



2021

JAしまねびより 11

November
Vol.68



みつけた。
しまねのファーマーズ
柴 功一さん
[隠岐地区本部]

特集 **JALしまね**
公式SNS開設

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JALしまね いわみ中央地区本部版



島では珍しい施設野菜

日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。実はスーパーに並ぶほとんどの野菜が、島外から送られてきたものだと思います。その現状を何とかしたいと、野菜のハウス栽培を始めた柴さん。柴さんは隠岐の島町で生まれ育ち、高校卒業後は大田市にある県立農林大学校

に入学。農業について一から学びました。その後、広島県の農業法人に就職し、野菜苗を作る仕事を行い、3年後隠岐の島町にUターン。当初は島のホームセンターに出荷するための野菜苗を生産していました。その際、余った苗を自分で育て、採れ

柴功一さん(36歳)

今月は、隠岐地区本部。隠岐郡隠岐の島町原田地区できゅうりやトマトなどの施設野菜・野菜苗の生産に取り組む柴功一さんにお話を伺いました。



た野菜を産直市に出していましたが、想像以上に売れ行きが良く、需要を感じたそうです。ちょうどその時「リースハウス事業制度」が始まったこともあり、ハウス建設にかかる資金の補助を受け、本格的にきゅうりやトマトの生産をスタートさせました。



みずみずしくて真っ赤なトマトを店頭に

隠岐の島町で農業といえば、主に水稲や畜産が挙げられます。家庭菜園をしている方は多く見られますが、本格的に野菜を生産する人はほとんどいません。そのため、島内で売られている野菜は本土から送られてきたものが中心。トマトなどは、本土で熟

す前に収穫され、輸送中や店頭で追熟されるよう計算されています。その場合、完全のものに比べると、味はもちろん、鮮度や香りなどがどうしても落ちてしまいます。家庭菜園をしている方は収穫期に採れたての野菜を食べることはできませんが、それ以外の季節に関しては島外のものに頼るしかないのが現状です。柴さんは「島の人にもっと新鮮で適熟した野菜を食べてもらいたい」という思いを胸に、日々生産に取り組んでいます。



真っ赤なトマトが育っています



トマトのできを確認する柴さん



島の流通を把握することが課題

野菜生産を始めてからまだ2年目。どのくらい売れて、どのくらい足らなかったかという全体の数字を把握しきれないため、作付け量も手探り状態だと言います。今は生産、出荷を繰り返しながら量の調整を図っている段階で、「自分で

データを取って、今後の収量を決めていかないといけない」と語る柴さん。昨年のデータだと、量がまだ足りず、今年には作付け量を少しずつ増やしています。そして「市場のニーズとそれに伴う供給量など、島全体の流通を把握していく必要がある」とマーケティングも常に欠かしません。今後は「島で育て、島で売る」ということをテーマに、JAをはじめ、島全体で課題に取り組んでいきたいと真摯な姿勢を見せています。



「島で育て、島で売る」との熱い思いで取り組んでいます

いちごの栽培にもチャレンジ!

柴さんは、今年からいちごの栽培も始めました。隠岐では近年いちごを出荷する人はおらず、県の普及員に指導を受けながら、栽培を学んでいます。いちごもきゅうりやトマトと同じく、鮮度が重要な作物。島の人に真っ赤ないちごを届けることを目標に、柴さんは新たなことにも積極的にチャレンジしています。

休日はないけれど

今までの野菜苗の生産に加え、野菜の生産・出荷と、毎日忙しく動き回る柴さん。プライベートでは、現在5歳と3歳の2人のお子さんを育てるお父さんでもあります。「休みはほとんどありませんが、手が空いたときに空港や海などに連れていきます」と子どもたちの喜ぶ顔を見るのが嬉しいそうです。また、現在は自分の趣味に費やす時間はありますが、幼い頃は柔道少年だった柴さん。違う学校にいた同年の「隠岐の海関」とは、柔道で何度も対戦したことがあり、一度も勝てなかったそうで「やっぱり彼は当時から強かったです」と苦笑いと共に、思い出のエピソードも



今年からイチゴの栽培も開始。「よつぼし」を育てていて、冬に初収穫を予定しています

島のものは島で作ることが目標

最近では近くの小学校からの依頼を受け、子どもたちに農業の話をすることもあります。島の子どもたちが農業を身近に感じる機会もできました。「今後はい



お子さんの時間も大切にしている柴さん

最近では近くの小学校からの依頼を受け、子どもたちに農業の話をすることもあります。島の子どもたちが農業を身近に感じる機会もできました。「今後はい

プチっと情報!

柴さんが育てる野菜

柴さんが栽培する「キュウリ」と「トマト」。夏の野菜のイメージですが、端境期を狙って春と秋に収穫できるよう工夫され、隠岐の皆さんに新鮮で適した野菜を届けています。

そんな「キュウリ」と「トマト」は現在、秋の収穫真っ只中!!

柴さんのおススメの食べ方は「やっぱり生で食べるのが一番!」とのことでした😊



ご狩りの体験もできたら」と柴さん。隠岐で今までできなかった新たな活動にも一役かっています。

現在ハウスを7棟所有していますが、近くに2棟増やし、安定的に供給できるよう対応していく予定です。また、現在は両親と3人で作業していますが「今後のことを見据えて、労働力を確保

し事業を拡大していきたい」と雇用についても意欲的です。「将来的には、島のものは島で作るとい流れに持っていきたい」と語る柴さん。柴さんが立ち上がり、動くことで、島の農業に変化が起きていることは間違いありません。

公式SNS開設



この度、JAしまねでは公式SNSを開設しました！JAの情報や農畜産物の魅力をたくさん発信していきます☆

また、今回は開設を記念し、Instagramのフォロワー、LINEのお友だち限定のプレゼントキャンペーンを実施します!!この機会にぜひフォローや友だち登録、いいね👍をお願いします😊

開設した公式SNSはこちら!!

Instagram



アカウント名
JAしまね
(ja_shimane)



ポイント👉

写真や動画といったビジュアルに特化しており、リアルタイムな写真がアップされるため、イメージが膨らみやすいのが特徴です。また、検索ツールとしても活用でき、商品購入などInstagramを利用する人も多くいます。

LINE



アカウント名
JAしまね
ID⇒@406yrqyr



ポイント👉

LINEユーザー同士では、無料で通話とトークと呼ばれるチャットが使えます。トークでは、文章だけでなく、写真や絵文字などのほか、「スタンプ」と呼ばれるキャラクターの画像を一緒に送れるのが特徴です。

Facebook



アカウント名
JAしまね



ポイント👉

ユーザーは実名で登録するため公共性が高く、情報の信用性も高いのが特徴。年齢問わず幅広い年代の方が利用し、全世界に多くのユーザーをもつ名実ともにNo.1のSNSです。

YouTube



チャンネル名
島根県
農業協同組合
(JAしまね)



ポイント👉

世界最大の動画共有サービス。世界中の人が公開した動画を無料で見ることができます。近年ユーチューバーと呼ばれる動画クリエイターが、続々と登場しており登録者数や再生回数も増えています。

担当課より
ひとこと



JAしまねは、この度4つの公式SNS（Facebook・Instagram・LINE・YouTube）をはじめました。それぞれの特徴を活かして、各地の農業現場や直売所、JAの取り組みなど様々な情報を発信していきます。JAをより身近に感じてもらえるよう、あまり堅苦しくならず、ほっこりした内容に努めたいと思いますので、皆さんどうぞ温かく見守ってください。ぜひこの機会に「フォロー」「いいね」「お友だち登録」をお願いいたします！

総務部ふれあい福祉課 田部泰典課長

お待ちしました!!! JAしまね

島根県内の農畜産物の魅力やJAしまねのことについてももっともっと多くの方へ広めたい…！そのためには、より多くの方に友だち登録、フォローしていただきたい…！との思いから、JAしまね公式Instagramアカウントのフォローと、JAしまね公式LINEアカウントのお友だち限定のプレゼントキャンペーンを実施します!! 応募条件を満たした方の中から、Instagramは5名様にしまね和牛を、LINEは10名様にシクラメンをプレゼント😊 たくさんのご応募お待ちしております💡

友だち登録! フォローの方限定プレゼントキャンペーン

プレゼント内容

Instagram

- ①雑味が少なく、旨味が際立つ味わい
 - ②やわらかさを感じれば、ほどなくあふれる肉汁
 - ③さらりとした脂はしつこさを感じさせない
- …など、おいしさを秘めた牛肉です



※写真はイメージです。
しまね和牛ステーキ用
2枚セット
5名様

LINE

シクラメンは、島根県の鉢物の主力品目！
冬に長期にわたり花を咲かせてくれる球根植物で、丈夫で育てやすく、開花時期も長い冬の花の代表です



※写真はイメージです。
島根県産シクラメン
10名様

キャンペーン概要

1. 応募期間 2021年11月15日（月）～2021年12月5日（日）18時まで

Instagram

LINE

2. プレゼント内容	しまね和牛ステーキ2枚セット	シクラメン1鉢
3. 当選人数	5名様	10名様
4. 応募方法	①JAしまね公式Instagram(@ja_shimane)をフォロー ②プレゼントキャンペーンの投稿に「いいね!」をして応募完了	①JAしまねLINE公式アカウントを友だちに追加 ②トークルーム下部の「LINEお友だち登録キャンペーン」をタップして応募完了
5. 当選者発表	12月上旬、ご当選者様へのみ、応募時に利用されたInstagram上のDMへご連絡	12月上旬、ご当選者様へのみ、応募時に利用されたLINEアカウントへご連絡

6. プレゼント発送時期 12月中旬
※都合により、当選メッセージのご連絡が多少前後する場合もございますので、予めご了承ください。
※賞品の仕入状況により、発送が遅れる可能性があります。

申し込み方法

Instagram 申し込み方法

STEP ①

「JAしまね公式Instagram」
@ja_shimaneをフォロー



STEP ②

プレゼントキャンペーンの投稿にいいね!をして応募完了!



LINE 申し込み方法

STEP ①

JAしまねLINE公式アカウントを友だちに追加する。



STEP ②

トークルーム下部の「LINEお友だち登録キャンペーン」をタップ!⇒応募完了!



必ず応募規約をご確認ください。

応募規約こちらから





現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!



今月の
訪問先

JAしまねいわみ中央地区本部管内

- 周布地営農組合
- 香の宮F & A (ファームアンドアグリカルチャー)
- 株式会社MOG-MOG (モグモグ)

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。



今回は、「周布地営農組合」「香の宮F & A (ファームアンドアグリカルチャー)」「株式会社MOG-MOG (モグモグ)」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。

「周布地営農組合」は、コシヒカリやきぬむすめなど水稲を栽培。田植えや水稲防除、稲刈りなど農作業の委託も受けています。様々な集落と連携し、お互い助け合いながら、地域の農地を守り、地域の活性化のため取り組んでおられます。川本繁美組合長らは、高齢化や耕作放棄地、獣害被害や農地の草刈り作業、国の補助事業などについて活発に意見を交わしました。川本組合長は「農業はやっばり楽しい。様々なことに対して自分が先頭に立って取り組んでいくことが大切」と力強く話されました。



意見を交わす周布地営農組合の川本組合長(左)と石川組合長

「香の宮F & A」は「野菜をつくる人・食べる人の安全性が高く、美味しく栄養価の高い野菜を提供する」を経営理念に、小松菜や水菜、ほうれん草やチンゲンサイなど有機野菜を生産。また、仲間と販売会社(株)ぐりくんはくとを設立し、全国に向け安全安心な野菜を販売しています。大畑安夫代表は、繁忙期の人材確保や雇用の定着、物流コストなどの課題やJAのリース事業、今後の有機農業について意見を述べ

られました。石川組合長は「今後、国の政策などもあり有機農業は脚光を浴びる。一緒になって取り組んでいきましょう」と話しました。

「株式会社MOG-MOG」は、水稲やあすつこ、また環境制御型ハウスでイチゴを栽培。施設園芸で安定的な農業を営みつつ、水田農業を組み合わせた農地の維持につなげる経営に取り組んでおられます。藤井拓次郎代表取締役は、これまでの取り組みや、江津市や拠点を置く都治地域の農業の現状、担い手の育成や後継者について意見を述べられました。また新設した環境制御型ハウスについても触れ「この地域の若手の人たちは、最新の施設を見る機会がなかなかない。設備を実際に肌で感じ、直接見てもらいながら農業を身近に感じてもらうことが大切」と力強く話されました。



香の宮F & Aの大畑代表(左)の説明を聞く石川組合長



イチゴを栽培する環境制御型ハウス内で

株式会社MOG-MOGの藤井代表取締役(右から3人目)と石川組合長(右から2人目)ら

★組合長から一言★



今回は3組織を訪問させていただきました。いずれの先も、それぞれに特徴があり、大いに参考になりました。
取り分け「香の宮F & A」におかれましては、これから農水省がすすめています有機農業にいち早く取り組まれ、大きな成果を挙げていらっしゃいました。
JAといたしましても、今後、有機農業を勉強させていただき、共に取り組みたいと思います。

組合長より一句
夜盗虫
一夜さかけて
漬すとや

次回12月号では、雲南地区本部を訪問した様子を掲載します。



topics 1

県青協が県と意見交換会 農業者の声届ける



島根県農協青年組織協議会は10月12日、松江市の県庁で島根県との意見交換会を開きました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響により、人数を制限しての開催となりましたが、同協議会から草野拓志会長や副会長、JAしまね地区本部青年組織の委員長ら5人が参加。県農林水産部の西村秀樹部長と活発に意見を交わしました。



県農林水産部の西村部長（手前）と意見进行す草野会長（左）ら



日頃の思いを伝える県青協役員ら(左側)

草野会長は「現場の声が届いていないと感じていた。この機会に農業者の声を届けたい」とあいさつ。会の中では、農業生産や畜産の振興、担い手対策、補助事業、GAP取得の取り組みについて、現場の生の声を届けました。

担い手対策では、県内外の就農希望者に対し、就農前の支援策の強化とPRについて言及。高齢化などにより担い手不足や集落営農組織の減少が危惧される中で、新しい担い手の確保は重要であると強調し、農業だけでなく、住居など生活環境や農作業場の情報など、安心して就農できるような情報の発信を訴えました。

topics 2

県産品で秋の味覚を味わって 秋のスイーツフェア開催



JA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県産品をふだんに使用した「秋のスイーツフェア」を10月16、23日の2日間限定で開催しました。知名度の向上・生果の購入促進や新たな購買層の獲得を目指し、スイーツフェアを通じて秋の味覚をPRしました。

同JAはこれまでに同ホテルと「デラウェア」や「シャインマスカット」など「島根ぶどう」を使用したスイーツバイキングを実施し、好評を得てきました。

今回のスイーツフェアでJAは、アールスメロンと栗、西条柿、さつまいも、いちじく、シイタケ、キャベツの7品目を提供。会場には「いちじくのタルト」「西条柿コンフィチュールのマカロン」「モンブラン」「キャベツたっぷりペペロンチーノ」など色鮮やかなオリジナルスイーツと料理が並びました。



西条柿コンフィチュールのマカロン

それぞれのスイーツについては、通常通りに作ると色味や素材そのものの味が消えてしまうため、しっかりと感じられるよう試行錯誤を繰り返したそうです。

野菜や果物など多品目でのコラボレーションは今回が初めてで、新型コロナウイルス感染症の対策をしながら、2日間で240人の方に楽しんでいただきました。



スイーツフェアに登場した秋の味覚をふだんに使用したスイーツたち

topics 3

斐川に広域玉葱調製保管施設を建設 起工式を開催



JAしまねは10月20日、出雲市斐川町で広域玉葱調製保管施設新設工事の起工式を開きました。JA役職員や関係者ら約30人が参加し、2022年3月に完成を予定する同施設の工事の安全を祈願しました。

建設には国と県、同市の補助事業を活用。既存の玉葱調製施設と隣接する敷地に拡充し、選別保管能力を向上させます。建設面積は約3,343平方メートル、冷蔵保管施設5室、専用スチールコンテナ4,000基、タッピングマシン、玉葱調製システムが新たに整備されます。

同JAにおいて園芸重点推進5品目のひとつであるタマネギは、主産地の斐川地区本部を筆頭に県内各地域で栽培が進んでいます。既存の調製施設は1995年に建設され調製を行ってききましたが、夏場の高温による黒かび病や腐敗病の発生、乾燥・保管をハウスで行っているために産地で管理できる期間が短期に限られていたこと、調製機械の老朽化、また同町以外の産地では収穫後の体制が整っていないなど、「島根たまねぎ」として産地化を図るには課題がありました。

今回新たに施設整備を行うことで、収穫後の除湿乾燥や低温保管、調制作業や出荷から販売までの体制が整い、生産者は栽培に集中することができます。また、冷蔵貯蔵が可能となることで貯蔵中の品質低下を防ぎ、長期にわたり安定した出荷が可能となる等、生産者の生産意欲向上に繋がり、面積拡大への期待がかかります。

石川寿樹組合長は「タマネギは県と共に取り組んでいる水田園芸重点推進作物の一つ。建設をきっかけにタマネギ生産の更なる振興を目指す」と話しました。



工事の安全を祈願して鉄入れをする石川組合長

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

出雲女性部

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

未だコロナウイルス収束の兆しが見えない中ですが、出雲女性部4,336名の仲間たちは「SDGs」の活動を軸に、前向きにできる事から少しずつ活動を再開しています。今年2月の「女性部まつり・家の光大会」では、コロナ対策を徹底した中、家の光三誌愛読者拡大運動・おもてなしプロジェクトの優績表彰や講演会などを行い約200名の部員が集いました。また、8月には家の光記事活用研修会を開催し、参加者みんなで賑やかにエコバッグ作りに挑戦しました。そして、11月には(株)農協観光と協力し「【島根ワイナリー】での島根和牛すき焼き御膳と出雲大社&島根県産米おにぎり教室」日帰りプランを計画しています。地産地消・食農教育を掲げる出雲女性部ならではのおにぎり教室を開催し、参加されるみなさんへ地元のお米の美味しさ・大切さを伝えていきます。



一所懸命青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟

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

ささきのりあき
佐々木 紀祥さん



JAしまねくにびき青年連盟（以下、農青連）の佐々木紀祥さん（48）は、平成11年から就農し、松江市の揖屋干拓地でエゴマ、ウコン、スイートコーン、ネギ、タマネギ、ジャガイモなどを栽培しています。

就農当時、農業の経験がなかったため、ノウハウもなく、苦勞していたときに、JA職員から農青連の話を聞き加入。「盟友といろいろな情報交換もでき、自分の農業にも役立っている」と、農青連での活動が農業に活かされていると話します。

特に加工品の販売に力を入れる佐々木さんは、エゴマ油やウコン粉末をJAの産直店舗やインターネットなどを通じて販売。また、松江市ふるさと納税の返礼品に採用され、全国に送られています。「エゴマは夏場に摘心や除草など、暑い中での作業は苦勞するが、より良いものを消費者の皆

さんに届けたいと思い、がんばって作業している」と話す佐々木さん。

「今後も、安全・安心な農産物生産に努め、消費者の方に喜んで買っていただけるような商品や農産物を販売していきたい」と意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ!

家庭菜園



畑仕事に便利な農具 快適で楽しい 作業をするために

農具はかつての「村の鍛冶屋さん」が、農作業の用途や土質に適した形に作り上げた道具です。そのため地域によって形状がさまざま。そろえておきたい代表的な農具を紹介します。

土起こし作業 (図1)

荒れた畑は土が固く締まり、草の根がはびこっています。このような畑を起すには、備中鍬(ぐわ)か唐鍬(ぐわ)を使います。備中鍬は3、4本の爪に分かれ、粘土質の畑でも土離れの良い刃型で、芋の掘り起こしにも重宝します。唐鍬は1枚の細身で肉厚の刃で、頑丈なので荒起こしに向きます。スコップは土を運ぶ、穴を掘る、堆肥・肥料を土と混ぜるなどに使い、先のとがった剣先スコップは穴掘り作業に、先が平らな角スコップは運ぶ、混ぜる作業に適しています。

畝立て作業 (図2)

平鍬(くわ)は1枚の刃が付き、耕す、整地をする、溝を掘る、畝を立てる、土寄せするなどほとんどの作業がこれ1本でできます。平鍬の背側や側面を使って、整地作業もできます。長さや重さが体や体力などに合った物を選びましょう。農具を一つ選ぶとすれば、万能の平鍬です。また、効率良く整地作業をするには、熊手のようなレーキを使います。土中の雑草の根なども除去できます。最後に、畝をきれいに仕上げるには、板切れ(端材)を使い、表面をならします。

除草、土寄せ作業 (図3)

草刈りには、片手鍬(ぐわ)、ホーとも呼ばれる半月形や三角形の軽量の鍬があります。柄が長く立ち姿勢で作業ができる三角鍬(ぐわ)は、土寄せ、溝切りにも使えます。草刈りには平鎌を使います。伸びてきた草を片手でつかみ、鎌先を地際から手前に引いて切断します。のこぎり鎌は、堅い草を刈るのに向いています。

図1 土起こし作業



図2 畝立て作業

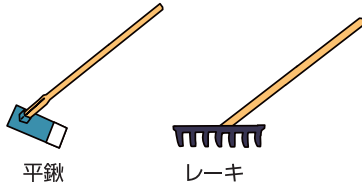
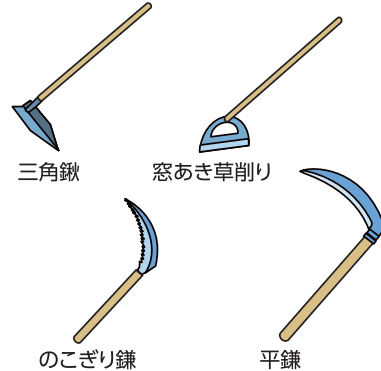


図3 除草、土寄せ作業



園芸研究家 成松 次郎

理事会情報 (9月29日開催)

【協議事項】

- ①令和3年産島根米の仮単価の設定(追認)について
- ②ソリューション【C】地区本部米穀直売の本店集約に向けた取り組みについて
- ③【西条柿】石見広域選果場集約について

- ④営業店システム導入にかかる次期端末等のベンダ選定について
- ⑤信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑥組合と理事との取引(契約)の承認について(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

菌床椎茸目合わせ会開催!

10月15日、いわみ中央菌床椎茸生産部会（向井康博部会長）は、今年産の出荷に向け、目合わせ会を浜田市旭支所にて開催しました。



J A担当者が出荷方法や出荷調整方法などについて報告を行い、実際に各階級の現物を参加者全員で目合わせし出荷規格を確認しました。また、(株)浜田青果市場、(株)広印青果市場の2社と市場情勢や今後の販売について、情報・意見交換を行いました。新型コロナウイルスの影響により、販売促進活動を中々開催することのできない状況が続きましたが、徐々に緩和しつつあるため、認知度向上ならびに消費拡大を目的とした「きのこ収穫祭」を10月21日、23日に開催しました。

今年産は、10月中旬頃より本格出荷が始まり、県内外市場へ出荷を行います。

収穫を迎え西条柿出荷式

10月1日、西条柿（こぶち）の収穫シーズンを迎え、浜田市内村町の柿選果場にて出荷式を開き、生産者や関係機関ら70人が参加しました。約800kgが持ち込まれ、市内や広島県の青果市場へ出荷しました。



今年、凍霜害や長雨の影響を心配しましたが、収穫量への大きな影響はなく順調に生育し、品質は上々で糖度も平年並みの仕上がりととなりました。出荷目標120トン、販売金額3,900万を目標に取り組んでいきます。いわみ中央西条柿生産組合の稲垣薫組合長は「今年から、石見銀山地区本部の一部の西条柿を浜田柿選果場にて選果を行う事により、安定した選果場運営を行い、生産者の費用負担軽減を図り生産意欲の向上に努めていく。」と話されました。



いわみ中央西条柿生産組合 品評会の開催

10月26日、いわみ中央西条柿生産組合（稲垣薫組合長）は、生産技術の向上を目的に品評会を開催しました。本年産は凍霜害や長雨の影響を受けましたが、収量への大きな被害はなく順調に生育しました。品質は上々で糖度も平年並の仕上がりととなり、10月下旬より出荷ピークを迎えます。同日は1年間丹精込めて栽培した選りすぐりの西条柿が出品され、審査は島根県、浜田市、J Aにおいて行い成績は以下の通りとなりました。

品評会後は、産直店舗「きんさい市場黒川店」の店頭にて直売販売、PRを行いました。

- 入賞者は左記の通りです。
- 最優秀賞 串崎美之さん（三隅）
- 優秀賞 池田道成さん（三隅）
- 優良賞 山田義喜さん（三隅）
- 努力賞 太田靖男さん（浜田）



熱い戦い ゲートボール大会

9月24日、浜田市東公園ふれあい広場にて「第27回J.Aしまねいわみ中央地区本部年金友の会地区本部長杯ゲートボール大会」が行われました。

当日はすがすがしい秋晴れのもと、競技開始のコールとともに、各地区から参加した6チームの年金受給者の皆さんで試合が行われました。

終始、熱い声が飛び交い勝利に向けて、それぞれのチームが一丸となって熱戦が繰り広げられました。

当日の結果は次の通りとなりました。

優勝 宇野同好会チーム
準優勝 久代チーム
第三位 弥栄Bチーム



いわみ中央地区本部長杯

グラウンド・ゴルフで 交流&健康増進!

10月4日、江津中央公園多目的広場にて「第21回J.Aしまねいわみ中央地区本部年金友の会地区本部長杯グラウンド・ゴルフ大会」が行われました。

当日の日中は汗ばむほどの気温で絶好のグラウンド・ゴルフ日和となり、6地区の予選を勝ち抜いた119名の年金受給者の皆さんで熱戦が繰り広げられました。

当日の結果は次の通りとなりました。優勝された大谷さんは2ラウンド合計打数36、ホールインワン2回という素晴らしい成績をおさめられました。おめでとうございます。



第三位 三浦敏信さん
優勝 大谷俊登さん
準優勝 森山智文さん

日頃の感謝を込めて

江津西支店祭り

10月24日、「第3回J.Aしまね江津西支店祭り」を開催、秋晴れの中たくさんのお客様で賑わいました。各コーナーを巡るスタンプラリーでは、新米コシヒカリを景品としてプレゼント。「野菜の重さ当て」「コンバインに乗ってみよう」「野菜釣りゲーム」など、子供から大人まで多くの方に楽しんでいただきました。また、跡市女性部さんの炊き込みご飯や地元産直野菜、西条柿などの販売コーナーは大変好評で買い求める方で賑わいました。

店舗内では、地元保育園児による「ぬり絵」を展示、審査で選ばれた6名の園児が表彰されました。賞状とともに職員による手作りキャラクターメダルを贈り、喜んでいただきました。

新型コロナウイルス感染予防のため、検温や消毒の実施、マスクを着用しなごらの開催でしたが、皆さんのご協力をいただき、無事終了することができました。

来場者からは「コロナ禍で出かける機会が減少し、地元で開催されるこのようなイベントは嬉しい」「毎年楽しみにしているよ」などとお声掛けもいただきました。これからも地元を愛されるJ.Aを目指して、職員一同頑張っていきたいと思っております。



産直トピックス



圃場実習：大根の間引き・肥料・水やり・虫の除去。
トウモロコシのネットと支柱の取り外しを行いました。

座学：「小農機具の安全な使い方」について刈払機の正しい使い方を学びました。燃料補給はエンジンを停止して、エンジンが冷えてから補給し、混合容器も涼しい所に置くこと。作業中は15メートル以内の人に近づけない。近づく時は合図をする。傾斜地での作業は足場を確認する。当たり前のことが慣れるとなかなか出来なくなっていくます。改めて、安全性の確認を致しました。

営農塾

【第14回 10月6日】

新米まつり開催！



10月21日、新米の販売に合わせて、きんさい市場黒川店にて「新米まつり」を開催しました。千円お買い上げごとに新米すくいどりにチャレンジしていただく企画を用意、事前にPRしていたこともあり、多くの来店者で賑わいました。



「新米を待っていました！」「こんなにすくってもいいの？」など、用意した150kgのお米で皆様に楽しんでいただきました。併せて菌床椎茸の詰め放題、キクラゲ、キャベツの即売会を開催しました。今後も皆様に楽しんでいただけるようなイベントを企画しますので、今後のきんさい市場にご期待ください！



きんさい市場よりお知らせ・お願い

〈利用者の皆さまへ〉

- **12月26日(日)～30日(木)** 12時まで、恒例の年の瀬市を開催します。しまね和牛肉の販売や、お楽しみイベントを企画していますのでぜひご来店ください。

〈出荷者の皆さまへ〉

- 11月中旬は白菜やキャベツの出荷がピークを迎えるころだと思います。出荷前には必ず株元を確認するなど、喜ばれる農産物の出荷をお願いします。





教えて野菜作り!

2021年11月号

○カメムシが多い年は雪も多い?



先日長期予報ではこの冬も「暖冬」とありましたが、最近家の中にカメムシが特に多く入ってくるようになったと家族の者が話していました。昔から「カメムシの多い年は大雪になる」と言い伝えられているのを皆さんもご存知かと思います。

豪雪になるかどうかまだわかりませんが!とここで「カメムシ、カメムシ」と言いますが、昆虫図鑑などには数百種類の「カメムシ」が載っています。カメムシ科など陸生昆虫の総称で「カメムシ」と云う「昆虫」はいないんだそうです。



家に入るクサガカメムシ

○正月明けの春の七草にも対応できる水菜(別名京菜)!

アブラナ科 越年草 原産地: 唯一日本の京都

寒い時期が旬の野菜です

「水菜」は畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことからその名が付きました。水菜には水耕栽培のものや露地物があります。株の大きさは露地物のほうが大きく、風味が強いともいわれています。

また、水耕栽培が盛んなため一年中市場にはありますが、旬は11~2月です。京都では「ミズナが並び始めると冬本番」と言われているようです。

シャキシャキとした食感が魅力の水菜。京野菜を代表する青菜であることから、関東では「京菜」とも呼ばれています。肉や魚の臭みをカバーする効果があるので、鍋物に使ったり漬物に使われていましたが、テレビCMで水菜をサラダとして食べることが広まり、結果スーパーなどにも多く出回るようになり、京野菜から全国区へ、さらに海外へと進出しました。

○水菜(ミズナ)の栽培ポイント

水菜を育てる際の適温は15~20℃で、冷涼な気候を好みます。しかし耐寒性もあり、-5℃までの寒さにも耐えます。降雪のない地域なら霜対策をすれば、冬でも地植えで育てられます。ただし直射日光や高温には弱く、25℃を超えると生長が止まります。



平畝と黒マルチ

○畑の準備と種まき

種まきの2週間前に苦土石灰をまいて耕し、1週間前になったら堆肥と化成肥料を施してよく耕し、畝幅75cm、高さ15cmほどの平畝を立て黒マルチを張ります。

マルチを20cm間隔ですじ状にカットし、切り込みに支柱などを押し当てて浅い溝を作ります。

溝に5cm間隔くらいで種をまき、薄く(1cm以下)土を被せて軽く鎮圧し、水をたっぷりやります。黒マルチは、雑草の抑制や、保湿や地温を上げる効果に期待できます。

○害虫対策

ミズナはアブラナ科で、コナガなどのイモムシの食害を受けやすいので、防虫ネットでトンネルすると安心です。

また、発芽するとすぐに葉に卵を産み付けられるので、種まきを終えたらすぐにトンネルをしましょう。

(施肥例 1㎡当り)

肥料名	元肥	追肥	備考
苦土石灰	150g		
完熟堆肥	2kg		
野菜美人	80g	1回40g	

○間引き

発芽して本葉が出始めたら、込み合わないように入間引き、本葉3~4枚までに株間10cmくらいにします。込みすぎると徒長するので注意します。



防虫ネットでトンネル

○追肥・収穫

秋まきでは生育期間が長いので、背丈が15cmくらいになったら化成肥料で追肥します。葉が20cm以上になったら収穫を始めます。間引くように間を抜いて収穫し、残りを大株にします。



間引き





西部農林水産振興センターからのお知らせ

柿や栗など実りの季節になりました。クマやイノシシなど鳥獣を寄せ付けないために、農地や家の周りを改めて点検しましょう。

★収穫しない農作物が鳥獣を呼び寄せるエサになっていませんか？

収穫しない農作物、収穫残渣、稲刈り後のひこばえ、放置された果樹は、知らないうちに鳥獣のエサになっていることがあります。これらのものが農地や家の周りにないか確認し、適切に処理を行いましょう。

果樹を守るための対策

- ・電気柵で囲う
- ・トタンを幹に巻き付けて、クマなどが樹に登れないようにする
- ・収穫適期を過ぎた果実は放置せず、取り切って埋める
- ・収穫できないような高い枝はせん定し、収穫できる範囲の樹形にする

◎樹を守ることが地域を守ることにもつながります。管理できない樹は、伐採を検討しましょう。



【トタンの固定方法】

- ・針金を縦に通して固定（2～3ヶ所）
または
 - ・たる木をはさんで釘を打つ
- ※詳しくはお問い合わせ下さい



針金で巻くとクマの手がかり、登れてしまう

★鳥獣の隠れ場所はありませんか？

農地や家の周りの茂みが鳥獣の隠れ場所になります。刈り払って見通しをよくしておきましょう。



柵の外側をきれいにしておくのが重要

鳥根県西部農林水産振興センター農業振興部 (TEL : 0855-29-5619)

「デコパージュの小物入れ」作り 〜江津女性部〜



10月4日、江津女性部（平川節美部長）は江津支店にて手芸教室を開催しました。今回は家の光8月号を参考に牛乳パックを使った「デコパージュの小物入れ」に挑戦しました。デコパージュとは切った紙や布を小物に張り付ける手法で、針や糸なしで牛乳パックを便

利な小物に生まれ変わらせます。

部員の森崎玉恵さんの指導により牛乳パックに切り込みや折り目をつけて本体を組み立て、布を張り合わせていきました。「組み立て方はこの方が形よく仕上がるよ」「布の貼り方はこうしたら見栄えがいいよ」などとコツを教わりながら皆さん真剣に仕上げていました。

完成した作品はそれぞれオリジナルな模様で「思ったより難しかったけど面白かった、ステキな小物入れになってうれしい」など出来上がった作品に皆さん笑顔で満足そうでした。



JA女子大学キャンパスレポート

10月の講義『フルーツカッティング』

10月14日JA女子大学6期生はハロウィンを前に「フルーツカッティング」を行いました。講師に野菜ソムリエプロでベジフルカッティングプロフェッショナルの工藤恭子さんを迎え、丁寧な指導のもとフルーツをより美味しく、美しく見えるようペディナイフを使って飾り切りをしていきます。今回は管内のシャインマスカットとピオーネ、オレンジ・キウイ・リンゴ・梨を使用しました。

初めにオレンジを半分カットしてから中身をくり抜き、顔を作ったら個性的なジャックオランタン！実(み)はバラの花に変身！リンゴをリーフカット、梨は市松模様など皮をいかしての飾り切り、型抜きしたリンゴのお化けを飾ったら見事にハロウィン仕様にできあがりしました。講座を楽しみにしていた女子大の皆さんも悪戦苦闘した分、完成した作品に大満足。ケースに入れてお持ち帰りのフルーツに家族の方々の驚く笑顔が浮かびます。



あなたには何に見えますか?!

サプライズ



サックスみたいな♪
浜田市金城町 T.H.さん



じゃがいも?
いやいや、さつまいも!
浜田市宇野町
佐々木香都子さん



お花みたいなさつまいも
浜田市長浜町 K.E.さん



見事に3つに分かれました、
恐竜の足にも見えるかな?
浜田市三隅町 Yさん



ハートが3つ♥
浜田市弥栄町 岩田房子さん

ここ数年1日3食、家族みんなの食事を作る日々が続いています。買い物、料理、後片付け。どれも思いの外時間がかかるとは思いますが、何より悩まされるのは献立を決めることです。昼食の片付けをしながら、夕食は何にしようかと考える日々。ついため息が出てしまいます。そこで、献立決めを楽にするために、曜日でメインの食材を決めています。ごみの日の前日は魚。他、月曜は鶏肉、何曜日に豚肉、牛肉というように決め、後は材料ごとにメニューをリストアップしておいて、そこから順番に作ります。新しいメニューは余裕のあるときのみ。献立表を作るまめさがなくとも、これならゼロから何を作ろうと悩むことがなくなります。もう一つは、1食に対して頑張り過ぎないことです。一汁三菜の食事にこだわり過ぎず、疲れていたら迷わず1品さぼります。それでも育ち盛りがいるわが家、栄養バランスは大事にしたい。そこで意識しているのが、食育活動でも使われる三色食品群です。食品を主な栄養色として、赤、黄、緑の3色に分類したもので、赤は

献立決めを楽にしたい

私の食育日記
食育インストラクター●岡村麻純

タンパク質が中心の肉や魚、豆腐などで、主に体をつくるもの。黄はご飯、麺類などの炭水化物が中心で、エネルギーを作るもの。緑はビタミン、ミネラルが豊富な野菜などで、体の調子を整えるものです。1食この3つの色が入ってさえいればよしとし、緑はプチトマトのみなんてときもあります。それでも、これにごこがで乳製品と果物を加えれば、バランスの取れた食事になります。子どもたちには「食べることは生きること」と伝えていきます。バランスの良い食事は心と体の健康、病気を予防する力など、生きる土台になります。だからといって食事作りで毎日疲れ果ててしまつては本末転倒。1週間、1カ月を振り返ってみたときにいろいろ食べられているから大丈夫と思える緩さを大切にしています。

岡村麻純 (おかむらますみ)
1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ
<https://ameblo.jp/masumiokamura/>



令和3年度

農業所得申告支援帳票の 申込みのご案内

今年度も農業所得支援帳票の作成・配布を受付します。

ご利用を希望される方は、JA各支所・事業所・営農経済センターで下記の通り申込みをお願いいたします。

なお、継続利用契約の申込みはお引き受けできませんので、ご了承ください。

1. 申告支援の内容

- ①農業収支計算明細書（1年間のJAでの貯金取引を科目別に分け表にします。）
- ②農業収支内訳準備表（科目別に集計された一覧表になっています。）

2. ご利用方法

集計口座は3口座まで、ご家族の口座でも集計できます。

3. ご利用料金

1件 **1,100円**(税込)

4. 申込締切日

令和3年12月20日(月) 各支店・事業所・営農経済センター必着
毎年、申告時期になってからの申込みがありますが、締切厳守をお願いいたします。

5. 帳票のお届け予定時期

令和4年1月中旬ごろ郵送（特定記録）にてご自宅へお届けします。

[お問い合わせ先]

営農経済部 営農企画課 TEL: **0855-22-8812**

令和3年産米集荷実績

令和3年産の作柄

今年度は田植え後、観測史上2番目の速さで梅雨入りし、長梅雨が懸念されましたが前年より18日も早い梅雨明けとなり、降水量の少ない梅雨となりました。

7月の豪雨・台風9号と江津地区においては2度の冠水被害があり、冠水した圃場については、収量・品質に大きな影響がありました。他の地区においても台風により畦畔の崩壊等被害ありましたが、収穫前ということで、収穫への影響は少なかったと思われます。台風後は盆前までの猛暑と異常気象により稲の生育及び品質に大きく影響したと考えられます。病害虫被害については、穂いもち・紋枯病の発生が散見され、例年多く発生しているカメムシ被害については平年より少ない状況となっています。

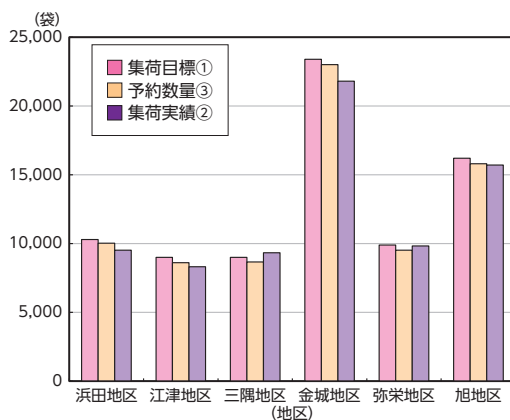
収穫期は、長雨の影響で「コシヒカリ」の収穫は圃場が軟らかく、ほとんどの生産者が苦勞されたと思います。しかし「きぬむすめ」の収穫時期になると、天候に恵まれ順調に進みました。品質について、水管理が徹底されている圃場では1等米も多く良品米の出荷がありますが、水管理が上手くいかなかった圃場では、乳白粒・基部未熟といった、白未熟粒が等級格下げの主要因となっています。収量については、全般的にやや良いと言う声が多く聞かれています。網下米も少ない状況です。集荷については、集荷目標数量77,800袋へ向けて集荷運動を展開中です。今一度保有米の見直しをしていただき、1袋でも多く出荷していただきますようお願いいたします。

地区別集荷実績

令和3年10月29日現在

(単位：30kg/袋)

地区名	集荷目標①	予約数量③	集荷実績②					
			うるち米(1)	もち米(2)	合計②(1)+(2)	達成率		1等米比率
						②/①	②/③	
浜田地区	10,300	10,024	9,427	88	9,515	92.4%	94.9%	70.3%
江津地区	9,000	8,608	8,288	26	8,314	92.4%	96.6%	64.0%
三隅地区	9,000	8,668	9,281	47	9,328	103.6%	107.6%	59.9%
金城地区	23,400	23,013	21,680	122	21,802	93.2%	94.7%	89.6%
弥栄地区	9,900	9,522	9,697	126	9,823	99.2%	103.2%	79.2%
旭地区	16,200	15,805	15,646	62	15,708	97.0%	99.4%	86.6%
合計	77,800	75,640	74,019	471	74,490	95.7%	98.5%	78.3%



品 種	コシヒカリ	ハナエチゼン	きぬむすめ	つや姫
1等米比率	78.4%	63.8%	85.0%	70.1%

今後の検査予定日

日 時	場 所
12月3日(金)	石央倉庫
12月17日(金)	石央倉庫

中止となる場合もありますので、各営農経済センターまたは、農産課へお問い合わせください。

農産課TEL：0855-22-8818

JAの自動車共済



現場急行サービス



もしものときに、頼りになります！

安心の
サービス

JAまたはJA共済事故受付センターへご連絡いただいた事故について、
対応員が事故現場に**急行**するサービスです。

現場では今後の事故処理対応の説明やアドバイスなどを行いますので**安心**です。

受付時間	JAの営業時間内および、平日：0時～8時、17時～24時、土日・祝日：終日
-------------	---------------------------------------

- 事故現場からお電話いただき、ご利用者さまが現場急行をご希望された事故が対象となります。
- JAの営業時間内はJA職員、夜間・休日はJA共済より業務委託を受けたALSOKの対応員が急行します。
- 交通事情、気象状況等により、対応員の到着に時間がかかる場合またはサービスのご提供ができない場合があります。
- サービスのご利用にあたっては、その他所定の条件があります。

● **ご加入先のJAの営業時間内につきましては、JAまでご連絡ください。**

平日：0時～8時、17時～24時、土日・祝日は、
右記のフリーダイヤルまで



0120-258-931

ジ コ ハ ク ミ アイ

携帯電話からもご利用いただけます。
おかけ間違いのないようご注意ください。
救急119・警察110もお忘れなく。

- この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。
- 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。
- JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>



[21320320205]



岩瀧寺の滝

江津市波積町



今回紹介するのは、岩瀧寺から約2kmの地にある、全長121m、幅18mの4段からなる岩瀧寺の滝です。瀑流音と滝風とともに、大迫力の絶景を味わうことができます。

春の桜、初夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪化粧と、四季折々の美しさで人々の心を癒してくれます。

波積ダム建設のために現在の岩瀧寺は滝から約2km離れた地にありますが、もともとはこの滝のそばにあり、弘法大師空海がこの滝を見て、「いい修行道場になる」とのことから、滝の麓に権現堂を建てられ岩瀧寺が開創されたと伝わっています。「岩瀧寺」という寺号の由来となっている滝です。

また、地域有志で実行委員を立ち上げ、春にはウォーキング、夏には滝登りといったさまざまなイベントも開催され、小さなお子様からお年寄りまで、桜や滝景色を楽しんでいます。

岩瀧寺の滝は地域の誇りであり、皆に愛されている存在であることが伝わります。

滝の景色は壮大で、澄んだ空気と水の流れる音を感じながら、心と身体を清めることができます。

これから秋が深まり、紅葉を楽しむ季節になります。こんな素敵な地元の景色を見て、感じて、癒されてみてはいかがでしょうか。



季節の室礼

クリスマス

和文化講師 ● 滝井ひかる

街はすっかりクリスマスデコレーションに彩られていますね。

季節の風物詩として、ぜひ室礼にも取り入れたクリスマスカラー。クリスマス装飾に使われる常緑樹は、エバーグリーンともいわれ「永遠の命」を表しています。モミの木は、葉が十字に見えることから、またヒイラギも神聖な木として、クリスマスに飾られます。赤は「キリストの血」を表していて、サンタクロースの赤い服は、教会の祭服が元になっている、という説があります。白はホワイトクリスマスの雪……ではなくて「純潔」を表します。クリスマスツリーの上に輝く星飾りは「ベツレヘムの星」です。これはキリスト誕生の際に輝いた星、といわれています。ポインセチアがクリスマスに飾られるようになったのも、一説には葉の形がこの星に似ているから、とのこと。

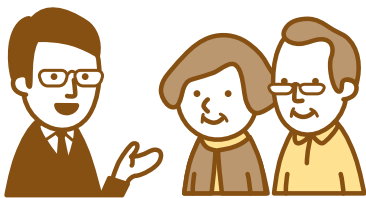
オーナメントの赤い玉は、知恵の実を意味するリングを表している、といわれています。

この時期の室礼は、雪に見立てた綿の上にミニリングを飾るのはいかがでしょうか。聖歌の楽譜を飾るのもすてきですね。100円ショップで売っている赤い塗りの物のまですり吸水スポンジを入れて、金や銀のろうそくを立てます。その周囲をモミの木やヒイラギで飾りましょう。メリークリスマス！



年金相談会

12月8日(水) 浜田西支店
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
12月1日(水)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所
12月2日(木)	午前9時から午後3時まで	三隅支店
12月3日(金)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前
12月4日(土)	午前9時から午後5時まで	地区本部 ふれあいホール
12月5日(日)	午前9時から午後3時まで	地区本部 ふれあいホール
12月13日(月)	午前9時から午後3時まで	雲城出張所
12月14日(火)	午前9時から午後3時まで	Aコープあさひ前
12月16日(木)	午前9時から午後3時まで	江津西支店
12月17日(金)	午前9時から午後3時まで	道の駅サンピコごうつ
12月27日(月)	午前9時から午後3時まで	旭 旧和田事業所前
12月28日(火)	午前9時から午後3時まで	金城支店

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!



CrossWord Puzzle クロスワード パズル

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 ●ニコロ

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

答え

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

タテのカギ

- ①石川県を代表する色絵磁器といえは焼
- ③出生届を出すまでに決めます
- ⑥花などで作るハワイの首飾り
- ⑦ホップ・ステップ・
- ⑧炭を入れて使う暖房器具
- ⑩kg、kmのk
- ⑫はがきを買ってきて—状を書いた
- ⑭弓に矢をつけて狙うもの
- ⑯ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- ⑰サンタクロースのそりを引きます
- ⑲木枯らしも風（おろし）もこれ
- ⑳原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- ㉑まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

ヨコのカギ

- ①一年の終わり。年の—
- ②広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- ③農機具などをしまっておく建物
- ④定期貯金が—を迎えた
- ⑤家事をする際に着ける前掛け
- ⑦家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- ⑨スプリングとも呼ばれる部品
- ⑩酒よりお菓子の方が好きです
- ⑬無地のものには付いていません
- ⑮お—の家に回覧板を回した
- ⑰食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- ⑲大みそかの空に響く除夜の—
- ㉑プラスでもマイナスでもないことを示す数字

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「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12月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「カンツバキ」

サ	ツ	マ	イ	モ	ツ
カ	リ	ン	リ	ホ	ン
ナ	ネ	ソ	ウ	カ	
ワ	イ	サ	チ	サ	
カ	フ	ク	ヨ	ア	ケ
メ	サ	ト	ウ	キ	ビ

「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」12月号は特別付録（家計簿・わたしノート）付き 定価107円

ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

佳作

この朝を見納め芙蓉の忍び咲き
身に沁むやだんだん進む物忘れ
三匹の猫ゆつたりと盆の昼
新蕎麦の香や先ずは深呼吸
甘き香や暗き葉陰に葛の花

出雲市 大本 栄様
安来市 斎藤美重子様
松江市 岩成 薫様
兵庫県 小田 和子様
浜田市 沖田 邦子様

優秀賞

先陣の真雁は七羽斐伊河口

出雲市 小豆澤典子様

優秀賞

ポストまで行きも帰りも虫時雨

益田市 伊藤世以子様

優秀賞

損得は言はず思はず稲を刈り

津和野町 田中とよし様

最優秀賞

金婚の旅に授かる秋日和

出雲市 藤江 堯様

（評）今年にはコロナで大変な時でしたけど、金婚の旅をなさったんですね。秋日和を天がさすけてくれたんですよ。よかったですね。

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食 彰彦先生

J Aしまねよりは、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）12月号は川柳を募集します。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。

あったかキャンペーン

今年も当たるよ
しまね和牛

2021年 **キャンペーン期間**

前半 **11.1月▶12.3金** 後半 **12.6月▶12.30木**

懸賞概要

対象商品 / 毎週抽選 **Wチャンス** **トリプルチャンス**
定期貯金(期間1年以上) ※上乗せ金利の適用があるものを除きます。※窓口でお預け入れいただいたものに限ります。※トリプルチャンスはJAネットバンクのご契約が必要です。

応募対象者 / 毎週抽選
期間中、対象商品を新規(または増額)で30万円以上契約された個人の方。
Wチャンス
期間中、対象商品を新規(または増額)で100万円以上契約された個人の方。
トリプルチャンス
期間中、対象商品を新規(または増額)で30万円以上契約された個人の方でJAネットバンクを既に契約済みの方。または新規に利用申込みいただいた方。

抽選権について / 毎週抽選 **トリプルチャンス**
対象商品ご契約30万円につき抽選権を1口お付けします。
Wチャンス
対象商品ご契約100万円につき抽選権を1口お付けします。

抽選について / 毎週抽選
抽選権は翌週に持ち越されません。複数ご応募された場合、期間中の当選は1回限りとなります。
Wチャンス
キャンペーン前後半終了後、各1回抽選いたします。前半にご契約された方は後半にも抽選権があります。
トリプルチャンス
キャンペーン終了後、1回抽選いたします。

抽選権の失効 / 抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。トリプルチャンスは抽選日にJAネットバンクの契約が確認できなかった場合、抽選権は無効となります。

抽選・当選発表 / 毎週抽選 **Wチャンス**
月曜日に抽選を行います。ご当選された方に対し、当選通知をお送りします。賞品は随時発送させていただきます。
トリプルチャンス
キャンペーン終了後抽選を行います。※月曜日が祝日の場合、火曜日に抽選いたします。

個人情報の取扱 / 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

※写真はイメージです。

利用者の皆様へ

通帳デザインの変更について

いつもJAしまねをご利用いただき、ありがとうございます。

令和4年1月以降随時、通帳の新規発行・繰り越し・再発行の際は通帳デザインが「よりぞう」に変更になります。

なお、現在お持ちの通帳につきましては引き続きご利用いただけます。

ご理解の程よろしくお願いたします。



JALしまね
検索

JALしまね

くわしくはお近くのJA窓口までお問合せください。

N

TOUR

新型コロナウイルスワクチン2回接種済 またはPCR検査陰性の方参加者限定ツアー

●①または②のいずれかを満たす方がツアー参加条件となります。●①新型コロナウイルスワクチンを2回接種し、2回目の接種から出発前日までに14日以上(アストラゼネカは15日以上)経過していることが必要です。●②出発日の3日前以降に採取した検体によるPCR検査または抗原定量検査の結果が、陰性であることが必要です。※弊社でもPCR検査キット及び抗原検査キットの販売(別途送料)をおこなっておりますので、お問い合わせください。※出発当日に①又は②を確認できるものをご持参下さい。(コピー又は写真など)

地元空港発着

JAL又はANA利用

羽田空港で合流!

宿泊は2泊とも2名様より1部屋ご用意

新紙幣の顔

富岡製糸場&日光東照宮と
草津・鬼怒川温泉

3日間

世界遺産

旅行出発日 令和3年

1班 12月12日

2班 12月20日

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用

79,800円

出雲縁結び空港起点料金(税込)

89,800円

萩・石見空港起点料金(税込)

申込金 20,000円(旅行代金に充当します。)

食事条件 朝食2回・昼食3回・夕食2回

添乗員 羽田空港より同行し旅程管理業務を行います。

利用航空会社 JAL(日本航空)又はANA(全日空)

利用バス会社 東京ヤサカ観光バス又は同等クラス

※弊社貸切バス専用車リスト当社ウェブサイト(http://netour.jp/pdf/buslist.pdf)をご確認ください。当社支店へご請求下さい。

1日目 鬼怒川温泉 鬼怒川観光ホテル

客室 露天風呂

2日目 草津温泉 草津サウナリゾートホテル

客室 露天風呂

(上記ホテルは、同等クラスまたは同等クラス以上に変更になる場合があります。最終おしりにてご案内いたします。)

※当コースは山陰各空港より羽田空港で合流し、ツアーを実施いたします。羽田空港で待ち合わせいただく時間がありますので、予めご了承ください。

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。

※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅行のおしりでご案内いたします。

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。

※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております。お気軽に下記販売店へご請求ください。

N

TOUR 株式会社農協観光

JALしまね旅行センター本部 ☎0853-25-8907

農協観光山陰統括支店 ☎0852-26-2600

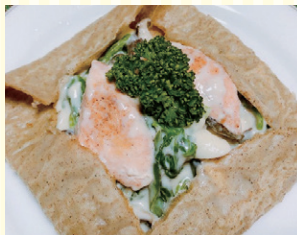
材料 (4人分)

- そば粉…………… 80 g
- A 小麦粉…………… 20 g
- 塩…小さじ1/4 (1.5 g)
- B 卵…………… 1 個
- 水…………… 300cc
- サラダ油…………… 小さじ1
- 《具材》
- ほうれん草…………… 1/2 束
- 長ねぎ…………… 1 本
- しめじ…………… 1 袋
- サーモン…………… 2 切
- 塩こしょう…………… 少々
- バター…………… 20 g
- C 小麦粉…………… 大さじ3
- 牛乳…………… 300cc
- 塩こしょう…………… 少々
- パセリ…………… 少々

作り方

- ①ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜ、中央にくぼみを作る。
- ②Bを混ぜ合わせて卵液を作り、くぼみに注ぎ入れて泡立て器で滑らかになるまでかき混ぜ、具材が出来るまでそのまま置く。
- ③ほうれん草はサツとゆでて2cmの長さに切る。長ねぎは厚めの斜め小口切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。サーモンは一口大に切り、軽く塩こしょうを振る。
- ④鍋にバターを溶かし、サーモンと長ねぎとしめじを焼き、サーモンは皿に取り出して、火を止める。
- ⑤④の鍋にCの小麦粉と塩こしょうを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら牛乳を加えてひと混ぜし、再び火をつけ、トロミがつくまで混ぜながら火を通す。
- ⑥トロミがいたらサーモンとほうれん草を加えてからめる。

サーモンと野菜ときのこのそば粉ガレット



- ⑦フライパンを熱し、サラダ油を薄く引き、弱火で②の1/4量(約100cc)を流し入れ、薄く広げ生地にする。生地の周りに焼き色が付いたら、⑥の具材の1/4量を中央にのせ、生地の4辺を折って正方形にする。
- ⑧残りも同様に付けて3枚焼き、皿に盛り付け、パセリを飾ったら完成。

コメント

- ・そば粉に小麦粉を混ぜることで生地を寝かせる必要なく直ぐに焼けます。
- ・焼き過ぎるとたたむ時、折れやすくなります。弱火で軟らかく焼いてください。

アレンジ

- ・サーモンを鶏肉や海老、貝類に変えたり、野菜をブロッコリーや小松菜、玉ねぎ等に変えても美味しいです。
- ・生地を焼く時、チーズやハム、卵をのせて蓋をし、一緒に焼いて、半分に折りたたむだけでもOK!
- ・香ばしく焼きあがった生地に果物やヨーグルト、ジャムなどをのせて、甘いおやつとしても楽しめます。

きのこわかめの簡単あえ



材料 (4人分)

- えのきたけ…………… 1 袋
- しいたけ…………… 2 枚
- 乾燥わかめ…………… 4 g
- A マヨネーズ…………… 大さじ2
- 醤油…………… 小さじ1
- 鶏がら粉末だし…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- カニかまぼこ…………… 70 g
- 炒りごま (白)…………… 小さじ1
- レタス…………… お好み

作り方

- ①えのきたけは石つきを切り落とし、粗くほぐす。しいたけは軸を切り落とし、薄くスライスする。
- ②耐熱皿に乾燥わかめを入れ、その上に①をのせ、軽くラップをして、レンジ(600w)で4分温める。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②とカニかまぼこを加えて和える。
- ④器にお好みでレタスを敷き、その上に盛りつけ、炒りごまを振りかけたら完成。

コメント

- ・あともう一品欲しい時にすぐ出来る簡単おかず。食物繊維も豊富に含まれ体も喜ぶ一品です。
- ・レンジを使いたくない場合はきのこを酒炒りにして、水気が出たらそこに乾燥わかめを加え、水気が戻ります。

アレンジ

- ・きのこなら何でもOK!
- ・具材の中に人参やきゅうり、ねぎをせん切りにして加えても美味しいです。
- ・ゆず風味を加えると季節を楽しめます。



健康散歩 冬も運動しましょう!

JA島根厚生連

徐々に気温が下がり、長袖が必要な気候になってきました。寒いからといって体を動かすことが減ってきていませんか?冬を迎えると、運動することが少なくなり、気が付いたら体重が増えていたという経験をした人も少なくないはず。寒くても積極的に体を動かすことが大切です。

しかし、寒い季節ならではの運動時の注意点があります。まず、寒さに慣れてから運動を開始することが重要です。暖かいところから急に寒いところに出ると、温度の変化によって血管が収縮し、血圧が急上昇します。すると、心臓や脳に負担がかかり、心筋梗塞や脳血管疾患などの重大な病気におちいることがあります。暖房していない部屋で、少しずつ体を寒さに慣らしてから外に出るようにしましょう。

そして、服装にもポイントがあります。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着することで、運動して熱くなった時に調節することができます。最近は防寒・保温性があり、汗を吸収する速乾性機能を持つものもあるので、それらを活用するのもよいですね。また体の末端である手足は血流が悪くなりやすい上に、風をうけてさらに冷えやすいので、手袋やレッグウォーマーなどで保温しましょう。

冬には寒さや運動不足などで体が硬くなっているの、急に運動をすると筋肉や腱を痛めることも多くあります。せっかく運動しようと思っても怪我をしては続けられなくなります。時間に余裕をもって、準備運動を十分にを行い、体を温めて運動をしましょう。



【編集後記】「西条柿」の季節がやってきました。私はあんぼ柿が大好きで、毎年販売されるのを楽しみにして待つは購入しています!そのままで十分美味しいあんぼ柿ですが、先日衝撃的においしい食べ方に出会ったのです。クラッカーの上に、あんぼ柿×クリームチーズ×ブラックペッパーをON。生ハムメロンのような食べ方なのでしょうか?これがと〜っても相性抜群でおいしいのです。皆さんにもぜひ試していただき、秋の味覚を楽しんでいただきたいです◎(安)

