



2021

JAしまねびより 11

November
Vol.68



みつけた。
しまねのファーマーズ
柴 功一さん
[隠岐地区本部]

特集 JALしまね
公式SNS開設

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JALしまね くにびき地区本部版



島では珍しい施設野菜

日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。実はスーパーに並ぶほとんどの野菜が、島外から送られてきたものだと思います。その現状を何とかしたいと、野菜のハウス栽培を始めた柴さん。柴さんは隠岐の島町で生まれ育ち、高校卒業後は大田市にある県立農林大学校

に入学。農業について一から学びました。その後、広島県の農業法人に就職し、野菜苗を作る仕事を行い、3年後隠岐の島町にUターン。当初は島のホームセンターに出荷するための野菜苗を生産していました。その際、余った苗を自分で育て、採れ

柴功一さん(36歳)

今月は、隠岐地区本部。隠岐郡隠岐の島町原田地区できゅうりやトマトなどの施設野菜・野菜苗の生産に取り組む柴功一さんにお話を伺いました。



た野菜を産直市に出していましたが、想像以上に売れ行きが良く、需要を感じたそうです。ちょうどその時「リースハウス事業制度」が始まったこともあり、ハウス建設にかかる資金の補助を受け、本格的にきゅうりやトマトの生産をスタートさせました。



みずみずしくて真っ赤なトマトを店頭に

隠岐の島町で農業といえば、主に水稲や畜産が挙げられます。家庭菜園をしている方は多く見られますが、本格的に野菜を生産する人はほとんどいません。そのため、島内で売られている野菜は本土から送られてきたものが中心。トマトなどは、本土で熟

す前に収穫され、輸送中や店頭で追熟されるよう計算されています。その場合、完全のものに比べると、味はもちろん、鮮度や香りなどがどうしても落ちてしまいます。家庭菜園をしている方は収穫期に採れたての野菜を食べることはできませんが、それ以外の季節に関しては島外のものに頼るしかないのが現状です。柴さんは「島の人にもっと新鮮で適熟した野菜を食べてもらいたい」という思いを胸に、日々生産に取り組んでいます。



真っ赤なトマトが育っています



トマトのできを確認する柴さん



島の流通を把握することが課題

野菜生産を始めてからまだ2年目。どのくらい売れて、どのくらい足らなかったかという全体の数字を把握しきれないため、作付け量も手探り状態だと言います。今は生産、出荷を繰り返しながら量の調整を図っている段階で、「自分でデータを取って、今後の収量を決めていかないといけない」と語る柴さん。昨年のデータだと、量がまだ足りず、今年には作付け量を少しずつ増やしています。そして「市場のニーズとそれに伴う供給量など、島全体の流通を把握していく必要がある」とマーケティングも常に欠かしません。今後は「島で育て、島で売る」ということをテーマに、JAをはじめ、島全体で課題に取り組んでいきたいと真摯な姿勢を見せています。



「島で育て、島で売る」との熱い思いで取り組んでいます

いちごの栽培にもチャレンジ!

柴さんは、今年からいちごの栽培も始めました。隠岐では近年いちごを出荷する人はおらず、県の普及員に指導を受けながら、栽培を学んでいます。いちごもきゅうりやトマトと同じく、鮮度が重要な作物。島の人に真っ赤ないちごを届けることを目標に、柴さんは新たなことにも積極的にチャレンジしています。

休日はないけれど

今までの野菜苗の生産に加え、野菜の生産・出荷と、毎日忙しく動き回る柴さん。プライベートでは、現在5歳と3歳の2人のお子さんを育てるお父さんでもあります。「休みはほとんどありませんが、手が空いたときに空港や海などに連れていきます」と子どもたちの喜ぶ顔を見るのが嬉しいそうです。また、現在は自分の趣味に費やす時間はありますが、幼い頃は柔道少年だった柴さん。違う学校にいた同年の「隠岐の海関」とは、柔道で何度も対戦したことがあり、一度も勝てなかったそうで「やっぱり彼は当時から強かったです」と苦笑いと共に、思い出のエピソードも



今年からイチゴの栽培も開始。「よつぼし」を育てていて、冬に初収穫を予定しています

島のものは島で作ることが目標

最近では近くの小学校からの依頼を受け、子どもたちに農業の話をすることもあります。島の子どもたちが農業を身近に感じる機会もできました。「今後はい



お子さんの時間も大切にしている柴さん

最近では近くの小学校からの依頼を受け、子どもたちに農業の話をすることもあります。島の子どもたちが農業を身近に感じる機会もできました。「今後はい

プチっと情報!

柴さんが育てる野菜

柴さんが栽培する「キュウリ」と「トマト」。夏の野菜のイメージですが、端境期を狙って春と秋に収穫できるよう工夫され、隠岐の皆さんに新鮮で適した野菜を届けています。

そんな「キュウリ」と「トマト」は現在、秋の収穫真っ只中!!

柴さんのおススメの食べ方は「やっぱり生で食べるのが一番!」とのことでした😊



ご狩りの体験もできたら」と柴さん。隠岐で今までできなかった新たな活動にも一役かっています。

現在ハウスを7棟所有していますが、近くに2棟増やし、安定的に供給できるよう対応していく予定です。また、現在は両親と3人で作業していますが「今後のことを見据えて、労働力を確保し事業を拡大していきたい」と雇用についても意欲的です。「将来的には、島のものは島で作るとい流れに持っていきたい」と語る柴さん。柴さんが立ち上がり、動くことで、島の農業に変化が起きていることは間違いありません。

公式SNS開設



この度、JAしまねでは公式SNSを開設しました！JAの情報や農畜産物の魅力をたくさん発信していきます☆

また、今回は開設を記念し、Instagramのフォロワー、LINEのお友だち限定のプレゼントキャンペーンを実施します!!この機会にぜひフォローや友だち登録、いいね👍をお願いします😊

開設した公式SNSはこちら!!!

Instagram



アカウント名
JAしまね
(ja_shimane)



ポイント👉

写真や動画といったビジュアルに特化しており、リアルタイムな写真がアップされるため、イメージが膨らみやすいのが特徴です。また、検索ツールとしても活用でき、商品購入などInstagramを利用する人も多くいます。

LINE



アカウント名
JAしまね
ID⇒@406yrqyr



ポイント👉

LINEユーザー同士では、無料で通話とトークと呼ばれるチャットが使えます。トークでは、文章だけでなく、写真や絵文字などのほか、「スタンプ」と呼ばれるキャラクターの画像と一緒に送れるのが特徴です。

Facebook



アカウント名
JAしまね



ポイント👉

ユーザーは実名で登録するため公共性が高く、情報の信用性も高いのが特徴。年齢問わず幅広い年代の方が利用し、全世界に多くのユーザーをもつ名実ともにNo.1のSNSです。

YouTube



チャンネル名
島根県
農業協同組合
(JAしまね)



ポイント👉

世界最大の動画共有サービス。世界中の人が公開した動画を無料で見ることができます。近年ユーチューバーと呼ばれる動画クリエイターが、続々と登場しており登録者数や再生回数も増えています。

担当課より
ひとこと



JAしまねは、この度4つの公式SNS（Facebook・Instagram・LINE・YouTube）をはじめました。それぞれの特徴を活かして、各地の農業現場や直売所、JAの取り組みなど様々な情報を発信していきます。JAをより身近に感じてもらえるよう、あまり堅苦しくならず、ほっこりした内容に努めたいと思いますので、皆さんどうぞ温かく見守ってください。ぜひこの機会に「フォロー」「いいね」「お友だち登録」をお願いいたします！

総務部ふれあい福祉課 田部泰典課長

お待ちしました!!! JAしまね

島根県内の農畜産物の魅力やJAしまねのことについてももっともっと多くの方へ広めたい…！そのためには、より多くの方に友だち登録、フォローしていただきたい…！との思いから、JAしまね公式Instagramアカウントのフォロワーと、JAしまね公式LINEアカウントのお友だち限定のプレゼントキャンペーンを実施します!! 応募条件を満たした方の中から、Instagramは5名様にしまね和牛を、LINEは10名様にシクラメンをプレゼント😊 たくさんのご応募お待ちしております💡

♡ 友だち登録! フォローの方限定プレゼントキャンペーン♡

プレゼント内容

Instagram

- ①雑味が少なく、旨味が際立つ味わい
 - ②やわらかさを感じれば、ほどなくあふれる肉汁
 - ③さらりとした脂はしつこさを感じさせない
- …など、おいしさを秘めた牛肉です



※写真はイメージです。

しまね和牛ステーキ用
2枚セット
5名様

LINE

シクラメンは、島根県の鉢物の主力品目！
冬に長期にわたり花を咲かせてくれる球根植物で、丈夫で育てやすく、開花時期も長い冬の花の代表です



※写真はイメージです。

島根県産シクラメン
10名様

キャンペーン概要

1. 応募期間 2021年11月15日（月）～2021年12月5日（日）18時まで

Instagram

LINE

2. プレゼント内容	しまね和牛ステーキ2枚セット	シクラメン1鉢
3. 当選人数	5名様	10名様
4. 応募方法	①JAしまね公式Instagram(@ja_shimane)をフォロー ②プレゼントキャンペーンの投稿に「いいね!」をして応募完了	①JAしまねLINE公式アカウントを友だちに追加 ②トークルーム下部の「LINEお友だち登録キャンペーン」をタップして応募完了
5. 当選者発表	12月上旬、ご当選者様へのみ、応募時に利用されたInstagram上のDMへご連絡	12月上旬、ご当選者様へのみ、応募時に利用されたLINEアカウントへご連絡

6. プレゼント発送時期 12月中旬
※都合により、当選メッセージのご連絡が多少前後する場合もございますので、予めご了承ください。
※賞品の仕入状況により、発送が遅れる可能性があります。

申し込み方法

Instagram 申し込み方法

STEP ①

「JAしまね公式Instagram」
@ja_shimaneをフォロー



STEP ②

プレゼントキャンペーンの投稿にいいね!をして応募完了!



LINE 申し込み方法

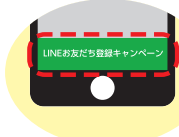
STEP ①

JAしまねLINE公式アカウントを友だちに追加する。



STEP ②

トークルーム下部の「LINEお友だち登録キャンペーン」をタップ!⇒応募完了!



必ず応募規約をご確認ください。

応募規約こちらから





現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまねいわみ中央地区本部管内

- 周布地営農組合
- 香の宮 F & A (ファームアンド) (アグリカルチャー)
- 株式会社 MOG-MOG (モグモグ)

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



今回は、「周布地営農組合」「香の宮 F & A (ファームアンドアグリカルチャー)」「株式会社 MOG-MOG (モグモグ)」の 3 組織を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

「周布地営農組合」は、コシヒカリやきぬむすめなど水稲を栽培。田植えや水稲防除、稲刈りなど農作業の委託も受けています。様々な集落と連携し、お互い助け合いながら、地域の農地を守り、地域の活性化のため取り組んでおられます。川本繁美組合長らは、高齢化や耕作放棄地、獣害被害や農地の草刈り作業、国の補助事業などについて活発に意見を交わしました。川本組合長は「農業はやっばり楽しい。様々なことに対して自分が先頭に立って取り組んでいくことが大切」と力強く話されました。



意見を交わす周布地営農組合の川本組合長(左)と石川組合長

「香の宮 F & A」は「野菜をつくる人・食べる人の安全性が高く、美味しく栄養価の高い野菜を提供する」を経営理念に、小松菜や水菜、ほうれん草やチンゲンサイなど有機野菜を生産。また、仲間と販売会社(株)ぐりくんはくとを設立し、全国に向け安全安心な野菜を販売しています。大畑安夫代表は、繁忙期の人材確保や雇用の定着、物流コストなどの課題や J A のリース事業、今後の有機農業について意見を述べ

られました。石川組合長は「今後、国の政策などもあり有機農業は脚光を浴びる。一緒になって取り組んでいきましょう」と話しました。

「株式会社 M

OG-MOG」は、水稲やあすつこ、また環境制御型ハウスでイチゴを栽培。施設園芸で安定的な農業を営みつつ、水田農業を組み合わせた農業の維持につなげる経営に取り組んでおられます。藤井拓次郎代表取締役は、これまでの取り組みや、江津市や拠点を置く都治地域の農業の現状、担い手の育成や後継者について意見を述べられました。また新設した環境制御型ハウスについても触れ「この地域の若手の人たちは、最新の施設を見る機会がなかなかない。設備を実際に肌で感じ、直接見てもらいながら農業を身近に感じてもらうことが大切」と力強く話されました。



香の宮 F & A の大畑代表(左)の説明を聞く石川組合長



イチゴを栽培する環境制御型ハウス内で

株式会社 MOG-MOG の藤井代表取締役(右から3人目)と石川組合長(右から2人目)ら

★組合長から一言★



今回は 3 組織を訪問させていただきました。いずれの先も、それぞれに特徴があり、大いに参考になりました。
取り分け「香の宮 F & A」におかれましては、これから農水省がすすめています有機農業にいち早く取り組まれ、大きな成果を挙げていらっしゃいました。
J A といたしましても、今後、有機農業を勉強させていただき、共に取り組みたいと思います。

組合長より一句
夜盗虫
一夜さかけて
漬すとや

次回12月号では、雲南地区本部を訪問した様子を掲載します。



topics 1

県青協が県と意見交換会 農業者の声届ける



島根県農協青年組織協議会は10月12日、松江市の県庁で島根県との意見交換会を開きました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響により、人数を制限しての開催となりましたが、同協議会から草野拓志会長や副会長、JAしまね地区本部青年組織の委員長ら5人が参加。県農林水産部の西村秀樹部長と活発に意見を交わしました。



県農林水産部の西村部長（手前）と意見を交わす草野会長（左）ら



日頃の思いを伝える県青協役員ら(左側)

草野会長は「現場の声が届いていないと感じていた。この機会に農業者の声を届けたい」とあいさつ。会の中では、農業生産や畜産の振興、担い手対策、補助事業、GAP取得の取り組みについて、現場の生の声を届けました。

担い手対策では、県内外の就農希望者に対し、就農前の支援策の強化とPRについて言及。高齢化などにより担い手不足や集落営農組織の減少が危惧される中で、新しい担い手の確保は重要であると強調し、農業だけでなく、住居など生活環境や農作業場の情報など、安心して就農できるような情報の発信を訴えました。

topics 2

県産品で秋の味覚を味わって 秋のスイーツフェア開催



JAしまねと松江エクセルホテル東急は、松江市の同ホテルで県産品をふだんに使用した「秋のスイーツフェア」を10月16、23日の2日間限定で開催しました。知名度の向上・生果の購入促進や新たな購買層の獲得を目指し、スイーツフェアを通じて秋の味覚をPRしました。

同JAはこれまでに同ホテルと「デラウェア」や「シャインマスカット」など「島根ぶどう」を使用したスイーツバイキングを実施し、好評を得てきました。

今回のスイーツフェアでJAは、アールスメロンと栗、西条柿、さつまいも、いちじく、シイタケ、キャベツの7品目を提供。会場には「いちじくのタルト」「西条柿コンフィチュールのマカロン」「モンブラン」「キャベツたっぷりペペロンチーノ」など色鮮やかなオリジナルスイーツと料理が並びました。



西条柿コンフィチュールのマカロン

それぞれのスイーツについては、通常通りに作ると色味や素材そのものの味が消えてしまうため、しっかりと感じられるよう試行錯誤を繰り返したそうです。

野菜や果物など多品目でのコラボレーションは今回が初めてで、新型コロナウイルス感染症の対策をしながら、2日間で240人の方に楽しんでいただきました。



スイーツフェアに登場した秋の味覚をふだんに使用したスイーツたち

topics 3

斐川に広域玉葱調製保管施設を建設 起工式を開催



JAしまねは10月20日、出雲市斐川町で広域玉葱調製保管施設新設工事の起工式を開きました。JA役職員や関係者ら約30人が参加し、2022年3月に完成を予定する同施設の工事の安全を祈願しました。

建設には国と県、同市の補助事業を活用。既存の玉葱調製施設と隣接する敷地に拡充し、選別保管能力を向上させます。建設面積は約3,343平方メートル、冷蔵保管施設5室、専用スチールコンテナ4,000基、タッピングマシン、玉葱調製システムが新たに整備されます。

同JAにおいて園芸重点推進5品目のひとつであるタマネギは、主産地の斐川地区本部を筆頭に県内各地域で栽培が進んでいます。既存の調製施設は1995年に建設され調製を行ってききましたが、夏場の高温による黒かび病や腐敗病の発生、乾燥・保管をハウスで行っているために産地で管理できる期間が短期に限られていたこと、調製機械の老朽化、また同町以外の産地では収穫後の体制が整っていないなど、「島根たまねぎ」として産地化を図るには課題がありました。

今回新たに施設整備を行うことで、収穫後の除湿乾燥や低温保管、調制作業や出荷から販売までの体制が整い、生産者は栽培に集中することができます。また、冷蔵貯蔵が可能となることで貯蔵中の品質低下を防ぎ、長期にわたり安定した出荷が可能となる等、生産者の生産意欲向上に繋がり、面積拡大への期待がかかります。

石川寿樹組合長は「タマネギは県と共に取り組んでいる水田園芸重点推進作物の一つ。建設をきっかけにタマネギ生産の更なる振興を目指す」と話しました。



工事の安全を祈願して 鍬入れをする石川組合長

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

出雲女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

未だコロナウイルス収束の兆しが見えない中ですが、出雲女性部4,336名の仲間たちは「SDGs」の活動を軸に、前向きにできる事から少しずつ活動を再開しています。今年2月の「女性部まつり・家の光大会」では、コロナ対策を徹底した中、家の光三誌愛読者拡大運動・おもてなしプロジェクトの優績表彰や講演会などを行い約200名の部員が集いました。また、8月には家の光記事活用研修会を開催し、参加者みんなで賑やかにエコバッグ作りに挑戦しました。そして、11月には(株)農協観光と協力し「【島根ワイナリー】での島根和牛すき焼き御膳と出雲大社&島根県産米おにぎり教室」日帰りプランを計画しています。地産地消・食農教育を掲げる出雲女性部ならではのにおにぎり教室を開催し、参加されるみなさんへ地元のお米の美味しさ・大切さを伝えていきます。



一所懸命青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献していきたい

JA YOUTH

ささき のりあき
佐々木 紀祥さん



JAしまねくにびき青年連盟(以下、農青連)の佐々木紀祥さん(48)は、平成11年から就農し、松江市の揖屋干拓地でエゴマ、ウコン、スイートコーン、ネギ、タマネギ、ジャガイモなどを栽培しています。

就農当時、農業の経験がなかったため、ノウハウもなく、苦勞していたときに、JA職員から農青連の話を聞き加入。「盟友といろいろな情報交換もでき、自分の農業にも役立っている」と、農青連での活動が農業に活かされていると話します。

特に加工品の販売に力を入れる佐々木さんは、エゴマ油やウコン粉末をJAの産直店舗やインターネットなどを通じて販売。また、松江市ふるさと納税の返礼品に採用され、全国に送られています。「エゴマは夏場に摘心や除草など、暑い中での作業は苦勞するが、より良いものを消費者の皆

さんに届けたいと思い、がんばって作業している」と話す佐々木さん。

「今後も、安全・安心な農産物生産に努め、消費者の方に喜んで買っていただけるような商品や農産物を販売していきたい」と意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園



畑仕事に便利な農具 快適で楽しい 作業をするために

農具はかつての「村の鍛冶屋さん」が、農作業の用途や土質に適した形に作り上げた道具です。そのため地域によって形状がさまざま。そろえておきたい代表的な農具を紹介します。

土起こし作業 (図1)

荒れた畑は土が固く締まり、草の根がはびこっています。このような畑を起すには、備中鍬(ぐわ)か唐鍬(ぐわ)を使います。備中鍬は3、4本の爪に分かれ、粘土質の畑でも土離れの良い刃型で、芋の掘り起こしにも重宝します。唐鍬は1枚の細身で肉厚の刃で、頑丈なので荒起こしに向きます。スコップは土を運ぶ、穴を掘る、堆肥・肥料を土と混ぜるなどに使い、先のとがった剣先スコップは穴掘り作業に、先が平らな角スコップは運ぶ、混ぜる作業に適しています。

畝立て作業 (図2)

平鍬(くわ)は1枚の刃が付き、耕す、整地をする、溝を掘る、畝を立てる、土寄せするなどほとんどの作業がこれ1本でできます。平鍬の背側や側面を使って、整地作業もできます。長さや重さが体や体力などに合った物を選びましょう。農具を一つ選ぶとすれば、万能の平鍬です。また、効率良く整地作業をするには、熊手のようなレーキを使います。土中の雑草の根なども除去できます。最後に、畝をきれいに仕上げるには、板切れ(端材)を使い、表面をならします。

除草、土寄せ作業 (図3)

草刈りには、片手鍬(ぐわ)、ホーとも呼ばれる半月形や三角形の軽量の鍬があります。柄が長く立ち姿勢で作業ができる三角鍬(ぐわ)は、土寄せ、溝切りにも使えます。草刈りには平鎌を使います。伸びてきた草を片手でつかみ、鎌先を地際から手前に引いて切断します。のこぎり鎌は、堅い草を刈るのに向いています。

図1 土起こし作業



図2 畝立て作業

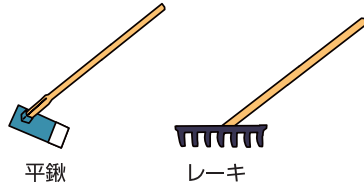
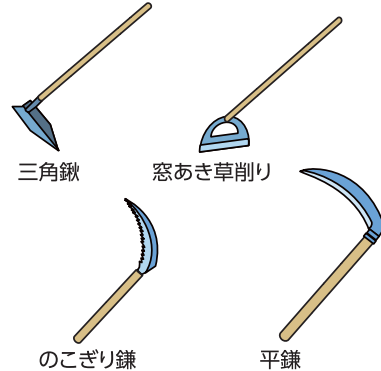


図3 除草、土寄せ作業



園芸研究家 成松 次郎

理事会情報 (9月29日開催)

【協議事項】

- ①令和3年産島根米の仮単価の設定(追認)について
- ②ソリューション【C】地区本部米穀直売の本店集約に向けた取り組みについて
- ③【西条柿】石見広域選果場集約について
- ④営業店システム導入にかかる次期端末等のベンダ選定について
- ⑤信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑥組合と理事との取引(契約)の承認について(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

JA
自己改革
実践中
JAグループ島根

くにびき地区本部情報

松江の特産をお届け！ 西条柿の出荷始まる！

秋の味覚、特産西条柿「こづち」の選果が10月1日から始まり、くにびき地区本部本庄選果場で初選果式が行われました。

当日はJA役員や作業員、関係者など25名が参加しました。冒頭、奥原展芳副本部長が「今年は例年より梅雨入りが早く、豪雨災害などにより管内でも多くの被害が出た。生産者が丹精こめて作った柿を、一円でも高く販売するために、選果には十分ご留意いただきたい」と挨拶。その後、目合わせを行い、選果を開始しました。

この日に集まった西条柿は約300kg。形や大きさ、色などの確認をした後、選果機を稼動。等級ごとに選別し、渋抜き用のドライアイスと一緒に箱詰めして、広島、市内市場に向け出荷しました。



一つ一つ丁寧に選果

指導販売課の犬山浩二園芸特産係長は「災害はあったが生産者の栽培技術により、本年産も大変おいしい柿ができていますので、皆様ぜひご賞味ください」とPRしました。

今年度は、県内市場を中心に41tの出荷を目標とし、10月中旬からは干し柿用の枝付きも加え、11月末まで出荷作業が続く予定です。



早生の柿



目合わせの様子

秋冬キャベツ出荷目安あわせ会開催 出荷量1200t超目指す！

くにびき地区本部は10月22日、東出雲町の中海干拓研修センターで「秋冬キャベツ出荷目安あわせ会」を開催し、出荷規格や今後の管理について確認しました。

同会は、市場や県普及部、JAの担当者と情報交換しながら、品質や生育状況、出荷する際の規格を確認する目的で開催したものです。

当日は、生産者や関係者など26名が参加しました。冒頭、松江・八束くにびきキャベツ部会の奥名昭一部会長が「今年は長雨等もあり、皆様ご苦労をされたと思う。自分の娘を嫁に出すような気持ちで、より美しい形でキャベツを出荷できるよう努力していきましょう」と挨拶。その後、市場や県普及部担当者が情勢報告や生育経過、今後の管理について説明しました。

中海干拓事業所の吉田達志係長は「長雨や台風により、生育への影響が懸念されるが、生鮮をはじめ加工用としても需要が増えていくので、ぜひ多くの出荷をお願いしたい」と話しました。

今年度は41・4haの作付けを予定し、1,200tの出荷を目標とします。



丁寧に箱詰めされたキャベツ



当日の様子

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

JA共済の 地域貢献活動

ルールを守り他校や地域の見本に！ 玉湯学園で交通安全教室開催

くにびき地区本部とJA共済連島根は、松江警察署と連携し9月30日に、松江市立義務教育学校玉湯学園で、中学生を対象に「JA共済自転車交通安全教室」を開催しました。

当日は、生徒や教職員、関係者など約200名が参加。交通事故の再現を通じ、事故の衝撃や恐怖を実感し、軽微なルール違反や油断が重大な事故を招く危険性があることを学びました。

冒頭、当地区本部の栗原令本部長が「気軽に乗れる自転車の交通事故の恐ろしさを感じ、交通ルールの大切さを学んでいただきたい」と挨拶しました。

その後、プロのスタントマン7名が、一人乗りや、ながら運転などの違反運転や、運転者の死角で発生する事故などを再現。生徒たちは、時折声を上げながらも真剣な眼差しで、交通安全に対する意識を高めていました。

生活副委員長の福岡絢介さんは「今日見た事故の恐ろしさ、交通安全のルールを守る大切さを忘れることなく日々生活していきたい」と誓いを述べました。

生徒会役員の片石琴羽さんは「日常的に見ることがない交通事故の様子を、目の前で見て驚き、事故の恐ろしさがよく分かった。事故を起こさないようにという意識がさらに強くなった」と話しました。



冒頭、挨拶する栗原本部長



スタントマンによる実演で事故の恐ろしさを学ぶ生徒

収穫の秋到来！ 忌部田んぼアートで稲刈り

異なる品種の稲を使って、絵を描く田んぼアートの稲刈りが10月3日、西忌部町の水田で行われました。地域住民など約30名が参加し、稲を刈りながら、実り豊かな秋を体感しました。

忌部の豊かな自然を知ってもらおうと、忌部地区流出水対策協議会（松浦久義会長）などが、2011年から毎年企画。今年は、広さ約17aの水田に、古代米4種類ときぬむすめを植え、全国植樹祭のキャラクター「みーもくん」を描きました。

当日は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため参加人数を制限し、秋晴れのもと、鎌を手にした参加者が、懸命に絵柄部分の稲を刈り取っていました。

当地区本部運営委員も務める松浦会長は「食の大切さを知り、自然に親しんでもらう良い機会。忌部のきれいな水で育った米をおいしく食べてほしい」と願いを込めました。



冒頭、挨拶する松浦会長(中央)



手分けして実った稲を刈る参加者

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

大きくなった稲にびっくりに！ 育英北幼稚園園児が稲の生長を観察

くにびき青年連盟（上山根有史委員長）は10月6日、育英北幼稚園つき組（年長5歳児クラス）の園児31名を招いて、園児たちが6月に植えた稲が生長し、稲穂が実った状態を見てもらいました。

当日は、当地区本部の北側にある7aの水田に集合。山根敏行営農企画課課長補佐から「皆さんが植えた稲が、お米になる稲穂も色づき、ここまで大きくなりました。」と説明がありました。

園児たちは自分の背丈以上に伸びた稲に、目を丸くしながら注意深く観察したり、実った稲穂を手にとったりして、稲の生長を体感していました。

藤井駿太さん（6）は「大きくなっていてびっくりにしたよ。早くお米を食べてみたいな」と嬉しそうに話しました。

園児たちに見てもらった稲は、翌日に同連盟の盟友がコンバインを使って刈り取りました。



お米を寄贈する上山根委員長(右)

同園の先生方は「このように素敵なプレゼントをいただき、ありがとうございます」と感謝の言葉を口にしました。

また、10月27日には、上山根委員長とJA職員2名が幼稚園を訪れ、刈り取った稲から精米したお米を一つずつ丁寧に紙袋に包み、寄贈しました。



大きく育った稲に興味津々



不耕作農地を活用して花畑に！ 八雲支店運営委員と女性部が ストロベリーキャンドルの種まき実施

八雲支店運営委員会（山根盈樹委員長）は10月3日に八雲町熊野27aと東岩坂20aの不耕作の農地を活用し、鮮やかな赤色の花が特徴の「ストロベリーキャンドル」の種まきを行いました。

同委員会は、高齢化や担い手不足により耕作できなくなった圃場に、「ストロベリーキャンドル」を栽培することで、景観の維持や農を通じて地域活性化を図ることを目的に種まきを実施しました。

当日は秋晴れの空の下、支店運営委員と八雲支店職員や地域の方々など26名が参加し、圃場で約1時間、きれいに開花することを願いながら丁寧に種をまきました。

山根委員長は「不耕作農地を何とかうまく活用できないかと考え、作りやすく景観も良いストロベリーキャンドルを植え、花畑を町内にもっと広げていきたい」と思いを話しました。

昨年、愛媛県からIターンで八雲町に移住し、養蜂を営む皆川豪さんは「地域交流を深めていきたいと考えていたところ、この取り組みを知り、参加させてもらった。とても面白い取り組み」と話しました。

今後は、支店運営委員や支店職員が維持・管理し、来年4月末～5月頃には見頃となる予定です。



種を播く参加者



ストロベリーキャンドルの種



組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

くにびき女性部文化歴史・趣味グループ開講 佐太神社を参拝し、島根の魅力を再発見！



くにびき女性部は10月19日、20日の二日間、文化歴史・趣味グループの活動として、鹿島町にある佐太神社への参拝と歴史民俗資料館の見学を行いました。当日は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、女性部員35名が二日間に分かれて参加しました。冒頭、**※禰宜**の方からご祈禱を受けた後、当社の歴史についての説明がありました。

その後、神社のご厚意で普段入ることのできない本殿を見学、敷地内にある歴史民俗資料館へ移動し、毎年9月にある御座替祭で用いられる面を見学しました。佐太神社はユネスコ無形文化遺産に登録されて今年で10周年となります。主祭神は「佐太大神」と言い、別名を猿田毘古大神と呼べられます。除災、祝福、長寿、海陸交通守護、地鎮など人々が楽しく豊かな生活が送れるよう、「おみちびき」いただける神様です。旧暦10月は母神を偲んで八百万の神々が当社にお集りになるとされ、当社を「神在の社」とも言い全国各地から広く信仰を集めています。歴史の重みを感じながら神秘的な雰囲気にとらわれることで、島根の魅力を再発見していました。



※禰宜…神職の位の一つ

ねんきん感謝デー開催 感謝の気持ちを込めておもてなし

くにびき地区本部は10月19、20日の2日間、全13支店で「ねんきん感謝デー」を開催し、当地区本部で年金の受取や受取予約をしている来店者へ、日頃の感謝の気持ちを込めてプレゼントを渡し、おもてなしをしました。

「ねんきん感謝デー」は年金振込日に開催する恒例行事ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、6月と8月に開催しており、今回も感染防止対策を徹底し、開催の運びとなりました。法吉支店では、パッケージがハロウィン仕様のドーナツをプレゼントし、日頃の感謝を伝えました。

また鹿島支店では、職員が来店者に感謝の言葉を掛けながら、防災グッズやランチセットの他、職員いちおしの品が当たる抽選会と卵をお渡しし、JAバンクのキャンペーンや各種事業のPRを行いました。他の支店においても、さつまいもやお米を提供したり、おもてなしをしました。来店者の一人は「毎回違ったものがもらえるので楽しみにしている。今後もしも

JAの取り組みに協力していきたい」と話しました。



鹿島支店の様子



来店者にいちおしの品を手渡す
市場支店長(鹿島支店)



来店者にドーナツを手渡す高木職員(法吉支店)

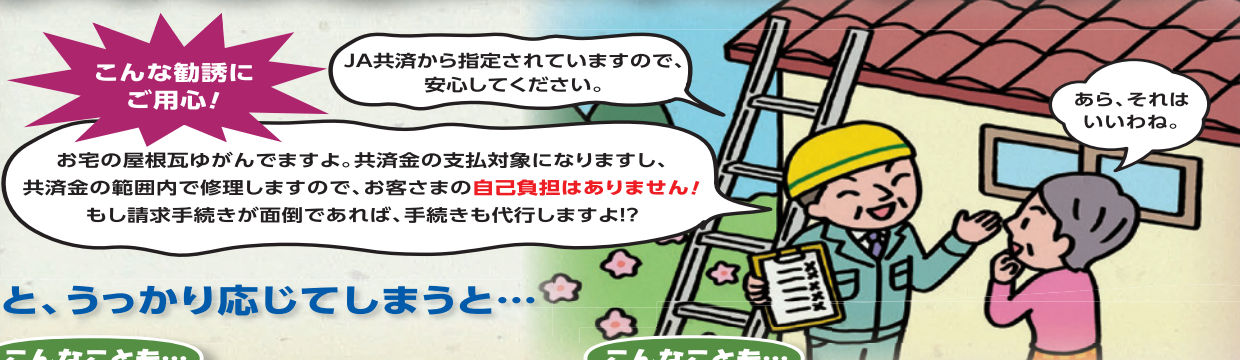


法吉支店の様子

JA共済にご加入のみなさまへ

JA共済
からの
お知らせ

全国で増加 住宅等の建物修理に関する **トラブル** にご注意ください!



こんな勧誘にご用心!
お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!** もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?

と、うっかり応じてしまうと...

こんなことも...

1 **うその理由での請求を勧められた!**

「台風が原因と言えば問題ないですから」と、**うその理由**で共済金請求をするように勧められた!

「**共済金詐欺にあたらなからし...**」

うその理由による共済金請求は、共済金詐欺に該当するおそれがあります。

こんなことも...

2 **法外な解約料金を請求された!**

見積書の金額が高すぎるので、知り合いの業者に頼もうと思い解約しようとしたら、**高額な解約料金を**請求された!

「**支払われた共済金の50%なんて聞いてないよ!**」

解約金 50%

こんなことも...

3 **ずさんな工事をされた!**

見積書の内容どおりの工事をしてもらえず、引渡後すぐに**雨漏りが発生**した!

「**お金を返して!**」

ご注意 **建物修理トラブル**

「**共済金が使える**」と言って建物修理の勧誘を受けたときには、**建物修理契約を締結する前にまずJAにご相談ください!**

JA共済

お問い合わせ先：くにびき統括支店 共済課 TEL：0852-55-3023

来店感謝デーのお知らせ

職員一同、ご来店お待ちしております!

開催日：令和3年12月22日(水)・23日(木)

開催場所：くにびき地区本部 各支店

～組合員・利用者の皆様へ日頃の感謝を込めて開催いたします～

- 業績還元^(※1)を活用し開催いたします。
- 新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催いたします。
- 感染状況によっては開催を中止する場合があります。

(※1)業績還元とは組合員・利用者の皆様へ利益の一部を還元するものです。

各支店でプレゼント等用意しております!



©よりぞう



ひとのわぐマ

2021年 秋の
農業機械

JALしまねくにびき地区本部

大展示会

2021年 & ミニアグリミーティング 

開催日
令和3年

11/20(土)・11/21(日)

9:00▶15:00

松江北、東、鹿島町、
島根町、美保関町、八束町に
お住まいの方

9:00▶15:00

松江南、東出雲町、八雲町、
玉湯町、宍道町に
お住まいの方

開催場所 島根県松江市西川津町1635-7
(JALしまねくにびき地区本部前)

農機・自動車センター

農機センター

TEL 0852-55-3066

営農企画課

TEL 0852-55-3030



※感染防止対策(3密の回避)として地域分散でご来場をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の
発生状況によっては中止する場合があります
ご了承下さい。

ご来場の際には必ずマスク着用をお願い致します。
また入場時に、検温・手指消毒などの感染防止に
ついてのご協力をお願い致します。



業績還元セール

期間 2021年11月~2022年2月

期間中であっても規定台数に達し次第終了します

JALしまねくにびき地区本部組合員様限定

表示価格には消費税10%が含まれています
お支払方法は口座振替のみとさせていただきます

他の対象型式もありますので、お問い合わせ下さい

クボタ



■ 除草刈機 GC-K402EX
希望小売価格 ¥250,800
通常価格 ¥226,000
業績還元価格 **¥206,000**

共立



■ 除草刈機 AZ431F
希望小売価格 ¥239,800
通常価格 ¥216,000
業績還元価格 **¥196,000**

三菱



■ 管理機 MMR600ARNN
最大出力6.3ps
希望小売価格 ¥246,400
通常価格 ¥223,000
業績還元価格 **¥203,000**

(※1) 業績還元とは組合員・利用者の皆様へ利益の一部を還元するものです。

お問い合わせ
JALしまね くにびき農機センター TEL: 0852-55-3066

くにびき女性部がお届けする 松江に伝わるふるさと料理



鶏ひき肉でさっぱり！ロール白菜

寒くなるほどに甘みが増す冬の野菜、白菜。鍋物や漬物にしたりすることが多いですが、今回はキャベツの代わりに白菜を使った「ロール白菜」を紹介します。鶏ひき肉を巻いて煮込んだ白菜はうまみたっぷり。さっぱりとした優しい味に仕上げました。

【材 料】(4人分)

- ・白菜（大き目の葉）…………… 4枚
- ・薄切りベーコン…………… 4枚
- ・カニカマ…………… 12本
- ・インゲン…………… 12本

<A>

- ・鶏ひき肉…………… 200g
- ・卵…………… 1個
- ・みじん切りタマネギ…………… 200g
- ・パン粉…………… 20g
- ・塩コショウ…………… 少々

- ・水…………… 800ml
- ・固形コンソメ…………… 2個
- ・バター…………… 10g
- ・水溶き片栗粉…………… 大さじ2
- ・レモン汁…………… 小さじ1
- ・パセリ…………… 少々

【作り方】

- ①白菜を芯が柔らかくなるまでゆでる。
- ②肉だねを作る。ボウルにAを入れ、練り混ぜ、4等分にする。
- ③白菜の葉を広げ、②をのせる。カニカマ、インゲンを芯にして形よく巻く。同様にしておあと3個作る。
- ④鍋にベーコンを敷き、ロール白菜を並べ、水、コンソメを加え、落とし蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にし、アクを取りながら20分煮込む。
- ⑤器にロール白菜、ベーコンを盛る。残りの煮汁にバターとレモン汁を加え、塩コショウで味をととのえて、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に煮汁を入れ、パセリを振って完成。

【ポイント】

白菜は大き目の葉を使い、足りないときは2枚重ねて巻いてください。お好みでからしを添えると味のアクセントになりますよ。

東出雲支部（左から）
今月の料理人
 太田 久子 さん
 一瀬 律子 さん
 松本千代子 さん



12月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料で
お受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
2	木	税務相談会	法吉支店 (TEL:21-3690) 10:00~12:00
3	金	税務相談会	東出雲支店 (TEL:52-2022) 10:00~12:00
6	月	税務相談会	宍道支店 (TEL:66-0416) 10:00~12:00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までをお願いします。予約先：開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローン営業センターでは、土曜日（10:00~15:00）に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※12月の土曜営業日は4日、18日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

12月 ふれあい訪問日

12月16日(木)・17日(金)

相続

贈与

不動産 ● 売買 ● 賃貸

のご相談は **安心 無料** のJA相談窓口へ

こんなご心配を解決します！ **秘密厳守**

事前の心配

- 相続税っていくらかかるの？
- 相続で揉めないようにしたい。
- 遺言の書き方が知りたい。
- 子や孫に生前贈与したい。
- 節税対策を検討したい。その他いろいろ

相続・贈与

事後の心配

- 土地、建物の名義変更はどうすればいいの？
- 不動産や自動車の処分は？
- 忙しくて金融機関や保険会社等の相続手続きが行えない。その他いろいろ

ワンストップサービスだから手間いらず！

JAしまねでは **各専門家** と連携し、このような問題に対し総合的にサポートいたします。
お問い合わせは、くまびき地区本部 資産相談センター **TEL 55-3040**

ご確認ください！

ポイント有効期限のお知らせ

令和元年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は令和3年12月31日までです。対象となるポイントは、JAグリーン・グリーンショップ・Aコープ店の店頭端末や支店窓口などでご確認いただけます。

※JAグリーン・グリーンショップでは、お買い物の際、1ポイント1円でご使用できます。



令和3年産米集荷状況

令和3年11月1日現在

一袋でも多く出荷いただきますようお願いいたします。

(単位：袋・%)

品種名	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	昨年同期 (10月28日)			
			1等	2等	3等			集荷数量	1等米比率	申出数量対比	
うるち	ハナエチゼン	9,341	7,249	3,352	2,596	237	54.2%	77.60%	7,973	71.3%	83.73%
	コシヒカリ	27,202	22,299	7,521	11,345	1,431	37.1%	81.98%	23,562	21.7%	85.54%
	きぬむすめ	41,619	35,674	27,217	4,306	132	86.0%	85.72%	33,636	55.2%	72.83%
	つや姫	20,744	21,806	12,071	7,180	116	62.3%	105.12%	19,529	56.4%	82.03%
	その他	2,790	2,287	1,123	1,129	35	49.1%	81.97%	520	5.8%	117.12%
	うるち計	101,696	87,028	48,345	24,732	1,636	62.4%	85.58%	85,220	46.9%	76.66%
もち	835	348	23	204	121	6.6%	41.68%	497	7.8%	59.20%	
合計	102,531	87,376	48,368	24,862	1,709	62.1%	85.22%	85,717	46.7%	76.52%	

※各品種の数量には加工用米を包含していません。 ※各等級1等米比率には、カンントリーエレベーターの受入数量は含んでおりません。

	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	目標数量	集荷袋数	目標数量対比
			1等	2等	3等					
加工用米	949	949	663	219	67	69.9%	100.00%	110,000	87,376	79.43%



二重マスの文字をA~Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ●ニコリ

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

答え

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

タテのカギ

- ① 石川県を代表する色絵磁器といえは焼
- ③ 出生届を出すまでに決めます
- ⑥ 花などで作るハワイの首飾り
- ⑦ ホップ・ステップ・
- ⑧ 炭を入れて使う暖房器具
- ⑩ kg, kmのk
- ⑫ はがきを買ってきて—状を書いた
- ⑭ 弓に矢をつがえて狙うもの
- ⑯ ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- ⑰ サンタクロースのそりを引きます
- ⑲ 木枯らしも風(おろし)もこれ
- ⑳ 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- ㉑ まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

ヨコのカギ

- ① 一年の終わり。年の—
- ② 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- ③ 農機具などをしまっておく建物
- ④ 定期貯金が—を迎えた
- ⑤ 家事をする際に着ける前掛け
- ⑦ 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- ⑨ スプリングとも呼ばれる部品
- ⑪ 酒よりお菓子の方が好きです
- ⑬ 無地のものには付いていません
- ⑮ お—の家に回覧板を回した
- ⑰ 食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- ⑲ 大みそかの空に響く除夜の—
- ㉑ プラスでもマイナスでもないことを示す数字

応募要項

●応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
JAしまね くにびき地区本部 総務課 「クイズ」係
2021年12月3日(金) (当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「カンツバキ」

サ	ツ	マ	イ	モ	ツ
カ	リ	ン	リ	ホ	ン
ナ	ネ	ソ	ウ	カ	
ワ	イ	サ	チ	サ	
カ	フ	ク	ヨ	ア	ケ
メ	サ	ト	ウ	キ	ビ

俳句の広場

最優秀賞

金婚の旅に授かる秋日和

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

先陣の真雁は七羽斐伊河口

出雲市 小豆澤典子様

ポストまで行きも帰りも虫時雨

益田市 伊藤世以子様

損得は言はず思はず稲を刈り

津和野町 田中とよし様

佳作

この朝を見納め芙蓉の忍び咲き
身に沁むやだんだん進む物忘れ
三匹の猫ゆつたりと盆の昼
新蕎麦の香や先ずは深呼吸
甘き香や暗き葉陰に葛の花

出雲市 大本 栄様
安来市 斎藤美重子様
松江市 岩成 薫様
兵庫県 小田 和子様
浜田市 沖田 邦子様

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

「家の光」12月号は特別付録(家計簿・わたしノート)付き 定価107円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句) 12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、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は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

あったかキャンペーン 2021

今年も当たるよ しまね和牛

2021年 キャンペーン期間

前半 11.1月▶12.3金 後半 12.6月▶12.30木

懸賞概要

対象商品 / 毎週抽選 Wチャンス トリプルチャンス
定期貯金(期間1年以上) ※上乗せ金利の適用があるものを除きます。※窓口でお預け入れいただいたものに限ります。※トリプルチャンスはJAネットバンクのご契約が必要です。

応募対象者 / 毎週抽選
期間中、対象商品を新規(または増額)で30万円以上契約された個人の方。
Wチャンス
期間中、対象商品を新規(または増額)で100万円以上契約された個人の方。
トリプルチャンス
期間中、対象商品を新規(または増額)で30万円以上契約された個人の方でJAネットバンクを既に契約済みの方。または新規に利用申込みいただいた方。

抽選権について / 毎週抽選 トリプルチャンス
Wチャンス
対象商品ご契約30万円につき抽選権を1口お付けします。
トリプルチャンス
対象商品ご契約100万円につき抽選権を1口お付けします。

抽選について / 毎週抽選
抽選日は翌週に持ち越されません。複数ご応募された場合、期間中の当選は1回限りとなります。
Wチャンス
キャンペーン前後半終了後、各1回抽選いたします。前半にご契約された方は後半にも抽選権があります。
トリプルチャンス
キャンペーン終了後、1回抽選いたします。

抽選権の失効 / 抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。トリプルチャンスは抽選日にJAネットバンクの契約が確認できなかった場合、抽選権は無効となります。

抽選・当選発表 / 毎週抽選 Wチャンス トリプルチャンス
月曜日に抽選を行います。ご当選された方に対し、当選通知をお送りします。賞品は随時発送させていただきます。
トリプルチャンス
キャンペーン終了後抽選を行います。※月曜日が祝日の場合、火曜日に抽選いたします。

個人情報取扱 / 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

利用者の皆様へ

通帳デザインの変更について

いつもJAしまねをご利用いただき、ありがとうございます。

令和4年1月以降随時、通帳の新規発行・繰り越し・再発行の際は通帳デザインが「よりぞう」に変更になります。

なお、現在お持ちの通帳につきましては引き続きご利用いただけます。

ご理解の程よろしくお願いたします。



©よりぞう

くわしくはお近くのJA窓口までお問合せください。

JALしまね

検索

JALしまね

新型コロナウイルスワクチン2回接種済 またはPCR検査陰性の方参加者限定ツアー

①または②のいずれかを満たす方がツアー参加条件となります。●①新型コロナウイルスワクチンを2回接種し、2回目の接種から出発前日までに14日以上(アストラゼネカは15日以上)経過していることが必要です。●②出発日の3日前以降に採取した検体によるPCR検査または抗原検査の結果が、陰性であることが必要です。※弊社でもPCR検査キット及び抗原検査キットの販売(別途送料)をおこなっておりますので、お問い合わせください。※出発当日に①又は②を確認できるものをご持参下さい。(コピー又は写真など)

地元空港発着 JAL又はANA利用 羽田空港で合流!

宿泊は2泊とも2名様より1部屋をご用意

新紙幣の顔 渋沢栄一ゆかりの地に行く

世界遺産 富岡製糸場&日光東照宮と 草津・鬼怒川温泉 3日間

旅行出発日 令和3年

1班 12月12日
2班 12月20日

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用

出雲縁結び空港起点料金(税込) **79,800円**

萩・石見空港起点料金(税込) **89,800円**

申込金 20,000円(旅行代金に充当します。)

食事条件 朝食2回・昼食3回・夕食2回

添乗員 羽田空港より同行し旅程管理業務を行います。

利用航空会社 JAL(日本航空)又はANA(全日空)

利用バス会社 東京ヤサカ観光バス又は同等クラス

申込締切日 各出発日の21日前

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。 ※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております。お気軽に下記販売店へご請求ください。

JALしまね旅行センター本部 ☎0853-25-8907 農協観光山陰統括支店 ☎0852-26-2600

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

※当コースは山陰各空港より羽田空港で合流し、ツアーを実施いたします。羽田空港で待ち合わせいただく時間がありますので、予めご了承ください。
※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。
※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅行のおしりでご案内いたします。

1日目 鬼怒川温泉 鬼怒川観光ホテル	2日目 草津温泉 草津サウリゾートホテル
客室 イメージ	客室 イメージ
露天風呂 イメージ	露天風呂 イメージ
外観 イメージ	外観 イメージ

(上記ホテルは、同等クラスまたは同等クラス以上に変更になる場合があります。最終おしりにてご案内いたします。)

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社 農協観光

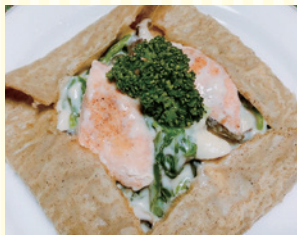
材料 (4人分)

- そば粉…………… 80 g
- A 小麦粉…………… 20 g
- 塩…小さじ1/4 (1.5 g)
- B 卵…………… 1 個
- 水…………… 300cc
- サラダ油…………… 小さじ1
- 《具材》
- ほうれん草…………… 1/2 束
- 長ねぎ…………… 1 本
- しめじ…………… 1 袋
- サーモン…………… 2 切れ
- 塩こしょう…………… 少々
- バター…………… 20 g
- C 小麦粉…………… 大さじ3
- 牛乳…………… 300cc
- 塩こしょう…………… 少々
- パセリ…………… 少々

作り方

- ①ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜ、中央にくぼみを作る。
- ②Bを混ぜ合わせて卵液を作り、くぼみに注ぎ入れて泡立て器で滑らかになるまでかき混ぜ、具材が出来るまでそのまま置く。
- ③ほうれん草はサツとゆでて2cmの長さに切る。長ねぎは厚めの斜め小口切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。サーモンは一口大に切り、軽く塩こしょうを振る。
- ④鍋にバターを溶かし、サーモンと長ねぎとしめじを焼き、サーモンは皿に取り出して、火を止める。
- ⑤④の鍋にCの小麦粉と塩こしょうを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら牛乳を加えてひと混ぜし、再び火をつけ、トロミがつくまで混ぜながら火を通す。
- ⑥トロミがついたらサーモンとほうれん草を加えてからめる。

サーモンと野菜ときのこのそば粉ガレット



- ⑦フライパンを熱し、サラダ油を薄く引き、弱火で②の1/4量(約100cc)を流し入れ、薄く広げ生地にする。生地の周りに焼き色が付いたら、⑥の具材の1/4量を中央にのせ、生地の4辺を折って正方形にする。
- ⑧残りも同様に付けて3枚焼き、皿に盛り付け、パセリを飾ったら完成。

コメント

- ・そば粉に小麦粉を混ぜることで生地を寝かせる必要なく直ぐに焼けます。
- ・焼き過ぎるとたたむ時、折れやすくなります。弱火で軟らかく焼いてください。

アレンジ

- ・サーモンを鶏肉や海老、貝類に変えたり、野菜をブロッコリーや小松菜、玉ねぎ等に変えても美味しいです。
- ・生地を焼く時、チーズやハム、卵をのせて蓋をし、一緒に焼いて、半分に折りたたむだけでもOK!
- ・香ばしく焼きあがった生地に果物やヨーグルト、ジャムなどをのせて、甘いおやつとしても楽しめます。

きのこわかめの簡単あえ



材料 (4人分)

- えのきたけ…………… 1 袋
- しいたけ…………… 2 枚
- 乾燥わかめ…………… 4 g
- A マヨネーズ…………… 大さじ2
- 醤油…………… 小さじ1
- 鶏がら粉末だし…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- カニかまぼこ…………… 70 g
- 炒りごま (白)…………… 小さじ1
- レタス…………… お好み

作り方

- ①えのきたけは石つきを切り落とし、粗くほぐす。しいたけは軸を切り落とし、薄くスライスする。
- ②耐熱皿に乾燥わかめを入れ、その上に①をのせ、軽くラップをして、レンジ(600w)で4分温める。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②とカニかまぼこを加えて和える。
- ④器にお好みでレタスを敷き、その上に盛りつけ、炒りごまを振りかけたら完成。

コメント

- ・あともう一品欲しい時にすぐ出来る簡単おかず。食物繊維も豊富に含まれ体も喜ぶ一品です。
- ・レンジを使いたくない場合はきのこを酒炒りにして、水気が出たらそこに乾燥わかめを加え、水気で戻します。

アレンジ

- ・きのこなら何でもOK!
- ・具材の中に人参やきゅうり、ねぎをせん切りにして加えても美味しいです。
- ・ゆず風味を加えると季節を楽しめます。



健康散歩 冬も運動しましょう!

JA島根厚生連

徐々に気温が下がり、長袖が必要な気候になってきました。寒いからといって体を動かすことが減ってきていませんか?冬を迎えると、運動することが少なくなり、気が付いたら体重が増えていたという経験をした人も少なくないはず。寒くても積極的に体を動かすことが大切です。

しかし、寒い季節ならではの運動時の注意点があります。まず、寒さに慣れてから運動を開始することが重要です。暖かいところから急に寒いところに出ると、温度の変化によって血管が収縮し、血圧が急上昇します。すると、心臓や脳に負担がかかり、心筋梗塞や脳血管疾患などの重大な病気におちいることがあります。暖房していない部屋で、少しずつ体を寒さに慣らしてから外に出るようにしましょう。

そして、服装にもポイントがあります。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着することで、運動して熱くなった時に調節することができます。最近は防寒・保温性があり、汗を吸収する速乾性機能を持つものもあるので、それらを活用するのもよいですね。また体の末端である手足は血流が悪くなりやすい上に、風をうけてさらに冷えやすいので、手袋やレッグウォーマーなどで保温しましょう。

冬には寒さや運動不足などで体が硬くなっているの、急に運動をすると筋肉や腱を痛めることも多くあります。せっかく運動しようと思っても怪我をしては続けられなくなります。時間に余裕をもって、準備運動を十分にを行い、体を温めて運動をしましょう。



【編集後記】「西条柿」の季節がやってきました。私はあんぼ柿が大好きで、毎年販売されるのを楽しみにして待つは購入しています!そのままで十分美味しいあんぼ柿ですが、先日衝撃的においしい食べ方に出会ったのです。クラッカーの上に、あんぼ柿×クリームチーズ×ブラックペッパーをON。生ハムメロンのな食べ方なのでしょうか?これがと〜っても相性抜群でおいしいのです。皆さんにもぜひ試していただき、秋の味覚を楽しんでいただきたいです◎(安)

