



2021

JAしまねびより 10

October
Vol.67



みつけた。
しまねのファーマーズ
河田 正富さん
[いわみ中央地区本部]

特集
しまねの
おいしい牛乳が
できるまで





父が始めた栗栽培を継ぐ

浜田市の中心部から緩やかな坂道を上り南へ、金城町の深緑の木々に囲まれ河田さんの栗畑はあります。かつて河田さんの実家は原木しいたけ栽培、稲作を中心に農業を営んでいました。昭和60年に父が知人に進められたこともあり栗を栽培することに。「当時は多くの人が始めた」と振り返ります。平成



斜面に広がる栗畑

河田 正富さん(64才)

今月は、いわみ中央地区本部。金城町で栗の生産に取り組むいわみ中央栗生産部会の河田正富さんにお話を伺いました。



20年頃、一時はやめることも考えたそうですが、「金城町やJAから栗の苗木や資材の支援も受けることができたため、親の栗畑を引き継ぐことにした」と、葉の茂った栗の木を見上げます。



剪定と消毒と草刈りが栗の良し悪しを決める

栗の栽培は、収穫までに長い時間を必要とします。その年の収穫が終わりに、翌1月に入ると枝の剪定です。剪定は木の成長には欠かせません。日当たりや風通しを良くし、芽が膨らむ3月中頃までには終え

るようにしています。そして暖かくなり虫が動き出すところから草刈りを始めるのですが「傾斜のある畑での草刈りが、一番きつい作業」と河田さんは話します。雑草を放っておくと、根元に虫がつき成長を妨げるため、雑草が伸びるたび作業は繰り返されます。また、栗の花が終わりに、栗が金平糖ほどの大きさになったら、収穫まで2〜3回消毒をし、病害虫を防除します。

栗は自然落果した実を毎日収穫

そして9月、いよいよ収穫の季節を迎えます。栗は木になっている実ではなく、自然落果した実を毎



自然落果した栗を一つ一つバサミで拾います



日収穫します。長く放置しておく、日に当たり変色し、実が乾いて空洞ができることがあるそうで、昼過ぎから畑の見回りを欠かしません。一つ一つ火把サミで丁寧に拾い、収穫した栗はイガから外して、形で秀、優品に分け、週3回JAの選果場へ持っていきます。今年も9月1日から出荷が始まり、JAでサイズ別に選果された栗は、浜田、松江、出雲の市場や地元菓子店へ納められます。

栗の皮むき作業



秋の実りもたらす苦悩

しかし、栗の実りを待っているのは人間だけではありません。栗の栽培において最も頭を抱えているのが、熊や猪などによる被害です。栗畑は周囲をトタン板で囲っていますが、防ぎきれません。さらに、熊は実を食い荒らすだけでなく、枝を折ってしまうので翌年以降の収穫にも影響をもたらしてしまうとか。そこで爆音の鳴る機械を設置し、熊を近づけないよう対策して

いるそうです。しかし、「熊には効果があったが、猪にはダメだった」と話す河田さん。今年になって、初めて栗畑の一番下まで被害にあり、日々注意を払っています。栗の収穫が終わるまで、気の抜けない状況は続きます。

春から秋は栗、冬はスキー！

1年の大半を栗と向き合う河田さんですが、冬は趣味のスキーで心身ともにリフレッシュします。「27才頃から始め、50才を超えてからはコブも滑るようになった」とますますスキーの技術を磨く河田さん。今年の降雪量も気になりますが、多い時ではシーズンに30回以上スキー場に行くことも。「そろそろ新しいスキー板も欲しいですね」と、笑顔でお話いただきました。



獣害被害に備え周囲に設置したトタン板



河田さんが愛用しているスキー板とストック

大きな栗を作りたい

現在、栗畑には約100本の木があり、多い時の収穫量は600kgにおよびます。今後について「今は収穫量を増やし



販路を拡大することは難しい。栗を剥く加工作業の人手も足りない。まずは現状を維持すること」と話します。「美味しい栗を作って消費者に知ってもらうことも大切。今まで以上に実の詰まった大きな栗を作りたい」と直向きな河田さんの栗作りへの挑戦は続きます。



たわわに実る栗

プチっと情報！

栗

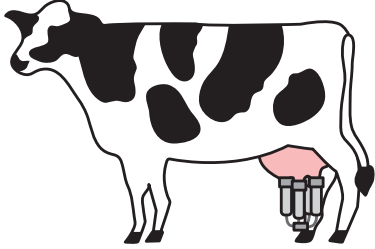
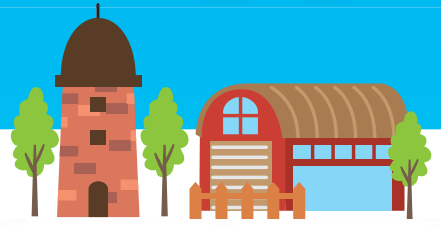
栗料理といえば、やはり「栗ご飯」！洋菓子の「モンブラン」も人気ですよ。でも、河田さんのお気に入り、栗を甘く煮詰めた「甘露煮」とのこと。保存もできて暫く楽しめるので、つつい口に運んでしまうそうです。秋の味覚「栗」を、旬の時期にいろんな食べ方でご賞味ください。



牛乳が出来るまで



カルシウム、たんぱく質、ビタミン…など、栄養価が高い牛乳。皆さんは牛乳が店頭に並ぶまでの工程をご存知ですか？今回は、皆さんにモォ〜っとしまねの牛乳について知ってほしい！飲んでほしい！ということで、“安全で安心なおいしい牛乳ができるまで”をご紹介します。



搾乳



牛の乳を搾る作業です。消費者の皆さんのもとへ安全・安心な牛乳が届くように、酪農家の皆さんは大切に育てた乳牛から、毎朝夕欠かさず搾乳しています。



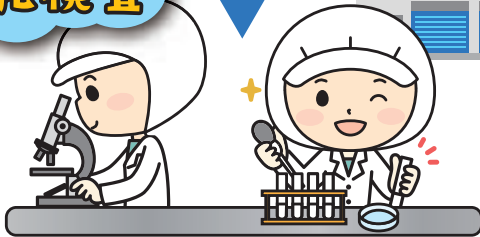
集乳



酪農家が搾乳した生乳は、JAと乳業メーカーが委託した業者が大きなタンクローリー車で毎日集乳します。集乳時には①視覚・嗅覚・味覚検査 ②アルコール検査 ③乳温検査を実施し、検査に合格すると集乳開始です！



生乳検査



集乳された生乳は乳業メーカーへ運ばれ、顕微鏡などを使用し、更に細かい検査が実施されます。

①異物混入のチェック ②乳成分検査 ③抗菌性物質検査 ④細菌数検査 ⑤体細胞数 ⑥酸度検査 …など安全安心な牛乳を届けるべく、徹底された衛生管理が行われます。



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。純粋な牛の乳だからこそ、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。日本の乳牛のほとんどがホルスタイン種ですが、他にもジャージー、ブラウンスイスなどの種類があります。



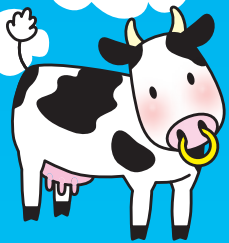
ジャージー

ブラウンスイス

島根の酪農について

乳牛は産まれて、生乳を出すまでに2年以上かかります。子牛を産んでから初めて生乳を出しますが、それまでの健康を見守っているのが酪農家なんです。現在、島根県内の酪農家は83戸で、令和2年の生乳生産量は約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しています。今島根の酪農界は“アツい”んです！





モオ
知ってほしい！
飲んでほしい！

しまねの おいしい牛乳

担当課より
ひとこと

牛乳は、栄養素をバランス良く摂取でき、あらゆる料理に利用される優れた農産物です。



畜産部 酪農課
和田賀成 課長

地元の牛乳を飲んで頂く事が、牛乳に係わる全ての方々に元気にし、地域の活性化や、SDGsの取り組みにもつながります。

ぜひこの機会に“島根の牛乳”を飲んで、“島根の酪農”の応援をお願いします。

店頭へ



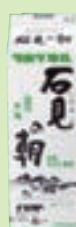
安全でおいしい“島根県内の乳業メーカー”



島根中酪
株式会社

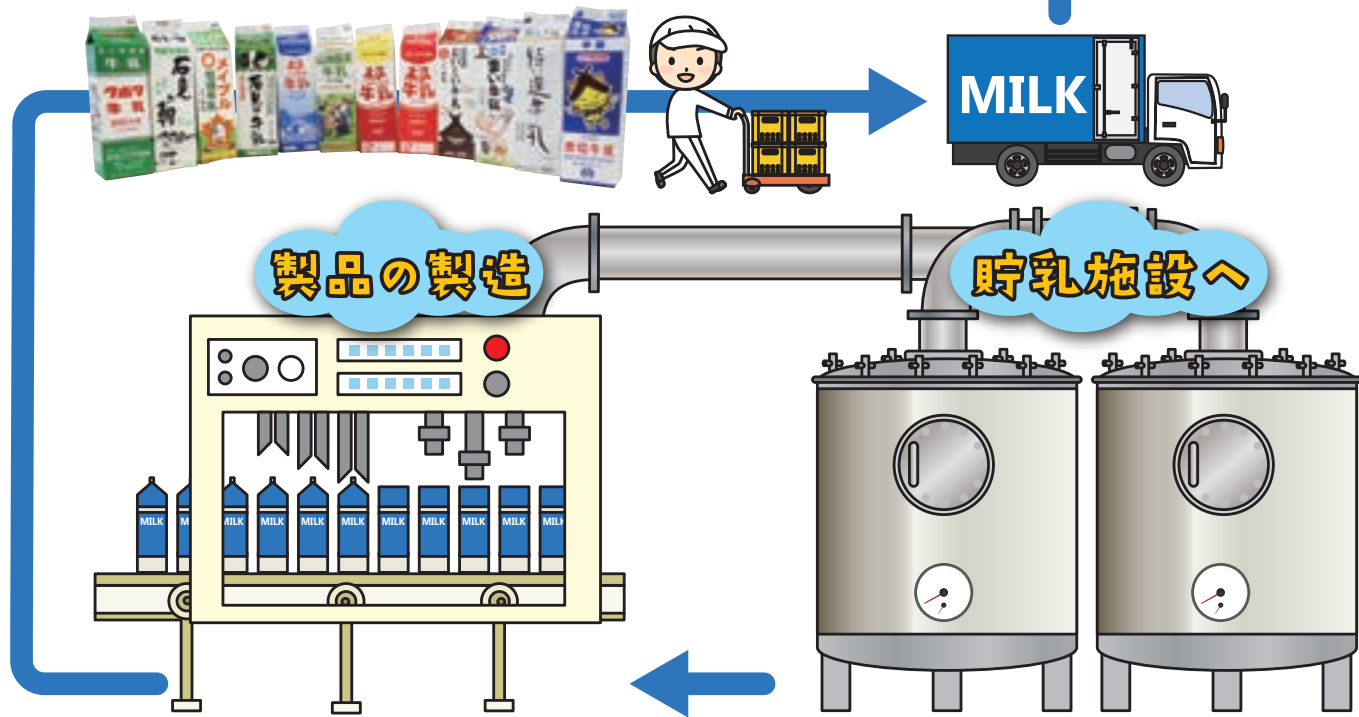


木次乳業
有限会社



有限会社
クボタ牛乳

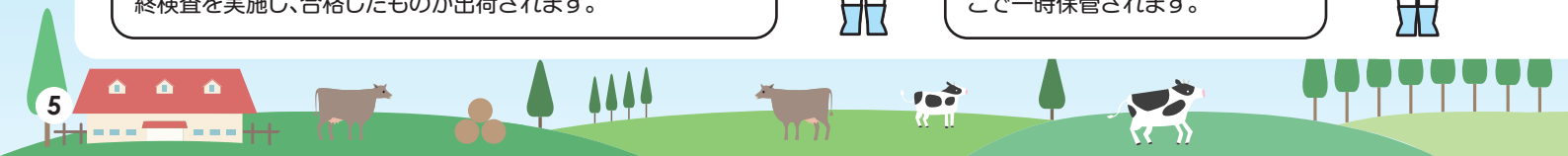
様々な工程を経て店頭並び、おいしい牛乳が皆さんのご家庭へ!!



ついに製品の製造工程へ!乳業メーカーでは、飲用牛乳向けと加工原料乳向けに分けられ、製造されます。安全で衛生的な製品を届けるため、食品衛生法に基づく「乳等省令」に基づき加熱殺菌処理などが行われ、出荷前には風味、成分、細菌数などの最終検査を実施し、合格したものが出荷されます。



生乳検査を通過した生乳は、貯乳施設(冷蔵庫)に運び込まれ、ここで一時保管されます。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く！

JA 自己改革
実践中

JAしまね石見銀山地区本部管内

今月の
訪問先

●三瓶開拓酪農農業協同組合

●(株)アスパラゴ技研

●(株)読売中部総合販売

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、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。



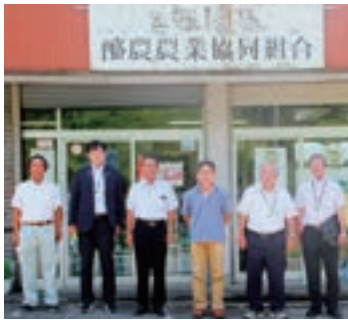
今回の「三瓶開拓酪農農業協同組合」(株)アスパラゴ技研「(株)読売中部総合販売」の3組織を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

「アスパラゴ技研」は、今年の6月に法人化。JAのリースハウス事業を活用し、アスパラガス約70アールを栽培しています。令和3年度アスパラガスの収量は、前年度を大きく上回る量を計る予定です。

「三瓶開拓酪農農業協同組合」は、大田市と飯南町で酪農や果樹・野菜、花木や樹苗などを営む農家28戸、組合員数58名で活動する組合です。令和2年度の主要販売品目取扱高は生乳が全体の約83%を占め、規模の大きい農業経営体が規模の小さい農業経営体をカバーし手助けしながら「を念頭に取り組みでおられます。西谷悟郎組合長は、酪農家の現状や後継者について、また畜産ヘルパー制度や支店の縮小についてなど活発に意見を交換。西谷組合長は「ヘルパー制度は課題の一つ。JAしまねとして、全県単位で和牛・酪農含めた畜産ヘルパーの人材を確保していただきたい」と力強く話されました。



三瓶開拓酪農農業協同組合の西谷組合長



三瓶開拓酪農農業協同組合事務所の前で西谷組合長(右から3人目)とJAしまねの石川組合長(右から2人目)ら

「読売中部総合販売」は、水稲や白ネギを栽培するほか、JAのリースハウス事業を活用しアスパラガスを栽培。昨年度にアスパラガスの収穫初年度を迎えました。石原秀範代表取締役は、農福連携事業やサル被害、団地化や新たに建設されるアスパラガスの集出荷調整施設について活発に意見を交換。また読売新聞社物販の協力のもと販路確保に向け開始する取り組みなどについても触れ、「石見銀山のアスパラガス生産組合は熱意ある方が多く、雰囲気がいい。集出荷調整施設もできることで栽培に専念できる」と話されました。

「読売中部総合販売」は、水稲や白ネギを栽培するほか、JAのリースハウス事業を活用しアスパラガスを栽培。昨年度にアスパラガスの収穫初年度を迎えました。石原秀範代表取締役は、農福連携事業やサル被害、団地化や新たに建設されるアスパラガスの集出荷調整施設について活発に意見を交換。また読売新聞社物販の協力のもと販路確保に向け開始する取り組みなどについても触れ、「石見銀山のアスパラガス生産組合は熱意ある方が多く、雰囲気がいい。集出荷調整施設もできることで栽培に専念できる」と話されました。

「読売中部総合販売」は、水稲や白ネギを栽培するほか、JAのリースハウス事業を活用しアスパラガスを栽培。昨年度にアスパラガスの収穫初年度を迎えました。石原秀範代表取締役は、農福連携事業やサル被害、団地化や新たに建設されるアスパラガスの集出荷調整施設について活発に意見を交換。また読売新聞社物販の協力のもと販路確保に向け開始する取り組みなどについても触れ、「石見銀山のアスパラガス生産組合は熱意ある方が多く、雰囲気がいい。集出荷調整施設もできることで栽培に専念できる」と話されました。



石原代表取締役(手前)から説明を受ける石川組合長(右奥)と山崎本部長(左奥)



周藤代表取締役(右)から説明を受ける石川組合長

★組合長から一言★



今回、初めて「三瓶開拓酪農協」を視察し、若きリーダーである西谷悟郎組合長の熱い思いを伺うことができました。

取り分け感銘を受けたのは、「とかく大型農業法人は、一本立ちするまでは農協を頼るが、いざ軌道に乗ると農協離れを起こす。そうではなく、われわれが目指すのは、先ずは自律した家族経営の確立であり、それらが支え合うことにより協同の力を発揮することである」との思いでした。

組合長より一言
夏草や
佐比売山を拓き
牛を飼ふ

「令和3年産 島根米をめぐる情勢」

3年産米をめぐる情勢については、コロナ禍の長期化による影響で需給状況が悪化し、全国的に3年産の概算金単価は、前年産に比べ2,000円/60^キ〜3,000円/60^キの下げが大勢となっており、JAしまねでもコシヒカリ1等の仮単価を10,600円/60^キ（前年産比▲2,000円）に設定せざるを得ない状況となりました。

一部報道では島根米の販売状況を危惧する内容の報道がなされておりますが、全国的に2年産米の在庫が多く残っている中で、島根米（本店集荷・販売分）につきましては、令和3年10月末には2年産米の全量販売を見通しており、3年産米についても令和3年9月末時点で事前契約が80%程度まで進んでおります。

また今後、島根県からの支援を受け、販売力強化・消費拡大に向けた取り組みも予定しており、皆様から出荷いただきましたお米につきましては、責任を持って販売してまいりますので、1袋でも多くJAにご出荷いただきますようお願いいたします。

JAしまねトピックス shimatopi



topics
1

県知事へ令和4年度の島根県農業政策・予算に関する要望書を提出



J AしまねとJ A島根中央会、島根県農政会議は9月8日、松江市の県庁で「令和4年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を丸山達也島根県知事へ手渡しました。J Aの石川寿樹組合長や中央会の影山喜一常務、県農政会議の石倉茂美会長らが訪問し、県が策定した「島根県農林水産基本計画」の農業産出額100億円増の目標達成に向けた取り組み支援の継続や、米価下落対策の強化など、県農業の振興が図れるよう要請しました。

要望書には特別要望2項目、重点要望2項目、部門別要望13項目を盛り込み、特に水田園芸6品目、島根を代表する特産、畜産の振興に際しては、農業現場とのコミュニケーションを重視した支援の強化を求めるとともに、備蓄米を増やすなど需給改善へ国レベルでの対策要請を求めました。

石川組合長は「コロナ対策を講じながら本来の農業振興施策に県と一緒に取り組んでいきたい」と話し、丸山知事は「コロナの影響や豪雨災害からの生産基盤回復について、市町村と連携しながら予算を計上し対応していきたい」と応えました。



丸山知事（左から3番目）に要望書を手渡す石川組合長（左から4番目）ら（松江市で）

topics
2

J A 共済連島根が島根県防犯連合会へ防犯カメラを寄贈



J A 共済連島根は9月6日、島根県防犯連合会へ防犯カメラ120台を寄贈しました。松江市の県警察本部で贈呈式を開き、J A 共済連島根の吉岡諭本部長が同連合会の上定昭仁会長（松江市長）に趣意書と目録を手渡しました。

この活動は、J A 共済連島根が次代を担う子どもたちや地域を支える人が安心して暮らせる地域づくりを目指し、2016年度から実施。これまでに累計600台を寄贈しています。

今回寄贈した防犯カメラは、地域の要望を交えながら県内各地の通学路などに設置し、犯罪未然防止や見守り活動に役立てられます。

また同日は、長年の防犯環境整備に貢献したとして同連合会から感謝状が贈られました。上定会長は「刑法犯の認知件数は減少傾向にあるが、子どもや女性への声かけ・つきまとい事案が年間100件以上発生しており、体感治安が必ずしも良好とは言えない。県民の安心安全のために活用したい」と話しました。



感謝状を受け取った吉岡本部長（左）と寄贈された防犯カメラを手にする上定会長（右）（松江市で）

topics
3

J Aしまね公式SNSを開設!!

来月号2
プレゼントキャンペーンも
実施!!



J Aしまねの事業活動や島根県産農畜産物など、“新鮮”な情報を発信していきます☆

今後は公式SNSを活用したプレゼントキャンペーンなどを行うことも計画…😊

詳細について広報誌11月号で発表を予定！もちろんSNSからも発表しますので、この機会にぜひフォローや登録、いいね👍をお願いします！！

ぜひいいね👍を

公式 Facebook



アカウント名⇒JALしまね

ぜひフォロー👉を

公式 Instagram



アカウント名⇒JALしまね (ja_shimane)

ぜひ友だち登録👤を

公式 LINE



アカウント名⇒JALしまね / ID⇒@406yraqyr

ぜひチャンネル登録📺を

公式 YouTube



チャンネル名⇒島根県農業協同組合 (JALしまね)

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

隠岐どうぜん女性部

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

海士町連合婦人会を母体とする「隠岐どうぜん女性部」は、先人の知恵により定例総会を5月の母の日と定め、恒例行事の一つとして開催しています。部員が誰気兼ねすることなく、農作業や日常の煩わしさから解放され、ゆっくりと過ごし英気を養うようにとの思いから始まり、現在に受け継がれています。

今年は、海士町のコロナ蔓延防止期間（4/27～5/9）と重なったため、約1ヶ月遅れの父の日（6/20）の開催となりました。総会に先立ち、女性も行政の仕事を確認することで、現状を認識しながら将来の町づくりと一緒に描きたいとの思いで、毎年海士町内の視察研修を行っています。今回は、事業主体が海士町であり、菱浦港脇に7月1日、リニューアルグランドオープンした「ホテル Ento(エントウ)」を開館直前に伺い、視察研修を行いました。

その後、ホテルで定例総会を開催し、昼食は海士町で島の旬を素材に料理を学ぶ、和食の料理教室『島食の寺子屋』の受講生が作った弁当を堪能し、楽しく有意義な一日を過ごしました。



一所懸命青年連盟

JAしまね島根おおち青年連盟

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

うえだ ゆうや
上田 湧也さん



JAしまね島根おおち青年連盟（以下農青連）の上田湧也さん（24）は就農4年目で、現在は家族経営にて、主に白ネギ40aを中心に、ミニトマトや野菜苗、水稻を栽培しています。

農青連には家族や関係者の勤めと、上田さんも就農するに当たり「農業や栽培についての情報交換と、コミュニケーションの場があれば、もっと楽しくできるのでは」と思い加入。今では、様々な活動に積極的に参加されています。

上田さんは、過去に同地区本部で白ネギの販売額が1億円突破していることから「今後の目標は、それに追いつき、追い越すようチャレンジしていくこと」と掲げ、近所の生産者の協力を得て圃場の拡大に力を入れています。

「一人では難しいが、多くの方々と繋がりを持って、仲間が増えれば超えられない目標ではないと思う」と語り、「ただ増やすだけでなく、安全・安心でおいしい、島根おおちの白ネギ！と言ってもらえるように更なる品質向上を目指したい」と意気込みを熱く語りました。



めなともチャレンジ!
家庭菜園

鳥獣害から 菜園を守る

サル、シカ、イノシシをはじめ、都市近郊の菜園でも、アライグマやハクビシンの被害が増えています。また、カラス、ハト、ヒヨドリなどの鳥害も日常的に起きています。

防鳥ネットとテグス

網目が小さいほど防鳥効果が高く、ヒヨドリでは30mm以下、カラスでは75mm以下を用います。被害を受けやすい野菜にはトンネル状や浮き掛け状に覆うのが効果的です。また、防虫用のネット資材（寒冷紗〈しゃ〉など）を流用するのも有効です。

カラスは翼が障害物に触れるのを嫌うためテグスを縦横に張り巡らします。カラスの翼長（両方の翼を開いたときの長さ）は1m程度になるので、これより狭く張ります。

べた掛けで種を守る

豆類などの大きい種はカラスやハトの格好の餌になり、種まき後、本葉が出るまでが被害に遭いやすいので注意が必要です。べた掛け資材は本来の発芽促進、虫害の予防などに加えて防鳥効果も期待できます。

ネットや柵で目隠しをする

イノシシには餌になる野菜が見えないようにトタンなどの柵で菜園を目隠しします。高さ1m程度の柵では簡単に跳び越えてしまいますが、柵の前にネットなど足に絡む物を配置して、踏み切り位置を遠くすると良いでしょう。

電気柵の利用

電気柵には高電圧の電気が流れ、これに触れた獣類はショックを受けて退散します。ハクビシンは小型のため、電線の下をくぐり抜けられないよう、できるだけ低く張ります。電気柵の漏電を防ぐために、除草するなど定期的な管理が大切です。

表1 防鳥資材の特徴

資材名	設置のポイント	対象鳥類
防鳥ネット	網目が細かいほど効果が高い。	カラス、ヒヨドリなど
テグス	1m間隔で張り巡らす。スイートコーンは穂の頂部や上側に張る。	カラス
被覆資材	寒冷紗などをトンネル状に被覆する。不織布をべた掛ける。	カラス、ハト
反射テープ	キラキラと光るテープを野菜の上に張り巡らせる。	スズメなど

表2 防護柵の特徴

資材名	設置のポイント	対象獣類
トタン板	中が見えないように隙間なく設置。	イノシシ
金属フェンス、ワイヤーメッシュ	イノシシは1.5m以上、シカは2m以上の高さ。	イノシシ、シカ
ネット	ネットを防護柵の手前斜めに垂らして、跳躍しにくくする。	イノシシ、シカ、サル
電気柵	漏電防止のため除草を頻繁に行う。	イノシシ、シカ、サル、ハクビシン、アライグマ
ネットと電気柵の複合型	ネットを登ったところに、電気ショックを与える。	サル、ハクビシン、アライグマ

園芸研究家 成松 次郎

理事会情報（8月23日開催）

【協議事項】

- 令和3年9月1日付け融資業務の集約にかかる機構改革の実施について
- 令和4年度島根県農業政策および予算に関する要望について（最終案）
- 令和3年度農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- 令和3年度豪雨及び台風に伴う農業被害復興対策支援要領設定について

- 令和3年産島根米の仮単価の設定について
- 令和3年産飼料用米の概算金単価の設定について
- 令和3年産米穀に係る仮単価等の支出対応について
- 職制規程の一部改正について
- 延滞利息・遅延損害金免除について
- 「株式会社サクセス山陰」への外部出資について
- 第2回島根JAビルあり方検討委員会について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

「金城ピオーネ」 本格的出荷始まる！



いわみ中央ぶどう部会金城支部（塚本守支部長）は8月30日、ピオーネ及びシャインマスカットの出荷目合せ会を開催、約25名の生産者が参加し、令和3年産の出荷物を確認しました。「金城ピオーネ」はポリウム感ある粒張り、房型とも良好で例年より2、3日早い前進出荷で最盛期は9月中旬となります。地元浜田市内はもとより島根県内の市場や量販店、生

産部会で取り組む宅配事業を中心に出荷が今後も行われます。また9月末まで金城町で直売所をオープンし、地元内外からピオーネやシャインマスカットを求める人で賑わいました。塚本支部長は「今年も順調に育ったぶどうをしっかり出荷しましょう」と出荷好調に期待を寄せました。

また、9月4日は担い手確保・ぶどう産地認知度向上やPRを目的に、西川正恒氏圃場（金城町新開団地内）でぶどう産地ツアーを開催、収穫までの生育経過の確認や収穫作業を実際に体験しました。同日はオンライン産地ツアーも開催し、就農相談会では十分伝えられない農業現場の様子をリアル感もって伝える企画となりました。

参加者からは「ぶどうが出来るまでの経過がよくわかった。」など、ぶどうの一連の作業体験を通じて作業の大変さや関心を持たれたようです。



米検査スタート！



9月8日、三隅ライスセンターにて令和3年産米の初検査式が行われました。今年は天候の影響で刈取りが遅れ、予定より1週間遅いスタートとなりました。

検査では、いわみ中央地区本部の18名の検査員が集まり目合わせを行い、数名の生産者の方も見学に来られた中、928袋の検査を行いました。

今後、各地区にて米検査が行われますが、1袋でも多くの出荷をお願いします。



秋の味覚 栗初出荷に向けて



9月1日、いわみ中央栗生産組合（石本利博組合長）は、出荷目合わせ会及び初出荷を栗選果場（浜田市金城町）で行ないました。JA担当者から生育状況、果実・野菜情勢などについての報告があり、実際の栗の選果・選別作業を参加者全員で目合わせを行い、出荷規格の基準を確認しました。

9月23日には産直きんさい市場黒川店で「栗収穫祭」を開催。開店前から行列ができるほどの人気で、約180ネット準備した栗も2時間で完売しました。

今年の生育状況は大玉傾向ですが、春先の霜害やイノシシなどの獣害で出荷量は昨年より下回る予想です。県内の青果市場を中心に出荷を行っていきます。

生産者の高齢化・後継者不足により、年々生産規模が縮小している中、人気は高くシーズンには多方面から栗の注文があります。JAは引き続き産地継続の支援を行っていきます。



「金城ピオーネ」
雲城小学校見学会



9月1日、雲城小学校3年生ら19名が浜田市特産の「金城ピオーネ」について学ぶために、いわみ中央農産物総合集出荷施設を訪れました。

この施設では、生産組合のメンバーが収穫したピオーネを持ち込み選別から箱詰めをし、青果市場等へ出荷しています。

JA担当者が説明すると、児童は真剣にメモを取っていました。大粒で真っ黒なピオーネを間近で見学し「1箱いくらぐらいの価格ですか。」「出荷先はどこですか。」などたくさん質問をしていました。

後日、授業の一環としてぶどうについてしっかり学んだ後「地域の自慢のピオーネ」をたくさんの人に知ってほしいという思いを込めてポスターを作成、直売所でも力作を展示しました。

JAは、次世代を担う子供たちへ地元の特産品について興味を持って学んでもらえるよう、今後もサポートしていきます。



いわみ中央地区本部

実りの秋を迎えました
三隅小学校稲刈り体験

9月22日、三隅小学校5年生35人が総合学習の授業でカマを使ったの稲刈り体験を行いました。三隅小学校では毎年、しろやま営農組合（玉田一組合長）とJA三隅支店・営農部職員と一緒に、田植えや稲刈りを行っています。この日収穫した稲は、5月に自分たちが植えた『きぬむすめ』という品種のお米です。米作りを通して、お米を作る大変さや大切さ、当たり前のように食べているご飯が、どのような工程を経て食卓に並ぶかを学びました。昔ながらのカマを使った収穫に戸惑いながらも、すぐにコツをつかみ手際よく稲を刈っていく、コンバインへと移していく作業も行いました。



この日収穫したお米は、乾燥、もみすり、精米を経て児童へと届けられる予定です。

体験した児童の一人は「今日は、たくさんのお米が稲刈りができたけど、少ない人数だと大変だと思いました」「みんなに、おもしろいと言ってもらいたい」と話していました。



秋の彼岸市を
開催しました



産直市場黒川店・周布店は9月20～23日にかけて、秋の彼岸市を開催しました。4日間とも絶好の秋晴れの中で、約3,000人の来店者でにぎわいました。

ケイトウや菊の花、榎（サカキ）、シバナなど彼岸日に欠かせない商品を取り揃え、黒川店店頭では「秋の収穫フェア」を同時に開催、ピオーネ・乾椎茸・栗などの特産品を日替わりで販売し、全て完売しました。多くの皆様に秋の味覚を楽しんでいただきました。

次のイベントは年末の「年の瀬市」になります。皆様楽しんでいただけるようなイベントを企画しますので、ぜひご来店ください。



山陰ブロック TACパワーアップ大会



8月19日、TACパワーアップ大会が出雲市ラピタウエディングパレスにて行われ、大中・佐々木職員が参加しました。各地区本部のTAC（地域農業の担い手）23名がこれまで

の活動や挑戦したことを発表しました。

見事、大中TACが「糸賀賞」を受賞しました。内容は、SNS（インスタグラム）を駆使したT（とにかく）A（会う）C（活動）の情報発信です。SNSを使って、担い手を中心とした農家に会いに行き、現況や意見交換、面積、栽培作物などの情報をSNSにアップして広める活動です。アナログとデジタルが融合した斬新なアイデアが評価されたのではないかと思います。まさに、T（とことん）A（会った結果が）C（素晴らしい）。組合員のみならずもSNSに興味のある方は気軽に声をかけて頂ければすぐに会いに行きます!!これからもTAC活動にご期待下さい。



TAC.JA.IWAMICHUO

※まずはインスタグラムをダウンロード！
Tac.iwamichuoをフォローして下さい。

還付金詐欺防ぎ 警察署から感謝状

浜田西支店 長浜事業所の倉橋英二職員（現美川事業所勤務）は、9月3日還付金詐欺を未然に防止し浜田警察署から感謝状を受けました。

8月中旬、ATM利用者いつものように声をかけたところ「介護保険料過払いがあり今日が期限で振り込むのでJAWのATMに行き農協コールセンターに電話する様に言われた。」とのことでした。不信感を抱き浜田市等へ問い合わせ、その様な事案がないため詐欺であることがわかりました。

倉橋職員は「被害を未然に防ぐことができて良かった。声かけの大切さを改めて感じた。」と話しました。



永見建支店長 倉橋英二職員

また、浜田西支店 長浜事業所は「特殊詐欺等被害防止モデル店」の認定を受け、永見建支店長は「倉橋職員の普段からの利用者への声掛け、迅速な判断と行動で詐欺が防げた。今後も支店職員一丸となり意識を持って業務にあたっていく。」と述べました。

交通事故防止の優良事業所表彰を受賞 交通事故は交通違反から



いわみ中央地区本部は、交通違反が交通事故のきっかけと云われていることから無違反運動に積極的に取り組みをしたことを評価され、優良事業所表彰を受賞しました。この賞は、島根県警察本部長・一般社団法人島根県安全運転管理者協会長連盟の表彰で、9月15日に開催された安全運転管理者講習会で授与されました。



今後も、事故防止のために安全運転を心がけ「無違反・早めのライト点灯・歩行者保護」を重点に、業務に従事します。

産直トピックス



収穫予定で、天候に期待しています。キャベツにあまり虫がつきませんように。



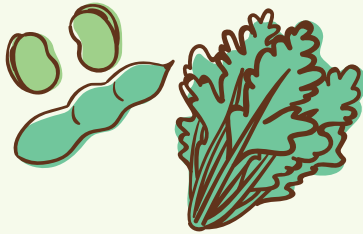
後半は、圃場に移ってマルチ掛けを行い、大根の種まきとキャベツの定植を行いました。年内には収穫予定です。

【第12回 9月8日】

9月の営農塾



圃場実習
そら豆 春菊の播種 大根の間引きを行いました。



春菊の播種・コンパニオンプランツについて
春菊の育て方のポイントを学びました。
「畑の準備」「種まき」「間引き」「収穫」など排水不良の畑では畝を高くする事。
春菊の定植後管理と収穫においては 摘み取り栽培の場合は草丈25〜30cm程度になったら 地際を4〜5cm残して手で摘み取り収穫をすることを学びました。

【第13回 9月22日】

9月の育成塾



当日は圃場見学の予定でしたが、あいにくの雨により急きょ野菜栽培講習会に変更しました。
今から植え付けできる野菜として「サヤエンドウ・スナップエンドウ・ほうれん草・春菊・玉ねぎ」を選定し、JA職員が講師を務めました。
すでにきんさい市場に出荷されている方が受講されているだけあって、質疑応答は活発に行われ、質問も具体的なものも多くありました。
「玉ねぎの下が腐るのはなぜか?」「土壌分析に興味があるが、どのように申し込んだらよいか」など、質問が相次ぎ、講師が他の生産者の例も示しながら丁寧に答えていました。
次回は、今回できなかった圃場見学です。百聞は一見に如かず。無事、見学ができますように。

【第5回 9月14日】



教えて野菜作り!

2021年10月号

里芋（サトイモ）の収穫時期と保存

サトイモ科（サトイモ属） 原産地：インド東部からインドシナ半島



里芋といえば、日本の家庭料理には欠かせない根菜です。里芋は割と病気にかかることも少なく、初心者の方でもお勧めしたい野菜です。もともとはインド東部が原産ですが、日本では縄文時代には食されていた歴史の古い根菜です。今回は石川早生などは十五夜頃が収穫ですが、他は収穫間近ですので、収穫方法などについて紹介します。



今年は8月以降長雨が続き、里芋だけはよくできているという方も多いのでは？

（葉や茎が少し大きくても、掘ってみるまで分かりませんよ・・・）

○基本的な収穫の目安について！

里芋のおおよその収穫時期を知っていても、実際はどのタイミングで収穫すれば良いか気になりますよね。里芋は葉が枯れ始めたら収穫するタイミングだと言いますが葉が枯れるということは里芋の成長が止まったというサインなので、里芋を美味しく食べられる一番良い時期です。

葉が枯れてきた時には、葉が黄色く変色したり表面に茶色い斑点ができてきます。

また、里芋の収穫時期は、晩秋～霜が降りる前までの間です。

暖地は9月下旬～11月下旬頃、寒冷地は10月下旬～12月上旬頃が目安で植え付けた時期によっても変わってきますが、約150～180日後に収穫できます。

収穫時期が遅れてしまうと品質や日持ちが悪くなってしまいますので、気をつけましょう。

○収穫のコツや注意点

焦って無理やり掘り上げようとすると芋を傷つけてしまうので、ゆっくりと落ち着いて掘り上げてください。（性格も出るかと思いますが・・・）傷つけてしまうと、収穫後傷みやすいだけでなく、来年の種芋として使うことができなくなりますので注意しましょう。

また、収穫日には晴天が数日続いた日を選ぶとより掘り起こしやすいです。里芋が傷みやすくなるので雨上がりの収穫は避けましょう。

○常温保存

※里芋の保存に最適な温度は10度～20度前後といわれています。

5度以下になると低温障害をおこし、25度以上は腐る原因となります。

日持ちさせるには、暑すぎず、寒すぎない温度管理が大切となります。

1. 里芋は水洗いせず、風通しのよい日の当たらない場所で数日間表面を乾燥させます。
2. その後、量が多ければダンボールに新聞を敷き、そこへ里芋を並べて新聞をまたかぶせます。
量が少なければ、新聞に適量のせて包みます。
3. これらの里芋を湿気が少なく風通しのよい冷暗所で保管すると約1ヶ月貯蔵可能です。

○地中貯蔵

1. 土に埋めて貯蔵する場合は、小芋と親芋、さらには茎も一緒につけたまま貯蔵しますので、収穫後水洗いはしないで芋の周りの土だけ軽く落とします。
2. 畑に50～60cmほどの穴を掘り、そこへ籾殻や稲わらなどを敷きます。
3. 茎の部分を下にして里芋を並べていきます。
4. さらに籾殻や藁を被せてその上に5～6cmほど土をかぶせます。
5. 雨が入らないようにトタンやビニールシートなどを被せます。



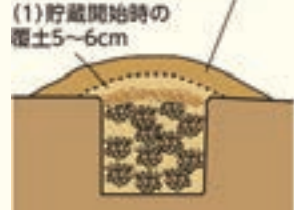
あらかじめ葉と茎を切り取り、作業しやすくしておく



芋が外れたり腐ついたりしないよう注意して掘り上げる

地中貯蔵

(2) 厳寒期に入った頃 覆土10～15cm



(1) 貯蔵開始時の 覆土5～6cm

※この方法を使えば、冬を越させ春までの数カ月間を腐らせることなく貯蔵することができます。





島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

令和3年度狩猟免許試験開催のお知らせ

野生鳥獣の被害にお困りではないでしょうか？
鳥獣被害対策の方法は、大きく分けて以下の3つがあります。

集落環境整備



誘引物除去 不要果樹整理



緩衝帯整備 など

侵入防止柵設置



ワイヤーメッシュ+電気柵



電気柵 など

加害個体捕獲



箱わな



くくり罠

効果的に対策を進めていくには、これらを組み合わせて行うことが重要となります。
しかし、野生鳥獣の捕獲は原則、**狩猟免許が必要**となります。
自分の農地は自分で守ることが必要です。ぜひ、狩猟免許を取得してみたいかどうか。

県では下記の日程で狩猟免許試験と事前講習会を予定しています。

【狩猟免許試験】

日 時：令和3年11月23日（火・祝）9：00～

場 所：浜田合同庁舎

手数料：わな免許の場合 3,900円、第一種銃猟免許の場合 5,200円

申込方法：申込書類一式を島根県農林水産部農林水産総務課へ提出

※申込書は島根県ホームページよりダウンロード出来ます。または西部農林水産振興センターでも配布しております。

※銃猟を行う場合は、第一種銃猟免許に加え、銃の所持許可が必要です。詳細は最寄りの警察署に相談して下さい。

【狩猟免許事前講習会 受講料：6,000円】（※事前講習会の申込みは猟友会まで。）

日 時：令和3年11月14日（日）9：00～15：30

場 所：サンマリン浜田（浜田市原井町3050-9）

お問合せ等、島根県西部農林水産振興センター又はお近くの市役所・各支所農林部署まで。

連絡先

島根県西部農林水産振興センター 林業振興課 TEL：0855-29-5604

手芸教室 「グラスサンドアート」作り
〜三隅女性部〜

三隅女性部（猪俣房子部長）は9月15日、三隅支店にて手芸教室を開催しました。今回は家の光2021年7月号を参考に空き瓶に色鮮やかな砂を重ねて模様を描いていく「グラスサンドアート」に挑戦しました。参加者は「思うように砂が置けない」「色のバランスが難しい」など細かい作業に悪戦苦闘しながらも皆さん笑顔で楽しんでおられました。完成

した作品はどれもインテリアとして玄関や部屋を飾る素敵なものとなりました。コロナ禍で支部活動も思うようにできない状況でしたが、三保・河内・芦谷の3支部11名が参加され交流を深めることが出来ました。作品のいくつかを三隅支店の窓口に展示しておりますのでお越しの際はぜひご覧ください。



JA女子大学キャンパスレポート

9月の講義 『茶摘み体験』

9月9日JA女子大学6期生は、浜田市田橋町の扇原茶園にて「茶摘み体験」を開催しました。

まだまだ暑さが残る中、佐々木玲慈会長より日本茶の種類や茶摘みの時期などについて説明を受けたあと、茶畑に移動。カテキンを多く含む花粉症などにも効果があり、紅茶にもなる「べにふうき」を収穫しました。摘み取った茶葉は各々が電子レンジにかけ、水分を飛ばしながらしっかり手でもんでいく



とお茶の良い香りが漂いました。思っていたよりも汗だくの重労働！何度もレンチンと手もみを繰り返し乾燥させて、やっと煎茶の完成です。合間にほうじ茶ラテと手作り米粉のケーキをいただき、ほっこりした時間を過ごしました。



今夜は茶葉の新芽の天ぷらとお手製の新茶で食卓がにぎわったことと思います。

いわみ中央女性部 作品展のご案内

管内6地区女性部の作品展を開催します。
日頃の活動の成果を皆様にご覧いただきたいと
一人ひとりが作り上げました。
皆様のご来場お待ちしております。

ご来場の際には新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をご理解をお願いいたします。

会 場 いわみ中央地区本部（浜田市黒川町）
 第一研修室（2階）
日 時 令和3年11月13日（土）
 午前8時30分～12時

☆農林産物品評会と同日開催となります。

農産物品評会開催のおしらせ

開 催 日：令和3年11月13日（土）
会 場：いわみ中央地区本部 ふれあいホール
集 荷 日：令和3年11月12日（金）
集荷方法：支店ごとに別途お知らせします

☆多くの皆様の出品をお願い致します。

第4回 組合員ゴルフコンペの 中止について

本年度も開催を計画しておりました組合員ゴルフコンペですが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を考慮し、開催を中止することといたしました。

開催を楽しみにしていただいていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

農業用廃プラスチックの回収を行います。

回収対象物

- 肥料、飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム（農ポリ）
- 農業用塩化ビニールフィルム（農ビ）
- 畦畔板（畔板シート）
- 農薬空容器
- 育苗箱

回収指定日時と場所

令和3年11月17日(水)・18日(木)

午前8：30～10：00（次回は令和4年6月頃に行う予定です。）

17日(水)		18日(木)	
地 区	場 所	地 区	場 所
浜田地区	旧JA下府支所	江津地区	江津ライスセンター
弥栄地区	弥栄ライスセンター	三隅地区	三隅宮農経済センター
旭地区	旭ライスセンター	金城地区	金城ライスセンター

回収方法（事前準備：専用袋・ステッカーの購入、袋詰め等）

- 回収袋20kg・排出用ステッカーは1,000円(税込)、回収袋10kgは500円(税込)です。JA各営農経済センターで常時販売しておりますのでご購入下さい。購入時に事前準備のやり方を配布いたします。
- 回収場所に委任状がありますので、持込時にご記入下さい。なお、**印鑑が必要です**ので**必ずご持参下さい**。

回収・処理経費

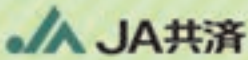
- 回収・処理経費は、回収袋・ステッカーの販売代金に含まれており、その他代金はいただきません。

注意事項

- ☆指定日以外の回収は受付できません。住所地以外の地区への持込みは可能です。
- ☆プラスチックの農薬空容器は洗浄して、中身が入っていないことを証明するため底を**必ず切断して持参して下さい**。
- ☆ビニール等は泥をきちんと叩き落とし、金属等の異物を完全に取除いてから袋に詰めて下さい。
- ☆購入する袋は全て同じですが分別をして、一緒の袋には入れないでください。
(例：肥料袋と黒マルチを一緒に入れる。ハウスビニールとマイカー線を一緒に入れる。)
- ☆袋に入らないもの(育苗箱等)は排出用ステッカーを貼って下さい。※1梱包30枚まで
- ☆梱包したものは、収集運搬しやすいように必ず2箇所以上で固く縛って下さい。

お問合せ先：島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部

営農経済部 経済課 TEL (0855) 22-1128



JAの普通傷害共済



～おケガの保障は、JA共済におまかせ下さい！～

POINT 1 スピーディーに共済金をお支払い!

ケガで入院・通院された場合、ケガの部位・症状に応じて共済金の額が決まりますので、スピーディーに共済金をお支払いできます！（※下記の例は治療共済金額5,000円のご契約でのお支払い例です。）

お支払い例①

- お子さんが転倒し膝を打撲 5日間通院された場合



5,000円×5倍
=25,000円

お支払い例②

- 調理中に包丁で指を切って5日間通院された場合



5,000円×10倍
=50,000円

お支払い例③

- 脚立から落ちて足を骨折入院で治療された場合



5,000円×65倍
=325,000円

※上記のお支払い例①②で通院が6日未満の場合については、5,000円×2倍=10,000円の支払いになります。
※共済金の支払いについては一定の要件があります。

POINT 2 手続きは簡単です!

生命共済と異なり、健康面の告知を
する必要はありません。



私は持病があるから、
保険や共済は無理だわ...

健康面に不安がある方も傷害共済で
おケガのリスクに備えませんか？

※職業や現症によって一部ご加入いただけないケースがあります。

POINT 3 お手頃な共済掛金で ご加入いただけます!

JAしまねは10,000人以上の方がご加入されているため、
1人で加入するより約20%お安くご加入いただけます！

共済掛金 死亡共済金額	400万円
部位・症状別治療共済金額	5,000円
共済掛金（年払）	11,880円

月々 約1,000円 でご加入いただけます!

(上記は、年齢60歳以下、職種区分1層（危険の小さい職種）の共済金例です)

POINT 4 0歳児からご加入 いただけます!

お子さんのケガのリスク

お子さんの生活には様々なケガのリスクが伴います。

- 幼児期の転倒



- やけど



- 部活動中のケガ

POINT 5 99歳までご加入 いただけます!

高齢者のケガのリスク

高齢期には事故の危険が高くなります。

高齢者の不慮の事故による死因別死者数(20年ごと年次推計)



交通事故よりも多い3大事故!

ご加入にあたりましては、お近くのJA（農協）へお問い合わせください。

※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。

[21320320192]

有名なシロイルカが舞う、島根県の白米。



いわみ中央産米
コシヒカリ
きぬむすめ

石見
白イルカの舞

毎月第三週目にお客様のご自宅へお届けします。

コシヒカリ	5kg	きぬむすめ	5kg
コシヒカリ	10kg	きぬむすめ	10kg

ご注文方法 …… JA 職員又は JA 窓口へお問い合わせください。

JAしまね いわみ中央地区本部

営農経済部 経済課 TEL 0855-22-1128

- ◎浜田営農経済センター 0855-22-8827
- ◎江津営農経済センター 0855-52-2804
- ◎三隅営農経済センター 0855-32-0255
- ◎金城営農経済センター 0855-42-1409
- ◎弥栄営農経済センター 0855-48-3223
- ◎旭営農経済センター 0855-45-8080

JA所有土地売払いのお知らせ

次の財産を売払い致します。

No.	区分	所在地	登記地目	面積	備考
1	土地・建物	江津市有福温泉町503-3	宅地	401.90㎡	旧有福事業所

※面積については実測と異なる場合があります。

〔申込受付期間〕 令和3年10月18日(月)～令和3年11月18日(木)

※受付の先着順でお話しを承ります。

お問い合わせ先 JAしまね いわみ中央地区本部 企画管理課 TEL 0855-22-0202

受付時間 午前9時～午後5時(土日祝祭日を除く)



周布古墳
(国指定文化財)



「周布古墳」は、周布平野を見下ろす浜田市治和町の丘陵地に造られた二段築成の前方後円墳で、全長約65m、現在は前方部などが宅地造成により削られています。復元すると全長約69mあると推測され、石見地方で2番目の大きさを誇ります。以前は「瓢塚(ひさごづか)」「おんぐろ」などと呼ばれていました。古墳時代中期末(5世紀後半ごろ)に築造されたと考えられ、斜面には拳大の河原石が多く残っています。埴輪(はにわ)片や須恵器(すえき)片も見られることから、古墳の表面には葺石(ふきいし)を置き周囲には円筒埴輪を並べていたと考えられています。石見地方最大級の古墳の一つとして、1936年(昭和十一年)に国の史跡に指定されました。

地元の自治会では、毎年6月に「古墳まつり」と銘打ったイベントを教育委員会学芸員の講演をはじめ、出店や石見神楽上演など盛り沢山の催し物がボランティアで参加の島根県立大学生との交流を深めながら賑やかに開催されています。ここ2年は開催が見送られていますが、来年こそはコロナも終息し「古墳まつり」が盛大に開催されることを願っています。

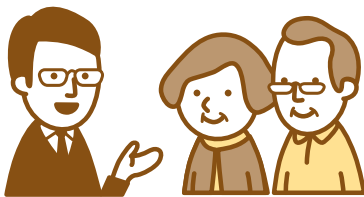
「周布古墳」はJR山陰本線周布駅から徒歩約5分です。近くに来ることがあれば、ふらっと立ち寄って、遠い古代へ思いを馳せてみてはいかがでしょうか？



年金相談会

11月13日(土) 浜田支店
午前10時から午後3時まで

11月24日(水) 江津西支店
午後3時から午後7時まで



メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場
11月2日(火)	午前9時から午後3時まで	Aコープあさひ前
11月4日(木)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所
11月5日(金)	午前9時から午後3時まで	弥栄支店
11月12日(金)	午前9時から午後3時まで	雲城出張所
11月16日(火)	午前9時から午後3時まで	長浜事業所
11月17日(水)	午前9時から午後3時まで	旭 木田店舗前
11月18日(木)	午前9時から午後3時まで	Aコープごうつ前
11月19日(金)	午前9時から午後3時まで	金城支店
11月29日(月)	午前9時から午後3時まで	三隅支店
11月30日(火)	午前9時から午後3時まで	浜田西支店

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立寄り下さい!!

【人事異動】

氏名	新部署	備考
山崎 有咲	三隅支店 業務課	令和3年9月27日付
長田妃花里	雲城出張所 業務課	令和3年10月1日付

【退職】

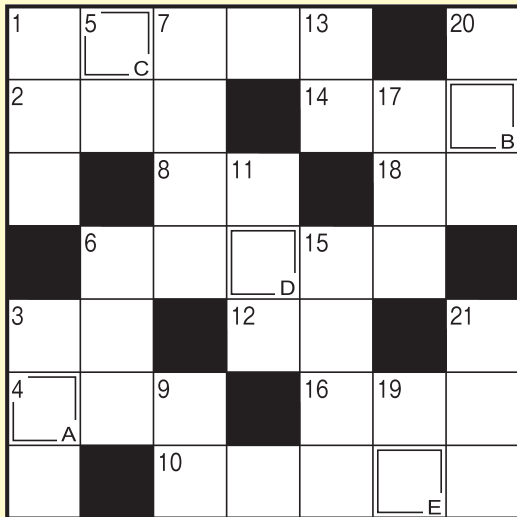
氏名	現部署	備考
大江 啓太	雲城出張所 業務課	令和3年9月30日付





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メダカもタイもサメもこれ
- ③みそ汁によく入れる海藻といえ
ば
- ⑤水面に糸を垂らして楽しめます
- ⑥紙幣や硬貨を入れます
- ⑦鶴は千年、亀は——
- ⑨バナナの木は、本当は木でなく
て——なのだから
- ⑪鳥が羽ばたかせるもの
- ⑬林より木が1本多い
- ⑮葉が黄色く色づく街路樹
- ⑰——がびょうぶに上手に——の
絵を描いた
- ⑲だんだん深まって冬に向かいま
す
- ⑳11月3日は——の日。国民の祝
日です
- ㉑画家・ムンクの代表的な作品

ヨコのカギ

- ①別名は甘藷（かんしょ）。大学
芋の材料です
- ②せき止めに良いといわれるバラ
科の果実
- ③エックスとゼットの間
- ④——はあざなえる縄のごとし
- ⑥酢、しょうゆ、みりんを合わせ
て作ります
- ⑧おでこに手を当てて測ることも
⑩搾り汁から黒糖が作られます
- ⑫海の——、山の——をふんだん
に使ったごちそう
- ⑭プレゼントに掛けて結びます
- ⑯東の空が明るくなってくるころ
- ⑲さなぎや幼虫から成虫になるこ
と

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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
J A しまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2021年11月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「タイクサイ」



川柳の広場

最優秀賞

良い雨だ良い天気だと鉄を振る

江津市 平田千恵子様

（評）良い、良いとリフレイン（重ね言葉）を使い、上手く詠まれている。リズムの良い句になっているのも佳い。

優秀賞

介護する方の老化が案じられ

浜田市 岩本 静代様

明日はあす今日一日のスケジュール

益田市 山下 昭子様

角のある話はよそう秋の天

出雲市 小白金房子様

佳作

ドローンより遊び上手な竹とんぼ
会えぬのなら気がすむまでの長電話
今日もまた名もなき仕事日が廻り
夢の中七母の大きな塩むすび
賑やかな昔を思う今一人

出雲市 加本 精一様
邑南町 渡辺 里枝様
津和野町 田中とよし様
出雲市 多久和敬子様
出雲市 佐藤 勝枝様

「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」11月号 定価629円、ご購入は、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）11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。



おいしいから毎日 続けられます♪

このような方に

- 朝からスッキリと過ごしたい
- おいしく乳酸菌を摂りたい
- 腸活のため乳酸菌食品を探している



1本に3,000億個の乳酸菌!

胃酸に負けないしっかり腸まで届く乳酸菌

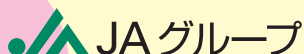
Kyoyaku
さわやか乳酸菌ゼリー **30本入 3,780円** (税抜価格3,500円)



スティックゼリー
1日の目安：1~3本

■お問い合わせは…

協同薬品工業(株) 島根営業所 ☎0853-73-7430



JALしまね総合ポイントカード

「おさいふカードポイント」

有効期限のお知らせ



「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

平成31年・令和元年に獲得された
ポイントの**有効期限**は

令和3年12月31日

となっております。

有効期限が切れるポイントは、

店頭端末、支店窓口等にて

ご確認くださいませのでお早めにご利用ください。



店舗によっては、12月31日が休業になります。
予めご利用店舗でお確かめください。

おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ

ラピタやグリーンセンターなどでお買物代金として
1ポイント1円でご利用いただけます。



★お買物券へ

J/A店舗・Aコープなどで使えるお買物券と交換できます。
(500円券・1,000円券)



★各地区本部の特産品へ

J/A店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
J/Aのホームページからもお申込みできます。



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ

0120-031-207



チンゲン菜としいたけの卵あん



コメント

・今が旬のチンゲン菜は煮崩れしないのが特徴で、中華料理や西洋料理にも合う万能野菜です。

アレンジ

・ボイル海老をカニ風味かまぼこやお肉、豆腐や厚揚げ等に変わっても美味しくいただけます。

・ご飯にかけてあんかけ丼にしたり、うどんやそうめんにかけてたりして楽しめます。

・仕上げにごま油やラー油をたらして風味をつけてもOK!

材料 (4人分)

- チンゲン菜…… 1株 (150g)
- しいたけ…… 2枚
- ボイル海老…… 60g
- 生姜…… ひとかけ
- 水…… 200cc
- A 中華だし(顆粒) …… 小さじ1
- 塩…… 少々
- B 片栗粉…… 小さじ2
- 水…… 大さじ1
- 卵…… 1個

作り方

- ①チンゲン菜は3cm長さに、しいたけは1cm厚さのそぎ切りにする。生姜は細せん切りにする。
- ②鍋に①とAを入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして中火で2分煮る。
- ③一度火を止めて、Bの水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
- ④ボイル海老を加え、再び火をつけて、トロミが出たら溶き卵を回し入れて火を通したら完成。

チンゲン菜



材料 (1本分)

- さつまいも…… 1本 (200g)
- サラダ油…… 小さじ1
- 砂糖…… 大さじ3
- 濃口醤油…… 小さじ1/2
- 黒炒りごま…… 小さじ1
- クッキングシート… 30×30cm

作り方

- ①さつまいもは厚さ1cmの斜切り、それを縦棒状に切って、水にさらし、水気をきる。
- ②クッキングシートを対角線に三角に折り、開いて耐熱皿の上に広げる。
- ③クッキングシートの真ん中に①の芋を置き、全体にサラダ油をまぶして、砂糖と醤油をかける。
- ④クッキングシートの対角を重ねて、1cm幅に3~4回折りたたむ。
- ⑤クッキングシートの両側をそれぞれすき間のないように寄せて、ひねって止め、キャンディーのように包む。
- ⑥電子レンジ(600w)で7分加熱し、すぐに包みの折りたたんだ部分を開いて黒ごまをかけ、下に貯まった液をからめるように全体を混ぜたら完成。



レンジでお手軽大学芋



コメント

・材料をクッキングシートで包んだら、レンジに入れて加熱するだけで出来上がり!

・お子様のおやつや大人のお茶うけにどうぞ!

アレンジ

・さつまいもを南瓜に変えても美味しくできます。



健康散歩 腸内環境を整えよう!

JA島根厚生連

「お肌の調子が良くない」「便秘の状態が良くない」などの不調はありませんか?もしかしたら、腸内環境が良好な状態ではないのかもしれませんが。腸は、摂取した栄養素を体の中に取り入れる大切な器官です。腸が正常な働きをしないと、必要な栄養素が体の中に取り込めず、低栄養・貧血・骨密度の低下などを引き起こします。また、ニキビなどの肌荒れ・免疫力の低下・生活習慣病の原因となったり、気分がふさぎこんだりすることもあります。

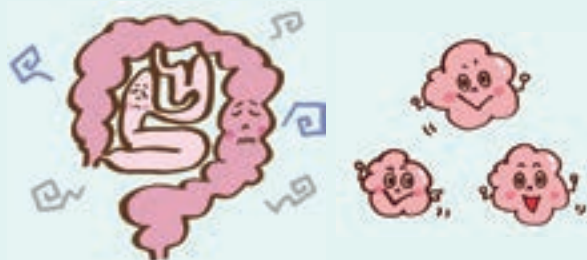
腸内には、100兆もの腸内細菌があり、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分けられます。「悪玉

菌」は動物性脂質の多い食事やストレスなどによって優勢になり、腸内環境の悪化を招きます。一方、「善玉菌」が多くいると腸内環境が良くなり、悪玉菌の増殖を防ぎ、スムーズな排便を助けます。善玉菌を増やして腸内環境を整えることが大切です。そのために、ヨーグルトやぬか漬け、納豆などの発酵食品を摂取しましょう。

また、善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維を多く含むバナナやキウイ・オリゴ糖などを合わせて食べると、より効果的です。

さらに、不溶性食物繊維も、腸内を掃除してくれます。玄米・タケノコ・きのこ・さつまいもなどに含まれており、便秘を良くする働きがあります。

体の不調を感じたら、腸内環境を整えてみてはいかがでしょうか。



【編集後記】 夏が終わり秋の到来ですね。食欲の秋、スポーツの秋など…皆さんはどの秋を想像しますか?今月の広報誌では、「しまねのおいしい牛乳ができるまで」をご紹介します!牛乳はそのまま飲むのはもちろん、普段の料理でも大活躍するんです。コクやうま味をもたらす牛乳の可能性は無限大!この機会にぜひ「乳和食」で検索し、「地元」の牛乳を使って挑戦してみてください!*(安)