

# JAしまねびより

2020  
5  
May  
Vol.50

## 特集 JA島根厚生連 健康管理センター完成



島根の  
いいもの再発見!!  
キヌサヤ  
[邑南町]

詳細は6ページへ



## 第3回JAしまね女性部 通常総会



テレビ会議の様子

JAしまね女性部は24日、第3回通常総会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のためテレビ会議によって開催し、参加する人数も縮小しました。今年度はJA女性組織3カ年計画の実践2年目として共通認識を持ち、女性部一丸となり活動していくことなどを確認しました。

その中でも、持続可能な開発目標「SDGs」についてより理解し、今まで女性部として取り組んできた活動を継続して実施していくことで更なる「SDGs」活動を展開していくことや、支店と女性部が一体となって取り組む「おもてなしプロジェクト」を今年度も実施し、支店を利用する組合員や利用者が気持ちよく利用できるよう、支店美化活動などに積極的に取り組むことなどが決議されました。

女性部の高橋美佐子部長は「新型コロナウイルスの影響で女性部活動も自粛せざるを得ないことが多くなっているが、今こそ女性部一丸となり自分たちができる事から地域のための活動をしていきたい」と話しました。

## 女性部が新一年生に 手作りマスク作成



JAしまね石見銀山女性部(森脇岸江部長)は、4月7日と8日に大田市立長久小学校でマスク作りを行いました。

新一年生にマスクをプレゼントしたいと同校へ相談したところ、教員用のマスクも不足していると聞き、部員に声をかけ作成しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から直接新入生に渡すことはできませんでしたが、4月9日の入学式に合うよう同校の家庭科室を借り女性部員で、新入生29名と教員分を作りました。

森脇部長は「毎年、長久小学校の入学式にお招きいただいているが今年は参加できなかったため、少しでも子どもたちの健康活動に貢献したかった」と話しました。

## 農福連携事業に ぶどう部会が協力



益田市が主体となる農福連携の取り組みに、ぶどう生産部会(岩本和雄会長)が協力し、「チーム益田農福」として市内福祉事業所などの施設外就労の実証事業を活性化させています。既に実績がある出雲市のブドウ農家と連携した取り組みを参考に、農家の労働力不足の解消と福祉事業所利用者の工賃向上が期待されています。

NPO法人島根県障がい者就労事業振興センターが実施する農福連携障がい者チャレンジ事業も活用し、シーズン中のブドウ園の管理作業を福祉事業所利用者が支援員とともに現場で実習を行います。この日は4月下旬からの花穂整形作業実習の開始を前に、福祉事業所支援員がシャインマスカットの花穂整形作業をぶどう部会員から教わりました。6月下旬に袋掛け作業、8月に収穫出荷実習を行う予定です。





JAしまね女性部  
高橋部長

# JAしまね女性部の 手づくりマスク活動が広がる！

新型コロナウイルスの感染が拡大しているため、全国でマスクが不足している状態が続いています。

そこでJAしまね女性部の部員達は、各地区で手づくりマスクの活動を行っています。

※（なお、活動は少人数で行い換気や手洗い等の徹底、三密に気を付けながら行っています。）

作ったマスクは自分たちで使うもののほか、福祉施設や小学校にも寄贈をするなど、大変喜ばれています。高橋美佐子部長は「マスクを買いたくても買えない状況の今、私たちの活動が少しでも地域の役に立てばうれしい」と話しました。



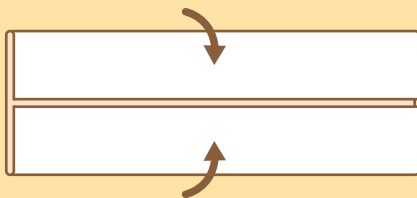
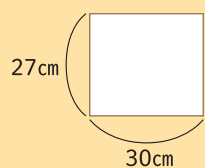
## 【材料】

大人用

- ・ガーゼ布（縦27cm×横30cm）
- ・ゴムひも30cm×2本

子ども用

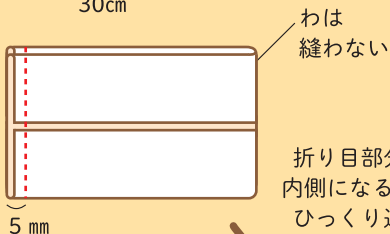
- ・ガーゼ布（縦24cm×横26cm）
- ・ゴムひも25cm×2本



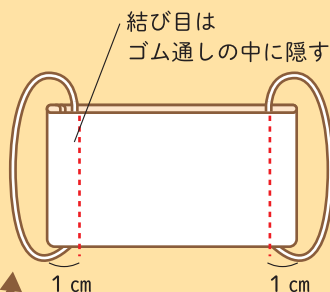
① 布を上下3分の1の所で折る  
※折り幅は顔に合わせて調整する



② 折り目部分が表になるようにして、横半分折る



③ 重ねた部分の端から5mmの所をミシンで縫う



④ 縫い目が内側にくるように裏返したら、両端から1cmの所をミシンで縫い、ゴム通しを作り、ゴムひもを通して結ぶ

完成



出来上がり寸法の目安は、縦9cm×横15cm。  
ゴムひもは自分に合う長さで調整を！

予告

## 『家の光』2020年7月号掲載 「ストックマスク」を作ろう！

簡単にできる立体タイプのガーゼマスクの作り方を型紙つきで紹介します。マスクが入手困難になったときのための「ストック（備蓄用）マスク」です。普段から備蓄をしておけば安心。

ガーゼが入手困難になっているため、代用となる生地も紹介します。

本会ウェブサイト「家の光ネット」(<http://www.ienohikari.net/>)  
トップページの「トピックス」で公開しています。



check!!



# JA島根厚生連 健康管理センター完成



3月下旬、出雲市斐川町に「JA島根厚生連健康管理センター」が完成しました。

今回の特集は、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点として、より充実した活動を展開していく「JA島根厚生連健康管理センター」をご紹介します。

JA島根厚生連 上野代表理事常務にお話を伺いました。

## JA島根厚生連健康管理センター (以下、健康管理センターという) の完成、おめでとうございます。

ありがとうございます。組合員およびJAグループの皆さまに多大なるご理解とご協力を賜りおかげ様で今年3月に完成しました。今年度4月1日より業務を開始しています。



JA島根厚生連 上野代表理事常務

## どんなことをしているの？

健康管理センターは、組合員や地域住民の健康増進と情報発信の拠点となる場所です。

JA島根厚生連は昭和56年の設立以来、農家組合員・地域住民の健康づくりを目的に、「巡回健診」を中心とした健康管理活動を幅広く展開してきました。しかしながら近年、人口減少・少子高齢化の加速など、私たちを取り巻く環境が変化する中、従来の「巡回型」に加え「施設型」の健診を実施することで、JA組合員をはじめとする地域の皆さまのさらなる健康増進を図ることを目的としています。

具体的には医師が健診事務棟に常駐しています。健康診断や人間ドック



有田職員

## 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

咳やくしゃみをする時、咳やくしゃみを手でおさえる

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

マスクがない時

とっさの時

### 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



出典：首相官邸ホームページ





ヘリカルCT検診車

くはもちろん、今年度よりインフルエンザの予防接種も行います。将来的には胃カメラ検査等もできるような、検討しているところです。また健康相談や健康教室、研修会なども行える研修室を組合員の皆さまに利用していただき、健康増進・情報発信の拠点を目指します。

JA島根厚生連では、農業担い手の健康支援として、7年前より行っている「担い手ドック」に加え、昨年度から「農業者・女性部健診」を農業者や女性組合員や女性部員の皆さまにお勧めしています。この健診はJAグループ島根オリジナルの内容で、市町村が実施する特定健診で通常受けることができない胸部CT検診や筋肉量測定、骨密度検査、心電図、眼底、貧血などが基本検査項目としてセット化された総合健診です。受診された方から大変好評を頂いています。検査料金は23,170円（令和2年4月現在）のうちJAグループの助成や本会の助成等により、受診者負担額は7,000円（39歳以下は6,000円）とし、料金負担を少しでも軽減できるように努めています。もちろん「おさいふカード」に受診負担料金のポイントが加算されます。

## 今後の目標は？

たくさんの方の組合員の皆さまをはじめとして、多くの方に健康管理センターをご利用いただきたいと思っています。今後も有効な活用方法については、組合員やJAグループの皆さまに忌憚のないご意見、ご提案をいただき健康づくりの拠点、拠り所となるよう努めてまいります。



健診・研修室



桑原職員



検体検査室



三カ尻  
健診業務部長



検診室



鐘築職員



原職員

## 新型コロナウイルス感染予防対策

JA島根厚生連 健康管理センター長 日下 幸則（労働衛生コンサルタント、医学博士）

現在、中国武漢で発生した新型コロナウイルスは瞬く間に世界中に広がり、感染による死者数は14万人を超えています。

日本でも感染者数は9,000名を超え、死亡者は190名と報告されております。（令和2年4月17日現在）4月上旬に島根県でも感染者が確認され、一日でも早く終息するよう一人一人の感染防止に向けた取り組みがとても重要となっています。

まずは三つの密を避けましょう。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

これら3つの条件がそろう場所はクラスター（集団）発生の可能性が非常に高くなります。

また家庭内や職場等において、共同で使用する物品に

は除菌スプレー等で消毒をすることが望ましいです。うがい、手洗いの徹底、マスクの着用は言うまでもありません。

37.5°以上の発熱、咳、喉の痛み、息苦しさやだるさが3日間続いた場合、まずはお住まいの行政機関に電話でご相談ください。

JA島根厚生連では、本年3月に新型コロナウイルス感染防止対策のマニュアル（基本方針に基づいて）を独自に作り、健診実施主体への説明や情報の提供を必ず行い、ご理解いただいたうえで健診を行っています。健診を延期すると決められた実施主体（事業者、市町村等）もあります。

一日も早く安心できる日常を取り戻すため、皆さまご自身を守るため、そして大切な人を守るため、感染症の予防策の徹底を引き続きお願いします。



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]

### 邑南町

5月は、島根おおち地区本部。邑南町でキヌサヤの栽培に取り組む種章さん、真里子さん夫妻にお話を伺ってきました。

# キヌサヤ



お話を伺った  
種章さん、  
真里子さん夫妻

### キヌサヤ栽培のはじまり

広島との県境にほど近い、邑南町羽須美地区。山々に囲まれたこの地で、種さん夫妻は約10年前からキヌサヤの栽培を始めました。このあたりでは冬場に雪が多く積もるため、育てられる農作物が限られてしまい、どうしても農家の収入がなくなってしまうことが課題でした。そこでJA島根おおちでは、春すぎからでも収入が見込める作物としてキヌサヤの栽培を推奨し始めました。元々、江津市桜江町で盛んだったキヌサヤ栽培ですが、各エリアごとに時期をずらしながら種を蒔き、切れ目なく収穫・出荷し、管内全体で一定の出荷量を確保できるような仕組み作りを行いました。種さん夫妻は当時、白ネギと甘唐辛子を出荷していましたが、やはりこの時期に何か作れるものはないかと思っていたところ、JAの情報誌を見てキヌサヤができそうであるということを知り、栽培を始めることにしました。

### アドバイスをきちんと実行

以前から、種さんは家でエンドウを作っていたの

で、作り方が同じというキヌサヤの栽培はそんなに難しくなかったと言います。とは言っても、種を蒔く時期や虫が発生した場合の消毒、ネットの張り方などの細かい部分はJAの担当者に聞きながら、教えてもらったことを忠実に実行していく種さん夫妻。種を蒔く時期が遅くなると、短いスパンで花が咲かないようになるので収穫できる実が少なくなることも。また、豆科特有の性質から、ひとつの圃場で連作することができません。病原菌が増殖したり、土壌の養分が不足したりするので、生育が悪くなると言われています。豆科の場合は大体、5年に1度という間隔をあげ、各圃場を順に使用していくと良いとされています。そのような情報を教えてもらったり、何かあった際にはすぐに担当者が見に来て指導やアドバイスをもらえることに、とても感謝しています。

### 絶好のタイミングを見逃さないように収穫

通常、11月のはじめから種を蒔き、寒い冬は雪の下を通します。無事に冬を越した株は、春になるとツルがどんどん成長していきます。大きくなると1





m80cmくらいまでに伸びるそう。5月中旬くらいから、約1ヶ月間、毎朝ハサミでひとつずつ丁寧に切って収穫をします。その際、できるだけ取り残しがないように細かく注意しています。なぜなら、島根おちち管内から出荷するキヌサヤは、品位を統一するため「豆を付けない」というルールを設けています。サヤは小さすぎず、且つ豆を付ける直前で収穫するものがベストであり、そのタイミングを逃さないように常に気をつけていなければなりません。もし取り残しがたくさん出てしまうと、1日の間でもすぐに大きく成長し、豆が付いてしまうそう。もし豆が付いてしまった場合、出荷できないわけではありませんが、品位が下がり価格も落ちてしまうのです。そのためにも、収穫や選別の際には目を凝らしてしっかりと豆の有無を見極めなければなりません。その作業がこのキヌサヤ栽培の中で一番大変であると言われていています。そんな中、種さん夫妻は毎日この作業をこなし、「やる以上はちゃんとしたものを出したい」と夫婦で口を揃えて言います。その言葉通り、JAの担当者からは「種さんは性格がママなので、しっかりとしたものを出荷してもらっています」と太鼓判を押されるほど。また、JA側の「どうにかして、農家の収入を切らせないように」という思いも伝わり、お互いがそれぞれの気持ちに応えようと懸命に取り組んでいるからこそ、結果的に良い出来の作物を出荷できることに繋がっています。



いつも一緒に作業をしている二人

## 二人三脚で続けていきたい

種さん夫妻が栽培するのはキヌサヤの他にもピーマン、白ネギ、ヒラタケなどで、年中ほぼ休みなし。忙しい毎日を送っていますが「もっと早くから農業をやりたかった」と言うほど、今の暮らしを楽しんでいる様子。「最近では、毎年天候も違う。だから毎年1年生。とにかく去年より良いものを作ってやろうっていうのが目標なんだけど、なかなかそこ

までいかない

よね。それが

できるようにな

ったら一人

前だと思っ

と語る章さ

ん。また、真

里子さんは毎

朝圃場を見て回る際に、芽が出てきたり、大きな実を付けていたり自分たちが育てている作物の小さな成長が心から嬉しいそう。そんな二人は去年から枝豆の栽培も新たにスタートさせました。「また忙しくなるわあ」と呟きながらも、どこか嬉しそうな真里子さん。夫妻は連れ添って40年。「うちは二人で一人前じゃけえ」とお互いに笑い合っているが、二人で一緒に作業することが当たり前となり、それが日々の活力となっています。



毎日成長を見守れることが嬉しい

## 一口メモ

島根おちちのキヌサヤは高い品質で知られ、主に山陰と広島の市場に出荷されています。キヌサヤは全国で常に出回っているイメージですが、実は5月中旬からの時期はどこの産地からも出荷されていなかったため、ちょうどその期間に出荷できる島根おちちの商品が高値で取引されています。







## くにびき女性部



くにびき女性部は、SDGsへの理解を深め、食と農を基軸とした活動を通じ、地域に貢献していくことを目標に活動しています。

主な活動として地産地消や食農教育の促進、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」3つのグループによる講座や『おもてなしプロジェクト』として支店美化に努めるなど、JA運営への参画を実施しています。

なかでも、部員が講師となり、地元の食材をふんだんに使ったレシピで開催する「サン☀️サン料理教室」やJA広報誌しまねびよりの「松江に伝わるふるさと料理」、山陰中央新報の「かあちゃんの一押し献立」への郷土料理のレシピ提供など、地産地消の促進に力を入れています。松江ならではの食を再認識し、郷土料理を次世代へ伝える架け橋となるよう、今後も魅力ある活動に努めていきます。



地場産の野菜を使い、ドレッシング作りに挑戦



健康グループ「体カチェック・筋トレ」講座



支店美化に努める「おもてなしプロジェクト」実施

## 一所懸命青年連盟



JA YOUTH

## JAしまね西いわみ青年連盟

やまもと

山本

じんせい

仁成さん



益田市隅村町の山本仁成さん(25)は、2016年1月に新規就農しました。親が地元の水田8畝を管理する姿を見て育ち、中学生の頃には農業をしたいと決めていたそうです。

山本さんは現在、益田市飯田町でビニールハウス13棟35畝を管理しています。トマトやメロンなど、地元を代表する作物の栽培に取り組むとともに、露地野菜ではキャベツやブロッコリーを40畝栽培しています。「今後も、青年連盟の仲間とともに栽培技術の向上を図り、トマトやメロンの品質を高めていきます。今まで以上に良い物を作り、消費者の皆さんを喜ばせたいです」と意気込みました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## キャベツ

病害虫の予防を万全に

キャベツは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが、初期は高温や低温に強い野菜です。一般地では夏まき秋冬取りが最も作りやすい時期です。



園芸研究家 ● 成松次郎

### 植え付け

本葉5～6枚の頃、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりして、活着をスムーズにさせます(図3)。

### 追肥

本葉10枚の頃、株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。2回目はその20日後に同量を畝の両側にまき、土寄せをします。

### 病害虫の防除

ヨトウムシ、コナガ、アブラムシが多いので、オルトラン水和剤などで駆除しますが、生育初期はネット栽培で予防しましょう。葉先にくさび状の病斑を示す黒腐病にはZボルドーなどで予防します。

### 収穫

球が肥大し、やや堅く締まってくれば収穫期です。

※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。

### 品 種

サラダ、煮物などに万能の品種が主流で、病気に強い品種を選びましょう。秋取りに適した早生品種の「初秋」(タキイ種苗)、「新藍」(サカタのタネ)は葉が柔らかい良食味品種です。冬取りには中晩生種で甘味のある「彩音」(タキイ種苗)、「冬藍」(サカタのタネ)もお薦めです。

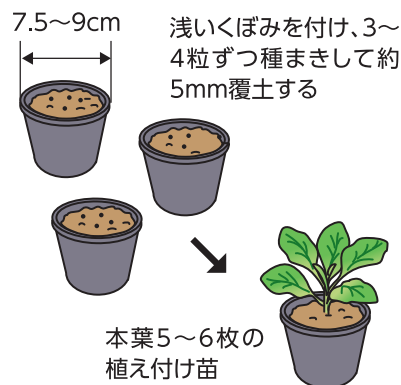
### 栽培期間

一般地では、早生種は7月上旬～下旬に種まきし種まき後90日程度、中晩生種は7月下旬～8月中旬に種まきし120～150日で収穫できます。

### 苗作り

少量の苗を作るには7・5～9cmのポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3～4粒まき、本葉2～3枚で1株になるよう間引きます。苗作りの期間は30日程度で、寒冷しゃなどで害虫の飛来を遮断します(図1)。

図1 ポット育苗



### 畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまき、よく耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分で10%)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図2)。

図2 種まき

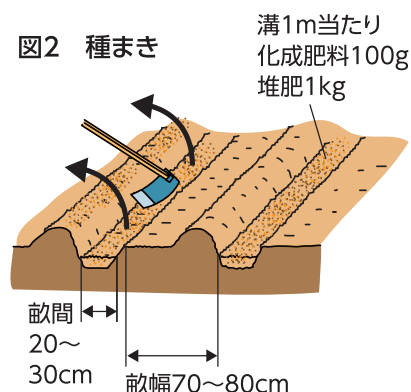
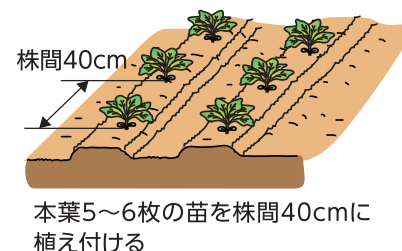
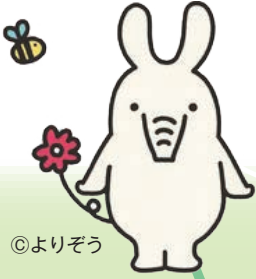


図3 植え付け





# 各支店渉外担当紹介



©よりぞう

☰ 邑智支店



大畑 祐人



河野 豊秋

江津市桜江町

☰ 桜江支店

川本町

☰ 川本支店



植田 尚子



長谷川 翔



片岡 明德



鎮波 悠二

美郷町

☰ 石見支店

☰ 大和支店

邑南町



道畑 繁樹



松本 裕太

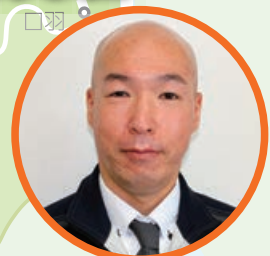


吉本 茉由

☰ 羽須美支店

浜田自動車道

☰ 瑞穂支店



井上 真



山根 明子



日高 憲太



森岡 悠也

組合員・利用者みなさまに  
安心・信頼される  
渉外活動を行います。  
お気軽にお声かけください。





## 農耕車限定大型特殊免許取得講習会

島根おちち地区本部では農耕車限定大型特殊免許取得講習会を開催しました。

これは昨年の道路運送車両法改正により、一定の条件を満たしていれば作業機を装着したトラクタの公道走行が可能となりましたが、作業機装着状態で車両の高さ2・0m（安全フレームの高さ2・8m以下）、長さ4・7m、幅1・7mを超える場合は大型特殊免許が必要となるため今回の講習となりました。講習は管内自動車教習施設及びJA構内で実施し、本試験は浜田市の西部免許センターで行われました。



当日は雨足が強く肌寒い中で開催となりましたが、約20名の方が参加されました。はじめにコースや走行時の注意点などを説明し、その後実際にトラクタに乗って営農部職員の指導で講習を行いました。乗車から発進までの安全確認の方法や発進時の確認など注意を払うポイントが多くあり、参加者の方も時折質問をしながら受講されました。

今回多くの受講希望を受けて、島根おちち地区本部では秋にも同講習会を開催する予定です。

## ケイトウ栽培始まる

島根おちち女性部が営農活動として取り組んでいる「ケイトウ栽培」も今年で9年目となりました。2月に開催した「ケイトウ栽培講習会」を皮切りに、4月中旬からは各支部において「種まき講習会」が開催されました。

種まき講習会では、営農企画課の三浦職員より、土入れ、水やり、覆土など種蒔きの注意事項と定植までの育苗管理、圃場準備等について説明を受け、288穴のプラグトレーに土を入れ、竹串を用いて一穴一粒ずつ種を蒔いていきました。細かく根気がある作業で集中すると終始無言となりましたが、それでも時折笑い声も交えながら「赤」、「オレンジ」、「ピンク」の3種の種を丁寧に蒔きました。また、今年度は出荷時期を調整するため、「赤」、「ピンク」について新たな種子を取り入れられました。6月には定植後の栽培管理講習を開催する予定です。





支店  
だより

## 桜江支店



桜江支店のある桜江町はその名の通り桜の多い町です。今年もきれいに咲きました。旧三江線の川戸駅や中学校のグラウンド等々、とても綺麗でした。新型コロナウイルス感染拡大のニュースばかりが取沙汰されて、お花見、宴会の自粛などの報道もあり桜も少し寂しそうです…

桜江支店は3月より職員人数は少なくなりましたが、新メンバー全員でがんばっていかうと思っています。宜しくお願い致します。

支店  
だより

## 大和支店

現在、JAしまねでは新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施しております。大和支店におきましても、ご来店時にお待ちいただく際、間隔を開けてお座りいただくようご案内しております。ご不便をおかけ致しますが、何卒ご理解とご協力をお願い致します。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」

# 交換商品カタログ

おさいふカードの商品交換カタログが2020春夏号になりました。



カタログ有効期限  
4月1日(水)～9月30日(水)



石見和牛肉  
【ロース焼肉用】  
400g

7,700ポイント



石見高原ハーブ米  
コシヒカリ  
5kg

3,200ポイント

島根県産コシヒカリ  
特別栽培米



カタログは、各支店、事業所に置いてございます。  
ご希望の場合は、各支店窓口にてお気軽にお声掛けください。

■ポイントカード全般のお問い合わせ

0120-031-207



## 令和2年度 農業者・女性部健診のご案内

JAグループ島根では農業者・女性部の皆さまが健康で農業生産や女性部活動に携われるよう健康管理のお手伝いをします。

**日時:** 12月20日(日) AM、21日(月) AM **場所:** 矢上交流センター(予定)

### 1. 充実した健診内容

JAグループ島根オリジナル検査をセットしています。

「胸部CT検診」がセットになった健診は他にはありません!

※詳しい検査項目は裏面をご覧ください。

※腹部エコー検査もオプションで実施します。

### 2. 安価な料金設定

基本料金 23,170円 のところ、JAグループの助成により **7,000円(39歳以下の方は6,000円)** で受診できます。

※厚生連が実施する「胸部CT検診」の料金は5,000円です。そのほか「骨粗しょう症検診」などの有用な検査27項目がセットで7,000円としています。

### 3. ご近所で受診できます

JA施設等の身近な場所で受診できます。

### 4. おさいふカードにポイントが貯まります

健診当日に「おさいふカード」をお持ちいただくと**70ポイント**が付与されます。

おすすめポイント



胸部CT検査(オリジナル検査の一つ)



### 農業者・女性部健診検査項目について

内容充実の男性28項目、女性27項目の検査内容をご用意しています。

検査項目	検査内容
胸部CT検査	マルチスライスCT検査 ※40歳以上に実施
筋肉量測定	筋肉量の測定
循環器検査	血圧測定、心電図検査
眼科検査	眼底検査
血液検査	生化学 AST、ALT、γ-GT、クレアチニン、e-GFR、尿酸、中性脂肪、HDL-C、LDL-C、HbA1c、血糖
	一般 赤血球、血色素、ヘマトクリット
	免疫 TSH(甲状腺)、ペプシノゲン(胃の健康度チェック)、PSA(前立腺:男性のみ)
骨粗しょう症検査	骨密度測定
尿検査	蛋白、糖
身体測定	身長、体重、腹囲、BMIの測定
問診	現病歴、既往歴、服薬状況、生活習慣等の聞き取り
内科診察	医師による診察

※赤字: 農女健診オリジナル検査項目

青字: 市町村の健診では一部の対象者にしか実施されないが、農女健診では全員実施の項目

【胸部CT検査を受診することのできない方】

①妊娠の可能性のある方 ②ペースメーカーを装着している方 ③胃や大腸のバリウム検査を1週間以内に受けた方

※肺の病気で治療中の方および1年以内に胸部CT検査を受けた方にはおすすめしていません。

※今回胸部CT検査を受診された方は胸部CT検査を他で受診しないようご注意ください。

※今回「農業者・女性部健診」を受診された方は、今年度、市町村の実施する特定健診を受診いただく必要はありません。(農女健診には特定健診の項目が全て含まれています)

「毎年受けよう!健康診断」



JALまね 島根おうち地区本部



JA島根厚生連



# 水稻の栽培管理について

## ～ 田植え後から6月下旬までの管理 ～

### ● 田植え後の水管理

田植え後は、保温のため3～4日間は水深3～5cmを保ち、活着後は分けつを進めるため2cm程度の浅水管理を行いましょう。(風の強い日も深水で管理してください)

### ● 6月上旬頃から間断灌水を！

気温・水温が上昇してくると水田の有機物の分解が進みガスが発生しやすくなります。間断灌水を実施してガス抜きを行いましょう。

### ● 中干しを確実にし、無効分けつの防止と根張りの良い稲体づくりを！

有効茎数(葉が三枚以上の茎)が16～18本まで分けつが進むと中干しの時期となります。通常7～10日間を目安としますが、生育状況や天候・土壌条件によって期間を調整しましょう。5月中旬以降に田植えを行った場合は、中干し時期が梅雨の最中となるため、中干しを長めに行いしっかりと根を張らせましょう。水の循環を良くする為、この時期に作溝を作りましょう！

※近年問題となっている「心白粒」予防のため、間断灌水・中干しをしっかりと行い、稲刈りの10日前頃まで水を当てることの出来る固く締まった水田に仕上げましょう！

### 除草剤 (中・後期)

除草剤名	使用時期	使用量 (10a)	使い方・注意事項
セカンドショットS ジャンボMX	移植後14日～ノビエ3.5葉期 但し収穫45日前まで	小包装 (パック) 20袋 (500g)	中期ジャンボ剤 5～6cmの灌水状態で散布。クログワイ、オモダカ等の多年生雑草に高い効果をします。
ハイカット1キロ粒剤	移植後15日～ノビエ3.5葉期 但し収穫60日前まで	1kg	クログワイ・オモダカに効果が高い。クログワイは30cmまで、オモダカは矢尻葉3葉期までに散布。
レブラス1キロ粒剤	移植後14日～ノビエ4葉期 但し収穫60日前まで	1kg	ホタルイ・クログワイ・ノビエ・オモダカに強い成分を混合し殺草力を高めた中後期除草剤
クリンチャー1キロ粒剤	移植後7日～ノビエ4葉期 但し収穫30日前まで	1kg	<b>ヒエ専用剤</b> 水の出入りを止めて湛水状態で散布。 ハーブ米、つや姫も使用可能
モゲトン粒剤	ウキワサ類・藻類の発生始～ 発生盛期 但し収穫45日前まで	2～3kg	藻類・表層剥離に効果がある。
バサグラン粒剤・液剤	田植え後15～50日 但し収穫60日前まで (液剤は収穫50日前)	3～4kg 500～700mℓ 水70～100ℓ	<b>落水状態</b> (足跡に水が残っている程度)で散布。イネ科雑草を除く多様な多年生雑草に効果がある。 ハーブ米、つや姫も使用可能
クリンチャーバスME液剤	田植え後15～ノビエ5葉期 但し収穫50日前まで	1,000mℓ 水70～100ℓ	<b>落水状態</b> (足跡に水が残っている程度)で散布。ノビエ・広葉雑草に効果あり。 ハーブ米、つや姫も使用可能

### いもち病の予防 (6月中旬頃)

いもち病は、気温25～28℃で降雨が連続すると発生しやすくなります。いもち病の予防剤入りの箱処理剤を使用していない場合は、6月中旬から7月上旬頃に特に注意していただき、「コラトップ粒剤」等の予防剤を散布してください。  
※JA育苗センターの主食用苗については、いもち病の予防剤入りの箱剤を使用しております。

### 田んぼの 雑草図鑑



ホタルイ



ホタルイ(3葉期)

#### 【注意！】

ホタルイは草丈3cm程度の3葉期までに除草剤を散布しないと取りこぼしが多くなります。



オモダカ



クログワイ



# 例年 5月中旬から6月下旬に 問題になる病害虫です 予防を徹底しましょう!!

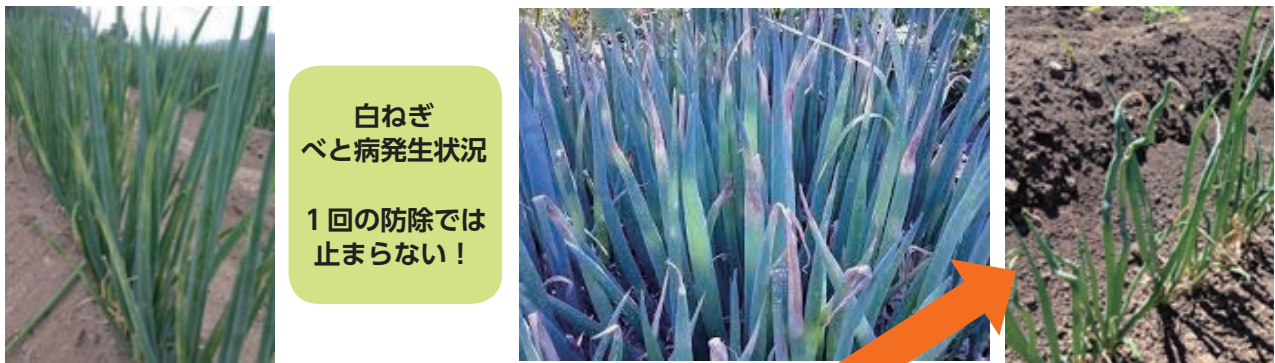
## ○白ねぎ

べと病の発生前に予防剤「レーバスフロアブル」を使用。

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期
5月中旬～6月下旬	べと病	レーバスフロアブル	2,000倍	収穫7日前まで
発生後	べと病	プロポーズ顆粒水溶剤	1,000倍	収穫14日前まで
		アミスター20フロアブル	2,000倍	収穫3日前まで

注意：葉害のおそれがあるため、アミスター20フロアブルには展着剤を使用しない。

※べと病発生後は、「プロポーズ顆粒水和剤+展着剤」（治療剤）散布と、  
1週間後に「アミスター20フロアブル」（治療剤）の2度の散布が必要です。



白ねぎ  
べと病発生状況  
  
1回の防除では  
止まらない！

6月に入るとハモグリバエ被害（右上端画像）があります。6月上旬に「ダントツ粒剤」を3～6kg／10a株元散布して対応してください。ハモグリバエの被害が拡大すると生育がかなり遅れるので注意してください。

## ○きゅうり

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率量	使用時期
5月下旬	ウリハムシ・アブラムシ	マラソン乳剤	2,000倍	収穫前日まで
	べと病・うどんこ病	ダコニール1000	1,000倍	収穫前日まで
6月中旬	アブラムシ	アルバリン顆粒水溶剤	2,000倍	収穫前日まで
	べと病・うどんこ病 斑点細菌病	カスミンボルドー	1,000倍	収穫前日まで



きゅうり  
べと病・うどんこ病

きぬさや・スナップ  
ナモグリバエ・うどんこ病

## ○えんどう（きぬさや・スナップ）

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期
5月中下旬	ナモグリバエ	ハチハチフロアブル	1,000～2,000倍	収穫前日まで
	うどんこ病			



# ケイトウ定植までの管理について



## ○3～5本発芽したものは2本にする（はさみで切る）

→軒下育苗：苗が間伸びしやすいのでトレーの位置をたまに、回転させる。

⇒太陽の光がまんべんなく当たるように

→トンネル育苗

○5 cm程度、苗箱を浮かすこと。高すぎるとトンネル上部に溜まった熱で苗が焼けます。

○朝ビニールを取ることをお忘れなく。

○雨の時はビニールのすそだけは開ける。

○本葉3～4枚になれば夜間もビニールは雨よけだけにし、露地の環境に慣らす。

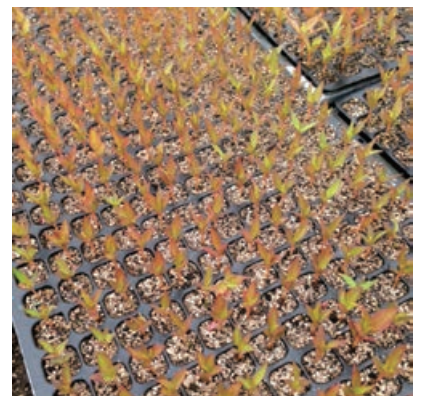
→ハウス育苗：

朝にはサイドビニールを開けることをお忘れなく。高温注意！

※本葉2枚時と3枚時の2回、液肥（トミー液肥500倍液【1ℓの水に液肥2cc】）ジョロで灌水がわりに！

【定植適期の苗の状態（大きさ）色はちょっと薄いけど（上写真）定植すると緑色に回復します】

【（下写真）のように葉が赤くなるまでに定植する】



# 和牛情報

## 令和2年4月子牛市場成績表



### 中央“急落”

本県4月の子牛市場は、中央で開設し214頭の取引があり、平均価格は、雌573,142円（前环比75千円安）、去勢651,087円（前环比30千円安）で、“急落”の取引となりました。

今月上場牛は、発育良好なものが多く見られ比較的揃っていましたが、一部、極端に発育の悪い牛も見られ、良い牛と悪い牛の価格差が顕著に出了ました。

枝肉相場においては、新型コロナウイルス感染症による外出自粛要請を受けて、外食産業は危機的な経営状況にあります。このことから、食肉需要にも大きく影響を及ぼしており、枝肉相場も急落しています。

生産者にも厳しい状況はもちろんですが、食肉販売、小売業者にとっても販売不振により厳しい状況です。事態の早期収束を願いたいところです。畜産生産者・関係者も自らのこととして和牛肉消費に協力し、一丸となってこの難局を乗り切りましょう。

このような時こそ、繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大と後継者づくりに地域を挙げて取り組み、購買者が島根県内各子牛市場へ安心して購買に来て頂けるよう上場頭数の確保が必要となります。

### 県外移出率

■雌 60.92% ■去勢 32.35% ■合計 43.50%

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	79	1,678,600	52,800	573,142
	又キ	139	814,000	365,200	651,087
	合計	218			622,677
島根おおち	メス	11	632,500	539,000	588,800
	又キ	12	715,000	522,500	612,058
	合計	23			600,935
瑞 穂	メス				
	又キ	1	633,600	633,600	633,600
	合計	1			633,600
羽 須 美	メス				
	又キ	1	715,000	715,000	715,000
	合計	1			715,000
石 見	メス				
	又キ	1	611,600	611,600	611,600
	合計	1			611,600
川 本	メス	3	608,300	572,000	593,267
	又キ	4	696,300	522,500	594,550
	合計	7			594,000
邑 智	メス	7	632,500	539,000	585,357
	又キ	3	590,700	567,600	576,400
	合計	10			582,670
大 和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜 江	メス	1	599,500	599,500	599,500
	又キ	2	668,800	608,300	638,550
	合計	3			625,533



# 米麦水分計点検整備の実施について

良質米生産（過乾・過湿米防止）に取り組むことを目的に米麦水分計の点検整備を下記のとおり実施致しますので、下記の持込期限までに農機拠点センター、農機瑞穂工場、各営農生活事業所までご持参いただきますようお願い致します。

## 1. 対象機種：ケット科学研究所・静岡製機米麦水分計

※今回の点検対象メーカーにつきましては、株式会社ケット科学研究所および静岡製機株式会社とさせていただきます。

※その他メーカーについては、基準米による水分値確認しか出来ないため、不具合があればメーカーへの修理依頼となり、返却が遅れる場合があります。またメーカー依頼出来ないこともありますので、ご理解いただきますようお願い致します。

※点検整備の結果、メーカーによる預かり修理が発生する場合があります。その際は別途料金が発生しますのでご理解いただきますようお願い致します。

## 2. 持込期日：令和2年6月26日（金）

《注意》受付期日を過ぎた場合、点検料が割高になるだけでなく、返却が遅くなる場合があります。

## 3. 持込場所：農機拠点センター（石見）、農機瑞穂工場、各営農生活事業所

## 4. 点検内容：基準米による水分測定（±0.2%範囲内、3回程度測定）、圧力調整 キートップ・電池接点の不具合修理、電池液漏れ確認、清掃

### ～米水分計点検にあたって～

水分計の点検にあたり、下記の点につきまして、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

■ 今回の点検整備は、水分値の適正表示を確認するものであり、点検結果を保証するものではありません。

■ 点検整備時に発生した修理代および部品代については、実費を請求させていただきます。

■ 点検整備時には、正常な水分値を測定したとしても、経年劣化など何らかの要因により、異常数値を表示する場合があります。

■ 点検後、水分値の測定にあたっては、水分計に乾燥機の単粒水分計など複数の検査器具と併用し、ご使用願います。

■ 使用・保管にあたっては、取扱説明書をご確認のうえ、正しくお使いください。

## 5. 留意事項

(1) 水分計に付属している試料皿がないと点検ができませんので、必ず試料皿も持参願います。

(2) 不具合内容等あれば、事前にお知らせ願います。

お問い合わせ先：JAしまね島根おち地区本部 営農部 農機拠点センター

TEL：0855-95-0814 【フリーダイヤル】0120-927-277



旬の大切なあの人にしまねで育った

# ふるさと味覚便

## お届けします!!



2020



外勤で配布した注文チラシで  
ご注文承ります。

ご注文・  
お問い合わせ先

瑞穂事業所 ☎ 83-1132

羽須美事業所 ☎ 88-0121

石見事業所 ☎ 95-1224

川本事業所 ☎ 72-0330

邑智事業所 ☎ 75-1861

大和事業所 ☎ 82-2557

桜江事業所 ☎ 92-8025



# 日頃の生活習慣

あなたは心配ないですか？

様々な生活習慣が原因となり、  
発症や進行に関与する病気を  
**生活習慣病**といいます。



## 主な生活習慣病とその患者数

糖尿病* (強く疑われる者)	約1,000万人	高血圧性疾患	993.7万人
がん (悪性新生物(腫瘍))	178.2万人	心疾患 (高血圧性のものを除く)	173.2万人
脳血管疾患	111.5万人	慢性じん臓病	39.3万人
肝硬変 (アルコール性のものを除く)	5.4万人	慢性すい炎	3.1万人

厚生労働省「平成29年 患者調査」 \*糖尿病のみ厚生労働省「平成28年 国民健康栄養調査」(20歳以上の推計人数)

## 主な生活習慣病にかかる費用の目安

●糖尿病にかかる費用の例 受診と経口薬(1日1種類)+インスリン療法(1日4回)+血糖自己測定(月60回以上)をしている患者さんの場合(通院は月1回)

入院・手術等の費用 約51万円 A	+	継続的な投薬等の費用 約14万円 B	+	その他の費用 (通院タクシー代) 約3万円 C	=	1年間でかかる費用 約69万円 (A+B+C)	10年間でかかる費用 約229万円 A+(B+C)×年数	20年間でかかる費用 約407万円	30年間でかかる費用 約582万円
-------------------------	---	--------------------------	---	----------------------------------	---	-------------------------------	------------------------------------	----------------------	----------------------

治療にかかる費用だけでなく、  
今までと同じように働けなくなった場合の  
収入減少も…

※入院・手術等の費用は1年目の金額のみに含まれています。※高額療養費制度は考慮していません。※千円単位切り捨てで算出。

### 〈その他の生活習慣病にかかる費用の目安〉

	がん (悪性新生物)	心疾患 (高血圧性のものを除く)	脳血管疾患	肝硬変	慢性じん不全	慢性すい炎
1年間	約56万円	約60万円	約145万円	約55万円	約95万円	約42万円
10年間	約188万円	約135万円	約213万円	約131万円	約235万円	約120万円
20年間	約334万円	約218万円	約288万円	約215万円	約391万円	約207万円
30年間	約480万円	約301万円	約363万円	約300万円	約547万円	約295万円

※糖尿病にかかる費用の例と同様の式により算出

＜入院・手術等の費用について＞厚生労働省「平成29年 患者調査」、厚生労働省「平成30年 社会医療診療行為別統計」、厚生労働省「中央社会保険医療協議会第401回資料 主な測定療養に係る報告状況」、厚生労働省ホームページ2016年3月23日付トピックスをもとにJA共済連試算、1日あたりの差額ベッド代:6,188円、1日あたりの食事代(標準負担額):1,380円  
 ＜継続的な投薬等の費用について＞がん(悪性新生物)・心疾患(高血圧性のものを除く)・脳血管疾患・肝硬変・慢性すい炎:厚生労働省「平成30年 社会医療診療行為別統計」をもとにJA共済連試算、糖尿病:国立国際医療研究センター糖尿病情報センター「糖尿病とお金のおはなし」より(受診と経口薬(1日1種類)+インスリン療法(1日4回)+血糖自己測定(月60回以上)の患者さんの場合の例より)か月あたりの自己負担金(3割)11,820円をもとにJA共済連試算、慢性じん不全:厚生労働省「第43回社会保障審議会医療保険部会(平成22年12月2日)資料」高血圧長期疾病(特定疾病)に係る高額療養費の特例より自己負担限度額10,000円をもとにJA共済連試算  
 ※千円単位切り捨てで算出

## 生活習慣病の併発例

### ●生活習慣病の併発例

〈例えば〉  
外食が重なり  
休日も運動不足  
気味に



栄養バランスの乱れ、  
運動不足、肥満

糖尿病を  
発症

動脈硬化  
により

併発

脳卒中を発症  
併発  
急性心筋梗塞を  
発症



そんな生活習慣病に備える保障が登場しました!



# JAの特定重度疾病共済 身近なリスクにそなエール

## NEW 身近なリスクに そなエール

特定重度疾病共済

### ご契約例

- 加入年齢:30歳
  - 共済金額:300万円
  - 共済期間:80歳満了
- 各疾病区分のお支払事由に該当した場合、特定重度疾病共済金を一時金として各疾病区分につき1回ずつお受取りいただけます。(最大4回)

各疾病区分のお支払事由に該当したとき  
特定重度疾病共済金として

**300万円** (最大4回)

- この共済は、死亡時における保障はありません。
- 特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合には、ご契約は消滅します。

30歳  
ご加入

80歳  
満了

## 三大疾病をはじめとした**重い生活習慣病**に備える共済です。

### ポイント①

三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)に加えて、  
三大疾病以外の「心・血管疾患」や「脳血管疾患」、  
さらには「その他の生活習慣病」まで、**幅広く保障**します。

#### ① がん

- ・悪性新生物
- ・上皮内新生物
- ・脳腫瘍

#### ② 心・血管疾患

- ・急性心筋梗塞  
(急性心筋梗塞、再発性心筋梗塞)
- ・急性心筋梗塞以外の心・血管疾患  
(狭心症、不整脈、高血圧性心疾患\*、大動脈瘤および解離など)

#### ③ 脳血管疾患

- ・脳卒中  
(くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞)
- ・脳卒中以外の脳血管疾患  
(脳動脈瘤、もやもや病、高血圧性脳症など)

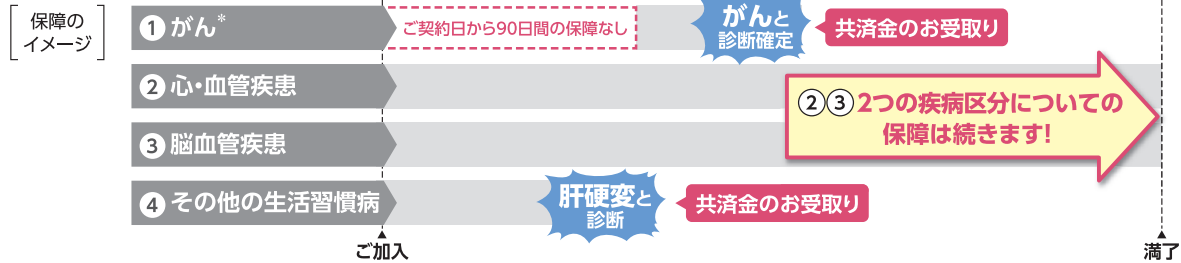
#### ④ その他の生活習慣病

- ・糖尿病
- ・肝硬変
- ・慢性じん不全
- ・慢性すい炎

\*特定重度疾病共済の支払対象である「心・血管疾患」には「高血圧性心疾患」「高血圧性心じん疾患」といった高血圧に起因する心・血管疾患が含まれますが、単なる「高血圧症」は支払対象とはなりません。

### ポイント②

①がん、②心・血管疾患、③脳血管疾患、④その他の生活習慣病  
の4つの区分ごとに、共済期間を通じてそれぞれ1回、  
**最大で4回共済金をお受取り**になれます。



\*がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。なお、がん以外にかかる疾病区分および共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障します。

### ポイント③

まとまった一時金で受け取れるため、治療費や収入減少など、  
**継続的な治療による様々な経済的負担に備える**ことができます。

#### 初期費用

- ・入院費用、手術費用
- ・入院、手術以外の一時的な出費  
(テレビカード代、着替えのクリーニング代等)  
など



#### 退院後にかかる費用

- ・通院費用
- ・投薬費用
- ・リハビリ費用



#### その他の費用

- ・収入減少への補てん
- ・家族等によるお見舞いや付添いにかかる費用
- ・快気祝い



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、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

お問い合わせは

各支店共済窓口へお問い合わせください。






**島根おおち地区本部**

# 女性部 が行く





問い合わせ先 ☎83-1802

## 島根おおち女性部総会

4月  
**10**

島根おおち女性部では、第25回通常総会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、地区本部会議室にて各支部長、監事の8名で、出席者を縮小しての開催となりました。決議は部員より提出のあった議決権行使書による書面議決にて行われ、令和元年度の決算報告、令和2年度の活動計画など3議案が承認されました。

総会では、来賓として出席した日高本部長より、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により全国的にマスクが不足していることから、女性部へ手作りマスク使用の呼びかけがあり、総会終了後に役員で話し合いが行われました。部員の中には、既に手作りマスクを使用している部員もおり、使い捨てマスクが医療機関等へ優先的に行き渡るよう、部員各自が手作りマスクを作製、使用する活動を行おうとの意見が出されました。

女性部の寺内部長は「このような状況だからこそ女性部の力を結束し、この活動に取組んでいきたい。」と話し、各支部長より部員に周知を行い、この活動を拡げていくこととしています。

### お便り紹介




今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見ご要望などもお寄せください。

◇家庭菜園「エダマメ」今年も私も作ってみようと種だけを買っていましたが、初めて作るの、ベッド作り、種まき、防除と分かりやすく説明してくださっていて、つつじの花も家の後ろの山で咲いたので、早速種まきをしました。収穫する日が楽しみです。

●エダマメは、たんばく質・ビタミンB<sub>1</sub>・カリウム・食物繊維・鉄分などの栄養が豊富に含まれているそうです。夏にはビールと一緒にいただくのが最高ですよ。美味しいエダマメができますように、応援しています！

◇コロナが発生してから色々なことに自由がなくなった気がします。行きたい時に行きたい所へ、今までのような暮らしが早く戻るといいですね。今までもがなんと幸せだったのでしょうか！水害を受けた私が、災害よりひどいですね。みなさまもくれぐれもご自愛ください。

●そうですね、いままでの自由な生活がどれほど有り難いか。少しでも早くいつもの生活に戻る日まで、みんなで頑張ってくださいませ！

◇島根のいいもの再発見「乳牛」でメイプル牧場の異業種の人達が協力しながら事業拡大に、また地元への理解を得る為の努力等、堅実な経営を続け牛に対する病気に対しても「治療するのではなく、予防することが大事」と言った考え方等、興味深く読ませていただきました。

●メイプル牧場のみなさんのためまぬ努力で作られている牛乳や、アイスクリームぜひ味わってみたいですね。「島根県産品をもうもり飲んで食べて生産者を支えていこうキャンペーン」JAグループと島根県が一緒になって取り組んでいます。

◇毎回「しまね③れしび」を楽しみにしています。今回は「新じゃがのガレット」を早速作ってみました。フライパンの扱い方が悪かったのか、こげついて美味いところが取れなくて困りました。味は好評で、次回はホットプレートで小さめに作り、難なく返して両面に美味しいコゲを作りたいと思います。孫たちが来たら作ってやりたいと思います。

●いつも読んでいただきありがとうございます。新じゃがは皮も薄く、ほくほくしてとても美味しいですよ。旬の野菜を使った料理を食べて、元気に過ごしましょうね！

桜江支店管内 Mさん 70代



## 5月年金相談会

川本支店 .....  
5/22 (金) 15:00-19:00  
桜江支店 .....  
5/30 (土) 10:00-15:00  
※コロナの関係で中止になる場合があります。

# ねんきんびより

## 質問Q&A

### 65歳になられる方のよくある質問??

◎ 65歳の年金の手続きは何をするのか？

Ⓐ 65歳になられる月に年金請求書（ハガキ）が届きます。氏名等ご記入のうえ誕生月の月末までに投函ください。

◎ 65歳からの年金額はどうなるのか？

Ⓐ 基礎年金（国民年金）が発生します。また、ご夫婦の年金が発生する場合があります。委任状にて年金額をお調べすることができます。

◎ いつまで厚生年金加入できるのか？

Ⓐ 厚生年金は70歳まで加入できますので、働かれることをお勧めしています。

◎ 年金のくり下げをすると年金は増えるのか？

Ⓐ 増えます。が、どの年金を繰り下げするのか、どのくらい増えるのか、確認のうえ手続きをされる事をお勧めします。

### 65歳時の手続きについてお知らせです!!

①国民年金のみの加入の方は年金の請求が必要です。（みどりの封筒）

②共済・厚生年金加入の方は、65歳になる月に年金請求書（ハガキ）が届きます。氏名等ご記入の上、誕生月の月末までに投函ください。

**ご注意!!** ・ハガキの下に繰下げ希望欄があります。繰下げ希望されない方は何も記入しない！  
・ハガキの提出ができなかった場合は年金がストップする場合があります。

③介護保険料の口座振替の手続きが必要です。

④障害年金など複数の年金を受給されている方は有利な年金を選択する場合があります。

⑤配偶者を第3号被保険者としての場合は第1号被保険者への切り替えが必要です。（役場にて手続き）

JAでは、ほぼ毎月管内の支店にて相談会を開催しております。また、金融の窓口にて相談の受付もしております。年金の事はもちろん退職後の雇用保険の失業給付や健康保険の手続等々御気軽にご相談ください。

6月の年金振込みから年金額が前年度より0.2%アップします。  
受給者の方へは「年金額改定通知書」が6月初旬ごろに届きます。



年金に関する疑問・質問は  
お気軽にご相談ください

JALしまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.83-1803

## 6月の行事紹介

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止もしくは延期となる場合がございます。

6月17日(水) ゆとり倶楽部  
講座：初夏のガーデニング教室  
場所：中野団地センター

6月28日(日) JALしまね通常総代会  
場所：石央文化ホール（浜田市）

6月19日(金) 地区本部総代説明会  
場所：矢上交流センター

6月の外勤日

17日(水)・18日(木)・19日(金)



CrossWord  
クロスワード  
パズル  
Puzzle

二重マスの文字をA～Dの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

1	6		10		16	18
		C				
2			11	14		
		9				
3	7			15		19
						D
	8		12			
		A				
4					17	
5			13			
						B

答え

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

・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  
利用することはありません。

タテのカギ

- ① そんなの簡単さ、——前だよ
- ④ 6月ごろの長雨のこと
- ⑥ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- ⑦ ラブレターです
- ⑨ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- ⑩ 学級——の進行で学級会が行われた
- ⑫ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
- ⑭ ——は210円、往復で420円です
- ⑯ ホッキョクグマの別名です
- ⑰ 黒、赤玉、鹿沼といえ
- ⑱ 停留所に止まりながら客を運びます
- ⑲ 宴会によく使われる飲食店

ヨコのカギ

- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ② バンダの餌になる植物
- ③ 相撲取りのリングネーム
- ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤ 那須与一はこれの名手
- ⑧ 出口の反対語
- ⑨ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ⑪ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
- ⑬ 白でひいて粉にした茶
- ⑮ 入院した友人のお——に行った
- ⑯ 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
- ⑰ 刀の手で持つ部分

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（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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

J Aしまね 島根おち地区本部 組合員課 「クイズ」係

2020年6月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ショウブユ」

カ	シ	ワ	モ	チ	コ
カ	ニ	ヤ	ト	ウ	
ト	ク	カ	ツ	ド	ウ
ウ		ア	ブ	ミ	ン
ヒ	ト	コ	ト	ク	キ
ヨ	ウ	ガ	コ	ウ	
		レ	ン	キ	ユ

俳句の広場

最優秀賞

蓬摘むところ光のあたりけり

大田市 塩毛 千介 様

畦道を歩いていたら雑草の中に混じって  
数センチばかりに育った蓬が目についた。  
「あっ！ここにも、あそこにも」

優秀賞

畦隔て笑顔で話す木の芽時

江津市 朝野 昭三 様

鴉外の歌碑に老鶯鳴き止まず

津和野町 田中 とよし 様

軽やかにエンジン音響く春の郷

出雲市 石橋 厚 様

※今回の佳作該当作品はありませんでした。

奇数月は「俳句の広場」選者は安倉彰彦先生

4月、6月、8月、10月、12月、2月の各15日を締切として、  
翌月のJ Aしまねびよりにて入賞作品を発表します。

偶数月は「川柳の広場」選者は竹治ちかし先生

5月、7月、9月、11月、1月、3月の各15日を締切として、  
翌月のJ Aしまねびよりにて入賞作品を発表します。

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 : 0852-35-9045

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。





# 2020年度 募集



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  
支援します

## 地域の皆さんによる芝桜の植栽



### 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)

### 募集期間

2020年5月11日(月)～  
7月31日(金)



**【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



## 健康 散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

## フレイルをご存じですか



みなさん、フレイルという言葉を知っていますか。近年、高齢者の健康を考えるうえで「フレイル」が重要であると注目されるようになってきました。フレイルとはもともと「虚弱」を意味する言葉ですが、医学的には「加齢によって体の様々な機能が低下してしまうために脆弱な状態になること」を言います。フレイルには、身体的な問題だけでなく、精神・心理的問題、社会的問題が含まれています。例えば身体的な問題には筋力・運動能力の低下があり、精神・心理的問題では認知機能の低下やうつなどがあります。また、社会的問題としては独居や経済的困窮などがあげられます。

筋力低下から転倒につながり骨折すると、安静にしなければならず、さらに筋力が落ちてしまいます。そうして外出することが億劫になってしまうと人との付き合いも減ってしまい、家に閉じこもりがちになると運動量が低下し、食欲の低下にもつながる…といった悪循環に陥ります。

この悪循環に陥らないようにするため、フレイルの進行予防にはまず運動が勧められています。加齢による筋力低下を防ぐためにはウォーキングなどの有酸素運動も大切ですが、それだけでなく筋トレを行う必要があります。特に重要なのは脚の筋力です。スポーツジムの利用などももちろん良いですが、運動習慣がない方がいきなりジムでトレーニングと思っても難しいかもしれません。日常生活の中でもできるメニューとして、階段昇降や、スクワットがあります。加えて、ウォーキングやストレッチ、バランス運動など、様々な種類の運動を組み合わせるとより効果的です。筋力が衰える前から意識してトレーニングし、筋力を維持していきましょう。

令和2年度から、健康診断において75歳以上の後期高齢者にはフレイルを確認する質問票が導入されます。健診からもフレイルを発見できるようにし、かかりつけ医などの地域医療につなげることができる体制が作られていくと思われます。高齢化が進んでいる現代社会、フレイルに早く気がつき正しく予防をすることが大切です。

## 組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合のやすぎ地区本部におきまして、職員による背任に類する行為が発生いたしました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライ

アンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年4月23日

島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹





# しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

## スナップえんどうナムル



- ・スナップえんどうは栄養価の高い緑黄色野菜です。
- ・さやの部分はカロテンの含有量が多く、ビタミンC・食物繊維なども豊富です。
- ・ビタミンCは熱に弱く水に流れやすい性質があります。長時間の加熱を避け、栄養を無駄なく摂りましょう。

### ●材料

- スナップえんどう……………120 g
- A にんにく……………1 かけ
- 昆布茶……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1
- 白ごま……………小さじ1

**\*アレンジ\***

- ・昆布茶を中華だしに変えて中華風にも。
- ・スナップえんどうをアスパラガスに変えてアスパラナムルにも。

### ●作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②スナップえんどうの筋を取り除き、塩ゆでにする。  
(又は、レンジで1分半加熱する。)
- ③茹で上がったらずるに取る。
- ④ボウルに茹でたスナップえんどうとAを入れ、熱いうちに混ぜ合わせる。

## レンジで照り焼きチキン



- ・季節の野菜をたっぷり添えて、お召し上がりください。
- ・にんにくや生姜が持つ抗菌作用や抗酸化作用で免疫力アップ!

### ●材料

- 鶏モモ肉……………350 g (1枚)
- A にんにく(すりおろす)……………1 かけ
- 生姜(すりおろす)……………1 かけ
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ1
- とんかつソース……………大さじ1
- パセリ……………少々
- トマト……………1個

**\*アレンジ\***

- ・鶏肉を豚肉に変えてもOK!
- ・加熱して出たうま味たっぷりの汁を使って、野菜炒めもできます。

### ●作り方

- ①鶏肉は皮目をフォークで突き刺して所々穴をあける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせてたれを作り、①の鶏肉をもみ込み、10分間おく。
- ③②の肉の皮目を上にしてラップをせずに電子レンジで8分~10分間加熱する。(竹串で刺して中から透明な肉汁が出てきたら中まで火が通っています。)
- ④食べやすい大きさに切り、野菜と共に盛り付ける。



本店(殿町JAビル内)

# 電話番号変更のお知らせ



このほど、本店内一部の部署の電話番号を変更いたします。変更後の電話番号を以下のとおりご案内申し上げます。

**変更日** 令和2年6月1日(月)

**変更内容** 代表番号(総務課) **新電話番号 0852-67-7700**

**他部署** (旧電話番号 0852-35-9001)

部	課名	新電話番号
総務部	ふれあい福祉課	0852-67-7704
	人事課	0852-67-7711
監事	室	0852-67-7781
	査部	0852-67-7783
事業改革推進室		0852-67-7716
	企画管理課	0852-67-7721
企画管理部	経理管財課	0852-67-7722
	共済企画課	0852-67-7771
共済部	共済指導課	0852-67-7772

部	課名	新電話番号
リスク管理部	リスク管理課	0852-67-7731
	審査課	0852-67-7732
	債権管理課	0852-67-7733
金融部	金融企画課	0852-67-7741
	金融相談課	0852-67-7743
資金部	資金運用課	0852-67-7751
	証券管理課	0852-67-7753
融資部	法人営業課	0852-67-7761
	農業金融課	0852-67-7762

※5月30日(土)、31日(日)の両日は、回線工事のため電話およびFAXのご利用ができませんことを予めご了承ください。

※6月1日(月)以降にお掛けの際には、番号をお間違いされませんようお願い申し上げます。

※なお、JA各部署の電話番号はJAしまねホームページ(お問い合わせ)でもご確認いただけます。

