

2023
5
May
Vol.86

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

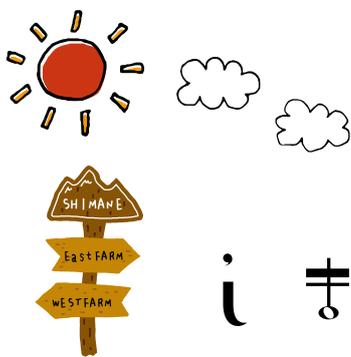
特集
JAしまね広域玉葱調製保管施設を調査



町につけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

吉田 亮一さん
[隠岐地区本部]

JALしまね 雲南地区本部版



つた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



みゆき農園

よしだ りょういち
吉田 亮一さん(76歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でシイタケの生産に取り組む「みゆき農園」の吉田亮一さんにお話を伺いました。



漁師をしていた当時の写真

70歳を過ぎてからの挑戦 漁師からシイタケ農家へ！

吉田亮一さんのシイタケ農園は、隠岐諸島の島後・隠岐の島町の中心部から約3キロ離れた岬半島にあります。長年漁師として水産業に携わってきた吉田さん。親族に事業を任せシイタケ栽培を始めたのは2018年、70歳を過ぎた頃のことでした。吉田さんは「海のものに長く関わってきたから、次は山のもので隠岐の名物を作りたいという気持ちがあった」と当時を振り返ります。

鳥取県や宮崎県といったシイタケの名産地を視察し、栽培方法を追究。「どうせやるなら一番を目指したい」と山を購入し、自らチェーンソーを持ち農地を切り拓いていきました。



農園を見回る吉田さん

丁寧な整備を続け、 シイタケがよく育つ環境を保つ

栽培品種の中心は「菌興115」。農園内に整然と並び原木は全て島内で採取したもの。シイタケ栽培を始めて以降、近隣の山林の持ち主たちから「うちの木を使ってほしい」と声をかけられるように

なったそうです。「倒した木が重ならないように調整しながら伐採するのは一苦労」と吉田さん。毎年秋に切り倒し約1か月寝かせます。程良く乾燥した頃合いに約1メートルの長さに切り揃えて植



原木がずらりと並んだ農園と湿度の管理に欠かせないスプリンクラー

菌。収穫までは1年以上かかります。

農園内は定期的な枝打ちや間伐によって程よい日陰ができ、心地よい風が吹き抜け、シイタケの生育に最適な環境が保たれています。原木の列の間も下草が刈られ歩きやすい状態に。吉田さんは「地域の子どもたちが見学や体験に来るので、こまめに整備しています。スリッパでも歩けますよ」と誇らしそうに語ります。

原木にシイタケの菌がしっかりと入り育つよう、湿度の管理も丁寧に行います。農園内にはホースが張り巡らされ、等間隔にスプリンクラーを設置。その日の天候や気温、ホダ木の見え目、触れた時の感覚などで判断し、適宜散水しています。

質の高い干しシイタケを生産 品評会でも高評価

「専門的な勉強はしていないので、シイタケの世話は木の様子を見ながら。ほとんど勘ですよ」と吉

田さんは笑いますが、収穫量は年々増加。昨年は約160キロを出荷し、品評会でも毎年高く評価されています。



島根県乾椎茸品評会で何度も入賞している吉田さん

春と秋の収穫期には1本の原木に30個近くのシイタケが育ちます。吉田さんと従業員だけでは作業が追いつかないため、近隣の人に応援をお願いしています。「農業などで助けが必要なときは私も手伝いに行きます。行けないときはお酒などを差し入れたり、持ちつ持たれつの手間返しですね」と話す吉田さん。農園内には乾燥機など干しシイタケに加工するための設備も。質の良いものは乾燥させると力サのスジがくつきりとして出て、食材としての価値が高まります。吉田さんの干しシイタケは香りが強く食べ応えがあると評判。近年は燃料費の高騰に悩まされていますが、「シイタケを隠岐の特産品にしたい」との思いで生産を続けています。

次の世代へバトンを渡すため、若者たちに体験を

農園内では養蜂も展開。シイタケは無農薬で栽培できるため、ミツバチの健康を害することがありません。今年はシイ



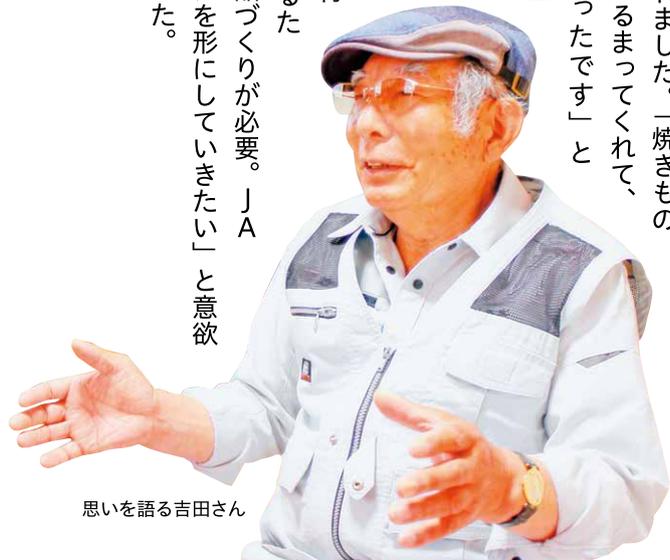
ミツバチが作り出したハチミツも製品として販売しています

タケのハウス栽培も実験的にスタート。多様な挑戦を続けています。また、シイタケ栽培を若い世代に受け継いでもらうため、見学や体験を積極的に受け入れています。昨年は隠岐高校からの依頼で植菌の体験を行いました。栽培に興味をもった生徒も多く、「またやりたい！次はいつ来ていいですか？」とせがまれたそう。原木は学校に持ち帰ってもらい、設置場所や保湿など栽培方法を指導。収穫後には生徒たちが試食



実験的に取り組んでいるハウスでのシイタケ栽培

会に招待してくれました。「焼きものやフライにしてふるまってくれて、本当にうれしかったです」と吉田さんは満面の笑顔。吉田さんは生産の継承だけでなく6次化も重要視しており、「特産品として広めるためには新しい商品づくりが必要。JAと協力しアイデアを形にしていきたい」と意欲を燃やしていました。



思いを語る吉田さん

吉田さんおすすめの食べ方

プチっと情報!

生のシイタケを丸ごと焼いて醤油やバターで食べるのが吉田さんのお気に入り。ベストは炭火なのだから…！これからの季節はバーベキューの一品にぜひ😊また、吉田さんの自宅では、広口の瓶に干しシイタケを水とともに入れて冷蔵庫に常備。その出汁を料理に使うと味がワンランクアップ🌟戻したシイタケは炒め物や煮物などに活用しています。



吉田さんが製造する干しシイタケ

調製保管施設を調査



の通り島根県で生産されたタマネギのことです。そんな「島根たまねぎ」が県内各地から地に向かいました⇒ 向かった先には「JAしまね広域玉葱調製保管施設」と書かれた新か調査しました🔍



JAしまね広域玉葱調製保管施設って？

昨年10月に出雲市斐川町に竣工したJAしまね広域玉葱調製保管施設は、収穫されたタマネギを県内各地から集め、調製保管を行っています。JAしまねとして初めてとなる、県内で生産された農産物を一つの施設で調製保管を行う“広域施設”なのです。

JAしまねでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地の斐川町を筆頭に県域で栽培を進めています。施設には、根や茎を切るタッピングマシンや1日35トンの処理ができる選果機を導入しました。また、乾燥と低温貯蔵が可能で計1,500トン収容できる保管庫も備えました。

今年は8地区本部でタマネギを合計約46ヘクタールで栽培し、2,095トンが施設に持ち込まれる予定です。



昨年10月に行われた竣工式の様子

収穫後の品質維持・出荷調製をJAしまねが請け負うことで作業負担が少なくなり、生産者の皆さんがタマネギの栽培に集中できるようになります！



本店園芸販売課でタマネギを担当する山野瑞稀さん



実際に施設を見学してみよう⇒

① タマネギの受け入れ

県内各地で収穫されたタマネギがコンテナに入れられた状態で施設に持ち込まれます。



出荷されたタマネギ



コンテナ1つに450kgのタマネギが入っているんだって！



JALしまね 広域玉葱

皆さんは「島根たまねぎ」を知っていますか？名前出雲市斐川町に集まっているという噂を聞きつけ現しい施設が…。ここでいったい何が行われているの

高温乾燥することで、タマネギの表皮の色が鮮やかになるんだとか…！

② 除湿乾燥・保管

タマネギに含まれる水分を水蒸気として取り除くため、30度まで一気に温度を上げます。その後、上部にあるファンで熱と水蒸気を取り除き、酸素を補給しながらじっくりと乾燥していきます。

すぐに出荷するものは、発芽抑制とカビの発生防止に対して有効な25度で保管し、長期貯蔵するものは0度近くまで冷やし、成長を止めた状態で保管します。

保管する環境はシステムで制御されており、常に最適な環境を保っています。



品質を維持した状態で長期保存が可能になり、タマネギを各市場へ安定的に出荷できるようになりました。これによって有利販売につながります。



③ 根茎カット作業

常温順応庫で常温に慣れさせた後、タッピングマシンで根と茎を切り落とします。処理しきれなかったものは手作業で処理します。



根と茎をカット



ここで最終チェックをして品質の良いタマネギを出荷しているんだね！

④ 調製作業

調製機に投入されたタマネギは、まず、規定のサイズに満たない小玉や状態の悪いものは取り除かれます。その後、人の目によって等級に分けられ、センサー選別機では人の目で見ることができないタマネギの内部に状態が悪いものがないか検査します。



小さすぎたり、大きすぎたりしたタマネギなどは規格外品として出荷されます！



⑤ 箱詰め

調製作業が終わると、重量選別機によって階級に分けられ、レーンを通して自動的に箱詰めされていきます。



⑥ 「島根たまねぎ」として県内外の市場や専門業者へ出荷



5月下旬から出荷が始まる予定の「島根たまねぎ」。スーパーなどで見かけた際にはぜひ手に取ってみてくださいね♪



JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA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JA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
お聞きしたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまね石見銀山地区本部管内

- 吉田淳一さん
- 農事組合法人みくす
- 原田武敏さん

農事組合法人みくすは、高齢化による放棄地の増加や地域の活力が低下する現状などを好転させようとして、令和4年2月に設立。現在は、水稲や白ネギ、エゴマ、牧草を栽培し、繁殖雌牛2頭を所有

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組んでおられ、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。

今回は、吉田淳一さん、農事組合法人みくす、原田武敏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。

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組んでおられ、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。



白ネギ栽培について説明を受ける石川組合長(右)と日高専務(左)



牛舎の前で吉田さん(前列左から3番目)と石川組合長(前列左から2番目)ら



牛舎を案内する吉田さん(左)と石川組合長(右)

「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。



原田ぶどう園の看板の前で石川組合長(前列左から2番目)と原田さん(前列左から3番目)



原田さん(中央)からブドウ栽培について話を聞く石川組合長(右)と竹下常務(左)



白ネギと一緒に廣山代表理事(左)と石川組合長(中列右)ら

組合長から一言



最初に吉田淳一さんを訪問。吉田さんは専業農家で、繁殖雌牛16頭、子牛7頭の他、水稲9ha(うちWCS2.3ha)、アスパラガス2.8a、牧草3haが主な経営内容。4年後の北海道全共を目指し、候補牛を育成したいとのことであった。次に訪問したのは、農事組合法人みくす。代表理事は、元JA石見銀山組合長の廣山勝秀さん。主な経営内容は、水稲4.8ha、白ネギ50a、エゴマ96a、牧草24a。現在、総面積15.2haに及ぶ土地改良事業に取り組み、新たに和牛放牧も取り入れるとのことだった。最後に訪問したのが、原田武敏さん。原田家は3代続くブドウ農家で、同地区における草分け的存在。現在、デラウェア34.9a、シャインマスカット36.5a、巨峰14.4a、神紅5.4aを経営され、JAのリースハウス事業も利用されていた。ご子息も、この4月に農林大学校に進まれたとのこと、ぜひJAの就学支援事業を活用されるよう、お勧めした。

組合長より一言

春泥に
道板を敷く
牛舎かな

topics
1

島根県産「デラウェア」出荷開始！出来栄え上々

12
2024年
12月号

JAしまねは4月19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12月まで出荷します。当日は益田市の生産者1名が持ち込んだ「デラウェア」134ケース（217.4キロ）を関係者らが見守る中、山陰や関西などの市場へ送り出しました。

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。2023年産「デラウェア」は前年比14%増の1,000トンを出荷、同13%増の14億600万円の販売を計画し、6月上旬をピークに8月中旬まで出荷します。1月の雪被害が心配されましたが影響なく順調に生育し、甘さや粒張りの良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

今年は、5月下旬から6月末を「島根ぶどう」重点販売期間に定め、コロナ禍で中止していた試食宣伝販売を中心とした対面販売を全国130店舗で展開。また、6月には福岡県でトップセールスも行い、安定的な売り場確保と消費者の購買意欲向上につなげます。

同JA西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「今年も生産者の努力で、甘みが強く酸切れの程よい粒張りの良いものに仕上がった。ぜひ食べていただきたい」とPRしました。

同JAの山根盛治副組合長は『「島根ぶどう」の有利販売ならびに計画必達に向け、精一杯努力していく』と意気込みました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

topics
2

君ヶ濱親方（元隠岐の海関）がJAしまねを訪問！

大相撲で活躍した元隠岐の海関の君ヶ濱親方が4月3日、松江市のJAビルを訪れ、JAしまねの石川寿樹組合長と懇談しました。この日は、今年9月30日に開かれる「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」で断髪式を行うことや現在は親方として後進の指導にあたっていることなどについて意見を交わしました。

隠岐の島町出身の君ヶ濱親方は、八角部屋の門を叩き2005年の1月場所に初土俵を踏みました。2015年春場所には関脇に昇進し、島根県出身の新関脇が121年ぶりに誕生するなど地元で活気を与えてきました。



JAしまねとJA島根中央会はこれまでに、君ヶ濱親方が所属する八角部屋に県産の農畜産物を寄贈するなど交流がありました。石川組合長は「島根県の大勢の人が応援している。親方としての活躍も期待したい」と激励しました。君ヶ濱親方は『「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」は隠岐古典相撲形式で行うので、隠岐や島根の方にぜひ来ていただきたい』と来場を呼びかけました。

～お知らせ～

「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」について
隠岐古典相撲形式で「隠岐の海」最後の取組や断髪式を行います。チケットの一般販売は5月より始まる予定です。

【日時】令和5年9月30日（土）
【開場】10:30～ 開演11:30～
【場所】両国国技館

◆お問い合わせ先◆
隠岐の海引退相撲事務局
FAX：03-6659-2942
メール：okinoumi.danpatsu@gmail.com

topics
3

島根県農協青年組織協議会通常総会を開催

11
2024年
11月号

島根県農協青年組織協議会は4月20日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第69回通常総会を開きました。来賓や部員ら51人が参加し、2022年度活動報告・収支決算や2023年度基本方針・活動計画など全5議案を承認しました。

2023年度は①ポリシーブック（政策集）を活用した要請活動や意見交換会の実施②JAしまねや県などとの意見交換や学習活動の充実③長期的な営農活動や食育事業へ向けた施策の要望活動④県内外の災害による被害を受けた地域の農業者、青年組織の支援運動——などの基本方針のもと、活発に活動していくことを確認しました。

役員改選では、会長に古川敬さん（斐川青年連盟）、副会長に村上淳一さん（隠岐青年連盟）、伊藤慎治さん（出雲青年連盟）、福岡裕紀さん（石見銀山青年連盟）が承認され、新体制となりました。

古川会長は「個人の一人一人が考え、発言すれば必ず妙案が生まれる。みんなの協力が必要不可欠で、盟友それぞれの声を活かして活発に活動したい」と意気込みました。



新体制をスタートさせた新役員ら



あいさつする古川会長



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

いわみ中央女性部

JA女性組織3カ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」
の実践2年目です。

つながろう✿ まもろう✿ かがわろう✿
の3つの具体的目標を掲げ活動します。

JAと力を合わせながらたくさん仲間を増やし、活動の輪を広げていけるように取り組んでいきます。

JAしまねいわみ中央女性部は、「仲間を誘い活動の輪を広げよう!」と昨年はグラウンドゴルフ大会を開き、部員同士や支部間で交流を深めました。参加した部員からは「グラウンドゴルフを初めてしたけど楽しい」「久しぶりにたくさん部員と話すことができてよかった」といった声が聞かれ、和やかな雰囲気の中、部員同士で会話に花を咲かせていました。

「JAしまね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!」をテーマに活動しています。

つながろう✿
仲間と・地域と・他組織と・次代と



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

JA YOUTH

やまもと じんせい
山本 仁成さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部に加入している山本仁成さん(28)は、益田市飯田町でメロンをのべ60アール、同市隅村町で水稲8ヘクタールを栽培しています。就農8年目で、昨年から同支部で委員長を務めています。

高校生の時から益田市の特産品であるメロン栽培に興味があり、農大を卒業後、栽培を始めました。今後は品質をさらに向上させ、栽培面積の拡大に取り組んでいきます。

同支部で一番若く責任感も強い山本さんは「以前は盟友との飲み会や視察研修がなよりの息抜きになった。新規就農者への積極的な声掛けと、今後はより仲間意識が高まるようさまざまなイベントを企画したい」と話しました。

農業災害復興対策支援事業のご案内

令和5年1月24、25日の大雪により被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げます。この度、JAしまねではこの大雪により被害を受けた農業生産施設等の早期の復興のために支援事業を実施することとなりました。

1. 支援対象経費

- ①小規模土地基盤整備（施設の撤去※施設を再整備する場合に限る、果樹植栽）
- ②施設整備（ビニールハウス等、農機具格納等の施設） ③果樹棚 ④付帯施設

2. 支援額

（1）島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象である場合

- ①支援額の算出方法 補助対象事業費＝総事業費－NOSA I 共済金×1/2

$$JA \text{ 支援額} = \text{補助対象事業費} \times 1/6$$

- ②補助対象事業費は、島根県および市町村による農業復旧対策事業と同額とする

- ③下限事業費は400千円とする

- ④農業共済対象外の施設については、補助対象事業費は総事業費とする

（2）島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象とならない場合

- ①支援額の算出方法 補助対象事業費＝総事業費－NOSA I 共済金×1/2

$$JA \text{ 支援額} = \text{補助対象事業費} \times 1/2$$

- ②事業費は400千円未満とし、下限事業費は200千円とする。ただし、農機具格納等の施設については事業費が400千円以上となり、県と市町村の対象とならないものについては、JA支援額の上限を200千円とする

※詳細および申請方法についてはお住まいの地域の地区本部営農企画担当部署へお問い合わせください。



「つや姫の匠」とは、選定基準【①一定の品質・食味を超えること②JAへの出荷が概ね50袋以上であること③ST（JAしまね統一資材）基準で生産されたもの】を満たすJAしまねが認定した生産者のこと。

認定された生産者は①各地域の良品質・良食味生産のモデルとなる栽培管理の実践②栽培指導・研修会等への協力③「匠のつや姫」の出荷④サンプル玄米（500g）の提出⑤その他「つや姫」産地振興に関することへの協力をいただき、地域の収量や品質、食味の先導的な役割を担います。

【お問い合わせ先】各地区本部米穀担当課

我こそはという生産者の方のご応募をお待ちしています！

理事会情報（3月30日開催）

【協議事項】

- ①令和5年度補助事業の実施について
- ②令和5年度JAしまね農業振興支援事業 要項・要領について
- ③令和5年度県域品目販売手数料の設定について
- ④JAしまね次世代総点検運動に基づく産地振興計画策定の取り組みについて
- ⑤令和3年産飼料用米の最終精算について
- ⑥酪農経営緊急支援の継続について
- ⑦雲南地区本部葬祭会館及び葬祭具利用料の変更について
- ⑧余裕金運用規定の改正について
- ⑨令和5年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑩令和5年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑪プロジェクトの設置について
- ⑫店舗内店舗（プランチンランチ）に伴う母店の機構改革の実施について
- ⑬令和5年度事業計画について
- ⑭令和5年度固定資産取得・処分計画について
- ⑮職制規程の一部改正について
- ⑯令和5年度における各種限度額について
- ⑰コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑱令和5年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑳組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ㉑出資口数の減少（減口）の承認について
- ㉒行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ㉓総代選挙の実施について
- ㉔担い手農業法人への出資について
- ㉕令和5年度JAしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について



えいのう情報

2023年
5月号



JAしまね雲南地区本部営農だより



水稻編

気象変動に負けない米づくり

適正な水管理により、根の活力を維持し高温など気象変化の影響を和らげ、安定生産を図りましょう。

水管理の目安

生育時期	水管理の注意点	ポイント
田植え後1ヶ月以降	水の入れ替え、間断灌水を行い 軽めの田干しを心掛けましょう	フキ(ガス)による根傷みを軽減します
目標分けつ確保後	中干しを開始しましょう	中干しの目安:7~10日間 または、軽くひび割れが入る程度
中干し終了後	数回の走り水の後、湛水状態を保ち 間断灌水を実施しましょう	急激な走り水は酸欠状態になり根傷みが発生しやすくなります(徐々に水にならしていくように心掛けましょう)
幼穂形成期~出穂後25日	飽水管理(自然減水・入水の繰り返し) を心掛けましょう	穂づくりの時期 田を乾かし過ぎない(登熟の向上)
出穂後25日~30日以降	収穫7~10日前頃を目途に 落水を行いましょう	早期落水は品質低下につながるので 注意しましょう

重要ポイント!

中干し前の中間追肥(ケイ酸資材の施用)

近年、夏場の高温により乳白粒、未熟粒により品質低下が見られます。ケイ酸の施用により根の活性が高まり蒸散が多くなるため、イネの葉の温度が高くなるのを防ぐ効果があります。特に稲はケイ酸を多く必要とするのでしっかり施用し、倒伏の軽減や品質の向上に努めましょう。(稲作暦P18~19参照)

おすすめ資材
けい酸加里プレミア34
 [使用量]20kg/10a
 ※田植え後30~40日頃の
 中干し前の散布が効果的です!

中干しの方法

田植え後、生育の程度や寒暖の差もありますが、約20日を過ぎると分けつ期に入ります。畦畔から約1m位入ったところの平均的な株を数株確認します。

●60株植え...15~17本程度 ●50株植え...18~20本程度 ●45株植え...21~23本程度
 5月初旬田植えの場合 約1ヶ月 → 6月初旬頃から開始!!

中干しは、過剰な分けつを抑え、土中に酸素を送り込むことにより、根の健全化、活力を高め、また耐倒伏性も高める効果があります。

「飽水管理」とは?

田面の足跡の底や溝に水が溜まっている箇所が見られたら再び入水する水管理。特に、田面を乾かさないことが重要で、登熟後期まで根の活力を維持し、登熟向上を図ります。



水を確保しましょう!
《湛水状態》水深3cm~5cm



5月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】
【全体運】多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ
【健康運】友人とスポーツを楽しんで。外食も◎【幸運の食べ物】カブ



5月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】
【全体運】おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます
【健康運】休めるときには休んで回復。軽い運動が吉【幸運の食べ物】ピワ

地区版



Q 梅雨になると野菜の病気が増えるのはなぜですか？

A 野菜の病気の8割はカビによるものと言われます。高温多湿な環境になる梅雨は病気の原因となるカビや細菌が増えやすくなります。また、長雨により土壌の水分量が過剰になると、酸素欠乏により根が傷み、樹勢が弱ることで病気にかかりやすくなります。

対策 病気発生前の防除と排水管理

病気を発生させないよう予防に努めましょう。生育をよく観察し病気の発生を早く知ることが必要です。病気を見つけたら症状が広がる前に防除を行います。防除を行う場合は天候を確認し、雨上がり後に行いましょう。

水はけの悪い圃場では、高畝にすることで表面積が広くなり、太陽熱や酸素が吸収されやすくガス交換が行われ、排水性もよくなります。また、水が溜まっている場所があれば畑の外に水が流れるように排水溝を切っておきます。

Q 6月～7月に気を付けないといけない害虫はどんなものがありますか？

A 夜温が高くなる6月頃から害虫の発生は多くなります。特に、ヨトウムシ（幼虫による食害）、アブラムシ（吸汁害）、アザミウマ（吸汁害）には注意が必要です。

対策 発生初期又は予測防除を心掛けましょう！

害虫防除には、殺虫剤散布、捕殺、被覆など、様々な方法がありますが、どの方法も発生初期に行う事がポイントです。大量発生してから防除を行っても全滅させることが難しくなります。少しでも害虫を見つけたら防除を行いましょう。



Q 雨の日に作業をしても大丈夫でしょうか？

A 芽かきや誘引、除草などの作業を行うと、野菜の根や葉を傷つけてしまいます。雨が降っているとその傷口が乾かないため、病気に感染する確率が高くなるので、雨の日の作業は控えましょう。

対策 梅雨の晴れ間に必要な作業は済ませましょう！

野菜に傷が残る作業を行う場合は、傷口がその日のうちに乾く晴れた日に行いましょう。傷口が早く乾燥すると病原菌も入り込みにくくなります。また、どうしても作業を行わなければならない場合は、作業後に予防用の殺菌剤散布を行いましょう。



Q 雑草の勢いが強く、圃場内に繁茂します

A 雑草は野菜より高温多湿な環境に慣れているため、梅雨は特に雑草が成長しやすい時期となります。また、雨が多くなると畑に行く回数が自然と減りやすくなるので草刈などの手入れが行き届かなくなるのも原因の一つとなります。

対策 梅雨入り前のごまめな除草と被覆資材の活用！

梅雨入り前に畝の表層や畝間を中耕することで除草に繋がります。雑草は大きくなると除草しにくくなるため、小さいうちにこまめに除草します。雑草の種は光に反応して発芽するため、ビニールマルチ（黒）や稲ワラなどの被覆資材で畝を覆うことで雑草の発芽を抑制する事ができます。また、雑草が多い圃場に追肥を行うと、雑草がその肥料を吸収し更に大きくなるため、追肥は除草後に行うようにしましょう。

※中耕：土の表層を浅く耕し柔らかくする事で、土の中に水、酸素が入りやすくする

えいのう情報

内容についての
お問い合わせ先

JALまね雲南地区本部
営農部 営農指導課

TEL.0854-42-9115



ふれあいニュース

雲南管内の
旬な情報をお届け！



FUREAI NEWS
01

みどりちゃん委員会 総会開催

雲南地区本部管内の水耕栽培ブランド「みどりちゃん」を生産する農家12戸で組織する「みどりちゃん委員会」が4月4日、同地区本部で通常総会を開催しました。当日は生産者の他、県や市、市場関係者、JAの担当者ら約30人が出席。昨年10月に島根県版GAP（農業生産工程管理基準）の上位基準「美味しまねゴールド」に認定され、注目度が高まっている中、市場関係者との意見交換や今後の活動方針について話し合いました。

同委員会は、安全・安心な高品質の農作物を安定的に消費者に届けるためGAPを実践しており、消費者に選ばれる水耕野菜の供給に努めています。



▲総会の様子

令和5年度は「美味しまねゴールド」取得を契機とし、パッケージの変更やSNSを活用した宣伝活動を行い幅広い年代への認知度向上を図っていきます。また、コロナ禍で制限されていた試食販売の再開も計画しており、販売強化が期待されています。

FUREAI NEWS
02

農業を学んで 食農教育本贈呈



▲源本部長から教材を受け取る景山教育長(右)

雲南地区本部は4月7日、雲南市教育委員会に「JAバンク食農教育応援事業」の一環として制作された、補助教材本「農業とわたしたちのくらし」を贈呈しました。教材はJAバンクが2008年から制作。子どもたちが食・環境と農業への理解を深めるきっかけとなることを目的に全国の小学校に贈呈し

てきました。

雲南市役所で行った贈呈式では、源之美本部長が景山明教育長へ教材を手渡ししました。景山教育長は「農業は国の根底にあり、小さい頃から学ぶのは大切な事。ありがたく使わせていただきます」と答え、受け取りました。

奥出雲町、飯南町の教育委員会にも同様の教材を贈呈しており、4月中旬に雲南市、奥出雲町、飯南町の各小学校へ計640冊を贈りました。

FUREAI NEWS
03

畦畔彩るシバザクラ 今年もきれいに咲き誇る

奥出雲町亀高地区を通る国道432号線沿いの畦畔を彩るシバザクラが4月に見頃を迎え、行き交う人々を魅了しました。

シバザクラは同地区の梅木原営農組合が中心となり、2018年から植栽を行っています。農作業を行う組合員の高齢化が進んでおり、草刈りの労力負担軽減のため、防草シートで雑草の発生を抑えるとともに、シバザクラを植

え、地域の景観向上を図ったことから始まりました。

植栽を開始した2018年当初、シバザクラは5000本でしたが、その後少しずつ増やしていき、現在は約1万本。満開時には多くの人が訪れます。

植栽作業時は、様々な年代の地域住民が参加することで地域のコミュニケーションの充実にもつながっており、同組合の石原信夫さんは「作業は



▲シバザクラが一面に広がっています

大変だが、きれいに咲くから頑張れる。今後も続けていきたい」と笑顔で話していました。



5月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】ようやく日の目を見ることができそう。苦勞が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ

【健康運】運動は一緒に頑張る仲間をつくると効果倍増【幸運の食べ物】ニンニク



5月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けしてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに

【健康運】けがに気を付けて。認知症予防の運動にツキ【幸運の食べ物】ジャガイモ

菜園講座「みかづき」開講

雲南地区本部は4月11日、初心者向けの野菜作り講座「みかづき」の開講式と1回目の講座を開きました。農業や食に興味を持つ人の裾野を広げようと、2016年から毎年行っており、今年度は12名の受講生が集まりました。

開講式では同地区本部佐藤善雄副本部長が「野菜は人が口にできるもの。わかることはしっかりとお伝えするので、責任を持って取り組んでいただきたい」とあいさつしました。

1回目の講座では野菜作りの基本や春まき野菜の栽培管理について学んだあと、実際に畑へ出て、トマト、キュウリ、スイカを定植するための圃場準備実習を行いました。

講座は圃場準備、果菜類の定植、栽培管理、鳥獣害対策



▲圃場準備をする受講生

など、作業実習も行いながら全10回を予定しています。

雲南女性部 通常総会開催

雲南女性部は4月15日、第27回J.Aしまね雲南女性部通常総会を開催しました。この数年はコロナ禍により規模の縮小やweb形式で行ってききましたが、今年度は4年ぶりに参加者全員が実出席での開催となりました。議案は全て承認され、J.A女性組織3カ年計画「J.A女性 想いを一つにかなえよう」の実践2年目として、「つながろう」「まもろう」「かかわろう」の3つを目標に、地域や仲間との繋がりがこれまでの取組みを大切にしながら、女性部一丸となって新しい時代の女性組織活動を実践していくことを申し合わせました。



▲記念講演の様子

また、持続可能な社会を築くための目標である「SDGs」



▲挨拶をする高橋部長

総会後には雲南市健康福祉部の管理栄養士、足立清太郎さんと雲南保健所の小塚瑞枝さんによる記念講演を行いました。「おとなの食育、高齢者の低栄養を予防しよう」と題し、普段不足しがちな栄養やバランスの良い食事などについて、クイズを交えお話しいただき、楽しく学ぶことができました。

多数のランが会場彩る「ラン・蘭・らんまつり」



▲ランまつりの様子

ランの愛好家や農産加工グループなどが組織するランまつり実行委員会は4月下旬、島根県雲南市三刀屋町の明石緑が丘公園で第21回「ラン・蘭・らんまつり」を3日間に渡り開催。国内外の様々なランが、延べ約3,600人の来場者を魅了しました。

20年以上前から毎年この時期に開催されており、県内外から多くの人が訪れる人気のイベントです。近年はコロナ禍により

中止されていましたが、この度4年ぶりの開催となりました。250種類、2,500株以上が展示即売され、来場者は熱心に見入っていました。会場では地域の農産物や工芸品、屋台なども出店しており、大いににぎわいました。近所に住む常連の来場者は「久しぶりの開催で嬉しい。活気があつて良い」と笑顔でランの手に取りました。

同実行委員会の千原孝美さんは「4年前と状況が変わり、苦労があつたが、開催できて良かった。ランに興味を持っていただき、趣味を深めてほしい」と話しました。

＼ 新年度の活動がさっそくスタートしています。詳しくは次のページで！ /



5月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】あれこれ飛び込んできて右往左往しそうです。いいこともありますのでポジティブに考えて。人との和を大切に
【健康運】思い切り動き回って。スポーツも上達 【幸運の食べ物】ナガイモ



5月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】周りの状況に振り回されがちですが、運気は次第に上昇。短気にならず丁寧に説明を。良好な結果を導けます
【健康運】一病息災。体をいたわって健康をキープ 【幸運の食べ物】ウド

うんなん 女子カ



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。

雲南女性大学院「華凜」

～ヨガ&ピラティス教室開催～

と き/4月18日(火) ところ/雲南地区本部

雲南女性大学院「華凜」は、出雲市を中心に健康、食育、美容をメインに様々な場所で指導やレッスンを行っておられるフィットネスインストラクターの山根理沙さんを講師に迎え、ヨガ&ピラティス教室を開きました。

講座では、頭の体操として指先や足先を使った運動で頭と体をほぐし、ヨガは柔軟性の向上やリラックス目的、ピラティスは姿勢、腰痛、肩こり等の改善やリハビリ目的であると違いを説明されました。

続いて山根さんの声掛けに合わせて、胸部、腹部の呼吸を意識しながらゆっくりとした動きでヨガ、ピラティスを行いました。学生は慣れない動きに四苦八苦しながら



も、運動後には「体が軽い、心地よい」と笑顔を見せました。山根さんは「少しずつでも身体を意識して動かしていくことが大切。数年後の自分を見据えて継続してください」と話しました。



山根さんに合わせて体を動かしていきます

フレッシュミズ

～いちご狩り～

と き/4月28日(金) ところ/大東町 三島ファーム

フレッシュミズは、今年度初めての活動として大東町上久野の三島ファームでいちご狩りを行いました。三島ファームは雲南市で唯一いちご狩りのできる観光農園で、2棟のハウスに約16,000株のいちごを栽培されています。部員は新鮮ないちごを味わいながら交流を深めました。

三島ファームの方にいちごの品種や特徴を説明していただき、部員は自分の好みのいちごを探し、その場で食べたり、お土産に持ち帰ったりして楽しみました。

近年はコロナの影響で思うような活動ができず、久しぶりの活動になりました。部員は「食べ放題でお腹いっぱいになり、幸せな気分になった。久々に仲間に会えて良かった」と笑顔で話しました。

今年度は従来通りの活動に戻しながら、引き続き部員



同士の交流を深め、みんなで楽しく活動していきたいと思います。



いちご狩りを楽しむ部員



5月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】運勢は大きく上昇し、全てのことが整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず
【健康運】張り切り過ぎに注意。少しセーブして安泰【幸運の食べ物】ルッコラ



5月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転
【健康運】無理は禁物。通常運転が健康維持のこつ【幸運の食べ物】フキ



あぐりキッズ スクール

2023年
7月開校
(第16期)
キッズ生
募集

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、地域が一緒になって取り組むことで、心豊かな子ども達の育成を願っています。

日時	内容	日時	内容
7/22(土) 9:30~12:00	入校式 「プランターでトマトを育てよう」 「牛乳・チーズができるまで」 木次乳業さん(木次町)に社会見学 場所 雲南地区本部(木次町) ほか	10/28(土) 9:30~12:00	調理実習 「奥出雲和牛バーガーを作ろう」 場所 かもてらす(加茂町)
9/16(土) 9:30~12:00	「奥出雲和牛がお家に届くまで」 畜産加工所に社会見学 「水耕栽培の野菜を知ろう」 場所 畜産加工所(飯南町) ほか	12/16(土) 9:30~12:00	修了式 「お餅つきを楽しもう」ほか 場所 雲南地区本部

- 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「ちやぐりん」8月号~1月号までの購読料3,120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 / 令和5年7月~12月 全4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、フェイスブック、インスタグラム等JA資料として使用いたします。



お申し込みは… **tel.0854-42-9053**
 JALまね雲南地区本部 ふれあい課 ©受付時間/8:45~17:00 ※土日祝除く

申込
締切

6/23(金)

※先着順
定員になり次第
締め切ります

地区版

JA女子大学雲南校第12期開校

「いただきますの学校」

いただきますとは、命をいただくこと。
 食の恵みを学び、守っていくことの大切さを次世代へ
 ~おいしいに感謝して、さあ、いただきます~

JA女子大学
雲南校
第12期生募集

- 入学資格 / 雲南市・奥出雲町・飯南町在住の女性
 ※JA女性部(50歳以上の方)、フレッシュミズ(40代までの方)
 いずれかにご加入いただけます。
- 定員 / 20名
- 内容 / 本紙の裏表紙「しまなうれしび」でおなじみの、飯塚生美子先生による「食の講座」です
- 年会費 / 6,000円(家の光購読中の方は3,000円)
- 託児所 / あり(事前申込が必要です)

●JA女子大学雲南校 開催日(全5回) 各日(9:30~12:30終了予定)

令和5年7月講座	9月講座	11月講座	令和6年1月講座	3月講座
7月14日(金)	9月8日(金)	11月2日(木)	1月12日(金)	3月8日(金)

※JA組合員以外の方(未出資の方)は、出資金として別途1,000円が必要となります。

※新型コロナウイルスなどの影響により中止する場合があります。

※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、フェイスブック、インスタグラム等JA資料として使用いたします。

受付期間

5月24日~

※先着順
定員になり次第
締め切ります

申込方法

電話のみ

●お問い合わせ JALまね雲南地区本部 ふれあい課

tel.0854-42-9053



5月のあなたの運勢 [魚座 2/19~3/20]

【全体運】運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます

【健康運】ぬか漬けやヨーグルト、発酵食品が元気のもと【幸運の食べ物】アンタバ



5月のあなたの運勢 [水瓶座 1/20~2/18]

【全体運】うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感があります

【健康運】持久力アップに有酸素運動を取り入れて【幸運の食べ物】ニラ

4月の運営 委員会 だより

4月17日開催

議題

- (1) 今後の事業改革(支店再編)の方向性について
- (2) 昼休みの追加導入支店について
- (3) 令和5年度事業計画について
- (4) 総代定数の見直しについて
- (5) 令和4年度支店運営委員会での意見等の報告について
- (6) 各事業部からの報告について
- (7) その他

議題説明

人口減少、高齢化等による農家組合員の減少やコロナ禍等をはじめとする世界規模での経済、金融情勢の変化

によりJAをとりまく環境は厳しさを増しています。持続可能な経営基盤確立に向け、雲南地区本部で様々な改革を行う中で支店機能の集約、効率化を図ることになり、対象支店(雲南吉田、掛合、頓原)は事業全般における相談、書類等の取次業務を含めた訪問活動の拠点等として「ふれあい店」として数名の職員を配置し運営する予定です。

質疑応答

※当日いただいたご意見・ご要望等の一部について要点をまとめて掲載させていただきます。

Q ふれあい店をより良いものにするためにはきちんと組合員に説明し、できる限り納得してもらおうようにしなければ前向きな回答が返ってこないのではないかと? **A** 全組合員に2年後の3支店の店舗の件だけでなく、他の地区においても現状についての想いがくみ取

られるようなアンケートをしたいと考えています。

Q 他の支店は大丈夫か? **A** 現在3支店以外については、検討に至っていません。

Q 昼休みの追加導入について現在導入していない店舗はどれくらいあるのか? **A** 雲南さくら支店、大東支店の2支店のみ導入していません。

要望

● 支店によっては昼の来客が多く、職員の休憩時間が後になぜか短縮されていると聞いている。業務量と職員の人員のバランスを考慮してほしい。そうであれば昼休みの導入したとしても根本的な解決にはならない。

● 昼休みの導入等のPRは掲示やチラシ配布だけでなく、ケーブルテレビの文字放送や告知放送も利用すべきである。

ステーキハウス萌美野 TOPICS

父の日フェア開催!

期間限定 6/2金~6/18日 まで



奥出雲和牛
サーロインステーキ **20%オフ!!**

●●● JAL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
☎0854-76-2983

ステーキハウス
萌美野の
SNS情報

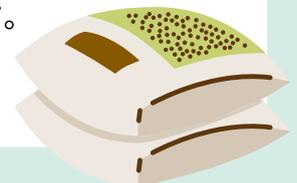


肥料価格高騰対策事業の 申請はお済みでしょうか

肥料価格高騰対策事業の申請締切は令和5年6月15日(木)(奥出雲町は6月20日(火))までです。

支援の対象となるのは令和4年の秋肥と令和5年の春肥として使用する肥料です。

お問い合わせは各地域農業再生協議会・JALしまね雲南地区本部 営農部 または各営農経済センターまでお願いします。



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。

年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

無料

- 掛合支店
6月 6日(火) 15:00~19:00
- 赤来支店
6月 7日(水) 10:00~15:00
- 横田支店
6月 8日(木) 10:00~15:00
- 加茂支店
6月22日(木) 10:00~15:00

◎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?

とっても

ねんきんネットはべんり!!

- 便利その1 **利用登録は、とってもカンタン!**
基礎年金番号、氏名、生年月日、性別などを入力して申し込みます(基礎年金番号は、年金手帳や年金証書に記載されています)。
- 便利その2 **届書をパソコンで作成・印刷できる!**
日本年金機構に提出する届書の基本情報が表示されるので、各種届書の作成もできます。年金請求書の作成も可能です。
- 便利その3 **いつでも年金記録を確認できる!**
自宅のパソコンやスマートフォンから、24時間いつでも最新の年金記録が確認できます。
- 便利その4 **年金見込額の試算もできる!**
「年金を受け取りながら働き続けた場合」など、年金の見込額を試算できます。

詳しくは で検索

● 依頼退職 (4月30日付)
石橋隆幸 (営農部営農企画課係長)

※ () 内は旧部署

令和5年度
米水分計の点検について(ご案内)

米水分計の点検を下記の通り実施いたします。共同施設及び各農家に保有されております米水分計について、是非、この機会に点検を受けていただき、良質米の生産(過乾燥・水分過多防止)にお役立て頂きますようご案内いたします。

- 受付期限 令和5年6月23日(金)(期日厳守にてお願いします)
- 受付場所 JAしまね雲南地区本部 経済部農業機械課
(雲南市三刀屋町三刀屋111番地3)
フリーダイヤル 0120-19-1739
最寄の営農経済センター・グリーンセンター・各支店へお持ち出してください。
- 対象銘柄 (株)ケツト科学研究所/ライスタm、ライスタfなど
静岡製機(株)/コメットCD-5など
※点検対象の銘柄につきましては、株式会社ケツト科学研究所および静岡製機株式会社とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。
- 点検内容 基準米による水分測定(±0.2%範囲内、3回程度測定)、圧力調整、キートップ・電池接点の不具合修理、電池液漏れ確認、清掃

● 点検料金(消費税込)

項目		受付期限内	受付期限経過後
点検料	ケツト:ライスタf型等	2,200円/台	4,400円/台
	静岡製機:コメットCD-5等	2,200円/台	4,400円/台
	調整料	2,200円/台	4,400円/台
	修理料	実費	実費
	部品代	実費	実費

※ケツト科学研究所のPM、PB型は別途料金となります。詳しくはご相談下さい。

- 点検をご依頼される場合は、**所有者の氏名、地区名、電話番号**を明記した札を必ずつけていただきますようによりしくお願い致します。
- **必ず試料皿を添付して下さい。**水分計に付属している試料皿がないと点検ができません。

☆米麦水分計の取扱いについて☆

今回の点検は、水分値の適正表示を確認するものであり、点検結果を保証するものではありません。点検実施後であっても、経年劣化など何らかの要因により、実際の使用時に異常数値を表示する場合があります。また、乾電池は毎年新しいものを使用して下さい。乾電池の容量が少ないと正しい測定が出来なくなります。

6月の外勤日 **14水 15木 16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「保合」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	57	1,057,100	237,600	473,926	273	1,738	-5,140
	去	54	859,100	341,000	649,469	298	2,183	-33,795
中央市場	雄	2	880,000	342,100	611,050	293	2,089	-59,950
	雌	148	1,057,100	146,300	479,236	275	1,744	-30,307
	去	151	911,900	341,000	649,138	303	2,146	-5,463

令和5年4月の全国主要子牛市場平均価格は、雌560,226円(前月比100%)、去勢693,184円(前月比100%)、計634,613円(前月比100%)で、保合の取引となっています。

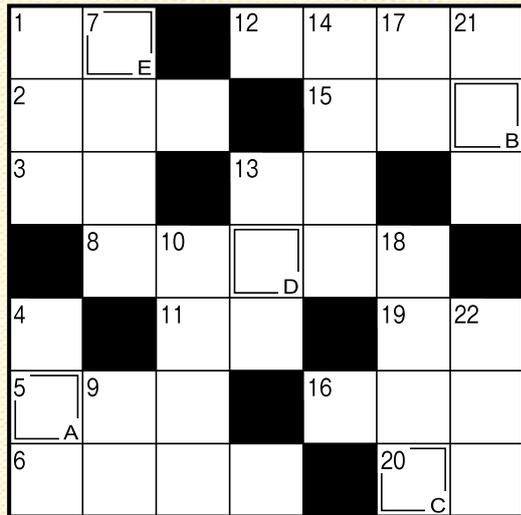
市況 畜産





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 招く側がホストなら、招かれる側は
- ④ タマネギを切ると出ることも
- ⑦ 建てたばかりの建物のこと
- ⑨ 数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩ サープ→→→トス→アタック
- ⑬ 「海鼠」と書く生き物
- ⑭ 置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰ 仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱ コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ⑳ プールの授業のときに着ます
- ㉑ 領収書に収入——を貼った

ヨコのカギ

- ① 1年で一番昼が長い日
- ② 徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③ 不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤ 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥ 奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧ テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑩ 相撲取りが踏みます
- ⑫ 抑揚のないせりふ回しは
- ⑬ トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- ⑮ 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- ⑯ ——コート、——ブーツ
- ⑰ 円周率を表す文字
- ⑳ ネタとシャリで作ります

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

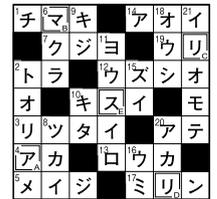
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 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
2023年6月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「アマリス」



「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。



佳作
校門に母と大きなランドセル
黄砂降る巨大クレーンは首を振り
薔薇園のベンチに風と語らひぬ
マフラーの結びさまさま登校児
赤ちゃんも枝垂桜の人の輪に

松江 上野 操様
出雲市 小豆澤典子様
兵庫 小田 和子様
邑南町 三宅伊知枝様
浜田市 小川美砂子様

泣かないで白詰草の首飾り
飯南町 渡部 夢霧様

青き踏む歩きはじめの赤い靴
浜田市 三沢 孝子様

雪解川流されてゆく記憶かな
出雲市 金山 陽様

優秀賞

（評）蝌蚪は漢語です。蛙の卵は寒天状で春になるとオタマジャクシになり成長すると足がはえ、手はえてきます。小学校の帰りにながめている子どもたちはめずらしくさわいでいます。

最優秀賞
下校子の顔寄せ合うつて蝌蚪のぞく
出雲市 藤江 堯様

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

J A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、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は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

令和5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5年5月8日(月) ▶ 8月31日(木)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動経費の1/2を助成。上限10万円)
募集期間 令和5年5月8日(月) ▶ 9月29日(金)

詳細はこちらから



洋服の青山

JALしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本チラシを必ずご持参ください。
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で
店内全商品

10%OFF



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。



みんなにできること。
青山にできること。

下取り

他社の製品もOK!

詳しくはこちら▼

※お一人様1アイテムにつき5点まで
下取りいたします。

軽くて涼しい
サマーブオーマル

通気性
抜群

メンズ サマーブオーマル
¥32,890~の品

レディース サマーブオーマル
¥21,890~の品

JAXAOYAMA
タイアップカードご提示で

メンズ ¥29,601~
レディース ¥19,701~

オーダースーツ取り扱い中

Quality Order
SHITATE

メンズ・レディース
オーダースーツ
各¥31,900~の品

JAXAOYAMA
タイアップカードご提示で

各¥28,710~

詳しくは
ホームページにて
ご確認ください▼

3つのポイント全て
貯まる!使える!

T-POINT dPOINT AOYAMAポイント

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2023年9月30日(土)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2023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。アウトレット店舗は対象外となります。※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。

無料 「JAXAOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。



※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。※JAXAOYAMA タイアップカードはクレジットカードではありません。

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	岐	11676	石見	銀山	11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	隠岐	どうぜん	11677	島根	おおち	11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	出雲	雲	11678	いわみ	中央	11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675	斐川		11679	西い	わみ	11683



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。



豚肉とごぼうのかき揚げ



コメント

- ・春から初夏にかけて収穫する新ごぼうは、「夏ごぼう」とも呼ばれています。
- ・一般的なごぼうと比べてアクが少なく、優しい香りと軟らかさが特徴です。

材料（4人分）

豚細切れ肉	200g
ごぼう	1本
人参	1/2本
生姜（すりおろし）	ひとかけ
A 味噌	大さじ2
酒	大さじ1
B 卵	1個
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
赤玉ねぎ	1玉
パセリ	適量

作り方

- ①ごぼう、人参は皮をむいて、細せん切りにする。
- ②赤玉ねぎは薄くスライスする。
- ③豚肉はひと口大に切り、ポウルに入れ、Aを加えて粘り気が出るまでもみ込む。
- ④Bと①の野菜と③の豚肉を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を深さ1cm入れ、170度に熱し、④を1/12量ずつ落とし入れる。上下を返しながらかき揚げたら、油をきる。
- ⑥スライスした赤玉ねぎを皿に盛り、かき揚げを盛り付け、パセリを添える。

アレンジ

- ・ごぼうをもやしや玉ねぎに替えてもおいしくできます。
- ・味噌を醤油に替えたり、豚肉を鶏肉に替えたりして、味替えも楽しめます。

材料（4人分）

合挽肉	200g
春雨	30g
キャベツ	200g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
アスパラガス	4本
ごま油	大さじ1/2
塩こしょう	適量
A ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
中華だし	小さじ2
水	100cc

作り方

- ①鍋に熱湯を沸かし、火を止めて春雨を加え、3分間置いて水気をきる。
- ②キャベツは1cm幅の棒状に切る。
- ③玉ねぎは5mm幅のくし切りに、人参は長さ2cmの斜め切りにしてから薄切りにする。
- ④アスパラガスは2～3cmの長さに切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、合挽肉を入れて炒め、軽く塩こしょうをふる。
- ⑥⑤に玉ねぎ、人参、キャベツを加えて、さらに炒める。
- ⑦キャベツがしんなりして、人参に火が通ったら、混ぜ合わせたAと春雨を加えて全体に行き渡るよう混ぜ合わせる。
- ⑧最後にアスパラガスを加えて、サッと火を通す。

アレンジ

- ・アスパラガスをスナップエンドウやピーマンに替えたり、合挽肉を海老や豚バラ、牛肉に替えてもおいしいです。
- ・春雨をしらたきに替えることで、カロリーダウンできます。

コメント

- ・野菜やお肉のうま味をたっぷり吸った春雨は、おつまみにもごはんのおかずにもぴったりです！
- ・つるんとしたのどごしが魅力の春雨は、スープやサラダ、炒め物や煮物など様々な料理に使えます。

春雨とキャベツのピリ辛炒め



健康散歩

JA島根厚生連

五月病

環境が変わり、緊張や疲れで張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツリと途切れ、休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり…。もしかしら、五月病かもしれません。五月病を予防するためには、ストレスをためないことが一番です。

今回はストレスを軽減するための対策をいくつか紹介します。

① 継続できる運動をしてみる

「体が重い」と何日も感じたら体を動かしてみましょう。ウォーキングやサイクリングなど有酸素運動がより良いと言われてます。お気に入りのエクササイズをするのも良いでしょう。

② 生活のリズムを整える

不規則な生活は体内リズムを乱し、肉体のみならず心の健康を害しやすくなります。寝る前に携帯電話やテレビを見ない、寝室の環境を整える、お酒を控える、朝日を浴びて体内時計をリセットすることなどで睡眠の質を上げましょう。



③ 栄養バランスに配慮する

偏った食事はNG！きちんと3食とも栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。

ビタミンC（抗ストレス）：ピーマンや煎茶
 ビタミンB1（情緒の安定化）：豚肉や大豆
 トリプトファン（不眠、うつ症状改善）：大豆や乳製品
 フェニルアラニン（精神高揚、抗うつ作用）：豆類…が摂れるとより良いでしょう。

④ 人と話す

人と話すことは、ストレスを和らげるオキシトシンや心のバランスを整えるセロトニンの分泌を増やします。不安やネガティブな気持ちが和らぎ、新しい視点を得られるかもしれません。

他にも「散歩」「掃除」「料理」など身近なことがストレス軽減につながることがあります。

五月病についての理解を深め、連休明けの落ち込みを未然に防ぎましょう。

