



JAしまねびより

2022

3

March
Vol.72



特集

特殊詐欺から
身を守る



来月の
外勤日は **4月16日(土)**

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JALまね 出雲地区本部版



健康な牛を育てたい

隠岐諸島の最南端に位置する知夫里島。手付かずの雄大な自然が多く残るこの小さな島に昨年の8月、移住してきた市川さん。東京出身で、北海道の大学で畜産を学んだ後、岡山の農場に就職。その後、牛の肥育牧場で働き数年が経った頃、「放牧」に興味を持ち始めます。日本の

肥育は一般的に、サシを入れるためビタミンをカットし、脂肪を増やすために牛舎で運動させないようにします。しかし、牛は本来、エサを探して動き回るという習性があり、特に子牛の時期は飛び跳ねることも。市川さんは「牛たちにはもっと動き回って、ストレスを感じない生き方をしてほしい。それができるのが放牧」という自分なりの考えに辿り着きました。

いちかわ
市川
まさよし
雅賢さん(43才)

今月は、隠岐どうぜん地区本部。知夫村で牛の繁殖に取り組む市川雅賢さんにお話を伺いました。



ニュージーランド、そして知夫村へ

放牧ができる場所を求め日本各地を探しましたが、なかなか自分たちの条件に合う場所が見つからず、世界に目をむけることに。そこで辿り着いたのは、世界でも有数の酪農大国であるニュージーランド。ニュージーランドはほとんどが放牧だったため奥さんと相談のうえ移住を決意します。市川さんはそこで経験を積み、ファームの重要な役割であるマネージャーの職を任せられるまでになりました。しかし、ニュージーランドの人は平均身長が高く、扱う道具の大きさや常に背伸びをしながらの作業などに、やりづらさや体力の限界を感じ始めます。そして、13年が経った時、将来的なことを考え「日本で放牧できる場所」を再び探

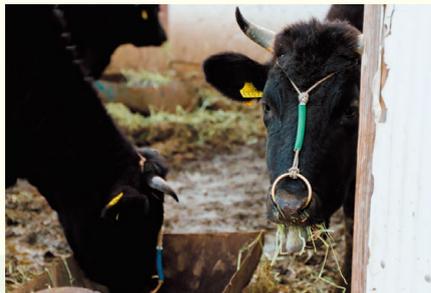


牛の様子を見守る市川さん



すことにしました。

以前から知夫村のことを知っていた市川さんは、縁あって役場の担当者と会うことになり、その後もメールでのやりとりを続け、経営の事業計画まで立ててもらうほどに。「これなら自分たちがやりたい放牧がこの島でできるかもしれない」という希望が現実化していき、ついに2021年8月、知夫村への移住となりました。



知夫村で実現できる健康的な放牧

知夫村では、島の約半分を使って放牧が行われています。島民が共同管理している放牧場がいくつかあり、広大な敷地を皆で利用しています。放牧といっても、出産前後や、冬場は牛舎でエサをやるなど、農家によってやり方は様々です。市川さん夫婦は、できるだけ牛舎には戻さない方法を目指していま



島のやり方を勉強中

す。それは牛の健康面だけでなく、野草をエサにすることで経営コストが抑えられるというメリットもあるからです。また、エサにはトウモロコシなどの濃厚飼料も必要で「お金をかけて良い飼料を与える」と大きく成長するが、エネルギー価が高いだけではうまくいかない。草もある程度必要で、その兼ね合いがポイント」とのこと。どんなに良いエサを与えていても、病気をしってしまったら牛の値段は下がります。市川さんは「外で遊ばせた方が病気になる牛が少ないと感じる」と語ります。



海が一望できる見晴らしがよい場所に研修先の牛舎があります

長年牛に携わってきた市川さん。現在は、地元農家の南敬二さんの元で、島のやり方について勉強中です。朝、夕のエサやりなど、日中は

研修先の南さんの手伝いが主な作業。今後は、自分の牛を買い育てていく予定です。最近南さんが、使っていない牛舎を貸してくれることになり、ご夫婦で屋根のペンキを塗ったり、戸を張り替えたりと、修理しながら独立に向けた準備を着々と進めています。

小さい島だからこそ、人との繋がりを大切にしたい」と語り、「お互いの頼み事や、突然舞い込んでくる良い話などは、小さいコミュニティの魅力」と言います。

小さい島だからこそ、人との繋がりを大切に

ニュージーランドではスーパーまで車で1時間の場所に住んでいたという市川さん。島に不慣れさを感じていないとのこと。4歳のお子さんのお父さんでもあり、時間がある時には一緒に外で遊ぶなど島の生活を楽しんでいきます。



アドバイスのもとで修理している牛舎には出産前後の牛や病気になった牛などが入る予定です。

プチっと情報!

知夫村

知夫里島と周辺の浅島・島津島・大波加島などの無人島により構成される知夫村。本土と最も近く、七類港から44kmの距離にあります。

国の史跡名勝天然記念物にも指定されている赤壁は、普段見ることができない火山の断面を覗くことが◎また、島根半島から島前、島後の島々の大パノラマが一望できる赤

ハゲ山は、毎年5月から6月にかけて野だいこの花が咲き誇るなど、豊かな自然の絶景が広がります😊



極的に顔を出していきたいとのこと。「ただ、自分は東京生まれなので、言い方がストリートになってしまふ時があるので、気をつけないと」と苦笑いする市川さん。放牧も、島の人たちとの繋がりも、一歩ずつ着実に積み重ねている市川さんでした。



ニュージーランド在住時にご家族とパシャリ



topics
1

JAしまね女性部 今年度も「米一握り運動」実施!! ～県立大学から感謝状が届きました～



JAしまね女性部は、島根県内の子ども食堂やフードバンク、大学などへ米を寄贈する活動「米一握り運動」に取り組みました。新型コロナウイルスの影響を受け困っている人を食の面で支援し、暮らしを守りたいという思いから昨年度に続いての実施となりました。

今年度は米の収集を11月と2月の2回に分け実施。島根県農協青年組織協議会やJAしまねにも協力を依頼し、2021年産玄米約3,020kgが集まりました。



集まった玄米は
JAアグリ島根で精米・袋詰め

集まった玄米は、精米・袋詰めし、「贈るだけでなく、私たちの想いも届けたい」という女性部員の想いから直筆メッセージも添え、希望のあった県内の子ども食堂、フードバンク、大学へ贈りました。

また、寄贈先である島根県立大学から感謝の声が届き、1月24日には女性部の高橋美佐子部長が、同校の清原正義学長から感謝状を受け取りました。清原学長は「お米を寄贈いただきとてもありがたい。メッセージ付きで想いと一緒に届けてくださりとても嬉しい」と感謝を述べられ、高橋部長は「みんなの力を集結させようと米一握り運動を行った。部員の気持ちも届け、嬉しく思う」と話しました。



清原学長（左）から
感謝状を受け取った高橋部長

topics
2

しまね就農相談会&セミナーをオンラインで開催



JAしまねと島根県は1月23日と2月6日に、しまね就農相談会&セミナーを開催しました。1月23日はコロナの影響によりオンラインでの個別就農相談のみとなりましたが、2月6日はオンラインで個別就農相談と合同でのセミナーを行うなど、両日で計54人の方が参加しました。

島根県の新規就農者数は2013年以降160人以上を維持し、2020年は185人と年々増加傾向にある一方、農業従事者の平均年齢は72歳になり、農業経営体数も年々減少するなど、高齢化や担い手不足が問題になっています。



カメラに向かって説明する県の担当者ら

そこで、当JAと島根県の共催で同会を初めて企画。個別就農相談会では、JAの各地区本部の担当者なども参加し、相談に応じました。またセミナーでは、県の担当者が「相談、体験、研修、就農」までの支援体制をパッケージにした就農パッケージの紹介や、自宅に居ながら県内の産地と中継をつないで見学できるオンライン産地ツアーなどの相談体制、社会人経験者にもおすすめの県立農林大学校の養成コースや農業法人での研修制度、資金面での支援制度などについて紹介しました。

担当したJA本店担い手対策課の澤津賀一課長は「農業者の高齢化や担い手不足が深刻化する中、次世代を担う人材の掘り起こしが急務であり、新規就農者の掘り起こしの為、継続して相談会を開催したい」と話しました。

topics
3

営農指導実践全国大会に出雲地区本部の野中一敏営農指導員が出場



JA全中が主催する「第6回JA営農指導実践全国大会」が2月18日にオンラインで開催され、中国地区大会で最優秀賞を受賞したJA出雲地区本部総合指導課の野中一敏職員が出場しました（JAしまねからは4年振り）。「県内一のアスパラ産地としてのプライド～販売高1億円を目指して～」と題し発表し、優秀賞を受賞しました。

発表では、管内のアスパラガスの販売高が伸び悩んでいることを受け、「販売高1億円」の目標を掲げ、JA出雲アスパラガス部会や県、市、JAが連携しながら達成に向け取り組んだ内容を発表。リースハウス事業による初期投資の削減や、出荷規格の見直しなどによる共販体制の強化、ヘルパー制度をつくり農繁期の労働力の確保、栽培技術の継承に向けた研修制度の構築や青年部の設立による部会全体の活気づくりなどに取り組み、2021年の販売高が過去最高となったことを発表しました。

審査員長は「それぞれの課題に対し、しっかり解決に向け取り組んでいた」と講評し、野中職員は「同じ部署の仲間や、部会の皆さんの協力がなければ達成できなかった」と感謝の言葉を述べました。



取り組みを発表した野中職員

特殊詐欺から身を守る

未だ後を絶たない「特殊詐欺」。

「自分は大丈夫」「特殊詐欺って気づくでしょ！」……など、どこか他人事のように思っていないか？
詐欺の被害に遭った方は「まさか自分にかかってくるなんて——」と、思っているのです。

特殊詐欺は年々手口が巧妙になっています。

そこで今回の特集は「特殊詐欺から身を守る」です。

“自分の身は自分で守る”のはもちろん、“家族の身を守る”ために
「明日は我が身」の気持ちを常に持ち、特殊詐欺について今一度理解しておきましょう。



不安を感じたらまずは相談を！

警察相談専用窓口

#9110

消費者ホットライン

188

対策を徹底確認!



架空料金請求詐欺

インターネットサイト事業者などを名乗る犯人から、インターネットの未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話にショートメッセージ (SMS) が送られたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきが送付されることにより、実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺。



このキーワードに要注意!

「有料サイトの利用料金が未納」

「払わなければ裁判になる」

「コンビニで電子マネーカードを買ってカード番号を教えて」

対策

- 事業者、法務省や裁判所などが「未納料金などの支払い」の名目で、コンビニエンスストアで電子マネー (プリペイドカード) を購入させることは絶対にありません。
- ハガキなどにある連絡先には連絡しない。
- まずは慌てず家族や警察に相談しましょう。



還付金詐欺

自治体、税務署、年金事務所の職員などと名乗り、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきます。被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺。



このキーワードに要注意!

「還付金がある」

「払い戻しには期限がある」 「ATMで手続きができる」

対策



- ATMでお金が返ってくることは絶対にありません。
- 電話でお金の話が出たら、まずは家族に相談しましょう。

オレオレ詐欺

息子や孫になりすました犯人から、電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実に、お金を要求する詐欺。



このキーワードに要注意!

「携帯番号が変わった」 「風邪をひいて喉の調子が悪い」

「会社のお金が入ったカバンを落としてしまった」

対策



- 電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談を!
- 電話をかけてきた家族に自分から電話し確認しましょう。

特殊詐欺の手口と

預貯金詐欺

県や市町村などの自治体や税務署の職員などと名乗り、医療費などの払い戻しがあるからと、キャッシュカードの確認や取替の必要があるなどの口実で自宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る詐欺。



このキーワードに要注意!

- 「払戻金がある」
- 「キャッシュカードの確認・取替が必要」
- 「手続きのため暗証番号を教えてください」



- 自治体、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かりに来ることは絶対にありません。
- おかしいな…と思ったら家族に相談しましょう。

キャッシュカード詐欺盗

警察官などと偽って電話をかけ「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」などとして、嘘の手続きを説明した上で、キャッシュカードをすり替えるなどして盗み取る手口。



このキーワードに要注意!

- 「キャッシュカードを確認しに行く」
- 「口座が悪用されている」
- 「キャッシュカードを封筒に入れ割印をおしてください」



- 警察官、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを封筒に入れさせることは絶対にありません。
- おかしいな…と思ったら家族に相談しましょう。

身近でこんな被害が起こっています

令和3年に島根県内で発生した特殊詐欺は、島根県警の発表によると、**被害件数73件**（前年比+19件）、**被害金額約7,902万円**（前年比+3,806万円）といずれも前年より増加。

その中でも「架空料金請求詐欺」が**44件と半数以上**を占め、次に多かったのは「還付金詐欺」でした。
おかしいな…と思ったら、まずは家族・警察に相談しましょう。

J Aしまねでは、運営するコンビニエンスストアや、J A窓口において特殊詐欺を未然に防いだとして感謝状が贈られました。



※日本農業新聞より



輝く50万パワー☆ しまわの女性部！

島根あおち女性部

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

島根あおち女性部はコロナ禍で例年通りの活動が難しい中で、感染防止対策を徹底し、「食」と「農」を基軸とした地産地消・食農教育活動に取り組んでいます。

今年度は地域の食材をふんだんに使用したお弁当づくりや昔から地域の祝い事や祭りなどに作られていた伝統料理づくりを行い、旬の食材や伝統的な食習慣の大切さを再認識しました。

また、2005年から行っている管内の保育園児とのサツマイモ苗植え、いも掘り交流は、今年度も交流会は中止としましたが、収穫したいもを保育園・保育所へ贈り、地域でつくられた農作物のおいしさを伝えました。

また支部活動も少しずつ再開しており、ハム作りや寄せ植え、SDGs研修など様々な活動を行いました。

今後も女性部の輪を大切にしながら部員の笑顔あふれる活動を続けていきます。



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

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

むらかみ じゅんいち
副会長 **村上 淳一**さん



★村上さんが部会長として活動している島の香り隠岐藻塩米のfacebook公式アカウントのURL、QRはこちら
(<https://www.facebook.com/moshiomai/>)



島根県青協の活動や米づくりの様子、
日常の何気ない出来事などを日々更新しています！

島根県農協青年組織協議会（以下「島根県青協」）副会長の村上淳一さん（40）は、地元隠岐の島町で就農し18年目になります。

大学在学中に父を病気で亡くし、卒業後、農家だった父の遺志を受け継ぎ就農しました。

水稻・ブドウを中心に経営し、水稻では主にコシヒカリ、きぬむすめを栽培しています。隠岐の島町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」の生産にも取り組み、藻塩米生産部会の部会長として日々、全国に誇れる美味しい米づくりのため研究とPRを行っています。その飽くなき探求心は留まることなく、昨年からは新たに有機JASの藻塩米の生産にチャレンジしています。

農青連には、隠岐青年連盟発足時から加入。副委員長として盟友と一緒に活動に参加し、令和元年からは島根県青協の副会長としても活動に尽力しています。

村上さんは「県内703名の盟友のそれぞれの想いやアイデアを一つでも多く形にできるようなお手伝いができたらと思っています。我々若い力で島根の農業を盛り上げていきたい」と今後の目標を熱く語りました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園
カボチャ

強健で育てやすい

生育適温は17~20度でウリ科野菜の中では比較的低温に強く、強健で病害虫も比較的少ない野菜です。ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、特に免疫力を高めるβ-カロテン含量は野菜の中ではトップクラスです。

品種

西洋カボチャでは「みやこ」(サカタのタネ)、「えびす」(タキイ種苗)、「九重栗」(カネコ種苗)など、ミニカボチャでは「坊ちゃん」(ヴィルモランみかど)など。表皮が白く貯蔵性のある「雪化粧」(サカタのタネ)などもあります。

苗作り

種は一般地では3、4月に12cmポットに3粒まき、本葉1枚の頃生育の良いものを残して間引いて1本にし、本葉4、5枚まで育てます(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を全面にまいて耕します。次に、畝幅(ベッド幅)90cmで、中央に深さ20cm程度の溝を掘ります。この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgとを施し、溝を埋め戻して高畝を作ります(図2)。

植え付け

遅霜の心配のない4、5月が植え付け適期で、株間90cm程度に植え穴を掘り、穴に十分水を注いで植え付けます。遅霜の恐れのあるときは、ポリフィルムでトンネル、ホットキャップやあんどんを作り、保温します(図3)。

整枝・交配

本葉5枚くらいで摘心し、生育の良い子づるを3本伸ばし、他の子づるはかき取ります(子づる3本仕立て)。伸びた子づるは重ならないように配置します(図4)。着果節位は10節前後を目標にし、雄花開花日の早朝に花粉を雌花の柱頭になすり付け、受粉(人工受粉)させます(図5)。

追肥・敷きわら

追肥は果実がこぶし大の頃、化成肥料を1株当たり30g程度、株元から離してばらまきます。茎葉と果実への泥はね防止のため、敷きわらや不織布など透水性の資材を敷きます。

収穫

開花後45~50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期です。収穫後7~10日、風通しの良い場所に置いておくと甘味が増します(図6)。

図1 苗作り

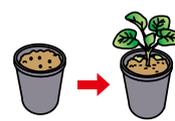


図2 畑の準備

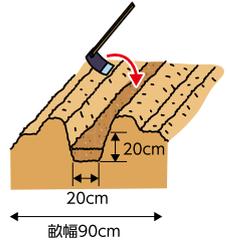


図3 保温

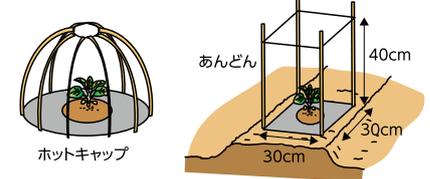


図4 整枝



図5 人工受粉

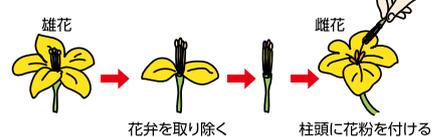


図6 収穫



キュアリング

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地为基準に記事を作成しています。

理事会情報 (1月31日開催)

【協議事項】

- ① J Aしまね農機事業 県域会社化 今後のすすめ方について
- ② 令和4年3月1日付け本店営農担当部署、経済部の機構改革の実施について
- ③ 令和4年2月28日付け、令和4年3月1日付け、令和4年3月7日付け、令和4年3月14日付け、令和4年3月31日付け地区本部の機構改革の実施について
- ④ 令和3年度補助事業の実施について
- ⑤ 水田農業経営安定推進対策補助金の申請について
- ⑥ 信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑦ 大口貸出について
- ⑧ 貸出金償却および遅延損害金免除について

⑨ 事務リスク管理規程の改正について

- ⑩ 第8回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑪ やすぎ地区本部 やすぎ地区本部福祉センター事業廃止および運営規程等の廃止について
- ⑫ いわみ中央地区本部 いわみ中央福祉センターの廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑬ 西いわみ地区本部「小規模多機能型居宅介護事業所」「訪問介護事業」の廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑭ 令和3年度仮決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

アスパラガス部会目合わせ会 生産量増へ選別機更新

JAしまね出雲アスパラガス部会は2月28日、春芽の出荷開始を前に、西部野菜集荷所でアスパラガスの目合わせ会を開催しました。生産者約20人が集まり、出荷規格やパッキングセンターへの出荷方法、今後の栽培管理などを確認しました。

同部会では、生産者34人が7.1ヘクタールでグリーンアスパラガスを中心に栽培。山陰市場のほか、広島、大阪市場などにも出荷します。今年は年明け以降、気温が低い日が続き、日照時間も短かったため生育が遅れています。3月中旬から出荷量が増え、3月中旬〜4月上旬に出荷ピークを見込んでいます。

目合わせ会では、東部農林水産振興センター出雲事務所の角忠通さんが、温度管理、かん水、立茎のタイ



規格を確認する生産者ら



更新した選別機

ミングなど、今後の栽培管理について説明しました。角さんは「今後の管理次第で出荷量が増える。スタートは去年より遅いが、春芽は最終的には平年並みが見込めるのでは」と見込みを話しました。

また、この度パッキングセンターではアスパラガスの選別機を更新しました。機能向上により、重量だけでなく、秀品と優品の選別ができるようになるなど、生産者による選別作業の負担が軽減される予定です。

同部会の松本尚幸部会長は「新規で栽培する若い農業者も増えている。出雲アスパラは袋入りで衛生的なのが大きな特徴です。選別機も新しくなり、これを契機に販売金額1億円の早期達成を目指したい」と意気込みを話しました。

地域産品で島根PR JALのCAが農業体験

日本航空(JAL)の客室乗務員(CA)で構成する「JALふるさと応援隊」が2月18日、JAしまね出雲地区本部管内で農業体験をしました。CAが県産食材への理解を深めることにより、食べ物で島根をPRするねらい。市、JAの職員も同行し、県独自品種のイチゴ「おくに」の収穫と、特産ブドウ「テラウエア」のジベレリン処理を体験しました。

「おくに」の収穫は、大島町の高田誠治さんのハウスで体験。高田さんは「甘みが強い品種。特に子どもに好んで食べてもらえるので、継続して栽培している」とアピールします。同応援隊の杉田こころさんは「教え



高田さん(右)からイチゴの説明を聞く関係者ら



伊藤康浩さん(左)に適期の房を教わる杉田さん

てもらって簡単に採れるようになりました」と笑顔を見せ、「みずみずしくてとても甘い」と感想を話しました。「テラウエア」のジベレリン処理は、大社町の伊藤慎治さんのハウスで体験。処理のやり方や効果などを説明したJAしまね出雲ぶどう部会の伊藤康浩さんは「房の作り方を知ってもらえた。ブドウを食べる時に、またいろいろ感じてほしい」と話しました。同応援隊は地域活性化を目的に令和2年12月に発足しました。各都道府県約20人ずつ、全国で約1000人のCAが活動し、イベント参加や特産品のPRなどで都道府県の魅力を発信しています。

有志で出荷用袋作成 いずも野菜新鮮組 ☆

出雲市で葉物野菜などを栽培するグループ「いずも野菜新鮮組☆」が出荷用袋を作成しました。円の中に葉をデザインした青いマークを目印に、グループ名と「島根県産」の文字を入れ、出雲市産の野菜をPRします。

神西地区では、地元産の野菜を食べてもらうと、以前から地区名を入れた結束テープを作成し、使用していました。コロナ禍で消費者から袋入りの野菜が求められるようになり、袋の作成をきっかけにグループを結成。テープを使用する有志には地区外の生産者も増えており、グループ名を「いずも野菜新鮮組☆」としました。

代表の岡康之さんは「出雲市全体の野菜を盛り上げたい」と話しました。



袋をアピールする新鮮組のメンバー

とびす市県知事表彰 買い物支援で地域貢献

鳶巣地区の直売所「とびす市」が「令和3年度しまね流福祉のまちづくり活動団体知事表彰」を受賞しました。2月9日には、とびす市の福島隆会長と岡位嵩副会長が出雲市社会福祉センターを訪れ、出雲市社会福祉協議会の渡部英二会長から表彰状を受け取りました。

同直売所は平成20年7月にJASしまね鳶巣店横で開店し、毎週水曜日開催されており、地元産の野菜や鮮魚、菓子などを販売しています。買い物支援を通じた地域交流活動で、地域福祉の向上に貢献したことが評価されました。

福島会長は「地区内には他に生活店舗がなく、唯一の『店』として活動しています。受賞を励みに、今後積極的に活動していきたいと思えます」と話しました。



渡部会長(右)から表彰状を受け取った福島会長(左)と岡副会長(中)

TAC農作業安全体験会 VRで事故を体験

JASしまね出雲地区本部は2月24日、同地区本部と灘分支店の2会場で、農作業安全体験会を開きました。地域農業の担い手に出向く営農渉外員(TAC)が企画し26人が参加しました。

コロナ禍でもできる研修として、初めてVR(バーチャルリアリティ)を活用した農作業事故体験を企画。VRゴーグルを2台用意し、1人10分程度でトラクターとコンバインの転倒事故を映像で体験し、安全に運転する際の注意点を学びました。

参加者は「知識はあり、常に気をつけているが、このような体験することとは気持ちを新たにするためにも大事」と感想を話しました。



VRゴーグルをつけて体験する参加者

春作ブロッコリー 定植に向け育苗始まる

JASしまね出雲地区本部管内で、春作ブロッコリーの育苗がシーズンを迎えました。2月下旬ごろから定植が始まり、4月下旬から出荷が始まる見込みです。

平田地区の育苗の大半を担う同JA出雲ブロッコリー部会の田中達也さんは、1月上旬からブロッコリーの播種を始めました。春作で144穴のトレイ3700枚の育苗を予定しています。

今年は原油高騰の影響を受けており、田中さんは「油をいかに節約するか。できるだけ効率的なハウスの運用を考えています」と話します。

同部会では、生産者74人が59ヘクタールで「あちゃんブロッコリー」を栽培。令和3年度は春作と秋冬作を合わせ、出荷量370トンを見込んでいます。



ハウスにずらりと並ぶ育苗トレイ



JAしまね出雲露地野菜部会

高橋 勝美さん (66)

— あすっこ —

島根県オリジナル
冬場に出荷できる軽量野菜

栽培規模

あすっこ

8アール(冬期)

モロヘイヤ

10アール(夏期)

大豆 30アール

水稲

4ヘクタール

飼料用米

1.8ヘクタール

古志町であすっこを栽培するJAしまね出雲露地野菜部会の高橋勝美さん。後継者として、5年ほど前から栽培を始めました。

冬場に収穫できる軽量野菜

夏は同じ圃場でモロヘイヤを栽培しており、冬場に出荷できる作物としてあすっこを栽培しています。高橋さんは「冬の野菜はほかにありませんが、あすっこは軽量野菜なので収穫の負担が少なく、栽培もそんなに手間がかからないのが良いところですよ」とメリットを話します。

今年は今生700本、中生700本を栽培。高橋さんの圃場では、1月頭から早生の収穫が始まり、2月中下旬にピークを迎えました。中生は3月から収穫が始まり、3月末ごろまでを見込んでいます。今年は寒さが厳しかったため害虫が少なかったとのこと。生育は平年より遅れましたが、良いあすっこが収穫できました。

高橋さんにおすすめの食べ方を尋ねると

「あすっこのパッケージにもレシピがありますが、おひたしや炒め物で食べる人が多いです。チャーハンに入れてもいいですよ」と紹介してくれました。



葉も花蕾も茎もすべて食べられる

あすっこの栽培

9月中旬ごろから施肥、畝立てを行い、10月頭ごろに定植を行います。その後防除、追肥などを行い、12月半ばごろから収穫が始まります。ブロッコリーは中央の蕾を育てますが、あすっこは蕾がある程度の大きさになったら摘芯を行います。中央を摘んで止めることで、わき芽が出てくるため、それを収穫します。

出雲の旬レシピ



クセが少ないあすっこ、えのきと豚肉を塩麴のうまみでまとめてみました。

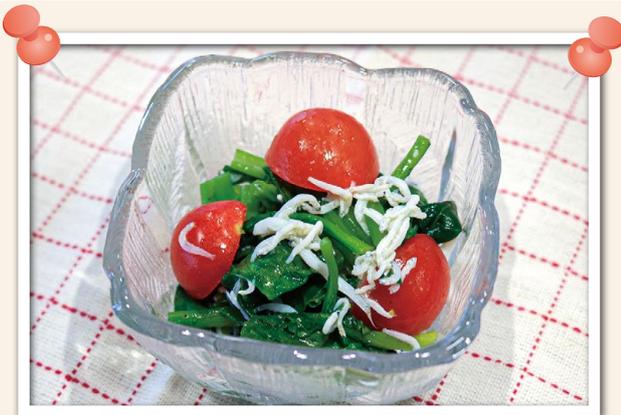
あすっこと豚肉の塩麴炒め

〈材料〉[2人分]

- あすっこ …………… 200g
 - 豚肉(小間切) …… 150g
 - えのき …………… 50g
- A
- 塩麴…………… 大さじ1
 - めんつゆ(2倍濃縮) …………… 小さじ1
 - こしょう…………… 少々
- サラダ油
かつお節…………… お好みで

〈作り方〉

- 準備：Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ①あすっこは1/3の長さ、えのきは石づきを切り落としあすっこと同じくらいの長さに切る。
 - ②中火で熱したフライパンにサラダ油を敷き、①と豚肉を入れ、火が通るまで炒める。
 - ③全体に火が通ったら、Aの調味料を加え、混ぜ合わせる。
 - ④器に盛り、お好みでかつお節をかけて完成♪



忙しいとき、さっと作れるさっぱりとした一品です。洗い物も少ないですよ。

あすっこのマリネ

〈材料〉[2人分]

- あすっこ …………… 300g
 - ミニトマト…………… 5個
 - 釜揚げしらす …… 20g
- A
- オリーブオイル …………… 大さじ2
 - レモン汁 …… 大さじ2
 - 塩…………… 少々
 - 粗びきこしょう …… 少々

〈作り方〉

- 準備：ボウルにAの材料を入れ、混ぜておく。
- ①あすっこは1/3の長さに切り、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで2分程度やわらかくなるまで加熱し、粗熱をとる。
 - ②Aのボウルに、あすっこ、食べやすい大きさに切ったミニトマト、釜揚げしらすを加えて混ぜ合わせて完成♪

今月の食材は

「あすっこ」

あすっこは、平成15年に島根県農業技術センターでビタミン菜とブロッコリーを交配させて誕生した島根県オリジナル野菜です。「明日を指す野菜」という願いを込め、ビタミンC(アスコルビン酸)が豊富に含まれること、ゆでると鮮やかな緑色になり、グリーンアスパラガスのような食感、甘みがあることから、あすっこと名付けられました。出雲地区本部管内では、現在14人が33アールで栽培しています。

あすっこは、葉や茎、花蕾からいなどをすべて食べることができます。ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれており、苦みやクセもないのでいろいろな料理に使えます。

市場、スーパーに出回るのは、12〜3月ごろまで。ぜひとも今のうちに「賞味ください」

いずも食材の日

4月の食材は

「アスパラガス」です！

※取り扱う食材は誌面の都合で変更になる場合があります。



グループ紹介

出雲女性部四絡支部
「トマトサークル」

代表岡 怜子さん



出雲女性部四絡支部の「トマトサークル」では、メンバー7人がトマトの栽培・加工に取り組んでいます。平成27年に出雲女性部中部地区でトマトを栽培し、ケチャップづくりをしたことをきっかけに、支部でも活動を始めました。
トマトの栽培は、4月ごろに施肥を行うところから始まり、5月に苗



昨年5月に行ったトマトの苗植え

を植え、7〜8月ごろに収穫します。活動日は決めておらず、生育の具合を見ながら、必要な作業があるときに集まります。メンバー同士の仲が良いので、声をかけるとすぐ集まることのできるのが強みです。作業後には皆でお茶を飲み、親睦を深めています。

収穫したトマトは冷凍し、十分な量になったらラピタ2階の「ふれあいの家出雲 縁」で加工します。作るのはケチャップとトマトジャム。ケチャップづくりは、トマトを煮詰めるだけで半日はかかるそうです。メンバーの皆さんは「時間と根気がある作業ですが、とてもおいしいので頑張っています」と笑顔で話しました。

活動紹介

手づくり豆腐で食育
朝山コミセンで



豆腐を型に入れる参加者

朝山コミュニティセンターふれあい支援部が2月25日、みなみ小学校の児童たちに食べてもらおうと、同コミセンで豆腐作りを行いました。豆腐作りに詳しいJA女性部朝山支部の部員2人が協力しました。
同部は今年、食農教育の一環として、2年生との豆腐作りを企画し



完成した豆腐

ていしましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止。代わりに手づくりの豆腐とおからを家で食べてもらおうと、同部のメンバーで豆腐作りに挑戦しました。夏の豪雨で収穫はできなかったものの、児童たちとは大豆栽培にも一緒に取り組んでいました。
同部の大島健二部長は「昔ながらのやり方で作った豆腐を食べてもらいたい」と話します。

食農教育に取り組む同部では今年、豆腐作りのほか、5年生と幼稚園と一緒に米作りも実施しました。



豆乳を絞ったあとのおからも渡します

JALしまね 令和4年度店舗職員採用(令和5年4月採用) 募集要項について

以下のとおり職員(店舗職員)採用選考試験を行います。

- ◆募集区分 / 出雲地区本部採用
- ◆応募資格 / ①令和5年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- ◆採用予定者数 / 3名
- ◆職種 / JALしまね出雲地区本部が行う生活購買事業(ラピタ)の店舗運營業務(商品・売場管理、販売促進等)
- ◆応募受付期間 / 令和4年4月1日(金)から5月6日(金)
- ◆応募方法 / JALしまねホームページ採用情報から応募申込(マイナビ2023よりエントリー)
※エントリー後、試験申込フォームより**出雲地区本部 店舗職員**を選択してください
※採用試験実施スケジュール
試験会場等はエントリー画面以降に詳細情報を記載
JALしまねホームページはこちらから →
- ◆選考方法 / ①一次選考 Web上での筆記試験・適性検査、集団面接
②二次選考 面接試験(一次合格者に別途通知)
- ◆休日休暇 / 月8日(2月は7日)、指定休5日(年間休日日数100日/2021年度実績)
年次有給休暇、慶弔休暇、産前産後休暇、育児休業、配偶者出産休暇、介護休暇、介護休業、看護休暇
- ◆勤務時間 / 8.0時間/1日(4.0時間勤務が月に2回) 休憩時間:1時間15分
月間変形労働時間制による当番制シフト有り



【個人情報の取り扱いについて】

ご提出いただいた個人情報については、島根県農業協同組合職員採用目的にのみ使用し、漏洩、滅失、毀損の防止等、安全管理のために必要な措置を適切に行います。

お問い合わせ先

島根県農業協同組合 出雲地区本部 企画総務部 人事課 担当 三上、塩野
〒693-8585 出雲市今市町106番地1

TEL(0853)21-6012 FAX(0853)21-6005

令和4年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LPガスをご利用いただき、ありがとうございます。

JALしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。

下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よりしくお願い申し上げます。

月	地区
4月	園地区、上津地区、古志地区
5月	園地区、上津地区、古志地区
6月	園地区、上津地区、古志地区

※上記予定は進行状況等により、変更となる可能性もありますのでご了承ください。

LPガス設備
調査点検とは



供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。

4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられています。

尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはありません。

職員人事異動

令和4年3月1日付

令和4年3月1日付人事異動に伴う複合渉外員の配属先については、広報誌4月号に掲載を予定しています。

氏名	新任	旧任
本店		
野村 直司	本店営農対策部営農企画課	(営農部総合指導課営農渉外員)
高橋 希香	本店米穀園芸部園芸販売課	(営農部総合指導課)
今岡 潔志	本店金融部長兼融資管理センター長	(西部ブロック長兼高松支店長)
江角 智紀	本店金融部事務管理課課長補佐	(河南ブロック多伎支店長兼久村店長兼田儀店長)
周藤 康介	本店融資部農業金融課	(西部ブロック推進課複合渉外員)
江角 成司	本店総務部総務課	(東部ブロック平田東支店長代理兼金融係長)
地区本部間異動		
星野 淳司	斐川地区本部出西支店長補佐兼支店係長	(南部ブロック佐田支店次長兼金融係長)
営農部		
宮城賢太郎	営農部営農企画課係長	(企画総務部企画管理課係長)
齋藤 淳子	営農部営農企画課農業支援センター	(中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
宮廻 緑	営農部営農企画課農業経営支援グループ	(出雲支店貯金課)
難波 宏江	営農部営農企画課営農事務センター	(東部営農センター)
綿貫 幸生	営農部販売開発課	(本店畜産部畜産課)
阿式 秀典	営農部総合指導課	(営農部米穀課係長)
井上 博行	営農部総合指導課営農渉外員	(中部営農センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー)
畑 勇次	営農部総合指導課営農渉外員	(営農部営農企画課係長)
田中亜由子	営農部総合指導課	(南部営農センター)
景山 敦	営農部米穀課係長	(営農部米穀課)
久谷 憲司	営農部米穀課	(営農部総合指導課営農渉外員)

三島 和輝	営農部米穀課	(河南営農センター営農相談員)
勝部 博貴	営農部畜産課	(営農部総合指導課)
並河 亮佑	営農部生産資材課	(河南営農センター)
福田 一樹	営農部生産資材課グリーンセンター南	(営農部生産資材課)
黒崎 伸二	営農部生産資材課グリーンセンター出雲	(営農部生産資材課グリーンセンター平田)
野々村美晴	営農部生産資材課グリーンセンター南	(河南営農センター)
足立 亘	営農部生産資材課グリーンセンター平田	(西部営農センターグリーンセンター大社)
自動車燃料部		
多久和直人	自動車燃料部石油課南給油所サブチーフ	(自動車燃料部石油課南給油所)
安達 由美	自動車燃料部石油課南給油所	(自動車燃料部石油課多伎給油所)
花田 陽平	自動車燃料部石油課多伎給油所	(自動車燃料部石油課南給油所)
今岡 則之	自動車燃料部自動車課係長	(出雲統括支店自動車安心サポート課係長)
和田美智子	自動車燃料部自動車課	(企画総務部事務センター)
前田美津子	自動車燃料部自動車課	(新規採用)
生活部		
森山 孝介	生活部店舗企画課係長	(中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
藤江 大輔	生活部店舗企画課チーフ兼バイヤー	(生活部ラピタみなみ店チーフ)
高橋 平	生活部ラピタ本店食品販売課長	(生活部ラピタ本店食品販売課長代理兼マネージャー)
伊藤 広幸	生活部ラピタ本店食品販売課マネージャー	(生活部ラピタ本店食品販売課チーフ)
金本 聡	生活部ラピタ本店食品販売課チーフ	(企画総務部付・南J Aアグリワードサレバ出向)
帯刀 研介	生活部ラピタ本店食品販売課サブチーフ	(生活部ラピタはまやま店サブチーフ)
北脇 大地	生活部ラピタ本店食品販売課サブチーフ兼バイヤー	(生活部ラピタはまやま店)
山吉 翼	生活部ラピタ本店食品販売課バイヤー	(生活部ラピタはまやま店)
田口 昌巳	生活部ラピタ本店食品販売課	(生活部ラピタはまやま店)
成相 誠	生活部ラピタ本店生活課長	(生活部ラピタみなみ店)
宮本 祥至	生活部ラピタはまやま店長	(生活部ラピタ本店食品販売課長)
原 享之	生活部ラピタはまやま店チーフ	(生活部ラピタ本店食品販売課チーフ)
落合 芳成	生活部ラピタはまやま店	(生活部ラピタ本店食品販売課チーフ)
石倉 聖也	生活部ラピタはまやま店	(生活部ラピタ本店食品販売課)
川上 雅美	生活部ラピタはまやま店	(生活部ラピタみなみ店)
今岡 和也	生活部ラピタみなみ店長	(生活部ラピタ佐田店長)
佐野 泰司	生活部ラピタみなみ店チーフ	(企画総務部付・南J Aアグリワード出向)
日野 博美	生活部ラピタ湖陵店	(生活部ラピタひらた店)

高橋 奈津子	生活部ラビタみなみ店	(生活部ラビタひらた店)
春日 知広	生活部ラビタひらた店サブチーフ	(企画総務部付…(有)JAいずもアグリマト出向)
三井 希海	生活部ラビタひらた店	(生活部ラビタ本店食品販売課)
永井 良孝	生活部ラビタひらた店	(生活部ラビタ本店食品販売課)
園山 ゆかり	生活部ラビタ佐田店長	(生活部ラビタひらた店長代理兼マネージャー)
藤原美 香子	生活部ラビタ佐田店サブチーフ	(生活部ラビタ多伎店サブチーフ)
石川 幸夫	生活部ラビタ多伎店	(生活部ラビタ佐田店)
吾郷 優子	生活部ラビタ多伎店	(生活部ラビタ湖陵店)
池田 貴史	生活部ラビタ大社店長	(生活部ラビタはまやま店長)
今岡 宏	生活部葬祭センター	(生活部ラビタ本店生活課チーフ)
福田 英治	生活部葬祭センター	(生活部ラビタ多伎店サブチーフ)
郷原千代吉	生活部葬祭センター	(新規採用)
企画総務部		
倉橋 光浩	統括部長兼企画総務部長	(出雲統括支店長兼資産相談課長)
山本 直樹	企画総務部長補佐	(統括部長兼企画総務部長)
安田 清司	企画総務部企画管理課係長	(企画総務部総務課係長)
小川 卓哉	企画総務部企画管理課係長	(営業部営業企画課係長)
立石 拓也	企画総務部総務課係長	(自動車燃料部自動車課係長)
久野健太郎	企画総務部総務課	(出雲統括支店資産相談課ローン営業センター)
坂根 幸介	企画総務部ふれあい福祉課係長	(中部ブロック川跡支店窓口チーフ)
川上 聡子	企画総務部事務センター	(中部ブロック塩冶支店)
三成 優	企画総務部付…JA経営マスターコース派遣	(出雲統括支店資産相談課不動産相談センター係長)
森山 諒	企画総務部付…(有)JAいずもアグリマト出向	(企画総務部付)
吉井 大	企画総務部付	(東部営業センター)
原田恵 梨子	企画総務部付…(有)JAアグリフードサービス出向	(営業部販売開発課)
大峠 光希	企画総務部付	(河南ブロック湖陵支店)
出雲統括支店		
石飛 勝幸	出雲統括支店長兼資産相談課長	(出雲支店長)
高橋 広人	出雲統括支店金融課長	(河南ブロック推進課長)
永井 静香	出雲統括支店金融課係長	(企画総務部付…資産相談トレーナー派遣)
長廻 潤哉	出雲統括支店資産相談課ローン営業センター係長	(出雲統括支店資産相談課ローン営業センター)
小梶 佳樹	出雲統括支店資産相談課ローン営業センター	(河南ブロック推進課複合渉外員)

笠谷 洋貴	出雲統括支店資産相談課ローン営業センター	(東部ブロック推進課複合渉外員)
松井 祐二	出雲支店長	(出雲統括支店金融課長)
成相可 寿美	出雲支店貯金課窓口チーフ	(中部ブロック塩冶支店共済係長)
矢田 晴美	出雲支店貯金課	(出雲市役所支店)
立花 隆明	出雲支店融資課係長	(出雲統括支店資産相談課ローン営業センター係長)
佐藤 和代	出雲市役所支店	(中部ブロック上津支店)
中部営業センター		
小村 晃	中部営業センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー	(西部営業センター営業相談員)
中部ブロック		
川上 正人	中部ブロック中部南推進課長	(西部ブロック大社支店長兼日御崎店長)
日野 敦子	中部ブロック中部南推進課複合渉外員	(南部ブロック朝山支店窓口チーフ)
土江 登	中部ブロック中部南推進課複合渉外員	(南部ブロック推進課複合渉外員)
藤澤 拓也	中部ブロック中部南推進課複合渉外員	(南部ブロック朝山支店)
錦織 教子	中部ブロック中部北推進課長	(中部ブロック中部南推進課長)
矢田 絵梨	中部ブロック中部北推進課複合渉外員	(西部ブロック推進課複合渉外員)
山口実 矢子	中部ブロック中部北推進課複合渉外員	(東部ブロック推進課複合渉外員)
山根 混大	中部ブロック中部北推進課複合渉外員	(西部ブロック推進課複合渉外員)
脇坂 幸	中部ブロック中部北推進課複合渉外員	(企画総務部ふれあい福祉課)
大矢 浩美	中部ブロック上津支店	(河南ブロック神西支店)
坂根 徹	中部ブロック大津支店長	(企画総務部付)
細田 知子	中部ブロック塩冶支店長	(生活部ラビタ本店生活課長)
藤井 友陽	中部ブロック塩冶支店共済係長	(中部ブロック四絡支店)
藤江 遥香	中部ブロック塩冶支店	(東部ブロック国富支店窓口チーフ兼生活指導係)
古川 恵理	中部ブロック塩冶支店	(本店共済部共済事務センター生命建物共済課)
川瀬 玲子	中部ブロック塩冶支店	(出雲支店貯金課)
矢頭 翔	中部ブロック四絡支店	(中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
石飛利 恵子	中部ブロック四絡支店	(中部ブロック川跡支店)
山岡 将司	中部ブロック高浜支店	(西部ブロック推進課複合渉外員)
小林佑 莉亜	中部ブロック川跡支店窓口チーフ兼年金専門員	(企画総務部付…年金トレーナー派遣)
柳樂 篤志	中部ブロック川跡支店	(出雲統括支店金融課)
福田 廉	東部営業センター	(営業部営業企画課)

岩成 由佳	東部営業センター	(西部営業センター)
浅尾 努	東部営業センター野菜集荷所	(営業部生産資材課グリーンセンター)出雲
東部ブロック		
吉清 結	東部ブロック推進課複合渉外員	(東部ブロック平田東支店共済係長兼年金 専門員兼生活指導係)
北村 卓也	東部ブロック推進課複合渉外員	(南部ブロック推進課複合渉外員)
遠藤 みく	東部ブロック推進課複合渉外員	(東部ブロック平田中央支店窓口チーフ)
南場 賢	東部ブロック国富支店窓口チーフ	(中部ブロック高浜支店窓口チーフ兼生活指導係)
園山 孝朋	東部ブロック平田東支店長代理兼金融係長	(河南ブロック多伎支店共済係長兼生活指導係)
上田 純平	東部ブロック平田東支店共済係長	(西部ブロック大社支店金融係長)
西部営業センター		
藤田 由利子	西部営業センター	(営業部営業企画課営業事務センター)
山根 礼子	西部営業センターグリーンセンター大社	(東部営業センター)
金築 幸佑	西部営業センターグリーンセンター大社	(東部営業センター)
西部ブロック		
北村 勝	西部ブロック長兼高松支店長	(中部ブロック塩冶支店長)
高橋 知子	西部ブロック推進課複合渉外員	(西部ブロック荒木支店共済係長兼生活指導係)
米原 大地	西部ブロック推進課複合渉外員	(東部ブロック推進課複合渉外員)
荒木 達哉	西部ブロック推進課複合渉外員	(中部ブロック中部南推進課複合渉外員)
水師 香菜	西部ブロック推進課複合渉外員	(中部ブロック塩冶支店兼生活指導係)
増原 美幸	西部ブロック高松支店融資係長	(西部ブロック高松支店融資担当)
黒田 健作	西部ブロック高松支店融資担当	(西部ブロック長浜支店共済係長兼生活指導係)
伊藤 恵美	西部ブロック高松支店窓口チーフ	(中部ブロック中部南推進課複合渉外員)
石飛 絵理	西部ブロック長浜支店共済係長	(河南ブロック湖陵支店長代理兼金融係長)
板倉 護	西部ブロック大社支店長兼日御碕店長	(中部ブロック大津支店長)
矢田 真司	西部ブロック大社支店次長兼金融係長	(出雲支店融資係長)
岡 真彦	西部ブロック荒木支店共済係長	(中部ブロック中部南推進課複合渉外員)
河南営業センター		
江角 宏巳	河南営業センター	(営業部生産資材課グリーンセンター)南
河南ブロック		
白石 浩嗣	河南ブロック長兼神戸川支店長	(本店監査部次長)
長岡 繁	河南ブロック推進課長	(中部ブロック中部北推進課長)
田部 優作	河南ブロック推進課複合渉外員	(中部ブロック中部南推進課複合渉外員)
藤林 浩正	河南ブロック推進課複合渉外員	(東部ブロック平田中央支店)

小豆澤 徹	河南ブロック推進課複合渉外員	(南部ブロック佐田支店)
天野 芙紀子	河南ブロック推進課複合渉外員	(河南ブロック神戸川支店)
長里 洋平	河南ブロック神西支店	(企画総務部付)
今岡 玲奈	河南ブロック神戸川支店	(南部ブロック佐田支店)
原田 透	河南ブロック多伎支店長兼久村店長兼田儀店長	(営業部総合指導課長)
三木 章史	河南ブロック多伎支店共済係長	(南部ブロック佐田支店共済係長)
田中 洋一	河南ブロック湖陵支店長代理兼金融係長	(出雲統括支店金融課係長)
南部ブロック		
名原 鈴佳	南部ブロック推進課複合渉外員	(河南ブロック推進課複合渉外員)
千葉 勝	南部ブロック推進課複合渉外員	(河南ブロック推進課複合渉外員)
有富 良介	南部ブロック推進課複合渉外員	(中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
児玉 祥平	南部ブロック朝山支店窓口チーフ	(企画総務部ふれあい福祉課係長)
山田 貴幸	南部ブロック佐田支店次長兼金融係長	(斐川地区本部出西支店長補佐兼支店係長)
黒田 涼子	南部ブロック佐田支店共済係長兼年金専門員	(出雲支店貯金課窓口チーフ兼年金専門員)
田辺 美穂子	南部ブロック佐田支店	(中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
原 悟	南部ブロック佐田支店	(南部ブロック推進課複合渉外員)
氏名		
江角 弘	本店融資部長兼法人営業課長 (JAいずも福祉会にて再雇用)	旧任
黒目 寛	河南ブロック長兼神戸川支店長 (定期職員として再雇用…西部ブロック鶴鷺店長へ)	
糸賀 誠	西部ブロック高松支店融資係長	
石飛 由美	企画総務部付	
安達 幸子	自動車燃料部自動車課	
高橋 秀一	西部ブロック鶴鷺店長	
長岡 文夫	本店営業対策部担い手対策課	
柳 郁代	営業部営業企画課営業事務センター	
長島 一雄	営業部販売開発課	
和田 津子	南部営業センター	
長岡 静香	生活部ラビタはまやま店	
齊藤 澄江	出雲統括支店共済課	
落合 敬二	出雲統括支店共済課	
一ノ瀬 和子	中部ブロック塩冶支店	

退職者 (令和4年2月28日付)

JAしまね出雲地区本部 営農部門職員業務用携帯番号表

令和4年3月1日現在

営農センター・課	氏名	番号	役職
中部営農センター 31-9055 センター長 太田 滋	小村 晃	080-2914-8437	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	河上 晃	080-2914-8436	営農相談員
	春日 慎也	080-2914-8438	営農相談員
	渡部 浩一	080-2914-8447	
東部営農センター 62-9059 センター長 西尾 一俊	多久和雄輔	080-2914-8445	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	常松 靖行	080-2914-8443	係長兼営農相談員
	金山 智香	080-2914-8446	
	常松 葉奈	090-4652-7500	
	小村 隼人	080-2914-8442	
	福田 廉	080-2914-8461	
西部営農センター 53-2168 センター長 鎌田 誠二	河瀬 浩隆	080-2914-8456	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	梶谷 慎吾	080-2914-8455	営農相談員
	梶谷 宏樹	080-2914-8452	営農相談員
	渡部 麻未	080-2914-8444	
	遠藤 優太	080-2914-8451	
	大瀧 堪太	080-2914-8454	
河南営農センター 43-7007 センター長 山根 泰成	玉木 祥治	080-2914-8463	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	高橋 恵子	080-2914-8462	営農相談員
	今岡 翔哉	080-2914-8476	営農相談員
	落合 結依	080-2914-8459	
南部営農センター 84-0213 センター長 板垣 良志	落合 稔	080-2914-8467	センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー
	高橋 将大	080-2914-8469	営農相談員
	加田 芳久	080-2914-8470	
	原 友莉恵	080-2914-8466	
	内藤理恵子	080-2914-8465	
総合指導課 21-6038 課長 阿式 秀典	今岡 尚樹	080-2914-8474	特産係長兼営農指導員兼GAP推進リーダー
	多久和 修	080-2914-8472	農産係長兼営農指導員
	野中 一敏	080-2914-8475	営農指導員
	須田 有香	080-2914-8453	営農指導員
	田中垂由子	080-2914-8458	
	堀内 達生	080-2914-8449	営農渉外員(東部ブロック)
	永井 裕二	080-2914-8440	営農渉外員(西部ブロック)
	井上 博行	080-2914-8464	営農渉外員(河南ブロック)
	畑 勇次	080-2914-8471	営農渉外員(南部ブロック)
畜産課 21-6043 課長 原 崇	渡部 優太	080-2901-5120	係長兼営農指導員
	榎原 光	080-2901-5117	営農指導員
	勝部 博貴	080-2901-5119	
	加田 真也	080-2901-5118	
	野津 翔矢	080-2901-5116	
販売開発課 21-6118 課長 園山 啓治	廣戸 大訓	090-7970-8486	係長
	大野 真司	080-2914-2696	
	綿貫 幸生	090-3375-1543	
	河村 壮真	090-5693-6471	
生産資材課 21-6047 課長 佐田尾 豊	佐藤 真吾	080-2946-1296	

— ATM営業終了のお知らせ — (島根大学附属病院内)

島根大学附属病院2階「ごうぎん・JAしまね共同ATM」において、JAキャッシュカードをご利用いただきましたが、下記をもって営業終了することといたしました。



最終稼働日時 令和4年 3月31日(木) 18:00まで

長い間ご利用いただき誠にありがとうございました。

新出雲農業チャレンジ事業 (出雲市補助事業)

No.	事業名	支援内容
①中山間地域農業支援事業		
1	中山間地域除草作業省力化支援事業	法面の芝吹付、除草用機械購入費
2	中山間地域農業課題解決メソッド提案事業	中山間地域農業の課題解決に必要な経費(ソフト・ハード)
②担い手支援事業		
3	新規就農支援事業	圃場、機械・施設の賃借料
4	親元就農促進事業	新たに親元就農する農業者に一時金交付
5	GAP認証取得支援事業	美味しまね認証等のGAP認証取得に必要な経費
6	遊休農地等利活用事業	遊休農地の利活用に伴う更地化までの経費
③モデル的・先駆的取組支援事業		
7	スマート農業支援事業	国事業実証技術の導入に必要な経費(ソフト・ハード)
8	チャレンジ品目生産支援事業	試験研究費、機械・設備整備費
9	トキと歩む環境農業推進事業	トキによるまちづくり推進のために行う環境保全型農業取組経費

※各事業の詳細については、下記までお問い合わせください。

募集期間

令和4年 4月28日(木)まで

※追加募集は、予算の執行状況に応じて行います。

お問い合わせ先

出雲市役所農業振興課
// 斐川農業事務所

TEL.0853-21-6582 Fax.0853-21-6998
TEL.0853-73-9220 Fax.0853-73-9229

※本事業は、出雲市議会での令和4年度予算成立を受けて実施します。

令和
4年度

出雲農業未来の懸け橋事業 (かけはし事業)

■出雲農業未来の懸け橋事業がめざすもの

平野部から山間部まで多様な地形を有する出雲市では、米、麦、大豆、野菜、果樹、畜産物など、各地域で特色ある品目が種類豊富に生産されています。かけはし事業では、これらを総合的に支援し、担い手の育成や生産拡大、産地の維持を図ることで、全市的な農業振興をめざします。出雲市、JAしまね出雲地区本部、同斐川地区本部が連携し、事業を推進していきます。

■支援内容や事業メニューについて

① 農産振興事業

集落営農組織や認定農業者など、地域の農業の核となる担い手を支援します。



メニューの一例

- 集落営農組織推進事業
トラクター、田植機、コンバインの購入費を補助。
- 麦・そば等生産推進事業
米以外の作物の生産に必要な機械の購入費を補助。
- 経営多角化支援事業
水稻育苗及び高収益作物生産のためのハウス建設を補助。

② 特産振興事業

出雲市が誇る特産品の産地維持・拡大を担うみなさんを支援します。

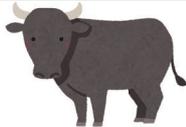


メニューの一例

- 特産振興施設等整備事業
果樹、野菜などの生産に必要な機械の購入費や施設整備費を補助。
- 産地維持対策事業
ハウスの長寿命化、高度化の施工費等を補助。

③ 畜産振興事業

畜産経営基盤の強化に取り組む畜産農家のみなさんの経営コスト低減等を支援します。



メニューの一例

- 畜産基盤整備推進事業
飼養環境改善等を目的とした機械整備費を補助。
- 市内産飼料利用定着化促進事業
市内で生産された飼料用米、WCSの購入費を補助。

④ 特認事業

直売出荷拡大の支援や、中山間地域の小規模農家を支援します。



メニューの一例

- 直売拡大支援事業
出荷拡大に必要な機械購入費、設備整備費を補助。
- 地域に根差した担い手等支援事業
中山間地域の小規模農家を対象に機械購入費を補助。

⑤ 出雲・斐川独自事業

地域ごとに抱える課題の解決を支援します。

一例

- ハウスの維持・修繕に対する支援 (出雲・斐川)
- 認定農業者の法人化支援 (出雲・斐川)
- 集落営農組織の後継者育成支援 (出雲・斐川)
- 青色申告への取組支援 (出雲)
- 獣害発生圃場における次期作支援事業 (出雲)
- 菜の花、チューリップ、さつまいも振興支援 (斐川)
- 水田均平化作業委託支援事業 (斐川)

相談・申請はお早めに!!

※その他の事業メニューや要件などの詳細については、JA各営農センターまたは市役所にお問い合わせください。

■令和4年度 かけはし事業のスケジュール

申請メ切

令和4年4月15日(金)

審査会

5月下旬

事業認定

6月上旬予定

※追加募集は、予算の執行状況により行う場合があります。

相談・
申請先

● 出雲市役所農業振興課
TEL 0853-21-6557
FAX 0853-21-6998

● 最寄りのJAしまね出雲地区本部各営農センター
又は JAしまね出雲地区本部営農企画課
TEL 0853-21-6041 FAX 0853-21-6075

※本事業は、出雲市議会での令和4年度予算成立を受けて実施します。

輝け!
いず"もスマイル



出雲市神西沖町

おか いぶき
岡 一步希くん (2歳・左)

ゆきの
結希乃ちゃん (1カ月・右)

一步希くんと結希乃ちゃんは、神西沖町にある株式会社おかずくらぶの代表、岡康之さんのお子さんです。

保育園に通う一步希くんは、家が農家ということもあり、重機が大好き。特にフォークリフトとホイールローダーは、ポーズをとって真似をするぐらいお気に入りです。おしゃべりが得意で、重機で雪かきをする様子を、身振り手振りをまじえながらお話してくれました。

妹の結希乃ちゃんは、昨年12月に誕生したばかり。最近、あやすと声を出したり、笑顔を見せてくれたりするようになりました。

お父さん、お母さんからのメッセージ

健康が一番! 元気に育ってね。

健康ライフかわら版

「コロナ ストレス」たまっていませんか?

「セルフケア」でストレス解消を

新型コロナウイルス感染症による生活の変化や不安から、多くの方がストレスを感じています。ストレスを抱え込むと、うつ病などの心の病気につながる可能性があります。運動、食事、睡眠など日々の暮らしを見直して、ストレス解消法を身につけましょう。

★快適な睡眠

- 毎日同じ時間に起床・就寝
- 起きたら朝日を浴びて朝ごはん
- 就寝前のスマホの光はNG
- 寝酒は眠りを浅くするのでNG



★お風呂でリラックス

- 40度程度の湯船に15~20分程度浸かる
- アロマやマッサージも効果的
- 自然な入眠のために就寝1~2時間前の入浴を



★人とのつながりを大切に

- 誰かと話すことで気持ち軽くなることも
- SNSやテレビ電話などを活用して顔を合わせて話を



3月は自死対策強化月間です

出雲圏域における年間の自死者数は、近年25人前後です。特に働き盛り世代と高齢者の自死者数が増加しており、男性は女性の約2~3倍と多い傾向です。自死の要因は、健康問題や経済・生活問題と様々ですが、特に心の病気との関連が大きいと言われています。心の病気は誰もがかかる可能性があります。

周りの人は「いつもと何か違う」サインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎましょう。出雲保健所でも相談に応じていますのでご活用ください。

お問い合わせ先 出雲保健所 心の健康支援課 TEL 21-1653

おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
☑メールでの投稿も大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●今回はタラの芽のコーナーがとても面白かったです。スーパーで見かけたら購入して天ぷらにしたいと思えます。スーパーでいるんな野菜があります。農家さんにはいつも感謝して食べています。これからも大切に育ててくれた野菜たちを大切に料理していきます。

(今市町F・Kさん)

JA：タラの芽、ふきのとうなど、山菜がおいしい季節ですね。栽培されている農家の方の作業、工夫を知ると、よりおいしく感じます。感謝していただきたいですね。

●日々、いのちと向き合う酪農家を

読みました。私たちにとって牛乳、乳製品は欠かせない食品です。朝早くから遅くまで頑張っておられる伊藤さんに感謝です。パンもおいしいですね。これからもおいしい製品を作ってください。

(灘分町Y・Hさん)

JA：食農教育に力を入れておられ、私もいろいろなことを教わりました。「いのちの大切さ」を改めて感じながら、牛乳をいただきたいと思えます。



●アグリビジネススクールの修了生の方がたくさん新規就農されていると知りました。近所にもいらっしやいます。とても心強く思います。

(野石谷町K・Aさん)

JA：今年の開講式にも、農業を志す多くの方が出席されていました。いろいろな講座が用意され、出雲に

は魅力的な特産がたくさんあることを改めて感じました。

●きのこ大好きな私。冬場の菌床しいたけは特に好きです。少し出窓に置き太陽の光にあて、その後焼いて生姜醤油でいただくのが最高です。旬レシピ、しいたけと鮭のパン粉チーズ焼きも後日食卓に思っています。若い方々のがんばりもすごいと思えます。

(湖陵町K・Nさん)

JA：肉厚でジューシーな出雲のしいたけ。おいしいですよ。旬レシピのパン粉チーズ焼きも、おしゃれでしいたけのおいしさがしっかり味わえるレシピだと思えますので、ぜひチャレンジしてみてくださいませ!



●コミセンの絵手紙教室に通っています。「へたがいい」「へたで良

い」を合い言葉に楽しんでいきます。「割りばし」で書きました。笑ってください。

(河下町原美知子さん)

JA：暖かさを感じるステキな絵手紙がありがとうございます。割りばしで描かれたのですね。

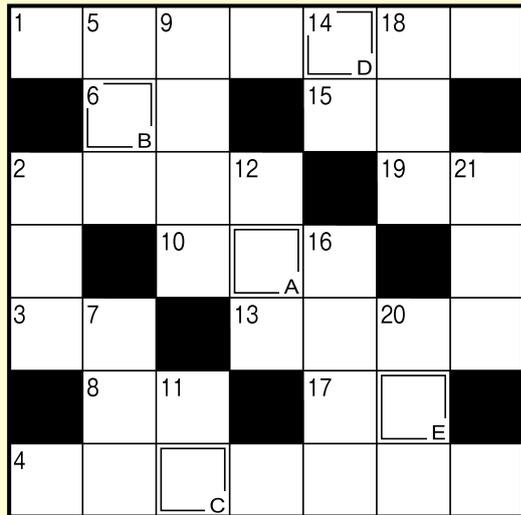
春は出会いと別れの季節です。私事で恐縮ですが、3月1日のJAの定期人事異動により、広報誌の担当を代わることになりました。出雲地区本部の広報担当として5年間、取材をさせていただいた皆様、読んでくださった皆様、本当にありがとうございました。今後も「JAしまねびより」は魅力的な誌面作りに取り組んでまいりますので、引き続きご愛読のほどよろしくお願いいたします。





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

- ② ナットやボルトを締めます
- ⑤ そこが彼の彼たる——だ
- ⑦ 自動車の、地面に触れる部分
- ⑨ 調味料控えめで作りました
- ⑪ 花見のときに広げることも
- ⑫ ——を求めて猫カフェに行った
- ⑭ カイコの餌になる植物
- ⑯ 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- ⑰ お酒を飲んでいない状態
- ⑱ 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- ⑳ ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- ① 新1年生を迎える行事です
- ② 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- ③ 名古屋市の南側に位置する——半島
- ④ 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- ⑥ 大がし、中がMなら、小は
- ⑧ 黒い石と白い石で戦います
- ⑩ 日本庭園に敷かれていることも
- ⑬ 4月29日は——の日。国民の祝日です
- ⑮ 稲や麦の茎を干したのもの
- ⑰ 表の反対側
- ⑲ 画家がキャンパスに走らせませす

応募要項

● 応募方法

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

● 賞品

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

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒693-8585 出雲市今市町106-1
J A しまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係
2022年4月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ネンドマツ」



俳句の広場

最優秀賞

母の手に似し手霜焼までも似て

選句者 「白魚火」編集長・副主任
安食 彰彦先生

（評）寒気で血液の循環が悪くなって起る軽度の凍傷までも母に似ている。母とわたし。

優秀賞

祖母想ふ昭和の温み袖無に

西ノ島町 川上 茂様

んぷらにしてはしきょうな落の臺

出雲市 北村 功様

初旅はホームの母を連れ出して

益田市 伊藤世以子様

佳作

二日目のおでんの大根旨すぎる
主婦業に停年はなし大根煮る
お節料理どれからゆくか惑ひ箸
何もせず炬燵守つて生きてゐる
若菜摘一日かけて粥作る

安来市 斎藤美重子様
出雲市 藤江 亮様
浜田市 山内 睦重様
隠岐の島 上川 晃一様
浜田市 小川美砂子様

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

「家の光」4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）4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。

島根をもっと元気にしたい ～一緒にJAで働きませんか～

JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 「し」……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 「ま」……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 「ね」……仕事への熱意、一番をめざします



JALしまね 令和5年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります)、地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和5年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和4年4月1日(金)～5月6日(金)
- 選考方法 Web上での筆記試験・適性検査、面接試験
- 応募方法 マイナビ2023よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1
JALしまね 総務部 人事課
担当：三島、木村
TEL：0852-67-7711
FAX：0852-67-7714
ホームページ
<http://ja-shimane.jp/>
E-mail
jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%OFF!!

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 島根県内メガネの三城全店 ※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。

お問合せ



JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912

売り出し期間 令和4年 3月19日(土)・3月31日(木)まで

オーダーカーテン

特別価格キャンペーン!

採寸 見積り 取付

無料!

※但し、古いカーテン等を処分する際は、別途料金が必要となります。

おすすめ! 機能性カーテン



まずはお電話を!!
お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ
お申込み先
ラピタ 本店2階
寝具・インテリアコーナー
☎ 21-6080

5倍 おさいふカードポイント
進呈 いたします!



いつでもどこでもスマホでオトクに!

ラピタ公式アプリ

ダウンロード キャンペーン



アプリ会員様限定 嬉しい特典満載!

期間中にアプリを
ダウンロードしていただくと
ラピタで使える

300円 クーポンプレゼント

キャンペーン&利用期間
令和4年3月1日(火)~3月31日(木)

アプリを
ダウンロード
しよう!

右記QRコードでご登録下さい



営業時間変更のお知らせ

棚卸しの為 ラピタ全店

3月31日(木)は

午後7時閉店

とさせていただきます

ラピたはまやま店 マツモトキヨシ

3月31日(木) 休店

とさせていただきます

2022年4月

FIT365が
ラピタ本店に

島根初!

OPEN!

フィットネスジム FIT365



年中無休

駐車場無料

3月 プレ
オープン!

4月 グランド
オープン!

店頭入会受付中!
FIT365 ラピタ出雲
WEBで簡単!
入会予約お申込み

本格フィットネスが24時間
365日使い放題!

家族4人で通っても

月会費
月額

2,980円

(税込3,278円)

月会費
月額

3,980円

(税込4,378円)

●家族会員は、1名の会員様につき2親等以内のご家族3名まで無料でご利用できます。同時利用はできません。

※ご入会時に会員カード発行料が5,000円(税込5,500円)がかかります。※セキュリティ管理/施設メンテナンス料 年額4,980円(税込5,478円)がご利用開始月を初月として3ヶ月目にかかります。

フィットネスジム FIT365
ラピタ出雲

- 住所: 〒693-0001 島根県出雲市今市町87 ラピタ本店3F
- 営業時間: プレオープン期間中/平日10:00~21:00(日・祝日は閉店19:00)
- スタッフ常駐時間: 9:30~21:00(事前受付・プレオープン期間中/10:00~21:00)
- コールセンター: 0570-030-365 ※コールセンターの受付時間は平日10:00~20:00までです。



業績
還元

3月は決算
セールで

毎日がお得!!

日曜日 お酒

月曜日 お茶・コーヒー

火曜日 冷凍食品・アイスクリーム

水曜日 野菜の日 野菜・農産物直売コーナー

木曜日 肉の日 国産豚肉

金曜日 魚の日 刺身

土曜日 日用雑貨

ポイント

各

10倍

一部対象外がございますので、詳しくは店頭でご確認ください



みかんde洋風ちらし



コメント
 ・みかんのさわやかな風味と彩を楽しめる一品です。
 ・大人から子どもまで、春のおもてなし料理にどうぞ！

アレンジ
 ・カニカマの代わりにボイル海老やサーモン（刺身用）でも彩りよく、美味しく仕上がります。
 ・柑橘類の絞汁を酢の代わりに使うと、さらにさわやかな風味になります。

材料 (4人分)

- A
 米…………… 2合
 ポンジュース…………… 250cc
 人参…………… 1/2本(60g)
 カニカマ…………… 60g
 アボカド…………… 1個
 プロセスチーズ…………… 2個
 あすっこ(又は菜の花)… 4枚
 錦糸卵…………… 卵2個分
 焼き海苔…………… 適量
 (合わせ酢)
 酢… 40cc(大さじ2と1/2)
 砂糖…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1
 白ごま…………… 小さじ1

作り方

- ①人参は2cm長さの千切りにする。
- ②炊飯器にAを入れ、2合の目盛まで水を加えてから、人参を入れて炊飯する。
- ③あすっこは塩ゆでし、冷水にとり、水気を絞ってから2~3cm長さに切る。
- ④アボカドは皮をむいて1cm角に、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤合わせ酢の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥②が炊き上がったらボウルに入れ、合わせ酢を一気につけ、白ごま加えて、切るようにして、よく混ぜる。
- ⑦⑥を皿に盛り、飾り用具材を彩りよくのせたら完成。

材料 (4人分)

- 鶏モモ肉…………… 2枚(500g)
 塩こしょう…………… 少々
 片栗粉…………… 大さじ1
 ごま油…………… 小さじ2
 A
 焼き肉のタレ…………… 大さじ2
 マヨネーズ…………… 大さじ1
 酢…………… 大さじ1
 キャベツ…………… 4枚
 塩こしょう…………… 少々
 ミニトマト…………… 8個
 パセリ…………… 適量

作り方

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうを振り、下味をつける。
- ②キャベツは大きめのざく切りにする。
- ③①の肉と片栗粉をポリ袋に入れ、上下に振ってまんべんなくまぶす。
- ④フライパンを温め、ごま油を引き、③の肉を広げながら並べ入れ、中火で4~5分焼き、焼き色がついたら裏返して反対も焼く。
- ⑤火が通ったら、肉を取り出し、そのフライパンにキャベツを入れて軽く炒め、塩こしょうを振り、皿に盛り付ける。
- ⑥肉をフライパンに戻し入れ、混ぜ合わせたAを回し入れる。
- ⑦全体に絡めたら火を止める。
- ⑧⑤のキャベツの上に肉を盛り、ミニトマトとパセリを添えたら完成。

簡単やみつぎチキン



コメント
 ・調味料3つで絡めるだけ!後味スッキリな味わいです。
 ・冷めても美味しい!!お弁当にもピッタリです。

アレンジ
 ・鶏むね肉で作る場合は、肉をそぎ切りにし、酒大さじ1をもみ込んでから塩こしょうを振ると柔らかく仕上がります。
 ・キャベツの代わりに、小松菜、もやし、スナップえんどう、アスパラ、あすっこでもOK!



健康散歩 難聴に気を付けよう!

JA島根厚生連

3という数字が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」と日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。耳は、音を聞く役割のほか平行機能を保つ重要な働きをしている器官です。耳の健康を保つことができなくなると、難聴やめまい、耳鳴りなどの症状をきたす恐れがあります。

耳の老化は50歳代から始まります。特別な原因がなく、加齢とともに耳の聞こえが低下することで起こる難聴が加齢性難聴です。音の振動を耳で受け取り、脳へ伝えることで音を認識しますが、加齢とともに音の振動を受け取る細胞が壊れ、減少していきます。

この細胞は一度壊れてしまうと再生しないといわれており、加齢性難聴の原因になります。また、加齢の他に大きな音がする工場などで長い間働いている人や、イヤホンやヘッドホンを使用して大きな音量で音楽などを長時間聴いている人もリスク



が高まります(騒音性難聴)。さらに、生活習慣病や喫煙習慣のある人も難聴を悪化させるといわれております。これは、高血圧や動脈硬化などによって血流が悪くなり、必要な酸素や栄養が耳へ十分に運ばれなくなるからと考えられています。

現在、加齢性難聴の治療法はありませんが、生活習慣の見直しをすることで発症のリスクを軽減できます。また、既に症状がみられる人でも、補聴器などを使って音を聞き取りやすくするなどの対処も可能です。ただし、耳に合わない補聴器を使うとかえって難聴を進行させることがあるので補聴器専門店でのこまめな調整が必要です。

以前よりテレビの音を大きくするようになった、体温計などの電子音が鳴っても気付かなくなった、会話中に聞き返すことが多かった等の日常生活に困るような症状があれば、医療機関に相談してみてもいいかもしれません。



【編集後記】 出逢いと別れの季節である3月。この季節になると学生の頃を思い出し、卒業式ならではの歌を聴きたくなるのはきっと私だけではないはず…(๑) さて、今年度最後の広報誌となりました。担当となり1年。皆さんに楽しく読んでいただきたいと思い作成してきましたが、いかがでしたでしょうか(๑)? 今後もさらにパワーアップした広報誌をお届けできるよう、エンジン全開で取り組んでいきます!来年度も「しまねびより」をよろしくお祈りします。(安)