

JAしまねびより

2021

2

February
Vol.59

特集 しまねの花を飾ろう



島根の
いいもの再発見!!
こだわりの
米粉と小麦粉
[出雲市斐川町]
詳細は6ページへ

1 JAしまね公式アンバサダー誕生!

JAしまねは1月28日、松江市のJAビルで、県農産物イメージソング制作・使用契約締結式と公式アンバサダー委嘱状交付式を行いました。

アイドルとして活躍中のFlood Lyrics（フラッドリリックス）を公式アンバサダーに認定。また、初の試みとしてイメージソングも制作し、県内農畜産物の認知向上や魅力発信による、新たな購入層の獲得を目指します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、SNSやインターネット情報から購入する消費者が増えたことで、SNSを積極的に活用し、県産品をPRすることが必要と考え、今回、ブランド・産地イメージや商品価値を音楽という新たな方法でPRし、消費者へは単なる「商品」選びから「島根産」という産地を意識して選んでもらおうと企画しました。

Flood Lyrics は山陰でライブハウスを運営するAZTIC（アズティック）がプロデュースし、2019年5月に結成された3人組アイドルグループ。全員が島根県出身で、eスポーツチームに所属し、プロゲーマーとして活躍するUlt（ウルト）さん、テレビ番組のナレーションを担当するZom（ゾン）さん、実家がブドウ農家のTen（テン）さんの3人で活動しています。

当日は、AZTICの東井規至代表と石川寿樹組合長が契約書に調印し、Flood Lyrics に委嘱状を手渡しました。イメージソングは、4月21日の島根ぶどう初出荷式での披露を予定し、県産農産物のPRに向け幅広く活用していきます。



Ult (ウルト) さん



Zom (ゾン) さん



Ten (テン) さん



Flood Lyricsのメンバーへ委嘱状を渡す石川組合長

Flood Lyrics
公式Twitterはこちらから



2 JAしまね女性部の活動を全国に紹介!

JAしまね女性部は、1月20日に開催された「第66回JA全国女性大会」で、中四国地区代表として雲南女性部の高橋美佐子部員が「私たちのガールズ?コレクション」地域で輝く女性部を目指して」と題し、仲間づくりなどの成果を発表する女性組織活動体験を発表しました。

例年、東京で開催されるJA全国女性大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため初めてのWEB開催となり、活動体験発表は事前に撮影した動画を、全国の女性部員に向けて配信する形となりました。

高橋部員は、令和元年11月に雲南地区本部で開催した「JA女性のつどい並びに家の光大会」の中で行ったファッションショーを、女性部員とJA職員が一体となって試行錯誤しながら成功させるまでの出来事を、ユーモアや方言を交えて発表し、表彰を受けました。

発表した高橋部員は「私たちの活動をたくさんの方に伝えることができ、嬉しく思う。これからも仲間たちと一緒に楽しんで活動を続けたい」と話しました。



雲南地区本部から参加した女性部員たち



しまねの



花を飾ろう

みなさんのご自宅や職場には、花が飾ってありますか？

花には見ている人を笑顔にする力があり、落ち込んでしまった日でも花を飾ると、元気になれる気がします。

私たちが花を見たり貰ったりすると、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンという物質が分泌されます。これらは「**幸せホルモン**」と呼ばれ、ストレスが和らぐ効果が研究により確認されています。

おうち時間が増えた今だからこそ、花をもっと普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

今回は、島根県内の花き市場の様子と、花き生産者をご紹介します。



私たちの生活にもっと 花を飾ろう

島根花き地方卸売市場って、どんなところ？

(株)JAアグリ島根 花き部・島根花き地方卸売市場は、「花」を通じて生産者と顧客を結ぶ懸け橋となり、県内生産者の支援を行っています。同市場は県内唯一の花き専門市場であり、生産や流通の情報収集・発信基地として、消費拡大に取り組んでいます。毎週月、水、金曜日に切り花、木曜日に鉢花の競りが行われます。



競りにかける様々な種類の花が並ぶ

この日、各地から市場に集まった切り花はおよそ3万本。広い市場は華やかな花の香りに包まれます。

正月明けで、また悪天候（大雪）の影響もあり、今年は本数が少ないとのこと。7割程度は既に取り予約されています。その他の切り花は競り順に3人の競り子の横に並べられ、開始の時間を待ちます。

県内各地で生産された切り花は、当日の持込み以外に箱詰めされた物が前日に届きます。県内産だけでは賅えないので、全国各地からも様々な花を取り寄せ、合わせて競りにかけます。

3人の競り子たちの「お願いします！」の、活気溢れた大きな声が広い会場に響き渡ると、買受人らは競り子が高く掲げる切り花と、競り席正面に設置された3つの大きなモニターで色や価格・本数等を確認し、手元のボタンで競り落とします。競り落とされた切り花はベルトコンベアで運ばれ、買受人ごとに仕分けされます。



活気溢れる競り会場



調整された価格

お願いします！



威勢のいい声が響き渡る



価格を調整する競り子



手元のボタンで競り落とす買受人

新型コロナの影響は大丈夫？

昨年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、市場の需要はおよそ1割減。

冠婚葬祭用の花の需要は落ち込みましたが、自宅で過ごす時間が増えたことで、部屋に飾る切り花や、ガーデニング・家庭菜園で育てる花の需要が増えたそうです。

花き市場を運営する(株)JAアグリ島根は、短いサイクルで変化する顧客のニーズと、毎年開発される新品種の市場性を判断し、販売につなげています。

担当者は「生産者が苦労して育てた花が販売されるその過程に、私たちが関わることが一番嬉しく、やりがいを感じる。これからも生産者に寄り添い、一緒に試行錯誤しながら、より良いものを育てていけるよう努力していく」と話します。



お話しを伺った
(株)JAアグリ島根
花き部 中村健部長

花は「笑顔」を届けることのできる最適なアイテムです。人生における門出にはもちろんのこと、普段の生活の中にたくさんの花を取り入れ、笑顔溢れる毎日をお過ごしください。

今回は

JAしまね管内の数ある花の品種の中から

4品種の生産者を、ご紹介します。

菊

菊は島根県で生産される切り花の中で、栽培面積・出荷数量が最も多い品目です。

出雲市 ^{やまもと}山本 ^{せいじ}征志さん (46歳)



出雲市佐田町で、20年以上前から輪菊を栽培する、JAしまね出雲花卉部会の山本征志さん。ハウス面積は60アールで、6～12月にかけて輪菊を栽培しています。輪菊は、電照栽培、シェード栽培により日照時間を操作して開花時期を調整することができるので、部会として計画的に栽培し、安定出荷に努めています。

「当たり前のことを当たり前にやるのが大事。水管理、防除など、手間を惜まず予定通りに行っていれば安定して栽培・出荷ができる」その上で新しい技術を取り入れるなど、常に生産性の向上に努めています。

牡丹

牡丹は島根県の県花であり、松江市八束町での生産量は日本一を誇ります。贈答用の牡丹の生産や、海外への輸出も盛んに行われています。

松江市 ^{まつもと}松本 ^{ゆうた}悠太さん (32歳)



「牡丹には縁を結ぶ力がある」と話すのは、松江市八束町で牡丹を栽培する松本農園の松本悠太さん。現在、栽培面積は1ヘクタールで年間約5千本を国内外に出荷しています。

江戸時代から継承される古典品種から新品種まで350種以上もの牡丹を栽培しており「伝統的な牡丹栽培の技術や、長年継承されている品種は途絶えさせてはいけない」と保存にも力を入れます。

2020年からは、SNSや通信販売を開始し、積極的に情報を発信。「一人でも多くの方に魅力を伝えるのも自分の役目。国内外に愛好家を増やしていきたい」と、松本さんは熱い思いを話しました。

バラ

島根県では主に浜田市、益田市の県西部で栽培され、施設栽培による周年生産を行っています。

益田市 ^{おおはた}大畑 ^{まんじ}満治さん (42歳)



大畑さんおすすめの「ブリランテ」

益田市中島町で父親から受け継いだバラ栽培を手掛ける大畑満治さんは今年で23年目を迎えます。自宅近くの大型ハウス約30アールには、常に25種類以上のバラの花が優雅に咲きほこり、上品な香りに包まれています。

大畑さんのおすすめのバラは、大輪品種で鮮やかな赤色が特徴の「ブリランテ」。色や花姿が見る人の気持ちをやさしくさせるそうです。

新型コロナの影響で私たちの生活様式が変わる中、「世の中が変わろうともバラは変わらずいつも美しく咲いている。その花をながめて、皆さんの心が少しでも明るくなってもらえたら嬉しい」と大畑さんは話しました。

トルコギキョウ

トルコギキョウはSOと呼ばれる島根県オリジナル品種を、独自の品種で差別化販売もしています。

安来市 ^{さとう}佐藤 ^{はるつぐ}明次さん (52歳)



東京都から1ターンしてきた佐藤明次さんは、奥さんの出身地である安来市で就農して今年で8年目。自然豊かな安来市広瀬町で、トルコギキョウなどの花卉を栽培しています。

佐藤さんは、生産技術と品質の向上を図るため品評会に毎年出品し、平成28年度「島根の花」品評会においてトルコギキョウ「SO八雲小町」が、就農3年目にして最優秀賞の「農林水産大臣賞」に輝くなど、これまで数多くの賞を受賞しています。

現在はやすぎ花卉部会のトルコギキョウ専門部長を務め「品質の良い花をより多くの人に届けたい」と意気込みを話します。

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]

出雲市斐川町

**農組合法人×農家のお店
食創工房レコルト**

山間の長閑な田園風景の一角にある「食創工房レコルト」は、斐川平野の南端に位置する出雲市斐川町羽根地区にあります。地域の公民館であった建物を改装した店舗兼加工場は、香ばしい香りと甘い香りが漂い、風景に馴染んだ佇まいに癒されます。

6次産業化の地域農畜産物を活かした商品づくりを積極的に行なっている舞台、それがレコルトです。



周囲の風景になじむレコルトの店舗

こだわりの米粉と小麦粉

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町の農事組合法人アグリード羽根組合長 黒田幸司(58)さんにお話を伺いました。

お話を伺いました
黒田幸司さん



店名の由来

「レコルト」とはフランス語で「収穫」という意味。黒田さんが組合長を務める『農事組合法人アグリード羽根』で収穫された「つや姫」を筆頭に、様々な農作物や地元食材を活かして加工食品の製造・販売にこだわりたいとの想いから、レコルトと名付けられました。

レコルトには、地域で収穫された季節の果物で彩られたタルトやケーキ、プリンなどの生菓、シュークリームやドーナツ、クッキーなどの焼菓子と商品ラインナップが多彩です。同店のパティシエ一押しは「果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕



地域の食材をふんだんに使ったスイーツが並ぶ

上がるシュークリーム」。定番の人気商品とのこと。
こだわりの自家製米粉と自家生産小麦粉

「自家製の米粉、自家生産小麦の小麦粉で作っている」と誇らしげに話す黒田さん。米粉は



自慢の米粉は
自家製粉

を自家製粉し、小麦粉は自家生産の小麦を特定のメーカーに依頼し製粉しています。そこで、こだわりの「生きた小麦粉」が出来上がります。

当初は、市販の小麦粉を使っていましたが、農家らしく小麦粉も自分たちで作ろうという話になり、栽培からはじめ、自家製の小麦粉に切り替えました。

一般的な小麦粉はカビが発生することがあまりないのですが、レコルトの小麦粉はカビが発生することもあるので、保存方法には特に気を使います。3名いるパティシエも「風味や香ばしさ・旨味など、この小麦粉はできが違う」と絶賛。



「たまたま」

「私の惣菜がみんなに美味しいって言われたのが、一番のたまたまかな」と苦笑いする黒田さんは、16年前までJA職員として集落営農の普及・推進などを担当していました。42歳で退職後、法人を設立し11ヘクタールの農地から徐々に面積を広げ、現在37ヘクタールまで農地を集積し、組合員数18名（うち専従組合員3名）で若手専従者を中心に経営。つや姫を主とした水稲、大豆、ハトムギ、さつまいも、小麦、大麦の栽培を行っています。

当時から推奨されていた6次産業化は、そう簡単にはいかないだろうと思案していた黒田さん。ところが色々な「たまたま」がタイミングよく重なります。若手専従組合員が順調に仕事に慣れてきた頃、「たまたま」私が家で作った惣菜を地域の方が食べ、美味しいからこれも商品にして欲しいと言われ、「たまたま」公民館が空き、「たまたま」腕利きのパティシエが地域に現れた。食材は、米を中心に誇れる農作物がたくさんある。こんなにも「たまたま」が揃えば、このチャンス逃す手はないと6次産業化に大きく舵を切ります。

順調な滑り出しが一変

加工場の改修から始まり、次いで店舗。と、同時に商品開発も行うなど、とても忙しい毎日でしたが、夢に向かって流す汗は心地よかったと語る黒田さん。

その後、2018年に無事オープンすることができ、順調にすべりだしました。

加工品は、既に決まっていたJAしまね斐川地区本部グリーンセンターでも販売を開始し、リピ

ターもでき、売り上げを伸ばしていました。

しかし、昨年の新型コロナウイルス感染症拡大の影響をもちに受け、今は苦境に立たされています。「この記事を読んで、少しでも応援してもらえたら、うれしい」と黒田さんは話します。

農家だからこそこのこだわり

「たまたま」から始めた惣菜製造も、自家製米粉や小麦に地元の農産物をコラボさせることで、農地と地域を守っていくという黒田さんらしい「こだわり」がいっぱい詰まっています。

肉みそシリーズは、自家製味噌やしまね和牛を使い、「えごま椎茸」は、斐川町産のえごまを使うなど、全て県内産の食材にこだわっており、毎年すぐ完売します。

「面白い」という夢に向かって

農事組合法人アグリード羽根では、若手専従が頼れるパートナーに育ち、農家が作る作物を活かしてくれる仲間もでき、専従組合員になりたいという若者も増えました。もう少し拡大を図り、生産手法、販売手法を模索します。黒田さんは「何より地域の方々に応援してもらい、メンバー全員で中長期的な「面白い」という夢を描き、その声を聞きながら賑やかに楽しく成長していきたい。そのためには、力を合わせる必要がある。そしてそれらを次の世代に繋げていきたい」と真っ直ぐな想いを語りました。



黒田さんが作った惣菜を商品化



頼もしい若手専従組合員たち

一口メモ

果物をたっぷり使ったタルトに、香ばしく仕上がるシュークリームはお店の定番で人気商品。初めての方にお勧め。「肉みそシリーズ」、「えごま椎茸」はご飯のお供やお酒のあてにもよく合います。



- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- 食創工房レコルト
- 電話 0853-25-8867
- 出雲市斐川町三絡960-3



島根おおち女性部

こんにちは! 島根おおち女性部です(^o^)

私たちは「食」と「農」を基軸とし、地産地消活動および食農教育活動に積極的に取り組んでいます。地域の保育所・保育園の子どもたちを対象に、地元産食材のおいしさを伝える活動や、土に触れ、野菜を育てる楽しさ、食べる喜びを伝える活動などを行っています。

- 愛菜(あいさい)カレーの日・・・地元産の「石見高原ハーブ米(まい)」や「石見和牛肉」、沢山の採れたて野菜を使って、一緒にカレーを作って食べます。
- ふれあい農園での交流会・・・サツマイモの苗の植えつけから収穫までを体験し、食事会を開催しています。

今年度はコロナの影響で子どもたちと交流が出来ず残念でしたが、部員みんなで「今できること」を考え、元気いっぱい活動していきたいと思っています。



一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

しば
柴

こういち
功一さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下「農青連」)の柴功一さん(35)は、地元隠岐の島町で就農して9年目になります。

大田市にある県立農林大学校を卒業し、広島県の農業法人へ就職。そこで育苗の技術を習得しました。その後地元に戻り、その技術を活かして野菜苗等の供給をハウス3棟で始め、主にナスやピーマンなどの夏菜類の苗を育てています。

農青連には、当時、地元で若い農業者らが集まる場がないことから、JA職員らに勧められ、平成28年の発足と同時に加入し、盟友と一緒に様々な活動に参加しています。

柴さんは、「今後、トマトやキュウリ栽培にも取り組み、栽培面積を広げ生産量を増やし、隠岐圏の流通網を構築することで地域を盛り上げることが目標」と熱く語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ミツバ

香りが良く、お吸い物に重宝

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4～5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10～20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日でとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。



園芸研究者 ● 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。



ミツバは、青ミツバ（または糸ミツバ）、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室（むろ）という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のままで土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

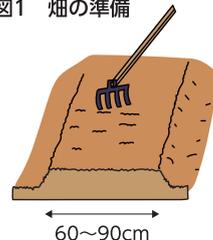
品 種

「白茎三ツ葉（関西系）」（タキイ種苗）、「白茎みつば」（サカタのタネ）など。

畑の準備

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料（NPK各成分で10%）100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60～90cmのベッドを作ります（図1）。

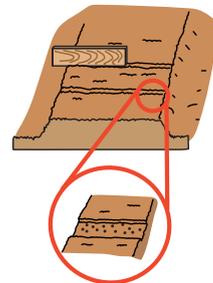
図1 畑の準備



種まき

ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作ります。まき溝に1cm間隔に種をまきます。種は好光性なので、隠れる程度（5mm）に土を薄く掛けます。発芽まで、十分灌水（かんずい）します（図2）。

図2 種まき

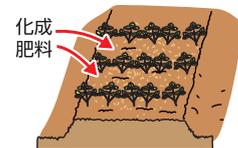


管 理

早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。

追肥は2～3週間ごとに、1平方m当たり30g程度を与えます（図3）。また、乾燥に弱いため畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しゃなどで日よけします。

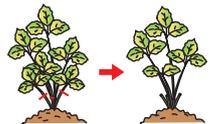
図3 追肥



収 穫

草丈20～25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出していきます（図4）。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。

図4 収穫



理事会情報（12月22日開催）

【協議事項】

- ①令和2年度補助事業の実施について
- ②令和2年産島根米の追加金単価について
- ③「島根米の物流改革（集約化）」に係る取り組みについて
- ④「島根たまねぎ」の産地化の取り組みについて
- ⑤令和1～3年度信用共済事業改革の最終案とりまとめと今後の取り運び
- ⑥J Aデータ伝送サービスの手数料設定について
- ⑦旧出雲J A会館の売却について
- ⑧農林中央金庫の新型コロナウイルス感染症特別対策における感染予防対策事業の活用について
- ⑨要改善J A指定に伴う再発防止策（兼体制整備計画）設定の骨子と島根県への報告（最終報）について
- ⑩組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑪J Aしまね福祉事業の現状と課題および今後の方向性について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、職員による不祥事件が発覚いたしました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なる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、綱紀肅正を図り、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3年1月
島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

営農第一課から TEL 73-9616

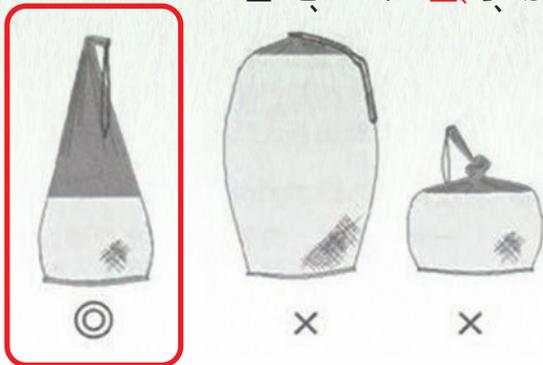
水稲

令和3年産水稲育苗準備がまもなく始まります。昔から「苗半作」といわれるように稲作では健苗育成が最も重要となります。今年も「育苗トラブルゼロ」を目指しましょう!!

☆種籾を籾袋に詰める

袋の中で種籾が自由に動けるよう、袋詰めは**袋の容量の7割程度**までにします。

きつく詰めると、発芽不揃いの原因となります。



☆浸種

水温が10℃以下になると発芽勢が悪くなります。屋外での浸種は避け、10〜15℃で行いましょう。日の当たる場所で浸種を行うと水温が高くなるので注意しましょう。

●品種別の浸種日数 (積算温度は水温×浸種日数の値となります)

品 種	積算温度	浸種日数の例) 水温13℃の場合
ハナエチゼン	100℃	100℃÷13℃=7~8日
コシヒカリ		
つ や 姫	70℃	70℃÷13℃=5~6日
きぬむすめ		

☆催芽

温度は**30〜32℃**で、**24時間程度が目安**です。鳩胸状態(左図)になるまでの時間は、種籾の品種、環境によって異なります。実際に種籾の様子を確認し判断してください。

「きぬむすめ」は他品種に比べて発芽が早いので、**伸ばし過ぎないよう、特に注意**しましょう。

催芽ができれば、吸湿性のある敷物(新聞紙、ゴザ、ムシロなど)の上に広げ、手につかない程度まで陰干ししてから播種作業を行います。

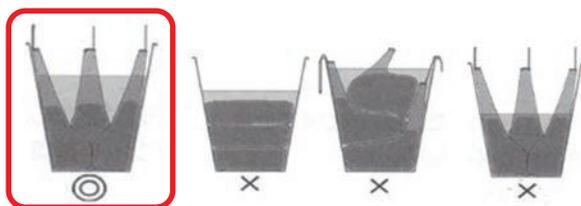
※2品種以上浸種される場合は混種しないよう注意してください。



※鳩胸状態

◆籾袋を水槽に入れる時

下の模式図を参考にしてください。**積み重ねは発芽不揃いの原因**となります。また、**水は種籾の体積の2倍以上**にしてください。



ポイント

◆10℃以下で浸種を行うと**発芽不揃いの原因**となります。(水温10〜15℃)

◆不十分な浸種・吸水ムラは、発芽が不揃いになるので、浸種中は水の交換は原則行わないでください。

◆浸種・催芽は清潔な真水(水道水等)を使用してください。風呂の残り湯を使う場合は入浴剤が入っていない湯を使ってください。

◆**催芽・出芽の適温は30〜32℃**です。32℃を超えるると細菌病の原因となるので、注意してください。

つや姫の浸種

【浸種時の注意点】

つや姫の種子消毒は生物農薬を使っているため、他の品種(化学農薬を使用)と一緒に出来ません。

必ず「つや姫」のみで浸種を行ってください。

3年産水稲育苗講習会のご案内

●令和3年3月11日(木)

★1回目 9:00〜

★2回目 15:00〜

★3回目 18:30〜

ご都合のよい時間帯にお出かけください。

○開催場所

斐川地区本部営農総合センター

○内容

3年産水稲育苗管理について

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため参加人数は各農家1~2名までとしマスクを着用し参加をお願いいたします。

資材課から

TEL 73-9619

お急ぎ下さい

水稻肥料早期引取奨励金支払いの対象は 2月末日引取り分まで

令和3年産水稻肥料予約申込書で申し込まれた肥料を2月末日までに引取りされた場合、合計金額の1.5%を早期引取奨励金として令和3年3月25日（木）に購買取引口座へ振込することとしております。

期日以降は、対象になりませんので2月末引取りで予約申込みをされた方はお早めをお願い致します。

尚、配送センターの営業時間につきましては、月～金（8:30～17:00）となっておりますのでお間違えのないようよろしくお願い致します。

生活課から

TEL 73-9622



洋裁教室生徒募集中



会場 JALしまね出東支店 会議室

日時 第1・第3 月曜日 AM9:30～AM11:30

講習費 1回 1,600円 **講師** 岡 由美 先生

※材料とミシンは各自でご持参ください。



基本から応用まで 作りたい作品を自由に製作できる教室です。

洋服のリフォーム

オリジナルの服やカバンを作ってみませんか？

※募集人数に限りがありますのでお早めにお申し込み下さい！

★祝日の場合は次の週となります

★1回だけの参加でもOK!その場合はご連絡して下さい

お問い合わせは… JALしまね 斐川地区本部 生活課 TEL73-9622

生活課から

TEL 73-9622



いつでも、
自由に見学できます!!
お早めに確認を!!

公益財団法人
出雲霊苑のご紹介

永代供養墓好評受付中です

永代供養墓の利用料金

区画	利用料	年間管理費	摘要	事務手数料
樹木墓	150,000円～	0円	3種類あります	20,000円
樹木個別墓	200,000円	0円	石版に表示ができます	20,000円
個別墓	250,000円	0円	墓石が自由に建てられます	20,000円

永代供養墓地の管理費は貸出契約時の納付金に含まれています ※詳細はご連絡ください

お墓 何でも相談 詳しくはご連絡ください

公益財団法人 **出雲霊苑**

墓苑 出雲市上塩冶町大井谷3003番地2
(出雲市上塩冶 スポーツセンターを南に上がる)
電話 **0853-23-2333**



一般貸出墓地(市内一望)



お問い合わせ先 JAしまね斐川地区本部 典礼センター 出雲市斐川町荏原2193-2 TEL 0853-73-9624

キャベツ収穫順調

出東地区の（農）かわひがしでは、1月中旬からキャベツの収穫作業が始まりました。9月初めの定植時期には高温乾燥が続き、欠株や土壌病害が発生した圃場もありましたが、その後は順調に生育し、1月の低温下でじっくりと育ったキャベツは玉太りも良く甘みの強い仕上がりになりました。収穫は2月下旬にピークを迎え、収穫終了までに約50トンの収穫量が見込まれます。同法人の大森さんは「定植時期などのアクシデントがあったにも関わらず、今のところ病害虫の発生が少ないので、このまま順調に収穫・出荷していきたい」と話されました。



収穫したキャベツを運搬車に詰め込む作業

大型特殊免許取得を支援

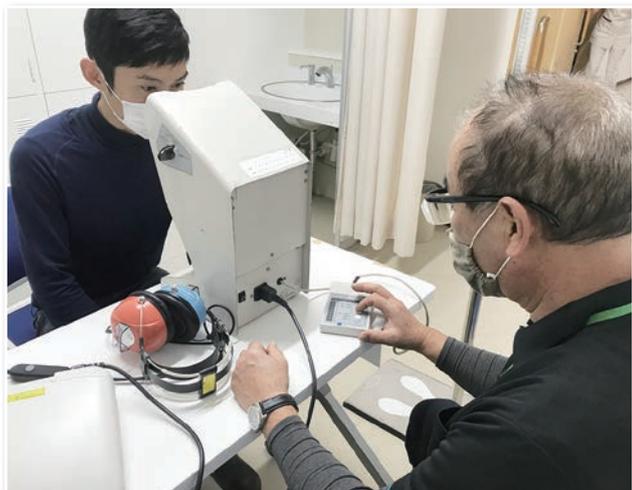
1月20日、農機課は大型特殊免許（農耕車限定）取得に向けた講習会を開催し、新規就農者や集落営農組織のオペレーターなど女性を含む7名が受講しました。近年、女性の営農組織への参画が増えてきており、各営農組織では女性オペレーターの育成も盛んになってきています。同課職員が講師を務め、受講者はトラクターの操作方法や安全確認などの説明を受けた後、実技では試験と同型のトラクターに乗り走行技術を学びました。講習を受講する年代も若くなってきたり、同地区本部としても免許取得を支援しながらスムーズな世代交代の翼を担っていきます。



トラクターの操作方法を熱心に聞く受講者の皆さん

担い手人間ドックで健康チェック！

斐川地区本部とJA島根厚生連は、出雲市斐川町の健康管理センターで「担い手人間ドック」を行いました。認定農業者や集落営農組織など地域で活躍する農業従事者を対象に1月20～22日の間に113人が受診しました。健康で安心して農業に従事できるように平成26年から実施され、一般の健診では測定機会の少ない「体組成・筋肉量測定」や、「胸部CT検査」など45項目のセットが安価に、短時間で検査できるようになっています。受診者からは「コロナ対策がしっかりしており、また、予約制のため待ち時間も少なかったのが気持ちよく受診することができた。次回もぜひ受診したい」と高評価をいただきました。



視力検査を受ける受診者

農業のために 地域のために 明日のために

JA共済の地域貢献活動

JA共済は、交通安全対策活動やスポーツ大会開催など、地域活性化を目指した地域貢献活動に取り組んでいます。



介護福祉だより

看護師スタッフ
募集中!

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

デイサービスセンターつつじ園「新年会」

今年もデイサービスつつじ園では、新年会を1月19日～21日の3日間開催いたしました。職員が準備した「絵馬」に「家内安全」「コロナ収束」などの願いを書いていただき、熊手を模った厚紙に「小判」「招き猫」「俵」などの絵を飾りつけ縁起物の熊手が完成しました。

イベント時は、厨房が更に腕を振るい特別新年会メニューで利用者をおもてなしします。職員も皆さんに喜んでいただきたいと練習時間はあまり取れませんでした。が、銭太鼓、ソーラン節を披露しました。今年も、特別に山根本部長と伊藤生活部長もソーラン節に参加して新年会を盛り上げました。皆さんには、くじによって色と大きさが違う鈴をプレゼントしましたが、どんな鈴が当たるのかと大興奮のひとつ時でした。



我が子自慢・孫自慢



みんな元気に大きくなあれ!

投稿者 荘原地区 福島 勲さん
初枝さん



左から
あおば 碧馬くん(9歳)
あさひ 旭陽くん(6歳)
かな 菜名ちゃん(1歳)
あこ 阿胡ちゃん(4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 出雲市斐川町荘原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。

良い点です。皆さんは「初めてなので、うまくできるか心配したが、上手にパンが膨らんで良かった。」と話されました。他にも2品作り持ち帰って試食しました。



1月14日に家の光11月号の記事を活用して「生米パン作り」を行い、部員16名の方が参加されました。お米の新しい食べ方として紹介されており、小麦粉も乳製品も使わずに作るパンで、コムギアレルギーのある人も安心して食べられます。

一晚、水に浸した生米を、ひまわり油やドライーストなどの材料と一緒にミキサーにかけ、型に流し入れました。生地が2倍に膨らむまで発酵させて30分焼き完成させました。こねる作業がないことや、発酵が1回で済むので一般的なパン作りより短い時間で作れる所も

生米パン焼けたよ!



女性の元気でいきいきJA



JA 女性部 活動予定

新規加入 大歓迎!! 待っちょ〜よ!

2月25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~
2月26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~
3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~
3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~
3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~
3月15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~
3月18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~

企画管理課から

TEL 73-9607

おさいふカード についてのお知らせ

おさいふカード新規申込について

令和3年4月1日(木)より発行手数料を頂くことになりました

1. おさいふカード新規発行手数料 2. おさいふカード再発行手数料(現状通り)

組合員	一般
無料	500円

再発行理由	組合員	一般
	カード破損等	無料
カード紛失等	200円	

※再発行理由が、自己都合の時は、カード紛失扱いとなります
 ※再発行後、以前のカードは無効となりますが、貯まっていたポイントは新しいカードへ引き継ぎます



お問い合わせ先 企画管理課 TEL 0853-73-9607

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)

「あげちやうキャンペーン」

しめきり まちか!!

対象レシート 10月1日～2月28日まで

倍額チャンス!! で 追い込みかけてみませんか

(オイル交換及び洗車プリカ購入分が2倍カウント)

引換も実施中 お早めに 3/20まで



まじってるわー



お車の安全点検実施中

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。



無料 エアタワー
3台設置
(セルフ)



いつでも気楽に
ご使用ください。

最新鋭ドライブスルー洗車機



ティアラコート
プレミアムで
ピカピカ!
大好評です!



「愛車はいつもきれいで」 そんな皆様のご利用をお待ちしています。

ガス住宅課から

TEL 72-3304

おうち時間快適生活 応援キャンペーン

2021 商品展示を行っています。 **完全予約制** となりますので、あらかじめガス住宅課に予約連絡をお願い致します。

日時 3/4(木)~3/10(水) 9:30~17:00

場所 ラピタ本店 3階特設コーナー (レストラン横) にて **コロナウイルス感染症対策** (ご利用者様へのお願い) ご利用の際はマスクの着用をお願いします。



感染拡大防止対策については万全を期しておりますが、ご利用者の皆様にもご協力をいただき、安心・安全の運営をしてまいります。



ご成約
記念品

3万円以上のお買上で「マスク (50枚入り) 1箱」
10万円以上のお買上で“さらに”「カタログギフト」**プレゼント**



ガス衣類乾燥機

満足度 **99.4%**

RDT-54S-SV 定価140,800円
工事費・部材費別途

99,000円

Rinnai 家庭用 **乾太くん**
ガス衣類乾燥機

自宅でコインランドリーの仕上がりを、省エネで時間も短縮♪
コインランドリーの乾燥機ってガス式がほとんどでご存知ですか?
ご家庭で使えるガス乾燥機「乾太くん」なんと、お客様満足度95%

レンジフード

Rinnai **洗剤セット**
プレゼント

AirPRO 史上、いちばんラク!
いつものお手入れをカンタンに。

- 取りはずしがカンタンな整流板 (フタの裏面に取付)
- 凹凸が少ない一体クレンジング (フタの裏面に取付)
- 取りはずしカンタンなダイヤガード (フタの裏面に取付)
- 取外し可能なフィルター (本体裏面に取付)

10年間ファンのお掃除不要!
OGR-REC-AP602R/LSV 定価223,300円
高さ60cm

168,000円 工事費・部材費別途

75cm、90cmタイプもございます。
詳しくはコチラ

炊飯器

Rinnai **直火匠**
一粒から最高のお米を

RR-055MST2(PS) 定価96,800円
73,700円 部材費別途

6合

1升タイプもあります。

Paloma 炊きわじ

PR-M09TR 定価76,780円
60,800円 部材費別途

5合

ケーキ機能を搭載!
スポンジケーキ、スフレチーズケーキ、ブラウニーなどが焼けます。
おいしく焼き上げるためのレシピも付属しています。

1升タイプもあります。

テーブルコンロ

Rinnai **LAKUCIE**

RTS65AWK1RG-AL/R 定価107,580円
66,000円

コックプレートでトースト・あたため・焼き魚の自動調理

Paloma S-series

RA-A64WCK-R/L 定価93,280円
52,800円

オートメニュー機能搭載

途中で揚げ具合をチェックする手間もなく、自動で焼き上げます。

Rinnai **Micro Bubble Bath Unit**

1. 湯温効果 湯温を低く保ち、消泡剤にも触れず
2. 洗浄効果 湯温が低いため汚れが付きにくく、すすぎも楽
3. 保温効果 湯温が低いため、保温が長持ちし湯温が下がりにくく
4. リラクゼーション効果 湯温が低いため、湯に浸かると体がほぐれ、リラックス効果
5. 湯温が低いため、入浴中に寒くならないという声も多いため、湯温が低くても快適に過ごせる。

マイクログルビュールユニット
内蔵する湯温調整24時センサー
RUE-A205AW

リモコンセット
MBC-MB240VC 定価約
559,580円 **298,000円**

ビルトインコンロ

Rinnai **DELICIA**

RHS71W31E13RCSTW 定価350,900円 (スマホ連動)
208,000円 工事費・部材費別途

スマホ連動でおいしいを簡単に。AUTO

豊富なメニューの中からレシピを選んで、下ごしらえをすれば、あとはアプリにレシピを送信するだけ。自動で調理できるから火加減や加熱時間はおまかせ。

* R RECIPE

Paloma WITHNA

PD-809WS-75GJ 定価206,800円 (オート調理)
105,000円 工事費・部材費別途

ラックアッププレゼント

ラックオートメニュー機能搭載
グリル内を汚すことなくさまざまなメニューを自動で焼き上げます。

Paloma repla

PD-509WS-60CV 定価148,500円
82,000円 工事費・部材費別途

ラックをグリルに、かんたんセット&さっと後片付け。

焼き網をはずす。受け台をはめる。
ラックに素材を入れて 完成!アツアツの状態で、

加温空気清浄機

DAIKIN

ストリーマ (プラス放電) により、ウイルスを抑制!ご家庭の空気を守る。

2020年モデル 各10台限定
[加温] ストリーマ空気清浄機
ACK55W-W(T) 定価80,300円 **54,000円**

ダブル方式
加温
加温 + 空気清浄 適用床面積 25畳

ワイヤレスリモコン付 (ホワイト用) ワイヤレスリモコン付 (ディープブルー用)

(W) ホワイト (T) ディープブルー

振込手数料(同一店内あて)の変更について(お知らせ)

平素より当組合をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

当組合では、店舗における事務処理コストなどが増加していること等を受け、令和3年4月1日より、下記のとおり窓口における同一店内振込手数料を変更しますので、お知らせいたします。

ご利用の皆様方にはご迷惑等おかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、ATM・ネットバンクからの当組合あての振込は、引き続き無料でご利用いただけます。



1. 令和3年4月1日(木)より変更する手数料

【同一店内振込手数料】

(1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて	
			同一店内あて	
			現行	変更後
窓口 (電信・文書)	貯金口座からの振替	5万円未満	無料	110円
		5万円以上	無料	330円
	現金	5万円未満	無料	330円
		5万円以上	無料	550円

2. その他

ATM・ネットバンクからの振込については、窓口より安い手数料(当組合あては無料)でお振り込みが可能です。

【参考】現在のATM・ネットバンク振込手数料

(1件あたり/消費税含む)

	振込金額	当JAあて	系統金融機関あて	他行あて
JAしまねのキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料	110円	440円
	5万円以上		330円	660円
現金による振込	5万円未満		220円	550円
	5万円以上		440円	770円
ネットバンクによる振込	5万円未満		110円	220円
	5万円以上		110円	220円

上記に関するご相談・お問い合わせ等は、最寄りの各支店までお願いいたします。

旅行相談窓口から

～笑門には福来る～

日帰り

桂文枝独演会 IN 三次



※写真はイメージです

旅行出発日 **令和3年 3月20日(土)**

旅行代金 (大人お一人様・島根県中東部各地起点・税込)

15,200円

- 募集人員：限定40名様
- 最少催行人員 25名様
- 添乗員：同行いたします。
- 食事条件：昼1回
- 利用バス会社：仁多観光 (バスガイドは同行いたしません)
- 座席：2F席となります

■ スケジュール(予定)

◎入場観光 ○下車観光 △車窓観光

JAくにびき地区本部 7:30	JA斐川地区本部 8:10	ラピタ本店西口 8:30	JA雲南地区本部 9:00
—— 〈松江道〉 —— ◎三次ものけミュージアム(2019年4月オープン) —— 10:30~11:20			
—— 三次ワイナリー【バーベキューの昼食】 ——		◎三次市民ホールきらり【桂文枝独演会】 —— 13:00到着(13:30~15:30)	
11:40~12:40			
—— JA雲南地区本部 ——	ラピタ本店西口 ——	JA斐川地区本部 ——	JAくにびき地区本部 ——
17:00	17:30	17:50	18:30

★後日、改めて集合・解散地および時刻をお知らせ致します。

- ★交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。
- ★ご集合場所・出発時間は出発の1週間前にお届けする最終日程表にてご案内をいたします。

■ 取消料について…… 旅行出発日の前日から起算して10日前より取消料対象となります。
詳しくは、販売店へお問い合わせ下さい。

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので事前にご確認のうえお申込み下さい。

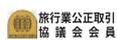
掲載ツアーは、この広告での
申し込みを受け付けておりません。

※詳しい旅行については、専用パンフレットを
ご用意しております！
(株)農協観光 島根支店までご請求ください。

旅行企画・実施

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
Tour 株式会社 農協観光
島根支店 **TEL 0852-26-2600**

FAX 0852-26-2603



旅行業公正取引
協議会 会員



ボンド保証会員

〒690-0065 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／鎮波 康二・前田 隆宏
■ 営業時間：平日9:00~17:30(カウンター9:30~16:30)
■ 土・日・祝・年末年始は休み

組織広報課から

TEL 73-9605



定価
922円
(税込)

[A4変形版]

年間6回発行
(発売予定日)

春号3/3、初夏号5/1、
夏号7/2、秋号9/3、
冬号11/2、
春準備号1/4

人気連載

- イカす循環菜園
- イガさんの菜園実験室
- スマイル農園のなるほど栽培
- 木嶋流 野菜づくり道場 ほか

まず **育てる** 栽培の基本

野菜づくりが
はじめての方にもよくわかるよう、
野菜ごとに畑の準備から収穫まで



もっと **育てる** 栽培の応用

野菜ごとの性質に着目し、
常識を超えた栽培方法の数々を提案。
増やせる、長くとれる。



知る・楽しむ

土づくりや病害虫対策、
とれたて野菜の
とっておきの食べ方や
市場に出回らない
希少野菜・品種の育て方など



まだまだ
あります!

- 東京農大グリーンアカデミーの出席講座
- 読者のグッドアイデア
- 種まき名人になるう



マコロナに **家活** 負けるな!
「家活」とは、「家の光」の記事活用
自分のために、家族のために、
「家の光」を活用しておうち時間を充実させましょう!

月 号	定価(税込)
普通月号	629円
付録月号(1・4・5・7・9月号)	922円
付録月号(家計簿付12月号)	1,027円



これからの
実用記事
(掲載予定)

- 5月号 らくらく!アイロンがけマル秘講座
- 6月号 足爪のトラブル解決
- 7月号 写真移り大幅アップ講座

- 8月号 息も心も楽になる呼吸筋ストレッチ
- 9月号 野菜もたっぴり入る新聞紙エコバッグ

『やさい畑』『家の光』お申し込みは… JAしまね斐川地区本部 TEL 0853-73-9605

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 2月25日(木) 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

皆さんお気軽に
ご参加ください!!



※会員資格は男女問いません

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!

総務課から

TEL 73-9603

組合員・利用者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染防止を踏まえた訪問日の対応について



平素は当JAの事業活動にご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

標題の新型コロナウイルスにつきましては、依然として罹患に対する不安は継続している状況となっており、今後の職員による訪問活動（外勤）については、その時点の島根県や出雲市の状況を踏まえつつ、**場合によってはポスト等への投函をもって訪問に換えさせていただくことがあります。**

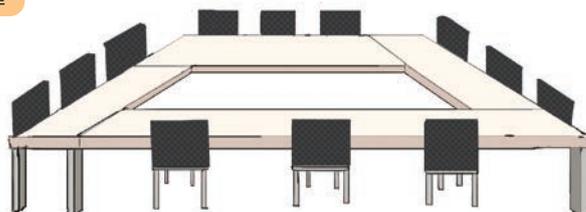
ご不便等おかけし、誠に申し訳ございませんが、昨今の状況を鑑み、何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

斐川地区本部運営委員会情報

1月28日開催

1. 報告事項

- (1) 令和2年産米販売進捗について
- (2) 貯金・貸出金実績について (令和2年12月末)
- (3) 主要実績一覧表について (令和2年12月)
- (4) 令和3年3月1日付け斐川地区本部機構改革について



自動車整備工場から

TEL 73-9627

今月の特選車

DAIHATSU

ダイハツ ハイゼットトラック

初度登録 平成24年12月
 走行キロ 64,914km
 車体色 ホワイト
 ミッション 5MT
 4WD エアコン パワステ ラジオ

車検整備付

車両本体価格

740,000万円
 (税込)(諸費用別)

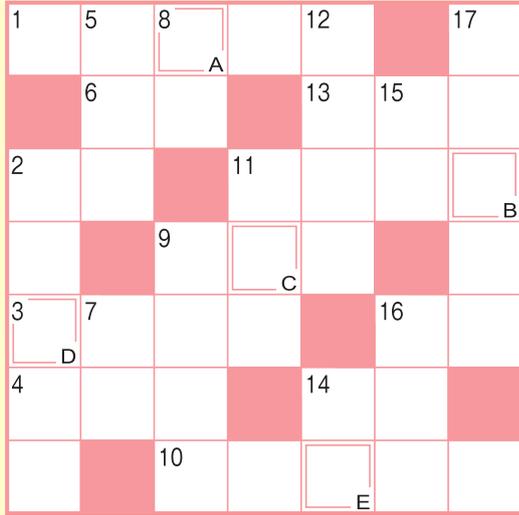


担当 山根、中浜、青木

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速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤仏様の頭の渦巻き
- ⑦名を捨てて——を取る
- ⑧お清めにも使う調味料
- ⑨円を描くときに使います
- ⑪人数確認のために——を取った
- ⑫ポビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯花より団子、色気より——なのです
- ⑰三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました



ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きものすし
- ②体温計であるかどうか確かめます
- ③理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④難関を——して大学に合格した
- ⑥恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- ⑪「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭円周率を表すギリシャ文字
- ⑯アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

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3月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ユキマツリ」



川柳の広場

最優秀賞

ふしくれた手に元朝の筆を持つ

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

（評）忙しい暮らしの中での元日の朝、新たな気持ちで握る筆からは、作者の生きる喜び、生きる活力が強く感じられる。

優秀賞

ポケットに元気なたねをもち歩く

出雲市 青山 孝子様

宅急便開けて嬉しい長デンワ

邑南町 丸原ミツル様

幸せを思う時間を噛み締める

出雲市 佐藤 勝枝様

佳作

コロナ禍に負けぬ家族の良き絆
一つの世も秘書という名の隠れ装
花飾る部屋の空気が温かい
コロナ禍で孫にも会えず寝正月
まだ死ぬね三年日記買ったから

出雲市 高橋 義則様
安来市 斎藤美重子様
斐川町 野中 花蓮様
安来市 長谷 信行様
江津市 平田千恵子様

「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」3月号 定価629円（ご購入は、お近くのJ A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。



J A し ま ね 組 合 員 の 皆 様 へ

高品質のアイテムを
より安く、ご提供しております。
ぜひ、洋服の青山へこの機会に
ご来店ください。



さらにおトク! JA×AOYAMAタイアップカードご登録・ご提示で店内全商品**10%OFF**

J A × A O Y A M A タイアップカードのご案内 **入会金 年会費 無料**

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください
↳ 登録用紙に記入

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!!
その日から特典をご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。
※詳しくは店頭係員にお尋ねください。
※JA×AOYAMA タイアップカードはクレジットカードではありません。

フレッシューズ応援フェア & 春物新作フェア 同時開催中!

1日5組限定

やっぱり玉泉

得々プラン

2021 3/31(水)まで

《除外日》 土曜日、休前日 ※期間中、施設メンテナンスの為、休館となる場合がございますので、ご注意ください。

お1人様/1泊2食付 一室2名様〜 **13,000円** (税、サ込)

献立

- 一、食前 酒 柚子ワイン
- 一、前菜 沖繩の豆腐珍味 (シーマミー豆腐・豆腐よう・すくがらす豆腐)
- 一、湯 ぎ ミニ沖縄そば
- 一、焼物 鯛と白葱鍋(焗炉)
- 一、造り サワラ炙り
- 一、焼き物 熟成しまね和牛90分焼き
- 一、焼 炉 牡蠣の土手焼き
- 一、蒸 物 蟹と里芋の饅頭 ずすな袖香揚げ
- 一、酢の物 ふく刺し
- 一、食 事 のどぐろ飯
- 一、香 の 物 2種盛り
- 一、デザート 梨のコンポート

別注料理 **減56.7%OFF**

あわび陶板焼 通常3,300円 割引後価格 1,429円	茹松葉蟹(1杯)通常11,000円 割引後価格 4,763円
	茹蟹(1杯)通常4,400円 割引後価格 1,905円

※事前お申込み専用別注料理でございます。前日迄お受けいたします。ご予約時にお申し付け下さい。当日の場合は通常価格のご案内となります。 ※全て税込価格となります。



しまね和牛・牡蠣・ぶぐ・のどぐろ飯をご堪能ください。

ホテル玉泉 利用割引

割引対象
J A し ま ね 共 済 加 入 者
組 合 員 お よ び そ の 家 族

宿泊 3,000円割引!!

休憩 1,500円割引!!

新型コロナウイルス感染拡大予防対策

当館では「衛生管理」「三密回避」を軸に考え、お客様とスタッフが安心かつ安全に過ごすことができるように対策しているっぴー。

JA共済の宿泊保養施設 出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)

TEL.0852-62-0021(代) 受付 平日 9:00~19:00
島根県松江市玉造町玉造53-2 土日祝 10:00~19:00
<https://www.hotel-gyokusen.co.jp>

お問合せ
農協観光島根支店 TEL(0852)26-2600 旅行センター本部 TEL(0853)25-8907
農協観光出雲営業支店 TEL(0853)21-3305 農協観光浜田支店 TEL(0855)22-1536

ホテル玉泉公式キャラクター かがりっぴー



島根うまれの食材レシピ

しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

ブロッコリーのかに玉あんかけ



・ブロッコリーは濡れた状態で耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジ(600w)で3~4分加熱しても蒸せます。
・ブロッコリーはレモンよりもビタミンCを豊富に含み、免疫力をアップして風邪予防に!

アレンジ

- ・かに玉あんはご飯にかけてたり、麺類にかけても美味しく食べられます。
- ・かに玉あんに豆腐を加えてボリュームアップもおすすめです!
- ・中華だしを和風だしやコンソメ味に変えてもOK!

●材料(4人分)

ブロッコリー	1株	片栗粉	大さじ1
水	300cc	水	大さじ2
中華だし(顆粒)	小さじ2	卵	2個
塩	少々	ごま油	小さじ1
かにかまぼこ	100g		

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでして水気をきって皿に盛る。
- ②かにかまぼこは細かくほぐす。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④③に溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止め、最後にごま油を加える。
- ⑤④のかに玉あんをブロッコリーの上にかけて完成。



白菜と豚肉の重ね蒸し



・重ねてレンジで蒸すだけ!短時間で簡単にできます。
・蒸した時に出る汁は、うま味たっぷりです。無駄なくいただきます!

アレンジ

- ・白菜をキャベツに変えてもできます。キャベツの場合、芯は叩いてつぶしてから重ねます。
- ・豚肉薄切りを、ひき肉に変えても美味しくできます。

●材料(4人分)

白菜	4枚(300g)	しょうゆ	大さじ1
豚肉薄切り	150~200g	砂糖	大さじ1/2
塩こしょう	少々	酢	大さじ1
		蒸し汁	大さじ2
		ネギみじん切り	大さじ2
		生姜みじん切り	大さじ1
		白ごま	大さじ1



香味ダレ

●作り方

- ①耐熱容器にラップを大きく切って広げる。
- ②その上に白菜、豚肉薄切り、塩こしょうを順番に重ねていく。
- ③②を3回繰り返す、一番上に白菜をのせ、ラップでしっかり包む。
- ④③をレンジ(600w)で8分間加熱する。
- ⑤耐熱容器から取り出し、ラップを開いて食べやすい大きさにきり、皿に盛り付ける。
- ⑥ボウルに香味ダレの材料を入れて混ぜ合わせ、白菜の上にかけて完成。

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

体温を上げて健康に!

新型コロナウイルス感染症のひろがりと共に体温測定する機会が増えてきていますが、あなたの平熱はどのくらいですか。

健康的な人の平熱は36.5~37.1度といわれています。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。健康維持のためにはこの免疫力の向上が重要です。

近年、36度以下の「低体温」の人が増えてきています。その最大の原因は運動不足による筋肉量の低下です。筋肉は人体最大の熱産生器官なので筋肉が少なくなると体温が下がり、基礎代謝が低下します。基礎代謝が低下するとエネルギーの消費が減り、内臓脂肪が増加して悪玉ホルモンが多く分泌されます。この悪玉ホルモンは血栓を作りやすくし、高血圧や糖尿病の原因になることもわかってきました。筋肉量の低下で負の連鎖が起こるわけです。

そこでこの連鎖を起さないよう筋力を維持していくことが重要になります。筋肉を鍛えることで体温が上がり、さまざまな利点が生れます。まず、免疫力、基礎代謝が上昇し、内臓脂肪を分解することで太りにくくなります。そして、ストレスに強く、病気にかかりにくい健康な体になり、新陳代謝が活発化することで細胞レベルから若々しくなります。さらに腸のぜん動運動が活発化することで便秘の解消や大腸がんの予防、脳の血流が増加して認知症の予防など、まさに正の連鎖となるわけです。手軽に筋肉を鍛え、体温を上げる方法は、

- ①1日30分歩く：筋肉の7割は下半身にあるので歩くことで効率よく鍛えられます。
- ②毎日湯船に5分つかる：体温が上がります。
- ③朝起きた後、寝る前に白湯を飲む：体が温まります。

これらを普段の生活に取り入れてみませんか。参考にしてみてください。



【編集後記】

事務所の窓辺に置いてある2つの蘭の鉢植えは、JAしまねが統合した時にお祝いとして頂いたものです。水やりをする程度ですが、先日、二つの大きな蕾を見つけました。もうすぐ真っ白な美しい花が咲きそうです。慌ただしい毎日を送る中、春の訪れを感じ、咲く花に「がんばれ」と励まされます。(木村)

「お知らせ」JAしまねびより3月号「しまねうれしび」は、島根県立松江養護学校(乃木校舎)のみなさんのオリジナルレシピをご紹介します。