

JAL しまねひより

2024

5

May
Vol.98

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



「特集」ようこそ JAしまねへ！



©よい食P

国消国産

こくしょうこくさん



JALしまね いわみ中央地区本部版

みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

安達 京兵さん
[出雲地区本部]

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

合同会社 安達ファーム

代表 安達 京兵さん(40歳)

今月は出雲地区本部。出雲市西園町でブドウの栽培を行う合同会社 安達ファームの代表・安達京兵さんにお話を伺いました。



収穫を間近に控えた安達さんが栽培するデラウェア

父の作るおいしいブドウを残したい

出雲市の西部、のどかな田園風景に数多くのビニールハウスが建ち並び光景が広がっています。ハウスで栽培されているのは「デラウェア」。鳥根県はブドウのハウス加温栽培面積で全国一を誇り、中でも出雲地区は県内出荷量の約7割を占めています。そんなブドウ農家の一人として汗を流している安達京兵さん。祖父が始めたブドウ栽培を継ぎ、一昨

年の12月に法人化。現在80アールという大規模な面積のハウスを、家族5人で管理しています。もともとは、飲食店勤務やバスの運転手をしてきた安達さんでしたが、父親の作業を手伝ううちに跡を継ぐことを決意。安達さんは「父が今まで作ってきたおいしいブドウを、この代で終わらせるのが嫌だった」と語ります。他の兄弟はすでにそれぞれ自分の目指す道を進んでいたこともあり、安達さんが家業を守っていくことになりました。

継承であっても、学びを忘れない

家業を継ぐ形で農業を始めた安達さんですが、最初の1年は出雲市が主催するアグリビジネススクールのブドウコースで基本的な知識を学び、その後は鳥根県立農林大の短期コースに1年間通い



着色具合をみて出荷日の予定を立てる 安達さん(右)とJA担当者(左)

ました。作業的な部分は父親から直接教わることはできませんが、一般的な栽培技術を一から習得するため学校に通ったそう。今までやってきた父親のやり方を軸にしつつも、「今後は自分の考えも取り入れながら、JAの担当者や県の普及員と一緒に新たな方法を模索していきたい」と語ります。

品質にこだわったブドウを作るために

全国的に早い時期の4月末〜5月初めに初出荷を合わせるため、ハウスでは温度調節ができる「二重被覆」を行っています。2枚の幕に覆われているハウスですが、最近気温の変化が激しく、状況を見ながら、幕を上げ下ろしする必要があるようです。また、ブドウの芽を休ませるために「低温期間」も一定の期間必要となりますが、温暖化により低温を保



「父に負けないくらいおいしいブドウを作ることが目標」と意気込みを語る安達さん

つことも難しい状況に。そういった対策に適した薬もありませんが、できるだけ使用せずに安心で安全なブドウを作り続けたいという安達さん。日頃から常に天気予報をチェックし、天候には敏感になりながら作業を進めています。「お昼ごはんを食べていても、日が当たってきたら食べるのを中断して、急いでハウスに行って幕を開けています」と苦笑い。品質にこだわって良いものを作りたいという思いがあるからこそ、大切な時期は休みなくブドウに向き合っています。

1年の最大の楽しみは自然の中で

プライベートでは小学生の男の子のお父さん。特に繁忙期の今は休みがなく、なかなか子どもと遊ぶ時間も確保できない日々が続きます。そんな安達家では、収穫が終わった秋の時期にキャンプに行くことが恒例。「子どもはもちろん、僕も妻も楽しみにしています。おすすめは三瓶山。星空の下で飲むお酒は最高です」と笑う安達さん。家族で過ごすとおきの時間が、1年の疲れを癒し、最高の思い出を作り上げています。



キャンプを楽しむ安達さん

「デラウェア」を残していきたい

安達ファームが栽培するブドウは、「デラウェア」が約7割を占め、残りの3割は「シャインマスカット」。近年、人気が上昇してきた「シャインマスカット」ですが、その人気の傍らで「デラウェア」の認知度が低くなってきていると感じているそう。最近の子どもたちにブドウの絵を描かせてみると、黄緑のクレヨンを持つ子どもが増えてきたのだとか。そんな現状を見た安達さんは「子どもの頃から慣れ親しんで食べてきたのは『デラウェア』。やっぱり、ブドウといえば『デラウェア』と言われたいですね」と、「デラウェア」を残していきたいという想いは一層強くなったといいます。

島根県を「デラウェア」の一大産地として成長させる

現在、島根県の「デラウェア」生産量は全国で4番目。ただ、全体の生産量も減ってきている中、今後どうやってその量を維持していくかが課題となっています。「島根県はハウス栽培が一般的なので、どこよりも早い時期に初出荷できることが強み。ハウス栽培ができる環境が整っているこの島根県が「デラウェア」の産地として残っていくためにも、みんなで支え合っていきたい」と語る安達さん。高齢などを理由に辞めていく農家がいたとしても、ハウスを再利用することで設備投資の金額も少なく、新規就農しやすい環境が整っています。また、ある程度は栽培方法がマニュアル化されているので、初心者でも始められるハードルは低いのもかもしれません。島根県が「デラウェア」の一大産地となるため

にも、今後もブドウ農家が増えていくことが期待されています。

安達さんは、紫色に輝く「デラウェア」をこれからはずっと残していくという想いと、「出雲の特産品」として多くの人たちに届けたいという想いで育て続けています。



インタビューを受ける安達さん

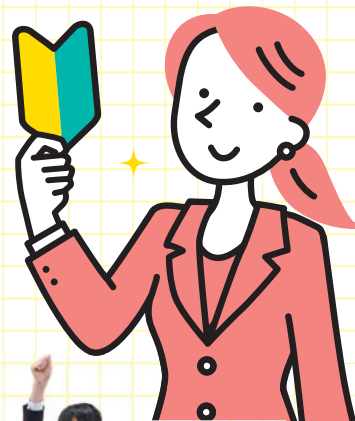
デラウェア

島根県は、全国有数の「デラウェア」の産地として知られ、島根を代表する園芸品目です。県産「デラウェア」は一粒一粒が大きくその美しい外見は紫色の宝石を彷彿とさせます。種無しで食べやすい上、房全体が甘く適度な酸味もあるため、根強い人気がある初夏の代表果です。



プチっと情報!

ようこそ JAしまねへ!



令和6年度JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」の職員ら

桜が満開を迎えた4月、JAしまねに新たな仲間が加わりました!
今月号では新入職員たちが配属されるまでをご紹介します😊

4/1 入組式



決意表明する三東さん

JAしまねは4月1日、松江市のJAビルで2024年度入組式を開き、新入職員17人に辞令書を手渡しました。

当JAの石川寿樹組合長は自身の長年にわたる農協人生に触れながら「職場での仲間づくりや先輩との絆を大切にしてもらいたい。人生は挑戦。職場でさまざまなことを学びながら、常にアイデアを出し、挑戦して行ってほしい」と激励しました。

新入職員を代表して三東舞子さんは「農業を取り巻く環境が厳しさを増す中、協同組合の役割を発揮し、JAしまねの職員として誇りをもって、組合員・利用者・地域の皆さまに信頼してもらえるよう精進していきます」と意気込みました。

また、同日にはJA島根ユースカレッジ「新入職員課程」も開講。当JAの職員に加え、JAグループ島根の新入職員とともに約1年をかけてJA職員として必要な基礎知識や実務、社会人の心構えなどを習得していきます!



石川寿樹組合長

仲間との絆を大切に!

JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」って?



JAしまね本店教育企画課
熱田由香職員

JA島根ユースカレッジ「新入職員課程」は、新入職員と入組1年未満の職員を対象としたJAの基礎知識や社会人としての心構えをはじめ、JA職員として必要な基本的知識・実務を習得する必須研修です。4月の約1か月にわたる長期研修に加え、1年を通してフォローアップ研修を開催し、職員の段階的な成長を目指します。また、この研修会を通して職員同士の仲間づくりも目的としています✨



ユースカレッジをのぞいてみよう！

Youth College

配属前の研修は4月1日～19日と約3週間にわたって行われました！



ビジネス基礎研修

社会人として必要なマナーや立ち振る舞い、来客対応などについて学びました。



コミュニケーション研修

職員が営業と製作の役割に分かれ、お客様からの要望を受けて商品を作るという傾聴力やコミュニケーション力を培うゲームを行いました。



JAの事業内容を学ぼう

各部署からJAしまねの取り組みや事業内容などについて研修を受けました。



施設見学

JAアグリ島根の花き市場や当JAの種子選穀センター、広域玉葱調製保管施設などを視察しました。

「JA島根厚生連では「健康教室」を体験！」

4/19 決意表明

4月19日には、出雲地区本部で配属前最後の研修を行いました。その後、職員が一人ずつ決意表明しました！



斐川地区本部
松下小夜さん

苦手な仕事に対しても、慣れるチャンスだと思ってポジティブに取り組みます！



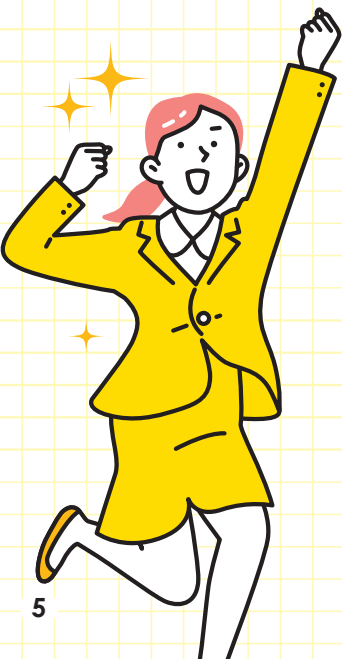
西いわみ地区本部
佐々木暉さん

業務をこなしたり質問したりして、できることを増やして自信をつけていきます！



…など一人一人、目標や熱い思いを発表しました！

新入職員たちは、4月下旬からそれぞれの配属先でJAしまねの職員として歩み始めています。新しい環境で期待と不安が入り混じりながらも、組合員・利用者の皆さまの力になれるよう、一生懸命業務に取り組んでまいりますので、これからどうぞよろしくお願いたします！



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!



今回の訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

- 農事組合法人あかつきファーム今在家
- 森脇司さん



巡回の様子を収めた動画はコチラ



金築組合長（左）からイチゴのハウス栽培について説明を受ける竹下常務（右）



イチゴのハウスで集合写真



森脇さん（右）から青ネギ栽培について説明を受ける石川組合長（左）

今回は、農事組合法人あかつきファーム今在家、森脇司さん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。農事組合法人あかつきファーム今在家は、平成15年に設立。現在は土地利用型農業で水稲や麦、大豆の他、タマネギやキャベツ、白ネギを栽培。ブドウとイチゴの観光農園も展開しています。同法人の金築基組合長、久野美幸副組合長、北村文宏副組合長、三代修治副組合長とは、経営の効率化を図るため株式会社へ移行準備中であることや、後継者・労働力の課題、当J Aの広域玉葱調製保管施設の完成をきっかけに再開したタマネギ栽培、組合員の役割体制などについて意見を交わしました。また、昨今の異常気象についても触れ、金築組合長は「農業者が収入を確保するためにも、異常気象に対応した品種選定や栽培方法を提案できるよう取り組んでほしい」と要望されました。森脇司さんは、会社員として勤めていたが退職し、令和3年1月に父親から事業承継しました。現在は、年間3作を目標に青ネギの他、白ネギを栽培。昨年より新たにサツ



同法人が栽培するイチゴ

マイモ栽培にも挑戦しています。また、当J A斐川青年連盟にも所属し、地域農業の一翼を担っています。森脇さんには猛暑による作物への影響や青ネギの販売状況、補助事業を活用したことなどについてお話いただきました。森脇さんは「生産資材の高騰が叫ばれる中、紙製品を使った段ボール出荷からコンテナ出荷への移行など出荷資材についても工夫していただきたいと思います」と要望されました。



青ネギハウスの前で森脇さん（右から3番目）と石川組合長（右から2番目）ら

組合長から一言



今回、最初に訪問したのは、農事組合法人あかつきファーム今在家。同法人は、最大2.7ha、平均1.3haの大区画圃場整備事業が実施され、完成後の平成15年3月に現在の法人が設立された。近くを通るたびに一度はお邪魔したいと思っていたが、この度ようやく願いが叶った。

組合員数は83名で、水稲（49.3ha）をはじめ二条大麦（18.5ha）、稲WC S（13.2ha）、大豆（7.2ha）、キャベツ（2.8ha）、タマネギ（2.7ha）、白ネギ（45a）、ミニハクサイ（30a）などを栽培。この他、観光農園用にブドウ（90a）やイチゴ（27a）が栽培されていた。島根県を代表する大型法人であり、現在、持続的な組織の発展に向け、株式会社への経営形態変更を検討中とのことであった。

次に訪問したのは、認定農業者の森脇司さん。令和3年1月より事業を承継され、森脇さんと両親の3人で青ネギ（22.2a）、白ネギ（42.4a）、サツマイモ（3a）を栽培されていた。現在、当J A斐川青年連盟組織部長も務められ、今後の活躍を期待したい。

組合長より一言
あおむぎ
青麦の
おおきなばら
大海原を
つばね
燕飛ぶ





topics
1

令和6年産島根ぶどう取引協議会を開催



販売方針や市場情勢などについて活発に意見を交わした

JAしまねは4月9日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和6年産島根ぶどう取引協議会を開きました。関東から九州まで18市場の関係者や生産者、JA・行政関係者ら約60人が出席。本年産の生産、販売方針について意見を交わし、「島根ぶどう」販売金額19億7200万円の目標達成に向け士気を高めました。

当JAの石川寿樹組合長は市場関係者に本年産「島根ぶどう」販売への支援と協力を要請し、市場側は生産者やJAと一体となり販売目標達成に向け取り組むことを示しました。意見交換では、流通の2024年問題による影響や各地の動向、島根県産「シャインマスカット」の販売方針などについて意見・質問があがりました。

また、生産者を代表し、いわみ中央ぶどう部会の中下祐介さんが「消費者に喜ばれる高品質・良食味のブドウを生産し、選果・検査を徹底する。精度の高い産地情報を市場へ発信し、産地維持に仲間づくりを進めていく」と決意表明しました。

topics
2

「島根ぶどう」始動！主力品種「デラウェア」出荷始まる



JAしまねは4月24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。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など10月頃まで出荷します。当日は出雲市と益田市の生産者2名が持ち込んだ「デラウェア」654キロを関係者が見守る中、山陰や関西、東海など10市場へ送り出しました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員

県産「デラウェア」は、ハウス加温で国内トップクラスの早出し産地。2024年産「デラウェア」は前年比7%増の880トンを出荷、同5%増の12億5800万円の販売を計画し、6月上中旬をピークに



初出荷の様子を
YouTubeで配信中！



8月上旬まで出荷します。激しく変化する気象条件を乗り越え順調に生育し、糖度の乗った高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

当JAの坂本満常務は「物価高で購買意欲低下につながりかねない厳しい販売状況だが、関係機関が一体となり精一杯『島根ぶどう』を全国にPRしていく」と意気込みました。当JA西いわみぶどう部会の大場耕造部会長は「例年以上に美味しいブドウに仕上がった。消費者の皆さんにどんどん食べていただきたい」とPRしました。

topics
3

T S K情報番組で島根県産アスパラガスをPR！



同番組の福島睦アナウンサー（左）と山田さん（右）

T S Kさんいん中央テレビで毎週土曜日に放送されている情報番組「SOUP（スープ）」で収穫期を迎えた島根県産アスパラガスをPRしました。

生活に役立つ旬の情報を紹介する同番組内コーナー「L I F E U P」には、JAしまね出雲アスパラガス部会の山田郁子さんが出演。山田さんは県内の産地状況や春先から出荷が始まった春芽の特徴などについて伝えました。山田さんは「旬を迎えているので、店頭で見かけたら手にとってみてほしい」とPRしました。

アスパラガスは、当JAと島根県が水田を活用した高収益作物として産地化を推進する園芸6品目の一つ。新規就農者を中心に生産者や栽培面積が増えており、島根のブランド野菜として注目を集めています。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

石見銀山女性部

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

りを大切に活動していきたく思います。

このクラブ活動により、昨年度4年振りに開催したJA祭で販売したことをきっかけに、今年2月に行われた山陰道開通記念プレイベントへの出店依頼があり、手作りの手芸品や多肉植物の寄せ植えを販売しました。また、6月にも大田市のイベントへ出店する予定です。これからますます地域とのつながりが増えようです。

JAしまね石見銀山女性部は、部員がつながりをもって活動できるクラブ活動を令和4年度より開始し、【料理クラブ（地元の食材、家の光を活用）】、【手芸クラブ（家の光記事等を活用）】、【園芸クラブ（多肉植物等を活用）】の3つのクラブ活動を月に1回のペースで開催しています。



一所懸命青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

なかしま たかひろ
中島 貴博さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部（以下、農青連）の中島貴博さん（32歳）は、益田市飯田町でメロン（延べ54a）、キャベツ、ホウレンソウなどを栽培しています。中学生のころから「将来は実家のメロン農家を継ぐ」と決め、農大卒業後、就農して11年目になります。以前から地域のイベントには積極的に参加し、農青連活動を通じてさまざまな方たちと交流を深めてきました。昨年度は益田支部OBとの意見交換会を企画し、先輩方との交流を深めました。今年度は中島さんが積極的に声掛けを行い、新たに5名の盟友が加わります。「仲間とともに産地を盛り上げていきたい。ただ、販売高を上げるのももちろんだが、品質が伴っていないと意味がない」と話す中島さん。今年1月には3人目の子どもも産まれ、ますます精力的に生産に取り組んでいます。

追肥と摘葉で大球を作る

アブラナ科野菜で太い茎にキャベツの形状をした小さい球がぎっしりと付く様子から、コモチカンラン(子持ち甘藍)とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちます。生育適温は18~22度ですが、寒さには強い反面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球(がきゅう)といい、5~20度でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12~3月です。

品種

「早生子持」(タキイ種苗)、「ファミリーセブン」(サカタのタネ)などがあります。なお、球状の芽球を作らない「プチヴェール」(増田採種場)は、家庭菜園向きの品種です。

苗作り

少ない本数の苗では、直径9cmのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9cmのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、その後、畝幅90cmを取り、中央に幅20~30cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、畝を立てます(図1)。

植え付け

本葉5、6枚の頃、株間50cm程度に植え付けます(図2)。事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

追肥・摘葉

追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10gをまいて、株元に土寄せします。株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5cm残して切り取ると、大球を作ることができます(図3)。

害虫の防除

ヨトウムシ、コナガなどは、比較的安全なBT剤で駆除します。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。

収穫

固く締まった芽球をもぎ取ります。芽球の直径2.5~3cmが良品です。

図1 畑の準備

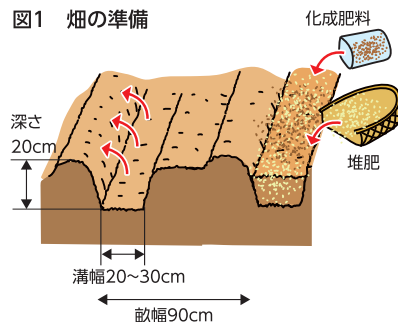


図2 植え付け

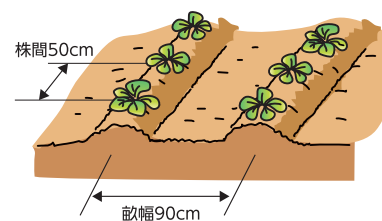


図3 摘葉・収穫



栽培カレンダー (芽キャベツ)

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地	●	●	▲	▲	▲	■	■	■				
中間地				●	●	▲	▲	▲	■	■	■	
暖地					●	●	▲	▲	▲	■	■	■

● 種まき ●●● 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

お知らせ

4月の理事会は5月2日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、6月号への掲載とさせていただきます。

浜田市いちじく生産組合 定期総会開催

浜田市いちじく生産組合（川端久幸組合長）は、3月29日、JAしまね旧長浜事業所で、浜田市いちじく生産組合定期総会を開催しました。

川端組合長ら生産者8名が参加し、令和5年度の事業報告及び決算報告があり、次年度へ向けて活動方針などの協議を行いました。令和6年度は出荷量150kg、販売金額150万円を目標に定めますが、年々浜田市のいちじく生産者が減少しています。

新たな生産者の発掘、新規就農者の掘り起こしに向け、講習会、視察研修等を行い、今まで以上に消費者の皆さんにお願いしたいと取り組むことができるように取り組むことを参加者一同で確認しました。



ぶどう栽培講習会開催



4/5開催 江津会場

いわみ中央ぶどう部会（塚本守部会長）は、江津市で4月5日に後地町石田政司氏の圃場、浜田市で4月11日に金城町（株）藤若農産の圃場でぶどう栽培講習会を開催し、2会場で計28名の生産者が参加しました。

西部農林水産振興センター1重行普及員より、デラウェア、大粒ぶどうの栽培管理について、ジベレリンの前期処理から霜害対策など様々な内容の指導を受けました。

今年2月末～3月にかけて、気温が高まらない状況が続く、例年と比べやや遅めの生育となっている。今後は高温障害や霜害に気を付けて作業を行うように呼び掛けを行いました。



4/11開催 金城会場

第15回いわみ中央西条柿 生産組合定期総会開催

いわみ中央西条柿生産組合（池田道成組合長）は、4月17日に浜田市下府町国民宿舎千疊苑にて第15回いわみ中央西条柿生産組合定期総会を開催しました。

池田組合長ら生産者21名が参加し、令和5年度の事業及び決算等の報告を行いました。また、次年度の活動方針などの協議と出荷販売優秀者及び西条柿生産組合品評会入賞者の表彰を行いました。

令和6年度は出荷量170トン・販売金額5,500万円を目標に掲げ、秋にはおいしい西条柿を消費者の皆様へお届けできるように取り組んでいくことを参加者全員で確認しました。



農業振興の拠点として あぐり南店オープン

J Aしまねいわみ中央地区本部あぐり南店が4月9日に新築オープンしました。当店舗は、令和5年3月1日に経営改善計画に基づく経済機構改革に伴い、当地区本部管内の金城・旭各営農経済センターを集約し、あぐり南店としてオープンした翌週3月9日に火災が発生したため店舗を焼失し、その後仮店舗での営業を行っていました。



J Aとしてあぐり南店の再建の在り方について検討する中、地域の方から多くの意見・要望をいただき再建をしようとして迎えました。当日は記念セレモニーを行い、来賓として金城・旭地区総代長や運営委員・女性部長を招き、当地区本部からは佐々木豊常務理事本部長ほか理事・監事が出席しました。

佐々木本部長は挨拶の中で「あぐり南店は金城・旭地区の農業振興の拠点として機能発揮をしていきたい」と、期待を込めて述べました。記念イベントとして、農作業用品や生活用品のメーカー6社による販売ブースでの特売のほか水稲安全講習会の開催があり、多くの利用者で賑わいました。

Aコープあさひ店 産直コーナーOPEN

Aコープあさひ店では、4月5日に産直コーナーをOPENいたしました。オープン初日は端境期で出荷量が心配されましたが、旭町の生産者が中心となり多くの産品を出荷いただきました。天候にも恵まれ地元の野菜・加工品等を多くの方にお買い上げいただきました。今後も引き続き管内の野菜や加工品などを消費者の皆様へお届けしていきます。

令和5年度いわみ中央野菜 生産振興協議会定期総会開催

いわみ中央野菜生産振興協議会（岩本善行会長）は、4月16日にいわみ中央地区本部ふれあいホールにて令和5年度いわみ中央野菜生産振興協議会定期総会を開催しました。生産者17名が参加し、島根県西部農林水産振興センター部長中尾千秋様、江津市農林水産課大賀千晶様、浜田市農林振興課久佐敦史様、その他来賓として多数の方にお越しいただきました。

J A担当者からは令和5年度の事業及び決算などの報告があり、令和6年度の生産振興の取り組み計画、課題、目標などを協議しました。

新型コロナウイルスについては、落ち着きを取り戻しておりますが、物価の高騰などまだまだ生産者にかかる負担は計り知れない状況です。

生産者から「水田園芸について、減少傾向は続いているばかりでどうすれば良いか知恵を出し合って推進に努めたい。」との声もあり、有意義な総会になりました。

令和6年度は講習会や視察などに積極的に取り組み、管内の野菜振興に貢献出来るようにしていきたいと担当者は意気込みを語りました。



いちじく栽培講習会

講習内容

- ①枝の管理
- ②病虫害対策
- ③着果管理等

開催日

令和6年5月29日(水) 午前10:00～

開催場所

浜田市日脚町 いちじく栽培園地にて開催！
先着10名限定

講師：西部農林水産振興センター ※詳細は応募者に後日連絡します

いちじくの栽培を始めたいけど何をしたらいいのか分からない方、家にいちじくの木はあるけど手を付けられてない方など、いちじく栽培に興味がある方のご参加お待ちしております。※参加希望の方は下記のお問い合わせ先にご連絡をお願いします。

お問い合わせ

島根県農業協同組合いわみ中央地区本部 営農経済部 特産課 担当 下谷
TEL 0855-22-8818 FAX 0855-22-0679

浜田市・江津市教育委員会へ 雑巾贈呈



江津市教育委員会

いわみ中央女性部(平川節美部長)は「雑巾一枚運動」に取り組んでいます。この取組は毎年、女性部員一人ひとりが真心をこめて手縫いした雑巾を各小中学校へ送っています。3月21・22日、江津市教育委員会(田中利徳教育長)と浜田市教育委員会(岡田泰宏教育長)へ手作り雑巾400枚を贈呈しました。当日は、江津市へは平川部長と青木支部長が、浜田市へは平川部長と川平副部長が訪問し、それぞれ教育長に手渡しました。

岡田教育長から「一針一心のこもった雑巾は学校も大変喜んでいきます。市内の小中学校に配布して有効に活用させていただきます。」と感謝の言葉をいただきました。



浜田市教育委員会



JAしまね女性部(高橋美佐子部長)は統一行動で女性部員が一人1合以上の玄米を持ち寄り、精米したものを子ども食堂・フードバンク・大学等へ寄贈する運動を行っています。今年度は、いわみ中央地区本部管内では「いわみともだち食堂」「多世代ふれあい食堂片庭エーゲ21」「浜田のまちの縁側」「ハマイロまはな



ハマイロまはな食堂



いわみともだち食堂



聖喙寮



多世代ふれあい食堂
片庭エーゲ21



浜田のまちの縁側



食堂」「社会福祉法人三隅愛育会児童養護施設聖喙寮」へお米(5kg)計29袋を寄贈しました。当日は平川節美部長(JAしまねいわみ中央女性部)が各施設を訪問し、代表者の方へ手渡し、大変喜んでいただきました。これからも地域に貢献する活動をJAしまね女性部として続けていきます。



島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

令和6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です。
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、狩猟免許を取得されてはいかがでしょうか。
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います。
※受験資格は、島根県内に住所を有している方です。

狩猟免許試験 ※狩猟免許試験は、秋にも開催を予定しています。

日 時：令和6年6月23日（日）午前8時30分～50分受付
午前9時～試験開始
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となります。詳細は最寄りの警察署に相談して下さい。

狩猟免許事前講習会 受講料：8,000円（※事前講習会の申込みは猟友会まで）

〈江津会場〉
日 時：令和6年5月26日（日）午前9時～午後3時30分
場 所：江津市地場産業振興センター（江津市嘉久志町イ405）
〈浜田会場〉
日 時：令和6年6月2日（日）午前9時～午後3時30分
場 所：島根県浜田合同庁舎（浜田市片庭町254）

※狩猟免許試験受験前に事前講習会の受講をお勧めします。

お問合せは、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



え~のう ちょっと宮農!!

野菜の梅雨対策について

2024年5月号

長雨が続きと家庭菜園の野菜はどうなるのでしょうか？

雨が続き土壌が多湿な状態になると生育不良になります。また、雨により跳ね返った泥が葉や茎につくとそこから病気が発生することもあります。

ほかにも水分を多く含んだ土は酸素が不足した状態になるので酸素欠乏症になります。また、じめじめした環境が好きな「ナメクジ」などの害虫が住みつき、野菜に被害をもたらします。



1. 梅雨に発生しやすい問題とは

【問題① 野菜が病気になりやすくなる】

前項で述べたように、致命的な問題として最も出やすいのが野菜の病気です。土の中や野菜の表面が高温多湿な環境になると、野菜の病気の原因となる細菌やカビの菌が増えやすくなります。

【問題② 雑草の勢いが増す】

梅雨時期になると雨量が増えるとともに、気温も高くなるため、雑草が成長しやすくなります。雑草は高温多湿な環境に対して野菜より慣れていているため、雑草が野菜よりも成長しやすくなります。

【問題③ 土の流出・粘土化】

大量の雨が降ると、土が雨で溶けて流出し、雨に溶けやすい栄養素も同時に流れ出ます。特にカルシウムやマグネシウム、カリウムが流出しやすく栄養素が不足しやすくなり、土壌が酸性に傾き生育に障害がでる原因となります。また、雨が大量に降り水がたまり、土がドロドロになると粘土（粘土化）が表層にたまりやすくなります。水はけも悪くなるため野菜は根を張りにくくなり生理障害を起こしやすくなります。

2. 梅雨対策！これだけはやっておこう！

【対策① マルチングを行う】

土の表面をビニールや落ち葉・ワラなどで覆う方法（マルチング）を行うことで、雑草や土の流出を防ぐほか、雨によって跳ねた土が野菜について、土壌中の病原性の細菌やカビが野菜に付着することを防ぎます。

【対策② 雨よけ資材を設置する】

雨が直接野菜に当たらないよう、支柱を組んでビニールなどで上部を覆う方法で、主にトマト・ズッキーニ・結球レタスへの使用をおすすめします。雨よけのビニールを張ることで実割れや病気が発生するのを防ぎますが、側面まで塞ぐと風通しが悪くなり、カビが発生しやすくなります。

【対策③ 畑の水はけをよくする】

土壌中の水分が多すぎることを苦手とする野菜を栽培する場合は、特に畑の水はけを良くすることが必要です。（過湿に弱い野菜：トマト・スイカ・カボチャ・ダイコン・キャベツ等）水はけを良くする方法としては、畝を高くする方法、水はけの良い土質に改善する方法と畑全体の水の流れを良くする方法があります。水はけの良い土質にするためには、牛ふん堆肥や雑草堆肥などの有機堆肥をベースに使用し、腐葉土やもみ殻くん炭など混ぜるのがおすすめです。

水の流れを良くするため、畑の周囲の溝掘りは必然です。

【対策④ 雨の日に野菜を触らない、畑の中を歩かない】

雨の日に野菜を触ることで野菜に傷ができると、病原性の細菌が入り込むことがあります。また雨の時に畑を歩くと土がドロドロになって粘土化しやすくなります。絶対にしてはいけないわけではありませんが、できるだけしないことを心がけましょう。



【対策⑤ 通路に草丈の低い植物を生やす】

一つの方法として、通路部分にあえて雑草を生やすと、雑草が根を張り水はけが良くなり、土壌流失や粘土化、泥はねを防ぐことができます。通路の草刈りをしないのではなく、雑草の根を抜かずに草刈機で低く刈り揃えることで、球根や地下茎で生える雑草があえて生えやすい状況をつくり、通路部分が自然と芝生のようになり効果的です。

水稻栽培ワンポイント

● 除 草 剤 (効果を長持ちさせることが重要)

除草剤の効果を安定させるためには、どんな除草剤でも使用時期がありますので注意しましょう。

一般的に除草剤は、水に溶けて土壌表面に薬の層（処理層）を形成します。処理層を長持ちさせるためには、田面に日光が直接当たらない（田面を出さない）工夫が必要です。浅水を保ちながら、適度に水を入れ替えることが大切です。

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6年6月12日(水)、13日(木)

午前8:30～10:00（次回は令和6年11月頃に行う予定です。）

12日(水)		13日(木)	
地区	場所	地区	場所
浜田地区	あぐり中央店	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	旧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各あぐり店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、必ずお持ち下さい。**

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お持ち下さい。
- ☆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取り除い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。ハウスビ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・ハウスビニール等）は排出用ステッカーを貼って下さい。
※育苗等 1梱包30枚まで ハウスビニール 1梱包 20 kg 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

令和6年度 いわみ中央地区本部農業振興支援事業のお知らせ

いわみ中央地区本部では、地域の実情に応じた担い手の確保や育成及び地域の農業振興を図っています。そのため農畜産物の維持・拡大を目的に生産者の皆様に支援してまいります。

支援対象者 いわみ中央地区本部管内の組合員で農畜産物の出荷に努める方。

支援の内容

- ①パイプハウス支援（補助率1/3、上限400千円）
パイプハウスの設置等に要する経費。
- ②産直出荷用パイプハウス等支援（補助率1/3、上限50千円）
産直用、出荷用コンパクトハウスや園芸資材に要する経費。
- ③地域重点品目支援（補助率は対象経費による、上限200千円）
管内振興作物の生産に関する資機材や種菌等に要する経費。
- ④有害鳥獣被害防止支援（行政補助有り 補助率1/10、上限50千円）
（行政補助無し 補助率1/3、上限50千円）
有害鳥獣被害防止資材に要する経費。
- ⑤GAP・HACCP対応支援（補助率1/4、上限50千円）
GAP・HACCPに対応した施設・機材等に要する経費。
- ⑥水稻農業機械導入支援（補助率1/5、上限100千円）
トラクター・コンバイン・田植機及び、それに付随する装備品に要する経費。
※高温耐性品種（きぬむすめ、つや姫）50a以上の生産が必要です。

- ※1. 支援要件や支援対象経費についての詳細は、下記お問合せ先によりご確認ください。
- ※2. 第1次取りまとめは、令和6年6月28日メとなります。
- ※3. 申請状況により、年度途中での事業終了及び支援金額（支援率）を変更させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

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 営農企画課 TEL(0855)22-8812

メガネ・補聴器の専門店



PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書パソコン用、遠近両用でも

メガネ一式

¥13,200~税込

「移動型店舗
パリミキカー」



お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和6年

6月度 JA巡回スケジュール

いわみ中央地区

4日(火)	9時～14時	江津西ふれあい店	13日(木)	9時～14時	あぐり南(金城)
10日(月)	9時～14時	Aコープあさひ	19日(水)	9時～14時	浜田西支店
11日(火)	9時～14時	Aコープみすみ	24日(月)	9時～14時	Aコープみすみ
12日(水)	9時～14時	Aコープやさか	25日(火)	9時～14時	Aコープあさひ



地域の話題

地域をみまもる桜と梅の名所を紹介



熱田神社

春一番が吹き、吹く風も心地よく、木々の緑が若草色に色づくなか、きれいなピンク色の桜や梅が咲きました。今回は、数多くある桜と梅の名所の中から「熱田神社」「長浜天満宮」「高井ヶ岡八幡宮」の三箇所をご紹介します。

はじめに、熱田町を守る「熱田神社」。熱田神社は、周布方面から旧道沿いを浜田方面に向かうと右手に鳥居があり、その先の階段を昇ると本殿があります。約千三百年の歴史を持つ神社で、日本武尊（ヤマトタケルノミコト）を守護神として祀っています。愛知県の熱田神社からの由来とも言われている歴史ある神社です。境内に向かう道中の階段中腹に桜の木があり、お花見も楽しめます。熱田神社は毎年十月中旬に大祭が行われます。

続いて、長浜町を守る「長浜天満宮」。長浜天満宮は周布方面から浜田市内への旧道に向かうと右手に見えます。約九百年の歴史があり、菅原道真を守護神として祀っています。この長浜天満宮では、春の時期、梅と桜を楽しめます。長浜天満宮は八月の最終日曜日に防火祈願のお祭りである「八朔花まつり」が行われます。

最後に、美川の町を守る「高井ヶ岡八幡宮」。高井ヶ岡八幡宮は、JA旧美川事業所付近の橋を渡り、弥栄方面へ数メートル向かうと右手にあります。数年前に御鎮座千年を行い、千年以上の歴史があります。祀られているのは応神天皇。境内へ向かう道中に桜の木が並び、とてもきれいで奥ゆかしさを感じる場所です。毎年十一月三日に大祭が行われます。いずれの名所もとても桜と梅がきれいです。来春、お出かけの際にはぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



高井ヶ岡八幡宮



長浜天満宮

いわみ中央地区本部

年金相談会

6月14日(金) 旭事業所
午後3時から
午後7時まで

6月22日(土) 統括支店
午前9時30分から
午後3時まで

6月27日(木) 弥栄事業所
午後3時から
午後7時まで



いわみ中央地区本部

ローンセンター

ローン相談
開催中

第2・第4土曜日開催!

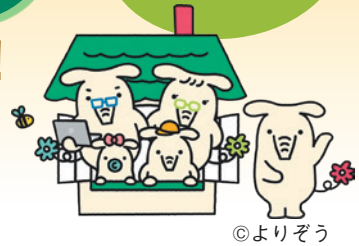
6月 8日・22日

受付時間 / 9:30~15:00

いわみ中央地区本部 1階浜田支店でお待ちしております!!

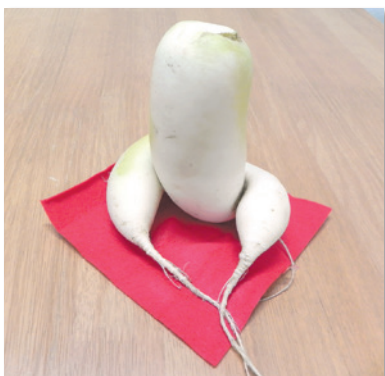
お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741
TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203



©よりぞう

浜田市久代町 H・Yさん



「おすわりだいこん」

浜田市金城町今福
服部 千栄子さん



「寄り添い合うだいこん」

サプライズ



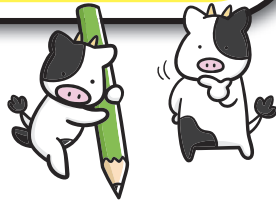
農業のために 地域のために 明日のために
JA共済の地域貢献活動

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

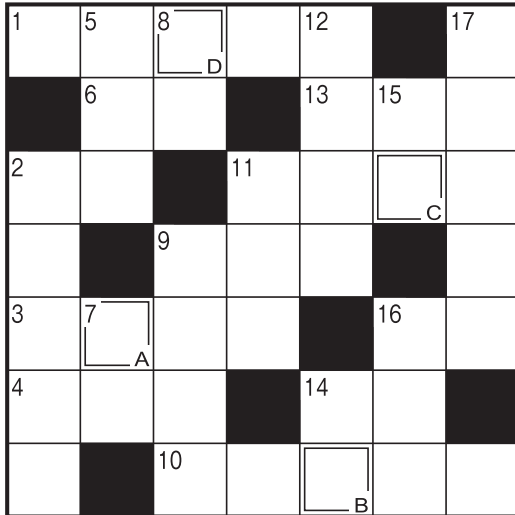
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年5月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

タテのカギ

- ②うちの——は稲、裏作はキャベツです
- ⑤時には相手の——になって考えることも大切だ
- ⑦シカと大仏が有名な県
- ⑧耕したり肥やしたりします
- ⑨カウボーイが首に巻きます
- ⑪スポーツ紙では打棒と書かれることも
- ⑫LDKのLです
- ⑭たる、おけにはめられています
- ⑮部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- ⑯もち米に具材を入れて炊いたものの
- ⑰昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

ヨコのカギ

- ①アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- ②いとこのお母さんです
- ③空き店舗に——募集の看板が付いた
- ④野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- ⑥6月の第3日曜日は——の日です
- ⑨ポシエットやリュックもこの一種
- ⑩梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- ⑪テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- ⑬倉敷市の——地区を歩いて回った
- ⑭足が8本あります
- ⑯手前の反対側

応募要項

応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

賞品

正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

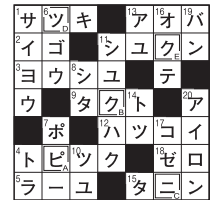
〒697-0024 浜田市黒川町3741番地

JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2024年6月7日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ピクニック」



俳句の広場

最優秀賞

仕舞湯の程良き温さ種浸し

出雲市 金山 陽様

優秀賞

初蝶やわが胸襟をひらくとき

出雲市 北村 功様

花散らす雨に心のとぎれがち

出雲市 小豆澤典子様

掘りたての筍糠を添へられて

浜田市 三沢 孝子様

佳作

パソコンの指柔らかく春一番
卒業式着物袴にブーツはき
野も山も雨に洗はれみどりの日
うぐひすの初音うれしや雨の朝
児に負けることも楽しやかるた取り

西ノ島町 川上 茂様
出雲市 竹田喜久子様
邑南町 山塚 豊子様
西ノ島町 向原 淳代様
邑南町 三宅伊知枝様

「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。



JAしまねびよりへ、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、メールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

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



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

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

令和6年度

地域貢献・地域活性化支援事業

募集



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



支援内容

概要

①地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)

募集期間 令和6年5月7日(火)▶9月30日(月)

②フードバンク・子ども食堂活動支援(活動に要する費用。上限10万円)

募集期間 令和6年5月7日(火)▶10月31日(木)

詳細はこちらから



スーツに、もっと進化を。

洋服の青山 60th Anniversary

JAしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご持参ください。(モノクロ印刷または、本広告のコピーでも可)

JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で

10%OFF 店内全商品

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えをお願いします。



上品な装いで品格のあるブラック。洗練されたフォーマル

メンズフォーマル ¥21,890~の品
JA×AOYAMA タイアップカードご提示で ¥19,701~

レディースフォーマル ¥21,890~の品
JA×AOYAMA タイアップカードご提示で ¥19,701~

オーダースーツなら

オーダースーツ

Quality Order SHITATE

1着 ¥31,900~の品
JA×AOYAMAタイアップカードご提示で



リピート意向! 94%以上 ※

1着 ¥28,710~

詳しくはこちら

※レディースオーダーは一部取り扱っていない店舗がございます。詳しくは店舗またはホームページにてご確認ください。

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

入金金・年会費 無料

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!

その日から特典をご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。※詳しくは店舗スタッフまで。※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

使わなくなった衣類を「お持ちください!」

下取り OK! 他社製品も!

3つのポイント全て貯まる!使える!



仕事服にお悩みの方必見! ビジネスウェアガイドや店舗検索はこちら▶▶▶



ご来店確認用バーコード



4029200043507

広告有効期間:本日より2024年10月31日(木)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2024年4月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

青山タイアップコード

地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐	石見 銀山	11676	島根	石見 銀山	11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	出雲	島根 おおち	11677	いわみ	いわみ中央	11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	斐川	いわみ	11678	西	いわみ	11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675			11679			11683



ニンジンごはんの海老クリームかけ



コメント

- ・ニンジンが苦手な方でもこれなら食べられること間違いなし！ニンジンパワーをいただきましょう！
- ・海老をたっぷり使ったリッチな味わいのクリームソースです。

アレンジ

- ・マッシュルームの代わりにシメジやエリンギ、シタケを加えてもおいしいです。
- ・牛乳を豆乳に替えてもOK！また海老クリームはパスタソースにも最適です！

材料（4人分）

◆ニンジンごはん

米……………2合
ニンジン……………1/2本
コンソメ……………小さじ2
粗びき黒胡椒……………適量

◆海老クリーム

むき海老……………200g
酒……………大さじ2
マッシュルーム……………8個
タマネギ……………1個（200g）
アスパラガス……………2本
バター……………20g
小麦粉……………大さじ2
牛乳……………300cc
鶏がらスープの素…小さじ2
塩胡椒……………少々
パセリ……………適量

作り方

◆ニンジンごはん

- ①ニンジンは皮をむいて、すりおろす。
- ②炊飯器に洗った米を入れ、少し硬めの水加減にする。
- ③②にコンソメを入れてひと混ぜし、すりおろしたニンジンを加えて炊飯する。
- ④炊き上がったら、大きく混ぜて皿に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

◆海老クリーム

- ①むき海老は背ワタを取り、酒を振りかけておく。タマネギは皮をむいて縦半分になり、厚さ5ミリの細切りにする。マッシュルームは薄くスライスする。アスパラガスは下半分皮をむき、3センチの長さに切り、レンジ（600w）で1分30秒加熱する。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けたらタマネギ、マッシュルームを入れてしんなりするまで炒める。
- ③鶏がらスープの素を入れ、下味をつけ火を止める。
- ④③に小麦粉を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら牛乳を入れひと混ぜする。
- ⑤再び火をつけ、むき海老を加え、木べらで混ぜながらとろみがつくまで火を通し、アスパラガスを加え、味をみてから塩胡椒で味を整える。
- ⑥皿にニンジンごはんを盛り、海老クリームを添える。

材料（4人分）

豚小間切れ肉……………250g
ジャガイモ……………2個（250g）
タマネギ……………1個（160g）
ナス……………2本（250g）
オリーブ油……………大さじ1
トマト……………1個（150g）
アスパラガス……………4本
A 水……………800cc
コンソメ……………小さじ2
味噌……………大さじ2
粗びき黒胡椒……………お好みで

コメント

- ・ナスはオリーブ油をからめてレンジで加熱することで時短にもなり、色鮮やかな仕上がりに！
- ・冬のイメージが強い豚汁ですが、カラフルな夏野菜の栄養をたっぷり摂ることができる一品です。

作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて厚さ5ミリに切る。タマネギは皮をむいて縦半分になり、厚さ5ミリの細切りにする。ナスとトマトは乱切りにする。アスパラガスは長さ3センチの斜め切りにする。
- ②ナスを耐熱容器に入れ、オリーブ油をからめて軽くラップをかけ、レンジ（600w）で6分加熱する。
- ③鍋にAとジャガイモ、タマネギを入れて火にかけ、煮立ったら中火にする。
- ④③の野菜が柔らかくなったなら、豚肉とナス、トマト、アスパラガスも加え火を通す。（アクがあれば取り除く）
- ⑤ひと煮立ちしたら、火を止めて味噌を溶き入れる。
- ⑥器に盛り、お好みで粗びき黒胡椒を振る。

洋風夏野菜豚汁



アレンジ

- ・お好みでニンニクや豆板醤を加えてもおいしいです。
- ・たくさん採れる夏野菜をいろいろ組み合わせると楽しいです。薬味に青シソやミョウガもおすすめです。

健康
散歩

骨粗しょう症を予防しよう

JA島根厚生連

私たちの体には、約200個の骨があります。元気に動いて、自分らしく生活していくためには、骨を強く丈夫に保つことが大切です。

私たちの骨は毎日少しずつ古い骨が壊され、新しい骨が作られる「骨代謝」が行われています。その骨代謝が加齢などによりバランスを崩して骨密度が低下し、骨がスカスカになり、著しく弱くなった状態が骨粗しょう症です。

骨量は、成長期に増え、20歳頃に最大になります。しかし、その骨量も40歳ごろから徐々に減少してしまいます。加齢とともに骨量が減少していくことは避けられません。そのため、できる限り加齢による骨量減少のスピードを遅らせ、骨量を維持していくことが骨粗しょう症の予防につながります。自分のできる対策としては、「運動」と「食事」が大切です。

「運動」は骨に衝撃や、やや強めの負荷がかかることで骨を丈夫にして骨粗しょう症のリスクを減らすことができます。また、運動には転びにくい体をつくる効果もあります。かかとの上げ下げや片足立ち、スクワットなどは下半身の筋肉やバランスをとる力を鍛えることで転びにくくなり、転倒による骨折を防ぐことができます。かかとの上げ下げや片足

立ちは壁や椅子などにつかまって行うと安心です。

そして「食事」です。しっかりした骨をつくるには、十分なカルシウムが必要です。ただ、カルシウムだけをたくさんとっても強い骨はつくれません。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」とカルシウムを骨への沈着を促す「ビタミンK」も大切です。どちらも脂溶性ビタミンなので油と一緒にとるのがお勧めです。「ビタミンD」は日光に当たることで皮膚でもつくられます。1日15分くらい日光に当たしましょう。「ビタミンK」は緑黄色野菜や納豆などに多く含まれます。また、コラーゲンは外から加わる衝撃をしなやかに吸収し、骨を折れにくくする役割があるので意識してとりたい栄養素です。コラーゲンの材料は、筋肉の材料と同じタンパク質です。丈夫な骨と筋肉をつくるために、1日3食、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などをとるようにしましょう。



ビタミンK