



特集

島根の農産物の交渉人 園芸課を知ろう!



みつけた
しまねのファーマーズ
和泉 英富さん
宏幸さん
[雲南地区本部]



新連載



和泉畜産

和泉 英富さん(64才)

宏幸さん(33才)



今月は雲南地区本部。仁多郡奥出雲町の阿井地区で「奥出雲和牛」の繁殖・肥育に取り組む和泉英富さん、宏幸さん親子にお話を伺いました。

親子二人三脚

奥出雲町は水、土壌ともに豊かで、古くから和牛生産が盛んな地域。中でも和泉さん親子が経営する和泉畜産は管内でも数少ない、繁殖から肥育までの一貫経営を行う大規模農場です。

英富さんは、約35年前に先代からこの農場を引き継ぎ、現在では奥出雲町和牛改良組合の組合長も務められ、培ってきた知識と経験を後進に継いでいます。当時は繁殖だけを行なっていましたが、平成12年から肥育も始め一貫経営にシフト。現在は息子の宏幸さんと2人で、繁殖牛58頭、肥育牛75頭を飼育し、年間40頭ほどの肥育牛を出荷しています。

脈々と受け継がれる奥出雲ブランド

雲南地域では古くから農家が和牛を農作業用の役牛として飼養していました。そのため、丈夫な牛が改良され、地域をあげて現在のブランド牛にまで育てられました。2020年10月には特許庁の「地域名」と「商品(サービス)名」からなる地域ブランドを保護する地域団体商標制度に「奥出雲和牛」が

登録されました。また、ふるさと納税の返礼品として取り扱いが始まると、納税額も過去最多を記録。「名実ともに奥出雲地方を代表するブランド品として地域の牽引役になりつつある」と英富さんは誇らしげに話します。

この地で生まれた子牛を、この地で育てるのが「奥出雲和牛」。和泉さんの農場では、一貫経営のメリットを活かし、個体の特性を見極め、子牛の頃からしっかりと腹づくりを行うことで約28ヶ月の肥育期間に十分な飼料を摂取できる丈夫な体をつくり、美味しい和牛に育てます。

また、その子牛を生む母牛も水や牧草など、奥出雲の恵まれた環境の中で放牧することで、足腰が強く、分娩が容易になるそうです。

次代を見据えた設備投資

子牛を増やそうと取り組んだ時期がありました。が、個体管理が思うようにならず、子牛を数頭亡く



左：英富さん 右：宏幸さん



繁殖から肥育までの一貫経営を行う大規模農場



システム化により
管理体制を整えた



設備投資により子牛の管理にも力を入れる

してしまうということもあつたと、真剣な眼差しで話す和泉さん親子。過去の失敗から学び、約5年前に「温度センサー（牛温恵）」や「人工哺育設備」などを導入。また人工哺育房も設置し、換気や温度管理、衛生面など子牛管理を大幅に見直したそうです。

出産前の母牛に温度センサーを取り付け、母体の体温変化を検知し、牛舎にいらなくても分娩兆候（破水、出産）といった状態を知ることができるようシステム化。誕生から一週間程度で子牛を哺育房に移動させ、約3カ月間過ごします。ミルクメーカーも導入し、より丈夫な子牛生産を、より効率的にできるよう試行錯誤を繰り返します。「分娩房に設置した監視カメラと合わせて、精度高く母体の状態を把握でき、管理が飛躍的に楽になりました」と宏幸さんは笑顔で話します。

年に3・4回、
仲間と瀬戸内海沖に
船で出ます

息抜きも大事

「牛飼いの辛いところは、飼育管理が365日」と冗談交じりに話す英富さん。そんな英富さんの趣味は「釣り」。年に3・4回、仲間と瀬戸内海沖に船で出るといふ本格派。もつと行きたいけど、仲間内で作業を手伝ってもらったり手伝ったり、時にはヘルパー制度なども活用し、やりくりをしているのが現実。息子の宏幸さんは「親父が釣りに5回でも6回でも出かけられるよう、法人化を含めた体制の強化が必要」と話します。



愛用する釣り竿を
手にする英富さん

奥出雲和牛への想いを馳せて！

後継者や新規就農者を育てる意味でも「体力勝負ではなく、効率的な体制や環境づくりが重要」とこれからの課題も話します。畜産団地や大規模化、見据える「奥出雲和牛」の果てない



プチっと情報！

奥出雲和牛

「奥出雲和牛」は、奥出雲地方で生まれ育った黒毛和牛に限定しています。肉本来のしっかりとした風味に、深いコクと豊かな味わいが特徴で、県内外から高い評価を得ています。

そんな「奥出雲和牛」は、J Aしまね雲南地区本部の通販サイト「奥出雲うなんいただきます」から購入できます。この機会にぜひご購入ください!!



奥出雲うなんいただきます

うちから出る
和牛肉には
絶対の自信がある



意気込みを語る宏幸さん

夢を親子で語り合うことも少なくないそうです。「うちから出る和牛肉には絶対の自信がある」と口を揃える和泉親子。だからこそ「奥出雲和牛」をもつと育て、もつと広めたい。自信と誇りを胸に親子の奮闘はまだまだ続きます。

園芸課を知らう！

出荷物の精算業務
を行っています。

斐川町のJAしまね営農経済本店に拠点をおく「園芸課」をご存じですか？みなさんが普段スーパーなどでよく目にする農産物。その農産物の中から「島根県産」を選んでいただけるよう、生産者や市場、販売店舗と連携をとり、様々な事に取り組んでいます。

通称「島根の農産物の交渉人」。今回はその交渉っぷりをご紹介します。



左から…石倉美奈子職員、渡部あゆみ職員、
福田漢子職員、山本典子職員



ココで交渉人登場！

【市場に向けて】

農産物を販売していくためには、産地情報はとても重要です。産地の「出荷期間」や「出荷量」などの情報を提供したり、市場の担当者や販売店舗のバイヤーに直接産地に来てもらったりしています。またJA共販では、生産者に代わって数量や価格の交渉を行います。

花き・野菜担当
新田紗代職員



ココで交渉人登場！

【生産者に向けて】

市場が求める農産物の規格やロットなどの要望を生産現場へフィードバックしています。また、品評会などを毎年開催し、生産者の生産意欲の向上、品質の高位平準化を図っています。生産者の皆さんの「この品目を栽培してよかった」「美味しさを届けたい」という想いを消費者の皆さんにお届けしています。

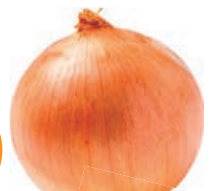


西条柿の品評会の様子



県内産農産物を
少しでも
高く売りたい!!

野菜担当
青戸耀廣職員



感謝状を頂きました!!

良質な花きを広島市中央卸売市場に継続的に出荷していることが評価され、令和2年9月に広島市より優良出荷者として表彰を受けました。



米穀園芸部
神門直樹部長

島根の農産物の交渉人



二岡正和課長

園芸課ってどんなことをしているの？

園芸課は現在10人の職員で、大きく3つの役割を担っています。

1つ目は、共同販売をしている品目（ブドウ・柿・メロン・キャベツ・白ネギ・花きなど）を市場で有利販売していくこと。2つ目は、県下で力を入れて栽培している水田園芸推進品目の販売拡充に力を入れるとともに出荷資材や出荷規格の統一など、コスト低減対策にも取り組んでいます。3つ目は、島根県産を選んで購入いただけるような仕掛けをつくることです。これら3つによって、県産品の知名度を上げ、「農業者の所得増大」につなげていくことを目指し、チーム園芸課で取り組んでいます。



ココで交渉人登場!

各ご家庭での消費を増やしてもらえるように販売店舗においてPR活動を計画・実施しています。

また、もっともっと島根県産をご購入いただけるよう、主要都市などにも出向き県内外に魅力を発信しています。

他にも、近年では、

- ・インスタグラムを使ったフォトコンテストの実施
- ・地元アイドルグループ「Flood Lyrics (フラッド リリックス)」による「JAしまねのイメージソング」の制作など、新たな取り組みを行っています!!



ココで交渉人登場!

市場や販売店舗に対し、店頭での試食販売などについて提案しています。また、産地情報（農産物の生育状況など）を基に、「この時期には、ここの店舗のこの売り場面積を広げてほしい」など、具体的な販売方法や価格などの交渉も行っています。



果実担当
肥後利信課長補佐



広島の販売店舗で島根県産の魅力を伝える石川寿樹組合長



果菜類担当
森本大史課長補佐

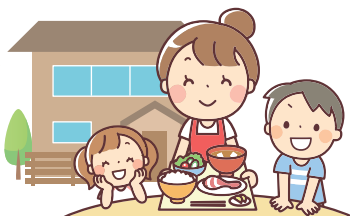
消費者



販売店舗

もっと島根の農産物の知名度を上げたい!

果実担当
横野直人職員



今後の注目とは？



2021年1月に地元アイドルグループの「Flood Lyrics (フラッド リリックス)」が「JAしまね」の公式アンバサダーとなりました。島根の農産物のイメージソングも作り、今までにない「音楽」を活用したPR活動を実施し、島根ブランドの定着に向け取り組みを進めていきます。消費者の皆さまに県産品を選んで購入いただくためのPR活動に力を入れていきます。

＼ぜひFlood Lyricsの曲も聴いてくださいね!!／

♪ Flood Lyricsが歌う「JAしまねのイメージソング」は5月に発売決定!!

topics
1

おいしいシイタケを作ろう！ 児童が菌打ち体験



宍道町椎茸生産者組合は3月4日、宍道町の椎茸乾燥場で来待小学校の3年生17名に、シイタケについての出前授業を行いました。

この出前授業は、同組合員で地区本部運営委員の永江久夫さんが、子どもたちに農業の魅力や食べる喜びを知ってもらおうと食育の一環として6年前から開始しました。当初は個人で行っていましたが、今では組合の活動として取り組んでいます。

当日は、同組合員やJAの営農指導員が講師となり、シイタケの特色や栽培手順、植菌・収穫方法を解説し、その後児童らは菌打ちに挑戦。講師に教わりながら、かなづちを使い、前もって穴を開けておいた原木に駒菌を慎重に打ち込み、ほだ場へ運ぶなど、植菌作業を体験しました。

授業を受けた岡田理沙さん(9)は「シイタケはカレーやシチューに入れてよく食べる。自分で栽培したシイタケを食べるのが今から楽しみ」と笑顔で話しました。

永江さんは「自分たちで栽培することで感動を味わってもらい、シイタケをもっと好きになってほしい」と話しました。

原木に
穴を開ける児童

駒菌を打ち込む児童

topics
2

島根県産「つや姫」が4年連続!! 特Aを取得!!



つや姫をPRする職員

このシールが
目印です!!

一般財団法人日本穀物検定協会が令和3年3月4日に公表した「令和2年産米の食味ランキング」で、島根県産「つや姫」が4年連続の特Aを取得しました。

米の食味ランキングとは、同協会が良質米作りの推進と米の消費拡大を目的に実施し、今回で50回目を迎えます。専門家20人が、①外観②香り③味④粘り⑤硬さ⑥総合評価の項目について、複数産地コシヒカリのブレンド米を基準米と比較評価し、基準米よりも特に良好なものを「特A」、良好なものを「A」、おおむね同等のものを「A'」、やや劣るものを「B」、劣るものを「B'」とし公表しています。

同県では、「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」の3品種において、県下各地にそれぞれ6か所、計18のモデルほ場を設置し、栽培指導や食味データ分析をするなど、良質な島根米の栽培に向け取り組んでいました。

JAしまね本店米穀課の伊藤圭課長は「4年連続の取得は、つや姫の栽培面積の拡大や生産者の励みになる。これからも消費者の皆様に美味しい島根米を届けていきたい」と話しました。

topics
3

2020年度水田園芸推進大会開催



島根県とJAしまねは3月18日、大田市の男女共同参画センター「あすてらす」で水田園芸の更なる産地育成に向けて2020年度水田園芸推進大会を開催し、集落営農組織などの農業者や関係者ら約110人が参加しました。

大会では、水田農業が中心の富山県から同県農林水産部農産食品課園芸振興係の宮元史登さんが「水田での野菜産地づくり」をテーマに、リモートで講演されました。同県では約10年前から水田を活用した野菜生産に着手しており、タマネギの産地化に向け取り組みを進めていく中で苦労した点や、ポイントとなった点などを報告されました。

県内からは、JAしまね島根おおち地区本部から白ネギの調製作業受託について、JAしまね出雲地区本部からは出雲ブロッコリー一歩会が取り組む労力補完について事例報告をしました。

同JA営農対策部の福田尚夫部長は、「近年まれにみる厳しい米価環境ではあるが、こうした機会に水田園芸の推進を加速させ、しっかりと農業現場を所得向上に導くことが肝要。一軒でも多くの方に水田園芸に参画いただきたい」とあいさつしました。



リモート講演を聴く参加者

J Aしまねは様々な 新型コロナウイルス感染症の予防対策 に取り組んでいきます



透明アクリル板やビニールカーテンによる 飛沫感染予防

- ◆各支店に来店された方が、安心してお取引が出来る環境を整備するため、透明アクリル板やビニールカーテンによる飛沫感染予防にJ Aしまねの全支店で取り組んでいます。
- ◆また、組合員・農業者の皆様が、安心してお手続きできるよう、農業生産・販売施設の必要箇所においても、透明アクリル板やビニールカーテンの設置を進めています。



非接触型体温計による 来場者の体温計測

- ◆講習会や集会で多くの来場者があるなど、支店や農業生産・販売施設において対策が必要となる場合は、新型コロナウイルス感染対策として、非接触型体温計による来場者の体温計測を行います。
- ◆来場された方が安心してJ Aしまねの施設を利用できるよう体温計測をご依頼した際は、ご協力をお願いします。



住宅ローン・農業資金等に関する専任職員による オンライン相談（遠隔相談）がスタート！

- ◆J Aしまねは、全支店にタブレットを備え、Z o o mアプリを使用したオンライン相談（遠隔相談）対応を開始します。

～最寄りの支店からのオンライン相談～

- ◆住宅ローンや農業融資について「詳しい内容が知りたい」等々。
- ◆最寄りの支店にお越しいただくことで、専任職員にオンラインで直接ご相談できます。

～ご自宅からのオンライン相談～

- ◆ご自身のスマートフォンやご自宅のパソコンをご利用いただくことで、専任職員と直接オンラインで相談することも可能です。

※いずれも事前予約が必要となりますので、最寄りの支店まで、お気軽にご相談ください。

最寄りの支店



統括支店／基幹店



輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

西いわみ女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

西いわみ女性部は「食農活動・仲間づくり」を基軸とし、地域のみなさんや、女性部員が元気になる楽しい活動を行っています。

令和2年度の活動では、女性部員が手作りしたマスク200枚を、「感染防止に役立ててほしい」とJA役職員へ贈呈。併せて各ブロックでも部員が手作りしたマスクをJAや地域の皆様へ贈呈しております。

最近の活動では、部員から帽子を作りたいと声があり、タオル帽子を手縫いで作りました。ゴムを使わないので圧迫感がなく好評であったため、地域の方へも贈呈しています。

また令和2年度の目玉となる活動として、西いわみ地区本部よりハムを手作りできる機械の贈呈を受けました。令和3年度は、機械を活用し、安心安全なハムを手作りできる喜びや楽しさをPRしながら活動の輪を広めていきます。



一所懸命青年連盟

石見銀山青年連盟

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

JA YOUTH

うちだ たかし
内田 卓志さん



JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している内田卓志さん（29）は大田市久手町で水稲約12ha、キャベツ約50aを兄の内田洋平さんと栽培しています。

専門学校を卒業後、洋平さんのサポート役として9年前から農業を行っています。

現在は、美味しまね認証ゴールドの取得に向け、作業倉庫の整頓、令和3年産の田植えに向けて準備しています。

「いろいろな品目を手掛ける盟友とワイワイ交流できることが楽しい」と話す農青連には、兄の洋平さんも加入し、島根県立農林大学校の学生との交流や地元保育園での出張ポン菓子加工など様々な活動に積極的に参加しています。

令和2年度は3密を避け、農青連として独自にポン菓子加工・販売を行うなど、地域振興のために活動しました。

今後の展望について「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」と意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

ゴーヤー (ニガウリ)

緑のカーテンにも最適



野菜の中でも、暑いほど生育が旺盛なゴーヤーは特有の苦味が特徴の夏の健康野菜です。苦味の成分はモモルデシンという物質で、胃液の分泌を促し食欲を増進し、栄養成分ではビタミンCが特に多く、カロテンとミネラルも豊富です。

品種

果実の形状と色で、濃緑色で中長型の「えらぶ」(八江農芸)、短太型の「沖縄あばしゴーヤー」(フタバ種苗)など、白い果実の品種もあります。

畑の準備

日当たりの良い場所を選び、事前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、植え付けの1週間前には化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを全面散布し、よく耕しておき、120cm幅のベッドを作ります。

苗作り

種の皮は堅く吸水しにくいので、ペンチで傷を付け1晩水に浸して十分吸水させます。高温性で、発芽に25度以上は必要なので、5~6月まきが適します。種まきは、直径9cm程度のポリポットに3粒まき、本葉1~2枚の頃に1本に間引き、本葉3~4枚の頃に植え付けます(図1)。

植え付け

条間80~90cm、株間80~100cmに植え付けます(図2)。

支柱立て

つる性なので早めに支柱を立て、これに誘引します。支柱は合掌式に組み、ネットを張れば、つる先が絡まり安定します。初期につるを誘引し、後は放任でもたくさんの果実を収穫できます。コンパクトに育てるには、親づ

るを4~5枚で摘心し、脇から出る子づるは5~7枚で摘心して孫づるを出させます。なお、生育は大変旺盛なので、日よけ棚作りにも向いています(図3)。

追肥

果実がなり始めたら、月に1~2回、1株当たり10gくらいの化成肥料を株の周囲に施します。

収穫

開花後15~20日で、果実の形が完成し、果皮につやが現れるまでに、早めに収穫します。取り遅れると、果実は黄~だいだい色に変色し、完熟するとアケビのように果実が割れ、赤い種が見えてきます。

図1 苗作り

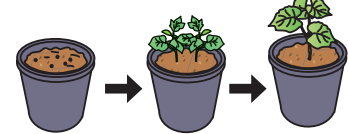


図2 植え付け

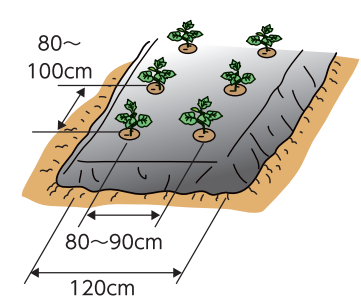
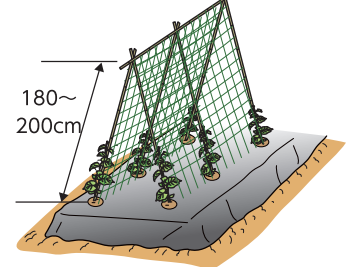


図3 支柱立て



園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

皆さまからご応募いただいた絵手紙を各月の表紙絵として掲載します!!



2022年版 J A しまね

カレンダー用 絵手紙募集!!

JALしまねは、2022年版JALしまねカレンダーの各月の表紙絵に使用する「農畜産物をテーマとした絵手紙」を募集します。採用された方には「全農商品券5,000円分」をプレゼント。応募についての詳細は、[JALしまねホームページ](#)をご確認ください。皆様からのご応募お待ちしております!!



ホームページはこちらからもアクセスできます。

理事会情報 (2月25日開催)

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施および固定資産取得について
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和2年度3月末決算見込について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤「自己資本比率算出要領」の一部改正について
- ⑥出雲地区本部「有線放送事業」等の廃止について
- ⑦「不祥事件の概要」(最終版)の島根県への提出について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑨大口貸出金の承認について

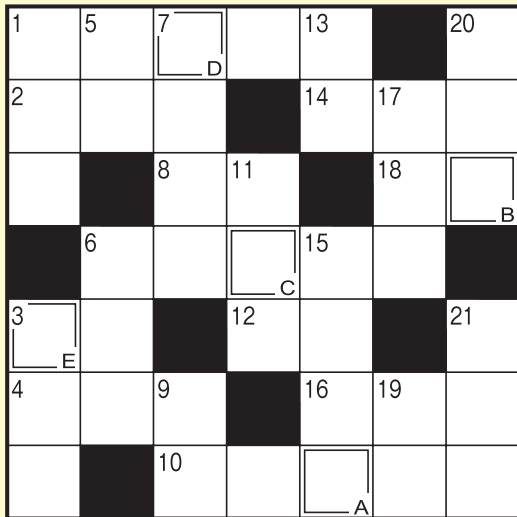
- ⑩令和3年度J A しまね地域貢献活動の実施について
- ⑪やすぎ地区本部「重度訪問介護事業」の廃止について
- ⑫令和4年4月採用職員の募集および採用試験の実施について
- ⑬出雲地区本部店舗職員 新人事制度導入に伴う諸規程等の設定・廃止について
- ⑭令和3年度内部監査計画について
- ⑮島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ① 亀が日なたで——干しをしている
- ③ 漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ——、——笛
- ⑤ 砕けて石や砂になります
- ⑥ 突然、風船が——した
- ⑦ 種、稲、穂に共通の部首
- ⑨ 5月の第2日曜日は——の日です
- ⑪ 和服の袖の下に垂れた部分
- ⑬ 物質の性質や星の動きなどを学びます
- ⑮ 胴が太いへびのような形をしているという、幻の生物
- ⑰ 二輪車のことですよ
- ⑲ 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
- ⑳ 中国に次いで人口の多い国
- ㉑ 紳士服——は4階でございます

ヨコのカギ

- ① 5月の空を泳ぎます
- ② ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
- ③ 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
- ④ 『トッカータとフーガ』を作曲しました
- ⑥ 柱や立ち木の間に つるして使う寝具
- ⑧ トマトの実の食べない部分
- ⑩ バラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
- ⑫ ——を買って家を建てた
- ⑭ リュックやトランクもこれの一種
- ⑯ ゴールまで——5 kmです
- ⑱ つるべを下ろして水をくみます

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「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
2021年5月7日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「レンゲソウ」



川柳の広場

最優秀賞

廃屋の庭にも夕陽みちてくる

出雲市 小白金房子 様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

優秀賞

着ぶくれをやさしくぬがす春の風

浜田市 岩本 静代 様

せつかちになつて人生冬になる

出雲市 堀江 英子 様

早春の光り湖一人占め

出雲市 大本 栄 様

佳作

三婆が寄れば昭和の花が咲き
体重計私の努力知らぬ顔
空家にもそれぞれありし物語
世話になる積りの者が先に逝く
欲捨てたとたんに老いが忍び寄る

出雲市 大和 貞子 様
出雲市 佐藤 勝枝 様
安来市 斎藤 美重子 様
津和野町 田中 豊司 様
出雲市 野中 花蓮 様

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

「家の光」5月号 定価922円。ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）

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 : 0852-67-7708
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

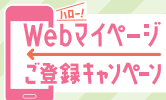


最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。

・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。



JA共済 もっと安心・満身に



ご契約者様は
どなたでも
登録できます。

完全無料
4/16日より登録ができます。

Webマイページ 新登場

「もっと身近で、もっと便利で、もっと安心・満足いただける」JA共済でありたい。みなさまとつながり、お一人おひとりに寄り添ったサービスをお届けしたい。そういった想いから生まれた新たなサービスが「Webマイページ」です。



- POINT ①**
24時間365日、いつでもスマートフォンやパソコンからアクセスが可能!
- POINT ②**
ご契約内容の確認がかんたんに!
- POINT ③**
住所・電話番号の変更がWeb上のお手続きで完結!
※お手続きの範囲は順次拡大!
- POINT ④**
携帯電話番号やご家族連絡先の登録で、お手続きのご連絡を迅速かつ確実に!

魅力的な賞品が当たるキャンペーンを実施

対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日

4/16金スタート!

【応募フロー】ご応募される前に、お手元にご自身の共済契約者番号もしくは証書番号がわかるもの(フォルダー契約案内書や共済証書など)をご準備ください。お持ちでない場合は、お近くのJAにお気軽にお問い合わせください。

●最寄りのJA支店窓口もしくはJA共済相談受付センター※1(☎0120-536-093)へお問い合わせください。

※1 受付時間:9:00～18:00(月～金曜日) 9:00～17:00(土曜日)



応募締切 第1期:2021年6月30日 第2期:2021年9月30日
第3期:2021年12月31日 第4期:2022年3月31日

TOSHIBA

TOSHIBA トルネオV
コードレス
VC-CL1700
400名様
(各期100名様)



yogibo

Yogibo
Short
400名様
(各期100名様)



VERMICULAR

パーミキュラ
フライパン&リッド
2サイズセット
400名様
(各期100名様)



AngelAir Premium

マイクロバブルシャワーヘッド
TH-007-CR
400名様
(各期100名様)



LOGOS

ロゴス
3WAYスタンド
ハンモック
400名様
(各期100名様)



JAタウン

黒毛和牛ステーキ
セット 総重量2000g
(ヒレ1200g、ロース800g)
400名様
(各期100名様)



キャンペーンについて:お近くのJA支店・窓口にお問い合わせください。抽選について:厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。当選者の発表は賞品の発送、お届けをもってかえさせていただきます。※ご提供いただいた個人情報はJA AおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。当キャンペーンの当選者は、JA共済連が同時期に実施する他のキャンペーンで当選できない場合があります。通信料はご利用者さまのご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。

ご挨拶

陽春の候、ますますご清栄のことお慶び申し上げます。

日頃より格別のご愛顧を賜り、深くお礼申し上げます。

さて、長年ご利用いただいております農協観光浜田支店・出雲営業支店を令和3年3月31日に閉店し、4月1日に鳥取・島根両県を統括する支店として、農協観光山陰統括支店を松江市に開設いたしました。引き続き、皆様の負託にお応えする所存ですので、今後ともご愛顧賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



4月以降の旅行に関するお問い合わせ先

【株式会社農協観光代理業】
観光庁長官登録旅行業第939号



島根県知事登録旅行業代理業第17号
JAしまね旅行センター本部
TEL 0853-25-8907
総合旅行業務取扱管理者 渡部 一宏

NOKYO TOURIST CORPORATION

旅行業公正取引協議会 加盟 農協観光(グループ)の旅行はどなたでもご予約いただけます。



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
株式会社農協観光
山陰統括支店 TEL 0852-26-2600
〒890-0085 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 / 河本 宣明・前田 隆宏

個人宿泊プラン「旅だち」を利用して島根県や近隣県の宿泊をお申込みいただけます。



中四国発着の旅行情報は「Nツアー-中国四国」のLINE@をチェック!
LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してください

LINE@ × N Tour 株式会社農協観光

@oux8478k



お友達募集中!最新旅行情報を発信いたします!

新入職員紹介

JAしまね石見銀山地区本部に、新入職員が加わりました。
3カ月間の研修を終えたあと、7月1日付で記載の部署に配属されます。

よろしくお願いたします!!



ひのお かいと
檜尾 海都
(統括支店 金融課)



つねまつ はるか
恒松 遼
(大田東支店)



くまの よしあき
熊野 慈昭
(農産課)



しみず りゅうせい
清水 瑠星
(生産販売課)



ささき りゅうせい
佐々木 龍聖
(温泉津支店)



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ●「菜根館」卒業式 コロナ禍を乗り越え19名が卒業



卒業式終了後の記念撮影

J A石見銀山地区本部が開校する「素敵なシニア」のためのJA講座「菜根館」の卒業式を3月12日に開催し、卒業生の代表者に卒業証書を手渡ししました。

また、全講座に出席した受講生19名に皆勤賞と

「皆さんとつながりができ、楽しく受講ができたので、毎回行くのが楽しみだった」「もう1年受講したい」と感想を発表しました。

卒業式の後は、同女性部旬彩工房「きれんげ」から講師を迎え、大田市の伝統料理「箱寿司」と「うどん豆腐」の作り方を学びました。

「菜根館」は、令和3年度も5月に開校します。



藤井校長(左)に趣意書と目録、夜光反射タスキを渡す山崎部長(右)

TOPICS 2 ●中学校へ夜光反射材贈呈 事故の無い地域目指して

J A石見銀山地区本部は3月23日、大田市内の中学校新1年生へ、夜光反射タスキを贈呈しました。

贈呈式は、大田市立第一中学校にて開催し、同地区本部の山崎辰次常務理事兼山崎部長が同校の藤井伸治校長へ趣意書と目録を手渡ししました。

夜光反射材の贈呈は、J A共済の交通安全活動の一環で、毎年行っており、藤井校長は「有効に活用し、生徒の交通安全啓発に努めたい」と話しました。

TOPICS 3 ●廃棄農薬回収 環境にやさしい農業を



組合員の持参した廃棄農薬を確認する職員

J A石見銀山地区本部は3月24日、営農センターにおいて廃棄農薬の回収を行いました。

本年は90件、1,512kgが持ち込まれ、専門業者によって適正に処理されます。

廃棄農薬の回収は年1回実施しており、今後も廃プラスチック等の農業用廃棄物の回収を行い、環境に配慮した農業の推進に取り組みます。

TOPICS 4 ●大田市ぶどう生産組合がGAP取り組みのレベルアップ 「美味しまね認証ゴールド」取得

大田市ぶどう生産組合は、農産物のグループ認証では県内初となる「美味しまね認証ゴールド」に認定されました。

「美味しまね認証ゴールド」は、生産者の取り組みを認証する島根県のGAP(生産工程)認証制度の中でも、生産物の安全等を確保するために、より高い基準を設けて、令和元年にスタートした新たな認証制度です。

3月30日に、西部農林振興センター農業普及部大田支所において認証書授与式が開かれ、同組合の坂根拓倫さんが出席しました。

同組合は、平成30年12月に「美味しまね認証グループ」に認定されてお

り、組合の目標である「産地ビジョン」を策定して研修会の開催や各組合員の各々の作業場などの再点検を実施し、GAP取り組みのレベルアップを図ってまいりました。この度の「美味しまね認証ゴールド」のグループ認定により、また一歩、歩みを進める形となりました。



認証書を受け取る坂根さん(中央)



令和3年度前期大型特殊自動車免許(農耕車限定) 取得準備講習会 開催のお知らせ

農耕トラクターにロータリー等を装着した場合、幅が1.7mを超える機種に使用されている場合が多いことから、大型特殊免許(農耕車限定)取得に向けた準備講習会を以下のように開催いたします。

なお、運転資格の取得については、島根県西部運転免許センターでの特別試験に合格する必要があります。



準備講習会及び 資格試験日程

〈第1日程〉

準備講習会(座学・走行練習)

令和3年6月13日(日)

資格試験

令和3年6月14日(月)・15日(火)

〈第2日程〉

準備講習会(座学・走行練習)

令和3年6月20日(日)

資格試験

令和3年6月21日(月)・22日(火)

定 員

資格試験受入に制限があるため、各日程の定員は、20名となります。(総勢40名)

場 所

準備講習会

JAしまね石見銀山地区本部

駐車場

(大田市長久町長久ハ56-1)

資格試験会場

島根県西部運転免許センター

(浜田市竹迫町2385-3)

申 込 方 法

令和3年5月7日(金)までに、営農センターもしくは最寄りのJA各支店にてお申し込みください。

申込者が定員を上回る場合は抽選で決定し、書面にてお知らせいたします。

(お問い合わせ先) JAしまね石見銀山地区本部

営農経済部 農産課 ☎0854-82-1014



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻 ⑥

|| 前回までのあらすじ ||

毛利元就の謀で主家である石見高橋家を失った本城常光は、尼子配下の与力となった。

その後、本城常光は天文9年(1540年)の吉田郡山城(大内方の毛利元就居城、広島県)を攻めた戦に尼子方の与力として参戦した。経久から家督を継ぎ血気にはやる尼子晴久が行った大軍による力攻めと、複雑な安芸の情勢や大内の援軍のため戦は長期戦の泥沼に入り込み、遠征は大失敗となった。安芸では、3万の尼子軍を3千の城兵で撃退した毛利元就の名が轟く。遠く播磨(兵庫県)まで勢力を拡げていた尼子氏攻勢の分岐点となり、機を見るに敏な尼子方国人領主の中には、大内方になびく者が現れると予想される。

安芸吉田より冬の到来に追われるように辛うじて撤退し、広瀬に立ち寄った経四郎は、当初より毛利討伐に反対し、負け戦にかなり立腹していた経久に呼び出された。経久は、石見高橋家を乗っ取った毛利元就の緻密な策謀に感じるものがあり、かなり警戒すべき相手と踏んでいたが、それが晴久の心に響かなかったのを悔やんでいた。また、この戦で、経久の弟である尼子久幸が、危うくなった晴久を救うために討ち死にしたのも尼子

の今後に影を落とすことになるのではないかと考えているようだ。

「晴久には腹が立ったが、」経久にも若い故の過ちはあったという。

「わしも自分の心の風景を見渡し、晴久に遺してやるものがないか」と考えたという。

そして、遠くを見るような目で「本城常光と共に大内方に行け」

さらに「大内方から晴久を見て、尼子に戻る価値がなかったら戻らぬでもよい」と。

隠居後、余命幾許もないことを悟った経久最後の計略であり、永遠に経四郎の先を行く老師の遺言であった。幼少より経久の側近として仕え、数々の謀が生まれる様を見てきたが、相も変わらず常人には思いつかないことを考えるものだど改めて感心する。

こうして本城常光は、尼子方を離反した石見・安芸・備後の国人領主に紛れて大内の傘下に入った。そこで雅な遊びにうつつを抜かして領地経営を重臣任せにする大内氏の実情を知り、尼子の軍



鶴岡八幡宮(大田町)の六角経堂。県指定有形文化財。源頼朝が寄進し、尼子経久が修復したものと伝えられる鉄塔が納められている。
※絵はイメージです。

勢を寡兵で退けた毛利元就の著しい台頭を目の当たりにすることになる。大内氏の衰退が行く先に見える。この離反は、天文11年(1542年)経久亡き後を狙った大内氏の月山富田城攻めの際、吉川氏らと共に尼子方に寝返ること、大内氏滅亡へ風向きを変える最大の効果を発揮した。しかし、一方で本城常光を見る毛利元就の戒心の芽が生まれていたことを経四郎は知る由もなかった。

尼子方に戻った本城常光は、須佐高矢倉城主(佐田町)に抜擢された。常光は経四郎らと共にここから約10年間、領内の石高増と軍勢の柱となる人の育成に苦心し、やがて、半数以上が弓隊である5百の軍勢を率いる国人領主となった。

〈次回に続く〉



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

■「家庭菜園」を拝見しています。楽しみにしています。
(Iさん)

■「地サン地シヨークッキング」を見て、『カレイの煮付け』を作って食べました。やっぱり大田の魚は美味しいです。どんどん食べていきたいです。
(Mさん)

■異動される人のページを見て、親しい人の名前がありさみしくなりますが、新しい部署でも頑張ってほしいと見ていました。
(Yさん)

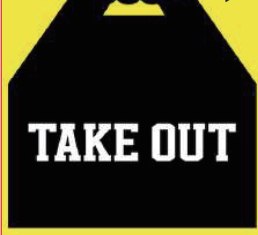
■田んぼが蓮華草で、まるで赤い絨毯を敷いたような風景は見られなくなりました。私が小学生の頃は、友達と追いかけてつっこをしてはしゃいだものです。
(Sさん)

■随分、暖かくなりましたが、今年は風がとても冷たくて、コロナも落ち着いて、本当の春が早く来てほしいです。
(Sさん)

■今年もアスパラガスの出荷が始まったようですね。昨年まで自宅の畑で収穫できましたが、とうとう新しくできなくなりました。大田市産アスパラガスを美味しくいただきたいと思います。
(Sさん)

■「クロスワードパズル」の答えの『れんげそう』が懐かしいというお便りを多くいただきました。担は、ビリー・バンパンの『れんげ草』という歌を連想します。「覚えているか！あの日のことを戸…」。れんげそうの風景は心に残りますよね。

**テイクアウト
やっています。**



受付…当日 AM10:00
迄にお願い致します。

休日…土・日・祝日

弁当

- ハンバーグ弁当…650円
- とんかつ弁当…650円
- からあげ弁当…650円
- えびフライ弁当…650円
- あじフライ弁当…600円
- さば味噌煮弁当…600円

丼物

- 親子丼……………550円
 - カツ丼……………650円
 - えびカツ丼…………650円
- (各税込)

偲ぶ宴 法要料理

◆法事用会席

弁当

お一人様

5,400円



◆法事用会席 2段

お一人様

5,400円



ご予算・内容等お気軽にご相談下さい。



◆オードブル

【4～5人用】

8,640円



◆寿司盛合せ

【4～5人用】

6,480円

大田パストラル

(大田市農林福祉会館)
大田市大田町大田口 1329-8

TEL.0854-82-1307

FAX.0854-82-1308

※価格は、お持ち帰り(テイクアウト)の総額表示(税込)です。



医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

アレルギーロード

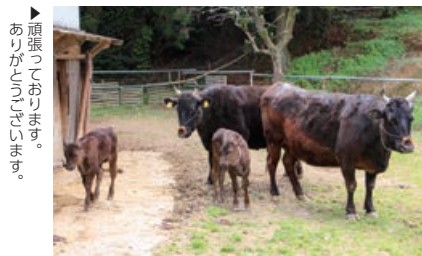
症状が改善すると、薬を中断するのは人の性でしょう。風邪で症状が消えたので風邪薬を止めた、関節痛が消えたので鎮痛剤を止めた等は結構な話ですが、血圧が下がったので降圧剤を止めた、症状も無いので糖尿やコレステロールの薬を止めた等は、いわゆる地雷を踏むというやつです。同様に注意したいのが、子どものアトピー性皮膚炎の塗り薬です。アトピー性皮膚炎も程度は様々であり、きちんと通院していても難治性のももあります。よく外来で目にするのは、そこまで酷くはなく、もう少し外用薬を塗れば良くなるのに、何故か皮膚炎が残ったまま治療を止めている子どもです。これは恐らく、痒みが改善して子どもの訴えが減ったために、親がもういいだろうと判断しているのだと思います。こういう場合は、大抵親も同様の皮膚炎があり、自分自身も子どもの頃にある程度痒みが治まったなら、自分の親に続けて薬を塗ってもらったことが無かったの

アを回復していない皮膚は、予想以上に問題です。アトピーとは、いろいろな物質に対してアレルギーを起こすIgEという抗体を作りやすい体質です。そして、皮膚炎で皮膚のバリアが壊れると、そこからいろいろな物質が体内に入り、アレルギーの元になります。つまり、痒みが少ないからといって皮膚炎を残したままだと、アレルギーの原因になる物質が増えてしまいます。子どもが幼いほど、アレルギーとなる物質の数が増えることになります。皮膚から感作された物質は、給食などで困る食物アレルギーの原因にもなります。アトピーでは成長に伴い、鼻炎、そして喘息が出てくることが多く、これを「アレルギーロード」と呼んでいます。子どもの頃の皮膚からの感作が強いほど、「アレルギーロード」の王道を歩んでしまいます。この状態を予防するためにも、子どもの皮膚のバリアをきちんと回復させてあげましょう。

石見銀山地区本部管内 3月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

子牛市場

令和3年3月17日



▶ 頑張っております。ありがとうございます。

又キ最高
仁摩町大國
長見

茂幸さん



▶ これからも頑張ります。

メス最高
三瓶町志学
高田

拓さん

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	大國	長見 茂幸	368	259	勝早桜5	安福久	百合茂	平茂勝
2	水上	榎大田原農場	325	282	福之姫	幸紀雄	安福久	平茂勝
3	井田	吉田 淳一	295	245	美津照重	美国桜	百合茂	平茂勝
4	井田	森 德行	290	244	勝早桜5	安福久	平茂晴	平茂勝
5	富山	神谷 光夫	301	281	百合勝安	美津照重	第7福桜	藤桜

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	326	279	愛之國	勝忠平	安福久	福桜(宮崎)
2	多根	三登 芳己	311	259	若百合	安茂勝	茂重桜	賢深
3	井田	吉田 淳一	299	257	幸忠栄	美津照重	勝忠平	平茂勝
4	久手	株農援隊清滝牧場	274	253	百合久勝	本忠福	百合茂	藤桜
5	志学	高田 雅晴	275	270	福之姫	百合茂	安福久	平茂勝

3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	14	832,700	556,600	662,593	-115,028	55,503	286	281
	中央	118	1,735,800	399,300	706,125	-36,896	60,501	281	280
	県	185	1,735,800	359,700	667,932	-75,089	60,804	277	281
又キ	管内	19	1,001,000	695,200	809,484	-36,222	150,080	297	282
	中央	133	1,001,000	695,200	841,077	5,036	159,631	303	272
	県	210	1,001,000	419,100	837,540	1,499	160,311	306	274



ゴールデンウィークの業務予定

		4/29(木)	4/30(金)	5/1(土)	5/2(日)	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
営農経済部	農産課	休業 育苗センター対応	通常業務	休業 育苗センター対応				
	集荷所 生産販売課 農産物集荷便	通常業務		休業			通常業務	
	畜産課	休業	通常業務	休業				
	資材受渡 営農推進資材課 定期配送	AMのみ 営農相談開設	通常業務	AMのみ営農相談開設				
		休業	通常配送	休業				
	農業機械課	通常営業						
	JAグリーンおおだ (通常営業9:00~18:30)	通常営業						
	富山購買店舗	休業	通常営業	休業				
	宅野購買店舗	休業	通常営業	休業				
	井田購買店舗	休業	通常営業	休業				
	すいせんの里 (通常営業8:30~15:00)	定休日	通常営業					
	生活典礼課	当番体制	通常業務	当番体制 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088				
自動車課	休業	通常営業	休業					
企画総務部	休業	通常業務	休業					
統括支店 石見銀山	金融課	休業	通常業務	休業				
	共済課	休業	通常業務	休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931				
	各支店	休業	通常営業	休業				
		休業	通常営業	休業				

ゴールデンウィークにおけるATMの稼働予定

ゴールデンウィークにおけるATM利用時間は、以下のとおりです。
ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

設置場所	4/29(木)	4/30(金)	5/1(土)	5/2(日)	5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
JAグリーンおおだ	9:00~18:30						
大田市立病院	休止						
イオン大田店	9:00~20:00	9:00~21:00	9:00~20:00				
石見銀山支店	9:00~20:00	8:30~21:00	8:45~20:00	9:00~20:00			
大田中央支店	9:00~17:00	8:45~20:00		9:00~17:00			
大田東支店	9:00~17:00	8:45~20:00	8:45~17:00	9:00~17:00			
三瓶支店	9:00~17:00	8:45~20:00	8:45~17:00	9:00~17:00			
高山支店	休止	8:45~19:00	8:45~17:00	休止			
温泉津支店	9:00~17:00	8:45~20:00	8:45~17:00	9:00~17:00			
仁摩支店	9:00~17:00	8:45~20:00	8:45~17:00	9:00~17:00			

「ふれあいの日(外勤日)」変更のお知らせ

平素は格別のお引き立てをいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、当地区本部では、これまで第3週または第4週の水・木曜日を「ふれあいの日」としておりましたが、令和3年5月から、現在の「ふれあいの日」に加えて、**第3週または第4週の金曜日**も「ふれあいの日」とさせていただきますことになりました。

皆様には何かとご不便をおかけすることと存じますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

【変更前】

第3週または第4週の水・木曜日



【変更後】

第3週または第4週の水・木・金曜日

※お配りいたしました2021年カレンダーの第3週または第4週の金曜日には「ふれあいの日」の記載がありませんので、お間違いのないようお願いいたします。



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「春キャベツで2品」

今月の先生

株式会社necco

梶谷美由紀さん(左)

河野 寛美さん(右)



①春キャベツとチーズのケーキサレ

<材料(パウンド型1個分)>

- 米粉 200g ※時間が経っても美味しい。小麦粉でも可。
- ベーキングパウダー(アルミフリー) 小さじ2
- カマンベールチーズ 1個 ※ブルーチーズの方が美味しい。
- キャベツ 100g
- アスパラガス 2~3本 ●卵 2個
- 米油 50ml ※オリーブオイルや菜種油など、植物性のものなら可。
- 牛乳 80ml ●塩 小さじ1
- プレーンヨーグルト 50g
- 山椒(無ければブラックペッパー) 適量
- あればパルミジャーノやナッツなど 適量

<準備>

- オーブンを180℃に予熱。
- 卵を白っぽくリボン状の筋ができるまで泡立てる(10分程度)。 ※小麦粉の場合は、ここまで混ぜなくて良い。
- キャベツは粗みじん切りにして、水分を切っておく。
- アスパラガスは、パウンド型の大きさに長さを合わせて切り、さっと1分程度茹でておく。

<作り方>

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
- ② 別のボウルに、牛乳、米油、プレーンヨーグルトを入れて混ぜ、乳化(水分と油が混ざり合った状態)させておく。
- ③ <準備>のりボン状に泡立てた卵の中に②を少しずつ加えさくっと混ぜ、塩、山椒を入れる。
- ④ ①のボウルに③を3回に分けながら入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 切ったキャベツと、カマンベールチーズを適当な大きさにちぎって入れ、さくっと混ぜる。
- ⑥ パウンド型に生地を流し入れ、その上にアスパラガスを数本並べる工程を3回位繰り返して、35~40分焼く。
- ⑦ オーブンから取り出し、型に入れたまま粗熱を取る。

*キャベツやアスパラガスの代わりに、旬の野菜やハム、鶏肉、ドライフルーツやナッツなど、家や冷蔵庫にあるものをなんでも入れても良い。チーズもグリュイエール、ゴーダ、ペコリーノ、ヤギのチーズ、ブルーチーズなどもおすすめ。

ケーキサレ：砂糖を入れない塩味のケーキ。
フランスの家庭の味で、朝ごはんやワインのお供に食べられている。



②春キャベツのスープ(フランスの家庭料理)

<材料(4人分)>

- キャベツ(粗目の千切り) 1/2玉
- ベーコン 50g位
- ニンニク(みじん切り) 1~2片
- オリーブオイル 大さじ1 ●水 750ml
- 米粉 10g
※すりおろしたじゃがいも、小麦粉、片栗粉でも可。(とろみのつくもの)
- 塩 適量
- ブラックペッパー 適量 ※ホワイトペッパーでも可。
- 粉チーズ(パルミジャーノ) 適量

<作り方>

- ① 火を点ける前に、深めの鍋にオリーブオイルとベーコン、ニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出て、ベーコンが色づくまで炒める。
- ② ①の鍋に千切りにしたキャベツを入れ、よく混ぜながらキャベツがしんなりするまで炒める。
- ③ 水を入れ、強火にし、沸騰したら弱火にして30分程煮込む。
- ④ 塩、ブラックペッパーを加えて味を調べ、少量の水で溶いた米粉を入れて2~3分煮込む。
お好みで粉チーズをかける。

提供：石見銀山産直出荷者協議会



JA共済の
地域貢献活動

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。どなたでもお気軽にご来店ください。

5月9日(日)JA大田北支店

☎0854-82-7333

※時間は9:00~15:00

JAグリーンおおだ

5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!

材料 (4人分)

- 〔筍(アク抜きしたもの)… 300 g
A 片栗粉(又は米粉)…大さじ5
味噌……………大さじ1
溶けるチーズ…………… 50g
ごま油……………小さじ2
B 〔三つ葉……………適量
だし汁…………… 200cc

作り方

- ①筍の根元2/3はすりおろし、穂先はみじん切りにする。
- ②Aをしっかり混ぜ合わせ、12等分し、中に溶けるチーズを入れて平たく丸める。
- ③フライパンにごま油を入れて、中火で②を焼く。
- ④焼き色がついたら、ひっくり返して、蓋をして4分蒸し焼きにする。
- ⑤小皿に入れ、Bを好みでかけて完成。



コメント

- ・筍は低カロリーでありながら、カリウム・食物繊維・アミノ酸などの栄養が豊富な食材です。
- ・根元の硬い部分はすりおろすとふんわり・もちっと新食感!穂先はみじん切りにします。

アレンジ

- ・鶏ミンチや小エビ・野菜を加えても美味しいです。
- ・油で揚げて、ケチャップやポン酢などお好みのソースでどうぞ!

すりおろし筍のチーズおやき~明石焼き風~



混ぜるだけ簡単いちごムース

材料 (4人分)

- いちご…………… 250 g
A 砂糖……………大さじ4
レモン果汁……………小さじ2
生クリーム…………… 100cc
粉ゼラチン…………… 5 g
水……………大さじ2
飾り用(お好みで)

作り方

- ①粉ゼラチンを小さじ2の水でふやかす。
- ②いちごは洗ってヘタを取り除く。
- ③ミキサーにAを入れ、よく混ぜてペースト状にする。
- ④トッピング用に③を小さじ4取り出しておく。
- ⑤ふやかしたゼラチンをレンジ(600w)で20秒加熱して溶かす。
- ⑥ミキサーの中に生クリームと溶かしたゼラチンを加え、再び混ぜる。
- ⑦カップに注ぎ、冷やし固める。(冷蔵庫で1時間位)
- ⑧取り出しておいた、いちごペーストを⑦の上にかける。
- ⑨飾り用生クリームに砂糖を加え泡立て、カップの中央にのせ、いちごとパセリを飾って完成。



コメント

- ・小粒や不揃いのいちごが可愛く大変身!
- ・完熟いちごを使うと色、甘さ共にアップします。

アレンジ

- ・生クリームを豆乳や牛乳に変えれば、ヘルシーな仕上がりになります。
- ・生クリームをヨーグルト200gに変えればヨーグルトムースができます。



健康散歩

お散歩に出かけませんか?

JA島根厚生連

昨今、新型コロナウイルスの影響もあり、私達を取り巻く環境は大きく変化しています。その為、メンタルに影響を受けたり、体調を崩したりする方が増えている現状があります。

それに加え、慌ただしい新年度に、緊張から体調を崩してしまう方もいらっしゃるかもしれません。

こんな時、ゆっくりお散歩なんていかがですか?意外と体と心を健康にしてくれる良い点がたくさんあるので、紹介します。

1. 全身の血流が良くなる。
2. 冷え性が改善する。
3. 免疫力の向上。
4. 肩こりの解消。
5. 骨粗鬆症の予防。
6. ダイエット効果。
7. 季節(四季)を感じる事ができる。
8. 瞑想効果で脳がスッキリ。
9. 記憶をつかさどる海馬の活性化。 等々。

このような良い点から、身体の調子が良くなったと感じられることでしょう。



気の合う方とおしゃべりしながらでも良いのですが、コロナウイルス感染にはまだ油断を許しません。マイペースにゆっくりとお散歩をしてみませんか?

では、いつお散歩しましょうか?

朝はいかがですか?朝の光を浴びることで、身体を覚醒させるセロトニンと言われるホルモンが分泌され、活動状態へ移行させます。日光を浴びることで体内時計がリセットされ、夜も自然と眠くなります。

夜はどうでしょうか?睡眠の1~2時間前に散歩することで、スムーズな入眠を促します。散歩は「瞑想効果」や「ストレス発散効果」があり、頭の中のモヤモヤをスッキリさせます。普段、ストレスや悩みでなかなか寝付けられない方には、夜のお散歩をお勧めします。

もちろん、昼間でもOK!!お仕事の合間にちょっと歩いて、伸びをして、気分転換にどうぞ。

日本の四季折々に触れながらのお散歩。生活習慣の1つにいかがでしょうか?

暖かい春の陽気が穏やかな時間を運んで来てくれるのでは?と、私も期待しています。

心穏やかに、元気に毎日を過ごしましょう。

【編集後記】 新年度がスタートしました。毎年4月は気持ちがシャキッとするのですが、皆さまはいかがでしょう。昨年度はコロナに始まりコロナで終わると、経験したことがない1年となりました。コロナ禍はまだまだ続きそうですが、広報誌を通じて皆さまに少しでも笑顔を届けられたら…とっております。今年度もJAしまねびよりをよろしく願いいたします。(安)

