



島根県勢
大躍進!!

島根の高産力
ここにあり

もーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
澄川 晋二さん
[西いわみ地区本部]

SNSで
旬な情報を
投稿して
います





町をあげて取り組むユズ栽培

島根県西部に位置する益田市美都町。豊かな自然に恵まれ、多種多様な農産物が作られています。ユズはその中でも代表的な存在。

昭和50年代から奨励作物として町全体で作られるようになりました。山間地でも育てやすいため、それまで栽培が盛んだった養蚕用の桑や葉たばこからユズに転作した農家も多かったそうです。

同町の生産量は年間約160トン（搾汁用の出荷）。初秋の9月ごろの青玉は香りと酸味が鮮やかで、ユズ胡椒などの加工用として出荷されます。晩秋には徐々に色づいて黄玉になり、みずみずしさが増してまろやかな香りに。青果用、ポン酢やジュース、お菓子などの加工用として出荷されています。

父が作りあげたユズ園を受け継ぐ

澄川家がユズ栽培を始めたのはお父さんの代。昭和53年のことでした。農作業を手伝いながら一般企業で会社員として働いてきた澄川さん。平成29年の定年退職を機に継承就農しました。現在は65アールの圃場に約650本の果樹があり、年間生産量は22トン。その多くが搾汁用ですが、近隣の温泉施設では冬の風物詩「ユズ風呂」にも使われています。また、松江市の老舗菓子店の柚餅子の材料として年間8,000個を出荷。澄川さんは「製菓用は形のきれいな実が求められるので、病害虫の予防や選果など非常に気を使います。父の代からお付き合いがありますし、信頼を第一に誠実に対応しています」と話します。近年はユズのオーナー制度も実施。県外在住のオーナーに、ユズの実や加工品などを年4回送り、美都ブランドのユズの魅力を発信しています。

すみがわ
澄川 しんじ
晋二さん(66才)

今月は、西いわみ地区本部。益田市美都町でユズの生産に取り組む美都町柚子生産者組合の澄川晋二さんにお話を伺いました。



鋭いトゲと格闘し続ける一年

日照条件を選ばず暑さや寒さにも強いユズですが、質の良い実を収穫するには、こまめな手入れが必要。害虫や病気を防ぐため、4月と6月に消毒をし、下草刈りは春から収穫期の秋まで続きます。樹高が高過ぎると作業がしにくくなり、また葉が密集すると病気が発生しやすくなるため、剪定も定期的に実施。トゲが生える木の中に分け入って不要な枝葉を取り除きます。「ユズ栽培はトゲとの戦いです」と澄川さん。



大きく鋭いトゲ



厚手の長手袋が欠かせません

い上に鋭く、薄い軍手や衣類、時にはゴム長靴を貫通するほど。作業には厚手の長手袋と作業服、ヘルメット、ゴーグルが欠かせません。長靴の底には鉄板のインソールを仕込んでいます。それでもトゲが刺さることは頻繁にあり、剪定時も収穫時も生傷が絶えません。苦労話をしながらも「名譽の負傷ですよ」と言う澄川さんの表情は明るく、仕事への誇りが滲みます。



収穫作業を行う澄川さん

リフレッシュは「磯釣り」

澄川さんのリフレッシュ方法は磯釣り。釣果は自らさばいて家族にふるまいます。「メジナやイサキを塩焼きにすると最高にうまい。お酒も進みます」と笑顔の澄川さん。手塩にかけたユズを搾って垂らすとおいしさが倍増するのだとか。至福の時を味わっています。

美都のユズ栽培を希望あるものに

農作業を手伝うのは息子さんファミリー。「皆でワイワイ作業するのは楽しいですね。中学生になる孫たちも収穫に参加してくれます」と嬉しそうに話

します。澄川さんのユズ栽培は息子さんたち次世代に受け継がれつつありますが、美都町では高齢になり離農する人も増えているそうです。「美都町のユズ農家は、私のような定年退職後の継承就農者が多い。ユズだけで生活していくのは難しく、現役世代の農家も新規就農者も少ないのが現状。先細りにならないようにしなければと思います」と澄川さん。「搾汁後に残ってしまう実や皮の活用を広げて需要を伸ばしたり、健康・美容効果をアピールするなど、価値を高める工夫が必要。ユズ栽培の魅力を地域ぐるみで生み出していけるといいですね」と美都町の特産を守るため、澄川さんの挑戦は続きます。



丁寧に箱詰めしていきます

ピリツとした辛さが
アクセントのゆずこしょう



ユズ

香り付けに使われることが多いですが、料理の主役にも★澄川さんのオススメは、皮とちりめんじゃこを甘辛く炊いた佃煮。酸味と苦味が食欲を刺激します😊

皮とワタに角砂糖を加えて作るシロップは、夏はサイダー、冬はお湯割りに。

この機会にぜひお試しください♥



ここにあり

おさらい

全国和牛能力共進会とは、全国規模の和牛の品評会。5年に1度開催されることから「和牛のオリンピック」と言われています。改良の成果を競う「種牛の部」と和牛肉の肉質を競う「肉牛の部」があり、今回は全国41道府県から計438頭が出品。9部門あるうち島根県からは全部門に21頭出品しました😊

10月6日から鹿児島県で開催された「第12回全国和牛能力共進会」。

広報誌7・9月号の特集でご紹介してきましたが、今大会、島根県勢が大躍進しました🎉

今回は皆さんと喜びを共有したい…!!との思いから緊急特集です😊

生産者、関係機関が一丸となり**All島根**で掴み取った喜びをご紹介します🌟

皆さん、島根には全国に誇るブランド「しまね和牛」がありますよ〜〜/



まずは今回の結果から！

部	出品区	地域	出品者	成績
種牛	第1区	若雄	雲南市 島根県畜産技術センター	1等賞2席
	第2区	若雌1	津和野町 水津 美見	優等賞16席
	第3区	若雌2	安来市 田口 好美	優等賞14席
	第4区	繁殖雌牛群	温泉津町 森 徳行	1等賞2席
			温泉津町 二柿 真悟	
			温泉津町 厚朴 邦広	
	第5区	高等登録群	奥出雲町 金倉 弘美	1等賞1席
			奥出雲町 和泉 宏幸	
			奥出雲町 和泉 宏幸	
	第6区	総合評価群	奥出雲町 (一社) 奥出雲町農業公社	優等賞 3席
奥出雲町 勝田 律江				
奥出雲町 石原 誠				
奥出雲町 井上 昭				
肉牛	第6区	総合評価群	出雲市 有限会社藤増	1位
			出雲市 有限会社藤増	
第7区	脂肪の質評価群	雲南市 JASしまね雲南地区本部吉田肥育センター	優等賞2席	
		出雲市 有限会社藤増		
		出雲市 有限会社藤増		
		出雲市 有限会社藤増		
第8区	去勢肥育牛	出雲市 有限会社藤増	優等賞2席	
特別区		出雲市 島根県立出雲農林高校	優等賞5席	



出雲農林高校

特別賞
「脂肪の質賞」
受賞🌟

特別賞
「顔品賞」
受賞🌟



今回重点区と位置付けていた「第6区（総合評価群）」で、総合3位となる優等賞3席を受賞!!

※第6区 総合評価群とは、父が同一の種牛の部「若雌4頭」と肉牛の部「去勢牛3頭」の計7頭で「審査評価」をする花形の区でもあります。

また肉牛の部では全部門で上位2位以上の好成績をおさめました😊

この結果は、子牛の生産から繁殖、肥育までAll島根で取り組んできた成果が肉質としてのしまね和牛の評価に繋がりました。

また、今回特別区として出場した県立出雲農林高校が、5位入賞!! 未来の畜産界を引っ張る若手の活躍もひかりました🌟

前回大会の経験を活かし挑んだ今大会の躍進のポイントはこちら👉

ポイント1

All島根での取組体制

遡るは前回大会（H29）。全共が終わってすぐ、出品対策本部を設置。また平成31年2月には「島根県推進協議会」を立ち上げ、会長の丸山達也県知事、副会長のJAしまねの石川寿樹組合長を中心に、各地区の協議会と一丸となり出品対策を進めました。

ポイント2

優秀な候補牛づくり

全県の繁殖農家や酪農家の協力を得て、県内トップクラスの雌牛から、遺伝的な能力の高い肥育候補牛をつくりました。

ポイント3

肥育管理

出品を目指す肥育農家が個々に肉質や脂肪の質を高める飼養管理に努められた他、互いに農場を訪問し合い肥育技術を研鑽されました。

ポイント4

代表牛の的確な選抜

技術者が中心となり、超音波画像により生体の肉質を的確に予想。肥育経過や遺伝的な能力などを総合的に検討し、代表牛を選抜しました。



島根県勢 大躍進!!

島根の畜産力

(有)藤増

代表取締役 会長 藤江 昭雄さん
 代表取締役 社長 藤江 信賢さん
 藤増牧場 場長 三登 達也さん

自信はあったが、まさか1位や2位をとれるとは思っていなかった。結果発表の前日の格付け結果が良かったので安心していましたが、次の日に全国の枝肉をみるとレベルが高く、上位入賞は厳しいと諦めかけていた中での受賞だったので嬉しい。肥育は素牛からスタートが決まる。関係機関や生産者の皆さんと一丸となり掴んだ結果。

この一発で終わってしまったらいけない。生産者ともっとコミュニケーションを取り、より良い肥育につなげていきたい。県の種雄牛にも期待している。

次回は北海道。5年後に向け、既にスタートしている。

JAしまね雲南地区本部

吉田肥育センター

場長 日野 勇人さん

結果発表の前日に格付けがでた時点では、BMSナンバー（どれだけ霜降りが入っているかを示す数値）が想定した数値には届かなかったのですが、ここまでの良い成績を想像していなかったが、実際に結果を聞いて嬉しくて皆と大号泣した。何とも言えない喜び。普段の飼養管理と大筋は変えず取り組んでいたが、今までの飼いが間違っていなかったと自信

になった。厳しい情勢ではあるが、地元の生産者の励みになると嬉しいし、この結果を波及して、販売や今後の事業につなげていくことが課題。これで終わりではなく、これからが大切。



しまね和牛をモオ〜っと食べてほしい!!

生産者の想い♥が詰まった「しまね和牛」。皆さんはどんな魅力があるか知っていますか？

- ① 雑味少なく、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、じつこさを感じさせない

の3つの魅力がギュギュギュっと詰まったお肉です♡

今回なんと!

全共出品牛のお肉を販売する「しまね和牛フェア」

が県内のAコープ各店舗にて開催されます♡

11/18(金)▶21(月)と
11/25(金)▶28(月)

★11/25(金)▶28(月)は、たまゆ・ふるえ・ごうつ・ラボ・ますだ中央・いわみ店のみ

開催店舗は次の14店舗です。この機会にぜひご購入ください

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| ★Aコープたまゆ店 | ★Aコープいわみ店 | Aコープよしだ店 |
| ★Aコープふるえ店 | Aコープよこた店 | Aコープエルシー店 |
| ★Aコープごうつ店 | Aコープだいとう店 | Aコープきじま店 |
| ★Aコープラボ店 | Aコープかも店 | Aコープあかな店 |
| ★Aコープますだ中央店 | Aコープきすすき店 | ※数に限りがあります |

しまねびよりの読者の皆さまのみへの知っ得情報

JAしまねでは公式LINEにて「しまね和牛」プレゼントキャンペーンを実施する予定です。11月中旬頃に、キャンペーン詳細についてLINEにて発信予定！
事前告知はこの広報誌のみ！この機会にぜひ JAしまね公式LINEをお友だち登録ください♪

アカウント名
JAしまね

ID
@406yrqyr





現場の声を
もっと思い聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

●農事組合法人じきょう

●株式会社米らいふ

J A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。



「じきょう」は、平成28年に設立。78人の組合員で構成され、つや姫やきぬむすめなど水稲を中心に、大麦、大豆、ハトムギ、そば、キャベツ、サツマイモ、小豆を栽培しています。地域をもちあげるため全員参加型の経営を目指し、地域農業の推進役として様々なことに挑戦されています。江角昭夫代表理事組合長、勝部隆司副組合長、三島富美夫総務部長は、構成員の高齢化に伴い、5年後、10年後を見据えた事業承継への課題や、経営安定化に向けた作付け品目の選定、JAの農機センターについて話されました。また、肥料や資材等の注文方法についても触れ、「通販サイトを開設するなど、ネットからも注文できるようにしてほしい」と要望

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システム、トラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

今回は「農事組合法人じきょう」「株式会社米らいふ」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。



活発に意見を交わす



農事組合法人じきょうの江角組合長（中央）、勝部副組合長（右）、三島総務部長

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システム、トラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システム、トラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システム、トラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。



株式会社米らいふについて古川代表（右から2番目）から説明を受ける石川組合長（右）ら



株式会社米らいふの古川代表（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら

★組合長から一言★



斐川地区には、大型の営農組合がたくさんありますが、農事組合法人「じきょう」は規模的に3番目に位置しているとのこと。江角組合長からいろいろお話を聞かせていただきましたが、①米に頼らない農業の実践②経営の安定する品目の選定（飼料用米・WCS稲・黒大豆・玉ねぎ）③農作業の効率化、省力化（ドローン・自動操舵システムの活用）、④次世代へつなぐ農業の実践を基本方針に掲げているとのこと。特に④については、当法人の10年後の姿を目指し、60歳以下の構成員による組織検討委員会や「若手のえー集い」を結成し、意見交換を重ねているとのことでした。

株式会社「米らいふ」は、作り手のない農地を集積し、4名の従業員を雇用しながら、水稲、大麦、大豆などを中心に52haの経営が行われていました。

組合長より一言
神名火山の
見ゆる自彊や
稲を刈る



topics
1

女性組織結成70周年！式典を開催



JAしまね女性部は10月4、5日、島根県JA女性組織結成70周年を記念した「第13回アグリレディーズ大学」を開きました。初日は、大社文化プレイスうらら館で記念式典を行い、女性部員ら315人が出席。同女性部の高橋美佐子部長は、女性部を導いてきた先輩や関係者に感謝の言葉を述べ「JAを抛りどころにした『協同の力』を発揮し、魅力的な地域づくり、仲間づくり運動を実践していきましょう」と呼びかけました。式典では、JA全国女性組織協議会のJA女性組織仲間づくり旅行企画表彰「学習の部」で表彰を受けた出雲女性部と、JA女性組織フレッシュミズ仲間づくり運動優良実績表彰「新規設立の部」で表彰を受けたくにびき女性部フレッシュミズ部会、出雲女性部フレッシュミズ出雲へ表彰状が手渡されました。また、元大相撲力士で大相撲解説員の舞の海秀平さんが「決してあきらめない」と題して講演し、部員らは興味津々に聴講しました。2日目は、ホテル玉泉で「ふれあいの集い」を実施。JA共済連島根による交通安全講話や落語家の笑福亭鉄瓶さんの交通安全落語を楽しみました。同女性部は1953年1月に「島根県農協婦人部連絡協議会」として発足。部員相互の連携を図り、女性の地位向上と住みよい地域社会の構築を目的に活動し、現在は8563人が活動しています。



JA女性の歌「明日輝くために」を心の中で歌う部員ら

topics
2

広域玉葱調製保管施設が完成！ 竣工式を開催



JAしまねが出雲市斐川町に建設していた広域玉葱調製保管施設が完成し、10月5日に竣工式を開催しました。JAや行政などの関係者約60人が参加し、完成を祝うとともに、施設を核とした「島根たまねぎ」の更なる発展を祈願しました。当JAでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地である斐川を筆頭に県域で栽培を進めており、令和6年度には75ha（令和4年産実績：41.3ha）の生産拡大を目指しています。今回新たに、根や茎を切るタッピングセレクターや1日35トン処理が可能な選果機を導入。また乾燥と低温が可能で計1,500トン収容できる保管庫も装備しました。これにより収穫後の除湿乾燥や低温保管、調製、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。また冷蔵貯蔵による品質低下の防止など、長期にわたり安定した出荷が可能となり、生産意欲の向上や面積拡大への期待がかかります。山根盛治副組合長は「高品質なタマネギを県内外へ有利販売できる体制が整った。県や市町村と連携し、この施設が島根農業の発展に寄与するよう、JAとして取り組んでいく」と話しました。



施設を見学する参加者ら

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

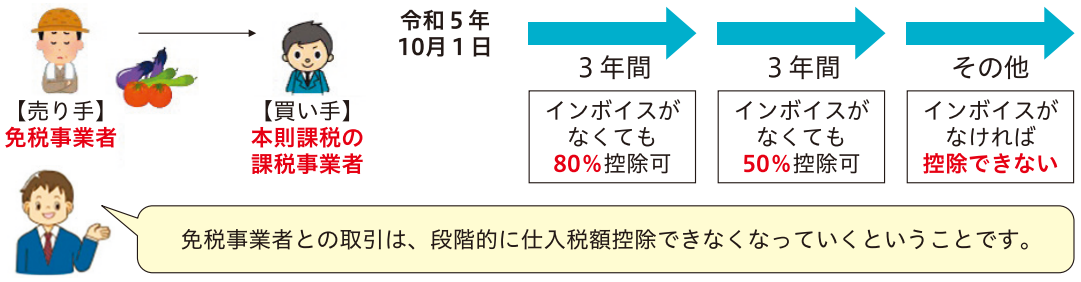
インボイス制度情報

Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度に、経過措置はありますか？

A 「買い手」側に、**一定期間は税額計算の特例措置**があります。
免税事業者からの課税仕入について、
 インボイス制度導入後3年間は「仕入税額相当額の**80%**を控除できる」
 その後3年間は「仕入税額相当額の**50%**を控除できる」
 という**特例が設けられています**。

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。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐どうぜん女性部

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

隠岐どうぜん女性部は海士町連合婦人会の会員でもあり、65人で活動しています。

コロナ感染防止策の徹底を心がけ、総会を5月の母の日に行いました。事業報告の後、海士町では昨年より半官半Xという課ができ、全国より採用になった11人の半官半X職員の方と交流をし、海士町でX部分はどのような事をしたいのか、皆さんに抱負をお聞きしました。また総会参加の部員にはゴーヤの苗を2本ずつ配って自宅で育ててもらい、できたゴーヤを“おもてなしプロジェクト”として来店されたお客様に配り喜んでいただきました。



10月4日・5日には、島根県J A女性組織結成70周年記念第13回アグリレディーズ大学に10人で参加し、島根県もコロナ蔓延の為、久しぶりに本土(松江)に行ったという人もおられました。

特別記念講演は「決してあきらめない」と題した舞の海秀平氏のお話、翌日のふれあいの集いでは笑福亭鉄瓶さんの落語を聴き、大変楽しいひと時を過ごす事ができました。

これからも地域に広く目を向け、自分達にできる事から活動を展開していきたいと思ひます。

令和4年度は、「J A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。



一所懸命青年連盟

J Aしまね石見銀山青年連盟

JA YOUTH

しみず けいすけ
清水 啓介さん

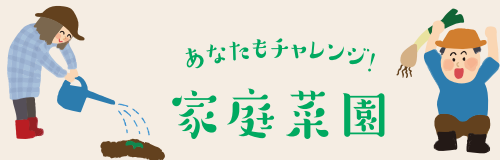


地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい

J Aしまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している清水啓介さん(36)。東京からUターンした清水さんは、2012年から県内の農事組合法人にて雇用就農を開始。技術だけではなく多くの事を学んだ後、地元大田市で自営就農し今年で2年目になります。

現在、農業・化学肥料を使わない白ねぎを中心に栽培しており、その他にも雇用就農時に得た知識を活かし、年間を通して売り上げが上がるよう複数品目の栽培にチャレンジしています。

農青連では役員を務め、農青連活動の代名詞とも言えるポン菓子加工など多くの活動に積極的に参加し、なくてはならない存在の清水さん。「無理なく、身の丈に合った農業経営を続けていきたい」と意気込みを語りました。



余った種を保存

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。

乾燥と低温で

自給菜園ではたくさんの種類を栽培しますので、買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなくなったことはありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

種の寿命

種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎてても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります(表)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

種の保存

温度が下がるごとに寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図1)。また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかり

と密閉しておきましょう(図2)。このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うことができます。

種の発芽を確認

種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図3)。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以下なら使用は取りやめます。

表 野菜の種の寿命

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献：井上頼数編『蔬菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

図1 冷蔵庫内の温度

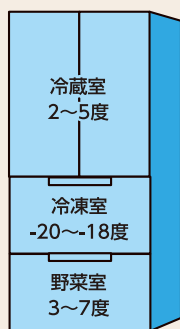


図2 種の保存方法

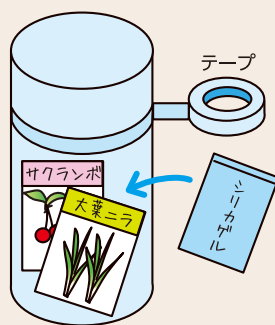
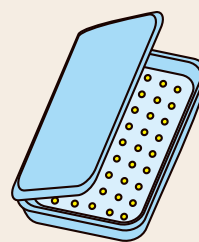


図3 簡易な発芽能力の確認方法



【協議事項】

- ①令和4年度補助事業の実施について
- ②代金取立手数料の改定について
- ③令和4年度余裕金運用にかかる年次運用計画額の変更について
- ④令和4年度第3四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑤やすぎ地区本部子会社等への役職員の派遣について
- ⑥組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧人材育成基本方針の策定について

秋の味覚を全国へ 西浜いもゆうパック出発式

湖陵町かんしょ生産組合は、10月4日にJAしまね出雲地区本部湖陵支店でゆうパックの出発式を開催しました。生産者や郵便局員、JA関係者、苗を供給する出雲農林高校らが出発式を祝い、「紅あずま」250箱を送り出しました。

同生産組合は生産者24名、ほくほくとした食感で甘味が強い「紅あずま」(作付面積1.8ヘクタールと、しっとりとした食感と肉質のきめ細かさ特徴の「べにはるか」(作付面積8.2ヘクタール)を栽培しています。出雲農林高校との連携で、選抜した優良苗を使って育成したバイオ



テープカットで出発を祝う関係者ら

苗(ウイルスフリー苗)も使用。通常の種芋苗より収量・秀品率ともに優れ、普及が進んでいます。

今年産は、梅雨期間が短く、さつまいもの肥大が心配されましたが、8月以降の雨で生育は回復傾向にあり、量も質も例年以上となっています。同生産組合の小原英二組合長は「田安による資材や肥料の高騰など来年に向けて不安材料はありますが、丹精込めて作った出雲発の美味しい西浜いもをぜひ全国の皆さんに味わっていただきたい」と話しました。



ハマナス保育園による太鼓の披露



巨大かぼちゃのコンテスト 農政会議高浜支部とJA上津支店

出雲市農政会議高浜支部では10月14日から19日にかけて、恒例の「ジャンボかぼちゃコンテスト」を開催しました。今年は25人が出品し、井上博行さんが48.38キロで優勝しました。農業まつりの賑わいにしようと、10年以上前から実施していますが、ここ3年はまつりが中止となりコンテストのみ開催しています。

優勝した井上博行さんは「三元肥(もとごえ)をしっかりととして、夏場に灌水をこまめにしました。優勝できてうれしいです」と話しました。



井上さん(左)に賞品を贈る原支部長(右)



かぼちゃの大きさを測る園児

また、JA上津支店でも9月下旬に、昨年続き3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29軒に苗を配布し、16軒が出品。畑義夫さんが77.5キロで優勝しました。

初日には、上津幼稚園の園児たちが見学を訪れ、重さ当てにチャレンジ。「どのかぼちゃと同じくらいの大かさかな」など腕を広げて測っていました。同幼稚園は昨年、惜しくも出品できませんでしたが今年出品する事ができたかぼちゃと大きさを比べる一コマもありました。

いずも産業未来博2022に出展 JAしまね出雲ぶどう部会

JAしまね出雲ぶどう部会は10月29、30日の二日間、出雲ドームで行われた「いずも産業未来博2022」に若い担い手による産地再生事業の取り組みの一環として出展しました。新規就農者の募集をはじめ、ぶどう産地の地元への認知度向上を目的に、VRを使ったぶどうの剪定の疑似体験コーナーや就農相談コーナーも設けられ、子どもから大人までたくさんの方が訪れました。

同部会の安達純也ぶどう産地再生プラン新規就農リーダーは「今回初めて出展しました。いままで農業に携わったことがない方にアピールできたと思います。子どもたちが職業の選択肢の一つとして農業を選んでもらえるきっかけづくりができて良かった」と話しました。



就農相談を受けるぶどう部会員

農青連出雲支部と稲刈り 高浜小学校5年生

出雲市立高浜小学校は10月4日、里方町の水田で稲刈りを体験しました。農青連出雲支部が協力し、5年生42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ふるさとの農作物について、社会科では米作りについて学んでいます。4月の種まきから始まり、田植えも農青連の協力のもと自分たちで行いました。当日は鎌を使って稲を刈り、コンバインを使った脱穀を見学しました。

同支部の勝部勇亮支部長は、「農業体験を通じて、食の大切さを学ぶと同時に、若いときから農業に興味を持ってもらいたい」と話しました。



鎌を使って稲刈をする児童ら

米の食味コンクールでレベルアップ JAしまね出雲稲作研究会

JAしまね出雲稲作研究会は10月26日、JAしまね出雲地区本部で令和4年度「まい米コンクールいずも」を開催しました。同会の生産者が「コシヒカリ」「ぎぬむすめ」「つや姫」を出品。整粒歩合、食味分析の結果、佐田川北宮農組合さんの「コシヒカリ」が総合1位に輝きました。

消費者に求められる良食味の生産を追及することを目的に、毎年開いているものです。同研究会の立脇務会長は「自分が栽培した米を分析し、質の高い米を生産する参考にしてもらいたい」と話しました。

同コンクールの分析結果に基づき、12月2、3日に長野県で開催される「米・食味分析鑑定コンクール国際大会 in 小諸（こもろ）」に「コシヒカリ」「つや姫」を1点ずつ出品します。



整粒歩合を確認する生産者

養鶏部会総会開催 福祉社会に卵を贈呈

JAしまね出雲養鶏部会は10月17日、ラピタで総会を開きました。令和4年度も引き続き安全・安心な鶏卵生産に努め、飼料用米を利用した鶏卵「こめたまご」の更なる販売拡大に努めます。

令和3年度は、飼料価格高騰など厳しい状況の中、金額3億3千万円（昨年対比109%）、重量1,071トン（昨年対比101.2%）の出荷実績を上げました。また、飼料米を使った「こめたまご」は約184,800パック（重量ベース約120トン）の販売実績を上げることができました。

恒例の社会福祉施設への卵の贈呈式も行い、福田賢治部会長が、JAいずも福祉社会の中尾局長へ卵を手渡し、みどりの郷等5施設に贈呈しました。中尾局長は「食料費が高騰している中、卵を寄贈していただき大変感謝しています。各施設で活用し、利用者の健康維持に努めます」と感謝の言葉を述べました。



中尾局長(左)に卵を贈る福田部会長(右)



JAしまね出雲ブロッコリー部会

すとうひでお

周藤 英男さん
(76)

かあちゃんブロッコリー

農事組合法人 おきんしま
ブロッコリー担当

栽培規模

(農事組合法人
おきんしま)

ブロッコリー

水稲 1 ha
小豆 1.1 ha退職と同時に営農組合で
ブロッコリーを担当

JAしまね出雲ブロッコリー部会で今年から副部会長を務める周藤英男さん。農事組合法人おきんしまでブロッコリーの栽培を担当しています。周藤さんは警備会社を退職し、同営農組合に従事すると同時にブロッコリー栽培の担当になって今年で5年目になります。

会社員時代の経験が活きる

現在は春作、秋作と手掛けており、7月上旬を除き毎月農作業があります。計画的な出荷を目指すためには効率よく仕事を回していく必要があります、会社員時代に培った先を見通した計画の立て方が活かされており、今のところ計画通りに出荷ができていますが、天候に左右されることが多く、ブロッコリーの出荷のタイミングが重なったときは大変でした。

高品質なブロッコリーのために

ブロッコリーを栽培している圃場が宍道湖に近く、水位が高くなることもあり、湿気を避けるために高く畝立てをして定植します。栽培暦を徹底し、わからないことは営農セン

ター職員が親切に教えてくれるので大変助かっています。また、ブロッコリー部会として美味しまね認証を受けているので、知ってもらおう機会を作っていききたいです。

将来を見据えて

現在、営農組合では1haの圃場で春・秋作を7人で栽培・管理しています。今後は4haまで増やす計画をしています。参加している農家も年々高齢化しています。周藤さんは、「面積を増やすためには、新たな仲間が参加してくれなければなりません。そのためには、儲かる農業のスタイルを確立して若い人へ魅力ある農業を発信していきたい」と意気込みを語ってくださいました。



手づくりの収穫台車

出雲の旬レシピ



豚肉ときのこのうまみを塩麴がひき出した一品です。

豚肉ときのこの塩麴パスタ

〈材料〉[4人分]

- パスタ……………400g
- 豚肉……………150g
- しめじ……………1房
- エリンギ……………2本
- ブロッコリー……お好みで
- 塩麴……………大さじ3
- 塩コショウ……………適量
- サラダ油……………適量

〈作り方〉

- ①ブロッコリーはあらかじめ小房に分け、耐熱容器に入れて600Wで1分30秒加熱する。きのこ類は、食べやすい大きさに割しておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉、しめじ、エリンギを中火で火が通るまで炒める。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを表記通り茹でる。
- ④②に茹でたパスタ、①、Aの調味料を入れてさっと炒める。
- ⑤器に盛り付け、完成♪



こどもから大人まで好きな味、ブロッコリーの味もしっかりしています。

ブロッコリーのチーズ「ゾット」風

〈材料〉[4人分]

- ご飯……………300g
- ブロッコリー……………1/2株
- 玉ねぎ……………1/2玉
- ベーコン……………60g
- オリーブオイル…大さじ3
- パセリ……………適量
- 牛乳……………200ml
- 顆粒コンソメ……………15g
- パルメザンチーズ…適量

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは、小房に分け、耐熱容器に入れて600Wで1分30秒加熱する。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1口大にする。
- ②鍋にオリーブオイルを敷き、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたところにブロッコリーとベーコンを入れ、軽く炒める。
- ④③にご飯とAを加え、焦げないように水分が飛ぶまで混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、パセリをのせて完成!

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16ha、秋冬作44haで「かあちゃんブロッコリー」を栽培。今年度は販売金額1億3千万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

JAしまね

出雲女性部西田支部

支部長 山根和子さん



JAしまね出雲女性部西田支部は設立から50年以上の歴史ある支部です。活動は月1回程度、仲間づくりの取り組みとして料理やストレッチ体操、手芸教室などを和気あいあいと行っています。活動の場は西田支店を中心に、ふれあいの家ひらた「さつき」を積極的に活用しています。今年の9月に、アクラス方面



への1日研修を開催し、久しぶりの親睦旅行を満喫して帰りました。

10月13日には、支店再編にあわせて統合予定の西田、北浜、鰐淵の3支部の役員が集まり、12月に行われる西田支店の来店感謝デーに配布するクラフトテープを使ったクリスマスキーホルダー作りをしました。今後統合をきっかけに支部の活動の輪をさらに広げ、若い世代を取り込んで活性化していきたいと思っています。

西田支店 儀支店長より一言

支店職員一同、元気に活動されている西田女性部の皆さんからいつもパワーをいただいています。コロナの影響により、あらゆる活動が自粛されていた中、女性部活動も例外ではなく苦慮されたことも多いと思います。コロナ終息の願いも込めて、今後さらなる活発な活動を通じて明るく元気な姿を見せてください。

いずもJA

女子大通信

第7期 いずもJA

女子大学入学式

・入学特別授業

JAしまね出雲地区本部は10月13日、同地区本部で、「第7期いずもJA女子大学入学式」を開催しました。

式では、JAしまね出雲地区本部の坂本副本部長が「女子大学2年間のカリキュラムの中で多くのことを学び、地域事業やJA各事業に参加していただきたい。そして新たな視点で意見を発信し、協同組合運動への参画と地域への情報発信をしていただきたい」と式辞を述べました。また、同JA出雲女性部の高野部長が「皆さんの若いパワーで、このJAしまね出雲女性部をさらに盛り上げていただきたい」と祝辞を述べました。

入学式終了後にはJA事業について動画を交えた説明を受け、その後「入学特別授業」として、元力士の春日智徳さんを講師に迎え、人との関わりや健康的な減量方法について学びました。参加した女子大生は「人との関わりを見つめなおす機会になった」「減量



第7期いずもJA女子大学入学生



入学特別授業の様子

につなげるには正しい姿勢が重要であると知った」などの感想を話しました。今期の女子大は17人の入学生を迎え、2年間をかけて20講座を受講します。



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、神西沖町の(株)オリーブ園・夢創庭(糸賀忠夫代表)のオリーブ園で収穫を体験しました。女性部員14人とJA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。昨年、搾油機を導入し、製品化まで地元で行えるようになりました。今年度から、「幸せの乗 出雲産オリーブオイルセット」として出雲市のふるさと納税の返礼品にもなりました。

同地区の布野富枝地区長は「オリーブの収穫体験は人気の活動の一つです。お手伝いにもなり、世間話などをしながら収穫する事で部員同士のつながりを大切にしたい活動です」と話しました。



丁寧に摘み取る部員

活動紹介

ボランティア清掃活動
やすらぎ会
西部ブロック

10月5日、JAしまね出雲やすらぎ会西部ブロックの会員15名が参加し、高齢者福祉施設「みどりの郷大社」の施設内のボランティア清掃活動を行いました。同ブロックは、毎年出雲駅伝の開催にあわせ走路となる施設の周りの美化活動を行っています。当日はあいにくの天候により室内清掃へ変更し窓ふきと床掃除を行いました。

また、清掃活動終了後には、衛生管理に役立ててもらおうと、同地区会員の手作りの新聞紙ゴミ袋320枚と、段ボール二箱分のウェス(タオルや家庭で不要になった古着Tシャツを裁断したもの)を同施設の河瀬義徳施設長に寄贈しました。今後とも継続していく予定です。



新聞紙ゴミ袋とウェスを贈呈した

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」

人生100年時代のお金ガイド

「年金で生活できるか不安」「物価高で老後はどうなるんだろう」etc…。多くの皆さんが抱えているそんな不安を少しでも解消できたら…と、JAでは家の光12月号を活用した「お金」の講座を開催することになりました。無駄なところは削って賢く貯めて、必要な時は気持ちよく使う。そんな「お金」との上手なつきあい方をお伝えします。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 令和4年12月6日(火)
9:30~11:30

持参物 家の光12月号&付録
「人生100年時代のお金ガイド」

場所 JAしまね出雲地区本部
401会議室

申込締切 11月29日(火)

参加費 無料 **定員** 40名

講師 家の光協会 いなむら さおり
島根県担当 **稲村沙織氏**

※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

年金受給者・共済ゆとり会

Wチャンス賞 当選発表!!

令和4年10月24日に厳正なる
抽選を行いましたところ、下記
の番号の方が当選されました。

おめでとうございます!

共済ゆとり会
カード番号

0008	0066	0210	0218	0232	0260	0335	0372	0404	0456
0473	0555	0610	0669	0707	0819	0824	0855	0895	0934
1036	1095	1125	1157	1192	1279	1281	1356	1371	1422
1482	1523	1556							

年金受給者
抽選番号

00421	00894	01040	01267	02078	02163	02259	02350	02978	03160
03445	03750	04301	04890	05350	05464	05668	06352	06500	06553
07051	07248	07271	07910	07951	08065	08794	09112	09205	09939
10003	10562	10827	11258	11448	11867	12010	12819	13132	13599
13962	14102	14497	14822	15141	15244	15584	16157	16611	16887
16920	17164	18021	18039	18246	19040	19061	19582	20025	20430
20442	20839	20994	21203	21499	22180	22296			

当選された方には、「当選通知書」および「賞品」をお送りいたします。

【お問合せ先】 共済ゆとり会：出雲統括支店共済課 (TEL 21-2915)
年金受給者：出雲統括支店金融課 (TEL 21-6019)

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、12月2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



出雲市 アグリビジネス スクール

受講生募集!!

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



白ねぎの定植の様子

出雲市アグリビジネススクールでは、次の4講座を令和5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5年1月から12月

受講料 年額 12,000 円(1 講座あたり)

定員 各講座 10 人

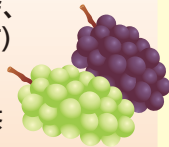
応募要件

- ①出雲市に住民票を有する人、また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)

Challenge ぶどう チャレンジ講座 Course

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



Challenge 柿 チャレンジ講座 Course

ところ JAしまね出雲地区本部
平田中央支店
研修ほ場(多久谷町)

研修内容 座学・栽培研修



Challenge 多伎いちじく チャレンジ講座 Course

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



Challenge アスパラガス&白ねぎ チャレンジ講座 Course

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



- 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2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



地元に着 地域を盛り上げたい

佐田町の渡部純一さんは、福岡の専門学校を卒業後、23歳のときにUターンし、実家の有限会社渡部造園で働き始めました。会社は造園業の他、樹木の伐採や災害復旧工事など多岐にわたります。31歳で代表取締役役に就任し、現在社員8名と共に日々各現場で汗を流しています。

休日は、子どもたちが取組むバレーや野球の練習相手になり、3人の子どもたちの日々の成長を楽しんでいます。また、夏に家族5人で地元の川で魚釣りをした時、子どもたちと一緒にいろんな種類の餌を試したり、川の中にいけすを作ったり、釣れた魚を楽しそうに入れたりする姿をみて、子どもに祖父と一緒に遊んだ記憶がよみがえり嬉しくなりました。

出雲市佐田町

わたなべ じゅんいち
渡部 純一さん (40歳)



「高齢化が進み、家や木の管理が難しい中、管理のお手伝いをさせていただいた時に“ありがとう”“きれいになったね”と言ってもらったときに仕事のやりがいを感じます。地元自治会をはじめ、たくさんの方々に支えられていることに感謝し、地元が住みやすいまちになるように、仕事を通じて地域貢献していきたいです」とメッセージを頂きました。

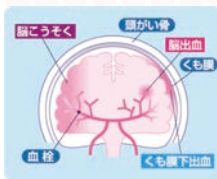
健康ライフかわら版

寒さに気を付けて！脳卒中の発症が多くなる季節です

冬は、気温が下がることで末梢血管が収縮し、血圧が高くなります。寒冷刺激により急激に血圧が上昇すると脳卒中の危険が高まります。

脳卒中ってどんな病気？

脳の血管が詰まったり（脳こうそく）、破れたり（脳出血）する病気をまとめて脳卒中と言います。



(社)日本脳卒中協会 資料より

脳卒中の症状

脳卒中の特徴は、「突然」と「片側」に起こるという点です。

- ◆急に体の片方がしびれる、動かない、力がはいる。
- ◆急にろれつが回らない、言葉がでない、会話が理解できない。
- ◆急に歩けない、フラフラする。
- ◆急に片方または両方の目が見えにくくなる。
- ◆急に激しい頭痛がする。

脳卒中は一刻も早い受診が必要です。早く治療するほど治療効果が大きいです。症状がすぐ消えても放置せず、「何か変だ」と思ったらすぐに救急車を呼びましょう。

一つでも症状があればためらわず
119番
通報しましょう

家庭や職場で血圧を測りましょう

高血圧は自覚症状があまりなく、気づかないうちに進行します。毎日時間を決めて血圧を測り、高いときはかかりつけ医に相談しましょう。高血圧の治療中の方は自己判断で治療や服薬を中断しないようにしましょう。

高血圧の診断基準

(高血圧治療ガイドライン)

家庭血圧	診察室血圧
収縮期(最高)/拡張期(最低)	収縮期(最高)/拡張期(最低)
135以上かつ/または85以上	140以上かつ/または90以上

寒さ対策をしっかりと！

寒暖差をなくすことが大切、
入浴時や夜中のトイレは要注意！

暖かい浴槽から寒い脱衣所へ出ると、血圧は上昇します。脱衣所を温めておく等、急な温度変化を避けましょう。夜中にトイレに行く際も、何か羽織るなどして、暖かくしましょう。

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

●JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」活用方法についての記事が大変参考になりました。有効期限があることを忘れずに活用していきたいと思えます。

(今市町 J・Mさん)

JA：お役に立ててよかったです。おさいふカードのポイントには期限があります。ラピタ全店にポイントを確認する機械がありますのでぜひご利用ください。また、7月に保有しているポイントの通知をさせていただきますね。

●市内に住む夫の実家から新米30キロを頂きました。食べ盛りの夫と子供がいるので助かります。私自身食べることが大好きなので旬の食材、地元の美味しいものをたくさん食べたいです。食欲の秋最高!!

(東園町 A・Mさん)

JA：実りの秋で、食欲が止まりませんね。私も子供たちの食欲の凄さを日々実感しています。新米は今の時期しか味わえないので、地元の農畜産物をおかずにもりもり食べて元気に過ごしてください。

●先日西浜いもを友人より頂きました。とても甘く栗のようにホクホクとして美味しかったです。さつまいもとじゃこのご飯早速作りました!!

(大津町 M・Hさん)

JA：旬レシピを参考にさせていただきありがとうございます。さつまいもは、焼きいも、炊き

込みご飯、スイーツなど様々な使えていいですよ。我が家では天ぷらにしたらあつという間になくなりました。



(塩冶町 三浦由紀子さん)

JA：季節感あふれる絵手紙がありありがとうございます。ついこの間まで暑いと言っていたのがウソのように朝晩の冷え込みが急に進みましたね。健康第一で過ごしたいです!

いずも食材の日

参加者募集のお知らせ

メニュー

- 根菜のビーフシチュー
- 大根と柚子の酢の物
- きんぴら大根



※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。場合によっては、変更・中止となる可能性があります。

日時 令和4年12月23日(金) 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

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

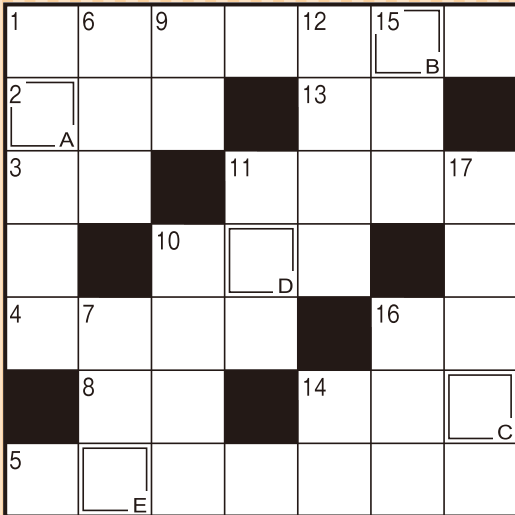


CrossWord Puzzle

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



答え

Answer boxes labeled A, B, C, D, E.

タテのカギ

- ①年末年始の学校に行かない期間
- ⑥牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦げっぷのこと。——にも出さない
- ⑨赤・青・黄・緑など
- ⑩ポニーテールをすると襟足にちよろり
- ⑪美川憲一のヒット曲『——座の女』
- ⑫豚の形をした——箱
- ⑭今年の来客数は昨年より3割——だ
- ⑮珍しい書物のこと
- ⑯いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰良い考え。——が浮かんだ

ヨコのカギ

- ①日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ②フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③旅先で泊まります
- ④バットが出せず——の三振!
- ⑤カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧年末、年の瀬ともいいます
- ⑩物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪これから起こることを予測します
- ⑬葦(アシ)の別名
- ⑭イエス・キリストの母です
- ⑯陸・海・——



応募要項



●応募方法

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

●賞品

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

●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒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12月2日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「アカワイン」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

めつけたと栗の実のせたもみじの手

出雲市 石田 博子様

(評) 家族で栗拾いに出て楽しめた句ですね。解説は不要ですね。ほのぼのと情景が目につかびます。

優秀賞

一日を振り返りつつ梨を剥く

兵庫県 小田 和子様

会合の帰りの闇の虫時雨

松江市 岩成 薫様

脳天を抜けゆくおでんの辛子かな

邑南町 山塚 豊子様

佳作

露草や笑ひの絶へぬ保育園 西ノ島川上 茂様
 初の盆優しい母と夢で会ふ 松江市 岩成 恒子様
 灯を消せば鳴くことしきり秋の虫 安来市 亀尾 淑子様
 梅酒瓶孫の名を書き貼って置く 松江市 井上 延子様
 蝗取り自慢しあつて老二人 益田市 伊藤せい子様

「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・お金ガイド)付き。定価1027円



J Aしまねびより、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、JAしまねに帰属するものとします。
 ※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
 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。

計500名様にしまね和牛が当たる!



定期貯金



あったかキャンペーン 2022

キャンペーン期間 2022.11.1(火)▶12.30(金)

10万円以上新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で**400名**様に**しまね和牛(すき焼き用)**をプレゼント!!
*写真はイメージです。



外れた方のうち

①**100万円**以上新規または増額でご契約
②**ATM**または**JAネットバンク**からのお預入れの方には**Wチャンス!!**
抽選でそれぞれ**50名**様に**しまね和牛(しゃぶしゃぶ用)**をプレゼント!!



10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた方へ**BOXティッシュ**を先着**3,300名**様にプレゼント!!



さらに**100万円**以上ご契約いただいた方には**ザランラップ**を先着**1,700名**様にプレゼント!!



*写真はイメージです。*品切れの場合は他の商品に代えさせていただきます。



ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで贈品をプレゼントいたします。

懸賞概要

対象商品	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。
応募対象者	期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。 Wチャンス 抽選に外れた方のうち ①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。 ②対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。 ※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となります。
懸賞内容	抽選で400名様に5,000円相当の「 しまね和牛(すき焼き用) 」をプレゼント Wチャンスとして抽選で計100名様に5,000円相当の「 しまね和牛(しゃぶしゃぶ用) 」をプレゼント
抽選権について	対象商品ご契約10万円につき抽選権を1口お付けします。100万円以上ご契約された方に対するWチャンスはご契約100万円につき抽選権を1口お付けします。
抽選対象金額について	新規ご契約の場合は契約額すべてが抽選対象金額です。増額でご契約の場合は、即契約の金額と増額金額を合わせた金額が抽選対象金額です。
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、抽選権は無効となります。
抽選日	キャンペーン終了後の1月5日(休)に抽選を行います。
当選発表	ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。
個人情報の取扱	取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

詳しくはお近くのJA窓口までお問合せください。

JAしまね

検索



住まいの

率断熱リフォーム

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!



お問い合わせ先
最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社 / 島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

- 松江営業所 / ☎0852-26-6757 ■出雲営業所 / ☎0853-31-9600
- 益田営業所 / ☎0856-22-5390 ■津江出張所 / ☎0855-52-6852
- 隠岐営業所 / ☎08512-2-2471

2022ラピタ歳末謝恩 大歳の市 開催!!

一年の感謝を込めて おさいふカード会員様 期間 11月25日(金)~12月28日(水)

厳選アイテムを
特別価格で大放し

ご優待セール

ラピタアプリ
会員の方 みんながもらえる

合計

600 ポイント

食品レジでアプリを提示して、ポイントを
もらおう! (税込1,000円以上のお買上げ)

11/25(金)・12/2(金)・9(金)・16(金)

12/23(金)・30(金)

各 100 ポイント

業績還元 歳末期間は

毎日がお得

日曜日	お酒	月曜日	日用雑貨
火曜日	パン・冷凍食品		
水曜日	野菜・農産物直売コーナー		
木曜日	国産豚肉		
金曜日	魚卵(かずのこ・明太子等)		

土曜日 お米

ポイント

10日と20日は
マツモトキヨシはまやま店

※一部対象外がございます。

10 倍

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。

2022年
歳末謝恩

大抽選会

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、好きな景品と交換ができます。

抽選期間

令和4年 **12月15日(木)~12月28日(水)**

スタンプ
押印期間

令和4年
12月28日(水)まで

景品引換
期間

令和4年
12月15日(木)~12月31日(土)

ペア旅行・50型液晶テレビなど豪華景品が当たる!



スタジオ・バス付
ユニバーサルタワー
ペア宿泊券



広島ベイクルーズ銀河(食事付)
グランドプリンスホテル広島
ペア宿泊券



FUNAI
50型液晶テレビ
(FireTV搭載)



Panasonic
スティック掃除機



Panasonic
衣類乾燥除湿機



おこめギフト券

組合員様
限定

ラピタでお買物をして抽選で お年玉当てちゃおうキャンペーン

応募方法

キャンペーン期間中、ラピタで税込5,000円以上お買上いただいたレシート(合算可)を組合員様
限定の特典付きハガキに貼付けて、専用応募箱にご投函してください。 ※同一おさいふカード番号のレシート限定

第1弾

キャンペーン期間応募期間

令和4年 **11月25日(金)~12月11日(日)**

当選発表 令和4年12月中旬に当選ハガキを発送いたします。

お年玉キャンペーン賞品

おさいふカード

10,000P

10
本

おさいふカード

5,000P

おさいふカード

3,000P

20
本

おさいふカード 1,000P×50本
おさいふカード 500P×300本

第2弾

キャンペーン期間応募期間

令和4年 **12月12日(月)~12月31日(土)**

当選発表 令和5年1月中旬に当選ハガキを発送いたします。

お年玉キャンペーン賞品



玉泉お食事付
ペア宿泊券



しまね和牛1万円相当



ズワイガニ5千円相当

出雲産お米10kg×50本
おさいふカード 500P×500本

5組

* 里芋とイカの柚子風味煮



コメント

- ・里芋を一度茹でてぬめりを取ることで、調味液がしみ込みやすくなり、煮る時の吹きこぼれも防ぎます。
- ・イカは煮すぎると硬くなるので、短時間で火を通します。
- ・紙ぶたは、蒸気を逃すために紙の中央に穴を開けて使います。

材料 (4人分)

- 里芋… 400g (皮付き500g)
スルメイカ… 1杯(200g)
A 砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3
酒……………大さじ3
だし汁……………300cc
柚子の皮……………適量



アレンジ

- ・柚子の代わりに、すりごまをふってごま風味に。
- ・イカのワタ(肝)は、耐熱皿にのせて塩を軽く振り、オーブントースターで焼いて食べると酒の肴に最高!

作り方

- ①里芋の皮をむき、沸騰したお湯で1分間茹でて水に取り、ぬめりを取る。
- ②イカは胴から足を引き抜き、胴は1cmの輪切りに、足は2本ずつに切り分ける。
- ③鍋にAとイカを入れ、1～2分間煮て、イカを取り出す。
- ④③の鍋にだし汁と里芋を加え、クッキングシートで紙ぶた(落とし蓋)をして中火で20分煮る。
- ⑤里芋が軟らかくなったらイカを戻し入れ、鍋返しする。(鍋を振って、材料の上下を入れ返ること)
- ⑥味が全体に絡まったら器に盛り、せん切りにした柚子の皮を散らして完成。

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……………300g
豆腐……………150g
卵……………1個
しいたけ……………2枚
A 麩……………15g
ねぎ……………2本
生姜……………ひとかけ
味噌……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ1
炒りごま(白)……………適量

作り方

- ①豆腐は紙タオルで包んで皿にのせ、レンジ(600w)で1分加熱して水気をきる。
- ②しいたけ、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③麩は両手でもみつぶし、粉状にする。
- ④ボウルにAの材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤オーブントースターの天板にクッキングシートかアルミホイルを敷き、④を入れて厚さ1cmの平らに伸ばし、炒りごまを均等に振りかける。
- ⑥オーブントースター(180～200度)で、15～20分間焼く。
- ⑦焼きあがったら好みの大きさに切り、串を刺して皿に盛ったら完成。

* 豆腐ときのこ入り松風焼



コメント

- ・混ぜて焼くだけ! 超簡単な料理です。
- ・肉の上のにせるごまは、指でしっかりと押さえて焼いてください。
- ・冷めても美味しい松風焼は、お弁当のおかずやおせち料理にもおすすめです。

アレンジ

- ・ウスターソースとトマトケチャップを混ぜたソースをかけるで洋風に!
- ・人参のすりおろしや玉ねぎのみじん切り等、野菜を混ぜると野菜不足の解消にもなります。

JA島根厚生連

健康散歩

「隠れ脱水」という言葉をご存じでしょうか? 隠れ脱水とは、本人が気付かないうちに体内の水分が奪われることをいいます。

冬は空気の乾燥に加えて暖房器具を使うため、更に乾燥が進みます。乾燥した環境では、特に自覚がないまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」が増えていきます。また、冬は夏ほど発汗を意識しないため、水分を失っている自覚がなく、摂取が減り、水分不足を引き起こしやすくなります。特に高齢の方は、身体に水分を保持しにくくなっているため、症状の進行が早く注意が必要です。隠れ脱水にならないよう、こまめな水分補給を意識する必要があります。



こまめに水分をとろう



冬の脱水

隠れ脱水になっているかどうかは、以下のチェックリストを参考にすることで、見分けることができます。

- 口の中が乾燥している
- 便秘しやすい
- 体がだるい
- 集中力が続かない
- 立ちくらみがある
- 食欲がない
- 皮膚が乾燥している
- 吐き気がする
- 靴下を脱いだ時のゴムの跡が10分以上残る

普段から、こまめな水分補給と室内の乾燥対策を心がけ、隠れ脱水にならないように注意しましょう。

かくれ脱水に注意!



からだ体がだるい



しゅうちゅうりょく 集中力が続かない



はげ吐き気がする

