

# JA しまねびより

2021

1

January

Vol.58

特集 今年は丑年 島根の牛



島根の  
いいもの再発見!!

津田かぶ

[松江市]

詳細は8ページへ

JALしまね 斐川地区本部版

来月の  
外勤日は

2月20日(土)





謹賀新年

新年が希望に満ちた  
明るく一年になりますように

2021 丑

代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 高木 賢一

代表 監 事 名原 佳宏

役職員一同





代表理事組合長  
石川 寿樹

新年あけましておめでとうございませう。組合員の皆様には、新しい年を穏やかに迎えのこととお慶びを申し上げます。

皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、我が国でも4月に緊急事態宣言が発令されるなど、戦後最大の経済・社会活動の危機に遭遇しました。終息の兆しは未だ見え、この影響が数年間は続くことも想定せざるを得ない状況となっております。

国内農業への影響も多岐にわたり、特に畜産においては、外出自粛等による消費の低迷により、枝肉価格が下落し、肥育農家の経営は厳しさを増しております。この影響は繁殖子牛市場へも及び、子牛価格も大きく下落しました。花き類についても各種イベントの

中止・延期等により需要が大きく減少しております。

また、米については東日本の豊作も加わり、需給緩和が懸念される中、農水省は令和3年産の適正生産量を令和2年産の生産量より30万ト少ない693万トと提示し、需給安定には、主食用米の大幅な減産が必要とされています。

島根県においては、獣害や高齢化による不作付農地の増加が課題となっております。国に対して適正な生産調整方針の策定や、生産調整等の交付金拡充を要請すると共に、需要に応じた作付けと高品質生産の実現に向けた技術指導に取り組んで参ります。

コロナ禍は、JAしまねの各事業にも影響を与える結果となり、令和2年9月末決算は、事業利益段階で前年を大きく下回る大変厳しいものとなりました。

このような厳しい状況の中、JAしまねは県内農家を支援することを第一に考え、国の経営継続補助金の活用提案や申請受付を行うとともに、農林中央金庫より1億円の助成を受け、「新型コロナウイルス対策支援事業」を実

施しました。JAしまねとして総額3億5千万円の予算で支援を行っており、引き続き、国・県の支援事業と連携して農家支援に取り組んで参ります。

JAしまねは、今後もこうした農家支援の取り組みを進めると共に、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3本柱を最重点課題として鋭意取り組んで参ります。

また、自己改革を進めるためには、盤石な経営基盤の確立が不可欠であります。そのため、信用共済事業、営農経済事業の改革を更に進めて参ります。

何卒、ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、新型コロナウイルスの一日も早い終息を願うと共に、組合員の皆様、地域の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



# 新年のごあいさつ



斐川地区本部 常務理事 本部長

山根 善治

新年あけましておめでとうございます。組合員並びに地域の皆様には、ご健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より斐川地区本部の各事業に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの蔓延により地域経済も停滞を余儀なくされ、当地区本部におきましても、感染リスクを避けるため、やむなく一部事業活動の自粛や、会合、イベント等の中止、特に一年間の感謝を表すJ・Aまつりも中止せざるを得なくなり、皆様に大変ご迷惑をおかけした一年でございました。

また、長期化する金融緩和政策とコロナ禍等が事業展開に大きな影響を及ぼし、基盤強化のための事業改革が急務な状況となりました。

当地区本部の取り組みといたしましては、金融部門では、店舗再編の一環として新川中央店の廃止や、機構改革による業務見直し。営農部門では、農業所得向上の取り組みや、営農指導体制の充実強化、特に特産振興として、老朽化しご迷惑をおかけしている玉ねぎの乾燥調製施設の建設等を計画しております。また、国の事業「スマート農業実証プロ

ジェクト」が今年度で終了いたしますので、実証成果を各経営体での作業に活かせるよう報告、提案させて頂きます。

体制見直しにより、一部ご不便をお掛けすることもあると思いますが、今後も農業環境や地域経済の厳しい状況は続くと思われ、コロナの終焉は見通せませんが、新しい生活様式や事業活動の提案や取り組みにより、将来に渡り「総合農協」として各事業を通じ組合員や若い後継者の皆様に、営農や生活をサポートすることが我々の使命と認識しておりますので、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

今年度は丑年。十二支の中で一番農業に身近な動物であり、大変な農作業を最後まで手伝い、支えることから、「我慢や耐える」の意味で発展の前触れになる年になるといわれています。「コロナ禍に耐えながら春を待つ」。今年が皆様にとって良い年になりますよう祈念いたしました。どうぞ年頭の挨拶とさせていただきます。





## 斐川ぶどう生産者大会を開催

斐川町ぶどう生産組合と斐川地区本部は11月9日、出雲市斐川町のホテル華満で、「令和2年産斐川ぶどう生産者大会」を開催しました。併せて令和2年産ぶどう優秀者表彰式も行い、来賓、生産者、29人が参加しました。

■優秀者表彰受賞者は次の通りです。  
最優秀賞（出雲市長賞）

高橋初子

優秀賞（斐川町地域農業再生協議会長賞）

宇都宮汰

優良賞（斐川町ぶどう生産組合長賞）

飯塚 茂

特別賞（JAしまね斐川地区本部長賞）

坪内 雅



左から坪内雅さん、高橋初子さん、宇都宮汰さん、飯塚茂さん

## そば作り完結

### 「そば打ち」に挑戦！

12月中旬、組織広報課は8月に企画した「食育そば作り」の最終工程「そば打ち」を、新型「コロナウイルス感染対策を徹底して行いました。地域組合員6名が参加し、10月に収穫したソバの実をひいたそば粉を使用しました。ソバ生産者である糸賀充さんに手ほどきを受け、水回し、そば玉、伸ばし、そば切りのそれぞれのポイントを教わりながら4つのグループに分かれてそば打ちに挑戦しました。参加者は「伸ばし棒で形を整えるのが難しく、また、包丁で均等の幅に切るにもコツがあった。新型コロナウィルスの影響で会食は出来ず残念だったが、家で家族に振舞うのが楽しみ」と話しました。



そば玉を上手に伸ばしていく様子

## 女性部ハム作り始まる!!

12月9日から、斐川女性部で「ハム作り」がスタートしました。新型「コロナウイルス感染対策を講じて3月までに8回行い、約80名の部員が参加する予定です。県内産の豚モモ肉のブロックを切りさばくところから始め、調味料とともに練り上げて「晩寝かせ」、二重にしたケーシングに350グラム詰めてポイルし、きれいなピンク色のハムを完成させました。地産地消として県内産の豚肉を使用したハム作りは女性部人気行事の一つであり、部員同士の交流を図るとともに、安心・安全にいただける加工品作りへの理解を深めながら楽しく作業が行われました。



出来立てほやほやのハムが完成



# よい年でありますように！

明けましておめでとうございます。今年は例年以上に、皆さまにとって健やかで実り多い年でありますよう、心より祈念いたします。

## 「牛も島も大好き 本当に毎日が楽しいです」

知夫里島 下廣畜産 徳若未来さん (18)



自然豊かな知夫里島の下廣畜産で活躍する徳若未来さんは、繁殖農家として本格的に活動を始めてから約1年が経ちました。現在は繁殖牛など約90頭のうち、21頭を未来さん名義で育てています。昨年3月に初めて自分名義の子牛を購入し、11月には子牛を市場に出すなど着実に経験を積んでいます。「産まれたときから親牛になるまで、牛の一生に携わることができる。この先も牛飼いとしてみたい」と、この仕事の魅力を話す徳若さんは、SNSでも

積極的に情報を発信しています。徳若さんの目標である繁殖牛70頭を目指して、今年は新たな牛舎を建て、独立を予定しています。

## 「地域の良さを伝えていく」

### 奥出雲町和牛改良組合阿井支部

「地元に戻ってきてもらうには子どもの頃の体験が大切。地元の魅力を伝え、後継者として阿井に戻ってきて欲しい」と話すのは、奥出雲町和牛改良組合阿井支部長の金倉弘美(70)さん。

20戸の農家が繁殖・肥育牛約190頭を育てている同支部では、約30年前から同町立阿井小学校の児童を子牛品評会に招待し、子ども達が牛とふれあう機会を設けています。品評会で児童らは牛について学習した後、実際に審査に挑戦。終了後は「奥出雲和牛」を食べ、地元の肉の美味しさと命の大切さも学びます。

畜産農家や子どもの減少など課題もありますが、「ふるさとの良さを伝えていくため続けていきたい」と話しました。

# 食牛之気

【しよくぎゅうのき】  
心構えが、この上なく大きいこと。  
牛を丸呑みするほどの大きな心意気





# 「若い人に“やりたい”と 思ってもらえる業界にしたい」

大田市 中山農場代表取締役 住田善一さん (44)

「牛は正直な動物。一生懸命向き合えば牛はちゃんと返してくれる」と話すのは、大田市の中山農場代表取締役の住田善一さん。現在、成牛300頭などを育て「安全・安心」な牛乳を出荷しています。

1頭あたりの乳量を求めるよりも、牛が健康で長持ちする飼い方を実践。1頭ずつセンサーを付けて、日々、反芻量や行動量をチェックし、徹底した管理・観察で病気などの早期発見につなげています。

コロナの影響で、学校給食に牛乳が出荷できないのではと不安な時期もありましたが、JAなどの協力もあり全量出荷できたそうです。

今後は現在の頭数を維持したまま、働きやすい環境づくりに力を入れ「若い人に“やりたい”と思ってもらえる業界にしたい」と意気込みを話しました。



# 今年“モ〜ツ”と



## 丑年ってどんな年？

昔、牛は人間の生活の根本となる農業を手助けしてくれている欠かせないのでできない、大変重要な家畜とされてきました。丑年は、牛が農業の大変な作業をしつかりと手伝ってくれる様子から「粘り強さ」「堅実さ」「誠実さ」を表す年と言われています。

# 「海外の酪農を日本で実践してみたい」

島根県立出雲農林高等学校 動物科学科 3年生



「牛は大きいけど、とにかく可愛い」。そう笑顔で話すのは、出雲市の県立出雲農林高等学校動物科学科3年生の乳牛を専門に勉強する5人組。「共進会上位入賞」を目標に、日々実習や座学を通じて乳牛への知識を深めています。2019年度の県種畜共進会では、乳用種牛の部の第1区でみごと首席に輝きました。

「子牛が生まれたり、病気になったりと命に触れる機会が多い。命の大切さについて考えられるのも魅力の一つ」と話す5人は、更なる高みを目指しこの春、酪農関係の学校へ進学します。

川角ひよりさん(18)は「将来は、海外の酪農を日本で実践してみたい。そのために海外へ行き、酪農を勉強したい」と目を輝かせました。

# 「可能性を秘めた 夢がある職業」

益田市 松永牧場取締役  
松永拓磨さん (33)

「努力した分、頑張った分だけ牛は反応して返してくれる。可能性を秘めた夢がある職業」と話すのは、益田市の松永牧場の取締役である松永拓磨さん。

現在、同牧場では肥育牛を中心に約7900頭を育て、不飽和脂肪酸を多く含むオカラや焼酎粕、果物などのエコフィードを飼料に使用し、「くちどけの良い脂の質と甘み」が魅力の肉を出荷しています。

7人の専属獣医が治療や飼料設計を担うことで、安心な環境で育てることができます。JASも取得し、消費者に自信をもって安全・安心な肉を届けています。

昨年10月に開催された全国肉用牛枝肉共励会では最高位の名誉賞を受賞。松永さんは「松永グループで1から育てた牛を全国のトップクラスにしたい」と丑年も突き進みます。



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]

## 松江市

今回は、くにびき地区本部。松江市東津田町、東出雲町で津田かぶの生産に取り組む、池田仁志さんにお話を伺ってきました。

# 津田かぶ



お話を伺った池田仁志さん

### 津田かぶの栽培

「津田かぶ漬け」は島根の人であればこの季節、一度は聞いたことのある名前。その津田かぶを栽培される池田仁志さん(76)の圃場を訪ねました。池田さんの圃場は、松江市内を流れる大橋川と天神川に挟まれた東津田町の一角にあり、初冬の訪れを告げる、津田かぶの「はで干し」が目を引きます。



はで干し風景は松江の文化

部分をまかなうほど野菜作りが盛んな地域でした。江戸時代末期に、この地の篤農家立原紋兵衛によって品種改良され、現在の「津田かぶ」の原型となる「紋兵衛かぶ」が生まれました。当時から漬物に適し、農家でも町屋でも毎年冬場になると漬物づくりが盛んに行われ、その文化は松江の人々に脈々と受け継がれてきました。池田さんが幼い頃には、この辺りの天神川沿いにはコンクリートで作られた大きな漬物桶(水槽のようなもの)があり、その上を走り回って遊んだのを覚えているそうです。

### 糠漬け派? 浅漬け派?

野菜の少ない冬場の保存食として江戸時代から作られてきた津田かぶ漬けは、糠漬けと当分漬け(今でいう「浅漬け」)がその頃からあり、農家は糠漬け、町屋衆は浅漬けと、好みが分かれていたという記録も残っているそうです。

糠漬けは、葉の青さを保ちながら、程良く乾燥させるため、約一週間ほど干しをします。その後、糠と塩で約一週間漬け込み、柔らかい歯触り、甘みと酸味が絶妙な美味しい糠漬けができあがります。いわゆる伝統的な津田かぶ漬けで「本漬け」とも呼ばれます。

### 津田かぶの歴史は江戸時代から

江戸時代、参勤交代の際に滋賀県で古くから栽培されている「日野菜かぶ」が持ち込まれて栽培されたのが津田かぶの始まりとされています。宍道湖からの有機質を豊富に含んだ肥沃な土壌に恵まれ、天神川の水運を利用した輸送の良さもあり、江戸時代にこの辺りは、津田かぶの大産地でした。また、松江藩の菜園場もあり、城下で消費される野菜類の大



1本1本丁寧に水洗する奥さんの幹子さん



一方、浅漬けは、はで干しせず、シャキシャキとした食感とみずみずしい甘みが味わえます。近年のトレンドが「浅漬け」ということもあり、はで干しする量は年々減少しているそうです。

## 津田かぶの型の秘密

「寒い時期に収穫・出荷し、漬物として加工され、年末年始をはじめとした



様々な場面で楽しんでいただけるとは農家冥利に尽きる。ただ、寒水で土を落とす水洗い作業は本当に大変」と池田さんは苦笑い。独特な勾玉型の形状が、土を落とす水洗いをより辛く困難なものにさせるのだとか。

なぜ津田かぶは勾玉のような形をしているので

松江周辺で  
育成すると  
勾玉型に？



でしょうか？「諸説あるが、生育するにつれ葉で風を受け、その重さ、負荷によってこんな形に育つと聞く。ただ、不思議なことに、どこで栽培しても同じようになるかという点でもなく、松江周辺地域でしかこの形にならない」となんとも不思議な話。種や土地・土壌、水、様々な条件が整うことで、あの独特な勾玉型の津田かぶが育つそうです。

## 地域のために、地域とともに

池田さんは松江市立東津田児童館の館長も務め、様々な地域活動を行っています。「地域の課題にみんなを取り組み、そこを耕し、みんなで笑顔になる。そのために自分の農業を役立て切磋琢磨できれば」と真つ直ぐな想いを話します。

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」に賛同し、栽培した「ひまわり」を更生施設などに贈る活動をJAや地域の方、子どもたちにも協力してもらいながら10年以上続けた結果、平成30年には「第68回」社会を明るくする運動」民間協力者法務大臣感謝状」を島根県の代表として表彰。他にも蕎麦打ち会や野菜市などを企画し、農業への理解や津田かぶ文化の継承など地域貢献にも力を入れます。



池田さんが取り組む様々な地域活動

## 人との繋がりが大事

池田さんの農場には「ラディッシュ」や「おでん大根」などなど、珍しい作物もたくさんあります。マーケットのトレンドを探りながら、こんなのを作って欲しいという声があればチャレンジし、作付けがうまくいかないと言う仲間がいれば、ノウハウを惜しみなく伝えます。人と人との繋がりを大切に、出し惜しみをしないのが池田流。「農業も地域づくりも私一人ではできない。多くの方の力を借りて進んでいければ楽しい」と地道な努力と、津田かぶを中心とした地域の農業を次世代に繋いでいくという思いを力強く話す池田さんの瞳は輝いていました。

## 一口メモ

津田かぶの白い果肉は緻密で、やわらかい食感が特徴。ほのかな甘みと特有の香りがあり、漬け物にされるのが大半です。果肉がきめ細かく煮物にしても美味しいですが、美しい赤紫色とシャキツとした食感を楽しむなら漬け物やピクルスがおすすめ。皮ごと薄切りにして甘酢漬けにすると果肉もピンク色に染まり、見た目にも美しい一品に。



● 購入方法・お問い合わせ先 ●  
有限会社けんちゃん漬  
電話 0853-21-1034



「JAしまね総代代表者等との意見交換会」を開催

JAしまねは12月3日、松江市で総代代表者等との意見交換会を開催しました。

この意見交換会は、組合員の意見や要望を聞きJAの事業運営に反映させることを目的に、年2回開催。当日は各地区本部の総代代表者等22名が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

JA役員が上期事業報告やコロナ感染拡大の対応報告、営農経済・信用共済の事業改革の進捗状況などを説明。総代代表者等からは「物流についての県内地域間格差への対策」や「国や県の制度に該当しない中堅農家への援助」などの意見がありました。

石川寿樹組合長は「新型コロナウイルスの影響で苦境に立つ農家の支援を第一に考え、事業に取り組む。今後も安定した経営基盤にむけて、事業改革は避けて通れない」と事業改革の必要性などを訴えました。



意見・要望に答える石川組合長



多岐にわたり活発な意見が交わされました



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。

お知らせ

## 令和2年産島根米の追加金単価について

需給が緩む環境の中ではありますが、JAしまねでは取引先のご理解もいただき、12月25日に全銘柄において追加金をお支払いをすることができました。

生産者の皆様には、令和3年産でも引き続き高品質な島根米の生産に向けた取り組みをお願いします。

参考：主要4銘柄の追加金

銘柄	追加金単価 (税込) 30kg当り	摘要
コシヒカリ	250円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	200円	①以外の1等から3等
きぬむすめ	300円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	250円	①以外の1等から3等
つや姫ST (特別栽培米)	250円	①1.9mmふるい目仕分けの1等
	200円	①以外の1等から2等
ハナエチゼン	350円	





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## ジャガイモ

多様な品種を楽しむ

休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まるため、早植えて発芽した芽は遅霜の被害を受けます。生育適温は10～23度で、冷涼な気候を好みます。



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。

### 追肥・土寄せ

芽が15～20cmの頃、畝1m当たり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分し、イモの露出を防ぎます(図4)。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

### 収穫

開花後2～3週間で新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります(図5)。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。



### 品 種

ホクホクした粉質の「男爵薯」「キタアカリ」や、アンデスの栗ジャガと呼ばれる「インカのめざめ」、ねっとりした粘質の「メイクイン」「レッドムーン」など料理に向けた品種を選びましょう。秋作を行うには「デジマ」「ニシユタカ」など休眠の浅い品種を使います。

### 畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60～70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1m当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

図1 畑の準備

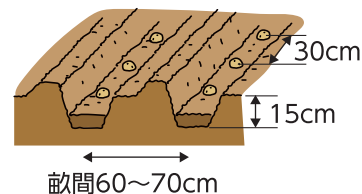


図2 種イモの切断

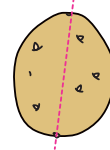


図3 芽かき

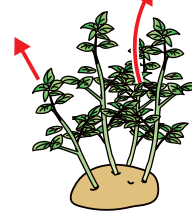


図4 追肥・土寄せ

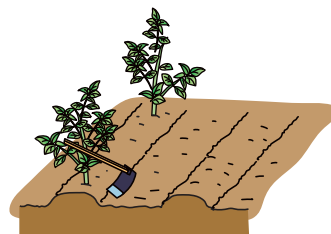
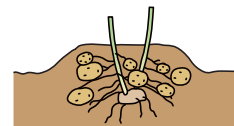


図5 収穫



### 植え付け

種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3～4片に縦切りします(図2)。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7～8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたなら、フィルムを破り上に出します。なお、発芽後の遅霜被害対策として、不織布のべた掛けがお勧めです。

### 芽かき

芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります(図3)。

## 理事会情報 (11月27日開催)

### 【協議事項】

- ①令和3年産島根米生産に係る考え方について
- ②島根県農業信用基金協会への特別出資について
- ③令和2年度末決算見込(1次)について
- ④令和3年度事業計画の策定について
- ⑤職制規程の一部改正について
- ⑥中間期ディスクロージャー誌2020について
- ⑦販売システムのサーバー機器更新および機能整備について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



水稲

土づくりについて

「作土一寸、米一石」「地力で半分、肥料の力で半分」

稲は「土で作る」と言われるように、水稲における土づくりは異常気象に負けない米作りには必要不可欠ですので再度見つけ直ししましょう。

土づくりの三本柱



大麦

◆11月前半播種のところは、適度な降雨と日中の気温が高く、発芽、初期生育が進んでいる状況でしたが、12月から降雨・降雪の日が多かったため、生育は停滞気味になっていきます。気象庁の1か月予報でも1月は気温が低い予報となっており、しばらく生育は停滞が続くと思われるます。

○作業計画は昨年の作業日を基準としない  
分げつ肥がまだ施用できてないほ場では、生育、天候を確認して行ってください。併せて排水対策も徹底しましょう。

また、穂肥時期はここ2年より遅くなると思われるます。詳しくは第2回現地指導会(別途案内)にてご説明します。

◆穂肥までの肥培管理

左記の点に注意し穂肥をしましょう。

○分げつ肥未施用ほ場

分げつ肥：硫酸入NP化成 20kg / 10a

天候、生育状況、ほ場状態をみて行ってください。

○分げつ肥を施用したところで全体の葉色が薄いほ場  
つなぎ肥：硫酸入NP化成 10kg / 10a

◆排水対策の徹底について

排水対策は大麦を栽培する上で基本的かつ最重要なことですので左記を参考に排水を万全にしてください。

排水の点検・手直しのポイントについて確認してください。

- 停滞水はないか？(雪解けの水は特に滞水しやすいので注意！)
- 排水溝が土で埋まっているか？
- 排水溝から排水しているか？

排水対策が不十分なまま追肥を施用しても根が痛んでいるため、肥料を十分に吸収することができません。



2年産共同乾燥施設の玄米重量確定(単位: kg)

品 種	生籾重量	推定精選籾重量	推定玄米重量	確定玄米重量
ハナエチゼン	178,935	129,193	103,347	121,680
コシヒカリ	126,152	95,915	76,726	78,300
きぬむすめ	2,994,834	1,995,141	1,595,995	1,870,560
つ や 姫	2,141,339	1,545,226	1,236,105	1,315,560
合 計	5,441,260	3,765,475	3,012,173	3,386,100

◆確定売渡玄米重量 = 確定玄米重量 - 飯用米重量 - 確定加工用米重量

令和元年産島根米の精算結果について

J Aしまねでは、生産者の皆様から出荷いただいた「元年産島根米」を以下の考え方によって、買取手法を取り入れた会計管理を行っています。

1. 集荷数量が確定する6月末までに販売した残数を J A が時価相当額で買い取る。
2. 出荷時の「仮単価」と、12月の「追加金」の2段階によるお支払いに加え、上記1をもって精算を約1年に短縮する。
3. 販売代金・経費の情報開示による透明性の確保と端額を除き全額精算する。

つきましては、6月末までの販売分について会計管理(共同計算方式)を行った結果、精算可能財源が確保されましたので、以下のとおり最終精算金をお支払いするとともに、精算概要についてご案内申し上げます。

令和元年産島根米精算概要報告書(斐川地区本部)

(税込)

収入・支出項目		単 位	合 計
販売数量		トン	5,068.9
費目	収入	販売代金	円/俵 14,476
		受入金利	〃 0
		国からの助成	〃 0
		受取運賃	〃 214
		その他	〃 27
		合計 A	〃 14,718
	支出	概算金償還	〃 13,115
		流通・保管等に係わる経費	〃 633
		概算金金利等	〃 30
		保管料・入出庫料等	〃 255
		保険料・補償料	〃 0
		運賃	〃 215
		安全安心等検査費用	〃 1
		集約保管等経費	〃 132
		事故処理経費	〃 0
		手数料(全農・JA)	〃 49
		事務費	〃 0
		生産・集荷・販売等に係る経費	〃 116
		地区本部への支出経費	〃 75
		広告宣伝費等経費	〃 35
		その他生産等経費	〃 6
		需給調整経費	〃 0
		県産米推進協議会経費	〃 0
		監査委員会費用	〃 2
	その他(機能別手数料)	〃 73	
	合計 B	〃 13,987	
	収入-支出 C=A-B		〃 730
都度精算 D		〃 446	
共計事業預り金残高 E=C-D		〃 285	
翌年産共計繰越 F		〃 2	
本精算 G=E-F		〃 283	

○最終精算金振込日 令和2年12月30日



資材課から

TEL 73-9619

# 使わなくなった農薬の有料回収を実施します

**回収日時** 令和3年1月26日(火) 午前9時～11時

※時間外の回収はいたしません

**回収場所** JAしまね斐川地区本部出東倉庫(出東支店東側)

**回収料金** 1kg当たり 一般農薬(毒劇含む) … 510円(税込)  
不明農薬 …………… 1,530円(税込)



**回収に関する取り決め事項 必ずお読み下さい**

- 必ず、**一般農薬(毒劇含む)**と**不明農薬**に仕分けをして、袋・容器のままダンボールに入れて搬入して下さい。(仕分けがしてない場合は回収できません)
- 持込みの際には産業廃棄物運搬車表示板が必要**です。
- お申込みは、今月号に折込みしてある「委任状」を事前に提出して頂く必要があります。詳しくは、今月号の折込みをご覧ください。

グリーンセンターから

TEL 73-9070

# 野菜等出荷者協議会新規会員説明会

**とき** 令和3年1月19日(火) 14:00～

**ところ** JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

**内容** ・出荷者協議会の会員になるためには  
・活動内容についての説明

**※会員資格は男女問いません**

皆さんお気軽にご参加ください!!



ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、自分のペースで出したい時に出しながら、仲間と楽しく元気に活動しています!



生活課から

TEL 73-9622



## ミシン展示即売会

お見積り・出張費は無料ですのでお気軽にご相談ください

# ミシン修理受付中

アフターサービス万全  
全メーカー取扱  
分割払いOK



### JUKI職業用ミシン

革、デニムなど  
厚物縫いのための機能が充実!!



**日時** 令和3年1月23日(土) 24日(日) AM9:00～PM5:00

**場所** JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

**主催** JAしまね斐川地区本部 生活課

申し込み先 生活課 TEL 73-9622 (土・日・祝日のお問い合わせは 担当 西 080-8249-6659 まで)

よい食工房から

TEL 73-9186

## 仕込み味噌の 委託加工を 承ります



毎年好評を頂いております仕込み味噌の委託加工の取りまとめを下記の通り承りますので、委託加工を希望されます方は、**よい食工房**まで電話かFAXにてご注文下さい。また、材料がない方もお申し込み頂けますのでこの機会にご注文ください。

### 仕込み味噌加工委託料金表

申込番号	仕込み味噌 (出来上がり)	持ち出し原材料		委託料金	
		大豆	玄米		
1	10kg	3kg	4kg	2,430円	
2	20kg	6kg	8kg	4,350円	
3	10kg	0kg	6kg	2,430円	
4	20kg		12kg	4,350円	
5(原料無し)	10kg		0kg		4,580円
6(原料無し)	20kg				8,630円

※上記以上の数量も承りますのでお申し出下さい。  
但し、単位は10kgずつで料金はそれぞれ10kgの倍数です。  
※20kg以上のお申し込みの場合は、  
10kgと20kgの組み合わせでお願いします。

**申込み締切日**

令和3年2月15日(月)

**原材料集荷日**

令和3年2月下旬(予定) ※申し込みされた方には後日ハガキにより連絡します。

**仕込み味噌配達日**

令和3年3月中旬(予定) ※食べられるようになるまでに期間は5ヶ月～6ヶ月必要です。

申し込み先 よい食工房 TEL 73-9186 FAX 72-6321



# 介護福祉だより

お問い合わせ 介護センター ☎73-9635 デイサービスセンターつつじ園 ☎73-7314

## クリスマスイベント

玄関ホールがクリスマス飾りで彩られたつつじ園では、12月23日・24日にクリスマスケーキ作りに挑戦しました。皆さんにたこ焼きの型で焼いてもらったスポンジにお菓子とホイップクリームでデコレーションして可愛らしいケーキが出来上がり、紅茶と一緒にいただきました。また、職員がサンタクロースの衣装で登場し、プレゼントをお一人ずつに手渡しました。



2021年が皆様にとって良い年でありますように!



## 我が子自慢・孫自慢



思いやりのある優しい子に育ってね!

投稿者 庄原地区 高橋 聡さん

高橋 かなた  
奏多くん (1歳)



大募集!!

## 「我が子自慢・孫自慢」

あなたの撮った写真を掲載してみませんか?  
プロ・アマ問いません。



応募先

JALまね斐川地区本部 組織広報課  
〒699-0593 出雲市斐川町庄原2172-3番地  
☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp  
※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募して下さい。



とともに酒粕、砂糖の代わりに甘麹などを使用したレシピとなっていました。腸内環境を整える、免疫力アップ、疲労回復、美肌などの効果が高まるそうです。参加された方は「今年のお正月は賑やかには出来ませんが、1品は作ってみたいです。」と話されました。



\*正月には美活おせち料理を

## JA 女性部 通信

女性の元気でいきいきJA



12月11日に家の光12月号掲載の「キレイを磨く美活おせち」作りを行い、14名の参加がありました。定番のおせちの田作り、紅白なます、野菜の昆布巻き、栗きんとんの4品を作りました。ほんのひと手間加えるだけで美容と健康効果が高まるメニューとなっております、田作りにクルミ、栗き

### JA 女性部 活動予定

新規加入 大歓迎!!  
待っちょ〜よ!

1月18日(月)	パッチワークグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
1月18日(月)	絵てがみグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	13:30~
1月21日(木)	手芸グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:00~
1月28日(木)	書道グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
1月29日(金)	ひまわりグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:00~
2月 8日(月)	絵てがみグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	13:30~
2月 9日(火)	ちぎり絵グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
2月10日(水)	いきいきグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	10:00~

ウィル給油所から

TEL 73-9626

# JA・SS ウィル給油所 (農協の油屋です)

## 冬道といえは融雪剤

(塩カリ)

下部洗浄と高圧ジェットで  
ダメージを軽くしましょう!

### 下部洗浄

ボディーの下部に付着した泥汚れなどをしっかり洗浄します。

### 高圧ジェット

ブラッシング前の予備洗浄効果を飛躍的に高めます。



## 新鋭ドライブスルー 洗車機

手軽に  
すつまきり  
さわやか  
洗車♪



ディアラコートプレミアムで艶復活! 大好評です!

お気軽に声を  
おかけください☆

スタッフ一同  
お待ちしております。





JAガスご利用の皆様へ

# 安全点検実施にご協力をお願い

平素より当JAのLPガスをご利用頂きありがとうございます。

LPガスの法律により4年に1回以上の頻度でLPガス設備の安全点検(点検・調査)のために訪問させていただいております。点検にお伺いするのはガス住宅課が委託をしている認定保安機関(通称:保安センター)です。お客様が安心してLPガスを使用していただくために行うものですので、点検にご協力をお願いします。この法律に基づく安全点検にかかる点検料は、お客様からいただくことはありません。ただしお客様所有の質量売りガスボンベ(2kg・5kg・8kg)に関しましては、点検料1,100円(点検時には頂くことはありません)、修理及び改善が必要なものは、別途修理費用が必要となります。

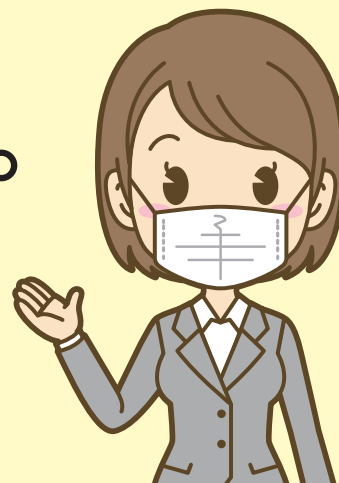


- 安全点検は、お客様のLPガス設備の安全を確認するものです。
- 安全点検に要する時間は、ご使用いただいている器具や規模によって異なりますが、概ね15分～30分程度です。

## 〈ガス住宅課お買物券の利用期限について〉

お買物券はご利用期間を過ぎると

**無効**になります。



ご利用期間をご確認の上、お早めのご利用をお願いします。

※ご利用期間:令和3年1月31日(日)まで



# 年金個別相談会のお知らせ



## 年金について疑問・質問はありませんか！

大切な年金です！これから年金をお受取りの方、  
すでに年金をお受取りの方は是非ともお越し下さい。

- ☆ 私の年金はいつからもらえるの？
- ☆ 仕事を続けるが、年金はどうなるのか？
- ☆ 年金額を増やすことができるの？
- ☆ 加給年金ってなに？もらえるのはどんなとき？
- ☆ 障害年金・遺族年金について聞いてみたい など

### ご持参いただきたいもの

- ねんきん定期便
- 年金請求書  
※日本年金機構から送付された方
- 年金手帳(ご本人、配偶者)
- 年金証書(ご本人、配偶者)  
※すでに受給しておられる方
- 雇用保険被保険者証
- 印鑑
- 厚生年金基金加入員証  
※加入したことがある方

**日時場所** 令和3年2月4日(木)

13:30～16:00 荘原支店

17:00～19:00 斐川地区本部  
営農総合センター

**お問い合わせ・ご予約先** 金融課 TEL 73-9609



当日はセミナー形式ではなく、個別相談形式で行っています。ご予約をいただきますとご希望の時間帯にて相談をお受けできます。またJAでお取引のない方もぜひお越しください。当日はささやかなプレゼントをご用意しております。

## 外勤日の集金業務の廃止について (お知らせ)

JA職員が外勤日に訪問して行っています集金業務(定期積金、普通貯金、共済掛金、その他)につきましては、昨今のコンプライアンス(法令順守)の観点から、JAしまねとして集金業務の廃止に向けて取り組む中、従来どおり行うことが難しい情勢となりました。

つきましては、JAしまね斐川地区本部としても誠に恐縮ではございますが下記のとおり外勤日での現金集金を廃止し、「貯金口座からの自動引落し(口座振替)」や「支店窓口への持参」、「ATMでの入金」などに変更させていただきたいと存じます(外勤日の集金をご利用の方には、既にご説明させていただいております)。

皆様には大変ご不便をお掛けいたしますが、事情ご賢察のうえ、何卒ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 廃止する外勤日の集金業務  
定期積金・普通貯金・共済掛金・その他
2. 廃止する時期  
令和3年2月末日

<b>お問い合わせ先</b>	荘原支店 72-0049	出西支店 72-0445	伊波野支店 72-0805
	斐川中部支店 72-0249	新川中央店 72-1886	出東支店 62-2826
	斐川支店 73-9609		







総務課から

TEL 73-9603

## 新川中央店廃止のお知らせ

JAしまねの信用共済事業を取り巻く環境はマイナス金利の長期化や共済保有高の減少などから厳しさを増しています。このような状況の中、JAしまね全体として事務の集約・効率化や店舗の再編に取り組んでいます。

以上の状況を踏まえ斐川地区本部として斐川中部支店の子店舗である新川中央店を廃止させていただくことと致します。ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

**廃止日** 令和3年2月末

**ATMについて** ATMは引き続き存置いたします



自動車整備工場から

## 今月の特選車

TEL 73-9627

### ダイハツ エッセ

初度登録 平成23年6月

走行キロ 39,850km

車体色 シルバー

ミッション AT

・エアコン ・パワステ

・パワーウィンドウ ・ラジオ

車検整備付

車両本体価格 **390,000**円 (税込) (諸費用別)



担当 山根、中浜、青木

出雲税務署からのお知らせ

## スマホから確定申告

感染リスク軽減のための税務署からのお願い

### 1 密を避ける

ご自宅からパソコン・スマホでご利用いただけるe-Taxが便利です。

マイナンバーカードとICカードリーダライタ又はマイナンバーカード対応のスマートフォンがあれば、e-Tax(電子申告)を利用して申告書を提出できます。感染防止の観点からも、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。



### 2 国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」

申告書作成・送信

◆申告書を作成画面の案内に従って、金額等を入力し作成。 → ◆申告書を送信  
○マイナンバーカード方式  
○ID・パスワード方式  
いずれかの方法で送信。

\*印刷して**所轄の税務署へ提出**することもできます。

スマホ専用画面

多くの方が**スマホで見やすい専用画面**をご利用いただけます。



申告書の作成はこちらから!



その他の情報

国税庁HPでは、確定申告等に関する様々な情報を掲載しています。是非、ご覧ください。

国税庁HP 検索

### 3 自宅等で作成!

多くの方が訪れる確定申告会場に出向く必要がありません!

確定申告書の作成相談を希望される方へ

### 令和2年分確定申告相談会場の開設日程

- ◆開設期間 令和3年2月16日(火)から (土・日曜日及び祝日は除く) 令和3年3月15日(月)まで
- ◆場 所 出雲市役所「くにびき大ホール」(出雲市今市町70番地)
- ◆受付時間 午前8時30分から午後4時00分まで
- ◆相談時間 午前9時00分から午後5時00分まで

会場への入場には「**入場整理券**」が必要です

- ☑「入場整理券」は会場当日配付します(※1)
- ☑LINEから**事前発行**(令和3年1月中旬～)もできます(※2)

※1 配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

※2 国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。

☆来場の際は、マスクの着用、アルコール消毒にご協力ください。

☆入場の際には検温を実施します。37.5度以上の発熱が認められる場合等は、入場をお断りさせていただきます。

### 確定申告テレフォンセンターのご案内

確定申告に関する一般的なご相談に対応した窓口を開設しておりますので、確定申告でお困りの際にご活用ください。

**☎0853-21-0440** (出雲税務署の代表番号と同じ)  
※音声ガイダンスに従い**[0番]**を選択してください

- ◆開設期間 令和3年1月15日(金)から3月15日(月)まで ※原則として、土・日曜日、祝日を除く
- ◆受付時間 午前8時30分から午後5時まで
- ◆受付内容 確定申告に関する一般的なご相談、確定申告書等の発送

出雲税務署からのお知らせ

検索

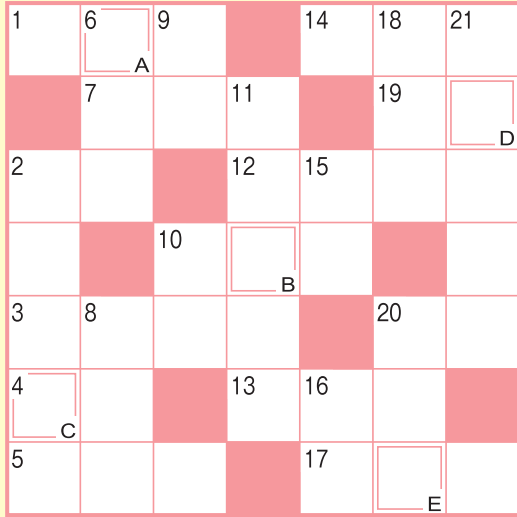
お問い合わせ先  
出雲税務署 ☎0853-21-0440



# CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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

- ② たいきひの——を念入りに行った
- ⑥ チョコレートを——にかけて溶かした
- ⑧ 構えてシャッターを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ この——の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑱ 文庫本に布製の——を掛けた
- ⑳ 夕方になると家々の窓にとりもります
- ㉑ アシカに似た海獣

## ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どら焼きに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ——の道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑱ 間違った答えに付ける印
- ⑳ バレンタインデーに伝える人もいます



## 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・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

〒699-0593 出雲市斐川町莊原2172-3  
J Aしまね 斐川地区本部 組織広報課 「クイズ」係  
2021年2月5日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「カドマツ」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

茜さす田に花のごと小白鳥

出雲市 小豆澤典子様

（評）田圃が茜色に染まった頃、小白鳥の群れが白い花卉の如くやってきました。冬の美しい農村風景、美事な色彩。

## 優秀賞

島の夜の闇の深さよ螢とぶ

松江市 稲田 忠徳様

日向ぼこ綾取りす司書と子二人

吉賀町 村田 綾美様

決算を終へて師走の街へ出る

安来市 斎藤美重子様

## 佳作

柏手の四つを寒に響かす  
小石なる石に躓く師走かな  
声掛けを拒む大きな白マスク  
米作りやめる決心木の葉髪  
遠足の園児の列に手を振つて

出雲市 藤江 亮様  
出雲市 竹田喜久子様  
浜田市 三沢 孝子様  
大田市 大國千登世様  
西ノ島町 川上 茂様

「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」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。

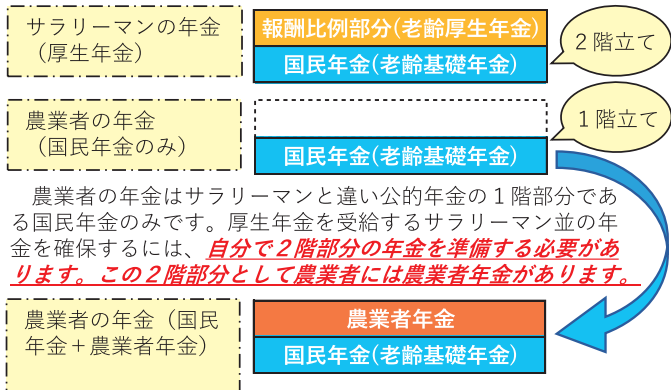
・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



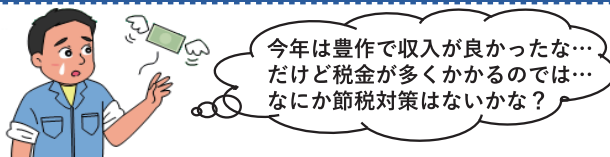
# 知らないで損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



## まず農業者年金ってなに？



農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。



前納すれば翌年1年間の保険料も**全額社会保険料控除**に使える！

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その合計額(最高保険料6万7千円の場合は3人分で241万2千円)が経営主の所得から控除できます。

農業者の担い手には、保険料の国庫補助があります。

保険料の国庫補助を受けるには…

国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、

- **39歳までに加入**
- **農業所得が900万円以下**
- **下記の農業者の担い手要件**を満たせば受けられます。

- ① 認定農業者で青色申告をしている人
- ② 認定新規就農者で青色申告している人
- ③ ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者 など

月額最大1万円の保険料補助

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

## でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金へは…



の方なら**どなたでも**加入できます。

ほうっておかないで、  
その**痛み**

シリーズ累計  
販売個数

**200**  
万個

効き目の確かな  
「医薬品」

ひざが痛い  
腰・肩が痛い  
手足がしびれる  
疲れが取れない



5つの有効成分 1日量(9錠)中

— ひざ・腰・肩などの軟骨成分 —

コンドロイチン硫酸エステルナトリウム

※最大配合量 **900mg**(※)

— 痛みを緩和する4つのビタミン —

ビタミンB<sub>1</sub>誘導体

(フルスルチアミン塩酸塩)

**109.16mg**(※)

ビタミンB<sub>2</sub>

(リボフラビン 酪酸エステル)

**12mg**(※)

ビタミンB<sub>6</sub>

(ピリドキシン塩酸塩)

**30mg**

ビタミンB<sub>12</sub>

(シアノコバラミン)

**60μg**(※)

(※) ビタミンB<sub>1</sub>:主薬製剤に配合できる1日最大量

第3類医薬品

クミアイ **ビタエース「ゴールド」錠**

270錠(30日分) **5,400円**(税込5,940円)

【効能・効果】●次の諸症状の緩和:神経痛、筋肉痛・関節痛(腰痛、肩こり、五十肩など)、手足のしびれ、便秘、眼精疲労●脚気「ただし、これらの症状について、1ヵ月ほど使用しても改善がみられない場合は、医師又は薬剤師に相談してください。」●次の場合のビタミンB<sub>1</sub>の補給:肉体的疲労時、妊娠・授乳期、病中病後の体力低下時  
【用法・用量】次の量を1日3回、朝食後、食後に服用してください。15歳以上:3錠 11歳~14歳:2錠 7歳~10歳:1錠 7歳未満:服用しないでください。

お問い合わせ先

JAグループ

協同薬品工業株式会社 島根営業所

〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1655

TEL **0853-73-7430**





# しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

今日の「しまねうれしび」は、島根県のオリジナル野菜「あすっこ」のレシピをご紹介します！

## 「あすっこ」ってどんな野菜？

あすっこは平成15年に島根県農業技術センターにおいて「ブロッコリー」と「ビタミン菜」の交配により誕生した島根県のオリジナル野菜です。

特徴としては、葉も茎も花蕾も、全て食べられるムダがない野菜で、茹でると鮮やかな緑色になります。茎はグリーンアスパラガスのような食感と程よい甘さ、花蕾には“なばな類”特有の苦味があり、どんな料理にもよく合います。



## あすっこ混ぜご飯



### \*アレンジ\*

- ・ 鮭のほぐし身、かつお節、じゃこ等を加えて混ぜれば、さらに美味しくできます。
- ・ 昆布茶を塩昆布に変えたり、白だしを使ったりして味に変化をつけて楽しめます。
- ・ 炒り卵を「粒とうもろこしとバターに変え」と若い方好みのご飯に変身！

### ●材料（4人分）

米	2合	大正海老	4～5尾
あすっこ	1袋 (150g)	卵	1個
昆布茶	小さじ2	砂糖	小さじ1/2
A 薄口醤油	小さじ1	塩	少々
白ごま	小さじ2	酒	大さじ1

### ●作り方

- ①米は洗米して、普通の水加減で炊飯する。
- ②あすっこは熱湯で2～3分茹でて冷水に取り、水気を絞る。
- ③あすっこのつぼみ部分は飾り用に切って残し、残りは5ミリ幅に切り、Aである。
- ④大正海老は殻付きのまま背ワタを取り、熱湯で色よく茹でてから、殻を取り除く。
- ⑤Bを小鍋に入れてよくかき混ぜる。火にかけて数本の菜箸でかき混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑥ご飯をボウルに入れ、③を入れ、切るように混ぜる。
- ⑦器に盛り、茹でた海老と炒り卵、あすっこのつぼみを彩りよく飾る。

## あすっこの肉巻き



### \*アレンジ\*

- ・ 塩こしょうの代わりに全面に焼き色がついたら焼き肉のタレやポン酢・麵つゆをかけて絡める。
- ・ 肉巻きをフライパンで焼かず、パン粉をつけてフライにしても美味しいです。
- ・ 残った肉巻きにトマトケチャップを絡めて温め直せば、お弁当のおかずにもなります。

### ●材料（4人分：8本分）

あすっこ	1袋 (150g)	サラダ油	小さじ2
バラ肉薄切り	8枚	パセリ	適量
塩こしょう	適量	ミニトマト	4個

### ●作り方

- ①あすっこは熱湯で1～2分色よく茹でて冷水に取り、水気を絞って7～8cm長さに切る。軸と葉の部分が均等になるようにして8等分に分ける。
- ②バラ肉を広げ、①のあすっこを端に置き、巻いていく。
- ③塩こしょうを少し多めにふる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ入れ、色がつくまで焼き、少しずつ回して、全体色よく焼く。
- ⑤パセリとトマトを添えて盛り付ける。

# 健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

## 免疫力を高めましょう

明けましておめでとうございます。今年も健康についてのお話を提供する健康散歩を、宜しくお願い致します。

さて、皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたか？昨年、新型コロナウイルスが私達の生活に大きな影響を及ぼしました。

感染拡大を防ぐため、未だ自粛生活が続く中、今までのように外ではいきませんが、自宅できるイベントをお考えの方も多いのではないのでしょうか。お正月、新年会等々…食生活が乱れやすい時期でもあります。そのうえ、気温が低く、活動量も減り生活自体、怠惰になり生活のサイクルも乱れがちになってはいませんか？

人の身体には1日の周期に合わせてリズムを刻む体内時計が備わっているといわれています。体内時計は、活動や睡眠・血圧や体温・代謝など、様々な生体リズムを調整し、身体を健やかに保っています。しかし、生活のサイクルが乱れると、体内時計が狂い、免疫力や抵抗力等が低下しやすくなります。体内時計は年齢によっても乱れてくるので、日々、生体リズムを整えておくことがとても重要です。

①適度な運動 ②バランスの良い食事 ③質の良い睡眠 この3点で生体リズムを整えることが、免疫力を高める鍵になります。この3点は生活習慣病予防と同じです。運動・食事・睡眠等、健やかな生活習慣を整えて、正しい体内時計が動き出せば、正常な生体リズムを取り戻し、ウイルス・感染症予防につながります。

日本には、皆様もご存じの風習・習慣で、この時期の食の乱れをリセットする方法があります。1月7日の春の七草粥です。食の乱れをリセットして、免疫力を高め、ウイルス・感染症予防に努めましょう。そして、よく寝て、よく体を動かして…

今年も元気に過ごせる1年にしましょう。

### 【編集後記】

今年も丑年。天満宮や天神社などの神社で足を折り曲げて座っている臥牛の像は、撫でると願いが叶うと伝えられています。また、丑年は「我慢」や「これから芽が出る前触れの年」と言われています。新しい時代、素晴らしい年の芽が芽生えるよう、臥牛を撫でてお祈りします。(木村)

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね 公式ホームページ

JAしまね

検索



2021年1月13日付発行 (月1回発行)  
編集 / JAしまね ふれあい福祉課・斐川地区本部  
発行 / 島根県農業協同組合 斐川地区本部

〒699-0593 出雲市斐川町坂原2172-3 TEL:0853-73-9605 FAX:0853-73-9623