

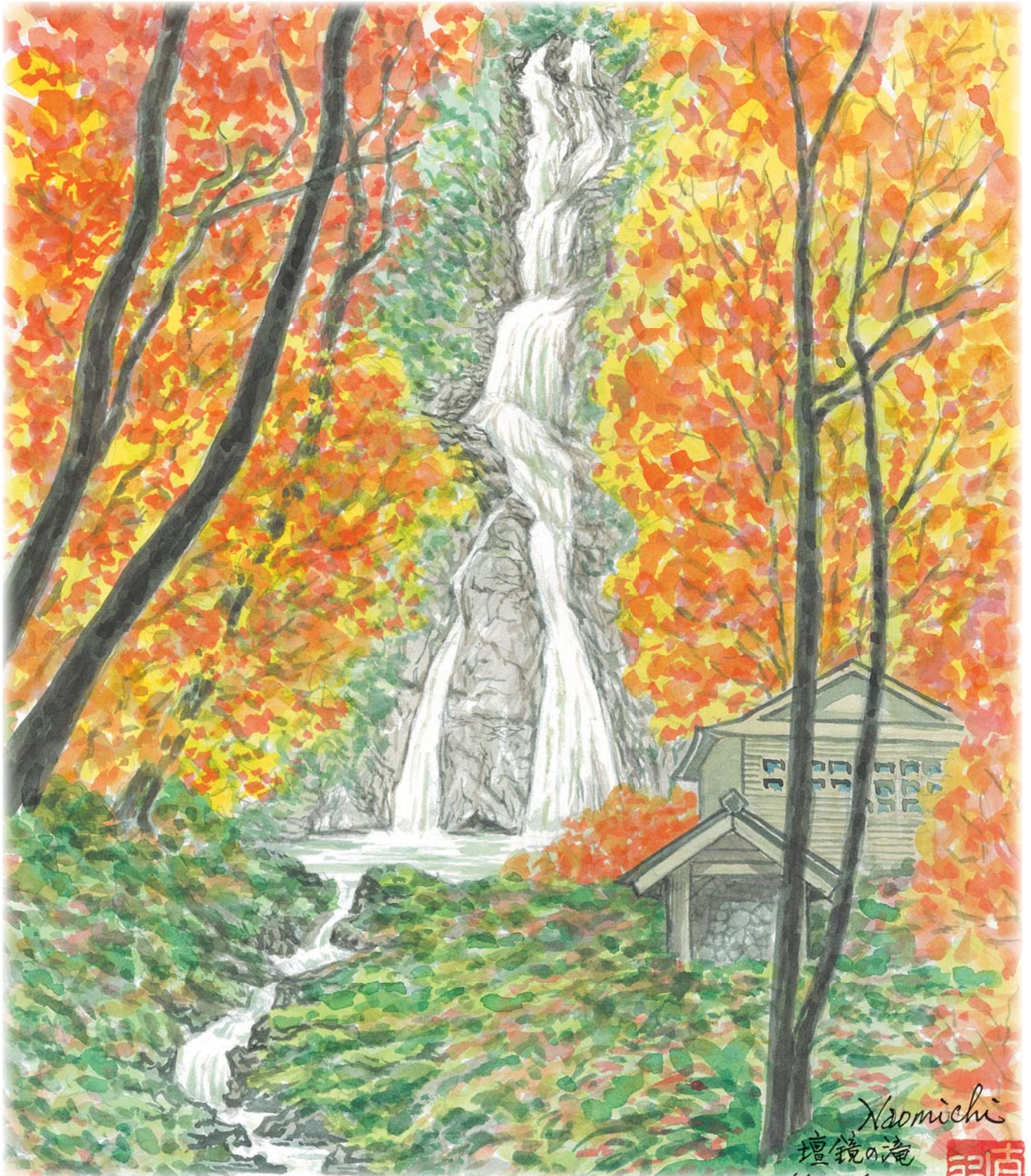
2017

JAしまねびより 12

December Vol.21

特集 島根のいいもの再発見!! 「米粉煎餅」 隠岐地区本部

来月の
外勤日は 1月20日(土)



Naomichi
 壇鏡の滝
 (隠岐の島町)



島根には誇れる農産品がたーっくさん！
島根のいいものの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



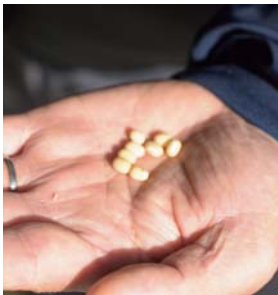
【米粉煎餅】

12月は、隠岐地区本部。隠岐郡の島後、隠岐の島町で農業参入し、水稻栽培から米粉煎餅（せんべい）作りまでの6次産業化に取り組んでいる、勝部表装有限公司、勝部義弘さんにお話しをお伺いしてきました。



生産から商品開発まで、勝部さんの思いは膨らむ

東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！



白小豆など適材適所で様々な農作物を栽培



栽培委託や耕作放棄地を借り上げるなど、栽培面積は年々増えているという

農業参入した、きっかけを教えてください

本業は内装仕上げ工事業で、携わって35年になります。平成22年に10アールほどの水田を借りて趣味で稲作をはじめました。そうしたことろ、担い手不足や高齢化などの理由で、だんだん隣の水田の方や周りの皆さんから「ウチの田んぼもやってもらえないか」と言われるようになり、どうせやるなら事業として参入してみようと決意しました。地域や行政、JAさん

水稻栽培を始めた感想はいかがですか？

の協力のもと、今年で7年目になります。水稲を中心にソバや白小豆など栽培、現在は約20ヘクタールの農地で生産するまでになりました。

作業自体は機械がありますし、本業の工事業での様々な経験も活かしながら、試行錯誤の中で栽培面積を増やすことができました。私が管理する圃場は、島内のあちこちに点在しているので、移動時間が掛かりますが、中間地点に農機具倉庫を借り、加工場を設けるなど、なるべく作業が効率的に行えるよう工夫しています。また近年、内装工事が以前ほど多くないという中で、草刈りなど社員6人の



栽培面積も増え、繁忙期には社員総出で作業にあたることも



若手がそれぞれの役割を担ってくれてとても助かっていると、勝部さん

空いている時間の労働力も活用しました。男性は主に草刈りや収穫など、女性社員には商品の選別や袋詰め作業などを分担してもらっています。最初の収穫の際、1・85ミリのふるいに落ちる規格外のお米が、ほとんど値段が付かないことを知り、その上そのお米が3〜4トンの量になることも分かり、なんとかしなければ事業として成り立たないと痛感しました。この問題をなんとか解決しなければという想いから、アンテナを張り巡らし、セミナーなどに積極的に参加していたところ、



内装業のノウハウを活かし、加工場等の施設も自前で



様々な設備を導入し、付加価値をつける工夫を

四国で煎餅にプリントしてある商品を見かけました。そこで米粉を使って煎餅ができないものかと、6次産業化に取り組むことにしました。

6次産業化を決意し、米粉煎餅を作り始めて、大変なことや感じたことはありますか？

まず米粉を使って煎餅自体をどうやって作るのか、とくにつなぎに何をええばうまく出来るのかに時間を要しました。商品を開発する際、小麦などのタンパク質を含む原料を使用しない、グルテンフリー

という付加価値にこだわることにしたので、トライアンドエラーで試作を繰り返しました。平成25年に試作を始め、海に囲まれた隠岐の海産資源の一つ、イカをつなぎにすることに成功し、煎餅が完成しました。平成26年に国の6次産業化総合化事業計画の認定を受け、島の観光地等の写真を特殊な専用プリンターで煎餅にプリントすることで、隠岐のお土産や記念品、イベント用などとして販売することにしました。島のホテル等の宿泊施設、お土産店などで取り扱ってもらっています。

現状の課題や今後の展望を聞かせてください。

今のところ、煎餅の原料と

して規格外品のお米を年間約1トン使用しています。4倍の規模まで販売量を拡大しても、規格外品のお米がまだ余っています。まずは島民の皆さん誰もが食べているほどのローカルなお菓子として認知度を高め、島の皆さんに愛される煎餅作りを心掛けていきたいです。島外への販路拡大も必要なので、営業活動も続けていく必要があります。また米粉



島にこだわり、自家製粉で自家製麺米粉麺のデビューも間近!

力を入れていきます。移動の船で先方の社長との話がきっかけで始まった、隠岐酒造さんへ出荷するための山田錦も数年前から作っています。隠岐産山田錦100%使用の純米酒として販売されています。何よりも地元との繋がりを大切にし、農業を實踐し、隠岐で愛される商品を作ること、結果的に島の景観保護や産業衰退の歯止めの一役を少しでも担えればと考えています。



仕込み間近の隠岐酒造さんの酒蔵を見させていただきました

米粉煎餅 一口メモ

6次産業化とは、生産（1次産業）・加工（2次産業）・流通販売（3次産業）を一体化した農林漁業の新たな展開で、国の政策として積極的な取り組みが行われている。地域ごとの資源を活かし農林漁業者が生産・加工・流通販売を一体化することや、2次産業と3次産業を連携し、新しいビジネスの展開や営業形態を創り出し、農山漁村の雇用と所得を確保することを目指している。日本の農林漁業では競争力強化や従事者の確保が喫緊の課題。成長産業へと再び導く「6次産業化」への期待は高まっており、今後の日本の農林漁業のカギとなるのか注目されている。

◆◆お問い合わせ先◆◆

勝部表装有限会社
[TEL] 08512-2-3065
[E-mail] katsube-3318@alto.oce.ne.jp
[Web] <http://katsubehyousou.com>

雲南

出来立て頼張り 「甘くて美味しい」

JALまね雲南女性部大東支部は11月22日、雲南市立西幼稚園でJALまね大東支店の支店長や支店職員、地域の方と協力しポン菓子作りを披露しました。園児は米を使った昔ながらのお菓子作りを楽しみました。

食育活動と米消費拡大を呼び掛けようと、女性部員が地域の協力を得て3年前から実施。同支部長の高橋美佐子さんは「JAと地域を繋ぐ活動にもなっている。子ども達に関心を持ってよう続けていきたい」と話しました。

園児はポン菓子機が「パーン」と大きく爆発する所で、耳をふさいだり歓声をあげたりして大盛り上がり。砂糖蜜をかけ、混ぜ合わせる際には「おいしくな一れ」と掛け声を合わせて完成させました。出来立てを頼張り「甘くて美味しい」「7回も食べたよ」と笑顔で話しました。



支店長からポン菓子を受け取る園児

隠岐

米生産者産地交流会

隠岐地区本部管内で11月21日、北海道空知郡奈井江町のJA新すながわ管内の「ゆめぴりか生産協議会」から4人の生産者が「島の香り 隠岐藻塩米」の産地視察に訪れ、産地交流会を開きました。

交流会では、隠岐の島町水田営農経営研究会藻塩部会から隠岐藻塩米の生産者8人を交えた研修を行い、お互いの取り組みについて説明した後、意見交換をしました。その中で、お互いの産地間で生産規模の違いや気候の違いから、栽培品種や栽培方法も大きく違いがあることについて驚きをもって知ることができ、お互いの生産状況に理解を深めることができました。

研修会後には、懇親会を行い、親睦をよりいっそう深めることができました。



くにびき

くにびき農業法人会 児童養護施設に新米寄贈

くにびき地区本部管内の14組織で構成するくにびき農業法人会（岸本定朝会長）は11月2日、松江市古志原5丁目の児童養護施設双樹学院（小林康熙院長）へ地元産のコシヒカリの新米135^{kg}を贈りました。

同会は、地域貢献活動の一環として、2011年から、各組織に米の提供を呼び掛けて同学院に新米を寄贈しています。

当日は、農事組合法人やわたファームの青砥忠一組合長と農事組合法人佐々布農産の三島正氏が代表して訪問。天候状況や作柄について説明し、新米10^{kg}入りの袋を小林院長に手渡しました。

小林院長は「皆育ち盛りで、ご飯をよく食べるので寄贈はとてもありがたい。食育という観点からも地元産のコシヒカ리를おいしく食べさせていただきたい」と謝辞を述べました。



新米を受け取る小林康熙院長（左）

やすぎ

美味しい美味しいやすぎの苺

やすぎ苺部会は11月15日、共選品目の苺の出荷をスタートしました。品種は紅ほっぺ・章姫・かおり野の3品種を予定しており、同部会は7日に市場関係者や市の普及員を招き、H29年産苺出荷会議を開催しました。JA職員による作付状況や出荷計画等の説明、市場関係者からは現在の市場情勢等、普及員による気象データ、今後の管理についてなど様々な意見交換を行いました。

今年は全国で大型台風の影響による被害や天候不良がありました。やすぎ産苺の生育状況は順調で今年も美味しい苺を出荷しています。同部会長の遠藤孝さんは「やすぎの美味しい苺を皆さんに食べていただきたい」と意気込みを語りました。



H29年産やすぎ産苺

斐川

斐川ぶどう生産者大会を開催

斐川町ぶどう生産組合と斐川地区本部は11月7日、出雲市斐川町の出雲空港ホテルで、今年共販60周年を迎える「平成29年産斐川ぶどう生産者大会」を開催しました。併せて平成29年産ぶどう優秀者表彰式も行い、来賓、生産者、市場関係者35人が参加しました。

大会では、大阪中央青果(株)の中川勝弘取締役副社長を講師に招き「消費者から求められるぶどう作りについて」と題して講演。「大切なのはおいしいぶどうを継続して生産すること。その為の観察力を磨くことが大事である」という中川副社長の話を聞き、参加者全員でぶどう生産に対する意識を高めあいました。

■優秀者表彰受賞者は次の通りです。

最優秀賞（出雲市長賞）矢野恵司

優秀賞（斐川町地域農業再生協議会長賞）才木薫

優良賞（斐川町ぶどう生産組合長賞）佐藤信男、佐野俊明

特別賞（JAしまね斐川地区本部長賞）宇都宮汰



受賞された皆さん

隠岐 どうぜん

産直事業の視察研修を実施

隠岐どうぜん地区本部は10月24日、産直事業を始めてから初となる地区本部管外への視察研修を行いました。西ノ島支部会員11人、知夫支部会員2人、担当JA職員2人の15人が参加しました。

当日は天候が悪く高速船が欠航となり、フェリーでの移動となったため、現地滞在時間が短くなってしまい残念でしたが、研修先であるJA斐川地区本部のグリーンセンター内を見学した後、斐川管内の北脇一夫氏の畑を視察しました。きれいに栽培管理されている農作物や整備された農機具、整理整頓された農業倉庫など、取組み姿勢を含め学ぶところの多い視察となりました。

現場視察後は、本店米穀園芸部の須山一部長補佐から、商品として出荷する際の留意点などの講習を受け、中身の濃い研修となりました。



石見銀山

畜産農家にWCS供給

県、市、JAなど関係機関で組織する大田市耕畜連携推進協議会は、大田市管内および近隣の畜産農家への、WCS(ホールクroppサイレージ)の供給を進めています。11月17日現在まで、13戸へ、400本の供給を完了しました。

平成29年は7人の生産者が、早生WCSの「夢あおば」「たちあやか」、晩生WCS「たちすずか」計13.4畝を栽培。11月上旬に刈取りを終え、計1,284本のWCSを生産しました。JA出資組合法人「ほなみ」の職員が日々、運搬作業をしており、配達先の畜産農家からは「飼料の食い付きが良く、牛が良く育つ」と好評で、リピーターも続々出ています。

石見銀山地区本部管内では、畜産農家の自給飼料の確保、米の生産調整における転作作物として期待し、平成28年より、WCSの作付けを開始。島根県の「がんばる地域応援総合事業」、JAしまねの「農業振興支援事業」を活用し、ラッピングマシンなど農業機械を購入し、WCSの普及に努めました。



WCS(ホールクroppサイレージ)を積載車に積む作業員

出雲

いずも食材の日 ラピタと連携して干し柿体験ツアー

出雲地区本部は11月4日、生産者・販売者・消費者が一体となって地産地消を推進する「いずも食材の日」の取り組みとして「干し柿体験ツアー」を開きました。生活購買店舗ラピタで2,000円以上の買い物をした人を対象に参加者を募集し、抽選で15人（7組）を無料で招待しました。

参加者は、平田柿選果場で選果や箱詰めの様子を見学した後、JAしまね出雲平田柿部会の奥秀男さんのほ場で柿の収穫を体験。大きくてきれいな平田の西条柿に驚きながら、干し柿作り体験で使う西条柿を、自ら収穫しました。

干し柿作り体験では、JA販売開発課の職員が講師となり、皮のむき方や、紐へのつなぎ方などを説明しました。紐につないだ柿は、おいしい干し柿になることを期待しながらそれぞれが家に持ち帰りました。

当日は試食用として、今年からJAしまねのブランドとしてパッケージを一新した干し柿「島根あんぼ」や、西条柿の合わせ柿、甘柿の太秋も用意。参加者は「試食のあんぼ柿がおいしかった」「出来上がるのが楽しみ」と話しました。



紐につないだ柿を持って記念撮影

西いわみ

飯田健康モデル協議会 研修旅行を開催

益田市飯田町の専業農家で作る健康管理の会、飯田健康モデル協議会（会長有福良一）は11月7日、研修旅行を行いました。

この日は、広島県福山市の㈱エフピコ福山リサイクル工場で使用済みトレーが再生原料になるまでの工程、スーパーマーケット等から回収された使用済みトレーを選別する様子を見学しました。㈱エフピコでは地球環境に配慮した取り組みだけでなく、機械では処理が難しい選別作業に障がいのある従業員の力を活用し、雇用の機会を広げています。

有福会長は「自分の家で出たトレーをきれいに洗い、リサイクルできるトレーはゴミに出さずスーパーの回収ボックスに入れるようみんなで心がけていこう」と話しました。



本店

総合力の発揮で 地域農業の発展めざす

JALまねは11月16日、横浜市で開催された「TACパワーアップ大会」で「TACTップランナーズJA表彰」と「JA特別表彰（事業承継部門）」を受賞しました。

「TACTップランナーズJA表彰」は、過去の大会で3回以上JA表彰を受けたJAが対象となる賞で、当JAは合併前の旧JAいわみ中央の受賞をはじめとした旧JA単位での6回の受賞と、合併後の受賞で計7回JA表彰を受けており、地域の課題解決に向けてJAが総合力を発揮して継続的に対応していることが、全国の規範となる活動として評価されたものです。

また、JA特別表彰では、地域農業の発展に向け、事業承継の業務フローを明確にして、若手農業者に加え集落営農組織にも対応していることなどが評価されました。

JALまねは今後も、農業者の所得増大や農業生産の拡大の実現に向けて取り組んでまいります。



島根おおち

鴨山駕籠かき大会に出場

島根おおち地区本部邑智支店は11月12日、邑智郡美郷町で開催された産業祭「みさとふるさとまつり」のメインイベントである「鴨山駕籠（かご）かき大会」に出場しました。

第35回目となるこの大会は、4人もしくは5人1組で、自作のかごに40キログラム程度の肥料袋（女子チームの場合は20キログラム程度）を乗せ、かごを担いで約2キロメートルを走り、ゴールまでの速さと、かご・服装のアイデアを競います。邑智支店では、第1回目から出場し、35年連続の出場となります。

今回のかごのテーマは、来年4月に廃線となる三江線。歴代の車体をモデルに、3両の三江線の車両を業務終了後に集まった職員で約2週間かけて作り上げました。

大会は、町外からの参加もあり13チームが出場しました。職員は、車掌や機関士、鉄道ファンに仮装してかごを担ぎ、沿道のあたたかい声援を受けながら走りきり、アイデアの部で第一位を受賞しました。



いわみ中央

女子大OGグループが 料理教室を開催



JA女子大学2期生OG会オリーブは10月26日、いわみ中央地区本部調理室で料理教室を行いました。メンバー7人が全員参加し、きのこごはん・里芋コロッケ・味噌玉の

お味噌汁の3品を作りました。今回のメインは「味噌玉のお味噌汁」です。今年の2月に自分たちで作った味噌を持ち寄り、ラップを広げ味噌を置き、だしや好みの具材をのせ包むと味噌玉の完成。沢山作った味噌玉はお土産になりました。中には、黒大豆で作った味噌もあり、白大豆との味比べを楽しみました。

手際よく作業をすすめながらも、1ヶ月ぶりに集まったメンバーは話も弾みます。出来上がった料理を試食しながら「里芋のコロッケ初めて作った。舌触りが滑らかだね!」と話したり、来月の親睦旅行について相談したりと、話は尽きませんでした。

参加したメンバーは、「今年は夏が暑かったから味噌の出来が心配だったけど、今までで一番おいしい味噌が出来たね」と手作り味噌にも大満足でした。



平成29年度 島根県種畜共進会を開催

平成29年10月21日（土）に島根中央家畜市場で開催し、県内各地域から選抜された肉用種牛44頭、乳用種牛30頭、合計74頭を比較展示し、改良の成果や飼養管理技術を競い合いました。心配された天候もなんとか持ちこたえ、多数の来場者があり、盛況となりました。

グランドチャンピオンには、肉用種牛の部では第4区（成雌牛）の大田市 二柿真悟さんの出品牛が、乳用種牛の部では第6区（経産牛B）の出雲市 永瀬哲也さんの出品牛が選ばれました。

また、JA女性部和牛審査競技会も同時に開催し、和牛審査眼を競い合いました。高等学校とJA女性部から合わせて5チームの出場があり、島根県立 矢上高等学校が優勝されました。

各受賞結果は以下のとおりです。

●種畜共進会 受賞結果

受賞区分	第1部（肉用種牛の部）			第2部（乳用種牛の部）		
	出品No.	市町村	氏名	出品No.	市町村	氏名
グランドチャンピオン	39	大田市	二柿 真悟	602	出雲市	永瀬 哲也
第1区首席	/	/	/	101	出雲市	永瀬 哲也
第2区首席	/	/	/	206	出雲市	河村 保志
第3区首席	21	雲南市	角折 羊子	301	出雲市	和田 健敏
第4区首席	39	大田市	二柿 真悟	401	奥出雲町	若槻 隆
第5区首席	92組	大田市	森 徳行	503	出雲市	河村 保志
第6区首席	/	/	/	602	出雲市	永瀬 哲也

●JA女性部和牛審査競技会 受賞結果

受賞区分	地区本部	名称
優勝	高等学校	島根県立 矢上高等学
準優勝	雲南	SAKURA姫
第3位	高等学校	島根県立 出雲農林高等学校C
第4位	高等学校	島根県立 出雲農林高等学校A
	高等学校	島根県立 出雲農林高等学校B
最優秀選手賞	高等学校	島根県立 矢上高等学校 甲山 美紀
敢闘賞	雲南	SAKURA姫 朝山 節子



第1部グランドチャンピオン 大田市 二柿真悟さん(左) 同次席 大田市 森 徳行さん(右)
 第2部グランドチャンピオン 出雲市 永瀬哲也さん
 JA女性部和牛審査競技会 優勝 島根県立 矢上高等学校の皆さん

JAバンクをご利用のお客さまへ

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
 このたびJAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。
 ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成30年(2018) 1月6日(土)・7日(日)・8日(月祝)

休止させていただくサービス

- JAバンクのATM
- JAネットバンクサービス
- コンビニ等のATM
- デビットカードサービス



現金のお引き出しはお早めに

休止期間中は現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

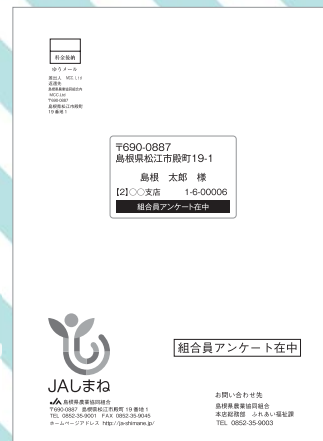


<http://www.jabank.org/>

組合員アンケート調査へのご協力をお願い

JALしまねでは、組合員のニーズやJAとの関わり方に応じたよりよいサービスの提供や取組みのレベルアップを行うため、無作為に選ばせていただいた組合員の皆さま6,000名を対象にアンケート調査を実施させていただくこといたしました。

12月中旬に、対象者の皆さまに「郵送」によりアンケート調査票をお送りいたしますので、お忙しいこととは存じますが、何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。





魅力野菜で 自家菜園の 活性化を

板木技術士事務所 ● 板木利隆

一年の計は元旦にありといえます。正月を迎えるにあたって、とかくマンネリになりやすい自家菜園を活性化するために、来年お薦めしたい野菜の種類や品種、育て方などについて考えてみましょう。

早春から夏にかけて

一番育てやすく、冬から春まで長い間取れるのはナバナです。改良品種の「花飾り」などは耐寒性が強く花ぞろいも良く美味です。

3月植えのジャガイモは、小粒ながら黄金色で味の良い「インカのめざめ」「インカのひとみ」「インカルージュ」の3兄弟で、話題性もあります。ピーマンは苦味や臭いが少なくキュートな小型で、子どもにも好まれる新品种「ピー太郎」、赤・黄・だいたい色をそろえ、平型の「フルーツパプリカ」などで新しい魅力が加わりました。

大型トマトを立派に作り上げるのは大変難しいですが、耐病性で育てやすくなった「ホーム桃太郎」「桃太郎ホープ」「麗容」などが味も優れています。

育てやすくよく取れる5月まきのつる性インゲンはぜひ取り組んでください。品種は古くから味に定評のあるインゲン「ケンタッキーワンダー」などです。しっかり交差させた支柱を立て、つるが伸び始めたら遅れずに支柱へ誘引し、半月に1回、少量の追肥をするだけで、朝夕2回、2カ月ぐらい収穫し続けられ、新鮮な格別な味を楽しむことができます。

夏から秋にかけて

夏の青物としては、強健で連作にも耐え作りやすい小松菜が一番のお薦めです。身近な菜園なら、抜き取り収穫だけでなく、株をそのまま残して、下の方の葉から1~2枚ずつ葉かき収穫すれば、数カ月以上も長い間収穫し続けることができます。「きよすみ」は強健で夏に強く美味。私の庭先菜園では6月まきで7月下

旬から実に8カ月間も取り続け、最後は4月初めにとう立ちしたものを、ナバナ同様におひたして食べました。

9月まきの小カブは、色白で色つやが良く肉質が緻密で味の良い「たかね」、大きくなってもし入りせず味の良い強健な「耐病ひかり」、上が赤紫色、下が白色でサラダや酢漬けに好適な「あやめ雪」などがお薦めです。ニンジンほ芯までオレンジ色になり甘さと風味に優れ、煮物やサラダにして彩りの良い「ベターリッチ」が魅力的です。

ネギは味を重視した品種を選び、自家菜園ならではの食味を楽しみたいものです。「九条太」を筆頭とし、「下仁田」「松本一本太」など全国的に在来系の味の良い品種があり、

それらを考え選ぶことが大切です。「あじばわー」(全農で筆者育成)は下仁田と湘南の交雑育種系で、その軟らかな味から直売用として評価されてきました。



※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。

タテのカギ

- ①画数を意識して付ける人もいます
- ③歯を抜くときにかけます
- ⑥乗り物を使わない移動手段
- ⑧マグロの身のうち脂の多い部分
- ⑨木偏に南と書くと
- ⑪読みかけの本に挟む物
- ⑬運転席の横にあります。自動車を止めておくときに引きまします
- ⑯手荒れ防止に——クリームを塗った
- ⑰損の反対語
- ⑱秒と時の間
- ⑲「領収書の宛名は?」「——様をお願いします」
- ⑳芸能人のサイン——が飾られた店
- ㉒雨交じりの雪のこと

ヨコのカギ

- ①セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ……といえば
- ②平成30年は戊戌（つちのえいぬ）です
- ④通りのこと。メイン——
- ⑤白黒写真からは伝わらないもの
- ⑦レーズンと呼ばれることも
- ⑩米と水を入れてセットします
- ⑫男性の方がよく使う一人称
- ⑭ベトナムの通貨単位
- ⑮襟が緩んだり帯がほどけたり
- ⑰竹の幹にできる区切り
- ⑲彼女は満面の——を浮かべた

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?

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

答え

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

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地区本部毎に5名の方に「JA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 〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係
平成30年1月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「トルコイシ」

1	ト	シ	コ	シ	ハ	タ
2	リ	ユ	ウ	シ	ナ	イ
3	オ	カ	コ	タ	カ	
4		アイ	コ	ト	バ	
5	ハ	イ	ア	ナ	オ	
6	ト	サ	カ	カ	ヨ	ウ
7	ツ		フ	イ	ル	ム

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

健康散歩 JA島根厚生連

冬こそ水分補給を!!

★**脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給**
冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなると血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなると汗をかきにくくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給が必要です。

★**風邪対策に水分補給**
寒くなってくると、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになります。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？冬は夏ほど汗をかきたくないのに、喉が渇きにくく、意識していないとうっかり水分不足になってしまいます。人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2〜2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。



安全・安心届けます
出雲で採れるうまいもん

「出雲菌床 しいたけ」



JAしまね出雲しいたけ部会
販売対策部長 金築 祥史さん

生産者インタビュー

今月は国富町で菌床しいたけを18、400菌床で栽培するJAしまね出雲しいたけ部会の金築祥史さんにお話を伺いました。

——いつから菌床しいたけを栽培されていますか？

本格的に栽培を始めたのは平成23年からです。以前は養鶏をしていましたが、やめることになったときに、その施設を利用してできるものとして菌床しいたけの栽培を始めました。1年中栽培ができることと、市場でも優位性のある商品だったことから菌床しいたけを選びました。

——菌床しいたけの栽培について教えてください。

しいたけという木から生えてくるイメージが強いと思いますが、菌床しいたけでは、オガくずを固めたブロックに菌を打ち込んで栽培します。作業がしやすく、施設で栽培できるので自然環境に左右されにくいというメリットがあります。人数が必要な作業がないので、そういった面では取り掛かりやすい作物だと思います。ハウス内はしいたけの栽培に適した温度にするため、夏は涼しく、冬は暖かく、作業環境は良いです。菌床しいたけの栽培に興味がある人は、良い

ところも大変なところも、いろいろお話してきてくれるので気軽に声をかけてもらいたいです。

——菌床しいたけ栽培の魅力は何ですか？

「出雲の菌床しいたけはやっぱ美味しいね」と言ってもらえるのが一番のやりがいです。部会の皆さんは昔から研究を重ねて高品質なものを栽培し、それをずっと続けていられています。自分が品質の高い菌床しいたけを作って消費者の皆さんにお届けしたときに、良い反応をしていただけるというのは、いままでやってこられた方々が作り上げたブランド力があることだと思っています。そのブランド力をより一層向上させることを考えて栽培に取り組んでいます。

——栽培をするうえで心がけていることを教えてください。

東京オリンピックを契機に、GAP(農業生産工程管理)という言葉が注目されていますが、島根県独自のGAP制度「美味しまね認証」を部会として取得しようと、一丸となって頑張っています。皆が同じルールで栽培をして、作業をきちんと記録するということが必要になってきます。今までもやっていたことですが、よりレベルアップをしていかなければならないと考えています。安全・安心への取り組みは消費者の皆さんにも自ずと伝わることだと思っていますのでしっかりとやっていきたいと思っています。

——最後に「出雲菌床しいたけ」のPRをお願いします。

肉厚でおいしい出雲しいたけは、どこに出しても高い評価をいただけるものだと考えています。特に出雲の皆さんには、「神々の国出雲しいたけ」と書かれた地元らしいたけを手にとっただけだと思います。



しいたけの栄養

しいたけは、低カロリーかつ栄養豊富な食材です。栄養素ではビタミン（B1、B2）やミネラル（鉄やカリウム）をバランス良く含んでいます。また、しいたけにはエルゴステロールという太陽の光（紫外線）に当たると、ビタミンDに変わる成分が含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を防ぐ作用があります。さらに、しいたけにはエリタデニンという成分が含まれていて、血中や血中のコレステロールを下げ、血液をサラサラにして血流を改善することから高血圧や動脈硬化などの予防改善に効果が期待できます。

出雲菌床しいたけについて

JASしほね出雲地区本部管内の菌床しいたけ生産は平成4年から始まりました。その後、部会を設立し、菌床製造培養施設、パッキングセンターを建設するなど設備を整え、平成26年度、JASしほね出雲しいたけ部会では65人の部会員が約43万菌床で生産し、販売高は初めて3億円を超えました。平成27年3月に新名称「神々の国出雲しいたけ」を商標登録し、更なる販売高の向上に努めています。平成28年度は過去最高となる3億5,708万円を計上しました。栽培は出雲市全域で行っており、地元である山陰市場、広島、大阪市場へ出荷しています。

同部会では、安全・安心への取り組みとして島根県版のGAP制度「美味しほね認証」への取得にも積極的に取り組んでいます。今後も消費者の皆さんに安心して選んでいただける高品質な菌床しいたけ生産を続けていきます。



しいたけの美味しいレシピ

しいたけの軸とにんじんの塩きんぴら



〈材料〉[2~3人分]

- しいたけの軸・・・1パック分
- しいたけ・・・2枚
- にんじん・・・1/2本
- ごま油・・・大さじ1
- すりごま・・・適量
(大さじ1~2くらい)
- 塩・・・適量
- 料理酒・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①しいたけの軸は裂き、カサは5mm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。
- ③にんじんに油がまわったら、しいたけの軸とカサを入れ、料理酒を振り入れて炒め、塩で味付け。
- ④仕上げにすりごまを振りかけて出来上がり。

しいたけとピーマンのみそ炒め



〈材料〉[2人分]

- しいたけ・・・2枚
- ピーマン・・・1個(35g)
- パプリカ(赤)・・・小1個
- みそ・・・大さじ1/2
- みりん・・・大さじ1/2
- ほんだし・・・少々
- ごま油・・・大さじ1/2

〈作り方〉

- ①しいたけは軸を落とし2~3mm幅に切り、ピーマンとパプリカは縦半分にし5mm幅の斜め切りにする。
- ②みそ、みりん、ほんだしを合わせ、調味料Aを作る。
- ③フライパンにごま油を熱し、ピーマン、パプリカ、しいたけを炒め、Aを加えて炒め合わせて出来上がり。

1300人が終結！ JAしまね出雲女性部運動会開催

JAしまね出雲女性部は12月3日、出雲ドームで「平成29年度JAしまね出雲女性部運動会」を開催しました。部員同士の交流



を深め、女性部活動の活性化を図ることを目的に毎年開催しており、今年は女性部員、JA役職員ら約1,300人が参加しました。また、JAしまね斐川女性部や熊本県のJA菊池の職員も会場を訪れ、交流を図りました。

運動会は、2人1組で大きなパンツをはいて走る「でかパンリレー」や出雲の特産品をパン食い・魚釣りの要領で収穫しながら走るリレーなど、計8種目で優勝を競いました。今年新たに競技に組み込まれた「応援合戦」では、各チームが衣装や演出など工夫を凝らし、5分間の制限時間で精一杯PRをしました。

会場では各地区の特産品を販売する「ふれあい市場」も開催。女性部グループが新鮮な野菜や加工品などを

販売したほか、今年はやすぎ地区本部による金芽米の試食販売も行われました。

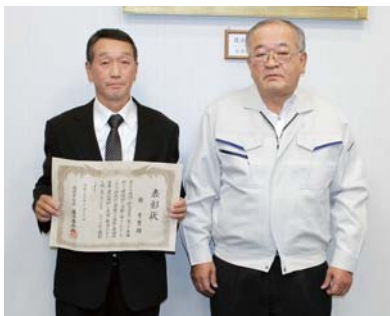
今年も優勝の行方は最終競技の「出雲のきずなりリレー」の結果次第という接戦となり、リレーを制した西部地区が6年ぶりの優勝に輝きました。また、「応援賞」も西部地区が最優秀賞を獲得しました。各チーム全力を尽くして競技に臨み、活気あふれる一日となりました。



平田柿部会の奥秀男さんに表彰状 しまね「頑張っているリーダー」

鳥根県庁で11月16日、しまねの農林水産業・農山漁村「頑張っているリーダー」の表彰式が行われ、JAしまね出雲平田柿部会前部会長の奥秀男さんがその一人として表彰されました。「持続的に発展する鳥根の農林水産業・農山漁村」の実現に向けて、地域の創意工夫に基づき主体的かつ積極的に活動をしている方を「頑張っているリーダー」として表彰することで、より一層の活動意欲を喚起するとともに、その活動を広くPRすることを目的としています。今回は7人が表彰されました。

奥さんは、JAしまね出雲平田柿部会において副部会長、部会長を歴任し、平成27年度には柿部会設立60周年記念事業に併せ「平田の柿産地活性化プラン」を策定。リース団地の設置やあんば柿増産のための貯蔵施設の建設など、産地発展に尽力しました。また、自ら率先して研修生の受入れを行うなど、新規就農者の育成にも熱心に取組んでいます。奥さんは「部会、関係機関の皆さんとやってきたことをこのように評価していただき光栄に思います。これからも一部会員として若手の育成に力を入れていきたい」と話しました。



JAしまね出雲地区本部で石川寿樹本部長(右)に受賞報告をする奥さん(左)

収穫祭で園児がそば打ちを体験 園地区環境を守る会

園地区環境を守る会は12月1日、JA園支店で、そば収穫祭を開きました。地域の美化・清掃活動に取り組む同会が、食農教育でも地域貢献をしようと今年初めて企画。打ちたてのそばを地域住民に振舞ったほか、西園保育園の園児13人がそば打ちを体験しました。

園児はそばの種まきや収穫に同行するなど、栽培にも関わってきました。そば打ち体験では、JA職員に教えてもらいながら、交代でそばの生地を大きく延ばしました。園児は「楽しかった」「家でもやったことがある」などと感想を話しました。同会の天野勲会長は「地域の発展のためにも子どもたちと交流できるイベントは大事。地域の皆さんの協力で開催できたことに感謝します」と話しました。

同会は平成25年に地元の営農組合、PTA、消防団、JAなどが集まって設立しました。会員は約330人で、農道の草刈りや、用排水路の清掃をするなど、地元環境整備に努めています。



地元産の新そばをおいしそうに食べる園児

荒茅そば収穫祭開催 園児がそば打ち体験

出雲市農政会議荒茅支部は11月29日、JA荒茅支店で「荒茅そば収穫祭」を開きました。地域で生産するそばの地産地消と食育を目的に毎年開催しているもので、地域住民に打ちたてのそばを振舞ったほか、荒茅保育園の園児30人がそば打ちを体験しました。また、今年は長浜地区社会福祉協議会の主催で、収穫祭で打ったそばを長浜地区の独居高齢者宅などへ配布することも企画。同協議会のほか民生委員や同保育園の園児らも手伝い、パック詰めした打ちたてのそばを配りました。

そば打ち体験では、園児が農政会議の支部員やJA職員らに教えてもらいながら生地を延ばしたり、切ったりする工程を体験。園児は体験学習の一環としてこれまでに種まきや収穫も体験し、そばができるまでの一連の流れを学びました。

打ちたてのそばは大釜で茹で、JA女性部員らが盛り付けて来場者に提供しました。会場一杯に大勢の人が集まり、香り高い地元産の新そばに舌鼓を打ちました。

農政会議同支部の金崎享一支部長は「地元産のそばのおいしさを多くの方に感じてもらいたいと思います。また、栽培体験やそば打ち体験を通じて、子どもたちに地域の農業に関心を持ってもらいたいです」と話しました。



そば打ちに挑戦する園児

青年連盟・女性部・やすらぎ会 常勤役員との意見交換会開催

JAしまね出雲青年連盟、JAしまね出雲女性部、JAしまね出雲やすらぎ会は11月15日、同JA出雲地区本部で常勤役員との意見交換会を開催しました。JA職員を含む約40人が参加し、活発な意見交換を行いました。

青年連盟からは、新規就農のための初期投資軽減や、高齢化した地域での作業負担軽減について要望したほか、各種補助事業の拡充へより一層の取り組みを求めました。

女性部からは、JA各施設の有効活用について意見・要望を伝えたほか、正組合員化運動・家の光購読推進について、女性部と連携し実績を上げていく支店を模範にして全体のレベルアップを図るよう提案しました。

また、今年初めてやすらぎ会が意見交換会に参加しました。同会は現在会員約1,200人で地域のボランティア活動などさまざまな助け合い活動を行っています。高齢化・後継者不足が課題となっています。同会を活性化するため、JAでやすらぎ会の活動を積極的にPRしてほしいと要望しました。

青年連盟・女性部・やすらぎ会からの意見・要望は検討を重ね、今後のJA運営に活かしていきます。



要望を伝えるやすらぎ会の片伊勢妙子会長

地域貢献・地域活性化団体表彰 出雲地区本部管内から2団体が受賞

JAしまねでは、少子高齢化等を背景に急速な人口減少期を迎えるなかで、地域コミュニティの維持・発展をはかるため、地域における歴史・自然・文化等を活かした『地域力』の向上に努めることを目的として、「地域貢献・地域活性化事業支援金」を創設し、地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等の多様な取り組みを表彰、普及支援しています。

11月17日には松江市で平成29年度地域貢献・地域活性化団体表彰式を行い、地域活性化に積極的に取り組む県内10グループ・団体を表彰。出雲地区本部管内からは北浜かもめ会と稗原地区神楽社中連絡協議会が受賞しました。

北浜かもめ会は、サロンや福祉施設などで銭太鼓や踊りを披露し、北浜地区の高齢者の生きがい活動、地域の活性化に取り組んでいます。また、今年はラビタピアガーデンのオープニングで踊りを披露するなど、JA事業の活性化にも貢献しています。

稗原地区神楽社中連絡協議会は、神楽奉納で祭典を盛り上げるなど、神楽を通じた地域貢献をしています。また、稗原小学校の3年生を対象に毎年神楽指導を行い、子どもたちに神楽の伝統を伝え、保存・継承に努めています。



北浜かもめ会



稗原地区神楽社中連絡協議会

美味しまね認証者を部会役員が視察研修 JAしまね出雲ブロッコリー部会

JAしまね出雲ブロッコリー部会の役員6人が11月16日、同JAくにびき地区本部中海干拓事業所を訪れ、島根県独自のGAP制度「美味しまね認証」を取得している松江・八束くにびきキャベツ部会を視察しました。同事業所の小室陽二所長が認証取得に至るまでの経緯を説明したほか、同キャベツ部会員の施設・圃場見学も行い、GAPへの理解を深めました。

同キャベツ部会は信頼される産地を目指し、2012年3月に部会員42人全員で団体認証を取得。安全・安心への取組をPRしながら販路拡大に努めています。研修を受けた同ブロッコリー部会の稲田輝夫部会長は「販路を拡大していくためにはGAPにより安全・安心をPRしていかなければならない時代になってきている」と認識を新たにしました。

施設・圃場見学では、実際に認証取得をしている生産者から多くの情報を得ようと次々に質問を投げかけ、GAPの具体的なイメージをつかみ取っていました。生産者の野津一修さんは「詳細な記録をつけることで防除の状況などが良く分かる。反省材料として使っている」と認証取得のメリットを話しました。



圃場で野津さんから説明を受ける部会役員

出雲そば旅でそば打ちを体験 講師に農林高校の生徒とJA職員

神在月出雲そばまつり実行委員会は今年から「出雲そば旅」を開催しています。出雲そばを食べ歩くスタンプラリーで市内そば店を周遊してもらうなど、新たな試みで出雲そばの振興と観光客の拡大を図ります。その一環として、11月11日、12日の両日には出雲文化伝承館でそば打ち体験道場を開きました。2日間で38組がそば打ちを体験。「全国高校生そば打ち選手権大会」に出場した出雲農林高校の生徒とJA職員が講師を務めました。

体験では出雲産の新そばを使い、そば粉の状態から「水回し」「ねり」「のし」「切り」の全工程を行いました。参加者は講師の説明に真剣に耳を傾け、一つひとつの工程を楽しみながらそばを完成させていました。講師を務めた生徒は「練習してきた技術をどのように伝えるか、自分で打つのは別の難しさがありました。楽しんでもらえたら嬉しいです」と話しました。体験した参加者は「子どもの頃にそば打ちをしたことはありましたが、きちんとした打ち方を若い人に教えてもらったのは本当に良い体験でした」と話しました。



延ばし方を説明する農林高校の生徒

稗原総合文化祭&農業祭り 地域住民が一体となり開催

稗原地区で11月12日、稗原総合文化祭&農業祭りが開催されました。稗原コミュニティセンターやJA稗原支店、小学校などを会場に、地域住民が一体となり工夫を凝らしたイベントを実施したほか、地元食材を提供するブースなども多数出店。ステージでも島根大学「松江よさこい連國美輝」の踊りや、出雲農林高校「出農太鼓」の大迫力の演奏があり、会場は賑わいました。

JA稗原支店では、祭りに合わせて稗原マルシェも開催され、「軽トラ市」には地元で採れた新鮮な野菜や加工品を求めて多くの人が集まりました。また、同地区でこんなに多くの栽培に取組み、稗原マルシェを通して6次産業化について研究している島根大学の学生も出店。稗原産の玉こんにゃくを入れたぜんざいを販売しました。そのほか、JA総代会が猪鍋を振舞ったり、JAしまね出雲女性部稗原支部が地元の野菜を使用したカレーを提供したりするなど、稗原産食材を豊富に使って地域を盛り上げました。



軽トラ市で賑わう会場

支店協同活動を活発に 役職員の研究集会を開催

JAしまね出雲地区本部は11月18日、支店協同活動研究集会を開催しました。農業まつりや農業塾など、組合員・地域住民・JAが一体となって取り組む活動の意義について理解し、実践していくことを目的としています。常勤役員、各部部长、支店・営農センター長、ブロック生活指導員ら約40人が参加しました。

『「支店協同活動」の意義について』と題し、広島大学大学院の小林元助教が講演。小林助教は「JAはいろいろな活動をしている。そのことをまずは知ってもらうことが大事」と訴えました。

その後JA三次の花本昌彦総務部長からJA三次の「支店協同活動」について実践報告がありました。JA三次では、毎年支店ごとに具体的な実施計画を立て、食農教育や地域貢献活動などに積極的に取り組んでいます。



講演をする小林助教

国富小学校4年生 大豆の収穫体験

出雲市立国富小学校の4年生32人は11月15日、大豆の収穫体験を行いました。収穫した大豆は国富町の森山宏さんの畑で6月に児童が蒔いたもので、地産地消について学ぶことや農業に触れ合うことを目的に行っており、今年が4年目になります。

児童は、JAしまね東部営農センターの職員から収穫の仕方や、束ね方などの説明を受けた後、大豆がたくさんった枝を根元から引き抜いて収穫し、束ねて軽トラックに積み込みました。

収穫した大豆は小学校に持ち帰り相撲場で約3週間乾燥させ、棒でたたいて大豆をさやから出すさや割り作業をした後、児童とJAしまね出雲女性部国富支部の部員で味噌や豆腐に加工する予定にしています。



大豆を収穫する児童

やまゆり苑へ古布を贈呈 JAしまね出雲やすらぎ会佐田支部

JAしまね出雲やすらぎ会佐田支部は11月20日、特別養護老人ホームやまゆり苑を訪問し、施設で布巾などとして多く消費される古布を贈呈しました。

福祉活動が活発に行われている佐田町で、やすらぎ会として福祉に貢献できることはないかと考え、平成27年から実施しています。支部の会員からTシャツなどの古布を集め、使いやすい大きさに切ったものを贈りました。同支部ではこのほか、やまゆり苑で行われる祭りのボランティアなどもしています。

社会福祉法人やまゆりの石崎文久理事長は「地域の皆さんにいつもいろいろなかたちで協力していただき感謝しています。有効に活用させていただきます」とお礼を述べました。同支部の竹下恵子幹事は「支部の会員皆で取組んでいる活動です。今後も続けて実施していきたいと思います」と話しました。



竹下幹事(左)と石崎理事長(右)



11月
講座

「やさしい介護実践講座」

いずもJA
シニア女子大学
～みずき～

JAしまね出雲女性部は11月22日、いずもJAシニア女子大学の11月講座「やさしい介護実践講座」を開催しました。みどりの郷平田介護支援専門員の青木久恵さんを講師に招き、女子大学生約30人がより良い介護をするための心構えなどを学びました。



▲介護支援専門員の青木さんによる講義

青木さんは、やさしい地域社会をつくるための介護のあり方について説明。「現代は、人が人として最期を迎えられる時代です。最期までその人を尊重することが自立支援の基本です」と話しました。

家庭での介護について実習も行い、女子大学生らは二人一組になって衣服の着脱や、食事介護を実践しました。食事の介護を実践した女子大学生は「食べさせてもらうと、緊張して味が良く分かりませんでした」と介護される側の気持ちについても理解を深めていました。青木さんは、不安を取り除くために「声掛け」が大事であることを強調したほか、やさしい気持ちで介護ができるよう、時間にはゆとりを持つことを呼びかけました。講義の最後には、健康維持のために簡単にできる体操に皆で取り組みました。

参加した女子大学生は「声掛けの大事さが分かりました。相手の気持ちを考えることが大切だと思いました」と話しました。



▲衣服の着脱を実践



▲体操をする女子大学生

みどりを守る児童画コンクール

JAしまね主催の「第43回 みどりを守る児童画コンクール」の審査会が9月27日にあり、高浜小学校5年生の西田陽乃さんが農林中央金庫松江営業所長賞、塩冶小学校4年生の井上優真さんがJAしまね組合長賞をそれぞれ受賞しました。また、金・銀・銅賞にも管内の小学校から応募の11作品が選ばれました。作品は島根県立美術館などで展示したほか、11月3日に開催した「第3回JAしまね出雲地区本部農業まつり」に合わせ、ラピタ本店でも展示しました。

同コンクールは、農業の大切さと役割を広く知ってもらおうと毎年開催しています。43回目の今年は、県内の小学校118校から770点の応募がありました。

特別賞
受賞



農林中央金庫松江営業所長賞
高浜小学校5年生 西田 陽乃さん
題名「大きくなったナス」



JAしまね組合長賞
塩冶小学校4年生
井上 優真さん
題名「祖父の家の仕事」

正月アレンジ予約受付中

お持ち帰りの方に限り

おさいふカードポイント10倍



5,400円

写真はイメージです。



3,240円

写真はイメージです。

歳末売り出し

ラピタ本店 12月25日(月)~31日(日)

ラピタ佐田店・ひらた店 12月29日(金)~30日(土)



天神店 TEL 21-8718
FAX 21-6767
ラピタ店 TEL 23-8718
FAX 23-8718

生産資材課からのお知らせ

「春野菜用肥料」の予約申込みにつきまして、一昨年より前回予約注文頂いた方に申込書を郵送するよう変更させて頂いております。

現在、予約注文を行っておりますので、新規でのご注文の場合は各営農センターか生産資材課、または各グリーンセンターへ連絡願います。

予約注文申込み期限…… **12月22日**

JAしまね出雲地区本部

- 営農部生産資材課 21-6047
- グリーンセンター出雲 21-6048
- グリーンセンター南 25-0650
- グリーンセンターひらた 63-3662
- グリーンセンター大社 53-3939

健康ライフかわら版

「お酒の飲み方 大丈夫？」

国においては、アルコール健康障がい対策を総合的かつ計画的に推進するため、平成25年に「アルコール健康障害対策基本法」が制定され、平成28年5月に「アルコール健康障害対策推進基本計画」が策定されたところです。島根県においては、「島根県アルコール健康障がい対策推進計画」を策定中です。

この計画の基本的な方向性の一つとして、「正しい知識の普及及び不適切な飲酒を防止する社会づくり」を掲げています。不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、本人のみならず、家族への深刻な影響や社会問題を生じさせる危険性が高いと言われています。また、アルコールは肝臓がんや大腸がん等のリスクも高めるとされています。

*アルコール健康障害：

アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害

節度ある適度な飲酒とは？

お酒は適量であれば、リラックス効果や血液の流れをよくしたり、動脈硬化予防に役かっている善玉コレステロールを増やしたり等、心身ともに有益な作用をもたらしてくれます。しかし、過度の飲酒は肝臓病や胃腸病だけでなく、全身に悪い影響を及ぼし、健康障害の要因となってしまいます。一般的な適量や上手な飲み方を再確認して、楽しく安全なお酒が飲めるようにしましょう。下の図は一日あたりの飲酒量の目安となっています。

適正な飲酒量を知ろう 1日の適正な飲酒量は…



お酒との上手な付き合い方のポイント

- 週に2日以上、休肝日を定める。
- つまみを食べながら飲んでアルコールによる胃への負担を減らす。
- アルコール度数の高いお酒は薄めて飲む。
- 気分がよくなる程度の飲酒量にする。
- 会話を楽しみながら、ゆっくり自分のペースで飲む。

出雲保健所では毎月酒がい相談員等によるお酒の困りごと相談（予約制）を行っています。お酒の問題でお困りの方やご家族は一度ご相談されてみませんか？

お問合せ先 出雲保健所 心の健康支援課 TEL 21-1653



出雲市灘分町
あさひ すずみ
浅日 進美さん (73歳)
ちよこ
千代子さん (70歳)



灘分町で自営業のかたわら農業を営む浅日さんご夫妻。進美さんはJA東部ブロックの代表総代、千代子さんはJA灘分支店の旅行相談員です。

進美さんは平成24年に設立した農事組合法人ヨコハマの代表を務めています。法人の耕作面積は約59ヘクタールで、水稻、小麦、大豆、飼料用米、ブロッコリーなどを栽培。作業班が交代で作業をしています。「個人で農業をしていた時は田植えと稲刈りの時期が繁忙期でしたが、今は年間を通して作業があります」と話す進美さん。現場を管理するほか、配達や作業など、日々奔走しています。千代子さんは自営業の店番や来客対応をするなど、進美さんの仕事を支えています。また、家にある3アールの家庭菜園は千代子さんが管理しています。

お二人とも旅行が好きで、旅行相談員の千代子さんは、年に1度の企画旅行を楽しみにしています。家の仕事があるため二人一緒に出かけることはありませんが、助け合いながらそれぞれの時間を作っています。

「今まで大きな病気もなく、健康でいられたことが一番です」と話すお二人。来年で結婚50周年を迎えます。「まだ過去を振り返る余裕はなく、毎日が充実しています。生涯現役がモットーです」と話す、ますます元気なお二人です。



Smile
きらりスマイル

市内のガス会社に勤務する金築雅人さん。主に配管

工事などを担当しています。危険を伴う仕事ですが、先輩と一緒に工事に回って仕事を覚え、必要な資格も取得しました。現在入社2年目になります。雅人さんは「ガス器具の修理などもしていますが、また使えるようになって喜んでくださるお客さんの顔を直接見ることができるので、やりがいがあります」と話します。お客さんの顔を見て仕事をするを心掛けています。

趣味は野球で、小学校、中学校、高校と続け、今も社会人野球チームに所属しています。ポジションはキャッチャー。シーズン中は大会に向けて毎週練習を重ねています。このほか自分の時間があればバイクに乗ったり釣りに出かけたりと、休日も精力的に活動している雅人さん。家が農家で水稻やぶどうを栽培しているので、田植えや稲刈りなど、農業の手伝いをすることもあります。

今後の目標を尋ねると「今のお客さんとのつながりを大切に、『これからも取引を続けたい』と思ってもらえるような信頼される仕事をしていきたいです」と仕事への意欲を話す雅人さんです。

出雲市大社町

金築

雅人さん(21歳)



11月講座

「私たちの味、私たちのお店 農業まつり出店参加」

JAしまね出雲地区本部は11月3日、いずもJA女子大学11月講座を開き、女子大学生たちが「第3回JAしまね出雲地区本部農業まつり」に出店しました。

販売したのは「女子大特製!えびシューマイ」と「出雲の柿の和風ゼリー」の2品。10月講座の日本料理実習で教わった「海老しんじょ」と「柿羊かん」のレシピにアレンジを加えたものです。前回講座で学んだ技術を生かし、前日にJA職員と女子大学生で作りました。地元で採れる季節の食材を活用することも今回の講座のコンセプトの一つで、柿のゼリーには今が旬の柿をふんだんに使用。食べたお客さんからも

好評でした。

当日は天候に恵まれ、農業まつりは大盛況。女子大学生たちは来場者に足を止めてもらえるよう、声かけをしたり見本を展示したりと工夫し、見事完売しました。

参加した女子大学生は「たくさんのお客さんに来ていただきました。前回の講座で身に付けた技術を生かすことができ良かったです」と話しました。



わが家の
アイドル
わが家自慢の
アイドルをご紹介します!



かとう はづき
加藤 葉月ちゃん(6歳・右上)
なつき むつき
菜月ちゃん(2歳・左)・睦月くん(11ヶ月・右下)

出雲市稗原町

葉月ちゃんをよく気がつくしっかり者のお姉ちゃん。睦月くんの面倒をみてくれたり、菜月ちゃんの歯みがきを手伝ったりもしてくれます。田んぼや畑も手伝ってくれるなど家族みんな大助かり。好きなのは泳ぐことで、ときどき甘えん坊な一面も見せてくれます。菜月ちゃんは話し方がかわいいと評判の女の子。お父さんが大好きで、いつもだっこしてもらっています。自分をしっかり持っていて、好きなことには一生懸命。おままごとが好きで、料理にも興味津々です。手伝おうとしてくれるので、お母さんはこれからに期待をしています。睦月くんはご飯をしっかり食べる元気な男の子。人見知りがなく、誰にだっこされても泣きません。人懐こくてみんなにかわいがられています。

おとうさん、おかあさんからの一言

みんな仲良く元気に大きくなってね。
家のお手伝いができるようになるのを
たのしみにしてよ。

J A しまね出雲女性部

グループ紹介

園支部「カラオケサークル」

代表 天野恵美子 さん

J A しまね出雲女性部園支部の「カラオケサークル」は、原則毎月第2日曜日に集まり、市内のカラオケ店で活動しています。参加しやすい取組で仲間づくりを進めることを目的に、今年から始まった新しいサークルです。参加者は毎月10人前後。メンバーは固定しておらず、女性部園支部の部員で参加を希望する人を広く受け入れています。

カラオケ店に集まると、まずは皆で「心豊かな高年の生活十三条」を朗読。日頃心がけることを改めて確認し、意思統一を図ります。また、活動の始めと終りには「星影のワルツ」のメロディーに合わせ、替え歌「幸せのワルツ」を皆で合唱しています。

活動内容は、食べたり飲んだりしながら皆で好きな歌を歌って交流を図る



こと。気軽に参加できる活動で、仲間の輪を広げていくことを目指しています。今まで一緒に活動していた仲間たちでも、歌声を聴くと違う一面も見えてきます。部員同士の結束を強め、今後の支部活動にも生かしていきます。

天野代表の一言

園支部「カラオケサークル」は、仲間づくりを目的に今年から活動を始めました。歌うのが好きな方も聴くのが好きな方も、気軽に参加していただけるサークルです。今後も仲間の輪を広げるとともに、皆で相談しながら活動の幅も広げていきたいと思えます。

園支店 坂根支店長からのメッセージ

女性部園支部は日頃よりとても活発に活動を行っておられます。この「カラオケサークル」は、新しい仲間づくりと部員の親睦を図りたいと今年から始められました。皆さんの賑やかに歌って楽しんでおられる様子が想像できます。これからも和気あいあいと楽しい女性部活動をしていただきたいと思います。

読者のページ

おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

おたより大募集

皆さまからの「おたより」を募集しております。ハガキに、聞いて欲しいこと、日々思うこと、俳句や川柳、絵手紙や写真などのご投稿お待ちしております。
(匿名希望の方は明記してください)

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
✉メールでの投稿も大歓迎!
unity@jaizumo.or.jp

あて先

●柿の美味しいレシピの中で、柿とチーズのベーコン巻きを見て、作ってみたいと思いました。組み合わせが思いつかなかったたので楽しみにです。
(古志町Y・Mさん)

JA：珍しい組み合わせですよ！意外と合うのでぜひ試してみてください。いろいろな種類の甘柿で作ってみると面白いかも知れませんかよ。

●これから鍋にかかせない野菜はハクサイ、きのこですよ。特にハクサイは他の味がしみてとてもおいしいです。保存法が詳しく書いてあったので参考にしています。そしてきのこ祭りにも行かせていただきました。しいたけ、舞茸、おいしかったです。
(多伎町H・Aさん)

JA：先月号に掲載させていただいた「ハクサイの上手な貯蔵方法」。今の時期にもってこいの記事だったのではないでしょうか。今月号では「出雲菌床しいたけ」を特集しています。鍋の季節となりましたので、肉厚でおいしい出雲のしいたけをたくさん食べましょう！焼いてもおいしいです。

●今年もラピタでクリスマスケーキを2つ予約しました。私の誕生日はクリスマス直後なので、ケーキを2種類選べてラッキーだと思います。子どもたちも楽しみにパンフレットを見ていました。
(外園町H・Nさん)

JA：ラピタでケーキをご予約いただきありがとうございます！ケーキの種類が豊富なこの時期に選べるのは本当にラッキーですね。華やかなケーキで良い誕生日をお過ごしくださいませ。

●「わが家のアイドル」が毎月かわいらしく、微笑みながら見ています。

●「わが家のアイドル」が毎月かわいらしく、微笑みながら見ています。

ですが、今月は知り合いの方のお孫さん!!いつも以上にじつくりと拝見しました。心が温まりました。
(大社町H・Yさん)

JA：取材に伺いましたが、楽しい霧困気と素敵な笑顔に迎えられる、とても幸せな気持ちになりました。毎月各地区の方をご紹介していますので、またお知り合いの方が登場されるかもしれません。ぜひご注目ください。

●JAしまねびよりを毎回楽しく見えています。こどもクラブをやっている、いずもほっとニュースに出るのが楽しみです。修了式も願います。(東林木町N・Aさん)

JA：「こどもクラブ」にご参加いただいている小学生の方からおハガキをいただきました。入学式での田植えから修了式まで、しっかり取材させていただきましたよ！毎月見てくださってありがとうございます！これからもJAの活動に興味を持って見てもらえたら嬉しいですよ。

お知らせ

今月号より諸般の事情により綴じ穴を廃止させていただきますのでご了承ください。



テレビ番組のお知らせ

「JA いずもびより」12月の番組では、「出雲菌床しいたけ」を特集します。視聴者プレゼントもございますのでぜひご視聴ください。

12月の放送日

- ★出雲ケーブルビジョン(icv)
19日・26日(火) 午後5時
「いずもキャッチアイ」内(再放送・総集編有)
- ★雲州わがとこテレビ(ひらたCATV)
23日(土) 24日(日) 25日(月)の番組内で



2018 (第37回) 出雲くにびきマラソン大会 参加者募集

走ってえがこう ご縁の輪!



とき 平成30年2月11日(日・祝) **会場** 島根県立浜山公園 スタート・フィニッシュ

- | | | |
|-----------|--------------------------|--------------------------------|
| 種目 | 1 ハーフマラソン(男女別一般【公認】) | 参加料 一般 3,000円 |
| | 2 10kmコース(男女別一般、高校生【公認】) | ※一般の方で左記4,5に参加される方 2,500円 |
| | 3 5kmコース(男女別一般、高校生) | 高校生 1,000円、中学生 700円 |
| | 4 3kmコース(男女別、中学生) | 小学生 500円 |
| | 5 1.5kmコース(男女別、小学3～6年生) | スペシャルゲスト 川内優輝選手(埼玉県庁所属) |

申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- (1) 直接申込み(大会事務局)
申込書を大会事務局まで参加料(郵便小為替でも可)を添えて申し込みください。
- (2) 郵便振替による申込み
郵便振替用紙(払込取扱票)により郵便局から参加料を添えて申し込みください。
- (3) インターネットサイトによる申込み
【ランネット】<http://runnet.jp/>から申込み、コンビニまたはクレジットカードで参加料を振り込んでください。

申込期限 平成30年(2018) 1月10日(水) 必着

愛走フレンズ 募集中

この大会は、視覚に障がいのある方でも安心して走ることができる大会として、全国の大会の中でも特筆すべき大会となっています。事務局では、伴走ボランティア組織「愛走フレンズ」のメンバーを随時募集しています。

お申し込み・
お問い合わせ先

くにびきマラソン大会実行委員会事務局(出雲市役所 文化スポーツ課内)
TEL.0853-21-2341 ホームページ <http://www.city.izumo.shimane.jp/>

俳句の広場

選者 安食彰彦先生

◆月間最優秀賞

風清し秋の叙勲を受けし今日

美野町 間瀬慧子

選者評

風が気持ちいい日だなあ、ああそうだ今日はまさしく叙勲を賜った日だったなあ。
おめでとございます。「風清し」がいいですね。

◆月間優秀賞

おごそかにかかり火揺らぎ神迎

大社町 祝部富美子

落葉にも焼やしがたしき風情あり

万田町 安食フミエ

しんしんとしんと身に沁む寒さかな 塩冶町 飯塚正子

◆あなたの俳句を募集します

◆応募方法

俳句、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXで応募ください。
※お一人様3句までご応募いただけます。※12月応募分の締め切りは12/29(金)必着です。

◆あて先

T 693-85865 出雲市今市町106-1

J 出雲地区本部「俳句の広場」係

(FAX: 21-6249)

※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、JASまね出雲地区本部に帰属するものとします。※月間最優秀賞にはUFJニコス券3,000円分、月間優秀賞にはUFJニコス券1,000円分を進呈いたします。※受賞作品については地区名、氏名(または俳号)を掲載します。

JＡしまね出雲地区本部 年末・年始営業時間のお知らせ

		12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)
一般業務	地区本部	平常営業			休業				平常営業
金融・共済業務	支店・ふれあい店	平常営業			休業				平常営業
営農業務	営農部・営農センター	平常営業			休業				平常営業
	グリーンセンター	平常営業			休業				9:00~17:00 (大社店は休日)
ラピタ	本店・はまやま店 みなみ店	平常営業	8:30~21:00				9:30~19:00	9:30~19:00	
	きた店・ひらた店	平常営業	8:30~20:00		8:30~19:00	10:00~18:00			
	佐田店・多伎店 湖陵店・大社店	平常営業	8:30~19:00				10:00~18:00		
自動車燃料業務	自動車課	平常営業			休業				平常営業
	LPガス業務	平常営業			緊急時は日直で対応				平常営業
	石油課	平常営業			8:30~17:15	休業			平常営業
	白枝給油所 湖陵給油所 多伎給油所 浜山給油所 佐田給油所	平常営業			9:00~16:00	休業		9:00~18:00	平常営業
	南給油所 北部給油所 平田給油所	平常営業			7:00~18:00	休業	10:00~18:00	9:00~19:00	平常営業
	石油課配達業務	受付最終日	配達最終日	休業				受付開始日	

※12月27日までと、1月5日からは全店平常営業となります。

年末年始ATM稼働日のお知らせ

平成29年12月31日から平成30年1月3日までは、年末年始特別対応とさせていただきます、
下記を除くATMは全て休止させていただきます。

平成29年12月31日 稼働ATM

- 高松支店 ●園支店 ●神戸川支店 ●朝山支店 ●大津支店
- 塩冶支店 ●出雲支店 ●四絡支店 ●川跡支店 ●今市支店
- 有原支店 ●平田中央支店 ●国富支店 ●西田支店
- 平田東支店 ●佐田支店 ●大社支店 ●荒木支店
- ラピタはまやま店 ●ラピタみなみ店 ●ラピタ本店
- ラピタひらた店 ●ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店
- 藤増ストアー知井宮 ●県立中央病院 ●ゆめタウン出雲
- ファミリーマートドーム北店 ●久多美店 ●みどりの郷大社

平成30年1月1日・2日 稼働ATM

- 佐田支店 ●大社支店 ●ラピタはまやま店
- ラピタみなみ店 ●ラピタ本店 ●ラピタひらた店
- ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店 ●ゆめタウン出雲

平成30年1月3日 稼働ATM

- 高松支店 ●園支店 ●神戸川支店 ●朝山支店 ●大津支店
- 塩冶支店 ●出雲支店 ●四絡支店 ●川跡支店 ●今市支店
- 有原支店 ●平田中央支店 ●国富支店 ●西田支店
- 平田東支店 ●佐田支店 ●大社支店 ●荒木支店
- ラピタはまやま店 ●ラピタみなみ店 ●ラピタ本店
- ラピタひらた店 ●ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店
- 藤増ストアー知井宮 ●県立中央病院 ●ゆめタウン出雲
- ファミリーマートドーム北店 ●久多美店 ●江南
- みどりの郷大社

※JAのキャッシュカードは、県外JA、他行、ゆうちょ等のATMでもご利用が可能です。

平成30年1月4日(木)からは、通常通りのお取り扱いとなります。
詳しくは最寄の支店へお問い合わせください。

キャッシュコーナーの共同利用開始について

島根大学附属病院2階の山陰合同銀行キャッシュコーナーにある2台のATMのうち1台(右側)で
JAキャッシュカードによる払出しが可能になります。

利用開始 平成29年12月18日(月)から

利用時間 月~金 9:00~18:00
土 9:00~14:00

ふれあい号 年末年始の運行について

ふれあい号は、各ふれあい店地区で運行し、
多くの方にご利用いただいております。

ふれあい号の年末年始の運行についてお知らせいたします。

12月29日(金)まで ……	通常運行	1月2日(火)乙立・所原コース、佐香コース……………	運休
12月30日(土)……………	運休	1月3日(水)田儀コース、久村コース、日御碕コース ……	運休
12月31日(日)……………	運休	1月4日(木)桧山コース、佐香コースから ……	通常運行
1月1日(月)……………	運休	※1月4日の桧山コース、佐香コースの乗車予約は、 12月29日(金)午前中までをお願いいたします。	

ふれあい号は予約制です。事前に乗車予約をしてください。
詳しくは、最寄りのJAふれあい店、母支店にお問合せください。



出雲地区本部理事会報告

11月17日に開催された出雲地区本部理事会の中で協議された主な議題と内容は次の通りです。

〈協議事項〉

- (1) 植物工場導入にともなうJA出資法人設立について
- (2) 大口貸出金の承認について
- (3) 平成29年度下期修正計画について
- (4) 認定農業者アンケートの結果および今後の対応について

- 1等米比率
コシヒカリ(35.13%)、きぬむすめ(93.87%)
つや姫(82.43%)、ハナエチゼン(87.36%)

〈報告事項〉……………

- (1) 平成29年産米品種別集荷状況について

平成29年11月10日現在

契約数量	219,312袋
集荷目標数量	230,000袋
集荷確定合計	206,431袋

契約対比(94.12%)、目標対比(89.75%)

- (2) 平成29年度 営農部業績還元について
業績還元資金を利用して、中山間地支援、
美味しまね認証支援、ラピタ直売会支援等
を行います。

- (3) LPガス従量料金改定について
ガス仕入価格の上昇により、2月検針分より若干の値上げをさせていただきます。
利用者の皆様方のご理解をお願いします。

- (4) 平成29年9月末部門別・場所別・施設別
収支実績について

- (5) 平成29年10月末事業実績について

理事会情報 (10月30日開催)

協議事項

- ①平成29年度JAしまね農業振興支援事業第3回(10月)申請について
- ②平成29年度しまね農業生き生きプランの承認について
- ③預託金利変更及び規程の一部改正について
- ④信用手数料(両替手数料)の改定について
- ⑤大口貸出金の承認について
- ⑥平成29年度9月末仮決算について
- ⑦平成29年度における業績還元の実施について
- ⑧平成29年度決算見込みの作成・取りまとめについて
- ⑨役員による担い手訪問対応等の基本的考え方について
- ⑩出資口数の減少(減口)の承認について

報告事項

- ①地域品目の販売手数料の設定について
- ②県域担い手サポート事業に係る取り組み状況報告(第2四半期)について
- ③JAしまねTAC活動に係る全国表彰について
- ④アグリミーツイング2017の状況報告について
- ⑤米穀園芸情勢について
- ⑥雲南畜産総合センター第2四半期報告について

⑦ 県央地区畜産総合センター第2四半期報告について

⑧ 畜産経営の安定に関する法律の一部改正に係わる政省令等交付等のスケジュールについて

⑨ 畜産情勢について

⑩ 平成29年度第2四半期における余裕金の運用状況について

⑪ 貸出金回収に係る債権の一部償却について

⑫ 大口貸出先の報告について

⑬ 組合と理事との取引(契約)の報告について

⑭ 組合と理事との継続的取引の報告について

⑮ 平成29年21号台風にかかる報告について

⑯ 平成29年度9月末組合員の加入及び脱退の状況について

⑰ 平成29年度賦課金徴収状況について(第1回報告)

⑱ 組合員アンケート調査の実施について

⑲ 2017秋期要求書の提出について
運営体制検討プロジェクト報告
運営体制検討プロジェクトからの答申について(報告)

その他① 農政をめぐる情勢について

その他② 青年・女性理事 活動報告等

知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAは、どうやって運営しているの?

A 総会や地区別座談会などを通じて、組合員自らが運営方針を決めています。

JAは、出資して、事業を利用する組合員が、自ら運営する協同組合です。JAの事業や運営の方針は、正組合員全員が集まって毎年開催する総会(もしくは総代会)で決定します。

さらに、事業や運営に組合員の声をより反映するため、多くの仕組みが設けられています。集落などを単位に地域別の座談会を開催し、JAの役職員と組合員が意見交換を行います。また、支所・支店では、運営委員会やふれあい委員会を組織化し、支所・支店の運営や活動を行います。このほか、職員が全組合員の自宅を訪問し、組合員や家族の声を聴く一斉訪問などを通じて、組合員による運営が行われています。

(監修=広島大学 助教 小林元)



JAの運営に組合員の声を生かすための仕組み

総会(総代会)

正組合員で構成され、JAの事業や運営の方針を決定します。正組合員が500人以上のJAでは、総会に代わり、正組合員の中から選ばれた総代による総代会を設けることができます。

地域別座談会

集落などを単位に地域別に開催されます。JAの事業や運営について、JAの役職員と地域の組合員が意見交換を行います。

一斉訪問

JAの職員が組合員宅を訪問し、意見や要望を直接聴いて事業に生かします。組合員とJA役職員の絆を深めるのに役立ちます。



耕そう、大地と地域の暮らし。

JAしまね統合2周年企画旅行

出雲縁結び空港より



直行チャーター便で行く!!

総合ポイント対象旅行
JAしまね 総合ポイントカード
のある旅行は、本ポイント
付与対象の商品となります。

「はての浜」

久米島と宮古諸島5島巡り

(宮古島・伊良部島・下地島・池間島・来間島)

3日間

現地では
JAしまね統合2周年企画として
JA特産品が当たる
抽選会を実施!!

2泊とも2名様より1部屋ご用意

旅行実施日 平成30年

2月21日(水)~23日(金)

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港起点、税込)

149,800円

※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、
お1人様1部屋追加料金を申し受けます。

西部地区(島根おち・いわみ中央・西いわみ)より便利な送迎プラン

島根県西部地区より出雲縁結び空港まで往復8,000円(税込)にて送迎バスをご利用いただけます。(配車場所についてはお問い合わせ下さい)
※送迎バスプラン希望者が20名様を上回る場合、運行されず。19名様以下の場合、お客様自身で出雲縁結び空港迄お越し下さい。

掲載のツアーは、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!お気軽に最寄りのJA旅行センターへご請求ください!

株式会社農協観光

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| JALしまねくにびき旅行センター ☎0852-55-3041 | JALしまね出雲旅行センター ☎0853-21-3305 | JALしまね島根おち旅行センター ☎0855-83-0008 |
| JALしまねやすぎ旅行センター ☎0854-28-6699 | JALしまね斐川旅行センター ☎0853-73-9625 | JALまねいわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820 |
| JALしまね雲南旅行センター ☎0854-42-9118 | JALしまね石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501 | JALしまね西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587 |

おさいふカードのポイント有効期限について

おさいふカードのポイントは有効期限を過ぎると無効になります。



平成27年に貯まったポイントは平成29年12月末で無効となります。有効期限が切れるポイントをご確認の上、お早めのご利用をお願いします。

有効期限が切れるポイントのご確認方法について

本年12月31日に有効期限が切れるポイントは、「JAしまね各支店窓口」または、店舗にある「店頭端末」にてご確認いただけます。

こちらをご確認ください



おさいふカードポイントのご利用方法について

★お買物券との交換

JA店舗やAコープでご利用いただけるお買物券と交換いただけます。



★特選品カタログ商品との交換



島根県内の特産品、家の光図書と交換いただけます。

ポイントによる寄付募金がスタートしました。

総合ポイントを利用して、100ポイント以上・1ポイント単位で寄付・募金ができます。

島根県社会福祉協議会

公益社団法人 島根県緑化推進委員会 (森を守る取り組みなどへの活用)

公益財団法人 ヘルスサイエンスセンター島根 がん対策募金

島根県 島根県健康福祉部青少年家庭課

★お買物の代金支払い(やすぎ・出雲・石見銀山地区本部の一部店舗)

貯まったポイントは「1ポイント=1円」として、1ポイントからお支払いにご利用いただけます。

・ポイントをご利用いただく場合は、古い積算ポイントから先に使用させていただきます。
・詳細につきましては各事業所までお問い合わせください。

JALしまね 総合ポイントカード 全般のお問い合わせ



0120-031-207

かに道場

〈境港産〉紅ずわいがにが

今年から魚介類
(サザエ、イカなど)も **食べ放題!!**



2018
3/11
日曜日
まで

成人
お一人様
90分

休業期間
平成29年12月28日(木)~
平成30年1月4日(木)

食べ放題!! 飲み放題!!

ズバリ 3,900円 (税込)

時間 PM5:00~PM9:00 **場所** ラピタ本店 4F 特設会場

※ラストオーダーPM8:30

入場料 お一人様 90分 ※30分延長ができます。(別途300円(税込))
月曜日~木曜日(祝日は対象外)といたします。

■中学生以上 20歳未満 **2,900円** (税込)

■小学生以下 **1,900円** (税込)

女子会プラン
女性4名様以上のご予約で
お一人様300円の割引!!
または30分の時間延長!!

■ご予約・お問合せフロント **TEL 21-6063** お問合せ時間: AM9:30~PM8:00
席数に限りがありますのでお早めにご予約ください。

※20歳未満のお客様の飲酒はお断り致します。※飲酒後のお車の運転はご遠慮願います。又、飲酒運転の車両に同乗する事も法律で禁止されています。※20歳未満の方は保護者または監督者同伴にてご入場ください。

ラピタ新春特別企画

干支湯のみ プレゼント

全店で先着**1,600**名様限り

- 配布日 1月1日(月・祝)
- 配布時間 開店~
- 場所 全店食品レジ
食品レジで当日1,000円以上購入
いただいたお客様、お一人様1個
限り(レシート複数枚可)
※各店なくなり次第終了と
させていただきます。



ラピタ おさいふカード会員限定企画 七草キャンペーン

平成30年1/1(月・祝)~7(日)の7日間

対象売場 ラピタ全店食品レジ

対象商品 **七草セット**

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・
ほとけのざ・すずな・すずしろ

期間中におさいふカードを提示の上で、
上記の七草セットを購入いただくと
100円の「商品値引券」
をプレゼントします

【値引券のご利用期間: 1月8日(月)~15日(月)】

とんど祭り

ラピタは皆様にお買上げ頂いた正月飾りを
回収させて頂き、とんど祭りを執り行います。

回収

平成30年1月6日(土)~11日(木)

※お持ち頂く物は正月飾り・書初め等に限り
させていただきます(回収箱設置)。

実施日

平成30年1月12日(金)

11時~ 神事 11時30分~ 点火

場所

出雲市神西沖町
(旧JAIいずも神西球場)

※天候により中止する
場合がございます。

ラピタ年末年始の営業時間

年末営業 ※12月28日(木)まで通常営業

月日	店舗名	全店
12月29日(金)	開店時間	8時30分
12月30日(土)	閉店時間	通常閉店
12月31日(日)	開店時間	8時30分
	閉店時間	19時00分

年始営業 ※1月5日(金)から全店通常営業

月日	店舗名	本店 はまやま店 みなみ店	きた店 ひらた店	佐田店 多伎店 湖陵店 大社店
1月1日(月)	開店時間		10時00分	
	閉店時間		18時00分	
1月2日(火)	開店時間		9時30分	10時00分
	閉店時間		19時00分	18時00分
1月3日(水)	開店時間		9時30分	
1月4日(木)	閉店時間		19時00分	

誠に勝手ながら、平成30年1月10日(水)から1月12日(金)の3日間、ラピタ本店のみ休店日とさせていただきます。ラピタ各支店のご利用をお願い致します。

ラピタ恒例

大抽選会



レジにて抽選スタンプカードをお配りいたします。
500円(税込)以上お買い上げごとにスタンプ1個押印。
スタンプ10個で1回抽選できます。

開催中!!



抽選期間 平成29年

12/9土 ▶ 12/28木

抽選会の実施時間のお知らせ

- ①本店・はまやま店・みなみ店(20時まで)
- ②きた店・ひらた店・佐田店・多伎店・湖陵店・大社店(閉店まで)

スタンプ押印期間

平成29年 12/28木まで

景品引換期間

平成29年 12/9土 ▶ 12/31日

■ 抽選対象 / ラピタ全店

※催事、プライダル等一部売場及び当店の指定する商品は除きます。

注意事項

- ※ご精算時のみのスタンプ押印とさせていただきます。後からの押印はいたしません。
- ※紛失の際、再スタンプはいたしませんので、大切に保管下さい。
- ※万一不正等が発覚した場合は無効とさせていただきます。

景品一覧 点数券を集めてお好きな景品と交換下さい

金賞景品



ダイソン 温冷送風機



ダイソン コードレスクリーナー

パナソニック ビエラ 32V型



シャープ ヘルシオ



パナソニック ロボット掃除機



東芝 備長炭かまど釜

※写真はイメージです。 ※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。 ※商品の色、種類の指定はできません。

銀

ラピタお買物券 10,000円分

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

水色

(ラピタ専門店賞) 1,000円 お買物券

茶 200点

ラピタお買物券 5,000円分

紫 100点

ラピタお買物券 2,000円分

緑 50点

ラピタお買物券 1,000円分

黄 25点

ラピタお買物券 500円分

赤 5点

5点の景品は抽選会場にてご確認下さい。

白 1点

点数を集めてお好きな景品と交換

クリスマスツリー



ポテトサラダに抹茶を混ぜたクリスマスツリーです。好きな物でかわいく楽しく飾りつけしてみてください。沢山のごちそうを並べたいクリスマスにさっと出来上がる一品です。

●材料 (4人分)

ジャガイモ…………… 200g (又はサツマイモ)	抹茶……………少々
人参…………… 5cm	コーン、ブロッコリー ハム、 薄焼き卵など好きなもの適量
塩、こしょう……………少々	
マヨネーズ…………… 大さじ2	

●作り方

- ①ジャガイモ(サツマイモ)は皮をむき、大きめに切り水にさらし、ラップに包むかレンジ対応容器で6分ぐらいレンジにかけ柔らかくする。(鍋でゆでてもよい)
- ②熱いうちに塩、こしょう、マヨネーズ、抹茶を混ぜながら潰し、ゆでた人参、コーンなど好きな具を混ぜる。
- ③サツマイモをツリーの形にする。周りにゆでたブロッコリー、星形人参、星形ハムなど好きなものを飾る。

和牛のローストビーフ(ローストビーフの野菜巻き)



和牛でローストビーフは、モモ肉や肩ロースがおすすめ。フライパン一つで豪華なローストビーフが出来上がります。やわらかくておいしいしまね和牛で、お客様のおもてなしの一品にしてみてください。

●材料 (4人分)

牛肉ブロック肉…600g~800g	ソース
塩…………… 適量	しょうゆ…………… 50cc
こしょう…………… 適量	みりん…………… 25cc
サラダ油…………… 大さじ4	日本酒…………… 25cc
カイワレ、キュウリ、ニンジンなど 好きな野菜 適量	おろしにんにく…… 大さじ1

●作り方

- ①牛肉は常温に戻してから、ブロックのまま塩、こしょうを多めにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、焦げ目が付きそうほど全面を焼く。
- ③全体に焼き色が付いたら弱火にしてフタをして5~6分蒸し焼きにする。
- ④牛肉を取り出しアルミホイルでぴったり二重に巻き、ビニール袋に入れタオルか新聞に包み1~2時間置く。
- ⑤肉汁の残っているフライパンにソースの材料を入れ火にかけソースを作る。
- ⑥カットしてソースをかけそのまま食べるか、薄く切り野菜を巻き皿に盛る。

表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は、隠岐郡隠岐の島町の壇鏡の滝(だんぎょうのたき)です。日本の滝百選、全国名水百選にも選定されており、隠岐ジオパークを代表する滝です。岩壁に立つ壇鏡神社の両側に落差約40mで流れ落ちており、向かって右側が雄滝、左側が雌滝。表紙の絵は雌滝です。雄滝は、後ろへまわり裏側を見ることもできます。

編集後記

野々村直通先生には、毎月とても素敵な絵を描いて頂いています。表紙や裏表紙の縮小画を切り取って保存される方もいらっしゃるかと聞きしており、先生も喜んでいらしゃいます。販売もされていますので、お気に入りの絵がありましたら、ぜひお問い合わせください。(藤)



【今月の表紙の原画】
レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の部表示と異なります。原画の全体は次のとおりです。