

# JAしまねびより

2022

12

December  
Vol.81



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
高橋 正行さん  
[やすぎ地区本部]

日本の農業を  
未来へつなぐ

こくしょう こくせん  
国消国産

~もっと知って! もっと食べよう!~

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



鳥取県に隣接し、周囲を山々に囲まれた安来市吉佐町。農家に生まれ、幼い頃から農業を手伝っていた高橋さん。高校卒業後は旧国鉄(現JR)に入社し、転勤で西日本各地の駅を移動しながら、運転や旅行販売など多岐に渡る仕事に携わっていました。仕事をしながら時間がある時には農業をする生活を続け、定年退職後に農業一本の道へ。現在は、高橋さん夫妻と息子さん夫妻の4人で、先代から受け継いでいる梨やぶどうをはじめ、柑橘類、びわ、プラムなどの果樹、米や野菜など多種多様な品目を栽培しています。



## 仕事と並行しながら農業を



梨の収穫作業

たかはし  
まさゆき  
**高橋 正行さん(72才)**  
今月はやすぎ地区本部。安来市吉佐町で果樹栽培を主にした農業を行う傍ら、お正月用のしめ縄づくりに取り組み高橋正行さんにお話を伺いました。

## 多種多様な品目を生産

主に果樹栽培に力を入れている高橋さん。植えてから長年かけてやっと収穫できる果樹ですが、特に梨は年数が増すことで、中の芯が小さく、きめ細かい肉質になり美味しくなるのだそう。良い状態で収穫するための見極めが難しく、剪定や肥料など、知識と感覚をもとに判断しながら作業を進めています。

また、通年作物を出荷できるように、品目を工夫しながら生産。さらにポン菓子やドライフルーツといった加工品も手掛けています。「自分が食べてみたいものを作るし、せっかくなら楽しんで美味しく、がいいでしょ？」と笑いながら語る高橋さん。種類が多いほど忙しさも増しますが、新たな発見があることで楽しみながら農業を行っています。

## 希少な天然物のしめ縄づくり

高橋さんのもうひとつの代表的な仕事は、お正月用の「しめ縄づくり」。地域や家庭によって多様な形や大きさがあるしめ縄は、玄関締めや車用、神棚用など用途によってもそれぞれ結び方が異なります。



す。また、地元や隣の地域の神社のしめ縄も作っている高橋さん。稲わらや橙(だいだい)は自分たちで生産し、ゆずり葉や裏白といった飾りもすべて天然の物を使用しています。最近では、すべての材料が天然であるしめ縄は希少で、さらに作り手も年々減少している中、昔ながらの手法を絶やさぬよう守り続けています。



## しめ縄づくりは力仕事

しめ縄に使うのは「もち米」の稲わら。わら自体が柔らかく粘りがあるため、しめ縄に適しています。8月のお盆明け頃、まだ青々とした状態の稲を刈り取り、火力乾燥させます。そうすることで、美しい青色と良い香りが残るのだそう。その後は、手

完成したしめ縄を手にする  
高橋さんご夫婦

で稲のハカマを削ぎ落とし体裁を整え、機械で稲を柔らかくしてから縄を結び始めます。

このように、しめ縄作りは実際に結び始めるまでの準備作業が多く、非常に手間を要します。それに加え、手でわらをねじり合わせながら緬う（なう）作業は、手のひらや指が擦り切れ、油分を失い、皮が薄くなる重労働。「しめ縄づくりの期間は、お茶が入ったコップを触るだけでもしみて、つい手を引っ込めてしまふ」と語る高橋さん。高橋さん家族が苦勞して行っているこれらの作業があるからこそ、凛とした立派な正月飾りが上げられています。



緬う作業。手のひらの油分がなくなるため、水をつけながら作業します



高橋さんが改良した稲わらを柔らかくする機械

## 趣味でも仕事でも多彩な才能を発揮

興味があれば何でもやってみるといふ高橋さん。プライベートでもその多才ぶりが伺えます。趣味の

魚釣りは、一級小型船舶操縦士免許を保有し、自分の船を何艘も持つほどの本格派。気象条件次第では隠岐に出掛けることもあるそう。また、農作物の被害対策のために始めたイノシシ駆除も免許を取得し、罟を仕掛けて捕獲。「釣った魚やイノシシは自分でさばいて、真空パックで冷凍しておきます」と、ほぼ自給自足で生活が成り立ってしまっただけです。また、若い頃にはコンピューターを自作したことも。「地球の裏側の人と無線で会話もしていました」と、多くの無線機や機械が並ぶ趣味の部屋で自分の時間を楽しんでいきます。「自分で作りたい」という気持ちを常に持ち続ける高橋さんは、農作業で使用する機械も効率良く作業ができるように改良。あらゆる場面で、ひらめきと器用さが発揮されています。



無線機や機械が並ぶ趣味の部屋

## 次世代にうまく引き継ぐことが目標

現在家族で農業を営む高橋さん。「この仕事を次の世代、さらにまた次の世代へと上手く引き継いだら」と、代々受け継ぐ農業をできるだけ続けてほしいという想いを持ちながら、お孫さんにも農作業やしめ縄づくりを教えています。「将来、本人がやりたがるかわかりませんが」と言いながらも、昨年小学生のお孫さんがしめ縄を上手に作ったことを笑

顔で話します。自分自身もそうだったように、小さい頃から体験することで、農業の楽しさや大切さを感じてほしいと願っています。

「しめ縄も毎年お客さんから『作ってごせ』と言われとるけん辞められん。体が元気なうちには、続けていきたい」と意気込みを語る高橋さん。色々なことに挑戦し、家族みんなで楽しく農業を続けていく姿が印象的でした。



## しめ縄

高橋さん家族が作るしめ縄は、地元の支布佐（きふさ）神社の境内にも飾られています。お客様の要望に合わせて、特注での作製も行っているのだとか。そんな丹精込めて作るしめ縄は12月26日から安来市の道の駅あらエッサ「なかうみ菜彩館」で販売される予定。ぜひcheckしてくださいね。



# こくさん 国産

～もっと知って！  
もっと食べよう！～



皆さん、「**国消国産**」という言葉を知っていますか？

「**国**」民が必要として「**消**」費する食料は、できるだけその「**国**」で生「**産**」するということが、これはJAグループが一体となり提唱している考えです。私たちが生きていくうえで欠かせない「**食**」。

日本では多くの農家の皆さんが私たちの「**食**」を作り支えてくれています。

しかし現在の日本は様々な「**食のリスク**」に直面しているのをご存知ですか？

「常に食料がある」というのは決して当たり前ではないこと。今どのような

状況が世界で、日本で起こっているのか。今一度、私たちの「**食**」について考えてみませんか？

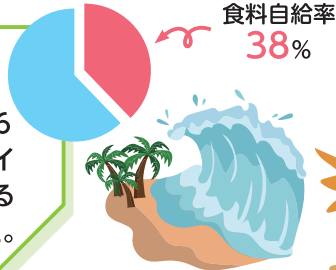


## 現在日本では様々な「食のリスク」に直面しています



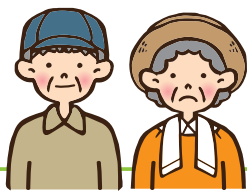
### ●日本の食料自給率38% (2021年度カロリーベース)

なんとこの数字は他の先進国と比べ最低の水準。日本は食料の6割を輸入に頼っているのです。記憶に新しいのは、新型コロナウイルスの影響による世界各国の輸出規制。またウクライナ情勢による国際的な価格上昇など、輸入依存への不安が浮き彫りになりました。



### ●多発する自然災害。世界的な異常気象

近年多発している台風や豪雨などの自然災害は、農地の氾水など農業へ深刻なダメージをもたらしています。また世界的な異常気象。一見関係のないことと思いがちですが、輸入に依存する日本では食料が入ってこないという危機におちいることとなります。



### ●農業の生産基盤の弱体化

農家の高齢化による生産者数の減少や、離農に伴う農地面積の減少が進んでいます。また肥料や飼料などの価格が高騰したことで農家の皆さんの経営が圧迫されているのが現実です。



## 私たちにできることって何だろう…？

物価高騰など、私たちの生活も厳しさが増えています。しかし！農家の皆さんも、肥料や飼料など資材価格が高騰していることで、生産コストが上昇し、厳しい状況が続いていますが、生産物に適正な価格転嫁がされているわけではありません。このままでは、日本の「食」の未来は見えてきません。生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐため、私たちも意識を変えていく必要があります。

では私たちにも何かできることがないのか？

そこで「**国消国産**」の意識です😊！**できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、生産者の皆さんを応援することにつながります。**さらに身近なところだと「**地産地消**」。地元の直売などで、まずは地元の農畜産物を手にとってみては…？

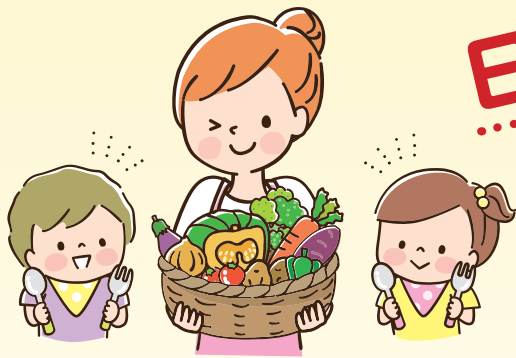
JAには新鮮な農畜産物を販売する直売所が多くあります♥ぜひcheckしてください！

明るい日本の農業、島根の農業に向けて…農業を未来へつなげるために🌟

今日から意識してみませんか？



◀県内の直売所はこちらから



# 日本の農業を 未来へつなぐ

# こくしょう 国消

## 実際に生産者の「声」を聞いてみました

このような厳しい状況が続いている中、生産者の皆さんは前向きに農業と向き合い、私たちの生活に欠かせない「食」を生産してくれています。

どのような想いで日々農業と向き合っているのか。島根県農協青年組織協議会で役員を務めるお二人にお話を伺いました🔥

島根県農協青年組織協議会

ほしの かずし

委員 **星野 和志**さん (32)



雲南市でブドウ57a、野菜9aを栽培。2017年に祖父母が行っていたブドウ農園を継ぎ、新たに「GEARFARM (ギアファーム)」として、現在は祖母とパートの皆さんとで“食卓の中に笑顔がふれるように”と栽培に励んでいます🍇

島根県農協青年組織協議会

むらかみ じゅんいち

副会長 **村上 淳一**さん (41)



隠岐の島町で水稻13ha、ブドウ30aを栽培。「父親が守ってきたものを途絶えさせてはいけない」と2004年に就農。現在は母親と一緒に同町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」をメインに栽培しています🌾

### どのような想いで農業と向き合っていますか？

村上さん

現在50tの米を栽培しています。日本人一人当たりの米の年間消費量が約50kgなので、1,000人分の命を支えているという自負をもって日々栽培しています。なかなか米は価格の面で評価されないことが悔しいですが、高い値段でも消費者の皆さんには農作業の大変さを理解していただき、もう少し生産者が儲けることができると常に思っています。

星野さん

栄養価だけでなく、美味しさ、食べる楽しみ、生活を豊かに、という+αの付加価値を農産物を通して提供したいという想いで栽培しています。特に贈答品は人と人を繋ぐものなので、受け取った人も買った人も喜ぶような農産物を目指しています。

### 農業で大変なことは何ですか？

村上さん

毎年どれだけ頑張っても天候に左右されることです。今年は2回台風が直撃し、過去最低の収量となりました。対策に限界があり、精神的にも落ち込むので、なるべく「一喜一憂」するよう心がけています。田植えがうまくいったなど、喜ぶときに喜ぶようにしています。

星野さん

天候に左右されることです。対策をしたとしても限界があり、その分コストも多くかかります。また温暖化の進行など、ブドウが作りづらい環境にあるのが現状です。環境配慮について、本気で考えていけないといけなく強く感じます。

### 日本の食に対するリスクについてどう思いますか？

村上さん

今の日本は、いつでもどこでも食べたいものがすぐ食べられる時代で、とても豊かな食生活を送っています。でも実際には食料自給率38%、餌やエネルギー源も外国に依存している状態です。もし外国の輸出がストップしたらどうなるのか。食料の大切さにも、常にその危険と隣り合わせのことも、食料があることが当たり前すぎて気づいていないと感じます。

星野さん

肥料や資材等の高騰など外国の状況に左右される現状については、せめて緩やかな影響の受け方となるよう、行政・農家も含めて努力が必要だと思えます。農地や農家が減少している現状は、やむを得ない面もあると思いますが、こういう情勢が“農業をやりたいくてもできない”状況を作り出していると感じています。個々だけではなく、産地全体がしっかりと現実と向き合って考えないと、農業生産基盤の弱体化が進む一方と感じます。

### 皆さんに一言!!

村上さん

食料があることは当たり前ではないことです。皆さんには何気なしに食べるのではなく、色々な人が関わり、色々な人の想いが込められて作られていること、その一口が生産者の支えになっていることを少しでも感じながら食べていただきたいです。

星野さん

農業は生活にとっても密接しています。農業が衰退する、畑が荒れてくる…そうになると住みにくい地域になっていく。自分たちの地域を守っていくという想いで、地元産の農畜産物を買って、地元の農業と一緒に守っていただきたいです!!



現場の声を  
もっと思い聞きたい **組合長が行く!**



今月の訪問先

- JAしまね出雲地区本部管内
- 伊藤牧場 ●JAしまね出雲地区本部平田柿部会 (平田柿選果場・平田あんぼ柿加工場・平田柿加工所)
  - JAいずもアグリ開発(株) ●ぶどう団地計画予定地

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。



「西条」「伊豆」「富有」を中心に栽培に励んでおられます。部会が運営する平田柿選果場、平田あんぼ柿加工場、平田柿加工所をご案内いただきながら、川瀬利治部会長



柿の選果機の説明を受ける石川組合長 (右から2人目)

「伊藤牧場」は、畜産クラスター事業を活用して昨年新たに肥育牛舎を建設し、現在は肥育牛120頭を飼養。美味しまね認証ゴールドを取得するなど、安全・安心な和牛生産に取り組んでいます。伊藤誠司代表と肥育牛舎や畜産の補助事業、自給飼料や子牛市場などについて活発に意見を交わしました。またJAが行う飼料肥料高騰対策について触れ、対策費はありがたいが、それだけで補うのはなかなか厳しいのが現実」と危機感を話されました。JAしまね出雲地区本部平田柿部会は、82人の部会員が柿



伊藤牧場の伊藤誠司代表 (前列左から2人目) と石川組合長 (前列中央) ら

今回は出雲市東福町の「伊藤牧場」と、「JAしまね出雲地区本部平田柿部会」「JAいずもアグリ開発(株)」を石川寿樹組合長や山根盛治副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。

と、各施設の老朽化に伴う問題点や集荷拠点の集約、人材の確保や労働環境について意見を交わしました。川瀬部会長は「施設については作業性や安全性にも不安があり、柿が傷む原因にもなる」と話し、施設の更新を視野に入れた今後の部会としての方向性を話されました。JAいずもアグリ開発(株)は、環境条件を人工的にコントロールし、季節や場所に関係なく1年にわたって「サラノバレタス」等を安定生産する「出雲やさしい新話ファーム出雲vegetable」を運営しています。グローバルGAPを取得しており、農福連携事業にも積極的に取り組むなど、最新技術を駆使しながら安全で安心な商品を提供しています。同社の柳楽俊介担当の説明のもと最先端の施設を見学。柳楽担当は「東部や西部にも普及し、この施設を拠点とする集荷体制を構築していくのが理想」と話しました。



柳楽担当 (右) から栽培方法の説明を聞く石川組合長 (右から3人目) ら

その他、出雲ぶどうの産地再興に向けた「ぶどう団地」の計画予定地も見学しました。



川瀬部会長 (右) から施設の概要を聞く石川組合長 (左) と山根副組合長 (中央)

★組合長から一言★



最初の訪問先の「伊藤牧場」で感心したことは、何よりも牛舎の掃除が行き届いており、牛が生き生きとしていたことである。代表の伊藤さん(46)と意見交換をさせていただいたが、やはり飼料の高騰が経営を直撃しており、JAの飼料肥料高騰対策は有難いとのことであった。その他、柿の選果場・加工施設の集約化および施設の更新、出雲ぶどう産地再興に向けた団地化構想など大型プロジェクトの検討が進められており、今後の成果を大いに期待したい。

組合長より一言  
雲州は柿のまほろば黄金なす

## topics 1 全国初の集落営農法人「農事組合法人おくがの村」設立35周年記念大会を開催



津和野町の農事組合法人おくがの村は10月22日、設立35周年記念大会を開きました。JAしまねの石川寿樹組合長の他、丸山達也県知事など160人が参加し、同法人の設立35周年を祝福しました。

同法人は、全国で初めての集落営農法人として昭和62年に設立。現在は24戸の組合員が集落営農の維持を第一に、活き活きと暮らせる集落づくりを目指し、圃場整備やキャベツ栽培に挑戦しています。

本大会では、35周年を記念した寄稿集の紹介や、動画の上映、参加者のリレートークでこれまでの歩みを振り返りました。糸賀盛人代表は「集落営農でお金を稼ぐのではなく、継続できる仕組みづくりを国や県が主導しないといけない。その一つが機械更新時にかかる費用の補助。支援を行っていただけるよう、引き続き訴えかけていく」と力強く話されました。

石川組合長は「おくがの村だけでなく島根県の農業のため今後もご活躍いただきたい」とお祝いの言葉を述べました。

また大会後には俳句大会を開催。「集落営農」のお題に対し参加者が作品を詠み、審査員長の石川組合長は西いわみ地区本部TACの田中秀昌さんの「畦に立つ母の呼ぶ声秋夕焼」を最優秀賞に選びました。



全員で35周年を祝った

## topics 2 令和4年度 地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました



JAしまねは11月18日、松江市のサンラポーむらくもで令和4年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開きました。各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員となる10団体を表彰しました。

「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力向上」を応援することを目的に、今年で10年目を迎えました。

受賞した雲南市掛合町の「波多コミュニティ協議会」は、同町波多地区の住民が心豊かに日常生活が送れるよう、地域の振興と活性化を目的に様々な組織が連携しながら活動しています。買い物の拠点となる「はたマーケット」の運営や、無料送迎車「たすけ愛号」による移手段がない方への支援など、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。木村守登代表は「一人も取り残さないという気持ちで取り組んでいる」と話されました。

その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽川原地区環境保全隊（松江市）
- ▽ふれあい農園（安来市）
- ▽味彩会（出雲市）
- ▽山里会（出雲市）
- ▽阿宮神能保存会（斐川町）
- ▽オペラ石見銀山実行委員会（大田市）
- ▽熊見地域アグリネット（美郷町）
- ▽農事組合法人てごの里おぐに（浜田市）
- ▽鎌手ふるさとおこし推進協議会（益田市）



受賞された皆さん

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。

## Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度について、登録申請のスケジュールを教えてください。

A インボイス制度の開始と同時に「適格請求発行事業者」となり、インボイスの発行ができるようにするためには、原則として令和5年3月31日までの間に申請をする必要があります。

- 登録申請スケジュール■
- 令和3年10月1日  
登録申請の受付開始
  - 令和5年3月31日  
令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として令和5年3月31日までに登録申請の手続きを行う必要あり

【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと	
現在課税事業者である	<ul style="list-style-type: none"> <li>販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている → 将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられますが、既に課税事業者になっているので登録申請をしても実務上大きな影響はありません</li> <li>上記以外 → 令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をした方が良いでしょう</li> </ul>
現在免税事業者である	<ul style="list-style-type: none"> <li>販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている → 将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられます</li> <li>上記以外 → 販売額が大きい方は令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をすることを検討しましょう（ただし課税事業者として申告が必要になります）</li> </ul>

登録申請はあくまでも任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると消費税の申告が必要になります。よって、申請の前には左図を参考に慎重な検討が必要です。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 出雲女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

JAしまね出雲女性部では、令和4年度地域貢献活動として「フードドライブ」の活動に取り組みました(やすらぎ会との共同企画)。7月上旬からの2週間、各支店に収集箱を設置し、家庭にある日用品・食料品・手作り野菜などを提供していただきました。家庭で余っている食品を生活に困窮している方々に寄付することで食品ロス対策にもなり、私たちの目指すSDGs目標達成につながっていきます。5ブロックで集めた品は、それぞれの地区から出雲市社会福祉協議会へ寄付し、その後希望されるご家庭に無事お届けすることができました。

今後も地域貢献活動を継続して行い、「地域に根付いた」JA女性部」を積極的にPRしていきたいと思ひます。

令和4年度は、JA女性組織3か年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度です。

つながろう✿

まもろう✿

かがわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

## JAしまねいわみ中央青年連盟

JA YOUTH

はっとり 服部 たけし 剛士さん

地産地消に取り組み、農業を通して、地域に貢献していきたい。



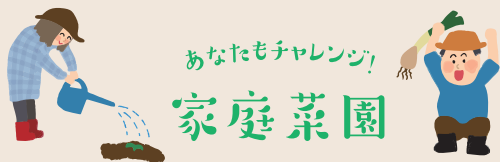
JAしまねいわみ中央青年連盟(以下、農青連)に加入している服部剛士さん(32)。法人化して今年で3年目となる浜田市旭町の(株)福広ファームの代表取締役を務めています。水稻15ha、ブドウ28a(ピオーネ10a、シャインマスカット18a)、大豆50aを栽培し、現在は除草作業に日々追われています…。

今年度より農青連に加入。加入のきっかけは某H課長に半ば強引に誘われて…(笑)。というのは冗談ですが、若い農業者の皆さまの様々な意見や悩みを聞き、自分の成長に繋がればという思いで加入しました。

服部さんは「規模拡大と地域に根差した活動を主として、農業界のファーストペンギンになりたい」と今後の意気込みを語りました。

最後になりますが「ガッツ青年連盟!!」で頑張ります。





# 品種の選び方

## 野菜作りの第一歩

園芸研究家 成松 次郎  
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

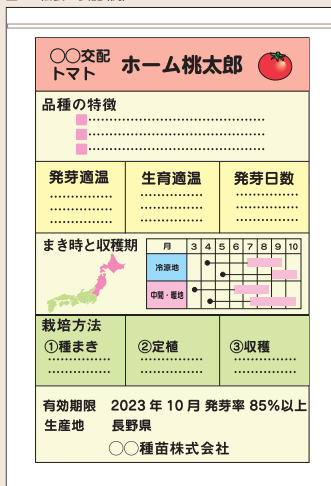
家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか—などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

### 絵袋を確認

種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています(図1)。

- ・作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴  
アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作しましょう。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。
- ・発芽・生育適温など  
発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育の短い品種を

図1 絵袋の表記(例)



「早生(わせ)」、長い品種を「晩生(おくて)」,これらの中間を「中生(なかくて)」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています(図2)。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

### 栽培指針をチェック

地域で定着している品種を「A」で作成する栽培指針で調べたり、地元の種苗店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行いましょう。

### 話題の品種

- ・ミニ野菜  
密植ができ栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。
- ・新顔野菜に挑戦  
未知の野菜には作る楽しさと食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。
- ・機能性野菜に注目  
赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



## 令和4年度 J A しまね飼料・肥料高騰対策の支援内容変更について

国、島根県の肥料高騰支援対策が創設されたことに伴い、J A しまねが実施を予定していました飼料・肥料高騰に対する支援を下記のとおり変更いたします。

### (変更の理由)

- 国、県の支援対策において、J A の支援金は値引き扱いとなり、値引き価格に対しての支援となることから十分な支援が受けられなくなるため。
- J A の支援金の振込により、国の支援金申請手続きが煩雑となるため。

### (当初の支援内容)

飼料・肥料の購入額(令和4年1月~令和5年3月末の期間)に対し、飼料は1%、肥料は2%の支援を行う。支援金は3期に分けて支払う。(令和4年7月、令和5年1月、令和5年4月)

### (変更内容)

- 飼料購入額に対する支援金  
…予定どおり振込を行います。  
(国、県の支援との差引はなくJ A の支援実施にかかる支障はないため)  
第2期振込予定日: 令和5年1月27日  
第3期振込予定日: 令和5年4月27日
- 肥料購入額に対する支援金  
…第2期、第3期の振込は取り止めとします。  
なお、肥料高騰に対する支援は、他の方法での実施を予定しています。何卒ご理解をお願い申し上げます。

### 【協議事項】

- ①令和3年産島根米の最終精算について
- ②令和4年9月末仮決算について
- ③大口貸出について
- ④出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑤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

# 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～

## 中央子牛共進会開催！ 「さつき号」が優秀賞に！！

入江保雄さん  
出品！

JAしまねは  
11月11日、令和  
4年度島根中央  
子牛共進会を宍  
道町の島根中央  
家畜市場で開催  
しました。

同共進会は、  
発育や体形、資  
質などの他、子  
牛らしさが評価  
対象となり、審  
査員は、月齢に  
応じた発育状態、資質や全体のバランスなどを  
審査します。

当日は、県内から子牛34頭が勢揃いし、生産  
者や畜産関係者ら約200人が見守る中、それ  
ぞれの品  
質を競い  
ました。  
くにびき  
地区本部  
からは入  
江保雄さ  
ん（西尾  
町）の  
「さつき  
号」が出  
品され、  
優秀賞に  
選ばれま  
した。



入江さんと「さつき」号(手前)



県内から勢揃いした子牛

## 松江の「干し柿」の出荷始まる 糖度十分で仕上がり良好！

秋の味覚であ  
り、松江の特産  
でもある西条柿  
を使用した「干  
し柿」の出荷が  
11月14日からく  
くにびき地区本部  
本庄選果場で始  
まりました。

11月18日まで  
に集荷した干し  
柿は約1万5千  
個。大きさや形、  
水分量の他、異  
物の混入がないかチェックした後、ひとつづ  
つ丁寧に箱詰めして、県内の市場を中心に、  
広島や大阪、京都など県外の市場に向け、出  
荷しました。

指導販売課の山根敏行課長は、「今年は春先  
から花芽が少なく、生産数量を懸念していた  
が、台風の影響も少なく、収量は平年並み。  
糖度は十分で仕上がりも良好なので、たくさ  
んの方に食べていただきたい」とPRしまし  
た。

今後は、出荷量14万個を目標に、  
集荷に努めていきます。



- ・M(18ヶ入) (写真)
- ・L(15ヶ入)
- ・2L(10ヶ入)

いずれも3,942円(税込)

お問い合わせ先  
指導販売課  
TEL:0852-55-3033



箱詰めする作業員

## 島根県代表に「ライスフィールド」

地域農業の発展に貢献

日本農業賞

JA島根中央会は10月下旬、農業生産法人ラ  
イスフィールド有有限会社（吉岡雅裕代表取締役）  
を第52回日本農業賞島根県代表に選定したこと  
に対する表彰状の授与式を行いました。

当日は、中央会の田尻宏常務が同社を訪れ、  
吉岡代表取締役を表彰状を授与しました。くに  
びき地区本部からは中村隆副本部長他3名の職  
員が参加。JAが永く支援を続けてきた同社の  
受賞を社員と共に讃えました。

日本農業賞は日本農業の確立を目指し、意欲  
的に経営や技術改革に取り組む、地域の発展に  
貢献している農業者と営農集団を表彰していま  
す。

法人設立から20年という短期間で、水田  
230haの作付けと460haの作業受託を行う  
同社。高齢化と担い手不足が進む管内の農業環  
境において、40代以下の若年層を中心とした雇  
用創出に力を入れ、大型かつ最新鋭の機械によ  
り作業の効率化にも成功している点などが今回  
の受賞に繋がりました。



田尻常務(左)から表彰状を受け取る  
吉岡代表取締役

吉岡代表  
取締役は、  
「高齢化が  
進む地域の  
受け皿とな  
りながら、  
社員が働き  
やすい職場  
づくりを努  
めていきたく  
なりました。」と話し  
ました。

# 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～

## 地域貢献・地域活性化団体表彰 ～川原地区環境保全隊が受賞～

JAしまねでは地域貢献・地域活性化に取り組みグループ・団体等を表彰、普及支援し「地域力」の向上に努めています。

11月18日に令和4年度の地域貢献・地域活性化団体の表彰式を行いました。くにびき地区本部からは、川原地区環境保全隊が表彰されました。おめでとうございます。

西村靖代表は「名誉ある賞を受賞し、とても嬉しい。今後も引き続き、JAなどの関係機関と一緒に地域を盛り上げていきたい」と喜びの声を口にしました。



(左から)JAしまね日高光弘専務、川原地区環境保全隊の片寄周二さん、西村靖代表、越野浩昭本部長

団体名	代表者(敬称略)	主な活動内容
川原地区環境保全隊 (松江市川原町)	西村 靖	地区内の環境保全(美化・整備)活動を通じて景観の維持を行うとともに、地域の結束力を高めるため地域内活動(イベント)を実施。農家と地区外からの転入世帯との親睦・交流を行いコミュニティの形成を実現し新たな農村スタイルの確立を目指して取り組んでいる。 ●地区内沿道や広場の美化整備 ●町内の親睦交流のための夏祭りの開催 ●キッチンカーを活用した屋外での親睦会の開催 など

## ルールを守り他校や地域の見本に！ 八雲中学校で交通安全教室開催

### JA共済の 地域貢献活動

くにびき地区本部とJA共済連島根は11月7日、松江警察署と連携し松江市立八雲中学校で、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。

た。

当日は生徒や教職員、関係者など約300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、当地区本部の越野浩昭本部長が「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、「2人乗り」「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。吉野敦博校長は「再現事故を目の当たりにし、交通安全についての意識がより一層強くなった。交通ルールを守ることが、自分の身を守ることに繋がることを、生徒ともども強く心に留めていきたい」と話しました。

生徒会長の中村柚花さん(15)は「車と衝突している自転車を目にし、自分の身に置き換えて、本当に怖いと思った。ヘルメットの着用などを引き続き心掛けるとともに、今後は歩行者への気遣いを意識して行っていきたい」と誓いを述べました。



吉野校長(左)に反射材を贈呈する越野本部長

また、交通安全啓発用として、越野本部長から吉野校長に全校生徒分の反射材を贈呈しました。



スタントマンによる事故の再現

## 令和4年秋の叙勲 地区本部組合員から、勝部廣三氏、井谷耕造氏

令和4年秋の叙勲が発令され、「瑞宝双光章」を受章された2名の方にくにびき地区本部、越野浩昭本部長より祝金を贈り、功績を讃えました。おめでとうございます。

### 勝部 廣三 氏 (玉湯町)

略歴等

行政相談員。行政相談功労。平成15年4月より総務大臣から行政相談委員に委嘱。地元玉湯町の公民館で行政相談所を開設し、潜在する苦情、要望、意見などの掘り起こしに尽力。令和元年10月、総務大臣表彰を受賞。平成15年6月より3年間、JAくにびきの監事を務め、平成18年6月より3年間、JAくにびきの理事を務めた。正組合員。



### 井谷 耕造 氏 (上乃木)

略歴等

保護司。平成9年6月より法務大臣から保護司に委嘱。保護司として犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える活動に尽力。平成29年9月、法務大臣表彰を受賞。令和元年6月より松江地区保護司会会長ならびに鳥根県保護司会連合会会長就任。正組合員。



# 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～

## くにびき地区本部に「法務大臣感謝状」を授与！

くにびき地区本部は11月2日、くにびきメッセで行われた島根県更生保護事業関係者顕彰式典において、「社会を明るくする運動」の民間協力者として法務大臣より感謝状を授与されました。

当地区本部は、約15年前から東津田町の池田仁志さんが行っているヒマワリ栽培に品種選定などで関わり、また更生保護施設等へ寄贈を続けていることを広報誌や日本農業新聞などで組合員を中心に周知。ここ数年間は7月の刈り取りの際に津田支店運営委員や支店職員が収穫、ラッピング作業に参加しています。

この表彰を受け、10日には当地区本部に池田さん、法務省松江保護観察所の西江尚人所長、松江地区保護司会の井谷耕造会長を招き、越野浩昭本部長、野津隆津田支店長の5人で懇談会を開きました。

懇談会では、受彰の経緯や更生保護の現状、それぞれの立場においての地域の役割について意見を交わし、有意義な懇談の場となりました。



中国地方更生保護委員会 三本松篤委員長(左)より感謝状を受け取る越野本部長

### ～懇談会主な発言内容～

(一部抜粋)



松江保護観察所 西江尚人所長

こうして地域に密着した組織であるJAさんが、広報誌等を通じて「社会を明るくする運動」を広めていただけるとは大変ありがたいです。罪を犯し立ち直りを目指す保護観察対象者が地域に戻った際、地域の反応によって再び「生きづらさ」を感じ、孤立し再犯に至ってしまうリスクが高まる可能性もあります。それを防ぐためにも、自然や人にふれあい、生命の大切さを学んでもらう社会参加活動として、若年の保護観察対象者に農業を体験してもらおうことがあります。ひとたび犯罪をした人に対する世間の目は厳しいですが、新たな被害者を出さないためにも、保護司や更生保護女性会員とともに、罪を承知で立ち直りを信じて雇用いただける協力雇用主となる企業が今後にも徐々に増えてくれることを願っています。



東津田町 生産者 池田仁志さん

活動の発端は15年ほど前に、ななか外で遊ぶ機会のない保育所の園児たちを何所か外で遊ばせてやりたいたいと思い、中海干拓地でヒマワリ栽培を始めたことで培った。事務局長として、私の従兄が松江地区保護司会の事務局長としていたという縁もありました。当初は遠くからでも見栄えのする大輪の品種を栽培していましたが、園児たちが持ち帰って家族で観賞できるように小ぶりの品種にするなど、JA職員にも相談をしながら試行錯誤を重ねました。以前、保護観察対象者の青年が社会参加活動の一環で訪ねてきたこともあり、純粋でとても一生懸命に作業をしてくれたことが印象に残っています。地域でできることがあればこれからは積極的に手を差し伸べていきたいです。



松江地区保護司会 井谷耕造会長

保護観察対象者と直接関わる保護司の立場から見ると、少し古いデータではありますが、全犯罪者の三割を占める再犯者が全犯罪と全犯罪者のおよそ六割を実行している状況がありました。そこで、再犯者が地域へ戻った後にいかにケアしていくかという点に非常に重要になっております。現在県下には510人の保護司、更生保護施設の入所者の食事づくりや花活けなどで再犯防止のご協力をいただく「更生保護女性会」の会員は県下二千人強を数え、JA女性部の方も「更生保護女性会」の会員は非常に心強く感じております。保護司の定年は延長となりましたが、今後団塊の世代のメンバーの定年が迫っております。この活動に少しでも関心を感じられる方は最寄りのサポートセンターに連絡をいただければ幸いです。



くにびき地区本部 越野浩昭本部長

農業体験が、保護観察対象者の道徳心の醸成や社会参画の場となりうることを伺う。担い手不足にある農業での、労働力としての可能性を感じました。農業体験や季節雇用などで農業に携わることから、農業を好きになってもらい、それが新規就農に繋がれば、これから必要とされる人材となる可能性がります。私たちJAには、地域と様々な組織の橋渡し役の側面も期待されています。今日のようにより良い地域をつくるために今後も手を取り合っていきたいと思います。



津田支店 野津隆支店長

昨年、一昨年にヒマワリの収穫作業に参加させていただき、地域でのこのような活動がJAの根幹であると強く感じました。以前池田さんとお話したことがありました。ヒマワリと津田支店は色んな縁がありました。支店が、ヒマワリと津田支店の建物内に入っていた福祉事業所の名前は「ひまわりの家」でした。このような機会は職員が農業に触れる場にもなっており、とても良い機会を提供して頂いていると思います。今後も地域に根ざした活動として、地域貢献活動を行っていきたいです。

お問い合わせ先 松江保護観察所 (TEL: 21-3767)

# 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～



歴史深い建物の数々

## 燦燦会が地元文化財を鑑賞 重要文化財『菅田菴』で松江の歴史に浸る

くにびき地区本部と161の企業、団体が構成する「燦燦会」（松浦嘉昭会長）は、11月7日、10日の二日間、「地元文化財鑑賞会」として、菅田町にある重要文化財『菅田菴』の見学を行いました。

この鑑賞会は会員相互の親睦を深め地元文化財の観賞による知識向上を目的として企画されました。

当日は、23の企業より33名が二日間（計3回）に分かれて参加。十三代目当主、有澤一男氏の説明を聞きながら御風呂屋、菅田菴、向月亭を見学。寛政4（1792）年頃の創建当初から、ほぼ変わらぬ建物に様々な想いを巡らせました。



有澤さん(右端)の説明に目を凝らす参加者

見学後には、くつろぎの間でお抹茶をいただきながら、色づき始めた木々ときれいに手入れされた庭園越しに見える松江の景観を眺め、心安らぐひとときを過ごしました。

参加者からは、「地元文化財をきちんと見学する機会はなかなかないので、大変有意義」「県外出身のため、松江の魅力を知ることができ、良い機会でした」などの声が寄せられました。

## 葬祭担当職員の募集

- 勤務場所／JAしまねくにびき葬祭センター
- 職員区分／正職員（専門職）1名・臨時職員（アシスタント）若干名
- 待遇／当組合規程による

ご相談・お問い合わせ先は **くにびき地区本部人事課** TEL：0852-55-3013

## 生産資材定期配送のご案内

産直資材課（物流センター）では、組合員の皆様方からの肥料、農薬等の配送依頼をお受けしております。1袋1本からでも、お申込みできますのでお気軽にご注文ください。尚、お申込みの際には下記の点にご注意いただきますようお願いいたします。

- ✓ **配送日は月曜日から金曜日です。**
- ✓ **営業日の午前11時30分までにお申込みいただきますと翌営業日に配送いたします。但し、ご注文商品の在庫が無い場合は、取り寄せとなりますので、後日配送といたします。**
- ✓ **安全性の観点から毒物・劇物に指定された農薬の配達が出来ませんので、ご了承願います。毒物・劇物に指定された農薬は、JAグリーンかわつ・つだ、グリーンショップふるえでお買い求めください。その際には印鑑を必ずお持ちください。**



お申込みは、産直資材課(物流センター)

 **0120-070-233**

電話番号 **0852-55-3036**  
FAX **0852-32-7899**



販売農家の  
みなさまへ

# 肥料価格高騰対策事業のお知らせ

(農林水産省の支援事業)

## 1. 支援内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費高騰分の85%を支援金としてお支払いします。

$$\text{支援金} = \left( \text{当年の肥料費} - \frac{\text{当年の肥料費}}{\text{価格上昇率} \div \text{使用量低減率}} \right) \times 85\%$$

(秋肥は1.4) (春肥は来春決定) (0.9) (国70%+県15%)

## 2. 対象になる肥料

令和4年6月～令和5年5月に注文・購入の肥料（肥料法に該当する肥料に限ります）

① 本年秋肥として使用したもの（令和4年6月～10月注文・購入分）

② 来年春肥として使用するもの（令和4年11月～令和5年5月注文・購入分）

※秋肥・春肥の2回に分けて申請していただけます。今回は春肥の申請のお知らせですが、秋肥の申請も行うことができます。秋肥申請がまだの方は、併せてご検討ください。

## 3. 対象となる方の条件

① 販売農家であること。（農産物の販売実績があること）

② 令和4年度または令和5年度に化学肥料低減に向けた取組メニューのなかから2つ以上取り組むこと。  
（そのうち1つ以上は新しい取組または従来の取組の強化・拡大する）

【取組メニュー】 ※具体的な内容は下記問い合わせ先までご相談ください。

土壌診断による施肥設計	生育診断による施肥設計	地域の低投入型の施肥設計の導入
堆肥の利用	汚泥肥料の利用	食品残渣など国内資源の利用
有機質肥料（指定配合肥料等を含む）の利用	緑肥作物の利用	肥料施用量が少ない品種の利用
低成分肥料（単肥配合を含む）の利用	可変施肥機の利用（ドローンの活用等も含む）	育苗箱（ポット苗）施肥の利用
局所施肥（側条施肥、うね立て同時施肥、灌注施肥等の利用）		
化学肥料の使用量及びコスト節減の観点から施肥量・肥料銘柄の見直し（他の取組に係るものを除く）		

## 4. 春肥に係る申請期間及び今後のスケジュールについて

具体的な申請期間及びスケジュールは未定です。申請を希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。個別に対応させていただきます。

お問い合わせ先

● 松江地域農業再生協議会

電話：0852-55-5206

● JAしまねくにびき地区本部営農企画課

電話：0852-55-3030

## 令和4年産米集荷状況

令和4年11月28日現在

(単位：袋・%)

品種名	申出数量	集荷数量	申出数量対比	等級			1等米比率	昨年同期（11月30日）			
				1等	2等	3等		集荷数量	申出数量対比	1等米比率	
うるち	ハナエチゼン	8,706	5,730	65.82%	2,468	1,833	185	55.0%	7,249	77.60%	54.20%
	つきあかり	2,044	2,197	107.49%	216	1,729	252	9.8%	2,183	78.24%	46.70%
	コシヒカリ	25,818	21,768	84.31%	1,969	11,539	6,200	10.0%	22,697	83.44%	36.40%
	きぬむすめ	40,198	32,593	81.08%	24,668	4,077	265	85.0%	39,404	94.68%	80.50%
	つや姫	19,332	19,269	99.67%	7,941	7,911	381	48.9%	22,330	107.65%	60.70%
	その他	0	22	-	20	1	1	90.9%	104	54.74%	100.00%
	うるち計	96,098	81,579	84.89%	37,282	27,090	7,284	52.0%	93,967	92.40%	62.2%
もち	789	502	63.62%	48	416	38	9.6%	571	68.38%	12.80%	
合計	96,887	82,081	84.72%	37,330	27,506	7,322	51.7%	94,538	92.20%	61.9%	

※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等米には、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	申出数量対比	等級			1等米比率
				1等	2等	3等	
加工用米	918	918	100.00%	386	388	144	42.0%

目標数量	集荷袋数	目標数量対比
100,000	82,081	82.08%

1袋でも多く  
出荷いただきますよう  
お願いします。

# 作ってみませんか? くになびき女性部からのおすすすめ料理

## 冬野菜のポトフ (生姜風味) 津田かぶゼリー 小豆とカボチャのいとこゼリー



### 今月の料理人

津田支部 (後列左から) (前列左から)  
 廣江多紀枝 さん 三島 美鈴 さん  
 三島 幸恵 さん 郷原 敦子 さん  
 浅野三枝子 さん 廣江美保子 さん  
 諏訪 智子 さん



今回は、野菜たっぷりポトフと彩りがきれいな2種類のゼリーを紹介します。  
 ポトフは根菜たっぷりです。コンソメは使わず、野菜の甘みやうま味を感じるやさしい味わいに仕上げました。

### 【冬野菜のポトフ (生姜風味)】 (材料)

- ・ニンジン…………… 1本
- ・ダイコン…………… 200g (葉も少々)
- ・レンコン…………… 150g
- ・ゴボウ…………… 100g
- ・ジャガイモ…………… 1個
- ・ショウガ…………… 1かけ
- ・ウインナー…………… 8本
- ・トマトケチャップ 大2
- ・塩…………… 小1/2
- ・こしょう…………… 少々
- ・サラダ油…………… 大1
- ・水…………… 5カップ

### 【作り方】

- ①ニンジン、ゴボウはよく洗い乱切りにする。レンコン、ダイコンは皮をむき1.5cm幅のいちょう切りにする。ジャガイモは皮をむき8等分に切る。ショウガは薄切り、ウインナーは切り込みを入れておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を硬いものから順に炒める。
- ③表面に油がまわり、色が変わってきたら水5カップとトマトケチャップを加えて野菜がやわらかくなるまで20～30分煮込み、塩、こしょうで味を整え、ダイコンの葉を加える。

### 【ポイント】

ジャガイモは煮崩れを防ぐため最後に入れてください。  
 お好みでマスタードをつけてもおいしいです。

### 【津田かぶゼリー】 (材料)

- ・津田カブ (角切り用)…………… 50g
- ・津田カブ (千切り用)…………… 50g
- ・はちみつ…………… 大1
- ・塩…………… 少々
- ・ゼリーの素…………… 140g
- ・水…………… 600cc
- ・津田カブの葉…………… 適量

### 【作り方】

- ①カブ (角切り用) は、小さく角切りにしてゆでる。
- ②カブ (千切り用) は、千切りにして塩でおさえてハチミツをかけてなじませる。
- ③カブの葉を塩ゆでし水を切っておく。
- ④ゼリーの素を水に溶かし、①～③を好みの量で混ぜ合わせて固まるまで冷やす。

### 【小豆とカボチャのいとこゼリー】 (材料)

- ・小豆…………… お好みの量
- ・カボチャ…………… 1/4個
- ・ゼリーの素…………… 140g
- ・水…………… 400cc

### 【作り方】

- ①カボチャは皮をむいてゆで、ミキサーにかけてペースト状にする。
- ②小豆はゆでてやわらかくなったら、少量の塩で味付けする。
- ③① (カボチャペースト) 200ccに水400ccを加える。
- ④ゼリーの素を③に溶かし、②を好みの量で混ぜ合わせて固まるまで冷やす。

### 【ポイント】

余ったカボチャペーストは、スープなどに使えます。  
 カボチャペーストに甘みがあるため、小豆を少量の塩で味付けることで甘すぎずあっさりとした味に仕上がります。

## 1 月くになびき地区本部 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
10	火	税務相談会	川津支店 (TEL: 23-2424) 10:00～12:00
11	水	税務相談会	古江支店 (TEL: 36-8157) 10:00～12:00
12	木	税務相談会	津田支店 (TEL: 24-1818) 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

〇くにな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。

※1月の土曜営業日は14日、21日です。

◆お問い合わせは

☎ 0120-988-380

1月 ふれあい訪問日

1月18日(水)・19日(木)

## JAしまね くまびき地区本部

令和4年度

## ご来店感謝デー

12/21水 ▶ 22木

※新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。  
 ※感染状況によっては開催を中止させていただく場合があります。

ご来店いただいた  
 皆様へプレゼント

貼る カイロ



ひとのわぐマ



©よりぞう

さらに!!

お楽しみに♪

支店企画もあります

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

※プレゼントはお1名様1個限りとなります。なくなり次第終了となります。

## ご利用の皆さまへのお願い

## ■マスクの着用

ご来店の際は、マスク等の着用にご協力をお願いします。

## ■消毒

ご来店時は、店舗に設置してある消毒液をご使用ください。

## ■体調チェック

発熱や風邪の症状がある場合は、ご来店をお控えください。

## ■混雑回避

初日の午前中は混雑が予想されます。分散してご来店いただきますようご協力をお願いします。

## ■ソーシャルディスタンス

店舗窓口・ATMご利用の際は、お客様同士の間隔をあけてお待ちくださいますようお願いいたします。



# 傷害共済

おケガの保障はJA共済におまかせください！

ご契約例

年齢80歳以下、職業区分1級（危険の小さい職業）、死亡共済金額200万円、  
部位・症状別治療共済金額3,000円、10,000人以上の集団加入、共済期間1年

1年間で

## 6,740円

（令和4年4月1日時点）

1日あたり  
約18円！

POINT

1

## 部位・症状に応じて共済金をお支払い！

ケガで入院・通院された場合、ケガの部位・症状に応じて共済金の額が決まりますので、スピーディーに共済金をお支払いできます！（※下記は部位・症状別治療共済金額3,000円の場合のお支払い例です。）

※お支払いについては一定の要件があります。

※通院が5日未満の場合は、一律3,000円×2倍=6,000円のお支払いになります。

＜お支払い例①＞

転倒して膝を打撲し、  
5日以上通院した場合

3,000円×5倍  
= 15,000円



＜お支払い例②＞

除草中にカマで腕を切って  
5日以上通院した場合

3,000円×10倍  
= 30,000円



＜お支払い例③＞

脚立から落ちて足を骨折し、  
入院で治療された場合

3,000円×65倍  
= 195,000円



日常生活における様々な事故による負傷・お怪我を保障します。

POINT

2

## 0歳から99歳まで ご加入いただけます！

医師による診査の必要はありません。カンタンなお手続きで  
ご加入いただけます。



健康面に不安がある方も傷害共済で  
おケガのリスクに備えませんか？

POINT

3

## 通院のときでも お支払いできます！

おケガによる通院だけで、入院をしなかった場合でもお支  
払いの対象となります。



入院保障でカバーできない“通院”も  
カバーすることで、より安心です！

JAしまね

くにびき地区本部の各支店にお申込みください！

※職業により加入の制限があります。  
※年齢により引受金額等の制限があります。  
※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、  
「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、  
ご契約の際には「重要事項説明書（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。

[22320320194]

# 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

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

答え

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

### タテのカギ

- ①初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④2つで1組の——茶わん
- ⑦客のためにワインを選びます
- ⑨師匠の下で学びます
- ⑩親から子へ受け継がれます
- ⑬——・中期・末期
- ⑭年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑱登山やキャンプで使う寝袋
- ⑲コンコンと鳴く動物
- ⑳警察は原則として——不介入です

### ヨコのカギ

- ①正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ②髪の毛の渦巻き
- ③エッフェル塔がある都市
- ⑤練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧食事の管理や指導を行います
- ⑩昨年はナスの——がとても良かった
- ⑫太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬毛筆でしたためることも
- ⑮大学入学共通テストは国立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯計画のこと。お得な宿泊——
- ⑰京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑳——、ニタカ、三ナスビ



### 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  
2023年1月6日（金）（当日消印有効）

#### ◆先月号の答え◆

#### 「ユキアソビ」

フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
ユ	ー	ロ	ヨ	シ		
ヤ	ド		サ	キ	ヨ	ミ
ス		オ	ソ			ヨ
ミ	オ	ク	リ		ク	ウ
	ク	レ		マ	リ	ア
ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

# 川柳の広場

## 最優秀賞

伝説をロマンに変えた宇豆柱

出雲市 大福 利彦様

（評）フィクションのような神話が、突然の柱の発見で実話となった。まさしく作者の詠まれた驚きのロマンである。

## 優秀賞

力抜く楽な方へと流れ出す

出雲市 榎井 伸幸様

年金の暮し小さな旅プラン

出雲市 多久和敬子様

ウクライナ想えば我慢物価高

安来市 斎藤美重子様

## 佳作

雪舟の一筆書きか冬景色  
無人駅風も勝手に通り抜け  
足が浮く秋の景色が呼んでいる  
勘違いの思ひ違いもケセラセラ  
年末に冷凍おせち届く今

出雲市 戸谷てる美様  
出雲市 加本 精一様  
斐川町 野中 花蓮様  
隠岐の島 上川 晃一様  
江津市 サンレール様

「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。



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）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、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。



## 老後の備えは 国民年金＋農業者年金！

- 支払った保険料は  
**全額社会保険料控除の対象！**
- **運用益は非課税！**  
そのほか生涯を通じて様々な税制面での優遇措置がある！
- 農業経営の状況に応じて  
**保険料を増額し、節税額をアップ！**

※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… 農業者年金基金 検索

<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



旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会です。  
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畜産物や、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。



全国で合計**600**名様に抽選で**4品から1品**  
**選べるギフトカードをプレゼント!**



### 1 年間利用者キャンペーン

2023年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて12か月以上、  
2023年1月31日(火)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

2023年度4月商品に同封する文書の二次バーコードまたは  
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。

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



## \* ポテトのビーフ包み焼き



### コメント

- ・薄切り肉でもボリューム満点のメインディッシュに!
- ・オープンでも230度に温め、15分間焼き、ソースは小鍋で半量に煮詰めてもできます。

### アレンジ

- ・牛肉を豚肉に替えてポーク包みにもできます。
- ・じゃが芋を丸める時、チーズの中に入れると、とろける美味さがプラスされます。

### 材料 (4人分)

- 牛肉 (薄切り) …… 200 g
- じゃが芋 …… 中 2 個
- バター …… 10 g
- 玉ねぎ (小) …… 1 個
- バター …… 10 g
- A コンソメ …… 小さじ 1
- 塩こしょう …… 少々
- 油 …… 大さじ 1
- B 赤ワイン …… 大さじ 2
- ケチャップ …… 大さじ 2
- 中濃ソース …… 大さじ 2
- しょうゆ …… 小さじ 1
- ブロッコリー …… 4 片
- ミニトマト …… 4 個
- イタリアンパセリ …… 適量

### 作り方

- ①じゃが芋は皮を剥いて4〜6等分に切り、軟らかく茹で、水気をきってから再び火にかけて水気を飛ばす。熱いうちにバターを加え、フォークでつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
- ③①と②とAを混ぜ合わせ、4等分にして丸め、冷ましておく。
- ④牛肉を広げ、丸めておいた③のをせて包み、形を整える。残りも同様に包む。
- ⑤フライパンに油を中火で熱し、④の包み終わりを下にして並べ入れ、蓋をして焼き色を全体につける。
- ⑥⑤に混ぜ合わせたBを加え、肉にかけながらソースが半量になるまでさらに焼く。
- ⑦皿の中央にのせ、ソースをかけて、茹でたブロッコリーとミニトマト、パセリをそえたら完成。

### 材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐 …… 300 g
- ボイル海老 …… 200 g
- 卵 …… 1 個
- A 塩 …… 小さじ 1/2
- みりん …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- 片栗粉 …… 大さじ 1
- だし汁 …… 150cc
- B 塩 …… 小さじ 1/2
- みりん …… 大さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 2
- 片栗粉 …… 大さじ 1
- 春菊 …… 適量
- 柚子 …… 適量

### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2〜3分茹でて、キッチンペーパーを広げたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②海老は背ワタを取り、大き目の粗みじん切りにする。
- ③ミキサーに①の水切りした豆腐と海老の半分量とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④残りの海老を③に加えてひと混ぜする。
- ⑤お椀の上にラップを広げ、そこに④を等分に入れ、輪ゴムできつく留める。
- ⑥鍋にお湯を沸かし、⑤を5分間茹でて、火を止め蓋をして3分蒸らす。
- ⑦Bの調味料を小鍋に入れ、混ぜながら火にかける。トロミがついたら、さらに2分間煮詰めてあんを作る。
- ⑧器にラップを外した海老しんじょを入れ、あんをかけ、柚子と春菊を添えたら完成。

## \* 豆腐で海老しんじょあんかけ



### コメント

- ・絹ごし豆腐を使うことで、ふんわりとした食感に仕上がります。
- ・海老は粗く刻むと、ぷりぷり感がしっかり楽しめます。

### アレンジ

- ・春菊を三つ葉やほうれん草に替えてもOK!
- ・あんの中にきのこを入れると、きのこあんかけになります。

### JA島根厚生連

## 健康散歩

年齢を重ねると、昔ほど長く眠れなくなったということはありませんか?実は身体に必要な睡眠時間は加齢とともに短くなっていくのです。実際に睡眠時間を調べたデータによると、夜間の睡眠時間は10歳までは8〜9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、年齢が上がるにつれ必要な睡眠時間が短くなるのが報告されています。さらに、眠りも浅くなります。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意や、ちょっとした物音で何度も目が覚めてしまうようになります。若いころの睡眠に比べてぐっすり眠れなくなることを経験するかもしれませんが、実は加齢に伴い睡眠が変化してきているのです。

### 〜睡眠の質を上げるポイント〜

1. 夕食は就寝3時間前までに  
食べ物を消化するためには3時間ほどかかります。
2. ぬるめの入浴でゆったりと  
リラックスした状態で布団やベッドに入れるよう、就寝の1時間前には38〜40度程のお湯に浸かりましょう。

## 睡眠

3. 寝る前のスマホ操作を控える  
スマホが放つブルーライトは太陽の光に近い性質のため、脳が時間を誤認識して覚醒してしまいます。
4. 就寝前のアルコール摂取を控える  
アルコールは発汗作用や利尿作用があるため、深夜に覚醒しやすくなり、睡眠の質を低下させます。
5. アロマオイルを使う  
カモミールやラベンダーの香りは鎮静効果があります。
6. 寝つきをよくする音楽を聴く  
穏やかな音楽は、脳がリラックスしていることを示すα波を発生させる効果があります。就寝前に穏やかな音楽を聴くことによって脳を休ませると、質の良い睡眠につながります。
7. 就寝前に目元を温める  
就寝前に目元を温めるとリラックス効果があります。

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」など多くの重要な役割があります。睡眠の質を上げ、うまく睡眠不足を解消しながら生き生きとした毎日を過ごしましょう。



【編集後記】今年も残りわずかとなりました。1年がすぎるのはあっという間ですね。令和になってもう5年目に突入することに驚き、令とおじさんの誕生が昨日のことのように感じます☺「時は金なり」のとおり、時間の大切さを痛感する毎日です…。今年の漢字にちなんで、私の今年の漢字を発表させていただきますと「癒」です。とにかく自分への癒しを求めて好きなことを思いっきり楽しんだ1年でした☺2022年、皆さんにとってはどんな1年でしたか☺?(安)

JAしまね  
公式ホームページ

JAしまね

Q検索



2022年12月13日付発行 (月1回発行)

編集/JAしまね ふれあい福祉課・くまびき地区本部  
発行/島根県農業協同組合 くまびき地区本部

〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL.0852-55-3000 FAX.0852-32-6970  
e-mail:affairs\_kun@ja-shimane.or.jp

総務課