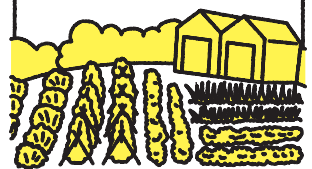




特集 JAのコンシェルジュ
TACを知ろう!

みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
宮廻 拓弥さん
[くにびき地区本部]



SNSで
旬な情報を
投稿して
います





キャベツの出来を確認する宮廻さん



みつけた
しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers

みやざこ
宮廻 たくや
拓弥さん(31才)

今月は、くまびき地区本部。東出雲町中海干拓地でキャベツの生産に取り組む松江・八束くまびきキャベツ部会の宮廻拓弥さんにお話を伺いました。

身近にあった農業が職業に

山陰自動車道東出雲IC（インターチェンジ）から北へ、しばらくすると視界に広大な農地が広がります。その中に、約2・4ヘクタールの宮廻さんのキャベツ畑があります。実家もハウスでの野菜栽培などを営まれ、宮廻さんも知り合いのもとで農業研修を受けるなど、「身近に農業があった」と話します。島根県、松江市、JAが生産者の高齢化や生産量の伸び悩み対策として、新規就農者の育成のため開講している「だんだん営農塾」に参加することを決め、農業を職とするため、さまざまな実習を受けました。宮廻さんは、基本的なキャベツ栽培の知識や技術を学び、その内容を確実に進捗させることが大切だと考えています。



一つ一つ丁寧に収穫

県内一のキャベツ生産拠点

中海干拓農地は平成元年に造成され、キャベツの生産を開始。平成3年には、宮廻さんも加入している、松江・八束くまびきキャベツ部会が設立されます。現在、会員数は48名、出荷量は加工用も含めると年間約1,000トン。島根県で生産されるキャベツの半数以上にもなります。「美味しまね認証」を団体取得しており、部会員の産地としての認識も高まり、ルール化で農作業の安全性と効率化が図られています。



中海干拓地に広がるキャベツ畑



キャベツ栽培は夏スタート

キャベツは、長い期間収穫することができます。宮廻さんが栽培するのは、「おきな」「松波」「金剛」「夢舞台」「夢舞妓」の5種類。全て秋冬採りの品種ですが、収穫時期が異なるため11月〜4月まで出荷することができます。夏場の定植に始まり施肥、防除を行います。「収穫量を増やすためには、定植したキャベツを減らさないこと、一つの玉を太らせること。そのためには施肥、防除はとても大切」と宮廻さん。防除には、環境への影響がないフェロモン剤(コナガコン)を使用しています。直接的な殺虫効果はないが、事前に使用することで害虫の発生を防ぐ効果があり、農薬の使用も減らすことができます。

長く続く出荷作業

早いものは11月から出荷が始まり、年を越し4月まで続きます。「適切な時期に、市場の需要の高いサイズを出荷することに集中している」と宮廻さん。



芯をカットする宮廻さん



県統一の専用段ボール箱

1・4kgが目安で、あまり大きなものは加工用として出荷します。キャベツは、一つ一つ丁寧に包丁で収穫し、土や汚れが付かないよう作業場へ運びます。作業場では直ちに、外葉を剥がし、他のキャベツを傷つけないよう芯をカットします。サイズ別に選別し、今年から使用している島根県統一の専用段ボールに詰めて干拓地内の集荷場へ出荷します。冬場の冷たく強い風が作業の進度を遅れさせますが、「降雪が一番大変。キャベツを掘り起こし、畑に入るにも一苦労。今年は雪が少なく良かった」と苦笑します。

今は農業中心

就農から4年、キャベツ作りは試行錯誤の続く宮廻さん。キャベツ栽培の空く春から夏にかけては、カボチャを栽培しています。収入の安定と、土地の有効利用のためこちらの手が抜けません。

自分ですら、好きなアクシオンゲームでリフレッシュします。それでも、キャベツの収穫量を増やすことが頭の中から離れないそう。しかし、作業をほぼ一人で行っているため、難しいことも多いとか。早く余暇



ため、難しいことも多いとか。早く余暇



芯を込めて専用の段ボール箱に詰め込みます

を楽しめるようになるためにも、キャベツ栽培に向き合います。1年1作なので農業の勉強には時間がかかります。「チャンスは年1回だけ!」。経験を重ね、一歩ずつ着実に前に進む宮廻さんでした。

くにびきキャベツ

くにびきキャベツの出荷先の大阪は、粉もんの食文化が有名な地域、お好み焼きにも喜ばれているそう。キャベツは加熱することでさらに美味しくなります。甘さや食感を楽しんでみては😊立派な葉のキャベツはロールキャベツがオススメ!





topics 1

藤木しんや議員のYouTubeチャンネルに JAしまね女性部の高橋部長が出演！



JAしまね女性部の高橋美佐子部長が、JA全国女性組織協議会の理事として藤木しんや参議院議員のYouTube番組「クッキングチャンネル」に出演しました。

このクッキングチャンネルは、藤木議員が“地域の農業や食の応援につながる企画を立ち上げよう”という想いのもとスタートされ、同協議会の理事ら7人の各県の郷土料理を藤木議員が実際に調理し、理事らはリモートで作り方やコツを伝えながら故郷の食をPRしています。

クッキング島根県編は3月13日に収録を行い、雲南市の郷土料理「焼きサバちらし寿司」と宍道湖のシジミを使った「シジミの味噌汁」の2品を紹介。作り方やコツの他、焼きサバちらし寿司の歴史やシジミの栄養など豆知識情報も盛り込み、画面越しに会話を楽しみながら収録が進みました。



リモートで藤木議員に作り方を伝える高橋部長

完成した料理を食べた藤木議員は「シジミが大きく味も濃い。ちらし寿司もおいしい」と感想を述べられ、高橋部長は料理の出来栄に「リモートとは思えないぐらい手さばきがよく、とても上手にできていますね」と笑顔で話しました。

動画は4月に公開予定です。

topics 2

第51回日本農業賞 わくわくつわの協同組合「優秀賞」受賞



NHK、JA全中、都道府県JA中央会が主催する第51回日本農業賞で、JAしまね西いわみ地区本部が推薦した津和野町のわくわくつわの協同組合が集団組織の部で「優秀賞」を受賞しました。3月11日には、JA島根中央会の石川寿樹代表理事会長と影山喜一常務理事が津和野町を訪れ、表彰状とトロフィーを糸賀盛人理事長と青木徹専務理事に授与し、受賞を祝いました。



糸賀理事長（中央）、青木専務理事（左）と石川会長

同組合は、町内13の農事組合法人で構成。今回の受賞は、無人ヘリ防除の受託、粗飼料生産による耕畜連携、高齢化・過疎化が進む中で全国に先駆けUターン研修生や農業研修生の受け入れ、学校給食への米の無償提供、女性によるキャベツ生産支援など率先して地域振興・活性化に貢献している点が評価されました。

日本農業賞は日本農業の確立をめざして、意欲的に経営や技術の改善に取り組み、地域社会の発展に貢献している農業者と営農集団や、食や農の担い手として先進的な取り組みをしている個人・集団組織を表彰しています。個別経営、集団組織、食の架け橋の3部門があり、集団組織の部には全国から95件の応募がありました。

topics 3

水田園芸の拠点産地の形成へ 水田園芸推進研修会開催



島根県とJAしまねは3月15日、出雲市の県農業技術センターを主会場にオンラインで2021年度水田園芸推進研修会を開催しました。農業者や関係者らが7会場から参加。水田園芸の拠点産地の形成の更なる促進と、産地の進行を目指し、県内の取り組み事例を共有しました。

JAからは、石見銀山地区本部が「高畝栽培を核としたアスパラガス産地の育成」について、やすぎ地区本部が「玉ねぎ生産振興」について事例を報告しました。



事例を聞く参加者ら

石見銀山地区本部は、生産組合と行政、JAが一体となり、アスパラガス産地育成に取り組んだことを報告。販売高1億円を目標に、作業姿勢の負担が少ない高畝栽培の導入や共同選果場の高度化整備、就農希望者を全面的にサポートする支援体制の構築に取り組み、2018年は200万円に満たなかった販売額が2021年には約2,300万円まで増加したことを報告しました。

やすぎ地区本部は、持続的な営農を目指し、米に代わる主力品目として、機械化による作業効率化などが期待できる玉ねぎに着目。初期投資がかかる農業機械や設備の貸出制度を設け、取り組みやすい環境を作り、法人での取り組みはゼロからスタートした栽培面積が2021年には2.3ヘクタールまで拡大したことを報告しました。

JAのコンシェルジュ TACを知ろう!



本店 営農企画課
三島宏治課長

伊藤和弘
県域TAC

JAに「TAC（タック）」と呼ばれる職員がいるのをご存じですか？

由来は、地域農業をコーディネートするという意味を持つ「Team for Agricultural Coordination」。5年後、10年後の地域の農業を担う“地域農業の担い手”を訪問し、聴き取った意見や要望をJAグループの事業に反映させ、地域農業の発展や担い手農業者の所得増大に向けた支援を行う職員のことです。通称「JAのコンシェルジュ」。キャッチコピーである“T:とことん A:会って C:コミュニケーション”のとおり、担い手農業者のもとに出向き、日々奮闘する「TAC」についてご紹介します！

教えて! ~TACの役割って?~

- ◎地域農業の担い手を訪問してご意見・ご要望を伺い、誠実に応える。
- ◎地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けする。
- ◎地域農業の担い手のご意見を持ち帰り、JAグループの業務改善につなげる。



教えて! ~JAしまねのTAC取り組み事例は?~

農業生産の拡大・手取り最大化に向けた提案

- ◎経営の多角化支援
新たな園芸品目提案による
経営の安定化支援

- ◎新たな経営面への支援
社会保険労務士、行政書士、
金融や融資部門と連携した経営面の支援

新たな担い手農業者の育成支援

- ◎事業承継に向けた支援
事業承継ブックを活用した
親子間の話し合いのきっかけづくり
- ◎新規就農者と
地域担い手農業者との交流会



健康で安全に農業に従事できる支援

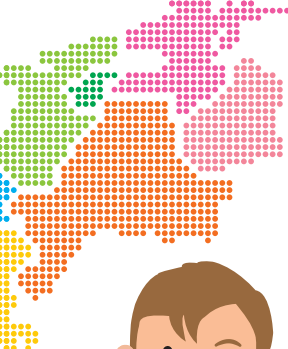
- ◎担い手ドックの支援
JA島根厚生連と連携し、
担い手農業者が健康で末永く
生産活動に携わって頂く
ための提案

- ◎大型特殊免許・
けん引免許取得の支援
TACが講師となり、事前
講習会の開催・免許取得ま
での支援



葉は A会って ケーション!!

C体制をご紹介! 任せください~



22名のTACが活動中!
を繰り返しながら、
経営改善等を目指します!



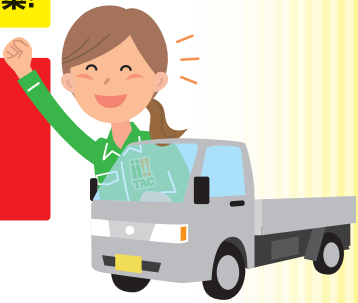
担い手農業者の声
(意見・要望)を聞き取り
情報収集

情報をJA内部で共有!

意見・要望に対し
JAグループとしての
施策を立案!

担い手農業者への個別提案!

課題解決と
経営の改善



本店県域TAC

allしなで各地区本部のTACと共に農業者の皆様役に役立つ情報を発信します。



くにびき地区本部

農業に夢と感動を感じてもらえるように精一杯担い手の声に応えます!



やすぎ地区本部

まずはTACにご相談ください!!



雲南地区本部

営農経営支援から大特講習まで!あなたの農業をトータルサポート!
土壌診断もやっちゃんすよー(∩o∩)／ガッツ!!



隠岐地区本部

担い手の方の力になれるよう精いっぱい頑張ります!



隠岐どうぜん地区本部

農業にかかわらず困ったことがあれば何でもご相談ください。

出雲地区本部

永井TAC

堀内TAC

出雲の農業を支える皆様のご意見を聞かせてください。

畑TAC

阿式課長

井上TAC



合言

Tとことん
Cコミュニ

各地区本部のTA
~私たちにお

斐川地区本部

我々TACが農業経営に役立つ情報をお届けします!

富岡TAC

伊勢部長

原TAC



石見銀山地区本部

課題・問題解決に向けて、まずはTACにご相談を!

原田TAC

月森課長



島根おおち地区本部

With担い手 私たちTACは「必ず提案する聴き上手です」

石川TAC

前田TAC

横宮課長



いわみ中央地区本部

農業者の皆様と一緒に地域の農業を盛り上げていきます。

大中TAC

佐々木TAC

肥後課長



西いわみ地区本部

安心安全な農業経営を!TACへお声がけください。

三浦TAC

村上課長

田中TAC

熊谷TAC



い
わ
み
中
心
に
あ
い
ま
そ
う
な
ら
せ
ま
す
!!



輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

いわみ中央女性部

地域のみなさんや、女性部員が元気になる楽しい活動を行っています

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! ~』をテーマに活動をしています。

令和元年度より地域の方に声をかけ、仲間づくりの場として女性部主催の研修会「きてみちゃんさい」を開催しています。9月には管内めぐりを企画し、いわみ中央地区本部管内のJ A施設を視察予定でしたが、コロナ禍の影響により中止。しかし、2月には味噌づくりを行い、協力し合いながら無添加の手作り味噌を完成させました。この会を重ねるごとに女性部活動を知ってもらい、地域の方との交流が深まっています。

活動自粛を余儀なくされることもありますが、常に笑顔を決やさず地域で輝く女性部を目指し、様々な活動に積極的に取り組んでいます。



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、農業を通して、地域に貢献していきたい

JA YOUTH

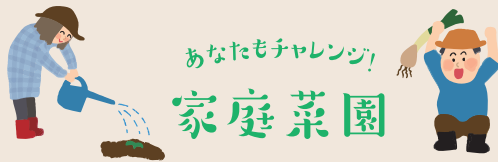
さいとう たかひろ
齋藤 剛宏さん



J Aしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)に加入している齋藤剛宏さん(48)。横浜でレジャーボートや釣りの会社を経営しており、出雲市にある妻の実家に里帰りするたびに田舎暮らしに憧れ、自然に携わるものづくりの農業に興味をもつようになりました。移住を視野に入れ、県内数ヶ所で農業体験をした結果、安来市の研修制度や受け入れ体制に魅力を感じ、2018年2月に家族で1ターン。1年半の研修を経て2019年8月に就農しました。

ハウスでホウレンソウや小松菜などの有機葉物野菜(18棟)を、露地で白ネギやブロッコリーなど(1.2ha)を栽培しています。社会貢献を念頭に置き、安心・安全な野菜づくりだけでなく雇用を創出することを意識しており、老若男女問わず地元の14名のアルバイトに働いてもらっています。

以前は水田と畑の違いも分からなかった齋藤さん。有機葉物野菜に惹かれて一から学んだ今は、農青連を盟友との情報交換の場として活用し、ビジネスとしてのやりがいや面白さに気付いたといいます。「さらなる規模拡大と、儲ける農業というビジネスの確立が目標」と意気込みを語りました。



ラッカセイ

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

ゆでれば甘く、煎れば香ばしい

ラッカセイの根には、根粒菌が共生し、空気中の窒素を植物に供給するため、窒素の少ない土壌でも生育できます。温暖地では種まき適期は5月中旬～6月中旬です。

品種

ゆで豆向きには、早生の「郷の香」、晩生の「おおまさり」などがあります。煎り豆向きで晩生の「千葉半立」、中生の「ナカテユタカ」、やや早生で最近育成された「Qなっつ」があります。

畑の準備

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。深さ20～30cmの溝を70～80cm間隔で掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgとを施し、土とよく混ぜ、溝を埋め戻します(図1)。窒素が多過ぎると「木ぼけ」し、実の付きが悪くなるため、野菜の後作では肥料を控えめに与えましょう。

種まき

土を盛り上げて幅30cm程度の畝を立て、種は25～30cm(「おおまさり」は50～60cm)の間隔で2粒まきます(図2)。鳥よけは、トンネル状にネットを掛けるか、不織布でべた掛けをします。また、釣り糸を上部に張ると、カラスは羽が糸に触れることを嫌うため、飛来を防ぐことができます。なお、畑の都合や鳥害回避のために、小型ポットで本葉2枚くらいまで育苗してから植え付けることもできます。

灌水(かんすい)

発芽までは十分与え、その後はやや乾かし

気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので灌水すると良いでしょう。

土寄せ

開花後に株元に土寄せをします。この土寄せは子房柄が地中に入りやすくするためです(図3)。

病害虫防除

コガネムシ類の幼虫が、さやを食害する場合があります。掘り取ったときに幼虫がいたら捕殺してください。次年度以降は、フォース粒剤などで防除対策をしましょう。

収穫

ゆで豆向き品種では、「郷の香」は開花期(株全体の半数に開花が始まったとき)からおおよそ70日、「おおまさり」でおおよそ85日のさやが十分に肥大した頃です。煎り豆向きでは、「ナカテユタカ」「Qなっつ」はおおよそ80日、「千葉半立」はさやが膨らみ、網目がはっきりと見えた95日頃で、中の豆の皮が茶色に着色しています。

食べ方

電子レンジを利用した、煎り方を紹介します。乾燥さや50gを耐熱皿に並べ、500Wで1分半加熱した後、攪拌(かくはん)し、再度1分間加熱後攪拌し、さらに500Wで1分間加熱します。加熱の過程でかき混ぜることで、煎りむらを少なくできます。電

子レンジの出力を低く設定し、加熱時間を長く取ることでも煎りさやができます。また、むき身では、水に10秒ほど漬けて、紙封筒に入れて50gでは500Wで3分程度加熱します。いずれも分量が多い場合は調理時間が長くなり、少ない場合は短くなります。

図1 畑の準備

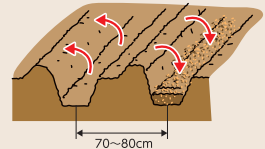


図2 種まき

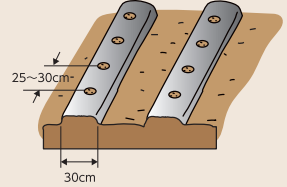
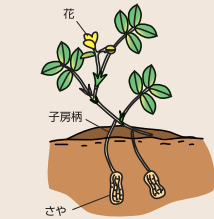


図3 土寄せ



令和元年10月1日からの消費税の軽減税率制度の実施に伴い、令和5年10月1日より適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されます。そこで今月号より、農業者の皆様へ制度の要点についてQ&A形式でご紹介いたします。

Q インボイス制度の概要について教えてください。



A 現在、消費税の本則課税の計算において「買い手」側が「仕入税額控除」を行うには「売り手」側が交付する「区分記載請求書等」の保存が要件となっていますが、令和5年10月1日からは、「仕入税額控除」を行うには「適格請求書等(インボイス)」の保存が要件となります。これを「適格請求書等保存方式(通称インボイス制度)」と呼びます。

【区分記載請求書等保存方式】
令和元年10月1日開始

【適格請求書等保存方式】
令和5年10月1日開始

区分記載請求書等保存方式

適格請求書等保存方式



区分記載請求書

適格請求書(インボイス)

通称「インボイス制度」と呼ぶ



つまり、本則課税の事業者は、令和5年10月1日以降は、**保存すべき請求書等が変わる**ということだね!

【協議事項】

- ①令和4年2月28日付け やすぎ地区本部の機構改革の実施について
- ②J Aしまね農業振興支援事業要項・令和4年度要領の設定について
- ③「島根たまねぎ」広域調製保管施設の運営について
- ④株Aコープ西日本の株式譲渡について
- ⑤令和3年度3月末決算見込について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦組合と理事との取引(契約)の承認について

- ⑧本店施設整備について
- ⑨「従たる事務所」の変更登記について
- ⑩関連団体への役員就任について
- ⑪令和4年度J Aしまね地域貢献活動について
- ⑫出雲地区本部有期雇用者(嘱託・定期職員等)にかかる新人事制度導入に伴う諸規程等の設定・廃止について
- ⑬育児・介護休業法の改正に伴う育児休業等に関する規程、介護休業等に関する規程の一部改正について
- ⑭令和5年4月採用職員募集および採用試験の実施について
- ⑮令和4年度内部監査計画について

大型特殊免許取得講習会 開催

2月5～6日、営農経済部営農企画課は、今年度最後の大型特殊免許（農耕車限定）取得講習会を開催しました。当日は17名の参加者があり極寒の中、座学で基礎・法令などを学び、実際にトラクターに乗車しての講習を時間の許す限り行いました。いわみ中央地区本部での講習会は、法令順守はもちろんのこと、農耕者での事故、違反を減少させることではなく、0（ゼロ）にすることを使命に開催しています。すべての受講者の合格を目標とし、農業の明日のためにこれからも続けていきます。次回は6月に開催を予定しています。尚、詳細は決まり次第ご案内いたします。



営農塾

【3月9日】

令和3年度最後の講義を開催しました。
座学：「農薬の使用方法について」

農薬を使用する際は厳格な基準があり、その基準を順守しないと人体や自然環境に被害が及ぶ可能性があるため、その使用方法を改めて学びました。

圃場実習では、春菊の収穫・玉ねぎの追肥・圃場片付けを行い、1年間お世話になった圃場とお別れをしました。参加者は名残惜しそうに圃場を整理し、参加者同士で連絡先を交換したりして1年間を振り返っていました。

営農塾は3月23日に閉講式を行い、1年間のカリキュラムを終了します。



笑顔で訪問

まごころ宅配便



J A女性部金城波佐支部（佐々岡壽美枝支部長）は、3月8日に福祉活動としておほぎを作り、85歳以上の在宅の方に贈りました。

この福祉活動は「まごころ宅配便」として金城女性部の年間活動の一つで、6つの支部がそれぞれ企画し、

高齢者へプレゼントを贈り訪問をしている活動です。当日は朝早くから役員10名が集まり、おほぎを作って85歳以上の方47名に配達しました。役員は、出来上がったおほぎを持ってそれぞれが家を訪ね「JA女性部が今年はおほぎをつくったけえ食べべちゃんさい。いつまでも元気でおっちゃんさいよ。」と笑顔で手渡しすると「まあ嬉しい！いただきます。毎年心温まるものを有難う。」と手をあわせ喜んでいただきました。

佐々岡支部長は、「コロナ禍の中で、気持ちも塞ぎがちな今日、ご高齢の方も元気で過ごしていただきたく、今年はおほぎを作り、皆さんに喜んでいただいで私たち女性部も元気をもらいました。今後も地域のために何かお助けができれば嬉しいです。」と話されました。





教えて野菜作り!

2022年4月号



4月になるとホームセンター、種苗店、また産直市場など各種野菜苗が入荷します。できた野菜を想像するせいか、ついほしくなる苗ですが、大半が夏野菜です。中でも葉菜類は、霜以外気温はあまり気になりませんが、果菜類は露地で定植するには地温15℃以上が必要です。

家庭菜園の裏ワザ

◆ 苗の活着がよくなる定植

○ 夏野菜は晴天の早朝に定植

ナス、トマトなどの夏野菜は高温を好むので、晴天の日に定植します。まず、早朝(6時ごろ)苗が植えられたポットごと、水を張ったバケツの中にいれます。ポットの中の空気がゴボゴボと抜けるまで、しっかりと浸すのがポイントです。

ポットの中に水がしみ込んだら、ポットごと日陰に2~3時間放置します。こうすると、野菜は葉の先端まで十分に給水するので、2~3日間は水を与える必要がなくなります。

2~3時間したら、いよいよ定植です。畑の畝にポットよりやや大きめの穴を掘り、ポットから取り出した苗を、根と土が密着するように植えます。植えつけ後は、すぐに水やりをしていますが、ここで水を与えないことが大切です。

晴天の午前中に定植するので、日中はややおれませんが、夕方日が落ちてくると、植えつけられた苗はしおれが解消されてピンとしてきます。あくる日も晴天ならややおれませんが、そのまま放置し、やはり水やりはしません。3~4日たって、日中のしおれがなくなると、うまく活着しています。水やりを控えるのは発根を促すためです

植えつけ



○ 冬野菜は曇天の夕方に定植

一方、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリーなどの冬野菜は低温を好むので、曇天の夕方に定植をします。苗への吸収方法と、定植後に水やりを控える点は夏野菜と同じです。ただし、冬野菜の定植後は、気温が低下し、日が短くなるので、充分生育した苗を定植し早く活着させることが重要です。

○ 広報誌へのお礼

広報誌「たんぼぼ」、「JAしまね」、「JAしまねびより」と合併に伴い名を変えて発行されてきましたが、あぐりノートは変わらず、2011年(平成23年)4月号から、今月2022年(令和4年)4月号まで11年間の掲載をさせていただきました。特に、この2年間は退職してからの掲載でもありました。この間、組合員の皆様を始め多くの方にご愛読いただきありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

この11年間、毎月の身の切り詰められる原稿締め切りの催促を一番の良き思い出に、最終回とさせて頂きました。管内の家庭菜園圃場は、立地条件からも標高10m~600mと中山間地特有です。ジャガイモの植えつけ一つ見ても、平場では立春を目安にされておられ、山間部では4月の花見を目安にされておられるところも少なくありません。ジャガイモについては、できるだけ早く植え、できるだけ遅く収穫するのが日持ちがよく、味も良い、種イモにも適したイモになると持論して来ましたが。

しかし、管内の皆さんも自分の地域の、家庭菜園の裏ワザ、受け継いだ伝承農法を活かしておられることをあぐりノートを通じて悟りました。このように答えは何通りにもなる中で、足りないところを補充する掲載を心がけるようになりました。

最後に、野菜の前に土づくりを!土が元気なら野菜も元気、その元気な野菜を食べる人も元気でいられると思います。そして、今後の皆様の健康とご多幸をお祈りし、長年にわたりお世話になったお礼に合わせ最後の記事とさせていただきます。

島本 宏



西部農林水産振興センターからのお知らせ

水田園芸に取り組んでみよう！

水田園芸に新たに取り組む 水田園芸を拡大しようとする **農業者**を**応援**します



島根県では、キャベツ、タマネギ、ブロッコリー、白ネギ、アスパラガス、ミニトマトの作付けを推進しています。新規作付・規模拡大に取り組まれる際の助成制度、県の支援を紹介します。

〈注意〉 紹介する助成制度は、国・県等の令和4年度予算要求を基に作成したものであり、予算編成の過程で変更となることがあります。

新規作付
規模拡大

水田園芸6品目を作付（規模拡大）し、販売しようとする農業者の方へ

「産地交付金（県粋）」で、露地品目は概ね20a以上、施設品目は概ね5a以上を作付される農業者を支援します。

水田園芸6品目の令和4年度支援単価（案）

	県標準単価（円/10a）	留意事項
作付支援（基本）	5 万円	
契約取引加算	3 万円	作付前に農業者と販売先で取引価格を取り決めて いるものに限る
作付拡大加算	7 万円	排水対策が必須

上表は地域農業再生協議会が基本方式を選択された場合の単価です。一部の地域農業再生協議会では、作付拡大加算を基本にした支援単価を採用される場合があります。**お住まいの市町村の地域農業再生協議会にお問い合わせください。**

新規作付

水田園芸を始めてみようと考えている農業者の方へ

「水田園芸チャレンジ支援事業」で、小規模でも新たに県推進品目の栽培に取り組む農業者等を支援します。

対象者

新たに県推進の水田園芸6品目に取り組む農業者等

要件

新たに露地品目では概ね10a以上、施設品目では概ね2a以上作付し、同一地区内のグループで露地品目概ね1ha以上、施設品目概ね20a以上の作付

内容

栽培実証に係る、排水対策（必須）、種苗、肥料、農薬剤、資材、機械等のレンタルの経費を補助

補助率

1/2以内（補助上限：露地品目は15万円/10a、施設品目は25万円/10a）

問い合わせ先 西部農林水産振興センター農業振興部 tel:0855-29-5621

福祉事業の終了についてのお知らせ

訪問介護事業および、居宅介護支援事業、福祉用具貸与・販売事業のサービスの提供を行ってまいりましたいわみ中央福祉センターは、令和4年3月31日を持ちましてすべての事業を終了いたしました。

平成12年に福祉事業をスタートさせて以来、多くの皆さまにご利用いただきました。

組合員・地域の利用者の皆さまをはじめ、関係機関各位には永年のご厚情に心から感謝申し上げます。



ふれあい農業体験塾 参加者募集!

1年間を通して「食」と「農」について体験しながら楽しく学びませんか?

5月
田植え

6月
苗植え
さつまいも

8月
夏休み
お楽しみ
企画

9月
稲刈り

10月
いも掘り

2月
収穫祭

お問合せ・申込み JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課
TEL : 0855-22-0202 FAX : 0855-23-3184 E-mail : fureai.iwc@ja-shimane.gr.jp

農業体験塾の案内を希望される方は下記の申込書へご記入の上、最寄りのJA窓口またはメール・FAXにて受け付けております。

----- 切り取り線 -----

農業体験塾 案内申込書

住所：〒	-	Tel :
保護者名		
児童氏名		

※上記の個人情報は、農業体験塾以外に使用することはありません。

6期生卒業式

JA女子大学 いわみ中央キャンパス6期生18名は3月10日に卒業式を迎え、2年間の課程を修了しました。

卒業記念品作り

式典の前にアンベリール | Mの岩永昭子先生を講師に迎え、プリザーブドフラワーのアレンジを作りました。

ワイヤーで花を1つずつ結んでいく作業から始まり、バラの花を8分咲きになるように見栄え良く開かせるテクニックには少し驚きながらも真剣に取り組んでいました。

上からは円形に、横からはドーム型に見えるように調整する点が難しかったようですが、みなさんととても手際よく、短時間のうちに素敵な作品が完成しました。

「きれいなお花にいやされて、心が落ち着きました」「プリザーブドなので女子大の良い思い出になります」などの感想が寄せられました。



プリザーブドフラワーとは「保存された花」という意味で、生花を特殊加工し、美しさとやわらかさを長期間保った花をいいます。

卒業証書授与式

続いて行われた卒業証書授与式では佐々木豊学長より一人ずつに卒業証書が手渡され、「この2年間はコロナ禍で講義の変更等もありましたが、ここでの出会い、体験をいかして今後も地域が元気になる活動にご協力をお願いしたい」と式辞がありました。

最後に卒業記念品として作成したプリザーブドフラワーを各自ブーケがわりに持って記念撮影を行いました。

今後ますます輝く素敵な女性になって活躍されることを願っております。



2022年
6月開校

JA Women's College

じょ し だい がく
JA女子大学
第7期生募集



いろいろな知識や技を身につけたい!



やりたいこと見つけて、楽しく学んで
新しい仲間をつくろう♪

元気にたのしめる仲間をつくりたい!



出願期限：令和4年 5月13日 金

※定員になり次第、締め切ります。

アドミッションポリシー

「元気を仲間とつくりたい」「知恵と技を身につけたい」

入学式：令和4年 6月 9日 木 10:00～12:00

「もっと輝く心と身体をめざしたい」

JA女子大学では、そんなあなたを待っています!

入学金：10,000円(前期受講料含む)

※後期受講料 5,000円(2年目に納入)

入学資格：JAしまね いわみ中央地区本部管内在住の方

20歳代～50歳代の方
組合員加入(出資金1,000円 入学金に含む)

定員：20名

受講期間：令和4年6月より令和6年3月末まで(2年間コース)

主会場：JAしまね いわみ中央地区本部(浜田市黒川町3741)

託児：1回300円(1人あたり) ※事前に申込み必要

お問合せ・申込み：女子大学事務局

JAしまねいわみ中央地区本部

企画総務部ふれあい課



mail : fureai.iwc@ja-shimane.gr.jp TEL : 0855-22-0202

☆メールでのお申込み受付となりますので受信できるよう設定をお願いいたします☆

記載事項：お名前(ふりがな)・ご住所・電話番号・生年月日・託児(希望の場合のみ)



《卒業までのカリキュラムをご紹介》

令和4年	6月 9日 困	『入学式』 10:00～12:00	
	7月 14日 困	『オンライン視察旅行』 10:00～12:00 (研修)	
	8月 4日 困	『多肉植物の寄せ植え』 10:00～12:00 講師：有限会社澄谷道園 かつらぎ庭 田中加奈	
	9月 8日 困	『管内巡り』	
	10月 13日 困	『フルーツカッティング』 10:00～12:00 講師：日本野菜ソムリエ協会認定 ベジタルカッティング プロフェッショナル 工藤恭子	
*11月は休校	12月 1日 困	『しめ縄作り』 10:00～12:00 講師：リリカサロン 畑岡律香	

令和5年	1月 12日 困	『苔テラリウム』 10:00～12:00 講師：苔農家 森のまど 大屋真弓美	
	2月 9日 困	『味噌作り』 10:00～12:00	
	3月 9日 困	『椎茸駒植え体験』 10:00～12:00	
	4月 18日 困	『伝承料理に挑戦』 9:30～13:00	
	5月 18日 困	『家庭菜園』 10:00～12:00	
	6月 15日 困	『こんにゃく作り』 9:30～12:00	
	7月 13日 困	『健康教室』 10:00～12:00	

令和5年	8月 1日 困	『ソーセージ作り』 10:00～13:00	
	9月 21日 困	『「お米」について学ぶ』 10:00～12:00	
	10月	『農業祭り～出店計画～』	
	11月	『農業祭り～出店～』	
令和6年 *1月は休校	12月 5日 困	『おせち料理作り』 9:30～13:00	
	2月 8日 困	『卒業記念品制作』	
	3月 12日 困	『卒業式』 10:00～13:00	

*上記カリキュラム以外にも、地区本部敷地内にある畑にて野菜等の栽培を行い「土と触れ合うお楽しみ企画」を体験できます。

JAしまねからのお知らせ

相続

贈与

安心
無料

のご相談は
のJA相談窓口へ

こんなご心配を解決します！

事前の心配

- 相続税ってかかるの？
- 生前贈与・節税対策を検討したい
- その他いろいろ

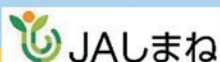
相続 贈与

事後の心配

- 財産の名義変更はどうすれば？
- 遺産分割協議でもめたら…
- その他いろいろ

ワンストップサービスだから手間いらず！

JAしまねでは **各専門家** と連携し、このような問題に対し総合的にサポートします。



弁護士	税理士	司法書士
土地家屋調査士	宅地建物取引士	行政書士

秘密厳守
いたします。



- 相続・税金・法律のご相談
- 土地有効活用のご相談
- その他、何でもご相談ください。

各種手続きの代行
いたします。

おまかせください!!

いろいろな困ったがある…

お問合せは

浜田支店：Tel22-8825 浜田西支店：Tel27-1003 浜田東支店：Tel28-0001
 江津支店：Tel52-2061 江津西支店：Tel53-0855 三隅支店：Tel32-0280
 金城支店：Tel42-1132 雲城出張所：Tel42-1313 弥栄支店：Tel48-2221
 旭支店：Tel45-1212 本店 金融部 金融相談課：Tel0852-67-7742



「幻の広浜鉄道今福線」

今福線は、広島と浜田を結ぶ広浜鉄道の島根県側のルートとして昭和八年、旧国鉄山陰線の下府駅から石見今福駅までが着工されました。しかし、工事がほぼ完成した昭和十五年、戦争のため中止されてしまいました。

戦後、今福線旧線とは別に浜田駅を起点とする今福線新線として工事が再開されましたが、昭和五十五年、国鉄の慢性的赤字経営の影響により、再び工事が中止されました。以後、工事を引き継ぐ事業者も現れず未成線として終わり、「幻の広浜鉄道」と呼ばれるようになりました。

陰陽連絡鉄道の開通にかける先人の努力と希望は、二度にわたる工事凍結により挫折と落胆に変わり、今福線はいつしか負の遺産として記憶されるようになりました。

その後、数十年の時を経て転機が訪れます。平成十年に発刊された「鉄道廃線跡を歩くV」で今福線が紹介され、その存在に再び光が当たります。平成二十年には公益社団法人土木学会から「今福線コンクリートアーチ橋群」として選奨土木遺産に認定され、その歴史的土木的価値が認められました。

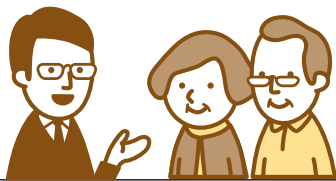


今福線は、下府駅から石見今福駅の間と旭町丸原地内に踏盤、橋梁、橋脚、トンネル等の遺構が現在も当時の姿をとどめています。この鉄道遺産を価値ある資源として観光交流や地域活性化に活かすべく、沿線地域では様々な活動が行われています。一度は忘れかけられた負の遺産が今に復活し、地域のシンボルとして再び地域をつなぎ、新たな歴史を刻もうとしています。



年金相談会

5月26日(木) 江津西支店
午後3時から午後7時まで



メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場	開催日	時間	会場
5月2日(月)	午前9時～午後1時	三隅支店前	5月19日(木)	午前9時～午後1時	江東事業所
5月6日(金)	午前9時～午後1時	長浜事業所	5月20日(金)	午前9時～午後1時	浜田西支店
5月16日(月)	午前9時～午後1時	波佐事業所	5月30日(月)	午前9時～午後1時	金城支店
5月17日(火)	午前9時～午後12時	Aコープあさひ前	5月31日(火)	午前9時～午後1時	雲城出張所
5月18日(水)	午前9時～午後1時	Aコープやさか前			

※ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!

【退職者】

令和4年3月31日付

氏名	現部署	区分
菅田 美咲	浜田支店 業務課	依願退職
横坂 裕美	統括支店 金融課	依願退職
森下 彩美	企画総務部 福祉センター	J A 都合による退職
西坂 美江	企画総務部 福祉センター	J A 都合による退職
矢上 真弓	企画総務部 福祉センター	J A 都合による退職



【人事異動】

令和4年4月1日付

氏名	新部署	職位	旧部署	職位
今若 司	ふれあい課	課長	ふれあい課	ふれあい課長兼福祉センター長

【新規採用者】

【正職員登用】

令和4年4月1日付

氏名	配属部署	氏名	配属部署
小泓奈々美	企画総務部 総務課付	井下亜矢子	江津西支店 業務課
山本 聖愛	企画総務部 総務課付		
石井 美夢	企画総務部 総務課付		
石川 七海	企画総務部 総務課付		

【人事異動】

令和4年4月5日付

氏名	新部署	旧部署	職位
本田 千恵	浜田西支店 支店長付渉外係	企画総務部 総務課付	

サプライズ

大きく収穫できました。



浜田市三隅町
三浦 和男さん

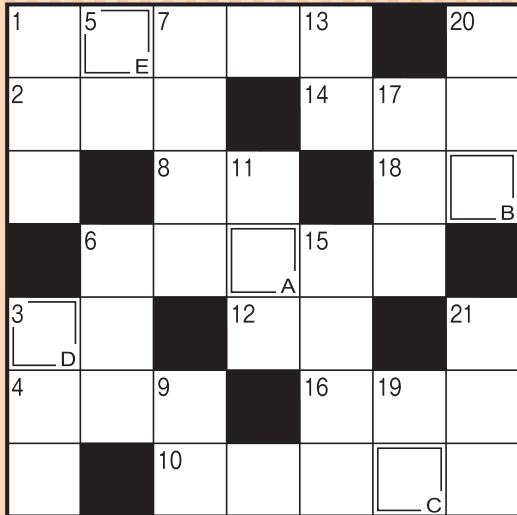


CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

Answer boxes labeled A, B, C, D, E.

タテのカギ

- ①ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- ③擬餌鉤（ぎじばり）の一種です
- ⑤米国の通貨単位
- ⑥——の前の小事
- ⑦——の余地もないほど混み合った会場
- ⑨商品を並べて売る場所
- ⑪料理長をフランス語でいうと
- ⑬あごや鼻の下に生えます
- ⑮高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ⑰ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑲プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑燃料ガスや酸素などを詰めます

ヨコのカギ

- ① 5月4日は——。国民の祝日です
- ② 3拍子の曲に合わせて踊ります
- ③ 野球のグラウンドに四つあります
- ④ 調理中の料理から一口分を取って……
- ⑥ 食事制限などで体重を減らすこと
- ⑧ ちらしやにぎりがあります
- ⑩ 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- ⑫ 届いた手紙の——を切った
- ⑭ バスやタクシーから降りること
- ⑯ 屋外で写生するとき机代わりにする道具
- ⑰ マニキュアを塗るところ



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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地

J Aしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2022年5月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ヤエザクラ」



川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

最優秀賞

ひと彩を加え食卓春にする

出雲市 多久和敬子様

優秀賞

ぱっくりと長寿を願う初詣

邑南町 山塚 豊子様

コロナ禍で隣り近所も遠くなり

斐川町 古川シゲ子様

年賀状書けなくなつて母老いる

安来市 斎藤美重子様

佳作

ちよつと春まで死んだふりして冬籠り 出雲市 加本 精一様
難儀してセットした髪乱す風 浜田市 沖田 邦子様
戦後まだリンゴの気持読み取れず 津和野町 田中とよし様
幸せは今日の茶の間の笑い声 斐川町 野中 花蓮様

※校正の都合上、4作品の掲載とさせていただきます。

「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」5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）5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、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年版

JAしまねカレンダー用 絵手紙募集!

JAしまね令和5年版カレンダーに使用する絵手紙(テーマは「農畜産物」)を募集します。
作品採用者には農協全国商品券5,000円を贈呈



イメージ

JAしまね 検索

詳細はJAしまねのHPをご覧ください。

絵手紙作品テーマ

- | | |
|-----------|-------------|
| 1月/ぼたん | 7月/タマネギ |
| 2月/しまね和牛 | 8月/ミニトマト |
| 3月/キャベツ | 9月/稲穂 |
| 4月/アスパラガス | 10月/トルコギキョウ |
| 5月/デラウェア | 11月/西条柿 |
| 6月/アムスメロン | 12月/白ネギ |

- 応募資格/島根県内在住者
- 募集期間/令和4年6月30日(木)必着
- 応募方法

- ・応募サイズは、郵便ハガキ(100×148mm)
- ・1人各月1点、コピー不可
- ・応募作品の返却はいたしません
- ・応募の際は、自作絵手紙の表面に ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号をご記載の上、応募先までお送りください。

■応募・お問合せ先

〒690-0887 松江市殿町19-1 JAしまね ふれあい福祉課 令和5年カレンダー係
電話: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

6/30(木)必着

＜注意事項＞

【応募に関する事項】

- (1) 費用の扱い
デザイン画の作成及び応募にかかる費用はすべて応募者の負担とし、応募作品は返還しません。
- (2) 失格となる場合
提出書類に虚偽の記載をした場合・募集要領の条件を満たしていない場合
- (3) 個人情報の取り扱い
応募者の個人情報は、応募作品の選考、採用通知、採用作品の発表、賞品の授与のために使用します。採用された作品の作者氏名、住所の市町村名などについて公表します。
- (4) その他
応募作品の不達等、送付中の事故については、一切の責任を負いかねます。

【著作権等の帰属に関する事項】

- (1) 応募作品は、第三者が著作権等を利用していないものに限りします。
- (2) 応募作品は、応募者が商標登録出願又は意匠登録出願を行っていないものに限りします。また、応募者も、応募後においても、応募作品についての商標登録出願又は意匠登録出願を行わないものとします。
- (3) 採用作品に関する意匠登録を受ける権利及び著作権(著作権法第27条及び第28条に規定される権利を含む)は、全てJAしまねに帰属します。また、採用作品に関する上記権利の譲渡対価は賞金をもって充てるとします。
- (4) 採用作品の著作者人格権は行使できないものとします。
- (5) 採用作品は、JAしまねがデザインの一部を修正・変更する場合があります。
- (6) 採用作品は、採用決定以後、JAしまねのカレンダーやHP、SNS等において自由に使用できるものとします。
- (7) 応募作品について第三者から権利侵害等の警告又は訴えがあった場合、その作品を応募した応募者は、その解決に全面的に協力するものとします。

ムスイ® オイルクリーナー

油を繰り返し使えるから、エコで経済的!!



使った油を熱いまま処理できます!!

戻れにくい2重構造の注ぎ口

ペーパーフィルターで揚げかすをろ過(1~2回ごとに交換)

熱いまま(約180℃まで)入れられる大容量1200cc(ビニールクロス等の上では注入しないでください)



※ペーパーフィルターは1~2回ごと、活性炭カートリッジは約10ℓごとが交換の目安です。別売のペーパーフィルター・カートリッジをご使用ください。お求めはムスイオイルクリーナーをお買い上げのJA・各支店で。

揚げもの上手はお料理上手。

使い勝手を考えた持ちやすい把手

本体は高級感あふれるステンレスのヘアライン仕上げ

活性炭カートリッジで揚げものからのにおいや色をキャッチ(5~10回ごとに交換)

縦: 約24cm×直径: 約15cm
容量: 1.2L(満水) ステンレス製

※本製品は不純物による色とにおいの改善を主目的としたものであり、油そのものの劣化(泡立ち・酸化)を改善するものではありません

●材料は新鮮なものを

素材の鮮度が味に出ます!



●揚げるのは野菜から

香りや味の強いものよりまず野菜から。



●元気な油を使う

油は熱・光・空気は弱く、保管が悪いと一見きれいに見えても酸化が進んでいます。ムスイオイルクリーナーなら使った油をきれいにろ過し上手に保管するから、揚げものもおいしく、油の節約にも貢献します!



ムスイ® 無水鍋

株式会社 HALムスイ

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。



JAしまね 公式ホームページ

JAしまね

検索



* 新玉ねぎの肉巻き照り焼き



コメント

- 少量のお肉でも、ジューシーで甘みの強い新玉ねぎを包むことで、満足のいくボリュームと美味さに!
- 玉ねぎの芯は取らずに残しておく、ばらばらになるのを防ぎ、巻きやすいです。

アレンジ

- 新玉ねぎでない場合は、⑤のところで大さじ2杯の水を加え、蒸し時間を長めにしてじっくり火を通してください。
- しいたけ・竹の子・ゆでた大根を巻いても美味しいです。
- ケチャップと中濃ソース同量を混ぜ合わせてからめれば、洋風にも仕上がります。

材料 (4人分)

- 新玉ねぎ……………2個
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- 青じそ……………8枚
- 豚肉しゃぶしゃぶ用… 16枚
- サラダ油……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- 濃口醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 刻みパセリ……………適量

作り方

- ①新玉ねぎは皮をはぎ、縦に8等分に切る。青じそは縦半分に分ける。
- ②まな板の上に肉を広げ並べて、塩こしょうと小麦粉を薄く振る。
- ③肉1枚の手前に青じそ1枚と玉ねぎ1切を置いてしっかりと巻き、軽く握って密着させる。残りも同様にして、全部で16枚巻く。
- ④フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤全体に焼き色がついたら、混ぜ合わせたAを加え、蓋をして弱火で5分間蒸し焼きにする。
- ⑥蓋を取り、時々裏返ししながら煮絡めて水気を飛ばす。
- ⑦皿に盛り付け、刻みパセリを散らしたら完成。

材料 (4人分)

- パスタ……………320g~400g
- 春キャベツ……………300g
- 竹の子(茹)……………200g
- しいたけ……………2枚
- アスパラガス……………4本
- ベーコン……………80g(4枚)
- バター……………20g
- 小麦粉……………大さじ3
- 牛乳……………500cc
- 固形コンソメ……………2個
- 味噌……………大さじ2
- 黒こしょう……………少々

コメント

- 生クリームを使わず、最後に味噌を加えることでコクが増します。
- パスタのゆで汁は、洗剤代わりに使えます。つけ置き洗い用に捨てずに残しておきましょう。

作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを表示通りの時間茹でる。
- ②キャベツはざく切りに、竹の子・しいたけは厚さ5mmの薄切りに、アスパラガスは3~4cmの長さの斜め薄切りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンを中火にかけバターとベーコンを入れて炒める。
- ⑤ベーコンに火が通ったら、Aを加えて炒め、しんなりしてきたら、塩こしょうで軽く下味をつける。
- ⑥一度火を止め、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳・コンソメを加えてよく混ぜ、再び火をつけ、木べらで底からよく混ぜながら火を通す。
- ⑦トロミがついたら、味噌とアスパラガスを加え火を通し、茹で上がったパスタも加え、ソースをからめる。
- ⑧皿に盛りつけ、好みで黒こしょうを振ったら完成。

* 春野菜の味噌クリームパスタ



アレンジ

- 具はなんでもOK!玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、人参、スナップエンドウ等いろいろアレンジしてみてください。
- ベーコンをシーフードミックスや鮭、鶏肉、ウインナーに変えても美味しいです。
- ゆで汁を大さじ2~4加えると、さらっとしたソースも楽しめます。

JA島根厚生連

健康散歩

春は入学・進学・就職・転勤など新しい生活の始まりの季節ですが、生活環境の変化に伴って心身ともに不調をきたしやすい季節でもあります。さらに長引くコロナ禍の影響で、ストレスやメンタル面の不調をより感じている方も多いのではないのでしょうか。一日の疲れをほぐし、過剰なストレスをため込まないように毎日を過ごすには、入浴が効果的です。



入浴にはどのような効果があるのでしょうか。

- ①.温熱効果：湯船につかると体温が上がリ、体内の毛細血管が広がって体のすみずみまで温まり、全身の血流を促進します。また新陳代謝が高まって老廃物や疲労物質の代謝が進み、疲労回復が格段によくなります。
- ②.水圧効果：体にかかる圧力のことで、体じゅうにマッサージ効果をもたらします。この圧力はウエストを3~5cmも細くするだけでなく皮膚血管にも加わります。そのため手足にたまった血液が押し戻されて血行

よい(4)風呂(26)の日

がよくなり、リンパ液の流れもよくなります。

3.浮力効果：人間は活動しているときはもとより、ただ立ったり、座ったりしているだけでも体の筋肉は働いています。水の中に入ると浮力により体重は普段の約10分の1になります。浴槽のたっぷりとしたお湯につかれば、いつも体重を支えている筋肉の緊張がほぐれ、ホッと一息つくことができます。

このような効果を十分に得るために、シャワーだけで入浴を済ますのではなく、湯船につかる習慣を作るとよいでしょう。

4月26日は、「4(よい)26(風呂)」という語呂合わせで、日本入浴協会が「よい風呂の日」と制定しています。この日は、親子でお風呂に入って対話を深めたり、家族同士のふれあいを促したりすることを目的としています。入浴はただ身体を清潔にするためだけでなく、体調を整える効果的な場でもあります。コロナ禍でおうち時間が増える中、ゆったりと湯船につかって体を温め、心身ともにリラックス、リフレッシュした日々を送りましょう。

【編集後記】春と言えば皆さん何を連想されますか?車で走っていると、梅、菜の花、河津桜...など鮮やかな景色が広がり、目で楽しい季節がやってきたな~と感じながらドライブを楽しんでいます。今月号はキャベツ生産者の宮廻さんと、うれしびではタケノコと新玉ねぎの料理をご紹介します。この機会にぜひ食事でも春を満喫していただくと嬉しいです◎(安)