



緊急特集

飲んで!食べて!使って!  
牛乳 乳製品

みえつけた  
しまねのファーマーズ  
竹内 和善さん  
[西いわみ地区本部]

／SNSで旬な情報を投稿しています／







## 日原で始まった山菜栽培、継承と発展のために

島根県の最西部、津和野町に竹内さんのタラの芽畑があります。竹内さんは、県外の専門学校を卒業後、県内の育苗センターに12年勤務しますが、祖父の代から榊農家だったこともあり、以前から関心のあった山菜作りにチャレンジするため就農しました。「祖父が残してくれた榊栽培の基盤があったから決心できた」と振り返ります。そんな竹内さんは、現在34年の歴史がある日原タラの芽生産組合の組合長も務めます。当時この辺りでは、農家の高齢化や後継者不足などの課題がありました。中山間地域の特性を活かせることや農閑期の冬栽培ができることなどからタラの芽栽培に着目し、組合を立ち上げ県内で最初にタラの芽栽培を始められたそうです。

現在、組合員は28人。U・イーターン者も加わり、組合員も若返るなど、次世代の育成にもつながっています。



駒木から成長したタラの芽

## 竹内 たけうち

今月は、西いわみ地区本部。津和野町でタラの芽の生産に取り組む日原タラの芽生産組合の竹内和善さんにお話を伺いました。

## 和善さん(43才)



## タラの木栽培は雨とトゲに要注意

タラの芽作りは2月の苗の堀上から始まり、5月に苗木を畑に定植、肥料を散布します。梅雨が近づくと注意が必要です。「タラの木は、水に弱く排水性のよい圃場づくりがとて大切。近年ではゲリラ豪雨にも気を使え」と竹内さん。タラの木



タラの木



棘に気を付けながらの作業

が冠水しないよう管理を徹底します。夏になると木には、鮮やかな緑の葉が茂ります。この時期は、芽に栄養を蓄えるため日当たりのよいところに移動させます。しかし葉にはトゲがあるため移動作業は集中力が必要です。秋にはタラの木が2メートルほどに成長。その後落葉し12月になると伐採します。幹にも鋭いトゲが無数にあり、厚手の手袋を重ねて木を運び、積み込む際にも布を巻くなど、細心の注意を払いトゲから身を守ります。

## 九州を中心に出荷

伐採したタラの木は、自宅の作業場で10センチほどに切り「駒木」を作ります。駒木はケースに並べ、ビニールハウスへ移します。ハウスの中には、ベンチと呼ばれる育成用の棚があり、ビニールなどで幾重にも囲いタラの芽の成長に最適な環



ケースに並べられた駒木

タラの芽のできを確認する竹内さん



境づくりをします。この時の温度管理によって、タラの芽は約30日で出荷できるまでに成長します。1月中旬から4月まで絶え間なく出荷できるようベンチごとに育成時期をずらす工夫もしています。成長したタラの芽は、芽切り用のハサミで収穫し、50グラムでパック詰めし、県外をはじめ、J Aや産直などへ出荷しています。県外では、名古屋から九州まで出荷しており、そのうちの約50%は九州地方に出荷されています。

## 食農教育にも一役

地元の小中学校を通じて子どもたちに、山菜を知ってもらうための活動もしています。小学校では、毎年3月の給食に山菜を提供しています。またもつとタラの芽を知ってもらうおうと「栽培キット」の提供も考えています。自生しているものと比べ、苦みも少なく食べやすいが、子どもは苦みに敏感なので、苦みが和らぐよう、栄養土に調理を工夫してもらっています。また、タラの芽についてより理解しても



収穫したタラの芽のパック詰め

らおうと、実際に竹内さんが子ども達に栽培方法などを説明しています。ほかにも、中学校の修学旅行では、生徒が県外で地元の農産物などを知ってもらいながら販売体験を行うプログラムで、タラの芽味噌を提供したこともありました。

## 気を張りすぎず、好きなことも楽しみながら

竹内さんは、マラソンや駅伝のテレビ観戦が好きとのこと。それもそのはず。中学時代から専門学校まで長距離走をされていたのです。また浜田ー益田間で行われる「しおかぜ駅伝」にも町代表で走ったり、鹿児島島の指宿のマラソン大会に参加したりするほどでした。ただ今は忙しくて走れていないとのこと。他にも「ゲームやマンガも大好きで、アニメは劇場に観に行くほど。また子どもと過ごす時間が楽しい」と、満面の笑みで話します。

## みんなで産地創生を。そして産地消を。

竹内さんは、島根県の産地創生事業も活用しています。「農家、県や町、J Aみんなが一緒になって、産地をつくるのが大切」と話します。まずは地元の人に津和野が山菜の町であることを知って欲しい。そのために給食へ提供したり地元の産業と連携したりするなど積極的に取り組みたいと考えています。最近ではSNSなどを活用し山菜の美味しい食べ方の情報も発信しています。YouTubeチャンネル「山菜万菜(さんさいばんざい)」を組合が制

### プチっと情報!

## タラの芽

旬を迎えるタラの芽。竹内さんオススメの食べ方は「天ぷらはもちろん美味しいけれど…グラタン!」とのこと。YouTubeチャンネル「山菜万菜」も参考に、この機会に様々な調理方法で旬の山菜をお楽しみください😊



★購入のお問い合わせ先★  
J Aしまね西いわみ地区本部  
営農経済部指導販売課  
電話：0856-23-1911

## 日原タラの芽生産組合の YouTube「山菜万菜」



作し、J Aと津和野町が協力。地元イタリア料理店のシェフに、材料、レシピを紹介してもらうなど番組内で竹内さんも出演しています。竹内さんは、新たにふきのとうの栽培にも挑戦するなど「山菜の町津和野」づくりのため、前を見据え歩み続けます。



# 牛乳 乳製品



## 回々「いのち」と向き合う酪農家

私たちが当たり前に牛乳・乳製品を飲んだり食べたりできているのは、酪農家の皆さんが毎日乳牛の健康と生活を支え、守っているから。そんな日々「いのち」と向き合う酪農家に密着しました!!



出雲市佐田町で牧場やパン屋を営む  
カウベルミルクガーデン牧場株 専務 伊藤 学さん (43)

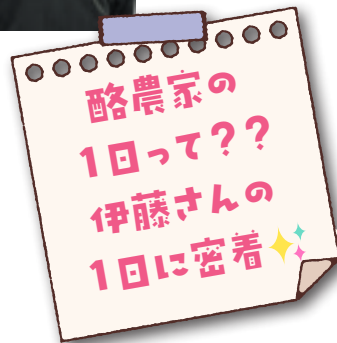
★乳牛(ホルスタイン種)170頭(育成牛70頭・経産牛100頭)を飼育  
★米粉パン専門店である「牧場のパン屋さん『カウベル』」を経営するなど、6次産業も手掛ける他、仔牛とのふれあいやバター作り体験など、食農教育にも力を入れて取り組まれています。



なった「年末年始の生乳の  
さまのおかげにより廃棄を  
ありがとうございました。  
影響は続くと予想されます。

て!使って!  
」です!

農・牛乳をモオ～と  
します!!



AM5:00

起床



AM5:30~

牛舎に移動



エサやり



給餌車でエサを与えています。

牛舎の掃除



1頭当たりの1日の排泄量は約50kg。  
清潔を保つためにも、頻繁な掃除が欠かせません。

搾乳



搾乳は機械で行っていますが、乳房の負担を減らすため、まずは人の手で絞ります。一頭一頭の状態を確認してから機械での搾乳を開始。乳量が一定量搾乳できれば自動的に外れるようシステム化しています。

仔牛に哺乳



生後10日以内の仔牛にはスタッフが直接ミルクを与えます。



~AM9:00

間の時間ではこんなことしています!



配合飼料や草、ビタミンなどを  
混ぜ合わせエサを作ります。



牧場のパン屋さん「カウベル」



~PM4:00

- 堆肥の配達
- エサ作り
- 子どもたちの体験活動の受入
- パン屋の運営...などやることは沢山!



PM4:00~

- エサやり
- 牛舎の掃除
- 搾乳



~PM8:00

作業終了



PM10:00

就寝



\*搾乳は12時間サイクルで実施。搾乳に合わせ、エサのタイミングを管理しています。



自分の方向性を見つけ出して色々な形に変化させることができること、なかなか他の業種でできない「いのちの大切さ」を伝えることができることが酪農の魅力です。  
決して恵まれた土地ではない島根県で、酪農家全員が努力して美味しい生乳を絞っている、地元の牛乳を美味しく飲んでほしいです😊



# 飲んで！食べて！使って！



## 鳥根の酪農・牛乳について モオ〜っと知ってほしい！

### 鳥根の酪農について

現在、鳥根県内では82戸の酪農家が活躍しています。令和2年産の生乳生産量は約7万3千トン、受託販売額が約92億円と、どちらも前年から増加。皆さんに安全・安心な牛乳を届けるため鳥根の酪農家が頑張っています🔥

### 牛乳について

牛乳は牛からしぼった生乳（ミルク）を加熱殺菌しただけの100%純粋な牛の乳です。だからこそ、牛の種類やエサ、季節や気温など様々な理由で味に個性が出ます。

### 牛乳の栄養

牛乳は生命維持のために不可欠な三大栄養素である「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどの「ミネラル」や「ビタミンA」「ビタミンB<sub>2</sub>」などを豊富に含んでいます。

#### カルシウム

- 骨や歯をつくる
- 筋肉を動かす
- 神経細胞の働きに関与など



#### ビタミンA

- 視力を正常に保つ
- 成長促進や生殖・免疫機能の維持など



#### ビタミンB<sub>2</sub>

- 別名「成長ビタミン」
- 舌や唇、皮膚、眼の健康に関係
- 運動能力を高めるなど



※一般社団法人「ミルクHP」より

### そんな牛乳を使ってほしい！！

今月号のうれしび（最終ページ）では、牛乳を使ったレシピをご紹介します!! 寒い日にピッタリ! 「現代版飛鳥鍋」と、簡単に色々な味が楽しめる「ミルク餅」をご紹介します。この機会にぜひお試しください😊



ニュースなどでも話題に「大量廃棄」問題ですが、皆回避することができました。しか〜し! まだまだコロナのそこで今回の特集は

## 「飲んで！食べて 牛乳・乳製品

この機会に鳥根の酪農  
知って、応援お願い

## 乳製品プレゼントキャンペーン

広報誌  
読者  
限定

JAしまねでは、総勢200名（広報誌企画100名、SNS企画100名<sup>※1</sup>）様に当たる、乳製品プレゼントキャンペーンを実施中です。

今回は広報誌の読者限定のプレゼント企画を実施!

この広報誌の読者の方で、下記の方法でご応募いただいた方の中から

**抽選で100名様に、  
鳥根県内乳業メーカー3社の乳製品詰め合わせ  
セットをプレゼントいたします。**

### ●応募方法

#### ①ハガキ・FAXでの応募

- 1) 氏名 2) 年齢 3) 郵便番号・住所 4) 電話番号  
をご記入の上、応募先までお送りください。

#### ②応募フォームでの応募

- QRから応募フォームへアクセスし、  
必要事項を入力の上、送信してください。



### ●応募先

〒690-0887 鳥根県松江市殿町19番地1  
鳥根県農業協同組合 総務部ふれあい福祉課  
「乳製品プレゼントキャンペーン」係  
TEL: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708  
当選者発表/商品の発送をもってかえさせていただきます。  
プレゼント発送時期/2022年3月中・下旬予定

※写真は  
イメージです



応募期間/2022年  
2月14日(月)~  
2月28日(月)必着

【注1】 SNS企画の詳細は、JAしまねHPにて掲載しておりますので、そちらをご覧ください。  
※商品の仕入状況により、発送が遅れる可能性があります。 ※お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。  
※選考方法、応募の確認、抽選結果についてのご質問、お問い合わせにはお答えできません。あらかじめご了承ください。  
※当選者の長期不在や住所入力間違いなど、何らかの理由で商品がJAへ戻ってきた場合、当選を無効とし、商品の再発送は行いません。



「島根米」の消費拡大と販売促進を目的とした新TVCMが完成しました!!

今回は島根県出身の女優、田中美佐子さんと丸山達也島根県知事に出演いただき、お二人に「島根米」の魅力を語っていただくという内容となっています。

撮影は12月4日に行われ、東京で暮らす田中美佐子さんが毎日の食のこだわり「島根米」について、丸山達也県知事がふるさと自慢の一つである「島根米」について、実際に「島根米」を食べながら想いを語っていただきました。

新TVCMは、BS5テレビの「生たまごBang!」で放送中です。他にもJASしまね公式YouTubeにアップしています。囲炉裏を囲みながらの撮影で、どこか懐かしさのあるTVCMとなっておりますので、ぜひご覧ください。

また、撮影当日には田中美佐子さんと丸山達也県知事に「つや姫」を贈呈し、島根米をPRしました。



田中美佐子さん（右から2人目）と丸山達也県知事（右から3人目）に「つや姫」を贈呈

島根県農協青年組織協議会とJASしまねは12月17日、松江市で意見交換会を開きました。JAS役職員や同協議会、各地区本部の青年連盟ら43人が出席し、担い手育成と所得向上の2テーマに分かれ、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。

会では、盟友らが米価下落や販路拡大、営農指導の統一化、労働力確保など効果的な対策を要望しました。また、東西に長い地理を活かしたりレー出荷の提案など、地区本部の枠を越えた農業振興についても意見を交わし、JASは「メロンやトマトなどのリレー出荷に取り組んでいる。営農指導や物流など各関連部署と連携し進めていきたい」と回答しました。

同協議会の草野拓志会長は「JASと青年部がしっかり協力しあい、新しい時代に進んでいける農業の実現を目指していきたい」と話しました。



意見に答える石川組合長（右から3人目）



意見・要望を伝える草野会長（中央）

JASしまねと松江エクセルホテル東急は、松江市の同ホテルで、「クリスマススイーツ&お米・冬野菜料理フェア」を12月11、12日の2日間限定で開催しました。コロナ対策のもと、2日間で240の方々に楽しんでいただきました。

2019年から開始した同ホテルとのタイアップは「島根ぶどう」から始まり、西条柿やアールスメロンなど、年々品目を増加し企画しています。今回は初めて県産米「きぬむすめ」とのタイアップが実現し、JASから「きぬむすめ」や県産米の米粉、富有柿、県オリジナル野菜「あすっこ」、白ネギ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツを提供。当日は「ライスつくねバーガー」「米粉入りパンズのハンバーガー」、あすっことや白ネギ、カリフラワーをたっぷり使用した「冬野菜のピザ」などの料理が並びました。

会場内には、提供した品目の販促ポスターなどを掲示し、来場者に県産品をPR。企画を担当したJAS本店米穀課の福田職員は「消費拡大につながるありがたい企画。今後も継続的に企画し、島根米の美味しさを広めていきたい」と話しました。

毎回好評のタイアップ企画は、現在、県産イチゴを使用したスイーツフェアの開催を計画中。今後も県産品の消費拡大・PRに向け、楽しい企画を計画していきます。



県産品をPR



提供した米や冬野菜をふんだんに使用した料理



## 総代代表者らとの意見交換会を実施 ウェブ形式で活発に意見を交わす

JAしまねは12月3日、総代代表者らとの意見交換会を開きました。ウェブ形式で開催し、各地区本部の総代代表者ら26人が参加。JA役員が上期事業概況や次期中期経営計画、事業改革の進捗状況などを報告しながら、総代代表者と活発に意見を交わしました。

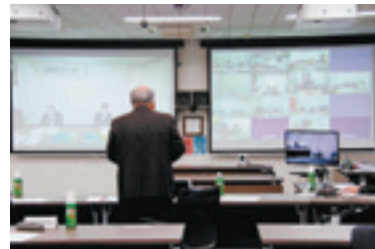
意見交換会では、総代代表者が米価下落対策による農家支援や園芸関連施設の拠点集約化に伴う集荷運賃の負担軽減などを要望。また、生産振興と消費者理解につながる情報発信を求めたほか、事業所の再編によるサービス低下や組合員離れを危惧する声も上がりました。

石川寿樹組合長は「早め早めに事業改革を進め、組合員の理解を得ながらしっかりと取り組んでいきたい」と話しました。

当JAでは、JA運営に関する概況を伝え、組合員の意見や要望を聞きとり、経営に反映させようと、年に2回意見交換会を開催しています。(今年度1回目は6月に開催)



意見に答える石川組合長



意見交換会はウェブ形式で開催

## 子ども達に牛乳を 子ども食堂などへ牛乳を寄贈

JAしまねが会員でもあり、中国地域5県の酪農家から生産される生乳を乳業会社へ販売する中国生乳販売農業協同組合連合会は、県内の子ども食堂とフードバンクしまね「あったか元気便」に、賞味期限が長いロングライフ(LL)牛乳を寄贈しました。子ども食堂を運営している県内13の団体と、同フードバンクを通じて275世帯に合計1万4520本の牛乳を提供しました。

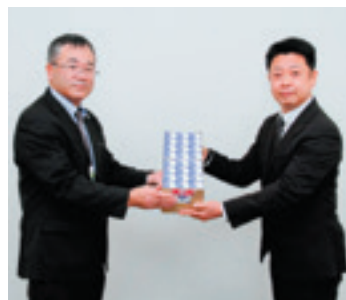


あったか元気便の春日代表(右)へ目録を手渡す元根部長

LL牛乳は、コロナ禍の中、需給緩和の影響を受け、同連合会が中国5県から集乳し製造。同連合会の会員である各県がLL牛乳を活用した消費拡大企画を行う中、JAしまねは「多くの子ども達に牛乳を飲んでほしい」と、県内の子ども食堂と同フードバンクへの寄贈を決めました。

1月12、14日に贈呈式を行い、12日に出雲市で活動する「高松ひまわり食堂」の飯塚正明代表に牛乳を、14日には同フードバンクの春日邦宣代表へ目録をJA本店畜産部の元根正規部長が手渡しました。

飯塚代表は「お弁当は栄養士がバランスを考えて作っている。プラス牛乳で子どもお母さんも喜ぶ」と話し、春日代表は「育ち盛り子ども達への素晴らしい贈り物をありがとうございます」と話しました。



高松ひまわり食堂の飯塚代表(右)へ牛乳を手渡す元根部長

## 直売所出荷までのコツとポイントを押さえたDVD完成!

JAしまねが関係機関と連携し、JA直売所出荷者向けに制作していたDVDがこの度完成しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で集合研修がしづらい中でも、出荷者が直売所で販売する農産物の品質向上や、安心・安全な商品提供、また農業所得の増大に向けたサポート活動を継続し、出荷者の意欲向上につなげることをねらいとしています。

内容は、「栽培指導篇」「商品づくり篇」「美味しまね認証篇」「加工品の衛生管理・食品表示篇」の4篇で構成。「栽培指導篇」では、農業のプロが農産物の栽培方法について実演を交えながら分かりやすくポイントを解説。「商品づくり篇」では、直売所へ出荷するための商品の包装方法・基礎知識や実際に出荷者が出演し、独自の技術やこだわりポイント等を紹介しています。また「美味しまね認証篇」と「加工品の衛生管理・食品表示篇」では、島根県の担当者が事例を交えながら丁寧に解説。それぞれ出荷者も登場し、取り組みについて紹介しています。

担当したJA本店販売戦略室の須山一室長は「産直活動は生産者の利益になるだけでなく、地域農業を振興し、地域社会に新たな雇用と賑わいを創り出している。このDVDを視聴していただき、更なる生産意欲向上に繋がることを期待している」と話しました。



完成したDVD



# 輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

## 石見銀山女性部

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

石見銀山女性部は、大田市にある13の支部378名で、活動をしています。

今年度も次世代を担う子どもたちに地元で採れるものを知り、おいしく食べてほしいという思いで、丁寧に皮むきをしたフキ、サトイモ、栽培したかぼちゃを学校給食へ提供しています。

また、新たな取り組みとして、部員からの要望によりJAの農業機械課職員を講師に迎え、草刈り機の正しい使い方等の講習会を行いました。その他、クリスマス時期に合わせ、クリスマスケーキ作りを行い、思い思いに飾りつけをしたケーキを各自が持ち帰り家族で美味しくいただきました。

私たち石見銀山女性部は、これからも地域を元気にする活動を行い、コロナ禍の中、思うような活動ができていない時期もありましたが、今後はそれぞれで感染対策をとりながら、できることから活動をしていきます。



### 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

えんどう のぶひこ  
遠藤 暢彦さん



JAしまねやすぎ青年連盟（以下、農青連）に加入している遠藤暢彦さん（44）。子どものころからものづくりが好きで、建物の設計という形で夢を叶えましたが、40歳を前にもう一度自問し「自分の手の中から生まれるものづくりに向き合いたい」という素直な気持ちから就農を決意。安来独自の就農パッケージ制度や先輩1ターン者の存在、安来のいちごの美味しさが決め手となり、広島県から1ターンしました。

昨年9月に高設栽培のハウス2棟で独立就農をスタート。減農薬・天敵利用など環境負荷が少ない栽培方法や温度センサーなどのスマート農業を導入し、省力的かつ効率的な管理体制を構築しています。今期は8品種のいちごを栽培し、多品種による収益化を目指しています。

農青連には同じ作型の先輩盟友が多く、経験の共有が日々の生産活動に役立っています。いちご以外を栽培する盟友からも、新たな情報を得ることができ、農青連を通じて良い刺激を受けています。

美味しい！と喜んでもらえるものを自分の手で作れることにやりがいを感じる遠藤さん。「一人でも多くの方に安来のいちごを知ってもらい、食べてもらえる機会を創出したい」と意気込みを語りました。



# あなたもチャレンジ! 家庭菜園

## ルバーブ

香気と酸味のあるジャムを楽しむ

ルバーブは特有の香気と酸味のある葉柄を利用する永年性の野菜です。太くて多汁質の葉柄は、ジャム、パイなどに利用しますが、葉身にはシュウ酸が多く含まれるので食用にできません。和名は食用大黄といい、漢方薬のダイオウと同属の植物で、原産地はロシア南東部からシベリア南部とされ、冷涼な気候を好みます。

### 品種

世界的には数十品種ほど栽培されていますが、「ビクトリア」(藤田種子など)は草勢が強く収量の多い品種です。

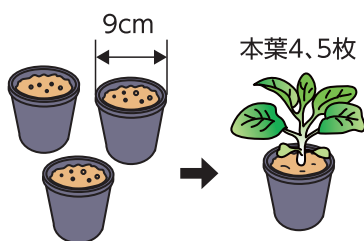
### 育苗

幼苗期の除草作業などを考慮して育苗するとよく、ハウスを利用し、2、3月に3寸ポットに4、5粒の種をまきます。その後間引きをして1本立ちにし、5月ごろまでに本葉4、5枚の苗に仕上げます(図1)。

### 畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅120cmとし、幅20cm、深さ20cmに掘り下げます。元肥は溝1m当たり堆肥を2kg、化成肥料(NPK各成分10%)100g程度を施し、土を戻します(図2)。

図1 育苗



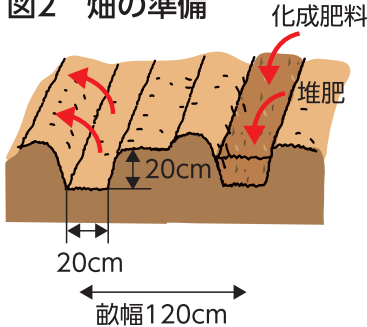
### 植え付け・追肥

大型野菜のため、株間を60cm程度に取り、苗を植え付けます(図3)。植え付けの年は、夏の初めと終わりに、溝を切って畝1m当たり化成肥料50gを与えます。翌年からは、冬(萌芽くぼう)前に畝1m当たり堆肥1kgと化成肥料100gを施用し、その後は初年度と同様に追肥をします。

### 収穫

初年度は収穫しないで、2年目から収穫を始めます。収穫法は30~50cmに伸びた葉柄を基部より手でかき取り、葉身は切り捨てます(図4)。一度に採葉し過ぎないように、次回は1、2週間後に収穫します。収穫期は5、6月で、収穫期間は2カ月程度にとどめておきます。

図2 畑の準備



### その他の管理

越冬した株が早春に萌芽し、その後、花茎の伸長(とう立ち)が始まりますが、開花・結実するとその後の生育が悪いため、花茎は早めに手で除去します。敷きわらは、泥はねを防ぎ、盛夏の干ばつ対策になります。なお、5、6年たつと草勢が衰えてくるので、植え替えをします。萌芽前の冬に掘り上げ、切り離す株に芽が付くように縦に切断し、株分けをします。

図3 植え付け

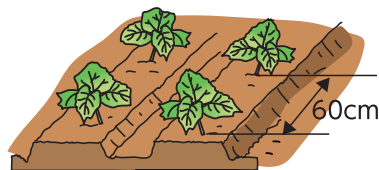
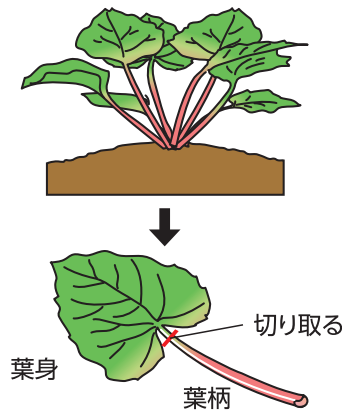


図4 収穫



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 (12月22日開催)

### 【協議事項】

- ①令和3年度補助事業の実施について
- ②第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画の策定について
- ③令和3年産島根米生産者経営継続支援の実施について
- ④令和3年産島根米の追加金単価について
- ⑤信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑥第3次中期経営計画の概要説明資料について

- ⑦賤称語記載問題に関する「事象総括書」の提出について
- ⑧大口貸出について
- ⑨雲南地区本部「訪問介護事業」「指定障がい福祉サービス事業」の廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について

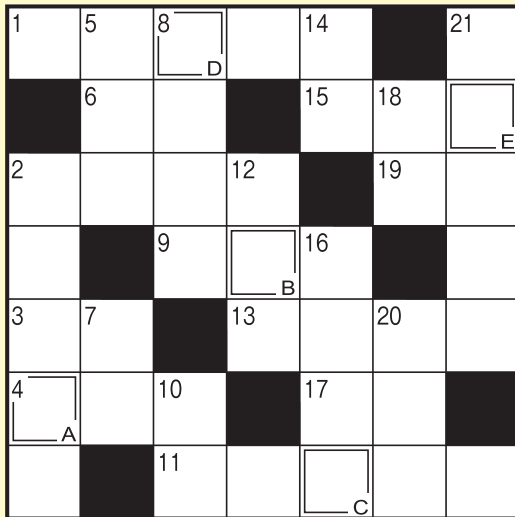
(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)





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

- ②千客万来を願って飾る、動物の置物
- ⑤野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- ⑦大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- ⑧まつげに塗る化粧品
- ⑩坂本龍馬の出身藩
- ⑫エチルアルコールの——点は13度です
- ⑭地球表面のおよそ3割
- ⑯誇りや自尊心を意味する片仮名語
- ⑰競馬場ではラチともいいます
- ⑰ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- ⑳母校から巣立ちます。——式、——アルバム

ヨコのカギ

- ①桃の節句に行う行事
- ②東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- ③唱歌『春の小川』でスマレやレンゲが咲いている場所
- ④イチゴ畑に防鳥——を張った
- ⑥腰を掛ける家具
- ⑨アラジンがこすると精霊が出てきました
- ⑪木枯し紋次郎がかぶっています
- ⑬甘い物よりお酒が好きです
- ⑮湯畑が有名な群馬県北の温泉地
- ⑰忍者が指を組んで結ぶもの
- ⑰金づちで打ちます

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・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「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  
J Aしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係  
2022年3月4日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「キサラギ」



川柳の広場

最優秀賞

蓑虫のかたちで春を待つ自粛

出雲市 北村 功様

選句者 島根県川柳連盟会長  
竹治ちかし先生

優秀賞

幾山河越えた手足が痛みだす

奥出雲町 堀江 英子様

野辺送り隣保も皆んな高齢者

安来市 斎藤美重子様

宍道湖の鮎の料理が待つ帰省

出雲市 大福 利彦様

佳作

頑張れと腰たいたたりさすったり  
マスクしてみんな仲良くなるを越す  
耐えただけ春は沢山花笑う  
手も口も労わり合って来た仲間  
内緒だと聞いた話がそこかしこ

出雲市 柳井 伸幸様  
浜田市 前田 隆行様  
出雲市 小豆沢歌子様  
出雲市 小白金房子様  
浜田市 岩本 静代様

「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629円（1冊購読は、お近くのJA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。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、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、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「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。

# 手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和4年4月1日(金)から、ATMおよび個人ネットバンクによる振込手数料(他行あて)を引下げさせていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 変更内容

◆為替手数料(1件あたり/消費税含む)

種類	お支払方法	振込金額	当JAあて		系統金融機関・JFあて	他行あて
			同一店舗内あて	他店舗あて		
振込手数料	ATM	JA・JFキャッシュカードによる振込	5万円未満	無料	110円	385円
			5万円以上		330円	550円
		JA・JF以外のキャッシュカードによる振込	5万円未満	220円	330円	605円
			5万円以上	440円	550円	770円
		現金	5万円未満	無料	220円	495円
			5万円以上		440円	660円
	窓口(電信・文書)	貯金口座からの振替	5万円未満	110円	330円	550円
			5万円以上	330円	550円	770円
		現金	5万円未満	330円	550円	770円
			5万円以上	550円	770円	990円
	ファームバンキング・JAデータ伝送サービス	5万円未満	無料	110円	220円	
		5万円以上			275円	
個人ネットバンク	5万円未満	無料	110円	165円		
	5万円以上					
法人ネットバンク	振込	5万円未満	無料	110円	220円	
		5万円以上		330円	440円	
	総合振込	5万円未満		110円	220円	
		5万円以上		330円	440円	
	給与・賞与振込	5万円未満		無料		
		5万円以上				
自動送金	5万円未満	無料	110円	330円		
	5万円以上		330円	550円		

※手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認ください。JAしまね

# 正解発表!!

## 『家の光』12月号 クイズキャンペーン

全問正解の応募者の中から、抽選で30名様に2,000円分の農協全国商品券を進呈!

### Q1 「12月号の表紙の人は誰？」

①氷川きよし ②工藤阿須加 ③沢口靖子



正解は...  
①氷川きよしさん



### Q2 「家庭のエネルギー消費量ナンバーワンは？」

①暖房 ②給湯 ③ガソリン



正解は...  
②給湯



### Q3 「在宅の場合の平均月額介護費は？」

①12,000円 ②46,000円 ③88,000円

ヒントは「別冊付録 わたしノート」15ページ

正解は...  
②46,000円





ご購読はお近くのJAへお問合せください!!



応募総数 306名 正解者数 245名

たくさんのご応募ありがとうございました

当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。令和4年3月上旬発送予定!

※キャンペーン応募は令和4年1月31日(月)で終了しています。





現代版飛鳥鍋はカルボナーラ



＊コメント＊

- ・仕上げに牛乳と味噌を加えるだけでコクが深まり、栄養もさらにアップします。
- ・牛乳は沸騰すると分離してしまうので、弱火にして煮立てず、温める程度で。

＊アレンジ＊

- ・具材は牡蠣、タラ、鮭、豚肉、白菜、大根、南瓜、玉ねぎ、春菊などなんでも合います。(魚を入れる時は、一度下茹ですると生臭みとアクが取れます)
- ・メはご飯を入れて雑炊(リノット風)にも。それが残ればチーズをかけて焼くとドリア風に。

材料 (4人分)

- 鶏モモ肉…… 1枚 (250g)
- 塩こしょう…… 少々
- ウインナー…… 6本
- キャベツ… 500g (1/4玉)
- じゃが芋…… 2個
- しいたけ…… 4枚
- 人参…… 1本
- ブロッコリー…… 1株
- ミニトマト…… 4個
- あすっこ…… 1袋
- 水…… 800cc
- 牛乳…… 800cc
- 白味噌…… 大さじ2
- 粗挽きこしょう…… 適量 (カルボナーラ)
- 冷凍うどん…… 2玉
- 卵…… 2個
- ピザ用チーズ…… 40g

作り方

【下ごしらえ】

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうを軽く振り、下味をつける。
- ②キャベツの軸はつけたまま、大きめにざく切りする。
- ③じゃが芋は皮をはぎ、縦半分切って1cm幅の半月切りにする。
- ④人参はピーラー(皮はぎ器)で細長いリボン状にする。
- ⑤ブロッコリーは色よく下茹でする。
- ⑥ミニトマトは額を取る。
- ⑦あすっこは3等分に切る。

【作り方】

- ①鍋に分量の水とコンソメ、キャベツ、じゃが芋、しいたけを入れ、火にかける。
  - ②じゃが芋が軟らかくなったら、鶏モモ肉、人参を加えて火を通す。
  - ③牛乳を別の鍋で温め、白味噌を溶かす。(沸騰しないよう注意！)
  - ④最後に残りの具材と③の牛乳を鍋に入れ、温まったら大きく混ぜて、器に盛り、お好みで粗挽きこしょうを振りかけたら完成。
- 【カルボナーラ】
- ①冷凍うどんを鍋に入れ火にかけ、ほぐれたらピザ用チーズを加えて溶かす。
  - ②火を止めて、溶き卵を加えて直ぐによく混ぜたら完成。

材料 (4人分)

- 牛乳…… 300cc
- A 片栗粉…… 60g
- 砂糖…… 大さじ2 (トッピング)
- B きな粉…… 20g
- 砂糖…… 20g
- 塩…… 適量
- いちご…… 4個
- ゆで小豆…… 適量
- ミント…… 適量

作り方

- ①鍋にAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ②木べらで常にかき混ぜながら強火にかけ、塊ができてきたら弱火にして餅状になるまでよく混ぜて火を通す。(焦げないように底からしっかり混ぜる)
- ③水をたっぷり入れたポウルの中に②を一塊にして落とす。
- ④好みの大きさに手で切って器に盛る。
- ⑤Bを混ぜ、トッピング材料を飾ったら完成。

ミルク餅



＊コメント＊

- ・調理時間10分!直ぐに食べられる、お手軽デザートです!
- ・温かいままでも、冷たくなってもいつまでも軟らかな和風デザートです。

＊アレンジ＊

- ・お椀に入れて、溶かしたあんこをかければお汁粉も楽しめます。
- ・きな粉をまぶせばきな粉餅風に、みたらしあんをかければみたらし風に。黒蜜をかけたも美味しいです。
- ・フルーツ缶詰めやフルーツジュースと一緒にすればフルーツポンチ風にもなります。

健康散歩 がん検診を受けましょう

JA島根厚生連

毎年2月4日は「世界対がんデー」です。がんに対する意識向上と予防、検出、治療への取り組みを促すために定められた記念日で、それにちなんで今回のテーマは「がん検診」です。

日本人が一生のうちにがんと診断される割合は男女とも2人に1人と言われており、がんで死亡する割合は男性が4人に1人、女性は6人に1人と言われています\*。がんの罹患率は高齢化の影響もあり1985年以降増え続けているのに対し、がんの年齢調整死亡率は1995年以降順調に下がり続けています。日本のがんの治療成績の向上が示唆されており、がん検診による早期発見もこの一翼を担っていると考えます。

下表に、がん罹患患者数の順位(2018年)とがん検診受診率【%】を示しています。

がん罹患患者数の順位 (2018年)

	1位	2位	3位	4位
総数(全国)	大腸	胃	肺	乳房

がん検診受診率【%】

	大腸	胃	肺	乳房
がん検診受診率(全国)	44.2	48.8	49.4	47.4
がん検診受診率(島根)	49.4	52.8	56.9	43.7

国立がん情報センターがん情報サービス 最新がん統計より

「都道府県別がん検診の受診率(2019(令和元)年国民生活基礎調査)より

\*「国立がん情報センターがん情報サービス 最新がん統計」より

【編集後記】 オミクロン株の感染拡大により、外出大好き!な私は、おうち時間を楽しむ方法を模索中です。普段やらないこと…料理…?と考えているときに、今回の牛乳乳製品🥛特集。うれしびでも牛乳を使用したレシピを考えていただきました。私にもできそう…🥰とイメトレは完璧ですが…。この機会にぜひ牛乳乳製品🥛を飲んで!食べて!使って!いただけると嬉しいです。(安)