

JAしまねひより

2025

2

February
Vol.107

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年



みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

前田 正典さん
米原 勇人さん

[いわみ中央地区本部]

JALしまね 雲南地区本部版

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

まえだ
前田
よねはら
米原
まさのり
正典さん(76歳)
いさと
勇人さん(71歳)

今月はいわみ中央地区本部。浜田市吉地町で島根県オリジナル野菜「あすっこ」の栽培に取り組んでいる前田正典さん・米原勇人さんにお話を伺いました。



前田さん

米原さん

二人で挑戦する定年後の農業

浜田市の西部、海岸から少し離れた内陸に位置する浜田市吉地町。周囲には美しい山々や緑地が広がっています。この地区に住む前田さんと米原さんは、定年までそれぞれ仕事を続けながら、家の米作りや畑などを手伝ってききました。前田さんは車のディーラーや介護施設の運転手として、米原さんは合板工場で長年勤



二人三脚で「あすっこ」栽培に取り組む前田さん(右)と米原さん(左)



浜田市は「あすっこ」の作付面積が県内一を誇ります。特に吉地町は積雪がほとんどなく、栽培に向いているそう。

め上げた後、空いている時間を何かに費やそうと、二人で一緒に本格的な農業に挑戦することを決意。今まで自分なりの農業はやってきたものの、商品として出荷するための農業は初めての二人。誰かと一緒だったらやってみようという気持ちになれたと米原さん。近所に住む気の合う二人で「あすっこ」の栽培をスタートしました。

作る人にも食べる人にもメリットが多い「あすっこ」

ブロッコリーとビタミン菜を交配させた「あすっこ」は、子どもも食べやすい島根生まれの野菜です。二人が栽培しようと思っただきつけは、農閑期に何か栽培したいところ、定期的にちようど良い作物だったこと。また、虫害が少な



花蕾を摘心する様子。茎の先端にできる花蕾を摘心すると、わき芽が生えてきます。そのわき芽を「あすっこ」として出荷します。

い寒い時期の栽培であるため、被害が少なく比較的楽に育てられるのも決め手でした。出荷の際の規格も他の作物に比べて簡易で、初心者でも対応しやすいそう。「農業を使うことがほぼないので、食べる人にとっても安心」と米原さんは話します。



出荷規格と照らし合わせながら調製作業を行います。

春から秋にかけては、それぞれ自分の田んぼの作業を行う二人。晩夏の稲刈りと同時に、「あすっこ」栽培に向けて共同の畑で土作りが始まります。「田んぼの作業が終わると、すぐに畑の準備に追われる。休みが全然なくて辛い」と苦笑いの前田さん。それでも「島根県の特産で、よそでは作ることができないので、「あすっこ」を作っていると自慢できる」と、二人とも自信を持って栽培に取り組んでいます。

年齢に負けず続けていく

年齢的に農作業が厳しくなってきたと話す二人。前田さんは昨年、夏場の暑さで熱中症になり、点滴を受けながら農作業を続けたことも。そんな厳しさの中でも農作業を続ける理由は「働かなければ健康を維持できないから」と前田さん。そして米原さんは「しんどい時もあるけど、二人でやっているから責任感がある。ちよつと今回はやめておくかって投げ出すことができない」と答えます。収穫した時の達成感や近所の人にあげた時に「おいしかったよ」という声を聞くとも嬉しいう二人。どんなに辛くてもみんなの喜ぶ顔が、やりがいにつながっていると語ります。

地域の人たちとの交流が楽しみ

前田さんは週に2回、地域のグラウンドゴルフに参加して体を動かしているそう。また、農作業が終わった後の一杯も楽しみのひとつ。家でお酒を飲むのもいいですが、年1回のグラウンドゴルフの集まりや地域の草刈りの後にみんなで飲む時間も、地域の人たちとの交流できる場として良いリフレッシュになっているそうです。



地域の人たちとグラウンドゴルフを楽しみます。

後継者不足が一番の課題

二人は地域の防災や草刈りなど、地域活動にも積極的に関わっています。

この地域の環境や景観を守るための組織「吉地保全会」の一員でもあります。前田さんは「みんながそれぞれ田んぼや畑を頑張っている。そうしないと、この地区は荒れ果ててしまう。なんとか維持していかないと」と話します。現在メンバーは9人ですが、発足当時から減少しているとのこと。この地区の未来を守るため、若い世代にも農業に携わってほしいという願いはありますが、「お米の価格は上がっているものの、肥料代や機械維持のコストも増加している」と、農業の現状を知る二人は複雑な気持ちです。ただ、「自分たちも親が亡くなったり、定年になるまでは農業をしようとは考えなかった」と話す二人。環境を整え、将来へ道筋を残していく。いつか誰かが農業を始めようと思った時、今の二人の頑張りが実を結ぶのかもしれない。



吉地町の風景。

農業を通じて地域を守る

「自分たちは体力が続く限り農業を続けていきたい」と意気込む二人。「あすっこ」栽培を始めて今

年で3年目になり、一通りのやり方はわかってきたそうで「余裕ができたなら、今後は品質をもっと高めることにも目を向けたい」と語る米原さん。機械を駆使して作業の効率化も目指し、今年新しい品目にも挑戦したいと語ります。「年齢を考えると無理をしないことが大切」と笑いながらも、目の前作業に追われる日々こそが、生きていく力を生み出しているのかもしれない。

二人はこれまで通地域活動にも取り組みながら、農業を通じて地域を守っていくことを目指しています。これから迎える吉地町の未来に向け、一筋の光を灯していく存在であり続けてほしいと願います。

プチっと情報! 島根生まれの野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘みがあり、茎も葉も蕾も余すことなく全て食べられる「あすっこ」。前田さんと米原さんによると、2~3月にできる「あすっこ」は中身がしっかりしていて美味しいそう😊まさに旬を迎えている「あすっこ」をぜひ食べてみてくださいね🌱



知ってましたか？
お米の話



なぜ上がったの？ お米の値段。

JAグループサポーター 林修



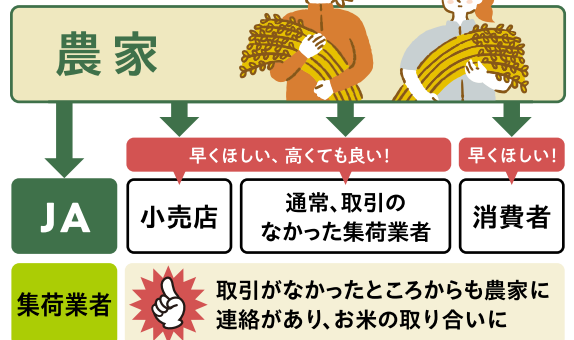
天候や需要に左右される、 お米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2023年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。



お米の 取り合いで高値に

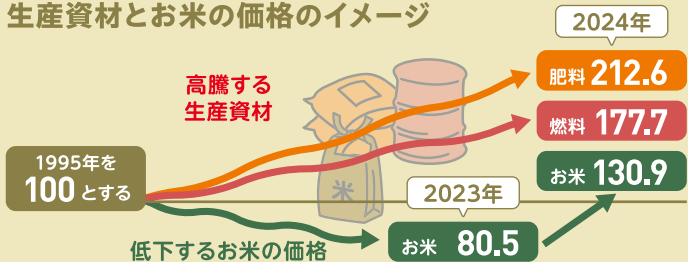
お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていく必要があります。それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。

生産資材とお米の価格のイメージ



出典: お米は総務省消費者物価指数、それ以外は農水省農業物価指数

これからもおいしい島根米を 届けるために

今後も引き続き、生産者の皆さんと米の動向や栽培技術などについて情報共有し、異常気象の中においても安定生産・安定供給ができるよう取り組みを進めていきます。

お米をはじめとした全ての農畜産物に共通することですが、消費者の皆さんに食べていただくことが一番の力になります。食べて島根の農業にエールを!



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ島根

「新たな運営体制」にかかる地区別総代説明会等を開催しました

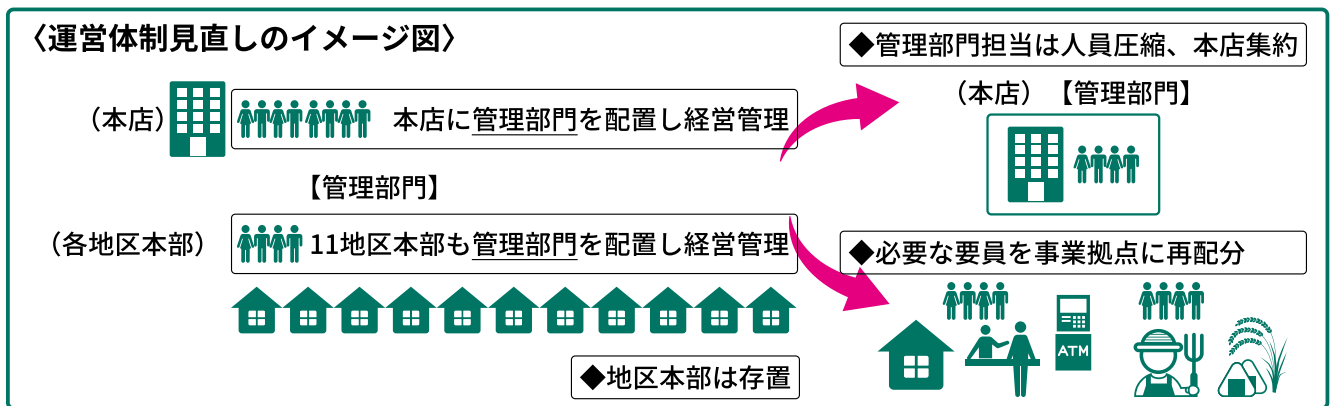
J Aしまねでは、昨年6月の第10回通常総代会での決定を踏まえ、次期中期3カ年計画の策定と実践に合わせて「新たな運営体制」を検討しています。

現在検討している運営体制の見直しは「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」できるJAを目指すため、管理部門の要員を本店に集約し、管理部門のコストを削減するとともに、各地区本部の事業拠点（支店、営農センター等）に必要な人員を再分配することが主な目的です。

また、各事業運営についても令和10年4月までに地区本部独自運営から本店が事業別に統括する運営方式（事業本部制）への見直しを検討しています。

一方で、地区本部制の強みである組合員の意思反映、農業振興をはじめとする地域特性の発揮は、JA運営の重要なポイントであるため、地区本部は引き続き存置しJAらしい運営と本店を主体とした事業運営体制の強化を進めます。

これに伴い、昨年12月から今年1月にかけて各地区本部ごとに総代説明会等を開催し、現在の検討内容や方向性をご報告いたしました。今回の地区別総代説明等でいただいた主な意見は次のとおりです。



項目	主な意見
事業本部制に対する期待	<ul style="list-style-type: none"> 今回の提案でやっとJAしまねがひとつになったと感じたため、どんどん進めてほしい 賛成する。事業本部制に完全移行するまでの3年間でしっかりと検討してほしい 地区本部ごとのスリム化は限界があるため、オール島根でスリム化してほしい
事業本部制に対する不安	<ul style="list-style-type: none"> 人口や組合員が減少していくなか新しい運営体制が可能なのか 行政機関との連携が希薄になるのではないのか 新たな運営体制のイメージが見えない 中山間地域や遠隔地の農家は切り捨てられる不安がある これまで地域の実情を踏まえて支店統廃合を行ってきたが、今後は本店が主導で一気に進めることでひずみが発生するのではないのか
事業本部制の方向性について	<ul style="list-style-type: none"> 経費削減ではなく売上増加になる組織づくりをすべき 組合員にとってよかったと実感できるような体制にしてほしい 役員、理事、監事の定数はどう考えているのか。人数が多い気がする
営農、農業振興について	<ul style="list-style-type: none"> 地域の特性を活かした取り組みが阻害されないようにしてほしい 農業経営支援、農業振興のために営農指導を強化してほしい 今後もこれまで以上に県市町村と連携して営農支援してほしい 畜産事業の手数料を統一してほしい
肥料・飼料等の価格について	<ul style="list-style-type: none"> 今後、地区本部ごとに異なっていた価格が統一されるのか 商系メーカーに負けない価格設定をしてほしい
組合員への説明について	<ul style="list-style-type: none"> 説明を聞いても理解できないことがあるため、何度も細やかな説明を求める 一部、令和7年4月から先行して取り組むことは、総代や組合員の承認は必要ないのか
組合員、意思反映について	<ul style="list-style-type: none"> 事業運営が本店主体となると地区本部で意見が言えなくなる 地区本部、支店運営委員会に組合員の意見を聞くという機能を持たせてほしい
人事、職員について	<ul style="list-style-type: none"> 若い職員の退職者が多いなか、さらに退職者が増えるのではないのか 職員が納得しない異動は避けてほしい 運営体制の見直しと給与体系一本化を同時に進めてほしい 人事機能を一本化すると職員採用が東部に偏るのではないのか 業務集約による余剰人数はどのような采配で配置されるのか
その他	<ul style="list-style-type: none"> 他県JAがどういった経過で事業本部制に移行したのか 職員が減少するなか本業を維持するために外勤は廃止すべきだ

※この他にも多くのご意見をいただきました。

皆さまからいただいた意見をもとに、より良い運営体制を築くことを目指し、今年6月に予定している総代代表者会や地区別総代説明会、第11回通常総代会への付議に向け、さらなる協議を進めてまいります。

引き続き、JAしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
きくと聞きたい

組合長が行く!

巡回の様子を収めた動画はコチラから

今回の訪問先

- J Aしまね石見銀山地区本部管内
- 越智裕之さん ● 竹下誠さん
 - 株式会社シバオ



越智さん（前列中央）のハウスで



竹下さん（左）から話を聞く竹下常務（右）ら



(株)シバオのハウスで芝尾取締役工場長（前列中央）らと

今回は、越智裕之さん、竹下誠さん、株式会社シバオを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。越智裕之さんは、大田市が行う産地ツアーへの参加をきっかけに夫婦でタータン。県立農林大学校での研修を経て令和5年11月に就農しました。30・7アールの連棟ハウスでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。越智さんはアスパラガス栽培について「一人で生計を立てられ、選果場があるため出荷・調製作業の負担がない点に将来性を感じている」と話した他、今後の生産計画や栽培技術面のことなどについて意見交換しました。

竹下誠さんは、県立農林大学校を卒業後、酪農と和牛繁殖に取り組み父親のもとで就農。令和6年に父親から事業承継し、竹下さんを含め家族4人で経営しています。現在は約20ヘクタールの放牧地での放牧を交えながら繁殖雌牛15頭を飼養。竹下さんとは、事業承継後

の経営・取り組み状況や子牛価格、J Aが行う農業振興支援事業、堆肥の使い道などについて意見を交わしました。

株式会社シバオは、2年間のアスパラガス試験栽培を経て令和5年度に農業部門(※)を新設し、「石州瓦」を生産する瓦産業から異業種参入しました。現在は43アールでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。同社の芝尾充秀取締役工場長と福岡正治さん、楳部雅幸さんに、今年度さらにハウス30アールを増棟中であることや瓦のもととなる粘土を生成する過程で出てくる砂を土壌改良材として活用していること、ハウスの雪害対策、法人メリットを活かした収穫体制などについてお話いただきました。

※株式会社シバオの農業部門は令和6年10月に法人化し、現在は「彩百景株式会社」として農業生産に取り組んでいます。今回は法人化前に訪問したため、掲載内容は当時の情報に合わせています。

組合長から一言



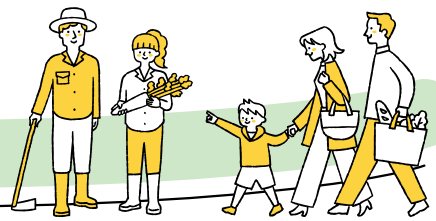
今回は石見銀山地区本部管内を巡回し、3か所の担い手を訪問させていただいた。このうち2か所はアスパラガス栽培に取り組みされており、最初に訪問したのは東京から夫婦でタータンされた越智裕之さん。県立農林大学校などで勉強されて令和5年11月に就農。作付面積は30.7アールで、J Aのリースハウス事業を活用されていた。

次に伺ったのは株式会社シバオで、瓦を生産する有名な会社であるが、農業分野にも進出された。現在、作付面積は43アールで今年度さらに30アールのハウスを増棟すること。同社、越智さんとも令和7年の春から収穫・出荷を迎えるとのことであった。石見銀山地区本部では「アスパラガスを新しい特産に」と取り組みを進めているが、このように新たな担い手がどんどんと育っており、大変期待している。

竹下誠さんは、家族経営で和牛繁殖に取り組まれていた。繁殖雌牛15頭を飼っており、できるだけコストを抑えるため、近くの山での放牧に力を入れている若手農家であった。

組合長より一言
あかとき
暁の
紅葉づる山に
牛放つ





topics
1

令和7年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

12
つなぐ
つながる
つながる

JAしまねは1月14日に益田市の西部家畜市場、15日に松江市の島根中央家畜市場で令和7年島根子牛市場の初セリを開きました。

15日の中央市場では、初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の石原恵理子副知事や当JAの坂本満常務らが出席。石原副知事は「生産者の努力を後押しするため、JAとも連携し県内外の消費者に向け『しまね和牛』のPRに引き続き取り組んでいく」とあいさつしました。

市場活況としまね和牛の躍進を祈念し三本締めと全畜種の発展を願い県産牛乳による乾杯で令和7年の子牛市場が幕を開けました。

西部市場では子牛145頭が上場し、全頭平均価格は58万3415円、中央市場では243頭が上場し、全頭平均価格は56万4530円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（15日）

topics
2

島根県育英会「大阪学生会館」に県産米を寄贈

2 環境
3 経済
11 社会

JAしまねは、公益財団法人島根県育英会が運営し、島根県出身の学生らが入寮する大阪学生会館に県産米約500キロを寄贈しました。昨年12月9日には、松江市にある同会事務局を訪れ、当JAの竹下克美常務が同会の福島律子副理事長に目録を手渡しました。

県外で頑張る島根県出身の学生らを食の面から支援しようと実施。寄贈するお米は「つや姫」「きぬむすめ」「コシヒカリ」の3品種で、12月、2月、3月の3回に分けて大阪学生会館へ届けます。

福島副理事長は「会館の食堂は1か月で約150キロのお米を消費する。食材費が高騰する中、本当にありがたい」と感謝を伝えました。竹下常務は「学生自身が育った島根で生産されたお米を食べて勉学に励むと同時に故郷への思いを新たにしてほしい」と話しました。



同会の福島副理事長（中央）に目録を手渡す竹下常務（左）

topics
3

令和6年度水稲有機栽培研修会&水田除草機展示会を開催

2 環境
12 社会
15 環境

JAしまねは昨年12月11日、出雲市の同JA営農経済本店で環境にやさしい農業生産の推進に向け、令和6年度水稲有機栽培研修会&水田除草機展示会を開きました。生産者や県、JAの指導員ら約150人が参加し、有機米の販売・買取状況や栽培技術、有機JAS認証制度などについて学びました。

研修会では、当JA本店米穀課からJAの有機米取り組み方針や有機JAS認証を受けた令和6年産米の概算金を慣行栽培コシヒカリ（1等上）と比較して約1.7倍高としたことなどを説明。島根県からは有機JAS認証制度や県の支援策について説明があり、島根県農業技術センターからは水稲有機栽培の課題である雑草対策や県内実証圃での実証結果について報告されました。

また、研修会後には、昨年6月に完成した有機多目的倉庫の見学や水田除草機の展示会を行いました。

当JAの担当者は「想定以上の参加者数となり、有機栽培への関心の高さを感じた。有機栽培は品質・収量などの課題が多くあるが、関係機関と協力しながら、生産者への支援をしっかりと進めていきたい」と意気込みました。



雑草対策のポイントについて学ぶ参加者ら



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

雲南女性部

JA女性組織3ヵ年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

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。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね雲南女性部は、地域貢献活動や他の女性部との交流を通じて、女性部組織のさらなる発展につなげようと活動しています。

昨年の11月下旬には雲南市吉田町の小学生を対象に、雲南市と協力し本年度から行っている未利用の米粉を使ったエゴ糰子作りの特別講座を開きました。市内の食品加工会社から提供された食用に使えなくなった米粉を使用し、環境に優しい学びの機会の提供と同市の脱炭素社会の実現に向けた取り組みに貢献しています。講座では児童らに資源の有効活用や食べ残しを減らすことの重要性を伝えました。

また、12月上旬には、JA鳥取西部女性会との交流会を開きました。雲南女性部が2019年から取り組むタオル帽子作りを行うなど、県の枠組みを超えて取り組みや事例を共有し、親睦を深めました。



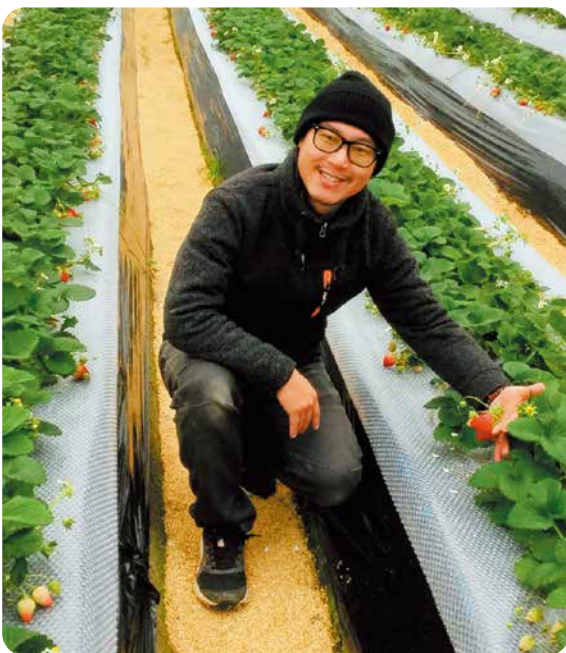
一所懸命青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

やました
山下

いと
勇人さん



JAしまねやすぎ青年連盟（以下、農青連）の山下勇人さん（44）は、安来市東赤江町でイチゴを栽培しています。大阪市生まれでありながら農業に興味を持った理由は、自身が作ったものを届ける喜びと、新しい可能性を追求したいという想いからでした。社会人向けの週末有機農業学校を通じて農業を学び、職を辞め、さまざまな地域・人々と出会い、情報を集めました。安来市に出会った瞬間、想いが一気に現実のものとなり就農し、2016年に「いとふあーむ」を立ち上げました。自身のYouTubeチャンネルでは、イチゴ栽培に関する知識やノウハウを発信しています。JAS認定資材を使い、可能な限り農業を問わずに栽培されたイチゴには、こだわりと情熱が詰まっています。全国に届けられ、幸せな気持ちで口にされることは、農業者にとって最高の報酬です。農青連には同様にターンのイチゴ農家が多く、活動には積極的に参加し、情報交換の場として活用しています。山下さんは「安心と喜びをお届けするために、自然と共生し美味しいイチゴを作りたい」と意気込みを語りました。

整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円（だえん）形なのがピーマンです。また、パプリカと呼ばれるものは、赤、黄、橙（だいだい）などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

品種

ピーマンの育苗期間は70～80日と長いので、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」（タキイ種苗）、「翠玉二号」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

良い苗の選び方

良い苗は、①本葉8～10枚で、双葉が付いている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみが付いている ⑤病害虫のないもの、です（図1）。

畑の準備

植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

植え付け

晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます（図3）。

栽培カレンダー（ピーマン）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	—	■			
中間地		▲	—	■	■			
暖地	▲	—	■	■	■			

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

整枝・誘引

植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります（図4）。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

追肥・灌水（かんすい）

収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1平方m当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

剪定（せんてい）

盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

病害虫防除

アブラムシにはマラソン乳剤、アディオオン乳剤などの登録農薬で防除します。

収穫

開花後15～20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

図1 良い苗の選び方

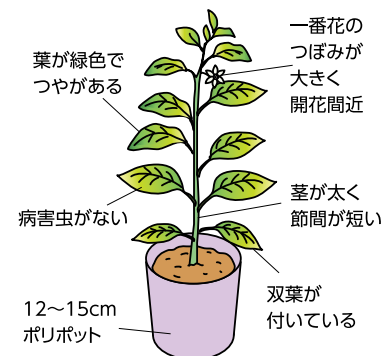


図2 畑の準備

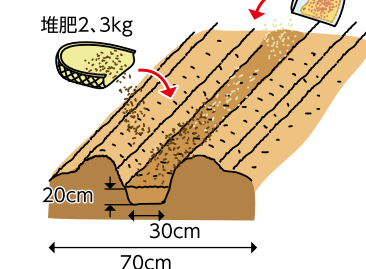


図3 植え付け

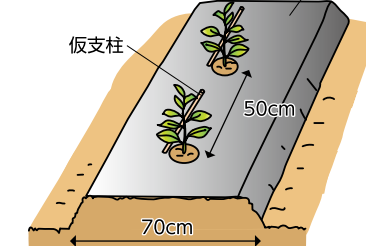
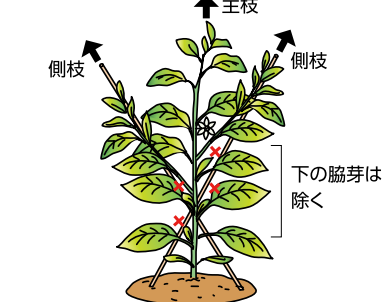


図4 整枝・誘引



お知らせ

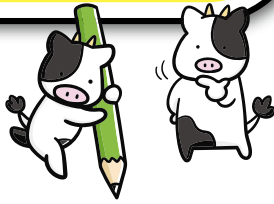
1月の理事会は1月31日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、理事会情報は3月号への掲載とさせていただきます。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

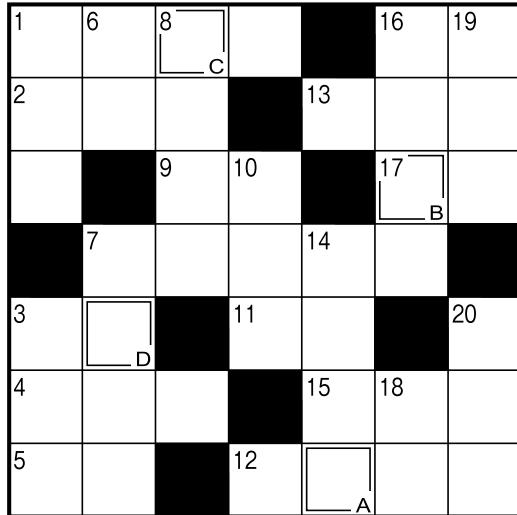
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年2月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

タテのカギ

- ①——造って魂入れず
- ③ニワトリの頭についています
- ⑥エックスの次です
- ⑦赤の広場やクレムリンがあります
- ⑧卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭地球を暖める天体
- ⑯ひな祭りのお吸い物につきもの
- ⑰ひな祭りに飾る花
- ⑱春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑳細川たかしのヒット曲「——の渡し」

ヨコのカギ

- ① 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- ②お手洗いともいいます
- ③バレーボールのセッターが上げるもの
- ④梅は咲いたか、——はまだかいな
- ⑤日本一長いものは367kmあります
- ⑦ イソップ—— 源氏——
- ⑨失敗は成功の——
- ⑪水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑫羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑬漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑮草餅によく使われる植物
- ⑯お彼岸に参る人も多いところ
- ⑰弾力がある、噛んで食べる菓子

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。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



賞品

正解者の中から抽選で30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

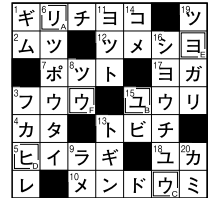
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2025年3月7日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「リウヒョウ」



川柳の広場

最優秀賞

風を読み空気も読んで行く余生

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）まいにち、風を受け、空気を受けて生活している私です。その中で、風を読み、空気を読んで感じ、生きている私を確かめます。

優秀賞

ひたすらに生きた昭和を慈しむ

安来市 宇山 陽子様

誉め言葉老いの心もやる気湧く

出雲市 佐野美和子様

夕陽みて明日も元気を願う我

隠岐の島町 上川 晃一様

佳作

渾身のスピーチ世界へ被団協

安来市 斎藤美重子様

気配りの一言添える年賀状

安来市 青戸 涉様

生き過ぎた言いつつ母は葉飲む

出雲市 大森喜代子様

隣から自作自慢のさつまいも

浜田市 岩本 静代様

悔やんでももう戻れないあの頃に

益田市 竹田 数字様

「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」3月号定価 629円

ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

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。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）3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



・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。



フィッシング詐欺にご注意ください



疑似餌で魚を釣る＝フィッシングというところから由来するとおり、JAバンクを装ったメールやサイトでお客さまの重要な情報を悪用する詐欺をフィッシング詐欺といいます。

**JAバンクを
装った
メールやサイトに
ご注意ください。**

- ⚠️ 心当たりのないメールやサイトは開かないでください。
- ⚠️ ID・パスワードは絶対に他人に教えないでください。(JA職員がIDやパスワードを照会することはありません。)

偽メールに気をつけてください

- 1 JAバンクを装ったメールが届く
誰かに「フィッシングメール」を送ってID/パスワードを聞き出させよう
- 2 IDとパスワードを伺うメールが届く
JAバンク
JAバンクご利用の皆さまの月×日JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。ID/パスワードを入力して至急ご返信ください。ご返信いただけないとネットバンクのご利用ができなくなります。
ID: パスワード:
- 3 IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう
あらいやだ、急いでIDとパスワードを返信しなさい
よしよし、IDとパスワードを盗んだぞJAバンクからお金を引き出しやろう
- 4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう
あれれ!? お金がなくなってる!!!
ガーン

偽サイトに気をつけてください

- 1 JAバンクを装ったメールが届く
誰かを「偽のサイト」にアクセスさせて個人情報を盗んでやろう
- 2 偽サイトにアクセスを促すメールが届く
JAバンク
JAバンクご利用の皆さま、ただいま金利優待キャンペーンを行っております。下記サイトへアクセスの上アンケートにお答え頂きますと金利を優待させていただきます。
<http://www.xxx.com/ktm>
- 3 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう
アンケートに答えるだけでいいなんてうれしいわ♪
JAバンク
金利優待キャンペーン!!
下記アンケートにお答え下さい
お名前
ご住所
電話番号
携帯番号
メールアドレス
生年月日
偽サイトにアクセス
- 4 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される
ひっかかったな盗んだ個人情報悪用してやろう...
ギャー!!
何で私の個人情報がいるんどこに送ってるの?!



お問い合わせはヘルプデスクへ

緊急時のサービス停止も受付けています。



0120-058-098



JAL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まね ×



PARIS MIKI

メガネ一式
10%OFF!!
補聴器
5%OFF!!

PARIS MIKI Collection

フレームもレンズも
フィッティングも全て込み込み。
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

¥13,200~ (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの **高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの **選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる **フィッティング**

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。

お問い合わせ



JALまね

本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



えいのう情報

2025年
2月号



JAしまね雲南地区本部営農だより

水稻編

水稻種子の浸種・催芽について

1. 催芽機が、正常に作動するか試運転しておきましょう!

水は勢よく循環しますか?

育苗シーズンが到来し、いざ始めようと思った矢先に機械の調子が悪く予定が遅れた経験はありませんか? 前もって機械の動作確認を行っておけば心配なく育苗シーズンを迎えることができます。

特に次の点を確認しておきましょう。



● よくある故障内容

- ① ポンプが動かない ② 催芽中に温度が上がらない ③ 循環水量が少ない

浸種温度は概ね10℃~15℃に設定しましょう。(7~10日間)

【目安:コシヒカリ積算温度100℃・きぬむすめ積算温度70℃】

動作に異常が見られる場合は、取り扱い説明書を確認し点検を行ってください。

それでも改善が見られない場合は早めに修理対応をしましょう。

※設定温度が保てないと「芽が出ない」「芽が伸びすぎた」「種粉が茹で上がった」等のトラブルが発生したり、水が循環しないと「芽の不揃い」「酸欠による発芽不良」等の原因になります。

また、浸種や催芽を行う場合、催芽機等の容積に対して粉の量が多くなりすぎないようにしましょう。粉を多く入れすぎると吸水、酸素不足による発芽不良の原因になります。

詳しくは令和7年度産稲作暦60~61ページをご覧ください。



2. 育苗機が、正常に作動するか試運転しておきましょう!

育苗機内の温度は正常ですか?

シートをきちんと掛け密封を保ち、設定温度で機内温度が安定するか試運転してください。育苗機の電気トラブルと温度トラブルによる苗床の「カビの発生」「生育の遅れ」「発芽不良」の原因となりますのでご注意ください。

3. 催芽機と育苗機は、できるだけ直射日光の当たらない場所に!

試運転が正常でも、太陽熱により機内温度が勝手に上昇し「芽が伸びすぎた」「高温で芽が出ない」といった場合や、温度センサーの誤感知により蒸気が発生せず、「低温や乾燥で芽が出ない」「発芽ムラが出た」等のトラブルが毎年発生しています。

日陰でも日中高温になりやすい場所は、上記のような症状が出ますのでご注意ください。



■ 催芽



不足



適正



過剰



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けられないように。用事を整理し、予定を立てて

【健康運】肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事【幸運の食べ物】キウイフルーツ



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして

【健康運】部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを【幸運の食べ物】ウド

コンパニオンプランツとは？

異なる科の野菜や花などを混植することで**成長促進**や**病害虫防除**といった**効果が期待できる**栽培方法です。

コンパニオンプランツにおける期待できる効果

① 植物同士の助け合い効果で生育促進

日陰を好む植物などは、草丈の高い植物の株元で育てると、生育環境が良好になって生育が促進されます。また、異なる科の野菜同士を植えることで、土壌にすむ微生物の種類が増え、土の環境がよくなり、双方の生育が促進されます。

② 害虫や病気の予防効果が期待できる

害虫は好みの植物を探すときに多くは匂いを頼りにしています。そこで、害虫が嫌う匂いを発する野菜を混植し、寄せ付けないようにすることができます。また混植することで益虫(害虫の天敵)を増やし、害虫の発生を抑制します。また、異なる科の野菜や花を植えることで、土の中の微生物が活性化し病気の予防が期待できます。

コンパニオンプランツの早見表

おすすめのコンパニオンプランツの組み合わせを一覧表にしてみました。

下記の表を参考に栽培してみてくださいはいかがでしょうか？

植える作物	コンパニオンプランツ		植える作物	コンパニオンプランツ	
	① 生育促進	② 病害虫予防		① 生育促進	② 病害虫予防
かぶ	葉ネギ ニンジン	チャイブ カモミール	白菜	セロリ レタス	サルビア ナス タチウム
	春菊	カモミール		カモミール	
大根	マリゴールド サルビア	ニンジン ルッコラ レタス	ブロッコリー	レタス 春菊 ソラマメ	チャイブ
	ナス かぶ	ナス かぶ		アブラナ科の野菜 チャイブ	
ニンジン	マリゴールド	ニンニク	レタス	アブラナ科の野菜 チャイブ	
	大根 かぶ パセリ	ニンニク		オクラ	しそ ナス マリゴールド
サツマイモ	パクチー	赤しそ ツル無しインゲン エダマメ	かぼちゃ	ナス レタス	トウモロコシ ネギ
	ネギ にら ニンニク 玉ねぎ	サトイモ セロリ ホウレンソウ		きゅうり	しそ ネギ ニンニク 玉ねぎ
ジャガイモ	マリゴールド		トマト	マリゴールド	マリゴールド
	ニンジン	ソラマメ エンドウ カモミール		マリゴールド	しそ ニラ
玉ねぎ	ニンジン	ソラマメ エンドウ カモミール	ナス	ツル無しインゲン 落花生 玉ねぎ	
	きゅうり トマト ナス			ピーマン	ツル無しインゲン 落花生 玉ねぎ
ニンニク	きゅうり トマト ナス		エダマメ	トウモロコシ サニーレタス	ニンジン ミント
	レタス にら ネギ	かぶ		ナス サトイモ	
小松菜	レタス にら ネギ	かぶ			
春菊	バジル				
	アブラナ科の野菜 バジル				

◎参考：ホームセンターを遊びたおすすめメディア とのりのカインズさん

えいのう情報

内容についての
お問い合わせ先JALまね雲南地区本部
営農経済部 営農指導課

TEL.0854-42-9115

ご意見募集中!

取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。



来月のあなたの運勢 [蟹座 6/22~7/22]

【全体運】周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で

【健康運】クイズで頭の体操を。ヘッドマッサージも◎【幸運の食べ物】ウリイ



来月のあなたの運勢 [双子座 5/21~6/21]

【全体運】手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にするのもお勧めです

【健康運】食欲が増加。ローカロリーの食材に注目を【幸運の食べ物】春キャベツ

雲南地区本部は、高校受験を控えた管内の雲南市、奥出雲町、飯南町の中学3年生に、「学業成就米」「合格祈願米」を贈呈しました。神社で祈願を受けたブランド米2合を、計10校の受験生421人へ贈りました。

この活動は、地域貢献活動の一環として、地域の将来を担う子どもたちを応援しようと2017年から取り組んでいます。

雲南市の6校へは、「プレミアムつや姫たたら燐米」、奥出雲町の2校へは「仁多米コシヒカリ」を「合格祈願米」として、飯南町の2校へは「飯南米コシヒカリ」を「学業成就米」として贈呈しました。



▲学業成就米を受け取る明見さん(左)



▲三刀屋天満宮と菅原天満宮(穴道町)で祈禱していただきました



地元ブランド米で受験生応援

1月28日には、飯南町立赤来中学校で贈呈式を行いました。同地区本部の源之美本部長が生徒代表の明見廣惺さんに向けて「地元ブランド米を食べて今後の勉強も頑張ってください」と激励の言葉を贈り「学業成就米」を手渡しました。

明見さんは「高校へ進み、それぞれの将来に向かってしっかり学んでいきます」と意気込みを話しました。

Instagramでもご覧いただけます



雲南地区本部 Instagram

雲南地区本部は1月21日、ケーブルテレビで2月中旬に放送する番組「情報発信!! あぐりねっと」の、生産者を紹介する特別編を収録しました。番組をきっかけに管内の生産者や農産物を広く知ってもらい、認知度向上につなげます。

同地区本部は2年前から、地域の農業振興を目的に職員が野菜づくりのポイントを紹介する番組をケーブルテレビと協力し放送しています。今回は冬場の端境期に当たるため、特別編として管内のネギ農家の山本典生さんを紹介しました。山本さんは2019年に大阪府から家族で「ターンシ」、現在は「うんなんなべちゃん葱」を



▲JA職員(中央)にネギの収穫を教える山本さん(右)



ケーブルテレビで特別編放送

約20アール、水稲約50アールなどを管理しています。

番組ではJAの若手職員が、山本さんに就農の経緯などをインタビューしたのち、収穫を体験し、収穫したネギを使い、山本さんおすすめの料理「なべちゃん葱の葉のお浸し風」「なべちゃん葱の焼き葱」など3品を調理しました。

職員とともに料理を味わった山本さんは「料理を食べてもらい、おいしいと言ってもらえたのが嬉しかった。番組をきっかけに「うんなんなべちゃん葱」を知ってもらい、多くの人に食べてほしい」と話しました。

19ページにレシピを公開しています。ぜひお試しください!



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして
【健康運】羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を【幸運の食べ物】つまみ菜

来月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画につき
【健康運】生活の中に香りを取り入れてリラックス【幸運の食べ物】キュウリ

地区版

ふれあいニュース

FUREAI NEWS 03

集落営農組織 意見交換会

雲南集落営農組織連絡協議会は1月21日、雲南市内のホテルで丸山達也島根県知事を迎え意見交換会を開きました。集落営農組織の代表者やJA関係者ら約80人が参加し、県の農業施策について活発な質疑応答が行われました。

同会は管内の集落営農組織間の連携を強化し、研修会や交流を通じて経営発展につなげるため活動しています。

丸山知事は、水田での収益性の高い野菜づくりを広げていく取組「水田園芸」を推進し、キャベツ・白ネギなどの6品目の新規作付・規模拡大を支援することや、米価が下がらないよう各所に働きかけ



▲あいさつをする丸山知事

ていくことなどを説明しました。出席者は地域農業の現状を伝え、農産物の価格安定やスマート農業のための環境整備などについて意見を交わしました。

FUREAI NEWS 04

春まき野菜栽培準備 ポイント学ぶ

雲南地区本部は1月28日～30日の3日間、管内の6カ所で春まき野菜の栽培講習会を開きました。3日間で83人が参加し、栽培のポイントについて学びました。

同地区本部は雲南市と連携し「うんなんを食べて耕そう！」をキャッチコピーに、管内9カ所の産直市を統一ブランド化するなど産直事業に力を入れています。この研修会は産直会員の新規開拓や生産者の栽培技術向上などを目的に、毎年行っています。

講習では、同地区本部営農指導課の職員が講師を務め、土づくりから品目ごとの栽培過程を説明し「近年は異常気象が続いている



▲30日の雲南地区本部の会場には35人が参加しました

ため、毎年同じことをやってみようまいかない。天候や自分の畑の特性に合わせ管理をすることが大切」とポイントを伝えました。

FUREAI NEWS 05

安定生産に向け ユズ剪定講習会実施

雲南市柚子生産組合は1月15日、同市大東町の組合員の園地で剪定講習会を開きました。生産者や関係者らが参加し、冬季管理を学びました。

同市は県内でも有数のユズの産地。出荷するユズは木頭系で香りが高く、酸味の強さが特徴で、青果用、加工用ともに市場からの高評価を受けています。2024年産は裏年の影響で全国的に不作となっており、同組合でも出荷量が前年比の41.3%に落ち込みました。

同組合は島根県東部農林水産振興センターの職員を招き、雪害対策や剪定の量、順序などの講習を受けました。瀬尾正明組合長は剪定を



▲剪定の手本を見せる瀬尾組合長(左)

から切ることなどを生産者に説明しました。瀬尾組合長は「講習会を踏まえ、しっかりと剪定すれば量が取れると実感してほしい。良いものを作って、たくさん出荷してほしい」と話しました。

来月のあなたの運勢【蠍座 10/24～11/22】

【全体運】好調連。長年の苦勞が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう
【健康運】筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます【幸運の食べ物】サヤエンドウ

来月のあなたの運勢【天秤座 9/23～10/23】

【全体運】やる事が多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう
【健康運】血行促進を心がけて。お風呂はぬるめが長めに【幸運の食べ物】グリーンピース

うんなん
女子カ

掲 示 板

JAしまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子力」あふれる楽しい話題を
お届けします。雲南JA女性大学院「華凜」
～奥出雲和牛料理を学ぶ～

JA女性大学院「華凜」は2月7日、今期3回目の講座を開き、管内のブランド牛「奥出雲和牛」を使った料理教室を行いました。県家の光講師の飯塚生美子先生を招き、和牛をよりおいしく食べる方法を学びました。



レシピを確認しながら肉を焼く参加者

奥出雲和牛は第12回全国和牛能力共進会で「肉牛の部1位」、特別賞「脂肪の質」を受賞するなど全国的に評価の高い牛です。



完成した料理

今回は肉を柔らかくする方法やおいしく焼く方法など下ごしらえを学び、ステーキにしました。サラダやスープなどステーキに合う4品も調理し、よりおいしく「奥出雲和牛」を味わいました。参加者は「柔らかくておいしかった。肉の油を使ってサラダのきのこを炒めるなど、ちょっとした工夫も学べてよかった」と話しました。

掛合支部
～新グループ立ち上げ!～

掛合支部では、今年度新たに7名の部員で「家の光記事活用グループ」を立ち上げました。家の光を教材に、読書会や手芸等の活動を行っています。手探り状態で始めましたが、和気あいあいと楽しく活動しています。今後は、他の部員にも声をかけ、「家の光記事活用グループ」の輪を広げたいと思います。また12月には、支部活動として恒例の寄せ植え教室を開催し、今回は盆栽風の寄せ植えに挑戦しました。出来上がりは非常にgood!でした。



完成した寄せ植えは、正月飾りにもぴったりでした

掛合支部
～雲南女性部 掛合支部
児童と昔遊び～

掛合支部は1月28日、掛合小学校の1,2年生21人を対象に、昔遊びを体験する授業を行い、児童と交流を深めました。

この授業は、昔からの伝統的な遊びを体験し、昔遊びの良さと、人と関わる楽しさを学んでもらうことを目的に、生活科の一環として同校が毎年行う恒例行事。部員らは自分たちが子どもの頃に体験したエピソードを交えながら、丁寧に遊びを説明し、児童とこま回しやあや取り、歌遊びなどを楽しみました。

児童は「こまが難しかったけど、回るようになって嬉しかった」「地域の人というんな遊びができて嬉しかった」と笑顔で



カルタを楽しむ児童

話しました。

同女性部の石飛由美子副部長は「子どもたちが楽しそうな表情をしていて良かった。積極的に取り組んでくれて嬉しかった」と話しました。

上手なほうきが
できました

来月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】スリリングな運氣です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように
【健康運】自分に合ったストレッチを選んで。無理は禁物【幸運の食べ物】ソラマメ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれませんが。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手
【健康運】無理はしない。古傷や持病はしっかりケア【幸運の食べ物】ジャガイモ

三刀屋高校JRC部

「三刀屋の梅レシピ集」を発行 産地復活に向けた支援活動



▲レシピ本のポスターをアピールする部員ら

ボランティアや地域貢献活動に取り組む三刀屋高校JRC(青少年赤十字)部は、近年生産が減少する三刀屋町特産の梅の再興を支援しようとして、レシピ集「三刀屋の梅の魅力発信レシピ集」を発行しました。

同部は3年前、当時の部員がボランティアで訪れた同町の寺「峯寺」に管理されていなかった梅の木があったことや、峯寺が手掛ける梅ジャムの試食を行ったことで梅が特産品であると知ったことなどをきっかけに、「もう一度、三刀屋の梅を多くの人に知ってほしい」と活動を始めました。

同町は梅の生産が盛んで、最盛期の1994年には約26トンを出荷しましたが、生産者の高齢化、後継者不足などで、近年の出荷量は約9トンと半分以下まで減少しています。

部員の小田川桜子さんは「後継者がいないという実態を知って、少しでも力になればと思う。地域の子どもたちにも梅について興味を持ってもらいたい」と話しました。

梅を砂糖とシソで漬けた地域の名産品「梅が香」の製造に長年尽力し、レシピ集の作成にも協力した松谷和夫さんは「若者が関心を持ち、梅をアピールしてくれるのはありがたい。梅を絶やさないう今後にも活動に協力したい」と話しました。

mitoya's plum

recipe book



部活動ではこれまで、地域住民と協力し、手入れの行き届いていない梅の収穫やオリジナルの梅ジャムの開発・販売、地域の子どもから高齢者までを招いたジャムやスイーツの試食会の開催など、梅を通じた世代間交流を行ってきました。



レシピ集の特徴

- 梅を使ったレシピコンテストを行い、地域住民から届いたレシピをまとめ、完成した料理を写真付きで掲載。
- 「梅が香」の特集ページも作成し、誕生してからの歴史や製造者へのインタビューなども掲載。
- A4判、20ページ、左とじでフルカラー。
- 町内の小中学校や行政への無料配布、地域の回覧板、交流サイト(SNS)での発信などでアピール中!



お世話になった方へ
完成したレシピ集を配る生徒



来月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】

【全体運】勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運
【健康運】運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ【幸運の食べ物】ニラ

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】

【全体運】争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上ります。近距離旅行にツキあり
【健康運】食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして【幸運の食べ物】タケノコ

(菜園講座) みかづき

畑活デビュー基礎講座

土づくりから肥料・農薬の使い方、収穫体験も行います。
初心者の方はもちろん、産直出荷を目指す方にもおすすめの講座です。
ぜひ、ご参加ください。

第1回
4/8 (火)

- 対象 = 基礎的な野菜づくり体験や産直体験を希望する方
(※JAの組合員または組合員に加入いただける方が対象となります)
- 定員 = 25名程度(定員になり次第締め切ります)
- 期間 = 令和7年4月~10月(全9回予定)
- 内容 = **[座学]**
野菜の栽培基礎(特徴、留意点、管理など)
肥料・農薬の使い方
生産履歴簿の記帳方法など
[実習]
畑のつくり方、作物の栽培管理・収穫・保存方法など
- 受講料 = 5,000円(全9回分) 資料作成費、実習経費など
- 場所 = JAしまね雲南地区本部
- 締切 = 3月21日(金)

お申し込み
お問い合わせ

営農経済部 営農指導課

tel.0854-42-9115

スーツに、もっと進化を。

洋服の青山
60th Anniversary

JAしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご持参ください。
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

フレッシュアズ

応援フェア

JA組合員様専用の
カードが誕生しました。

タイアップカードからの
切り替えを
お願いします。

フレッシュアズ

就活生 限定!

安心おまとめセット

洋服の青山から必要なものが全て揃うお得なご提案
一履 動きやすく自宅ですすぐ洗える高機能! 一履 カラーやスカートパンツも選べる!

メンズスーツ ¥21,890 の品1着	レディーススーツ ¥21,890 の品1着
------------------------	--------------------------

必須アイテム全部揃って
税込 **¥29,900~**

JA×AOYAMAタイアップカードご提示で10%OFF
税込 **¥26,910~**

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本チラシ及び本人確認書類をお持ちください。

入金金・年会費
無料

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。※詳しくは店舗スタッフまで。※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

持っていくのが楽々!!

FORMAL

はじめてのフォーマルウェア

スーツと一緒に揃えればお得!

ファースト フォーマル割

特別な一歩、特別な日のお供

※フレッシュアズの方限定。詳しくは店舗スタッフまで。

洋服のお直し承ります
当社以外の購入品もOK!
ご相談ください!

詳しい内容は
こちらから▶

他社製品もOK!!
使わなくなった衣類も
お持ちください!

一緒に **お得!!**
買えば 親子で 兄弟で

仕事服にお悩みの方必見!
ビジネスウェアガイドや
店舗検索はこちら▶▶▶

3つのポイント
全て
貯まる!使える!

家族割

※詳しくは店舗スタッフまで。

ご来店確認用
バーコード

4029200055470



雲南市・奥出雲町・飯南町の 毎月第2週目の金曜日 2時間ごとに放送中
ケーブルテレビで

※月によっては放送日が変更になることがあります。

14 ページでも紹介しましたネギ農家の山本さんおすすめのレシピを公開します。「うんなんなべちゃん葱」は肉厚で葉まで柔らかく、加熱することで甘さが引き立ちます。鍋に入れるのはもちろん、葉まで余すことなく、おいしく食べられます。

「うんなんなべちゃん葱」は、主に県内の大型量販店や広島・関西方面への出荷、ふるさと納税の返礼品として扱われ、高い評価を得ています。

Let's cook!

なべちゃん葱 レシピ

なべちゃん葱の葉のお浸し風



- 材料
うんなん
なべちゃん葱の葉 ……数枚
ゴマ油 ……適宜
かつお節・醤油 ……適宜

- 作り方
1.葱の葉を、幅5mm位の斜め切りにする。
2.切った葱の葉にゴマ油をふりかけてラップをし、レンジ(600W)で1分30秒～2分位加熱する。
3.加熱したものに、かつお節と醤油をかけて出来上がり。

なべちゃん葱の焼き葱



- 材料
うんなんなべちゃん葱の
白い部分 ……1本
オリーブオイル ……適宜
岩塩 or 美味しい塩
……………適宜

- 作り方
1.葱の葉の部分を持ち、軟白部だけを調理する。
2.根元は切り落とさず、根元から1cm位の所に半分まで切れ込みを入れる。
3.魚焼きグリルに、クシャクシャと丸めてから少々伸ばしたアルミホイルを敷き、葱を裏表とも焦げ目がつくまで焼く。
4.焼き上がったら、敷いたアルミホイルで包み5分位蒸らす。
5.焦げ目がついた外皮と根元をとり、食べやすい大きさに切って、オリーブオイルと塩をかけて出来上がり。

次回の放送は春ジャガイモの栽培についてです。ぜひご覧ください。

制作：雲南市飯南町事務組合・奥出雲町情報通信協会

●子牛市場成績表

中央“上昇”の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区 本部	雌	47	764,500	317,900	487,768	284	1,715	5,968
	去	50	881,100	328,900	625,636	306	2,043	-2,222
中央市場	雄	5	495,000	440,000	462,000	286	1,618	-108,625
	雌	118	888,800	41,800	490,134	279	1,755	1,105
	去	140	1,038,400	161,700	620,329	306	2,027	-4,010

令和7年1月の全国主要子牛市場平均価格は、雌502,007円(前月比102%)、去勢623,142円(前月比101%)、計569,684円(前月比101%)で、上昇の取引となっています。

市況 畜産

1月



3月の外勤日 18火 19水 21金

※20日(休)は春分の日のため休業日
※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

第2回 土佐と伊予の国めぐり 2泊3日

旅行実施日 2025年6月25日(水)~27日(金)
旅行代金 89,800円(島根県中東部各地起点・税込)
募集人員 30名様(最少催行人員20名様)
行程 29番札所から 49番札所を巡ります。

31番札所 竹林寺 イメージ
 (利用バス会社:出雲観光又は仁多観光)

日程	食事
① 島根県中東部各地(当社指定配車場所5:00~6:00)= ○29国分寺= ○30善楽寺= ○31竹林寺= かつお船(昼食)= ○32禅師峰寺= ○33雪溪寺= ○34種間寺= =○35清滝寺=土佐市 三陽荘(泊) 宿泊/土佐市 三陽荘	☑ 昼 夕
② 宿=○36青龍寺=○37岩本寺=○38金剛福寺= =足摺黒潮市場(昼食)=○39延光寺=○40観自在寺= =宇和島(泊) ※2泊目はツイン又は シングル利用となります。 宿泊/宇和島リージェントホテル	朝 昼 夕
③ 宿=○41龍光寺=○42仏木寺=○43明石寺= =○45岩屋寺=古岩屋荘(昼食)=○44大宝寺= =○46浄瑠璃寺=○47八坂寺=○48西林寺= =島根県中東部各地(当社指定配車場所21:00~22:00)	朝 昼 夕

※集合・解散場所につきましては後日改めて場所・時刻をお知らせいたします。

第3回 伊予と讃岐の国めぐり 2泊3日

旅行実施日 2025年9月17日(水)~19日(金)
旅行代金 99,800円(島根県中東部各地起点・税込)
募集人員 30名様(最少催行人員20名様)
行程 49番札所から 75番札所を巡ります。

75番札所 善通寺 イメージ

(利用バス会社:出雲観光又は仁多観光)

日程	食事
① 島根県中東部各地(当社指定配車場所5:00~6:00)= ○59国分寺=○58仙遊寺= =○57栄福寺=○56泰山寺=今治国際ホテル(昼食)=○55南光坊= =○54延命寺=○53円明寺=○52太山寺=○51石手寺= =道後温泉(泊) 宿泊/ホテル葛城 Spa Resort 道後	☑ 昼 夕
② 宿=○50繁多寺=○49浄土寺=○61香園寺= =○62宝寿寺=○63吉祥寺=○64前神社= =京屋旅館(昼食)=○60横峰寺=○65三角寺= =○66雲辺寺=○67大興寺=琴平温泉(泊) 宿泊/琴参閣	朝 昼 夕
③ 宿=○68神恵院・○69観音寺=○70本山寺= =○71弥谷寺=○73出釈迦寺=○72曼荼羅寺= =○74甲山寺=四国館(昼食)=○75善通寺=○76金倉寺= =○77道隆寺=○78郷照寺=島根県中東部各地(当社指定配車場所21:00~22:00)	朝 昼 夕

※集合・解散場所につきましては後日改めて場所・時刻をお知らせいたします。

第4回 讃岐の国と高野山めぐり 2泊3日

旅行実施日 2025年11月26日(水)~28日(金)
旅行代金 89,800円(島根県中東部各地起点・税込)
募集人員 30名様(最少催行人員20名様)
行程 49番札所から 88番札所を巡ります。

84番札所 屋島寺 イメージ

(利用バス会社:出雲観光又は仁多観光)

日程	食事
① 島根県中東部各地(当社指定配車場所5:00~6:00)= ○79天皇寺= ○80国分寺= ○81白峯寺= ○82根香寺= =ナカノヤ高松(昼食)= ○83一宮寺= ○84屋島寺= =○85八栗寺= ○86志度寺= ○87長尾寺= =塩江温泉(泊) 宿泊/新禅川観光ホテル	☑ 昼 夕
② 宿=○88大窪寺=(大鷲門橋)=淡路島公園ハイウェイオアシス(昼食)= =〈明石大橋〉=滋尊院=高野山(泊) 宿泊/普賢院	朝 昼 夕
③ 宿=○高野山・奥之院=○金剛峰寺=○壇上伽藍= =○大師教会= 珠数屋四郎兵衛(昼食)= =島根県中東部各地(当社指定配車場所21:00~22:00)	朝 昼 夕

※集合・解散場所につきましては後日改めて場所・時刻をお知らせいたします。

バスルートのご案内

- ラピタ本店西口
- JALしまね雲南地区本部
- JALしまねくにびき地区本部

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に基づきます。

この旅行は(株)農協観光(旅行業務取扱管理者)が主催する旅行です。以下「当社」といいます。この旅行は「旅行業務取扱管理者」が主催する旅行です。この旅行は「旅行業務取扱管理者」が主催する旅行です。

【取消料】

取消日	取消料
旅行出発日の前日より21日前まで	旅行代金の20%
旅行出発日の前日より14日前まで	旅行代金の30%
旅行出発日の前日より7日前まで	旅行代金の40%
旅行出発日の当日	旅行代金の50%
旅行出発日の翌日	旅行代金の100%

申し込みは、FAX 又は メールでも受け付けています。申込書はホームページ **Nツアー山陰** よりダウンロード頂けます。

Nツアー山陰支店
 FAX 0852-26-2603
 メールアドレス ntour.shimane@ntour.co.jp

LINEお友達募集中!

QRコードからご登録ください

LINE@X4 your 株式会社農協観光

最新旅行情報は
 Nツアー山陰

よりパンフレットダウンロードできます。

旅行企画・実施 / 旅行のお申し込み・お問い合わせは

株式会社農協観光
 ボード保証委員会
 旅行業公正取引協議会 会員

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号

Tour 株式会社農協観光
 山陰支店 TEL 0852-26-2600

〒690-0065 松江市灘町1-7 松江プラザビル8F 総合旅行業務取扱管理者 / 中尾 吉徳・前田 隆宏

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取り引きに関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がありましたらご遠慮なく上記の取扱管理者におたずね下さい。 ※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮・措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

地区版

2025年度版

一年全4回で満願できます!

四国八十八ヶ所巡礼の旅

人生は心の修行 四国お遍路さん大募集

はじめての方でも安心! お遍路説明会も実施いたします!(参加費無料)

●松江会場:JAしまねくにびき地区本部 San・san 館

松江市西川津町1635-1

開催日:令和7年3月12日(水) 時間:午前10時30分~

●出雲会場:ラピタ本店 3F 出雲市今市町87

開催日:令和7年3月12日(水) 時間:午後2時30分~

※参加費は無料ですので、どなたでもお気軽にご参加下さい。※説明会は約60分です。(事前予約が必要です)

●説明会参加対象者/当旅行にご参加の方・当旅行及び四国八十八ヶ所巡礼にご興味のある方

※会場については、参加の皆様にご連絡いたします。



四国遍路とは

総行程1,400kmの旅、四国八十八ヶ所巡り。その歴史は今から約1,200年前、弘法大師が人々の災難を除くために開いた霊場が四国霊場です。後に高弟が遍歴したのが霊場巡りの始まりと伝えられています。人間には煩惱が88あり、霊場を八十八ヶ所巡ることによって煩惱が消え、願いがかなうとされています。阿波で脚を固め、土佐で心落ち着け、伊予で信に入って、讃岐で諸願成就し、そして最後に、高野山奥之院参拝で大願成就すると言われてます。「自分探しの旅」として老若男女問わず多くの方から支持されています。

第1回 阿波一國めぐり 2泊3日

旅行実施日 2025年4月16日(水)~18日(金)

旅行代金 **89,800円**(鳥根県中東部各地起点・税込)

募集人員 **30名様**(最少催行人員20名様)

申込金 **20,000円**(旅行代金に充当)

申込締切日 **3月25日(火)**(定員になり次第締め切ります)

行程 **①番札所から⑳番札所を巡拝します。**

日程	食事	
鳥根県中東部各地(当社指定駐車場5:00~6:00)= ① 霊山寺 =	☑ 昼 ☑ 夕 ☑ 夜	
= ② 極楽寺 — ③ 金泉寺 — ④ 大日寺 —		
= ⑤ 地藏寺 — 寿食堂(昼食) — ⑥ 安楽寺 —		
= ⑦ 十楽寺 — ⑧ 熊谷寺 — ⑨ 法輪寺 —		
= ⑩ 切幡寺 — ⑪ 藤井寺 — ⑬ 井戸寺 —		
=安楽寺 宿坊(泊) 宿泊/安楽寺 宿坊		
宿— ⑫ 観音寺 — ⑬ 国分寺 …… ⑭ 常楽寺 —		☑ 朝 ☑ 昼 ☑ 夕
= ⑮ 大日寺 — ⑯ 焼山寺 — 田中食堂(昼食) —		
= ⑰ 恩山寺 — ⑱ 立江寺 — ⑳ 鶴林寺 —		
= ㉑ 太龍寺 —		
=阿南市 ペイサイドホテル龍宮(泊) 宿泊/ペイサイドホテル龍宮		
宿— ㉒ 平等寺 — ㉓ 薬王寺 — ㉔ 津照寺 —		
= ㉕ 金剛頂寺 — 室戸市(昼食) — ㉖ 最御崎寺 —	☑ 朝 ☑ 昼 ☑ 夜	
= ㉗ 神峯寺 — ㉘ 大日寺 —		
=鳥根県中東部各地(当社指定駐車場21:00~22:00)		

※集合・解散場所につきましては後日改めて場所・時刻をお知らせいたします。



JAの「四国八十八ヶ所」の8大ポイント

- 1 出発前にお遍路のこと、巡拝用品のことなどご案内いたします。初めての方でも安心!説明会を開催します。
- 2 宿泊は宿坊・ホテル・温泉旅館など四国遍路をご満足いただける施設をご用意しました。(2~3名様1部屋をご希望の場合、追加料金が必要となります。ご希望がない場合は、基本男女別相部屋定員利用となります。)
- 3 バスが入らないところは、ジャンボタクシー又はマイクロバスに乗り換えて、お寺の近くまでご案内いたします。
- 4 お遍路専門の添乗員と先達が同行し、皆様のお世話をさせていただきます。
- 5 朱印取りは添乗員がいたしますので手間いらずです。
- 6 令和7年、1年間で満願できます。
- 7 JAの八十八ヶ所巡礼の旅では、2泊3日を4回に分けて実施することにより行き帰りの無駄をなくして行程を円滑に進めることができます。
- 8 ご参加の方に「お参りに便利な参拝地図」をプレゼントいたします。お参りに必要な「納札」を参加者全員に200枚プレゼントいたします。

お申込みからご出発までの流れ



【お部屋希望追加料金】※ご希望がない場合は、男女別相部屋定員利用となります。

回数	2泊とも:3名様1部屋をご希望の方は、お一人様4,000円でお部屋をご用意!	2泊とも:2名様1部屋をご希望の方は、お一人様6,000円でお部屋をご用意!
第1回	2泊とも:3名様1部屋をご希望の方は、お一人様4,000円でお部屋をご用意!	2泊とも:2名様1部屋をご希望の方は、お一人様6,000円でお部屋をご用意!
第2回	2泊とも:3名様1部屋をご希望の方は、お一人様3,000円でお部屋をご用意!	2泊とも:2名様1部屋をご希望の方は、お一人様5,000円でお部屋をご用意!
第3回	2泊とも:3名様1部屋をご希望の方は、お一人様5,000円でお部屋をご用意!	2泊とも:2名様1部屋をご希望の方は、お一人様8,000円でお部屋をご用意!
第4回	2泊とも:3名様1部屋をご希望の方は、お一人様4,000円でお部屋をご用意!	2泊とも:2名様1部屋をご希望の方は、お一人様6,000円でお部屋をご用意!

※但し、ご希望に添えない場合がございます。(お部屋は洋室の場合もございます)

巡拝に際してのご準備につきましては、出発前にご案内申し上げますが、概略を下記にご説明いたします。

- 本来は右図のような歩き遍路の白装束ですが、少し略される方は洋服の上に白衣を着け、下はトレパン(白)、白の運動靴も良いですよ。
- 洋服でお参りの方も、上から「南無大師遍照金剛」と書かれた白衣を着けます。衣装を整える事で巡拝される気持ちや、心構えが随分と変わるものです。



国内旅行保険加入のすすめ お客様が国内旅行行程中に、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。国内旅行保険については、弊社係員にお問い合わせください。

住まいの点検 しませんか？



雪害による困った  をサポートします！

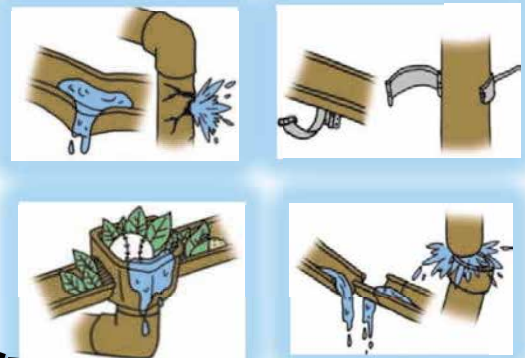
お見積り・ご相談は
無料です！

雨漏り 放っておくと
家の躯体が傷みます

- ✓ 天井にシミがある
- ✓ 雨上がりの後、部屋がカビ臭い
- ✓ 窓サッシから雨漏りがする
- ✓ 強い雨のときポタポタ音が聞こえる

このような症状がある時は**早期に解決**が必要です。
放っておくと家の柱や梁が腐り家が傷んでしまいます。
そうなる前に雨漏り診断をしてまずは原因をみつけて修理を行いましょう。

屋根・瓦・雨どいの点検



屋内補修もお気軽に
ご相談ください！

外壁・内装・水回り
リフォームも承ります！

雪ずりによる瓦のずれ、
屋根の傷みを点検します！



瓦各種もご注文承ります。

是非ご相談ください！



お問い合わせ **有限会社サンコープ雲南**

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

☎0854-45-3336 フリーダイヤル 0120-420-078

(有)サンコープ雲南はJALしまねの子会社です。

ミシンの事なら何でもお任せください

ミシン修理受付中

どんなに古くてもどこのメーカーでもOK



進化した厚地対応と
薄地も縫える新スタンダード

産業用直線本縫いミシン

SL-700 EX

お見積り
は無料です

ミシンは定期的に点検・修理をした方が長らく使えます。この機会にぜひご相談ください

お問い合わせは

有限会社 サンコープ雲南

フリーダイヤル 0120-420-078

TEL 0854-45-3336

取扱店 創業46年 ミシン専門店 出雲山陰シルバー商会 TEL 0853-22-5808

あなたの新生活をサポートします！

ご自宅・倉庫などの

不要品の回収、

お片付け、運搬

サンコープ雲南へお任せください！



ご相談、お見積りは無料です。
お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

有限会社サンコープ雲南

TEL:0854-45-3336

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5

フリーダイヤル:0120-420-078

(有)サンコープ雲南はJALしまねの子会社です。

タマネギの肉巻き



材料 (4人分: 1本分)

- 豚バラ薄切り(長め)… 200g
- 塩こしょう……………少々
- 〔タマネギ……………1玉
- 〔サラダ油……………小さじ1
- ホウレンソウ……………1本
- ニンジン……………1/2本
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………小さじ2
- A 砂糖……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1



作り方

- ①フライパンに油を熱し、千切りにしたタマネギを強火で炒め、しんなりしたら火からおろして、粗熱を取っておく。
- ②ホウレンソウはサツと茹で、水に取り、水気を絞っておく。
- ③ニンジンは5ミリ角の棒状に切り、レンジ(600w)で2分間加熱して柔らかくする。
- ④豚肉の長い辺を1cmずつ重ねながら、幅20cm×長さ25cm以上になるように並べ、軽く塩こしょうをふる。
- ⑤④の手前2cmをあげ、タマネギを半分の長さにおさまるように置き、その上にニンジン、ホウレンソウを乗せて巻き寿司のように手前から奥に巻いて、小麦粉を薄く振りかける。
- ⑥フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑤の巻き終わりを下にして並べ入れ、フタをして3分焼き、転がして上下を返して再度フタをして3分焼く。
- ⑦フタを取り、全体に焼き色を付け、混ぜ合わせたAの調味料を加えて、焼きからめ、好みの幅に切って皿に盛る。

コメント

- ・タマネギの甘味がぎゅっと詰まった野菜たっぷりの肉巻きで、免疫力アップ!
- ・すのこ代わりに肉の下にラップをひくと巻きやすいです。

アレンジ

- ・中央に巻く野菜はパプリカ、春菊、水菜、ニラ、ネギ、小松菜、あずこなどに替えてもOK!
- ・しゃぶしゃぶ用コース肉で細巻きもできます。

材料 (4人分)

- チンゲン菜……………2株
- シイタケ……………3枚
- もやし……………1袋
- サラダ油……………小さじ2
- 塩こしょう……………3振り
- 〔合挽肉……………100g
- 酒……………大さじ1
- 生姜……………ひとかけ
- 〔サラダ油……………小さじ1
- A 水……………150cc
- 鶏ガラスープ(顆粒)…小さじ1
- オイスターソース…大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- B 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は軸と葉先に分けて長さ3cmに切る。
- ②シイタケは薄切りに、もやしは洗って水気をきっておく。
- ③小鍋にサラダ油と生姜のみじん切りを入れて火にかけ、香りが出てきたら、合挽肉を加えて酒を振りかけて炒める。
- ④色が変わってきたらAを加え、煮立てきたらBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、3分間煮詰める。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、チンゲン菜の軸とシイタケを入れて炒め、少し色が変わったら、もやしとチンゲン菜の葉先を入れ、好みの硬さに炒めて、塩こしょうで軽く下味をつけ、皿に盛る。
- ⑥④のそぼろあんを野菜の上にかける。

野菜炒めのそぼろあんかけ



コメント

- ・手ごろな価格帯で手に入る野菜を組み合わせ、しっかり野菜も取りましょう!

アレンジ

- ・そぼろあんは豆腐にかけたり、ご飯にかけたり、便利に使えます。
- ・ふるふき大根やジャガイモ、ニンジン、ブロッコリーなどの茹で野菜にかけても美味しいです!

お詫びと訂正

広報誌JAしまねびより1月号「しまねうれしび」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。

【誤】④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる
【正】④③に小さく砕いた麩と卵を加え、更に混ぜる

健康散歩

フレイルを予防しよう!

JA島根厚生連

冬になり寒さや天候によって外出する機会が減っていませんか?冬は活動量が低下しやすい季節です。活動量が低下すると「フレイル」のリスクが高まり、長く続けると日常生活に支障をきたします。冬場こそ意識的に「フレイル予防」に取り組みましょう。

フレイルとは身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。簡単に言うと「健康と要介護の中間の状態、身体や認知機能の低下がみられる段階のこと」です。

フレイルの判断基準 (J-CHS基準)

1. 体重減少 6か月で、2kgの(意図しない)体重減少
2. 筋力低下 握力：男性28kg、女性18kg未満
3. 疲労感 ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
4. 歩行速度 通常歩行速度<1.0m/秒
5. 身体活動の低下 運動・体操を週に1回もしていない→3つ以上当てはまると「フレイル」

●フレイルを予防するために3つのポイントを意識しましょう

①適度な運動

ウォーキングや室内での軽い運動などがおすすめです。

買い物に行った時に意識して歩いたり、室内では馴染みのある「ラジオ体操」や「テレビ体操」など行ったりすると、冬場でも気軽に続けることができます。意識的に小まめな水分補給を心掛け、脱水に注意して行いましょう。

②栄養バランスのとれた食事

食事は1日3食で、主食、主菜、副菜をそろえましょう。筋肉量の維持に欠かせない「たんぱく質」は、肉や魚、大豆、卵、乳製品などに含まれています。色々な食品を組み合わせ、冬場は手軽に色々な食材がとれる鍋がおすすです。

③人とのつながり、交流のある生活

人とのつながりや交流など社会性のある生活も大切です。外出の機会が減る時期は自分に合った方法やコミュニティを見つけましょう。特別な活動ではなくても、買い物ついでに知り合いと話を、電話で家族や友人とおしゃべりすることでもかまいません。

体調に気をつけながら、意識してフレイル予防に取り組みましょう!



【編集後記】立春をすぎると暦の上では春が始まります。春を告げる野菜といえば表紙を飾る前田さんと米原さんも生産する「あすっこ」🌸クセがなくおいしいので見かけるとつい買ってしまいます。まだまだ寒い日が続きますので、栄養価の高い「あすっこ」を食べて元気に過ごしたいですね☺️(古)

