



特集

未来へつなぐ 島根の農業

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

SNSで
旬な情報を
投稿して
います





養護学校の教員時代に抱いた思い

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

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

まつもと
松本
よしあき
頼明さん(41才)

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

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

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



しいたけ栽培に特化した就労支援事業所を開設

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



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

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



職員の皆さんと談笑する松本さん(左)

菌床をひっくり返す作業や、菌床を入れ替える作業など、単純ですが根気が必要となる作業が多くあります。「利用者の方がやる気を持っていて、この仕事に合う根気や体力さえあれば続けられますし、工賃のアップにも繋がっていきませう」と松本さん。さらに、この先一般企業へ就職できる人材を育てることを目標に、日々利用者のモチベーションアップに寄り添っています。



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

利用者の方が働きやすいように

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



収穫したいたけを丁寧に詰めていきます

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

趣味だけではないカヌーでの挑戦

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



カヌーをする松本さん

出雲のしいたけ栽培を支える 仕組みづくりにも参加

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

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

菌床しいたけ

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

この機会にぜひ購入し、お試しください♪



島根の農業



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

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

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

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

やすぎ地区本部 池田佳奈さん

イチゴを使った
スイーツを作る
池田さん



隠岐地区本部

JAしまね隠岐女性部



家畜市場で提供する
隠岐地域の食材を取り入れた
お弁当を作る部員ら

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

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

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

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

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

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

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

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

出雲地区本部

JAしまね ラピタ農産物直売会



多くの人で賑わう
直売コーナー

未来へつなぐ



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

斐川地区本部

「Aしまね斐川地区本部



そば打ちに挑戦する参加者ら

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

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

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

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

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

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

いわみ中央地区本部

上府農事組合法人代表 中田善喜さん



「ひよっこり田んぼ」で田植えを体験する参加者ら

西いわみ地区本部

松本貴之さん



12月出荷のトウモロコシを収穫する松本さん

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

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

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



現場の声を
もっと思い聞きたい **組合長が行く!**



今月の
訪問先

JAしまねいわみ中央地区本部管内
●しろやま営農共同利用組合
●太田靖男さん



JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



今回は、しろやま営農共同利用組合と太田靖男さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

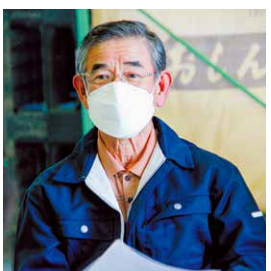
しろやま営農共同利用組合は、昭和58年の豪雨災害からの復興を目指し昭和61年に設立。20人の会員で構成され、現在はコシヒカリときぬむすめを栽培しています。設立当初から「自分の田は自分で守る」という精神のもと、構成員が協力しながら取り組んでいます。玉田一組合長ら5人とは、組織の概要や鳥獣被害、米価の下落、それに伴う補助事業などについて意見を交わしました。また、「10年後にはもう米を栽培していないと言っている人もいる」と話し、経営の安定や後継者確保に向けた課題や要望についても話されました。



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



しろやま営農共同利用組合（右側）の皆さんと活発に意見を交わす石川組合長ら



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長

太田靖男さんは、田橋町でコシヒカリとつや姫、西条柿を栽培しています。栽培だけでなく、多面的機能支払交付金を活用した田橋地区の農道舗装や水路の修繕などの取り組みの中心者でもあり、様々なことに積極的に取り組んでおられます。太田さんとは、令和4年産の西条柿の生育状況や、取り組んでいる加工事業、肥料の高騰などについて活発に意見を交わしました。また、現在行っている西条柿のジョイント栽培についても触れ、樹高が低い事により、収穫が格段にしやすいことや、作業効率が上がったことなどを説明いただきました。太田さんは「なんとか田橋地区を元気にするため、できることをやろう」と思い取り組んでいる」と力強く話されました。



西条柿のほ場で太田さん（右）と石川組合長（右から3人目）ら



太田さん（右）と意見を交わす石川組合長（左）ら

★組合長から一言★



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

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

組合長より一句
水害の復興の田や
稽伸ぶ

topics
1

島根県との合同開催！ 営農指導員育成研修“ニューフェイス”研修を実施



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

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



朝木さん（右手前）から
検土杖の使い方を聞く参加者

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

topics
2

J A青年の主張全国大会へ出場！ 島根おおち青年連盟の寺本さん



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

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



中国・四国地区J A青年大会で
堂々と発表する寺本さん



最優秀賞の受賞を喜ぶ寺本さん（左から2人目）と
島根おおち青年連盟の盟友ら

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

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

今後の対応例について

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

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">本則課税の事業者</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕入先が適格請求書発行事業者であるか留意する。 ・ 取引相手から貰った適格請求書をきちんと保存する。 ・ 適格請求書発行事業者となるための登録申請を行う。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">自分が「仕入税額控除」を行うため</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">取引相手から求められた時のため</div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">簡易課税の事業者</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適格請求書発行事業者となるための登録申請を行う。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">取引相手から求められた時のため</div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">免税事業者</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適格請求書発行事業者（課税事業者）になるか否かを慎重に検討する。※課税事業者になると、消費税の申告が必要となります。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">自分の取引相手は適格請求書を必要とする事業者なのか？</div>

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



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

斐川女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

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

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

令和4年度は、J A女性組織3か年計画「J A女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践初年度です。

つなからう✿

まもろう✿

かかわらう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

J Aしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いつか さとし
飯塚 聡さん

地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい



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

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

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

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



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

シソ

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

さまざまな用途を楽しむ

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

栽培時期

中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6～10月です。

品種

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

苗作り

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

栽培カレンダー

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

●種まき - - - 苗作り ▲植え付け ▲生育 ■収穫

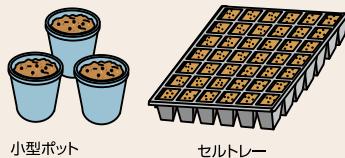
畑の準備

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

植え付け・追肥

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

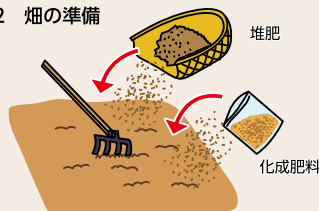
図1 苗作り



小型ポット

セルトレー

図2 畑の準備



堆肥

化成肥料

病害虫の防除

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

収穫

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

図3 植え付け

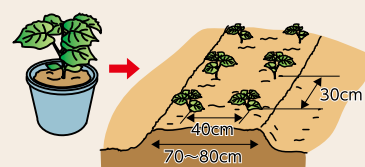
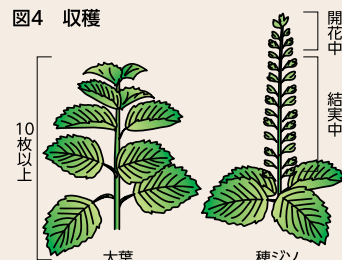


図4 収穫



大葉

穂シソ

**JAしまね限定
特別企画!**

開いて!読んで!応募して!

正解発表



『家の光』12月号クイズキャンペーン

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

Q1 12月号でおせちを覚えてくれる人はどれ?

(ヒントは『家の光』12月号38ページ)

正解は...②大原千鶴さん

Q2 入浴するときの追いだきをやめると年間どれくらい節約になる?

(ヒントは「別冊付録 家の光家計簿」221ページ)

正解は...③約6,190円

Q3 年金は遅くもらえばもううほどお得?

(ヒントは「別冊付録 お金ガイド」19ページ)

正解は...②お得になるとは限らない

たくさんのご応募ありがとうございました😊

当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。令和5年3月発送予定!

※キャンペーン応募は令和5年1月31日(火)で終了しています。



【協議事項】

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



奥出雲ファーム(有)の片岡穂土宏代表取締役
ほしひろ

奥出雲ポーク生産者



飯石郡飯南町下来島

奥出雲ファーム有限会社

SPF豚一貫生産農場として安全・安心で良質な豚肉を消費者に届けるため、10名の従業員とともに徹底した飼養管理を行っています。年間の出荷頭数は約7,800頭。現在は6棟の畜舎で肉豚約3700頭、母豚約370頭を飼育しています。島根県東部唯一の養豚場として飯南町が誇るブランド豚の味を守り続けています。

SPF豚生産農場として徹底した管理

奥出雲ファーム(有)は、丸大島根ファーム(株)の農場生産事業拡大に伴い、1997年に設立されました。消費者の食の安全に対する意識が高まる中、安全・安心で美味しい豚肉を多くの消費者に届けたいとの思いから、SPF豚(特定の法定伝染病の菌をもっていない安全性の高い豚)に着目。「安全で良質な豚肉」という付加価値をつけ差別化を図ることで、「奥出雲ポーク」のブランド化に向け歩み始めました。

繁殖から肥育、出荷まで一貫した生産システムをとっている同社では、設立当初から農場の衛生管理や防疫管理、豚の飼養管理を徹底し、SPF豚一貫生産農場として認証を取得。外部からの出入りは厳密に管理し、菌を「もちこまない」「もちこませない」を実践しています。また、病気を未然に予防するためのワクチン接種や獣医師による血液、糞便の検査によって疾病(感染症)のコントロールを行い、豚群ごとの日々の観察と記録により生産から出荷まで追跡できるクリーンな生産を行うことで、消費者への安全性を確保しています。

快適で清潔な環境づくりで豚のストレスを軽減

「豚はきれい好き」と言われるようにとてもデリケートな動物。できるだけ

ストレスを感じさせないよう快適で清潔な環境づくりを心がけています。

季節や豚の日齢に合わせて畜舎内の空調管理を行っていますが、豚は夏の暑さに弱いため暑熱対策には特に注意を払います。栄養管理にも気を配り、発育に合わせて飼料の配合を変え、仕上げには脂の質をよくするために県内水稲農家で生産された飼料用米を配合した飼料を与えて出荷しています。

豚のストレス軽減に努め、同社で大切に飼育された奥出雲ポークは主に山陰両県のスーパーなどで販売されていますが「柔らかくて美味しい」と評判です。飯南町や近隣地域出身者の中には、帰省した際に奥出雲ポークをお土産として買って帰る人もいます。片岡社長は「みなさんに美味しいと言ってもらえることが一番嬉しいですね」と笑顔で話します。

地域に必要とされる存在を目指したい

奥出雲ファーム(有)の設立から約27年。同社では徹底した管理のもと奥出



2月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報を入手できる予感あり
【健康運】おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで【幸運の食べ物】フキノトウ



2月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう
【健康運】テレビを見ながらストレッチが吉【幸運の食べ物】キャベツ



必要な時期に
必要なワクチンを
接種し、病気を未然に
予防しています



大きく育った豚。
生後6ヶ月で
出荷します



給水や給餌はシステムによって
自動管理しています

雲ポークの品質と味を守り続けてきました。
片岡社長は「食の安全はもとより家畜衛生、労働安全、環境保全など今できることをしっかり行い、地域に必要とされる存在を目指したいですね」と想いを語ります。

防疫管理のため、写真は全て奥出雲ファーム(有)さんに提供いただいています

おすすめ旬レシピ



豚肉の山椒香味蒸し



豚肉と米粉をあえて、野菜と一緒に蒸し焼きに。山椒を使って香り豊かに仕上げました。

JAグループホームページ「よい食レシピ」より

●材料(2人分) ※分量は目安です

・豚ロース薄切り肉	150g
・生姜	1片
・長ねぎ	1/2本
・白菜	2枚
・しいたけ	3枚
・酒	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・塩	小さじ1/4
・粉山椒	少々
・サラダ油	小さじ1

●作り方

- ①豚ロース肉はひと口大に切り、生姜はすりおろし、長ねぎは5cm長に切ってから縦半分切る。白菜はざく切り、しいたけは軸をとってから4等分に切る。
- ②ボウルに豚ロース肉と生姜を入れ、Aを加えてよくもみ込んで10分くらいおく。
- ③②に米粉を入れてよく混ぜる。
- ④耐熱容器に白菜を敷き、長ねぎ、しいたけ、③を入れて湯気が上がった蒸し器に入れて15分くらい蒸し上げる。せん切りにした長ねぎの青い部分をちらす。



しゃぶしゃぶ用の奥出雲ポーク。
寒い時期にピッタリです

- ・米粉 大さじ1
- ・長ねぎの青い部分 1本分



肉は、ビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復などに効果があると言われています。奥出雲ポークはくさみがなく、肉質がきめ細かく柔らかいのが特徴。保水性が高いのでうま味を逃がさず調理することができます。冷めても硬くなりにくいので、様々なメニューで美味しくいただくことができますよ。



©よい食P

地域の農家を応援

SDGs



©よい食P

奥出雲ファーム(有)は、地域の稲作農家や生産組織などへ豚ふん堆肥を供給し、飼料用米を提供してもらう「耕畜連携」の取り組みにより、資源循環型農業にも貢献しています。

水田を介した飼料と堆肥の循環や、需要が減る主食用米から飼料用米への作付け転換は、環境負荷の軽減や飼料・肥料購入にかかる負担軽減、農地の保全に寄与し、持続可能な農業の実現につながっています。



奥出雲ポークのご購入は…

Aコープエルシー店や島根県内のグッディー各店舗、出雲市のラピタなどで購入することができます。

飯南町の道の駅とんぼら「レストランやまなみ」や、憩いの郷「衣掛」、松江市や出雲市の飲食店で味わうこともできます。「奥出雲ポーク」を目にした際にはぜひ味わってみてください。



このシールが目印です



2月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】上昇運です。1つ1つ丁寧に進めていきましょう。足りないところは補ってもらえるはず。旅行計画につき

【健康運】ふくらはぎをモミモミしてむくみを解消【幸運の食べ物】ワラビ



2月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】勢い余ってミスしても許してもらえそう。ポジティブなあなたの周りには味方が集まってきます。目標を伝えて

【健康運】良い汗をかいて体力アップ。体調も改善【幸運の食べ物】小松菜

雲南管内の
ふれあいニュース
旬な情報をお届け！



01
FUREAI NEWS

「学業成就」願い
受験生へブランド米贈る

雲南地区本部は、高校受験を控えた同地区本部管内の中学3年生を応援しようとして、菅原天満宮(松江市宍道町)と三刀屋天満宮(雲南市三刀屋町)で祈願を受けた地元産ブランド米(2合)を「合格祈願米」、「学業成就米」として贈呈しています。

1月26日には雲南市立加茂中学校で贈呈式を行い、同地区本部の源之美本部長が趣意書を読み上げ目次達郎校長へ手渡し、生徒代表の田部稜万さんと永瀬ゆづきさんへ激励の言葉を添えて「合格祈願米(雲南市プレミアムつや姬たら焰米)」を贈りました。田部さんは「祈願米をいただきます入試に対する勉強の意欲が高まりました。ありがとうございます」と感謝の言葉を

を伝え、永瀬さんは「合格祈願米を食べて自信を持って入試に取り組みたいです」と決意を新たにしました。

同地区本部では2017年から毎年この取り組みを行っており、今年度は計438袋の祈願米を贈呈しました。



▲祈願米を手にする源本部長(左)と永瀬さん(中央)、田部さん(右)



合格の栄を
勝ち取れます
ように

02
FUREAI NEWS

産直市を法人化
「株式会社ぶなの里」

飯石郡飯南町花栗にある産直市「青空市ぶなの里」は、この度法人化し、「株式会社ぶなの里」として新たに運営を始めた。

地域の生産者で構成するぶなの里出荷者協議会の会員は97名。会員が出荷する新鮮な野菜や地元の食材を生かした加工品などが人気を集めており、多くの買い物客が訪れます。今後の店舗運営と維持管理

について検討を重ねた結果、さらなる顧客満足度向上のため、取り扱い商品の拡大や新たなニーズの掘り起こし等を目的に法人化に至りました。

法人化によって役員やスタッフが積極的に店舗運営に携わり、各所と連携した様々な取り組みにより販路の拡大、新規顧客獲得を目指します。同社の戸田雅之代表取締役は「ぶなの里の特色を活かした

03
FUREAI NEWS

食と農へ理解深め
収穫の喜び分かち合う

雲南市立三刀屋小学校では、ふるさと学習の一環として5年生の総合的な学習の時間において「昔ながらの米作り」を体験し、日本の農業や文化、農業の大切さや農家の苦労などを学び、理解を深めています。

同市三刀屋町一宮地区の住民らで組織する「みやま米くらぶ」の協力のもと、今年度ももち米「ミコトモチ」の種まき、田植え、より縄作り、稲刈

り、はで干し、脱穀まで一連の農作業を体験しました。1月26日には同校の体育館で収穫祭を行い、収穫したもち米を使用して同くらぶの会員らとともに杵と臼で餅つきを体験し、つきたての餅をみんなで味わい収穫の喜びを分かち合いました。

児童は「杵は重たかったけど、何回かやるうちに上手になった」、「みんなで協力するこ



▲餅つきを体験する児童

との大切さや食べることは当たり前じゃないことが分かった」と、今年度の学習を振り返り感想を話しました。



▲(株)ぶなの里の戸田代表取締役(ぶなの里の売り場にて)

から品揃えも豊富にし、来店者のニーズに合った店舗運営により売上を伸ばしていきたい」と意気込みを語りました。



2月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】うまくいかないことは時間と距離を置いて。今はこじらせないのが最善の方法です。経験者の話は参考にして◎
【健康運】頑張り過ぎは禁物。適宜休憩を入れて【幸運の食べ物】ゴボウ



2月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けると吉
【健康運】健康セミナーに参加すると得るものが大【幸運の食べ物】ユリ根

ユズの冬期管理学ぶ 雲南市柚子生産組合



▲実技講習の様子

雲南市内のユズ生産者18人で組織する雲南市柚子生産組合は1月11日、同市大東町の幡屋交流センターでユズの冬期管理講習会を開催しました。

同組合では、品質向上や生産量の増大、栽培技術の向上を目的に毎年この講習会を開催しており、今回は8人の組合員が参加しました。講習会では島根県東部農林

水産振興センター雲南事務所の仁宮英生主任農業普及員から剪定の仕方や施肥、病害虫対策などについて説明を受け、組合員は熱心に受講しました。座学講習後には同町内にある組合員の圃場へ移動し実技講習を行い、圃場の状態を確認しながら同組合の瀬尾正明組合長が実際に剪定作業を行って剪定の仕方や施肥の重要性について説明しました。

春まき野菜の栽培講習会開催

雲南市農林産物販売促進協議会と雲南地区本部は、JASしまね掛合支店(1月16日)、大東地域交流センター(1月19日)、雲南地区本部(1月20日)の3会場で雲南市内の産直施設等への出荷者や直売所の担当者を対象に春まき野菜の栽培講習会を開催しました。

産直事業に積極的に取り組んでいる同地区本部では、産直会員の新規開拓や生産者の栽培技術向上などを目的に様々な講習会を開催しており、今

回は雲南市や雲南市内の生産組合と連携し、産直野菜の品質向上、産直で売れる野菜づくりを目的に初めて企画しました。

講習会には約100人が参加。JASしまね本店営農指導課の石津文人営農技監が土づくりや施肥、灌水管理や病害虫対策、品目ごとの栽培ポイントなど、より専門性の高い内容について画像や映像を交えながら説明しました。参加者は熱心に受講し、「と

ても参考になった」との感想が多く寄せられました。

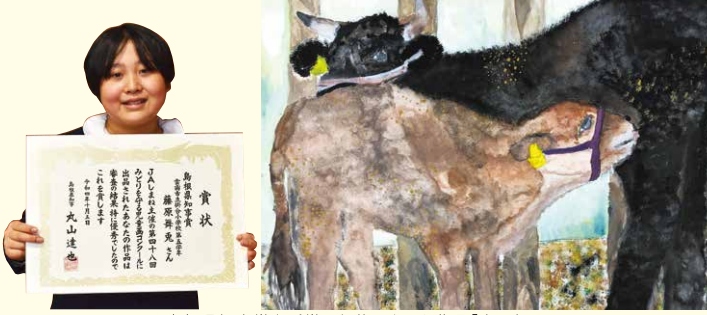


▲レタスの播種について説明する石津技監と熱心に受講する参加者(大東地域交流センター会場の様子)

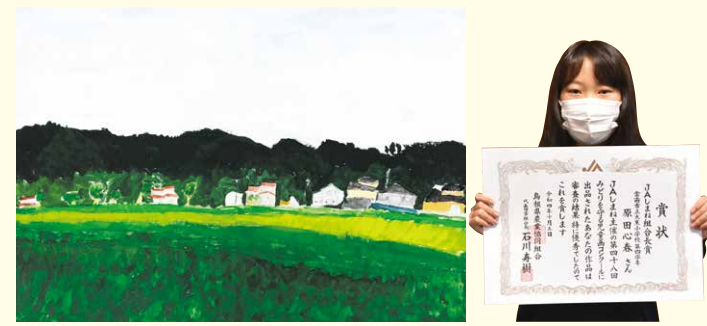
第48回「みどりを守る児童画コンクール」で特別賞入賞

JASしまねが主催する第48回「みどりを守る児童画コンクール」において、島根県内の小学校118校から909点の応募があった中、雲南市立掛合小学校5年の藤原舞^{ましろ}さんの「牛の親子」が島根県知事賞を、雲南市立大東小学校4年の原田心春^{こはる}さんの「田んぼの絵」がJASしまね組合長賞を受賞しました。

家の牛の親子の様子を題材に、原田さんは小学校の校庭近くの田んぼの風景を題材に描きました。藤原さんは「いろいろな種類の筆を使ったり、いろいろな色を使って毛の感じが上手に描けた」と笑顔を見せ、原田さんは「田んぼの向こうに見える家の細かいところが上手に描けた」と、受賞を喜びました。※特別賞入賞作品のみ掲載しています。



▲島根県知事賞を受賞した藤原さんと作品「牛の親子」



▲JASしまね組合長賞を受賞した原田さんと作品「田んぼの絵」



2月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】
【全体運】部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくと滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に
【健康運】好きなスポーツを楽しんで。継続が大事【幸運の食べ物】ダイコン



2月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】
【全体運】ゆっくりとこやかに話すのが成功の秘訣。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます
【健康運】人と一緒に運動するとレベルアップできます【幸運の食べ物】セロリ

うんなん 女子カ

掲 示 板



JＡしまね女性部

～地域の味を大切に～

食と農を基軸に様々な活動を展開するJＡしまね女性部は、(株)山陰中央新報社の協力のもと、隔週火曜日に山陰中央新報「かあちゃんの一押し献立」の中で郷土料理や女性



◎頼原支部【コンニャクのしそ巻き揚げ】
部員直伝のレシピを紹介しています。

雲南女性部では8月30日に頼原支部、2月7日に仁多支部のレシピが紹介されました。

今後も島根県内各地の女性部のレシピが掲載されます。ぜひご覧ください。



◎仁多支部【雲太(しいたけ)のステーキと雲太の白和え】

JＡしまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

各支部リレー紹介

No.9 今月は
木次支部

☎0854-42-8201
担当：稲田

木次支部

～フラワーアレンジメントで 気分も華やかに～

木次支部では毎年、年末に「フラワーアレンジメント教室」を開催しています。今回は12月21日に地元の生花店の方を講師に迎え、お正月を華やかに迎えようと、カラフルなシンビジウムを中心に、



バランスを見ながら丁寧に生けました

松や菊、千両などを添え、色鮮やかなフラワーアレンジメント作品ができあがりました。部員のみなさんからは「洋風で新感覚な素敵な作品になった」と喜びの声が聞かれました。

華やかなフラワーアレンジメントができました



完成したフラワーアレンジメントとともにみんなで記念撮影

春には「環境に優しくよく落ちる!」と評判の廃油石鹸作りを計画しています。ぜひ一緒に活動しませんか?ご連絡をお待ちしています。

JＡ女子大学雲南校「いただきますの学校」

～発酵を考える講座～

と き/1月13日(金) ところ/雲南市加茂健康福祉センター
かもてらす

◎講 師/島根県「家の光」講師 飯塚 生美子 氏

第4回の講座では、発酵食品がもたらす健康効果や普段の食生活への取り入れ方、「酒粕」を使用したメニューなどを学びました。世界の国々で古くから保存食などとして受け継がれている発酵食品をテーマに、講義では発酵させることで食物のおいしさや栄



「酒粕」について説明する飯塚先生と熱心に話を聞く学生

養価、保存性が高まることや、酒粕には糖尿病、高血圧、脳梗塞、がん、アルツハイマー病などの予防やアレルギー体質の改善、美肌効果が期待できることなどを教えていただきました。

講義後には、「酒粕おにぎり」「鶏肉と野菜の酒粕クリーム炒め」「蒟蒻とごぼうと人参の味噌粕煮込み」「酒粕チーズケーキ風」など、酒粕を使った計6品を調理し、酒粕が様々な料理に利用できることを学びました。調理を終えた学生からは、「酒粕は粕汁くらいしかレパートリーがなかったのが、今日のレシピをぜひ活用したい」との感想が多く寄せられました。



グループに分かれて手際よく調理しました



2月のあなたの運勢 [山羊座 12/22～1/19]

【全体運】有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです

【健康運】早寝早起きで病知らず。朝食も大切に【幸運の食べ物】セリ



2月のあなたの運勢 [射手座 11/23～12/21]

【全体運】その場しのぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに

【健康運】準備運動は念入り。テーピングも◎【幸運の食べ物】カラシナ

春の中小農機展示会

平素は農機センターをご利用いただき、ありがとうございます。
春の農作業にむけて中小農機展示会を開催いたします。ご来店をお待ちしております。

掛合 2/24(金) 10:00-15:00
JALまね掛合支店
掛合町掛合2150-127

飯南 3/3(金)・4(土) 10:00-15:00
JALまね飯南営農経済センター
飯南町下赤名328-6

仁多 3/7(火)・8(水) 10:00-15:00
JALまね仁多生産センター
奥出雲町三沢1947-8

三刀屋 3/9(木)・10(金) 10:00-15:00
JALまね雲南農機センター
三刀屋町三刀屋111-3

共同購入
トラクター(中型)
SL33Lも
展示します!



●お問い合わせ
JALまね雲南地区本部 経済部農業機械課
雲南市三刀屋町三刀屋111-3

TEL.0120-19-1739

※ご来場の際は、マスク着用など、
新型コロナウイルス感染拡大防止に
ご協力お願いいたします。
感染状況によっては、開催を中止する
場合があります。

Green Center News
グリーンセンターだより

「水稻農薬」の省力散布についてご紹介

FG剤

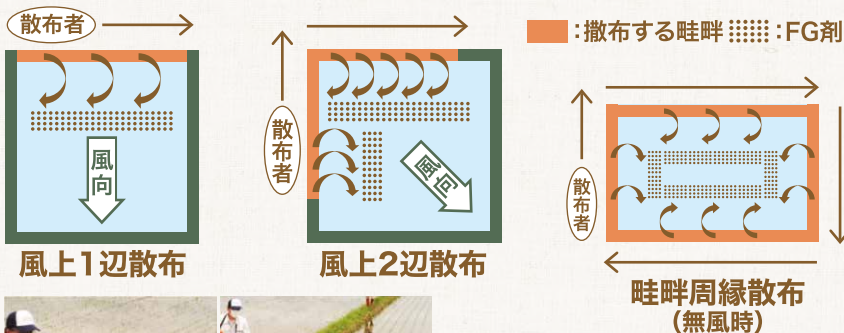
FG剤(Floating Granule=浮遊粒剤)とは

- 水面に浮かながら速やかに自己拡散する製剤です。
- 1ヘクタール規模の大規模圃場でも、畦畔からの散布で十分拡散します。

省力! 風上畦畔散布

- 顔に風を感じる程度(風速2m/s以上)あれば、
風上側畦畔からの散布でさらに省力的です!

様々な農薬で
FG剤が登場!



- ★風下からの散布は避けてください。
- ★水田内で最も浅い箇所でも
水位を4~5cm以上確保してください。

ジェイフレッド

アツパレZ

ピオリーZ

アジエラ

2月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】

【全体運】困り事は改善の兆し。周囲を巻き込んで皆で取り組みましょう。ギブ・アンド・テイクが成功のこつ
【健康運】保温効果の高い下着で寒さ対策を万全に【幸運の食べ物】カリフラワー

2月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】

【全体運】非常にパワフル。リーダーシップを発揮して称賛を浴びます。遅れが出そうな部分へのフォローはきめ細かに
【健康運】元気いっぱい。ハードなスポーツを楽しんで【幸運の食べ物】キウイ



4月開講

畑活デビューを応援します!

菜園講座

みかづき

第1回

4/11 火

土づくりから肥料・農薬の使い方、収穫体験も行います。初心者の方はもちろん、産直出荷を目指す方にもオススメの講座です。ぜひ、ご参加ください。

- 対象 = 基礎的な野菜づくり体験や産直体験を希望する方(※JAの組合員加入が必須です)
- 定員 = 25名程度(定員になり次第締め切ります)
- 期間 = 令和5年4月～10月(全9回予定)
- 内容 = [座学]
野菜の栽培基礎(特徴、留意点、管理など)
肥料・農薬の使い方
生産履歴簿の記帳方法など
[実習]
畑のつくり方、作物の栽培管理・収穫・保存方法など
- 受講料 = 8,000円(全9回分)
資料作成費、実習経費など
- 場所 = JAしまね雲南地区本部
- 締切 = 3月22日(水)

お申し込み・お問い合わせ

営農部 営農指導課

tel.0854-42-9115

5月開講

産直出荷者向け講座

菜園講座

まんげつ

第1回

5/9 火

売れ筋野菜の作り方や長期出荷のポイント、出荷方法などを実際の畑や収穫した野菜を使って講習します。ワンランクアップを目指す産直会員の皆様、ぜひご参加ください。

- 対象 = 産直会員限定
- 定員 = 25名程度(定員になり次第締め切ります)
- 期間 = 令和5年5月～10月(全8回予定)
- 内容 = [座学]
売れ筋野菜の栽培・長期採りなど
[実習]
畑での現地講習、作物の収穫・調製・出荷など
- 受講料 = 無料
- 場所 = JAしまね雲南地区本部
- 締切 = 3月22日(水)

みんなで楽しく♪



JALまねて はじめるぞうキャンペーン

期間 2023 2/1水 ▶ 4/30日

最大 5,000円 プレゼント!

JALまね



給与振込

期間中、JALまねを給与受取口座として新たに
ご指定いただき、所定のお取引をご契約いただくと、

最大 5,000円 プレゼント!

給与振込(5万円以上)の新規ご指定



※JAバンクアプリ、JAネットバンクについては、既にご契約いただいている場合も対象とします。

JAカード

期間中、

JAカード新規ご入会

いただくと、

1,000円プレゼント!

ただし、上記③に該当する方は除きます。

【プレゼント方法】

2023年7月中旬頃に①～③に該当する方は給与振込口座、④に該当する方はカード代金支払い口座にお振込みします。

【お取引の条件】

給与振込/期間中新たにJALまねで給与受取口座を指定し、2023年2～5月において5万円以上の給与のお受取りが確認できた方。

JAバンクアプリ/期間中JAバンクアプリの契約が確認できた方。(既にご契約いただいている方も対象とします)

JAネットバンク/期間中JAネットバンクの契約が確認できた方。(既にご契約いただいている方も対象とします)

JAカード/期間中JAカード(一般・ゴールド)、一体型、単体型、家族カードのいずれかを新規にお申込みいただき、2023年5月中に発券が完了した方。※カード代金支払い口座を当JA以外に指定された場合は特典対象外とします。※特典を付与する際にJAカードを退会(解約)された場合は特典対象外とします。※再発行は対象外とします。※JAコーポレートカード・ビジネスカードは対象外とします。※Web申し込みの場合、申込日を問いません。

【注意事項】

特典は一人様1回とし、国内在住の個人のお客様に限りです。特典内容は予告なしに変更する場合があります。

口座開設

2022年9月～2023年4月の間にJAバンクで新たに口座開設された方にはさらにチャンス!

新規口座開設とあわせて給与振込口座指定または、JAカードの入会で、クオカードペイが最大4,000円分抽選で当たる!

※本キャンペーンはJALまねではじめるぞうキャンペーンとは別のキャンペーンであり、別途利用者さまからのご応募が必要となります。※詳細な条件はJALまね窓口に表示しています。



ご応募はこちら▶



詳しくはお近くのJALまね窓口までお問合せください



新たな働き方と生き方

60歳以降の働き方によって、自分に当てはまる年金や雇用保険の制度が異なってきます。制度をしっかりと確認したうえで、人生設計をしましょう。

監修/社会保険労務士 望月厚子

厚生年金保険に加入して働く場合

厚生年金保険に加入して、年金を受け取りながら働く場合は「在職老齢年金制度」が適用されます。早見表のとおり、収入と年金額の合計が一定額を超えると、年金が一部または全額支給停止となります。

2022年度～ 在職老齢年金の早見表 60歳以上

		年金受給額(年金月額)					
		15	17	19	21	23	25
収入総報酬月額相当額	16	15	17	19	21	23	25
	20	15	17	19	21	23	25
	24	15	17	19	21	23	24
	28	15	17	19	20	21	22
	32	15	16	17	18	19	20
	36	13	14	15	16	17	18
	40	11	12	13	14	15	16
44	9	10	11	12	13	14	
48	7	8	9	10	11	12	

(単位:万円)

年金受給額と収入の合計が47万円以下ならカットされない

は年金が一部カットされた金額です。縦軸の収入と横軸の年金受給額が交った部分の数字が、在職老齢年金制度の適用により、実際に受給できる年金額となります。

定年後、賃金下がってしまった人がもらえる「高年齢雇用継続基本給付金」

同じ職場で働き続ける場合でも、仕事の内容や条件の変更により、収入が大幅に減ることがあります。そのような人が意欲的に働き続けられるよう支給されるのが、「高年齢雇用継続基本給付金」です。60歳以後の賃金が75%未満になる場合、最大で賃金の15%相当額が、65歳になるまで支給されます。なお、給付金に関する手続きは職場がおこなうので、自分でする必要はありません。

【受給要件】

- 60歳以上65歳未満で、雇用保険の一般被保険者である
- 原則として60歳時点の賃金と比較し、60歳以後の賃金が75%未満に低下している
- 雇用保険に加入していた期間が計5年以上ある

2022年10月時点の情報を掲載しています。ゆうゆうシニアライフ2022年vol.4より出典

年金についてのご相談はJAで!

ステーキハウス 萌美野 TOPICS ● 2月だけのステーキ祭り



● ヒレステーキ ● サーロインステーキが 全品 20%オフ!!

●●● JAしまね雲南地区本部直営のお店 ●●●

◎ 営業時間 | 11時～14時(LO/13時30分)・17時～20時(LO/19時30分)

◎ 定休日 | 毎週木曜日 飯南町下赤名1664 ☎0854-76-2983

※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、営業時間を変更する場合があります。また、感染対策のため座席を減らしておりますので、お待ちいただく場合があります。

「冬のギフト」特別企画の抽選について

雲南地区本部では、「冬のギフト」を10,000円以上お買い上げいただいた方の中から5名様にプレゼントを贈呈する特別企画を実施いたしました。

1月に抽選を行い、当選者の方には1月下旬にプレゼントを発送しております。たくさんの方々にご購入いただき、ありがとうございました。



農業者年金に加入しませんか?

国が支える。安心が大きくなる。農業者年金は、農業者の方々の老後の生活の安定を図ることなどを目的とした、農業者のみが加入できる、積立方式(確定拠出型)の「農業者のための年金」です。

農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

- ◎ 国民年金第1号被保険者(国民年金保険料納付免除者を除く)
- ◎ 年間60日以上農業に従事
- ◎ 20歳以上60歳未満

● お問い合わせは... お近くのJA窓口または農業委員会

お詫びと訂正

本紙(JAしまねびより1月号)のなかで誤りがございましたので、謹んで訂正申し上げます。読者の皆様ならびに関係者様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

【当該ページ】 P13 ふれあいニュース06
三刀屋高校掛合分校東京で「たたら焰米」をPR
(誤)雲南市のブランド米「プレミアムつや姫たたら」
(正)雲南市のブランド米「プレミアムつや姫たたら焰米」

3月の外勤日 15水 16木 17金

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

● 子牛市場成績表

中央「弱気配」の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区本部	雌	38	884,400	158,400	581,466	274	2,121	34,766
	去	50	993,300	453,200	721,402	308	2,342	8,980
中央市場	雌	110	1,102,200	29,700	588,960	284	2,072	33,746
	去	137	993,300	111,100	695,232	308	2,261	-8,507

令和5年1月の全国主要子牛市場平均価格は、雌574,235円(前月比98%)、去勢690,096円(前月比99%)、計639,722円(前月比99%)で、弱気配の取引となっています。

畜産 市況



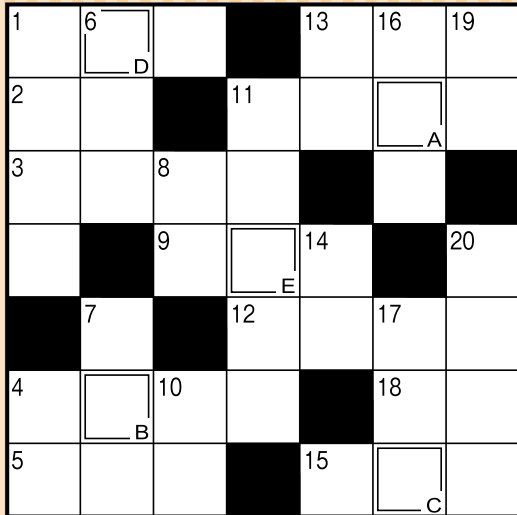


CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

A B C D E

タテのカギ

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

ヨコのカギ

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



応募要項



●応募方法

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

●賞品

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

●当選者発表

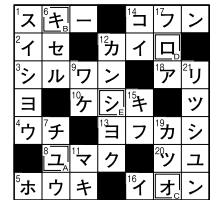
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
J Aしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2023年3月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ユキオロシ」



佳作

転んだらただで起きられぬことを知る 出雲市 榎井 伸幸様
たんまりと吐いた墨から出た真実 出雲市 加本 精一様
ボーナスと主婦にも欲しい冬休み 兵庫県 小田 和子様
寒風に追いつかぬ物価高 出雲市 安食恵美子様
蕎麦湯までおかわりをする満足度 兵庫県 小田 慶喜様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」3月号定価 629円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



優秀賞

生きていく悩みつきない我がいる 隠岐の島 上川 晃一様

もう一度燃やせる夢を模索する 出雲市 北村 功様

フリーダイヤル衝動買いをしまっ 出雲市 堀江 英子様

最優秀賞

そのうちと約束交わし日が過ぎる 斐川町 野中 花蓮様

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）そのうちに会いましょうと、約束をして日々が過ぎる。気がつけば、日々は遠くに過ぎていった。

J Aしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）3月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、メールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

JAしまね組合員の方対象！1日40名様限定

鳥根の食材を主に使用した！

8名様以上の宿泊企画 **キリン瓶ビールのみ 飲み放題付き!**

スペシャル「気晴」宿泊プラン



1泊2食付

ご宿泊料金（日曜日～木曜日）

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

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

お品書き（一例）

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



写真はイメージとなります

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

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

JA共済利用割引券
JA共済利用割引券がご利用いただけます！
利用助成が3月31日まで期間限定で！
通常の**2倍の!**宿泊利用**4,000円**助成
助成 JAしまね共済加入者
対象 JAしまね組合員及びそのご家族
※1人当たりの利用金額3,500円以上で適用可能

※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております。お気軽に下記販売店へご請求ください。

令和5年弘法大師御誕生1250年 一年全4回で満願できます!

四国八十八ヶ所巡礼の旅

人生は心の修行 四国お遍路さん大募集

はじめての方でも安心！お遍路説明会も実施いたします（参加費無料）

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

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



株式会社農協観光

詳しくはコチラから



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

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの暗証番号は他人に教えないでください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から暗証番号をお尋ねすることはありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとする電話等には一切答えないでください。

気をつけて!!



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

＊ ごとみとうるいの鱈ごままぶし



材料 (4人分)

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

作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

材料 (4人分)

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

作り方

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

＊ タラの芽とうるいのうどんカルボナーラ



コメント

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

アレンジ

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



タラの芽

うるい

JA島根厚生連

健康散歩

冬バテにご注意を！

「冬バテ」という言葉を聞いたことがありますか？日中と夜の気温差や屋内と屋外の温度差により体調管理が難しくなり、頭痛や肩こり、不眠、便秘、気分の落ち込みなどの症状が現れることがあります。これが「冬バテ」です。

冬バテを引き起こす一番の要因は「寒暖差疲労」と言われています。寒暖差が大きくなると、身体の様々な機能を調節する自律神経の働きが乱れて疲れを感じやすくなり、不調の原因となります。

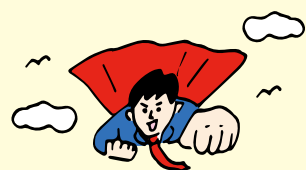
冬バテを防ぐためには自律神経の働きを整えることが大切です。ここでは冬バテを解消するポイントをお伝えします。

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

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

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

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



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

