



特集

未来へつなぐ  
島根の農業

みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
松本 頼明さん  
[出雲地区本部]



SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います





## 養護学校の教員時代に抱いた思い

出雲市の就労継続支援事業所「ワークステーショントーチ」で、障がい者の方と共にしいたけを栽培する松本さん。高校時代はカヌー部に所属し国体出場を経験。日本体

育大学へ進学し教員免許を取得した後、島根県内の中学校、高校で教員として働いていました。松江市と出雲市の養護学校で勤務した経験から、障がいがあっても働ける道を拓きたい」と福祉事業所へ転職。安定した作業収入のため、事業所が主体となつてできる仕事はないだろうかと考えていた松本

まつもと  
**松本**  
よしあき  
**頼明**さん(41才)

今月は出雲地区本部。出雲市荒茅町にある就労継続支援事業所で、障がいのある方たちとしいたけ栽培に取り組んでいる松本頼明さんにお話を伺いました。

さんは、元々父親がしていて興味を持っていた「しいたけ栽培」に注目。しいたけは軽量で作業も単純、農薬も使用しないため、障がい者の方にとつて扱いやすい作物であったことから、事業所でも栽培ができること確信。JAにも相談し、最初は受託

していた内職の作業と並行しながら、しいたけ栽培をスタートさせました。現在はハウス3棟、年間約40,000菌床を栽培しています。



## しいたけ栽培に特化した就労支援事業所を開設

事業を進める中で手応えを感じた松本さんは、「もっと、しいたけ栽培を中心に行う福祉事業所を



作ってみたい」と思い、同僚の金崎幹徳さんと共に新しい事業所を設立することに。福祉事業所立ち上げの準備をするかたわら、栽培用のハウスや、利用者が使う作業所、休憩室、相談室を兼ねた建物の整備、そして、まずは2人で栽培を開始し、約1年間の準備期間を経て2021年4月に新しい就労支援事業所「ワークステーショントーチ」を誕生させました。

就労継続支援B型事業所の就労時間は1日4時間が平均的で、作業単価も低いのが現状です。そんな中、トーチでは「どんだん働いて、その分しっかりと工賃を支払う」という理念をもとに、「もっと働きたい」という利用者の希望に合った働き方を提案。利用者の作業は主に、収穫・軸切り・計量・袋詰めその他に、



職員の皆さんと談笑する松本さん(左)

菌床をひっくり返す作業や、菌床を入れ替える作業など、単純ですが根気が必要となる作業が多くあります。「利用者の方がやる気を持っていて、この仕事に合う根気や体力さえあれば続けられますし、工賃のアップにも繋がっていきます」と松本さん。さらに、この先一般企業へ就職できる人材を育てることを目標に、日々利用者のモチベーションアップに寄り添っています。



現在、利用者の皆さんの休憩所、キッチン、相談室を兼ねた建物を改修中！空き時間に職員が自らDIYをしています

## 利用者の方が働きやすいように

「うちは農家ではなく、あくまでも福祉施設」と語る松本さん。トーチでは経費をかけてでも仕事を作り出すことを心掛けています。また、普通であればしいたけに合わせてハウスの温度を設定しま



収穫したしいたけを丁寧に詰めていきます

すが、ここでは、利用者の方が心地良く作業できる温度に設定。「働く方を優先に環境を整えていくと、長く仕事を続けてもらえます。そして、利用者の方がそれぞれ得意なことを積み上げていき、みんなの頑張る力がひとつになった時は、他の農家の皆さんに負けなくらいの生産量に達します」と胸を張る松本さん。農家とは違った視点からの農業に邁進し続けています。

## 趣味だけではないカヌーでの挑戦

松本さんの趣味は何と言ってもカヌー。小学生や高校生のカヌークラブで指導したり、県立出雲農林高等学校の外部指導員としても活躍。技術指導はもちろん、艇の修理等も行なっています。2027年に関西で開かれる世界大会に出場するのが目標と意気込む一方、時々、休憩時間に近くの川で漕ぐこともあり、松本さんにとってカヌーは「本気で打ち込む競技」でありながら、「自分をリフレッシュさせる存在」としての大切な役割も果たしています。



カヌーをする松本さん

## 出雲のしいたけ栽培を支える 仕組みづくりにも参加

しいたけ栽培を始めてから今年で10年。「やればやるほど難しくなる」と笑いながら話す松本さんは、今年から、新たな品種にチャレンジしています。品種が違えば、また違う栽培方法の模索が始まります。しいたけの芽は菌床をひっくり返したり、水をかけたりなど様々な刺激を受けることで出てきますが、品種によってどの程度の刺激が適しているか、季節によっても温度や湿度の管理が異なるため、菌床を良い状態に保つのは難しいそう。

困った時には、所属するJASしまね出雲しいたけ部会の先輩にアドバイスをもらうことも。先輩のやり方を吸収しながら、経験を積み、出雲しいたけの発展に向けた仕組みづくりにも参加したいと考えています。近年、若い生産者が増加している中、誰もが継続して生産を行うことができるように環境を整え、次世代を担う生産者になるために松本さんの挑戦はまだ続きます。

## 菌床しいたけ

松本さんが所属するJASしまね出雲しいたけ部会では、「神々の国 出雲しいたけ」のブランド名でしいたけを販売。肉厚でジューシー！軸までおいしいのが特徴です😊  
松本さんオススメの食べ方は「しいたけの唐揚げ」🌟

この機会にぜひ購入し、お試しください♪



# 島根の農業



る自然災害…など厳しい環境の中でも、島根の農業を未来へ  
組む皆さんをご紹介します。

安来市赤江町でイチゴを栽培する池田佳奈さん（40）。カフェ「莓やkiritō」の経営に加え、さまざまなワークショップを開くなど地域の交流活動も精力的に展開しています。

関西出身の池田さんは、大阪で島根県の食材を使った料理を提供する居酒屋を経営していました。旦那さんの故郷である同市の知人からイチゴ栽培を誘われたことや、同市に勧められた古民家に畑がついていたのがきっかけで2018年4月に1ターン。イチゴの研修を2年間受け、2020年4月にカフェをオープンしました。自ら栽培したイチゴや地元の農産物を使ったスイーツ、ランチを提供し、「自分の作物が口に入るところまで見届けられる点にやりがいを感じる」と話します。

池田さんは「もっと農業に興味を持ってもらえるような活動がしたい。イチゴだけではなく、いろいろな作物をカフェに取り入れてみたい」と笑顔を見せました。

## やすぎ地区本部 池田佳奈さん

イチゴを使った  
スイーツを作る  
池田さん



## 隠岐地区本部

### JAしまね隠岐女性部



家畜市場で提供する  
隠岐地域の食材を取り入れた  
お弁当を作る部員ら

「みんなで楽しく・やる気！」を合言葉に、一致団結し活動するJAしまね隠岐女性部。部員6人と少数精鋭ながらさまざまな活動に取り組んでいます。

昨年から、年に3回行われる家畜市場で、購買者や関係者へ地元の食材を取り入れたオリジナル弁当の提供を開始。部員が育てた野菜を使った煮しめやかきあげ、隠岐地域で取れたのりを使ったおにぎりなどを用意し、来場者からは「おいしい！」と好評を得ています。

また、2年ぶりの開催となった隠岐の島町いきいき祭りでは、餅つきの実演や、平餅とぜんざいを販売し、あっという間に完売しました。

その他にも「ツバキだんご」や「ひきもち」、「家の光」記事を活用したマスクケース作りなども実施。コロナ禍で思うように活動ができないこともありますが、今後は部員数を増やし、さらなる活動の活性化に向け、取り組みを続けていきます。

JAしまね出雲地区本部の生活購買店舗「ラピタ」全8店舗のJAラピタ農産物直売コーナーで、地元農産物や加工品を販売するJAしまねラピタ農産物直売会。「安全・安心・新鮮」をモットーに、現在614人の会員が所属しています。

自ら作った新鮮で良質な農産物を提供し、地域の活性化と消費者との交流の場作りを目指すとともに、会員の農業生産意欲の高揚と技術の向上を目的に設立。会員は年齢層も幅広く、農業経験もさまざま。初心者から中級者向けの栽培講習会や各生産部会の講習会は、農業のスキルアップができると人気です。

販売する値段は市況などから自分で判断し設定。その日に何がどれだけ売れたかはメールで確認できます。売り場に残ったものは翌日に引き取るシステムで、常に売り場に新鮮な農産物が並び消費者から評判を得ています。

石富雄二会長は「年々、会員数と販売額ともに増えている。今後もラピタと二人三脚で成長し、発展していきたい」と話しました。

## 出雲地区本部

### JAしまね ラピタ農産物直売会



多くの人で賑わう  
直売コーナー

# 未来へつなぐ



今月号は、1月号に引き続き、生産資材の価格高騰、多発すつなぐため、地元の食材を使って「地産地消」の活動に取り

## 斐川地区本部

### J Aしまね斐川地区本部



そば打ちに挑戦する参加者ら

ソバの栽培から収穫、そば打ちまでを体験する「食育そば作り」を開くJ Aしまね斐川地区本部。食育活動の一環で毎年開催しています。

地元講師の指導のもと、8月には溝を掘ってソバの種をまき、白い花が咲き始める9月中旬頃にはソバの根本を覆う土寄せ作業を実施。種まきから65日を過ぎる10月下旬に鎌で刈り取って収穫し、約20日間はでにかけ自然乾燥させ、11月中旬には脱穀機と唐箕での風選作業による脱穀を体験し、最後にそば打ちに挑戦します。

今年度は2.5㍍のほ場で8人が体験し、昨年12月下旬には最終回の「そば打ち体験」を迎えました。約6.5㍍のそば粉に中力粉を加え「二八そば」を作った参加者らは「いつもは店で何げなく食べているが、自分たちで栽培してみて生産者の苦労もわかった」「自分たちで作ったそばだからさらにおいしい」と感想を話しました。

浜田市上府町で米やキャベツ、大豆、アスパラガスを栽培する上府農事組合法人の代表を務める中田善喜さん。タイカレーを提供する喫茶店「サバーイ・サバーイ」も経営しています。

地域の活動に積極的に参加しており、農村文化の伝承を通じた農村コミュニティ強化を目的に、地域のメンバーと同町の児童を対象に田植えや稲刈り、しめ縄づくりや餅つきを体験するイベント「ひよっこり田んぼ」を開いています。同イベントは、町内会長を務めていた中田さんが、関西から移住してきた家族のために仲間作りとして企画。10年以上続き、当時参加した地域の子どもの今は成人となりました。

J Aしまねいわみ中央地区本部が管内の児童を対象に開く食農教育イベント「ふれあい農業体験塾」で使う田んぼの管理を同法人として協力しています。中田さんは「米作りと地域の暮らしの伝承を今後も続けていきたい」と笑顔で話しました。

## いわみ中央地区本部

### 上府農事組合法人代表 中田善喜さん



「ひよっこり田んぼ」で田植えを体験する参加者ら

## 西いわみ地区本部

### 松本貴之さん



12月出荷のトウモロコシを収穫する松本さん

今年で就農21年目を迎える、益田市飯田町のメロン農家3代目の松本貴之さん（43）。意欲的に地元のAコープを中心とする産直市への出荷や学校給食へ食材を提供しています。

出荷時のこだわりは「見た目」。外観が良いと手に取ってもらいやすく、品質や味が良ければ次は名前でも買ってもらえるようになるといいます。産直市の売り場では消費者と積極的に交流し、Aコープを利用する地元の料理店主から農産物の納入を頼まれることもあるそうです。

また、「美味（おい）しまね認証」をメロン、ハウレンソウの他5品目での取得を目指すなど、安全性と品質確保に妥協を許しません。「できることは何でもやってみる」精神で、12月出荷のトウモロコシ栽培にも挑戦。松本さんは「農業に100%はない。可能性があるならさまざまなことを試したい」と話し、チャレンジ精神と遊び心で産直市の可能性を今日も探っています。



現場の声を  
もっと思い聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

J Aしまねいわみ中央地区本部管内  
●しろやま営農共同利用組合  
●太田靖男さん



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。



今回は、しろやま営農共同利用組合と太田靖男さん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。

しろやま営農共同利用組合は、昭和58年の豪雨災害からの復興を目指し昭和61年に設立。20人の会員で構成され、現在はコシヒカリときぬむすめを栽培しています。設立当初から「自分の田は自分で守る」という精神のもと、構成員が協力しながら取り組んでいます。玉田一組合長ら5人とは、組織の概要や鳥獣被害、米価の下落、それに伴う補助事業などについて意見を交わしました。また、「10年後にはもう米を栽培していないと言っている人もいる」と話し、経営の安定や後継者確保に向けた課題や要望についても話されました。



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長（前列右から2人目）と石川組合長（前列中央）ら



しろやま営農共同利用組合（右側）の皆さんと活発に意見を交わす石川組合長ら



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長

太田靖男さんは、田橋町でコシヒカリとつや姫、西条柿を栽培しています。栽培だけでなく、多面的機能支払交付金を活用した田橋地区の農道舗装や水路の修繕などの取り組みの中心者でもあり、様々なことに積極的に取り組んでおられます。太田さんとは、令和4年産の西条柿の生育状況や、取り組んでいる加工事業、肥料の高騰などについて活発に意見を交わしました。また、現在行っている西条柿のジョイント栽培についても触れ、樹高が低い事により、収穫が格段にしやすいことや、作業効率が上がったことなどを説明いただきました。太田さんは「なんとか田橋地区を元気にするため、できることをやろう」と思い取り組んでいる」と力強く話されました。



西条柿のほ場で太田さん（右）と石川組合長（右から3人目）ら



太田さん（右）と意見を交わす石川組合長（左）ら

## ★組合長から一言★



最初に訪問したのは、三隅町河内の「しろやま営農共同利用組合」。昭和58年の豪雨災害により、水田や農業機械をほとんど流失。被災直後は再建意欲が皆無の状態にあったが、激甚災害の指定を受けて復興意欲が芽生え、昭和61年に組合を設立した後、水田の改良復旧に取り組まれた。玉田一組合長によると、「自分の田は自分で守る」を合言葉に、構成員に対する出夫日当はいっさい支払っていないとのことであった。次に、西条柿生産組合の太田靖男さんを訪問した。特に印象にのこったのは、柿のジョイント栽培。柿の木を横に這わせて栽培するやり方で、一本仕立てと比べ、作業が楽とのことであった。

組合長より一言  
水害の復興の田や  
稽伸ぶ

**topics 1** 島根県との合同開催！  
営農指導員育成研修“ニューフェイス”研修を実施



J Aしまねは、島根県と合同で営農指導員の育成研修会「ニューフェイス研修」を実施しました。5月から11月までの間に全4回実施し、J Aと県から参加した17人が座学や実技を通して営農指導員として必要な基礎知識や専門知識について学びました。

第4回目の研修では、土壌肥料や植物栄養、土壌断面の調査方法などについて実技を交えながら学習。県農業技術センター資源環境研究部土壌環境科の朝木隆行専門研究員が、生育阻害につながる要因を把握するために重要となる「土壌断面調査法」について説明されました。なぜ土壌調査が必要なのか、調査に用いる器具、表土・土性・硬さなどの各調査によって分かる土壌特性などを分かりやすく解説。朝木さんは「土壌診断というと化学性の分析と思われがちだが、1番大切なのは最初に行う生産者への聞き取り調査。いつから生育に問題がおきたかなど、しっかりと聞くことが大切」と話しました。



朝木さん（右手前）から  
検土杖の使い方を聞く参加者

その後、参加者は実際に土壌調査に挑戦。掘り方のコツや記録の仕方、気をつける点や応用方法など実際に試しながら確認しました。

**topics 2** J A青年の主張全国大会へ出場！  
島根おおち青年連盟の寺本さん



11月に高知県で「中国・四国地区J A青年大会」が開催され、島根県代表として「J A青年の主張」に出場した、島根おおち青年連盟の寺本直人さんが見事、最優秀賞を受賞されました。島根県の受賞は3年連続の快挙となります。

寺本さんは「僕にとって農業とは？」と題し、職場体験にきた高校生からのお礼の手紙をきっかけに、気持ちの変化が生まれたことを発表。農業の魅力や可能性を改めて感じ、これから関わる人たちの役に立ちたいと強く思った経験を発表されました。



中国・四国地区J A青年大会で  
堂々と発表する寺本さん



最優秀賞の受賞を喜ぶ寺本さん（左から2人目）と  
島根おおち青年連盟の盟友ら

寺本さんは、2月21日に千葉県で開催される令和4年度J A青年の主張全国大会に中国・四国地区ブロック代表として出場されます。

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

**今後の対応例について**

令和5年10月1日から始まるインボイス制度について、今後それぞれがとるべき対応例を以下の通りお示します。

本則課税 の事業者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕入先が<b>適格請求書発行事業者であるか</b>留意する。</li> <li>・取引相手から貰った適格請求書をきちんと<b>保存</b>する。</li> <li>・適格請求書発行事業者となるための<b>登録申請</b>を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が「仕入税額控除」を行うため</li> <li>取引相手から求められた時のため</li> </ul>
簡易課税 の事業者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・適格請求書発行事業者となるための<b>登録申請</b>を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>取引相手から求められた時のため</li> </ul>
免 税 事 業 者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>適格請求書発行事業者（課税事業者）になるか否かを慎重に検討</b>する。※課税事業者になると、<b>消費税の申告が必要</b>となります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の取引相手は適格請求書を必要とする事業者なのか？</li> </ul>

※インボイス制度開始と同時に「適格請求発行事業者」となり、インボイスの発行ができるようになるためには、原則として**令和5年3月31日までの間に申請を行う必要**があります。すでに課税事業者の方も「適格請求発行事業者」となるためには、登録申請が必要です。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 斐川女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

JAしまね斐川女性部では毎年、地元の小学校へ出前授業として、「豆腐作り」の講師に出向いています。児童たちが育てた大豆を使って豆腐を作ります。最後に型枠を外し、しき布を取って出来上がった豆腐を見て歓声があがると、私達も嬉しくなります。豆腐が嫌いな子も自分たちが作ったものは「おいしい!」とってくれます。

また、女性部が管理する「よい食農園」で、保育園児とサツマイモの定植と収穫を一緒にし、農業の楽しさと食の安全を伝えています。コロナ禍の中でもこの二つの活動は継続しており、今後も地元根付いた食農教育活動や、地域にかかわる活動を行っていききたいと思います。

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✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

## JAしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いつか さとし  
飯塚 聡さん

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しまね斐川青年連盟(以下、農青連)の飯塚聡さん(47)は、地元斐川町で就農して8年目になります。

ももとは県外で生活雑貨の卸しをして働いていた飯塚さん。小さいころから農業に興味があり、40歳を節目に地元へUターンし、就農しました。

経営の中心であるハウスを活用した青ねぎの周年栽培は、JAの担当からの勧めで取り組みを始め、当初町内のリースハウスに空きが出たことも後押しになりました。ハウス2棟から始めた経営も現在、ハウス23棟、67aの面積で年間3作を目標に取り組んでいます。「季節毎に気候が変わるので周年栽培の難しさもあるが、やりがいがある」と笑顔で話します。

農青連には昨年から加入。「同世代の仲間との横のつながりができたことは自分にとってプラス。盟友から良い刺激をもらいながら質の高い青ねぎを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。





## さまざまな用途を楽しむ

青シソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されま  
す。シソの発芽適温は20~25度、生育適温は20~23度で、低温には弱いが高温には  
強い野菜です。また、シソは短日性（昼の時間が夜の時間より短い季節）に花を付け  
る性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、  
子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。  
これを、シソの七変化といえます。

### 栽培時期

中間地では4、5月が種まきの適期で、  
収穫期は6~10月です。

### 品種

大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形を  
して大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に  
細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」  
があります。赤シソの葉取り用は「赤ち  
りめん」など葉色が赤紫色で葉形の大き  
い品種を用います。

### 苗作り

直径7.5~9cmの小型ポリポットに4、  
5粒の種をまきます。セルトレーでは72  
穴のトレーを使い、2、3粒まきます（図  
1）。発芽後2回に分けて間引き、1回目  
は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密  
になっている所の株を抜き取ります。2  
回目は本葉3枚の頃に1本にします。

#### 栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲	▲
中間地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

●種まき    - - - 苗作り    ▲植え付け    ▲生育    ■収穫

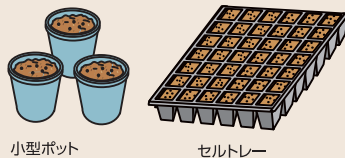
### 畑の準備

幅70~80cm幅のベッド（栽培床）で栽  
培する場合には、事前に1平方m当たり  
苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕  
しておきます。その後、堆肥2kgと化  
成肥料（NPK各成分10%）200gを施し  
ます（図2）。

### 植え付け・追肥

本葉5、6枚になったら、条間40cm、  
株間30cmに植え付けます（図3）。そ  
の後2週間おきに1平方m当たり30g程  
度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く  
土寄せします。

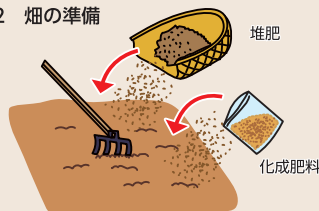
図1 苗作り



小型ポット

セルトレー

図2 畑の準備



堆肥

化成肥料

### 病害虫の防除

病気はほとんどありませんが、害虫では  
ハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、ア  
ファーム乳剤などの登録農薬で防除をし  
ます。

### 収穫

葉が10枚以上になってから、下の方の葉  
の付け根からもぎ取るように摘み取りま  
す。収穫するとしおれが早いので、水に  
挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先  
端の花穂が5、6輪開花している頃に穂  
先から15~20cmで切り取ります（図4）。  
赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

図3 植え付け

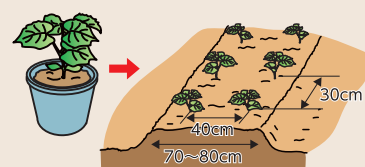
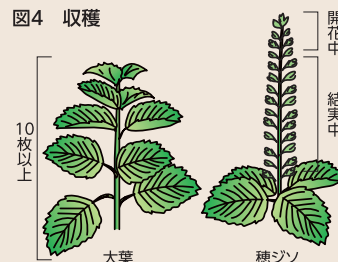


図4 収穫



大葉

穂シソ

開花中  
結実中

10枚以上

JAしまね限定  
特別企画!

## 開いて!読んで!応募して!

# 『家の光』12月号クイズキャンペーン

全問正解の応募者の中から、抽選で30名様に2,000円分の農協全国商品券を進呈!

# 正解発表

**Q1** 12月号でおせちを教えてくれる人はだれ?  
(ヒントは『家の光』12月号38ページ)

正解は...②大原千鶴さん

**Q2** 入浴するときの追いだきをやめると  
年間どれくらい節約になる?  
(ヒントは「別冊付録 家の光家計簿」  
221ページ)

正解は...③約6,190円

**Q3** 年金は遅くもらえばもうほどこ得?  
(ヒントは「別冊付録 お金ガイド」  
19ページ)

正解は...②お得になるとは限らない

たくさんのご応募ありがとうございました😊  
当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。令和5年3月発送予定!  
※キャンペーン応募は令和5年1月31日(火)で終了しています。

### 【協議事項】

- ①令和4年度補助事業の実施及び固定資産の取得について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ②令和4年度農業振興支援事業 要領の改正について
- ⑦石見銀山地区本部 旧大田市農林福祉会館の跡地売却について
- ③令和4年産島根米の追加金について
- ⑧大口貸出について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑤電子契約手数料の設定について
- ⑩島根県常例検査書（隠岐地区本部）の回答について

## やすぎのいちご 出荷本格化



やすぎ苺部会は昨年11月16日より今年度の共選出荷を始めました。収穫された苺は、下坂田町にあるやすぎ地区本部の下坂田集荷所に持ち込まれ、その後JA直売所や山陰両県の青果物市場5社へ今年5月末まで出荷されます。同部会は68戸の農家が659aで栽培しており、今年度は「紅ほっぺ」84.9トン、「章姫」38.1トン、「かおり野」12.5トン、共選販売高1億8,848万円を目標に取り組みます。

今年度は、育苗時期の天候不順の影響により、品種によって生育にバラつきがあり、章姫・かおり野は例年よりやや早い生育ですが、紅ほっぺは例年より遅れている状況です。クリスマス前の需要期には寒

波の影響もあり、なかなか出荷量がまとまりませんでしたが、糖度は高く、食味はとても良く仕上がっています。

JA苺担当の黒田真一係長は「甘くて美味しいやすぎのいちごを、ぜひ味わっていただきたい」と話しました。

## 冬にはやっぱり 白ネギ

やすぎ白ネギ生産部会は昨年11月上旬から今年度の共選出荷を始めています。同部会は19名の生産者が約2.5haで栽培し、今年度は4月上旬までで出荷量約35トン、販売高約1,000万円を目標に取り組みます。

今年度は台風による度重なる暴風被害があり、例年になく栽培管理の難しい年となりましたが、生産者の皆さんの徹底した管理により昨年並みの高品質な白ネギの初出荷を迎えました。年末の大雪によって葉が折れるなどの被害もありましたが上々の仕上がりとなっています。



収穫された白ネギはやすぎ地区本部に持ち込まれ、松江市の卸売市場である松江合同青果(株)を經由し、県東部を中心にスーパーを運営する株式会社みしまやに出荷しています。安来市管内のJA直売所にも並び、鍋の季節には欠かせない食材として消費者からの需要も高いです。

また、部会員の約半数が「しまねエコ農産物」ガイドラインに沿った栽培法に取り組んでおり「エコ白ネギ」として販売しています。慣行栽培に比べて節減対象農薬の使用回数と化学肥料の窒素成分量を同県基準の半分以下とした、環境にやさしい栽培が特長です。

JA担当者は「安来の白ネギは有機質肥料をたっぷり使用し、ゆっくり、じっくり大事に育てられている。とても柔らかく、甘みがあるのが特徴なので、ぜひ一度召し上がってみてほしい」と話しました。

## 来店感謝デー



やすぎ地区本部は昨年12月15日(木)に来店感謝デーを実施しました。この取り組みはJAしまねで毎年取り組んでおり、各支店で趣向をこらした飾り付けや、支店独自の来店者プレゼントを準備して来店された方をお迎えしました。



伯太支店では職員が仮装し、店内もクリスマス風にしてお客様を楽しませていました。今回は花農家の北中宏一さんのなでしことストックを準備し、来店者の方にプレゼントしていました。また、アメやお菓子のすくい取り、アンケートに答えると粗品のプレゼントも用意されていました。来店されたお客様からは「偶然来店しました。思わぬプレゼントをいただいて有難いです。花は生けたいと思います。」と話しておられました。



## 島根県家の光大会 開催

やすぎ女性部は昨年12月1日、出雲市のラピタで開催された「第23回島根県家の光大会」に参加しました。家の光記事体験発表会では、やすぎ女性部から濱田順子さん、斐川地区、いわみ中央地区のあわせて3地区の愛読者が発表しました。濱田さんは「あんこやカフェから広がる輪」と題して、自宅を改装してカフェをオープンして人が集う場所をつくり、家の光を活用しながら地域活性化につながる活動を継続して実践してきた事を発表し、審査の結果、優秀賞を受賞されました。発表会の後、家の光協会の稲村様を講師に迎え、家の光記事を活用した研修が行われました。発表を終えた濱田さんは「皆さんの前で発表する貴重な体験ができた事が本当に良かったです。女性部の部員さんの声援が力になって、仲間の存在の大切さを実感しました。」と話されました。



## 女性部グラウンド・ゴルフ大会開催

やすぎ女性部は昨年12月3日、すぱーく広瀬で第6回目となる女性部グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。はじめに、やすぎ女性部の原ますみ部長が挨拶され、その後グラウンド・ゴルフ協会の方にルール説明とアドバイスを受けてから6チームに分かれてプレイしました。今回初めてグラウンド・ゴルフをされる方もおられ、皆さん元気に楽しんでおられました。大会は11回もホールインワンが出るなど大いに盛り上がり、気温が低く肌寒い中でしたが、皆さんの笑顔が印象的でした。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI KIDS

# 未来の主演たち

しゅう  
田淵心結くん(5さい)

この  
心乃ちゃん(2さい)



心結くんは心優しいお兄ちゃん。妹想いでよく面倒を見てくれているようで、周りをよく見て慎重に行動するしっかりした性格なんだって。ブロック遊びや絵を描くことが好きで、バイキンマンのメカをブロックで再現するのにハマっているんだとか。今、ピアノを習っていて、「ドレミファ」までは右手で弾けるようになったよ！と教えてくれたよ。大きくなったらパイロットになりたいんだって。

心乃ちゃんはとっても元気な女の子。おしゃべりが大好きで、みんなを笑顔にしてくれるよ。何でも意欲的に取り組んでいるみたいで、最近はお箸が上手に使えるように練習中。好きなことは歌を歌いながらダンスをすることで、大好きなお兄ちゃんのピアノ教室について行って、一緒に歌ったり踊ったりしているんだとか。大きくなったらコキンちゃんのママになりたいってお話してくれたよ。

いつか、2人が大好きなバイキンマンとコキンちゃんがいるアンパンマンミュージアムに行きたいんだって。行けるといいね。

### ～お父さん・お母さんより～

「仲良しの兄妹で2人がいるから、笑いの絶えない毎日を送ることができているよ。これからも、笑顔を忘れずに元気に成長してくれることを楽しみにしています。」

## 電子版 価格

購読料1カ月(税込み)

# 2,403円

※本紙は2,623円です。

●購読のお申し込みはJAへ

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
**日本農業新聞**  
<https://www.agrnews.co.jp>

知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動





組合員の皆様へ

# JA新車 紙上展示会

キャンペーン期間 2023年2月～3月末日まで

期間中  
新車ご成約の皆様に

おさいふ  
カード

ポイント  
**5倍**



ポイント付与例  
200万円で10,000ポイント



限定  
**10台**

日産



### ノート eパワーX

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>2,303,400円</b> (税込)	●ナビレコお買い得パック+ETC2.0 <b>319,674円</b> (税込) ●ETCセットアップ <b>3,300円</b> (税込) ●フロアマット <b>22,000円</b> (税込) ●プラスチックバイザー <b>21,120円</b> (税込) ●ナンバープレートリム×2 <b>4,400円</b> (税込)

合計2,673,894円のところ

**2,500,000円** **173,894円**  
(消費税込) **お買い得!!**



### フォレスター XT-EDITION

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>3,388,000円</b> (税込)	●ベースキット <b>88,880円</b> (税込) ●アルパインナビ <b>166,100円</b> (税込) ●ナビ取付キット <b>6,644円</b> (税込) ●ドライブレコーダー <b>56,100円</b> (税込) ●ドライブレコーダー取付キット <b>6,050円</b> (税込)

合計3,711,774円のところ

**3,550,000円** **161,774円**  
(消費税込) **お買い得!!**



ダイハツ



### ムーヴ キャンバス ストライプスG

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>1,672,000円</b> (税込)	●10スタイリッシュナビF/Rドラレコ <b>313,082円</b> (税込) ●フロアマット(高機能) <b>26,026円</b> (税込) ●ワイドバイザー <b>19,052円</b> (税込)

合計2,030,160円のところ

**1,880,000円** **150,160円**  
(消費税込) **お買い得!!**



### スペーシア ハイブリッド G

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>1,394,800円</b> (税込)	●フロアマット <b>14,465円</b> (税込) ●ワイドバイザー <b>19,745円</b> (税込) ●ドライブレコーダー <b>37,730円</b> (税込)

合計1,466,740円のところ

**1,340,000円** **126,740円**  
(消費税込) **お買い得!!**

●登録諸費用・リサイクル料金は別途必要です。●チラシ掲載の車両の仕様ならびに装備は予告なく変更されることがあります。●写真・イラストはイメージです。●詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

## カーライフのことならJAにおまかせ!!

- 無料査定
- ご希望の中古車  
お探しします
- 車検  
点検・整備
- 自動車  
保険
- ローン

JAしまね経済部 経済課

くびき地区本部 自動車センター ☎ 0852-55-3077	やすぎ地区本部 自動車課 ☎ 0854-32-2461	出雲地区本部 自動車課 ☎ 0853-28-2727	石見銀山地区本部 自動車課 ☎ 0854-82-8006	南斐川農協自動車 整備工場 ☎ 0853-72-8989	株オートバルみどり 本社 ☎ 0855-42-1687	株オートバルみどり 浜田営業所 ☎ 0855-22-1260
--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

夢への一歩を  
強力サポート!

JALしまねが  
あなたを応援♪

# JA教育ローン

選べる2つのプランをご用意しました!

## プラン1 カード型

卒業時に返済スタート!  
フレキシブルに対応する教育ローンです!

みらい

変動金利 年1.85%

借入期間/1年後の応当日の属する月の15日(以降は指定年齢到来まで自動更新)借入金額/ご契約極度額10万円以上700万円以内、10万円単位とします。保証料/●就学期間:毎月、ご利用いただいた金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~1.0%)をお支払いいただけます。●分割返済期間:お切替時に一括で金額・期間に応じた保証料(年率0.5%~1.0%)をお支払いいただけます。

## プラン2 証書貸付型

返済プランがたてやすい!  
計画的にご利用いただける教育ローンです!

大すき!島根

固定金利 年2.00% 変動金利 年1.85%

借入期間/6か月以上15年以内(据置期間含む)。据置期間は、貸付対象ご子達の卒業予定年月の末日までの範囲内。据置後、返済期間は最長9年。お借換の場合は現在ご利用中の教育資金の残存期間内。借入金額/5万円以上1,000万円以内、1万円単位とし、所要資金の範囲内とします。保証料/ご融資時に一括で金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~0.5%)をお支払いいただけます。

※金利は令和4年4月1日現在のものです。金利は金融情勢の変化により、見直しさせていただく場合もあります。※変動金利型のお借入れ後の利率は、基準金利の変動(年2回)によって返済額も変更になりますのであらかじめご了承ください。※カード型「みらい」については、変動金利型のみのご取扱いとなります。

## 就職後もサポートします!

※店頭にて返済額の試算を承っております。

さらに

返済期間内にご融資対象のお子さまが就職後、島根県内にお住まいの場合

年0.2%引き下げ!

「申込書」をご提出いただいた以降、直近の返済日の翌日から引き下げとなります。

※お申込みの際は、当JAが指定する保証機関において所定の審査をさせていただきます。審査の結果によっては、ご希望に沿いかわる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

インターネットで  
仮審査申込が可能です。

※JA教育ローンのご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となります。  
<https://www.web-moushikomisyu.jp/jaweb/ui/>



こちらも  
ご利用  
頂けます

JAネットローン  
教育ローン

詳しくはホームページでご確認ください。 <https://ja-netloan.jp/>



詳しくは 検索

JALしまね教育ローン

令和4年4月1日現在

# JALしまねで はじめるぞう キャンペーン

最大 **5,000円**  
プレゼント!



©よりぞう

期間

2023 2/1水 ▶ 4/30日

## 給与振込

期間中、JALしまねを給与受取口座として新たに  
ご指定いただき、所定のお取引をご契約いただくと、**最大5,000円プレゼント!**

### 給与振込(5万円以上)の新規ご指定



**①2,000円プレゼント!** **②3,000円プレゼント!** **③5,000円プレゼント!**

※JAバンクアプリ、JAネットバンクについては、既にご契約いただいている場合も対象とします。

## JALカード

期間中、**JALカード新規ご入会** いただくと、**④1,000円プレゼント!**

ただし、上記③に該当する方は除きます。

#### 【プレゼント方法】

2023年7月中旬頃に①~③に該当する方は給与振込口座、④に該当する方はカード代金支払い口座にお振込みします。

#### 【お取引の条件】

給与振込 / 期間中新たにJALしまねで給与受取口座を指定し、2023年2~5月において5万円以上の給与のお受取りが確認できた方。

JAバンクアプリ / 期間中JAバンクアプリの契約が確認できた方。(既にご契約いただいている方も対象とします)

JAネットバンク / 期間中JAネットバンクの契約が確認できた方。(既にご契約いただいている方も対象とします)

JALカード / 期間中JALカード(一般・ゴールド)、一体型、単体型、家族カードのいずれかを新規にお申込みいただき、2023年5月中に発券が完了した方。※カード代金支払い口座を当JA以外に指定された場合は特典対象外とします。※特典を付与する際にJALカードを退会(解約)された場合は特典対象外とします。※再発行は対象外とします。※JALコーポレートカード・ビジネスカードは対象外とします。※Web申し込みの場合、申込日を問いません。

#### 【注意事項】

●特典はお一人様1回とし、国内在住の個人のお客様に限りです。●特典内容は予告なしに変更する場合があります。

口座  
開設

2022年9月~2023年4月の間にJAバンクで  
新たに口座開設された方にはさらにチャンス!

新規口座開設とあわせて給与振込口座指定または、JALカード  
の入会で、クオカードペイが最大4,000円分抽選で当たる!

※本キャンペーンはJALしまねではじめるぞうキャンペーンとは別のキャンペーンで  
あり、別途利用者さまからのご応募が必要となります。

※詳細な条件はJALしまね窓口に表示しています。



ご応募はこちら▶



詳しくはお近くのJALしまね窓口までお問合せください

組合員の皆様へ

JALしまね やすぎ地区本部

やすぎ地区本部

場所

赤江支店 2F

安来市下坂田町1075-1

春の展

腕時計  
ジュエリー

メガネ

2/18土・19日

9:00~16:00

9:00~15:00

当日は会場で

視力測定いたします

メガネのことなら  
当社専門スタッフに  
ご相談ください。



真珠ネックレス  
ダイヤネックレスなど



※写真・イラストはイメージです。



XC



お買い得メガネも  
多数ご用意しています!

時計の電池交換  
承ります!



提携販売店

株式会社 米子中井脩  
NAKAISHU

米子市米原7-1-14  
TEL(0859)33-5566  
定休日:火曜・水曜日

松江店(松江中井脩):松江市学園1-19-18 TEL(0852)31-1700



お問合せは、

JALしまね  
やすぎ地区本部 生活燃料課  
TEL0854-28-7200



3月の外務日は  
**15日(水)・16日(木)**  
 担当職員がお伺いします。

### 税務相談会日程

- 安来東支店 3月3日(金)10時～12時
- 伯太支店 3月3日(金)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 3月13日(月)10時～12時

## ATMコーナーへの 現金封筒設置終了について

J Aしまねやすぎ地区本部は環境に配慮し、紙資源の節減と廃棄物の削減に取り組んでいます。この一環として、現在現金封筒を設置しているATMコーナーについては、設置を終了することといたしました。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



設置終了日：令和5年4月3日(月)



## 市況動向

島根中央子牛市場  
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	674,300	522,225	528,440	562,833	590,304
	頭数	3	4	5	12	100
	最高価格	748,000	706,200	731,500	748,000	1,102,200
又キ	平均価格	757,428	681,266	686,675	720,892	695,200
	頭数	7	3	4	14	129
	最高価格	867,900	715,000	829,400	867,900	993,300
総平均価格		732,490	590,385	598,766	647,942	649,394
合計頭数		10	7	9	26	229

### 1月子牛市場県外移出頭数

	山口県	宮崎県	滋賀県	長野県	三重県	広島県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	15	7	24	6	11	0	6	25	94	55.95%
去	43	23	5	9	0	10	4	3	97	41.81%
合計	58	30	29	15	11	10	10	28	191	47.75%

### 肥育センター5等級評価牛(1月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
福之姫-第2平茂勝-茂重桜-平茂勝	去勢	500.8kg	A5	8	
百合久勝-安福久-勝忠平-福桜(宮崎)	去勢	452.6kg	A5	10	
寿恵高福-勝忠平-茂重桜-糸晴波	去勢	473.8kg	A5	10	

### 全国“弱気配”本県“続伸”の取引

令和5年1月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部1月23日現在速報)は、雌574,235円(前月比98%)、去勢690,096円(前月比99%)、計639,722円(前月比99%)で“弱気配”の取引となっています。

本県1月の子牛市場は、西部・中央で開設され374頭の取引があり、平均価格は西部市場623,017円(前回比15千円高)、中央市場649,394円(前月比4千円高)でともに“続伸”の取引となりました。令和5年初セリということもあり活発な取引となりました。

出荷牛については雌・去勢ともに若干のバラツキがあり、特に発育の悪い牛については購買意欲が見られず極端な価格低下となり、発育の差が価格に顕著に反映しました。

枝肉相場は、年が明けたこれからはまだまだ需要が見込みづらく、1～2月は消費が弱く厳しい時期に入りそうです。

このような時こそ繁殖農家が飼養頭数の維持・拡大、また後継者づくりに地域をあげて取り組み、購買者が安心して島根の子牛市場で購買できる体制づくりを進める必要があります。

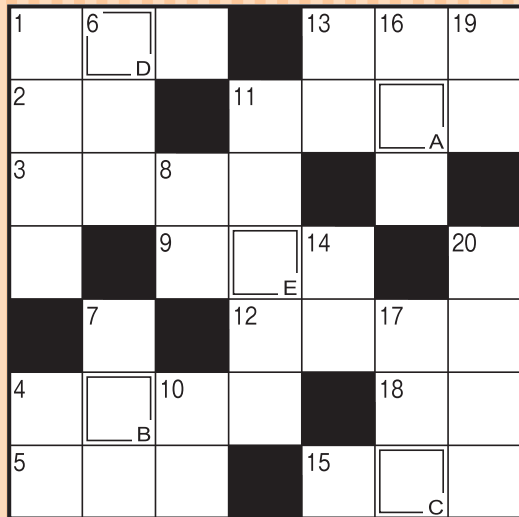
今月の『しまね和牛子牛飼い方の手引き』に係る名簿内記載『M表示』は19頭で総入場頭数の5.0%でした。

# 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

- ひな人形に供える餅
- 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ぐっと辛抱すること
- ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 石が細かく砕けたもの
- 雪解けで川の——が増えた
- つくのはうそ、吹くのは
- 中華がゆなどにのせる赤い実
- スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 出かけていて誰もいません
- ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

### ヨコのカギ

- 暑さ寒さも——まで
- 佐渡、淡路、隠岐といえ
- 多くの受験生が解くもの
- 数学ではxやyで表すことが多い
- ツクシはこの植物の胞子茎です
- 飛行機が飛び立つこと
- 薄く切ったもの。——チーズ
- 山下公園や中華街があります
- 卒業式で『——の光』を歌った
- イルカのヒット曲『——雪』
- 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



### 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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
J Aしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係  
2023年3月3日（金）（当日消印有効）

#### ◆先月号の答え◆

#### 「ユキオロシ」



## 川柳の広場

最優秀賞 鳥根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

そのうちと約束交わし日が過ぎる

斐川町 野中 花蓮様

（評）そのうちに会いましょうと、約束をして日々が過ぎる。気がつけば、日々は遠くに過ぎていった。

### 優秀賞

生きている悩みつきない我がいる

隠岐の島 上川 晃一様

もう一度燃やせる夢を模索する

出雲市 北村 功様

フリーダイヤル衝動買いをしましう

奥出雲町 堀江 英子様

### 佳作

転んだらただで起きられぬことを知る  
たんまりと吐いた墨から出た真実  
ボーナスと主婦にも欲しい冬休み  
寒風に追いつかぬ物価高  
蒼湯までおかわりをする満足度

出雲市 榎井 伸幸様  
出雲市 加本 精一様  
兵庫県 小田 和子様  
出雲市 安食恵美子様  
兵庫県 小田 慶喜様

「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。



J Aしまねびより、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、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「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。

J A し ま ね 組 合 員 の 方 対 象 ! 1 日 4 0 名 様 限 定

鳥根の食材を主に使用した!

8名様以上の宿泊企画 **麒麟瓶ビールのみ 飲み放題付き!**

**スペシャル「気晴」宿泊プラン**



	ご宿泊料金 (日曜日～木曜日)				
	6名様1室	5名様1室	4名様1室	3名様1室	2名様1室
2月料金	11,000円	11,660円	12,650円	14,300円	17,600円
	金曜日のご利用1,100円 休前日のご利用5,500円追加				
3月料金	12,100円	12,760円	13,750円	15,400円	18,700円
	金曜日のご利用1,100円 休前日のご利用4,400円追加				



写真はイメージとなります

上記金額は、サービス料・消費税込みとなります。別途入湯税150円をお預かり致します。追加料金で料理グレードアップもできます。

お品書き (一例)

- |       |                 |        |              |
|-------|-----------------|--------|--------------|
| ① 食前酒 | ゆずワイン           | ⑧ 蒸し物  | 茶碗蒸し         |
| ② 前菜  | 三種盛り            | ⑨ 酢の物  | のどぐる南蛮漬け     |
| ③ 凌ぎ  | 玄米麺             | ⑩ 留め挽  | 季節の物         |
| ④ 造り  | 二種盛り            | ⑪ 食の事  | 鳥根県産きぬすめ     |
| ⑤ 鍋物  | 銀山赤どりシルク鍋       | ⑫ 香の物  | 三種盛り         |
| ⑥ 蓋物  | 大根もち            | ⑬ デザート | 抹茶蒸し羊羹と季節の果物 |
| ⑦ 焜炉  | 奥出雲ボークフルーツ漬け40g |        |              |

全国旅行支援  
3月31日宿泊まで  
1名様につき最大**20%**  
最大**3,000円**まで助成

しまねっこクーポン(電子クーポン)  
3月31日宿泊まで  
宿泊日とその翌日とともに休日(土・日・祝)の場合  
**1,000円**分付与  
宿泊日とその翌日とともに上記以外の場合  
**2,000円**分付与  
鳥根県の飲食店、土産物店などで利用できます。

**JA共済利用割引券**  
JA共済利用割引券がご利用いただけます!  
利用助成が3月31日まで期間限定で!  
**通常の2倍の! 宿泊利用4,000円助成**  
助成 対象 JAしまね共済加入者  
対象 JAしまね組合員及びそのご家族  
※1人当たりの利用金額3,500円以上で適用可能

※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。

令和5年弘法大師御誕生1250年 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<br>松江市西川津町1635-1<br>開催日: 令和5年3月15日(水)<br>時間: 午前10時30分～ | ●出雲会場: ラビタ本店<br>出雲市今市町87<br>開催日: 令和5年3月15日(水)<br>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



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

**詐欺被害が増えています!!**

キャッシュカードの暗証番号は他人に教えないでください!!!!



- JA 職員や警察、行政等から暗証番号をお尋ねすることはありません!!
- 暗証番号等を聞き出そうとする電話等には一切答えないでください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



＊ ごとみとうるいの鱈ごままぶし



材料 (4人分)

鱈刺身……………2匹分  
ごとみ……………1パック  
うるい……………1パック  
炒りごま(白) ……大さじ1  
刺身醤油……………小さじ4  
青しそ……………4枚

コメント

- ・ごとみはアクが少なく、苦みやえぐみが少ないため、サッと茹でるだけでアク抜きが完了します。
- ・食物繊維が豊富でスッキリをサポート！また抗酸化作用のあるビタミン類やミネラルがバランスよく含まれています。
- ・刺身の切れ端でも、茹で野菜と一緒にごままぶしにするとワンランク上の一品に変身！

作り方

- ①刺身は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、ごとみは2分間、うるいは根元から入れ、サッと塩茹でして水にとり、水気をきる。
- ③ごとみとうるいを2～3cmの長さに切る。
- ④ボウルに①と③と炒りごまを入れ、刺身醤油であえる。
- ⑤皿に青しそを敷き、④を盛ったら完成。

アレンジ

- ・ごとみやうるいを茹でたセリ、春菊、ほうれん草、三つ葉などに替えても美味しくできます。
- ・醤油をみそとごま油に替えて、小さく刻んでなめろう風にも！

材料 (4人分)

うどん細麺(冷凍) ……4玉  
タラの芽……………1パック  
うるい……………1パック  
玉ねぎ……………1玉  
にんにく……………ひとかけ  
ベーコン……………2枚  
オリーブ油……………小さじ2  
コンソメ……………大さじ1  
牛乳……………250cc  
ピザ用チーズ……………40g  
卵……………2個  
粗挽き黒胡椒……………適量

作り方

- ①タラの芽は茹でて食べやすい大きさに切る。うるいは3～4cmの長さに切り、葉先と根元に分けておく。玉ねぎは5mm～1cm幅の薄切りにする。にんにくはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②冷凍うどんは解凍しておく。(レンジ又は湯煎、自然解凍)
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火にかけて、香りが立ってきたらベーコン、玉ねぎ、うるいの根元を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズを加える。
- ⑤チーズが溶けてきたら、うるいの葉先とタラの芽、うどんを加え、火を通す。
- ⑥火を止め、溶き卵を加えて手早く混ぜ、全体に絡める。
- ⑦皿に盛り、粗挽き黒胡椒をお好みの量ふりかけたら完成。

＊ タラの芽とうるいのうどんカルボナーラ



コメント

- ・タラの芽には、カリウムなどのミネラル類が豊富！また葉酸やビタミン類の含有量も多く栄養がたっぷり！
- ・山菜の苦味は、薬膳では排泄、デトックス効果があると言われ、春を迎えるこの季節にピッタリの食材です。

アレンジ

- ・うどんは冷凍でも茹でうどんでもOK！勿論スパゲティでも美味しくできます。
- ・牛乳、ピザ用チーズ、卵を鷹の爪に替えて麺と炒め合わせると、ペペロンチーノに！



タラの芽

うるい

JA島根厚生連

健康散歩

冬バテにご注意を！

「冬バテ」という言葉を聞いたことがありますか？日中と夜の気温差や屋内と屋外の温度差により体調管理が難しくなり、頭痛や肩こり、不眠、便秘、気分の落ち込みなどの症状が現れることがあります。これが「冬バテ」です。

冬バテを引き起こす一番の要因は「寒暖差疲労」と言われています。寒暖差が大きくなると、身体の様々な機能を調節する自律神経の働きが乱れて疲れを感じやすくなり、不調の原因となります。

冬バテを防ぐためには自律神経の働きを整えることが大切です。ここでは冬バテを解消するポイントをお伝えします。

- ①寒さやストレスで自律神経が緊張している時は、自然と呼吸は浅くなり姿勢も前かがみになりがちです。胸を広げ深呼吸することを心がけましょう。
- ②首・手首・足首が外気にさらされると、体温が下がりやすくなります。外出時はストールやマフラー・手袋など防寒具を身に着けましょう。足湯もお勧めです。
- ③体内時計が乱れると、自律神経の働きにも悪影響が及び

ます。身体をリセットするために、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。また体内時計は内臓や筋肉にも存在しているため、朝食を食べると胃腸が動き生活のリズムが作られます。

- ④軽いウォーキングやラジオ体操、夜遅くであればヨガやストレッチなど軽めの運動をしましょう。軽い運動のあとに入浴すると心身がリラックスした状態になり、寝つきもよくなります。
- ⑤バランスの取れた食事を摂りましょう。生姜や根菜類を摂ることで身体を温め、冷え対策になります。また牛肉や豚肉を摂ると疲労回復効果が期待できます。

冬バテも放っておくと大きな病気につながる恐れがあります。身体に負担をかけないように、冬バテを解消するポイントに注意し、この時期を乗り切りましょう。



【編集後記】 編集後記を考えている今日、全国で大雪となり、私が住む松江市でも膝ぐらいまでの積雪となりました。車の運転が…雪かきが…などマイナスに思っていたのですが、登校する子どもたちが楽しそうに雪を触る姿を見るとホッとするね。これを機にポータブル蓄電池を購入しました。備えだけでなく、キャンプなど色々な場面でも活躍するのだから。まずは寒い日が続く中、これ以上天候がひどくならないことを願うばかりですが…。(安)