

2023
12
December
Vol.93

SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



JA しまねびより

特集 一島根県立農林大学校農業科を深掘り！



来月の
外勤日は 1月20日(土)

JALしまね 出雲地区本部版

可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
三原 雅智さん
[出雲地区本部]



みつけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



三原さんに「西浜いも」を収穫していただき見せてもらいました



みはらまさとも 三原 雅智さん(26歳)

今月は出雲地区本部。出雲市湖陵町で「西浜いも」の栽培に取り組む三原雅智さんにお話を伺いました。

祖父のあとを継ぎ、ふるさとで新規就農

出雲市湖陵町では、日本海に面した砂丘地の地質を生かした農業が行われてい

ます。その代表がサツマイモ。湖陵町かんしょ生産組合では「紅はるか」「紅あずま」の2種類を栽培しています。サラサラと柔らかなく水はけの良い土地で潮風に吹かれて育つため、甘味が深いのが特徴。「西浜いも」のブランド名で県内外に出荷されています。

三原さんは今年で26歳。生産組合の中で最年少のメンバーです。就農したのは令和4年のこと。三原さんは数年前まで飲食店に勤めていましたが、コロナ禍で売上に打撃を受け、将来を考えるようになった。



同町特産の「西浜いも」



インタビューを受ける三原さん

たと言います。「地元の湖陵町で祖父が栽培していた『西浜いも』の農家をやろうと思いいちました」と三原さん。退職してすぐに大田市の島根県立農林大学校に入校。農業の基本を学び「西浜いも」の栽培を始めました。

「西浜いも」作りを断念した農家の畑を活用

三原さんのおじいさんが所有していた畑は30アールほどで、生計を立てるには厳しい面積。そこで、周囲で離農した人に土地を借りたり譲ってもらったりして、50アールまで作付面積を拡大しました。お孫さんの就農をおじいさんは喜んだかと思いきや「嬉しそうな様子はストレートには見せませんでしたね」と振り返ります。三原さんは「でも、土地探しに協力してくれたら、



「西浜いも」の貯蔵コンテナ兼作業場と育苗ハウス

温度管理をしながら保存できる倉庫を調達してくれたり、全体的にサポートしてくれました。行動で喜びを示してくれていたように思います」と話しました。

収穫量は増えたものの、畑が複数か所にあるため手がかかるのが悩みどころ。「祖父は除草剤を使っていなかったのだから試してみましたが、草取りが本当に大変！抜いても抜いても無限に生えてくるんですよ」と苦笑い。来年に向けて除草対策を検討中です。

面倒見の良い先輩農家たちに支えられる日々

取材時は11月中旬で、収穫期の終盤。1月頃まで調整作業と出荷が続き、2月に入ると育苗が始まります。4月は苗の出荷と畑の土づくり、5〜6月は植え付け、夏は除草と、一年を通じて忙しく過ごしています。趣味は自動車で、サーキットでのモータースポーツ観戦やドライブがリフレッシュタイムですが、最近はなかなか時間が取れていないそうです。



重量を量り規格ごとに仕分ける三原さん

就農をサポートしてくれたおじいさんは病に倒れ、今年はじめに逝去。そのため、現在はほとんどの作業を一人で行っています。三原さんは「もつと一緒に農業をやりたいかった。教えてもらいたいことがたくさんあったのに」。祖父がいなかったことが一番の困難かもしれません」と話しました。

就農2年目のルーキーである三原さん。まだわからないことも多く、畑に起こっている小さな異変に気づけないこともあるそう。そんなとき助けてくれるのが生産組合のみなさん。生産組合の集まりで相談に乗ってくれるだけでなく、畑に立ち寄ってアドバイスしてくれることも多いと言います。三原さんは「農家さんそれぞれ経験に基づいた独自の流儀があるため、多様な意見を吸収して成長していきたいです」と語ります。

「西浜いも」の魅力を広く発信し、仲間を増やしたい

やりがいを感じるのには、形の良い「西浜いも」が収穫できた瞬間。今年には猛暑の影響かやや小ぶりですが、まずまずの出来のようです。JAへの出荷と近隣の飲食店に卸す以外に、町内にある収穫シーズン限定の産直市場「どんとこい市場」でも販売。店内では焼きいもの調理も。焼き立てを食べたお客さんにおいしいと言ってもらえると「農業をやっていたよかった」としみじみ感じるそうです。

新たに開墾する土地を確保し、来年は70アールに拡大する予定。意欲に燃えつつ「西浜いも」生産の担い手として使命感も抱いています。「湖陵町も他の地域と同様に、農家が年々減っています。離農される方の畑をなるべく引き継いで、『西浜いも』を

絶やさないようにしたいと思っています。一人では難しいので、仲間を増やしたいですね。そのために農業の面白さを発信したいです」と意気込む三原さん。「西浜いも」の、そして湖陵町の農業の広告塔になるべく、市内のイベントや祭りなどにも参加し、魅力をPRしています。



来年に向けて拡大準備中の畑

西浜いも

プチっと情報!

「西浜いも」はとろけるような甘さと繊維質が少なくなめらかな食感が特徴！味付けなしで食べるのがおすすめ🍌三原さんお気に入りの食べ方は天ぷらと焼きいもだそう😊この機会にぜひ購入し、お試しください🍌



農業科を深掘り!

島根県立農林大学校は、農林業を専門的に学ぶ学校で、農業の研修教育施設として昭和10年に前身となる道場が設立されたのが始まりです。

大田市に拠点を置く農業科には2年制の「有機農業専攻」「野菜専攻」「果樹専攻」「肉用牛専攻」及び1年制の「短期養成コース」があり、現在86人が農業技術や経営などについて学んでいます✦

今月号は、そんな次代の島根県農業をリードする期待の星たちが集う“島根県立農林大学校農業科”について深掘りしていきます。



野菜専攻の
学生の皆さん

実習を重視したカリキュラムで 実践的な人材を育てる

島根県立農林大学校の最大の特徴は、就農を見据えた実習を重視した実践教育。午前は座学で基礎から専門的な知識を習得し、午後は座学で得た知識を基に作付から出荷まで学生が主体的に行う実習に取り組んでいます。

また、同校は全国に先駆けて有機農業を専門的に学ぶ「有機農業専攻」を設置しました。その他にも、社会人経験者を対象にした「短期養成コース」、自営就農を目指す2年生を対象にした「就農準備コース」など、時代やニーズに合わせた研修内容を取り入れ学ぶ環境を整えています!

↑ここに注目!↑ 「短期養成コース」

農業科には2年制の4専攻とは別に、1年間で農業経営者に必要な知識と技術を学ぶことができる「短期養成コース」が設けられています。

社会人経験者など県内での自営就農が明確な方を対象としたコースで、卒業後すぐの就農に向けて安心して学べます。自身の就農ビジョンに合わせて必要なカリキュラムを選び、一人一人に合った知識と技術を習得できることが特徴です。

農業に必要な 資格・免許の取得を支援

学生の希望に合わせて、計画的に資格・免許が取得できるよう支援しています!たとえば…

- ・フォークリフト運転技能講習
- ・車両系建設機械運転技能講習
- ・けん引免許
- ・狩猟免許(わな猟)
- ・家畜人工授精師
- …などなど

ほとんどの学生が 島根県の農業を担う職業へ

卒業後の進路は、自営就農や雇用就農、JAなどの農業団体や農業関連企業への就職などさまざま。近年は、自営就農と雇用就農へ進む学生が増加傾向にあり、令和4年度の卒業生では8割を占めています。また、雇用先で数年間技術や知識を学び、独立して自営就農を目指す学生も増えています。

在学中に、関係機関を集めた就農ガイダンスや2年次に行う長期インターシップなどを通じて自身が目指す将来像を明確にすることで、学生が希望する就農・就職を支援しています。

島根県立農林大学校

農林大の一日

学校生活を深掘り!

8:50~10:20

10:30~12:00

12:00~13:20

13:20~14:50

15:10~16:40

~17:00

午前中は講義中心

● 昼休み・課業準備 ●

午後は実習中心

● 課業整理 ●



JAMの青年組織「島根県農協青年組織協議会」による講義も実施。役員らが農業者・経営者の先輩として経験談や組織活動などについて熱く伝えます🔥



農大祭がとにかく楽しい!

授業の他にも、毎年7月に行われる農大祭や中国ブロックの農大生との交流会、スポーツ大会などなど学生主体の行事が盛りだくさん🌟今年、4年ぶりに通常開催した農大祭では、学生が育てた農畜産物の販売や模擬店などを実施。農大祭を待ち望んでいた大勢の人が訪れ大盛況だったそうです😊また、敷地内には寮や食堂を完備。充実した学校生活が送れます!



和牛肉の販売も大人気♥



学生の声



果樹専攻 2年
ふじはら かなと
藤原 叶翔さん (20)

祖母がブドウや野菜を栽培する農家で、まずは高校3年間で野菜について学びました。進路先を考えているときに農大のパンフレットを見て、学んだことのない果樹について勉強してみようと思い入学を決めました。

現在は、卒業研究のテーマにしているシャインマスカットの摘粒方法について研究結果のまとめ作業をしています。農大で楽しいと感じるのは、機械が好きなのでさまざまな機械に触れられること。資格もたくさん取りました。

卒業後は、雇用就農をする予定です。将来的には自営就農を目指していますが、数年間は働きながら技術力を高め、祖母の持つブドウハウスを修繕したり、樹を改植したりしていきたいです。

祖父母が有機農業に取り組む農家で、自分が継ごうと農大に入学しました。

有機農業専攻では、農薬を使わず病害虫被害を回避する方法や有機質資材を使った作物の栽培方法などを学びました。この2年間でピーマンやキュウリ、ナスなど10品目くらい栽培しましたが、やっぱり収穫する時は達成感があった瞬間ですね。

卒業後は、祖父母のいる雲南市で自営就農します。有機農業で良い野菜を作ることはもちろん、関係機関や地域の方にもたくさんお世話になるので、コミュニケーションを取りながら良い関係性を築いていきたいです。

有機農業専攻 2年
ごうはら りゅうと
郷原 龍人さん (19)



島根県立農林大学校からのお知らせ

島根県立農林大学校の令和6年度一般入試の募集が始まります。将来就農を目指している方、農業を学びたい方の出願をお待ちしています😊

令和6年度一般入試概要

- 募集人数及び修業年限/農業科: 20名程度・2年制4専攻(有機農業、野菜、果樹、肉用牛)
・1年制短期養成コース

林業課: 10名程度(2年制)

- 出願期間/令和6年1月5日(金)~1月25日(休) 17時必着
- 入学試験/日時: 令和6年2月13日(火) 9:30~16:00

場所: 島根県立農林大学校本校(大田市波根町970-1)

内容: 筆記試験(志望理由書、一般教養、小論文)及び面接試験

※志望理由書は出願時に提出、短期養成コースは一般教養試験は行わない

- お問い合わせ/島根県立農林大学校 TEL: 0854-85-7012

入試情報の詳細はこちら



農業の基礎から経営者として必要な知識・技術までしっかり学べます!



島根県立農林大学校
角森 章子 校長

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。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く!



今月の
訪問先

JAしまねいわみ中央地区本部管内

- 株式会社小松ファーム
- 石橋園芸・石橋農園

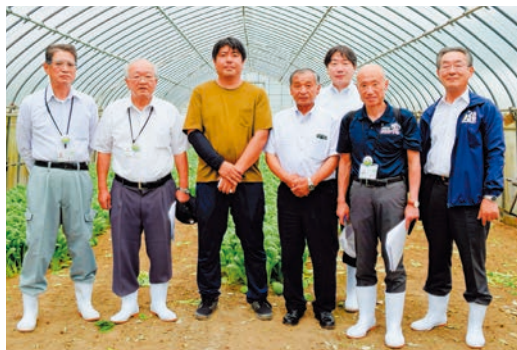


巡回の様子を収めた動画はコチラ



小松ファームのコマツナ

今回は、株式会社小松ファーム、石橋園芸・石橋農園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。小松ファームは、浜田市弥栄町で有機JAS認定を取得したハウス58棟や露地で小松菜やホウレンソウなど有機葉物野菜を中心に栽培されています。代表取締役の小松原修さんとは、地元である弥栄町を想い就農したことや有機野菜の販売環境の変化、有機栽培における害虫の駆除方法、物流の2024年問題などについて意見を交わしました。また、昨年からは、新たにニンジンの露地栽培に挑戦。県内にニンジン産地がなく、給食やスーパーは県外から仕入れていることに着目し、労力が少ないことから試験的に始めました。今年からGPS搭載の機械を導入し、本格的に栽培されることをお話いただきました。



ハウスで集合写真を撮影



小松原さん(右)から有機農業について説明いただきました



活発に意見を交わす進さん(左)と石川組合長(右)



進さん(左)と隆弘さん(右)から同園芸・農園の概要についてお話いただきました



ハウスで集合写真を撮影

石橋園芸・石橋農園は、同市金城町で園芸を父親の石橋進さんが、農園を息子の石橋隆弘さんが経営されています。同園芸・農園は、寄せ植え用として人気が高いガーデンシクラメンや島根県アジサイ研究会の一員として島根県オリジナルアジサイ5品種、野菜・花苗などを生産しています。進さんと隆弘さんには、各品目の出荷スケジュールやアジサイ栽培を始めたいきっかけ、ハウスを増設中であることなどを説明いただきました。また、JAの依頼でキャベツや県オリジナル野菜「あすっこ」の苗づくりを受託していることに触れ、隆弘さんは「自己負担で資材を準備しているため、余剰苗に対して助成があると助かる」と話されました。





topics 1

令和5年度島根中央子牛共進会を開催

12 持続可能な畜産

J Aしまねは11月2日、松江市の島根中央家畜市場で令和5年度島根中央子牛共進会を開催しました。県内東部地区から選抜された【しまね和牛】雌子牛39頭が出品され、改良の成果や生産者の飼養管理技術を競い合いました。

子牛は月齢順に第1区と第2区に区分。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには雲南市の藤原英利さんの出品牛「ゆり」号が、第1区の首席には安来市の倉井公子さんの出品牛「ひみさくら4」号が輝きました。

グランドチャンピオンの「ゆり」号は第2区に出品。同区の審査主査を務めた全国和牛登録協会島根県支部の小林健宣支部長は「体ののびやかさや体上線、横からみた各部位のなめらかさなど均称面が抜群で理想的な発育だった」と講評しました。藤原さんは「初めての出品でグランドチャンピオンとなり驚いている。関係者の皆さんの支えや指導のおかげです」と話しました。



グランドチャンピオンに輝いた「ゆり」号と藤原さん（左）

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆第1区▽次席＝堀江一夫（雲南市）▽三席＝勝田律江（奥出雲町）
▽四席＝吉川重義（奥出雲町）▽五席＝大塚寛之（飯南町）
- ◆第2区▽次席＝渡部雅弘（飯南町）▽三席＝柴田慎二（安来市）
▽四席＝山田多美子（飯南町）▽五席＝（農）錦織ファーム（雲南市）

topics 2

持続可能な農業・農村の実現と食料安全保障の強化へ緊急集会を開催



島根県農政会議とJA島根中央会は11月8日、出雲市のラピタウェディングパレスで持続可能な農業・農村の実現と食料安全保障の強化に向けた緊急集会を開きました。県議会議員や農政会議役員、JAしまね役職員ら約180人が参加。農業者代表者らが現場の現状や国に対する意見・要望を訴え、食料・農業・農村基本法と関係施策の具体化に向けて意思集結を図りました。

当日は、JA全中農政部農政課の高塚明宏調査役が情勢報告として、同法の見直しに向けたJAグループの取り組みを報告。その後、3人の農業者が意見表明しました。

島根県農協青年組織協議会の古川敬会長は「自助努力では乗り越えられない課題に対し、国は現場の声をしっかり反映させ早急に構造転換を図ることが必要だ」と表明。同協議会の伊藤慎治副会長は「10年、20年を見据えて農業者が夢と希望を持って営農活動を続けていける方向性を示してほしい」と訴えました。

島根県畜産女性ネットワークの砂流裕美子代表は「私たちが作る農産物の価格は誰が上げてくれるのか」と先行きの見えない現状を伝えました。

J Aしまね女性部の高橋美佐子部長が集会宣言を読み上げ、参加者は満場の拍手で採択しました。



集会宣言する高橋部長

topics 3

5県集落法人等連絡協議会サミットを開催



大分、高知、広島、山口、島根県の集落営農法人などの県協議会は11月9日、益田市で「集落営農法人の役割と必要性～ひとづくり・ものづくり・ちいきづくり～」をテーマに令和5年度5県集落法人等連絡協議会サミットを開きました。各県の集落営農法人や関係機関ら約230人が参加し、持続可能な集落営農の実現に向け各県の先進事例を共有しました。

事例発表では、島根県からは邑南町の農事組合法人ファーム布施が、集落行事を通じて農繁期の労働力を確保する体制を整えたことを報告。地元住民や転出者らを変えた田植え後の懇親会、収穫祭、研修会などを開くことで世代間の交流と郷土愛を深め、農地の維持管理への理解も促していると伝えました。

また、国への提言も採択し、提案事項には経営規模が小さい法人が雇用創出や所得拡大に向けて広域連携組織を設立する際の支援などの20項目を盛り込みました。1月に農水省へ要望する予定です。

翌10日には、1987年に全国初の集落営農型法人として設立した津和野町の農事組合法人おくがの村を視察した他、東京大学大学院の鈴木宣弘教授による特別講演も行いました。

島根県集落営農・法人ネットワークの糸賀盛人会長は「中山間地域を守らなければ、日本の農業と食料は維持できない。地域現場から訴えていきたい」と力を込めました。



事例発表をするファーム布施の松崎寿昌理事

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。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐女性部

「JAしまね隠岐女性部は、現在6名の部員が一致団結し「楽しく・やる気!」を合言葉に活動に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、女性部活動も徐々に以前の姿を取り戻しつつあります。

最近の活動では、道の駅ごいせ仁摩や石見銀山資料館、大田市大森地区での研修旅行を実施しました。農業生産や販売活動の知識習得の他にも、各地域を守り発展させていく取り組みについて学びました。研修旅行で得たことをSDGsの活動につなげていくと部員一同、気持ちを高めました。

また、年3回開催される隠岐家畜市場では、少しでも隠岐の郷土料理を知ってもらいたいという気持ちから、市場関係者の皆さんへ隠岐の食材をふんだんに取り入れたお弁当を作っています。

今後も、隠岐女性部の活動を広く知ってもらうことで新しい仲間を増やし、新型コロナウイルス感染症の対策もしながら活動していきたいと思えます。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

つながろうみ

JA女性組織3カ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえようみ」
の実践2年目です。

つながろうみ まもろうみ かかわろうみ

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

JAしまね出雲青年連盟

JA YOUTH

いまがわ じゅんぺい
今川 順平さん



地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献して
いきたい

JAしまね出雲青年連盟佐田支部（以下、農青連）に加入している今川順平さんは、父親とともに出雲市佐田町で黒毛和牛の繁殖牛21頭を飼い、牛のひづめの手入れを行う削蹄師もしている畜産農家。生まれた子牛を9か月程度飼育し、子牛市場で肥育農家や繁殖農家へ販売しています。

削蹄師は県内ではおよそ10人程度と少なく、削蹄を行うために県外から島根に来る人もいるなど貴重な存在となっています。

牛がとても大好きだという今川さんは「物心ついた時から自宅には牛がいて、学校から帰るとすぐに牛舎へ行って牛を撫でたり、エサをあげたりしていました。牛がない生活は考えられないくらいです」と語りました。

現在は佐田支部の盟友として、農青連活動に積極的に参加しています。今川さんは「若手の農家が少ない中ですが、活動を通して盟友との関係を深め、助け合える仲間を増やしていきたいです」と話しました。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 菜園の土壌管理

野菜の種類に合わせた土づくり

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

連作と輪作

同じ土地に同じ野菜を連続して作ることを連作といいます。しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります(表1)。

同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け(輪作)をしましょう。

野菜の適性酸度

雨が多い日本はカルシウム(石灰)やマグネシウム(苦土)が流れやすく、酸性土になりがちです。野菜の生育に適した弱酸性(pH6.0~6.5)とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入

します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となって、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度(pH)に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH5.0~5.5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます(表2)。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を阻害するからと考えられています。

酸性土壌の矯正

土の酸度を調べる診断キット(図1)や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量元素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり150~200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

表1 野菜の休載年数

連作障害の出にくい野菜	休載年数(目安)
カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ	1,2年
キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ	3,4年
インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ	5,6年
トマト、ハクサイ、ゴボウ	7年以上

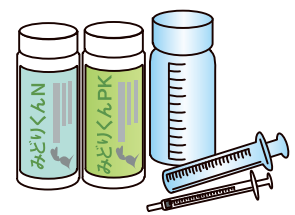
平野暁「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜(例)

種類	酸性への適応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0~5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5~6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5~6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0~7.0

藤原ら「新版土壌肥料用語辞典」(農文協、1998)などより作成

図1 土壌診断キット



理事会情報 (10月30日開催)

【協議事項】

- ①西いわみ地区本部 葬祭利用料変更に伴う葬祭会館及び葬祭具利用管理規定の改定について
- ②職制規定の一部改正について
- ③令和5年9月末決算について

- ④「マネー・ロンダリング等への対応に関する規則」等の一部改正について
- ⑤出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑥行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について

秋の収穫に感謝！ 農業まつり開催

JAしまね出雲地区本部は11月3日に『明日へつなぐ食と農』いずもの米消費拡大プロジェクトをテーマに、出雲地区本部南側駐車場で第7回JAしまね出雲地区本部農業まつりを開催しました。昨年は規模を縮小して開催をしましたが、今年はコロナ禍前の規模で開催。出雲市農政会議主催の餅まきも4年ぶりに盛大に行われました。

ステージイベントでは北陽ドリームエンジェルスのキッズダンスやJA女性部の舞台発表、宇那手神楽保存会の神楽など様々な催しが会場を盛り上げました。会場内では女性部によるカレーの販売やフリーマーケット、新鮮野菜の直売所などが多数出店。また業績還元により景品を多数用意して大抽選会を実施し、約1,200人の来場者で賑わいました。



出雲市農政会議主催の餅まき



北陽ドリームエンジェルス



宇那手神楽保存会



大抽選会

青年連盟・やすらぎ会・女性部が役員と意見交換

JAしまね出雲青年連盟と同やすらぎ会、同女性部は11月20日、同JA出雲地区本部常勤役員との意見交換会を開きました。意見交換会は毎年行っており、各支部で取りまとめた意見や要望をJA常勤役員へ直接伝えることで、各組織の抱えている課題の共有を行っています。

青年連盟は、美味しまね認証についてのPR方法や個人農業者を対象とする各種補助事業の拡充などの農業問題を中心に要望。JAの助け合い組織としてボランティア活動を行うやすらぎ会は、同組織が行なっている活動や取り組みのPR方法等の意見を、女性部は店舗再編により支店数が減少している中、女性部の活動拠点の確保や支部の事務局体制などそれぞれ建設的な意見や要望を行いました。



意見交換会の様子

ファミリーマート平田店 特殊詐欺被害防ぎ感謝状

(有) J A いずもアグリマートが運営する「ファミリーマート J A いずも平田店」が11月21日、特殊詐欺被害を防いだとして、出雲警察署から感謝状を受け取りました。

同店の長廻洋子さんは来店者からのプリペイドカード3枚の購入に対し、使途について質問したところ不審な点があったため詐欺を疑い、すぐに警察へ通報し詐欺を未然に防ぎました。

長廻さんは「プリペイドカードを購入される来店者にはチラシを使いながら声がけをし、少しでも不審な点があれば警察に相談するようにしています。詐欺被害を未然に防ぐことができて良かったです」と話しました。長廻さんは昨年1月にも特殊詐欺を防いだとして感謝状を贈呈されています。



右から窪田浩仁出雲署長、長廻さん、佐藤慈史店長

「出雲神在ねぎ」本格的な出荷始まる 部会員が目合わせ

J A しまね出雲神在ねぎ部会は10月30日、J A しまね出雲地区本部で出荷協議会を開きました。今年度産の生育状況、出荷販売計画を確認するとともに、サンプルを見ながら目合わせを行いました。

同部会では25人が約3ヘクタールを栽培。「出雲神在ねぎ」は柔らかさと甘さが特徴で、葉まですべて食べられるのが特徴です。今年は8月下旬から9月の大雨により、根に負担がかかったが、10月に入り天候も安定したため順調に生育。11月から出荷が始まっています。

同部会の神田真里部会長は「市場はもとより、地元での消費拡大を進めて出雲神在ねぎの知名度を向上させたい」と意気込みを語りました。出荷は2月までを予定し、ピークは12月下旬から1月中旬を見込んでいます。



神在ねぎの目合わせを行う生産者

親子で食農教育体験 梨狩り J A しまね出雲青年連盟

J A しまね出雲青年連盟は11月12日、芦渡町の圃場で神門梨の収穫体験を行いました。中学生以下の子どもがいる家族を対象とし、合わせて76人が参加しました。

出雲青年連盟では、食農教育の一環で毎年親子参加の収穫体験を実施しています。過去には芋ほり大会やデラウェアの収穫も実施。今年は昨年に引き続き神門梨を収穫しました。

収穫したのは1玉が1キロ以上にもなる「あたご」。当日は、あいにくの雨模様となり、カッパや長靴を着用しての収穫体験となりましたが、子どもたちは大きな梨に目を輝かせながら収穫を行いました。



神門梨を収穫する参加者

J A しまね出雲ぶどう部会 女性部総会開催

J A しまね出雲ぶどう部会女性部は11月21日、大社文化プレイスうらら館で生産者、関係者ら約100人が集まり、総会を開催しました。

総会では年間を通して活動を振り返るとともに、女性部一丸となり、産地の維持・発展に向けて意思統一を行いました。

また、研修会では島根県東部農林水産振興センター石倉普及員より、ぶどうの収量アップと加温経費削減について学び、出雲大同青果荒瀬部長とJ A 本店永瀬販売担当からは、ぶどうの販売状況や産地の評価などの情報提供があり、来年产に向けて士気を高めました。

同部会桑本晶子女性部長は「昨年まではコロナ禍で活動をやや自粛していたが、今年は視察研修会を再開し、活発に活動ができました。女性部活動を通じてぶどうの産地振興に繋げる事ができ、うれしく思います」と話しました。



総会の挨拶に併せ活動報告をする桑本女性部長



あら
き
荒木

だい
さん
大
さん
(34)

ー
ブロッコリー
ー

栽培規模
ブロッコリー

5反

出雲市灘分町でブロッコリーを栽培する荒木大さん。以前は車の整備の仕事や農機具を取り扱う仕事をしていたのですが、地域の農家さんの高齢化や後継者不足の問題もあり、荒木さんに農業をしてみないかと話があり、将来的には農家としてやっていきたいと思っていた荒木さんは、自身の叔父さんが所属している営農組合で水稲とブロッコリーの基礎的な事を教わり、今年の4月から新規就農者として頑張っています。



地域の方の協力を感謝

現在は叔父さんや地域の方の農地を引き継いで栽培しています。栽培は基本的に1人で行っていますが、防除時期や収穫時などの繁忙期は家族や親戚はもちろん、地域の農家さんや他の営農組合さんも協力し作業を手伝ってくれます。「自分が専業農家としてやれているのは周りの農家さんや指導をしてくれる営農組合、県の普及員の皆さんのおかげです。本当に感謝しています」と話します。

失敗から学んだ1年目

その経験を活かして 高品質な栽培を目指す

「今年では就農して初めて1人での栽培という事もあり、とにかくいろいろな失敗をしました。また、栽培面積と作業量に慣れず、常にいっぱいいっぱいでした」と話す荒木さん。同じ圃場での連作による病気や排水対策が十分なための生育不良などがありました。それが同時にたくさんを学べました。「今年はともいいう経験になりました。これを来年に活かし、今の仕事量や作業に早く慣れ、来年以降はもっと高品質なブロッコリーの栽培を目指します」と前向きに力強く今後の意気込みを語っていただきました。



出雲市農政会議だより

令和5年12月16日

No.107

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALまね出雲地区本部営農企画課内)
発行責任者：事務局長 山根 康太

【活動内容報告】

○出雲市社会福祉協議会へお米を寄贈

11月14日、出雲市社会福祉協議会（渡部英二会長）に新米（きぬむすめ）500kgを寄贈しました。

寄贈に際し、足立会長は「生活にお困りの方を食で支援する企画に賛同するとともに、地元で収穫されたおいしいお米をたくさんの方に食べていただきたい。これからも米消費拡大運動を展開し、農家を支援していきます」と挨拶されました。

渡部会長は「たくさんのお米を頂き感謝します。生活に困窮する方々に有効に活用させていただきます」と述べられました。

なお、寄贈したお米は出雲市社会福祉協議会が12月16日に開催する『フードドライブ』を通じて、生活にお困りの市民の方に無償提供されます。



左から坂本副本部長、足立会長、渡部会長



JAしまね出雲地区本部と出雲女性部は11月26日、山陰初の24時間フードバンク「コミュニティフリッジ出雲」に支援団体として、同地区本部珍部誠本部長と同女性部浦部えつ子女性部長が食料品をそれぞれ寄贈しました。

今後も地域貢献として、職員・女性部・生産者にて継続的な支援を行う予定です。



「コミュニティフリッジ出雲」はひとり親家庭の子どもたちを支援するため、11月30日にスタートした常設のフードバンクです。低所得のひとり親家庭は出雲市内だけで1,200世帯もあり、中には食事を満足に食べられない子どもたちもいます。

毎月1,000円のご寄付をいただくマンスリー会員や、食料品や日用品等のご寄贈による支援を募集しています。詳細はWEBサイトをご覧ください。



お問合せ

NPO法人しまね子ども支援プロジェクト

TEL : 0853-31-5149 Mail : info@shimane-cspj.org

グループ紹介

J Aしまね
出雲女性部 西部地区
生け花教室

出雲女性部西部地区生け花教室は毎月第3木曜日にJ Aしまね出雲地区本部大社支店の会議室で生け花を行っています。女性部の活動の中で部員同士の



「お花の教室があるといいよね」という会話がきっかけで平成28年9月に結成し現在8人で活動しています。同教室は自由で文字通り自分の想うままに生けていきます。花器もそれぞれ違うので完成した作品はメンバーの個性が出てとても華やかで、皆大満足で自宅に持って帰り玄関や床の間に飾ります。同教室代表の川上幸子さんは「コロナ禍前は自分たちが生けたお花を見ながらお茶会をしていました。それももう何年もしていません。コロナも少しずつ収束してきているので、またお茶会を再開したいと思っています」と来年度以降に向けて前向きに語っていただきました。



活動紹介

出雲女性部各地で
体を動かし
親睦深める

出雲女性部では毎年、女性部全体での運動会を開催してまいりましたが、近年はコロナの影響により開催ができませんでした。女性部河内地区では10月31日、女性部運動会の代わりに体を動かし部員同士の親睦を深める活動としてJ Aしまね出雲地区本部神戸川支店の会議室でスポーツフェスタを開催しました。

今回は『モルック』という競技を選びました。モルックはスキットルという木製のピンを12本並べ、モルックという棒を投げてピンを倒し、得点を競う競技です。参加者を4チームに分けて競いましたが、参加者のほとんどがモルックを行うのが初めてで、最初



河内地区のモルック

は戸惑いながらもモルックの楽しさと難しさを体感しました。体を動かし後は役員が準備した豚汁ときなこもちを食べ、親睦を深めました。



東部地区のミニ運動会

同地区の布野富枝地区長は「頭を使いながら、みんなで楽しく体を動かすことができ良かったです。また今後も計画したいです」と話しました。東部地区では11月16日、同地区本部平田中央支店大会議室でミニ運動会を開催しました。当日は支部毎に分かれ、玉入れやペットボトル送りリレー、的当てなど6つの競技で競いました。また、競技と競技の間には参加者全員での踊りや、運動会の最後には役員が作ったカレーが振る舞われるなど大いに盛り上がりました。同地区の山形由紀地区長は「とにかく参加者全員ができる運動会を計画しました。短時間でしたが皆さんに楽しんでもらえて良かったです」と話しました。



活動紹介

女性部南部地区

子どもたちのために
出雲市へ寄贈

出雲女性部南部地区は10月25日、出雲市役所を訪れ、出雲市の杉谷学教育長へ衛生用品を寄贈しました。この寄贈はコロナウイルスの影響による収入減少などで衛生用品を買つことができない家庭があることを知り、「JA南部女性部フェス」でのバザーの収益金の一部を使用して行いました。

同地区の今岡政子地区長は「バザーには多くの方に協力いただきました。困っている子どもたちのために使ってください」と手渡しました。杉谷教育長は「学校現場では深刻な問題となっております。有効に使わせていただきます」と話しました。

南部女性部では今後地域貢献活動を展開していくこととしていきます。



今岡地区長から杉谷教育長へ寄贈

活動紹介

フレッシュミズ出雲

ラピタフェスに出店

JAしまねフレッシュミズ出雲は10月15日、ラピタ本店が開催した「ラピタフェス」に出店しました。「ラピタフェス」は子どもから大人まで楽しめる場を提供することを目的に10月14、15日の両日開催。からあげやラーメンなどの飲食店のほか、雑貨販売、金魚すくいなど約20店舗の出店があり多くの人で賑わいました。

フレッシュミズ部員は自作のアクセサリーや手芸品を販売したほか、ヒーリングアートやアロマせっけん作りのワークショップを実施し、家族連れなど多くの方が体験を楽しまれました。また、販売に併せJA女性部やフレッシュミズのチラシを配布し、活動についてPRしました。



活動紹介

出雲やすらぎ会

長浜支部「喜愛の会」
初のサロン会

出雲やすらぎ会長浜支部が11月9日、長浜コミュニティセンターで荒茅地区の「ほほ笑み会」と園地区の「話茶会」を1つにした初のサロン会、「喜愛の会」を開催しました。

令和2年に荒茅支店と園支店が統合し長浜支店となりましたが、同支部については翌年の令和3年に統合。統合後はコロナの影響でサロン会を開催することができませんでしたが、この度2つのサロンを1つにし、今後は一緒に活動をしていこうと「喜愛の会」と名づけ、第1回目のサロン会を開催。

当日は両地区からスタッフを含め約60人が参加し、山陰中央マジッククラブの会長立原源海さんとゆうたんさんの2人によるマジックショーや出雲弁でのラジオ体操、またやすらぎ会員による「長生き音頭」など体を動かしながら楽しみました。



参加者全員でラジオ体操

同会の奥井祐子幹事は「第1回が無事に終わってほっとした。参加者もスタッフも全員が楽しめる会にしたい。この会が長く続いて欲しい」と話しました。



JＡしまね出雲地区本部 年末・年始営業時間のお知らせ

		12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	
一般業務	地区本部	平常営業	休業				平常営業		
金融・共済業務	支店・会館	平常営業	休業				平常営業		
営農業務	営農部・営農センター	平常営業	休業				平常営業		
	グリーンセンター	平常営業		休店			平常営業		
ラピタ	本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店	8:30～20:00	8:30～19:00	休店		9:00～20:00	9:00～19:00 ※全店棚卸		
	佐田店・多伎店・湖陵店・大社店	9:00～19:00	9:00～19:00	休店		9:30～19:00	9:30～19:00 ※全店棚卸		
自動車燃料業務	自動車課	平常営業	休業				平常営業		
	LPガス業務	平常営業	緊急時は日直で対応(8:30～17:30)						
	石油課	平常営業	休業						
	白枝給油所	平常営業		9:00～16:00		休業			
	北部給油所					休業			
	南給油所					休業			9:00～17:00
	平田給油所					休業			
	佐田給油所					休業			
	多伎給油所					休業			
	湖陵給油所					休業			
浜山給油所	休業								
						定休日			

※石油課の年内配達業務は12月27日(水)が受付最終、12月28日(木)が配達最終となります。
年明けは1月4日(木)が受付開始、1月5日(金)が配達開始となります。

※12月28日までと、1月5日からは全店平常営業となります。

ふれあい号 年末年始の運行について

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

ふれあい号の年末年始の運行についてお知らせいたします。

12月29日(金)北浜コース、鰐淵コースまで ...	通常運行
12月30日(土)	運行なし
12月31日(日)	運行なし
1月1日(月)鰐淵コース・鵜鷺コース...	運 休
1月2日(火)乙立・所原コース、佐香コース	運 休
1月3日(水)田儀・久村・大社(日御碕)コース...	運 休
1月4日(木)佐香コースから	通常運行

※1月4日の佐香コースの乗車予約は、12月29日(金)午前中までお願いいたします。

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



年末年始ATM稼働日のお知らせ

令和5年12月31日から令和6年1月3日までは、年末年始特別対応とさせていただきます、下記を除くATMは全て休止させていただきます。

令和5年12月31日 稼働ATM

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

令和6年1月1日 稼働ATM

- ラピタはまやま店 ●ラピタひらた店 ●ゆめタウン出雲

令和6年1月2日・3日 稼働ATM

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

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

令和5年12月30日(土)までと、令和6年1月4日(木)からは、通常通りのお取り扱いとなります。

詳しくは最寄りの支店へお問い合わせください。

令和6年
1月6日^土▶1月7日^日



新車展示会

各メーカー展示車をとりそろえてお待ちしております!



ホンダ



マツダ



トヨタ



スバル



ダイハツ



スズキ



日産

今回の展示会で新車をご成約頂いた方に

特典
1

おさいふカードポイント
20,000ポイント
プレゼント

特典
2

オイル交換**2**回分
無料

当日は空気圧点検などの
愛車点検を無料で
行います。



場所

JALしまね
出雲地区本部
自動車課



お問い合わせ先



出雲地区本部 自動車課

出雲市高松町 675-1
(休日：日曜・祝日)

TEL : (0853) 28-2727
FAX : (0853) 28-2811

令和5年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LP ガスをご利用いただき、ありがとうございます。
JAしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、
法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。
下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央 LP ガス
保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協
力の程よろしくお願い申し上げます。

1月
2月
3月

平田地区(平田~新田)、
小伊津地区、荒木地区
神西地区、朝山地区



※上記予定は進行状況等により、
変更となる可能性もありますの
でご了承ください。

LPガス
設備調査
点検とは

供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。
4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられております。
尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはありません。

お問い合わせ先

JAしまね出雲地区本部
ガスセンター
Tel : 0853-28-1234

輝け!
いずもスマイル

ダンスを通じて
楽しく元気に

灘分町に住む長岡真理子さんは平田町にあるフィットネスクラブで事務員として働いています。また長岡さんはダンスサークルの指導者としても活躍中で、2008年からは『ひらSON kids』というキッズダンスチームの代表として子どもたちにダンスの指導をしています。

『ひらSON kids』は結成して今年で15年目になります。地元平田地区の小学生が中心のダンスチームで現在約40人の子どもたちが在籍しており、『見て下さる方に笑顔と元気を届ける子どもらしいダンス』をスローガンに、毎週金曜日の夜、主に市内のショッピングセンターの2階で練習をしています。週末は市内各地のイベントで練習の成果を披露しています。今年新型コロナウイルスの感染症法上の取り扱いが5類になった事もあり、

出雲市灘分町

ながおか まりこ
長岡 真理子さん



右側青色の服が長岡さん

イベントの出演数は40回以上となりました。イベントでは地元吹奏楽団とのコラボダンスをすることもあり、見所のひとつです。

そんな『ひらSON kids』を指導する長岡さんは「子どもたちには笑顔を大切に、元気にダンスをして欲しい。またダンスを通じて挨拶や礼儀はもちろん、いろいろな事を経験し、たくさんの事を学んで欲しい」と子どもたちの将来を見据え、熱く語っていただきました。



子どもたちに指導する長岡さん

健康ライフかわら版

お酒の飲みすぎには気をつけましょう



適度な飲酒は、リラックス効果や動脈硬化を予防するなど心身ともに有益な作用をもたらします。しかし、多量飲酒や20歳未満・妊産婦の飲酒などの不適切な飲酒は、身体だけではなく、心の健康にも影響を及ぼします。自身の飲酒習慣を見直して、楽しく健康的な生活を送りましょう。

適度な飲酒量は?

適度な飲酒量は 1 日平均純アルコール約 20g です。
適度な飲酒量は以下の通りです。

女性と高齢者は
この半量が
適量です。

適正飲酒をすることで、適正体重を保つことができたり、メタボリックシンドロームの予防につながったりとメリットがあります。

日本酒1合 180ml	ビール中瓶1本 500ml	缶チューハイ1.5缶 520ml	ワイン 200ml	焼酎0.6合 110ml	ウイスキーダブル1杯 60ml

上手なお酒の飲み方

- 週2日は休肝日を設ける
- 量や時間を決めて飲む
- 強いお酒は薄める
- 寝酒はやめる
- 妊娠中と授乳中は避ける
- 食べながら飲む習慣を

出雲保健所でも
相談を行っています

お酒の問題でお困りの方やご家族の方は、一度相談してみませんか。

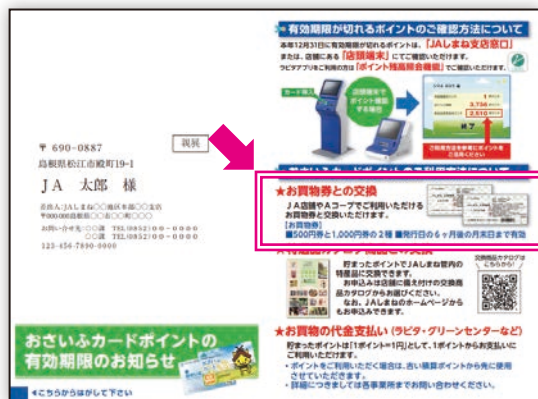
- 酒害相談員によるお酒の困りごと相談
 - 保健師による電話・来所相談
- 原則第2水曜日 9:00~11:00(予約制) 随時受け付けています。

お問い合わせ先 出雲保健所心の健康支援課 TEL 21-1653

「おさいふカードポイントの有効期限のお知らせ」ハガキの記載内容について

令和5年11月上旬に本年12月末をもって失効するポイント残高が1000P以上の会員の皆様に案内ハガキを発送しました。**ハガキに記載してあります「お買物券に交換する」は、申し訳ございませんが出雲地区本部管内の店舗では対応しておりません（他地区本部で発券したものを利用することはできません）。**

出雲地区本部ではラピタおよびグリーンセンター各店のレジでおさいふカードを提示していただきますと貯まったポイントを1ポイント=1円としてお買物ができますのでご利用いただきますようお願いいたします。



JAしまね出雲地区本部情報システム課 電話:0853-21-6016

2024 第41回 出雲くにびきマラソン大会 参加者募集

走ってえがこう ご縁の輪!

とき	令和6年3月3日(日)	会場	島根県立浜山公園 スタート・フィニッシュ
種目	① ハーフマラソン(男女別一般【公認】) ② 10kmコース(男女別一般、高校生【公認】) ③ 5kmコース(男女別一般、高校生) ④ 3kmコース(男女別中学生、一般) ⑤ 1.5kmコース(男女別小学3～6年生、一般)	申込定員	① ハーフマラソン 1,200名 ② 10kmコース 700名 ③ 5kmコース 500名 ④ 3kmコース 300名 ⑤ 1.5kmコース 500名
参加料	一般：4,000円／高校生：1,000円／中学生：700円／小学生：500円 ※一般の人で上記④⑤に参加される人 3,000円		

申込方法 インターネットからお申し込みください。
 【ランネット】<http://runnet.jp/>から申込み、コンビニまたはクレジットカードで参加料を振り込んでください。

申込期間 令和5年12月8日(金)～令和6年1月10日(水)
 ※コース別に定員あり。定員になり次第、募集を締め切ります。



愛走フレンズ募集中

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

申し込み・問い合わせ先 **くにびきマラソン大会実行委員会事務局（出雲市役所 文化スポーツ課内）**
 TEL.0853-21-2341 E-mail: bunka-sports@city.izumo.shimane.jp

【お詫びと訂正】

平素はJA事業に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。しまねびより11月号において掲載の記事に誤りがありました。深くお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

※12ページ 『農家にSPOT』のページより
 (誤) 出雲市渡橋町で神在ねぎを栽培する飯塚裕二さんは、
 (正) 出雲市芦渡町で神在ねぎを栽培する飯塚裕二さんは、

※不明な点は下記連絡先までお問い合わせください



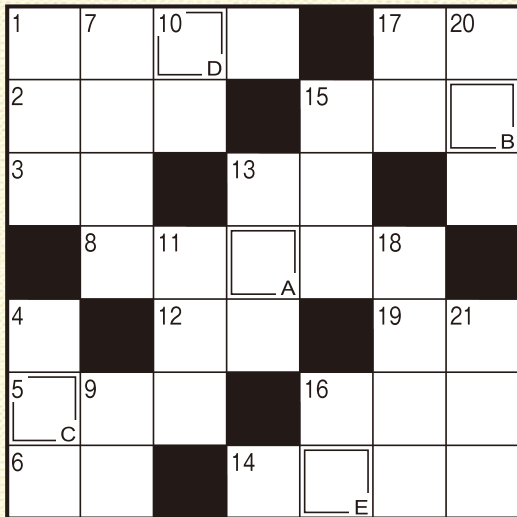
※15ページ 『ボランティア活動 やすらぎ会 西部 ブロック』のページより
 (誤) 川瀬施設長からは「年に2回も施設周辺を綺麗にさせていただきとても感謝しています、
 (正) 河瀬施設長からは「年に2回も施設周辺を綺麗にさせていただきとても感謝しています、

JAしまね出雲地区本部ふれあい福祉課 広報担当 電話：0853-31-9339 担当：岡



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

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

タテのカギ

- ①大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- ④キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- ⑦エッセーともいいます
- ⑨かつお節や昆布で取ります
- ⑩ガラガラとうがいをして洗うもの
- ⑪ゆでた麺をざるにあげて行います
- ⑬大股の人は広めです
- ⑮カメヤカッパの背に付いています
- ⑯——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- ⑰カラオケで楽しむもの
- ⑱——の計は元旦にあり
- ⑳旧暦1月の異称
- ㉑見張ること。——カメラ

ヨコのカギ

- ①おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- ②旅行前に——ブックを買った
- ③俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- ⑤北を向いたとき西になる方向
- ⑥丁寧というご飯です
- ⑧横綱を先導して土俵に上がります
- ⑫セイウチの口からよっきり
- ⑬農地——、道路交通——
- ⑭DNAが含まれる体の設計図。——操作
- ⑮猫が中で丸くなっているかも
- ⑯不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- ⑰彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- ⑱エレベーターの表示では「B」

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
JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係
2024年1月5日(金)(当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「シクラメン」



川柳の広場

最優秀賞

誉め上手みんな笑顔にする妙技

出雲市 北村 功様

優秀賞

八冠を達成してもシャイな棋士

安来市 斎藤美重子様

何を着よう女が迷う服の数

奥出雲町 堀江 英子様

ありがとう今日も感謝の幕下ろす

出雲市 佐野美和子様

佳作

止り木の駆でみつけた旬の食
法事終え心やすらか日が終る
草と虫戦い続く里住まい
私は我人は人よと割り切れず
親衆も皆スサノオとなる神楽

松江 後藤 竹子様
出雲市 青山 孝子様
江津市 山形ゆうき様
隠岐の島 上川 晃一様
兵庫 小田 慶喜様

「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」1月号定価 922円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JA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)1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、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
JA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」
FAX: 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。

知って得する！ 農業者年金



終身年金で
安心！

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金

「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！

一定の要件を満たす方には、

月額最大 **1万円**の保険料補助

保険料は**全額社会保険料控除の対象**

など、生涯を通じて大きな節税効果！

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



詳しくは…

<https://www.nounen.go.jp>

全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



旬鮮倶楽部



年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。
毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農産物や、それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、全国各地の名産品やお花も取り揃えています。旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分を楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。



チャンスは2回!

全国で合計600名様に抽選で「鮭といくらの醤油漬」をプレゼント!

景品はこちら



1 年間利用者キャンペーン

2024年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて12か月以上、**2024年1月31日(水)**までにご注文いただいた方。 **抽選で300名様**

2 WEBアンケートキャンペーン

2024年度4月お届け商品に同封する文書に記載の二次元バーコードまたはURLからアクセスし、WEBアンケートにご回答いただいた方。 **抽選で300名様**

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、ご質問、お申し込みはお近くのJAへお問合せください。

2023 ラピタ 歳末謝恩 大歳の市

一年のご愛顧に 感謝の気持ちを込めて

2023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。

抽選期間 令和5年 **12月28日(木)まで** 景品引換期間 令和5年 **12月31日(日)まで**

ペア温泉旅行・55型4K液晶テレビなど豪華景品が当たる!

スタンプ
押印期間
令和5年
12/28(木)
まで

「しまねびより11月号限定 無料抽選券」「ラッキー抽選券」をお持ちの方へ

無料抽選会のご案内

※第1回(期間A)・第2回(期間B)で利用できる券は異なりますのでご注意ください。
※「しまねびより11月号限定 無料抽選券」は、しまねびより11月号にて配付済みです。
しまねびよりは1世帯につき1冊の配付とさせていただきます。
※無料抽選に参加できる「ラッキー券」の配付は12月10日をもって終了いたしました。

無料抽選期間

第1回(期間A)
12/16(土)~18(日)

各店 開店~19時 ※本店は9時30分~19時

第2回(期間B)
12/20(水)~22(金)

「無料抽選券」「ラッキー券」をお持ちの方は、利用可能期間に
各種券をご持参のうえ、抽選会にご参加ください。

おさいふカード 会員様限定

ラピタでお買物をして抽選で お年玉もらっちゃおうキャンペーン

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)をラピタ各店にある応募箱に投函して応募!

第2弾 キャンペーン応募期間 ※期間中の購入、応募が必要です。
令和5年 **12月15日(金)~12月31日(日)**
当選発表 令和6年1月中旬に当選通知の発送をもってかえさせていただきます。

しまね和牛 1万円相当 **30本**

冷凍ズワイガニ5千円相当×20本

出雲産米10kg ×50本

おさいふカード 500P ×500本

業績還元 毎日がお得

期間 **12月20日(水)~12月31日(日)まで**

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

大歳の市

ラピタアプリ会員の方 みんながもらえる

合計 **500** ポイント もらおう!!
(食品レジ:1,000円(税込)以上のお買上)

12/18・21・22・29 各 **100** ポイント進呈!!

ラピタアプリをまだ登録されていない方は

こちら!

右記QRコードでご登録ください

ラピタ屋上
星空ガーデン

牡蠣(兵庫県産)

本ズワイガニ

海鮮盛合せ

当日ラピタで購入した食材
持ち込みOK!!

海鮮かんかん焼 OPEN!!

2024年3月31日まで

12月31日(月)、1月1日(月)、2日(火)、3日(水)は休業いたします。

ランチ	11:30▶15:00 (ラストオーダー 14:30)
ディナー	17:00▶21:00 (ラストオーダー 20:30)
定休日	水曜日(祝日の場合は翌日)

場所 ラピタ本店 屋上
●お席は、テント席[全128席]のみです。

宴会セット+アルコール飲料飲み放題

お一人さま **4,500円**(税込)

※写真はすべてイメージです
※写真は以前です

その他プラン等、詳しくは右のQRコードでご確認ください。

海鮮かんかん焼メニュー

※すべて1伍の金額です

牡蠣づくし 兵庫県産 牡蠣 30個 4,000円 (税込)	本ズワイガニ盛 本ズワイガニ 4尾 3,500円 (税込)	海鮮盛合せ ホタテ 8個、ムール貝 8個、エビ 4尾 3,000円 (税込)
--	--	---

入場にあたって

ドリンク飲み放題(アルコールまたはソフトドリンク)は必ずご注文いただきます! ※小学生未満はソフトドリンク・ご飯・味噌汁 無料

予約はこちらから **24時間自動受付**

インターネットでの予約はトretaウェブ
予約ページから

検索はこちら ▶ 星空ガーデン トreta | Q



LAPITABEERGARDEN

お電話での予約・お問い合わせ先 **Tel.050-5486-3296**

受付 9:00~17:00

住まいの

床下断熱 リフォーム

冬でも
足元快適



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱

調査・お見積り
無料!

お問い合わせ先
JALまね

島根県農業協同組合 出雲地区本部
ラピタ本店生活課 ☎21-6083
(土・日・祝日も受け付けいたします)

取扱業者
Kodama 株式会社
株式会社 **コタマサイエンス**

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)
株式会社 生活環境を科学する

ラピタで仲間と共に笑顔で乾杯

新年会

ご予約承り中

2023 11.15
2024 1.31

会席膳プラン **6,600円** (税込) 8名~最大50名

ビュッフェプラン **5,500円** (税込) 20名様からご利用頂きます。

鍋料理プラン **5,500円** (税込) 8名~最大50名

各プラン飲み放題付き!!
飲み放題 90分

ビール・日本酒・焼酎・ワイン・梅酒
ウィスキー・ノンアルコールビール
ソフトドリンク

- ・人数変更はご利用日の前日の午前中までとさせていただきます。それ以降はキャンセル料を申し受けます。
- ・上記プランには、消費税・サービス料・会場費(120分)が含まれます。
- ・宴会終了時間は、21:00までとさせていただきます。
- ・各プランのお料理は、仕入状況によって若干変更する場合がございます。

ラピタウェディングパレス
LAPITA Wedding Palace TEL (0853) 21-6063
〒693-5357 出雲市今市町57 (受付時間 9:30~19:00)

年始営業について 令和6年1月1日(月・祝)はラピタ全店休業いたします。年末年始の営業時間の詳細は、P16をご確認ください。

人参ライスとリースサラダ



コメント

- ・人参が苦手な方でもこれなら食べられること間違いなし！人参パワーをいただきますよ！
- ・家にある調味料で簡単にできるドレッシングです！さっぱりしているのでどんな野菜にも合います。

アレンジ

- ・鶏肉や玉ねぎを入れて炊飯すれば、チキンライスにもなります。
- ・ベビーリーフの代わりに水菜やレタス、ゆでたブロッコリー、リボン状に薄くスライスした大根や人参もOK！

材料 (4人分)

- ◆人参ライス
- 米……………2合
- 人参……………1/2本
- コンソメ……………小さじ2
- 刻みパセリ……………適量
- ◆リースサラダ
- ベビーリーフ……………2袋
- 生ハム……………8枚
- スモークサーモン……………4枚
- キャンディーチーズ……………8個
- オリーブ油……………大さじ2
- 酢……………大さじ1
- A 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………小さじ1/4
- 粗びきこしょう……………少々

作り方

- ◆人参ライス
- ①人参は皮をむいてすりおろす。
- ②炊飯器に洗米した米を入れ、少し硬めの水加減にする。
- ③②にコンソメを入れて、ひと混ぜしたら①のすりおろした人参を加えて炊飯する。
- ④炊き上がったら、大きく混ぜて皿に盛り、パセリを散らす。
- ◆リースサラダ
- ①大皿にベビーリーフをリースのように盛る。
- ②生ハムは半分に折り、スモークサーモンと組み合わせて、バラの花のようになる巻く。同様に全部で8個作る。
- ③①のリースの上に②とキャンディーチーズを彩りよくのせる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせてかける。

材料 (4~6人分)

- 合挽肉……………700g
- 卵 (S) ……………2個
- パン粉… 1カップ (45g)
- 牛乳……………50cc
- 玉ねぎ (大) ……………1個
- バター……………10g
- ウスターソース…大さじ2
- ブランデー……………大さじ1
- A 塩……………小さじ1.5
- こしょう……………少々
- ケチャップ……………大さじ3
- ウスターソース…大さじ1
- 赤ワイン……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ブロッコリー……………1株
- ミニトマト……………5~10個

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿入れ、その上にバターをのせて軽くラップをかけて、レンジ(600w)で6分加熱して冷ましておく。
- ②パン粉は牛乳にひたして、湿らせておく。
- ③合挽肉を50度のお湯につけて、ザルにあげ、手で押して水気をしっかりきる。(余分な脂を除くことで、胃にやさしい仕上がりになります。)
- ④ポウルに①②③、卵とAを入れ、手でよく混ぜる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、④を細長いかまぼこ型にまとめ中央に置く。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、⑤の肉の表面にかけて、指で全体に塗り広げる。
- ⑦180度に熱したオーブンで40~45分間焼く。
- ⑧竹串を刺して、澄んだ肉汁が出ればOK！
- ⑨オーブンから取り出し、粗熱が取れたら、1~2cmの厚さに切って、ゆでたブロッコリー、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

ミートローフ



コメント

- ・混ぜて焼くだけ！あとはオープンにお任せ！簡単レシピです。
- ・身近な食材で、見た目豪華な演出ができるミートローフは、年末年始の集まりにぴったり！

アレンジ

- ・塩を減らして味噌を混ぜると、コクが増し和風味になります。
- ・具材はゆでた人参やいんげん、カリフラワー、ゆで卵、黒オリーブなどを入れると断面が華やかです。

健康散歩

私たちの身体は年齢を重ねると、アルコールの影響を受けやすくなります。その理由は、体内の水分量の減少や胃粘膜の老化などにより、アルコールの分解・吸収機能が低下するためです。若い人と同じ量のお酒を飲んでも血中アルコール濃度が高くなる傾向があるため、高血圧や脳卒中のリスクも高まります。また、年を取ると認知機能も低下し、自分の適量が把握できず飲みすぎてしまうケースも少なくありません。

一般的な「お酒の適量」とはどのくらいなのでしょう？個人差はありますが、厚生労働省が推奨する適切な飲酒量とは、一日平均で純アルコール摂取量20g程度とされています。例えば、ビール(5%)中瓶1本、酎ハイ(7%)350ml1本、ワイン(12%)グラス2杯、日本酒(15%)1合、焼酎(25%)100ml1杯、ウイスキー(40%)ダブル1杯です。

お酒のはなし



また、お酒の適量とは別に次のような点も注意が必要です。

- みんなが同じように飲めるわけではない
日本人の約40%の人がアルコールを分解する機能が弱く、約4%の人は全くお酒が飲めないと言われています。飲めない人のためにノンアルコールや清涼飲料を用意しておく気遣いも忘れずに。
- お酒の失敗は取り返しがつかないことも
お酒を飲むことによって悪い方向に人格が変わるようであれば、周囲が確実に離れていきます。また、公共の場所で酔って暴言を吐いたり、他人に絡んだりなどの迷惑行為は法律で禁じられています。

これから年末年始を迎え、お酒を飲む機会が増えていきます。身体に優しく、誰もが楽しいお酒の席になるようにしましょう。

