

JAしまねびより



2022

10

October
Vol.79



来月の
外勤日は **11月19日(土)**

おーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
清水 祐貴さん
[いわみ中央地区本部]



JAしまね総合ポイント

「おさいふカード」活用方法

SNSで
旬な情報を
投稿して
います



JALしまね 出雲地区本部版



様々な経験を通して

周囲を山々に囲まれた浜田市金城町。TC浜田農場株式会社は浜田市の誘致事業として2017年に設立されました。この豊かな自然の中、東京ドーム1個分の敷地で、特許技術（TC21養液栽培システム）を取り入れ約55,000本のトマトを栽培しています。会社全体の管理を行う清水さん。東京で育ち、神奈川県のスポートス専攻のある高校に進学。寮生活を送りながらサッカーに打ち込む毎日でした。大学

中退後は、サッカーの指導者ライセンスを取得し、情報系の資格も独学で取得しながら、母校でサッカーチームの指導者として活動を開始。トップチームの指導者として国内外で培ってきた経験を活かし、その後は様々な会社で売上の向上や社員のモチベーション維持など人材マネジメントに特化したコンサルティングを行ってきました。

しみず 清水 祐貴さん(37才)

今月は、いわみ中央地区本部。浜田市金城町でトマト生産に取り組む「TC浜田農場株式会社」のマネージャー清水祐貴さんにお話を伺いました。

農業との出会いと浜田への移住

農業に初めて出会ったのは、富山県で酪農の仕事に誘われた30歳の時。そこで農業の厳しさを目の当たりにします。2年の契約期間を終えたところで、大学時代の友人だったTC浜田農場の野村広祐農場長に誘われ、浜田市にイターン。トマトに関することは一から勉強し、20棟ものハウスを有する大規模農場のトマト栽培をはじめ、今までの豊富な知識や経験をもとに、会社経営や人材育成など様々な管理を担っています。



従業員と話す清水さん

作業効率だけを考えないやり方

TC浜田農場はもともと、長野県塩尻市で大玉トマトを生産していましたが、長野とは違い、日照時



間が少ない日本海側での大規模なトマト栽培は難しく、大きな課題もたくさん見えてきています。その中でも手強いのが、冬の湿気。湿気によりカビが発生し、木がどんどん腐っていくことで木を切り落とさなければなりません。清水さんは「2作型にすることで冬の暖房費を抑えられる」と、今年から作型の変更を提案。今まで7月の定植後は1年間そのまま収穫する方法を進めていましたが、1月に一旦すべての木を切り、暖房費のコストカットを実現しました。作業効率だけではなく、年間収支とのバランスも考えながら作業を進めるのも清水さんのやり方の一つです。



トマトを収穫!

農業は忙しいという概念を崩す

現在、TC浜田農場には正社員6名、パート24名が働いています。今まで人材マネジメントを専門に経

験を積んできた清水さんが意識しているのが、QOW（クオリティオブワーク）とQOL（クオリティオブライフ）の密接な関係性。どうしたら従業員が仕事に対するモチベーションを維持できるかを考



出荷作業をする従業員の皆さん

え、どのように従業員に伝えるといいかを常に考えています。最終的に従業員自身が仕事へのやりがいを通じてQOLを上げていくことにつながっていきます。その中で、どうしても「農業は忙しい」という概念が習慣化されている現状から、その考えを捨てるため、残業をしない業務体系に切り替えたり、休憩は自由制にしたりと従業員自身の意識改革にも取り組んできました。その結果、従業員が自ら考え行動していくことにつながり、業績にも反映されていると話します。

常に80%の力で仕事をする

例えば、今日割り当てられている誘引の作業が早く終わったので、もう1棟分作業をしてしまうと、数週間後に行う収穫作業の量もその分増えてしまいます。いざ収穫する日に、何かトラブルが起こってしまったり、従業員が休んでしまったりと思わぬ事態が発生した場合、作業を円滑に進めていくことはできません。だからこそ「いつも決まったペースで仕事をすることが大切」と従業員に伝え続けています。さらに「常に80%の力で仕事をしながら、頭では100%の力でどうしたら効率良く仕事ができるか

を考えてほしい」とも。体力を維持しながらも能力は向上することが可能になります。

コンスタントに仕事をすることで、コンスタントに休みが取れ、常に安定した気持ちで作業に向き合えるので、会社の居心地も良くなり、従業員から自然と「もう少しこうしたらいいんじゃないですか？」という意見も出てくるようになったそう。清水さんは「従業員が失敗しながら成長していく姿を見守っていけることが何より嬉しい」と笑顔を見せます。



コツコツと作業に励みます

何にでも興味を持つ清水さんは趣味も多い

そんな清水さん、休日には登山やスキーなどアウトドアに出かけたりするそう。カメラにも挑戦していて、農場のHPに掲載されている星空の写真は清水さんが撮影したものなのだとか。他にも読書やロードバイクなど、多くのことにアンテナを張っています。



趣味の登山。この時は岐阜県の三方崩山に挑戦！

新たな視点から挑戦する農業

企業が農業に参入することで、作業のデジタル化をはじめ、経営方法や人材マネージメントなど、新たな視点から捉えることができるようになりました。厳しいイメージの農業を誰でも活躍できる環境に変えていきたいというビジョンを持つ清水さん。

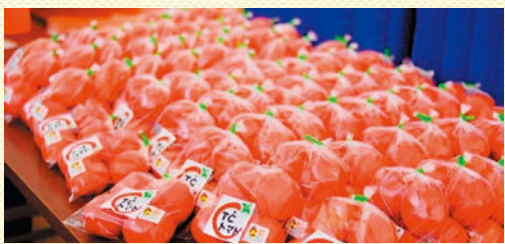
パート従業員の就労時間を決めるのではなく、可能な範囲で自由にすることで人材の確保につながりました。また、人員を適材適所に配置することで、その人に合った分野を伸ばし仕事のやりがいを見出ししていくことも実行できています。今後も再現性の高いスタイルを目指しながら、美味しいトマト作りに励む清水さんと従業員とともに新たな農業への挑戦が続きます。



TCTマト

養液栽培は、自動制御によって株ごとに一定量灌水し、水分や肥料、室温などコントロールしやすいため、均一に生育ができます。

そんな環境で育ったTCTマトは甘みと酸味のバランスが良く、ジューシーで肉厚なのが特徴。ネット販売にも取り組んでいるので、ぜひ農場のHPをチェックしてくださいね。



賢く使おう～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

「おさいふカード」活用方法



JAしまねの組合員「ふるさとめぐみ」ちゃん

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。
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。

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。

めぐみちゃんは島根県内の店舗、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Edyで支払うと**150ポイント**が追加 (150p)
- 資材専用店舗でお買物 2千円/月の利用で **20ポイント** (10p)
- JA-S-Sで給油 6千円/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、支店窓口へお問合わせください。



県内Aコープ店でも

お買物で「おさいふカード」を提示すると
ご利用200円(税込)につき1ポイントのAコープポイントが!



「おさいふカード」のポイントに自動的に移行されます

JA以外のお店でも

県内外のコンビニやドラッグストアでも「おさいふカード」の楽天Edyでお買物をすると
ご利用200円(税込)につき1ポイントが!

めぐみちゃんは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。

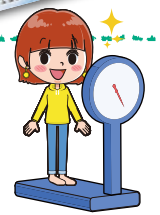
こんなポイントが！

- 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)



めぐみちゃんは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 マイナポイントへ「おさいふカード」の楽天Edyで申し込みいただいた会員様へ

マイナポイント第2弾のご案内

Edy 総務省が主体となって2022年6月30日よりマイナポイント第2弾の施策が実施されています。

施策①
おさいふカードへのEdy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

いずれも2022年12月末までに交付申請が必要です。

マイナポイントは、Edy(おさいふカードの残高)として付与されます。付与されたEdyは2023年6月30日までに受け取りが必要です。Edyはラピタに設置してある赤いチャージ機や、ファミリーマートに設置のマルチコピー機、楽天Edyアプリなどで受け取れます。

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HP▶



担当課より ひとこと

『おさいふカード』は誰でも手軽にご利用いただける会員制の利用者還元カードです。

電子マネーの『楽天E d y』付きのカードも準備しておりますので、カードをお持ちでない方も会員登録いただき、ぜひ利用ポイントを獲得してください。

お申し込みはお近くのJAの支店窓口へお願いします。なお、利用ポイントには有効期限がございますので、獲得されたポイントは早速にご利用ください。



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!

使う

『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。



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



グリーンセンター、
JAグリーン、産直市場



ラピタ、Aコープ



農機/自動車センター



JA-SS



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。



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」の中からご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。

カードNo: 01234567

見本

JAしまね お買物券

1,000円券

ご利用期限: 2023年04月01日

発行日 2022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しまねの指定施設、島根県内のAコープ各店でのみご利用いただけます
- 商品券等全券種、切手等、一部ご利用いただけません
- 本券ご利用の場合、おつりの返金はいたしません
- 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

発行印 回収印



ご利用期限が2023年4月1日と印字されている場合、
2023年4月末日まで使用可能 (記載月の月末日まで有効)

『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社のパン屋(奥出雲) |
| ⑤トリム(安来) | ⑥バ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。ご利用前に対象店でご確認ください。



「おさいふカード」
優待店特典の
詳細はこちら



注意!

『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2年 7月7日 に獲得	令和3年	令和4年 12月31日 まで	令和5年 1月1日
100p	有効	有効	失効

JAしまねくにびき地区本部管内の八束町（大根島）

今月の
訪問先

- 松江大根島牡丹協議会
- 八束町はまぼうふう生産組合
- 大根島雲州人蔘協議会

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



今回は「松江大根島牡丹協議会」「八束町はまぼうふう生産組合」「大根島雲州人蔘協議会」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。

「松江大根島牡丹協議会」は、平成18年に設立され、牡丹の苗や正月用牡丹鉢を栽培。現在はアメリカやオランダなどへの輸出をメインに販売し、八束町の基幹作物であり県花でもある「牡丹」の生産に励んでおられます。同協議会の足立利人会長や竹谷修一鉢部会長、渡部俊一苗部会長と、輸出メインの販売から国内を視野に入れた販売先の見直しや、栽培にあたり発生する連作障害への対応、新規就農者の支援についてなど意見を交わしました。足立会長は「買取単価が増額されれば増産もできるのではと考えている。生産者全員が県花を守るため取り組んでいるので、ぜひJAにもお力添えをいただきたい」と要望されました。



牡丹のほ場の前で意見を交わす石川組合長（右から2人目）ら



左から八束町はまぼうふう生産組合の安部組合長、松江大根島牡丹協議会の渡部苗部会長、竹谷鉢部会長、足立会長

「八束町はまぼうふう生産組合」は、平成3年に設立。関西や山陽への出荷をメインに、長

年の栽培技術を活かし質の高いはまぼうふうを栽培しています。来年度には「美味しまね認証」の取得を目指しており、安全安心な商品を消費者へ届けるよう挑戦を続けています。

安部敏樹組合長は、はまぼうふうを栽培し始めた経緯や栽培方法、またコロナの影響によつて旅館や料亭への需要が減少している現状を話されました。また、はまぼうふうの栽培のしやすさについて触れ、「比較的作業が軽易な作物。人材の確保や販売先の確保に向け、地域の特産」としてはまぼうふうをPRしていただきたいと話されました。



安部組合長（左）からはまぼうふうの説明をうける石川組合長（右）ら

「大根島雲州人蔘協議会」は昭和58年に設立。会員9名が後世に地域の特産を残していくべく新たな方法を取り入れながら人蔘を栽培しています。今回はほ場にお伺いし、資材が手に入りやすいことから松江市と連携し新たな方法で栽培を始め、定植面積の確保を目指す現場を視察しました。



雲州人蔘の新たな栽培方法のほ場について大根島雲州人蔘協議会の渡部浩副会長（左）から説明をうける石川組合長（右）ら

★組合長から一言★



今回は、八束支店において、牡丹、雲州人蔘、はまぼうふうの生産者の皆さんと意見交換し、その後、現地を視察しました。

八束町（大根島）の特産と言えば、何といても牡丹。ピーク時には1億円の販売高を誇っていたようですが、ご多分に漏れず高齢化が進み、直近の令和3年度の販売高は約40万円まで落ち込んでいます。しかしながら、同協議会の足立利人会長を中心に、産地の振興を図るべく、熱心な取り組みが進められています。

また、雲州人蔘（高麗人蔘）は植付け後、出荷までに6年を要するため、生産者の減は否めないとのことでした。

そのほか、新たな特産としてはまぼうふうの栽培施設も見学させていただきました。



組合長より一言

topics
1

JAしまね女性部とJAしまね役員が意見交換会開催



JAしまね女性部は9月13日、出雲市のJA出雲地区本部でJA役員との意見交換会を開きました。女性部役員12人が参加し、これからの女性部の在り方やJAの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とJA事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJAの取り組みを求めるのを目的に毎年開催しています。

意見交換会では、JA職員の女性部活動への積極的な参加やフレッシュミズ部会の全地区本部での立ち上げなど、様々な声が上がりました。

また、支店職員の人数が減る中、JAと女性部のつながりが希薄になりつつあるとし、JAと組合員の結びつきがより良い方向に進むような考えや女性部としてできることがないか意見を求めました。

JAの石川寿樹組合長は「女性部と職員が一緒になって頑張るのは時代がどう変わろうと大事なこと。新しい時代の女性部の在り方と職員の関わり方をこれから模索していきたい」と答えました。



活発に意見を交わす女性部員とJA役員ら

topics
2

盟友ら 県と活発に意見を交わす



島根県農協青年組織協議会は8月25日、松江市のJAビルで県との意見交換会を開きました。盟友や県の担当者ら約30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、どのように取り組むべきか、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である①担い手の確保・育成②水田における産地づくりの2テーマに分かれ実施。盟友からは「農地の取得方法が分かりにくい」「研修受け入れ先を確保し、雇用できる体制をつくるのは良いことだが、受け入れ先の教育も必要」「肥料等の高騰対策としてレンゲなど、緑肥の活用を推進できないか」「持続的な米作りには単価アップやブランド化も大切」など意見があがりました。

県の担当者は「現場とのズレや、こちらが把握できていない内容の意見が聞けて良かった。今後も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。



活発に意見を交わす盟友と県の担当者ら

Q 農産物を卸売市場を通して販売した場合について教えてください。

A JAへ販売委託した野菜等は、**卸売市場を通して**卸等の実需者に販売することが一般的ですが、その場合、売り手が買い手に適格請求書（インボイス）を発行することが困難です。その場合、**売り手（農業者）の適格請求書発行義務を免除し、卸売市場が発行する一定の書類により買い手が「仕入税額控除」**することを認める「**卸売市場特例**」が適用されることとなります。

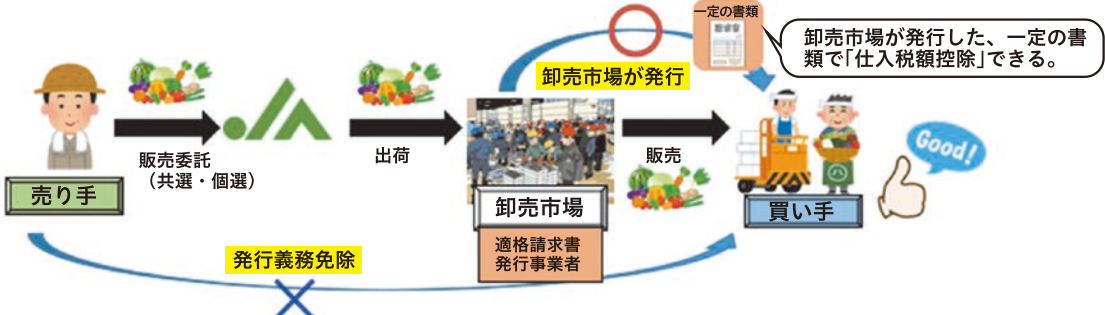
税務署からのお知らせ

インボイス制度説明会開催中

- ①まずは、QRコードを読み込んで、説明会の開催日程を確認！
- ②日程一覧表にある連絡先に電話で事前予約！（先着順）



・QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



「卸売市場特例」の場合、「買い手」は卸売市場が発行する一定の書類で「仕入税額控除」を行うため、その農産物を生産した農業者が「適格請求書発行事業者」か否かは関係ありません。よって、卸売市場特例によって販売する場合は、農業者が適格請求書発行事業者でなくても、取引上不利にはならないので安心してください。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐女性部

令和4年度は、JA女性組織3か年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度です。

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。

つながろう

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

新型コロナウイルス感染拡大により、隠岐女性部としての活動がままならず、やきもきた日が続いています。そんな中でも、部員は6名と少数ですが、集まれば「楽しく」「やる気！」を合言葉に一致団結し活動に取り組んでいます。

最近の活動として、山陰中央新報社の連載企画「かあちゃんの一押し献立」にあわせて「ツバキだんご」を作ったり、別の企画で「ひきもち」を作ったりしました。久しぶりに集まると、話がはずみ笑顔が溢れました。また、年3回開催される西郷家畜市場では、関係者の方へ隠岐の食材を取り入れたお弁当を作っています。

今後は、隠岐女性部の活動を広く知ってもらい、新しい仲間を増やし、コロナの感染対策をしながら活動していきたいと思います。



一所懸命青年連盟

JAしまね島根おおち青年連盟

JA YOUTH

地産地消に取り組み、農業を通して、地域に貢献していきたい。

寺本 直人さん

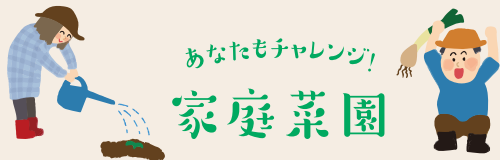


JAしまね島根おおち青年連盟(以下、農青連)に加入している寺本直人さん(26)。邑南町で施設栽培(大玉トマト、ほうれん草、シャインマスカット)と露地栽培(ブロッコリー、ネギ、広島菜)を行っています。

実家が農家で、幼い頃から農家になることを意識していたことや、姉も就農していたことから農業をやろうと決意。島根県立農林大学校を卒業後地元に戻り、自営就農し今年で6年目を迎えました。

農青連には家族からの勧めで加入。食農教育や農青連活動に積極的に参加されています。そんな寺本さんは、高校生から職場体験後に送られた感謝の手紙に書いてあった「これからの考えについて大きく変わった。来てよかった」という嬉しい言葉をきっかけに意識が変わったと言います。それ以来、「人の役に立ちたい。その人の人生において何か役に立てるのではないか」と思うようになり、「今後も農青連活動に参加し、皆さんのサポートができる農家を目指したい」という展望をもつようになりました。

今後は姉と同じブドウ農家を目指し、「面積よりも人との繋がりを大事にし、農青連を通じて人の役に立ちたい」また、「農家として邑南町の核といわれる存在になり、最終的には島根県の核といわれるような農家を目指したい!」と熱く語りました。



ハウレンソウのトンネル栽培

園芸研究家 成松 次郎

※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。

冬の寒さでおいしさアップ

ハウレンソウの生育適温は、15～20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。中間地から暖地の作型となります。

品種

秋～冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」(サカタのタネ)、「伸兵衛」(タキイ種苗)など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」(タキイ種苗)、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」(雪印種苗)などがあります。

畑の準備

ハウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます(図1)。

畝立て

幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水(かんすい)して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15cm間隔の黒色穴開きシートを使います。

種まき

栽培床は平らにならし、条間15cm、深さ2cm程度のまき溝を切り、1cm間隔に種まきします(図2)。1cmくらい覆土をし、たっぷり灌水します。

トンネルの被覆

トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます(図3)。

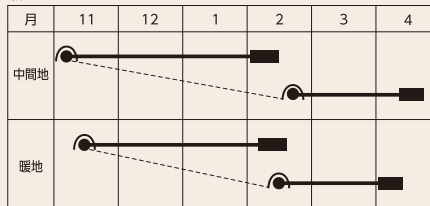
間引きと追肥

1回目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6cmにします(図4)。また、草丈10～15cmの頃、1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図5)。

収穫

草丈25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもハウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて200gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。

栽培カレンダー



● 種まき ○ トンネル — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備

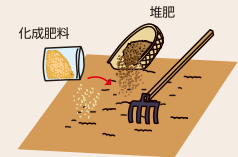


図2 種まき

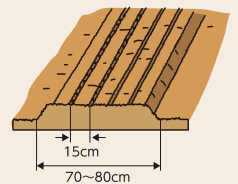


図3 トンネルの被覆

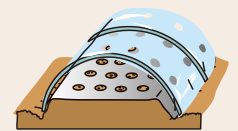


図4 間引き(最終)

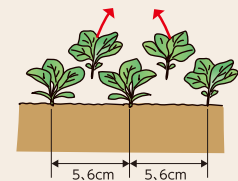
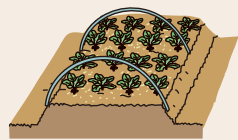


図5 追肥



令和4年度 しまね就農相談会・セミナーの開催について

島根県で農業をはじめたい方向け「しまね就農相談会」を開催します。

県内各地域の新規就農担当者が各ブースにてご相談をお受けしますので、ぜひ参加申込をお願いします。

日時：令和4年11月20日(日) 10:00～15:00
 場所：島根県立農林大学校(島根県大田市波根町970-1)
 主催：しまね農業振興公社 共催：島根県・JAしまね
 申込受付：令和4年10月17日(月)～11月17日(木)※

※受付期間が近づきましたら、しまね農業振興公社のサイトに申込フォームが掲載されます。
 ※当日受付も可能ですが、事前に申込され参加頂いた方には粗品のプレゼントがあります。

■このような相談を受け付けます

- ・農業をはじめたい ・新規就農に関する支援制度を知りたい
- ・農林大学校で研修したい ・集落営農や農業法人等に就農したい
- ※家庭菜園等の小規模農業に関する相談はお受けできませんので、あらかじめご了承ください

■就農セミナーや農林大学校の見学会も行います

- ・【予定】新規就農の実態とポイントについて
- ・【予定】就農までのプロセスと各種支援制度について
- ・【予定】定年帰農や地域貢献を目指した就農について

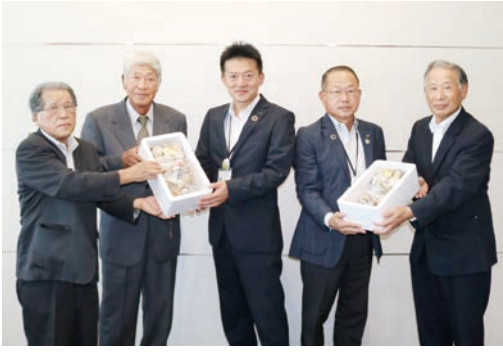
【問い合わせ先】JAしまね営農対策部 営農企画課
 TEL 0853-25-8142

【協議事項】

- 令和5年度島根県農業政策及び予算に関する要望(最終案)について
- 令和4年産島根米の仮単価の設定について
- 令和4年産飼料用米の概算金単価の設定について
- 令和4年産米穀に係る仮単価等の支出対応について
- 島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- 職制規程の一部改正について
- 出雲地区本部 ラピタ本店 店舗改装について
- 組合と理事との取引(契約)の承認について(新理事向け)
- 組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- 通常総代会の開催場所と日時について(第5期役員体制第9回令和5年6月～第11回令和7年6月)
- 系統団体および関連団体等への役員就任について
- 「おおなんざりエネルギー株式会社」への外部出資について

本格的な出荷の前に 出雲地区本部を訪問 出雲しいたけ部会

9月29日、JAしまね出雲しいたけ部会（部会員数：61名、栽培菌床数合計55万菌床）の三島茂部会長らがJAしまね出雲地区本部を訪れ、同地区本部の珍部本部長、坂本副本部長へ菌床生しいたけを贈呈し、三島茂部会長は「リースハウスのおかげもあり、新規就農者、生産量も増えてきた。香港への輸出も好調で、市場からの評価も高く有利販売ができています。今年度は470トンの出荷、販売高4億5千万円を目指している」と意気込みを語りました。



左から石橋貞則副部会長、三島茂部会長、珍部誠本部長、坂本満副本部長、土江晃徳副部会長

「ひらたの柿」高品質を確認 JAしまね出雲平田柿部会

JAしまね出雲平田柿部会は9月29日、JA平田柿選果場で「ひらたの柿」査定会を開きました。出荷開始の前に、無作為で抽出した渋柿「西条」と甘柿「伊豆」の糖度、硬度、果重などを測定し、品質を確認しました。同部会では生果、干し柿を含め、令和4年産の販売金額2億8千万円を計画しています。



糖度や高度を測定する査定員

同部会の川瀬利治部会長は「春先の霜や、台風の影響を心配しましたが、糖度も例年より高くなり、しっかりとした柿ができていますので皆様に召し上がっていただきたい」と話しました。

西部ブロック総代研修会 開催

9月12日、西部ブロック総代会がJAしまね出雲地区本部営農部より講師を招き、「畜産の現状」と「飼料・肥料高騰緊急対策支援」についての研修会を開催しました。同地区本部畜産課の原課長が出雲地区本部管内の畜産の現状や飼料高騰、新規就農者、後継者不足、獣医師不足などの直面する課題について話しました。同部営農企画課の山根課長からは国が実施する「肥料高騰対策事業（予算総額：約787億円）」や「水田活用直接支払交付金」について説明の後、西部ブロック澄田晃治総代長の司会のもと、自給飼料の生産拡大の必要性や、輸入飼料の農薬問題など活発な意見交換が行われました。



熱心な意見交換が行われた

生産者が「やまざと米」販促 新米をどこよりも早く

南部山里米生産組合は9月10日、ラピタ本店で、エコ栽培コシヒカリ「やまざと米」の販売促進を行いました。生産者である農橋波アグリサンシャインと旬グリーンワークの職員が売り場に立ち、チラシを使って今年産の新米をPRした他、すくい取り販売を行いました。

「やまざと米」は主に有機肥料を使用し、農薬の使用量を半分以下にした環境にやさしいお米で、県の「エコロジー農産物」として推奨されています。

「どこよりも早く新米をお届けしたい」と、この時期に販売促進を行っています。「やまざと米」はラピタ本店・みなみ店・はまやま店で販売しています。



新米すくいに挑戦する来店者

出雲市長へいちじく贈呈 多伎いちじく生産部会

9月15日、多伎いちじく生産部会は出雲市役所を訪れ飯塚俊之市長に出荷の最盛期を迎えた特産のいちじくの生果とジャムなどの加工品のセットを贈呈しました。同部会の立脇渉部会長によると贈呈は初めて。贈呈式では今年産の出荷状況や新たな取り組みとしてLINE等を使った出荷調整に取り組み、安定した販売価格を維持していることや、生果がふるさと納税の返礼品に今年から採用されたことなどを報告しました。

いちじくを試食した飯塚市長は「玉太りも良く甘くておいしかった。販路拡大の後押しを考えていきたく」と話しました。



左から飯塚俊之の市長、立脇渉部会長、柳楽仁司副部会長

消費者を招き 「神門梨」の収穫体験

J Aしまね出雲地区本部

J Aしまね出雲地区本部は9月10日、下古志町の高見正市さんの梨園で「神門梨」の収穫体験を行いました。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り、約400件の中から抽選で10組21人を無料で招待しました。

同地区本部が管内の特産品PRのため月1回設けている「いずも食材の日」で、9月は「神門梨」を取り上げました。「神門梨」は神門地区で栽培される梨の総称で、幸水、豊水などの赤梨が中心です。オーナー制による契約販売が主力で、収穫体験ができることも、採りたての梨が食べられると人気です。参加者は、どの梨を獲ろうか迷いながら、収穫を楽しみました。



袋がけされた梨を収穫する参加者

エゴマ刈取前講習会 開催

9月22日、出雲エゴマ生産組合が刈取前講習会を開催しました。同生産組合は、エゴマ振興と産地形成、中山間地域における耕作放棄地防止、獣害対策に取り組みことを目的に今年設立されました。出雲市産エゴマは令和元年よりJ Aしまね出雲地区本部南部ブロックで試験栽培が始まりました。獣害に強く水がなくても栽培可能であるため、同地区本部南部営農センターが作付面積の拡大を推進しています。堆肥や鶏糞を主体とするなど化成肥料や農薬を使わない栽培を行っており、出雲地区本部管内では36名の生産者が3.5haで栽培しています。

集荷したエゴマは、出雲市内の加工・販売会社へエゴマ油の原料や、「えごま玉子」用の飼料向けに販売を計画しており、令和4年度産は2.4tの出荷を計画しています。



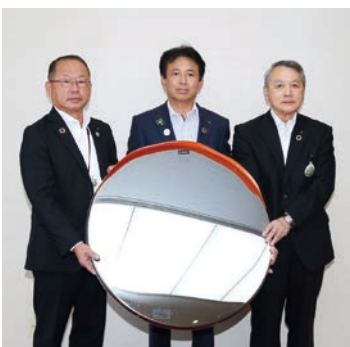
刈取の目安となる葉の色を確認

カーブミラー・ポールコーンを 出雲市に贈呈

9月21日、J Aしまね出雲地区本部と同斐川地区本部は出雲市役所を訪れ、カーブミラーとポールコーンを出雲市へ贈呈しました。カーブミラーとポールコーンの贈呈はJ A共済連島根県本部、(一財)島根県農協共済福祉事業団が地域貢献活動の一環として秋の交通安全運動週間に合わせて毎年行っています。

出雲地区本部として、坂本満副本部長がカーブミラー65基、ポールコーン2セット、目録を飯塚俊之出雲市長に贈呈しました。

飯塚出雲市長は「贈呈していただいたカーブミラー等は各地区からの要望箇所に設置させていただいており、交通事故の予防に活用させていただいている。事故がない出雲市を目指すためにも引き続きご協力をお願いしたい」と話しました。



左から坂本満出雲地区本部副本部長、飯塚俊之の市長、山根善治斐川地区本部本部長



JAしまね平田柿部会

とう ま ただ し

藤間 正史さん (43)

— ひらたの柿 —

栽培規模

西条柿

2.5ヘクタール

出雲市多久谷町で西条柿を栽培する藤間正史さんは、令和元年に大阪から1ターンで就農しました。以前は潜水士（土木作業）として全国各地で働いていましたが、家族との時間を大切にしたいと思い、転職を考えていたときに、以前から手伝いをしていた実家の柿栽培をJAから勧められ、周りに相談ができる環境が整っていることが就農の決め手でした。

専業農家として

本格的に栽培を始めるにあたり平成29年から地元の柿農家で研修を開始しました。さらに、出雲市のアグリビジネススクールを受講し栽培技術の向上に努めました。

新たな技術などを試す実証園を設置し、毎年異なる環境下でも安定した栽培ができるようにデータの収集をしている他、一から栽培を勉強する為に2アールの畑に柿の苗を今年新植しました。また、農作業時の安全を第一に事故を起こさない事を心がけています。

安定した経営を目指して

「毎年計画通りの収穫ができたときに嬉しい。西条柿は生果でも干柿にしても美味しいので皆さんにぜひ食べてほしい」と話す藤間さん。「現在、

農繁期は手伝いをしてもらいながら夫婦二人で栽培していますが、今は栽培面積を拡大していきたい、安定した経営を目指しつつも高品質の西条柿を出荷したい」と強く意気込みを語っていたいただきました。



「ひらたの柿」直売所 オープン!

今年も10月8日に平田集荷所内で直売所がオープンしました! 西条柿、伊豆柿、柿アイス、干し柿(10月下旬~)、富有柿(11月上旬~)、加工品など多数取り揃えています。おいしい「ひらたの柿」をぜひご賞味くださいませ。

営業期間

12月中旬まで

営業時間

10:00~16:00

お問い合わせは

ひらたの柿直売所 TEL・FAX: 0853-62-2960 まで

出雲の旬レシピ



さつまいもの甘みとじゃこの塩気がマッチした一品です。

さつまいもとじゃこのご飯

〈材料〉[4人分]

- | | | |
|------------------|---|---------------|
| ●米…………… 2合 | A | ●じゃこ…………… 20g |
| ●さつまいも…………… 200g | | ●塩麹…………… 大さじ2 |
| ●青ネギ…………… お好みで | | ●酒…………… 大さじ1 |

〈作り方〉

- 準備：米は洗って、水を切る。
さつまいもは洗って、一口大にカットし、水にさらしておく。
- 炊飯釜に米、Aを入れ、2合の目盛りまで水を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ①へ水を切ったさつまいもを加え、炊飯スタート!
 - 炊き上がったら、よく混ぜ合わせ、茶碗によそって青ネギをかけて出来上がり♪



ごろごろと入ったさつまいもが秋の晩ごはんのおかずにとぴったりです。

さつまいもと鶏肉の甘辛炒め

〈材料〉[4人分]

- | | | |
|------------------|---|-----------------|
| ●さつまいも…………… 200g | A | ●しょうゆ…………… 大さじ1 |
| ●鶏モモ肉…………… 200g | | ●酒…………… 大さじ1 |
| ●長ネギ…………… 1/2本 | | ●みりん…………… 小さじ1 |
| ●サラダ油…………… 適量 | | ●砂糖…………… 小さじ1 |
| | | ●水…………… 大さじ3 |

〈作り方〉

- さつまいもは洗って食べやすい大きさ、鶏モモは一口大、長ネギは斜め切りに切る。
- さつまいもを耐熱容器に入れ、ラップをして600Wで3~5分加熱し、火を通す。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を中火で炒める。
- 肉に火が通ったら、さつまいも、長ネギを加えてさっと炒める。
- Aを入れてよく混ぜたら、ふたをして、弱火で蒸し焼きにする。
- ネギがしんなりしたら完成♪

今月の食材は

「西浜いも」

湖陵地区で栽培される「西浜いも」には、ホクホクとした食感の「紅あずま」としっとりとした食感の「べにはるか」の2品種があります。「べにはるか」は熟成型のイモで、一か月以上置いてから食べるとしっとりとした甘さが楽しめます。さつまいもの保存は15℃前後の常温が適しており、あまり低温の場所で保管すると傷みやすくなりますので注意が必要です。

さつまいもの主成分は炭水化物で、糖類を多く含み、エネルギーを生み出します。ビタミンCの含有量も多く、免疫を強化し風邪の予防にも効果が期待できます。熱に弱いといわれるビタミンCですが、さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいといわれています。また、さつまいもは食物繊維を多く含むとともに、ヤラピンという栄養成分を含み、腸の働きを整えるのに役立ちます。

いずも食材の日

11月の食材は「ブロッコリー」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

JAいずも女性部
神西支部「笑によば会」

代表 布野富枝さん



笑によば会は平成24年から活動を始め、毎月第3水曜日に神西コミュニティセンターの実習室を拠点に活動しています。当初は8名で活動していましたが、部員同士の交流を重ね、現在部員は20名まで増えました。サークルの名前は、とにかく笑いの絶えない楽しい会にするため「笑によば会」に決めました。

主な活動は手づくりうどんをはじめ、家の光記事を活用したどの家庭にもある食材や調味料を使った一品料理を作り、部員同士の交流を深めています。手打ちのうどんは本場の香川県まで研修に行きました。また、コ

ロナ禍以前は地元の幼稚園やスポーツ少年団とうどんを通して交流会の開催や、地域の高齢者の方へ手作りうどんのプレゼントをして皆さんに喜ばれていました。



現在は交流会など飲食を伴う大人数での活動は自粛していますが、状況が落ち着いたら地域全体で若い世代との交流会を計画しています。

今後は、うどん作り教室を参加しやすい土日でも開催し、笑によば会の活動や手打ちうどんの楽しさを知ってもらい、次世代へ手づくりの味の良さを伝えていきたいです。

布野代表のひと言

うどん作りはその日の気温や季節によって仕上がりが変わってくるので面白いです。自分で打ったうどんを家族がおいしそうに食べる姿を見ると、やりがいと喜びを感じることができ、達成感が味わえますよ♪

いずもJA

女子大通信

第6期いずもJA
女子大学卒業式

第6期いずもJA女子大学は、9月7日に卒業式を迎え、女子大生24名が卒業しました。今期は、当初2年間のカリキュラムが、コロナウィルス感染症拡大の影響により半年延長となっていました。卒業式では、小林会里さんが卒業生を代表してJAしまね出雲地区本部倉橋光浩統括部長から卒業証書を受け取りました。

(写真を通して、目の前の人を幸せにする) 大塚健一朗さんを講師に迎え、写心家としての道のり、また夢を叶えるために自分ができるべきかを女子大生へ伝えました。

また講演終了後に、出雲女性部は卒業する女子大生へ手作りのお弁当をおくりました。

女子大生からは、「夢を叶えるため、次のステップへ進むための女子大だった」「講演を聞いて私も人を幸せにする仕事をしていきたい」と感想がありがとうございました。

卒業式にあたり、倉橋統括部長が「この女子大学で学ばれたことを活かし、地域または女性のリーダーとして、卒業されたあとも是非、JAの各事業に新しい風を吹かせ、JAしまねの中核を担っていただきたい」と式辞を述べ、同JA出雲女性部高野智子部長は「この女子大学での経験、人とのつながりを大切に、これからは出雲女性部の一員として、一緒にこの出雲を盛り上げていきましょう」と祝辞を述べました。

また、卒業記念講演として、株式会社 Give seed の写心家



女性部員の手作りのお弁当を受け取る卒業生



祝辞を述べる高野部長



活動紹介

高齢者対策
リーダー養成研修会
3人が「やすらぎ会」に
加入



疑似体験セットをつけて色覚の変化を体験

JAしまね出雲地区本部は9月13日、今年度の高齢者対策リーダー養成研修会の修了式を開き、修了者8人に修了証書が授与され、内3名は「JAしまね出雲やすらぎ会」の新たな会員として、地域の助け合いを軸とした高齢者福祉活動に取り組みたいとします。研修会は8月から9月にかけて3回開かれ、同

会の会員も含め12人が受講しました。

研修会はJAの高齢者福祉活動を進めるための基礎的な知識・技術の習得を目的としたもので、平成27年から同地区本部独自のカリキュラムで実施しており、今年度は高齢者疑似体験や車椅子体験、救命救急講習などを行い、ボランティアの基礎知識や高齢者との接し方などを学びました。

同地区本部の珍部誠本部長は修了式で「今後はそれぞれの地域において助け合いの活動への協力をお願いするとともに活躍を祈ります」と話しました。



車椅子での買い物体験する受講生

活動紹介

地域包括ケアについて学ぶ
東部ブロックやすらぎ会



映像で他地域の事例を学んだ

9月2日、東部ブロックやすらぎ会は、島根県高齢者福祉課地域包括ケア推進室の加藤幸介さんを講師に迎え、地域包括ケアシステムにおける「地域のたすけあい活動」とは、他地域の活動から学ぼうと題した研修会を開催しました。当日は同会の会員22名が参加し、研修会で

は、島根県において増加している高齢単身世帯を地域として「したいこと」「今できていること」を続けられるように支援することや、参加と協働で多様な価値観を持つ住民を取り込む環境づくりの重要性を学びました。また、他地域の取り組みについて映像で学習をしました。参加者からは「これからは地域全体で高齢者を支えていく仕組み作りが重要になっていく事を知り、コロナ禍でなかなか活動が出来ない状況ではあるが今出来ることを続けていきたい」と感想が上がりました。



できる事を隣同士で話し合った

お知らせ

3年
ぶりに

農業まつりを開催します!

開催日

2022年11月19日 土

場所

JAしまね出雲地区本部 特設会場

スローガン

JAいずもマルシェ～地産地消プロジェクト～



今年度はラピタ本店のリニューアルに併せ JA しまね出雲地区本部農業まつりを開催いたします。なお、例年10月の定例外勤日にお配りしておりますチラシについては、支店への据置き、HPへの掲載、ならびに新聞折込でのお知らせに変更させていただきます。皆様のご来場をお待ちしております。

コロナウィルス感染拡大により中止になる可能性もあります。

『人形供養祭』



ご供養は、人形本体のみに限ります。ケースや台座等付属品、「ぬいぐるみ」はお受けできません。人形は当日13時からのご供養後、丁寧にお見送りさせていただきます。

会場 メモリア弥山

出雲市平野町491-1
(出雲ドーム北側)受付日時 11月19日(土)
午前10時～12時

ご供養料 一家族 1,000円

※今回は人形のみのお受けとし、ご来場者の
供養祭参列は行いません。人形受付後
粗品進呈

◆お問合せ先

JAしまね出雲葬祭センター

MEMORIA

☎0853-23-3331 (担当
石飛)

いずも食材の日

ブロッコリーを使った料理教室

参加者募集
のお知らせ

メニュー

- 豚肉ときのこの塩麴パスタ
- ハンバーグ
- ブロッコリーとタコのマリネ
- アーモンド和え

※新型コロナウイルス感染予防のため、当日の朝は各自検温をお願いします。
状況によって、変更・中止となる場合がございますのでご了承ください。



日時 令和4年11月18日(金)
10:00～

会場 ラピタ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
(定員になり次第締め切ります)

持ち物 エプロン・マスク

お申し込み先 **JALしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課 TEL21-6013**

JALしまね出雲青年連盟企画

親子で神門梨収穫体験 参加者募集について!

JALしまね出雲地区本部管内の農業青年で組織する「JALしまね出雲青年連盟」で、農業の大切さ、収穫への感謝のころを実体験して頂くため、「神門梨収穫体験」を企画しました。
楽しく、にぎやかに「農」を体感して頂けるイベントとなっておりますので、お子さまを中心にご家族お揃いでお出かけ下さいますよう、ご案内致します。



開催
日時

令和4年11月26日(土)
午前8時30分～11時まで
(収穫は30分程度)
※お好きな時間にお越し下さい。

開催
場所

出雲市下古志町
(神門梨圃場)
※場所等は後日、
案内を送付致します。

募集
人数

20家族
●初めて参加されるご家族優先の上、先着順とさせていただきます
●中学生以下の子どもがいる家族に限らせて頂きます

参加費

2,000円/家族
※梨9kg相当 (品種は、甘くておいしいジャンボ梨の「あたご」となります)
※出雲青年連盟から参加費助成をしており、通常価格より割安で、お得に楽しめます。

お申込み

10月28日(金)までに、
下の申込書にご記入の上、
電話またはFAXでお申込み下さい。
受付時間: 平日 8:30～17:00
※FAXでお申込みの場合は、大変お手数ですが、
電話で確認くださいようお願い致します。

JALしまね出雲青年連盟 親子で神門梨収穫体験 参加申込書

フリガナ ご氏名	参加人数【神門梨収穫体験(あたご9kg相当)】
住所 〒()	大人 人
電話番号	緊急連絡先
	小人(中学生以下) 人

お申し込み先 **JALしまね出雲地区本部営農部営農企画課(青年連盟事務局)**

TEL 0853-21-6041
FAX 0853-21-6075



出雲市渡橋町

かだ れいじ
嘉田 礼司さん (53歳)

カレーで笑顔の輪を
広げたい

嘉田礼司さんは、今年の4月に会社員を卒業し、7月からキッチンカーでカレーの移動販売を始め、主に企業や学校を中心に販売しています。メニューをカレーに決めたのは、会社員時代に出張先の大阪で出会ったカレーの味に一目ぼれし、出雲でもこの味をたくさんの人に知ってほしいと思ったことがきっかけでした。「休日は、趣味のドライブも兼ねて季節の食材を探しに夢中で、カレーへのこだわり、情熱は誰にも負けません」と話す嘉田さん。



「お客さんから美味しいと言ってくることが一番の喜びです。今まで会ったことがない人とたくさん出会えるので、一期一会を大切にしていきたいです。今はHPやSNSでの告知はしていませんが、各所で見かけたときにはこだわりのカレーを提供させていただきますのでお立ち寄りくださいね」とメッセージをいただきました。

健康ライフかわら版

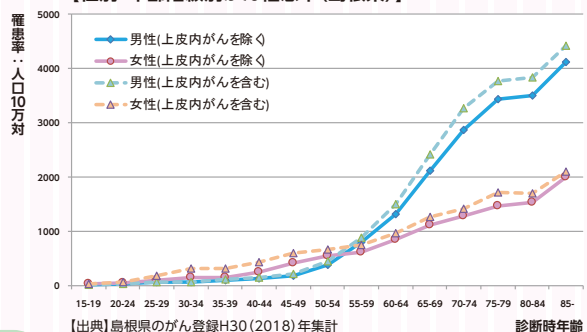
コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診

2人に1人はがんになる時代と言われており、島根県では、男性は40歳代頃、女性は20歳代頃からがんにかかる人が徐々に増加しています。

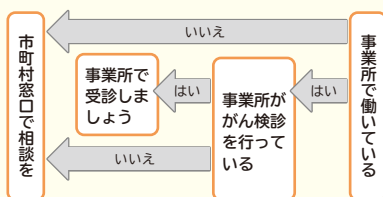
自覚症状がないから「自分は大丈夫」と思っていませんか？早期のがんを見つけ、早い段階で治療し、がんによる死亡を減らすことが、がん検診の役割です。

愛する家族のためにも、定期的ながん検診を受けましょう！

【性別・年齢階級別がん罹患率(島根県)】



働いている皆さんががん検診を受けるには？



検診によって対象年齢が決まっていますが、職場の検診や人間ドックなどで受診する機会があります。

市町村では、住民検診として、有効性が確立された5つのがん検診（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん）を実施していますので、市町村のがん検診も活用しましょう！



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

●秋になり果物や野菜類がおいしくなりました。梨にリンゴにぶどう、栗やさつま芋。お菓子作りの材料が満載。サンマも出始めました。美味しい秋見つけます！

(灘分町 F・Hさん)

JA: 朝晩が過ぎしやすいを通り越して寒くなってきましたね。実りの秋！食欲の秋！美味しいものをたくさん見つけて旬を味わっていききたいですね。たくさん食べた後はしっかりと動いてカロリーの消費も忘れずに!!ですね。

●イチジクが旬を迎えていますね。我が家にもイチジクの木があり、昨年から実をつけ始めましたが虫の餌になってしまい自分の口にはなかなか入りません。どうしたものか困っています。

(大社町 K・Mさん)

JA: 昆虫や鳥などは食べごらばかりを狙ってくるのは不思議ですよね。せつかく実をつけても収穫前に食べられてしまうのは残念です。虫は過熟な果実から出る独特なにおいに寄ってきます。いちじくは口が開いた時が収穫のタイミングです。予防策については営農センターへご相談ください。

●梨をいただいたので「旬レシピ」を見て梨ケーキを作ってみました。材料を混ぜ合わせて炊飯器に入れるだけなのでとても簡単でした♡子ども達も喜んで大人は紅茶と一緒に美味しくいただきました。

(築山新町 N・Hさん)

JA: 「旬レシピ」を活用していただきありがとうございます。簡単に調理できて子どもさんたちが喜ぶ姿を見るのは嬉しいですよ。紅茶とケーキで素敵な午後の一息になってもらえたら幸いです。



(大社町北荒木 園山茂子さん)

JA: すてきなザク口の絵手紙ありがとうございます。みずみずしさが伝わってきますね。ザク口の甘酸っぱさを久々に味わいたくなりました。



西浜いも 観光いもほり農園

開催中!

開催期間 11月3日(木)まで(10:00~16:00)

入園料 一区画3,000円(税込) ※詳しくはご予約時にご確認ください

●一区画10キログラム以上収穫できます

持参品 持ち帰り用の袋(道具は準備いたします)

※平日来園時は必ずご予約ください(土日祝は予約なしの来園可)

アクセス



ご予約・お問い合わせは 河南営農センター ☎(0853) 43-7007 まで

※受付は月曜日から金曜日(祝日を除く)8:30から17:00までとなっております。

新型コロナウイルス感染症にかかる 入院共済金等のお支払いについて

新型コロナウイルス感染症に罹患された皆さまに謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

JA共済では、令和2年4月から実施しております新型コロナウイルス感染症にかかる入院保障の特別取扱い（以下「みなし入院」）のお支払い対象者について、政府より、新型コロナウイルス感染症に係る発生届の対象について、全国一律に重症化リスクの高い方に限定する旨が公表されたこと等を踏まえ、「みなし入院」に係る入院給付金等の取扱いを検討した結果、令和4年9月26日（月）より、以下のとおり見直しをすることとなりました。

何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

ポイント 1 「みなし入院」のお支払い対象者について

令和4年9月26日（月）以降、医師により「新型コロナウイルス感染症」と診断された方のうち、**重症化リスクの高い以下の方**とします。

●重症化リスクの高い方●

65歳以上の方

入院を要する方

妊娠中の方

重症化リスクがあり、新型コロナウイルス治療薬の投与または新型コロナウイルス罹患により新たに酸素投与が必要な方

※令和4年9月25日（日）以前に新型コロナウイルス感染症と診断された方につきましては、重症化リスクにかかわらず、従前どおりのお取扱いといたします。

参考 新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲

ケース	診断日*	
	9月25日以前	9月26日以降
入院された場合	○ お支払対象	○ お支払対象
宿泊・自宅療養された場合 （特別取扱い）	重症化リスクの高い方	○ お支払対象
	上記以外の方	× お支払対象外

※検査日ではなく、診断日での判断となります。

ポイント 2 「みなし入院」の取扱いを開始した経緯について

入院共済金等は、共済約款において「医師による治療が必要」であり、「自宅等での治療が困難」なため、「病院または診療所に入り」、「常に医師の管理下において治療に専念する」場合にお支払対象とする旨、定めています。

令和2年4月当時、新型コロナウイルス感染症に罹患され、病院または診療所への入院が必要な状態にも関わらず、病床の逼迫等の事情により入院することができない状況が発生したことを受け、JA共済では、組合員・利用者の「安心」と「満足」を提供するというJA共済事業の使命のもと、医師等の管理下で宿泊施設や自宅での療養を余儀なくされた場合も、「入院」と同等に取り扱う特別取扱い（みなし入院）を開始いたしました。

ポイント 3 今回の見直しの背景について

今般、政府より新型コロナウイルス感染症に係る発生届の対象範囲について、令和4年9月26日（月）以降は全国一律に「重症化リスクの高い方」に限定されることが公表され、あわせて療養の考え方についても見直されることとなりました。

今回の政府による措置等を踏まえると、重症化リスクの高い方以外（医師による発生届の対象とならない方）については「常に医師の管理下において治療に専念する」状態との判断ができなくなることから、令和4年9月26日（月）以降の「みなし入院」のお支払い対象者について、見直しこといたしました*。

※今後、法令の改正等がなされた場合には、必要に応じて更なる対応を行う可能性があります。

ポイント 4 見直し後のご請求手続きについて

見直し後のご請求手続きにつきましては、本人確認書類や母子手帳等、「重症化リスクの高い方であること」の証明が必要となります。

詳しくは、JA共済相談受付センターまたは最寄りのJA支店窓口・担当者までお問い合わせいただけますよう、お願いいたします。

※JA共済ホームページでも情報を掲載しています。
(<https://www.ja-kyosai.or.jp/>)
あわせてご確認ください。

お問い合わせ

お問い合わせにつきましては、下記または最寄りのJA支店窓口・担当者までご連絡いただけますよう、お願いいたします。

JA共済
相談受付センター

電話番号
0120-536-093

受付時間
午前9時から午後6時（月曜日～金曜日*）
午前9時から午後5時（土曜日*）

*祝日を除きます。

※JA共済ホームページ（<https://www.ja-kyosai.or.jp/>）においても、新型コロナウイルス感染症に関連したJA共済の取組みについて、随時最新の情報を掲載しておりますので、あわせてご確認ください。

割と「JA」
良いじゃん、農協。

キャンペーン
期間

令和4年10月1日
▶ 令和5年2月28日



ライフをサポート!

JALまね 未来応援キャンペーン!



期間中に下記のいずれかの **返済シミュレーション** または **お見積り** で、ステキな賞品をプレゼント!

- ✓ 教育ローン
- ✓ 住宅ローン (リフォームローンを含みます)
- ✓ マイカーローン
- ✓ 生命総合共済
- ✓ 建物更生共済
- ✓ 自動車共済

※生命総合共済・建物更生共済の転換・乗換・切替契約、自動車共済の継続契約のお見積りは除きます。

応募対象者 キャンペーン応募時点での年齢が **18歳~59歳** の方

毎月、抽選でステキな賞品をプレゼント!

A賞 お得な食べ比べセット!

毎月
30名様

JALまね自慢のお米を
是非ご賞味ください!



各2kg×4種類の
詰め合わせです!

県産米食べ比べ セット

※写真はイメージです。

B賞 おうちがレストランに!

毎月
30名様

三ツ星シェフの高級冷凍食品
お取り寄せグルメ「プレジュー」



奥出雲和牛の
ハンバーグ

奥出雲和牛の プレミアムハンバーグ

2個
セット

※写真はイメージです。

※ご応募の際、いずれかをお選びください。

応募 方法



① QRコード
からご応募



または

② キャンペーン用紙からご応募

専用のキャンペーン用紙にてご応募ください。
※JA支店窓口にてご応募を受け付けております。
詳しくは、お近くのJA支店窓口または担当者
までお問い合わせください。



“未来”のためのお役立ち情報、お届けします。

詳しくは、最寄りのJA支店窓口または担当者まで、お気軽にお問い合わせください!

JA
カップ
第39回

島根県学童軟式野球 選手権大会開催!

～県大会出場チームのご紹介～

各地区大会の熱戦を勝ち上がった、県大会出場チームをご紹介します!

令和4年9月26日現在

安来

赤江ファイターズ

一つ一つのプレーを大切に、声
をかけ合って優勝します。
チーム全員で一生懸命戦います!!



雲南

佐世野球スポーツ少年団

いつも支えてくださる全ての方々へ
「感謝」の想いを込めて。
失敗を恐れない全カプレーで勝利
を目指します!

出雲

高松野球スポーツ少年団

一球一球を大切に全員で繋ぎ・
守る、高松野球で勝利を目指し、
感謝の気持ちを忘れずに精一杯
プレーします。





大田

大田東ジュニア ベースボールチーム

このメンバーで野球ができることを誇りに思い、一致団結し全員野球で優勝目指して頑張ります。

江津
昌智

江津ジュニア ベースボールクラブ

僕たちは守りからリズムを作り、つなぐ攻撃が持ち味です。試合ができる喜びをかみしめ、全力でプレーします。



浜田

西部野球スポーツ少年団

バッテリーを中心とした守りのチームです。守備からリズムをつくり、攻撃に繋げていき元気よくプレーします。



益田
鹿足

吉田クラブ 野球スポーツ少年団

これまでの大会で得た経験を生かし、たくさん練習してきた成果を出し切り「全員野球」で優勝を目指します。



県大会開催日程

【日 程】：10月22日(土)、23日(日) 【場 所】：松江市営球場

※松江・隠岐地区については10月1日～2日の日程で地区大会が開催されます。



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

答え

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

タテのカギ

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチュピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 壹が一、貳が二なら、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのかも
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑰ モミジとも呼ばれることもあります
- ⑲ 不公平ではありません
- ⑳ 今年収穫した米のこと
- ㉑ トラクターを数えるときに使う言葉

ヨコのカギ

- ① 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑩ 眼科で視力——を受けた
- ⑬ マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑮ クラブを持ってコースを回ります
- ⑯ 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- ⑰ イースター島にある巨大な石像
- ⑲ 根拠のないうわさ話
- ㉑ 木々が空中に伸ばすもの



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
2022年11月4日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ドングリ」

ブ	ド	ウ	ガ	リ		イ
ヒ	ラ	メ	タ	ク	エ	
ン		タ	ダ	リ	ス	
	オ	テ	ン	キ	ヤ	
	ド	ン	ス	ス	マ	
	イ	ナ	ホ	ロ	カ	リ
	ツ	ウ	ロ	コ	グ	モ

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

最優秀賞

味噌醬油貸し借りできた良き昭和

安来市 小林ますみ様

優秀賞

何事も無かったように秋が来る

出雲市 大福 利彦様

妻の座に停年欲しい病み上り

浜田市 岩本 静代様

過疎の町子供の声に元氣出る

出雲市 青山 孝子様

佳作

芸術の秋が身近でない暮らし
為政者に届け平和の鳩の声

兵庫県 小田 慶喜様
津和野町 田中とよし様

お若いと言われてすつと背を伸ばす
人生はあーだこーだと歳をとる

出雲市 多久和敬子様
隠岐の島 上川 晃一様
出雲市 佐藤 勝枝様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」11月号定価 629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）11月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

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



・お預かりした個人情報、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。



JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

令和2年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和4年12月31日

となっております。
有効期限が切れるポイントは、
店頭端末、支店窓口等にて
ご確認くださいませのでお早めにご利用ください。



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

おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ

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



★お買物券へ

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



★各地区本部の特産品へ

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



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ

0120-031-207

おさいふオーナー

クミアイ家庭薬
A-COOP

おいしいから毎日
続けられます♪

このような方に

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



(EC-12)
1本に**3,000億個**の乳酸菌!

胃酸に負けないしっかり腸まで届く乳酸菌

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



スティックゼリー
1日の目安：1~3本

■お問い合わせは…

協同薬品工業(株) 島根営業所 ☎0853-73-7430

JAグループ



LAPITA APPAREL

場所：本店1階センターコート

- AVAKAN (アパレル)
- PORT (雑貨)
- cazari (ハンドメイドアクセ)
- どんぶり工房 (漆のアクセ)
- Quemonogare (衣類)

FOOD

場所：本店正面入り口西側広場

- アイガテ (サンドイッチ)
- Ponkichen (カレー、ピタパン)
- kanukapark (ジビエ料理)

EXPERIENCE

そば打ち体験

時間 11:00~14:00
場所 緑 調理室 (ラピタ本店2階)

献上蕎麦 羽根屋

講師：JA職員 協力：献上蕎麦 羽根屋

- ・参加人数：1回5組の親子まで (対象年齢：小学生以上)
- ・参加費：1,000円
- ・事前受付：店舗企画課 森山まで ☎0853-21-6066



ラピタフェス!

地元の仲間を集めてみました

10.15 SAT 16 SUN

9:30-15:00

・本店1階センターコート・本店正面入り口西側広場

※少雨決行、荒天の場合は中止にすることがあります。

FOOD 場所：本店正面入り口 西側広場

- EBINOYA (ライスバーガー)
- 松露庵 (ペビーカステラ)
- ヌードル戦隊 (ラーメン)
- Green's Baby (グリーンカレー、ガバオライス)
- DRIP&GULP COFFEE (コーヒー)
- odoll (給食工)

場所：本店1階センターコート

PLAY 場所：本店正面入り口 西側広場

- いっぱく処 (キツネ面づくり体験)
- 零めだか (メダカすくい、メダカ展示販売)
- 田んぼで金魚 (金魚すくい、おもちゃすくい)
- manoa (アロマづくり体験)
- poriの似顔絵 (色紙似顔絵)
- アクアショップ緑 (メダカすくい、メダカ展示販売)
- ラピタ緑日 (カブトムシ幼虫無料プレゼント)

15日のみ

16日のみ

先着100名様

APPAREL 場所：本店正面入り口西側広場

- ACQUA (布小物)
- Link*ws (多肉寄せ植え販売 ガーデン雑貨)

16日のみ

EGG FREE

島根県農業協同組合労働組合出雲分會

たまご無料配布

15日のみ

10:00から
限定200パック

「世界食料デー」月間 お一人様1パック限り

一緒に世界の食料問題について考えましょう。

FOOD

場所：本店正面入り口西側広場

- THE GIFT IZUMO (ライスバーガー)
- 燻製工房 雲藍moai (サバサンド/燻製ナッツ)
- 香具礼 (からあげ)

22日のみ

- 三上珈琲 (コーヒー、コーヒー豆、ドリンク)
- U_spice (スパイス)
- ラピタ緑日 (焼き鳥)

23日のみ

- Green's Baby (グリーンカレー、ガバオライス)



ラピタフェス!

地元の仲間を集めてみました

10.22 SAT 23 SUN

9:30-15:00

本店正面入り口西側広場

※少雨決行、荒天の場合は中止にすることがあります。

PLAY 場所：本店正面入り口 西側広場

- いっぱく処 (キツネ面づくり体験)
- YOC (ハンドメイドアクセサリー)
- 田んぼで金魚 (金魚すくい、おもちゃすくい)
- poriの似顔絵 (色紙似顔絵)
- manoa (アロマづくり体験)
- 古道具伊野屋 (しゃてき、輪投げ、スーパーボールすくい、改良メダカ販売)
- ラピタ緑日 (カブトムシ幼虫無料プレゼント)

22日のみ

23日のみ

先着100名様

APPAREL 場所：本店正面入り口西側広場

- ACQUA (布小物)
- Link*ws (多肉寄せ植え販売 ガーデン雑貨)

23日のみ

EGG FREE

島根県農業協同組合労働組合出雲分會

たまご無料配布

22日のみ

10:00から
限定200パック

「世界食料デー」月間 お一人様1パック限り

一緒に世界の食料問題について考えましょう。

EXPERIENCE

鉛筆工体験 (1回90分程度)

時間 10:00~、13:00~
場所 緑 調理室 (ラピタ本店2階)

23日のみ

講師：中尾 真美氏

- ・参加人数：1回5名(10歳以上)
- ・参加費：1,000円
- ・事前予約：LINE受付

ヨガ体験 (1回30分程度)

時間 22日@10:30、11:30
23日@10:30、11:30、13:30、14:30
場所 緑 研修室 (ラピタ本店2階)

be YOGA STUDIO

講師：米國クリパルセンター公認
ヨガ教師 内藤由佳氏

- ・参加人数：1回15人まで
- ・参加費：500円
- ・事前予約：LINE受付



受付はこちら



受付はこちら

ラピタのクリスマスコレクション 2022

Christmas

LAPITA Christmas collection 2022
クリスマスケーキご予約承り中

クリスマスケーキご予約特典 **シャンメリー + 歳末抽選券プレゼント**

ケーキ1個につき、シャンメリー1本と歳末抽選券1枚プレゼントします。
※特典は税込2,000円以上のクリスマスケーキが対象です。

通常お渡し **メリークリスマス** 12/23(金) ▶ 25(日)

★ご予約締切日 **12/15(木)**

年末お渡し **12/30(金)・31(土)**

1年の終わりにもご家族で！
にもお渡しできます。

※年末お渡し商品に関しては、一部飾り付けが異なる場合がございます。※地元ケーキ限定
※年末は抽選会が終了しているため、年末お渡しケーキには抽選券は付きません。

ご贈答・ご進物用に…まごころと一緒にどうぞ。

ひらたの柿

島根特産

平田のおおらかで新鮮な空気を一杯に吸い込んだ季節の香りと味です。

地元名産 ひらたの柿
ラピタ全店で承ります

33周年 誕生祭

ANNIVERSARY

10月は毎日が10倍!!

日曜日	お酒	月曜日	お米	
火曜日	せんべい(米菓)・日用雑貨・冷凍食品			
水曜日	野菜の日 野菜・農産物直売コーナー			
木曜日	肉の日 国産豚肉			
金曜日	魚の日	お刺身	土曜日	パン

33年間のご愛顧に感謝を込めて

ポイント 10倍

一部対象外がございますので、詳しくは店頭でご確認ください

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ

JAしまね

検索



* 豚肉ときのこの重ね蒸し



コメント

- ・きのこのうま味たっぷり！秋の味覚が楽しめる一品です。
- ・味付けはポン酢だけ！油も使わず低カロリーでボリュームたっぷりの減塩レシピです。

アレンジ

- ・なめことえのきを使うとトロミも加わり、パスタや丼にも使えます。
- ・耐熱皿に入れラップをかけて、レンジ（600w）で5～6分加熱してもできます。

材料（4人分）

- 豚薄切り肉……………250g
- しめじ……………1袋
- しいたけ……………4個
- エリンギ……………1袋
- 酒……………大さじ2
- おろし大根…大さじ8（約150g）
- 細ネギ……………2本
- ポン酢……………大さじ4
- 糸唐辛子……………適量
- レタス（あれば）……………適量

作り方

- ①しめじは石付きを取り、小房に分ける。しいたけは食べ易く切る。エリンギは3～4センチの長さに切り、縦に7～8ミリの厚さに切る。
- ②フライパンに①を入れて平らにし、その上に豚肉を広げながら並べ入れる。
- ③酒を振りかけ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ④肉の色が変わったら、蓋を取って強火にし、混ぜながら炒める。
- ⑤火が通ったら、レタスを敷いた器に盛って、おろし大根のをせ、ポン酢をかける。
- ⑥小口切りにした細ネギと糸唐辛子を上飾りしたら完成。

材料（4～5個分）

- さつまいも… 200g（1本）
- ホイップクリーム（市販品）……………250ml（1箱）
- 洋酒（又はバニラエッセンス）……………少量
- カップケーキ……………4～5個
- 甘栗……………4～5粒
- 粉砂糖……………お好みで

作り方

- ①さつまいもは適当な大きさに切り、蒸し器か電子レンジで柔らかくする。
- ②さつまいもの皮をむき、ビニール袋に入れ、熱いうちに手で押しつぶす。（熱いのでタオルをかぶせて押す）
- ③カップケーキの中央をスプーンで少しくりぬき、そこにホイップクリームを少量絞り出す。
- ④残りのホイップクリームを②の袋に移し、洋酒も加えてよく混ぜ合わせ芋クリームを作る。
- ⑤ホイップクリームの袋の上の部分を取り取り、絞り出し袋にする。
※市販品のホイップクリームの容器が硬いもの場合は、アレンジを参考ください。
- ⑥⑤の絞り出し袋の中に④の芋クリームを全て入れ、③のケーキに絞り出し、その上に甘栗を飾ったら完成。

※カップケーキがない場合

- ビスケット……………4～5枚
 - アルミホイル……………4～5枚
- アルミホイルの上にビスケットのをせ、その上に絞り出す。

* 芋ンブラン



コメント

- ・さつまいもは極力細かくつぶします。裏ごししてもOK！（絞り出すときに口が詰まってしまうため）
- ・さつまいもを使って手軽にできる芋ンブラン！素材で優しい味わいです。

アレンジ

- ・市販のホイップクリームがない場合は、生クリーム100ccと砂糖10gを泡立てて使います。
- ・絞り袋は、厚手の保存用ビニール袋の角を少し切ると代用できます。
- ・むらさき芋で作るとおしゃれな芋ンブランができあがります。

JA島根厚生連

健康散歩

「コーヒーの日」をご存じですか。1983年、全日本コーヒー協会によって10月1日が「コーヒーの日」と定められました。これはコーヒー栽培のサイクルに合わせ、国際協定によりコーヒーの年度が9月末日で終わり、10月始まりとなっていること、また、日本では秋冬期にコーヒー需要が高まるのが理由だそうです。コーヒーの日はコーヒーの普及を促進し、祝典を行う記念日です。

今やたくさんの人に親しまれているコーヒーですが、適切な量を摂取すれば健康に良いこともわかっています。コーヒーの効果・効能としては次のようなものがあげられます。

1. **ダイエット効果**：コーヒーに含まれるカフェインとクロロゲン酸に脂肪燃焼を促進する効果があります。
2. **糖尿病のリスク低下**：1日に数杯コーヒーを飲む人は糖尿病のリスクが約25%も低下するというデータがあります。
3. **リラックス効果**：コーヒーの香りを嗅ぐと、α波（心身ともにリラックスした状態の時に発する脳波）が

コーヒーの効果・効能

出るといふ実験結果があります。

4. **アンチエイジング効果**：コーヒーに含まれるポリフェノールに抗酸化作用があり、シワやシミの原因となる活性酸素を除去し、その増殖を抑えます。

これら以外にも、コーヒーには健康に良い効果がたくさんあります。しかし、コーヒーの摂りすぎには注意が必要です。コーヒー（特にカフェイン）の過剰摂取は、利尿作用による頻尿、覚醒作用による不眠や睡眠の質の低下、胃酸分泌作用による胃もたれや吐き気などを引き起こす恐れがあります。コーヒー1杯（150ml）には約60～90mgのカフェインが含まれています。成人の場合、カフェインの適正量は1日400mgまでとされているため、緑茶や紅茶など、カフェインを含む他のものも合わせて考えましょう。

今回ご紹介したように、コーヒーは適量であれば、健康増進に役立てることが出来ます。寒くなり、コーヒーが特においしく感じられるこの季節、時間や量を考えてコーヒーと上手にお付き合いしてみませんか。



【編集後記】店頭に並ぶ米袋に貼ってあった「新米」のシールを見て、今年もこの季節がやってきた～と思わず笑顔になりました。最近よく耳にするのが食品価格や生産資材の高騰。世界情勢によって「生産者」「消費者」のどちらにも厳しい状況が続いていますよね。そんな中でも、産直に行けば安く美味しい新鮮な野菜などがズラリ。どんな状況でも美味しい農畜産物を届けてくださる生産者の皆さんに感謝し、まずは一消費者として地元の食材を買って応援します。(安)