



JAしまねびより

2021

5

May
Vol.62



特集

♪JAしまねの イナージバンク完成♪





興味があった農業の道へ

松江市東出雲町にある中海干拓地。ここは広大な敷地に農業機械を用いた大規模な営農が可能で、主にキャベツの産地となっています。藤井さんは、ここで新たな特産として期待されている「南瓜」の栽培に取り組んでいます。以前は食品の卸売業者で働いていましたが、実家の祖父母がしていた農業を見てきて興味を抱き、新規就農を決意しました。その後、松江市が行う産業体験やJ Aしまね・県・市が連携して開催している「だんだん営農塾」でキャベツコースを受講。それと同時に農家での研修もスタートさせました。現在は独立して2年目。春・夏は南瓜、秋・冬はキャベツを中心に一人で農地を管理しています。



キャベツを収穫する藤井さん

藤井 秀樹さん(34才)

今月は、くにびき地区本部。松江市東出雲町で「くにびき南瓜」の生産に取り組む藤井秀樹さんにお話を伺いました。



新たな特産として期待される

「くにびき南瓜」

藤井さんが独立を目前に控えていた頃、J Aしまねくにびき地区本部の担当者は、どうすれば若手農家たちが持続的な農業ができるか、将来を見据えたビジョンを思考していました。秋冬のキャベツは、近年の価格低迷と新型コロナウイルスの影響で経営が不安定。また、他の作物を始めるには、資金を確保することも難しいのが現状でした。そんな課題を目の当たりにし、安定して収入を得られる作物や方法はなにかと探していたところ、タイミング良く出会ったのが「ブラックのジョー」という品種の南瓜でした。南瓜は価格が安定的で、出荷数量が確保できれば良い収入源となります。また、一部にキズ等がついてしまっても、その部分以外を切って地元産直市へ直接出荷することでロスを減らすことも可能。さらに、松江市の協力を得て病院や学校給食でも使用され、地元農家の野菜を安心して食べられる地産地消にも貢献しています。こうして現在、「くにびき南瓜」は若手農家の経営の基盤になると同時に、この地域の特産としても注目されています。



一人で黙々とやる作業が好きなので、南瓜の栽培は自分に合っています。どちらかと言うと、機械作業の方が苦手かも





時期をずらしながら 年中何かを栽培できる環境を

この地域で南瓜の生産を始めようと思った理由がもう一つあります。栽培方法や時期の工夫次第では秋〜冬に収穫を迎えるキャベツに影響を与えないからです。この地域で取り入れられているトンネル栽培では、キャベツの収穫が終わるような時期に定植を始めることができます。トンネルを張る作業など手間はかかりますが、この方法を用いて早い時期から定植を始めることで、同じ農地で2つの作物を作ることが可能になります。

手作業が多い南瓜の栽培

前述の理由とJAからの勧めもあり、藤井さんは独立と同時に南瓜の栽培も始めました。しかし、営農塾や研修で学んだキャベツとは栽培方法が異なる南瓜。キャベツはほぼ機械作業に対し、南瓜は機械でできない作業も多く、最初のトンネルを張る作業からすべてを手作業で行います。また、南瓜は地面に着くと黄色くなってしまう特性もあり、それを避けるためマットを一つ一つ敷き、色回りに気を配ります。「どの作業も大変ですが、元々、一人で黙々とやる作業が好きなので、南瓜の栽培は自分に合っています。どちらかと言うと、機械作業の方が苦手かも」と苦笑いする藤井さん。JAの担当者は「真面目な性格の藤井さんだからこそ向いている作業なのかもしれません」と話します。

意外な一面も



奥さんの実家が神社のため、祭りや行事の際には「権禰宜(ごんねぎ)」としてお手伝いもされる藤井さん。また、料理をすることが好きで時々腕を振るうこともあるそうです。ちなみに自分が育てた南瓜は奥さんが料理することが多く、一番好きな食べ方はシンプルに天ぷら。力仕事が多い農業の傍、意外な一面を覗かせてくれました。



トンネル栽培をするJA担当者と藤井さん(右)



作業はひとつひとつ丁寧に



マットを敷き、色回りにも気を配る

たくさんの方に食べてもらいたい

実は就農するタイミングでお父さんが退職を迎えられたので、本来なら二人で一緒に農業をするはずでした。ところが、昨年お父さんが急逝。「父の分も自分が頑張らないと」と前を向く藤井さん。今は目の前の仕事を必死にこなしていますが、今後は全体を見ながら効率よく作業ができるようになり、もっと収量を増やしていきたいそうです。そして、何よりも「丹精込めて作った、くにびき南瓜をたくさんの方に食べてもらえるよう、魅力を伝えていきたい」と意気込みを語る藤井さんの挑戦はこれからが本番です。



くにびき地区本部の担当者からの信頼も厚い藤井さん

プチっと情報!

くにびき南瓜

くにびき地区本部では、黒い皮が特徴の品種「ブラックのジョー」の特産を目指しています。



「ブラックのジョー」は濃厚な甘さで皮が柔らかく、子どもからお年寄りまで幅広い世代から評判を得ています。店頭に並び始めるのは7月頃から…お楽しみに!!

★お問い合わせ先★

J Aしまねくにびき地区本部
営農経済部指導販売課
電話：0852-55-3031

イメージソング完成♪

皆さんは Flood Lyrics (フラッド リリックス) をご存じですか?
地元で活躍が期待されている島根県出身のアイドルグループ!
今回フラッドリリックスとJAしまねがタッグを組んだ
♪ JAしまねのイメージソング ♪ が完成したのでご紹介します!!

JAしまね × Flood Lyrics (フラッド リリックス)

「もっともっと島根県産の農産物を知ってほしい…!!」という強い想いのもと、JAしまねは1月28日、フラッドリリックスをJAしまね初となる公式アンバサダーに認定しました。併せて、JAしまねのイメージソングも制作することが決定しました。JAしまねは昨年、新型コロナウイルス感染症の影響により、試食販売などができないなど、県産農産物のPR活動に制限がかかったなか、SNSを活用したプレゼントキャンペーンや、フォトコンテストなどを実施し、県産農産物の魅力発信に力を入れてきました。またフラッドリリックスもコロナ禍で思うようにライブができ



公式アンバサダー認定式

ず、試行錯誤しながら活動をする中、JAと思惑が一致しタッグを組むこととなりました。

今回の公式アンバサダー認定とイメージソングの制作をきっかけに、今までにない「音楽」を活用したPRを行い、若い世代など新たなファン層の獲得や島根県産の認知度向上につなげるべく取り組みを進めていきます!

そんなフラッドリリックスは3月に島根県が取り組む島根県ふるさと親善大使「遣島使」にも就任され、今後の活躍が期待されているアイドルグループです★



島根県ふるさと親善大使「遣島使」にも就任

Flood Lyrics (フラッド リリックス) 紹介♪

フラッドリリックスは、ライブハウスやイベント音響、制作などを手掛けるAZTiCに所属する3人組アイドルグループ! 全員が島根県出身で、令和元年から活動を開始しました。「カッコいいを追求する」をモットーに活動する3人は、アイドル活動以外にも様々な場所で活躍しています!

Ult (ウルト)

ゲームが大好き★
松江市のeスポーツチームに所属し、プロゲーマーとしても活躍中!
好きな農産物は「キュウリ♡」
楽しく!! 元気に頑張ります★

Ten (テン)

努力家・いつでも笑顔★
農林高校出身で実家がブドウ農家!
農業知識抜群!
好きな農産物は「ブドウ♡」
笑顔と明るさを皆さんに届けます!!

Zom (ゾン)

歌が好きで、力強い歌声が特徴★
TV番組のナレーション担当としても活動中!
好きな農産物は「ナシ♡」
皆さんにどんどん歌を届けます♪



♪ JAしまねのイナ

JAしまねのイメージソング「FURUSATO POP」の歌詞

作詞：門脇大樹・三瓶大地

作曲：東井規至

君にだって 僕にだって
誰にだって あるもの
日々を彩る 虹のメロディー
明日だって 昨日だって
今の今だって
ドラマの心得逆転シナリオ

君と生きる ことはまるで
育て 立って 僕らだって 実る果実

together
自由な世界に夢描いて
決められた道よりも自分で決めて走る
だからね 中身はひと味違う 誰とも違う
泥だらけの靴は 自分のシンボルだ
僕等が未来へ映すよ

朝にだって 昼にだって
夜にだって 変わらない
約束の街に想いをよせて

光も空も四季も君も
すべて味方につけて繋ぐ熱情

together
自由な 世界に 愛をもって
旅立つ後ろ姿 けして忘れはしない
だからね ここから
始まるストーリー 僕のストーリー
陽だまりのような 色褪せない言葉が
僕等を未来へ紡ぐよ

雨も風も 雪も壁も越え
ずっと ずっと この街想い歌うラブソング

together
飛び出せ 世界に 夢描いて
君色の絵具と、君だけのセンスで
だからね 中身はひと味違う 誰とも違う
賽はなげられた 持ち味のソウルで

今この場所から 溢れる想いを
僕から伝える ありがとう



歌詞の
ここに注目!!

農産物に関わる皆さんが、日頃から愛情をこめて育てた農産物を我が子のように見送る姿と、コロナ禍で思うようにできない状況でも、家族のもとを離れ、前向きに挑戦し、自分の足で、自分の意志で、新たな道に進む人を見守る姿を、リンクさせた歌になります。「泥だらけの靴は 自分のシンボルだ」という歌詞は、実際に農家の方の言葉です。一生懸命な思いが詰まったフレーズです。

初出荷式後、3人は西いわみぶどう部会検査部長の竹内直実さんのほ場へお邪魔し、デラウェアの収穫を体験しました。テンさんは慣れた手つきで収穫！ウルトさんとゾンさんは初めてのデラウェア収穫体験でした。



竹内さん(右)から説明を聞く3人



ゾンさん



テンさん



ウルトさん

初披露!!イメージソング

そんなJAしまねのイメージソングが完成し、4月21日に益田市で開催した「令和3年産島根ぶどう初出荷式」でついにお披露目されました!!生産者や関係者の前で「FURUSATO POP」を披露し、令和3年産の島根ぶどうのスタートに勢いをつけました。当日会場で曲を聴いたJAしまね西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「素晴らしい!!感動した!!」と太鼓判をおし、「県産農産物と一緒に多くの方に聴いてもらって、PRにつなげてほしい」と話しました。

そんな初披露の様子は、JAしまねHPで公開中!右のQRコードからぜひご視聴ください!



イメージソング初披露



今後の展開は…?

イメージソングは、県内外の販売店舗やJAしまねのイベント、CMなどで流し活用していきます。またJAのイベント等でもフラッドリックスが曲を披露する場面も…!!

「FURUSATO POP=JAしまね」と思っていただけのように、多くの場所で耳にする機会を設け、「いつのまにか口ずさんでいた!」「頭の中から離れない!」と思っただけいたら嬉しいです♡



現場の声を
もっとう聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまね斐川地区本部管内

● 農事組合法人 **アグリード羽根**

● 農事組合法人 **おきす**

● 農事組合法人 **上直江ファーム**

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、昨年4月から地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA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。

このページでは「組合長が行く！」と題し、その様子をご紹介します！！



アグリード羽根の黒田組合長（右から2人目）ら



今回は、「農事組合法人アグリード羽根」「農事組合法人おきす」「農事組合法人上直江ファーム」の3法人を、石川寿樹組合長や山根盛治副組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

「アグリード羽根」は、主に水稲やハトムギ、大豆などを栽培し、「食創工房レコルト」（しまねびより2月号に特集記事掲載）も経営。和牛放牧による循環型農業など、環境保全型農業に取り組み、自然と調和しながら安全・安心なものづくりを行っておられます。黒田幸司組合長ら4人は、資材や多収種米、加工事業への取り組みや、昨年西日本で多く出たウンカ被害についても触れ、「安心して法人が存続できるよう資金面の協力体制をお願いしたい」などの要望をあげられました。因みに、「食創工房レコルト」の自家製小麦を使ったシュークリームは好評でした。



おきすの森脇組合長（左）と意見を交わす石川組合長

米の反収をいかに安定させ、いかに安定的な価格で取引してもらえるか、経営に大きく関わってくる

「おきす」は、主に水稲や大麦、ハトムギや稲発酵粗飼料（ホルクroppサイレージWCS）、キャベツやひまわりなどを栽培。森脇康博組合長ら2人は、水稲栽培やWCSへの取り組み、多収種米やハトムギなどの機能性品種について意見をのべられました。森脇組合長は「米の反収をいかに安定させ、いかに安定的な価格で取引してもらえるかが、経営に大きく関わってくる」と力強く話されました。

「上直江ファーム」は、主に水稲や大麦、大豆やハトムギ、タマネギやキャベツなどを栽培。江角典広組合長ら5人は、重点推進5品目の一つであるタマネギ栽培やエコロジー米などの取り組みについて意見をのべられました。また機械化による作業の省力化が必要とし、「経営の安定に向け、JAとしてもコスト面で支援していただきたい」と要望をあげられました。



経営の安定に向け、JAとしてもコスト面で支援していただきたい



上直江ファームの江角組合長



石川組合長（左）、山根副組合長

★組合長から一言★



今回斐川地区を代表する三つの農事組合法人を訪問させていただきましたが、いずれの法人も大規模経営で、それぞれが特徴ある経営をなさっていました。また若い後継者もしっかり育っていますので、大いに期待がもてる法人です。今後のご発展をお祈り申し上げます。

組合長より一句
大斐伊の
三町歩田の
麦の秋

次回6月号では、西いわみ地区本部を訪問した様子を掲載します。

topics 1

JAしまね入組式開催

JAしまねは4月1日、松江市のJAビルで2021年度入組式を開き、新入職員46人が入組しました。併せてJA島根ユースカレッジ「新入職員課程」も開講し、およそ1年かけて、JAの基礎知識や社会人の心構え、JA職員に必要な基本的知識や実務を習得していきます。

ユースカレッジには同JA職員に加え、JA共済連島根などJAグループ島根の新入職員が参加。新型コロナウイルス感染予防の観点から、WEB研修と集合研修を織り交ぜながら実施していきます。



新入職員を代表して宣誓を読み上げる柳楽さん

石川寿樹組合長は「研修会を通じて社会人、JA職員としての基礎を学び、仲間とともに成長してほしい」とあいさつし、JA島根中央会の影山喜一常務理事は「協同組合であるJAが役割を発揮する時代。地域のためにJA職員として活動してほしい」と激励しました。

新入職員を代表して、出雲地区本部の柳楽篤志さんが「組合員や地域の方を幅広く支えていくことが使命だと認識し、一日でも早くJAしまねの戦力となり、信頼される職員になれるよう精進します」と決意を表明しました。

topics 2

『県の多収穫米推進について』の取り組みに申し入れをしました



JAしまねとJA島根中央会、島根県農政会議は4月2日、松江市の県庁を訪れ、県の多収穫米推進の取り組みについて申し入れを行いました。

当日は同JAの山根盛治副組合長と石川薫常務理事、中央会の影山喜一常務理事、同会議の石倉茂美会長が県農林水産部の鈴木大造部長へ申し入れ書を手渡し、需給調整が強化される米過剰の販売環境から、現段階では多収穫米の課題解決を確実に、より慎重に取り組むよう申し入れました。

申し入れ書には、①収益性が見通せる多収技術の確立へ目途が立っていないこと、②新型コロナウイルス感染症の拡大による外食需要の低迷により卸価格が急落し、販売戦略も不透明であることを盛り込みました。

山根副組合長は「このタイミングでの告知に、生産者から不安な声があがっていることを分かってほしい」と訴え、鈴木部長は「米生産者に、低コスト化への選択肢の一つとして多収穫米があると考えていただけるよう技術確立に努めたい。JAとも連携しながら取り組んでいく」と話しました。



鈴木部長（右）へ申し入れ書を手渡す
山根副組合長（左から2番目）ら

topics 3

島根県産「デラウェア」出荷開始！！



JAしまねは4月21日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で島根ぶどうの初出荷式を開きました。主力品種である「デラウェア」を皮切りに、大粒系など「島根ぶどう」は10月頃まで出荷が続きます。当日、同市の生産者3人が637ケース（約1トン）の「デラウェア」を持ち込み、生産者や関係者など約50人が見守る中、県内外の15市場に向け出荷されました。

島根県の「デラウェア」は、ハウスによる加温栽培をベースとしているため、国内トップクラスの「デラウェア」早出し産地です。2021年産「デラウェア」は、出荷量1,000トン（前年比13%増）、販売金額13億2,300万円（前年比10%増）を計画。昨年12月から1月にかけての寒波や、2月以降は例年以上の気温で推移するなど、難しい状況下での栽培でしたが、生産者の高い栽培技術などにより生育は順調で、高品質な「デラウェア」に仕上がりました。6月上旬をピークに、8月上旬まで出荷が続く予定です。

同JAの石川寿樹組合長は「島根ぶどうは全国の市場から期待が寄せられている。皆さんと一緒に目標達成に向け取り組んでいきたい」と話しました。JAしまね西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「粒張り、色、糖度も高く、大変おいしいデラウェアに仕上がった。自信をもって全国の皆さんにお届けしたい」とPRしました。

また当日は、地元アイドルグループ「フラドリックス」がJAしまねのイメージソングを初披露し、島根ぶどうの始まりに勢いをつけました。



持ち込まれたデラウェアを
確認する検査員

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！ フレッシュミズ部会

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

私たちJAしまね女性部フレッシュミズ部会は、概ね50歳までの女性部員で組織されており、「仲間の輪を広げ、活動内容の更なるステップアップを目指そう！」をキーワードに、楽しく活動しています。

令和2年度は新型コロナの影響で思うように活動ができませんでしたが、できることからやろう！という強い思いのもと、役員で動画を作り、JAしまねHPで公開しました。

内容は、島根県産食材（牛乳）を使って簡単にできるアイスクリーム（家の光2020年8月号掲載）作りとフレミズ活動のPRです。いつもの雰囲気そのままに仲の良いわちゃわちゃ感たっぷりの動画となっています。みなさんぜひ一度ご視聴ください！

令和3年4月には、くびき女性部でフレミズ部会が設立され、今年度中に出雲女性部でも設立が予定されており、仲間がさらに増えます。

今年度一段とパワーアップしたフレッシュミズ部会は、仲良く・元気に活動していきます。



一所懸命青年連盟

西いわみ青年連盟

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

かねやま ながとし
金山 千年さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部（以下、農青連）に加入している金山千年さん（30）は、益田市でトマト（36.5a）、メロン（のべ40a）を栽培しています。

8年前に就農した際は、栽培や将来についての不安が多くありましたが、農青連の活動の中で仲間が相談に乗ってくれたことで、今でも楽しく農業ができていますと話します。

栽培のコツは「メロンやトマトの気持ちになること」と話す金山さん。

今年3人目の子どもが生まれ、ますますやる気に満ち溢れています。

「将来的には技術、産地としての価値を高め、新規就農者や農業体験に来た方にアドバイスをしていきたい」と今後の意気込みを語りました。



家庭菜園

ブロッコリー

側花蕾を春まで取り続ける

ブロッコリーは冷涼な気候を好み、生育適温は18～20度です。小さいときは高温に強いが、つぼみの肥大期には耐暑性が弱くなります。一方、耐寒性もあまり強くなく、氷点下2度以下で凍害を受けます。7月下旬～8月中旬にまき、11～12月に頂部の花蕾(からい)を収穫し、その後側枝から小さい花蕾を春まで取り続けます。

品種

花蕾が作られる早晚で早生、中生、晩生に分けられます。中生品種が作りやすく頂・側枝花蕾兼用の「ハイツSP」(タキイ種苗)、「緑嶺」(サカタのタネ)などが一般的です。「スティックセニョール」(サカタのタネ)は小さいつぼみで茎が柔らかく、たくさん取れる家庭菜園向きの品種です。

苗作り

直径7.5～9cmのポリポットを使い1ポット当たり3～4粒をまき、本葉2～3枚以上で1株に間引きます(図1)。苗作りの期間中は、寒冷しゃで害虫の飛来を防ぎます。

畑の準備

植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。植え付け1週間前に畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2～3kgを施し、土を戻してよく混ぜて、高さ10cm程度の畝を作っておきます(図2)。

植え付け

本葉4～5枚の頃、株間45cm程度に植え付けます(図3)。植え付け前には、植え穴に十分灌水(かんすい)して植え傷みの少ないようにします。

追肥

追肥は植え付け後20日ころ株元に化成肥料を1株10gくらいまいて、土寄せします。2回目は花蕾が見える頃に施用します。また、頂部の花蕾を収穫後、側枝の発生を促すため、10gくらい与えます。病虫害防除(ヨトウムシ、コナガなど)が多いので、トアロー水和剤CTなどで駆除します。

収穫

花蕾が大きくなり、小さいつぼみがはっきりと見え、固く締まった状態が収穫適期。長さ15～20cmに切り取ります(図4)。頂花蕾の収穫後、側枝から発生する小さい花蕾を春まで取り続けることができます。

図1 苗作り

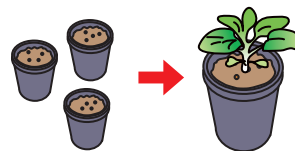


図2 畑の準備

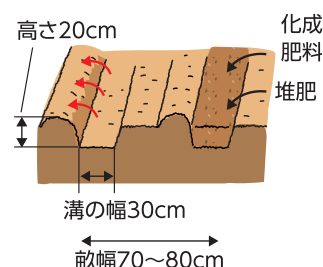


図3 植え付け

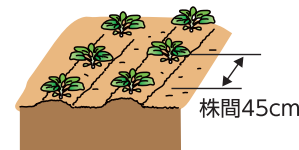


図4 収穫



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。

理事会情報 (3月29日開催)

【協議事項】

- ① J Aしまねリース事業実施要項の設定について
- ② 令和3年度補助事業の実施および固定資産取得について
- ③ 令和3年度 J Aしまね農業振興支援事業要項の変更及び事業要領の設定について
- ④ 令和3年度県域品目販売手数料について
- ⑤ 令和元年度産飼料用米の最終精算について
- ⑥ 「FinTech企業等との連携及び協働にかかる方針」の改正について
- ⑦ 令和3年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑧ 令和3年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑨ 令和2年度末決算見込(3次)について
- ⑩ 令和3年度事業計画(収支計画)について
- ⑪ 令和3年度固定資産取得・処分計画について
- ⑫ 全共連が実施する「地域・農業活性化積立金にかかる新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた特別対策」にかかる当 J Aの対応について
- ⑬ 斐川地区本部の黒目カントリーエレベーター・西部ライスセンター色彩選別機の更新について
- ⑭ 旅行事業にかかる本店損益配賦基準の変更について

- ⑮ 令和3年度における各種限度額について
- ⑯ 要改善 J A指定を踏まえた各種委員会設置要項及び情報セキュリティ基本規程の一部改正について
- ⑰ 役員責任調査委員会要項の設定について
- ⑱ 内部通報制度(ヘルプライン)要項の設定について
- ⑲ コンプライアンスマニュアルへの項目追加について(役職員を対象とした本店コンプライアンス担当部署への報告の責務)
- ⑳ 令和3年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ㉑ 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ㉒ 常勤理事の担当業務の変更について
- ㉓ 出資口数の減少(減口)の承認について
- ㉔ 行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ㉕ 石見銀山地区本部福祉事業終了に伴う運営規程の廃止について
- ㉖ 令和3年度 J Aしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- ㉗ 育児・介護休業法施行規則等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
- ㉘ 島根県常例検査書(いわみ中央地区本部)の回答について
- ㉙ 農水産業協同組合貯金保険法に基づく検査書の回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

営農技術情報

水管理の適正について

田植えも順調に進む中、苗が活着したら浅水管理（2cm程度）での管理をお願いします。今回は、有効分げつ終期を6月下旬から7月上旬に迎えることから「中干し」についてです。中干しは過繁茂の制御、根張りの向上などから奨励していますが、水不足などへの不安、梅雨に入ることから実施時期が遅れたり実施しないところが多く見られます。

方法としては、概ね有効茎数が16~17本程度確保できたところから開始しますが、強制落水ではなく自然落水で行ってください。概ね2週間程度で土面に割れ目ができる程度が目安で、最高分げつ期に20~25本程度の茎数を目指します。近年登熟期の高温などから乳白粒・未熟粒等による品質低下が多く見られます。中干しにより未熟粒の軽減、倒伏の軽減も期待できます。

中干し終了後は、間断灌水に努めてください。

品種により時期は異なりますが、生育状況を見ながらの管理をお願いします。詳細については、水稻暦にてご確認ください。

営農情報

令和3年営農座談会Q&A

隠岐地区本部では、2月15日（月）から17日（水）までの平日3日間で「令和3年営農座談会」を管内6会場で開催しました。座談会で質問のあった事項につきましてご回答をいたします。

- Q. 肥料や農薬の注文書の配布はどのように行っているのか。
A. 基本的には前年度注文があった方へ郵送しています。営農座談会場にも持参しているので必要な方へはお配りします。
- Q. 農業者年金の加入はだれでも可能か。
A. 次の要件を全て満たす方はどなたでも加入できます。
①国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）、②年間60日以上農業に従事、③60歳未満
- Q. 昨年はウンカの被害が多くあったが、ウンカの対策はどういうものがあるか。
A. スタークルなどの薬剤による防除からいしか有効な対策はありません。スクラム箱粒剤や防人箱粒剤などの箱処理剤でも効果の高いものがあるため、そのような薬剤を使うことも有効な防除手段です。
- Q. そば・白小豆生産組合はどのような組織か。
A. そば・白小豆を栽培する生産者の組織です。
- Q. 白小豆などを栽培する際には、そば・白小豆生産組合に加入しなければいけないか。
A. 必須ではありませんが、刈り取り作業の委託や情報共有の観点からは加入していただきたいと考えます。
- Q. 廃プラスチック・廃農薬の回収について前回はどのくらいの回収量があったか。
A. 全量で6・8トン（10トン車2台分）の回収となり過去最大の回収量となりました。
- Q. 廃プラスチック・廃農薬についてJAの各支店の倉庫等で廃棄までの間の保管をしてもらえないか。
A. 産業廃棄物に関する法律などにより難しいと考えます。
- Q. 廃プラスチック等の回収場所について、地域ごとに回収場所があれば便利であるが、現在一か所なのはなぜか。
A. 法律上、JA自らが収集・運搬ができないため回収場所を一ヶ所にしています。
- Q. 今回の座談会において、1会場あたりの参加地域が広域となり開催会場が減少しているが、以前のよう集落毎の開催にしたほうが良いのではないか。人が集まるような対策を取らなければ、せっかく開催しているのに意味がないのではないか。
A. 管内農業者の減少等により座談会への参加者が年々減少していることから、開催会場を節約させていただいています。今後の開催にあたり関係機関と連携し、多くの農業者に参加いただけるよう工夫をしてみたいです。
- Q. かぼちゃの試験栽培に取り組んでいるとのことだが、営農座談会等の中でも取り組みの紹介をするべきではないか。
A. 組合員にとって有益なことならばしっかりと宣伝すべき。
- Q. 組合員・利用者が参集する様々な場面での情報発信を積極的におこないます。
A. 水稲共済に加入しない場合でも、書類の提出は必要か。
A. 加入しない場合は提出の必要はありません。
- Q. Dr. オリゼスタークル箱粒剤はなぜなくなったか。余っているものは使っていないか。
A. 災害等の関係で農薬工場の稼働に影響があり製造に影響が出ている。在庫で保有しているものは使用してもかまいません。
- Q. 藻塩米きぬむすめの無農薬栽培は、どういった内容で取り組んでいるのか。基準に沿って、しっかりと栽培してもらわないと困る。
A. 前回、栽培期間中の農薬不使用で取り組んだが、今後は県の指針に沿って取り組む予定です。
- Q. 水害で水路が壊れているところはどうするのか。栽培開始までに直してもらえないか。同様に田の抜けたところはどうか。
A. 詳細は分からないが国の災害指定を受けたところから順に復旧すると思います。町単事業での復旧はいつになるか未定です。
- Q. 藻塩米の農薬は何を使えばいいか。
A. デジタルコラトップアクトラ箱粒剤またはブイゲットフェルテラチエスリ粒剤を使用してください。なお「ジオ米」には成分数の少ないデジタルコラトップアクトラ箱粒剤が良いと思われます。
- Q. 白小豆の作付け面積が10haから4・5haまで減少した原因は何ですか。
A. 高齢化や栽培の手間などから生産者が減少しています。手間のかかる栽培方法を省力化するなどとして振興していきたいと考えます。

（報告／経済課）

隠岐島後地域標準農作業料金及び加工料金表

作業種目		単位	標準賃金	備考
耕起代掻	荒起し	10a	7,000円	すき起こしは1,000円割り増しとする。 代掻きはディスクハロー
	ロータリー(荒代)	10a	8,000円	
	代掻き	10a	6,000円	
	耕起～代掻	10a	20,000円	
育苗	発芽苗	1箱	600円	種持込委託者の場合は100円割引とする。
	硬化苗	1箱	1,100円	
田植	一般	10a	8,000円	機械植えで、苗、肥料、角植え、補植は委託者
	側条	10a	8,500円	
稲刈	バインダー	10a	10,000円	ひも、角刈り含む。
	コンバイン	10a	21,000円	運搬含む。
脱穀	脱穀	10a	8,000円	ハダ乾燥 補助者は委託者
	生脱穀	1斗	200円	
	生脱穀	10a	12,000円	
乾燥	乾燥から玄米	玄米30kg	800円	水分18%未満
		玄米30kg	1,000円	水分18%～25%未満
		玄米30kg	1,150円	水分25%以上
	もみ乾燥	もみ25kg	350円	水分18%未満
		もみ25kg	550円	水分18%～25%未満
		もみ25kg	700円	水分25%以上
防除	10a	2,300円		
無人ヘリ防除	10a	3,600円	無人ヘリコプター(農薬込み)	
加工料金	もみすり	30kg	560円	
	色彩選別	30kg	300円	色彩選別のみ(ラインで通す場合は200円)
	精米	30kg	660円	
	製粉	30kg	5,500円	
畑地ロータリー	10a	10,000円	普通畑、転作田	
そば刈り	10a	10,000円	乾燥1kg 40円	
草刈り	1時間	1,500円	機械・燃料費込み	
畦塗	1m	60円	機械作業	
農作業労賃	1日(8時間)		7,000円	一般作業
			10,000円	オペレーター

※この賃金表は平成31年4月1日から適用している料金表です。令和2年産についても変更がありません。
 ※料金表は指標ですので、詳細は委託者と受託者で協議の上決定してください。
 ※この料金表には消費税は含まれていません。
 ※30kg=2斗(1斗の場合は15kgなので標準賃金÷2)

隠岐の島町 農政会議情報

島根県農政会議の石倉茂美会長より隠岐の島町農政会議の松森豊前会長に対し、活動の功績をたたえ、感謝状が贈られました。松森前会長は、隠岐の島町農政会議が設立された平成22年当初から五期10年間の永きにわたり隠岐の島町農政会議の会長を務められ、隠岐の島町における農業・農村の発展の振興のために尽力し、また農業者の政治力結集にも尽くされました。感謝状の授与は、隠岐の島町農政会議の顧問を務めるJAしまね隠岐地区本部佐々木賢治常務理事より代理授与をさせていただきます。



(報告／企画総務課)

JANNEWS

墓石相談会



4月17～18日の2日間、隠岐支店前特設会場にて「令和3年度墓石相談会」を実施しました。

この2日間とも、まだ寒さも残り風の強いあいにくの天気でしたが、10名の方が新規の設置や寄せ墓の相談などで訪れました。昨年がうるう年で墓を触ることを控えていた方も多いうので、相談会以降もお墓に関する相談でJAを訪れる方が今年は割と多いと感じています。

墓石の購入に際しては、注文から設置までは概ね1ヶ月以上は必要となります。一度建てたら永久的に使っていくものなので墓石選びや工事内容の決定にも時間がかかると考えていますので、現在新規の設置や寄せ墓などを検討されている方については、早めに進めることをお勧めします。

詳しくは隠岐地区本部経済課(112-11133)までお問い合わせ下さい。

(報告／経済課)

女性部総会が開催



J Aしまね隠岐女性部は4月9日に第14回通常総会を開催されました。総会では、令和2年度の活動報告及び収支決算の承認、令和3年度の活動方針及び収支予算等が決定されました。令和2年度の活動では、コロナ禍で活動が制限される中ではありましたが、隠岐の島町いきいき祭りで米消費拡大活動や農産物消費拡大活動等を実施しました。

また、令和3年度活動計画の重点取り組み事項として、令和2年度で実施予定であった女性部員の新規加入に繋がる活動について、コロナ禍で活動ができなかったことを受け、令和3年度に改めて取り組みへの決議がされました。女性部では、女性部活動を通して部員の皆様が営農活動や日々の生活を送るうえでの活力の源となる組織として活動をおこなっていきまします。興味がある方は事務局（JAしまね隠岐地区本部企画総務課 2-1131）までお問い合わせください。

（報告／企画総務課）

夜光反射材を寄贈

3月15日、西郷南中学校において、夜間の交通事故防止を目的として新しく入学される新1年生用に夜光反射タスキを寄贈しました。

この寄贈は、県民の交通安全に対する願いや市町村をはじめとする関係各所のご尽力にもかかわらず、悲惨な交通事故があとを絶たないことから島内全中学校の新1年生を対象に毎年寄贈しています。

佐々木本部長より「交通事故防止に役立ててください。」と西郷南中学校有木校長へ手渡しました。

J Aしまね、J A共済連島根ならびに（一財）島根県農協共済福祉事業団では、小学生への集金袋寄贈、高校生への交通遺児育英奨学金支給、市町村へのカーブミラー・ポールコーンの寄贈等、交通事故防止のために様々な活動をおこなっています。



（報告／共済課）

お便りコーナー

読者の皆様のご意見・ご感想をご紹介します

先月号の記事で和泉畜産は設備投資をし、管理体制を整え美味しい和牛肉作りへの努力が実りすばらしいです。

（上西・Hさん）

クロスワード、家庭菜園記事、食材レシピ記事大変楽しみです。今年は旬が豊作なのか、たくさんもらい、先月号のレシピ参考にになりました。俳句・川柳の広場も楽しみです。

（元屋・Cさん）

先月号の島根の農産物の交渉人記事で園芸課とは、どんな所かということが大変よくわかりました。（加茂・Yさん）
毎月号の最終頁の「健康散歩」記事欄をいつも参考にしています。元気であつてこそその人生ですから。（布施・Aさん）
「家庭菜園」記事のコーナーを切り取って使っています。

（有木・Tさん）

「家庭菜園」記事のコーナー参考にしています。何種類か同時に掲載してほしいと思います。

（西町・Mさん）

「家庭菜園」記事のゴーヤの育て方を見させてもらい、今年には参考にさせてもらおうと思いましたが。（統合・Kさん）

（統合・Kさん）

3月号記事の故郷海士町の崎みかんの記事を見てうれしかったです。子供の頃、崎みかんを食べて大きくなりました。学んだ小学校もなつかしい。帰るたびにみかんの畑が広がっていますよ。今度は崎カプフェにも寄ってみたいです。

（西田・Iさん）

毎月楽しみにしています。特に「島根のいいもの再発見!!」「家庭菜園コーナー」楽しみです。

（西町・Mさん）

健康散歩の記事を読んで、私たち夫婦も常に減塩を心がけていますが、目録にはもう少しですね。（原田・Mさん）
JAカレンダー毎年いたいています。楽しみにしています。

（下西・Kさん）

JAしまねびよりの表紙も良いですね。（下西・Kさん）
しまね和牛肉は、徹底した衛生管理と検査が行われて安心して食べられます。

（上西・Hさん）

3月号の「崎みかん」加工品食してみたいですね。純な食材で美味しさまちはいなしです。

（原田・Yさん）

塩分の摂りすぎには注意しているつもりですが、ついつい摂りすぎてしまっている気がします。注意していきたいです。

（久見・Yさん）

たくさんのお便りお待ちしております

令和
3年度

JA巡回人間ドックについて

JAしまね隠岐地区本部は、地域住民の皆様が安心して暮らせるよう健康管理のお手伝いをいたします。

【実施日】 令和3年 **11月11日** (木)

【場所】 **旧隠岐の島町ふれあいセンター** (隠岐の島町城北町1番地)

【申込対象者】 隠岐の島町在住の方

【予定人数】 30名 (応募多数の場合は、先着順で締切らせて頂きます)

【検診料金】 **23,000円** (定価 **35,600円** にJA助成等を適用した金額)

下記に該当する方は保険者から助成を受けられる場合があります。

- ・ 隠岐の島町国民健康保険にご加入の40～74歳の方は14,000円程度で受診いただけます。
 - ・ 後期高齢者医療保険にご加入の方は16,400円程度で受診いただけます。
 - ・ 健康保険「被扶養者」で40～74歳の方は15,900円程度で受診いただけます。
- ※助成金額は健康保険により異なる場合や、一部対象とならない健康保険があります。

※当日は、「特定健診受診券」と「健康保険証」を必ずご持参ください。

【受付期間】 令和3年6月7日(月)～令和3年7月30日(金)

【予約方法】 隠岐地区本部企画総務課までお電話でお申し込みください。

(TEL: 08512-2-1131)

【検診結果】 検診結果説明は、人間ドック終了日から約1ヵ月後に実施いたします。

【検査内容】

主な検査項目	内 容
X線検査	胸部X線検査、胃透視検査(バリウム)(※1)
超音波検査	腹部(肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、脾臓)
循環器検査	血圧測定、心電図検査
眼科検査	眼底、眼圧、視力
血液検査 (一般)	白血球数、赤血球数、血色素 ヘマトクリット、血小板数
(生化学)	AST、ALT、γ-GT、ALP、総蛋白 アルブミン、クレアチニン、尿酸 e-GFR 総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール LDLコレステロール HbA1c、血糖値
(免疫)	HBs抗原、HCV抗体、リウマチ因子、CRP、TSH ペプシノゲン、PSA(男性のみ)
大腸がん検診	便潜血検査
骨密度測定	骨粗しょう症検査
内科診察	医師による診察

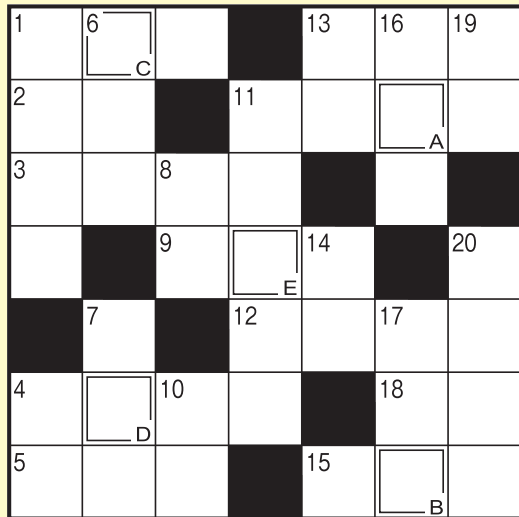
●上記検査内容に加え、今年度から「ピロリ菌検査」をオプションとして実施ができますので、検査希望の方は人間ドックのお申し込みの際にお申し出ください。(自己負担2,000円必要)

※1 34歳以下受診者の方には、胃バリウム検査の実施について、放射線技師が実施の有無を健診当日、ご相談させていただきます。(なお、実施しない場合、料金減額の措置はありません)



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新しい——が衆議院を通過した
- ④南の島に生えていそうな木
- ⑥水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧船が進む方向を定める装置
- ⑩火を通していません
- ⑪酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬奈良公園にたくさんいます
- ⑭アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちょうちん
- ⑰古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑰6月の第3日曜日は——の日です
- ⑳ささみや手羽、砂肝などの部位があります

ヨコのカギ

- ①お尻が光る水辺の虫
- ②手相占いで恋愛——を見てもらった
- ③「森のバター」の異名がある果実
- ④桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑨独り立ちしています
- ⑩こっちを通ると早く着くよ!
- ⑫石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑬オルカと呼ばれる生き物
- ⑮傘の先からポタポタ落ちます
- ⑰口の大きな爬虫(はちゅう)類

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(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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
JAしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
2021年6月4日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「コドモノヒ」



俳句の広場

最優秀賞

気にかかること横に置き花種詩く

吉賀町 村田 綾美様

(評)種時は本来苗代に蒔いたが現在は苗箱に蒔いている。作者は、種は種でも花の種を蒔いている。何か気にかかることがありながら。

優秀賞

畦を塗る一ト鍬ごとの深呼吸

津和野町 田中とよし様

春田打つ夫婦二人の一反歩

益田市 伊藤世以子様

紙雛かざり明るき厨窓

邑南町 三宅伊知枝様

佳作

すくすくと育つ乳呑児松の芯
連合ひの声遠ざかる目借時
春風に目を瞑りたる地蔵かな
花の咲く気配に風も香りけり
菓ごもりの基地と化したる春炬燵

出雲市 藤江 亮様
奥出雲町 重親 利行様
兵庫県 小田 慶喜様
浜田市 小川美砂子様
浜田市 三沢 孝子様

「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」6月号 定価629円(税込)
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)

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、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。



令和3年度

地域貢献・地域活性化支援事業

募集

募集期間

令和3年
5月10日月
~7月30日金



地域住民や
JAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
応援します

支援内容

概要

- 1 地域活性化団体活動表彰 (副賞20万円)
- 2 地域活性化活動支援 (活動経費の1/2を助成。上限10万円)

【応募方法】お住まいの地区本部へ応募してください。
事業の詳細は、地区本部のふれあい活動担当部署に
お問合わせいただくか、JAしまねのホームページ
<http://ja-shimane.jp/> でご確認ください。

JA しまね

検索



地域の
皆さんによる
芝桜の植栽



JAからの大切なお知らせ



保障点検してみませんか？

令和3年4月から

JAの医療共済が生まれ変わりました!!

【契約例】治療共済金30万円、1回型、終身保障の場合

ポイント

日帰り入院からまとまった一時金を受け取れるため短期入院にも安心です！

従来の入院保障

長期入院が当たり前だった時代。
入院日数に応じた保障。

入院共済金 1万円	入院共済金 1万円	入院共済金 1万円
-----------	-----------	-----------

入院1日目 → 入院2日目 → 入院3日目

日帰り入院から

治療共済金
30万円

様々な費用に充てられます！



入院1日目 → 入院2日目 → 入院3日目

*医療共済 (平成26年加入) 入院日額10,000円、入院見舞金無との比較

※1 お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。治療共済金の通算支払限度回数は100回となります。通算支払限度回数に到達した場合、ご契約は消滅します。※2 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。

詳しくはお近くの支店までお問い合わせください。

お支払いには所定の条件があります。この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

No.21320320139



スナップエンドウと厚揚げの甘酢あん



コメント

・「ほめられ酢」はJA全農とJA 全国女性組織協議会フレッシュミズがAコープマーク品として共同開発した商品で、和洋中様々な料理に使える万能調味料です。

アレンジ

・厚揚げを肉や海老・イカに変えてパワーアップ!
・スナップエンドウをチンゲン菜やアスパラガス・小松菜等、旬の野菜に変えても美味しいです!

材料 (4人分)

- スナップエンドウ…………… 20本
- 厚揚げ…………… 2枚
- えのきたけ…………… 1袋
- 生姜…………… ふたかけ
- ごま油…………… 小さじ2
- ほめられ酢…………… 大さじ2
- 濃口醤油…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 水…………… 50cc

作り方

- ①スナップエンドウの筋を取り除き、塩ゆでにしてザルにあげる (又は、レンジで1分半加熱する)。厚揚げは半分に切り、1cm幅に切る。えのきたけは石づきを切り落とし、ほぐしておく。生姜は細せん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、厚揚げとえのきたけを入れて炒める。
- ③えのきたけがしんなりしたら、生姜を加えサッと炒める。
- ④一度火を切り、混ぜ合わせたAと茹でたスナップエンドウを加えてひと混ぜし、再び火をつけ混ぜながら炒めてとろみをつけ完成。



材料 (4人分)

- 新じゃが…………… 2個～3個
- 海老…………… 12尾
- 酒…………… 大さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 小さじ2
- マヨネーズ…………… 大さじ1.5
- 焼き肉のタレ…………… 大さじ1
- 粗挽き胡椒…………… 少々 (飾り用) お好みで
- スプラウト…………… 適量

作り方

- ①じゃが芋は洗って水気がついたまま耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジ(600w)で5分間加熱して皮をはぎ、大き目の一口大に切る。
- ②海老は殻をむいて、背開きにして背ワタを取り、適量の片栗粉(分量外)をまぶしてもみ洗い、水気をきる。
- ③海老に塩こしょうと酒で下味をつけ、片栗粉をまぶしてフライパンで揚げ焼きにして取り出す。
- ④③のフライパンにじゃが芋を入れて色よく焼いたら海老を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて炒め、火を止める。
- ⑤器に盛り付け、スプラウトを添え、粗挽き胡椒を振ったら完成。

新じゃがと海老のマヨダレ炒め



コメント

・いつものエビマヨと一味違ったスパイシーな味わいに!
・お弁当のおかずにもピッタリ!

アレンジ

・じゃが芋と鶏肉の組み合わせも絶品です!
・きのこや季節の野菜を加えるとボリュームアップします。

健康散歩 男性の更年期障害

JA島根厚生連

更年期障害は女性特有のものと思われがちですが、男性にも起こることがわかっており、近年は広く認知されるようになってきました。

男性の更年期障害は、男性ホルモンの低下によって起こります。低下の要因としては年齢もありますが、それ以上に大きく関わっているのが、ストレス、社会生活の変化(退職などで社会活動から離れるなど)、生活習慣の乱れなどです。

身体的な症状としては、筋力低下・疲労感など、心理的な症状としては、不眠・興味や意欲の低下・集中力の低下などがあります。このような不調が現れた場合、40歳以上の方は、年のせいだと見過ごすのではなく、更年期障害を疑ってみる必要があります。

症状を改善させるためには、男性ホルモンの分泌を促すと良いとされています。それには、充実感を持てる生活を送ったり、生活習慣を整えたりすることが大切です。趣味を持ち仲間と関わる、運動を習慣化する、夜更かしをしない、食生活を見直すなど、できることに取り組んでみま



しょう。また、ストレスを減らすことも大切です。

昨年4月に行われた明治安田生命の「家計に関するアンケート調査」では、「新型コロナウイルス感染拡大による将来の家計に不安を感じていますか」という質問に対し、20～70代の既婚男女の71.1%が「感じている」と回答しました。不安を感じながらの生活は、ストレスの多い生活と言えるでしょう。厳しい現状の中ではありますが、みなさんにはストレスを減らすよう、心掛けていただきたいと思います。マイナス面が多いコロナ禍での生活ですが、自分や生活を見つめなおす機会と捉えれば、プラスの一面を見つけることができるかもしれません。新たな趣味や生きがいを探る、生活習慣を整えるなど、前を向いて一歩踏み出したいものです。

なお、更年期障害について診断や治療を希望される場合は、医療機関(男性の場合、泌尿器科等)を受診しましょう。



【編集後記】 ついにJAしまねのイメージソングが完成しました!私も数回聴きましたが、既に頭の中でリピートされています。どんな人の耳にも残る、思わず口ずさみたくなるような曲に仕上がっています。目指すは、子どものころスーパーでよく流れていた某有名おさかなの曲!ぜひ注目してください^^ (安)