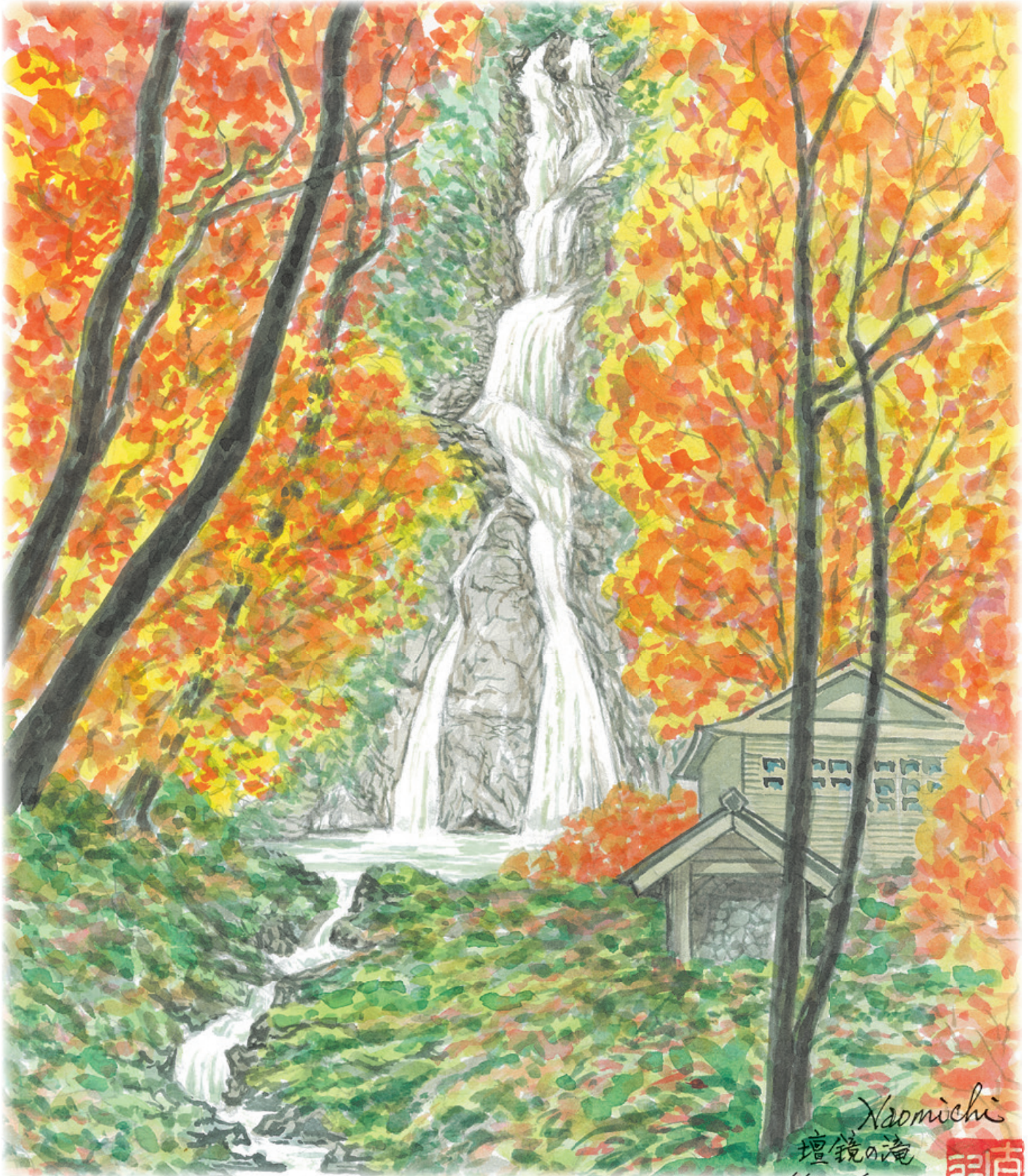


2017

JAしまねびより 12

December Vol.21

特集 島根のいいもの再発見!! 「米粉煎餅」 隠岐地区本部



Naomichi
壇鏡の滝
(隠岐の島町)



JALまね やすぎ地区本部版

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



【米粉煎餅】

12月は、隠岐地区本部。隠岐郡の島後、隠岐の島町で農業参入し、水稻栽培から米粉煎餅（せんべい）作りまでの6次産業化に取り組んでいる、勝部表装有限公司、勝部義弘さんにお話しをお伺いしてきました。



生産から商品開発まで、勝部さんの思いは膨らむ

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！



白小豆など適材適所で様々な農作物を栽培



栽培委託や耕作放棄地を借り上げるなど、栽培面積は年々増えているという

農業参入した、きっかけを教えてください

本業は内装仕上げ工事業で、携わって35年になります。平成22年に10アールほどの水田を借りて趣味で稲作をはじめました。そうしたことろ、担い手不足や高齢化などの理由で、だんだん隣の水田の方や周りの皆さんから「ウチの田んぼもやってもらえないか」と言われるようになり、どうせやるなら事業として参入してみようと決意しました。地域や行政、JAさん

水稻栽培を始めた感想はいかがですか？

の協力のもと、今年で7年目になります。水稲を中心にソバや白小豆など栽培、現在は約20ヘクタールの農地で生産するまでになりました。

作業自体は機械がありますし、本業の工事業での様々な経験も活かしながら、試行錯誤の中で栽培面積を増やすことができました。私が管理する圃場は、島内のあちこちに点在しているので、移動時間が掛かりますが、中間地点に農機具倉庫を借り、加工場を設けるなど、なるべく作業が効率的に行えるよう工夫しています。また近年、内装工事が以前ほど多くないという中で、草刈りなど社員6人の



栽培面積も増え、繁忙期には社員総出で作業にあたることも



若手がそれぞれの役割を担ってくれてとても助かっていると、勝部さん

空いている時間の労働力も活用しました。男性は主に草刈りや収穫など、女性社員には商品の選別や袋詰め作業などを分担してもらっています。最初の収穫の際、1・85ミリのふるいに落ちる規格外のお米が、ほとんど値段が付かないことを知り、その上そのお米が3〜4トンの量になることも分かり、なんとかしなければ事業として成り立たないと痛感しました。この問題をなんとか解決しなければという想いから、アンテナを張り巡らし、セミナーなどに積極的に参加していたところ、



内装業のノウハウを活かし、加工場等の施設も自前で



様々な設備を導入し、付加価値をつける工夫を

四国で煎餅にプリントしてある商品を見かけました。そこで米粉を使って煎餅ができないものかと、6次産業化に取り組みことにしました。

6次産業化を決意し、米粉煎餅を作り始めて、大変なことや感じたことはありますか？

まず米粉を使って煎餅自体をどうやって作るのか、とくにつなぎに何をええばうまく出来るのかに時間を要しました。商品を開発する際、小麦などのタンパク質を含む原料を使用しない、グルテンフリー

という付加価値にこだわることにしたので、トライアンドエラーで試作を繰り返しました。平成25年に試作を始め、海に囲まれた隠岐の海産資源の一つ、イカをつなぎにすることに成功し、煎餅が完成しました。平成26年に国の6次産業化総合化事業計画の認定を受け、島の観光地等の写真を特殊な専用プリンターで煎餅にプリントすることで、隠岐のお土産や記念品、イベント用などとして販売することにしました。島のホテル等の宿泊施設、お土産店などで取り扱ってもらっています。

現状の課題や今後の展望を聞かせてください。

今のところ、煎餅の原料と



島にこだわり、自家製粉で自家製麺米粉麺のデビューも間近!

して規格外品のお米を年間約1トン使用しています。4倍の規模まで販売量を拡大しても、規格外品のお米がまだ余っています。まずは島民の皆さん誰もが食べているほどのローカルなお菓子として認知度を高め、島の皆さんに愛される煎餅作りを心掛けていきたいです。島外への販路拡大も必要なので、営業活動も続けていく必要があります。また米粉



仕込み間近の隠岐酒造さんの酒蔵を見させていただきました

力を入れていきます。移動の船で先方の社長との会話がきっかけで始まった、隠岐酒造さんへ出荷するための山田錦も数年前から作っています。隠岐産山田錦100%使用の純米酒として販売されています。何よりも地元との繋がりを大切にし、農業を實踐し、隠岐で愛される商品を作ること、結果的に島の景観保護や産業衰退の歯止めの一役を少しでも担えればと考えています。

米粉煎餅 一口メモ

6次産業化とは、生産（1次産業）・加工（2次産業）・流通販売（3次産業）を一体化した農林漁業の新たな展開で、国の政策として積極的な取り組みが行われている。地域ごとの資源を活かし農林漁業者が生産・加工・流通販売を一体化することや、2次産業と3次産業を連携し、新しいビジネスの展開や営業形態を創り出し、農山漁村の雇用と所得を確保することを目指している。日本の農林漁業では競争力強化や従事者の確保が喫緊の課題。成長産業へと再び導く「6次産業化」への期待は高まっており、今後の日本の農林漁業のカギとなるのか注目されている。

◆◆お問い合わせ先◆◆

勝部表装有限会社
[TEL] 08512-2-3065
[E-mail] katsube-3318@alto.oce.ne.jp
[Web] <http://katsubehyousou.com>

雲南

出来立て頬張り 「甘くて美味しい」

JAしまね雲南女性部大東支部は11月22日、雲南市立西幼稚園でJAしまね大東支店の支店長や支店職員、地域の方と協力しポン菓子作りを披露しました。園児は米を使った昔ながらのお菓子作りを楽しみました。

食育活動と米消費拡大を呼び掛けようと、女性部員が地域の協力を得て3年前から実施。同支部長の高橋美佐子さんは「JAと地域を繋ぐ活動にもなっている。子ども達に食に関心を持てるよう続けていきたい」と話しました。

園児はポン菓子機が「パーン」と大きく爆発する所で、耳をふさいだり歓声をあげたりして大盛り上がり。砂糖蜜をかけ、混ぜ合わせる際には「おいしくな一れ」と掛け声を合わせて完成させました。出来立てを頬張り「甘くて美味しい」「7回も食べたよ」と笑顔で話しました。



支店長からポン菓子を受け取る園児

隠岐

米生産者産地交流会

隠岐地区本部管内で11月21日、北海道空知郡奈井江町のJA新すながわ管内の「ゆめぴりか生産協議会」から4人の生産者が「島の香り 隠岐藻塩米」の産地視察に訪れ、産地交流会を開きました。

交流会では、隠岐の島町水田営農経営研究会藻塩部会から隠岐藻塩米の生産者8人を交えた研修を行い、お互いの取り組みについて説明した後、意見交換をしました。その中で、お互いの産地間で生産規模の違いや気候の違いから、栽培品種や栽培方法も大きく違いがあることについて驚きをもって知ることができ、お互いの生産状況に理解を深めることができました。

研修会後には、懇親会を行い、親睦をよりいっそう深めることができました。



くにびき

くにびき農業法人会 児童養護施設に新米寄贈

くにびき地区本部管内の14組織で構成するくにびき農業法人会（岸本定朝会長）は11月2日、松江市古志原5丁目の児童養護施設双樹学院（小林康熙院長）へ地元産のコシヒカリの新米135kgを贈りました。

同会は、地域貢献活動の一環として、2011年から、各組織に米の提供を呼び掛けて同学院に新米を寄贈しています。

当日は、農事組合法人やわたファームの青砥忠一組合長と農事組合法人佐々布農産の三島正氏が代表して訪問。天候状況や作柄について説明し、新米10kg入りの袋を小林院長に手渡しました。

小林院長は「皆育ち盛りで、ご飯をよく食べるので寄贈はとてもありがたい。食育という観点からも地元産のコシヒカ리를おいしく食べさせていただきたい」と謝辞を述べました。



新米を受け取る小林康熙院長（左）

やすぎ

美味しい美味しいやすぎの苺

やすぎ苺部会は11月15日、共選品目の苺の出荷をスタートしました。品種は紅ほっぺ・章姫・かおり野の3品種を予定しており、同部会は7日に市場関係者や市の普及員を招き、H29年産苺出荷会議を開催しました。JA職員による作付状況や出荷計画等の説明、市場関係者からは現在の市場情勢等、普及員による気象データ、今後の管理についてなど様々な意見交換を行いました。

今年は全国で大型台風の影響による被害や天候不良がありました。やすぎ産苺の生育状況は順調で今年も美味しい苺を出荷しています。同部会長の遠藤孝さんは「やすぎの美味しい苺を皆さんに食べていただきたい」と意気込みを語りました。



H29年産やすぎ産苺

斐川

斐川ぶどう生産者大会を開催

斐川町ぶどう生産組合と斐川地区本部は11月7日、出雲市斐川町の出雲空港ホテルで、今年共販60周年を迎える「平成29年産斐川ぶどう生産者大会」を開催しました。併せて平成29年産ぶどう優秀者表彰式も行い、来賓、生産者、市場関係者35人が参加しました。

大会では、大阪中央青果(株)の中川勝弘取締役副社長を講師に招き「消費者から求められるぶどう作りについて」と題して講演。「大切なのはおいしいぶどうを継続して生産すること。その為の観察力を磨くことが大事である」という中川副社長の話を聞き、参加者全員でぶどう生産に対する意識を高めあいました。

■優秀者表彰受賞者は次の通りです。

最優秀賞（出雲市長賞）矢野恵司

優秀賞（斐川町地域農業再生協議会長賞）才木薫

優良賞（斐川町ぶどう生産組合長賞）佐藤信男、佐野俊明

特別賞（JAしまね斐川地区本部長賞）宇都宮汰



受賞された皆さん

隠岐 どうぜん

産直事業の視察研修を実施

隠岐どうぜん地区本部は10月24日、産直事業を始めてから初となる地区本部管外への視察研修を行いました。西ノ島支部会員11人、知夫支部会員2人、担当JA職員2人の15人が参加しました。

当日は天候が悪く高速船が欠航となり、フェリーでの移動となったため、現地滞在時間が短くなってしまい残念でしたが、研修先であるJA斐川地区本部のグリーンセンター内を見学した後、斐川管内の北脇一夫氏の畑を視察しました。きれいに栽培管理されている農作物や整備された農機具、整理整頓された農業倉庫など、取組み姿勢を含め学ぶところの多い視察となりました。

現場視察後は、本店米穀園芸部の須山一部長補佐から、商品として出荷する際の留意点などの講習を受け、中身の濃い研修となりました。



石見銀山

畜産農家にWCS供給

県、市、JAなど関係機関で組織する大田市耕畜連携推進協議会は、大田市管内および近隣の畜産農家への、WCS(ホールクroppサイレージ)の供給を進めています。11月17日現在まで、13戸へ、400本の供給を完了しました。

平成29年は7人の生産者が、早生WCSの「夢あおば」「たちあやか」、晩生WCS「たちすずか」計13.4畝を栽培。11月上旬に刈取りを終え、計1,284本のWCSを生産しました。JA出資組合法人「ほなみ」の職員が日々、運搬作業をしており、配達先の畜産農家からは「飼料の食い付きが良く、牛が良く育つ」と好評で、リピーターも続々出ています。

石見銀山地区本部管内では、畜産農家の自給飼料の確保、米の生産調整における転作作物として期待し、平成28年より、WCSの作付けを開始。島根県の「がんばる地域応援総合事業」、JAしまねの「農業振興支援事業」を活用し、ラッピングマシンなど農業機械を購入し、WCSの普及に努めました。



WCS(ホールクroppサイレージ)を積載車に積む作業員

出雲

いずも食材の日

ラピタと連携して干し柿体験ツアー

出雲地区本部は11月4日、生産者・販売者・消費者が一体となって地産地消を推進する「いずも食材の日」の取り組みとして「干し柿体験ツアー」を開きました。生活購買店舗ラピタで2,000円以上の買い物をした人を対象に参加者を募集し、抽選で15人（7組）を無料で招待しました。

参加者は、平田柿選果場で選果や箱詰めの様子を見学した後、JAしまね出雲平田柿部会の奥秀男さんのほ場で柿の収穫を体験。大きくてきれいな平田の西条柿に驚きながら、干し柿作り体験で使う西条柿を、自ら収穫しました。

干し柿作り体験では、JA販売開発課の職員が講師となり、皮のむき方や、紐へのつなぎ方などを説明しました。紐につないだ柿は、おいしい干し柿になることを期待しながらそれぞれが家に持ち帰りました。

当日は試食用として、今年からJAしまねのブランドとしてパッケージを一新した干し柿「島根あんぽ」や、西条柿の合わせ柿、甘柿の太秋も用意。参加者は「試食のあんぽ柿がおいしかった」「出来上がるのが楽しみ」と話しました。



紐につないだ柿を持って記念撮影

西いわみ

飯田健康モデル協議会 研修旅行を開催

益田市飯田町の専業農家で作る健康管理の会、飯田健康モデル協議会（会長有福良一）は11月7日、研修旅行を行いました。

この日は、広島県福山市の㈱エフピコ福山リサイクル工場で使用済みトレーが再生原料になるまでの工程、スーパーマーケット等から回収された使用済みトレーを選別する様子を見学しました。㈱エフピコでは地球環境に配慮した取り組みだけでなく、機械では処理が難しい選別作業に障がいのある従業員の力を活用し、雇用の機会を広げています。

有福会長は「自分の家を出たトレーをきれいに洗い、リサイクルできるトレーはゴミに出さずスーパーの回収ボックスに入れるようみんなで心がけていこう」と話しました。



本店

総合力の発揮で 地域農業の発展めざす

JALまねは11月16日、横浜市で開催された「TACパワーアップ大会」で「TACTップランナーズJA表彰」と「JA特別表彰（事業承継部門）」を受賞しました。

「TACTップランナーズJA表彰」は、過去の大会で3回以上JA表彰を受けたJAが対象となる賞で、当JAは合併前の旧JAいわみ中央の受賞をはじめとした旧JA単位での6回の受賞と、合併後の受賞で計7回JA表彰を受けており、地域の課題解決に向けてJAが総合力を発揮して継続的に対応していることが、全国の規範となる活動として評価されたものです。

また、JA特別表彰では、地域農業の発展に向け、事業承継の業務フローを明確にして、若手農業者に加え集落営農組織にも対応していることなどが評価されました。

JALまねは今後も、農業者の所得増大や農業生産の拡大の実現に向けて取り組んでまいります。



島根おおち

鴨山駕籠かき大会に出場

島根おおち地区本部邑智支店は11月12日、邑智郡美郷町で開催された産業祭「みさとふるさとまつり」のメインイベントである「鴨山駕籠（かご）かき大会」に出場しました。

第35回目となるこの大会は、4人もしくは5人1組で、自作のかごに40キログラム程度の肥料袋（女子チームの場合は20キログラム程度）を乗せ、かごを担いで約2キロメートルを走り、ゴールまでの速さと、かご・服装のアイデアを競います。邑智支店では、第1回目から出場し、35年連続の出場となります。

今回のかごのテーマは、来年4月に廃線となる三江線。歴代の車体をモデルに、3両の三江線の車両を業務終了後に集まった職員で約2週間かけて作り上げました。

大会は、町外からの参加もあり13チームが出場しました。職員は、車掌や機関士、鉄道ファンに仮装してかごを担ぎ、沿道のあたたかい声援を受けながら走りきり、アイデアの部で第一位を受賞しました。



いわみ中央

女子大OGグループが 料理教室を開催



JA女子大学2期生OG会オリーブは10月26日、いわみ中央地区本部調理室で料理教室を行いました。メンバー7人が全員参加し、きのこごはん・里芋コロッケ・味噌玉のお味噌汁の3品を作りました。今回のメインは「味噌玉のお味噌汁」です。今年の2月に自分たちで作った味噌を持ち寄り、ラップを広げ味噌を置き、だしや好みの具材をのせ包むと味噌玉の完成。沢山作った味噌玉はお土産になりました。中には、黒大豆で作った味噌もあり、白大豆との味比べを楽しみました。

手際よく作業をすすめながらも、1ヶ月ぶりに集まったメンバーは話も弾みます。出来上がった料理を試食しながら「里芋のコロッケ初めて作った。舌触りが滑らかだね!」と話したり、来月の親睦旅行について相談したりと、話は尽きませんでした。

参加したメンバーは、「今年は夏が暑かったから味噌の出来が心配だったけど、今までで一番おいしい味噌が出来たね」と手作り味噌にも大満足でした。



平成29年度 島根県種畜共進会を開催

平成29年10月21日（土）に島根中央家畜市場で開催し、県内各地域から選抜された肉用種牛44頭、乳用種牛30頭、合計74頭を比較展示し、改良の成果や飼養管理技術を競い合いました。心配された天候もなんとか持ちこたえ、多数の来場者があり、盛況となりました。

グランドチャンピオンには、肉用種牛の部では第4区（成雌牛）の大田市 二柿真悟さんの出品牛が、乳用種牛の部では第6区（経産牛B）の出雲市 永瀬哲也さんの出品牛が選ばれました。

また、JA女性部和牛審査競技会も同時に開催し、和牛審査眼を競い合いました。高等学校とJA女性部から合わせて5チームの出場があり、島根県立 矢上高等学校が優勝されました。

各受賞結果は以下のとおりです。

●種畜共進会 受賞結果

受賞区分	第1部（肉用種牛の部）			第2部（乳用種牛の部）		
	出品No.	市町村	氏名	出品No.	市町村	氏名
グランドチャンピオン	39	大田市	二柿 真悟	602	出雲市	永瀬 哲也
第1区首席	/	/	/	101	出雲市	永瀬 哲也
第2区首席	/	/	/	206	出雲市	河村 保志
第3区首席	21	雲南市	角折 羊子	301	出雲市	和田 健敏
第4区首席	39	大田市	二柿 真悟	401	奥出雲町	若槻 隆
第5区首席	92組	大田市	森 徳行	503	出雲市	河村 保志
第6区首席	/	/	/	602	出雲市	永瀬 哲也

●JA女性部和牛審査競技会 受賞結果

受賞区分	地区本部	名称
優勝	高等学校	島根県立 矢上高等学
準優勝	雲南	SAKURA姫
第3位	高等学校	島根県立 出雲農林高等学校C
第4位	高等学校	島根県立 出雲農林高等学校A
	高等学校	島根県立 出雲農林高等学校B
最優秀選手賞	高等学校	島根県立 矢上高等学校 甲山 美紀
敢闘賞	雲南	SAKURA姫 朝山 節子



第1部グランドチャンピオン
大田市 二柿真悟さん(左)
同 次席
大田市 森 徳行さん(右)



第2部グランドチャンピオン
出雲市 永瀬哲也さん



JA女性部和牛審査競技会
優勝
島根県立 矢上高等学校の皆さん

JAバンクをご利用のお客さまへ

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成30年(2018) 1月6日(土)・7日(日)・8日(月祝)

休止させていただくサービス

- JAバンクのATM
- JAネットバンクサービス
- コンビニ等のATM
- デビットカードサービス



現金のお引き出しはお早めに

休止期間中は現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

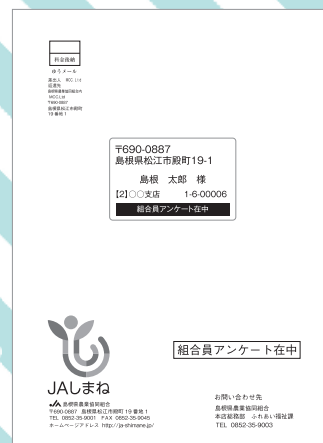


<http://www.jabank.org/>

組合員アンケート調査へのご協力をお願い

JALしまねでは、組合員のニーズやJAとの関わり方に応じたよりよいサービスの提供や取組みのレベルアップを行うため、無作為に選ばせていただいた組合員の皆さま6,000名を対象にアンケート調査を実施させていただくことといたしました。

12月中旬に、対象者の皆さまに「郵送」によりアンケート調査票をお送りいたしますので、お忙しいこととは存じますが、何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。



安来梨選果場50周年記念

安来市下坂田町にある安来梨選果場が創立50周年を迎え、JAしまねやすぎ地区本部とやすぎ梨生産部会は11月21日、同市の夢ランドしらすぎで記念大会を開催しました。安来で梨の生産がはじまって1世紀以上と歴史が古く、同選果場は昭和43年に建設してから50周年、またやすぎ梨生産部会も設立15周年を迎え大きな節目となりました。

今大会には部会員や市場関係者ら約50人が集まり、過去10年間の歴代役員らが功労者として表彰されたほか、市場や運送業者らに感謝状が贈られました。同部会長の金山浩美さんは「今後さらに部会員等が一致団結して安来梨のブランド化を目指し、安心安全な特色ある梨作りに挑戦しよう」と意気込みました。



地域と学校が連携してサツマイモ収穫

11月1日安来市伯太町の新田谷地区で安来市立赤屋小学校の1・2年生7人は、5月に約200本定植したサツマイモ1区画の収穫作業を行いました。同地区からは7人の住民とJA職員2人が児童らの収穫をサポートしました。

はじめに児童らはツル刈りやマルチ剥ぎに挑戦し、収穫までの大変さを体感しました。収穫作業では移植ごてを使って土を掘っていき、次々とサツマイモを収穫していきました。収穫を終えた児童は「なかなか掘れなくて大変だったけど、去年よりも大きなサツマイモがたくさんとれてうれしかった」と感想を言いました。収穫したサツマイモは、学校給食で全校児童に振る舞われる予定です。

安来の子牛県内No. 1に

島根県農業協同組合は11月10日平成29年度島根中央子牛共進会を開催し、最優秀賞の島根県知事賞に安来市広瀬町の田辺和正さんのふくめぐみが選ばれました。同会には計40頭が出品され、安来管内からは代表牛として伯太から2頭、広瀬から4頭の計6頭が出品されました。

午前には個体検査、午後には比較検査が厳しく行われ、各区首席からグランドチャンピオンに選ばれた田辺さんの子牛は発育が良く、体上線がしっかりしており輪郭が鮮明で品があると評価されました。田辺さんは「大変驚いております。そして感激しております」と夫婦揃って喜びの言葉をした。



田辺さんご夫婦

安来管内の審査結果は次の通りです。

👑 グランドチャンピオン 田辺 和正さん	
👑 部位賞 上部 細田 好二さん	
🏆 1区 次席 細田 好二さん	🏆 2区 首席 田辺 和正さん
優秀賞 秦 百一さん	優秀賞 安達美千子さん
	優良賞 庄見 隆好さん
	清山 高康さん

いもイモ★大作戦収穫祭

JAしまねやすぎ地区本部は11月3日、サツマイモの栽培体験「いもイモ★大作戦2017」の収穫祭を中海干拓地で開催、毎年家族連れで来られる方もたくさんおられ今年には約120名が参加しました。5月に定植したサツマイモはのびのびと大きく育ち、参加者は「今年のサツマイモは大きいので収穫して楽しい」と話しました。また収穫した区画ごとのサツマイモの総重量を競う「おいもコンテスト」もあり大変盛り上がりを見せました。

同地区本部はイモ掘りを終えた参加者に、JAしまねの金芽米を使用しておむすびと豚汁を無料で提供し、おかわりが出るなどくに子供達に好評でした。



感謝の気持ちを込めて 謝恩市開催

J Aしまねやすぎ地区本部は11月12日、安来生産センターで日頃の感謝の気持ちを込めて「謝恩市」を開催しました。第3回目となった今回の謝恩市は「実りの秋と地域に感謝」をテーマに行われ、昨年度を上回る約1,300人が訪れました。

会場では、各支店等が企画運営した手作りの食べ物屋台コーナーや、地元の野菜を使った豚汁の無料サービス、はずれなしの抽選会や餅まきなどで来場者をもてなしました。イベントステージでは、テレビやラジオで活躍しているべるを氏が総合司会を務め、今年25周年の伯太太鼓同好会の太鼓演奏やシンガーソングライター六子のライブ、ビンゴ大会が行われ会場を盛り上げました。

伊藤精一地区本部長は「組合員・地域住民の皆様へ、イベントを通じて感謝の気持ちを伝えることができた。今後も感謝の気持ちを忘れず、地域に根ざした活動を行なっていきたい」と話しました。

たくさんのご来場ありがとうございました!



大盛況! 各のブースやもちまき



音楽で盛り上げる太鼓演奏と六子のライブ♪



豪華賞品が当たる抽選会やビンゴ大会!

転倒をなくすために!

やすぎ女性部は10月24日マンモグラフィ検診に合わせてJ A介護予防体操講座を開催しました。今回は転倒する原因や危険性、そして転倒しないための改善方法を学び、改善方法のひとつの「てんとうむし体操」、骨盤底筋群鍛え失禁予防のための「ミツバチ体操」などを実践しました。

姿勢を正した状態で下半身だけでなく全身を鍛える椅子を使った筋力トレーニングは、簡単そうな運動にみえますがしっかりやると意外にも大変で、受講した方は「普段使っていない筋肉を使って汗をかきました。今後転倒しないように毎日トレーニングしていきたい」と話しました。



ぜひやってみてほしい方は... 🐝🐝🐝

J Aしまねやすぎ地区本部 総合企画課 (担当: 熱田) まで
電話: 0854-22-3751

マクロビオティック料理教室

J Aしまねやすぎ地区本部は11月8日、安来市下坂田町にあるふたばこども園で産地消マクロビオティック料理教室を開催しました。6組の親子が参加し、講師には20年以上前から松江市などでマクロビオティック料理の提供や教室を行っている北村由美子さんを迎えました。

参加者は北村さんからお米や無農薬野菜、旬の食材の大切さを聞きながら、冬野菜の重ね煮みそ汁、車麩をお肉にみたくてサンドイッチ、ナムル丼、などのマクロビオティック料理を6品作りしました。また、ご飯には栄養価の高い金芽口ウカット玄米を使用し、米の消費拡大のためPRも行いました。参加者は「普段野菜の捨ててしまっていた部分も使うなど、とても勉強になりました。とても美味しかったので今後試していきたい」と話しました。北村さんは「野菜中心としたマクロビオティック料理も大切だけど、家族団らんの楽しい食事が1番大切です」と深い話をしました。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI KIDS

未来の主演たち

ひまり
青戸 陽万里 ちゃん(7さい)
 りおな
里桜菜 ちゃん(4さい)
 りゅうのすけ
龍之介 くん(4ヵ月)



毎日自己学習をするくらい勉強が大好きなひまりちゃんは、長女でしっかり者の小学1年生。習い事で水泳をしていてもう50メートル泳げるんだって！そんなひまりちゃんの将来の夢は学校の先生になること。

我が道を行くりおなちゃんは、マイペースな次女。好きな食べ物はイクラと将来は大物になる予感！？そんなりおなちゃんの将来の夢はお父さんと一緒にコックさんなんだって。

今年生まれたばかりのりゅうのすけくんは、よく笑う穏やかな性格。とくにりおなちゃんの歌で笑うんだって。12月からお姉ちゃんと一緒に保育園に通う予定で、今から楽しみにしているみたい。

しっかり者なひまりちゃん、マイペースなりおなちゃん、穏やかなりゅうのすけくん、それぞれ性格はちがうけどすごく仲良しな3人でした。

～お父さんお母さんより～

「ひまりちゃん、頼もしいお姉ちゃんになりましたね。勉強大変だけど頑張って！！りおなちゃん、来年は年長さんですね。保育園生活最後の年、お友達といっぱい遊んで、楽しく過ごせますように。りゅうのすけくん、元気にすくすくと育てね。3人が立派に成長するのを、お父さんお母さんは楽しみにしています。」



家の光料理倶楽部掲示板



11月22日開催

◎講師：栄養士 飯塚生美子 氏

M E N U

- ★蓮根とげろ丼 (207p)
- ★里芋海老茶巾のみどろ餡か/た (42p)
- ★麩の辛子和え (205p)
- ★ブロッコリーのキッシュ風 (208p)

※料理は家の光12月号を参考にした、先生のオリジナルレシピです。



完成品



アンケートより □□□□□□□□□□□□□□□□□□

- ◆レンコンの菌ごたえ、ゆずやしょうがの香りがとてもよかったです。
- ◆丼ぶり物は、子供たちに作ってやろうと思います。
- ◆お正月にお客様に出せるごちそうを教えてくださいありがとうございました。

家の光料理倶楽部に関するお問い合わせは…

JALまねやすぎ地区本部 総合企画課 (担当：熱田) 電話：0854-22-3751



福祉課だより

介護予防で健康長寿！

11月20日、能義地区の年金友の会の介護予防講座で、皆さんに日々気をつけておられることを伺ってみました。「グランドゴルフをしとるよ」、「歩いているよ」等々、運動を意識的にしておられ方が多いようでした。

『笑うことも大切ですよ』とお話しすると、「新聞にも書いてあったで!」「家では笑うことないわ」……と。『笑うことで免疫力があがりますよ!』と、みんなでゲームを楽しみながら大声で笑いました。

福祉課では、各地域へ出かけ『介護予防活動で健康長寿を目指しましょう!』と呼び掛けています。

お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター
TEL: 23-8230 FAX: 23-8231



女子大レポート

生け花入門講座

講師

未生流(庵家)
飯塚生美子氏



講師に未生流(庵家)の師範の飯塚生美子氏を招き、大人の女性のたしなみのひとつでもある生け花を体験しました。はじめに華道の意味と歴史を学び、今回は生け花入門ということで花瓶ではなく身近なインサートカップで花器を作り、ポイントを教わりながらアレンジメント感覚で花を生けました。最後に作品の鑑賞会を行い楽しい時間となりました。

学生感想

- ◆ずっと生け花をやってみたかったので、今回参加できてとても嬉しかったです。
- ◆身近なもので生け花を楽しむことができたので、生活の中にも活かしていきたいなと思います。

食べなみでござい！
やすぎの加工程品

安来の特産を使って作られた加工品を紹介します！

おもち
10個入り
590円(税込み)

12月15日から
発売予定！

寒い冬と言えば“お餅”の季節ですね。安来市
広瀬町比田産の新米もち米を贅沢に使用したお餅
で、杵つき製法による強いコシとつやのあるやわら
かい食感の美味しい杵つき餅に仕上がりました。

10個入り真空パックでの提供となっております。
無くならないうちにぜひご賞味下さい。



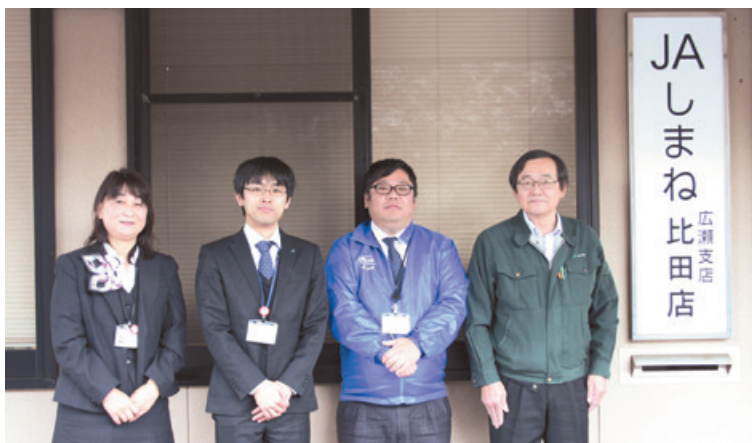
販売者：JAしまねやすぎ地区本部
問い合わせ：生産流通課（電話：0854-28-7800）

各グリーンセンター・なかうみ菜彩館でお求めいただけます♪

私たちに**おまかせ**ください！

比田店編

発見！ やすぎ地区本部



(左から)

若狭
近藤
藤田
坂東



みなさんこんにちは。今回は比田店を紹介させていただきます。

比田店は、4人の職員で、信用・共済・経済業務を行っています。店舗は、国道432号線沿いの奥出雲町まで5分の位置にあり、隣に「いきいき市場農産直売所」もあって地域の憩いの場となっています。米倉庫には、秋に収穫した「おいしい比田米」がたくさん入庫してあります。

笑顔と丁寧な対応を心掛け、皆様のご来店をお待ちしております。気軽にお立ち寄り下さい。

◎所在地／安来市広瀬町梶福留1230-2 ◎電話番号／0854-34-0101

12月の一番商品



《期限》平成30年1月末まで

ムスイ 両手いため鍋(29cm)



通常価格 12,960 円(税込)

特別
価格

9,800 円
(税込)

ガス/IH 対応

ステンレス製の蓋 別売り ¥2,300 (税込)

ムスイ両手いため鍋は鋳物鍋なので

- ①熱の伝わり方にムラが少ない。
- ②熱が冷めにくい。
- ③素材に熱がゆっくり伝わるので、煮崩れしにくく、旨味が引き出せる。

料理をするときに嬉しい要素がたくさん含まれています！

*炒める、揚げる、焼く、色々な用途に使えます！
別売りのステンレス蓋を使えば煮物にも使える万能的なフライパンです。

お問い合わせ・お申し込みは、
やすぎ地区本部 生活燃料課 (TEL: 28-7200) まで

平成29年分農業所得申告用 農業経営データの申し込みについて

J Aでは年度末の農業所得申告に向けて、希望される方に農業経営データを提供させていただいております。

平成29年のデータにつきましても、例年どおり自動更新で配布いたします。期中で経営移譲をされたり亡くなられた場合の新規、変更を希望される方は手続きが必要となりますので、お早めにお申し込み下さい。

提供データについては以下のとおりです。

1. 提供内容 指定J A貯金口座の平成29年分取引内容を集計したデータ
(一人あたり3口座まで)
2. データの種類
 - ①パソコン用データ
 - ◆エクセル用データ ◆ソリマチ農業簿記ソフト用データ
 - ※CD-R、インターネットダウンロードでの配布となります。
 - ②帳票データ（紙に出力したもの）
3. 料 金
1世帯あたり500円（税込）
※データを受け取られる際にお支払い下さい。
4. 申込締切 平成29年12月29日（金）
5. データ配布時期 平成30年2月上旬（※予定）



新規・変更の申し込み・お問い合わせは最寄りの支店・店までお願いいたします。

インターネットのできるパソコンをお持ちの皆様へのご案内

インターネットを利用して、農業所得申告用農業経営データをご自宅のパソコンに取り込むことができます!

J Aでは、ご自宅のパソコンに農業所得申告用農業経営データやプログラムを取り込むことができるサービスを提供しています。

利用登録してJ Aしまねやすぎ地区本部のホームページにアクセスすれば、パソコン用データやエクセルプログラムなどを必要なときにいつでもダウンロードすることができます。

一度登録をされますと、**次年度からは申し込み不要のうえ無料**（初年度登録料（ID、パスワード発行）：1世帯500円）でご利用いただけますので、この機会に是非このサービスをご利用下さい。

詳しい内容をお知りになりたい方は、農業振興課（電話28-7200）までお問い合わせ下さい。

人事異動

- ◎異動（平成29年11月15日付）
（ ）内は旧部署
- ▼山陰酸素工業(株)へ帰任・山本隆之
（営農経済部生活燃料課課長補佐）
（平成29年11月16日付）
- ▼営農経済部生活燃料課・藤井昌則
（山陰酸素工業(株)より出向）
- ◎新規採用（平成29年12月1日付）
- ▼営農経済部農業振興課・藤原有香
- ▼営農経済部直売店舗課・青砥諒
- ▼営農経済部畜産課・渡部真澄
（平成29年12月5日付）
- ▼広瀬支店信用課・足立美紗
- ◎正職員登用
- ▼営農経済部資材課・梶原学斗
- ▼営農経済部生産流通課・松浦聡
- ▼信用共済部資金課・岩崎愛理
- ◎退職（平成29年11月30日付）
- ▼沖本真弓

新人職員紹介



藤原 有香

組合員、地域の皆様のお力になれるよう、笑顔で頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。



青砥 諒

組合員の皆様、山陰地域の皆様、地域農業の為元気いっばいに働きたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。



渡部 真澄

笑顔を常に心がけ、組合員、地域の皆様に信頼される職員になれるよう努力していきたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。

1月の外務日は
17日(水)・18日(木)
担当職員がお伺ひします。

税務相談会日程

- 広瀬支店 12月22日(金)10時～12時
- 安来東支店 1月12日(金)10時～12時
- 伯太支店 1月12日(金)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 1月22日(月)10時～12時

年金相談会日程

- 12月15日(金) 9:00～14:00 (やすぎ支店)
- 2月5日(月) 9:00～14:00 (安来東支店)

事前にお電話にて相談時間のご予約をお勧めします。
最寄りの支店または年金相談センター（22-3752）までお問い合わせください。

以下のものをご持参いただければ、詳しいご相談ができます。

- ねんきん定期便 ●年金手帳及び年金番号通知書（ご本人・配偶者）
- 年金証書（ご本人・配偶者）●年金請求書 ●認印 ●年金加入記録のお知らせ等



市況動向

島根中央子牛市場
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	741,060	703,620	738,180	732,996	668,236
	頭数	6	2	2	10	100
	最高価格	979,560	775,440	810,000	979,560	979,560
又キ	平均価格	763,560	847,800	723,600	759,099	787,116
	頭数	8	4	11	23	128
	最高価格	972,000	952,560	918,000	972,000	991,440
総平均価格	753,917	799,740	725,843	751,189	736,244	
合計頭数	17 (1)	6	13	40 (1)	228 (0)	

11月子牛市場県外移出頭数 () 内頭数

	長野県	兵庫県	山口県	広島県	佐賀県	滋賀県	その他	合計	県外移出率
雌	13	19	0	0	5	7	13	57	35.85%
去	34	8	13	8	3	0	11	77	37.38%
合計	47	27	13	8	8	7	24	134	36.71%

肥育センターA5評価牛（11月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS
久富福-第2平茂勝-花桜	去勢	479.4	A5	8
美国桜-平茂勝-第7糸桜	雌	442.4	A5	8
安福久-福之国-安平	去勢	470.2	A5	9

需要期近づき“上昇傾向”

平成29年11月の全国主要子牛平均価格（全農・畜産生産部11月17日現在速報）は雌704千円（前月比101%）、去勢831千円（前月比103%）と“強気配”の取引きとなっています。

本県11月の子牛市場は隠岐・西部・中央で開設し773頭の上場があり、平均価格は隠岐609千円、西部711千円の“保合い”、中央市場は736千円で前回比36千円高の“反発”の取引きとなりました。

11月に入り需要期も近づいたことから枝肉相場が若干上昇傾向で推移しており、それを反映してか素牛相場も上昇傾向に転じています。



魅力野菜で 自家菜園の 活性化を

板木技術士事務所 ● 板木利隆

一年の計は元旦にありといえます。正月を迎えるにあたって、とかくマンネリになりやすい自家菜園を活性化するために、来年お薦めしたい野菜の種類や品種、育て方などについて考えてみましょう。

早春から夏にかけて

一番育てやすく、冬から春まで長い間取れるのはナバナです。改良品種の「花飾り」などは耐寒性が強く花ぞろいも良く美味です。

3月植えのジャガイモは、小粒ながら黄金色で味の良い「インカのめざめ」「インカのひとみ」「インカルージュ」の3兄弟で、話題性もあります。ピーマンは苦味や臭いが少なくキュートな小型で、子どもにも好まれる新品种「ピー太郎」、赤・黄・だいたい色をそろえ、平型の「フルーツパプリカ」などで新しい魅力が加わりました。

大型トマトを立派に作り上げるのは大変難しいですが、耐病性で育てやすくなった「ホーム桃太郎」「桃太郎ホープ」「麗容」などが味も優れています。

育てやすくよく取れる5月まきのつる性インゲンはぜひ取り組んでください。品種は古くから味に定評のあるインゲン「ケンタッキーワンダー」などです。しっかり交差させた支柱を立て、つるが伸び始めたら遅れずに支柱へ誘引し、半月に1回、少量の追肥をするだけで、朝夕2回、2カ月ぐらい収穫し続けられ、新鮮な格別な味を楽しむことができます。

夏から秋にかけて

夏の青物としては、強健で連作にも耐え作りやすい小松菜が一番のお薦めです。身近な菜園なら、抜き取り収穫だけでなく、株をそのまま残して、下の方の葉から1~2枚ずつ葉かき収穫すれば、数カ月以上も長い間収穫し続けることができます。「きよすみ」は強健で夏に強く美味。私の庭先菜園では6月まきで7月下

旬から実に8カ月間も取り続け、最後は4月初めにとう立ちしたものを、ナバナ同様におひたして食べました。

9月まきの小カブは、色白で色つやが良く肉質が緻密で味の良い「たかね」、大きくなってもし入りせず味の良い強健な「耐病ひかり」、上が赤紫色、下が白色でサラダや酢漬けに好適な「あやめ雪」などがお薦めです。ニンジンほ芯までオレンジ色になり甘さと風味に優れ、煮物やサラダにして彩りの良い「ベターリッチ」が魅力的です。

ネギは味を重視した品種を選び、自家菜園ならではの食味を楽しみたいものです。「九条太」を筆頭とし、「下仁田」「松本一本太」など全国的に在来系の味の良い品種があり、

それらを考え選ぶことが大切です。「あじばわー」(全農で筆者育成)は下仁田と湘南の交雑育種系で、その軟らかな味から直売用として評価されてきました。



※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。

タテのカギ

- ①画数を意識して付ける人もいます
- ③歯を抜くときにかけます
- ⑥乗り物を使わない移動手段
- ⑧マグロの身のうち脂の多い部分
- ⑨木偏に南と書くと
- ⑪読みかけの本に挟む物
- ⑬運転席の横にあります。自動車を止めておくときに引きまします
- ⑯手荒れ防止に——クリームを塗った
- ⑰損の反対語
- ⑱秒と時の間
- ⑲「領収書の宛名は？」「——様をお願いします」
- ⑳芸能人のサイン——が飾られた店
- ㉒雨交じりの雪のこと

ヨコのカギ

- ①セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ……といえ
- ②平成30年は戊戌（つちのえいぬ）です
- ④通りのこと。メイン——
- ⑤白黒写真からは伝わらないもの
- ⑦レーズンと呼ばれることも
- ⑩米と水を入れてセットします
- ⑫男性の方がよく使う一人称
- ⑭ベトナムの通貨単位
- ⑮襟が緩んだり帯がほどけたり
- ⑰竹の幹にできる区切り
- ⑲彼女は満面の——を浮かべた

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		9	13		18	21
			B		A	
		10		16		
2	6		14			
	7	11			19	
			C			
3		12			20	22
4	8			17		
5			15		D	

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地区本部毎に5名の方に「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 〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課「クイズ」係
平成30年1月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「トルコイシ」

1	ト	シ	コ	シ	ハ	タ
2	リ	ユ	ウ	シ	ナ	イ
3	オ	カ	コ	タ	カ	
4		ア	イ	コ	ト	バ
5	ハ	イ	ア	ナ	オ	
6	ト	サ	カ	カ	ヨ	ウ
7	コ	ツ	フ	イ	ル	ム

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

冬こそ水分補給を!!

★脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給
冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかきにくくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がります。いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給が必要です。

★風邪対策に水分補給
寒くなってくると、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになります。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？冬は夏ほど汗をかきたくないのに、喉が渇きにくく、意識していないとうっかり水分不足になってしまいます。人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2〜2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

理事会情報 (10月30日開催)

協議事項

- ①平成29年度JAしまね農業振興支援事業第3回(10月)申請について
- ②平成29年度しまね農業生き生きプランの承認について
- ③預託金利変更及び規程の一部改正について
- ④信用手数料(両替手数料)の改定について
- ⑤大口貸出金の承認について
- ⑥平成29年度9月末仮決算について
- ⑦平成29年度における業績還元の実施について
- ⑧平成29年度決算見込みの作成・取りまとめについて
- ⑨役員による担い手訪問対応等の基本的考え方について
- ⑩出資口数の減少(減口)の承認について

報告事項

- ①地域品目の販売手数料の設定について
- ②県域担い手サポート事業に係る取り組み状況報告(第2四半期)について
- ③JAしまねTAC活動に係る全国表彰について
- ④アグリミーツイング2017の状況報告について
- ⑤米穀園芸情勢について
- ⑥雲南畜産総合センター第2四半期報告について

⑦県央地区畜産総合センター第2四半期報告について

⑧畜産経営の安定に関する法律の一部改正に係わる政省令等交付等のスケジュールについて

⑨畜産情勢について

⑩平成29年度第2四半期における余裕金の運用状況について

⑪貸出金回収に係る債権の一部償却について

⑫大口貸出先の報告について

⑬組合と理事との取引(契約)の報告について

⑭組合と理事との継続的取引の報告について

⑮平成29年21号台風にかかる報告について

⑯平成29年度9月末組合員の加入及び脱退の状況について

⑰平成29年度賦課課金徴収状況について(第1回報告)

⑱組合員アンケート調査の実施について

⑲2017秋期要求書の提出について
運営体制検討プロジェクト報告
運営体制検討プロジェクトからの答申について(報告)

その他① 農政をめぐる情勢について

その他② 青年・女性理事 活動報告等

知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAは、どうやって運営しているの?

A 総会や地区別座談会などを通じて、組合員自らが運営方針を決めています。

JAは、出資して、事業を利用する組合員が、自ら運営する協同組合です。JAの事業や運営の方針は、正組合員全員が集まって毎年開催する総会(もしくは総代会)で決定します。

さらに、事業や運営に組合員の声をより反映するため、多くの仕組みが設けられています。集落などを単位に地域別の座談会を開催し、JAの役職員と組合員が意見交換を行います。また、支所・支店では、運営委員会やふれあい委員会を組織化し、支所・支店の運営や活動を行います。このほか、職員が全組合員の自宅を訪問し、組合員や家族の声を聴く一斉訪問などを通じて、組合員による運営が行われています。

(監修=広島大学 助教 小林元)



JAの運営に組合員の声を生かすための仕組み

総会(総代会)

正組合員で構成され、JAの事業や運営の方針を決定します。正組合員が500人以上のJAでは、総会に代わり、正組合員の中から選ばれた総代による総代会を設けることができます。

地域別座談会

集落などを単位に地域別に開催されます。JAの事業や運営について、JAの役職員と地域の組合員が意見交換を行います。

一斉訪問

JAの職員が組合員宅を訪問し、意見や要望を直接聴いて事業に生かします。組合員とJA役職員の絆を深めるのに役立ちます。



耕そう、大地と地域のみらい。

JAしまね統合2周年企画旅行

出雲縁結び空港より



直行チャーター便で行く!!

総合ポイント対象旅行
JAしまね 総合ポイントカード
のある旅行は、本ポイント
付与対象の商品となります。



「はての浜」

久米島と宮古諸島5島巡り

(宮古島・伊良部島・下地島・池間島・来間島)

3日間

現地では
JAしまね統合2周年企画として
JA特産品が当たる
抽選会を実施!!

2泊とも2名様より1部屋ご用意

旅行実施日 平成30年

2月21日(水)~23日(金)

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港起点、税込)

149,800円

※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。

西部地区(島根おち・いわみ中央・西いわみ)より便利な送迎プラン

島根県西部地区より出雲縁結び空港まで往復8,000円(税込)にて送迎バスをご
ご利用いただけます。(配車場所についてはお問い合わせ下さい)
※送迎バスプラン希望者が20名様を上回る場合、運行されず。19名様以下の
場合、お客様自身で出雲縁結び空港迄お越し下さい。

掲載のツアーは、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ください!

株式会社農協観光

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| JAしまねくにびき旅行センター ☎0852-55-3041 | JAしまね出雲旅行センター ☎0853-21-3305 | JAしまね島根おち旅行センター ☎0855-83-0008 |
| JAしまねやすぎ旅行センター ☎0854-28-6699 | JAしまね斐川旅行センター ☎0853-73-9625 | JAしまねいわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820 |
| JAしまね雲南旅行センター ☎0854-42-9118 | JAしまね石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501 | JAしまね西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587 |

おさいふカードのポイント有効期限について

おさいふカードのポイントは
有効期限を過ぎると
無効になります。



平成27年に貯まったポイントは
平成29年12月末で無効となります。
有効期限が切れるポイントをご確認の上、
お早めのご利用をお願いします。

有効期限が切れるポイントのご確認方法について

本年12月31日に有効期限が切れるポイントは、「JAしまね各支店窓口」
または、店舗にある「店頭端末」にてご確認いただけます。

こちらをご確認ください



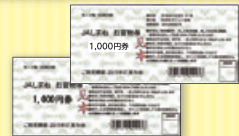
カード挿入

店頭端末で
ポイント確認
する場合

おさいふカードポイントのご利用方法について

★お買物券との交換

JA店舗やAコープでご利用いただける
お買物券と交換いただけます。



★特選品カタログ商品との交換



島根県内の特産品、
家の光図書と交換
いただけます。

ポイントによる寄付募金がスタートしました。

総合ポイントを利用して、100ポイント以上・
1ポイント単位で寄付・募金ができます。



島根県立ヘルスサイエンスセンター島根
がん対策募金

公益社団法人 島根県緑化推進委員会
(森を守る取り組みなどへの活用)

島根県
島根県健康福祉部青少年家庭課

★お買物の代金支払い(やすぎ・出雲・石見銀山地区本部の一部店舗)

貯まったポイントは「1ポイント=1円」として、1ポイントからお支払いに
ご利用いただけます。

・ポイントをご利用いただく場合は、古い積算ポイントから先に使用させていただきます。
・詳細につきましては各事業所までお問い合わせください。

JAしまね 総合ポイントカード
全般のお問い合わせ



0120-031-207

クリスマスツリー



ポテトサラダに抹茶を混ぜたクリスマスツリーです。好きな物でかわいく楽しく飾りつけしてみてください。沢山のごちそうを並べたいクリスマスにさっと出来上がる一品です。

●材料 (4人分)

ジャガイモ…………… 200g (又はサツマイモ)	抹茶……………少々
人参…………… 5cm	コーン、ブロッコリー ハム、 薄焼き卵など好きなもの適量
塩、こしょう……………少々	
マヨネーズ…………… 大さじ2	

●作り方

- ①ジャガイモ(サツマイモ)は皮をむき、大きめに切り水にさらし、ラップに包むかレンジ対応容器で6分ぐらいレンジにかけ柔らかくする。(鍋でゆでてでもよい)
- ②熱いうちに塩、こしょう、マヨネーズ、抹茶を混ぜながら潰し、ゆでた人参、コーンなど好きな具を混ぜる。
- ③サツマイモをツリーの形にする。周りにゆでたブロッコリー、星形人参、星形ハムなど好きなものを飾る。

和牛のローストビーフ(ローストビーフの野菜巻き)



和牛でローストビーフは、モモ肉や肩ロースがおすすめ。フライパン一つで豪華なローストビーフが出来上がります。やわらかくておいしいしまね和牛で、お客様のおもてなしの一品にしてみてください。

●材料 (4人分)

牛肉ブロック肉…600g~800g	ソース
塩……………適量	しょうゆ…………… 50cc
こしょう……………適量	みりん…………… 25cc
サラダ油…………… 大さじ4	日本酒…………… 25cc
カイワレ、キュウリ、ニンジンなど 好きな野菜 適量	おろしにんにく…… 大さじ1

●作り方

- ①牛肉は常温に戻してから、ブロックのまま塩、こしょうを多めにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、焦げ目が付きそうほど全面を焼く。
- ③全体に焼き色が付いたら弱火にしてフタをして5~6分蒸し焼きにする。
- ④牛肉を取り出しアルミホイルでぴったり二重に巻き、ビニール袋に入れタオルか新聞に包み1~2時間置く。
- ⑤肉汁の残っているフライパンにソースの材料を入れ火にかけソースを作る。
- ⑥カットしてソースをかけそのまま食べるか、薄く切り野菜を巻き皿に盛る。

表紙紹介

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

今月の表紙は、隠岐郡隠岐の島町の壇鏡の滝(だんぎょうのたき)です。日本の滝百選、全国名水百選にも選定されており、隠岐ジオパークを代表する滝です。岩壁に立つ壇鏡神社の両側に落差約40mで流れ落ちており、向かって右側が雄滝、左側が雌滝。表紙の絵は雌滝です。雄滝は、後ろへまわり裏側を見ることもできます。

編集後記

野々村直通先生には、毎月とても素敵な絵を描いて頂いています。表紙や裏表紙の縮小画を切り取って保存される方もいらっしゃるかと聞きしており、先生も喜んでいらっしゃるようです。販売もされていますので、お気に入りの絵がありましたら、ぜひお問い合わせください。(藤)



【今月の表紙の原画】
レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっております。原画の全体は次のとおりです。