

2023
11
November
Vol.92

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

特集

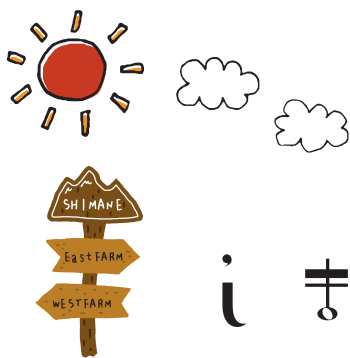
秋の味覚
島根あんぽができるまで

国産を食べよう!!

10・11月は
「国消国産月間」



コーディネート
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
瀬尾 正明さん
[雲南地区本部]



し - つ け た

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



収穫シーズンを迎えた柚子

せ お まさあき 瀬尾 正明さん(72歳)

今月は雲南地区本部。雲南市木次町で柚子栽培を行なっている雲南市柚子生産組合・組合長の瀬尾正明さんにお話を伺いました。

柚子を町の特産に

近くを斐伊川が流
れ、神話にゆかりの
ある地として知られ
ている雲南市木次町
西日登地区。瀬尾さ
んは、この自然豊か
な場所で家族ととも
に柚子を栽培してい
ます。旧木次町時代
に「柚子を町の特産
品にしよう」と行政
とJAが取り組みを
始めた頃、瀬尾さんの先代である父親の豊さんも挑
戦してみようと、退職後に植栽しました。瀬尾家の
農地は、比較的平らで南向きだったこと、また、ト
ラックが入るほどのスペースがあり作業がしやす
く、柚子の栽培にとても適していました。現在は、
60アール・約250本の柚子の樹に加え、90本の西
条柿、梅、栗などを育て、米作りも行っています。



父親の豊さんから受け継いだ柚子園

信頼関係から作られる特別な柚子

品質には定評があり、
先代の頃から玉造温
泉の旅館の食事に使
われている瀬尾家
の柚子。当時、奥さ
んの恵子さんが料理
長から頼まれて作っ
た「柚香(ゆこう)」は、



「柚香」。柚子の香りが口いっぱい
広がり、甘すぎないためお酒にも
合いそうな一品です。

柚子の皮を炊いたも
ので、柔らかく、香
り高い上品な逸品で
す。現在も高級旅館
のおせち料理に使わ
れており、毎年欠か
せない存在となっ
ています。

先代が亡くなり、
瀬尾さんが受け継い
だ柚子栽培と、恵子
さんが作り続ける柚
香の味。今でも旅館へ納め続けられているのは、先
代が道をつけてくれたおかげと語ります。「みなさ
んに信頼してもらっているから、良いものを届けた
い」と、瀬尾さんと恵子さんは丁寧な作り上げてい
ます。品質や味が一流なのはもちろんのこと、毎年
同じように依頼されるのは、周りの人との信頼関係
があるからこそ。そんな特別な柚子は、食べる人の
心を惹きつけます。

手間であっても、 こだわりの柚子を持って作り続ける

瀬尾さんはより良い土壌を作るため、毎年試行錯
誤しながらさまざまな方法を試しています。斐伊川
土手の草を持ってきて腐らせ、米糠を混ぜ堆肥を一
から作るなど、土作りには余念がありません。柚子
栽培では、地面に足跡がつくくらいの柔らかさが最
適で、それが柚子の皮の柔らかさにも影響してくる
のだそう。「手抜きができないのは、僕の性格だから」と
笑う瀬尾さん。また、どうしても害虫対策のため



丁寧な手作業と管理で育ち実ったこだわりの柚子

に薬剤を使用する必要がありますが、できるだけ低農薬で安心・安全なものを作ることを心がけています。

そして、柚子栽培にとって大切なのが剪定作業。果実同士が擦りあって傷が付かないようにすることや、どンドン上に伸びていく樹を、自分の背の高さに合うよう計算して切る、間隔をあけて切るなど、収穫のしやすさを考えながら剪定していくことが重要だといえます。

地域の産業を支える立場として

雲南市柚子生産組合では、毎年剪定の講習会を開催しています。そこでは、瀬尾さん自らが使ってみて良かった「のこ」などの道具を勧めたり、どうしたら作業がしやすくなるかアドバイスも行っていきます。高齢化によって減り続けている組合のメンバーですが、こうした取り組みや働きかけによって、少しでも長く続けてもらえるようにと組合長の立場としても地域の産業を支えています。



講習会の様子

楽しみながら生きること

農業を続けていく秘訣は「楽しむこと」と笑顔で語る瀬尾さん夫妻。恵子さんは、得意の料理をはじめ

め、スポーツやショッピングなど多くの趣味で忙しいです。中でも「おしゃべりが一番」と話し、色々な人が家に来ては、夕ご飯を馳走することも。今はお孫さんたちと身近に農業に触れ合っている環境に感謝しながら、忙しい毎日とことん謳歌しています。そんな恵子さんは、農家に嫁いだ同じ境遇の人たちに向けた講演を行った経験もあります。「私も非農家からここに嫁いできました。『農業はきつい、なんでこんなことをしなきゃいけないのか』と思ったら、それで終わりです。そうではなくて、一度きりの人生、自分で楽しいことを見つけていかないと前向きな考えを持つことを伝え続けています。」



お孫さんたちと一緒にパシャリ

自分のやりたいことで達成感を得る

「農業は自分の考えを持ってやっていくことも大事」だと語る瀬尾さん。自分の作りたいものや、やり方にこだわりを持って取り組んでいくことで、できた時の達成感を得ることが農業の面白さであり、続けていける理由でもあります。少子高齢化により、農業離れが加速している今、

瀬尾さんは、なんとか現状を維持するために、立場上、行政などと積極的にやり取りし、農家の意見を少しでも受け止めてもらおうと思いを伝えていきます。

瀬尾さんを突き動かすのは「すべて良い方向に向いてほしい」という思いがあるから。厳しい農業の世界であっても、その中で自分ができることや楽しみを見つけ、明かりの見える方へ進んでいきたいと夫妻で支え合いながら農業を続けていきます。



どんな時も夫婦二人で力を合わせてきた瀬尾さん夫妻

瀬尾さんご夫妻おすすめレシピ

プチっと情報!

爽やかな香りと酸味が食欲をそそる柚子。瀬尾さん夫妻おすすめの食べ方は「柚子こしょう」と「柚子の砂糖漬け」。「柚子こしょう」は柚子の皮・絞り汁、唐辛子、塩を、「柚子の砂糖漬け」は柚子と砂糖を使って作るのだそう。砂糖漬けにはキウイや柿、りんごと一緒に入れるとさらにgood◎今年の冬は柚子をまるごと味わってみては…? 😊



あんぽができるまで

サンマなどなど、美味しい食べ物がたくさんあるのが秋の魅力ですよ😊
についてご紹介🌟読み終わったころには食べたくなっていること間違いなし…!?

島根県は西条柿の産地！

「西条柿」は島根県全域で生産されており、島根県を代表する完全渋柿です。脱渋後の糖度は高く、独特の形状と滑らかな食感が特徴の「西条柿」。外観が砲弾状で四方に溝があり、大国主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させることから「こづち」の愛称で親しまれています。

10月4日に出雲市のJAしまね平田柿選果場で出発式を開き、本格的に出荷が始まりました！出荷は11月中下旬頃まで続く予定です🌟



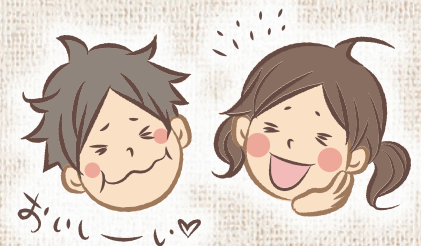
島根県観光キャラクター
「しまねっこ」の
パッケージが目印！



「島根あんぽ」って？

JAしまねが加工・販売する「島根あんぽ」は、西条柿を半生状に乾燥させた干し柿のこと。県全体で西条柿の生産拡大を目指そうと県統一ブランドとして2017年度に誕生しました😊

現在は、いわみ中央地区本部と出雲地区本部の合計2か所の加工場で製造しています。



全国的にも人気の高い「島根あんぽ」

県内の他、東京や大阪、広島方面など全国に向けて出荷しており、毎年数が足りなくなるほど注文が来る人気の商品♥

糖度の高い西条柿を乾燥させることで、和菓子のような甘さとしっとりした食感が楽しめる「島根あんぽ」。日本茶はもちろんコーヒーや紅茶との相性も抜群◎

また、一般的な干し柿は変色を抑えるための硫黄燻蒸を施すことが多いですが、「島根あんぽ」はしていないのが特徴。そのため、「西条柿」本来の味が味わえます！



とろとろ食感…♥



実際に「島根あんぽ」ができるまでを見よう！

秋の味覚 島根

皆さんは食欲の秋と聞くと何を思い浮かべますか？新米や栗、サツマイモ、今回は島根県の“秋の味覚”を代表する「西条柿」を使った加工品「島根あんぽ」

それでは「島根あんぽ」加工場に潜入!!



1

選果場に持ち込まれた西条柿を選果。



2

西条柿のヘタを取り除いた後、自動皮むき機で全体の皮をむいていきます。



3

溝に残った皮を手作業で丁寧に取り除きます。



4

皮をむかれた西条柿はエビラと呼ばれる専用のパレットに並べ、乾燥機に入れられます。



生果の状態の重量を100%とすると、乾燥後は35%程度になるそう。



5

乾燥温度を急に上げると表面が厚くなってしまおう。既定の温度から徐々に下げていくのがおいしさのヒミツなのだとか…!

乾燥させる日数は5日間。湿度や温度を調整しながら管理します。



6

乾燥機から取り出された柿は、重量で選別した後、3つずつパックに手作業で封入していきます。

出来上がった干し柿は、それぞれ色味が違います。パック内で統一感を出すため作業スタッフが目で見て似通った色同士でパッキングしています!

ちなみに…

乾燥機から取り出した直後の干し柿の表面は乾燥していますが、時間が経つにつれて柿内部から水分が出てきて皆さんのお手元に届くころにはあんぽ柿らしいぼてぼてとした状態になるのだそう!



地元産・国産を
食べよう!



国消国産
こくしょうこくさん

「島根あんぽ」は県内のスーパーやJA系統店舗・柿直売所などで販売中です。

西条柿のおいしさがギュッとつまった「島根あんぽ」をぜひ手にとって食べてみてくださいね♡

©よい食P

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。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね西いわみ地区本部管内
●金山千年さん ●森原孝さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

今回は、金山千年さん、森原孝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。

金山さんは、益田市白上町の国営農地開発地で春・秋作トマトを中心に、アムスメロンやアールスメロンを栽培しています。J Aしまね西いわみ益田トマト部会の部長も務めており、同地区本部管内の施設園芸を牽引されています。金山さんは、トマトの栽培方法や高津川の水を利用し、恩恵を受ける一方で、大雨で川の水が濁ると作物に病気が出やすくなることなどお話しいただきました。また、管内の特産を選果する飯田選果場の多品目選果施設修繕に伴う選果利用料金の値上げについて触れ、「資材高騰の中、苦しい状況にある生産者もいると聞いています。値上げをきっか



トマトハウスで金山さん（前列中央）と石川組合長（前列左から2番目）ら



金山さんのトマトハウス



金山さん（左から3番目）から栽培状況などについて説明を受けました

けに大玉トマトを生産する農家が減るのではないかと心配している」と話されました。

森原さんは、同開発地で「デラウェア」「シャインマスカット」「ピオーネ」を栽培。40歳でゼロからブドウ栽培を始め、今年で8年目を迎えます。J Aしまね西いわみぶどう部会青年部の部長を務めた経験を持ち、今年6月に行われた福岡でのトップセールスに参加するなど島根ぶどう生産の一翼を担っています。森原さんには、栽培状況や県と連携した同部会の取り組み、個人と青年部で県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまねゴールド」を取得したことなどについて説明いただきました。森原さんは、出荷資材（特に化粧箱）が出荷価格に対して高いことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。

収穫を翌日に控えた「シャインマスカット」



収穫を翌日に控えた「シャインマスカット」



ハウスで森原さん（前列左から3番目）と石川組合長（前列右）ら



取り組みについて説明する森原さん（左）

組合長から一言



今回は、9月4日に西いわみ地区本部管内のトマト栽培農家の金山千年氏、ブドウ栽培農家の森原孝氏を、翌5日にいわみ中央地区本部管内の株式会社小松ファーム、シクラメンやアジサイを栽培されている石橋農園・石橋園芸を訪問させていただきました。西いわみ地区本部で訪問した金山さんと森原さんは、いずれも若い経営者であり、大変意欲のある皆さんであった。また、管内にある多品目選果施設が大変老朽化しており、なんとかできないかといった要望もいただいて帰った。特に印象に残ったのは、小松原修氏が代表の株式会社小松ファーム。小松原さんは高校卒業後、浜田市内の会社に就職されたが、ふるさとの弥栄町の農地が荒れていく現状を目の当たりにし、なんとかしなければとの思いから2年間浜田市内で有機農業を学ばれ、15年前に同社を設立された。ゼロからの出発であったが、現在大型ハウス58棟、112アールまで拡大され、家族3名と従業員10名により、ホウレンソウ・小松菜・水菜などを有機栽培されている。今後は、路地でニンジン

組合長より一言
ししがき
猪垣や
有機で
過疎の村
を守る



いわみ中央地区本部の巡回の様子は12月号でお届けします！

topics
1

島根県種畜共進会を4年ぶりに開催



J Aしまねは10月7日、松江市の島根中央家畜市場で2023年度島根県種畜共進会を4年ぶりに開きました。県内各地の選抜会を勝ち抜いた肉用種牛56頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには安来市の倉井公子さんが出品した「ひみやよい」「ひみさくら」が輝きました。



グランドチャンピオンに輝いた「ひみやよい」と「ひみさくら」と倉井さん（左）ら 県内各地の選抜会を勝ち抜いた牛たち

肉用種牛は月齢で若雌牛区（22頭）と成雌牛区（24頭）に区分。母とその娘を一組とした母系牛群区（5組10頭）を加えた3つの区でそれぞれ首席を決定しました。

グランドチャンピオンの「ひみやよい」「ひみさくら」は、母系牛群区に出品。審査顧問を務めた全国和牛登録協会の工藤太介事務局長は「母と娘はよく似ており、母牛の体積豊かな面や雌牛らしさ、均称・品位などの点が娘の世代に受け継がれ、さらに良くなっていることが確認された」と講評しました。夫の倉井毅さんは「牛の素質が良かった。初めて母系牛群に出品し、優秀な賞をいただき本当にうれしい」と話しました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆若雌牛区▽首席＝（有）隠岐潮風ファーム（海士町）▽次席＝島根県立農林大学校（大田市）▽三席＝多久田申治（斐川町）
- ◆成雌牛区▽首席＝森桜俊治（奥出雲町）▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝門脇久幸（雲南市）
- ◆母系牛群区▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝（有）隠岐潮風ファーム

topics
2

J Aしまね女性部とJ Aしまね役員が意見交換会を開催



J Aしまね女性部は9月21日、出雲市の同J A出雲地区本部でJ A役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やJ Aの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とJ A事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJ Aの取り組みを求めることを目的に毎年開催しています。

意見交換会では、「県版農業生産工程管理（GAP）『美味しまね認証』を受けていることを価格に転嫁させてほしい」「米粉事業の今後の計画や展望を教えてください」「今後の米作りを取り巻く環境がどうなっていくのか」など、さまざまな声が上がりました。

また、同J Aが力を入れる有機農業について、県全体で取り組んでいくために女性部としてできることがないか意見を求めました。同日は、J A島根厚生連の田尻宏常務も出席し、健康管理活動についても意見を交わしました。

J Aの石川寿樹組合長は「考えや要望などを聞かせていただいた。今後、我々としてもしっかりと応援していきたい」と話しました。



活発に意見を交わす女性部員とJ A役員ら

topics
3

「第5代目農Tuber」に島根県農協青年組織協議会委員の大森さんが選出



J Aグループが日本テレビと連携して開設したYouTubeチャンネル「アグリnc h」で農業や地域の魅力を伝える「農Tuber」に、島根県農協青年組織協議会委員の大森雄介さんが選ばれました。島根県から中国四国ブロック代表として選出されるのは初めてのことです。

「アグリnc h」では、若い世代をターゲットに、2019年度から「農Tuber企画」を立ち上げ動画コンテンツを配信。毎年、全国の青年組織から盟友6人を「農Tuber」として選出し、各々が農作業や農家の暮らし、農業への思いなどを発信しています。

今回、第5代目農Tuberとして活動していく大森さんは、安来市で「いちごの大森ファーム」を経営し、主にイチゴを栽培。前職での経験を活かし、環境モニタリングシステムを自作し近隣農家とデータを共有するなど地域農業の発展に貢献されています。

大森さんは「農業の楽しさを伝えたい」と意気込みました。



第5代目農Tuberに選ばれた大森さん

アグリnc hはこちらから
農Tuberによる動画は、毎週日曜日18時に配信されています!ぜひご覧ください





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

雲南女性部

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

つながろう✿ まもろう✿ かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね雲南女性部は、コロナ禍以前の活動に戻しながら、部員同士の交流を深めています。昨年までは思うような活動ができず、歯がゆい思いをしてきましたが「できることからはじめよう」を合言葉に、地道に活動を続けてきました。

今年度は、JR木次線を使つての奥出雲町への旅行やいちご狩り、島根県「家の光」講師の影山和美先生や飯塚生美子先生を招いての手芸教室や料理教室などにも取り組み、食と農を中心としながら地域との関わりも大切にしています。

今年25日には「女性のつどい・家の光大会」があります。全地区の部員350人が集まる予定で、支部やフレッシュユミズの活動発表、記念講演などさまざまなイベントを行います。久しぶりに顔を合わせる仲間もたくさんいますので、楽しみにしています。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

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

きまち まさひろ
木待 聖浩さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の木待聖浩さん（28）は、浜田市三隅町でシイタケやジャガイモ、サツマイモなどを栽培しています。
以前は医療関係の仕事をしていましたが、結婚のタイミングで退職。奥さんの実家が経営する会社で、事業の一つである農業に携わることとなり、令和4年12月に就農しました。まだ始めたばかりで、農業のイロハもわからず諸先輩方に色々教わりながら頑張っています。
毎日楽しくやることをモットーに、早く一人前の農家になることを目指しています。
農青連では、今年度から県委員に就任。木待さんは「県内外の仲間との繋がりをつくることを目標に積極的に活動へ参加したい」と今後の意気込みを語りました。

JAしまねスマート農業展示会開催のお知らせ

JAしまねは、将来にわたって持続・発展する農業を目指し「JAしまねスマート農業展示会」を開催します。スマート農業は、ロボットやICTなど先端技術を活用した農業技術の継承や労働力不足の解消などにつながる技術として期待されています。農業者の経営改善や新規就農者の早期の経営確立につながるスマート技術や情報の発信、事例報告などを行いますので、ぜひご参加ください。

開催日時：令和5年11月28日(火) 10:00~15:30 (入退場自由)

開催場所：島根県立農林大学校 (島根県大田市波根町970-1)

駐車場：農林大学校グラウンド

内 容：①事例報告

島根県農業技術センターでの取組

園芸部門1講演(午前)、水稻部門1講演(午後)

②スマート農機・機器の展示および実演

農機操舵アシスト、自動除草機、環境モニタリング、アシストスーツ等

問い合わせ先

JAしまね本店 営農指導課 TEL: 0853-25-8140

税務署からのお知らせ

事業者のみなさま

消費税インボイス制度の
説明会・登録要否相談会を
開催中です



説明会開催

オンライン説明会や税務署での説明会・登録要否相談会をご案内しております。

説明会等の日程



新たな負担軽減措置

税負担・事務負担の軽減措置があります。

令和5年度税制改正関係
(インボイス関連)



補助金などの支援策も

IT導入補助金・小規模事業者持続化補助金などの支援策があります。

中小企業庁
リーフレット



理事会情報 (9月29日開催)

【協議事項】

- ①出雲地区本部「ぶどう団地構想」における事業用地の導入方法の変更と令和5年度補助事業の実施について
- ②令和4年産島根米の最終精算について
- ③いわみ中央地区本部「JAあぐり南店罹災後の再建」について
- ④令和5年10月31日および令和5年11月1日付け機構改革の実施について
- ⑤出雲地区本部「ラピタ本店西側駐車場敷地の取得」について
- ⑥大口貸出について
- ⑦不良債権に関する処理について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑨「内部統制システム基本方針」の改定について
- ⑩「当組合における取引のリスク評価書」の改正について

優良牛が県共進会で品質を競う

管内から2頭が出品

JAしまねは10月7日、宍道町の島根県中央家畜市場で「令和5年度島根県種畜共進会」を4年ぶりに開催しました。

当日は、県内から肉用種牛56頭が勢揃いし、品質を競いました。当地区本部管内からは成雌牛区に東持田町の藤原薫さん、竹矢町の角嘉昭さんが出品しました。

出品区分の、母系牛群区、若雌牛区、成雌牛区とそれぞれに会場へ立ち並ぶと、審査員は月齢に応じた発育状態や資質、全体のバランスなどを審査しました。審査員からは「全体的には発育良好で品位の良い種牛が多く見られた。農場の基礎牛として育て、各地区で地域特性のある牛を育成してほしい」と講評がありました。

藤原薫さんは、「この共進会を期に、さらに優良な牛の育成に努めたい」と話しました。

管内の出品者の結果は次の通りです。

優良賞	藤原 薫 (東持田町)
	角 嘉昭 (竹矢町)

(敬称略)



藤原さんが出品した「ふくかめ」号



角さんが出品した「わかば」号



会場の様子

令和5年産「くにびきレタス」 出荷検討会を開催

くにびき地区本部は9月29日、中海干拓研修センターで、くにびきレタス出荷検討会を開催しました。当日は、生産者15名が参加し、出荷日程や収穫時間、コンテナの扱い、規格外品の取扱いや講習しました。

冒頭、営農経済部指導販売課の犬山浩二係長は、「10月から11月中旬あたりまでの収穫に向け、今日の説明を収穫時に確認しながら丁寧な作業を心がけて頂きたい」と挨拶しました。

続いて、山陽薬品(株)千田淳課長を講師に、薬剤の特徴を活かした効果的な農薬の使い方、説明を受け、生産者は真剣に耳を傾けました。

その後、犬山係長から、レタス収穫時間の説明や収穫適期の見分け方等の説明を行い、収穫時の注意点として根元のカット位置を実践指導しました。

参加者は「今日の講習内容を参考に、これからも品質向上を目指し栽培と出荷に取り組みたい」と意欲を語りました。出荷作業は11月中旬まで続く予定です。



検討会の様子



くにびきレタス

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

米集荷目標9万袋

令和5年産米集荷状況

令和5年10月31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(10月31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	4,456	3,146	70.60%	848	1,244	33	39.9%	5,730	55.0%	65.82%
	つきあかり	5,586	5,051	90.42%	835	3,850	308	16.7%	2,197	9.8%	107.49%
	コシヒカリ	21,935	18,301	83.43%	657	10,149	4,782	4.2%	21,303	10.2%	82.51%
	きぬむすめ	40,381	26,977	66.81%	17,049	4,492	775	76.4%	30,245	88.2%	75.24%
	つや姫	19,134	17,354	90.70%	8,437	5,185	402	60.2%	19,165	49.2%	99.14%
	その他	0	92	0.00%	56	36	0	60.9%	22	90.9%	-
	うるち計	91,492	70,921	77.52%	27,882	24,956	6,300	47.1%	78,662	52.6%	81.86%
もち	1,245	606	48.67%	70	425	111	11.6%	296	3.7%	37.52%	
合計	92,737	71,527	77.13%	27,952	25,381	6,411	46.8%	78,958	52.4%	81.49%	

※各品種の数量には加工用米を包含していません。

	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比
			1等	2等	3等		
加工用米	529	429	114	265	50	26.6%	81.10%

目標数量	集荷袋数	目標数量対比
90,000	71,527	79.47%



集荷状況はこちらから



JAに1袋でも多く出荷いただきますようお願いいたします!

化学肥料低減定着対策事業を活用した土壌分析料金助成のご案内

国の「化学肥料低減定着対策事業」(農家の皆様の「化学肥料の2割低減に向けた取組」の定着に向けた「地域の取組」を支援)を活用し、下記の通り土壌分析の料金を助成します。化学肥料の低減や施肥の見直しにご活用下さい。

内容	土壌分析料金助成 (「化学肥料低減定着対策事業」松江地域農業再生協議会取組)
助成金額	分析料金(税抜)の1/2(値引対応)
申込受付期間	令和5年10月18日(水)~12月29日(金) ※申込状況によっては、受付を中止する場合があります。
申込方法	提出申込いただくもの ①土壌分析申込書 ②分析用土壌 ※採取後は必ず乾燥させて下さい。 ①②をJAしまね くにびき地区本部 営農企画課へ提出して下さい。 ※提出時、JAの口座振替依頼書をご記入いただきます。
申込先	JAしまね くにびき地区本部 営農企画課 住所：松江市西川津町1635-2 TEL：0852-55-3030 ※各支店では受付できませんので、ご注意ください。
その他	分析料金はJA口座より引き落としとなります。 申込時にJA口座のお届け印をお持ち下さい。 《参考》基本分析料金 水田：2,200円(税込) 園芸(畑)：2,750円(税込)

お問い合わせ先 松江地域農業再生協議会(松江市農政課内) TEL：0852-55-5206

年金友の会ブラウンドゴルフ大会開催！

はつらつプレーで親睦深める！

くにびき地区本部は10月23日、「第18回年金友の会ブラウンドゴルフ大会」を東長江町の松江市ニューズポーツ公園で開催しました。

本大会は、くにびき年金友の会（福島清利会長）が、スポーツを通じて健康増進、会員の交流を図るために企画。各支部から32チーム、合計159名が出場し、16ホールを回りながら日々の練習の成果を発揮し、軽快なショットを決めていました。



選手宣誓をする森山さん

力強く選手宣誓を行いました。また、高齢参加者表彰として、最高齢91歳の石橋進さんを代表者に記念品を贈呈しました。

その後、各ホールに分かれて試合を開始。参加者は優勝を目指して、声を掛け合いながら回り、爽やかな秋晴れの中でプレーを楽しみました。

個人の部優勝の福田素文さん（松江北D）は「優勝に驚いている。練習の結果が出たのはとても嬉しい」と喜びました。

また、団体の部優勝の鹿島Aの主将、井上美紀子さんは「今日は調子が良かった。みんなの努力の賜物で優勝することができたと思う」とメンバーを讃えました。



笑顔でトロフィーを受け取る福田さん

大会の結果は次の通りです。

〔個人の部〕

順位	氏名	チーム名
優勝	福田 素文	松江北D
準優勝	井上美紀子	鹿島 A
第3位	石橋 優子	鹿島 B

（敬称略）

〔団体の部〕

順位	チーム名
優勝	鹿島 A
準優勝	松江南C
第3位	鹿島 B



プレーを楽しむ参加者

くにびき女性部日帰り親睦旅行
サントリー天然水奥大山ブナの森工場を見学！



大山を後ろにレストランテ天空前で散策している様子

くにびき女性部（諏訪智子部長）は10月5日、日帰り親睦旅行を実施し、女性部員33名と越野浩昭本部長、JA関係者が参加しました。

くにびき地区本部を出発し、初めにサントリー天然水奥大山ブナの森工場を見学しました。大きなジオラマにプロジェクションマッピングを投影しながら、どのようにして天然水が育まれる紹介や、製造工程の説明を聞きながら、目の前に広がる製造ラインを部員たちは熱心に見学していました。

その後、レストランテ天空で米子市内や日本海、隠岐の島まで見渡せる絶景を眺めながら、リッチなモダンインテリアを堪能しました。大山まきばみるくの里とお菓子の壽城では観光・買い物を楽しみ、充実した時間を過ごしました。

参加した部員は、「ブナの森工場で天然水の説明を聞いて水のことをより知ることができてよかった」「イタリアン料理がとても美味しかった」と笑顔で話しました。



サントリー天然水奥大山ブナの森工場で集合写真を撮影する越野本部長（前列左から4番目）と諏訪部長（前列左から5番目）と女性部員のみなさん

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 会員企業見学会開催!



説明をする
野々村事務局長

くにびき地区本部と166の企業、団体で構成する「燦燦会」(松浦嘉昭会長)は10月11日、会員企業見学会を開催し、21企業より31名が出席しました。

最初に、松江市乃白田和土地画整理事業(まるなか建設株式会社施工)の施工現場にて、松江市乃白田和土地画整理組合持田光敏理事長から挨拶後、野々村昌幸事務局長より「子育て世代とシニアが安心して住めるまちづくり」を目指したまちづくり構想について説明がありました。

その後、バスで向かい三隅火力発電所(中国電力株式会社)を見学。同所ふれあいホールにて、廣瀬輝美館長よりCO₂排出削減に向けたUSC(超々臨界発電)方式や火力発電設備、木質バイオマス発電による環境への取り組みについて説明を聞いた後施設内を見学しました。

参加した会員は、「土地画整理事業について、生活がより豊かになっていく過程を見学できた」「火力発電所の見学は、普段見ることのない暮らしを支えている現場を見学することが出来る良い経験になった。何気なく使用している電気の必要性を感じる事ができた」と話していました。



燦燦会会員のみなさん

古江支店 旧秋鹿店・旧大野店 「ねんきん感謝デー」「ご来店感謝デー」を同日開催

くにびき地区本部では「くにびき地区本部業績還元使途」に基づき、各支店独自の特色のある活動に取り組んでいます。

古江支店では10月13日、旧秋鹿店・旧大野店にて日頃の感謝を伝えるため、「ねんきん感謝デー」と「ご来店感謝デー」を開催しました。

日頃、古江支店まで遠く足を運びにくい組合員・利用者のために実施したものです。

当日は、朝から多くの方が来店され、「ねんきん感謝デー」「ご来店感謝デー」それぞれの記念品を渡しました。利用者は「良いものがもらえてうれしい」と話し、対応した職員は「利用者とのふれあいを通じ、これからも明るく親切的な対応に努めていきたい」と感想を述べました。



来店者に記念品を手渡す様子(旧大野店前)



来店者に記念品を手渡す様子(旧秋鹿店前)

業績還元とは

JAMAしなめでは、各地区本部の事業活動の実績に対し、業績(経営成果)に応じた地区本部組合員への還元措置を講じており、その名称を業績還元と呼んでいます。

参加者募集中

第27回 JAMAしなめくにびき

家の光愛読者の集い



講演 「人生がスッキリととの暮らしのヒント」

講師 草薙 龍瞬氏 仏教僧侶・著述家

会場 ホテル玉泉 (松江市玉湯町玉造53-2)

令和5年

12月17日 10:00~15:30

アトラクション

「石見神楽」(松江真舞会)



当日スケジュール

- 9:30~ 受付開始
- 10:00~ 開会/主催者挨拶/来賓祝辞
- 10:20~ 「家の光」活用事例紹介(家の光協会)
- 10:40~ 【読み聞かせ】JAMAしなめくにびき女性部「ゆりかごの会」
- 11:00~ 【アトラクション】石見神楽(松江真舞会)
- 12:10~ 【昼食・休憩】
- 13:00~ 【講演】講師 草薙龍瞬氏 「人生がスッキリととの暮らしのヒント」
- 14:30~ 【みんなで踊ろう】キンニャモニャ
- 15:00~ お楽しみ抽選会
- 15:30~ 閉会

詳しくはこちらから



参加費 ●2,500円(年間購読者の方・新規購読申込の方) ●3,500円(未購読者の方)
(食事代・飲料代) 当日、現金をご準備ください。

お問い合わせ ふれあい課 TEL: 0852-55-3018

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～

ふれあい親子いもほり大会を開催！ 収穫の秋を親子で体験！



挨拶をする
中村副部長

くにびき地区本部は10月14日、東出雲町中海干拓地の圃場で、「第32回ふれあい親子いもほり大会」を開催しました。

親子で土に触れ、農業の魅力に理解を深めてもらおうと、同地区本部とくにびき青年連盟（上山根有史委員長）の主催で、くにびき女性部（諏訪智子部長）が共催し、毎年実施しています。

当日は49組165名の家族が参加しました。6月に植え付けた3,000本の紅はるか苗が大きく成長し、親子で協力して丸々と実った芋を掘り、収穫を楽しみました。



大きないもを掘る参加者

開会式では、中村隆副部長が、「親子での芋掘りを通じて農業の楽しさに触れ、地元鳥根の農産物の魅力を味わってほしい」と挨拶しました。その後、圃場に移動し、100メートルの畝に並び一斉に芋掘りをスタート。参加者は懸命に芋を探し、見つけた大きな芋に歓声を上げながら、配布された袋いっぱい芋を詰めていました。



いもだんご汁を食べる様子

芋を掘り終わると、女性部員が作る芋だんご汁を味わったり、収穫した芋を手にとって大きさを比べるなど、秋の実りを感じた休日を楽しみました。大会終了後には、ジャンボ芋コンテストや鳥根の農産物が当たる抽選会を行い、参加者は楽しいひと時を過ごしました。



育英北幼稚園園児が稲刈り体験 実った稲をみんなで収穫！

くにびき青年連盟（上山根有史委員長）は10月5日、育英北幼稚園つき組（年長5歳児クラス）の園児28名を招き、園児たちが6月に植えた稲の稲刈り体験を行いました。

始めに、上山根委員長ら盟友4名が鎌の取り扱いについて、手を切らないように注意点を説明しました。

その後、園児や盟友、JA職員が当地区本部の北側にある7aの水田に集合し刈取りを開始。最初は保護者や先生たちと一緒に稲を刈り、慣れてくるとひとりでも挑戦していきました。

刈った稲は盟友や保護者がより縄で縛り、園児たちが「はで」場まで全身を使って運びました。一連の収穫作業を終えた後は、コンバインで稲を刈る様子を見学。初めて見るコンバインの刈取りに大喜びしていました。



はで場の前で記念撮影をする園児たち

藤原和真さん（6）は「刈るのは楽しかった。たくさん力を使ったよ。稲が大きすぎてすごかった」と笑顔で話しました。

くにびき女性部六道支部が 町内の介護施設へウエス寄贈

くにびき女性部六道支部（永江りえ支部長）は9月21日、宍道町内の介護施設2か所を訪れ、ウエス（汚れを拭き取る際に用いる布）を寄贈しました。



「グループホーム大森の家」の佐々木栄子管理者（左端）と職員の方にウエスとごみ入れを手渡す永江支部長（右から2番目）と佐藤愛子副支部長（右端）

毎年、敬老の日に併せて実施し、女性部員が持ち寄ったタオルをA4大の大きさに切ったものを寄贈しています。

当日は、女性部員とJA職員4名が2班に分かれ、「グループホーム大森の家」と「グループホームゆりさわ」の2か所を訪問。それぞれの施設で永江支部長をはじめ女性部員が、箱詰めしたウエスとともに、チラシで作ったごみ入れや色紙で作った工芸品を手渡しました。

「グループホームゆりさわ」の吾川奈月施設長は「ウエスは必要な方々にきれいなものを使って頂きたいと思っていたので、本当にありがたい。こうして寄付してくださり、皆さまの心づかいが伝わってきて嬉しい」と話しました。



ウエスとごみ入れ、工芸品を手渡す小田禮子副支部長（中）と松尾温子次長（左端）と「グループホームゆりさわ」の吾川施設長（右端）

今年も女性部員の思いをウエスと一緒に届けたいと思えることが嬉しく思う。施設長からの喜びの声を励みに、今後も様々な形で地域に貢献していきたいと話しました。

2023

秋

自動車

農機

ガス器具



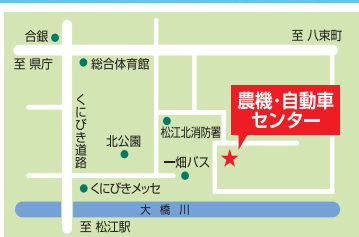
JA総合展示会 & ミニアグリミーティング



開催日 11/18(土)・19(日) 9:00~15:00

開催場所

島根県松江市西川津町1635-7
(JAしまねくにびき地区本部前)
くにびき営業所 (旧農機センター) TEL 0852-55-3066
自動車センター TEL 0852-55-3077
営農企画課 TEL 0852-55-3030
生活燃料センター TEL 0852-36-9270



フードコーナー
移動販売車、キッチンカーもくるよ!!
サクセスロード・おかいち・さんちゃんファーム

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。
両日で 400パック

融資相談コーナー
・農業融資
・よりぞう

共済相談コーナー
・VR視聴
お気軽にご相談ください

青年連盟
JA YOUTH 農産品加工品 販売

ミニアグリミーティングのご案内

相談ブース
● 新規就農
● 農業融資
● 営農相談
お気軽に相談下さい!!

ご提案コーナー
～イチオシ資材とスマート農業のご提案～
● 土づくり資材の必要性 ● Z-GISで圃場管理
● おすすめの除草剤 ● ギャルビオで栽培管理

ミニセミナー
開催時間
① 10:00～
② 13:00 (20分程度)
● RISOCARE (リゾケア) 直播栽培について

土壌分析実施中 ～あなたの「畑」の土は、健康ですか?～
簡易版 (pH・EC測定) 当日ご来場の方のみ
pH 土壌の酸性、アルカリ性をみる目安
EC 土壌の養分濃度を見る目安
分析料 無料

★ その場でわかる簡易診断! ★ お1人様2点まで
★ 移植ごて1杯分(約50g)採取し、当日ビニール袋に入れてお持ち下さい。

主催：島根県農業協同組合 くにびき地区本部 共催：JA全農島根農機サポート株式会社

組合員加入のご案内

あなたも組合員になりませんか!!

組合員に加入できる方
島根県内に在住または勤務する方

組合員に加入に必要なもの

- 出資金 1,000円以上 (1口1,000円)
- 印鑑
- 本人確認書類 (運転免許証等)

● 期間：11月1日(水)～令和6年3月31日(日)

どんどん貯まる!いろいろ使える!おさいふカード
JAしまね総合ポイントカードでは、お取引に応じてポイントが貯まります。



葬祭事業の利用割引特典

組合員の方は、祭壇料を**10%割引**いたします。

さらに「おおぞら」会員ご加入の場合は **最大19%割引**

お問い合わせ 各支店・総務課 TEL : 0852-55-3000

くにびき地区本部情報

令和5年度

12/19(火)▶20(水)

ご来店感謝デー

ご来店いただいた皆様へプレゼント!



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



貼る **カイロ**



さらに!! お楽しみに♪
支店企画もあります

※プレゼントはお1人様1個限りとなります。なくなり次第終了となります。企画内容は支店により等でご確認ください。



地域農業を元気に 話題や情報が満載

購読料 1カ月 (税込)
本紙 2,623円
電子版 2,403円

●購読のお申し込みは JA へ

キャンペーン期間 令和5年11月1日(水)~12月15日(金)



知る、活かす、つなぐ~JAグループ情報共有運動

日本農業新聞 購読キャンペーン

キャンペーン特典

期間中に1年以上の
新規購読者の方に



JAおさいふカード
1000ポイントを
進呈いたします!

お問い合わせ 各支店・ふれあい課 TEL: 0852-55-3018

ATM更新作業に伴うサービスの臨時休止について

10月から令和6年1月の期間、各店舗に設置されているATMの更新作業等に伴い、下記のとおりATMサービスを臨時休止とさせていただきます。

令和6年1月以降の休止日時につきましては、本誌12月号にてお知らせします。

組合員・利用者のみなさまには、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

対象ATM	休止日時	管轄店	対象ATM	休止日時	管轄店
旧朝酌店	12月4日(月)/9:00~11:30	川津支店	旧秋鹿店	12月19日(火)/8:30~14:00	古江支店
みしまや東川津店	12月4日(月)/12:30~15:00		イオン松江店	12月20日(水)/9:00~11:30	くにびき支店
旧本庄店	12月4日(月)/15:30~18:00		くにびき支店	12月20日(水)/13:00~15:30	
旧出雲郷店	12月11日(月)/9:00~11:30	東出雲支店	旧生馬店	12月21日(木)/9:00~11:30	法吉支店
東出雲支店	12月11日(月)/13:00~15:30		法吉支店	12月21日(木)/13:00~15:30	
旧意東店	12月18日(月)/8:30~14:00				

※休止時間は更新作業の状況により前後する可能性があります。

お問い合わせ 統括支店 金融課 TEL: 0852-55-3028

くにびき地区本部 中途採用職員紹介

☆JAしまねくにびき地区本部の新しい顔!
中途採用職員をよろしくお願いいたします。

①趣味・特技

②好きな言葉

③自己PR



ふじはら ゆかり
藤原 由香里

松江西ブロック
宍道支店

①小物やお弁当・料理のデコレーション
②明日は明日の風が吹く
③私は以前、長期共済の担当や共済事務センターで長く共済事務に携ってきました。これまでの経験を生かし、組合員や利用者の皆様のお役に立てよう頑張ります。(令和5年10月1日付)



あだち ゆた
安達 悠太

営農経済部 葬祭課
葬祭センター

①温泉旅行、家庭菜園
②明日があるさ
③ご家族、ご親族の皆様にご安心いただけるよう、細やかな気配りを大切にしてご葬儀のお手伝いをいたします。

(令和5年11月1日付)

作ってみませんか？ くにびき女性部からのおすすめ料理



納豆チーズの春巻き揚げ、鶏手羽もとのレモン酢焼き、 いなりそうめん (梅キュー&ねぎしらす)

今回は、お子様でも食べやすい納豆とチーズの春巻き揚げと、エコープのほめられ酢を使った手羽元のレモン酢焼き(生協さんのレシピを参考)、夏に使い切れなかったそうめんを使ったいなりそうめん2種類(料理番組で放送)を紹介いたします。
どれも忙しい時にサッとできる簡単料理です。

今月の料理人 八雲支部のみなさん

(後列左から) (前列左から)
石倉久美子さん 山根 静枝さん
金崎 京子さん 安達 祥子さん
岩田 悦子さん 藤田 弓子さん



納豆チーズの春巻き揚げ (4人分)

- ・春巻きの皮……………8枚
- ・小粒納豆……………3パック
- ・チーズ(棒状にしたもの)……………8個
- ※今回は長方形のチーズを棒状に切って使いました
- ・細ネギ…………… お好みの量
- ・揚げ油…………… 適量

作り方

- ①ボウルに納豆と付属のタレを入れ、ネギを細切りにして混ぜる。
- ②春巻きの皮の1/3くらいの位置に①のをせ、その上に棒状にしたチーズを1本乗せる。
- ③春巻きのように巻いて、巻き終わりに少し水をつけ巻き終わりを下にする。
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げる。

ポイント

- ・餃子の皮とキャンディーチーズでも代用できます。

鶏手羽もとのレモン酢焼き (4人分)

- ・鶏手羽もと…………… 8本
- ・エコープほめられ酢…………… 200ml
- ・レモン…………… 1個
- ・ミニトマト…………… 8個
- ・オリーブオイル…………… 適量

作り方

- ①鶏手羽もとの皮を数か所フォークでつく。
- ②レモンを5mm程度の輪切りにする。
- ③ポリ袋に①、②、ほめられ酢、ミニトマトを入れて空気を抜きながら封をし、30分程度漬ける。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏手羽もとだけを焼く。
- ⑤手羽もとに焼き色がついたら、ポリ袋のレモンと酢を加えてふたをし、手羽もとをひっくり返し両面に火を通す。
- ⑥仕上げにポリ袋のミニトマトを加えてひと煮立ちさせて出来上がり。

ポイント

- ・手羽もとを鶏もも肉にするとお弁当のおかずにもなります。

いなりそうめん (梅キュー&ねぎしらす) (4人分)

- ・そうめん…………… 2束 (茹でておく)
- ★梅キュー
- ・キュウリ…………… 1本
- ・梅干し…………… 3個
- ・さとう…………… 小さじ1
- ・大葉(千切り)…………… 4枚
- ・うす揚げ(半分)…………… 8枚 (油ぬぎして水気を絞っておく)
- ★ねぎしらす
- ・しらす…………… 40g
- ・細ネギ…………… 少々
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・白ごま…………… 大さじ2
- ・ゴマ油…………… 小さじ1

作り方

- ①鍋にだし汁4カップ、さとう大さじ4を入れて沸騰させ、うす揚げを入れて落し蓋をして3分間煮る。しょうゆ大さじ2を加えて落し蓋をし、さらに4分間煮たら火を止めて粗熱をとる。
- ②キュウリをピーラーで薄くスライスし、さらに細切りにする。
- ③梅干しをつぶしてさとうを加え、②と大葉とそうめん(1束分)を混ぜる。
- ④そうめん(1束分)に、★ねぎしらすの材料を全て混ぜる。
- ⑤③と④をそれぞれ①に詰める。

ポイント

- ・うす揚げに詰める時に、うす揚げを裏返してもきれいです。

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
5	火	税務相談会	法吉支店 (TEL: 21-3690) 10:00~12:00
6	水	税務相談会	古江支店 (TEL: 36-8157) 10:00~12:00
7	木	税務相談会	くにびき支店 (TEL: 55-3028) 10:00~12:00

※事前にご予約をお願いします。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9日、23日です。

◆お問い合わせは

0120-988-380

12月 ふれあい訪問日

12月13日(水)・14日(木)

自動車センター12月土曜営業日

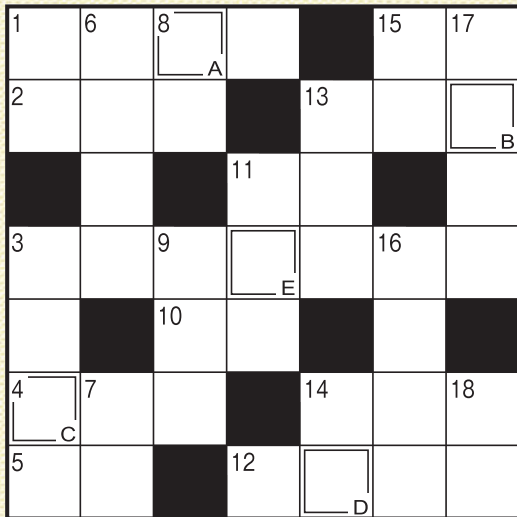
2日、9日、16日、23日は営業いたします。

令和3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5年12月31日までです。



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ①冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥その月の一番最初の日
- ⑦寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧授業中は慎んでください
- ⑨ワカメの根元に近い部分
- ⑪——予報によると来週は寒らしい
- ⑬建物が立っていない宅地
- ⑭——の細かい滑らかな肌
- ⑮年越しに付きものの麺類
- ⑯チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- ①サンタがプレゼントを入れます
- ②パパー、ママー、どこー？
- ③欧米のクリスマスには、この島の丸焼きがよく食べられます
- ④大好きな歌手の——を見に行きた
- ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬サハラ、タクラマカンといえ
- ⑭刃物で紙を加工して描きます
- ⑮冬の京都市は——冷えるといわれます

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒690-0823 松江市西川津町1635-1

JAしまね くびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2023年12月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フジタク」



「家の光」12月号 定価1,027円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。

「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！



佳作
夏休用頼むたびバイト代
秋うらら床屋ごっこふたりかな
新米の今年限りと届けられ
団栗を拾ふ園児の笑顔かな
秋分の日の丸並ぶ里の道

松江 井上 延子様
浜田 沖田 邦子様
浜田 三沢 孝子様
兵庫 小田 和子様
江津 山形 ゆうき様

愛犬を抱いて土手ゆく月の秋
出雲市 小豆澤典子様

虫籠のやうな無人の駅に入る
兵庫 小田 慶喜様

椅子二つ百寿の母と秋夕焼
吉賀町 村田 綾美様

優秀賞

柴栗を妻とポケット皆使ひ
出雲市 藤江 堯様

（評）夫婦二人で仲良く散歩されていたらそこに柴栗が一つ二つ落ちていた。良く見るとそこにもあそこにもと良かったですね。

最優秀賞

俳句の広場
選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

JA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）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、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

2023

JA
自己改革
実践中
JAのついでに

定期貯金


キャンペーン期間
11/1
▶
12/29



A
コース
しまね和牛
(すき焼き用) 120名様



B
コース
まめ茶・ゆず七味等
詰め合わせセット 120名様



C
コース
仁多米コシヒカリ
(精米 5kg) 120名様



D
コース
季節のお花 120名様



E
コース
お茶とお餅のセット 120名様

①10万円以上 新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で合計**600名様**にご希望のコースの島根の特産品をプレゼント!

②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、**100万円**以上新規または増額でご契約の方には抽選で**100名様**に「農協商品券1,000円分」をプレゼント!

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、ATMまたはJAネットバンクからお預入れの方には抽選で**50名様**に「農協商品券1,000円分」をプレゼント!

キャンペーン期間中、10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた個人の方へ「**よりぞう除菌大判ウェットティッシュ20枚入り**」を先着**3,000名様**にプレゼント!
ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで粗品をプレゼントいたします。
※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

懸賞概要

応募対象者 / ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。
②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、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。
③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。
※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、B~Eコースのいずれかに応募したものとします。

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、抽選権は無効となります。

当選発表 / ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。

個人情報の取扱 / 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。

住まいの

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!

床断熱リフォーム



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱





お問い合わせ先
最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600
■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852
■隠岐営業所/☎08512-2-2471



鶏肉とサツマイモの甘辛煮



コメント

- ・ご飯のおかずにもおつまみにもなるサツマイモ料理です。
- ・鶏肉とサツマイモにキノコを組み合わせ、食べ応え十分！

材料（4人分）

鶏もも肉…… 1枚（300g）
和風だし（顆粒）…小さじ1
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
サツマイモ… 1本（250g）
舞茸……………1パック
エリンギ……………1パック
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
A 濃口醤油……………大さじ2
マヨネーズ……………小さじ1
水……………大さじ1
細ねぎ……………1～2本

アレンジ

- ・鶏肉を豚肉に替えたり、豆腐や厚揚げに替えても美味しいです。
- ・人参や玉ねぎ、こんにゃく、ピーマン、いんげんなど、野菜の組み合わせを替えて彩を楽しめます。

作り方

- ①サツマイモは1cmの厚さの輪切り又は半月切りにし、水にさらしてから水気をきり、耐熱皿にのせて、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で7分間加熱する。
- ②舞茸は小房に分け、エリンギは3cmの長さの薄切りにする。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、和風だし（顆粒）を振りかけてもみ込む。
- ④③の鶏肉に片栗粉をもみ込み、肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付け、裏返して同様に焼く。
- ⑤②のキノコを加え、軽く炒め、混ぜ合わせたAとサツマイモを加えて、ふたをして弱火～中火で5分煮る。
- ⑥フタを取って汁の水分を飛ばす。
- ⑦器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

材料（4人分）

れんこん……………150g
小松菜……………1袋
ツナ缶……………1缶（70g）
コーン缶……………60～80g
A 砂糖……………小さじ1
醤油……………小さじ1
酢……………小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）…小さじ1

作り方

- ①れんこんは薄い半月切り又はいちょう切りにして、酢水にさらす。
- ②小松菜は3cmの長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、れんこん、小松菜の順に入れて1～2分茹でてザルに上げ、冷ましてから水気を絞る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③とツナ缶、コーン缶を入れて混ぜ合わせる。

コメント

- ・秋から冬にかけて旬のれんこんは、免疫力を上げるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。
- ・れんこんはタンニン（ポリフェノールの一種）が含まれています。鉄鍋で調理すると黒く変色してしまいます。

アレンジ

- ・小松菜を白菜、水菜、春菊に替えても美味しく食べられます。
- ・カニカマ、ハム、ちくわ、サラダチキン、枝豆、わかめ、ひじきなどを使っていろいろな味の組み合わせを楽しめます。

れんこんサラダ

健康
散歩

糖尿病って何？

JA島根厚生連

皆さんは「糖尿病」という病気を聞いたことがありますか？糖尿病は、膵臓から出るホルモン（インスリン）が十分に働かず、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、血糖を一定の値におさめる働きがあります。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（合併症）につながってしまいます。

糖尿病の症状は、血糖値がかなり高くなければ現れません。そのため、症状がなく糖尿病だということに気がつかない人も多くいます。高血糖時の症状は、喉が渇く・水をよく飲む、体重が減る、疲れやすくなるなどがありますが、症状が全くないまま健診などで判明する人もいれば、急に高血糖の症状が現れて判明する人もいます。糖尿病の合併症などの重い病気にならないうちに健診でチェックをすることが大切です。

健康診断などで分かる糖尿病の多くはインスリンの分泌が減少したり、働きが悪くなるために起こります。中高年に降に多くみられ、日本の糖尿病患者の約90%が2型糖

尿病とされています。2型糖尿病とは、遺伝的な体質に過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり発症するとされています。また、肥満がなくても、内臓脂肪が増える「メタボリックシンドローム」と呼ばれる状態になると発症しやすくなります。

糖尿病対策・予防をする際には、健康的な食生活と適度な運動を行い、睡眠不足・ストレスなどをできるだけ避けることが重要です。もちろん、肥満体型の人は体重を落とすことや内臓脂肪を減らすことが急務となってきます。

糖尿病は、国内でもその予備軍と合わせると約2,000万人もの患者さんがいるといわれています。40歳以上の人の5人に1人は、糖尿病を発症するという計算です。それほど身近な病気であるにも関わらず、日頃からしっかりと糖尿病対策をしている人は少ないのも事実です。栄養バランスの取れた健康的な食生活と適度な運動を日々コツコツと行い、糖尿病になってしまう前から正しく対策をしていきましょう。

