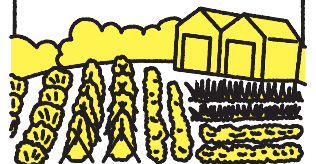




畜産界の 期待の新星



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
小西 富夫さん
[隠岐どうぜん地区本部]



SNSで
旬な情報を
投稿して
います



Instagram



Facebook



YouTube





年間を通して様々な野菜づくりを

豊かな自然に囲まれた隠岐諸島のひとつ、西ノ島町。小西さんは長年、西ノ島町役場の職員として勤務する傍ら、家庭菜園で野菜作りを楽しんでいます。最初は3アール

ほどの面積でしたが、近所の空き家の土地管理を任されるようになり、今では自宅周辺に数カ所、計15アールの畑を一人で管理しています。61歳から農業中心の生活となり、春は玉ねぎ、夏はズッキーニ・キュウリ、秋は春菊・ネギ、冬はあすっこ・大根など、JAの直売コーナーには年間を通して小西さんの野菜が並んでいます。

こにしとみお 小西 富夫さん(69才)

今月は、隠岐どうぜん地区本部。西ノ島町でズッキーニをはじめとした野菜の生産に取り組みJAしまね西ノ島支店直売部会会長の小西富夫さんにお話を伺いました。



小西さんの畑



直売コーナーに並ぶ地元の野菜

地元の野菜が食べられる喜び

西ノ島町は元々、火山島であったことから平地が少ない地形が特徴で、耕作地として発展することは難しい地域です。昔は隠岐地方独自の「牧畑」と呼ばれる輪転式農法が盛んでしたが、戦後には消滅し、今では和牛の放牧繁殖以外の本格的な農業は行われていません。そうした背景からも、島に流通する野菜や米は町外から仕入れたものがほとんど。お店に並ぶ商品は輸送コストがかかるため、どうしても本土に比べ価格が高くなってしまう。家庭菜園をしている人も多く見られますが、浦郷地区など漁業が中心の集落には畑自体がない家庭もあり、また、自分



で作ることが難しくなった高齢者など、お店で購入しづらいを得ない人も増えているのが現状です。

そんな中、直売コーナーには地元の人を作った野菜や、山で採れた山菜などが並び、多くの人々の支えとなっています。野菜を安価で購入できる



ということはもちろん、作り手の顔が見える安心感、旬のものを食べられる喜び、そして何より、新鮮なものを食べられること。島の人にとって、直売所の野菜は色々な意味で価値あるものとなっています。そんな直売部会の会長を長年務めている小西さんは「もっと若い人にも野菜を作ってもらって、一緒に売り場を盛り上げていけたら」と、次の世代の人たちが参加することにも期待を寄せています。

島では珍しかったズッキーニ

小西さんが3年前から栽培を始めたズッキーニ。それまでは島でほとんど流通しない珍しい野菜だっ

たそう。「数年前に一度、島の店で見かけた時に1本300円で販売されていた」という驚きからも、育てることに益々興味を持ったと言います。「最近ではテレビの料理番組でも多く取り上げられるようになり、昨年は多くの方が買ってくれました」と手応えを感じている様子。そうは言っても、いまだに島の人からは「どうやって食べるの?」「食べ方を教えてほしい」と聞かれることが多く、小西さんはおすすめの食べ方のひとつである「ニンニクと野菜のオリブオイル炒め」や「天ぷら」をはじめ、どんな調理法でも美味しく食べられることを伝えているそうです。現在でも島外から仕入れられることは少ないズッキーニですが、こうして島の人たちが簡単に手に入れられるのも、小西さんが一生懸命新しい品目の栽培に取り組んでいるからこそ。直売所に出荷した野菜を「買ったよ」と声をかけられることも多くなり、小西さんにとっては新たな挑戦への原動力となっているそうです。



可愛く実をつけたズッキーニ。これから更に成長します

かわいい孫のために

休日になると同じ町内に住むお孫さんが遊びに来て、畑にできたものを一緒に収穫することも多いとのこと。この間まではイチゴを摘むことができ、お孫さんはそれをも楽しみにしていたそうです。「今年は天気が良かったので、ザルいっぱい採れ

ることもありました」と笑顔を見せます。これからの季節はミニトマトの収穫が始まるので、かわいいお孫さんの喜ぶ姿を見るためにも、より一層畑の管理に勤しんでいます。



お孫さんが楽しみにしていたイチゴ摘み

新しいものに挑戦し続けたい

今まで作ったことのない新しい品目にも、次々とチャレンジしている小西さん。種や苗を島外から取り寄せ、育ててみては直売所に出荷しています。今年には白ゴーヤと白ナスの栽培を始めたそう。毎年少しずつやってみるけれど、おもしろそうなものを探しながら少しずつやっています」と話します。低い位置での草取りや、夏の暑い時期の作業は体がきつく感じることもあり



初挑戦の白ゴーヤ。生育は順調とのこと

ますが、本やインターネット、最近ではYouTubeで育て方を研究し、年々品質の良いものが収穫できるよう努力も欠かしません。「今後とも島の皆さんに新鮮な野菜を安定的に、目新しいものを安く供給できるように」と、意欲的に野菜作りに取り組んでいる小西さんでした。



隠岐には猿もイノシシも居ないそうですが、カラスによる被害が。ネットで対策しています



宅地が畑になっていることから近くには井戸が。井戸から水を汲んでは水やり…と何往復もして野菜に水をあげているそうです

小西さんの野菜

グリーンストア西ノ島に年間を通して野菜を出荷する小西さん。7月からは店頭にもトマト、ピーマン、ししとうが並ぶ予定です😊

また、今年栽培を始めた白ゴーヤ、白ナスは8月初めを予定しているのだとか…🌟行かれたかたはぜひcheckしてくださいね👏





畜産界の 期待の新星

皆さん“和牛のオリンピック🐮”があることをご存じですか？全国和牛能力共進会（通称「全共」）と言い、全国の優秀な和牛を一堂に集め、改良の成果やその優秀性を競う大会が“5年に一度”開催されます🌟 2022年はその5年に一度の年にあたり、今、畜産界は盛り上がりを見せています🔥「しまねびより」では、皆さんと一緒に盛り上がり共有したい!!という思いから、7・9月号は全共について特集します😊

第一弾となる今回は、今大会から新設された、高校や農業大学校が参加する「特別区」への出場に向け、日々頑張っている若い担い手の特集です🌟

「特別区」の県代表は、7月13日に開催される県代表牛最終選抜会で決定!! その代表1校の座を目指し、奮闘する県内3校の取り組みについてご紹介します!!



全共についてモォ～🐮 少しでもご紹介

第12回全国和牛能力共進会は、「和牛新時代 地域かがやく和牛力」をテーマに、10月6日から鹿児島県で開催されます。41の道府県が参加し、約460頭の牛が鹿児島県に集結する全国規模の和牛の品評会です!!




全国の和牛関係者にとって、この大会で優秀な成績を収めることは、和牛ブランドの向上につながることから、最も重要な大会と位置付けられています。



第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会
マスコットキャラクターかごうしまマ



審査は

-  種牛（雄牛・雌牛）の姿や体形の良さなど、改良の成果を月齢別に審査する「**種牛の部**」
-  和牛肉の美味しさなどの肉質を審査する「**肉牛の部**」
-  和牛を飼育する高校・農業大学校からの出品を対象とした「**高校及び農業大学校の部**」があります。



島根県立農林大学校



先輩の想いを受け継ぎ、 気合を入れて頑張ります!!

島根県立農林大学校では、全共に向け取り組むメンバーだけでなく、農業科肉用牛専攻の1・2年生の生徒全員が一丸となり、県代表の座を目指して取り組んでいます。4年前からプロジェクトが発足され、卒業された先輩の熱い想いを受け継ぎ、いざ選抜会に挑みます！今回は中心メンバーとなる2年生の大庭悠真さん(19)と多々納勇斗さん(19)にお話を伺いました😊



校庭での調教練習。
専用のかけ声が響きます！



運動後のブラッシング♪
頑張った牛への癒し時間としてと
欠かせない作業です

1. 全共に向けてどんなことに取り組んできましたか？

4年前から全共への出品を目標に取り組んできました。候補牛である「みる」「おとは」「いとさつき」の調教などを始めたのは1歳になった頃からです。校庭での調教や引き運動はできるだけ毎日行ってきました。また、朝と夕方の農場当番が決まっています。飼料をあげながらコンディションを確認しています。土日夏休みも関係なく、366日牛と向き合っています。毎日の状態を記録し、先生と生徒全員で共有するなど、連携して日々の管理を徹底してきました。

2. 独自の取り組みを教えてください。

地域の生産者からアドバイスを受けた調教技術や飼育管理、手入れ技術などを1冊にまとめた「農林大調教の手引き」を先輩方が作成され、私たちや後輩へも技術のバトンを引き継いでいます。また、追加哺乳技術による哺育・育成管理にも取り組んでいます。母乳だけでは足りない判断した際、私たちが追加哺乳し、成牛になってからもよく食べることができるよう、子牛の時から丈夫な胃袋づくりに繋げていきます。

3. 特に頑張ったことは何ですか？

調教や引き運動、終わった後のブラッシングなどは、放課後も残って取り組んできました。また、3頭の候補牛を飼養していますが、それぞれ給与量と残飼量をチェックし、餌の管理を徹底して行いました。

4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか？

他の専攻の先生に「今日も頑張っているね!」「熱い中ご苦労様」など声を掛けてもらった時、嬉しいし、やる気にもつながります。また調教などの練習で、候補牛が綱の指示でうまく動くようになり、先生方と共有できた時にはとてもやりがいを感じました。

5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

先生、先輩、生徒みんなで一致団結して取り組んでいるので、みんなの想いを受け継ぎ大学生だからこそできることをやりたいと思っています。県で終るのではなく、鹿児島でもいい成績が残せるよう、気合を入れて頑張ります!!



畜産農家・牛の魅力
についても
教えていただきました



大庭さん😊

早産で亡くなってしまった子牛や母牛も見えました。“いのち”を身近に感じる事ができ、その大切さを改めて知ることができる仕事です。

多々納さん😊

牛と日々向き合っていると、本当に色々なことが起きます。牛は話すことはできないけれど、日々起こることの原因を自分たちで理解し解決していく中で、周りを見る力や、コミュニケーション能力がついたと感じます。



島根県立出雲農林高校



牛への愛情はどこにも負けません！ 会場でたくさんの方に見てほしいです

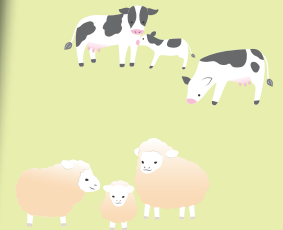
出雲農林高等学校では、動物科学科、産業動物コースで大動物を専攻する3年生5人組が中心となり、全共の県代表の座を目指し取り組んでいます。時間があれば一緒に牛と添い寝するなど「牛への愛情はどこよりも強いです!!」と笑顔が絶えないメンバーの皆さん。出雲農林高校の代表として、一致団結し選抜会に挑みます！今回は中心メンバーの落合七海さん（17）、岡田百夏さん（17）、竹下楓恋さん（17）、小中桃夏さん（17）、橋本寧々さん（17）にお話を伺いました😊



調教中と
笑顔が絶えません😊



丁寧にブラッシングを
行います☆
普段は4人では
行わないそうですが、
この日は特別に!



1. 全共に向けてどんなことに取り組んでできましたか？

調教、洗体やブラッシング、蹄掃除などを毎日行い、床替えもこまめにしています。毎日牛の当番があり、1~3年生で朝夕の餌やりや掃除をしています。候補牛の「すずらん」については土日でも5人で交代しながら飼育してきました。

2. 独自の取り組みを教えてください。

強化哺育を目的に、生まれてすぐ人の手でミルクをあげる人工哺乳に取り組んでいます。発育を見極めながらミルクの量を自分たちで管理しています。「すずらん」も人工哺乳で育ちました。また、和牛甲子園に肥育部門で出場しています。いい雌牛を残し、生まれた子牛を肥育する…を繰り返しながら、自分たちで改良を進めています。また乳牛も飼養しているので、搾乳なども行って、牛についてより深く学んでいます。

3. 特に頑張ったことは何ですか？

「すずらん」と同じ場所で育てている牛が病気になってしまったとき、病気がうつらない様に工夫したことです。床替えを頻繁にしたり、ブラッシングの道具を変えたりなど対策し、なんとか乗り越えることができました。

4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか？

最初は発育が不安定だったので心配でしたが、定期的に巡回指導をしてもらうなかで、発育が良いと褒めてもらえることが多くなったので嬉しかったです。「すずらん」を調教していき、旋回など最初はできなかったことができるようになった時も嬉しかったです。

5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

「すずらん」は顔はもちろん、人懐っこさも可愛くて、横から見た体上線が美しいので、ぜひ会場で多くの方に見てほしいです!! クラスの友達からも「絶対に鹿児島行ってよ!」とエールをもらうので、出雲農林高校の代表として頑張ります!!



畜産農家・牛の魅力
についても
教えていただきました



一つはやりがいがある仕事ということです。また、とにかく牛は可愛くて、性格も穏やかで…大好きです!! 大変なこともあります。牛と触れ合うことで自分たちが癒されています。

島根県立矢上高校



地域の方との関わりを 多くの人に伝えたい!!



島根県立矢上高等学校は、産業技術科の3年生が中心となり、全共の県代表の座を目指し取り組んでいます。候補牛である「みつゆり」は、1年生の時に生まれ、みんなで協力し育ててきました。“地域を担う畜産人を育てる”という、地域全体が同じ目標をもち、全共への出場に向けても地域が一体となり取り組んでいます。多くの人の想いを胸に、いざ選抜会に挑みます!今回は3年生の皆さんにお話を伺い、中心メンバーである三浦宗馬さん(17)、松村璃邑さん(17)、高田優希奈さん(17)に実際に普段の取り組みをみせていただきました😊



顔まわりも丁寧に拭いてあげます😊



真剣に調教練習中!

ブラッシングを体験させてもらいました!
想像以上の力仕事😊
またこの日は暑さが厳しい日…
体力だけでなく、
気温との戦いでもあることを
身をもって感じました。



1. 全共に向けてどんなことに取り組んでできましたか?

「みつゆり」は体上線が弱かったので、つなぎ運動などをし、強くするため取り組んでできました。調教練習でも、地域の調教師の方に分からないことを聞くなどして解決してきました。また、放課後にもつなぎ運動や調教練習、合間をみつけて発表の練習など、授業とプラスで練習してきました。

2. 独自の取り組みを教えてください。

邑南町、JAしまね島根おおち地区本部、西部農林水産振興センター、地元農家、矢上高校とで石見和牛プロジェクトを創設していて、人材育成と地域振興につなげるため一体となり取り組んでいます。「みつゆり」の母牛「みつひら」は、第11回全国和牛能力共進会高等登録群の県代表候補牛に挙げられたとても優秀な繁殖雌牛です。しかし、飼育農家の方が体調を崩され、飼育を続けるのが困難な状況となりました。「優秀な繁殖雌牛であり、地元に残したい」という農家や地域の方々の熱い思いを受け、矢上高校で「みつひら」を飼育することにしました。全共のテーマである「和牛新時代 地域かがやく和牛力」のテーマにそった牛を育てるため、地域との連携を強みに取り組んでいます。また、地元の小学生に牛のブラッシング体験をしてもらったり、自分たちが牛について発表したりと牛の魅力についても伝えています。

3. 特に頑張ったことは何ですか?

体上線の緩さを克服するため、つなぎ運動や引き運動などをして、とにかく体上線を強くみせられるよう、トレーニングしました。どう工夫したらいいかも周りの方にいい方法を聞いて取り組みました。

4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか?

調教など、なかなか最初はうまくいかないことも多かったですが、だんだんと体上線も強くなり、調教でも言うことをきいてくれるようになって、牛との距離も近くなりました。地域の方から「良くなってきたね」と言ってもらえたときは嬉しかったし、頑張ってきたかいがあったなと思いました。

5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

(体上線を強く見せたり、調教したりなど今まで頑張ってきました。地域の方との関わりの強さを多くの人に伝えたいです!!)

畜産農家・牛の魅力
についても
教えていただきました

世話してきた牛から赤ちゃんが生まれた時、畜産に関わっていて良かったなと思います。
みんなで名前を考えられるのも楽しみの一つです!
牛は可愛い!育てていくと愛着がわきます😊また、牛は言葉は話せないけど、私たちが世話をした分だけ反応を返してくれるのが嬉しいです。



飼料・肥料価格高騰の影響を受ける組合員の皆さまへ緊急支援のお知らせ

令和4年6月

J Aしまねでは、農業資材の高騰による農業経営への影響を緩和すること、また消費者の生活に欠かせない農畜産物の供給（生産）基盤を維持することを目的として、当J Aで飼料、肥料を購入いただいた生産者を対象に、以下のとおり、緊急対策を実施することとしました。

J Aしまねは引き続き、国・県への要請活動も含め、あらゆる方法で生産者の皆さまを支援してまいります。

令和4年度J Aしまね飼料・肥料高騰対策の内容

対象となる方	J Aしまねで飼料・肥料をご購入の生産者（J A内部取引先、行政機関は除きます）
対象期間	令和3年度第4四半期～令和4年度第4四半期（計15か月間）
支援額	対象期間中の飼料購入額の1.0%および肥料購入額の2.0%を基準とし支援します。 支援総額は1億5,000万円程度となる見込みです。
お支払方法	支援対象期間を3期に分け購入額を確定後、お取引先毎に振込処理を行います。 【第1期】 令和3年度第4四半期（1～3月）～令和4年度第1四半期（4～6月） 振込予定日：令和4年7月27日 【第2期】 令和4年度第2四半期（7～9月）～令和4年度第3四半期（10～12月） 振込予定日：令和5年1月27日 【第3期】 令和4年度第4四半期（1～3月） 振込予定日：令和5年4月27日

【この件に関するお問い合わせ先】

（取組み全般に関すること） J Aしまね 改革推進室 TEL：0852-67-7716
 （飼料（エサ）に関すること） 畜産部 TEL：0853-25-8590
 （肥料に関すること） 経済部 TEL：0853-25-8745



令和4年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金

新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価高騰等の影響により経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します。

資金使途	農業経営の維持に必要な運転資金
対象者	下記の影響を受けている方 ①新型コロナウイルス感染症 ②原油価格・物価高騰等
融資限度額等	【①②両方の影響を受けている方】 年間経営費の18/12又は粗収益の18/12のいずれか低い額 （簿記記帳を行っていない場合は1,800万円） 【①②いずれか一方のみの影響を受けている方】 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額 （簿記記帳を行っていない場合は1,200万円） ※新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等の農業経営への年間の影響額 又は影響見込額を対象とします ※島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 個人2,500万円、法人5,000万円（基金協会の特例により増額） ※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします
融資利率	年0.10%（当初5年間はJ Aしまねの支援により無利子です）
信用保証料	年0.15% ※日本公庫資金（農業分野）の借入者は、島根県の保証料補給により不要。
償還期間	15年以内（うち据置期間3年以内）
取扱期間	令和4年6月22日から令和5年3月31日（融資実行分）まで

※本資金の詳しい条件などについては最寄りのJ A支店までお問い合わせください。



JALまねでは、SDGsの取組みの一環として、ジェンダー平等に取組み、職員一人ひとりが、働きやすい服装で仕事の効率アップ、働きやすい職場環境の整備を目指し、私服勤務試行期間を実施することとしました。組合員・利用者のみなさまにおかれましては、本期間につきましてご理解いただきますよう、お願いいたします。



働きやすい
職場環境をめざして、
私服勤務試行期間を
実施します。

期間 令和4年

8月1日(月) > 9月30日(金) までの2か月間

実施店舗 全事業所、ただし、部署にて
固有の制服等がある部署
(典礼、小売店舗等)は除きます。

私服勤務試行期間における
服装・身だしなみの基本的な考え方

すべての組合員・利用者の方に好感を持っていただけるよう、第一印象を決める身だしなみを整えることは、重要な役割と考え、信頼と安心につながる身だしなみで業務に従事します。本期間においては、職員一人ひとりがこれまで以上に身だしなみを整えるよう心がけます。



Q 「適格請求書（インボイス）」制度導入に伴う農業者の留意点を教えてください。

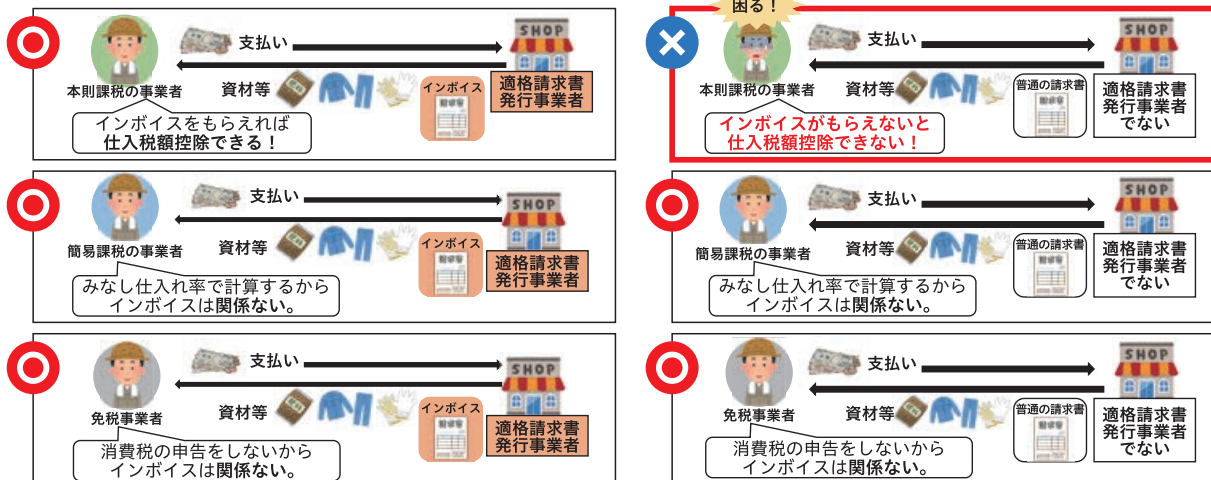
A 「適格請求書（インボイス）」制度の導入により、農業者が資材の購入等で相手先によって仕入税額控除が出来ない場合があります。「適格請求書（インボイス）」の発行事業者からの購入にて「仕入税額控除」が可能となります。「適格請求書（インボイス）」の発行事業者以外からの購入は「仕入税額控除」が出来なくなりますので、本則課税の事業者の方は資材等の購入先の確認をお願いします。

インボイス制度導入に伴う農業者の留意点



まずは、農業を営む上での基本的な取引についての影響を考えてみましょう。

資材の購入等、農業者が「買い手」の立場の場合



topics
1

「出雲やさい新話ファーム」を丸山県知事が視察！



JAしまねの子会社、JAいずもアグリ開発株式会社が運営する出雲市の高度環境制御栽培施設「出雲やさい新話ファーム」に6月19日、丸山達也知事が視察に訪れました。石川寿樹組合長や同社の担当者らが、温度、光、CO₂、培養液が自動で管理された育苗室を案内し、「サラノバレタス」が育つ仕組みなどを説明しました。

「出雲やさい新話ファーム」は2019年2月に稼働。環境条件をコンピューター制御し、92アールの16連棟温室ハウスでリーフレタス「サラノバレタス」を周年安定生産しています。

視察では、周年生産型の新たな農業経営モデルによる新たな担い手の創出や、作業を数値化・マニュアル化することで経営継続の課題解決に繋がると説明。石川組合長は「このような新しい農業があることを知っていただきたい。通年出荷ができるので特に若い方などで興味がある人に今後勧めていきたい」と話しました。

「出雲やさい新話ファーム」は3期目の昨年度に黒字化。4期目を迎える今年度は販売金額1億9,800万円（税込）、年間生産量170万玉（6,000株/日）を計画し、さらなる増収を目指しています。



栽培ベッドの下に流れる培養液について丸山知事（左から2人目）に説明するJAいずもアグリ開発株式会社の柳楽俊介統括マネージャー（左）

topics
2

JA運営に反映を 総代代表者等との意見交換会を開催



JAしまねは6月6日、ウェブ形式で総代代表者等との意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら25人が参加し、営農経済や信用共済の事業改革などJA役員と活発に意見を交わしました。

意見交換会では、総代代表者らから「飼料・肥料等生産資材価格高騰に対して、JAとしてどのような支援を考えているか」「『地域になくってはならない存在』となるため、これまで以上に支援活動を行ってほしい」「米粉を利用する製造業が増えているが、JAとして米粉用の水稻は考えているのか」など、さまざまな意見をいただきました。

また、JA役員が令和3年度事業報告や令和4年度事業計画、第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画、信用共済事業・営農経済事業改革の進捗状況などを説明。石川寿樹組合長は「着実に実践していくには経営基盤強化が必要。これまでに取り組んできた各事業改革をさらに進めていきたい」と力を込めました。

当JAでは、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。



意見に答える石川組合長



ウェブ形式で開催

topics
3

島根中酪株式会社「出雲のむヨーグルト」を新たに販売開始！



島根中酪株式会社はこの度、宅配を中心に販売してきた「飲むヨーグルト」の商品名とパッケージを一新しました。新たに「出雲のむヨーグルト」の商品名のもと、パッケージにはオリジナルキャラクターを描き、販売を開始しました。

同商品は安定剤・香料不使用、また県産の生乳を89.5%使用しているため、濃厚でコクがあり、舌触りもなめらかな“生乳の味を楽しめる”のが特徴です。



一新した出雲のむヨーグルト



PRする角田部長

同商品が好きだという闘病中のお子さまがいるご家族の方が“取り扱っている店が少なく、探すのに苦労した”ということを知り、多くのお店で取り扱ってもらえるようにとリニューアルを決意。キャッチフレーズの「ちゅーっと、シアワセ！」には、どんな時も「ちゅーっ」と飲んで「シアワセ！」を感じてほしいとの想いが込められています。また、見た目からもハッピーになってもらおうと、新たに誕生した元気いっぱいのおんなのこ「ちゅーちゃん」と、ミルクのようせい「らくちゃん」のオリジナルキャラクターをパッケージに描きました。

営業部部長の角田祐子さんは「多くの方に飲んでいただきたいとリニューアルした。今後はオリジナルキャラクターを活用した商品を増やしていきたい」と話しました。

令和4年度島根県乾椎茸品評会を開催！

ＪＡしまねは6月7日、ＪＡ営農経済本店で令和4年度島根県乾椎茸品評会を開きました。県内から86点が出品され、審査の結果、松田美知子さん（島根おおち地区本部）の「どんこ」が最高位となる島根県知事賞を受賞しました。

今年産は、冬にかけての雪や春先の雨量が少なかった影響で、椎茸の発生量が少なかったため、良品や規格を揃えるのが難しい状況でしたが、今回は生産技術の高い出品物が揃いました。

品評会では、審査員4人が傘の形状や大きさが規格に照らして揃っているかを審査。松田さんの「どんこ」について、審査委員長を務めた県農林水産部林業課の林真弘統括林業普及員は「大きさが揃っていて、傘のひらきや縁の巻き込みが均一だった」と講評しました。

6月16日には授与式を開催し、受賞者へ表彰状を手渡しました。松田さんは「夫と二人三脚で取り組んできた。頑張ったことへのご褒美をいただき嬉しい」と喜びを話しました。上位6点は、8月に開催予定の全国品評会へ出品されます。

その他の受賞は次のとおりです。

- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞
＝（株）藤若農産（いわみ中央地区本部）「こうこ」
- ・全農麦類農産部長賞
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「こうしん」
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「茶花どんこ」
- ・森産業株式会社社長賞
＝小笹忠重（いわみ中央地区本部）「どんこ」
- ・島根県農業協同組合長賞
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「どんこ」



受賞を喜ぶ松田さん（左から2番目）ら

令和4年度島根緑茶品評会を開催！

ＪＡしまねと島根県茶業振興協会は6月17日、ＪＡ営農経済本店で、令和4年度島根緑茶品評会を開きました。県内4組合から7点の出品があり、審査の結果、出雲市の株式会社出雲精茶の「やぶきた」が最高位となる農林水産省中国四国農政局長賞を受賞しました。

今年産は、1月末から2月末までの気温が低めだったことから、萌芽が平年並みより遅く推移しましたが、昨年のような晩霜被害もなく順調に生育しました。

品評会では審査員8人が、形状や色沢をみる外観、熱湯を注いだ茶葉の香りをみる香気、お茶を煎れた時の色をみる水色、煎れた茶の味わいをみる滋味の4項目を審査。審査長を務めた県農業技術センターの瀬尾光広所長は出雲精茶の「やぶきた」について「つや、色味が良く、非常に丁寧に仕上げられていた」と講評しました。

その他の受賞は次のとおりです。

- ・島根県知事賞
＝ＪＡしまね大東製茶加工所（雲南市）「やぶきた」
- ・全国茶生産団体連合会長賞
＝住江茶業組合（江津市）「やぶきた」
- ・島根県農業協同組合長賞
＝有限会社宝箱（松江市）「やぶきた」
- ・島根県茶業振興協会長賞
＝株式会社出雲精茶（出雲市）「さえみどり」



外観を審査する審査員

お知らせ

次回8月号は総代会特集！

6月26日(日)に開催した第8回通常総代会の様子は、8月号の特集面にてご紹介いたします。

本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュールの都合上8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当ＪＡのホームページへ掲載していますので、ぜひご覧ください。



イベントのお知らせ

ＪＡしまねは、下記の日程で花のイベント「しまね夏の花展示会」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています！！

開催期間：7月23日(土)～24日(日)
場 所：ゆめタウン出雲 本館1階 エクセル前特設会場（出雲市大塚町650-1）
問い合わせ：ＪＡしまね米穀園芸部園芸販売課（TEL）0853-25-8694



①私たちが選んだ花賞～来場者投票～

投票いただいた方には抽選でお花のギフト券が当たるかも！？／
今年は来場された皆様に審査いただく「来場者投票」を実施します。
会場に展示された花の中から「これが一番！」と思ったお気に入りの花に投票してください🌻

【投票時間】

7月23日(土) 9：30～17：00 7月24日(日) 9：30～12：00

★特典★

投票していただいた皆様に花のプレゼントを用意しています🌻
※無くなり次第終了（両日合わせて先着300名様を予定しておりますのでご了承ください）

②親子フラワーアレンジメント体験教室

来場した親子先着50名様を対象に実施します。
7月23日(土) 10：00～16：00

③お花の即売会

展示された花を特別価格で販売します！
7月24日(日) 12：00～15：00

注）新型コロナウイルス感染拡大状況により内容を大きく変更する可能性がありますのでご了承ください。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

くにびき女性部

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

つながろう

まもろう

かがわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

JAしまねくにびき女性部は、10の支部、11のグループに加え、令和3年4月には新たにフレッシュミズ部会を立ち上げ、総勢716名で活動しています。

令和3年度はコロナ禍で思うように活動ができない中、感染対策を行いながら「佐太神社参拝」「女性部健診」等の活動を行いました。また「JAしまねくにびき女性部研修会」を開催し、『家の光』についての研修や朗読会、部員による記事活用体験発表を行いました。研修会ではフリーアナウンサーとして活躍されている「おがっち」こと小片悦子氏の特別講演も行い、会場は笑顔であふれていました。

令和4年度は「こんにやく作り」「味噌作り」等の加工体験や、「松江城」「菅田庵」を訪ね、地域の歴史を学ぶ活動を計画しています。これからも仲間とのつながりを大切にし、笑顔あふれる活動を行っていきます。



「おがっち」こと小片悦子さんの講演の様子



令和3年4月24日 フレッシュミズ部会設立総会



佐太神社参拝



一所懸命青年連盟

JALしまね出雲青年連盟

JA YOUTH

つるみ
鶴見

あきひろ
彰浩さん

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しまね出雲青年連盟（以下、農青連）に加入している鶴見彰浩さん（41）。出雲市高松町で年間約2ヘクタールの農地でブロッコリーや白ねぎ、キャベツ、枝豆、キュウリなど多くの野菜を栽培しています。今年で就農9年目を迎え、毎年様々な野菜栽培に挑戦し、自分に合った品目や世間のニーズに合った品目を模索しています。

農業を通して「地道に続けていけば道は開ける」ということを一番感じたという鶴見さん。野菜が思うように育たなかったり、ベテランの先輩農家から厳しいことを言われたりと決して順風満帆ではなかった中、それでも地道に続けてきたことで「今ではやりがいを感じて野菜栽培を続けられている」と話します。

現在は出雲支部の役員を務め、食農教育や地元の農業祭りへ積極的に参加するなど活動を広げている鶴見さん。農青連の盟友が生き生きと生活している姿を見せることで、農業のイメージは大きく変わると考えています。

「まだまだ農家として経験は浅いですが、これからも地道に農業経営を続け、新規就農を考えている人へ必ず道は開けるということを示していきたい」と意気込みを語りました。未来の新規就農者の『道標』の一つになれるように、これからも地道な努力は続きます。



家庭菜園

タアサイ

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。

霜に当たるとおいしさが増す

タアサイはツケナの仲間で、中国語で「場菜」と書きます。「場」は「つぶれる」という意味です。葉は平たく杯状に広がっており、さじ状で縮れがあり、日本の野菜では「キサラギナ」に似ています。チンゲンサイと共に、代表的な中国野菜です。

品種

品種分化が少なく「緑彩二号」(サカタのタネ)、「タアサイ」(タキイ種苗など)として販売があります。

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、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

種まき

春まきでは条間15cm、株間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします(図2)。発芽まで土が乾かない程度

に灌水(かんすい)し、発芽後は土が乾いたらたっぷり与えます。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。種まき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枚の頃に1本にします(図3)。

追肥

大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします(図4)。

病虫害防除

アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。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

春まきでは株が立性になり、草丈25cmくらい、秋まきでは、葉は大きく広がり開張性になり、上から見て直径20cmくらいから収穫を始めます(図5)。寒い時期になるとおいしさが増してきます。収穫後は広がっている葉を内側につぶめてひもで縛ると扱いやすくなります。

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

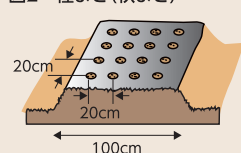


図3 間引き

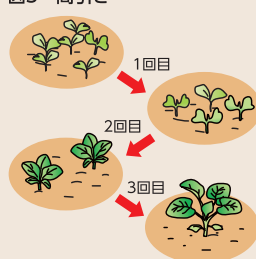


図4 追肥

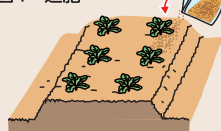
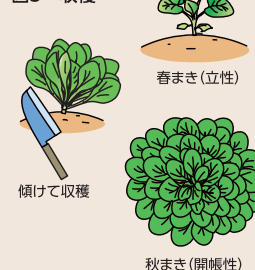


図5 収穫



組合員からの情報提供窓口について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を受けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先: 住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp
部 署 名 監査部
受 付 監 事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

【協議事項】

- ①令和4年7月1日付け本店の機構改革の実施について
- ②東・中部 広域米倉庫の新設について
- ③第3次農業戦略実践3カ年営農計画について
- ④令和4年度補助事業の実施について
- ⑤農業振興支援事業要項の改正について
- ⑥令和3年産島根米買取価格の設定について
- ⑦産直事業におけるインボイス対応について
- ⑧JAしまね肥育センターの今後の方向について
- ⑨現金取扱(硬貨受払・両替)手数料の改定について
- ⑩令和3年度決算の承認について
- ⑪経営基盤強化積立金規程の一部改正について
- ⑫第8回通常総代会への附議議案について
- ⑬令和4年度業績還元額の取扱いについて
- ⑭通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑮系統団体および関連団体等への役員就任について
- ⑯地区本部運営委員会運営規程の一部改正について
- ⑰組合員帛事および見舞金規程の一部改正について
- ⑱役員増資運動要項の設定について
- ⑲「特定非営利活動法人フードバンクしまねあったか元気便」の設立および加入について
- ⑳「協同組合YADDO知夫里島」への加入について
- ㉑役員報酬総額等の設定について
- ㉒退任役員に対する退職慰労金の支給について
- ㉓人材育成基本方針の策定および非正規職員の人事制度統一に向けたコンサルタントの導入について

青年連盟、保育園児と いも苗植え交流会

島根おうち青年連盟は女性部と協力して管内保育所（園）の園児を招いてサツマイモの苗を植える「いも苗植え交流会」を3年ぶりに邑南町中野にある「ふれあい農園」で開催しました。新型コロナウイルス蔓延防止等重点措置は解除されましたが、しっかりと感染防止対策を講じて実施しました。当初6保育所（園）50名の参加を予定して畝立をしていましたが、当日の天候の関係で2保育所（園）12名の園児の参加となり、少人数での植え付けを心配しましたが、疲れるどころか、張り切って植えてもらい「楽しかった」と喜んでくれました。10月には「いも掘り交流会」を計画しており、多くの園児のみなさんにご参加いただき、一緒に成長したサツマイモを収穫できたらと思います。



6月
7

ふれあい水田に子ども達の声が 「生協ひろしま」交流会

島根おうちハープ米生産部会（三浦秀樹会長）と島根おうち地区本部では、「生協ひろしま」と邑南町矢上にある「ふれあい水田」で「草取り交流会」を開催しました。当日は広島から5組の家族連れと生協ひろしまの職員のみなさまにご参加いただき、田んぼの除草作業や溝切り作業を体験していただきました。除草作業では実際に田車を押してもらい、田んぼの土の感触を体感していただきました。

「生協ひろしま」とは石見高原ハープ米の販売を通して「ふれあい水田」で田植から収穫までの米づくりに体験をしていただき交流を行っています。この体験により特別栽培米である石見高原ハープ米のファンになっていただき、より多くの方にハープ米を食べてもらえることを期待しています。

今回は7月17日（日）に西部農林水産振興センター県央事務所邑智農業部から講師を招き、「田んぼの生きもの調査」を実施する予定です。



作業が終わっても疲れた顔を見せない子どもたち



田車で除草作業を行う参加者

6月
19

令和3年産島根米 品評会にて入賞

第60回島根米品評会表彰式が開催され、邑南町矢上の農事組合法人鹿子原（池本義雄組合長）が「水稻うるち玄米コシヒカリの部」において「島根県農業協同組合長賞」を受賞されました。島根県内から103点のうち米が出品され、管内からは16点を出品しました。選考基準は令和3年度に出荷された一等米の中から食味等の数値を基に選抜し出品したものが最終審査され選ばれました。



6月
10

葉たばこ総会を開催

島根おち葉たばこ生産組合は西日本たばこ耕作組合園山参事ならびに島根おちち地区本部日光弘常務理事事本部長をはじめ4名の来賓をお招きし、第21回定期総会を盛大に開催しました。島根おちち葉たばこ生産は令和3年産を以て生産活動を止めることが昨年の秋に決定しており、今回は解散総会となり、出席された会員の皆様は昭和23年から続く葉たばこ生産記録を見ながら時の流れを感慨深く語られていました。また会員の中には空いた農地の有効活用として新たに取組まれるピーマンや玉ねぎ栽培に意気高揚しておられました。



6月
19

スタントマンによる 交通安全教室開催

邑南町立瑞穂中学校で自転車による交通事故の危険性を理解してもらうためスタントマンによる交通安全教室を開催しました。

自転車交通安全教室は、島根県警察本部の協力のもと、JA共済の交通事故対策活動の一環として平成21年度より取り組んでいます。通学や日常生活において利用頻度の高い自転車について、スタントマンによる自転車交通事故の実演を通じて、事故の衝撃や恐さを実感し、交通安全の意識を高め、交通ルールの理解と実践を呼びかけています。

今回の教室は、全校生徒を対象に行われ、自転車の衝突実験から、無確認の飛び出し、停車している車の横を走行中ドアが急に開いたときの衝突事故などの再現が行われ、見学した生徒はその様子を真剣に見入っていました。

生徒代表の挨拶として『今回交通安全教室で学んだ事を自分達だけでなく、家族や他校の生徒へ伝えていきたいと思えます。』と話していました。



6月
17

JA共済の
地域貢献活動

令和4年度島根県 乾椎茸品評会開催

6月
7

6月
16

J A 営農経済本店にて令和4年度島根県乾椎茸品評会が6月7日開催され、16日に授与式が行われました。この品評会は県内で生産される原木栽培乾椎茸の品質向上、規格の統一ならびに生産意欲の向上などを目的に開催されており、今年度は県内から「茶花どんこ」、「どんこ」、「こうこ」、「こうしん」など86点の出品がありました。

島根おうち地区本部管内からも16点の出品があり、審査の結果、川本町の松田美知子さんの「どんこ」が優秀賞【島根県知事賞】に選ばれ表彰されました。

松田さんの受賞は昨年に続き2年連続となり、今後開催される全国乾椎茸品評会に出品される予定です。同品評会での更なる受賞を期待します。



令和4年度島根県乾椎茸品評会受賞者（敬称略）
 優秀賞【島根県知事賞】 どんこ 松田美知子（川本町）
 優良賞【島根県椎茸生産者組合協議会長賞】 こうこ 吉賀 友江（邑南町）
 茶花どんこ 吉賀 晴雄（邑南町）

こうこ 松田美知子（川本町）
 茶花どんこ 松田美知子（川本町）
 どんこ 吉賀 晴雄（邑南町）

吉賀 友江（邑南町）
 吉賀 晴雄（邑南町）
 松田美知子（川本町）
 松田 直美（川本町）
 吉賀 晴雄（邑南町）

出荷野菜指導会の開催

6月
中

野菜の出荷にあわせて、ナス・ミニトマト・ピーマン・白ねぎについて、各地で現地栽培指導会を開催しました。現在の生育状況の確認や、今後の管理について、病害虫の発生状況など、生産者の皆様と確認を行いました。これから出荷最盛期となります。消費者の皆様へ良品質な野菜をお届けします。

また、秋作ブロッコリー・広島菜の栽培に向けて、講習会を開催しました。中山間地域における10月出荷を目指して、ブロッコリー栽培に取り組んでいます。高温期での栽培となるため、灌水が必要な事など、栽培のポイントをしっかりと確認しました。



ピーマン現地栽培指導会



白ねぎ現地栽培指導会



ブロッコリー・広島菜栽培指導会

ゆとり倶楽部第2回講座開催

6月
24

ゆとり倶楽部第2回講座は「筋力アップ教室」を開催しました。この教室は健康寿命100歳プロジェクトの一つ「健康・介護・医療」に基づき自身の筋力、骨密度を把握しながら運動を取り入れ、筋力アップし、骨折・転倒予防につなげ、歩ける体を維持することを目的としています。今回はJ A島根厚生連から3名の技師、保健師を迎え、骨密度、血圧、握力、身長、体重、10m全力歩行などの計測を行い、筋肉量、体脂肪率、基礎代謝量などの把握をしました。続いて遠藤祐樹保健師から測定結果の見方とロコモティブシンドローム（運動器の障害のため移動能力が低下して要介護になる危険の高い状態）にならないための予防について学びました。最後に音楽を聴きながらイスを使ったチエアエクササイズを行いました。受講生は「今の自分の身体の状態を知ることができてよかった」「筋力低下や骨粗しょう症の予防に努めたい」と話していました。



支店
だより

石見支店

6月22日 支店ふれあい活動として女性部石見支部の皆さんと支店職員が協力して「おもてなしプロジェクト」を実施しました。プランターへの花苗植えとグリーンカーテンを支店前に設置しました。支店へお越しの際は、ぜひご覧ください。



支店
だより

羽須美支店

やっちゃん・みっちゃん気まぐれ無人市

今年の春、羽須美地区下口羽に無人市がオープンしました。店名は、オーナーである三好保則さん（やっちゃん）と三上美知子さん（みっちゃん）のお名前から付けられています。お二人がお住まいの上田地区は、羽須美地区でも良質な農産物の産地です。皆さんにも上田で採れた美味しい野菜を食べてもらいたいと、ご友人の協力により、幹線道路沿いにオープンすることができました。

「気まぐれ」と付くのは、並ぶ商品が決まっていないことと、無人市の経営がプレッシャーにならないよう、とにかく楽しく続けていきたいという思いが込められています。

もしかすると、お買い得な商品に出会えるかもしれません。お店に立っている幟を目印に、ぜひお立ち寄りください。





水 稲

【水管理について…7月～8月】

(1) 幼穂形成期～穂揃期…根の活力を保つ！！

稲の一生で最も水の必要な時期になります。根ぐされや下葉の枯れ上りを防ぐため、こまめな間断灌水を行います。

(2) 穂揃期～登熟期…水田の夜間温度を下げる努力を！！

出穂後20日間は米の肥大が旺盛な時期なので、土壌水分が不足しないよう間断灌水を行い、根の活力を保つために常時の灌水は避けてください。また、夜間に高温が続く場合は心白粒対策のため、夜間の用水のかけ流しを行ってください。

(3) 落水…早期落水をしなさい！！

早期落水は玄米の充実不足や、未熟粒、死米を増加させます。また、胴割れ粒や過乾燥の原因となり品質を低下させるため、落水は穂揃後25日頃（熟れ色の着き始め）を目安にしてください。

●水不足が今後も心配される圃場管理について

畦畔のモグラ穴など漏水箇所を点検し、漏水防止に努めましょう。6月外勤日に配布した「渇水時における水稻の節水管理について」をご確認ください。

【病害虫防除…穂いもち、紋枯病、カメムシ、ウンカ】

○穂いもち防除

	薬剤名	10a当り薬剤量	使用上の注意
粉剤	ブラシン粉剤DL	3～4kg	穂ばらみ期～穂揃期 収穫7日前まで
液剤	ブラシフロアブル	1,000倍（薬剤150cc／水150ℓ）	穂ばらみ期～穂揃期 収穫7日前まで

○紋枯病防除

	薬剤名	10a当り薬剤量	使用上の注意
粉剤	バリダシン粉剤DL	3～4kg	穂ばらみ期～出穂期 収穫14日前まで
粒剤	モンガリット粒剤	3～4kg	出穂2～3週間前に灌水状態で使用 収穫45日前まで
液剤	バリダシン液剤5	1,000倍（薬剤150cc／水150ℓ）	穂ばらみ期～出穂期 収穫14日前まで

○稲こうじ防除

	薬剤名	10a当り薬剤量	使用上の注意
粉剤	ノンブラス粉剤DL	4kg	出穂2～3週前に散布する 収穫7日前まで
液剤	ブラシフロアブル	1,000倍（薬剤150cc／水150ℓ）	出穂10日前までに散布する 収穫7日前まで

○カメムシ防除（基本防除）

		薬剤名	10a当り薬剤量	使用上の注意
粉剤	1回目	ビームトレボン粉剤5DL （穂首いもち同時防除）	4kg	穂揃期を中心 収穫7日前まで
	2回目	スタークル粉剤DL （エクシード粉剤DL）	3kg	1回目散布後10日後 収穫7日前まで

○カメムシ防除（液剤防除）

		薬剤名	通常散布	無人航空機による散布	使用上の注意
液剤	1回目	ビームエイトトレボンゾル （穂首いもち同時防除）	650倍（薬剤230cc／水150ℓ）	5倍（800ml）	穂揃期を中心 収穫14日前まで
	2回目	スタークル液剤10	1,000倍（薬剤150cc／水150ℓ）	8倍（800ml）	1回目散布後10日後 収穫7日前まで
		エクシードフロアブル	2,000倍（薬剤75cc／水150ℓ）	16倍（800ml）	

○フタオビコヤガ（イネアオムシ）・ウンカ・ツマグロヨコバイ防除

	薬剤名	10a当り薬剤量	使用上の注意
粉剤	スタークル粉剤DL	3kg	発生時随時防除 収穫7日前まで

※ハーブ米及びつや姫生産者の方は使用できる薬剤が限られますので、防除にあたっては稲作ごよみ又は、各事業所へご確認ください。

○斑点米の原因となるカメムシ類と葉を食害するフタオビコヤガ

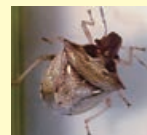
カメムシ類は、水田周辺の雑草で増殖し、稲穂が出ると穂に集まり実を吸汁し、斑点米を発生させます。フタオビコヤガは幼虫が葉を食害し、葉にカスリ状の食痕が見られ、多発すると葉が食いつくされて中央の葉脈だけが残ります。



アカスジカスミカメ



ホソハリカメムシ



トゲシラホシカメムシ



フタオビコヤガ
（イネアオムシ）



重点品目野菜の8月の管理

防除は15～30%／aを基本とし作物の大きさに応じて希釈液を増やしてください！

防除は葉の裏表ともにしっかりと散布してください

1. 白ねぎ **ポイント** お盆時期から「さび病」と「ボトリチス葉枯症」の予防を開始しましょう
夏休み後の土寄せは気温が下がってから実施を！排水対策を行い台風に備えましょう！

対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期	回数
アザミウマ・シロイチモジヨトウ・ネギコガ・ネギハモグリバエ	ディアナSC	2,500～5,000倍	収穫前日まで	2回以内
黒斑病・葉枯病・べと病・さび病	テーク水和剤	600倍	収穫14日前まで	3回以内
ボトリチス葉枯症・黒斑病 小菌核腐敗病 ※株元灌注 白絹病 ※株元灌注	ロブラール水和剤	1,000～1,500倍 500倍 500～1,000倍	収穫14日前まで	3回以内

2. なす **ポイント** ダニの発生に注意しましょう（雨が多くても予防を忘れずに）
8月上旬予防 雨や強風の後「褐色腐敗病」が多発するので必ず予防してください（収穫時には気がつきません）

対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期	回数
ハダニ類・チャノホコリダニ	スターマイトフロアブル ダブルフェースフロアブル	2,000倍	収穫前日	1回以内
褐色腐敗病	ランマンフロアブル	2,000倍	収穫前日	4回以内

8月中下旬予防

対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期	回数
ハスモンヨトウ・オオタバコガ	フェニックス顆粒水和剤	2,000～4,000倍	収穫前日	3回以内
褐色腐敗病	プロポーズ顆粒水和剤	1,000倍	収穫前日	4回以内

3. ミニトマト **ポイント** ハウス内温度が40℃を超える日が続いたら「寒冷紗」をかけましょう！
※9月になったら天候を見て早めに寒冷紗を外しましょう！
単価が上がる9月出荷に向けて7月のトマトーン処理は丁寧にやりましょう！
病害虫の徹底予防と定期的にかん水を行ってください

対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期	回数
オオタバコガ・ハモグリバエ類	アニキ乳剤	2,000倍	収穫前日まで	3回以内
灰色かび病 斑点病	ロブラール水和剤	1,000～1,500倍 1,000倍	収穫前日まで	3回以内
すすかび病 葉かび病	トリフミン水和剤	3,000倍 3,000～5,000倍	収穫前日まで	5回以内
すすかび病・葉かび病・灰色かび病	ファンタジスタ顆粒水和剤	2,000～3,000倍	収穫前日まで	3回以内

4. ピーマン **ポイント** 雨が降った後の出荷ではヘタ痛みに注意しましょう！
尻腐れ病（カルシウム欠乏症）予防のため「カキパック」を定期的に散布しましょう（2週間置き）

対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期	回数
オオタバコガ・チャノホコリダニ・ハスモンヨトウ	アニキ乳剤	2,000倍	収穫前日まで	3回以内
うどんこ病・斑点細菌病・斑点病	カスミンボルドー	1,000倍	収穫前日まで	5回以内

**農薬散布する前に「防除日誌」を確認し「希釈回数」「使用回数」をよく確認してください！
ルールを守って「安心・安全な農産物」を消費者に届けましょう！**

令和4年度 ライスセンター 利用料

令和4年度におけるライスセンターの利用料を下記により定めることとします

ライスセンター利用料

単位：円

もみ含有水分	16.0%以下	16.1% 17.0%	17.1% 18.0%	18.1% 19.0%	19.1% 20.0%	20.1% 21.0%	21.1% 22.0%	22.1% 23.0%	23.1% 24.0%	24.1% 25.0%	25.1% 26.0%	26.1% 27.0%	27.1%以上
玄米1kg当り（税込）	20.0	23.3	26.6	29.9	33.2	36.5	39.8	43.1	46.4	49.7	53.0	56.3	59.6

色彩選別機利用料

単位：円

米袋は別途

	品位 2等米	品位 3等米以下
玄米1袋（30kg・税込）	264	396

保有米運送 税込 143円／袋
生もみ運送 税込 11円／kg

運賃 別途

人事異動のお知らせ

採用〔令和4年6月16日付〕

新任部署・職位	氏名	職員区分
統括支店ローンセンター	藤田 哲也	臨時職員

異動（地区本部内）〔令和4年6月21日付〕

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位
統括部長兼企画総務部長兼生活部長	森田 武吉	生活部長

異動（本店・地区本部間）〔令和4年7月1日付〕

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位
本店 監査部	三浦 誠二	邑智支店 金融共済課
営農部 営農企画課	上田 理央	本店総務部 総務課付

異動（地区本部内）〔令和4年7月1日付〕

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位
統括部長兼企画総務部長	森田 武吉	統括部長兼企画総務部長兼生活部長
営農部長兼生産資材課長事務取扱	中本 満	邑智支店 金融共済課
生活部長	加島 健史	営農部長兼生産資材課長事務取扱
統括支店長兼金融課長事務取扱	谷口由香里	統括支店長
邑智支店 金融共済課	原 正昭	瑞穂支店 金融共済課
瑞穂支店 金融共済課	日高 陸	邑智支店 金融共済課
瑞穂支店 金融共済課	日高 孝嗣	統括支店 金融課長
瑞穂支店 金融共済課	横宮 隆幸	営農部 営農企画課長
瑞穂支店 金融共済課	泰中 広樹	営農部 畜産課
瑞穂支店 金融共済課	日高 陸	邑智支店 金融共済課

農業用廃プラスチックの回収を行います

■回収実施期間

7月25日(月)～7月29日(金)

■回収できるもの

- 農業用塩化ビニール(ハウスビニール)
- 農業用ポリフィルム(農ポリ・クリンテート等)
- 肥料等のポリ袋・畦畔板(畦畔シート)
- 育苗箱・農薬のポリ容器(注)等

■回収方法・分別

回収専用袋を各営農生活事業所で購入
・「農ビ専用」と「農ポリ専用」の2種類があり、
1袋当たり約20kg程度の廃プラが入ります。

1袋 500円です。(消費税込)

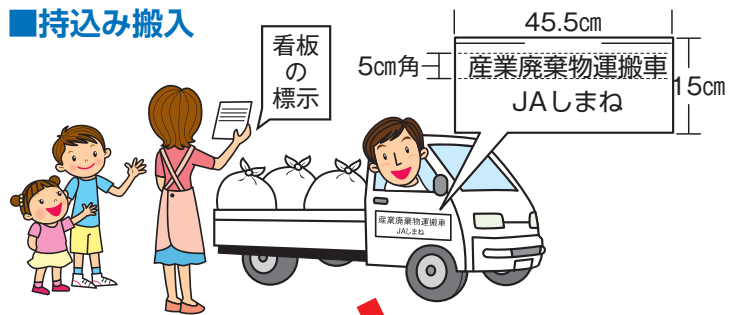
その時、(委任状)をお渡しします。

- 回収専用袋には、市町名、氏名を記入してください。
- 土砂など余分なものは除去してください。
- 水分を良く切ってください。
- 汚れのひどいものは袋を分けてください。
- ハウスビニールなど専用袋に入らないものは、約20kg程度にして結束してください。

(注)普通物農業の入ったポリ容器は、洗って半分に切った物は回収できます。



■持込み搬入



JA所定の場所へ持込みされる場合は、産業廃棄物運搬車の看板を表示し、委任状を持参してください。なお、看板は各営農生活事業所にありますので、御使用ください。

■JAへ委任状提出



■回収処理経費

回収・処理経費は、回収専用袋の販売金額に含まれています。この分別回収にあたっては、島根県・管内各市町の支援をいただいています。

◎ご不明な点は各営農生活事業所又は、地区本部生産資材課(☎0855-83-1762)にお問い合わせください。

アンパンマン ANPANMAN CARAVAN

交通安全キャラバン



おれいおれい
アンパンマン
©やなせたかし/フレイム&画-TMS-NTV



アンパンマンと
交通ルールを
学ぼう!

キャラバントラックは
緑・青・黄・赤
どの色に会えるかは、お楽しみ!



日時 2022年7月30日(土) 1回目 午前10:00～ 2回目 午後2:00～

場所 健康センター元気館(アリーナ) 島根県邑智郡邑南町淀原153-1

参加無料
チケット制

主催: JAしまね 島根おおち地区本部

問合せ: 電話0855-83-1810(統括支店 共済課)

☆状況により開催内容が変更または中止となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

その場合はJAホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※参加ご希望の方は、JAしまねの各支店にお問い合わせください。チケットは先着順となります。チケットがなくなり次第、応募を締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。

※所定の場所以外でのカメラやビデオでの撮影はご遠慮願います。※個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。※交通事情等により中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

和牛情報

令和4年6月子牛市場成績表



中央“続落”

本県6月の子牛市場は、中央で開設し287頭の取引があり、平均価格は、雌522,773円（前回は76千円安）、去勢619,475円（前回は89千円安）、平均580,053（前回は80千円安）で“続落”の取引となりました。

今月は上場頭数が増え、翌日鳥取市場、翌々日岡山市場と開催日が続き購買者数は増えたものの、発育の良い牛、悪い牛及び肋張りのある牛、ない牛の価格差が顕著に表れました。また、飼料高騰等により一部購買者の買い控えも見受けられました。

枝肉相場においては、本格的に梅雨に入り、和牛のニーズは弱まっており、肥育生産者はこれを見越して、出荷を抑制していますがそれでも相場は弱基調となる見込みです。

このような状況で、追い打ちをかけるようにウクライナ情勢による、穀物、乾草、稲わら価格の高騰が肥育農家の経営を圧迫しています。事態の早期収束を願います。

産地としては、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な体制づくりが必要です。

畜産農家・関係団体と一体となり、和牛肉消費に協力してこの難局を乗り越えましょう。

また、子牛の品質面においても、「しまね和牛子牛飼育の手引き」を活用し、「①元気で発育良好な牛、②余分な脂肪のついていない牛、③肋張りのいい牛、④肢蹄のしっかりした牛」を上場することで、購買者に好まれる子牛市場となるよう、関係団体が一体となって取り組み、「子牛の品質向上」に努めることが重要です。

なお、今月のしまね和牛子牛飼育の手引きに係る名簿内記載「M表示」は36頭で、総入場頭数12.5%となりました。

※5月の和牛情報の内容について一部不適切な表現がありました事をお詫びします。

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	117	1,103,300	206,800	522,773
	又キ	170	974,600	42,900	619,475
	合計	287			580,053
島根おおち	メス	14	665,500	227,700	469,023
	又キ	21	881,100	332,200	614,324
	合計	35			558,768
瑞穂	メス	3	523,600	330,000	437,800
	又キ	1	881,100	881,100	881,100
	合計	4			548,625
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	2	583,000	523,600	553,300
	又キ	5	657,800	507,100	573,540
	合計	7			567,757
川本	メス				
	又キ	5	869,000	332,200	613,360
	合計	5			613,360
邑智	メス	8	665,500	227,700	462,000
	又キ	9	817,300	479,600	614,778
	合計	17			542,882
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス	1	443,300	443,300	443,300
	又キ	1	552,200	552,200	552,200
	合計	2	0	0	497,750

県外移出率

雌 54.26% 去勢 45.20% 合計 49.02%

食・農・自然のふしぎや
ひみつを知ることができる
たのしい雑誌だよ!

みんなで
ちゃぐりん
読もう

お申し込みは
お近くのJA
本・支店(所)へ

定価(税込) ●普通月号 492円
●付録月号(1・4・8月号) 576円

JA正組合員のみなさまへ

秋期農業用燃料特別価格のご案内

《特別価格期間》令和4年8月1日～10月31日

特別価格油種
灯油・軽油・混合油
※農業用燃料に限る

配達価格より **5円引き**
(100ℓ以内)

店頭価格より **5円引き** 配達価格より **7円引き**
(100ℓ以上)

3月の外勤日で送付させて頂いた割引チケットをご持参の上、各給油所をご利用くださいますようお願い申し上げます。

お得な企画でお待ちしております!
詳しくは、各給油所スタッフまで!

島根おおち地区本部 生活部 燃料課

瑞穂給油所：0855-83-0151 井原給油所：0855-95-0406
市本給油所：0855-85-1001 阿須那給油所：0855-88-0130
日和給油所：0855-97-0126 日貫給油所：0855-97-0401
宮内給油所



桜江支部おもてなしプロジェクト実施

6月
10

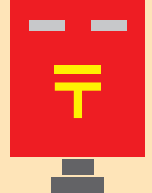
桜江支部は、桜江支店の職員と協力して支店の一角に展示コーナーを設けました。ここには女性部員が制作した様々な作品を展示する予定で、桜江支部4地区の女性部が2か月ごとに交代し展示します。初回は川戸地区が担当し、「ゲゲゲの鬼太郎」や「ムーミン谷」などをモチーフにしたジオラマやフェルト作品を6月10日～8月10日まで展示します。山藤省子部長は「皆さまに作品を観て楽しんでいただけると私たちの励みになります。ぜひ桜江支店にご来店いただき鑑賞ください」と話されました。

今後の予定はおおむね左記の通りです。

- ・谷住郷地区
8月11日～10月10日
- ・川越地区
10月11日～12月10日
- ・市山地区
12月11日～2月10日



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。

◇新玉が美味しい季節となりました。上直江ファームの作っている方々の担い手不足の問題等、様々な御苦勞がうかがえました。新玉の味噌グラタン風、早速今晚作ってみます。
羽須美支店管内 Sさん 60代

◇今まで築かれた野菜作りのノウハウ、地域とのつながりや農地などが後世に伝えられないのは悲しいです。農業の機械化、スマート農業への取組も検討されながら野菜作りのスキル継承など後継者問題を抱えながらも生産拡大に向け頑張っておられましたね。

◇「島根ぶどうの世界へ」を読み種類や出来るまでの御苦勞、買う時のポイント等勉強になりました。
邑智支店管内 Fさん 70代

●島根おおち管内でも「シャインマスカット」や「ニューピオーネ」などのおぶどうが栽培されています。また、島根県が開発した糖度20度以上と甘い「神紅」の栽培も始まり、2年後には出荷できるようです。とても楽しみです。地元産の美味しいブドウもぜひご賞味いただきたいです。

◇夏休み夜遅くまで起きて親子で見つめた「アブラゼミ」の羽化。生まれたての真っ白な羽にヒスイ色がまじり見ている内に茶色に変わっていく様子が感動しました。子どもたちにはぜひ見せたいですね。
邑智支店管内 Aさん 60代

●とても素敵なお知らせです。セミは幼虫時代7年間を土の中で過ごし、地上に出て7日間の短い命。暑い中、声を限りに一生懸命に鳴くセミに「頑張っ

て!!」と応援したくなるのは私だけでしょうか？
◇いつも楽しみに読ませていただきます。各支店の様子とか、女性部の活動など感心しながら読みました。特に「しまねうれしび」や「健康散歩」はとても参考になります。今回も玉ネギのみそグラタン、材料が揃ったら早速作ってみようと思います。クロスワードパズルは頭の体操にいいですね!!
桜江支店管内 Mさん 70代

●いつもご愛読ありがとうございます。JAしまねびよりの情報がお役に立ててうれしいです。これからも旬な情報をお届けできるよう頑張ります。

フクフクシザンヨウ

7月

『円安』が進む理由ってなんだろう??

日本は資源が乏しく、多くのモノを輸入に頼っています。

円安が進むと輸入をするための円が多く必要になるため、輸入品の値段が上がります。

私たちの生活にも大きく影響する円安。
ではどうしてここまで円安が進んでいるのでしょうか?



【金利差の拡大】

日本は長らく低金利が続いています。しかし外国では金利を上げる動きが強まっています。日本と外国との金利差が現在進行形で拡大しているのです。

金利が高い国の通貨が買われ、低い国の通貨が売られやすい傾向があります

【アメリカ】
金利:約 3%

【日本】
金利:約 0.2%



円が売られ『円安』につながる!!

円安により物価が上昇すると、さらに生活費が増えることが予想されます。


生活防衛の意味を込めて、資産運用を考える必要があるかもしれません。

JAには資産運用の専門職員がいます。お気軽にご相談ください!!

【お問い合わせ先】

JAしまね 瑞穂支店

(0855) 83-1803

 JALしまね

もしくはお近くのJA各支店へ…



年金びより



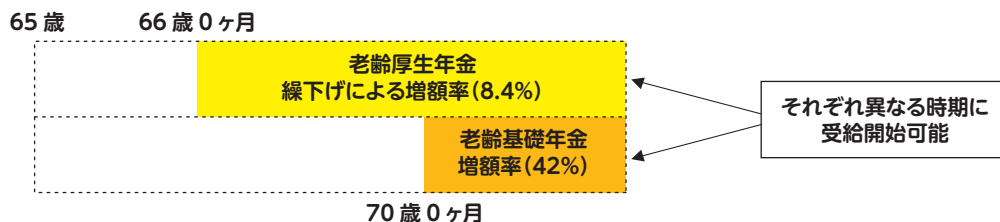
～ 繰下げ受給について～

老齢基礎年金・老齢厚生年金は、希望すれば、本来の受給開始年齢よりも遅い時期に受取ることができます。これを『繰下げ受給』といいます。

繰下げ受給は、66歳から75歳（昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳）になるまでの間に請求することができます。繰下げ受給の請求をした時点（月単位）に応じて、受給権発生年月日から繰下げた月数ごとに0.7%年金額が増額され（例えば、70歳時点では42%、75歳時点では84%増額されます）、その増額率は生涯変わりません。

また、増額された年金は、繰下げ請求した月の翌月分から受取ることができます。

例：老齢厚生年金を66歳0ヶ月、老齢基礎年金を70歳0ヶ月で受給開始した場合



繰下げ支給の注意点

- ★加給年金額や振替加算額は増額の対象になりません。また、繰下げ待機期間（年金を受け取っていない期間）中は、加給年金額や振替加算を受け取ることができません。
- ★繰下げ支給したときと繰下げ支給をしないで65歳から受給した場合とで、受給総額が逆転するのは、繰下げ受給したときから11年11ヶ月後です。

この他にも色々注意点があります。年金相談会などで聞いてみてください。



8月年金相談会 邑智支店 8/20（土）9：00～12：00



年金に関する疑問・質問は
お気軽にご相談ください

JALまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

8月の行事予定

8月17日(水) ゆとり倶楽部第4回講座「絵手紙」



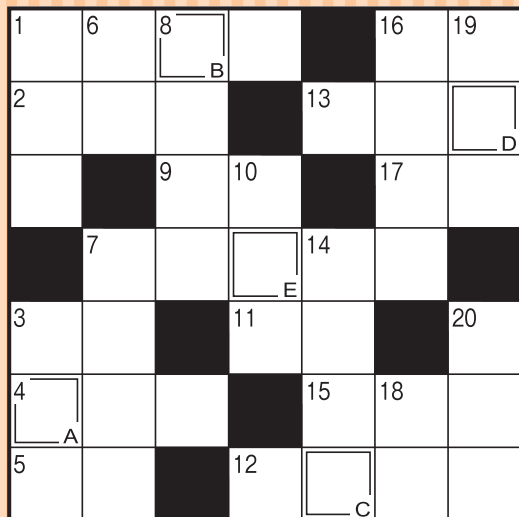
8月の外勤日 18日(木)・19日(金)・20日(土)

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

- ①東海道新幹線の愛称の一つ
- ③天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- ⑥食事の——にしっかりと手を洗った
- ⑦ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- ⑧綿あめの芯棒に使うことも
- ⑩お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- ⑭胸びれを広げて滑空します
- ⑯東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- ⑰固体と液体を分ける方法の一つ
- ⑱マンションの賃貸情報に載っています
- ⑳「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

ヨコのカギ

- ①夏に咲く黄色い花
- ②行きは良い良い——は怖い
- ③レタスやゴボウは——科の植物です
- ④すし屋の符丁でお茶のこと
- ⑤能あるタカは隠してる？
- ⑦北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- ⑨停留所に止まります
- ⑪漢字などの横に小さな文字で振ります
- ⑫海からそよそよと——が吹いてきた
- ⑬英国の通貨単位です
- ⑮魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- ⑰草を刈るときに使います
- ⑱翼を持っています



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・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（J Aしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

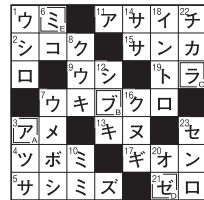
●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
J Aしまね 島根おおち地区本部 総務課 「クイズ」係
2022年8月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「アブラゼミ」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

真孤踏む神官の列厳かに

出雲市 森脇 英徳様

優秀賞

ほたる火の神代の闇に明滅す

出雲市 藤江 堯様

緑蔭の少女の服は牡丹色

安来市 斎藤美重子様

外つ国の人形も入れ雛飾る

浜田市 日原 紀子様

佳作

夏休肩になじんだランドセル
早苗田に山影映し暮れてゆく
平穏なひと日夕餉に豆の飯
朝採れの玉葱水のしたたりし
花吹雪どの児も走る下校坂

松江山根 茂雄様
出雲市 石橋 厚様
浜田市 三沢 孝子様
出雲市 北村 功様
邑南町 三宅伊知枝様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」8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）8月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、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、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」
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。

JALで行く

期間限定(出雲—新千歳 約2時間)

添乗員同行
バスガイド同行

直行便で行く

夏の北海道ぐるっと一周

登別温泉 湯の川温泉 札幌 稚内 知床ウトロ温泉 十勝川温泉

7日間

旅行期間 令和4年

8月22日(月)~28日(日)

旅行代金 (出雲縁結び空港起点・
大人お一人様2名1室利用・税込)

228,000円



掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております。お気軽に下記販売店へご請求ください。



株式会社 農協観光

詳しくは
コチラから



山陰支店 TEL 0852-26-2600

JAしまね旅行センター本部 TEL 0853-25-8907



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



JALしまね ×



PARIS MIKI

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912

本誌は地球環境に優しい植物性インキ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



* 電子レンジで簡単煮込みハンバーグ風



コメント

- ・火を使わず電子レンジだけで完成する料理は、暑い季節にピッタリ!
- ・トマトに含まれるリコピンは、生で食べるよりも加工した方がグッと吸収率がアップします。
- ・50度のお湯は、沸騰したお湯に同量の水を加えると50度になります。(給湯器のお湯はおおむね50度に設定されています)

材料 (4人分)

- 合挽肉…………… 300g
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- パン粉…大さじ6(約20g)
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- トマト……………2個(約300g)
- しょうゆ……………小さじ1
- しょう油……………少々
- 砂糖……………小さじ1
- ピザ用チーズ……………80g
- ブロッコリー……………1/2株

アレンジ

- ・野菜は茄子、ズッキーニ、南瓜、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、きゅうり等なんでもOK!
- ・残った場合は、ご飯と混ぜてトマトライスに! 茹でたスパゲティと混ぜればミートスパゲティに!

作り方

- ①合挽肉は50度のお湯につけ(30秒〜1分間)、余分な脂とアクを取り、ザルにあげて水気をきる。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③トマトはヘタを取り除き、2〜3cm幅に大きく切る。
- ④ブロッコリーは小房に分けて、5mm幅にスライスする。
- ⑤ボウルに①②とAを入れてよく練り混ぜる。
- ⑥耐熱皿にトマトとBを入れて混ぜ合わせ、その上に⑤を好みの大きさに丸めてのせ、チーズをかける。
- ⑦⑥の隙間にブロッコリーを置き、ラップをふんわりとかけ、レンジ(600w)で8〜9分間加熱したら完成。

材料 (4人分)

- トマト……………3個(500g)
- きゅうり……………1本
- ツナ油漬け…1缶(140g)
- 青じそ……………10枚
- しょうゆ……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ2
- んにく(すりおろし)…小さじ1
- こしょう……………少々

作り方

- ①トマトはヘタを取り除き、2〜3cmの角切りにする。
- ②きゅうりは3mmの厚さに切り、軽く塩を振ってしばらく置き、水気を軽く絞る。
- ③ツナは油を軽くきり、青じそはせん切りにする。
- ④大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、準備した①②③(青じそは半分残しておく)を加え、全体に味がなじむように和える。
- ⑤器に盛り、残しておいた青じそをのせたら完成。

コメント

- ・真っ赤に熟れたトマトは、低カロリーで栄養が豊富な夏の健康野菜です。
- ・ツナを加えることで栄養バランスもアップ! 青じその爽やかな風味も楽しめます。

アレンジ

- ・そうめんにかければ、カッペリーニ風に!
- ・うどんやそばにかければ、夏向きさっぱりとした麺料理にもなります。
- ・きゅうりを茄子やズッキーニ、スライス玉ねぎに替えてもOK!

* 夏野菜のツナ和え



JA島根厚生連

健康散歩

夏本番となり、日焼けや紫外線をより一層感じる季節になりました。きちんと対策をしないと、身体のトラブルにつながることがあります。

紫外線を長期間浴びると光老化という現象が起き、しわやシミができます。光老化は、紫外線の強さと浴びた時間に比例します。また、年齢を重ねた肌ほど抵抗力が弱くなり、影響を受けやすくなります。しわやシミ以外にも、紫外線を浴びることで皮膚がんや白内障の発症リスクを高めるともわれており、身体に様々な影響を及ぼします。

紫外線の強さは、季節によって変化します。6〜8月が最も強く、7月にピークを迎えます。冬は夏に比べて紫外線量は減るとはいえ、全くないとは言えないため、注意が必要です。また、1日の紫外線の約60%が午前10時〜午後2時に集中しているといわれています。外出するときは、紫外線の多い時間帯を避けることも対策の一つですが、紫外線の多い時間帯に外出するのであれば、紫外線から身体を守るために肌の露出の少ない服装やつばの広い帽子、日傘などを活用しましょう。最近では、紫外線カット加工のされている服もあるので、そのような服を選ぶようにす

紫外線対策できていますか?

るとよいでしょう。さらに、日焼け止めを塗って、肌を守ることも効果的です。塗りむらがないように、しっかり鏡を見ながら塗りましょう。日焼け止めは、こすると効果が減退してしまうので、重ね塗りや2〜3時間ごとに塗り直すことをお勧めします。さらに、目を守るサングラスは、レンズの色が濃い目と瞳孔が開き紫外線が入りやすくなってしまいますので、色の薄いものが好ましいとされています。曇りの日も、紫外線は雲を通り抜けてしまうので、油断せずにしっかりと対策をしましょう。



紫外線が及ぼす身体への影響は、長い時間をかけて進行するものです。日々の対策を続けることでその後の紫外線トラブルを軽減することができるので、ぜひ実践してみてください。

【編集後記】 本格的な暑さがやってきました。皆さん、暑さ対策とっていますか? 暑がりの私は、あらゆる冷却グッズを駆使して今年の夏を乗り切ろうと考えています。今月の特集では、そんな暑さにも負けず、全共に向け取り組む大学生・高校生の皆さんを紹介しています。取材時は県代表牛最終選抜会の1カ月前。目標をもって頑張る姿は輝いていて、とてもパワーをいただきました!! この場をお借りしてエールを送らせてください! みんな頑張れ〜(笑)(安)