

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



「特集」ようこそ JAしまねへ！



JALしまね 西いわみ地区本部版

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 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」。鳥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、その後は鳥根県立農林大の短期コースに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はできませんが、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、幕を上げ下げしする必要がありまます。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。「お昼ごはんを食べなくても、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』と言われたいですね」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」をこれからも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

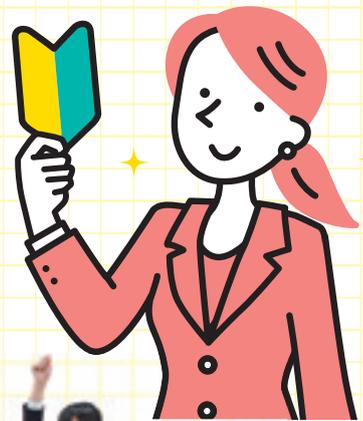
デラウェア

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。



プチっと情報!

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る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！



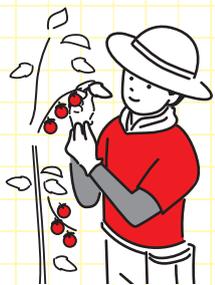
斐川地区本部
松下小夜さん

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
佐々木暉さん

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、組合員の役割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思います」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、持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。

組合長より一言
あおむぎ
青麦の
おおきなばら
大海原を
つばね
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らに本年産「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

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



初出荷の様子を
YouTubeで配信中！



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「例年以上に美味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!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

石見銀山女性部

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

J A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ブ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そうです。

今後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たく思います。



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



J A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、販売高を上げるのももちろんだが、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

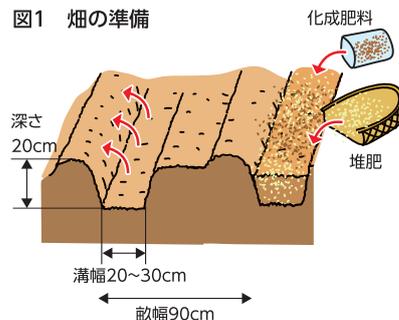


図2 植え付け

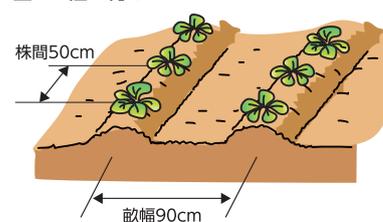


図3 摘葉・収穫



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。



太陽の恵みがいっぱい！益田産トマトの出荷が始まる

J Aしまね西いわみ地区本部（田村清己本部長）は4月19日、益田市飯田町のJ Aしまね西いわみ飯田選果場で、山本浩章益田市長をはじめ多くの関係者を来賓に招き、令和6年産春作トマトの初出荷式を行いました。

開式にあたり田村本部長は「一週間遅れとなったが太陽の恵みをいっぱい受けた益田産トマトの出荷が始まる。昨年愛知県への視察を行うなど技術の向上に向けた部会の皆さんの気運の高まりを感じる。今年も良いトマトを出荷していただき、J A・市場・行政・関係機関が一体となって益田産トマトの知名度を上げる努力をしていきたい。今シーズンも宜しく願います」と挨拶しました。

続いて益田トマト部会の金山千年部会長は「初出荷を迎えることができ大変嬉しく思うと同時にホッとしている。本日出荷されたトマトは昨年12月の播種から4か月以上生産者の手で大切に育てられ今日を迎えた。2月・3月の悪天候によって厳しい状況もあったが生産者の努力と、4月に入ってからの好天によって、しっかりと味のある美味しいトマトに仕上がっていると思う。トマトは季節によって味わいや食感も変化してくるのでその違いも楽しんでもらいたい」と挨拶しました。

来賓を代表して山本市長は挨拶で「益田産トマトは品質・食味の評価が非常に高い。これまで資材価格・肥料価格・燃料価格等上がってきたが、それを上回る値がついて生産者の所得向上、また市内の経済循環につながってくれたいことを願っている。今年も暑い夏が予想されるので生産者・選果スタッフの皆さんには体調管理にしっかりと気を付けて品質の良い益田産トマトを生産し流通ルートへ乗せていただきたい。関係各位には力を合わせて益田トマトの更なる発展にご協力をお願いしたい」と述べられました。

出荷式終了と同時に選果場スタッフによって選果されたトマトは、待ち構えたトラックに積み込まれた後、関係者が見守る中、市場へと送られました。担当する西いわみ地区本部営農経済部指導販売課の森本大史課長は「夏作から秋作への僅かな端境期を挟んで年末までの長丁場となる。市場動向を見守りながら生産者の手取りを第一に考え、有利販売に努めていきたい」と話しました。

益田トマト部会は令和6年産トマトの年間目標に出荷数量613トン、販売金額2億円を掲げて取り組むこととしています。



関係者全員で今年産初のトマトを送り出しました。



収穫が始まった小崎功副部会長の養液栽培連棟ハウス…「生育は順調」5月下旬から6月中旬をピークに美味しい益田トマトの出荷が続きます。



益田トマト部会
金山千年部会長挨拶



田村清己本部長
挨拶





恒例となったJAしまね女性部「米一握り運動」

JAしまね西いわみ女性部（元岡タツ子部長）は4月4日・5日の両日、「JAしまね女性部米一握り運動」の取組みで集まったお米を、管内の福祉施設や子ども食堂へ届けました。

「米一握り運動」はSDGsを基本理念に、JAしまね女性部（高橋美佐子部長）が県下で取り組みを進めるもので、フードバンクや子ども食堂の運営者（団体）への支援を通じて、心豊かで暮らしやすい地域づくりを目指すことを目的に、県下の女性部員が持ち寄ったお米を要望のあった施設・団体に届けています。

今回5カ所の施設・団体を訪問した元岡部長は、この活動の主旨に触れた後「しっかり食べて元気に過ごしてもらうことが一番の願いです」と手渡しました。



家畜人工授精優良技術発表全国大会で発表



2月15日、東京都千代田区大手町の日経ホールで、第52回家畜人工授精優良技術発表全国大会が開催され、「牛の繁殖成績を向上させよう！」を大会テーマに全国から選ばれた11人の技術者が、日常業務を通して得た貴重な知見や調査研究結果を発表しました。



本部営農経済部西部畜産課の下瀬将司職員も、島根県家畜人工授精師協会石西支部を代表して「チームでサポート『うっかりをカバーします！』和牛繁殖巡回指導の取り組み、10年後の今」と題し発表を行いました。

家畜診療所・島根県・市町と連携した巡回体制や繁殖成績を振り返り、西いわみ管内の2千頭を越す繁殖雌牛に対する繁殖管理システムを基にした巡回と、受精卵移植を活用した肉用牛改良の取り組みについて紹介し、「ゲノミック検査等新たな技術が導入され改良のスピードは加速している。引き続き農家が安心して牛を飼える環境を作っていきたい」と抱負を語りました。

充実した活動で思い出に残る令和5年

J Aしまね西いわみ女性部北仙道支部（渡邊育子支部長）は3月28日、赤雁町の赤雁八幡宮舞殿において令和5年度の総会を行いました。

今年境内の桜の開花も遅れ肌寒い花冷えの中、会員12人が出席し令和5年度の取り組みや参加した行事について振り返り、収支金額が活動に伴う適正な処理であることなどを全員で確認しました。

渡邊支部長は開会にあたり「久しぶりの会でもありざつくばらんに進めたい。待ち望んでいた桜の開花も遅れ、少し残念だが総会終了後の花見会ではみんな楽しく過ごしましょう。令和5年は様々な事業に取り組んだので皆さんも忙しかったと思う。しかし思い出に残る一年だった」と活動を振り返り挨拶しました。

来賓として出席したJ Aしまね益田東支店の大庭伸次支店長は挨拶で「総会資料に1ページ半にわたる活動報告が記載されており、西いわみ女性部の中にも誇れる活発な支部活動だと思う。中でも8月26日に開催した益田東支店感謝祭で披露されたスコップ三味線は素晴らしかった。令和6年度も同様のイベント等計画があるので是非とも参加していただきたい」と話し、日頃のJ A利用に対する感謝の意を伝えました。



境内の桜は三分咲き、12輪の花との競演は叶いませんでした。



料理自慢の会員持ち寄りの手料理がテーブルいっぱい並べられ花見会の始まりです！



参加した行事や積極的に取り組んだ活動をみんなで振り返りました。

第63回中西ゴルフクラブコンペ開催

中西ゴルフクラブ（岡崎定佳会長）は4月13日、萩・石見カントリー倶楽部で第63回のゴルフコンペを行いました。

毎年2回の定期的な開催を心待ちにする会員も多く、好天に恵まれたこの日は参加者30人が8組に分かれてスタートし、和やかな中にもプレーは真剣度お互いのナイスショットや絶妙なパッティングに歓声が上がる場面もありました。

ホールアウト後の表彰式において、岡崎会長から優勝した中島恭一さんへ優勝トロフィーと副賞のしまね和牛肉が贈られました。



優勝した中島恭一さん（左）と岡崎定佳会長（右）





令和6年度事業進捗式を行いました

J Aしまね西いわみ地区本部は4月20日、益田市元町の益田市立市民学習センターで全役職員が出席し令和6年度事業進捗式を行いました。

開会にあたり田村清己本部長は挨拶で、「日々の研鑽が人格形成に大きく作用すると信じている」として、農林中金からの配当金の減少や規制改革による共済推進のあり方を将来の危機として挙げ、営農指導強化による農業所得の向上を原点とするJA利用率の拡大など、危機を乗り切るための手段としてとるべき五つの「策」について語り、本部長就任以来職員に語り続けている仕事に向き合う姿勢や考え方について話しました。

続いて今年度の新人職員5人が、決意に併せ自己紹介と初任部署の報告を行ない、西いわみ地区本部各事業部門の担当部長が令和6年度事業方針の説明を行ないました。

組合員の皆さんとより身近に接する機会が多い各支店からは、6人の支店長を中心にそれぞれが趣向を凝らした決意表明を行ない目標の必達を誓いました。最後に「ガンバロウ」を三唱し全役職員が一丸となって令和6年度事業のスタートを切りました。



J A女性部 下本郷支部総会

J Aしまね西いわみ女性部下本郷支部（小方美津子支部長）は4月14日、下本郷町のふれあい会館において令和5年度の総会を行いました。

来賓として出席した西いわみ地区本部椋木鉄也統括部長より「JA基本目標である地域の活性化に向けた下本郷女性部の積極的な活動に感謝している。趣向を凝らしたアイデア満載の下本郷女性部が、今日はどんなことを計画しておられるのか楽しみ」と挨拶がありました。

令和5年度の活動報告と会計報告の後、牛乳パックでの小物入れの作成、肩こりや転倒防止対策の体操、ペットボトルの簡易版モルックによる「ゲームを男性の地区世話人も一緒になって行ない、終始笑顔と歓声が絶えない総会となりました。



水稲

水稲中干し講習

JAしまね西いわみ地区本部営農部米穀課
島根県西部農林水産振興センター益田事務所



1. 水管理

①当面の間は、浅水間断灌水を基本とする。

水のためっぱなしは藻やガスの発生元となり、根を弱らせる原因となる。

②茎数が**1株当たり18本程度**(きめむすめは**16本程度**)になつたら**中干し**を行い、倒伏の軽減に努める。

※中干しは、田面に小さなび割れを生じる程度まで行う。

中干しすることによって、根の張りを良くし、窒素吸収量を減らすことで無効分げつの発生を防ぐ。

③中干し終了後は、根に急激な刺激を与えないよう、走り水を1〜2回行い、その後は、再び間断灌水とする。

(田植え時期と中干し時期のめやす)

田植え時期	中干し開始時期
4月末〜5月上旬	田植え後40〜45日頃
5月中旬	田植え後35〜40日頃
5月下旬	田植え後30〜35日頃

(期間のめやす)

中干し期間	
砂質土	5日間程度
壤質土	5〜7日程度
粘質土	7日間程度

④出穂期前には、湛水管理とする。

2. 追肥

ケイ酸、加里等の肥料を施用し、窒素肥料の追肥は原則として行わない。ただし、きめむすめは、葉色が薄かったり、茎数が少ない場合に限り、窒素成分で1kg/10a施用する。

〈ケイ酸・加里資材の施用時期〉

出穂30〜40日前

○ホスビタ20kg/10a

(ケイ酸、苦土、リン酸など補給)

○珪酸加里20kg/10a

(ケイ酸、苦土、加里など補給)

※効果

加里は日照不足の場合に光合成促進の効果があり、倒伏防止に役立つ。ケイ酸は登熟向上やイネの体を硬くし、倒伏防止の効果がある。

鉄は根を丈夫にする効果がある。

3. 除草

(ヘルシー米圃場には、使用しないでください。また、農薬散布時期は、**全て移植栽培のみ記載しています。**)
5月下旬田植えでは薬害の危険があるため、中期除草剤は使わない。

(1) 中期除草剤

例) ○セカンドショットSジャンボMX
移植後14日〜ノビエ3・5葉期。ただし収穫45日前まで。

(2) 中・後期除草剤

例) ○バサグラン粒剤(ナトリウム塩)
移植後15日〜55日。ただし収穫60日前まで。

落水散布又は、ごく浅く湛水して散布。

例) ○ハイカット1キロ粒剤
移植後15日〜ノビエ3・5葉期。ただし収穫60日前まで。

湛水散布又は無人航空機による散布。

例) ○ウイードコア1キロ粒剤
移植後7日〜ノビエ4葉期。ただし収穫60日前まで。

湛水散布又は無人航空機による散布。

(3) ヒエ対策

例) ○クリンチャー1キロ粒剤
・10a当たり1kgの場合
移植後7日〜ノビエ4葉期。
・10a当たり1・5kgの場合
移植後25日〜ノビエ5葉期。ともに収穫30日前まで。

例) ○アオミドリ、ウキクサ対策
○モゲトン粒剤
発生始め〜発生盛期。ただし収穫45日前まで。

4. 病害虫防除

★葉いもち防除

○置き苗はいもち病の発生源となるので、早急に取り除く。

○病兆を発見したらすぐにいもち防除用の粉剤を散布する。

○長期持続型の箱剤(スタウトアレス箱粒剤等)を施用しても条件によっては、いもち病が発生する場合がありますので注意。

★カメムシ予防

○稲の出穂10日前までに、畦畔や水田周辺の草刈りを徹底する。

・斑点米の原因となるカメムシ類は、出穂したイネ科雑草などで増殖する。
・一斉草刈を行うと効果的!

○雑草の除去によりカメムシの密度は低下する。

○出穂後の草刈りは、カメムシ類を水田へ追い込むこととなり逆効果となる。

★その他

○苗箱処理のルーチンエキスパート箱粒剤は、紋枯病の防除効果がある。

水稲生産者の皆様へ

米麦水分計の点検整備について

米出荷時の乾燥調製の品質向上を図るため、米麦水分計の点検修理を行います。

点検対象機種につきましては

◎株式会社ケット科学研究所 ◎静岡製機株式会社

の2社の水分計のみとさせていただきます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

提出期限 令和6年7月1日(月)

最寄りの支店・経済課・営農センター・農機センターへご提出ください。左記の期限を過ぎての点検は点検料が上がりまますのでご了承ください。

お問い合わせ先

JAしまね西いわみ地区本部

営農経済部米穀課 TEL 0856-23-1911

JA全農島根農機サポート(株) 西いわみ営業所 TEL 0856-31-5255



令和6年度経営所得安定対策等交付金の申請受付が始まります。

- 経営所得安定対策では、担い手農家の経営の安定に資するよう、諸外国との生産条件の格差から生ずる不利を補正する交付金（ゲタ対策）と、農業者の抛出を前提とした農業経営のセーフティネット対策（ナラシ対策）を実施しています。
- さらに、飼料用米、麦、大豆など戦略作物の本作化とともに、地域の特色を活かした魅力的な産地づくり、高収益作物の導入・定着等を進め、水田のフル活用を図る水田活用の直接支払交付金を実施しています。



◎書類がお手元に届いたら

令和6年産水稻生産実施計画書の内容をもとに、交付対象に該当されると思われる農業者の方に対し個別に申請書を郵送していますので、申請される方は、提出期限までに書類をご提出ください。

◎申請に必要な書類

- ①経営所得安定対策等交付金申請書
- ②令和6年産水稻生産実施計画書（本人控え）
- ③交付金振込先の通帳の写し

◎申請受付期間

令和6年4月下旬ごろ～

令和6年6月28日(金)※必着

※提出期限は、各地域農業再生協議会で異なりますのでご確認ください。

◎提出先・問い合わせ先

お近くの地域農業再生協議会まで、お気軽にお問い合わせください。

〒698-8650 益田市常盤町1-1
益田市農業再生協議会事務局
(市農林水産課内) ☎0856-31-0316

〒699-5605 鹿足郡津和野町後田口64-6
津和野町農業再生協議会事務局
(津和野町役場農林課内) ☎0856-72-0653

〒699-5301 鹿足郡吉賀町柿木500-1
吉賀町農業再生協議会事務局
(吉賀町役場柿木庁舎産業課内) ☎0856-79-2213

西部開パイ

農産物の即売会

開パイで採れた新鮮な果物・野菜を販売します

★×ロン★トマト★バラ★ぶどうほか

6/16(日)
9:00～11:00

ところ/ 益田市立 開発地営農研修センター 駐車場(益田市喜阿弥町)

売り切れご免

主 催 益田西部農地開発地区営農組合
問合せ先 JALまね 西いわみ地区本部 営農センター TEL.0856-23-1911



令和6年産米

中干し講習会スケジュール

月日	時間	地区	場所
6/3 (月)	10:00~	美 都	美都事業所会議室
	13:30~	真 砂	真砂事務所
6/4 (火)	9:30~	美 濃	美濃公民館
	11:00~	二 条	二条事務所会議室
	13:30~	中 西	中西事業所会議室
6/5 (水)	13:30~	益田東	益田東支店2階会議室
	9:00~	津和野	山下倉庫前
	10:30~	津和野	倉増氏圃場前
	13:30~	日 原	日原コイン精米所前

月日	時間	地区	場所
6/7 (金)	9:30~	西益田	小俣賀ゲートボール場
	11:00~	西益田	白岩多目的集落センター
	13:30~	西益田	向横田 椋木氏ハウス付近
	15:00~	西益田	大滝集会所前
	9:30~	六日市	六日市カントリーエレベーター
	10:00~	柿 木	白谷公民館
	11:00~	六日市	朝倉東営農組合作業場
	13:30~	六日市	広石上集落営農組合作業場
	13:30~	六日市	樋口地区集会所前

安田・鎌手・北仙道・種地区については、益田東支店2階会議室の1会場となります。匹見地区については、別途ご案内します。



にしいわみひろば 読者の川柳

お題 「田植え」

7月のお題は「土用の丑の日」です
ご応募お待ちしております

- 田植おえ 気分もあらた 又やるゾ
チコに聞く? 苗植えるのに なぜ田植え:
田植えして たんぽに転んで 大笑い
鼻歌で ドライブ気分 今風田植え
その昔 田植は手足の 大仕事
田植さえ 昔手植えで 今機械
ケタつなぎ 昔の田植え ワイワイと
早乙女の 光る汗との 田植えかな
秋祭り 田植え囃で 盛りあがり
田植えする 秋の豊作 祈りつつ
合の手を 入れし田植えが なつかしい
安い米 田植の力も 萎えて来る
八十路すぎ 今も楽しみ 田植時
田植えには 三角定規 なつかしい
泥落し 田植えおわりて かしわもち
田植え終え 蛙の合唱 始まりぬ
田植え機 いずれ操作は パソコンで
田植えには 家族総出 猫の手いる?
田植えする 早乙女姿 思い出す
おにぎりを 持って総出で 初田植え
田植時 水取り合戦 今昔
腰まげて 田植すがたが 目に見える
台風よ 来るなど願い 田植えする
五月晴れ 家族総出で 田植えする
母は田ぐつ ぼくは運動ぐつ
子や孫で 棚田賑わう 田植え祭
今年も 頼むよ田植え機 いつまでも
昭和期に 素足で入る 田植かな
代かきの 後追うカラス 30羽
苗取りや 定規での田植えを 思い出し
今機械 若き日の田植え 辛かった
- (益田市) 野村 芳子さん
- (益田市) 岡崎美千穂さん
- (益田市) 小笠原かよみさん
- (益田市) 岡崎 雄一さん
- (益田市) 喜村 信江さん
- (益田市) 棕 貴美子さん
- (益田市) 澁谷美保子さん
- (益田市) 加藤 富之さん
- (益田市) 若林 和紀さん
- (益田市) 藤井キヨコさん
- (益田市) 大谷 恭子さん
- (益田市) 村上登美子さん
- (益田市) 高瀬 恵子さん
- (益田市) 両見かすみさん
- (益田市) 宅野ミツ代さん
- (益田市) 柳井 文江さん
- (益田市) 齋藤 照平さん
- (益田市) 佐々木いさ子さん
- (大井) 大井 守さん
- (潮) 潮 恵子さん
- (大羽) 大羽 克巳さん
- (豊田) 豊田 往野さん
- (斎藤) 斎藤 久衛さん
- (桑原) 桑原八恵子さん
- (日熊) 日熊 隆さん
- (中野) 中野 健二さん
- (古山) 古山 包子さん
- (田村) 田村 民子さん
- (竹中) 竹中 和博さん
- (安富) 安富 亮子さん
- (中村) 中村 恵巳子さん

川柳 応募方法 ●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切 令和6年6月15日(当日消印有効) ●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 総務ふれあい課

【お詫びと訂正】
しまねびより4月号において、掲載記事に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。
20ページ「バケツ稲の取り組みを表彰」(誤) 益田南小学校→(正) 吉田南小学校



西いわみ地区本部からのお知らせ

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書パソコン用、遠近両用でも

メガネ一式

¥13,200税込

『移動型店舗
パリミキカー』

メガネ&サングラス
300本〜



お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和6年 6月度 JA巡回スケジュール 西いわみ地区

3日(月)	9時～13時	日原経済C	17日(月)	9時～12時 13時～16時	中西事業所 益田グリーンセンター
5日(水)	9時半～13時	匹見事業所	18日(火)	10時～15時	パリミキフェア 美都事業所(会議室)
6日(木)	9時～12時	西益田支店	26日(水)	9時半～13時	匹見事業所
	13時～16時	益田中央支店			
7日(金)	9時半～13時	柿木事業所	27日(木)	10時～13時	六日市経済C
14日(金)	9時半～13時	津和野経済C	28日(金)	10時～15時	Aコープ ラボ店 (益田東支店)

経済課より

シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!



無料



シロアリ来襲
お宅は大丈夫
ですか?

初夏は羽アリが出る季節。早めの防除があなたの家を守ります。

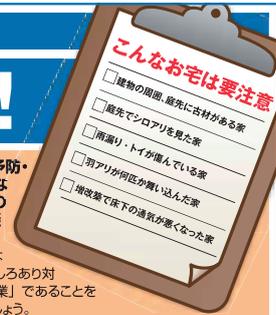
シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用 (公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工 (公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にとりしるあり防除施工士が施工しています。



取扱業者

株式会社 **コダマサイエンス**

(公社) 日本しろあり対策協会正会員
会員番号 鳥根県 002
会員番号 鳥取県 002

(本社) 〒690-0048 鳥根県松江市西塚島 2丁目 8-23

JA全農基本契約業者「株元五商会」特約施工店

■益田営業所 TEL0856-22-5390

■各営業所/松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島

<http://www.kodama-s.co.jp/>

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、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しますので、よろしくお願い致します。



中川 徳行



赤松 勝

お問い合わせ先 益田市中吉田町 1001-1

JAしまね 西いわみ地区本部 経済課 TEL:23-0914

6月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。ぜひ会場にお越しください。

西いわみ地区本部 西いわみ統括支店 金融課
年金相談センター (0856-22-8680) は、
平日(8:45～17:00)いつでもご相談いただけます。

6月の年金相談会

6月20日(木) 西益田支店

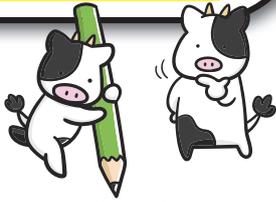
10:00～19:00 JA年金相談員 ※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

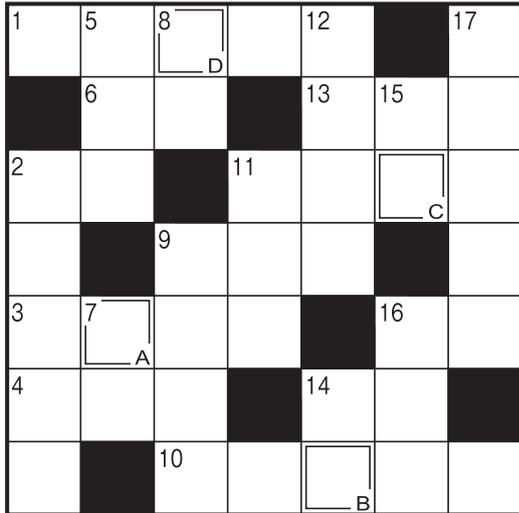
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年5月号

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
---	---	---	---

タテのカギ

- 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ポシエ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
- ⑯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40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

〒698-0024 益田市駅前町15-1

JAしまね 西いわみ地区本部 総務ふれあい課 「クイズ」係
2024年6月7日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で65人の方からご応募いただきました。

◆先月号の答え◆

「ピクニック」



俳句の広場

最優秀賞

仕舞湯の程良き温さ種浸し

出雲市 金山 陽様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

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なるた取り

西ノ島川上 茂様
出雲市 竹田喜久子様
出雲市 山塚 豊子様
西ノ島 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、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、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



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)

スーツに、もっと進化を。

洋服の青山 60th Anniversary

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 タイアップカードご提示で ¥19,701~

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

オーダースーツなら

オーダースーツ

Quality Order SHITATE

1着 ¥31,900~の品
JA×AOYAMAタイアップカードご提示で

リピート意向! 94%以上 ※

1着 ¥28,710~

詳しくはこちら

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

入会金・年会費 無料

※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。

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

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。

使わなくなった衣類を「下取りOK!」他社製品も

3つのポイント全て貯まる!使える!



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

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	島根	石見 銀山	11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	出雲	島根 おおち	11677	いわみ	中央	11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	斐川	いわみ 中央	11678	西	いわみ	11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675		西	いわみ			11683



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なり、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
- 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

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。

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なり、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て、煮立ったら中火にする。
- ④③の野菜が柔らかくなったなら、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。

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ると楽しいです。薬味に青シソやミョウガもおすすめです。

JA島根厚生連

健康散歩

骨粗しょう症を予防しよう

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。自分が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とるのがお勧めです。「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しましょう。「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しましょう。

