

# JAしまねびより



2022

7

July  
Vol.76



畜産界の  
期待の新星



来月の  
外勤日は 8月20日(土)

みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
小西 富夫さん  
[隠岐どうぜん地区本部]

SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います



Instagram



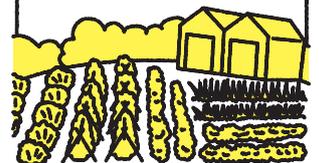
Facebook



YouTube



JALしまね 斐川地区本部版





みつけた  
しまねの  
ファーマーズ  
Shimane farmers

## 年間を通して様々な野菜づくりを

豊かな自然に囲まれた隠岐諸島のひとつ、西ノ島町。小西さんは長年、西ノ島町役場の職員として勤務する傍ら、家庭菜園で野菜作りを楽しんでいます。最初は3アール

ほどの面積でしたが、近所の空き家の土地管理を任せられるようになり、今では自宅周辺に数カ所、計15アールの畑を1人で管理しています。61歳から農業中心の生活となり、春は玉ねぎ、夏はズッキーニ・キュウリ、秋は春菊・ネギ、冬はあすっこ・大根など、JAの直売コーナーには年間を通して小西さんの野菜が並んでいます。

## こにし とみお 小西 富夫さん(69才)

今月は、隠岐どうぜん地区本部。西ノ島町でズッキーニをはじめとした野菜の生産に取り組むJAしまね西ノ島支店直売部会会長の小西富夫さんにお話を伺いました。



小西さんの畑



直売コーナーに並ぶ地元の野菜

## 地元の野菜が食べられる喜び

西ノ島町は元々、火山島であったことから平地が少ない地形が特徴で、耕作地として発展することは難しい地域です。昔は隠岐地方独自の「牧畑」と呼ばれる輪転式農法が盛んでしたが、戦後には消滅し、今では和牛の放牧繁殖以外の本格的な農業は行われていません。そうした背景からも、島に流通する野菜や米は町外から仕入れたものがほとんど。お店に並ぶ商品は輸送コストがかかるため、どうしても本土に比べ価格が高くなってしまう。家庭菜園をしている人も多く見られますが、浦郷地区など漁業が中心の集落には畑自体がない家庭もあり、また、自分



で作ることが難しくなった高齢者など、お店で購入せざるを得ない人も増えているのが現状です。

そんな中、直売コーナーには地元の人を作った野菜や、山で採れた山菜などが並び、多くの人の支えとなっています。

野菜を安価で購入できる

ということはもちろん、作り手の顔が見える安心感、旬のものを食べられる喜び、そして何より、新鮮なものを食べられること。島の人にとって、直売所の野菜は色々な意味で価値あるものとなっています。そんな直売部会の会長を長年務めている小西さんは「もっと若い人にも野菜を作ってもらって、一緒に売り場を盛り上げていけたら」と、次の世代の人たちが参加することにも期待を寄せています。

## 島では珍しかったズッキーニ

小西さんが3年前から栽培を始めたズッキーニ。それまでは島でほとんど流通しない珍しい野菜だっ



たそう。「数年前に一度、島の店で見かけた時に1本300円で販売されていた」という驚きからも、育てることに益々興味を持ったと言います。「最近テレビの料理番組でも多く取り上げられるようになり、昨年は多くの方が買ってくれました」と手応えを感じている様子。そうは言っても、いまだに島の人からは「どうやって食べるの?」「食べ方を教えてほしい」と聞かれることが多く、小西さんはおすすめの食べ方のひとつである「ニンニクと野菜のオリブオイル炒め」や「天ぷら」をはじめ、どんな調理法でも美味しく食べられることを伝えているそうです。現在でも島外から仕入れられることは少ないズッキーニですが、こうして島の人たちが簡単に手に入れられるのも、小西さんが一生懸命新しい品目の栽培に取り組んでいるからこそ。直売所に出荷した野菜を「買ったよ」と声をかけられることも多くなり、小西さんにとっては新たな挑戦への原動力となっているそうです。



可愛く実をつけたズッキーニ。ここから更に成長します

## かわいい孫のために

休日になると同じ町内に住むお孫さんが遊びに来て、畑にできたものを一緒に収穫することも多いとのこと。この間まではイチゴを摘むことができ、お孫さんはそれをとても楽しみにしていたそうです。「今年は天気良かったので、ザルいっぱい採れ

ることもありました」と笑顔を見せます。これからの季節はミニトマトの収穫が始まるので、かわいいお孫さんの喜ぶ姿を見るためにも、より一層畑の管理に勤しんでいます。



お孫さんが楽しみにしていたイチゴ摘み

## 新しいものに挑戦し続けたい

今まで作ったことのない新しい品目にも、次々とチャレンジしている小西さん。種や苗を島外から取り寄せ、育ててみては直売所に出荷しています。今年には白ゴーヤと白ナスの栽培を始めたそう。毎年1年生だけで、「おもしろそうなものを探しながら少しずつやっています」と話します。低い位置での草取りや、夏の暑い時期の作業は体がきつく感じることもあり

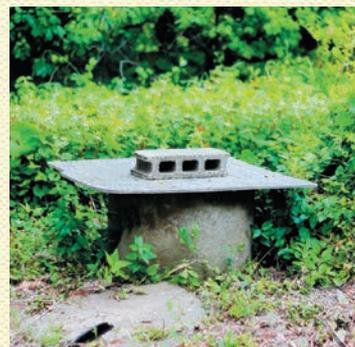


初挑戦の白ゴーヤ。生育は順調とのこと

ますが、本やインターネット、最近ではYouTubeで育て方を研究し、年々品質の良いものが収穫できるよう努力も欠かしません。「今後、島の人たちに新鮮な野菜を安定的に、目新しいものを安く供給できるように」と、意欲的に野菜作りに取り組んでいる小西さんでした。



隠岐には猿もイノシシも居ないそうですが、カラスによる被害が。ネットで対策しています



宅地が畑になっていることから近くには井戸が。井戸から水を汲んでは水やり...と何往復もして野菜に水をあげているそうです



## 小西さんの野菜

グリーンストア西ノ島に年間を通して野菜を出荷する小西さん。7月からは店頭にもトマト、ピーマン、ししとうが並ぶ予定です😊

また、今年栽培を始めた白ゴーヤ、白ナスは8月初めを予定しているのだとか…🌟行かれたかたはぜひcheckしてくださいね👏





# 畜産界の 期待の新星

皆さん“和牛のオリンピック🐮”があることをご存じですか？全国和牛能力共進会（通称「全共」）と言い、全国の優秀な和牛を一堂に集め、改良の成果やその優秀性を競う大会が“5年に一度”開催されます🌟 2022年はその5年に一度の年にあたり、今、畜産界は盛り上がりを見せています🔥「しまねびより」では、皆さんと一緒に盛り上がりをも共有したい!! という思いから、7・9月号は全共について特集します😊

第一弾となる今回は、今大会から新設された、高校や農業大学校が参加する「特別区」への出場に向け、日々頑張っている若い担い手の特集です🌟

「特別区」の県代表は、7月13日に開催される県代表牛最終選抜会で決定!! その代表1校の座を目指し、奮闘する県内3校の取り組みについてご紹介します!!



## 全共についてモォ～🐮 少しだけご紹介

第12回全国和牛能力共進会は、「和牛新時代 地域かがやく和牛力」をテーマに、10月6日から鹿児島県で開催されます。41の道府県が参加し、約460頭の牛が鹿児島県に集結する全国規模の和牛の品評会です!!

全国の和牛関係者にとって、この大会で優秀な成績を収めることは、和牛ブランドの向上につながることから、最も重要な大会と位置付けられています。



第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会  
マスコットキャラクターかごうしまマ



### 審査は

-  種牛（雄牛・雌牛）の姿や体形の良さなど、改良の成果を月齢別に審査する「**種牛の部**」
-  和牛肉の美味しさなどの肉質を審査する「**肉牛の部**」
-  和牛を飼育する高校・農業大学校からの出品を対象とした「**高校及び農業大学校の部**」があります。



# 島根県立農林大学校



## 先輩の想いを受け継ぎ、 気合を入れて頑張ります!!

島根県立農林大学校では、全共に向け取り組むメンバーだけでなく、農業科肉用牛専攻の1・2年生の生徒全員が一丸となり、県代表の座を目指して取り組んでいます。4年前からプロジェクトが発足され、卒業された先輩の熱い想いを受け継ぎ、いざ選抜会に挑みます！今回は中心メンバーとなる2年生の大庭悠真さん(19)と多々納勇斗さん(19)にお話を伺いました😊



校庭での調教練習。  
専用のかけ声が響きます！



運動後のブラッシング♪  
頑張った牛への癒し時間としてと  
欠かせない作業です

### 1. 全共に向けてどんなことに取り組んできましたか？

4年前から全共への出品を目標に取り組んできました。候補牛である「みる」「おとは」「いとさつき」の調教などを始めたのは1歳になった頃からです。校庭での調教や引き運動はできるだけ毎日行ってきました。また、朝と夕方の農場当番が決まっていて、飼料をあげながらコンディションを確認しています。土日夏休みも関係なく、366日牛と向き合っています。毎日の状態を記録し、先生と生徒全員で共有するなど、連携して日々の管理を徹底してきました。

### 2. 独自の取り組みを教えてください。

地域の生産者からアドバイスを受けた調教技術や飼育管理、手入れ技術などを1冊にまとめた「農林大調教の手引き」を先輩方が作成され、私たちや後輩へも技術のバトンを引き継いでいます。また、追加哺乳技術による哺育・育成管理にも取り組んでいます。母乳だけでは足りない判断した際、私たちが追加哺乳し、成牛になってからもよく食べることができるよう、子牛の時から丈夫な胃袋づくりに繋げていきます。

### 3. 特に頑張ったことは何ですか？

調教や引き運動、終わった後のブラッシングなどは、放課後も残って取り組んできました。また、3頭の候補牛を飼養していますが、それぞれ給与量と残飼量をチェックし、餌の管理を徹底して行いました。

### 4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか？

他の専攻の先生に「今日も頑張っているね!」「熱い中ご苦労様」など声を掛けてもらった時、嬉しいし、やる気にもつながります。また調教などの練習で、候補牛が綱の指示でうまく動くようになり、先生方と共有できた時にはとてもやりがいを感じました。

### 5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

先生、先輩、生徒みんなで一致団結して取り組んでいるので、みんなの想いを受け継ぎ大学生だからこそできることをやりたいと思っています。県で終るのではなく、鹿児島でもいい成績が残せるよう、気合を入れて頑張ります!!



畜産農家・牛の魅力  
についても  
教えていただきました



#### 大庭さん😊

早産で亡くなってしまった子牛や母牛も見してきました。“いのち”を身近に感じる事ができ、その大切さを改めて知ることができる仕事です。

#### 多々納さん😊

牛と日々向き合っていると、本当に色々なことが起きます。牛は話すことはできないけれど、日々起こることの原因を自分たちで理解し解決していく中で、周りを見る力や、コミュニケーション能力がついたと感じます。



# 島根県立出雲農林高校



## 牛への愛情はどこにも負けません！ 会場でたくさんの方に見てほしいです

出雲農林高等学校では、動物科学科、産業動物コースで大動物を専攻する3年生5人組が中心となり、全共の県代表の座を目指し取り組んでいます。時間があれば一緒に牛と添い寝するなど「牛への愛情はどこよりも強いです!!」と笑顔が絶えないメンバーの皆さん。出雲農林高校の代表として、一致団結し選抜会に挑みます！今回は中心メンバーの落合七海さん(17)、岡田百夏さん(17)、竹下楓恋さん(17)、小中桃夏さん(17)、橋本寧々さん(17)にお話を伺いました😊



調教中も  
笑顔が絶えません😊



丁寧にブラッシングを  
行います🌟  
普段は4人では  
行わないそうですが、  
この日は特別に!



### 1. 全共に向けてどんなことに取り組んでできましたか？

調教、洗体やブラッシング、蹄掃除などを毎日行い、床替えもこまめにしています。毎日牛の当番があり、1~3年生で朝夕の餌やりや掃除をしています。候補牛の「すずらん」については土日5人で交代しながら飼育してきました。

### 2. 独自の取り組みを教えてください。

強化哺育を目的に、生まれてすぐ人の手でミルクをあげる人工哺乳に取り組んでいます。発育を見極めながらミルクの量を自分たちで管理しています。「すずらん」も人工哺乳で育ちました。また、和牛甲子園に肥育部門で出場しています。いい雌牛を残し、生まれた子牛を肥育する…を繰り返しながら、自分たちで改良を進めています。また乳牛も飼養しているので、搾乳なども行っていて、牛についてより深く学んでいます。

### 3. 特に頑張ったことは何ですか？

「すずらん」と同じ場所で育てている牛が病気になってしまったとき、病気がうつらない様に工夫したことです。床替えを頻繁にしたり、ブラッシングの道具を変えたりなど対策し、なんとか乗り越えることができました。

### 4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか？

最初は発育が不安定だったので心配でしたが、定期的に巡回指導をしてもらうなかで、発育が良いと褒めてもらえることが多くなったので嬉しかったです。「すずらん」を調教していき、旋回など最初はできなかったことができるようになった時も嬉しかったです。

### 5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

「すずらん」は顔はもちろん、人懐っこさも可愛くて、横から見た体上線が美しいので、ぜひ会場で多くの方に見てほしいです!! クラスの友達からも「絶対に鹿児島行ってよ!」とエールをもらうので、出雲農林高校の代表として頑張ります!!



畜産農家・牛の魅力  
についても  
教えていただきました



一つはやりがいがある仕事ということです。また、とにかく牛は可愛くて、性格も穏やかで…大好きです!! 大変なこともあります。牛と触れ合うことで自分たちが癒されています。

# 島根県立矢上高校

## 地域の方との関わりを 多くの人に伝えたい!!



島根県立矢上高等学校は、産業技術科の3年生が中心となり、全共の県代表の座を目指し取り組んでいます。候補牛である「みつゆり」は、1年生の時に生まれ、みんなで協力し育ててきました。“地域を担う畜産人を育てる”という、地域全体が同じ目標をもち、全共への出場に向けても地域が一体となり取り組んでいます。多くの人の想いを胸に、いざ選抜会に挑みます!今回は3年生の皆さんにお話を伺い、中心メンバーである三浦宗馬さん(17)、松村璃邑さん(17)、高田優希奈さん(17)に実際に普段の取り組みをみせていただきました😊



顔まわりも丁寧に拭いてあげます😊



真剣に調教練習中!

ブラッシングを体験させてもらいました!  
想像以上の力仕事😊  
またこの日は暑さが厳しい日…  
体力だけでなく、  
気温との戦いでもあることを  
身をもって感じました。



### 1. 全共に向けてどんなことに取り組んでできましたか?

「みつゆり」は体上線が弱かったので、つなぎ運動などをし、強くするため取り組んでできました。調教練習でも、地域の調教師の方に分からないことを聞くなどして解決してきました。また、放課後にもつなぎ運動や調教練習、合間をみつけて発表の練習など、授業とプラスで練習してきました。

### 2. 独自の取り組みを教えてください。

邑南町、JAしまね島根おおち地区本部、西部農林水産振興センター、地元農家、矢上高校とで石見和牛プロジェクトを創設していて、人材育成と地域振興につなげるため一体となり取り組んでいます。「みつゆり」の母牛「みつひら」は、第11回全国和牛能力共進会高等登録群の県代表候補牛に挙げられたとても優秀な繁殖雌牛です。しかし、飼育農家の方が体調を崩され、飼育を続けるのが困難な状況となりました。「優秀な繁殖雌牛であり、地元に残したい」という農家や地域の方々の熱い思いを受け、矢上高校で「みつひら」を飼育することにしました。全共のテーマである「和牛新時代 地域かがやく和牛力」のテーマにそった牛を育てるため、地域との連携を強みに取り組んでいます。また、地元の小学生に牛のブラッシング体験をしてもらったり、自分たちが牛について発表したりと牛の魅力についても伝えています。

### 3. 特に頑張ったことは何ですか?

体上線の緩さを克服するため、つなぎ運動や引き運動などをして、とにかく体上線を強くみせられるよう、トレーニングしました。どう工夫をしたらいいかも周りの方にいい方法を聞いて取り組みました。

### 4. 嬉しかったこと、やりがいを感じたことは何ですか?

調教など、なかなか最初はうまくいかないことも多かったですが、だんだんと体上線も強くなり、調教でも言うことをきいてくれるようになって、牛との距離も近くなりました。地域の方から「良くなってきたね」と言ってもらえたときは嬉しかったし、頑張ってきたかいがあったなと思いました。

### 5. 県代表牛最終選抜会に向けた意気込みをお願いします!!

体上線を強く見せたり、調教したりなど今まで頑張ってきました。地域の方との関わりの強さを多くの人に伝えたいです!!

畜産農家・牛の魅力  
についても  
教えていただきました

世話してきた牛から赤ちゃんが生まれた時、畜産に関わっていて良かったなと思います。みんなで名前を考えられるのも楽しみの一つです!牛は可愛い!育てていくと愛着がわきます😊また、牛は言葉は話せないけど、私たちが世話をした分だけ反応を返してくれるのが嬉しいです。



## 飼料・肥料価格高騰の影響を受ける組合員の皆さまへ緊急支援のお知らせ

令和4年6月

J Aしまねでは、農業資材の高騰による農業経営への影響を緩和すること、また消費者の生活に欠かせない農畜産物の供給（生産）基盤を維持することを目的として、当J Aで飼料、肥料を購入いただいた生産者を対象に、以下のとおり、緊急対策を実施することとしました。

J Aしまねは引き続き、国・県への要請活動も含め、あらゆる方法で生産者の皆さまを支援してまいります。

### 令和4年度J Aしまね飼料・肥料高騰対策の内容

対象となる方	J Aしまねで飼料・肥料をご購入の生産者（J A内部取引先、行政機関は除きます）
対象期間	令和3年度第4四半期～令和4年度第4四半期（計15か月間）
支援額	対象期間中の飼料購入額の1.0%および肥料購入額の2.0%を基準とし支援します。 支援総額は1億5,000万円程度となる見込みです。
お支払方法	支援対象期間を3期に分け購入額を確定後、お取引先毎に振込処理を行います。 【第1期】令和3年度第4四半期（1～3月）～令和4年度第1四半期（4～6月） 振込予定日：令和4年7月27日 【第2期】令和4年度第2四半期（7～9月）～令和4年度第3四半期（10～12月） 振込予定日：令和5年1月27日 【第3期】令和4年度第4四半期（1～3月） 振込予定日：令和5年4月27日

#### 【この件に関するお問い合わせ先】

（取組み全般に関すること） J Aしまね 改革推進室 TEL：0852-67-7716  
（飼料（エサ）に関すること） 畜産部 TEL：0853-25-8590  
（肥料に関すること） 経済部 TEL：0853-25-8745



## 令和4年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金

新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価高騰等の影響により経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します。

資金使途	農業経営の維持に必要な運転資金
対象者	下記の影響を受けている方 ①新型コロナウイルス感染症 ②原油価格・物価高騰等
融資限度額等	【①②両方の影響を受けている方】 年間経営費の18/12又は粗収益の18/12のいずれか低い額 （簿記記帳を行っていない場合は1,800万円） 【①②いずれか一方のみの影響を受けている方】 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額 （簿記記帳を行っていない場合は1,200万円） ※新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等の農業経営への年間の影響額 又は影響見込額を対象とします ※島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 個人2,500万円、法人5,000万円（基金協会の特例により増額） ※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします
融資利率	年0.10%（当初5年間はJ Aしまねの支援により無利子です）
信用保証料	年0.15% ※日本公庫資金（農業分野）の借入者は、島根県の保証料補給により不要。
償還期間	15年以内（うち据置期間3年以内）
取扱期間	令和4年6月22日から令和5年3月31日（融資実行分）まで

※本資金の詳しい条件などについては最寄りのJ A支店までお問い合わせください。



JALまねでは、SDGsの取組みの一環として、ジェンダー平等に取組み、職員一人ひとりが、働きやすい服装で仕事の効率アップ、働きやすい職場環境の整備を目指し、私服勤務試行期間を実施することとしました。組合員・利用者のみなさまにおかれましては、本期間につきましてご理解いただきますよう、お願いいたします。



働きやすい  
職場環境をめざして、  
私服勤務試行期間を  
実施します。

期間 令和4年

8月1日(月) > 9月30日(金) までの 2ヵ月間

実施店舗 全事業所、ただし、部署にて  
固有の制服等がある部署  
(典礼、小売店舗等)は除きます。

私服勤務試行期間における  
服装・身だしなみの基本的な考え方

すべての組合員・利用者の方に好感を持っていただけるよう、第一印象を決める身だしなみを整えることは、重要な役割と考え、信頼と安心につながる身だしなみで業務に従事します。本期間においては、職員一人ひとりがこれまで以上に身だしなみを整えるよう心がけます。



Q 「適格請求書（インボイス）」制度導入に伴う農業者の留意点を教えてください。

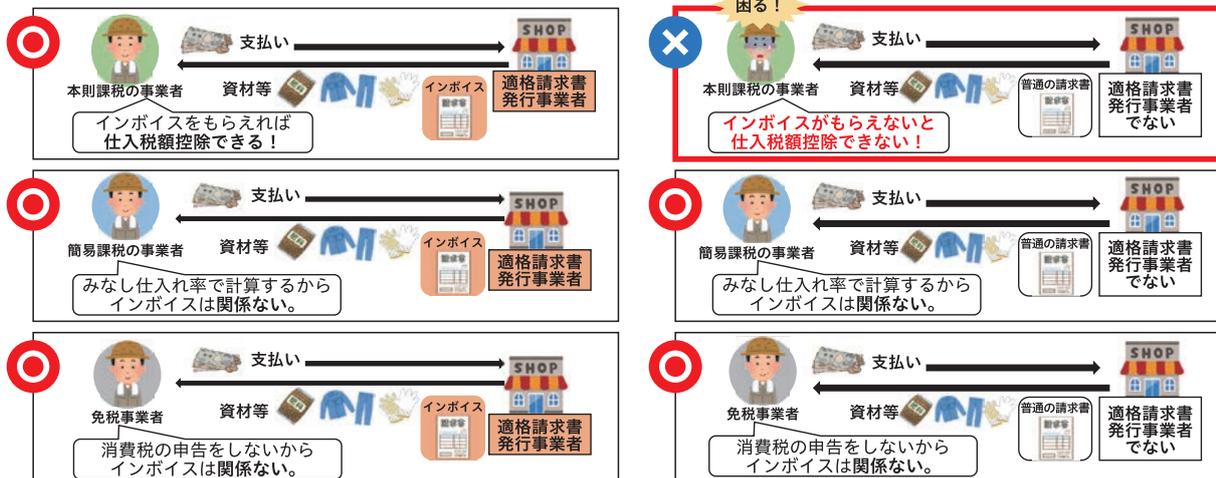
A 「適格請求書（インボイス）」制度の導入により、農業者が資材の購入等で相手先によって仕入税額控除が出来ない場合があります。「適格請求書（インボイス）」の発行事業者からの購入にて「仕入税額控除」が可能となります。「適格請求書（インボイス）」の発行事業者以外からの購入は「仕入税額控除」が出来なくなりますので、本則課税の事業者の方は資材等の購入先の確認をお願いします。

インボイス制度導入に伴う農業者の留意点



まずは、農業を営む上での基本的な取引についての影響を考えてみましょう。

資材の購入等、農業者が「買い手」の立場の場合





### topics 1

## 「出雲やさい新話ファーム」を丸山県知事が視察！



JAしまねの子会社、JAいずもアグリ開発株式会社が運営する出雲市の高度環境制御栽培施設「出雲やさい新話ファーム」に6月19日、丸山達也知事が視察に訪れました。石川寿樹組合長や同社の担当者らが、温度、光、CO<sub>2</sub>、培養液が自動で管理された育苗室を案内し、「サラノバレタス」が育つ仕組みなどを説明しました。

「出雲やさい新話ファーム」は2019年2月に稼働。環境条件をコンピューター制御し、92アールの16連棟温室ハウスでリーフレタス「サラノバレタス」を周年安定生産しています。

視察では、周年生産型の新たな農業経営モデルによる新たな担い手の創出や、作業を数値化・マニュアル化することで経営継続の課題解決に繋がると説明。石川組合長は「このような新しい農業があることを知っていただきたい。通年出荷ができるので特に若い方などで興味がある人に今後勧めていきたい」と話しました。

「出雲やさい新話ファーム」は3期目の昨年度に黒字化。4期目を迎える今年度は販売金額1億9,800万円（税込）、年間生産量170万玉（6,000株/日）を計画し、さらなる増収を目指しています。



栽培ベッドの下に流れる培養液について丸山知事（左から2人目）に説明するJAいずもアグリ開発株式会社の柳楽俊介統括マネージャー（左）

### topics 2

## JA運営に反映を 総代表者等との意見交換会を開催



JAしまねは6月6日、ウェブ形式で総代表者等との意見交換会を開きました。各地区本部の総代表者ら25人が参加し、営農経済や信用共済の事業改革などJA役員と活発に意見を交わしました。

意見交換会では、総代表者らから「飼料・肥料等生産資材価格高騰に対して、JAとしてどのような支援を考えているか」「『地域になくってはならない存在』となるため、これまで以上に支援活動を行ってほしい」「米粉を利用する製造業が増えているが、JAとして米粉用の水稻は考えているのか」など、さまざまな意見をいただきました。

また、JA役員が令和3年度事業報告や令和4年度事業計画、第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画、信用共済事業・営農経済事業改革の進捗状況などを説明。石川寿樹組合長は「着実に実践していくには経営基盤強化が必要。これまでに取り組んできた各事業改革をさらに進めていきたい」と力を込めました。

当JAでは、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、年に2回意見交換会を開催しています。



意見に答える石川組合長



ウェブ形式で開催

### topics 3

## 島根中酪株式会社「出雲のむヨーグルト」を新たに販売開始！



島根中酪株式会社はこの度、宅配を中心に販売してきた「飲むヨーグルト」の商品名とパッケージを一新しました。新たに「出雲のむヨーグルト」の商品名のもと、パッケージにはオリジナルキャラクターを描き、販売を開始しました。

同商品は安定剤・香料不使用、また県産の生乳を89.5%使用しているため、濃厚でコクがあり、舌触りもなめらかな“生乳の味を楽しめる”のが特徴です。



PRする角田部長

同商品が好きだという闘病中のお子さまがいるご家族の方が“取り扱っている店が少なく、探すのに苦労した”ということを知り、多くのお店で取り扱ってもらえるようにとリニューアルを決意。キャッチフレーズの「ちゅーっと、シアワセ！」には、どんな時も「ちゅーっ」と飲んで「シアワセ！」を感じてほしいとの想いが込められています。また、見た目からもハッピーになってもらおうと、新たに誕生した元気いっぱいのおんなのこ「ちゅーちゃん」と、ミルクのようせい「らくちゃん」のオリジナルキャラクターをパッケージに描きました。

営業部部長の角田祐子さんは「多くの方に飲んでいただきたいとリニューアルした。今後はオリジナルキャラクターを活用した商品を増やしていきたい」と話しました。



一新した出雲のむヨーグルト

## 令和4年度島根県乾椎茸品評会を開催！

ＪＡしまねは6月7日、ＪＡ営農経済本店で令和4年度島根県乾椎茸品評会を開きました。県内から86点が出品され、審査の結果、松田美知子さん（島根おおち地区本部）の「どんこ」が最高位となる島根県知事賞を受賞しました。

今年産は、冬にかけての雪や春先の雨量が少なかった影響で、椎茸の発生量が少なかったため、良品や規格を揃えるのが難しい状況でしたが、今回は生産技術の高い出品物が揃いました。

品評会では、審査員4人が傘の形状や大きさが規格に照らして揃っているかを審査。松田さんの「どんこ」について、審査委員長を務めた県農林水産部林業課の林真弘統括林業普及員は「大きさが揃っていて、傘のひらきや縁の巻き込みが均一だった」と講評しました。

6月16日には授与式を開催し、受賞者へ表彰状を手渡しました。松田さんは「夫と二人三脚で取り組んできた。頑張ったことへのご褒美をいただき嬉しい」と喜びを話しました。上位6点は、8月に開催予定の全国品評会へ出品されます。

その他の受賞は次のとおりです。

- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞  
＝（株）藤若農産（いわみ中央地区本部）「こうこ」
- ・全農麦類農産部長賞  
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「こうしん」
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞  
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「茶花どんこ」
- ・森産業株式会社社長賞  
＝小笹忠重（いわみ中央地区本部）「どんこ」
- ・島根県農業協同組合長賞  
＝奥本一徳（いわみ中央地区本部）「どんこ」



受賞を喜ぶ松田さん（左から2番目）ら

## 令和4年度島根緑茶品評会を開催！

ＪＡしまねと島根県茶業振興協会は6月17日、ＪＡ営農経済本店で、令和4年度島根緑茶品評会を開きました。県内4組合から7点の出品があり、審査の結果、出雲市の株式会社出雲精茶の「やぶきた」が最高位となる農林水産省中国四国農政局長賞を受賞しました。

今年産は、1月末から2月末までの気温が低めだったことから、萌芽が平年並みより遅く推移しましたが、昨年のような晩霜被害もなく順調に生育しました。

品評会では審査員8人が、形状や色沢をみる外観、熱湯を注いだ茶葉の香りをみる香気、お茶を煎れた時の色をみる水色、煎れた茶の味わいをみる滋味の4項目を審査。審査長を務めた県農業技術センターの瀬尾光広所長は出雲精茶の「やぶきた」について「つや、色味が良く、非常に丁寧に仕上げられていた」と講評しました。

その他の受賞は次のとおりです。

- ・島根県知事賞  
＝ＪＡしまね大東製茶加工所（雲南市）「やぶきた」
- ・全国茶生産団体連合会長賞  
＝住江茶業組合（江津市）「やぶきた」
- ・島根県農業協同組合長賞  
＝有限会社宝箱（松江市）「やぶきた」
- ・島根県茶業振興協会長賞  
＝株式会社出雲精茶（出雲市）「さえみどり」



外観を審査する審査員

### お知らせ

#### 次回8月号は総代会特集！

6月26日(日)に開催した第8回通常総代会の様子は、8月号の特集面にてご紹介いたします。

本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュールの都合上8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当ＪＡのホームページへ掲載していますので、ぜひご覧ください。



### イベントのお知らせ

ＪＡしまねは、下記の日程で花のイベント「しまね夏の花展示会」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています！！

開催期間：7月23日(土)～24日(日)  
場 所：ゆめタウン出雲 本館1階 エクセル前特設会場（出雲市大塚町650-1）  
問い合わせ：ＪＡしまね米穀園芸部園芸販売課（TEL）0853-25-8694



#### ①私たちが選んだ花賞～来場者投票～

投票いただいた方には抽選でお花のギフト券が当たるかも！？／  
今年は来場された皆様に審査いただく「来場者投票」を実施します。  
会場に展示された花の中から「これが一番！」と思ったお気に入りの花に投票してください🌻

#### 【投票時間】

7月23日(土) 9：30～17：00 7月24日(日) 9：30～12：00

#### ★特典★

投票していただいた皆様に花のプレゼントを用意しています🌻  
※無くなり次第終了（両日合わせて先着300名様を予定しておりますのでご了承ください）

#### ②親子フラワーアレンジメント体験教室

来場した親子先着50名様を対象に実施します。  
7月23日(土) 10：00～16：00

#### ③お花の即売会

展示された花を特別価格で販売します！  
7月24日(日) 12：00～15：00

注）新型コロナウイルス感染拡大状況により内容を大きく変更する可能性がありますのでご了承ください。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## くにびき女性部

令和4年度は、「JA女性組織3か年計画」[JA女性 想いをひとつに かなえよう✿]の実践初年度です。

つながろう✿

まもろう✿

かがわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

JAしまねくにびき女性部は、10の支部、11のグループに加え、令和3年4月には新たにフレッシュミズ部会を立ち上げ、総勢716名で活動しています。

令和3年度はコロナ禍で思うように活動ができない中、感染対策を行いながら「佐太神社参拝」「女性部健診」等の活動を行いました。また「JAしまねくにびき女性部研修会」を開催し、『家の光』についての研修や朗読会、部員による記事活用体験発表を行いました。研修会ではフリーアナウンサーとして活躍されている「おがっち」こと小片悦子氏の特別講演も行い、会場は笑顔であふれていました。

令和4年度は「こんにやく作り」「味噌作り」等の加工体験や、「松江城」「菅田庵」を訪ね、地域の歴史を学ぶ活動を計画しています。これからも仲間とのつながりを大切にし、笑顔あふれる活動を行っていきます。



「おがっち」こと小片悦子さんの講演の様子



令和3年4月24日 フレッシュミズ部会設立総会



佐太神社参拝



一所懸命青年連盟

## JAしまね出雲青年連盟

JA YOUTH

つるみ  
鶴見

あきひろ  
彰浩さん

地産地消に取り組み、  
農業を通して、  
地域に  
貢献していきたい。



JAしまね出雲青年連盟（以下、農青連）に加入している鶴見彰浩さん（41）。出雲市高松町で年間約2ヘクタールの農地でブロッコリーや白ねぎ、キャベツ、枝豆、キュウリなど多くの野菜を栽培しています。今年で就農9年目を迎え、毎年様々な野菜栽培に挑戦し、自分に合った品目や世間のニーズに合った品目を模索しています。

農業を通して「地道に続けていけば道は開ける」ということを一番感じたという鶴見さん。野菜が思うように育たなかったり、ベテランの先輩農家から厳しいことを言われたりと決して順風満帆ではなかった中、それでも地道に続けてきたことで「今ではやりがいを感じて野菜栽培を続けられている」と話します。

現在は出雲支部の役員を務め、食農教育や地元の農業祭りへ積極的に参加するなど活動を広げている鶴見さん。農青連の盟友が生き生きと生活している姿を見せることで、農業のイメージは大きく変わると考えています。

「まだまだ農家として経験は浅いですが、これからも地道に農業経営を続け、新規就農を考えている人へ必ず道は開けるということを示していきたい」と意気込みを語りました。未来の新規就農者の『道標』の一つになれるように、これからも地道な努力は続きます。



# 家庭菜園

## タアサイ

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。

### 霜に当たるとおいしさが増す

タアサイはツケナの仲間で、中国語で「場菜」と書きます。「場」は「つぶれる」という意味です。葉は平たく杯状に広がっており、さじ状で縮れがあり、日本の野菜では「キサラギナ」に似ています。チンゲンサイと共に、代表的な中国野菜です。

#### 品種

品種分化が少なく「緑彩二号」(サカタのタネ)、「タアサイ」(タキイ種苗など)として販売があります。

#### 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をまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

#### 種まき

春まきでは条間15cm、株間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします(図2)。発芽まで土が乾かない程度

に灌水(かんすい)し、発芽後は土が乾いたらたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。種まき後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

#### 間引き

1回目は発芽後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚の頃に1本にします(図3)。

#### 追肥

大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします(図4)。

#### 病虫害防除

アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

#### 収穫

春まきでは株が立性になり、草丈25cmくらい、秋まきでは、葉は大きく広がり開張性になり、上から見て直径20cmくらいから収穫を始めます(図5)。寒い時期になるとおいしさが増してきます。収穫後は広がっている葉を内側につぶめてひもで縛ると扱いやすくなります。

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

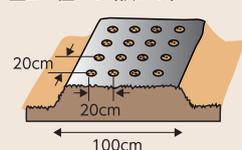


図3 間引き

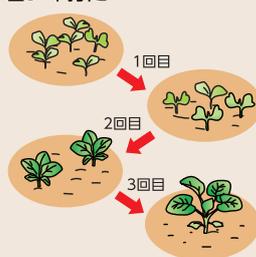


図4 追肥

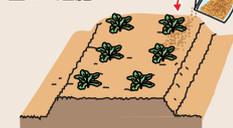
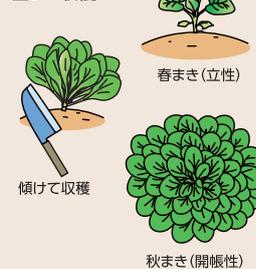


図5 収穫



### 組合員からの情報提供窓口について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を受けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先: 住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1  
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp  
部 署 名 監査部  
受 付 監 事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。  
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

#### 【協議事項】

- ①令和4年7月1日付け本店の機構改革の実施について
- ②東・中部 広域米倉庫の新設について
- ③第3次農業戦略実践3カ年営農計画について
- ④令和4年度補助事業の実施について
- ⑤農業振興支援事業要項の改正について
- ⑥令和3年産島根米買取価格の設定について
- ⑦産直事業におけるインボイス対応について
- ⑧JAしまね肥育センターの今後の方向について
- ⑨現金取扱(硬貨受払・両替)手数料の改定について
- ⑩令和3年度決算の承認について
- ⑪経営基盤強化積立金規程の一部改正について
- ⑫第8回通常総代会への附議議案について
- ⑬令和4年度業績還元額の取扱いについて
- ⑭通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑮系統団体および関連団体等への役員就任について
- ⑯地区本部運営委員会運営規程の一部改正について
- ⑰組合員弔事および見舞金規程の一部改正について
- ⑱役員増資運動要項の設定について
- ⑲「特定非営利活動法人フードバンクしまねあったか元気便」の設立および加入について
- ⑳「協同組合YADDO知夫里島」への加入について
- ㉑役員報酬総額等の設定について
- ㉒退任役員に対する退職慰労金の支給について
- ㉓人材育成基本方針の策定および非正規職員の人事制度統一に向けたコンサルタントの導入について

水稲

きぬむすめの穂肥時期となります。田植時期によって穂肥時期が異なります。必ず葉色・幼穂長を確認してから穂肥を行いましょう。

◆きぬむすめの穂肥施用

●1回目の穂肥時期

幼穂長が5mm程度(出穂20日前)

●2回目の穂肥時期

1回目の7〜10日後

穂肥基準施用量

○肥料名 燐加安403

葉色 (カラスケール)	1回目の穂肥	2回目の穂肥
4.0未満	15kg	15kg
4.0以上5.0未満	10kg	15kg
5.0以上5.5未満	無施用	10kg
5.5以上	無施用	無施用

※きぬむすめ特別栽培米の場合、「げんき」を施用してください。

●基肥一発肥料の場合

基肥一発肥料(ツバメコートSLH20)を使用し、7月下旬〜8月上旬にかけて葉色がさめた場合(葉色板で4.0以下)は燐加安403を10kg/10a施用してください。

◆穂揃い期防除

近年、各品種ともに着色粒(カメムシ)による等級格下げが目立つようになりました。カメムシによる吸汁は乳熟期(出穂後2週間位、指で粉をつぶすと白いデンプン液が出る)頃に集中しますので穂揃い期に確実に仕上げ防除を行ってください。

防除時期：穂揃い期

(ほ場全体の8〜9割程度出揃った頃)

防除体系(10a当りの使用量)

〈粒剤〉 スターフル粒剤(3kg)

〈液剤〉 スターフル液剤10

(1,000倍液を60〜150ℓ)

〈粉剤〉 スターフル粉剤DL(3kg)

〈省力〉 スターフル豆つぶ(250〜500g)

※「つや姫」・「きぬむすめ特別栽培米」は右記の農薬以外使用できません。(特別栽培米基準)

詳しくは令和4年産水稲現地指導会(2回目)資料をご覧ください。



稲こうじ病防除薬剤

薬剤名	使用時期(目安)	10a当りの使用量
Zボルドー粉剤DL	出穂10日前まで	3〜4kg
ドイツボルドーA	出穂10日前まで	2000倍液を60〜150ℓ
モンガリット粒剤	出穂45日前まで	3〜4kg

※稲こうじ病は黒い菌核が発生してからの薬剤の効果はありません。

※稲こうじ病は防除適期が限られていて、早く散布しても遅すぎても効果が劣ります。

粉剤・液剤は出穂10〜20日前、粒剤は出穂2〜3週間前に散布する。

発病の条件

- ・過去に多発したほ場
- ・生育後半の窒素が多いとき
- ・出穂前20日間に低温多雨の気象条件のとき

●稲こうじ病

◆水管理

水不足の場合は

「節水栽培」で管理しましょう!!

本年は、梅雨の期間が短く(6/14~28、平年より21日早く梅雨明け)降水量も少なかったことから、このままの状態が続くと水不足が懸念されます。

水不足による用水の制限がかかった場合は「節水栽培」による水の有効利用に努めましょう。

水稲の生育期間には、水を必要とする時期と、あまり必要としない時期があり、節水栽培とは生育段階の水の必要度に応じて最低必要量を使用し用水を削減する方法です。

干ばつの水稲への影響とより具体的な節水栽培法

時期	干ばつの影響	湛水の方法
幼穂形成期	干ばつにあうと枝梗や穎花の形成が阻害されて、一穂の粒数が減少します。	常時湛水の必要はありませんが、土壌水分は最低でも飽和状態が必要です(土壌の状態としては、黒湿り状態で手で握れば土がだんご状となる程度であり、この状態を保つように灌水します。)
穂ばらみ期	最も干害を受けやすい時期です。特に、穂ばらみ初期に干害にあうと花粉の形成ができなくなり、出穂しても一部は白穂になり大幅に減収します。	
出穂開花期	この時期に干ばつにあうと、穂の抽出が妨げられて、「ですくみ」となることが多く、また、開花や受精が妨げられて不稔となります。	
登熟期	出穂開花後20日頃までは粒が急速に発達するので、干ばつにあうと米重が軽くなり、屑米が多くなります。出穂開花後25日を過ぎると干ばつに強くなります。	前半は田面が黒湿り状態、後半は黒乾き状態の水分を保つように走り水を行ないます。

令和4年産水稲生産日誌用紙(OCRカード)の提出について

生産委員さんを通じて、生産者の皆様へ品種ごとに4年産水稲生産日誌用紙を配布いたします。記入例を参考にして、期日厳守でご提出頂きますようお願いいたします。

◎OCRカードは、1品種1枚の提出です。

※ほ場が複数ある場合は農薬を一番多く使用したほ場についてご記入下さい。

◎OCRカードは折り曲げず保管し、必ずエンピツでご記入ください。

◎OCRカードの提出期日

1、ハナエチゼン [黄緑]  
ヒメノモチ [オレンジ]

8月1日(月)

2、コシヒカリ [きいろ]  
つや姫 [みどり]  
ココノエモチ [オレンジ]

8月15日(月)

3、きぬむすめ [あお]  
(きぬむすめ特別栽培米 しる)  
ミコトモチ [オレンジ]

9月2日(金)

・各支店(荘原・出西・伊波野・出東)または営農総合センターに設置している生産日誌回収ポストに提出して下さい。

・お米をJAに出荷される方は必ず期限厳守のうえ提出してください。

※提出されない場合は、「JA米」として取り扱われません。

※出荷名義人の履歴が必要となります。作業委託(一部または全部)の場合も委託者に作業内容を確認のうえ、ご記入ください。

・農薬使用が正しくない場合(使用時期・使用量・希釈倍率)は、出荷をお断りさせていただきますので、農薬は正しく使用して下さい。

資材課から

TEL 73-9619

# 農薬空き容器(プラスチック・ビン・缶)の有料回収を実施します

**回収日時** 令和4年7月26日(火) 午前9時～11時

**回収場所** JA出東倉庫前駐車場

**注意!**

容器を必ず洗浄し、透明な袋にプラスチック・ビン・缶を分別してお持ち下さい。また容器のフタは外して袋に入れて来て下さい。

洗浄していない場合は、業者が引き取りませんので十分注意して下さい。

また、持込みの際には、車両のドア両側に**産業廃棄物運搬車表示板**を張り付けることが義務付けられています。(表示板がない場合は回収できません)

詳しくは、今月のしまねびより折込みをご覧ください。

廃棄農薬の有料回収は、令和5年1月を予定しております。

除 緑  
草 地  
管 理  
剤 用

お盆前むけてお墓まわりをキレイにしませんか?

農林水産省登録 第19296号

# バックアップ<sup>®</sup> 粒剤

便利

チャックが  
付きました!



- ◎そのまま土壌表面に散布するだけ!
- ◎残効期間が長く(4~6か月)、年1~2回の散布で十分。
- ◎一年生雑草はもちろん、ススキ、セイタカアワダチソウなど根の深い多年生雑草にも。
- ◎後から生えてくる雑草にも効果を発揮。長い散布適期で使いやすい。
- ◎宅地まわり、駐車場、ソーラーパネル敷地等にも使用できます!

使用量: 1袋1kgで33~50m<sup>2</sup> (10~15坪)

※ご使用の際は製品ラベルの記載内容もご確認ください。

**農耕地では使用出来ません!**



散布時は  
ゴム手袋を  
してください

樹木などがある場所では、薬害を生ずることがあるので、樹冠の外側より2-3m離してお使いください。  
田んぼに誤って使用すると大きな被害が生じます。

バックアップ粒剤の適用雑草と使用方法(一部抜粋)

作物名	適用場所	適用雑草名	使用時期	使用量 (10aあたり)	本剤の使用回数	使用方法	カルブチレートを含む農薬の総使用回数
樹木等	公園、堤とう、駐車場、道路、運動場、宅地、鉄道、のり面等	一年生雑草	雑草生育初期	10~20kg	2回以内	種栽地を除く樹木等の周辺地に全面土壌散布	2回以内
		多年生雑草		20~30kg			

☆使用前にはラベルをよく読んでください。 ☆ラベルの記載以外には使用しないで下さい。  
☆本剤は小児の手の届くところにはおかないで下さい。 ☆空容器: 空袋は圃場などには放置せず、適切に処理して下さい。

お問い合わせは、配送センター又はグリーンセンターへお願いいたします。

配達をご希望の方は資材課までお問い合わせください。

**店頭価格 ¥1,716(税込)**

**配達価格 ¥1,766(税込)**

ガス住宅課から

TEL 72-3304

## 折込チラシにてサマーセール開催中です。

値上げ前の最終セールとなりますので、  
ご検討中の方はぜひこの機会にお買い求め下さい。

### 商品等の価格改定のお知らせ

商品・配管材料の仕入れ値が高騰しています。大変申しわけありませんが、セール後(9/1～)より商品・工事材料費の値上げをさせていただきます。それに伴い、ビルトインコンロは設置工事費・配管材料費込の値段で頑張っておりましたが、同じくセール後より使用した配管材料費を別途でご請求させていただきます。

心苦しいのですが、ご理解のほど、よろしくお願い致します。



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

6月16日開催

- 報告事項
- (1) 令和3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4年5月末）
  - (3) 第8回通常総代会資料及び斐川地区本部補足版について



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4年7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**

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

# 新入職員紹介

今年入組した斐川地区本部配属の新人職員です。  
 意気込みを色紙に書きました。  
 組合員の皆様に親しみを持ってもらえるように頑張ります。  
 よろしくお祈りします。

ローンセンター



**勝部 大基**

地域・利用者の方々の暮らしの支えとなれるよう頑張ってお参ります。

地域とともに歩む JA



営農第二課

**柳楽 朝陽**

何事に対しても小さなことからコツコツと頑張ります!!



# 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



## デイサービスセンターつつじ園

ご家族に日頃の感謝の気持ちをお伝えしようと、利用者の皆様が「四葉のクローバーのストラップ」を手作りし、感謝の言葉を添えてご家族へお渡ししました。ご家族の皆様からは、家に飾ったり鞆につけたりと活用されている様子をお知らせ頂きました。



6月にミニ運動会を開催しました。種目は物送りゲームと借り物競争です。借り物競争は職員と一緒に、メモに書いてある3点を探し出し、身に付けてゴールします。仮装大会の様で、皆さんに大うけでした。

直江地区自治協会様と直江コミュニティセンター様より、「洗えるマスク」を頂きました！利用者の皆様へお配りし、使っています。



つつじ園のホールには、毎月大型のカレンダーを作成して飾っています。全て利用者の皆様の手作りです。

また、玄関には利用者の皆様の塗り絵などの作品を月替わりで展示しています。



JA  
女性部  
通信 爽



オリジナルの寄せ植えを



6月22日ひかわ女性倶楽部「ソレイユ」の第11回講義として、「寄せ植え教室」を行いました。三加茂幸子さんを講師に夏らしいかわいいた寄せ植えを教えてくださいました。花や鉢の選び方、土づくりや植え付けの仕方、管理方法などの説明を聞いた後、実演をしてい

だきました。花を植える前に配色や高さのバランスを考えながら並べて、配置を決めてから植えました。前から見て花が正面を向くように植えていき、思い思いの素敵な寄せ植えが出来上がりました。部員の皆さんは「楽しくできました。心を込めて育てたい。玄関に飾り楽しみたい。」等と話されました。ソレイユ第5期生の講義も残すところ8月の1回となりました。



JA  
女性部  
活動予定

新規加入 大歓迎!!  
待っちゃよ~よ!

7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~
7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~
7月27日(水)	書道グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
7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	9:30~
8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~
8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~
8月10日(水)	いきいきグループ	生活課	2階会議室	10:00~

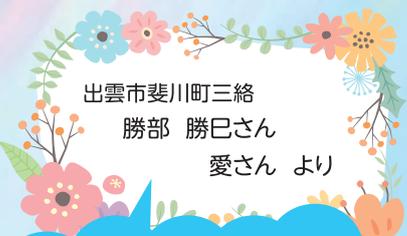
我が子自慢・孫自慢



かのん 兵庫県在住  
北浦 叶望ちゃん(3か月)



さくら  
勝部 桜ちゃん(6歳)



食べるの大好き!お絵描き大好き!  
これからもいろんなことに挑戦して、  
たくさん一緒に遊ぼうね!



笑顔が可愛い  
かのんちゃん  
また、島根に  
帰って来てね。

斐川町荘原  
福間 由子さん  
より



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。



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。

## 島根米品評会 受賞者発表

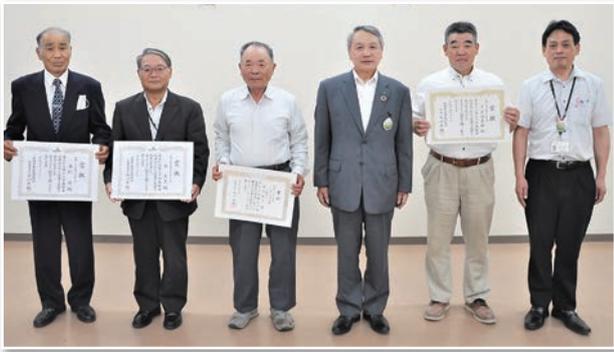
このほど第60回島根米品評会の結果が公表され、斐川地域より4名の方が受賞されました。

この品評会は、島根県産米の品質・食味の向上をはかり消費市場における地位確保につなげるとともに、生産者の産米改良意欲の高揚に資することを目的に毎年開催されています。

水稲つるち玄米品種別の部において、「きぬむすめ」では、島根県知事賞に堀内裕子さん（出東地区）、島根県農業協同組合長賞に水正夫さん（荘原地区）、「つや姫」では、島根県農業振興協会長賞に尙黒田農場、島根県農業協同組合長賞に西村務さん（伊波野地区）が選ばれました。

今回の島根米品評会に出品されたものは、JAで検査された玄米（令和3年産）の中から選ばれたもので、出品点数103点（水稲つるち玄米）から審査によって決まりました。

審査は、開催要領に定める審査基準に従い、形質、整粒歩合、水分、着色粒、異種穀粒、異物、品種特性、さらには食味値を加えた審査項目について厳正に行われました。



左より 西村さん・水さん・堀内さん・山根本部長・尙黒田農場・伊勢宮農部長

## 飯塚出雲市長・山根本部長に花束贈呈

6月16日にJAしまね斐川花き部会の北村一夫会長が、同出雲花卉部会・同平田花卉部会と合同で出雲市役所を訪問し、飯塚市長に花束を贈呈しました。

また翌17日にはJA斐川地区本部で、山根本部長に花束を贈呈しました。

花生産者をめぐる情勢は、一昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大による冠婚葬祭等の需要の減少により大きな影響を受けました。少しずつ回復しつつあるものの、ここに至り資材費の高騰なども加わり、依然として厳しい状況が続いています。そのような状況の中、「父の日に花を贈ろう」として、販売促進活動を展開しました。

近年、斐川では切花用のひまわりを作付けする生産者が増加しております。また今年は様々な面でひまわりの花が目立っている年でもあり、夏を彩る鮮やかなひまわりの花束を贈呈させていただきました。



斐川地区本部にて 左より古川副部会長・北村部会長・山根本部長・佐藤副部会長



市役所にて 左より北村部会長、飯塚出雲市長

## 出雲市長へ畜産飼料高騰支援の緊急要請

6月29日出雲市役所において、斐川町和牛改良組合多久田申治組合長、JAしまね斐川酪農部会高野章部会長および山根本部長は、出雲地区本部の畜産関係組織の4名の組合長等と合同で、経営安定対策の強化に関する緊急要請を行いました。

出席者を代表してJAしまね出雲酪農部会長廻部会長から、緊急要請の趣旨説明を行った後、意見交換が行われました。

高野部会長からは、「昨今の飼料の高騰は、半世紀以上の畜産経営の中で初めての厳しさだ。畜産経営だけでなく、牛の生命維持に対しても危機感を持っていて。出雲市独自の対策をお願いしたい。」との要請に対し、出雲市長より「対策の必要性は十分理解している。協議の上必要な施策を検討したい。」との回答をいただきました。



## J A し ま ね 斐 川 ね ぎ 部 会 設立20周年記念総会

6月7日、JAしまね斐川ねぎ部会（伊藤和之部会長）の設立20周年記念の定期総会が開催され、斐川のねぎ生産に尽力された皆様に表彰が行われました。表彰では、部会設立時より生産基盤の確立と生産技術の向上に多大な貢献をされ、また部会長として部会運営にも尽力いただき、今年1月に逝去された、故岡雄二氏に「特別功労者表彰」として伊藤部会長より顕彰状と記念品が贈呈されました。このほか6名の方に20年表彰、15名の方に10年表彰として山根本部長より感謝状が贈呈されました。



## 大きく育て大輪のひまわり

6月18日に農事組合法人おきす（森脇康博組合長）で、「わくわく・ドキドキ向日葵の種をまこうinおきす」を開催、同組合のホームページやFacebook等SNSで募集し、13家族33人がひまわりの種まき体験に参加しました。

同組合では過去より様々なイベントを企画していますが、コロナ禍で開催できず2年ぶりの開催で、種まき体験は初めての企画となります。

晴天に恵まれた体験圃場には15品種の種が用意され、品種ごとに分けられた約50メートルの畝に2組の家族が入り、手渡された30センチの棒を頼りに、丁寧に種をまいていきました。

参加者は「花が咲いた時、思い出しながら感慨深く観れると思います。」と楽しみにしていました。

今年度ひまわりの作付けは搾油用2ha、景観用20aを計画され、開花を迎える8月中旬頃には、「摘みとり園」と「夜の散歩道」を企画される予定です。



斐川産のひまわりやハトムギ商品もPRいただきました



暑い中丁寧に種をまきました

組織広報課から

TEL 73-9605

# 食育 そば作り

開講!!

本格的なそば作りをしてみませんか？

そばの種まきから栽培、収穫、そば打ちまでのすべての工程を体験していただきます。

8月～12月の間に5回の作業を予定しています。未経験者大歓迎ですので、興味のある方、是非ご応募ください。

講師 荘原地区 糸賀 充さん

定員 10名（先着順） 会費 2,000円

申込先

組織広報課

TEL 73-9605 FAX 73-9623

Mail: kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp

※新型コロナウイルスの国内感染状況により企画を中止する場合がありますのでご了承ください。  
※作業は、原則平日に行います。



共済課から

TEL 73-9612



あと5年後には、**65歳以上の3人に1人が**認知症または軽度認知障害の時代がやってきます。

※65歳以上の高齢者に対する割合 ※出典:内閣府 令和3年版高齢社会白書(全体版)をもとにJA共済連試算

# 家族や大切なパートナーのために



いつまでもわたしらしく

# 認知症共済 200万円プラン



ポイント

## 1 認知症に特化した幅広い保障

軽度認知障害(MCI)・認知症で要介護1以上の予防・治療や介護に備えられる。

## 2 加入しやすい

簡単な告知で40歳から75歳までご加入が可能です。

## 3 一生涯の保障

安心の共済掛金で一生涯の保障  
月々**1,546円**から  
(令和4年4月時点)  
・ご契約例/共済金額200万円 40歳 男性  
月払契約 99歳払込終了 口座振替扱の場合

特長

### 軽度認知障害給付金※

いずれか該当したとき

1. 所定の軽度認知障害と診断確定されたとき
2. 所定の認知症と診断確定されたとき

最大**20万円**の一時金をお受け取り!

認知症の早期治療の費用にご活用いただけます!

### 認知症共済金※

いずれも該当したとき

1. 所定の認知症と診断確定されたとき
2. 公的介護保険制度の要介護1以上と認定されたとき

最大**200万円**の一時金をお受け取り!

認知症共済と介護共済の保障範囲イメージ

		要介護以外	要介護1	要介護2～
保障	全ての原因 (疾病・傷害等)	軽度認知障害給付金	認知症共済金	介護共済
	認知症・軽度認知障害(MCI)			

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」及び「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。  
※ご加入にあたっては、お近くのJA窓口までご相談ください。 登録番号: 22320320162

自動車整備工場から

TEL 73-9627

# 今月の特選中古車情報

掲載車は令和4年7月1日現在のものです。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。  
表示価格は消費税込みの価格です。保険料・税金・登録に伴う費用は別途申し受け致します。



**MITSUBISHI MOTORS**  
ミニキャブトラック G  
●年 式：平成28年10月  
●走行距離：0.6万キロ  
●4WD MT AC PS PW  
●車 検：令和4年10月10日  
**900,000円**



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC 農繁  
●年 式：平成28年10月  
●走行距離：0.5万キロ  
●4WD MT AC PS ラジオ  
●車検整備付  
**890,000円**



**DAIHATSU**  
ハイゼットトラック スペシャル  
●年 式：平成22年5月  
●走行距離：6.8万キロ  
●4WD MT AC PS ラジオ  
●車検整備付  
**620,000円**



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC  
●年 式：平成20年11月  
●走行距離：3.4万キロ  
●4WD MT AC PS ラジオ  
●車 検：令和5年2月14日  
**620,000円**



**DAIHATSU**  
ハイゼットトラック スペシャル  
●年 式：平成21年10月  
●走行距離：5.2万キロ  
●2WD MT AC PS  
●車検整備付  
**550,000円**



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC  
●年 式：平成19年5月  
●走行距離：4.6万キロ  
●2WD AT AC PS ラジオ  
●車 検：令和5年6月14日  
**520,000円**



**HONDA**  
アクティトラック SDX  
●年 式：平成18年7月  
●走行距離：4.3万キロ  
●2WD MT AC PS ラジオ  
●車検整備付  
**480,000円**



**MITSUBISHI MOTORS**  
ミニキャブトラック Vタイプ  
●年 式：平成18年11月  
●走行距離：7.2万キロ  
●4WD MT AC PS ラジオ  
●車 検：令和4年10月21日  
**450,000円**



**MITSUBISHI MOTORS**  
ミニキャブバン プラボー  
●年 式：平成29年3月  
●走行距離：4.1万キロ  
●4WD AT AC PS PW  
●車 検：令和5年3月28日  
**980,000円**



**NISSAN**  
NV100クリッパーバン DX  
●年 式：平成30年5月  
●走行距離：6.5万キロ  
●2WD AT AC PS ラジオ  
●車検整備付  
**750,000円**



**HONDA**  
パモスホビー L  
●年 式：平成23年3月  
●走行距離：7.9万キロ  
●2WD AT AC PS PW  
●車検整備付  
**580,000円**



**DAIHATSU**  
ハイゼットカーゴ スペシャル  
●年 式：平成17年9月  
●走行距離：7.8万キロ  
●4WD MT AC PS ラジオ  
●車検整備付  
**490,000円**

## 車買取 キャンペーン

乗らなくなった車、車検切れの車はございませんか？

軽トラ・箱バン買取強化中!!

買取例

平成22年式  
サンバートラック 4WD  
走行30,000km以内

買取金額  
**50万円(税込)**



買取の手順

①車の査定

まずはお電話  
で予約。ご自宅  
へ伺い査定致  
します。(無料)

②ご契約

買取金額にご  
納得頂けまし  
たら売買契約書  
・必要書類へ記  
入・捺印。

③車の引取

車検切れ、走行  
不能の場合で  
もお引き取りに  
伺います。(無  
料)※例外あり

④代金支払

車両の引取・書  
類の確認が出  
来次第、ご指定  
の口座へ振込  
致します。

保証料金利組込タイプ版

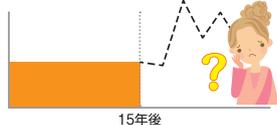
令和4年4月1日現在



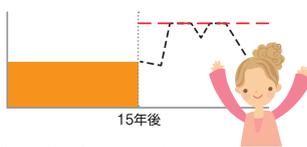
ポイント1

当初特約期間終了後の金利は上限付き!

従来は…  
将来の金利が不安



上限が決まっているから安心!



当初特約期間15年（保証料金利組込タイプ）の金利イメージ



お客様の人数に応じて当初特約期間の  
金利を最大年0.3%下げます。  
子育て応援サービス期間



当初特約期間終了後、  
再度特約期間を設定することも可能です。  
変動金利・固定金利どちらを  
ご選択の場合も  
その時の基準金利年▲0.85%  
さらに変動金利は上限金利付き  
上限金利 年1.85%

ポイント

返済額の最大額確定で計画的に返済  
お借入時点でご返済金額の最大額が確定します。

固定金利の安心感+変動金利のメリット  
固定金利の安心感と、変動金利による返済額の軽減効果、  
二つのメリットを併せ持った仕組みです。

- 特約期間中は固定金利となります。
- 特約期間は3年、5年、10年、15年からご選択いただけます。
- 特約期間終了後は自動的に上限金利付き変動金利へ移行しますが、再度固定期間を選択することが可能です。
- その際には手数料5,500円（税込）が必要となります。
- 固定金利の特約期間中に、上限付き変動金利を選択することはできません。
- 上限金利付き変動金利は上限を設定しますので、将来の金利上昇にも安心です。
- 保証料金利組込型のため本欄に記載の金利（基準金利を除く）は、保証料相当分が含まれています。ただし、無担保の場合は保証料相当分を差し引いたものがお借入利率となり、別に保証料（年0.34%）をお支払いいただきます。

【当初特約期間の適用金利（保証料金利組込タイプ）】

3年固定	5年固定	10年固定（2段階方式）	15年固定（2段階方式）
年1.15%	年1.15%	年1.15%	年1.15%

【基準金利】

3年固定	5年固定	10年固定	15年固定	変動金利
年2.38%	年2.43%	年2.80%	年3.70%	年2.475%

ポイント2



JALは子育て世代を応援します!! 子育て応援サービス!

ご利用タイプ：当初特約期間15年（保証料金利組込タイプ）の場合 ※子育て応援サービスの対象となったお子様がサービス期間中に対象年齢を超えた場合も、金利引下げは、サービス期間終了まで継続します。

当初15年間  
金利引下げ適用期間

15年間  
年1.05%

15年間  
年0.95%

さらに  
0.1%引下げ  
11年間  
年0.85%

例えば、  
お借入れから  
4年後に  
第3子が  
誕生

子育て応援サービス期間中(当初特約期間中)にお子様が誕生された場合も、お申し出により、お一人につき  
金利を0.1%下げます!

お子様お一人につき当初特約期間  
の金利を年0.1%引下げます。

お子様1人で

年0.1%金利引下げ

お子様2人で

年0.2%金利引下げ



お子様3人で  
最大年0.3%  
金利引下げ

その他の金利引下げ対応

- ① 当JAにて給与振込を指定されている方、または新たに指定される方
- ② 石州瓦または県産材使用住宅、長期優良住宅
- ③ 他金融機関からのお借換
- ④ 「JAネットバンク」をご利用いただいている方
- ⑤ 「カードローン」をご契約いただいている方
- ⑥ 「JAカード」をご利用いただいている方
- ⑦ JALしまねの正組合員の方（ご家族の方も含まれます）

上記の各項目に該当の場合当初特約期間の金利をそれぞれ  
年0.1%引下げます(最大年0.3%)  
子育て応援サービスによる金利引下げ、その他の金利引下げと併せ最大年0.3%の金利引下げとします。

※その他金利引下げ対応の詳細はJA窓口までお問い合わせください。

最大金利引下げ時

当初15年間 年0.85%

お問い合わせ先

島根県農業協同組合 斐川地区本部ローンセンター  
TEL 0853-73-9629 FAX 0853-72-1485

JALしまね住宅ローン

検索



# JAで年金予約

満55歳  
からご予約  
いただけます。



JAで年金受取をご予約いただいた方に **うれしい特典いっぱい!!**

## 特典1 年金相談

大切な年金についてJAと考えませんか？

年金に関する心配ごとや疑問など、いつでもご相談ください！もちろん無料です！

## 特典2 金利上乘せ商品 店頭金利 +0.15%

金利上乘せ定期貯金・定期積金がご利用いただけます。

## 特典3 記念品プレゼント!



JAしまねに年金受取のご予約をするには！  
年金受取予約申込書をご記入いただくだけです！

- くわしくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。
- 金利上乘せ商品を中途解約された場合、当JA所定の中途解約利率が適用されます。



## 〈JAしまねで年金をお受取りの皆さま、年金受取ご予約中の皆さまへ〉 お知り合いをJAへご紹介ください!



- ★年金受取りが今年度新たに始まる方、または他金融機関で年金をお受取り中の方を**ご紹介ください。**
- ★ご紹介いただいた方へ、お礼として**商品券1,000円分をプレゼント**いたします。
- ★各支店窓口にある年金紹介票の提出が必要となります。

### 注意事項

- ・年金指定をJAが確認した後に、お礼の品を贈呈いたします。
- ・ご紹介から6カ月以内に年金指定の確認ができなかった場合、無効となります。
- ・ご紹介が重複した場合は、受付順により最初の紹介者を対象とします。
- ・JAに年金予約済の方を紹介された場合は、対象外とします。
- ・紹介者ご本人の紹介は対象外とします。

くわしくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

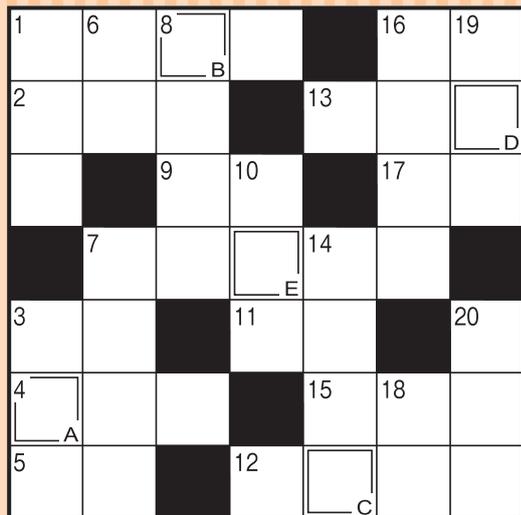


# CrossWord Puzzle

## クロスワードパズル

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東海道新幹線の愛称の一つ
- ③天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- ⑥食事の——にしっかりと手を洗った
- ⑦ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- ⑧綿あめの芯棒に使うことも
- ⑩おけ屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- ⑭胸びれを広げて滑空します
- ⑯東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- ⑰固体と液体を分ける方法の一つ
- ⑱マンションの賃貸情報に載っています
- ⑳「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

### ヨコのカギ

- ①夏に咲く黄色い花
- ②行きは良い良い——は怖い
- ③レタスやゴボウは——科の植物です
- ④すし屋の符丁でお茶のこと
- ⑤能あるタカは隠してる？
- ⑦北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- ⑨停留所に止まります
- ⑪漢字などの横に小さな文字で振ります
- ⑫海からそよそよと——が吹いてきた
- ⑬英国の通貨単位です
- ⑮魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- ⑰草を刈るときに使います
- ⑱翼を持っています



### 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・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「農協全国商品券」をお贈りします。

#### ●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

#### ●宛先・締切

〒699-0593 出雲市斐川町荳原2172-3  
J Aしまね 斐川地区本部 組織広報課 「クイズ」係  
2022年8月5日（金）（当日消印有効）

#### ◆先月号の答え◆ 「アブラゼミ」



# 俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

## 最優秀賞

真孤踏む神官の列厳かに

出雲市 森脇 英徳様

## 優秀賞

ほたる火の神代の闇に明滅す

出雲市 藤江 堯様

緑蔭の少女の服は牡丹色

安来市 斎藤美重子様

外つ国の人形も入れ雛飾る

浜田市 日原 紀子様

## 佳作

夏休肩になじんだランドセル  
早苗田に山影映し暮れてゆく  
平穏なひと日夕餉に豆の飯  
朝採れの玉葱水のしたたりし  
花吹雪どの児も走る下校坂

松江市 山根 茂雄様  
出雲市 石橋 厚様  
浜田市 三沢 孝子様  
出雲市 北村 功様  
邑南町 三宅伊知枝様

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

「家の光」8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、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）8月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

#### 応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、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「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、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。

JALで行く

期間限定(出雲—新千歳 約2時間)

添乗員同行  
バスガイド同行

直行便で行く

# 夏の北海道ぐるっと一周

7日間

登別温泉 湯の川温泉 札幌 稚内 知床ウトロ温泉 十勝川温泉

旅行期間 令和4年

8月22日(月)~28日(日)

旅行代金 (出雲縁結び空港起点・  
大人お一人様2名1室利用・税込)

228,000円



掲載ツアーは、この広告でのお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。お気軽に下記販売店へご請求ください。



株式会社 農協観光

詳しくは  
コチラから



山陰支店 TEL 0852-26-2600 JAしまね旅行センター本部 TEL 0853-25-8907



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

おさいふカード  
会員募集中!!

優待割引のお知らせ



JALしまね ×



PARIS MIKI

メガネ一式  
10%OFF!!

補聴器  
5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912

本誌は地球環境に優しい植物性インキ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



### \* 電子レンジで簡単煮込みハンバーグ風



#### コメント

- ・火を使わず電子レンジだけで完成する料理は、暑い季節にピッタリ!
- ・トマトに含まれるリコピンは、生で食べるよりも加工した方がグッと吸収率がアップします。
- ・50度のお湯は、沸騰したお湯に同量の水を加えると50度になります。(給湯器のお湯はおおむね50度に設定されています)

#### 材料 (4人分)

- 合挽肉…………… 300g
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- パン粉…大さじ6(約20g)
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- トマト……………2個(約300g)
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩こしょう……………少々
- 砂糖……………小さじ1
- ピザ用チーズ……………80g
- ブロッコリー……………1/2株

#### アレンジ

- ・野菜は茄子、ズッキーニ、南瓜、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、きゅうり等なんでもOK!
- ・残った場合は、ご飯と混ぜてトマトライスに!茹でたスパゲティと混ぜればミートスパゲティに!

#### 作り方

- ①合挽肉は50度のお湯につけ(30秒~1分間)、余分な脂とアクを取り、ザルにあげて水気をきる。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③トマトはヘタを取り除き、2~3cm幅に大きく切る。
- ④ブロッコリーは小房に分けて、5mm幅にスライスする。
- ⑤ボウルに①②とAを入れてよく練り混ぜる。
- ⑥耐熱皿にトマトとBを入れて混ぜ合わせ、その上に⑤を好みの大きさに丸めてのせ、チーズをかける。
- ⑦⑥の隙間にブロッコリーを置き、ラップをふんわりとかけ、レンジ(600w)で8~9分間加熱したら完成。

#### 材料 (4人分)

- トマト……………3個(500g)
- きゅうり……………1本
- ツナ油漬け…1缶(140g)
- 青じそ……………10枚
- しょうゆ……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ2
- んにく(すりおろし)…小さじ1
- こしょう……………少々

#### 作り方

- ①トマトはヘタを取り除き、2~3cmの角切りにする。
- ②きゅうりは3mmの厚さに切り、軽く塩を振ってしばらく置き、水気を軽く絞る。
- ③ツナは油を軽くきり、青じそはせん切りにする。
- ④大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、準備した①②③(青じそは半分残しておく)を加え、全体に味がなじむように和える。
- ⑤器に盛り、残しておいた青じそをのせたら完成。

#### コメント

- ・真っ赤に熟れたトマトは、低カロリーで栄養が豊富な夏の健康野菜です。
- ・ツナを加えることで栄養バランスもアップ!青じその爽やかな風味も楽しめます。

#### アレンジ

- ・そうめんにかければ、カッペリーニ風に!
- ・うどんやそばにかければ、夏向きさっぱりとした麺料理にもなります。
- ・きゅうりを茄子やズッキーニ、スライス玉ねぎに替えてもOK!

### \* 夏野菜のツナ和え



JA島根厚生連

## 健康散歩

夏本番となり、日焼けや紫外線をより一層感じる季節になりました。きちんと対策をしないと、身体のトラブルにつながることがあります。

紫外線を長期間浴びると光老化という現象が起き、しわやシミができます。光老化は、紫外線の強さと浴びた時間に比例します。また、年齢を重ねた肌ほど抵抗力が弱くなり、影響を受けやすくなります。しわやシミ以外にも、紫外線を浴びることで皮膚がんや白内障の発症リスクを高めるともわれており、身体に様々な影響を及ぼします。

紫外線の強さは、季節によって変化します。6~8月が最も強く、7月にピークを迎えます。冬は夏に比べて紫外線量は減るとはいえ、全くないとは言えないため、注意が必要です。また、1日の紫外線の約60%が午前10時~午後2時に集中しているといわれています。外出するときは、紫外線の多い時間帯を避けることも対策の一つですが、紫外線の多い時間帯に外出するのであれば、紫外線から身体を守るために肌の露出の少ない服装やつばの広い帽子、日傘などを活用しましょう。最近では、紫外線カット加工のされている服もあるので、そのような服を選ぶようにす

### 紫外線対策できていますか?

るとよいでしょう。さらに、日焼け止めを塗って、肌を守ることも効果的です。塗りむらがないように、しっかり鏡を見ながら塗りましょう。日焼け止めは、こすると効果が減退してしまうので、重ね塗りや2~3時間ごとに塗り直すことをお勧めします。さらに、目を守るサングラスは、レンズの色が濃い目と瞳孔が開き紫外線が入りやすくなってしまいますので、色の薄いものが好ましいとされています。曇りの日も、紫外線は雲を通り抜けてしまうので、油断せずにしっかりと対策をしましょう。



紫外線が及ぼす身体への影響は、長い時間をかけて進行するものです。日々の対策を続けることでその後の紫外線トラブルを軽減することができるので、ぜひ実践してみてください。

【編集後記】 本格的な暑さがやってきました。皆さん、暑さ対策とっていますか?暑がりの私は、あらゆる冷却グッズを駆使して今年の夏を乗り切ろうと考えています。今月の特集では、そんな暑さにも負けず、全共に向け取り組む大学生・高校生の皆さんを紹介しています。取材時は県代表牛最終選抜会の1カ月前。目標をもって頑張る姿は輝いていて、とてもパワーをいただきました!!この場をお借りしてエールを送らせてください!みんな頑張れ〜(笑)(安)