



特集

島根の農産物の交渉人 園芸課を知ろう!



みつけた
しまねのファーマーズ
和泉 英富さん
宏幸さん
[雲南地区本部]





親子二人三脚

奥出雲町は水、土壌ともに豊かで、古くから和牛生産が盛んな地域。中でも和泉さん親子が経営する和泉畜産は管内でも数少ない、繁殖から肥育までの一貫経営を行う大規模農場です。

英富さんは、約35年前に先代からこの農場を引き継ぎ、現在では奥出雲町和牛改良組合の組合長も務められ、培ってきた知識と経験を後進に継いでいます。当時は繁殖だけを行なっていましたが、平成12年から肥育も始め一貫経営にシフト。現在は息子の宏幸さんと2人で、繁殖牛58頭、肥育牛75頭を飼育し、年間40頭ほどの肥育牛を出荷しています。

脈々と受け継がれる奥出雲ブランド

雲南地域では古くから農家が和牛を農作業用の役牛として飼養していました。そのため、丈夫な牛が改良され、地域をあげて現在のブランド牛にまで育てられました。2020年10月には特許庁の「地域名」と「商品（サービス）名」からなる地域ブランドを保護する地域団体商標制度に「奥出雲和牛」が

和泉畜産

和泉 英富さん(64才)
宏幸さん(33才)



今月は雲南地区本部。仁多郡奥出雲町の阿井地区で「奥出雲和牛」の繁殖・肥育に取り組む和泉英富さん、宏幸さん親子にお話を伺いました。



登録されました。また、ふるさと納税の返礼品として取り扱いが始まると、納税額も過去最多を記録。「名実ともに奥出雲地方を代表するブランド品として地域の牽引役になりつつある」と英富さんは誇らしげに話します。

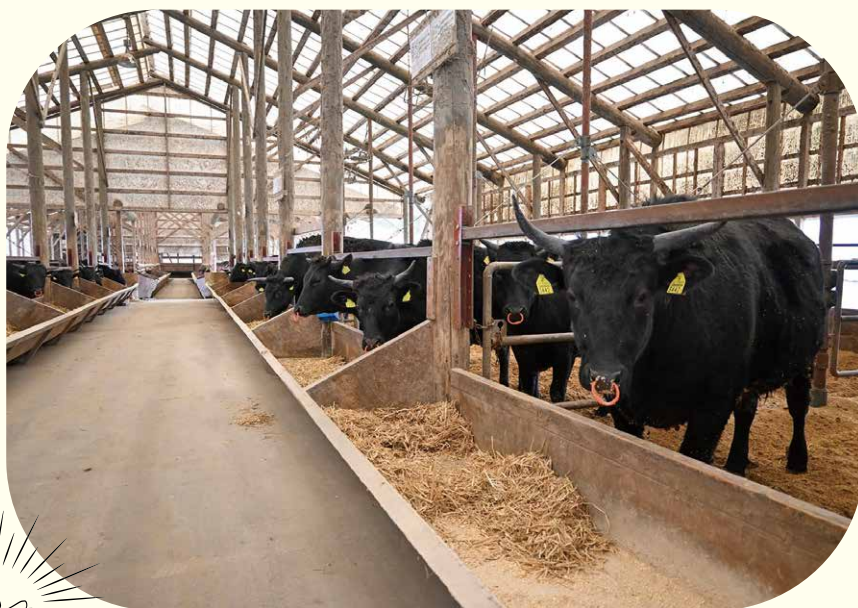
この地で生まれた子牛を、この地で育てるのが「奥出雲和牛」。和泉さんの農場では、一貫経営のメリットを活かし、個体の特性を見極め、子牛の頃からしっかりと腹づくりを行うことで十分な飼料を摂取できる丈夫な体をつくり、美味しい和牛に育てます。また、その子牛を生む母牛も、奥出雲の恵まれた環境の中で放牧することで、足腰が強くなり、分娩が容易になるそうです。

次代を見据えた設備投資

子牛を増やそうと取り組んだ時期がありました。が、個体管理が思うようにならず、子牛を数頭亡く



左：英富さん 右：宏幸さん



繁殖から肥育までの一貫経営を行う大規模農場



システム化により
管理体制を整えた



設備投資により子牛の管理にも力を入れる

してしまうということもあつたと、真剣な眼差しで話す和泉さん親子。過去の失敗から学び、約5年前に「温度センサー（牛温恵）」や「人工哺育設備」などを導入。また人工哺育房も設置し、温度管理や換気、衛生面など子牛管理を大幅に見直したそうです。

出産前の母牛に温度センサーを取り付け、母体の体温変化を検知し、牛舎にいらなくても分娩兆候（破水、出産）といった状態を知ることができるようシステム化。誕生から一週間程度で子牛を哺育房に移動させ、約3カ月間過ごします。ミルクメーカーも導入し、より丈夫な子牛生産を、より効率的にできるよう試行錯誤を繰り返します。「分娩房に設置した監視カメラと合わせて、精度高く母体の状態を把握でき、管理が飛躍的に楽になりました」と宏幸さんは笑顔で話します。

年に3・4回、
仲間と瀬戸内海沖に
船で出ます

息抜きも大事

「牛飼いの辛いところは、飼育管理が365日」と冗談交じりに話す英富さん。そんな英富さんの趣味は「釣り」。年に3・4回、仲間と瀬戸内海沖に船で出るといふ本格派。もつと行きたいけど、仲間内で作業を手伝ってもらったり手伝ったり、時にはヘルパー制度なども活用し、やりくりをしているのが現実。息子の宏幸さんは「親父が釣りに5回でも6回でも出かけられるよう、法人化を含めた体制の強化が必要」と話します。



愛用する釣り竿を
手にする英富さん

奥出雲和牛への想いを馳せて！

後継者や新規就農者を育てる意味でも「体力勝負ではなく、効率的な体制や環境づくりが重要」とこれからの課題も話します。畜産団地や大規模化、見据える「奥出雲和牛」の果てない



プチっと情報！

奥出雲和牛

「奥出雲和牛」は、奥出雲地方で生まれ育った黒毛和牛に限定しています。肉本来のしっかりとした風味に、深いコクと豊かな味わいが特徴で、県内外から高い評価を得ています。

そんな「奥出雲和牛」は、J Aしまね雲南地区本部の通販サイト「奥出雲うなんいただきます」から購入できます。この機会にぜひご購入ください!!



奥出雲うなんいただきます

うちから出る
和牛肉には
絶対の自信がある



意気込みを語る宏幸さん

夢を親子で語り合うことも少なくないそうです。「うちから出る和牛肉には絶対の自信がある」と口を揃える和泉親子。だからこそ「奥出雲和牛」をもつと育て、もつと広めたい。自信と誇りを胸に親子の奮闘はまだまだ続きます。

園芸課を知らう！

出荷物の精算業務
を行っています。

斐川町のJAしまね営農経済本店に拠点をおく「園芸課」をご存じですか？みなさんが普段スーパーなどでよく目にする農産物。その農産物の中から「島根県産」を選んでいただけるよう、生産者や市場、販売店舗と連携をとり、様々な事に取り組んでいます。

通称「島根の農産物の交渉人」。今回はその交渉っぷりをご紹介します。



左から…石倉美奈子職員、渡部あゆみ職員、
福田漢子職員、山本典子職員



ココで交渉人登場！

【市場に向けて】

農産物を販売していくためには、産地情報はとても重要です。産地の「出荷期間」や「出荷量」などの情報を提供したり、市場の担当者や販売店舗のバイヤーに直接産地に来てもらったりしています。またJA共販では、生産者に代わって数量や価格の交渉を行います。

花き・野菜担当
新田紗代職員



ココで交渉人登場！

【生産者に向けて】

市場が求める農産物の規格やロットなどの要望を生産現場へフィードバックしています。また、品評会などを毎年開催し、生産者の生産意欲の向上、品質の高位平準化を図っています。生産者の皆さんの「この品目を栽培してよかった」「美味しさを届けたい」という想いを消費者の皆さんにお届けしています。



西条柿の品評会の様子



県内産農産物を
少しでも
高く売りたい!!

野菜担当
青戸耀廣職員



感謝状を頂きました!!

良質な花きを広島市中央卸売市場に継続的に出荷していることが評価され、令和2年9月に広島市より優良出荷者として表彰を受けました。



米穀園芸部
神門直樹部長

島根の農産物の交渉人



二岡正和課長

園芸課ってどんなことをしているの？

園芸課は現在10人の職員で、大きく3つの役割を担っています。

1つ目は、共同販売をしている品目（ブドウ・柿・メロン・キャベツ・白ネギ・花きなど）を市場で有利販売していくこと。2つ目は、県下で力を入れて栽培している水田園芸推進品目の販売拡充に力を入れるとともに出荷資材や出荷規格の統一など、コスト低減対策にも取り組んでいます。3つ目は、島根県産を選んで購入いただけるような仕掛けをつくることです。これら3つによって、県産品の知名度を上げ、「農業者の所得増大」につなげていくことを目指し、チーム園芸課で取り組んでいます。



ヨロで交渉人登場!

各ご家庭での消費を増やしてもらえるように販売店舗においてPR活動を計画・実施しています。

また、もっともっと島根県産をご購入いただけるよう、主要都市などにも出向き県内外に魅力を発信しています。

他にも、近年では、

- ・インスタグラムを使ったフォトコンテストの実施
- ・地元アイドルグループ「Flood Lyrics (フラッド リリックス)」による「JAしまねのイメージソング」の制作など、新たな取り組みを行っています!!



ヨロで交渉人登場!

市場や販売店舗に対し、店頭での試食販売などについて提案しています。また、産地情報（農産物の生育状況など）を基に、「この時期には、ここの店舗のこの売り場面積を広げてほしい」など、具体的な販売方法や価格などの交渉も行っています。



果実担当
肥後利信課長補佐



広島の販売店舗で島根県産の魅力を伝える石川寿樹組合長



果菜類担当
森本大史課長補佐

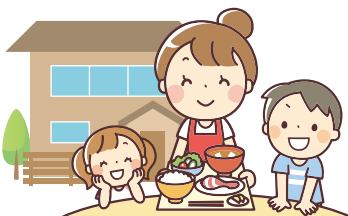
消費者



販売店舗

もっと島根の農産物の知名度を上げたい!

果実担当
横野直人職員



今後の注目とは？



2021年1月に地元アイドルグループの「Flood Lyrics (フラッド リリックス)」が「JAしまね」の公式アンバサダーとなりました。島根の農産物のイメージソングも作り、今までにない「音楽」を活用したPR活動を実施し、島根ブランドの定着に向け取り組みを進めていきます。消費者の皆さまに県産品を選んで購入いただくためのPR活動に力を入れていきます。

＼ぜひFlood Lyricsの曲も聴いてくださいね!!／

♪ Flood Lyricsが歌う「JAしまねのイメージソング」は5月に発売決定!!



topics 1

おいしいシイタケを作ろう！ 児童が菌打ち体験



宍道町椎茸生産者組合は3月4日、宍道町の椎茸乾燥場で来待小学校の3年生17名に、シイタケについての出前授業を行いました。

この出前授業は、同組合員で地区本部運営委員の永江久夫さんが、子どもたちに農業の魅力や食べる喜びを知ってもらおうと食育の一環として6年前から開始しました。当初は個人で行っていましたが、今では組合の活動として取り組んでいます。

当日は、同組合員やJAの営農指導員が講師となり、シイタケの特色や栽培手順、植菌・収穫方法を解説し、その後児童らは菌打ちに挑戦。講師に教わりながら、かなづちを使い、前もって穴を開けておいた原木に駒菌を慎重に打ち込み、ほだ場へ運ぶなど、植菌作業を体験しました。

授業を受けた岡田理沙さん(9)は「シイタケはカレーやシチューに入れてよく食べる。自分で栽培したシイタケを食べるのが今から楽しみ」と笑顔で話しました。

永江さんは「自分たちで栽培することで感動を味わってもらい、シイタケをもっと好きになってほしい」と話しました。



原木に穴を開ける児童



駒菌を打ち込む児童

topics 2

島根県産「つや姫」が4年連続!! 特Aを取得!!



つや姫をPRする職員



このシールが目印です!!

一般財団法人日本穀物検定協会が令和3年3月4日に公表した「令和2年産米の食味ランキング」で、島根県産「つや姫」が4年連続の特Aを取得しました。

米の食味ランキングとは、同協会が良質米作りの推進と米の消費拡大を目的に実施し、今回で50回目を迎えます。専門家20人が、①外観②香り③味④粘り⑤硬さ⑥総合評価の項目について、複数産地コシヒカリのブレンド米を基準米と比較評価し、基準米よりも特に良好なものを「特A」、良好なものを「A」、おおむね同等のものを「A'」、やや劣るものを「B」、劣るものを「B'」とし公表しています。

同県では、「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」の3品種において、県下各地にそれぞれ6か所、計18のモデルほ場を設置し、栽培指導や食味データ分析をするなど、良質な島根米の栽培に向け取り組んでいました。

JAしまね本店米穀課の伊藤圭課長は「4年連続の取得は、つや姫の栽培面積の拡大や生産者の励みになる。これからも消費者の皆様に美味しい島根米を届けていきたい」と話しました。

topics 3

2020年度水田園芸推進大会開催



島根県とJAしまねは3月18日、大田市の男女共同参画センター「あすてらす」で水田園芸の更なる産地育成に向けて2020年度水田園芸推進大会を開催し、集落営農組織などの農業者や関係者ら約110人が参加しました。

大会では、水田農業が中心の富山県から同県農林水産部農産食品課園芸振興係の宮元史登さんが「水田での野菜産地づくり」をテーマに、リモートで講演されました。同県では約10年前から水田を活用した野菜生産に着手しており、タマネギの産地化に向け取り組みを進めていく中で苦労した点や、ポイントとなった点などを報告されました。

県内からは、JAしまね島根おおち地区本部から白ネギの調製作業受託について、JAしまね出雲地区本部からは出雲ブロッコリー一歩会が取り組む労力補完について事例報告をしました。

同JA営農対策部の福田尚夫部長は、「近年まれにみる厳しい米価環境ではあるが、こうした機会に水田園芸の推進を加速させ、しっかりと農業現場を所得向上に導くことが肝要。一軒でも多くの方に水田園芸に参画いただきたい」とあいさつしました。



リモート講演を聴く参加者

J Aしまねは様々な 新型コロナウイルス感染症の予防対策 に取り組んでいきます



透明アクリル板やビニールカーテンによる 飛沫感染予防

- ◆各支店に来店された方が、安心してお取引が出来る環境を整備するため、透明アクリル板やビニールカーテンによる飛沫感染予防にJ Aしまねの全支店で取り組んでいます。
- ◆また、組合員・農業者の皆様が、安心してお手続きできるよう、農業生産・販売施設の必要箇所においても、透明アクリル板やビニールカーテンの設置を進めています。



非接触型体温計による 来場者の体温計測

- ◆講習会や集会で多くの来場者があるなど、支店や農業生産・販売施設において対策が必要となる場合は、新型コロナウイルス感染対策として、非接触型体温計による来場者の体温計測を行います。
- ◆来場された方が安心してJ Aしまねの施設を利用できるよう体温計測をご依頼した際は、ご協力をお願いします。



住宅ローン・農業資金等に関する専任職員による オンライン相談（遠隔相談）がスタート！

- ◆J Aしまねは、全支店にタブレットを備え、Z o o mアプリを使用したオンライン相談（遠隔相談）対応を開始します。

～最寄りの支店からのオンライン相談～

- ◆住宅ローンや農業融資について「詳しい内容が知りたい」等々。
- ◆最寄りの支店にお越しいただくことで、専任職員にオンラインで直接ご相談できます。

～ご自宅からのオンライン相談～

- ◆ご自身のスマートフォンやご自宅のパソコンをご利用いただくことで、専任職員と直接オンラインで相談することも可能です。

※いずれも事前予約が必要となりますので、最寄りの支店まで、お気軽にご相談ください。



輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

西いわみ女性部

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

西いわみ女性部は「食農活動・仲間づくり」を基軸とし、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。

令和2年度の活動では、女性部員が手作りしたマスク200枚を、「感染防止に役立ててほしい」とJA役員へ贈呈。併せて各ブロックでも部員が手作りしたマスクをJAや地域の皆様へ贈呈しております。

最近の活動では、部員から帽子を作りたいと声があり、タオル帽子を手縫いで作りました。ゴムを使わないので圧迫感がなく好評であったため、地域の方へも贈呈しています。

また令和2年度の目玉となる活動として、西いわみ地区本部よりハムを手作りできる機械の贈呈を受けました。令和3年度は、機械を活用し、安心安全なハムを手作りできる喜びや楽しさをPRしながら活動の輪を広めていきます。



一所懸命青年連盟

石見銀山青年連盟

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

JA YOUTH

うちだ たかし
内田 卓志さん



JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している内田卓志さん（29）は大田市久手町で水稲約12ha、キャベツ約50aを兄の内田洋平さんと栽培しています。

専門学校を卒業後、洋平さんのサポート役として9年前から農業を行っています。

現在は、美味しまね認証ゴールドの取得に向け、作業倉庫の整頓、令和3年産の田植えに向けて準備しています。

「いろいろな品目を手掛ける盟友とワイワイ交流できることが楽しい」と話す農青連には、兄の洋平さんも加入し、島根県立農林大学校の学生との交流や地元保育園での出張ポン菓子加工など様々な活動に積極的に参加しています。

令和2年度は3密を避け、農青連として独自にポン菓子加工・販売を行うなど、地域振興のために活動しました。

今後の展望について「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」と意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

ゴーヤー (ニガウリ)

緑のカーテンにも最適



野菜の中でも、暑いほど生育が旺盛なゴーヤーは特有の苦味が特徴の夏の健康野菜です。苦味の成分はモモルデシンという物質で、胃液の分泌を促し食欲を増進し、栄養成分ではビタミンCが特に多く、カロテンとミネラルも豊富です。

品種

果実の形状と色で、濃緑色で中長型の「えらぶ」(八江農芸)、短太型の「沖縄あばしゴーヤー」(フタバ種苗)など、白い果実の品種もあります。

畑の準備

日当たりの良い場所を選び、事前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、植え付けの1週間前には化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを全面散布し、よく耕しておき、120cm幅のベッドを作ります。

苗作り

種の皮は堅く吸水しにくいので、ペンチで傷を付け1晩水に浸して十分吸水させます。高温性で、発芽に25度以上は必要なので、5~6月まきが適します。種まきは、直径9cm程度のポリポットに3粒まき、本葉1~2枚の頃に1本に間引き、本葉3~4枚の頃に植え付けます(図1)。

植え付け

条間80~90cm、株間80~100cmに植え付けます(図2)。

支柱立て

つる性なので早めに支柱を立て、これに誘引します。支柱は合掌式に組み、ネットを張れば、つる先が絡まり安定します。初期につるを誘引し、後は放任でもたくさんの果実を収穫できます。コンパクトに育てるには、親づ

るを4~5枚で摘心し、脇から出る子づるは5~7枚で摘心して孫づるを出させます。なお、生育は大変旺盛なので、日よけ棚作りにも向いています(図3)。

追肥

果実がなり始めたら、月に1~2回、1株当たり10gくらいの化成肥料を株の周囲に施します。

収穫

開花後15~20日で、果実の形が完成し、果皮につやが現れるまでに、早めに収穫します。取り遅れると、果実は黄~だいだい色に変色し、完熟するとアケビのように果実が割れ、赤い種が見えてきます。

図1 苗作り

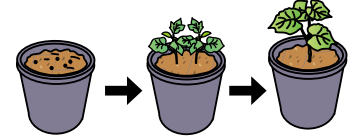


図2 植え付け

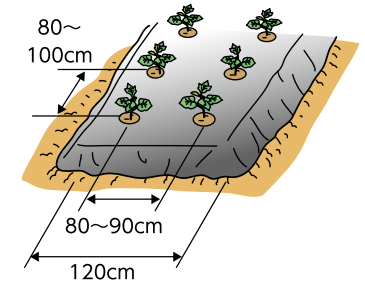
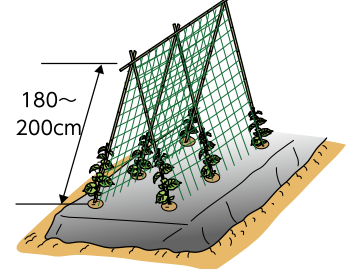


図3 支柱立て



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。

皆さまからご応募いただいた絵手紙を各月の表紙絵として掲載します!!



2022年版 J A しまね

カレンダー用 絵手紙募集!!

JALまねは、2022年版JALまねカレンダーの各月の表紙絵に使用する「農畜産物をテーマとした絵手紙」を募集します。採用された方には「全農商品券5,000円分」をプレゼント。応募についての詳細は、[JALまねホームページ](#)をご確認ください。皆様からのご応募お待ちしております!!



ホームページはこちらからもアクセスできます。

理事会情報 (2月25日開催)

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施および固定資産取得について
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和2年度3月末決算見込について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤「自己資本比率算出要領」の一部改正について
- ⑥出雲地区本部「有線放送事業」等の廃止について
- ⑦「不祥事件の概要」(最終版)の島根県への提出について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑨大口貸出金の承認について

- ⑩令和3年度J A しまね地域貢献活動の実施について
- ⑪やすぎ地区本部「重度訪問介護事業」の廃止について
- ⑫令和4年4月採用職員の募集および採用試験の実施について
- ⑬出雲地区本部店舗職員 新人事制度導入に伴う諸規程等の設定・廃止について
- ⑭令和3年度内部監査計画について
- ⑮島根県常例検査書(斐川地区本部)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)

毎月シリーズでお届けします。

農業

Lovers

雲南の若き力

Vol.11



かわいらしいピンク色のストックを前に優しい笑顔がステキです



PROFILE

雲南市木次町里方
青戸真依子さん(33)

趣味: 野山の散策
山野草の栽培

ハウス2棟(約4アール)で、ストックやスターチス、アスターなど季節の花々を年間約10種類栽培し、雲南管内の産直市で販売しています。品質の整った花を安定的に出荷できるよう試行錯誤を繰り返し、愛情いっぱい大切に育てています。

今月は…

少量多品目で花卉の栽培をする
青戸真依子さんをご紹介します。

農業を始めたきっかけ

青戸さんは雲南市木次町出身。小さい頃から祖父母と野山の散策に出かけることが大好きで、野山に咲く四季折々の花々を目にするうちに花に興味を持つようになりました。色鮮やかで美しく、様々な表情を持つ花の魅力に魅せられ、高校卒業後は島根県立農業大学校(現:島根県立農林大学校)へ進学。園芸課程で花卉を専攻して基礎知識の習得に励みました。当初は、花屋への就職を考えていましたが、大学校で学ぶうちに「自分で育ててみたい」という思いが強くなり、農業の道へ進むことを決意しました。

同町の出身者で、在学当時から親交を深めていた大学の先輩が地元で花卉農家として新規就農することを知り、実践的な知



スターチスやキンギョソウも出荷を迎えています



4月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】上昇運です。ゆっくりとですが、一つ一つ前進していきます。連絡を小まめに入れると良い気を感じ込みます

【健康運】胃腸を大切に。消化吸収の良いメニューにツキ【幸運の食べ物】アスパラガス

4月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】強い風が吹き、予定をスムーズに進められます。考え過ぎず動きやすい方を選択するのが正解。金運も良好

【健康運】血行を促進する軽いメニューがお薦め【幸運の食べ物】タラの芽

地区版

識を深めるため大学校を辞めて、約2年間栽培を手伝い経験を積みました。

23歳を迎えた頃、知り合いに遊休農地を紹介してもらったことをきっかけに新規就農を決意。ハウス2棟で花卉の栽培を始めました。

農業の難しさ

花卉の栽培を始めて10年。これまで失敗も経験しながら様々なことを学びました。

需要が高まる時期に出荷することを目指し、出荷のタイミングを見計らって苗づくりから行いますが、思い通りにいかないのが農業の難しいところ。

気候のちょっとした変化で生育が進みすぎたり遅れたりして、開花の時期がずれることはしばしば。価格や次に定植を予定している花の出荷にも影響します。

換気を小まめに行い、ハウス内の温度管理



ストックのピンチ(摘芯)をする様子

にも気を配っています。開花周期をつかむのが難しく苦労しました。現在は少しずつパターンが分かるようになり、出荷も安定してきました。

農業の喜び



ストックにフラワーキャップをする様子

「花は口に入れるものではないけど、どこに飾るかわかりませぬよね」と話す青戸さんは、農業や化学肥料を

できるだけ使わずに育てているため、害虫や病気がつかないように日々の細やかな観察や管理を大切にしています。また、土壌の水分量によって生育に違いが出てしまうため、灌水チューブは使用せず、生育状況を見ながら手灌水を行い、花にポリウムがでるようピンチ(摘芯)も欠かしません。

「産直市から追加で出荷の依頼があるととても嬉しくなります」と笑顔で話す青戸さん。愛情いっぱい大切に育てた花をたくさんの方が購入してくれることが何よりの喜び。やりがいになっています。出荷する際にはフラワーキャップに8ミリほどの穴を約30ヶ所開け、花が呼吸しやすいよう工夫しています。花を大切に作る青戸さんの愛情が感じられます。

今後の目標

花卉農家として少しずつ成長を遂げる青戸さんの一番の目標は、大好きな花の栽培を自分のペースでこの先もずっと続けていくこと。「これからも花の管理がしっかりとできる範囲で栽培を続け、好きなことができていく喜びを感じながら大切に育てていきたいです」と話します。

花の品質を均一に整え、消費者に喜ばれる花を安定的に出荷できるよう、これからもたゆまぬ努力を続けます。



ストックは、3月中旬から下旬にかけて出荷のピークを迎えます

取材を終えて...

取材者からひとこと

細やかな管理を怠らず、大好きな花を大切に育てている姿に深い愛情を感じました。青戸さんの花は、奥出雲町、加茂町、木次町の産直市で購入することができます。ぜひ、足を運んでみてください。(*^_^*)



「ストック」は、春の花の代表で花束にもよく使われる花です。花言葉は「愛の絆」「豊かな愛」など愛情を表すものが多く、色のバリエーションも豊富で、大切な人へのプレゼントに最適です。



4月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】気分が優れないときに無理は禁物。ギリギリまで待った方がうまくいくことも。後半、耳寄りな話が入ってきます
【健康運】メンタルケアが大切。ハーブティーが味方に【幸運の食べ物】レタス

4月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】活躍が期待できます。やりたいことや興味のあることを周りに伝えて、協力してくれる人が現れるはず
【健康運】オーバーワークに注意。休息を取って【幸運の食べ物】ミツバ



雲南管内の
旬な情報をお届け！

ふれあいニュース



01

生涯にわたって楽しく農業を シニア世代の野菜作りを支援

雲南市三刀屋町鍋山地区の集落連携組織「鍋山地区集落連携協議会」は3月8日、同町の鍋山交流センターで「野菜作り講習会」を開催しました。

担い手や家庭菜園を楽しむ地域の農家など約40人が参加し、ナスやキュウリ、トマトの栽培管理について学びました。

講習会は、シニア世代の生産者の野菜作りを支援し、生産意欲と所得向上を目的に開催。中山間地域等直接支払交付金第5期対策の加算措置を活用して地域一体となつて取り組みを進めています。

講師は雲南地区本部の営農部職員が務め、参考図書を活用しながら土づくりや



▲講師を務める職員と受講者

苗づくり、施肥のポイントなどをわかりやすく説明しました。受講者は「基本的なことが再確認できてよかった。初めて知ることもあり、ポイントを押さえてわかりやすく説明してもらえてよかった」と感想を述べました。

02

持続可能な農業の実現へ 「合同会社元気ファームズよしだ」設立



▲設立を祝い記念撮影する関係者ら

雲南市吉田町で「合同会社元気ファームズよしだ」が設立されました。前身の営農広域連携組織「元気!!ファームズよしだ」を法人化し、資材の共同購入や後継者の育成、スマート農業を活用した農業の省力化など、任意組織で実践してきた活動を継承するとともに、各関係機関や農業関係者間の連携を強化し、さらなる地域農業の活性化に向け取り組みを進めます。

3月13日には同町のJAしまね雲南吉田支店で設立総会が開かれ、関係者や丸山達也島根県知事、石飛厚志雲南市長ら来賓を含め約30人が出席し、新たな門出を祝いました。設立総会で同社の錦織満代表社員は、「縦と横の連携を密にしながら前に進むということを念頭に持ち、頑張っていきたい」と述べ、決意を新たにしました。

03

地域農業の発展目指し法人化へ 「合同会社サポート小田」設立

飯石郡飯南町の旧小田小学校地区で「合同会社サポート小田」が設立されました。平成27年に発足した「小田小区集落協定組織」を法人化し、農業機械や資材の共同購入、オペレーター派遣、新規就農者の育成など、地域貢献活動の事業化に取り組み、地域農業を支える組織や個人生産者をサポートします。

3月24日には同地区のふるさと回帰館で設立総会が開かれ、関係者や来賓を含め約15人が出席しました。

設立総会で同社の松田稔代表社員は、「高齢化や後継者不足が深刻化する中、地域の農業の維持、発展のために今後取り組みを進めていきたい」と意気込みを語りました。



▲設立を祝い記念撮影する関係者ら



4月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】
【全体運】イライラする要素が減り、行動範囲が広がっていきます。【楽しみ】な予定を入れて、生活にめりはりをつけて
【健康運】夜更かしは控えて。早起きしての散歩は◎【幸運の食べ物】ルッコラ



4月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】
【全体運】注目を浴びる月。見られているのを意識して積極的にアピールを。好結果が得られます。買い物には気を付けて
【健康運】筋トレなど本格メニューで体力アップを【幸運の食べ物】ソラマメ

みんなで楽しく「春休みクッキング」



▲包丁の使い方を教わりながら上手に野菜を切る児童

雲南女性部大東支部うしお料理クラブ(富山邑子代表)は3月29日、雲南市大東町の海潮交流センターで恒例の「春休みクッキング」を開催しました。

地元の「うしお児童クラブ」を利用する児童を対象に春休みと夏休みの年2回、食農教育の一環として毎年開催するこのイベントは好評ですが、コロナ禍において昨年はやむな

く中止したため、今回は感染対策をしっかりと行っただうえで開催しました。

メニューは「カレーライス」と家の光4月号に掲載されている「酢」を使ったフルーツポンチ風のデザート「サワーフルーツ」。児童は包丁を上手に使用して野菜や果物を切り、料理クラブの部員や児童クラブのスタッフと交流を深めながら楽しく調理しました。

管内中学校に夜光反射材を贈呈



▲右から木下校長(贈呈当時)、上代さん、渡部さん、竹下本部長

団は、平成2年度から毎年県内中学校の新1年生に夜光反射材を寄贈しています。

3月16日には、雲南市立大東中学校で贈呈式が行われ、雲南地区本部の竹下克美本部長が木下雄介校長(贈呈当時)に趣意書と目録を、生徒会生活委員会副委員長の上代颯さんに夜光反射タスキ100本を手渡しました。同委員会委員長の渡部詩子さんからは感謝の言葉が伝えられました。

笑顔で卒業 JA女子大学雲南校「プレディ」



▲卒業を迎えた第9期生と学長

雲南地区本部は3月11日、同地区本部が開校するJA女子大学雲南校「プレディ」第9期生の卒業式と卒業記念特別講座を開きました。

卒業式では、学生一人ひとりの名前が呼ばれ、学長を務める同地区本部の竹下克美本部長から卒業証書が手渡されました。

卒業記念特別講座では外部から講師を招き、アーティフィ

シャルフラワー(造花)を使用したアレンジメントで個性あふれるオリジナルの作品を作りました。

今年度はコロナ禍において、約半年間での開催となりましたが、学生は「講座を通して明るく前向きな自分になった」、「とても有意義な時間が過ごせた」と感想を述べ、またの再会を楽しみに会場を後にしました。

管内小学校へ教材本を贈呈



▲教材本を手にする景山教育長(左)と竹下本部長(右)

雲南地区本部は3月23日、雲南市教育委員会を訪れ、同地区本部の竹下克美本部長が景山明教育長にJAバンク食農教育応援事業の教材本「農業とわたしたちのくらし」を贈呈しました。

これからの将来を担うことでもたちに食・環境と農業への理解を深めてもらおうと平成20年度から毎年行っています。3月25日には飯南町教育委員会に、27日には奥出雲教育

2021年5月開校(第14期)
キッズ生募集



育もだてたり!

作つくったり!



あぐりキッズ スクール

今回はかわいい
「つなぎ」を
プレゼント!



地域の「食」と「農」について 楽しく学ぼう!!

同スクールは雲南地区本部が取り組む食農教育の1つで
「命ある食の営み」「安全な食料や農業の大切さ」
「農業・農家の役割」などについて学ぶ、体験型の講座です。
学年や学校を越えた仲間、家族、地域と一緒に
取り組むことで、心豊かな子ども達の育成を図っています。



あぐりキッズスクール <第14期> カリキュラム

※新型コロナウイルスなどの状況によりカリキュラムを中止、
または内容を変更する場合があります

日時	内容	場所
5/22(土) 9:30~12:00	●バケツ稲の種まきをしよう! ●自分だけのオリジナルつなぎ!ステンシルに挑戦!	雲南地区本部
6/26(土) 9:30~12:00	●ぶどう狩り体験 ●畑用!自分の立札を作ろう! ●家で育てたとうもろこし苗 畑へ植えよう!	加茂のぶどう園 すずらん福祉センターの畑
7/31(土) 9:30~12:00	●みんなで巨大看板づくり! 目指せ!看板コンクール日本一!	雲南地区本部
8/21(土) 9:30~12:00	●とうもろこし大収穫! ●ちゃぐりんで楽しんじゃおう!	すずらん福祉センターの畑 雲南地区本部
10/16(土) 9:00~12:00	●家で育てたバケツ稲 稲刈り! ●遠足 ダムの見える牧場へGO! ・餌やり体験 ・バター作り ・牧場探検	雲南地区本部 ダムの見える牧場
12/18(土) 9:30~12:00	●バケツ稲をお米にしよう! ●修了式 さよならパーティー	雲南地区本部

★自分で作る喜びや感謝の心を育みます。 ★生産者やJA関係機関等と連携を図り、協力を得て実施します。

- 対象/雲南地区本部管内(雲南市・奥出雲町・飯南町)の小学校に在籍する児童
- 参加費/無料(※子ども向けの月刊誌「ちゃぐりん」6月号~1月号までの購読料4,104円を教材費としていただきます)
- 定員/20名(最少催行人数10名) ●期間/2021年5月~12月 全6回

※集合解散は、原則雲南地区本部とします。(変更の場合は事前に通知します)
※撮影した写真および動画はJA広報誌、日本農業新聞、ホームページ、Facebook、Instagram等JA資料として使用いたします。



facebook
@unnanja



Instagram
@ja.shimane.unnan



お申し込みは...

JAしまね雲南地区本部

tel.0854-42-9053

担当:ふれあい課 ©受付時間/8:45~17:00 ※土日祝除く



5/7 金



4月のあなたの運勢 [山羊座 12/22~1/19]

【全体運】かみ合っていなかった状態が解消へ。話し合いは焦らずゆっくりと進めて吉。身近な人が味方になってくれます
【健康運】体を柔軟にする運動を多めに取り入れて 【幸運の食べ物】タケノコ



4月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]

【全体運】あれこれ課題が出てくる時ですが、正面から取り組めばクリアできます。考えを整理整頓して、部屋の片付けも◎
【健康運】注意力が散漫に。切り傷に気を付けて 【幸運の食べ物】ノビル

各種検診等のお知らせ

管内にお住まいのみなさまを対象に下記の検診を実施いたします。

日程 令和3年	場所	実施検診	申込締め切り
6月 3日(木)	雲南地区本部	農業者・女性部健診／腹部超音波検診／マンモグラフィ乳がん検診	5月 7日(金)
6月22日(火)		巡回人間ドック／胸部CT検診	5月28日(金)
11月 8日(月)	仁多支店	担い手人間ドック	5月28日(金)
11月 9日(火)	赤来支店		
12月 9日(木)	雲南地区本部		
12月10日(金)			

農業者・女性部健診

7,000円

39歳以下6,000円

◎対象:組合員 または 農業に従事する方。JAしまね雲南女性部員の方
※40歳以上の方は胸部CT検査がセットとなります。
(令和4年3月31日時点年齢)

人間ドック

23,000円

◎対象:組合員 および その家族、管内にお住まいの方

◎各市町村の健診適用の取り扱い対象者は、さらに助成があります

担い手人間ドック

12,000円

◎対象:担い手としてJAで認定されている団体等の構成員 および 個人の方
※40歳以上の方は胸部CT検査がセットとなります。(令和4年3月31日時点年齢)
担い手の皆様はぜひこちらの機会をご利用ください。

腹部超音波検診

3,500円

6月3日(木)
のみ開催

◎対象:管内にお住まいの方

◎JAしまね女性部員の方はさらに安価で受診できます

胸部CT検診

5,000円

6月22日(火)
のみ開催

◎対象:管内にお住まいで40歳以上の方(令和4年3月31日時点年齢)

※農業者・女性部健診には胸部CT検査がセットされています。

◎奥出雲町民の方はさらに安価で受診できます

マンモグラフィ乳がん検診

6月3日(木)
のみ開催

◎対象:管内にお住まいで40歳以上の女性の方

(令和4年3月31日時点年齢)

2方向/40歳代 2,000円 1方向/50歳以上 2,000円

◎乳がん検診については、各市町の定める対象者基準に合致する方は下記の金額で受診できます。*1

住民登録住所	金額	条件
奥出雲町	2方向 1,500円	40～49歳
	1方向 1,000円	50歳以上
	無 料	70歳以上・無料クーポン提示者・生活保護
雲南市	2方向 1,500円	40～49歳
	1方向 1,000円	50歳以上
	無 料	70歳以上・無料クーポン提示者・生活保護
飯南町	2方向 600円	30～49歳
	1方向 400円	50歳以上
	無 料	70歳以上

*1 助成金の額は、検診日までに変更になる場合があります。 ※申込は先着順で申し受けます。(時間予約制)

★検診当日に「JAしまね 総合ポイントカード」をご提示いただくと、お客様のポイントに、農業者・女性部健診 70ポイント、人間ドック120ポイント、胸部CT検診・乳がん検診20ポイントが付与されます。

●お問い合わせ／ふれあい課(TEL 0854-42-9053)まで

●お申込み方法／各支店窓口にある申込書に記入し、ご提出いただくか

(FAX 0854-42-9100)でふれあい課まで送ってください

4月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】

【全体運】ちぐはぐだった状況が解消していきます。積極的なコミュニケーションで心の距離も接近。買い物は後半が吉
【健康運】食事のバランスに気を使って。早寝にツキ【幸運の食べ物】トマト

4月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】

【全体運】運勢は良好。友人との交流が多くのものをもたらしてくれそう。少し先の計画のための下調べも吉と出ます
【健康運】激しい運動や難しいメニューにも挑戦を【幸運の食べ物】ワラビ



ゴールデンウィークにおけるATMの稼働予定について

土・日・祝に稼働している全てのATMがご利用いただけます。4/29(木)～5/5(水)までの利用時間は以下のとおりです。

設置場所	4/29(木)	4/30(金)	5/1(土)	5/2(日)	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
仁多支店	9:00～17:00	8:00～19:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00
横田支店		8:00～20:00					
大東支店		8:00～19:00					
Aコープかも店		8:00～19:00					
みしまや三刀屋店	9:00～19:00	9:00～21:00	9:00～20:00	9:00～19:00			
Aコープきすき店	9:00～17:00	8:00～20:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00
雲南さくら支店		8:45～19:00					
雲南吉田支店							
掛合支店		8:00～19:00					
頓原支店							
マーケットきじま店		8:45～19:00					
赤名店		8:00～20:00					

※4月30日(金)については、上記以外のATMも通常通りご利用いただけます。

グリーンセンターの
営業予定について

4月29日(木)～5月5日(水)は、全
店舗無休で営業いたしますので、ぜひご
利用ください。

※定期配送便は、暦通りの運行となります。



JAしまね 重点銘柄園芸肥料のご紹介

ここがポイント!!



[20kg]
2,366円(税込)

◎施用量目安(kg/10a)

作物名	基肥	追肥	作物名	基肥	追肥
キャベツ	240	80	きゅうり	240	80
ブロッコリー	260	80	なす	260	80
トマト	200	80	メロン	90	60

- ①有機原料配合
豊富に含まれる有機質がゆっくり、長く効果を発揮します。また土壌の物性・生物環境を改善し土を豊かにします。
- ②幅広い用途にご利用可能
作物の種類を問わず幅広くご利用いただけます。また基肥としても追肥としてもご利用可能です。
- ③マグネシウムを1%配合
必須元素の1つで、不足しがちな苦土(マグネシウム)を含有しています。

お求めはお近くのグリーンセンターへ!

- 依願退職(3月31日付)
 - 藤原正博(横田支店長補佐(IA支店トレーナー))
 - 契約期間満了(3月31日付)
 - 佐藤和実(雲南すずらん福祉センター福祉事業2課(再雇用))
 - 人事異動(4月1日付)
 - 企画総務部付(加茂支店(IA)) 小山香織
- ※()内は旧部署





年金請求のお知らせです!

令和3年に「年金請求書」が
送付されるのは…

- ①厚生年金請求⇒63歳男性
(昭和33年4月2日～
昭和34年4月1日生まれの方)
- ②共済組合年金請求⇒63歳男女
(昭和33年4月2日～
昭和34年4月1日生まれの方)
- ③国民年金請求⇒65歳男女
(昭和31年4月2日～
昭和32年4月1日生まれの方)

誕生月の約3か月前に送付されます。
年金口座はぜひJAをご指定ください!

年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

無料

- 頓原支店
5月13日(木) 15:00～19:00
- 雲南さくら支店
5月18日(水) 10:00～15:00
- 仁多支店
5月20日(金) 10:00～15:00
- 大東支店
5月26日(木) 10:00～15:00
- 雲南吉田支店
5月27日(金) 15:00～19:00

- ◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。
- ◎お問い合わせは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。
- ◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更・中止となる場合があります。

今後の大切な年金について、
JAと考えませんか?



お便りご紹介

Letter from JA

「あなたもチャレンジ
家庭菜園」を読んで

●とても参考になります。今年が美味しいものをたくさん育てたいです。

(飯南町・Iさん)

◎いつも広報誌「JAしまねびより」をご覧いただき、ありがとうございます。毎月たくさんの方から家庭菜園のコーナーは「参考になる」と言っています。

雲南地区本部では、産直に出荷いただける方を大募集中です。みなさんの美味しい野菜をぜひ出荷してませんか?

詳しくは、雲南地区本部営農部営農指導課、または各営農経済センターへお問い合わせください。



ステーキハウス 萌美野 TOPICS



1日限定
10食

●春の新メニューのご案内●
4/16金～29木 限定

セット内容

◎ごはん(飯南米) ◎奥出雲和牛ステーキ(使用部位:モモ) ◎奥出雲和牛入り春巻 ◎奥出雲和牛スジ肉煮込み ◎奥出雲和牛たたき風(使用部位:トウガラシ) ◎奥出雲和牛すね肉と飯南町産舞茸のスープ ◎春野菜の胡麻和え ◎水耕野菜みどりちゃんサラダ ◎デザート

●春の奥出雲和牛づくしセット

2,500円(税込) 島根のGoToEat券利用できます

●●●JAしまね雲南地区本部直営のお店●●●

◎営業時間 11時～14時(LO/13時30分)・17時～20時(LO/19時30分)

◎定休日 毎週木曜日 飯南町下赤名1664 電話0854-76-2983

※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、営業時間を変更する場合があります。また、感染対策のため座席を減らしておりますので、お待ちいただく場合があります。

ステーキハウス
萌美野の
SNS情報



5月の外勤日 19水 20木 21金

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

●子牛市場成績表

中央「続伸」の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区本部	雌	43	1,351,900	444,400	708,835	283	2,506	-12,169
	去	50	992,200	718,300	850,828	304	2,800	8,375
中央市場	雄	3	990,000	798,600	926,200	233	3,981	—
	雌	118	1,735,800	399,300	706,125	281	2,513	-36,896
	去	130	1,001,000	695,200	841,077	303	2,779	5,036

令和3年3月の全国主要子牛市場平均価格は、雌727,414円(前月比102%)、去勢835,570円(前月比101%)、計788,923円(前月比101%)で、続伸の取引となっています。

市況 畜産

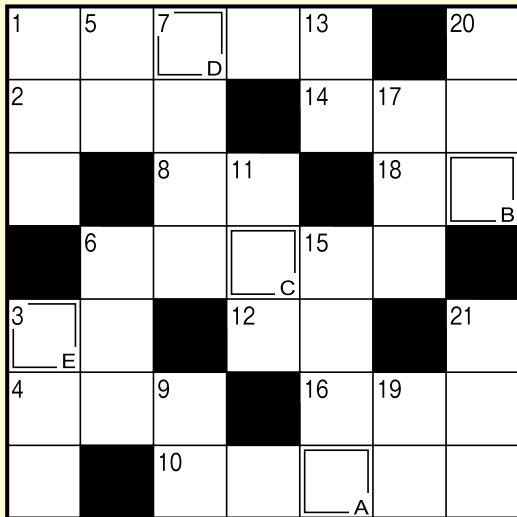




CrossWord Puzzle クロスワード パズル

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

- ① 亀が日なたで——干しをしている
- ③ 漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ——、——笛
- ⑤ 砕けて石や砂になります
- ⑥ 突然、風船が——した
- ⑦ 種、稲、穂に共通の部首
- ⑨ 5月の第2日曜日は——の日です
- ⑪ 和服の袖の下に垂れた部分
- ⑬ 物質の性質や星の動きなどを学びます
- ⑮ 胴が太いへビのような形をしているという、幻の生物
- ⑰ 二輪車のことですよ
- ⑲ 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
- ⑳ 中国に次いで人口の多い国
- ㉑ 紳士服——は4階でございます

ヨコのカギ

- ① 5月の空を泳ぎます
- ② ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
- ③ 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
- ④ 『トッカータとフーガ』を作曲しました
- ⑥ 柱や立ち木の間に つるして使う寝具
- ⑧ トマトの実の食べない部分
- ⑩ バラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
- ⑫ ——を買って家を建てた
- ⑭ リュックやトランクもこれの一種
- ⑯ ゴールまで——5 kmです
- ⑱ つるべを下ろして水をくみます

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

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
J Aしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2021年5月7日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「レンゲソウ」



川柳の広場

最優秀賞

廃屋の庭にも夕陽みちてくる

出雲市 小白金房子様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）お日様は有難いものです。ウサギ小屋だろうが豪邸だろうが、差は付きません。今日も廃屋にも陽は射します。

優秀賞

着ぶくれをやさしくぬがす春の風

浜田市 岩本 静代様

せつかちになつて人生冬になる

奥出雲町 堀江 英子様

早春の光り湖一人占め

出雲市 大本 栄様

佳作

三婆が寄れば昭和の花が咲き
体重計私の努力知らぬ顔
空家にもそれぞれありし物語
世話になる積りの者が先に逝く
欲捨てたとたんに老いが忍び寄る

雲南市 大和 貞子様
出雲市 佐藤 勝枝様
安来市 斎藤 美重子様
津和野町 田中 豊司様
出雲市 野中 花蓮様

「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」5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）

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

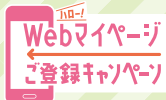


最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、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。



JA共済 もっと安心・満身に



ご契約者様は
どなたでも
登録できます。

完全無料
4/16日より登録ができます。

Webマイページ 新登場

「もっと身近で、もっと便利で、もっと安心・満足いただける」JA共済でありたい。みなさまとつながり、お一人おひとりに寄り添ったサービスをお届けしたい。そういった想いから生まれた新たなサービスが「Webマイページ」です。



- POINT ①**
24時間365日、いつでもスマートフォンやパソコンからアクセスが可能!
- POINT ②**
ご契約内容の確認がかんたんに!
- POINT ③**
住所・電話番号の変更がWeb上のお手続きで完結!
※お手続きの範囲は順次拡大!
- POINT ④**
携帯電話番号やご家族連絡先の登録で、お手続きのご連絡を迅速かつ確実に!

魅力的な賞品が当たるキャンペーンを実施

対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日

4/16金スタート!

【応募フロー】ご応募される前に、お手元にご自身の共済契約者番号もしくは証書番号がわかるもの(フォルダー契約案内書や共済証書など)をご準備ください。お持ちでない場合は、お近くのJAにお気軽にお問い合わせください。

●最寄りのJA支店窓口もしくはJA共済相談受付センター※1(☎0120-536-093)へお問い合わせください。

※1 受付時間:9:00～18:00(月～金曜日) 9:00～17:00(土曜日)



応募締切 第1期:2021年6月30日 第2期:2021年9月30日
第3期:2021年12月31日 第4期:2022年3月31日

TOSHIBA

TOSHIBA トルネオV
コードレス
VC-CL1700
400名様
(各期100名様)



yogibo

Yogibo
Short
400名様
(各期100名様)



VERMICULAR

パーミキュラ
フライパン&リッド
2サイズセット
400名様
(各期100名様)



ANGELAIR

AngelAir Premium
マイクロバブルシャワーヘッド
TH-007-CR
400名様
(各期100名様)



LOGOS

ロゴス
3WAYスタンド
ハンモック
400名様
(各期100名様)



JAタウン

黒毛和牛ステーキ
セット 総重量2000g
(ヒレ1200g、ロース800g)
400名様
(各期100名様)



キャンペーンについて:お近くのJA支店・窓口にお問い合わせください。抽選について:厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。当選者の発表は賞品の発送、お届けをもってかえさせていただきます。※ご提供いただいた個人情報はJA AおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。当キャンペーンの当選者は、JA共済連が同時期に実施する他のキャンペーンで当選できない場合があります。通信料はご利用者さまのご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。

ご挨拶

陽春の候、ますますご清栄のことお慶び申し上げます。
日頃より格別のご愛顧を賜り、深くお礼申し上げます。

さて、長年ご利用いただいております農協観光浜田支店・出雲営業支店を令和3年3月31日に閉店し、4月1日に鳥取・島根両県を統括する支店として、農協観光山陰統括支店を松江市に開設いたしました。引き続き、皆様の負託にお応えする所存ですので、今後ともご愛顧賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



4月以降の旅行に関するお問い合わせ先

【株式会社農協観光代理業】
観光庁長官登録旅行業第939号



島根県知事登録旅行業代理業第17号
JAしまね旅行センター本部
TEL 0853-25-8907
総合旅行業務取扱管理者 渡部 一宏



NOKYO TOURIST CORPORATION
旅行業公正取引協議会 会員
株式会社農協観光
ポイント優待委員会
農協観光(Nツアー)の旅行をどなたでもご参加いただけます。

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社農協観光
山陰統括支店 TEL 0852-26-2600
〒690-0065 松江市灘町1-7 松江プラザビル8F
総合旅行業務取扱管理者 河本 宜明・前田 隆宏

個人宿泊プラン「旅だち」を利用して島根県や近隣県の宿泊をお申込みいただけます。



中四国発着の旅行情報は「Nツアー-中国四国」のLINE@をチェック!
LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してください

LINE@ × N Tour 株式会社農協観光

@oux8478k





材料 (4人分)

- 〔筍(アク抜きしたもの)… 300 g
A 片栗粉(又は米粉)…大さじ5
味噌……………大さじ1
溶けるチーズ…………… 50g
ごま油……………小さじ2
B 〔三つ葉……………適量
だし汁…………… 200cc



コメント

- ・筍は低カロリーでありながら、カリウム・食物繊維・アミノ酸などの栄養が豊富な食材です。
- ・根元の硬い部分はすりおろすとふんわり・もちっと新食感!穂先はみじん切りにします。

アレンジ

- ・鶏ミンチや小エビ・野菜を加えても美味しいです。
- ・油で揚げた、ケチャップやポン酢などお好みのソースでどうぞ!

作り方

- ①筍の根元 2/3 はすりおろし、穂先はみじん切りにする。
- ②Aをしっかりと混ぜ合わせ、12等分し、中に溶けるチーズを入れて平たく丸める。
- ③フライパンにごま油を入れて、中火で②を焼く。
- ④焼き色がついたら、ひっくり返して、蓋をして4分蒸し焼きにする。
- ⑤小皿に入れ、Bを好みでかけて完成。

すりおろし筍のチーズおやき~明石焼き風~



混ぜるだけ簡単いちごムース

材料 (4人分)

- いちご…………… 250 g
A 砂糖……………大さじ4
レモン果汁……………小さじ2
生クリーム…………… 100cc
粉ゼラチン…………… 5 g
水……………大さじ2
飾り用(お好みで)

- いちご……………適量
パセリ(又はミント)……………適量
生クリーム…………… 50cc
砂糖……………小さじ1

作り方

- ①粉ゼラチンを大さじ2の水でふやかす。
- ②いちごは洗ってヘタを取り除く。
- ③ミキサーにAを入れ、よく混ぜてペースト状にする。
- ④トッピング用に③を大さじ4取り出しておく。
- ⑤ふやかしたゼラチンをレンジ(600w)で20秒加熱して溶かす。
- ⑥ミキサーの中に生クリームと溶かしたゼラチンを加え、再び混ぜる。
- ⑦カップに注ぎ、冷やし固める。(冷蔵庫で1時間位)
- ⑧取り出しておいた、いちごペーストを⑦の上にかける。
- ⑨飾り用生クリームに砂糖を加え泡立て、カップの中央にのせ、いちごとパセリを飾って完成。

コメント

- ・小粒や不揃いのいちごが可愛く大変身!
- ・完熟いちごを使うと色、甘さ共にアップします。

アレンジ

- ・生クリームを豆乳や牛乳に変えれば、ヘルシーな仕上がりになります。
- ・生クリームをヨーグルト200gに変えればヨーグルトムースができます。



健康散歩

お散歩に出かけませんか?

JA島根厚生連

昨今、新型コロナウイルスの影響もあり、私達を取り巻く環境は大きく変化しています。その為、メンタルに影響を受けたり、体調を崩したりする方が増えている現状があります。

それに加え、慌ただしい新年度に、緊張から体調を崩してしまう方もいらっしゃるかもしれません。

こんな時、ゆっくりお散歩なんていかがですか?意外と体と心を健康にしてくれる良い点がたくさんあるので、紹介します。

1. 全身の血流が良くなる。
2. 冷え性が改善する。
3. 免疫力の向上。
4. 肩こりの解消。
5. 骨粗鬆症の予防。
6. ダイエット効果。
7. 季節(四季)を感じるができる。
8. 瞑想効果で脳がスッキリ。
9. 記憶をつかさどる海馬の活性化。等々。

このような良い点から、身体の調子が良くなったと感じられることでしょう。



気の合う方とおしゃべりしながらでも良いのですが、コロナウイルス感染にはまだ油断を許しません。マイペースにゆっくりとお散歩をしてみませんか?

では、いつお散歩しましょうか?

朝はいかがですか?朝の光を浴びることで、身体を覚醒させるセロトニンと言われるホルモンが分泌され、活動状態へ移行させます。日光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜も自然と眠くなります。

夜はどうでしょうか?睡眠の1~2時間前に散歩することで、スムーズな入眠を促します。散歩は「瞑想効果」や「ストレス発散効果」があり、頭の中のモヤモヤをスッキリさせます。普段、ストレスや悩みでなかなか寝付けられない方には、夜のお散歩をお勧めします。

もちろん、昼間でもOK!!お仕事の合間にちょっと歩いて、伸びをして、気分転換にどうぞ。

日本の四季折々に触れながらのお散歩。生活習慣の1つにいかがでしょうか?

暖かい春の陽気が穏やかな時間を運んで来てくれるのでは?と、私も期待しています。

心穏やかに、元気に毎日を過ごしましょう。

【編集後記】 新年度がスタートしました。毎年4月は気持ちがシャキッとするのですが、皆さまはいかがでしょう。昨年度はコロナに始まりコロナで終わると、経験したことがない1年となりました。コロナ禍はまだまだ続きそうですが、広報誌を通じて皆さまに少しでも笑顔を届けられたら…とっております。今年度もJAしまねびよりをよろしく願いいたします。(安)

