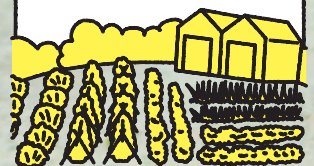




特集

未来へつなぐ 島根の農業

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
松本 頼明さん
[出雲地区本部]



SNSで
旬な情報を
投稿して
います





養護学校の教員時代に抱いた思い

出雲市の就労継続支援事業所「ワークステーショントーチ」で、障がい者の方と共にしいたけを栽培する松本さん。高校時代はカヌー部に所属し国体出場を経験。日本体

育大学へ進学し教員免許を取得した後、島根県内の中学校、高校で教員として働いていました。松江市と出雲市の養護学校で勤務した経験から、障がいがあっても働ける道を拓きたい」と福祉事業所へ転職。安定した作業収入のため、事業所が主体となつてできる仕事はないだろうかと考えていた松本

まつもと
松本
よしあき
頼明さん(41才)

今月は出雲地区本部。出雲市荒茅町にある就労継続支援事業所で、障がいのある方たちとしいたけ栽培に取り組んでいる松本頼明さんにお話を伺いました。



さんは、元々父親がしていて興味を持っていた「しいたけ栽培」に注目。しいたけは軽量で作業も単純、農薬も使用しないため、障がい者の方にとつて扱いやすい作物であったことから、事業所でも栽培ができること確信。JAにも相談し、最初は受託



していた内職の作業と並行しながら、しいたけ栽培をスタートさせました。現在はハウス3棟、年間約40,000菌床を栽培しています。

しいたけ栽培に特化した就労支援事業所を開設

事業を進める中で手応えを感じた松本さんは、「もっと、しいたけ栽培を中心に行う福祉事業所を

作ってみたい」と思い、同僚の金崎幹徳さんと共に新しい事業所を設立することに。福祉事業所立ち上げの準備をするかたわら、栽培用のハウスや、利用者が使う作業所、休憩室、相談室を兼ねた建物の整備、そして、まずは2人で栽培を開始し、約1年間の準備期間を経て2021年4月に新しい就労支援事業所「ワークステーショントーチ」を誕生させました。

就労継続支援B型事業所の就労時間は1日4時間が平均的で、作業単価も低いのが現状です。そんな中、トーチでは「ほとんど働いて、その分しっかりと工賃を支払う」という理念をもとに、「もっと働きたい」という利用者の希望に合った働き方を提案。利用者の作業は主に、収穫・軸切り・計量・袋詰めその他に、



職員の皆さんと談笑する松本さん(左)

菌床をひっくり返す作業や、菌床を入れ替える作業など、単純ですが根気が必要となる作業が多くあります。「利用者の方がやる気を持っていて、この仕事に合う根気や体力さえあれば続けられますし、工賃のアップにも繋がっていきま



現在、利用者の皆さんの休憩所、キッチン、相談室を兼ねた建物を改修中！空き時間に職員が自らDIYをしています

利用者の方が働きやすいように

「うちは農家ではなく、あくまでも福祉施設」と語る松本さん。トーチでは経費をかけてでも仕事を作り出すことを心掛けています。また、普通であればいたけに合わせたハウスの温度を設定しま



収穫したしいたけを丁寧に詰めていきます

すが、ここでは、利用者の方が心地良く作業できる温度に設定。「働く方を優先に環境を整えていくと、長く仕事を続けてもらえます。そして、利用者の方がそれぞれ得意なことを積み上げていき、みんなの頑張る力がひとつになった時は、他の農家の皆さんに負けなくらいの生産量に達します」と胸を張る松本さん。農家とは違った視点からの農業に邁進し続けています。

趣味だけではないカヌーでの挑戦

松本さんの趣味は何と言ってもカヌー。小学生や高校生のカヌークラブで指導したり、県立出雲農林高等学校の外部指導員としても活躍。技術指導はもちろん、艇の修理等も行なっています。2027年に関西で開かれる世界大会に出場するのが目標と意気込む一方、時々、休憩時間に近くの川で漕ぐこともあり、松本さんにとってカヌーは「本気で打ち込む競技」でありながら、「自分をリフレッシュさせる存在」としての大切な役割も果たしています。



カヌーをする松本さん

出雲のしいたけ栽培を支える 仕組みづくりにも参加

しいたけ栽培を始めてから今年で10年。「やればやるほど難しくなる」と笑いながら話す松本さんは、今年から、新たな品種にチャレンジしています。品種が違えば、また違う栽培方法の模索が始まります。しいたけの芽は菌床をひっくり返したり、水をかけたりなど様々な刺激を受けることで出てきますが、品種によってどの程度の刺激が適しているか、季節によっても温度や湿度の管理が異なるため、菌床を良い状態に保つのは難しいそう。

困った時には、所属する「Aしまね出雲しいたけ部会」の先輩にアドバイスをもらうことも。先輩のやり方を吸収しながら、経験を積み、出雲しいたけの発展に向けた仕組みづくりにも参加したいと考えています。近年、若い生産者が増加している中、誰もが継続して生産を行うことができるように環境を整え、次世代を担う生産者になるために松本さんの挑戦はまだ続きます。

菌床しいたけ

松本さんが所属する「Aしまね出雲しいたけ部会」では、「神々の国 出雲しいたけ」のブランド名でしいたけを販売。肉厚でジューシー！軸までおいしいのが特徴です😊
松本さんオススメの食べ方は「しいたけの唐揚げ」🌟

この機会にぜひ購入し、お試しください♪



島根の農業



る自然災害…など厳しい環境の中でも、島根の農業を未来へ
組む皆さんをご紹介します。

安来市赤江町でイチゴを栽培する池田佳奈さん（40）。カフェ「莓やkiritō」の経営に加え、さまざまなワークショップを開くなど地域の交流活動も精力的に展開しています。

関西出身の池田さんは、大阪で島根県の食材を使った料理を提供する居酒屋を経営していました。旦那さんの故郷である同市の知人からイチゴ栽培を誘われたことや、同市に勧められた古民家に畑がついていたのがきっかけで2018年4月に1ターン。イチゴの研修を2年間受け、2020年4月にカフェをオープンしました。自ら栽培したイチゴや地元の農産物を使ったスイーツ、ランチを提供し、「自分の作物が口に入るところまで見届けられる点にやりがいを感じる」と話します。

池田さんは「もっと農業に興味を持ってもらえるような活動がしたい。イチゴだけではなく、いろいろな作物をカフェに取り入れてみたい」と笑顔を見せました。

やすぎ地区本部 池田佳奈さん

イチゴを使った
スイーツを作る
池田さん



隠岐地区本部

JAしまね隠岐女性部



家畜市場で提供する
隠岐地域の食材を取り入れた
お弁当を作る部員ら

「みんなで楽しく・やる気！」を合言葉に、一致団結し活動するJAしまね隠岐女性部。部員6人と少数精鋭ながらさまざまな活動に取り組んでいます。

昨年から、年に3回行われる家畜市場で、購買者や関係者へ地元の食材を取り入れたオリジナル弁当の提供を開始。部員が育てた野菜を使った煮しめやかきあげ、隠岐地域で取れたのりを使ったおにぎりなどを用意し、来場者からは「おいしい！」と好評を得ています。

また、2年ぶりの開催となった隠岐の島町いきいき祭りでは、餅つきの実演や、平餅とぜんざいを販売し、あっという間に完売しました。

その他にも「ツバキだんご」や「ひきもち」、「家の光」記事を活用したマスクケース作りなども実施。コロナ禍で思うように活動ができないこともありますが、今後は部員数を増やし、さらなる活動の活性化に向け、取り組みを続けていきます。

JAしまね出雲地区本部の生活購買店舗「ラピタ」全8店舗のJAラピタ農産物直売コーナーで、地元農産物や加工品を販売するJAしまねラピタ農産物直売会。「安全・安心・新鮮」をモットーに、現在614人の会員が所属しています。

自ら作った新鮮で良質な農産物を提供し、地域の活性化と消費者との交流の場作りを目指すとともに、会員の農業生産意欲の高揚と技術の向上を目的に設立。会員は年齢層も幅広く、農業経験もさまざま。初心者から中級者向けの栽培講習会や各生産部会の講習会は、農業のスキルアップができると人気です。

販売する値段は市況などから自分で判断し設定。その日に何がどれだけ売れたかはメールで確認できます。売り場に残ったものは翌日に引き取るシステムで、常に売り場に新鮮な農産物が並び消費者から評判を得ています。

石富雄二会長は「年々、会員数と販売額ともに増えている。今後もラピタと二人三脚で成長し、発展していきたい」と話しました。

出雲地区本部

JAしまね ラピタ農産物直売会



多くの人で賑わう
直売コーナー

未来へつなぐ



今月号は、1月号に引き続き、生産資材の価格高騰、多発すつなぐため、地元の食材を使って「地産地消」の活動に取り

斐川地区本部

J Aしまね斐川地区本部



そば打ちに挑戦する参加者ら

ソバの栽培から収穫、そば打ちまでを体験する「食育そば作り」を開く」Aしまね斐川地区本部。食育活動の一環で毎年開催しています。

地元講師の指導のもと、8月には溝を掘ってソバの種をまき、白い花が咲き始める9月中旬頃にはソバの根本を覆う土寄せ作業を実施。種まきから65日を過ぎる10月下旬に鎌で刈り取って収穫し、約20日間はでにかけ自然乾燥させ、11月中旬には脱穀機と唐箕での風選作業による脱穀を体験し、最後にそば打ちに挑戦します。

今年度は2.5㍍のほ場で8人が体験し、昨年12月下旬には最終回の「そば打ち体験」を迎えました。約6.5㍍のそば粉に中力粉を加え「二八そば」を作った参加者らは「いつもは店で何げなく食べているが、自分たちで栽培してみて生産者の苦労もわかった」「自分たちで作ったそばだからさらにおいしい」と感想を話しました。

浜田市上府町で米やキャベツ、大豆、アスパラガスを栽培する上府農事組合法人の代表を務める中田善喜さん。タイカレーを提供する喫茶店「サバーイ・サバーイ」も経営しています。

地域の活動に積極的に参加しており、農村文化の伝承を通じた農村コミュニティ強化を目的に、地域のメンバーと同町の児童を対象に田植えや稲刈り、しめ縄づくりや餅つきを体験するイベント「ひよっこり田んぼ」を開いています。同イベントは、町内会長を務めていた中田さんが、関西から移住してきた家族のために仲間作りとして企画。10年以上続き、当時参加した地域の子どものも今は成人となりました。

J Aしまねいわみ中央地区本部が管内の児童を対象に開く食農教育イベント「ふれあい農業体験塾」で使う田んぼの管理を同法人として協力しています。中田さんは「米作りと地域の暮らしの伝承を今後も続けていきたい」と笑顔で話しました。

いわみ中央地区本部

上府農事組合法人代表 中田善喜さん



「ひよっこり田んぼ」で田植えを体験する参加者ら

西いわみ地区本部

松本貴之さん



12月出荷のトウモロコシを収穫する松本さん

今年で就農21年目を迎える、益田市飯田町のメロン農家3代目の松本貴之さん（43）。意欲的に地元のAコープを中心とする産直市への出荷や学校給食へ食材を提供しています。

出荷時のこだわりは「見た目」。外観が良いと手に取ってもらいやすく、品質や味が良ければ次は名前でも買ってもらえるようになるといいます。産直市の売り場では消費者と積極的に交流し、Aコープを利用する地元の料理店主から農産物の納入を頼まれることもあるそうです。

また、「美味（おい）しまね認証」をメロン、ハウレンソウの他5品目での取得を目指すなど、安全性と品質確保に妥協を許しません。「できることは何でもやってみる」精神で、12月出荷のトウモロコシ栽培にも挑戦。松本さんは「農業に100%はない。可能性があるならさまざまなことを試したい」と話し、チャレンジ精神と遊び心で産直市の可能性を今日も探っています。



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しまねいわみ中央地区本部管内
●しろやま営農共同利用組合
●太田靖男さん



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。



今回の訪問は、しろやま営農共同利用組合と太田靖男さん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。

しろやま営農共同利用組合は、昭和58年の豪雨災害からの復興を目指し昭和61年に設立。20人の会員で構成され、現在はコシヒカリときぬむすめを栽培しています。設立当初から「自分の田は自分で守る」という精神のもと、構成員が協力しながら取り組んでいます。玉田一組合長ら5人とは、組織の概要や鳥獣被害、米価の下落、それに伴う補助事業などについて意見を交わしました。

また、「10年後にはもう米を栽培していないと言っている人もいる」と話し、経営の安定や後継者確保に向けた課題や要望についても話されました。



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長（前列右から2人目）と石川組合長（前列中央）ら



しろやま営農共同利用組合（右側）の皆さんと活発に意見を交わす石川組合長ら



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長

今回は、しろやま営農共同利用組合と太田靖男さん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。

状況や、取り組んでいる加工事業、肥料の高騰などについて活発に意見を交わしました。また、現在行っている西条柿のジョイント栽培についても触れ、樹高が低い事により、収穫が格段にしやすいことや、作業効率が上がったことなどを説明いただきました。太田さんは「なんとか田橋地区を元気にするため、できることをやろう」と思い取り組んでいる」と力強く話されました。

太田靖男さんは、田橋町でコシヒカリとつや姫、西条柿を栽培しています。栽培だけでなく、多面的機能支払交付金を活用した田橋地区の農道舗装や水路の修繕などの取り組みの中心者でもあり、様々なことに積極的に取り組んでおられます。太田さんとは、令和4年産の西条柿の生育

状況や、取り組んでいる加工事業、肥料の高騰などについて活発に意見を交わしました。また、現在行っている西条柿のジョイント栽培についても触れ、樹高が低い事により、収穫が格段にしやすいことや、作業効率が上がったことなどを説明いただきました。太田さんは「なんとか田橋地区を元気にするため、できることをやろう」と思い取り組んでいる」と力強く話されました。



西条柿のほ場で太田さん（右）と石川組合長（右から3人目）ら



太田さん（右）と意見を交わす石川組合長（左）ら

★組合長から一言★



最初に訪問したのは、三隅町河内の「しろやま営農共同利用組合」。昭和58年の豪雨災害により、水田や農業機械をほとんど流失。被災直後は再建意欲が皆無の状態にあったが、激甚災害の指定を受けて復興意欲が芽生え、昭和61年に組合を設立した後、水田の改良復旧に取り組みされた。玉田一組合長によると、「自分の田は自分で守る」を合言葉に、構成員に対する出夫日当はいっさい支払っていないとのことであった。

次に、西条柿生産組合の太田靖男さんを訪問した。特に印象にのこったのは、柿のジョイント栽培。柿の木を横に這わせて栽培するやり方で、一本仕立てと比べ、作業が楽とのことであった。

水害の復興の田や
稽伸ぶ
組合長より一言

topics 1 島根県との合同開催！
営農指導員育成研修“ニューフェイス”研修を実施



J Aしまねは、島根県と合同で営農指導員の育成研修会「ニューフェイス研修」を実施しました。5月から11月までの間に全4回実施し、J Aと県から参加した17人が座学や実技を通して営農指導員として必要な基礎知識や専門知識について学びました。

第4回目の研修では、土壌肥料や植物栄養、土壌断面の調査方法などについて実技を交えながら学習。県農業技術センター資源環境研究部土壌環境科の朝木隆行専門研究員が、生育阻害につながる要因を把握するために重要となる「土壌断面調査法」について説明されました。なぜ土壌調査が必要なのか、調査に用いる器具、表土・土性・硬さなどの各調査によって分かる土壌特性などを分かりやすく解説。朝木さんは「土壌診断というと化学性の分析と思われがちだが、1番大切なのは最初に行う生産者への聞き取り調査。いつから生育に問題がおきたかなど、しっかりと聞くことが大切」と話しました。



朝木さん（右手前）から
検土杖の使い方を聞く参加者

その後、参加者は実際に土壌調査に挑戦。掘り方のコツや記録の仕方、気をつける点や応用方法など実際に試しながら確認しました。

topics 2 J A青年の主張全国大会へ出場！
島根おおち青年連盟の寺本さん



11月に高知県で「中国・四国地区J A青年大会」が開催され、島根県代表として「J A青年の主張」に出場した、島根おおち青年連盟の寺本直人さんが見事、最優秀賞を受賞されました。島根県の受賞は3年連続の快挙となります。

寺本さんは「僕にとって農業とは？」と題し、職場体験にきた高校生からのお礼の手紙をきっかけに、気持ちの変化が生まれたことを発表。農業の魅力や可能性を改めて感じ、これから関わる人たちの役に立ちたいと強く思った経験を発表されました。



中国・四国地区J A青年大会で
堂々と発表する寺本さん



最優秀賞の受賞を喜ぶ寺本さん（左から2人目）と
島根おおち青年連盟の盟友ら

寺本さんは、2月21日に千葉県で開催される令和4年度J A青年の主張全国大会に中国・四国地区ブロック代表として出場されます。

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。

今後の対応例について

令和5年10月1日から始まるインボイス制度について、今後それぞれがとるべき対応例を以下の通りお示します。

本則課税 の事業者		<ul style="list-style-type: none"> ・仕入先が適格請求書発行事業者であるか留意する。 ・取引相手から貰った適格請求書をきちんと保存する。 ・適格請求書発行事業者となるための登録申請を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分が「仕入税額控除」を行うため 取引相手から求められた時のため
簡易課税 の事業者		<ul style="list-style-type: none"> ・適格請求書発行事業者となるための登録申請を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 取引相手から求められた時のため
免 税 事 業 者		<ul style="list-style-type: none"> ・適格請求書発行事業者（課税事業者）になるか否かを慎重に検討する。※課税事業者になると、消費税の申告が必要となります。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の取引相手は適格請求書を必要とする事業者なのか？

※インボイス制度開始と同時に「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なるためには、原則として**令和5年3月31日までの間に申請を行う必要**があります。すでに課税事業者の方も「適格請求発行事業者」となるためには、登録申請が必要です。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

斐川女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

J Aしまね斐川女性部では毎年、地元の小学校へ出前授業として、「豆腐作り」の講師に出向いています。児童たちが育てた大豆を使って豆腐を作ります。最後に型枠を外し、しき布を取って出来上がった豆腐を見て歓声があがると、私達も嬉しくなります。豆腐が嫌いな子も自分たちが作ったものは「おいしい!」としてくれます。

また、女性部が管理する「よい食農園」で、保育園児とサツマイモの定植と収穫を一緒にし、農業の楽しさと食の安全を伝えています。コロナ禍の中でもこの二つの活動は継続しており、今後も地元根付いた食農教育活動や、地域にかかわる活動を行っていききたいと思います。

令和4年度は、J A女性組織3か年計画「J A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

J Aしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いつか さとし
飯塚 聡さん

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

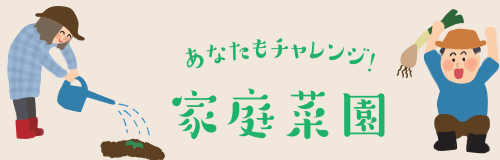


J Aしまね斐川青年連盟（以下、農青連）の飯塚聡さん（47）は、地元斐川町で就農して8年目になります。

ももとは県外で生活雑貨の卸しをして働いていた飯塚さん。小さいころから農業に興味があり、40歳を節目に地元へUターンし、就農しました。

経営の中心であるハウスを活用した青ねぎの周年栽培は、J Aの担当からの勧めで取り組みを始め、当初町内のリースハウスに空きが出たことも後押しになりました。ハウス2棟から始めた経営も現在、ハウス23棟、67aの面積で年間3作を目標に取り組んでいます。「季節毎に気候が変わるので周年栽培の難しさもあるが、やりがいがある」と笑顔で話します。

農青連には昨年から加入。「同世代の仲間との横のつながりができたことは自分にとってプラス。盟友から良い刺激をもらいながら質の高い青ねぎを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園

シソ

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。

さまざまな用途を楽しむ

青シソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20～25度、生育適温は20～23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日性（昼の時間が夜の時間より短い季節）に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といえます。

栽培時期

中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6～10月です。

品種

大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

苗作り

直径7・5～9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2、3粒まきます（図1）。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲	
中間地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	

●種まき - - - 苗作り ▲植え付け ▲生育 ■収穫

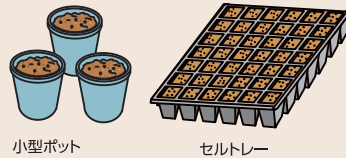
畑の準備

幅70～80cm幅のベッド（栽培床）で栽培する場合には、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥2kgと化成肥料（NPK各成分10%）200gを施します（図2）。

植え付け・追肥

本葉5、6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます（図3）。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

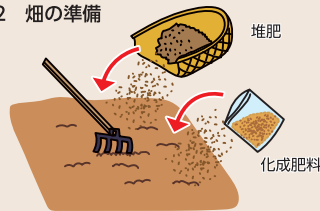
図1 苗作り



小型ポット

セルトレー

図2 畑の準備



堆肥

化成肥料

病害虫の防除

病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

収穫

葉が10枚以上になってから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先端の花穂が5、6輪開花している頃に穂先から15～20cmで切り取ります（図4）。赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

図3 植え付け

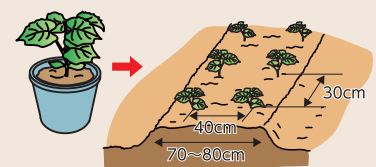


図4 収穫



大葉

穂シソ

開いて!読んで!応募して!

正解発表

『家の光』12月号クイズキャンペーン

全問正解の応募者の中から、抽選で30名様に2,000円分の農協全国商品券を進呈!

Q1 12月号でおせちを覚えてくれる人はどれ?
(ヒントは『家の光』12月号38ページ)

正解は...②大原千鶴さん

Q2 入浴するときの追いだきをやめると年間どれくらい節約になる?
(ヒントは「別冊付録 家の光家計簿」221ページ)

正解は...③約6,190円

Q3 年金は遅くもらえばもうほどこい得?
(ヒントは「別冊付録 お金ガイド」19ページ)

正解は...②お得になるとは限らない

たくさんのご応募ありがとうございました😊
当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。令和5年3月発送予定!
※キャンペーン応募は令和5年1月31日(火)で終了しています。

【協議事項】

- ①令和4年度補助事業の実施及び固定資産の取得について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ②令和4年度農業振興支援事業 要領の改正について
- ⑦石見銀山地区本部 旧大田市農林福祉会館の跡地売却について
- ③令和4年産島根米の追加金について
- ⑧大口貸出について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑤電子契約手数料の設定について
- ⑩島根県常例検査書（隠岐地区本部）の回答について

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～

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

集落座談会スタート! 事業概況や営農計画などについて説明

くにびき地区本部は、令和4年度集落座談会を1月23日から2月下旬にかけて各地区24会場で開催中です。



挨拶する
中村隆副本部長



挨拶する
越野浩昭本部長

集落座談会では「事業概況」を始め、「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」や「くにびき地区本部機構改革」などについて説明。また、J Aバンクアプリやマイカーローン、自動車共済や傷害共済など、各種事業へのご協力を呼び掛けました。

意見、ご要望を集約して、今後の事業運営に反映するよう検討し、詳細はしまねびより3月号に掲載する予定です。

八束

玉湯

大庭

秋鹿



「農事組合法人ファームおおの未来」 設立!

「農事組合法人ファームおおの未来」は1月15日、松江市立大野小学校において設立総会を開催しました。同法人は、大野町、上大野町、魚瀬町内の各地区の組合員有志が発起人となり、地域農業の維持発展を目指して設立。

作付け目標は令和5年度が水稻やエゴマ等で総面積9・2haを計画。水稻機械化栽培に取り組み、地区内への飯米供給と最大有利販売に努め、令和6年度からはタマネギの作付けを加える方針。

さらに農業振興以外にも、大野公民館や社会福祉協議会をはじめとした関係組織と連携し、高齢者の生活支援活動の研究、および仕組みの構築にも取り組みます。

当日は、定款の制定や事業計画、理事17名・監事3名の選任など全ての議案について承認され、新たな担い手組織としての第一歩を踏み出しました。

農事組合法人
ファームおおの未来
代表理事組合長
玉木克廣氏
理事副組合長
多和田宣久氏



挨拶する新役員

令和3年産米最終精算価格一覧

令和3年産米の販売完了に伴い、下記のとおり最終精算を行いました。

●精算入金日：令和4年12月24日
(単位：円)

紙袋	品 種	等級	既精算	最終精算	紙袋最終	
			単価 (30kg)	単価 (30kg)	価格 (30kg)	
JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	5,100	63.98	5,163.98	
		2等	4,900	63.98	4,963.98	
		3等	4,400	63.98	4,463.98	
	コシヒカリ	1等(1.9上)	5,500	63.98	5,563.98	
		1等(基準)	5,400	63.98	5,463.98	
		2等	5,200	63.98	5,263.98	
	3等	4,700	63.98	4,763.98		
		つや姫 (ST)	1等(1.9上)	5,850	63.98	5,913.98
			1等(基準)	5,750	63.98	5,813.98
	2等		5,550	63.98	5,613.98	
	3等	4,800	63.98	4,863.98		
		きぬむすめ	1等(1.9上)	5,350	63.98	5,413.98
1等(基準)			5,250	63.98	5,313.98	
2等	5,050		63.98	5,113.98		
3等	4,550	63.98	4,613.98			
	その他うるち	1等	4,350	63.98	4,413.98	
		2等	4,150	63.98	4,213.98	
3等		3,650	63.98	3,713.98		
一般米	銘柄もち	1等	6,350	63.98	6,413.98	
		2等	5,900	63.98	5,963.98	
		3等	5,400	63.98	5,463.98	

カントリーエレベーター	品 種	等級	既精算	最終精算	CE最終
			単価 (kg)	単価 (kg)	価格 30kg換算
JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	169.00	12.63	5,448.90
		1等(1.9上)	178.00	16.96	5,848.80
	つや姫(ST)	1等(1.9上)	194.00	12.63	6,198.90
		1等(1.9上)	177.00	12.96	5,698.80

ラック倉庫	品 種	等級	既精算	最終精算	ラック
			単価 (kg)	単価 (kg)	最終価格 30kg換算
JA しまね 米	ハナエチゼン	1等	173.620	2.16	5,273.40
		2等	166.620	2.16	5,063.40
		3等			
	コシヒカリ	1等(1.9上)	186.280	2.16	5,653.20
		2等	176.280	2.16	5,353.20
		3等	160.280	2.16	4,873.20
	つや姫 (ST)	1等(1.9上)	198.620	2.16	6,023.40
		2等	188.620	2.16	5,723.40
		3等	163.620	2.16	4,973.40
	きぬむすめ	1等(1.9上)	181.620	2.16	5,513.40
		2等	171.620	2.16	5,213.40
		3等	154.620	2.16	4,703.40

※紙袋の既精算単価には追加金を含みます。
 ※カントリーは全てJA米、1等格付け相当にて精算を行います。
 ※カントリーの既精算単価には調整払い(2次払い)単価も含みます。
 ※ラック倉庫の既精算単価は2次払いを含みます。

令和3年産島根米共同計算収支報告書

(税込)

収入・支出項目		合 計
JAしまね本店扱い販売数量		2,524.53トン
収入	販売代金	12,085 円/俵
	その他	189 円/俵
合計 A		12,274 円/俵
費 目	概算金償還	10,956 円/俵
	流通・保管等に係わる経費	589 円/俵
	手数料(全農・JA)	14 円/俵
	生産・集荷・販売等に係る経費	140 円/俵
	監査委員会費用	1 円/俵
	その他	64 円/俵
	合計 B	11,764 円/俵
収入-支出 C=A-B		510 円/俵
都度精算 D		379 円/俵
共計事業預り金残高 E=C-D		131 円/俵
翌年産共計繰越 F		21 円/俵
本精算 G=E-F		110 円/俵

- ・左記本店販売精算金と地区本部精算金の220,164円を合わせて最終精算を行いました。
- ・最終精算お支払い金額は127.96円/俵(63.98円/30kg)です。
- ・精算残金3,811円は令和3年産島根米共同計算へ繰越いたします。



くにびき地区本部情報



取り組んでいます。～くにびき地区本部の取り組み～

くにびき女性部健康グループ 椅子ヨガ講座開催!

くにびき女性部健康グループは1月23日、営農総合センターで、「椅子ヨガ講座」を開催しました。

当日は、ヨガインストラクターの田邊千恵氏を講師に招き、13名の部員が参加し椅子ヨガを体験しました。

最初に田邊講師からヨガと健康、ヨガの効果について学び、その後、心地よいBGMを聞きながら、自宅でもできるヨガを行いました。田邊講師は、ゆっくりと体を動かしたり、自然な呼吸をすることが大事と説明しました。部員たちは説明を聞きながら体を伸ばしたり、力を入れたり、緩めたりと呼吸に合わせてゆっくりと体を動かし、リラックス感を体感しました。講座の最後には、

ヨガを体験



体いっばいに酸素を巡らせる呼吸法や誤嚥予防のあいうべ体操を行いました。

参加した部員は「ヨガは難しいものかと思っていたが、難しい動きもなくわかりやすかった」「心身ともにリラックスしてできた」と感想を述べました。

サンサンフレミズ開講 季節の寄せ植え&ロングネックレス作り



グリーンかわつ店職員(左から2番目)から説明を聞く部員

くにびき女性部フレックス(サンサンフレミズ)は12月17日、教育文化センター・San・san館で「寄せ植え&ロングネックレス作り講座」を開催しました。部員11名が参加し、季節に合わせた寄せ植えと、ハマタイトを使った



寄せ植えをする部員

たロングネックレス作りの2つに挑戦しました。

寄せ植えはJAグリーンかわつ店の職員が講師となり、最初に花の特長や寄せ植えの仕方について説明しました。その後、各自のプランターに土を入れ、レイアウトを考えながら季節の花などを丁寧に植え付けていきました。

「ロングネックレス」は、ハマタイトや天然石ガーネット、ビーズなどのパーツを使用して作っていきます。最初にビーズスキルインストラクターの永瀬美和さんから作り方や、

パーツの配列についてのポイントの説明を受けました。その後、準備されている材料キットの中身を確認し、39個のパーツの配列を考えながら糸に通していきました。

参加者は、「小さいパーツは糸に通すのが大変だった」「パーツを足してオリジナルのネックレスができた」と完成したネックレスを手に笑顔で語りました。

パーツを糸に通す作業



ビーズスキルインストラクターの永瀬美和さん

産直出荷者協議会
SNS フォロワー募集!

この機会に「フォロー」や「いいね」をよろしくお願いします!

Instagram

アカウント名
くにびきサンサン市場

Facebook

アカウント名
くにびきサンサン市場

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて

燦燦会新年賀会開催！ ネットワーク構築し地域活性化へ

くにびき地区本部と160の企業、団体が構成する「燦燦会（松浦嘉昭会長）」は1月26日、ホテル玉泉において「JAしまねくにびき地区本部燦燦会新年賀会」を開催し、61企業より84名が出席しました。同会は、当地区本部と地元企業や団体との連携を深め、事業の発展と相互の交流を図る目的で設立されました。講演会や営農施設見学会などの各事業を実施し、会員相互の交流促進につなげていきます。

初めに松浦会長より「本年もコロナ禍、ウクライナ情勢により激動の一年となる中、このような会でのネットワークづくりは非常に有意義に

思う。発足時に携わっていた越野本部長（くにびき地区本部）を顧問として招いたことも感慨深い。この会をご活用いただき、会員皆様の益々のご発展を祈念する」と挨拶しました。続いて、越野浩昭顧問が「物価高騰など先行き不透明なこととも多いが、今こそ地産地消の基本に立ち返る良い機会。燦燦会を通じて地元を盛り上げていくために、新たな会員の声掛けをよろしく願います」と述べました。

その後、懇親会が始まり、参加者は役職や業種を問わず様々な方と交流し、積極的に情報交換を行っていました。

会の終盤では、会員相互で持ち寄った選りすぐりの豪華景品が当たる「じゃんけん大会」や「福引き大会」も開催され、会場を大いに盛り上げました。



挨拶する松浦会長



挨拶する越野本部長



福引き大会の景品を手に笑顔の参加者



"Ienohikari"
家の光

漫画
「山奥ニート、やっています。」

12月号から
新連載開始!

高尾美穂の
らくヨガ



10分あったら
家活 やってみよう

このほか
毎月のお楽しみ記事が
ますます充実!

ぜひ購読ください
定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円



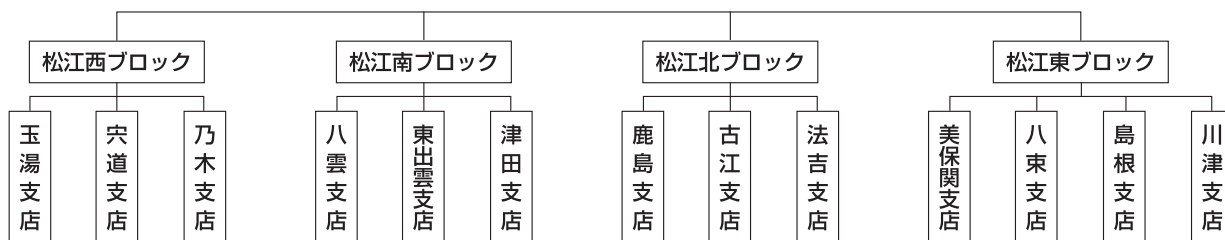
お申し込みはお近くのJA支店窓口へ

くにびき地区本部情報

信用・共済事業運営体制変更のお知らせ

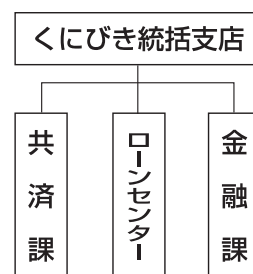
「4ブロック体制」の実施

支店業務の効率化・集約化を進めるため、予てより協議・検討してきた「4ブロック体制」について、令和5年3月より実施します。今後は、支店の信用・共済事業の運営体制として、松江東(川津・島根・八束・美保関)、松江北(法吉・古江・鹿島)、松江南(津田・東出雲・八雲)、松江西(乃木・宍道・玉湯)の「4ブロック」単位で効率化・集約化を図ります。なお、「総代選挙区」は従来の「7選挙区」を維持します。



融資事務くにびき統括支店集約化

現在、基幹となる支店（川津・法吉・津田・乃木支店）に集約している融資事務を、統括支店新設部署（ローンセンター）へ移管することで効率化を図ります。また、専門部署の設置によって、地区本部融資業務の事務堅確性を高めコンプライアンスを強化します。なお、各支店ではこれまで通り融資相談・受付等について対応可能となっていますので、引き続きご利用ください。



窓口業務時間変更のお知らせ

島根・八束・美保関支店窓口の業務時間を**3月1日**より変更いたします。

皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、ATMコーナーの営業時間に変更はございませんので、窓口の休業時間中も引き続きご利用ください。

対象支店名	島根支店	八束支店	美保関支店
所在地	島根町加賀1156-1	八束町波入2040	美保関町七類1551
変更開始日	令和5年3月1日(水)		
平日の窓口業務時間	変更前	8:45~17:00 (信用業務は15:00で終了)	
	変更後	8:45~11:30 12:30~17:00 (信用業務は15:00で終了) (11:30~12:30の1時間は窓口業務を休止いたします)	
窓口休止時間帯の最寄支店	川津支店 (西川津町665-1 0852-23-2424)		

- ※ 窓口休止時間帯は、防犯上の観点から入り口を施錠し、電話は留守番電話となります。
- ※ 至急案件はこれまで通り対応しますので、支店のインターフォンでお知らせください。
- ※ やむを得ない場合は、事前にご連絡いただければ窓口休止時間帯でも対応いたします。
- ※ 上記以外の支店については営業時間に変更はありません。
- ※ 八束特産事業所については変更ありません。

作ってみませんか? くにびき女性部からのおすすめ料理

大根のはさみ焼き・ひらひらきんぴら・青菜のふりかけ



今月の料理人

鹿島支部 (左から)
 安達富美子 さん
 中村 妙子 さん
 安達 晶子 さん
 野津 治美 さん



今回は、大根のはさみ焼きをメインに、普段は捨ててしまう大根の皮や葉も、捨てずに使ってもう一品!無駄なく食材を利用するSDGsを取り入れた料理を紹介します。大根や人参は皮にも栄養がたっぷりあります。青菜のふりかけは、お子さまも食べやすくビタミンやカルシウムなどの栄養もとれます。

【大根のはさみ焼き (材料: 4人分)】

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ダイコン (皮をむいたもの) 8cm はちみつ 大さじ1 バター 10g かたくり粉 適量 | <p><A>タレ</p> <ul style="list-style-type: none"> はちみつ 大さじ1 レモン汁 大さじ1 うすくちしょうゆ 小さじ2 ダイコンの汁 大さじ1~2 (レンジにかけた後に出る汁) |
|--|--|

<肉だね>

- ひき肉 (鶏または豚) 120g
- ネギ (白いところ) 20g
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- ショウガ汁 小さじ1

※つけ合わせ

- 青ネギ (小口切り) 適量
- ブロッコリー (茹でたもの) 適量



【作り方】

- ①ダイコンを厚さ1cmの輪切りにし、片面だけ包丁で格子の切込みをする。
- ②耐熱皿に大根の切込みを入れた方を上にして乗せ、はちみつを塗ってラップをし、600Wのレンジで5分程度加熱する。ダイコンをひっくり返してさらに4~5分レンジにかけ、楊枝が通るくらいのやわらかさにする。
- ③肉だねを作る。ネギを粗みじん切りにする。ボウルに肉だねの材料を入れよく混ぜて4等分にする。
- ④ペーパーを敷いたところに、②を切込みのある面を下にして置く。その上にペーパーをかぶせて水気をとる。かぶせていたペーパーを外し大根の表面に片栗粉をまぶす。
- ⑤④のまぶした方を内側にして肉だねをはさむ。
- ⑥中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、⑤をならべてふたをする。弱めの中で5分ずつ両面を焼く。
- ⑦⑥の肉に火が通ったら一度火を止めてAを加えて火をつけ、バターを加えてタレが少し残る程度に両面にタレをからませる。
- ⑧器に盛りつけフライパンに残っているタレをかける。

【ポイント】

- ダイコンは同じ厚さに切る。
- 片栗粉をまぶす量が少ないと肉だねと離れてしまうため、まんべんなくまぶしてください。
※片栗粉をまぶすのは片面のみ (格子の切込みのない面のみ)
- 今回は鶏むね肉のひき肉を使用しました。肉だねにマヨネーズを加えることで肉がパサつかずやわらかく仕上がります。ひき肉はお好みのものでどうぞ。

【ひらひらきんぴら (材料: 4人分)】

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ダイコンの皮 (ピーラーで皮むきしたもの) ニンジンの皮 (ピーラーで皮むきしたもの) ちくわ 小1本 炒め油 小さじ1 いりごま 適量 | <p>合計100g</p> <p><A></p> <ul style="list-style-type: none"> さとう 小さじ1 みりん 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 酒 (または水) 小さじ1 |
|--|---|

【作り方】

- ①ダイコンとニンジンの皮は5cm程度に切る。ちくわは、たて半分にして細長い斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ダイコンの皮を炒め、少ししんなりしたらニンジンとちくわを加える。
- ③Aを加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④器に盛っていきりごまをふる。



【ポイント】

お好みでとうがらしをかけてもおいしいです。

【青菜のふりかけ (材料: 4人分)】

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ダイコン菜 200g じゃこ 20g 白ごま 10g 油 小さじ2 | <p><A></p> <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 |
|--|--|

【作り方】

- ①ダイコン菜を細かく刻む。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、しんなりしてきたらじゃこを入れて炒める。
- ③②に火が通ったらAと白ごまを加えて水分がなくなるまで炒める。



【ポイント】

- じゃこが大きい場合は、刻んでから炒めるとお子さまでも食べやすくなります。
- カブの葉や小松菜でもおいしいです。



JA新車 紙上展示会

キャンペーン期間 2023年2月～3月末日まで

期間中
新車ご成約の皆様に

おさいふ
ガード

ポイント
5倍



ポイント付与例
200万円で10,000ポイント

NISSAN NOTE
日産ノート

限定
10台

日産



ノート eパワーX

車両本体価格

車両本体価格
2,303,400円(税込)

付属品

- ナビレコお買い得パック+ETC2.0 319,674円(税込)
- ETCセットアップ 3,300円(税込)
- フロアマット 22,000円(税込)
- プラスチックバイザー 21,120円(税込)
- ナンバープレートリム×2 4,400円(税込)

合計2,673,894円のところ

2,500,000円 173,894円
(消費税込) **お買い得!!**



CANBUS STRIPES

わたしたち、似ているよね。

ダイハツ



ムーヴ キャンバス ストライプスG

車両本体価格

車両本体価格
1,672,000円(税込)

付属品

- 10スタイリッシュナビF/Rドラレコ 313,082円(税込)
- フロアマット(高機能) 26,026円(税込)
- ワイドバイザー 19,052円(税込)

合計2,030,160円のところ

1,880,000円 150,160円
(消費税込) **お買い得!!**



FORESTER

スバル



フォレスター XT-EDITION

車両本体価格

車両本体価格
3,388,000円(税込)

付属品

- ベースキット 88,880円(税込)
- アルパインナビ 166,100円(税込)
- ナビ取付キット 6,644円(税込)
- ドライブレコーダー 56,100円(税込)
- ドライブレコーダー取付キット 6,050円(税込)

合計3,711,774円のところ

3,550,000円 161,774円
(消費税込) **お買い得!!**



スズキ

Spacia



スペーシア ハイブリッド G

車両本体価格

車両本体価格
1,394,800円(税込)

付属品

- フロアマット 14,465円(税込)
- ワイドバイザー 19,745円(税込)
- ドライブレコーダー 37,730円(税込)

合計1,466,740円のところ

1,340,000円 126,740円
(消費税込) **お買い得!!**

●登録諸費用・リサイクル料金は別途必要です。チラシ掲載の車両の仕様ならびに装備は予告なく変更されることがあります。●写真・イラストはイメージです。●詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

カーライフのことならJAにおまかせ!!

- 無料査定
- ご希望の中古車お探しします
- 車検 点検・整備
- 自動車 保険
- ローン

JAしまね 経済部 経済課

- くにびき地区本部 自動車センター ☎ 0852-55-3077
- やすぎ地区本部 自動車課 ☎ 0854-32-2461
- 出雲地区本部 自動車課 ☎ 0853-28-2727
- 石見銀山地区本部 自動車課 ☎ 0854-82-8006
- 宍粟川農協自動車整備工場 ☎ 0853-72-8989
- 株式会社バルみどり 本社 ☎ 0855-42-1687
- 株式会社バルみどり 浜田営業所 ☎ 0855-22-1260

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

くにびき地区本部 臨時職員の募集

- 勤務場所／くにびき地区本部管内
- 募集人数／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は出来ませんので、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**



3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
23	木	税務相談会	川津支店（TEL：23-2424）10:00～12:00
24	金	税務相談会	法吉支店（TEL：21-3690）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。

※3月の土曜営業日は4日、18日です。

◆お問い合わせは

0120-988-380

「毎月職員の方の配布のご苦労に頭が下がります。心地よい季節ばかりでなく、カンカン照りや寒風吹きすさぶ中、いつもありがとございます。旅行や料理・作物の植え方、健診のチラシなどいつもチェックしています。」
(S・Kさん)

「家の裏で花と野菜作りをしており、毎月JAしまねびよりの家庭菜園を参考にしているものができるところに挑戦して楽しんでおります。」
(M・Hさん)

「相続の事、確定申告の事、色々と相談できるのが心強いです。」
(M・Aさん)

「県内各地で様々な作物に取り組んで活躍される記事に興味を持って読んでいます。」
(A・Iさん)

「料理のコーナーが楽しみです。簡単に作りやすく助かっています。今回の白ネギ豆腐も作ってみました。」
(W・Yさん)

「白ネギの美味しい季節です。白ネギの情報・料理が載っていて興味深いです。」
(I・Kさん)

たくさんのご意見、ご要望をありがとうございます。いただいたおハガキの一部をご紹介します。



お便りコーナー

3月 ふれあい訪問日

3月15日(水)・16日(木)

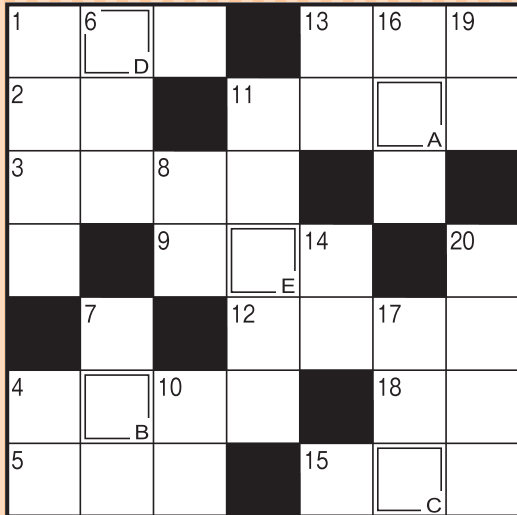


CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

A B C D E

タテのカギ

- ひな人形に供える餅
- 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ぐっと辛抱すること
- ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 石が細かく砕けたもの
- 雪解けで川の——が増えた
- つくのはうそ、吹くのは
- 中華がゆなどにのせる赤い実
- スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 出かけていて誰もいません
- ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

ヨコのカギ

- 暑さ寒さも——まで
- 佐渡、淡路、隠岐といえ
- 多くの受験生が解くもの
- 数学ではxやyで表すことが多い
- ツクシはこの植物の胞子茎です
- 飛行機が飛び立つこと
- 薄く切ったもの。——チーズ
- 山下公園や中華街があります
- 卒業式で『——の光』を歌った
- イルカのヒット曲『——雪』
- 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



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3月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ユキオロシ」



佳作

「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」3月号定価 629円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



家の光 住まいの老い支度

フリーダイヤル衝動買いをしまし
奥出雲町 堀江 英子様

もう一度燃やせる夢を模索する
出雲市 北村 功様

生きている悩みつきない我がいる
隠岐の島 上川 晃一様

優秀賞

そのうちと約束交わし日が過ぎる
斐川町 野中 花蓮様

最優秀賞

最優秀賞 鳥根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

川柳の広場

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）3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。

JAしまね組合員の方対象！1日40名様限定

鳥根の食材を主に使用した！

8名様以上の宿泊企画 **キリン瓶ビールのみ 飲み放題付き！**

スペシャル「気晴」宿泊プラン



1泊2食付 ご宿泊料金（日曜日～木曜日）

	6名様1室	5名様1室	4名様1室	3名様1室	2名様1室
2月料金	11,000円	11,660円	12,650円	14,300円	17,600円
	金曜日のご利用1,100円 休前日のご利用5,500円追加				
3月料金	12,100円	12,760円	13,750円	15,400円	18,700円
	金曜日のご利用1,100円 休前日のご利用4,400円追加				

上記金額は、サービス料・消費税込みとなります。別途入湯税150円をお預かり致します。追加料金で料理グレードアップもできます。

お品書き（一例）

- | | | | |
|-------|-----------------|--------|--------------|
| ① 食前酒 | ゆずワイン | ⑧ 蒸し物 | 茶碗蒸し |
| ② 前菜 | 三種盛り | ⑨ 酢の物 | のどぐる南蛮漬け |
| ③ 凌ぎ | 玄米麺 | ⑩ 留め挽 | 季節の物 |
| ④ 造り | 二種盛り | ⑪ 食事 | 鳥根県産きぬむすめ |
| ⑤ 鍋物 | 銀山赤どりシルク鍋 | ⑫ 香の物 | 三種盛り |
| ⑥ 蓋物 | 大根もち | ⑬ デザート | 抹茶蒸し羊羹と季節の果物 |
| ⑦ 焜炉 | 奥出雲ボークフルーツ漬け40g | | |



写真はイメージとなります

全国旅行支援
3月31日宿泊まで
1名様につき最大**20%**
最大**3,000円**まで助成

しまねっこクーポン(電子クーポン)
3月31日宿泊まで
宿泊日とその翌日とともに休日(土・日・祝)の場合
1,000円分付与
宿泊日とその翌日とともに上記以外の場合
2,000円分付与
鳥根県の飲食店、土産物店などで利用できます。

JA共済利用割引券

JA共済利用割引券がご利用いただけます！
利用助成が3月31日まで期間限定で！
通常の2倍の！宿泊利用**4,000円**助成

助成 対象 JAしまね共済加入者
対象 JAしまね組合員及びそのご家族
※1人当たりの利用金額3,500円以上で適用可能

※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。

令和5年弘法大師御誕生1250年 一年全4回で満願できます！

四国八十八ヶ所巡礼の旅

人生は心の修行 四国お遍路さん大募集

はじめての方でも安心！お遍路説明会も実施いたします（参加費無料）

- | | |
|--|--|
| ●松江会場：JAしまねくにびき地区本部
松江市西川津町1635-1
開催日：令和5年3月15日(水)
時間：午前10時30分～ | ●出雲会場：ラビタ本店
出雲市今市町87
開催日：令和5年3月15日(水)
時間：午後2時30分～ |
|--|--|

※参加費は無料ですので、どなたでもお気軽にご参加下さい。※説明会は約60分です。（事前予約が必要です）
●説明会参加対象者 / 当旅行にご参加の方・当旅行及び四国八十八ヶ所巡礼にご興味のある方



株式会社 農協観光

詳しくは
コチラから



山陰支店 TEL 0852-26-2600
JAしまね旅行センター本部 TEL 0853-25-8907

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの
暗証番号は他人に
教えないで
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から
暗証番号をお尋ねすることは
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとする
電話等には一切答えないで
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。

＊ ごとみとうるいの鱈ごままぶし



材料 (4人分)

鱈刺身……………2匹分
ごとみ……………1パック
うるい……………1パック
炒りごま(白) ……大さじ1
刺身醤油……………小さじ4
青しそ……………4枚

作り方

- ①刺身は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、ごとみは2分間、うるいは根元から入れ、サッと塩茹でして水にとり、水気をきる。
- ③ごとみとうるいを2～3cmの長さに切る。
- ④ボウルに①と③と炒りごまを入れ、刺身醤油であえる。
- ⑤皿に青しそを敷き、④を盛ったら完成。

コメント

- ・ごとみはアクが少なく、苦みやえぐみが少ないため、サッと茹でるだけでアク抜きが完了します。
- ・食物繊維が豊富でスッキリをサポート！また抗酸化作用のあるビタミン類やミネラルがバランスよく含まれています。
- ・刺身の切れ端でも、茹で野菜と一緒にごままぶしにするとワンランク上の一品に変身！

アレンジ

- ・ごとみやうるいを茹でたセリ、春菊、ほうれん草、三つ葉などに替えても美味しくできます。
- ・醤油をみそとごま油に替えて、小さく刻んでなめろう風にも！

材料 (4人分)

うどん細麺(冷凍) ……4玉
タラの芽……………1パック
うるい……………1パック
玉ねぎ……………1玉
にんにく……………ひとかけ
ベーコン……………2枚
オリーブ油……………小さじ2
コンソメ……………大さじ1
牛乳……………250cc
ピザ用チーズ……………40g
卵……………2個
粗挽き黒胡椒……………適量

作り方

- ①タラの芽は茹でて食べやすい大きさに切る。うるいは3～4cmの長さに切り、葉先と根元に分けておく。玉ねぎは5mm～1cm幅の薄切りにする。にんにくはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②冷凍うどんは解凍しておく。(レンジ又は湯煎、自然解凍)
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火にかけ、香りが立ってきたらベーコン、玉ねぎ、うるいの根元を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズを加える。
- ⑤チーズが溶けてきたら、うるいの葉先とタラの芽、うどんを加え、火を通す。
- ⑥火を止め、溶き卵を加えて手早く混ぜ、全体に絡める。
- ⑦皿に盛り、粗挽き黒胡椒をお好みの量ふりかけたら完成。

＊ タラの芽とうるいのうどんカルボナーラ



コメント

- ・タラの芽には、カリウムなどのミネラル類が豊富！また葉酸やビタミン類の含有量も多く栄養がたっぷり！
- ・山菜の苦味は、薬膳では排泄、デトックス効果があると言われ、春を迎えるこの季節にピッタリの食材です。

アレンジ

- ・うどんは冷凍でも茹でうどんでもOK！勿論スパゲティでも美味しくできます。
- ・牛乳、ピザ用チーズ、卵を鷹の爪に替えて麺と炒め合わせると、ペペロンチーノに！



タラの芽

うるい

JA島根厚生連

健康散歩

冬バテにご注意を！

「冬バテ」という言葉を聞いたことがありますか？日中と夜の気温差や屋内と屋外の温度差により体調管理が難しくなり、頭痛や肩こり、不眠、便秘、気分の落ち込みなどの症状が現れることがあります。これが「冬バテ」です。冬バテを引き起こす一番の要因は「寒暖差疲労」と言われています。寒暖差が大きくなると、身体の様々な機能を調節する自律神経の働きが乱れて疲れを感じやすくなり、不調の原因となります。

冬バテを防ぐためには自律神経の働きを整えることが大切です。ここでは冬バテを解消するポイントをお伝えします。

- ①寒さやストレスで自律神経が緊張している時は、自然と呼吸は浅くなり姿勢も前かがみになりがちです。胸を広げ深呼吸することを心がけましょう。
- ②首・手首・足首が外気にさらされると、体温が下がりやすくなります。外出時はストールやマフラー・手袋など防寒具を身に着けましょう。足湯もお勧めです。
- ③体内時計が乱れると、自律神経の働きにも悪影響が及び

ます。身体をリセットするために、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。また体内時計は内臓や筋肉にも存在しているため、朝食を食べると胃腸が動き生活のリズムが作られます。

- ④軽いウォーキングやラジオ体操、夜遅くであればヨガやストレッチなど軽めの運動をしましょう。軽い運動のあとに入浴すると心身がリラックスした状態になり、寝つきもよくなります。
- ⑤バランスの取れた食事を摂りましょう。生姜や根菜類を摂ることで身体を温め、冷え対策になります。また牛肉や豚肉を摂ると疲労回復効果が期待できます。

冬バテも放っておくと大きな病気につながる恐れがあります。身体に負担をかけないように、冬バテを解消するポイントに注意し、この時期を乗り切りましょう。



【編集後記】 編集後記を考えている今日、全国で大雪となり、私が住む松江市でも膝ぐらまでの積雪となりました。車の運転が…雪かき…などマイナスに思っていたのですが、登校する子どもたちが楽しそうに雪を触る姿を見るとホックリしますね。これを機にポータブル蓄電池を購入しました。備えだけでなく、キャンプなど色々な場面でも活躍するのだから、まずは寒い日が続く中、これ以上天候がひどくならないことを願うばかりですが…。(安)