



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]





和泉畜産

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



市場

生産者



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



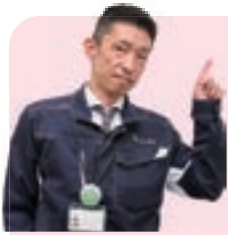
感謝状を頂きました!!

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

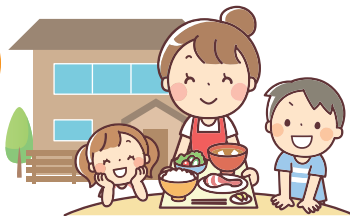
消費者



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部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、女性部員が手作りのマスク200枚を、「感染防止に役立ててほしい」とJA役員へ贈呈。併せて各ブロックでも部員が手作りのマスクを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げていきます。



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稻約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

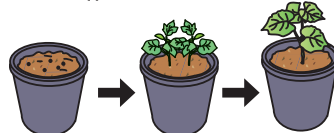


図2 植え付け

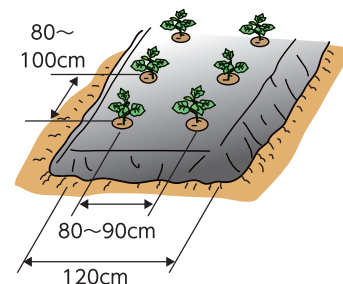
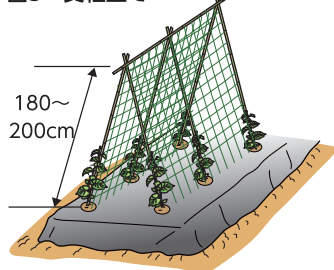


図3 支柱立て



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)

原木乾椎茸生産組合総会開催

いわみ中央原木乾椎茸生産組合（岩地正男組合長）は、3月19日、いわみ中央地区本部ふれあいホールにて、第11回いわみ中央原木乾椎茸生産組合は通常総会を開催しました。奥本一徳副組合長ら生産者11名が参加し、来賓として島根県西部農林振興センター林業部技師 嘉本健吾様、浜田市産業経済部農林振興課課長 久佐敦史様ほか多数の来賓にお越し頂きました。



J・A担当者から令和2年度の事業及び決算等の報告また、3年度の生産・販売に向けた課題・目標などを協議しました。

生産組合は、生産者の高齢化が進み組合員数も減少傾向の状況にあります。3年度も「7月7日乾しいたけの日」にあわせて販促活動などをおこない乾椎茸のPRをおこなっていく予定です。

奥本副組合長は「令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により品評会、視察研修会などを開催することができなかった。3年度は感染拡大防止を徹底し積極的に事業を行っていきたくと思う。また、安全にも十分注意し作業を行ってほしい。」と意気込みを話されました。

中学生の交通安全を願って!



いわみ中央地区本部は、今年度も管内の中学校12校に「夜光反射タスキ」615本と「自転車用夜光反射テープ（サイクルヒット）」570個を贈りました。この取り組みはJ・A共済とJ・Aしまねが、新中学生の登下校時の交通安全を願って県下全体で毎年続けています。

3月23日に江津市立江津中学校（堀 康弘校長）にて、佐々木本部長より100本の「夜光反射タスキ」と100個の「反射テープ」を贈呈いたしました。

生徒代表からは「必ず反射タスキを着用し、交通安全を守って下校します。寄贈ありがとうございました。ごさいました。」とお礼の言葉をいただきました。



感謝を込めて「春の彼岸市」を開催!

産直さんさい市場 黒川店・周布店では、3月17日〜20日の4日間「春の彼岸市」を開催しました。最終日は天候が崩れましたが、約3,100人の来店客で賑わい、黒川店では、初日「キャベツ・あすっこ」のPR即売会を開催しました。



あすっこは、県のオリジナル野菜で開店と同時に来店者も多く大変好評でした。

また、店内では菊や榊（サカキ）など花卉を多種取り揃え、お彼岸の準備に多くの方にお買い上げいただき「さんさい市場の花はいつも新鮮豊富でありがたい。」と喜ばれました。



木村寿幸店長は「イベントなど開催しづらい中でも多くの来店者に感謝です。生産者の励みにもなり、これからも地産地消を提供していきます。」と話しました。

江津ふれあい学級

江津女性部（平川節美部長）は3月5日江津支店にて江津ふれあい学級を開きました。

江津ふれあい学級は例年、軽スポーツ・料理・手芸など年間5回計画し開催しています。今年度はコロナ禍のため中止してしまいましたが、久しぶりに跡市・金田・尾浜3支部の部員が集まることができました。



今回は、エコを意識し『新聞紙でのごみ袋作り』を行いました。JA女性部と窓口職員との意見交換会で『新聞紙のごみ袋を施設等へ寄贈する活動』を取り上げたことをきっかけに、取り組んでみました。まずは、いろいろな折り方があるので、平川部長の手法を見ながらみんなで折り方を教わりました。

みんなで一緒に折り進めていききましたが出来上がりにバラツキが!?「あれ?同じように折ったのに…」どこでどう間違ったのでしょうか?笑いながらみんなで確かめてみたりと楽しい時間となりました。何枚か折るうちに早く出来る様になり、1時間で手が真っ黒になるくらいたくさん折り上がりました。平川部長は「各支部に持ち帰りエコ活動として普及していきたいと思います。」と声を掛けました。

いわみ中央地区本部

「布コサージュ」作りに挑戦!

三隅女性部三保支部（猪俣房子部長）は3月8日、三保公民館にて手芸教室を開催しました。三保支部では毎年この時期に家の光の記事活用として手芸教室を開いており、今回は家の光2021・2月号より『布コサージュ』作りに挑戦しました。布を木工用接着剤で加工してからバラのカラーージュを作りました。布に接着剤を塗ることでパリッと硬く、紙のように扱いやすい素材となり、布の風合いを楽しみながら工作感覚で作ることができました。



作業を進めながら新年度の活動計画等を話し合いました。楽しい時間を過ごしました。「上期は活動が思う様に出来なかったけど、下期はフラワーアレンジメントや味噌作りをすることができました。来年度も無理なく、出来る活動をしていきたいね。」と話しました。



作業を進めながら新年度の活動計画等を話し合いました。楽しい時間を過ごしました。「上期は活動が思う様に出来なかったけど、下期はフラワーアレンジメントや味噌作りをすることができました。来年度も無理なく、出来る活動をしていきたいね。」と話しました。

JA女子大学キャンパスレポート

3月の講義『豆腐作り』

JA女子大学いわみ中央キャンパスは3月11日、石見公民館にて「手作り豆腐」に挑戦しました。女性部の徳田部長と小西副部長を講師に迎え、アドバイスを受けながら作業を行いました。前日から水につけておいた大豆をミキサーにかけ生乳（なまご）にし、煮て布袋でこすと、オカラと豆乳になります。出来立ての豆乳を試飲してみると「濃厚で甘くておいしい!」。



さらに豆乳を煮てにがりを加えると固まってくるはずなのですが…なかなかうまくいかない!豆腐作りは温度とにがりの分量が大きく影響するため、皆さん温度計を使いながら慎重に作業を進めました。固まってきたらざるで水気を切るとおぼろ豆腐の完成、今夜の一品にお持ち帰ります。大豆から作るのなかなか大変ですが、市販の無調整豆乳からでも作ることができるそうです。ぜひ挑戦してみてください。





教えて野菜作り!

2021年4月号



近年おうちで過ごすことが増え、家庭菜園を始めてみたい!という方も多いと思いますが、野菜の寄せ植えには、実は相性の良し悪しがあります。

以前にも紹介しましたが、野菜にはそれぞれ集まりやすい特定の虫がいて、出やすい病害虫なども異なります。

こうした特性を利用して、違う種類の野菜と一緒に栽培することで、病害虫を抑えたり成長を助けるといった、良い影響が出る組合せを「コンパニオンプランツ(共生植物)」と言います。

NG! イチゴと相性の悪い野菜

家庭菜園用の品種が多数あるイチゴは、初心者でも育てやすく人気ですね。鉢植えやプランターで育てることも多いイチゴですが、**ニラ・タイム・ミント・ローズマリー・キャベツ**などの野菜は寄せ植えすると、イチゴの生育がにぶくなるのでNGです。

OK! イチゴと相性がいいのは…ニンニク!

イチゴとの寄せ植えに相性がいいのは、ニンニクです。写真の中央にびよこんと出ているのが、ニンニクの芽ですね。にんにくの香り成分には、強い抗菌作用があるので、病害虫から守ってくれます。



NG! 枝豆と相性の悪い野菜

枝豆はちょっとしたおつまみにもなるので、家庭菜園で育ててみたいくなりますよね。しかし枝豆にとどまらず、大体の豆類は、ネギとの寄せ植えは相性が悪いとされているので気をつけてください。

OK! 枝豆と相性がいいのは…ニンジン!

ニンジンと枝豆と混植すると互いの成長を助けてくれます。またナスなども相性が良いとされています。



NG! キャベツと相性の悪い野菜

いろんなふう調理して、おいしく食べられるキャベツも、家庭菜園で人気の野菜です。料理では使い勝手がいいですが、寄せ植えするのに気をつけたほうがいい野菜は**イチゴ・ポリジ・タイム・ローズマリー・ミント・ジャガイモ**と、たくさんあります。

OK! キャベツと相性がいいのは…レタス!

キャベツとレタスを一緒に植えると、お互いの害虫を避けあってくれるので、安全に育成できるのでおすすめです。



NG! トマトと相性の悪い野菜

家庭菜園の定番と言っても過言ではない、大人気のトマトですが、トマトと同じナス科の野菜や、ウリ科の野菜と相性が悪く、**ナスやキュウリ**などは一緒に植えないようにしましょう。

OK! トマトと相性がいいのは…パセリ!

トマトとパセリと一緒に植えると、互いの成長を助け合ってくれます。他にも**ネギ類・レタス・バジル**などもとても相性がいいです。



NG! レタスと相性の悪い野菜

サラダの主役、レタスは再生野菜としても育てている方が多い野菜ではないでしょうか。すぐに成長するので、気軽に栽培を楽しめますが、**ネギ類・ニラ**との寄せ植えは、互いの成長を妨げるのでやめましょう。

OK! レタスと相性がいいのは…ブロッコリー!

レタスと相性がいいのは**ブロッコリー**などのアブラナ科の野菜です。前述のキャベツもアブラナ科ですが、一緒に植えるとお互いの害虫を予防してくれます。**他にもトマト・春菊・ゴボウ**なども相性がいいです。



さっそく、夏に向かって相性の良し悪しを生かして家庭菜園を楽しみましょう。





島根県西部農林振興センターからのお知らせ

農産物は鮮度が命です！

本格的な春を迎え、これからは暖かい日が続く、収穫した農産物の鮮度が落ちるのも早くなります。市場や産直市に出せば終わりではなく、消費者の手に渡ってから日持ちが良くなるよう、収穫してからの「鮮度」を意識した取り扱いが大切です。

消費者に“いわみ中央産”の農産物を選んで買ってもらえるよう、以下の点に注意しましょう。

- 収穫は直射日光が当たらない時間帯に行いましょう
- 収穫の際に使用するナイフやハサミ等は、使用前後に洗浄しましょう
- 収穫時に使用するコンテナ等の容器も定期的に洗浄しましょう
- 収穫したものは、直射日光に当たらない涼しい場所で保管しましょう
- 調製時の乾拭きでは、清潔な布を使用しましょう

※産直出荷の場合は、以下の点もご注意ください

品目	注意事項
共通事項	<ul style="list-style-type: none"> ・傷みや虫食いがいないか確認する ・売れ行きにあわせて、持ち込む野菜の量や時間を決める ・売れ残った野菜のうち、傷んだものは速やかに廃棄する ・土付きの野菜は、土の付いていない野菜と分けて並べる
軟弱野菜	<ul style="list-style-type: none"> ・流水で株元のみ洗浄し、泥を落とす ・包装後は積み重ねず、立てて保管する
ナス	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やすと果肉内のアクが固まり黒く変色するため冷蔵しない ・結露するとヘタの部分から傷みやすくなるため冷蔵しない
豆類	<ul style="list-style-type: none"> ・出荷直前まで袋の口を閉めない

西部農林振興センター浜田農業普及部：0855-29-5618

～まごころ込めたセレモニー～

いわみ中央地区本部では、葬祭施行を令和3年4月1日より子会社「(株)いわみ中央JA葬祭センター」に委託し葬祭事業の専門性強化を図りました。お取り扱いは今まで通り下記の会館までお問い合わせください。

変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします。

虹のホールJA江津葬祭会館 Tel：フリーダイヤル0120-52-2354

虹のホールはまだ・虹のホールみすみ・かなぎホール

Tel：フリーダイヤル0120-222-532



JA江津葬祭会館



虹のホールはまだ



虹のホールみすみ

5月連休中の配送について

2021年4月29日(木)～5月5日(水)の大型連休について、肥料・農薬等の定期配送は下記の通りとなりますので、よろしくお願い致します。

◎配送スケジュール

注文日(受付)	配送日
4/28(水)午前中まで	4/30(金)
4/28(水)午後～4/30(金)午前中まで	5/6(木)
4/30(金)午後～5/6(木)午前中まで	5/7(金)

※2021年5月7日(金)以降は通常どおりとなります。

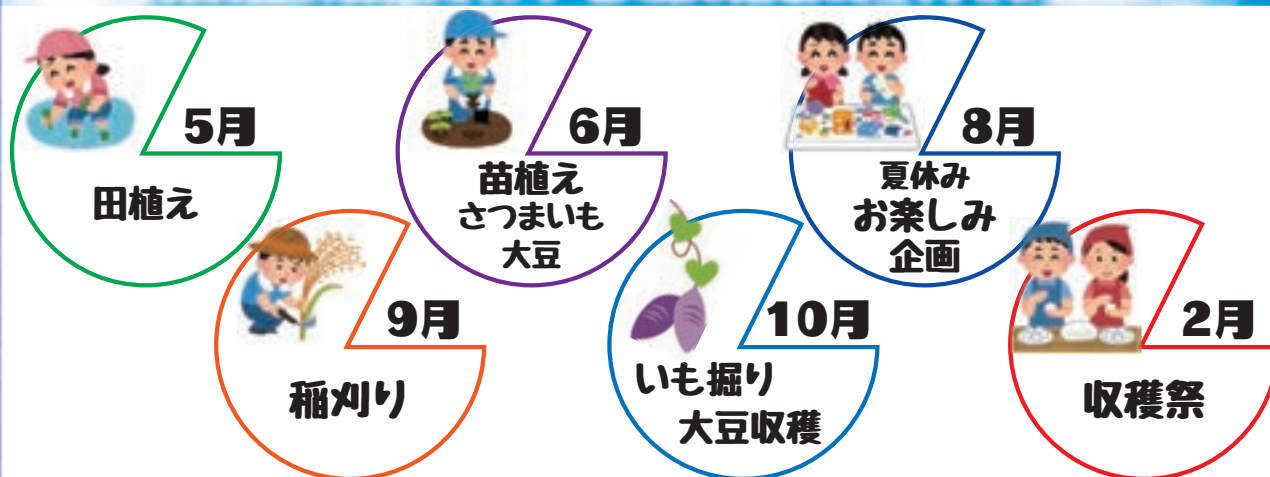
連休中のご注文受付は、お近くの営農経済センターで承ります。

(4/29、5/1～5/5フリーダイヤルは、お休みさせていただきます。)

浜田営農経済センター	☎22-8827	金城営農経済センター	☎42-1409
江津営農経済センター	☎52-2804	弥栄営農経済センター	☎48-3223
三隅営農経済センター	☎32-0255	旭営農経済センター	☎45-8080

ふれあい農業体験塾 参加者募集!

1年間を通して食と農について一緒に楽しく体験しながら学びませんか!



お問合せ・申込み J Aしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課
TEL : 0855-22-0202 FAX : 0855-23-3184 E-mail : fureai.iwc@ja-shimane.gr.jp

農業体験塾の案内を希望される方は下記の申込書へご記入の上、最寄りのJA窓口またはメール・FAXにて受け付けております。

----- 切取り線 -----

農業体験塾 案内申込書

住所：〒	-	TEL :
保護者名		
児童氏名		

※上記の個人情報は、農業体験塾以外に使用することはありません。

多くのご意見をいただきました

～ J A 座談会終了～

1月31日から2月18日にかけて、管内31会場にて J A 座談会を開催しました。コロナ渦における感染防止対策を講じた開催となり、参加者の減少を懸念しましたが、多くの方に参加いただき、貴重な意見交換の場となりました。いただきましたご意見・ご要望等は各部門で共有を図り、今後の J A 運動に活かしてまいります。参加いただきました組合員・利用者の皆様、誠にありがとうございました。

【主な質問・意見と回答】

◎コシヒカリからの品種誘導について

【誘導目標面積 コシヒカリ65%（2年産71.9%）、きぬむすめ25%（2年産22.6%）、つや姫10%（2年産5.5%）】

質問： 転換目安の「中山間地・平場」とはどこの地区のことか？

回答： 「中山間地・平場」は目安であり、高温障害の出ている地域では、「きぬむすめ」、「つや姫」への作付け誘導をしております。

質問： きぬむすめ、つや姫を推奨する理由は？

回答： 農家としては、収穫が遅れることを除けば、病気に強く、収量も多いことから所得向上につながりますので推奨しています。また、「きぬむすめ」は冷めても美味しいとの評判から消費者のニーズも増えています。

◎農地活用、担い手不足について

質問： 高齢化で休耕田が増えているが、JAとしてどうか？

回答： J A としては、旧市町村に（江津・旭・金城・三隅）支援会社を立ち上げのサポートをしています。休耕田が多すぎてカバーしきれていないのが現状です。引き続き行政と連携を図りすすめてまいります。

◎ATM操作について

質問： 硬貨対応のATMでは、現金振込み可能とのことだが、限度額があるのか？

回答： 10万円以下となっております。（犯罪収益移転防止法に基づく制限）

質問： 振込みはATMを使ったほうがよいのか？

回答： 窓口振込では、ご記入いただく項目も多く、複写式伝票のため筆圧も必要です。ATMでは比較的簡単に振込み処理ができます。4月からの手数料見直しについても優遇しておりますので、ぜひご利用ください。

◎振込手数料（同一店舗内振込）の有料化について

質問： すべての振込について手数料が必要となるのか？

回答： 同一店舗内振込みの手数料が有料になります。また、ATMをご利用いただくことでも手数料を優遇しておりますので、ご検討ください。

◎自動車共済に付加できる「日常生活賠償責任特約」について

質問： 「個人賠償責任共済」との違いは？

回答： 「個人賠償責任共済」は上限5,000万円の保障ですが、「日常生活賠償責任特約」は上限2億円の保障となっております。通常は同一世帯で1人（1台）ご加入いただければ結構です。

◎葬祭センター会員「やすらぎ会員」について

質問： 加入するには葬祭センターへ行く必要があるのか？

回答： 各支店、出張所で加入受付しております。

◎店舗再編に関すること

質問： 年金宅配サービスとはどのようなサービスなのか？

回答： 事前に契約が必要となりますが、宅配日付と払出金額を申告いただき、契約日にご自宅までお届けするサービスです。

質問： 事業所に職員がいる時間は何時から何時までか？

回答： 午前9時～午後4時までとなります。

◎おさいふカードについて

質問： 使わなければポイントはなくなると聞いたがどうか？

回答： ポイント付与日から翌々年の12月末に失効となります。現在、失効を防ぐためにご案内もしておりますが、今後は活用方法も併せてご案内し、失効ポイントの減少となるよう努めます。

ピンチの時も、
一掃ならきつとうまくいく。

医療共済
メディフル

— 日帰り入院からまとまった一時金が受け取れる充実の医療保障 —

ポイント1	日帰り入院 [※] からまとまった一時金が受け取れます。入院費用への備えはもちろん、その前後の通院・在宅医療などにも活用できます。 <small>※新型コロナウイルス感染症によって入院した場合も支払対象となります。 ※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。</small>	ポイント2	一生退保障や先進医療保障など、ライフプランに合わせて自由に設計できます。	ポイント3	健康を維持した場合に健康祝金を受け取れます。 <small>*健康税金支払特別を付加した場合で、契約日以降3年ごと(共済期間が10年更新の場合は5年ごと)に治療共済金が支払われた入院をしなかった場合</small>
--------------	--	--------------	--------------------------------------	--------------	--

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(支店)へお問い合わせください。●この広告に掲載したものは、ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。

はじめて共済 <https://shiryu.ja-kyosai.or.jp>
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

本サイトから「ひといき・くるま」の共済の資料請求・お申し込みができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)
 電話番号: ☎0120-536-093
 受付時間: 9:00~18:00(月~金曜日) 9:00~17:00(土曜日)
※日曜日、祝日および12月29日~1月3日を除きます。
 ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。
 ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

くらしの保障、相談するなら **JA共済**
 耕ぞろ、大地と地域のみらい。 **JAグループ** 21481000130

福祉センターからのお知らせ 車いすについてpart1

今回は車いすについて簡単にご説明します。
車いす選びには次のようなポイントがあります。

- 目的**
- 車いすでどこに行きたいですか？
 - 屋内と屋外どちらで使用しますか？
 - どのくらいの時間使用しますか？

- 環境適合**
- 部屋の広さ、行動範囲は？
 - 通路の幅は十分ですか？
 - 段差や階段はありますか？

- 状態適合**
- 身体のサイズや状態に合っていますか？

次回は車いすpart2としてご紹介したいと思います。



福祉用具については福祉センター 其原にお問い合わせ下さい ☎0855-22-8918



稚魚の放流会

3月7日に浜田市内田町の周布川でサケの稚魚の放流会が行われました。稚魚の放流会は数年前より美川公民館と「周布川の自然を守る会」によって開催されてきました。今年は地元有志によって、昨年12月より孵化させ育てた稚魚約1万匹を地元の子供たちと一緒に放流しました。子供たちはサケが大きく育って帰ってくることを願いながら川に戻っていく稚魚をやさしく見守っていました。放流した稚魚は、3年ほどかけて成長して戻ってきます。みなさんも周布川におこしの際はサケが泳いでいないか川を覗いてみてはいかがでしょうか。

年金相談会

- 5月27日(木) 江津西支店
午後3時から午後7時まで
- 6月6日(日) 浜田支店
午前10時から午後3時まで
- 6月9日(水) 浜田西支店
午後3時から午後7時まで

メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場
5月6日(木)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所前
5月7日(金)	午前9時から午後3時まで	旭木田店舗前
5月17日(月)	午前9時から午後5時まで	三隅支店前
5月18日(火)	午前9時から午後3時まで	雲城出張所前
5月19日(水)	午前9時から午後3時まで	旭旧市木事業所前
5月20日(木)	午前9時30分から午後3時まで	Aコープごうつ前
5月21日(金)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前
5月22日(土)	午前9時から午後5時まで	地区本部 本所
5月23日(日)	午前9時から午後3時まで	地区本部 本所
5月31日(月)	午前9時から午後5時まで	金城支店前

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立寄り下さい!!

【退職者】

令和3年3月31日付

氏名	現部署	区分	備考
山崎かな	旭支店 業務課	依願退職	令和3年3月19日付退職
静間 裕子	企画総務部 総務課付	依願退職	
東 照美	金城支店 業務課	依願退職	
斎藤枝里佳	企画総務部 福祉センター	依願退職	
桃木 信博	営農経済部 営農企画課	契約期間満了	
松原 啓二	営農経済部 経済課 葬祭センター	転籍	(株)いわみ中央JA葬祭センターへ
大野 崇	営農経済部 経済課 葬祭センター	転籍	(株)いわみ中央JA葬祭センターへ
小松原繁代	営農経済部 経済課 葬祭センター	転籍	(株)いわみ中央JA葬祭センターへ
榎 亜希子	営農経済部 経済課 葬祭センター	転籍	(株)いわみ中央JA葬祭センターへ
斎藤 義行	営農経済部 経済課 葬祭センター	転籍	(株)いわみ中央JA葬祭センターへ
増永 龍彦	営農経済部 経済課 葬祭センター	転籍	(株)いわみ中央JA葬祭センターへ
引地さゆり	営農経済部 経済課 葬祭センター	転籍	(株)いわみ中央JA葬祭センターへ

【新規採用者】

令和3年4月1日付

氏名	配属部署	氏名	配属部署
長岡 渉	企画総務部 総務課付	岡崎 尚之	営農経済部 営農企画課
松浦 樹香	企画総務部 総務課付	岡本 慎也	営農経済部 営農企画課
本田記美佳	企画総務部 総務課付		
下谷 佳大	企画総務部 総務課付		
大江 啓太	企画総務部 総務課付		

人事異動



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

1	5	7		13		20
2				14		17
		8	11			18
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

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 胴が太いへビのような形をしているという、幻の生物
 - ⑰ 二輪車のこと
 - 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つして使う寝具
 - 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・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**
〒697-0024 浜田市黒川町3741 番地
J Aしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「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」

ウ	エ	ソ	コ	ウ	エ	ン
ホ	コ		ソ	ク		
キ	ン	ギ	ヨ	ボ	ケ	
ツ		リ	レ	キ		ゴ
ネ	ジ		イ	ン	ゲ	ン
	ユ	ミ		ト	ン	
ク	ウ	ソ	ツ	キ	ユ	ウ

「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。

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
欲捨てたとたんにおいが忍び寄る

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

早春の光り湖一人占め

出雲市 大本 栄様

せつかちになつて人生冬になる

奥出雲町 堀江 英子様

着ぶくれをやさしくぬがす春の風

浜田市 岩本 静代様

優秀賞

（評）お日様は有難いものです。ウサギ小屋だろうが豪邸だろうが、差は付きません。今日も廃屋にも陽は射します。

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

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

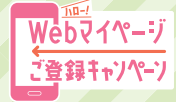
〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 0852-67-7708
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

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は、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・満足に



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共済 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
株式会社農協観光
山陰統括支店 TEL 0852-26-2600
〒690-0065 松江市美町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。



お友達募集中!最新旅行情報を発信いたします!

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@ × **TOUR** 株式会社農協観光 @oux8478k

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…………… 50 g
- 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をしっかりと混ぜ合わせ、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)
- 〔いちご……………適量
- パセリ(又はミント)……………適量
- 生クリーム…………… 50cc
- 砂糖……………小さじ1

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の上にかけて入れる。
- 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っています。(安)

