

JAしまねびより

2020

11

November
Vol.56

特集 JAしまね総合ポイント

「おさいふカード」活用方法

島根の
いいもの再発見!!

ひらたの柿

[出雲市]

詳細は6ページへ



JALしまね 隠岐地区本部版

topics 1

「令和2年7月豪雨災害 支援募金」贈呈式

JA島根中央

会は10月20日、同会の影山喜一常務理事が島根おおち地区本部、いわみ中央地区本部を訪れ「令和2年7月豪雨」被害への支援募金の贈呈式を行いました。翌日の21日には8月の大雨で被害を受けた隠岐地区本部に、支援募金を贈呈しました。



影山常務(左)から支援募金を受けとる佐々木本部長(右)



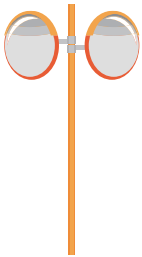
topics 2

地域の交通安全のためカーブミラーを寄贈

毎年秋の交通安全運動に合わせ、JAしまね、JA共済連島根、一般財団法人島根県農協共済福祉事業団は、交通事故防止活動に役立ててもらおうと、県内各市町村へ全地区本部を通じてカーブミラーを贈呈しています。

JAしまね隠岐地区本部では9月24日、佐々木賢治本部長が隠岐の島町役場を訪れカーブミラー14基を寄贈しました。池田高世偉町長は「地域の交通事故防止や交通事故被害の軽減にしっかりと活用していきたい」と感謝の言葉を述べました。

また同地区本部では、平成31年3月より公用車全台にドライブレコーダーを設置。犯罪の抑止や犯罪・事故が発生した際に警察署等への情報提供を行い、迅速な解決が図れるよう取り組んでいます。



topics 3

高齢者対策リーダー養成研修会開催

JAしまね



出雲地区本部は9月15日から10月6日にかけての3日間、高齢者対策リーダー養成研修会を開催しました。レクリエー

ション研修や救急講習など7講座を受講した修了生11人は、今後JAしまね出雲やすらぎ会の会員として、高齢者福祉活動に取り組んでいきます。

同会は1993年に結成し、現在会員は1,160人。体操教室などのミニデイサービスや独居高齢者への声掛け、草取りなどのボランティア活動を行っています。

同地区本部の岡田達文本部長は「やすらぎ会員も高齢化が進んでいる。積極的に活動に参加し、地域の活性化を担っていただきたい」と修了生に呼びかけました。



topics 4

「やすぎ恋花まつり」を開催

安来市の農家60戸で構成されるやすぎ花卉部会は10月3日、4日の両日、同市内のプラナ多目的ホールで「やすぎ恋花まつり」を開催しました。

前日に行われた「やすぎの花」品評会に出品されたトルコギキョウや菊、カラー、ケイトウなど色とりどりの花卉50点が展示され、多くの来場者にやすぎの花の魅力を伝えました。

例年だと、イベントでフラワーアレンジメントの無料体験を行っていますが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。その代わりとして子供たちに自宅でもできるフラワーアレンジメントキット30点を用意しプレゼントしました。プレゼントをもらった親子は「家に帰ったら子供と作って飾りたいと思います」と笑顔で話しました。



新型コロナウイルス感染症により 事業に影響を受けた農業者への JAしまねによる緊急支援の実施について

新型コロナウイルス感染症の発生により島根県内の農業者は、多大な影響を受けており、こうした中で当JAでは、国が措置した「経営継続補助金」の採択を受けられなかった農業者の経営支援および所得の確保や生産拡大を行う農業者の農業生産支援を行うため、県と連携し、「新型コロナウイルス対策支援事業」を緊急実施することとします。

記

1 支援規模(予算)

支援額 2億円

2 支援の内容

(1) 新型コロナウイルスにより事業に影響を受けた農業者の経営継続支援

①支援対象

- ・農林水産省の経営継続補助金の一次公募に申請を行った県内農業者(JAとりまとめ分:申請件数798件 申請額762百万円)の事業のうち不採択となった農業者が申請した機械、設備等。(但し、消耗品及びトラックなど汎用性の高いものは除く)

②支援額

- ・1件につき上限30万円(但し、事業費の範囲内で、島根県の農林水産業収益向上緊急支援事業による補助と当JAによる支援の合計額が、農林水産省の経営継続補助金の補助上限額(3/4)を超えないものとする。
- ・共同申請者及び集落営農法人については、上限を10人(300万円)とし、事業費の範囲内で支援する。

(2) 新型コロナウイルスにより事業に影響を受けた農業者の農業生産支援

①支援対象

- ・新型コロナウイルスより事業に影響が生じている農業者に対し、当JAが定める重点的な農業振興施策への支援を通じた所得の確保を目的に、農業生産拡大等を行う農業者。

②支援概要

- ・園芸重点5品目(アスパラガス、キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、白ねぎ)及びブロッコリーの施設、機械の整備。
- ・繁殖用雌牛増頭支援。
- ・リースハウス、リースほ場団地、リース牛舎整備支援等。

3 対象者

新型コロナウイルスにより直接的・間接的な影響が生じている農業者、且つ別に定める要件を満たした当JAの組合員を対象。

<申請受付のお問い合わせ先>

JAしまね 本店営農対策部、最寄りの各地区本部(営農窓口)

JAしまね「おさいふカード」活用方法

JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」をご愛顧いただきありがとうございます。
今回は、上手にカードをご活用いただけるよう、めぐみちゃんの日常からアドバイスをもらいます。



JAしまねの組合員「ふるさとめぐみ」ちゃん

※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

貯める

めぐみちゃんは島根県内の店舗、JAグリーン、グリーンセンター、産直店舗やAコープで毎日お買物をしているよ!



- ラピタ、産直店舗でお買物… 3万円/月の利用で**150ポイント** (150p)
さらにEdyで支払うと**150ポイント**が追加 (150p)
 - 資材専用店舗でお買物…… 2千円/月の利用で**20ポイント** (10p)
 - JA-S Sで給油 …… 6千円/月の利用で**10ポイント** (5p)
- (注) JA-S Sでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。
くわしくはJA-S Sまたは、支店窓口へお問合わせください。



楽天Edyも Aコープも

楽天Edy、Aコープポイントが『おさいふカード』ポイントへ自動移行!

『おさいふカード』のEdyでお買物した時に 楽天Edyポイントが



『おさいふカード』ポイントに移行されます

Aコープでお買物した時に 『おさいふカード』を提示すると Aコープポイントが

めぐみちゃんはJAが大好き! 給与振込も住宅ローンも貯金もJA!



めぐみちゃんは、JA支店窓口でこんな事業も利用していました。
『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

こんなポイントが!

- 給与振込の指定口座……年間**50ポイント** (25p)
- 年金受給の指定口座……年間**50ポイント** (25p)
- 投資信託(残高100万円の場合) ……年間**50ポイント** (25p)
- 定期貯金(残高200万円の場合) ……年間**100ポイント** (50p)
- 住宅ローン(残高1,000万円の場合) …年間**800ポイント** (0p)



めぐみちゃんはJA厚生連で「女性部健診」を受診しました!



- JA島根厚生連が行っている 農業者・女性部健診… 1回**70ポイント** (70p)
- 担い手ドック…… 1回**120ポイント** (120p)

他にも

- 「家の光」の年間購読…年間**100ポイント** (100p)
- 日本農業新聞の年間購読…年間**300ポイント** (300p)

ご家族のポイントも貯めよう

「おさいふカード」をお持ちでないご家族のJAご利用ポイントを、めぐみちゃんのカードに自動加点できます。
(注)家族加点手続きが必要です。



(たとえば) お父さんが住宅ローンを利用してが会員登録していない。



めぐみちゃんの『おさいふカード』に家族のポイントが貯まります。



(たとえば) お母さんがJAに貯金をしているが会員登録していない。

組合員ならさらにお得

以下の8項目は組合員限定のポイントです。

- ①組合員新規加入……**500ポイント**
- ②JA女子大学入学……**200ポイント**
- ③集落座談会出席……**100ポイント**
- ④各種ローン契約…… 2月末残高に応じたポイント
- ⑤生産資材……年間取引実績に応じたポイント
- ⑥農業機械……年間取引実績に応じたポイント
- ⑦米穀施設……利用に応じたポイント
- ⑧水稻育苗……利用に応じたポイント



JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」に関するお問い合わせは、お近くのJA窓口か下記連絡先までお願いします。

0120-031-207(平日9:00~17:00まで)

担当課より ひとこと

『おさいふカード』は誰でも手軽にご利用いただける会員制の利用者還元カードです。電子マネーの『楽天E d y』付きのカードも準備しておりますので、カードをお持ちでない方も会員登録いただき、ぜひ利用ポイントを獲得してください。お申し込みはお近くのJAの支店窓口へお願いします。なお、利用ポイントには有効期限がございますので、獲得されたポイントはお早目にご使用ください。

企画管理部企画管理課 足立幸紀課長



使う



めぐみちゃんは貯まったポイントを上手に使っているよ!

ポイントで
JAしまねの特産品
がもらえるよ!

「交換商品カタログ」の中からご希望の商品をポイントと交換できます。カタログは支店窓口またはJAしまねのHPをご覧ください。



「おさいふカード」
交換カタログ
はこちら



『おさいふカード』 でお買物!

ラピタ、グリーンセンターなどでお買い物代金として貯まったポイントが1ポイント1円で使えます。
〈例〉買い物代金/1,200円
1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



グリーンセンター、
JAグリーン、産直市場



JA-SS



ラピタ、Aコープ



葬祭会館

ポイントをお買物券に 交換!

発券機が設置してある支店・店舗・Aコープで500円券、または1,000円券を発行できます。



お買物券が使える
店舗一覧はこちら



農機/自動車センター



JA支店
(金融などのお取引)



〈重要〉 お買物券の ご利用期限

発行日の6ヶ月後の
月末日までご利用
できます。

見本

カードNo: 01234567

発行日 2020年11月1日 00:00
発行店 000000 ●●●支店
発券番号 00000000000000

JAしまね お買物券

1,000円券

- 本券はご利用期間中、JAしまねの店舗、JAしまねの指定施設、為根県内のAコープ各店でのみご利用いただけます
- 商品券等金券類、切手等、一部ご利用いただけない商品がございます
- 本券ご利用の場合、おつりの返金はいたしません
- 本券は現金との引換は出来ません
- 本券の盗難、紛失等の場合、その責任は負いかねます
- 発行したお買物券を返却し、ポイントをお戻りする事は出来ません

ご利用期限: 2021年04月01日



0123451678910

発行印 回収印

ご利用期限: 2021年4月1日の場合、2021年4月末まで使用可能 (記載日の月末日)

『おさいふカード』はJA以外の優待店様でもご利用いただけます。

『おさいふカード』を提示していただくことで、
購入・利用代金の割引や粗品がいただけます。

- | | |
|---------------|---------------------|
| ①洋服の青山(全国) | ②はるやま(県内) |
| ③エフワンアズ(松江) | ④杜のパン屋(奥出雲) |
| ⑤トリム(安来) | ⑥バルーンカフェクリームソーダ(出雲) |
| ⑦島根ワイナリー(出雲) | ⑧メガネの三城(県内) |
| ⑨つぼうち推拿整体(松江) | ⑩セコム山陰(県内) |

*ポイントの付与や使用はできません。ご利用前に対象店でご確認ください。



「おさいふカード」
優待店特典の
詳細はこちら

注意!

『おさいふカード』のポイント
には有効期限があります。

ポイントは付与された日の翌々年
(2年後)の年末までが有効です。

| | | | |
|----------------------|------|----------------------|--------------|
| 令和2年 3月31日 に獲得 | 令和3年 | 令和4年 12月31日 まで | 令和5年 1月1日 |
| 100p | 有効 | 有効 | 失効 |

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!
**島根のいいもの
再発見!!**

[直撃・生産者インタビュー]

出雲市

今月は、出雲地区本部。出雲市万田町で柿の栽培に取り組む、JALまね出雲平田柿部会川瀬利治部会長にお話を伺ってきました。

ひらたの柿



お話を伺いました
川瀬利治さん

平田の柿は打ち出の「こづち」!?

出雲市の北東部に位置する平田地区。島根半島を東西に走る北山山系。その南向き斜面の丘陵地で「ひらたの柿」は栽培されています。十六島へと繋がる山間にある川瀬部会長の圃場でお話を伺いました。ひらたの西条柿は60年以上の歴史を誇ります。広島県から入ってきたといわれ平田地域で栽培しやすいうよう、農業試験場にて品種改良。試行錯誤してできあがったのが西条柿「こづち」です。入ってきた当時は柿の溝は浅く、北山山系のミネ



作業出荷に追われる

ラルを豊富に含んだ重粘土質での栽培に適し、品種改良を繰り返す中で溝が深くなり、今の形になったそうです。その形が「小槌」に似ていること、出雲大社のお膝元という縁起も担ぎ「こづち」というネーミングになりました。

全国でもトップクラスの甘さを誇るひらたの西条柿は、先人たちの努力で開発され、平田地域に根づき今日に至っています。

先人たちの取り組みを誇りに前進!

柿の栽培は、年明けから春先(1〜3月頃)にかけての施肥、剪定作業から始まります。4月頃から発芽、5月に開花しますので、この頃に最も大事な作業の摘蕾を行います。この摘蕾作業で、その年の収穫が決まると言っても過言ではありません。玉太りを良く



干し柿などの加工品にも力を入れている



1つ1つ丁寧に手作業も行う

し、糖度を上げるため、また樹木を守る上でも欠かせない大事な作業です。良い果実が実るように、良い蕾を適度な間隔で剪定。とても神経を使う作業です。摘蕾が終わるとすぐに夏。夏枝管理、枝つり、防除などの管理を行いながら摘果作業が始まります。

柿栽培では一枝一蕾を基本とし、下または横を向いて奇形・病害のない果実を見極め、摘果していきます。もうこの頃には、その年の収穫、柿の出来が分かれますので、今年はいいぞ!という瞬間はやはりなんとも言えない嬉しさがあるそうです。今年はまだにその年で、天候も柿にとってとても良く、出来が良いそうです。今年も美味しい柿が食べていただけそうですよ!そして10月初旬から12月中旬頃まで出荷を続け、一年が終わります。

新しいことにどんどんチャレンジ

川瀬部会長は部会員の減少、高齢化傾向など、次世代に引き継ぐために何が必要なかを常日頃から模索し、チャレンジを続けています。

近年ではジョイント栽培という栽培方法を取り入れ、新たなチャレンジを始めています。ジョイント栽培とは、柿の樹をとなりどうしでつなげて一本にするやり方で、側枝は主枝の両側にムカデの足状に規則正しく並び、作業性もよく「早期成園化」できるの



玉太りの良い柿がたわわに実る

が特徴です。この栽培方法であれば低木で栽培でき、作業効率も大幅に改善できる上、高齢者でも安全に作業できます。



ジョイント栽培された柿の樹

また市場や消費者のニーズを的確に捉え、売れるものを作るということにもチャレンジします。例えば若い女性から「味が



シーズン前の大変な作業がその年の収穫を決める

良く、菌応えも良いと評判」と直売所で得たヒントを参考に、太秋・陽豊の生産を増やしているのもその一つ。平成29年3月にはスーパークーリングシステムという冷蔵庫を導入。足の速い西条柿を計画的に保存・出荷・加工することに非常に役立っています。さらに同年にはJAと共同でリース団地4.7haを造成し、生産規模拡大に取り組み、Uーターンの若い新規就農者も徐々に増えていきます。

後継者の育成にも尽力

今は生果用、加工品ともに生産・出荷・販売と順調ですが中長期的な目で、後継者をいかに育てることができるといのが大きな課題。

まだまだ「柿栽培はいいですよ」なんて簡単に言えないとのこと。とあるアグリビジネススクールの挨拶の中で「遊び心で柿づくりはできません」と新規

就農希望者を前に、つついっい話をしたことも。

サラリーマンの経験を活かして

川瀬部会長はサラリーマン時代から数えると、柿の栽培はかれこれ25年になるそうです。今から約5年前に退職され、それを機に親から譲り受けた圃場を家族で営んでいます。3年前から部会長になられ「ひらたの柿」のことを日々想い、取り組んでおられます。

その努力の甲斐もあり、2012年には日本野菜ソムリエ協会が主催する第12回「野菜ソムリエサミット」食味評価部門渋柿の部で大賞を受賞するなど、ひらたの西条柿はその品質、糖度の高さ、食感の良さなどの、高い評価を得ました。

現在、87戸の部会員で西条柿を主力に富有柿、伊豆柿、太秋などを約58ha栽培し、年間600tを関西や中国地方などへ出荷しています。

干し柿などの加工品にも力を入れ、主に贈答用として「島根あんぼ」「スイートパーシモン」なども製造・販売しています。

川瀬部会長は、サラリーマン時代の営業・経営担当の経験から「損する仕事はやめて、無駄を削り効率を上げ、みんなで儲けよう」と部会をあげて様々なことに鋭意努力しています。前職で携わった営業や経営マネジメントなどのノウハウをフル活用し、生果と加工品の合計販売金額3億円を目標にがんばっています。今後は選果場の改修、加工品、加工場の体制改善、強化アップに向け、様々なことにチャレンジし続けたいと力強く話します。



「ひらたの柿」を、次世代へ紡ぐ。

川瀬部会長のご趣味は釣り。ただ「行きたくても農作業に部会業務などが忙しくて、なかなか行けない」と。そんな中「先日久々に農作業の合間に、息子と磯釣りへ行ってきました」と嬉しそうに語っておられました。「たまの息抜きも必要」とのこと。

「生産者はもちろん、選果場・加工場でお勤めいただくみんなと一体となって、次世代に「ひらたの柿」の魅力を紡いでいけば、後継者に上手く引き継げるはず」と、いつまでも目を輝かせながら話す川瀬部会長でした。



一口メモ

生食でもおいしい「ひらたの柿」。中でも主力の西条柿、富有柿の甘さと食感はピカイチ。その柿を手間隙かけて作られる干し柿「島根あんぼ」「スイートパーシモン」は、甘さがさらに凝縮され、上品で滑らかな食感が売り。首都圏を中心に年末年始の贈答用としても人気を集めています。生果用、加工品とも地元では直売所をはじめラビタや地元スーパーにも並びます。ぜひ一度「ひらたの柿」の甘さを食べ比べてみてください。



● 購入方法・お問い合わせ先 ●

JAしまね 出雲平田柿部会「ひらたの柿 直売所」
電話 0853-62-2960 (10月頃~12月中旬まで)



斐川女性部

私たち斐川女性部は、食育活動として地元の保育園児と一緒にサツマイモの定植と収穫を行っています。今年6月の苗植えは、自粛後初めての活動になりましたので、皆で顔を合わせる事ができ喜び合いました。そして10月にはたくさんのサツマイモを収穫することができました。

また、健康維持と地域の美化活動として「斐川町美化ウォーキング」を年間5回各支店を拠点に行い、女性部員と支店職員の交流の場にもなっています。他にも自分磨き「女性倶楽部ソレイユ」、月1回の職員用昼食作り「笑味ちゃん食堂」など、様々な活動をしています。

今年度はコロナ禍の中でも、楽しく笑顔になれる活動をしています。



地元の保育園児とサツマイモの収穫



女性倶楽部ソレイユ



斐川町美化ウォーキング

一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまねくにびき青年連盟

いけはら まき
池原 真樹さん



JAしまねくにびき青年連盟（以下、農青連）の池原真樹さん（41）は松江市の揖屋干拓地でミニトマトを栽培しています。以前、介護の仕事をしていた池原さんは、仕事を通して食の大切さを感じていました。そこで、市民農園を借りて野菜栽培を始めたところ、農業の面白さに気づき、『人を元気にする野菜を作りたい』という思いから就農を決意。くにびき地区本部が新規就農者育成のために運営している「だんだん営農塾」や松江市内の農事組合法人で農業研修を行い、平成29年からJAの水稲育苗施設を借りてミニトマト栽培を開始しました。今年から、JAしまねのリースハウス事業を活用して新たに栽培しています。「毎年変わる天候に苦勞しますが、自分が作ったものを消費者に美味しいと言ってもらえる嬉しくなります」と語っていました。

農青連には、当時の委員長に誘われて加入しました。「普段、一人で作業することが多いため他の農業者と接する機会が少なく、農青連を通じて交流ができて刺激になります。今後は新しいハウスで年2作に取り組むことができるので、収量と品質を向上させていきたい」と抱負を語ってくれました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

落ち葉堆肥と 生ごみ堆肥

【落ち葉堆肥とは…】

広葉樹の中でも、ケヤキ、コナラ、クヌギなどが堆肥材料に適しています。落ち葉堆肥とは、落ち葉に米ぬか、油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させた物で、肥料分を含んだ堆肥になります。



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。

の容器を2個使い、1個目が満杯になったら2個目にごみの投入を始めれば、ほぼ年間を通して生ごみの処理と堆肥作りができる(図2)。

なお、生ごみ堆肥は窒素を5%程度含み、肥料効果が高いため、生ごみ堆肥だけで栽培するときは、1平方m当たり3~4kgにします。

理事会情報 (9月30日開催)

【協議事項】

- ① J A しまね旅行事業の統一と移行について
- ② 令和2年度「農業振興支援事業」の本店損益配賦の変更について
- ③ 「新型コロナウイルス対策支援事業」の実施について
- ④ 貸出金償却および約定利息・遅延損害金減免について
- ⑤ 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑥ 役員増資運動における今後の具体的な取り組みについて

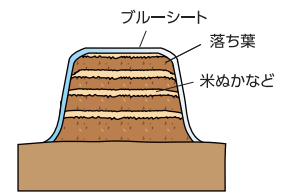
- ⑦ 「中央会・厚生連・電算センターの組織・事業あり方検討委員会」の委員選任について
- ⑧ 重要な就業規則制裁条項の適用について
(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



落ち葉堆肥の作り方

- (1) 壁を利用したり、ベニヤ板でコの字形などの囲いで堆積場を作ってもよい。
- (2) 落ち葉を20cm程度の厚さに積む。米ぬかや油かすなど(落ち葉の重さの1~2%程度)をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。
- (3) これを繰り返して1mくらいに積み上げる。
- (4) 1カ月に1回程度切り返し、落ち葉がボロボロに崩れてきたら(1年程度)完成です(図1)。

図1 落ち葉堆肥の作り方



生ごみ堆肥とは

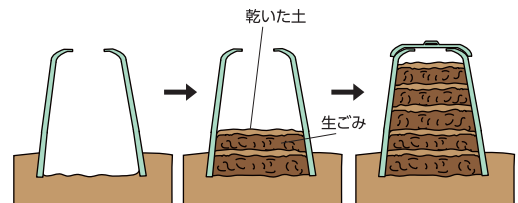
有機物である生ごみを微生物の働きで堆肥としてリサイクルすることができれば、ごみの減量に役立つだけでなく、地力を高めることもできます。

生ごみの90%以上は水分で、残りの大部分が有機物です。乾燥させて水分を飛ばすだけで減量し、元の重さの5分の1以下になりますが、これは堆肥ではありません。生ごみに米ぬかや油かすなどを加えて発酵させた物が生ごみ堆肥です。

生ごみ堆肥の作り方

- (1) 釣り鐘形のプラスチック容器(コンポスターなどの名称で販売)やポリバケツ(ふた付き)の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さまで埋める。
- (2) 水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるために、米ぬかをまぶしておくが良い。
- (3) 満杯になった後、1カ月以上放置しておく。一般家庭では、200L程度

図2 生ごみ堆肥の作り方



営農技術情報

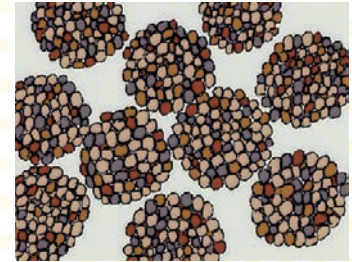
野菜づくりにとっての良い土とは

作物を栽培するうえで「良い土」とは、保水性・排水性・通気性の3つが整った土壌です。保水性と排水性は矛盾しているような感じですが、土の団粒構造がこれを可能にしています。

団粒構造とは、微生物などの働きにより作られる小さな団粒の集まりの構造をいい、微生物により細かな土の粒子がくっついて団粒になります。

土の塊を見ると、中には小さな団粒がたくさんあり、団粒の中では水分が保たれ、団粒と団粒の間には適度な隙間ができます。この隙間が排水と通気を良くしています。

隠岐の島町の土壌は粘土質のところが多い傾向があるので、特に根菜類などをきれいに作ろうと思えば、もみ殻などを混ぜるなどして土壌の改良を図ることも有効です。



土団粒

営農情報

繁殖子牛の購買者を訪問

令和2年10月22日から23日の2日間をかけ、隠岐地区本部と隠岐どうぜん地区本部は合同で、繁殖子牛の販売促進を目的に島外の購買者を訪問しました。訪問したのは、山口県で現在約1,580頭の肥育牛を飼育している萩牧場と福岡県で約300頭の肥育牛を飼育している堀内牧場を訪問し、隠岐牛に対するご意見や印象をお聞きし、意見交換を行いました。

萩牧場の松永専務からは、「隠岐産の肥育素牛は隠岐の家畜市場が年3回しかなく、購入時の月齢がバラバラなので肥育牛にするための飼育直しをする必要があるが、餌を食べる体質ができていないため餌の食い止まりをすることなく、いつまでも餌を食べるため好印象をもっていい」と高評価をいただきました。堀内牧場についても隠岐産子牛に対し好印象をもっていただいております。隠岐の家畜市場に10年以上前から参加し取引をして

いただいています。

今回の販売促進活動を通じ、隠岐産素牛（子牛）に対し好印象をもっていたいただいていることから、今後ともこの期待にしっかりと応えられるよう、JAとしても繁殖子牛生産者に対し巡回指導等を実施し、より良い隠岐産素牛の生産に繋がり、畜産振興が図れるよう進めてまいります。



(報告／経済課)

「かかしさんのJA通信販売」の取り組み開始について

現在のコロナ禍の中、外出を控える人が増え、生活必需品等の購入にあたって通販を利用する方が増えています。こういった状況を踏まえ、隠岐地区本部においても組合員・利用者の利便性向上を目的に、生活用品や日用雑貨などを中心とした通信販売の取り扱いを開始いたします。今後、季節ごとや組合員・利用者のニーズに沿った様々な商品をご案内いたしますので、是非ご利用ください。

なお、取り扱いは令和2年12月からスタートする予定としており、毎月の広報誌のお届けに併せ組合員様宅へカタログやチラシを配布いたしますのでご覧ください。



(報告／経済課)

令和2年産米の状況について

11月に入り水稲作業も概ね終わり一段落しているところかと思えます。

隠岐地区本部では、令和2年産米の検査および集荷が概ね終了しましたので、隠岐の島町の令和2年産米の状況についてお繋ぎいたします。

11月4日現在、隠岐地区本部への全銘柄集荷数は12,859袋となり、出荷予約数15,113袋に対し85.1%の集荷率となっています。

品質については、うるち玄米の1等米比率は82.8%（主要品種コシヒカリ76.5%、きぬむすめ94.2%）となり、特に「きぬむすめ」の1等米比率が例年になく高い状況になりました。コシヒカリなどの早生品種は粒張りも良く整粒歩合も高い傾向にありましたが、カメムシ等の被害を受け、着色粒による等級落ちが多く見られました。また、きぬむすめについては1等米比率が高かったものの、天候などの影響により、例年よりも粒張りが悪く、収量が少ない傾向となり、全体でも出荷予約数を下回る集荷状況となりました。

令和2年産米集荷状況

令和2年11月4日現在

| 品 種 名 | 出荷予約数 (袋) | 出 荷 数 (袋) | 等 級 | | | 1等米比率 | 集 荷 率 |
|--------------|--------------|--------------|--------|-------|-----|--------|--------|
| | | | 1 等 | 2 等 | 3 等 | | |
| うるち米 | 14,072 | 12,253 | 10,151 | 1,876 | 226 | 82.8% | 87.1% |
| コシヒカリ | 7,410 | 7,065 | 5,407 | 1,448 | 210 | 76.5% | 95.3% |
| コシヒカリ(慣行栽培) | | 4,532 | 3,187 | 1,135 | 210 | 70.3% | |
| コシヒカリ(特別栽培米) | | 495 | 182 | 313 | — | 36.8% | |
| 一般藻塩米(コシヒカリ) | | 953 | 953 | — | — | 100.0% | |
| 特選藻塩米(コシヒカリ) | | 1,085 | 1,085 | — | — | 100.0% | |
| きぬむすめ | 6,297 | 5,013 | 4,724 | 273 | 16 | 94.2% | 79.6% |
| きぬむすめ(慣行栽培) | | 3,362 | 3,073 | 273 | 16 | 91.4% | |
| きぬむすめ(特別栽培米) | | 0 | 0 | 0 | — | 0.0% | |
| 特選藻塩米(きぬむすめ) | | 1,651 | 1,651 | — | — | 100.0% | |
| ハナエチゼン | 140 | 127 | 127 | 0 | 0 | 100.0% | 90.7% |
| つや姫 | 225 | 175 | 20 | 155 | 0 | 11.4% | 77.8% |
| 酒 米 | 1,007 | 579 | 0 | 315 | 264 | 0.0% | 57.5% |
| 五百万石 | 742 | 334 | 0 | 120 | 214 | 0.0% | 45.0% |
| 神の舞 | 65 | 50 | 0 | 0 | 50 | 0.0% | 76.9% |
| 山田錦 | 200 | 195 | 0 | 195 | 0 | 0.0% | 97.5% |
| もち米 | 34 | 27 | 23 | 0 | 4 | 85.2% | 79.4% |
| ミコトモチ | 12 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0.0% | 33.3% |
| ヤシロモチ | 22 | 23 | 23 | 0 | 0 | 100.0% | 104.5% |
| 合 計 | 15,113 | 12,859 | 10,174 | 2,191 | 494 | 79.1% | 85.1% |

(報告/経済課)

子牛市場の状況について

令和2年10月の全国主要子牛市場の平均価格は、雌629,969円(前月比101%)、去勢717,919円(前月比101%)、計680,542円(前月比101%)で、「続伸」の取引となっています。全国的に和牛相場は高騰している中、島根中央子牛市場では発育にバラツキがあり「反落」の取引となっています。

11月3日(火)に開設された西郷家畜市場では、29の購買業者がセリに参加する中、144頭の子牛が上場され141頭が取引されました。平均価格は576,723円となり前回開設された7月西郷家畜市場の平均価格より82,534円ほど高く取引がされました。



令和2年11月西郷家畜市場市況(子牛)

(単位:円、kg)

| 性別 | 入 場 数 | 取 引 数 | 1 頭 当 価 格 | | | 平 均 体 重 | 1kg当 単 価 | 平 均 日 令 | 前 回 比 | 前 回 |
|-----|-------|-------|-----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|
| | | | 最 高 | 最 低 | 平 均 | | | | | |
| ♀ | 59 | 58 | 882,200 | 69,300 | 520,755 | 209 | 2,489 | 234 | 49,740 | 471,015 |
| ♂ | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 去 勢 | 85 | 83 | 778,800 | 453,200 | 616,411 | 231 | 2,674 | 229 | 105,854 | 510,557 |
| 小 計 | 144 | 141 | — | — | 577,063 | 222 | 2,602 | 231 | 83,220 | 493,843 |
| 再セリ | 2 | 2 | 585,200 | 520,300 | 552,750 | 298 | 1,858 | 286 | 41,800 | 510,950 |
| 合 計 | 146 | 143 | — | — | 576,723 | 223 | 2,588 | 232 | 82,534 | 494,189 |

※価格は税込みの価格となります。

(報告/経済課)

JANNEWS

令和2年産米に対する 出荷奨励の実施について

隠岐地区本部では、JAしまねの令和元年産米に対する組合員・利用者への還元として、次のとおり令和2年産JA出荷米に対し奨励金をお支払いいたします。

【概要】

JAしまねが取り組む高品質米への取り組み促進の一環として、隠岐地区本部へ出荷された令和2年産米（奨励金対象要件あり）に対し奨励金をお支払いいたします。

【助成要件】

次の要件をすべて具備したものに對し奨励金をお支払いいたします。

- ① 令和2年産うるち米（加工用米を除きます）で、1・90mm以上ふるい目で選別されたもの
- ② 令和2年11月30日（月）までに隠岐地区本部で米検査を受検し、隠岐地区本部へ出荷されたもの

【奨励金額】

1袋（30kg入り）あたり1500円の奨励金をお支払いいたします。なお、フレコン出荷をされた場合は、1本あたり1,080kgを紙袋換算し36袋分として奨励金をお支払いいたします。

【奨励金支払】

令和2年12月25日（金）に奨励対象者へお支払いいたします。

（報告／企画管理課）

隠岐地区本部 運営委員会情報

令和2年11月5日（木）に開催の隠岐地区本部運営委員会にて協議された主な議題および報告事項は次の通りです。

【協議事項】

- (1) 令和元年度業績にかかる令和2年度業績還元資金の用途について

- ① 令和2年産上質米生産奨励金 1,950,000円以内
- ② 繁殖子牛出荷者奨励金 810,000円以内

【報告事項】

- (1) 経営継続補助金申請状況について
- (2) 令和2年産米集荷状況について
- (3) 令和2年11月西郷家畜市場市況について
- (4) 共同購入トラクターについて
- (5) 隠岐地区本部事業改革検討委員会最終報告について
- (6) 令和2年度上半期決算状況について
- (7) 理事会報告について
- (8) 経過報告（令和2年8月～10月）
- (9) 令和2年9月末隠岐地区本部事業実績状況報告について

（報告／企画総務課）

「墓石相談会」 開催のお知らせ

墓石の相談会を左記の日程で開催いたします。墓石に関するご相談などお気軽にご来場ください。皆様には新聞折り込みなどであらためてお知らせする予定です。

「JAの墓石相談会」

とき：令和2年12月

5日（土）13時～16時
6日（日）9時～15時

ところ：JAしまね隠岐地区本部

隠岐支店 特設会場



（報告／経済課）

お便りコーナー

読者の皆様のご意見・ご感想をご紹介します。

先月号の特集で「島根のお米を知ろう！」でたくさん種類があることを知ることができ、食べ比べしてみたいと関心がわきました。Iターン、Uターンの方で農業をやられている方がいたら是非知りたいです。子ども達も若い大人達も農業に関心が向く特集をたくさん行ってもらいたいです。石見高原ハーブ米が食べてみたい♪
（西村・Nさん）

先月号の島根米の紹介で、各地区、美味しい米作りを競いあっていることを知りました。隠岐の米も評判が良くますます販売拡大されますように期待します。
（上西・Hさん）

先月号で特集されていた「島根のお米を知ろう！」の3品種を食べくらべて、きぬむすめ、つや姫、コシヒカリの紹介が詳しくて良かった。野菜の保存や貯蔵も参考になりました。
（有木・Mさん）

県内各地のお米の種類の多さに驚きました。健康散歩の記事は参考になりました。
（北方・Kさん）

JAしまねびよりの記事で島根産まれの食材レシピが分かり易く書かれているので参考にしています。
（原田・Mさん）

先月号の特集をみてびっくり！たくさんのお米がありますね。利き酒ならぬ「利き米」してみたいですね。
（栄町・Iさん）

たくさんのお便りお待ちしております。

いつでも、どこでも、手軽で便利だぞう。

JAネットバンクは、便利な機能がたくさんありますので、是非ご利用ください。
ご加入のお申し込み、詳しい内容については、隠岐地区本部各支店金融窓口までお問い合わせください。

JAネットバンクの便利な機能



1

振込・払込みなど

振込・振替

全国のJA本支店・他行の国内本支店への振込・振替ができます。

税金・各種料金の払込み

Pay-easy(ペイジー)マークのある請求書・納付書が店舗・ATMに来店不要で払込みできます。

Eメール通知など

定期性貯金の満期日等をEメールで確認できます。登録口座の残高・入出金明細(最大3か月分)も照会可能です。



2

定期貯金

口座開設

総合口座を対象に定期貯金口座を開設できます。

※0円で定期貯金口座開設後、2日後から預入ができます。

預入

通帳式定期貯金を対象に預入ができます。

満期解約予約・中途解約など

通帳式定期貯金を対象に満期解約予約(総合口座のみ)や中途解約等ができます。



3

ローン繰上返済

※住宅ローン、マイカーローン等

案件明細照会

残高・最終期限等の案件明細を照会できます。

一部繰上返済シミュレーション

一部繰上返済のシミュレーションができます。

一部繰上返済予約

シミュレーション結果に基づく一部繰上返済予約ができます。

※一部繰上返済には手数料がかかる場合があります。



4

カードローン

借入・返済

ご契約済の約定返済型カードローンを対象に、借入・返済ができます。

契約内容照会

ご契約済の約定返済型カードローンを対象に、月々の返済日・返済金額、借入利率、借入可能額等を照会できます。

※カードローンのご契約(口座開設)はできません。ご契約はお取引のあるJA窓口へお問い合わせください。

●「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。●「マネーフォワードfor JAバンク(家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

いつでも、どこでも、手軽で便利! ※

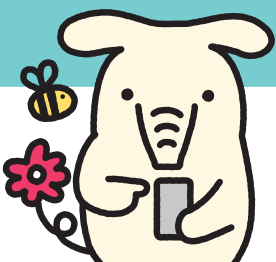
インターネットにアクセスするだけで振込や照会等のサービスが利用できます。

※利用可能時間、利用可能な環境、サービス内容の詳細等は、JAネットバンクホームページをご確認ください。



マネーフォワード for JAバンク

お手元で楽に金融資産の管理が可能に。また、家計簿としても利用できます。



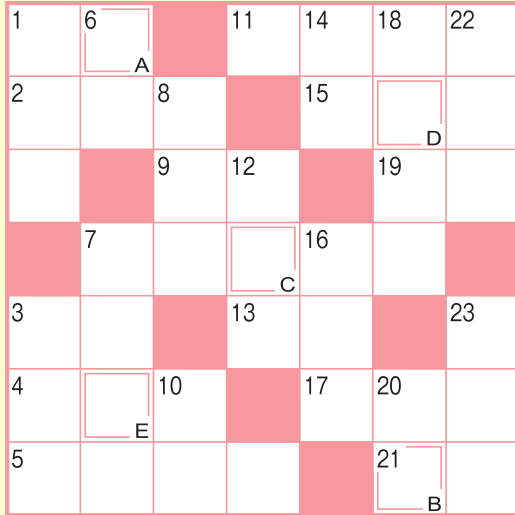
くわしくは、JAネットバンクホームページをご確認いただくか、お取引のあるJA店舗窓口までお問い合わせください。

<https://www.jabank.jp/>

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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 | | |

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で
利用することはありません。

タテのカギ

- ① はたきやモップで取り除きます
- ③ ——ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- ⑥ アルファベットの3番目
- ⑦ 素材の色が生きるように、——しょうゆを使ってお煮しめを作った
- ⑧ 時刻を知りたいときに見ます
- ⑩ 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえば
- ⑫ 三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
- ⑭ 大きな石のこと
- ⑯ 茶室に敷かれている物
- ⑰ 初心者を表す片仮名言葉
- ⑳ ——に交われば赤くなる
- ㉑ 神社を示す地図記号はこの形
- ㉒ カメラや双眼鏡にはめられています

ヨコのカギ

- ① クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- ② 冬に着る厚手の上着
- ③ 魚偏に喜と書く魚
- ④ 受験生はこの前に座っていることが多そう
- ⑤ ——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- ⑦ 夏がサマーなら冬は
- ⑨ 1億は9——の数字です
- ⑪ 松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- ⑬ 凝りやすい体の部位
- ⑮ ダイコンを——にしておでんに入れた
- ⑰ カタカタと布を縫う機械
- ⑲ 外(がい)の反対語
- ㉑ 冬至の日に浴槽に浮かべます

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・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「JA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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
JAしまね 隠岐地区本部「クイズ」係
2020年12月4日(金)(当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「ワイングラス」



俳句の広場

最優秀賞

あと二列あと一列と稲刈りぬ

吉賀町 村田 綾美様

優秀賞

数へながら手籠に朝の栗拾ふ

出雲市 森脇 英徳様

酒少し妻にもすすめたる良夜

出雲市 藤江 堯様

冷蔵庫さみしい父が開けてをり

出雲市 伊野木 正様

佳作

コンバイン止めてはしまや赤蜻蛉
散りてなほ白きを誇る沙羅の花
掛け軸を取替へてみる秋彼岸
縹雲うつして円き手水鉢
空家なほ破れ障子の穴さみし

出雲市 矢田恵美子様
出雲市 渡部 一学様
安来市 斎藤美重子様
飯南町 渡部 夢霧様
松江市 岩成 恒子様

「家の光」では俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへも是非ご応募ください!!
「家の光」12月号は特別付録付き 定価1,027円

ご購入は、お近くのJAへ
お問合せください。



本店「家の光」担当
熱田由香職員

JA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。優秀句(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)

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。
※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「JA商品券1,000円分」をお贈りします。





旅行事業の運営体制変更のお知らせ



12月1日からの旅行業務は農協観光が承ります

このたび、JA旅行事業の運営体制を、6地区本部の旅行センターを廃止し、本店経済部に旅行センターを集約して、農協観光と協力しながら全域の旅行業務を行うことになりました。つきましては、旅行に関するご相談、お問い合わせ等のご連絡は最寄りのJA各支店および各地区本部の旅行相談窓口までお願い申し上げます。

JA各支店・各地区本部の旅行相談窓口では旅行に関するお話を伺い、農協観光へ取次いたします。なお、旅行事業の取次業務への移行に伴い、「おさいふカード」ポイント付与の対象外となります。日頃のご愛顧に感謝申し上げますとともに、引き続き組合員サービスの充実に努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

ご存知ですか？

TOUR 株式会社農協観光のご利用案内

1. 全国のお奨め施設を集めた宿泊プラン「旅だち」や各地の旅館・ホテル・民宿など希望に応じて手配いたします。
2. 東京ディズニーリゾートなど全国の人気テーマパークや宝塚劇場などの観劇も手配いたします。
3. JALパック・ANAスカイホリデー・はとバスなどの他社の国内・海外パッケージ商品の販売も行います。
4. JAL・ANA・FDA航空券、JR券の他、海外航空券の手配をいたします。
5. ご家族、グループ、会社等の旅行相談には、ご要望を踏まえたとご提案をさせていただきます。
6. 心をこめた贈り物として、Nツアー旅行券の販売も行っております。

| | |
|---|--|
| 観光庁長官登録旅行業第939号 株式会社農協観光 島根支店 〒690-0065 島根県松江市灘町1-7 松江プラザビル8階 TEL:0852-26-2600 FAX:0852-26-2603 | 【株式会社農協観光代理業】 島根県知事登録旅行業者代理業第17号 JAしまね旅行センター本部 〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江5030 TEL:0853-25-8907 FAX:0853-25-8917 |
|---|--|

あったかキャンペーン2020

2020年 キャンペーン期間
 前半 11.2月 ▶ 11.30月
 後半 12.1火 ▶ 12.30水



当てる食べよう
 しまね和牛



期間中、定期貯金を

- ① 30万円以上新規または、増額でご契約いただいた方
- ② 100万円以上新規または、増額でご契約いただいた方

期間中 毎週抽選!!
 抽選で毎週 **29名様**
 (計261名様)に
5,000円相当の
しまね和牛(すき焼き用)を
プレゼント!!

Wチャンス!!
 抽選で **29名様×2回**
 (計58名様)に
10,000円相当の
しまね和牛(ステーキ用)を
プレゼント!!

懸賞概要

| | |
|---------|---|
| 対象商品 | 30万円以上新規または、30万円以上増額でご契約いただいた方 (期間1年以上) |
| Wチャンス | 100万円以上新規または、100万円以上増額でご契約いただいた方 (期間1年以上) ※上乗せ金利の適用があるものを除きます。 ※窓口でお預け入れいただいたものに限りです。 |
| 応募対象者 | 期間中、定期貯金を新規(または増額)で30万円以上契約された個人の方。 |
| Wチャンス | 期間中、定期貯金を新規(または増額)で100万円以上契約された個人の方。 |
| 応募方法 | 対象商品ご契約額30万円につき抽選権を1口お付けします。 |
| Wチャンス | 対象商品ご契約額100万円につき抽選権を1口お付けします。 |
| 抽選について | 契約日の翌週の抽選日まで有効となりますが、1口につき、1回限りとなります。複数ご応募された場合、期間中の当選は1回限りとなります。 |
| Wチャンス | キャンペーン終了後、前後半各1回抽選いたします。 |
| 抽選権の失効 | 抽選日の前日までに懸賞対象商品が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。 |
| 抽選・当選発表 | 期間中、毎週月曜日に抽選を行います。ご当選された方に対し、当選通知をお送りします。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。 |

期間中、対象取引をご契約いただいた方へ

よりぞうエコバッグを先着5,500名様にプレゼント!!
(サイズ: H34cm×Y32cm×D12.5cm)

JAバンクは、どなたでもご利用いただけます。くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。 JAしまね



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

「お知らせ」JAしまねびより12月号「しまねうれしび」は、島根県立出雲農林高等学校「家庭クラブ」2年生のみなさんのオリジナルレシピをご紹介します。

魚のロールキャベツ



・寒い季節に体が温まる一品です。
・野菜もたっぷり食べられます。

アレンジ

・魚を鯖缶やシーフードミックス、お肉に変えても美味しくできます。
・コンソメ味、和風味に変えてヘルシーなロールキャベツもお楽しみください。

●材料（4人分）

魚の切り身……………4切れ
塩……………少々
キャベツ……………800g（8枚）
とろけるチーズ……………4枚
A「水（ゆで汁）……………400cc
コンソメ……………1個
牛乳……………300cc

B「片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2
しめじ……………1パック
人参……………1/2本
コーン缶……………大さじ2
塩こしょう……………少々
パセリ……………適量

●作り方

- ①魚の切り身は2等分に切り分け、塩をふりしばらく置いて、出た水分をふき取る。
- ②キャベツは芯をくり抜き、沸騰したお湯で茹で、1枚ずつにする。（時々、上下を返しながらかす。）
- ③キャベツを広げ、魚の切り身と2等分にしたとろけるチーズを乗せて包み、包み終わりを下にして鍋に並べ入れる。（全部で8包み作る）
- ④③の鍋にAと小房に分けたしめ

- じ、輪切りにした人参を入れ、落とし蓋をして、中火で15分煮る。
- ⑤皿にロールキャベツを2個ずつと人参、しめじを盛り付ける。
 - ⑥具を取り出した鍋の中に牛乳とBの水溶き片栗粉を加え、トロミがつくまで混ぜながら火を通し、塩こしょうで味を整える。
 - ⑦⑤の皿に⑥をかけ、コーンとパセリを飾って完成。

ふき寄せご飯



・ふき寄せご飯は、木の葉が風で「吹き寄せ」られたような彩を表したご飯です。秋に収穫した栗、きのこ、芋、銀杏などを組み合わせて彩り豊かな炊き込みご飯を楽しめます。

アレンジ

・銀杏の代わりに枝豆やいんげん豆を使って彩をプラス
・さつまいもの代わりにムカゴや里芋を素揚げにして一緒に炊き込んでOK!

●材料（4人分）

米……………2合
しめじ……………1株
舞茸……………1パック
油揚げ……………1枚
人参……………1/2本
ごぼう……………1/2本
さつまいも……………100g
鶏むね肉……………100g

酒……………小さじ2
だし汁……………400cc
濃口醤油……………大さじ1
A 薄口醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
銀杏……………8個
三つ葉……………4～5本

●作り方

- ①米は洗米し、ザルにあげておく。
- ②しめじ、舞茸は石づきを切り、小房にほぐしておく。油揚げ、人参は2cm長さの細切りにする。ごぼうは笹がきにして水に浸け、アク抜きして水気をきる。さつまいも、鶏むね肉は1cm角に切り、鶏むね肉は酒をふりかけもみ込んでおく。
- ③鍋に②の具材とAの調味料を入れて煮る。

- ④具材に火が通ったら、ざるに取り、汁と具に分けておく。
- ⑤炊飯器に①の米と④の煮汁を加え、普通に水加減し、ひと混ぜする。
- ⑥⑤の炊飯器の中に④の具材をのせて炊飯する。
- ⑦炊き上がったらザックリ混ぜ器に盛り、銀杏と1cm長さに切った三つ葉をのせて完成。

健康散歩

けんこうさんぽ



抜け毛・薄毛の悩み…

近年薄毛への意識が高まり、悩みを抱える男女が増えているといわれています。

個人差はありますが、髪は1か月で約1cm伸びるといわれ、一定周期で成長と脱毛を繰り返しています。髪の寿命は2～6年とされており、「成長期（2～6年）：毛根が大きくなり髪が太く伸びる時期」、「退行期（約3週間）：成長が止まる時期」、「休止期（約3か月）：髪が抜ける時期」に移行していきます。髪は1日50～100本ほど抜けますが、それと同じだけの髪が育ち一定の毛量は保たれます。しかし、髪の成長が滞ったり、周期が乱れたりすると抜け毛が増えてしまいます。

脱毛には「男性型脱毛症（AGA）」、「女性型脱毛症」、「休止期脱毛症」、「円形脱毛症」など様々な種類があります。原因も遺伝的な要素・ホルモンバランス・栄養状態が関係するものなど様々で、本格的に治療する場合は、脱毛の原因を突き止めることから始まります。お悩みの場合は、薄毛・脱毛の治療をしている皮膚科、または専門のクリニックに相談するとよいでしょう。

対策する際、遺伝的な要因、ホルモンバランスが関係するものは薬物治療などしっかりとした治療が必要ですが、生活習慣が関係するものは習慣の改善によって抜け毛を防ぐことができると考えられています。洗髪する時は、まずぬるま湯で髪や頭皮の汚れ落とし、その後シャンプーを手で泡立てから頭皮や髪につけます。頭皮に爪を立てるのは厳禁です。指の腹でマッサージをするように洗い、すすぎ残しがないよう気を付けます。髪を乾かす時はドライヤーを髪から離して使用し、髪や頭皮が高温にならないよう注意が必要です。

髪は材料になる栄養（タンパク質やミネラル）を摂る、ストレスをためすぎない、睡眠不足にならないようにするなど大切です。自分の健康を守るための規則正しい生活習慣は、自分の髪や頭皮を守ることもつながります。ぜひ心がけてみてください。



JA島根厚生連

【編集後記】当組合のホームページ懸賞企画には、毎回全国からたくさんの方の応募をいただきます。10月は西条柿の「こづち」をご紹介したところ「島根らしい素敵な商品名」「見たことのない柿の形」「立派な特産品」等々、たくさんコメントをいただきました。「こづち」に限らず全国の方に島根の農畜産物をもっとPRしていきます。（木村）