

# 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で紹介!

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10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ショーを、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



しまねの



# 花を飾ろう

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割程度は既に取り予約されています。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！

### 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。



威勢のいい声が響き渡る

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。



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



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「プリランテ」

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「プリランテ」。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想いから、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

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ィルス感染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

## 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



頼もしい若手専従組合員たち





## 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

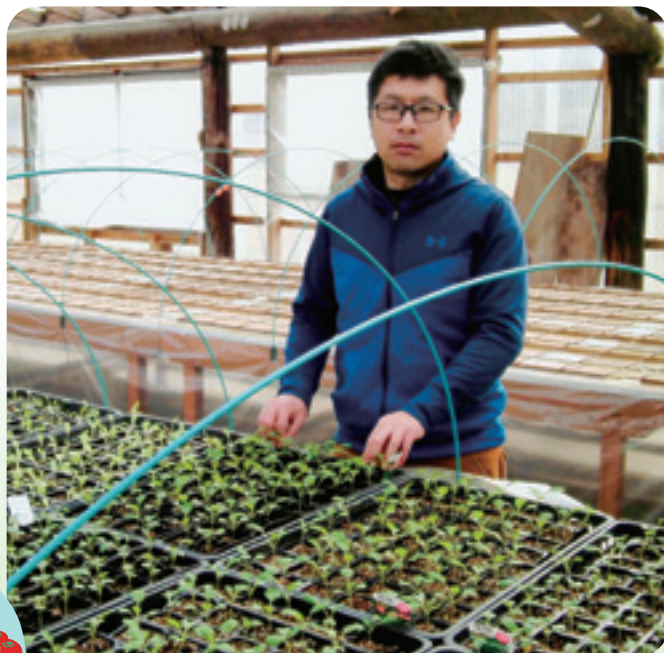
こういち  
功一さん

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。



園芸研究者 ● 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。

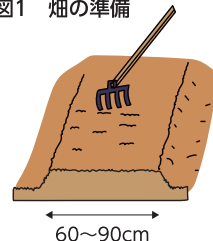
### 品 種

「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）。

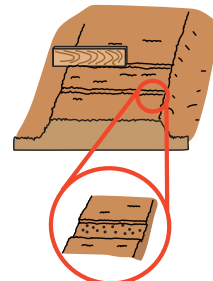
図1 畑の準備



### 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

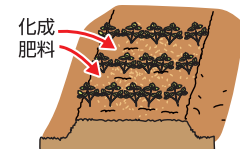


### 管 理

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、乾燥に弱いので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。

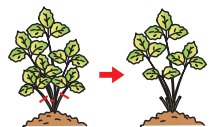
図3 追肥



### 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、綱紀肅正を図り、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2年度第2回 JAしまね西いわみ地区本部 総代説明会開催

JAしまね西いわみ地区本部は総代説明会を12月1日、益田市有明町の、島根県芸術文化センターグラントワで開催しました。

総代78名が出席し、事業実績や事業改革に伴う店舗機能再編について説明しました。

当日は石川寿樹組合長も出席し、総代と質疑を交わしました。

西いわみ地区本部は今後も管内組合員のご意見を伺い事業に活かすよう自己改革に努めることで、組合員と一体感のある事業運営に繋げていきます。



## 第46回みどりを守る児童画コンクール 受賞者決まる

JAしまねは「第46回みどりを守る児童画コンクール」を開催しました。

これは、島根県の子供達が、身近にある「みどり」をテーマにした図画コンクールを通じて、地域の農業に関心を持ち、食の重要性と農業・農村が果たす多目的な働きへの理解を深める事（食農教育）を目的としたものです。

県内小学校125校から1,057点の応募があり、特別賞6点、金賞6点、銀賞12点、銅賞18点、佳作60点が決定しました。

西いわみ地区本部管内からは、特別賞の審査委員長賞に吉賀町立六日市小学校3年生菊次永愛さんの「わが家のトマト」が入選しました。

その他に、応募校数125校の内、3校が学校奨励賞に選ばれ、管内からは益田市立吉田小学校が選ばれました。







## 第42回みどりをまもる小学生作文コンクール 受賞者決まる

JAしまね女性部（部長高橋美佐子）が実施する「みどりをまもる小学生作文コンクール」は、自然、環境、農業、食料、地域行事等に関心を抱くことを狙いとして昭和54年から始めたものです。

第42回コンクールに、西いわみ地区本部からは、管内小学校4校から14点応募があり、島根県農業協同組合長賞に吉賀町立六日市小学校3年下岡眞菜さんの「高津川は宝物」、金賞に吉賀町立六日市小学校3年萬行栴恋さんの「わたしのひいおじいちゃん」、佳作に吉賀町立六日市小学校1年萬行琉地さんの「アオアマガエル」、益田市立都茂小学校2年平野櫻子さんの「野さいつてすごいな」、吉賀町立六日市小学校6年佐々木順脩さんの「リベンジ米作り!! 未来へつなげぼくの米」が選ばれました。

### 島根県農業協同組合長賞

#### 高津川は宝物

今年、新型コロナウイルス予防のため、楽しみにしていたプールがお休みになりました。だから私は、毎日のように近くの高津川に泳ぎに行きました。思ったより水量もあり、広くて私が泳ぐには最適です。魚も、ゴリ、ハエ、サワガニなどたくさん泳いでいることにびっくりしました。おじいちゃんに泳ぎを教えてもらったり、石きりをしたり、笹舟を流したりして遊びました。

おじいちゃんが、今の私の年だったころは、夏になると学校から帰るなり、げんかんにランドセルを投げ捨てて、近所の仲間とうす暗くなるまで川で遊んでいた事を話してくれました。そのころは大雨がふるたびに、川の底がきれいに流され、川の中には草も木も生えていなくて、魚ももっと多かったです。今は小学生だけでは行くことができないけれど、こんな思い出の川を汚すことなく守っていかなければなりません。そのためにも、川にゴミを捨てないことはもちろんですが、家庭から出る汚水にも気をつけなければなりません。例えば、洗ざいを使いすぎないこと、汚れのついた食器やフライパンは、ぼろ布などでふきとってから洗うようにすることなどが考えられます。また、川を守るためには、山を守ることも大切だそうです。山と川と海はつながっているからです。しかし、これらのことは、私一人だけでやっても効果は出ないの

で、地いき全体で取り組む必要があると思います。高津川は、日本でゆい一ダムのない一級河川であり、水源がはっきりしている川だそうです。高津川ぞいを車で益田まで行く

と中、あゆかけをしている人をたくさん見かけます。高津川のおゆはとてもおいしくて有名です。あゆの住むきれいな川をこれからも守っていかねばなりません。

吉賀町立六日市小学校 下岡眞菜





## わたしのひいおじいちゃん

吉賀町立六日市小学校 萬行 栞恋

わたしのひいおじいちゃんは今年で91才です。朝からおそくまで田んぼや畑仕事をすることは好き者のひいおじいちゃんです。わたしがあそびに行くところ、うれしそうにむかえてくれます。そんなおじいちゃんが大好きです。でも、ひとつだけひいおじいちゃんのきらいなところがあります。それは、いのししのししをかけ置くことです。前ひいおじいちゃんの家へ遊びに行った時、そのししのかいししがつかまっています。その時、つかまっていたいのししをどうするか聞いてみると、

「かわいそうだけど、畑の作物をあらすからさうすしかないとんだよ。」

と聞いてみました。わたしは、その話を聞いてかなしくなりました。

「どうして、畑にわるさをするの。」

と聞いてみると、

「昔に比べて山に食べるものがないからさうだね。」

と教えてくれました。

よしか町でも、山からおりてきたたぬきやさるなどをよく見かけます。なかには、道路で車にひかれて死んでいる動物もいます。なぜこんなにきげんな場所におりてくるかふしぎに思ったのでしらべてみました。すると、人間のかつて山を切ったり、のう薬やかがくぶっしつを使ってのう作物を作るようになり、水もよごれてしまっていると知りました。人間のみがってで今百万しゆるいの動物が絶滅のききにさらされているそうです。

よしか町は、たくさん山や森にかこまれた自ぜんゆたかな町なのに動物たちが住む場所が、へってきていることにおどろきました。わたしが、今日から出かけることは、むだな電気を切ったり食べのこしをなくしたり、たくさんの人に、このことを知ってもらおうことです。いつまでも、動物と人間が一緒に住める世界であってほしいです。



## アオアマガエル

吉賀町立六日市小学校 萬行 琉地

おばあちゃんへあそびにいったとき、まえにいけがあったばしょでたくさんのかえるをみつけました。きれいなエメラルドグリーンのいろをしたおおきなかえるでした。ぼくがよくみつけるアママガエルとはちがっていたのになってつぎのひもみにいってみることにしました。

つぎのひあめがふっていきのうみたかえるがたくさんいました。またつぎのひははれていたからか、かえるはみあたりませんでした。そこでいけのあったばしょまでいってみると、ちいさなすきまにぎゅうぎゅうになってかさなっているかえるをみつけました。それからまいにちようすをみにいきました。あるひみずたまりにあわのかたまりをみつけました。きになっておとうさんとしらべてみたらこのかえるはアオアマガエルというしゆるいであわはたまごだといことがわかりました。おとうさんは「しまねけんでもじゅんせつめつきへしゅになつてゐるんだね。みれるのもめずらしいんだよ。」

とおしえてくれました。どうして、もうみずのないいけのあったばしょにたくさんのかえるがやってくるのかふしぎでした。

「もつかえるがすみやすいはしよがなくなつてきているのかもしれないね。」とおとうさんはいきました。

ぼくのすむよしかちょうはたくさん山やまにかこまれていて、かわのみずもキラキラとしているのに、こんなにきれいにみえてもかえるたちのすむばしょがなくなつていっていることをしっておどろきました。

きれいなまちをいつまでもまもっていくために、「ミミがおちていたらひろったりみんなにもミミをポイしてしないようにつたえていきたいです。しぜんがいっぱいのこのまちがだいすきです。」







佳作

## 野菜がっつりすべしな

益田市立都茂小学校 平野 櫻子

2年生のみんなで、地いきのたかはしさんがかしてくださっている学校のはたけに、きゅうりとナスとトマトとさつまいもをうえました。トウモロコシは、地いきの野さいの先生のこうのさんがうえてくれました。水やりが大へんだったけど、くんぐんせい長してうれいしいです。でも、草もせい長するので、草ぬぎが大へんでした。

さいしょにうえたときよりも、どの野さいも大きくせい長していました。きゅうりは黄色い花がさいて、みができて、そのみがくんぐんせい長して、大きく太くなって、そろそろしゅうかくでできそうになって、つぎの日の朝はたけに行ってみると、きゅうりがけものに食べられていました。トマトも食べられていました。さつまいもはつるが広がっていました。きゅうりはその後も食べられました。いたずらされてくやしかったです。大きくなったトウモロコシはみの数をへらしました。こうのさんに教えてもらって、1本のなえに二つのトウモロコシだけのごしました。トウモロコシはごんごん大きくなったので、しゅうかくをしました。まず、なえをかこんでいたネットをはずしました。かこんでいたけど、みがご食べられていました。ショックでした。そのごい外のをとりました。たくさんとれてよかったです。トウモロコシを家にもって帰って食べました。おいしかったです。少しだけ、学校で2年生のみんなで食べました。かわをむいたり先生といっしょにゆでたりして食べるじゅんびをしました。みんなで食べたのでおいしかったです。また食べたいと思いました。

きゅうりのつるがのびて竹の上までいってたり、ナスの花から新しいみができていたり、トマトがつぎつぎとみができていたり、サツマイモのはっぱが大きくなったりにして、野さいってすこいなあと思いました。



佳作

## リベンジ米作り!! 未来へつなげぼくの米

吉賀町立六日市小学校 佐々木 順脩

昨年ぼくは、バケツで米作りをしました。水の管理などとても大変でした。どれだけのお米が収かできるかとても楽しみでした。JAの方が学校に来られ、脱穀の仕方を教えてもらいました。思ったよりお米の量が少なかったのでガッカリでした。そこでぼくは、来年も米作りをしたいと思い、JAの方にぼくが育てたこのお米で、来年もお米作りができるか聞いてみました。「できますよ。」

と、言われました。保管方法については、米作りにくわしい中山さんと、教えてくれました。前回は、種もみをうまく発芽させることができなかったので、来年こそは、うまく発芽させてたくさんお米を収かしたいと思いました。リベンジだ!! まず、種もみに芽を出すことからはじめました。昨年はうまく種もみが発芽しなかったのので、今年はいろいろな方法でためしてみました。ちようご学校が休校中だったので、しっかり観察したりお世話をしたりすることができました。

日光に当てる方法、当てない方法や、冷蔵庫の中に入れてたり、水の中にしずめたりする方法でやってみました。その結果、冷蔵庫の中で育てたもの以外は、うまく発芽することができました。発芽させるといりベンジができてよかったです。

次に田植えです。今年も大きなバケツに植えました。いろいろな方法で発芽した種もみを植えたり、発芽していない種もみを植えたりしました。今もまた、毎日水やりをして育てています。水の中で発芽させた苗は少し黄緑色になっていて元気がないので心配です。

ぼくは、2年間米作りをして米作りの大変さを知りました。お米はぼくたちにとっても大切なものです。毎日あたり前のようにおいしいお米が食べられるのは、毎年苦労してお米を作ってくたさる人がいるからです。

昨年社会科の学習で、米作りをしている人の工夫や努力、それを支える人たちのこと、おいしいお米を作る研究をしている人たちのことなど、いろいろなことを学びました。その中で、ぼくが一番気になったことは、米作りをする人の高れい化問題と後継者不足のことです。米作りをする人がいなくなると毎日あたり前に食べているお米も食べられなくなってしまいます。

これからの日本の農業を支えていくのは、ぼくたちです。これから先もおいしいお米があたり前に食べられるように、おいしいお米を作り続け未来につなげていきたいです。





## メロン出荷反省会を開催

J Aしまね益田メロン部会（部会長大場尚俊）は12月11日、益田市飯田町の飯田子育て支援館で令和2年産メロン出荷反省会を開きました。

反省会では、優績者表彰と、出荷販売実績や生産概況の報告と協議を行いました。

令和2年産メロンは出荷数量が約598トン（前年対比96・2%）販売金額が約3億2,292万円（前年対比101・9%）の実績となりました。

大場尚俊部会長は「新型コロナウイルスの影響で市場への往来ができない中、オンラインでの意見交換会を行い、次年度に向けた取り組みについて協議することができた。40年以上続くメロン産地として市場からの信頼も厚く高い評価をいただいている。令和3年産も良いものを生産していきたい」とあいさつしました。



## ワイン専用ぶどう出荷反省会開催

J Aしまね西いわみぶどう部会（部会長岩本和雄）は12月17日、益田市駅前町のJ Aしまね西いわみ地区本部で令和2年産ワイン専用ぶどう出荷反省会を開きました。

来賓に（株）島根ワイナリー森正幸常務取締役を迎え、出荷実績報告や品質状況についての協議を行いました。

同部会が栽培する品種は白ワインや赤ワインの原料となる「甲州」や「ベリーA」、「シャルドネ」や「ソーヴィニヨン・ブラン」などで、全量を（株）島根ワイナリーへ出荷しており、出荷量は県内全体の約6割を占めています。

森常務は「新型コロナウイルス禍の中ではあるが、生産者の皆様には引き続き品質の良いぶどう作りをお願いしたい」とあいさつされました。



## バケツ稲のお米を使い調理実習

J Aしまね西いわみ地区本部柿木支店（支店長増本祥子）は12月18日に、吉賀町立柿木小学校に招待され、5年生7人がバケツ稲で育てた「コシヒカリ」米を使った料理の振舞いを受けました。

調理では、各3グループに分かれて、生徒達がガラス鍋で炊飯をしてサラダや玉子を使った料理とみそ汁を作り、J A職員と一緒に昼食として頂き、子供達の声では「自分たちが育て炊いたお米はおいしい」と楽しく食事をしました。

今年にはコロナ禍の影響で柿木の棚田で毎年行われている行事が出来ず、初めてバケツ稲に挑戦しました。6月の中旬に種まきから始まり苗よせを行い10月初旬に稲刈りと藁干し、牛乳パックを使い脱穀、ガラス瓶と木の棒でもみすりをして全て手作業で精米まで行いました。

最後に、お世話になった皆さんに、生徒7人で合奏をして感謝を伝えました。





# 西いわみ地区本部の自己改革の取り組み

## 令和2年度第1回全役職員会議を行いました

今年度最初の全役職員会議を1月16日(土)益田市民学習センターにおいて、新型コロナウイルス感染防止策をとることで開催しました。内容のコンプライアンス研修については、本店リスク管理部リスク管理課の職員が講師となり、JAしまねで発生した不祥事案に関する事項、新型コロナウイルスへの対応、情報セキュリティ対応などの報告を行いました。組合員・利用者皆様方の信頼を損なうことが無いよう業務を遂行していかねばなりません。改めて西いわみ地区本部役職員の意識統一ができたと思います。

JAではこれからも自己改革実現のため、座談会等で頂いたご意見をできることから確実に実施してまいります。



### 3月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をご持参いただきますと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

西いわみ地区本部益田中央支店金融課  
年金相談センター(0856-22-8680)は、  
平日(8:45～17:00)いつでも  
ご相談いただけます。

3月の年金相談会

**3月18日(木) 益田支店**

14:00～18:00 JA年金相談員

\*日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

# にしいわみひろば

## 読者の川柳

お題「豆まき」

4月のお題は「八重桜」です

ご応募お待ちしております



- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 豆まきは 鬼ではなくて コロナ外  | (益田市) 佐々木いさ子さん |
| 福は内 声はりあげて 福の神    | (益田市) 柳井 文江さん  |
| 豆まきを する人おらず 神だなに  | (益田市) 住吉 良子さん  |
| 豆まけば ひろつて喜ぶ 孫の顔   | (益田市) 小笠原かよみさん |
| 豆まきで 福を呼びたい 世の中に  | (益田市) 大谷 恭子さん  |
| 豆まきも マスク手洗い コロナ外  | (益田市) 喜村 信江さん  |
| 豆まきし 捨うて食べる 人も無し  | (益田市) 梅津 穂さん   |
| 豆まきで コロナ退治し 福は内   | (益田市) 加治イトヨさん  |
| 豆まきだ ずーと外だよ おによめは | (益田市) 両見かすみさん  |
| 豆まいて コロナの鬼を みな殺し  | (津和野町) 中井富美子さん |
| 福はうち ひとり豆まき 鬼は外   | (津和野町) 庵野 容子さん |
| コロナ外 福は内へと 豆をまく   | (津和野町) 大井 守さん  |
| 節分で 今の豆まき 小さ声     | (津和野町) 廣田美代子さん |
| 豆まきや 令和の庭で 福わうち   | (津和野町) 豊田 往野さん |
| 鬼神も あはれと思ひ 豆を撒く   | (吉賀町) 村田 綾美さん  |
| 豆まけば 鬼より先に 子に当る   | (吉賀町) 沖永 愛子さん  |
| 豆まきを 喜びし子も 父となり   | (吉賀町) 河野 澄代さん  |

川柳「豆まき」の投稿数 津和野町7通、吉賀町5通、益田市15通

川柳  
応募方法

●葉書に  
●あて先

川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切 令和3年3月15日(当日消印有効)  
〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課

# 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、**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。

## 変更内容

◆ 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	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		
	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	<b>110円</b>		330円	550円	
		5万円以上	<b>330円</b>		550円	770円	
	現 金	5万円未満	<b>330円</b>		550円	770円	
		5万円以上	<b>550円</b>		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。





JAしまね西いわみ農機拠点センター

# 春の農機フェア 開催

令和3年  
 とき **3.5 金**・**6 土**  
 時間 9:00~16:00 9:00~15:00

ところ **農機拠点センター**  
 益田市向横田町 お問い合わせ先 0856-31-5255

みなさまのお越しをお待ちしています。

益田グリーンセンター

# 春の感謝祭セール

3月**19日 金**・**20日 土**開催  
 時間 9:00~17:00 9:00~16:00

JAしまね益田グリーンセンター  
 益田市中吉田町1001-1 お問い合わせ先 0856-23-0908

みなさまのご来場をお待ちしています。

管内米穀生産者の皆様へ お知らせ

## 令和3年産米穀出荷予約申込み受付を始めます

JAしまね西いわみ地区本部営農経済部米穀課では、  
 令和3年産米穀出荷の予約申込み受付を始めます。

JAに今まで出荷をされたことの無い方でも出荷の予約申込みができます。

**出荷予約がある場合と無い場合で出荷時のお米の単価に差が生じます。**

この機会にぜひJA出荷のご検討をお願い申し上げます。



申込期限：**令和3年3月25日(木)**

申込受付先：JA営農センターまたは最寄りのJA各支店、経済センターまで

お問い合わせ先：JAしまね西いわみ地区本部 営農経済部米穀課 TEL:0856-23-1911 FAX:0856-24-0453

©申込書にご記入いただいた個人情報等は、米の出荷、販売、対策事業等の利用目的以外には使用致しません。

**まかせて安心！お米はJAへ！！**

# 水 稲

## 令和 1 年産島根米の精算結果について

J Aしまねでは、生産者の皆様から出荷いただいた「令和 1 年産島根米」を以下の考え方によって、買取手法を取り入れた会計管理を行っています。

1. 集荷数量が確定する 6 月末までに販売した残数を J A が時価相当額で買い取る。
2. 出荷時の「仮単価」と、12 月の「追加金」の 2 段階によるお支払いに加え、上記 1 をもって精算を約 1 年に短縮する。
3. 販売代金・経費の情報開示による透明性の確保と端額を除き全額精算する。

つきましては、6 月末までの販売分について会計管理（共同計算方式）を行った結果、精算可能財源が確保されましたので、以下のとおり最終精算金をお支払いするとともに、精算概要についてご案内申し上げます。

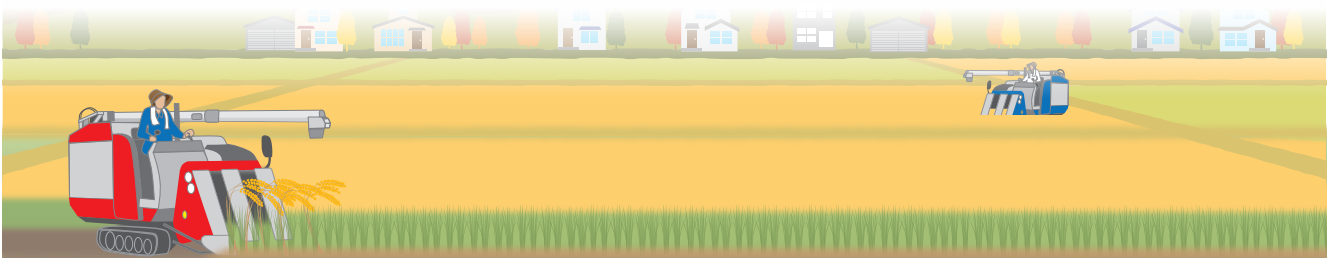
### 令和 1 年産島根米精算概要報告書（西いわみ地区本部）

(税込)

収入・支出項目		単 位	本 店	地区本部	合 計
販 売 数 量		トン	1,725.1	546.7	2,271.8
収 入	販売代金	円/60kg	14,431	14,665	14,487
	その他	//	245	219	239
	合 計 A	//	14,676	14,884	14,726
支 出	仮単価・追加金支払	//	13,126	13,361	13,183
	流通・保管等に係わる経費	//	637	521	609
	事故処理経費	//	0	9	2
	手数料	//	21	369	105
	生産・集荷・販売等に係る経費	//	117	83	109
	需給調整経費	//	0	0	0
	監査委員会費用	//	2	0	2
	その他	//	72	8	56
合 計 B		//	13,975	14,351	14,065
収入－支出 C = A - B		//	701	534	661
地区本部への精算 D		//	473	0	359
共計事業預り金残高 E = C - D		//	228	534	302
翌年産共計繰越 F		//	2	0	2
最終精算金 G = E - F		//	226	534	300

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。

○最終精算振込日 令和 2 年 12 月 23 日





# 税 益田税務署からのお知らせ

## 申告と納税は期限内に！

申告会場の受付時間は午前8時30分から午後4時までです

土曜・日曜・祝日の執務は行っていません

申告と納税は期限内に！

所得税及び復興特別所得税・贈与税の申告・納税は  
**3月15日（月）まで**

個人事業者の消費税及び地方消費税の申告・納税は  
**3月31日（水）まで**

便利で確実な振替納税をご利用ください

【令和2年分の振替日】

【所得税及び復興特別所得税】  
**4月19日（月）**

【消費税及び地方消費税（個人事業者）】  
**4月23日（金）**

### スマホから確定申告



新型コロナウイルス感染リスク軽減

医療費控除もスマホから

#### 1 密を作らない

感染症防止の観点から

確定申告会場の混雑緩和のため

会場への入場には「**入場整理券**」が必要です。



#### 1 スマホ専用画面（国税庁HP）

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの方が**スマホ専用画面**をご利用いただけます。

申告書の作成  
はこちらから！



#### 2 入場整理券

入場整理券は、会場当日配付。  
LINEから、事前発行もできます。

※国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。

友だち追加は  
こちらから！



#### 2 医療費控除の明細書が必要

医療費控除を受ける際は

「**医療費控除の明細書**」の提出が必要です。

「医療費のお知らせ」を添付すると

明細書の記入を一部省略できます。



令和2年分の確定申告からは「**医療費の領収書**」の添付又は提示による申告はできません。

詳しい情報は国税庁ホームページへ

国税庁

で

検索

問い合わせ先／益田税務署 TEL(0856)22-0444(代表)

### 1月西部子牛市場成績（税込み）

（単位：円・kg）

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市 (益田)	雌	38	779,900	213,400	592,929	268
	去勢	68	960,300	222,200	834,949	315
	計	106			748,187	298
益田市 (美都)	雌	1	540,100		540,100	257
	去勢	0				
	計	1			540,100	257
益田市 (匹見)	雌	2	621,500	601,700	611,600	276
	去勢	3	859,100	584,100	753,867	284
	計	5			696,960	281
津和野町 (津和野)	雌	4	701,800	606,100	645,975	287
	去勢	4	861,300	561,000	771,375	305
	計	8			708,675	296
津和野町 (日原)	雌	2	797,500	623,700	710,600	298
	去勢	10	977,900	792,000	859,100	306
	計	12			834,350	305
吉賀町 (柿木)	雌	1	506,000		506,000	251
	去勢	1	809,600		809,600	336
	計	2			657,800	294
吉賀町 (六日市)	雌	2	641,300	634,700	638,000	272
	去勢	2	830,500	814,000	822,250	307
	計	4			730,125	289
西部市場 総合計	雌	48	797,500	213,400	602,250	269
	去勢	106	977,900	222,200	820,994	305
	計	154			752,814	294

1月12日(火)に雌48頭、去勢106頭、計154頭の上場により、令和3年最初となる1月の西部家畜市場が開設されました。連休前から続く積雪により開催が心配されましたが、当日は日が陰り、小雨が降るなど気温が低かったものの穏やかな天候で出荷牛の搬入等、事故もなく無事開催されました。今回は上場牛の日齢、発育等が比較的揃っていたためか、個体差はあったもののバラつきは少なく、全国的な相場が堅調に推移していることから、平均価格が雌602千円（前回は104%）、去勢821千円（前回は107%）、計752千円（前回は106%）と、堅調に推移しました。次回の市場開設日は令和3年3月16日(火)、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は寒冷対策などをおこない、事故や疾病等無いよう、お願いします。

### 1月の子牛市場

### 畜産



令和3年度

## 各種検診予定日のお知らせ

## 腹部超音波（腹部エコー）検診

4月14日(水)	飯田子育て支援館
4月15日(木)	
4月16日(金)	J A 匹見支店
	匹見下振興センター
6月10日(木)	旧 J A 二条事務所
	美濃公民館
6月11日(金)	J A 中西支店
6月16日(水)	旧 J A 豊川事務所
	J A 美都支店
6月17日(木)	旧 J A 鎌手事務所
	J A 益田東支店
7月20日(火)	J A 六日市支店
7月21日(水)	
8月3日(火)	七日市公民館
	蔵木公民館
8月4日(水)	J A 柿木支店
	朝倉公民館
10月14日(木)	J A 西益田支店
10月15日(金)	旧 J A 種事務所
	高津公民館
3月1日(火)	J A 日原経済センター
3月2日(水)	
3月3日(木)	戸田小浜コミュニティセンター
3月4日(金)	J A 津和野経済センター

## 巡回人間ドック

9月30日(木)	ふれあいホールみと
10月1日(金)	津和野温泉なごみ
11月30日(火)	J A 中吉田出張所

## 担い手人間ドック

10月1日(金)	津和野温泉なごみ
12月1日(水)	J A 中吉田出張所

## 農業者・女性部検診

9月30日(木)	ふれあいホールみと
10月1日(金)	津和野温泉なごみ
11月30日(火)	J A 中吉田出張所

## マンモグラフィ検診

8月2日(月)	J A 日原経済センター
11月17日(水)	J A 中吉田出張所

## 胸部CT検診

9月10日(金)	J A 中吉田出張所
	J A 六日市支店

## 大腸がん検診

1月中旬～下旬に実施

※日程および会場は変更する場合がございます。

※料金・申込等詳細につきましては随時広報誌等でご案内いたします。

お問い合わせは、J A しまね西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課  
TEL : 0856-22-1585 FAX : 0856-23-0788





西いわみ地区本部からのおしらせ



JALまね × メガネの三城

メガネ・補聴器 巡回サービス

こんにちは。『メガネの三城』移動型店舗店長の狩野と申します。みなさまの町のJ A各支店へお伺いさせていただいております。メガネ、補聴器の調整、ご相談などお気軽にお立ち寄りくださいませ。JA(タナカ)様でお求めの方はもちろん、他店でご購入の方も大歓迎です。

～ 無料で出来ること、お役に立てることがたくさんあります。～

選べる  
レンズ付  
メガネ一組  
¥12,000～

選べる  
レンズOD  
全粒1組  
¥8,000～

「おさいふカード」会員様へ  
優待割引  
補聴器 メガネ一式  
5% OFF!! 10% OFF!!

三キオリジナル補聴器  
らくみみ  
MKシリーズ

【お問合せ、訪問のご相談はこちらへ】  
090-6955-1612  
営業時間 (月～金 9時～17時、その他特別営業日)  
メガネの三城  
『移動型店舗 クーリエ号』  
認定補聴器技術者・SS認定眼鏡士  
店長 狩野 昭弘

日	月	火	水	木	金	土
	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝 津和野経済 9時～13時	9 友引 柿木経済 9時～13時	10 先負 匹見支店 10時～15時	11 仏滅 美都支店 9時～12時	12 大安	13 友引
14 先負	15 仏滅 西益田支店 9時～12時	16 大安	17 赤口 日原経済C 9時～14時	18 先勝	19 友引	20 先負 春分の日
21 仏滅	22 大安 益田グリーンセンター 9時～13時	23 赤口 美都温泉 9時～14時	24 先勝 匹見支店 10時～15時	25 友引 六日市経済 10時～14時	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	<b>令和3年3月の巡回日程</b>		

調査・お見積  
**無料**

# 断熱 リフォーム

## 足元快適

家族みんなが  
安心・快適ね!!

発泡ウレタン施工

床下断熱



お問合せ・お申込みは...

西いわみ地区本部 経済課 電話 0856-23-0914  
益田市中吉田町1001-1

JA全農基本契約業者「株式会社 硯玉商会」特約施工店

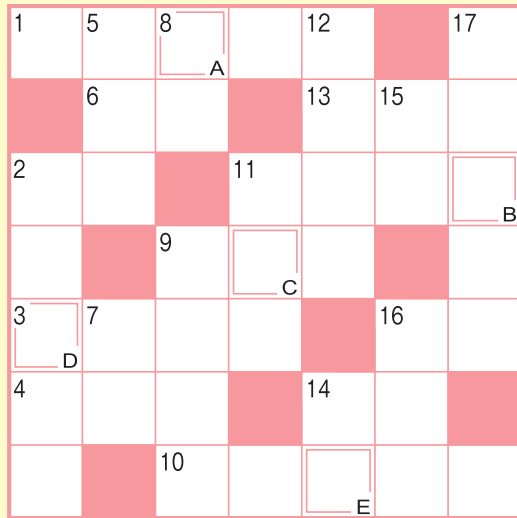
取扱業者 株式会社 **コタマサイエンス** 益田営業所 電話 0856-22-5390

(本社)〒690-0048 松江市西塚島2-8-23 (営業所)松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島 **コタマサイエンス** 株式会社 www.kodama-s.co.jp

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ポ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

〒698-0024 益田市駅前町15-1

J Aしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「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

（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」  
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「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。





# JA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**

JA×AOYAMA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 一室2名様〜 **13,000円** (税込)

●入湯税150円別途頂戴致します。  
●お部屋のタイプと夕食会場はホテル側おまかせとなります。  
●夕食会場の個室指定は別途料金をご頂戴致します。

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(焗炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成しまね和牛90分焼き
- 一、焼物 牡蠣の土手焼き
- 一、蒸物 蟹と里芋の饅頭
- 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 <b>1,429円</b>	茹松葉蟹(1杯)通常11,000円 割引後価格 <b>4,763円</b>
	茹蟹姿(1杯)通常4,400円 割引後価格 <b>1,905円</b>

※事前お申込み専用別注料率でございます。前日迄お受けいたします。ご予約時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。



しまね和牛・牡蠣・ふぐ・のどくろ飯をご堪能ください。

**ホテル玉泉 利用割引**

割引対象  
JA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。

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



香味タレ

### ●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



## 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、

- ① 1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。



JA島根厚生連

### 【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。