



2021

# JAしまねびより 12

December  
Vol.69



みつけた。  
しまねのファームズ  
板持 浩二さん  
[やすぎ地区本部]

特集

今晚の  
ごはんのお供は  
これで決まり!!

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JALしまね 西いわみ地区本部版





## 板持 浩二さん(58才)

今月は、やすぎ地区本部。久白町で梨の生産に取り組むやすぎ梨生産部会の板持浩二さんにお話を伺いました。



### 4代100年続く梨農家に新たな風を

県内最大の梨産地である安来市。板持さんも所属するやすぎ梨生産部会は、現在23戸の農家で構成され「二十世紀」や「新興」など様々な品種の梨を栽培しています。板持さんは70アールの畑で、「二十世紀」を中心に「新興」「あたご」など7種の梨を栽培しています。

板持家は4代続く梨農家。今でも曾祖父が植栽した梨の木は健在で、樹齢111年を数えます。板持さんは、伝統ある梨栽培を引き継ぐだけでなく、アイデアと実行力で新たな風を起こしています。IT会社の経営という、もう一つの顔も農業に対する「気づき」に繋がっているとおっしゃいます。



樹齢111年の梨の木

### 梨栽培には1年を要す

梨の栽培は、冬の剪定作業から始まります。この剪定が梨の出来を決める重要な作業です。技術、経験が必要とし見極めが難しく、特に雪の降る山間地での立ち作業はとても厳しく大変です。4月に入り梨は開花の季節を迎えます。確実に結実させるため、人の手で人工授粉をします。その後5月から6月にかけて、果実の成長を促すとともに、樹勢を衰えさせないため摘果作業を行い、袋掛けをします。袋掛けは梨の表面を傷や虫から守り、きれいな梨を作るための大切な作業の一つです。

品種によって異なりますが、8月中旬から11月頃まで収穫は続きます。収穫した梨は、りんを切り、ひとつずつ丁寧にキャップ



袋掛け作業

に入れ、箱に詰めていきます。丹精込めた梨は部会で運営する選果場へ出荷したり、道の駅や個人で販売したりしています。梨は食味や食感も品種によりさまざまで、8月から1月頃まで長く楽しんでもらえます。

### 音楽で梨に良い環境作り

やすぎ梨生産部会では、剪定講習会や現地研修会などを通じて品質の良い梨づくりに努めています。板持さんは、更に音楽というスパイスを梨栽培に取り入れます。6月から9月の間、梨の成長期にスピーカーで畑に流します。まずはモーツァルト、穏やかでリラックス効果を生み出します。そ





して、板持流の六甲おろしです。「もちろん阪神の大ファンですが、それだけでなくモーツァルトとは対極の音楽で、程よいストレスを与え、バランスの良い梨作りのため必要だと考えている」と板持さんは話します。

## 無し(梨)は「まちがい」を付けると強い肯定に

板持さんは、数々のアイデア商品を販売してきました。まずは阪神ファンということもあり「阪神タイガース優勝まちがい梨」。球団や甲子園球場にも承認を得た商品で、内箱は甲子園の窓の数にまで拘ったものです。そして、受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」があります。松江市の菅原天満宮で祈禱を受けた苗木から栽培、収穫したもので、合格の文字が印刷されています。神社を模した専用箱への拘りも強く、しめ縄は職人に極小サイズのものを作ってもらったそうです。全ての商品には、「まちがいなし(梨)」という板持さんの想いが込められています。



受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」。専用箱にも拘りが



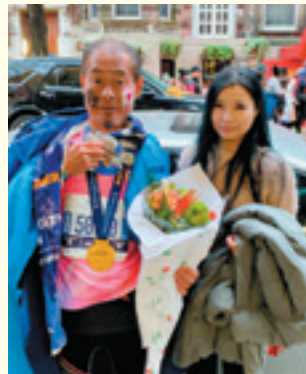
「阪神タイガース優勝まちがい梨」の内箱が甲子園球場に

## 20年続く梨畑の課外授業

父親の代から、安来市立荒島小学校3年生に課外授業を行っています。畑には3年生の木があり、児童らは毎年観察、収穫など梨栽培を実体験で学んでいます。「小学校の学習発表会の本番前に、自分のために発表してくれたことに感動した」と嬉しそうな表情で話す板持さん。「自分の子どもたちも参加していた」と懐かしそうに振り返ります。

## 本格派のランナー

板持さんは10年ほど前からマラソンを始めました。「きっかけは健康診断。40代半ばからの遅咲きランナーです」と笑います。ウルトラマラソンや、2年前にはニューヨークシティマラソンにも参加し、フルマラソンを完走しました。天気の良い昼休みには、6kmを走るのを日課と



ニューヨークシティマラソン完走後に応援に駆け付けた娘さんとパチリ



横断幕をバックに聖火ランナーとして走る板持さん

しています。そして今年、長年続けてきた小学生への梨の課外授業などが評価され、東京2020オリンピックの聖火ランナーにも選ばれ、トーチを持って走る夢も実現されました。

## とにかくプラス思考で

梨農家、会社経営、マラソンランナーと様々な顔をもつ板持さん。「困難を乗り越え、達成感を得られるという共通点がある」と、全てに前向きに取り組んでいます。色々なところで話す機会がある板持さんは、①2歩踏み出す②一つのものに二つ以上のアイデアを凝らすと世界に一つだけのものになる③いずれの道も正解——を「板持語録」として伝えていきます。「安来の美味し梨をもっと知ってもらうためにも、新しい『まちがい梨』をいつも考えている」と目を輝かせる板持さん。マラソンなどで培った「最後まで諦めないハート」を武器に、これからも走り続けます。



前向きなエネルギー溢れる板持さん

## プチっと情報！ やすぎの梨

今が旬の品種は「あたご」と「晩三吉」!!「あたご」は大玉で、果汁が多いのが特徴。「晩三吉」はほのかな酸味でさっぱりとした味わいが特徴です。貯蔵性が良く、「あたご」は1月末まで、「晩三吉」は2月末までお楽しみいただけます。この機会にぜひ。



### ★お問い合わせ先★

J Aしまねやすぎ地区本部  
営農経済部生産流通課  
電話：0854-28-7800





# はこれを決まり!!

商品の詳細は  
JALまねのHPIに  
掲載しています。

JALまね 🔍



J Aしまね管内には“ごはんのお供”にピッタリの商品がたくさんあるんです。  
します。今晚もおいしくごはんをいただきま〜す🍚

**OTOMO** 近海の海水と海藻を  
一緒に煮詰めて作った藻塩。  
海藻の旨味がごはんとマッチ!

**OTOMO** ホカホカのごはんには  
ニンニクパワーをのせて!

**にんにくみそ**  
くにびき地区本部



**隠岐の藻塩**  
隠岐地区本部

**OTOMO** ピリッと辛くてごはんが  
すすむ大人の味!

**おおなんの宝**  
石見和牛・ピリ辛  
島根おおち地区本部

**OTOMO** 黒毛和牛のソフトふりかけは  
ごはんピッタリ!

**OTOMO** ごはんにはもちろん、  
豆腐やあえ物にもピッタリ!

**OTOMO** ピリッとした辛味が病みつきに!

**ふりかけごまちゃん**  
斐川地区本部

**なすのからし漬け**  
いわみ中央地区本部

**石見銀山和牛しぐれ**  
石見銀山地区本部

## 👉 ごはんは、腹持ちが良い

ごはんはつぶでできているので、粉からできているパンや麺類よりも、体内でゆっくりと消化・吸収されていきます。だからごはんは、おなががすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

お米の魅力!  
知ってる???

## 👉 ごはんは、太りにくい食べ物

ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。

出典：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「お米・ごはんBOOK」



特集

# 今晚のごはんのお供

私たちの食事に当たり前に登場している「ごはん」。どんなおかずとも相性抜群のごはんですが、今回は、これを見たらごはんを食べずにいられない、「JAしまねおすすめのごはんのお供を紹介

## レトルトカレー

OTOMO 島のカレーはさざえカレーで決まり!



島じゃ常識  
さざえカレー

隠岐どうぜん地区本部

OTOMO 「奥出雲和牛」からあふれ出る肉のうまみが絶品!!



奥出雲和牛カレー

雲南地区本部

益田地域で生産しているトマトをたっぷり使ったスパイシーなカレー!!



真っ赤な益田SUN  
トマトカレー

西いわみ地区本部



出雲らっきょう

出雲地区本部

OTOMO オリジナルのらっきょう酢で作ったやさしい甘さが好評!カレーライスのお供にいかが?



OTOMO 甘酢のほどよい酸味と柚子の香りがごはんによく合う!!

干し柿とゆずのかぶ巻き甘酢漬け

やすぎ地区本部



米穀園芸部米穀課  
伊藤圭課長

美味しいごはんのお供と一緒に『おいしいごはんをもう一杯』で、お米の消費拡大を…!!

島根県で生産されているおいしいお米の中の主要3品種



コシヒカリ



きむむすめ



つや姫

島根のお米

## ごはんを食べよう! 島根米プレゼントキャンペーン

島根県産「コシヒカリ (5kg)」「きむむすめ (5kg)」「つや姫 (5kg)」を各3名 (合計9名様) にプレゼント! 詳細については、JAしまねのHPをご確認ください。(QRコードもしくはJAしまねで検索) ※商品の指定はできません。

応募方法

### ①ハガキ・FAXでの応募

1) 氏名 2) 年齢 3) 郵便番号・住所 4) 電話番号をご記入の上、応募先までお送りください。  
応募先/〒690-0887 島根県松江市殿町19番地1  
島根県農業協同組合 総務部ふれあい福祉課「島根米プレゼントキャンペーン」係  
TEL: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

### ②応募フォームでの応募

QRコードからJAしまねHPのキャンペーンページにアクセスし、応募フォームへ必要事項を入力の上、送信してください。

応募期間

2021年12月13日(月)~  
2022年1月12日(水)必着

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。  
※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。







# 現場の声を もっと聞きたい 組合長が行く!

JAしまね雲南地区本部管内  
 今月の訪問先 ●(農)角井営農組合 ●(農)万場営農組合  
 ●(農)大安伸 ●(農)あなみ ●認定農業者：中野良介さん

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。



今回は「(農)角井営農組合」「(農)万場営農組合」「(農)大安伸」「(農)あなみ」の4法人と認定農業者である中野良介さん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。

「角井営農組合」「万場営農組合」「大安伸」「あなみ」は、水稻をメインに栽培。意見交換会では、雲南地区本部が取り組むANS-M培土（もみ殻培土）をメインに、活発に意見を交換。ANS-M培土とは、農林水産技術研究所の増田茂代表が開発した「もみ殻を使用した軽量培土」で、軽さと高い気相率と保水性、短期間での育苗、SDGsやカーボンニュートラルへの対応など優れた機能性をもつ培土です。雲南地区本部では2017年からANS-M培土を使った試験育苗を開始し、今年からANS-M培土の機能性を生かした密育苗苗にも挑戦。労働力の負担軽減やコストの減少にもつながるなど、中山間地域での新たな取り組みとして期待されています。角井営農組合と大安伸が取り組んでおり、ANS-M培土につ



(農)角井営農組合、(農)万場営農組合、(農)大安伸、(農)あなみとの意見交換会

いて「米価があがらない中、コスト削減を考えながら取り組んでいる。培土についてもJ A 関心をもっていたら話されまし

た。他にも、みどりの食料システム戦略や米の販売戦略についてなど、活発に意見を交わしました。

中野良介さんは、夏秋パプリカ4品種を栽培する認定農業者で、2012年に農業面、生活面でのバックアップが手厚いと感じた飯南町に神戸市から1ターンされました。研修後、2014年から自営就農され現在に至ります。同町では、夏場の涼しい気候を生かした夏秋どりが主流で、短期間に大きくしつかりとしたパプリカを出荷されています。中野さんは、豪雨など天候条件が悪かった中での今年のパプリカの出来や、現在の収穫状況、市場への出荷先などについて説明。また、JAに対し、販売面での更なる強化を要望されました。



中野良介さん(右)の説明を聞く石川組合長



## ★組合長から一言★



今回、4法人の皆さんとはANS-M培土のことをメインに意見交換をさせていただき、労働力軽減やSDGsへの対応など、今後の水稻育苗に変期待がもてるお話をお伺いすることができました。また、意見交換後に訪問した中野良介さんは大阪のご出身で45歳。2012年に当地に移住し、全く農業経験がない中、同町でリースハウス12棟、35aを経営され、4月中旬から霜の降りる11月にかけて、赤と黄の2種類の大粒のパプリカを出荷されています。いわゆる1ターンの一人ですが、すでにパプリカ栽培のリーダーに成長されており、今後さらなる活躍を期待しています。

組合長より一言  
 雪深き  
 郷に移りて  
 農に生く





topics  
1

## 「中国・四国地区」A青年大会 隠岐青年連盟の石田さん「青年の主張」で最優秀賞受賞



11月4日に山口市で「中国・四国地区」A青年大会が開催され、県代表として「JA青年の主張」に隠岐青年連盟の石田哲広さんが、「JA組織活動実績発表」にくにびぎ青年連盟の上山根有史さんがWEBで出場しました。石田さんが発表した「頼り、頼られ生きていく。～災害が私に教えてくれたこと～」が青年の主張で最優秀賞を受賞され、島根県の受賞は昨年に続き2年連続となりました。



JA青年の主張で  
最優秀賞を受賞した石田さん

石田さんは、昨年と今年の豪雨で機械が水に浸かるなど被害にあった中、多くの人の温かい助けによって困難を乗り越えることができ「対価をもらうのではなく、困っている人がいれば無償で自分にできることをしていきたい」と考えを改めるきっかけとなった経験を発表されました。石田さんは2月に開催予定のJA全国青年大会に出場されます。

また、今年からPR動画コンテストも実施され、雲南青年連盟が優秀賞を受賞し、1月に全国農協青年組織協議会で行われるコンテストにブロック代表として応募されます。

topics  
2

## 「令和3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12日、松江市のサンラポーむらくもで令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開き、各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員の11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9年目を迎えました。

受賞した出雲市の畑村梅の会は、景観保全も兼ねた梅栽培を通じて共同作業を行い、地域活性化に寄与。交通安全の案山子づくりや園児らと梅の収穫体験なども実施しています。また、浜田市の東平原上営農組合は、将来の柿生産者の育成を目的に地元小学校で柿の学習会を開き、20年前に開始した町内外の住民を対象にした柿オーナー制度を定着させました。

石川組合長は「地域がしっかりしていないと農業振興に結び付かない。表彰を機に更なる取り組みを期待している」と激励しました。その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽みりの里大野（松江市）
- ▽くまのフラワークラブ（松江市）
- ▽TEAM下来島2016（飯南町）
- ▽隠岐の島町水田営農経営研究会（隠岐の島町）
- ▽たきっこ☆キラリ（出雲市）
- ▽斐川町相撲連盟（出雲市斐川町）
- ▽かわいみまもりたい（大田市）
- ▽上酒谷集落営農組合（美郷町）
- ▽麓耕景観整備実行委員会（津和野町）



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。

### 令和3年度稲作経営安定緊急対策資金

令和3年産米の過剰基調を要因とする価格下落により大きな打撃を受けた農業者の稲作経営に必要な資金を支援するための島根県制度資金です。

（令和3年10月8日現在）

区分	内容
資金使途	種苗費、肥料費、農薬費、諸材料費、小農具費、雇用労賃等直接的経費など稲作経営に必要な運転資金
ご融資限度額	米価格の下落による減収額の範囲内
ご融資期間	5年以内（据置期間なし）
ご利用いただける方	主食用米の減収額が前年対比15%以上見込まれる農業者および農業者組織の方
金利	0.10%（JAしまねによる上乘せ支援後利率）
ご返済方法	元金均等償還（端数が生じた場合は、第1回の償還金に加算します）
担保・保証	島根県農業信用基金協会保証の付保が必要です。（保証料：年0.2%）
取扱期間	令和3年10月8日～令和4年6月30日まで

※本資金の詳細条件などについては最寄りのJA支店までお問い合わせください。

### しまね就農 相談会&セミナーの開催について

県内在住者向けの就農相談会を開催します。自営就農や農業法人への就職について、JAしまねの各地区本部の担当者、市町村の担当者、県の担当者が、各ブースにてご相談をお受けしますので、参加をお願いします。

#### 【東部会場】

日時 令和4年1月23日(日) 10時～16時  
場所 ラピタウェディングパレス 鳳凰の間

#### 【西部会場】

日時 令和4年2月6日(日) 10時～16時  
場所 浜田合同庁舎 2階大会議室

#### 問い合わせ先

JAしまね営農対策部担い手対策課  
TEL 0853-25-8142  
FAX 0853-25-8594  
メール ninaite.hon@ja-shimane.gr.jp

※詳細はJAしまねHPをご覧ください。  
右のQRコードからアクセスできます。







輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

斐川女性部

地域のみなさんや、  
女性部員が元気になる  
楽しい活動を行っています

私たち斐川女性部はコロナ禍の中、参加人数の制限や、感染対策をして活動を継続しています。毎月一回、「笑味ちゃん食堂」と名付けてJA役員への昼食作りをしています。事前に予約を取り、ごはんを中心としたバランスの良い日本型食生活の推進と米消費拡大として行っています。また、JAしまね女性部統一行動になっている「たべる!のむ!かざる!」産地応援プロジェクトとして、斐川女性部では7月に旬の地元食材を使った料理教室を実施し、意識を高めました。今年度の新しい取り組みとして、介護予防の支援と地域内交流を目的とした、介護予防教室にボランティアとして参加しています。利用者の方と一緒にレクリエーションや作品作りを行い、楽しんでいただいています。



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

はらだ ともかず  
原田 友和さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の原田友和さん（33）は江津市の有限会社ふるさと支援センターめぐみへ入社して今年で9年目になります。同社では、主に水稻の作業委託（作業によって作業面積は異なるが平均15ha~18ha）、農閑期の育苗ハウスを利用した野菜栽培（ピーマン・トマト・あすっこ等）を行っておられます。

農青連に加入して3年目。加入のきっかけは「半ば強引にTACに誘われて（笑）…は冗談で、若い農業者と交流することで自分も成長できると考え加入した」とユーモアを交えて話します。

現在、生産者からさまざまな作業委託を受けている中「休耕田が年々増加傾向なので、それらを荒らさないように可能な限り作業を受けていきたい」と今後の目標を話す原田さん。

「日々の業務が忙しく農青連の活動に中々参加できないが、今後は積極的に参加できるように頑張ります!!」と意気込みを語りました。



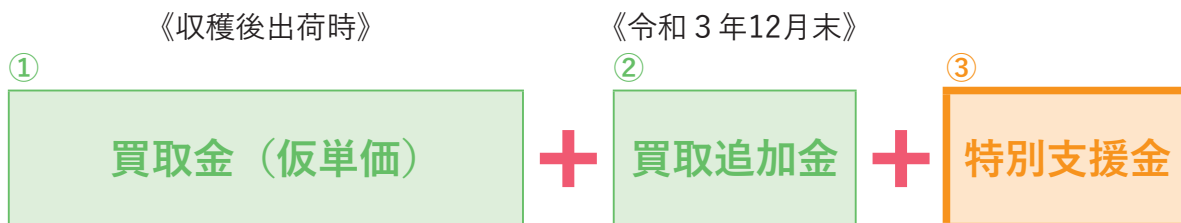
# 令和3年産 島根米の米価下落特別支援について

J Aしまねでは、生産者の皆さまの農業所得の確保（向上）を第一の使命と考え、令和3年産島根米についても①「収穫後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させていただきます。

また、米価の大幅下落が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③「米価下落特別支援」を行うこととしました。（詳細は12月理事会で決定予定）



## [イメージ図：令和3年産島根米]



令和3年産米の需給状況は厳しい環境にありますが、当J Aは引き続き「島根米」としての販売努力を通じて、高評価の確立を目指してまいります。



## 理事会情報（10月28日開催）

### 【協議事項】

- ① 令和3年10月31日付けおよび令和4年2月26日付け機構改革の実施について
- ② 令和3年度農業振興支援事業の県域調整の実施について
- ③ 令和2年産島根米の最終精算について
- ④ 信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤ 令和3年9月末仮決算について
- ⑥ 石見銀山地区本部 子会社(有)大田市農林福祉会館の解散について
- ⑦ 大口貸出について
- ⑧ 出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑨ 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
- ⑩ 第3回島根J Aビルあり方検討委員会について
- ⑪ 雲南地区本部「通所介護事業所」及び「短期入所生活介護事業」の廃止と事業譲渡について
- ⑫ 石見銀山地区本部福祉事業および運営規程・就業規則の廃止について
- ⑬ 雲南地区本部臨時雇用者就業規則の一部改正について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）





## J A 資材店舗CS甲子園 受賞おめでとう!!

J A しまね西いわみ地区本部益田グリーンセンターと吉賀経済センターは全農主催の「J A 資材店舗CS甲子園全国大会2021」に出場しました。今年は138J A、451店舗、496作品の応募がありました。益田グリーンセンターは大型陳列部門で優勝、簡易陳列部門でラウンドアップ賞を、吉賀経済センターは大型陳列部門で審査員特別賞を受賞しました。

CS甲子園とは、CS（買い手の満足度）の向上を目的とし、商品の並びや商品の良さを伝えるためのポップなどの売り場作りを審査する大会です。

10月15日に行われたオンライン表彰式で、田村清己本部長は「西いわみ地区本部では店舗改革を進めており、その中での受賞はとても嬉しく、これから店舗改革するうえで自信に繋がる表彰となった。プロ農家から家庭菜園を楽しむ人まで頼られる事業体制を整え、もっと利用してもらえ、店舗づくりをしていきたい」とあいさつしました。



吉賀経済センターの陳列

### 益田グリーンセンター

大型陳列部門  
**優勝**  
簡易陳列部門  
ラウンドアップ賞

### 吉賀経済センター

大型陳列部門  
**審査員特別賞**



益田グリーンセンターの陳列

## 第51回 日本農業賞 表彰

わくわくつわの協同組合（理事長糸賀盛人）は第51回日本農業賞集団組織の部の島根県代表として選ばれ、「J A 島根県中央会賞」を受賞しました。日本農業賞とは、農業を通し地域・社会の発展に貢献した個人・組織を評価する賞となっています。

11月9日には西いわみ地区本部大会議室で表彰式が行われ、J A 島根中央会・影山喜一常務から糸賀理事長に表彰状が贈られました。

糸賀理事長は「これからも食料供給を第一に農業に関わっていきたい」と謝辞を述べられました。



受賞の様子





# まちむらネットワーク

## 津和野で米の贈呈式

J Aしまね津和野支店（支店長芝田剛）は10月22日に津和野中学校、11月12日に町営英語塾HAN-KOHで米の贈呈式を行いました。贈呈した米は、西いわみ地区本部青木和憲理事が所有する水田で田んぼアートとして育てたきぬむすめを収穫したもので、津和野中学校には30kg、HAN-KOHは450kgを贈呈しました。

参加した生徒は「お米を頂きとてもうれしい。稲刈りはとても良い経験になった。収穫したお米を大切に、感謝して食べたい」と述べました。

青木理事からは「コロナがありなかなか外出できない、こういう時期に勉学に励み、その源としてお米を食べてほしい」とエールが送られました。

収穫した米は津和野中学校では調理実習で、町営英語塾HAN-KOHでは夜の授業の前に食べるおにぎりとして利用される予定です。



HAN-KOHで贈呈式



津和野中学校で贈呈式



## 吉田南小学校 バケツ稲の授業

J Aしまね益田中央支店は益田市立吉田南小学校で5年生の「総合的な学習の時間」の授業の一つとしてバケツ稲の授業を行いました。10月15日に稲を刈り、稲穂を干し、26日に穂から実をとる脱穂を行い、その後すり鉢にもみを入れ、ゆつくりすり上げ、息をふきかけてもみ殻を飛ばす脱穀を何度も繰り返し返しました。



稲刈りの様子



脱穀の様子





「イキカタツカン」を開催

J Aしまね西いわみぶどう部会（部会長岩本和雄）、益田市役所農林水産課・協働のひとづくり推進課、一般社団法人ユタラボは、11月1日に益田市立益田小学校5年生を対象に、同小学校の体育館で益田に住む人たちの生き方や考え方について対話を通して知るイキカタツカンを開催しました。

対話の内容は「農業を志した理由」など全8項目で、グループで話し合いを行いました。

「イキカタツカン」  
を開催

J Aしまね女子大学西いわみ校（学長田村清己）は10月13日、11回目のカリキュラムとして「健康教室」を開講しました。講師には厚生連より鐘築健人職員・遠藤祐樹職員を迎え、体組成チェックとタオルストレッチを行いました。

参加した学生は「体組成チェックでは体脂肪率など細かい数字で健康状態を知ることができ、面白かった。タオルストレッチは自宅にあるもので簡単にできたから子供と一緒に実践したい」と話しました。



女子大「健康教室」



「柿なます」が入った今日のランチです♪

J Aしまね西いわみ地区本部 田村本部長より、今年も甘〜い「柿」をいただきました！ みんなで味わいました♪



美味しい「ランチ」と「たこ焼き」を食べて、甘い「柿」をお土産に〜！ 秋も美味しい物てんこ盛りににじヶ丘です。



令和3年11月9日(火)は、にじヶ丘 秋まつり開催！



## 第7回 年金友の会益田支部 グランドゴルフ

JAしまね西いわみ地区本部年金友の会益田支部（支部長岡崎正照）は11月9日、グランドゴルフ大会を開催しました。美都町のひだまりパークみとで開かれた大会には益田支部会員が参加し、グランドゴルフを満喫しました。

プレー終了後の成績発表では、岩井潤三さんがみごと優勝されました。



真ん中は優勝した岩井潤三さん

## 西益田支店 ゴルフコンペ

JAしまね西益田支店（支店長佐々木暢）は、令和3年度西益田支店ゴルフコンペを開催しました。

11月7日、萩・石見カントリー倶楽部で開き、17名の方が参加し親睦を深めました。



左は優勝の高橋一徳さん



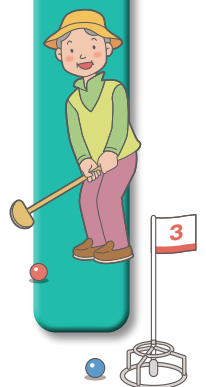
## 第4回中西支店グランドゴルフ

JAしまね中西支店（支店長大石誠）は10月21日、美都町のひだまりパークみとで第4回グランドゴルフ大会を開催し、59名の方に参加いただきました。

優勝した中島茂代さんは「結果がどうなるかと思いましたが、優勝出来て良かった」と感想を述べました。



右から2番目、優勝した中島茂代さん



## 第32回吉田健康の里 グランドゴルフ大会

JAしまね益田中央支店は第32回健康の里健康づくりグランドゴルフ大会を11月4日にひだまりパークみとで開催しました。今年は23名の方に参加していただきました。

成績発表では、チーム戦・個人戦があり色々な景品を用意して参加者に渡しました。また、最後の成績発表では林豊さんがみごと優勝されました。



左は優勝した林豊さん





## 六日市支店 展示会を開催

J Aしまね六日市支店（支店長橋本智恵美）は11月5日・6日に吉賀経済センター展示会を開催しました。天候に恵まれ多くの方々に参加をしていただきました。農機展示即売会や花・野菜苗の販売、米すくい、町内園児による絵画の展示、トラクターの試乗などで盛り上がりました。また、J A女性部六日市ブロック（ブロック長能美由紀子）による「まじめ朝市」「母ちゃん市」などの市場も大好評をいただきました。



## 令和3年度西部地区 子牛共進会を開催

J Aしまねは10月29日、益田市の西部家畜市場で令和3年度西部地区子牛共進会を開催し、浜田市、益田市、津和野町から21頭が出品されました。

出品された子牛を整列させ、審査員が「頭ずつ体躯や毛の質、皮膚の柔らかさを審査し、最優秀賞には津和野町の農事組合法人京村牧場の「のりこ」号が選ばれました。

畜産部の元根部長は「コロナの影響により、今年も県の共進会は開催できなかったが、西部で開催できたことは生産者、関係者のおかげです」とお礼を述べました。



## 「地上」1月号の取材の様子



J Aしまね西いわみ青年連盟益田支部の金山千年さんは10月21日、一般社団法人家の光協会発行・家の光三誌「地上」1月号掲載の「DREAM MAKER 明日をつくる農業者」の取材に応じました。この記事は若い農業者が日頃、どのような思いを持ち農業と向き合っているのか、その魅力に迫る内容となっております。トマトとアールスメロンを栽培する金山さんの素顔が見えるエピソードが掲載されます。



西いわみ地区本部からのおしらせ

グリーンセンター益田

# CS甲子園全国大会 優勝キャンペーン

期間：令和4年1月4日～1月31日まで

CS甲子園とはJA全農が工夫を凝らした商品の陳列や店内広告（POP）などで魅力ある売り場づくりを競う、JA資材店舗対象の大会です。  
今回、益田グリーンセンターが「大型陳列部門」で優勝、「簡易陳列部門」でラウンドアップ賞を受賞  
吉賀経済センターが「大型陳列部門」で審査員特別賞を受賞しました。

グリーンセンター益田・しろやま・ひまわり・六日市で  
**現金ご購入された方へ**



JALまね総合ポイントカード おさいふカード  
**ポイント7倍  
プレゼント!**

JA支店経済課（現金購入以外の方）・YショップJAしまねラーバン・  
JAショップめいふるでお買物された方には



**期間中お一人様1個限り  
粗品プレゼント!**

粗品につきましては無くなり次第終了とさせていただきます







# 移動スーパー とくし丸 販売パートナー (オーナー)募集!

あなたも、始めませんか?  
「ありがとう」と言われる  
仕事です。

未経験者歓迎!  
ドライバー(パート)  
同時募集!  
詳しくはお問合せ  
下さい。



とくし丸=実業丸  
実業=志のあつこと。  
特に、社会事業や公共の福祉  
などに熱心に協力すること。  
また、その心や、そのさま。

少しでも興味がある方、詳しくご説明しますのでお気軽にお問い合わせください。  
**株式会社Aコープ西日本 TEL082-276-0700**  
733-0832 広島県広島市西区草津港2丁目6-50 (担当 木村・藤井) <http://nishinihon.acoop.jp/>

起点店舗: Aコープますだ中央店 電話:0856-31-1896  
Aコープラポ店 電話:0856-27-1388

J A 連絡先 J A しまね西いわみ地区本部企画総務部経営管理課 電話 0856-22-1584



# 西いわみ地区本部 自己改革の取り組み

## リニューアル特集 ～グリーンセンターしろやま編～

津和野経済センターは10月27日、グリーンセンターしろやまをリニューアルオープンしました。西いわみ地区本部営農経済部経済課や本店経済部資材課、全農しまねの職員協力のもと店舗改装を行いました。刈払機や充電式インパクトなど農工器具の展示販売を新たに始め、展示販売等を通して利用者の皆さんが見やすい・手に取りやすい商品配置をしました。また、町民の方が収穫した野菜や特価品なども豊富に取り揃えております。

JAではこれからも自己改革実現のため皆様から頂いたご意見をできることから実現してまいります。



## 1月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をご持参いただきますと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

西いわみ地区本部益田中央支店金融課  
年金相談センター（0856-22-8680）は、  
平日（8:45～17:00）いつでも  
ご相談いただけます。

### 1月の年金相談会

# 1月13日(木) 津和野支店

14:00～18:00 JA年金相談員

※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

## お題「大晦日」

2月のお題は「受験生」です

ご応募お待ちしております

読者の  
川柳  
初



# にしいわみひろば

- |                   |         |        |          |
|-------------------|---------|--------|----------|
| コロナ禍でも 無事に迎える     | 大晦日     | (益田市)  | 石川 未奈さん  |
| 大晦日 年越そばも コロナ味    | 大晦日     | (益田市)  | 藤井キヨコさん  |
| 大晦日 おそば食べ食べ ふりかえる | 大晦日     | (益田市)  | 芝田 淳子さん  |
| 希望の 明日待つ          | 大晦日     | (益田市)  | 西坂 藏人さん  |
| コロナ禍に 振り回されて      | 大晦日     | (益田市)  | 田中千代子さん  |
| 大晦日 家族で食べる        | 年こしそば   | (益田市)  | 大久保菊江さん  |
| 有難や 苦楽重ねて         | 大晦日     | (益田市)  | 村上登美子さん  |
| 大みそか 終わりよければ      | すべてよし   | (益田市)  | 佐々木いと子さん |
| 大晦日 年越蕎麦で         | 年を増す    | (益田市)  | 小笠原かよみさん |
| 大晦日 今はスマホで        | 除夜の鐘    | (益田市)  | 両見かすみさん  |
| コロナ禍で 帰れぬ孫待つ      | 大晦日     | (益田市)  | 初山 敏子さん  |
| 大晦日 一番神社へ         | 初まいり    | (津和野町) | 古山 包子さん  |
| 大晦日 今年も生き延び       | 待つ新年    | (津和野町) | 大羽 克巳さん  |
| 大晦日 笑み家族が         | 待つ新年    | (津和野町) | 大羽ミヤ子さん  |
| 十二月 気も心にも         | 大晦日     | (津和野町) | 大庭 定さん   |
| 年越そば ひと味ちがう       | 大晦日     | (津和野町) | 大井 守さん   |
| 大晦日 元気で           | 一年手を合わす | (津和野町) | 廣田美代子さん  |

川柳「大晦日」の投稿数 津和野町6通、吉賀町0通、益田市18通

### 川柳 応募方法

●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切 令和4年1月8日（当日消印有効）  
●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課



畜産

11月の子牛市場

11月16日(火)に雌58頭、去勢65頭、計123頭の上場により、令和3年最後となる11月の西部家畜市場が開設されました。全国的な相場がほぼ横ばいで推移しているものの、購買者が普段よりも少なかったことなどからか、平均価格が雌535千円(前回比91%)、去勢785千円(前回比102%)、計668千円(前回比94%)と、大幅な下落、特に雌は前月比55千円安となりました。今後も購買者に支持されるよう①発育良好な牛、②肋張りの良い牛、③肢蹄のしっかりした牛を目指して「子牛飼い方マニユアル」の実践に努めて頂きますようお願い致します。

次回の市場開設日は令和4年1月18日(火)、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は寒冷対策などをおこない、事故や疾病等無いよう、お願い致します。

11月西部子牛市場成績 (税込)

(単位:円・kg)

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市 (益田)	雌	40	785,400	331,100	525,883	286
	去勢	30	920,700	573,100	770,367	303
	計	70			630,661	294
益田市 (美都)	雌	0				
	去勢	0				
	計	0				
益田市 (匹見)	雌	2	493,900	414,700	454,300	289
	去勢	3	796,400	723,800	750,200	298
	計	5			631,840	294
津和野町 (津和野)	雌	1	453,200		453,200	290
	去勢	2	716,100	713,900	715,000	299
	計	3			627,733	296
津和野町 (日原)	雌	7	743,600	447,700	603,114	268
	去勢	3	896,500	706,200	808,500	294
	計	10			664,730	276
吉賀町 (柿木)	雌	4	544,500	469,700	493,350	284
	去勢	3	751,300	708,400	724,167	320
	計	7			592,271	299
吉賀町 (六日市)	雌	1	499,400		499,400	254
	去勢	0				
	計	1			499,400	254
西部市場 総合計	雌	58	785,400	331,100	535,005	288
	去勢	65	988,900	573,100	785,180	308
	計	123			668,295	299

農業資金説明会 & 個別相談会 を開催します

■対象者/ 農業者、集落営農組合、農業生産法人等

こんなお悩み  
ありませんか?



- 資金の種類がありすぎて、どの資金がいいのかわからない…
- 機械の更新をしたいけど、低利な資金は無いかなあ…
- 事業の拡大をしたいけど、運転資金が不足しそうだなあ…

益田市会場	と き	令和4年1月31日(月) 14:00~15:30 資金説明 15:30~16:00 個別相談
	と ころ	西いわみ地区本部 3階会議室
津和野町会場	と き	令和4年2月1日(火) 10:00~11:30 資金説明 11:30~12:00 個別相談
	と ころ	津和野支店 経済センター 2階会議室
吉賀町会場	と き	令和4年2月1日(火) 14:00~15:30 資金説明 15:30~16:00 個別相談
	と ころ	六日市支店 2階会議室

資金の種類、特性、仕組み等を分かり易くご説明致します!

個別相談をご希望の方は事前にご連絡をお願い致します  
 連絡先: JAしまね 西いわみ地区本部 益田中央支店 融資課 (0856-22-1590)  
 または、お近くの支店まで

参加  
無料

※説明会・相談会で取り扱ったお客様に関する情報は他の目的への使用を厳禁とし、本説明会・相談会の関連団体以外には一切提供いたしません

# 令和3年産米集荷速報

令和3年11月20日現在(令和2年産実績は令和2年11月6日現在)

営農経済部米穀課 (単位:30kg/袋)

水  
稲

地区名	出荷予約数量	集荷数量	集荷率		1等米比率(全品種)		コシヒカリ1等米比率		ハナエチゼン1等米比率		ハナエチゼン1等米比率		きぬむすめ1等米比率		つや姫1等米比率		
			R3年産	R2年産最終	R3年産	R2年産最終	R3年産	R2年産最終	R3年産	R2年産最終	R3年産	R2年産最終	R3年産	R2年産最終	R3年産	R2年産最終	R3年産
益田市	R3	27,611	24,448	88.5%	82.9%	70.4%	67.7%	49.8%	56.0%	84.1%	67.3%	99.7%	76.9%	86.7%	79.4%	77.1%	69.5%
		28,092	22,344	79.5%		67.2%		57.8%		66.0%		79.9%		83.5%		71.8%	
	R2	4,807	3,996	86.7%	67.2%	94.7%	81.1%	90.7%	72.2%	92.7%	86.6%	100.0%	100.0%	93.3%	71.3%	97.0%	89.2%
		5,167	3,463	67.0%		81.7%		74.7%		88.2%		100.0%		66.8%		87.8%	
	R3	8,762	7,810	89.1%	82.2%	84.1%	83.7%	81.7%	78.8%	39.8%	85.5%	100.0%	100.0%	99.5%	100.0%	72.6%	82.9%
		8,716	7,006	80.4%		77.2%		81.4%		79.1%		100.0%		100.0%		83.8%	
津和野町	R3	28,192	22,913	81.3%	78.9%	83.8%	80.7%	86.7%	73.6%	69.1%	89.6%	0.0%	0.0%	94.4%	76.5%	82.6%	89.1%
		28,552	19,377	67.9%		80.3%		75.3%		89.1%		0.0%		76.5%		83.9%	
	R2	3,056	1,577	51.6%	83.0%	64.6%	59.6%	62.9%	77.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	91.5%	59.0%	42.4%	23.9%
		2,933	1,459	49.7%		32.0%		27.5%		0.0%		0.0%		57.1%		68.2%	
	R3	4,330	2,771	64.0%	56.1%	75.6%	70.3%	57.4%	66.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	92.7%	50.1%	94.1%	83.9%
		4,381	1,689	38.1%		53.3%		51.9%		0.0%		0.0%		100.0%		55.7%	
R2	14,145	6,796	48.0%	64.6%	77.6%	85.7%	73.7%	92.8%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	99.6%	78.7%	95.2%	77.9%	
	16,135	5,704	35.4%		83.2%		87.9%		100.0%		0.0%		100.0%		100.0%		
JA計	R3	90,703	70,311	77.5%	76.4%	78.4%	76.5%	70.9%	71.7%	69.3%	86.2%	99.8%	78.0%	91.8%	79.4%	82.0%	80.2%
	R2	93,976	61,022	64.9%		74.6%		69.7%		85.1%		85.2%		80.3%		79.3%	

※集荷数量・集荷率・各品種1等米比率の下限は、前年最終実績(本年、前年ともカントリー含まず)

【農産物検査員コメント】

- ハナエチゼンは良好。コシヒカリでは心白粒が多く見られた。 ●9月上旬までは天候不順の為刈取りが遅れている。
- コシヒカリはカメムシによる格下げは少ない。 ●胴割れ粒が散見される。
- つや姫では青未熟粒が多く見られた。 ●水分過多が散見される。 ●きぬむすめはカメムシによる格下げが見られる。
- 飼料米荷受け 荷受け開始 カントリー六日市10/9 日原サブ10/4 荷受け終了 カントリー六日市10/22 日原サブ10/13  
総荷受け量 約209t 一部多くの雑草が見受けられた

## 令和3年産米の出荷積上げ運動 へのご協力をお願い

平素は、当JAの事業について格別のご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

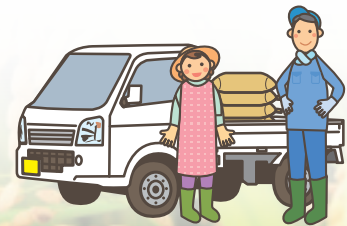
当JAでは、島根米を長年取扱いいただいている県内外の販売先（実需者）に対して、お互いの信頼関係のもと、安定的な販売を心がけています。

令和3年産米につきましても、引き続き販売先の要望数量に応え、安定的な数量を供給することで、島根米の有利販売（売り場の確保など）に繋げる必要があります。

皆様の生産されました優良な島根米を1袋でも多く販売先に供給し、多くの消費者の方に食べて喜んでいただけるよう、「出荷積上げ運動」を実施いたします。

何卒趣旨をご理解の上、**当JAへのお荷**にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

尚、出荷の際の検査日程については、**営農経済部米穀課**までご連絡下さい。また、「ふるい下米」についてもJAへのお荷にご協力をお願いいたします。



① 検査の都合上、令和3年12月24日以降の出荷申込み分につきましては、一般米扱いとなります。

JAしまね 西いわみ地区本部 営農経済部 米穀課 TEL0856-23-1911



# 年末年始業務のお知らせ

この一年ご愛顧いただきまして  
ありがとうございました。

**一般業務は12月31日から1月3日まで休業いたします。**

信用業務	
12月31日～1月3日	窓口業務は休業します。ATM稼働時間については下記の表をご確認ください。

共済業務	
12月31日～1月3日	<p>窓口業務は休業します。交通事故については右記へ連絡してください。</p> <p><b>フリーダイヤル安心サービス</b></p> <p>24時間 365日受付</p> <p>事故等の 場合には</p> <p>【JA共済事故受付センター】<small>ジ コ は ク ミ ア イ</small> ☎ <b>0120-258-931</b></p> <p>レッカー移動や 故障時の応急対応が 必要な場合には</p> <p>【JA共済サポートセンター】<small>レッカーロードサービスは ク ミ ア イ</small> ☎ <b>0120-063-931</b></p>

グリーンセンター	
益田・津和野・日原・六日市	
12月30日	休業（棚卸のため）
12月31日～1月3日	休業します。
1月4日	通常通り営業します。

店舗	
<b>Aコープラボ・Aコープますだ中央</b>	
12月29日～31日	営業します。（午前9時から午後7時まで。但し31日は午後6時まで）
1月1日～1月2日	休業します。
1月3日	初売り（午前10時から午後5時まで）
1月4日	通常通り営業します。
Aコープラボ、Aコープますだ中央とも、12月28日～30日はカードポイント10倍セールを実施します。	
<b>ラーバン（美都）</b>	
12月31日	営業します。（正午まで）
1月1日～1月3日	休業します。
1月4日	営業します。（午前9時から午後1時まで）
<b>めいふる（匹見）</b>	
12月31日～1月4日	休業します。
1月5日	通常通り営業します。

給油所	
<b>ジャスポート西いわみ店・益田店</b>	
年末年始も通常通り営業します。（午前6時から午後10時まで）	
<b>匹見SS</b>	
12月31日	営業します。（正午まで）
1月1日～1月3日	休業します。
1月4日	通常通り営業します。

## 年末年始のATM稼働についてのお知らせ

月日	曜日	稼働形態	稼働時間
12月31日	金	年末の扱い	9:00～17:00
1月1日	土	年始の扱い	9:00～17:00
1月2日	日	年始の扱い	9:00～17:00
1月3日	月	年始の扱い	9:00～17:00





西いわみ地区本部からのお知らせ

謹賀新年

JALしまね × **メガネの三城**

メガネ・補聴器 **巡回サービス**

お問合せ、訪問のご相談は

090-6955-1612

まで  
(月～金 9時～17時頃)

「移動型店舗クレーリ工号」

メガネの三城 浜田店から  
三城のサービスをお届けします!!

全国チェーンだからいつでも安心価格。  
店に無い商品もお取り寄せ出来るかも?  
お問い合わせだけでもどうぞ。詳しくは  
【**パリミキ オンライン**】検索

JOA 日本眼鏡技術者協会  
**SS級 認定眼鏡士**

ATA テクノエイド協会  
**認定補聴器技能者**

クレーリ店長 狩野 昭弘

**【補聴器なんでも相談会】**  
補聴器って何が違うの?役に立つの?  
ご相談のみでも大歓迎!!お気軽にどうぞ。

お求め安くて高性能!!

最新オリジナル補聴器 **らくみみ MKシリーズ**

おまかせで 全調整システム

聴き取りやすい 聴き取りやすい

**【メガネの点検サービス】**  
スれる、痛い、見えにくい、疲れるなど 気になることは  
ございませんか?他店様でお求めでもお任せ下さいませ。

## 令和4年1月の巡回日程

**お手軽 メガネ一式**

UVカット薄型単焦点レンズ付き  
( 運転用、お手許用に ) 税込 **¥9,900~**

Made In Japan

**鯖江製 メガネ一式**

UVカット超薄型、運転用、室内用、  
遠近両用レンズを選んで 税込 **¥19,800~**

☆お気に入りのメガネが眠っていませんか?

**レンズ交換承ります**

UVカット超薄型・運転用、パソコン用  
遠近両用レンズを選んで 税込 **¥8,800~**

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		美都支店 9時~12時	匹見支店 10時~15時	津和野経済 9時~13時	六日市経済 10時~14時	
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
		西益田支店 9時~12時 益田中央支店 13時~16時	美都温泉 9時~14時	日原経済C 9時~14時	榊木経済 9時~13時	益田グリーンセンター 9時~12時
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
		益田グリーンセンター 9時~12時				

**【遮光眼鏡】** 暗く感じにくいのにまぶしさはしっかりカット

特殊な染料で作られたカラーフィルターレンズ

Viewreal

Viewreal PLUS

Viewreal Kiosk

# 益田東支店 移転リニューアルのお知らせ

この度現在の場所からAコープラポ店 (旧喫茶室) への移転に向けて準備中です。  
引き続き組合員、利用者の皆様の期待に応えることができるよう精進いたします  
ので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

令和4年  
**1/11(火)**  
**オープン**  
予定

調査・お見積  
**無料**

# 断熱 リフォーム

## 足元快適

家族みんなが  
安心・快適ね!!

発泡ウレタン施工 床下断熱

お問合せ・お申込みは...

JALしまね

## 西いわみ地区本部 経済課

☎ **0856-23-0914**  
益田市中吉田町1001-1

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

取扱業者 株式会社 **コタマサイエンス** 益田営業所

(本社)〒690-0048 松江市西線島2-8-23 (営業所)松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島

☎ **0856-22-5390**

コタマサイエンス 検索、www.kodama-s.co.jp





# 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

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

答え

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

- ### タテのカギ

  - ① オイルショックともいわれる——危機
  - ③ 分度器で測ります
  - ⑥ 栗の実のトゲトゲ
  - ⑦ 春の七草の一つ。ダイコンのことです
  - ⑧ 遊園地で——コースターに乗った
  - ⑩ おでんに添える黄色い薬味
  - ⑭ 年下の女きょうだいのこと
  - ⑯ 屋外で行うことも多い教科
  - ⑰ ミカンのものは手でむけます
  - ⑱ おしゃれな——でランチを楽しんだ
  - ⑳ 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

### ヨコのカギ

  - ① 1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
  - ② 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
  - ③ 下手な鉄砲も——撃ちや当たる
  - ④ 北海道東部の市。自然豊かな温泉が有名です
  - ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
  - ⑦ これが三つで三振
  - ⑨ 土を盛り上げて作ります
  - ⑪ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
  - ⑫ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
  - ⑬ 果物——を使ってリンゴをむいた
  - ⑮ 遠回りをする
  - ⑯ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
  - ⑰ やっぱり自分の——が一番落ちて着くなあ

## 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**  
〒698-0024 益田市駅前町15-1  
J Aしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2022年1月7日（金）（当日消印有効）
- ・先月号は、西いわみ地区本部管内で52人の方からご応募いただきました。

### ◆先月号の答え◆

「プレゼント」

1	ク	レ	ア	マ	ト	ウ
2	タ	ヒ	ト	ナ	リ	
3	ニ	バ	ネ	カ	ネ	
4	ジ	チ	ン	サイ		
5	ナ	ヤ	ガ	ラ	ダ	
6	マ	ン	キ	ミ	カ	ン
7	エ	ア	ロ	ン	ゼ	ロ

「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）。

### 佳作

また逢おう言った友達先に過ぎ  
コ罗纳禍の咳ひとつにも気を遣い  
寄り添って虹色描き夢を追う  
津田かぶの名産吊す風物詩  
犬嫌い犬も知って吠えたり

出雲市 湯浅志津子様  
出雲市 小白金房子様  
安来市 斎藤美重子様

### 優秀賞

老いた今ちゃん付けて呼ぶ友が好き  
浜田市 岩本 静代様

茶処に住んで至福の菓子つまむ  
出雲市 野中 花蓮様

過疎の町赤子の声が光注す  
出雲市 青山 孝子様

### 最優秀賞

あちこちで平熱ですと今日も無事  
出雲市 大福 利彦様

（評）コロナ禍の中、入り口で迎えてくれる体温計。「平熱です」の連呼に、思わず健康の有難さを感じます。

## 川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長  
竹治ちかし先生

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）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。

# 知って得する！ 農業者年金



終身年金で  
安心！

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金  
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

■ 農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！

■ 一定の要件を満たす方には、  
月額最大 **1万円**の保険料補助

■ 加入で大きな節税効果！

■ 保険料は**全額社会保険料控除の対象**

詳しくは… 農業者年金基金 検索  
<https://www.nounen.go.jp>

※農業者年金の加入には、  
「国民年金第1号被保険者であること」  
「年間60日以上農業に従事していること」  
「60才未満であること」  
の3つの要件を満たしている必要があります。  
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



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。

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、お問合せ、お申込みはお近くのJAへお問合せください。



材料 (4人分)

- 豚ロース肉…………… 350 g  
A 片栗粉…………… 大さじ2  
オリーブ油…………… 大さじ1  
玉ねぎ…………… 1玉  
しめじ…………… 1株  
赤ワイン…………… 200cc  
B ケチャップ…………… 大さじ3  
中濃ソース…………… 大さじ1  
味噌…………… 大さじ1  
塩こしょう…………… 少々  
ブロッコリー…………… 1株  
ミニトマト…………… 4個



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、色よく塩茹でにする。
- ③ビニール袋に片栗粉と豚肉を入れ、空気が入った状態で袋を閉じ、上下に振って、片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の豚肉を入れて、両面色よく焼き、取り出しておく。(中まで火が通ってなくても良い)
- ⑤④のフライパンに玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。(茶色く色づくまで炒めると味に深みが出る)
- ⑥⑤にBと豚肉を加え、沸騰したら弱火にして時々混ぜながら、水気が少なくなり、トロミがつくまで煮込む。
- ⑦味をみて塩こしょうで味を整え、皿に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添えたら完成。

豚肉の赤ワイン煮込み



- \*コメント\*
- ・豚肉に片栗粉をつけて一度下焼することで、豚肉のうま味を閉じ込めます。
  - ・赤ワインで煮込むとワインに含まれるタンニンが肉のうま味を引き出します。
- \*アレンジ\*
- ・豚ロース肉をヒレ肉やスペアリブに変えても美味しくできます。(スペアリブの場合は下焼をしっかりする)
  - ・マッシュポテトを付け合わせにしても、お肉とよく合います。
  - ・しめじをマッシュルームや舞茸、しいたけ等に変えても美味しくできます。

豆腐で伊達巻き卵



材料 (1本分)

- 絹ごし豆腐…………… 300 g  
卵 (M) …………… 4個  
A 砂糖…………… 大さじ2  
みりん…………… 大さじ2  
白だし…………… 大さじ2  
◆準備するもの  
キッチンペーパー  
ホットキス  
クッキングシート  
ミキサー  
オーブントースター  
巻きす・輪ゴム

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ミキサーに①の水切りした豆腐とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ③クッキングシートを折って、ホットキスで角を止め、約20cm×25cm×2cmの流し箱を作る。
- ④オーブントースターの天板に③の流し箱を置き、②を流し込み15分焼く。
- ⑤④が熱いうちに表面を下にして巻きすにのせ、クッキングシートをはがす。
- ⑥手前に切込みを数本入れ、そこから巻きはじめ、巻き終わったら巻きすを輪ゴムで留めて立てて冷ます。
- ⑦冷めたら好みの厚さに切って完成。



- \*コメント\*
- ・巻きすで巻く時、きつく巻過ぎると水分が出てパサつきやすくなります。優しく巻いてください。
  - ・オープンで焼く時は180度で15分焼きます。(表面が焦げそうになったらアルミホイルをのせて焼く)
- \*アレンジ\*
- ・焼き過ぎた場合は、表面を上にして巻くと焦げ目が内側に入り、ごまかせます。
  - ・巻きすぎない場合は、クッキングシートで巻き、シートと輪ゴムの間に竹串を8本等間隔に入れて冷やしてください。

健康散歩 足湯のススメ

JA島根厚生連

めっきり寒くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。散歩をすると近所の足湯の湯気に誘われて、ちょっと寄り道をしてしまいます。今回は、足だけ気軽に浸かれる足湯のススメです。

足湯とは、読んで字のごとく「足をお湯に浸ける」ことです。簡単ですが、単に足を温めるだけでなく優れた全身効果があります。

まず、全身の血行を良くすることで体内の新陳代謝を高める効果です。血液には栄養や酸素のほか、代謝によって産生された老廃物も混じっています。これらの老廃物は尿や汗として排出されますが、血行が悪くと排出されずに血液中に残り、重力によって足にたまりやすくなります。たまった老廃物は更に血行を阻害するという悪循環に陥ります。冷え症の人に足のむくみや便秘症状の訴えがあるのを聞いたことがあると思いますが、原因はここからきているのです。次に、免疫力を高めるという効果です。足湯を行うこと

でがん細胞を殺す作用がある「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」を活性化させるという報告もあります。

更に、足を温めることで自律神経を癒し、疲労回復やリラックス効果があることはご存じのとおりです。膝下しかお湯に浸けないので、のぼせにくく、心臓にかかる負担が少ないこともメリットですね。ただし、効果を期待して浸かりすぎるとかえって体は疲れてしまいます。足が温まり少し汗ばむ程度が効果的です。

最近は、ドライブや観光の小休憩に「ちょっと一息」でできるような足湯を設けるところが増えました。家庭でも手軽に足湯ができるフットバス用の商品も出回っています。年末にむけて忙しい体を足から癒してみたいかがでしょうか。



【編集後記】 今月の特集で紹介している「ごはんのお供」。皆さんがおススメのお供は何ですか？私は毎朝お米を食べるので、色々なお供を探してはお気に入りの発見を楽しんでいるのですが、今回は知らなかったお供も登場し、ぜひ買って食べてみよう、今からワクワクしています😊ぜひ参考にしてください、とっておきの「ごはんのお供」と一緒に、お米を食べるきっかけとなると嬉しいです☺️(安)

