

特集 第8回通常総代会



SNSで
旬な情報を
投稿して
います



特集 - 2022 -



今年で8回目を数える通常総代会を6月26日(日)、松江市の島根県民会館で開催しました。

昨年に続き、新型コロナウイルスの感染症対策として書面での決議を推奨し、当日は、総代定数1,000人(欠員10人)に対し、966人(本人出席45人、書面決議921人)が出席。議長団に、村上義成総代(隠岐地区本部)、天野猛総代(いわみ中央地区本部)の両氏を選出し、各地区本部総代から意見、要望が出される中、前年度事業報告、新年度事業計画など全議案が可決承認されました。

石川寿樹組合長は「令和4年度は、第3次中期経営計画、第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画がスタートする年。JAしまねの10年後を見通し、持続可能な農業の実現、豊かでくらしやすい地域共生社会の実現、協同組合としての役割発揮の3つのスローガンのもと、先の3年間役職員一丸となって頑張っていきたい。そのためには何よりも盤石な経営基盤を確立することが必要。これまで取り組んできた信用共済事業、営農経済事業の改革をさらに進め取り組んでいく」とあいさつしました。

また、役員改選を行い、その後の理事会において石川寿樹組合長の再任が決定しました。

また今回、飼料・肥料等生産資材価格高騰対策に関する特別決議が、満場一致で採択されました。

今後、この決議に基づき、農家経営の維持、再生産が可能となるよう、行政・関係機関と連携しながら農業経営への影響を緩和する支援策に継続して取り組むとともに、消費者が求める安全・安心な島根県産農畜産物の安定供給に向け一層取り組みを強化していきます。



石川寿樹 代表理事組合長



議長団 村上義成 総代(左) 天野猛 総代(右)

飼料・肥料等生産資材価格高騰対策に関する特別決議

新型コロナウイルスの影響による物流の混乱や深刻化するウクライナ情勢等により、世界的に食料や資源の需給が逼迫しており、こうした食料や資源の多くを海外に依存するわが国の食料安定供給は危険にさらされている。

こうしたなか、生産現場では、農業生産に必要な不可欠な飼料・肥料等の生産資材価格の高騰が急激に進行し、農業経営の厳しさが増している。この状況が続けば、安定生産に支障をきたす危機的状況に陥りがちないほか、離農を余儀なくされる農業者が出現する恐れもあり、なんとしてもこの難局を乗り越えなくてはならない。

私たちは島根の農業・農村を未来の後継者へ自信を持って引き継ぐ義務があり、また、将来にわたって安全・安心な島根県産農畜産物を消費者に提供していく責任がある。

本総代会を契機として、農業者と関係者が一体となって、島根の農業・農村を守るために、次の取り組みを強力に展開する。

記

1. 飼料・肥料等生産資材価格の高騰対策について、農家経営の維持、再生産が可能となるよう、行政・関係機関等に対し実効ある対策を引き続き求めていくとともに、JAしまねとしても農業経営への影響を緩和する支援策に継続して取り組む。
2. 農業者は、既に生産コストの低減に努めているところであるが、更なる生産コストの低減と経営効率化を目指し、JAしまねは行政・関係機関と連携した取り組みを強力に推進する。
3. JAしまねは消費者が求める安全・安心な農畜産物の安定供給に一層努めるとともに、地産地消を柱とした島根県産農畜産物の更なる消費拡大に向け、関係機関が一体となった取り組みを強化する。

以上、決議する。

令和4年6月26日

第8回 島根県農業協同組合 通常総代会

第8回 通常総代会

令和3年度 事業報告

令和3年度は、長引くコロナ禍の影響により、昨年続き、外食の自粛、インバウンド需要の減少に伴う農畜産物の需要減少、式典やイベントの自粛に伴う花卉の需要減少、移動制限に伴う観光関連収入の減少などが継続・拡大し、米価の下落や生乳の生産抑制等農業・農村地域に多大な影響が出ました。

鳥根県内の経済においては、まん延防止等重点措置解除後の個人消費や雇用情勢持ち直しなど、全体的には緩やかに回復の兆しが見受けられますが、依然として先行不透明な状況が続いています。

農業情勢においては、春から夏にかけての低温・降霜被害、7月・8月の豪雨被害等により各地で農産物・農業施設等に甚大な被害をもたらした他、11月に発生した鳥インフルエンザが9県で15事例(令和4年2月時点)発生しており、災害復興・防疫の取り組みを引き続き進めていく必要があります。

JAグループにおいては、10月に開催した第29回JA全国大会で、「持続可能な農業・地域共生の未来づくり―不断の自己改革によるさらなる進化―」を決議し、次の10年に向かって引き続き「不断の自己改革」を着実に実践していくこととしています。



高木賢一 代表理事専務



山根盛治 代表理事副組合長

こうした状況の中、令和3年度は、「第2次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、営農指導と経営指導を通じた農業所得の増大、農業生産の拡大に向けた取り組みを実施しました。

取り組みの結果、販売品販売・取扱高が382億5,200万円、購買品供給高が285億5,700万円、貯金残高が1兆111億6,900万円、貸出金残高が2,794億円、長期共済保有高が3兆457億4,500万円、貸出金残高が2,794億円、長期共済保有高が3兆457億4,500万円となりました。また、財務状況の安全性を示す指標である自己資本比率は13.42%となりました。

収支面については、事業利益が5億7,500万円、経常利益は19億1,100万円となり、当期剰余金は6億7,500万円となりました。主な事業活動と成果の詳細については次のページのとおりです。

貯金残高	1兆111億6,900万円
貸出金残高	2,794億円
長期共済保有高	3兆457億4,500万円
自己資本比率	13.42%
事業利益	5億7,500万円
経常利益	19億1,100万円
当期剰余金	6億7,500万円
販売品販売・取扱高	382億5,200万円
購買品供給高	285億5,700万円



投票風景

【議案】
本総代会にて付議した議案は次のとおりです。

- 第1号議案 令和3年度事業報告及び剰余金処分案について
- 第2号議案 第3次中期経営計画(令和4年度～令和6年度)の設定について
- 第3号議案 第3次農業戦略実践3カ年営農計画の設定について
- 第4号議案 令和4年度事業計画の設定について
- 第5号議案 役員を選任について
- 第6号議案 定款の一部変更について(特別決議案)
- 第7号議案 規約の一部変更について
- 第8号議案 経営基盤強化積立金規程の一部改正について
- 第9号議案 「特定非営利活動法人フードバンクしまね」の設立及び加入について
- 第10号議案 「協同組合YADDO 知夫里島」への加入について
- 第11号議案 令和4年度指導事業に要する経費の賦課及び徴収の方法の決定について
- 第12号議案 退任理事に対する退職慰労金の支給について
- 第13号議案 退任監事に対する退職慰労金の支給について
- 第14号議案 令和4年度における理事の報酬額の決定について
- 第15号議案 令和4年度における監事の報酬額の決定について

令和3年度 主な事業活動と成果

令和3年度は、「第2次農業戦略実践3ヵ年営農計画」の最終年度として、営農指導と経営指導を通じた農業所得の増大、農業生産の拡大に向けた取り組みを実施しました。

販売事業

米穀は令和3年産の島根県における水稻の作況指数が100（前年99）となり、主食用の収穫量は86,000 tで、前年産比200 tの増となりました。また、3年産米の集荷数量は令和4年3月末現在で35,112 tとなり、出荷契約に対する集荷進捗は94.1%、前年対比では103.1%となりました。

園芸

島根ぶどうが、販売面でフォトコンテスト等SNSを活用した消費宣伝を行ったことや単価の高い早い時期への出荷誘導を行ったことにより、kg単価において過去最高の1,401円（税別）となりました。また、西条柿は、生果・あんぼ柿ともにkg単価は前年を上回りました。



畜産

コロナ禍による自助努力で回避できない大きな問題が次々と畜産経営に影響を与えるなか、生産者組織・関係機関と共に畜産物の消費拡大と、販路拡大に取り組みました。

信用事業

貯金の大宗を占める個人貯金について、総合事業体であるJAの特性を活かし、「しまね和牛」をプレゼントするキャンペーンを実施し、農畜産物消費拡大、農家所得の向上に取り組みました。貸出金については、農業資金において「令和3年度大雨・台風農業被害対策資金（県制度資金）」「令和3年度稲作経営安定緊急対策資金（県制度資金）」の取扱いを開始し、被害を受けられた農業者の支援に取り組みました。

共済事業

担い手経営体や個人農業者に対し、農業経営に関わる様々なリスクへの診断を行う「農業リスク診断活動」に取り組みるとともに、「JAしまねこども倶楽部」を通じた子育て支援や次世代との繋がりづくりに努めました。

くらしの活動

コロナ禍で活動に制限はありましたが、豊かなくらし・地域づくりを目的とし、「食と農に関する活動」「地域貢献活動」「支店ふれあい活動」を三本柱に地域活性化の核となる取り組みをすすめました。また、家の光・日本農業新聞等の教育資材を活用し、研修や学習活動をすすめました。



令和4年度 事業方針

指導事業

農業振興

「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の初年度となり、第2次計画での成果と課題を踏まえ施策に修正を加えながら、「農業所得の確保」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に繋がる目標の達成に、全力で取り組みます。

持続可能な地域農業を実現するため、中核的担い手や新規就農者、多様な農業者に対して積極的な支援・活動を通じ、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を目指すとともに、「みどりの食料システム戦略」を推進します。

重点実施事項

- ① 次世代総点検運動の取り組みと地域の担い手育成
- ② 担い手経営体の経営課題に対応した農業経営支援
- ③ JAの総合力を発揮した事業承継支援の実施
- ④ 農作業等の安全・安心対策
- ⑤ インボイス制度導入に係る部門(品目)横断的な情報発信
- ⑥ 営農指導・生産振興での生産者貢献
- ⑦ 農業振興支援事業の実施

- ⑧ 島根県産農産物の安全・安心への取り組み

- ⑨ 農業労働力確保対策

- ⑩ 将来にわたって持続・発展する島根農業を可能にするスマート農業の推進

くらしの活動

活動の理解促進、女性部・青年組織・支店ふれあい活動などと連携した活動の展開や教育文化活動の場づくりに努めます。豊かでくらしやすい地域づくりのためのふれあい活動として、「食と農に関する活動」「地域貢献活動」「支店ふれあい活動」を三本柱とする「JAしまねくらしの活動」に取り組み、活動を通じた組合員・地域住民の連携強化によって地域活性化を促し、持続可能な「地域・組織・事業基盤の確立」を目指します。また、アフターコロナにおける新様式での取り組みを展開します。

販売事業

農業戦略実践3カ年営農計画に掲げた「持続可能な地域農業の実現」に向け、行動計画を策定し進捗管理を行うことにより、生産現場での営農指導と販売を連携させた実践策を講じます。

購買事業

生産資材

農家組合員の営農を支え地域農業の振興に資するため、効率的な購買事業を進め、農家組合員の生産コスト低減と組合員サービスの充実・強化に努めます。

生活購買

組合員・地域住民の暮らしを支援し、地域の活性化に貢献するとともに、事業の効率化とサービスの充実に努め、「安心」と「満足」を感じていただける事業展開を行います。

信用事業

持続可能な島根の農業と、豊かでくらしやすい地域共生社会を実現するため、JAしまねの総合事業を活かしながら、貯金、貸出金といった生活基盤を支える事業を中心に様々な相談機能やコンサルティング機能を提供し、農業・くらし・地域に寄り添う金融仲介機能を発揮します。

共済事業

組合員・利用者に「寄り添い」、包括的な安心を「届け」、地域農業・地域社会とより広く・深く・長く「繋

がっていく」ことにより、組合員・利用者への「安心」と「満足」を提供します。併せて、新たな生活様式への対応を加速させ、組合員・利用者一人ひとりのニーズに応じた事業活動を実践し、事業環境の変化に適切に対応した事業展開と地域農業・地域社会への貢献に取り組みます。





第8回 総代会 Q&A



【Q1】

次年度に向けてのことであるが、肥料・飼料・燃油の高騰等も入れて、水稻の品種ごとに加工用米、飼料用米等がそれぞれ最終計算で収入がいくらになるのか計算をしていただき、その一覧表を基にJAしまねとして稲作を今後どう導いていくのか支店単位での説明会を開くなど、早急な取り組みをお願いしたい。

回答)

今年度の冬季座談会に向けて、水稻は品種別に試算した収支一覧表、またWCS稲、飼料用米、加工用米の収支一覧表を作成し、農家の方へ説明したいと考えています。

【Q2】

酪農業を営んでいたが、円安やウクライナ問題など、酪農業を取り巻く環境は悪化しており、廃業を決意した。総代会資料には「出向く営農支援の強化」とあるが、本当に強化が行われているのか。また、私どものように続々と廃業が出るのではないかと大変心配している。どのような状況なのか認識いただきたい。

回答)

酪農家に対する「出向く営農」は、地区本部と本店で連携し体制強化に取り組んでおります。酪農における急激な情勢悪化は、現行制度の限界を超えた状況であり、生産者組織とJA・関係組織と連携し、市町村および島根県への要請活動に取り組んでおります。今回の窮状は、個々の酪農家・それぞれの組織で解決できる範囲を超えている事から、更なる対策が早急に必要だと認識しており、全国組織を通して緊急要請を実施し、国に対し緊急支援を求める事としております。

【Q3】

各地区本部別の損益制度について、メリット・デメリットを検証し、できるだけ早い段階で一定の結論を得ると謳ってあるが、メリットはある程度理解できるがデメリットについても組合員に対して分かりやすく説明をお願いしたい。

回答)

地区本部制（地区本部損益管理）は、地区の独自性が認められる反面、地区本部の枠を超えた人材活用、地区本部と県域全体方針との調整に時間を要すること、また地区本部間の取り組み格差等の課題があります。収益環境が厳しくなる中、10年後を見据えた地区本部制のあり方を検討し、なるべく早期に方針を決定します。

【Q4】

広域指導体制の構築ということで、指導員の育成や農業技術の確立に組織一丸となって推進するということが述べられているが、畜産指導員や園芸指導員は特別な分野の仕事だと思うので、ぜひ拡充して広域体制で指導していただきたい。

回答)

広域指導体制の構築に向けて現在、原案をもとに地区本部を巡回し、意見を集約しています。東西200km以上・隠岐の4島も含むJAしまね管内で、効率的な体制整備の実施案をまとめていきます。

【Q5】

JAしまねにおける不断の自己改革とは、最終的にはどうしているのか。

回答)

JAしまねにおける不断の自己改革の目的については、農業振興が最大の目的であり、これを実現するための経営基盤強化に引き続き取り組みます。

この他にも幅広くご意見をいただきました。

組合長あいさつ



代表理事組合長 石川 寿樹

組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り誠にありがとうございます。

6月26日に開催した通常総代会後の理事会において、代表理事組合長に引き続き就任させていただきました石川でございます。大役の責任を改めて痛感すると同時に、全力で職務を全うする所存でございます。

さて、新型コロナウイルスが世界規模で蔓延し約2年半が経過しますが、未だ収束の兆しが見えておりません。加えて、ロシアによるウクライナ侵攻など世界経済は更に不安定さを増し、国内農業へも深刻な影響を及ぼしています。管内においても、人口減少や高齢化、担い手不足による農業生産基盤の脆弱化や、信用共済事業の収益減少などによる経営基盤の弱体化が進むなど、年々厳しさを増しております。

このような状況のなか、JAしまねでは「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」を10年後の「めざす姿」とし、実現に向け役職員一丸となり取り組んでまいります。

また、令和4年度は「第3次中期経営計画」「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」のスタートの年であります。先に述べましためざす姿の実現に向け、「持続可能な食料・農業基盤の確立」「持続可能な地域・組織・事業基盤の確立」「不断の自己改革の実践を支える経営基盤の強化」「協同組合としての役割発揮を支える人づくり」「食」「農」「JA」にかかる県民理解の醸成」の5つを重点的に実行してまいります。

特に営農部門では、当面の米価低迷・生産資材の高騰等、営農継続の危機突破に全力で取り組みながら、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」のため販売高411億円を目標に、園芸重点推進6品目の産地拡大、新規就農者の確保・担い手育成などに取り組んでまいります。

また、農林水産省が昨年5月に策定した「みどりの食料システム戦略」への対応も重要な課題の1つであり、有機農業の拡大や化学肥料・化学農薬の削減など、環境にやさしい農業の実現に向け、行政機関と連携して研究・普及を図ってまいります。

一方で、こうした事業を着実に実践していくためには、何よりも盤石な経営基盤を確立する必要があります。そのため、これまで取り組んできた信用共済事業、営農経済事業の改革を引き続き進めてまいります。

特に営農経済事業につきましては、集出荷施設の整備や営農指導体制の広域化を図り、専門性の高い部門である農機事業や自動車燃料事業においては事業方式の見直しを検討してまいります。

結びに、組合員の皆様には、引き続き変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げ、就任のごあいさつといたします。



J A し ま ね

新役員紹介

J A し ま ね の 発 展 に つ と め て ま い り ま す 。
よ ろ し く お 願 い 致 し ま す 。



常務理事
(企画管理)
田中 徹



常務理事
(信用、共済)
竹下 克美



代表理事専務
(リスク管理、総務、人事)
日高 光弘



代表理事副組合長
(営農、経済)
山根 盛治



代表理事組合長
石川 寿樹



くにびき地区本部
常務理事 本部長
越野 浩昭



理 事
寺本美貴子



理 事
三島 明美



理 事
高橋美佐子



理 事
古川 敬



やすぎ地区本部
理 事
上廻 達矢



やすぎ地区本部
常務理事 本部長
中尾 武



くにびき地区本部
理 事
諏訪 智子



くにびき地区本部
理 事
福井 繁久



くにびき地区本部
理 事
菅井 一



隠岐地区本部
常務理事 本部長
佐々木賢治



雲南地区本部
理 事
戸田 雅之



雲南地区本部
理 事
藤原 政文



雲南地区本部
理 事
岩田 孝史



雲南地区本部
常務理事 本部長
源 之美



出雲地区本部

理事
小村 伸治



出雲地区本部

理事
藤江美由紀



出雲地区本部

常務理事 副本部長
坂本 満



出雲地区本部

常務理事 本部長
珍部 誠



隠岐どうぜん地区本部

常務理事 本部長
蛭子 郁夫



斐川地区本部

理事
青木 広幸



斐川地区本部

常務理事 本部長
山根 善治



出雲地区本部

理事
高野 智子



出雲地区本部

理事
山本 直樹



出雲地区本部

理事
鎌田 英男



いわみ中央地区本部

常務理事 本部長
佐々木 豊



島根おち地区本部

理事
三上 博通



島根おち地区本部

常務理事 本部長
服部 幸信



石見銀山地区本部

理事
厚朴 邦広



石見銀山地区本部

常務理事 本部長
川上 隆



西いわみ地区本部

理事
西川 友史



西いわみ地区本部

理事
中村 力



西いわみ地区本部

常務理事 本部長
田村 清己



いわみ中央地区本部

理事
佐々木重盛



いわみ中央地区本部

理事
藤若 将浩



監事
倉橋 英二



監事
三島 滋夫



常勤監事
福田 克則



常勤監事
嘉本 智美



代表監事
黒谷 幹雄



雲南地区本部

執行役員副本部長
佐藤 善雄



くまびき地区本部

執行役員副本部長
中村 隆



員外監事
利弘 健



JAしまねトピックス

★shimatopi★



topics
1

農事組合法人ふくどみ 全国豆類経営改善共励会で農林水産大臣賞を受賞！



出雲市斐川町で大豆、水稲、麦類を生産する農事組合法人ふくどみが、JA全中とJA新聞連が主催する第50回全国豆類経営改善共励会の「大豆集団の部」で最高位の農林水産大臣賞を受賞されました。7月14日にJAしまね斐川地区本部で表彰式が開かれ、中国四国農政局の及川仁次長から、同法人の佐野芳夫組合長に表彰状が手渡されました。

同法人は平成22年に設立し、17戸の農家で構成。令和3年の大豆生産面積は13.6haで、収量は10aあたり228kg（過去5年は228～279kg）と県平均の2倍以上を達成し、上位等級比率も90%以上と多収、高品質の両方を実現されました。

2年3作体系のブロックローテーションに取り組み、耕地利用率は144%。オペレーターを務める高橋智和理事が工夫した農機によって、弾丸暗渠施工（80cm間隔）時に石灰窒素の深層施肥を同時に行うことができ、大豆の一生で一番養分の吸収が多い開花期以降の窒素供給が可能になりました。また、RTK-GNSS基地局を活用したトラクターの直進機能を使うことで、播種精度と中耕除草機の作業精度を向上させるとともに、的確な除草剤使用と併せた生育初期からの除草を徹底する等の取組みが多収・高品質の大豆生産に繋がったと評価されました。

佐野組合長は「高橋オペレーターの創意工夫の賜物。斐川の大豆栽培が全国で注目される機会になり嬉しい」と話されました。



受賞を喜ぶ佐野組合長（中央）、高橋理事（左）、構成員である出雲市斐川土地改良区の遠藤泰夫理事長

topics
2

県青協がJA青年大会を開催！



島根県農協青年組織協議会は6月28日、邑南町で2022年度島根県JA青年大会を開きました。JAしまねの各地区本部の青年連盟から10人が発表し、青年の主張の部は、島根おおち青年連盟の寺本直人さん、組織活動実績発表の部は石見銀山青年連盟の坂根拓倫さんが最優秀賞に輝きました。

寺本さんは「僕にとって農業とは？」と語りかけながら、職場体験にきた高校生から受け取った手紙をきっかけに、自分自身に起こった気持ちの変化について発表。審査員長を務めた家の光協会西日本普及文化局の岡本忠副局長は「農業には人生を変える・豊かにする力があると明確な主張があった。また、次の若い世代の人たちにつながるような強いメッセージも含まれていた」と講評しました。

坂根さんは、古くから地域に愛されているポン菓子加工や農林大学校との交流などの活動を発表。コロナ禍でも工夫をこらしポン菓子加工を続けていることや、農大生との交流会をきっかけに体験学習の受け入れなど活動の幅が広がったことを話しました。また今年から40歳以上のJA役職員との農作業交流を始め、農業者とJAが改めて互いを理解する場となっていることを報告しました。岡本副局長は「組織活動が次世代の後継者の育成に繋がっている素晴らしい事例の発表だった」と講評しました。

2人は11月14日に高知県で開かれる中国四国地区JA青年大会に出場します。
その他の入賞者は次の通りです。

▽青年の主張の部優秀賞＝佐々木貴裕（いわみ中央青年連盟）

▽組織活動実績発表の部優秀賞＝伊藤尚幸（斐川青年連盟）



賞状を手に喜ぶ受賞者ら（前列中央4人）

topics
3

家の光文化賞農協懇話会 第7回懸賞論文で優良賞を受賞！



家の光文化賞農協懇話会が取り組む第7回「懸賞論文」の審査結果が発表され、全国のJA役職員から応募があった中、JAしまね本店ふれあい福祉課の熱田由香職員の論文「持続可能なJAづくり～教育文化活動の現状と課題を考える」が優良賞を受賞しました。

熱田職員は、持続可能な農業・JA・地域の未来を創るためには、教育文化活動によって組合員・利用者・地域住民と“つながる”ことが最重要課題であると強調。来店しなくなる支店を目指しJA役職員と女性部員が「一緒に」美化活動などに取り組む「おもてなしプロジェクト」のような「協同活動」「共働活動」の促進や、JAの総合事業について学び、農業体験を通じて農作業の大変さを「一緒に」体験するなど、組合員とJA役職員が「一緒に」学ぶ「協同（共働）大学」の開講を提案し、持続可能で地域に輝くJAの実現に向けた取り組み強化を訴えました。

同会では、JA全国大会の開催に合わせ3年に一度、教育文化活動をテーマに入れた論文を募集し、今回は「持続可能な農業・JA・地域の未来を創る～教育文化活動の役割と10年後のめざす姿～」をテーマに全国から18編の応募がありました。



表彰状を手にする熱田職員

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

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4年10月1日(土)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

◆現金取扱手数料 (消費税含む)

両替、金種指定払出、大量硬貨入金手数料 (窓口) ※渉外担当扱いも含まれます。	1~50枚	無料
	51~500枚	550円
	501~1,000枚	1,100円
	1,001~1,500枚	1,650円
	以降500枚ごと	550円加算

- ◇個人および法人を含むすべての利用者の方で、窓口での該当のお取引をいただく際、手数料をいただきます。
- ◇新札への両替および新札での金種指定払出を含みます。
- ◇金種指定払出手数料のお取り扱い枚数は、お引出し総枚数から万円券を除いた枚数で計算します。
- ◇両替のお取扱枚数は、ご持参(両替前)の枚数、お持ち帰り(両替後)の枚数のいずれか多い枚数が基準となります。
- ◇両替・金種指定払出・大量硬貨入金のうち、複数種類の取引をされる場合は、いずれか枚数の多い取引で手数料をいただきます。
- ◇硬貨枚数を確認した後に、お手続きを取りやめる場合や、金額を変更される場合も手数料をいただきます。
- ◇同種類の取引を複数される場合は、合計枚数の手数料をいただきますので、可能な限り、お一人(一団体)様1日1回でお取引願います。
- ◇募金・義援金等にかかる大量硬貨入金および、汚損現金・記念硬貨の交換は無料です。
- ◇当日中でのお手続きが困難な場合や窓口の混雑が予想される場合は、大量硬貨でのお取引をお断りする場合があります。

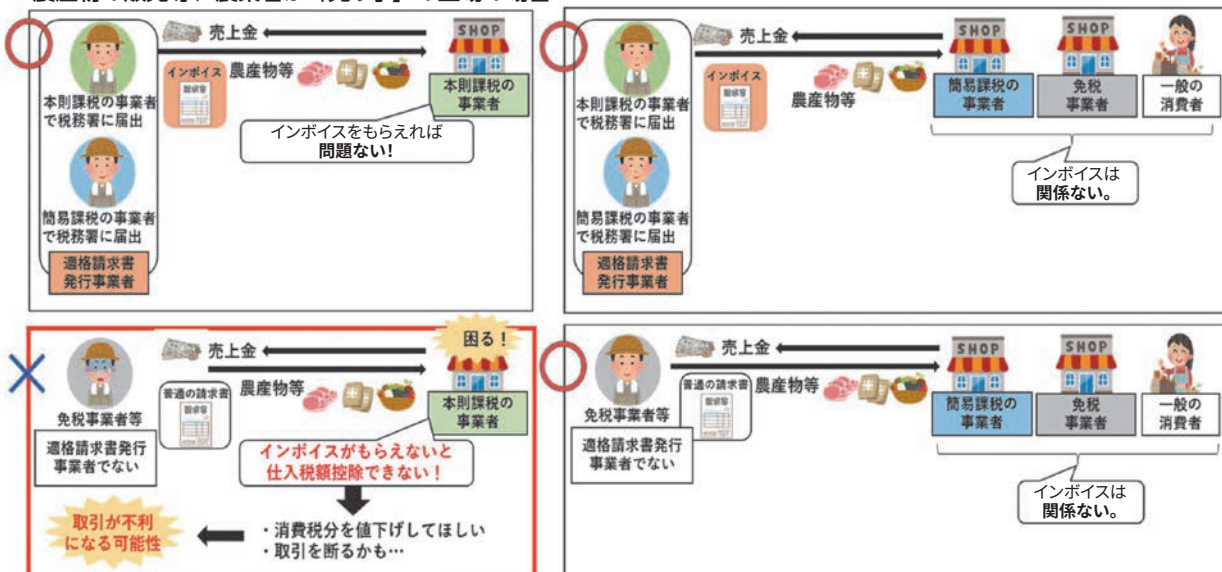
手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認いただけます。



Q 農産物の販売等、農業者が「売り手」の立場の場合の留意点について教えてください。

A 農業者が適格請求書発行事業者の場合、本則課税の事業者から「適格請求書(インボイス)」の発行を求められたら発行する義務がありますが、一方、農業者が免税事業者等の**適格請求書発行事業でない場合、「適格請求書(インボイス)」の発行ができない**ため、本則課税の事業者は仕入税額控除ができなくなります。そのため、「消費税分を値下げしてほしい」、「取引を断るかも・・・」等、**取引が不利になる可能性**が考えられます。

農産物の販売等、農業者が「売り手」の立場の場合



(注) 本則課税、簡易課税の農業者であっても、自動的に「適格請求書発行事業者」になるわけではありません。税務署に届出をしないと「適格請求書発行事業」になれませんのでご注意ください。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

やすぎ女性部

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

新型コロナウイルス感染拡大から2年、安来市内でも感染が確認され、支部内では活動らしい活動ができず、女性部主催の「女性倶楽部」も開講できませんでした。

そんな中、JA女子大6期生OGを新たに加えたフレッシュミズ部会「かぐやひめ」は、料理教室をクッキングショーにしたり、味噌作りを味噌配布に切り替えたりと感染対策に取り組みながら活動しました。他にもガラスアートや樹脂粘土の干支の寅作り、街探検&ミカン狩り、プリザーブドフラワーのコサージュ作りと感染対策に配慮しつつ、地元企業との関わりを持ちながら、季節を取り入れた企画を年6回実現しました。

昨年度は、女性部とフレミズとの交流があまりできませんでした。今年度はお互いの活動に参加し合いながら、より一層JAしまねやすぎ女性部の“つながり”を大切に活動していきます。



令和4年度は、JA女性組織3年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践初年度です。

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。



一所懸命青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟

JA YOUTH

おおにし たかひろ
大西 貴広さん



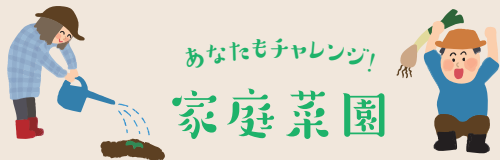
地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい。

JAしまねくにびき青年連盟（以下、農青連）に加入している大西貴広さん（41）。松江市浜佐田町で水稻や野菜を栽培する農業生産法人に勤務しています。大学卒業後は他産業の事務員として働く一方、自然と触れ合える仕事に興味を持っていた大西さん。退職を機に農業体験として研修を受け、代表からの誘いもあり現在勤めている法人への就職を決意。現在では経営の中でも欠かせない存在となっています。

勤務先の法人は市内の産直市場にも数多く出荷し好評を得ています。大西さんは「農産物は新鮮さに敵うものはない。消費者や仲卸などバイヤーの要望に応えられ、沢山の農産物を販売できたときにやりがいを感じる。ぜひ、産直市場で我々農業者が丹精込めた品を手にとってほしい」と産直への強い想いを語ります。

農青連へは視野を広げた方がよいとアドバイスを受け、平成23年に入会。「同じ農業者がこんなにいるのか。全国では盟友がレベルの高いことに取り組んでいる」と刺激を受けたそうです。また委員を務めるなどの経験も現在の農業での活躍に繋がっています。

大西さんは「農業は異常気象など予想しないことが起き、その対応に苦勞するが、今後も消費者などの期待に応え、満足していただけるよう、よいものを作り続けていきたい」と抱負を語りました。



チンゲンサイ

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。

シャキシャキとした歯触りを楽しむ

チンゲンサイ（青梗菜）は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

品種

「青帝」（サカタのタネ）、「ニイハオ新1号」（渡辺農事）などがあり、「長陽」（タキイ種苗）、「夏賞味」（武蔵野種苗園）は、暑さに強い夏向きの品種です。「シャオパオ」（サカタのタネ）は、小さいので丸ごと料理に使えます。

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をまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10%）100gを施し、土とよく混ぜておきます（図1）。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

種まき

一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします（図2）。発芽まで土が乾かない

程度に灌水（かんすい）をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます（図3）。種まき（植え付け）後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

間引き

1回目は発芽そろい後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします（図4）。

病害虫防除

基本は防虫ネットで害虫防除をしますが、農薬では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤

CTなどのBT剤を使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

収穫

草丈15~20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます（図5）。

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地			春まき					秋まき				
中間地		春まき						秋まき				
暖地	春まき							秋まき				

● 種まき — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備



図2 種まき（秋まき）

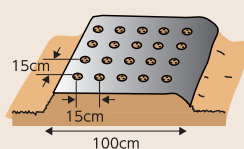


図3 苗作り

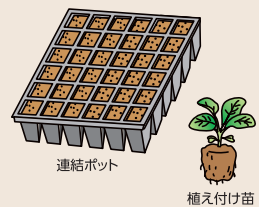


図4 間引き

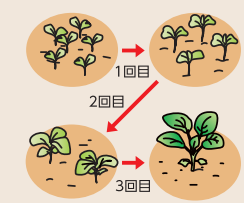
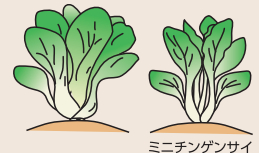


図5 収穫



《金融部より》



J A等の職員を名乗り、訪問や電話で、お客さまのキャッシュカードを預かったり、暗証番号等を聞きだす、さらには現金を引出す事件が発生しています。詐欺被害にあわないためにご注意ください。

- ・暗証番号は、他人に知られないように管理して下さい。
- ・暗証番号等を聞き出そうとする電話等には一切答えない下さい。

（6月22日開催）【協議事項】

- ①令和4年度J Aしまね飼料・肥料高騰対策（案）について
- ②J Aしまね肥育センターの今後の方向について

③職制規程の一部改正について

④第8事業年度業務報告書について

⑤飼料・肥料等生産資材価格高騰対策に関する特別決議について

（6月26日開催）【協議事項】

- ①役付理事の選任について
- ②代表理事の選任について
- ③特定理事の選任について
- ④常務理事の職務代理順位について
- ⑤常務理事の担当業務の決定について
- ⑥理事の個別役員報酬額の決定について

⑦執行役員の選任について

⑧執行役員の個別報酬額の決定について

⑨退任役員に対する退職慰労金の支給について

⑩系統団体および関連団体等への役員就任について

⑪役員賠償責任保険への加入について

⑫専門委員会の委員選任について

隠岐地区本部 役員挨拶

常務理事 本部長 佐々木 賢 治



組合員の皆様には、平素より J Aしまねに対しまして、格別のご高配を賜り誠にありがとうございます。

このたび、第 8 回島根県農業協同組合通常総代会におきまして、隠岐地区本部本部長に再度ご選任いただきました。

何分にも微力非才の身ではございますが、誠心誠意、離島における農業の発展に全力で取り組む所存でございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

J Aを取り巻く環境は、人口減少、高齢化、担い手不足、世界中に広がるコロナ禍等の環境変化に直面しています。さらには、デジタル化、地球温暖化、自然災害の頻発、SDGsをはじめとした持続可能な社会実現への潮流など、まさに時代の転換期にあるといえます。

本年、令和 4 年度は J Aしまねが策定した「第 3 次中期経営計画」と「第 3 次農業戦略 3 ヶ年営農計画」の一年目が始まります。組合員の皆様に目に見える形で着実に実行し、自己改革と事業改革を両輪として位置づけ取り組んでまいります。大変厳しい経営環境の中ではありますが、「持続可能な農業・地域共生の未来づくり」を目指し、農業・地域・J Aが劇的に変化する新時代に対応していくため不断の自己改革をさらに進め、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、組合員や地域住民の皆さまに信頼され、お役に立てる J Aとして、引き続き、農業の振興ならびに地域社会の発展に誠心誠意取り組んで参ります。何卒、より一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。ご挨拶といたします。

うわあ~~~~!!!

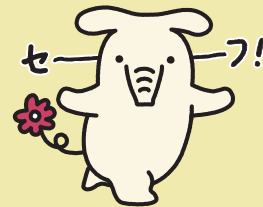


家族じゃなかったぞう!!!

息子から急に電話がかかってくる、警察官が突然わが家にやってくる…最近こんなことはありませんか？もしかすると、それは「特殊詐欺のわな」かもしれません。

特殊詐欺とは、被害者を巧妙な手口で信頼させた上で、指定した預貯金口座へ現金を振り込ませ、大切な財産をだまし取る犯罪です。近年、高度な手法による被害が多発しています。

各店舗では、組合員・利用者の皆さまの安全を最優先に考え、引き続き被害防止に向けた声掛けなどの取組を徹底してまいります。組合員・利用者の皆さまにおかれましても、被害に遭われることのないよう十分お気をつけください。



手口の傾向 その1

電話や郵便、メールにより、現金を預貯金口座に振り込むよう要求してきます。「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証詐欺」など、犯罪の手口が複雑化しているのが特徴です。最近では、新型コロナウイルスを名目にした被害も発生しています。

対策のポイント

請求された場合は、ご家族などに連絡を取り、本当に支払う必要のあるものかどうか、必ずご確認ください。一人で判断し、**すぐに振り込むことは、絶対に行わないでください。**

手口の傾向 その2

警察官や銀行協会職員、JAなどの金融機関の職員を名乗り、電話などでアプローチしてきます。「貯金口座が不正に利用されています。あなたに代わって貯金を取り戻します」などと言って、キャッシュカードを預かったり暗証番号を聞き出したりして、現金を引き出します。

対策のポイント

警察官や銀行協会職員、JAなどの金融機関の職員は、**店舗外などでキャッシュカードを預かったり、電話で暗証番号をお聞きしたりすることはいたしません。**不審なことがありましたら、お取引のあるJAまでご連絡ください。

JAバンクの被害防止に向けた店舗での取組み

本人確認の徹底

JA・信連では、口座開設などにあたり、法律の定めに基づいたご本人の確認をさせていただいております。盗難通帳・偽造印鑑などにより、組合員・利用者の皆さまの大切な財産が不正に引き出されることを防止するため、お取引の際に、改めてご本人の確認を求めています。

声掛けの徹底

ATM付近で携帯電話を利用している方や、窓口で多額の資金を引き出すようとしている方へは、資金のご利用目的などをお伺いすることがございます。



何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



職員募集



私たちJAの仕事は、組合員・地域の皆様の暮らしを支えるため農業振興をはじめ多岐にわたって事業を展開しています。様々な職種を経験できることは、JAで働く魅力の一つでもあります。
現在、JAでは職員を募集しています。ぜひ私たちと一緒に働いてみませんか。

- 職員種別** 正職員、臨時職員 若干名
- 応募資格** 高等学校卒業の学歴を有する人で募集業務の知識・技能を有すると認められる方(必要な資格等)普通自動車運転免許
- 採用予定日** 令和4年10月1日(予定)
- 職務内容** ①信用、共済、指導、販売、購買、その他各種事業
②農業機械の修理・販売
- 給与** 島根県農業協同組合隠岐地区本部給与規定による
- 試験** 月 日：令和4年9月10日(土)
場 所：島根県農業協同組合隠岐地区本部 2階大会議室
(島根県隠岐郡隠岐の島町城北町151番地)
試験科目：筆記試験(基礎能力試験・適性試験)・面接試験
※臨時職員は面接試験のみ
- 提出書類** ①受験申込書
②自筆履歴書(写真貼付)
③卒業証書
④受験票添付用写真 1枚(ﾀｲﾌﾟ4cm、ｼﾞｪｯﾄ3cm 6ヵ月以内撮影)
※申し込みに際しての提出書類(①、②、④)はお返しいたしません。
※臨時職員は②のみの提出となります。
- 受付期間** 令和4年8月12日(金)～令和4年8月31日(水) 期間内必着
- 申込・問い合わせ先** 島根県農業協同組合 隠岐地区本部 企画総務部 企画総務課
〒685-0016 島根県隠岐郡隠岐の島町城北町151番地
TEL08512-2-1131 FAX08512-2-4320

【個人情報の取り扱いについて】

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



わたしのために、
わたしの大切な人のために。

NEW いつまでもわたらしく

認知症共済

— 生涯にわたって備えられる認知症の保障 —

ポイント1

認知症はもちろん、認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)まで幅広く保障します。

ポイント2

認知症の予防・早期発見から発症後までをトータルでサポートする各種サービスがご利用いただけます。

ポイント3

簡単な告知でご加入いただけます。

共済金のお支払いには所定の条件があります。

※ご加入いただける年齢40~75歳

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

ひと・ま・あ ひと・ま・あ プラン
資料請求 キャンペーン

お金のシミュレーションをして、資料請求するだけで、
豪華賞品が抽選で**当たる!**
ひとまとめて安心!
いまずチェック! キャンペーンWebサイトはこちら
<https://www.ja-lifedvisor.jp/htomatomecp>

Webマイページ
ご登録キャンペーン

Webマイページにご登録いただいた方の中から、抽選ですてきな賞品が当たる
「Webマイページご登録キャンペーン」実施中!
<https://mypagecp.ja-kyosai.or.jp>

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

お便りコーナー

読者の皆様のご意見・ご感想
をご紹介します

全共の和牛大会へ出品する高校及び農業大学の生徒の皆様の努力、頼もしく思います。(上西・Hさん)

久しぶりにお便りします。夏本番となり食欲が落ちてきます。今回のうれしぴの夏野菜のツナ和え、さっぱりいただけそうですね!! (下西・Kさん)

仲間由紀恵が出てゐる朝のドラマが非常にもしろい。(上西・Fさん)



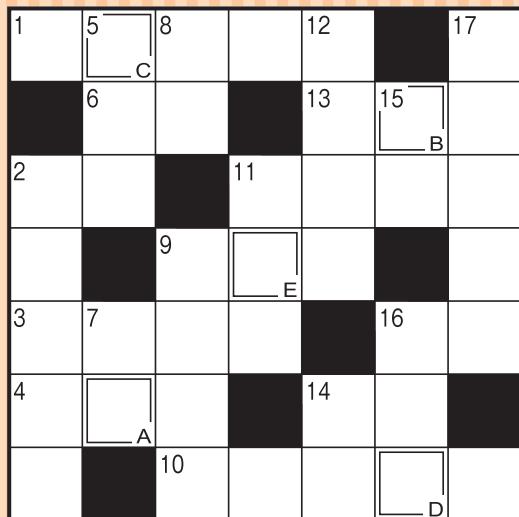
皆さんありがとうございます。今後もたくさんのお便りお待ちしております

CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- ⑤秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- ⑦竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧幸水や豊水が広く作られています
- ⑨『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- ⑩節約のために——簿を付け始めた
- ⑫楽団の前でタクトを振ります
- ⑭お彼岸には掃除に行き手を合わせる人が増えます
- ⑮ピンチなんです！
- ⑯長く続けると足がしびれることも
- ⑰——コーヒー、——フットボール

ヨコのカギ

- ①女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというのがあります
- ②頭隠して——隠さず
- ③すいっちょんと鳴く虫
- ④インフレのときに上がります
- ⑥贈答品に付けます
- ⑨風が吹くともうかるかも
- ⑩フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
- ⑪店の中に他の客はいません
- ⑬葉の——は徐々に表れた
- ⑭紙を燃やすと残ります
- ⑯10を3回掛け合わせると



応募要項



●応募方法

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

●賞品

正解者の中から抽選で40名（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

〒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
2022年9月2日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「アワオドリ」



川柳の広場

最優秀賞

父母の知らぬ傘寿という景色

出雲市 北村 功様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

（評）傘寿とは八十歳のこと。父母よりも長生きした作者、句の中の「父母の知らぬ景色」という、フレーズが佳い。

優秀賞

カタカナ語増えて昭和は生きづらい

浜田市 岩本 静代様

主婦業も休暇願いを出す猛暑

出雲市 多久和敬子様

未だ喜寿と趣味が青春続けとす

出雲市 大福 利彦様

佳作

順調に育っています反抗期
何時の間に子供になった蜜狩
暑いねと会う人ごとの合言葉
つばめ来てカラスと戦う親とじじ
連れ添ふて時に衝突半世紀

松江市 佐藤 正子様
浜田市 小林 定雄様
出雲市 佐藤 勝枝様
出雲市 高橋 幸子様
津和野町 田中とよし様

「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」9月号定価 922円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりへ、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）9月号は俳句を募集します。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。

知らないと損！農業者年金で税金対策



まず農業者年金ってなに？

サラリーマンの年金 (厚生年金)	報酬比例部分(老齢厚生年金) 国民年金(老齢基礎年金)	2階立て
農業者の年金 (国民年金のみ)	国民年金(老齢基礎年金)	1階立て
農業者の年金(国民年金+農業者年金)	農業者年金 国民年金(老齢基礎年金)	

農業者の年金はサラリーマンと違い公的年金の1階部分である国民年金のみです。厚生年金を受給するサラリーマン並の年金を確保するには、自分で2階部分の年金を準備する必要があります。この2階部分として農業者には農業者年金があります。

農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。

保険料は月額2万円から6万7千円の中で自由に選択できます。その支払った**保険料全額が社会保険料控除となりますので、その分課税対象所得が下がり税金が安くなります。**

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その**合計額(最高保険料6万7千円の場合は3人分で241万2千円)が経営主の所得から控除**できます。

保険料の前納納付を活用し、税金対策を。



今年は豊作で収入が良かったな…
だけど税金が多くかかるのでは…
なにか節税対策はないかな？

前納すれば翌年1年間の保険料も**全額社会保険料控除**に使える！

注意点

11月15日が前納申し込み期限ですので、翌年の3月の確定申告で社会保険料控除として申告を考えている場合は、それまでにJAの窓口で申し込みをする必要があります。

よって**11月初旬に今年の売上のチェックが必要！！**

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金 へは…

**国民年金
第1号
被保険者**
国民年金保険料
納付免除者を除く

**年間60日以上
農業に従事**

60歳未満

の方なら**どなたでも**加入できます。

ハチを見かけたら巣づくり警報!

無料調査

**ハチ
駆除**

近寄らず、触らず!!

ハチの駆除はプロにお任せください。

ハチの駆除をご希望の方は
最寄りのJAまでご連絡ください。
JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの
地区担当者が訪問させていただきます。



お問い合わせ先

**最寄りのJA各支店に
お問い合わせください**

取扱業者

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471

本誌は地球環境に優しい植物油インク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



* 南瓜と豚肉の甘辛焼き



コメント

- ・酢の隠し味でいつもと一味違う南瓜料理に変身!
- ・さっぱりとした味は、お弁当のおかずやおつまみにも最適です。

アレンジ

- ・南瓜はレンコン、さつまいも、人参、ごぼう等の根菜類に替えても美味しくできます。
- ・豚肉を鶏肉や牛肉、厚揚げに替えても、また南瓜だけでもOKです!

材料 (4人分)

- 豚肉 (小間切れ) …… 250g
- 塩こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ1
- 南瓜 …… 1/4 個 (約300g)
- サラダ油 …… 大さじ1
- A 濃口醤油 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- コチジャン (お好みで) …… 小さじ1
- 白ごま …… 大さじ1
- 細ねぎ …… 2~3本
- 青じそ …… 4~5枚

作り方

- ①ビニール袋に小麦粉と塩こしょうを入れて振り混ぜ、そこに肉を入れて粉を薄くまぶし付ける。
- ②南瓜は厚さ0.5~1cmの食べやすい大きさに切り、耐熱皿に乗せて軽くラップをして、レンジ(600w)で4分間加熱する。
- ③フライパンに油を薄く引き①の肉を炒めて火を通し、皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンに残りの油を入れ、②の南瓜を並べ、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤④のフライパンに取り出しておいた肉を入れ、混ぜ合わせたAを加えて弱火で絡める。
- ⑥白ごまを振りかけ、青じそを敷いた器に盛り、小口切りにした細ねぎをかけたら完成。

材料 (4人分)

- ピーマン …… 3~4個
- 人参 …… 1/2本
- ハム …… 60g
- 春雨 …… 40~50g
- 乾燥わかめ …… 5g
- 白ごま …… 大さじ1
- A しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- 酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1

作り方

- ①ピーマン、人参、ハムは細せん切りにする。
- ②ピーマンは耐熱皿に乗せ、軽くラップをしてレンジ(600w)で1分加熱する。
- ③春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、材料全部を入れてあえたら完成。

* ピーマンの春雨サラダ

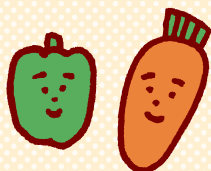


コメント

- ・さっぱりとした味は、夏の箸休めに最適です。
- ・お弁当のおかずや作り置きの一品にどうぞ!

アレンジ

- ・きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニでも美味しくできます。
- ・ハムは、焼き豚や竹輪、ツナ缶、カニかまぼこに替えることで色々な味を楽しめます。



健康散歩

熱中症は例年7月から8月にかけて多く発生します。気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境で起こりやすくなります。体温調節の機能が正常に働かず、体内に熱がこもってしまったり、水分・塩分のバランスが崩れたりすることが主な原因です。症状は体温上昇・めまい・けいれん・頭痛などが挙げられ、命にかかわることもあります。特に、小児・高齢者・持病のある人・肥満の人・普段運動をしていない人は熱中症になりやすいので注意が必要です。

予防のポイント

(1) 暑さを避けること

- ・室内では扇風機、エアコンを上手に使いましょう。
- ・屋外では日傘や帽子を着用し、涼しい場所や日陰に入りましょう。

(2) こまめに水分をとること

- ・のどの渇きを感じなくても、水分・塩分・スポーツドリンクなどをこまめに補給しましょう。特に外出時には多めに準備しましょう。

日陰で休もう



熱中症を予防しましょう

(3) 適宜マスクをはずすこと

- ・人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合や散歩・ランニングなどの運動時にマスクは必要ありません。

(4) 日頃から健康管理をすること

- ・栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活をしましょう。
- ・定期的に体温測定や健康チェックを行いましょう。
- ・体調が悪い時は無理をせず自宅で静養し、外出を控えましょう。
- ・少しでも体調の変化を感じたら我慢しないで休憩し、まわりの人に伝えましょう。

ウライときはマスクをはずそう



熱中症は気温の高い昼間に起きると考えがちですが、実は睡眠中にも起こりえます。睡眠中は知らないうちに汗が蒸発し、冬でも200ml前後、熱帯夜には500mlと、想像以上の水分を失っています。睡眠前にコップ1杯程度の水を飲み、手の届くところに水を準備して寝るようにしましょう。

【編集後記】 コロナの不安を抱えながらの生活となり約2年半が経過しました。いつまで続くのかとマイナスな感情に支配されそうですが…。2年半で何か良い気づきが無かったか振り返った時、一番に思うのは改めて島根の魅力を感じられたことです。今までは「買い物! 買い物!」と都会に出かけていましたが、県内に目を向けることが増え、美味しい食べ物、季節ごとの自然…など、丁寧に島根を満喫できた2年半でした。皆さんも良い気づきはありましたか? (安)