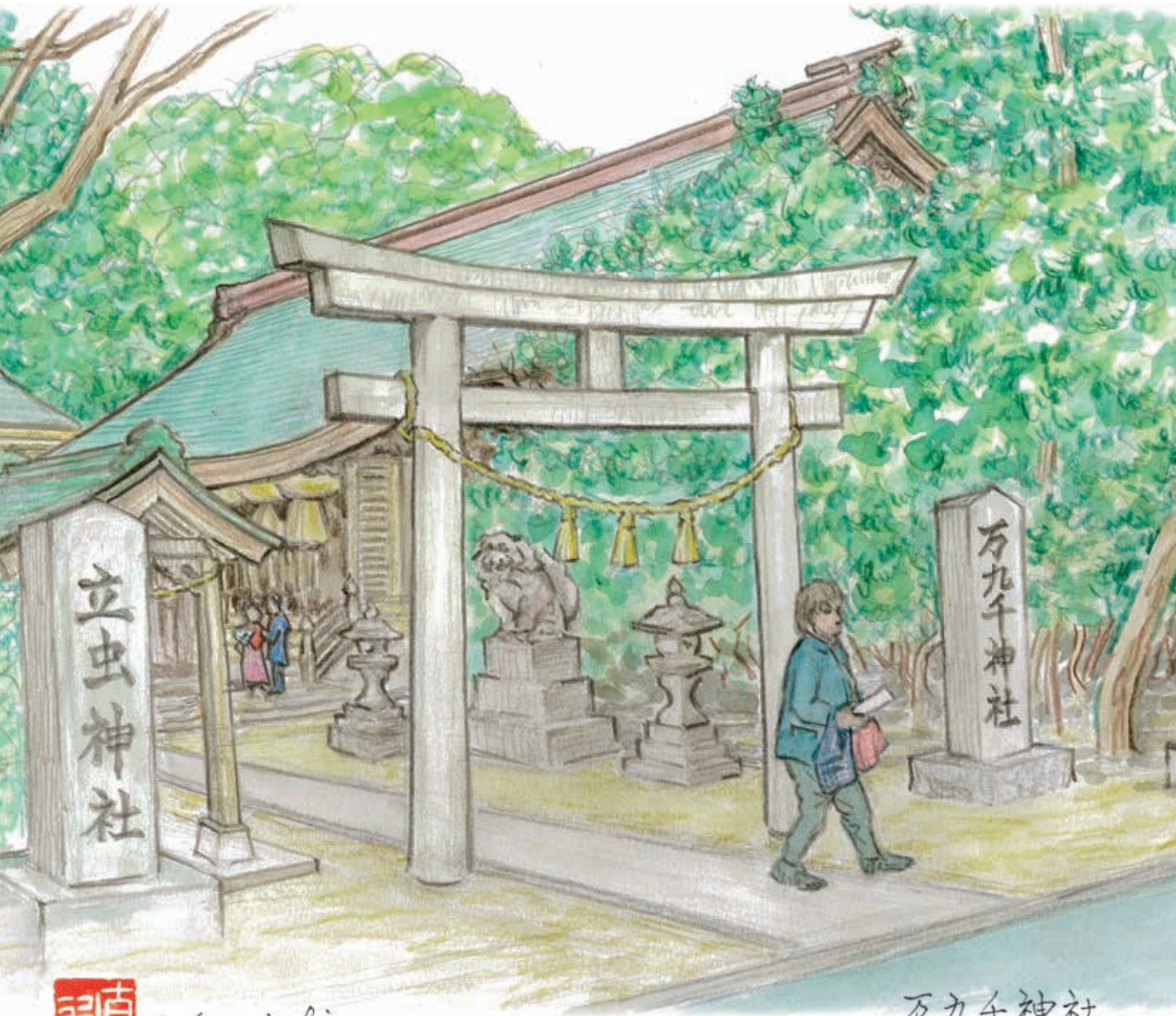


2020  
2  
February Vol.47

# JAしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「斐川町 ミニトマト」 斐川地区本部



Naomichi

万九千神社  
出雲市 斐川町





島根には誇れる農産品がたーっくさん!

# 島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

## 斐川町 ミニトマト

2月は、斐川地区本部。出雲市斐川町でミニトマト栽培に取り組む玉木真二さんにお話を伺ってきました。

玉木さんが経営する玉木農園は、元々祖父の代からタバコ栽培を始めた後、ぶどう栽培に代わり、それに加え父親がミニトマトと野菜・花苗を栽培するようになりました。家族経営の農園で育った玉木さんは幼い頃から「いずれは自分も農業をやるんだろうな」という漠然とした思いを抱いていましたが、農業系の学校を卒業後は一旦JAに就職。職員として農業関係の仕事に携わっていました。そんな中、そろそろJAを辞めて家で農業を始めようと決断した矢先に、父親が病気で他界。思いがけない形で後を継ぐこ

### 思いがけない形でスタートした就農



お話を伺った玉木真二さん。

とになりました。

### 5年間 手探り状態で続けてきた

玉木さんはそれまで実際に畑に入って本格的に農業をすることがなかったため、父親と一緒に作業をするという機会もありませんでした。記録用のノートなどは残されておらず、栽培方法やコツなど父親が長年築きあげてきたやり方は一切手元に残っていませんでした。ずっと農園を手伝っていた母親も技術的な面は教えてもらっていませんでした。そのため、当時のことを「本当に何もわからない状態でした。戸惑いながらも手探りでなんとかここまでやってきたという感じです」と振り返る玉木さん。基本的なやり方は父の代から所属していたトマト部会の先輩に聞いたり、水耕栽培用の機械メーカーの担当者に聞いたり一から努力を重ね、今日までハウス11棟の管理を維持してきました。

### 2つの栽培方法で育てる ミニトマト

玉木農園では、水耕栽培と土耕栽培でミニトマトを育て



土耕栽培のハウス。こちらは主枝を上へ伸ばしていく。



水耕栽培のハウス。1年という長い間ずっと植えたままにしているため、主枝を横へ伸ばしていく。

ています。水耕栽培は根を水に浸す方法で、土と接していないため衛生的で病気になるにくいと言われています。そして、成長が早く肥料をやればすぐに効果が出ますが、反対に少しでも間違えたり、病気が発生した場合もすぐ全体に広がってしまうという難点も。それに対して、土耕栽培の場合は生育が緩慢なため、





ハウスの中の温度は12℃に設定。日中はビニールを開け、太陽の光を浴びさせる。太陽の光が当たらないと赤く色付かない。

病気が発生しても直ちに何かしらの手立てを打てば全体に広がる恐れが低いという利点があります。

ミニトマトの苗は、近年、低段密植が主流と言われていますが、ここでは水耕栽培の場合、一度植えた苗は1年間そのままにしているそう。植え替える手間や、植えた後2ヶ月は収穫できないため経済的な面からもこの方法を採用しています。その間、追肥や防除などの管理を徹底的に行っています。

### 気軽に食べてもらえる ミニトマトを目標して

現在ハウスでは、CF千果、サンチェリー、アイコなど5、

6種類のミニトマトを栽培。週3日、パート5名と共にひとつひとつ手作業で収穫。その日のうちにパックに詰め、出荷します。最近では、高糖度トマトのようにスイーツ感覚で食べられるものが好まれる傾向にあります。その場合栽培にコストがかかります。その分販売価格も高くなってしまします。玉木さんが目指すミニトマトは、気軽に手に入り、お弁当のおかずにしてもらえらるような存在。そういう理由からも、甘みと酸味のバランスが取れ、量産できるミニトマトを作っています。



「あなたのところのミニトマトを買って食べたら美味しかったよ」と言われることが一番嬉しい。

### 農家だからこそできる 地域活性に向けた活動

玉木さんは農業の傍ら、仲間と共に地域活性に向けた取

り組みを積極的に行っています。数年前に町のシヨッピンセンターがなくなってしまうたことをきっかけに、その近くのコミュニティセンターで年1回「ひかわキレイマルシェ」というイベントを開催。農家や各分野の20、30代の若手メンバーが中心となり、計画から運営までを実行しています。将来的には玉木農園で産直を作り、この農園でできたミニトマトや野菜・花苗をはじめ、地元の農家が色んな野菜を売る場所になればと構想を練っています。こういった活動を通して、この地域で作られたものをもっと皆さんに知ってもらい、農家と消費者がどちらも満足できるように仕組み作りに向け動き出しています。

### 新しい視点で 次世代へ繋ぐ

今後はJAとも話し合いながら、栽培の様子を動画撮影や独自のノートに書き留めていくことも検討中。それは、これから現れるであろう若い世代の新規就農者のために、「何か渡せるものを形にして残したい」という思いから。玉木さん自身が就農当初に苦労した経験は

もちろん、昔の人がよく言われる「感覚で覚える」とことは難しく長い時間もかかるため、それが農業に対するハードルを上げてしまう



「ミニトマトは比較的作りやすいので新規就農におすすです」と語る玉木さん。

可能性もあります。そうではなく、「この土地の環境や気候にあった栽培方法を一人で多くの人にわかりやすく伝え、みんながこの地域の農業を盛り上げていけるよう、自分が橋渡し役を担っていきたい」と語る玉木さん。次世代に何を伝えていけるか。目の前の作業に追われながらも、日々様々な活動に奮闘中で

### ミニトマト

#### 一口メモ

玉木さんのミニトマトをはじめ、斐川町内で安心・安全にこだわった栽培方法で育てられた野菜や果物は「ひかわの恵み」としてブランド化され、県内のスーパーで販売されたり、出雲市内の学校給食にも使用されています。また、規格外のミニトマトはトマトジュースに加工され、素材の旨味を感じる喉越しスッキリな味わいを楽しめます。冬場に収穫されるミニトマトは、水分が少ないために甘さがギュッと濃縮され、子どもから大人まで皆が虜になる美味しさです。ぜひ「ひかわの恵み」をお試ください。







「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」

# JA自己改革の取り組み

## 信用・共済事業の機構改革を実施します

事業改革の取り組みの一環として、信用・共済事業の機構改革を令和2年3月1日付けで実施します。信用・共済事業を取り巻く環境が大変厳しい中、JAしまねは統合メリットの発揮に向けて組織を再編し、事業のスリム化・効率化を進めてまいります。

### 【令和2年3月1日付け機構改革の概要】

- 信用・共済事業における本店と地区本部の重複業務を移管・機能集約して、本店と支店を直結する組織体制とします。
- これにともない、地区本部の金融共済部を廃止します。
- 各地区本部に支店を統括する統括支店を設置し、これまで信用・共済事業で地区本部が担っていた機能に対応します。

この度の機構改革は、重複業務・機能の集約による効率的な組織体制を構築するものです。今後も信用・共済事業のあり方や見直しを検討してまいります。

また、大きな課題である営農経済事業改革についても、引き続き検討を進めてまいります。

JAしまねの総合力を結集し、環境変化にスピード感ある対応を行い、多様化する組合員ニーズに対してより一層のサービス向上に努めてまいります。



©ひとのわづま



©よりぞう

## 担い手訪問活動を継続的に実施します

JAしまねでは自己改革の一環として、JA役職員が各地域の担い手を訪問し、直接お話を伺う活動に取り組んでまいりました。

訪問活動では、JAの自己改革等の取り組み状況などをお伝えするとともに、直接ご意見やご要望を伺います。

JAしまねでは、担い手をはじめとした組合員との対話を重ね、また集会等も活用しながら、いただいたご意見をこれからの各種事業や運営に活かしてまいりますので、どうぞ忌憚のないご意見をお寄せください。





# 斐川地区本部 グリーンセンター



# 産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品は、  
島根県内の産直店舗で紹介します。



花と地元産野菜が魅力のグリーンセンターは、JAが運営する斐川町内唯一の産直として、同町内はもちらん松江市や雲南市などからも買い手が訪れる人気の直売所だ。

その特徴は何といっても店内に並ぶ色とりどりの花。別名「花と野菜の産直市場」と呼ばれる同産直店舗に足を踏み入れると、季節の鉢植えや胡蝶蘭などが来店者を迎える。家庭用のリーズナブルな鉢植えはもちろん、胡蝶蘭も開店祝いや新築祝い用に強いニーズがあるという。店内には切花コーナーもあり、スタッフがプレゼント用のラッピングなども行う。こうした花卉は、地元生産



鉢植えや切花を素敵にラッピング! スタッフ手作りのメッセージカードを添えるとさらにgood!

者から出荷されたもののほか市場からも仕入れることで、季節を問わず品数が充実するよう心掛けている。

250人からなる野菜等出荷者協議会の生産者から毎日出荷される新鮮な野菜や果物も、広い売り場に所せましと陳列され、取材当日もオープンから大勢の買い手が賑わっていた。斐川町の特産を使用した加工品もおすすめで、人気のハトムギチョコやトマトケチャップなどの専用コーナーが設けられている。

平成7年に農家の主婦らが中心となってテナントからスタートした同産直も、今では店舗での販売のほか、病院や福祉施設、保育園などへの野菜配達も請け負うなど、地域になくてはならない店となった。これからも地域密着をモットーに、地域の人々の生活を彩る産直であり続ける。



広く設置された産直野菜コーナーは朝から質・量ともに充実している



斐川の人気加工品もグリーンセンターで購入できる



店名：グリーンセンター  
所在地：島根県出雲市斐川町美南1329  
TEL：0853-73-9070  
営業時間：9:00~18:30  
定休日：12/31~1/4、8/15



JA  
自己改革  
実践中

JAグループ島根

# JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介



JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

森川勇人さんは、東京から平成28年にUターンし、他のぶどう農家での研修を経た後、平成30年3月に新規就農され、大粒系ぶどう28aと野菜26aを栽培されています。

平成30年にはぶどうハウスを8棟整備され、今年度は行政の補助事業とJAしまね農業振興支援事業で整備したぶどうリースハウスを活用されています。

現在、キャベツやあすっこ等を栽培しながら、果樹剪定作業や防風ネットの設置、ハウスまわりの整備など、来シーズンからの大粒系ぶどうの出荷開始に備えています。

森川さんは「JAに支援してもらい、初期投資が軽減でき感謝しています。将来的にはシャインマスカット・ピオーネに加え、新たに神紅の栽培を行い、大粒系ぶどうをメインに経営したいと考えています」と笑顔で話してくださいました。

浜田市 <sup>もりかわ</sup> 森川 <sup>はやと</sup> 勇人さん



JA YOUTH

## 一所懸命 青年連盟

### JAしまね斐川青年連盟

JAしまね斐川青年連盟（盟友数83名）は、農家盟友とJA職員盟友で構成された組織です。各種イベントへの出店や学習活動などを通じて、盟友同士の交流を図るとともに、今後の農業や地域貢献について考える場となっています。

斐川青年連盟の主な活動は、「保育園での花苗植え」、「農業絵画・ポスターコンクールの実施」、「手作り看板製作」、「JAまつりへの出店」などです。

保育園での花苗植えは、『園児の土と植物へのふれあい』を目的として、年2回、JA女性部と合同で実施しています。同盟友が育てた苗を園児と一緒に定植し、その後の管理は園児たちが行います。そして、きれいに咲いた花は卒園式や入園式で飾ってもらいます。

3月には、「農業絵画・ポスターコンクール」の青年連盟賞受賞作品を原画として、「手作り看板」の製作をしています。これは米消費拡大のPRを目的として始まった活動で、今年で16年目になります。完成した看板は多くの方に見てもらえるように、毎年グリーンセンター入口に設置しています。

このほか、地域の皆さんとの交流を目的として、JAまつりで杵つき餅の実演販売を行っています。また、盟友の知識向上を目的とした先進地視察研修や野菜の栽培・出荷なども行っています。

今後も各種活動を通じて盟友同士の交流を図るとともに、農業の活性化と地域貢献を目指して、日々取り組んでいきます。



保育園での花苗植え



手作り看板製作



杵つき餅の実演



雲南

## 良質酒米目指して振興大会 知事もエール

雲南地区本部管内の酒米生産者らが組織する、雲南稲作推進協議会酒米生産部会は1月18日、松江市のホテル玉泉で第11回雲南酒米生産者振興大会を開き、生産者や行政、JA関係者ら約100人が参加しました。

大会は生産者らが一致団結し、県内随一の生産面積を誇る酒米産地として需要に応じた安定生産とさらに良質な酒米を目指して毎年開催しています。

大会では島根県農業技術センター栽培研究部の田中互副科長による「酒米の高品質生産に向けた対策」や、丸山達也県知事による「魅力ある農業の実現に向けた取組の方向性」の講演が行われました。

石原吉徳部会長は「需給バランスのとれた良質米の安定生産が求められている。皆さんと共に頑張りたい」と意気込みを語りました。



開会の挨拶を述べる石原会長

くにびき

## くにびき農業法人会 認定新規就農者と意見交換会実施

くにびき農業法人会（岸本定朝会長）は12月20日、松江市の松江ニューアーバンホテルで認定新規就農者との意見交換会を開催し、50名が参加しました。

意見交換会は、同法人会会員と新規就農者との意見交換を通じた交流により、農業経営の安定や後継者の育成に繋げようと企画。

当日、岸本会長が「地域農業を守り、発展させるためにも法人や新規就農者が一丸となる必要がある。活発な意見交換をしてほしい」と挨拶しました。その後、5班に分かれ「農業経営の安定」をテーマに意見交換を開始。それぞれの立場で現状の課題をメモに書き出し、その課題の解決策について意見を交わしました。

また、同法人会からマルカミ農縁株式会社の上山根有史さんによる体験発表も行われ、参加者は農業に対する熱い思いに耳を傾けました。

2019年5月に就農した神門侑花さんは「個人経営で法人の方と繋がる機会が少ないため、今回のような機会ありがたい。疑問に思っていたことについて聞くことができよかった」と話しました。



解決策を話し合う参加者

隠岐

## JA女子大学隠岐キャンパスで 冠婚葬祭マナーを学ぶ

JAしまね隠岐地区本部は、隠岐の島町の隠岐島文化会館でJA女子大学マナー講座を開催しました。同女子大学は一昨年春に第1期JA女子大学を開校しており、今回で10回目の講座。マナー講座は、生徒からの開催要望が強かった冠婚葬祭マナーをテーマに、ユミプロデュース代表の池上由美講師を迎え、普段接することの多い冠婚葬祭礼儀作法を学びました。生徒は熱心に聞き入り、マナーには地域性があり常識だと思っていたことが常識ではなかったことなどを知らると、驚きの表情を見せていました。池上講師の「マナーとは相手の方を思いやりの心をもって接することがマナーである」との言葉が印象深く残っています。

第1期生で開催する講座は今回で最後となり、来月2月には卒業式を行う予定です。



やすぎ

## やすぎエコ白ネギ出荷本格化

安来市では共選エコ白ネギの出荷が本格化しています。昨年11月下旬にやすぎ白ネギ生産部会が出荷を開始し、松江市の卸市場である松江合同青果(株)を經由後、(株)みしまやへ全量出荷しています。品質は良好で、今年度は15トンを目標に4月上旬まで出荷する予定です。

同部会は21名の生産者で構成され、うち18名が島根県の推奨する「エコロジー農産物」の認証を受けています。この認証を受けた白ネギは「エコ白ネギ」として、慣行栽培と差別化して販売されています。慣行栽培に比べて化学肥料を同県基準の半分としており、環境にやさしい栽培が特長です。

「エコ白ネギ」は安来管内のJA直売所にも並んでおり、一般消費者からの人気も高いです。JA担当者の足立美由紀職員は「安来のエコ白ネギは強い甘みが特徴です。ぜひ食べてほしいです。」と話しました。



## 斐川

### 大型特殊免許取得へ

斐川地区本部農機課は1月22日、同地区本部営農総合センターで大型特殊免許（農耕車限定）取得に向けた講習会を開きました。管内の営農組織や担い手農家などから8名が参加し、基本操作や試験のポイントなどを学びました。免許を持つJA職員を講師役に、操作方法や交通ルールなどの座学講座約90分と、駐車場の一角を試験場のコースに見立ててキャビン付きトラクターを運転し、走行確認や方向変換などを練習しました。近年、営農組織や大型農家の規模拡大に伴い、農耕車で公道を走行するケースが増えてきており、免許取得で安全使用を促すために同課では毎年講習会を開いています。担当職員は「多くの免許取得者を確保することで大型機械の安全使用と農作業の効率化を図り、斐川の農業の発展に繋がっていききたい」と話しました。



## 隠岐 どうぜん

### 「第2期JA女子講座」の開講

12月14日、昨年に続き第2期となるJA女子講座を開講しました。

今年度受講を募ったところ、昨年を上回る21名の応募をいただきました。

第一回目となる女子講座は「ミニ門松で新年を迎えよう！」と題し1人一組ずつの門松作りに挑戦しました。あらかじめ準備した土台に当たる太い竹と、それに立てる先端が斜めにカットされた3本の竹を選び、長さなどを好みに調整して基本形を作り、これに大小の松、紅色鮮やかな千両・南天などで盛りつけし、水引（梅結び）や扇などの手作りアクセサリを飾り付けました。大きな笑い声と真剣なまなざしの2時間で、素晴らしい「ミニ門松」が出来上がりました。



## 石見銀山

### 女性部が学校給食に里芋を出荷

JAしまね石見銀山女性部が、里芋を学校給食に出荷しました。

同女性部の学校給食への出荷は平成27年より始まっており、かぼちゃやふきなどを学校給食に出荷しています。

12月5日には、里芋を持ち寄り、部員18名が大田市学校給食センターの指導を受けながら、皮をむいていき、合計で77.5kgを出荷しました。

この日集められた里芋は「里芋のスープ」として12月6日の大田市内の幼稚園、小学校、中学校の給食に登場しました。

森脇岸江女性部長は「地元の農産物を子供たちに味わって食べてもらいたい」と語りました。



出荷する里芋の皮をむく女性部員

## 出雲

### 出雲市アグリビジネススクール 4講座で28人がスタート

出雲市農業再生協議会は1月8日、出雲市役所くにびき大ホールで「出雲市アグリビジネススクール」の令和元年修了式・令和2年開講式を開きました。同会の藤河正英会長（出雲市副市長）は冒頭のあいさつで「身につけた技術を、出雲市の農業発展にご活用いただきたい」と呼びかけました。

スクールは地域農業の担い手の育成・確保を目的に平成18年に始まりました。特産のブドウ、イチジク、柿の3部門のチャレンジ講座と、女性・シニア向けの産直野菜講座を実施し、1年間を通して座学や栽培研修を行います。

令和元年は29人が修了。令和2年は28人が受講します。産直野菜講座を修了した藤原光雄さんは「人が食べるものなので安全面は特に気をつけている。肥料・農薬の適正使用などを詳しく学ぶことができてよかった」と成果を話しました。



あいさつをする藤河会長



西いわみ

令和元年度石西地域リーダー研修会  
が開催されました

島根県石西地域の農業・農村の振興を図るため関係機関で組織する「石西地域農林振興協議会」は1月22日、JA各生産部会組合長等のリーダーの資質向上と関係機関との一層の連携を図ろうと益田市元町の益田市立市民学習センターで令和元年度石西地域リーダー研修会を開催しました。

講師に招かれたJAしまね山根盛治副組合長が、参加者55名を前に「リーダーに求めるもの」と題した講演を行いました。

山根副組合長は「リーダーとは、組織やチームの使命を達成するために必要なことをやる人、リーダーシップとは、他者を巻き込んで現状を変え成果を出すこと」と述べ、「リーダーがすべきことは、目標を掲げチームを鼓舞する事。先陣を走ること。決断をすること。コミュニケーションを取ること。の4つで、大切なのは誰もがリーダーシップを持つことだ」と訴えました。

研修会ではこのほかJA西いわみぶどう部会の取り組みなどが報告されました。



島根  
おおち

とんど祭りで五穀豊穡を祈願

島根おおち地区本部では、昨年販売した正月用しめ縄・しめ飾りを回収し、管内のとんど祭りにおいて五穀豊穡を祈願しました。

このしめ縄は管内の生産者が手作りしたもので、広島市場や広島市内のスーパー「スパーク」に出荷し、今年は約3,000個のしめ縄・しめ飾りを販売しました。広島市内ではとんど焼きを行っている場所が限られるため、正月明けにはスパークの各店舗に回収箱を設置し回収を行っています。回収したしめ縄は、瑞穂支店管内で職員も参加する地元青年会が作るやぐらに積み上げられ、点火されるとパァンッと大きな音とともに巨大な炎が舞い上がり、参加した地元住民と今年一年の無病息災・五穀豊穡を祈願しました。



本店

JAグループ島根  
「緑の募金」贈呈

JAグループ島根は1月23日、(公社)島根県緑化推進委員会の「緑の募金」に、役職員などから寄せられた募金72万7,919円を贈りました。松江市の林業会館で行われた贈呈式ではJA島根中央会の石川寿樹会長が同委員会の松尾秀孝代表理事会長へ目録を手渡しました。JAグループ島根では2011年度から同募金に取り組み、今回で9回目。総額は631万8,217円となりました。

石川会長は「県内の森林整備、環境緑化、東日本大震災や熊本地震の被災地の森林復興などに役立ててほしい」と期待し、同委員会の松尾会長からは「毎年取り組んでいただき感謝する。有効に活用していきたい」と感謝の言葉をいただきました。

同募金は県内各地小中学校での「緑の少年団」活動、森林整備や地域環境の緑化、東日本大震災や熊本地震の被災地の森林復興などに活用されます。



松尾代表理事会長(左)へ目録を手渡す  
JA島根中央会の石川会長

いわみ  
中央

「いわみのかあちゃん漬け」  
本漬け作業始まる

いわみ中央女性部弥栄(徳田マスエ部長)は、1月16日に昔ながらのたくあん漬け『いわみのかあちゃん漬け』の漬け込み作業を行いました。女性部の活性化を目指し、2010年からたくあんの販売に取り組んでいます。

昨年9月に種を蒔き追肥や間引きを行い、11月に収穫した大根を寒風にさらした後、塩漬けにして今回の本漬け作業を迎えました。

この日は10樽(1樽30kg)を漬け込みました。約3か月置いたのち4月から販売予定です。

徳田マスエ部長は「部員の皆さんが20kgの重石を運び、腰が痛いと言いつつも早く作業をしていただけるので、今まで続けて来ることができました。長年改良を重ねてきたたくあん漬けの味を、今年も多くの方へお届けしていきたい」と語りました。





## J A 共済ふれあいの集い開催

やすぎ地区本部は、松江市玉湯町のホテル玉泉で「J A 共済ふれあいの集い」を開催しました。これは、65歳以上の方を対象に毎年開催しており、今年は103名の方が参加されました。当日は健康増進を図るため健康診断や健康教室などを行い、あわせて施設の温泉や食事を楽しみました。

ふれあいの集いは支店（地区）別に2回行っており、安来東、安来南、伯太支店は1月22、23日、赤江、広瀬支店は29、30日に実施しました。1日目はJ A 島根厚生連による健康診断や健康教室を行い、研修として「あいあい劇団」による電子マネーを使った特殊詐欺の寸劇が行われました。夜には懇親会があり、参加者同士会話を弾ませ交流を深められました。

2日目は遊びとリハビリテーションを組み合わせた「遊ビリテーション」を行い、参加者は笑いながら身体を動かしたり声を出したりして楽しめました。ふれあい福祉課の仲井健司課長は「ふれあいの集いを通じて、組合員の皆様が健康で元気に過ごせるよう努めていきたい」と話しました。



## 直売所の初売り

やすぎ地区本部の各直売所で、2020年の初売りが行われました。1月3日に中海町のなかうみ菜彩館、6日に広瀬町のグリーンセンターひろせ店と飯島町のグリーンセンターはしま店が初売りを行い、安来産の農産物が入った福袋を販売しました。



なかうみ菜彩館では道の駅あらエッサ内の他店舗と協力し、イチゴや魚せんべい、番茶などが入った福袋を30袋販売しました。また、グリーンセンター2店舗では、春菊や水菜、シイタケなどが入った鍋もの福袋と梨やイチゴ、キウイなどが入った果物福袋を70袋販売しました。来場された方は大きな福袋を買い物カゴに入れ、旬を迎えた白ネギや大根、白菜、イチゴなどが並んだ店内で買い物を楽しみました。



J A 担当者は「2020年も各直売所で多くのイベントを企画していますので、皆様にぜひご来店していただきたいと思います」と話しました。

## アンパンマンと学ぶ交通安全

やすぎ地区本部は12月7日、安来市総合文化ホールアルテピアで「J A 共済 アンパンマン交通安全キャラバン」を開催し、午前と午後の2回行われたイベントには安来管内の親子約700人が参加しました。

イベントのアンパンマンショーでは、歩行者用信号機を用いて「赤は止まる」「青は左右を確認し、手を挙げて渡る」など横断歩道の渡り方を説明。参加した子供はダンスをしたりクイズを解きながら交通ルールを学び、アンパンマンと交通ルールを守ることを約束しました。

このイベントはショーを通じて、親子で楽しみながら交通安全を学んでもらうことを目的としており、参加した子供は「アンパンマンと約束したから大丈夫」と話し、イベントを楽しみました。同地区本部金融共済部の国須敏裕部長は「お子さんが楽しく交通ルールを学べてよかったです。今後もJ A とJ A 共済は地域貢献活動として事故のない社会を目指して取り組んでいきます。」と話しました。





## フレミズ防災術を学ぶ

フレッシュミズ部会かぐやひめは1月23日、赤江交流センターで台所防災術を学ぶ活動をしました。昨年は自然災害が多く発生したこともあり、いざという時に対処できるようになることを目的として開催し、防災の中でも女性に関心が高い「食」をテーマに選びました。

教材には家の光9月号を活用し、災害時に簡単にできるお湯ポチャレシピを実践しました。身近な食材を使ってコンロとポリ袋、鍋一つで簡単にご飯と蒸しパン等を作り、新聞紙で作成した紙皿で試食しました。

他にも講師を招いた講習や楽しいクイズを行い、災害に備える様々な対処法を仲間と一緒に楽しく学びました。



## 農青連の仲間を募る

やすぎ青年連盟は12月9日、赤江支店で新規就農者や就農実習生などを招いて昼食会を開催しました。

昼食会には、農青連に加入されていない7名の農業者を含め14名が参加し、同連盟の北中宏一委員長や事務局から農青連の活動内容や方針などを説明し、農青連をPRして仲間を募りました。

その後、食事をしながら意見交換を行い、食事が終わると6名の方から加入意思があり、仲間の証として青色が特徴のTシャツとジャンパーが渡されました。新たに仲間になった方は「皆さんと楽しく活動ができれば良いなと思います」と今後の活動に期待しました。



## 役職員救命処置学ぶ

やすぎ地区本部の役職員は1月18日、わかさ会館で救急救命研修を行いました。安来市消防本部から講師を招き、心肺停止になった方への救命処置について学びました。



役職員は人形を使って正しい強さと速さで行う心臓マッサージを実践し、AEDのコネクターを貼る位置や効果なども学びました。研修に参加した職員は「支店にもAEDがあるので、研修で学んだことをいざという時に活かせたらと思います」と話しました。

同地区本部では毎月第3土曜日の役職員研修の時間を活用し、様々な研修を行っています。当日は救急救命研修の他に情報セ



キュリティー研修も行い、情報漏洩等の事故が無いよう日々の業務について再確認しました。

## 試食販売でエコ白ネギPR

やすぎ白ネギ生産部会は1月18日、地元量販店の(株)みしまや三刀屋店でエコ白ネギをPRする試食宣伝販売を行いました。慣行栽培に比べ化学肥料が島根県基準の半分である安来産エコ白ネギは、環境にやさしい栽培と強い甘味が特長です。その美味しさを伝えるためエコ白ネギの中華スープ100食を生産者自ら提供し、販売促進につなげました。

この試食販売は、市場経由で全量出荷している(株)みしまやで毎年行われており、中華スープを試食した方は「白ネギの甘味を凄く感じますね」と話しました。JA担当者の足立美由紀職員は「毎年試食販売をさせてもらっており、エコ白ネギの認知度が上がっているように感じています」と笑顔をみせました。





安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI  
KIDS

# 未来の 主役 たち

れな  
長谷川 麗奈 ちゃん(6さい)  
かなた  
奏太 くん(2さい)



4月から小学1年生になる麗奈ちゃんは、何事にも一生懸命な女の子。体を動かすことが大好きで、逆上がりや側転がとっても上手にできるみたい。そんな麗奈ちゃんは、将来ネイリストになってみんなをキレイにしてあげたいんだって。

弟の奏太くんはママゴト遊びが好きな優しい子。おうちではお姉ちゃんのマネをして、上手にパズルができるようになったみたい。また、お笑い番組が大好きでお気に入り、チョコレートプラネットのTT兄弟で、モノマネをみんなの前で披露するんだって。

とっても仲良しな姉弟で、弟思いの麗奈ちゃんとお姉ちゃんのことが大好きな奏太くんでした。

### ～お父さんお母さんより～

「いつも元気で明るいレナちゃん、カナちゃん。ママとパパはいつもたくさん幸せをもらっています。2人の笑顔が大好きです。ニコニコ笑顔を忘れずに、これからも2人仲良く周りの人にも優しく大きくなってね。」

## 家の光 料理倶楽部

講師：栄養士 飯塚生美子 氏



## まるでガトーショコラ



料理は家の光2月号10頁を参考にした先生のオリジナルレシピです♪

### 活動記録

1月は、おからパウダーを使った「まるでガトーショコラ」を作りました。クルミを生地に入れて食感を出し、イチゴを添えて可愛く仕上げました。また、簡単にできる「パラパラ卵チャーハン」や色合いが良い「カリフラワーと人参のポタージュ」を作りました。



入部希望者は、ふれあい福祉課 (0854-22-3751) まで



## ふれあい福祉課だより

### てんとう虫（転倒無視） 体操で健康づくり！

1月19日に赤屋交流センターで、赤屋地区健康推進会議主催の赤屋地区健康大会が開催されました。当日はJA介護予防地域活動支援員が講師を務め、転ばないための「てんとう虫（転倒無視）体操」を行いました。また、赤屋地区体育協会の指導の下、健康チェックや体力測定も行われ、参加された住民のみなさんは熱心に取り組みました。

人生100歳時代、加齢とともに筋力が落ち転倒しやすくなり、場合によっては骨折して寝たきりになることも・・・自ら健康管理につとめましょう。

#### お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター  
TEL：23-8230 FAX：23-8231



## 女子大レポート

和食のマナー 講座

講師

池上 由美氏



今回の女子大は、講師に池上由美氏を招き、清水町にある「ゆう心」で和食のマナーについての講座を行いました。学生は箸の割り方や置き方、食べる時の順番、お皿の持ち方などさまざまなことを学びました。そして教わったマナーを実践しながら、ゆう心の美味しい料理を楽しみました。また、フレッシュ部会かぐやひめの役員も参加し、交流を深めました。

#### 学生感想

- ◆洋食のマナーは習ったことはありますが和食のマナーは初めてで、今まで知らなかったことがたくさんあり、勉強になりました。
- ◆お箸の正しい扱いを初めて知りました。毎日使うものなので、日本人のマナーとして知ることができて良かったです。



## 洋服の青山 販売会開催のお知らせ

令和  
2年

2月26日(水)安来南支店(宇賀荘町1225) 10時から19時まで  
2月27日(木)赤江支店(下坂田町1075-1) 10時から19時まで  
2月28日(金)赤江支店(下坂田町1075-1) 10時から19時まで

JA×青山タイアップカードご登録・ご提示でさらに10%OFF!!

### オーダースーツ

オーダースーツの  
取り扱い開始  
しました

SPECIAL PRICE

¥29,000(税抜)~



既製服 お買得スーツ

数量限定

AOYAMA MEN'S  
Suit

既製服スーツ

¥19,000(税抜)~



MEN'S Formal



メンズフォーマル  
¥19,000(税抜)~

MEN'S Item



ワイシャツ・  
ネクタイ・ベルト  
¥2,900(税抜)~

MEN'S Shoes



シューズ  
¥7,900(税抜)~

※写真掲載商品は全てイメージです。※掲載商品価格は全て税抜となります。

お問い合わせ先 やすぎ地区本部 生活燃料課 TEL: 0854-28-7200





## やすぎ農業青色申告会のご案内！

青色申告会は、青色申告者で組織された納税者の団体として、会員に対する税務指導など正しい申告納税を進める取り組みを行っています。青色申告をお考えの方は是非ご入会ください。

加入申込み、その他のお問い合わせは生産流通課までご連絡下さい。

年会費 1,000円です！

JAしまね やすぎ地区本部 生産流通課

TEL 0854-28-7800

FAX 0854-28-6780

## スマホ×確定申告 ～ネクストステージ～

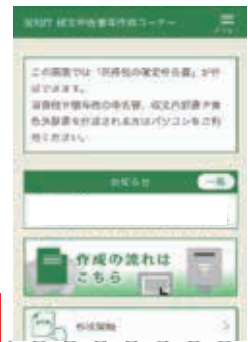
## 進化するスマート申告！

### スマホで見やすい専用画面

令和2年1月から、2か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、スマホ専用画面をご利用いただける方の範囲が広がります。



申告書の作成  
はこちらから！



開発中の画面ですので、実際の画面と異なる場合があります。

項目	平成30年分	令和元年年分
収入	給与所得（年末調整（年調）済、1ヶ所）	給与所得（年調済1ヶ所、年調未済・2ヶ所以上に 対応）、公的年金等、その他雑所得、一時所得
所得控除	医療費控除、寄附金控除	全ての所得控除
税額控除	政党等寄附金等特別控除	政党等寄附金等特別控除、災害減免額
その他	-	予定納税額、本年分で差し引く繰越損失額、財産債務調書（案内のみ）

雑損控除も受けられます

### e-Taxで手続完結

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォン」をお持ちの方は、e-Taxで送信できます。

また、マイナンバーカード対応のスマートフォン等をお持ちでない方も、「ID・パスワード方式の届出完了通知」に記載されたID・パスワードがあれば、e-Taxで送信できます。



対象端末の一覧  
はこちらから！



(注) ・タブレット端末からもご利用いただけます。

- ・e-Taxをご利用できない方は、作成した確定申告書を印刷し、税務署に郵送等で提出できます。
- ・「ID・パスワード方式の届出完了通知」の発行を希望される場合は、**申告されるご本人**が顔写真真符の本人確認書類をお持ちの上、**お近くの税務署**にお越しください。

### マイナンバーカードの取得方法

郵便・パソコン・スマートフォンなどから申請でき、無料で取得できます。

詳しくは、マイナンバーカード総合サイトをご覧ください。



スマホによる申請  
はこちらから！

マイナンバーカード 取得方法



# 自動車展示会



**来場特典** 当日下取り査定を  
させていただきます  
**水洗い機械洗車 無料**

日程: 令和2年2月22日(土)  
時間: 9時から16時まで  
場所: 自動車整備工場(広瀬町下山佐150)

お問い合わせ先  
J Aしまね やすぎ地区本部 自動車課  
TEL: 0854-32-2461

## 出雲縁結び空港発着 **FDA** 直行チャーター便利用!!

出雲-宮古島へ一直線!(片道約2時間30分) **2泊とも2名様より1部屋**で用意

エメラルドグリーン美しい海が広がる

# 宮古諸島5島めぐり

宮古島 池間島 来間島 下地島 伊良部島

絶景ポイント! **伊良部大橋** 全長3,540m  
平成27年11月31日に開通した宮古~伊良部間(6,500m)の通行料金を徴収しない橋としては日本最長の橋です。

旅行実施日 令和2年 3月26日~28日

旅行代金 (大人1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港起点、税込)

# 139,800円

※別途燃油サーチャージ1,300円が必要となります。  
※お1人部屋ご希望の場合2泊で24,000円(税込)の追加になります。  
※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1人部屋追加料金を申し受けます。

募集人員 80名様(最少催行人員65名様) 申込金 30,000円(旅行代金に充当します。)

申込締切日 令和2年2月28日(金)(ただし、満席になり次第締め切ります)

添乗員 出雲縁結び空港より同行し旅程管理業務を行います。

利用航空会社 フジドリームエアラインズ(FDA)チャーター便

食事条件 朝食2回・昼食3回・夕食2回 利用バス会社 宮古協栄バス又は同等クラス

※弊社貸切バス事業者リスト当社ウェブサイト(https://nokyotour.jp/pdf/business.pdf)をご覧ください。当社支店へご請求下さい。

宮古島観光&ゴルフプランもございます。

### 宮古島 宮古島東急ホテル&リゾート

2連泊

沖縄でも屈指の美しさを誇る身振浦前浜ビーチに隣接し、マリンスポーツをはじめテニス・ゴルフなどの施設も充実。

外観

客室

プール

※上記又は同等クラスホテルになる場合もございます。

### ご希望の方は、2018年11月オープンのデラックスホテルへグレードアップ!

イラサリウラグジュアリー・ロレックスホテル沖縄宮古

2連泊

客室

ホテルグレードアップ

お一人様 50,000円増し(2泊)

※シングルルームの設定はありません。

※上記又は同等クラスホテルになる場合もございます。



- ### 旅のポイント
- 出雲縁結び空港よりエメラルドグリーンの海と白い砂浜の美しい宮古島へ、FDAチャーター便で5〜5.5時間と飛び
  - 宮古諸島の5つの島を、船に乗らず、橋を渡りながら安心して観光が出来ます。
  - 宮古島のリゾートホテルに2泊2泊とも2名様1部屋をご用意。ご希望の方は2018年11月オープンのデラックスホテルにグレードアップ出来ます。(お一人様50,000円増し)

### 3月の気温

	最高	最低
島根	12℃	3℃
宮古島	22℃	17℃

### 半潜水式水中観光船

東平安名崎

宮古島の最東端にある「日本百景」に選ばれた宮古島を代表する景勝地です。

行程	入場観光、下船観光、車載観光	食事
1	出雲縁結び空港(11:00~11:30) → 宮古空港(13:30~14:00) = <△池間大橋> = 池間島 = 雪塩ミュージアム = 西平安名崎 = 宮古島(泊)(18:00)	夕食
2	ホテル(8:40) = <△来間大橋> = 来間島展望台 = 水深25mの美しい海の世界(約45分) = 半潜水式水中観光船 = 宮古島地下ダム資料館 = 宮古島海宝館(昼食) = 東平安名崎 = ユートピアファーム宮古島 = 伝統工芸品センター = 宮古島(泊)(16:30)	朝食 昼食 夕食
3	2015年開通全長3,540mの無料の橋 = <△伊良部大橋> = 伊良部・下地島内観光 = フナウサギバナタ = 佐和田の浜 = 飛行場跡 = 通り池 = 渡口の浜 = 牧山展望台 = 宮古島(昼食) = 宮古空港(15:00~15:30)	朝食 昼食
	出雲縁結び空港(17:00~17:30)	

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。  
※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終版の旅行案内書にてご案内いたします。  
※フライト時間は往路チャーター便のため、大幅に変更となる場合があります。

### 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。

本旅行は次の条件に基づきます。

この旅行は(株)農協観光(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、確定書面(最終旅行日程表)、及び当社旅行業取組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は次のとおりです。  
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の料金(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。  
手荷物の運賃料金、団体行動の心付け、添乗員付コースの添乗員の同行費用。なお、これらの諸費用はお客様のご都合により一部利用されなくとも原則として払戻しいたしません。
- ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて  
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入の上、右記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お支払い込みの調整引かさせていただきます。お電話等での申込みの場合は、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領したときに成立するものとします。旅行代金は、旅行開始日の前日より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。(国内旅行)

取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無
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%
旅行出発日の前日	旅行代金の40%
旅行出発日の当日	旅行代金の50%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の100%

●旅行条件の基準 この旅行条件は令和元年9月1日現在の運賃料金を基準としています。

### 国内旅行保険加入のおすすめ

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。これらの修繕費、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いたします。国内旅行保険については、弊社係員にお問い合わせください。

クリック! Nツアーしまね 検索

旅行のお問い合わせ・お申し込みは、下記旅行センター又は農協観光へ

【株式会社農協観光代理業】観光庁長官登録旅行業第939号  
島根県知事登録旅行業者代理業第17号

JALしまねやすぎ旅行センター ☎0854-28-6699  
総合旅行業務取扱管理者 佐中 真穂

JALしまね豊南旅行センター ☎0854-42-9118  
総合旅行業務取扱管理者 今岡 理恵

JALしまね豊川旅行センター ☎0853-73-9625  
総合旅行業務取扱管理者 吉川 由美子

JALしまね石見山旅行センター ☎0854-82-3501  
国内旅行業務取扱管理者 西村 雄一

JALしまね旅行センター本部 ☎0853-25-8907  
総合旅行業務取扱管理者 山田 純子  
総務部/総務課/総務センター/総務課

NOKYO TOURIST CORPORATION  
旅行業公正取引監視委員会 登録済  
農協観光(Nツアー)の旅行と似たでもご利用いただけます。

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号  
株式会社 農協観光  
出雲営業支店 TEL0853-21-3305  
〒693-0001 出雲市今市町87(ラビタ本店2F)  
総合旅行業務取扱管理者/選部 一宏

NOKYO TOURIST CORPORATION  
旅行業公正取引監視委員会 登録済  
農協観光(Nツアー)の旅行と似たでもご利用いただけます。

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号  
株式会社 農協観光  
島根支店 TEL0852-26-2600  
〒690-0852 松江市千鳥町15 コープビル1F  
総合旅行業務取扱管理者/水田 華信

★くまび地区・出雲地区内のお客様は、農協観光各支店へお問い合わせ・お申し込みをお願いします。  
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で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ありましたらご遠慮なく上記の取扱管理者におたずね下さい。  
※お客様の状況によっては、当初の手配内容に変わりが生じ、特別な配慮・措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お送りする「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を認読の上、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある場合は、ご相違させていただきますので、必ずお申し出ください。

写真は全てイメージです。



## ボタン電池の誤飲は大変危険です！！

◆家庭の中にたくさんあるボタン電池ですが、誤って飲んでしまい器官に入ると危険です。鶏肉の上にボタン電池を置く実験では20分で電池の形のくぼみができる程の損傷が確認できました。(国民生活センター 報道発表資料より)

**飲んでしまったらすぐに医療機関へ！**

ご相談は消費者ホットライン

☎ 局番なしの**188**

島根県消費者センター (イラスト：柏屋ココロ)



3月の外務日は  
**18日(水)・19日(木)**  
担当職員がお伺いします。

### 人事異動

◎退職 (令和2年1月31日付)

▼古志野達樹

### 税務相談会日程

- 安来東支店 3月2日(月)10時～12時
- 伯太支店 3月2日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 3月18日(水)10時～12時



## 市況動向

島根中央子牛市場  
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	914,100	800,067	579,883	700,700	659,200
	頭数	2	3	6	11	110
	最高価格	1,092,300	1,037,300	816,200	1,092,300	1,791,900
又キ	平均価格	802,450	740,300	781,550	781,660	798,276
	頭数	6	3	6	15	119
	最高価格	847,000	810,700	861,300	861,300	1,130,800
総平均価格	830,363	770,183	680,717	747,408	731,471	
合計頭数	8	6	12	26	229	

### 1月子牛市場県外移出頭数

	山口県	長野県	宮崎県	佐賀県	滋賀県	三重県	鳥取県	その他	合計	県外移出率
雌	13	8	0	10	5	10	10	42	98	57.31%
去	20	13	19	2	6	0	0	5	65	30.37%
合計	33	21	19	12	11	10	10	47	163	42.34%

### 全国“弱気配”で素牛下落傾向

令和2年1月の全国主要子牛平均価格(全農・畜産生産部1月21日現在速報)は、雌701千円(前月比98%)、去勢787千円(前月比98%)と“弱気配”の取引となっています。

本県1月の子牛市場は西部・中央で開設し361頭の上場があり、平均価格は西部市場688千円(前回比7千円安)で“弱含み”、中央市場は731千円(前回比5千円高)で“反発”の取引となりました。

今月の中央市場においては、価格は持ち直したものの体重・発育ともにバラツキが多く見受けられました。

全国的に素牛不足の状況に変わりはありませんが、需要期である年末の枝肉の動きが悪く、期待していた価格も得られなかったことから全国的に素牛価格も下落傾向となりました。



タテのカギ

- ①成長すると鶏になります
- ③太陽が東から昇る時分
- ⑥車の方向指示器のこと
- ⑧事故などを現場に居合わせて直接見ること
- ⑩工業——。——社会。——政党
- ⑪地震、雷、火事、——
- ⑬真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- ⑭雑巾を用意して年度末の——をした
- ⑯版画を刷るときに使います
- ⑰旧暦3月の異称です



ヨコのカギ

- ①ひな人形に供える角張った食べ物
- ②守備の反対語
- ③サンとゴの間
- ④兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- ⑤A、B、C……と数えて11番目
- ⑦走ると切れることも
- ⑨京の着倒れ、大阪の——
- ⑪白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- ⑫骨と骨をつなぎます
- ⑬白米を量るときに使う単位の一つ
- ⑭父や母の姉妹です
- ⑮——して得取れ

二重マスの文字を A～F の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1		8	10		14	16
			C			
		9				
2	6				15	B
			F			
	7			13		
3			11		E	17
4						
5			12			
			A			

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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「JA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 〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係  
2020年3月5日（木）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆  
「チョコレート」



・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはありません。

組合員・利用者の皆様へ  
（お詫び）

このたび、当組合のいわみ中央地区本部におきまして、職員による横領が発生いたしました（被害総額954,424円、全額弁済済み）。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに対し、深くお詫び申し上げます。

このような事態を二度と引き起こさないために、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライアンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、新たな決意のもとで誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年1月

島根県農業協同組合  
代表理事組合長 石川 寿樹

JA島根厚生連



節分で大豆パワーにあやかろう！

節分の日ときくと2月3日を思い出しますが、元来は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい、季節の移り変わりのことをさします。つまり、節分は年に4回あるのです。ではなぜ、2月3日を節分と認識されるようになったのか。昔は春の始まりが一年の境と考えられており、2月の立春を一般的な節分と認識しているために「節分」といえば2月と思われるようになったのです。

節分の日に欠かせないもの、それは大豆です。豆まきをした後、歳の数だけ豆を食べることもあるかと思えます。豆を食べるとき、年齢よりも一つ多く食べたりします。「次の年も健康でありますように」と無病息災を願って食べることから、豆まきの後には豆を食べることが多くなったといわれています。

また、「豆を食べるとまめ（健康）で過ごせる」という意味も含まれるという説もあります。

そんな必需品の大豆は、とても栄養価が高く豆の王様といっても過言ではありません。大豆は「畑の肉」といわれているように、豆類の中でも「植物性たんぱく質」が圧倒的に多く、健康維持に欠かせない各種アミノ酸がバランスよく含まれています。たんぱく質は、私たちの髪や皮膚、血液などを作るうえで欠かせない栄養素です。大豆に含まれるたんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。肉にもたんぱく質は含まれますが、大豆に含まれるたんぱく質と同量を摂取しようとする、余分な脂質まで摂取してしまう可能性があります。そのため、脂質が気になる場合は、大豆に含まれる植物性たんぱく質を摂取すると良いでしょう。

また、「イソフラボン」という栄養素も聞いたことがあるでしょうか。イソフラボンは、エストロゲンという女性ホルモンに似た働きをしてくれます。そのため、女性らしい体つきにしてくれたり、女性に起こりやすい骨粗鬆症を予防するのに効果があるといわれています。

節分もあり大豆が活躍してくれる2月、しっかり大豆を摂取して大豆のパワーを活用してみてください。



JAしまねは、  
出産・育児を応援します！

出産・育児コミュニティ

JALしまね

# こども 倶楽部

## 会員募集中。

JALしまねこども倶楽部は、様々な特典で島根県にお住まいの妊婦さんを応援します。お会いすることを大切にし、JAの情報をお届けする事で地域に貢献したいと考えています。

対象 島根県在住でご妊娠中の方

会員期間 ご入会日からお子様の1歳の誕生日末日まで

入会金  
年会費  
**無料**



特典01  
ご入会時に  
**オリジナル  
限定品プレゼント**

特典02  
ご入会から  
ご出産まで  
**たまごクラブ  
お届け**

特典03  
ご出産時に  
**記念品  
プレゼント**

特典04  
各種 **お役立ち  
情報お届け**

- 会員専用アプリによる情報提供
- 子育て・地域に関する、お得意な情報「こども倶楽部通信」をお届けします。

詳しくはお近くの支店窓口(または担当者)にお問い合わせください。

会員  
申し込みは  
こちら




JALしまねこども倶楽部 検索

※特典01から03については最寄りのJA支店よりご自宅までお届けします。(郵送での対応は行なっておりません。)  
※特典03の内容は、各地区本部により異なります。詳しくは、該当のJAしまね地区本部窓口にお問い合わせください。



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 ×  メガネの三城

フレーム+  
選べるレンズ付

NEW! 選べるレンズ

1.60 1.67 スマホ用	1.60 球面	1.60 非球面	超うす型 1.67 非球面
1.60 遠近両用	超うす型 1.67 遠近両用	1.60 中近両用	1.60 近々両用

本体価格 **¥12,000~**  
[税込価格 ¥13,200~]

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 本店経済部生活課 (TEL) **0853-25-8907**



### あすっこすごもり卵



#### ●材料 (2~3人分)

- あすっこ…………… 1袋
- 卵…………… 2~3個
- サラダ油…………… 少々

#### ●作り方

- ①あすっこはさっと洗い、茎は斜め切り、葉は4~5cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、あすっこを炒める。
- ③あすっこをフライパンの中で楕円状に広げて真ん中を開け、中に卵を入れ、半熟の目玉焼きになるようにフタをして焼く。
- ④塩、こしょう、しょうゆ、ソース、マヨネーズなどお好みの調味料をかける。



☆朝ごはんにぴったりの一品です。

忙しい朝にささっと作れて、たんぱく質、ビタミンがいっぺんに取れるバランスのいい食事になります。朝、野菜不足の方にもぜひおすすめです。

### エビとあすっこのピリカラマヨ炒め



#### ●材料 (2人分)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| エビ…………… 160g  | 豆板醤…………… 小さじ1     |
| 酒・塩…………… 少々   | マヨネーズ…………… 大さじ2~3 |
| 片栗粉…………… 小さじ2 | サラダ油…………… 少々      |
| あすっこ…………… 1袋  |                   |

#### ●作り方

- ①エビは皮をむき酒・塩をして片栗粉をまぶす。
- ②あすっこは、さっと洗い、茎の部分は斜め切り、葉はざく切りする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、エビ、あすっこの順に炒める。
- ④あすっこが柔らかくなったら、豆板醤とマヨネーズを入れ炒める。



豆板醤の辛味とマヨネーズのコクがおいしい、お手軽にできる簡単中華味です。えびを鶏肉に変更してもおいしくできます。

### 表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は斐川町の万九千神社です。古事記にも登場するこの神社は、神在祭に際し全国から参集された八百万神が最後にお立ち寄りになり、神宴(直会=なおりい)を催したのちそれぞれの国へお帰りになるとの由緒を今に伝えています。平成26年の136年ぶりの遷宮で建て替えられた社殿には、旅行の安全無事や諸願成就などを祈願する人が後をたちません。

### 編集後記

今月の健康散歩テーマは節分と大豆。昔は節分の豆まきではもちろん豆を投げていましたが、最近では変化があるようです。衛生面を考慮して、バックに小分けした豆や殻付きの落花生を投げるとか。伝統、風情と安全、エコ。時には相反することもあります。何事も時代に沿って上手に折り合いをつけることが大事ですね。(和)

### 【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

