

2023
11
November
Vol.92

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

特集

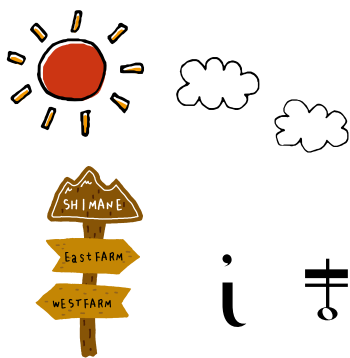
秋の味覚
島根あんぽができるまで

国産を食べよう!!
10・11月は
「国消国産月間」



可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

瀬尾 正明さん
[雲南地区本部]



し ま ね の フ ァ ー マ ー ズ

Shimane farmers



収穫シーズンを迎えた柚子

せ お ま さ あ き 瀬尾 正明さん(72歳)

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

柚子を町の特産に

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



父親の豊さんから受け継いだ柚子園

信頼関係から作られる特別な柚子

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



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

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

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

手間であつても、 こだわりの持ちつて作り続ける

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



丁寧な手作業と管理で育ち実ったこだわりの柚子

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

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

地域の産業を支える立場として

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



講習会の様子

楽しみながら生きること

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

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



お孫さんたちと一緒にパシャリ

自分のやりたいことで達成感を得る

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

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

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



どんな時も夫婦二人で力を合わせてきた瀬尾さん夫妻

瀬尾さんご夫妻おすすめレシピ

プチっと情報!

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



あんぽができるまで

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

島根県は西条柿の産地！

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

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



島根県観光キャラクター
「しまねっこの」
パッケージが目印！



「島根あんぽ」って？

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

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



全国的にも人気の高い「島根あんぽ」

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

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

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



とろとろ食感…♡



実際に「島根あんぽ」ができるまでを見よう！

秋の味覚 島根

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

それでは「島根あんぽ」加工場に潜入!!



1

選果場に持ち込まれた西条柿を選果。



2

西条柿のヘタを取り除いた後、自動皮むき機で全体の皮をむいていきます。



3

溝に残った皮を手作業で丁寧に取り除きます。



4

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



生果の状態の重量を100%とすると、乾燥後は35%程度になるそう。



5

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

乾燥させる日数は5日間。湿度や温度を調整しながら管理します。



6

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

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

ちなみに…

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



地元産・国産を
食べよう!

「島根あんぽ」は県内のスーパーやJA系統店舗・柿直売所などで販売中です。

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



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。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまね西いわみ地区本部管内
●金山千年さん ●森原孝さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

今回は、金山千年さん、森原孝さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

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

今回は、金山千年さん、森原孝さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

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



トマトハウスで金山さん（前列中央）と石川組合長（前列左から2番目）ら



金山さんのトマトハウス



金山さん（左から3番目）から栽培状況などについて説明を受けました

収穫を翌日に控えた「シャインマスカット」



ことからJAの資材価格の見直しを要望されました。

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



ハウスで森原さん（前列左から3番目）と石川組合長（前列右）ら



取り組みについて説明する森原さん（左）

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

組合長から一言



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

組合長より一言
ししがき
猪垣や
有機で
過疎の村
を守る



いわみ中央地区本部の巡回の様子は12月号でお届けします！



topics 1

島根県種畜共進会を4年ぶりに開催



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



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

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

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

その他の主な受賞者は次のとおり。

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

topics 2

J Aしまね女性部とJ Aしまね役員が意見交換会を開催



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

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

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

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

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



活発に意見を交わす女性部員とJ A役員ら

topics 3

「第5代目農Tuber」に島根県農協青年組織協議会委員の大森さんが選出



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

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

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

大森さんは「農業の楽しさを伝えたい」と意気込みました。



第5代目農Tuberに選ばれた大森さん



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





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

雲南女性部

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

つながろう✿ まもろう✿ かかわろう✿
の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

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

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

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



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献して
いきたい



JA YOUTH

きまち まさひろ
木待 聖浩さん



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

JAしまねスマート農業展示会開催のお知らせ

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

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

開催場所：島根県立農林大学校 (島根県大田市波根町970-1)

駐車場：農林大学校グラウンド

内 容：①事例報告

島根県農業技術センターでの取組

園芸部門1講演(午前)、水稻部門1講演(午後)

②スマート農機・機器の展示および実演

農機操舵アシスト、自動除草機、環境モニタリング、アシストスーツ等

問い合わせ先

JAしまね本店 営農指導課 TEL:0853-25-8140

税務署からのお知らせ

事業者の
みなさま

消費税インボイス制度の
説明会・登録要否相談会を
開催中です



説明会開催

オンライン説明会や税務署での説明会・登録要否相談会をご案内しております。

説明会等の日程



新たな負担軽減措置

税負担・事務負担の軽減措置があります。

令和5年度税制改正関係
(インボイス関連)



補助金などの支援策も

IT導入補助金・小規模事業者持続化補助金などの支援策があります。

中小企業庁
リーフレット



理事会情報 (9月29日開催)

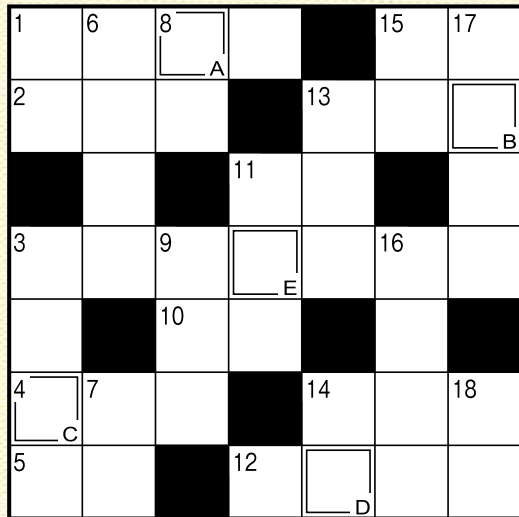
【協議事項】

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



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

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

ヨコのカギ

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

応募要項

● 応募方法

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

● 賞品

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

● 当選者発表

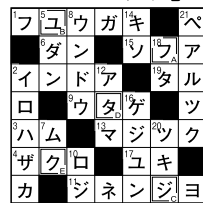
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2023年12月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フジタク」



俳句の広場

最優秀賞

柴栗を妻とポケット皆使ひ

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

椅子二つ百寿の母と秋夕焼

吉賀町 村田 綾美様

虫籠のやうな無人の駅に入る

兵庫県 小田 慶喜様

愛犬を抱いて土手ゆく月の秋

出雲市 小豆澤典子様

佳作

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

松江市 井上 延子様
浜田市 沖田 邦子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 和子様
江津市 山形ゆうき様

「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」12月号 定価1,027円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

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

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

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



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



あったかキャンペーン 2023

キャンペーン期間

11/1(水) ▶ 12/29(金)

JA 自己改革 実践中

定期貯金



A コース **しまね和牛** (すき焼き用) **120名様**



B コース **まめ茶・ゆず七味等 詰め合わせセット** **120名様**



C コース **に多米コシヒカリ** (精米 5kg) **120名様**



D コース **季節のお花** **120名様**



E コース **お茶とお餅のセット** **120名様**



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

②Wチャンス/大口

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

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク

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



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

※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

懸賞概要

- 応募対象者** / ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。
- ②Wチャンス/大口**
①に外れた方のうち、対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。
- ③Wチャンス/ATMまたはネットバンク**
①②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。
- ※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、B~Eコースのいずれかに応募したものとします。
- 抽選権の失効** / 抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。
- 当選発表** / ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。
- 個人情報の取扱** / 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

住まいの

率断熱リフォーム

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱



お問い合わせ先
最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)
Kodama 株式会社 コタマサイエンス
■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852
■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600
■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852
■隠岐営業所/☎08512-2-2471

えいのう情報

2023年
11月号

JAしまね雲南地区本部営農だより

水稻編

1. 令和5年産米の品質状況について

令和5年産米の品質状況について、産米全体（倉庫集荷分）の上位等級比率は、うるち米82.9%、酒米71.0%、もち米85.5%となっています。全体的に「白未熟粒・基部未熟」等の高温障害を受けたものが多い見受けられています。また、早期の落水の影響により「胴割れ粒」の発生、カメムシ被害も多く見受けられます。次年度の栽培に向けて品種選定、栽培管理も含め早めの対応を検討しましょう。



【上位等級比率】（倉庫集荷分）

10月31日現在

種類	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	95.1%	98.9%	24.1%	26.6%	26.8%	33.3%
きぬむすめ	0.0%	0.0%	77.0%	68.0%	67.4%	78.0%
つや姫			87.6%	91.5%	97.6%	71.1%
うるち米計	95.1%	98.9%	57.8%	56.8%	53.5%	58.6%
酒米	82.1%	86.5%	46.3%			18.4%
もち米	83.3%	89.6%	70.9%	0.0%	0.0%	100.0%
産米全体	92.9%	97.9%	55.8%	56.7%	53.3%	55.9%

種類	吉田	掛合	頓原	赤来	合計
コシヒカリ	73.5%	69.4%	98.3%	99.5%	85.6%
きぬむすめ	77.3%	100.0%	0.0%	100.0%	74.2%
つや姫	100.0%	75.0%	100.0%	100.0%	89.2%
うるち米計	79.8%	74.1%	98.2%	99.5%	82.9%
酒米	39.7%	75.5%	100.0%	97.8%	71.0%
もち米	71.9%	47.2%	86.5%	86.2%	85.5%
産米全体	78.4%	73.6%	96.5%	96.3%	82.2%

来年度の米作りに向けて

令和6年産稲作暦が完成しました。良質米生産に向けてのポイント、農作業カレンダーを参考にいただき次年度に向けた作業計画の策定にご利用ください。

今からできる対策

- ① 良質米生産のポイントは「圃場づくり」です。「アグリ革命」や「豊土サングリーン」など稲わら分解促進材を利用し、稲わらに含まれる成分（けい酸、リン酸、加里、苦土、窒素）の再利用、ガス湧き対策に努めましょう。
- ② 水路や畦畔の破損点検と修繕、暗渠排水など適切な水管理に向けた圃場整備を行いましょう。

【集荷数量】

単位：30kg/袋

品 種	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	30,701	42,455	9,584	4,880	2,177	3,276
きぬむすめ	0	0	13,150	9,028	2,442	3,574
つや姫			1,956	4,172	468	1,019
うるち米計	30,750	42,506	25,228	19,916	5,180	7,896
酒米	3,236	1,272	5,490			591
もち米	3,320	3,483	261	10	19	4
合計	37,306	47,261	30,979	19,926	5,199	8,491

品 種	吉田	掛合	頓原	赤来	合計
コシヒカリ	2,413	3,155	13,334	17,077	129,052
きぬむすめ	400	645	0	162	29,401
つや姫	990	501	332	67	9,505
うるち米計	3,920	4,547	13,681	17,306	170,930
酒米	121	1,101	514	3,573	15,898
もち米	153	159	2,577	6,086	16,072
合計	4,194	5,807	16,772	26,965	202,900

2. 令和5年産米出荷のお願いについて

JAでは組合員・生産者の皆様から出荷頂いたお米について有利販売に努めています。現在の出荷状況については、産米全体で出荷予約数量約228,000袋に対し88.8%（10月31日時点）となっています。1袋でも多く出荷頂きますようご協力をお願いいたします。



11月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かり合えることも。ポジティブに考えて

【健康運】ちよとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して【幸運の食べ物】ハクサイ



11月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】秋の実りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです

【健康運】冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉【幸運の食べ物】ダイコン

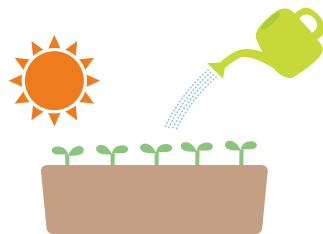
「冬野菜」と呼ばれる野菜の中にはプランターで簡単に栽培できるものがあることをご存じでしょうか？

冬野菜の多くは寒さに強く育てやすいため、初心者の方も気軽に栽培できます。今回は、冬野菜をプランターで栽培する際のポイントやおすすめの冬野菜3種についてご紹介いたします。

冬野菜をプランターで栽培する2つのポイント

① 日当たりと水やり

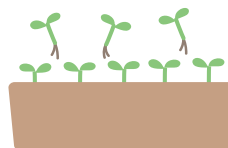
植物の生長には日光が欠かせないため、プランターは日当たりのよい場所に置きましょう。朝日が早く当たり西日は当たらない東側の軒下などで栽培すると徒長しにくくなります。また、水やりは土の表面が乾いたら午前中に水やりをします。



② 間引きと土寄せ

芽が密集していると日当たりや風通しが悪くなり、徒長の原因となります。発芽後は、生育の弱い芽を抜く、「間引き」を行きましょう。

間引き後は、株のふらつきを防ぐためにも「土寄せ」も併せて行うことがポイントです。



プランター栽培におすすめな野菜

① 初心者でも育てやすい「小松菜」

種まきの時期を1度ではなく2週間おきなどの数回に分けることで、長い期間収穫ができます。

【栽培のポイント】

害虫が付きやすい野菜の為、種まき後は防虫ネットを張るようにしましょう。

● 植付け時期：10月～12月 ● 収穫：12月～翌3月ごろまで



② 短期間で収穫できる「リーフレタス」

短期間の栽培なら冬の寒さにも耐えられるリーフレタスも冬の家庭菜園におすすめです。

● 植付け時期：2月～3月 ● 収穫：種まきから30日ほど

【栽培のポイント】

日光が一日中当たる場所での栽培は「トウ立ち」の原因になるので注意が必要。また、水の与えすぎは病気の原因になりやすいため、リーフレタスの草丈が8センチを超えた頃から土乾いたことを確認して水やりをすると、元気に育ちます。



③ 葉の部分も栄養満点な「コカブ」

普通のカブよりも小さな状態で収穫を行うので、プランター栽培にはぴったりです。葉の部分も栄養豊富なため、いろいろな料理に活用しましょう。

【栽培のポイント】

種は1晩水に浸してから播くと発芽率がアップします。

間引きのタイミングは、①本葉1～2枚 ②本葉3～4枚 ③本葉5～6枚ごろに1株おきに間引きます。

● 植付け時期：11月～12月 ● 収穫：種まきから40日ほど



えいのう情報

内容についての
お問い合わせ先

JALまね雲南地区本部
営農部 営農指導課

TEL.0854-42-9115

ご意見募集中!

取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。



11月のあなたの運勢【蟹座 6/22～7/22】

【全体運】気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます

【健康運】コンディションが良好。スポーツを楽しんで【幸運の食べ物】ホウレンソウ



11月のあなたの運勢【双子座 5/21～6/21】

【全体運】ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを

【健康運】腸内環境を整えて。発酵食品にツキ【幸運の食べ物】ゴボウ

ふれあいニュース
雲南管内の
旬な情報をお届け！



01 地元期待の アスリートと スポンサー契約

雲南地区本部は9月28日、マウンテンバイク・ダウンヒル競技の選手として活躍する雲南市木次町出身の落合思蒼選手(18)とスポンサー契約をしました。調印式には落合選手と源之美本部長が出席し、スポーツ用の補食商品として開発したおかき「おかきんぐ」40袋を贈呈しました。

落合選手は、中学卒業と同時に本格的に競技を始め、2年前から全国各地の大会に出場し、同年開催の第34回全日本自転車競技選手権大会では男子ユース(17歳以下)の部門で優勝。競技歴わずか1年半という短期間で日本一の栄冠に輝きました。今年は練習量を増やし、スピードアップを図るなど、さらなる高みを目指し、努力を続けています。

公式Instagramでも写真を掲載しております。ぜひご覧ください。



▲「おかきんぐ」を受け取る落合選手(右)と源本部長(左)

源本部長は「私たちも活躍を通じて励まされている。スポンサーとして支えていけるよう応援するので、良い成績を目指し頑張っていたください」とエールを贈りました。落合選手は「練習を積み重ね、世界で活躍できるよう頑張っていました」と意気込みを語りました。

02 「働くこと」を知る 中学生が職場体験学習



▲作業をする中学生

10月4日から6日にかけて雲南市が行った中学3年生の職場体験学習「『夢』発見ウィーク」で木次中学校の生徒1名が大東グリーンセンターと野菜集出荷施設「みどり工房」で業務を体験しました。

この職場体験は同市が毎年行っており、市内の中学3年生が実社会に出て自分自身を試し、各事業所の仕事への姿勢や思いを知ることで、地元への誇りや愛着を持つきっかけづくりを目的としています。

生徒はグリーンセンターで野菜苗の受け入れや陳列を、みどり工房ではハウレンソウの計量やレタスの梱包作業などを体験し、「商品がお店に並ぶまでには多くの手間がかかっていることに驚いた。従業員の皆さんは作業が早く、丁寧です」と感じたと話しました。

03 西条柿「こづち」出荷 品質は良好

雲南地区本部は10月5日、大東農産物集荷場で西条柿「こづち」を初出荷しました。

島根県は全国でも屈指の生産量を誇り、雲南市も産地のひとつです。大國主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させることから、同県産の西条柿は「こづち」と呼ばれ、多くの人に親しまれています。

今年は圃場によっては大雨の影響で病気や高温障害が出

ましたが、霜害がなく、味、収量ともに良好。当日は昨年よりも多い約110キロを県内市場へ出荷しました。

雲南市西条柿生産者組合の石原博行組合長は「糖度が高く、いい柿ができたので多くの人に食べてほしい」と話しました。

同地区本部の担当職員は「今年は霜の影響がなく、高品質な柿ができたのでぜひ手に

取っていただきたい」と話しました。



▶選果作業を行う関係者



11月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】コミュニケーション運が活発化。好情報が入手できます。ただ、後半は肩凝りな話も。うわさには気を付けて

【健康運】良い健康法が見つかりそう。友達の間ねも◎【幸運の食べ物】根ミツバ



11月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つ

けられるようよく観察を。方向転換は吉【健康運】無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで【幸運の食べ物】ネギ

04

多数の花出そろろう 「島根の花」品評会

J Aしまねと島根県花き生産者協議会は10月14日、出雲市の朱鷺会館で県内産の切り花や鉢物を審査する「島根の花」品評会を開きました。

同会は生産者の栽培技術向上などを目的に毎年開催しており、今回はトルコギキョウや菊類、シクラメンなど計83点が出品され、雲南管

内からも12点が出品されました。

品種本来の特性や全体のポリウム感、バランスなどが審査された結果、奥出雲町の新田昭喜さん出品のトルコギキョウが中国四国農政局長賞を受賞。掛合町の木村幸正さん出品のストックが(株)J F兵庫県生花社長賞を受賞しました。



▶新田昭喜さん出品
「トルコギキョウ
(シンクリップス)」



▶木村幸正さん出品
「ストック
(カルレットマリン)」

05

あぐりキッズスクール 奥出雲和牛バーガーを作ろう！



▲料理をするスクール生

雲南地区本部は10月28日、今期3回目の「あぐりキッズスクール」を開きました。

今回は、加茂総合保健福祉センター「かもてらす」で、これまでの講座で学んできたチーズ、トマト、牛肉、レタスを使い奥出雲和牛バーガーを作りました。

「家の光」講師の飯塚生美子さんにご指導いただき、スクール生はハンバーガーと

公式インスタグラムでも写真を掲載しております。ぜひご覧ください。



フライドポテト、ラッシーの3品を調理しました。思った大きさに野菜を切れず苦戦するところもありましたが、肉をもみ込んで形を整えることや、食材の分量を守ることなどレシピ通りに作業を進めました。

スクール生は完成したハンバーガーなどを親子で食べ「大変だったけど、おいしくできて良かった」と話しました。

06

味の違いを意識して 「味覚の授業」開催

第一線の料理人たちが食の大切さや味の基本を子どもに教える「味覚の授業」が10月13日、奥出雲町立阿井小学校で行われました。雲南市出身で食品開発会社「Food Marico」代表取締役社長の上田まり子さんと松江市の旅館「なにわ一水」の料理人らが講師を務め、五感を使って食事をする大切さを伝えました。

この授業はフランスの食育活動「味覚の1週間」が発祥。味覚を意識し、食の楽しさを知ってもらおうと日本では2011年から毎年行われ、10月上旬から12月下旬の間に全国各地の小学校やレストランなどで授業が行われています。

上田さんは自身の子どもが重度のアレルギーを持っており、食育活動に参加できないことがあった経験から、多くの人が参加できるように小麦、卵など特定原材料の8品目を使用しない授

業を行っています。

当日は料理人が調理した一番だしなど味の基本となる塩味、酸味、苦味、甘味、うま味の違いを感じ、児童らは味の違いに驚いていました。

上田さんは「料理はにおいや見た目など五感で味わうものなので、他のことをしながらではなく、集中して食べてくれると繊細な味がわかり、作り手も嬉しい」と参加者に伝えました。



▲食材を食べ、味覚を学ぶ児童



11月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】
【全体運】リーダーシップを発揮して、少しせっかちになりがちなとき。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます
【健康運】歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを【幸運の食べ物】ナス



11月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】
【全体運】人気運が良好。あなたの周りに自然と人が集まってきます。食事の時間に愚痴は控えて。楽しく食べて円満に
【健康運】喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを【幸運の食べ物】カリフラワー

うんなん 女子力



JAL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.6 今月は
木次支部
☎0854-42-8201
担当：飯塚

雲南女性大学院「華凜」開校 ～大人の社会見学～

とき/10月4日(水) ところ/島根原子力発電所

雲南地区本部は、雲南女性大学院「華凜」第7期の1回目の講座を行いました。今期は25名の学生を迎え、来年の8月まで全6回の講座を予定しています。



島根原子力館で記念撮影する学生ら

今回は島根原子力発電所を見学しました。原子力館では、動画などで発電設備の概要や日本の原子力政策などを学びました。

また、バスで発電所構内を巡り、「津波などの浸水を防止する」、「多様な電源を確保する」、「事故時の対応に万全を期す」ための対策の説明を受けながら各施設を見学しました。

その後は担当者の方と意見交換を行い、電気代節約の具体的な方法や、各家庭に合った電気代プランへの見直し方法などアドバイスをいただきました。講座を終えた学生は「職員の皆さんが安全な施設にするために不断の努力をしておられることが分かった。電気に関して理解を深める有意義な見学になった」と話しました。

木次支部

～うれしい! 楽しい! 女性部活動～

私たち木次支部は、委員が中心となり楽しく賑やかに活動しています。島根県家の光講師を二人お招きし、7月には料理教室、9月にはろうそくとアロマオイル、ドライフラワーでおしゃれにアロマサシェづくりを体験しました。



料理後にみんなで撮影

終了後は「持ち寄り茶話会」を行い畑のことや漬物のつけ方、お互いの近況など、話は尽きませんでした。秋には一日研修旅行も計画しており、まだまだ楽しいことがたくさんです。



おしゃれにアロマサシェ

漬物のつけ方、お互いの近況など、話は尽きませんでした。秋には一日研修旅行も計画しており、まだまだ楽しいことがたくさんです。

10月の運営 委員会 だより

10月12日開催

議題

- (1) 8月末経営実績について
- (2) 雲南地区本部経営改革プランについて
- (3) 各事業部からの報告について
- ① 営農部
- ② 経済部
- ③ 統括支店
- (4) その他

質疑応答

※当日いただいたご意見・ご要望等の一部について要点をまとめて掲載しています。

Q 掛合、雲南吉田、頼原の3支店の融資業務を基幹支店の職員が対応するにあたり、いつからなのか

A 融資の相談業務については、組合員へ

の周知を行い、今年3月からスタートしています。これまで大きなトラブルもなく利用いただいております。3支店において3月より要員を減としたことで赤字幅が小さくなっています。

Q 畜産総合センターおよび加工事業の改善策について、効果を得られるか

A 畜産総合センターについてはキャトルステーションおよびマザーステーションの利用料金を10月から改訂しています。また、飼育現場での衛生管理を見直し、子牛および肥育牛の販売価格向上を図っていきます。

加工事業については、ハサップの關係で品目を整理するとともに、廃止または他業者への継承を行うなど、収益性の高い餅・味噌・粉類にシフトし、効果的な運営で改善を図ってまいります。

11月のあなたの運勢 [山羊座 12/22~1/19]

【全体運】友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出合えるはず。お試しプランにツキ
【健康運】肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ 【幸運の食べ物】ユリ根

11月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]

【全体運】よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか患者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します
【健康運】食生活の乱れが別に出がち。バランス良く食べて 【幸運の食べ物】シュンギク



“JA”
 けっこう良いじゃん、農協の

ライフを
 サポート!



JAしまね 未来応援 キャンペーン!



キャンペーン
 期間

令和5年10月1日 ▶ 令和6年2月29日

下記のいずれかの **返済シミュレーション**
 または **お見積り** をいただいた方

- ✔ 教育ローン
- ✔ 住宅ローン
(リフォームローンを含みます)
- ✔ マイカーローン
- ✔ 生命総合共済
- ✔ 建物更生共済
- ✔ 自動車共済

※生命総合共済・建物更生共済の転換・乗換・切替契約、自動車共済の継続契約のお見積りは除きます。
 ※島根県在住の方で、キャンペーン応募時点での年齢が18歳～59歳の方とします。

または

JAで年金受取を
 ご予約
 いただいた方

※島根県在住の方で、55歳～59歳の方とします。

毎月、抽選でステキな賞品をプレゼント!



A賞

毎月
 30名様



まんぷくセット

金芽米きぬむすめ 2kg、
 奥出雲和牛カレー 215g × 3個

※写真はイメージです。

B賞

毎月
 30名様



だんらんセット

出雲あいす 6個セット

※写真はイメージです。

※ご応募の際、いずれかをお選びください。

応募
 方法



① QRコード
 からご応募



または

② キャンペーン用紙からご応募

専用のキャンペーン用紙にてご応募ください。
 ※JA支店窓口にてご応募を受け付けております。
 詳しくは、お近くのJA支店窓口または担当者
 までお問い合わせください。



“未来”のためのお役立ち情報、お届けします。

詳しくは、最寄りのJA支店窓口または担当者まで、お気軽にお問い合わせください!



11月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】

【全体運】努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し
 【健康運】シェイプアップや筋力トレーニングにツキ【幸運の食べ物】ジャガイモ



11月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】

【全体運】周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ
 【健康運】関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉【幸運の食べ物】リンゴ



各種和牛共進会結果一覧

9/27
開催

令和5年度 雲南市子牛共進会

【特選賞】 ◎場所:吉田集畜場 (敬称略)

順位	名号	出品者
首席	みやさつき	板垣 徳好
2席	ゆり	藤原 英利
3席	かねふく	堀江 一夫
4席	たけしげ7	朝山 猛
5席	たかはな	(農)錦織ファーム
6席	めぐふく	田部 武
7席	すみかげ	景山 敬司

9/29
開催

令和5年度 第2回 奥出雲町肉用子牛共進会

【特選賞】 ◎場所:仁多中央家畜集会所 (敬称略)

順位	名号	出品者
首席	うぐいす	森桜 俊治
2席	みきふく	福本 成美
3席	ひので	金倉 弘美
4席	いかりふくひめ	奥出雲町農業公社横田第2繁殖育成センター
5席	はるか	吉川 重義
6席	すずひめ	勝田 律江
7席	かつはな6	三島 智幸
8席	おりひめ	遠藤 秀夫
9席	ひなもとひめ	奥出雲町農業公社横田第2繁殖育成センター
10席	はるか	恩田 正

10/7
開催

令和5年度 県種畜共進会 雲南管内

【優秀賞】 ◎場所:島根中央家畜市場(松江市) (敬称略)

●若雌区		
成績	名号	出品者
5席	りょうか	大塚 寛之(飯南町)
6席	しげはるざくら6	藤原 武則(奥出雲町)
7席	やどゆりみつ	佐藤 治巳(奥出雲町)
8席	もも	那須 道弘(飯南町)
9席	なおふくひめ	帯刀 公平(雲南市)
●成雌区		
成績	名号	出品者
首席	かえで	森桜 俊治(奥出雲町)
3席	さちふく74	門脇 久幸(雲南市)
4席	さくら	原田 敦子(奥出雲町)
5席	かつとみ	福田 勇(奥出雲町)
6席	きりか	渡部 雅弘(飯南町)
7席	みつゆり2	和泉 宏幸(奥出雲町)
9席	みつよしず	泰中 満(奥出雲町)
10席	なつひさ	景山 敬司(雲南市)
●母系牛群区		
4席	母牛:はる5	藤原 武則(奥出雲町)
	娘牛:しげはるざくら6	

【グランドチャンピオン戦】

(敬称略)

成績	名号	出品者
品位賞(次席)	かえで	森桜 俊治(奥出雲町)

JA総合展示会 & ミニアグリミーティング大盛況

10月14、15日の両日、雲南地区本部駐車場特設会場で農業機械やLPガス器具など生活用品の展示会にあわせミニアグリミーティングを開催しました。

会場では新型や展示会特価の農機具、これからシーズンを迎える除雪機など、メーカーや関連業者が取り扱う約200点を展示しました。

産直野菜や鶏糞の販売、営農相談、米の食味鑑定、土壌診断などを実施し、JAの総合力で様々な提案活動を行いました。

2日間で過去最多の881人の方にご来場いただきました。ありがとうございました。



年金相談会



年金についてのご相談はJAで! 年金相談会のご案内

無料

●横田支店
12月 6日(水) 10:00~15:00

- ◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。
- ◎お問合せは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。

今後の大切な年金について、JAと考えませんか?



今月は落合選手スポンサー契約です。「おかきんぐ」早速食べていただきました!

(P14でも紹介しています)

詳しくはこちら▶
雲南地区本部インスタグラム



JA.SHIMANE.UNNAN

雲南地区本部

冬のギフトのご案内

雲南地区本部がおすすめする冬のギフト。
大切な方への贈り物にぜひ。



地域の原料を使用したこだわりの人気商品を取り揃えております

受付期間：2023年11月15日(水)~12月8日(金)



カタログは雲南地区本部のホームページからご覧いただけます

特典

10,000円以上お買い上げの方の中から抽選で5名様にプレゼントを贈呈します

パンフレットの請求・お問い合わせは・・・

雲南地区本部
大東製茶加工所まで TEL.0854-43-6348



第17回 雲南市民歳末余芸大会

◎と き / 12月3日(日) 13時~

◎と ころ / 三刀屋文化体育館アスバル

◎前売券 / 1,000円 (当日券1,200円)

中学生以下無料

◎お問い合わせ / 雲南市民社会福祉協議会
TEL.0854-45-0888

12月の外勤日 20水 21木 22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「反発」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	45	617,100	220,000	404,262	279	1,451	-82,967
	去	50	809,600	273,900	538,164	303	1,777	-6,150
中央市場	雌	131	756,800	128,700	415,918	282	1,474	-70,387
	去	148	809,600	217,800	535,982	307	1,748	-5,360

令和5年10月の全国主要子牛市場平均価格は、雌451,541円(前月比102%)、去勢562,693円(前月比101%)、計514,549円(前月比101%)で、反発の取引となっています。

畜産 市況



あったか 暖房器具フェア おすすめ!

ファンヒーター

1 **Dainichi**



FW-5723LS
41,800円

木造 15畳
コンクリ 20畳
9.0Lタンク

大容量9Lタンク

40秒着火
ecoおまかせ
ecoおまかせ
タンクWとって

2 **Dainichi**



FW-32S4
20,800円

木造 9畳
ecoおまかせ
コンクリ 12畳
5.0Lタンク

3 **CORONA**

リモコン付きの高機能モデル



FH-SR3323Y-(w)または(N)
26,800円

木造 9畳
リモコン
コンクリ 12畳
5.0Lタンク
大型オレンジ液晶
よごれまじ
秒速タイマー(7秒ホスタイマー)
通常点火 55秒

石油ストーブ

1 **CORONA**



SX-E3523WY
29,800円

木造 9畳
コンクリ 13畳
5.0Lタンク



遠赤ヒーター
遠赤外線たっぴりでニオイも少ない最上級タイプ

オフオート消火
給油時自動消火
黒色メッシュガード
給油サイン

2 **CORONA**



SX-E2923WY-(w)または(M)
23,800円

木造 8畳
コンクリ 10畳
5.0Lタンク

3 **CORONA**



SL-6623
28,800円

体遠赤外線から温め

木造 17畳
コンクリ 23畳

遠赤外線
カラー点火つまみ
6.59kw

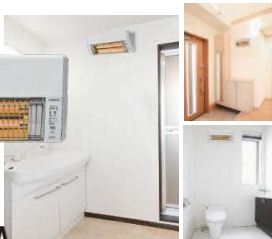
電気ヒーター他

1 **CORONA**



ウォールヒート
HOT & COOL FAN

CHK-C126A
53,800円



2 **CORONA**



日本製

CH-1223R
34,800円

3 **CORONA**



対流型ストーブ

店舗や作業場など
パワフルに暖房

GH-E19F
90,800円

エアコン

部屋を暖めるにはエアコン! 暖房が強い

DAIKIN

暖房時 冷房時	暖房時 冷房時	暖房時 冷房時																											
暖房時 おもに 6 畳程度 冷房時 おもに 6 畳程度	暖房時 おもに 8 畳程度 冷房時 おもに 8 畳程度	暖房時 おもに 10 畳程度 冷房時 おもに 10 畳程度																											
S223ATKS-W 価格 330,000円 (税抜き 300,000円)	S253ATKS-W 価格 363,000円 (税抜き 330,000円)	S283ATKP-W 価格 396,000円 (税抜き 360,000円)																											
<table border="1"> <tr><th>畳数のめやす</th><th>能力(kW)</th><th>消費電力(W)</th></tr> <tr><td>暖房 6-8畳 (10-13㎡)</td><td>2.8 (0.6-0.4)</td><td>540 (120-1370)</td></tr> <tr><td>冷房 6-9畳 (10-15㎡)</td><td>2.2 (0.7-2.8)</td><td>450 (120-650)</td></tr> </table>	畳数のめやす	能力(kW)	消費電力(W)	暖房 6-8畳 (10-13㎡)	2.8 (0.6-0.4)	540 (120-1370)	冷房 6-9畳 (10-15㎡)	2.2 (0.7-2.8)	450 (120-650)	<table border="1"> <tr><th>畳数のめやす</th><th>能力(kW)</th><th>消費電力(W)</th></tr> <tr><td>暖房 7-9畳 (12-15㎡)</td><td>3.2 (0.8-6.5)</td><td>650 (120-1390)</td></tr> <tr><td>冷房 7-10畳 (11-17㎡)</td><td>2.5 (0.7-3.1)</td><td>520 (120-730)</td></tr> </table>	畳数のめやす	能力(kW)	消費電力(W)	暖房 7-9畳 (12-15㎡)	3.2 (0.8-6.5)	650 (120-1390)	冷房 7-10畳 (11-17㎡)	2.5 (0.7-3.1)	520 (120-730)	<table border="1"> <tr><th>畳数のめやす</th><th>能力(kW)</th><th>消費電力(W)</th></tr> <tr><td>暖房 9-11畳 (15-18㎡)</td><td>4.0 (0.7-9.4)</td><td>865 (140-2360)</td></tr> <tr><td>冷房 8-12畳 (13-19㎡)</td><td>2.8 (0.7-3.2)</td><td>620 (130-780)</td></tr> </table>	畳数のめやす	能力(kW)	消費電力(W)	暖房 9-11畳 (15-18㎡)	4.0 (0.7-9.4)	865 (140-2360)	冷房 8-12畳 (13-19㎡)	2.8 (0.7-3.2)	620 (130-780)
畳数のめやす	能力(kW)	消費電力(W)																											
暖房 6-8畳 (10-13㎡)	2.8 (0.6-0.4)	540 (120-1370)																											
冷房 6-9畳 (10-15㎡)	2.2 (0.7-2.8)	450 (120-650)																											
畳数のめやす	能力(kW)	消費電力(W)																											
暖房 7-9畳 (12-15㎡)	3.2 (0.8-6.5)	650 (120-1390)																											
冷房 7-10畳 (11-17㎡)	2.5 (0.7-3.1)	520 (120-730)																											
畳数のめやす	能力(kW)	消費電力(W)																											
暖房 9-11畳 (15-18㎡)	4.0 (0.7-9.4)	865 (140-2360)																											
冷房 8-12畳 (13-19㎡)	2.8 (0.7-3.2)	620 (130-780)																											
消費電力 671kWh 省エネ基準達成率 100% 省エネ率 6.2	消費電力 763kWh 省エネ基準達成率 100% 省エネ率 6.2	消費電力 898kWh 省エネ基準達成率 95% 省エネ率 5.9																											
低温暖房能力 4.7kW(外気温2℃時) 暖房能力 3.4kW(外気温-7℃時) 3.4kW(外気温-15℃時)*1	低温暖房能力 4.8kW(外気温2℃時) 暖房能力 3.8kW(外気温-7℃時) 3.8kW(外気温-15℃時)*1	低温暖房能力 6.1kW(外気温2℃時) 暖房能力 4.8kW(外気温-7℃時) 4.8kW(外気温-15℃時)*1																											

S223ATKS
139,800円
S253ATKS
152,800円
S283ATKP(200V)
166,800円

取付工事は別途かかります。エアコンはメーカーに在庫が無くなり次第、終了品となります。

(有)サンコーブ雲南
古い暖房器具、ご不要な暖房器具は納品時に無料お引き取りします

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5
TEL 0854-45-3336

地区版



～冬に備えて～

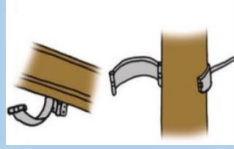
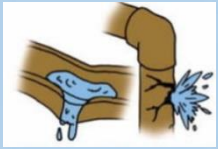


住まいの点検しませんか～

まずは、雨どいの点検から！

お見積・相談

無料



・放置していると、他の所も傷んでいきます。



・補修は、少額のうちにしましょう！

屋根・外壁の点検も してみませんか～！

- ・屋根がいたむと、雨漏りの原因になります。
- ・屋根（瓦・トタンなど）お見積相談賜ります。
- ・外壁・内装の・水回りリフォーム承ります。
- ・外壁がいたむと、家の歪みが出てくる心配があります。

雨漏り放っておくと
家の躯体が傷みます

- ✓ 天井シミがある
- ✓ 雨上がりの後、部屋がカビ臭い
- ✓ 窓サッシから雨漏りがする
- ✓ 強い雨のときポタポタ音が聞こえる

このような症状がある時は**早期に解決**が必要です。
放っておくと家の柱や梁が腐り家が傷んでしまいます。
そうなる前に雨漏り診断をしてまずは原因をみつけて修理を行いましょう。

瓦のご注文承ります！



瓦各種ご相談ください。



お問い合わせ

(有) サンコープ雲南

☎0854-45-3336

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5(旧JA三刀屋支店)

フリーダイヤル

0120-420-078

令和5年5月8日をもって、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行したことを受け、各種ガイドラインが廃止されました。このツアーは次の2点についてご了承いただいた上、ご参加をお願いいたします。

- ・ツアー中のマスク着用は、お客様個人の判断に委ねられること
- ・ホテル・食事施設・観光施設などで、検温を求められた場合は、それにに応じていただけること

中四国発着の旅行情報をいち早くお届けします!!
「Nツアー-中国四国」のLINE@をチェック!
LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「二次元バーコード」で登録してください @oux8478k



152号

島根版

3泊と2~3名様で1部屋ご用意 米子空港発着

道 流水 4日間

流水観光砕氷船から見学 大自然探訪



気高く美しい丹頂の舞を見学!!

特別天然記念物丹頂鶴
鶴居村の鶴見台は、丹頂鶴の観察スポットです。給餌の時間に合わせて訪れますので、数多く見せてくれます。



日本で一番人気の進化する動物園
旭山動物園

冬の名物行事
ペンギンパレード
見学



知床連山

摩周岳

美幌峠から望む「天下の絶景」と称される屈斜路湖の大パノラマ

見どころ2 阿寒湖氷上フェスティバル

開催期間:2024年2月11日~3月2日



花火大会が楽しめます。氷結した阿寒湖の湖上で

旅行代金 大人お1人様(2~3名様で1部屋ご利用)・米子空港起点

149,800円 (税込)

※国内線旅客施設使用料が別途1,850円必要になります。

旅行出発日 令和6年 ※この旅行は、2名様以上でお申し込みください。

2月 12日(月・祝)・13日(火)・14日(水)・15日(木)・18日(日)・20日(火)

■申込金/30,000円(旅行代金に充当します。)|■最少催行人員/各出発日25名様|■締切日/各出発日の20日前|■添乗員/羽田空港から新千歳空港まで同行いたします。|■食事条件/朝食3回、昼食4回、夕食3回|■利用バス会社/エルム観光バス|■利用航空会社/ANA

石狩川沿いに立つ瀟洒なリゾート温泉ホテルです。

3泊目 層雲峡温泉 朝陽リゾートホテル Aランクホテル

ホテル敷地内に「白濁の湯」と「赤茶の湯」の2種の源泉を持つ、石狩川沿いに立つ瀟洒なリゾート温泉ホテルです。

源泉掛け流しの白濁の湯

スイスアルプス料理

バイキング

露天風呂

旅のポイント!

- ポイント1 往路は、道東の「釧路便」を利用しますので、ホテル到着も早く行程が楽々です。
- ポイント2 3泊とも朝の出発はゆったり9時、3泊中2泊は早めの16時台ホテル到着です。お宿でゆっくりお寛ぎください。
- ポイント3 流水観光砕氷船、樹氷の摩周湖、阿寒湖氷上フェスティバル、層雲峡氷瀑祭り、美しい丹頂鶴、優雅な白鳥、旭山動物園でペンギンパレードなど冬の北海道ならではの体験をお楽しみください。



3日目/網走

ご昼食は各地名物をご用意いたしました!!

具だくさんの鍋!!

ネタ10点の豪華海鮮丼!!

4日目:旭川 北海道の旬の食材

コース表	＝ 貸切バスガイド付き	○ 入場観光	△ 下車観光 (施設には入りません)	△ 車窓観光	食事
1	米子空港(7:25~9:00) → 羽田空港 → 釧路空港	＝ 釧路湿原展望台	＝ 鶴居村の鶴見台で丹頂鶴を見学	＝ 阿寒湖畔の名湯:阿寒湖温泉 [泊] 早めの16時30分着 露天風呂有	※ホテル着後、凍りついた阿寒湖で開催される「阿寒湖氷上フェスティバル」『冬華美』をお楽しみください。 *ご夕食は、和洋中80品のバイキング。
2	ホテル [ゆっくり9時出発] = 美しい樹氷の摩周湖 = 美幌峠展望台から天下の絶景と称される屈斜路湖の大パノラマ見学 = 屈斜路湖畔砂湯で白鳥見学・石狩鍋のご昼食 = 噴煙を上げる硫黄山 = 知床半島の名瀑・凍結した〇オシロシの滝 = 知床半島の名湯:ウトロ温泉 [泊] 早めの16時着	＝ 網走港	＝ 流氷観光砕氷船「おーら号」流氷見学 (乗船時間60分) ~	＝ 網走港 = 石北峠 = 層雲峡温泉 [泊] 17時着 露天風呂有	*ホテル到着後、氷の祭典「層雲峡氷瀑祭り」をお楽しみください。 *ご夕食は、スイスアルプスがモチーフのバイキング。
3	ホテル [ゆっくり9時出発] = 凍りついた〇銀河流星の滝 = 〇大人も楽しめる旭山動物園 (かわいらしいペンギンパレードも見学) = 新千歳空港 → 羽田空港 → 米子空港(21:30)				

※ご集合場所・出発時間は出発10日前頃にお届けする最終旅行のしおりでご案内いたします。
※羽田空港で乗継のため往路1時間~2時間程度、復路1時間~1時間30分程度、新千歳空港で復路1~2時間程度お待ちいただく場合があります。予めご了承ください。

旅行のお問い合わせ・お申込み

農協観光(Nツアー)の旅行はどなたでもご参加いただけます。

TOUR (株)農協観光Nツアーコールセンター
TEL 086-201-1665

お申し込み・お問い合わせの際、電話の「お掛け間違い」がないよう電話番号をお確かめください。
■営業時間:平日9:30~17:30 ■土・日・祝・年末年始は休み
総合旅行業務取扱管理者/小菅 保樹 Email callcenter@ntour.co.jp

旅行企画・実施

※このチラシのツアーは、農協観光西日本各支店の企画です。

観光庁長官登録 旅行業第939号

ボンド保証会員

旅行業公正取引協議会 協議会会員

株式会社農協観光
商品企画センター

岡山市北区磨屋町9-18 農業会館本館6F
総合旅行業務取扱管理者/小菅 保樹

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店の取引に関する責任者です。この旅行に関してご不明な点がございましたらご連絡ください。航空機利用コースのお申し込みについて/航空機予約のため、お申し込み時に全員の氏名・年齢・性別が必要になります。写真は全てイメージ

地区版

一度は見てみたい オホーツク海と北海道の流氷と冬の祭りを巡る旅!!

阿寒湖氷上フェスティバル

層雲峡氷瀑まつり

を見学

釧路から千歳まで

ベテランバスガイド (ガイド経験10年以上)

冬の北海道

北海道の冬の三大祭りのひとつ！
ラッパが響いた大氷約30mの氷の造形物の幻想的な雰囲気を
お楽しみください。

見どころ1 層雲峡氷瀑まつり
開催期間：2024年1月28日～3月12日



イメージ ▲屈斜路湖畔の白鳥

過去5年間の流氷状況と船の運航・流氷体験率

年	流氷初日	流氷終日	船の就航率	流氷体験率
2023年	2月5日	3月12日	84%	68%
2022年	1月24日	3月25日	85%	90%
2021年	1月17日	3月28日	89%	74%
2020年	2月9日	4月3日	89%	76%
2019年	1月13日	4月14日	95%	69%

※網走流氷観光砕氷船おーらホームページより引用

流氷観光砕氷船「おーら」
冬の流氷観光の大人気が流氷観光砕氷船「おーら」に集まっています。船底が氷塊にぶつかり船全体が振動する迫力は圧巻です。

流氷観光
砕氷船から
流氷見学!!

イメージ 悪天候により流氷観光砕氷船「おーら」が欠航する場合があります。また、流氷がない場合でも船が運航されれば乗船して観光します。



冬の摩周湖見学!!
「凜」とした

樹氷の摩周湖

最深211.4mの世界一級の透明度を誇るカルデラ湖は、刻々と変わる湖面の変化が訪れる人々を魅了します。

樹氷は見えない場合があります。

阿寒の大自然と森と湖にかこまれたリゾートホテルです。氷上フェスティバルの花火が客室から見学できます!!

1泊目 ニュー阿寒ホテル

阿寒湖畔 阿寒湖が一望できる湖側の客室をご用意!!

阿寒湖畔に佇む温泉リゾートホテルです。雄大な阿寒の湖と空とひとつになる「天空ガーデンスパ」で非日常をご体感ください。お部屋から氷上フェスティバルの花火をお楽しみいただけます。

阿寒の湖と空とまるで一体化するような**天空ガーデンスパ!!**



四季の旬の味覚を多数用意した自慢のビュッフェ。シェフが目の前で調理する実演コーナーでは、出来立てのお料理をお楽しみいただけます。



※ホテルランクは弊社独自基準により、上位からS・A・B・Cの4ランクに分けています。

世界遺産知床にある豪華温泉リゾートホテルです。

2泊目 KIKI知床

ウトロ温泉 ナチュラルリゾート **豪華温泉リゾートホテル**

オホーツク海を望む知床半島の高台に位置する豪華温泉リゾートホテルです。源泉かけ流しの露天風呂や北海道産の豊富な食材を使用した洗練されたお食事をお楽しみください。

お洒落なダイニングルームで**ご夕食!!**



2023年1月リニューアルオープンした**源泉かけ流しの露天風呂!!**



※ホテルランクは弊社独自基準により、上位からS・A・B・Cの4ランクに分けています。

旅行条件(要約)

この旅行は(株)観光バス(観光バス登録旅行業第999号、以下「当社」といいます。)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しの取引条件説明書、契約書、確定書面(最終旅行日程表)、及び当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部によります。

- (旅行代金に含まれるもの)旅行日程に明示した航空・船舶・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎(バス等の料金。旅行日程に明示した観光の料金(バス料金、ガイド料金、入場料)、宿泊の料金、税、サービス料、食料の料金、税、サービス料、手荷物の運送料金、添乗員付コースの添乗員の同行費用、航空機利用の場合は、航空機欠航補償保険。なお、これらの諸費用はお客様の都合により一部利用されなくとも原則として払戻はいたしません。
- (ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて)参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、右記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お払いの際返金させていただきます。お電話等での申込みの場合は、お申し込み日よりから起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約承諾

をし、申込書と申込金を受領したときに成立するものとします。旅行代金は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日目に当たる日までにお支払い下さい。

●取消料 (国内旅行)	取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無	料
旅行出発日の前日より起算して20日～8日前まで	旅行代金の	20%
旅行出発日の前日より起算して7日～2日前まで	旅行代金の	30%
旅行出発日の前日	旅行代金の	40%
旅行出発日の当日	旅行代金の	50%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の	100%

- 旅行取消のお申し出は、お申込みされた店舗の営業日・営業時間内にお受けいたします。営業時間外にメールでご連絡をいただいた場合は、翌営業日の受付とさせていただきます。
- 旅行条件の基準 この旅行条件は令和5年10月1日現在の運賃料金を標準としています。
- 乳幼児のご参加 0～4才(年少)までの乳幼児のご参加は、ご遠慮いただいております。

特別な配慮が必要な方は

お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しの「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮、措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきます。必ずお申し出ください。

国内旅行保険のおすすめ

お客様が国内旅行行程中に、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。弊社又はJA旅行センター係員にお問い合わせください。

山陰地区発の旅行情報を配信中!!



上の二次元バーコードを読み取っていただきますと、山陰地区発の旅行情報ページに入ります。



本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



鶏肉とサツマイモの甘辛煮



コメント

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

材料（4人分）

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

アレンジ

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

作り方

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

材料（4人分）

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

作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

れんこんサラダ



健康散歩

糖尿病って何？

JA島根厚生連

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

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

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

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

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

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



2023年11月15日発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい福祉課・雲南地区本部
発行／島根県農業協同組合 雲南地区本部 ふれあい課
〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
TEL 0854-42-9000 FAX 0854-42-9100
Facebookもチェック！ <http://www.facebook.com/umaneja>