

2024
2
February
Vol.95

SNSで旬な情報を
投稿しています

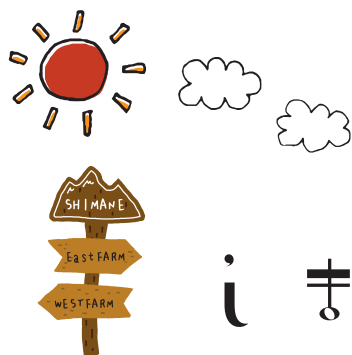


JA しまねびより



JALしまね いわみ中央地区本部版

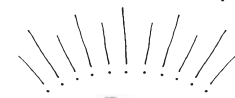
可ーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
勝部 喜政さん
[斐川地区本部]



みつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



勝部農産の事務所前にある看板

株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ
勝部 喜政さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稲・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。

メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稲育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稲の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稲や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

従業員ファーストの健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稲や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰ってしっかりと休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証ゴールド」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生で食べてもらったこともありません。甘くておいしいと喜んでくれました。子どもたちが帰ってから家庭で話題にして、『あすっこ』のファンが増えてくれれば嬉しいですね。冬から春にかけての島の旬の味として、もっと手軽に食べていただきたいです」と話しました。地域に密着しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

プチっと情報! 島根県オリジナル野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サツとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメです🍷



役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留、酪農と連携した和牛産子の生産による市場上頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を実践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
もろもろ聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。

有限会社グリーンワークは、近隣の2営農組合が合併し平成15年8月に発足。水稻や飼料用稲（WCS）、露地野菜などを栽培する他、育苗や稲の刈り取り、籾の乾燥などの作業受託を行っています。また、農外事業として外出支援サービスや配食事業サービスにも取り組み地域を支えています。同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機力ボチャ栽培などについてお話をいただきました。



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

農事組合法人橋波アグリサンシャインは、水稻や飼料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今回訪問した佐々木農場では肥育牛140頭、繁殖牛65頭を飼養。同農場の佐々木智幸農場長とは、消費者に喜ばれる和牛肉を作る工夫や飼料価格高騰で粗飼料を地元産中心に切り替えたことなどをお話いただきました。



牛舎の前で佐々木農場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら



組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ



組合長より一言
牛に名を
付けて牛呼ぶ
草の花

topics
1

令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

topics
2

県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。

同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

topics
3

農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。

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。



想いきひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐どうぜん女性部

JA女性組織3ヵ年計画
「JA女性 想いきひとつに かなえよう」
の実践2年目です。

つながろう

まもろう

かかわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。

昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンさんのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。

これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。



一所懸命青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟

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

みなみ まさゆき
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。

ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。

未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。

農青連には南さんと同様にIターンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 小玉スイカ

甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

品種

家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

種まき

温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

栽培カレンダー (小玉スイカ)

	3	4	5	6	7	8
冷涼地		●	▲	■	■	■
中間地		●	▲	■	■	■
暖地		●	▲	■	■	■

●種まき ●●●●● 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期

は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分へこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

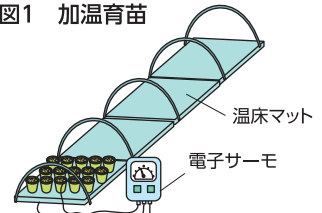


図2 畑の準備

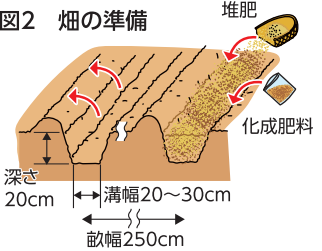


図3 植え付け

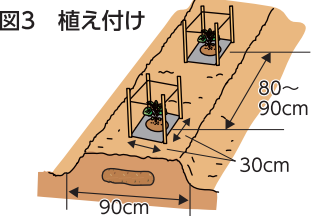


図4 整枝

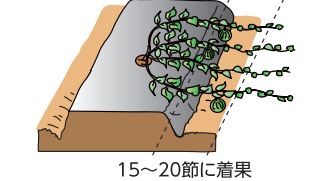
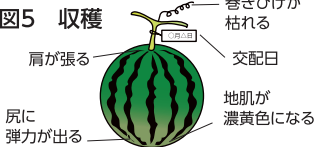


図5 収穫



理事会情報 (1月23日開催)

【協議事項】

- 役員選考にかかる理事会承認事項の一部適用除外について
- 本店常勤理事の選任について
- 常勤理事の選任について
- 常務理事の職務代位順位について
- 常勤理事の担当業務の決定について

理事会情報 (1月29日開催)

【協議事項】

- 令和5年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- 信用・共済事業における推進支援体制の強化について
- 共済事業実施体制の見直しについて
- 令和6年3月1日付け機構改革の実施について
- 令和6年度事業計画の策定について
- 出雲地区本部 旧多伎支店の解体について
- 内部貯金要項の改正について
- 理事の個別報酬額の決定について
- 島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- 令和5年度仮決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈いします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降にJ A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

材料（2人分）

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵	1 個
牛乳	180ml
麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）	50g
はまぐり	8 個
酒	大さじ2

● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5 個

作り方

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。



第45回 みどりをまもる作文コンクール

金賞おめでとうございます!

このコンクールは昭和54年から始まり、今年度で45回を迎えました。

今年度は県内35校166名の応募があり、子どもたちが農業体験や、家族・地域の方々とのふれあいを通じて、気づいたことや感じたことが感性豊かに綴られています。

今回管内より1名の方が金賞に入賞されました。ご協力いただきました小学校の先生方に心よりお礼申し上げます。



田うえをしたよ

浜田市立波佐小学校

一年 岡田 瑛士

五月十六日、学校で田うえをしました。きよ年は、一年生だったので、三時間目までうえて、のこりは三年生い上におまかせしていただけるけど、今年は、

さいごまでうえました。

教室ではだしになって、

「よし、がんばるぞ。」

と合いを入れました。地いきの方もたくさん来ていただきました。毎年来てくださる方のほかに、今年はぼくのお父さんもお母さんもいました。ぼくは、

「がんばってうえよう。」

とつよい気持ちがありました。

さつそく田うえがはじまりました。ぼくの家では、お父さんがきかいでなえをうえるけれど、学校では手うえをします。そのときにつかうのが、長いロープです。田んぼのはしからはしまでとどく長いロープがないと、たても横もそろわず、ぐちゃぐちゃのうえかたになってしまいます。ロープには、おなじかなくくでむすび目があるので、その場所になえを三、四本ずつとって、ていねいにうえれば、

たて、横そろったうえ方ができます。ロープいどうの時には、

「せーの、よいしょ。」

というかけ声をかけます。うえた場所から後ずさるようにうえていくので、しりもちをつかないように気をつけました。田んぼの半分くらいまでくるとつかれてくるけれど、毎年ほいく園の子どもたちが田ばやしをしてくれるので、つかれがふきとびます。今年は全校十一人できょう力してさいごまでうえました。

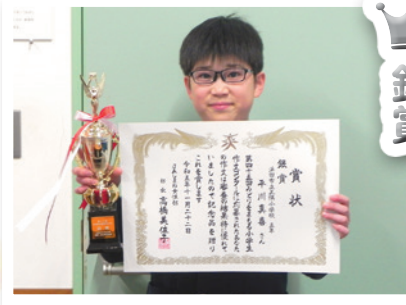
田うえが終わってから、地いきの方にじゅんびしていただいたまめむすびをたべました。黒まめは、ぼくたちがきよ年そだてたまめでした。ほうのはでつつんであるまめむすびは、まめがあまくて、とてもおいしかったです。田うえはつかれたけれど、たくさんの方とうえたので、たのしみながらできました。



「わたしのミニちゃんともめくん」

浜田市立弥栄小学校 2年

河野 春香さん



「お手伝いから考えたこと」

浜田市立三隅小学校 5年

平川 真喜さん



銅賞

「やさいをそだてたよ」

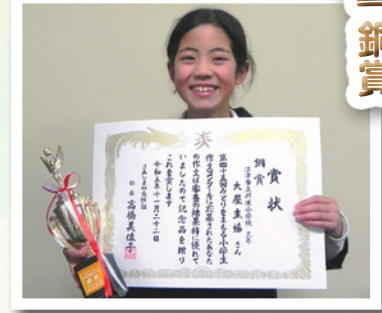
浜田市立波佐小学校 1年
青木 勇燈さん



銅賞

「もっと知りたい!アリのこと」

浜田市立弥栄小学校 2年
小笠原 叶莉さん



銅賞

「くふういっぱい野さい」

江津市立川波小学校 3年
大屋 圭嬉さん



佳作

「五年生で僕が学んだこと」

浜田市立三隅小学校 5年
今井 颯大さん



佳作

「田植え体験と調べ学習」

浜田市立三隅小学校 5年
下岡 陽空さん



佳作

「田植え体験を通して」

浜田市立三隅小学校 5年
田中 蓮麻さん



佳作

「ビニールハウスのひみつ」

江津市立川波小学校 3年
渡里 みのりさん



佳作

「田植え体験を通して」

浜田市立三隅小学校 5年
田中 真之介さん

中高生たちをJAも応援 合格必勝祈願

1月10日、みらい応援活動として、浜田駅、都野津駅で下車される高校生に進学や就職の受験必勝の定番お菓子『キットカット』を配布しました。

この受験必勝『キットカット』はすべて浜田市天満町に位置する神並山天満宮（祭神菅原道真公、牛尾茂典宮司）に御祈願いただいたものです。活動当日は雨模様で寒い日でした



が、手渡し時には、笑顔を見せてくれる生徒もおられました。

この先、生徒たちの願いが成就されますように。JAはそばでそっと応援しています。



令和6年1月16日 初セリ西部子牛市場

1月16日、益田市遠田町の西部家畜市場で開設されました。令和6年初セリであることから、当日のセリ前セレモニーでは丸山達也島根県知事より来賓祝辞があり、低迷が続く子牛相場の回復を目指し「みんなの財布があったかくなるよう政府にもお願いし、我々行政も一生懸命頑張っています。」と挨拶されました。その後、いわみ中央地区本部佐々木本部長の発声により参加者全員で3本締めを行ったあと競りが開始され、セリ中も活気あふれるものとなりました。県内の和牛畜産情勢は全国和牛能力共進会で一昨年、しまね和牛が肉質部門で1位となりましたが、牛肉需要低迷や飼料の価格高騰等で厳しい状況が続いています。同日の市場上場頭数はいわみ中央地区本部、西いわみ地区本部より153頭、その内、いわみ中央地区本部管内は42頭の上場でした。市場平均販売価格は、雌で489,846円、去勢で534,518円、総平均価格518,219円の取引相場で、昨年11月の西部子牛市場の平均価格より約1万6,500円高い取引となりました。



令和5年度アンビション大会

1月18日、出雲地区本部で「アンビション大会」が開催されました。この大会は営農指導員が1年間の取り組みと成果を発表する場で5地区本部から各1名が出場しました。

今大会は、営農経済部特産課・本田職員が発表しました。内容は、柿についてこれまでの成果と選果場設立から軌道に乗るまでをストーリー仕立てで発表しました。当地区本部管内は、

柿の一大生産地であり、主力の商品です。これからまだまだ伸びしろがあることも強調して訴えました。

発表後会場では、いわみ中央初の戴冠の雰囲気がありました。惜しくも賞には入ることは出来ませんでした。しかし本田職員は、「営農指導を通じてこれからもしっかりと生産者のために尽力したい」と意欲的に話しました。

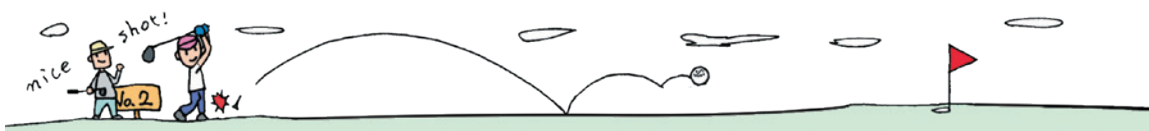
12月2日、旭運動公園でJA女性部・役員ふれあい交流グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

この大会は昨年初めて開催し、今年2回目。

女性部員と役員でペアを組み、1つのボールを交互に打つ特別ルールでプレーしました。「あ、惜しい」「入った！」と職員・女性部員ともに一喜一憂しながら楽しくプレーしていました。

また、〇×クイズでは、問題を聞いて「え、どっち?」「これは〇かな。」とみなさんで相談しながらクイズに挑戦し、和気あいあいとした大会となりました。

JA女性部・役員ふれあい交流グラウンド・ゴルフ開催



きんさいトピックス



「年の瀬市」開催！

きんさい市場黒川店では、12月26日～12月30日の間、「年の瀬市」を開催しました。

イベント期間中は、島根和牛販売、乾椎茸詰め放題、杵つき餅の即売会などを行い、来店された方に喜んで頂きました。

今年は天候にも恵まれた年の瀬ということもあり、切花や注連飾り、野菜や加工品などを買いに来られる方で店内は賑わっていました。



サプライズ

「ストレッチする大根」



三隅町 本田 紗里名 さん

「しおかぜ駅伝出場して頑張るぞー！」



橋本 安延 さん

「ウッドストック？スヌーピー？」



江津市二宮町 嘉戸 哲治 さん

「くつろぎ おしらさま？」



坂井 実さん

いわみ中央地区本部

浜田の魚を使った料理教室 ～上府女性部～



浜田女性部上府支部（平木幸子支部長）は12月20日、上府三宅集会所で「地元産の魚と野菜を使った料理教室」を開催し、部員21名が参加しました。講師に管理栄養士の長野操子先生をお迎えし、浜田産のバトウ、アジを使って「アジの照り焼き丼」「バトウフライ」「アラ出汁の野菜たつぷりスープ」「骨せんべい」「さつま芋団子」の5品を作りました。

野菜は地元上府産のものを持ち寄り、バトウとアジは切り身ではなく、



警沢に丸々大きな一匹を用意。先生から基本の魚のさばき方の指導を受けた後、各自で3枚におろしていききました。参加者のなかには丸々のバトウを初めてさばく人もおり、「骨が硬い！」と苦戦したり、「大きな頭に思ったほど身が無い！」など、驚いたり笑ったりと賑やかに調理していました。魚は骨やアラまでも余すところなく調理し、出来上がった料理は「白身がフワフワ！」「骨もパリッと香ばしい」とどれも大好評でした。指導にあたった長野先生は「これに機会にもっと浜田のお魚をご家庭で食べて欲しい」と話していました。

フラワーアレンジメント教室 ～三保女性部～

12月25日、三保女性部三保支部（猪俣房子支部長）は三保まちづくりセンターで正月用のフラワーアレンジメント教室を開催しました。講師にひまわり生花店の飯島敦子先生を迎え、11名が参加しました。花材はお正月花の松、菊、赤色に着色した柳などを使い、生ける順番や配置などアドバイスを受けながら銘々花器に生けていきました。



仕上げに金の水引や羽子板などの小物を飾り完成。同じ花材を使っても花の高さや少しの角度の違いで個性が現れました。参加者たちはお互いの作品を眺め合いながら「みんなセンスが違って面白いね」「これで良いお正月を迎えられそう」と満足そうに話していました。





え~のう ちよっと宮農!! 春作ジャガイモ栽培について

★春作（春植え）栽培におすすめの品種

春作（春植え）栽培におすすめの品種は、基本的に休眠が深い品種が適していると言われています。春作の場合は、秋作よりも神経質になる必要もなく、自分が食べてみたい品種や需要のある品種を植え付けてみてください。秋ジャガに適していると言われていた品種も春植え栽培に使用することができます。

- ・男爵
- ・キタアカリ
- ・メークイン
- ・ニシユタカ（秋ジャガ）
- ・インカのみずめ

★春植え栽培のポイント

1. ジャガイモは冷涼な気候を好み生育適温は15℃～20℃前後です。
2. 霜には弱く、春に早植えしてしまうと萌芽した後に晩霜の被害にあう可能性があるため植え付けの時期には十分に気をつけましょう。
3. 種イモは、ウイルスにかかっていない品質検査済みのものをご購入しましょう。
4. 休眠性があるため、種イモを植え付けるときには休眠が明けて、適度に芽が伸びたものを選びます。
5. 植え付け時は、株間をしっかりと空けるようにしましょう（約30cm）。春植えの場合は、秋植えなどと比べて塊茎（イモ）が混み合うので、株間をしっかりと空けることが大事です。
6. 栽培期間中は、土寄せをしっかりと行いましょう。塊茎（イモ）に日が当たると緑化して品質が落ちます。植え付けした後、雑草の抑止と成長の促進のために黒色フィルム（マルチ）を張りましょう。
7. ジャガイモ栽培は連作すると様々な障害が発生しやすくなりますので、一度栽培したら2～3年の間隔を空けるように輪作をしましょう。



畑の準備	<ul style="list-style-type: none"> ● 植え付け10日前には完熟堆肥、S604、畑のカルシウムを入れて耕しておきます。 ● 畝幅70cm、株間30cm、深さ10cmの植え溝を作ります。
植え付け	<ul style="list-style-type: none"> ● 種イモはタテに切ります。50gまではそのまま、70～100gは2つ切り、100～150gは3つ切り、150g以上は4つ切りにします。 ● 溝の中央に、30cm間隔に切り口を下に向けて植え付けします。 ● 丸ごと植え付ける場合は、たくさん芽が出た方を上に向けてます。
管理・追肥	<ul style="list-style-type: none"> ● 草丈が10cm位になったら、1株2～3本になるように芽かきをしますが、残す芽の根元を押さえ抜き取る芽を横に引っ張ります。 ● 芽かき後、S604、畑のカルシウムを追肥、1回目の土寄せをします。マルチをしている場合には畝の両側の裾をめくりあげて追肥します。蕾が見え始めたころ2回目の土寄せをします。 ● 2回目の追肥は基本しません。過繁茂になり病気の発生、過大イモ、空洞イモの原因となります。
収穫	<ul style="list-style-type: none"> ● 株の上部が枯れ始めたら収穫時期です。土が湿っているときに収穫すると保存中にイモが腐りやすいので、数日間晴天が続いた後に収穫しましょう。春作の場合は、梅雨前に収穫を終えましょう。 ● 6～7月頃が収穫だと梅雨などの長雨にさらされてしまう場合は、梅雨の晴れ間を利用しましょう。

(施肥例 1㎡当り)

肥料名	元肥	追肥	備考
完熟堆肥	2kg		
高度化成S604	80g	40g	追肥1回分の量
畑のカルシウム	100g	40g	

※土壌のpH（酸性・中性・アルカリ性）を変えずにカルシウム補給ができる畑のカルシウムを、1㎡当り元肥100g追肥40g入れると効果的です。



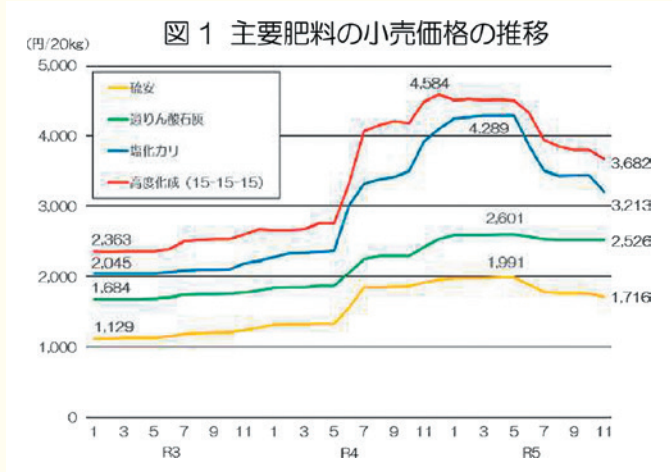
西部農林水産振興センターからのお知らせ

肥料コストを抑えるための技術対策について

○肥料価格の状況

令和4年は、世界情勢の変化により、肥料価格が大幅に上昇しました。現在は、国際的な需給が落ち着き、主要肥料の価格はピーク時より下落しつつありますが、依然として高く推移しています(図1)。

このような中で、肥料コストを低減するためには、これまでの施肥方法を見直し、減肥や安価な肥料の選択等が必要です。



農林水産省「農業物価統計調査」より

○コスト低減のための技術対策例

① 土壌診断に基づく施肥改善

土壌分析を行い、土壌中に含まれるリン酸、加里の値が基準値以上の場合、それぞれの施肥量を減らすことができます。土壌診断基準は、島根県の肥料コスト低減マニュアル^{*}に掲載されています。

^{*}肥料コスト低減マニュアルは島根県HPに掲載。

URL : <https://www.pref.shimane.lg.jp/nogyogijutsu/gijutsu/>



② 堆肥を活用した化学肥料の節減

堆肥には窒素、リン酸、加里が含まれているため、その量を考慮して施肥量を減らすことができます。ただし、含まれる肥料成分や肥効率が種類によって異なるため、成分や炭素窒素比(C/N比)に注意して選びましょう。堆肥散布機は、代表的なものにマニュアルスプレッダー(右写真)があります。また、ペレット堆肥であれば、ブロードキャスター等で散布することができます。



③ 緑肥の導入

窒素濃度が高いマメ科緑肥作物を栽培し、ロータリーなどですき込むことで施肥量を減らすことができるとともに、有機物供給による土づくりにもなります。



島根県西部農林水産振興センター農業振興部 : 0855-29-5618

いわみ中央地区本部経営改善の取り組み

事業所・ふれあい店の運営を見直します

いわみ中央地区本部では、経営改善計画（令和4～6年度）に基づく「事業拠点再構築」の取り組みとして、令和5年2月に10の支店・出張所を5支店に集約させていただきました。集約対象となった旧支店・出張所は大幅に機能を縮小し、「事業所」・「ふれあい店」として母店への取次ぎや相談対応を行っています。

集約後の事業所・ふれあい店の利用状況を検証した結果、経営改善計画のもう一つの取り組みである「待ちから訪問へ」の方に人材を充てることにより、職員が組合員・利用者の皆さまに寄り添う活動を一層強化できると考えました。

つきましては、令和6年度の事業所・ふれあい店の運営は以下のとおりとします。

令和6年度（令和6年4月1日から実施）

店 舗	営業時間	昼休業	母店への取次	職員数
弥 栄 事 業 所	9時～ 15時	11時30分～ 12時30分	継続	2
旭 事 業 所	9時～ 15時	11時30分～ 12時30分	継続	2
浜田東ふれあい店	9時～ 12時	—	なし	1
江津西ふれあい店	9時～ 12時	—	なし	1
雲城ふれあい店	9時～ 12時	—	なし	1

見直しの内容

- ① 事業所の営業時間を1時間短縮させていただきます。
- ② ふれあい店の営業時間を午前中とさせていただきます、職員1名が駐在いたします。
- ③ ふれあい店では「母店への取次」は行いません。
お取引は各支店で対応させていただきます。
- ④ この度の見直しに併せ、渉外担当者が組合員宅へ出向く体制・仕組を強化する予定です。
- ⑤ 事業所・ふれあい店に設置しているATMの営業時間等に変更ありません。



島根県農業協同組合及び株式会社ジュンテンドーの協業に向けた基本合意決定について

島根県農業協同組合（以下JAしまね）と株式会社ジュンテンドー（以下ジュンテンドー）は、双方のもつ経営資源や経営ノウハウを相互に有効活用し、地域の農業を支える基盤として、より高い機能を具備した協力関係の構築に向け、協業を検討することについて合意しました。

【協業の目的】

JAしまねは生産資材（肥料・農薬等）の供給について、ジュンテンドーの店舗網を活用しJA商品を供給することで組合員の利便性を確保することを目的とします。

ジュンテンドーは農業従事者から支持されているJAブランド商品を取り扱うことによる品質向上と商品説明を行うことができる人材育成の支援を受けることにより、幅広いユーザーに対応した営業体制を構築することを目的とします。

【合意内容】

1. JAしまねが取り扱う肥料、農薬等を島根県内のジュンテンドー店舗で取り扱うことでJA組合員の利便性向上に取り組みます。なお、ジュンテンドー店舗での取り扱いには県下一斉ではなく、地域の実情を踏まえ、今後順次展開していきます。
2. JAしまねはJA商品を取り扱うジュンテンドー店舗で商品説明が行えるよう人材育成を支援します。
3. JAしまねが発行している「おさいふカード」とジュンテンドーが発行している「いきいきポイントカード」を連携する事でJA組合員へのポイント優遇サービスを開始します。

【ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典手続き等】

1. ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJAの「おさいふカード」をひも付けすることにより特典が受けられます。
2. 手続きは令和6年3月1日（金）以降にジュンテンドー店舗で行ってください。
3. JA商品肥料・農薬を取り扱うジュンテンドー店舗は、いわみ中央地区本部管内ではジュンテンドー江津店が令和6年4月から、浜田店は令和6年9月頃を予定しています。
4. JAの「おさいふカード」をお持ちでない方はお近くのJA支店で会員登録をお願いします。
5. JAカード（クレジット）でお買物されてもポイントが付与されます。お持ちでない方は是非、JA支店窓口にお問合せ下さい。

はじめてのNISA 応援特典



©よりぞう



最大3,000円プレゼント!

【NISA口座開設特典】

期間内にJALしまねではじめて
NISA口座を開設された方に
1,000円プレゼント!

【投資信託購入特典】

左記NISA口座開設に加え、NISA口
座開設が属する月の7か月後までに
合計30,000円以上ご購入いただくと
2,000円プレゼント!

◆本特典にかかる申込は不要です。

特典にかかる留意事項 (はじめてのNISA応援特典)

●特典対象の判定および、お振込み日については下記のとおりとなります。なお、特典判定日においてNISA口座が解約されていた場合、特典対象外となります。●確認できた方を対象にご指定の投資引当口座へお振込みいたします。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談の上ご確認ください。●本特典は申込状況に応じ、前倒して終了させていただくことがあります。●スポット購入は毎月(約定日基準)に複数回成約した場合、同月の取引分を合算した金額を対象といたします。

NISA口座開設月	特典判定日	特典振込日	NISA口座開設月	特典判定日	特典振込日
令和6年1月	令和6年8月末	令和6年9月以降	令和6年9月	令和7年4月末	令和7年5月以降
令和6年2月	令和6年9月末	令和6年10月以降	令和6年10月	令和7年5月末	令和7年6月以降
令和6年3月	令和6年10月末	令和6年11月以降	令和6年11月	令和7年6月末	令和7年7月以降
令和6年4月	令和6年11月末	令和6年12月以降	令和6年12月	令和7年7月末	令和7年8月以降
令和6年5月	令和6年12月末	令和7年1月以降	令和7年1月	令和7年8月末	令和7年9月以降
令和6年6月	令和7年1月末	令和7年2月以降	令和7年2月	令和7年9月末	令和7年10月以降
令和6年7月	令和7年2月末	令和7年3月以降	令和7年3月	令和7年10月末	令和7年11月以降
令和6年8月	令和7年3月末	令和7年4月以降			

投資信託に関してご留意いただきたい事項

投資信託に関してご留意いただきたい事項 ●投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。●投資信託は預金保険・野金保険の対象ではありません。●JALバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。●JALバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。●投資信託運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下のものがあります。なお、これらの手数料等は、ファンド・購入金額により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。○購入時: 購入時手数料がかかるファンドがあります。○運用期間中: 運用管理手数料(信託報酬・管理報酬等)が日々信託財産から差し引かれます。○換金時: 信託財産留保額がかかるファンドがあります。また外貨に両替して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)を十分にお読みいただき、内容をご確認の上、ご自身でご判断ください。

NISAに関してご留意いただきたい事項 ●NISA口座は同一年において1人1口座だけ開設できます。複数の金融機関で開設はできませんのでご注意ください。ただし、金融機関の変更は可能です。●NISA口座の申込書が複数の金融機関にそれぞれ提出されると、税務署における確認に時間を要し、NISA口座の開設に相当の期間を要する場合や、NISA口座が開設できない場合があります。●口座開設の手続き・留意事項はJA窓口でお尋ねください。他の金融機関でNISA口座をすでにをお持ちの場合は手続きが異なります。お手続き留意事項はJA窓口でお尋ねください。●NISA口座や課税口座の開設に関する最終的な判断はお客様ご自身で行っていただきますようお願いいたします。●典型的な税法上の取扱い等につきましては、税理士や税務署等にご相談ください。

お問い合わせ先 (投資信託取扱店舗)

く に び き 支 店 (く に び き 統 括 支 店 内) ☎ 0852-55-3028 斐 川 支 店 (荘 原 支 店 内) ☎ 0853-72-0049 益 田 中 央 支 店 ☎ 0856-24-1870
 安 来 東 支 店 ☎ 0854-22-2243 大 田 北 支 店 (石 見 銀 山 統 括 支 店 内) ☎ 0854-82-7333 本 店 証 券 管 理 課 ☎ 0852-67-7753
 雲 南 支 店 (雲 南 統 括 支 店 内) ☎ 0854-42-9111 瑞 穂 支 店 ☎ 0855-83-1131
 出 雲 支 店 ☎ 0853-21-6032 浜 田 支 店 ☎ 0855-22-8825

※詳細は、お近くの投資信託取扱店舗へお問い合わせください。(隠岐、隠岐とうぜん地区にお住まいの方は、本店へお問い合わせください。)

上記店舗以外は投信取扱店舗ではございません。詳細は、投信取扱店舗より説明させていただきます。

地域の話題

遊休地を活用したひまわり畑



7月下旬からお盆の頃、三隅町内をさらに奥へ進むと山々の中にあたり一面の「ひまわり畑」が見えてきます。この「ひまわり畑」は、当初、井野高齢者クラブの活動の一環として誕生しました。

この「ひまわり畑」は死火山である「野山嶽」にあります。野山嶽は培養の効能を有する吸収力と保持力の強い暗灰色を帯びたアルカリ玄武岩の肥沃土で形成された標高255mの死火山です。風化された

土壌は肥料を与えなくても作物がよく育つ山で、古来より蕎麦・小麦などを栽培してきました。その野山嶽に「ひまわり畑」を作るきっかけになったのは、井野高齢者クラブ代表の三浦さんの思いでした。三浦さんは以前、野山嶽にて煙草を栽培していました。しかし、時代とともに栽培をやめ、その後は遊休地となっていました。その遊休地をなんとかしたいと思ひ呼びかけ、平成23年、まずは蕎麦栽培を開始しました。その後、「あずまや」や「公衆トイレ」を設置して周辺の整備を行っていききました。その頃は蕎麦の栽培が中心でしたが「蕎麦栽培の前になにかできないか」ということで、ひまわりを栽培したことが「ひまわり畑」の始まりです。

こうしてできた「ひまわり畑」ですが、井野高齢者クラブの年齢層が上がり栽培することが難しくなってきたため、令和5年度より井野高齢者クラブと井野地区の福祉や防災等を担当している「まちづくり推進委員会I・N・O」が協力しあって活動しています。当委員会の活動メンバーは井野地区にお住まいの若い方が多く、種まきも「井野つこクラブ」の子どもたちと一緒にっており、次世代へ井野地区の魅力を伝えるような活動も行っています。現在ではFacebook等SNSで呼びかけ、昨年は全国からのべ2,600名の観光客が訪れました。帰省者が多いお盆に満開になるように種まきをするという工夫を施されています。今年の夏は思い出づくりにおでかけになりませんか。

野山嶽

野山嶽は、蕎麦の畑を有する、風収力と保持力の強い暗灰色を帯びたアルカリ玄武岩の肥はして形成された、珍しい小規模死火山として、学術界にその名が高い山である。噴出した溶岩はそのまま肥料となって穀物の栽培に適し、古来より蕎麦・小麦などを栽培し、中でも蕎麦が風にならぬように吹き誇り絶えてきた。肥料を与えずとも、作物がよく育つことから、次の神話伝説が伝えられ別名「火葬山」と呼ばれている。

それによると、この山にまつてきた伝説(火葬山)は歴史をもよおし「……山と死火山(高城山)とを隔てる死火山は、一たび火葬された火葬山である」とある。(本報記者 藤原真由希)

野山嶽は、恵みのふたつは、江戸時代末期の天明2年(1831年)に出雲社より神楽大神を勧請し野山嶽のいただきに神楽神社を建立し、安全と五穀豊穡を願いました。その後明治31年(1906年)に移転し、現在は井野八幡宮の境内末社として奉祀している。

いわみ中央地区本部

いわみ中央地区本部 ローンセンター

ローン相談開催中 第2・第4土曜日開催!

3月

9日・23日

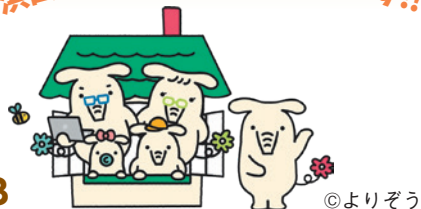
受付時間/9:30~16:00

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

Tel (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203

いわみ中央地区本部1階
浜田支店でお待ちしております!!



©よりぞう

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

運転用、読書パソコン用、遠近両用でも

「移動型店舗
パリミキカー」

認定補聴器技能者

メガネ一式

¥13,200~税込

メガネ&サングラス
300本~

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和6年 3月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

1日(金)	9時~12時 13時~16時	Aコープやさか 旧 美川事業所	18日(月)	9時~14時	Aコープあさひ
4日(月)	9時~12時	旧 市木事業所	19日(火)	9時~14時	Aコープみすみ
5日(火)	9時~12時 13時~16時	雲城ふれあい店 金城支店前	21日(木)	9時~14時	Aコープやさか
6日(水)	9時~14時	Aコープあさひ	22日(金)	9時~12時 13時~16時	江津西ふれあい店 旧 上府事業所
7日(木)	9時~14時	Aコープみすみ			
8日(金)	9時~14時	浜田西支店			



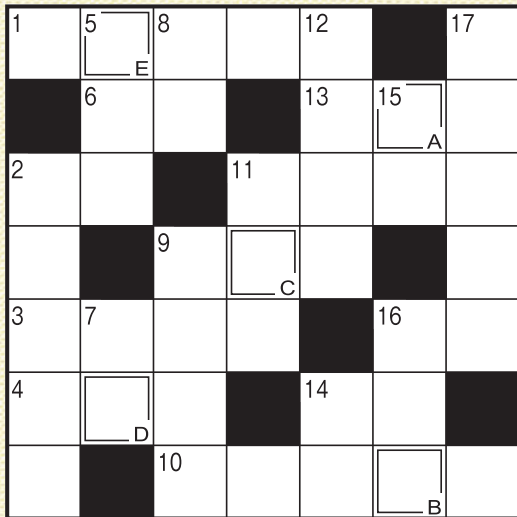
農業のために 地域のために 明日のために

JA共済の地域貢献活動



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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

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（JA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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュプール」



川柳の広場

最優秀賞

本物の自分で生きてゆく余生

出雲市 北村 功様

優秀賞

温暖化地球が悲鳴上げている

安来市 中西 容子様

必要とされて幸せせち作り

浜田市 岩本 静代様

新しい波に戸惑うことばかり

出雲市 榎井 伸幸様

佳作

雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし
暖るま湯が好きで人生遠まわり
年下の気力もらって元気づく
おしゃべりで老いの心も艶が出る
わが道も一筋縄で行かぬもの

隠岐の島 上川 晃一様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 堀江 英子様
出雲市 佐野美和子様
江津市 山形ゆうき様

「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」3月号定価1629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JA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）3月号は俳句を募集します。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、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、JA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
JA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」
FAX：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。

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの
暗証番号は他人に
教えないで
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から
暗証番号をお尋ねすることは
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす
る電話等には一切答えないで
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JALしまね × Paris Miki PARIS MIKI

メガネ一式
10%OFF!!
補聴器
5%OFF!!

PARIS MIKI Collection

フレームもレンズも
フィッティングも全て込み込み。
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

¥13,200~ (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの **高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの **選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる **フィッティング**

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



小松菜と豚肉の春雨煮



コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

材料（4人分）

- 小松菜……………1束
- 豚薄切り肉……………250g
- 人参……………1/2本
- 長ネギ……………1本
- おろし生姜……………小さじ1
- 春雨……………30g
- ごま油……………大さじ1/2
- オイスターソース…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 水……………200cc

作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

材料（4人分）

- 鶏ひき肉……………150g
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- おろし生姜……………小さじ1
- レンコン……………250g
- しいたけ……………2枚
- えのきたけ……………1/2袋
- 片栗粉……………大さじ1
- 柚子の皮……………適量
- 春菊……………適量
- だし汁……………200cc
- みりん……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ（600w）で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

健康散歩

まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぷりぷりしていてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)

