



# JAしまねびより

2022

3

March  
Vol.72



特集

特殊詐欺から  
身を守る



／SNSで旬な情報を投稿しています／



LINE



Instagram



Facebook



YouTube



JALまね 雲南地区本部版



## 健康な牛を育てたい

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

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

いちかわ まさよし  
**市川 雅賢さん(43才)**

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



## ニュージーランド、そして知夫村へ

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



牛の様子を見守る市川さん



すことにしました。

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



## 知夫村で実現できる健康的な放牧

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



## 島のやり方を勉強中

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



海が一望できる見晴らしがよい場所に研修先の牛舎があります

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

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

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

## 小さい島だからこそ、人との繋がりを大切に

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

コロナの影響で地域のイベントは軒並み中止になりましたが、状況が落ち着いたら地域の行事にも積

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



アドバイスのもとで修理している牛舎には、出産前後の牛や病気になった牛などが入る予定です。

## プチっと情報!

### 知夫村

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

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

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



ニュージールランド在住時にご家族とパシャリ



## topics 1

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



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

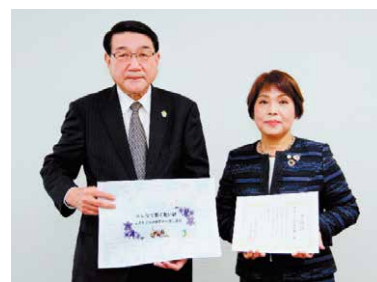
今年度は米の収集を11月と2月の2回に分け実施。島根県農協青年組織協議会やJAしまねにも協力を依頼し、2021年産玄米約3,020kgが集まりました。



集まった玄米は  
JAアグリ島根で精米・袋詰め

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

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



清原学長（左）から  
感謝状を受け取った高橋部長

## topics 2

### しまね就農相談会&セミナーをオンラインで開催



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

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



カメラに向かって説明する県の担当者ら

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

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

## topics 3

### 営農指導実践全国大会に出雲地区本部の野中一敏営農指導員が出場



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

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

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



取り組みを発表した野中職員

# 特殊詐欺から身を守る

未だ後を絶たない「特殊詐欺」。

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

特殊詐欺は年々手口が巧妙になっています。

そこで今回の特集は「特殊詐欺から身を守る」です。

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



不安を感じたらまずは相談を！

警察相談専用窓口

#9110

消費者ホットライン

188

# 対策を徹底確認!



## 架空料金請求詐欺

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



このキーワードに要注意!

**「有料サイトの利用料金が未納」**

**「払わなければ裁判になる」**

**「コンビニで電子マネーカードを買ってカード番号を教えて」**

対策

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



## 還付金詐欺

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



このキーワードに要注意!

**「還付金がある」**

**「払い戻しには期限がある」** **「ATMで手続きができる」**

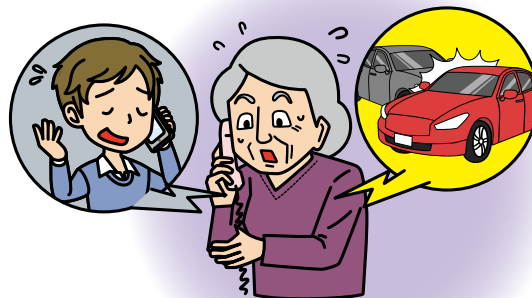
対策



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

## オレオレ詐欺

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



このキーワードに要注意!

**「携帯番号が変わった」** **「風邪をひいて喉の調子が悪い」**

**「会社のお金が入ったカバンを落としてしまった」**

対策

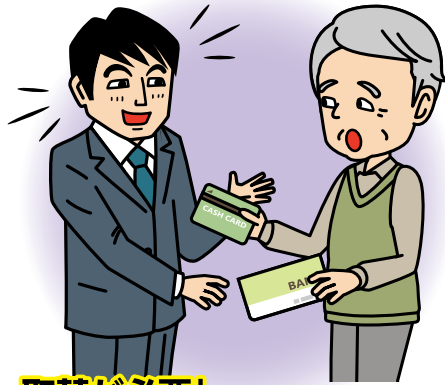


- 電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談を!
- 電話をかけてきた家族に自分から電話し確認しましょう。

# 特殊詐欺の手口と

## 預貯金詐欺

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



このキーワードに要注意!

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



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

## キャッシュカード詐欺盗

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



このキーワードに要注意!

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



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

## 身近でこんな被害が起こっています

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

その中でも「架空料金請求詐欺」が**44件と半数以上**を占め、次に多かったのは「還付金詐欺」でした。  
おかしいな…と思ったら、まずは家族・警察に相談しましょう。

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



※日本農業新聞より



# 輝く50万パワー☆ しまわの女性部！

## 島根あおち女性部

地域のみなさんや、  
女性部員が元気になる  
楽しい活動を行っています

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

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

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

また支部活動も少しずつ再開しており、ハム作りや寄せ植え、SDGs研修など様々な活動を行いました。

今後も女性部の輪を大切にしながら部員の笑顔あふれる活動を続けていきます。



JA YOUTH

## 一所懸命青年連盟

## 島根県農協青年組織協議会

地産地消に取り組み、  
農業を通じて、  
地域に貢献していきたい

むらかみ じゅんいち  
副会長 **村上 淳一**さん



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



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

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

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

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

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

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





あなたもチャレンジ!  
家庭菜園  
カボチャ

強健で育てやすい

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

### 品種

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

### 苗作り

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

### 畑の準備

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

### 植え付け

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

### 整枝・交配

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

### 追肥・敷きわら

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

### 収穫

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

図1 苗作り

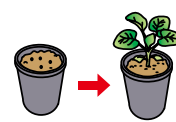


図2 畑の準備

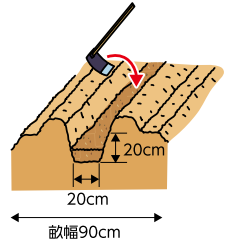


図3 保温

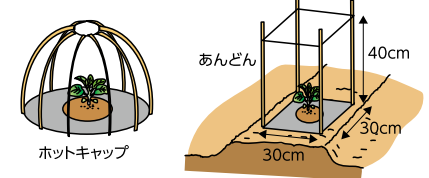


図4 整枝

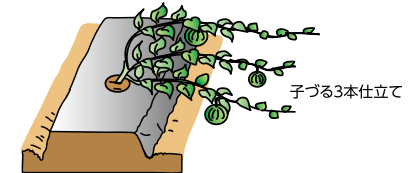


図5 人工受粉

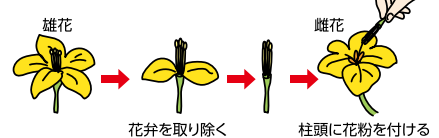
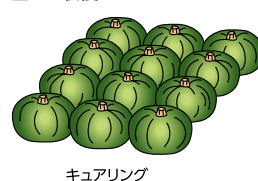


図6 収穫



キュアリング

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

## 理事会情報 (1月31日開催)

#### 【協議事項】

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

#### ⑨ 事務リスク管理規程の改正について

- ⑩ 第8回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑪ やすぎ地区本部 やすぎ地区本部福祉センター事業廃止および運営規程等の廃止について
- ⑫ いわみ中央地区本部 いわみ中央福祉センターの廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑬ 西いわみ地区本部「小規模多機能型居宅介護事業所」「訪問介護事業」の廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑭ 令和3年度仮決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

♥ この2年間で「特集」に掲載させていただいた若手生産者のみなさんを改めて紹介します ♥

**農業**  
**Lovers**  
**雲南の若き力**  
 今月は  
 スペシャル号!!  
 総集編



♥ Lovers file vol.2  
 飯石郡飯南町上赤名  
**中野あおぞら農園**  
 なかのりょうすけ  
**中野良介さん(45)**  
 はるみ  
**晴美さん(50)**

●パプリカ栽培  
 ドレッシングなどの加工品も手がける



♥ Lovers file vol.1  
 雲南市大東町上久野  
**三島ファーム**  
 みしまたくろう  
**三島拓朗さん(37)**

●イチゴ栽培  
 (イチゴ狩り要予約)



♥ Lovers file vol.5  
 飯石郡飯南町下赤名  
**宇都宮農園**  
 うつのみやしょういち  
**宇都宮彰一さん(47)**  
 ●ミニトマト栽培



♥ Lovers file vol.4  
 雲南市三刀屋町乙加宮  
 なかやま  
**中山のぞみさん(36)**

●夏野菜を中心とした  
 少量多品目栽培  
 ドライトマトや菊芋チップスなどの  
 加工品も手がける



♥ Lovers file vol.3  
 仁多郡奥出雲町亀嵩  
**ダムの見える牧場**  
 おおしいこうた  
**大石巨太さん(37)**

●酪農  
 酪農教育ファームとしても活躍中



♥ Lovers file vol.8  
 雲南市大茂町宇治  
**板井牧場**  
 いたいゆうし  
**板井雄士さん(43)**

●酪農



♥ Lovers file vol.7  
 仁多郡奥出雲町中村  
**大塚ファーム**  
 おおつかかずたか  
**大塚一貴さん(42)**  
 ●キャベツ、ニンジン、ホウレンソウなどを栽培  
 ジャムやドレッシングなどの加工品も手がける



♥ Lovers file vol.6  
 飯石郡飯南町上赤名  
**こせちや農園**  
 かわすみきょうすけ  
**川住京介さん(34)**

●パプリカを中心に  
 ニンニク、タマネギ、  
 トウモロコシを栽培



♥ Lovers file vol.10  
 雲南市大東町須賀  
**合同会社「山田屋」**  
 やまだけんたろう  
**山田健太郎さん(32)**

●ショウガなどの  
 スパイス栽培  
 クラフトコーラや  
 スパイスカレーキット  
 などの加工品も手がける



♥ Lovers file vol.9  
 雲南市大東町大東  
**地域おこし協力隊**  
 やまどのりお  
**山本典生さん(44)**

●「合同会社 元気ファームズよしだ」で農作物の  
 栽培補助や防除、草刈りなどの農作業も受託し活躍中



3月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】  
 【全体運】上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます  
 【健康運】頑張り過ぎはダウンの原因に。休憩を挟んで【幸運の食べ物】イチゴ



3月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】  
 【全体運】心の中で迷っていることの仕上げを。延期、保留というくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります  
 【健康運】楽しみながらできる運動がお勧めです【幸運の食べ物】ミツバ

地区版



♥ Lovers file vol.13

雲南市大東町新庄  
(農) 槻之屋ヒーリング  
ささき だいすけ  
佐々木大介さん(26)

● 野菜や山菜約100種類を栽培



♥ Lovers file vol.12

雲南市掛合町掛合  
(有)だんだんファーム掛合  
わかつき たけお  
若槻健生さん(40)

● 葉物野菜の水耕栽培



♥ Lovers file vol.11

雲南市木次町里方  
あおと まいこ  
青戸真衣子さん(34)

● 花卉栽培



♥ Lovers file vol.15

仁多郡奥出雲町八川  
きたの みつのり  
北野満紀さん(33)

● キャベツ、トマト、  
ダイコン、ニンジンなど  
約15種類を栽培



♥ Lovers file vol.14

飯石郡飯南町下来島  
(株)来島牧場  
そたはるな  
曾田春奈さん(26)

● 酪農



♥ Lovers file vol.17

飯石郡飯南町獅子  
YY.farm  
いのう え よりしげ  
井上頼重さん(50)  
ゆう  
優さん(36)

● トマト、パプリカ、  
ハウレンソウなどを栽培



♥ Lovers file vol.16

飯石郡飯南町野萱  
SAWAHATAKE  
さわ はた あきら  
澤島 旭さん(37)

● トマト、メロン、  
ハウレンソウなどを栽培



♥ Lovers file vol.19

飯石郡飯南町野萱  
まつばら けんご  
松原健吾さん(40)

● 和牛繁殖



♥ Lovers file vol.18

雲南市大東町下佐世  
田中農園  
たなか としひろ  
田中俊宏さん(47)

● 水稻栽培  
水稻に係る農作業も受託

取材を終えて...

♥ 取材者からひとこと

シリーズでお届けしました「農業Lovers～雲南の若き力」。信念をもって農業と向き合い、ひたむきに努力されている若手生産者のみなさんをご紹介させていただきました。来月からはまた新たなシリーズで「食の宝庫」と言われる雲南地域の魅力をお届けしたいと思います(\*^\_^\*)



♥ Lovers file vol.20

仁多郡奥出雲町横田  
(一社)奥出雲町農業公社  
かわすみ ことの  
川角琴乃さん(21)

● 和牛繁殖



3月のあなたの運勢【蟹座 6/22～7/22】

【全体運】渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉

【健康運】古傷が痛みやすいとき。冷やさないよう大切に【幸運の食べ物】サントウサイ

3月のあなたの運勢【双子座 5/21～6/21】

【全体運】切磋琢磨しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵

【健康運】ハードメニューもこなせます。プロテインに吉【幸運の食べ物】春キャベツ



## ふれあいニュース

雲南管内の  
旬な情報をお届け！



FUREAI NEWS  
01

## 「学業成就」に願い込めて 地元産ブランド米でエール

雲南地区本部は、平成29年から毎年、高校受験を控えた同地区本部管内の1市2町（雲南市、奥出雲町、飯南町）の中学3年生に、菅原天満宮（松江市区道町）と三刀屋天満宮（雲南市三刀屋町）で祈願を受けた地元産ブランド米（2合）を「合格祈願米」、「学業成就米」として贈呈しています。

2月22日には雲南市立掛合中学校で贈呈式が行われ、同地区本部の源之美副本部長が趣意書を読み上げ同校の上代直文校長に手渡し、生徒代表の石飛陽帆さんと湯淺萌未さんに「頑張ってください」と言葉添えて「合格祈願米」を贈りました。

石飛さんは「合格祈願米がいただけるのは当たり前ではない。地域の方々に感謝する気持ち



▲趣意書を手にする上代校長と祈願米を手にする石飛さん、湯淺さんと源副本部長（左より）

ちを忘れず、このお米を食べていい結果が出るよう頑張りたい」と感謝の言葉を述べました。同市内7校へは「雲南市ブレミアムつや姫たたら焰米」を、奥出雲町内の2校へは「仁多米コシヒカリ」を「合格祈願米」として、飯南町内の2校へは「飯南米コシヒカリ」を「学業成就米」として、計460袋の祈願米を贈呈しました。

FUREAI NEWS  
02

## トウガラシ出荷 国産需要に期待高まる

雲南地区本部は2月22日、大手食品メーカー黒岩食品(株)へトウガラシ(三鷹)を出荷しました。

同地区本部では15年ほど前から鳥獣被害に対応できる作物としてトウガラシの栽培を推奨。現在は、雲南市、奥出雲町、飯南町の生産者17人が栽培しています。

今年度の作付面積は約1ヘクタール。夏季の長雨によ

る影響が心配されたものの、品質・収量ともに良好で約1600キロを出荷しました。

国内で消費されるトウガラシの多くを輸入に頼っている現在、同地区本部管内で生産されたトウガラシは貴重な国産品として一味唐辛子や菓子などに使用されます。

同社との契約栽培で価格が安定しているうえに、国産需要の高まりに比例して単価

も上昇傾向にあるため、今後安定供給と有利販売へ向けさらなる生産拡大を目指します。



▲乾燥させたトウガラシの出荷準備を行う同地区本部の職員

FUREAI NEWS  
03

## 春の中小農機展示会開催

雲南地区本部は、掛合支店（2月25日）、雲南農機センター（3月1・2日）、仁多生産センター（3月3・4日）、飯南営農経済センター（3月4・5日）の4会場で中小農機の展示会を開催しました。

管理機やチェンソー、刈払機など約60点を展示。来場者は実物に触れながら担当者の説明を聞き、吟味しました。

たくさんの方に「来場いただき、ありがとうございます。」



▲雲南農機センター会場の様子。全国の生産者の声を反映させた仕様の共同購入トラクターも展示しました



▲噴霧器の使用感を確認する来場者

3月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】多忙な時期なので優先順位を付けて動くことが大切です。連絡は早めに。1人では難しそうなら助けを求めましょう

【健康運】温かいハーブティーや漢方茶でティータイムを【幸運の食べ物】サワラ

3月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】忙しくも楽しい月です。ハプニング要素が強く頼まれ事が増えそう。できることは引き受けるのが開運のコツ

【健康運】肌荒れに気を付けて。クリームなどでケアを【幸運の食べ物】ツクシ

FUREAI NEWS  
04

## 「米一握り運動」 雲南から想い届ける

JAしまね女性部が島根県農協青年組織協議会やJAしまねに協力を呼びかけ取り組んでいる「米一握り運動」において、雲南地区本部では今年度も多くの支援米が集まりました。

雲南女性部、雲南青年連盟、雲南地区本部の役職員の想いが込められた支援米は約700キロ。2月18日には県内の支

援米をとりまとめるJAしまね本店へ届けることができました。

支援米は精米し、島根県内のこども食堂やフードバンク、大学などに寄贈する予定です。

雲南女性部では、今後ともJAしまね女性部の仲間と連携し、一体感を持ってJA女性部らしい魅力ある活動を展開していきます。



▲支援米を手にする雲南青年連盟の岩田孝史委員長

FUREAI NEWS  
06

## 雲南すずらん福祉センター 24年間の運営に幕

雲南地区本部は2月26日、雲南すずらん福祉センターで閉所式を行いました。

式には同地区本部の竹下克美本部長、同センターの源之美所長や職員ら約50人が出席。職員の永年勤続表彰が行われたほか、写真で事業開始当初からの様子を振り返り、足跡を辿りました。

記念行事や季節行事の写真がスクリーンに映し出されると、施設内からは当時を懐かしむ声や歓声があがり、職員的笑顔が溢れました。

同センターは、平成9年に島根県から「過疎地域等在宅保健サービス推進モデル事業」を受託し、平成12年の介護保険



▲笑顔で記念撮影。別れを惜しみながら施設を後にしました

JAしまね雲南すずらん福祉センターは2月10日、利用者の方々へ感謝の気持ちを込めてデイサービス、シヨートステイ合同で感謝祭を開きました。



▲カラフルな衣装でダンスを披露する職員



▲銭太鼓を披露する職員と楽しむ利用者



▲スクリーンを観ながら当時を懐かしむ職員

法施行後には、訪問介護サービス・訪問入浴サービス・福祉用具貸与サービス・居宅介護支援事業(ケアプラン作成)を開始。平成19年には通所介護施設を、平成25年には短期入所生活介護と有料老人ホーム施設を開所し、「相互扶助の精神」「地域貢献」「利用者本位で質の高いサービスの提供」「知識・技術の資質向上」を合言葉に、職員一丸となって介護福祉事業に取り組んできました。

長年にわたり当センターをご利用いただいた皆様、そして事業運営を支えていただきました関係機関、地域の皆様から感謝申し上げます。

FUREAI NEWS  
05

## 利用者へ感謝の気持ち伝える 雲南すずらん福祉センターで感謝祭



### 3月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】気後れて活躍の機会を逃してしまわないように。失敗は成功の母。最初は駄目でも修正しつつ進めれば成功へ  
【健康運】つまずいたりぶついたりしないよう慎重に 【幸運の食べ物】カラシナ



### 3月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター  
【健康運】体力増進のチャンス。運動量を増やして 【幸運の食べ物】サヤエンドウ

# うんなん 女子力

掲 示 板



JＡしまね雲南女性部の活動を中心に、  
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

JＡ女性部は、昭和28年に、農村女性特有の課題を解決するために設立されたものです。JＡ女性部の活動に賛同される方は、どなたでも（農業を営んでいなくても）加入できます!!  
あなたも地域の仲間と一緒に活動してみませんか。

各支部リレー紹介  
今月は No.10  
雲南吉田支部  
担当:白築  
☎0854-74-0131

## JＡしまね女性部

### ～ふるさとの味を伝える～

食と農を基軸に様々な活動を展開するJＡしまね女性部は、山陰中央新報社の協力のもと、隔週火曜日に山陰中央新聞「かあちゃんの一押し献立」の中で県内各地の郷土料理や女性部員直伝のレシピをもちまわりで紹介しています。

今年度、雲南女性部では7月に雲南吉田支部、11月に赤来支部のレシピが紹介されました。

4月には木次支部のレシピが紹介される予定ですので、ぜひご覧ください。

#### ● 雲南吉田支部

かぼちゃのベーコン巻  
和風ドレッシング和え



#### ● 赤来支部

ごじる  
呉汁



Mother's  
recommended  
menu

## 雲南吉田支部

### ～「幸雲体操」やっています～

雲南吉田支部では、冬の間（11月～2月）、健康教室として雲南市の「幸雲体操」を毎週金曜日に雲南吉田支店2階研修室で行いました。



幸雲体操をする様子

腕や足首に重りをつけ、童謡に合わせて約1時間体操をし、終了後は「家の光」を持ち寄り記事の読み合わせをしました。

フレイル予防と運動不足解消を兼ねての体操と音読で頭も体もすっきりリフレッシュ。コロナ禍においてもしっかりと



「家の光」の読み合わせをする様子

感染対策を行って、毎週にぎやかに楽しく活動することが出来ました。多くの活動をみんなで一緒に、当たり前になる日が待ち遠しいですネ。

## 家の光図書

お す す め の 1 冊

お申し込み、  
お問い合わせは  
お近くの支店へ



### 頑張りすぎる人のための 疲れしない習慣

1,430円(税込)

医師や管理栄養士などの専門家がストレスを軽減し、疲れを対処・予防する生活習慣を朝昼晩の時間帯別に紹介。

総務課 永井 美和 職員



### はじめての スープ弁当

1,320円(税込)

10分で作れる野菜たっぷりなスープジャー弁当を紹介。忙しい人、料理初心者の方必見です!

ふれあい課 周藤 晴美 職員



#### 3月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】交流が活発化。うれしい話も聞けそうです。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めましょう

【健康運】何でもおいしい。腹八分目を心掛けて【幸運の食べ物】イカナゴ



#### 3月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】やることが山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐにお断り。下旬は運氣回復

【健康運】目容りな情報が。新しい健康法を試してみても【幸運の食べ物】ハマグリ



Green Center News  
グリーンセンターだよ!

# 冬から春に使える おすすめ肥料のご紹介

春まき野菜を植える準備は  
お済ですか??

堆肥



## 新ふりかけ堆肥eco

通常堆肥の1/10の散布でOK!!  
ペレット状の為撒きやすく  
匂いも少ない。  
1㎡当り約250gでよく楽々散布可能  
20kgで通常堆肥200kg分

[20kg] **2,377円**(税込)

基肥



## やさい有機189

10-8-9(1-0.07)  
窒素-リン酸-加里(苦土-ホウ素)

有機率約30%・土づくり効果ある  
アヅミン入り!  
野菜類に不足しがちな微量要素入り

[20kg] **3,853円**(税込)

花壇



## 庭を彩るJAの肥料

庭で花壇やプランターを  
育てる方におすすめ  
小さい袋でお手軽。しかも保存に  
便利なチャック付きで使いやすい!  
庭木への養分補給にも使えます

[5kg] **1,178円**(税込)

追肥



## やさい有機129

10-2-9(1-0.07)  
窒素-リン酸-加里(苦土-ホウ素)

有機率約30%・土づくり効果ある  
アヅミン入り!  
野菜類に不足しがちな微量要素入り

[20kg] **3,307円**(税込)

**グリーンセンター  
臨時休業のお知らせ**

棚卸実施のため、次のとおり休業とさせていただきます。

- ◎ 3月31日(木) 大東グリーンセンター
- ◎ 4月1日(金) 仁多グリーンセンター、奥出雲営農経済センター、中央グリーンセンター、頓原グリーンセンター、飯南営農経済センター

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

## ステーキハウス萌美野 TOPICS

● 新メニューのご案内 ●

1日限定  
10食



● 奥出雲和牛  
ローストビーフ丼  
◎ サラダ・みそ汁漬物つき

1,500円(税込)

●●● JAL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 ☎0854-76-2983

ステーキハウス  
萌美野の  
SNS情報

※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。



農業のために 地域のために 明日のために

JA共済の  
地域貢献活動

JA共済は、交通安全対策活動やスポーツ大会開催など、地域活性化を目指した地域貢献活動に取り組んでいます。



地区版





大切な年金や財産を守るために…  
**特殊詐欺にご注意を!!**

その4

**新型コロナウイルス感染症に  
便乗した詐欺にご注意を**

新型コロナウイルス感染症をめぐる不安の広がりとともに、「ワクチン接種の予約を代行する」といった口実で、金銭や個人情報を求める電話やメールがあったという相談が消費生活センター等に寄せられています。

また、電話やメールで「新薬を開発している」として投資話を持ちかける、検査キットを送るためとして家族構成などを尋ねる、市区町村の新型コロナウイルス対策室を名乗り、個人情報を聞き出す……といった事例もありました。市区町村等が、電話やメールで金銭や個人情報を求めることはありません。注意しましょう。

**詐欺にあわないために、対策を!**

高齢者を狙うさまざまな詐欺手口にだまされないよう、以下のような予防策を取り入れてみましょう。

- 暗証番号をキャッシュカードに書かない、人に教えない
- 公的機関を名乗るメールなどに記載されたURLをむやみにクリックしたり、返信したりしない
- 在宅時も留守番電話にする、または自動通話録音機(無償貸与している自治体もあり)を利用する
- 業者や公的機関の職員が訪問したら、名刺をもらうか身分証を確認させてもらう
- 不審なことがあったらなるべく早く家族や知人、公的機関に相談する
- 「電話やメールで口座番号、暗証番号を聞かれることはない」と覚えておく

**悩んだとき、困ったときの相談先**

「なにかおかしい」と思ったら、すぐに公的機関に連絡しましょう。早く相談するほど、被害を未然に防ぐことや、軽減することができる可能性が高まります。

**商品やサービスの契約に関する疑問やトラブルがある……「消費者ホットライン」188**に電話しましょう。近くの消費生活センターや消費生活相談窓口を案内してもらえます。

**詐欺にあった可能性がある……「警察相談専用電話」#9110**を利用すると、電話をかけた地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。

**年金についてのご相談はJAで! /**

**新型コロナウイルス感染症に関する  
大切なお知らせ**

このたびの新型コロナウイルス感染症により影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

オミクロン株をはじめとした新型コロナウイルス感染症が急速に拡大しておりますので、JA共済では、ご加入の保障をしっかりとお役立ていただけるよう、新型コロナウイルス感染症に伴う共済金のご請求忘れがないかを確認させていただいております。

**新型コロナウイルス感染症(COVID-19)にかかる  
入院保障の取扱いについて**

新型コロナウイルス感染症に被患され、  
下記の事由に該当された場合、

「疾病による入院」として、**入院保障の対象**となります。

— 1 —

入院されたとき



— 2 —

医療機関等の事情により、  
宿泊施設や自宅等での  
療養を余儀なくされたとき

(療養された期間に関する  
所定の証明を  
ご提出いただく必要があります)



※共済金のお支払いは、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。  
※今後の政令改正等によっては、本取扱いを終了する場合があります。



お心あたりのある方や、  
ご契約内容にご不明な点等がある方は、  
お近くのJAまでお問い合わせください。



4月の外勤日 **13水 14木 15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“統落”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	41	1,097,800	170,500	593,678	267	2,222	-54,448
	去	37	973,500	601,700	836,684	304	2,751	22,505
中央市場	雌	119	1,216,600	170,500	635,125	273	2,322	-60,032
	去	108	973,500	558,800	830,011	306	2,716	30,766

令和4年2月の全国主要子牛市場平均価格は、雌664,141円(前月比98%)、去勢787,197円(前月比99%)、計733,748円(前月比99%)で、統落の取引となっています。

市況 畜産

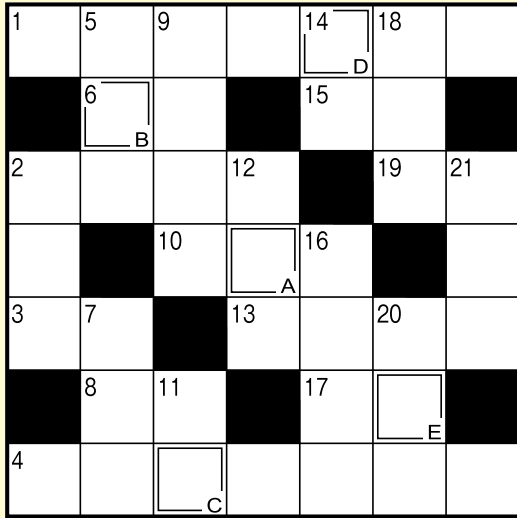




# CrossWord Puzzle クロスワード パズル

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

- ② ナットやボルトを締めます
- ⑤ そこが彼の彼たる——だ
- ⑦ 自動車の、地面に触れる部分
- ⑨ 調味料控えめで作りました
- ⑪ 花見のときに広げることも
- ⑫ ——を求めて猫カフェに行った
- ⑭ カイコの餌になる植物
- ⑯ 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- ⑰ お酒を飲んでいない状態
- ⑱ 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- ⑳ ここ20年ほどで携帯する人が増えました

## ヨコのカギ

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

## 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「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

〒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  
2022年4月1日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ネンドマツ」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

母の手に似し手霜焼までも似て

選句者 「白魚火」編集長・副主任  
安食 彰彦先生  
浜田市 三沢 孝子様

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

## 優秀賞

祖母想ふ昭和の温み袖無に

西ノ島町 川上 茂様

んぷらにしてはしきょうな落の臺

出雲市 北村 功様

初旅はホームの母を連れ出して

益田市 伊藤世以子様

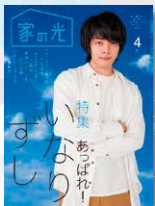
## 佳作

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

安来市 斎藤美重子様  
出雲市 藤江 亮様  
浜田市 山内 睦重様  
隠岐の島 上川 晃一様  
浜田市 小川美砂子様

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

「家の光」4月号定価 922円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）4月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

### 応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、J A しまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

### あて先

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



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

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

# 島根をもっと元気にしたい ～一緒にJAで働きませんか～

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

## 「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

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

## 「信頼、満足、熱意、みんな一番」

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



## JALしまね 令和5年4月 採用職員募集のご案内

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

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

### お問い合わせ先

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



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

## 優待割引のお知らせ



JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式  
**10%OFF!!**

補聴器  
**5%OFF!!**

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内メガネの三城全店 ※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ

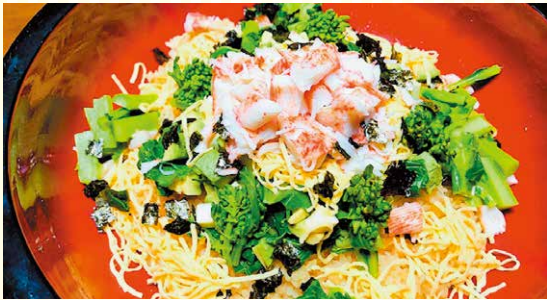


JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



### みかんde洋風ちらし



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

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

#### 材料 (4人分)

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

#### 作り方

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

#### 材料 (4人分)

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

#### 作り方

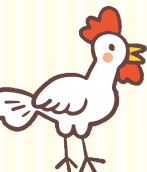
- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうを振り、下味をつける。
- ②キャベツは大きめのざく切りにする。
- ③①の肉と片栗粉をポリ袋に入れ、上下に振ってまんべんなくまぶす。
- ④フライパンを温め、ごま油を引き、③の肉を広げながら並べ入れ、中火で4~5分焼き、焼き色がついたら裏返して反対も焼く。
- ⑤火が通ったら、肉を取り出し、そのフライパンにキャベツを入れて軽く炒め、塩こしょうを振り、皿に盛り付ける。
- ⑥肉をフライパンに戻し入れ、混ぜ合わせたAを回し入れる。
- ⑦全体に絡めたら火を止める。
- ⑧⑤のキャベツの上に肉を盛り、ミニトマトとパセリを添えたら完成。

### 簡単やみつきチキン



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

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



## 健康散歩 難聴に気を付けよう!

JA島根厚生連

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

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

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

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

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

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



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

JAしまね  
 公式ホームページ  
 JAしまね  
 検索



2022年3月16日発行(月1回発行)  
 編集/JAしまね ふれあい福祉課・雲南地区本部  
 発行/島根県農業協同組合 雲南地区本部 ふれあい課  
 〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
 TEL 0854-42-9000 FAX 0854-42-9100  
 Facebookもチェック! http://www.facebook.com/umaneja

