

# JAしまねひより

2025

2

February  
Vol.107

SNSで旬な情報を投稿しています



10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY  
おかげさまで統合10年



みつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

前田 正典さん  
米原 勇人さん

[いわみ中央地区本部]

JALしまね いわみ中央地区本部版

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

まえだ 前田 正典さん(76歳)  
よねはら 米原 勇人さん(71歳)

今月はいわみ中央地区本部。浜田市吉地町で島根県オリジナル野菜「あすっこ」の栽培に取り組んでいる前田正典さん・米原勇人さんにお話を伺いました。



前田さん

米原さん

## 二人で挑戦する定年後の農業

浜田市の西部、海岸から少し離れた内陸に位置する浜田市吉地町。周囲には美しい山々や緑地が広がっています。この地区に住む前田さんと米原さんは、定年までそれぞれ仕事を続けながら、家の米作りや畑などを手伝ってきました。前田さんは車のディーラーや介護施設の運転手として、米原さんは合板工場で長年勤



二人三脚で「あすっこ」栽培に取り組む前田さん(右)と米原さん(左)



浜田市は「あすっこ」の作付面積が県内一を誇ります。特に吉地町は積雪がほとんどなく、栽培に向いているそう。

め上げた後、空いている時間を何かに費やそうと、二人で一緒に本格的な農業に挑戦することを決意。今まで自分なりの農業はやってきたものの、商品として出荷するための農業は初めての二人。誰かと一緒だったらやってみようという気持ちになれたと米原さん。近所に住む気の合う二人で「あすっこ」の栽培をスタートしました。

## 作る人にも食べる人にもメリットが多い「あすっこ」

ブロッコリーとビタミン菜を交配させた「あすっこ」は、子どもも食べやすい島根生まれの野菜です。二人が栽培しようと思っただきつけは、農閑期に何か栽培したいところ、定期的にちようど良い作物だったこと。また、虫害が少な



花蕾を摘心する様子。茎の先端にできる花蕾を摘心すると、わき芽が生えてきます。そのわき芽を「あすっこ」として出荷します。

い寒い時期の栽培であるため、被害が少なく比較的楽に育てられるのも決め手でした。出荷の際の規格も他の作物に比べて簡易で、初心者でも対応しやすいそう。「農業を使うことがほぼないので、食べる人にとっても安心」と米原さんは話します。

春から秋にかけては、それぞれ自分の田んぼの作業を行う二人。晩夏の稲刈りと同時に、「あすっこ」栽培に向けて共同の畑で土作りが始まります。「田んぼの作業が終わると、すぐに畑の準備に追われる。休みが全然なくて辛い」と苦笑いの前田さん。それでも「島根県の特産で、よそでは作ることができないので、『あすっこ』を作っていると自慢できる」と、二人とも自信を持って栽培に取り組んでいます。



出荷規格と照らし合わせながら調製作業を行います。

## 年齢に負けず続けていく

年齢的に農作業が厳しくなってきたと話す二人。前田さんは昨年、夏場の暑さで熱中症になり、点滴を受けながら農作業を続けたことも。そんな厳しさの中でも農作業を続ける理由は「働かなければ健康を維持できないから」と前田さん。そして米原さんは「しんどい時もあるけど、二人でやっているから責任感がある。ちよつと今回はやめておかって投げ出すことができない」と答えます。収穫した時の達成感や近所の人にあげた時に「おいしかったよ」という声を聞くのと、とても嬉しいという二人。どんなに辛くてもみんなの喜ぶ顔が、やりがいにつながっていると語ります。

## 地域の人たちとの交流が楽しみ

前田さんは週に2回、地域のグラウンドゴルフに参加して体を動かしているそう。また、農作業が終わった後の一杯も楽しみのひとつ。家でお酒を飲むのもいいですが、年1回のグラウンドゴルフの集まりや地域の草刈りの後にみんなで飲む時間も、地域の人たちとの交流できる場として良いリフレッシュになっているそうです。



地域の人たちとグラウンドゴルフを楽しみます。

## 後継者不足が一番の課題

二人は地域の防災や草刈りなど、地域活動にも積極的に関わっています。

この地域の環境や景観を守るための組織「吉地保全会」の一員でもあります。前田さんは「みんながそれぞれ田んぼや畑を頑張っている。そうしないと、この地区は荒れ果ててしまう。なんとか維持していかないと」と話します。現在メンバーは9人ですが、発足当時から減少しているとのこと。この地区の未来を守るため、若い世代にも農業に携わってほしいという願いはありますが、「お米の価格は上がっているものの、肥料代や機械維持のコストも増加している」と、農業の現状を知る二人は複雑な気持ちです。ただ、「自分たちも親が亡くなったり、定年になるまでは農業をしようとは考えなかった」と話す二人。環境を整え、将来へ道筋を残していく。いつか誰かが農業を始めようと思った時、今の二人の頑張りが実を結ぶのかもしれない。



吉地町の風景。

## 農業を通じて地域を守る

「自分たちは体力が続く限り農業を続けていきたい」と意気込む二人。「あすっこ」栽培を始めて今

年で3年目になり、一通りのやり方はわかってきたそう。「余裕ができたなら、今後は品質をもっと高めることにも目を向けたい」と語る米原さん。機械を駆使して作業の効率化も目指し、今年新しい品目にも挑戦したいと語ります。「年齢を考えると無理をしないことが大切」と笑いながらも、目の前作業に追われる日々こそが、生きていく力を生み出しているのかもしれない。

二人はこれまで通地域活動にも取り組みながら、農業を通じて地域を守っていくことを目指しています。これから迎える吉地町の未来に向け、一筋の光を灯していく存在であり続けてほしいと願います。

### 島根生まれの野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘みがあり、茎も葉も蕾も余すことなく全て食べられる「あすっこ」。前田さんと米原さんによると、2~3月にできる「あすっこ」は中身がしっかりしていて美味しいそう😊まさに旬を迎えている「あすっこ」をぜひ食べてみてくださいね🌱



知ってましたか？  
お米の話



# なぜ上がったの？ お米の値段。

JAグループサポーター 林修



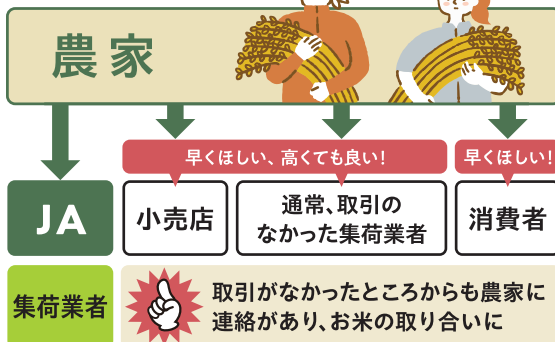
## 天候や需要に左右される、 お米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2023年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。



## お米の 取り合いで高値に

お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。

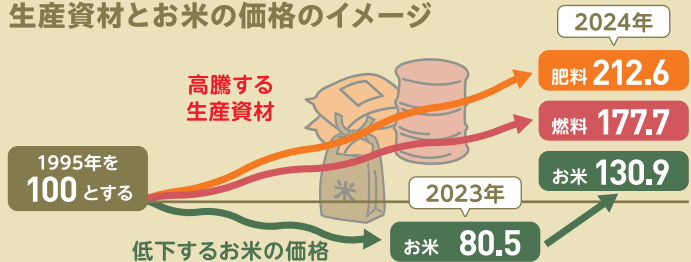


## 肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていく必要があります。

それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。

### 生産資材とお米の価格のイメージ



出典：お米は総務省消費者物価指数、それ以外は農水省農業物価指数

## これからもおいしい島根米を 届けるために

今後も引き続き、生産者の皆さんと米の動向や栽培技術などについて情報共有し、異常気象の中においても安定生産・安定供給ができるよう取り組みを進めていきます。

お米をはじめとした全ての農畜産物に共通することですが、消費者の皆さんに食べていただくことが一番の力になります。食べて島根の農業にエールを！



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ島根

# 「新たな運営体制」にかかる地区別総代説明会等を開催しました

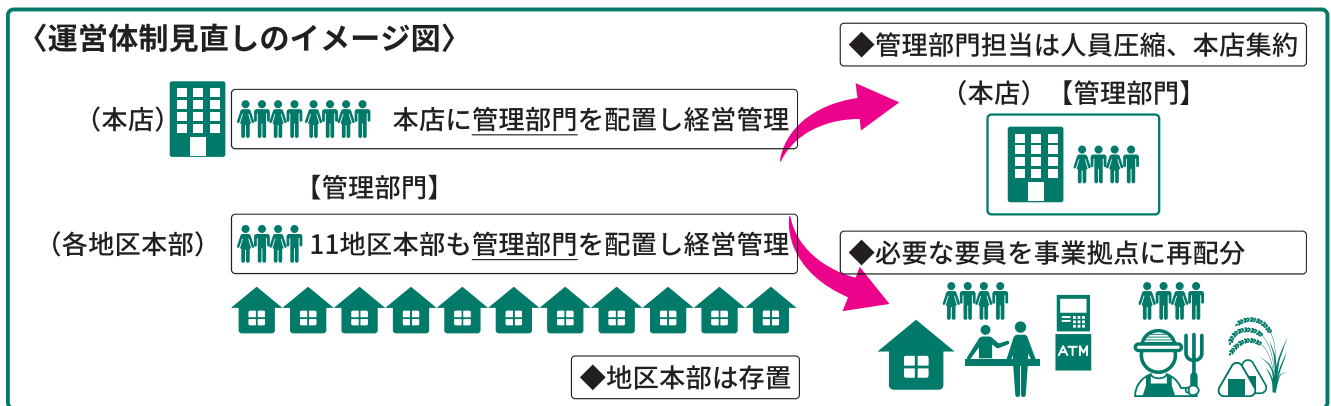
J Aしまねでは、昨年6月の第10回通常総代会での決定を踏まえ、次期中期3カ年計画の策定と実践に合わせて「新たな運営体制」を検討しています。

現在検討している運営体制の見直しは「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」できるJAを目指すため、管理部門の要員を本店に集約し、管理部門のコストを削減するとともに、各地区本部の事業拠点（支店、営農センター等）に必要な人員を再分配することが主な目的です。

また、各事業運営についても令和10年4月までに地区本部独自運営から本店が事業別に統括する運営方式（事業本部制）への見直しを検討しています。

一方で、地区本部制の強みである組合員の意思反映、農業振興をはじめとする地域特性の発揮は、JA運営の重要なポイントであるため、地区本部は引き続き存置しJAらしい運営と本店を主体とした事業運営体制の強化を進めます。

これに伴い、昨年12月から今年1月にかけて各地区本部ごとに総代説明会等を開催し、現在の検討内容や方向性をご報告いたしました。今回の地区別総代説明等でいただいた主な意見は次のとおりです。



項目	主な意見
事業本部制に対する期待	<ul style="list-style-type: none"> <li>今回の提案でやっとJAしまねがひとつになったと感じたため、どんどん進めてほしい</li> <li>賛成する。事業本部制に完全移行するまでの3年間でしっかりと検討してほしい</li> <li>地区本部ごとのスリム化は限界があるため、オール島根でスリム化してほしい</li> </ul>
事業本部制に対する不安	<ul style="list-style-type: none"> <li>人口や組合員が減少していくなか新しい運営体制が可能なのか</li> <li>行政機関との連携が希薄になるのではないかと</li> <li>新たな運営体制のイメージが見えない</li> <li>中山間地域や遠隔地の農家は切り捨てられる不安がある</li> <li>これまで地域の実情を踏まえて支店統廃合を行ってきたが、今後は本店が主導で一気に進めることでひずみが発生するのではないかと</li> </ul>
事業本部制の方向性について	<ul style="list-style-type: none"> <li>経費削減ではなく売上増加になる組織づくりをすべき</li> <li>組合員にとってよかったと実感できるような体制にしてほしい</li> <li>役員、理事、監事の定数はどう考えているのか。人数が多い気がする</li> </ul>
営農、農業振興について	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の特性を活かした取り組みが阻害されないようにしてほしい</li> <li>農業経営支援、農業振興のために営農指導を強化してほしい</li> <li>今後もこれまで以上に県市町村と連携して営農支援してほしい</li> <li>畜産事業の手数料を統一してほしい</li> </ul>
肥料・飼料等の価格について	<ul style="list-style-type: none"> <li>今後、地区本部ごとに異なっていた価格が統一されるのか</li> <li>商系メーカーに負けない価格設定をしてほしい</li> </ul>
組合員への説明について	<ul style="list-style-type: none"> <li>説明を聞いても理解できないことがあるため、何度も細やかな説明を求める</li> <li>一部、令和7年4月から先行して取り組むことは、総代や組合員の承認は必要ないのか</li> </ul>
組合員、意思反映について	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業運営が本店主体となると地区本部で意見が言えなくなる</li> <li>地区本部、支店運営委員会に組合員の意見を聞くという機能を持たせてほしい</li> </ul>
人事、職員について	<ul style="list-style-type: none"> <li>若い職員の退職者が多いなか、さらに退職者が増えるのではないかと</li> <li>職員が納得しない異動は避けてほしい</li> <li>運営体制の見直しと給与体系一本化を同時に進めてほしい</li> <li>人事機能を一本化すると職員採用が東部に偏るのではないかと</li> <li>業務集約による余剰人数はどのような采配で配置されるのか</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>他県JAがどういった経過で事業本部制に移行したのか</li> <li>職員が減少するなか本業を維持するために外勤は廃止すべきだ</li> </ul>

※この他にも多くのご意見をいただきました。

皆さまからいただいた意見をもとに、より良い運営体制を築くことを目指し、今年6月に予定している総代代表者会や地区別総代説明会、第11回通常総代会への付議に向け、さらなる協議を進めてまいります。

引き続き、JAしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

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  
きくと聞きたい

# 組合長が行く!

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから

今回の  
訪問先

- J Aしまね石見銀山地区本部管内
- 越智裕之さん ●竹下誠さん
  - 株式会社シバオ



越智さん（前列中央）のハウスで



竹下さん（左）から話を聞く竹下常務（右）ら



(株)シバオのハウスで芝尾取締役工場長（前列中央）らと

**今**回は、越智裕之さん、竹下誠さん、株式会社シバオ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。越智裕之さんは、大田市が行う産地ツアーへの参加をきっかけに夫婦でタータン。県立農林大学校での研修を経て令和5年11月に就農しました。30・7アールの連棟ハウスでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。越智さんはアスパラガス栽培について「一人で生計を立てられ、選果場があるため出荷・調製作業の負担がない点に将来性を感じている」と話した他、今後の生産計画や栽培技術面のことなどについて意見交換しました。

**竹**下誠さんは、県立農林大学校を卒業後、酪農と和牛繁殖に取り組み父親のもとで就農。令和6年に父親から事業承継し、竹下さんを含め家族4人で経営しています。現在は約20ヘクタールの放牧地での放牧を交えながら繁殖雌牛15頭を飼養。竹下さんとは、事業承継後

の経営・取り組み状況や子牛価格、J Aが行う農業振興支援事業、堆肥の使い道などについて意見を交わしました。

**株**式会社シバオは、2年間のアスパラガス試験栽培を経て令和5年度に農業部門(※)を新設し、「石州瓦」を生産する瓦産業から異業種参入しました。現在は43アールでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。同社の芝尾充秀取締役工場長と福間正治さん、楳部雅幸さんに、今年度さらにハウス30アールを増棟中であることや瓦のもととなる粘土を生成する過程で出てくる砂を土壌改良材として活用していること、ハウスの雪害対策、法人メリットを活かした収穫体制などについてお話いただきました。

※株式会社シバオの農業部門は令和6年10月に法人化し、現在は「彩百景株式会社」として農業生産に取り組んでいます。今回は法人化前に訪問したため、掲載内容は当時の情報に合わせています。

## 組合長から一言



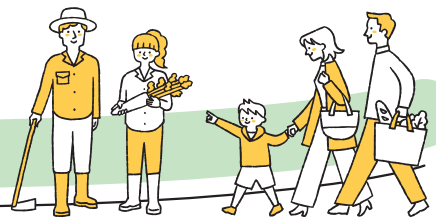
今回は石見銀山地区本部管内を巡回し、3か所の担い手を訪問させていただいた。このうち2か所はアスパラガス栽培に取り組みされており、最初に訪問したのは東京から夫婦でタータンされた越智裕之さん。県立農林大学校などで勉強されて令和5年11月に就農。作付面積は30.7アールで、J Aのリースハウス事業を活用されていた。

次に伺ったのは株式会社シバオで、瓦を生産する有名な会社であるが、農業分野にも進出された。現在、作付面積は43アールで今年度さらに30アールのハウスを増棟すること。同社、越智さんとも令和7年の春から収穫・出荷を迎えるとのことであった。石見銀山地区本部では「アスパラガスを新しい特産に」と取り組みを進めているが、このように新たな担い手がどんどんと育っており、大変期待している。

竹下誠さんは、家族経営で和牛繁殖に取り組まれていた。繁殖雌牛15頭を飼っており、できるだけコストを抑えるため、近くの山での放牧に力を入れている若手農家であった。

組合長より一言  
あかとき  
の  
紅葉づる山に  
牛放つ





topics  
1

## 令和7年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

12  
つなぐ  
つながる  
つながる

JAしまねは1月14日に益田市の西部家畜市場、15日に松江市の島根中央家畜市場で令和7年島根子牛市場の初セリを開きました。

15日の中央市場では、初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の石原恵理子副知事や当JAの坂本満常務らが出席。石原副知事は「生産者の努力を後押しするため、JAとも連携し県内外の消費者に向け『しまね和牛』のPRに引き続き取り組んでいく」とあいさつしました。

市場活況としまね和牛の躍進を祈念し三本締めと全畜種の発展を願い県産牛乳による乾杯で令和7年の子牛市場が幕を開けました。

西部市場では子牛145頭が上場し、全頭平均価格は58万3415円、中央市場では243頭が上場し、全頭平均価格は56万4530円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（15日）

topics  
2

## 島根県育英会「大阪学生会館」に県産米を寄贈

2 環境  
エコ  
3 持続的  
発展社会  
11 住み続け  
るまち

JAしまねは、公益財団法人島根県育英会が運営し、島根県出身の学生らが入寮する大阪学生会館に県産米約500キロを寄贈しました。昨年12月9日には、松江市にある同会事務局を訪れ、当JAの竹下克美常務が同会の福島律子副理事長に目録を手渡しました。

県外で頑張る島根県出身の学生らを食の面から支援しようと実施。寄贈するお米は「つや姫」「きぬむすめ」「コシヒカリ」の3品種で、12月、2月、3月の3回に分けて大阪学生会館へ届けます。

福島副理事長は「会館の食堂は1か月で約150キロのお米を消費する。食材費が高騰する中、本当にありがたい」と感謝を伝えました。竹下常務は「学生自身が育った島根で生産されたお米を食べて勉学に励むと同時に故郷への思いを新たにしてほしい」と話しました。



同会の福島副理事長（中央）に目録を手渡す竹下常務（左）

topics  
3

## 令和6年度水稲有機栽培研修会&水田除草機展示会を開催

2 環境  
エコ  
12 つなぐ  
つながる  
15 気候変動  
への  
適応

JAしまねは昨年12月11日、出雲市の同JA営農経済本店で環境にやさしい農業生産の推進に向け、令和6年度水稲有機栽培研修会&水田除草機展示会を開きました。生産者や県、JAの指導員ら約150人が参加し、有機米の販売・買取状況や栽培技術、有機JAS認証制度などについて学びました。

研修会では、当JA本店米穀課からJAの有機米取り組み方針や有機JAS認証を受けた令和6年産米の概算金を慣行栽培コシヒカリ(1等上)と比較して約1.7倍高としたことなどを説明。島根県からは有機JAS認証制度や県の支援策について説明があり、島根県農業技術センターからは水稲有機栽培の課題である雑草対策や県内実証圃での実証結果について報告されました。

また、研修会後には、昨年6月に完成した有機多目的倉庫の見学や水田除草機の展示会を行いました。

当JAの担当者は「想定以上の参加者数となり、有機栽培への関心の高さを感じた。有機栽培は品質・収量などの課題が多くあるが、関係機関と協力しながら、生産者への支援をしっかりと進めていきたい」と意気込みました。



雑草対策のポイントについて学ぶ参加者ら



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 雲南女性部

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。

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

JAしまね雲南女性部は、地域貢献活動や他の女性部との交流を通じて、女性部組織のさらなる発展につなげようと活動しています。

昨年の11月下旬には雲南市吉田町の小学生を対象に、雲南市と協力し本年度から行っている未利用の米粉を使ったエゴ粘土作りの特別講座を開きました。市内の食品加工会社から提供された食用に使えなくなった米粉を使用し、環境に優しい学びの機会の提供と同市の脱炭素社会の実現に向けた取り組みに貢献しています。講座では児童らに資源の有効活用や食べ残しを減らすことの重要性を伝えました。

また、12月上旬には、JA鳥取西部女性会との交流会を開きました。雲南女性部が2019年から取り組むタオル帽子作りを行うなど、県の枠組みを超えて取り組みや事例を共有し、親睦を深めました。



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、農業を通じて、地域に貢献していきたい

やました  
山下

いさと  
勇人さん



JAしまねやすぎ青年連盟（以下、農青連）の山下勇人さん（44）は、安来市東赤江町でイチゴを栽培しています。大阪市生まれでありながら農業に興味を持った理由は、自身が作ったものを届ける喜びと、新しい可能性を追求したいという想いからでした。社会人向けの週末有機農業学校を通じて農業を学び、職を辞め、さまざまな地域・人々と出会い、情報を集めました。安来市に出会った瞬間、想いが一気に現実のものとなり就農し、2016年に「いさとふあーむ」を立ち上げました。自身のYouTubeチャンネルでは、イチゴ栽培に関する知識やノウハウを発信しています。JAS認定資材を使い、可能な限り農薬を使わずに栽培されたイチゴには、こだわりと情熱が詰まっています。全国に届けられ、幸せな気持ちで口にされることは、農業者にとって最高の報酬です。農青連には同様にターンのイチゴ農家が多く、活動には積極的に参加し、情報交換の場として活用しています。山下さんは「安心と喜びをお届けするために、自然と共生し美味しいイチゴを作りたい」と意気込みを語りました。



## 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円（だえん）形なのがピーマンです。また、パプリカと呼ばれるものは、赤、黄、橙（だいたい）などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

### 品種

ピーマンの育苗期間は70～80日と長いので、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」（タキイ種苗）、「翠玉二号」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

### 良い苗の選び方

良い苗は、①本葉8～10枚で、双葉が付いている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみが付いている ⑤病害虫のないもの、です（図1）。

### 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をまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

### 植え付け

晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます（図3）。

### 栽培カレンダー（ピーマン）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	—	■			
中間地		▲	—	■				
暖地	▲	—	■					

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

### 整枝・誘引

植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢の良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります（図4）。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

### 追肥・灌水（かんすい）

収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1平方m当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

### 剪定（せんてい）

盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

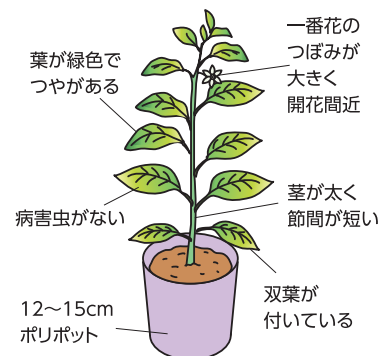
### 病害虫防除

アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

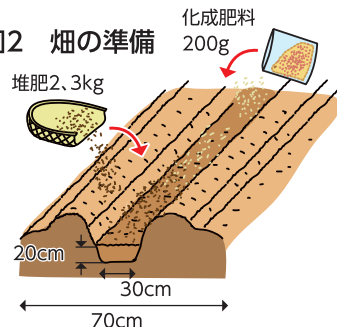
### 収穫

開花後15～20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

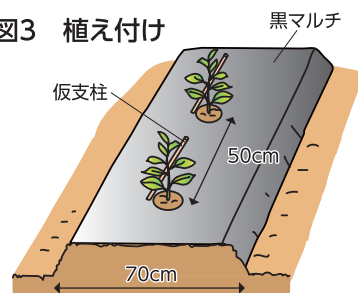
### 図1 良い苗の選び方



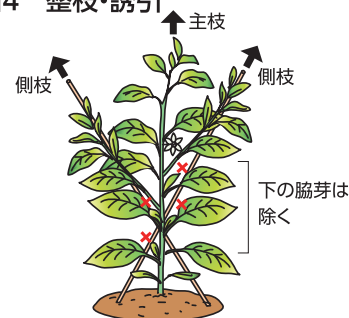
### 図2 畑の準備



### 図3 植え付け



### 図4 整枝・誘引



### お知らせ

1月の理事会は1月31日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、理事会情報は3月号への掲載とさせていただきます。

## LA応援団長 高田延彦さん 江津支店に来店!

昨年12月19日、江津支店へJA全共連LA（ライフアドバイザー）応援団長の高田延彦さんが来店されました。



高田さんはLA応援団長として全国のLAと対談し、組合員に寄り添う活動を広めておられます。この日は、江津支店のLAリーダーである大中靖友職員を訪ね、JA共済を組合員・利用者に届ける熱い思いに感銘を受けた様子でした。



高田延彦さんと江津支店LA



(左)高田延彦さん (右)大中LA

## 「アンビション大会」で 下谷営農指導員が優秀賞受賞



JA営農指導員「アンビション大会」が1月23日、当JA出雲地区本部にて開催されました。アンビション大会は各地区本部から1年間の営農指導員としての取り組みと成果、今後の目標を発表する大会です。

今年度は6地区本部の代表が発表しました。いわみ中央地区本部からは、営農経済部特産課下谷佳大職員がトップバッターとして演台に立ちました。「笑倍繁盛！歴史あるぶどう産地！」と題して、「ぶどう部会についてのこれまでの軌跡と成果、今後の課題やこれからのビジョンについて発表しました。



当地区本部は、これまでぶどうの一大生産地を目指し取り組んでおり主力の特産品です。下谷職員は優秀賞受賞後、「営農指導を通じてこれからのために尽力し、ぶどう部会と一緒に自身も躍進して行きます。」と語りました。

## 年の瀬市



きんさい市場黒川店では、12月26日～30日にかけて「年の瀬市」を開催しました。期間中大きな天候の崩れもなく、約4,500人の来店客にお出かけいただき賑わいました。

日替わりのイベントを開催し、職員が杵でついた餅も振舞い、店内では年始用のしめ飾りや切り花等多くの方が購入されました。

きんさい市場黒川店では、今後も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。また、3月17日～20日にかけて「春の彼岸市」を開催します。皆様のお越しをお待ちしております。



## 来店感謝デー



浜田支店



浜田西支店



江津支店



三隅支店



日ごろの感謝の気持ちを込めて  
来店感謝デーを開催しました。  
各支店・事業所ごとに工夫を凝らした内容で、  
来店いただいた組合員・利用者の皆さまに  
喜んでいただきました。



金城支店



弥栄事業所



後に赤や金で色付けされた籐センマイや水引などを飾り付けて完成!

「黄色の菊がポイントになって素敵!」玄関が華やかになりこれでお正月を迎えられるわ」と、参加者は彩り豊かな仕上がりに大満足でした。



12月27日、三隅女性部三保支部(猪俣房子部長)は正月用のフラワーアレンジメント教室を三保まちづくりセンターで開催し、12名が参加しました。講師

にひまわり生花店の飯島敦子先生を迎え「松はし字に少し曲がりをつけて」などアドバイスを受けながら松や菊、葉ボタンなどの花材を活けていきました。最

## JA女子大学キャンパスレポート

### 1月講座「こんにゃく作り」

JA女子大学8期生第4回講義「こんにゃく作り」を1月16日、石見まちづくりセンターで行い19名が参加しました。講師には女子大学1期生「なでしこの会」より宮本幸子さん、藤若裕香さんの2名を迎えご指導いただきました。「なでしこの会」は、OG会の活動として年間を通してこんにゃくを作り、きんさい市場への出荷を行っています。

はじめに、ごつごつしたこんにゃく芋を見ながら茹で方の説明を受け、そのあと茹でた芋を各班ごとにミキサーにかけていきました。

炭酸カリウムを入れて揉み込む作業では「力仕事で大変!」と弱音も聞こえましたが、交代しながらほど良い硬さになるまで頑張りました。できたてのこんにゃくを味見しながら「こんにゃく芋からこんにゃくを作ろうと考えた昔の人はすごい!」「班によって硬さやでき具合も違って不思議」など驚いていました。先輩OGとのとてもなごやかな交流ができた講義となりました。





## え~のう ちよっと宮農!! 春まきキャベツの育て方・栽培方法

家庭菜園では、秋～冬に収穫する夏まきが一般的ですが、今回は低温期に種まきし、春～初夏に収穫する春まき栽培をご紹介します。夏まき栽培に続いて春まき栽培を行えば、長期間栽培を楽しめます。

### 栽培スケジュール

● 種まき    ..... 苗づくり    ▲ 苗植え付け    ■ 収穫

月	1	2	3	4	5	6	7	8
露地栽培		●	.....	▲	.....	■		

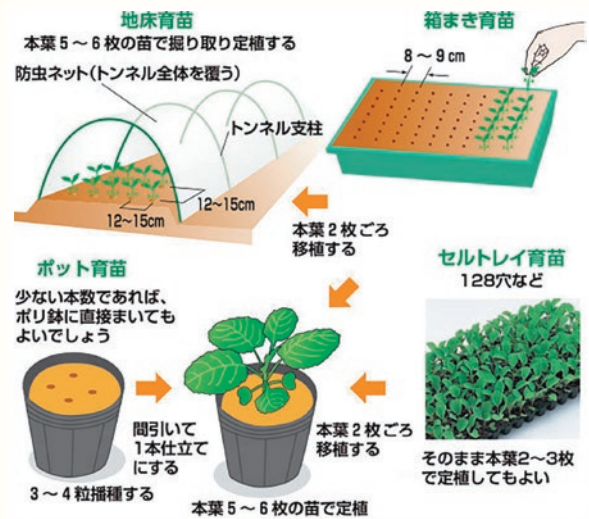
(代表的品種：タキイ及びサカタのタネ)  
YR天空・YR春空・春波・初夏のかほり



### 1. 種まき・育苗管理

培土を詰めたポット（7.5cm）3粒程度播きます。低温期の種まきのため、育苗期間は温度管理が重要です。温室や温床、被覆資材を利用し、最低気温10℃を目安に保温します。また、高温になりすぎると苗が徒長します。日照量を十分確保すると同時に、日中は25℃以上にならないよう換気をします。

本葉が2枚ほどになったら、健全な株を1本残して間引きます。定植適期は本葉5～6枚程度が目安です。トンネル・ハウス育苗の場合は定植1週間前から無理のない外気に触れさせ、畑の環境に慣らしませます。



### 2. 畑づくり・定植

キャベツは過湿を嫌う作物なので、排水の悪い畑では畝を高くすることが大切です。床幅90cm程度で高さ15～20cm程度の目安とします。条間50cm、株間35～40cmの2条植えが一般的です。

平均気温10℃以上になる頃が定植適期です。ソメイヨシノの開花がその気温の目安となります。

### 3. 施肥・中耕

畑1㎡あたり苦土石灰100g程度まいてよく土を耕します。春まき栽培は、低温で初期生育が緩やかであるため、元肥を主体で生育を促します。

追肥は、定植後1～2週間後に中耕も兼ねて早めに施し、栽培後半までに肥効が残らないようにします。中耕することで、除草だけではなく畝内の通気・排水をよくし、根の生育を助けることができます。

(施肥例 1㎡当たり)

肥料名	元肥	備考
苦土石灰	100g	定植2週間目に
完熟堆肥	1kg	定植1週間前に
野菜美人	150g	

### 4. 病害虫対策

防虫ネットのトンネルなどで、ある程度害虫を防ぐことができます。害虫を見つけた場合はただちに捕殺するか、薬剤を使って防除します。また春先は、ナメクジの食害も多いため、畑周りや畝間に駆除剤を散布してください。ほとんどの病気は過湿が原因となりますので、排水管理には気を配りましょう。また株間が広いほど通気がよくなり薬剤もかかりやすいため、病害虫の軽減に効果的です。

### 5. 収穫

春まき栽培の収穫にあたる6～7月は、高温・多雨で裂球・球腐敗が発生しやすい時期です。上から押してみても、若干の弾力を感じるくらいが収穫時期です。球がしまりきるまで待たずに、早めの収穫を心がけましょう。



## 西部農林水産振興センターからのお知らせ

### 農薬を適切に保管していますか？

農薬は、農薬取締法、毒物及び劇物取締法などにより取扱いが定められています。危険物指定の農薬については消防法に従った保管・管理をしましょう。また、「盗難防止」「誤使用防止」「混入や汚染の防止」を原則として、取扱いのルールを確認し、遵守することが必要です。農薬による環境や人体への悪影響を防ぐためにも、正しい保管や取扱いの手順を守り、日常的に汚染事故などのリスクを軽減させましょう。

#### 農薬の保管についてチェックしてみよう

- 農薬を農薬保管庫外に放置していない
- 作物に使用する農薬と、作物以外に使用する農薬を分けて保管している
- 農薬関係以外のものは置かれていない
- 農薬管理の責任者が農薬保管庫のカギを管理しており、誤使用や盗難を防止している
- 毒物・劇物及び危険物は、それらを警告する表示がされており、他の農薬と明確に区分し保管している
- 保管庫は、引火しにくい材質でできている
- ラベルが読める程度の明るさがある



上段：粒状の剤  
下段：液状の剤



開封済みの農薬は、  
密閉してトレーに入れる



保管庫は、引火しにくい材質で施錠ができるもの  
すぐわかる場所に毒劇物の提示をする

#### 飛散・流出した場合の拡大防止と清掃措置について

- (1) 液体・引火性のもの等（乳剤、液剤、ゾル）  
⇒火気に注意し、流出したところに土、砂、オガクズなどをまき、薬剤を吸着させてから飛散しないように注意して掃き集める。
- (2) 固体（粉剤、粒剤、水和剤など）  
⇒回収跡に土、砂、消石灰、活性炭などをまいて、残りの薬剤と共に掃き集める。
- (3) 気体（スプレー剤など）  
⇒破損したものの以外は漏れ出さないようにする。付近に人を近づけないようにする。

農薬を使用していて異常を感じた場合は、直ちに最寄りの病院で手当を受けましょう。急を要しない場合は、中毒に関する緊急問合せに365日応じてくれる、公益財団法人日本中毒情報センターの「中毒110番」に連絡する方法もあります。

大阪中毒110番（365日、24時間対応）TEL：072-727-2499  
つくば中毒110番（365日、24時間対応）TEL：029-852-9999

# 昼休業に伴う 支店営業時間変更のお知らせ

令和7年2月1日

**昼休業の導入に伴い、支店営業時間を変更させていただきます。**

窓口を休業します時間帯につきましては、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますよう、何卒よろしくごお願い申し上げます。

## 実施日

令和7年4月1日(火)より

## 昼休業導入後の窓口営業時間

窓口営業時間	昼休業時間
8 : 45 ~ 11 : 30 12 : 30 ~ 15 : 00	11 : 30 ~ 12 : 30 (1時間)

## 昼休業実施店舗

支 店				
浜田支店	浜田西支店	江津支店	三隅支店	金城支店

## ATMの営業時間



店舗に設置していますATMの営業時間に  
変更はなく、昼休業時間中もこれまで同様  
にご利用いただけます。



JAしまね いわみ中央地区本部

## お便り紹介コーナー

☒ 『地域の話題』浜田市三隅町ののろしりレー、のろしも実際にあげるのとはとても興味深く見てみたいと思いました。

江津市都野津町 Oさん

☒ 『地域の話題』の記事は地区の広報担当職員が取材をしています。「のろし」で情報の伝達を行うことは、携帯電話など通信機器が進化した現代では想像が出来ませんが、この取材をきっかけに担当者には歴史を感じる良い機会となりました。

☒ 女子大学『干し柿作り』を拝読しました。私は今年始めて干し柿作りをしました。

うまくできず、50個位干しましたが半数近くカビが生え、廃棄しました。とても残念で…。  
来年、再度この記事を参考に挑戦しようと思っております。

浜田市国分町 Eさん

☒ 私も女子大学生と一緒に、初めて干し柿作りに挑戦しました！吊るしてからは、帰宅後まず柿を見に行く事が日課となりました。カビの発生は、干す場所・湿度・風通しなどが影響するようですね。ぜひ来年も干し柿作りに挑戦してくださいね。



毎月、多くの皆様からご意見・ご感想等いただいております。ありがとうございます。  
12月号にいただいた感想など一部ですが、紹介します。

☒ しまねうしレシピ『じぼつじやい つまいものきんぴらサラダ』。

さつまいもをこんなふうに使って食べるのもおもしろそうです。作ってみます。

江津市敬川町 Yさん



☒ きんぴらじぼつじやいつまいもの甘さと食感が加わりアクセントに。食物繊維をたっぷりとって腸内環境を整えましょう。

☒ 『カレンダーについて』

☒ 来年も飾らせてもらいたい良い一年にしたいです。

☒ 明るいカレンダーでホッとします。

☒ 年末にカレンダーを頂けるのでありがたいです。

☒ JAしまねのカレンダーを楽しみにしていただきありがとうございます。今年の表紙は各地区本部の特産品。当地区本部は4月の乾しいたけです！

しまねびよりの感想・JAへのご意見・ご要望などありましたらお寄せください。

クロスワードパズルの二次元コードからの応募でも書き込みができますのでご利用ください。

「『巳年』にちなんで  
さつまいもが新たな姿に!？」



旭町 本郷 森井真知子さん

「バナナに見えませんか？」



熱田町 長見幸恵さん

サプライズ





# 地域の話題

いわみ中央地区本部

石見神楽はテンポの早さが有名で日本全国のみならず世界でも知られています。しかし、石見神楽も少子化の影響で後継者不足が問題となつています。今回のような子供神楽の舞台などを通じて、神楽をみた子どもたちは自分を神楽をしたいという思いを抱き、また神楽を演じた子どもたちは、自分たちが主役の舞台に参加することで郷土愛と地域の人々との交流の大切さを感じてもらえることを願っています。



どんちっち祭り

令和7年1月26日、石見文化ホールにて『第16回チャリティー石見子供神楽どんちっち祭り』が開催されました。日本遺産である石見神楽

## 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、読書用、パソコン用、遠近两用でも

メガネ一式

¥13,200~ 税込

「移動型店舗  
パリミキカー」



お問い合わせ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にご連絡

## 令和7年 3月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

4日(火)	9時~12時	旧 市木事業所	13日(木)	9時~14時	あぐり南(金城)
6日(木)	9時~14時	Aコープみすみ	24日(月)	9時~14時	Aコープやさか
7日(金)	9時~14時	Aコープやさか	26日(水)	9時~14時	Aコープあさひ
10日(月)	9時~14時	Aコープあさひ	27日(木)	9時~12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前
12日(水)	9時~12時	旧 長浜事業所	28日(金)	9時~12時	阿刀の里(跡市)
	13時~16時	旧 美川事業所		13時~16時	江津西ふれあい店

### お詫びと訂正

しまねびより1月号12ページ第46回みどりをまもる小学生作文コンクール銅賞内容に誤りがありましたので、訂正しお詫び申し上げます。

誤：20行目…畑をきれいにしてくれませう。

正：20行目…畑をきれいにしてくれませう。

## ローン休日営業 開催中!

第2・第4土曜日開催!

令和7年3月 8日・22日

受付時間/9:30~15:00

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

住宅ローン  
マイカーローン  
…ほか

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!!



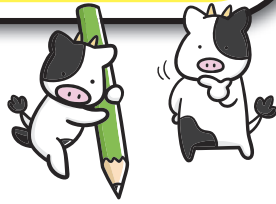
©よりぞう

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

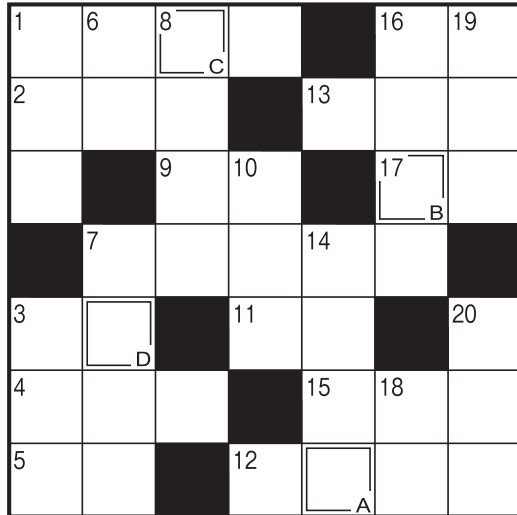
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年2月号

## 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

- ①——造って魂入れず
- ③ニワトリの頭についています
- ⑥エックスの次です
- ⑦赤の広場やクレムリンがあります
- ⑧卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭地球を暖める天体
- ⑯ひな祭りのお吸い物につきもの貝
- ⑱ひな祭りに飾る花
- ⑲春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑳細川たかしのヒット曲「——の渡し」

### ヨコのカギ

- ① 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- ②お手洗いともいいます
- ③バレーボールのセッターが上げるもの
- ④梅は咲いたか、——はまだかいな
- ⑤日本一長いものは367kmあります
- ⑦イソップ—— 源氏——
- ⑨失敗は成功の——
- ⑪水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑫羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑬漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑮草餅によく使われる植物
- ⑯お彼岸に参る人も多いところ
- ⑰弾力がある、噛んで食べる菓子

### 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。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



#### ● 賞品

正解者の中から抽選で30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

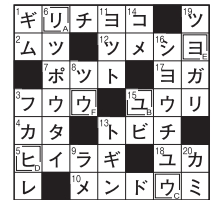
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

#### ● 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  
2025年3月7日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「リウヒョウ」



## 川柳の広場

### 最優秀賞

風を読み空気も読んで行く余生

出雲市 北村 功様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

（評）まいにち、風を受け、空気を受けて生活している私です。その中で、風を読み、空気を読んで感じ、生きている私を確かめます。

### 優秀賞

ひたすらに生きた昭和を慈しむ

安来市 宇山 陽子様

誉め言葉老いの心もやる気湧く

出雲市 佐野美和子様

夕陽みて明日も元気を願う我

隠岐の島町 上川 晃一様

### 佳作

渾身のスピーチ世界へ被団協

安来市 斎藤美重子様

気配りの一言添える年賀状

安来市 青戸 涉様

生き過ぎた言いつつ母は葉飲む

出雲市 大森喜代子様

隣から自作自慢のさつまいも

浜田市 岩本 静代様

悔やんでももう戻れないあの頃に

益田市 竹田 数字様

「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！



JA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）3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、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、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。



# フィッシング詐欺にご注意ください



疑似餌で魚を釣る=フィッシングというところから由来するとおり、JAバンクを装ったメールやサイトでお客さまの重要な情報を悪用する詐欺をフィッシング詐欺といいます。

**JAバンクを  
装った  
メールやサイトに  
ご注意ください。**

- ⚠️ 心当たりのないメールやサイトは開かないでください。
- ⚠️ ID・パスワードは絶対に他人に教えないでください。(JA職員がIDやパスワードを照会することはありません。)

## 偽メールに気をつけてください

- 1 JAバンクを装ったメールが届く  
誰かに「フィッシングメール」を送ってID/パスワードを開き出してやろう
- 2 IDとパスワードを伺うメールが届く  
JAバンク  
JAバンクご利用の皆さまの月×日JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。ID/パスワードを入力して至急ご返信ください。ご返信いただけないとネットバンクのご利用ができなくなります。  
ID: パスワード:
- 3 IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう  
あらいやだ、急いでIDとパスワードを返信しなさい  
よしよし、IDとパスワードを盗んだぞJAバンクからお金を引き出しやろう
- 4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう  
あれれ!? お金がなくなってる!!! **ガーン**

## 偽サイトに気をつけてください

- 1 JAバンクを装ったメールが届く  
誰かを「偽のサイト」にアクセスさせて個人情報盗んでやろう
- 2 偽サイトにアクセスを促すメールが届く  
JAバンク  
JAバンクご利用の皆さま、ただいま金利優遇キャンペーンを行っています。下記サイトへアクセスの上アンケートにお答え頂きますと金利を優遇させていただきます。  
<http://www.xxx.com/ktm>
- 3 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう  
JAバンク  
金利優遇キャンペーン!! 下記アンケートにお答え下さい  
お名前  
ご住所  
電話番号  
携帯番号  
メールアドレス  
生年月日  
アンケートに答えるだけでいいなんてうれしいわ♪
- 4 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される  
ひっかかったな盗んだ個人情報を悪用してやろう...  
**ギャー!!**  
何で私の個人情報がいるんどこに送ってるの?!



お問い合わせはヘルプデスクへ

緊急時のサービス停止も受付けています。



0120-058-098



JALまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

**おさいふカード  
会員募集中!!**

**優待割引**のお知らせ



JALまね ×



PARIS MIKI

メガネ一式  
**10%OFF!!**  
補聴器  
**5%OFF!!**



フレームもレンズも  
フィッティングも全て込み込み。  
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

**¥13,200~**(税込)

程よくトレンドを取り入れた  
多彩なデザインの  
**高品質フレーム**

有名メーカーと共同企画した  
パリミキオリジナルの  
**選べるレンズ**

上級視力測定技術者が在籍する  
パリミキだからできる  
**フィッティング**

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問い合わせ



JALまね

本店経済部経済課

[TEL] 0853-25-8912



タマネギの肉巻き



材料 (4人分: 1本分)

- 豚バラ薄切り(長め)… 200g
- 塩こしょう……………少々
- 〔タマネギ……………1玉
- 〔サラダ油……………小さじ1
- ホウレンソウ……………1本
- ニンジン……………1/2本
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………小さじ2
- A〔砂糖……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1



作り方

- ①フライパンに油を熱し、千切りにしたタマネギを強火で炒め、しんなりしたら火からおろして、粗熱を取っておく。
- ②ホウレンソウはサツと茹で、水に取り、水気を絞っておく。
- ③ニンジンは5ミリ角の棒状に切り、レンジ(600w)で2分間加熱して柔らかくする。
- ④豚肉の長い辺を1cmずつ重ねながら、幅20cm×長さ25cm以上になるように並べ、軽く塩こしょうをふる。
- ⑤④の手前2cmをあげ、タマネギを半分の長さにおさまるように置き、その上にニンジン、ホウレンソウを乗せて巻き寿司のように手前から奥に巻いて、小麦粉を薄く振りかける。
- ⑥フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑤の巻き終わりを下にして並べ入れ、フタをして3分焼き、転がして上下を返して再度フタをして3分焼く。
- ⑦フタを取り、全体に焼き色を付け、混ぜ合わせたAの調味料を加えて、焼きからめ、好みの幅に切って皿に盛る。

コメント

- ・タマネギの甘味がぎゅっと詰まった野菜たっぷりの肉巻きで、免疫力アップ!
- ・すのこ代わりに肉の下にラップをひくと巻きやすいです。

アレンジ

- ・中央に巻く野菜はパプリカ、春菊、水菜、ニラ、ネギ、小松菜、あずこなどに替えてもOK!
- ・しゃぶしゃぶ用ロース肉で細巻きもできます。

材料 (4人分)

- チンゲン菜……………2株
- シイタケ……………3枚
- もやし……………1袋
- サラダ油……………小さじ2
- 塩こしょう……………3振り
- A〔合挽肉……………100g
- 酒……………大さじ1
- 生姜……………ひとかけ
- 〔サラダ油……………小さじ1
- 水……………150cc
- 鶏ガラスープ(顆粒)…小さじ1
- オイスターソース…大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- B〔片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は軸と葉先に分けて長さ3cmに切る。
- ②シイタケは薄切りに、もやしは洗って水気をきっておく。
- ③小鍋にサラダ油と生姜のみじん切りを入れて火にかけ、香りが出てきたら、合挽肉を加えて酒を振りかけて炒める。
- ④色が変わってきたらAを加え、煮立ってきたらBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、3分間煮詰める。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、チンゲン菜の軸とシイタケを入れて炒め、少し色が変わったら、もやしとチンゲン菜の葉先を入れ、好みの硬さに炒めて、塩こしょうで軽く下味をつけ、皿に盛る。
- ⑥④のそぼろあんを野菜の上にかける。

野菜炒めのそぼろあんかけ



コメント

- ・手ごろな価格帯で手に入る野菜を組み合わせ、しっかり野菜も取りましょう!

アレンジ

- ・そぼろあんは豆腐にかけたり、ご飯にかけたり、便利に使えます。
- ・ふるふき大根やジャガイモ、ニンジン、ブロッコリーなどの茹で野菜にかけても美味しいです!

お詫びと訂正

広報誌JAしまねびより1月号「しまねうれしび」におきまして、誤りがございましたので、お詫びし訂正いたします。

【誤】④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる  
【正】④③に小さく砕いた麩と卵を加え、更に混ぜる

健康散歩

フレイルを予防しよう!

JA島根厚生連

冬になり寒さや天候によって外出する機会が減っていませんか?冬は活動量が低下しやすい季節です。活動量が低下すると「フレイル」のリスクが高まり、長く続けると日常生活に支障をきたします。冬場こそ意識的に「フレイル予防」に取り組みましょう。

フレイルとは身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。簡単に言うと「健康と要介護の中間の状態、身体や認知機能の低下がみられる段階のこと」です。

フレイルの判断基準 (J-CHS基準)

1. 体重減少 6か月で、2kgの(意図しない)体重減少
2. 筋力低下 握力：男性28kg、女性18kg未満
3. 疲労感 ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
4. 歩行速度 通常歩行速度<1.0m/秒
5. 身体活動の低下 運動・体操を週に1回もしていない→3つ以上当てはまると「フレイル」

●フレイルを予防するために3つのポイントを意識しましょう

①適度な運動

ウォーキングや室内での軽い運動などがおすすめです。

買い物に行った時に意識して歩いたり、室内では馴染みのある「ラジオ体操」や「テレビ体操」など行ったりすると、冬場でも気軽に続けることができます。意識的に小まめな水分補給を心掛け、脱水に注意して行いましょう。

②栄養バランスのとれた食事

食事は1日3食で、主食、主菜、副菜をそろえましょう。筋肉量の維持に欠かせない「たんぱく質」は、肉や魚、大豆、卵、乳製品などに含まれています。色々な食品を組み合わせ、冬場は手軽に色々な食材がとれる鍋がおすすです。

③人とのつながり、交流のある生活

人とのつながりや交流など社会性のある生活も大切です。外出の機会が減る時期は自分に合った方法やコミュニティを見つけましょう。特別な活動ではなくても、買い物ついでに知り合いと話を、電話で家族や友人とおしゃべりすることでもかまいません。



体調に気をつけながら、意識してフレイル予防に取り組みましょう!

【編集後記】立春をすぎると暦の上では春が始まります。春を告げる野菜といえば表紙を飾る前田さんと米原さんも生産する「あすっこ」🌸クセがなくおいしいので見かけるとつい買ってしまいます。まだまだ寒い日が続きますので、栄養価の高い「あすっこ」を食べて元気に過ごしたいですね☺️(古)