

JAしまねびより

2020

6

June
Vol.51

特集 島根のスマート農業に期待

島根の
いいもの再発見!!
アスパラガス
[大田市]

詳細は6ページへ





topics 1

「あったか元気便」の緊急支援



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

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

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

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

topics 2

バケツ苗栽培でお米作り体験



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

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

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

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

topics 3

「サマーキャンペーン2020 しまね和牛プレゼント」で生産者を応援!

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

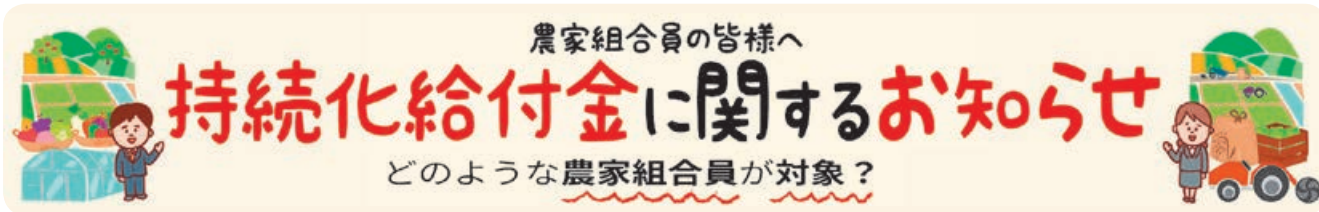
契約特典として、新型コロナウイルス感染拡大の影響により消費が減少している「しまね和牛」の焼肉用やステーキ肉を抽選でプレゼントし、県産品の消費拡大につなげます。

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

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



SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。



持続化給付金とは？

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

申請期間

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

給付額は？

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

■給付額の計算方法 **前年の総売上(事業収入) - 前年同月比 ▲50%月の売上 × 12ヶ月**

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

新型コロナウイルス感染症の影響拡大を踏まえた農業資金支援について

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

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

新型コロナウイルス感染症に関するJA共済の取扱いについて

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

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

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

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

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

※2、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

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

島根のスマート農業に期待

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



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

スマート農業とは？

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

ICTとは？

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

営農管理システム活用について整理しました！

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

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

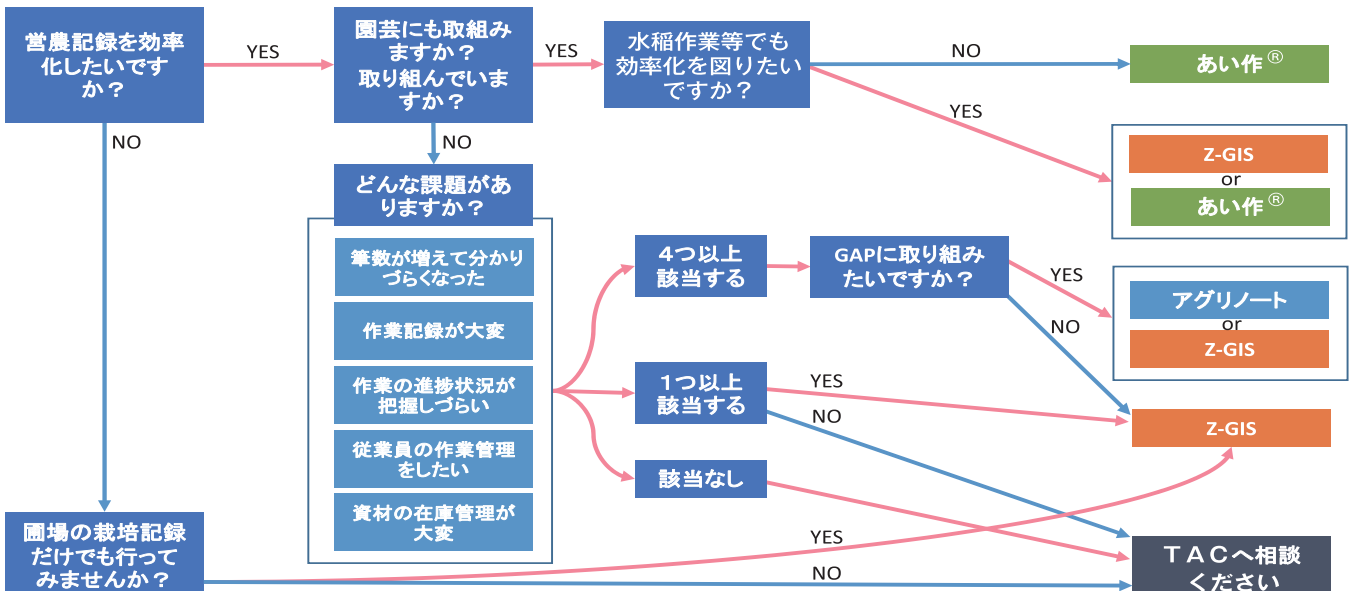
農作業の見える化（営農管理システム活用の方向性の整理）

3つのシステムは様々な機能を持ち合わせています。

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



水田農業の見える化、営農管理システムを入れて何がしたいですか？



※詳しくは、お近くの営農指導員・TACまでお問合せください。

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

2020年県内でこんなことに取り組みます!

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

農林水産省「スマート農業技術の開発・実証プロジェクト」(斐川地区本部)

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

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

主な実証内容



直進機能トラクターによる畝たて成形同時施肥作業



ドローンによる薬剤散布・病害診断



玉ねぎハーベスタによる収穫作業

水田センサーとは?

水田に設置し、水稲栽培に必要な水位・水温などを自動で計測するシステムです。

自動給水システムとは?

スマートフォンから開閉操作して水田に給水・止水するシステムです。

【特産のぶどうの栽培・販売にスマート農業を取り入れる取り組み】

農林水産省「スマート農業技術の開発・実証プロジェクト」(出雲地区本部)

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

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



VR学習イメージ

【次世代担い手育成ハウスでの環境モニタリングの取り組み】

(島根県立農林大学校)

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



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



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

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

しまねの身の丈にあったスマート農業技術を研究し普及いたします。

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

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

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

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

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!

島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

大田市

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

アスパラガス

お話を伺いました
岩崎勝男さん



初夏の彩りアスパラガス

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

高畝栽培の導入

再度、大田市でアスパラガスの生産を復活させよ

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

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





採れたてのアスパラガス

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

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

根を育てるために重要な土づくり

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

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

大田市の特産品農産物No.1を目指して

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

一口メモ

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



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



岩崎さんは平床栽培を行っている



若手の生産者も増えている



やすぎ女性部

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

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

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

若い力も加わり、今後より一層活発に活動していきます☆



介護予防講座



女性大学「えによば」



フレッシュミズ部会かぐやひめ

一所懸命青年連盟



JAしまね雲南青年連盟

JA YOUTH

ふくま ともひで
福間 友英さん



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

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

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



あなたもチャレンジ 家庭菜園

レタス

サラダ野菜の王様

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



園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

病害虫防除

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

収穫

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



品 種

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

育 苗

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

畑の準備

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

植え付け

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

追 肥

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

図1 苗作り

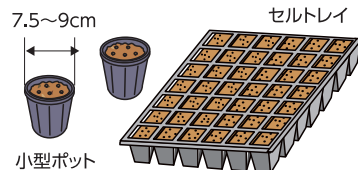


図2 施肥・耕うん

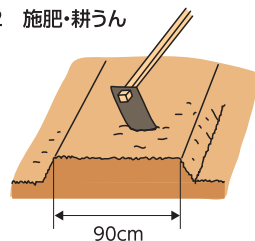


図3 マルチ張り

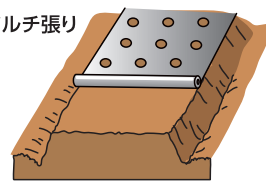
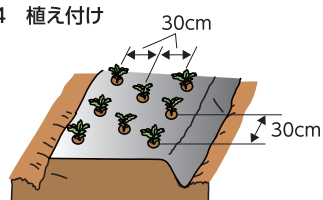


図4 植え付け



理事会情報（4月30日開催）

【協議事項】

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

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

農業研修生

ぶどう栽培研修



中野地区のJAリースハウスでは一年目の苗木を支柱で仕立て、テープナーという道具を使って主枝を固定し、支柱に誘引させる作業を行いました。研修生はまだ慣れていないということでしたが、協力して130本の苗木にテープを施していました。



ぶどうの苗木です。これが約2年から3年かけて成長し、収穫できるようになります。



テープナーという道具を使っの作業。

坂本さんのハウスでは、芽かき、花穂整形という2つの作業を行いました。芽かきというのは20cm間隔に枝を残し、余分な枝を除去するというもの。花穂整形は花穂とよばれるぶどうの花を3cm程度に切り詰めるという作業です。坂本さんはシャインマスカットやピオーネを栽培されており、研修生に収穫までの作業を指導されています。坂本さんの指導の下時折研修生同士で確認しあいながら作業を進められ、「早く自分でできるようにがんばりたい。」と研修生の皆さんは意気込んでおられました。



ぶどうの花穂。6月中旬から実になり、9月から10月に収穫する。



坂本さんの話に耳を傾ける研修生



芽かきに挑戦です。どこを取り除こうかな…。

瑞穂支店では令和元年度年金獲得実績が県下全支店で7位となり、本店より記念品として紫陽花（万華鏡）の贈呈をしていただき窓口に飾っています。

これも組合員・利用者の皆様の瑞穂支店に対するご理解ご協力の賜物であると感謝致します。ありがとうございます。

また、JA女性部の皆様より手作りマスクを寄贈していただきました。窓口にて展示し、ご自由にお持ち帰りいただくこととしており、大変ご好評をいただいております。

ご来店の際は是非「紫陽花」と「マスク」をご覧ください。

*マスクは数に限りがあります。ご来店時に在庫が無くなっていた場合は「ご了承ください」。

支店
だより

瑞穂支店



島根おち女性部マスク作り



呼び掛けました。これに応えた各支部からは約600枚の色とりどりの手作りマスクが集まりました。

マスク製作にあたり、作り方や材料の選定など部員がお互いにアイデアを出し合いながら進め、お子さんが喜びそうなかわいらしいデザインのものや、耳に掛けても痛くならないくい生地を使用する等様々な工夫をされていました。

窓口に来店された組合員の方は並べられたマスクを手に取り、驚きの表情を浮かべるとともに、持ち帰るときには笑顔がこぼれていました。

寺内部長は「今年度は、新型コロナウイルスの影響で大きな活動はできない状況にあるが、地域の皆様のお役にたてるような活動に取り組みたい。」と話されました。

島根おち女性部では新型コロナウイルス感染症予防に役立ててもらおうと、手作りのマスクを支部窓口に置き、来店された組合員・利用者に無料で配布しました。

この取り組みは4月に行った女性部総会で、日高本部長の呼び掛けに応えようと、マスクを製作、使用する活動に取り組んだのがはじまりで、島根おち女性部寺内部長が地域に少しでも役立てればと、部員に手作りマスクの製作を



支店
だより

羽須美支店

5月21日羽須美支店管内にある阿須那小学校の畑でミニトマトやきゅうりの苗を植えるお手伝いをしました。主役は1、2年生！耕起から定植までみんな協力して無事完了。翌日には御礼にと朝顔の種をいただきました。野菜も朝顔も元気に育つといいですね。





水稲 【6月中旬～7月中旬の管理】

●中干しの実施（※渇水の恐れがある場合は、実施後、水の確保が可能か確認してください）

- ・1株のうち、葉が2枚以上ついた茎が16～18本程度で実施します。中干しの程度は、田面にヒビ割れが入るまで干し、7日程度行います。

●残りビエ対策（ハーブ米とつや姫で使用の場合は使用回数は1回です）

除草剤名	使用時期	使用量(10aあたり)	使用方法	使用回数
クリンチャー 1キロ粒剤	移植後7日～ノビエ4葉期 収穫30日前まで	1kg	水を十分にためて散布。 ヒエ専用剤	2回以内
	移植後25日～ノビエ5葉期 収穫30日前まで	1.5kg		
クリンチャー EW	移植後20日～ノビエ6葉期 収穫30日前まで	薬量100ml 水量25～100ℓ	湛水散布又は落水散布。 ヒエ専用剤	
クリンチャーバス ME液剤	移植後15日～ノビエ5葉期 収穫50日前まで	薬量1000ml 水量70～100ℓ	落水状態（足跡に水が残っている程度）で散布。広葉雑草にも効果あり。	

●葉いもち病防除

発生は、気象条件で大きく左右され、中でも降雨日数が多く湿度が高く日照時間が短い日が連続する場合に多く発生します。今後の気候に注意して予防に努めましょう。また、植え残しの苗は伝染源になりやすいので処分してください。

●紋枯及び稲こうじ病予防

高温多湿（30℃～32℃）の条件で発生しやすくなり、幼穂形成期ごろから病気の勢いがよくなるので、その頃が重要な防除時期にあたります。特に昨年発生した水田では発生する可能性が高いので、予防を徹底してください。

※JA育苗センター使用のルーチンエキスパート箱粒剤には紋枯れ病の予防剤が含まれております。

対象病害	農薬名	使用時期	使用量（10aあたり）
いもち病予防	コラトップ粒剤5	6月中旬 葉いもちには初発10日前～初発時 穂いもちには出穂30日前～5日前まで	3～4kg
紋枯病予防	バリダシン粉剤DL	出穂2～3週間前 収穫14日前まで	3～4kg
紋枯病 稲こうじ病予防	モンガリット粒剤	出穂2～3週間前 収穫45日前まで	3～4kg

●珪酸加里

珪酸加里を6月中下旬（出穂45日前）までに10a当り20kg施用し稲体をガッチリとさせ登熟の向上を図りましょう。
※元肥に重焼燐ミックス・ホスピタ・こめ太郎くん使用の場合は不要です。

●穂肥

穂肥については籾数の確保・粒重量増加のため以下の例に基づき、田んぼの状況にあわせて行いましょう。

注：穂肥の多施用は倒伏の原因となります。特にコシヒカリについては葉色を見て施用量を減らすなどの調節をしてください。

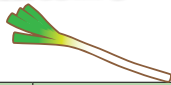
品 種	施肥時期（幼穂長）		穂肥 化成肥料17-0-17 （10aあたり）
ハナエチゼン	1回目	出穂25日前（1～2mm）	9kg
	2回目	出穂14日前	9kg
コシヒカリ	1回目	出穂20日前（5～8mm）	8kg
	2回目	出穂10日前	8kg

- ・こめ次郎くんを使用する場合は、出穂25日前に30kg／10aを1回施用。
- ・セラコートRワン・楽ーを使用の場合穂肥は不要です。
- ・きぬむすめでは穂肥までに葉色が落ちた場合（7月上旬～中旬）、化成肥料17-0-17を5kg/10a程度つなぎ肥を行ってください。



重点品目野菜について病害虫の 予防徹底を図りましょう！

☆白ねぎ☆



予防の時期	対象病害虫	農薬名	散布量	使用時期・回数
7月上旬 土寄せ前	ネギハモグリバエ ネギアザミウマ	ダントツ粒剤 ※2回目の使用	3～6kg/10a	収穫3日前まで 4回以内
	軟腐病	オリゼメート粒剤 ※2回目の使用	6kg/10a	収穫30日前まで 2回以内
	白絹病	モンガリット粒剤 ※6月に予防していない圃場で使用	4～6kg/10a	収穫30日前まで 3回以内

※連作圃場では軟腐病・白絹病の予防を徹底してください。

※軟腐病が心配な圃場では微生物資材「ハイフミンハイブリットG」7.5kg/aを土寄せ前に散布し土寄せを行ってください。

！注意！ 土寄せは気温が下がっている朝行ってください。

！注意！ 7月中旬からの最高気温が30℃超えるような時期には土寄せはしない！（軟腐対策）

(雑草対策) 7月上旬の土寄せ後、高温時は、土をなるべくかまいたくありません。(軟腐対策) よって除草剤を使用し
て雑草発生を抑えてください。しかし、ネギの周りの草が多すぎても軟腐病や害虫の発生が多くなります。
草に負けないように小さいうちにネギの根を傷めないように草刈りを行ってください。

予防の時期	除草種類	農薬名	希釈倍率／散布量／使用回数
7月上旬 土寄せ後	一年生雑草 雑草発芽前	トレファンサイド乳剤	10a当たり薬剤 200～300ml/水100ℓ 収穫30日前まで 2回以内 ※土寄せ後等草が無い状態で使用

使用のポイント 土壌に湿り気がある時の散布が効果的です。乾燥圃場では効果が薄いです。

☆ナス☆



予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期・回数	混用可能
6月下旬～7月上旬	ハダニ ヨトウムシ テントウムシダマシ類	コテツフロアブル	2000倍	収穫前日まで 4回以内	
	褐色腐敗病	プロポーズ顆粒水和剤	1000倍	収穫前日まで 4回以内	

※葉色が悪い時は「トミー液肥」300倍を混用してください。

！注意！ 梅雨明け後、乾燥しないように通路にかん水を行う。時間帯：夕方涼しくなってから。

！注意！ 日焼果防止のため黒マルチの上に敷き藁（草）等行ってください。

☆ミニトマト☆



予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期・回数	混用可能
6月下旬～7月上旬	アブラムシ類 コナジラミ類	ダントツ水溶剤	2000倍～4000倍	収穫前日まで 3回以内	
	すすかび病	トリフミン水和剤	3000倍	収穫前日まで 5回以内	

※ここ数年「すすかび病」が多く発生しています。予防の徹底をお願いします。

※尻腐れ（カルシウム欠乏症状）予防のためカルシウム剤（カルプラス）を定期的に散布してください。

農薬散布時に混用も可能です。

※梅雨明けから盆明けごろまで、遮光資材利用し、比較的単価が高い9月出荷を促す。



☆ピーマン☆

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期・回数
7月上旬	うどんこ病 アザミウマ類 コナジラミ類	ハチハチ乳剤	1000倍	収穫前日まで 1回

※尻腐れ（カルシウム欠乏症状）予防のためカルシウム剤（カルプラス）を定期的に散布してください。

農薬散布時に混用も可能です。

※雨が多い時期はヘタの部分の傷みに注意して出荷をお願いします。

☆きゅうり☆

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期・回数
7月上旬	うどんこ病 べと病・褐斑病 アブラムシ ウリノメイガ	ハチハチ乳剤	1000倍	収穫前日まで 2回以内

※下葉の傷んだ葉は1枚程度/1日除去して、圃場から持ち出す。

!! みんなで注意して安全安心な作物づくりに取り組みましょう !!

- ！注意！ 農薬散布前と後には防除日誌の確認・記入をお願いします。
- ！注意！ 高温時の農薬散布は夕方涼しくなってから行いましょう。
- ！注意！ 予防的な農薬散布は基本、出荷休みの前日（金曜日）の夕方に行いましょう。
- ！注意！ 希釈した農薬の散布量は『20リットル～30リットル/a』です。
- ！注意！ 農薬散布の際には散布ムラの無いようしっかり散布してください。
- ！注意！ 風の向きに注意して他の作物にかからないよう注意してください。



和牛情報

令和2年5月子牛市場成績表



西部、中央“統落”

本県5月の子牛市場は、西部・中央で開設し360頭の上場があり、平均価格は、西部市場が558,318円（前回は68千円安）、中央市場は601,194円（前回は21千円安）で“統落”の取引となりました。

今月上場牛は、特に去勢について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、雌の極端に発育の悪い牛も見られ、発育の良い牛との価格差が顕著に出ました。

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。仮に、この自粛要請が解除されても劇的に流通が改善することは無いために、引き続き厳しい枝肉相場が続くそうです。

生産者にも厳しい状況はもちろんです。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。

県外移出率

■雌-56.41% ■去勢-42.22% ■合計-48.03%

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	108	997,700	254,100	544,608
	又キ	141	858,000	305,800	643,323
	合計	249			601,194
島根おおち	メス	13	682,000	507,100	575,892
	又キ	11	734,800	305,800	577,100
	合計	24			576,446
瑞穂	メス				
	又キ	1	631,400	631,400	631,400
	合計	1			631,400
羽須美	メス				
	又キ	1	669,900	669,900	669,900
	合計	1			669,900
石見	メス	3	649,000	544,500	598,400
	又キ	3	568,700	305,800	424,967
	合計	6			511,683
川本	メス	4	608,300	507,100	542,025
	又キ	2	734,800	514,800	624,800
	合計	6			569,617
邑智	メス	5	682,000	530,200	582,560
	又キ	4	647,900	606,100	630,575
	合計	9			603,900
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス	1	610,500	610,500	610,500
	又キ				
	合計	1			610,500

お金の不安ってどこに相談すればいいの？ ～資産形成・資産運用について～

※JA職員



JAでは組合員・利用者の皆さまの将来に向けた資産形成・資産運用相談を行っています。
お気軽にご相談ください！



3

人生100年時代、安心して老後を暮らすためには、『2,000万円が必要』です!!



1



えっ？そんなに
お金があるの？？

4

どこに相談すれば良いかわからなかったけど、JAでも資産形成・資産運用の相談にのってくれるんだ！
ぜひ行ってみよう！



2



2000万円なんて大金どうやって貯めれば良いんだろう……誰に相談すればいいのかなあ？？

将来設計の不安は誰にでもありますよね。
資産形成・資産運用ってどこに相談すれば良いのか分からないという方へ、JAでは専門の職員が皆さまの不安解消のお手伝いをさせていただきます！
ぜひ、最寄りのJAまでお問合せくださいね!!



【お問い合わせ先】 島根おおち統括支店 (0855) 83-1803

【旅行センターからのお願い】

JR券（乗車券・特急券・指定席券など）のご注文や変更は、出発日の前日より起算して10日前（土・日・祝を含む）までにお申し込みください。

JR券は、農協観光浜田支店にて発券されるためお渡しまでにお時間をいただきます。また、その他のチケット（航空券等）についても即日お渡しできないものもございますのでご了承ください。尚、JR券は出発日より1ヶ月前から発売しております。

詳しくは旅行センターまでお問い合わせください。

JAしまね 島根おおち旅行センター TEL0855-83-0008

人事異動のお知らせ

令和2年6月1日付【異動】

氏名	野田 尚志	新任	石見支店金融共済課
氏名	石見支店金融共済課	旧任	石見支店金融共済課
部署	臨時職員採用	備考	
氏名	的場 真貴子		

令和2年6月1日付【採用】

ギフトはJA花かご館へ

何かお困りのことや、お悩みの時はご遠慮なく
お申し付けください。

お中元

法要

結婚

出産

全国宅配を承ります

ご自宅又は、指定先にお届け致します

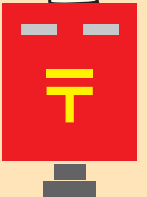
JAしまね島根おおち地区本部各事業所へ

お問い合わせは

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

お便り紹介



今月も皆さんからの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に対するご意見や要望などもお寄せください。

◇今月から俳句や川柳なども載せられて嬉しく思います。フレイルという言葉の意味を知り、私は加齢していますので健康に留意しなくてはと思います。今年の冬は休みました(笑)。

邑智支店管内 Kさん 90代

●「フレイル」の進行予防には、ウォーキングなどの有酸素運動とスクワットなどの筋トレの組み合わせが効果的なのです。あなたがたくなってきましたので、ゆっくり無理のない範囲で運動されてみてはいかがでしょうか。からだもこころも健康に過ごしましょうね。

◇店に売っている苗は、どういうのを選ばうまく育ちますか？よく買うのはトマト、なす、ピーマン、キャベツ、ミニトマトです。去年はなすがうまく出来ませんでした。

大和支店管内 Iさん 40代

●「苗の選び方」：一番大事なのは根がしっかりと張っており、伸びすぎておらず、根が老化や変色していないものだそうです。その他として、茎が太いもの。苗の高さが低いもの。葉の色が薄くないもの。Iさんの野菜作り応援しています！

◇高齢化とともに感じていることだが、使用している農機具が身体能力に合致しなくなってきたことが再三あることだ。畑地の耕作に小型機がほしいと思っても手許にその情報がない！軽便なものが使いたいのだがデータがない。同じく苧機など重い機械は足腰が弱体化して使いづらい。車輪がついたものがほしいと思ってもインスタントにデータがない！デマンドにデータがほしいとも思うのだがトシヨリのヒガミか？

桜江支店管内 Yさん 80代

●あたたかくなり農作業でお忙しいことと思います。農作業で使う機械は、大きかったり重たかったりしますよね、私もそう思う事が多々あります。ニーズにお応えできそうな情報提供が出来るよう努めてまいります。お気軽にご相談ください。

◇毎回クロスワードパズルを楽しみにしています。頭の体操とJA商品券を目指してがんばっています。「コロナ禍」のこんな時だからこそ、家族で楽しくチャレンジしています。ステイホーム♡

川本支店管内 Hさん 50代

●ご家族でクロスワードパズルを楽しんで頂きありがとうございます。みなさんで、楽しくステイホームしてください！

ねんきんびより

7月年金相談会

羽須美支店
7/2 (木) 9:30-12:00
邑智支店
7/7 (火) 13:00-19:00

～在職老齢年金って どんな年金なんでしょー!! 第1弾～

働きながら受給する老齢厚生年金を在職老齢年金といいます。
在職老齢年金って、給料（ボーナス含）と年金で調整がかかるんです。60歳以上64歳以下と65歳以上で調整額が違います。年金相談会でもよくある質問です。
今月より事例を交えて学習してみましょー!!
今月は60歳以上64歳以下の在職老齢年金についてです。

事例1、A子さん62歳、現在在職中、給料（ボーナス含）月15万円、年金月額1万円の場合

事例2、B夫さん63歳、現在在職中、給料（ボーナス含）月30万円、年金月額6万円の場合

60歳以上64歳以下の方

$$\text{給料（※ボーナス含む）} + \text{年金月額 ※基金も含む} = \text{合計28万}$$

- ・合計額が28万円以内の場合、給料と調整なしで年金が受給できます。
- ・合計額が28万円を超える場合、年金の方で調整されます。
28万円を超えた金額の1/2が年金停止となります。

事例1、Aさんは28万円以内ですので、調整されません。

事例2、B夫さんの場合、

$$\text{給料（※ボーナス含む）30万円} + \text{年金月額6万円} = \text{36万円}$$

36万円 - 28万円 = 8万円（オーバー分）
8万円 × 1/2 = 4万円（年金6万の内4万円が停止となります。）
よって、B夫さんの年金額は月2万円となります。

**※ご注意!! 給料(ボーナス含) = 総報酬月額相当額の事です。
65歳までに雇用保険を受給されますと、受給中の年金は全額停止となります。**

来月は65歳以上の方の在職老齢年金について学習しましょー!!

毎月どこかの支店で年金相談会を開催しております。
お気軽にご相談ください。



年金に関する疑問・質問は
お気軽にご相談ください

JALまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.83-1803

7月の行事紹介

7月15日^水

ゆとり倶楽部

講座：マネープラン実践講座
場所：地区本部

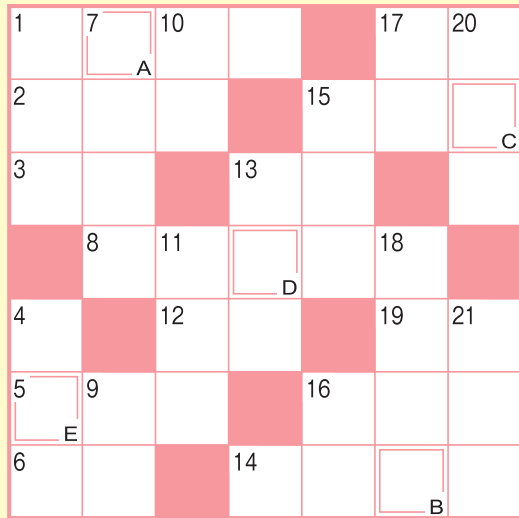
7月の外勤日

15日(水)・16日(木)・17日(金)

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え
A B C D E

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

タテのカギ

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



ヨコのカギ

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

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・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7月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「イチジク」



川柳の広場

最優秀賞

隙間風ケーキをふたつ 買いに行く
出雲市 戸谷てる美様

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

優秀賞

陽だまりに抱かれ迷いが消えてゆく
江津市 渡辺 康乃様

塩あんの餅に昭和の祖母の味
大田市 塩毛 千介様

新緑に目覚めた五感動き出す
斐川町 野中 花蓮様

佳作

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



「家の光」では俳句・川柳・時短歌を毎月募集しています。こちらへも是非応募ください！
「家の光」6月号 定価629円 ご購読は、お近くのJ Aへお問合せください。

J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。優秀句（最優秀賞1句、優秀句3句、佳作5句）

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、
Eメールのいずれかでご応募ください。
※1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。


あて先
〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 0852-67-7708
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「J A商品券1,000円分」をお贈りします。



シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

調
査
料



シロアリ来襲

お宅は大丈夫
ですか?!

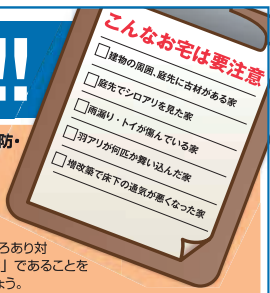
シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。

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、住まいを守る防災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

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

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



取扱業者 **株式会社 コタマサイエンス**

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

(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23
本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866

JA全農基本契約業者「株式会社 特約施工店」

松江営業所 TEL.0852-26-6757 益田営業所 TEL.0856-22-5390
江津営業所 TEL.0855-52-6852 隠岐営業所 TEL.08512-2-2471

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

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

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



お問い合わせは、最寄のJA各事業所へご連絡ください。

毎日のあんしん・おいしいをおうちまで JAくらしの宅配便

インターネットで注文できる
JAの
宅配サービス

国産へのこだわりと安全・安心の品質を
ご自宅や指定場所へお届けします。

オススメ!!
その①

「安全・安心」
にこだわり

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

オススメ!!
その②

地球環境にも配慮して
商品開発を行っています

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

オススメ!!
その③

安心の国産原料

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

国産愛用
○○○○は
100%国産



安心と信頼のくらしの良品

エコープマーク品は
**スマホ・パソコンから
簡単にご注文できます。**



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

商品の内容など、お問い合わせは

JAくらしの宅配便事務局
お問い合わせ専用フリーダイヤル

0120-009366

※お間違いのないようおかけください。

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

※お電話でのご注文は承っておりません

JAくらしの宅配便「ウェブサイト(インターネット)」

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

JAくらしの宅配便

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



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

あごの梅しそロール焼き



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

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

●材料 (4人分)

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

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

●作り方

- ①飛魚は三枚におろし、腹骨を取って水気を拭いておく。
- ②飛魚をまな板の上に並べ、塩こしょうを振って下味をつけてから、小麦粉を茶こしで薄くかける。
- ③魚の頭の方に青じそを置き、その上に梅干しとスライスチーズを等分に乗せる。
- ④魚の頭の方からくるくる巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- ⑤クッキングシートの上に④の魚を並べ、オーブントースターで7～8分焼く。(焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる)
- ⑥一度取り出し、混ぜ合わせたAを乗せて、再びオーブントースターで焼き、パン粉に香ばしい焼き色がついたら出来上がり。
- ⑦レモンを添えて盛り付ける。

フレッシュブルーベリーパイ



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

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

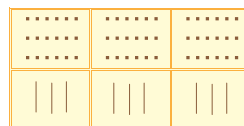
●材料

冷凍パイシート……………1枚
冷凍ブルーベリー……………100g

きび砂糖……………小さじ3
卵黄……………適量

●作り方

- ①パイシートをひとまわり大きくなるくらいに、めん棒で伸ばし、6等分に切る。(図参照)
- ②3枚はフォークで数か所穴をあけ、残りの3枚は3か所に切込みを入れる。(図参照)
- ③穴をあけたシートの回り1cm残して、小さじ1のきび砂糖を薄く広げ、その上にブルーベリー1/3を乗せ、さらに切込みを入れたシートをかぶせる。
- ④フォークでシートの縁を押さえて閉じる。
- ⑤溶いた卵黄をパイ生地の表面に塗る。
- ⑥クッキングシートの上に⑤のをせ、200度に温めておいたオーブントースターで10分間焼く。(焦げそうになったらアルミ箔をかぶせる)



パイシートの図

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

あなたの目、頑張り過ぎていませんか

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



眼精疲労チェック

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

疲れ目の対処法

- ◎まぶたを温める
まぶたの血行を良くするために、まぶたに温かいタオルのをせたり、両手をこすり合わせて温くなった手をあてたりして、まぶたを温めましょう。
- ◎眼球体操
目を見開いて、眼球を大きく回します。右回りと左回りをそれぞれ数回行います。体操後は目を閉じて少し目を休ませましょう。

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

【編集後記】

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