

JA しまねびより

2020
9
September
Vol.54

特集 いざという時に備えて
防災について考える



島根の
いいもの再発見!!
夏秋いちご
[安来市]

詳細は6ページへ

topics 1

JAしまね女性部の力！
学生たちに米をとどけよう！



JAしまね女性部は8月3日、松江市のJAビルにて島根大学と島根県立大学の学生への支援米の贈呈式を行いました。

同女性部では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、アルバイト先の休業などで収入が減り困窮している大学生が県内に多く

いることを知り、「何か協力できないだろうか」と話し合いを重ねた結果、この支援を決定。6月に県内9,000人を超える女性部員を中心に声をかけ、JAしまねと島根県農協青年組織協議会の協力のもと、2019年産玄米約3,700kgが集まりました。

当日は、島根大学の荒瀬榮副学長と島根県立大学の清原正義学長が訪れ、各地区本部の女性部長が書いたメッセージを添えて、高橋美佐子女性部長からお米が手渡されました。荒瀬副学長は「地域の方たちに支えられていると実感した」、清原学長は「メッセージ付きはあまりない。学生達にこの思いを伝えたい」とそれぞれお礼を述べられました。

また後日、両大学の学生より「帰省できず寂しい思いだったが、たくさんの方々からの支えがとても嬉しかった」「あたたかい気持ちがありがたい」などの感謝の声が、たくさん届きました。



topics 2

乳和食料理講座開催！



JAしまね島根おおち地区本部のシニア大学「ゆとり倶楽部」は8月17日、本店ふれあい福祉課の職員2人を講師に迎え、乳和食の料理講座を開催しました。今回の講座は、新型コロナウイルス感染症防止対策として、



場所と時間を変え3つのグループに分け開催し、12人が参加しました。

乳和食は牛乳を和食の出汁や調味料の代わりに使い、牛乳の優れた栄養素をそのまま取り入れた新しい料理方法。調理する過程でちよつとしたコツがあるものの、見た目や味は普通の和食料理と違いがないのが特徴です。

当日は、まず講師が乳和食の説明とデモンストラクションを行い、その後、学生らが調理を開始しました。学生らは、講師に科学的な理由や料理のコツなどを何度も確認しながら、「さばのミルク味噌煮」や「マヨなしポテトサラダ」など5品を完成させました。



参加した学生は「牛乳を加えただけの牛乳料理だと思っていた」「これなら牛乳嫌いの家族にも食べてもらえると思う」「乳和食を取り入れて減塩メニューをもっと習いたい」と笑顔で話しました。

topics 3

学校給食セミナー開催



JA全中は8月6日、松江市のいきいきプラザ島根で「学校給食セミナー」を島根県内で初めて開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためオンラインで実施し、県内を中心に全国から120人の小中学校栄養教諭や学校栄養職員、保育所栄養士が参加しました。

はじめに益田市で米を生産する草野拓志さんが、米の魅力や品種の違いについて話しました。草野さんは島根県農協青年組織協議会の会長も務め、益田市で米などを12ヘクタール生産しています。米が出来るまでの過程や、県内で主に生産されている「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」の3品種の特徴の違い、また米消費量が減少しているなか同市で平日5食の学校給食が米飯となった過程を話し、「学校給食は子どもの食の礎。今後子どもたちのために美味しい給食を作っていただきたい」とエールを贈りました。

調理実演では鳥取県米子市で「伯州鈴乃希」を経営する和食料理人の鈴木松太郎さんが地元野菜のおいしさを引き出す調理方法を、学校給食向けのポイントを解説しながら紹介し、地元の食材を使った和食給食献立を披露しました。





今年7月、豪雨の被害を受けた江津市桜江町

防災

考える

いざという時に備えて

2011年3月11日、国内観測史上最大のマグニチュード（M）9.0の巨大地震が東北・三陸沖で発生しました。この東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）によって発生した大津波は、東北から関東地方の太平洋沿岸を襲い、死者・行方不明者は2万人を超え甚大な被害をもたらしました。

また「平成28年熊本地震」では、2016年4月に最大震度7の揺れを2度も記録し、国内の直下型地震としては最大級の規模でした。

地震ばかりではなく、今年7月14日に発生した「令和2年7月豪雨」により、江津市と川本、美郷、邑南の3町では、県内を流れる江の川が氾濫し大きな被害を受けました。この時、浜田河川国道事務所と松江地方気象台から大雨・洪水警戒レベル5相当の氾濫発生情報が発表され、川沿いの家屋・県道や国道、田畑の浸水被害が確認されています。

他にも台風、土砂災害、火災など、私たちは常に災害の危険と隣り合わせで生活をしています。「自分の住んでいる地域では災害はないだろう」と油断をしていると、時として大切な命をうばわれることにつながります。

災害の発生を止めることはできませんが、事前に防災対策をしておくことで被害を軽減させることはできます。いざという時に自分と家族を守るため、日頃から防災対策を行っておきましょう。



まずは、防災について家族や地域の人と話し合みましょう

非常持出品のチェック

非常持出品：避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障がでるので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

ヘルメット・防災ずきん

懐中電灯

携帯ラジオ

予備電池

非常食

ペットボトル水

救急医薬品・常備薬

貴重品

生活用品

（衣類、軍手、ナイフ、缶切りなど）

マスク・消毒液



災害時の連絡方法や避難場所を確認

いざというとき、どこに避難すべきかを確認。また家族が離ればなれになったときの連絡方法も決めておきましょう。（災害用伝言ダイヤル171や携帯電話の災害用伝言版等の利用方法を調べておきましょう。）



ハザードマップ（被害予測地図）を調べておこう



ハザードマップとは、自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したものです。予測される災害の発生地点、被害の拡大範囲および被害程度、避難経路や避難場所などの情報が既存の地図上に図示されており、これを利用することにより災害発生時に迅速・的確に避難を行うことができます。また二次災害発生予想箇所を避けることができるため、災害による被害の低減にあたり非常に有効です。

※島根県のホームページ、または各市町村のホームページで公開しています。

こちらよりご確認ください。



風水害対策！被害が心配されるときは？

風が強い時

屋内では



- 窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からガムテープを×に貼り、カーテンを閉めておきましょう。

路上では



- 看板が飛んだり街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの建物の中に避難しましょう。ただし大雨をとまなう場合には、地下室や地下街には逃げ込まないように。

海辺では



- 海への転落や高波、高潮に巻き込まれる危険があるので、すぐに高台に避難しましょう。強風や豪雨の時はサイレンや警報が聞こえないこともあるので注意しましょう。

大雨の時

屋内では



- 床下・床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。

車の運転中は



- 豪雨で視界が悪く、操作ができなくなる危険があります。水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。

河原では



- 急な増水や土砂災害の危険があるので川などには近づかず、すぐに避難しましょう。そこで雨が降っていないくても、サイレンなどの警報が聞こえたらすぐに逃げてください。

土砂災害は前兆に注意を

崖崩れ

- 崖からの水がにごる
- 地下水や湧き水が止まる
- 斜面のひび割れ、変形がある
- 小石がぱらぱら落ちてくる
- 崖から音がする
- 異様な匂いがする など

土石流

- 近くで山崩れなどが発生
- 立木の裂ける音や岩の流れる音がする
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 川の水が濁ったり流木が交ざる など

地すべり

- 地鳴り、家鳴りがする
- 根の切れる音がする
- 地面が、振動やひび割れをする
- 家やよう壁、道路に亀裂が入る
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く など

台風対策

【ほ場】

- 排水溝の清掃、補修や畦畔の補強を行っておく。
- 周囲を清掃し、木片などの飛来をなくす。
- 農作業機械等は安全な場所に移動させる。
- 収穫直前の水稲は倒伏を防ぐため、早めに刈り取りし、出荷可能な果実などは収穫を行う。



【畜舎】

- 畜舎の板やトタンがはずれて音が発生すると家畜が驚き事故につながる可能性があるため、しっかりと固定・補強しておく。

【ビニールハウス】

- 窓、出入口等は開かないよう密閉固定し、ハウス内に水が入らないように工夫する。
- 被覆資材は押さえ金具、バンドの締めなおし、バンド固定パイプの補強、ビニールのたるみ破れの補修をしておく。
- ビニールシート等が飛ばされ電柱や電線にかかるると停電等、二次災害につながるため、休閒ハウスはビニールを除いておく。



- 豪雨の中、田畑の見回りに行き、河川や農業用水路での事故が後を絶ちません。降り始めの雨量が少なくても一気に豪雨となる恐れがあり、台風通過後も増水した水路に近づくのは大変危険です。「一人で行かない」「無理な作業はしない」等の注意が必要です。



地震発生！そのときどうする



地震発生

落ち着いて自分の身を守る

1～2分



- 揺れがおさまったら、火の元を確認
- 家族の安全を確認
- 靴を履く（ガラスの破片などから足を守る）
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する

3分



- 非常持出品を準備する
- 隣近所の安全を確認（高齢者のみの世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する）
- 津波、土砂災害の恐れがある場合はすぐに避難する

5分



- ラジオなどで情報を確認
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する（ブロック塀やガラスに注意する。山間部など一部地域を除き、車は使用せず、徒歩で避難する）

避難生活では



- 自主防災組織を中心に行動する
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で

～3日くらい



- 生活必需品は備蓄でまかなう（災害発生から3日間程度は外部からの応援は期待できない）
- 災害情報、被害情報の収集
- 壊れた家には入らない

10分～数時間



- 消火・救出活動
隣近所で協力して消火や救出活動。あわせて消防署等へ通報する

5～10分



- 子どもを迎えに行く
- 家を出る前にガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る
- 余震に注意！崩れる危険性がある建物には近寄らない

車中泊の注意点

車の中での避難生活は、長時間狭い空間にじっとしていることによる「エコノミークラス症候群」や、暖房をつけっぱなしにすることによる「一酸化炭素中毒」などの危険性があります。

エコノミークラス症候群対策

- できるだけ体を動かすよう、心がける
- 座ったままでも、足の指や、つま先を動かすなど足の運動をする
- 十分な水分をとる
- ゆったりとした服装で過ごす



一酸化炭素中毒対策

- こまめに窓を開けるなど換気をする
- エアコンについている排気口に異常がないか確認しておく



JA建物更生共済にご加入の皆様へ

今年は県内各地でも豪雨災害が発生しており、これからは台風が多発するシーズンに入ります。自然災害（台風・豪雨・地震等）によって家屋や家財に被害があった場合はJAにご連絡をお願いいたします。

例えば

- ①台風によって屋根・雨樋が壊れた。
- ②豪雨により住宅が床上浸水した。
- ③地震により家屋が半壊した。
- ④ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、ケガをされたり、死亡されたりしたときには、傷害共済金をお支払いします。

※共済金支払いには一定の条件があります。詳しくは最寄りのJA窓口にお問い合わせください。

台風や洪水などの自然災害は、毎年のように全国各地で発生しています。

近年の台風での建更の共済金支払状況 (平成31年3月末現在)



(JA共済連調べ) 20320320188

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

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]

安来市

9月は、やすぎ地区本部。安来市で夏秋いちご栽培に取り組む上廻達矢さんにお話を伺ってきました。

夏秋いちご

お話を伺いました
上廻達矢さん



「1年中いちごが採れる安来」を目指して

安来市の山間地に位置する比田地区で農業を営む上廻さん。主にほうれん草や小松菜、ナス、ピーマンなどの野菜を中心に栽培し、農業を始めて今年で24年目を迎えます。

そんな上廻さんが5年前に出会ったのが「夏秋いちご」。元々、安来市は島根県内でも有数ないちごの産地で知られており、地域を

ナスの収穫に大忙し!



かみさこ農園のほ場とピニールハウス

あげていちごの生産をバックアップしている地域です。市内の平地で栽培される一般的ないちごは11月から5月末までの出荷で、「1年中いちごが採れる安来」を目指してJAや自治体が動き出したのが

始まりです。夏秋いちごは6月〜11月まで出荷できるので、組み合わせるとちょうど年間を通して安来のいちごを流通させることができます。作るには標高が高く涼しい場所が適しているということで、市内では比田地区がその条件に当てはま



かみさこ農園の従業員の皆さん

りました。そこで抜擢されたのが上廻さんの農園でした。担当者の熱い思いを受け止めた上廻さん。当時、上廻さんの農園には研修生が5人いて、人手があつたことも栽培を決断した理由の一つでした。上廻さんが夏秋いちごを栽培し始めたことで、「1年中いちごが採れる安来」が実現しました。

夏秋いちごとは? 「甘酸っぱい!」

夏秋いちごと聞いても、あまり馴染みがないという方が多いかもしれません。それもそのはず、冬・

春の一般的ないちごほどスーパーなどに出回ることではなく、主にケーキ屋などの製菓店に直接販売されることが多いのです。夏の間、製菓店では多くの需要があり、夏秋いちごはショートケーキにとって欠かせない存在となっています。今までは、外国産の夏秋いちごが使用されていたこともありましたが、外国産はケーキにとって大きすぎること、糖度が低すぎること、さらに安全性の面からも国産の方が注目されるようになりました。

夏秋いちごの特徴は、なんととっても「酸っぱさ」。糖度は10度を超えているので甘さは



夏秋いちごを一粒一粒丁寧に摘み取っていく。



夏秋いちごのピニールハウスは2棟。ピニールハウスの中は甘酸っぱい香りでいっぱい。



ありますが、普通のいちごに比べるとやはり酸味が強いという印象。しかし、ケーキの甘さと混ぜると、いちごの風味がちょうど良く口に広がります。また、日持ちがするということもメリットもあります。ほとんどの出荷先は製菓店ですが、稀に小さいパツクに詰めて松江市などのスーパーに並ぶことも。ただ、普通のいちごを想像している人にとってはあまりの酸っぱさに驚かれるかもしれないので、必ず「甘酸っぱい」というポップを付けるようにしているそうです。



必要な時期に必要な人たちに届けたい

1年目は研修生と共に勉強しながら育てる日々に、上廻さんにとっては何もかも初めての経験でした。最初は「すずあかね」という品種から栽培を始めました。しかし、一般的ないちごの品種に比べると草丈は低く、収量も少なかったの

育て方はこれで合っているのかと不安に思ったことも。さらに

昨年夏は異常な暑さに加え、病気や虫にやられてしまいとても大変な思いをしました。

それを踏まえて、今年には定植の時期や育て方を見直していきまし

た。また、他の品種も試してみようと思い、ちょうど「夏の輝(かがやき)」という品種を作ってもらえる農家さんがおられたので、苗を分けてもらい今年から新しく植えてみたそうです。この品種は「すずあかね」に比べ収量が多く、手応えも感じられます。ただ、上廻さん曰く「結局、最初に育てていた「すずあかね」は草丈が大きくならない品種だったけれど、全国No1のシエアを誇るほど実がしつかりしていて良かったんです。あと、やっぱり日持ちすることとが選ばれる理由なんじゃないですかね」とのこと。どの品種にも良いところ、悪いところがあり、それを見極めることも重要だと語る上廻さん。

そして、上廻さんが大事にしているのは、何よりもこの夏秋いちごを欲しいと言って買ってくれる人たちのこと。製菓店の需要が高まる初秋の時期にたくさん出荷できるよう、定植の時期をずらしてみたり、新しい品種を試したりと、どの品種がベストなのか常に考えながら挑戦を続けています。

夏秋いちごは喜びの連続

上廻さんにとっていちごは他の作物とは違い、たくさんの喜びを感じることでできる特別な存在であると云います。草丈が大きくなった時の喜び、花がたくさん咲いた時の喜び、実をいっぱい付けた時の喜び。その時その時の変化が心を満たしてくれるそうです。そして、一度収穫した後も再び実を付け赤くなる瞬間がとてワクワク



クするのだとか。そうやって、何度も喜びを感じることでできる夏秋いちご。元々生き物が好きで、他の作物にしても成長していく過程を見守ることが何よりも嬉しいそうです。

「農業は自分にとってライフワーク」と言い切る上廻さん。将来的には、夏秋いちごをやってみたいという就農者に譲ることも視野に入れ、その際はできる限り支援するために、現在土台作りをきちんとしているところだそうです。

決して楽しいことばかりではないけど、夢のある仕事であることは間違いないので、全てを伝えていきたいと、若者への期待を胸にその日が来るのを待っています。



一口メモ

上廻さんが農業を営む安来市比田地区では、地域づくりを目的とした「え〜ひだカンパニー」という会社を設立し、地域の未来を考えながら農業や定住支援、イベント企画などを行っています。上廻さんが生産している夏秋いちごの中で、規格外として出荷できなかったものは冷凍しておき、え〜ひだカンパニーが開催するイベントでスムージーとして売り出しています。普段、なかなか口にすることのない夏秋いちごということもあり、毎回大好評だそうです。

● 夏秋いちごのお問合せは ●
JAしまねやすぎ地区本部 営農経済部 生産流通課
TEL 0854-28-7800

基本方針

1

営業に関する ご報告

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」への挑戦

「農業者の所得増大」や「農業生産の拡大」を達成するため、増加している加工・業務用需要を取り込むべく、外食・中食業界に対する直接販売に取り組みます。また生産資材価格の引き下げを実現するため、県域を超えた銘柄の集約や費用対効果による総合的な提案を行い、生産資材コストの削減に取り組みます。

「地域の活性化」への貢献

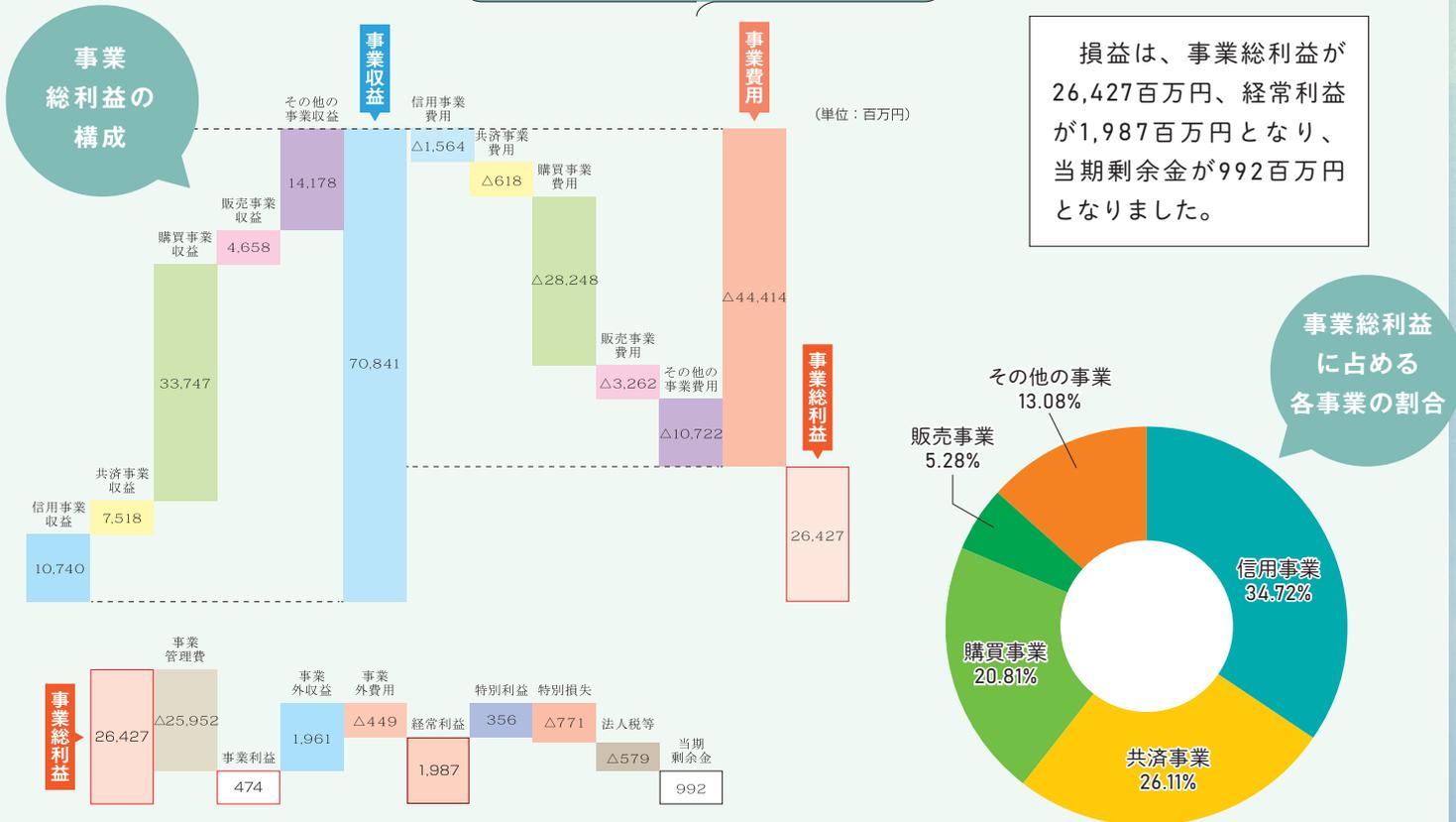
総合事業（営農・経済、生活・購買、信用、共済、厚生、旅行、介護、直売・加工等）を通じて、組合員と地域住民の生活インフラの一翼として役割を發揮します。

健全経営の為の取り組み

「健全な経営体質」と「透明感のある組織運営」を構築するため、財務体質の健全性向上に努め、リスク管理態勢の確立とコンプライアンスを重視した職場づくりに取り組みます。農協法の理事構成要件の改正もふまえ、業務執行体制を見直し、地域農業の担い手や実践的な能力を有する者の登用拡大に向けて取り組みます。自ら策定した自己改革の取組施策を着実に実践するため、組合員の皆さまとの対話を重視し、組織を挙げて取り組みます。



損益の状況（令和元年度）



貸借対照表

(単位:千円)

科目		平成30年度 (平成31年3月31日)	令和元年度 (令和2年3月31日)
資産の部	1 信用事業資産	987,179,693	988,766,364
	2 共済事業資産	7,663	5,010
	3 経済事業資産	15,701,926	14,605,581
	4 雑資産	5,167,691	6,637,989
	5 固定資産	37,316,896	36,539,927
	6 外部出資	68,104,802	68,086,027
	7 繰延税金資産	—	160,692
資産の部 合計		1,113,478,673	1,114,801,593

科目		平成30年度 (平成31年3月31日)	令和元年度 (令和2年3月31日)
負債の部	1 信用事業負債	1,011,549,963	1,017,628,274
	2 共済事業負債	5,487,169	4,929,162
	3 経済事業負債	4,928,414	5,029,501
	4 設備借入金	336,511	—
	5 雑負債	3,288,716	2,616,254
	6 諸引当金	7,918,073	7,494,928
	7 繰延税金負債	733,863	—
負債の部 合計		1,034,242,712	1,037,698,121
純資産の部	1 組合員資本	71,143,209	71,737,168
	2 評価・換算差額等	8,092,750	5,366,303
	純資産の部 合計		79,235,960
負債および純資産の部 合計		1,113,478,673	1,114,801,593

損益計算書

(単位:千円)

科目		平成30年度 (自平成30年4月1日 至平成31年3月31日)	令和元年度 (自平成31年4月1日 至令和2年3月31日)
1. 事業総利益		28,608,268	26,427,515
1	信用事業収益	11,769,657	10,740,886
2	信用事業費用	752,883	1,564,404
信用事業総利益		11,016,773	9,176,482
3	共済事業収益	7,958,664	7,518,087
4	共済事業費用	666,076	618,598
共済事業総利益		7,292,587	6,899,489
5	購買事業収益	35,760,631	33,747,696
6	購買事業費用	30,076,264	28,248,274
購買事業総利益		5,684,366	5,499,422
7	販売事業収益	6,408,070	4,658,818
8	販売事業費用	4,968,659	3,262,591
販売事業総利益		1,439,410	1,396,227
9	保管事業収益	239,373	222,386
10	保管事業費用	79,375	68,362
保管事業総利益		159,998	154,023
11	加工事業収益	5,729,639	5,447,087
12	加工事業費用	5,192,587	4,935,105
加工事業総利益		537,051	511,981
13	利用事業収益	2,050,556	2,096,900
14	利用事業費用	1,146,630	1,134,313
利用事業総利益		903,926	962,587
15	葬祭事業収益	3,766,303	3,684,330
16	葬祭事業費用	2,347,977	2,262,855
葬祭事業総利益		1,418,326	1,421,475

科目		平成30年度 (自平成30年4月1日 至平成31年3月31日)	令和元年度 (自平成31年4月1日 至令和2年3月31日)
17	宅地等供給事業収益	62,003	80,647
18	宅地等供給事業費用	42,889	54,261
宅地等供給事業総利益		19,114	26,386
19	農業経営事業収益	1,072,072	921,226
20	農業経営事業費用	1,042,874	871,159
農業経営事業総利益		29,198	50,066
21	その他事業収益	1,292,704	1,176,787
22	その他事業費用	543,362	495,905
その他事業総利益		749,341	680,881
23	指導事業収入	585,607	546,705
24	指導事業支出	1,227,434	898,213
指導事業収支差額		△ 641,827	△ 351,508
2. 事業管理費		26,980,072	25,952,770
事業利益		1,628,196	474,745
3. 事業外収益		1,460,576	1,961,873
4. 事業外費用		493,978	449,578
経常利益		2,594,794	1,987,040
5. 特別利益		191,495	356,120
6. 特別損失		845,006	771,581
税引前当期利益		1,941,283	1,571,579
法人税等合計		71,582	579,102
当期剰余金		1,869,701	992,476
当期首繰越剰余金		679,627	660,141
経営基盤強化積立金取崩額		94,341	383,456
税効果積立金取崩額		—	128,471
当期末処分剰余金		2,643,671	2,164,545

計算書類等に記載した金額の端数処理の方法…記載金額は、千円未満を切り捨てて表示しており、金額千円未満の科目については「0」で表示しています。

農業関連事業

購買事業(生産資材)

肥料・農薬・飼料について水稲肥料・農薬・飼料の銘柄集約による値下げ等を通じ、低価格による供給を進めた結果、生産購買品供給高は12,403百万円となりました。



2

事業別業況
(令和元年度)



販売事業

米の買取制度を令和元年産米も継続実施し、また畜産の増頭対策や購買者誘致、園芸重点推進5品目の拡大を継続的に取り組んだ結果、販売品取扱高は38,694百万円となりました。

生活関連事業

購買事業(生活物資)

地産地消を基本に「安全・安心・新鮮」にこだわったJAらしい店舗運営や、県下統一企画による自動車・ガス・石油事業の各種セールを展開した結果、生活購買品供給高は19,687百万円となりました。



共済事業

共済渉外担当(LA)を中心とした3Q訪問活動による保障ニーズに即した提案活動、支店共済担当者(スマイルサポーター)による迅速・丁寧な窓口対応、次世代層への出産育児を応援する「JAしまねこども倶楽部」の普及に努めた結果、長期共済保有高が3,313,661百万円、年金共済保有高が22,206百万円となりました。

信用事業

組合員・利用者のニーズを踏まえ、農業と地域利用者をつなぐ貯金キャンペーンや、担い手農業者や子育て世代を応援する金融サービスを積極的に展開した結果、貯金が期末残高976,761百万円、貸出金が期末残高286,465百万円となりました。

出産・育児コミュニティ
JAしまね

こども倶楽部

入会金・年会費 無料



農業振興支援事業での持続的営農への支援



第2次「JAしまね農業戦略実践3ヵ年営農計画」の実現に向けて、園芸重点推進5品目の拡大支援やしまね和牛増頭支援等の重点事項に対する支援、規模拡大、生産基盤の強化を図る担い手への支援、新規就農者の育成確保、担い手の健康対策に対し約1.3億円を支援しました。

3

農業振興
活動

4

地域密着型
金融への
取り組み

子育て応援宣言

「子育て応援宣言」として、「地域の活性化」「子育てしやすい環境」を目指し、住宅ローン・マイカーローン・教育ローンで子育てを頑張る皆様を全力サポートしています。

住宅ローンでは、「子育て応援サービス」としてお子様の人数に応じた金利引き下げを実施し、多くの方にご利用いただいています。

また貯金商品では18歳以下のお子様がいらっしゃる方を対象とした金利上乗せ定期積金をご用意しています。



2020 DISCLOSURE

ディスクロージャー誌の本冊ではJAの経営内容や事業所の配置図など、JAの詳しい情報をご紹介します。ご要望の方には、信用店舗にて無料配布しております。また、JAしまねウェブサイトでも閲覧いただけます。

「2020年版 ディスクロージャー誌」はJAしまねホームページにてご覧いただけます。

<https://ja-shimane.jp/disclosure/>



JAしまね

PROFILE

設立	平成27年3月1日
本店所在地	島根県松江市殿町19-1
出資金	223億円
総資産	1兆1,148億円
単体自己資本比率	14.12%
組合員数	228,205人
役員数	46人
職員数	3,359人
事務所数	197



隠岐どうぜん女性部

隠岐どうぜん女性部は、67人の部員で活動しています。

警察署と共同で交通安全週間に街頭に立ち、交通安全の呼びかけをしたり、役場の管理栄養士さんを講師に、地場産品を使った料理教室「エコクッキング」や「健康教室」など、地域を巻き込んだ活動を積極的に行っています。

前年度の「JAしまね女性部と」JAしまねの統一活動「おもてなしプロジェクト」では、部員がエコ活動として愛情をこめて育てたゴーヤを海士支店の来店利用者に差し上げ大変喜んでいただきました。

今年は世界的な新型コロナウイルスの感染拡大により、離島である隠岐でも思うような活動がままならない現状です。今後はウィズコロナでできることから少しずつ活動をはじめ、そして一日も早い終息をひたすら願っています。



支店来店者へゴーヤをプレゼント



交通安全の呼びかけ活動



一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね斐川青年連盟

たしろ
田代

みのる
稔さん



JAしまね斐川青年連盟（以下、農青連）の田代稔さん（37）は、出雲市斐川町西出でぶどう約30aを栽培しています。以前は生まれ育った東京で会社勤めをしていましたが、その頃から『農業をやりたい』という強い思いがあり、5年前に1ターンし島根県立農林大学校でぶどうについて学びました。卒業後はぶどう栽培を決心し、条件に合ったリースハウスを探す中で斐川町での就農を決定。今年就農3年目を迎え、その当時植えたシャインマスカットが実をつけて初出荷をしました。「最初は、全くわからない中でリースハウスの改修や苗木の定植などすべて一人で作業し、非常に大変だったため、初出荷できてとても感慨深い」と語っていました。

農青連はJAの指導員からの誘いで加入しましたが、今ではJA祭りへの出店や保育園の花苗植えなど、各種イベントへの参加を通じて地元の農家や地域の方との交流を持てるのが楽しみの一つ。田代さんは、「初出荷はできたが収量・品質をさらに向上させるため、日々栽培技術を磨いていく。そしていつか自分の作ったシャインマスカットを東京へ届けたい」と今後の目標を語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

コマツナ

べた掛け資材で害虫を防ぐ

コマツナは耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。



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。

品 種

近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」(サカタのタネ)、「楽天」(タキイ種苗)、春夏まきでは「いなむら」(サカタのタネ)、「菜々音」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

栽培期間

一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈20~25cmを目標に、春まき(3~5月)は30~50日、夏まき(6~8月)は20~25日、秋まき(9~11月)は30~60日で収穫します。冬まき(12~2月)は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60~90日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまいて、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

畑の準備

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%)100gと堆肥2~3kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅90cmの栽培床を作り、畝に直角に条間15~20cmの種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図1)。

図1 畑の準備

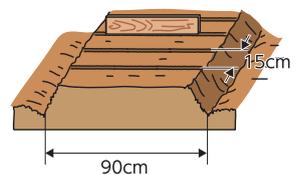


図2 種まき

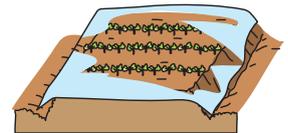
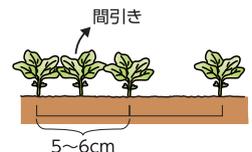
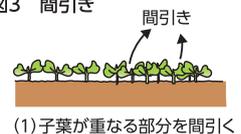


図3 間引き



種まき

種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。被覆は収穫の5~7日前に取り除きます(図2)。

間引き

初めは、本葉が見える頃に子葉の重なっている部分を間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5~6cm程度の間隔にします。間引き後は株がぐらつくのを防ぐため、株元に土寄せします(図3)。

病害虫の防除

生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。不織布のべた掛けやネット栽培によりアブラムシ、コナガなどの害虫の侵入を防ぎます。

収 穫

草丈20~25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちてしまいます。

理事会情報 (7月31日開催)

【協議事項】

- ①「新型コロナウイルス感染症」による農業・農村への影響に関する緊急要請について
- ②令和3年度島根県農業政策および予算に関する要望について
- ③令和2年度補助事業の実施について
- ④7月豪雨による農業被害状況および「令和2年7月豪雨に伴う農業被害復興対策支援要領」設定について
- ⑤令和2年度島根米の諸条件の設定について

- ⑥今後の酪農事業運営体制について
- ⑦組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑧主要会議の開催方式の見直しについて
- ⑨総代選挙実施にかかる選挙管理者・選挙立会人等の指名について
- ⑩令和元年度決算監事監査報告書における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)

営農技術情報

来年に向けた水田管理についてと稲わらの腐熟促進とオモダカなど難防除雑草の軽減についてです。

例年、春先の気温が上昇するころになると水田においてガス湧きによる根の痛みが散見されます。これは、稲の刈り取り後のわらが冬の時期に十分に腐っていないのが主な原因となっていますので、刈り取り後に石灰窒素・アグリ革命などを散布し、稲わらの腐熟促進を図ってガス湧きの軽減に努めていただきます。

稲刈り後は難防除雑草防除にも有効な時期です。クログワイなど塊茎のできる雑草は寒さに弱いので、水田の天地返しを行い、塊茎を地上部に出すことにより発生源を減らすことができます。

また、刈り取り後に伸びてきた茎葉にラウンドアップマックスロードなどを散布することにより翌年の発生を軽減することができます。このような取り組みを複数年取り組むことにより効果が現れるようになります。



令和2年産島根米 仮単価一覧表

令和2年8月
島根県農業協同組合

★JA米

(1)うるち玄米 単位：円/30kg

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ(上)	6,300	—	—
コシヒカリ	6,200	6,000	5,500
コシヒカリ(高水分)	6,050	5,750	—
コシヒカリ(特別栽培)(上)	6,550	—	—
コシヒカリ(特別栽培)	6,450	6,250	—
きぬむすめ(上)	6,300	—	—
きぬむすめ	6,200	6,000	5,500
きぬむすめ(高水分)	6,050	5,750	—
きぬむすめ(特別栽培)(上)	6,550	—	—
きぬむすめ(特別栽培)	6,450	6,250	—
つや姫(特別栽培ST)(上)	6,700	—	—
つや姫(特別栽培ST)	6,600	6,400	5,650
ハナエチゼン	6,050	5,850	5,350

(2)うるち玄米(フレコン単価) 単位：円/1kg

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ(上)	210	—	—
コシヒカリ	206	200	183
きぬむすめ(上)	210	—	—
きぬむすめ	206	200	183
つや姫(特別栽培ST)(上)	223	—	—
つや姫(特別栽培ST)	220	213	—
ハナエチゼン	201	195	178

★一般米

(1)うるち玄米 単位：円/30kg

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ	5,900	5,700	5,200
きぬむすめ	5,900	5,700	5,200
ハナエチゼン	5,750	5,550	5,050
その他うるち	5,400	5,200	4,700

(2)酒造好適米 単位：円/30kg

品 種	特上	特等	1等	2等	3等
五百万石	7,600	7,500	7,300	6,750	6,250
神の舞	7,700	7,600	7,400	6,850	6,350
山田錦	9,600	9,500	8,850	7,800	7,050

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米から▲1,500円/30kgとする。

(3)もち玄米 単位：円/30kg

品 種	1等	2等	3等
ヒメノモチ	6,150	5,700	5,200
ココノエモチ	6,150	5,700	5,200
ミコトモチ	6,150	5,700	5,200
ヤシロモチ	6,150	5,700	5,200
その他もち	5,650	5,200	4,700

※もち米へのうるち米混入は▲400円/30kgとする。
※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米から▲1,000円/30kgとする。

※上記価格はすべて税込となります。

「島の香り隠岐藻塩米」栽培が佳境



隠岐の島町の特産品「島の香り隠岐藻塩米」の収穫期を迎えています。

島の香り隠岐藻塩米は、海水と海藻のアラメと一緒に煮詰めて作ったミネラルたっぷりの天然塩を水溶液にして、収穫前の8月頃に稲に散布することで、しっかりとした食感と甘みのある、こだわりの米となっています。

島の香り隠岐藻塩米の「コシヒカリ」は9月下旬頃、「きぬむすめ」は10月上旬頃に収穫期を迎え、JAへの集荷後、主には首都圏の米卸業者を中心に出荷を予定しています。

JAしまね隠岐地区本部では9月1日から令和2年産米の米検査が始まり、9月10日現在での集荷および検査状況は平年並みの作柄での集荷となっていますが、7月中の天候不順と8月下旬から病害虫が多く発生している状況から、今後の作柄が心配される所です。JAしまね隠岐地区本部での検査および集荷は11月下旬頃まで実施し、コシヒカリ、きぬむすめ、つや姫、酒米など約15,113袋（1袋30kg）の集荷を予定しています。

（報告／企画総務課）

J A N E W S

隠岐地区本部運営委員会情報

令和2年8月21日（金）に開催の隠岐地区本部運営委員会にて協議された主な議題および報告事項は次の通りです。

【協議事項】

- (1) 隠岐地区本部事業改革検討委員会中間報告について
- ① 検討状況について説明
- ② 事業改革にかかるスケジュールについて説明

【報告事項】

- (1) 令和2年産米買い入れについて
 - (2) 令和2年度農産物検査日程について
 - (3) 令和2年度第1四半期決算状況について
 - (4) 理事会報告について
 - (5) 経過報告（令和2年6月～8月）
 - (6) 令和2年7月末隠岐地区本部実績状況報告について
 - (7) 指定金融機関契約内容の見直しについて
 - (8) 8月豪雨災害被害状況について
- 【意見】
- (1) 事業改革において、支店等の廃止がなされる場合、色々な要望

（報告／企画総務課）

があると思う。しかしながら、経営状況を見るなかで事業改革は避けては通れないものだと考えている。一方で、経営状況だけをみて廃止だけが先んじるのではなく、協同組合の存在意義が問われることから、組合員・地域住民の皆様に対しては繰り返し説明をする中で廃止についてご理解を得ていくしかない。また、事業改革を踏まえ、今後、役員が何をしなければならぬのか考え、実行していかなくてはならないと考えている。役員が今後の方向性をしっかりと見据え、農業振興を中心に改めて職員が熱い気持ちで整理して進めないと、事業改革へのご理解は得ることができないと考える。

(2) 典札事業について、コロナウイルス感染拡大防止の影響から、葬儀形態の変容による経営に対する影響が懸念されるため、対策を検討すべきと考える。

今年の「島根県中古農業機械大展示会」は中止になりました

例年、JAしまね斐川事務所駐車場で開催しています「島根県中古農業機械大展示会」は、新型コロナウイルス感染拡大をうけて、来場者の皆様の健康を第一に考え、当初予定していました11月上旬の開催を中止することにいたしました。

開催を心待ちにしている方も多数いらっしゃると思いますが、ご理解の程よろしく願いいたします。なお、中古農機をお探しの方は、お近くの農機具店、営業所、農機センターまでお気軽にお問い合わせください。

島根県農業機械商業協同組合、ヤンマーアグリジャパン(株)、(株)中セキ中四国、JAグループ島根

令和
2年度

JA巡回人間ドックについて

JAしまね隠岐地区本部は、地域住民の皆様が安心して暮らせるよう健康管理のお手伝いをいたします。

- 【実施日】 令和2年**11月12**日（木）
- 【場所】 **隠岐の島町ふれあいセンター**
- 【申込対象者】 隠岐の島町在住の方
- 【予定人数】 30名（応募多数の場合は、先着順で締め切らせていただきます）
- 【検診料金】 **35,600**円（自己負担**23,000**円、JA助成**12,600**円）
- 【受付期間】 令和2年7月1日（水）～令和2年10月15日（木）
- 【予約方法】 隠岐地区本部企画総務課までお電話でお申し込みください。
(TEL : 08512-2-1131)
- 【検診結果】 検診結果は、約1ヵ月後に郵送にて送付いたします。
- 【検査内容】

主な検査項目	内 容
X線検査	胸部X線検査、胃透視検査（バリウム）（※1）
超音波検査	腹部（肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、脾臓）
循環器検査	血圧測定、心電図検査
眼科検査	眼底、眼圧、視力
血液検査 （一般）	白血球数、赤血球数、血色素 ヘマトクリット、血小板数
（生化学）	AST、ALT、 γ -GT、ALP、総蛋白 アルブミン、クレアチニン、尿酸 e-GFR 総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール LDLコレステロール HbA1c、血糖値
（免疫）	HBs抗原、HCV抗体、リウマチ因子、CRP、TSH ペプシノゲン、PSA（男性のみ）
大腸がん検診	便潜血検査
骨密度測定	骨粗しょう症検査
内科診察	医師による診察

※1 34歳以下受診者の方には、胃バリウム検査の実施について、放射線技師が実施の有無を健診当日、ご相談させていただきます。（なお、実施しない場合、料金減額の措置はありません）

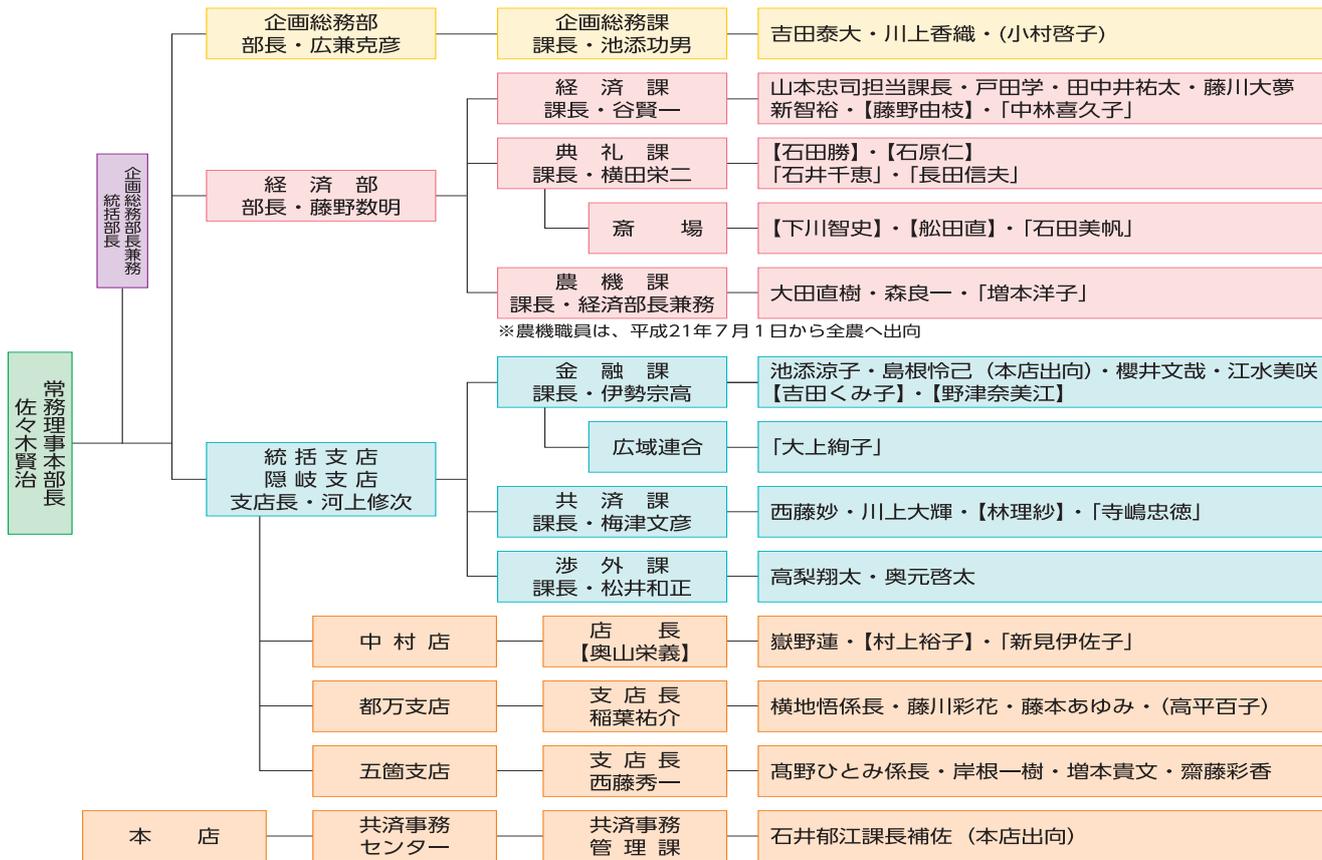
人事異動のお知らせ

令和2年9月1日付人事異動

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	備考
経済部 経済課	新 智 裕	経済部典礼課	
企画総務部企画総務課	川 上 香 織	五箇支店	
五 箇 支 店	増 本 貴 文	経済部経済課	
五 箇 支 店	齋 藤 彩 香	都万支店	
中 村 店	村 上 裕 子	五 箇 支 店	
都 万 支 店	高 平 百 子	中 村 店	パート職員採用

隠岐地区本部役職員配置図

令和2年9月1日付け定期人事異動により人事異動がありましたので、役職員配置図を掲載します。



※ 【嘱託職員】・【臨時職員】・<事務見習い>・(パート職員)
 ※ 職員数57人 正職員37人・嘱託職員10人・臨時職員8人・パート職員2人

外部委託	委託者
原田給油所	山田真次
大久店舗	鳥井和江
布施店舗	平木洋子

お便りコーナー

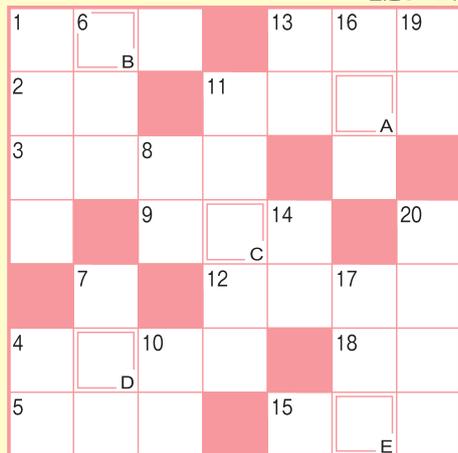
読者の皆様のご意見・ご感想
をご紹介しまし

- ・白ワインは皮を取り除いて造ることを初めて知りました。問題の渋いあじは前から知っていましたが。(上西・Fさん)
- ・県立農林大学校が充実した学校であることを大いに皆に知らせて欲しいです。(上西・Hさん)
- ・お便りコーナーを毎月楽しみにしています。我が家も今年梅が無くて、何もできませんでした。来年はたくさん実がついたらいいなと思っています。(下西・Kさん)
- ・「川柳の広場」の俳句が楽しみです。なるほどと思いがながら読んでいます。(原田・Mさん)
- ・いつもクロスワードパズルを楽しんでいましたが、葉書を買っていくのが億劫で・・・やっと今回送りました。(港町・氏名記載なし)
- ・クロスワードパズルが楽しみです。先月号家庭菜園記事のエンドウの作り方が具体的な解説で載っていたので作ってみたいと思います。(元屋・Cさん)

たくさんのお便りお待ちしております

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

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で
利用することはございません。

タテのカギ

- ①本のこと。電子——
- ④釣った魚を入れておく籠
- ⑥今日の——ディッシュはステーキ
です
- ⑦漢字では秋刀魚と書く青魚
- ⑧ここからぼた餅が落ちてきたら
ラッキー？
- ⑩牛の頭に生えています
- ⑪この下駄箱は——だから動かさせま
せん
- ⑬ドリルで開けるもの
- ⑭焼き肉を漬けたりかば焼きに塗っ
たり
- ⑯うわさが広まるときに付きやすい
- ⑰10月10日は目の——デーです
- ⑲やばではありません
- ⑳腰をひねるようにして踊るダンス

ヨコのカギ

- ①匂いマツタケ、味——。おいしい
きのこです
- ②日が暮れてすぐの頃
- ③晴れた日にはかどりやすい家事
- ④——油を付けて日本髪を整えた
- ⑤世界遺産の一つ、——古道
- ⑨千葉県にある市。大きな国際空港
があります
- ⑪運動会の競技の一つ
- ⑫配偶者のこと
- ⑬徳川家の家紋に使われている植物
- ⑮眠ったまま話します
- ⑯ベンチもこれの一種

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（JAしまね全体）
の方に「JA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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
JAしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
2020年10月2日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「メイゲツ」



俳句の広場

最優秀賞

盆支度位牌の並び教へけり

松江市 井上 延子様

（評）十数代続いた家では、先祖から位牌の並びが分らなくなる。母や
祖母としては、それを教えないといけない。盆支度の様子がよく出てい
る俳句です。

優秀賞

盆のものの買ひ足してをりなんでも屋

松江市 岩成 薫様

庭手入れする夫つまむ粕餅

出雲市 竹田喜久子様

遠き日を思ひしのびし庭花火

浜田市 佐々木 妙様

佳作

狛犬の阿吽の呼吸梅雨晴間
振り分けに玉葱かけて千しにけり
立ちこめる朝霧ついて鮎跳る
献血のあとに鰻を食べにけり

出雲市 藤江 堯様
邑南町 三宅伊知枝様
出雲市 石橋 厚様
江津市 岡野 ケイ様
益田市 伊藤 阡様

「家の光」では俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集
しています。このへも是非応募ください！
「家の光」10月号 定価629円
・コロナ後の世界を生きて！
・あなたの常識は通用しない！ 空手単の最新手口と対策
など、読み応えたっぷりです。ご購入は、お近くの
JAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。優秀句（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、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「JA商品券1,000円分」をお贈りします。

【お詫びと訂正】

広報誌「JAしまねびより8月号」2ページ、3ページにおきまして、誤りがございましたので、お詫びし訂正いたします。

- ・ P2、写真下 【誤】 議長団 浅田総代 → 【正】 議長団 浅日総代
- ・ P2、8行目 【誤】 議長団に浅田進美総代 → 【正】 議長団に浅日進美総代
- ・ P3、第3号議案 【誤】 定礎及び定礎附属書総代選挙規程の一部変更について（特別決議案）
→ 【正】 定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について（特別決議案）

知って得する！ 農業者年金



終身年金で
安心！

詳しくは… <https://www.nounen.go.jp>

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる **「終身年金」** です！

一定の要件を満たす方には、

月額最大 **1万円の保険料補助**

加入で大きな節税効果！

保険料は **全額社会保険料控除の対象**

※農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」
の3つの要件を満たしている必要があります。
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



JAしまね組合員様限定 足立美術館 優待プラン

入館料金(大人1名様) 通常 2,300円 → **1,500円** (税込)

特別割引券をご用意しております。

ご希望の方は最寄りのJA旅行センター又は
県内農協観光各支店にご依頼ください。

※ご利用対象はご本人様及びそのご家族と
させていただきます。

高校生 / 通常1,000円 → 700円
小中学生 / 通常500円 → 300円



横山大観「紅葉」

足立美術館開館50周年記念

横山大観の全貌

— 名画100点にみる至高の芸術 —

〈新館〉9月11日(金)~10月25日(日)

日本画ベストアーティスト **10**
とっておきの名画ずらり

〈秋季特別展〉
8月31日(月)~
11月30日(月)

魯山人館

2020年 4月1日オープン



北大路魯山人の作品を鑑賞するために設計された展示空間で、陶芸・書画など常時約120点をご紹介します。



年中無休 (新館のみ展示替えのため休館日あり)
■開館時間 / 10月~3月: 午前9時~午後5時
4月~9月: 午前9時~午後5時30分

足立美術館
ADACHI MUSEUM OF ART

〒692-0064 安来市古川町320
TEL.0854-28-7111 FAX.0854-28-6733
<http://www.adachi-museum.or.jp/>

[プラン有効期限] 2021年3月31日まで

※くにびき地区本部・出雲地区本部・いわみ中央地区本部の組合員様は最寄りの農協観光各支店へご依頼ください。

TOUR 株式会社農協観光

農協観光 島根支店 ☎0852-26-2600
農協観光 浜田支店 ☎0855-22-1536
農協観光 出雲営業支店 ☎0853-21-3305

JALしまねやすぎ旅行センター ☎0854-28-6699
JALしまね雲南旅行センター ☎0854-42-9118
JALしまね斐川旅行センター ☎0853-73-9625

JALしまね石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501
JALしまね島根おおち旅行センター ☎0855-83-0008
JALしまね西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587

本誌は地球環境に優しい植物性オイルを使用しております。



JAしまね 公式ホームページ

JAしまね

検索



しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

南瓜と豚肉の和風クリーム焼



・南瓜は抗酸化作用のあるカロテンを、豊富に含む緑黄色野菜です。油と一緒に食べることで吸収がよくなり効果的です。

アレンジ

- ・豚肉を厚揚げや高野豆腐に。南瓜はズッキーニ、じゃが芋、さつま芋等に変えてもOK!
- ・スライスチーズも並べて入れると、コクが増えてさらに美味しくなります。

●材料 (4人分)

南瓜……………	240 g	小麦粉……………	10 g
豚もも肉……………	240 g	豆乳 (又は牛乳) ……	500cc
塩こしょう……………	少々	A 味噌……………	大さじ1
サラダ油……………	小さじ1	酒粕 (あれば) ……	大さじ1
玉ねぎ……………	1個	アスパラガス……………	4本
バター……………	20 g	パン粉……………	大さじ2

●作り方

- ①南瓜は種とワタを取り、厚さ5ミリのくし型に切る。
- ②耐熱皿に乗せ、軽く水をふってラップをし、レンジで3分間加熱する。
- ③豚肉は一口大に切って軽く塩こしょうをし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、皿に取り出しておく。
- ④玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは茹でて長さ3cmの斜め切りにする。
- ⑤フライパンにバターと玉ねぎを入れ火にかけて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、一度火を止める。
- ⑥小麦粉をふり入れて混ぜ、粉っ気がなくなったら、混ぜ合わせたAを加えてしっかり混ぜ、全体になじませる。
- ⑦再び中火にかけて、トロミがつくまで混ぜる。
- ⑧耐熱容器に⑦の半分の量を敷いて南瓜と豚肉を交互に並べ、上から残りの⑦をかけてアスパラガスを散らし、パン粉をふりかける。
- ⑨オーブントースターで焦げ目がつく程度、焼いてできあがり。

そうめんて即席担々麺



・そうめんを別茹でしないで、すぐにできる担々麺です。即席ラーメン感覚でつくれますよ!一味違ったそうめんをどうぞ!
・別茹でしたそうめんを使う時は味が薄くなるので、その場合はそうめんの塩分を足してください。

アレンジ

- ・野菜炒めなどをトッピングしても美味しいですよ。
- ・干しうどんでも出来ます。

●材料 (4人分)

そうめん……………	4束	合挽肉……………	280 g
水……………	1,200cc	A 焼き肉のたれ……………	大さじ4
中華スープの素……………	小さじ4	豆板醤……………	小さじ2
豆乳 (又は牛乳) ……	400cc	白すりごま……………	大さじ4
味噌……………	小さじ4	ネギ (斜め細切り) ……	4本
		糸唐辛子……………	適量
		ラー油……………	適量

●作り方

- ①鍋に水と中華スープの素を入れて火にかけ、沸騰したらそうめんを入れて1分半ゆで、豆乳と味噌を加えて溶かしたら火を止める。
- ②耐熱皿にAを入れて軽く混ぜてからラップをしてレンジで3分間加熱する。
- ③①を丼に入れ、白すりごまをふり入れてから②を乗せる。その上にネギと糸唐辛子を飾る。
- ④最後に好みの量のラー油をかける。

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

10月はピンクリボン月間です

ピンクリボン運動をご存じですか?乳がんの「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを伝えるために世界的に行われている運動のことで、1980年代にアメリカから始まったとされています。近年、日本でも10月1日は「ピンクリボンデー」として各地の建物がピンク色にライトアップされるなど、少しずつ広がりを見せています。
乳がんは、現在日本人女性の9人に1人*がなると言われており、女性のがん罹患率では1位となっています。ただし、早期発見ができれば治療率はほぼ100%です。
欧米諸国では8割を超える高い乳がん検診の受診率から乳がんの死者数は年々減少傾向にありますが、日本の受診率は未だ4割程度と先進諸国でも最低水準です。そのため、死者数も減少傾向には至っておらず、定期的な検診受診の継続が課題となっています。
そんな乳がんですが、実は自分で発見することのできる唯一のがんと言われています。実際、病院で乳がんと診断された女性の多くが、「しこり」を自覚して受診した人なのです。しかも、日本では、乳がんの若年発症者も多く報告されていることから、30歳になったら自己触診を始めることをお勧めします。
もうすぐピンクリボン月間、今一度ご自分の乳房に注目してみませんか?
*「国立がん情報センターがん情報サービス 最新がん統計」より



基本的な自己触診方法 (月に1回程度 閉経前の方・・・生理終了日の1週間後) 閉経後の方・・・毎月〇日と決める)

- ①見る……鏡の前で両手を挟むように腕をぐっと上げ、上半身を左右にひねりながら鏡に映った乳房をチェックします。
ポイント 乳房の皮膚に、腫れ、ただれ、ひきつれ、色の变化、凹凸はないですか?
ポイント 乳首にひきつれ、かさぶた、ただれ、湿疹はないですか?
- ②触る……乳頭を中心に、渦巻状に輪を広げながらなでていきます。ゆっくりと指の腹で押さえるようにし、腕を下ろした姿勢と、上げた姿勢で左右それぞれチェックしましょう。石鹸をつけたツルツルの手で行うと効果的です。
ポイント 以前と違う硬さ、まわりと違う硬さ、反対側と違う硬さの部分はありますか?
- ③搾る……乳房全体から乳頭に向かって集め、中のものを絞り出す感覚で乳頭を親指と人差し指でつまみキュッと搾ります。
ポイント 乳頭からの分泌物はありませんか?

気になる症状があれば、早めに医療機関(乳腺科)を受診しましょう。

【編集後記】

取材先で頂いた夏秋いちご。小粒で丸い形のいちごは甘酸っぱく、子どもの頃に畑で摘んだいちごの味を思い出しました。この酸味がケーキの味を引き立たせる陰の主役……。なぜケーキにいちごなのか、その理由がよくわかりました。