



JAしまねびより

2022

1

January
Vol.70



特集

2022年も目標に向かって“トラ(寅)イ”!!

＼SNSで旬な情報を投稿しています／



JALしまね くまびき地区本部版

謹んで初春の
およろこびを
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 高木 賢一
代表 監事 名原 佳宏
役職員一同



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せす。組合員の皆様には、新しい年を穏やかに迎えのこととお慶びを申し上げます。令和4年の年頭にあたり、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。

昨年を振り返りますと、7月から8月にかけて豪雨や台風等の自然災害に見舞われ、県内でも多くの被害が発生しました。被災されました組合員の皆様に心よりお見舞いを申し上げますとともに、今後とも復興に向けた支援に取り組んで参ります。

また、新型コロナウイルス感染症につきましては、ワクチン接種が進んだこともあり、国内では新規感染者が減少傾向にありました。しかしながら、ここに来て新種のオミクロン株への感染も拡大しており、未だ収束の兆しは見えておりません。一方、農業に目を転じますと、原油価格の高騰により燃油や資材、肥料や飼料の価格が大幅に上昇し、農家経営を大きく圧迫しています。

特に県内農業の基幹的作物である米については、国が市場隔離による需給改善対策を示しているものの、コロナ下起因する外食需要の減少等による消費の低迷、民間在庫量の増加による厳しい販売見通しから、昨年8月の段階では、JAしまねの令和3年産米単価を前年から2千円程度引き下げざるを得なくなりました。

こうした中、JAしまねといたしましては、稲作農家の皆様の経営を支援するため、12月にお支払いする従来の追加金に加え、米価下落を踏まえたJA独自の経営継続支援の実施を決定いたしました。今後もJAの使命として、米だけでなく、畜産や園芸作物につきましても、できる限りの支援に取り組んで参ります。

事業運営につきましては、各部門にコロナ下の影響が及んだものの、事業管理費の削減等に取り組み、令和3年9月末仮決算は計画を上回る成果を上げることができました。組合員の皆様のご利用、ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、本年は「第3次中期経営計画」「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」がスタートする重要な年です。ポストコロナ時代を見通し、JAしまねの「めざす10年後の姿」を実現するための具体策を計画に反映させ、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの基本目標の実現に向けた「不

断の自己改革」に取り組んで参ります。

また、JAを取り巻く経営環境は年々厳しさを増しており、盤石な経営基盤を確立するため、営農経済事業・信用共済事業、2つの事業改革を更に進めていかなければなりません。

まず、営農事業におきましては、コロナ下で落ち込んだ販売高の早期回復と増益を目指し、広域指導体制の構築により重点品目の更なる生産拡大に取り組みます。また、今秋に開催される全国和牛能力共進会での入賞を目指し、関係機関と協力して「しまね和牛」の評価向上にも努めて参ります。

一方、信用共済事業につきましては、令和3年度での事業改革完遂に向けて、各地区本部で店舗再編やATMの再配置、事務集約・効率化等に取り組み、大幅な収支改善を図りましたが、今後の厳しい経営環境に備えるため、不断の改革に取り組みで参ります。何卒、ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

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ます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



甘くて柔らかい白ねぎでブランド化を目指す

出雲市の西側にある神西（じんざい）地区。砂地という好条件を活かし、古くより白ねぎの生産が盛んな地域です。代々農家を営んできた石飛家でも、以前から白ねぎを生産してきました。この地区で作



1番美味しいのは1月。「冬の寒さに打ち勝って育った神在ねぎは、ぎゅっと甘みが増す」と石飛さん

石飛 政樹さん(46才)

今月は、出雲地区本部。出雲市大島町で「出雲神在（かみあり）ねぎ」の生産に取り組むJAしまね出雲神在ねぎ部会・部会長の石飛政樹さんにお話を伺いました。



考える必要がありました。そこで石飛さんはJAに相談。皆が同じ品種を栽培し、新たなブランド化を目指し動き始めることに。いくつかの試験栽培を行い、甘みが強く柔らかい品種を選びました。石飛さんは「普通の白ねぎとは一番かけ離れているものが良かった。その方が差別化も図れ、ブランドとしても確立しやすかった」と振り返ります。こうして、平成19年から本格的な作付けを開始し、出雲大社に神々が集まる旧暦の「神在月（10月）」に収穫が可能になることから「出雲神在ねぎ」と名付け、売り出すことになりました。

繊細でデリケートな白ねぎ

神在ねぎは、甘くて柔らかく全部美味しく食べられることから、葉をつけた状態で出荷・販売されます。葉まで柔らかいことが特長ですが、それ故に繊細でもあり、育てることがとても難しい作物です。そのため、収穫も茎葉を傷つけないように丁寧に行います。また、袋詰



丁寧に収穫していきます

めの際も、葉が折れないようにに慎重に入るなど、最後まで気を遣う作業が続きます。病気に弱く、害虫もつきやすい上に、大雨などで水に浸かっってしまった場合は腐ったり折れやすくなります。それらの問題にも頭を悩まされてきたという石飛さん。令和3年の夏は2回も豪雨に襲われた出雲地方。石飛さんの畑も約半分が被害に遭いました。石飛さんは「通常より早い時期に植えて、梅雨・夏の大雨が降りそうな時期までにある程度大きさに成長させておくなどの対策が必要」と、今後に向けあらゆる予防策を模索しています。

この美味しさをもっともつと広めたい

こうして手間ひまをかけ大事に扱ってきたからこそ「良いものができた時は格別に嬉しい」と笑顔で話す石飛さん。「もっと欲しいと言われると、こちらも張り切ります！」と、需要がある時が一番やる気が出ます。暖冬などの理由から、家庭で鍋料理をしなくなると、白ねぎの出荷がストップされることも。白ねぎの美味しい季節になって、たくさんの人に食べてもらいたいと願っています。

キャンプでリフレッシュ

時間があればキャンプに行き、息抜きをしている石飛さん。お子さんたちが小さい頃は、家族で行っていたそうですが、今は大きくなり一緒に行く



神在ねぎを傷つけないよう気を付けながら作業



雨が降ると作業工程が増えるため、晴れの日に多めに収穫するなど事前に調整しながら収穫を進めます

機会は減ってしまったそうです。しかし、周りにはキャンプ好きな友人が多く、集まることも。その日の収穫が終われば次第出掛けることもあり「作業終了のお酒は格別に美味しい」と笑顔をみせます。冬場であっても市内のキャンプ場にしょっちゅう足を運んで大きめのテントの中でストーブを焚き、お鍋とお酒を楽しんでいます。仲間とともにワイワイお酒を飲むことが、石飛さんにとって最高のリフレッシュタイムなのだとか。



リフレッシュの時間となっているキャンプ

作業を組み立てることがおもしろい

以前から神西地区のほとんどの農家は、ハウス栽培と露地栽培を組み合わせながら、それぞれに合った作物やスタイルを選び一年を通して仕事をしています。石飛さんもその一人で、年間で様々な作物を栽培しています。「一年の作業を組み立てることはすごく大変だけど、おもしろい」と語る石飛さん。きちんと仕事を組み立てていくことで、今までと同じ面積でも仕事量が増え、収入にも反映される農業のおもしろさを感じています。また、それに伴って人手確保や今後の課題も見えてきたと言います。昨

プチっと情報!

出雲神在ねぎ

柔らかくて甘みが強く、葉まで食べられるのが特長です。石飛さんおすすめの食べ方は「鶏肉とねぎをアルミホイルで包み、オープンで焼く」。ねぎの旨味と鶏肉の油がマッチしてとても美味しいのだとか😊
この機会にぜひ。



★お問い合わせ先★

J Aしまね出雲地区本部
営農部販売開発課
電話：0853-21-6118

年から一人雇用し、今後は家族経営ではない継承の方法も視野に入れています。「神在ねぎの知名度はまだだ。もっと多くの人に知ってもらい食べてもらいたい」と今後の意気込みを語る石飛さん。今よりさらに農業をおもしろく、そして効率的な農業を目指し、石飛さんの挑戦は続きます。



笑顔が印象的な石飛さん。
神在ねぎを多くの人に食べてほしいとPRします

って“トラ(寅)イ”!!

新年あけましておめでとうございます。

さあ、新たな年がスタートしました。今年の干支は「壬寅（みずのえとら）」。厳しい冬を越えて芽吹き始め、新しい成長の礎となる年と言われているそうです。そんな新年第1号の特集では、目標に向かって“トラ(寅)イ”し続ける、各地区本部の若手農業者をご紹介します。

合同会社Torchを設立し、今年度から菌床シイタケを栽培しています。従業員を増やし、皆が楽しく働ける会社にしていきたいです。



就農して、4年目となります。ファーマーズマーケットでの消費者との関わりを大切に、収量アップの1年になるように頑張ります。



出雲市荒茅町【出雲地区本部】

松本 頼明さん(40)(右)
金崎 幹徳さん(38)(左)

経営規模

●菌床シイタケハウス3棟
年間43,200菌床で栽培

松江市西忌部町【くにびき地区本部】

伊藤 成海さん(23)

経営規模

●花40㎡ ●ハウレンソウ2㎡

就農2年目で水稻を栽培しています。日々の管理を徹底し、品質向上、収量UPを目指しています。今後は規模拡大を図りながら地域農業を盛り上げていきたいです。



安来市久白町【やすぎ地区本部】

南 真之さん(38)

経営規模

●イチゴ(高設栽培)6㎡

兵庫県から1ターンし就農1年目。アパレル業界から一転、妻の実家である安来市でイチゴ作り。いつかイチゴ作りを通して、趣味のアウトドアと関連したイベントを開きたいと考えています。

現在、消費者からの信用と経営の安定を目指して個人での美味しまねゴールド認証取得に向けて頑張っています。菌床シイタケを通して地元の方たちとの繋がりをもっと築いていきたいと思っています。



出雲市斐川町【斐川地区本部】

深津 健太さん(22)

経営規模

●水稻2.7㎡

来島牧場に入社し約2年半。人工授精(AI)・受精卵移植(ET)などの繁殖技術向上を目指すとともに、将来牧場で活躍する育成牛を育てるため日々頑張っています。



飯南町【雲南地区本部】

曾田 春奈さん(25)

経営規模

●来島牧場：搾乳牛約360頭、子牛約60頭

2022年も目標に向か



就農して3年で、繁殖和牛を20頭飼育しています。良い母牛と子牛を育てるために、日々勉強しています。

知夫村【隠岐どうぜん地区本部】

稲澤 義治さん (40)

経営規模

- 繁殖用和牛 母牛20頭、子牛7頭



もっと生産量を増やして、隠岐地域の皆さんに新鮮な野菜を食べてもらい、地元園芸農業を担う生産者のひとりとして地産地消に貢献したいです。

隠岐の島町【隠岐地区本部】

柴 功一さん (36)

経営規模

- ハウス施設野菜10畝 (キュウリ、トマト)
- 野菜苗生産8畝
- 露地野菜20畝 (レタス、キャベツ、ブロッコリーなど)

雇用就農から独立して1年目。農業・化学肥料を使わずに栽培をしています。白ネギを中心に置き、品目を模索しながら年間を通して売り上げが上がるように頑張ります。



大田市長久町【石見銀山地区本部】

清水 啓介さん (35)

経営規模

- 白ネギ18畝
- レタス10畝
- 白ナス5畝
- 大豆8畝
- 米10畝

8年前に就農しました。将来的には、技術や産地としての価値を高め、新規就農者や農業体験に来た方にアドバイスをしていきたいです。

就農して8年経ちました。大変な事が多いですが、収穫の時の喜びが忘れられないので続けています。将来的には収穫した作物を全国の人たちに届けていきたいです。



浜田市金城町【いわみ中央地区本部】

清本 香さん (32)

経営規模

- トマト2.5畝
- なす3畝
- ぶどう5畝
- その他6畝

益田市須子町【西いわみ地区本部】

金山 千年さん (30)

経営規模

- トマト36.5畝
- メロン延べ40畝



美郷町【島根おち地区本部】

新田晋太郎さん (36)

経営規模

- 菌床ブロック3万個





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ご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

令和元年度からの新型コロナウイルス感染拡大に伴い、私たち女性部の活動も中止やWEBでの開催を余儀なくされました。そのような状況の中、私たちJ Aしまね女性部は昨年度からコロナ禍によって困窮している学生や子ども食堂、フードバンク事業を支援するため、女性部員が玄米を持ち寄り集まったお米を寄贈する“米一握り運動”を実施しています。今年度は2回に分けて行うこととしており、現在1回目が終了しました。1回目はJ Aしまねや島根県青協の皆様のご協力もあり、1,370kgの玄米が集まりました。集まったお米は、県内の子ども食堂・フードバンク・大学に寄贈いたしました。この運動にご協力いただいた多くの皆様へ感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年こそは、コロナが収束し、例年通りに女性部活動ができること、そして何より世界中が安心安全な状態で普通の生活を送ることができるように願って止みません。

今年も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。



フードバンクへ米を寄贈する
寺内副部長（右）



子ども食堂へ米を寄贈する
高橋部長（左）と飯塚副部長（右）



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、青年部、営農活動ともに新型コロナウイルスの影響が続く中で的一年となりました。外食産業の需要低迷や米余りによる米価の大幅な下落、円安やOPECによる原油生産の引き締めにより燃料代の高騰、中国及び新興国の経済発展に伴う飼料の買い占めによる餌代高騰など、農業を取り巻く環境は非常に厳しいものとなりました。そういった中で、地域において懸命に営農活動をなされている生産者の方々に敬意を表すところでございます。

昨年は、いろいろと考えさせられた1年でしたが、島根県青協として、J Aや島根県農政に意見陳情を行う等、しっかりと活動してまいりました。

農業者の意義は食を支え農地を守り引き継いでいくことです。それには営農活動を続けていくことが一番大事であり、地域で頑張る生産者をJ Aや島根県農政と一体となって支援していくことが非常に大切であります。私は本年で会長に就任し4年目となりますが、少しでもその架け橋となれるよう、また、島根県の農業振興の為、本年も尽力していく所存でございます。

そして、逸早い新型コロナウイルスの終息を祈りつつ、本年が皆様にとって実り良い年でありますことをご祈念いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

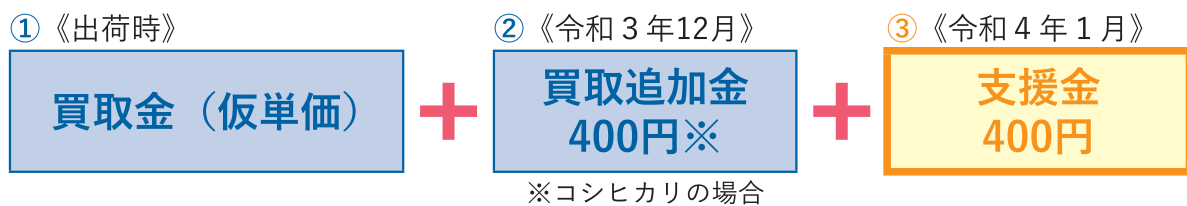


令和3年産島根米追加金の支払と経営継続支援の実施について

J Aしまねでは、令和3年産島根米についても①「出荷いただいた時点」と、②「令和3年12月末の追加払い」の2段階による買取金のお支払いとしており、12月27日に追加金をお支払いしました。

さらに、新型コロナウイルスの影響により米価が大幅下落し、生産者の皆さまの農業経営に大きな影響を与えていることを鑑み、当J Aに出荷いただいた令和3年産島根米を対象に、1月28日に③「経営継続支援金」をお支払いします。

[イメージ図：令和3年産島根米／60kg]



<令和3年産米追加金>

品種・銘柄	追加金単価（1～3等）
コシヒカリ	400円／60kg（税込）
きぬむすめ	300円 //
つや姫	300円 //
ハナエチゼン	300円 //

※追加金は全品種支払。表にはうるち主要4品種のみ記載

<令和3年産島根米生産者経営継続支援金>

対 象	支援金単価
<ul style="list-style-type: none"> ・ 令和3年産島根米（主食うるち米）1～3等 ※規格外米除く ・ 令和3年12月末までにJ A出荷・検査買入確定分 	一律400円／60kg

理事会情報（11月29日開催）

【協議事項】

- ① 令和3年12月30日付け機構改革の実施について
- ② 令和3年度補助事業の実施について
- ③ 令和3年度J Aしまね農業振興支援事業要項の一部改正について
- ④ 令和3年度米にかかる追加金等の特別対策について
- ⑤ 令和4年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- ⑥ 葬祭会館利用料の変更および葬祭会館利用管理規程の一部改正について

- ⑦ 振込手数料の改定について
- ⑧ 令和3年度末決算見込（一次）について
- ⑨ 中間期ディスクロージャー誌2021の作成について
- ⑩ 債権の償却について
- ⑪ 組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑫ 役員選考について
- ⑬ 第4回J Aビルあり方検討委員会について
- ⑭ 島根県常例検査書（雲南地区本部）の回答について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

本年も宜しく お願い申し上げます

令和4年1月1日
JAしまねくにびき地区本部 役職員一同

新年明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、JAの事業運営にご理解ご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

取り巻く情勢は、人口減少、高齢化、担い手不足等に加えまして、デジタル化、地球温暖化、自然災害の頻発・激甚化、SDGsをはじめとした持続可能な社会実現への潮流など、まさに時代の転換期にあるといえます。

また、昨年は、コロナ禍下での二年目であり、一昨年に引き続き、経済そして農業や地域社会へ与えた影響は、計り知れないものがあり、農業面では、コロナ禍の中、外食需要の低迷による米価格の下落により厳しい年となりました。

管内では、年初の積雪被害、4月の島根町加賀の大規模火災、7月から8月にかけての豪雨・台風など多くの災害に見舞われました。被害に遭われた方々には心よりお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈りいたします。

JAしまねでは、農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化に向け、役員一丸となって取り組んでいますが、運営面では、地域経済の縮小や長引くマイナス金利政策の影響に加えコロナの影響により、厳しい状況にあります。「持続可能な経営基盤の確立」に向け、「事業改革」に取り組んでまいります。

くにびき地区本部では、組合員・利用者の皆様のJA事業へのご協力、そして、皆様のご理解により取り組んでおります「営農・経済事業改革」「信用・共済事業改革」により、今年度9月末決算では、事業利益で計画を上回る実績となっております。こうした結果を踏まえまして、昨年度と同様に「農業振興支援事業」及び「業績還元」を活用した組合員の皆様への還元を順次実施しております。

小康状態にあるとは言え、コロナの終息は未だ見通すことができません。経営環境は厳しさが続くことと予測されるなか、引き続きJAしまね本店と連携し、信頼されるJAづくりに取り組みでまいります。

詳細は座談会等でご説明いたしますので、ご理解とご協力いただきまますよう宜しくお願い申し上げます。

新型コロナウイルスの一日も早い終息を願い、本年が、組合員・利用者の皆様にとりまして、よき年となりますよう心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



本部長 栗原 令

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、当地区本部の事業運営には格別のご理解とご協力を賜り、衷心より厚くお礼を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症も夏から秋にかけて一日当たりの新規感染者数が過去最大を記録した第五波に見舞われ、経済面・農業面におきましても想定をしのぎ得ない影響を被る中で、特に消費需要の低迷により農畜産物価格に影響を及ぼしました。このような中、地区本部と致しましては「農業振興支援事業」「業績還元」の取り組み等実施させて頂きました。一日も早く普段の日常の生活が戻ることを強く願うところであります。

農業・農協を取り巻きます環境も厳しさを増す中で、本年は第三次中期経営計画及び農業戦略実践三カ年営農計画策定の年でもあり、しっかりとした計画を立て、組合員・利用者の皆様方に当地区本部を「信頼して」「必要として頂き」「事業を利用してもらう」

為に、引き続き盤石な経営基盤の確立に向け、営農経済事業改革を進めさせていただきます。より一層のご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い致します。

結びに、本年が組合員・利用者の皆様方にとりまして、幸多き年となりますことをお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

結ぶに、本年が組合員・利用者の皆様方にとりまして、幸多き年となりますことをお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



副本部長 奥原 展芳

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～

最新資材を活用し、生産力アップ！ 水稲資材提案会開催！

くにびき農業法人会（岸本定朝会長）は11月26日、ホテル一畑にて、令和4年産に向けた「令和3年度くにびき農業法人会水稲資材提案会」を開催し、13法人19名の会員が参加しました。

冒頭、岸本会長より「新型コロナウイルス感染症による飲食業への影響や、各種イベントの中止もあり、米の消費量は厳しい情勢が続いている。こうした厳しい情勢はあるが、この提案会が、更なる品質向上と収量増加、コストの低減に繋がることを祈念する」と挨拶がありました。

続いて、くにびき地区本部の奥原展芳副本部長は「本日お集りの法人の皆様は、持続可能な地域農業を守っていくために必要な組織の方々だと考えている。JAが皆様と一体となって取り組んでいくために、ぜひお力添えをいただきたい」と話しました。

その後、全農と各農薬・肥料メーカー7社が、順々に薬効の持続性の高い農薬や土壌の特性に合った肥料など最新資材について説明しました。

会の中では、全農より個々の土壌にあった肥料提案のための、「土壌診断サービス」についての説明もあり、参加者は熱心に耳を傾けていました。



挨拶する岸本会長



提案会の様子

各支店で職員が農業体験を実施

くにびき地区本部では、今年度より地域の組合員の方の協力の下、各支店で職員の農業体験活動を実施しています。

この取り組みは、農業経験の少ない職員が農作業を行うことを通じて、農家との繋がりを強め、農業の理解を深めることを目的としています。

12月6日には、川津支店の職員2名が、福富地区の野津喜洋さんを訪れ、イチゴのランナーを切る作業とイチゴ苗の容器を洗う作業を行い、汗を流しました。

野津さんは「我々農家の日々の苦勞を少しでも分かっていただき、地域農業活性化の仕組みづくりをしていただければ」と今後についての期待を話しました。



斜面でみかんの収穫作業を行う職員

また、12月4日には、古江支店の職員3名が大垣地区のフルーツファームこやま（小山佳宏さん）を訪れ、みかんの収穫作業を行いました。職員らは、小山さんに作業時の注意点を伺いながら、真剣な表情で作業を進めました。

体験後に職員は「一つのみかんを収穫するまでの様々な苦勞を実感し、より組合員に寄り添える職員になりたいと思った」、「生産者の立場を経験することで、地産地消やフードロスへの意識が高まった」と感想を述べました。



フルーツファームこやまの小山さん（左から2番目）と記念撮影



談笑しながら作業を進める3人



野津さん（奥）からランナーの切り方を教わる職員

令和3年産米「追加金」「経営継続支援金」支払いについて

JAしまねでは、令和3年産島根米についても出荷時の「仮単価」と12月の「追加金」の二段階によるお支払いとしております。さらに令和3年産島根米については「経営継続支援金」をお支払いします。金額等詳細は9ページに掲載しておりますのでご確認ください。決定しました「追加金」「経営継続支援金」の支払い日については以下の通りとなりましたのでお知らせいたします。

【追加金支払日】

カントリーエレベーター出荷者	令和3年12月27日（月）
紙袋出荷者	令和3年12月27日（月）
ライスターミナル米蔵出荷者	令和4年2月（※2次払いに含めて支払い）

【支援金支払日】

カントリーエレベーター出荷者	令和4年1月28日（金）
紙袋出荷者	令和4年1月28日（金）
ライスターミナル米蔵出荷者	令和4年2月予定

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

新年が良い年になりますように
宍道支店で縁起物の門松作り！



講師の神谷さん

宍道支店運営委員会（伊原幸俊委員長）、農政会議宍道支部（伊原幸俊支部長）、JAしまねくにびき女性部宍道支部（永江りえ支部長）は12月20日、宍道支店会議室にて、新年の縁起物として知られる門松作りを行いました。

門松は竹や松で作る正月飾りの一つで、家の門の前などに立てます。一説によると、毎年お正月に豊作や幸せをもたらすために各家にやってくると言われる「年神様」が、家を訪ねる際に目印になるのが門松だと言われています。



竹を磨く女性部員



節をまたぐように竹を切るののポイント

当日は、支店運営委員と農政会議、女性部から15名が参加し、講師には大田市から、永江支部長の父である神谷光夫さんを迎えました。

まず、竹の切る位置にチョークで印をつけ、節をまたぐようにのこぎりで斜めに先端を切り落とします。次に竹三本を紐で固定し、切り口の反対側を切り揃えきれいに磨きます。紐でまとめた竹をドラム缶に入れてから土を入れ固定し、ハボタン・南天・松・梅・しめ縄で飾り付け、彩りを添えました。

伊原委員長は「支店運営委員会と農政会議、女性部が三位一体となり、協力したことで実施することができました。今年にはコロナ禍で大変な一年だったので、新年が良い年になるように祈っている」と期待を込めて話しました。



完成した門松

JAしまね女性部女性大会、
『家の光』大会開催！



JAしまね女性部は12月3日、「第37回JAしまね女性大会」ならびに「第22回島根県『家の光』大会」を営農総合センター他、

県内東部地区の2会場で実施し、各地区本部女性部より約200名が分散して開催しました。

当日は、まずJAしまねの石川寿樹組合長が「昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で開催できず、今年も危惧していたが、何とか開催することができました。今回の『家の光』大会で最優秀賞となった方は、全国大会で島根県の代表として頑張ってください」と挨拶しました。

続いて、『家の光』記事活用についての体験発表に移り、同会場ではくにびき女性部古江支部の高麗優子さんが「太陽のように明るく光りかがやく『サンサン★クッキンググループ』」と題して発表を行いました。

発表では、今年で最後となった「あなたに届けるJA健康寿命100歳コンテスト」で10年間の集大成となる「がんばったで賞」を受賞したことなどに触れ、今後も『家の光』とともに、食の楽しみ方と丈夫な体づくりを伝えていきたいと結びました。

残念ながら最優秀賞の受賞とはなりませんでしたが、優秀賞を受賞。心に響く素晴らしい発表に、会場からは大きな拍手が送られました。

その他にも、記念講演や各地区本部いちおしの品が当たる抽選会が行われるなど、有意義な時間となりました。



優秀賞を獲得した高麗優子さん（前列右から3番目）

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

地元農産物に想いをのせて
玉湯支店運営委員会と農政会議玉湯支部が
地域貢献活動を実施！

玉湯支店運営委員会（木村邦之委員長）、農政会議玉湯支部（勝田達雄支部長）は12月15日、Aコープたまゆ店舗内にて、地域貢献活動の一環と地産地消の促進として、地元産米コシヒカリと紅白餅をセットにし、来店者一人ひとりに、手渡しました。

当日は、支店運営委員と農政会議の約10名が、店舗入口付近で日ごろの感謝の気持ちを込めながら配布しました。店舗の奥には、追加で紅白餅がもらえる抽選箱も設置し、来店者が列を作りました。

見事、当たりくじを引いた来店者は「思わぬプレゼントをもらえた。とても嬉しい」と喜びを口にしました。

その後、木村委員長と福岡泰正副委員長は、玉湯町管内の介護施設を訪れ、「寒い季節に、入浴利用者の方々に少しでも温まってもらいたい」と、地元大谷地区で採れた柚子を箱いっぱい詰めて、施設職員に寄贈しました。

手渡された施設職員は「こんなにたくさんの柚子をいただけるとは。本当にありがたい」と感謝の言葉を口にしました。

木村委員長は「例年開催しているエコロ祭がコロナ禍で行えず、支店運営委員会として地域貢献できることはないかと思いついた。皆さんに喜んでいただけてこちらも嬉しい」と笑顔で話しました。



たまゆの社に柚子を寄贈する木村委員長（左端）と福岡副委員長（右端）



来店者に米と紅白もちを手渡す委員

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り

くびき女性部フレッシュユミズ部会講座 クリスマスの寄せ植え& アロマキャンドルサシェ作り挑戦!



寄せ植え

くびき女性部フレッシュユミズ部会は12月4日、教育文化センター・San・san館で「寄せ植え&アロマキャンドルサシェ」講座を開催しました。部員12名が参加し、クリスマスの季節に合わせたアロマキャンドルサシェの2つに挑戦しました。

当日は、2班に分かれて作業を開始。寄せ植えはJAGグリーンつだの安達杏子職員が講師となり、花の特長や管理の仕方について解説しました。その後、各自のプランターに土を入れ、チエツカーベリ、パンジー、ガーデンシクラメンなど季節の花6種類を丁寧に植え付けていきました。

「アロマキャンドルサシェ」は、キャンドルを牛乳パックの型に流し込み、ドライフラワーで飾りつけたもので、部屋のインテリアや芳香剤などに使用できます。家の光地方講師の影山和美さんから作り方の説明を受け、好みのアロマとドライフラワーを選び、思い思いのデザインに飾り付けました。

参加者は、「寄せ植えの植物が家があると癒される」「今回の講座でアロマキャンドルサシェを初めて知り、楽しく作る事ができた」と笑顔で語りました。



完成したアロマキャンドルサシェ 景山講師から説明を受ける部員

「来店感謝デー」開催! 趣向を凝らし来店者をおもてなし

くびき地区本部は、12月22、23日、各支店の窓口で「来店感謝デー」を開催しました。

この取り組みは地域の組合員・利用者の方へ日ごろの感謝の気持ちを込めて、毎年12月に開催しているものです。

津田支店では、卵・韓国のり・カイロを入れた袋と、手揚げ型のクリスマスオナメント（ツリーに飾りつけるための飾り）に館を入れたものをセットにし、来店者に配りました。

このオナメントは、くびき女性部津田支店の部員の皆さんが手作りしたものです。この日がクリスマス時期に近いこともあり、店舗に設置されたツリーに職員が色とりどりに飾り付け、来店者の目を楽しませました。

また、島根支店では、カイロや反射タスキと併せて、先着100名にパンジーとピオラの花のポットを3つで1セットとしてプレゼント。22日昼過ぎまでには全ての花が無くなってしまっただけで、その後は煎餅とマスク、除菌シートをセットにし、来店者に手渡しました。

花を受け取った来店者からは「嬉しい。帰って早速、植えたい」と喜びの声がありました。



よりぞうもクリスマス衣装に記念品を受け取る来店者ら（島根支店）



くびき女性部津田支部の役員が手作りしたオナメント 感謝の言葉を伝えながら来店者に袋を手渡す職員（津田支店）



オナメントで飾り付けられたクリスマスツリー

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

「未来の星」子どもたちの成長を願って フードバンクしまね「あったか元氣便」

JASしまねや生協しまね、グリーンコープ、松江保健生協、島根県労協、地域つながりセンターなど6団体で構成するフードバンクしまね「あったか元氣便」（春日邦宣代表）は12月20日・21日、授産センターよつば他1会場で、食品の支援を必要とする家庭へ向けて米や菓子を箱詰めしたものを配送しました。

同団体は、未来の星である子どもたちが安心して健やかに成長していくことができるまちづくりを目指し、2019年から正式に発足。給食のない長期間の休みを中心に食品の配送を実施し、これまで対象としていた小中学校に加え、今回から雑賀小学校、法吉小学校、湖北中学校、八雲中学校も対象とし、計11校に向け取り組んでいます。



箱詰め作業の様子

箱詰め作業の開始前に、農政会議（清水秋廣会長）とJASしまねくびき女性部（中島和子部長）からの県内産の米、併せて730kgの贈呈式が行われました。

贈呈に際し、清水会長は「松江市の生産者が栽培した新米をコロナ禍でお困りの方に役立てていただければ」と話しました。

また、くびき女性部代表として津田支部の諏訪智子支部長は「女性部では県下で『米のひと握り運動』を展開しており、今回は西部から米が寄せられており、より多くの方にいきわたるよう、ご活用いただきたい」と話し、米を手渡しました。

作業を実施した2日間は、当地区本部職員や本店職員、関係者など200名のボランティアが参加。申請のあった276世帯へ家族構成に応じて区分し、手際よく米やレトルト食品、菓子などを箱に詰め、最後に手紙を書き、同封しました。



手書きのメッセージを添えて



女性部津田支部の諏訪支部長（右）から米を受け取る春日代表

くびき地区本部情報

税務署からのお知らせ

自宅から確定申告



新型コロナウイルス感染リスク軽減

1 密を作らない

感染症防止の観点から

確定申告会場の混雑緩和のため

会場への入場には「**入場整理券**」が必要です。



2 入場整理券

入場整理券は、各会場で当日配付。

LINEから、**事前発行**もできます。

* 国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。

友だち追加は
こちらから！



* 令和4年1月中旬から運用開始

医療費控除もスマホから

3 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！



4 医療費控除の明細書が必要

医療費控除を受ける際は

「**医療費控除の明細書**」の提出が必要です。

「医療費のお知らせ」を添付すると
明細書の記入を一部省略できます。



令和2年分の確定申告からは「**医療費の領収書**」
の添付又は提示による申告はできません。



松江税務署

国税庁HP

検索

くにびき農業青色申告会のご案内！

青色申告会は、青色申告者で組織された納税者の団体です。正しい申告納税を進めるために、会員の皆様に対する税務指導を行うほか、公平な税制などに向けての運動を行っています。

入会手続きは簡単です。年会費は2,000円です。

くにびき農業青色申告会

会長 石倉 由美子

松江市西川津町1635-2

くにびき地区本部 営農企画課内

TEL 0852-55-3030

FAX 0852-32-7782

担当 岩水

困ったら“ふたば”にご相談ください

※令和4年1月公開予定



申告書の作成でお困りのときは、「**税務相談チャットボット**」にご相談ください。ご質問を入力いただければ、AIを活用した「**税務職員ふたば**」がお答えします。

チャットボットで解決しない場合は、国税庁ホームページの「**タックスアンサー**」をご確認いただくか、**電話**でお問い合わせください。

お問い合わせ先は、確定申告書等作成コーナーの「お問い合わせ」画面をご覧ください。



スマホでの相談
はこちらから！

「エコロかわつ施設廃止」に伴う「JAグリーンかわつ店移転」のお知らせ

複合施設「エコロかわつ」は、平成10年（1998年）にオープンして以来、(株)Aコープ西日本と共同で運営してきましたが、施設・設備の老朽化及びAコープ撤退（令和4年2月予定）に伴い「令和4年3月末（予定）」をもって廃止することとなりました。長い間ご利用いただき誠にありがとうございました。

JAグリーンかわつ店については「みしまや新店舗」内に移転し、新たに運営することとなりました。組合員・利用者の皆さまには、引き続きのご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

詳細については令和4年1月からの集落座談会において、総代・集落委員の皆さまにご説明させていただきます。

なお、正組合員の皆様には、1月のふれあい訪問日で「集落座談会資料」を配布しておりますので、ご確認くださいませようお願いします。

JAグリーンかわつ移転内容（予定）

店 舗 名 称	JAグリーンかわつ（みしまや東川津店）
移転時期・移転先	令和4年4月上旬オープン予定 「みしまや東川津店」（松江市下東川津町505-61）
店 舗 取 扱 事 業	・販売事業（産直※インショップ） ・購買事業（フラワーショップ・肥料・農薬・種苗等） ※JA職員を配置し、農家・組合員・利用者のニーズに対応します。
スケジュール予定	令和4年1月～ 集落座談会（全組合員周知） 2月末頃 Aコープかわつ店・本庄店 閉店 3月末頃 エコロかわつ施設廃止 ～4月上旬 JAグリーンかわつ店移転リニューアルオープン



※実際の店舗とは異なる場合があります

令和4年2月JAグリーン定休日のお知らせ

JAグリーンかわつ・JAグリーンつだ…**2/1 (火)**

JAの普通傷害共済

日常生活での不慮の事故で負傷されたときに共済金をお支払いします

特長1 治療中でも共済金をお支払いします!

特長2 0歳~99歳までご加入できます!

共済金お支払い方法

災害でケガをされ、入院または通院された場合、そのケガの部位と症状が確認できれば共済金をお支払いいたします。

●災害を受けた日から200日以内に入院したとき、または入院しなかった場合で、通院した日数が5日以上するとき

部位・症状別治療共済金額 × 支払倍率表の倍率
(部位・症状に応じて5倍~120倍)

＜お支払の一例＞ 部位・症状別治療共済金額3,000円の場合
転倒して腕を骨折し、5日以上通院したとき…

部位⇒『上肢』 症状⇒『骨折』

支払倍率表の倍率・・・「35倍」

お支払いする共済金は、

105,000円 となります。



●災害を受けた日から200日以内に入院しなかった場合で、通院した日数が5日未満で治療が完了したときは、部位・症状別共済金額の2倍のお支払となります。

くにびき地区本部の各支店にお申込みください!



1万人以上の方が一斉にご加入される、お得な「**集団扱い契約**」での共済掛金でご加入いただけます。

掛金例：1年分の共済掛金です。()内は個人扱いで加入する場合の共済掛金です。

令和4年2月5日契約 (保障期間：令和4年2月5日~令和5年2月5日)

集団扱い契約の普通傷害共済掛金(令和4年2月掛金適用)
【死亡共済金額300万円の場合】※81歳~99歳の方は死亡共済金額50万円です。

年齢	部位・症状別 治療共済金額	職業・職種区分	
		1級	2級
		農業、事務員、主婦、 販売員、バス運転手など	漁業、土木・建設作業員 など
0歳~69歳	3,000円	7,680円 (9,600円)	9,840円 (12,300円)
70歳~80歳	2,000円	6,060円 (7,570円)	7,820円 (9,780円)
81歳~99歳	2,000円	職業にかかわらず	8,850円 (11,065円)

お引き受けできない方
○年齢が100歳以上の方
○職業によってはお引き受けできないこともあります

※この記事は、共済の概要を説明しています。ご契約の際には「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」を必ずご覧ください。【21320320240】

2022年自動車

春の展示会



日産リーフが電源になる
リーフ急電システム実演会



ご来場記念品

たまご(6個入り)
プレゼント!!



※数に限りがございます。
なくなり次第終了します。

タイヤフェア開催

開催日

令和4年 2/19(土) 令和4年 2/20(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

※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。

自動車を成約いただいた方には
成約記念品をプレゼント



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事をご了承下さい。

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。



開催場所



島根県農業協同組合
くにびき地区本部
生活総合課

自動車センター

TEL 0852-55-3077 FAX 0852-55-3088

T690-0823 松江市西川津町1635-7

営業日/平日・土曜(日曜・祝日定休) 営業時間/8:30~17:00

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



大根の酢漬け 大学いも

寒い季節の大根は甘みがあり、煮物にしたり生で食感を楽しんだり、様々な味わいを楽しめます。今回は定番の漬け物を紹介します。大根の甘みと酢が絶妙なバランスで、御飯のお供やお茶うけに最適です。

大学いもは、油を少なめにして、柔らかく調理しました。食べやすく子どもも大人も大好きな味ですよ。食卓にだしたり、お弁当に入れたり、家族で楽しんでください。

大根の酢漬け【材料（作りやすい分量）】

- ・大根…………… 6kg
- ・塩…………… 300g
- ・酢…………… 400ml
- ・みりん…………… 400ml
- ・砂糖…………… 200ml
- ・黄粉（食用色素4号）… 少々

【作り方】

- ①大根の皮をむき、10～15cm程度の長さの長方形に切ったものを漬物樽に入れ塩漬けにする。重石を置き、2日間漬ける。均等に漬かるように途中上下を返す。
- ②水分をとり、漬物びんに入れる。
- ③酢、みりん、砂糖、黄粉を混ぜ合わせて②に加え、1週間から10日おけば完成。



大学いも【材料：4人分】

- サツマイモ（紅はるか）…………… 500g
- ・サラダ油…………… 大さじ2
- ・みりん…………… 40ml
- ・酢…………… 大さじ1/2
- ・醤油…………… 大さじ1/2
- ・砂糖…………… 50g

【作り方】

- ①サツマイモは一口大に切り、20分程度水にさらしてあく抜きをする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、サツマイモを並べ、フタをして中火で20分焼く。
- ③火が通ったら、サツマイモを返し、みりん、酢、醤油、砂糖を混ぜ合わせて加え、さらに20分焼く。
- ④サツマイモに調味料を絡ませながら取り出し、器に盛って完成。

【ポイント】

大根の酢漬けの調味料は、ご家庭のお好みに合わせて調節してください。
大学いもに使用するサツマイモは、しっとりとして上品な甘みの紅はるかがおおすすめです。

宍道支部（左から）
今月の料理人
 永江 りえ さん
 犬山多喜枝 さん
 佐藤 愛子 さん



2 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	水	税務相談会	法吉支店 (TEL: 21-3690) 10:00～12:00
3	木	税務相談会	乃木支店 (TEL: 21-3758) 10:00～12:00
4	金	税務相談会	東出雲支店 (TEL: 52-2022) 10:00～12:00
7	月	税務相談会	八束支店 (TEL: 76-2525) 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

〇く 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。

※2月の土曜営業日は12日、26日です。

◆お問い合わせは

☎ 0120-988-380

2月 ふれあい訪問日

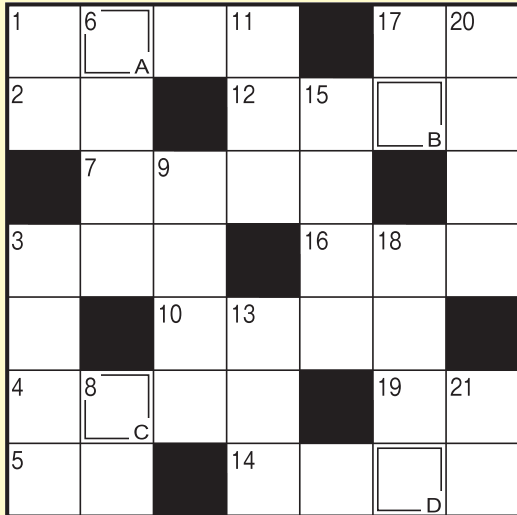
2月16日(水)・17日(木)



CrossWord Puzzle クロスワード パズル

二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

タテのカギ

- ①力士が頭のでっぺんに結います
- ③ベッドルームともいいます
- ⑥南へと吹き抜けていきます
- ⑧父はロバ、母はウマ
- ⑨青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪宍道湖の名産である二枚貝
- ⑬水瓶座と牡羊座の間
- ⑮訴えや申請などが退けられること
- ⑰——かまぼこ、——団子、——笛
- ⑱鉄道のレールの下に並べます
- ⑳テレビ——の録画を予約した
- ㉑魚へんに師と書く出世魚

ヨコのカギ

- ①節分の日に丸かじりする地方もあります
- ②歯がある履き物
- ③世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- ④ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑦特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- ⑯酒のお供です
- ⑰年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- ⑲愛を英語でいうと

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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
J A しまね くにびき地区本部 総務課 「クイズ」係
2022年2月4日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フクワライ」



俳句の広場

最優秀賞

ひとり居の友を気遣ひ根深汁

津和野町 田中とよし様

選句者「白魚火」編集長・副主任
安食彰彦先生

優秀賞

画用紙に虫の合唱描きにけり

出雲市 中尾真紀子様

出雲弁いよよ佳境やおでん酒

出雲市 藤江 堯様

夫の肩揉んで勤労感謝の日

出雲市 竹田喜久子様

佳作

ためらひて五年日誌を求めけり
御僧に声かけられし紅葉溪
亡き義母の味を受け継ぎ柚子を炊く
相づちのありてはつこり日向ぼこ
風を呼び波まで凍つる海のことゑ

出雲市 大國千登世様
出雲市 小豆澤典子様
安来市 斎藤美重子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 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」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）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。

～ JALしまね・JAL共済から大切なお知らせ～

「農業用自動車の事故」しっかりと備えていますか？

こんなことになってしまう前に、是非ご相談ください。

<p>ケース 1</p>  <p>トラクターが農作業中に横転し、運転者が下敷きになりケガをしてしまった。</p>	<p>ケース 2</p>  <p>トラクターで、他人をケガさせてしまった。 自動車事故により他人を死傷させた場合、高額の特害賠償責任を負う恐れがあります。</p>	<p>ケース 3</p>  <p>トラクターで他人の車とぶつかって壊してしまいました。</p>
--	---	--

お得なお知らせ

お見送りキャンペーン実施中！
見積りだけで豪華賞品が当たります！（抽選）

<p>A賞 200名抽選</p>  <p>Dyson Supersonic Ionic ヘアードライヤー</p>	<p>B賞 200名抽選</p>  <p>BALMUDA The Toaster</p>
--	--

★ 重点実施中！ ★

農業リスク診断活動実施中！
農業用自動車（トラクター等）のお見積り・保障の見直しも、是非お声掛けください。



※賞品は一部抜粋です。また、賞品のデザイン等はイメージです。キャンペーンの詳細についてはお近くのライフアドバイザー・支店担当者等へお問い合わせください。
※この資料は概要を説明したものです。ご検討・ご契約にあたっては、「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」を必ずご覧ください。
[No.21320320238]



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引 のお知らせ

JALしまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 〈洋服の青山〉松江店・島根 斐川店・出雲 浜山通店・浜田店・米子本店・三次店
〈はるやま〉松江店・島根 三刀屋店・出雲店・島根 大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会（入会無料）が必要となります。

JALしまね お問い合わせ / 本店経済部 TEL: 0853-25-8912



大根と鶏肉の照り煮



コメント

・大根に和風だしを振ってレンジで加熱することで煮込み時間を短縮し、うま味もしみ込みます。
・出来上がってから2時間ぐらい置くと味がしみ込んで、ご飯のおかずが最高です!

アレンジ

・鶏肉は手羽元でも手羽先でもお作りいただけます。
・こんにゃくや人参、ごぼうを加えると彩も増します。

材料 (4人分)

- 大根…………… 小1本 (800g)
- 和風だし (顆粒) ……小さじ1
- 鶏もも肉…………… 1枚 (300g)
- サラダ油……………小さじ2
- ゆで卵…………… 2個
- 砂糖……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- A 酢……………大さじ2
- 濃口醤油……………大さじ3
- オイスターソース…大さじ1
- 水…………… 300cc
- 細ねぎ…………… 1~2本

作り方

- ①大根は1.5cmの厚さで半月切りにし、耐熱皿にのせて、和風だしを振りかけ、水大さじ1を加え、ラップをしてレンジ (600w) で7分間加熱する。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、細ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付ける。同様に裏面も焼く。
- ④Aの調味料と①の大根を汁ごと加え、蓋をして煮る。
- ⑤沸騰したら殻をむいたゆで卵も入れ、クッキングシートをかけて落とし蓋にし、フタをして大根が軟らかくなるまで上下を時々返しながらかける。(弱火から中火で約15分間)
- ⑥蓋を取り、落とし蓋はかけたまま汁気を飛ばす。(中火で5分間)
- ⑦器に盛り、卵を輪切りにして乗せ、細ねぎを散らしたら完成。

材料 (4人分)

- ササミ…………… 4本
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 蕪または大根…………… 200g
- ほうれん草…………… 100g
- ササミゆで汁…………… 400cc
- 白だし……………大さじ2
- A みりん……………小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- 生姜汁……………少々
- 柚子皮…………… 4枚

作り方

- ①蕪 (または大根) は皮を剥いて、すりおろす。
- ②ほうれん草は茹でて水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③ササミは筋を取り、一口大のそぎ切りにして酒をもみ込む。
- ④鍋にお湯を沸かし、③のササミに片栗粉をまぶして1枚ずつ茹で、取り出す。
- ⑤鍋にAとすりおろした蕪 (または大根) を入れて中火にかけ、煮立ったら取り出しておいたササミを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑥椀に盛り、②のほうれん草と柚子皮をのせたら完成。

ササミのみぞれ汁



コメント

・ヘルシーで風邪予防にピッタリ!おなかにも優しい一品です。
・白だしと鶏肉のゆで汁で簡単に美味しいだし汁ができます。

アレンジ

・豆腐や油揚げ、カニカマ等プラスしてボリュームアップ!
・うどんやそば、そうめん、焼き餅にかけてもおいしいです。
・ササミは、鶏むね肉や白身魚切り身でも代用できます。



健康散歩 乾燥肌とかゆみ対策

JA島根厚生連

1月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。冬は空気が乾燥し、肌の乾燥やかゆみなど皮膚トラブルの多い季節でもあります。そこで今回はかゆみに対する基本的な対策を考えていきましょう。



まず、かゆみの原因である乾燥肌について説明します。健康な肌は水分と脂分とが適度に保たれており、皮脂膜が皮膚の表面を覆って水分の蒸発を防いでいます。冬になると空気の乾燥と室内の暖房による乾燥とで肌の水分が蒸発しやすくなります。肌の水分量が減ると、脂分の分泌量も減り皮脂膜が失われて、カサカサとした肌になってしまいます。この状態が乾燥肌です。乾燥肌になると皮膚に軽い炎症が生じ、かゆみが起こりやすくなります。

◎乾燥肌を予防し、かゆみを発生・悪化させないポイント

- ①入浴時に皮脂膜が失われないようにしましょう。石鹸をつけて強くこすらないこと、長湯をしないことが重要です。

- ②室内で暖房器具を使っている間は湿度を50%以上に保ちましょう。湿度が低いと皮膚の水分が蒸発しやすくなり、乾燥が進みます。加湿器を使う、洗たく物を室内で干すなどの工夫をしましょう。
- ③かゆみがある場合は、かきむしるのを避けるため保冷剤などで冷やしたり、保湿剤を塗ったりしましょう。保湿剤には皮脂膜を保護する働きがあります。
- ④かゆみは衣類との摩擦が関係している場合があります。衣類の素材選びも大切で、繊維の織り方や糸の毛羽立ちなどが肌を傷めていることもあります。直接肌にふれる下着は、綿や絹などなるべく自然素材の衣類を選ぶようにしましょう。衣類の縫い目やタグが肌に当たるだけでかゆみが出るという方もいます。縫い目がない下着や衣類も販売されていますし、タグはハサミで切り取ると良いでしょう。

適切な対策で乾燥肌を予防し、かゆみの発生を防ぎましょう。必要があれば皮膚科医に相談し、悪化を防ぎましょう。

【編集後記】 新年あけましておめでとうございます。新しい年の始まりは、ワクワクと引き締まる気持ちとが混在していますが、皆さまはいかがでしょう。私が年の初めに行うのが、今年1年の目標リストの作成です②細かくこまかく書いていきますが…まずは、皆さまに「JAしまねびより」を楽しんでお読みいただくのが目標🎯本年もよろしくお願いたします。(安)