

2023  
10  
October  
Vol.91

SNSで旬な情報を  
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



# JAしまねびより

特集

JAしまね総合ポイント  
「おさいふカード」  
活用方法

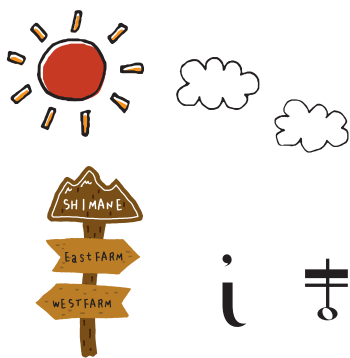
国産を食べよう!!  
10・11月は  
「国消国産月間」



JALしまね いわみ中央地区本部版

可ーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

岩崎 巖さん  
[島根おち地区本部]



つけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



岩崎さんが管理する田んぼ



## いわさき 岩崎 いわお 巖さん(76歳)

今月は島根おち地区本部。江津市桜江町で「石見高原ハーブ米」などの栽培に取り組みされている岩崎巖さんにお話を伺いました。

### 水量豊かな江の川の恵みで 続ける農業

島根県の中央に位置する江津市桜江町。岩崎巖さんは江の川沿いの田んぼで米作りをしています。出身は浜田市金城町。結婚を機に1972年から桜江町に移り住み、大工として働きながら兼業で農業を続けてきました。

現在は3ヘクタールほどの田んぼを管理。その一部は、離農した周辺の住民から借り受けている農地です。「私がここへ来た当時は、このあたりに20〜30人は農業に従事する人がいました。どんどん辞めていって、今は私だけ。十数年前から圃場整備が進んだこともあり、少しずつ田んぼを預かるようになってきました」と岩崎さん。高齢になり農業ができなくなっても農地を手放したくない、耕作放棄地にして地域を荒廃させたくないという地域の人たちの思いを尊重しています。

### 付加価値の高い「石見高原ハーブ米 きぬむすめ」への転換

長年「コシヒカリ」を作ってきた岩崎さんですが、温暖化の影響で徐々に登熟期（稲穂が出て種子が成長する時期）の気温が高くなり、高温障害が起こるようになります。桜江町は標高が低いため高温になりやすく、水温が下がりにくい場所にあるという条件下にあります。

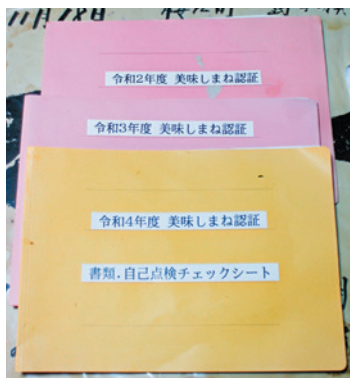
高温障害の影響で品質が低下し等級も下がってしまいます。二等米が増え思い悩んでいたところ、JAが勧めたのが高温に強い「きぬむすめ」と「つや姫」。3年前からは付加価値の高い特別栽培米「石

見高原ハーブ米  
きぬむすめ」の栽培をスタートしました。

「石見高原ハーブ米 きぬむすめ」は農閑期の田んぼにレッドクローバー（またはクリムゾンクローバー）を植え、緑肥としてすき込むことで栄養豊富な土を作ります。本田では、化学肥料は使わず有機質肥料のみで栽培し、農薬も慣行の5割以下に。環境に優しいブランド米です。主に関東・関西のこだわり米を扱う米穀販売店で取り扱われています。

### 稲刈りの直後から始まる 次の米作り

クローバーの種をまくのは稲刈りの後の11月頃。乾いた土でなければ芽吹かないため、水分がしっかりと抜けていることを確認して作業を始めます。芽吹いて田んぼの一面に緑が広がるのは4月上旬。花が咲く前に土にすき込み5月下旬から水稻苗を植えていきます



「美味しまね認証」の  
自己点検チェックシート



緑肥としてすき込むレッドクローバー  
(※島根おち地区本部管内で撮影)

す。岩崎さんは「クローバーは年を重ねるほどにしっかりと生えるようになりました。今ちようど勢いが出てきた頃ですね」と話します。以前の農法よりひと手間もふた手間もかかり、県の定めたGAP（生産工程管理基準）に基づき生産されていることを認証する「美味しませね認証」のために管理記録をつけ、監査を受けるなどの業務も増えましたが、特に苦労が増えたとは感じていないそうです。「収穫も米の乾燥などの処理も全て自分一人でやっているので自由。面白いですよ」と愉快そうに話してくれました。

## 家族や友人の「おいしい」が何よりの手応え

数年前まで現役の木工だった岩崎さん。職人気質の几帳面さは農業でも発揮され、農機具類の手入れや整理整頓に抜かりはありません。「美味しませね認証」の監査では作業小屋などの環境整備もチェックされますが、隅々まで整えられているため驚かれるそうです。大工のスキルを活かし、細々とした道具を納める棚や台を手作り。「きれいにしてい



整理整頓された岩崎さんの作業小屋

ると自分が気持ちいいから」と笑います。桜江町の米作りをめぐる環境は刻々と変化しています。近年は下水整備が進んだことで江の川の水質が改善されました。「田んぼに引く水もきれいになり、鮎も増えているようです」と岩崎さん。その一方で、前述の高温障害や豪雨災害の増加など温暖化の影響も。一昨年は江の川が氾濫し、自宅と作業小屋近くまで水が押し寄せてきました。水没を逃れるため、コンバインなどの農機具類を移動させなければならなかったそうです。

日々の楽しみはグラウンドゴルフ。地元の金城町に足を伸ばし、早朝から昔馴染みの友人たちと一緒にワイワイとプレイします。終わってからのランチタイムもリフレッシュできるひとときだそうです。

取材した日は稲刈りが間近に迫っている頃で、岩崎さんにとって一年で一番忙しく、また手応えを感じる時期。新米は県外にいるお子さんたちに送り、同級生やグラウンドゴルフ仲間にも分けるそうです。岩崎さんは「同じ時期の新米でも買ったものと全然味が違う、うちの米が一番おいしいと言ってもらえるのが嬉しいですね。大変なことも



笑顔でインタビューを受ける岩崎さん

多いですが、米作りが好きなんですよ。体が動く限りは続けたいです」と話しました。



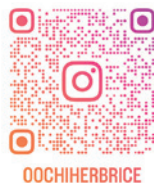
収穫を間近に控えた「きぬむすめ」

プチっと情報!

### 特別栽培米「石見高原ハーブ米」

#### 特別栽培米「石見高原ハーブ米」 Instagram

特別栽培米「石見高原ハーブ米」のInstagramを、平日は毎日投稿しています! 「石見高原ハーブ米」に関することや地域農業・イベント状況を投稿していますので、ぜひフォローしていただき「いいね!」をお願いいたします😊🌟



#### お問い合わせは /

JAしまね島根おち地区本部営農部  
(TEL: 0855-83-1623) まで!

# JAしまね「おさいふカード」活用方法

今回は、上手にカードをご活用いただけるよう、めぐみちゃんの日常からアドバイスをもらいます。

JAしまねの組合員  
「ふるさとめぐみ」ちゃん

## 貯め！めぐみちゃんはどうやってポイントを貯めているのかな？

※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

島根県内の店舗、JAグリーン、グリーンセンター、  
産直店舗やラピタで毎日お買物をしているよ！

- ラピタ、産直店舗でお買物 3万円/月の利用で……150ポイント (150p)  
さらにE dyで支払うと…150ポイントが追加 (150p)
- 資材専用店舗でお買物 2万円/月の利用で…… 20ポイント (10p)
- JA-S Sで給油 6万円/月の利用で…… 10ポイント (5p)

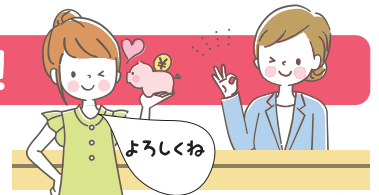
(注) JA-S Sでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。  
くわしくはJA-S Sまたは、支店窓口へお問い合わせください。



## JAが大好き！給与振込も住宅ローンも貯金もJA！

『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

- 給与振込の指定口座……………年間 50ポイント (25p)
- 年金受給の指定口座……………年間 50ポイント (25p)
- 投資信託 (残高100万円の場合) ……年間 50ポイント (25p)
- 定期貯金 (残高200万円の場合) ……年間100ポイント (50p)
- 住宅ローン (残高1,000万円の場合) ……年間800ポイント (0p)



## JA島根厚生連で「女性部健診」を受診しました！

- JA島根厚生連が行っている 農業者・女性部健診…1回 70ポイント (70p)
- 担い手ドック……………1回120ポイント (120p)



**R** 楽天E dyから  
Edy のお知らせ

### マイナポイントの受取手続きお忘れではございませんか？

8月末時点で約4,600名の会員様が、まだお受取りの手続きが完了していません！

マイナポイントは、E dy (おさいふカードの残高) として付与されます。

E dyは下記の場所で受取ができます。

- ・ラピタやJAグリーンおおだに設置の赤いチャージ機
- ・ファミリーマートに設置のマルチコピー機 ・楽天E dyアプリ

**E dy (マイナポイント) 受取期限/令和4年5月付与分以降は令和5年12月31日まで！**

**施策①**

おさいふカードへのE dy  
チャージ (入金) で  
最大**5,000**円分のポイント付与

**施策②**

マイナンバーカードを  
健康保険証として利用申込みで  
**7,500**円分のポイント付与

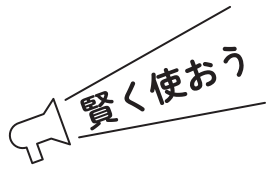
**施策③**

公金受取口座の  
登録で  
**7,500**円分のポイント付与

マイナポイント事業は行政が実施しています。  
詳細は最寄りの行政窓口でご確認ください。



マイナポイントHPP



# ～JAを利用すると **どんどん** ポイントが貯まるよ

JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」をご愛顧いただきありがとうございます。

## 使う めぐみちゃんは貯まったポイントを上手に使っているよ!



### 『おさいふカード』でお買物!

ラピタ、グリーンセンターなどで貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金/1,200円⇒1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



グリーンセンター、JAグリーン、産直店舗



ポイント支払い  
できる店舗一覧  
はこちら



### ポイントをお買物券に交換!

JA店舗やAコープ各店に設置してある発券機から会員様の簡単な操作で500円券、または1,000円券に交換できます。



農機/自動車センター



ラピタ、Aコープ



JA-SS



お買物券が使える  
店舗一覧はこちら



### ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ!

「交換商品カタログ」の中からお希望の商品をポイントと交換できます。

(商品の交換方法) 支店窓口またはラピタ各店舗の他に、

JAしまねHPからお申込みできます。



『おさいふカード』  
交換カタログ  
はこちら

## 重要

### ⚠️ お買物券のご利用期限

発行日の6ヶ月後の月末日までご利用できます。

ご利用期限が2024年4月1日と印字されている場合、

**2024年4月末まで使用可能  
(記載月の月末日まで有効)**

カードNo: 01234567  
見本  
JAしまね お買物券  
1,000円券

発行日: 2023年11月1日 00:00  
発行店: 000000 ●●●●支店  
発券番号: 00000000000000

●本券はご利用期間中、JAしまねの店舗、JAしまねの指定取扱、取扱店内のAコープ各店でのみご利用いただけます  
●商品券等と併用、切替等、一部ご利用いただけません  
●本券ご利用の場合、おつりの差金はいたしません  
●本券は現金との引換は出来ません  
●本券の盗難、紛失等の場合、その責任は負いかねます  
●発行したお買物券を返却し、ポイントをお戻しする事は出来ません

ご利用期限: 2024年04月01日

0 012345 678910

発行印	回収印
-----	-----

### ⚠️ 『おさいふカード』のポイントには有効期限があります。

ポイントは付与された日の翌々年(2年後)の年末までが有効です。

令和3年に付与されたポイントの有効期限は令和5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、ラピタアプリ、支店窓口等にてご確認ください。

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。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!

令和3年 7月7日 に獲得	令和4年	令和5年 12月31日 まで	令和6年 1月1日
100p	有効	有効	失効

### 『おさいふカード』はJA以外の優待店様でもご利用いただけます。

『おさいふカード』を提示していただくことで、購入・利用代金の割引や粗品がいただけます。

- ①洋服の青山(全国) ②はるやま(県内) ③エフワンアズ(松江) ④杜のパン屋(奥出雲) ⑤トリム(安来)
- ⑥パルーンカフェクリームソーダ(出雲) ⑦島根ワイナリー(出雲) ⑧メガネの三城(県内)
- ⑨つぼうち推拿整体(松江) ⑩セコム山陰(県内) ⑪マリエ・やしろ(松江)

※ポイントの付与や使用はできません。ご利用前に対象店をご確認ください。



『おさいふカード』  
優待店特典の  
詳細はこちら

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A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。



現場の声を  
聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

J Aしまね隠岐どうぜん地区本部管内

- 株式会社まきはた
- 農事組合法人サンライズうづか



巡回の様子を収めた  
動画はコチラ



7月から飼育を始めたジャージー種の子牛たち

今回は、海士町の株式会社まきはた、農事組合法人サンライズうづか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。

株式会社まきはたは、繁殖牛21頭を飼育しています。代表取締役の掛谷祐一さんは、2005年に農業研修生として同町に来島し、翌年にタータンで和牛繁殖経営を開始。2018年には将来を見越し同社を設立しました。掛谷さんは「放牧された乳牛からできる隠岐産の牛乳を地元の人が飲めるように」との思いで、新たに牛乳生産事業に取り組み始めました。今年7月には、ジャージー種の子牛5頭を導入。隠岐地域での乳牛導入はこれまでになかったことだといいます。約4ヘクタールの放牧場で周年放牧し、搾乳施設と瓶詰めまで行う加工施設を建設する予定です。ゆくゆくは牛乳だけではなく、乳製品の製造販売にも取り組みたいと話されました。掛谷さんは「和牛繁殖と同様に、引き続きジャージー種でも人工授精をお願いしたい」と要望されました。



掛谷さんの牛舎の前で



掛谷さん（中央）と意見を交わす石川組合長（左）と日高専務（右）

同町宇受賀集落内の圃場整備をきっかけに、田園風景と地域を守ることを目的に平成13年に営農組合を設立し、平成19年には法人化しました。現在、大きく分けて3つの地区の水田を請け負い水稲約17・5ヘクタールと畑作2・7アールで経営されています。同法人の向山剛之組合長とは、法人設立の経緯や後継者問題、水田の水不足などについて意見を交わしました。向山組合長は特に力を入れているのは子ども体験学習だとして「体験した子ども100人、1000人のうち一人でもいいから農業をやってみようと思う人がでてくるのを期待し毎年続けている」と強調されました。また、今回の巡回では、放牧主体の肉用牛馬の生産が行われている公共牧野の視察も行いました。

同法人が管理する水田の前で



向山組合長から宇受賀集落やサンライズうづかの成り立ちなどについて説明いただきました



同法人の向山組合長



農事組合法人サンライズうづかは、同町宇受賀集落内の圃場整備をきっかけに、田園風景と地域を守ることを目的に平成13年に営農組合を設立し、平成19年には法人化しました。現在、大きく分けて3つの地区の水田を請け負い水稲約17・5ヘクタールと畑作2・7アールで経営されています。同法人の向山剛之組合長とは、法人設立の経緯や後継者問題、水田の水不足などについて意見を交わしました。向山組合長は特に力を入れているのは子ども体験学習だとして「体験した子ども100人、1000人のうち一人でもいいから農業をやってみようと思う人がでてくるのを期待し毎年続けている」と強調されました。また、今回の巡回では、放牧主体の肉用牛馬の生産が行われている公共牧野の視察も行いました。



放牧されている馬や牛たち



topics  
1

### 持続可能な農業の実現を 県知事に要望



「JAしまねと」JA島根中央会、島根県農政会議は9月7日、松江市の県庁で「2024年度島根県農業政策及び予算に関する要望書」を丸山達也知事に手渡しました。生産資材や燃油の高騰が農家経営を大きく圧迫している現状を踏まえ、持続可能な島根農業の実現に向け予算確保や支援強化を要望しました。

特別要望では①生産資材等の高騰②物流③需要喚起・消費拡大——の3項目への対策を盛り込み、配合飼料価格安定事業特例措置の期間延長や物流の2024年問題に向けた県内全産業的な協力と連携体制の構築、再生産可能な農畜産物の適正な価格形成の実現など、県として必要な支援や国への強力な働きかけなど対策を求めました。

また、同「JA」が進める堆肥ペレット化や有機農業にも触れ、輸入依存からの脱却と地域資源の活用推進に向けた支援を要望しました。

同「JA」の石川寿樹組合長は「海外依存から国内での自給転換を進めたい。そのため、物価高騰が農業者の生産拡大を妨げることがないようにしたい」と訴えました。

同日には、園山繁県議会議長と島根県農林水産部の野村良太郎長へも同様に要望書を手渡しました。



要望書を丸山知事(左から2番目)へ手渡す石川組合長(左から3番目)ら

topics  
2

### 島根県農協青年組織協議会と県が意見交換会開催



島根県農協青年組織協議会は8月28日、松江市の「JAしまねくにびき地区本部」で島根県との意見交換会を開きました。同協議会委員や各青年連盟の盟友、県の担当者ら34人が参加し、県が設定する農林水産基本計画の目標達成に向け、どのような取り組みが必要かなど活発に意見を交わしました。

今回は、同計画の重点推進事項から①県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」②担い手確保・育成の2テーマを選定し、意見交換を実施。盟友からは「美味しまね認証の認知度・理解度向上のためPRする機会を増やしてほしい」「農大や農林高校との連携を強化し、未来の担い手を確保すること」「消費者に向け適切な価格転嫁など農業への理解促進活動を行ってほしい」「園芸重点6品目以外の品目へのサポート体制の充実化」など多くの意見があがりました。

県農林水産部の野村良太郎長は「これからも意見交換など現場の声を聞かせてもらい、参考としていきたい」と話しました。



4つのチームに分かれ活発に意見を交わしました

topics  
3

### 島根ぶどうをまるごと堪能！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8月27日と9月2日の2日間、松江市の同ホテルで「島根ぶどうスイーツフェア」を開きました。スイーツとして提供することを通じて、楽しんでもらうとともに県産ブドウをPRしました。

スイーツフェアでは、「シャインマスカットのタルト」や「ピオーネのショコラ」、「彩りブドウのシュークリーム」の他、県オリジナル品種「神紅（しんく）」を使ったスイーツも登場。来場者はそれぞれ最盛期を迎えた4種のブドウを食べ比べながら食べ放題を楽しみました。

担当する同「JA」園芸販売課の永瀬英昭さんは「スイーツにすることで、生食とは違うおいしさを感じられる。食べ比べてもらい、県内にいろんなおいしいブドウがあることを知ってほしい」と話しました。



ふんだんに島根ぶどうを使ったスイーツ



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## やすぎ女性部

やってみたいことを呟いてみると、意外に仲間が見つかりグループ活動につながるケースがあります。やってみてほしい！行ってみたい！をたくさん見つけて活動の輪が広がっていくことが楽しみです。今年もやりますよ！グラウンドゴルフ大会。皆さんで楽しい大会にしていきたいです。

JAしまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュユミズ部会で活動しています。新型コロナウイルスの影響で活動を制限されることが多い中、グラウンドゴルフ大会を通じて仲間との繋がりを築きむことだけは続けてきました。大会は毎年12月に開催。昨年は、市内のグラウンドゴルフができる体育館で、換気のため窓を開け、寒さ対策をして行いました。ボールを追いかけ走っていると心も身体もフレッシュできます。これからもこの取り組みは続けていきたいと部員同士、強く願っています。

かかわろう✿  
農業と・JAと・生産者・消費者と



JA女性組織3カ年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」  
の実践2年目です。  
つながろう✿ まもろう✿ かかわろう✿  
の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

## JAしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いのうえ しょうへい  
井上 翔平さん



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しまね斐川青年連盟(以下農青連)の井上翔平さん(33)は、地元斐川町で就農して3年目になります。電子部品の製造関係の仕事をしていましたが、現在使っている青ねぎハウスの貸主の方に誘われて就農。経営の中心であるハウスを活用した青ねぎの周年栽培をハウス6棟、19・2アールの面積で年間3作を目標に進めています。「楽しくやるのが Motto」。天候に左右されることが多いが、試行錯誤してそれに合わせる「ことが大事」と話す井上さん。農青連には一昨年から加入。井上さんは「同世代の仲間との横のつながりができたことは自分にとってプラス。盟友から良い刺激をもらいながら質の高い青ねぎを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。



## 農機事業からのお知らせ

J Aしまねの農機事業は、11月から県域会社「J A全農島根農機サポート株式会社」として事業を開始いたします。

新会社は引き続き組合員の皆さまの農機サービス拠点として営農支援に努めてまいります。

現在の農機センターや事業所は、新会社の営業所やサービスセンターとなり、農機スタッフも変わらぬメンバーでより良いサービスの提供を目指します。今後とも変わらぬご愛顧をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

### 【会社概要】

名称：J A全農島根農機サポート株式会社

本社：松江市宍道町佐々布19-1

営業所：地区本部の農機センター、農機子会社本社が営業所となります。

社員：現在の農機担当者が引き続き新会社で農機事業を担ってまいります。

### 秋作業を終えて

秋の収穫作業が一段落し、ひと息つかれたところではないでしょうか？  
コンバイン等の農業機械にとっても収穫作業は過酷です。機械を長持ちさせ翌年度以降も作業を安全に快適に行うためには、機械の潜在的な故障や不具合箇所も含めて、作業終了後は点検整備（格納点検）をしっかりと行うことが重要です。  
点検整備は、最寄りのJ A農機センターへお申しつけください。



## 第2回 事業承継セミナー

本セミナーは、後継者が事業承継と向き合うための心構えや、考え方を前提として、事業承継を計画的に進めていくやり方を学んでいただきます。

第2回セミナーでは、第1回目のおさらい（後継者が事業承継と向き合うための心構えや考え方等）を含め、財務の話、事業承継計画について進めていく予定です。

### 開催日時・会場

日時：2023年11月28日（火） 13:30～16:00

会場：下記のいずれかでお申込ください。

- ①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）  
2階会議室（出雲市斐川町直江5030）
- ②WEB会場：JAしまね 各地区本部会議室  
（詳細は後日ご連絡いたします）

### 対象者

事業承継にご興味のある農業者の方であればどなたでも参加いただけます。

第1回にご参加された方、また今回初めてご参加される方にも有意義な内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

### 講師

株式会社後継者の学校  
代表取締役  
大川原 基剛 氏

### ■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課  
TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594  
E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp

提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。

参加費無料



## 理事会情報（8月24日開催）

### 【協議事項】

- ①令和6年度島根県農業政策及び予算に関する要望について（最終案）
- ②令和5年産島根米の概算金単価の設定について
- ③令和5年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ④令和5年産米穀に係る概算金支出枠について
- ⑤職制規定の一部改正について
- ⑥新人事制度の再設計（一部見直し）について

### 組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合におきまして、松江市内の支店に勤務していた渉外担当職員による、共済契約締結時等における情報提供義務違反および意向把握・意向確認義務違反事案が5契約判明いたしました。

農業協同組合法で義務付けられている共済契約の内容説明および共済契約の締結時等における情報提供および意向把握・意向確認を、共済契約者ご本人に行うことなく、共済契約者の親族（子）の方に行い、契約を締結しておりました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配をおかけしたことに対し、深くお詫び申し上げます。  
今回の不正契約の発生を厳粛に受け止め、徹底した調査を行うとともに、このような不祥事が二度と起こらないよう、再発防止策を策定し、内部管理態勢の一層の充実強化、コンプライアンスの確立に組織をあげて取り組んでまいりますので、今後とも一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和5年10月2日

島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

### 【お詫びと訂正】

しまねびより9月号において、掲載の記事に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。  
9ページ「島根県農業協同組合ディスクロージャー」（誤）賃借対照表 （正）賃借対照表

## 令和5年産米 米検査スタート

9月4日、いわみ中央地区本部管内の令和5年産米の初検査が旭町の旭ライスセンターで行われました。初検査式では佐々木豊本部長より「生産者が丹精込めて作られたお米です。公正かつ誠実な検査を行い、1円でも高く販売できるよう対応してもらいたい」とあいさつがありました。そのあと検査員による目合わせを行い検査を実施しました。この日はハナエチゼン、コシヒカリ、つや姫の3品種875袋を検査し、1等米比率



は78.9%でした。令和5年産米の集荷目標は77,000袋を計画していますので、引き続き1袋でも多くJJAに出荷いただきますようお願いいたします。

いわみ中央ぶどう部会（塚本守部会長）は、9月2日（土）JASしまねいわみ中央地区本部農産物総合集出荷施設（浜田市金城町）において第1回ぶどうまつりを開催しました。このイベントは、管内産ぶどうの消費拡大及び販売力強化・PRを目的に開催するものであり、当日は好天に恵まれ9時より販売を開始し、ぶどうの箱物や房、パック品を買い求める方で長蛇の列ができていました。また、ぶどうを購入された方のみのおまけの詰め放題企画や、豪華景品が当たるビンゴゲーム、下来原西組神楽社中による石見神楽の上演が行われました。また、女性部会によるピオー



## 第16回ぶどうまつり

ネスムージの販売があり、子どもさんを中心に購入される方が多く、にぎやかな1日となりました。

開会セレモニーには、来賓に浜田市農林振興課佐々木課長、いわみ中央地区本部岡本管農経済部長を招き式典も開催し激励の祝辞がありました。

塚本部会長は、「管内産大粒系ぶどうは、浜田市の顔となる農産物の一つに選定されています。このようなイベント等を通じて地元から更なるPRを行い生産者の意欲向上に努めていきたい」と意気込みを語っていました。

第3回西部地区種畜共進会開催



上位4頭受賞者（敬称略）

出品者名	地区	出品牛名号	受賞名
河野 健輔	美 都	みとつつじ	特選賞首席
佐々木恵美	益 田	も も か	特選賞二席
(有)島根農場	益 田	しまね 279	特選賞三席
佐々木祥二	弥 栄	はるくに5	特選賞四席

J Aしまねいわみ中央、西いわみ地区本部の両地区本部で組織する西部地区畜産振興協議会は西部家畜市場（益田市）で第3回西部地区種畜共進会を開催しました。当日は浜田市弥栄町、江津市や益田市匹見町、美都町の肉用牛生産者が計16頭（いわみ中央管内5頭、西いわみ管内11頭）を出品しました。審査の結果、いわみ中央地区本部管内では佐々木祥二さん（弥栄町）出品の「はるくに5」が特選賞四席に輝きました。

当日は、多くの生産者、応援者が参加され出品牛を1頭ずつ見学していました。また、県西部農林水産振興センター、（公社）全国和牛登録協会島根県支部の職員ら審査員5名が体の輪郭、品位などをチェックし4頭が特選賞を受賞しました。上位4頭の牛については、10月7日（土）に島根中央家畜市場（松江市宍道町）で開催される島根県種畜共進会へ出品されます。

自転車事故のない社会へ  
交通安全教室開催



いわみ中央地区本部、J A共済連島根は、島根県警察本部と連携し、9月14日に浜田市立浜田第三中学校にて交通安全教室を開催しました。当日は雨であったため体育館での開催となり、初めに浜田警察署の職員が豆腐を人間の脳に見立てて衝撃を与える実験を行い、ヘルメットを被る重要性を参加した生徒に説明、その後スタントマンが自転車の交通ルールの説明や実際に自転車での事故を実演し生徒たちは交通ルールを守る大切さを学びました。



事故の衝撃や怖さを生徒に実感してもらい、生徒ひとり一人が自転車での交通ルールの大切さを学び、ルールを守って事故に遭わないことを約束して閉会しました。

笑顔いっぱい!



# ふれあい農業体験塾



## 稲刈り

9月10日、上府町の田んぼで「ふれあい農業体験塾」を開催し、32名の親子らが稲刈り体験をしました。今回参加した親子の多くは、5月の田植えにも参加されており、自分たちが手植えをしたコシヒカリの苗が黄金色に成長しているのを見てとても嬉しそうでした。作業説明の後、たわわに実った稲穂を鎌で次々と刈り取っていき、5株をひとまとめにして置いていきました。抱えきれないくらいの稲を一生懸命運ぶ子や迷路を作るように夢中で刈り進める子もいてとても微笑ましい様子でした。休憩タイムのあとは、田んぼの管理をしてもらっている上府農事組合法人（中田善喜代表）によるコンバインでの収穫実演を見学しました。体験を終えて参加者からは「稲を運ぶのが楽しかった」「コンバインってカッコイイな」「もっと稲刈りがしたかった」など実りゆたかな秋を親子で実感した一日となりました。



## ～チームJAしまねいわみ中央として野球大会に参加しました～

8月20日、浜田市三隅町にある三隅中央公園野球場にて第51回浜田市長杯野球大会に参加しました。対戦相手はLUSTER（ラスター）さんです。

今年こそJA野球チームとして1勝をするという目標で去年のリベンジをと気合を入れて戦いましたが、初回からLUSTERさんの猛攻で主導権を握られると勢いを止めることができず、みるみるうちに点差を付けられてしまいました。それでもJA野球チームは諦めずに5回表に1点を返します。しかし最終的にコールド負けという形になり、今年も勝利をあげることはできませんでした。

残念な結果でしたが、どんなに点差をつけられても諦めず、金城支店所属の手島職員、あぐり中央店所属の川神職員、農産課所属の古森職員の3名が安打を打ち、5回にJA初得点となる好走塁を農産課所属の榎本職員が魅せてくれました。この日は12名全員が出場し、JAとして一致団結することができました。来年こそ1勝できるよう頑張ります。

スコアは右記の通りです。



	1	2	3	4	5	合計
J A いわみ中央	0	0	0	0	1	1
L U S T E R	9	4	0	1	×	14

## 弥栄年金友の会女性部合同グラウンド・ゴルフ大会開催

8月8日、弥栄運動広場にて弥栄年金友の会（野村一男支部長）といわみ中央女性部弥栄（山根ひとみ部長）が合同で弥栄グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

当日は20名が参加し、「あ、惜しい!」「ここは坂みたいになっていて難しいね」と皆さんで和気あいあいとプレーをしていました。

ホールインワンも4本出て好プレーも飛び出す楽しい大会となりました。



## 第24回年金友の会グラウンド・ゴルフ浜田地区大会開催

8月31日浜田東公園陸上競技場にて、グラウンド・ゴルフ大会が開催され52名の会員が参加しました。明け方に降った強い雨は開会式には上がりましたが、直前の雨と長めの芝でボールが進まず、参加者はいつもとは違うタフなコンディションに苦労しながら16ホールをプレーしました。



プレーでは苦労しながらも表彰式では笑顔が溢れ、とても和やか雰囲気の中お互いの健闘をたたえ合いました。



## J Aしまねいわみ中央女性部 J A役職員との意見交換会開催



る役員・各部長が集いました。最初に  
営農経済部門、信用共済部門、総務企



いわみ中央女  
性部（平川節美  
部長）は8月23  
日にいわみ中央  
地区本部でJ A  
役職員との意見  
交換会を開催し  
ました。女性部  
からは、各支部  
代表12名が参加  
し、J A地区本  
部佐々木豊本  
部長をはじめとす



画部門に関する事業説明を受け、その  
後意見や要望、質問などを交わしまし  
た。  
支店に関する事や購買事業に関する  
要望等では女性の視点ならではの意見  
も出され、活発な意見交換会となりま  
した。平川部長は「今後も女性部はJ  
Aと一体となって活気ある活動を続け  
ていきたい」とあいさつを述べました。

## 三隅女性部 和紙の花咲くハーバリウム作り



三隅女性部（猪俣房子部長）は、9  
月25日に三隅支店で手芸教室を開催  
し、ハーバリウム作りをしました。色  
とりどりの和紙をバラやクローバー、  
紫陽花などの花びらにカットし、形を  
整えながらガラス瓶の中に納めていき  
ました。緑は健康、黄色は金運、紫は  
長寿など風水カラーや花言葉も取り入  
れ、願いを込めて仕上げました。「細  
かい作業だったけど素敵にできてうれ  
しいわ」「プレゼントにしてもいいわ  
ね」と華やかな出来栄えにとても満足  
そうでした。





## え~のう ちょっと宮農!!

### 里芋の収穫時期の見分け方と上手な収穫方法！ 収穫後の貯蔵方法！



煮ても焼いても炒めても独特な粘り気が美味しい里芋。日本の家庭料理には欠かせない野菜です。里芋は病気にかかることも少なく、初心者の方でもおすすめしたい野菜です。

#### ■基本的な収穫時期

一般的な里芋の収穫時期は「秋の終わりから霜が降り始める手前の冬まで」です。里芋は春に植え少し肌寒さを感じ始める秋の終わりまではすくすく成長を続けます。しかし、寒さには弱い植物なので、一旦寒さを感じると成長が止まってしまうので、さらにこの収穫時期を逃し、霜が降りてしまうと、収穫後の芋の状態に悪影響を及ぼしますので、初霜が降りる前には収穫することが大切です。

○**収穫時期の目安**…10月初旬から11月中旬ごろまで。植えた時期、また品種によっても変わってきますが、植えつけをしてから約150~180日後に収穫できます。

- 葉の変化**…1) 葉が黄色に色づき、小さくなっている。  
2) 葉に茶色や灰色のシミのようなものができ始めている。  
大きくハート形で緑色が特徴だった葉の変化が一番わかりやすい見分け方です。

#### ■里芋の上手な収穫方法（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、ゆっくりと落ちついて掘り上げてください。（葉と茎を根元から15~20cmのところまで切る）

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。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。

#### ■里芋の貯蔵方法（里芋の保存に最適な温度は10~20℃前後）

##### ○常温保存

- 1) 里芋は水洗いせず、風通しの良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、量が多ければ段ボールに新聞をひき、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良い冷暗所で保管すると約1ヶ月貯蔵が可能です。

##### ○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50~70cmほどの穴を掘り、そこへもみ殻やワラをひきます。
- 3) 茎の部分を下にして里芋を並べていきます。
- 4) さらにもみ殻やワラをかぶせて、その上に30cm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かぶせます。

※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。



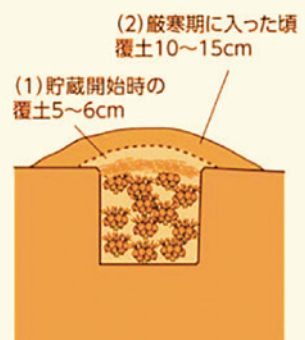
あらかじめ葉と葉柄を切り取り、作業しやすくしておく



芋が外れたり傷ついたりしないよう注意して掘り上げる



切り口を下に向けて詰め込む





## 島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

### イノシシやクマを集落から遠ざけるために

今年も栗や柿が美味しい季節がやってきました。これら秋の実りは人間にも楽しみなものです、動物たちにとってもごちそうです。



栗を食べに来たイノシシ



柿の木に登るクマ

農地や集落の周辺に、動物の食べ物となる果樹が放置されると、イノシシやクマを人里に誘引する（引き寄せる）場合があります。

誘引物となりうる果樹の管理を適切に行うことが、イノシシ・クマの出没を抑えることにつながります。

#### 残したい果樹は守る！

- 幹にトタンを巻く…クマなどが登って実を食べられないようにし、枝が折られるのも防ぎます。
- 電気柵で囲う………実が熟す前の設置を心がけましょう。
- 低く剪定する………実を収穫しやすくして、取り残しをなくしましょう。
- 全部収穫する………食べない実も収穫して動物の餌にならないようにしましょう。



トタンを巻いて木に登らせない



電気柵は実が落ちる範囲まで囲うのがポイント

#### ほったらかしの果樹は今後の管理を考える

- 管理できる本数に減らす、伐採する…簡単には決められないかもしれませんが、動物の餌になっているだけならば検討が必要です。

冬が来る前に栗や柿を食べさせることで、動物の越冬を手助けすることになります。ぜひこの機会に所有している果樹について、ご家族と考えてみてください。

**西部農林水産振興センター 林業振興課 0855(29)5604**



# 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

（次回は令和6年6月頃に行う予定です。）

令和5年11月15日(水)、16日(木) 午前8:30～10:00

15日(水)		16日(木)	
地区	場所	地区	場所
浜田地区	あぐり中央店(旧浜田営農経済センター)	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	旧三隅営農経済センター
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）です。  
JA各あぐり店・事業所・江津支店・三隅支店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、必ずご用意ください。

## 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**してお持ちください。
- ☆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に取り除いてから袋に詰めてください。
- ☆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・ハウスビニール等)は排出用ステッカーを貼ってください。  
※**苗箱等 1梱包 30枚まで**    **ハウスビニール 1梱包 20kg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ください。

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

# 2023 農業まつり開催予定表

名称	会場	日時
第34回 弥栄産業まつり	弥栄イベント広場	11/3 <b>金祝</b> 9:00-15:00
第34回 さざんか祭り	ふれあいジムかなぎ	11/3 <b>金祝</b> ・11/4 <b>土</b> 10:00-16:00
2023グリーンフェスタはまだ	虹のホールはまだ 周辺	11/11 <b>土</b> 9:00-13:00
みすみフェスティバル	三隅中央公園 三隅中央会館ほか	11/11 <b>土</b> ・11/12 <b>日</b> 10:00-15:00
旭ふる里まつり2023	旭体育館と その周辺	11/12 <b>日</b> 9:00-15:00
2023ごうつ秋まつり	パレットごうつ	11/19 <b>日</b> 10:00-15:00

## サプライズ

金城町 S・Kさん



「雨宿り」

「仲良しきょうだい」



旭町 大屋 美鈴さん

「✌️ ビクトリーナス!!」



江津市 阿刀の里

後野町 佐々木 透さん



「美脚人参」

# 虹のホールはまだ 人形供養祭

令和5年 **11月11日(土)**

会場: **虹のホール はまだ**

(浜田市下府町 1821-5 石央物流団地内)

8:30~10:00 人形受付

※ 当日の人形受付は”虹のホールはまだ”のみ

10:30~11:00 供養祭

9:00~12:00 葬儀事前相談会



## 人形受付期間 (事前)

11月4日(土)・5日(日)・10日(金)  
13:00~16:00 まで

浜田 : 虹のホール はまだ

江津 : JA 江津葬祭会館

} 2か所にて受付

## ★お願い

不燃物(ガラス・金属・陶器・土製など)は、お受けできません。  
ケースなど附属品は、はずしてお持ちください。

## 会場 虹のホール はまだ

主催:株式会社いわみ中央 JA 葬祭センター

電話: ☎0120-222-532 いわみ中央葬祭センター 浜田市下府町 1821-5

(石央物流団地内)

☎0120-522-354 JA 江津葬祭会館

江津市和木町 1136-35



「2023 グリーンフェスタはまだ」 と同時開催

## 傷害共済ご加入のみなさまへ

# 傷害共済ご継続のご案内について

平素は、JA共済事業に格別のご支援を賜り誠にありがとうございます。

さて、現在ご加入中の傷害共済が令和5年12月1日(金)をもちまして契約満了となります。つきましては、引き続きのご継続をお願いいたします。

なお、農林水産省による「共済事業向けの総合的な監督指針」の一部改正を踏まえ、本指針を遵守するよう事務見直しを行った結果、昨年度まで実施しておりました職員による電話・訪問での継続確認を原則取りやめます。

大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

### 契約の継続について

ご継続いただく場合は、『年齢条件に伴う確認等』変更が必要でない限り契約者様のお手続きは必要ありません。JAで自動継続させていただきます。

ご都合により契約を継続されない方は、令和5年11月17日(金)までに支店窓口へ手紙をご持参いただくか、支店へご連絡ください。

※期日までにお申し出がない場合は自動継続となります。

※12月1日(金)以降のお申し出の場合は中途解約となり、掛け金の全額の返金は出来ませんのでご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

今後もJA共済事業へご支援・ご利用のほど、よろしくお願いいたします。

ご不明な点は、支店または担当者までお問い合わせください。

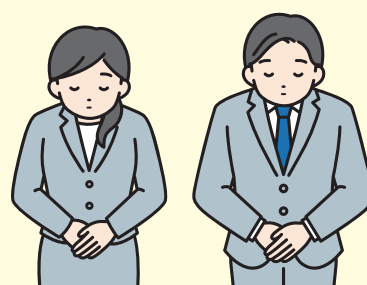
浜田支店 (0855) 22-8825

三隅支店 (0855) 32-0280

浜田西支店 (0855) 27-1003

金城支店 (0855) 42-1132

江津支店 (0855) 52-2061



## 旧美又事業所

金城町の美又温泉より道なりに北西に進むと山間に洋風の建物が見えます。

1937年「旧美又信用購買販売組合事務所」として建てられ、今年JAより一般社団法人日本ジャーナリスト教育センターが購入されました。去る8月29日に改修前最後の内覧会が行われ、関係者や地元の方々が多く参加されました。1階は事務所として、2階は当時のままの状態が残っており、見て回る中で地元の方は、「子どものころによく歩いて遊びに来ていた」や「よく利用していた」と昔の思い出を語っておられました。また、「新たに使うてもらってとてもうれしい」ともおっしゃっていました。

購入者の方は、「地域に愛された建物を残し、親しまれる施設にしたい」とのことです。



改修・修繕については、助成金やクラウドファンディングを活用し、地元の方と相談して進めていくそうです。使われなくなった建物が解体されていくが増えています。趣を残しつつ改修してまた使うというのは建物を見ていろいろなることを思い出すきっかけになり、とてもいいことだと感じました。

改修された際は、ぜひ足を運んでみてください。



## いわみ中央地区本部

アクセス JA金城支店より車で8分

## いわみ中央地区本部 ローンセンター

ローン相談  
開催中



©よりぞう

いわみ中央地区本部1階  
ローンセンターでお待ちしております!!

毎月 第2・第4土曜日

11月 11日・25日

受付時間/9:30~16:00

### お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店  
ローンセンター  
〒697-0024  
島根県浜田市黒川町3741  
Tel (0855) 22-8816  
Fax (0855) 22-0203

## メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

国家検定資格 1級 眼鏡作製技能士	有名メーカーと共同企画した パリミキオリジナルの 選べるレンズ	軽よくレンズを取り入れた 多彩なデザインの 高品質フレーム	「移動型店舗 パリミキカー」 メガネ&サングラス 300本~
認定補聴器技能者 移動型店舗 店長 狩野 昭弘	パリミキから 超薄型・ 遠近両用 レンズも 選べます!!	フレームもレンズもフィッティングも全て込み込み。 <b>¥13,200~</b> (税込)	

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

## 令和5年 11月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

2日(木)	9時~12時 13時~16時	旧 上府事業所 旧 美川事業所	10日(金)	9時~14時	金城支店前
6日(月)	9時~12時 13時~16時	旧 波佐事業所 雲城ふれあい店	20日(月)	9時~14時	Aコープやさか
7日(火)	9時~14時	Aコープやさか	21日(火)	9時~14時	Aコープみすみ
8日(水)	9時~14時	Aコープみすみ	22日(水)	9時~14時	旭事業所内 【補聴器 体験相談会】
9日(木)	9時~14時	Aコープあさひ	24日(金)	9時~12時 13時~16時	旧 長浜事業所 浜田西支店

## 年金 相談会

11月8日(水)江津支店  
午後3時から午後7時まで  
11月11日(土)浜田支店  
午前9時半から午後4時まで



職員を採用いたしました。今後ともよろしくお願いたします。

## 職員採用の お知らせ



たまだ ひょうや  
**玉田 彪治**  
配属部署 三隅支店 業務課  
採用日 令和5年10月1日

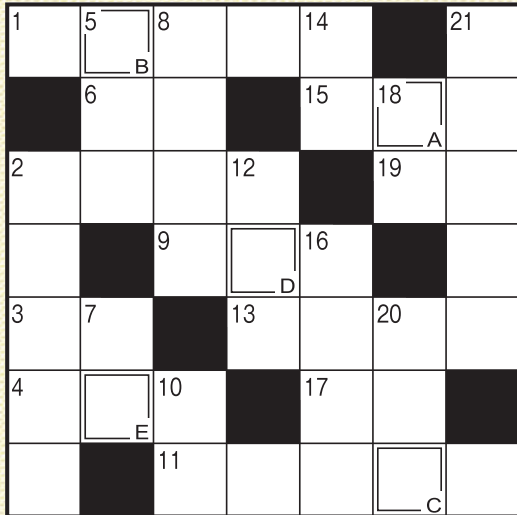


じゅうぜん ともしろ  
**十前 智浩**  
配属部署 経済課 SS浜田店  
採用日 令和5年9月20日



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ②日光の紅葉の名所。48個のカブがあります
- ⑤——大敵、運転中は気を引き締めて
- ⑦白——に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑩ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- ⑫考えるときにひねるもの
- ⑭応用に移る前にしっかりと
- ⑯1カ月の後ろ3分の1
- ⑰ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑱東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ⑳2人でおそろいの服を着ます

ヨコのカギ

- ①甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ②屋内のこと。——派
- ③ボンレス——、——サンド
- ④漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- ⑥たき火に手をかざして取ります
- ⑨飲んで食べて話して楽しみます
- ⑩山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑬奇術師が披露するもの
- ⑮ペンチよりふかふかしています
- ⑰富士山の山頂を白くします
- ⑱漬物やワインを詰めます

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（JA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

JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2023年11月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「カラスウリ」



川柳の広場

最優秀賞

いつかまた言っつて別れて五年経ち

益田市 竹田 数子様

優秀賞

一歩引き相手の出かた見る余裕

出雲市 北村 功様

猛暑来て頭からつぽ思考ゼロ

江津市 山形ゆうき様

白寿まで走る意欲の万歩計

出雲市 健 柳様

佳作

子別れの朝母牛は啼き続け  
値上げまで手が廻らないお小遣い  
人生を全部背負うた丸い背よ  
やあやあと顔は分るが名前出ず  
元気ですゴウヤジユースを飲んでます

安来市 斎藤美重子様  
出雲市 加本 精一様  
浜田市 岩本 静代様  
隠岐の島 上川 晃一様  
出雲市 多久和敬子様

「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。



JA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、JA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  
JA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」  
FAX：0852-67-7708  
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

いつもJAバンクをご利用いただき誠にありがとうございます。  JAバンク

# お客さま宛ご案内状 一部発送終了のお知らせ

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代替手段にてご確認いただけます。  
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、  
変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



誠に勝手ながら  
**2024年**  
(令和6年)  
**7月31日**  
作成分の発送をもちまして、  
下記案内状の発送を  
**終了**させて  
いただきます。

©よりぞう

発送終了となるご案内状	代替手段	代替手段で主に確認可能な内容
<b>1 利息決算のお知らせ</b> ※法人・団体のお客さま、ボランティア契約口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。 ※8月以降も送付継続を希望される方はお近くの支店にお申し出ください。	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利息振替日</li> <li>● 税引後利息額</li> </ul>
<b>2 通帳未記帳取引照合表</b> ※8月以降も送付継続を希望される方はお近くの支店にお申し出ください。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未記帳圧縮された通帳明細</li> </ul>
<b>3 積立式定期貯金残高のお知らせ</b> ※JAバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さま、またはマル優口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 積立期間</li> <li>● 積立金額</li> <li>● 現在残高</li> </ul>
<b>4 利払・満期償還のお知らせ</b> ※マル優・マル特口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。	 *1  *1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 銘柄名</li> <li>● 利払・償還日</li> <li>● 償還元金</li> <li>● 債券口座番号</li> <li>● 利息受取額</li> </ul>

※2023年11月以降受け取られる「貸出金払込期日のご案内」に送付終了となる旨の文言が挿入されますが、当JAでは引き続き送付が継続されます。お客様を混乱させることとなり大変申し訳ございませんが、ご承知おきいただけますようお願いいたします。

\*1 発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引き続き送付されます。

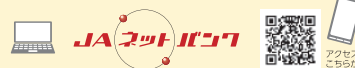
ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。

スマートフォンやパソコンから簡単に  
ご確認いただけます。

口座残高や明細を確認できる!



振込や払込等の取引ができる!



JAバンクアプリおよびJAネットバンクのご利用には別途ご登録が必要です。ご登録方法は上記二次元コードにてご確認ください。  
Copyright(c) The Norinchukin Bank All Rights Reserved.

TRIM

欲しいのは、健康  
それは、いつでも。



▼CMはコチラ



TRIM ION  
Refine

医療機器製造販売認証番号  
303AGBZX00027000

効果/胃腸症状の改善

- 胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- 胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号  
303AGBZX00027000

用途に応じて3つの水を生成

電解  
水素水

おいしくて  
カラダにいい水

- 飲用、料理の水、お茶・コーヒー等に



浄水

不純物を取り除いた  
キレイな水

- 赤ちゃんのミルク、薬の服用に



酸性水

電気分解でできる  
もう一つの水

- 洗顔、洗い物、一部のお料理等に



株式会社日本トリム

東証プライム：証券コード 6788

一般社団法人 日本経済団体連合会会員 公益社団法人 関西経済連合会会員 一般社団法人 日本病院会会員 一般社団法人 機能水研究振興財団理事

お問い合わせ先：JAしまね経済部経済課

TEL：0853-25-8912



本誌は地球環境に優しい植物性インキを使用しております。



## 米粉で和風チヂミ



### コメント

- ・米粉を使うことで、中もっちり、外はカリッと仕上がります。
- ・たれをつけても、そのまま食べても美味しいいただけます。

### 材料 (フライパン2枚分)

米粉	70g
A 片栗粉	30g
顆粒和風だし	小さじ2
B 卵	1個
水	100cc
C ニラ	1束
人参	1/2本
じゃこ	大さじ2 (約15g)
にんにく(チューブ)	小さじ1/2
ごま油	大さじ2
ポン酢	大さじ2
ごま油	小さじ1
D コチュジャン	小さじ1/2
砂糖	ひとつまみ
白ごま	小さじ1

### 作り方

- ①ニラは3～4cmの長さに、人参は細目のせん切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、そこにBを加えてバター液を作る。
- ③②のボウルにCの具材を加えて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を大さじ1熱して②の半量を流し込み、へらで押しつけながら焼く。焼き色がついたなら裏返して、押しつけながら両面焼く。
- ⑤残りも④と同様に焼く。
- ⑥Dを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ⑦焼きあがったチヂミを食べやすく切り、器に盛る。

### アレンジ

- ・具材は海鮮、豚肉、キムチ、玉ねぎ、長ねぎ、人参などお好みの具材でお楽しみください。

### 材料 (4人分)

里芋	300g
サラダ油	大さじ1～2
バター	5g
めんつゆ	小さじ2
ローズマリー	(あれば適量)

### 作り方

- ①里芋は水洗いしてラップに包み、レンジ(600w)で5分間加熱する。
- ②①の里芋の皮をむいて、7mm幅の輪切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、里芋を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④バターとめんつゆを加え全体に混ぜる。



### アレンジ

- ・味付けをマヨネーズと味噌に替えたり、チーズをかけたりしてもおいしいです。
- ・ミックスビーンズ、季節の野菜と混ぜ合わせてサラダにしてもOK!

### コメント

- ・今が旬の里芋! こんがりホクホクの里芋をご賞味ください。
- ・古代より里芋は親芋を囲むように子芋、孫芋が育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。

## 里芋のバター醤油焼き



## 健康散歩

## オーラルフレイルを防ごう

JA島根厚生連

あなたのお口は健康ですか? 口には「噛む(咀嚼)」「のみ込む(嚥下)」「発音する」「味を感じる」「唾液を分泌する」など多くの働きがあります。加齢によりこれらの働きが衰えた状態を口腔機能の低下=オーラルフレイル\*と呼びます。\*加齢によって心身が衰え社会とのつながりが減少した状態のこと

オーラルフレイルにはサインがあります。チェックしてみてください。

- 硬いものが食べにくくなった
- お茶、汁物でむせることがある
- 食べこぼす
- 活舌が悪くなった
- 口の乾きが気になる

1つでも心当たりがあれば、注意が必要です。

オーラルフレイルは硬いものが食べられない→軟らかいものを好む→噛む機能が低下する→口腔機能が低下する→心身機能が低下するといったように小さなことをきっかけに全身フレイル、要介護に至るリスクが高くなってしまいます。

オーラルフレイルが進行しないように、かかりつけ歯科

医を持ち、半年に1回程度定期的に受診するように心がけましょう。また、家でも簡単な口腔トレーニングをしてみてください。

うがいトレーニングがありますので紹介します。

「ブクブクうがい」①水を口に含み頬全体を膨らませる  
②ブクブクと10秒間うがいし、水を出す

「ガラガラうがい」①水を口に含み上を向く  
②ガラガラと10秒間うがいし、水を出す

うがいは、口の中がさっぱりし喉が潤い、感染症予防や口内環境改善にも効果があります。食後、歯磨き後など毎日継続できる時間を決めて習慣化し、お口の健康をしっかり守りましょう。

すこやかな口腔機能を保ち、健康寿命を延ばしましょう。



【編集後記】 朝晩と肌寒いと感じるが増え、秋の到来を感じている今日この頃。鍋がおいしく感じる季節がやってきましたね☺皆さんは鍋のシメといえどおじや派ですか? 私はごはんが大好きなのでおじや派です。おじやを作る時にはごはんをザルに入れて水でサッと洗って投入、といた玉子は30秒蒸らしてから混ぜるとおいしく仕上がると教わったことがあります◎ (古)