

JAしまねびより

2020
5
May
Vol.50

特集 JA島根厚生連 健康管理センター完成



島根の
いいもの再発見!!
キヌサヤ
[邑南町]

詳細は6ページへ

JALしまね 石見銀山地区本部版

来月の
外勤日は 6/17(水)・18(木)

第3回JAしまね女性部 通常総会

JAしまね女性部は24日、第3回通常総会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のためテレビ会議によって開催し、参加する人数も縮小しました。

今年度はJA女性組織3カ年計画の実践2年目として共通認識を持ち、女性部一丸となり活動していくことなどを確認しました。

その中でも、持続可能な開発目標「SDGs」についてより理解し、今まで女性部として取り組んできた活動を継続して実施していくことで更なる「SDGs」活動を展開していくことや、支店と女性部が一体となって取り組む「おもてなしプロジェクト」を今年度も実施し、支店を利用する組合員や利用者が気持ちよく利用できるよう、支店美化活動などに積極的に取り組むことなどが決議されました。

女性部の高橋美佐子部長は「新型コロナウイルスの影響で女性部活動も自粛せざるを得ないことが多くなっているが、今こそ女性部一丸となり自分たちができる事から地域のための活動をしていきたい」と話しました。



テレビ会議の様子

女性部が新一年生に 手作りマスク作成

JAしまね石見銀山女性部(森脇岸江部長)は、4月7日と8日に大田市立長久小学校でマスク作りを行いました。

新一年生にマスクをプレゼントしたいと同校へ相談したところ、教員用のマスクも不足しているとの聞き、部員に声をかけ作成しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から直接新入生に渡すことはできませんでしたが、4月9日の入学式に合うよう同校の家庭科室を借り、新入生29名と教員分を作りました。

森脇部長は「毎年、長久小学校の入学式にお招きいただいているが今年は参加できなかったため、少しでも子どもたちの健康活動に貢献したかった」と話しました。



農福連携事業に ぶどう部会が協力

益田市が主体となる農福連携の取り組みに、ぶどう生産部会(岩本和雄会長)が協力し、「チーム益田農福」として市内福祉事業所などの施設外就労の実証事業を活性化させています。既に実績がある出雲市のブドウ農家と連携した取り組みを参考に、農家の労働力不足の解消と福祉事業所利用者の工賃向上が期待されています。

NPO法人島根県障がい者就労事業振興センターが実施する農福連携障がい者チャレンジ事業も活用し、シーズン中のブドウ園の管理作業を福祉事業所利用者が支援員とともに現場で実習を行います。この日は4月下旬からの花穂整形作業実習の開始を前に、福祉事業所支援員がシャインマスカットの花穂整形作業をぶどう部会員から教わりました。6月下旬に袋掛け作業、8月に収穫出荷実習を行う予定です。





JAしまね女性部
高橋部長

JAしまね女性部の 手づくりマスク活動が広がる！

新型コロナウイルスの感染が拡大しているため、全国でマスクが不足している状態が続いています。

そこでJAしまね女性部の部員達は、各地区で手づくりマスクの活動を行っています。

※（なお、活動は少人数で行い換気や手洗い等の徹底、三密に気を付けながら行っています。）

作ったマスクは自分たちで使うもののほか、福祉施設や小学校にも寄贈をするなど、大変喜ばれています。高橋美佐子部長は「マスクを買いたくても買えない状況の今、私たちの活動が少しでも地域の役に立てばうれしい」と話しました。



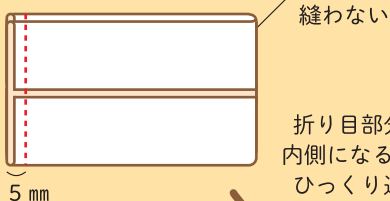
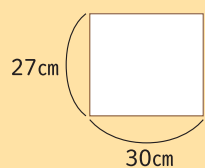
【材料】

大人用

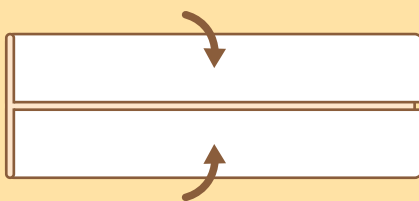
- ・ガーゼ布（縦27cm×横30cm）
- ・ゴムひも30cm×2本

子ども用

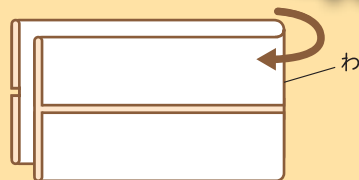
- ・ガーゼ布（縦24cm×横26cm）
- ・ゴムひも25cm×2本



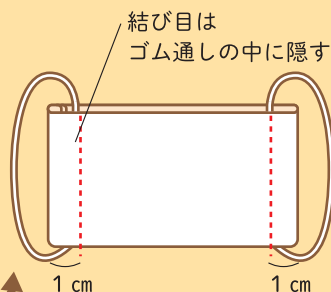
3 重ねた部分の端から5mmの所をミシンで縫う



1 布を上下3分の1の所で折る
※折り幅は顔に合わせて調整する



2 折り目部分が表になるようにして、横半分折る



4 縫い目が内側にくるように裏返したら、両端から1cmの所をミシンで縫い、ゴム通しを作り、ゴムひもを通して結ぶ

完成



出来上がり寸法の目安は、縦9cm×横15cm。
ゴムひもは自分に合う長さで調整を！

予告

『家の光』2020年7月号掲載 「ストックマスク」を作ろう！

簡単にできる立体タイプのガーゼマスクの作り方を型紙つきで紹介します。マスクが入手困難になったときのための「ストック（備蓄用）マスク」です。普段から備蓄をしておけば安心。

ガーゼが入手困難になっているため、代用となる生地も紹介します。

本会ウェブサイト「家の光ネット」（<http://www.ienohikari.net/>）
トップページの「トピックス」で公開しています。



check!!

JA島根厚生連 健康管理センター完成



3月下旬、出雲市斐川町に「JA島根厚生連健康管理センター」が完成しました。

今回の特集は、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点として、より充実した活動を展開していく「JA島根厚生連健康管理センター」をご紹介します。

JA島根厚生連 上野代表理事常務にお話を伺いました。

JA島根厚生連健康管理センター (以下、健康管理センター) の完成、おめでとうございます。

ありがとうございます。組合員およびJAグループの皆さまに多大なるご理解とご協力を賜りおかげ様で今年3月に完成しました。今年度4月1日より業務を開始しています。



JA島根厚生連 上野代表理事常務

どんなことをしているの？

健康管理センターは、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点となる場所です。

JA島根厚生連は昭和56年の設立以来、農家組合員・地域住民の健康づくりを目的に、「巡回健診」を中心とした健康管理活動を幅広く展開してきました。しかしながら近年、人口減少・少子高齢化の加速など、私たちを取り巻く環境が変化する中、従来の「巡回型」に加え「施設型」の健診を実施することで、JA組合員をはじめとする地域の皆さまのさらなる健康増進を図ることを目的としています。

具体的には医師が健診事務棟に常駐しています。健康診断や人間ドック

有田職員



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう



何もしずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

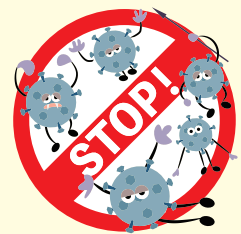
正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 コムヒモを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う



出典：首相官邸ホームページ



ヘリカルCT検診車

くはもちろん、今年度よりインフルエンザの予防接種も行います。将来的には胃カメラ検査等もできるような、検討しているところです。また健康相談や健康教室、研修会なども行える研修室を組合員の皆さまに利用していただき、健康増進・情報発信の拠点を目指します。

JA島根厚生連では、農業担い手の健康支援として、7年前より行っている「担い手ドック」に加え、昨年度から「農業者・女性部健診」を農業者や女性組合員や女性部員の皆さまにお勧めしています。この健診はJAグループ島根オリジナルの内容で、市町村が実施する特定健診で通常受けることができない胸部CT検診や筋肉量測定、骨密度検査、心電図、眼底、貧血などが基本検査項目としてセット化された総合健診です。受診された方から大変好評を頂いています。検査料金は23,170円（令和2年4月現在）のうちJAグループの助成や本会の助成等により、受診者負担額は7,000円（39歳以下は6,000円）とし、料金負担を少しでも軽減できるように努めています。もちろん「おさいふカード」に受診負担料金のポイントが加算されます。

今後の目標は？

たくさんの方の組合員の皆さまをはじめとして、多くの方に健康管理センターをご利用いただきたいと思っています。今後も有効な活用方法については、組合員やJAグループの皆さまに忌憚のないご意見、ご提案をいただき健康づくりの拠点、拠り所となるよう努めてまいります。



健診・研修室



桑原職員



検体検査室



三カ尻
健診業務部長



検診室



鐘築職員



原職員

新型コロナウイルス感染予防対策

JA島根厚生連 健康管理センター長 日下 幸則（労働衛生コンサルタント、医学博士）

現在、中国武漢で発生した新型コロナウイルスは瞬く間に世界中に広がり、感染による死者数は14万人を超えています。

日本でも感染者数は9,000名を超え、死亡者は190名と報告されております。（令和2年4月17日現在）4月上旬に島根県でも感染者が確認され、一日でも早く終息するよう一人一人の感染防止に向けた取り組みがとて重要となっています。

まずは三つの密を避けましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

これら3つの条件がそろう場所はクラスター（集団）発生の可能性が非常に高くなります。

また家庭内や職場等において、共同で使用する物品に

は除菌スプレー等で消毒をすることが望ましいです。うがい、手洗いの徹底、マスクの着用は言うまでもありません。

37.5°以上の発熱、咳、喉の痛み、息苦しさやだるさが3日間続いた場合、まずはお住まいの行政機関に電話でご相談ください。

JA島根厚生連では、本年3月に新型コロナウイルス感染防止対策のマニュアル（基本方針に基づいて）を独自に作り、健診実施主体への説明や情報の提供を必ず行い、ご理解いただいたうえで健診を行っています。健診を延期すると決められた実施主体（事業者、市町村等）もあります。

一日も早く安心できる日常を取り戻すため、皆さまご自身を守るため、そして大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!

島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

邑南町

5月は、島根おおち地区本部。邑南町でキヌサヤの栽培に取り組む種章さん、真里子さん夫妻にお話を伺ってきました。

キヌサヤ



お話を伺った
種章さん、
真里子さん夫妻

キヌサヤ栽培のはじまり

広島との県境にほど近い、邑南町羽須美地区。山々に囲まれたこの地で、種さん夫妻は約10年前からキヌサヤの栽培を始めました。このあたりでは冬場に雪が多く積もるため、育てられる農作物が限られてしまい、どうしても農家の収入がなくなってしまうことが課題でした。そこでJA島根おおちでは、春すぎからでも収入が見込める作物としてキヌサヤの栽培を推奨し始めました。元々、江津市桜江町で盛んだったキヌサヤ栽培ですが、各エリアごとに時期をずらしながら種を蒔き、切れ目なく収穫・出荷し、管内全体で一定の出荷量を確保できるような仕組み作りを行いました。種さん夫妻は当時、白ネギと甘唐辛子を出荷していましたが、やはりこの時期に何か作れるものはないかと思っていたところ、JAの情報誌を見てキヌサヤができそうであるということを知り、栽培を始めることにしました。

アドバイスをきちんとして実行

以前から、種さんは家でエンドウを作っていたの

で、作り方が同じというキヌサヤの栽培はそんなに難しくなかったと言います。とは言っても、種を蒔く時期や虫が発生した場合の消毒、ネットの張り方などの細かい部分はJAの担当者に聞きながら、教えてもらったことを忠実に実行していく種さん夫妻。種を蒔く時期が遅くなると、短いスパンで花が咲かないようになるので収穫できる実が少なくなることも。また、豆科特有の性質から、ひとつの圃場で連作することができません。病原菌が増殖したり、土壌の養分が不足したりするので、生育が悪くなると言われています。豆科の場合は大体、5年に1度という間隔をあげ、各圃場を順に使用していくと良いとされています。そのような情報を教えてもらったり、何かあった際にはすぐに担当者が見に来て指導やアドバイスをもらえることに、とても感謝しています。

絶好のタイミングを見逃さないように収穫

通常、11月のはじめから種を蒔き、寒い冬は雪の下を通します。無事に冬を越した株は、春になるとツルがどんどん成長していきます。大きくなると1



m80cmくらいまでに伸びるそう。5月中旬くらいから、約1ヶ月間、毎朝ハサミでひとつずつ丁寧に切って収穫をします。その際、できるだけ取り残しがないように細かく注意しています。なぜなら、島根おちち管内から出荷するキヌサヤは、品位を統一するため「豆を付けない」というルールを設けています。サヤは小さすぎず、且つ豆を付ける直前で収穫するものがベストであり、そのタイミングを逃さないように常に気をつけていなければなりません。もし取り残しがたくさん出てしまうと、1日の間でもすぐに大きく成長し、豆が付いてしまうそう。もし豆が付いてしまった場合、出荷できないわけではありませんが、品位が下がり価格も落ちてしまうのです。そのためにも、収穫や選別の際には目を凝らしてしっかりと豆の有無を見極めなければなりません。その作業がこのキヌサヤ栽培の中で一番大変であると言われていています。そんな中、種さん夫妻は毎日この作業をこなし、「やる以上はちゃんとしたものを出したい」と夫婦で口を揃えて言います。その言葉通り、JAの担当者からは「種さんは性格がママなので、しっかりとしたものを出荷してもらっています」と太鼓判を押されるほど。また、JA側の「どうにかして、農家の収入を切らせないように」という思いも伝わり、お互いがそれぞれの気持ちに応えようと懸命に取り組んでいるからこそ、結果的に良い出来の作物を出荷できることに繋がっています。



いつも一緒に作業をしている二人

二人三脚で続けていきたい

種さん夫妻が栽培するのはキヌサヤの他にもピーマン、白ネギ、ヒラタケなどで、年中ほぼ休みなし。忙しい毎日を送っていますが「もっと早くから農業をやりたかった」と言うほど、今の暮らしを楽しんでいる様子。「最近では、毎年天候も違う。だから毎年1年生。とにかく去年より良いものを作ってやろうっていうのが目標なんだけど、なかなかそこ

までいかない

よね。それが

できるように

なったら一人

前だと思う」

と語る章さん。また、真

里子さんは毎



毎日成長を見守れることが嬉しい

朝圃場を見て回る際に、芽が出てきたり、大きな実を付けていたり自分たちが育てている作物の小さな成長が心から嬉しいそう。そんな二人は去年から枝豆の栽培も新たにスタートさせました。「また忙しくなるわあ」と呟きながらも、どこか嬉しそうな真里子さん。夫妻は連れ添って40年。「うちは二人で一人前じゃけえ」とお互いに笑い合いながらも、二人で一緒に作業することが当たり前となり、それが日々の活力となっています。

一口メモ

島根おちちのキヌサヤは高い品質で知られ、主に山陰と広島の市場に出荷されています。キヌサヤは全国で常に出回っているイメージですが、実は5月中旬からの時期はどこの産地からも出荷されていなかったため、ちょうどその期間に出荷できる島根おちちの商品が高値で取引されています。





くにびき女性部



くにびき女性部は、SDGsへの理解を深め、食と農を基軸とした活動を通じ、地域に貢献していくことを目標に活動しています。

主な活動として地産地消や食農教育の促進、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」3つのグループによる講座や『おもてなしプロジェクト』として支店美化に努めるなど、JA運営への参画を実施しています。

なかでも、部員が講師となり、地元の食材をふんだんに使ったレシピで開催する「サン☀️サン料理教室」やJA広報誌しまねびよりの「松江に伝わるふるさと料理」、山陰中央新報の「かあちゃんの一押し献立」への郷土料理のレシピ提供など、地産地消の促進に力を入れています。松江ならではの食を再認識し、郷土料理を次世代へ伝える架け橋となるよう、今後も魅力ある活動に努めていきます。



地場産の野菜を使い、ドレッシング作りに挑戦



健康グループ「体カチェック・筋トレ」講座



支店美化に努める「おもてなしプロジェクト」実施

一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね西いわみ青年連盟

やまもと じんせい
山本 仁成さん



益田市隅村町の山本仁成さん(25)は、2016年1月に新規就農しました。親が地元の水田8畝を管理する姿を見て育ち、中学生の頃には農業をしたいと決めていたそうです。

山本さんは現在、益田市飯田町でビニールハウス13棟35畝を管理しています。トマトやメロンなど、地元を代表する作物の栽培に取り組むとともに、露地野菜ではキャベツやブロッコリーを40畝栽培しています。「今後も、青年連盟の仲間とともに栽培技術の向上を図り、トマトやメロンの品質を高めていきます。今まで以上に良い物を作り、消費者の皆さんを喜ばせたいです」と意気込みました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

キャベツ

病害虫の予防を万全に

キャベツは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが、初期は高温や低温に強い野菜です。一般地では夏まき秋冬取りが最も作りやすい時期です。



園芸研究家 ● 成松次郎

植え付け

本葉5～6枚の頃、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりして、活着をスムーズにさせます(図3)。

追肥

本葉10枚の頃、株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。2回目はその20日後に同量を畝の両側にまき、土寄せをします。

病害虫の防除

ヨトウムシ、コナガ、アブラムシが多いので、オルトラン水和剤などで駆除しますが、生育初期はネット栽培で予防しましょう。葉先にくさび状の病斑を示す黒腐病にはZボルドーなどで予防します。

収穫

球が肥大し、やや堅く締まってくれば収穫期です。

※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。

品 種

サラダ、煮物などに万能の品種が主流で、病気に強い品種を選びましょう。秋取りに適した早生品種の「初秋」(タキイ種苗)、「新藍」(サカタのタネ)は葉が柔らかい良食味品種です。冬取りには中晩生種で甘味のある「彩音」(タキイ種苗)、「冬藍」(サカタのタネ)もお薦めです。

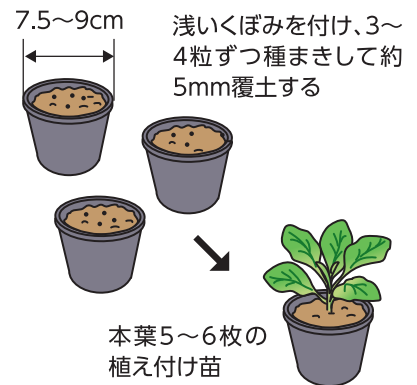
栽培期間

一般地では、早生種は7月上旬～下旬に種まきし種まき後90日程度、中晩生種は7月下旬～8月中旬に種まきし120～150日で収穫できます。

苗作り

少量の苗を作るには7・5～9cmのポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3～4粒まき、本葉2～3枚で1株になるよう間引きます。苗作りの期間は30日程度で、寒冷しゃなどで害虫の飛来を遮断します(図1)。

図1 ポット育苗



畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまき、よく耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分で10%)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図2)。

図2 種まき

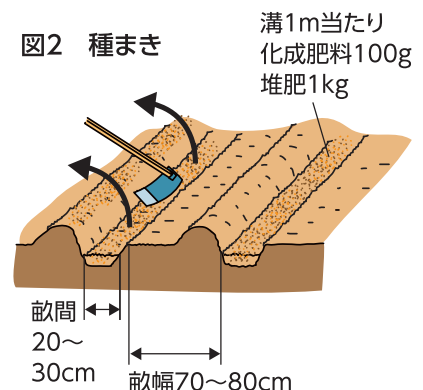
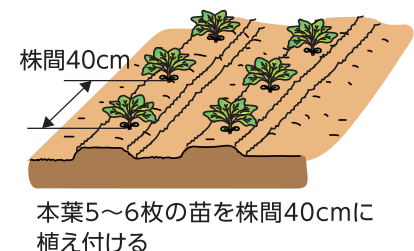


図3 植え付け

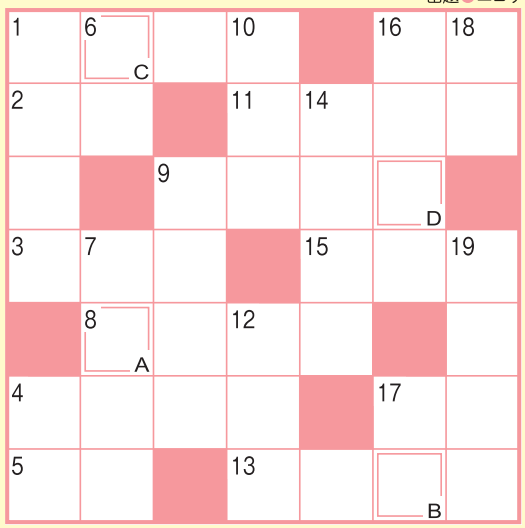


本葉5～6枚の苗を株間40cmに植え付ける



CrossWord クロスワード パズル 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？



答え

A	B	C	D
---	---	---	---

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で
利用することはありません。

- ### タテのカギ
- ① そんなの簡単さ、——前だよ
 - ④ 6月ごろの長雨のこと
 - ⑥ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
 - ⑦ ラブレターです
 - ⑨ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
 - ⑩ 学級——の進行で学級会が行われた
 - ⑫ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
 - ⑭ ——は210円、往復で420円です
 - ⑯ ホッキョクグマの別名です
 - ⑰ 黒、赤玉、鹿沼といえ
 - ⑱ 停留所に止まりながら客を運びます
 - ⑲ 宴会によく使われる飲食店

- ### ヨコのカギ
- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
 - ② バンダの餌になる植物
 - ③ 相撲取りのリングネーム
 - ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
 - ⑤ 那須与一はこれの名手
 - ⑧ 出口の反対語
 - ⑨ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
 - ⑪ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
 - ⑬ 白でひいて粉にした茶
 - ⑮ 入院した友人のお——に行った
 - ⑯ 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
 - ⑰ 刀の手で持つ部分

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・感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品
正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「J A商品券」をお贈りします。
- 当選者発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切
〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1
J Aしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係
2020年6月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「ショウブユ」



俳句の広場

最優秀賞

蓬摘むところ光のあたりけり

大田市 塩毛 千介 様

畦道を歩いていたら雑草の中に混じって
数センチばかりに育った蓬が目についた。
「あっ！ここにも、あそこにも」

睦隔て笑顔で話す木の芽時

江津市 朝野 昭三 様

鴉外の歌碑に老鶯鳴き止まず

津和野町 田中 とよし 様

軽やかにエンジン音響く春の郷

出雲市 石橋 厚 様

※今回の佳作該当作品はありませんでした。

奇数月は「俳句の広場」選者は安倉彰彦先生
4月、6月、8月、10月、12月の各15日を締切として、
翌月のJ Aしまねびよりにて入賞作品を発表します。

偶数月は「川柳の広場」選者は竹治ちかし先生
5月、7月、9月、11月、1月の各15日を締切として、
翌月のJ Aしまねびよりにて入賞作品を発表します。

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。優秀句（最優秀賞1句、優秀句3句、佳作5句）

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。

※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限ります。

※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 0852-35-9045
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。



2020年度 募集



地域住民やJAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
支援します

地域の皆さんによる芝桜の植栽



支援内容 概要

- 1 地域活性化団体活動表彰
(副賞20万円)
- 2 地域活性化活動支援
(活動経費の1/2を助成。上限10万円)

募集期間

2020年5月11日(月)～
7月31日(金)



【応募方法】お住まいの地区本部へ応募してください。
事業の詳細は、地区本部のふれあい活動担当部署に
お問合わせいただくか、JAしまねのホームページ
<http://ja-shimane.jp/> でご確認ください。



JAしまね

検索

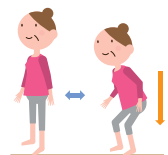
健康 散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

フレイルをご存じですか



みなさん、フレイルという言葉を知っていますか。近年、高齢者の健康を考えるうえで「フレイル」が重要であると注目されるようになってきました。フレイルとはもともと「虚弱」を意味する言葉ですが、医学的には「加齢によって体の様々な機能が低下してしまうために脆弱な状態になること」を言います。フレイルには、身体的な問題だけでなく、精神・心理的問題、社会的問題が含まれています。例えば身体的な問題には筋力・運動能力の低下があり、精神・心理的問題では認知機能の低下やうつなどがあります。また、社会的問題としては独居や経済的困窮などがあげられます。

筋力低下から転倒につながり骨折すると、安静にしなければならず、さらに筋力が落ちてしまいます。そうして外出することが億劫になってしまうと人との付き合いも減ってしまい、家に閉じこもりがちになると運動量が低下し、食欲の低下にもつながる…といった悪循環に陥ります。

この悪循環に陥らないようにするため、フレイルの進行予防にはまず運動が勧められています。加齢による筋力低下を防ぐためにはウォーキングなどの有酸素運動も大切ですが、それだけでなく筋トレを行う必要があります。特に重要なのは脚の筋力です。スポーツジムの利用などももちろん良いですが、運動習慣がない方がいきなりジムでトレーニングと思っても難しいかもしれません。日常生活の中でもできるメニューとして、階段昇降や、スクワットがあります。加えて、ウォーキングやストレッチ、バランス運動など、様々な種類の運動を組み合わせるとより効果的です。筋力が衰える前から意識してトレーニングし、筋力を維持していきましょう。

令和2年度から、健康診断において75歳以上の後期高齢者にはフレイルを確認する質問票が導入されます。健診からもフレイルを発見できるようにし、かかりつけ医などの地域医療につなげることができる体制が作られていくと思われます。高齢化が進んでいる現代社会、フレイルに早く気がつき正しく予防をすることが大切です。

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合のやすぎ地区本部におきまして、職員による背任に類する行為が発生いたしました。

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

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

アンス）の徹底を図ってまいります。

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

令和2年4月23日

島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

おおだ産ぶどうの出荷始まる!!

大田市ぶどう生産組合のぶどうの出荷が5月上旬から始まっています。

ぶどうの出荷に向けて、慎重な作業が続く同組合の有吉誠志組合長にお話を伺いました。

有吉さんは就農して約22年。現在は80aの面積でデラウェア、シャインマスカット等を栽培しています。

「ぶどうは作っている人によって品質が全然違う。その違いが作っていて楽しいし、もっといいものを作ろうというモチベーションになる」と語ります。

どのようにすれば質の良いぶどうができるかを考えながら作業することが好きだと語る有吉さんは「逆に単純作業が苦勞する。スピードと作業量が問われる2回目のジベレリン処理(果粒を大きくするための作業)は苦痛」と笑います。



品質の良いぶどう作りのコツを伺うと「とにかく手をかけること。自分が一生懸命手をかけてあげると、ぶどうも応えてくれる」と話します。そう語る有吉さんは、出荷が終わった後もハウス内の枝管理や土作りなどに汗を流します。

これから本格的にぶどうのシーズンに入っていく中での抱負を伺うと「とにかく質の良いぶどうを作り続けたい」と答えてくださいました。

おおだ産デラウェアは5月上旬、シャインマスカットは6月上旬から出荷され、JA本店を通じ、『島根ぶどう』として共販出荷されます。

贈答用おおだ産ぶどうのご案内

おおだ産 デラウェア

発送期間：6月上旬～7月上旬



デラウェアは「紫のダイヤモンド」と呼ばれ、さわやかな甘さと食べやすさが人気です。長年、大田市で生産されてきました。

JAタウン「銀山のおくりもの」からもご覧いただけます。詳しくは、右記QRコードから

2kg箱
(11～14房)

3,980円 (税込)



お問い合わせは、JA 生産販売課まで ☎0854-84-9058



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■この1カ月、新型コロナウイルスのニュースばかり、早く解決して欲しいものです。
(Oさん)

■お誕生日のお祝いをいただき、ありがとうございます。入浴セットで役立ちます。しっかり磨いて年を取りたいです。来年もいただけることを願っています。
(Hさん)

■「しまねうれしび」いつも楽しみにしています。地元ならではのレシピも掲載されていることもあって、参考になります。
(Yさん)

■「家庭菜園」でいろいろと勉強させていただいています。小さい畑に何を植えようかと思ひ、5本ぐらいを目安に苗を買い、植えています。出来の良い物は、何人にも食べてもらいます。
(Uさん)

■若い人(年寄りですが)、何でもポイ捨ては止めて欲しい。町の中をきれいに、誰が見ても気持ちの良い町、道にしたいと思っています。この前、車の中からビニール袋に入れたごみを走りながらポイ捨て、すごいスピードで走り去りました。車の後ろにいた私はびっくり、かわいそうな方だと思いましたが、こんなことは止めたいと思います。
(Yさん)

■「しまねうれしび」を見ました。今、学校が休みなので、「しまねうれしび」を参考に家でも作ってみたいです。
(Hさん)

■各地区での活動をいつも興味深く見させていただいています。女性の生き生きとした姿がとても印象的です。今後も楽しい「J Aしまねびより」を楽しみにしています。我が子と一緒に「クロスワードパズル」を解くことも楽しく、うれしいこと♪
(Kさん)

■吉村大阪府知事の発言って、心に響く。「同じ国民でエリアは関係ない」に大感銘。自粛の中、ただ時間を潰すのではなく、なかなか手の届かなかった部分の掃除に、ようやく腰を上げることができた。
(Zさん)

■コロナで家にいる毎日、孫との生活も2カ月以上になりそうです。給食のありがたさを痛感します。孫たちも体重が増えました。
(Mさん)

④ コロナ、コロナで毎日、暗い気持ちになります。早く、普段の生活に戻れるよう、願うばかりです。

それはそうと、石見銀山地区本部版では、「小水力発電所物語」という新企画をスタートしました。

J A 石見銀山地区本部が所有する三瓶小水力発電所は、知らない人も多いのではないのでしょうか。

9月のリニューアル竣工に先駆け、数回にわたって三瓶小水力発電所の歴史を紐解くこの企画は、広報紙にしては珍しくストーリー仕立てになっています。

楽しく読んでいただければ幸いです。



健康豆知識



医療法人 郷原医院
院長 福田 亮先生

そろそろ終わりに

コロナのコラムも3回目なので、そろそろ終わりにしたいですね。結局、このウイルス騒動、中国の武漢のウイルス研究所から外に漏れてしまったことが発端で、これを中国が隠蔽して全世界に広がり、多大な健康的、経済的なダメージを与えたと。それでアメリカなどが中国に対して莫大な賠償金を求める裁判を起こしている、海外で報道されています。HIVの発見者は、このウイルスは人工的に作られたものであると断言しています(汗)。真偽はともかく、このウイルスの病原性や疫学に関しては、未だに明らかにされていません。TVで毎日何人感染したと言いますが、検査対象、検査理由や症状も発表がななく、プラスチックが溜まります。総合的に見る限り不顕性感染が多く、一部では肺炎を起こすものの、全体とすれば致死率はそれほど高くない印象です。風邪のウイルスでも重症肺炎は起きるし、人工呼吸器になれば致命率も上がります。有名人が肺炎で入院した

り死んだりすると、コロナは恐ろしいと騒がれますが、日本中ではコロナより遥かに多くの高齢者が日々肺炎で亡くなるだろうと思います。即ち、全てのコロナ重症死亡とは言えません。どの程度怖がるべきかを明らかにしてくれないと、コロナ陽性者でベッドが埋まって、一般の救急診療は崩壊です。開業医も病院の閉鎖を嫌がって、発熱患者お断りです。日本のコロナ発表は、以前から意図的との批判があります。実際は不顕性感染が多く、ほとんどは普通生活で問題が無いと分かっても、急には自粛不要とは言えないのかもしれません。さて、医学関連の学会も4月開催は軒並み中止でしたが、8月から9月に再開すると発表されています。ということは、その頃にはコロナは収束する予定ということでしょうか？色々明らかにすることを期待して、次回からは普通に医学のコラムに戻りたいと思います。

子牛市場

令和2年4月15日

石見銀山地区本部管内 4月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶ 新型コロナウイルスが早く終息し、価格が上がることを願っています。



【メス最高】
【又キ最高】
三瓶町志学
高田 雅晴さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	349	273	美津照重	喜亀忠	安福久	百合茂
2	川合	西日本農業研究センター	371	325	福之姫	福安照	安茂勝	北仁
3	水上	㈱大田原農場	352	266	百合茂	安福久	金幸	糸福(大分)
4	川合	西日本農業研究センター	363	283	福之姫	福安照	安茂勝	北仁
5	波根	藤原 照子	331	273	百合勝安	奥安福	安茂勝	北国7の8

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	306	271	安福久	勝忠平	第5隼福	宝政
2	井田	森 德行	301	285	諒太郎	美国桜	勝忠平	安福久
3	井田	吉田 淳一	298	269	幸紀雄	美国桜	美津照重	勝忠平
4	久手	川上 泉	285	266	美津照重	安福久	平忠勝	茂重桜
5	久手	㈱農援隊清滝牧場	273	284	茂勝華	茂重桜	賢深	糸光 ◆

4月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	11	998,800	330,000	574,300	-32,790	-110,420	262	257
	中央	87	1,678,600	52,800	577,070	-68,554	-170,514	274	277
	県	87	1,678,600	52,800	577,070	-30,058	-170,514	274	277
又キ	管内	29	763,400	365,200	623,624	-35,780	-230,186	303	276
	中央	136	814,000	365,200	651,087	-30,359	-190,262	303	272
	県	136	814,000	365,200	651,087	-26,142	-190,262	303	272



小水力発電所物語 1



ここに1枚の古いパンフレットがあります。

昭和39年1月に完成した三瓶発電所の竣工式で配布された色あせたパンフレットです。作成者は、佐比売農業協同組合(現JAしまね石見銀山地区本部三瓶支店)で、日本経済の高度成長期をこれから迎えようとする、まさにそのスタートの頃の出来事でした。

そのパンフレットには、「天然資源である無限の水力と急流を利用し現今の急速に上昇しつつある電化に思いを致し、(中略)今後地方電化の加速度的需要増大に大いに貢献されるであろうことを確信するものがあります」と記載されており、「生産革命、流通革命、消費革命といった一大センセーショナルの黎明期を意

識しながら、経済の大きな波に取り残されないように、この地域の活性化を新たな事業に託しながら取り組む協同組合の気概を感じるものがあります。

古来、急峻な地形と豊富な雨量がある日本、この天然の好条件を活かす手段としての発電は、電力会社を中心に規模の大きい事業としてすでに行われていました。一方で、小規模の発電事業には、当時の農山漁村電気導入促進法(昭和28年4月1日施行)が大きく貢献しており、とりわけ中国地方では、数多くの行政・農協・土地改良区・水利組合等の事業参加があり、今日でも多くの発電所が残っています。

昭和37年に当時の和田伝蔵組合長をはじめとする農業協同組合の先人が思い立ち、急峻な地形と向き合っ

て取り組んだ工事は、地元関係者や工事に携わった多くの人々の協力のもとに完成し、昭和39年1月14日に記念すべき発電開始に辿り着きました。

取水口から静岡川水系の水を取り入れ、水路総延長2km余り、落差70・9mの水圧鉄管を一気に流れ落ち、水車を回転させ、伝わった回転力により発電機で発生させた電力は、最大210kw、常時130kwとなり、地域の電力エネルギーとして貢献を始めました。

なお、この発電施設は、農業の灌漑用水路の機能を兼ね備えており、地域の農業用水を供給しています。(発電前の水を利用していますので、水を供給すればその分ほど発電量は落ちます。)

農業は、自然を活かして人々に必要な食料というエネルギー源を作る産業です。そういう意味では、同じように自然を活かして電気という形の人々に必要なエネルギーを作る発電事業も農業に通じるものがあります。(電気でお腹は膨れませんが...) ようやく完成し、発電を始めた三瓶発電所ですが、その後、思いもよらない多くの苦難が待ち受けていることになりました。

〈次回に続く〉

年金無料相談

5月23日(土)に、JA大田北支店で予定しておりました「年金無料相談」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止させていただきます。

今後の開催につきましては、新型コロナウイルス感染拡大の状況に応じ、改めてご案内いたします。

JA グリーンおおだ

6月は、休まず営業いたします。

- ・毎月5のつく日はポイント5倍!
- ・毎月0のつく日は玉子が半額!
- ・毎週火曜日は火曜均一セール!
- ・毎週木曜日は午後4時から夕方市!



しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

スナップえんどうナムル



- ・スナップえんどうは栄養価の高い緑黄色野菜です。
- ・さやの部分はカロテンの含有量が多く、ビタミンC・食物繊維なども豊富です。
- ・ビタミンCは熱に弱く水に流れやすい性質があります。長時間の加熱を避け、栄養を無駄なく摂りましょう。

●材料

- スナップえんどう……………120g
- A にんにく……………1かけ
昆布茶……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1
白ごま……………小さじ1

アレンジ
・昆布茶を中華だしに変えて中華風にも。
・スナップえんどうをアスパラガスに変えてアスパラナムルにも。

●作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②スナップえんどうの筋を取り除き、塩ゆでにする。
(又は、レンジで1分半加熱する。)
- ③茹で上がったらずるに取る。
- ④ボウルに茹でたスナップえんどうとAを入れ、熱いうちに混ぜ合わせる。

レンジで照り焼きチキン



- ・季節の野菜をたっぷり添えて、お召し上がりください。
- ・にんにくや生姜が持つ抗菌作用や抗酸化作用で免疫力アップ!

●材料

- 鶏モモ肉……………350g (1枚) パセリ……………少々
A にんにく(すりおろす) ……1かけ トマト……………1個
生姜(すりおろす) ……1かけ
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
トマトケチャップ……………大さじ1
とんかつソース……………大さじ1

アレンジ
・鶏肉を豚肉に変えてもOK!
・加熱して出たうま味たっぷりの汁を使って、野菜炒めもできます。

●作り方

- ①鶏肉は皮目をフォークで突き刺して所々穴をあける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせてたれを作り、①の鶏肉をもみ込み、10分間おく。
- ③②の肉の皮目を上にしてラップをせずに電子レンジで8分～10分間加熱する。(竹串で刺して中から透明な肉汁が出てきたら中まで火が通っています。)
- ④食べやすい大きさに切り、野菜と共に盛り付ける。



本店(殿町JAビル内)

電話番号変更のお知らせ



このほど、本店内一部の部署の電話番号を変更いたします。変更後の電話番号を以下のとおりご案内申し上げます。

変更日 令和2年6月1日(月)

変更内容 代表番号(総務課) **新電話番号 0852-67-7700**

他部署 (旧電話番号 0852-35-9001)

部	課名	新電話番号
総務部	ふれあい福祉課	0852-67-7704
	人事課	0852-67-7711
監事室		0852-67-7781
監査部		0852-67-7783
事業改革推進室		0852-67-7716
企画管理部	企画管理課	0852-67-7721
	経理管財課	0852-67-7722
共済部	共済企画課	0852-67-7771
	共済指導課	0852-67-7772

部	課名	新電話番号
リスク管理部	リスク管理課	0852-67-7731
	審査課	0852-67-7732
	債権管理課	0852-67-7733
金融部	金融企画課	0852-67-7741
	金融相談課	0852-67-7743
資金部	資金運用課	0852-67-7751
	証券管理課	0852-67-7753
融資部	法人営業課	0852-67-7761
	農業金融課	0852-67-7762

※5月30日(土)、31日(日)の両日は、回線工事のため電話およびFAXのご利用ができませんことを予めご了承ください。

※6月1日(月)以降にお掛けの際には、番号をお間違いされませんようお願いを付けください。

※なお、JA各部署の電話番号はJAしまねホームページ(お問い合わせ)でもご確認いただけます。

