

JAしまねびより 2018 11

November Vol.32

特集 島根のいいもの再発見!! 「出雲市 ブロッコリー」 出雲地区本部



立久恵峡 (出雲市)

島根には誇れる農産品がたーっくさん！
島根のいいもの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



【出雲市 ブロッコリー】

11月は、出雲地区本部。出雲市平田地区で、ブロッコリーの生産に取り組む、出雲ブロッコリー一部会長、稲田輝夫さんにお話しをお伺いしてきました。



秋冬作のブロッコリーは、赤とんぼが舞うこの時期からいよいよシーズンが始まる。

東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

ブロッコリーの生産を始めたきっかけを教えてください。

私の農地がある平田地区ではブロッコリー栽培が昔から盛んで「かあちゃんブロッコリー」の愛称で親しまれています。旧平田市では古くから、水田の転作野菜として、当時はそれほど有名ではなかったブロッコリーを栽培してきました。お父さんの農業を手伝いながら、お母さん（かあちゃん）が畑の片隅で栽培したのが名前の由来です。手間の割には単価が比較的高かったので栽培する人が徐々に増え、主力の品目となりました。私は春に50a、秋に1・6ha栽培しています。部会は立ち上げて今年で31年目になり、部会員は約70人で面積計58ha、大半が平田地区にあるほか大社や高松地区でも生産しています。

どのように栽培するのですか？

農地は水田だった場所なので地下水が高い位置にあり、根腐れする恐れがあるので、管理機で高うねを作って苗を植えます。品種は全国的に普及している「おはよう」です。種を播（ま）いてから概ね95日で収穫できる品種ですが、暑さ寒さなど天候によって85日から140日と栽培日数には幅があります。大きくなると地面から40cm位の



高うねを作った栽培が、現在この地域での主流となっている。



「おはよう」は技術的に確立されている品種で、発芽率も高く栽培に適している。

所に、ブロッコリーの花芽が集まった頭ができます。頭の直径が12・5〜13・5cm、頭からの長さ16cm位の部分を包丁で切って収穫します。余分な葉や長さを整えた後、そのまま集荷所へ持ち込みます。集荷所では専属のスタッフが花芽の量や形を見極め、3つの規格に分けて箱詰めし出荷します。「かあちゃんブロッコリー」の名称で県内はじめ、関西に出荷。とくに関西では契約栽培が50%余りを占めています。



想像より高い位置にブロッコリーがなることなど、圃場で様々なことを教えていただきました。

大変なことや苦労する点などありますか？

大きさを確認しながら、規格サイズのブロッコリーを一つ一つ包丁で丁寧に切り取る収穫は、時間と体力が必要で、朝2〜3時の暗いなか、帽子に懐中電灯を付けて収穫し、8〜9時ごろまでには集荷所にブロッコリーを運びます。多い時は軽トラックの荷台いっぱいになります。雨や雪が降っても収穫しなければなりません。ただキャベツなど大きく重たい野菜に比べると、軽量なので扱い易いと思います。収穫は大変ですが、同時に皆さんに美味しいブロッコリーを届けられると思うと、一番嬉しいのもやはり収穫する時です。去年は台風が多く定植が遅れたほか病気が発生し、部会全体で約12ha分が収穫できませんでした。契約栽培が多いので規格通りの綺麗な形のものを一定数、継続して出荷しなければなら

ず、品質の維持にはとくに気を遣っています。

かあちゃんブロッコリーの評判はいかがですか？

出雲のブロッコリーは品質に大変こだわっているのですが、他産地のブロッコリーと比べて美味しいと高評をいただいています。花芽がたくさん詰まり、同じ形状で房っているブロッコリーが美味しく、規格も高くなります。規格は、高い順から赤秀、青秀、優と3つあり、出雲の青秀は他産地の赤秀と比べても見劣りしないと市場関係者がうなるほどです。美味しくなるよう、肥料などの土壌管理を徹底し生産者全員が熱意を持って育てています。かあちゃんブロッコリーは柔らかいながらもシャキッとしているブロッコリー独特の食感を十分に味わっていただけたらと思います。茹でて食べるのが一般的ですが、茎を薄くスライスし



土壌管理など日々手塩に掛けて育てることが、市場の評価につながっている。

て金平（きんぴら）で食べても美味しいです。

現状の課題や今後の展望を聞かせてください。

温暖化が進み、気候も変わってきました。違う品種を



現状に満足することなく、様々な変化に対応できるよう品種試験をはじめとした努力は惜しまない。

ブロッコリー —ロメモ

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で白菜やカリフラワーなどの仲間。ヨーロッパ原産のキャベツの一種を品種改良したもので、ヨーロッパなどでは「1つしか野菜を食べないなら、ブロッコリーを選べ」と言われるほど野菜のなかでも栄養価が高い。ビタミンやミネラル、食物繊維、葉酸など多くの栄養価を含む。なかでもビタミンCは突出しており、ブロッコリーを2、3房食べるだけで1日のビタミンCの必要量を摂取できるといわれるほど。長年、高品質なブロッコリーを出荷している出雲産は、契約栽培が60%に迫る勢いで、市場の評価は極めて高い。

今回ご紹介したブロッコリーに関するお問い合わせは、
JAしまね出雲地区本部
東部営農センター
☎ (0853-62-9059) まで

何十種類と試し将来を見据えて品質を維持できるように、試験栽培を平行して行っています。また、猛暑が続く時期に品質が劣化しないよう製氷機を導入し、水を詰めて出荷することも考えています。今後は平田地区の宍道湖西岸地区で国営の農地再編整備事業が実施されます。今の水田だった農地では高うねを築いて栽培しなければならず、10aあ



農地再編により収穫量の増加が見込めるほか、担い手の育成といった未来を見据えた事業も計画されているとか。

たり4,000本前後定植していますが、整備された畑であれば、うねを作る必要がなく約6,000本植えることができます。ほ場の整備が進めば、収量も効率良く増やせます。面積は春作・秋冬作合わせて現在の58haから100haに規模を拡大したい考えで、念願だった出荷額2億円の突破に向けて努力を続けています。



部会長の今後に対する熱い思いがひしひしと感じられるインタビューとなりました。

／ チャレンジ ／ 「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

「販売戦略室」の紹介

JAしまねは、本年3月に「販売戦略室」を立ち上げました。これまで各地区本部単位で販売を行ってきた課題を踏まえ、卸売市場等の規定ルート以外への販売先開拓や商談強化を目的に、(株)JAアグリ島根、JA全農グループ等と連携して次のことに取り組んでいます。

- 販売先情報（取引先要望など）を基に産地へ企画提案
- 新規品目・加工品・希少商品等の新たな販売ルート開拓
- 地区本部連携による販売により、島根県産品の販売強化
- ネット通販の拡充と輸出対策窓口機能の発揮

また、各地区本部からの要望により新規販売先へ値決め販売等の提案商談も実施しています。

立上げからこれまでの取り組みの一部を報告します。

- 銀座三越みのりみのるマルシェでの農産物PR
- 広島駅「みのる食堂」への農産物供給と「みのりカフェ」での加工品販売
- お好み焼き店への食材値決め販売
- 台湾・香港など東南アジアへの果実を中心とした輸出提案



広島駅 みのる食堂、みのりカフェ



銀座三越でのPR



海外でのシャインマスカット販売PR



JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介

JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

坂本 さやかさん

坂本さやかさんは大田市大代町で水稻栽培、和牛繁殖を基本とした経営を両親とともにしています。

坂本さんは、勤めていた金融機関を退職後、平成29年度より地元農家で農業研修を行い、平成30年4月に新規就農しました。

同町は昔から畜産が盛んな地域でしたが、高齢化により、畜産農家が減少しています。そんな中、坂本さんの就農は地域にとって明るいニュースの一つです。



今年度、JAしまね農業振興支援事業「新規就農者の施設等整備支援」を活用し、牛舎、ビニールハウス建築、繁殖雌牛の導入に取り組み、経営の規模拡大を図っています。



また、ビニールハウスでは、ミニトマトを栽培する予定です。

坂本さんは「父の農業経営を継承し、肉用牛の規模を拡大。また、新たに野菜栽培にも取り組み、複合的で安定した経営を目指したい」と抱負を語りました。



理事会情報 (9月28日開催)

協議事項

- ① 信用事業方法書の一部改正について
- ② 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ③ 自己改革の今後の取り組みについて
- ④ 臨時総代会への附議議案について
- ⑤ 臨時総代会の実施及び地区本部総代説明会の開催について
- ⑥ 臨時総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑦ 「JAの自己改革に関する組合員調査」(本番調査)の実施について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

臨時総代会に関する情報について

平成30年11月8日(木)に開催した臨時総代会に関する情報は、JAしまねびより12月号へ掲載いたしますので予めご了承ください。

雲南

平成最後の新嘗祭に献上 農事組合法人すがやの錦織代表

五穀豊穡に感謝する宮中祭祀「新嘗祭」を11月23日に控え、10月25日には東京都千代田区の皇居で献穀献納式が執り行われました。島根県からは献穀者として選ばれた農事組合法人すがやの錦織満代表（65）をはじめ3人が参列しました。

新嘗祭では、天皇陛下が皇祖はじめ神々に新穀をお供えし、神恩を感謝された後、御自らもお召し上がりになります。宮中恒例祭典の中の最も重要なものとされており、天皇陛下自らご栽培になった新穀もお供えになります。

式の最初に天皇皇后両陛下がお出ましになり、労いと励ましのお言葉を述べられました。錦織さんは「栽培管理に努め1粒1粒丁寧に選別しこの日を迎えた。宮中の門をくぐる際、胸に響く厳粛な雰囲気を感じ、平成最後の献納式に参列できて感無量」と話しました。



献穀米を手にする錦織代表（右）と古居副代表

くにびき

秋晴れの下、ゴルフで交流を深める 第2回くにびき本部長杯ゴルフコンペ開催

くにびき地区本部は10月4日、「第2回JAしまねくにびき地区本部長杯ふれあいゴルフコンペ」を玉造温泉カントリークラブで開催し、西津田の大谷誠さん（56）が優勝に輝きました。

同コンペは、組合員・利用者の健康増進と交流促進を図りながら、JA事業への理解を深めてもらおうと、昨年に続き開催しました。

当日は、20組78名が参加。珍プレーや好プレーもあり、互いに声を掛け合いながら、終始なごやかな雰囲気が進み好成績を収めた大谷さんが、優勝に輝きました。

閉会式で、栗原令本部長は「昨年と違い秋晴れの下でのプレーは、気持ち良かったと思う。今後もこのコンペを続け、ゴルフを通じて交流を深めたい」と話しました。参加者は、「昨年も参加したが、初対面の方と交流を深めることができ良かった。是非、また参加したい」と笑顔で語りました。



栗原本部長（右）からトロフィーを受け取る大谷さん（左）

隠岐

ゲートボール大会を開催

平成30年10月14日（日）、地域住民を対象とした第4回JAしまね隠岐地区本部親善ゲートボール大会を、隠岐の島町総合グラウンドにて開催しました。朝方には雨がぱらつき心配しましたが、大会が始まる頃には晴れ模様となり、無事大会を開催することができました。

例年であれば8チーム前後の参加がありますが、当日は地区の行事と重なったこともあり参加チームが5チーム（選手29名）と、例年より規模が小さい大会となりました。競技では、総当たり戦を行う中、連続4試合を行うチームもあり、熱気あるプレーを展開していました。

この大会は、統合前のJA隠岐当時から開催しており、通算では今回で18回目となる大会です。地域の活性化のために今後とも継続していきたいと思います。



やすぎ

やすぎ恋花まつり 開催

やすぎ花卉部会は9月6・7日の2日間、安来市中海町の道の駅あらエッサで「やすぎ恋花まつり」を開催し、生産者が市内外にやすぎの花をPRしました。

イベントでは、安来産の色とりどりの花を使ったフラワーアレンジメントの無料体験を行い、多くの家族連れで賑わいました。また地元幼稚園・保育園児が描いた花の絵と5日に開催された「やすぎの花」品評会の花の展示、消費者による品評会の花人気投票など、華やかな会場に大勢の人が訪れました。アレンジメント体験に参加した子どもは「アレンジメントができて楽しかったです」と話しました。

同部会の部会員は「安来は古くからの花の産地で、今はベテランから若手の農家が多種多様な花を栽培しています。こういった花と人が直接ふれあうイベントを通して、花を日常に取り入れていただければと思います」と話しました。



斐川

「米米（まいまい）田んぼ」で収穫作業

10月2日、出雲市とJAしまね斐川地区本部は、食農教育活動の一環として、荘原小学校と中部小学校の5年生117名を対象に、農事組合法人 上直江ファームが管理する学校給食米専用田「米米（まいまい）田んぼ」で、児童たちが5月に植えた「きぬむすめ」の稲刈り体験学習を行いました。児童たちは、鎌の使い方を教わり、2人1組で稲刈りと稲の結束作業を行いました。圃場へ入ると夢中で作業する児童や、「腰が痛い!」と作業の大変さをあらわにする児童も見受けられました。作業を終えると児童代表が「このような大変な作業があってお米ができるのを知りました。感謝して残さず食べます。」と体験により感じたことを述べ、農業現場の苦労や、農業が自分たちの食を支えていることを学びました。



役割分担しての作業風景

石見銀山

3地区本部女性部合同研修会／石見銀山遺跡研修会

出雲、斐川、石見銀山地区本部の3地区本部女性部は10月1日、合同研修会を開催し、97名が参加しました。

ホスト組織であるJAしまね石見銀山女性部の森脇岸江部長は「今年も島根県中部の女性部が集まり、一緒に活動することができて嬉しく思う。石見銀山には、まだみなさんの知らない魅力が沢山あるので、楽しんで町並みを散策して欲しい」と語りました。

この研修会は、各地の魅力を新たに発見するだけでなく、3地区の女性部が活動をともにすることによって、組織の垣根を越えた仲間作りのきっかけにもなっています。

当日は、観光客を案内する石見銀山ガイドも協力し、武家屋敷や城上神社等を案内しました。

石見銀山最盛期中世の面影を色濃く残す町並みを参加者は和気あいあいと散策しました。

その他にも、希望した参加者は一般公開されている坑道「龍源寺間歩」を訪れ、ガイドの話に耳を傾けながら、石見銀山が作ってきた歴史を学びました。



ガイドの話に耳を傾ける参加者

隠岐
どうぜん

自転車交通安全教室開催

9月21日、西ノ島支店管内西ノ島小学校・中学校の校庭で、浦郷警察署とJA共済連島根の協力の下、自転車交通安全教室を開催しました。

この教室は中学生・高校生を対象に、プロのスタントマンらが危険自転車走行による自転車事故の再現実演を実施し、事故の怖さを目に訴えることで交通安全の重要性を説くことを目的としています。今回は、一昨年校舎の老朽化・耐震問題により小中一体校舎となったことから、自転車を利用する幅広い年齢層の交通安全意識を高める機会にしてもらおうと、小学校高学年以上を対象として開催しました。スタントマンが車にはねられ宙を舞うと、参加者から大きなよめきが起こり、交通ルールを守る大切さを改めて実感することができました。小学生には多少ショックが強かった場面もありますが、大変有意義な交通安全教室となりました。齋藤浦郷警察署長からは子供の頃の実体験をお話いただき、また同校の山中慎嗣校長先生から「実演を含め参加者に交通ルールの大切さを実感させることができました。」と感謝の言葉をいただきました。



出雲

今年も直売所がオープン JAしまね出雲平田柿部会

JAしまね出雲平田柿部会が特産「ひらたの柿」を販売する直売所が、今年も10月12日にオープンしました。同直売所では、昨年からの新規顧客の開拓をねらいネット販売も行っています。

直売所では、選果場から直送される旬の柿を販売しています。「伊豆」が10月下旬頃、「西条」の合わせ柿は11月10日頃まで販売され、現在は甘柿「富有」が最盛期を迎えています。11月下旬からは高品質な冷蔵品「柿三昧（干柿、西条、富有の詰め合わせ）」の注文も受け付けます。「あんぼ柿」「柿の葉茶」などの加工品も販売し、12月下旬まで営業します。

営業時間は毎日午前10時～午後4時まで。期間中は休まず営業します。問い合わせはJAしまね出雲ひらたの柿直売所、(電) 0853 (62) 2960 (ファックスも) まで。



平田野菜集荷所の一角で営業

西いわみ

高津川一斉清掃に参加しました

JAしまね西いわみ地区本部は10月14日、高津川の一斉清掃活動に参加しました。高津川一斉清掃活動は、高津川流域の住民団体の一つである高津地区連合自治会が2012年から始めたもので今回が7回目です。

同地区本部の管内を流れる代表的な河川として、流域の農業や生活に深く関わっていることから、環境美化や地域貢献活動の一環として毎年参加しています。

当日は益田市内の企業や学校、団体、行政から22団体が参加し、川の両岸に分かれて高津川下流域の一部約2キロの河川敷を一斉に清掃し、ゴミや空き缶などを拾い集めました。参加したJA職員の一人は「今年は高津川が映画の舞台に選ばれたと聞き誇らしく思う。大切な高津川をこれからもきれいにしていきたい」と感想を述べました。



本店

7月豪雨被災地へ義援金贈呈

JAグループ島根は10月9日と11日に、今年7月の西日本豪雨で特に被害が大きかった県内の地域に義援金を贈呈しました。復旧・復興の支援に役立ててもらおうと、役職員や関連団体からの募金で集まった300万円を、邑智郡美郷町と川本町、江津市へ贈りました。

9日にはJA島根中央会の竹下正幸会長やJAしまね島根おおち地区本部の日高光弘本部長らが、JAグループ島根を代表して美郷町役場を訪ねました。竹下会長は同町の岸本建夫副町長に「JAグループとして、少しでも支援できれば幸い。町民の皆様のため、お役立てください」と目録を手渡し、受け取った岸本副町長からは「この度の水害では農地の被害が大きく、町として復旧支援にあっている。今回の義援金を有効活用したい」とのお言葉をいただきました。

JAグループ島根は1日でも早い復旧に向け、引き続き支援に取り組んでまいります。



島根おおち

畜産課で地元高校生が職場体験

10月9日（火）～12日（金）までの4日間、地元矢上高校産業技術課の2年生3名がJAしまね島根おおち地区本部畜産課にて職場体験を行いました。この職場体験は授業の一環として、産業現場での知識や技能の習得、職場マナーや勤労の大切さを学ぶとともに、将来の進路を考える参考にするための実体験を目的に行われています。

参加した生徒は、当地区本部の肥育センターで、えさやり、飼料配合、畜舎の清掃、牛の体調管理といった作業を体験し、また管内畜産農家へ訪問を行い見学や作業体験を行いました。

職場体験をした生徒は「楽しく職場体験をすることができました。最終日に牛の出産に立ち会えたことがとても印象的で、本当に貴重な体験になりました。将来は牛に係わる仕事に就きたいです。」と話していました。



いわみ中央

浜田のトマトを全国に!!

浜田市金城町の大規模農業団地「元谷団地」で、TC浜田農場（野村利彦社長）の大玉トマト初出荷式が開かれました。同農場は、平成29年より大型ハウスを建設し桃太郎トマトの栽培に取り組んでいて、このたび最初の収穫期を迎えました。この大型ハウスは、島根県内有数の規模で、溶液栽培システムにより、市場で大玉トマトが品薄となる時期の9月から翌年2月までを含め、長く出荷できることが特徴です。来賓あいさつで、浜田市の久保田章市市長は「トマト農場は、周年栽培ができる。地域での販売と同時に全国にも販売していただき、浜田をトマトの一大産地に育て上げてほしい。従業員の雇用確保の面でも感謝する」と話されました。出荷先は、県内や山口県、和歌山県などで、大手スーパーとの取引を見込んでいます。初出荷式では関係者約50名が試食し、段ボール詰めされたケースを野村社長が運転手に手渡し、トラックを見送りました。



タテのカギ

- ② 磐梯山の南側にある——湖
- ⑤ タマチシャとも呼ばれる野菜
- ⑦ 建物の壁を覆うこともある植物
- ⑧ 悪の反対語
- ⑨ 歳末大売り出しの——で2等が当たった
- ⑪ 陰暦12月の異称
- ⑫ 自動車の荷物を入れるところ
- ⑭ 洗濯物をぶら下げます
- ⑯ 棋士が打つもの
- ⑰ 腰に巻いてバックルで留めます
- ⑱ 賛成する人が多い意見を採用すること

ヨコのカギ

- ① サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- ② 腰を掛ける家具
- ③ 自動車を洗ってからかけます
- ④ ブームが去った状態です
- ⑥ 牛や豚などの舌の肉
- ⑨ 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- ⑩ 肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- ⑪ 赤——だから青になるまで待とう
- ⑬ カレー—— ハヤシ——
- ⑭ 地獄谷にいるものは温泉に入ります
- ⑰ それとこれとは話が——だよ

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？

1	5	8		12		17
		E				
	6			13	15	D
2			11			
		9	C			
3	7				16	
4				14		
		10				A

答え

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

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「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 〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
JAしまね 島根おおち地区本部 組合員課 「クイズ」係
平成30年12月5日（水）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「パンシユウ」

カ	バ	ハ	ナ	シ	カ
タ	イ	ヤ	カ	モ	ン
ナ		ミ	ミ	ツ	ジ
	シ	ヨ	ウ	カ	キ
シ	マ	チ	エ	ラ	
ユ	ウ	キ	テ	ス	ク
ト	マ	リ	ギ		シ

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。

けんこうさんぽ 健康散歩

JA島根厚生連

ウォーキングのススメ

スポーツの秋ですが、みなさん体は動かしていますか？ウォーキングは誰でも簡単にできる有酸素運動です。過ごしやすい季節、ウォーキングに挑戦してみませんか？

ウォーキングの一番の良さはいつでもどこでもお金をかけずにできるところです。また、激しい運動ではないので、性別・年齢問わずに誰でも始められます。ウォーキングの効果は筋肉を動かすことだけでなく、足から脳への刺激、景色や音を感じることもなど、五感の刺激にもなりといわれています。では、どんな歩き方がいいのか。ウォーキングのポイントをご紹介します。

1. 体全体でリズムカルに歩く。（歩幅はいつもより少し広く歩き、腕を前ではなく後ろに振るようにし、少し息が弾む程度の速度で行うと効果的です。）
2. 視線は上げ、あごは引きます。背中を伸ばし、姿勢よく歩く。（姿勢を正すことで、腰や膝への負担が軽減します。）
3. 膝は伸ばし、つま先を蹴り上げるように進む。（足の裏全体で地面を捉えることが大事です。そうすることでお尻から太ももの裏側にかけての筋肉がしっかり動くようになります。）

以上のポイントに気をつけながら歩くことで、効果もガンとアップします。

いつ行ってもよいですが、食後30分以上は空けてからにしましょう。食べ物の消化吸収に負担がかかります。また、ウォーキングシューズも大切です。紐で結べるもの、つま先に1センチ程度は余裕があり窮屈ではないサイズ、土踏まずがピタリとフィットしたもの、靴底にある程度の厚みのあるもの、などを選ぶと良いです。健康効果を望むなら1日10分からでも効果があり、美容効果を望むなら1日30分から行うとより効果的です。自分に合ったやり方で、ぜひこの秋の運動にいかげしょうか。

角谷発電所始動



島根おち地区本部が保有している角谷発電所が改修工事を終え、10月1日より運転を開始しました。10月17日には竣工式を執り行い、島根県議会議員洲濱繁達様、美郷町副町長岸本建夫様をはじめ多くの関係者にご出席いただき盛大に挙行されました。

10月
17

角谷発電所は昭和40年に建設され、農業の近代化に伴う電力需要の増大に呼応するため、都賀発電所と共におよそ半世紀に渡る稼働を続けてきました。しかし、長期間の稼働のなか老朽化が進んだため、再生可能エネルギー特別措置法の法改正を転機と捉え、同法に基づく電力の固定価格買取制度（FIT）を活用し、平成29年10月より都賀発電所と合わせて大規模改修工事に着手しました。式典の中で、日高本部長は「自然エネルギーを活用したこの発電所事業を50年、100年と続けていけるよう、使命と目的を持って引き継いでいきたい。」と話しました。また、今回の改修工事にあたり多大なご尽力をいただいた、株式会社フソウ中国支社様、中電技術コンサルタント株式会社様に竹下組合長より感謝状が贈呈されました。

新たな施設では、年間で角谷発電所が150万kwh、都賀発電所が145万kwhの売電を予定しており、安全なクリーンエネルギーの活用・確保に向けた取り組みをすすめ、地域の水資源を活かした小水力発電所を後世に引き継ぎます。

この度の都賀・角谷発電所改修工事にあたり、行政関係者をはじめ、地元の皆様のご理解とご協力を頂きましたことを改めまして厚くお礼申し上げます。

年金受給者グラウンドゴルフ大会

島根おち地区本部では、JAに年金口座をご指定頂いている方を対象とした年金受給者グラウンドゴルフ大会を邑南町石見スタジアムにて開催しました。今年で7回目となったこの大会は、組合員相互の親睦と健康増進を目的に企画し、高齢化する地域社会のなかで組合員、地域住民、JAが一体となつて健康づくり、生きがいづくりを行っていけることを目指して開催しています。

当日は、秋晴れの中、各支店より136名の参加をいただき、和気あいあいとプレーを楽しみながら親睦を深められました。ホールインワンを出す参加者も多数おられ、参加者は日頃の練習の成果を発揮しておられました。

10月
3

結果は次のとおりです。

優勝：沖田 正人（川本）写真中央
準優勝：光田 忠正（川本）写真左
第三位：坂本 富士人（石見）写真右



「ふれあい農園」 いもほり交流会

島根おち青年連盟、島根おち女性部、島根おち地区本部が協力し、10月10日、邑南町中野地区の「ふれあい農園」で保育園児を対象に芋掘り交流会を開催し、管内9つの保育所から園児119人が参加しました。当日農園には続々と園

10月
10

児が到着し、6月に自分達で植えたサツマイモの収穫を待っていました。朝からの曇り空が雨となってしまう、サツマイモの収穫することはできません。園児達はそのまま、女性部が準備した昼食会場へと向かい、お昼ができるまでの間、青年連盟盟友よりサツマイモがどのようにしてできるかの説明を受け、園児達は興味津々で聞いていました。

昼食は女性部により、サツマイモご飯、サツマイモ茶巾、鶏の煮込み、カボチャスープなど6品が用意され、サツマイモご飯はラップで包み園児達自らおにぎりにして、美味しそうに口いっぱいほおばっていました。

いもほり交流会は今年で14年目を迎えました。今年は残念ながらいもほりをする事ができませんでしたが、今後も青年連盟、女性部、JAが協力し、子どもたちが土に触れ、野菜について知る機会を提供することで、地元の作物を知り、農業の良さを伝えていく食農教育活動を行っていきます。



「ゆりくに」号 西楨和江



「ももか」号 山下和美



「こなみ」号 矢上高校

県共進会

松江市宍道町の島根中央家畜市場において、平成30年度島根県種畜共進会が開催されました。

10月
20

この共進会は県内産牛の質の向上や振興を目的に毎年開催されており、畜産農家が日頃丹精込めて飼養管理した牛を、月齢別に発育・品位・栄養度などを個体ごとに比較し審査が行われます。県下の各地域から選抜された、肉用種牛46頭、乳用種牛36頭が出場し、当地区本部からは、8月に行われた管内選抜会において選ばれた、「こなみ」号【矢上高校】(邑南町)、「ももか」号【山下和美さん】(邑南町)、「ゆりくに」号【西楨和江さん(美郷町)】の3頭が出場しました。

また、合わせて後継者育成を目的としたJA女性部和牛審査競技会も行われ、和牛審査競技に取り組む高校生も参加するなど、11チームが出場し、和牛審査眼を競い合いました。結果は次のとおりです。

- 島根県種畜共進会
 - 優良賞「こなみ」号 矢上高校(邑南町)
 - 優良賞「ももか」号 山下和美(邑南町)
 - 優良賞「ゆりくに」号 西楨和江(美郷町)
- JA女性部和牛審査競技会
 - 準優勝 島根県立 矢上高等学校A
(河野向日葵、井上阿須香、甲山美紀)

「島根の花」品評会開催

松江市の松江イングリッシュガーデンで「島根の花」

10月
21



品評会が行われ管内から3点の出品がありました。県内各地域からトルコギキョウ、菊を中心に122点の出品があり、審査の結果、邑南町の丸原博幸さんから出品されたトルコギキョウが受賞されました。丸原さんは「前回の夏に続き受賞でき大変励みになります。これからも、品質向上に努めて頑張つて行きたい。」と話されていました。

島根おうち地区本部管内の受賞者は次のとおりです。

・島根県花き生産者協会会長賞

丸原 博 幸 (邑南町)

品目…トルコギキョウ

品種…SO八雲雅



組合員親睦ゴルフ大会

島根おうち地区本部では、10月5日浜田市金城町にある金城カントリークラブにおいて組合員親睦ゴルフ大会を開催しました。この

10月
5

大会は、JAしまね合併以前から続いている大会で、JAしまねに合併したため第4回大会となりますが、合併前から数えると23回目の開催となりました。組合員の親睦と健康増進を目的に開催し、当日は各支店から90名の参加をいただきました。昨年は悪天候での開催となり、今年も台風接近の影響で天候が心配されましたが、無事天気も持ち、参加者はプレーを楽しみながら親睦を深めました。

結果は次のとおりです。

優勝…横山 修治 (石見)

準優勝…小林 健司 (瑞穂)

第三位…服部 国昭 (石見)

ベストグロス賞…日高 孝雄 (石見)

レディースベストグロス賞…小林 君枝 (瑞穂)



島根おうち地区本部運営委員就任のお知らせ

欠員となつておりました邑智地区の島根おうち地区本部運営委員に小井戸正和氏を選出され、10月18日付けで就任が決定しましたのでお知らせいたします。

新任運営委員

氏名	年齢	選出地区	就任日
小井戸 正和	62歳	邑智	平成30年10月18日



しまねびより10月号島根おうちトピックスに関わるお詫びと訂正

11月ゆとり倶楽部記事について
書道に必要な『文法の四宝』と記載しましたが、正しくは、『文房四宝』でした。
お詫びいたしますとともに、訂正させていただきます。



ゆとり倶楽部6回講座開催

ゆとり倶楽部では第6回講座をJA中野農業団地センターで開催しました。今回は美郷町出身で島根、広島両県でインストラクターとして活躍の貝谷万里子さんにお越しいただき介護予防体操を受講しました。当日は11名の受講生が集まり、まず筋肉は使わないと①太もも、②お尻、③ふくらはぎの順に衰える。また、楽しく身体を動かしてたくさん笑うことでNK細胞が活性化し免疫力が高まるなどのお話しをいただいたあと早速、前半は椅子に座って指まわし、かかと上げ下げに始まりCD音楽に合わせてタイチーの動き、唱歌「ふるさと」を歌いながらフラの動きなどを、後半は和室に移動し骨盤の歪みを整えるストレッチ、肩関節の動きを良くするストレッチなどをお習いしました。受講生は時々「イタタタ」など声を発しながらも楽しそうに取り組む、質問もたくさんあり和気あいあいの講座となりました。

10月
24

どを、後半は和室に移動し骨盤の歪みを整えるストレッチ、肩関節の動きを良くするストレッチなどをお習いしました。受講生は時々「イタタタ」など声を発しながらも楽しそうに取り組む、質問もたくさんあり和気あいあいの講座となりました。

支店
だより

大和支店



出雲市の大社文化プレイスうらら館において、平成30年度クルマスターロールプレイングコンテストが開催されました。このコンテストは組合員・契約者の皆様へお役立ちの気持ちを持って保障の必要性を伝え、保障の拡充と自動車共済の普及拡大を目指し、支店の自動車共済担当者であるスマイルサポーターの育成を目的に開催されているもので、コンテストは県内11地区本部の代表によって行われました。



島根おうち地区本部からは大和支店の唐溪由美子職員が代表として出場し、対応力やセールス技術、接遇マナー等の審査が行われ、見事好成績を収めました。自動車共済のご継続、新規加入で支店窓口にご来店いただいた際は、皆様に安心して自動車に乗っていただけるよう、保障の提案をしております。

支店
だより

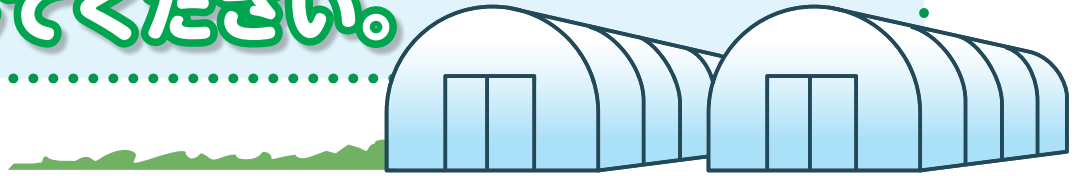
邑智支店



邑智支店では10月4日(木)に第11回『JA年金友の会』総会を大田市さんべ荘にて開催しました。今回の総会は、55名の会員の皆様にご参加を頂き、盛大に開催することが出来ました。総会の後は、地元美郷地域で活動をされている『千絵乃会』の会主、佐古千鶴子さんと会員の方による舞踊と、『ささぐり演芸』の歌、踊り、爆笑トークで笑ったり、さんべ荘のいろいろなお風呂でゆっくりとくつろいで頂き、楽しんで頂けたのではないかと思います。

『JA年金友の会』では、年間を通して様々なイベントを計画しており、皆様のご参加をお待ちしております。

農業用パイプハウスの雪害対策を 実施してください。



積雪の季節を迎える時季となりました。地区本部管内では近年倒壊など、積雪による被害が多く発生しています。農業用パイプハウスを所有の方は、次のことを実施してください。

- ①ハウスビニールを取り外す。
- ②ビニールのたるみが無いようにビニペット、スプリング、マイカ線等でピンと張り直す。
- ③雪害用支柱など適切な支柱を設置する。柱の下には板やブロックなどの台石を置き土中に沈み込むことを防ぐ
- ④横梁の補強をする。外側方向への拡がりを防止する。(使用する部材はパイプ等が良いが、ワイヤーや番線等でも補強効果が期待できる。)

除雪が追い付かず、倒壊の危険が迫っている場合は、やむを得ない処置としてビニールを切断する。但し、落雪や倒壊の恐れがないか細心の注意を払いながら、安全を十分に確保した上で作業をしてください。

和牛情報

平成30年10月子牛市場成績表



中央“急落”

本県10月の子牛市場は、中央で開設し、256頭の上場があり、平均価格は700,536円(前回比91千円安)で“急落”、取引となりました。

10月に入り気温が下がり、牛の体調もやや回復傾向となりましたが、素牛高により肥育農家の経営状況が厳しくなるなか、購買者の購買意欲の停滞も影響しました。

県外移出率

雌 ▶ 64.42% 去勢 ▶ 22.50% 合計 ▶ 39.02%

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	96	938,520	119,880	609,300
	ヌキ	160	1,085,400	109,080	755,278
	合計	256			700,536
島根おおち	メス	10	784,080	508,680	677,700
	ヌキ	17	953,640	483,840	761,654
	合計	27			730,560
瑞穂	メス	2	691,200	508,680	599,940
	ヌキ	3	798,120	577,160	728,280
	合計	5			676,944
羽須美	メス				
	ヌキ				
	合計	0			
石見	メス	1	609,120	609,120	609,120
	ヌキ	2	760,320	734,400	747,360
	合計	3			701,280
川本	メス	4	751,680	609,120	688,500
	ヌキ	5	761,400	483,840	698,328
	合計	9			693,960
邑智	メス	2	784,080	711,720	747,900
	ヌキ	7	953,640	757,080	825,274
	合計	9			808,080
大和	メス	1	718,200	718,200	718,200
	ヌキ				
	合計	1			718,200
桜江	メス				
	ヌキ				
	合計	0			

JALしまね 島根おおち地区本部

灯油祭り開催!!

灯油大特價販売!

※店頭販売のみ対象となります。
(配達は対象外となります)

皆さまのご来店を

お待ちしております!!



期間

平成
30年

11月22日^木~23日^{金・祝}

以降
予定

12~3月: 第4木・金曜日
平成30年12月27・28日
平成31年1月24・25日
平成31年2月21・22日
平成31年3月21・22日



JALしまね 島根おおち地区本部



石見自動車燃料センター ☎ 0855-95-0406
瑞穂自動車燃料センター ☎ 0855-83-0151
市木給油所 ☎ 0855-85-1001

農業用廃棄農薬の 回収を行います



農業用廃棄農薬回収処理

病害虫に対しては有効な農薬も、なかには環境汚染を引き起こすものもあります。様々な事故を未然に防止するために、JAとして農家に保管されている不要な農薬の回収を下記の日程で行います。

回収実施期間

12月3日(月)~

12月7日(金)

回収方法・分別

希望者は廃棄農薬を普通物・毒物劇物に分類し各営農生活事業所に持参してください。

経費

普通農薬…………… 1kg当たり400円^(税込)
毒物劇物農薬……… 1kg当たり500円^(税込)

・薬剤全て残量あるなしに関わらず計量し、処理料を計算いたします。

※乳剤・液剤については容器の容量で処理料を計算します。
※普通物と毒物劇物との区別不能な物は毒物劇物扱いとします。

島根おおち地区本部

女性部



が行く

問い合わせ先 ☎83-1802

リゾート祭り出店

10月21



島根おおち地区本部羽須美支店と女性部羽須美支部が協力し、羽須美(口羽地区)で開催されたりリゾート祭りに出店しました。野菜クイズや米の等級当てクイズなどを行った他、きぬむすめ、ハーブ米コシヒカリ、つや姫の3種類の米を炊き、一口サイズのおにぎりにした食べ比べも行いました。来場者は、米を何度も見比べ、食べ比べるなどし、味の違いを考えていました。

ケイトウ栽培出荷反省会の開催

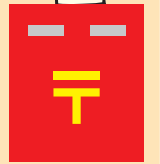
10月17

島根おおち女性部は平成23年から営農活動として取り組んでいるケイトウ栽培出荷を終え、30年度の反省会をいわみ温泉「霧の湯」で開催しました。当日はケイトウ栽培に取り組んでいる女性部員と一般生産者11名、営農指導員4名が参加しました。女性部寺内部長の挨拶のあと、営農部の三浦指導員より今年のケイトウ出荷実績など概況報告がされました。続いて研修では広島県中央卸売市場「榎花満」の新田千晶さんから「今年のケイトウ



はどこの産地も栽培が難しく顧客の注文を受けるのが大変だった。価格は品質が良い物は高値が付いた。島根おおちのケイトウは市場でも人気が高い。品質の良い物を出荷すれば売れるので自信を持って栽培し出荷して欲しい。」とお話しをいただきました。意見交換では7月豪雨被害、日照り続きや気温の上昇により花丈が取れなかった。花色によっては出荷を断念した物もあった。来年に向けてどう改善すれば品質の良い物が出来るかなど質疑応答が交わされました。また、懇親会では生産者、市場、指導担当者の三者がより強く結びつき来年のケイトウ栽培に向けて気持ちも新たに取り組むことを誓いました。

お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見ご要望などもお寄せください。

◇段々秋めいてきましたが、今年の夏は猛暑で水稲の生育はほぼ良い状況でしたが、稲刈り時期になって台風が何度も被害を及ぼして全国で水害を与え人命の被害もあり来年こそよい年でありますように。

石見支店管内 Aさん 60代

●毎年の事ですが稲刈りの時季になると雨が降りますね。折角順調に育った稲も最後の最後で倒伏したり、鳥獣の被害に遭ったりと情けないことです。今年の作況指数は「99」の「平年並み」だそうです。猛暑、雨不足、倒伏、鳥獣被害にも負けず上位等級がつくと嬉しいですね。

◇毎月「J.Aしまねびより」楽しみに拝読しています。野々村先生の毎月の表紙心癒される思いで楽しみにしています。毎回素敵でファンの一人です。「しまねのれしび」も時々挑戦して美味しくいただいています。

羽須美支店管内 Kさん 80代

●先月、出雲地区本部隣の「ラピタ本店」で野々村先生が「J.Aしまねびより表紙の原画展」を開かれました。今まで表紙を飾った数々の作品が展示してあり懐かしく鑑賞させていただきました。会場には野々村先生と奥さまもおられましたよ。ラッキーでした。

◇健康散歩コーナーにインフルエンザ対策が載っていましたがそういえばそろそろ予防注射をする時季になりますね。一度インフルエンザにかかりましたが、早い事病院に行ったので大事にならずに済みました。年を重ねると治りも遅くなります。今年も注射をしに行くつもりです。いえ絶対にいきます。

桜江支店管内 Sさん 60代

●インフルエンザも悪化すると死に至る事もあり大変怖いですね。インフルエンザに罹らないためにも日々の予防は大切です。うがいと手洗い頑張りましょう！ウイルスをはね返すため一日三食きちんと食べて体力、抵抗力をつけたいと思います。

◇「しまねびより」10月号を拝見し有難うございました。「しまねびより」で「ブドウ」栽培を隠岐や雲南でされていて感心しました。私の知り合いで当地でも作って居られる方があり、お土産に頂いてよかったです。皮をむいて年寄りでも頂けますので嬉しく思いました。年をとっても何かを作り食べると言う事はとても嬉しいことです。

邑智支店管内 Kさん 90代

●今年が高温で雨が少なく栽培される方はご苦労があったと思います。反面今年のブドウは糖度が高くみずみずしく本当に美味しく頂かせいただきました。ちなみにブドウはブドウ糖により疲労回復の効果も高いそうですよ。



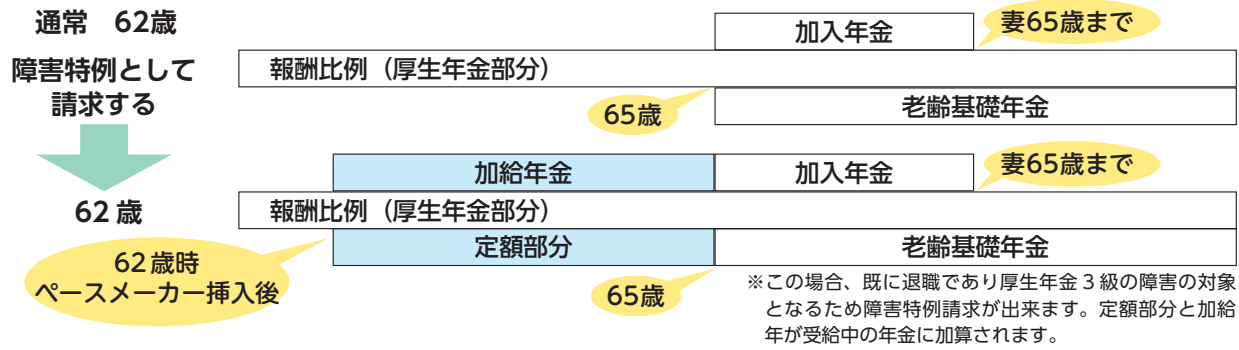
ねんきんぴより

12月年金相談会
12/1(土) 大和支店
10:00~15:00

障害特例請求について

以前障害年金について学習しました。今回は、年金請求後 65 歳までに、障害の状態となった場合、受給中の年金はどうなるのか？

例 62 歳、男性、無職 厚生年金受給中。この度心臓にペースメーカーを挿入された。奥様は国民年金のみの方



上記のように、年金受給中の方が障害の対象になった場合、障害特例を請求できる場合があります。

条件として

- ①障害の対象 障害厚生年金の3級以上に該当する状態になった時
(手や足の切断などの肢体の障害・人工骨挿入・人工透析・人工肛門・ペースメーカー挿入など)
- ②退職をしていること
- ③65歳までに障害状態になっていること



必ず誰もが年金を受給できるとは言えません。手続き等も複雑です。対象と思われる方は一度年金相談を受けられることをお勧めします。

年金に関する疑問・質問は **JAしまね 島根おおち地区本部 金融課 TEL.83-1803** お気軽にご相談ください


石見支店が表彰を受けました

県内の全支店を3つのグループに分けて行われた、JAしまね上期定期積金キャンペーンの競励において、石見支店がAグループの1位を受賞しました。

今後も組合員・利用者の皆様への感謝の気持ちと、お役立ちの気持ちを持って情報提供を行うことに努めてまいります。



祝

お客様 

ご来店感謝デー

今年も「お客様ご来店感謝デー」を12月14日(金)に開催いたします。各支店で素敵なプレゼントをご用意しています。皆様のご来店を職員一同心よりお待ちしております。

12月の行事紹介

12月1日(土)	女子大学つくしんぼ 内容:おせち料理 場所:中野団地センター ※11月17日(土)より変更となりました。	12月14日(金)	ご来店感謝デー 場所:各支店
	年金相談会 場所:大和支店	12月19日(水)	ゆとり倶楽部 内容:フラワーアレンジ 場所:中野団地センター

12月の外勤日 15日(土)・17日(月)・18日(火)

冬の手入れが 翌年の出来を決める アスパラガス

板木技術士事務所 ● 板木利隆

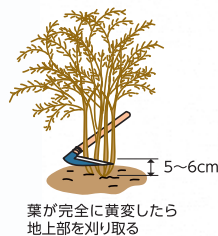
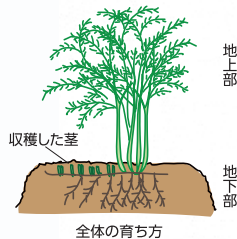
アスパラガスは野菜の中では長命で、一度植えれば数年は収穫が楽しめます。毎年良い収穫物を得るには、冬の適切な手入れが大切です。

若芽の収穫を一定日数で打ち切り、芽を伸ばしたままにすると、葉が開いて丈が伸び、葉の光合成作用が旺盛に行われ、秋になると同化養分が根に蓄えられ、11～12月には株全体が休眠に入ります。霜が3～4回降りると葉の黄化が進み、休眠はいつそう深まってきます。

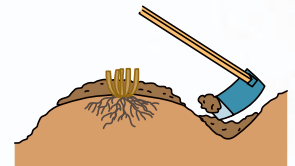
ここから先の手入れで大事なことは、葉が完全に黄変し、休眠が深まっている頃を見計らって、地際から5～6cm上のところで葉を刈り取ります。この枯れ葉には茎枯れ病などの病原菌が付いているので、落ちた枯れ葉と共に畑の外に持ち出し、焼却または廃棄します。この処置が不十分だと、病原菌が茎葉の中で越冬し、翌年の発生源になるからです。できるだけ丁寧にかき集めて処分することが肝心です。

これら病害が発生すると、数年たった大株でも枯死し、大減収になってしまいます。

茎葉をきれいに片付けたなら、まず株元に多くの土寄せをしてい
た場合には、土を畝間に戻します。土寄せが少なかった場合には、そのまま畝間の通路部

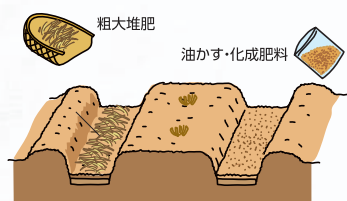


分を中耕しながら、畝の両側に深めの施肥溝を作り、その中に粗大堆肥（発酵度は中程度）と油かす、緩効性の化成肥料を施し、アスパラガスの根株を深く埋めるようにし、畝上に土を大きく盛上げておきます。こうすることで根株を冬の寒気から守ることができます。寒さが厳しい地域ほど土を大きく盛り上げることが大切です。



こうして越冬後の3月ごろ、芽の萌芽（ぼうが）に支障のない程度に土を取り除き（寄せ土戻し）、畝間に土を落とします。このとき春の追肥として、化成肥料や有機配合の肥料などを、1株当たり各大さじ3杯程度を目安に与えておきます。再三土を動かすことにより、地面付近に落ちていた雑草の種子の発芽を抑えられ、翌年の除草の手間が省けます。

栽培年数が長くなり、株元の根系が過密になり、株全体が浮き上がるようになったら、冬の休眠中に株全体を掘り上げ、分割して他の畑に、株間を広げて植え替えることで、再び勢いは回復するでしょう。



畝間の通路部分を中耕しながら施肥

※関東東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

JALまね あったか キャンペーン2018

キャンペーン期間 2018. 11.1(水)~12.28(金)

期間中、新規または増額で定期貯金(期間1年以上)を10万円以上ご契約いただいた方へ

どどんと最大3つの特典プレゼント!!

上乗せ金利の適用があるものを除きます。窓口でお預け入れたものに限ります。個人の方に限ります。

特典1 ポケット付きでお買い物に便利。
ベジタブルバッグ



濱文様 X CHORIS

※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。

特典2 大容量なのに小さく畳めます。普段使いとしてもご利用いただけます。
ポケットブルボストン



kippis SCENT OF SCANDINAVIA X CHORIS

※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。

特典3 抽選で1,000名様に
島根のとおきスイーツセット

島根県内の特産品を使用したお菓子の詰め合わせ(3,000円相当)です!何が当たるかはお楽しみ♪



JA自己改革 実証中

※内容は変更になることがあります。

右記のいずれかのお取引がある方には
特典2をプレゼント!
特典3は抽選で1,000名様にプレゼント!

給与振込口座のご指定
年金振込口座のご指定
年金受取のご予約
JAネットバンクのご利用
JAカードへのご入会

島根のとおきスイーツセット 懸賞要領

対象商品 定期貯金(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ます。

応募対象者 期間中、新規または増額で定期貯金をご契約された個人の方。
※下記のいずれかの取引がある方。または、期間中新たにいずれかのお取引をご契約いただいた方を対象とします。

・給与振込・年金受取・年金予約・JAカード・JAネットバンク

賞品内容 1,000名様に島根のとおきスイーツセット(3,000円相当)プレゼント

応募方法 対象商品ご契約額10万円につき抽選権を1口お付けします。

当選発表 平成31年1月上旬頃、ご当選された方に対し当選通知をお送りします。

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。

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。

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窓口までお問合わせください。

JALまね統合3周年企画旅行

あなたの夢を買ってつく。

FDA 直行チャーター便利用!!

FUJI DREAM AIRLINES

大河ドラマ「西郷どん」ゆかりの「奄美大島」と沖縄人気NO1離島「石垣島」を巡る

石垣島・西表島・竹富島・由布島 4島巡りと

南の楽園 奄美大島 3日間

2泊とも2名様より1部屋ご用意

出雲縁結び空港発着

旅行実施日 平成31年
2月12日(火)~14日(木)

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港発着点・税込)

149,800円

※別途燃油サーチャージ1,950円が必要となります。
※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1人様1部屋追加料金を申し受けます。

萩・石見空港発着

旅行実施日 平成31年
2月13日(水)~15日(金)

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、萩・石見空港発着点・税込)

149,800円

※別途燃油サーチャージ1,950円が必要となります。
※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1人様1部屋追加料金を申し受けます。

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
※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!お気軽に最寄りのJA旅行センターへご請求下さい。

TOUR 株式会社 農協観光

農協観光島根支店 ☎0852-26-2600

JALまね 出雲 旅行センター ☎0853-21-3305

JALまね 島根おおち旅行センター ☎0855-83-0008

JALまね やすぎ 旅行センター ☎0854-28-6699

JALまね 斐川 旅行センター ☎0853-73-9625

JALまね いわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820

JALまね 雲南 旅行センター ☎0854-42-9118

JALまね 石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501

JALまね 西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587

島根産まれの食材レシピ 《しまねうれしぴ》

料理研究家 土井小百合

さつまいもと手羽先の甘辛煮



しっかり煮込んだお惣菜。甘辛なので御飯にも合い、お弁当のおかずにもぴったり。ホクホクのさつまいもとシャキシャキのレンコンの食感の違いもおいしく感じられます。

●材料 (4人分)

さつまいも	1本 (200g)	しょうゆ	大さじ3
手羽先	8本	砂糖	大さじ1/2
れんこん	100g	みりん	大さじ1
いんげん	5本	酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1	水	200cc

●作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま大きく乱切りにし、水にさらす。
- ②レンコンは皮をむき1cmの半月切りにする。
- ③いんげんは半分に切る。
- ④鍋にサラダ油を入れ中火にし、手羽先の両面に焼き色をつける。
- ⑤④の中にレンコン、サツマイモを入れ炒める。
- ⑥全体に油が回ったら水、調味料、いんげんを入れ水気がなくなり照りがでるまで煮込む。
- ⑦イタリアンパセリなど彩りを添えて完成。

JALしまね総合ポイントカード

「おさいふカードポイント」

有効期限のお知らせ

平成28年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は

平成30年12月31日

となっております。

対象となるポイントは、**店頭端末**、**支店窓口等**にてご確認くださいませ。

ポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします。



JA店舗・Aコープなどで使える、お買物券と交換していただけます



カタログ商品と交換していただけます


カタログはJA各支店にご用意しております



ラビタなどのお買い物代金として1ポイント1円でご利用いただけます

ポイントをご確認いただき、早めにご利用をお願いいたします。


JALしまね 総合ポイントカード 全般のお問い合わせ  **0120-031-207**



表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらななおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は出雲市にある立久恵峡の紅葉です。出雲市を流れる神戸川の支流2キロメートルに亘る峡谷で、国の名勝・天然記念物や県立自然公園に指定されています。石柱や断崖がそそり立つその独特の景観から「山陰の耶馬溪」とも呼ばれ、秋の紅葉をはじめ、四季折々に変化する景観を訪れる人を楽しませてくれます。



編集後記

今月の健康散歩では、ウォーキングをご紹介します。私も「何か運動を始めなければマズい」という危機感を持ちつつも、最初の一步が踏み出せずにいます。日が落ちるのも早くなりましたし、肌寒い日も多くなりました…次の春から本気を出すことにして、まずは実りの秋を満喫します。(和)

