根県産アスパラガスをPR！



同番組の福島睦アナウンサー（左）と山田さん（右）

T S Kさんいん中央テレビで毎週土曜日に放送されている情報番組「SOUP（スープ）」で収穫期を迎えた島根県産アスパラガスをPRしました。

生活に役立つ旬の情報を紹介する同番組内コーナー「L I F E U P」には、JAしまね出雲アスパラガス部会の山田郁子さんが出演。山田さんは県内の産地状況や春先から出荷が始まった春芽の特徴などについて伝えました。山田さんは「旬を迎えているので、店頭で見かけたら手にとってみてほしい」とPRしました。

アスパラガスは、当JAと島根県が水田を活用した高収益作物として産地化を推進する園芸6品目の一つ。新規就農者を中心に生産者や栽培面積が増えており、島根のブランド野菜として注目を集めています。



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

石見銀山女性部

JA女性組織3ヵ年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね石見銀山女性部は、部員がつながりをもって活動できるクラブ活動を令和4年度より開始し、【料理クラブ（地元の食材、家の光を活用）】、【手芸クラブ（家の光記事等を活用）】、【園芸クラブ（多肉植物等を活用）】の3つのクラブ活動を月に1回のペースで開催しています。

このクラブ活動により、昨年度4年振りに開催したJA祭で販売したことをきっかけに、今年2月に行われた山陰道開通記念プレイベントへの出店依頼があり、手作りの手芸品や多肉植物の寄せ植えを販売しました。また、6月にも大田市のイベントへ出店する予定です。これからますます地域とのつながりが増える予定です。

今後も部員が楽しく活動できることを企画し、仲間や地域とのつながりを大切に活動していききたいと思います。



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟

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

なかしま
中島

たかひろ
貴博さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部（以下、農青連）の中島貴博さん（32歳）は、益田市飯田町でメロン（延べ54a）、キャベツ、ホウレンソウなどを栽培しています。

中学生のころから「将来は実家のメロン農家を継ぐ」と決め、農大卒業後、就農して11年目になります。

以前から地域のイベントには積極的に参加し、農青連活動を通じてさまざまな方たちと交流を深めてきました。昨年度は益田支部OBとの意見交換会を企画し、先輩方との交流を深めました。今年度は中島さんが積極的に声掛けを行い、新たに5名の盟友が加わります。

「仲間とともに産地を盛り上げていきたい。ただ、販売高を上げるのはもちろんだが、品質が伴っていないと意味がない」と話す中島さん。

今年1月には3人目の子どもも産まれ、ますます精力的に生産に取り組んでいます。

追肥と摘葉で大球を作る

アブラナ科野菜で太い茎にキャベツの形状をした小さい球がぎっしりと付く様子から、コモチカンラン(子持ち甘藍)とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちます。生育適温は18～22度ですが、寒さには強い反面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球(がきゅう)といい、5～20度でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12～3月です。

品種

「早生子持」(タキイ種苗)、「ファミリーセブン」(サカタのタネ)などがあります。なお、球状の芽球を作らない「プチヴェール」(増田採種場)は、家庭菜園向きの品種です。

苗作り

少ない本数の苗では、直径9cmのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9cmのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、その後、畝幅90cmを取り、中央に幅20～30cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、畝を立てます(図1)。

植え付け

本葉5、6枚の頃、株間50cm程度に植え付けます(図2)。事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

追肥・摘葉

追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10gをまいて、株元に土寄せします。株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5cm残して切り取ると、大球を作ることができます(図3)。

害虫の防除

ヨトウムシ、コナガなどは、比較的安全なBT剤で駆除します。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。

収穫

固く締まった芽球をもぎ取ります。芽球の直径2・5～3cmが良品です。

図1 畑の準備

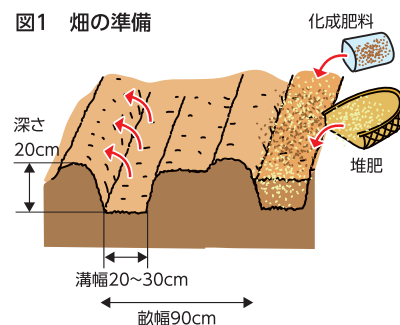


図2 植え付け

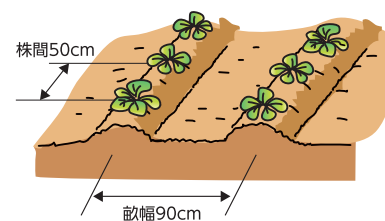


図3 摘葉・収穫



栽培カレンダー (芽キャベツ)

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地	●	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲			
中間地				●	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地					●	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

お知らせ

4月の理事会は5月2日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、6月号への掲載とさせていただきます。

たけのこ祭り 益々伸びて今年も大盛況



なかうみ菜彩館は4月14日、島田加工農業協同組合と協同で午前9時から「たけのこ祭り」を開催しました。店頭には朝掘りした新鮮な生タケノコや水煮したタケノコが並び、開店前から行列ができるなど、県内外から多くの来場者で賑わいました。当日はイベント限定で生タケノコを通常より2割安い1kg当たり900円で特価販売。今年は昨年よりも更に客足が伸び、準備

した「島田たけのこ」は午前11時には完売しました。

また、進物用朝掘タケノコの送料半額、恒例のタケノコ重量当てクイズ、タケノコを使ったご飯、ピザ、パンなどの限定商品販売なども行いました。

なかうみ菜彩館の稲田佳代店長は「出荷農家とお客様が直接ふれ合うイベントが盛大に開催でき嬉しく思います。`島田たけのこが美味しい、`来年も買いに来ます、と期待の声を多数頂きましたので、今後の栽培意欲につながり、益々発展することを願っています」と話し、島田加工農業協同組合の岩崎義明代表理事組合長は「今年は昨年よりも来場者が大幅に増え、手応えを感じた。島田のタケノコは何と言っても柔らかくて美味しい。これからも皆さんに喜んでもらえるよう、地域一体で頑張っていきたい」と話しました。



安来産「アスパラ」出荷



やすぎアスパラガス部会は4月1日から共選出荷を開始しました。今年度は9月末頃まで出荷を見込んでおり、出荷量6トン、販売高600万円を目標に取り組みます。同部会は部会員9名で構成され、作付面積1.0ヘクタールで栽培。朝採りされたアスパラガスはその日のうちに島根県安来市伯

太町の「やすぎアスパラガス選別場」に持ち込まれ、JAによる選別を経て山陰の市場やJA直売所などに出荷します。JA担当者は「安来産のアスパラガスは甘くて柔らかいので、ぜひ食べてほしい。また、アスパラガスは軽量野菜で収益性が高いです。栽培者を募集していますので、JAまでお問い合わせ下さい」とPRしました。



フレミズ 切り絵体験教室開催

JAしまねやすぎ女性部フレッシュミズ部会かぐやひめは3月28日、安来中央交流センターで切り絵教室を行いました。当日はフレミズの部員さんが講師をつとめ、切り絵のテーマは魔除けの意味があると言われるアイヌ民族文様にしました。本でデザインを決めてから、折り紙を型でなぞって線を付けてから折り、目印の線を切り取ることで切り絵が出来上がります。参加した8名は様々な種類の切り絵を作り上げました。参加者は「皆さんと一緒に作って楽しい時間でした。文様の種類がたくさんあって驚きました」と話しました。



安来の元気な子どもたちを紹介します！

未来の 主役たち

まい
渡邊 茉衣 ちゃん(5さい)

えいた
瑛太 くん(1さい)



茉衣ちゃんは元気で優しい女の子。弟の瑛太くんをよく見てくれているんだそうです。保育園でみんなとかくれんぼしたり、家で鉄棒やトランポリン、リカちゃん人形で遊ぶのにハマっているみたい。お料理が大好きな茉衣ちゃんは大きくなったらパティシエになりたいと教えてくれました。大好きなりんごやいちごやアイスを使った茉衣ちゃん特製パフェができそうですね。

瑛太くんはとっても元気な男の子。お姉ちゃんが好きで、いつも後ろを追っかけていくんだそうです。お話も良く分かって、大好きなアンパンマンの写真を見付けて「アンパンマン！」って大きな声でお話してくれました。今は何にでも興味があるみたいで、取材をしている時にカメラでたくさん写真を撮ってくれました。瑛太くんもフルーツが大好きで、特にキウイがお気に入りのようです。

今度、家族みんなでキャンプや、旅行でアンパンマンミュージアムに行ってみたいんだそうです。やりたい事がいっぱいあって、今からとても楽しみです。

～お父さん・お母さんより～

「仲良し姉弟のまいちゃん、えいちゃん。いつでもそのとびきりの笑顔を大切に元気に大きくなってね!!」

「グリーンセンターひろせ店」 閉店のお知らせ

皆様に長らくお引き立ていただきました「グリーンセンターひろせ店」は、下記日時をもちまして閉店いたします。平成16年の開店以来、長年に渡るご愛顧に心より感謝申し上げます。今後は「グリーンセンターはしま店」、「なかうみ葉彩館」をご利用いただきますようお願い申し上げます。

つきましては感謝の気持ちを込めて「閉店感謝祭」を5月27日(月)～31日(金)に開催しますので、多数のお客様のご来店をお待ちしております。

また、現店舗（グリーンセンターひろせ店）での花市（盆、彼岸、年末）の臨時開催や、フーズマーケットホック広瀬店の「安来産農産物コーナー」への出荷を予定しておりますので、日程等が決まりましたら別途ご案内させていただきます。

○閉店日時 令和6年5月31日(金) 14時

令和6年度JAしまねやすぎ地区本部 人間ドック・健診のお知らせ

JA巡回人間ドック

(表示価格は全て税込です)

●日 程 令和6年7月1日(月)、10月3日(木)、10月4日(金)

●場 所 赤江支店(下坂田町1075-1)

●料 金 **24,000円**
(定価36,600円)

※**特定健診受診券**をお持ちいただくと上記の料金より割引します。ただし、既に別の医療機関で利用している、割引対象外の健康保険などの場合は割引できませんので、ご了承ください。
※健康保険証が安来市後期高齢の方については、特定健診受診券の発行が8月以降にありますので、10月の受診をお勧めします

●申込締切 7月・・・令和6年5月31日(金)まで(定員40名)
10月・・・令和6年8月2日(金)まで(定員30名/日)

●その他 総合ポイント・・・120ポイント付与

●オプション
ピロリ抗体検査
上記料金にプラス2,000円

検査項目 最大45項目 ※オプション検査を含む

検査項目	内容	わかること	検査項目	内容	わかること
問診	身体の状態、既往歴、現病歴		尿検査	蛋白、糖、潜血	腎臓の働き、糖尿病など
身体測定	身長、体重、腹囲、BMI		大腸がん検診	便潜血検査(2日法)	大腸がん、大腸ポリープ
X線検査	胸部X線検査 胃透視検査(バリウム)(35歳以上)	肺の病気(肺炎、結核、がんなど) 食道、胃、十二指腸の病気	内科診察	医師による診察	
腹部超音波検査	肝臓、腎臓、脾臓、胆のう、脾臓	各臓器のがん、結石、ポリープなど	ピロリ抗体検査	血液検査	胃がん発症に關与するピロリ菌の有無
循環器検査	血圧測定 心電図検査	収縮期血圧・拡張期血圧 不整脈、心筋梗塞など心臓の病気	※胃腸X線(バリウム)検査について、34歳以下の方には健診当日に放射線技師が検査の説明を行い、実施の有無をご相談いたします。		
眼科検査	眼圧、眼底、視力	緑内障、動脈硬化、眼の病気など			
聴力検査	1000Hz 30dB、4000Hz 40dB				
骨粗しょう症検査	骨密度測定				
血液検査	一般	赤血球数、血色素、ヘマトクリット 白血球数 血小板数			
		貧血、多血症 身体の抵抗力、炎症の有無 出血を止める働き			
	生化学	AST、ALT、γ-GT、ALP 総蛋白、アルブミン			
		肝臓、胆のう、胆管の検査			

農業者・女性部健診

(表示価格は全て税込です)

●日 程 令和6年9月3日(火) 午前

●場 所 赤江支店(下坂田町1075-1)

●料 金 Aコース **6,000円**(定価23,850円) 通常健診
＜令和5年 6,500円＞

Bコース **3,500円**(定価17,850円)

Aコースより胸部CT検査を除いた健診内容

※39歳以下の方はBコースになります

●申込締切 令和6年6月28日(金)まで(定員50名)

●オプション

腹部超音波検査・・・左記料金にプラス3,500円(定員40名)

ピロリ抗体検査・・・左記料金にプラス2,000円

前眼部OCT検査・・・左記料金にプラス3,000円

頸動脈超音波検査・・・左記料金にプラス3,500円(定員20名)

※今年度からの新検査

※**乳がん検診は10月23日(水)に安来市主催で開催されます。**
安来市いきいき健康課へ電話(0854-23-3220)または市ホームページよりお申込みください(電話は9/25(水)以降)。

●その他 総合ポイント・・・70ポイント付与

検査項目 最大32項目 ※オプション検査を含む

検査項目	内容	わかること	検査項目	内容	わかること
問診	身体の状態、既往歴、現病歴		尿検査	蛋白、糖	腎臓の働き、糖尿病など
身体測定	身長、体重、腹囲、BMI		内科診察	医師による診察	
循環器検査	血圧測定 心電図検査	収縮期血圧・拡張期血圧 不整脈、心筋梗塞など心臓の病気	胸部CT検査	マルチスライスCT(40歳以上)	肺がんおよびCOPD等の呼吸器系疾患
眼科検査	眼底検査、前眼部OCT検査	動脈硬化、血管の病変、眼の病気	筋肉量測定	筋肉量測定	腕、足、胴体の筋肉量や体脂肪の測定
骨粗しょう症検査	骨密度測定		腹部超音波検査	肝臓、腎臓、脾臓、胆のう、脾臓	各臓器のがん、結石、ポリープなど
血液検査	一般	赤血球、血色素量、ヘマトクリット	ピロリ抗体検査	血液検査	胃がん発症に關与するピロリ菌の有無
		貧血、多血症	頸動脈超音波検査	頸動脈	動脈硬化
	生化学	AST、ALT、γ-GT クレアチニン、e-GFR			
		肝臓、胆のう、胆管の検査 腎臓の検査			
免疫		尿酸			
		TG、HDL-C、LDL-C			
		Glu、HbA1c			
		PG			
		TSH			
		PSA(男性のみ)			

※胸部CT検査は40歳以上の方に実施します。

※赤字：農女健診オリジナル検査項目

※青字：市町村の健診では一部の対象者にしか実施されないが、農女健診では全員実施の項目

男性の方も受診できます！
ぜひお申込下さい！



【お問い合わせ】

●受診時間や申込について/やすぎ地区本部 総務課

●検査項目の内容について/J A 島根厚生連

TEL : 0854-22-3751
TEL : 0853-31-4771

出産・育児コミュニティ

島根県の
子育てママ、
5人に1人が
入会中



こども 倶楽部

出産・育児を応援します！



対 象

島根県在住でご妊娠中の方
第2子以降の方も大歓迎！

会員期間

ご入会日からお子様の
1歳の誕生日末日まで

募集期間

2024年4月1日～2025年3月31日

★下記、特典 01 から 03 については最寄りの
JA 支店よりご自宅までお届けします。
(郵便での対応は行っておりません。)

2024年度 会員募集中！

入会金
年会費
無料

お申し込みは
こちらから



特典
01

ご入会からご出産まで
妊娠・出産に役立つ情報誌

OR

子育て向け絵本を
1冊プレゼント

どちらかをお届け！
(どちらか1つ選べます)



(株) ベネッセコーポレーション刊

子育て向け絵本ラインナップ

はらぺこあおむし エリック=カール/著・さく もりひさし/やく 信成社	赤ちゃんに おくる絵本1 とだこうしろう/作・絵 のろさかん/詩 戸田デザイン研究室	ももこももこ 谷川俊太郎/作 元永定正/絵 文研出版	おやすみ、ロジャー 魔法のくっすり絵本 カール=コハセン/エリック=サ 三橋美穂/監訳 飛鳥新社	あがりめさがりめ おかあさんと 子どものあそびうた ましませつこ/絵 こくま社
--	---	---	---	--

特典
02

ご入会時に
オリジナル
バスタオル
プレゼント

※写真はイメージです



特典
03

ご出産時に
記念品
プレゼント

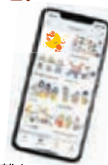
※写真はイメージです

※特典 03 の内容は、各地区本部により異なり
ます。詳しくは、該当の JA しまね地区本部
窓口にお問い合わせください。

特典
04

こども倶楽部
会員アプリ

- みんなでつくる出産・育児
オンラインコミュニケーションアプリ
- 出産・育児に関するお役立ち情報が満載！



JA の 地 域 貢 献 活 動



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

詳しくは、お近くのJAしまね窓口までお問い合わせください。

小物農業機械点検会 ≡二展示会の開催

開催日時 **令和6年6月14日(金) 9:00~12:00**

開催場所 **JA全農島根農機サポート(株)やすぎ営業所(旧農業機械サービスセンター)**
安来市宇賀荘町1255

開催内容 **機械持ち込みによる点検(御1人様1台とさせていただきます)**

対象機械 **刈払機・管理機・チェーンソー・背負動力散布機・背負動力噴霧機**

点検内容 **エンジン始動確認・プラグ清掃・
キャブレター調整**

点検費用 **550円(税込)**
(当日限り)

尚、**上記を除く点検修理**には**別途修理代金及び部品代金が必要**となります。

また、修理内容によっては機械をお預かりし、納品は後日となる場合があります。

≡二展示会

やすぎ営業所において小物農機具の
展示を行います。

刈払機・背負動力散布機・背負動力噴
霧機など、また、チップソー特価品の販
売も行います。



みなさまのご来場を
お待ちしております。

お問合せ先

JA全農島根農機サポート(株)やすぎ営業所(旧農業機械サービスセンター)

TEL.0854-22-6900

米麦水分計の点検整備について（ご案内）

1. 申し込み期日 令和6年6月25日（火）
2. 対象機種 ケット科学研究所・静岡製機米麦水分計に限る
3. 受付方法 JA全農島根農機サポート(株)やすぎ営業所(旧農業機械サービスセンター)または、伯太・広瀬営農経済センターまでお持ちください。
4. 点検内容 水分測定（±0.2%範囲内）、圧力調整、電池液漏れ確認キートップ・電池接点の不具合修理、清掃
5. 点検料 (表示価格は全て税込です)

項 目	申し込み期間内受付点検料	※申し込み期日以降の受付になりますと点検料が割高になり、また返却が遅くなる可能性がありますのでご承知おきください。
点検料		
ケットライスタ型	2,310円	※今回の点検整備は、水分値の適正表示を確認するものであり、点検結果を保証するものではありません。また、点検時正常値を測定しても何らかの原因により異常数値を表示する場合があります。よって水分測定の際には他の水分計など複数の検査器具と併用しご使用願います。
ケットPM・PB型	3,410円	
静岡製機水分計	2,310円	
調整代金（静岡製機のみ）	2,200円	
修理代金	2,200円	
部品代金	実 費	

JA全農島根農機サポート(株)やすぎ営業所
(旧農業機械サービスセンター)
安来市宇賀荘町1255

0854-22-6900

伯太営農経済センター
伯太町東母里537-1

0854-37-1414

広瀬営農経済センター
広瀬町下山佐146-1

0854-32-2336



やすぎ管内で丹精込めて作られた二十世紀梨を贅沢に使用した梨ドリンクです。
ご自宅用に、またご贈答用にいかがでしょうか。

1 箱 (190g×30 缶入)

3,600 円
(税込)

ご注文は…JAしまね やすぎ地区本部 各営農経済センターまでご注文下さい。

◇安来営農経済センター TEL: 28-7800

◇伯太営農経済センター TEL: 37-1414

◇広瀬営農経済センター TEL: 32-2336

商品に関するお問い合わせは…

◇営農経済部 生産流通課

TEL: 28-7800 FAX: 28-6780



あなたが住む地域の食材を使った
オリジナルレシピを
以下の2部門で募集します!

募集
内容

地元自慢! 米粉・地粉を使った料理

米粉・地粉(国産小麦)等の穀類と地元農産物を組み合わせた主食
予想外の組み合わせなど、アイデアいっぱいの
オリジナルレシピ

募集
内容

野菜を まるごと使ったレシピ

野菜をまるごと使って栄養価を伸ばしたレシピなど、野菜を
食べ尽くすアイデアが詰まった主菜または副菜のレシピ
(※スイーツはNG)

募集期間 2024年5月6日(月)~8月9日(金)(消印有効)

審査

第1次審査 書類審査 9月6日(金)
第2次審査 調理・試食審査
10月18日(金)~19(土)
飯田橋レインボービル

賞と賞金

最優秀賞	各部門	1点	賞状と賞金	15万円
優秀賞	各部門	1点	賞状と賞金	5万円
佳作	各部門	10点	賞金	1万円



主催 (一社)家の光協会 JA全国女性組織協議会
後援 農林水産省 JA全中 JA全農 農林中央金庫 JA共済連 JA全厚連
協力・協賛 (株)農協観光 協賛/キュービー(株)

コンテストの詳細や
応募用紙の
ダウンロードはこちら!



やすぎ地区本部は4月4日、伯太支店2階会議室で行われた伯太女性部通常総会の後に介護予防講座を開催しました。活発に活動できるようにと手足を動かしたり、頭の体操をしたりしました。

プチ紹介コーナー

6月の外務日は

12日(水)・13日(木)

担当職員がお伺いします。

税務相談会日程

- 安来東支店 6月4日(火)10時～12時
- 伯太支店 6月4日(火)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 6月18日(火)10時～12時



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	414,260	388,025	400,400	401,720	438,760
	頭数	5	4	6	15	126
	最高価格	509,300	555,500	435,600	555,500	882,200
又キ	平均価格	580,067	637,267	606,238	602,476	577,770
	頭数	6	3	8	17	159
	最高価格	696,300	770,000	765,600	770,000	825,000
総平均価格		504,700	494,843	518,021	508,372	516,313
合計頭数		11	7	14	32	285

【税込価格】

4月子牛市場県外移出頭数

	宮崎県	山口県	滋賀県	岡山県	岐阜県	佐賀県	福岡県	その他	合計	県外移出率
雌	6	12	17	10	5	6	0	11	67	51.15%
去	21	10	0	2	6	4	9	0	52	32.70%
合計	27	22	17	12	11	10	9	11	119	41.03%

(頭数評価含)

肥育センター5等級評価牛(4月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
安亀忠-勝忠平-茂重桜-藤桜	去勢	549.6kg	A5	12	
知恵久-美津照重-幸紀雄-晴茂平	去勢	505.8kg	A5	12	
久茂福-花之国-美津照重-平茂勝	去勢	538.0kg	A5	10	
勝乃幸-美津照重-美国桜-百合茂	去勢	469.4kg	A5	12	
勝早桜5-百合茂-安福久-平茂勝	去勢	500.2kg	A5	11	

全国は“保合”、本県中央は“急落”の取引きとなる

令和6年4月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部4月17日現在速報)は、雌510,739円(前月比101%)、去勢645,307円(前月比101%)、計586,193円(前月比101%)で“保合”の取引きとなっています。年末出荷用の仕入れも落ち着きつつあり下げ相場となっている子牛市場も散見されますが、全国的には堅調な子牛相場を維持しています。

本県4月の子牛市場は中央で開設され285頭の取引きがあり、平均価格は雌438,760円(前回比62千円安)、去勢577,770円(前回比46千円安)、平均516,313円(前回比56千円安)で、“急落”の取引きとなりました。

今月上場牛は発育良好なものがみられた反面、発育・肋張りが弱いもの、肢蹄に係る歩様確認が必要な牛も一部で見受けられました。

枝肉相場においては、4月はゴールデンウイークを控え需要の増加が期待できるものの、量販店の需要が和牛から交雑牛へ一部移行している流れが継続していることから、今後の枝肉相場から目が離せない状況となっています。

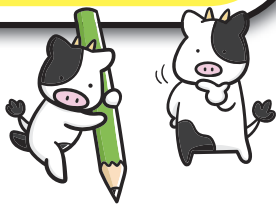
こういった状況であるからこそ、購買者に好まれる「骨格と胃袋のできた子牛」を育成し、購買者に支持される「しまね和牛」子牛市場として、関係者が一丸となって「子牛の品質向上」に努めましょう。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

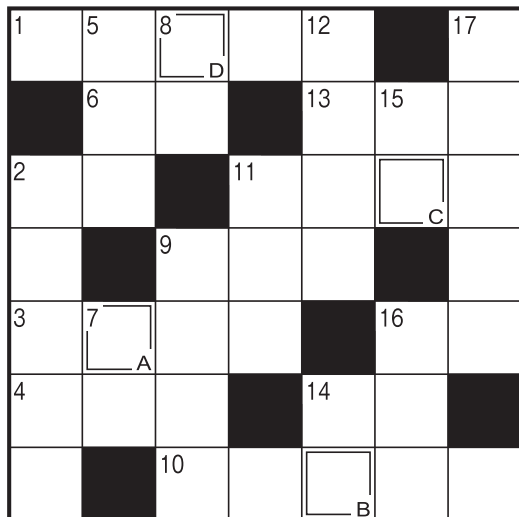
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年5月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

タデのカギ

- ②うちの——は稲、裏作はキャベツです
- ⑤時には相手の——になって考えることも大切だ
- ⑦シカと大仏が有名な県
- ⑧耕したり肥やしたりします
- ⑨カウボーイが首に巻きます
- ⑪スポーツ紙では打棒と書かれることも
- ⑫LDKのLです
- ⑭たる、おけにはめられています
- ⑮部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- ⑯もち米に具材を入れて炊いたものの
- ⑰昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

ヨコのカギ

- ①アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- ②いとこのお母さんです
- ③空き店舗に——募集の看板が付いた
- ④野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- ⑥6月の第3日曜日は——の日です
- ⑨ボシセットやリュックもこの一種
- ⑩梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- ⑪テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- ⑬倉敷市の——地区を歩いて回った
- ⑭足が8本あります
- ⑰手前の反対側

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30名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

当選者発表

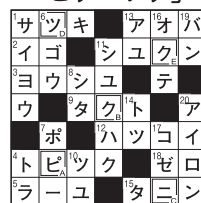
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒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
2024年6月7日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ピクニック」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

仕舞湯の程良き温き種浸し

出雲市 金山 陽様

優秀賞

初蝶やわが胸襟をひらくとき

出雲市 北村 功様

花散らす雨に心のとぎれがち

出雲市 小豆澤典子様

掘りたての筍糠を添へられて

浜田市 三沢 孝子様

佳作

パソコンの指柔らかく春一番
卒業式着物袴にブーツはき
野も山も雨に洗はれみどりの日
うぐひすの初音うれしや雨の朝
児に負けることも楽しやかるた取り

西ノ島町 川上 茂様
出雲市 竹田喜久子様
出雲市 山塚 豊子様
西ノ島町 向原 淳代様
邑南町 三宅伊知枝様

「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」6月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JA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）6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、メールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報は、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6年度

地域貢献・
地域活性化支援事業

募集

地域住民や
JAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
応援します

支援内容

概要

①地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)

募集期間 令和6年5月7日(火)▶9月30日(月)

②フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動に要する費用。上限10万円)

募集期間 令和6年5月7日(火)▶10月31日(木)

詳細はこちらから



スーツに、もっと進化を。

洋服の青山
60th
Anniversary

JAしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご持参ください。
(モノクロ印刷または、本広告のコピーでも可)

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で10%OFF
店内全商品

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカードからの
切り替えを
お願い致します。

上品な装いで品格のあるブラック。
洗練されたフォーマル

メンズフォーマル
¥21,890~の品
JA×AOYAMA
タイアップカードに提示で
¥19,701~

レディースフォーマル
¥21,890~の品
JA×AOYAMA
タイアップカードに提示で
¥19,701~

オーダースーツなら

Quality Order
SHITATE

オーダースーツ

1着 ¥31,900~の品

JA×AOYAMAタイアップカードご提示で

1着 ¥28,710~

詳しくは
こちらから

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

入会金・年会費
無料お近くの
「洋服の青山」へ
ご来店おさいふカードと本広告を
お持ちください
→登録用紙に記入洋服の青山
店頭にてカードを
即日発行!!
その日から特典をご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。※詳しくは店舗スタッフまで。
※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

広告有効期間:本日より2024年10月31日(木)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2024年4月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが
変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。※裾上げ・ネーム
その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

青山タイアップコード

地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐	石見 銀山	11676	石見 銀山		11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830		島根 おおち	11677			11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831		いわみ中央	11678			11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675		西いわみ	11679			11683

仕事服にお悩みの方必見!

ビジネスウェアガイドや
店舗検索はこちら▶▶▶

ご来店確認用バーコード



4029200043507



ニンジンごはんの海老クリームかけ



コメント

- ・ニンジンが苦手な方でもこれなら食べられること間違いなし！ニンジンパワーをいただきましょう！
- ・海老をたっぷり使ったリッチな味わいのクリームソースです。

アレンジ

- ・マッシュルームの代わりにシメジやエリンギ、シイタケを加えてもおいしいです。
- ・牛乳を豆乳に替えてもOK！また海老クリームはパスタソースにも最適です！

材料（4人分）

◆ニンジンごはん

米……………2合
ニンジン……………1/2本
コンソメ……………小さじ2
粗びき黒胡椒……………適量

◆海老クリーム

むき海老……………200g
酒……………大さじ2
マッシュルーム……………8個
タマネギ……………1個（200g）
アスパラガス……………2本
バター……………20g
小麦粉……………大さじ2
牛乳……………300cc
鶏がらスープの素…小さじ2
塩胡椒……………少々
パセリ……………適量

作り方

◆ニンジンごはん

- ①ニンジンは皮をむいて、すりおろす。
- ②炊飯器に洗った米を入れ、少し硬めの水加減にする。
- ③②にコンソメを入れてひと混ぜし、すりおろしたニンジンを加えて炊飯する。
- ④炊き上がったら、大きく混ぜて皿に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

◆海老クリーム

- ①むき海老は背ワタを取り、酒を振りかけておく。タマネギは皮をむいて縦半分に切り、厚さ5ミリの細切りにする。マッシュルームは薄くスライスする。アスパラガスは下半分皮をむき、3センチの長さに切り、レンジ（600w）で1分30秒加熱する。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けたらタマネギ、マッシュルームを入れてしんなりするまで炒める。
- ③鶏がらスープの素を振り入れ、下味をつけ火を止める。
- ④③に小麦粉を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳を入れひと混ぜする。
- ⑤再び火をつけ、むき海老を加え、木べらで混ぜながらとろみがつくまで火を通し、アスパラガスを加え、味をみてから塩胡椒で味を整える。
- ⑥皿にニンジンごはんと海老クリームを盛り、パセリを添える。

材料（4人分）

豚小間切れ肉……………250g
ジャガイモ……………2個（250g）
タマネギ……………1個（160g）
ナス……………2本（250g）
オリーブ油……………大さじ1
トマト……………1個（150g）
アスパラガス……………4本
A 水……………800cc
コンソメ……………小さじ2
味噌……………大さじ2
粗びき黒胡椒……………お好みで

作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて厚さ5ミリに切る。タマネギは皮をむいて縦半分に切り、厚さ5ミリの細切りにする。ナスとトマトは乱切りにする。アスパラガスは長さ3センチの斜め切りにする。
- ②ナスを耐熱容器に入れ、オリーブ油をからめて軽くラップをかけ、レンジ（600w）で6分加熱する。
- ③鍋にAとジャガイモ、タマネギを入れて火にかけ、煮立ったら中火にする。
- ④③の野菜が柔らかくなったら、豚肉とナス、トマト、アスパラガスも加え火を通す。（アクがあれば取り除く）
- ⑤ひと煮立ちしたら、火を止めて味噌を溶き入れる。
- ⑥器に盛り、お好みで粗びき黒胡椒を振る。

コメント

- ・ナスはオリーブ油をからめてレンジで加熱することで時短にもなり、色鮮やかな仕上がりに！
- ・冬のイメージが強い豚汁ですが、カラフルな夏野菜の栄養をたっぷり摂ることができる一品です。

洋風夏野菜豚汁



アレンジ

- ・お好みでニンニクや豆板醤を加えてもおいしいです。
- ・たくさん採れる夏野菜をいろいろ組み合わせて楽しめます。薬味に青シソやミョウガもおすすです。

健康
散歩

骨粗しょう症を予防しよう

JA島根厚生連

私たちの体には、約200個の骨があります。元気に動いて、自分らしく生活していくためには、骨を強く丈夫に保つことが大切です。

私たちの骨は毎日少しずつ古い骨が壊され、新しい骨がつくれる「骨代謝」が行われています。その骨代謝が加齢などによりバランスを崩して骨密度が低下し、骨がスカスカになり、著しく弱くなった状態が骨粗しょう症です。

骨量は、成長期に増え、20歳頃に最大になります。しかし、その骨量も40歳ごろから徐々に減少してしまいます。加齢とともに骨量が減少していくことは避けられません。そのため、できる限り加齢による骨量減少のスピードを遅らせ、骨量を維持していくことが骨粗しょう症の予防につながります。自分できる対策としては、「運動」と「食事」が大切です。

「運動」は骨に衝撃や、やや強めの負荷がかかることで骨を丈夫にして骨粗しょう症のリスクを減らすことができます。また、運動には転びにくい体をつくる効果もあります。かかとの上げ下げや片足立ち、スクワットなどは下半身の筋肉やバランスをとる力を鍛えることで転びにくくなり、転倒による骨折を防ぐことができます。かかとの上げ下げや片足

立ちは壁や椅子などにつかまって行うと安心です。

そして「食事」です。しっかりした骨をつくるには、十分なカルシウムが必要です。ただ、カルシウムだけをたくさんとっても強い骨はつくれません。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」とカルシウムを骨への沈着を促す「ビタミンK」も大切です。どちらも脂溶性ビタミンなので油と一緒にするのがお勧めです。「ビタミンD」は日光に当たることで皮膚でもつくられます。1日15分くらい日光に当たりましょう。「ビタミンK」は緑黄色野菜や納豆などに多く含まれます。また、コラーゲンは外から加わる衝撃をしなやかに吸収し、骨を折れにくくする役割があるので意識してとりたいた栄養素です。コラーゲンの材料は、筋肉の材料と同じタンパク質です。丈夫な骨と筋肉をつくるために、1日3食、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などをとるようにしましょう。



ビタミンK