

2023
6
June
Vol.87

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

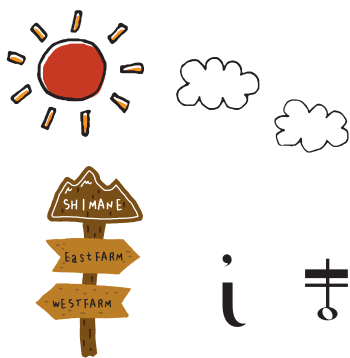
特集
有機農業への挑戦



可ーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

殿山 正記さん
[石見銀山地区本部]

JALしまね やすぎ地区本部版



つた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



殿山さんが管理するメロンハウス

とのやま まさき 殿山 正記さん(55歳)

今月は石見銀山地区本部。大田市温泉津町井田地区でメロン栽培に取り組んでいる殿山正記さん(55)にお話を伺いました。

就農バスツアーがきっかけで メロン農家に

大田市温泉津町井田地区。山間部にあるのどかなこの地域は、知る人ぞ知る「ゆのつメロン」の生産地です。この地区で春・秋と1年に2回のメロン栽培を行っている殿山さん。10年前、出身地の神奈川県で会社員として働いていた際に、妻の裕子さんと「このまま会社員として働くのではなく、そろそろ次のステップに進もうか。できれば2人で一緒にできる仕事がいいね」と話していました。ちょうどその頃、立ち寄った東京都・銀座(当時)にある島根県のアンテナショップで、東京都と大阪府を発着とする島根県への就農相談バスツアーのことを知ります。「自分でメロンを作ることができるなんて」と興味を持った殿山さん夫妻。バスツアーに参加し現地を見学した際に、研修場所や補助金など新規就農に関する行政や地域の支援が手厚かったこと、そして地元の人々が歓迎してくれていることを実感。2013年に大田市へ移住しメロン栽培の研修を始めました。

メロンのトロ箱栽培

ここ温泉津町井田地区では、トロ箱栽培という方法でメロンを育てています。トロ箱とは、漁業用に使用する発泡スチロールのこと。少量の土が入ったトロ箱に苗を定植させ、チューブで栄養入りの水分を与えながら育てていきます。殿山さんが栽培しているのは、香り豊かで甘みがたっぷりの「アムスメロン」。この品種は木や実が弱いため病気にもなりやすく、他の品種より一層気を遣いながら育てる必要

があるそう。殿山さんはここ2、3年でやっと感覚が掴めてきたようですが、一筋縄ではいかない大変さも実感しています。

また、近年は高齢化に伴い農家は減少、さらに、悪天候なども影響して安定供給の難しさは課題の一つです。それでも殿山さんがずっと続けられているのは、メロン栽培が「おもしろい」から。需要と供給のバランスや栽培管理など、目の前の課題に立ち向かいながらも前向きに取り組んでいます。

都会地にはほとんど出回らない 幻のメロン

「アムスメロン」は出荷日から3〜4日で柔らかく食べ頃になります。そのため、関東・関西への輸送には向いておらず、ほとんどが中国地方の市場への出荷や直接配達される贈答用として取り扱われています。毎年、注文受付を始める、都会に住む子どもに送るといふ人や、地元の人を楽しみに待っている人たちが問い合わせが多く寄せられ、注文数に追いつかないこともあるほどの人気ぶり。

しかし市場では、ネット系のマスク(アールスメロン)に比べ、どうしても価格を低くつけられてしまう傾向があるといえます。「一般的なメロンのイ



発泡スチロールを使ったトロ箱栽培

メージであるネット系に負けないくらい、このメロンは「甘い」と胸を張ってアピールする殿山さん。さらに、所属している温泉津町施設園芸組合では、安心・安全な農産物を証明する県版GAP「美味しまね認証」を取得。「ゆのつメロン」の価値を上げていくことを目指しています。



まんまと実ったアムスメロン

猫との時間が癒し



殿山さんにとって、家で飼っている猫たちと戯れる時間が何よりの癒し。もともと、保護猫だった2匹を引き取って飼いはじめ、今では5匹に。「2匹だった時は、車で神奈川県の実家に連れて帰ったり、旅行にも出掛けていましたが、5匹だとそうもいかず…。最近はずっと遠出ができません」と笑いながら語る殿山さん。数年前に購入した家で、のびのびと猫たちとの暮らしを楽しんでいます。



殿山さんとともに暮らす猫たち

大切な地域を守りたい気持ち

移住を決めた理由の一つでもあるのが「井田地区の人のあたたかさ」。殿山さんの人柄もあって今ではすっかり地域に溶け込み、農業のことはもちろん、その他のことも気軽に教えてもらえる大切な存在です。その代わり、地域内でも若い方である殿山さんは、積極的に草刈りなどに参加し、お互い助け合える良い関係性が築かれているそう。また、妻の裕子さんは農業の傍ら地域タクシーや食堂、地域の農産品の商品開発などに関わり、地域活性化にも取り組んでいます。



取材をしていると自治会長さんからのどくろのお裾分けが…!

ゆのつメロンのおいしさを知ってもらいたい

現在管理しているハウスは7棟。夫妻で作業するのは手一杯で、殿山さんは「あとは品質を上げていくことに力を入れたい」と話します。今後は、自分たち



メロンの栽培管理に汗を流す殿山さん

プチっと情報!

ゆのつメロン

「ゆのつメロン」は大田市温泉津町のさわやかな気候の中で育った、香り豊かで自然な甘みがたっぷりのメロン。太陽の光をたくさん浴びせるために手間暇のかかる立体栽培で育てるなど農家の皆さんのこだわりが詰まっています。出荷から3~4日が食べ頃で、食べる前に冷蔵庫で3時間程度冷やすとより一層おいしく食べられるのだそう…。ぜひ皆さんも食べてみては…😊



や地域の農家が存続していくためにも、「ゆのつメロン」の価値を上げ、価格を向上させていくことが目標だと意気込んでいます。「まだ知名度が低いこの『ゆのつメロン』を、もっと多くの人に知ってもらいたい」と、情報発信の方法やブランド化への構想も広げていきたい考えも持っています。「おそらく、島根でも『ゆのつメロン』を知っている人は少ないと思います。寒暖差が大きいこの井田地区で、手間暇かけて丁寧に育てられたメロンは、甘みが凝縮されておいしいんです！」と、自信を持っておすすめする殿山さん。今後の新たな展開にも注目です。



ひとつひとつ手作業でツルを上へ誘引することで日当たりが良くなり、作業もしやすくなります

への挑戦



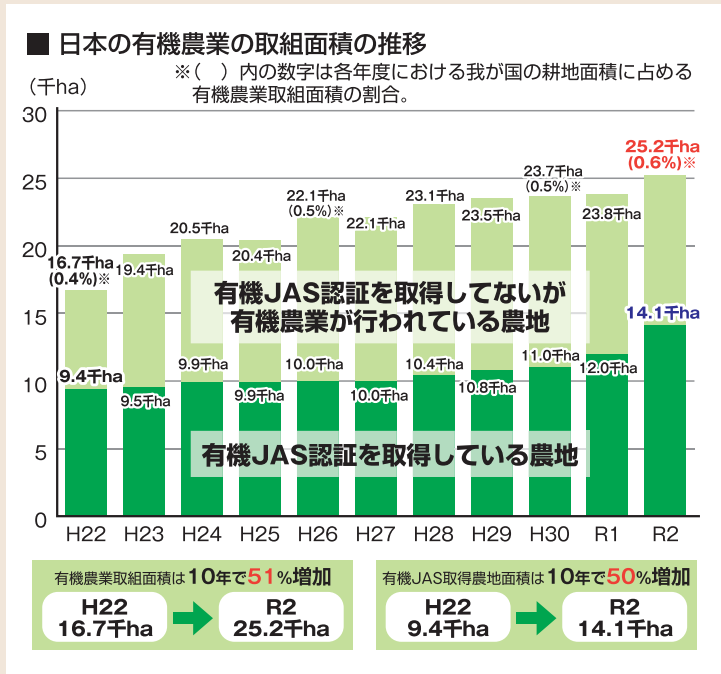
低減などを進める「みどりの食料システム戦略」や、肥料を始めとした生産資材高い品目を中心にモデル実証を行い、段階的に生産を拡大していきます。そこで、

まずは…有機農業って？

我が国において、有機農業とは「有機農業の推進に関する法律」で「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう」と定義されています。

日本の有機農業の取り組み面積

日本の有機農業の取り組み面積は過去10年で約5割拡大し、有機JAS認証を受けている農地の取り組み面積が拡大傾向にあります。
(出展：農林水産省「有機農業をめぐる事情」より)



有機食品の認証制度(有機JAS認証)について

有機食品の検査認証制度は、JAS法(日本農林規格等に関する法律)に基づいて、有機JASに適合した生産が行われていることを第三者機関が検査し、認証された事業者が「有機JASマーク」の使用を認める制度のこと。堆肥などによる土作りを行い、播種・植付け前2年以上及び栽培中に(多年生作物の場合は収穫前3年以上)、原則として化学的肥料及び農薬は使用しないことや遺伝子組換え種苗は使用しないことが生産方法の基準となります。

有機JASマーク



有機JASマークが付されていない農産物、畜産物、加工食品は、「有機〇〇」「オーガニック〇〇」と表示することができません。
(例：有機ホウレンソウ、オーガニックトマトなど)

JAS法とは？

食品などに規格を定めて普及することで品質の改善を図り、適切な表示をして、消費者が食品などを選択する際の助けとなるようにする法律。



有機カボチャの取り組み

今年度から有機カボチャの実証試験生産が始まっており、出雲市と雲南市の生産者5名が合計約70アールで取り組んでいます。栽培されたカボチャは兵庫県の野菜大手総合商社への出荷が決まっており、販売先を確保した上での取り組みがポイントです。将来的には県内で100トン規模の産地化を目指します。

4月下旬にはパイヤーとともに産地巡回を行いました



関係者が集まり栽培・出荷に向け、研修会を開きました



ここに注目！

有機JASをチームで取得へ

有機JASは生産者(経営体)ごとに認証を受けることが一般的ですが、この取り組みでは生産者とJASしまねが一体となった「有機カボチャ生産団体」として、認証の取得を目指します。

そうすることで、生産者が各自で認証を取得する必要がなく、事務面や技術指導、出荷段階などでJASが責任をもって対応していくことができます。また、生産者の認証取得に係る経費負担が軽減されるメリットもあります。



有機農業

今月号の特集は「有機農業」について。JAしまねは、国が策定した環境負荷の急激な値上がりなどを背景に有機農業の推進に踏み出しました！実需者ニーズの今年度から本格的に始まる取り組みについて紹介していきます😊✨

有機米の取り組み



近年、消費量の減少などでお米の市場価格が低迷し厳しい状況が続いています。JAしまねでは、より付加価値が見込める有機米に着目。今年度は斐川、雲南、島根おおち地区本部管内の3か所に合計約70アールの実証試験ほ場を設置するとともに、有望な販売先の確保に取り組んでいます。来年度以降、県内全域での有機米生産の拡大を目指しています。



ここに注目！

最大の敵「雑草」

有機米を栽培する上で課題となるのは何と言っても「雑草対策」。近年は、さまざまな抑草技術や除草技術が取り入れられています。安定的な除草等の効果を得るためには、経営規模、水田ほ場や労働力などの状況から、適切な抑草技術や除草技術を選択することが重要です！



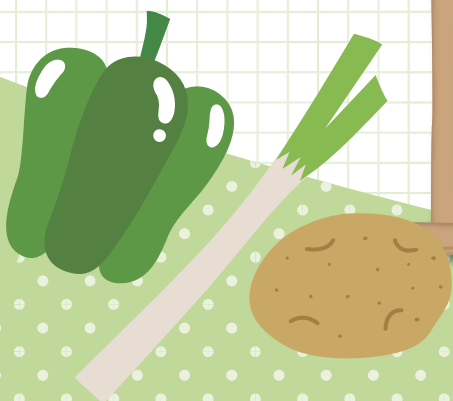
さまざまな水田除草機

関係機関との連携

産地づくりに向け、昨年12月には島根県と楽天農業、JAしまね、県内西部地域の9市町と「有機野菜の産地づくりに関する連携協定」を締結。楽天農業の参入に伴い、各関係機関や既存の有機農家と連携し、新規就農者など有機農業の人材育成を進めます。また、今年2月には、島根大学とも連携協定を結び、同大学の持つノウハウを活かした有機農業に関わる実証研究にも取り組みます。



JAしまねの有機農業への挑戦はまだまだ始まったばかり。数年後には、より多くの人に島根県産の有機農産物を食べてもらえるよう、JAしまねは、生産者や関係機関と連携し有機農産物の販路開拓、消費者への理解増進などに取り組み、有機農業の拡大を進めていきます！



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しまね島根おおち地区本部管内
- 農事組合法人小田営農組合
- おーなんアグサポ隊

今回は、農事組合法人小田営農組合とおーなんアグサポ隊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。農事組合法人小田営農組合は、江津市桜江町で水稲や大豆、飼料用稲(WCS)、園芸作物などを栽培する同町唯一の大型法人。大規模区画で大型機械やヘリコプターを導入し、コスト低減と作業の効率化を図っています。また、島根おおち地区本部が取り組んでいる、水害が頻発する江の川流域での梅雨前に収穫が可能なタマネギ栽培にも今季から挑戦されています。

同法人の有田高士代表理事組合長は、水稲やタマネギの追肥作業などの労力を軽くするためドローンの導入を検討していることやタマネギ・大豆・飼料用稲(WCS)による2年3作のブロックローテーションに取り組んでいることなどを説明。同JAの石川組合長は「昨年、広域玉葱調製保管施設が完成し今年から本格的に始動する。ぜひ良いタマネギを



同法人の有田代表理事組合長(左から3番目)と石川組合長(左から4番目)ら



同地区本部が推奨するタマネギ機械化体系技術を導入し栽培管理されています



取り組み内容を説明する同法人の有田代表理事組合長(右)

作っていただきたい」と話しました。おーなんアグサポ隊は、新規就農者の確保・移住促進に力を注ぐ邑南町が行う独自の農業研修制度。研修生は地域おこし協力隊として同町で3年間生活し、任期中に就農に必要な栽培技術や経営の知識を学びます。研修では、管内の主要品目である白ネギやミニトマト、花の他、同町が産地化を目指す県オリジナルのブドウ品種「神紅」などを学ぶ「ぶどうコース」も設置。就農サポートとして、研修と同時に研修生ごとのリースハウスでブドウの定植・育成を行い、就農2年目から収穫ができるリースハウス事業を県と町、JAで展開しています。

研修施設を見学した後、今年3月に研修を修了し、4月からブドウで自営就農したおーなんアグサポ隊7期生5名との意見交換会を行いました。7期生からは「神紅」は着色が難しくどうしても規格外品がでてくるため、JAでの買い取りなど対策を考えてほしい」「リースハウスの着工を早めに取り掛かってほしい」など多くの意見をいただきました。

研修生が快適に過ごせるようにトイレ・シャワー・エアコンなどが完備されたコンテナハウスも設置しています



活発に意見交換を行いました



研修生が快適に過ごせるようにトイレ・シャワー・エアコンなどが完備されたコンテナハウスも設置しています



アグサポ隊の研修用ハウスで「神紅」の栽培方法について説明を受ける役員ら

組合長から一言



令和5年度に入って、初めての地区本部巡回。今回は島根おおち地区本部の農事組合法人「小田営農組合」と「おーなんアグサポ隊」を訪問させていただいた。最初の訪問先は、江津市桜江町の農事組合法人「小田営農組合」。過去、幾たびの水害に見舞われたが、見事に復活され、水稲22.2haを中心に、大豆4.4ha、WCS5.6ha、園芸1.8ha(うちタマネギ1.0ha)の2年3作のブロックローテーションに取り組まれていた。次に訪問したのは「おーなんアグサポ隊」。邑南町では独自の農業研修制度を導入し、新規就農者の確保や移住促進に注力されている。特に、島根県が開発したブドウの新品種「神紅」の産地化を目指しておられ、令和2年度よりこの3年間で2.7haのリースハウスが整備され、今後10haを目指して整備が進められている。今回、3年間の研修を終え、今年4月より自営就農された5名のアグサポ隊卒業生さんと意見交換する機会を得た。いずれも県外からの移住者で、ブドウ作りにおける情熱は並々ならぬものがあった。今後、JAしまねとしても、地元の島根おおち地区本部と連携し、最大限の支援を行わせていただくことを約束し、意見交換会を終えた。



巡回の様子を収めた動画はコチラ

組合長より一言
葡萄づくり
に
賭ける若人
山若葉



topics
1

JAしまね女性部が通常総会を開催



JAしまね女性部は4月27日、出雲市の朱鷺会館で第6回通常総会を開きました。2022年度活動報告や収支決算、2023年度活動計画などの全5議案を承認しました。

2023年度は、部員らが玄米を持ち寄り子ども食堂やフードバンクへ寄贈する「米一握り運動」の継続や、同JA役員との意見交換会を通じたJA運営への女性参画などに取り組んでいきます。また、7月には松江市のホテル玉泉を主会場に「中四国地区JA女性組織リーダー研修会」を開きます。

役員改選では部長に高橋美佐子さん（再・雲南女性部）、副部長に諏訪智子さん（新・くにびき女性部）、元岡タツ子さん（新・西いわみ女性部）を選出。高橋部長は「今回の役員改選では、若い世代へ交代となった。担い手の育成を図るとともに、部員同士が手を携えて取り組んでいきましょう」と呼びかけました。

総会後は、同JA出雲女性部の今岡千恵子さんが『「信頼、思いやり、感謝」手と手をつなげよう女性部活動』と題し活動を発表しました。また、世田谷目黒農業協同組合より床爪晋相談役を講師に迎え「安心な相続・贈与手続きについて」と題した講演も行いました。参加した女性部員は「相続についてまさに悩んでいたところ。とてもためになった」と話しました。



開会のあいさつをする高橋部長

topics
2

安来市、JAしまね、東洋ライスが包括連携協定を締結



安来市とJAしまね、東洋ライス株式会社は10日、同市の同市役所で三者による包括連携協定を締結しました。同市産を始めとした県産米を活用した農業振興や健康増進、食育の推進などを通じ、地域社会の発展に向けた取り組みを進めていきます。

協定には①農業振興②健康増進③食育④地産地消⑤環境保全⑥三者が必要と認める事項——に関する6つを盛り込みました。最初の取り組みとして、6月5日から同市内の全公立小中学校と幼稚園1園（計2,658人分）の給食に使う米を健康機能性に優れた「金芽米」に切り替えます。週4回の給食に登場し、年間約36トンの同市産「さぬむすめ」を原料とした「金芽米」を使う予定です。

「金芽米」は、東洋ライスが開発した独自の加工技術により、ビタミンやミネラルなどの滋養源である玄米の栄養を残したまま良味を兼ね備えているのが特徴。県内では同JAやすぎ地区本部の精米センターでのみ加工ラインを導入しており、年間350トンの「金芽米」を加工しています。

同日の締結式には、同市の田中武夫市長や同社の雑賀慶二代表取締役、同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「さらなる県産米の地産地消を進められるよう三者で協力していく。また、この輪が県内全域に広がるようしっかり取り組んでいきたい」と意気込みました。



協定を締結した雑賀代表取締役（左）、石川組合長（中央）、田中市長（右）

topics
3

島根中酪株式会社「中酪コーヒー」リニューアル



島根中酪株式会社は5月13日、同社商品「中酪コーヒー」のパッケージをリニューアル販売しました。パッケージは長年親しまれたパッケージのイメージを守りつつ、昨年度新たに誕生した同社オリジナルキャラクター「ちゅーちゃん」と「らくちゃん」を全面的に押し出しています。

同社はオリジナルキャラクターを活用して商品のブランド力を高めようと、昨年度から商品リニューアルに取り組んでいます。これまでに宅配を中心に販売していた2商品「ちゅーちゃん・らくちゃんシリーズ」としてリニューアルしています。



PRする角田部長

第3弾となる「中酪コーヒー」は、約40年ぶりにパッケージを一新。次世代の購買層である若い世代や子どもにも飲んでほしいとリニューアルを決めました。

また、焙煎されたコーヒー豆を仕入れ、その日の製造分のみを抽出する「自社ドリップ」の特徴が伝わりにくいといった声もあり、新たなパッケージでは特徴を伝えるメッセージを掲載し消費者へPRします。

同社営業部の角田祐子部長は「今回のリニューアルでさらに多くの方に地元の中酪コーヒーを飲んでほしい。今後はオリジナルキャラクターを使った販促物も作って認知度を上げていきたい」と話しました。



これまでにリニューアルした商品

目次情報

同社のホームページでは、商品紹介やギフトセットの購入ができます😊また、インスタグラム、Twitterでも情報発信していますのでぜひチェックですよ！



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

西いわみ女性部

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。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね西いわみ女性部は「みんなで楽しく仲間づくり」をモットーに12支部で活動しています。手作りのハム作りに取り組んでおり、美味しいハム作りが部員同士の交流や親睦につながっています。

女性部員が作った安全・安心で新鮮な季節野菜や山菜などを、毎週保育園や保育所に納入し、野菜、山菜についての紹介や食べ方などを説明し、園児たちとの交流を図っています。

また、JA役職員との意見交換会やグラウンドゴルフ親睦大会も行っており、JAと女性部が共通の認識を持つことで活性化と仲間づくりができています。

今年度はミニデイサービスなどを通して地域とのつながりを深めた活動をしていきます。



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

一所懸命青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟

JA YOUTH

わたなべ たくや
渡部 卓也さん



JAしまねくにびき青年連盟（以下、農青連）の渡部卓也さん（45）は、松江市八幡町でイチゴを栽培しています。前職はコンビニ経営をしていた渡部さん。家族との時間を大切にしたいという思いから転職を決意し、3年間の研修期間を経て令和4年に就農しました。栽培を始めて一作物ということもあり、色々とうまくいかず苦労することも多い一方で、「出荷先や消費者から予想以上の反響をいただいている」と話します。

研修先の農家が農青連で委員長を務めていた縁もあり、就農とほぼ同時に農青連へ加入しました。イベントにも積極的に参加しており、盟友との情報交換の場として農青連に期待していると話します。

渡部さんは「就農したばかりでまだまだ知名度が足りていない。多くの方にファンになってもらえるよう、高品質のイチゴを安定して生産できるよう精進したい」と抱負を語りました。

開催案内

令和5年度 水稲生産者大会

～持続可能で売れる米づくりに向けて～

県内の水稲生産者を対象に「水稲生産者大会」を開催します。近年の温暖化による水稲の収量・品質低下などの課題に対して、土づくりや肥培管理のポイントについて、専門家による解説を行います。JAしまね本店斐川事務所をメイン会場にWEB会場も設けますので、生産技術の更なる向上による良質米の生産に向けて、ぜひご参加ください。

日時 令和5年 **7月6日(木)** **13時30分～16時00分**

会場 メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所 2階大会議室
WEB会場：県内10ヶ所（詳しくはお問い合わせください）

講演内容

- 「温暖化に負けない土づくり・米づくりの要点」 講師：島根大学 松本真悟教授
- 「収量・品質・食味を高める栽培のポイント」 講師：島根県農業技術センター
- 「つきあかりの特性について」 講師：島根県農業技術センター

問合せ先 各地区本部の水稲指導担当部署



事業承継セミナー ～誰でもいつかは事業承継～

概略

事業承継の意味を理解して準備することで、後継者は事業承継を失敗せず、理想的な承継を実現することができるようになります。本セミナーでは、事例を検討しながら事業承継や後継者経営が失敗する理由を掘り下げ、事業承継の本質と全体像、事業承継に向けてやるべきことをわかりやすく学んでいただけます。

開催日時・会場

日時：2023年7月27日(木) 13:30～15:30
会場：下記のいずれかでご参加(お申込)下さい。

- ①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）
1階会議室（出雲市斐川町直江5030）
- ②WEB会場：JAしまね各地区本部会議室
（申込後別途連絡）

対象者

事業承継にご興味のある農業者の方であればどなたでも参加いただけます。

主催

島根県農業協同組合

共催

農林中央金庫 岡山支店

講師紹介

講師：大川原 基剛

【役割】

- 株式会社後継者の学校代表取締役
- 株式会社B G取締役
- 一般社団法人軍師アカデミー理事

【資格等】

- 中小企業診断士
- 経営者の軍師認定コンサルタント
- 中小企業事業再生マネージャー（TAM）
- PHP認定ビジネスコーチ
- SCP認定ビジネスファシリテーター

参加費無料

■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課
TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594
E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp

提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。

※①メイン会場の定員は20名までとなります。最寄りの地区本部会議室でのご参加にもご配慮願います。

理事会情報（5月2日開催）

【協議事項】

- ①安来市、JAしまね及び東洋ライス株式会社の包括的連携協定の締結について
- ②「令和6年度島根県農業政策および予算に関する要望」の進め方について
- ③令和5年産島根米 生産・集荷・販売方針について
- ④令和4年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和5年度の取組み計画について
- ⑤子法人（農機事業領域会社）の設立及び出資について
- ⑥島根県農業信用基金協会への特別出資について
- ⑦プロジェクト（①自燃会社化②HC連携③米粉・有機）メンバー及び協議のすすめ方について
- ⑧目的積立金の取崩について
- ⑨令和4年度決算について
- ⑩令和4年度決算にかかる剰余金処分について
- ⑪JA島根電算センターの事業改革（事業領域拡大）にともなう株式会社（子会社）の設立及び出資について
- ⑫組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑬第2次運営体制検討委員会の設置について
- ⑭自己改革工程表の策定について
- ⑮島根県常例検査書（くにびき地区本部）の回答について
- ⑯島根県常例検査書（本店）の回答について

安田小学校 田植え体験



安来市立安田小学校の5年生8名は5月19日、体験学習の一環として田植えをしました。安田地区の方とJA職員が協力して、苗の植え方や水田に生息している生物とその役割について説明し、教わった児童たちは田植え紐に合わせてコシヒカリの苗をていねいに手植えました。初めはおそろおそろ足を入れていた児童たちも次第に慣れ、順調に田植え作業ができました。26日にはJA職員によるお米についての授業が行われ、時折クイズを交

えながらお米の作り方、安来市で作られている品種、年間消費量等について学習しました。児童は「初めは怖かったが、田んぼに入って田植えができてよかった。授業も色々勉強になりました。」と笑顔で話しました。



女性部・青年連盟が園児とサツマイモ定植



JAしまねやすぎ女性部と青年連盟は5月24日、社会福祉法人明星会ひろせ保育園の年長組14人と一緒にサツマイモの苗700本を定植しました。この取り組みは、土や農作物に直接触れてもらう食農教育と地域交流を目的に毎年行っている活動です。

女性部と青年連盟で事前に畝立てやマルチ張り等を行い、

当日は苗の植え方を教え、園児たちと一緒に「紅はるか」の苗を1本ずつ丁寧に定植しました。定植を体験した園児は「いっぱい植えて、楽しかった。」と話しました。

女性部の長島千代子副部長は園児たちに「秋に皆さんと一緒に収穫しますので、楽しみにしておいて下さいね。」と話しました。今後は除草作業やイノシシ等の害獣対策の柵を張り、秋に収穫できるよう管理していきます。



JA新入職員 農業実習



やすぎ地区本部の新入職員2名は5月22日からの3日間、やすぎ青年連盟の盟友の農場3カ所ので農業実習を行いました。1日目はビニールハウスのマイカ線交換作業、2日目は草取り、白ねぎの収穫、葉物野菜の調整作業、3日目はチューリップの球根掘り作業を体験しました。実習を終えた新入職員は「実習で様々な体験をし、農業には色々な準備や作業があることが分か



り、貴重な経験になりました。」と話しました。

安来の元気な子どもたちを紹介します！

未来の 主役 たち

MIRAI
KIOS

れんた
加納 廉大くん(11さい)
ゆず
佑珠ちゃん(8さい)
ふうた
楓大くん(3さい)



廉大くんは明るく素直な性格で、体を動かすことが大好き。今は野球に夢中で、チームではファーストかピッチャーを担当。家に帰って宿題やお手伝いを終わらしたら素振りを始めます。大好きな牛骨ラーメンを食べると元気いっぱい。将来の夢は「野球を続けて甲子園に行きたい。そして野球選手になりたい。」と教えてくれました。

佑珠ちゃんは昨年からはじめたバレーボールに夢中。まじめな性格で準備も一人で出来ます。図工や裁縫、本を読むのも好きで、おばあちゃんに教わって作った作品はきれいな縫い目で仕上がっていました。中学生になったら吹奏楽をしたいそうです。

楓大くんは人見知りしないで遊んだり、お話ししたりできるけど、保育園では先生にくっついて甘えているようです。働く車が好きで、特に消防車が好き。大きくなったら消防士になりたいと話すでしょうね。とお母さん。

今度、家族みんなでUSJに行ってみたいそうです。元気いっぱい仲良しの3人なら、とっても楽しい旅行になりそうですね。
～お父さん・お母さんより～
「目標に向かってやりたい事を頑張り、成長して行ってね。3人のお陰で毎日楽しく過ごせてるよ。大きくなっても今の元気を忘れずに!!」

米一握り運動 子ども食堂に支援



JAしまね女性部では令和2年度より「米一握り運動」に取り組み、SDGsの基本理念である、「誰一人取り残さない」という想

いのもと、県内の大学・フードバンク・子ども食堂等にお米を支援する活動を続けています。

このたび、荒島町で地域交流と活性化を目指して様々な活動をされている「未来あらしま」が運営する子ども食堂の「きないや食堂」へ支援が決定し、4月4日にJAしまねやすぎ女性部の原ますみ部長が精米45キロを届けました。原部長は「地域の子どものために、このお米を役立ててください。」と話し、お米を受け取った「きないや食堂」の古志野郁美さんは「お米をいただきありがとうございます。有意義に使わせていただきます。」とお礼の言葉を述べられました。

やすぎのハイブリッドスターチス 共選出荷スタート

やすぎ花卉部会は、ハイブリッドスターチスの共選出荷を開始しました。出荷物はやすぎ地区本部の下坂田集荷所に持ち込まれ、関西の花卉市場を中心に春夏出荷「5月23日～6月末頃」、秋出荷「9月上旬～11月末頃」の期間で出荷されます。

9月29日には、やすぎ花卉部会の花の品評会、9月30日～10月1日には「やすぎ恋花まつり」の開催が予定されており、ハイブリッドスターチスも出品される予定です。JA担当者の岩田美由紀職員は「ハイブリッドスターチスは小さな可愛らしいお花とボリューム感が魅力で、ドライフラワーにも向いており、長く楽しむことができます。是非ご家庭でお楽しみください。」とPRしました。





発見! やすぎ地区本部

安来東支店編



(後列左から)
 廣江 (信用渉外)
 石和田 (係長)
 澤田 (課長)
 櫛田 (共済渉外)
 藤田
 米山

(前列左から)
 加藤
 上原 (共済渉外)
 内田 (支店長)
 広山
 花井

安来東支店は、11名の職員で毎日業務を行っています。当支店横にはJAのガソリンスタンド、近隣には安来市役所、十神小学校、丸合などがあり、たくさんの皆様にご来店いただいています。

元気なあいさつと明るい笑顔をもっとに皆様に満足いただける対応を心掛けています。当支店職員一同ご来店をお待ちしておりますので、お気軽にご利用ください。

◎所在地／安来市安来町856-1 ◎電話番号／0854-22-2243

生活燃料課編



(後列左から)
 石原
 渡辺
 実重

(前列左から)
 来間 (課長)
 澤田

生活燃料課は現在5名の職員で組合員の皆様に快適な生活を過ごしていただけるよう日々の業務を行っております。生活関連事業としてLPガス、住宅関連、各種生活用品等を取り扱っており、組合員の皆様に満足いただけるような接客、販売を心掛けています。また当課は職員皆が明るい性格で活気に満ちております。御用の際にはお気軽にお問い合わせください。職員一人一人が笑顔で元気よく対応します。

◎所在地／安来市下坂田町1075-1 ◎電話番号／0854-28-7200

無料



©よりそう

NISAって何？

年金の相談をしたら
色々教えてもらえ簡単にできた

相続のことが分かり
不安を解消できた

家を建てたいがローンの
相談ができ安心できた

開催日

令和5年7月2日（日）

9：00～16：00

会場：やすぎ統括支店

住所：安来市飯島町 1205-1
（9号線沿い）

TEL：0854-22-3752（金融課）

※ 混みあうことが予想されます
できるだけご予約下さい。

次回（予定）

令和5年11月12日（日）

9：00～16：00

会場：やすぎ統括支店

JAしまね やすぎ地区本部 金融相談会

☆☆☆相談された皆さまへプレゼントを準備しています☆☆☆

- 社会保険労務士による年金相談
- 相続相談
- ローン相談
- 税制優遇制度（NISA） などなど

年金相談の方は以下のものをお持ちください

- ◆基礎年金番号通知書（ご本人・配偶者）
- ◆年金手帳（ご本人・配偶者）
- ◆認 印
- ◆年金証書（ご本人・配偶者）★受給中の方
- ◆ねんきん定期便、職歴がわかる書類
- ◆雇用保険被保険者証 など

会場ご案内図



お問い合わせ先

赤江支店 : 28-9030
安来東支店 : 22-2243
安来南支店 : 22-1123
伯太支店 : 37-1515
広瀬支店 : 32-2331

小物農業機械点検会 ミニ展示会の開催

開催日時 **令和5年6月17日(土) 9:00~12:00**

開催場所 **JALしまね やすぎ地区本部 農業機械サービスセンター**
安来市宇賀荘町1255

開催内容 機械持ち込みによる点検

対象機械 刈払機・管理機・チェーンソー・背負動力散布機・背負動力噴霧機

点検内容 エンジン始動確認・プラグ清掃・
キャブレター調整

点検費用 **500円**
(当日限り)

尚、**上記を除く点検修理**には**別途修理代金及び部品代金が必要**となります。

また、修理内容によっては機械をお預かりし、納品は後日となる場合があります。

ミニ展示会

農機センターにおいて小物農機具の展示を行います。

刈払機・背負動力散布機・背負動力噴霧機など、また、チップソー特価品の販売も行います。

※新しい生活様式を遵守し、新型コロナウイルス感染防止にご協力下さい。



お問合せ先

JALしまね やすぎ地区本部 農業機械課
TEL.0854-22-6900

米麦水分計の点検整備について (ご案内)

1. 申し込み期日 令和5年6月30日(金)
2. 対象機種 ケット科学研究所・静岡製機米麦水分計に限る
3. 受付方法 農業機械サービスセンターまたは、伯太・広瀬宮農経済センターまでお持ちください。
4. 点検内容 水分測定(±0.2%範囲内)、圧力調整、電池液漏れ確認キートップ・電池接点の不具合修理、清掃
5. 点検料 (税込み)

項目	6月末受付点検料		
点検料	ケットライスタ型	2,310円	※7月以降の受付になりますと点検料が割高になり、また返却が遅くなる可能性がありますのでご承知おきください。 ※今回の点検整備は、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。また、点検時正常値を測定しても何らかの原因により異常数値を表示する場合があります。よって水分測定の際には他の水分計など複数の検査器具と併用しご使用願います。
	ケットPM・PB型	3,410円	
	静岡製機水分計	2,310円	
調整代金(静岡製機のみ)	2,200円		
修理代金	2,200円		
部品代金	実費		

農業機械サービスセンター
安来市宇賀荘町1255

0854-22-6900

伯太宮農経済センター
伯太町東母里537-1

0854-37-1414

広瀬宮農経済センター
広瀬町下山佐146-1

0854-32-2336



やすぎ管内で丹精込めて作られた二十世紀梨を贅沢に使用した梨ドリンクです。
ご自宅用に、またご贈答用にいかがでしょうか。

1箱 (190g×30缶入 (税込)) **3,600円**

ご注文は…JAしまね やすぎ地区本部 各宮農経済センターまでご注文下さい。

◇安来宮農経済センター TEL: 28-7800

◇伯太宮農経済センター TEL: 37-1414

◇広瀬宮農経済センター TEL: 32-2336

商品に関するお問い合わせは…

◇営農経済部 生産流通課 TEL: 28-7800 FAX: 28-6780

農業イベント

JAしまね やすぎ地区本部

アグリショー・ティンガ

in やすぎ



2023.7.15(土)
9:00 ~ 16:00



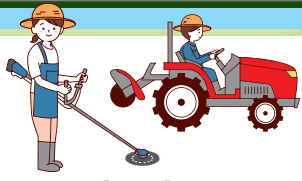
やすぎ生産センター
(安来市下坂田町 1075-1)

セミナー



- 土づくりの必要性について **アサヒミネラル工業株式会社**
① 9:15 ~ 9:45 ② 13:00 ~ 13:30
- 農業用ドローン活用による省力化について **福田農機株式会社**
① 10:00 ~ 10:30 ② 13:45 ~ 14:15
- 水稻病害虫の防除方法について **全農**
① 10:45 ~ 11:15 ② 14:30 ~ 15:00

展示コーナー



- 農業機械
- 自動車
- 農作業服
- エネファーム相談

ブース紹介



- 肥料農薬 相談コーナー (各メーカー)
- 営農相談 (アスパラガス・タマネギ栽培を始めたい方募集)

実演会



- 農業用ドローン実演会
① 11:15 ~ 11:45 ② 15:00 ~ 15:30
- 農作業安全体験コーナー
農作業の「ヒヤリ」「ハット」VR 模擬体験

お買い得



除草剤 (ラウンドアップ・ザクサ)

- 直売部会加入受付
- 農業融資
- JAカード



※内容については、都合により変更になる場合があります。

お問い合わせ JAしまね やすぎ地区本部 営農経済部 営農経済渉外課
TEL 0854-28-7800

人事異動

◎異動（令和5年5月29日付）（ ）内は旧部署

【地区本部内異動】

▼営農経済部次長兼資材課長兼自動車課長・荒薦喜好
（営農経済部次長兼資材課長）▼営農経済部自動車課長
補佐・青木規恭（営農経済部自動車課長）

◎退職（令和5年5月31日付）

▼伊藤誠▼西本良美



7月の外務日は
12日(水)・13日(木)
担当職員がお伺いします。

税務相談会日程

- 安来東支店 7月3日(月)10時～12時
- 伯太支店 7月3日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 7月14日(金)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	581,167	509,575	557,920	554,327	489,436
	頭数	6	4	5	15	120
	最高価格	810,700	770,000	786,500	810,700	891,000
又キ	平均価格	660,220	781,275	662,829	684,148	616,681
	頭数	10	4	7	21	160
	最高価格	719,400	909,700	849,200	909,700	975,700
総平均価格		630,575	645,425	619,117	630,056	562,147
合計頭数		16	8	12	36	280

()内は頭数

5月子牛市場県外移出頭数

	山口県	宮崎県	滋賀県	岐阜県	三重県	長野県	兵庫県	その他	合計	県外移出率
雌	11	7	23	10	19	4	2	52	128	65.98%
去	26	27	7	12	0	13	12	8	105	40.54%
合計	37	34	30	22	19	17	14	60	233	51.43%

肥育センター5等級評価牛（5月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
福之姫-安茂勝-谷福土井-菊照土井	去勢	535.0kg	A5	9	
百合勝安-勝忠平-平茂勝-神高福	去勢	537.0kg	A5	10	

全国は“急落”の取引き。
本県西部、中央は飼料高騰等の影響受け、“統落”の取引き。

令和5年5月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部5月19日現在速報）は、雌541,215円（前月比97%）、去勢656,831円（前月比95%）、計605,909円（前月比96%）で“急落”の取引きとなっています。

本県5月の子牛市場は、西部、中央で開設され424頭の取引きがあり、平均価格は西部計536,678円（前回8千円安）、中央計562,147円（前回4千円安）で、“統落”の取引きとなりました。

出荷牛については雌、去勢ともに発育の良い牛は比較的積極的な購買でしたが、発育が悪い牛については極端な価格低下となりました。購買者へ聞き取りを行ったところ、「発育が悪い牛を購買すると飼料高騰のあおりを受け経費が極端にかかるので発育の良い牛を購買している。また、枝肉価格の低迷により、枝重を主体とした肥育を行っている」と意見がありました。価格は下がったものの、5月は購買者の来場も多く、今後も購買者誘致を積極的に行っていきます。

飼養管理については、入念な管理（毛刈り・削蹄）を実施している生産者が見られました。出荷牛は「商品」との認識をもって管理して頂きたいと思えます。また、牛の下見は購買者にとって購買の有無を決める大切な作業ですが、購買者の下見が始まっているにもかかわらず牛の手入れを行うなど、購買者の下見の妨げになっている場面が見受けられます。

枝肉相場は今後イベントシーズンではなくなることから、需要が弱まり徐々に下落する見込みです。和牛肉消費に協力し、この難局を乗り切りましょう。

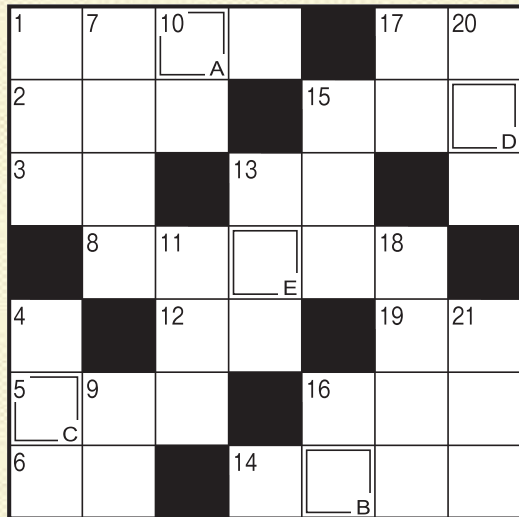
繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大及び後継者づくりに地域をあげて取り組み、購買者が島根の子牛市場へ安心して来て頂ける上場頭数の確保に努めましょう。

今月の『しまね和牛子牛飼い方の手引き』に係る名簿内記載『M表示』は33頭で総入場頭数の7.8%でした。



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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ①河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- ④長針、短針、秒針が付いているもの
- ⑦元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- ⑨騎手が騎乗時に持つもの
- ⑩手首と肩の間にある関節
- ⑪本に挟みます
- ⑬まだ夜が明けきらない頃のこと
- ⑮種から芽が出ること
- ⑯虫よけのために寝床の周りにつるします
- ⑰定規を当てて引くことも
- ⑱高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- ⑳トップ・——・ボトム
- ㉑駅の券売機で買います

ヨコのカギ

- ①七夕伝説のヒロイン
- ②青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- ③手のひらや足の裏の反対側
- ⑤蚊取り線香から立ち上るもの
- ⑥——を聞いて十を知る
- ⑧ルーベともいいます
- ⑫兄弟姉妹の息子のこと
- ⑬チョウが花を巡って吸うもの
- ⑭テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- ⑮——タオル、——ソープ、ゴッド——
- ⑯一時的に建てるもののこと。——住宅
- ⑰アブラ、クマ、ミンミンといえ
- ⑱地球の衛星です

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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
J A しまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2023年7月7日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ミスマシ」



川柳の広場

最優秀賞

あてにされまだ余生とはゆかぬ農

益田市 伊藤世子様

（評）余生をゆつくりと過ごそうと思っていたのに、まだまだあてにされている。子どものためにもまだ頑張らないといけない。

優秀賞

懐をずばっと抉る物価高

出雲市 加本 精一様

瀬戸物に時がしみ込みい感じ

江津市 古今 里様

したつもりやったつもりで今日が過ぎ

隠岐の島町 上川 晃一様

佳作

ランチする庭に子鳥の来て遊ぶ
物価高に財布は軽く気は重く
物価高血圧までも上がります
桜散り汗ばむ陽気もはや夏
今日もまたお世話になって日が暮れる

安来市 斎藤美重子様
安来市 石倉 和子様
大田市 黒石 好枝様
江津市 山形ゆうき様
浜田市 沖田 邦子様

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

「家の光」7月号定価 922円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）7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、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。




定期貯金

サマキアペ 2023

キャンペーン期間 2023.6.1(木) ▶ 7.31(月)

① 10万円以上新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で合計 580名様にご希望のコースの島根の特産品をプレゼント!

しまね和牛(焼肉用)



Aコース (100名様)

プレミアムスパークリングローズ6本入り



Bコース (120名様)

多久の里みそ加工品詰め合わせセット



Cコース (120名様)

甘柿の干し柿(スライスカット) 6袋とお茶セット



Dコース (120名様)

藻塩3点セット



Eコース (120名様)

② Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、**100万円以上新規または増額でご契約の方には抽選で 150名様に「農協商品券1000円分」をプレゼント!**

③ Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、**ATMまたはJA ネットバンクからお預入れの方には抽選で 70名様に「農協商品券1000円分」をプレゼント!**



キャンペーン期間中、10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた個人の方へ
「よりぞうBOXティッシュ」を
先着**2,500名様にプレゼント!**

※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。



応募対象者 / ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。(期間1年以上)
②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。(期間1年以上)
③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。(期間1年以上)
※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、Aコースに応募したものとします。

抽選権の失効 / 抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。

当選発表 / ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。

個人情報の取扱 / 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。





自然災害は毎年やってきます。
令和4年も、7月の豪雨、9月の台風により島根県でも多くの被害が発生しました。

たきさんのお役立ちができました!

令和4年7月豪雨および9月台風(台風11号・14号)における共済金支払実績

件数 765件	共済金約 2億4,896万円
----------------	-----------------------

令和5年3月末時点、JA共済連島根調べ

自然災害
シーズン到来!

自然災害への備えは
万全ですか?

自然災害発生前に、『今一度』建物・家財の保障内容を確認しましょう!

- 自然災害(特に一部損壊)に充分備えられる** 保障内容となっていますか?
- 家財・家具**も保障の対象となっていますか?
- 未保障の建物や物件**はありませんか?

ぜひ、お近くの支店・LA(ライフアドバイザー)までご相談ください!

JAしまね『いえ保障点検運動』実施中!

この資料は概要を説明したものです。詳細については「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

[23320320100]

19



本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



長芋と竹輪のふわふわ焼



コメント

- ・長芋がベースなのでふんわりと仕上がります。
- ・あともう一品という時、簡単にできて便利です！

材料 (4人分)

- A
- 竹輪……………5本
 - 細ねぎ……………2～3本
 - 塩昆布……………5g
 - 片栗粉……………大さじ1
 - 長芋……………200g
 - 片栗粉……………大さじ5
 - サラダ油……………小さじ2
 - ポン酢……………お好みで

作り方

- ①竹輪は厚さ5ミリの輪切りにする。細ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにAを入れてザックリと混ぜる。
- ③②のボウルに長芋をすりおろしながら入れ、片栗粉も加えてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れて中火で焼き、焼き色がついたら、ひっくり返して反対側も焼く。
- ⑤④を切り分けて皿に盛り、好みでポン酢をつけて食べる。

アレンジ

- ・細ねぎの代わりにオクラ、ピーマン、枝豆など夏野菜に替えてもおいしいです。
- ・チーズやちりめんじゃこ、干しアミエビを入れてグレードアップ！

材料 (4人分)

- 生姜……………100g
- 豚ひき肉……………50g
- A
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2
- ごま油……………小さじ1
- 温かいご飯……………4膳分(米2合分)

作り方

- ①生姜は3cmの長さに細せん切りにして、熱湯でさっと茹でてざるにあげる。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れて中火で炒める。
- ③肉に火が通ったら、生姜を加えサッと炒め、Aを加えて汁気が少なくなるまで混ぜながら煮る。(汁は少し残す)
- ④温かいご飯と③を混ぜ合わせて、茶碗に盛る。

コメント

- ・冷房が入りだす季節です。夏の冷え対策に生姜で「食べる温活」を！
- ・生姜をたっぷり使う場合、そのままだと辛みが強いので、熱湯で下茹でします。

アレンジ

- ・生姜の茹で汁は炭酸で割って少し甘みを加えるとジンジャーエールとしておいしくいただけます。
- ・汁気を全部飛ばしてふりかけ風にするると保存も可能です。

生姜たっぷりそぼろご飯



JA島根厚生連

健康散歩

水を飲もう！

「健康のため水を飲もう」推進運動を知っていますか？ 私たちのからだの60～65%（成人の場合）は水分で作られており、水の摂取量が不十分な場合、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害のリスク要因となることがあります。その予防のために水分補給をしようという厚生労働省が提唱している運動です。からだと水の関係を知って健康なからだを手に入れましょう。

体内の水分の主な働きは、胃液など消化液による栄養素の分解や消化吸収、血液などによる酸素や栄養物質の運搬、発汗作用などによる体温調節です。体内の水分を5%失うと、脱水症状や熱中症などの症状が現れます。10%失われると、筋肉の痙攣や失神などの循環不全が起こり、20%失われると死に至る場合があります。

普通に生活しているだけでも、尿や汗などにより1日に平均2.5ℓもの水分が失われています。しかし、食事や体内でつくられる水の量は1.3ℓと言われており、残りの1.2ℓは飲料水として摂取する必要があります。意識しなくても喉が渴けば水分をとっていると考えるかもしれませんが、喉の渴きを感じた時にはすでに脱水がはじまっています。

そのため、渴きを感じる前に意識的に水分をとることが大切です。

水分補給と聞いた時に、ビールなどのアルコールやコーヒーなどのカフェインを含む飲み物を思い浮かべた方も多いと思います。しかし、アルコールやカフェインは利尿作用があり、飲んでも体外へ排出されてしまいます。例えば、ビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。また、スポーツドリンクは汗をかいた時に失われるナトリウムなどの電解質が含まれており運動時などには良いですが、糖質やカロリーも含まれるため摂取量には注意が必要です。

私たちは入浴中や就寝中にもたくさん汗をかいているので、水分が不足しがちです。日頃からこまめに水分をとることが大切ですが、まずは「目覚めの1杯」「寝る前の1杯」のプラス2杯の水をとる習慣を取り入れて、元氣な毎日を過ごしましょう。



【編集後記】雨が多い、蒸し暑い…など過ごしやすいつとは言い難い梅雨の季節がやってきました。梅の実が熟す頃に降る雨だから「梅雨」と呼んだ説があるのだそう。我が家にも梅の木があるので、毎年この時期には家族みんなで収穫しています。今年は雨や風で実が落ちないといいな～と願っています◎