

JAしまねびより

2020
June
Vol.51

特集 島根のスマート農業に期待

島根の
いいもの再発見!!
アスパラガス
[大田市]

詳細は6ページへ





topics 1

「あつたか元気便」の緊急支援



JAしまねや、生活協同組合しまね・松江保健生活協同組合などと構成する「フードバンクしまね」は5月16日、新型コロナウイルスの影響で学校の休校が長期にわたり、支援が必要な家庭へ食品を配送する「あつたか元気便」の緊急支援を松江市内の111世帯に行いました。当日は、松江市の生協しまね本部にフードバンクしまねのメンバーとボランティア約20名が集まりました。

JAしまねは、この緊急支援に向けて5月14日、JAしまね本店において石川寿樹組合長よりフードバンクしまね竹谷強代表に島根米250kgを贈呈しました。

作業当日は、その島根米と他団体から提供されたお菓子やレトルト食品を丁寧に箱詰めし、合わせてJAしまねくにびき女性部が手作りしたマスクもメッセージを添えて入れました。

石川組合長は、「充分なことではできないが、少しでも助け合いの一助になれば嬉しい」と話しました。

topics 2

バケツ苗栽培でお米作り体験



浜田市立周布小学校5年生50人が5月11日、総合学習の一環でバケツ苗栽培の体験を行いました。

例年は、主催の周布公民館近くの10aの田んぼで農業体験を実施していますが、今年度は新型コロナウイルスの影響で中止となったため、バケツ苗栽培を体験し、学習することになりました。当日は、同公民館の関係者やいわみ中央地区本部佐々木清繁営農経済部次長が児童たちに分かり易く笑いを交えながらお米について話しをしました。その後、児童たちはバケツに苗を植える作業に取り掛かりました。

「難しいかなと思っただけど、意外と簡単だった」「楽しかった。おいしいお米がたくさんとれるといいな」と笑顔で話しました。

今後の管理も、同地区本部営農経済部と周布公民館が児童たちと協力しながら行う予定で、収穫の時期を楽しみにしています。

topics 3

「サマーキャンペーン2020」でしまね和牛プレゼント！生産者を応援！

JAしまねは6月1日から、定期貯金を対象とした「サマーキャンペーン2020」を実施しています。

契約特典として、新型コロナウイルス感染拡大の影響により消費が減少している「しまね和牛」の焼肉用やステーキ肉を抽選でプレゼントし、県産品の消費拡大につなげます。

JAしまね本店 金融部 金融企画課の曾田周嗣課長は「新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、島根県の農畜産物の消費量減少が心配されるなか、このキャンペーンが少しでも消費拡大の一助になれば嬉しいです」と期待を寄せています。

キャンペーン期間は
6月1日(月)～7月31日(金)まで。
詳しくはJAしまね本店金融部金融企画課、
またはお近くのJAまでお問合せください。
電話 0852 (67) 7741



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。



持続化給付金とは？

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受ける事業者に対する経営の下支えを目的とした事業であり、**農業分野の事業者も活用**できます。

申請期間

令和2年 **5/1** 金 → 令和3年 **1/15** 金 まで
※申請は1回しかできません。上限額（個人100万円、法人200万円）以下の申請の場合は、申請のタイミングについて再度検討をしてください。

給付額は？

法人は **200万円**、個人事業者は **100万円** まで
※ただし、前年1年間の売上からの「減少分」が上限

■給付額の計算方法 $\boxed{\text{前年の総売上(事業収入)}} - \boxed{\text{前年同月比 } \uparrow 50\% \text{月の売上} \times 12 \text{ヶ月}}$

※尚、取引先の休店、需要の減少による価格の低下など、新型コロナウイルス感染症拡大の影響によると認められるものに限りま。

新型コロナウイルス感染症の影響拡大を踏まえた農業資金支援について

JAグループでは組合員・利用者の皆様を中心とした地域金融機関として、以下のとおり新型コロナウイルス感染症の影響拡大に対応する農業資金をご用意しております。

名称	農林漁業セーフティネット資金 (日本政策金融公庫資金)	令和2年度新型コロナウイルス対策資金 (県制度資金)
ご利用いただける方	認定農業者、認定新規就農者、 主業農林漁業者、集落営農組織	新型コロナウイルス感染症の影響により 経営維持安定が困難となる農業者
ご利用いただける要件	運転資金（年間販売売り上げの減少額または減少見込額）	
ご融資条件	融資限度額 (一般) 1,200万円 (特認[※]) 年間経費等の12/12以内 <small>※簿記記帳を行っている方に限り、経営規模等から融資限度額の引上げが必要と認められる場合に適用されます。</small>	1,200万円
	利率 0.16% (貸付当初5年間は実質無利子) <small>※利率は令和2年5月18日現在（毎月20日前後に改定）</small>	0.10% (貸付当初5年間はJAしまね支援により実質無利子)
	ご返済期間	10年以内（うち据置3年以内）

新型コロナウイルス感染症に関するJA共済の取扱いについて

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症^{※1}の被患により、入院された場合、「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象となります。^{※2}（医療機関等の事情により、宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、所定の証明書をご提出いただくことで入院共済金のお支払対象としてお取り扱いします。^{※2}）

また、同感染症の被患により、万一の場合^{※3}、災害給付特約、災害死亡割増特約等による「災害死亡共済金」「災害後遺障害共済金」等のお支払対象といたします。^{※2}

なお、新型コロナウイルスにより影響を受けられたご契約者様に対して、共済掛金の払込猶予期間の延長等、特別な取扱いを実施しております。

※1、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令（令和2年政令第11号）第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。

※2、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

※3、「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合のことで。

島根のスマート農業に期待

ロボットやICTなど最先端技術を活用した「スマート農業」は、作業の省力化や新たな担い手へのベテラン農家技術の継承、労働力不足の解消などに繋がる技術として期待されています。中山間地域が大半を占め、高齢化と人口減少が進む島根県においてスマート農業技術がどのような役割を果たすのか、今回の特集で一部ご紹介します。



令和元年9月2日JA全農協力 ナイルワークスドローンの実演会（雲南市吉田町）

スマート農業とは？

ロボット技術や情報通信技術（ICT）を活用して、省力化、精密化や高品質生産を実現する新たな農業のことです。

ICTとは？

情報通信技術。情報処理や通信に関する技術・産業・サービスなどの総称のことです。

営農管理システム活用について整理しました！

現在、スマートフォンやタブレットを使って「農作業の見える化」を図るシステムは数多く出回っています。その中でも県内で利用されている3つのシステムについて活用の方向性を整理しましたので参考にしてみてください。

営農管理システムは、例えば集落営農組織において構成員同士が作業の進み具合の確認ができることや、農薬使用等の栽培履歴の管理、親世代の記憶に残している技術を記録に残すことで、子世代に繋げるようなお手伝いができます。

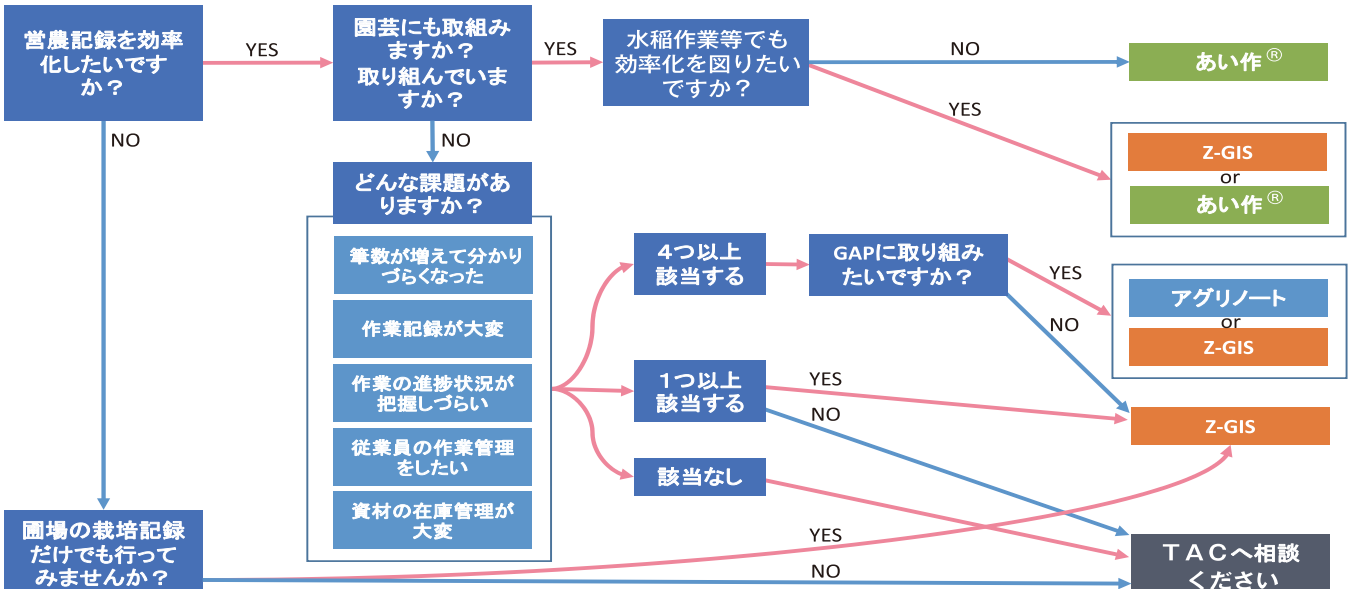
農作業の見える化（営農管理システム活用の方向性の整理）

3つのシステムは様々な機能を持ち合わせています。

活用例	アグリノート	Z-GIS	あい作®
その場で記帳・閲覧（スマホ・タブレットなど）	○	○	○
記録の共有	○	○	○
記録の簡素化・スマート化（次世代に繋ぐお手伝い）	○	○	○
GAP取得補助	◎	○	○
地図上での圃場管理	○	○	—
栽培履歴管理	○	○	◎
導入から活用の難易度（JAのフォローも含む）	○	◎	◎



水田農業の見える化、営農管理システムを入れて何がしたいですか？



※詳しくは、お近くの営農指導員・TACまでお問合せください。

提供元：「あい作®」株式会社NTTデータ、「Z-GIS」JA全農、「アグリノート」ウォーターセル株式会社

2020年県内でこんなことに取り組みます!

【スマート農業技術導入により水田園芸を組み入れた農地の高度利用への取り組み】

農林水産省「スマート農業技術の開発・実証プロジェクト」(斐川地区本部)

出雲市斐川町水田フル活用体系確立実証コンソーシアム代表研究機関「JAしまね斐川地区本部」では水稲・麦・ハトムギにおける労働時間をスマート農業により削減し、削減した労働力を活用し、新たに玉ねぎ・キャベツを導入して所得の向上を目指す取り組みを行っています。

その他、水田センサー、自動給水システムを活用した労力軽減実証、営農・栽培管理システム「アグリノート」による、作業時間の可視化、作業記録入力の労力削減実証を行っています。

主な実証内容



直進機能トラクターによる畝たて成形同時施肥作業



ドローンによる薬剤散布・病害診断



玉ねぎハーベスタによる収穫作業

水田センサーとは?

水田に設置し、水稲栽培に必要な水位・水温などを自動で計測するシステムです。

自動給水システムとは?

スマートフォンから開閉操作して水田に給水・止水するシステムです。

【特産のぶどうの栽培・販売にスマート農業を取り入れる取り組み】

農林水産省「スマート農業技術の開発・実証プロジェクト」(出雲地区本部)

実証するシステムでは、環境モニタリング機器により、ハウス内の温度、湿度、土壌水分量等のデータ化を行います。それをもとに、温度・湿度と連動してハウスの側窓を自動で開閉して換気を行ったり、設定した養水分を正確に投与したりするなど、ハウス内の環境を自動制御します。また、モニタリングした「栽培データ」とJAが保有する「販売管理データ」などを集約し、作型と単収、品質との関係をAIが分析。販売戦略に活用していきます。

このほか、ぶどう栽培の技術を次世代に継承するためのVR学習システムの開発も行い、取り組んでいる「ゆる房」作りや棚の剪定技術など、熟練農業者が蓄積した技術をVRで体験できる学習システムを構築し、技術習得のスピードアップを目指します。



VR学習イメージ

【次世代担い手育成ハウスでの環境モニタリングの取り組み】

(島根県立農林大学校)

島根県立農林大学校では学生がハウス内の温湿度、土壌水分など測定値をスマートフォン等にてリアルタイムで確認できます。データを活用して学習できるよう環境モニタリング機器を整備し、実際の農業現場で必要なものかどうかを見極め、これらを検証し、普及現場でも指導に活かせる方法を考えています。



経験や勘ではなく数値を見ることにより作業や管理方法を決定できる。例えばミニトマト炭酸ガス局所施用技術(光合成促進による収量向上技術)は、光合成に必要なCO₂の濃度が低い場合、気温を見て換気するか炭酸ガス発生機器を作動するかの判断が可能となる。(大倉准教授、花田技師)



農業ICTを導入する場合、最初は必要最低限とした方がよい。経営拡大を目指す際に機器の増設や新たな機器の導入を発展的に行うのがよい。(石井教授、小早川講師と学生さん)

次世代担い手育成ハウスは、島根県農業の次世代を担う学生と研修生が、自営就農を目指すための栽培技術の向上と、島根県園芸作物の実証を目的として昨年、JAグループ地域営農支援・就農支援事業を活用し、島根県立農林大学校に設置されました。ハウスでの環境モニタリングに興味がある農家組合員の見学も可能です。(JA営農指導員、TACにお問い合わせください。)

しまねの身の丈にあったスマート農業技術を研究し普及いたします。

あなたの経営に必要な「スマート農業」は何か?と問われた時に最初に思い浮かぶ技術は何でしょうか。無人で動くトラクター、農薬散布用ドローン。

必要な機械・機器を有効利用できるよう、これまで以上に農家組合員同士の情報交換やJA営農指導員、TACの知識向上と情報発信力の強化が重要になると考えています。

生産現場では「スマート農業」の期待が高まっている一方で、それは一体何なのかという不安も付きまっています。JAしまねは、JA全農、JA島根電算センターの協力を得ながら情報発信力と知識力を高め、機械・機器を安心して使ってもらえる技術を普及していきます。

本年度のアグリミーティング2020、第10回農機総合展示会、島根大産直市の開催は中止とさせていただきます。

島根には誇れる
農産品がた一つくさん！
**島根のいいもの
再発見！！**

[直撃・生産者インタビュー]

大田市

6月は、石見銀山区本部。大田市でアスパラガスの栽培に取り組む岩崎勝男さんにお話を伺ってきました。

アスパラガス

お話を伺いました
岩崎勝男さん



初夏の彩りアスパラガス

春から初夏にかけて旬を迎えるアスパラガス。「石見銀山アスパラガス生産組合」では、生産量の拡大や品質の向上を目指し、日々活動を行っています。組合長である岩崎さんは、平成15年に勤めていた会社を退職してから、アスパラガスの栽培を始めました。元々、大田市の振興作物とされてきましたが、当時は生産組合も無く、岩崎さんが栽培を始めた約1年後に生産拡大に向け、JAでアスパラガスの生産組合を立ち上げるようになりました。結成当時は20名ほど所属していた組合員でしたが、大半の農家が露地栽培だったので、風や雨などで擦れた部分から菌が入ってくる、いわゆる「茎枯病」が出てしまい、なかなかその病気に対処することが難しく、栽培を辞めてしまった方がたくさんいました。一時は6名にまで減ってしまい、その状況をなんとかしようという取り組みが始まったのです。

高畝栽培の導入

再度、大田市でアスパラガスの生産を復活させよ

うという思いから、生産組合でも県外への視察、研修などを積極的に行い、担い手の確保にも力を入れていきました。

3年前にはアスパラガス栽培の先進地である香川県の実験場へ視察に行き、「高畝（うね）栽培」について勉強しました。通常、アスパラガスは平床で栽培し収穫も屈んで行うのが一般的な方法ですが、視察先で学んだ「高畝栽培」は、畝を約60cmほどに持ち上げて作り、そこに苗を定植させるという方法でした。さっそく組合でもこの栽培方法を取り入れました。最初の畝を高く作る作業はとても重労働ではありますが、その後の作業負担はかなり軽減されます。ハウス内に作る畝と畝の間の通路を広く取れるため、光が入りやすく、光合成がしやすくなり、株の成長が促されます。風通しが良くなることで、病気の発生も抑えることができます。また、通路が広いということも、作業用の機械が入りやすいので、堆肥の投入作業もやりやすく効率が良くなり





採れたてのアスパラガス

す。そうして、手
間隙かけて育てて
いき、やっと収穫
の時期を迎えたア
スパラガスの春芽
は、十分に栄養と
甘みを蓄え、美味
しく育っています。
腰を屈めて行
う収穫作業は体に
負担がかかります
が、アスパラガス

ます。このような利点から、この方法を取り入れた
ことで栽培を始める農家も増え、大田市全体の生産
量も拡大し、組合員数が今では、11名にまで戻りま
した。また、3年前より、リースハウス事業等を活
用し、ハウスの建設も広がっています。

根を育てるために重要な土づくり

岩崎さんは、現在2・4アールのハウスを所有し、
当初から行っている平床栽培で今もアスパラガスを
育てています。年間を通して一番大変なのは、立茎
(りっけい)作業とその後の茎の管理。春芽の収穫
が終わった後、茎を残して立てていきます。その茎
が成長するにあたって光合成を増し、養分を根にた
め込んでいき、次の収穫につながります。立茎した
茎は収穫後の11月ごろに枯れていくので、それを刈
り込んで処分していく作業や、その後、消毒のため
に畝をバーナーで焼く作業、元肥や堆肥マルチング
など、萌芽までの土づくりがとても重要であり、か
つ、重労働だと言います。その後もハウスを締め切
り、温めることで土を養生させ、茎の成長を促しま

自体は重量もないので、大麥さはほぼ感じないそう
です。「それよりも、収量が目標に達した時の喜び
の方が大きい」と岩崎さんは語ります。

大田市の特産品農産物No.1を目指して

昨年度は石見銀山アスパラガス生産組合の産地ビ
ジョンを掲げ、様々な方面からサポートを受けつ
つ、生産量の拡大に取り組みました。このビジョ
ンは「儲ける経営の実践(反収向上)」「規模拡大
に向けた仲間づくり(栽培面積拡大)」「安心・安
全なアスパラづくり(販路開拓・ブランド化)」の
3本の柱から構成されています。品質を第一とし、
安心安全なアスパラガス作りを目指し、生産組合
に所属する全員が「美味しまね認証」(島根県版G
AP)を取得しています(新規加入組合員は今年
度中に取得予定)。また、今
年度は残念ながら開催でき
ませんでした。例年は地
元スーパーで試食宣伝をし、

一口メモ

アスパラガス
は3月から5月
いっぱい頃までの春芽と、7月から10
月頃までの夏芽の2季に渡った収穫がで
きます。春芽の場合、前の年の夏から養
分をため込み、他の野菜と同じように冬
場は糖分を出して凍るのを防いでいるた
め、その糖分がたくさん詰まっています。
石見銀山アスパラガスは、大
田市内で生産される良質な
堆肥を利用し、土づくりに
こだわって栽培されています。
柔らかく、甘みがあり、
栄養豊富なアスパラガス。
ぜひ一度ご賞味ください。



たくさんのお客さ
んにアスパラガス
を口にしてもらう
機会を設け、用意
していたアスパラ
ガスがすべて売り
切れになるほどの
大盛況となりま
す。アスパラガス
を使った料理とい
えば、焼肉と一緒
に焼いたり肉巻き
などが定番です
が、「もっと多く
の人に美味しいア
スパラガスを食べ
てもらいたい」と
岩崎さんも自ら、
気軽に調理できる
レシピの開発など
にも力を入れてい
ます。今後も、組
合として生産量を
現在の約3倍まで
に増やすことを
第一ステップと
し、さらに全国へ
の販路拡大に向け
た本格的な取り組
みを、関係機関と
共に行っていくま
す。



岩崎さんは平床栽培を行っている



若手の生産者も増えている



やすぎ女性部

昨年度やすぎ女性部では、JAしまねと女性部との統一行動「おもてなしプロジェクト」として、介護予防講座を各支店で開催しました。簡単なゲームや体操を通して、身体も頭も元気になると大好評!女性部員に限らず広く参加を呼び掛けたことで、地域住民同士のコミュニケーションをはかる機会にもなりました。

また、現在第4期となる女性部主催の女性大学「えによば」では、新たに女性部に加入される方も多く、新たな仲間とともに、様々な分野の講座を楽しく学んでいます。

そして、昨年度は「フレッシュミズ部会かぐやひめ」を立ち上げ、多肉植物の寄せ植え、月山登山、そば打ち、食をテーマにした防災学習などを行いました。

若い力も加わり、今後より一層活発に活動していきます☆



介護予防講座



女性大学「えによば」



フレッシュミズ部会かぐやひめ

一所懸命青年連盟



JAしまね雲南青年連盟

JA YOUTH

ふくま
福間

ともひで
友英さん



飯石郡飯南町の福間友英さん(36)は、脱サラをして2016年4月に新規就農しました。現在サツマイモ30アール、米80アールの他にトマト、なす、ピーマン、きゅうり、長ネギの栽培を行っています。

個人事業主としての農業、地元企業の従業員としての農業、農産物や加工品のインターネット販売を行う販売員としての農業と、多種多様な農業を展開しています。非常に勉強熱心で農業に対して理屈を考え、その土地の環境にあった農薬や化学肥料を使わない新しい農業を確立してモデルを作りたいと意気込んでいます。

「農産物は作るより売るほうが難しい。青年連盟という横のつながりの中でお互いに販路を拡大しあえたら最高ですね。盟友同士切磋琢磨して農業を盛り上げていきたい。」と話していました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

レタス

サラダ野菜の王様

レタスの生育適温は、15～20度と冷涼な気候が良く、日が長くなる季節（春夏）にとう立ちします。一般地では栽培しやすい作型は、8月中下旬まき、11～12月取りです。栄養成分には、カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウムなどを含む低カロリー食品として、サラダの主役です。



園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

病虫害防除

植え付け後に地際で茎が切られていたら、ネキリムシを疑ってよいでしょう。株元を浅く掘って虫を探します。ヨトウムシには、BT剤（トアロー水和剤CTなど）で防除します。

収穫

葉が巻き、球を押してみるとやや弾力がある頃がおいしい。切り口から白い乳液が出るので、布などで拭き取ります。



品 種

早生系では「ラプトル」（横浜植木）、「ユーレイクス」（みかど協和）、中生系では「シスコ」（タキイ種苗）などがあります。

育 苗

小型ポットでは5～6粒の種をまき、本葉2～3枚までに1本に間引き、本葉4～5枚まで育てます（図1）。発芽までは灌水（かんすい）は十分行い、まき床に新聞紙で覆うなど、土の乾燥を防ぎます。育苗中は、日よけのトンネルやよしずを掛けて強い日差しを避けます。

畑の準備

植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、よく耕しておきます。次に、植え付け1週間前までに化成肥料（チッソ、リン酸、カリウム各成分10%）150g、堆肥2kgを施し、幅90cmの栽培床を作り、平らにならしておきます（図2）。

図1 苗作り

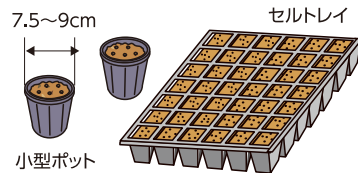


図2 施肥・耕うん

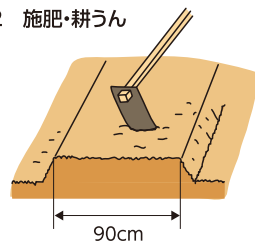


図3 マルチ張り

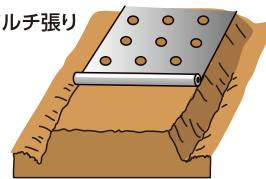
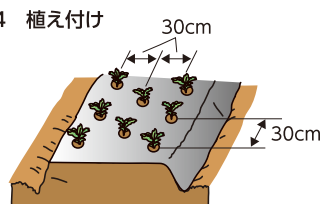


図4 植え付け



植え付け

栽培床を平らにし、黒のポリマルチを張り（図3）、本葉4～5枚の苗を、条間30cmの3条、株間30cmに植え付けます（図4）。

追 肥

追肥は、結球し始めた頃に、株間のマルチに指で穴を開け、1平方m当たり化成肥料50gをまき、薄く土を掛けておきます。

理事会情報（4月30日開催）

【協議事項】

- ①令和2年6月1日および令和2年7月1日付け機構改革の実施について
- ②令和2年産島根米の生産・集荷・販売方針について
- ③令和元年度島根米需要拡大の事業取組み実績ならびに令和2年度の取組み計画について
- ④雲南畜産総合センターの令和2年度以降の事業展開について
- ⑤信用事業規程の一部変更について
- ⑥令和2年度事業計画について
- ⑦目的積立金の取崩について
- ⑧令和元年度決算について
- ⑨令和元年度決算にかかる剰余金処分案について
- ⑩不祥事再発防止策の策定ならびに島根県への報告について

- ⑪組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑫関連団体等への常勤役員の就任について
- ⑬定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- ⑭規約の一部変更について
- ⑮農地利用集積円滑化事業規程（くにびき地区本部・出雲地区本部・石見銀山地区本部）の廃止について
- ⑯新型コロナウイルスの対応を踏まえた第6回通常総代会および地区本部総代説明会の開催について
- ⑰テレビ会議システムによる理事会の実施について
- ⑱重要な就業規則制裁条項の適用について
- ⑲島根県常例検査書（西いわみ地区本部）の回答について
- ⑳島根県常例検査書（島根おおち地区本部）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）

デラウェア贈呈し情勢報告 出荷ピークに向けて

JＡしまね出雲ぶどう部会は6月1日、長岡秀人出雲市長らに島根ぶどうの主力品種「デラウェア」を贈呈しました。吾郷均部会長らがJＡ職員と出雲市役所を訪れ、令和2年産の出荷状況や、優良系統デラウェアへの改植、新型コロナウイルス感染症の影響などを報告しました。

今年は4月22日から出荷を開始。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で単価は前年を下回る水準で推移していましたが、5月末時点で持ち直してきています。吾郷部会長は「スーパーでの取り扱いが主で、比較的影響は少なかったと見ている。これから出荷ピークなのでがんばりたい」と意気込みを話し、長岡市長は「後に続く皆さんが



長岡市長(右)へ吾郷部会長らがデラウェアを贈呈



丸山知事(左から2人目)へ吾郷部会長らがデラウェアを贈呈

ブドウを栽培したいと思う状況を作ってほしい」とエールを送りました。

また、6月3日には島根県庁も訪問し、丸山達也知事に「デラウェア」を贈呈。以前から進めている改植について、若木となることで収量増加が期待できることや、優良系統の導入による成果などを報告しました。丸山知事は「良い値段で購入していただけるよう、JＡと協力していきたい」と話しました。

同部会では、部会員339人が120ヘクタールでデラウェア、シャインマスカットなどを栽培。今年は同地区本部管内のブドウ全体で、出荷量1170トン、販売金額15億3000万円を計画しています。

今年でオープン15周年 神話の郷ぶどう直売所

JＡしまね出雲地区本部管内のぶどう生産者らが運営する「神話の郷ぶどう直売所」が5月24日、大社町でオープンしました。今年で15周年を迎え、記念イベントとして来店者に先着でデラウェアを1房ずつプレゼントしました。

販売するデラウェアは、全房点検し個別包装しています。高級感、安心感があり、贈答用として人気です。

直売所の三成卓夫代表は「毎年楽しみにしていただき、速くは北海道からも注文がある。コロナ禍の中だが、島根のデラウェアを全国の皆さんに食べていただきたい」と話しました。

直売所は8月23日まで、午前10時～午後5時まで営業(火曜定休)。今後7月頃から巨峰やメロン、シャインマスカット、プラムも順次取扱う予定です。

問い合わせは神話の郷ぶどう直売所(電)0853(53)5680(ファックス兼用)。



生産者3人を含む6人で運営

自宅で新鮮野菜楽しんで 野菜詰め合わせセット販売

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて外出を自粛している消費者の皆さんに、家にながら新鮮な野菜を食べてもらおうと、JＡしまね出雲地区本部が地元農産物の詰め合わせセットの販売を始めました。出雲産農産物の認知度アップにもつなげていきます。

地元産野菜に、ドレッシングや地元産味噌の「さだみそ」、県産つや姫などを組み合わせた4種のセットをクール便で発送します。品目によっては単価安や販売額減少などの影響をうけているものもある中、生産者の皆さんの不安を少しでも解消できるよう、新たな販売形態に取り組みます。

注文の受け付けは6月30日まで。詳しくはJＡしまね出雲地区本部ホームページをご覧ください。



発送の準備をするJA販売開発課担当者

大型特殊免許の取得支援 要望増に応え随時対応

J Aしまね出雲地区本部では、T A Cの活動の一環で、平成21年から大型特殊免許（農耕車限定）講習会を開いています。5月は7日から22日にかけて4日間開催し、合わせて20人が受講しました。

基準緩和により、一定条件を満たすとトラクターに作業機をつけたまま公道を走行することが可能になったことを受け、2月頃からJ Aへの免許取得に関する問い合わせが急増しています。例年は年3回の講習のところ、今年度は希望者に随時対応し、今後も6月・7月と秋にも開催する予定です。

同課の原田透課長は「T A C自らインストラクター講習を受けて体制を整え、受け入れを大幅に増やしました。組合員の皆様の要望に応えたい」と話しました。



講習会では座学のほか大型トラクターの運転も練習した

新嘗祭献穀へ御田植式開催 出雲市荒茅町で

荒茅町で5月23日、新嘗祭に献上する米の御田植式が開かれました。奉耕者の川上幸博さんをはじめ、県、市、J A、地元関係者らが、献穀田に「コシヒカリ」の苗を植えました。

川上さんは、平成17年に同町で設立した農事組合法人「荒茅東営農組合」の組合長。「農地の荒廃を防ぐのは地域の人間という理念で、全員参加で地域づくりに努めている。収穫時には皆さんと喜びを分かち合いながら、おいしく安全なお米を皇居に届けたい」とあいさつしました。

式を主催した長浜地区新嘗祭献穀奉賛会の布野敏次会長は「献穀田に選ばれたのは光栄の極み。地域をあげて最善を尽くす」と決意を述べました。今後は9月中旬に御抜穂式（稲刈り）を行い、10月下旬に献納する予定です。



田植えをする川上幸博さん(右)隣は妻の敦子さん

園児が「西浜いも」の 苗植えを体験

出雲市内の6保育園が、6月上旬、湖陵町の大山オーナー農園で管内特産のさつまいも「西浜いも」の苗植えを体験しました。農園管理人の鎌田勉さんが、園児に食と農の大切さを学ぶ場を提供しようと毎年実施しているものです。

6月8日にはおつか保育園の5歳児35人が参加。鎌田さんから植え方を教わった後、「おおくくなーれ」と呼びかけながら、マルチを張った畝に約400本の苗を植えつけました。秋には芋掘りも予定しています。

鎌田さんは「今年もこの伝統ある産地で体験してもらうことができよかったです。今年はコロナで良い話題が少ないですが、こうして子どもたちが畑に来てくれると、地域も元気になります」と話しました。



鎌田さん(右)から植え方を教わる園児たち

いずもパプリカ出荷始まる 今年から品種を変更

J Aしまね出雲地区本部管内の「いずもパプリカ」の出荷が6月5日に始まりました。初日はJ Aいずもアグリ開発（株）が約660キロを出荷。7月上旬に初回のピークを見込んでいます。

同J Aパプリカ部会では今シーズンから品種を変え、赤色は「ファルコ」、黄色は「ヘルシンキ」を主に栽培しています。例年より1週間程度遅い出荷となりましたが、初日の出荷量は昨年の約7倍と順調です。

同社で今年からパプリカを担当する加藤柚さんは「今年は気温が高く、日照管理に力を入れました。初動は順調でしたが、パプリカは後半が難しいので油断せずに頑張ります」と意気込みを話しました。同部会での部会員は同社を含め4人。来年2月までの出荷で、販売金額2000万円を目指します。



パプリカを袋詰めする加藤さん

体を動かすきっかけに「ユーチューブ」で動画公開

JAしまね出雲地区本部のプロック生活指導員とふれあい福祉課の職員が、健康のためのフラダンスを紹介する動画を作成しました。インターネット動画投稿サイト「ユーチューブ」で公開しています。

外出自粛で運動不足となっている人たちに、体を動かすきっかけにしたいと生活指導員が提案。雑誌「家の光」掲載の「丹田フラダンス」を、職員が解説をつけながら踊りました。同課の白築明子課長は「まだ十分な女性部活動ができない状況が続いています。日頃一緒に活動している職員の姿を見て笑顔になってもらえたら嬉しいです」と話しました。

6月4日には、女性部朝山支部のふれあい市のメンバーが、開店前に動画を見ながら体を動かすなど、女性部員らに活用されています。



動画を見ながら体を動かす女性部員

出雲ぶどう部会女性部 感染予防にマスク普及

新型コロナウイルス感染拡大によるマスク不足に対応しようと、JAしまね出雲ぶどう部会女性部が手作りマスクの普及に取り組みました。同女性部の藤江美由紀部長（同JA出雲地区本部理事）は「島根県産デラウェア1100トンの目標達成のためには皆が元気でなければ」と意気込みを話します。

同女性部は、5月1日に布製マスクの作り方を記した文書を部会員全員に配布。希望する部会員には女性部員が作ったマスクの提供も行い、感染防止を徹底しました。

同部会の吾郷均部会長は「いろいろな状況を想定しながら体制を考えているが、まず感染者が出ないことが一番」と改めて強調しました。



藤江部長(左から2番目)からマスクを受け取る生産者の三成卓夫さん 右が吾郷部会長

各地で小学生らが農業体験 地域、JAで食農教育を支援

市内の小学校の再開に伴い、授業の一環での農業体験が各地で行われています。

遙堪小学校の5年生は5月26日、総合的な学習の一環で田植えを行い、地元の鐘ヶ崎営農組合が協力しました。同組合の足立勝司組合長は「体験を通して『ご飯を大切に食べたい』と感想を話してくれた子もいる。そういう気持ちを学んでもらえたら嬉しい」と話しました。児童は今後稲刈りなども体験するほか、米消費、米作りの課題なども学び、他の学年の児童たちにも伝えていく予定です。

また、同日稗原地区でも、稗原小学校の5年生と稗原幼稚園の園児が田植えを実施。地元の方や、稗原コミュニティセンター、JA稗原支店・南部



足立組合長から田植えを教わる遙堪小学校の児童

営農センターの職員の協力で行い、秋には稲刈りも予定しています。北陽小学校では5月18日に特別支援学級がきゅうりやトマト、ナスなどの野菜の苗を植え、JA中部営農センターが植え方などを指導しました。同小学校では毎年、地元農家やJAの協力で、各学年が農業体験に取り組んでいます。



稗原地区では小学生が園児を手助けしながら一緒に植えた



JA職員に教わりながら野菜の苗を植える北陽小学校の児童

助け合い組織「やすらぎ会」

病院などへ手作りマスク贈呈

新型コロナウイルス感染症の影響でマスクが不足する中、JAしまね出雲やすらぎ会が手作りマスク制作に取り組み、必要とする各施設に贈りました。

同会の神西支部は5月28日、出雲市民病院にマスク50枚を贈呈。マスクを受け取った出雲医療生活協同組合の川本悟専務理事は「マスクが必要な場面はまだ続くと思っている。大事に使わせていただきます」と話しました。贈呈した手作りマスクは、事務の職員の方や、マスクが用意できない患者さんが活用する予定です。同支部の須谷幸代幹事長は「この先状況がどうなるか分からないが、必要ならまた作らせていただきたい」と話しました。



神西支部から市民病院への贈呈式

また、その前日には同会の湖陵支部が特別養護老人ホーム湖水苑にマスク70枚を贈呈。日頃から同施設にボランティアに訪れている会員3人が、吉田靖一施設長にマスクを手渡しました。

このほか、大津支部、朝山支部、乙立支部でもマスクづくりに取り組み、必要とする福祉施設などに贈りました。

同会は平成5年に結成したJAの助け合い組織です。36支部が小規模単位で体操教室などのミニデイサービスを開くほか、独居高齢者宅への声掛けや草取りなど、様々なボランティア活動を行っています。



湖陵支部から湖水苑への贈呈式

令和2年度組合員大会の開催中止について

平素は、JAしまね出雲地区本部組合員大会の開催にあたり、多数のご参加をいただき誠に有り難う御座います。

令和2年度組合員大会は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、ご参加の皆様の健康・安全面を考慮し、誠に残念ですが中止と致します。

なお、令和元年度事業報告・令和2年度事業方針につきましては、しまねびより7月号にてご案内致します。また、ご質問や当組合へのご意見・ご要望につきましてはJA各支店にて承ります。

組合員の皆様には、ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。





JAしまね出雲ぶどう部会

なかしまてるや

中島果哉さん (21)

—デラウェア—

ぶどうを栽培する父への

憧れからスタート

ぶどうを作るのは楽しい

栽培規模

デラウェア

125アール

シャインマスカット

15アール

神紅

5アール

(未成園)

就農年月

平成31年3月

出雲市浜町で、出雲を代表する特産「デラウェア」や「シャインマスカット」などを栽培する中島果哉さん。昨年3月に就農し、現在、お父さん、お母さん、おばあさんと家族経営をしています。

ぶどう栽培をする姿への

憧れからスタート

小さいころから間近でぶどう栽培を見ていて、お父さんが仕事をしている姿に「カッコいい!」という憧れもあったという中島さん。もともと農業に興味がありました。大きくなるにつれ、ぶどうが出雲を代表する特産であることや、家の経営規模を知ることになり「自分が終わらせてはいけない」という思いが強くなりました。

農業を学ぶため、出雲農林高校を経て県立農林大学校へ進学。そのころは、家業を継ぐという思いはあったものの、どんな農業がしたいかは漠然としていました。転機が訪れたのは大学時代。長野県のぶどう農家で一ヶ月間、住み込みの研修をしたことで、ぶどう栽培へのモチベーションが変わったそうです。

長野での新鮮な経験が

モチベーションに

出雲はほとんどがハウス栽培ですが、長野県は露地栽培も多く、栽培の仕方、発想がまったく違っていたといいます。研修先は多くの研修生を受け入れている農家で、品種改良などにも取り組んでいました。



区画ごとに実らせるぶどうの数がメモされている
良いぶどうに育てるため、摘蕾、摘果を行い、数を減らしている



このハウス全体で10アールくらいとのこと
「デラウェア」だけでもこの10倍以上の面積を栽培されている



粒が密着しない「ゆる房」で大粒の「STEP UP規格」に仕上げる粒がもぎ取りやすく、食べやすいと好評
部会では平成24年から取り組み、定着している

経験が大事な仕事だと実感

中島さんは「普段学べないことばかりで、とても楽しい一ヶ月でした。それまでは漠然と仕事内容、作業のことを考えていましたが、研修をきっかけに『自分がつくりたいぶどう』を意識し、ぶどう自体に目を向けるようになりました」と話します。

見て、経験が大事だと実感しました」とその難しさを話します。
ジベレリン処理は、ジベレリン溶液を未成熟の房につけ、ブドウを種無しにしたり、果実を肥大させたりする処理のことです。出雲ぶどう部会では、粒張りのよいゆる房「STEP UP規格」が定着し、好評を得ていますが、そのように房作りするためにはジベレリン処理のタイミングが重要になってきます。

成果が目に見える仕事 ぶどうを作るのは楽しい

収穫期を迎えた園を見渡し、「作業中は不安もありましたが、こうしてみるとちゃんとしたぶどうになったな、と思います」と笑顔を見せる中島さん。「成果が目に見える仕事なのでやりがいがありますし、消費者の方から『おいしい』と言ってもらえると本当に嬉しく、やる気が出ます。つらいこともたくさんありますが、ぶどうを作るのは楽しいです」と話します。
今後について尋ねると、特産「デラウェア」を守りたいという思いや、『自分がつくりたいぶどう』のこと、将来的には品種改良にも興味があることなどを、熱意を込めて語ってくださいました。

甘くておいしいしまねの特産

「ぶどう」

J Aしまね出雲ぶどう部会では、生産者339人が120ヘクタールで「デラウェア」、「シャインマスカット」などを栽培しています。

島根県は、全国でも有数の「デラウェア」早出し産地として知られ、中でも出雲地区本部管内は、県産デラウェアの多くを生産する中心産地となっています。今年産「デラウェア」は、島根県全体で出荷数量1100トン、販売金額14億5800万円を目指しています。

ぶどうには糖質のほか、カリウムなども豊富に含まれています。また、ぶどうの有名な栄養であるアントシアニンやレスベラトロールなどのポリフェノール物質には抗酸化作用があり、活性酸素の抑制による老化防止や、眼性疲労の効果も期待されます。ポリフェノール類は果皮に多く含まれるため、皮ごと搾汁するジュースやワインもおすすめです。



もっと恋しよ♡ 縁むすぶどうプロジェクト



J Aしまね出雲ぶどう部会の販売戦略部門では、昨シーズンから「もっと恋しよ 縁むすぶどうプロジェクト」に取り組んでいます。

縁結びで有名な出雲の地で「恋ぶどう」というキーワードを広め、ぶどう産地としての認知度アップにつなげる構想。「フェイスブック」「インスタグラム」も開設し、最新情報やぶどうの生育の様子なども伝えていきますので、ぜひ皆さんご注目くださいませ！

Facebook Instagram



出雲の旬レシピ



旬の野菜を爽やかに味わえる、夏にぴったりの料理です。とても簡単ですので、ぜひおらずに一品加えてみてください。

トマトとインゲンのマリネ

〈材料〉[2人分]

- トマト……………1個
- インゲン……………10本
- タコ(刺身用、ボイル)…100g
- 酢……………大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 粗挽き黒こしょう…少々
- 塩……………少々
- レモン汁(お好みで)…適量

〈作り方〉

準備：インゲンは塩茹で、トマトはヘタを取り除いておく。

- ① インゲンは1/3の長さ斜め切りに、トマトは1cm角、タコは一口大に切る。
- ② Aを入れ、分離しなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ①を入れて混ぜ合わせ、全体に味が馴染んだら器に盛り付けて出来上がり♪



野菜たっぷりボリュームたっぷりのメンチカツ。キャベツの甘さと歯応えが癖になります。チーズはお好みで。

キャベツ入りメンチカツ

〈材料〉[4人分]

- ★肉だね
 - 合い挽き肉……………300g
 - キャベツ……………300g
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - 生パン粉……………40g
 - 卵……………1個
 - 塩……………小さじ1
 - こしょう……………少々
 - スライスチーズ……………4枚
- ★衣
 - 薄力粉……………適量
 - 溶き卵……………2個分
 - 生パン粉……………80g程度
 - 揚げ油……………適量
 - ウスターソース
または中濃ソース…適量

〈作り方〉

- ① キャベツは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合い挽き肉、卵、塩、こしょうを入れてよく練り混ぜて、①と生パン粉を加えさらに混ぜる。
- ③ できた肉だねを8等分にし、1/4に折ったスライスチーズを中心にに入れて包み、小判型にまとめる。
- ④ 薄力粉、溶き卵、生パン粉の順に衣を付け、形を整える。
- ⑤ 揚げ油を160℃に熱し、④を静かに入れる。カリッとしてきたら返しながらかんがりと色づくまで揚げる(5分程度)。網などにとって、油をきる。
- ⑥ 器に盛り、ウスターソースをかけて出来上がり!

「安全・安心・新鮮」な農産物づくり
JAしまねラピタ農産物直売会

今月の「出雲の旬レシピ」では、インゲン、トマトなどこれからの季節にラピタの農産物直売コーナーに多く出品される野菜を取扱いました!直売コーナーにはJAしまねラピタ農産物直売会の会員が野菜などを出品し、「生産者の顔が見え、安心と親しみが持てる」と好評です。ラピタ本店に直売コーナーが設置されたのが平成14年の11月。同年12月に、農産物を出品する生産者50人で直売会を組織しました。現在会員は606人、昨年(12月)の販売金額は4億2000万円となっています。

毎月レベルアップ講習会を開催(現在は新型コロナウイルス感染症の影響で休止中)して技術向上を図るほか、昨年度からコンプライアンス研修を全会員受講必須とするなど体制を整え、「安全・安心・新鮮」な農産物出品に努めています。

現在、ラピタ全店で「6月毎週水曜日ポイント10倍デー」を開催中です。また、7月には「シーザーサラダの日(7月4日)」「ちなんだサラダコーナー」の設置も行う予定です。ぜひこの機会にラピタ農産物直売コーナーにお越しくださいませ!

来月のいずも食材の日

7月の食材は「いずも和牛」です!



グループ紹介

「出雲女性部
西部地区」

地区長 福原 テリ子さん



みどりのカーテン収穫物でカレーパーティー



防災研修ではハイゼックス炊飯などを学んだ



ラピタで女性部員らがE d y利用を呼びかけ

出雲女性部西部地区では、8支部、約1200人の女性部員が活動しています。同地区が昨年度、支部間の交流、JAとの連携強化などを目的に実施した地区活動を一部ご紹介します。

昨年度の統一行動「おもてなしプロジェクト」の一環で、支店美化を目指してJA役職員と取り組んだ「みどりのカーテン」。8月には、収穫したゴーヤなどを調理してカレーパーティーを開き、JA各支店の職員と収穫の喜びを分かち合いました。

9月には、JA荒木支店会議室で防災研修会を開催しました。役員以外

福原地区長から一言

今後の状況は分かりませんが、コロナが終息したら止まっていた分を挽回できるように、絆を大切にがんばりたいと思います。

も対象とした地区活動で、災害への備え、万一の際に役立つ知識を学ぶとともに、支部を跨いで親睦を深める機会にもなりました。

「キャッシュレス・消費者還元事業」が始まった10月には、同地区の女性部員と職員がラピタはまやま店・大社店の店頭に立ち、粗品を配りながら電子マネー「E d y」の利用を呼びかけました。

このほかにもさまざまな活動で、仲間づくりや地域貢献などに努めています。

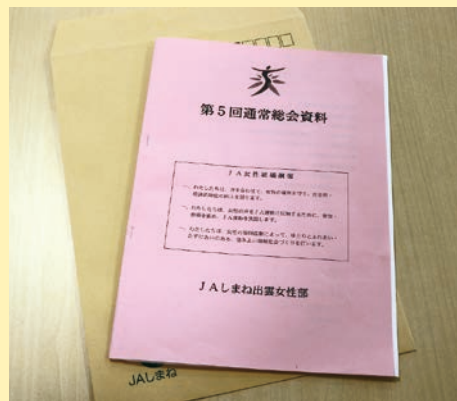
活動紹介

女性部通常総会
書面議決で実施

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、JAしまね出雲女性部は、今年度の通常総会を書面議決で実施しました。同女性部の代議員79人が5月7日締め切りで回答書を提出し、令和元年度の活動報告、令和2年度の活動計画など4議案について、全会一致で承認されました。

令和元年度は、同JA出雲や若らぎ会やJA役職員と協力し、古着Tシャツ2337枚を高齢者福祉施設「みどりの郷」に寄贈したことなどを報告。「食を守る☆、農業を支える☆、地域を担う☆」「仲間を作る☆」「JA運営に参画する☆」の3つの項目で、それぞれ地区の特性を活かしたさまざまな活動に取り組みました。

令和2年度は、JA女性組織3カ年計画「JA女性 地域で輝け 50万パワー☆」の実践2年目として、共通認識を持ち、出雲女性部一丸となって地域で

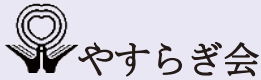


輝くための活動を実践することを申し合わせました。また、持続可能な社会を築くための目標である「SDGs」について理解を深め、意識して活動を展開する方針です。

今年度は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、イベント中止や活動自粛などの対応を余儀なくされていますが、部員が手作りしたマスクを女性部として福祉施設に贈るなど、地域貢献のため、できることに取り組んでいます。



令和2年度 JA高齢者対策リーダ―養成研修会 参加者募集について



JAしまね出雲地区本部では、JA高齢者福祉活動に対する知識・技術の習得、地域における助け合い活動の核となるやすらぎ会会員の養成を目的に、独自の研修会を開催しています。誰もが住みなれた地域の中で安心して暮らせるよう、助け合い活動を一緒にすすめていただける方を募集します。

研修日程 令和2年
9月15日(火) 13:00～16:30
9月29日(火) 13:00～16:30
10月6日(火) 13:00～16:50

会場 JAしまね出雲地区本部4階 401会議室

受講対象者

【新規会員】

- ①JAしまね出雲地区本部組合員
もしくは同一世帯家族
- ②全日程参加できる方
- ③JA高齢者福祉活動(やすらぎ会活動)の目的に賛同いただける方で、活動に積極的に参加していただける方

【現会員】

どなたでも参加できます
(※事前申込みが必要です)

受講料 無料

申込手続き JAしまね出雲地区本部各支店まで
お申込みください

※申込み締切り 8月7日(金)

※新型コロナウイルス感染症の情勢によって、中止または延期にすることがあります。

お問い合わせ先 JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課

TEL 21-6013

令和2年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LPガスをご利用いただき、ありがとうございます。

JAしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。

下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

7月	大社地区	
8月		
9月	大社地区、佐田(窪田)地区	

LPガス
設備調査
点検とは

供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。

4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられています。

尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはありません。

お問い合わせ先

JAしまね出雲地区本部 ガスセンター
Tel: 0853-28-1234

令和2年度 「ちびっこ農業交流スクール」 開催中止のお知らせ

JAしまね出雲地区本部では、食農教育の一環として、小学生を対象とした農家ホームステイによる農業体験を、例年、夏休みに開催してまいりました。

今年度も開催に向けて準備を進めておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、参加される児童、保護者の皆様、運営スタッフの安全を確保することが困難であると判断し、開催の中止を決定いたしました。

楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



特定健診を受診しましょう!



◆特定健診(特定健康診査)とは?

腹囲測定・血液検査・血圧測定を行い、メタボリックシンドロームのリスクを減らすための検査で、**40歳～74歳の方は一年に一度必ず受診していただく必要があります。**JALまね出雲地区の組合員健康診断「基本+詳細」の検査項目や、巡回人間ドックもこの検査に当てはまります。

◆対象となる方は特定健診の受診券が配布されます

ご加入の健康保険によって配布方法や時期が異なります。

ご加入の健康保険	対象者	配布時期	配布方法
出雲市国保	40～74歳	6月下旬	みどり色の封筒で郵送
協会けんぽ	40～74歳の被扶養者	4月	オレンジ色の封筒で被保険者住所に郵送
その他の健康保険組合	40～74歳の被扶養者	4月、もしくは事業所に申請する	被保険者住所に郵送、もしくは事業所より配布

出雲市国保の受診券(A4サイズ・白色)

協会けんぽの受診券(三つ折りはがきサイズ・青色)

◆特定健診の受診料

保険証と特定健診受診券を健診の会場にお持ちいただくと、料金が約5,000円減額されます。

金額はご加入の健康保険によって異なりますが、組合員健診の「基本健診」のみの場合は無料、巡回人間ドックの場合は17,000円程度で受診していただく方がほとんどです。

※受診券をなくされた場合は再発行の必要がありますので、大切に保管してください。

お問い合わせ

受診券の配布について

ご加入の健康保険、もしくはお勤めの事業所

JALまね出雲地区の健康診断について

JALまね出雲地区本部ふれあい福祉課 (21-6013)



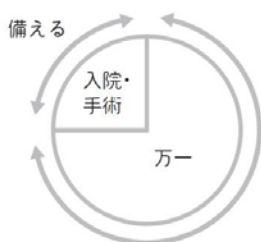
今は

100歳まで生きる時代

ですので、共済も様々なリスクに対応した保障を選ばれる方が増えています

Q. ご加入の共済は万ー保障に偏っていませんか？

●これまでの保障は…



残す

偏ったカタチに
なってますねえ～



●これからの保障は…

病気や怪我、働けなくなった場合や、老後の生活の不安など、つまり「生きるリスク」にもしっかりと対応したバランスの良い保障が理想的です。

バランスの良い保障 (5つのリスク対応型)

使う

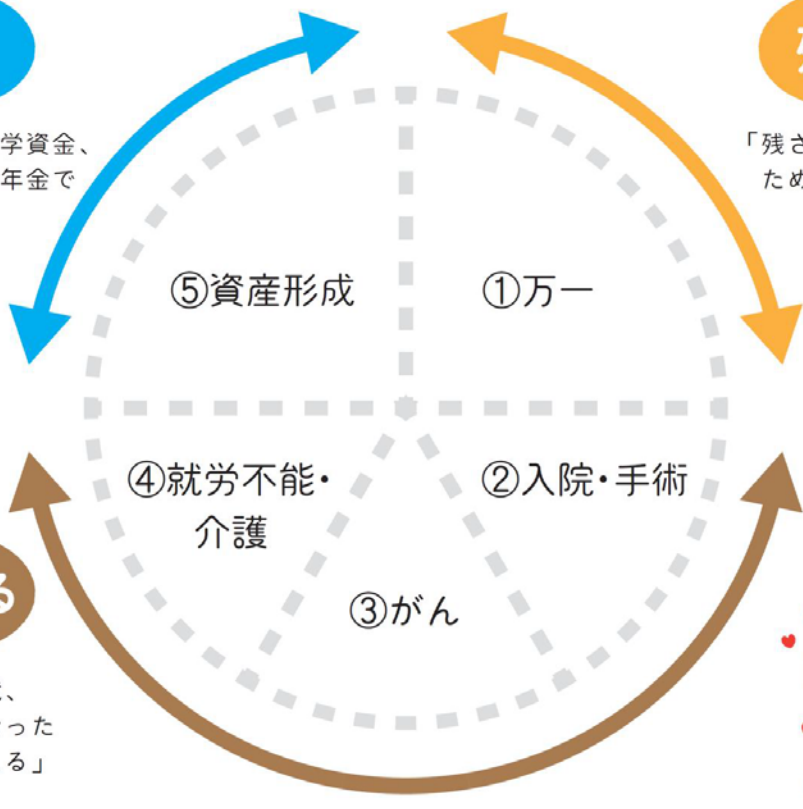
「子供や孫の学資金、
老後の個人年金で
使う」

残す

「残されたご家族の
ために残す」

備える

「病気や怪我、
働けなくなった
場合に備える」



備える、残す、使うをバランス良く

あなたの保障内容も確認してみましょう！



お問い合わせ先は最寄りのJA各支店まで

19320320117

生産資材課からのお知らせ

チップソー **超**ご奉仕企画 7月末まで

下取りセール開催中

磨耗した・チップが飛んだ・錆びた・処分に困ったチップソーまたは刈り払い刃を、1つの対象商品に対し1枚300円で、下取りさせていただきます。

JISマーク付きの定番品



最強!三ツ斬刃!



笹・竹・山林用はこちら



超売れ筋一番人気!



各グリーンセンターでお買い求め下さいませ

※商品は一例です。グリーンセンター各店舗にてご確認ください。

グリーンセンター出雲	出雲市江田町313-3	Tel.21-6048
グリーンセンター南	出雲市塩冶町990	Tel.25-0650
グリーンセンターひらた	出雲市平田町7158	Tel.63-3662
グリーンセンター大社	出雲市大社町北荒木1174-1	Tel.53-3939

営業時間 8:30 ~ 18:00
(グリーンセンター大社は木曜定休)

JA SS からののお知らせ

日頃から、JASSをご利用いただき誠にありがとうございます。

毎月1日・15日に開催していた
ガンリン特売日を7月より廃止いたします。



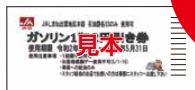
7月からスタンプカードを廃止いたします。
5月よりスタンプカードを回収し、**5円引き券**と**粗品**と交換させていただきます。

毎週水・毎月19日ポイント5倍デーが変更となります。

おさいふカードポイント 毎月5日・25日は**10倍**



ラピタ値引きバーコード
ラピタ全店で2,000円以上お買い上げごとに
ガンリン値引き券
を発行いたします。
発行日は、毎月(1回)
ラピタチラシにて発表いたします。



おさいふカード
会員様
限定

ラピタビンゴカード
JA-SSご利用で
ポイント
もらっちゃおう!



お客様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。
今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしく願いいたします。

お問い合わせ先 JALしまね出雲地区本部石油課 TEL: 0853-28-1280

輝け!
いずもスマイル

「母をあきらめない
田舎をあきらめない」
山間で不定期パン屋さんを営む3児の母

所原町の山間で不定期パン屋「朔のカンパーニュ」を営む今若久美子さん。3人のお子さんを育てるお母さんです。

「母をあきらめない 田舎をあきらめない」が今若さんのモットー。お母さんだからできない、田舎だからできない、とあきらめるのではなく、お母さんだからこそ、田舎だからこそできるという思いを持って、山の中の暮らしを楽しんでいます。

今若さんが作るのは、フランス語で“田舎風のパン”を意味する「カンパーニュ」というパン。以前から趣味で焼いていましたが、「他の人にも食べてもらいたい」という思いが募り、平成28年11月に開業しました。店舗は構えず、自宅のパン工房で作ったパンをイベント出店や委託販売などで提供しています。現在はコロナの影響で、イベントなどが中止となっていますが、職場などにパンを配達する『シェア便』をSNSで募集するなど工夫し、楽しみにしているお客さんたちにパンを届けています。

出雲市所原町

いまわか くみこ
今若 久美子さん (38歳)



↑「大きくてどっしりとした付まい、素朴で滋味深い味わいに魅せられて、気付けばカンパーニュばかりを焼き続けています」と話す今若さん。

ナッツやドライフルーツのほか、地元産の季節の素材なども使う。パン屋経験がないからこそ自由な発想を大切にしている。



※写真は2枚とも今若さんからご提供いただきました

健康ライフかわら版

6月は『食育月間』

～始めよう適塩生活～

「あなたの塩分摂取量は大丈夫？」



食塩は、体内の水分量を調節するなど体の機能を維持するために大切な役割を果たしますが、取り過ぎると、体内の水分量が増加して血圧が高くなり、心臓への負担が増したり、余分な塩分を排出するために腎臓に負担がかかったりします。

島根県では、一日の塩分摂取量を8g以下にすることを目標としていますが、7割以上の方が塩分を取り過ぎている状況です。健康な身体を維持するために、適塩のコツをお伝えします。

★適塩のすすめ

- ①何にでも調味料をかけるのをやめましょう。
- ②醤油やソースは「かける」ではなく「つける」にしましょう。
- ③ラーメンやうどんなど麺類のスープはできるだけ残しましょう。

★適塩で料理名人に

- ①酸味や香りを効かせましょう
*レモンやすだちによる香りづけや、酢、しょうが、みょうがなどの薬味を使うと薄味でもおいしく食べられます。
- ②旬の食材を選びましょう
*新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても、食材そのものおいしさを楽しむことができます。
- ③だしをうまく使いましょう
*かつお節、昆布、煮干し、干しいたけなどからは、塩味が少なくてもおいしい「うまみ」が得られます。



★隠れた塩にも
要注意

ラーメンやうどんなど麺類や汁物、漬物の他に、かまぼこなどの練り製品や、せんべい、スナック菓子など菓子類にも隠れた塩分が…あなたの食生活の点検をしてみましょう。

お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
☑メールでの投稿も大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●島根ぶどうを店頭で見かけました。熊本へ嫁いだ妹へ、誕生日プレゼントも兼ねて毎年島根ぶどうを送っています。姪っこたちが「ちっちゃいぶどうが届いたよ」と喜んでくれます。熊本ではデラウェアは珍しいらしく、近所へもおすそ分けして喜ばれているようです。

(N)立町 S.Yさん

JA:今年もぶどうのシーズンがやってきました!県外ではデラウェアが珍しいところも多く、余計に喜ばれるとよく聞きます。近所へもおすそ分けされて、島根ぶどうがいろいろな人に幸せを運んでいるようです。ステキですね。

●いつも楽しみにしている「農家にSPOT」。今号はきゅうりを大事に育てている記事で、改めて技術が

必要なんだなあと思いました。きゅうりのレシピにある麻婆きゅうりは、これからの季節、ご飯のお供にどんな箸が進みそうですよね!いろいろなレシピを参考に、この夏もきゅうりをおいしくいただきたいです。

(東福町) G.Nさん

JA:いつも見てくださりありがとうございます。生産者の方への取材はいつも驚きと感動の連続で、それができる限り皆さんに伝わるよう頑張りたいと思います。レシピは今月も夏にぴったりのメニューですので、ぜひ作ってみてくださいね。

●新型コロナウイルスの感染拡大で品薄になっていたマスクも、少しずつ店頭で見かけるようになりました。JAしまねびよりに手作りマスクの作り方が書いてあり、早速布地を買い、ミシンで作ってみました。1枚2枚と作っていくうちに楽しくなってきました。ありがとうございます。

(東神西町) F.Rさん

JA:マスク作りで、おうち時間が楽しく過ごせたら一石二鳥ですね。マスクも店頭に並び始め、少しずつもとの様子が戻ってきたように感じます。今後も良い方向に向かっていくよう、油断せずに自分ができることをやっていきたいと思っています。



(塩治有原町) 矢田信美さん



(塩治町) 三浦田紀子さん



(平田町) 飯塚道行さん

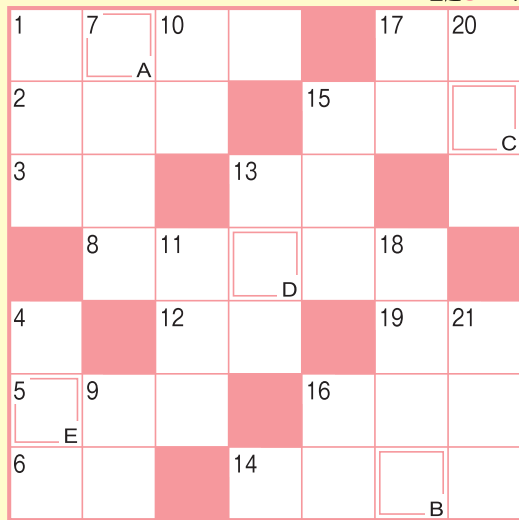
JA:活気溢れるよさこい踊りに、色鮮やかなナデシコ、柔らかい表情が印象的なガーデニングの絵手紙。皆さん素敵な絵手紙をありがとうございます!写真や絵手紙なども、誌面の許す限りご紹介していきたいと思っておりますので、ぜひご投稿くださいませ。



CrossWord クロスワード パズル Puzzle

二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え
A B C D E

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で
利用することはございません。

タテのカギ

- ①セーフではなくて
- ④赤い顔をして郵便物をのみ込み
ます
- ⑦漂白や殺菌に用いる白い粉
- ⑨タコやイカが吐きます
- ⑩銃のこと。モデル——
- ⑪土用の丑（うし）の日によく食
べられます
- ⑬冷やし中華に添える黄色い薬味
- ⑮水稲が育つ場所
- ⑯雨や日光を遮るために差します
- ⑰——眼鏡、——巻き
- ⑱寺社を巡って集めている人もい
ます
- ⑳畳表にも使われる植物
- ㉑目からぼろりと落ちることも



ヨコのカギ

- ①夏の夜明けにラッパ形の花を咲
かせます
- ②元素記号はH。『鉄腕アトム』
ではアトムの妹の名前になって
います
- ③誕生日が来ると一つ取ります
- ⑤この全自動洗濯機のコース運転
は、洗い→——→脱水と進みます
- ⑥起業して巨万の——を得た
- ⑧カメが日当たりのいい場所に
しています
- ⑫「有りの実」と呼ばれることも
あります
- ⑬スチールやアルミに分けてリサ
イクル
- ⑭北海道和種という馬の俗称
- ⑮障子やふすまなどのこと
- ⑯エジプトの首都
- ⑰自動車を数えるときに使う言葉
- ⑲義を見てせざるは——無きなり

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「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

〒693-8585 出雲市今市町106-1

J Aしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係

2020年7月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「イチジク」



川柳の広場

最優秀賞

隙間風ケーキをふたつ 買いに行く
出雲市 戸谷てる美様

二人の仲に、ふつと隙間風を感じられた作者、すかさずケーキを買いに行
かれたとか。
句の中の「ふたつ」というフレーズが、愛の強さを感じさせてくれます。

優秀賞

陽だまりに抱かれ迷いが消えてゆく
江津市 渡辺 康乃様

塩あんの餅に昭和の祖母の味
大田市 塩毛 千介様

新緑に目覚めた五感動き出す
斐川町 野中 花蓮様

佳作

若者の元気が守る 過疎の村
松江市 高島ヤヨヒ様
贅沢は ゆつくり入る 家の風呂
出雲市 佐藤 勝枝様
ウイルスを気にもしないで ツツジ 咲く
江津市 山形ゆうき様
スッピンで外出できる マスク好き
益田市 伊藤せい子様
今日も又 コロナ コロナで 日が暮れた
邑南町 渡辺 里枝様



令和2年6月号「家の光」読者文芸コーナー（157ページ）
で、石川寿樹組合長の俳句が入選いたしましたので
ご紹介いたします。
藻塩田に 恋白鳥の 来てをりぬ
「家の光」6月号、定価629円。ご購入は、お近くのJ Aへお問合せください。

J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。優秀句（最優秀賞1句、優秀句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。



シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

無料調査



シロアリ来襲

お宅は大丈夫ですか?

初夏は羽アリが出る季節。気付かないうちに住みついているかも。早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

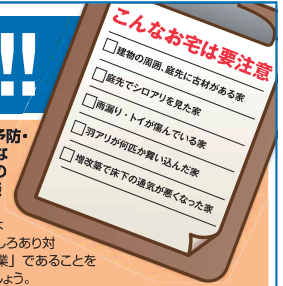
シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

JAのシロアリ予防・駆除は安心です。毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る防災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用
(公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工

(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にとりしりろあり防除施工士が施工しています。



取扱業者

株式会社 **コダマサイエンス**

(公社) 日本しろあり対策協会正会員
会員番号 島根県 002
会員番号 鳥取県 002

(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23

本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866

JA全農基本契約業者「株元玉商會」特約施工店

松江営業所 TEL.0852-26-6757 益田営業所 TEL.0856-22-5390

江津営業所 TEL.0855-52-6852 隠岐営業所 TEL.08512-2-2471

<http://www.kodama-s.co.jp/>

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願致します。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へご連絡ください。

J A し ま ね

毎日のあんしん・おいしいをおうちまで JAくらしの宅配便

インターネットで注文できる
JAの
宅配サービス

国産へのこだわりと安全・安心の品質を
ご自宅や指定場所へお届けします。

オススメ!!
その①

「安全・安心」
にこだわり

食品添加物は摂取低減を基本として開発しています。不必要なもの、安全性に疑いのあるものは使用していません。

オススメ!!
その②

地球環境にも配慮して
商品開発を行っています

- リサイクルをすすめゴミを削減
- 再生紙利用で森林資源を保護
- 水質汚染の原因物質の未使用

オススメ!!
その③

安心の国産原料

エコーマーク品は、安全・安心な国産の原材料を優先的に使用しています。主要原材料が国産100%であるものみ左記の「国産愛用マーク」を表示するようにしています。

国産愛用
○○○○は
100%国産



エコーマーク品は
スマホ・パソコンから
簡単にご注文できます。

安全・安心にこだわった「エコーマーク品」がご自宅からいつでも注文でき、ご自宅または指定納品先までお届けいたします。



商品の内容など、お問い合わせは

JAくらしの宅配便事務局
お問い合わせ専用フリーダイヤル
0120-009366

※お間違いないようにおかけください。

受付時間 土曜日、日曜日、祝祭日
および年末年始を除く、午前 9:30 ~ 午後 5:00 まで

※お電話でのご注文は承っておりません

JAくらしの宅配便「ウェブサイト(インターネット)」

<https://jakurashi.zennoh.or.jp/>

JAくらしの宅配便

検索

会員登録がお済みでない方は、JAくらしの宅配便「ウェブサイト(インターネット)」の新規会員登録ページにて必要事項をご入力の上、新規会員登録(仮)を行ってください。仮登録後、担当地区JAよりご連絡いたします。組合加入の有無の確認をし、未加入の場合は組合員(准組合員)へ加入いただくことで本登録完了します。

ラピタ 2020 ビアガーデン

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



間隔をあける



消毒液の設置



マスクの着用

〈ご利用者様へのお願い〉

ご入場の際はマスクの着用をお願いします。

おまたせ
いたしました!

6/19 (金)

より

営業いたして
おります

営業時間/PM5:30~PM9:00
会場/ラピタ本店屋上

※写真はイメージです

焼肉も
食べ放題

入場料プラス **300円!**

7~8月の土曜日は除く

男性

3,600円 (税込)

女性

2,900円 (税込)

中学生から20歳未満

小学生

幼児(3歳~6歳)

2,000円 (税込)

1,300円 (税込)

300円 (税込)

当日のみ
販売

アフター730券 2,100円 (税込)

PM7:30~PM9:00

PM7:30以降にご入場できるお得な券です!

ご利用日:日~木(祝日の前日は除く)焼肉バイキングはご利用頂けません

当日券のみの販売となりますのでご予約は受付していません



ご予約・お問合せ (お問合せ時間 AM9:30~PM8:00)

TEL:0853-31-5188

※満席時、雨天の場合は入場を制限させていただきます。※雷雨をともなう悪天候等により中止する場合がございます。
※20歳未満のお客様の飲酒はおり断ります。※飲酒後のお車の運転はご遠慮願います。又、飲酒運転の車両に同乗する事も法律で禁止されています。
※お子様連れのお客様(保護者様・同伴者様)は、お子様から目を離さないように、事故が起こらないように御注意ください。他のお客様もいらっいますので、みなさんが楽しく過ごせるようにご配慮をお願いします。※20歳未満の方は保護者または監督者同伴にてご入場ください。



ご予約承ります

※満席時及び悪天候時はお断りする場合がございます。お早めにお申し込み下さい。
※雨天時は屋根付ビアガーデンをご利用ください。

※写真はイメージです。

夏のスタミナ!! うピタのうなぎ

大人気!! 地元の老舗うなぎ

土用丑の日
7/21火

この丑
8/2日

松江 「小泉八雲が愛したうなぎ」

山美世



八束大根島の井戸水で臭みを取り除き、身を引き締めた肉厚な国産うなぎを使用。鮮度抜群の捌きたてを、1本1本心を込めて焼き上げます。うなぎ独特の臭みが少なく、うなぎが苦手な方にもおすすめ。

うなぎ蒲焼 数量限定
(うなぎのタレ付) 1尾
本体価格 **3,200円**
(税込価格3,456円)



出雲 「料亭秘伝のタレが決め手」

料亭たわら



出雲の老舗料亭「たわら」。ふっくらした肉厚な国産うなぎを使用。料亭秘伝のタレを塗ったうなぎを絶妙な焼き加減でおいしく仕上げています。

うなぎ蒲焼 1尾 本体価格 **2,963円** (税込価格3,200円)
(うなぎのタレ、山椒付)



松江 「松江百年の味」

一文字家



百有余年培ってきた「伝統の味付け」を守りながら、島根の自然から育まれる肉・魚・野菜を、感謝の心で調理させていただき、松江の高い食文化を守り、お客様にお届けしたいと思っています。

うなぎづくし弁当 1人前
15.8(縦)×15.8(横)×5(高さ)cm
本体価格 **1,389円**
(税込価格1,500円)



土曜日限定! 当日焼いた肉厚の
鹿児島産うなぎ!

ご予約特典 **200**ポイントプレゼント

鹿児島産 数量限定
うなぎ蒲焼特大 本体価格 **2,780円**
1尾 約250g (うなぎのタレ付) (税込価格3,002円)



ご予約特典 **100**ポイントプレゼント

鹿児島産 数量限定
うなぎ蒲焼大 本体価格 **2,580円**
1尾 約200g (うなぎのタレ付) (税込価格2,786円)



うなぎ重 本体価格 **1,480円**
(鹿児島産うなぎ使用) (うなぎのタレ、山椒付) (税込価格1,598円)



レジ袋有料化
2020年7月1日スタート

全店全館レジ袋有料化となります。何卒ご理解の程よろしく申し上げます。





島根県家の光講師 飯塚生美子先生

あごの梅しそロール焼き



・今が旬のあご(飛魚)は、島根県の「県の魚」に指定されています。
・刺身だけでなく、塩焼き、フライやソテー、はんぺんにしても美味しくいただけます。

アレンジ
・飛魚をアジ・サンマ・イワシに変えてもおいしくできます。
・Aのパン粉の中に粉チーズを加えてダブルチーズ焼きに。

●材料 (4人分)

飛魚……………4尾
青じそ……………8枚
梅干し(みじん切)……………大1個
スライスチーズ……………1枚
小麦粉……………小さじ1

パン粉……………大さじ2
A 青じそ(みじん切り)……………1枚
オリーブ油……………大さじ1
レモン……………4片
爪楊枝……………8本

●作り方

- ①飛魚は三枚におろし、腹骨を取って水気を拭いておく。
- ②飛魚をまな板の上に並べ、塩こしょうを振って下味をつけてから、小麦粉を茶こして薄くかける。
- ③魚の頭の方に青じそを置き、その上に梅干しとスライスチーズを等分に乗せる。
- ④魚の頭の方からくるくる巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。

- ⑤クッキングシートの上に④の魚を並べ、オーブントースターで7～8分焼く。(焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる)
- ⑥一度取り出し、混ぜ合わせたAを乗せて、再びオーブントースターで焼き、パン粉に香ばしい焼き色がついたら出来上がり。
- ⑦レモンを添えて盛り付ける。

フレッシュブルーベリーパイ



・生や冷凍にしたブルーベリーを使って簡単にすぐ出来るパイです。
・おやつやおもてなしの一品にどうぞ。

アレンジ
・ブルーベリージャムを使ってもおいしくできます。
・パイシートの切り方を三角や丸に変えてかわいく仕上げることも!

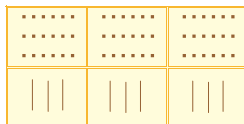
●材料

冷凍パイシート……………1枚
冷凍ブルーベリー……………100g

きび砂糖……………小さじ3
卵黄……………適量

●作り方

- ①パイシートをひとまわり大きくなるくらいに、めん棒で伸ばし、6等分に切る。(図参照)
- ②3枚はフォークで数か所穴をあけ、残りの3枚は3か所に切込みを入れる。(図参照)



パイシートの図

- ③穴をあけたシートの回り1cm残して、小さじ1のきび砂糖を薄く広げ、その上にブルーベリー1/3を乗せ、さらに切込みを入れたシートをかぶせる。
- ④フォークでシートの縁を押さえて閉じる。
- ⑤溶いた卵黄をパイ生地の表面に塗る。
- ⑥クッキングシートの上に⑤のをせ、200度に温めておいたオーブントースターで10分間焼く。(焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる)

健康散歩

けんこうさんぽ



あなたの目、頑張り過ぎていませんか

スマートフォンにパソコンなど一昔前に比べると現代社会では目を酷使することが増えています。目を酷使し続けると目のレンズを調整する筋肉が疲れ、疲れ目に。その状態が長く続くと「眼精疲労」となり、目に痛みを感じたり、充血したり、中には頭痛や吐き気を感じることもあります。疲れ目は一時的なものです。眼精疲労は睡眠や休息では回復せずに慢性的に続きます。そうならないためにも、自分の目の状態をまずはチェックしてみましょう。
※これらの症状は、眼精疲労ではない原因で起こることもあります。そのため、セルフチェックは目安の一つと考え、症状が現れたら早めに眼科で相談してください。



眼精疲労チェック

- 視界がぼやける
- 目がかすむ
- 目の奥が痛い、熱い
- 充血
- 目が重く感じる
- 目がしょぼしょぼする
- まぶしく感じる
- 目の乾燥を感じる
- 異物が入っていないのに涙が出る など

疲れ目の対処法

◎まぶたを温める

まぶたの血行を良くするために、まぶたに温かいタオルをのせたり、両手をこすり合わせて温くなった手をあてたりして、まぶたを温めましょう。

◎眼球体操

目を見開いて、眼球を大きく回します。右回りと左回りをそれぞれ数回行います。体操後は目を閉じて少し目を休ませましょう。

目の疲れは誰もが感じている不調かもしれませんが、慢性的な目の疲れになってしまう前に、目を使うことが多い方は疲れ目対策をしてはいかがでしょうか。

JA島根厚生連

【編集後記】

新型コロナウイルス感染拡大にともなう自粛生活も緩和され、また以前の日常が戻りつつあります。窮屈な生活を体験したことで仕事の上でも家庭の中でも、いかに今までの日常が恵まれていたか改めて実感しました。気温が高くなりマスクがとても不快ですが、まだまだ気を抜かず一日も早い完全終息を願っています。(木村)

本誌は地球環境に優しい植物性油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



2020年6月17日付発行(月1回発行)
編集 / JAしまね ふれあい福祉課・出雲地区本部 情報システム課
発行 / 島根県農業協同組合 出雲地区本部
〒693-8585 出雲市今市町106-1 TEL.0853-23-3311 FAX.0853-21-6005