

# JAしまねびより

2021

3

March  
Vol.60

特集 島根の美味しいお肉が  
できるまで



島根の  
いいもの再発見!!

崎みかん

[海士町]

詳細は6ページへ



topics 1

VRによる事故を体験  
農業安全研修会開催

益田市農業再生協議会は、2月15日に益田市の市民学習センターで、16日にJAしまね西いわみ地区本部匹見支店で農業安全研修会を開催し、2日間で18人が参加しました。

研修会では、JA共済連島根から講師を招き、参加者らは高齢者や機械操作による労災事故が増加している現状を聞いた後、仮想現実（バーチャルリアリティー＝VR）を使って事故を疑似体験しました。トラクターでの転倒事故や、スピードスプレイヤの挟まれ事故、刈払機による接触事故など、農作業による死亡事故防止に向け安全な農作業方法を確認しました。

参加者は「大変勉強になった。このような事故がないよう、対策を考えたい」と話しました。



バーチャルリアリティーを使用して、事故を疑似体験する参加者



topics 2

出前授業で豆腐づくり

JAしまね斐川女性部5人と、小学校で大豆の栽培を指導している中間敦司さんは2月5日、出雲市立出東小学校で食農教育出前授業を開き、同校の4年生に豆腐作りを指導しました。

児童らは、部員や中間さんの指導で、一晩水につけた大豆をミキサーにかけるなどの作業を行い、豆腐を完成させました。

出来上がった豆腐を試食した児童は「初めて作ったけど、おいしくできて良かった。また作ってみたい」と話しました。

児童らは、6月上旬の種まきから大豆栽培を体験。11月中旬に約20kg収穫した大豆の一部で、豆腐作りを行いました。今回の豆腐作りで余った大豆は、今後味噌作りに活用される予定です。

伊藤範子部員

は、「最後の豆腐の姿を見るまでドキドキで、子どもたちと同じ気持ちになった。この活動は20年続けており、児童にはこれからも食と農の大切さを伝えていきたい」と話しました。



topics 3

楽しいフレミズ活動を紹介

JAしまね女性部フレッシュユミズ部会は2月13日、活動の楽しさを多くの人に紹介しようと、くにびき地区本部教育文化センターSan★san館で、『家の光』の記事を活用した「アイスクリーム作り」に挑戦する様子を動画撮影しました。

同部会の今年度の活動は、新型コロナウイルス感染症の影響により自粛が続いていましたが、何かできる事はないかと考え、コロナ禍でも楽しんで見てもらおうと動画撮影を実施。当日は役員6名が終始会話を弾ませながら、子どもと一緒に家庭で簡単に作ることができるアイスクリームを県産食材を使って完成させました。

動画では2019年度から20年度の2年間で、楽しかった活動や印象に残った活動も紹介。同JAのHPにアップしています。

藤井泰余部会長は「いつも賑やかで楽しいフレミズ活動の様子が伝われば嬉しい」と話しました。



動画は、こちらからもご覧いただけます。





# 信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

**令和3年4月1日(木)**から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 変更内容

◆為替手数料（1件あたり／消費税含む）

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関あて		他行あて	
			同一店舗内あて	他店舗あて	県内	県外		
振込手数料	JA・JFキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料		110円		440円	
		5万円以上	無料		330円		660円	
		JA・JF以外のキャッシュカードによる振込	5万円未満	220円		330円		660円
			5万円以上	440円		550円		880円
	現金	5万円未満	無料		220円		550円	
		5万円以上	無料		440円		770円	
窓口(電信・文書)	貯金口座からの振替	5万円未満	110円		330円		550円	
		5万円以上	330円		550円		770円	
	現金	5万円未満	330円		550円		770円	
		5万円以上	550円		770円		990円	

振込手数料のうち窓口における当JA同一店舗内あて振込手数料を変更いたします。

手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「**信用手数料一覧**」でもご確認いただけます。

## 水田園芸にチャレンジ!

〔注意〕ここで紹介する助成制度は、国・県等の令和3年度予算要求を基に作成したものであり、予算編成の過程で変更となることがあります。

島根県では、**キャベツ、タマネギ、ブロッコリー、白ネギ、アスパラガス、ミニトマト**の作付けを推進しています。新規作付・規模拡大に取り組まれる際の助成制度、県の支援を紹介します

### ① 産地交付金(県枠メニュー)

#### 令和3年度支援単価(案)

水田園芸6品目について、露地品目は概ね20a以上、施設品目は概ね5a以上作付けする農業者を支援します

	県標準単価 (10aあたり)	留意事項
作付支援(基本)	5万円	
契約取引加算	3万円	作付前に農業者と販売先で取引価格を取り決めているものに限る
作付拡大加算	7万円	排水対策が必須

一部の地域農業再生協議会では、上記の支援単価と異なる場合がありますので、詳細は、お住まいの市町村の地域農業再生協議会にお問い合わせください。

### ② 水田園芸拠点づくり事業(抜粋)

#### 小規模でも新たに水田園芸にチャレンジする人を支援

対象者	新たに県推進の水田園芸6品目に取り組む農業者等
要件	新たに露地品目で概ね10a以上施設品目で概ね2a以上作付同一地区のグループで露地品目概ね1ha以上、施設品目概ね20a以上作付
内容	栽培実証に係る、 <b>排水対策(必須)</b> 、種苗、肥料、農薬剤、資材、機械等のレンタルの経費を補助
補助率	1/2以内(補助上限:露地品目は15万円/10a、施設品目は25万円/10a)

### ③ 実証用無償レンタル機械

#### 現地実証で使用できる農業機械(農業技術センター所有)

- ①乗用半自動野菜移植機(キャベツ、ブロッコリー対応可)
  - ②畝立て成形機(マルチ対応)  
※トラクターは除く。フボタ取付ヒッチが必要
  - ③サンソワ(畝立て同時施肥)  
※トラクターは除く。施肥機マウントが必要
  - ④パラソイラー(排水対策用機械)  
※けん引用トラクターは除く
  - ⑤サブソイラー(排水対策用機械)  
※けん引用トラクターは除く
- 〔機械の使用にあたっては様々なきまりがありますので事前にお問い合わせの上、ご確認ください〕

問い合わせ先

島根県 産地支援課 水田園芸G TEL: 0852-22-5626

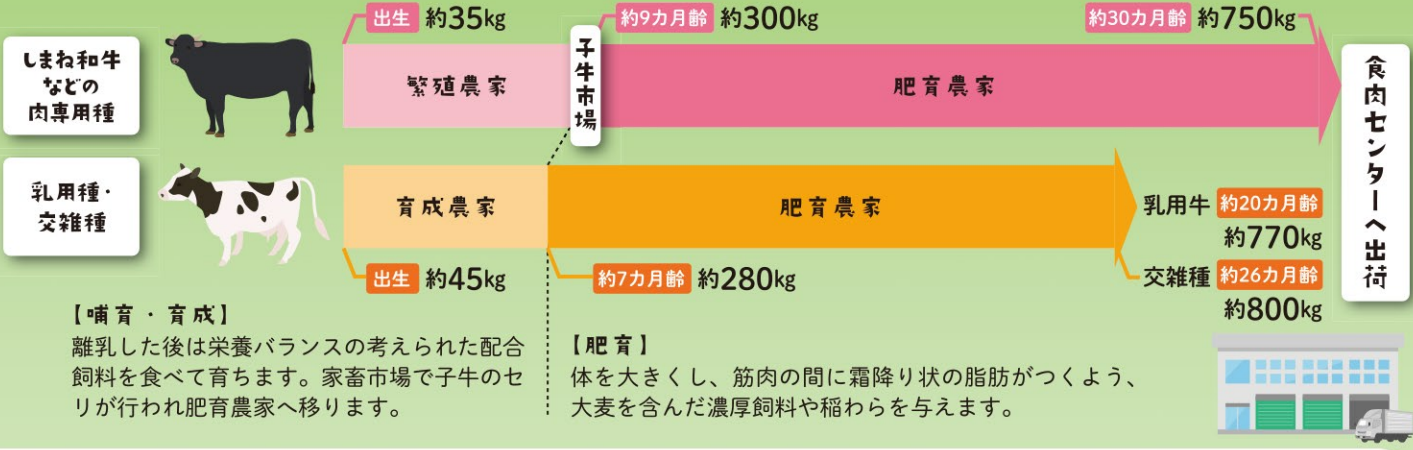


# おいしいお肉ができるまで

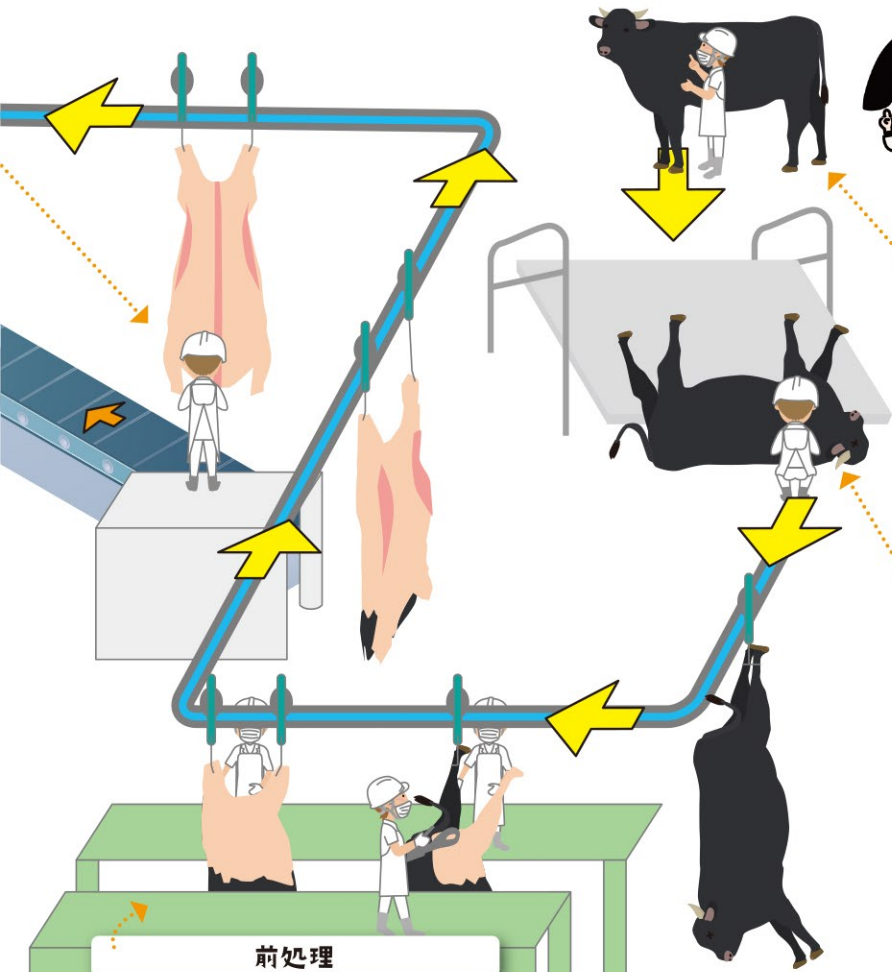


私たちが普段食べているお肉は、生きた牛や豚などの家畜です。それらがどうやってお肉になっていくのか？今回は大切に育てられた牛が、おいしいお肉になるまでをご紹介します。

しまね和牛などの肉専用種は繁殖農家で生まれた後、子牛市場等から肥育農家へ導入され、長い期間をかけ肥育されます。乳用種と交雑種は基本的に酪農家で生まれ、育成農家、肥育農家に移動した後、出荷されます。



つくるために、徹底した衛生管理や検査を行っています。  
に「と畜」「部分肉加工」のプロセスを依頼し、店頭で見かけるお肉にします。



生産・肥育農家

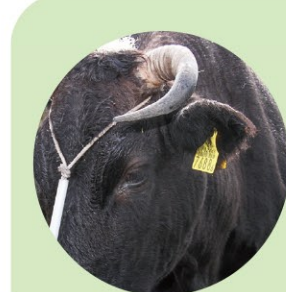
法律で定められた飼養管理基準に基づいた衛生管理・安全管理が行われることにより病気を予防し、健康な家畜が出荷されます。

**獣医師による「と畜検査」**  
① 生体検査

島根県食肉衛生検査所のと畜検査員が、生きた状態で家畜の健康状態を一頭一頭確認します。ここで異常や病気が見つかったら、と畜できない場合があります。

**放血**

牛の眉間に衝撃を与え気絶させてから、喉の血管を切って血を抜きます。ここできちんと血を抜かないと、肉が傷みやすく、味も悪くなってしまいます。



**トレーサビリティ**

牛の耳には、10ケタの個体識別番号が記載された札が付いています。牛一頭一頭の生産から流通・小売に至るまでを、この番号で管理する仕組みのことをトレーサビリティといいます。

足首にフックをかけて吊りし、一頭ごとに83℃以上の熱湯で殺菌したナイフや機械を使って、衛生的に皮を剥ぎます。皮は皮革業者で加工され、バッグや靴などの皮製品になります。



# 担当課より ひとこと

牛肉には体を作るたんぱく質と、それを構成するアミノ酸（9種の必須アミノ酸含む）や鉄分、亜鉛、ビタミン類等、体を健康に保つ栄養素が豊富に含まれています。

しまね和牛は、「雑味少なく旨味が際立つ」「柔らかさを感じ、溢れ出る肉汁」「さらりとした脂はしつこさを感じない」という特徴を持っています。

そして何といても、食べる時のワクワク感はたまりません。

「しまね和牛」を食べないなんてもったいない。ぜひ美味しい「しまね和牛」をお召し上がりいただけますよう、お願いいたします。

畜産部 肉牛販売課 綿貫 真吾課長



## 大分割・小割・整形

搬入された枝肉は大きな部位に分割された後、余分な脂肪の除去・除骨をします。さらに細かな部位に切り分け、部分肉になります。真空包装された後、段ボール箱などに詰められます。



大きいので  
上から吊るして  
作業します

## 精肉・販売

部分肉は精肉加工され、種類や部位、原産地、単価などを表示し、スーパーなどの店先で販売されます。



命に感謝して  
「いただきます」



農家や食肉センターでは安全なお肉を  
JAしまねでは、「株島根県食肉公社」



## 獣医師による「と畜検査」 ② 内臓、枝肉検査

内臓、枝肉に炎症や腫瘍等の異常がないか、BSE特定部位が除去されているかの検査を受け、合格したものが流通します。



## 枝肉の格付け

牛肉の格付けの基準の一つにサシの量があり、しまね和牛はこのサシがしっかりと入っています。格付けは5等級を最高に4、3、2、1となりますが、しまね和牛はこの5、4等級の比率が高いことが特徴です。



A5ランクの  
スタンプ!

巨大な  
冷蔵庫には  
枝肉がずらり



## 冷却

別室の冷蔵庫で冷却します。

## 内臓抽出

内臓を取り出します。

## 背割り

専用の機械を使って背骨のところで左右に切り枝肉となります。

## 洗浄

枝肉表面の汚れを水で洗い流します。



島根には誇れる  
農産品がた一つくさん!

# 島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

## 海士町

今月は、隠岐どうぜん地区本部。海士町で  
崎みかんの加工品を手  
掛ける、大海(おおがい)  
切羽さん、白石美保さん  
にお話を伺いました。

# 崎みかん



お話を伺った  
白石美保さん(左)、大海切羽さん(右)

「まるでみかんそのものを  
感じるジャム

「みかんをまるごと瓶にぎゅっと詰めました」。そんなキャッチフレーズで売り出されているみかんジャムがあります。隠岐諸島の中ノ島(海士町)の最南端にある崎集落で穏やかな潮風を受けて栽培されている「崎みかん」を100%使用した「崎みかんジャム」。みかんジャムと聞くと、マーマレードをイメージされる方が多いかもしれませんが、このみかんジャムはその概念を覆すほど、まったく違った食感に仕上がっています。皮は使用せず、素材は極力シンプルに砂糖とレモンだけ。フレッシュさを残し、まるで、みかんそのものを食べているかのような味わいが特徴。

## 崎みかんの復活

崎地区では昭和30年代から温州ミカンの栽培が大々的に営まれ、島内外に出荷し好評を博していました。当時は、この地区を代表する産業として発展していましたが、栽培農家の高齢化や後継者不足な

どの理由から消滅寸前まで落ち込んでいました。

そこで平成25年4月、海士町が産地復興の一つとして地域おこし協力隊を募集し「崎みかん再生プロジェクト」を立上げ、取り組みを開始しました。1ターンの島に移住した白石さんと丹後さんの二人の男性が応募され、元々

植えられていた木々に加え、新たに植樹した苗木たちを丁寧に育て、一昨年やっと実を収穫できるまでに成長しました。並々ならぬ努力の末、現在4ヘクタール、2,100本の規模で、10トンを収穫し、昔ながらの酸味と甘みバランスの妙、崎みかん”として復活を遂げることができました。そして「崎みかん再生プロジェクト



崎集落に広がるみかん畑

ト」で加工部長を務めるのが、白石さんの奥さんでもある白石美保さんです。崎みかんを代表を務める、同じく1ターンの島に移住した大海切羽さんと共同で作ったのが「崎みかんジャム」です。

## 規格外がもったいない!

以前から、大海さんと白石さんを含む崎地区の女性たちで海士町産みかんの箱詰め作業を手伝っていたのですが、選別の際に規格外の傷ものが意外とたくさんあることに気がきました。それらはB級品として島内で販売することはあっても、それ以外は特に活用されていませんでした。「もったいない!どうにかならないものか」。

そんな思いから平成29年の冬、臨時力フエ”を開き、そこでみかんを使ったケーキなどを提供することになりました。その後、みかんを加工した製品も作ってみようという提案もあり、二人で試行錯誤を重ねながらジャムやジュースなどの加工品を完成させました。みかんの収穫が終わったら皮ごと真空パックに入れ冷凍保存



崎みかん本来の味を損なわないよう、すべて手作業





しておき、一年中いつでも作られるようにしておきます。材料も無添加にこだわり、崎みかんの味わいをまるごと感じられるよう工夫しています。それらは町内で販売するほか、ふるさと納税の返礼品など幅広く利用されています。「いくつもの課題を乗り越えながら商品を生み出す過程は大変ですが、新しい発見もあるので楽しさも感じています」と二人は語ります。

## 地域の人々の交流の場を

当初は、旧崎小学校で臨時カフェを月に何回か開いていましたが、

最近ではコロナの影響でそれもできなくなり、みかんの酵母を使ってパンを焼いて、移動販売を行っています。今後は再び、「崎みかん」



みかんの酵母を使って焼いたパン

をキーワードに定期的にカフェをオープンさせます。「この崎地区は、海士町の中でも交通が不便な位置にあります。簡単に来ることができないからこそ、色々な人に楽しんでもらえるようなカフェにしたい」と二人は考えます。また、そのカフェのオープンを併せて様々なワークショップも開催し、地域の人々の交流の場として盛り上げていくことも計画。以前は、高齢者施設の方々を招いてお茶を飲んでもらうイベントなどを行ったこともあり、島の人がいつもと違う環境でお茶を楽しんだり、色々な人とふれあえる場所としても発展させたいと願っています。



旧 崎小学校をリフォーム



## たくさんの方に崎みかんの加工品を知ってほしい

現在二人が作っているジャムやジュースを購入できる場所は、島のお土産屋さんその他、島外に数軒ほど。今後は販路を広げていき、ぜひ皆さんに崎みかんの美味しさを知ってもらいたいと意気込んでいます。島には、お土産品も少ないため、海士町の特産品を増やすということを目的にさらに商品開発をしていく予定です。また観光客がみかん農園で

ミカン狩りなどを体験し、カフェでゆっくりお茶を飲み、最後はお土産としてジャムやジュースなどを買ってもらおうという流れを定着させたいと期待に胸を膨らませています。お二人は「崎みかん再生プロジェクトと手を携えながら、地域の方々と力を合わせ、海士町の素材を活かした新たな商品開発にチャレンジしたい」と目を輝かせました。



## 一口メモ

崎みかんは、甘みと酸味の絶妙なバランスが特徴。そんなみかんを使ったジャムは、

現在、プレーン、洋酒（ブランドー）、シナモンの3種類の味があり、トーストにもヨーグルトにも相性抜群。また、ジュースは搾らずジャムを作る工程のように作っています。希釈タイプなので、水やソーダ、お酒などで割って味わえます。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- キンニヤモニヤセンター しゃん山
- 電話 08514-2-1006

sakicafe

Instagram : sakicafe\_ama

Facebook : 崎カフェ で検索





## いわみ中央女性部

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

令和元年度から、仲間作りの場を提供しようと女性部が主催する研修会『きてみちゃんさい』を開催しています。昨年度は、葬祭マナー研修会とレクリエーションで親睦を深め、味噌作りでは地元の料理について学び、地域の方と交流することができました。

今年度は、コロナの影響で味噌作りのみの開催となりましたが、感染拡大防止策を十分に取ったうえでの開催でした。

これからも、仲間意識を強く持ち、部員同士一丸となり地域で輝く女性部を目指して、様々な活動に取り組んでいきます。



## 一所懸命青年連盟



## 島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH  
会長

くさの  
草野

ひろし  
拓志さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）会長の草野拓志さん（32）は、益田市美都町で水稲、水仙、ヒヤシンスを栽培しています。

自然豊かな中山間地域では、山や獣の管理をしなければ農地は荒れ、獣害も発生します。そのため、草野さんは自然との調和を保ちながら農産物を生産し、中山間地域の維持に努めています。

また、生産者と消費者の繋がりを大切に、地域の雇用創出をしたいという強い思いから「株式会社くさひろ」を立ち上げました。

草野さんは「地域の農業を、もっと盛り上げていきたい」と今後の意気込みを語りました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## トマト

完熟でおいしさアップ

トマトのふるさとは日照量が多く、昼夜の気温差の大きい南米アンデス地方。生育適温は昼間25～30度、夜間10～20度です。トマトは低温に弱いので、遅霜の恐れがなくなってから植え付けます。



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。



### 品 種

大玉トマトでは「ホーム桃太郎」（タキイ種苗）、「麗夏」（サカタのタネ）などがお薦めです。中玉では「フルティカ」（タキイ種苗）、ミニでは「TY千果」（タキイ種苗）、「アイコ」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

### 畑の準備

予定の畑1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。次に、120cm幅のベッドの中央に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、ここに植え付けの1週間前に基肥として1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）200g程度と堆肥2～3kgを施しておきます。ベッドには黒のポリフィルムでマルチをします（図1）。

### 植え付け

植え付けの間隔は2条植えでは条間70～80cm、株間50～60cmとします。植え付け適期は、1段花房の1～2花が咲くときで、この花が通路側に向くように植えます（図2）。開花前の「若苗」を植えると、生育が旺盛になり「木ぼけ」と呼ばれる過繁茂になりがちです。

図1 畑の準備

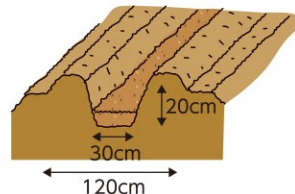


図2 植え付け

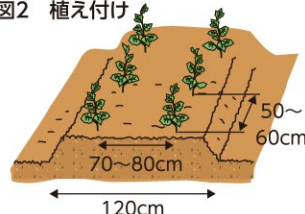
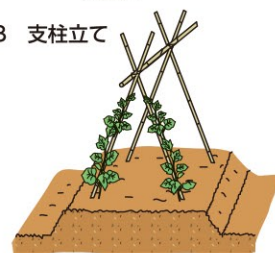


図3 支柱立て



### 支柱立て

2m以上の支柱を2条植えでは合掌式に組み立てます（図3）。

### 芽かきと摘果・摘心

脇芽は小さいうちに指で摘み取ります。1果房に果実が4～5個となるよう小さな実、変形した実を除きます。収穫果房数は4～5段として最上段の果房上の2葉を残し、摘み取ります。

### 追 肥

1回目は1番果がピンポン玉の頃にベッドの肩の辺りに浅い溝を切り、ここに化成肥料を片側1m当たり30g程度まき、土寄せします。ポリマルチをした場合はマルチの両側に肥料を散布し、土を掛けておきます。その後半月に1回を目安に2～3回追肥します。

### 病害虫防除

梅雨時の大敵は疫病で、Zボルドーなどで予防します。また、アブラムシには植え付け時の植え穴にオルトラン剤などの土壌施用剤を混ぜ込んでおくことで予防効果があり、発生したらサンクリスタル乳剤などで防除します。

### 収 穫

開花から収穫までの日数は、気温で異なりますが、夏季で大玉は40日前後、ミニで30日前後です。

## 理事会情報（1月27日開催）

### 【協議事項】

- ①令和3年3月1日付けおよび令和3年4月1日付け機構改革の実施について
- ②広域玉葱調製保管施設（仮称）の新設について
- ③令和2年度島根県新型コロナウイルス感染症対策 農林水産業収益向上緊急支援事業を活用した令和3年度固定資産取得について
- ④令和2年度補助事業の実施について
- ⑤石油事業における予防規程の一部改正について
- ⑥令和3年度事業計画（基本方針・事業方針）について
- ⑦要改善JA指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）の策定と報告徴求命令に基づく島根県への報告について
- ⑧組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑨第7回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑩斐川地区本部「障害者総合支援法に基づく居宅介護事業及び重度訪問介護事業」の廃止について
- ⑪重要な就業規則制裁条項の適用について
- ⑫令和2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）



## アスパラガスシーズン到来！ 定期総会・目合わせ会を開催

J Aしまね出雲アスパラガス部会は2月18日、同J A出雲地区本部で定期総会を開催しました。令和2年度の事業報告、令和3年度の事業計画など、5つの議案を承認。今年には役員改選の年で、部会長には松本尚幸さんが再任されました。

松本部会長は「昨年はコロナに始まり、コロナに終わった1年だったが、まずまずの成績だった。今年も昨年同様の良い成績を上げられるよう、皆さんのご協力をお願いいたします」とあいさつしました。

2月下旬からアスパラガスの出荷が始まり、3月4日にはJ A長浜支店で目合わせ会を開催しました。生産者約30人が集まり、出荷方法、出荷規格を確認しました。



定期総会であいさつする松本部会長



出荷規格を確認する生産者

県の普及部も出席し、今後の栽培管理について説明。今年はい寒い日もあります。平年より高めの気温で推移していることを伝え、適期管理に努めるよう呼びかけました。

J Aの販売担当者は現在の情勢について報告し「2月下旬に出荷が始まり、良い単価でスタートした。キープしながら販売を続けていきたい」と話しました。また、現在、石見銀山地区本部で新規生産者が増加するなど、県産アスパラガスの生産量増加を見込んでおり、そういった情勢を踏まえながら、生産者の所得向上を目指して販路開拓に取り組んでいることも報告しました。

出荷体制の改善に向けて活発に意見も交わされ、シーズン到来に向け、意思統一を図りました。

## J Aしまね出雲青年連盟 第26回通常総会開催

J Aしまね出雲青年連盟は2月4日、J Aしまね出雲地区本部で通常総会を開催しました。

令和2年度は、コロナ禍で十分な活動ができませんでした。11月には「親子で専門梨収穫体験」を開催、各地区でも地域の特色を生かした農業体験教室を開くなど、できる範囲で子どもたちとの交流の場を設けました。また、農業の課題、解決策などをまとめた「ポリシーブック」の作成にも取り組みました。

今年には役員改選も行い、再任された原浄司委員長は「地域農業をけん引する立場であるという自覚を持って、一丸となって頑張ろう」と呼びかけました。

総会後は、テレビ会議で家の光協会から講師を招き、農業・地域・J Aのリーダー向けの月刊誌「地上」の読み方を学びました。



新役員体制が決まった

## 総代の役割や運営体制学ぶ 西部ブロック総代勉強会

西部ブロックの総代らが2月18日、長浜コミュニティセンターで勉強会を開催しました。総代理事、運営委員、各支店の支店長ら合わせて約30人が参加。J Aしまね出雲地区本部の職員が講師を務め、総代の役割や、J Aの組織運営体制について説明しました。

J Aしまねでは、運営体制の改革に取り組んでおり、令和元年度の総代会においては、役員体制を60人から45人にスリム化しました。今後、改革への検討が進んでいくことを見据え、J Aを取り巻く情勢や、運営体制の仕組みなどを詳しく学びました。

1月に高松地区で実施したところ好評で、ブロック内他地区からもJ A運営への理解を深める場として要望があったものです。同様の研修会は他のブロックなどでも行われています。



ブロック内の総代ら約30人が出席



## 各地でみそづくり

### 児童・園児たちも体験

1月から2月にかけては、みその「寒仕込み」の時期。気温が低い  
ため雑菌が繁殖しにくいなどの利点があり、昔からみそづくり  
に適した時期とされてきました。管内でも各地でみそづくりが行  
われ、女性部員が仕込みを教えるなどで活躍しています。



## いずもJA女子大学



丁寧に大豆をすりつぶす女子大学生

「いずもJA女子大学」の2月講座で2月10日、JA女性部のみそ作業員の皆さんを講師に、女子大学生16人がみそづくりを行いました。時間がかかったのは、麹と大豆をすり鉢、すりこぎですりつぶす作業。粒が残らないくらい、丁寧にすりつぶしました。できたものを1人2キロずつ持ち帰り、その後は各自が家で仕込みを行います。

参加した女子大学生は「思ったより力仕事で大変だった」楽しく作ることができた」と感想を話しました。

## 鶯巣コミセンで親子みそづくり



女性部員が講師となつてみそづくり

鶯巣コミセンで2月6日、親子みそづくりが行われ、20人が参加しました。JA女性部員が講師を務めるみそづくりは今年で3回目。参加者は手慣れた手付きで作業を進めました。

「大豆と麹を混ぜ合わせるのが大変だったけど、お父さんに手伝ってもらってできた。みそづくりは楽しい」と話すのは、今年初めて参加した小学生。また、毎回参加しているという常連の方は「手作りのみそはとておいしく、朝晩みそ汁にするのですぐになくなってしまいます」と話しました。

## 女性部大社支部が大社小学校で



柔らかく煮た大豆を手でつぶす児童たち

生活文化協力員は、JAの生活指導員と連携をとりながら、料理教室や加工品づくりなどの講師として女性部の活動などに参加しています。中部地区では、おいしい手作りみそをもっとたくさんの方に伝えていこうと、昨年から協力員を対象に講習会を始めました。今年2月9日に実施し、JAの生活指導員を講師に、出雲産の大豆で約50キロのみそを作りました。参加した協力員は「この味、作り方をたくさんの方に伝えたい」と意気込みを話しました。

## 生活文化協力員が講習会



大量の大豆と麹を混ぜ合わせていく協力員

湖陵町のハマナス保育園で1月28日、年中の園児たちが恒例のみそづくりを行いました。毎年湖陵支部の女性部員とJA職員が協力しています。園児たちは、麹と大豆をすり鉢とすりこぎで丁寧にすりつぶし、丸めたものを樽に投げ入れました。仕込んだみそは秋の新米パーティーで味わう予定です。

同支部の原美代子支部長は「みんな率先して作業に参加してくれて、手際も良かった。喜んでもらったのが何より」と話しました。

## 女性部湖陵支部がハマナス保育園で



みそのもとを樽に投げ入れる園児たち

2月18日に、出雲市立大社小学校の4年生、約50人がみそづくりを行い、JA職員と大社みそ作り加工班のメンバー4人が講師を務めました。同校では毎年、総合学習の時間にみそづくりを行っています。

児童たちは大豆の加工食品について学び、作り方の説明を受けた後、みそづくりを開始。「簡単そうだったけど、実際に大豆をつぶしたり、混ぜたりをやってみると難しかった」と感想を話しました。

仕込んだみそは、児童たちが5年生になった2学期に、家庭科でみそ汁にして食べる予定です。





JAしまね出雲露地野菜部会

たかはし

高橋

勝美さん

(65)

— あすっこ —

島根県のオリジナル野菜  
「今年は寒くてよく採れました」

栽培規模

あすっこ

12アール(冬期)

モロヘイヤ

12アール(夏期)

大豆 30アール

水稲

3ヘクタール

飼料用米

1.3ヘクタール

古志町で農業を営む高橋勝美さん。あすっことはお父さんの代から引き継いだもので、栽培を始めて4年になります。

### 比較的手間のかからない作物

夏場は同じ圃場でモロヘイヤを栽培しており、9月中旬ごろからあすっこの栽培に向けて土づくりを行います。石灰、堆肥などを入れて混ぜ、うねを立て、苗を植えるのが10月の頭ごろ。その後、防除、追肥などの作業はありますが、高橋さんは「そんなに手間のかからない作物だと思っています」と印象を話します。

蕾がある程度の大きさになったら摘芯を行います。中央の芯を摘んで止めるとわき芽が生えてくるので、それを収穫します。高橋さんは「わき芽が伸びてくれば、1つの苗から何回かは収穫ができます。一発勝負ではないのが良いところ」と話します。

### 冬場に出荷できるのがメリット

高橋さんは、早生と中生の2品種を栽培しています。定植時期は同じくらいですが、早生は12月半ばから3月初旬まで、中生は2月頭から3月末ごろまで収穫ができます。冬場、他の作物がないときに出荷ができるのがあすっこのメリットです。

あすっことは、気温が下がると花芽の分化が促進され、わき芽が多く出てきます。今年は年末年始に低温、降雪に見舞われ、葉が傷むなど

の被害もありましたが、たくさんのおすっこのが収穫できました。

「今年は寒さがあったため、甘みが増しておいしいあすっこのができています。あすっこの時期もあと少しですので、ぜひ食べてください」とPRする高橋さんです。



手前が収穫期の中生の品種  
奥側の早生の品種にはもう花が咲いている





# 出雲の旬レシピ



鮮やかな緑色が映えるパスタ。あすっこの歯ごたえが良いアクセントになります。

## あすっことホタテの バター醤油パスタ

### ＜材料＞[2人分]

- パスタ……………200g
- 塩(茹でる用)………適量
- あすっこ……………300g
- 生ホタテ……………100g
- ベーコン……………30g
- にんにく……………1かけ
- 鷹の爪……………2本
- オリーブオイル………大さじ1
- 無塩バター……………15g
- しょうゆ……………小さじ2

### ＜作り方＞

- ①あすっことは長さを1/3に、ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にたっぷりお湯を沸かし、塩を加え、そこへあすっこを入れて1～2分茹でる。その後冷水に取り、水気を軽くしぼっておく。
- ③あすっこを茹でたお湯で、パスタを表記時間より1分短くゆでる。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと鷹の爪を炒め、香りが出たらあすっこ、ベーコン、ホタテを加えて炒める。
- ⑤火が通ったら、パスタと無塩バター、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑥器に盛り付けたら完成♪



簡単でおいしい炒め物♪あすっくにクセがないので、タラとポタージュにもうまくマッチします。

## あすっことタラの ポタージュ炒め

### ＜材料＞[2人分]

- あすっこ……………200g
- タラ(切り身)………2切れ
- 市販のポタージュの素……………1袋
- 牛乳……………150ml
- サラダ油……………適量

### ＜作り方＞

- ①たっぷり沸かしたお湯であすっこを2～3分茹でたら冷水にとり、水気をしぼり1/3の長さに切る。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、タラを両面焼いたらフライパンの中で身をほぐし、そこへポタージュの素を加え軽く混ぜ合わせる。
- ③②に牛乳、あすっこを加え、水分がなくなるまで炒めたら完成♪

今月の食材は

「あすっこ」

あすっことは、平成15年に島根県農業技術センターでビタミン菜とブロッコリーを交配させて誕生した島根県のオリジナル野菜です。「明日を目指す野菜」という願いを込め、ビタミンC・アスコルビン酸が豊富に含まれること、ゆでると鮮やかな緑色になり、グリーンアスパラガスのような食感、甘みがあることから、あすっこと名付けられました。出雲地区本部管内では、現在15人が36アールで栽培しています。

あすっことは、葉や茎、花蕾(からい)などをすべて食べることができます。ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれており、苦みやクセもないのでいろいろな料理に使えます。市場、スーパーに出回るのは、12～3月ごろまで。ぜひとも今のうちに「賞味ください」

来月のいずも食材の日

4月の食材は「アスパラガス」です！

※取り扱う食材は誌面の都合で変更になる場合があります。







昨年のJA女性部優良活動グループ表彰では、食と農をつなぐ活動部門で優秀賞に選ばれました。後ろの模造紙の中央に貼ってあるのが、代表の日下さんに贈られた寄せ書きです。



グループ紹介

「**桧山支部**」

**桧山読み語りの会**

代表 日下ゆきえさん



桧山支部の「桧山読み語りの会」は、毎週火曜日、桧山小学校で家の光などの読み語りを行っています。メンバーは現在19人。「地域を愛してもらいたい」という思いを原動力に、20年以上前から活動しています。

読み語りは学年ごとに行い、毎週6人が交代で小学校を訪れます。子どもたちも顔を覚えてくれて、学校以外で声をかけてくれることもあるそうです。毎年一年の終わりには、担当した学年の児童たちがメンバー一人ひとりに寄せ書きを贈ってくれます。感謝と思いが込められた寄せ書きに、いつも元気をもらっています。

このほか、地域住民と小学生とで、地元の食文化「とうふ飯」を食べる「とうふ飯集会」にも、積極的に参加・協力しています。また、5年ほど前から、地域のサロンでも読み語りを行っています。

日下代表からひと言

4月に小学校が統合されることになっていますが、新しい校区の皆さんと一緒に読み語りを続けていきたいと思っています。子どもたちの行事にも積極的に関わっていきます。

**新出雲農業チャレンジ事業** (出雲市補助事業)

No.	事業名	支援内容
①中山間地域農業支援事業		
1	中山間地域除草作業省力化支援事業	法面の芝吹付、除草用機械購入費
2	中山間地域農業課題解決メソッド提案事業	中山間地域農業の課題解決に必要な経費(ソフト・ハード)
②担い手支援事業		
3	新規就農支援事業	圃場、機械・施設の賃借料
4	親元就農促進事業	新たに親元就農する農業者に一時金交付
5	GAP認証取得支援事業	美味しまね認証等のGAP認証取得に必要な経費
6	遊休農地等利活用事業	遊休農地の利活用に伴う更地化までの経費
③モデル的・先駆的取組支援事業		
7	スマート農業支援事業	国事業実証技術の導入に必要な経費(ソフト・ハード)
8	チャレンジ品目生産支援事業	試験研究費、機械・設備整備費
9	トキと歩む環境農業推進事業	トキによるまちづくり推進のために行う環境保全型農業取組経費

※各事業の詳細については、下記までお問い合わせください。

**募集期間**

**令和3年4月30日(金)まで**

※追加募集は、予算の執行状況に応じて行います。

お問い合わせ先

出雲市役所農業振興課  
// 斐川農業事務所

TEL.0853-21-6582 Fax.0853-21-6998  
TEL.0853-73-9220 Fax.0853-73-9229

※本事業は、出雲市議会での令和3年度予算成立を受けて実施します。



# 第6回 JAしまね出雲女性部まつり & 家の光大会

あいさつをする高野部長



JAしまね出雲女性部は2月27日、ラピタ本店大ホールで「第6回JAしまね出雲女性部まつり&家の光大会」を開きました。今年新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を縮小し、200人で開催。時間も短縮し、感染対策を徹底しました。同女性部の高野智子部長は「『女性部まつりができた』と喜び心、その思いを残したいと思います」と開催の意義を話し、今後コロナ禍が収束し、これまでのような賑やかな大会ができることを祈りました。

## 表彰式

女性部員とJA支店職員が、創意工夫をして店舗美粧化などに取り組んだ「おもてなしプロジェクト」について、特に積極的に取り組んだ優績支店・支部を表彰しました。また、「家の光三誌愛読者拡大運動」に積極的に取り組んだ支店・支部を表彰しました。表彰グループは次のとおりです。

### 「おもてなしプロジェクト」 優績支店・支部

- 最優秀賞 神戸川支店 ～ご来店感謝デーに「支店花壇で育てた花をドライフラワープレゼント」でおもてなし～
- 優秀賞 塩冶支店 ～ご来店感謝デーに「手作りコースター・ストラッププレゼント」でおもてなし～
- 平田中央支店 ～ご来店感謝デーに「根付制作プレゼント」でおもてなし～
- 特別賞 鶴鷺店 ～ゴーヤを使った料理でおもてなし～
- 佐田支店 ～ご来店感謝デーに「千代紙『箸袋』プレゼント」でおもてなし～



### 家の光三誌愛読者拡大運動 優績支店・支部

- 教育文化活動優績賞 大津支店、四絡支店、湖陵支店

## 講演会

ボランティアグループ「暮らしつなぎ隊」・コミュニティ食堂「志縁や」代表 柴田 真佑さん

食育の講演や、被災地支援のボランティアなどで全国を飛び回る柴田真佑さんを招き「いのちの現場に寄り添いながら」～食育と防災はつながっている！～と題した講演会を開催しました。被災地などでさまざまな境遇の方と関わってきた経験、その中で、「食」が人の心を救ったエピソードなどを、笑いあり、涙ありの軽快なトークで語ってくださいました。

柴田さんは、食育について「巣立ちのときが大事」と強調し、卒業する高校生に向けた「自炊塾」の取り組みを紹介。高校生たちが家族、ふるさとへの思いをつなぐ、心温まるエピソードを、参加した女性部員は身を乗り出して聞いていました。



講演をする柴田さん

## 小学生作文コンクール表彰・発表

「第42回みどりをまもる小学生作文コンクール」で、【JAしまね女性部長賞】を受賞した長浜小学校5年の中谷海音さんが、JAしまね出雲女性部の高野智子部長から表彰状とトロフィーを受け取りました。表彰後は受賞した作文を発表。コロナ禍での「おうち時間」を使ってお母さんと夏野菜を育てた経験を、舞台から堂々と発表しました。



初めての畑作り



高野部長と記念撮影



昔なつかしの家の光を昭和30年代の家の光などを展示



例年の1/3の約200人が出席



# 職員人事異動

経営機構順

令和3年3月1日付

令和3年3月1日付人事異動に伴う複合渉外員の配属先については、広報誌4月号に掲載を予定しています。

氏名	新任	旧任
<b>本店</b>		
坂根 徹	本店金融部金融相談課長	(東部ブロック国富支店長)
西田 大介	本店金融部金融企画課(統括支店駐在)	(出雲統括支店渉外推進課複合渉外トレーナー係長)
井上 学	本店共済部自動車共済課長	(東部ブロック推進課長)
後藤 浩行	本店共済部共済指導課(LAトレーナー・統括支店駐在)	(南部ブロック推進課係長)
加村 博	本店共済部共済事務センター自動車共済課	(企画総務部付…全国共済農業協同組合連合会島根本部出向)
佐藤 孝行	本店企画管理部経理管理課	(生活部葬祭センター係長)
中村 将太	本店リスク管理部危機管理課	(西部ブロック推進課複合渉外員)
<b>担農課</b>		
太田 滋	営農部JA主導型農業法人推進室長	(本店総務部人事課長)
園山 千恵子	営農部JA主導型農業法人推進室	(新規採用)
濱田 真実	営農部営農企画課営農事務センター	(河南営農センター)
板倉 卓巳	営農部販売開発課	(河南営農センター)
岡野 祥彦	営農部米穀課長	(営農部JA主導型農業法人推進室長)
野津 翔矢	営農部畜産課	(河南ブロック推進課複合渉外員)
吾郷 和浩	営農部生産資材課グリーンセンター出雲	(営農部生産資材課)
高野 沙織	営農部生産資材課グリーンセンター出雲南	(営農部生産資材課グリーンセンター出雲)
永瀬 和也	営農部生産資材課グリーンセンターひらた	(営農部生産資材課グリーンセンター出雲南)
錦織 はるみ	営農部生産資材課グリーンセンター出雲	(営農部生産資材課グリーンセンター出雲南)
江角 宏巳	営農部生産資材課グリーンセンター出雲南	(営農部生産資材課グリーンセンターひらた)

自動車燃料部		
前田 美津子	自動車燃料部ガスセンター	(自動車燃料部自動車課)
米山 紘明	自動車燃料部石油課北部給油所サブチーフ	(自動車燃料部石油課浜山給油所)
森 智晴	自動車燃料部石油課南給油所	(自動車燃料部石油課平田給油所)
多久和直人	自動車燃料部石油課南給油所	(自動車燃料部石油課多伎給油所)
嘉田 修司	自動車燃料部石油課多伎給油所サブチーフ	(自動車燃料部石油課北部給油所サブチーフ)
今岡 千夏	自動車燃料部石油課浜山給油所サブチーフ	(自動車燃料部石油課浜山給油所サブチーフ)
山根孝一郎	自動車燃料部石油課多伎給油所サブチーフ	(自動車燃料部石油課多伎給油所サブチーフ)
安食 睦男	自動車燃料部自動車課長	(本店共済部共済事務センター自動車共済課長)
加納 康崇	自動車燃料部自動車課	(東部ブロック推進課複合渉外員)
森山 伸子	自動車燃料部自動車課	(生活部店舗管理課)
<b>生活部</b>		
布野 良宜	生活部ラピタ企画課サブチーフ	(生活部ラピタ本店食品販売課サブチーフ)
日下 朋子	生活部ラピタはまやま店	(本店共済部共済企画課)
金本 聡	生活部店舗管理課チーフ	(生活部店舗企画課チーフ)
浅津 由香	生活部店舗管理課	(生活部葬祭センター)
肥後 英男	生活部店舗管理課付	(生活部ラピタひらた店チーフ)
大野 夏季	生活部ラピタ本店食品販売課	(生活部ラピタ本店大社店)
天野 弘樹	生活部ラピタ本店食品販売課	(生活部ラピタ本店フライダル課)
王 華	生活部ラピタ本店食品販売課	(生活部ラピタ本店フライダル課)
石富 俊	生活部ラピタ本店生花販売課(定時から定期採用)	(生活部ラピタ本店生花販売課)
落合美智子	生活部ラピタ本店生活課	(生活部ラピタ本店フライダル課)
池田香奈子	生活部ラピタはまやま店	(生活部ラピタ本店生活課)
原 万貴子	生活部ラピタみなみ店チーフ	(生活部ラピタ本店フライダル課チーフ)
小村 英司	生活部ラピタみなみ店	(生活部ラピタひらた店)
加納 祐	生活部ラピタみなみ店	(新規採用)
佐野真紀子	生活部ラピタひらた店サブチーフ	(生活部ラピタみなみ店サブチーフ)
今岡 寛昭	生活部ラピタひらた店	(生活部ラピタ本店食品販売課)
坂本 恭介	生活部ラピタ佐田店(定時から定期採用)	(生活部ラピタ本店食品販売課)
金本 和美	生活部ラピタ大社店チーフ	(生活部ラピタはまやま店チーフ)
成相 明久	生活部葬祭センターチーフ	(企画総務部付…JAいずもアグリ開発株式会社出向)



竹田 一恵	生活部葬祭センター (自動車燃料部ガスセンター)
<b>企画総務部</b>	
松井 博徳	企画総務部次長 (本店総務部付…電算センター出向)
山根 利英	企画総務部企画管理課係長 (出雲統括支店金融課係長)
野津 裕美	企画総務部総務課 (中部ブロック大津支店)
塩野 正敏	企画総務部人事課係長 (中部ブロック塩冶支店金融係長)
清水 幸子	企画総務部ふれあい福祉課係長 (企画総務部人事課係長)
岩成 荘	企画総務部付…有限会社ジエイエイいずも農機サービス出向 (営農部米穀課長)
森山 諒	企画総務部付 (本店金融部為替課)
<b>出雲統括支店</b>	
田中 洋一	出雲統括支店金融課係長 (本店金融部金融企画課(統括支店駐在))
佐々木 圭一	出雲統括支店金融課 (本店融資部農業金融課(中部駐在))
宍道 慶和	出雲統括支店渉外推進課複合渉外トレーナー (出雲統括支店渉外推進課複合渉外トレーナー)
兼折 隆	出雲統括支店渉外推進課複合渉外トレーナー (本店共済部共済指導課〔L A トレーナー〕統括支店駐在)
川中 浩平	出雲統括支店渉外推進課複合渉外トレーナー (西部ブロック推進課複合渉外員)
三木 香織	出雲統括支店共済課 (自動車燃料部自動車課)
<b>出雲支店</b>	
黒田 涼子	出雲支店貯金課窓口チーフ (河南ブロック推進課複合渉外員)
多久和 寛子	出雲支店貯金課 (出雲支店複合渉外員)
飯塚 幹夫	出雲支店貯金課 (出雲統括支店自動車安心サポート課)
福島 弘二	出雲支店融資課(4月1日付) (企画総務部付…農林中央金庫出向)
<b>中部営農センター</b>	
春日 慎也	中部営農センター営農相談員 (中部営農センター)
<b>中部ブロック</b>	
松浦 里美	中部ブロック生活指導員 (南部ブロック生活指導員)
小川 由希子	中部ブロック中部南推進課複合渉外員 (河南ブロック推進課複合渉外員)
岡 直子	中部ブロック中部南推進課複合渉外員 (河南ブロック推進課複合渉外員)
常松 真希	中部ブロック中部南推進課複合渉外員 (東部ブロック推進課複合渉外員)
神田 晃平	中部ブロック中部南推進課複合渉外員 (河南ブロック湖陵支店)
花岡 裕樹	中部ブロック中部北推進課複合渉外員 (東部ブロック推進課複合渉外員)
米山 友章	中部ブロック中部北推進課複合渉外員 (河南ブロック推進課複合渉外員)

坂本江里香	中部ブロック上津支店窓口チーフ (中部ブロック塩冶支店)
西尾 栄実	中部ブロック大津支店 (西部ブロック大社支店)
磯田 郁雄	中部ブロック塩冶支店金融係長 (企画総務部企画管理課係長)
漆谷 俊一	中部ブロック塩冶支店融資担当 (出雲支店融資課)
川中 祐香	中部ブロック塩冶支店 (南部ブロック朝山支店)
濱村 美紀	中部ブロック四絡支店次長 (南部ブロック佐田支店次長)
持田 哲男	中部ブロック四絡支店融資係長 (中部ブロック川跡支店金融係長)
柳浦 寿行	中部ブロック四絡支店融資担当 (東部ブロック推進課複合渉外員)
川上 理恵	中部ブロック四絡支店窓口チーフ (東部ブロック推進課複合渉外員)
松田 かつお	中部ブロック四絡支店 (中部ブロック四絡支店窓口チーフ)
錦織 宣哲	中部ブロック高浜支店 (本店共済部共済事務センター共済事務管理課)
和田美奈子	中部ブロック川跡支店次長兼金融係長 (中部ブロック川跡支店次長)
<b>東部営農センター</b>	
多久和雄輔	東部営農センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー (河南営農センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー)
<b>東部ブロック</b>	
落合 由男	東部ブロック推進課長 (西部ブロック推進課長)
高橋めぐみ	東部ブロック推進課複合渉外員 (中部ブロック中部南推進課複合渉外員)
西尾 賢	東部ブロック推進課複合渉外員 (南部ブロック推進課複合渉外員)
米原 大地	東部ブロック推進課複合渉外員 (河南ブロック推進課複合渉外員)
笠谷 洋貴	東部ブロック推進課複合渉外員 (出雲支店複合渉外員)
大坂美咲子	東部ブロック推進課複合渉外員 (河南ブロック神西支店窓口チーフ)
福田 義宏	東部ブロック平田中央支店融資担当 (中部ブロック四絡支店融資係長)
村松 咲穂	東部ブロック平田中央支店 (企画総務部総務課)
森山 絹代	東部ブロック平田中央支店 (出雲支店貯金課)
太田 淳子	東部ブロック灘分支店 (東部ブロック平田中央支店)
太田 修一	東部ブロック国富支店次長 (中部ブロック四絡支店次長)
<b>西部営農センター</b>	
河瀬 浩隆	西部営農センター係長兼営農相談員 (東部営農センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー)
梶谷 宏樹	西部営農センター営農相談員 (中部営農センター営農相談員)
<b>西部ブロック</b>	
石飛 隆幸	西部ブロック推進課長 (自動車燃料部自動車課長)
原 裕美	西部ブロック推進課複合渉外員 (中部ブロック上津支店窓口チーフ)



松田 裕也	西部ブロック推進課複合渉外員	(東部ブロック平田中央支店)
石田 雄平	西部ブロック推進課複合渉外員	(中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
神田 智史	西部ブロック推進課複合渉外員	(南部ブロック推進課複合渉外員)
勝部 めぐみ	西部ブロック推進課複合渉外員	(南部ブロック推進課複合渉外員)
青木 周司	西部ブロック高松支店融資担当	(西部ブロック大社支店融資係長)
原 愛美	西部ブロック高松支店	(西部ブロック推進課複合渉外員)
三島 寛之	西部ブロック大社支店長代理兼金融係長	(河南ブロック湖陵支店長代理兼金融係長)
岸 君雄	西部ブロック大社支店	(企画総務部付・全国共済農業協同組合連合会島根県本部出向)
柚川 志津江	西部ブロック大社支店	(企画総務部人事課)
高橋 知子	西部ブロック荒木支店共済係長	(企画総務部ふれあい福祉課係長)
<b>河南営業センター</b>		
玉木 祥治	河南営業センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー	(河南営業センター係長兼営業相談員)
今岡 翔哉	河南営業センター営業相談員	(南部営業センター営業相談員)
石飛 由美	河南営業センター多伎加工場	(営業部営業企画課営業事務センター)
<b>河南ブロック</b>		
曾田 大介	河南ブロック推進課複合渉外員	(出雲支店複合渉外員)
小椋 佳樹	河南ブロック推進課複合渉外員	(中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
片寄 大介	河南ブロック推進課複合渉外員	(中部ブロック高浜支店)
森山 貴行	河南ブロック神西支店窓口チーフ	(中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
岡 裕司	河南ブロック神戸川支店共済係長	(出雲統括支店渉外推進課複合渉外トレーナー係長)
三代 裕美	河南ブロック神戸川支店窓口チーフ	(出雲支店貯金課)
前田 駿	河南ブロック神戸川支店融資担当	(出雲支店複合渉外員)
石飛 絵理	河南ブロック湖陵支店長代理兼金融係長	(西部ブロック荒木支店共済係長)
三谷 陽介	河南ブロック湖陵支店	(西部ブロック推進課複合渉外員)
<b>南部営業センター</b>		
高橋 将大	南部営業センター営業相談員	(西部営業センター営業相談員)
<b>南部ブロック</b>		
長島 敬子	南部ブロック生活指導員	(中部ブロック生活指導員)
高橋 卓也	南部ブロック推進課係長	(南部ブロック朝山支店共済係長兼生活指導係)
福田 昌平	南部ブロック推進課複合渉外員	(出雲支店複合渉外員)

黒田 真弘	南部ブロック推進課複合渉外員	(西部ブロック推進課複合渉外員)
原 悟	南部ブロック推進課複合渉外員	(東部ブロック推進課複合渉外員)
布野 智巳	南部ブロック朝山支店融資係長	(南部ブロック神原支店長代理兼金融係長)
神門 延好	南部ブロック朝山支店共済係長	(河南ブロック神戸川支店共済係長)
原 正明	南部ブロック朝山支店融資担当	(東部ブロック推進課複合渉外員)
日高 友香	南部ブロック朝山支店	(南部ブロック神原支店)
伊藤 幸久	南部ブロック神原支店長代理兼金融係長	(西部ブロック大社支店長代理兼金融係長)
塩野 祥子	南部ブロック神原支店	(企画総務部ふれあい福祉課)
星野 淳司	南部ブロック佐田次長兼金融係長	(南部ブロック佐田支店金融係長)
<b>有J&amp;Aいずもアグリマートへ帰任</b>		
黒目 晃一	(有)J&Aいずもアグリマート	(生活部ラピタ佐田店)
<b>退職者 (令和3年2月28日付)</b>		
<b>氏名</b>		
秦 久美	河南ブロック神戸川支店窓口チーフ兼生活指導係 多伎支店)	(定期職員として再雇用 (河南ブロック))
<b>旧任</b>		
松村 直記	出雲支店複合渉外員	
尾原 美沙	西部営業センター	
土江 萌子	東部ブロック平田中央支店	
曾田 修	生活部ラピタ本店生活課チーフ	(定期職員として再雇用 (生活部ラピタ本店生活課))
三原 康志	生活部ラピタ本店生花販売課	
古山 貴章	生活部店舗管理課付	
福代 拓也	生活部ラピタ本店食品販売課	
岸 尚幸	生活部ラピタみなみ店	
岩崎 勉	営業部生産資材課長代理兼クリーンセンター出雲店長代理	(定期職員として再雇用 (営業部生産資材課))
石原 裕治	自動車燃料部ガスセンター	(定期職員として再雇用 (自動車燃料部ガスセンター))
曾田 泰弘	営業部総合指導課	
井塚 亮	営業部販売開発課	
石原 政明	東部ブロック離分支店	
倉橋 道子	営業部生産資材課	(定時職員として再雇用 (営業部生産資材課))
春日 芳章	企画総務部付	
中島 真琴	自動車燃料部石油課浜山給油所	



## JAしまね出雲地区本部 営農部門職員業務用携帯番号表

令和3年3月1日現在

営農センター・課	氏名	番号	役職
中部営農センター 31-9055 センター長 山根 泰成	井上 博行	080-2914-8437	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	河上 晃	080-2914-8436	営農相談員
	春日 慎也	080-2914-8438	営農相談員
	渡部 浩一	080-2914-8447	
東部営農センター 62-9059 センター長 西尾 一俊	多久和雄輔	080-2914-8445	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	常松 靖行	080-2914-8443	係長兼営農相談員
	金山 智香	080-2914-8446	
	吉井 大	080-2914-8461	
	常松 栞奈	090-4652-7500	
	小村 隼人	080-2914-8442	
西部営農センター 53-2168 センター長 鎌田 誠二	井上 春樹	080-2914-8444	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	河瀬 浩隆	080-2914-8456	係長兼営農相談員
	小村 晃	080-2914-8455	営農相談員
	多久和 修	080-2914-8457	営農相談員
	梶谷 宏樹	080-2914-8452	営農相談員
	遠藤 優太	080-2914-8451	
	大瀧 堪太	080-2914-8454	
河南営農センター 43-7007 センター長 矢田 満	玉木 祥治	080-2914-8463	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	高橋 恵子	080-2914-8462	営農相談員
	今岡 翔哉	080-2914-8476	営農相談員
	三島 和輝	080-2914-8460	営農相談員
	落合 結依	080-2914-8459	
南部営農センター 84-0213 センター長 板垣 良志	落合 稔	080-2914-8467	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	高橋 将大	080-2914-8469	営農相談員
	加田 芳久	080-2914-8470	
	田中垂由子	080-2914-8468	
	原 友莉恵	080-2914-8466	
	内藤理恵子	080-2914-8465	
総合指導課 21-6038 課長 原田 透	阿式 秀典	080-2914-8472	農産係長兼営農指導員
	今岡 尚樹	080-2914-8474	特産係長兼営農指導員兼GAP推進リーダー
	野中 一敏	080-2914-8475	営農指導員
	須田 有香	080-2914-8453	営農指導員
	高橋 希香	080-2914-8458	
	佐藤 健吾	090-4576-6048	
	梶谷 慎吾	080-2914-8449	営農渉外員(東部ブロック)
	永井 裕二	080-2914-8440	営農渉外員(西部ブロック)
	野村 直司	080-2914-8464	営農渉外員(河南ブロック)
	久谷 憲司	080-2914-8471	営農渉外員(南部ブロック)
畜産課 21-6043 課長 原 崇	渡部 優太	080-2901-5120	係長兼営農指導員
	槇原 光	080-2901-5117	営農指導員
	浅津 遼	080-2901-5119	営農指導員
	加田 真也	080-2901-5118	
	野津 翔矢	080-2901-5116	
販売開発課 21-6118 課長 園山 啓治	園山 啓治	090-3170-1570	課長
	廣戸 大訓	090-7970-8486	係長
	大野 真司	080-2914-2696	
	原田恵梨子	090-3375-1543	
生産資材課 21-6047 課長 佐田尾 豊	佐藤 真吾	080-2946-1296	



令和  
3年度

# 出雲農業未来の懸け橋事業 (かけはし事業)

## ■出雲農業未来の懸け橋事業がめざすもの

平野部から山間部まで多様な地形を有する出雲市では、米、麦、大豆、野菜、果樹、畜産物など、各地域で特色ある品目が種類豊富に生産されています。かけはし事業では、これらを総合的に支援し、担い手の育成や生産拡大、産地の維持を図ることで、全市的な農業振興をめざします。出雲市、JAしまね出雲地区本部、同斐川地区本部が連携し、事業を推進していきます。

## ■支援内容や事業メニューについて

### ① 農産振興事業

集落営農組織や認定農業者など、地域の農業の核となる担い手を支援します。

メニューの一例

- 集落営農組織推進事業  
トラクター、田植機、コンバインの購入費を補助。
- 麦・そば等生産推進事業  
米以外の作物の生産に必要な機械の購入費を補助。
- NEW!** ● 経営多角化支援事業  
水稲育苗及び高収益作物生産のためのハウス建設を補助。



### ② 特産振興事業

出雲市が誇る特産品の産地維持・拡大を担うみなさんを支援します。

メニューの一例

- 特産振興施設等整備事業  
果樹、野菜などの生産に必要な機械の購入費や施設整備費を補助。
- 産地維持対策事業  
ハウスの長寿命化、高度化の施工費等を補助。



### ③ 畜産振興事業

畜産経営基盤の強化に取り組む畜産農家のみなさんの経営コスト低減等を支援します。

メニューの一例

- 畜産基盤整備推進事業  
飼養環境改善等を目的とした機械整備費を補助。
- 市内産飼料利用定着化促進事業  
市内で生産された飼料用米、WCSの購入費を補助。



### ④ 特認事業

直売出荷拡大の支援や、中山間地域の小規模農家を支援します。

メニューの一例

- 直売拡大支援事業  
出荷拡大に必要な機械購入費、設備整備費を補助。
- NEW!** ● 地域に根差した担い手等支援事業  
中山間地域の小規模農家を対象に機械購入費を補助。



### ⑤ 出雲・斐川独自事業

地域ごとに抱える課題の解決を支援します。

一例

- ハウスの維持・修繕に対する支援 (出雲・斐川)
- 認定農業者の法人化支援 (出雲・斐川)
- 集落営農組織の後継者育成支援 (出雲・斐川)
- 青色申告への取組支援 (出雲)
- NEW!** ● 獣害発生圃場における次期作支援事業 (出雲)
- 菜の花、チューリップ、さつまいも振興支援 (斐川)
- NEW!** ● 水田均平化作業委託支援事業 (斐川)

## 相談・申請はお早めに!!

※その他の事業メニューや要件などの詳細については、JA各営農センターまたは市役所にお問い合わせください。

## ■令和3年度 かけはし事業のスケジュール

申請メ切

令和3年4月28日(水)

審査会

5月下旬

事業認定

6月上旬予定

※追加募集は、予算の執行状況により行う場合があります。

相談・  
申請先

出雲市役所農業振興課  
// 斐川農業事務所  
JAしまね出雲地区本部営農企画課  
// 斐川地区本部営農企画課

TEL 0853-21-6557 FAX 0853-21-6998  
TEL 0853-73-9220 FAX 0853-73-9229  
TEL 0853-21-6041 FAX 0853-21-6075  
TEL 0853-73-9615 FAX 0853-73-9074

※本事業は、出雲市議会での令和3年度予算成立を受けて実施します。



## JALまね 令和3年度店舗職員採用(令和4年4月採用) 募集要項

以下のとおり職員(店舗職員)採用選考試験を行います。

- ◆ 募集区分 / 出雲地区本部採用
- ◆ 応募資格 / ①令和4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
- ◆ 採用予定者数 / 5名
- ◆ 職種 / JALまね出雲地区本部が行う生活購買事業(ラピタ)の店舗運營業務(商品・売場管理、販売促進等)
- ◆ 応募受付期間 / 令和3年4月1日(木)～5月7日(金)期間内必着
- ◆ 応募書類 / ①自筆履歴書(写真貼付)  
②卒業見込証明書または卒業証書  
③学業成績証明書  
④受験票添付用写真 1枚(タテ4cm ヨコ3cm 6ヶ月以内撮影)  
※申込に際しての提出書類はお返し致しません。
- ◆ 書類提出先 / 島根県農業協同組合 本店人事教育部 人事課(〒690-0887 島根県松江市殿町19番地1)  
封筒の表に朱書きで「店舗職員採用選考書類」と記入。
- ◆ 選考方法 / ①第一次選考 筆記試験(基礎能力試験・適正検査・論文)・面接試験  
②第二次選考 面接試験
- ◆ 採用試験期日 / ①第一次選考 令和3年6月3日(木)  
②第二次選考 一次合格者に別途通知
- ◆ 採用試験場所 / 「ラピタウエディングパレス」3階(〒693-8587 島根県出雲市今市町87番地)

お問い合わせ先

JALまね出雲地区本部 企画総務部 人事課(〒693-8585 出雲市今市町106番地1)  
TEL:(0853)21-6012 FAX:(0853)21-6005

【個人情報の取扱いについて】 ご提出いただいた個人情報については、島根県農業協同組合職員採用目的にのみ使用し、漏洩、滅失、毀損の防止等、安全管理のために必要な措置を適切に行います。

情報いずも

佐田有線

利用者の皆様へ

## 「有線放送事業」廃止のお知らせ

日頃より、JA事業をご利用いただき誠にありがとうございます。

再度のお知らせになりますが、**令和3年3月31日**をもちまして、長年にわたりご利用いただいております「有線放送事業」およびインターネット接続サービスを終了致します。

事業運営開始当初より、大変長い間ご愛顧いただきましたことに、心より感謝と御礼を申し上げます。

なお、有線ケーブル、有線電柱、引き込み線、宅内のスピーカーにつきましては、準備が整い次第、順次撤去をさせていただく予定としております。利用者の皆様には、追ってご連絡させていただきましますので、ご了承いただきますようお願い申し上げます。 ※3年間を目途に撤去する予定です。

有線放送事業および  
インターネット接続サービス事業の廃止日

令和3年 3月31日(水)

お問い合わせ先

JALまね出雲地区本部 情報システム課 ☎0853-21-6039





出雲市小津町

かわせ ひさし  
川瀬 尚史さん (38歳)

健康志向のお店でポン菓子づくり

斐川町にある家族経営の食料品店、有限会社ほくようで働く川瀬尚史さん。健康志向のお菓子や食品などを取り扱い、川瀬さんは主にポン菓子の加工に携わっています。また、個人でもラピタ農産物直売コーナーにポン菓子を出品。砂糖でほどよく固まった地元産米のポン菓子を「かたまりポン」という名称で販売し、好評を得ています。



ポン菓子は、材料の少ないシンプルなお菓子であるため、砂糖と塩の調整が重要なポイント。使用する水も浄水したものを使うなど、素材の美味しさを活かすために気を配っています。

会社では、持ち込みのお米や大豆などの加工も受け付けています。持ち込まれる方の好みに合わせて甘さを控えめにするなど、希望にも応えます。甘さ控えめのポン菓子は、ラピタの農産物直売コーナーにも時々出品しています。

ラピタへ納品していると、消費者の方が購入していかれる姿を見ることも。「ポン菓子は年配の方に人気があると思っていましたが、若い方もよく買ってくださいます。『食べ始めるととまらなくなる』と言ってもらえると、とても嬉しいです」と、仕事へのやりがいを語る川瀬さんです。

健康ライフかわら版

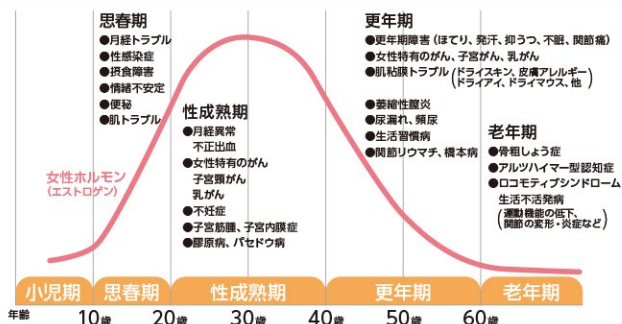
「女性の健康週間」です!

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態によって、また、妊娠・出産・育児などのライフステージによって、心身の変化があります。女性ホルモンは、全身に作用し、妊娠を安定させ、女性の心身を守ろうとしています。しかし、更年期になると月経が停止するだけでなく、ホルモン低下を引き金とした心身の変調が出やすくなります。

若い年代から一人一人が職場や市町で実施される健康診断やがん検診を受けたり、バランスのとれた食生活や運動等の、健康づくりに留意した生活習慣を身につけることが大切です。

女性のライフステージ別に注意が必要な病気・症状



女性の健康推進室 ヘルスケアラボ 検索



- ★ 20歳以上は2年に1度 子宮頸がん検診を受けましょう!
- ★ 40歳以上は2年に1度 乳がん検診を受けましょう!

お問い合わせ先 島根県出雲保健所 健康増進課 TEL 21-8785



## おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」...ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585  
出雲市今市町106番地1  
JAしまね出雲地区本部内  
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛  
✉メールでの投稿も大歓迎!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●きのこはニガテだけほしいただけは食べられる5歳の娘のために、出雲の旬レシピに載っていた炊き込みご飯を作ってみました。「おいしい」と食べてくれて家族みんな笑顔になりました☆レポーターがふえて母も嬉しいです。  
(薬正新町H・Nさん)

JA:作っていたいただきありがとうございます! 毎月旬の出雲の特産でレシピを紹介していますので、今後もぜひレポーターを増やしていただければと思います。

●しまねの花を飾ろうっていう素敵な記事を見て、花を飾ると人を笑顔にするし、うれしい気持ちになるから花っていいなあ〜と思いました。卸売市場の様子もよくわかりました。花のある生活にした

いと思っています。  
(湖陵町I・Jさん)

●島根で花を作って居られる方にエールを送りたいです。やっぱり花は見ているだけで元氣とやさしさをもたらします。  
(佐田町T・Sさん)

JA:コロナ禍で閉塞感を感じがちな今こそ、生活に花が必要なのかもしれない。島根県産の花で心を豊かにしましょう。

●知人からいただいた肉みそがとても美味しく、それが「食創工房レコルト」の商品だったとは! たまたまから始まったとのことで、驚いて読みました。  
(佐田町S・Eさん)

JA:おいしかった肉みそに本誌で再会していただけたのも、たまたまのご縁ですね。生産者の方の思い、こだわりが分かります、よりおいしく感じられるのではないのでしょうか。

●コロナ禍にあっても、様々な分野で、特に若い方々のご活躍の様子を見ることができ、大きな期待を寄せています。「出雲ならではの○○」をめざして、がんばっていただきたいと思っています。  
(天神町S・Yさん)

JA:「食」や「農」も含め、出雲には自慢できるものがたくさんあると感じています。「出雲ならではの○○」を、本誌でもしっかりPRしていきたいと思っています。



(塩治町三浦由紀子さん)

JA:春を感じさせる絵手紙をありがとうございました! 暖かくなり、春作業の時期となつてまいりました。どうか皆さま、お体には気をつけて、健康にお過ごしくださいませ。

### お詫びと訂正

広報誌「JAしまねびより2月号」11ページにおきまして、誤りがございましたので、お詫びして訂正いたします。

P11、「出雲・斐川集落営農代表ら農業の課題解決へ研修」写真説明文

**誤** あいさつをする板垣会長

**正** 講演する藤河副市長

## 令和3年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LPガスをご利用いただき、ありがとうございます。

JAしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。

下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よりしくお願い申し上げます。

月	地区
4月	多伎地区
5月	多伎地区
6月	多伎地区、神門地区

\*上記予定は進行状況等により、変更となる可能性もありますのでご了承ください。

### LPガス設備調査点検とは



供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。

4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられております。

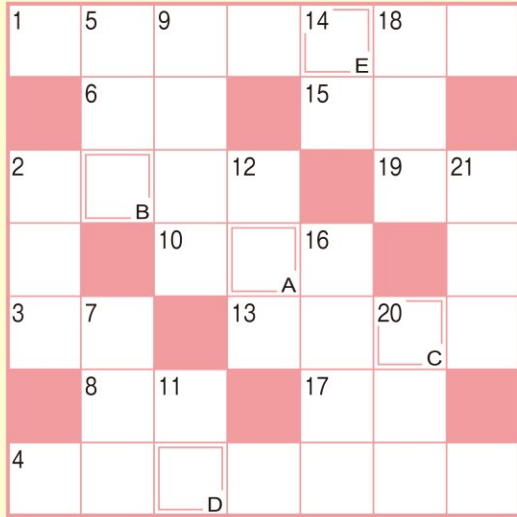
尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはございません。



# CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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お稲荷さんのお使いです
- ⑤小さな子どもに読み聞かせることも
- ⑦—を聞いて—を知る
- ⑨ひいて木を切ります
- ⑪赤、白、八丁といえ
- ⑫授業が始まる前に鳴ります
- ⑭4月1日のエイプリルフールにはついてもいいとか
- ⑯金太郎は長じて坂田—となりました
- ⑰にっこりするとへこみます
- ⑱精製してガソリンを作ります
- ㉑日光市の景勝地の一つ、—の滝

## ヨコのカギ

- ①東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ②ランチュウやコメットはこの一種
- ③ドライバーで締めたり外したり
- ④威力があつて速い球のこと
- ⑥ムジュンのムが表す物
- ⑧矢をつがえます
- ⑩スマホの検索—を削除した
- ⑬うずら豆は、—豆の品種の一つです
- ⑮靴を数えるときに使う言葉
- ⑰1000kgは1—です
- ⑲漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です



## 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

〒693-8585 出雲市今市町106-1  
J A しまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係  
2021年4月2日（金）（当日消印有効）

### ◆先月号の答え◆

#### 「シュンミン」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

眼鏡拭く春愁の息吹きかける

出雲市 竹田喜久子様

（評）心うきたつ春のひと時であるが、ふと感じる哀愁のような、そんな気分になる時、息をかけて眼鏡をゆつくり拭いている。

## 優秀賞

一本の雪の轍を犬連れて

出雲市 小豆澤典子様

楕円なる気泡閉じ込め氷柱伸び

松江市 稲田 忠徳様

起きて先づ妻の背中に懐炉貼る

出雲市 藤江 堯様

## 佳作

丸襟と明朝体が似合う春  
ボタン鍋いとも同じ具も顔も  
成りますと答える役の成木せめ  
折れてなほ咲き続けたる野水仙  
スコップに一杯の雪重かりし

大田市 前迫あかり様  
出雲市 矢部 英子様  
益田市 伊藤世以子様  
出雲市 星野 和子様  
大田市 大國千登世様

「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」4月号 定価922円（税込）  
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）

### 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。



# 島根をもっと元気になりたい ～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4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4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
- 採用予定 35名程度
- 提出書類 履歴書(JA指定)、卒業見込証明書または卒業証明書、学業成績証明書、受験票添付用写真1枚(タテ4cm×ヨコ3cm、6ヶ月以内撮影)
- 受付期間 令和3年4月1日(木)～5月7日(金)期間内必着
- 選考方法 筆記試験、面接試験、小論文試験(一次選考:令和3年6月実施予定)
- 応募方法 マイナビ2022よりエントリーのうえ、提出書類を受付期間内に下記まで郵送または持参にてご提出ください。

※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(書類提出先)

〒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、奥井  
TEL: 0852-67-7711  
FAX: 0852-67-7714  
ホームページ  
<http://ja-shimane.jp/>  
E-mail  
[jinji.hon@ja-shimane.gr.jp](mailto:jijinji.hon@ja-shimane.gr.jp)



マイナビ2022

マイナビでエントリー受付中



# 健康 散歩

けんこうさんぽ

## 減塩して病気を予防しましょう

日本人の多くは塩分を摂りすぎているといわれています。塩分の摂りすぎは、高血圧や心筋梗塞、脳卒中等の病気の原因になります。これらの病気を予防するために、日頃からの「減塩」が重要となります。

昨年、日本人の食塩摂取の目標値が改定されました。男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満となっています。実際には男性は1日11.0g、女性は9.3g摂取しており、目標値に遠く及ばないのが現状です。適正な塩分摂取量に近づけるため、減塩のポイントを紹介します。

まず薄味を心がけましょう。少しずつ味を薄くすることで、味の変化に慣れていきます。また酢や香辛料を適度に加えることで美味しく感じられるようになります。レモンやゆずなどの柑橘系の搾り汁を加えても酸味が増し、味のバリエーションが増えます。

加工食品にも気をつけましょう。加工食品には塩分が相当量使用されています。最近では加工食品の栄養成分表に食塩相当量が記載されている場合もありますので、参考にするとよいでしょう。

和食と洋食をバランスよく食べることも大切です。和食は低カロリーではありませんが、煮物や汁物には塩分が多く含まれていますので、注意が必要です。洋食は脂肪は多いですが、塩分が少ない面もありますので、同じ食材でも調理法を変えてみるのもひとつの方法です。

今回あげたもの以外でも減塩して美味しく食事をする方法はたくさんあります。食事を楽しみながら減塩をして健康に過ごしましょう。



JAL島根厚生連



おさいふカード会員様限定

ラピタ  
全店

# 楽天Edy初めて入金 キャンペーン!!



おさいふカードの  
楽天Edyに

初めて3,000円以上チャージ  
すると、もれなくEdyギフト  
300円分  
プレゼント!!

※今までに一度も入金  
されていないカードが  
対象です



チャージ期間

令和3年

3月1日月～28日

受取期間 令和3年

4月1日(木)～4月30日(金)

受取方法

赤色の専用チャージ機で  
受取となります



※おさいふカードの楽天Edy以外はキャンペーン対象外です。

## QRコード 決済 使えます!!

ラピタ全店でご利用いただけます

※詳しくは係員におたずねください

ご利用できるキャッシュレス決済

LINE Pay R Pay

PayPay



ラピタでの  
お買物は



楽天Edyの  
お支払いが



## 便利でお得!!

通常のお買い物  
200円(税別)につき  
いつものポイント

1P

+

さらに!

Edyで支払うと  
200円(税込)につき  
Edyポイント

1P



※ポイント5倍デーなどのイベント時で  
あってもEdyポイントは200円(税込)  
につき1ポイントとなります。

※Edyポイントはご利用月の翌月末にま  
とめて付与いたします。



## (株)農協観光出雲営業支店閉店のお知らせ

このたび、令和3年3月末をもって(株)農協観光出雲営業支店(ラピタ本店2階)は閉店となり、4月1日以降旅行に関するご相談、お問い合わせ等のご連絡は(株)農協観光山陰統括支店(現 島根支店)にて対応いたします。

- JA各支店での旅行に関する申込みやご相談は農協観光へ取り次ぎ、営業担当者がお申込者の方と直接打合せ等をさせていただきます。
- 農協観光出雲営業支店の電話は、山陰統括支店(現 島根支店)に転送いたします。
- ツアーや企画旅行等のチラシは、引き続き外勤日等でご案内いたします。

### お問い合わせ・申し込み

3月31日まで (株)農協観光 出雲営業支店 0853-21-3305

4月1日以降 (株)農協観光 山陰統括支店(現 島根支店)0852-26-2600

### 営業時間変更のお知らせ

棚卸しの為  
ラピタ全店

3月31(水)日は

午後7時閉店

とさせていただきます

マツモトキヨシラピタはまやま店

3月31(水)日 休店 とさせていただきます

## スタッフ募集



急募

水産および  
レジスタッフ  
募集中

詳しくはラピタ本店店舗管理課  
採用担当まで  
お問合せください。

TEL (0853) 21-6060

まずはお気軽にお電話ください。



本誌は地球環境に優しい植物油脂を多用しております。



島根うまれの食材レシピ

# しまねうれしび

島根県立松江養護学校 乃木校舎「みのり亭」篇



今月の「しまねうれしび」は、平成30年に開催された「第3回食の縁結び甲子園全国大会」で、みごと優勝された島根県立松江養護学校乃木校舎のみなさんです。



「みのり亭」接客担当のみなさん

松江養護学校高等部（乃木校舎）の食堂運営作業学習の場でもある「みのり亭」は、毎月4～5日（不定期）オープンし、地域の方も利用されています。平成24年から続く「みのり亭」の評判は口コミで広がり、リピーターも増えてきました。

地元の食材を使用し、オリジナルの栄養バランス表である「まごたちは（わ）やさしいに」を基本として、今まで学んだ知識や経験をもとに、試作を行いながらメニューを考案します。この日も生徒らは、朝早くから手際よく調理作業に取り掛かり、11時半のオープン時には、予約のお客様で満席となりました。

今回は、そんな「みのり亭」自慢のメニューをご紹介します。ぜひ皆さんも作ってみてください。JAしまねは食を通じて、これからも「みのり亭」の活躍を応援します。



「島根県立松江農林高校」で収穫されたお米を使用!

本日のメニュー

- ・さつまいもご飯
- ・みそ汁
- ・サバロールキャベツ
- ・くにびきキャベツとごぼうの甘酢
- ・りんごケーキ

500円



調理、接客、会計と、すべて生徒が行う



本日のメニューの栄養バランスを紹介。  
[は]は、発酵食品  
[わ]は、ワカメなどの海藻類  
[に]は、お肉など

「みのり亭」へのお問合せは 島根県立松江養護学校 TEL0852-21-3673まで

## くにびきキャベツをたっぷり使った サバロールキャベツ



揖屋干拓地でキャベツの栽培が盛んなことから、考案したレシピです。サバ缶さえあれば、いつでも作れます。



### ●材料（5人分）

- サバ水煮（缶詰の物）…… 10切れ
- キャベツ…………… 10枚
- 水…………… 200ml
- トマト缶…………… 1缶（400g）
- みそ…………… 大さじ1.5
- 固形コンソメ…………… 1個
- スライスチーズ…………… 5枚

- ★ トマト缶…………… 1缶（400g）
- みそ…………… 大さじ1.5
- 固形コンソメ…………… 1個
- カレー粉…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- レタス…………… 適量
- しめじ…………… 1/3袋

### ●作り方

- ①キャベツを1枚ずつはがして大きめの皿にのせ、ふんわりラップをする。電子レンジで600ワットで5～6分加熱する。
- ②葉がしんなりしたら、電子レンジから取り出して冷ます。
- ③キャベツの葉を広げて、サバ水煮とスライスチーズを包む。包み終

- わりを下にして、鍋に敷きつめる。
- ④③の鍋に水、★の調味料を入れ煮る。
- ⑤グツグツして軽くあくを取ったら、蓋をして弱火で30分、しめじも加えて煮込む。
- ⑥深皿にレタスを敷き、ロールキャベツを盛って完成。

## 秋鹿ごぼうも使おう くにびきキャベツとごぼうの甘酢



酢は疲労回復に効果があります。さっぱりとした味なので、揚げ物と一緒にどうぞ。

### ●材料（5人分）

- キャベツ…………… 4枚
- きゅうり…………… 1本
- ごぼう…………… 40g

- ★ 酢…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々

### ●作り方

- ①キャベツはよく洗って芯を切り、5cm角に切ってザルに入れておく。
- ②きゅうりは洗って、輪切りにする。
- ③ごぼうは洗って、薄切りにする。その後熱湯で30秒茹でる。
- ④ボウルに①のキャベツと②のきゅうりを入れて、塩をパラパラとふりかけ、手袋をして手で混ぜ合わせる。しんなりとなったら、その

- まま20分置く。
- ⑤④を絞って水分を捨てる。ボウルに入れて③のごぼうを加える。
- ⑥★の調味料を小さなフライパンに入れて火にかけ、よく混ぜる。煮立ったら火をとめる。
- ⑦⑥が熱いうちに⑤の中へ入れ、混ぜあわせ30分置いて冷ます。
- ⑧器に盛って完成。

### 【編集後記】

春は気持ちが入り立つと同時に別れと出会いの季節です。自分が歩いてきた道を振り返ってみると、常にたくさんの方に支えていただいたことを改めて感謝し、出会えたご縁は私の大切な財産となりました。さあ、新しいスタートです！期待と少しの不安を胸に、この春からの、すてきな出会いを楽しみにしています。（木村）