

J A 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



「特集」ようこそ JAしまねへ！



J A し ま ね く に び き 地 区 本 部 版

みーつけた
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りまます。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すが、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

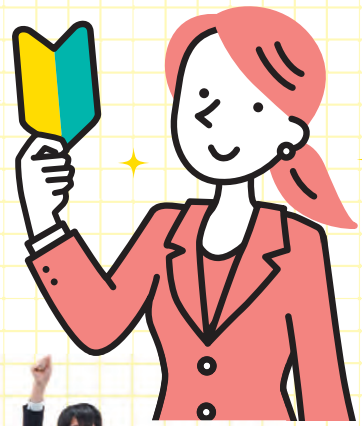
デラウェア

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！



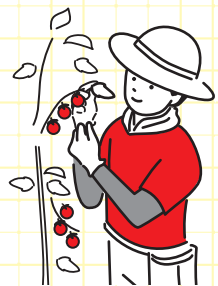
斐川地区本部
松下小夜さん

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、組合員の出演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



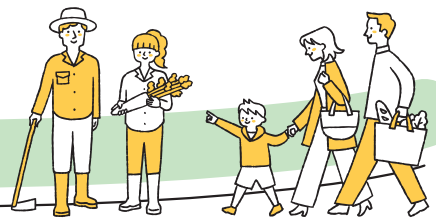
今回、最初に訪問したのは、農事組合法人あかつきファーム今在家。同法人は、最大2.7ha、平均1.3haの大区画圃場整備事業が実施され、完成後の平成15年3月に現在の法人が設立された。近くを通るたびに一度はお邪魔したいと思っていたが、この度ようやく願いが叶った。

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らに本年産「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。これからも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

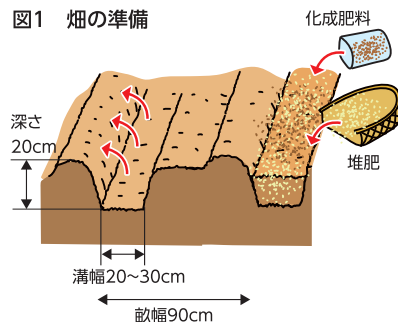


図2 植え付け

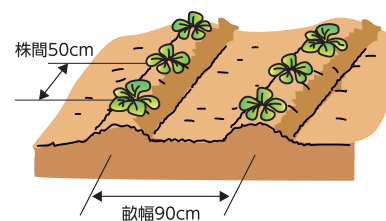


図3 摘葉・収穫



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。



組んでいます。 ～くにびき地区本部の取り組み～

日本一の牡丹の島！ 切花品評会開催
松本悠太さんの「村松の誇」が県知事賞に輝く



鳥根県知事賞受賞の松本さん

牡丹の生産量が日本一を誇る八東町の八東公民館ピオニホールで4月26日、「大根島ぼたん祭・牡丹切花品評会（主催・同ぼたん祭実行委員会・鳥根県農業協同組合くにびき地区本部）」が開かれ、会場を埋め尽くした華麗な切花が来場者を魅了しました。27日の切花品評会表



ぼたん祭ステージイベント



くにびき地区本部長賞受賞の門脇さん(左)と越野本部長

彰式では、主催者を代表して、当地区本部の越野浩昭本部長が「引き続き、牡丹の生産意欲高揚と優良品種の生産へ繋げていきたいと考えている。日本一の牡丹産地である『大根島牡丹』を地元の皆さまをはじめ、県内、県外、そして海外へ魅力を広くPRしてほしい」と挨拶。同品評会は、牡丹のPRと技術向上を目指し、例年このぼたん祭に合わせ開催。会場には、実生（種から育てたもの）を含む83品種238点が出展され、選考委員の審査により、各賞が決定しました。鳥根県知事賞に輝いたのは、松本悠太さん（入江）が出展した「村松の誇」で、ボリュウムがある中でも、ウェーブがかかった花びらで柔らかな印象が高く評価されました。松本さんは「昭和30年代に作られた希少な品種がタイミンク良く咲き、出来栄も良かったので出品した。評価され大変うれし」と受賞の喜びを語りました。

また、くにびき地区本部長賞には門脇喜久代さん（亀尻）の「緑胡蝶」が輝きました。門脇さんは、「入賞し大変驚いた。亡くなった夫から引き継いだ牡丹が評価されてうれしい。夫も喜んでいました。」と笑顔で話しました。

会場の外ではステージでの多彩な催しや出店が並び、会場を盛り上げました。

賞名	品種名	地区	氏名(敬称略)
鳥根県知事賞	村松の誇	入江	松本 悠太
松江市長賞	島美人	波入	由志園 アグリファーム(株)
鳥根県農業協同組合 くにびき地区本部長賞	緑胡蝶	亀尻	門脇 喜久代
まつえ北商工会長賞	島津紅	波入	渡部 裕樹
松江観光協会 八東町支部長賞(新品種賞)	初孫	入江	松本 康市
松江大根島牡丹 協議会長賞(新品種賞)	出雲八重垣	寺津	渡部 博之

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



美味しいイチゴができる過程を学ぼう！
青年連盟の出前＆オンライン授業



イチゴを食べる児童

JAしまねくにびき青年連盟（上山根有史委員長・75名）の盟友が栽培したイチゴ「紅ほっぺ」が4月23日、鳥根大学教育学部附属義務教育学校前期課程の給食に登場。イチゴを栽培した野津喜洋盟友と、神門侑花盟友が2年生60人を対象に授業を行いました。同連盟は食育活動の一環として「地産地消の教育を進めたい」という同校からの要望を受け、イチゴの授業が平成23年から始まりました。

当日は、野津盟友が児童と対面で、また神門盟友が自身のハウスから中継で授業を実施。野津盟友はイチゴ栽培の土づくり、苗の植え付け方法、蜂を使って受粉し実をつけることや、イチゴにつく病気や害虫などを説明しました。神門盟友は高設栽培の特徴を説明。モニターに真っ赤なイチゴが映しだされ、児童からは歓声が上がりました。

授業を受けた児童は、「イチゴがどうやってできるのか分かって良かった。イチゴについてもっと知りたいと思った」と話していました。その後、給食に出てきた真っ赤なイチゴを、嬉しそうに口いっぱいにはおぼり、そのおいしさに笑顔を見せていました。



野津盟友による授業の様子

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

柔らかく味のある たけのこをお届け! 県内外へ出荷

上意東たけのこ生産組合（森口和宣組合長・16名）は4月14日から5月上旬にかけて、東出雲町の本谷中組集会所でたけのこの出荷作業を行いました。

粘土質の赤土で育った上意東のたけのこは、みずみずしくきめの細やかさ、柔らかさが特徴。平成30年から愛知県丹羽郡大口町で守口漬けを手掛ける「大和屋守口漬総本家」を中心に、県内外へ出荷し高く評価されています。

初出荷当日は、組合員やJAの営農指導員が立ち会い、集荷した600g（1・35kgのたけのこを箱に詰め梱包し、合わせて655kgを出荷しました。



上意東たけのこ初出荷

森口組合長は「今年も豊作を期待しています。組合員も高齢化していますが、元気をだして出荷しよう」と話していました。



田植えシーズン到来! 農事組合法人ファームおおの未来

田植えシーズンが本番を迎えています。上大野町では、農事組合法人ファームおおの未来（玉木克廣代表理事組合長・155名）が4月19日、令和6年産米の田植えを行いました。

好天の下、田植え日和となったこの日、同法人の岩成秀夫理事が乗用田植機で、「つきあかり」の苗を1haの圃場に植え付けました。

「つきあかり」は極早生の良食味米品種として取り組んでいる品種で、労力分散のために栽培しています。

今年度の作付け計画面積はつきあかりの他、コシヒカリ7ha、きぬむすめ3.5ha、つや姫0.5haで、5月末にかけて植え付けを行う予定です。

岩成理事は「食べて安全・安心な米作りを取り組んでいきたい」と意気込みを語りました。



令和6年産米の田植えがスタート

「稲作の安定経営」と「良質米生産」に取り組み くにびき稲作協議会通常総会

くにびき稲作協議会（宮廻彰夫会長・84名）は4月10日、松江ニューアーバンホテルで通常総会を開催しました。

当日は、会員や関係者など18名（委任状出席66名）が出席。冒頭、宮廻会長は「農業情勢については厳しい状況が続いていますが、令和6年産米が良質で多収、そして高く売れるよう、希望と期待をもって取り組んでいきましょう」と挨拶。続いて、来賓として出席した島根県東部農林水産振興センターの森廣聡理事長が「栽培管理の徹底を図るなど、反収や品質が向上するよう支援していきます。本年も皆さまが健康で農業に取り組みまれ、秋には良い作柄となるように願っております」と祝辞。さらに当地区本部の新宮紀彦党農経部長が「皆さまには、良質米生産に取り組みんでいただき、また一袋でも多くJAへ出荷をお願いいたします」と述べました。

総会では、宮廻会長が議長に選任され、令和5年度の事業報告と決算報告や令和6年度の事業計画と収支予算など全議案が承認されました。また役員改選があり、新たに、委員の前田保典さんが副会長に、上山根有史さんが委員長に、田中鈴夫さんが監事にそれぞれ選任されました。



挨拶をする宮廻会長

- くにびき稲作協議会新役員（敬称略）
- 【会長】 宮廻 彰夫（再任）
 - 【副会長】 野津 毅（再任）
 - 【副会長】 前田 保典（新任）
 - 【委員】 吉岡 雅裕（再任）
 - 【委員】 榎原 篤（再任）
 - 【委員】 小豆澤正美（再任）
 - 【委員】 上山根有史（新任）
 - 【監事】 和泉 陽介（再任）
 - 【監事】 田中 鈴夫（新任）

ECOSスタイル実施中！ 運動期間：5月1日（水）～10月31日（木）

くにびき地区本部情報

取り組んでいます。～くにびき地区本部の取り組み～

「JA女性 想いをひとつに かなえよう」 くにびき女性部 総会開催



挨拶をする 諏訪部長



祝辞を述べる 越野本部長

つながりが、食と農・地域活性化やJA運営にもお力添えをいただけるかと確信しています。当地区本部も全力で支えてまいりますので、風を吹かせ共に頑張りましょう」と述べました。

総会では、令和5年度の活動報告および収支決算や令和6年度の活動計画など全議案が承認されました。令和6年度はJA女性組織3カ年計画の最終年度。「JA女性 想いをひとつに かなえよう」を活動スローガンに掲げ、食と農・地産地消運動の促進などに取り組みます。



演奏する～Joyful♪joyful～の皆さん

その後記念事業として、Joyful♪joyful♪によるアンサンブルコンサートを鑑賞。ソプラノ歌唱やピアノの連弾、アコーディオンによる演奏で懐かしい音楽を聴きました。また、（一社）家の光協会の稲村沙織さんを講師に、家の光記事活用研修として「椅子フラ」を参加者全員で行いました。会場は、楽しく活気ある空気に包まれました。



参加者全員で椅子フラを体験



総会の様子

くにびき女性部フレッシュユミズ部会 総会開催 今が旬のイチゴを楽しむ



挨拶をする 池田会長

JAしまね くにびき女性部フレッシュユミズ部会（池田琴恵 会長・21名）は4月27日、第3回通常総会を教育文化センター San・san 館で開催しました。冒頭、池田会長は「コロナ禍での設立だったため、これまでは活動制限がある中で満足いただけるような活動は少なかつたかもしれないが、これからは『知りたい・学びたい・やってみたい』という気持ちで満足できるような活動を行ってみたい」と挨拶。続いて令和5年度の活動報告や収支決算、令和6年度活動計画など全議案が承認されました。



イチゴ狩りの様子

総会終了後には記念事業として、今回は特別に、のつ農園（福富町）でイチゴ狩り体験を行い、参加者した部員で真っ赤に色づいたいちごを楽しく収穫し、交流を深めました。参加した部員は、「甘くて美味しいイチゴをたくさん食べられて嬉しい。令和6年度の活動もぜひ参加したい」と笑顔で話していました。



総会の様子

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて

JAしまねくにびき女性部 目的別グループ活動のお知らせ 5/31(金) 申込締切

	開催日時	内容	参加費	募集人数
文化歴史・趣味グループ	1 6月13日(木)	<国指定史跡散策～山陰のあじさい寺「月照寺」拝観とお茶席> ◇内容:「山陰のあじさい寺」として有名な月照寺の庭園散策と書院でお抹茶をいただいた後、「京らぎ」でお食事を楽しめます。	3,000円	30名
	2 9月中旬 日程未定	<社会見学会～NHK松江放送局見学会と湖畔のレストランでランチ> ◇内容:新放送会館でスタジオ見学をした後、宍道湖を一望できる島根県立美術館内のレストランでランチを楽しみます。	2,500円	20名
	3 12月10日(火)	<手芸～正月飾りを手づくりしよう!> ◇内容:新しい年の幕開けに正月飾りを作ってみましょう。 ◇講師:JAしまねくにびき女性部員 ◇場所:JAしまねくにびき地区本部San・san館	1,000円	20名
営農加工グループ	4 7月19日(金)	<麴を使った万能調味料を作ろう!> ◇内容:免疫力を向上させる麴を使った調味料を作ります。 ◇講師:飯塚生美子氏(家の光講師) ◇場所:JAしまねくにびき地区本部San・san館	1,000円	30名
	5 11月7日(木)	<手づくりこんにゃくを作ろう!> ◇内容:こんにゃく芋を使って手づくりこんにゃくを作ります。 ◇講師:JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所:JAしまねくにびき地区本部San・san館	1,000円	各回 20名 (全2回)
	6 令和7年 2月6日(木)	<無添加の手づくり味噌を作ろう!> ◇内容:地元大豆を使った無添加の手づくり味噌を作ります。 ◇講師:JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所:JAしまねくにびき地区本部San・san館	1,700円	各回 15名 (全3回)
健康グループ	7 8月20日(火)	<マンモ乳がん検診> ◇内容:検診に加え、触診モデルを用いた自己検診指導も行います。(対象40歳以上) ◇場所:JAしまねくにびき地区本部San・san館駐車場 ◇JA島根厚生連職員 ※1 松江市の助成が適用される場合【40歳～49歳:1,100円、50歳以上:800円】 松江市から届くハガキをお持ちください。	2,000円 ※1	45名
	8 9月10日(火)	<女性部健康診断> ◇内容:健診27項目が特別な料金で受診出来ます。Aコース(胸部CTあり):6,000円(通常23,850円) Bコース(胸部CTなし):3,500円(通常17,850円) ◇場所:くにびき地区本部営農総合センター ◇JA島根厚生連職員	A 6,000円 B 3,500円	90名
	9 11月20日(水)	<認知症サポーター養成講座> ◇内容:認知症について正しく理解し、地域で認知症の人やその家族を温かく見守り、自分のできる範囲で手助けする講座です。◇講師:松江市職員 ◇場所:くにびき地区本部営農総合センター	無料	50名
	10 令和7年 1月15日(水)	<椅子ヨガ講座> ◇内容:椅子に座ったまま無理なく体を動かす初心者向けのヨガ講座です。脳と体の緊張をほぐしましょう。 ◇講師:田邊千恵氏 ◇場所:くにびき地区本部営農総合センター	1,000円	30名

※内容、参加費については、変更する場合があります。※募集人数を超えた場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。
※活動に参加される方は、くにびき女性部に加入して頂く必要があります。JAしまねの組合員で松江市在住の女性は、どなたでもくにびき女性部にご加入いただけます。

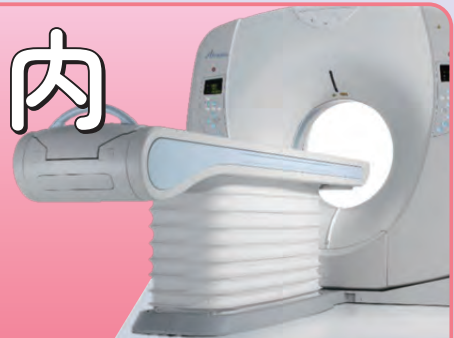
女性部健診のご案内

お得 最大**17,850円OFF**
(差額はJA・厚生連助成)

充実 一般的な健診(国保) 21項目 < 農業者・女性部健診(Aコース) 29項目

好評 毎年**700人以上**が受診
(リピーター多数)

さらに 受診特典
JAおさいふカード**70P**付与



日程・会場 9月10日(火) JAしまねくにびき地区本部 **定員** 90名

受診料金
Aコース **6,000円**(税込)(通常23,850円)
(胸部CTあり)
Bコース **3,500円**(税込)(通常17,850円)
(胸部CTなし)

オプション検査
ヘリコバクター・ピロリ抗体検査 2,000円(税込)
腹部エコー検査 3,500円(税込)
頸動脈エコー検査 3,500円(税込)
前眼部OCT検査(眼科) 3,500円(税込)
※受診料金とは別に、料金がかかります。

女性部健診、目的別グループ活動、女性部に関するお問い合わせは **くにびき地区本部 企画総務部ふれあい課 TEL:55-3018**

ECCOスタイル実施中! 運動期間:5月1日(水)~10月31日(木)

くにびき地区本部情報



川津
本庄地区担当
たかはし りこ
高橋 りこ



川津
朝酌・川津地区担当
いしばし りさ
石橋 り紗



川津
持田・川津地区担当
きっかわ ふゆき
吉川 芙由



川津
川津地区担当
きまち あゆむ
来海 歩



支店次長(渉外)
ほそがい ようへい
細貝 洋平



24
部ライフアドバイザー

持ちを込めて
あわせネットワーク
アドバイザーが伺います。



八束
八束地区担当
まつばし たつぎ
松林 龍己



美保関
美保関地区担当
いづか しゅうと
飯塚 脩斗



島根
島根地区担当
おくはら ひろゆき
奥原 裕之

松江南ブロック 津田・東出雲・八雲



津田
津田地区担当
ふじはら まゆ
藤原 真優



津田
津田・大庭地区担当
てらもと あつし
寺本 篤史



支店次長(渉外)
あおと しんご
青砥 伸吾



八雲
八雲地区担当
まえだ みな
前田 みな



東出雲
意東地区担当
はまむら たいが
濱村 大雅



東出雲
出雲郷地区担当
まつもと なな
松本 郁奈



東出雲
揖屋地区担当
やました ゆうこう
山下 雄剛



津田
竹矢地区担当
てらもと まさし
寺本 雅史

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



交通安全反射材贈呈
第二中学校など管内中学校へ

くにびき地区本部は、JA共済の交通安全活動の一環として、通学時など夜間の交通事故防止に役立ててもらおうと、管内各中学校の1年生に、自転車用夜光反射テープ1,536個と反射タスキ726個を贈りました。

4月15日には、当地区本部の越野浩昭本部長が松江市立第二中学校を訪れ、「これからは、自転車通学や部活で帰る時間が遅くなると、登下校の時に危険が高まってくる。反射材をつけて安全・安心に努めてほしい」と根本登三本部長に反射テープ280個の趣意書と目録を手渡しました。

根本校長は「大きな事故は起きていないが、小さな事故は毎年起きており心を痛めている。交通量の多い道路もたくさんあるので、いただいた反射材をつけて夜の安全を確保したい」と話しました。新1年生の松本翔さんと松岡憩さんは「部活などで下校時間が遅くなると、暗い中自転車に乗ることもあるので、反射材をつけて交通安全に努めたい」「小さい事故も危険なので、反射材を大切に使うことで少しでも事故をなくしていきたい」と感謝していました。



(左から)根本校長、松岡さん、松本さん、越野本部長



松江北ブロック 法吉・古江・鹿島



鹿島
鹿島地区担当

いとう りん
伊東 梨



鹿島
鹿島地区担当

あべ けいすけ
安部 敬祐



法吉
生馬地区担当

みはら ひろゆき
三原 寛之



法吉
法吉地区担当

いしはら たかゆき
石原 敬之



支店次長(渉外)

まつ お こうた
松尾 康太



古江
大野地区担当

むらかみ りょう
村上 凌



古江
秋鹿地区担当

たなべ まさき
田邊 真輝



古江
古江地区担当

いとう だいき
伊藤 大輝



20
JA共済くにびき地区本

松江西ブロック 乃木・宍道・玉湯



乃木
浜乃木・乃木福・乃白・東郷地区担当

まつ お き み こ
松尾紀美子



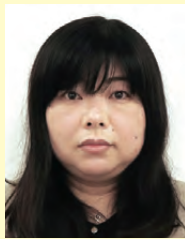
乃木
上乃木・古志原・西郷地区担当

さえき たかひと
佐伯 崇人



支店次長(渉外)

ひろえ みつとし
廣江 光俊



玉湯
玉湯地区担当

ふじはら ゆかり
藤原由香里



玉湯
玉湯地区担当

かわしま しゅうじ
川島 奨



宍道
宍道・来待地区担当

ふくだ みはる
福田 海晴



宍道
宍道・来待地区担当

そのやま ゆか
園山 由香



JAしまねくにびき地区本部で年金のお受取り・年金受取予約者のみなさまへ

ねんきん感謝デー

令和6年度は下記の日程で開催します!

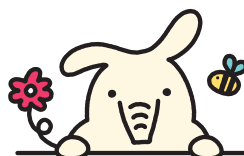
令和7年

6/14 金

10/15 火

2/14 金

- 年金振込専用通帳または年金予約者会員カードをくにびき地区本部の支店窓口までお持ちください
- ご来店いただいた方へささやかですが、プレゼントを差し上げます ※1会員様につき各回1つとさせていただきます



ご来店
お待ちしております!

©よりぞう

ECOSスタイル実施中! 運動期間:5月1日(水)~10月31日(木)

くにびき地区本部情報

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

令和6年度募集中！ 地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体の皆さまへ

JALしまねでは「地域貢献・地域活性化事業支援金」を創設し、地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等の多様な取り組みを表彰・支援し、「地域力」の向上に努めています。下記内容をご確認の上、ご活用していただきますようご案内します。



地域活性化団体活動表彰の部

項目	内容
趣旨	地域の活性化に繋がる活動を行うグループ・団体等を表彰して功績を称えとともに、継続的な取り組みを支援する。
対象団体	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（農事組合法人、特定非営利活動法人に限る）で、活動歴が5年以上あること。 ※ただし、次の場合を除く。①自治会②過去に当該事業の表彰を受賞または活動経費の支援を受けたグループ・団体・非営利法人
支援額	1団体あたり10万円
活動期間	特に限定はない。継続的に取り組んでいる活動を対象とする。
募集数	2団体
申請用紙	申請…【地域活性化活動表彰の部】 留意事項 ①「Ⅱ. 過去5年間の取り組み活動」の記入について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために活動ができなかった場合は、その旨を記述ください。 ②「Ⅲ. 令和5年（度）に取り組んだ具体的内容」の記入について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために活動ができなかった場合は、令和4年の内容を記述ください。
募集期間	令和6年5月7日（火）～9月30日（月）

※当該表彰を受けた団体は、活動支援の部に申請することはできません。

フードバンク・子ども食堂活動支援の部



項目	内容
趣旨	フードバンク・子ども食堂活動を普及・維持・拡大または開始するための活動資金を支援する。
対象団体	地域住民やJAの組合員が構成員となり、フードバンクや無料または低価格帯で子どもたちに食事を提供するグループ・団体・非営利法人（特定非営利活動法人に限る）。 ※ただし、次の場合を除く。①社会福祉協議会②過去に当該事業の表彰を受賞または過去3年以内に活動の支援を受けたグループ・団体・非営利法人③当JAが会員となっているグループ・団体・非営利法人。
支援額	活動に要する費用（1団体10万円を限度）
活動期間	令和6年3月～令和7年2月末までに実施する活動を対象とする。
事業予算	26万円
申請・報告用紙	1) 申請…【フードバンク・子ども食堂活動支援の部】 2) 実施報告…【フードバンク・子ども食堂活動支援の部】支援金振込口座報告書
募集期間	令和6年5月7日（火）～10月31日（木）

※支援金をJA以外の金融機関に振り込む場合は振込手数料を差し引いて振り込みいたします。 ※審査の結果、減額または支援できない場合があります。

※当該支援を受けた団体は、表彰の部に申請することはできません。

- 【申込手順】**
- ①希望する支援の申請書をJALしまねのホームページまたは各支店の窓口にて入手ください。
 - ②必要箇所をご記入し、代表者が捺印ください。
 - ③お近くのJALしまねくにびき地区本部各支店窓口または企画総務部ふれあい課へ持参・郵送にて応募ください。

詳細はこちらから



お問い合わせは **ふれあい課**
TEL:0852-55-3018
公式ホームページ JALしまね 検索

- 【注意事項】**
- ①申請書を受理後、厳正な審査を行い支援可能か判断します。
 - ②審査終了後、審査結果を通知いたします。

組合員加入促進運動実施中!!

どんどん貯まる! いろいろ使える! おさいふカード

組合員に加入できる方
鳥取県内に在住または勤務する方
組合員に加入に必要なもの

- 出資金 1,000円以上 (1口1,000円)
- 印鑑
- 本人確認書類 (運転免許証等)

JALしまね総合ポイントカードでは、お取引に応じてポイントが貯まります。

葬祭事業の利用割引特典

組合員の方は、祭壇料を**10%割引**いたします。

さらに「おおぞら」会員ご加入の場合は **最大19%割引**



お問い合わせ 各支店・総務課 TEL: 0852-55-3000

6月くにびき地区本部 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・予約先電話番号・時間
4	火	税務相談会	法吉支店 (TEL:21-3690) 10:00~12:00
5	水	税務相談会	津田支店 (TEL:24-1818) 10:00~12:00
6	木	税務相談会	統括支店 (TEL:55-3028) 10:00~12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先:開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローンセンターでは、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。

※6月の土曜営業日は15日、29日です。

◆お問い合わせは

0120-988-380

6月 ふれあい訪問日

6月18日(火)・19日(水)

くにびき地区本部 職員紹介

①趣味・特技 ②好きな言葉 ③自己PR

(令和6年4月1日付)

新規採用

中途採用

転籍

登用

松江西ブロック玉湯支店

おおいし ゆうすけ
大石 祐輔



- ①野球観戦
- ②ミスをしたチームが負けるんじゃない、ミスをかばってできなかったチームが負けるんだ。
- ③組合員の皆さまに信頼していただけるように、一生懸命頑張ります。

松江東ブロック川津支店

わたなべ こうへい
渡部 紘平



- ①ベース・ファッション・野球観戦
- ②一球入魂
- ③組合員・利用者の皆さまの生活が少しでも豊かになるようにお手伝いをさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

宮農経済部園芸特産課

おおたに こうへい
大谷 耕平



- ①食べ歩き・食べるための家庭菜園
- ②良い継続は力なり
- ③青果市場販売や青果仲卸業などの経験を活かして、皆さまのお役に立てるよう精一杯努めてまいります。

松江西ブロック宍道支店

たなか くみこ
田中 久美子



- ①カラオケ
- ②情けは人の為ならず
- ③他県のJAより転籍してまいりました。組合員をはじめ地域の方々のお役に立てよう努めてまいります。

松江北ブロック法吉支店

なかもと なおこ
中本 等子



- ①声楽・フルート
- ②ありがとう
- ③組合員の皆さまのお役に立てるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

作ってみませんか？

くにびき女性部からのおすすめ料理



カレーピラフ、KCCサラダ

【くにびき(K)・キャベツ(C)・コールスロー(C)】

お米を消費拡大していくために、簡単に作れるカレーピラフと、くにびきキャベツを使ったコールスロー(KCC)サラダ。ご家族皆さまに食べていただける洋風レシピです。
これから少しずつ暑くなってきますので、カレーのスパイスの力で元気に乗り切りましょう!!

カレーピラフ (4人分)

- ・米……………2カップ(200cc用カップ)
- ・むきえび……………50g
- ・とり肉……………50g
- ・マッシュルーム……………50g
- ・レーズン……………大さじ2
- ・スナップエンドウ……………適量
- ・玉ねぎ……………1/4ケ
- ・ニンジン……………小1/2本
- ・カレー粉……………小さじ1
- ・ケチャップ……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/2強
- ・バター……………大さじ1
- ・スープ……………480cc
(コンソメ固形1個を溶いたもの)

作り方

- ①米は洗ってザルに上げておく(30分~1時間)
玉ねぎ、ニンジンはみじん切り、マッシュルームはうす切りにする。
レーズンはお湯をかけてやわらかくしておく。
- ②厚手の鍋またはフライパンにバターを溶かし、とり肉、むきえび、ニンジン、玉ねぎを炒め、火が通ったらマッシュルームを入れて炒める。
- ③米を加えて、透き通るまでよく炒め、カレー粉を加える。
香りが出たらケチャップを加えてムラにならないようよく混ぜ、レーズンを入れる。
- ④温めたスープと塩を加えて上下をよく混ぜ、レーズンを入れる。
- ⑤ふたをして中火で炊き、蒸気が出たら弱火で15分
火を止めて10分蒸らしてスナップエンドウをのせたらできあがり。

ポイント

- ・野菜の水分が多い時はスープの量を減らして調節してください。
- ・中に入れる具材は、シーフード、ベーコン、しいたけ、ミックスベジタブルなど冷蔵庫にあるもの何でも、仕上げにのせるのはパセリなど青味のものなら何でもOKです。

作り方

- ①キャベツ、玉ねぎ、ニンジンをみじん切りにして、ポリ袋に入れ塩を加える。
袋の上から手でよくもみ、塩をなじませる。
袋の口をねじって冷蔵庫で20分置く。
- ②もう1度、袋の上から手でよくもんで野菜から出た水分を流し捨てる。
- ③ボウルに、砂糖、マヨネーズ、酢を入れて、水を切った野菜をすべて入れよく混ぜる。
冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

乃木支部のみなさん(左から)

今月の料理人

- ・和田みる子さん
- ・加原征子さん
- ・原万由美さん
- ・石原晴美さん



くにびき(K)・キャベツ(C)・コールスロー(C) サラダ(4人分)

- ・キャベツ……………3分の1玉(400g)
- ・玉ねぎ……………2分の1個(100g)
- ・ニンジン(中)……………3分の1本(50g)
- ・塩……………小さじ1
- ・砂糖……………大さじ2
- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・酢……………大さじ3

ECCOスタイル実施中！運動期間：5月1日(水)～10月31日(木)

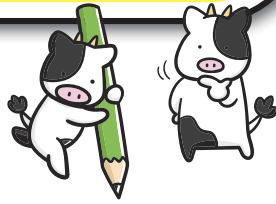
くにびき地区本部情報

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

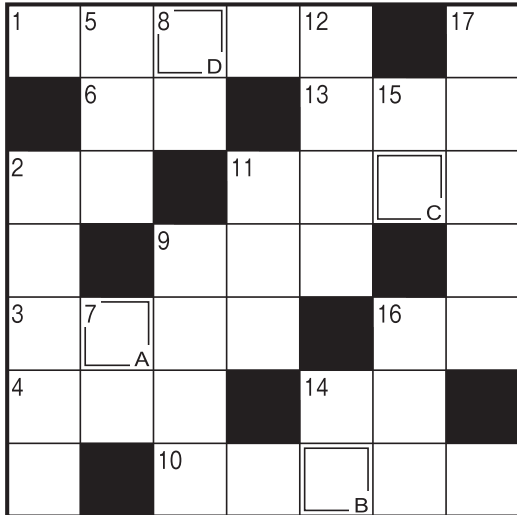
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年5月号

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
- ⑩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
- 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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1

JAしまね くびき地区本部 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

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

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

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、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~

※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	岐	11676	石見	銀山	11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	隠岐	どうぜん	11677	島根	おおち	11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	出雲	雲	11678	いわみ	中央	11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675	斐川		11679	西	いわみ	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
- 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めます。薬味に青シソやミョウガもおすすめです。

JA島根厚生連

健康散歩

骨粗しょう症を予防しよう

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た栄養素です。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

【編集後記】つい最近まで春の気分でしたが、なんと5月は初夏にあたるそうです。今年も猛暑が予想されるそうなので皆さんも体調に気をつけてください…☺そんな5月号の特集は新入職員について。取材で研修会にお邪魔しましたが、講習内容を聞いていると社会人としての基礎が今できているのかと身が引き締まる思いでした。どんなことに対しても初心を忘れずにいたいですね（古）