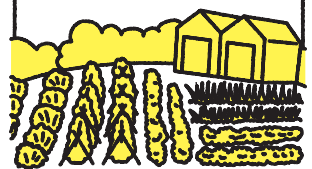




特集 JAのコンシェルジュ
TACを知ろう!

みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
宮廻 拓弥さん
[くにびき地区本部]



SNSで
旬な情報を
投稿して
います



Instagram



Facebook



YouTube





キャベツの出来を確認する宮廻さん



みやざこ
宮廻

たくや
拓弥さん(31才)

今月は、くまびき地区本部。東出雲町中海干拓地でキャベツの生産に取り組む松江・八束くまびきキャベツ部会の宮廻拓弥さんにお話を伺いました。

身近にあった農業が職業に

山陰自動車道東出雲IC（インターチェンジ）から北へ、しばらくすると視界に広大な農地が広がります。その中に、約2・4ヘクタールの宮廻さんのキャベツ畑があります。実家もハウスでの野菜栽培などを営まれ、宮廻さんも知り合いのもとで農業研修を受けるなど、「身近に農業があった」と話します。島根県、松江市、JAが生産者の高齢化や生産量の伸び悩み対策として、新規就農者の育成のため開講している「だんだん営農塾」に参加することを決め、農業を職とするため、さまざまな実習を受けました。宮廻さんは、基本的なキャベツ栽培の知識や技術を学び、その内容を確実に進捗させることが大切だと考えています。



一つ一つ丁寧に収穫

県内一のキャベツ生産拠点

中海干拓農地は平成元年に造成され、キャベツの生産を開始。平成3年には、宮廻さんも加入している、松江・八束くまびきキャベツ部会が設立されます。現在、会員数は48名、出荷量は加工用も含めると年間約1,000トン。島根県で生産されるキャベツの半数以上にもなります。「美味しまね認証」を団体取得しており、部会員の産地としての認識も高まり、ルール化で農作業の安全性と効率化が図られています。



中海干拓地に広がるキャベツ畑



キャベツ栽培は夏スタート

キャベツは、長い期間収穫することができます。宮廻さんが栽培するのは、「おきな」「松波」「金剛」「夢舞台」「夢舞妓」の5種類。全て秋冬採りの品種ですが、収穫時期が異なるため11月〜4月まで出荷することができます。夏場の定植に始まり施肥、防除を行います。「収穫量を増やすためには、定植したキャベツを減らさないこと、一つの玉を太らせること。そのためには施肥、防除はとても大切」と宮廻さん。防除には、環境への影響がないフェロモン剤(コナガコン)を使用しています。直接的な殺虫効果はないが、事前に使用することで害虫の発生を防ぐ効果があり、農薬の使用も減らすことができます。

長く続く出荷作業

早いものは11月から出荷が始まり、年を越し4月まで続きます。「適切な時期に、市場の需要の高いサイズを出荷することに集中している」と宮廻さん。



芯をカットする宮廻さん



県統一の専用段ボール箱

1・4kgが目安で、あまり大きなものは加工用として出荷します。キャベツは、一つ一つ丁寧に包丁で収穫し、土や汚れが付かないよう作業場へ運びます。作業場では直ちに、外葉を剥がし、他のキャベツを傷つけないよう芯をカットします。サイズ別に選別し、今年から使用している島根県統一の専用段ボールに詰めて干拓地内の集荷場へ出荷します。冬場の冷たく強い風が作業の進度を遅れさせますが、「降雪が一番大変。キャベツを掘り起こし、畑に入るにも一苦労。今年は雪が少なく良かった」と苦笑します。

今は農業中心

就農から4年、キャベツ作りは試行錯誤の続く宮廻さん。キャベツ栽培の空く春から夏にかけては、カボチャを栽培しています。収入の安定と、土地の有効利用のためこちらも手が抜けません。

自分で決めた休日には、好きなアクシヨンゲームでリフレッシュします。それでも、キャベツの収穫量を増やすことが頭の中から離れないそう。

しかし、作業をほぼ一人で行っているため、難しいことも多いとか。早く余暇



くにびきキャベツ

くにびきキャベツの出荷先の大阪は、粉もんの食文化が有名な地域、お好み焼きにも喜ばれているそう。キャベツは加熱することでさらに美味しくなります。甘さや食感を楽しんでみては😊立派な葉のキャベツはロールキャベツがオススメ!



芯を込めて専用の段ボール箱に詰め込みます

を楽しめるようになるためにも、キャベツ栽培に向き合います。1年1作なので農業の勉強には時間がかかります。「チャンスは年1回だけ!」。経験を重ね、一歩ずつ着実に前に進む宮廻さんでした。



topics 1

藤木しんや議員のYouTubeチャンネルに JAしまね女性部の高橋部長が出演！



JAしまね女性部の高橋美佐子部長が、JA全国女性組織協議会の理事として藤木しんや参議院議員のYouTube番組「クッキングチャンネル」に出演しました。

このクッキングチャンネルは、藤木議員が“地域の農業や食の応援につながる企画を立ち上げよう”という想いのもとスタートされ、同協議会の理事ら7人の各県の郷土料理を藤木議員が実際に調理し、理事らはリモートで作り方やコツを伝えながら故郷の食をPRしています。

クッキング島根県編は3月13日に収録を行い、雲南市の郷土料理「焼きサバちらし寿司」と宍道湖のシジミを使った「シジミの味噌汁」の2品を紹介。作り方やコツの他、焼きサバちらし寿司の歴史やシジミの栄養など豆知識情報も盛り込み、画面越しに会話を楽しみながら収録が進みました。



リモートで藤木議員に作り方を伝える高橋部長

完成した料理を食べた藤木議員は「シジミが大きく味も濃い。ちらし寿司もおいしい」と感想を述べられ、高橋部長は料理の出来栄に「リモートとは思えないぐらい手さばきがよく、とても上手にできていますね」と笑顔で話しました。

動画は4月に公開予定です。

topics 2

第51回日本農業賞 わくわくつわの協同組合「優秀賞」受賞



NHK、JA全中、都道府県JA中央会が主催する第51回日本農業賞で、JAしまね西いわみ地区本部が推薦した津和野町のわくわくつわの協同組合が集団組織の部で「優秀賞」を受賞しました。3月11日には、JA島根中央会の石川寿樹代表理事会長と影山喜一常務理事が津和野町を訪れ、表彰状とトロフィーを糸賀盛人理事長と青木徹専務理事に授与し、受賞を祝いました。



糸賀理事長（中央）、青木専務理事（左）と石川会長

同組合は、町内13の農事組合法人で構成。今回の受賞は、無人ヘリ防除の受託、粗飼料生産による耕畜連携、高齢化・過疎化が進む中で全国に先駆けUターン研修生や農業研修生の受け入れ、学校給食への米の無償提供、女性によるキャベツ生産支援など率先して地域振興・活性化に貢献している点が評価されました。

日本農業賞は日本農業の確立をめざして、意欲的に経営や技術の改善に取り組み、地域社会の発展に貢献している農業者と営農集団や、食や農の担い手として先進的な取り組みをしている個人・集団組織を表彰しています。個別経営、集団組織、食の架け橋の3部門があり、集団組織の部には全国から95件の応募がありました。

topics 3

水田園芸の拠点産地の形成へ 水田園芸推進研修会開催



島根県とJAしまねは3月15日、出雲市の県農業技術センターを主会場にオンラインで2021年度水田園芸推進研修会を開催しました。農業者や関係者らが7会場から参加。水田園芸の拠点産地の形成の更なる促進と、産地化の進行を目指し、県内の取り組み事例を共有しました。

JAからは、石見銀山地区本部が「高畝栽培を核としたアスパラガス産地の育成」について、やすぎ地区本部が「玉ねぎ生産振興」について事例を報告しました。



事例を聞く参加者ら

石見銀山地区本部は、生産組合と行政、JAが一体となり、アスパラガス産地育成に取り組んだことを報告。販売高1億円を目標に、作業姿勢の負担が少ない高畝栽培の導入や共同選果場の高度化整備、就農希望者を全面的にサポートする支援体制の構築に取り組み、2018年は200万円に満たなかった販売額が2021年には約2,300万円まで増加したことを報告しました。

やすぎ地区本部は、持続的な営農を目指し、米に代わる主力品目として、機械化による作業効率化などが期待できる玉ねぎに着目。初期投資がかかる農業機械や設備の貸出制度を設け、取り組みやすい環境を作り、法人での取り組みはゼロからスタートした栽培面積が2021年には2.3ヘクタールまで拡大したことを報告しました。

JAのコンシェルジュ TACを知ろう!



JAに「TAC（タック）」と呼ばれる職員がいるのをご存じですか？

由来は、地域農業をコーディネートするという意味を持つ「Team for Agricultural Coordination」。5年後、10年後の地域の農業を担う“地域農業の担い手”を訪問し、聴き取った意見や要望をJAグループの事業に反映させ、地域農業の発展や担い手農業者の所得増大に向けた支援を行う職員のことです。通称「JAのコンシェルジュ」。キャッチコピーである“T：とことん A：会って C：コミュニケーション”のとおり、担い手農業者のもとに出向き、日々奮闘する「TAC」についてご紹介します！



本店 営農企画課
三島宏治課長

伊藤和弘
県域TAC

／ 教えて！／ ～TACの役割って？～

- ◎地域農業の担い手を訪問してご意見・ご要望を伺い、誠実に応える。
- ◎地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けする。
- ◎地域農業の担い手のご意見を持ち帰り、JAグループの業務改善につなげる。



／ 教えて！／ ～JAしまねのTAC取り組み事例は？～

農業生産の拡大・手取り最大化に向けた提案

- ◎経営の多角化支援
新たな園芸品目提案による
経営の安定化支援

- ◎新たな経営面への支援
社会保険労務士、行政書士、
金融や融資部門と連携した経営面の支援

新たな担い手農業者の育成支援

- ◎事業承継に向けた支援
事業承継ブックを活用した
親子間の話し合いのきっかけづくり

- ◎新規就農者と
地域担い手農業者との交流会



健康で安全に農業に従事できる支援

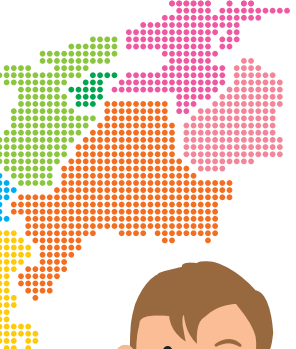
- ◎担い手ドックの支援
JA島根厚生連と連携し、
担い手農業者が健康で末永く
生産活動に携わって頂く
ための提案

- ◎大型特殊免許・
けん引免許取得の支援
TACが講師となり、事前
講習会の開催・免許取得ま
での支援



葉は A会って ケーション!!

C体制をご紹介! 任せください~



22名のTACが活動中!
を繰り返しながら、
経営改善等を目指します!



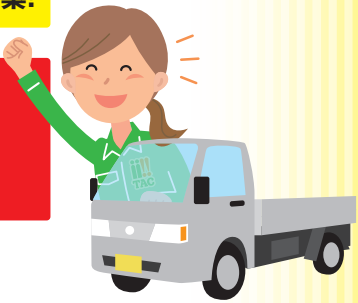
担い手農業者の声
(意見・要望)を聞き取り
情報収集

情報をJA内部で共有!

意見・要望に対し
JAグループとしての
施策を立案!

担い手農業者への個別提案!

課題解決と
経営の改善



三島課長

伊藤県域TAC

本店県域TAC

allしなで各地区本部のTACと共に農業者の皆様役に役立つ情報を発信します。



片寄TAC

小室課長

菊地TAC

くにびき地区本部

農業に夢と感動を感じてもらえるように精一杯担い手の声に応えます!



永塚TAC

天野TAC

加藤課長

やすぎ地区本部

まずはTACにご相談ください!!



小林課長

三原TAC

久井TAC

石橋TAC

雲南地区本部

営農経営支援から大特講習まで!あなたの農業をトータルサポート!
土壌診断もやっちゃんすよー(∩o∩)/ガッツ!!



藤川TAC

池添課長

隠岐地区本部

担い手の方の力になれるよう精いっぱい頑張ります!



本多支店長

隠岐どうぜん地区本部

農業にかかわらず困ったことがあれば何でもご相談ください。

出雲地区本部

永井TAC

堀内TAC

出雲の農業を支える皆様のご意見を聞かせてください。

畑TAC

阿式課長

井上TAC

合言

Tとことん Cコミュニ

斐川地区本部

我々TACが農業経営に役立つ情報をお届けします!

富岡TAC

伊勢部長

原TAC

各地区本部のTA ~私たちにお

石見銀山地区本部

課題・問題解決に向けて、まずはTACにご相談を!

原田TAC

月森課長

島根おおち地区本部

With担い手 私たちTACは「必ず提案する聴き上手です」

石川TAC

前田TAC

横宮課長

いわみ中央地区本部

農業者の皆様と一緒に地域の農業を盛り上げていきます。

大中TAC

佐々木TAC

肥後課長

西いわみ地区本部

安心安全な農業経営を!TACへお声がけください。

三浦TAC

村上課長

田中TAC

熊谷TAC

JALしまねでは、現在TACは次のSTEP担い手農業者の課題解決や





輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

いわみ中央女性部

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

いわみ中央女性部は『仲間を誘い活動の輪を広げよう! ~部員一人が一人の仲間を増やそう! ~』をテーマに活動をしています。

令和元年度より地域の方に声をかけ、仲間づくりの場として女性部主催の研修会「きてみちゃんさい」を開催しています。9月には管内めぐりを企画し、いわみ中央地区本部管内のJ A施設を視察予定でしたが、コロナ禍の影響により中止。しかし、2月には味噌づくりを行い、協力し合いながら無添加の手作り味噌を完成させました。この会を重ねるごとに女性部活動を知ってもらい、地域の方との交流が深まっています。

活動自粛を余儀なくされることもありますが、常に笑顔を決やさず地域で輝く女性部を目指し、様々な活動に積極的に取り組んでいます。



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、農業を通して、地域に貢献していきたい

JA YOUTH

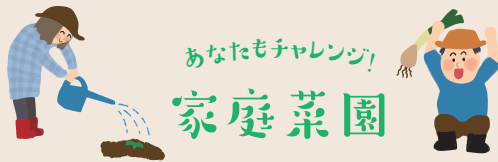
さいとう たかひろ
齋藤 剛宏さん



J Aしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)に加入している齋藤剛宏さん(48)。横浜でレジャーボートや釣りの会社を経営しており、出雲市にある妻の実家に里帰りするたびに田舎暮らしに憧れ、自然に携わるものづくりの農業に興味をもつようになりました。移住を視野に入れ、県内数ヶ所で農業体験をした結果、安来市の研修制度や受け入れ体制に魅力を感じ、2018年2月に家族で1ターン。1年半の研修を経て2019年8月に就農しました。

ハウスでホウレンソウや小松菜などの有機葉物野菜(18棟)を、露地で白ネギやブロッコリーなど(1.2ha)を栽培しています。社会貢献を念頭に置き、安心・安全な野菜づくりだけでなく雇用を創出することを意識しており、老若男女問わず地元の14名のアルバイトに働いてもらっています。

以前は水田と畑の違いも分からなかった齋藤さん。有機葉物野菜に惹かれて一から学んだ今は、農青連を盟友との情報交換の場として活用し、ビジネスとしてのやりがいや面白さに気付いたといいます。「さらなる規模拡大と、儲ける農業というビジネスの確立が目標」と意気込みを語りました。



ラッカセイ

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。

ゆでれば甘く、煎れば香ばしい

ラッカセイの根には、根粒菌が共生し、空気中の窒素を植物に供給するため、窒素の少ない土壌でも生育できます。温暖地では種まき適期は5月中旬～6月中旬です。

品種

ゆで豆向きには、早生の「郷の香」、晩生の「おおまさり」などがあります。煎り豆向きで晩生の「千葉半立」、中生の「ナカテユタカ」、やや早生で最近育成された「Qなっつ」があります。

畑の準備

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。深さ20～30cmの溝を70～80cm間隔で掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgとを施し、土とよく混ぜ、溝を埋め戻します(図1)。窒素が多過ぎると「木ぼけ」し、実の付きが悪くなるため、野菜の後作では肥料を控えめに与えましょう。

種まき

土を盛り上げて幅30cm程度の畝を立て、種は25～30cm(「おおまさり」は50～60cm)の間隔で2粒まきます(図2)。鳥よけは、トンネル状にネットを掛けるか、不織布でべた掛けをします。また、釣り糸を上部に張ると、カラスは羽が糸に触れることを嫌うため、飛来を防ぐことができます。なお、畑の都合や鳥害回避のために、小型ポットで本葉2枚くらいまで育苗してから植え付けることもできます。

灌水(かんすい)

発芽までは十分与え、その後はやや乾かし

気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので灌水すると良いでしょう。

土寄せ

開花後に株元に土寄せをします。この土寄せは子房柄が地中に入りやすくするためです(図3)。

病害虫防除

コガネムシ類の幼虫が、さやを食害する場合があります。掘り取ったときに幼虫がいたら捕殺してください。次年度以降は、フォース粒剤などで防除対策をしましょう。

収穫

ゆで豆向き品種では、「郷の香」は開花期(株全体の半数に開花が始まったとき)からおおよそ70日、「おおまさり」でおおよそ85日のさやが十分に肥大した頃です。煎り豆向きでは、「ナカテユタカ」「Qなっつ」はおおよそ80日、「千葉半立」はさやが膨らみ、網目がはっきりと見えた95日頃で、中の豆の皮が茶色に着色しています。

食べ方

電子レンジを利用した、煎り方を紹介します。乾燥さや50gを耐熱皿に並べ、500Wで1分半加熱した後、攪拌(かくはん)し、再度1分間加熱後攪拌し、さらに500Wで1分間加熱します。加熱の過程でかき混ぜることで、煎りむらを少なくできます。電

子レンジの出力を低く設定し、加熱時間を長く取ることで煎りさやができます。また、むき身では、水に10秒ほど漬けて、紙封筒に入れて50gでは500Wで3分程度加熱します。いずれも分量が多い場合は調理時間が長くなり、少ない場合は短くなります。

図1 畑の準備

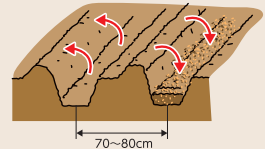


図2 種まき

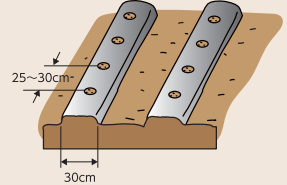
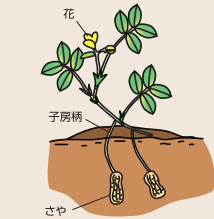


図3 土寄せ



令和元年10月1日からの消費税の軽減税率制度の実施に伴い、令和5年10月1日より適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されます。そこで今月号より、農業者の皆様へ制度の要点についてQ&A形式でご紹介いたします。

Q インボイス制度の概要について教えてください。



A 現在、消費税の本則課税の計算において「買い手」側が「仕入税額控除」を行うには「売り手」側が交付する「区分記載請求書等」の保存が要件となっていますが、令和5年10月1日からは、「仕入税額控除」を行うには「適格請求書等(インボイス)」の保存が要件となります。これを「適格請求書等保存方式(通称インボイス制度)」と呼びます。

【区分記載請求書等保存方式】
令和元年10月1日開始

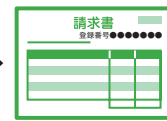
【適格請求書等保存方式】
令和5年10月1日開始

区分記載請求書等保存方式

適格請求書等保存方式



区分記載請求書



適格請求書(インボイス)

通称
「インボイス制度」
と呼ぶ



つまり、本則課税の事業者は、令和5年10月1日以降は、**保存すべき請求書等が変わる**ということだね!

【協議事項】

- ①令和4年2月28日付け やすぎ地区本部の機構改革の実施について
- ②J Aしまね農業振興支援事業要項・令和4年度要領の設定について
- ③「島根たまねぎ」広域調製保管施設の運営について
- ④株Aコープ西日本の株式譲渡について
- ⑤令和3年度3月末決算見込について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦組合と理事との取引(契約)の承認について

- ⑧本店施設整備について
- ⑨「従たる事務所」の変更登記について
- ⑩関連団体への役員就任について
- ⑪令和4年度J Aしまね地域貢献活動について
- ⑫出雲地区本部有期雇用者(嘱託・定期職員等)にかかる新人事制度導入に伴う諸規程等の設定・廃止について
- ⑬育児・介護休業法の改正に伴う育児休業等に関する規程、介護休業等に関する規程の一部改正について
- ⑭令和5年4月採用職員募集および採用試験の実施について
- ⑮令和4年度内部監査計画について



バケツ稲作り 観察日誌コンテスト

J Aしまね西いわみ地区本部（本部長田村清己）は3月2日、「バケツ稲作りの観察日誌コンテスト」の表彰を益田市吉田南小学校で行いました。

同小学校5年生から「総合的な学習の時間」の授業の中で昨年5月から取り組んできたもので、コンテストでは32名の観察日誌を審査した結果、最優秀賞に樋野絵麻さんの日誌が選ばれました。

樋野さんの日誌には稲の成長過程が丁寧に記録されており、稲を育てる難しさとおもしろさを上手に表現していることが評価されました。



第63回家の光大会



第63回全国家の光大会が3月7日（月）に開催され、J A

西いわみ地区本部（本部長田村清己）からは、会議室でネット配信された大会に、本部長、本店理事、統括部長、女性部役員の名が参加しました。

大会では「対話でつくる地域未来とみんなでつなごう協同のこころ」をテーマに掲げ、J Aグループがめざす豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現を中長期に取り組んで行くことが確認されました。



定期的な健康診断で、 身も心も良好な状態へ

J A厚生連は3月3日に中西、小野地区を対象とした腹部エコー検査を戸田駅前コミュニティセンターで実施し、当日は15名方が受診されました。令和4年度も管内の各地区において同検査の実施を予定しています。多くの方の受診をお待ちしております。



益田グリーンセンター 春の感謝セール開催

J A西いわみ地区本部（本部長田村清己）益田グリーンセンターは3月18日～19日の2日間春の感謝セールを開催しました。地元産の加工食品や各メーカーの協力で農業用資材、肥料、農薬などの特売も行い、世界初の量産型農業無人車も登場し所狭しと駐車場内を動いていました。2日間の来店者は350名で多くの方に喜ばれました。



内を動いていました。2日間の来店者は350名で多くの方に喜ばれました。

J A農機拠点センターが 春の農機フェアを開催

J A西いわみ地区本部（本部長田村清己）は3月11日～12日益田市向横田町のJ A農機拠点センターで春の展示会を開きました。2日間の来店者は90名。トラクターやコンバイン、田植機等の大型機械や家庭菜園用の小型管理機、草刈り機等多数展示しました。コンバインの商談も有り農機フェアは大いににぎわいました。





益田東支店

JAしまね益田東支店はAコーポラポ店内に新店舗を構え、1月11日より営業しております。



益田ATM店舗

JAしまね益田支店は3月11日より支店を廃止し、通帳繰越機能や硬貨にも対応した高機能ATMを設置したATM店舗として営業を開始しました。



匹見事業所 柿木事業所

JAしまね柿木支店と同匹見支店は金融・共済業務を基幹支店に集約した【事業所】として柿木事業所は3月7日より、匹見事業所は3月14日より営業をスタートしました。

事業所長と経済担当者を配置し、渉外担当者が地域を巡回することにより、相談機能を充実させ、地域組合員・利用者の拠り所となるような事業所を目指します。



西益田支店

JAしまね西益田支店は旧山陰合同銀行西益田出張所の建物に移転し、2月28日より営業しています。

3月14日からは匹見事業所の基幹支店としての業務もスタートしました。



JAしまね西いわみ地区本部（本部長 田村清己）柿木支店（現・柿木事業所）と柿木経済センターは2月26日（土）に展示会を開催しました。管内の農産物や地域の方が手作りしたカバンやぞうり等が販売されました。又、イベントには久しぶりに参加した吉賀町真田地区「ごんごんじいの里」のゆるキャラも登場し、今回の展示会をJA職員と共に盛り上げてくれました。



西いわみ地区本部 自己改革の取り組み

インボイス制度の研修を行いました

J A西いわみ地区本部（部長田村清己）は3月4日にインボイス制度（適格請求書等保存方式）を踏まえての研修を営農センター会議室にてネット環境で行いました。当日は西いわみ青色申告会会員の他J A職員等26名の出席がありました。



5月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をご持参いただきますと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

西いわみ地区本部益田中央支店金融課
年金相談センター（0856-22-8680）は、
平日（8:45～17:00）いつでもご相談いただけます。

5月19日（木）
益田中央支店・中吉田出張所
15:00～19:00 J A年金相談員※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

にしいわみひろば

読者のゆめ

お題「新学期」

6月のお題は「あじさい」です
ご応募お待ちしております



- | | | |
|-------------------|--------|----------|
| 頑張るぞ 初心の気持 忘れずに | (益田市) | 椋木 節子さん |
| 夢うつつ 明日はヒ孫の 新学期 | (益田市) | 小笠原かよみさん |
| 新学期 心も体も リフレッシュ | (益田市) | 藤井キヨコさん |
| 新学期 友と別れし 巣立って行く | (益田市) | 初山 敏子さん |
| 受験生 がんばりぬいて 今日がある | (益田市) | 喜村 信江さん |
| 新学期 目標に向かって 頑張ろう | (益田市) | 村上登美子さん |
| 春らんまん 出会いと別れの 新学期 | (益田市) | 佐々木いと子さん |
| 新学期 続いて欲しい がんばりも | (益田市) | 両見かすみさん |
| 新学期 子の成長想う 春の陽に | (益田市) | 大谷 恭子さん |
| 新しい 教室・先生・本・ノート | (津和野町) | 中井富美子さん |
| 嬉しさと 不安半々 新学期 | (津和野町) | 大羽ミヤ子さん |
| 目の色を 変えて頑張れ 新学期 | (津和野町) | 大羽 克己さん |
| 通学路 子供の声響く 新学期 | (津和野町) | 大井 守さん |
| 桜咲き 心ろ晴々 新学期 | (津和野町) | 大庭 定さん |
| 今度こそ 頑張る勇気の 新学期 | (津和野町) | 古山 包子さん |
| 四くはつく 首おかしげし 新学期 | (津和野町) | 豊田 往野さん |
| 新学期 友と仲良く 頑張っ | (吉賀町) | 渡辺サツ子さん |

川柳「新学期」の投稿数 津和野町10通、吉賀町1通、益田市18通

川柳応募方法 ●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切 令和4年5月9日（当日消印有効）
●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課



西いわみ地区本部からのおしらせ



移動スーパー とくし丸 販売パートナー (オーナー)募集!

あなたも、始めませんか?
「ありがとう」と言われる
仕事です。

未経験者歓迎!
ドライバー(パート)
同時募集!
詳しくはお問合せ
下さい。



とくし丸=実業丸
実業=志のあつこと。
特に、社会事業や公共の福祉
などに熱心に協力すること。
また、その心や、そのさま。

少しでも興味がある方、詳しくご説明しますのでお気軽にお問い合わせください。

株式会社Aコープ西日本 TEL082-276-0700

733-0832 広島県広島市西区草津港2丁目6-50 (担当 木村・藤井) <http://nishinihon.acoop.jp/>

起点店舗: Aコープますだ中央店
Aコープラポ店

電話:0856-31-1896
電話:0856-27-1388

J A 連絡先 J A しまね西いわみ地区本部企画総務部経営管理課 電話 0856-22-1584



新入職員紹介

令和4年4月1日付

皆様のお役に立てるように
頑張りますので
よろしくお願いいたします。



たなか れん
田中 蓮



もりの そうた
森野 蒼大



はなもと みく
花本 未来

島根県農業協同組合 西いわみ地区本部 人事異動

令和4年3月31日付

【正職員】	三浦 俊介	営農経済部農機拠点センター	(依願退職)
	上田 浩平	六日市支店金融共済課	
	横田 恭二	企画総務部総務課付	



JAの自動車共済
にすると

えっ!こんなに安くなるの!?

- 新型コロナウイルスの影響で家計が心配
- 現在の自動車保険料が高いと感じている
- 更新時期はまだ先だけど、保障・掛金が気になる

そんな方は、ぜひJAの自動車共済をご検討ください。

Good Point 1 共済掛金の安さ!

JAの自動車共済なら“えっこんなに安くなるの”と

驚きのご提案ができるかも!?

掛金例
日産
デイズ
自家用軽乗用車
型式:B43W



掛金例
トヨタ
ヴォクシー
自家用普通乗用車
型式:ZRR85W



車両保障なし
月払 **1,790円** 一時払 20,070円

車両保障なし
月払 **1,390円** 一時払 15,380円

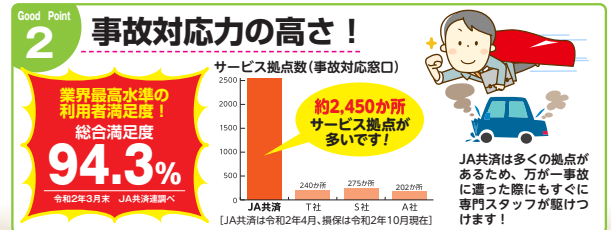
車両保障あり
全損害 月払 **3,490円** 一時払 39,100円

車両保障あり
全損害 月払 **3,160円** 一時払 35,210円

見積り依頼はコチラ

島根県で **約150,000台 = 約4台に1台** が
選ばれてます!! **JAの自動車共済です!!**

令和2年3月末時点 JA共済連島根県へ



自動車共済ご利用者様の声

- 掛金も対応も満足しました**
長年他社で加入していましたが、無事故なのに保険料が高くなった事をきっかけに、最近JAさんに変えました。対応もすぐ良かったので、もっと早く切り替えれば良かったです。
松江市 40代 女性
- 事故の際すぐにかけつけてくれました**
事故の際、すぐに現場に駆けつけてもらい、すごく安心しました。事故を起した時には何をどうして良いかわからず、不安だらけなので、引き継ぎのような対応をお願いします。
出雲市 60代 男性
- 事故担当の方は頼りになります**
対応して下さった、事故担当の方には色々アドバイス等をいただき、大変お世話になりました。ぜひ、担当の方に感謝の言葉をお伝えください。
浜田市 20代 男性

お見積り依頼、お問合せはこちらから
お見積りは簡単! しかもJAなので安心して!

お見積りいただいた方にはキャンペーンを実施しています!

お見積りキャンペーン
見積るだけで豪華賞品が当たる!

JAの自動車共済 お見積りキャンペーン 史上最多! 抽選で **13,000名** 様

※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、任意事項説明書(お見積書)をお必ずご確認ください。また、ご契約の際には「任意事項説明書(任意事項説明書)」および「契約のしおり(約款)」をお必ずご確認ください。

お問合せ先
お近くの支店・出張所・事業所にてお待ちしております。



環境を守りましょう

水稲用一発肥料には**プラスチック**が使われています

水田から流出させない

対策をお願いします

被覆肥料は、プラスチック等で肥料をコーティングしているため、肥効の調節が可能です。施肥回数減による軽労化、施肥量の削減、養分の流出防止などの利点がありますが、一方で肥料成分が溶出した後の被膜殻が河川や海へ流出することが問題になっています。

被覆肥料のプラスチック殻は 水田から流出させないようにしましょう！



<製造メーカー・全農による共同研究・開発について>

- ①環境にも配慮するため、光や微生物の働きにより土壌中に崩壊・分解しやすくなるように各メーカー工夫をしていますが、分解するまでかなりの時間がかかります。
- ②より速やかに分解させる技術の確立を目指し、メーカーと協力して研究開発に取り組んでいます。



水稲

適正な播種量と植付本数で品質向上を目指しましょう！

●健苗育成のポイントには播種量

米づくりは苗半作といわれ、苗の良し悪しによって収量・品質は大きく左右されます。良質米生産のためには、まず健康な苗をつくることから始まります。そのためにも、播種量は乾籾で120g/箱の薄まきとし、茎が太く腰のすわったがっしりした苗をつくりましょう。

●田植えのポイントには植付本数！

今年もいよいよ本格的に田植えがスタートする時期となりました。近年は乳白粒による品質低下が大きな問題となっています。その原因の一つが、過剰な生育による過繁茂です。そこで次の点に注意して田植えを行ってください。

① 一株の植付け本数は3〜5本にしなすよう！

一株の植付け本数が多いと、田植えをした後の見栄えは良いのですが、その後は過剰分げつとなって乳白粒が発生しやすくなります。

*乳白粒対策として

- 出穂期を遅らせる：遅植えにより出穂を遅くして登熟期の気温を下げる
- 水田や稲体を冷やす：かけ流し灌がいや夜間入水などの水管理がある

② 植付間隔は条間30cm・株間18cm(坪60株)にしなすよう！

一株の植付け本数を3〜5本とした場合、植付け間隔が広くなりすぎると収量が低下する場合がありますので適正な栽培密度を心掛けましょう。

③ 植付け深さに注意しましょう！

極端な深植えをすると活着が遅れ、分げつが抑制されます。また、株が広からずに筒状の姿となり、紋枯病などの病害虫に弱く、倒伏しやすくなります。また、極端な浅植えは除草剤の薬害を受けやすくなりますので、植付け深さは3cm程度の深さとしなすよう。

●除草(ヘルシー米圃場には、使用しないください。)

5月下旬田植えでは薬害の危険があるため、中期除草剤は使わない。

中期除草剤

例) ○セカンドショットSジャンボMX
田植え後14日〜ノビエ3・5葉期まで。湛水状態で散布する。

中・後期除草剤

例) ○バサグラン粒剤
田植え後15日〜55日までに散布する(収穫60日前まで)。

例) ○ハイカットーキログラム粒剤
田植え後15日〜ノビエ3・5葉期まで。湛水状態で散布する(収穫60日前まで)。

畜産

3月の子牛市場

3月15日(火)に雌51頭、去勢92頭、計143頭の上場により、今年度最後の西部家畜市場が開設されました。普段よりも購買者が多かったものの、上場牛にバラツキが散見されたことや、3月から全国的に市場価格が下落していることなどから、平均価格で雌5555千円(前回比94%)、去勢767千円(前回比97%)、計694千円(前回比100%)と前回の市場からやや下落となりました。

今後とも購買者に支持されるよう①発育良好な牛、②肋張りの良い牛、③肢蹄のしっかりした牛を目指して「子牛飼育方マニュアル」の実践に努めて頂きますようお願いします。

なお、次回の市場開設日は5月17日(火)、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は対象牛に事故(疾病)等無いよう宜しくお願いします。



3月西部子牛市場成績 (税込)

(単位: 円・kg)

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市 (益田)	雌	39	819,500	224,400	515,870	267
	去勢	55	1,050,500	282,700	758,860	295
	計	94			661,136	284
益田市 (美都)	雌	1	598,400		598,400	294
	去勢	4	775,500	575,300	718,575	299
	計	5			694,540	298
益田市 (匹見)	雌	2	603,900	366,300	485,100	241
	去勢	2	801,900	776,600	789,250	313
	計	4			637,175	277
津和野町 (津和野)	雌	4	605,000	588,500	596,200	297
	去勢	3	817,300	550,000	727,833	304
	計	7			662,017	300
津和野町 (日原)	雌	4	632,500	550,000	607,200	286
	去勢	8	876,700	699,600	803,963	295
	計	12			738,375	292
吉賀町 (柿木)	雌	0				
	去勢	2	707,300	506,000	606,650	275
	計	2			606,650	275
吉賀町 (六日市)	雌	1	574,200		574,200	291
	去勢	3	897,600	828,300	853,233	308
	計	4			783,475	304
西部市場 総合計	雌	51	819,500	224,400	555,179	274
	去勢	92	1,050,500	282,700	767,035	299
	計	143			694,399	290



西いわみ地区本部からのおしらせ

おさいふカード会員様へ
優待割引
5%OFF!!
10%OFF!!

JALしまね × パリミキ
メガネ・補聴器 巡回サービス

【メガネの点検サービス】
ズれる、痛い、見えにくい、疲れるなど 気になることは
ございませんか？他店舗でお求めでもお任せ下さいませ。

お手軽 メガネ一式
UVカット薄型単焦点レンズ付き
(遠視用、お手許用) 税込 ¥9,900~

Made In Japan
鯖江製 メガネ一式
UVカット超薄型、遠視用、室内用、
遠近両用レンズを選んで
税込 ¥19,800~

☆お気に入りのメガネが眠っていませんか？
レンズ交換承ります
UVカット超薄型・遠視用、パソコン用
遠近両用レンズを選んで
税込 ¥8,800~

お問合せ、訪問のご相談は
090-6955-1612まで
(月~金 9時~17時頃)

☆お好みのメガネ、お探しの商品等
お気軽にご相談下さいませ

全国チェーンだからいつでも安心価格。
お店に置いてない商品もお取り寄せ出来るかも？
Webサイト【パリミキ オンライン】検索もどうぞ

「移動型店舗
クレー工号」

JJA 日本眼鏡技術者協会
SS級 認定眼鏡士

ATA ナカエイ研
認定補聴器技能者

クレー工店長 狩野 昭弘

【補聴器なんでも相談会】
補聴器って なにが違うの？役に立つの？
ご相談のみでも大歓迎!!お気軽にどうぞ。

お求め安く高性能!!

最新オリジナル補聴器
らくみみ MKシリーズ

【遮光眼鏡】 暗く感じにくいのにまぶしさはしっかりカット
体験できます! 特殊な染料で作られたカラーフィルターレンズ

Viewnal Viewnal PLUS Viewnal Kids

令和4年 5月の巡回日程

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅	2 大安	3 辛酉 神仏忌当日	4 既祭 小豆の日の日	5 既祭 伊弉の日の日	6 既祭	7 仏滅
8 大安	9 辛酉 西益田支店 9時~12時	10 既祭 美都温泉 (湯元館内一階) 9時~14時	11 既祭 日原経済C 9時~13時	12 既祭 津和野経済 9時半~13時	13 既祭 柿木経済 9時半~13時	14 大安
15 辛酉	16 既祭	17 既祭	18 既祭	19 既祭	20 大安	21 辛酉
22 既祭	23 既祭 益田中央支店 9時~13時	24 既祭 美都支店 9時~12時	25 既祭 匹見事業所 9時半~13時	26 大安 六日市経済 10時~13時	27 辛酉 益田グリーンセンター 9時~14時	28 既祭
29 既祭	30 大安	31 辛酉				

経済課より

シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!

初夏は羽アリが出る季節。早めの防除があなたの家を守ります。

お宅は大丈夫ですか?

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、住まいを守る天災対策として、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に効力・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ののっとり「しろあり防除施工士」が施工しています。

こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、屋先に古材がある家
- 既先でシロアリを見た家
- 雨漏り・トイが漏れている家
- 羽アリが何匹か飛込んだ家
- 増築等で床下の通気が悪くなった家

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

JA全農基本契約業者「株児玉商會」特約施工店

■益田営業所 TEL0856-22-5390
■各営業所/松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島
<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、よろしくお願い致します。

お問い合わせ先 益田市中吉田町 1001-1
JAしまね 西いわみ地区本部 経済課 TEL:23-0914

中川 徳行 赤松 勝

店舗から連休中の対応について 4月29日(金)~5月8日(日)までのゴールデンウィーク 対応について下記のとおりご案内いたします。

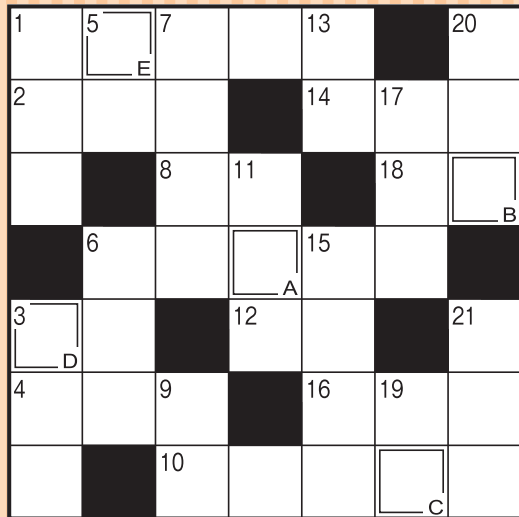
	益田グリーンセンター	グリーンひまわり	グリーンしろやま	六日市グリーンセンター	ラーバン(美都)	めいぶる(匹見)	匹見SS
4月29日(金)					休業	9:00~16:00	7:00~18:00
4月30日(土)					9:00~13:00	休業	8:30~17:00
5月1日(日)					休業	休業	休業
5月2日(月)					9:00~18:00	9:00~17:30	7:00~18:00
5月3日(火)					休業	9:00~16:00	8:30~17:00
5月4日(水)					休業	9:00~16:00	8:30~17:00
5月5日(木)					休業	休業	8:30~17:00
5月6日(金)					9:00~18:00	9:00~17:30	7:00~18:00
5月7日(土)					9:00~13:00	休業	8:30~17:00
5月8日(日)					休業	休業	休業

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ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- ③擬餌鉤（ぎじばり）の一種です
- ⑤米国の通貨単位
- ⑥——の前の小事
- ⑦——の余地もないほど混み合った会場
- ⑨商品を並べて売る場所
- ⑪料理長をフランス語でいうと
- ⑬あごや鼻の下に生えます
- ⑮高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ⑰ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑲プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑燃料ガスや酸素などを詰めます

ヨコのカギ

- ① 5月4日は——。国民の祝日です
- ② 3拍子の曲に合わせて踊ります
- ③ 野球のグラウンドに四つあります
- ④ 調理中の料理から一口分を取って……
- ⑥ 食事制限などで体重を減らすこと
- ⑧ ちらしやにぎりがあります
- ⑩ 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- ⑫ 届いた手紙の——を切った
- ⑭ バスやタクシーから降りること
- ⑯ 屋外で写生するとき机代わりにする道具
- ⑰ マニキュアを塗るところ



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

〒698-0024 益田市駅前町15-1

JAしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2022年5月6日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で144人の方からご応募いただきました。

◆先月号の答え◆

「ヤエザクラ」



川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

最優秀賞

ひと彩を加え食卓春にする

出雲市 多久和敬子様

優秀賞

ぱつくりと長寿を願う初詣

邑南町 山塚 豊子様

コロナ禍で隣り近所も遠くなり

斐川町 古川シゲ子様

年賀状書けなくなつて母老いる

安来市 斎藤美重子様

佳作

ちよつと春まで死んだふりして冬籠り 出雲市 加本 精一様
 難儀してセットした髪乱す風 浜田市 沖田 邦子様
 戦後まだリンゴの気持読み取れず 津和野町 田中とよし様
 幸せは今日の茶の間の笑い声 斐川町 野中 花蓮様

※校正の都合上、4作品の掲載とさせていただきます。

「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」5月号定価 922円
 ご購読はお近くの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）5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、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、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」
 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。

令和5年版

JAしまねカレンダー用 絵手紙募集!

JAしまね令和5年版カレンダーに使用する絵手紙(テーマは「農畜産物」)を募集します。
作品採用者には農協全国商品券5,000円を贈呈



JAしまね 検索 詳細はJAしまねのHPをご覧ください。

絵手紙作品テーマ

- | | |
|-----------|-------------|
| 1月/ぼたん | 7月/タマネギ |
| 2月/しまね和牛 | 8月/ミニトマト |
| 3月/キャベツ | 9月/稲穂 |
| 4月/アスパラガス | 10月/トルコギキョウ |
| 5月/デラウェア | 11月/西条柿 |
| 6月/アムスメロン | 12月/白ネギ |

- 応募資格/島根県内在住者
- 募集期間/令和4年6月30日(木)必着
- 応募方法

- ・応募サイズは、郵便ハガキ(100×148mm)
- ・1人各月1点、コピー不可
- ・応募作品の返却はいたしません
- ・応募の際は、自作絵手紙の表面に ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号をご記載の上、応募先までお送りください。

■応募・お問合せ先
〒690-0887 松江市殿町19-1 JAしまね ふれあい福祉課 令和5年カレンダー係
電話: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

6/30(木)必着

注意事項

【応募に関する事項】

- (1) 費用の扱い
デザイン画の作成及び応募にかかる費用はすべて応募者の負担とし、応募作品は返還しません。
- (2) 失格となる場合
提出書類に虚偽の記載をした場合・募集要領の条件を満たしていない場合
- (3) 個人情報の取り扱い
応募者の個人情報は、応募作品の選考、採用通知、採用作品の発表、賞品の授与のために使用します。採用された作品の作者氏名、住所の市町村名などについて公表します。
- (4) その他
応募作品の不達等、送付中の事故については、一切の責任を負いかねます。

【著作権等の帰属に関する事項】

- (1) 応募作品は、第三者が著作権等を利用していないものに限りします。
- (2) 応募作品は、応募者が商標登録出願又は意匠登録出願を行っていないものに限りします。また、応募者は、応募後においても、応募作品についての商標登録出願又は意匠登録出願を行わないものとします。
- (3) 採用作品に関する意匠登録を受ける権利及び著作権(著作権法第27条及び第28条に規定される権利を含む)は、全てJAしまねに帰属します。また、採用作品に関する上記権利の譲渡対価は賞金をもって充てるとします。
- (4) 採用作品の著作者人格権は行使できないものとします。
- (5) 採用作品は、JAしまねがデザインの一部を修正・変更する場合があります。
- (6) 採用作品は、採用決定以後、JAしまねのカレンダーやHP、SNS等において自由に使用できるものとします。
- (7) 応募作品について第三者から権利侵害等の警告又は訴えがあった場合、その作品を応募した応募者は、その解決に全面的に協力するものとします。

ムスイ® オイルクリーナー

油を繰り返し使えるから、エコで経済的!!



使った油を熱いまま処理できます!!

汚れにくい2重構造の注ぎ口

ペーパーフィルターで揚げかすをろ過(1~2回ごとに交換)

熱いまま(約180℃まで)入れられる大容量1200cc(ビニールクロス等の上では注入しないでください)



※ペーパーフィルターは1~2回ごと、活性炭カートリッジは約10ℓごとが交換の目安です。別売のペーパーフィルター・カートリッジをご使用ください。お求めはムスイオイルクリーナーをお買い上げのJA・各支店で。

揚げもの上手はお料理上手。

使い勝手を考えた持ちやすい把手

本体は高級感あふれるステンレスのヘアライン仕上げ

活性炭カートリッジで揚げものからのにおいや色をキャッチ(5~10回ごとに交換)

縦: 約24cm × 直径: 約15cm
容量: 1.2L(満水) ステンレス製

※本製品は不純物による色とにおいの改善を主目的としたものであり、油そのものの劣化(泡立ち・酸化)を改善するものではありません



大人気!

●材料は新鮮なものを

素材の鮮度が味に出ます!

●揚げるのは野菜から

香りや味の強いものよりまず野菜から。

●元気な油を使う

油は熱・光・空気に弱く、保管が悪いと一見きれいに見えても酸化が進んでいます。ムスイオイルクリーナーなら使った油をきれいにろ過し上手に保管するから、揚げものもおいしく、油の節約にも貢献します!



本誌は地球環境に優しい植物油脂を多用しております。



JAしまね 公式ホームページ

JAしまね

検索



* 新玉ねぎの肉巻き照り焼き



コメント

- 少量のお肉でも、ジューシーで甘みの強い新玉ねぎを包むことで、満足のいくボリュームと美味さに!
- 玉ねぎの芯は取らずに残しておく、ばらばらになるのを防ぎ、巻きやすいです。

アレンジ

- 新玉ねぎでない場合は、⑤のところで大さじ2杯の水を加え、蒸し時間を長めにしてじっくり火を通してください。
- しいたけ・竹の子・ゆでた大根を巻いても美味しいです。
- ケチャップと中濃ソース同量を混ぜ合わせてからめれば、洋風にも仕上がります。

材料 (4人分)

- 新玉ねぎ……………2個
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ1
- 青じそ……………8枚
- 豚肉しゃぶしゃぶ用… 16枚
- サラダ油……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- 濃口醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 刻みパセリ……………適量

作り方

- ①新玉ねぎは皮をはぎ、縦に8等分に切る。青じそは縦半分に分ける。
- ②まな板の上に肉を広げ並べて、塩こしょうと小麦粉を薄く振る。
- ③肉1枚の手前に青じそ1枚と玉ねぎ1切を置いてしっかりと巻き、軽く握って密着させる。残りも同様にして、全部で16枚巻く。
- ④フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤全体に焼き色がついたら、混ぜ合わせたAを加え、蓋をして弱火で5分間蒸し焼きにする。
- ⑥蓋を取り、時々裏返ししながら煮絡めて水気を飛ばす。
- ⑦皿に盛り付け、刻みパセリを散らしたら完成。

材料 (4人分)

- パスタ……………320g~400g
- 春キャベツ……………300g
- 竹の子(茹)……………200g
- しいたけ……………2枚
- アスパラガス……………4本
- ベーコン……………80g(4枚)
- バター……………20g
- 小麦粉……………大さじ3
- 牛乳……………500cc
- 固形コンソメ……………2個
- 味噌……………大さじ2
- 黒こしょう……………少々

コメント

- 生クリームを使わず、最後に味噌を加えることでコクが増します。
- パスタのゆで汁は、洗剤代わりに使えます。つけ置き洗い用に捨てずに残しておきましょう。

作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを表示通りの時間茹でる。
- ②キャベツはざく切りに、竹の子・しいたけは厚さ5mmの薄切りに、アスパラガスは3~4cmの長さの斜め薄切りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンを中火にかけバターとベーコンを入れて炒める。
- ⑤ベーコンに火が通ったら、Aを加えて炒め、しんなりしてきたら、塩こしょうで軽く下味をつける。
- ⑥一度火を止め、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳・コンソメを加えてよく混ぜ、再び火をつけ、木べらで底からよく混ぜながら火を通す。
- ⑦トロミがいたら、味噌とアスパラガスを加え火を通し、茹で上がったパスタも加え、ソースをからめる。
- ⑧皿に盛りつけ、好みで黒こしょうを振ったら完成。

* 春野菜の味噌クリームパスタ



アレンジ

- 具はなんでもOK! 玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、人参、スナックうどん等いろいろアレンジしてみてください。
- ベーコンをシーフードミックスや鮭、鶏肉、ウインナーに変えても美味しいです。
- ゆで汁を大さじ2~4加えると、さらっとしたソースも楽しめます。

JA島根厚生連

健康散歩

よい(4)風呂(26)の日

春は入学・進学・就職・転勤など新しい生活の始まりの季節ですが、生活環境の変化に伴って心身ともに不調をきたしやすい季節でもあります。さらに長引くコロナ禍の影響で、ストレスやメンタル面の不調をより感じている方も多いのではないのでしょうか。一日の疲れをほぐし、過剰なストレスをため込まないように毎日を過ごすには、入浴が効果的です。



入浴にはどのような効果があるのでしょうか。

- ①**温熱効果**: 湯船につかると体温が上がリ、体内の毛細血管が広がって体のすみずみまで温まり、全身の血流を促進します。また新陳代謝が高まって老廃物や疲労物質の代謝が進み、疲労回復が格段によくなります。
- ②**水圧効果**: 体にかかる圧力のこと、体じゅうにマッサージ効果をもたらします。この圧力はウエストを3~5cmも細くするだけでなく皮膚血管にも加わり、そのため手足にたまった血液が押し戻されて血行

がよくなり、リンパ液の流れもよくなります。

③**浮力効果**: 人間は活動しているときはもとより、ただ立ったり、座ったりしているだけでも体の筋肉は働いています。水の中に入ると浮力により体重は普通の約10分の1になります。浴槽のたっぷりとしたお湯につかれば、いつも体重を支えている筋肉の緊張がほぐれ、ホッと一息つくことができます。

このような効果を十分に得るために、シャワーだけで入浴を済ますのではなく、湯船につかる習慣を作るとよいでしょう。

4月26日は、「4(よい)26(風呂)」という語呂合わせで、日本入浴協会が「よい風呂の日」と制定しています。この日は、親子でお風呂に入って対話を深めたり、家族同士のふれあいを促したりすることを目的としています。入浴はただ身体を清潔にするためだけでなく、体調を整える効果的な場でもあります。コロナ禍でおうち時間が増える中、ゆったりと湯船につかって体を温め、心身ともにリラックス、リフレッシュした日々を送りましょう。

【編集後記】春と言えば皆さん何を連想されますか?車で走っていると、梅、菜の花、河津桜...など鮮やかな景色が広がり、目で楽しい季節がやってきたな~と感じながらドライブを楽しんでいます。今月号はキャベツ生産者の宮廻さんと、うれしびではタケノコと新玉ねぎの料理をご紹介します。この機会にぜひ食事でも春を満喫していただくと嬉しいです◎(安)