

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 やすぎ地区本部版

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かけは、農閑期に何か栽培したいと思っていたところ、定期的にちようど良い作物だったこと。また、虫害が少な



花蕾を摘み取る様子。茎の先端にできる花蕾を摘み取ると、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休んで投げる事ができない」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」という声を聞くのと、とても嬉しいという二人。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。

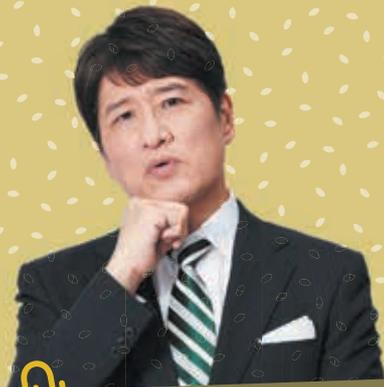
二人はこれまで通地域活動にも取り組みながら、農業を通じて地域を守っていくことを目指しています。これから迎える吉地町の未来に向け、一筋の光を灯していく存在であり続けてほしいと願います。

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。

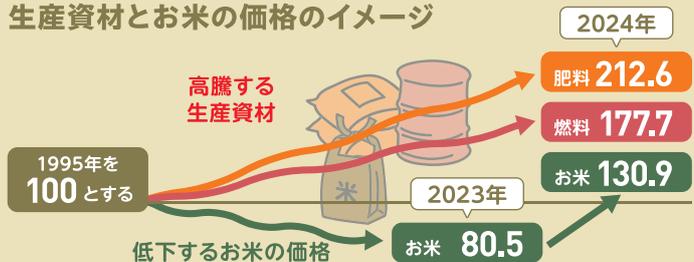


肥料や燃料の値上がりも影響

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かと 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かと |
| 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かと 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かと 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栽培を、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間正治さん、榎部雅幸さんに、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
あかどき
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
つなぐ未来
つくり出す

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」「ぎぬむすめ」「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!

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。

雲南女性部

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コ粘土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

いさと
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「いさとふあーむ」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、可能な限り農薬を使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）。

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

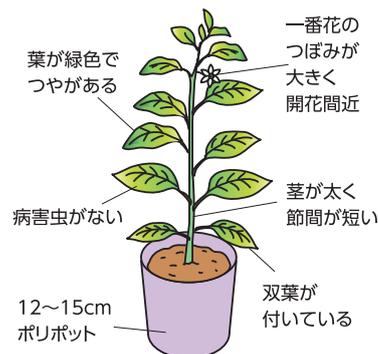


図2 畑の準備

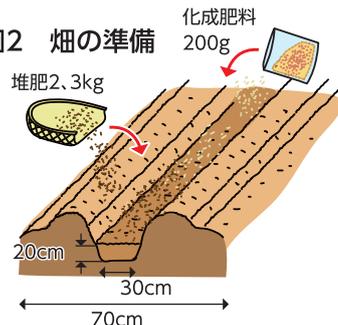


図3 植え付け

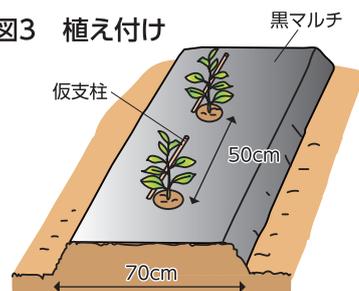
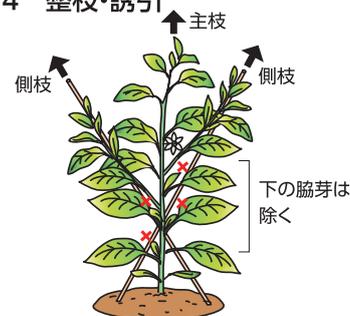


図4 整枝・誘引



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

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。

安来の元気な子どもたちを紹介します!

MIRAI
KIOS

未来の 主役 たち

ちあき
山田千爽くん(7さい)
かえて
叶楓くん(2さい)



千爽くんは慎重でマイペースな男の子。学校にも慣れてきたみたいで、天気の良い日は休み時間にクラスみんなとサッカーをして遊んでいるんだそうです。今、なわとびを頑張っていて、もっと飛べるように練習中。家ではレゴブロックやマイクラで遊ぶのが好きで、キャラクターの絵を上手に描きながら、色々とお話をしてくれました。最近、お父さんに教わりながらテニスをやっていて「大きくなったら大会で優勝したい」と夢を語ってくれました。

叶楓くんは活発で怖いもの知らずな男の子。高いところからジャンプしたりして、みんなを驚かせるんだそうです。最近は言葉もたくさん出てくるようになり、お話ができるようになってきました。保育園ではお友だちとウルトラマンごっこや、ままごとで楽しく遊んでいるそうです。お兄ちゃんの真似をすることが大好きで、家では一緒に歌ったり踊ったり、レゴブロックで遊んだり、お兄ちゃんが宿題をする時は、鉛筆をもって一緒にお絵かきをするんだそうです。

今度、家族みんなで温泉旅行やディズニーランドに行ってみたいんだそうです。きっと楽しい旅行になりますね。

～お父さん・お母さんより～

「弟に合わせて遊んでくれるやさしい千爽と、お兄ちゃんについていこうとするチャレンジ精神旺盛な叶楓が、楽しそうに遊んでいる姿を見ると、とっても幸せな気持ちになるよ。いつもたくさんパワーをくれてありがとう！これからもみんなで楽しいこといっぱいしようね。」

やすぎニュース

やすぎのいちご 3月から本格出荷



やすぎ苺部会は昨年11月18日より、令和6年度の共選出荷をスタートさせています。同部会は67名の生産者が6.16haで栽培しており、今年度は「紅ほっぺ」75.3トン、「章姫」26.2トン、「かおり野」20.2トン、共選販売高

1億8270万円を目標にJA直売所や山陰両県の青果物市場5社へ5月末まで出荷予定です。

今年度は育苗～定植時期の高温の影響で生育にバラツキがあり、出荷が遅れている状況ですが、糖度は高く、食味はとても良く仕上がっています。

やすぎ苺部会の高見謙一部会長は「甘くて美味しいやすぎのいちごを是非手に取って、味わっていただきたい。」と意気込みを語りました。

白ネギ 本格出荷はじまる

やすぎ白ネギ生産部会の手掛ける白ネギの共選出荷が2月上旬より本格的に始まりしました。同部会は15名の生産者が約2.5haで栽培しており、令和6年度は出荷量約35トン、販売高約1,000万円を目標にJA直売所や県東部のスーパーマーケットへ4月上旬まで出荷予定です。

昨年の猛暑により例年より出荷量は少ないですが、猛暑を耐え抜き、寒さにより甘みのました白ネギに仕上がっています。JA担当者は「出荷が本格的になってきました。

安来の白ネギはとても柔らかく、甘みがあるので、旬であるこの時期にぜひ召し上がってほしい。おすすめの食べ方は、シチューです。」と話しました。



第46回

みどりをまもる小学生作文コンクール

J Aしまね女性部主催の「第46回みどりをまもる小学生作文コンクール」に県内27校から117作品の応募があり、審査の結果、広瀬小学校の岩田結優香さんの『おじいちゃんの畑』が金賞に選ばれました。

12月23日には、やすぎ女性部の長島千代子副部長、広瀬支店の岩田睦己支店長が広瀬小学校を訪れ、岩田さんに賞状とトロフィーを授与しました。岩田さんは第45回では県知事賞を受賞されており、2年連続の受賞となりました。作品は、本誌12ページに掲載しておりますのでご覧ください。

J Aしまねでは毎年、小・中学生の皆さんから応募いただいた絵画や書道、作文のコンクールをひらいておりますので、たくさんの応募をお待ちしております。



たのしくクッキングをしよう!! ~食品ロスについて知ろう~



安来高校の2年生5名は12月22日、総合的な地域探求授業の一環で学んだ食品ロスについて伝えていきたいとの思いから、安来中央交流センターでクッキングイベントを開催しました。

当日は小・中学生21人が参加し、クイズを交えながら食品ロスを学んだ後、カレー作りを一緒に行いました。自分たちが出来ることは「残さず食べること」というテーマから、じゃがいもや人参は皮つき、キャベツの芯、ブロッコリーの茎や葉などを入れてカレーを作りました。やすぎ地区本部は、地元の米と野菜を提供し、「国消国産」のPRも行いました。

参加した子供たちは「人参の皮やブロッコリーの茎が入っていても全然気にならなかったし、とってもおいしいカレーだった」「小さく刻んで煮込めばおいしく食べられました」と話しました。企画した安来高校の生徒は「企画した時は上手くいか不安でしたが、みんなに食品ロスについて伝えることが出来ましたし、おいしいカレーも食べることが出来ました。皆さん、ご協力ありがとうございました」と感謝を伝えました。





おじいちゃんの畑

安来市立広瀬小学校五年

岩田 結優香

わたしの家には小さな畑があります。おじいちゃんが、家族の食べる物だけ野菜をとっています。でもおじいちゃんも、だんだん年をとり畑を作るのも大変そうです。おじいちゃんが畑を守らなくなったら次はだれが畑を守るんだろう、とふと考えた時わたしのお父さんが頭に思い浮かびました。でも、お父さんは虫が大の苦手です。小さなころから虫とりも全部虫が平気なお母さんの役目でした。畑には、お父さんのきらいなミミズやカエル、イモムシやテントウムシ、などたくさんのお虫がいます。きつとお父さんは畑には行けません。その時、そうだとわたしが畑を手伝おう、と思いました。おじいちゃんに「おじいちゃんが畑をつくれなくなったら、わたしが作ってあげるけん。」と言つとすぐよくこんでくれました。でもいつも、食べごろになった野菜しか見たことなかったの、どの野菜

をどうやって作っているのか全く知りませんでした。わたしがおじいちゃんと初めて作った野菜はジャガイモでした。三月、畑に少し深めにみぞをほって小さい種イモはそのまま植え、大きい種イモは半分は切つて、切り口に灰をつけて植えます。この灰をつけるのは切り口からくさるのを防ぐため大切な作業です。くきが二十センチくらいになったらくきに対して土をもっていくと土よせという作業をします。これもまた大事な作業で大きくなったイモが土から出て太陽に当たると緑色になり、緑色になったイモは食中どくを起すので気をつけなければいけません。そのころ、むらさき色の花がさきませんが、つみとります。ほっておくとイモの成長に必要な栄養がとられるからです。それ以外にも雨がふらない時は、水やりをし、葉にテントウム虫が来て食べてしまうので、見つけたらとらなく

てはいけません。草も生えるので草取りも行います。自分で手伝つてからは大雨の日や風の強い日はジャガイモのことが心配になりました。6月末、待ちに待ったイモほりをしました。お父さんの苦手なミミズも出てきました。手の平におさまるくらいの小さなイモから足のうらほどの大きなイモまでたくさん収かくできました。ほったイモでおばあちゃんにはものを作つてくれ、お母さんはカレーを作つてくれました。どれも本当においしかったです。おじいちゃんも最初のうちは、わたしのようにならなかつたけど地いきの人などにきいて今のようなおいしい野菜ができるようになったそうです。わたしはおじいちゃんの作る野菜はどれも大好きです。おいしいおいしいと言つて食べるとおじいちゃんもとても喜んでくれ、力になっています。わたしの住んでいる所には、おしゃれなカフェも大きなスーパーもないけれど優しい家族、見守つてくれる地いきの人にかこまれて、おいしいお米や野菜が食べられて、幸せです。

農業イベント

アグリミーティング in やすぎ

とき 令和7年 2/14(金) ▶ 15(土) 9:00~15:00

ところ JAしまねやすぎ地区本部 安来南支店 2階
(安来市宇賀荘町1255)

駐車場 農機サポートやすぎ営業所(農機センター) 駐車場
※ご来場受付は、農機サポート事務所でいきます

ご来場
記念品
プレゼント

農業機械
春の展示会
同時開催!



メインセミナー(講演内容)

2月14日

- 10:00 イネカメムシ及びカメムシ類の生態と防除について
- 13:30 獣害対策について

2月15日

- 10:00 やすぎ米の等級品質向上と収益性の高い米づくり
- 13:30 イネカメムシ及びカメムシ類の生態と防除について

サブセミナー

- イネ高温障害対策 ●土づくりの必要性
 - 水稻病害虫の防除方法
- ※肥料農薬相談コーナーで随時開催

ブース紹介

- 肥料農薬相談コーナー (各メーカー)
 - 営農相談
 - 簡易土壌分析コーナー (詳細は下記をご覧ください)
 - 農業融資相談コーナー
 - JAカード
- ※状況により変更になる場合があります



実演会

- 農業用ドローン実演会(雨天中止)
11:00~12:00 ※2日間開催
- 農作業安全体験コーナー
農作業の「ヒヤリ」「ハット」VR模擬体験



農作業の充電化をご提案
充電式アグリ製品

当日限定 特価販売

土壌分析 **無料** で実施します! ~あなたの「畑」の土は健康ですか?~

お一人様
2点まで

- ★約50g(移植ごて1杯分程度)を採取し、当日ビニール袋に入れてお持ちください。
- ★その場でわかる簡易診断です(pH・EC測定)。
※土壌分析の結果報告については状況によって、お待ちいただく場合があります。



pH 土壌の酸性、アルカリ性を見る目安
(多くの作物はpH5.5~6.5の弱酸性を好みます)

EC 土壌の養分濃度を見る目安
(数値が高いほど養分が多いことを表します)

【お問い合わせ】 JA しまねやすぎ地区本部 営農経済部 営農経済渉外課

TEL 0854-28-7800

来場された方に
粗品プレゼント

春の展示会

場所

JALしまねやすぎ地区本部
赤江支店
(安来市下坂田町1075-1)

日時 2025年2月15(土) ▶ 16(日)
15日(土) 9:00~16:00
16日(日) 9:00~15:00



合計1万円以上お買い上げ
ご予約の方に抽選で
やすぎ和牛肉 5名様
やすぎいちご 20名様
進呈!!

寝具類

各種寝具、取り揃えてます

Re-Born 新型キャップロール

液型四層構造敷ふとん

縁AISHI
CAPROLL

ミシン

手作りのある暮らし
Handmade Life

HZL-100DX

かんたん操作で
賢い納め
エントリーモデル

下取り・修理
受付します

生活の品

紳士服・婦人服、
オーダーシャツ
・腰部骨盤ベルト、
小物など
・各種バッグ
(豊岡鞆、他)

印鑑・表札

開運印鑑 (実印、銀行印、認印)

本柘植
黒水牛
象牙

姓名鑑定 無料

表札・家紋

鈴木
鈴木
suzuki

時計・メガネ・貴金属

YONAGO MATSUE
NAKAISHU

ヘルスケア

マッサージチェア 買替で特別価格

今がお買いドキ!!

リラックスプロ マッサージチェア E57
MINE-1

メーカー直営 294,800円を
なんと10万円OFF

組合員 特別価格 191,500円

さらに!! マッサージチェアの買替で
特別価格 **180,500円**

コンパクトでも
妥協を許さない機能性

新商品

こだわりの全身マッサージをコンパクトな一台に

GRIP式メカ4.0

肩をしっかりとつかむように設計
肩を上下から挟み込む
独自のつかみ機構

さらかなもみ心地
360°回転もみ玉

肩すじのカーブに沿った
S字フィットフレーム

コンパクトで置きやすい

エアーマッサージ

5種類の専用技

自動車



スズキ セニアカー

セニアカーは「ハンドル形電動車いす」で、運転する際に免許は必要ありません。電気で走るので音も静か。まるで歩くように外出を楽しむことができます。



セニアカーの魅力

行きたい場所へ。行きたいときに。

手軽に操作できます。
運転免許はいりません。

歩道を通行できます。
歩行者として右側通行をします。

電気で動きます。
ご家庭のコンセントで充電します。



FRONX

本能を刺激するクーペスタイルSUV。新型フロンクス登場。



SPACIA Custom

広々としたゆとりの室内空間を、さらに楽しく、使いやすく、快適に。



CANBUS

走ってる時も、停まってる時も、自分の部屋みたいに心地いい。



Rakunaru LiLi

キャンピングカー仕様の「ラクネル・リリィ」で、遊び方・自由自在。



VEZEL e:HEV

「ドライブしようよ。」e:HEVがひらく、新たなドライブの可能性。



N-BOX

生活と美しく調和する。毎日を充実させる使いやすさ。



いつも心地よく過ごせる、ひとクラス上の快適装備。



NISSAN SERENA

ミニバンクラスNo.1の広さ。どんなシチュエーションでも頼もしい!



行動的なライフスタイルへといざなうユーティリティ・スポーティーカー。



ハイブリッドで高い環境性能と、快適な走りを。



さまざまな路面で、思いのまま楽しい走りを。



夏タイヤセール

お取り替え、早めの準備はいかがですか？

中古車、ドライブレコーダーもお問い合わせください!

新車見積りや査定など、お気軽にご相談ください!

担当：佐次



※展示車両とは異なる場合があります。

スズキ(株)・(株)SUBARU・日産自動車(株)・本田技研工業(株)・タイハツ工業(株)・マツダ(株)・三菱自動車工業(株)・トヨタ自動車(株)

【お問合せ先】やすぎ地区本部自動車課 TEL 0854-32-2461

JAしまね やすぎ地区本部 広瀬支店 新築移転 5月7日営業開始予定

令和7年5月7日（水）に広瀬支店は、現在の場所から移転し営業を開始いたします。移転に伴い、ご不便をおかけいたしますが、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



新築移転場所



広瀬支店店舗移転に伴うATM稼働についてのお知らせ

店舗移転に伴い、広瀬支店・栄町店のATMは下記の通り営業を終了し、**令和7年5月7日（水）**から新店舗にてATMの営業を開始します。
 なお、5月2日（金）13：00に栄町店ATMが休止するため、新店舗移転までの間は広瀬支店ATMをご利用ください。
 皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



☆広瀬地区ATM稼働日のご案内☆

(5/2～5/7)



| 設置店舗 | 5/2 (金) | 5/3 (土) | 5/4 (日) | 5/5 (月) | 5/6 (火) | 5/7 (水) |
|---------------|-----------------|-------------------|------------|------------|------------|-------------------|
| 栄町店 | 8:00～ 13:00 | 5/2をもって営業を終了いたします | | | | |
| 広瀬支店 (旧店舗) | 8:45～19:00 | 9:00～19:00 | | | | 5/6をもって営業を終了いたします |
| 広瀬支店 (新店舗) | 5/7より営業を開始いたします | | | | | 10:00～ 21:00 |
| 比田店 | 8:45～19:00 | 営業をお休みさせていただきます | | | | 8:45～19:00 |

※ J AしまねのATMについては、ATMコーナーにより営業日、営業時間が異なります。
 詳しくは J AしまねHPをご覧ください。

人事異動

◎退職（令和7年1月23日付）

▼小林真海

税務相談会日程

- 安来東支店 3月3日(月)10時～12時
- 伯太支店 3月3日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 3月14日(金)10時～12時

3月の外務日は

12日(水)・13日(木)

担当職員がお伺いします。

令和6年度 第6回

やすぎ地区本部運営委員会 議題

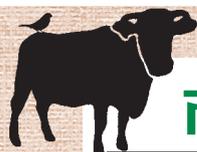
令和7年1月22日(水) 赤江支店2階

報告事項

○令和6年度集落座談会について

協議事項

○やすぎ地区本部別枠運営委員候補者の承認について



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 | 509,911 | 264,000 | 658,900 | 450,293 | 489,757 |
| | 頭数 | 9 | 4 | 1 | 14 | 107 |
| | 最高価格 | 617,100 | 520,300 | 658,900 | 658,900 | 888,800 |
| 又キ | 平均価格 | 694,540 | 635,030 | 736,267 | 668,433 | 625,142 |
| | 頭数 | 5 | 10 | 3 | 18 | 132 |
| | 最高価格 | 882,200 | 740,300 | 779,900 | 882,200 | 1,038,400 |
| 総平均価格 | | 575,850 | 529,021 | 716,925 | 572,997 | 564,530 |
| 合計頭数 | | 14 | 14 | 4 | 32 | 239 |

【税込価格】

1月子牛市場県外移出頭数

| | 山口県 | 滋賀県 | 宮崎県 | 兵庫県 | 三重県 | 静岡県 | 佐賀県 | その他 | 合計 | 県外移出率 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| 雌 | 16 | 21 | 3 | 15 | 13 | 10 | 10 | 16 | 104 | 60.12% |
| 去 | 39 | 9 | 19 | 0 | 0 | 2 | 0 | 30 | 99 | 42.13% |
| 合計 | 55 | 30 | 22 | 15 | 13 | 12 | 10 | 46 | 203 | 49.75% |

(頭数評価含)

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 |
|------------------|----|---------|----|-----|----|
| 久茂福-寿恵高福-花富桜-茂重桜 | 去勢 | 483.2kg | A5 | 10 | |

全国は“上昇”、本県は西部で“上昇”、中央で“保合”の取引となる。

令和7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20日現在速報)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。

本県1月の子牛市場は西部、中央で382頭の取引があり、平均価格は西部583,415円(前回は37千円高)で“上昇”、中央564,530円(前回は3千円安)で“保合”の取引となりました。

今月、西部市場は欠場する牛が1頭もいませんでした。牛の体調等でどうしても欠場することはあると思いますが、名簿に載っている牛が欠場せず上場されることが、購買者の信頼になり次の来場にも繋がります。

寒い時期に入り風邪症状のみられる牛が増えています。粗飼料をしっかりと食べるようになった育成期の牛は「換気優先」と言われます。換気が不十分になると糞尿から発生するアンモニアガス等が牛舎に溜まり、喉や気管の粘膜が損傷し呼吸器系疾患を発生しますので、外気温が低くてもこまめな換気を行いましょう。育成期以降の牛は、第1胃で食べたものを発酵消化するときに出る発酵熱が、体温の最も大きな発生源と言われています。育成期には「良質な粗飼料」をしっかりと食べる管理を徹底し、購買したいと思われる子牛の上場をお願いします。

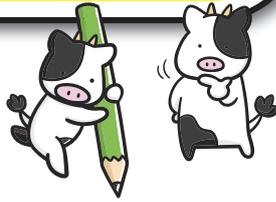
枝肉相場について、今後は弱含みでの推移が見込まれています。農家の皆様も厳しい状況ですが、引き続き購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

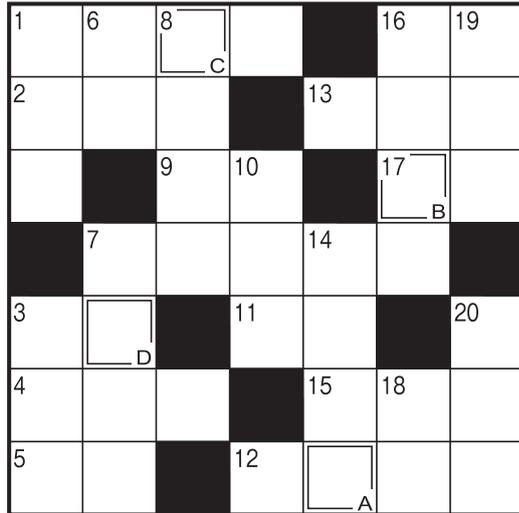
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年2月号

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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「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！



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



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は、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。



- ⚠️ 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/パスワードを開き出してやろう
- 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
あー! やだ 盗んで IDとパスワードを返信しなきゃ!
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の月×日JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。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遇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
JAバンク
金利優遇キャンペーン!! 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
アンケートに答えるだけでいいなんてうれしいわ♪
- 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 盗んだ個人情報を悪用してやろう...
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

おさいふカード
会員募集中!!

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!!



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



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!
・しゃぶしゃぶ用ロ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!