

JAしまねびより

2021

2

February

Vol.59

特集 しまねの花を飾ろう



島根の
いいもの再発見!!
こだわりの
米粉と小麦粉
[出雲市斐川町]
詳細は6ページへ

1 JAしまね公式アンバサダー誕生!

JAしまねは1月28日、松江市のJAビルで、県農産物イメージソング制作・使用許諾契約締結式と公式アンバサダー委嘱状交付式を行いました。

アイドルとして活躍中のFlood Lyrics（フラッドリリックス）を公式アンバサダーに認定。また、初の試みとしてイメージソングも制作し、県内農畜産物の認知向上や魅力発信による、新たな購入層の獲得を目指します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、SNSやインターネット情報から購入する消費者が増えたことで、SNSを積極的に活用し、県産品をPRすることが必要と考え、今回、ブランド・産地イメージや商品価値を音楽という新たな方法でPRし、消費者へは単なる「商品」選びから「島根産」という産地を意識して選んでもらおうと企画しました。

Flood Lyrics は山陰でライブハウスを運営するAZTIC（アズティック）がプロデュースし、2019年5月に結成された3人組アイドルグループ。全員が島根県出身で、eスポーツチームに所属し、プロゲーマーとして活躍するUlt（ウルト）さん、テレビ番組のナレーションを担当するZom（ゾン）さん、実家がブドウ農家のTen（テン）さんの3人で活動しています。

当日は、AZTICの東井規至代表と石川寿樹組合長が契約書に調印し、Flood Lyrics に委嘱状を手渡しました。イメージソングは、4月21日の島根ぶどう初出荷式での披露を予定し、県産農産物のPRに向け幅広く活用していきます。



Ult (ウルト) さん



Zom (ゾン) さん



Ten (テン) さん



Flood Lyricsのメンバーへ委任状を渡す石川組合長

Flood Lyrics
公式Twitterはこちらから



2 JAしまね女性部の活動を全国に紹介!

JAしまね女性部は、1月20日に開催された「第66回JA全国女性大会」で、中四国地区代表として雲南女性部の高橋美佐子部員が「私たちのガールズ?コレクション」地域で輝く女性部を目指して」と題し、仲間づくりなどの成果を発表する女性組織活動体験を発表しました。

例年、東京で開催されるJA全国女性大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため初めてのWEB開催となり、活動体験発表は事前に撮影した動画を、全国の女性部員に向けて配信する形となりました。

高橋部員は、令和元年11月に雲南地区本部で開催した「JA女性のつどい並びに家の光大会」の中で行ったファッショントークを、女性部員とJA職員が一体となって試行錯誤しながら成功させるまでの出来事を、ユーモアや方言を交えて発表し、表彰を受けました。

発表した高橋部員は「私たちの活動をたくさんの方に伝えることができて、嬉しく思う。これからも仲間たちと一緒に楽しんで活動を続けたい」と話しました。



雲南地区本部から参加した女性部員たち



花を飾ろう

しまねの



みなさんのご自宅や職場には、花が飾ってありますか？

花には見ている人を笑顔にする力があり、落ち込んでしまった日でも花を飾ると、元気になれる気がします。

私たちが花を見たり貰ったりすると、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンという物質が分泌されます。これらは「**幸せホルモン**」と呼ばれ、ストレスが和らぐ効果が研究により確認されています。

おうち時間が増えた今だからこそ、花をもっと普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

今回は、島根県内の花き市場の様子と、花き生産者をご紹介します。



私たちの生活にもっと 花を飾ろう

島根花き地方卸売市場って、どんなところ？

(株)JAアグリ島根 花き部・島根花き地方卸売市場は、「花」を通じて生産者と顧客を結ぶ懸け橋となり、県内生産者の支援を行っています。同市場は県内唯一の花き専門市場であり、生産や流通の情報収集・発信基地として、消費拡大に取り組んでいます。毎週月、水、金曜日に切り花、木曜日に鉢花の競りが行われます。



競りにかける様々な種類の花が並ぶ

この日、各地から市場に集まった切り花はおよそ3万本。広い市場は華やかな花の香りに包まれます。

正月明けで、また悪天候（大雪）の影響もあり、今年は本数が少ないとのこと。7割程度は既にご予約されています。その他の切り花は競り順に3人の競り子の横に並べられ、開始の時間を待ちます。

県内各地で生産された切り花は、当日の持込み以外に箱詰めされた物が前日に届きます。県内産だけでは賅えないので、全国各地からも様々な花を取り寄せ、合わせて競りにかけます。

3人の競り子たちの「お願いします！」の、活気溢れた大きな声が広い会場に響き渡ると、買受人らは競り子が高く掲げる切り花と、競り席正面に設置された3つの大きなモニターで色や価格・本数等を確認し、手元のボタンで競り落とします。競り落とされた切り花はベルトコンベアで運ばれ、買受人ごとに仕分けされます。



活気溢れる競り会場



調整された価格

お願いします！



威勢のいい声が響き渡る



価格を調整する競り子



手元のボタンで競り落とす買受人

新型コロナの影響は大丈夫？

昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、市場の需要はおよそ1割減。

冠婚葬祭用の花の需要は落ち込みましたが、自宅で過ごす時間が増えたことで、部屋に飾る切り花や、ガーデニング・家庭菜園で育てる花の需要が増えたそうです。

花き市場を運営する(株)JAアグリ島根は、短いサイクルで変化する顧客のニーズと、毎年開発される新品種の市場性を判断し、販売につなげています。

担当者は「生産者が苦労して育てた花が販売されるその過程に、私たちが関わることが一番嬉しく、やりがいを感じる。これからも生産者に寄り添い、一緒に試行錯誤しながら、より良いものを育てていけるよう努力していく」と話します。



お話しを伺った
(株)JAアグリ島根
花き部 中村健部長

花は「笑顔」を届けることのできる最適なアイテムです。人生における門出にはもちろんのこと、普段の生活の中にたくさんの花を取り入れ、笑顔溢れる毎日をお過ごしください。

今回は

JAしまね管内の数ある花の品種の中から

4品種の生産者を、ご紹介します。

菊

菊は島根県で生産される切り花の中で、栽培面積・出荷数量が最も多い品目です。

出雲市 やまもと 山本 せいじ 征志さん (46歳)



出雲市佐田町で、20年以上前から輪菊を栽培する、JAしまね出雲花卉部会の山本征志さん。ハウス面積は60アールで、6～12月にかけて輪菊を栽培しています。輪菊は、電照栽培、シェード栽培により日照時間を操作して開花時期を調整することができるので、部会として計画的に栽培し、安定出荷に努めています。

「当たり前のことを当たり前に行うことが大事。水管理、防除など、手間を惜まず予定通りに行っていれば安定して栽培・出荷ができる」その上で新しい技術を取り入れるなど、常に生産性の向上に努めています。

牡丹

牡丹は島根県の県花であり、松江市八束町での生産量は日本一を誇ります。贈答用の牡丹の生産や、海外への輸出も盛んに行われています。

松江市 まつもと 松本 ゆうた 悠太さん (32歳)



「牡丹には縁を結ぶ力がある」と話すのは、松江市八束町で牡丹を栽培する松本農園の松本悠太さん。現在、栽培面積は1ヘクタールで年間約5千本を国内外に出荷しています。

江戸時代から継承される古典品種から新品種まで350種以上もの牡丹を栽培しており「伝統的な牡丹栽培の技術や、長年継承されている品種は途絶えさせてはいけない」と保存にも力を入れます。

2020年からは、SNSや通信販売を開始し、積極的に情報を発信。「一人でも多くの方に魅力を伝えるのも自分の役目。国内外に愛好家を増やしていきたい」と、松本さんは熱い思いを話しました。

バラ

島根県では主に浜田市、益田市の県西部で栽培され、施設栽培による周年生産を行っています。

益田市 おおはた 大畑 まんじ 満治さん (42歳)



大畑さんおすすめの「ブリランテ」

益田市中島町で父親から受け継いだバラ栽培を手掛ける大畑満治さんは今年で23年目を迎えます。自宅近くの大型ハウス約30アールには、常に25種類以上のバラの花が優雅に咲きほこり、上品な香りに包まれています。

大畑さんのおすすめのバラは、大輪品種で鮮やかな赤色が特徴の「ブリランテ」。色や花姿が見る人の気持ちをやさしくさせるそうです。

新型コロナの影響で私たちの生活様式が変わる中、「世の中が変わろうともバラは変わらずいつも美しく咲いている。その花をながめて、皆さんの心が少しでも明るくなってもらえたら嬉しい」と大畑さんは話しました。

トルコギキョウ

トルコギキョウはSOと呼ばれる島根県オリジナル品種を、独自の品種で差別化販売もしています。

安来市 さとう 佐藤 はるつぐ 明次さん (52歳)



東京都から1ターンしてきた佐藤明次さんは、奥さんの出身地である安来市で就農して今年で8年目。自然豊かな安来市広瀬町で、トルコギキョウなどの花卉を栽培しています。

佐藤さんは、生産技術と品質の向上を図るため品評会に毎年出品し、平成28年度「島根の花」品評会においてトルコギキョウ「SO八雲小町」が、就農3年目にして最優秀賞の「農林水産大臣賞」に輝くなど、これまで数多くの賞を受賞しています。

現在はやすぎ花卉部会のトルコギキョウ専門部長を務め「品質の良い花をより多くの人に届けたい」と意気込みを話します。

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!
**島根のいいもの
再発見!!**

[直撃・生産者インタビュー]

出雲市斐川町

農事組合法人×農家のお店 食創工房レコルト

山間の長閑な田園風景の一角にある「食創工房レコルト」は、斐川平野の南端に位置する出雲市斐川町羽根地区にあります。地域の公民館であった建物を改装した店舗兼加工場は、香ばしい香りと甘い香りが漂い、風景に馴染んだ佇まいに癒されます。

6次産業化の地域農畜産物を活かした商品づくりを積極的に行なっている舞台、それがレコルトです。



周囲の風景になじむレコルトの店舗

こだわりの米粉と小麦粉

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町の農事組合法人アグリード羽根組合長 黒田幸司(58)さんにお話を伺いました。

お話を伺いました
黒田幸司さん



店名の由来

「レコルト」とはフランス語で「収穫」という意味。黒田さんが組合長を務める『農事組合法人アグリード羽根』で収穫された「つや姫」を筆頭に、様々な農作物や地元食材を活かして加工食品の製造・販売にこだわりたいとの思いから、レコルトと名付けられました。

レコルトには、地域で収穫された季節の果物で彩られたタルトやケーキ、プリンなどの生菓、シュークリームやドーナツ、クッキーなどの焼菓子と商品ラインナップが多彩です。同店のパティシエー押しは「果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕



地域の食材をふんだんに使ったスイーツが並ぶ

上がるシュークリーム」。定番の人気商品とのこと。
こだわりの自家製米粉と自家生産小麦粉

「自家製の米粉、自家生産小麦の小麦粉で作っている」と誇らしげに話す黒田さん。米粉は自慢のつや姫



自慢の米粉は
自家製粉

を自家製粉し、小麦粉は自家生産の小麦を特定のメーカーに依頼し製粉しています。そこで、こだわりの「生きた小麦粉」が出来上がります。

当初は、市販の小麦粉を使っていましたが、農家らしく小麦粉も自分たちで作ろうという話になり、栽培からはじめ、自家製の小麦粉に切り替えました。

一般的な小麦粉はカビが発生することがあまりないのですが、レコルトの小麦粉はカビが発生することもあるので、保存方法には特に気を使います。3名いるパティシエも「風味や香ばしさ・旨味など、この小麦粉はできが違う」と絶賛。



“たまたま”

「私の惣菜がみんなに美味しいって言われたのが、一番のたまたまかな」と苦笑いする黒田さんは、16年前までJA職員として集落営農の普及・推進などを担当していました。42歳で退職後、法人を設立し11ヘクタールの農地から徐々に面積を広げ、現在37ヘクタールまで農地を集積し、組合員数18名（うち専従組合員3名）で若手専従者を中心に経営。つや姫を主とした水稲、大豆、ハトムギ、さつまいも、小麦、大麦の栽培を行っています。

当時から推奨されていた6次産業化は、そう簡単にはいかないだろうと思案していた黒田さん。ところが色々な“たまたま”がタイミングよく重なります。若手専従組合員が順調に仕事に慣れてきた頃、“たまたま”私がお家で作った惣菜を地域の方が食べ、美味しいからこれも商品にして欲しいと言われ、“たまたま”公民館が空き、“たまたま”腕利きのパティシエが地域に現れた。食材は、米を中心に誇れる農作物がたくさんある。こんなにも“たまたま”が揃えば、このチャンスを逃す手はないと6次産業化に大きく舵を切ります。

順調な滑り出しが一変

加工場の改修から始まり、次いで店舗。と、同時に商品開発も行うなど、とても忙しい毎日でしたが、夢に向かって流す汗は心地よかったと語る黒田さん。

その後、2018年に無事オープンすることができ、順調にすべりだしました。

加工品は、既に決まっていたJAしまね斐川地区本部グリーンセンターでも販売を開始し、リピエ

ターもでき、売り上げを伸ばしていました。

しかし、昨年の新型コロナウイルス感染症拡大の影響をもちに受け、今は苦境に立たされています。「この記事を読んで、少しでも応援してもらえたら、うれしい」と黒田さんは話します。

農家だからこそこのこだわり

“たまたま”から始めた惣菜製造も、自家製米粉や小麦に地元の農産物をコラボさせることで、農地と地域を守っていくという黒田さんらしい「こだわり」がいっぱい詰まっています。

肉みそシリーズは、自家製味噌やしまね和牛を使い、「えごま椎茸」は、斐川町産のえごまを使うなど、全て県内産の食材にこだわっており、毎年すぐ完売します。

“面白い”という夢に向かって

農事組合法人アグリード羽根では、若手専従が頼れるパートナーに育ち、農家が作る作物を活かしてくれる仲間もでき、専従組合員になりたいという若者も増えました。もう少し拡大を図り、生産手法、販売手法を模索します。黒田さんは「何より地域の方々に応援してもらい、メンバー全員で中長期的な“面白い”という夢を描き、その声を聞きながら賑やかに楽しく成長していきたい。そのためには、力を合わせる必要がある。そしてそれらを次の世代に繋げていきたい」と真っ直ぐな想いを語りました。



黒田さんが作った惣菜を商品化



頼もしい若手専従組合員たち

一口メモ

果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕上がるシュークリームはお店の定番で人気商品。初めての方にお勧め。「肉みそシリーズ」、「えごま椎茸」はご飯のお供やお酒のあてにもよく合います。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- 食創工房レコルト
- 電話 0853-25-8867
- 出雲市斐川町三絡960-3



島根おおち女性部

こんにちは! 島根おおち女性部です(^o^)

私たちは「食」と「農」を基軸とし、地産地消活動および食農教育活動に積極的に取り組んでいます。地域の保育所・保育園の子どもたちを対象に、地元産食材のおいしさを伝える活動や、土に触れ、野菜を育てる楽しさ、食べる喜びを伝える活動などを行っています。

- 愛菜(あいさい)カレーの日・・・地元産の「石見高原ハーブ米(まい)」や「石見和牛肉」、沢山の採れたて野菜を使って、一緒にカレーを作って食べます。
- ふれあい農園での交流会・・・サツマイモの苗の植えつけから収穫までを体験し、食事会を開催しています。

今年度はコロナの影響で子どもたちと交流が出来ず残念でしたが、部員みんなで「今できること」を考え、元気いっぱい活動していきたいと思っています。



一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

しば
柴

こういち
功一さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下「農青連」)の柴功一さん(35)は、地元隠岐の島町で就農して9年目になります。

大田市にある県立農林大学校を卒業し、広島県の農業法人へ就職。そこで育苗の技術を習得しました。その後地元に戻り、その技術を活かして野菜苗等の供給をハウス3棟で始め、主にナスやピーマンなどの夏菜類の苗を育てています。

農青連には、当時、地元で若い農業者らが集まる場がないことから、JA職員らに勧められ、平成28年の発足と同時に加入し、盟友と一緒に様々な活動に参加しています。

柴さんは、「今後、トマトやキュウリ栽培にも取り組み、栽培面積を広げ生産量を増やし、隠岐圏の流通網を構築することで地域を盛り上げることが目標」と熱く語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ミツバ

香りが良く、お吸い物に重宝

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4～5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10～20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日でとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。



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。



ミツバは、青ミツバ（または糸ミツバ）、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室（むろ）という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のままで土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

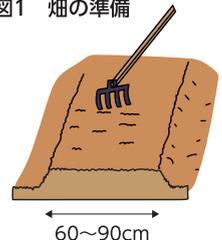
品 種

「白茎三ツ葉（関西系）」（タキイ種苗）、「白茎みつば」（サカタのタネ）など。

畑の準備

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料（NPK各成分で10%）100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60～90cmのベッドを作ります（図1）。

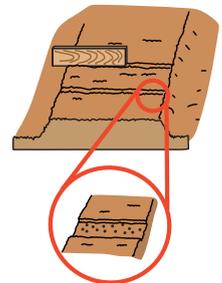
図1 畑の準備



種まき

ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作ります。まき溝に1cm間隔に種をまきます。種は好光性なので、隠れる程度（5mm）に土を薄く掛けます。発芽まで、十分灌水（かんずい）します（図2）。

図2 種まき

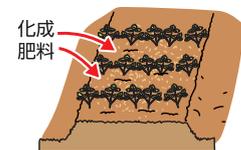


管 理

早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。

追肥は2～3週間ごとに、1平方m当たり30g程度を与えます（図3）。また、乾燥に弱い畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しゃなどで日よけします。

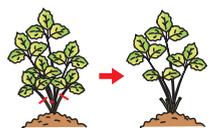
図3 追肥



収 穫

草丈20～25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出していきます（図4）。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。

図4 収穫



理事会情報（12月22日開催）

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施について
- ②令和2年産島根米の追加金単価について
- ③「島根米の物流改革（集約化）」に係る取り組みについて
- ④「島根たまねぎ」の産地化の取り組みについて
- ⑤令和1～3年度信用共済事業改革の最終案とりまとめと今後の取り扱い
- ⑥J Aデータ伝送サービスの手数料設定について
- ⑦旧出雲J A会館の売却について
- ⑧農林中央金庫の新型コロナウイルス感染症特別対策における感染予防対策事業の活用について
- ⑨要改善J A指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）設定の骨子と島根県への報告（最終報）について
- ⑩組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑪J Aしまね福祉事業の現状と課題および今後の方向性について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、職員による不祥事件が発覚いたしました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライ

アンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和3年1月
島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

令和元年産米最終精算価格一覧

令和元年産米の販売完了に伴い、下記のとおり最終精算を実施しております。

●精算金入金日：令和2年12月28日
(単位：円)

紙袋	品 種	等級	既精算	最終精算	紙袋最終	品 種	等級	既精算	最終精算	CE最終		
			単価 (30kg)	単価 (30kg)	価格 (30kg)			単価 (kg)	単価 (kg)	価格 30kg換算		
紙袋	JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	6,400	131.81	6,531.81	JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	209.00	18.39	6,821.70
			2等	6,200	131.81	6,331.81		ハナエチゼン(しじみ米)	1等	211.00	19.72	6,921.60
			3等	5,700	131.81	5,831.81		コシヒカリ	1等(1.9上)	209.00	26.72	7,071.60
	ハナエチゼン (しじみ米)	1等	6,500	131.81	6,631.81	コシヒカリ(しじみ米)		1等(1.9上)	212.00	27.06	7,171.80	
		2等	6,300	131.81	6,431.81	つや姫(ST)		1等(1.9上)	231.00	14.72	7,371.60	
		コシヒカリ	1等(1.9上)	6,650	131.81	6,781.81		きぬむすめ	1等(1.9上)	217.00	15.39	6,971.70
	1等(基準)		6,550	131.81	6,681.81	きぬむすめ(しじみ米)		1等(1.9上)	218.00	17.72	7,071.60	
	2等		6,350	131.81	6,481.81							
	コシヒカリ (しじみ米)	1等(1.9上)	6,750	131.81	6,881.81	ラック 倉庫	JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	216.77	4.44	6,636.30
		1等(基準)	6,650	131.81	6,781.81				2等	209.77	4.44	6,426.30
		2等	6,450	131.81	6,581.81				3等	193.77	4.44	5,946.30
	つや姫 (ST)	1等(1.9上)	6,950	131.81	7,081.81		ハナエチゼン (しじみ米)	1等	219.77	4.44	6,726.30	
		1等(基準)	6,850	131.81	6,981.81			2等	213.77	4.44	6,546.30	
		2等	6,650	131.81	6,781.81			コシヒカリ	1等(1.9上)	225.43	4.44	6,896.10
	3等	5,900	131.81	6,031.81	2等		215.43		4.44	6,596.10		
	きぬむすめ	1等(1.9上)	6,550	131.81	6,681.81		3等		198.43	4.44	6,086.10	
		1等(基準)	6,450	131.81	6,581.81		コシヒカリ (しじみ米)	1等(1.9上)	228.43	4.44	6,986.10	
		2等	6,250	131.81	6,381.81			2等	218.43	4.44	6,686.10	
	きぬむすめ (しじみ米)	3等	5,750	131.81	5,881.81		つや姫 (ST)	1等(1.9上)	235.43	4.44	7,196.10	
		1等(1.9上)	6,650	131.81	6,781.81			2等	225.43	4.44	6,896.10	
		1等(基準)	6,550	131.81	6,681.81			3等	200.43	4.44	6,146.10	
	その他うるち	1等	5,600	131.81	5,731.81		きぬむすめ	1等(1.9上)	220.43	4.44	6,746.10	
		2等	5,400	131.81	5,531.81			2等	205.43	4.44	6,296.10	
		3等	4,900	131.81	5,031.81			3等	188.43	4.44	5,786.10	
銘柄もち	1等	6,350	131.81	6,481.81	きぬむすめ (しじみ米)		1等(1.9上)	223.43	4.44	6,836.10		
	2等	5,750	131.81	5,881.81			2等	208.43	4.44	6,386.10		
	3等	5,250	131.81	5,381.81								
一般米												

令和元年産島根米共同計算収支報告書(くにびき地区本部)

(税込)

収入・支出項目		合 計
JAしまね本店扱い販売数量		226,867.0トン
収入	販売代金	14,431 円 / 俵
	その他	245 円 / 俵
合計 A		14,676 円 / 俵
費 目	概算金償還	13,126 円 / 俵
	流通・保管等に係わる経費	637 円 / 俵
	手数料(全農・JA)	21 円 / 俵
	生産・集荷・販売等に係る経費	117 円 / 俵
	監査委員会費用	2 円 / 俵
	その他(機能別手数料)	72 円 / 俵
	合計 B	13,975 円 / 俵
収入-支出 C = A - B		701 円 / 俵
都度精算 D		473 円 / 俵
共計事業預り金残高 E = C - D		228 円 / 俵
翌年産共計繰越 F		2 円 / 俵
本精算 G = E - F		226 円 / 俵

- ・左記本店販売精算金と地区本部精算金の2,638,159円を合わせて最終精算を行いました。
- ・最終精算お支払い金額は263.62円/俵(131.81円/30kg)です。
- ・精算残金12,107円は令和2年産島根米共同計算へ繰越いたします。



信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和3年4月1日（木）から、下記のとおり**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

●為替手数料（1件あたり／消費税含む）

種類	お支払方法	振込金額	当JA あて		系統金融機関あて		他行あて
			同一店舗内 あて	他店舗 あて	県内	県外	
振込 手数料	ATM	JA・JF キャッシュカード による振込	5万円未満	無料	110円		440円
			5万円以上		330円		660円
		JA・JF以外の キャッシュカード による振込	5万円未満	220円	330円		660円
			5万円以上	440円	550円		880円
	現金	5万円未満	無料	220円		550円	
		5万円以上		440円		770円	
窓口 (電信・文書)	貯金口座からの 振替	5万円未満	110円	330円		550円	
		5万円以上	330円	550円		770円	
	現金	5万円未満	330円	550円		770円	
		5万円以上	550円	770円		990円	

振込手数料のうち窓口における当JA同一店舗内あて振込手数料を変更いたします。

手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認いただけます。



<https://jabank.ja-shimane.jp/tesuryo/>

お知らせ ATMの設置台数変更ならびに機能追加について

JAしまねでは、取り巻く環境が厳しさを増していく中で、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本に「持続可能な経営基盤の確立」の実現に向けて「信用・共済事業改革」の一つとして「ATMの見直し」に取り組んでいます。

当地区本部においては、「ATMの見直し」について以下のとおり設置台数の変更ならびにATM機能追加をさせていただきます。

【ATM設置台数変更】

現在2台設置してあるATMについて1台へ変更します。(令和3年3月中順次実施)

店舗名	法吉支店、乃木支店、エコロ（かわつ、ふるえ、やくも、たまゆ）
-----	--------------------------------

【ATM機能追加】

地域の利便性確保のため、9台のATMに「通帳繰越機能」を追加します。(令和3年2月中順次実施)

店舗名	津田支店、乃木支店、鹿島支店、東出雲支店、宍道支店、エコロ（かわつ、ふるえ、やくも、たまゆ）
-----	--



くまびき女性部がお届けする 松江に伝わるふるさと料理

松江に伝わる郷土料理を次代へ伝承していくため各地区のメニューを季節ごとに紹介します。



忌部高原野菜ほうとう

今回紹介する「ほうとう」は忌部地区の米粉麺と地元野菜をたっぷり使ったもので、地区のイベントでは定番となっている一品です。ゆっくり煮込んで寒い時期にフーフーしながら食べて温まりましょう。

【材料】(4人分)

- ・水…………… 2.5ℓ
- ・和風だし…………… 10g
- ・米粉麺…………… 400g
- ・豚肉…………… 400g
- ・ダイコン…………… 200g
- ・ニンジン…………… 100g
- ・ハクサイ…………… 200g
- ・カボチャ…………… 200g
- ・ネギ…………… 1/2本
- ・サトイモ…………… 300g
- ・サツマイモ…………… 300g
- ・シイタケ…………… 4枚
- ・コンニャク…………… 1枚
- ・味噌…………… 90g

【作り方】

- ①大きめの鍋に水と和風だしを入れ、食べやすい大きさに切ったダイコン、ニンジン、ハクサイ、コンニャク、シイタケを入れ火にかける。
- ②沸騰したらカボチャ、サトイモ、サツマイモ、豚肉を入れ野菜がやわらかくなったら、ほうとうめんを加え煮る。
- ③めんがやわらかくなったら弱火にし、ネギと味噌を入れ、3分ほど煮込んで完成。

【ポイント】

味付けは味噌汁より少し濃いめがおいしく仕上がります。今回は、米粉麺を使用していますが、うどん等でも代用可能です。季節の野菜やキノコ、油あげ、ユズ等お好みで加えてください。めんを別に茹でて最後に加えるとあっさり食べることができますよ。

今月の料理人

乃木支部 左より
 和田 育子 さん
 加原 征子 さん
 石原 晴美 さん
 和田みる子 さん



乃木支部は令和2年1月に設立され27名の部員で構成しています。同年11月に乃木支店前の花壇を支店職員と整備し、来店者に喜んでいただきました。

3 月くまびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・時間
24	水	税務相談会	乃木支店 (TEL: 21-3758) 10:00~12:00
25	木	税務相談会	川津支店 (TEL: 23-2424) 10:00~12:00
26	金	税務相談会	法吉支店 (TEL: 21-3690) 10:00~12:00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までをお願いします。予約先:開催会場となる支店

〇くまびき統括支店ローン営業センターでは、土曜日(10:00~15:00)に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※3月の土曜営業日は13日、27日です。

◆お問い合わせは

☎ 0120-988-380

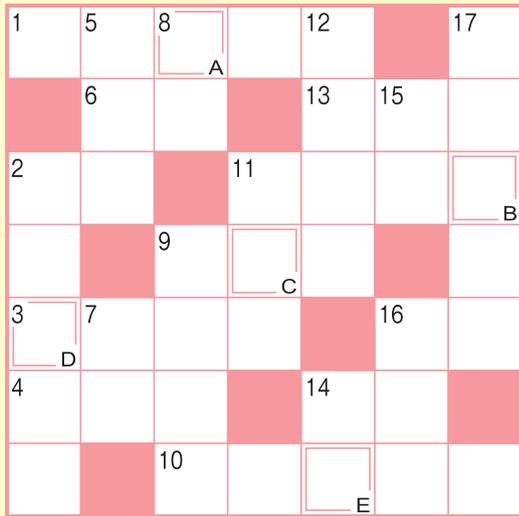
3月 ふれあい訪問日

3月17日(水)・18日(木)

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤ 仏様の頭の渦巻き
- ⑦ 名を捨てて——を取る
- ⑧ お清めにも使う調味料
- ⑨ 円を描くときに使います
- ⑪ 人数確認のために——を取った
- ⑫ ボビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭ クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮ コウゾウやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯ 花より団子、色気より——なのです
- ⑰ 三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました



ヨコのカギ

- ① 桃の節句に付きものすし
- ② 体温計であるかどうか確かめます
- ③ 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④ 難関を——して大学に合格した
- ⑥ 恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨ 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩ 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪ 「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬ 友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭ 円周率を表すギリシャ文字
- ⑯ アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

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・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「J A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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
J Aしまね くにびき地区本部 総務課 「クイズ」係
2021年3月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ユキマツリ」



川柳の広場

最優秀賞

ふしくれた手に元朝の筆を持つ

出雲市 小白金房子様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）忙しい暮らしの中での元日の朝、新たな気持ちで握る筆からは、作者の生きる喜び、生きる活力が強く感じられる。

優秀賞

ポケットに元気なたねをもち歩く

出雲市 青山孝子様

宅急便開けて嬉しい長デンワ

邑南町 丸原ミツル様

幸せを思う時間を噛み締める

出雲市 佐藤勝枝様

佳作

コロナ禍に負けぬ家族の良き絆
いつの世も秘書という名の隠れ装
花飾る部屋の空気が温かい
コロナ禍で孫にも会えず寝正月
まだ死ぬね三年日記買ったから

出雲市 高橋義則様
安来市 斎藤美重子様
斐川町 野中花蓮様
安来市 長谷信行様
江津市 平田千恵子様

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

「家の光」3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）

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。
※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」
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「J A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。



J A し ま ね 組 合 員 の 皆 様 へ

高品質のアイテムを
より安く、ご提供しております。
ぜひ、洋服の青山へこの機会に
ご来店ください。



さらにおトク! JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で店内全商品**10%OFF**

J A × A O Y A M A タイアップカードのご案内 **入会金 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
↳ 登録用紙に記入



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。
※詳しくは店頭係員にお尋ねください。
※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。

フレッシューズ応援フェア & 春物新作フェア 同時開催中!

1日5組限定 **やっぱり 玉泉**

得々プラン

2021 **3/31** 水まで 《除外日》 土曜日、休前日 ※期間中、施設メンテナンスの為、休館となる場合がございますので、ご注意ください。

お1人様/1泊2食付 **13,000** 円 (税、サ込) 一室2名様〜

献立

- 一、食前酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖繩の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐よう・すくがらす豆腐)
- 一、湯 ぎ ミニ沖縄そば
- 一、焼物代わり 鯛と白葱鍋(焼炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成しまね和牛90分焼き
- 一、焼 炉 牡蠣の土手焼き
- 一、産物 蟹と里芋の饅頭
すずな袖香揚げ
- 一、酢の物 ふく刺し
- 一、食事のどくろ飯
- 一、香の物 2種盛り
- 一、デザート 梨のコンポート

別注料理 **減56.7%OFF**

あわび陶板焼 通常3,300円 割引後価格 1,429円	茹松葉蟹(1杯)通常11,000円 割引後価格 4,763円
	茹蟹(1杯)通常4,400円 割引後価格 1,905円

※事前お申込み専用別注料理でございます。前日迄お受けいたします。ご予約にお申し付け下さい。当日の場合は通常価格のご案内となります。 ※全て税込価格となります。



ホテル玉泉 利用割引

割引対象: J A し ま ね 共 済 加 入 者 組 合 員 お よ び そ の 家 族

宿泊 3,000円割引!!

休憩 1,500円割引!!

新型コロナウイルス感染拡大予防対策

当館では「衛生管理」「三密回避」を軸に考え、お客様とスタッフが安心かつ安全に過ごすことができるよう対策しているっぴー。

ホテル玉泉公式キャラクター かがりっぴー

JA共済の宿泊保養施設 **曲水の庭 ホテル 玉泉** 出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)

TEL.0852-62-0021(代) 受付 平日 9:00~19:00 土日祝 10:00~19:00

お問合せ 農協観光島根支店 TEL(0852) 26-2600 旅行センター本部 TEL(0853) 25-8907 農協観光出雲営業支店 TEL(0853) 21-3305 農協観光浜田支店 TEL(0855) 22-1536



しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

ブロッコリーのかに玉あんかけ



・ブロッコリーは濡れた状態で耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジ(600w)で3~4分加熱しても蒸せます。
・ブロッコリーはレモンよりもビタミンCを豊富に含み、免疫力をアップして風邪予防に!

アレンジ

- ・かに玉あんはご飯にかけてたり、麺類にかけても美味しく食べられます。
- ・かに玉あんに豆腐を加えてボリュームアップもおすすめです!
- ・中華だしを和風だしやコンソメ味に変えてもOK!

●材料(4人分)

ブロッコリー	1株	片栗粉	大さじ1
水	300cc	水	大さじ2
中華だし(顆粒)	小さじ2	卵	2個
塩	少々	ごま油	小さじ1
かにかまぼこ	100g		

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでして水気をきって皿に盛る。
- ②かにかまぼこは細かくほぐす。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④③に溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止め、最後にごま油を加える。
- ⑤④のかに玉あんをブロッコリーの上にかけて完成。



白菜と豚肉の重ね蒸し



・重ねてレンジで蒸すだけ!短時間で簡単にできます。
・蒸した時に出る汁は、うま味たっぷりです。無駄なくいただきます!

アレンジ

- ・白菜をキャベツに変えてもできます。キャベツの場合、芯は叩いてつぶしてから重ねます。
- ・豚肉薄切りを、ひき肉に変えても美味しくできます。

●材料(4人分)

白菜	4枚(300g)	しょうゆ	大さじ1
豚肉薄切り	150~200g	砂糖	大さじ1/2
塩こしょう	少々	酢	大さじ1
		蒸し汁	大さじ2
		ネギみじん切り	大さじ2
		生姜みじん切り	大さじ1
		白ごま	大さじ1



●作り方

- ①耐熱容器にラップを大きく切って広げる。
- ②その上に白菜、豚肉薄切り、塩こしょうを順番に重ねていく。
- ③②を3回繰り返す、一番上に白菜をのせ、ラップでしっかり包む。
- ④③をレンジ(600w)で8分間加熱する。
- ⑤耐熱容器から取り出し、ラップを開いて食べやすい大きさにきり、皿に盛り付ける。
- ⑥ボウルに香味ダレの材料を入れて混ぜ合わせ、白菜の上にかけて完成。

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

体温を上げて健康に!

新型コロナウイルス感染症のひろがりと共に体温測定する機会が増えてきていますが、あなたの平熱はどのくらいですか。

健康的な人の平熱は36.5~37.1度といわれています。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。健康維持のためにはこの免疫力の向上が重要です。

近年、36度以下の「低体温」の人が増えてきています。その最大の原因は運動不足による筋肉量の低下です。筋肉は人体最大の熱産生器官なので筋肉が少なくなると体温が下がり、基礎代謝が低下します。基礎代謝が低下するとエネルギーの消費が減り、内臓脂肪が増加して悪玉ホルモンが多く分泌されます。この悪玉ホルモンは血栓を作りやすくし、高血圧や糖尿病の原因になることもわかってきました。筋肉量の低下で負の連鎖が起こるわけです。

そこでこの連鎖を起さないよう筋力を維持していくことが重要になります。筋肉を鍛えることで体温が上がり、さまざまな利点が生れます。まず、免疫力、基礎代謝が上昇し、内臓脂肪を分解することで太りにくくなります。そして、ストレスに強く、病気にかかりにくい健康な体になり、新陳代謝が活発化することで細胞レベルから若々しくなります。さらに腸のぜん動運動が活発化することで便秘の解消や大腸がんの予防、脳の血流が増加して認知症の予防など、まさに正の連鎖となるわけです。手軽に筋肉を鍛え、体温を上げる方法は、

- ①1日30分歩く:筋肉の7割は下半身にあるので歩くことで効率よく鍛えられます。
- ②毎日湯船に5分つかる:体温が上がります。
- ③朝起きた後、寝る前に白湯を飲む:体が温まります。

これらを普段の生活に取り入れてみませんか。参考にしてみてください。



【編集後記】

事務所の窓辺に置いてある2つの蘭の鉢植えは、JAしまねが統合した時にお祝いとして頂いたものです。水やりをする程度ですが、先日、二つの大きな蕾を見つけた。もうすぐ真っ白な美しい花が咲きそうです。慌ただしい毎日を送る中、春の訪れを感じ、咲く花に「がんばれ」と励まされます。(木村)

「お知らせ」JAしまねびより3月号「しまねうれしび」は、島根県立松江養護学校(乃木校舎)のみなさんのオリジナルレシピをご紹介します。