

2024
2
February
Vol.95

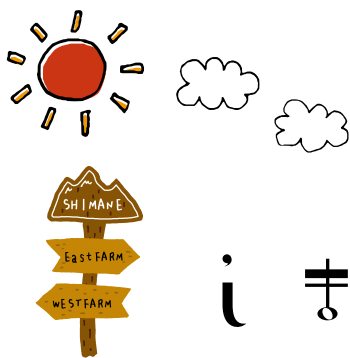
SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

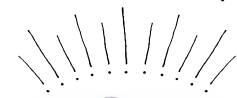


可〜つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
勝部 喜政さん
[斐川地区本部]



し ま ね の フ ァ ー マ ー ズ

Shimane farmers



勝部農産の事務所前にある看板

株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ
勝部 喜政さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稲・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。

メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稲育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稲の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稲や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

従業員ファーストの健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稲や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰ってしっかりと休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証「ゴールド」」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生

で食べてもらったこともありません。甘くておいしいと喜んでくれました。子どもたちが

帰ってから家庭で話題にして、『あすっこ』のファンが増えてくれれば嬉しい

ですね。冬から春にかけての島の旬の味として、もっと手軽に食べていただきたいです」と話しました。地域に密着しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

プチっと情報! 島根県オリジナル野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サツとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメです🍷



役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留や市場上場頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を実践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。

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
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。

有限会社グリーンワークは、近隣の2営農組合が合併し平成15年8月に発足。水稲や飼料用稲（WCS）、露地野菜などを栽培する他、育苗や稲の刈り取り、籾の乾燥などの作業受託を行っています。また、農外事業として外出支援サービスや配食事業サービスにも取り組み地域を支えています。同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機力ボチャ栽培などについてお話をいただきました。



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今回訪問した佐々木農場では肥育牛140頭、繁殖牛65頭を飼養。同農場の佐々木智幸農場長とは、消費者に喜ばれる和牛肉を作る工夫や飼料価格高騰で粗飼料を地元産中心に切り替えたことなどをお話いただきました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今回訪問した佐々木農場では肥育牛140頭、繁殖牛65頭を飼養。同農場の佐々木智幸農場長とは、消費者に喜ばれる和牛肉を作る工夫や飼料価格高騰で粗飼料を地元産中心に切り替えたことなどをお話いただきました。



牛舎の前で佐々木農場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ



組合長より一言
牛に名を
付けて牛呼ぶ
草の花

topics
1

令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

topics
2

県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。

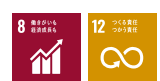
同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

topics
3

農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。



想いきひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐どうぜん女性部

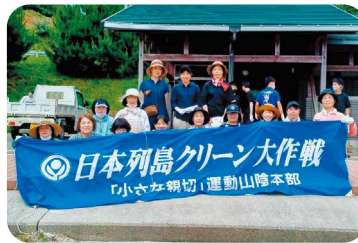
JA女性組織3ヵ年計画
「JA女性 想いきひとつに かなえよう」
の実践2年目です。

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

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。
主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。
昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンさんのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。
これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。

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しまねやすぎ青年連盟

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

みなみ まさゆき
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。
ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。
未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。
農青連には南さんと同様にIターンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 小玉スイカ

甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

品種

家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

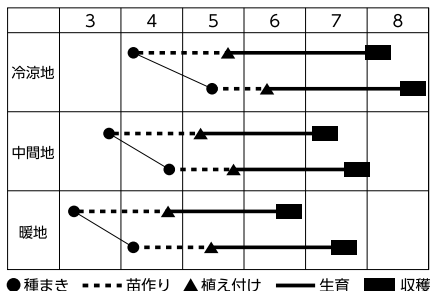
種まき

温床マットなどで25～30度に加温したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15～20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

栽培カレンダー (小玉スイカ)



植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80～90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15～20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35～40日で熟してきます。収穫適期

は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分へこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

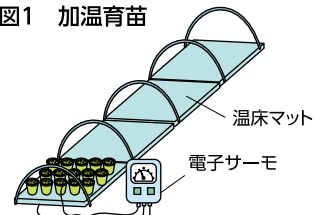


図2 畑の準備

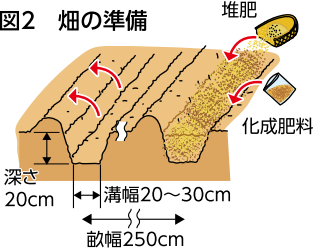


図3 植え付け

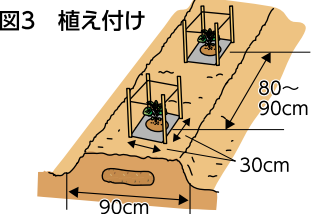


図4 整枝

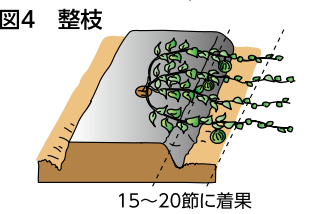
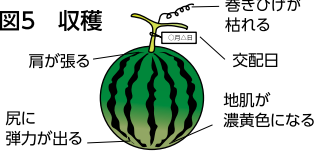


図5 収穫



理事会情報 (1月23日開催)

【協議事項】

- ①役員選考にかかる理事会承認事項の一部適用除外について
- ②本店常勤理事の選任について
- ③常勤理事の選任について
- ④常務理事の職務代位順位について
- ⑤常勤理事の担当業務の決定について

理事会情報 (1月29日開催)

【協議事項】

- ①令和5年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- ②信用・共済事業における推進支援体制の強化について
- ③共済事業実施体制の見直しについて
- ④令和6年3月1日付け機構改革の実施について

- ⑤令和6年度事業計画の策定について
- ⑥出雲地区本部 旧多伎支店の解体について
- ⑦内部貯金要項の改正について
- ⑧理事の個別報酬額の決定について
- ⑨島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- ⑩令和5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

「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈いします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降にJ A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

材料（2人分）

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵	1 個
牛乳	180ml
麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）	50g
はまぐり	8 個
酒	大さじ2

● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5 個

作り方

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

● 苺の牛乳甘酒

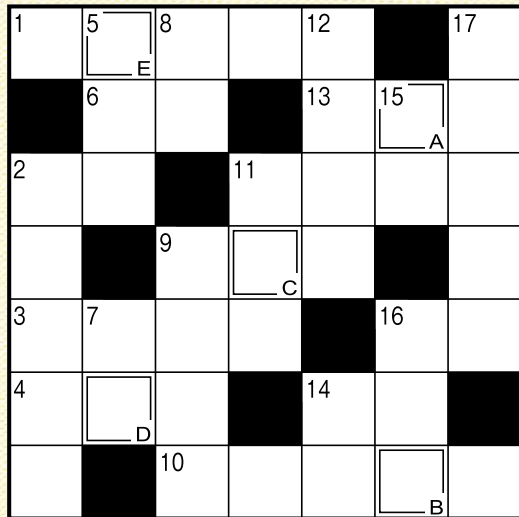
- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。





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歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑩人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

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

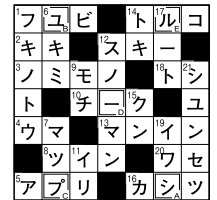
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュプール」



川柳の広場

最優秀賞

本物の自分で生きてゆく余生

出雲市 北村 功様

優秀賞

温暖化地球が悲鳴上げている

安来市 中西 容子様

必要とされて幸せせち作り

浜田市 岩本 静代様

新しい波に戸惑うことばかり

出雲市 榎井 伸幸様

佳作

雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし 隠岐の島 上川 晃一様
ぬるま湯が好きで人生遠まわり 安来市 斎藤美重子様
年下の気力もらって元気づく 奥出雲 堀江 英子様
おしゃべりで老いの心も艶が出る 出雲市 佐野美和子様
わが道も一筋縄で行かぬもの 江津市 山形ゆうき様

「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」3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）3月号は俳句を募集します。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。

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの
暗証番号は他人に
教えないで
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から
暗証番号をお尋ねすることは
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす
る電話等には一切答えないで
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



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 ×



PARIS MIKI

メガネ一式
10%OFF!!
補聴器
5%OFF!!

PARIS MIKI Collection

フレームもレンズも
フィッティングも全て込み込み。
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

¥13,200~ (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの **高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの **選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる **フィッティング**

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 島根県内パリミキ全店

※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



えいのう情報

2024年
2月号



JAしまね雲南地区本部営農だより



水稻編

今年は暖冬により害虫が越冬し、生育不良や斑点米等の被害が多発する事が考えられます。(※特にカメムシ類) 水稻の害虫は春先から夏にかけてイネ科雑草等を介して移動していきます。昨年はカメムシ類の被害が散見される中「**イネカメムシ**」の発生が平野部や近県で確認されました。畦畔の草刈り・刈後処理をしっかりと行いましょう。

あわせて畦畔が崩れている箇所や水漏れする箇所は早めに点検、修理しておきましょう。

Q. イネカメムシって?



A.

- ・越冬場所(林縁の落葉下など)から7月中旬頃に**直接水田に飛来**する。
- ・名前の通り「**稲**」にしか飛来しない。
- ・極早生→早生→中生の順に移動して加害する。
- ・夜に活動が活発になる。
- ・出穂直後の小穂軸(不稔)、籾の基部を加害(斑点米)する。



原図:茨城県農業総合センター農業研究所

被害された玄米(斑点米) イネカメムシ多発圃場(不稔)

防除対策

- ・出穂期の薬剤散布に適期防除を行う。
- ・不稔の発生を防ぐため穂ばらみ期~出穂期の防除(1回目)が重要。
- ・斑点米の発生を防ぐために出穂7日後の防除(2回目)を行う。
- ・コシヒカリなど早い品種から防除を行い、密度を下げる事が重要。

R6年産農薬の注文書を再確認しましょう!

重要

令和6年産米に向けて**基幹防除(2回の防除)**を計画しましょう。
斑点米の被害だけでなく「**不稔**」により収量減になる可能性もあります。

水稻種子の浸種・催芽について

① 浸種・催芽機及び育苗機が正常に作動するか試運転しておきましょう!

よくある故障内容

- ① ポンプが動かない
- ② 催芽中に温度が上がらない
- ③ 循環水量が少ない



② 催芽機と育苗機は、できるだけ直射日光の当たらない場所に!

試運転が正常でも、太陽光により水温、機内温度が勝手に上昇し「芽が伸びすぎた」「高温で芽が出ない」「発芽ムラが出た」といったトラブルの相談が毎年あります。

詳しくは令和6年産稲作暦52~54ページをご覧ください。

催芽



2月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】
【全体運】困ったときこそ冷静に。状況を整理すれば打開策が見えてきます。下旬には力を貸してくれる人が出てくる予感
【健康運】前半は良好。後半は疲れをためないように心がけて【幸運の食べ物】カラシナ



2月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】
【全体運】友人や知人とのおしゃべりが楽しいとき。誘われたら戸惑うことでも一緒にやってみて。新しい発見にワクワク
【健康運】温熱グッズを使って体を温めて。温泉も◎【幸運の食べ物】長ネギ

地区版

コンパニオンプランツとは?

異なる科の野菜や花などを混植することで成長促進や病害虫防除といった効果が期待できる栽培方法です。

コンパニオンプランツにおける期待ポイント

ポイント① 植物同士の助け合い効果で生育促進

日陰を好む植物などは、草丈の高い植物の株元で育てると、生育環境が良好になって生育が促進されます。また、異なる科の野菜同士を植えることで、土壌にすむ微生物の種類が増え、土の環境がよくなり、双方の生育が促進されます。

おすすめ組み合わせ



トマト ×



バジル

バジルと一緒に植えることで、バジルの香りでトマトに害虫が付くことを防ぎます。またトマトの根の周囲の水分を適度に保ち、糖度などの品質を向上させる効果が期待できます。

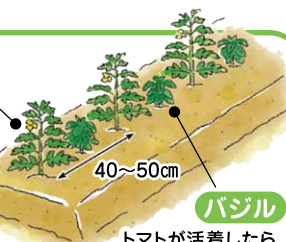
トマトとバジルは調理の際にも相性がよく家庭菜園には特におすすめです。

栽培のコツ

- 肥料の分量はトマトを栽培する分のみで、バジルの分を増やさなくてもOK!
- トマトを通常の株間(40~50cm)で植え付け、活着したらバジルを株間に植え付けます。

トマト

花芽がついた苗を40~50cm間隔で植え付けます。すべて植え付けたら、株を支えるため、支柱を立てましょう。



バジル

トマトが活着したら、バジルを株間に植え付けます。

ポイント② 空いたスペースの有効活用

タネまき直後、植え付け直後の野菜類が小さい頃や、なすやトマトのような草丈の高い野菜の株元にはすき間(スペース)があります。そのすき間を有効活用して野菜を栽培することができます。

おすすめ組み合わせ



ナス ×



ショウガ

ナスはショウガやパセリなどの多くの野菜と共栄させることができます。草丈が高く、株間にはすき間ができるので、そのあいたスペースを活用します。

ショウガは水と日陰を好み、ナスの日陰でも十分に生育できます。

ナスとショウガを4月下旬に植え付けると、6月上旬からナスの収穫がスタートし、遅れて、ショウガが萌芽します。萌芽直後のショウガは折れやすいため株元を除草する際は注意しましょう。

栽培のコツ

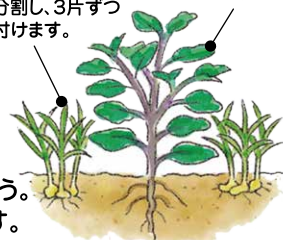
- どちらも水分、肥料分を好む野菜です。ナスの葉色が落ちていたら油粕などを追肥しましょう。
- ショウガは葉ショウガ、新ショウガの収穫も楽しめるので根ショウガを残して適期収穫します。

ショウガ

タネショウガを、50g程度に分割し、3片ずつ植え付けます。

ナス

ナスを植え付け、活着後にショウガをナスの株間に植え付けます。



ポイント③ 害虫や病気の予防効果が期待できる

害虫は好みの植物を探るときに多くは匂いを頼りにしています。そこで、害虫が嫌う匂いを発する野菜を混植し、寄せ付けないようにすることができます。また混植することで益虫(害虫の天敵)を増やし、害虫の発生を抑制します。また、異なる科の野菜や花を植えることで、土の中の微生物が活性化し病気の予防に期待できます。

おすすめ組み合わせ



ピーマン ×



マリーゴールド

次々と実をつけるピーマンは、アブラムシやコナジラミが寄生しやすく、被害にあうと生育が著しく悪くなります。そこで、畝間の通路にマリーゴールドを混植します。マリーゴールドは非常に多くの野菜と相性がよく、根から出る分泌液はセンチュウを遠ざける効果があり、葉の匂いには防虫効果があります。

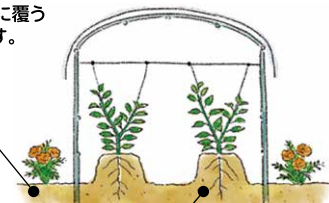
栽培のコツ

- ピーマンを植え付け、活着したのち株間にマリーゴールドを植え付けます。

ピーマンやパプリカは雨を嫌い、雨に当たると疫病や斑点細菌病が発生しやすくなります。2m以上の高い雨よけ支柱を立て、透明シートでトンネル状に覆う栽培方法もおすすめです。

マリーゴールド

マリーゴールドを畝間の通路に植え付けます。開花すると多くの虫が集まり、畑の益虫などの昆虫相が豊かになります。



ピーマン

ピーマンは、株間約60cmで植え付けます。

※参考文献 タキイ種苗

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

ご意見募集中!

取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。



2月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】刺激的な状況に少し慌てるかも。臨機応変に考えればイレギュラーな事態でも得ることが。下旬は幸運に恵まれます
【健康運】腰回りのストレッチは入念に。あったが下着も◎【幸運の食べ物】プロッコリー



2月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】予定は早め早めに進めると上昇運に乗れます。旅行やレジャーは中旬までが吉。下旬は仕事に力を入れて◎
【健康運】不調を甘く見ないで。後半は回復、精力的に動けます【幸運の食べ物】水菜

雲南管内の
ふれあいニュース
旬な情報をお届け！

FUREAI NEWS
01

プロ野球選手へ
奥出雲和牛を贈呈



雲南地区本部
インスタグラム



雲南地区本部は1月2日、大東町出身で阪神タイガース所属の糸原健斗選手へ来季の活躍を祈って、雲南地域が誇るブランド和牛肉「奥出雲和牛」とスポーツ用の補食商品として開発したおかき「おかきんぐ」を贈呈しました。

同地区本部源之丞本部長は「日本一おめでとーございませう。このお肉、おかきを食べ、地元を思い出しプレーに励んで連覇を目指してがんばってください」とエールを贈りました。



▲奥出雲和牛を受け取る糸原選手(中央)

糸原選手の直筆サイン色紙を
3名様にプレゼント!!

【応募方法】P10にあるクロスワードパズルのハガキに必ず「サイン希望」とご明記のうえ、ご応募ください。(通常のクロスワードパズルのお申し込みも同時に行われます)
【賞品】正解者の中から抽選で3名様に「直筆サイン色紙」をお贈りいたします。(サイン色紙に日付や当選者の名前等の記載はございません)
【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。発送は3月上旬を予定しております。宛先・申し込み期限等の詳細はP10の応募要項をご覧ください。

大東町の加多神社で2月3日、節分祭が行われました。大東保育園とかもめ保育園の園児約30人が豆をまいて鬼を退治し、1年の無病息災を願いました。この節分祭は地域活性化や伝統文化伝承を目的に、加多神社総代会が2005年から毎年開いており、地域の祭りとして親しまれています。近年はコロナ禍の影響で園児による豆まきは中止していま

したが、この度4年ぶりに行われました。災難除去、家内安全を祈願し、年男・年女や園児らが紅白餅と豆をまいた後、3匹の鬼が現れると、園児らは目に涙を浮かべ助けを求めたり、「鬼は外」と果敢に豆を投げつけたりと日本の伝統行事に触れました。園児らは「最初は怖かったけど楽しかった」と笑顔で話しました。同会の村上昭雄会長



▲元元よく鬼退治!

は「子どもたちのおかげで賑やかに開催できて良かった。今年にはコロナ前のような日常に戻ってほしい」と話しました。

FUREAI NEWS
02

安定生産に向け
ユズ剪定講習会実施

雲南市柚子生産組合は1月15日、ユズの剪定技術の向上と品質向上・安定生産に向け、大東町の組合員の園地で剪定講習会を開きました。剪定作業は、樹高を低く保ち、日当たりを改善すること、作業性を向上させ、育成を促す効果があります。また、隔年結果防止、病害虫の抑制など、品質向上・安定生産にもつながる重要な作業です。

島根県東部農林水産振興センターの職員を招き、参加者は雪害対策や剪定の量、順序などの講習を受けました。実演では同組合の瀬尾正明組合長が剪定しやすいように自分の体を枝の間に入れること、新芽は取り除くことなど剪定のポイントを説明。参加者は実際に枝を切り、技術を学びました。瀬尾組合長は「この講習



▲剪定の手本を見せる瀬尾組合長

会で学んだ作業をしっかりとやってもらい、安定生産につながってほしい」と話しました。



2月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】丁寧な仕事で好感度が大幅アップ。あなたにかけてくれる人を大切に。下旬に出てくる問題は慎重に対応を
【健康運】ハードな作業は前半のうちに。消化の良い食べ物【幸運の食べ物】ナバナ



2月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】予想外の中に今後の糧につながるがありそう。様子を見ていて。人と一緒に行動するのが開運の秘訣(ひけつ)
【健康運】疲れが残りにくいので無理は駄目。食もバランス良く【幸運の食べ物】キウイフルーツ



▲熱心に話を聞く受講者

雲南地区本部は、1月29日から2月2日にかけて管内6カ所で春まき野菜の栽培講習会を開き、全7回に101人が参加しました。

同地区本部では、産直会員の新規開拓や生産者の栽培技術向上など産直事業に積極的に取り組んでおり、様々な講習会を開いています。同地区本部営農指導課の

職員が土づくりや施肥、灌水管理や病害虫対策、品目ごとの栽培ポイント、売れ筋農産物の品種特性など産直野菜の品質向上や産直で売れる野菜づくりのため専門性の高い内容について説明しました。

参加者は熱心に受講し、「とても参考になった」との感想が多く寄せられました。

雲南地区本部は、高校受験を控えた同地区本部管内の中学3年生に菅原天満宮(宍道町)と三刀屋天満宮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」として贈呈しました。この取り組みは2017年から毎年行っており、今年度は受験生434人に祈願米を贈りました。

1月26日には奥出雲町立横田中学校で贈呈式を行い、同地区本部の源之美本部長が生徒代表の青木悟功さんと前田奏音さんへ激



▲海潮中学校の最後の卒業生となる4人(右)と言葉をかける佐藤副本部長(左)

励の言葉を添えて合格祈願米を趣意書とともに贈りました。

青木さんは「入試当日に食べ、合格できるよう頑張りたい」と意気込み、前田さんは「不安や緊張があるが、祈願米を食べて奥出雲のことを思い出し試験に臨みたい」と決意を話しました。

同日には同地区本部佐藤善雄副本部長が3月末をもって閉校となる雲南市立海潮中学校を訪れ、最後の卒業生4名一人ひとりに合格祈願米を手渡しました。

頓原支店は1月22日、雲南女性部頓原支部の部員らを対象にスマホ教室を開きました。参加者は実際に操作しながらインターネットで情報を検索する方法や安全に使うポイントなどを学びました。

シニア世代のスマートフォン利用が増加する中、組合員の生活の利便性向上につなげることを目的にJ-AしまねはNTTドコモと連携し、ネットバンキングやJ-Aバンクアプリなどのデジタルサービス

の利用促進を含め、2年前から教室を開いています。当日はドコモショップ三刀屋店の職員を講師に招き、複数のキーワードや音声など様々な検索方法があることを学んだほか、メールによる詐欺被害や危険なサイトにアクセスしないようにすることなどインターネットの注意点についても学びました。

参加者は「初心者向けでわかりやすかった。普段使わな機能に触れることができて

良い経験になった」と話しました。



▲操作方法を学ぶ参加者



▲(左から)趣意書を手にする横田中学校 渡部一成校長と祈願米(奥出雲産コシヒカリ)を手にする前田さんと青木さん、源本部長

うんなん 女子カ



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

各支部リレー紹介
No.9 今月は
赤来支部
☎0854-76-2711
担当：大谷

大東支部

～銭太鼓発表～

と き/1月19日(金) ところ/かもめ保育園

大東支部の部員で活動している「銭太鼓グループ」は大東町のかもめ保育園で発表をしました。



銭太鼓と傘踊りの発表をする部員

同クラブは2001年に島根県JA女性大会に参加した

部員が、他JAの部員による銭太鼓発表に刺激を受けて結成しました。結成以降、定期的に練習を重ね、各地の祭りやイベント出演、福祉施設での発表などで好評を得ています。

当日は園児らの前で「大黒様」や「うさぎとかめ」を披露したほか、傘踊りを披露。園児らは初めて見る銭太鼓に興味津々で、真剣な様子で見入っていました。園児の中には銭太鼓を手作りして持って帰る子がおり、発表は大好評でした。部員は「保育園での発表は初めてで選曲にとっても悩んだが、園児たちが楽しんで見てくれて良かった」と笑顔で話しました。

赤来支部

～楽しく・仲良く・元気よく!～

赤来支部は役員が中心になり、部員の皆さんに楽しく参加してもらえるような活動を計画し、実施しています。

今年には4年ぶりに研修旅行を実施し、宮島へ出掛けました。自分でもみじ饅頭を焼いたり、宮島散策をしたりと部員同士の交流を深めながら楽しい1日を過ごしました。

手芸教室は委員が講師になり、デコパージュのバッグ作りを行い、個性あふれる素敵なバッグを作成しました。今月はホテル玉泉でのふれあいの集いも計画しています。これからも楽しく仲良く元気よく活動していきたいと思ひます。



もみじ饅頭づくり。上手に焼けました!



好みのペーパーナプキンを貼り、オリジナルのバッグを作りました

JA女子大学雲南校「いただきますの学校」

～魅力のいっぱい詰まった缶詰～

と き/1月12日(金) ところ/雲南市加茂健康福祉センター
かもてらす

◎講 師/島根県「家の光」講師 飯塚 生美子 氏

第4回の講座では、「缶詰」をテーマにその魅力や普段のメニュー、料理への取り入れ方を学びました。

非常食として重宝される缶詰は常温での長期保存ができるだけでなく、栄養価が高く、殺菌剤や保存料などの食品添加物が使用されていないこと、旬の食材が加工されているため、おいしい時期のものが季節に関係なく食べられることなど非常に優れた食べ物だと教えていただきました。

講義後には、「炊き込みご飯」「だしらず鯖缶味噌汁」「鶏肉のトマトクリーム煮」など、様々な種類の缶詰を使った

計5品を調理し、普段の料理に利用できることを学びました。

調理を終えた学生からは、「缶詰料理はあまりしなかったことがなかったが、時短ができ栄養価も高いので、今後は積極的に使っていきたい」「缶詰の汁ごと料理に使ったことがなかったので、今日のレシピをもとに色々挑戦していきたい」との感想が寄せられました。



缶詰のおかげで手軽に、材料も少なくできました



おいしく
できあがりました



2月のあなたの運勢 [山羊座 12/22～1/19]

【全体運】マイペースでOK。やりたいことリストを作って順にやっていくのもお勧めです。お取り寄せグルメにもツキがあります
【健康運】頑張り過ぎず適度に休憩を入れて。お茶が吉 【幸運の食べ物】セロリ



2月のあなたの運勢 [射手座 11/23～12/21]

【全体運】行動範囲を広げましょう。好奇心を発揮すると楽しいことに出会えます。おけいこやサークルへの参加も◎
【健康運】履八分目が健康維持のこつ。いろんなものを少しずつ 【幸運の食べ物】ワラビ

雲南地区本部

経営改革プランの実施事項について(後編)

雲南地区本部では、将来にわたり持続可能な経営基盤を確立し、既存の事業および施設などを安定的に運営するため、経営改革プランを策定し実施することといたしました。

今月号では、このプランの具体的な実施事項について概略を説明します。

なおこの経営改革プランの実施期間は令和5年7月～令和7年6月までの2年間で、改革完遂を目指しています。

◆ 経営改革プランにおける7つの具体的実施事項

① 肥育事業直営からの撤退

担い手確保等による持続的な畜産経営基盤の構築を柱とした畜産振興に取り組み、肥育事業直営から撤退し、振り向けていた経営資源を畜産振興および地区本部運営に活かします。

② 畜産総合センターの収支および運営改善

預かり事業・受精卵移植事業・肥育事業により、農家の労力軽減、生産拡大、産肉能力早期判明により所得向上に寄与するという目的達成のため、飼育環境整備・運営コスト削減・飼料コスト削減により収支改善を図り、運営を継続していきます。

③ 加工事業の収支改善と成長戦略

農産加工・畜産加工・ステーキハウス萌美野の収支改善です。農家所得向上に通じる施設運営、良質原料を活かした特産品としての販売戦略の強化、徹底した運営コストの低減により収支均衡を目指します。しかしながら収支均衡が図られないと判断した場合には、運営方法の変更や閉店も含めて検討を進めます。

④ 共同利用施設の効率的運営と利用拡大対策

野菜の共同集出荷施設の収支改善です。運営コストの低減を図る一方、利用される生産者とともに運営の現状を共有し今後のあり方、改善方策を一緒になって考え進めていきます。収支改善が見込めない場合には、機能見直し、運営方法の変更を検討し、実施します。

⑤ 生産資材供給体制の効率化・集約及び生活委託店舗の維持

物流・運送業界における2024年問題や生産資材価格の上昇傾向が続く中、組合員へ安くて安定的に生産資材を供給できる仕組みを作ります。ロット発注・倉庫の広域利用による価格低減、ネット注文を開始します。またグリーンセンターの運営方法の見直しやジュンテンドーとの連携について検討します。

奥出雲仁多地域にある、委託店舗について、運営方法の変更も含め地域の生活インフラ維持へ向け取り組みます。

⑥ 支店機能の再構築(支店の収支均衡へ向けた取り組み)

管内の9つの支店を4ブロックに区分けし、このブロック単位で業務効率化と集約化に取り組み、出来ることからブロックの基幹支店へ業務を移管します。この取り組みにより全支店において収支改善を図り、渉外体制の拡充も行い職員の再配置を実施します。赤字が見込まれる支店においては、基本的な信用・共済業務を継続しつつ、職員3名での支店運営を含め人員削減および徹底した事務集約化により黒字化を図ります。

なお、今後、更なる人口減少、事業量の縮小、雲南地区本部収支の悪化、職員の確保が困難となることが予測され、これまで通りの支店機能の維持が危ぶまれる状況が将来的には想定されますので、このような状況が迫る段階では、更なる改革として4ブロック単位での支店統廃合を含む支店機能の集約を検討することとします。

⑦ 業務効率化に伴う事業部署の集約

地区本部全体の部門横断的な業務および事務集約を機構改革などにより実施します。

さらに詳しい内容については、集落協同組合長会にて資料に基づき説明を行い、今後は現状認識と改革への理解と協力をお願いする機会として組合員説明会の開催を予定しています。

2月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】

【全体運】だんだん調子が出てきます。様子を見ながら下旬にラストスパートをかけましょう。予想以上の好結果にっこり
【健康運】良い姿勢を心がけて。肩凝りは早めにケアを【幸運の食べ物】フキのとう

2月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】

【全体運】とても勢いがあります。多少の無理なら通るので早めに行動を起こして。下旬はのんびりモードにチェンジを
【健康運】あったかい靴下や手袋で手足の冷えをカバーして【幸運の食べ物】ユリ根



4月 開講 **畑活デビュー基礎講座**
菜園講座

みかつき 第1回 4/9(火)

土づくりから肥料・農薬の使い方、収穫体験も行います。
初心者の方はもちろん、産直出荷を目指す方にも
オススメの講座です。ぜひ、ご参加ください。

- 対象＝基礎的な野菜づくり体験や産直体験を希望する方
(※JAの組合員または組合員に加入した
だけの方が対象となります)
- 定員＝25名程度(定員になり次第締め切ります)
- 期間＝令和6年4月～10月(全9回予定)
- 内容＝**[座学]**
野菜の栽培基礎(特徴、留意点、管理など)
肥料・農薬の使い方
生産履歴簿の記帳方法など
[実習]
畑のつくり方、作物の栽培管理・
収穫・保存方法など
- 受講料＝5,000円(全9回分)
資料作成費、実習経費など
- 場所＝JALまね雲南地区本部
- 締切＝3月22日(金)

5月 開講 **産直出荷者向け講座**
菜園講座

まんげつ 第1回 5/7(火)

売れ筋野菜の作り方や長期出荷のポイント、出荷方法などを
実際の畑や収穫した野菜を使って講習します。
ワンランクアップを目指す産直会員の皆様、ぜひご参加ください。

- 対象＝産直会員限定
- 定員＝20名程度(定員になり次第締め切ります)
- 期間＝令和6年5月～10月(全8回予定)
- 内容＝**[座学]**
売れ筋野菜の栽培・長期採りなど
[実習]
畑での現地講習、作物の収穫・調製・出荷など
- 受講料＝2,500円(全8回分)
- 場所＝JALまね雲南地区本部
- 締切＝4月5日(金)

お申し込み・お問い合わせ

営農部 営農指導課

tel.0854-42-9115



もっと身近に。JAバンクアプリ。

アプリの4つの特徴	
<p>1 カンタン登録!</p> <p>キャッシュカードがあれば すぐに利用開始可能。 郵送や店舗への来店は 必要なし!</p>	<p>2 口座残高をチェック!</p> <p>口座残高を好きな時に アプリでチェックできる!</p>
<p>3 明細の照会がらくらく</p> <p>アプリをひらけば 入出金の明細が すぐに確認できる!</p>	<p>4 ネットバンクへ手軽にアクセス</p> <p>アプリの サービス画面から、 ネットバンクにアクセス!</p> <p>※別途、JAネットバンクの契約が必要です。</p>



利用方法など、くわしくはJAバンクホームページへ
<https://www.jabank.org/app/>



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を確認できます。

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

今月は糸原選手への贈呈の様子です。プレゼント企画もありますのでぜひご応募ください!

(P13でも紹介しています)

詳しくはこちら▶
雲南地区本部インスタグラム

JA.SHIMANE.UNNAN

12月の運営だより委員会

12月4日開催

議題

- (1) 雲南地区本部経営改革プランについて
- (2) 令和5年度半期決算状況及び決算見込みについて
- (3) 新総代研修会の報告及び新総代代表者の選出結果について
- (4) 次期(令和8年)総代定数の見直しについて
- (5) 拡大支店運営委員会の実施状況について
- (6) 各事業部からの報告について

質疑応答

※当日いただいた「意見・要望等」の一部について要点をまとめて掲載しています。

Q カントリーエレベーター老朽化への対応はどのようにするのか。

A 補完施設であるライスセンターも含め、部分的な改修を行いながら運営していきます。

Q 外勤の費用対効果や他地区本部の実施状況を教えてほしい。

A 費用については郵送より全職員で配布した方が少ないと考えています。他地区本部では正組合員に絞って訪問する方法、広報誌配布は集落協同組合長へ依頼し、その他の配布物は戸別訪問するなど方法は様々です。

意見・要望

● 支店機能再編について、3名体制での運営が見込まれる支店で、組合員・利用者へ業務内容や対応時間など説明し理解を得るよう周知をしっかりとしてほしい。

● 掛合支店の施設の一部にコインランドリーが早期にできたことを感謝したい。

● 冬ギフトの紹介をもっと早めに行ってほしい。また、宣伝方法も検討していただきたい。

3月の外勤日 **19火 21木 22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

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	中央「保合」の相場展開		
						平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区本部	雌	55	685,300	163,900	488,460	277	1,767	57,833
	去	51	777,700	85,800	526,447	295	1,783	-16,916
中央市場	雄	2	495,000	451,000	473,000	172	2,758	-22,000
	雌	123	1,040,600	80,300	488,132	281	1,738	66,275
	去	158	859,100	85,800	551,559	304	1,814	18,919

令和6年1月の全国主要子牛市場平均価格は、雌497,777円(前月比100%)、去勢608,833円(前月比100%)、計559,299円(前月比100%)で、保合の取引となっています。

畜産市況



春の中小農機展示会

平素はJA全農島根農機サポートをご利用いただき、ありがとうございます。春の農作業にむけて中小農機展示会を開催いたします。ご来店をお待ちしております。




奥出雲 3/5^火・6^水 10:00-15:00
JAしまね仁多生産センター
奥出雲町三沢1947-8

三刀屋 3/7^木・8^金 10:00-15:00
JA全農島根農機サポート株雲南営業所
三刀屋町三刀屋111-3

飯南 3/8^金・9^土 10:00-15:00
JAしまね飯南営農経済センター
飯南町下赤名328-6





●お問い合わせ
JA全農島根農機サポート(株) 雲南営業所
雲南市三刀屋町三刀屋111-3 **TEL.0120-19-1739**

資材課から 水稲農薬 に関する重要なお知らせ

1. 令和6年産雲南稲作暦の訂正について



令和6年産稲作暦にて下記の通り誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

【ページ番号】 44ページ

【主な内容】
農薬の総使用回数について
バイスコープの**総使用回数は1回**であるため
バイスコープの**連続施用は不可**

【雑草ごとのおすすめ防除体系】

●パターン1 毎年様々な雑草が生える圃場

代かき	田植	5日後	10日後	15日後	20日後	30日後～
					<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 状況に 応じて バイスコープ </div>	
<p style="text-align: center;">初中期一発 → 中後期剤 → 状況に応じてバイスコープ</p> <p>◎田植同時可能</p>						

2. 除草剤に含まれる有効成分「テフリルトリオン」における使用時の注意点

下記の除草剤に含まれる成分「テフリルトリオン」の使用回数は**2回**までとなっています。従いまして、体系除草される場合は下記のうち**いずれか2剤まで**しか使用できませんので、ご注意ください。

- ① 初中期一発剤…………… ジェイフレンド
 ディオレ
 カイリキZ
- ② 中後期剤…………… レブラス
 バイスコープ

なお、これらの水稲暦掲載品以外でも「テフリルトリオン」を含有している剤を使用される場合は注意が必要です。成分を必ずご確認ください。

例 ジェイフレンド→バイスコープ
 ○使用できます
ジェイフレンド→レブラス→バイスコープ
 ×使用できません

スーツに、もっと進化を。

洋服の青山
60th
Anniversary

J A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
お願い致します。



フレッシュヤーズ
応援フェア



「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、本チラシ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チラシを
お持ちください
↓
登録用紙に記入



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。

フレッシュヤーズ・新成人・就活生の方限定

スーツから洋服までお得に揃う!

安心おまとめ

5点揃って
8点揃って
セット



レディースもメンズも/

税込¥29,900~

JA×AOYAMAタイアップカード
ご提示で10%OFF

税込¥26,910~

※フレッシュヤーズ・新成人・就活生の方が対象となります。

※スーツ1着 税込¥21,890以上の品が対象となります。※アイテムの価格によりセット価格が異なります。

※下取り・各種クーポン券及び他のセットセールとの併用はできません。※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。※詳しくは店舗スタッフまで。

チラシ有効期間
本日より2024年4月30日(火)まで

※掲載商品はイメージです。※本チラシ掲載内容は、2023年12月時点の内容です。セール内容及び割引内容などに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。※掘上げ・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。

親子・兄弟・姉妹で
一緒に買えばお得!!

家族割

※詳しくは店舗スタッフまで。

大人として持つておきたい!
フォーマルアイテム

大人への一歩、特別な日、
特別な装い

大人へ初めての
フォーマルウェア

スーツと一緒に
揃えておくと安心!

ファースト割
フォーマル割

※フレッシュヤーズ・新成人の方限定。詳しくは店舗スタッフまで。

各種制服・
ユニフォーム
承ります!

詳しい内容や
お問い合わせは
こちらから

終わらない服をつくらう。使わなくなった衣類をお持ちください!

下取り OK!

※お一人様1アイテムにつき5点まで下取りいたします。※オーダー商品は除きます。

3つのポイント全て
貯まる!使える!

T-POINT d POINT AOYAMA ポイント

洋服の青山からのお知らせ!

ご来店確認用バーコード

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 ▶▶▶

4029200055470

JA名	J Aしまね 雲南地区本部	青山タイアップコード	11675
-----	---------------	------------	-------

JALしまねで はじめる ぞう キャンペーン



期間中、**給与振込**の新規ご指定で

最大 4,000円プレゼント!

期間 令和6年2月1日~5月31日



期間中、
JALしまねで
給与振込
(5万円以上)の
新規ご指定を
いただくと
右記の取引に
応じて
もれなく
プレゼント

+ ●JAバンクアプリご利用 ➔ **① 2,000円プレゼント!**

+ ●JAバンクアプリご利用
●JAネットバンクご利用 ➔ **② 3,000円プレゼント!**

+ ●JAバンクアプリご利用
●JAネットバンクご利用
●JAカード会員 ➔ **③ 4,000円
プレゼント!**

※JAバンクアプリ、JAネットバンク、JAカードについては、新規および既存のいずれも対象とします。



期間中、
JAカード新規ご入会 ➔ **④ 1,000円プレゼント!**

ただし、上記③に該当する方は除きます。

【プレゼント方法】 令和6年8月上旬頃に①~③に該当する方は給与振込口座、④に該当する方はカード代金支払い口座にお振込みします。

【お取引の条件】

給与振込 / 期間中新たにJALしまねで給与受取口座を指定し、令和6年2~6月において5万円以上の給与のお受取りが確認できた方。

JAバンクアプリ / 令和6年6月末時点でJAバンクアプリのお申込みがある方

JAネットバンク / 令和6年6月末時点でJAネットバンクのお申込みがある方

JAカード / 令和6年6月末時点でJAカード会員の方 (JAカード (一般・ゴールド)、一体型、単体型、家族カードのいずれかの発券が完了している方)。但し、上記特典④JAカード (一般・ゴールド) 新規ご入会については、新たに一体型、単体型、家族カードのいずれかを申込みいただき、令和6年2~6月に発券が完了した方。※カード代金支払い口座を当JA以外に指定された場合は特典対象外とします。※特典を付与する際にJAカードを退会 (解約) された場合は特典対象外とします。※再発行は対象外とします。※JAコーポレートカード・ビジネスカードは対象外とします。

【注意事項】 ●特典はお一人様1回とし、国内在住の個人のお客様に限ります。●特典内容は予告なしに変更する場合があります。

各種ローンの金利優遇もあります 対象商品 住宅ローン・マイカーローン ほか (詳しくは JALしまね窓口までお問い合わせください)

ライフイベント

退職・シニア



定年退職後に迎えるセカンドライフ。悠々自適な毎日を送るための費用の準備が必要になります。資産がある方は相続のこともそろそろ考えておきたいものです。

セカンドライフに必要な費用は？
(夫婦2人)

最低日常生活費*8

約23万円/月

ゆとりある老後の生活費*8

約38万円/月

平成27年の相続税法の改正に伴い、
相続税のかかる人は
こんなにいます！

被相続人の数*9

約134,000人
(令和3年)

参考：相続税法の改正前*10

約56,000人
(平成26年)

- *8) 出典：公益財団法人 生命保険文化センター「2022(令和4)年度 生活保障に関する調査<速報版>」
- *9) 出典：国税庁報道発表資料「令和3年分 相続税の申告事績の概要」より千人未満四捨五入
- *10) 出典：国税庁報道発表資料「平成26年分の相続税の申告状況について」より千人未満四捨五入



ゆとりある老後のための賢い資産運用や、その資産を次世代へできるだけ多く渡せるようにふやすお金からのこすお金まで考えておきましょう。

リスク

介護・認知症のリスク

年齢を重ねるほどに高まる介護や認知症への不安。
もしも要介護状態になってしまったら…



介護にかかる
自己負担額は？*11

介護費用*12

平均8.3万円/月

介護期間*13

61.1か月(5年1か月)

！ 総額 約507万円

- *11) 出典：公益財団法人 生命保険文化センター「2021(令和3)年度 生命保険に関する全国実態調査」
- *12) 介護に要した費用(公的介護保険サービスの自己負担費用を含む)のうち、月々の支払費用。なお、支払費用がない場合は0円として平均金額を算出
- *13) 介護を始めてからの期間(介護中の場合は経過期間)



介護の費用は高額になりがちです。また、加齢によって病気やケガで入院・手術するリスクは高まります。そなえるお金を考えておきましょう。

人生100年時代の『つかう・ためる』『そなえる』『のこす』
ぜひ、JAしまねにご相談ください！

太陽熱でエコしましょう!

あなたの暮らし快適に~

太陽エネルギーで地球にもお財布にもやさしい温水器を
ぜひこの機会にお買い求めください!



太陽エネルギーを効率よく集熱し
とても経済的!



230 ℓ
(貯湯量)



集熱部総面積 3.5㎡

¥208,000 (税別)

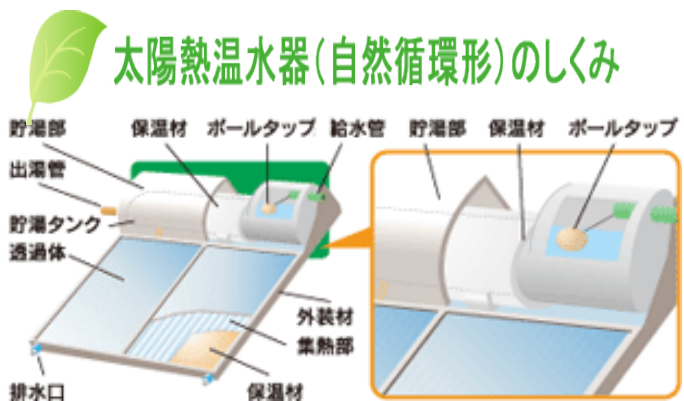
¥228,800 (税込)

希望小売価格 ¥286,000 (税込)

CHOFU
太陽熱温水器 SW1-211L

《工事費別、配管部材等別売》

ご相談・お見積りは
無料です!



サンコープ雲南
0120-42-0078まで
または TEL 45-3336 FAX 45-0081

カーテン半額 カーテン半額 カーテン半額 カーテン半額 カーテン半額 カーテン半額



お部屋のカーテン古くなってませんか?

期間 本日より2ヶ月間

オーダーカーテン

掛替えセール

今が!!
チャンス!!

メーカー希望小売価格の

半額

期間中は特典満載!!

この機会にぜひ!!

- 1 まずはお電話ください。採寸に伺います。
- 2 出来上がったカーテンの掛替え、レール等の取り付け工事に伺います。
- 3 既存のカーテンやカーテンレールなどを持って帰ります。

- ▶ お見積
- ▶ 採寸・取付工事
- ▶ 処分費

無料



※レールのみのご注文の場合別途料金がかかる事があります。ご了承下さい。

カーテン半額 カーテン半額 カーテン半額 カーテン半額 カーテン半額 カーテン半額

有限会社 サンコープ雲南

☎ (0854) 45-3336

〒690-2404 島根県雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 FAX (0854) 45-0081

お問い合わせ・御用命は上記までお願い致します。

お客様の個人情報は、申込商品の受付、注文品等の配達、配達その他契約の締結・履行、費用・代金の請求・決済、当社の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等に利用します。

お気軽にお電話ください。担当者がカタログを持って伺います。

令和5年5月8日をもって、新型コロナの感染症法上の位置づけが季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行したことを受け、各種ガイドラインが廃止されました。このツアーは次の2点についてご了承いただいた上、ご参加をお願い申し上げます。

- ・ツアー中のマスク着用は、お客様個人の判断に委ねられること
- ・ホテル・食事施設・観光施設などで、検温を求められた場合は、それにに応じていただけること

中四国発着の旅行情報をいち早くお届けします!!
 「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「二次元バーコード」で登録してください
 @oux8478k

155号
 島根版

市内の温泉付きホテルに連泊で楽々!! 全行程ガイド経験10年以上のごプランナーがサポート!! 2~3名様で1部屋を専用!! 米子空港発着

1日に1便しかない羽田~稚内線の直行便利用と 連泊のため荷物の移動がなく楽々!!

春の利尻島・礼文島と 稚内・宗谷岬



元地海岸では、まれにメノウの原石を拾うことができます。

礼文島: 地蔵岩と元地海岸



出発日 令和6年 5月19日(日)・23日(木)・26日(日)・28日(火)
 旅行代金 大人お1人様(2~3名様で1部屋利用)米子空港起点
 ※この旅行は、2名様以上でお申し込みください。

139,800円(税込)

※国内線旅客施設使用料が1,480円別途必要になります。

連泊!! 稚内温泉 稚内グランドホテル

名物タコシヤブ!! 毛蟹の半身付!!

1日目の夕食

2日目の夕食

新「ファイカニ」杯付!! 北国の味覚ホッケー!!

地下1200mより湧き出した「化石海水型温泉」でお寛ぎください。

地下1200mより湧き出した良質な天然温泉は旅の疲れをゆっくりに癒してくれます。

※ホテルランクは弊社独自基準により、上位からS・A・B・Cの4ランクに分けています。

※旅行条件はP27をご覧ください。

旅行のお問い合わせ・お申込み

農協観光(Nツアー)の旅行はどなたでもご参加いただけます。

TOUR (株)農協観光Nツアーコールセンター
 TEL 086-201-1665

お申し込み・お問い合わせの際、電話の「お掛け間違い」がないよう電話番号をお確かめください。
 ■営業時間: 平日9:30~17:30 ■土・日・祝・年末年始は休み
 総合旅行業務取扱管理者 / 小菅 保樹 Email callcenter@ntour.co.jp

宗谷岬 日本最北端の地です。

おすすめの旅のポイント

- 1 皆様の地元空港より羽田経由稚内空港まで行きますので楽々です。
- 2 稚内市内の温泉大浴場のあるホテルに連泊します。
- 3 ご夕食・ご昼食ともに地元の特産品を使った名物料理をご用意しています。
- 4 花が咲き始めた春の利尻・礼文と稚内・宗谷岬を3日間でゆっくり巡ります。

ご昼食は各地名物を採り入れたビッポロ・豪華海鮮丼!! 3色丼!!



1日目/ご昼食 銀座旬彩青山監修の空丼 2日目/ご昼食 カニ身がビッポロに必要になります。 3日目/ご昼食

礼文島 北海道天然記念物指定 「レブアツモリソウ」群生地見学
 例年開花期: 5月下旬~6月中旬頃
 日本で礼文島にしか咲かない貴重な種類の花。
 ※気象状況等により花の開花期が多少前後する場合があります。

利尻島・礼文島の花カレンダー

花の名前	5月		
	上	中	下
ミズバショウ			
エゾハクサンイチゲ			
エゾリュウキンカ			
キジムシロ			
レブコザクラ			
エゾヤマザクラ			
レブアツモリソウ			
カラフトアツモリソウ			

花の開花は気候により多少変動します。
 ●利尻・礼文には30種類もの高山植物が5月~8月の間つとつと咲き乱れます。
 参考: 礼文島観光協会・利尻島観光協会資料

コース表	航空機	貸切バス	入場観光	下車観光(施設等は入場しません)	車窓観光	食事
1 米子空港(7:25) → 羽田空港 → 全日空稚内直行便 → 稚内空港 → 利尻富士を望む○サロベツ原生花園と○サロベツ温泉センター → 稚内温泉(18:00) 早めの到着です 温泉大浴場有 連泊!!						朝昼夕
2 ホテル(6:00) = 稚内港 ~ 約2時間の船旅(2等客室) ~ 礼文島(香深港) = 断崖の地蔵岩・メノウ原石が見つかる元地海岸 = 奇岩桃岩 = 日本北限のスコトン岬 = 絶景スカイ岬 = 水芭蕉群生地(5月上旬の見頃時期のみご案内) = レブアツモリソウ群生地(5月下旬の見頃時期のみご案内) = 絶品生ウニ・イクラ・ヒッコ3色丼 = 礼文島(香深港) ~ 約40分の船旅(2等客室) = 利尻島(鷺泊港) = 利尻富士を望む○オタマリ沼 = 利尻富士を望む美しい海岸公園○仙法志御崎公園 = 利尻島(鷺泊港) ~ 約100分の船旅(2等客室) ~ 稚内港 = 稚内温泉(18:40) 温泉大浴場有						朝昼夕
3 ホテル(8:00) = 晴れた日にはサハリンを望む日本最北端の地○宗谷岬 = 利尻富士と礼文島を一望できる○ノシャップ岬 = 氷雪の門の碑がある稚内公園 = 稚内名物 豪華海鮮丼ご昼食 = 稚内空港 → 全日空羽田直行便 → 羽田空港 → 米子空港(19:40~21:25)						朝昼夕

※羽田空港で乗り継ぎの為、往復とも2~4時間程度お待ちいただく場合があります。予めご了承ください。
 ※ご集合場所出発時間は出発10日前にお届けする最終旅のしおりでご案内いたします。

旅行企画・実施

※このチラシのツアーは、農協観光西日本各支店の企画です。

観光庁長官登録 旅行業第939号

ボンド保証会員 (JATA)の正会員です。

旅行業公正取引協議会 協議会 会員

株式会社農協観光
 商品企画センター

岡山市北区磨屋町9-18 農業会館本館6F
 総合旅行業務取扱管理者 / 小菅 保樹

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店の取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご連絡ください。航空機利用コースのお申込みについて/航空運賃予約のため、お申込み時ご全員の年齢・性別が必須となります。写真は全てイメージ

新緑が萌え花々が咲く旅行のベストシーズン到来!!

往復新幹線のぞみグリーン車利用 2泊も豪華ホテルに2~3名様で1部屋で用意 出雲市駅・宍道駅・松江駅・安来駅 着

春の立山黒部アルペルトと雪の大谷

6つの乗り物を乗り継いで北アルプスを縦断します

10年以上ガイド経験のあるベテランバスガイドがご案内 **世界遺産 白川郷・上高地 3日間**



一度は見てみたい 驚愕の景観“雪の大谷”



平成7年に世界遺産登録!! 世界遺産 白川郷 合掌造り集落

2時間たっぷり見学 上高地(穂高連山と河童橋) 押し寿司弁当

例年約14m 雪の大谷 標高2450mの立山室堂は世界有数の豪雪地帯で、例年約14mの積雪があります。そこを通る道路の除雪をして出来る500mの区間を、「雪の大谷」と呼んでいます。

■申込金/30,000円(旅行代金に充当します。) ■最少催行人員/各出発日25名様 ■締切日/各出発日の20日前 ■添乗員/1日目岡山駅から3日目岡山駅まで同行し旅程管理業務を行います ■食事条件/朝食2回、昼食3回、夕食2回 ■利用/入会社/アクロス大阪バス・他同等クラス



117,800円 (税込) ※この旅行は、2名様以上でお申し込みください。

洗練された豪華シティホテル

1泊目 富山 **ANAクラウンプラザホテル**

富山湾で水揚げされた地元食材を活かした和食膳を堪能ください。

ホテル外観イメージ 夕食イメージ

32mのデラックスツインにご宿泊

客室は洋室になります。(バス・トイレ付)

2023年度「人気温泉旅館・ホテル250選」に入選した名旅館

2泊目 大町温泉 **立山プリンスホテル新館**

露天風呂イメージ 客室は和室になります(バス・トイレ付)

ホテル外観イメージ 夕食イメージ

使用食材を徹底管理をとお楽しみください。

コース表

出雲市駅(5:27)・宍道駅(5:38)・松江駅(6:52)・安来駅(6:08)	特急やくも普通車指定席
岡山駅	N700系のぞみグリーン車
1 新大塚駅	世界遺産白川郷合掌造り集落見学
	富山城跡公園畔の豪華ホテルANAクラウンプラザホテル(18:00)
	32mのデラックスツインにご宿泊
ホテル(ゆくり8時30分出発)	立山(ケーブルカー)・美女平(高尾バス)・一室堂・期間限定の雪の大谷自由散策(トローバス)・大観峰(眼下には黒部湖)・立山ロープウェイ・黒部平(ケーブルカー)・黒部湖(徒歩)・黒部ダム(高さ日本一のアーチ式ダム)・早沢(2019年4月導入の新型電気バス)・黒部湖(大町温泉・豪華ホテル立山プリンスホテル新館 早めの16時30分到着)・露天風呂有
ホテル(7:20)	梓川の3連続アーチ式ダム(稻枝ダム・水殿ダム・高さ日本3位の奈川渡ダム)＝日本を代表する山岳景勝地・上高地(大正池・河童橋)(2時間たっぷり見学)＝北アルプスを貫く安房トンネル＝平湯＝新大塚駅
	N700系のぞみグリーン車
	岡山駅
	特急やくも普通車指定席
	安来駅(22:30)・松江駅(22:44)・宍道駅(22:58)・出雲市駅(23:09)

※ANAクラウンプラザの3名様部屋は、ツインに補助ベッドが入ります。※ホテルランクは弊社独自基準により、上位からS・A・B・Cの4ランクに分けています。※「人気温泉旅館・ホテル250選」は、観光経済新聞社主催です。※3月16日のJRダイヤ改正により、多少の時刻変更があります。予めご了承ください。

お問い合わせはP26をご覧ください。

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。(裏面共通)

この旅行は(株)観光観光(観光庁長官登録旅行業第939号、以下「当社」といいます。)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書面、確定書面(最終旅行日程表)、及び当社旅行契約募集型企画旅行契約の部によります。

- (旅行代金に含まれるもの)旅行日程に明示した航空・船・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎バス等の料金、旅行日程に明示した観光料(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊の料金、税・サービス料、食事の料金・税・サービス料、手荷物の運搬料金、添乗員付コースの添乗員の同行費用、航空機利用の場合は、航空機欠航補償保険、なお、これらの諸費用はお客様の都合により一部利用せられなくとも原則として私費負担となります。
- (旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金の支払いについて)参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にて記入の上、右記の申込金をお支払い下さい。お支払金は旅行代金お支払いの原資として使われます。お客様等でのお申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約を承諾をし、申込書と申込金を受理したときに成立するものとします。旅行代金は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日目に当たる日までにお支払い下さい。
- 取消料(国内旅行)

取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して2日前まで	無料
旅行出発日の前日より起算して20日～8日前まで	旅行代金の20%
旅行出発日の前日より起算して7日～2日前まで	旅行代金の30%
旅行出発日の当日	旅行代金の40%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の100%
- 旅行取消の申し出は、お申込みされた店舗の営業日・営業時間内にお受けいたします。営業時間外にメールにて連絡いただいた場合は、営業担当の受付とさせていただきます。
- 旅行条件の基準 この旅行条件は令和6年1月1日現在の運賃料金を基準としております。
- 幼児料のご参加 0～4才(年少)までの幼児料のご参加は、ご遠慮いただいております。

特別な配慮が必要な方は
お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取消条件説明書」の「3. お申込み条件を確認する」の特別な配慮、措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきます。

国内旅行保険のすすめ
お客様が国内旅行行程中、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。弊社とはJA旅行センター係員にお問い合わせください。

山陰地区発の旅行情報を配信中!!

上の二次元バーコードを読み取っていただきますと、山陰地区発の旅行情報ページに入ります。



小松菜と豚肉の春雨煮



材料 (4人分)

- 小松菜……………1束
- 豚薄切り肉……………250g
- 人参……………1/2本
- 長ネギ……………1本
- おろし生姜……………小さじ1
- 春雨……………30g
- ごま油……………大さじ1/2
- オイスターソース…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 水……………200cc

作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……………150g
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- おろし生姜……………小さじ1
- レンコン……………250g
- しいたけ……………2枚
- えのきたけ……………1/2袋
- 片栗粉……………大さじ1
- 柚子の皮……………適量
- 春菊……………適量
- だし汁……………200cc
- みりん……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ(600w)で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

健康散歩

まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぶりぶりしてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)

2024年2月14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/umanja>

