

JAしまねびより



2023

1

January
Vol.82



来月の
外勤日は 2月18日(土)

特集

未来へつなぐ
島根の農業

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
烏田 正輝さん
[島根おおち地区本部]

SNSで
旬な情報を
投稿して
います



節電のため、
ウォームビズ
(私服勤務)を
実施しております

謹賀新年

初春の

お慶びを

申し上げます

代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 日高 光弘

代表 監 事 黒谷 幹雄

役職員一同

2023



代表理事組合長

石川 寿樹

新年あけましておめでとうござい
ます。謹んで新春のごあいさつを申し上げ
ます。令和5年の年頭にあたり、組合員
の皆様から旧年中に賜りましたご支援、
ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、6月に役員改選があり、理事
23名、監事6名が新任となり、私も引き
続き代表理事組合長に就任いたしました。
新たな役員体制のもと、協同組合の
原点である、人と人とのつながりを大切
にしながら、組合員の皆様のために更な
る努力を重ねて参ります。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大
から丸3年が経過しようとしています
が、未だ収束の兆しは見えません。加え
て、ロシアによるウクライナ侵攻、急激
な円安など、農業や地域社会を取り巻く
環境は厳しさを増し、特に燃油や飼料・
肥料などの生産資材の高騰により、農家
経営は厳しい状況に置かれています。

こうした中、JAとして少しでも農家
の皆様のお力になるため、飼料・肥料高
騰支援対策事業や酪農経営緊急支援事業
などを実施しました。また、各地区本部
では、営農担当者が国の肥料価格高騰対
策事業の申請支援を行い、これまでに約
600件の申請を受け付けました。今後
も役員総力をあげて農家支援に取り組
んで参ります。

一方で、営農部門では非常に明るい
ニュースがありました。昨年10月、鹿児
島県で第12回全国和牛能力共進会が開催
され、島根県代表牛が6区（総合評価群）
の「肉牛の部」において日本一となり、総
合評価でも優等賞三席という素晴らしい
評価を得ることができました。また、7
区（脂肪の質評価群）や8区（去勢肥育牛）
でも優等賞二席に輝くなど、しまね和牛
が躍進した大会となりました。和牛農家
はもとより、関係者の皆様のこれまでの
ご努力に感謝と敬意を表するとともに、
4年後の北海道全共に向けて、今後は「種
牛の部」のレベルアップを図り、名実とも
に日本一の和牛産地を目指して参ります。
事業運営につきましては、令和4年9
月末中間決算において計画を上回る成果

を上げることができましたが、前年度対
比では、信用・共済事業の収益が大幅に
減少しております。こうした中で、我々
JAの使命である農業振興を進めていく
ためには、引き続き事業改革に取り組ん
でいかなければなりません。

営農経済事業につきましては、農機事
業県域会社の設立準備、営農指導や生産
資材事業の体制見直し、自動車燃料事業
の県域会社化に向けた検討などを進めて
参ります。また、肥育事業につきまして
は、行政機関、生産者の皆様と十分な協
議を行い、新たな運営体制を構築して参
ります。

加えて、今後の農業の新しい流れとし
て、農林水産省が示した「みどりの食料
システム戦略」への対応も重要であり、
有機農業の拡大や化学肥料・化学農薬の
削減を目指して、行政機関と連携して取
り組んで参ります。

結びに、組合員の皆様、地域の皆様
にとりまして、本年が実り多く、健康で明
るい年となりますようお祈り申し上げ、
年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げ
ます。



中山間地の農業と暮らしを守る

邑智郡美郷町は島根県のほぼ中央にある山あいの町。水稲を中心に、そば、ミニトマト、菌床シイタケなどが生産されている中、白ねぎも盛んに栽培されている作物の一つです。島根おちち地区本部管内は、白ねぎ栽培に約30年の実績があり、作付け面積は県内最大の約11・5ha。県内の白ねぎ産地のリーダーとして牽引しています。

美郷町久保にある「ファームサポート美郷」は、後継者不足で離農が加速する中山間地の農地管理・活用を目的に2018年に設立されました。集落営農組合がカバーできない遊休地を借り受け、白ねぎだけでなく、玉ねぎ、そば、キャベツのほか多様な作物を栽培。次世代の育成にも注力し、新規就農を希望する地域おこし協力隊

からすだ
鳥田 まさてる
正輝さん(65才)

今月は島根おちち地区本部。邑智郡美郷町で白ねぎの生産に取り組む一般社団法人ファームサポート美郷の理事、鳥田正輝さんにお話を伺いました。

や、技能実習生を受け入れるなど、地域の農業と食、農村の維持と発展に貢献しています。以前は同町の職員として設立に携わっていた鳥田さん。現在は同町の会計年度職員と、法人の理事として活躍されています。

年末から年始にかけてが出荷シーズン

11月から1月にかけては白ねぎの収穫・出荷の最盛期。霜が降りる日は収穫作業ができませんが、寒さが増すこの時期、冷え込むほどに糖度がグッと上がり、濃く深い甘みの白ねぎになるのだとか。採れたては水分たっぷり、爽やかな甘い香りが出荷場

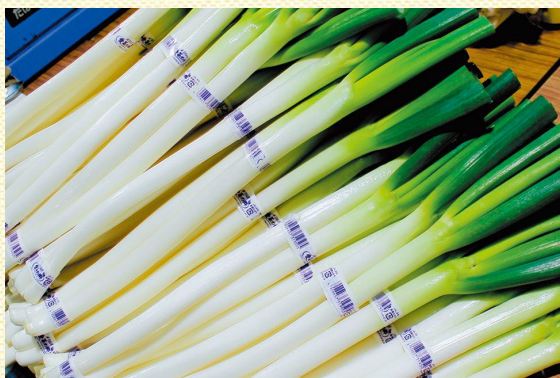


白ねぎを収穫する鳥田さん



に広がります。

ファームサポート美郷で栽培している品種は「項羽一本太」「関羽一本太」「ホワイトスター」など。中でも2022年度から導入した「項羽一本太」は、形が美しく、緑と白のコントラストが鮮やか。病気にも比較的強く育てやすい点もポイントです。「よく育ち、一大産地に引けを取りません。来年度も期待しています」と鳥田さんは満足の笑顔を見せてくれました。



作業と時間を丁寧に重ね、甘く太いネギを育む

「白ねぎは栽培期間が1年近くあり、手が掛かる作物です」と鳥田さん。特に手間がかかるのがネギ

に土をかぶせて盛る「土寄せ」。定植から収穫期まで何度も行います。青々と伸びたネギに土寄せをすると、土中の部分が1ヶ月ほどかけて白く太く育っていきます。JAしまねの白ねぎの規格は軟白30cm。他産地より、さらに高く土寄せをする必要があります。鳥田さんたちは品質の高い白ねぎを育てるための気遣いを欠かしません。



出荷作業をするスタッフ

除草作業も春から秋まで絶え間なく続きます。圃場内には除草剤が使えず、みんなで除草作業をしなければいけない箇所もあります。人手不足で雑草の生育に作業が追いつかず、収穫を諦めざるを得ないエリアが発生したこともあったそうです。「防除も大変です。葉が水分を弾くので、上から散布するだけではダメ。一本一本包み込むように薬剤をかけてやらないといけません。専用の機械を導入したのでかなり楽になりましたが…」と苦勞を語りますが、その分収穫期の感慨はひとしおだそうです。

技能実習生との交流が息抜きに

美郷町はインドネシアのバリ島にあるマス村と友好姉妹都市協定を結んでいます。鳥田さんは以前か

ら町の職員として交流事業に参加し、インドネシア語が堪能。バリ島出身の技能実習生たちとのコミュニケーションもスムーズで、笑顔で会話が弾みます。そんな鳥田さんはインドネシア料理が大好物。実習生が時々ごちそうしてくれる本場の味を楽しみにしているそうです。「バビグリンという豚の丸焼き料理を作りたいと言われたので、小さめのイノシシを手に入れて一緒にチャレンジしようと思っています」と鳥田さん。楽しい交流は現場の活気にもつながっているようです。



適切な作付け面積で持続可能な生産を

今後の課題は生産量の調整と話す鳥田さん。「今の人員で可能な出荷作業のキャパシティに合い、かつ効率よく単価が高いものを作れる最適な面積が、4〜5年栽培しようやく見えてきました」と話します。一方で、地域からの農地活用のニーズは高まっているので、そばなど他の作物とバランスをとりながら、持続可能な農業を模索していきたいそうです。

農地を守り、住民の暮らしを支えていくため、頼もしい仲間とともに鳥田さんの挑戦は続きます。



白ねぎ

鳥田さん一押しの白ねぎ料理は天ぷら。ぶつ切りにし薄衣をつけてサッと揚げると、ジューシーに仕上がります。手軽に食べたい時はグリルでの素焼きが



オススメ! こんがりとし焦げ目がつくまで焼くと中がトロトロに。軽く塩を振ると甘味が引き立つのだとか…

また12月3日には、鳥根おち白ねぎ部会が広島県で試食宣伝販売を実施し、白ねぎの天ぷらを試食してもらおうなど、部会としてPRにも力を入れています!

鳥根おち地区本部の白ねぎを購入するには「愛菜の郷」マークが目印。ぜひ探してみてくださいね。



鳥田さん（右から2人目）と頼もしいスタッフの皆さん

島根の農業



ると言われています✧

災害…など厳しい環境の中でも、島根の農業を未来へつなぐため、
を1月・2月号の2回にかけてご紹介します😊

松江市福富町でイチゴを栽培している野津喜洋さん（40）。過去にはJ Aしまねくにびき青年連盟で委員長を務めていた経歴をもち、昨年からくにびき産直出荷者協議会の会長を務めています。

野津さんの地産地消への取り組みの一つが、約15年前から取り組む地元小学校の学校給食への食材提供です。現在も青年連盟で継続的に行い、年に一度給食の時間に招かれ、栽培の苦労話や子どもたちの質問に答える「イチゴの授業」も実施しています。

授業後、給食に出たイチゴを食べた子どもが「イチゴはあまり好きではなかったけど、このイチゴなら食べられる。おいしい」と言ってくれたとうれしそうに話しました。

メディアへの出演などさまざまな場面で活躍され、11月下旬に行われた食品ロスについて考えるシンポジウムに生産者の立場で出席。消費者や事業者と議論を交わしました。野津さんは「生産者の顔が見えること、栽培過程をきちんと説明することが地産地消につながる。生産者としても消費者の需要を見極めて生産していきたい」と出席者に向け熱く語りました。

くにびき地区本部 野津喜洋さん



イチゴの授業を行う
野津さん



雲南地区本部

農事組合法人 槻之屋ヒーリング



槻之屋ヒーリングの皆さん。収穫体験などさまざまな活動にも取り組む

雲南市木次町で水稻を約10ha、ハウス6棟と約2haの畑で約90品種の野菜を栽培する農事組合法人槻之屋ヒーリング。同法人の斎藤文隆代表はNPO法人ふる里雲南の代表を兼任し「道の駅おろちの里」も運営しています。

地域や農産物の魅力を広くPRしようと、道の駅内には同法人や近隣農家が生産した新鮮な野菜や加工品を販売する産直市、それらを使用した料理が味わえる農家レストランを併設し、地産地消の一貫した取り組みを進めています。

県内外の観光客から人気を集めるレストラン。料理に使われた農産物は、産直市で購入でき、多くの客が立ち寄り相乗効果をもたらしています。

また、斎藤代表や同法人スタッフ2人は狩猟免許を持ち、野生鳥獣による農作物への被害軽減にも努めています。捕獲したイノシシは同地区内にあるジビエの加工場「KANUKA PARK」でソーセージなどに加工し、農家レストランで提供するほか、産直市でも販売しています。

斎藤代表は「地域資源を有効活用し、地域の繋がりを大切にしながら地域の特徴を生かした良い循環を作りたい」と意気込みを話しました。

に近い島、知夫里島で古民家の民家庭菜園で収穫したバジルでジェス。

毎年工夫を重ねながら徐々に腕をは、バジル苗がたくさん育った出荷したがほとんど売れなかったソースとして売り出したところ思

紫蘇ジュースなども出荷していま人に季節を味わう楽しみを届けた



ジェノバソースを
手にする矢田さん

隠岐どうぜん地区本部 矢田百合子さん



未来へつなぐ



新年あけましておめでとうございます。

2023年は卯年🐰うさぎは跳ねることから「飛躍」などを意味するそんな今年1発目の特集は、生産資材の価格高騰、多発する自然
地元で地元の食材を使って「地産地消」の活動に取り組む皆さん

石見銀山地区本部

J Aしまね 石見銀山女性部



提供するフキの皮をむく女性部員ら

学校給食の地産地消率の向上を目指し、大田市学校給食センターの地産地消コーディネーターと協力し2015年から食材を提供するJ Aしまね石見銀山女性部。地元の旬の食材を子どもたちにおいしく食べてもらい、地元大田市に愛着を感じてもらうためにと取り組みを続けています。

女性部内にフキ会、カボチャ会、サトイモ会の分会を作り、部員が作付けや収穫を行います。5月には持ち寄ったフキ60~100kgを茹でて皮をむき、12月には皮をむいて一口大に切ったサトイモ70kgを提供。カボチャはJ A経由で500kgを随時提供しました。食材は「大田のふきd eおなかすっきり煮しめ」「大田の里芋入り赤だし味噌汁」などと命名され給食の献立になっています。

フキの皮むきなど大変な作業を済ませて提供するため、同給食センターからはありがたいと好評を得ています。同女性部の森脇岸江部長は「次世代農業を担う若者へ思いが繋がればうれしい」と話しました。

美郷町立邑智小学校1、3年生、おおち保育園の年長を対象にしたサツマイモと白ネギ栽培で交流を深めるJ Aしまね島根おおち青年連盟邑智支部。野菜を育て収穫する喜びや協同の心、食べ物を大切に作る心などを育むことを目的に実施しています。

サツマイモ栽培は2015年に園児と、翌年に教育委員会、小学校と連携し1年生と合同で始めました。烏田裕一支部長のほ場で1年生が年長時に経験したことを園児に教えながら定植・収穫し、校庭で焼きいもを味わって、残ったサツマイモは子どもたちに自分たちが作った物が売れるという喜びを感じてもらうために地元のAコープや産直市へ出荷します。

3年生とは、県とJ Aが推進する白ネギを栽培し十数年が経ちました。校庭の畑でグループごとに栽培し、部員が定期的に訪問・指導。児童は自主的に除草や追肥、土寄せし、他の区画より良い白ネギを作ろうと切磋琢磨します。収穫後は出荷調製作業も体験。学校給食への提供や家庭に持ち帰ってもらい、家族で農業への理解と親しみを持ってもらいます。

烏田支部長は「この活動が心に残り、将来一人でも多く就農し、農業に携わる仕事に就いてもらえれば」と期待を込めました。

島根おおち地区本部

J Aしまね 島根おおち青年連盟邑智支部



順番に焚き火へサツマイモを投げ入れる子どもたち

島根半島の沖合に浮かぶ隠岐諸島の中で最も小さく本土宿を経営する矢田百合子さん。地産地消の取り組みとして、ノベーゼソースを作り、J A直売コーナーへ出荷しています。

矢田さんは、以前から収穫したバジルでソースを作り、上げ、ひそかに楽しんでいました。商品化したきっかけ「多くの人に栽培してほしい」と、苗を直売コーナーにこと。その後、悔しさもあり、自信のあったジェノベーゼのほか評判が良く、数多くの販売につながりました。

ソースの他にも、少量ではあるが季節の果実ジャムやす。趣味と実益を兼ねて出荷を楽しむ矢田さんは「地域の」と笑顔で話しました。





新年のごあいさつ

J Aしまね女性部

部長 高橋美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、ロシアによるウクライナ侵攻によって世界経済は不安定さを増し、新型コロナウイルスも一旦は落ち着きをみせたものの、未だ収束の兆しが見えておらず、私たちも活動の制限を余儀なくされました。

そのような中ではありましたが、島根県JA女性組織結成七十周年の節目の年を迎え、記念式典を開催することができました。無事七十周年を迎えられましたのも、関係機関の皆様、また諸先輩方の皆様のご尽力があったからと心より感謝申し上げます。

また、3ヵ年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の初年度として、「つながろう」「まもろう」「かかわろう」の3つの具体的な目標を掲げ、私たちの活動はSDGsそのものという想いのもと、様々な活動に取り組んでまいりました。なかでも「まもろう」として、今年度で3回目となる「米一握り運動」を実施し、JAしまねや島根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら、県内の子ども食堂・フードバンク事業者等にたくさんのお米を寄贈することができました。ご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年もJAをよりどころとした「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す。引き続き私達女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

島根県農協青年組織協議会

会長 草野 拓志



新年あけましておめでとうございます！

日頃より島根県青協の活動に対しご理解ご協力賜わりまして、誠にありがとうございます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスによる行動制限が緩和されてきたものの、円安による輸入物価高、燃料や肥料、飼料といった生産資材の高騰により農業を取り巻く環境は非常に厳しいものとなりました。また、玉ねぎやシャインマスカットの過去類を見ない値上がりや、和牛オリンピックで島根県代表牛が6区（総合評価群）肉牛の部で一位に輝いたこと、畜産は飼料代の高騰で営農が非常に困難な状況なことなど、禍福は糾える縄の如しと言うように良い事も悪い事も一気に押し寄せたような一年でした。

島根県青協として何ができるのかと考えさせられた中で、米価の安定や収入を向上させるにはどうすべきか、資材費高騰への手立てをしてもらえないか、島根県やJA役員との意見交換、県選出の国会議員への陳情を行ってまいりました。

農業者として食を支え農地を守り引き継いでいくためにも、営農活動を続けていくことが一番大事であり、JAや島根県農政と一体となって農業者を支援していくことが非常に大切です。私は本年が会長として4年目の締めくくりとなりますが、島根県青協として少しでもその架け橋となり、島根県の農業振興のため本年も尽力する所存でございます。

本年が皆様にとって実り多き一年でありますことをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

島根県産米 消費拡大 キャンペーン 実施中!!

期間

2023年3月19日(日)
まで

一杯でも多くのご飯を県民の皆様に食べていただき、島根の食を支える農家の皆さんを応援していただけるよう、JAしまねは、島根県が実施する消費拡大キャンペーンに協力しています。
詳細はこちらからご確認ください。

やっぱり、島根米

または
こちらから



【キャンペーン内容】

＼お値段そのまま／ ＼家計も応援／ 島根米20%増量販売!

通常の精米袋商品より内容を2割増量した商品を製造し、増量前の商品と同等の価格で販売します。
※商品がなくなり次第終了

【販売先】

県内Aコープ全店舗、ラピタ、斐川グリーンセンター、JAグリーンおおだ、道の駅サンピコごうつの他、県内各スーパー等で実施中!

【島根県の代表的なお米】



コシヒカリ



きぬむすめ



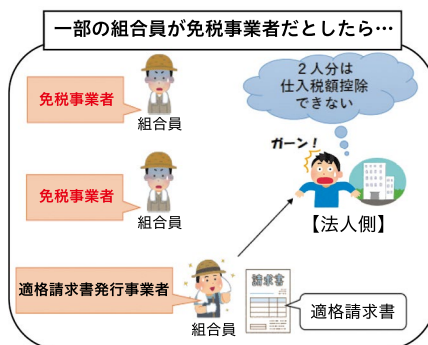
つや姫

＼20%増量販売中！



Q 農事組合法人（従事分量配当制）は、組合員へ労働対価として「従事分量配当」を支払っています。この「従事分量配当」に係る消費税は仕入税額控除をすることができますが、インボイス制度が始まると注意する点を教えてください。

A インボイス制度が始まると、法人側が「従事分量配当」を仕入税額控除するためには、従事分量配当を受け取る組合員側が法人に対して「適格請求書」を交付しなければいけません（※インボイス制度導入後から6年間、免税事業者からの課税仕入れについて経過措置あり）。



これまで「従事分量配当」に係る消費税を仕入税額控除できることが、農事組合法人の税務上の最大のメリットでした。

インボイス制度が始まると、組合員が適格請求書発行事業者でない場合、法人側の税務上のメリットがなくなってしまいます。



【協議事項】

- ① JAしまねと「国立大学法人島根大学」との包括連携協定の締結について
- ② 島根県、楽天農業(株)、楽天グループ(株)、JAしまねの連携協定の締結について
- ③ 令和5年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- ④ 自動車燃料事業の会社化について
- ⑤ 「令和4年度飼料・肥料高騰支援対策事業要項」の変更について
- ⑥ 店舗機能の見直しにかかる機構改革の実施について
- ⑦ 令和4年度末決算見込（一次）について
- ⑧ 中間期ディスクロージャー誌2022について
- ⑨ 債権償却および延滞利息・遅延損害金免除について
- ⑩ 個人情報保護統括管理者の選任について

謹賀新年

令和五年の新春を迎え

J Aしまね出雲地区本部は

地域農業の振興と地域の皆様の

うるおいある生活の向上をめざし

全力をあげて取り組みます

皆様のご支援とご協力を

お願い致します。



島根県農業協同組合 出雲地区本部

| | |
|--------------|-------|
| 常務理事本部長 | 珍部 誠 |
| 常務理事副本部長 | 坂本 満 |
| 理事 | 藤江美由紀 |
| 理事 | 小村 伸治 |
| 理事 | 鎌田 英男 |
| 理事 | 山本 直樹 |
| 理事兼 女性部部长 | 高野 智子 |
| 青年連盟委員長 | 原 浄司 |

出雲地区本部役職員一同

新年のご挨拶



島根県農業協同組合
出雲地区本部長

珍部 誠

新年明けましておめでとうござ
います。

組合員の皆様には、健やかに新
春をお迎えのことと、お慶び申し
上げます。

昨年は、2月のロシアによるウ
クライナ侵攻、円安などの原因に
より原材料を輸入に頼る燃料や肥
料、飼料など農業に関わる資材が
高騰し、農業を取り巻く環境が一
気に悪化した一年となりました。

また、感染拡大から3年が経つ
たコロナウイルスにつきまして
は、新種株の感染が拡大するなど
収束は未だ見えません。

さて、そのような情勢の中、J
A自己改革で掲げている「農業所
得の増大」「農業生産の拡大」
「地域の活性化」は、不断の取り
組みとして鋭意継続をしております。
農業関連では、JAしまねの
「農業振興支援事業」や、出雲市

と連携した「出雲農業未来の懸け
橋事業」を引き続き実施すると
もに、農業資材の高騰による農家
経営への影響を緩和するために、
JAしまね独自の飼料・肥料高騰
対策を実施するなど、農業生産基
盤の維持拡大に取り組みしました。

昨年は、暗い話題が多くありま
したが、とても明るいニュースもあ
りました。出雲地区本部管内最大
の特産であるぶどうの主力品目の
デラウェアが過去最高の単価を記
録するとともに、ぶどう全体では
14年ぶりに20億円を超える販売高
となりました。また、肉牛において
は、10月に行われた第12回全国和
牛能力共進会の花形である第6区
総合評価群「肉牛群」において、日
本一となる快挙を成し遂げられま
した。関係者の皆様のご努力に敬
意を表すると共に、JAしまね畜
産部の職員がそのお役に立てたこ
と本当に嬉しく思います。

業績還元につきましては、令和3
年度の決算状況に基づき、2,90
0万円を還元することとし、各地
区農業まつりの活動支援、女性
部・やすらぎ会活動への支援、肥
料価格高騰対策事業・畜産支援対
策事業、ラピタポイントセール、

ガソリン値引券の配布等を実施さ
せていただきました。改めて、皆
様のJA各事業のご利用に厚くお
礼申し上げますとともに、皆様の
暮らしや地域の活性化に寄与する
ことが出来れば幸いです。

一方、JAを取り巻く環境は急
激に厳しさを増しており、持続可
能な経営基盤確立のために店舗の
体制整備等の必要な改革を推し進
めていかなければなりません。本
年は、6店舗のふれあい店の無人
化、7支店のランチインブラン
方式※(店舗内店舗)による店舗
移転を実施させていただきました。
「地域農業の振興」に永続的な貢
献ができるよう経営体質の改善に
取り組み、地域になくはならな
いJAを目指してまいります。

組合員の皆様にとりまして、こ
の一年が実り多く、健康で明るい
一年となりますよう、お祈り申し
上げますとともに、今年も変わら
ぬお引き立てを賜りますようお願い
申し上げます。年頭の挨拶とさせて
いただきます。
本年もどうぞよろしくお願ひ申
し上げます。

※ランチインブラン方式…1つの店舗
内に複数の支店を集約する店舗形態

新規就農説明会を開催 JAしまね出雲ぶどう部会

JAしまね出雲ぶどう部会は、12月12日に荒木支店2階会議室および生産者の圃場で島根県立農林大学の学生を対象に新規就農説明会を開催しました。

当日は同大学の果樹専攻の1年生12名が参加。同部会の伊藤康浩副部長が自身の就農の体験をもとに、ぶどう栽培の魅力や就農してからの経営計画の大切さ、部会・県・市・JAのサポート体制が充実していることなどを説明。説明会には最近就農された生産者3名も参加して



学生に向けて説明する伊藤副部長



圃場を見学する学生ら

おり、学生の就農に対する不安や問題の解決策など活発な意見交換が行われました。また、実際にシャインマスカットを栽培している戸山眞梨子さんのハウスを見学し、実習で使用する圃場とは違う広さに学生たちは驚いた様子でした。

同大学の担当者は「出雲で初めて開催された説明会ですが、伊藤副部長の熱意とサポート体制などは、学生たちにとって自らの進む方向性を決める参考になったと思う」と話しました。

各支店で来店感謝デー開催 日頃のご愛顧に感謝を込めて

JAしまねは12月15日、日頃のご愛顧に感謝を込めて、来店感謝デーを実施しました。出雲地区本部では来店者への粗品として卵とホッカイロを用意したほか、各支店がそれぞれ工夫を凝らしてイベントを実施しました。

塩冶支店では、JAバンクのマスケットキャラクターの「よりぞう」がお出迎えし、来店者へJAバンクのPRをしました。



よりぞうがお出迎え(塩冶支店で)



女性部員からプレゼントを渡した(多伎支店で)

また、多伎支店では、JAしまね出雲女性部多伎支部の協力で、牛乳パックで作ったデコパージュを

いちじく柄でラッピングし、多伎町特産のいちじくの干しいちじく、アロマティカス(多肉植物)をセットにしてプレゼントしました。

同支店の原田支店長は「1ヵ月以上前から支店職員と女性部の皆さんとで苗づくりから準備してきました。たくさんの方に喜んでいただき、女性部の皆さんには大変に感謝しています」と話しました。

島根県農協肉牛枝肉共進会 (有)藤増が最優秀賞

令和4年度第2回島根県肉牛枝肉共進会が12月6日、大田市の島根県食肉公社で開催されました。今回は、県内の15の肥育農場から去勢牛16頭と雌牛4頭の出品があり、(有)藤増の「永勝百合久」号が最優秀賞の県知事賞に選ばれました。本年度の最優秀賞にも同社が選ばれ、中四国農政局長賞に輝きました。共進会は、肉用牛肥育技術の確立と、しまね和牛の品質向上を目的に、JAしまねが年2回、開催しています。

表彰式では、藤増牧場の場長である三登達也さんに、最優秀賞のトロフィーが授与されました。最優秀賞の素牛生産者は、船津町の永瀬理恵さんです。枝肉は、A5等級で霜降り度合いを示すBMS(牛脂肪交雑基準)は最高ランクのNo.12。ロース芯面積は同公社で最高値となる138㎡を記録。歩留基準値は84.9%と高い数字でした。



トロフィーを受けとる三登場長



表彰状を受けとる永瀬理恵さんのご主人、吉男さん

特殊詐欺を未然に防ぐ 声かけ訓練実施

12月16日、(有)JAいずもアグリマー
トは同社が運営するファミリーマート
JAいずもドーム北店で、特殊詐欺
被害防止訓練を行いました。

訓練には出雲警察署、地元ボラン
ティアの出雲地区地域安全推進員が協
力し、特殊詐欺の犯人から、電子マ
ネーを購入するように指示された来
店客や、携帯電話で通話しながら
ATMを操作する来店者に対しての
声掛けなどロールプレイング形式で
行いました。訓練後、出雲警察署の佐
藤泰基生活安全課長は「パソコンがウ
イルスに感染、市役所・還付金とい
うワードは特殊詐欺の典型的な文句
なのですぐに警察に連絡してほしい
と呼びかけました。

同社の福島啓介社長は「お客様や
地域の方を特殊詐欺被害から守るた
め、声掛け訓練などさらに充実させ
ていきたい」と話し、年末に向けた警
戒の強化を意気込みました。



チェックリストを使いながら
来店者から話を聞く店員

デオッサ出雲FCが報告会 JAから新米500キロを贈呈

12月16日、出雲市をホームに活動
する女子サッカーチーム「デオッサ
出雲FC」の2022シーズン報告会
が行われました。市や応援する企業・
団体などから約80名が出席。中国女
子サッカーリーグ4連覇したことな
ど、2022シーズンの戦績を報告し、
監督、選手たちが1年間の支援、応
援への感謝を伝えました。

JAしまね出雲地区本部と同斐川
地区本部から、今後のより一層の活躍
を期待し、新米の出雲産きぬむすめ5
00キロを贈呈し、珍部誠本部長は「出
雲のお米を食べていただき、来年こそ
なでしこリーグ2部への昇格を実現し
てもらいたい」とエールを送りました。



右から出雲地区本部珍部本部長、伊藤明里(あかり)副キャプテン、
斐川地区本部山根本部長

需要期を逃さずに出荷を 年末講習会開催

JAしまね出雲しいたけ部会

12月6日、島根ワイナリーで3年ぶ
りに県外の青果市場関係者を招き、
JA、生産者約50人が参加。市場関係
者からは、令和4年3月30日に消費者
庁の食品表示基準Q&Aが改正され、
しいたけについて原木または菌床培地
に種菌を植え付けた場所(植菌地)を
原産地として表示することが示され
たことにより中国産菌棒が減少し、国産
の需要が高まってきているなどの情勢
報告の他、年末に向けて十分な出荷量
の確保が要請されました。

同部会は部会員全員で「美味しまね
認証ゴールド」に取組み、食の安全・
安心の取り組みを継続しています。

同部会の三島茂部会長は「各種補助
事業を活用し、新規就農者も増え部会
が活気づいてきていると感じている。

一番の需要
期である年
末に積極的
に出荷し販
売高5億円
達成に向け、
部会一丸と
なり頑張り
ましよう」と
意気込み
を語りまし
た。



生産者に向けて意気込みを語る三島茂部会長

ラピタ歳末チャリティー 子ども食堂を支援

ラピタは12月21日、歳末チャリティー
として地区本部管内15カ所の子ども食
堂へ農協全国商品券を合わせて30万円
分贈呈しました。同地区本部を訪れ
た「わくわく食堂」の杉原代表と出
雲社会福祉協議会の渡部会長に、珍
部誠本部長が商品券を贈りました。

この取り組みは20年以上続いており、
一昨年末までは福祉施設へミカンなどを
贈っていましたが、コロナ禍で施設へ
の訪問が困難ということもあり、昨
年から子ども食堂への寄付に変更して
います。

贈呈式後には、意見交換も実施し
ました。珍部本部長は「子ども食堂
の需要が高まってきていると感じてい
る。フードロスの問題も含め食材の提
供など皆さんと一緒に考えていきたい」と
積極的に支援する意向を伝えまし
た。



珍部本部長(右から3番目)が商品券を贈呈した

強盗対応訓練実施 防犯への意識高める

J Aしまね出雲地区本部は、12月23日に神西支店で強盗対応訓練を行いました。この訓練は、万が一の際にも対応ができるよう、出雲警察署と連携し定期的にを行っているものです。

訓練は、強盗に扮する警察官がガソリンとナイフを所持し、ナイフで職員を負傷させ、現金を奪ってガソリンを撒いて逃走する想定。訓練後、同警察署員は、人命を第一に考えること、非常通報装置を積極的に活用することを勧め、普段から防犯について意識することの大切さを伝えました。

同支店の和田美奈子支店長は、「職員それぞれの役割を再確認し、落ち着いて行動した。日頃から防犯意識を高く持ち、J Aの支店全体で安心してご来店いただける店舗づくりをしていきたい」と話しました。



犯人の特徴を細かく警察官に伝える職員

多伎いちじく生産部会 多伎いちじく振興大会開催

J Aしまね多伎いちじく生産部会は12月21日、多伎コミュニティセンターで令和4年度多伎いちじく振興大会を開催しました。生産者らが今年産の出荷・販売結果・課題を確認し、来年度に向けた対策などを確認しました。

今年産は、出荷開始から安定した天候に恵まれ、台風19号の被害も少なかったこともあり、生果18万パックの目標に対し19万2千パックと大きく超える実績となりました。また、生果、加工用を合わせて7880万円の販売高となり2年ぶりに7000万円を超えました。

同部会の立脇渉部会長は「既に来年度の作業も始まっています。各種講習会を通じて高品質ないちじくの出荷を目指しましょう」と話しました。



挨拶をする立脇渉部会長

出雲税務署からのお知らせ

スマホから 確定申告

1 スマホ専用画面 (国税庁HP)

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの方が**スマホ専用画面**をご利用いただけます。

申告書の作成はこちらから! >>>



2 スマホカメラで読み取り!

給与所得の源泉徴収票をスマホで読み取り!

給与所得の源泉徴収票をスマホで読み取り!

スマホで撮影するだけで自動入力!



3 青色申告決算書や収支内訳書がスマホで作成可能!



4 申告書作成・送信!

- ◆申告書を作成
画面の案内に従って金額等を入力し作成。
- ◆申告書を送信
○マイナンバーカード方式
○ID・パスワード方式
いずれかの方法で送信。

*印刷して**所轄の税務署へ提出**することもできます。

確定申告書の作成相談を希望される方へ

令和4年分確定申告相談会場の開設日程

- 開設期間/令和5年2月16日(木)から令和5年3月15日(水)まで(土・日曜日及び祝日は除く)
- 場 所/出雲市役所「く」にびき大ホール(出雲市今市町70番地)
- 受付時間/午前8時30分から午後4時00分まで
- 相談時間/午前9時00分から午後5時00分まで

★本年は、感染症対策の一環として、

1月30日(月)から2月15日(水)まで、

出雲税務署(出雲市塩冶善行町13番地3)で相談を受け付けています。

*受付時間及び相談時間は、上記と同じです。

会場への入場には「入場整理券」が必要です

- ☑「入場整理券」は会場当日配付します(※1)
- ☑LINEから事前発行もできます(※2)

友だち追加はこちらから!



- ※1 配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。
- ※2 国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。

☆申告会場の駐車場は台数に限りがありますので、来場の際には公共交通機関をご利用ください。

☆申告会場では、検温の実施、マスクの着用及びアルコール消毒液の使用等の新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じていることとしておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

☆申告会場では現金納付の受付は行っていません。☆納付には、金融機関等へ出向く必要がなく便利な口座振替やキャッシュレス納付を是非ご利用ください。

確定申告テレフォンセンターのご案内

確定申告に関する一般的なご相談に対応した窓口を開設しております。

☎0853-21-0440 (出雲税務署の代表番号)

※音声ガイダンスに従い[0番]を選択してください。

- ◆開設期間/令和5年1月13日(金)から3月15日(水)まで
- ※原則として、土・日曜日、祝日を除く
- ◆受付時間/午前8時30分から午後5時まで
- ◆受付内容/確定申告に関する一般的なご相談、確定申告書等の発送



確定申告書を郵送で提出される方へ

広島国税局では、令和3年7月以降、複数の税務署の内部事務を専ら担当で集約処理する「内部事務のセンター化」を実施しています。書面により提出される場合は、郵送でセンターへ送付願います。

【送付先】

〒693-8689

出雲市塩冶善行町13番地3 出雲地方合同庁舎
広島国税局業務センター 出雲分室

お問い合わせ先 出雲税務署 ☎0853-21-0440

支店再編（店舗内店舗）の移転準備等にかかる

支店窓口相談受付時間の変更 およびATM一時休止について

この度の支店再編（店舗内店舗）にかかる移転準備等の関係上、下記のとおり支店窓口相談受付時間の変更およびATMの一時休止を行います。

みなさまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

1. 支店窓口相談受付時間の変更について

| 変更日 | 相談受付時間 | 対象支店 |
|--------------|---------------------------|--|
| 令和5年2月24日（金） | 8:45～15:00 （通常17:00まで） | <ul style="list-style-type: none"> ・上津支店 ・遙堪支店 ・稗原支店 |
| 令和5年3月10日（金） | 8:45～15:00 （通常17:00まで） | <ul style="list-style-type: none"> ・高浜支店 ・灘分支店 ・国富支店 ・神西支店 |



2. ATMの一時休止について

| 休止期間 | 対象ATMコーナー |
|--|--|
| 令和5年2月24日（金） 12:00 } 令和5年2月26日（日） 終日 | <ul style="list-style-type: none"> ・上津支店 ・遙堪支店 ・稗原支店 |
| 令和5年3月10日（金） 12:00 } 令和5年3月12日（日） 終日 | <ul style="list-style-type: none"> ・高浜支店 ・ファミリーマートドーム北店 ・灘分支店 ・国富支店 ・神西支店 |



お問合せ先：JAしまね出雲地区本部出雲統括支店金融課
☎0853-21-6019

令和3年産島根米の精算結果について

生産者の皆様から出荷いただいた「令和3年産島根米」について、共同計算方式による会計管理を行った結果、以下の概要報告書の通り精算可能な財源が確保されましたので最終精算金を令和4年12月5日にお支払いいたしました。

JALしまね出雲地区本部 令和3年産島根米精算概要報告

(消費税込)

| JALしまね本店扱い販売数量 | | トン | 5,728.9 |
|----------------|---------------------|-----|---------|
| 収 入 | 販売代金 | 円/俵 | 12,085 |
| | その他 | 円/俵 | 249 |
| | 合計 A | 円/俵 | 12,334 |
| 支 出 | 仮単価・追加金支払い | 円/俵 | 10,956 |
| | 流通・保管等に係わる経費 | 円/俵 | 589 |
| | 事故処理経費 | 円/俵 | 2 |
| | 手数料 | 円/俵 | 14 |
| | 生産・集荷・販売等に係る経費 | 円/俵 | 140 |
| | 需給調整経費 | 円/俵 | 0 |
| | 監査委員会費用 | 円/俵 | 1 |
| | その他 | 円/俵 | 62 |
| | 合計 B | 円/俵 | 11,764 |
| | 収入－支出 C = A - B | 円/俵 | 570 |
| | 地区本部への精算 D | 円/俵 | 379 |
| | 共計事業預り金残高 E = C - D | 円/俵 | 191 |
| | 翌年産共計繰越 F | 円/俵 | 21 |
| | 最終精算金 G = E - F | 円/俵 | 170 |

※1円未満については四捨五入

最終精算金額は**170.56円/俵**です。

生産者の皆さまに、令和3年産米の最終精算金一覧表の通り振り込みを行った際に7,838円(倉庫:1,086円、カントリー:6,752円)の残金が発生いたしました。

この残金は令和4年産島根米共同計算へ繰り越しいたします。

令和3年産米の最終精算金額一覧表

JAしまね出雲地区本部米穀共同計算基本要領に基づき、
令和3年産米の精算明細についてお知らせ致します。

(共同計算品目)

単位:30kg袋、円(税込)

| 種別 | 品種 | 等級 | 規格 | 仮単価 | 追加金 | 最終精算金 | 生産者手取額 |
|------------|---------------|-------|-------|----------|-------|----------|----------|
| JALしまね米 | コシヒカリ | 1 | 上 | 5,300 | 200 | 82.11 | 5,582.11 |
| | | | | 5,200 | 200 | 82.11 | 5,482.11 |
| | | | 高水分 | 5,050 | 200 | 82.11 | 5,332.11 |
| | | 2 | | 5,000 | 200 | 82.11 | 5,282.11 |
| | | | 高水分 | 4,750 | 200 | 82.11 | 5,032.11 |
| | | | 3 | 4,500 | 200 | 82.11 | 4,782.11 |
| | きぬむすめ | 1 | 上 | 5,200 | 150 | 82.11 | 5,432.11 |
| | | | | 5,100 | 150 | 82.11 | 5,332.11 |
| | | | 高水分 | 4,950 | 150 | 82.11 | 5,182.11 |
| | | 2 | 4,900 | 150 | 82.11 | 5,132.11 | |
| | | 3 | 4,400 | 150 | 82.11 | 4,632.11 | |
| | | つや姫 | 1 | 特別栽培ST 上 | 5,700 | 150 | 82.11 |
| | 特別栽培ST | | | 5,600 | 150 | 82.11 | 5,832.11 |
| | 特別栽培ST | | | 5,400 | 150 | 82.11 | 5,632.11 |
| | 2 | | 4,650 | 150 | 82.11 | 4,882.11 | |
| | 3 | | | 4,950 | 150 | 82.11 | 5,182.11 |
| | | | | 4,750 | 150 | 82.11 | 4,982.11 |
| | 一般米 その他うるち | ほしじるし | 1 | | 4,800 | 50 | 82.11 |
| 2 | | | | 4,600 | 50 | 82.11 | 4,732.11 |
| つきあかり | | 2 | | 4,600 | 50 | 82.11 | 4,732.11 |
| にじのきらめき | | 1 | | 4,800 | 50 | 82.11 | 4,932.11 |
| その他うるち | | 1 | | 4,300 | 50 | 82.11 | 4,432.11 |
| | | 2 | | 4,100 | 50 | 82.11 | 4,232.11 |
| 一般米 酒米 | 五百万石 | 1 | | 7,200 | 250 | 82.11 | 7,532.11 |
| | | 2 | | 6,650 | 250 | 82.11 | 6,982.11 |
| 一般米 もち米 | ヒメノモチ | 2 | | 5,750 | 150 | 82.11 | 5,982.11 |
| | | 3 | | 5,250 | 150 | 82.11 | 5,482.11 |
| | ヤシロモチ | 2 | | 5,750 | 150 | 82.11 | 5,982.11 |
| | ココノエモチ | 2 | | 5,750 | 150 | 82.11 | 5,982.11 |
| | | 3 | | 5,250 | 150 | 82.11 | 5,482.11 |
| | ミコトモチ | 1 | | 6,200 | 150 | 82.11 | 6,432.11 |
| | | 2 | | 5,750 | 150 | 82.11 | 5,982.11 |
| | | 3 | | 5,250 | 150 | 82.11 | 5,482.11 |
| | その他もち | 3 | | 5,250 | 150 | 82.11 | 5,482.11 |

(カントリー米)

| 種別 | 品種 | 一次払い | 二次払い | 三次払い(最終精算金) | 生産者手取額 |
|---------|---------------|-------|------|-------------|----------|
| JALしまね米 | コシヒカリ | 4,980 | 210 | 269.7 | 5,459.70 |
| | きぬむすめ | 4,890 | 450 | 276.0 | 5,616.00 |
| | つや姫(特別栽培米) ST | 5,400 | 270 | 92.4 | 5,762.40 |



神田農産株式会社

おかだ

岡田

ゆき

雪輝さん
(21)

— 神在ねぎ —

食卓を笑顔にする野菜づくりを手掛けたい
神田農産の神在ねぎ担当

経営規模

(神田農産)

ハウス約65アール
露地 約135アール
神在ねぎは露地で
約50アール栽培

野菜を収穫する喜びを感じて

下古志町の神田農産株式会社で、従業員として働く岡田雪輝さん。出雲農林高校、農林大学校を経て令和4年4月に就職しました。現在は露地野菜を担当しており、神在ねぎの他、アスパラガスやブロッコリーの栽培も手掛けています。出雲農林高校では動物科学科に在籍していましたが、夏休みを利用して山梨県の祖母の家に行き、収穫を手伝ったことがきっかけで、野菜の栽培に興味を持ち、農林大学校では有機農業を専攻しました。

効率的な作業の中にも丁寧さを

「大学では露地野菜を主に栽培してきましたが、就職してからは大学では栽培していなかった様々な種類の野菜に関わることができ、新たな学びの連続でした」と話す岡田さん。

除草作業や収穫、出荷を手作業で行う神在ねぎの栽培では、暑い時期に手作業で草取りをしたことが大変でした。また、栽培面積が広いため、計画的に効率よく作業を進めていく必要があります。

神在ねぎは、葉までまるごと食べることができるほど甘くて柔らかく、傷がつきやすい繊細な作物の為、一つ一つの作業を丁寧にすることを心がけています。

一人前といわれるまでは

岡田さんは1年目ということもあり、先輩と一緒に作業をしています。就職から8カ月が過ぎ、収穫作業の割合が多いですが、今後は自ら栽培計画を立て、一人前として認めてもらえるよう日々勉強し、栽培技術の研鑽に努めています。また、今後は大型特殊免許の取得や、ドローンの免許の取得も考えています。「将来、専業農家になった時に、今の職場で得た経験に感謝し、技術を活かして、食卓が明るい笑顔であふれるような美味しい野菜づくりをしていきたいです」と笑顔で意気込みを語っていただきました。



スコップを使い1本ずつ丁寧に収穫する

出雲の旬しシピ



神在ねぎ特有の甘さが豆苗とツナとよく合います♪

神在ねぎと豆苗のツナ和え

〈材料〉[3人分]

- 神在ねぎ…………… 1本
- 豆苗…………… 1パック
- シーチキン…………… 60g
- 鶏ガラスープの素… 小さじ1
- ごま油…………… 大さじ2
- すりおろしにんにく… お好みで
- いらごま(白)…………… お好みで

〈作り方〉

- ① 神在ねぎは斜め切り、豆苗は5cmの長さに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3~4分加熱する。
- ③ Aを入れ混ぜ合わせ、最後にいらごまを散らして完成♪



甘じょっぱいあんとならぬが相性抜群です。お正月に余ったお餅でぜひ作ってみてください!

神在ねぎたっぷりみたらし餅

〈材料〉[3人分]

- 切り餅…………… 6個
- 神在ねぎ…………… 1本
- サラダ油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- いらごま(白)…………… 適量

〈作り方〉

- ① 切り餅は1/2の大きさに切る。ねぎはみじん切り、または5mm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油を敷いて餅を焼く。
- ③ 片面に焼き色が付いたら、ひっくり返しておよそ4分焼く。
- ④ 餅に火が入り、両面に焼き色が付いたら①のねぎを加えて炒める。
- ⑤ ねぎがしんなりしたら、みたらしあん材料を入れて煮詰めながら餅に絡める。
- ⑥ お皿に盛り付け、いらごまを散らして完成♪

今月の食材は

「神在ねぎ」

「神在ねぎ」は、「下仁田ねぎ」と「湘南ねぎ」とを交配してできた品種で、「旧暦の「神在月」頃から出荷が可能になることから「神在ねぎ」と名付けられました。JAしまね出雲地区本部管内では、生産者29人、栽培面積約3ヘクタールで栽培しています。

今シーズンは11月上旬より出荷が始まり、2月までの冬季限定で販売されています。厳選された大きい「神在ねぎ」の一本売りもしており、少人数のご家庭でも気軽においしさを味わっていただけます。金文字のパッケージが目印です。

「神在ねぎ」は甘くてやわらかく、葉までおいしく食べられます。冬季限定ですので、ぜひこの時期にご賞味ください！

いつも食材の日

来月2月の食材は

「出雲しいたけ」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。



サークル紹介

出雲女性部大津支部
「さざんか教室」

代表 勝部 美保子さん

J Aしまね出雲女性部大津支部の「さざんか教室」は平成11年から活動を始めました。現在は14名の部員が毎月第2、4木曜日に大津支店の2階和室で、銭太鼓や踊りの稽古を中心に活動を行っています。コロナ禍以前は敬老会での銭太鼓や踊りの発表や施設慰問など、地域の皆様に喜んでいただいています。



今後の活動としては、1月に行われる中部ブロックの女性部のイベントでの発表に向けて、メンバー全員で発表が成功する事を目標に一生懸命「安来節」と「百歳音頭」を練習しています。回を重ねるごとに上達しているのを実感しています。銭太鼓は全身を使って演じるので、体力づくりになります。また、集まってみんなで会話をすることで認知症予防につながっていききたいです。今後は、新規のメンバーを募集しつつ、他地区のサークルとの交流会を通じて情報交換をしていきたいです。早くコロナが収束し、皆様に笑顔を届けられるような活動ができることを願っています。

東部地区女性部

今年の干支づくり

J Aしまね出雲女性部東部地区は、12月16日にJA平田中央支店大会議室で今年の干支、「うさぎ」の置物作りを行いました。当日は14名が参加し、ちりめんの生地を使い、参加者は久々の裁縫の作業を楽しみながら手縫いで仕上げていきました。同地区女性部の山形由紀地区長は「2年前から12月には次の年の干支の置物を作っています。前は軍手を使った寅のマスケットを作りました。今年は金屏風にペアのかわいいうさぎの置物が完成しました。床の間などに飾ってもらい、華やかな新年を迎えてほしいです」と話しました。



女性部高松支部
ちぎり絵サークル

作品を展示

女性部高松支部のちぎり絵サークルが、J Aしまね出雲地区本部正面玄関エントランスで作品を展示しています。同サークルのメンバー9名は、毎月第3木曜日に支店の2階和室で活動しています。作品の題材は季節や、風景、動物など多岐にわたり、例年12月には来年の干支のちぎり絵を作成しています。同サークルの浅津敏子代表は「力作ぞろいです。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り頂き作品をご覧いただきたいです」と話しました。



制作中のメンバー



正面玄関エントランスで展示



みどりをまもる 小学生作文コンクール!



島根県農業協同組合中央会長賞 まつうら はると
大津小学校 3年生 松浦 遥音さん

JAしまね女性部主催の「第44回みどりをまもる小学生作文コンクール」の審査会が11月11日に開催されました。同コンクールは、児童に自然や環境、農業などに関心をもってもらうことを目的に毎年開催しており、今年度は県内28校から110名（JAしまね出雲地区本部管内からは7校11名）の応募がありました。

出雲地区本部管内では、島根県農業協同組合中央会長賞に大津小学校3年生の松浦遥音さんが選ばれ、12月13日に賞状、トロフィーを贈呈しました。松浦さんは昨年「JAしまね女性部長賞」を受賞しており、2年連続で特別賞を受賞。また、全国農業協同組合中央会主催の第47回「ごはん・お米とわたし」作文図画コンクールにおいても、優秀賞（作文第1部）に入賞しました。



松浦遥音さん（左）とJAしまね出雲女性部高野智子部長

受賞した松浦遥音さんの作文をご紹介します。

「田んぼのひみつ」

大津小学校三年 松浦 遥音

みなさんは「田んぼダム」を知っていますか。六月、ぼくの家のまわりの田んぼで「大津水田ダム百トン」と書かれたかん板を見つけた。見つけるたびに、「何だろう?」と思っていました。そんな時、テレビや新聞で、かん板の正体「田んぼダム」の取り組みについて、しよっかいされました。

田んぼダムとは、大雨の時、せき板で田んぼからはい水をおさえ、田んぼで水をためる取り組みです。この取り組みによって、大雨の時に、水路のぞう水をふせぐことができます。きよ年の大雨の時、家の近くの水路から水があふれて道路まで水がきていました。ぼくの家のまわりにも田んぼダムがあります。これからは、この田んぼダムの取り組みによって、こう水をふせぐことができます。田んぼには、ダムのような役わりがあることをはじめて知って、すごいと思いました。

また、ぼくは、この春、手植えの田植え体けんと草取り体けんをしました。ずっと下を向いての作ぎようで、こしがいたくなっていたへんでした。この体けん、じょうぎや田車などの道具は、作ぎようを少しでもしやすくしていること、草取りは、草のたねを落とすことをふせぐの次の年にもつながること、イノシシにいねを食べられないようにさくをすることなど、昔からのちえを大切にしながらお米を作っておられることを知りました。

お米を作っておられる方は、心をこめておいしいお米を作り、ぼくたちの食生活を守っておられるだけではなく、田んぼダムの取り組みのように、ぼくたちの生活のあん全も守っておられることが分かりました。ぼくの身の回りでは、田んぼがどんどんへっています。そんな中で、田んぼを守り、おいしいお米を作り、町のあん全のためにがんばっておられる方に感しゃしたいです。そして、これからも、大すぎなごはんをたくさん食べたいです。



出雲市塩冶原町

ごうど ひろし
神門 宏さん (39歳)

仕事も子育ても楽しく全力で取り組む

神門さんは、県外の大学を卒業し地元の金融機関を経て神門三千夫税理士事務所に勤めて5年目。趣味は体を動かすことで、6歳と3歳の子どもと近所を散歩することが日課となっています。

仕事の内容は、会計・税務・相続・開業など税に関する相談業務で、主には、日常的な会計処理を行い、決算処理や税金の計算をしています。また、所長代理として労働時間の短縮や有給休暇の取得の推進など働きやすい職場づくりなどを心がけています。

最近嬉しかったことは、コロナ禍で様々な給付金や補助金の相談を受ける中で、膨大な情報の中から必要な情報を収集し、申請を円滑に進めることができたことで、受給されたお客様から感謝の言葉を頂いたことです。

「会社の財務状況をデータ化し、改善に向けての提案が採用されたときはやりがいを感じます。様々な業種の社会経験豊富な経営者の皆さんと話すことで、多くの知識や経験を得ることができます」と話す神門さん。

「まだ勉強中のことも沢山ありますが、将来的に必要な資格を取り、皆さんのお役に立てるように全力で仕事に向き合っていきたいです」とメッセージを頂きました。



健康ライフかわら版

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、効き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。血糖値が高い状態が続くと、腎臓や視力、神経等に障害が生じます。

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

☆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してみよう

【BMIの計算の仕方】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 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

お問い合わせ先 出雲保健所 健康増進課 TEL 21-8785

● 12月号の旬レシピの豚バラ大根を作りました。主人も美味しいと焼酎

● 12月号の旬レシピの豚バラ大根を作りました。主人も美味しいと焼酎

● 今月のしまねびよりで「国消国産」という言葉を知りました。地産地消の全国版と考えるとよいでしょうか？これからの農業に貢献する若者たちに大いなる期待をしています。

(天神町 Y・Sさん)

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!!

あて先 〒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

片手に口にしていました。正月は大根とユズの酢の物ちよつとかわいい入れ物で気分アップしそうです。今後も出雲の旬レシピ楽しみにしています。

(外園町 J・F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。豚肉の旨味をたっぷり含んだ大根と、ユズ風味のさっぱりした酢の物。どちらもお酒に合う一品ですよ☆飲みすぎに注意ですね♪

● 自分の成人式を思い出しました。早いもので半世紀が過ぎたわあとなつかしく思い出しました。でも、着物はタンスの中で眠っています。早く断捨離せねばと・・・

(大社町 F・Hさん)

JA：今回のおたより広場に振袖にまつわるエピソードがたくさん寄せられました。苦労した話からお子さんが着たことなど懐かしむ内容が多かったです。早くコロナウイルスが落ち着いてマスクなしの成人の集いが盛大にできるといいですね。

自動車安心サポート課 からのお知らせ

事故が起ったら・・・

①被害者の救護 ②警察へ連絡(110番)

をしてください。

連絡先

○自動車事故の場合には

平日 8:30～17:00

0853-21-6023

(JAしまね出雲地区本部 自動車安心サポート課)

24時間365日受付

ジコは クミアイ
0120-258-931

(JA共済事故受付センター)

○レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合には

24時間365日受付

0120-063-931

(JA共済サポートセンター)

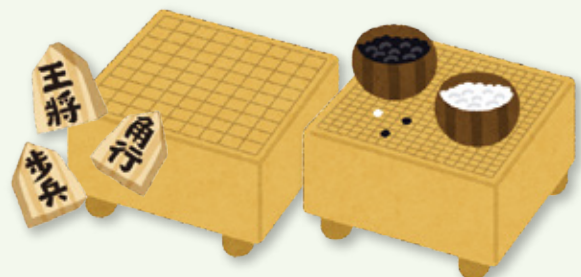
令和4年度

JAしまね出雲地区本部組合員

囲碁・将棋大会の 開催中止について

例年2月に開催しております、組合員囲碁・将棋大会につきまして、出雲市内の新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、残念ながら中止させていただくことと致しました。

楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解の程、よろしくお願いいたします。



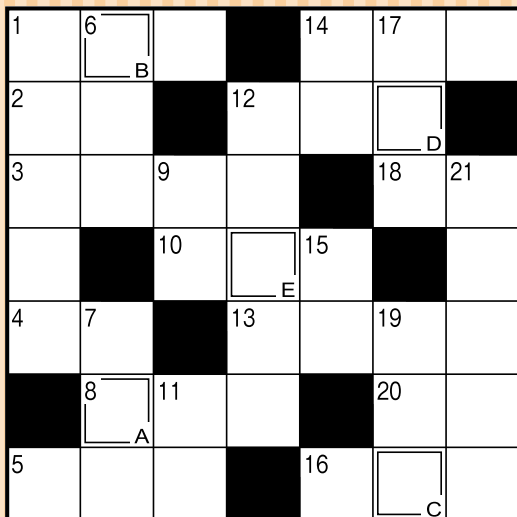


CrossWord Puzzle

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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ① 2月の誕生日・アメシストは紫色の——です
- ⑥ 刻みたばこを詰めて吸う道具
- ⑦ Lが大ならMは
- ⑨ こうなった——を知りたいなあ
- ⑪ 暖炉にくべます
- ⑫ 3度の食事以外に食べるもの
- ⑭ バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑮ 囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑰ 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑲ 昆布と——節でだしを取った
- ⑳ 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

- ① ウィンタースポーツの代表格
- ② 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- ③ お吸い物などを入れる器
- ④ 鬼は外、福は——
- ⑤ 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- ⑧ 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- ⑩ 旅先で眺めることもあります
- ⑫ もむと温くなるタイプもあります
- ⑬ 遅い時間まで寝ずにいること
- ⑭ 仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑯ 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- ⑰ 働き者だといわれる昆虫
- ⑳ 天ぷらを天——に漬けて食べた



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

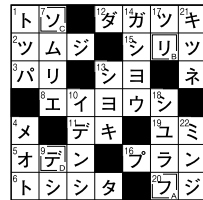
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 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
2023年2月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フリンド」



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

紙幣みな同じ向きして良夜かな

出雲市 北村 功様

優秀賞

隣家には遊具増えたり秋の空

出雲市 加地 良子様

大根の葉ごと土ごと届けられ

浜田市 三沢 孝子様

只今と元気な声の息白し

出雲市 藤江 堯様

佳作

ひとほうる残すゴルフに来し時雨 邑南町 三宅伊知枝様
暮の秋更地となりし叔母の家 安来市 斎藤美重子様
大根を干したる小屋は既になく 出雲市 森脇 英徳様
転がして置きし南瓜に初明かり 津和野町 田中とよし様
車窓より初冠雪のかがやきに 出雲市 小豆澤典子様

「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」2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、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）2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、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。

農業用自動車をお持ちのみなさまへ JA共済



トラクター

「農業用安全自動車割引」

JA共済
オリジナル



田植機

自動車
共済掛金

9%

割引!



農業用薬剤散布車

- コンバイン
- 野菜移植機
- 収穫機 など

農業用自動車の事故 きちんと備えていますか？

圃場を走行中にあやまって他人をはねてケガをさせてしまった

農業中に横転！運転手が下敷きになりケガをってしまった

農機具格納庫からトラクターが盗難された！



相手方への損害



ご自身・ご家族への損害



お車に対する損害

! 特にトラクター、田植機、コンバイン等の農耕作業用小型特殊自動車は、自賠責共済(保険)に加入することができないため、もしもの時、**高額の損害賠償責任を負うことになる可能性もあります!**
※農耕作業用の自動車で35km/h以上の走行速度可能な機種等は、自賠責の加入が必要となります。

農業用安全自動車割引の適用条件

| | |
|------|--|
| 対象車種 | 農耕作業用大型特殊自動車、農耕作業用小型特殊自動車 |
| 対象型式 | 国立研究開発法人農業食品産業技術総合研究機構が行う農業機械の安全性検査に合格した型式 |
| 対象担保 | 車両、対人、対物、傷害定額、人身傷害 |
| 割引率 | 9% (担保共通) |

その他割引条件

- 特別割増・割引契約(資格審査契約は除く)でないこと
- 型式が不明でないこと
- 共済始期日が「合格が公表される月に応じてJA共済連が設定する割引適用開始日」以降であること

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

詳しくは、お近くの支店窓口、担当者まで、ぜひお声がけください!

No.22320320214

例 共済掛金 **27,890円** ※令和5年1月現在の共済掛金です。

契約条件 ● 農耕作業用小型特殊自動車、一時払い、共済期間12か月、車両(全損害400万円、免責金額1万円)、対人(無制限)、対物(無制限、免責金額0万円)、傷害定額(1,000万円、倍額型)、人身傷害(5,000万円)、等級:20等級(長期優良契約割引なし)、各種特約なし

組合員の皆様へ



株式会社HALムスイ
代表取締役 脇本 芳朗

ムスイ料理講習会活動の中止についてのご案内

平素は、格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。

さてこの度、弊社が実施してまいりました料理講習会につきまして、誠に不本意ながら本年1月より、コロナ感染拡大の影響を考慮し、中止させていただきます。

また併せて営業活動の拠点を本社(広島県広島市)に移管し、出雲営業所を閉鎖することとなりました。

皆様には、長きにわたり大変お世話になり、心より感謝申し上げますとともに諸般の事情をご理解いただきご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

尚今後も無水商品のご注文及び修理などにつきましては、本社(広島市)にて継続して行いますので、引き続き無水商品をご愛顧いただきますよう重ねてお願い申し上げます。

2月3日金は節分
福をまるかぶりつかめ福の神
恵方巻ご予約承り中



節分の日に、「恵方」と呼ばれるその年の福德をつかさどる歳徳神(としとくじん)という神さまが居る方向に向かって巻き寿司を切らずに丸かぶりすると、その一年は無病息災に過ごせ、福を呼び込めると伝えられています。

すし日本海

「えび、うなぎ、サーモン、いか、たまご、干瓢、椎茸、胡瓜、大葉」など、たっぷりの厳選した食材を巻いた贅沢な逸品です。



日本海
直径7.5cmの極太巻寿司
食べ応え
じゅうぶん!!



- ◆海苔…佐賀県産高級海苔
- ◆かに…甘味のある新鮮な境産産
- ◆のり…云わずと知れた高級食材十六島海苔の香りをお楽しみ下さい
- ◆玉子…奥出雲産「たなべのたまご」(四面開放の平地創り飼育) 100%使用(自家製手焼き) 美味しまね認証取得・公正マークの表示審査を認証
- ◆干瓢…栃木県産の中から最高の干瓢を厳選しました
- ◆胡瓜

〈日本海〉**200本限定**
開運 日本海巻
(1本・直径約4cm×長さ約18.5cm)

本体価格 1,100円
(税込価格1,188円)



- ◆海苔…佐賀県産高級海苔
- ◆穴子…山陰沖の肉厚の穴子日本海特製ダレで
- ◆玉子…奥出雲産「たなべのたまご」(四面開放の平地創り飼育) 100%使用(自家製手焼き) 美味しまね認証取得・公正マークの表示審査を認証
- ◆干瓢…栃木県産の中から最高の干瓢を厳選しました
- ◆椎茸・胡瓜

〈日本海〉**200本限定**
開運 いずも穴子巻
(1本・直径約4cm×長さ約18.5cm)

本体価格 1,050円
(税込価格1,134円)

〈日本海〉しょうゆ・わさび付 **200本限定**
としとくじん まき
歳徳神巻 **本体価格 1,650円**
(1本・直径約7.5cm×長さ約18.5cm) (税込価格1,782円)

JAアグリフードサービス



人気のえび・生サーモン・本マグロ入りマグロたたき・伊達巻き・きゅうりを巻いた節分限定の海鮮巻です。

〈JAアグリフードサービス〉

海鮮恵方巻 しょうゆ・わさび付
(1本 直径約5cm×長さ約19cm) **本体価格 1,000円**
(税込価格1,080円)

女性に人気のサラダ巻です。カニカマ増量!
(特大カニカマ・ツナ・玉子・きゅうり)

〈JAアグリフードサービス〉

カニカマたっぷりサラダ巻
(1本 直径約5.5cm×長さ約19cm) **本体価格 598円**
(税込価格645円)



焼肉ときゅうり、レタスを巻いた牛炭火烧巻です。

〈JAアグリフードサービス〉

牛炭火烧巻
(1本 直径約5cm×長さ約19cm) **本体価格 498円**
(税込価格537円)

JAしまね出雲女性部 **はまやま 愛菜** お引渡し日 2/3◎限定

愛菜特製具だくさんのおいしい恵方巻!



150本限定
午後4時以降お引渡し
〈はまやま愛菜〉
具だくさん 節分太巻き **本体価格 741円**
(1本・直径約5.5cm×長さ約20cm) (税込価格800円)

恵方巻のお供に、節分限定のそばをどうぞ!

〈米山萬商店〉
節分そば
(150g)

本体価格 328円
(税込価格354円)



恵方巻のご予約は各店サービスカウンターにて**1月25日**まで承ります
※お申し込みは、ご予約用紙にて各店サービスカウンターまたは担当者までお申し込みください。
※写真はイメージです。実際の商品と異なる場合がございます。

お引渡し日 **2月1日水・2日木・3日金**
・午前を希望(午前11時～)・午後を希望(午後4時～)
※必ずお引渡し日・時間をご指定ください。



■お問合せ先
本店
TEL:21-6068

みなみ店 TEL:22-3733
ひらた店 TEL:63-7300
多伎店 TEL:86-2444
大社店 TEL:53-2800

はまやま店 TEL:30-7770
佐田店 TEL:84-0262
湖陵店 TEL:43-3535

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

アプリ会員様限定 嬉しい特典満載!!

クーポンでお得!!!
 新規会員登録
 大切な買物前に

アプリをダウンロードしよう!

ラピタアプリ登録の方
 1月27日(金)・2月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
 食品レジにて1,000円以上のお買い上げのお客様は
ラピタアプリで
50ポイント もらおう!!
 みんながもらえる!!
 1月27日(金)・2月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)のクーポンをご確認ください

ラピタアプリをまだ登録されていない方はこちらから!

右記QRコードでご登録下さい

Google Play App Store

新年会 ご予約 承り中

◆開催期間
 令和5年
1月31日(火) まで

飲み放題 90分

ラピタのおもてなしコース
 お1人様 **5,500円** (税込)

ラピタウェディングパレス
LAPITA Wedding Palace
 〒693-8587 出雲市今市町87
 TEL (0853) 21-6063 (受付時間/9:30~19:00)

1月は毎日がお得!!

日曜日 お酒

月曜日 日用雑貨

火曜日 パン(冷凍食品10倍)

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 お米

ポイント各 **5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

* 白ネギと海老のクリームスープパスタ



コメント

・今が旬の白ネギには風邪の予防や症状を和らげる効果があり、この季節に欠かせない食材です。
・スパゲティの茹で時間にソースを作って、あとは絡めるだけ！簡単でお手軽なスパゲティです。

アレンジ

・海老の代わりにシーフードミックスを使っても美味しくできます。
・トマトペーストを加えると、トマトクリームパスタになります。
・白ネギを玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、あすっこ等の野菜に替えてもOK！

材料 (4人分)

スパゲティ……………400g
白ネギ……………4本
冷凍ボイル海老……………200g
バター……………40g
小麦粉……………大さじ4
牛乳……………1ℓ
顆粒コンソメ……………小さじ4
塩……………小さじ1
粗挽き黒胡椒……………適量

作り方

- ①白ネギは1cm幅の斜め切りにし、葉先は別にしておく。海老は解凍して背ワタを取り除く。
- ②鍋にお湯をたっぷり沸かし、スパゲティを入れてパッケージの表示通りに茹でてザルにあげ、水気をきる。
- ③大きめのフライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら葉先は残して①を加えて炒める。
- ④一度火を切り、海老だけを取り出す。
- ⑤小麦粉を振り入れ、ひと混ぜしたら牛乳とコンソメ、塩を加え粉っぽさがなくなったら、再び火にかけ、トロミがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑥⑤に取り出しておいた海老と白ネギの葉先を加えひと混ぜする。
- ⑦茹で上がったスパゲティを加え、全体が馴染むまで混ぜ合わせる。
- ⑧皿に盛り、粗挽き黒胡椒を振ったら完成。

材料 (4人分)

木綿豆腐……………1丁
白ネギ……………2本
生姜……………ひとかけ
ごま油……………大さじ1
水……………100cc
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1
片栗粉……………小さじ1
糸唐辛子……………適量

作り方

- ①白ネギは1cm幅の斜め切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、そこに①も入れて漬けておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、半分厚さに切った豆腐を並べ入れる。
- ④焦げ目がついたら、スプーンで適当な大きさに切り、裏返して両面焼く。
- ⑤②を入れてかき混ぜて、蓋をせずに煮込み、汁気が少なくなったら火を止める。
- ⑥皿に盛り、糸唐辛子をのせたら完成。

コメント

・白ネギは、煮ることで甘みが増し、トロっととろける食感も楽しめます。
・あっという間にできる一品です！ネギ特有の強い香り成分には疲労回復効果があり、体調を崩した時にもおすすめです。

* 白ネギ豆腐



アレンジ

・豚肉や鶏肉を一緒に焼いて加え、ボリュームアップ！
・ご飯にかけたり、めん類に絡めたりすることで、バランスのよい一品料理になります。

JA島根厚生連

健康散歩

クリスマス・年末年始には、家族や親戚が集まり、楽しく食事をする機会が増えると思います。伝統的な食事に加え、子どもから大人まで、年代・性別を問わず好まれるカレーもメニューにあがるご家庭が多いのではないのでしょうか。カレーは日本の国民食と言われていますが、日本には明治の初めに西洋料理として上陸しました。日本人の主食であるごはんと一緒に組み合わせて食べられることから広まったと言われています。

カレーは美味しいだけでなく、健康に良いパワーも秘めています。カレーは複数のスパイスから作られており、漢方薬として使われるものも多く、特にインド発祥のスパイスカレーは食べる漢方薬とも言われています。カレーに使われるスパイスには共通して発汗、消化促進作用、抗酸化作用があります。寒い冬には体を温める効果があり、暑い夏には夏バテで疲れた体を助けてくれます。

カレーには油脂が多く含まれていますが、最近ではカロリー50%オフのものも発売されています。具材に野菜やキノコ類、豆類をたくさん入れることで食物繊維も多く摂れるようになります。食べすぎに注意しながら、バランスよく美味しく食べましょう。

秘められたカレーのパワー

最近は様々なスパイスが購入できるので、カレールーではなく、カレー粉やスパイスを使って家族や自分好みのカレーを作ってみるのも楽しいのではないのでしょうか。

カレーに含まれる代表的なスパイスは、ターメリック(うこん)、コリアンダー(香菜)、クミン(馬芹)などがあげられます。

- ・ターメリック(うこん): 鮮やかな黄色が特徴。抗酸化作用や抗がん作用、肝機能促進作用
- ・コリアンダー(香菜): レモンに似た爽やかな香り。パクチー(香菜)の種子。消化促進作用
- ・クミン(馬芹): カレーの匂いと感じるのはクミンの香り。抗酸化作用、消化促進作用

さらに寒い冬にお勧めなスパイスはジンジャー(生姜)です。体を温める効果があると言われており、カレー粉やカレールーの中にも含まれていますが、具材を炒める時や、カレーの仕上げにすりおろし生姜を入れると香りも良くなり、ピリッとした辛味も楽しめますので試してみてください。

消化を助け、新陳代謝を高めてくれるカレーパワーで寒い冬を乗り切りましょう！

