



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

JAしまね 公式SNS開設

来月の
外勤日は **12月18日(土)**

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JAしまね 出雲地区本部版



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言います。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が、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。

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。



「島で育て、島で売る」との熱い思いで取り組んでいます

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せんが、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

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



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

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熟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に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と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ワーと、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
もっと思いたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J A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)

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。



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 J A 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

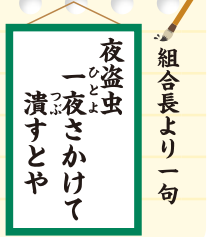


イチゴを栽培する環境制御型ハウス内で株式会社 MOG-MOG の藤井代表取締役(右から3人目)と石川組合長(右から2人目)ら

★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。
J A 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。



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んだんに使用した「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ん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
鍬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聞き加入。「盟友と色々な情報交換もでき、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

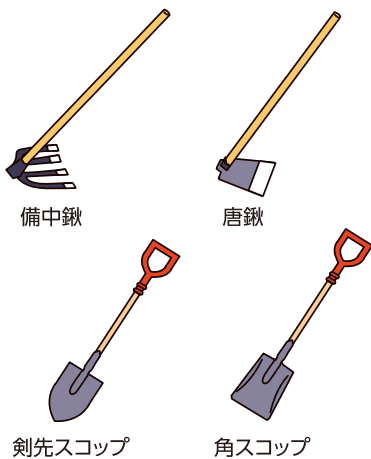
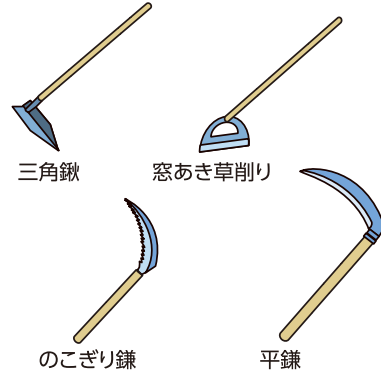


図2 畝立て作業



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)

ラピタ公式アプリははじめました!!

ラピタでは11月1日、スマートフォン（スマホ）向けの公式アプリの運用を始めました。アプリではチラシやキャンペーン情報の発信、レシピの紹介、クーポン付与などを行います。ラピタのタイムリーな情報発信に加え、J Aの「総合ポイントカード（愛称「おさいふカード」）」とも連動し、利用者の皆様の利便性向上を図ります。

幅広い年齢層にスマホが普及する中、新たな販促策として導入しました。定期的にチラシを掲載するほか、実施中のキャンペーン情報はプッシュ通知で自動的にお知らせします。人気のレシピ動画配信（デリッschussキッチン）のサービスを導入し、季節の食材を使ったレシピの動画も配信。購買意欲の促進、地域産品の消費拡大につなげていきます。

ラピタ公式アプリ



上記QRコードから
ご登録いただけます



スマホ向けの公式アプリ

りもできます。J Aの「おさいふカード」は、貯金、生活購買、給油など、J A各事業の利用でポイントが貯まります。

12月12日まで加入キャンペーンを行い、クーポンの進呈など各種特典で普及を進めていきます。

※詳しくは26ページをご覧ください。

交通安全教室開催

事故の恐ろしさ伝える

J A共済連島根県本部とJ Aしまね出雲地区本部は10月20日、出雲警察署と連携し、出雲市立第三中学校で自転車交通安全教室を開きました。プロのスタントマンが事故を再現し、生徒に事故の恐ろしさを伝えました。

同地区本部の倉橋光浩出雲統括支店長は「自転車事故の怖さを肌で感じていただき、交通ルールを守ることの大切さを学んでいただきたい」と呼びかけました。

教室は平成21年度から実施。同地区本部はこのほかにも、カーブミラーや夜光反射材の贈呈、交通安全ポスターコンクールなどに取り組み、交通事故の未然防止に努めています。



スタントマンが交通事故を再現

ご来店感謝デー実施 女性部員と力を合わせて

J Aしまね神戸川支店は10月15日、出雲女性部神戸川支部の協力でご来店感謝デーを実施しました。家の光記事を活用して制作したエコバッグに多肉植物のセダムを入れ、ご来店いただいた方に手渡しました。

また、高松支店では同日、女性部高松支部の役員が手作りしたシトラスリボン3色セットを、ご来店いただいた方に配布しました。シトラスリボンは愛媛の有志が考案したもので、コロナに関する差別・偏見を防ぐプロジェクトのシンボルになっています。

J Aしまねと同女性部では、来店したくなる支店づくりを目指して支店美化などに努める「おもてなしプロジェクト」を実施しています。

セダムを入れる
エコバッグは
農業新聞で制作
(神戸川支店)



シトラスリボンを
手渡す女性部員
(高松支店)



営農組合と稲刈り

遙堪小学校5年生

出雲市立遙堪小学校は10月19日、大社町遙堪地区の水田で稲刈りを体験しました。地元の鎌ヶ崎営農組合が協力し、5年生24人が収穫の喜びを体感しました。

児童たちは、総合的な学習の時間でお米について学んでいます。5月に田植えを行い、品種や農作業についてグループ学習も行いました。当日は鎌を使って稲を刈り、ひもで束ねた後、コンバインを使った脱穀も体験しました。

同営農組合は、以前から継続して同小学校の田植え、稲刈りの体験を行っています。今年は地元のごくま保育園の稲刈り体験にも協力しました。同営農組合の足立勝司組合長は「体験を通じて農業を好きになってもいい」と話しました。



コンバインでの脱穀も体験

まい米コンクールいずも開催

J Aしまね出雲稲作研究会

J Aしまね出雲稲作研究会は10月22日、同J A出雲地区本部で令和3年度「まい米コンクールいずも」を開催しました。同会の生産者56人が「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」を出品。食味分析の結果、西田支部の安食晴美さんの「コシヒカリ」が総合1位に輝きました。

このコンクールは、消費者に求められる良食味米の生産を追求することを目的に毎年開いています。同研究会の立務会長は「自分が栽培した米の食味分析結果を来年に生かしてもらいたい」と話しました。

分析結果に基づき、品種別に1点ずつ、計3点を代表として、11月27日に静岡県で開かれる「米・食味分析鑑定コンクール国際大会 in 富士山」に出品します。



整粒歩合を計測する会員ら

出雲やすらぎ会

スキルアップ講座開催

J Aしまね出雲やすらぎ会は10月13日、同J A出雲地区本部でスキルアップ講座として「脳の活性化！シナプソロジー体験」と「認知症が気になったら」の2講座を開催しました。

シナプソロジー体験はJ A職員が講師を務め、五感からの刺激、認知機能への刺激により脳を活性化。認知症講座は、島根県立中央病院広報室補佐の祝部俊成さんと看護師の曾田節子さんを講師に招き、認知症の正しい理解と、予防、対応について学びました。

参加した会員は「シナプソロジーは地域のサロンでも活用したい」「身近に認知症の方がおられたときの対応について考えさせられた」などと感想を話しました。



認知症について学ぶ会員

やすらぎ会西部地区

みどりの郷でボランティア

J Aしまね出雲やすらぎ会西部地区（6支部）は10月9日、みどりの郷大社周辺でボランティア活動を行いました。会員17人が参加。早朝から約1時間をかけて、施設周辺の草取りや窓ふきなどを行いました。

今年度は、7月に続いて2回目のボランティア活動です。毎年行っており、施設の皆さんからも大変喜ばれています。

みどりの郷大社の河瀬義徳施設長は「施設周辺は職員だけではなかなか手が回らない。やすらぎ会の皆さんのおかげで、利用者の皆様に気持ちよく来所いただけます。ありがとうございます」と感謝しました。



みどりの郷の窓をふく会員

育てた米を粳すり 今市幼稚園

出雲市立今市幼稚園は10月14日、同幼稚園で、コシヒカリの粳の粳すりを体験しました。J A中部営農センターの職員が講師を務め、稲の栽培や脱穀、精米など、ご飯が食べられるまでのいろいろな作業や、田んぼに住む生き物のことなどを説明。小型の粳すり機で粳すりを実演しました。

粳すりをしたコシヒカリは、5月からバケツで園児たちが育てたもの。園児たちは乾燥させた稲から割りばしで粳をこそげとり脱穀しました。

園児たちは、初めて見る粳すり機に興味津々。機械から玄米が出てくると、歓声を上げていました。

育てたお米は精米し、幼稚園でおにぎりパーティーをして味わいました。



玄米が出てくる様子を見つめる園児たち

園児がさつまいもを収穫 西浜いも産地の湖陵町で

出雲市内の6保育園が、湖陵町の大山オーナー農園で特産のさつまいも「西浜いも」の収穫を体験しました。農園管理人の鎌田勉さんが、園児に食と農の大切さを学ぶ場を提供しようと、苗の植え付けと合わせて毎年実施しています。

10月26日はハマナス保育園の3、4、5歳児合わせて79人が参加。大きなイモも小さなイモも丁寧に掘り起こし、「掘れたよ!」とアピールしていました。収穫したイモはそれぞれが持ち帰るほか、保育園で焼き芋などをして食べる予定です。

鎌田さんは「継続が大事。産地で苗植えやいもほりを体験した子どもたちが、大きくなって西浜いもの名前を後につないでくれたらと思います」と話しました。



一生懸命イモを掘る園児たち

巨大かぼちゃのコンテスト 農政会議高浜支部とJ A上津支店

昨年からのコロナ禍で農業祭、文化祭などの多くが中止となっていたが、各地でできる範囲のイベントが開かれ、地域を盛り上げています。

出雲市農政会議高浜支部では10月15日、恒例の「ジャンボかぼちゃコンテスト」を開催。今年は16人が出品し、加納雅紀さんが32.05キロで優勝しました。農業まつりの賑わいにしようと、10年以上前から実施。昨年、今年はコロナ禍により農業まつりが中止となり、コンテストのみの開催となりました。

同支部の三島茂支部長は「コンテストに向かって栽培することが励みになります。今年は天候不順であり大きくなりませんでした。来年に向けて技術向上に努めていければと思います」と話しました。



加納さん(左)に賞品を贈る三島支部長(右)(高浜)



展示されたカボチャを見学する園児たち(上津)

また、J A上津支店でも10月13日から15日にかけて、昨年に続き2回目の「おぼけカボチャコンテスト」を開催しました。上津地区内の36軒に苗を配布し、12軒が出品。國谷洋三さんが26.4キロで優勝しました。

初日には、惜しくも収穫前に腐り出品できなかった上津幼稚園の園児たちが見学を訪れ「いろんな形がある」「ピーナッツみたい!」などと、珍しいカボチャに歓声を上げていました。

同支店の三島吉雄支店長は「コロナ禍でせめてものイベントでしたが、喜んでもらえて良かったです。多くの方に栽培していただき、地域の皆さんとの共通の話題にもなりました。ぜひ続けていきたいです」と話しました。

特殊詐欺に 注意!!!

JA関連の施設で昨年から今年にかけ、JA各支店やファミリーマートで特殊詐欺を未然に防いだ事例が複数発生しています。

出雲警察署によると、コンビニで電子マネーを購入させる手口が多いことに加え、昨年は市内で発生していなかった還付金詐欺が発生しているとのこと。予兆電話も増えており、注意を呼び掛けています。

四絡支店が未然防止

出雲警察署は10月12日、特殊詐欺被害を未然に防いだとして、JAしまね四絡支店の濱村美紀次長、川上理恵チーフ、小田川遥香職員に感謝状を贈りました。

来店者から「市役所から、介護保険の払い戻しがあるのでATMへ行くようにとの連絡があった。どうしたら良いか」との相談を受け、不審に思い事情を聞いたものです。市役所への連絡、警察への通報を行い、被害を未然に防ぎました。

小田川職員は「ATMに行く前に相談していただき、信頼されていることを嬉しく思います。被害に遭われなくて良かったです」と話しました。



(写真左から)濱村次長、川上チーフ、小田川職員
(出雲警察署にて)

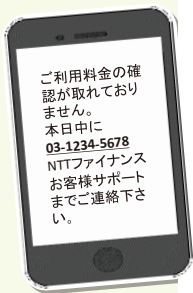
ファミリーマートが研修

(有)JAいずもアグリマートが運営するファミリーマート各店の店長らが10月13日、特殊詐欺被害防止のための訓練を行いました。同社運営のファミリーマートは市内で13店舗。昨年から今年にかけ、3店舗で計4回の詐欺被害を防いでいます。

訓練には出雲警察署が協力し、実際に被害者と犯人が通話した音声聞いたほか、架空請求詐欺を想定したロールプレイングも行いました。同社の影山卓也社長は「店員にも、『まさかこのお客様が』という思いがあると思う。身近で発生した情報が共有できれば、勇気を持って声がけができる」と話しました。



特殊詐欺について説明し説得するファミリーマートJAいずも平田店の西尾誠司店長(左)



メールで「未納料金がある。」
「財産譲ります。」
「宝くじが当たった。」は **サギ!**
「コンビニで電子マネーを買って支払え。」は **サギ!**

パソコン画面にウイルス感染警告後、
電話で「電子マネーを買って支払え。」
は **サギ!**



携帯電話 + ATM
= 詐欺
電話で市役所を名乗って
「返金するからATMへ行け。」
は **サギ!**

これ、ゼーンぶ 特殊詐欺!!!

1人で悩まず
相談してください

警察相談専用電話 #9110
出雲警察署 24-0110

出雲警察署・
出雲市民生委員
児童委員協議会



JAしまね出雲ブロッコリー部会

やまね やすお

山根 康生さん (60)

かあちゃんブロッコリー

専業で家族経営

水稲栽培と両立

経営規模

ブロッコリー

1.4ヘクタール

水稲

14ヘクタール

小麦

2ヘクタール

平田町で「かあちゃんブロッコリー」を栽培する、JAしまね出雲ブロッコリー部会副部会長の山根康生さん。以前は建築関係の仕事をしていましたが、後継者として専業農家を始め、約20年になります。

高畝栽培が特徴

秋冬作のブロッコリーの栽培は、7月中旬の種まきから始まります。苗を育て、8月中下旬から定植し、期間を空けながら10月半ばまで行います。平田地区のブロッコリー栽培の特徴は高畝栽培。同地区は湿地が多いため、湿気を避けるために高く畝立てをして定植します。収穫期は10月から2月ごろまでです。このほか、山根さんは5〜6月に収穫する春作も行っています。

「ブロッコリー栽培で大変なのは、水稲栽培との両立」と話す山根さん。畝立てや定植などの作業が、水稲の収穫、乾燥、調整作業の時期と重なるためです。基本的には家族経営ですが、忙しい時期には他の部会員に作業を依頼するなどして、やりくりをしています。

遅れは出たがこれから期待

今年は8月の長雨で圃場の状態が悪く、作業が遅れが出たところもあったとのこと。高温・多湿の環境は病気につながるため、高畝栽培や適切な防除で対策をしています。その分、「収入の割合としては大きく、単

収が見込める作物」と利点を語る山根さん。「いいものができるとう嬉しいです」と笑顔で話してくださいました。

9月からは天候も安定し、順調に生育が進んでいます。山根さんは「出荷ピークが後半にずれ込んできましたが、これから良いものが出てくると思います。栄養があるブロッコリーをたくさんの方に食べていただけるよう、がんばりたいと思います」とアピールしました。



畝を高く立てて栽培



ブロッコリーを収穫する山根さん

出雲の旬レシピ



あっさりめで後を引く餃子。
ブロッコリーの食感が特徴的です！

ブロッコリー入り餃子

〈材料〉[15個分]

- | | | |
|---|--------------------|--------------------|
| A | ●豚ひき肉……………180g | ●プロセスチーズ(5mm角)…30g |
| | ●ブロッコリー(みじん切り)…50g | ●ひじき(乾燥)……………2g |
| | ●玉ねぎ(みじん切り)…中1/4個 | ●片栗粉……………大さじ1 |
| | ●ぎょうざの皮……………15枚 | ●ポン酢しょうゆ…お好みで |
| | ●サラダ油……………適量 | |

〈作り方〉

準備：ひじきは水で戻しておく。

- ①Aをすべて合わせてよく練り、ぎょうざの皮で包む。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
- ③皿に盛り、お好みでポン酢しょうゆを付けてお召し上がりください♪



ベーコンのうまみでパクパク食べられる
ジャーマンポテト。ブロッコリーが彩りと
新たな食感を加えてくれます。

ブロッコリー入り ジャーマンポテト

〈材料〉[3人分]

- | | | |
|---|-----------------|------------------|
| A | ●ブロッコリー……………1房 | ●コンソメ顆粒……………小さじ2 |
| | ●じゃがいも……………2個 | ●はちみつ……………大さじ1 |
| | ●玉ねぎ……………1/2個 | ●粗マスタード……………大さじ1 |
| | ●厚切りベーコン……………4枚 | ●塩……………ひとつまみ |
| | ●サラダ油……………適量 | ●粗びき黒こしょう……………少々 |

〈作り方〉

準備：じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水に10分程度さらしておく。

- ①玉ねぎは薄くスライス、ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱ボウルに①のじゃがいもを入れて、ラップをし、600Wの電子レンジで4～5分加熱する。
- ③②へ小房にしたブロッコリー、コンソメ顆粒を加えてさらに600Wの電子レンジで3～4分加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ⑤④に火が通ったら③を入れて炒め合わせ、さらにAを入れて全体に味がなじんだら完成♪

今月の食材は

「ブロッコリー」

JAしまね出雲ブロッコリー部会は、昭和63年に設立し、平成2年に販売金額が1億円を突破。その頃から、全国に売り出すにはインパクトのある名称が必要と考え、当時はお母さんたちがブロッコリー生産の中心になっていたことから、「かあちゃんブロッコリー」と名付けられました。

現在、76人(法人含む)の生産者が、春作14ヘクタール、秋冬作45ヘクタールで「かあちゃんブロッコリー」を栽培。今年度は販売金額2億円を目標としています。



いずも食材の日

12月の食材は「大根」です！

※取り扱う食材は誌面の都合で変更になる場合があります。



グループ紹介

出雲女性部

日御碕支部

支部長 別所ヒロ子さん



出雲女性部日御碕支部では、現在123人の部員が活動しています。ふれあいの家大社、あすっこや、J.Aしまね日御碕店を拠点に、ハム作りやムスイ鍋の講習会などを行っています。

昨年からのコロナ禍の影響で、活動が制限されていますが、今年の6月22日には久しぶりに日御碕店に集まり、タオル帽子を作りました。抗がん剤治療の副作用に悩



日御碕店でタオル帽子づくり

むがん患者に贈るもので、今年度、出雲女性部と出雲やすらぎ会が制作に取り組んでいます。島根タオル帽子の会（下井直美代表）から作り方を教わったJ.A生活指導員が講師を務め、部員10人が1針1針心を込めて帽子を縫いました。

その後は新型コロナウイルスの感染拡大によりなかなか集まることができずでしたが、今後はハム作りやムスイ鍋の講習会も再開する予定で、焼き肉のタレ作りも計画しています。支部の部員が参加しやすいよう、日御碕店で集まりたいと考えています。

別所支部長は「タオル帽子作りは部員同士声をかけ合って集まりました。これから歳を重ねていくにあたって、地元が集まれる場所があることは大事です」と話しました。

活動紹介

オリーブ園・

夢創庭で収穫体験

出雲女性部河南地区

出雲女性部河南地区は10月13日、西園町の（株）オリーブ園・夢創庭（糸賀忠夫代表）で、オリーブの収穫を体験しました。女性部員14人とJ.A担当者が参加。同社の皆さんと一緒に、鈴生りになったオリーブを丁寧に収穫しました。

夢創庭は平成28年に設立し、耕作放棄地を活用してオリーブを栽培しています。地元からの要望を受けながら面積を増やし、現在6ヘクタールまで拡大しました。これまで収穫したオリーブは小豆島で搾油していましたが、今年、搾油機を導入し、地元で搾油



オリーブを収穫する女性部員

が行えるようになりました。女性部員が収穫を体験するのは今年で2年目です。昨年は初めてということもあり、役員のみが参加しましたが、今年は地区の部員全員に声をかけて参加を募りました。

今年も昨年より豊作で、収穫のお手伝いも兼ねて参加した女性部員は、休憩をはさみながらたくさんのおいしいオリーブを収穫しました。同地区の布野富枝地区長は「皆さんが積極的に参加してくださり、ありがたいと思います。貴重な経験ができ、お手伝いにもなるのでお互いにとって良いことだと思えます。皆さんの意見を聞きながら、今後いろいろなことをやっていきたいです」と話しました。

活動紹介

福祉施設へ

タオルなど寄贈
南部地区の女性部
やすらぎ会

南部地区の女性部員、やすらぎ会員、JA役職員の共催で、7月から9月にかけて、福祉施設に贈るタオルなどを収集しました。10月13日には乙立・朝山支部の両組織の役員らが高齢者福祉施設「みどりの郷出雲」を訪れ、金森茂樹施設長にタオルや古着などを手渡しました。南部地区全体で、新品タオル161枚、古タオル483枚、古着Tシャツ354枚を収集。佐田支部、稗原支部も、それぞれ各地区の福祉施設に寄贈しました。衛生管理に役立ててもらおうと、昨年に引き続き実施したものです。今後継続していく計画です。



乙立・朝山支部がみどりの郷出雲を訪問

活動紹介

女性部長浜支部
統合後初の作品展

出雲女性部長浜支部が10月22日から11月5日まで、JA長浜支店で作品展を開催しました。例年地区の文化祭で作品を展示していますが、昨年と今年はコロナ禍により中止に。「せっかく作った作品を見てもらいたい」と展示を企画しました。

同支部は今年4月に荒茅支部と園支部の統合により設立。長浜支部として作品展展示を行うのは今回が初めてです。天野恵美子支部長は「多くの人が見に来てくださり、開催して良かったです。これをきっかけに仲間の輪がさらに広がれば幸いです」と話しました。



長浜支店の会議室に展示、一部支店窓口にも11月末まで展示されています

いそも JA

女子大通信

十月講座

「お米も私もぴっかぴか！
女子大米を作ろう」

「稲刈り編」



力を合わせて稲を刈る女子大学生

JAしまね出雲地区本部は10月1日、いそもJA女子大学の10月講座で稲刈りを体験しました。女子大学生7人が参加。出雲ドームのすぐ近く、福島聡さんが管理する水田で、5月に自分たちが植えた「さぬむすめ」を収穫しました。7月の豪雨、9月の台風で稲の生育が心配されましたが、無事、稲刈りを迎えることができました。JA総合指導課の職員を講師に、鎌を使った手刈りとコンバインでの脱穀作業を体験。出来上がったお米は「女子大米」として女子大学生に販売します。参加した女子大学生は「土に触れ、自然に触れ、大満足でした」「食べるのが楽しみ」などと感想を話しました。

「米粉を使って
オリジナルメニューを
つくりましょう」

10月13日の講座では、女子大学生17人が参加し、ラピタ本店2階ふれあいの家出雲で縁々で米粉スイーツを作りました。河南プロジェクト生活文化協力員の石飛通子さんを講師に迎え、①ほろほろクッキー②ういろろ③ティラミス④カヌレ⑤カステラの5つのレシピに挑戦しました。

オープンを使う料理はある程度時間がかかったものの、簡単レシピで進行は順調。午前中ですべてを作り終え、ラッピングして各自持ち帰りました。参加した女子大学生は「協力して料理を作って仲が深まった」「簡単に作れるものばかりでびっくり！」「帰って食べるのが楽しみ」などと感想を話しました。



米粉スイーツを作る女子大学生

出雲市 アグリビジネス スクール



受講生募集!!

「アスパラガス&白ねぎ・
ぶどう・柿・いちじく」の
『栽培技術』を学んでみませんか!

「レディース&シニア
産直野菜講座」を
受講して、産直出荷しませんか!



出雲市アグリビジネススクールでは、次の5講座を令和4年1月から12月にかけて実施し、各講座の受講生を募集します。

新規就農・定年帰農をめざす人にお勧めです。

受講期間 令和4年1月から12月

受講料 12,000円(1講座あたり)

定員 各講座10人

応募要件

- ①出雲市に住民票を有する人、もしくは出雲市で農業をはじめめる人
- ②研修会場まで各自で通うことができる人
- ③必要最小限の農具を使用できる人
- ④受講中のけが等に備え傷害保険に加入できる人
(保険料は受講生負担。保険の紹介はできません)

**アスパラガス&白ねぎ
チャレンジ講座**

ところ 県出雲合同庁舎
研修ほ場(浜町)

研修内容 座学・栽培研修

**レディース&シニア
産直野菜講座**

ところ JAしまね出雲地区本部
東部営農センター
研修ほ場(東福町)

研修内容 座学・栽培研修

**いちじく
チャレンジ講座**

ところ 多伎行政センター
研修ほ場(多伎町)

研修内容 座学・栽培研修

**柿
チャレンジ講座**

ところ JAしまね出雲地区
本部松山店
研修ほ場(多久谷町)

研修内容 座学・栽培研修

**ぶどう
チャレンジ講座**

ところ 県出雲合同庁舎、
県農業技術センター
研修ほ場(浜町)

研修内容 座学・栽培研修

- 座学では、栽培方法の基礎知識等を講義で学びます。
- 栽培研修では、研修ほ場で、栽培技術や管理作業などを学びます。

申込期限 12月3日(金) 申し込み・お問い合わせ

出雲市役所 農業支援センター
Tel 21-6122 FAX 21-6998

生産資材課からのお知らせ

期限切れ農薬・空容器の回収

期限切れの農薬、農薬の空き容器の回収を行います。

処分を希望される方は、営農センターまたは支店備え付けの農薬廃棄処理申込書に記入して、11月30日までに提出して下さい。

廃棄処分については有料となりますので、処理料金等詳しいことは各営農センターまたは生産資材課までお問い合わせ下さい。

回収時期は1月下旬を予定しています。

申込み頂いた方には、改めて回収日、回収場所をお知らせ致します。



中部営農センター 31-9055

河南営農センター 43-7007

東部営農センター 62-9059

南部営農センター 84-0213

西部営農センター 53-2168

生産資材課 21-6047

ふれあい福祉課からのお知らせ

初めての方にも
わかりやすい!

「ハッピーマイライフセミナー」

～家計簿記帳・エンディングセミナーから資産運用まで～

コロナ禍でうち時間が増えている今が家計を見直し、節約を実践するチャンスです！家計簿をつけたことがない、やり始めたけど続かなかった…そんな方にぴったりの講座です。さらに、家計簿記帳で増やした貯蓄を活用する方法やコロナ禍で関心の高まっている終活・相続に関する内容（エンディングセミナー）まで、役立つ話を2時間半の中にギュッと凝縮しました。ご参加お待ちしております！

日時 令和3年12月16日(木)
9:30～12:00

申込締切 12月8日(水)

場所 JAしまね出雲地区本部
401会議室

内容 家の光 家計簿記帳講座
エンディングセミナー
資産運用・活用について

参加費 無料 **定員** 40名

講師 家の光協会 島根県担当 はまだ かつき 濱田香月氏
JAしまね出雲統括支店
渉外推進課職員

持参物 家の光12月号付録家計簿、
筆記用具

※当日は家の光12月号の販売も致します。ご希望の方は申込時にご注文下さい。

お申込み・お問い合わせは

ふれあい福祉課 TEL / 0853-21-6013 まで

令和3年度 農業者・女性部健診のご案内

女性部・農業者の皆さまの健康管理がしっかりできる充実した内容の健診です！！



12月13日(月)

12月14日(火)

会場：JA出雲地区本部

各支店窓口にて申込書をご提出ください。

締切 11月30日(火)



基本料金

定価 23,170円(税込)

特別料金

7,000円(税込)

39歳以下の方は6,000円

▶ オプションで追加検査も希望できます

おすすめ
ポイント
1

**JAグループオリジナル検査を
セットした充実の健診内容(28検査項目)**

「胸部CT」がセットとなった健診は他にありません!

おすすめ
ポイント
2

お得な料金設定

JAグループの助成を活用し特別料金を実現
※厚生連が実施する「胸部CT」料金は5,000円です

おすすめ
ポイント
3

**おさいふカードに
ポイントが貯まる**

健診当日にお持ちいただくと70P付与されます



おすすめ
ポイント
4

受診特典あり

「ホテル玉泉」で利用いただける「お買物券」を
健診当日にプレゼントします

新規
検査

ヘリコバクター
ピロリ菌(血液)

2,000円
(税込)

胃がんの原因の一つであるピロリ菌の有無をチェックします

腹部エコー

3,500円
(税込)

肝臓 腎臓 脾臓 胆嚢 脾臓の腫瘍をはじめ、胆石や肝硬変など血液検査では分かりにくい疾病を発見します

動脈硬化

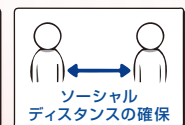
2,500円
(税込)

動脈の硬さや詰まり具合を測定し、動脈硬化を発見する手掛かりとします

▶ 受診いただいた方から好評をいただいています

- 短時間で受診できて良かった
- 健診内容が充実していて良かった
- 様々な検査を一度に受診できて良かった

▶ 新型コロナウイルス感染対策をしていますので、安心して受診いただけます



「毎年受けよう！健康診断」



JAしまね 出雲地区本部



JA島根厚生連



JAマイカーローン

他でお借入中の
残価設定型の
自動車ローンも
借換可能です



令和3年10月1日現在

© よりぞう



固定金利型

どなたでも
年**1.75%**

変動金利型

どなたでも
年**1.70%**

下記のいずれかに該当する方は、年0.3%金利引下げ!

年**1.45%**

年**1.40%**

金利
引下げ
対象

①子育て応援サービス対象の方
対象は、ご融資実行時に18歳未満もしくは満18歳
となった最初の3月31日を迎えるまでのお子様
がいらっしゃる方です。

②当JAに給与または年金
の受取口座を指定した
だしている方

③当JAで年金受取を
ご予約いただいた方

当座貸越型 「ジョイカード」 変動金利型 年**1.70%**

※変動金利型は、基準金利の変動（年2回）によって返済額も変更になりますので、あらかじめご了承ください。金利は令和3年10月1日現在のものです。

インターネットで
仮審査申込が可能です。

※JAマイカーローンのご利用に際しては、組合員
加入のための出資が必要となります。
<https://www.web-moushikomisy.jp/jaweb/ui/>



こちらも
ご利用
頂けます



詳しくはホームページでご確認ください。
<https://ja-nettoan.jp/>



詳しくは

検索

JAしまねマイカーローン

JAマイカーローン商品概要

	ジョイ	ジョイクラブ	ジョイカード
貸付方式	証書貸付型 (借入金額・期間が確定しており、計画的にご利用いただけます)		当座貸越型 (ご契約金額の範囲内で繰り返しご利用いただけます)
ご利用いただける方	当JAの組合員の方		
	<ul style="list-style-type: none"> ●お借入時の年齢が満18歳以上75歳未満であり、完済時の年齢が満80歳未満の方。ただし、20歳未満で農業者以外の方は給与所得者に限定します。また、お借入時の年齢が71歳以上の方は当JAに農産物代金の入金・年金振込指定・給与振込のいずれかがある方に限りです。 ●前年度税込年収（自営業の方は前年度税引前所得）が150万円以上ある方 ●原則として、居住実態が確認できる方 ●当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方 ●その他、当JAが定める条件を満たしている方 	<ul style="list-style-type: none"> ●お借入時の年齢が満18歳以上であり、完済時の年齢が満76歳未満の方。ただし、当JAと農産物代金の入金・年金振込指定・給与振込のうちいずれかのお取引のある方は、お借入時の年齢は満80歳未満となります。また、20歳未満で農業者以外の方は給与所得者に限定します。 ●前年度税込年収（自営業の方は前年度税引前所得）が100万円以上ある方 ●当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方 ●その他、当JAが定める条件を満たしている方 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご契約時の年齢が満20歳以上満66歳未満の方 ●自営業（農業者は除く）は対象外とする ●前年度税込年収（農業者の方は前年度税引前所得）が150万円以上ある方 ●原則として、居住実態が確認できる方 ●当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方 ●その他、当JAが定める条件を満たしている方
借入期間（契約期間）	6か月以上10年以内 (お借換の場合は、現在ご利用中の自動車ローンの残存期間内)		契約日から1年後の応答日の属する月の15日まで ただし、JAが契約更新に支障がないと判断した場合は、さらに1年間延長するものとし、以後も同様とします
借入金額（契約金額）	5万円以上1,000万円以内	5万円以上300万円以内	10万円以上300万円以内
担保	不要です		
保証人	原則不要です（島根県農業信用基金協会が保証いたします）		
保証料	ご融資時に一括で金額・期間に応じた保証料（年率0.40%～0.65%）をお支払いいただきます。	ご融資時に一括で金額・期間に応じた保証料（年率0.80%～1.40%）をお支払いいただきます。	毎月、ご利用残高、期間に応じて、保証料（年率0.40%～0.65%）を残高に元加されます。
手数料	不要です		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●お申込みに際しては審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に沿いかねる場合がございますので、予めご了承ください。 ●返済額の試算については、JAの窓口で承っております。 		

その他の商品、商品詳細につきましては、お近くのJA窓口へお問い合わせください。
上記の他に三菱UFJニコス（株）、山陰信販（株）保証の商品もございます。詳細についてはJAの窓口にお問い合わせください。



出雲市多伎町

たきっこ☆キラリ 代表 伊藤 優子さん

子どもたちに地域とのつながりを

多伎町で子育てをするお母さんたちが中心となって活動する「たきっこ☆キラリ」。子どもたちのためのイベントを企画しています。

年2回程度開催する「修行遊び」では、町内の施設を利用して子どもたちが忍者修行などを行います。近年、室内での個の遊びが増える中、「地域の方との関わりが



持てる場を作りたい」と始まりました。地域の方と一緒に取り組む世代間交流イベントです。

「キラリの森遊び」は毎月開催。山を整備して子どもたちの遊び場「キラリの森」を作り、活動の拠点としています。自然の中での火起こしや調理体験などを通して、生活の知恵や考える力を育みます。

代表の伊藤さんが神戸で忍者遊びイベントに参加し、生き生きと遊ぶ子ども達の姿に衝撃を受け、「多伎町でやりたい!」と思ったのがきっかけ。賛同して集まったお母さん仲間と平成27年に「たきっこ☆キラリ」を設立し、現在16人で活動しています。

イベントは誰でも参加でき、Facebookなどで案内しています。

伊藤さんは「子どもたちの自己肯定感を大切にしています。ありのままの自分でいいんだということ、地元にはたくさんの味方がいるよということを伝えたい」と話しました。

健康ライフかわら版



今日からできる「糖尿病予防」のための生活改善

■糖尿病ってどんな病気？

食事をとると血糖値（血液中のブドウ糖の量）が上がりますが、インスリンというホルモンが膵臓から分泌されて一定の範囲内まで血糖値が下がります。糖尿病は、このインスリンが不足したり、効が悪くなることにより、血糖値が高い状態が続くことで発症する病気です。

■糖尿病予防と重症化させないための生活習慣

糖尿病は、多くの場合、食生活の乱れや運動不足が原因となって引き起こされます。また、自覚症状があまりないため放置しがちです。食事や運動などの生活習慣を見直すほか、年1回の健診で自分の体の状況をチェックしましょう。

※治療中の方は必ず定期的に受診しましょう！

○適正体重をチェック○

今の体重が適正範囲かどうかを BMI で確認してみよう

【BMIの計算の仕方】

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

【目標とするBMIの範囲】

年齢(歳)	BMI (kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳*	21.5~24.9
75歳以上*	21.5~24.9

※高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両方に配慮する必要があることを踏まえ当面の目標

資料：日本人の食事摂取基準 2020年版

○食事のポイント○

- 3食きちんと食べよう
- 食事は決まった時間に、よく噛んでゆっくりと食べよう
- 野菜はたっぷりとりよう
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎないようにしよう
- 塩分のとりすぎに気をつけよう

○運動のポイント○

ウォーキングなどの有酸素運動は、血液中のブドウ糖をエネルギーとして効率よく使い、血糖値を下げやすくします。少しの距離なら車を使わずに歩くなど、日常生活の活動を見直そう。

お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

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!!

〒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!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●「ひらたの柿」の記事が載っていましたね。町中でも、庭先に柿がなりはじめています。先日テレビで甘柿よりも渋柿の方が実は糖度が高いという話題をしていて、びっくりしました。合わせ柿もおいしいですよ。

(大津町 T・Tさん)

JA：ひらたの柿の主力品種である西条柿が渋柿ですね。合わせ柿もあんば柿も甘くて大好きです。



●私の実家には乳牛がいます。娘が「おいしい牛乳ができるまで」をみて、「おじいちゃんとおばあちゃんの家のお牛さんもこうやって牛乳作るんだね」と興味津々!!朝食に牛乳を出す「おいしいね」と喜んでいました。

(築山新町 H・Nさん)

●「牛乳ができるまで」の特集を子どもと一緒に読みました。小さいころに見学に行ったのを思い出しました。今はコロナでなかなか見学も難しいですが、こういう企画で読むことができ良かったです。

(荒茅町 I・Sさん)



JA：牛乳は毎日飲んでおられる方も多いと思います。牛乳の記事にはとてもたくさんのおハガキをいただきました！以前酪農家の方から伺った「命をいただいている」という言葉が心に残っています。作られる過程も意識しながら、大切に飲みたいですね。

●毎年「紅はるか」の苗を植えるのですが、今年は「安納芋」の苗を植え、先日収穫しました。4歳になる息子は、畑から出てくる幼虫に夢中でしたが(笑)。ねっとりとしたおいしいお芋でした。ちょうど「出雲の旬レシピ」もお芋だったので、ぜひ参考にさせていただきます。

(天神町 Y・Sさん)

JA：畑にいる虫と遊ぶのも貴重な経験ですね。「出雲の旬レシピ」では、今が旬の食材をメインにしていますので、ぜひご活用くださいませ!

●出雲市内でも特殊詐欺被害が発生しています。「自分は大丈夫」が危険です。

(稗原町 S・Sさん)

JA：手口も巧妙になっているようです。本誌13ページに関連記事を掲載しておりますので、ぜひご参照くださいませ。



(塩冶有原町 矢田信美さん)

JA：たおやかなコスモスの絵手紙をいただきました。漢字で書く「秋桜」。天候不順に季節を忘れそうになりますが、コスモス畑を見ると秋を感じます。

いずも食材の日

参加者募集のお知らせ

メニュー

- 根菜のドライカレー
- 大根チヂミ
- 大根ステーキ
- 切り干し大根の中華サラダ



日時 令和3年12月14日(火) 10:00~

会場 ラピタ本店2階 ふれあいの家出雲「縁」

参加費 500円 (衛生管理費含む)

定員 12名 (定員に達し次第締め切ります)

持ち物 エプロン・マスク

を使った料理教室

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、変更・中止となる場合があります。

お申し込み先

JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課 TEL21-6013

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 ● ニコリ

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
- ⑩ kg, kmのk
- ⑫ はがきを買ってきて—状を書いた
- ⑭ 弓に矢をつがえて狙うもの
- 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
- ⑳ 木枯らしも風（おろし）もこれ
- ㉒ 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- ㉓ 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—
- ㉒ 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・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒693-8585 出雲市今市町106-1

J Aしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「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

俳句の広場

最優秀賞

金婚の旅に授かる秋日和

出雲市 藤江

堯様

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食 彰彦先生

優秀賞

先陣の真雁は七羽斐伊河口

出雲市 小豆澤典子様

ポストまで行きも帰りも虫時雨

益田市 伊藤世以子様

損得は言はず思はず稲を刈り

津和野町 田中とよし様

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

「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。



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 2021

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
W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。
トリプルチャンス
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 トリプルチャンス
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。



©よりぞう

くわしくはお近くのJA窓口までお問合せください。

JALしまね 検索  JAしまね



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部屋をご用意

新紙幣の顔 渋沢栄一ゆかりの地に行く

富岡製糸場&日光東照宮と 草津・鬼怒川温泉 3日間

旅行出発日 令和3年

1班 12月12日
2班 12月20日

79,800円

89,800円

※1人部屋利用ご希望の場合、16,000円(2泊)増し、(但し手配できない場合がございます)

募集人員 各班35名様
(最少催行人員各班25名様内、各班秋・石見空港起点8名様)

申込締切日 各出発日の21日前
(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)

コース表	●入場観光、○下車観光、△車窓観光	食事
1	出雲縁結び空港(9:30) → JAL278便 → 羽田空港(10:45)……(合流)…… 秋・石見空港(10:30) → ANA726便 → 羽田空港(11:55)…… ……空港内レストラン【昼食】= ●世界遺産 日光東照宮 = = ●華厳の滝・中禅寺湖 = ●鬼怒川温泉(泊)(18:00) ★夕食はバイキングとなります。(新型コロナウイルス感染症予防対策をとった上で行ってあります)	☑ 昼 夕
2	ホテル(8:30) = ●川越の街並み【散策】= 川越市内【昼食】= = ●渋沢栄一 青天を衝け 深谷大河ドラマ【見学】= = ●渋沢栄一記念館【見学】= 草津温泉(泊)(17:50) ★夕食は和洋中約50種類のメニューが楽しめるバイキングとなります。 (新型コロナウイルス感染症予防対策をとった上で行ってあります)	朝 昼 夕
3	ホテル(8:30) = ●浅間酒蔵観光センター = ●世界遺産 富岡製糸場 = …… 羽田空港(16:50) → JAL285便 → 出雲縁結び空港(18:20) = 富岡市内【昼食】= (羽田空港発着) ANA727便 → …… 羽田空港(16:00) → ANA727便 → 秋・石見空港(17:45)	朝 昼

※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。

1日目 鬼怒川温泉 鬼怒川観光ホテル





2日目 草津温泉 草津サウリートホテル





(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。)

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。

JA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



一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号

株式会社 農協観光

NEW
いつでもどこでもスマホでオトクに!
ラピタ公式アプリ
OFFICIAL APP START
はじめました

アプリ会員様限定 嬉しい特典満載!!

クーポンでお得!!
お楽しみ会前にお楽しみ会

アプリをダウンロードしよう!

アプリ会員様限定 嬉しい特典満載!!

ご入会で*
ラピタで使える **ダウンロード特典**
300円OFF
クーポンプレゼント

キャンペーン&利用期間
令和3年11月1日(月)~12月12日(日)

ポイントが貯まる
いつでも残高・
履歴確認ができる*

セールやキャンペーン情報
などをいち早くGET

アプリでわかる!

1. クーポン獲得
2. イベント情報
3. チラシ情報
4. お知らせ
5. レシピア
6. おさいふカード

右記QRコードでご登録下さい▶



ラピタ限定企画 **ラピタアプリ加入キャンペーン**

おさいふカード
1 無料切替キャンペーン

ラピタアプリにおさいふカードを登録するには、しまねっこ柄のおさいふカードが必要となります。期間中に、クローバー柄からしまねっこ柄に切替をされた場合、

切替費(200円)が無料!!

キャンペーン期間: 令和3年11月1日(月)~12月12日(日)

必要書類: 身分証明書

※クローバー柄カードを紛失した場合は対象外となります。



おさいふカード
2 新規無料入会キャンペーン

期間中におさいふカードを新規発行された場合、

入会費(500円)が無料!!

キャンペーン期間: 令和3年11月1日(月)~12月12日(日)

必要書類: 身分証明書

さらに楽天 Edy に初めて
3,000円以上チャージすると

Edy 300円分をもらえなくプレゼント

チャージ期間: 令和3年11月1日(月)~12月12日(日)

受取期間: 令和3年12月20日(月)~令和4年1月10日(月) 受取方法: 店内設置の赤色の専用チャージ機で受取となります。



2021ラピタ 歳末謝恩 大歳の市

開催!!

2021年 歳末謝恩 大抽選会

55型4Kテレビやダイソンスティック
クリーナーなど豪華景品が当たる!

ラピタ全店全館、期間中500円以上お買上ごとに
スタンプ1個押印。スタンプ10個で1回抽選ができます。
点数を集めて、お好きな景品と交換ができます。

抽選
期間

令和3年 **12月10日(金)**
~ **12月28日(火)**

スタンプ押印期間 令和3年 **12月28日(火)まで**

景品引換期間 令和3年 **12月10日(金)~12月31日(金)**

景品一覧 点数券を集めてお好きな景品と交換下さい



銀賞 200点	ラピタお買物券 10,000円分	青 100点	JA-SSガンリン券 2,000円分
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 ご確認ください。	白 1点	点数を集めて お好きな景品と交換

※詳しくは係員へお問い合わせ下さい。



一年の感謝を込めて

おさいふカード会員様 **ご優待セール**

厳選216アイテムを 感謝価格でいつもよりお得に!

セール期間

第1弾 11月25日(木)~12月 4日(土)

第2弾 12月 5日(日)~12月14日(火)

第3弾 12月15日(水)~12月28日(火)

*商品については折込みチラシ又はラピタアプリでご確認ください。

組合員の皆様へ

組合員様限定の特典ハガキを11月外勤日にお配りできない場合は郵便にて11月30日までにお届けいたします。万が一届かない場合は最寄りのラピタ各店へお問い合わせ下さい。

歳末謝恩で毎日がお得

日 全店全館 **5倍** ポイント
玉子の日 (本店、ひらた店)

月 玉子の日 | 日用雑貨 **10倍** ポイント
(本店、ひらた店以外)

火 火曜日 | 冷凍食品 **10倍** ポイント

水 ラピタアプリ | 直売コーナー **10倍** ポイント
クーポン配信日

木 酒ポイント..... **10倍**

金 牛肉ポイント..... **10倍**

土 米ポイント..... **10倍**

薬 10日と20日は **10倍** ポイント
マツモトキヨシはまやま店

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 切れ
- 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、水気が戻します。

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。私はあんぱ柿が大好きで、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ぱ柿ですが、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、あんぱ柿×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)

