

# 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のメンバーへ委嘱状を渡す石川組合長

Flood Lyrics  
公式Twitterはこちらから



## JAしまね女性部の活動を全国に紹介!

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

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

高橋部員は、令和元年11月に雲南地区本部で開催した「JA女性のつどい並びに家の光大会」の中で行ったファッショントークショーを、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

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。



調整された価格

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。



活気溢れる競り会場

お願いします!



威勢のいい声が響き渡る



価格を調整する競り子



手元のボタンで競り落とす買受人

### 新型コロナの影響は大丈夫?

昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、市場の需要はおよそ1割減。

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

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

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



お話しを伺った  
(株)JAアグリ島根  
花き部 中村健部長

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

今回は

JAしまね管内の数ある花の品種の中から

4品種の生産者を、ご紹介します。

## 菊

菊は島根県で生産される切り花の中で、栽培面積・出荷数量が最も多い品目です。

出雲市 やまもと 山本 せいじ 征志さん (46歳)



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

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

## 牡丹

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

松江市 まつもと 松本 ゆうた 悠太さん (32歳)



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

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

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

## バラ

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

益田市 おおはた 大畑 まんじ 満治さん (42歳)



大畑さんおすすめの「ブリランテ」

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

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

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

## トルコギキョウ

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

安来市 さとう 佐藤 はるつぐ 明次さん (52歳)



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

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

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

島根には誇れる  
農産品がた一つくさん!

## 島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

### 出雲市斐川町

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。

# こだわりの米粉と小麦粉

お話を伺いました  
黒田幸司さん



## 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

## 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、このチャンスを逃す手はないと6次産業化に大きく舵を切ります。

## 順調な滑り出しが一変

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

その後、2018年に無事オープンすることができ、順調にすべりだしました。

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

ターもでき、売り上げを伸ばしていました。

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

## 農家だからこそこのこだわり

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

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

## “面白い”という夢に向かって

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



黒田さんが作った惣菜を商品化

## 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

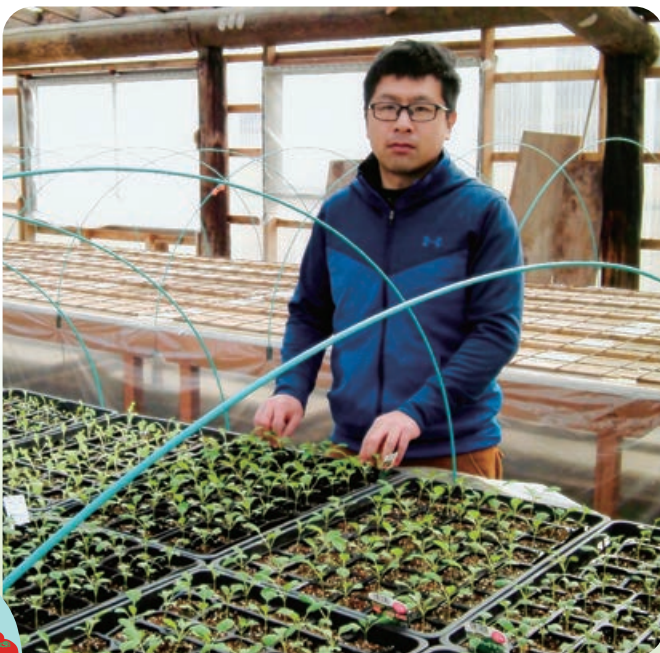


JA YOUTH

## 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。



園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



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

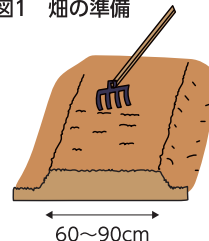
### 品 種

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

### 畑の準備

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

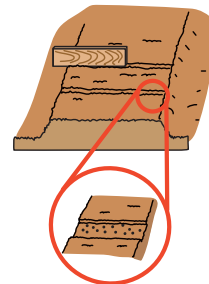
図1 畑の準備



### 種まき

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

図2 種まき

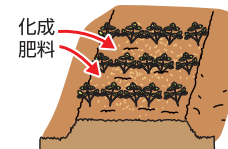


### 管 理

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、乾燥に弱いため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。

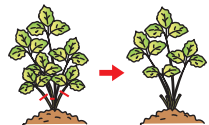
図3 追肥



### 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運び
- ⑥J Aデータ伝送サービスの手数料設定について
- ⑦旧出雲J A会館の売却について
- ⑧農林中央金庫の新型コロナウイルス感染症特別対策における感染予防対策事業の活用について
- ⑨要改善J A指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）設定の骨子と島根県への報告（最終報）について
- ⑩組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑪J Aしまね福祉事業の現状と課題および今後の方向性について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

## 組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

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

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

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

アンス）の徹底を図ってまいります。

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

令和3年1月  
島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

## 島根おおち女性部・青年連盟が JA役職員と対話集会

1月  
29



島根おおち女性部と青年連盟はJA役職員との対話集会を邑南町田所公民館にて開催し、令和2年度の活動やJA事業利用における要望、今後の取り組みについて意見交換を行いました。

対話集会では女性部部員、青年連盟盟友から合わせて19名が参加し、地区本部からは日高本部長をはじめ、各部長、ブロック長、支店長12名が参加しました。主な質問、意見については次のとおりです。

**Q** 昨年は水稲の鳥獣害による被害が大きい。良い対策があれば教えてほしい。

**A** 昨年は大変被害が多く、行政と一体となって取り組みを強化しているところです。現在川本町のサルによる農作物被害を受けてピーマンの作付けの支援を行う計画です。

**Q** 今年の大雪でハウスが倒壊した。管内での大雪による被害状況はどうか。

**A** 管内では43棟のハウスに被害がありました。白ネギも2・3haの規模で葉折れ等の被害がありました。白ネギに関しては概ねは出荷できそうな状況です。

JAでは再建に向け関係機関と一体となって応援して参ります。まずは倒壊したハウスの撤去の支援についての意向調査を行っておりますので各事業所にご相談ください。

**Q** 女性部等の活動について知らない職員がいる。他の地区本部では青年連盟や職員と一緒に活動している。当地区本部もそのような形で活動出来ればと思い、ハム作りやポン菓子作りなど行ってほしい。そのための器具等の導入をお願いしたい。

**A** 活動の報告は担当職員を通じて伺っております。活動に必要な器具等のご提案いただければ検討して参りますので計画の試案をお寄せください。



今回の対話集会では、参加者の方から「支店窓口で質問に心易く答えてくれた」「事故対応が早く助かった」といったお褒めの言葉を頂戴いたしました。一方で「支店での挨拶がなく残念だった」というお声もありました。組合員、利用者の皆様に気持ちよくご利用いただけるよう職員一同取り組んで参りますので、これからもJA島根おおち地区本部をよろしくお願いいたします。

## ゆとり倶楽部「筋力アップ教室」開催

今回のゆとり倶楽部は、邑南町田所公民館にて「筋力アップ教室」を開催しました。

1月  
20

この講座は5月に開催を予定していましたが、新型コロナウイルスの影響で延期となり、この度の開催となりました。当日はJA島根厚生連の保健師、検査技師3名を講師に、握力や脚の筋肉量、骨密度、10メートルを全力で歩くタイムの計測など様々な検査を行いました。健康寿命を延ばすためには「ロコモティブシンドローム」※の三大要因といわれる「筋力低下」や「バランス能力の低下」「運動器の疾病」を防ぐことが重要だと教わりました。そして、足腰の筋力アップや、バランス能力向上に効果的な運動「チェアエクササイズ」を音楽に合わせて行い、教室の終わりにには「自分の身体の状態を知り、適度な運動に取り組んで欲しい」と保健師よりお話がありました。参加者からは「からだがかゆくて、気持ちよかった」「家の中で簡単にできる体操だった、運動不足解消に続けてみようと思う」などと感想が聞かれました。(JAグループ島根では、健康教室等でみなさまの健康寿命100歳を応援する取り組みを行っています。)

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害や、衰えによって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のこと。



## 令和2年度アンビション大会

川本・桜江営農生活ブロックの永井強治職員が出雲市のJAラピタウエディングパレスで行われた営農指導員アンビション大会に出場しました。この大会はJAしまね各地区本部の営農指導員が行った産地振興

1月  
20

や技術普及等について発表し、優れた取り組みを表彰するものです。県内10名の営農指導員が出席し、トップバッターの永井職員は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、広島菜の生産調整を余儀なくされた農業従事者に代替えの作物として「ミニ白菜」を提案し、収穫までの様々な取り組みについて発表しました。審査員から、農業従事者と指導員の繋がりを深めながら、しっかりと結果を出している点が評価され「審査員特別賞」を受賞しました。永井職員は「大変光栄です。この経験を活かし、指導員としてさらに励んでいきたい。」と意気込んでいました。



## 令和3年度 「旬のふるさと味覚便」確認会

1月  
27



昨年のスイートコーンの栽培圃場の様子です。  
3年度も旬のおいしさをお届けするため生産者と職員が一体となって取り組んで参ります！



島根おうち地区本部営農部会議室において「旬のふるさと味覚便」の確認会を開催しました。これは、毎年島根県で育った農作物を全国へお届けし、旬の味を楽しんでいただく取り組みで、今回はトマト、スイートコーンの生産者、営農部職員等15名が参加しました。はじめに米穀農産課曾根課長より、令和2年度の出荷と事前検査のお願いについて、3年度の出荷と事前検査のお願いについての挨拶があり、その後生産者と職員の意見交換が行われました。意見交換では生産者から研修会の実施や出荷に関する要望等が多数寄せられ、贈られた方に喜んでいただけるよう良質なトマト、スイートコーンの生産を行うことを確認しました。

支店  
はぴい

## 川本支店

川本支店ではサルの被害に  
困られている農家さんに  
ピーマンの栽培をオススメしております。

川本町の農業の現状は、高齢化や農家の後継者不足、獣害被害が問題となっております。特に獣害サルの被害が多いため農家の作付け意欲が減退し、年々不作地の増加が顕著に表れています。

そこで、**ピーマンに着目！**

- ①ピーマンは新規就農者や高齢の方・女性の方でも気軽に取り組める野菜です。
- ②サルの被害を受けにくい野菜です。
- ③川本町の新しい特産品として産地化につながる野菜です。



令和2年12月11日に開催した  
ピーマンの栽培講習会の様子

**一緒にピーマン作りに取り組んでみませんか！**

合言葉は「ピーマン大作戦」支店窓口、涉外、営農指導員にお声かけください。

お問い合わせは、営農生活課川本事業所

電話 0855-72-0330 まで

支店  
はぴい

## 石見支店



1月上旬から降り続いた大雪により、石見管内では家屋の被害や水道管の凍結水漏れ事故が相次いで発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

石見支店では、資格を持った調査員が共済支払請求されたお宅へお伺いし、被害状況の調査を行っております。雪害、火災、風水害、地震時に役立つJAの建物更生共済をぜひご活用ください。

# 機構改革について

令和3年3月1日付機構改革を下記の通り実施します。

## 1. 「美郷営農生活ブロック」と「川本・桜江営農生活ブロック」を統合した「邑北営農生活ブロック」を設置

営農経済事業改革の取り組みとして営農生活3ブロックを2ブロック体制として広域化対応を行います。

## 2. 「統括支店融資課（ローンセンター）」を新設

融資業務を一元的に取り扱う部署を設置し、厳格でスムーズな事務手続きを実現します。

## 3. 企画総務部の「内部統制監理課」を「企画管理課」へ、「組合員課」を「総務課」へ統合

企画総務部は業務の一部が本店に移管されていることから、4課体制から2課体制に機構を変更します。

## 人事異動

採用〔令和3年1月13日付〕

氏名	新任部署・職位	職員区分
田平 秀樹	美郷営農生活ブロック 営農生活課	臨時職員

異動〔令和3年2月1日付〕

氏名	新任部署・職位	旧任部署・職位	職員区分
泰中 広樹	営農部 畜産課	生活部 総合生活課	臨時職員

# 和牛情報

## 令和3年1月子牛市場成績表

### 西部“続伸”、中央“反落”

本県1月の子牛市場は、西部・中央で開設し385頭の取引があり、平均価格は、西部市場752,814円（前环比48千円高）で、“続伸”中央市場781,952円（前环比14千円安）で“反落”の取引となりました。

中央、西部市場の上場牛では、雌、去勢共に手入れが行き届いており、全体的に発育が揃った牛が多く見られました。

枝肉相場においては、昨年11月下旬から価格が上昇し、年末まで高値を維持しましたが、例年1月は弱くなる上、「緊急事態宣言」の発令で需要が弱まると考えられることから、弱含みで推移すると思われます。

この状況から考えると、食肉販売・小売業者にとって販売不振により厳しい状況は変わりません。事態の早期収束を願います。

畜産農家・関係団体と一体となり、和牛肉消費に協力しての難局を乗り切りましょう。

このような時こそ、繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大及び後継者づくりに地域を挙げて取り組み、購買者が島根県内各子牛市場へ安心して購買に来て頂けるよう上場頭数の確保が必要です。

### 県外移出率

雌 58.23% 去勢 39.76% 合計 47.25%



		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	97	1,120,900	393,800	718,935
	又キ	134	1,065,900	550,000	827,569
	合計	231			781,952
島根おおち	メス	14	869,000	564,300	732,364
	又キ	20	960,300	632,500	808,280
	合計	34			777,021
瑞穂	メス	4	869,000	719,400	778,800
	又キ	2	854,700	832,700	843,700
	合計	6			800,433
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	3	726,000	564,300	669,533
	又キ	8	960,300	632,500	808,363
	合計	11			770,500
川本	メス	1	643,500	643,500	643,500
	又キ	5	880,000	738,100	796,400
	合計	6			770,917
邑智	メス	4	803,000	717,200	762,025
	又キ	4	902,000	660,000	800,800
	合計	8			781,413
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス	2	778,800	658,900	718,850
	又キ	1	826,100	826,100	826,100
	合計	3			754,600

暑い日の草刈りが面倒…  
法面の草刈りがしんどい…

そんな方に!

防草シート

はるん田®



石見地域 ふれあい農園

お近くの事業所でも  
ご覧いただけます!



桜江事業所



石見地域 ふれあい水田

法面や強い貫通力のある草が生えない場所には

標準シート (耐用年数 約10年)

経年劣化に強く、コスパに優れる  
透水性が高く、水たまりができない  
軽量なので施工しやすい

1.1m×50m シート1本・ピン150本・  
ピン押さえシート150枚

セット価格 31,350円 (税込)

2.2m×50m シート1本・ピン300本・  
ピン押さえシート300枚

セット価格 62,700円 (税込)



平坦な場所で強い貫通力がある草が生える場所には

裏張り付きシート (耐用年数 約10年)

二重構造で突貫耐性がバツグン!  
遮光性に優れ、植物の育成を阻止!  
飛来種子の防根!

1.1m×50m シート1本・ピン150本・  
ピン押さえシート150枚

セット価格 36,850円 (税込)

2.2m×50m シート1本・  
ピン300本・ピン押さえシート300枚

セット価格 73,700円 (税込)



※上記価格は購入者ご本人が施工される場合の価格です。

※業者による施工を希望される場合は別途施工料をいただきます。見積もりもいたしますのでお気軽にご相談ください。

**これはええで!** というお声をたくさんいただいています! まずはお気軽にご相談ください!

お問い合わせは JAしまね島根おおち地区本部各事業所へ

瑞穂事業所: 0855-83-1132

羽須美事業所: 0855-88-0121

石見事業所: 0855-95-1224

川本事業所: 0855-72-0330

邑智事業所: 0855-75-1861

大和事業所: 0855-82-2557

桜江事業所: 0855-92-8025

組合員の皆さまへ

床下断熱

足元快適

家族みんなが  
安心・快適ね!!

調査・お見積

無料

住まいの

床下の断熱

# 断熱リフォーム

お問い合わせ・ご依頼は、下記又は最寄の支店へ



島根県農業協同組合

島根おおち地区本部

瑞穂事業所 ☎(0855)-83-1132  
羽須美事業所 ☎(0855)-88-0121  
石見事業所 ☎(0855)-95-1224  
川本事業所 ☎(0855)-72-0330

邑智事業所 ☎(0855)-75-1861  
大和事業所 ☎(0855)-82-2557  
桜江事業所 ☎(0855)-92-8025

生活部総合生活課  
☎(0855)-95-3601

施工業者

Kodama

株式会社 コタマサイエンス

本社 / 松江市西嫁島 2 丁目 8-23  
コタマサイエンス 様案



0120-0852-66

■松江営業所 / TEL(0852)26-6757 ■江津営業所 / TEL(0855)52-6852 ■益田営業所 / TEL(0856)22-5390 ■隠岐営業所 / TEL(08512)2-2471

# 4月より振込手数料（同一店内あて）が 変更となります

当組合では、店舗における事務処理コストなどが増加していること等を受け、**令和3年4月1日より、下記のとおり窓口における同一店内振込手数料を変更します**ので、お知らせいたします。

ご利用の皆様方にはご迷惑等おかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、**ATM・ネットバンクからの当組合あての振込は、引き続き無料**でご利用いただけます。

記

## 1. 令和3年4月1日（木）より変更する手数料

【同一店内振込手数料】

（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	
			同一店内あて	
			現 行	変更後
窓口 (電信・文書)	貯金口座 からの振替	5万円未満	無 料	<b>110円</b>
		5万円以上	無 料	<b>330円</b>
	現金	5万円未満	無 料	<b>330円</b>
		5万円以上	無 料	<b>550円</b>

## 2. その他

**ATM・ネットバンクからの振込については、窓口より安い手数料（当組合あては無料）でお振り込みが可能です。**

【参考】現在のATM・ネットバンク振込手数料

（1件あたり／消費税含む）

	振込金額	当JAあて	系統金融機関あて	他行あて
JAしまねのキャッシュ カードによる振込	5万円未満	<b>無 料</b>	110円	440円
	5万円以上		330円	660円
現金による振込	5万円未満		220円	550円
	5万円以上		440円	770円
ネットバンクによる振込	5万円未満		110円	220円
	5万円以上		110円	220円

■上記に関するご相談・お問い合わせ等は、最寄りの各支店までお願いいたします。



# 新型コロナウイルス感染症に関する 大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症<sup>※1</sup>の被患により、入院された場合、

**「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象**となります。<sup>※2</sup>

(医療機関等の事情により、**宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、**  
所定の証明書をご提出いただくことで**入院共済金のお支払対象**としてお取り扱いします。<sup>※2</sup>)

また、同感染症の被患により、万一の場合<sup>※3</sup>、災害給付特約、災害死亡割増特約等による

**「災害死亡共済金」「災害後遺障害共済金」等のお支払対象**といたします。<sup>※2</sup>

なお、新型コロナウイルスにより影響を受けられたご契約者様に対して、

**共済掛金の払込猶予期間の延長等、特別な取扱いを実施**しております。

**詳しくは、お近くのJAまでお問い合わせください。**

※1、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。  
※2、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。  
※3、「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合のことです。

JA共済では、みなさまに「安心」と「満足」をお届けするため、  
みなさまのご契約内容を確認しています。

Check

ご契約内容を覚えていらっしゃいますか?

ご加入いただいている契約内容のご説明



- どの保障に加入しているか忘れてしまった
- 加入している保障がいつまで続くかわからない
- 共済金がどんなときに受け取れるかわからない

もしもの時に備えて、  
**契約内容を確認**  
しましょう!



新型コロナウイルス感染症の被患に伴う共済金のお支払いに関する相談もお受けしております。  
いつでもみなさまに寄り添うことで、安心して満足できる毎日をお過ごしいただきたいと願っています。

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

20481020259

JAしまね 島根おおち統括支店 共済課 TEL (0855) 83-1810



瑞穂支部「乳和食料理教室」開催

島根おおち女性部瑞穂支部では、本店ふれあい福祉課の職員を講師に、「乳和食料理教室」を開催しました。「乳和食」とは和食のデメリット部分である塩分過多を解消することが出来る新しい料理方法です。料理にコクや旨味を持つ牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわず食塩やだしを減らし、牛乳の栄養素を効果的に摂ることが出来ます。参加者は始めに調理のコツを教わり、

12月  
8

実演を見学したあと、調理実習を行いました。メニューは「ホイエイ（乳清）ごはん」「豆腐のふわふわ和風ハンバーグ」「マヨなしポテトサラダ」「ほうれん草とくるみの白和え」「ミルクきんとん」の5品で、すべてのメニューに牛乳やホイエイ、カッテージチーズを加えた料理を完成させました。参加者からは「おいしく減塩できそう。すぐに実践したい!」「乳和食の色々なレシピが知りたい」といった感想が聞かれました。瑞穂支部では、より健康でいきいきと過ごせるよう「乳和食」を日々の食事に取り入れたいと思っています。



島根おおち女性部中野支部「認知症研修会」

島根おおち女性部中野支部では部員14名が参加し、中野団地センターで「認知症研修会」を行いました。当日は、公立邑智病院の認知症認定看護師、寺内里美さんを講師としてお迎えし、認知症についての学習を行いました。認知症と物忘れとの違いや、認知症の原因、年齢を重ねると誰にでも起こり得る病気であるということを学びました。病気の発症や進行を遅らせるために重要となるのが、バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠をしっかり取ることでそうです。そして研修会の終わりに、3つのグループに分かれ「コグニサイズ」という、計算やしりとりなどと運動を組み合わせた「認知症予防運動」に挑戦しました。中野支部ではこのような研修会やイベントなどへ積極的に参加し、誰もが元気に楽しく暮らすことの出来る地域づくりを目指しています。

12月  
13



# 私たちと一緒に ケイトウ栽培しませんか

私たち、島根おおち女性部は営農活動として  
「ケイトウ栽培」に取り組んでいます♪

## ケイトウ 講習会の日程

開催時期	内 容
4月中下旬頃	共同種まき会 栽培講習会
6月中旬頃	現地栽培指導会
7月中旬頃	出荷前講習会

色鮮やかな ケイトウと一緒に作りませんか？

グループ・個人 どなたでも参加できます♪

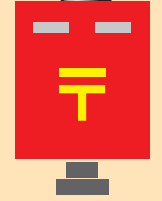
組合員課ケイトウ係 **TEL：0855-83-1802**

までお気軽にお問い合わせください。

ケイトウ栽培に関する資料をお送りいたします。

**募集期間 3月末まで**

## お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見ご要望などもお寄せください。

◇食材レシピは毎回楽しみにしています。今回の「あすっこ」はまだ見たことがないので大変興味深く拝見しました。是非試してみたいです。次回も楽しみにしています!!

●12月から4月ごろ店頭に並ぶ、春を告げる野菜です♪色々な料理に使えて、とても美味しいですよ(^^)是非お店で探してみてくださいね!

◇津田かぶを見て：私も何年かこのカブを作ってみようとチャレンジしましたが、全く芽が出てきません。なぜ？いつかはきつと成功させて自分で糠漬けするのが夢です。また今年も種蒔いてみます。チャレンジ！チャレンジ!

●津田かぶの色、とても美しいですね♥津田かぶ漬け、私も食べてみました。Oさん、津田かぶ作り頑張ってください！今年も芽が出ますように...。応援しています♪

◇昨年の始めよりコロナ感染症が発生し、今年に入っても感染者が増加し続け、いったい世の中がどうなるのか不安がつきません。暗い世の中ですが、JAしまねびよりは楽しみな一冊です。「ポーセラーツ教室」の開催を読み、とてもうらやましく思いました。こういう教室にはどうしたら参加できるのでしょうか。様々な行事活動が制限されています、少しでも楽しいことに参加できると良いなと思います。

●女性部やゆとり倶楽部では、感染対策を講じながら楽しく元気に活動しています。3月のJAしまねびよりで「令和3年度ゆとり倶楽部会員」を募集します。みなさまのご参加お待ちしております(^^)

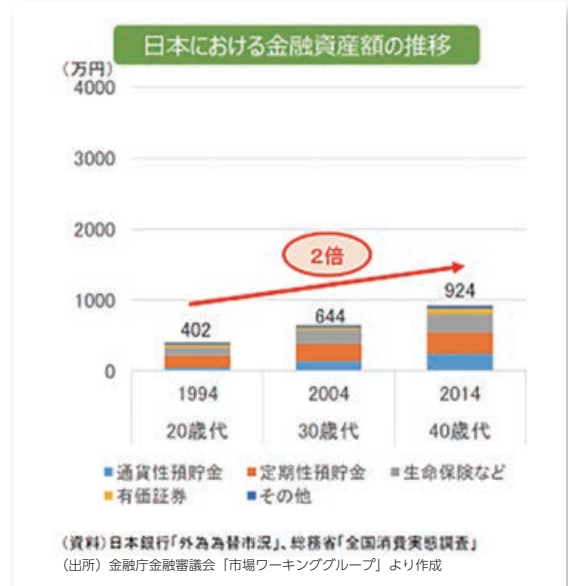
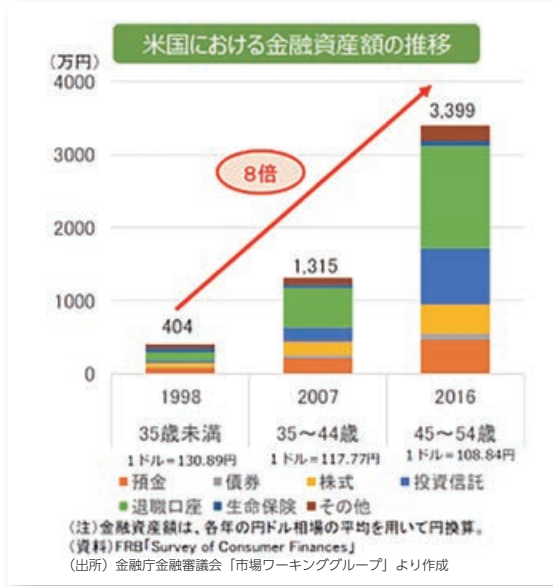
◇今年はずっと良い年でありませう様というページを読んで。私は最近牛に興味を持つようになりましたが、自分は飼って独立をしたいという大きな夢はまだ持っています。けれどこのページの記事を読んで、若い人から大きな夢と希望を発信して頂き私ももっとファイトがみなぎってきました。ありがとうございます!!

●目標に向かって一生懸命取り組んでおられる姿に、私もHさんと同じくファイトをもらいました!!今年ももっとよい年になるように一緒に頑張ります♪

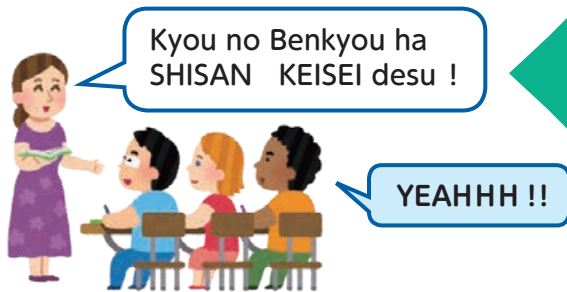
大和支店管内 Hさん 60代

# 2022年4月から高校の授業で 資産形成について学ばんですって!!

平成31年に金融庁が発表したデータにこのようなものがありました。



海外では、小さいころからお金について、  
様々な形で学ぶ機会があります。



なぜなら……

アメリカに比べて、日本人のお金、増えてないじゃないの!!  
なんでなの??



2022年4月から、高校の家庭科に資産形成が  
組み込まれることになりました。



というわけで、



『資産形成』をはじめとした金融知識の習得は、人生をよりよく過ごすために必要不可欠なものです。JAでは専門の職員が寄り添ってアドバイスをさせていただきますので、お気軽にご相談ください!!

**【お問い合わせ先】**  
JAしまね 島根おおち支店  
(0855) 83-1803  
もしくはお近くのJA各支店へ

# ねんきんびより



## ～年金請求手続きはお済みですか？～

### 令和2年度、年金請求対象者

- 63歳になる厚生年金の男性（昭和32年度生まれの方）
- 63歳になる共済・厚生年金の男性女性（昭和32年度生まれの方）
- 61歳になる厚生年金の女性（昭和34年度生まれの方）
- 65歳になる国民年金の男性・女性（昭和30年度生まれの方）

※手続きは必ずしてください。

### ご注意!!

- ①65歳までは働くから年金の請求はしない
- ②働いている間は年金は全額停止 と言われた
- ③私が請求すると主人の年金が減る
- ④年金をもらわないと増えると言ったから
- ⑤面倒くさい

等などの理由で年金請求をされていない方がありますが、今の年金は夫婦単位の年金になっています。このことから『加給年金の過払い』が発生するケースも見受けられます。請求時期にきちんと手続きをしていればこのようなことはありません。また、65歳までは年金の請求を遅らせたとしても年金額が増えることはありません。必ず請求書が届けば手続きをしましょう。

### 令和3年度、年金請求対象者

- 63歳になる厚生年金の男性（昭和33年度生まれの方）
- 63歳になる共済年金の男性・女性（昭和33年度生まれの方）
- 65歳になる国民年金の男性・女性（昭和31年度生まれの方）

※誕生月の3ヶ月～1ヶ月の間で請求書が届きます。届きましたら支店窓口にて持参いただき、事前に年金相談を受けられることをおすすめいたします。

請求年齢になったけど請求書が届かない方は、登録の住所が違う場合があります。支店窓口にお問い合わせください。

令和2年度の年金相談が終わりました。たくさんのご相談・手続きありがとうございました。引き続き令和3年度も年金相談会を開催予定です。年金に関する疑問・質問がありましたらお気軽に相談会をご利用ください。



年金に関する疑問・質問は  
お気軽にご相談ください

JALしまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

## 3月の行事予定

3月17日(水) ゆとり倶楽部

講座：フラワーアレンジメント（予定）  
場所：地区本部2階大会議室



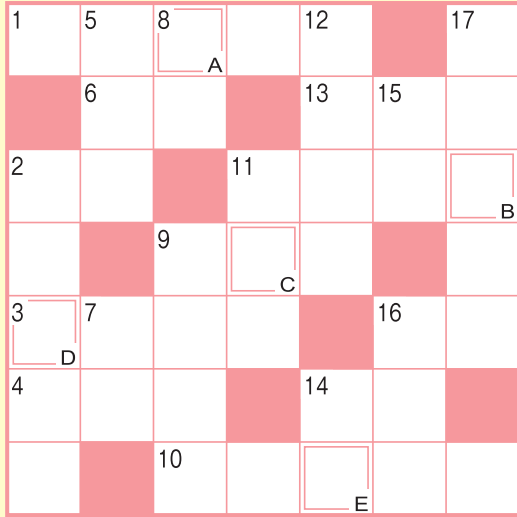
3月の外勤日

17日(水)・18日(木)・19日(金)

# 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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

J A しまね 島根おち地区本部 組合員課 「クイズ」係

2021年3月5日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ユキマツリ」



# 川柳の広場

## 最優秀賞

ふしくれた手に元朝の筆を持つ

出雲市 小白金房子様

選句者 島根県川柳連盟会長  
竹治ちかし先生

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

## 優秀賞

ポケットに元気なたねをもち歩く

出雲市 青山 孝子様

宅急便開けて嬉しい長デンワ

邑南町 丸原ミツル様

幸せを思う時間を噛み締める

出雲市 佐藤 勝枝様

## 佳作

コロナ禍に負けぬ家族の良き絆  
一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  
まだ死ねぬ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（税込）購読は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねよりは、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。



# J A し ま ね 組 合 員 の 皆 様 へ

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



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

J A × A O Y A M A タイア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、サ込)

●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、湯き 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  
J A し ま ね 共 済 加 入 者  
組 合 員 お よ び そ の 家 族

**宿泊 3,000円割引!!**

**休憩 1,500円割引!!**

**新型コロナウイルス感染拡大予防対策**

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

JA共済の宿泊保養施設 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  
島根県松江市玉造町玉造53-2 土日祝 10:00~19:00  
<https://www.hotel-gyokusen.co.jp>

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

ホテル玉泉公式キャラクター かがりっぴー



# しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

## ブロッコリーのかに玉あんかけ



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

### \*アレンジ\*

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

### ●材料 (4人分)

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

### ●作り方

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



## 白菜と豚肉の重ね蒸し



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

### \*アレンジ\*

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

### ●材料 (4人分)

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



### ●作り方

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

# 健康散歩

けんこうさんぽ



## 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まれます。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、病気にかけにくい健康な体になり、新陳代謝が活発化することで細胞レベルから若々しくなります。さらに腸のぜん動運動が活発化することで便秘の解消や大腸がんの予防、脳の血流が増加して認知症の予防など、まさに正の連鎖となるわけです。手軽に筋肉を鍛え、体温を上げる方法は、

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

これらを普段の生活に取り入れてみませんか。参考にしてみてください。



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。