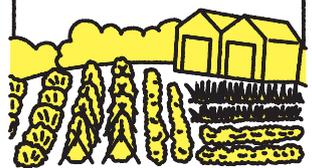




防災・減災に向けて 今すぐ備えを

みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
石原 秀範さん
[石見銀山地区本部]



SNSで
旬な情報を
投稿して
います





農業をもっとやっていきたい

大田市の「石見銀山アスパラガス生産組合」に所属する石原さんは長年、新聞販売の会社を経営する傍ら、水稲をメインとした農業に取り組んでいます。米の価格が低迷していく中、今後どうしていくかと考えた時に「やっぱり農業をもっとやっていきたい」という思いが募り、3年前から施設栽培に挑戦することに。JAの広報誌で「リースハウス事業」のことを知り、その事業を活用して26aでアスパラガスの生産をスタート



いしはら ひでのり 石原 秀範さん(54才)

今月は、石見銀山地区本部。大田市温泉津町でアスパラガスの生産に取り組む石見銀山アスパラガス生産組合の石原秀範さんにお話を伺いました。

トさせました。その他にも、作業受託13haや、今まで手がけてきた水稲6ha、白ねぎ120a、えごま1haなどいくつかの作物を生産しています。また、自ら代表取締役を務める会社にも「農業事業部」を設置。農業専従の社員が2名、季節ごとのパートが5名と、法人としても農業に取り組んでいます。

同じ目標を持つ仲間が存在

現在、「島根県」「大田市」「JAしまね」そして「石見銀山アスパラガス生産組合」が連携して取り組んでいるアスパラガスの生産。「新たな大田市の特産品に」という目標を掲げ、チームが一体となり生産量拡大・産地化に向けて、日々活動しています。石原さんは「このチームがあるから、ここまで成長できた」と明言します。組合では定期的に研修活動を行ったり、誰もが現状や年間の収量をオープンにしたりすることで、「なぜ、この人の収量が多いのか?」「〇〇さんは少ないけど、こうしたらいいんじゃない?」と課題を共有し、解決に向かってみんなで一緒に考えていく体制を取っています。最近では、スマートフォンアプリLINEのグループを作り、そこで質問などのやり取りや情報を共有。「組



合の仲間もそうですが、JAや行政の担当者の情熱も伝わってくる」と話す石原さん。チーム全体でレベルアップを図り、同じ目標を持つ仲間が存在が大きな力となっています。

思いついたことは挑戦!

数年前から組合で行っている「高畝(たかうね)栽培」。畝を約60cmに持ち上げて作り、そこに苗を定植させていく方法です。島根県内で取り入れているところはまだ少なく、大田市が先駆的に取り組んでいる活動のひとつです。「本当は、あと20cm高くした方が体に負担がかからないベストな高さ」と石原



改良したシニアカーに乗って収穫作業

さん。次に新しく作る施設には、この考えを取り入れて畝を作る予定です。「長く続けて作業するにはどうしたらいいか」と試行錯誤しながら、思いついたことは何でもすぐに取り入れる石原さん。移動が楽にできるよう、シニアカーを自分で改良した作業用の車で収穫作業を行っています。



1本1本丁寧に収穫

食べ物を通して人を幸せにする力がある

組合は「多くの人に、おいしいものを届けたい」と、都会地への売り込みにも力を入れています。最近では、関東や関西の大田市人会で、大田市の特産品をPRしています。「皆さん、本当に大田を愛し、応



収穫したアスパラガスを手笑顔の石原さん

援してくれている」と笑顔を見せる石原さん。ふるさと納税や贈答用の注文などは年々増えているそう。今後も色々なパイプを駆使しながら、販路の新規開拓を行っていく予定です。課題の一つである「輸送コスト」にも目を向け、空いている便などをうまく活用しながら費用を抑えていくことも検討。「食べ物を通して人を幸せにする力がある。たくさんの人に大田市のおいしいものを食べてもらいたい」という思いを原動力に、生産だけではなく販路開拓や販売方法の模索を続けています。

大好きなサウナでリフレッシュ

石原さんは大のサウナ好き。1〜2日おきに、隣の温泉施設に通い、温泉には入らずサウナのみ楽しむのだとか。「そこで知り合いと話したり、新しい仲間を作ったりと、交流の輪を広げることが楽しい」と話す石原さん。反対に1人の時は、ゆつくりと考える時間に。いつも大体2時間サウナで過ごすそう、この時間が石原さんの新たなひらめきにも繋がっているのかもしれない。



大好きなサウナでリフレッシュ

新しい仕組みづくりがおもしろい

大田市では新規就農者の受け入れ体制を強化し、行政と組合による全面的なサポートを行っています。石原さんも3年前にスタートさせたアスパラガス栽培ですが、もうすでに一定量が収穫できるようになったのは「同じ目標を持った仲間のおかげ」と話します。今後も新規就農者を増やし、組合としての生産量アップに向けて活動を広げていく予定です。また、組合ではアスパラガスの加工品開発にも意欲的に取り組んでおり、アスパラガスは県内企業の(株)石見麦酒でポタージュスープにもなっています。「多くの方に協力してもらいたい」と、新しいことにとんどん挑戦していく組合。石原さんも組合の一員として目標の実現に向け、生産、そして新しい仕組みづくりとフル稼働の日々が続きます。

アスパラガス

石原さんおすすめの食べ方は「レンジで温めフライパンで軽く焦げ目をつけてオリーブオイルと塩をかけて食べる」とのこと。3月にJASしまね石見銀山アスパラガス共同選果場が完成し、今後ますますの販路拡大が期待されます！そんなアスパラガスの出荷ピークは春芽は4月頃、夏芽は7月頃です。店頭で見つけたらぜひ購入してください😊



アスパラガスを使ったポタージュ



今すぐ備えを



私たちの生活の中で、いつ起こりうるか分からない自然災害。地震、台風、大雨、洪水…など全国で多発し、島根県内でも昨年7、8月に発生した大雨・台風により県内全域で大きな被害を受けました。

皆さん、災害への備えはできていますか？被害を最小限に抑えるためにも、日頃の生活からアンテナを張り、“備える”ことが大切です。今後は梅雨や台風シーズンにも突入します。もしもの時、自分や家族の身を守るように。防災・減災について一緒に考えていきましょう。

基本のキ



定期的に家庭で防災について話し合おう

定期的に話し合い、災害が起こった時に家族全員で協力し合うことができる環境を整えておきましょう。

- 【チェック項目】 家屋の危険箇所 家の中の危険箇所 非常持出品
災害時の連絡方法 避難場所 …など



避難ルートを歩いてみよう

安全なルートを確認しましょう。災害時の状況によっては道路が通行止めになる可能性もあるので、複数のルートを確認すると安心です。



ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを表示した地図です。各市町村の情報はこちらから→



市町村が発令する避難情報の意味を確認しよう

警戒レベル4 避難指示までに必ず避難！避難勧告は廃止です。発令されたときに慌てないよう、今一度避難情報の意味を正しく理解しておきましょう。詳細はこちらから→



もしもの時の準備をしよう

大災害が発生した時には、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性が…その場合にも自力で生活できるよう、非常持出品や備蓄品を準備しましょう。

ヘルメット・防災ずきん

落下物から身を守る。

懐中電灯

停電時や夜間の移動に必需。

携帯ラジオ

小型で軽いものを。

予備電池

懐中電灯、携帯ラジオ用に、多めに用意すると安心。

非常食

火を通さずに食べられる乾パンやアルファ化米など。

感染症対策に使用する衛生用品の例

- ・マスク
- ・手指消毒用アルコール
- ・せっけん、ハンドソープ
- ・ウェットティッシュ
- ・体温計



水

飲料水は1人1日3リットルが目安。風呂の水はいざという時の生活用水として活用可能。

救急医薬品・常備薬

ばんそうこう、消毒液、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れずに。

貴重品

預貯金通帳、健康保険証、免許証など。公衆電話用の10円玉も忘れずに。

生活用品

衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなど。



農業被害を起こさないための、分野別予防・減災対策

農林水産省HP
 豪雨や台風等の風水害に備えるための予防減災情報より

農林水産省 予防減災情報

検索





防災・減災に向けて



地震対策

被害を最小限に抑えるために。身の安全を守るために。
家の安全対策をチェックしましょう。

ポイント①

家具を安全に配置する



- ・できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。
- ・寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないよう配置する。

ポイント②

家具の転倒や落下を防止する措置をとる



- ・家具と壁や柱の間に空間をつくらない。
- ・L字型金具や重ね留め用具、家具の転倒防止シートなどを利用する。

ポイント③

通路や出入り口に荷物を置かない



- ・いざという時の避難路を確保するために、通路や出入り口にはできるだけ荷物を置かないようにする。

ポイント④

窓ガラスに飛散防止フィルムをはる



- ・窓はもちろん、食器棚や額縁などに使われているガラスにも忘れずに。

地震が発生したら…

まずは落ち着いて自分の身を守る。

頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れるなど、身の安全を確保しましょう。



風水害対策

対策の基本は情報収集から

台風や豪雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。

日ごろからテレビやインターネットなどで最新の情報を収集するようにしましょう。

風が強い時…

●屋内では

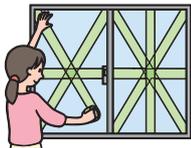
風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からガムテープを×にはり、カーテンを閉めておきましょう。

●路上では

看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの建物の中に避難しましょう。ただし大雨を伴う場合には、地下室や地下街には逃げ込まないようにしましょう。浸水の危険があります。

●海辺では

海への転落や高波、高潮に巻き込まれる危険があります。すぐに高台に避難しましょう。



大雨の時…

●屋内では

床下、床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。

●車の運転中は

豪雨で視界が悪く、操作ができなくなる危険もあります。水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。

●河原では

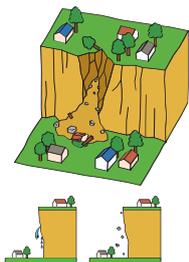
急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。



土砂災害は前兆に注意を

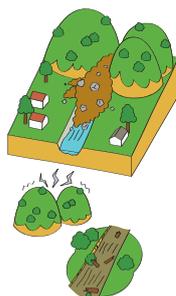
●がけ崩れ

- ・がけからの水がにごる
- ・地下水やわき水が止まる
- ・斜面のひび割れ、変形がある
- ・小石がぼらぼら落ちてくる
- ・がけから音が出る
- ・異様なおいがする



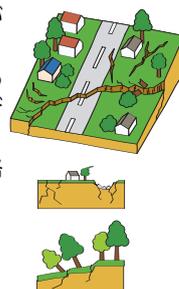
●土石流

- ・近くで山崩れなどが発生
- ・立木の裂ける音や岩の流れる音が出る
- ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- ・川の水がにごったり、流木が交ざる



●地すべり

- ・地鳴り、家鳴りがする
- ・根の切れる音が出る
- ・地面が振動やひび割れをする
- ・家やよう壁、道路に亀裂が入る
- ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く



こちらも活用

しまね防災メール

地震、津波情報、気象注警報など防災情報や緊急のお知らせがメールで受け取れます！ぜひご活用ください。

しまね防災メール 検索





現場の声を
もっと思い聞きたい

組合長が行く！

JA
自己改革
実践中

J Aしまね島根おおち地区本部管内

今月の
訪問先

- 合同会社奈良屋
- (一社)ファームサポート美郷
- 農事組合法人ファームむらじ

J A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。



今回は「合同会社奈良屋」「(一社)ファームサポート美郷」「農事組合法人ファームむらじ」の3組織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。

「奈良屋」は、水稲やタマネギ、白ネギやゴボウ、ナガイモを栽培。奈良屋が拠点を置く江津市桜江町川越地区は、昨年の8月には豪雨で田畑が冠水する被害を受けられました。そのような中、水害リスクを避ける品目として、梅雨前に収穫が可能なタマネギの栽培を今シーズンから開始。江津市、川本町、美郷町と連携した「島根おおちタマネギ生産者協議会」を設立され、地域が一体となり取り組んでいます。小松隆司代表は、豪雨による営農活動への影響や、取り組み始めたタマネギ栽培について「皆で少しずつ面積を広げ、特産品にしていきたい」と力強く話されました。



奈良屋の小松代表(左から3人目)と石川組合長(左から4人目)ら

「ファームサポート美郷」は、平成30年1月に設立。白ネギやタマネギ、ソバや薬用芍薬を栽培するほか、堆肥散布や畝たてなどの農作業受託など、地域の農地を守るため活発に活動しています。烏田正輝理事は、耕作放棄地の解消など現在までの取り組み、ソバや薬用芍薬の栽

培について説明。また、美郷町が姉妹都市提携するバリ島からの技能実習生の受け入れ計画など、今後の取り組みについて話されました。石川組合長は「これからも一緒に地域を守る取り組みをしていきましょう」と話しました。



タマネギ圃場の前でファームサポート美郷の烏田理事(右から2人目)から取り組みについて説明を受ける石川組合長(右)ら

「ファームむらじ」は、水稲やミニトマト、ナスを栽培。ミニトマトは夏と冬収穫の2作型で、県のミニトマトモデル農場として、高機能型リースハウスの特徴を活かした最先端のミニトマト栽培に挑戦されています。福島教次郎代表理事と浜田好幸副代表理事は、現在までの取り組みや、情報通信技術(ICT)を活用した場合の利点などを話されました。またハウスの燃料代について、「燃料代が非常に高い。JAには料金の補助をお願いしたい」など要望されました。



リースハウスの中で福島代表理事(左)と浜田副代表理事(中央)から説明を受ける石川組合長

★組合長から一言★



コロナ禍の中、しばらく地区本部巡回を見合わせていましたが、この度、久方ぶりに再開しました。「合同会社奈良屋」は、ここ4年間で3度の水害に遭われたにもかかわらず、見事に復興され、今シーズンからタマネギにも挑戦されています。

「(一社)ファームサポート美郷」は、町とJAの共同出資で設立され、耕作放棄地が拡大する中で20.4haを引き受け、白ネギ、ソバ、薬用芍薬などの他に、新たにタマネギ栽培に取り組みされているとのことでした。

「農事組合法人ファームむらじ」は、美郷町のリースハウス事業を利用して10aのミニトマトにも取り組み、地域平均単収の約3倍の収量を挙げていらっしゃいました。

過疎化が進む中で、それぞれの地域の特性を活かし、懸命に農地を守ろうとする皆様のご努力に感銘しました。

組合長より一句
江川(ごうがわ)の
出水(でみづ)の跡に
牛蒡(ごぼう)蒔く

topics
1

JAしまね2022年度入組式開催

JAしまねは4月1日、松江市のJAビルで2022年度入組式を開き、新入職員49人が入組しました。当JAの石川寿樹組合長は、農業協同組合の仕事などに触れながらあいさつし、「JA職員・社会人としてしっかり知識を身につけ、1日も早くそれぞれの職場で頑張っていたきたい」と激励しました。

新入職員代表として花井涼さんが「JAしまねの職員として誇りを持ち、組合員の皆さんに信頼してもらえよう日々精進していきます」と決意を表明しました。

同日からJA島根コースカレッジ「新入職員課程」も開講。当JAの職員に加え、JA共済連島根などJAグループ島根の新入職員が、約1年かけてJA事業の基礎や社会人の心構えなど、JA職員に必要な基本的知識や実務を習得していきます。



決意を表明する新入職員代表の花井さん

topics
2

県知事および国会議員へ 畜産飼料の高騰にかかる経営安定対策の強化を要請



JAしまねと島根県畜産振興協会、県農政会議、県酪農協議会、県養鶏協会、県肉牛肥育協議会、県認定和牛改良組合協議会は4月18日、松江市の県庁で「畜産飼料高騰にかかる経営安定対策の強化に関する緊急要請」を行いました。

現在、新型コロナウイルス感染拡大や天候不順、世界的な原油高による輸送費の高騰、ウクライナ危機などにより、2020年度比で配合飼料（トウモロコシ）は3割、粗飼料は2割以上価格が高騰するなど畜産経営を直撃しています。緊急要請では、配合飼料価格安定制度の補填金価格算定方式の見直しや、飼料メーカーに対する輸入経費の支援などを国に要請するよう求めた他、県独自の支援を行い、経営の継続に向けた対策を強化するよう求めました。

JAの石川寿樹組合長は「現行制度では畜産農家を救えない」と訴え、丸山達也知事は「国へ要望し、県としてもどのようなことができるか検討していく」と応えられました。



丸山達也島根県知事（左から4人目）に要請書を手渡す石川組合長（左から5人目）

また、22日には丸山知事、JA石川薫常務、養鶏協会の竹下正幸会長、農政会議の石倉茂美会長が県選出6名の国会議員への要請と、農林水産省畜産局長、大臣官房審議官、飼料課長への要請を実施し、別途、山田俊男、藤木真也両議員へも要請しました。現在の畜産農家の危機的状況を伝え、緊急性を御理解いただき、前向きな回答をいただきました。また、今後の畜産農家への緊急資金についても口頭で要望しました。

なお、JA全農グループでは、昨今の飼料情勢に鑑み、危機回避の一助として系統飼料価格高騰対策を講じられ、直近では3月分の取扱量について、採卵鶏1,500円/t、乳牛2,000円/t、肉牛3,000円/tを生産者に対して還元したところです。

今後も県内生産者の経営持続のため、JAとして全農グループと共に取り組んでいきます。

topics
3

島根ぶどう主力品種！「デラウェア」出荷開始！！



JAしまねは4月20日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で島根ぶどうの初出荷式を開きました。同日、主力品種である「デラウェア」の出荷が始まり、出雲市と益田市の生産者3人が持ち込んだ241ケース（335.4kg）が、県内外の15市場に向け出荷されました。

ハウスによる加温栽培をベースとしているため、国内トップクラスの「デラウェア」早出し産地である島根県。2022年産は、出荷量1,000トン（前年比12%増）、販売金額14億1,000万円（前年比13%増）を計画しています。6月上旬をピークに、8月上旬頃まで出荷が続く予定です。

当JAの石川寿樹組合長は「JAとして販売計画以上のものを残すことができるよう、全力を尽くして販売に取り組む」と意気込み、JA西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「今年も甘くて美味しいデラウェアができあがった。店頭で見かけたらぜひ購入して味わってほしい」とPRしました。





輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

西いわみ女性部

西いわみ女性部は令和3年8月、新しく支部を立ち上げる事ができ、11支部から12支部に増え741名の部員で活動しています。

コロナ禍ではありましたが、感染対策を万全にし、12月7日「JA共済連主催の」JA共済ふれあいの集いを活用した「生活研修」を行い、玉造温泉ホテル玉泉に向いて「笑いと健康教室」に参加しました。研修内容は落語家 林家久蔵氏の落語で、本格的な迫力に圧倒されながら会場全体が笑いに包まれ、笑うことにより参加者全員のストレスを発散しました。

また、令和2年度に続き「手作りハム作り」が大人気の活動で、この活動を目的に若い世代の部員も増えています。

これからも、これまでの取り組みを大切にしながら、新しい時代の女性部活動の実践に取り組んでいきます。

地域のみならず、女性部員が元気になる楽しい活動を行っています



一所懸命青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟

JA YOUTH

みやかわ じゅんぺい
宮川 純平さん

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しまね西いわみ青年連盟（以下「農青連」）に加入している宮川純平さん（40）。益田市匹見町でわさび（のべ36a）、ミニトマト（10a）、ごみなどの山菜を栽培しています。

もともとは広島で運送業をしていましたが、バイク事故で大けがを負い、重たい荷物を持つことや走ることが困難と診断され退職。小さいころから漠然と農業に興味があったこと、また幼馴染が匹見に1ターンし住職をしていたつてもあり、匹見で農業研修を受けることを決めました。1年間のリハビリ後、わさび農家のもとで2年間研修し、11年前に就農しました。

宮川さんは、農青連活動や地域のイベントに積極的に参加し、今では地域の担い手の中心的な人物となっています。

販路開拓に時間をかけるより生産に集中するため、出荷物は全量JA出荷とし、品質と収量を向上させることを大切にしている宮川さん。「水や土に触れているだけで楽しい。将来的には近隣の津和野町や吉賀町と協力して、島根わさびの地位向上を目指したい」と意気込みを語りました。

物事は全量JA出荷とし、品質と収量を向上させることを大切にしている宮川さん。「水や土に触れているだけで楽しい。将来的には近隣の津和野町や吉賀町と協力して、島根わさびの地位向上を目指したい」と意気込みを語りました。



カリフラワー

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。

純白な花蕾を適期に収穫

カリフラワーの生育適温は15～20度といわれ、耐暑性、耐寒性のある野菜です。夏まき・秋冬取りが一年で最も作りやすい時期で、温暖地では7月中旬～8月下旬が種まき期です。

品種

カリフラワーは花蕾（からい）ができるには、莖葉の大きさとある程度の低温が関係し、中生品種は早生品種に比べ、より進んだ生育と、より低い温度が必要です。そのため、長い間の収穫を楽しむには品種の使い分けが必要です。早生品種では「バロック」（サカタのタネ）、「スノークラウン」（タキイ種苗）、「雪まつり」（武蔵野種苗園）など、中生品種では「輝月」（野崎採種場）、「スノードレス」（タキイ種苗）などがあります。莖葉と花蕾がコンパクトな「美星」（サカタのタネ）、スティック状に花茎が伸びる「カリフローレ」（トキタ種苗）など、ユニークな品種もあります。

苗作り

直径7・5～9cmのポリポットを使い1ポット当たり4～5粒をまき、子葉展開時に密生部を間引き、本葉2～3枚で1株に間引き、本葉5～6枚まで育てます。128穴のセルトレイでは1穴2粒まき、間引いて本葉3～4枚まで育てます（図1）。育苗期間中は、防虫ネットのトンネル被覆で害虫の飛来を防ぎます。

畑の準備

植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅70～80cm、深さ15～20cmの溝を掘り、この溝1m当たり

化成肥料（NPK各成分10%）100g程度と堆肥2kgを施し、土を戻してよく混ぜて畝を作りま（図2）。

植え付け

本葉5～6枚の頃、株間40～45cm程度に植え付けます（図3）。植え傷みが起こらないように、植え穴には十分水を注いでおきましょう。

追肥

植え付け20日後ごろに畝の片側に化成肥料を畝1m当たり50gくらいまいて、土寄せします。その20日後ごろに畝の反対側に同量を施用します（図4）。

病害虫の防除

ヨトウムシ、コナガなどが多いので「トラロー水剤CT」などで駆除します。

収穫

花蕾が見えたら、花蕾に日焼けや汚れが付かないように、外葉の1～2枚を内側に折って花蕾に載せます（図5）。花蕾が12cm以上の大きさになり、つぼみの表面が緻密なうちに、外葉を6～7枚付けて切り取ります（図6）。

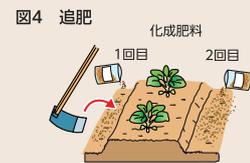
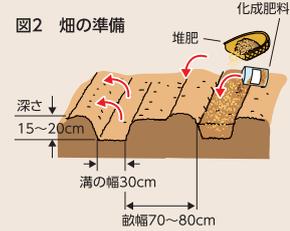


図1 苗作り



Q 「区分記載請求書」と「適格請求書（インボイス）」の違いについて教えてください。

A 「適格請求書（インボイス）」には、従来の「区分記載請求書」の記載事項（①発行者の名称、②取引年月日、③取引内容、④取引金額、⑤交付を受ける者の名称、⑥軽減税率の対象品目である旨、⑦税率毎に合計した取引金額）に加えて「⑧税率毎の消費税額」「⑨適格請求書発行者の登録番号」の記載が追加されます。

【補足説明】
令和元年10月1日の消費税軽減税率制度導入後、新たに加わった項目

税率毎に合計した取引金額

軽減税率対象品目である旨

区分記載請求書

請求書	様	○年○月○日
◆	様	○年○月○日
●	農園	
化粧箱	1個	550円
果物(※)	1袋	3,240円
合計		3,790円
		(10%対象 550円)
		(8%対象 3,240円)
※印は軽減税率対象品目		

適格請求書（インボイス）

請求書	様	○年○月○日
◆	様	○年○月○日
●	農園	
登録番号	△△△△	
化粧箱	1個	550円
果物(※)	1袋	3,240円
合計		3,790円
		(10%対象 550円)
		(8%対象 3,240円)
		内消費税240円
※印は軽減税率対象品目		

つまり、請求書等の記載内容が2つ増えるということだね！

【協議事項】

- 令和4年4月1日付け本店金融部の機構改革の実施について
- 第3次農業戦略実践3カ年営農計画について
- 令和4年度補助事業の実施について
- 令和4年度県域品目販売手数料の設定について
- 「令和5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
- 令和2年度産飼料用米の最終精算について
- 令和4年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- 令和4年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- 令和3年度決算見込（3次）について
- 第3次中期経営計画・令和4年度事業計画について
- 令和4年度固定資産取得・処分計画について

- 出雲地区本部「出雲市いちじくの里」の譲受について
- 令和4年度における各種限度額について
- 令和4年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- 組合と理事との取引（契約）の承認について
- 債権償却ならびに利息・遅延損害金免除について
- 自動車運行管理規程の一部改正について
- 出資口数の減少（減口）の承認について
- 行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- 令和4年度「Aしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- 福祉事業廃止にかかる就業規則、人事労務諸規程の廃止について
- 新たな人事制度等の構築について
- 島根県常例検査書（出雲地区本部）の回答について

初夏キャベツ定植したよ

4月7日、上府農事組合法人の圃場にて初夏キャベツの定植を行いました。春本番で気温も高く条件も揃っており当日7名が集まり定植機を使い植えていきました。昨年、園芸は初チャレンジでもあり、手取り足取りでの指導や迷いも多々ある定植でしたが、今年は慣れもありスピーディーに定植することが出来ました。今年の面積は約30aで定植本数も昨年から拡大しました。収穫は6月頃になります。初夏キャベツは定植から収穫までの期間が短く、タミングが重要になります。これからしっかりと管理に励み、大豊作になることを期待しています。



浜田ぶどう栽培講習会の開催

いわみ中央ぶどう部会は4月7日に、浜田市宇野町佐々木巖氏（部会長）の圃場にて栽培講習会を開催しました。

当日は15名の生産者が参加され、西部農林水産振興センター及びJAより、現在の生育進度の確認やデラウェア、大粒系ぶどうの栽培管理について講習を受けました。令和4年度産は2〜3月にかけて平年よりも低温で推移し、デラウェアでは2月上旬に被覆が開始され早い圃場では3月下旬に発芽、それ以降も順調に推移し例年並みの生育進度となっています。また、昨年が果樹を中心に霜害にみまわれたため講習会内では霜害対策についても触れました。講習会終了後は、現場を見ながら生産者同士でより良いぶどうの栽培ポイントについて意見交換が行われました。



全職員チームニ丸となって！ 事業進発式 令和4年度スタート

いわみ中央地区本部は、4月16日江津市総合市民センターで『令和4年度事業進発式』を開催しました。佐々木本部長より「事業進発式を役職員一堂に会し、開催できたことをうれしく思います。不祥事を2度と起こさないためコンプライアンスの意識を風化させないよう、これまで以上に不祥事再発防止に努めていく。農産物を取り巻く環境も自然災害などで厳しいが、JAも水稲作付け支援をさせていただくなど地域のみなさんを少しでも元氣付けて地域農業を守っていくことを行っていきます。各事業方針を確認し、役職員気持ちをひとつにし、チーム力を持って協同の精神で取り組んでいきましょう。」とあいさつがありました。

その後、各部長、統括支店長、関連会社(株)オートパルみどり、(株)いわみ中央JA葬祭センターから令和4年度の事業方針について説明があり全職員での意識統一を図りました。

コンプライアンスを遵守し、職員一人一人が知恵を出し合いながら改善意識を持ちチーム一丸となって事業を行っていきます。



きんさいトピックス



わさびの販売促進会開催

金城町わさび生産組合は4月12日きんさい市場黒川店において葉・花わさびの店頭販売を行いました。当日は、葉・花わさびに加え生産者が丹精込めて作った加工品（醤油漬け・粕漬け）の販売も同時に行いました。感染症対策で店頭での試食販売もできない中ではありますが、「この時期を毎年楽しみにしています。」と購入していただける方もおられました。今年2、3月の気温が低かったため昨年比10日程度遅い生育でした。店頭で見かけた際は是非、金城町のわさびをご賞味下さい。

農業用廃プラスチックの回収を行います。

回収対象物

- 肥料、飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム（農ポリ）
- 農業用塩化ビニールフィルム（農ビ）
- 畦畔板（畔板シート）
- 農薬空容器
- 育苗箱

回収指定日時と場所

令和4年6月15日(水)16日(木)

午前8:30～10:00（次回は令和4年11月頃に行う予定です。）

15日(水)		16日(木)	
地区	場所	地区	場所
浜田地区	旧JA下府支所	江津地区	江津ライスセンター
弥栄地区	弥栄ライスセンター	三隅地区	三隅営農経済センター
旭地区	旭ライスセンター	金城地区	金城ライスセンター

回収方法（事前準備：専用袋、ステッカーの購入・袋詰め等）

- 回収袋20kg・排出用ステッカーは1,000円（税込）です。
JA各営農経済センターで常時販売しておりますのでご購入下さい。購入時に事前準備のやり方を配布いたします。
- 回収場所に委任状がありますので、持込時にご記入下さい。なお、**印鑑が必要ですので、必ずご持参下さい。**

回収・処理経費

- 回収・処理経費は、回収袋・ステッカーの販売代金に含まれており、その他代金はいただきません。

注意事項

- ☆指定日以外の回収は受付できません。**住所地以外の地区への持込みは可能です。**
- ☆プラスチックの農薬空容器は洗浄して、中身が入っていないことを証明するため底を必ず切断して持参して下さい。
- ☆ビニール等は泥をきちんと叩き落とし、金属等の異物を完全に除去してから袋に詰めて下さい。
- ☆購入する袋は全て同じですが分別をして、一緒の袋には入れないでください。
(例：肥料袋と黒マルチを一緒に入れる。ハウスピーニールとマイカー線を一緒に入れる。)
- ☆袋に入らないもの（育苗箱等）は排出用ステッカーを貼って下さい。※1梱包30枚まで
- ☆梱包したものは、収集運搬しやすいように必ず2箇所以上で固く縛って下さい。

お問合せ先：島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部 営農経済部 経済課
TEL (0855) 22-1128



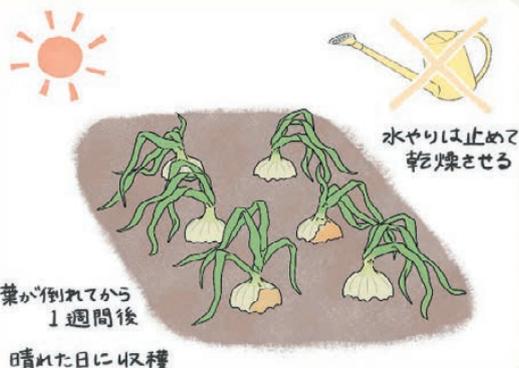
え~のう ちよっと宮農!! たまねぎ収穫・保存について

2022年5月号

たまねぎは乾燥させることで長期間保存ができます。

たまねぎは葉が倒れてから1週間程度で収穫し、その後に畑で天日干しすることで、より美味しく食べられる期間を伸ばすことが可能となります。

たまねぎの収穫・保存について参考としてください。



●たまねぎの収穫はいつ？

たまねぎは種類が多いため、品種によって収穫時期が異なります。極早生種の収穫期は3月中旬～4月、早生種は4月～5月、中生種・晩生種は5月下旬～6月中旬の時期です。

極早生種・早生種はあまり長期保存に向かないと思われるので早めに食べることをおすすめします。中生種・晩生種は正しい保存・乾燥方法にすると長期間貯蔵ができます。

暖かくなると葉を増やして玉が大きくなり葉が倒れます。倒れた後も玉は成長しますので、すぐに収穫せず、葉が倒れてから1週間後がたまねぎを収穫する目安となります。

また、収穫は必ず晴れた日に行いましょう。

●たまねぎの収穫後の保存方法は？

たまねぎを長期保存させるためには、いかに上手く乾燥させるかが大切です。乾燥がうまくないと腐ります。

1. たまねぎを抜き取って収穫したら、そのまま畝に横たわらせて2～3日天日干しを行います。
2. 葉を15cm程度残して余分な部分、根っこもすべて切り落とします。(葉や根を切ると空気中の水分を吸収できなくなり、さらに乾燥する)
3. さらに吊るして乾燥させます。



●たまねぎを吊るして乾燥させる方法は？

たまねぎを吊るす方法は特に決まりはありません。いかに通気性をよくするかが一番大切となります。

(①ネットに入れて吊るす②紐で縛って吊るす③ストッキングに入れて吊るすなど)

●たまねぎの保存場所・乾燥・保存期間は？

たまねぎの保存場所は、風通しのよい明るい日陰に吊るして乾燥させてください。また、雨が当たらないことも大切です。2～3週間ほど吊るして乾燥させ、緑色になっていた葉が水分を失ってバリバリになるまで行います。

水稻栽培ワンポイント

田植え後30～40日頃稲体の健全化を図るため、スタミナ肥を施用しましょう！スタミナ肥に含まれるケイ酸や加里を追肥することで、根張りを良くし、茎を丈夫にし、倒伏軽減や乳白米の発生を軽減します。中干し前には、必ず施用したい肥料です。



西部農林水産振興センターからのお知らせ

令和4年度 狩猟免許試験開催のお知らせ

野生鳥獣の被害にお困りではないでしょうか？
鳥獣被害対策の方法は、大きく分けて以下の3つがあります。

集落環境整備



誘引物除去 不要果樹伐採



不嗜好作物への転作 …等々

侵入防止柵設置



ワイヤーメッシュ+電気柵



電気柵 …等々

加害個体捕獲



箱わな



くくり罠

効果的に対策を進めていくには、これらを組み合わせて行うことが重要となります。
しかし、野生鳥獣の捕獲には原則、狩猟免許が必要となります。
自分の農地は自分で守る意識が大切です。ぜひ、狩猟免許を取得してみたいかたがでしょうか。
島根県では下記の日程で狩猟免許試験と事前講習会を予定しております。

狩猟免許試験 ※狩猟免許試験は、秋にも開催を予定しております。

日時：令和4年6月26日(日) 9:00～

場所：島根県浜田合同庁舎（浜田市片庭町254）

手数料：3,900円（わな免許の場合）5,200円（第一種銃猟免許の場合）

※銃猟の場合は銃の所持許可が必要。詳細は最寄りの警察署に相談してください。

狩猟免許事前講習会 受講料：6,000円（※事前講習会の申込みは猟友会まで。）

江津会場

日時：令和4年5月29日(日) 9:00～15:30

場所：江津市総合市民センター
（江津市江津町1110-17）

浜田会場

日時：令和4年6月12日(日) 9:00～15:30

場所：石央文化ホール
（浜田市黒川町4175）

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、上記日程が延期又中止になる可能性があります。

お問合せ等、島根県西部農林水産振興センター又はお近くの市役所・各支所農林部署まで。

連絡先：島根県西部農林水産振興センター 林業振興課 TEL:0855-29-5604

三保手芸教室開催



いわみ中央女性部三保三保支部（猪俣房子部長）は3月28日三保まちづくりセンターにて手芸教室を開催しました。

今回は家の光2月号掲載記事から「くるみボタンのストラップ」を作りました。着られなくなったシャツやコートなどのボタンをお気に入りの端切れで包んでくるみボタンを作り、ゴムひもと合体させてストラップを完成させました。

部員のみなさんは「小さなボタンもかわいいいわね」「この布のキャラクターは子供が喜びそう」などと話しながらバッグやカサに付けたリ、ネックレスにして首からかけたりとそれぞれオリジナルな使い方を楽しんでいました。

自宅にあるもので簡単に再利用できるオシャレで便利なストラップです。みなさんも家の光2月号を参考に作ってみてはいかがでしょうが。



雑巾1枚運動

心を込めて作りました！

いわみ中央女性部は3月24日に浜田市教育委員会・江津市教育委員会を訪問し、手作り雑巾430枚を寄贈しました。いわみ中央女性部部員一人一人が「学校がピカピカになりやすいように」との思いを込めて手作り雑巾を作成し、管内の小中学校へ贈るといふ取り組みです。

両市教育長より「毎年多くの雑巾をいただき大変ありがとうございます。各学校で使わせていただきます。」と感謝の言葉を述べられました。子供たちが雑巾を使いやすいように三つ折りにして柔らかかく仕上げるように手縫いしました。今年度も女性部員全員で運動に取り組んでまいります。



みんな繋ぐ強い絆

(JAしまね女性部米一握り運動)



JAしまね女性部員統一行動でお米を一握り持ち寄り、子ども食堂・フードバンク・大学等に寄贈する運動をしています。今回、3月24日に管内の江津市社会福祉協議会と三聖聖霊寮へお米を寄贈しました。当日は徳田マスエ部長が女性部員と共に訪問しましたが、どちらの寄贈先でも大変喜んでいただき、元気をいただきました！

『肩を組んで笑いあえる日まで一緒に頑張ろう』をスローガンに地域に貢献する活動を今後も女性部として展開していきます。



新入職員紹介



いしい みゆ
石井 美夢

- 配属先 浜田支店
- 趣味 音楽を聴くこと
ドラマを見ること
- 好きな言葉 ありがとう

■抱負
入組したばかりで分からないことが多くあり不安ですが、JAの一員としての自覚を持ち日々精進していきたいです。迷惑を沢山かけてしまうことがあります。立派なJA職員になれるようこれから頑張り、またいろんなことにチャレンジしていきたいです。



いしかわ ななみ
石川 七海

- 配属先 三隅支店
- 趣味 スポーツ観戦
(野球、バレーなど)
音楽を聴くこと
- 好きな言葉 ありがとう

■抱負
私はまだまだ分からないことが沢山あり不安ですが、先輩方に聞きながら沢山の事を学ばせていただいて少しでも早く組合員・地域の方々に信頼される職員になりたいと思っています。よろしくお願いします。



こぶけ ななみ
小泓 奈々美

- 配属先 金城支店
- 趣味 ゲーム
読書
- 好きな言葉 ありがとう

■抱負
初めてで、わからないことが沢山あり、ご迷惑をお掛けする事があるかと思いますが、地域に貢献できるようにできるだけ早く仕事を覚えて頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。



やまもと せいら
山本 聖愛

- 配属先 江津西支店
- 趣味 釣り
体を動かすこと
韓国ドラマを見ること
- 好きな言葉 努力に勝る才能なし

■抱負
高校を卒業したばかりで知識も技術もないですが、今、自分に出来ることを確実にいき、内容を早く覚えて組合員の皆さまのお役に立てるようになりたいです。また、組合員・利用者の方がこの職員の方に頼りたいと思ってもらえるように頑張っていきたいです。

イメージです

いわみ中央 浜田・江津の デラウェア

みずみずしくて
甘いデラウェアを
ご賞味ください

イメージです



デラウェア(管内産)特選品

デラウェア2kgバラ詰／箱
(約11～14房)

商品価格 **3,700円** (消費税
送料込)

(注) チルド発送の場合には、商品価格とは別に
チルド料金 360円／箱 をいただきます。

「私たちがつくっています」



受付期間
令和4年**5月16日(月)～**
6月17日(金)

発送期間 **令和4年6月下旬～**
7月中旬

但し天候・生育状況により発送が前後することがあります。
お届け日・お時間のご指定に添えない場合があります。
受付開始日から約1ヶ月後の発送になりますので御注意願います。

申込方法 **各支店・営農経済センターにて**
お申込み下さい。

 **JALしまね いわみ中央地区本部**

営農企画課 TEL 0855-22-8812 FAX 0855-22-0679

地域の話題

管内散策、新春の景色



○野原町



○三階町



○敬川町



○弥栄町野坂

新生活や農作業などもスタートする4月、気温も暖かくなり目に映る景色も楽しめる季節となりました。全国的なコロナウイルスの感染状況もあり、遠出や外出も難しいので管内を散策してみました。

いわみ中央地区本部は江津市から浜田市と広い管内です。三隅の大平桜、浜田城山の桜や江津丸子山公園の桜、各地の公園など有名な花見のスポットもありますが、それ以外にも散策

していると見惚れるような桜並木も色々なところにありました。

ひと時の美しい景色が、気持ちを穏やかにまた明るくしてくれる思いでした。今回散策し記事に掲載した写真の桜以外にも皆さんの知るところの皆さんの綺麗な景色の場所があると思います。身近な場所を散策し、癒しや新しい発見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

年金相談会

6月7日(火) 浜田西支店
午後3時から午後7時まで

6月18日(土) 浜田(地区本部)
午前10時から午後3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
6月1日(水)	午前9時-午後1時	美川事業所	6月24日(金)	午前9時-午後1時	三隅支店前
6月2日(木)	午前9時-午後1時	波佐事業所	6月25日(土)	午前9時-午後1時	地域交流プラザまんてん
6月3日(金)	午前9時30分-午後5時	Aコープごうつ前	6月27日(月)	午前9時-午後1時	道の駅 サンピコごうつ
6月4日(土)	午前9時30分-午後3時	Aコープごうつ前	6月28日(火)	午前9時-午後1時	金城支店
6月13日(月)	午前9時-午後12時	Aコープやさか前	6月29日(水)	午前9時-午後1時	雲城出張所
6月14日(火)	午前9時-午後1時	江津西支店	6月30日(木)	午前9時-午後1時	上府事業所
6月23日(水)	午前9時-午後5時	三隅支店前			

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!!

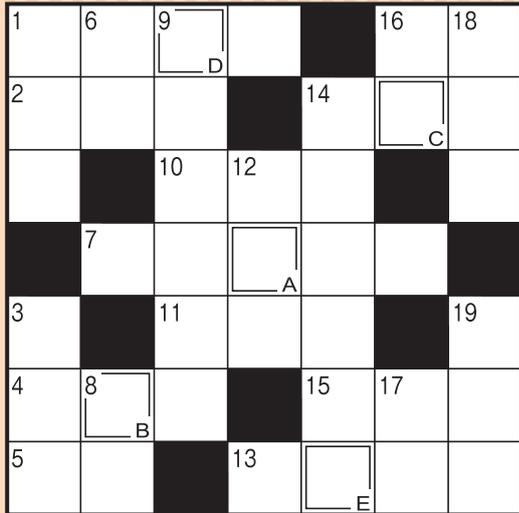


CrossWord Puzzle

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

A B C D E

タテのカギ

- ① 1人用がシングルなら2人用は
- ③ 作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
- ⑥ かまぼこの土台にします
- ⑧ 唇に差す物
- ⑨ 最高学府に通う人々
- ⑫ 2022の百の——の数字は0です
- ⑭ 賭博師、ばくち打ちのこと
- ⑯ ビールやジャムを詰めます
- ⑰ ——サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- ⑱ 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というものもあります
- ⑲ いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

ヨコのカギ

- ① 虹の七色の一つ。赤の隣です
- ② 役者が立つ所
- ④ アメリカに行くことを漢字で表すと
- ⑤ とげに覆われた海の幸
- ⑦ 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- ⑩ 出番前の出演者が支度をする場所
- ⑪ ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- ⑬ 賞与とも呼ばれます
- ⑭ 多くの星が集まってできています
- ⑮ おなかの上で貝を割る動物
- ⑯ 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物



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6月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「エメラルド」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

雉啼ける峽に花嫁来たりけり

奥出雲町 重親 利行様

優秀賞

やわらかな春の陽射しに猫欠伸

隠岐の島 上川 晃一様

蝶追うて大きく揺るるランドセル

出雲市 藤江 堯様

もう一つ何か出来さう日脚伸び

浜田市 三沢 孝子様

佳作

ランドセル贈る約束春炬燵
止まり来て蝶一刻の呼吸する
カマキリがそつと私の杖に来る
夜明かどふと起き上る窓の雪
ありなしの風をあしらふ雪柳

邑南町 三宅伊知枝様
出雲市 加地 良子様
松江市 岩成 恒子様
安来市 小林ますみ様
出雲市 森脇 英徳様

「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」6月号定価 629円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）6月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、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4年度

JAしまね

地域貢献・地域活性化支援事業

募集

募集期間

令和4年
5月9日(月)～7月29日(金)地域住民や
JAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
応援します

詳細はこちらから

支援内容

概要

- ① 地域活性化団体活動表彰(副賞20万円)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動経費の1/2を助成。上限10万円)



「アグリミーティング2022&農機総合展示会」 中止のお知らせ

7月2日(土)、3日(日)に松江市のくにびきメッセで開催を予定しておりましたが「アグリミーティング2022&農機総合展示会」につきまして、日本国内及び島根県内で新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、皆様の健康・安全を考慮し、中止することといたしました。3年続けての中止となり、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、アグリミーティングにおいて、各種相談等を予定されていた方は、最寄りの地区本部(TAC・農機センター等)までお申し出ください。



材料 (4人分)

- 合挽肉……………150g
- A 玉ねぎ……………小1個
人参……………1/2本
ピーマン……………2個
セロリ……………1/2本
ニンニク……………ひとかけ
オリーブ油……………大さじ2
- B 水煮大豆……………150g
赤ワイン……………200cc
トマト水煮缶(又はピューレ)…1缶
- 固形コンソメ……………1個
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
スナップえんどう……………150g
キャベツ……………250g
アスパラガス……………2本

作り方

《便利なミートソース》

- ①Aの材料は全部みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ中火にかけ、香りが立ってきたら、Aの材料を全部入れ、しんなりするまで炒める。
- ③②に挽肉を加えてほぐしながら炒め、ポロポロになったらBを加え、時々混ぜながら水気が少なくなるまで煮詰める。
- ④味をみて、塩こしょうで味を整える。

《サラダ》

- ①スナップえんどう(筋を取る)、キャベツ、アスパラガスは塩ゆでにして、ザルにあげる。
- ②キャベツとアスパラガスは食べやすい大きさに切って、スナップえんどうと共に皿に盛る。
- ③温めたミートソースを②の上にかけてから完成。

* 便利なミートソースを使ったサラダ



アレンジ

- ・そのままスパゲティにかけてミートソーススパゲティに。パンにのせてチーズをかけて焼けばピザ風に。
- ・じゃが芋やマカロニ、ご飯の上にかけてチーズを散らして焼けばグラタンに。
- ・オムレツやコロッケの具材に。

コメント

- ・野菜たっぷり、大豆も入ってとてもヘルシーなミートソースです。
- ・冷凍保存もできるので、時間のある時作り置きすると、時短料理に役立ちます。

* シナモンロールビスケット



材料 (10個分)

- ホットケーキミックス…150g
プレーンヨーグルト…大さじ3
オリーブ油……………大さじ1
- A グラニュー糖…大さじ1~2
シナモンパウダー…小さじ1
レーズン……………15g

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスを入れ、中央をくぼませてヨーグルトとオリーブ油を加えて、一塊になるまでしっかりと混ぜる。
- ②①の生地をクッキングシートの上に置いてめん棒で20cm角に伸ばし、表面に水を塗る。(適量)
- ③奥の縁から1cmぐらいあけて、混ぜ合わせたAを振りかけ、レーズンをその上に散らし、手前から巻いていき、巻き終わりをつまんでしっかり止める。
- ④③を10等分に切り、クッキングシートを敷いた天板の上に間隔をあけて並べ、180度に予熱したオーブンで15分~20分焼いたら完成。



コメント

- ・バター不使用で低カロリー。シナモンの風味で甘さ控えめでも美味しく仕上がります。
- ・少ない材料で手軽にできて、おやつにも朝食にもなる一品です。

アレンジ

- ・シナモンパウダーの代わりにコーヒーやココアを使っても美味しくできます。
- ・レーズンを入れなくても美味しくできます。レーズンの代わりにチョコチップを入れてもOK!

JA島根厚生連

健康散歩

♪夏も近づくと八十八夜 野にも山にも若葉が茂る♪ 皆さんもご存じの茶摘みの歌が思い出される季節となりました。

八十八夜とは立春から数えて88日目にあたる日で、今年は5月2日です。八十八の字を組み合わせた「米」という字になることや、「八」は末広がりで農業にとって縁起の良い日とされています。

この縁起のよい八十八夜の日に摘んだ新茶を飲むと、1年間無病息災で過ごせるとの言い伝えがあります。また平安時代では貴族のみが口にできた高級品であり、薬として飲まれていたそうですが、現代では新茶に限らず1年中飲める日本の伝統的な飲み物となっています。

緑茶の成分は主なものカテキン、カフェイン、テアニン、ビタミンなどがあげられます。カテキンには強い抗酸



緑茶でホッと一息

化作用・殺菌作用があり、生活習慣病・口臭・虫歯・食中毒の予防に効果があるといわれています。カフェインには眠気を飛ばしたり、脳や心臓の働きを活性化したりする効果があります。テアニンはお茶の甘味・うま味成分といわれており、お茶の葉だけに含まれるアミノ酸で、リラックス効果があります。カフェインの覚醒作用を緩和させ適度に抑える働きをしてくれるため、緑茶を飲むとホッと一息、心も体もリラックスできるというわけです。

近年では急須で入れたお茶を飲む人は減少傾向にあり、特に若い世代でのお茶離れが進んでいると言われていています。緑茶はお湯で飲むだけではなく、暑い季節には水出しや氷出しにしても美味しく飲めます。ティーバッグやお茶パックなどを使うとより手軽です。

活動する機会が多くなる爽やかなこの季節、皆さんも心と体によい緑茶を飲みながら過ごされてはいかがでしょうか。



【編集後記】 今月号から再開した「組合長が行く」。今回は江の川が穏やかに流れる島根おち地区本部管内にお邪魔しました。昨年の豪雨被害の状況などもお聞きし、今の穏やかさからは想像できないことが起こるのだと、改めて災害の怖さを感じました。今月号の特集は「防災」。例年特集していますが、梅雨・台風シーズンに入る前に、いつ起こりうるかわからない災害についてもう一度考える機会になると嬉しいです。(安)

