

# JAしまねびより

2022

9

September  
Vol.78

みつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
川西 邦夫さん  
[雲南地区本部]



全共特集  
第二弾

輝け★島根の畜産

SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います



Instagram



Facebook



YouTube





## 父から受け継ぐ開拓精神

雲南市から国道314号線を南へ、広島との県境、奥出雲おろちループ近くの標高730m三井野原高原に川西さんのハウスはあります。現在は32棟、約56アールのうち28アールで40品種程を栽培し、今年は50,000本の出荷を予定しています。川西さんの父親は、昭和23年夏に香川県高松市より開拓のためこの地を視察し移住することを決めます。住む家を作り、スキー場の開設、駅の誘致にも尽力されたそうです。川西さんは大学卒業後に大手建設会社に入社。「このときの業務の検証や情報集約の経験が、花作りにも役立つている」と笑いながらおっしゃいます。父親の病気を機に会社を退職し三井



## かわにし 川西 邦夫さん(72才)

今月は、雲南地区本部。奥出雲町三井野原でトルコギキョウの生産に取り組む三井野原花卉協議会・雲南市花卉協議会の川西邦夫さんにお話を伺いました。

野原へ戻った川西さん。「父の開いた三井野原がやっぱり好きだったんです」と振り返ります。

## トルコギキョウとの出会い、試行錯誤の連続

当初は、夏秋野菜や別の花を栽培していましたが、広島県の農業普及員からサンプルでもらった「ミスライラック」に感動してトルコギキョウの栽培を始めました。最初は種まきから大きくつまずきます。種が小さく、好光性種子のため、覆土しなかったことから、風で飛んでしまったことに気付かず、ほとんど発芽しなかったそうです。2年目は工夫を凝らします。トレットペーパーの上に水をまき、その上から種を蒔いたことにより視認性も高く、多くの発芽があったそう。その後は専門家の指導を受け、7・8年前までは自身で育苗をしていましたが、現在は種を



トルコギキョウの種



選び、JAの育苗センターで行っています。「4月に定植すると、8月の出荷まで水やりが一番大切」と話す川西さん。根を乾かさ



ないことに注力します。「三井野原の黒色火山灰土は、野菜にはいいが、根が深く入る直根性のトルコギキョウは難しい。最初の7・8年は本当に苦労した」とおっしゃいます。しかし「難しいほうが燃えるんですよ」と川西さんの情熱は尽きません。

## 気候変化が影響を

今年の三井野原は経験がないほど気温が高く、水温にも影響がでています。肥料の効きが早くなり、葉先枯れが発生するチップバーン現象が多く見られ、整枝作業が増え、採花予定も遅れてしまっています。そのため「ゆっくり長い時間をかけて米ぬかを60度に発酵させ、油かすなどを加えた有機肥料を作って対策しているが難しい」と話す川西さん。また、梅

雨明けからの雨  
天続きで日照量  
が低下し、つぼ  
みが成長せず枯  
れてしまうブラ  
スチングが発生  
し、作業の手間  
を増やしていま  
す。「作り始め  
て一番苦労した。天候不順が大きく1年目の緊張感  
ですよ」と川西さんは笑顔で語ります。



作業する川西さん

## 早朝からの収穫、出荷作業

出荷は8月から11月まで続きます。作業はご夫婦  
と2人のパートさん。採花は、気温が高くなる前の  
早朝3時半から始まります。花を作業場へ運ぶと下葉  
を外し選別。メモリのある作業台で75cmにそろえて  
10本で束にし、その後処理液に浸けます。水上げを  
良くし、花持ちに効果があることから、12時間は浸  
けておくそうです。そして、出荷日当日も早朝から



お手製の作業台。  
分かりやすいように長さのメモリが書いてある



10本の束に

作業は始まりま  
す。束にした花  
の茎部分に保水  
剤をカラー帯で  
止め、新聞紙で  
包みます。高品  
質の花を市場へ  
届けるための一  
手間加えた工夫  
です。日・火・木曜日が出荷日で、8時までにはJA  
の集荷車に間に合うように準備します。収穫量が多  
い日は、2日間かけて準備します。コロナの影響も  
あり事前に写真データを送り、オンラインの競りも  
も対応しています。

作業は始まりま  
す。束にした花  
の茎部分に保水  
剤をカラー帯で  
止め、新聞紙で  
包みます。高品  
質の花を市場へ  
届けるための一  
手間加えた工夫  
です。日・火・木曜日が出荷日で、8時までにはJA  
の集荷車に間に合うように準備します。収穫量が多  
い日は、2日間かけて準備します。コロナの影響も  
あり事前に写真データを送り、オンラインの競りも  
も対応しています。



できた束は処理液に

## 趣味からも学びを

「トルコギキョ  
ウを栽培すること  
が趣味のひとつ」  
と話す川西さんで  
すが、近年はトマ  
ト栽培が楽しいの  
だとか。「種類が  
多く面白い」と笑  
顔をみせます。今年  
は6品種を栽培し、  
加熱調理用や茶色  
の珍しいものもあ  
るそうです。しかし  
「花の出荷がピーク  
になる頃には、畑  
はジャングルになっ  
てしまう。とても  
トマトまで手が回  
りません」と苦笑  
いの川西さん。冬  
場は読書を楽しみ  
ますが、ここでも  
園芸書をよく読む  
そうです。川西さん  
の探究心は止まり  
ません。



川西さんの息抜きとなっている  
トマト栽培

## これからもいい花を作り続ける

人とのつながりを大切にしながらトルコギキョ  
ウと向き合ってきた川西さん。「壁にぶち当たった  
ときに逃げたらそこでおしまいが、人とのつなが  
りを大切にしていると、必ず誰かが手を差し伸べて  
くれる」と話します。

市場からは「いい花を届けて」とシンプルで一番  
難しい要求をされているのだとか。「冠婚葬祭、特  
に葬儀にも彩り鮮やかな花が使われるようになって  
きた。これらの新しい需要に応え、  
いつも花屋にトルコ  
ギキョウが並ぶ  
ようにしたい」と  
と決して近道  
だけを選ばない  
川西さんの挑戦は続  
きます。



## トルコギキョウ

トルコギキョウは、花びらが散らないので長く  
楽しむことができます  
いい花の見分け方は「軸が太く枝が下から分か  
れて長いもの」なのだとか。  
ぜひ購入される際の参考にしてみてください😊





# 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

- 遠藤義光さん
- 高梨好隆さん
- 斎藤律子さん
- だんだん牧場

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。

栽培や、ハウスでタカミメロンなど多品目を栽培。これまででの経緯や、隠岐の天候や地力(ちりょく)による栽培管理方法、トマト会として学校給食などに地元野菜を供給して



斎藤さん(左から2番目)から説明を受けた石川組合長(中央)ら

できないか検討してほしい」と要望されました。斎藤さんは、旦那さんと協力しながら米の栽培や、ハウスでタカミメロンなど多品目を栽培。これまででの経緯や、隠岐の天候や地力(ちりょく)による栽培管理方法、トマト会として学校給食などに地元野菜を供給して



遠藤さん(中央)と意見交換を行う石川組合長(右)ら

今回は遠藤義光さん、斎藤律子さん、高梨好隆さん、だんだん牧場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。

取組みにも挑戦される予定です。山田道彦牧場長とは今後の計画や飼料の高騰、牛舎のリース事業や助成金制度について意見を交わしまし



だんだん牧場の事務所前で山田牧場長(中央)と石川組合長(左から2番目)ら

栽培方法、有機栽培や政府が策定したみどりの食料システム戦略について意見を交わしました。だんだん牧場は平成22年に設立され、現在は繁殖牛250頭を飼育。繁殖牛の更新時期が近づいていることから、経産牛の肥育を計画するなど新たな

高梨さんは水稲を中心にハウス野菜も栽培。隠岐の島町で野菜生産組合が発足されたときから栽培を続けるハウス野菜の先駆者です。高梨さんとは、力を入れ栽培する藻塩米の



説明する高梨さん(右)

「楽しい」と思ってもらえる女性部にしないといけない」と強調されました。高梨さんは水稲を中心にハウス野菜も栽培。隠岐の島町で野菜生産組合が発足されたときから栽培を続けるハウス野菜の先駆者です。高梨さんとは、力を入れ栽培する藻塩米の栽培方法、有機栽培や政府が策定したみどりの食料システム戦略について意見を交わしました。だんだん牧場は平成22年に設立され、現在は繁殖牛250頭を飼育。繁殖牛の更新時期が近づいていることから、経産牛の肥育を計画するなど新たな取組みにも挑戦される予定です。山田道彦牧場長とは今後の計画や飼料の高騰、牛舎のリース事業や助成金制度について意見を交わしまし

## ★組合長から一言★



この度、役員改選後の挨拶を兼ね、隠岐地区本部を訪問し、上記4か所の農家、法人を回り、意見交換をさせていただいた。当地区本部を訪問する度に感心することは、農地が隅々まで管理されており、荒廃地が殆ど見当たらないことである。時あたかも、出穂期(しゅつすいき)を迎えており、島全体に青田が広がり、それは見事な光景であった。このように美田が保たれているのも、農家の皆様のご努力は勿論であるが、加えて佐々木本部長を始め、職員の皆さんの日々の成果だと思う。改めて、JAの果たす役割の大切さを痛感した次第である。

組合長より一言  
この島の田を守らんと  
草を刈る



# 輝け★島根の畜産

いよいよ来月に開催される全国和牛能力共進会（通称「全共」）。

しまねびより7月号では第一弾の特集として

畜産界の期待の新星をご紹介します。

9月号は全共特集第二弾！大会の花形ともいわれている

第6区の総合評価群に出場する担い手の特集です❖

開催に向け、担い手と関係機関が一致団結し挑む全共。

皆さんもあつ～いエールをお送りください!!

7月13日と8月25日に島根県代表牛最終選抜会を開催し、

県代表牛の21頭が決定しました❖

〳〵プチ情報〳〵

「しまね和牛」は  
過去2回、全国一となる  
「内閣総理大臣賞」を  
受賞しています★



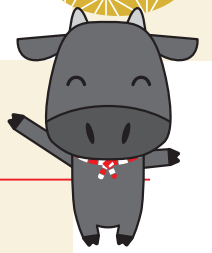
## 島根県の代表をご紹介します

部	出品区	地域	出品者	名号	父牛	
種牛	第1区	若雄	雲南市	島根県畜産技術センター	清隆福 (きよたかふく)	百合五月
	第2区	若雌1	津和野町	水津美見	みどり	百合五月
	第3区	若雌2	安来市	田口好美	ひみましゅひめ	久茂福
	第4区	繁殖雌牛群	温泉津町	森徳行	しもはな	恵茂勝
			温泉津町	二柿真悟	はつはな	恵茂勝
			温泉津町	厚朴邦広	しもしげかつ	恵茂勝
	第5区	高等登録群	奥出雲町	金倉弘美	はなぎく	百合茂
			奥出雲町	和泉宏幸	あおい	安福久
			奥出雲町	和泉宏幸	あおい2	若百合
	第6区	総合評価群	奥出雲町	(一社)奥出雲町農業公社	ふくやす	久茂福
			奥出雲町	勝田律江	ふくひさ	久茂福
			奥出雲町	石原誠	はる	久茂福
奥出雲町			井上昭	かつひら	久茂福	
肉牛	第6区	総合評価群	出雲市	有限会社藤増	薩摩王	久茂福
			出雲市	有限会社藤増	柿丸	久茂福
			雲南市	J Aしまね吉田肥育センター	霞久茂432	久茂福
	第7区	脂肪の質 評価群	出雲市	有限会社藤増	百合富士	百合久勝
			出雲市	有限会社藤増	出雲藤3	百合久勝
			出雲市	有限会社藤増	真幸	百合久勝
	第8区	去勢肥育牛	出雲市	有限会社藤増	富桜	久茂福
	特別区		出雲市	島根県立出雲農林高等学校	すずらん	百合五月



# 島根の畜産

牛群)の両面から審査し総合評価します。種牛の部は4頭、肉牛の部は3頭の計7頭が第6区の県代表として出場しますが、  
として活用されており、「しまね和牛」の改良の礎となることが期待されています😊  
にお話を伺いました😊



第6区

総合評価群:  
種牛群

代表牛「ふくやす」号のハンドラーを務める

(一社)奥出雲町農業公社 かわすみ 川角 ことの 琴乃さん (22)



川角さんが勤める同公社の馬木繁殖牧場は、和牛約180頭（繁殖牛100頭、子牛80頭）を飼育しています。川角さんは2021年4月に同公社へ入社。2年目となる今年、全共のハンドラーに抜擢されました。畜産界の若い担い手として今後の活躍が期待される一人です😊

「ふくやす」号



## 畜産の世界に入ったきっかけは何ですか？

身近に動物がいる環境で育ってきて、昔から動物が大好きでした。小学生の頃から“将来は動物に関わる”と決めていました。とにかく動物は可愛い！だからこそより良く飼ってあげたい、出来る限りのことをしてあげたいと思い勉強しようと思いました。高校時代は出雲農林高等学校で牛について学び、卒業後は岡山県の中国四国酪農大で乳牛をメインに学ぶ中、和牛の繁殖についての授業で採卵を学んだことから和牛に興味をもちました。家畜人工授精師や家畜受精卵移植師の資格を取得したことで和牛の繁殖にかかわる農家の仕事をしたいと思っていた時にご縁があり、畜産の世界に飛び込みました。

## 全共に向け頑張っ取り組んできたことは何ですか？

エサの管理の徹底、引き運動の2つです。エサの管理では、太らせず痩せすぎずの理想に添うよう指導してもらいながら取り組みました。乾草は食べやすいように短く小さくカットし、食べる量が増えるようにひと工夫加えるなど、試



引き運動中!

行錯誤しながら取り組んでいました。引き運動は毎日最低でも1時間は行うようにしました。背中への緩さの対策として坂道を登るなど「ふくやす」号と一緒に頑張っています。また朝早く出社して涼しい時間帯に運動を行い、牛のストレスを軽減させるよう心がけています。本番までも継続して取り組んでいきます。



引き運動では、蹄が削れてしまわないように牛用のわらじを履かせます

## ハンドラーを任された時の気持ちは…？

まずは初めての私が任されて大丈夫なのか…と、心配半分、嬉しさ半分な気持ちでした。任せていただいたからには、皆さんの足を引っ張らないようにしっかり取り組みます！

## 全共本番に向けた意気込みを教えてください！

まずは今まで取り組んできたことを発揮できるように、牛と自分のコンディションを整えて挑みたいです。出場する区は団体戦なので、皆さんと気持ちを一つにして、私は私のできることをしっかりとやっていくことが大切と思っています。調教を教えてくださいました三島さんにも恩返しできるように、前回より一つでもいい成績を残したいです!!

牛のこころ好き  
ポイント♥

牛は個性豊かです。  
見ればみるほど好きになりますよ😊



# 輝け★

第6区の総合評価群は、同じ種雄牛から生産され、①優れた子牛を生産する繁殖牛としての能力(種牛群) ②肉質、脂質などの産肉能力(肉島根県では、繁殖と産肉能力を兼ね備えたエース種雄牛「久茂福」の産子で上位入賞を狙います) 近年、多くの「久茂福」の産子が繁殖牛今回は種牛の部に出場する(一社)奥出雲町農業公社の川角琴乃さんと、肉牛の部に出場する出雲市の(有)藤増の藤江昭雄会長、三登達也場長

## 第6区

総合評価群:  
肉牛群

に出場する

(有)藤増 代表取締役会長

藤増牧場 場長

ふじえ  
藤江  
さんとう  
三登

あきお  
昭雄さん (81)  
たつや  
達也さん (34)



藤江会長(左)と三登場長

牛の肥育から肉の販売までを手掛ける同社。牧場は出雲市の知井宮町と佐田町にあり、併せて肥育牛500頭、繁殖牛60頭を育てています。藤江会長はなんと、今回で8大会連続8回目の全共出場です!牧場では4人の職員が専従として活躍される中、来年の4月には若い担い手が2人入社予定と益々活気あふれる法人です!

### 藤江会長が牧場を始めたきっかけは何ですか?

牧場は昭和51年に始めました。1番の理由は牛が好きで、あとは肉を食べることが好きだったことです。昔はどの家にも農耕用の牛がいましたが、私の家も農家で農耕用の牛を飼っていて牛はすごく身近な存在でしたね。

### 全共に向け力を入れて取り組んできたことは何ですか?

体重を増やすためのエサの管理と暑さ対策です。普通の肥育だと生後28~30ヶ月で体重800kgになるよう管理しますが、全共は24ヶ月未満というのが条件なので、普通より短い期間の中で体重を増やしていかないといけません。1日2、3回のエサの回数を5回に分けるなどこまめに与え、牛の体調も見極めながら食べやすいよう工夫しました。また牛は暑さにも弱いです。扇風機やミストを設置して快適な環境で過ごせるようにしています。



暑さ対策としてのミストからはアーモンドのような香りが。臭い対策として行っています。近隣への配慮も欠かしません

### 取り組む中で苦労した点は何ですか?

いかにしてエサを食べさせるかですかね。もともと牛は時間をかけてゆっくり食べる動物ですが、今回は短い期間の中で体重を増やさないといけないので、エサをこまめに与えたり、あとは牛の好みに合わせてエサを変えたりと工夫しています。牛によってエサを食べるかどうかは本当に個体差があります。個性豊かで毎回初めての経験をさせてもらっていますね。



### 藤増牧場にとって全共に向け取り組む意義は何ですか?

やはり全国の品評会ということもあり、牛を飼っている人にとっては「全共」で入賞するのが一つの目標であり名誉なことであると思います。県の共進会もそうですが、評価されるというのが一つのモチベーションにもなるので、牛を飼っているからにはチャレンジし続けたいです。



### 全共本番に向けた意気込みを教えてください!

本番まで、病気にならないよう、健康状態をしっかり見極め、体重が毎日少しずつでも増えるよう気を付けて管理をしていきたいです。本番では「しまね和牛」の名を全国に発信できるよう“上位入賞”を目指します。



### topics 1

## 肉牛枝肉共進会開催！ 最優秀賞にJAしまね吉田肥育センター輝く



JAしまねは7月26日、大田市の島根県食肉公社で令和4年度島根県農業協同組合肉牛枝肉共進会を開きました。15の肥育農場から計20頭の「しまね和牛」が出品され、最優秀賞には雲南市のJAしまね吉田肥育センターが出品した去勢牛が輝きました。

肉用牛肥育技術の確立と、「しまね和牛」の肉質向上に資することを目的に年2回開催。

最優秀賞の枝肉は、父が「百合五月」。格付けは最高ランクのA5等級で枝肉の重量563.6kg、ロース芯面積110cm<sup>2</sup>、どれだけ霜降りが入っているかを示すBMSナンバーが最高ランクの12でした。

審査員長を務めた県畜産技術センターの長谷川清寿所長は「全体的に、ロース芯やバラの厚さなど全ての項目の揃いが良かった。最優秀賞の枝肉は、ロース芯面積が大きく、全体的に光沢もあって締まりの良い高品質な枝肉だった」と講評しました。

同センターの日野勇人場長は「ストレスがなく、良い環境で牛を育てることができた」と喜びました。

そのほかの受賞者は次の通りです。

- ▽優秀賞1席 = (有)かつべ種畜牧場
- ▽優秀賞2席 = (株)松永牧場
- ▽最高歩留賞 = (株)松永牧場
- ▽MUFA賞 = (有)島根農場
- ▽最優秀素牛生産者賞 = 高橋利治さん



最優秀賞を受賞した枝肉



受賞を喜ぶ日野場長

### topics 2

## 稲作経営の安定へ 県知事に緊急要望



JAしまねとJA島根中央会、県農政会議は8月25日、松江市で県へ「稲作経営の安定に向けた対策強化に関する緊急要望」を行いました。JAの石川寿樹組合長が丸山達也知事に要望書を手渡し、稲作経営の安定へ対策強化を求めました。

現在、コロナ禍による飲食需要の減少に加え、ロシアによるウクライナ侵攻等による燃油や肥料などの生産資材価格の高騰など、生産者にとって経営環境の悪化が続いています。

緊急要望では①米の需給バランスが図られるよう機動的な対応を国へ働きかけ②県産米の円滑な販売に向けた支援の強化③肥料価格高騰対策事業の円滑な実施に向けた国への働きかけと県独自の支援を求めました。

石川組合長は「本年産米の仮単価を昨年より800円上乘せさせていただいた。JAとしてしっかりと売る努力をしていきたいが、自助努力では及ばない面がある。ぜひ行政にもご支援いただきたい」と要望。丸山知事は「県内農家やJAと連携してこの状況を乗り越えていきたい。国会議員へもお願いしていく」と応えました。

また、同日には県議会へも同様の要望を行いました。



丸山知事(左)へ要望書を手渡す石川組合長(中)と県農政会議の石倉茂美会長

### topics 3

## 新商品を開発！「八雲風穴貯蔵スパークリングワイン」



株式会社島根ワイナリーはこの度、「縁結スパークリングワイン デラウェア 八雲風穴貯蔵」の新商品を開発しました。

従来から販売している最高級のスパークリングワイン「縁結スパークリングワインデラウェア アプリュット」に、さらに付加価値をつけようと出雲市佐田町にある「八雲風穴」で約2年間、低温貯蔵熟成させました。

「八雲風穴」は温度が年間を通して10度と気温の変動が少なく一定しており「天然冷蔵庫」として昔から農林水産物の保管に役立てられてきました。この環境が酒の熟成にも最適であることから、2020年8月に試験的に蔵入れを実施。2年間ゆっくりと熟成させたことで、きめ細やかな泡と、まろやかな酸味に、スッキリとしたのど越しのワインに仕上がりました。同社製造部製造課の倉橋直樹課長は「今回初めての試みだったが、八雲風穴を管理されている皆様にお世話になりながら、大変良い味わいの製品ができあがった」と期待を寄せました。

同商品は本数限定の販売ということもあり、販売から5日で完売しましたが、来年以降も継続して販売を予定しています。

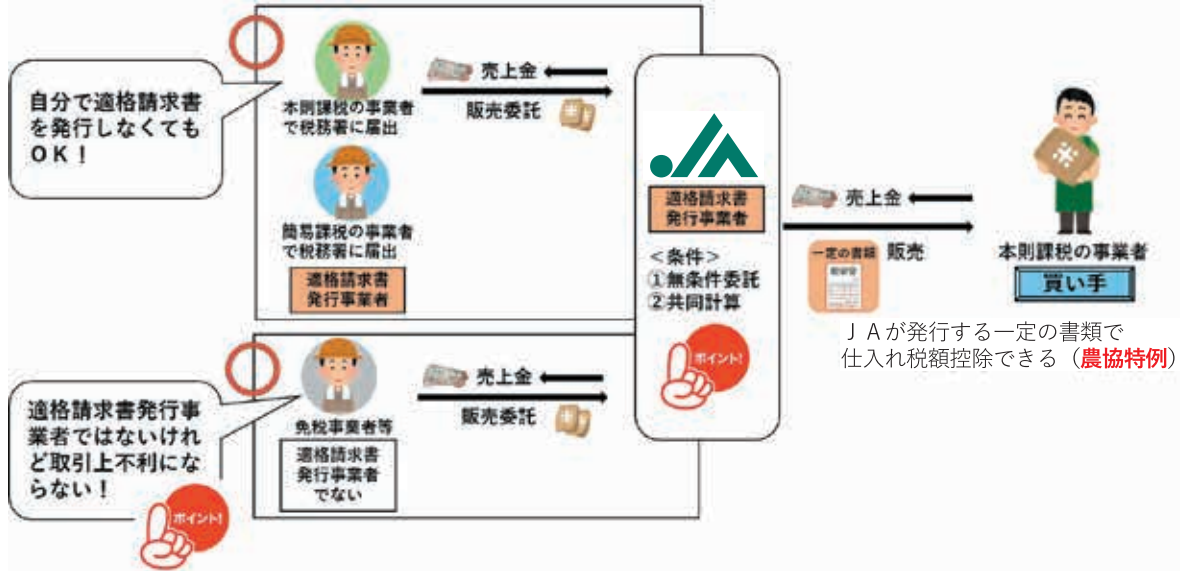


新商品「縁結スパークリングワイン デラウェア 八雲風穴貯蔵」をPRする新藤正人社長



## Q JAに農産物の販売を委託した場合の特例について教えてください。

A JAへ販売委託した米は「**無条件委託方式**」かつ「**共同計算方式**」により販売されることが一般的です。この2つの要件を満たす委託販売の場合、売り手と、買い手が1対1で紐づかない取引になるので、売り手が買い手に適格請求書(インボイス)を発行することが困難です。そのため、**売り手(組員)の適格請求書発行義務を免除し、JAが発行する一定の書類により買い手が「仕入税額控除」**することを認めることとなっています。これが「**農協特例**」です。「農協特例」の場合、「**買い手**」はJAが発行する一定の書類で「**仕入税額控除**」を行うため、その農産物を生産した組員が「**適格請求書発行事業者**」か否かは関係ありません。そのため、農協特例によって販売する場合については、組員が**適格請求書発行事業者**でなくても、取引上不利にはなりません。



# インボイス制度



課税事業者で消費税申告してるから、登録申請しなくても大丈夫!

免税事業者だし関係ない!



## ちょっと待って!

インボイス制度について知っていますか?

- ・課税事業者でも登録申請が必要!
- ・免税事業者も検討が必要!

説明会に参加して理解した上で判断しよう!



税務職員ふたば

消費税の仕入税額控除の方式

## インボイス制度

令和5年10月1日から始まります!

【参加予約方法】

- ①まずは、QRコードを読み込んで、説明会の開催日程を確認!
- ②日程一覧表にある連絡先に電話で事前予約! (先着順)

説明会開催日程



・QRコードは株式会社デンソーウェアの登録商標です。

お問い合わせ先

税務署名	電話番号(代表)	管轄地域
出雲	0853-21-0440	出雲市
石見大田	0854-82-0980	大田市
西郷	08512-2-0350	隠岐郡
大東	0854-43-2360	雲南市 仁多郡 飯石郡
浜田	0855-22-0360	浜田市 江津市 邑智郡
益田	0856-22-0444	益田市 鹿足郡
松江	0852-21-7711	松江市 安来市

登録申請の期限は、

**原則、令和5年3月31日**です。

※申請期限間際は大変混み合うことが予想されます。

お早めにご検討ください。



広島国税局・税務署

# 2022 DISCLOSURE

## 1 営業に関するご報告

### 基本方針

#### 「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」への挑戦

「農業者の所得増大」や「農業生産の拡大」を達成するため、増加している加工・業務用需要を取り込むべく、外食・中食業界に対する直接販売に取り組みます。また生産資材価格の引き下げを実現するため、県域を超えた銘柄の集約や費用対効果による総合的な提案を行い、生産資材コストの削減に取り組みます。

#### 「地域の活性化」への貢献

総合事業（営農・経済、生活・購買、信用、共済、厚生、旅行、介護、直売・加工等）を通じて、組合員と地域住民の生活インフラの一翼として役割を發揮します。

#### 健全経営の為の取り組み

「健全な経営体質」と「透明感のある組織運営」を構築するため、財務体質の健全性向上に努め、リスク管理態勢の確立とコンプライアンスを重視した職場づくりに取り組みます。

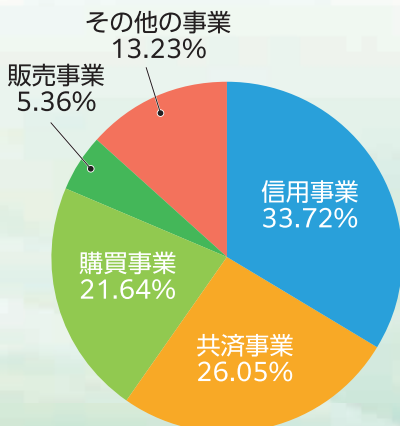
農協法の理事構成要件の改正もふまえ、業務執行体制を見直し、地域農業の担い手や実践的な能力を有する者の登用拡大に向けて取り組みます。

自ら策定した自己改革の取組施策を着実に実践するため、組合員の皆さまとの対話を重視し、組織を挙げて取り組みます。

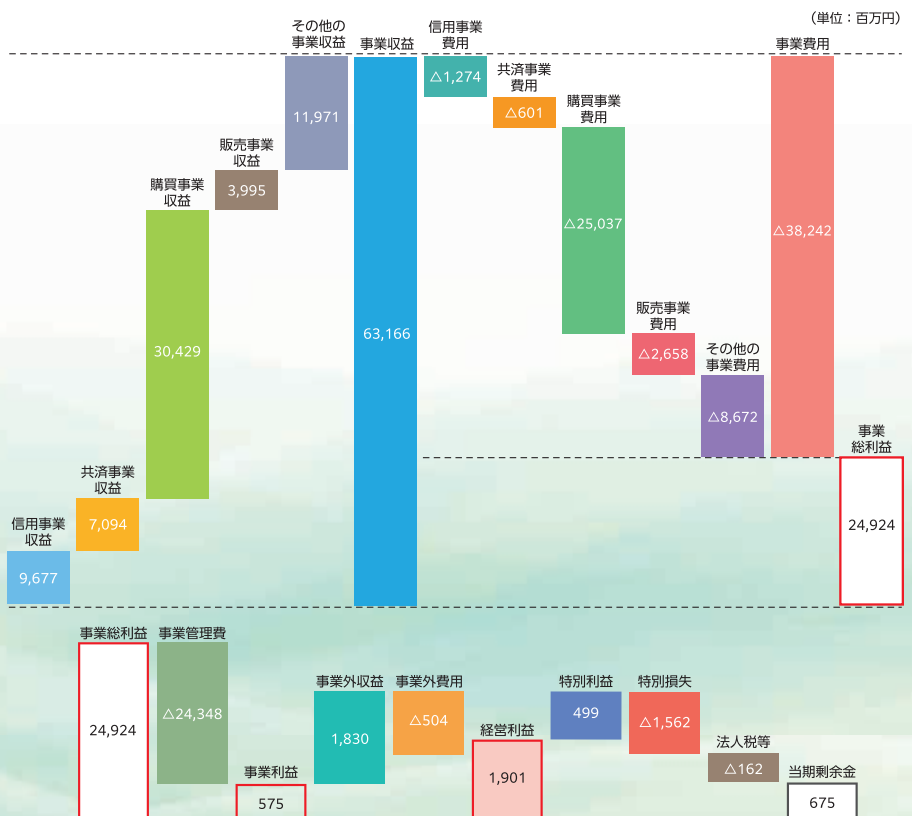
### 損益の状況（令和3年度）

損益は、事業総利益が249億24百万円、経常利益が19億1百万円となり、当期剰余金が6億75百万円となりました。

#### 事業総利益に占める各事業の割合



### 事業総利益の構成



## 貸借対照表

(単位：千円)

科目	令和2年度 (令和3年3月31日現在)	令和3年度 (令和4年3月31日現在)
資産の部		
1 信用事業資産	983,683,197	1,014,585,131
2 共済事業資産	4,914	4,709
3 経済事業資産	14,524,115	14,558,875
4 雑資産	6,446,219	6,269,983
5 固定資産	36,315,105	35,443,546
6 外部出資	68,047,827	68,017,010
7 繰延税金資産	—	25,795
資産の部 合計	1,109,021,379	1,138,905,051

科目	令和2年度 (令和3年3月31日現在)	令和3年度 (令和4年3月31日現在)
負債の部		
1 信用事業負債	1,009,211,080	1,040,688,882
2 共済事業負債	4,745,637	4,671,686
3 経済事業負債	4,986,338	5,057,126
4 雑負債	2,634,243	2,736,428
5 諸引当金	7,426,168	7,056,519
6 繰延税金負債	336,761	—
負債の部 合計	1,029,340,228	1,060,210,643
純資産の部		
1 組合員資本	72,964,924	73,072,406
2 評価・換算差額等	6,716,226	5,622,002
純資産の部 合計	79,681,150	78,694,408
負債及び純資産の部 合計	1,109,021,379	1,138,905,051

## 損益計算書

(単位：千円)

科目	令和2年度 (自 令和2年4月1日 至 令和3年3月31日)	令和3年度 (自 令和3年4月1日 至 令和4年3月31日)
1. 事業総利益	25,961,118	24,924,061
1 信用事業収益	10,215,895	9,677,730
2 信用事業費用	1,226,547	1,274,277
信用事業総利益	8,989,347	8,403,453
3 共済事業収益	7,277,842	7,094,600
4 共済事業費用	611,690	601,756
共済事業総利益	6,666,151	6,492,843
5 購買事業収益	33,063,728	30,429,659
6 購買事業費用	27,498,866	25,037,173
購買事業総利益	5,564,862	5,392,485
7 販売事業収益	3,752,628	3,995,400
8 販売事業費用	2,374,248	2,658,845
販売事業総利益	1,378,379	1,336,555
9 保管事業収益	225,875	244,286
10 保管事業費用	64,689	64,589
保管事業総利益	161,186	179,697
11 加工事業収益	4,806,248	4,520,364
12 加工事業費用	4,324,516	4,091,564
加工事業総利益	481,732	428,799
13 利用事業収益	2,073,226	2,142,204
14 利用事業費用	1,115,350	1,146,930
利用事業総利益	957,875	995,273
15 葬祭事業収益	3,251,327	2,675,966
16 葬祭事業費用	1,940,446	1,380,075
葬祭事業総利益	1,310,881	1,295,891

科目	令和2年度 (自 令和2年4月1日 至 令和3年3月31日)	令和3年度 (自 令和3年4月1日 至 令和4年3月31日)
17 宅地等供給事業収益	74,027	60,904
18 宅地等供給事業費用	43,079	28,010
宅地等供給事業総利益	30,947	32,893
19 農業経営事業収益	960,984	908,529
20 農業経営事業費用	932,212	863,410
農業経営事業総利益	28,771	45,118
21 その他事業収益	1,046,360	867,055
22 その他事業費用	465,094	375,665
その他事業総利益	581,266	491,390
23 指導事業収入	642,838	555,194
24 指導事業支出	833,120	725,536
指導事業収支差額	△ 190,282	△ 170,341
2. 事業管理費	24,998,543	24,348,095
事業利益	962,575	575,965
3. 事業外収益	1,797,318	1,830,656
4. 事業外費用	452,397	504,925
経常利益	2,307,496	1,901,697
5. 特別利益	581,927	499,153
6. 特別損失	927,754	1,562,433
税引前当期利益	1,961,669	838,417
法人税等合計	245,482	162,973
当期剰余金	1,716,186	675,443
当期首繰越剰余金	583,223	624,106
会計方針の変更による累積的影響額	—	60,013
遡及処理後当期首繰越剰余金	—	684,120
経営基盤強化積立金取崩額	286,124	694,916
税効果積立金取崩額	1,040	55,975
当期末処分剰余金	2,586,574	2,110,455

# 2

## 事業別業況 (令和3年度)

### 農業関連事業

#### 購買事業

当期の生産購買品供給高は、肥料・農薬・飼料について水稻肥料・農薬・飼料の銘柄集約による値下げ等を継続し、低価格による供給を進めた結果、108億18百万円となりました。



#### 販売事業

当期の販売品販売・取扱高は、米の買取制度を令和3年産米も継続実施し、また畜産の増頭対策や購買者誘致、園芸重点推進6品目の拡大を継続的に取り組んだ結果、382億52百万円となりました。

### 生活関連事業

当期の生活購買品供給高は、地産地消を基本に「安全・安心・新鮮」にこだわったJAらしい店舗運営や、自動車・ガス・石油事業では創意工夫を凝らした販促企画を展開した結果、177億39百万円となりました。



### 信用事業

## 住宅ローン



組合員・利用者のニーズを踏まえ、農業と地域利用者をつなぐ貯金キャンペーンや、担い手農業者や子育て世代を応援する金融サービスを積極的に展開した結果、貯金が期末残高1兆111億69百万円、貸出金が期末残高2,794億円となりました。

### 共済事業

出産・育児コミュニティ

JALしまね

## こども倶楽部



入会金・年会費 無料

共済渉外担当者(LA)を中心とした3Q訪問活動による保障ニーズに即した提案活動、支店共済担当者(スマイルサポーター)による迅速・丁寧な窓口対応、次世代層への出産育児を応援する「JALしまね こども倶楽部」の普及拡大に取り組みました。長期共済保有高が3兆457億45百万円、年金共済保有高が230億66百万円となりました。

# 3

## 農業振興活動

### 農業振興支援事業での持続的営農への支援



第2次「JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画」の実現に向けて、園芸重点推進5品目+ブロッコリーの拡大支援やしまね和牛増頭支援等の重点事項に対する支援、規模拡大、生産基盤の強化を図る担い手への支援、新規就農者の育成確保、担い手の健康対策に対し約7,700万円を支援しました。

なお、本事業の原資には貯金保険制度における掛金の引下げ分を有効活用しています。

# 4

## 地域密着型金融への取り組み

### 子育て応援宣言

当JAでは平成28年10月より「子育て応援宣言」として、「地域の活性化」「子育てしやすい環境」を目指し、住宅ローン・マイカーローン・教育ローンで子育てを頑張る皆さまを全力でサポートしています。

具体的には、住宅ローンでは「子育て応援サービス」としてお子様の人数に応じた金利引下げを実施し、多くの方にご利用いただいています。

また、貯金商品では18歳以下のお子様がいらっしゃる方を対象とした金利上乗せ定期積金をご用意しています。



# 2022 DISCLOSURE

ディスクロージャー誌の本冊ではJAの経営内容や事業所の配置図など、JAの詳しい情報をご紹介します。ご要望の方には、信用店舗にて無料配布しております。また、JAしまねウェブサイトでも閲覧いただけます。

「2022年度版 ディスクロージャー誌」は  
JAしまねホームページにてご覧いただけます。  
<https://ja-shimane.jp/disclosure/>



## PROFILE

設	立	／	平成27年3月1日
本店所在地	／	島根県松江市殿町19-1	
出資	金	／	216億円
総資	産	／	1兆1,389億円
単体自己資本比率	／	13.42%	
組合員数	／	220,043人	
役員数	／	46人	
職員数	／	3,082人	
事務所数	／	185	



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 雲南女性部

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

雲南女性部は、Withコロナ時代における新たな生活様式のもと、部員の健康と安全を第一に考えながら少しずつ活動を再開しています。

「できることから始めよう！」を合言葉に知恵を出し合いながら様々な活動



を行う中、令和元年度から取り組んでいる「タオル帽子作り」は雲南女性部の活動として継続し、「島根タオル帽子の会」を通じて雲南管内の病院やがんサロンへ贈呈しています。



また、全国各地で災害が多発していることを受け「防災食」の講座を実施したり、「生産者応援企画」として雲南管内の特産品の特別販売を実施したりと、「SDGs」につながる活動も行っています。

今年度は家の光地方講師の飯塚生美子先生と影山和美先生を講師に迎え、料理教室や手芸教室も開催しています。

これからも「地域で輝く女性」を目指し、自分磨きや新たなことへ挑戦する気持ちを忘れず、部員と逢える時間を大切にしながら笑顔溢れる活動を展開していきます。

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

つながろう✿

まもろう✿

かがわろう✿

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

## JALしまね雲南青年連盟

JA YOUTH

まっただに けいた  
松谷 慶太さん



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

JALしまね雲南青年連盟(以下、農青連)に加入している松谷慶太さん(48)は、雲南市三刀屋町で水稻(約16ha)を中心にソバや小麦などを栽培しています。農青連の盟友に刺激を受けながら、地域農業の担い手として農地の保全、農業の活性化に努め、作業の効率化や省力化にも積極的に取り組んでいます。

同町の農家で育った松谷さんにとって農業は身近な存在でしたが、食品関係の会社へ就職を希望していたことから、大学卒業後は県内の大手ショッピングセンターで約15年間勤務しました。退職をきっかけに家族とともに農業経営することを決意。2012年に新規就農しました。

農業者の高齢化や担い手不足により地域の遊休農地が年々増加していく状況に危機感を感じ、近隣の農地を借り受け、就農当初約3haだった耕作地はこの10年間で約16haまで拡大しました。

昨年の豪雨災害により約3haの圃場が被害を受けましたが、「今自分にできること」を考え実践し、復興へ向け努力を重ねています。

「農業も収入を得るためのビジネス。収益があがらない農業は次の世代もやってくれないからね」と話す松谷さん。地域の農業を守るため健全な農業経営と、ビジネスとして成り立つ儲かる農業の確立を目指します。

# 葉ダイコン

## 防虫ネットで虫害を回避

ダイコンの葉は、漬け物、ごまあえ、炒め物として利用されます。間引きした葉も利用できますが、葉を食べることを目的に栽培をします。

### 栽培時期

ダイコンの生育適温は20度くらいで、秋まき（9月）が最も作りやすい季節です。しかし、葉ダイコンは生育期間が短いため、冬の11～2月まきを除くと、いつでも種まきができ、1、2カ月で収穫となります。

### 品種

ダイコンの品種はたくさんありますが、葉の品質が良く、表面に毛が少なく、柔らかい品種が葉ダイコンに適しています。専用品種には「葉大臣」（サカタのタネ）、「ハットリくん」（タキイ種苗）、「美菜」（ヴィルモランみかど）などがありますが、青首ダイコンの各品種や地方品種の「方領」「亀戸」も葉ダイコンに使えます。

### 畑の準備

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、よく耕し酸度を矯正

しておきます。1週間前までに化成肥料（NPK各成分10%）100g程度と堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます（図1）。その後、幅90cmの栽培床を作ります。

### 種まき

栽培床の長辺方向と直角に、20cm間隔に約1cmの厚さの板を使って、土を押し込み溝を作ります（図2）。ここに1、2cm間隔に種をまき、種が隠れる程度に薄く土をかけます。発芽まで十分に灌水（かんすい）します。種まき後は、不織布のべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう（図3）。

### 間引き

発芽後3回に分けて間引きます。1回目は本葉が開く頃、株間が1cm程度となるように成長の遅れた株、密になっている株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃、株

間を3cm程度にします。3回目に最終株間を5、6cmに間引きます（図4）。

### 灌水

畑が極端に乾いていたら、水を株元にたっぷり与えましょう。

### 害虫防除

小さい葉の食害は後になって目立ってきますので、種まき後すぐに、不織布のべたがけ、または網目の細かい防虫ネットでトンネル状に被覆して害虫の侵入を防ぎます。農薬では、アオムシ、コナガにはBT剤（トアロー水和剤CTなど）で防除します。

### 収穫

草丈が20～25cmになったら、根を付けて抜き取ります（図5）。

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				春まき			夏まき		秋まき			
中間地			春まき				夏まき					秋まき

● 種まき    — 生育    ■ 収穫

図1 畑の準備



図2 種まき

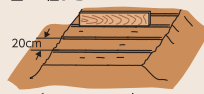


図3 幼苗の保護

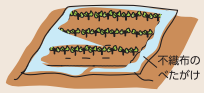


図4 間引き

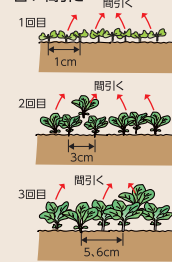
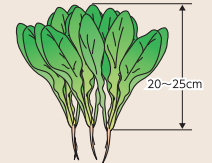


図5 収穫



## 第8回通常総代会資料の一部訂正について

この度、第8回通常総代会資料において、組合員数の一部数字に誤りがあることが判明いたしました。組合員の皆様に深くお詫び申し上げます。

**なお、総代会決議および決算数値に影響を生じさせるものではありません。**

令和3年度末の組合員数（総代会資料29頁）  
（訂正前）

正組合員：60,195  
准組合員：160,952  
合計：221,147

（訂正後）

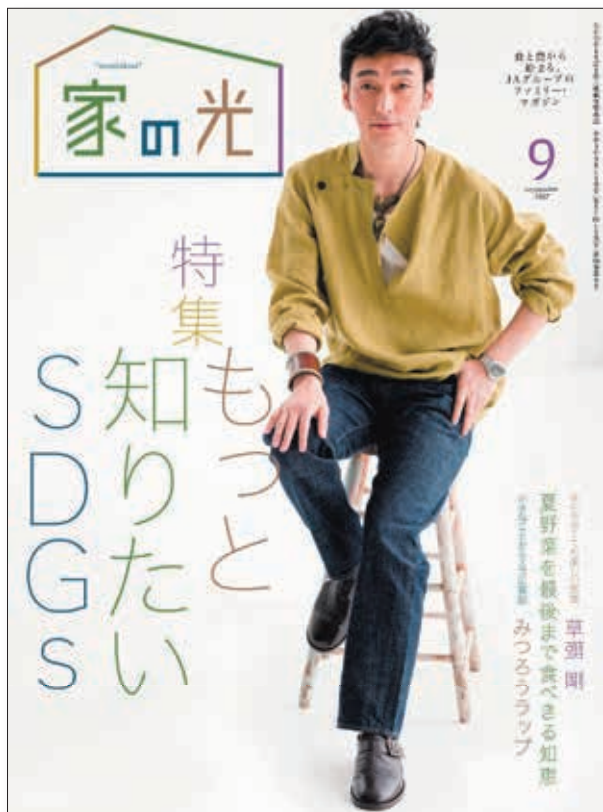
正組合員：59,942  
准組合員：160,101  
合計：220,043

※詳細な内容は、当J Aのホームページに掲載しております。

### 【協議事項】

- ①稲作経営の安定に向けた対策強化に関する緊急要請について
- ②令和5年度島根県農業政策及び予算に関する要望（一次案）について
- ③令和4年度産島根米の諸条件の設定について
- ④農産物検査業務規程の一部改正について
- ⑤枝肉における県外販売手数料変更について
- ⑥新規枝肉取引業者に対する奨励金の新設について
- ⑦令和4年度島根県種畜共進会及び西部・中央子牛共進会開催の考え方について
- ⑧酪農経営緊急支援について
- ⑨住宅ローンにかかる融資事務手数料の設定について
- ⑩令和4年9月1日付けおよび令和5年3月1日付け機構改革の実施について

- ⑪ディスクロージャー誌2022について
- ⑫子会社等の役員への推薦及び派遣について
- ⑬くにびき地区本部 旧川津支店・旧J Aグリーンかわつの土地建物の売却について
- ⑭系統団体および関連団体等への役員就任について
- ⑮会議の運営方法の一部変更および各会議要項の一部改正について
- ⑯理事の個別役員報酬額について
- ⑰石見銀山地区本部 契約職員就業規則の一部改正について
- ⑱令和4年度の新卒二次募集およびその他の採用試験について
- ⑲令和3年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項（個別意見）への回答について
- ⑳島根県常例検査回答書【島根県農業協同組合隠岐どうぜん地区本部】の再提出について



## 愛読者募集中!!

『家の光』はJAグループのファミリー誌。農業やJAの話題はもちろん、毎日の生活に役立つ料理、手芸、健康に関する記事など、家族みんなが楽しめる雑誌です。

『家の光』の記事を読んで暮らしに生かす

# 「家活」 しませんか?

家の光といえば家計簿!  
お金の心配は記帳で解決。



日高専務 のおすすめ

■物価の上昇、感染症、自然災害など、さまざま  
まな不安の多い現在。  
生活に対する不安感、  
心配を減らすための第  
一步は、「現在の生活に  
かかるお金を把握す  
ること。  
家計簿記帳でお金の流  
れを「見える化」し、家  
計防衛しませんか。  
「家の光家計簿」は30年  
以上の愛用者もいる人  
気の別冊付録。  
今年も、長年記帳を続  
けている読者の家計簿  
活用術を紹介します。



2023年  
家の光  
家計簿  
(日記付き)

12月号 第1別冊付録

### ◎年間予約購読〔前納〕誌代(税込)

誌代1年分を前納すると  
普通月号1冊分がおトク!

誌名	月号	定価	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	普通月号	629円	9,411円	629円	8,782円
	付録月号(1・4・5・7・9月号)	922円			
	付録月号(家計簿付き12月号)	1,027円			
地上	普通月号	618円	7,540円	618円	6,922円
	付録月号(4・11月号)	680円			
ちゃぐりん	普通月号	492円	6,156円	492円	5,664円
	付録月号(1・4・8月号)	576円			

※原則として、年間予約購読〔前納〕の中途解約はできません。



備えあれば憂いなし! 人生を満喫するコツを教わります。



日高専務 **のおすすめ**

■車や家の購入、入院や介護…。なんとなく知っていた経費を、どれくらいかかるのか年代別に把握できるのが「人生100年時代のお金ガイド」。資産運用の視点から、投資信託などについても紹介します。お金との賢い付き合い方を学びましょう。



人生100年時代のお金ガイド

12月号 第2別冊付録

「家活」を充実させる企画がたくさん!

手芸



料理



■料理や手芸、健康企画は、一人のおうち時間も、仲間とのグループ活動も充実させてくれます。12月号では「大原千鶴さんの1日」ができる軽やかおせち」など、季節や行事に合わせた内容も掲載されます。

料理、手芸、体操は、一人でも、仲間とついでにでも楽しめます!



日高専務 **のおすすめ**

みんなで記事活用しよう!!



J Aしまねでの記事活用の様子

『家の光』を

12月号から年間購読しませんか?

◎お申し込みはお近くのJAしまね本店・支店まで

## 令和4年産米 仮単価一覧表

令和4年産米の仮単価につきまして、下記のとおりお知らせいたします。米生産者の皆様におかれましては、1袋でも多く出荷いただきますようお願いいたします。

### JAしまね米

#### (1) うるち玄米

30kg紙袋、円

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ(上)	5,700	-	-
コシヒカリ(基準)	5,600	5,400	4,900
きぬむすめ(上)	5,600	-	-
きぬむすめ(基準)	5,500	5,300	4,800
つや姫(特別栽培米)上	6,100	-	-
つや姫(特別栽培米)	6,000	5,800	-
にこまる	5,500	5,300	4,800
ヒノヒカリ	5,500	5,300	4,800
ハナエチゼン	5,250	5,050	4,550
つきあかり	5,250	5,050	4,550

\*コシヒカリ(上)・きぬむすめ(上)・つや姫(上) 1等は、ふるい目1.9mmが対象

\*特別栽培米(減農薬コシヒカリ)は、1~2等 450円加算

#### (2) 高水分米

30kg紙袋、円

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ	5,450	5,150	-
きぬむすめ	5,350	5,050	-

※高水分米とは、15.6%~16.0%のコシヒカリ・きぬむすめ



### 一般米

#### (1) うるち玄米

30kg紙袋、円

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ	5,100	4,900	4,400
きぬむすめ	5,000	4,800	4,300
にこまる	5,000	4,800	4,300
ヒノヒカリ	5,000	4,800	4,300
ハナエチゼン	4,750	4,550	4,050
つきあかり	4,750	4,550	4,050
その他うるち	4,600	4,400	3,900

#### (2) 醸造好適米

30kg紙袋、円

品 種	特上	特等	1等	2等	3等
五百万石	7,600	7,500	7,300	6,750	6,250
佐香錦	8,150	8,050	7,600	6,950	6,450
山田錦	9,700	9,600	8,950	7,900	7,150
縁の舞	8,150	8,050	7,600	6,900	6,400

#### (3) もち米

30kg紙袋、円

品 種	1等	2等	3等
ヒメノモチ	6,300	5,850	5,350
ヤシロモチ	6,300	5,850	5,350
ココノエモチ	6,300	5,850	5,350
ミコトモチ	6,300	5,850	5,350
その他もち	6,300	5,850	5,350

1袋でも多く  
JAへの出荷を  
お願いします



～皆さんが生産したお米のレベルを確認してみませんか～

## やすぎ良質米コンテストを実施します!

J Aしまねやすぎ地区本部では、水稻生産農家の皆さん全てを対象に『やすぎ良質米コンテスト』を品種別（コシヒカリ、きぬむすめ）に実施します。

上位入賞された皆さんには賞金を授与しますので、ふるって出品ください!

1. **出品物** 水稻うるち玄米（コシヒカリ、きぬむすめの2品種）

2. **出品数量** 1品種1kg（J Aが配布する専用袋で出品ください）

### 3. **出品要件及び方法**

米をJ Aに出荷する個人または集落営農組織で1品種1点（2品種でも可能）を出品申込書とともに最寄りのJ A営農経済センターに提出してください。出品申込書は1点につき1枚を提出することとし、出品1点につき出品料1,000円を徴収させていただきます。

4. **出品期限** 令和4年10月31日（月）

### 5. **審査方法**

食味計、味度計、穀粒判別機により食味、味度、整粒を測定します。

### 6. **表彰及び賞金**

品種別に食味、味度、整粒の総合得点1位から3位までに賞金を授与します。賞金は1位2万円、2位1万円、3位5千円です。

### 7. **その他**

(1) 審査の結果は参加した全ての出品者に通知します。

(2) 1位から3位までに入賞された皆さんはJ A広報紙「しまねびより」に掲載します。

### 8. **出品・お問い合わせ先**

J A各営農経済センター

【電話番号】 安来：28-7800、伯太：37-1414、広瀬：32-2336

## 苔テラリウム作り

J Aしまねやすぎ女性部「フレッシュミズかぐやひめ」は第1回講座として7月3日、7月15日の2回に分けて苔テラリウム作りを開催しました。島田町在住の原清文さんを講師に迎え、2日間で14人が参加し、自分の世界を作り上げました。

ガラスの中に土を入れ、石や流木を使って水の流れや道を作り、最後に苔を入れて完成です。

苔が育っていくことも考えながら集中した時間を過ごしていました。参加された部員さんは「癒されながら楽しい時間を過ごせてよかったです。リビングに飾りたいです」と話されました。



## 沢地区 親子生き物調査



6月18日に沢地区子ども農業体験活動の生き物調査をしました。この活動は自然とふれあう楽しさと地域の人との交流を目的に、沢営農組合、自治会、おやこ会、町寿会、やすぎ地区本部が協力して毎年開催されています。

当日は親子6組が参加され、皆さんで田んぼの中を覗き込み「何もいないよ」と初めは見つかりませんでしたが、隠れていた生き物が見えるようになり、次から次と見つけることができました。その後は、初め

て見る生き物をJ Aが準備した生き物手帳で調べるなど、子供たちは身近にいる生き物について学びました。参加した子どもたちは「最初は見つけるのが難しかったけど、色々な生き物がいて、調べるのが面白かったです」と話しました。



## 安来市種畜共進会開催

安来農林振興協議会は7月6日、利弘町で安来市種畜共進会を開催しました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で3年ぶりの開催となりました。

市内の農家から肉用種牛11頭、乳用種牛5頭、計16頭出品され、それぞれの部門で競い合いました。

肉用種牛の部3名、乳用種牛の部1名の審査員が牛の体積や均称、品位などを厳正に審査し、各部門のグランドチャンピオンを決定しました。審査委員長を務めた島根県東部農林水産振興センター松江家畜衛生部家畜衛生課福田智大課長は「どの牛も甲乙つけがたい品質ばかりでした。発育が良く体上線がしっかりしており、非常にバランスが良かった。素晴らしい共進会が開催できました」と総評し、J Aしまねやすぎ地区本部中尾武本部長は「規模は縮小しましたが3年ぶりの共進会を開催することができました。これからも、安来の畜産の向上にご協力いただきたい」と話しました。

審査結果は右記の通りです。

### ◇各部門のグランドチャンピオン



#### 肉用種牛の部

柴田 光広 さん「ひもすえたか」



#### 乳用種牛未経産の部

砂流 啓二 さん「BBR トブシーボール」

## 梨選果場開き



やすぎ梨生産部会は8月24日、下坂田町の梨選果場を開場し、「二十世紀梨」の出荷を始めました。同部会は23戸の農家で、約7.7haで栽培。今年の生育は、春先から交配順調で、梅雨明けが早く雨が少なかったうえに気温が高かった影響で糖度がしっかりとのった梨に仕上がりました。栽培された二十世紀梨は選果場に持ち込まれ、コンベアで規格別に選果後、手作業で丁寧に箱詰めされます。初日は約6トン選果し、県内市場と広島県と山口県の市場へ出荷しました。出荷は9月中旬まで続き、

今年は48トン・販売高2500万円を目標に取り組みます。選果された梨の一部は出荷が終わるまで毎日同敷地内で直売しており、消費者は新鮮な梨を手にとることができます。また、今年から多くの方に手に取っていただけるように進物用5kg箱に加え、3kg箱の取扱いをスタートしました。岩田部会長は「生産者が1年間頑張って今年もシャキシャキとした美味しい梨が出来た。是非多くの人に食べていただきたい」と話しました。



## 恵乃島ぶどう 大粒4品種出荷スタート



やすぎ地区本部の恵乃島ぶどう生産組合は8月22日、大粒系ぶどうの出荷会議を開きました。黒系品種『巨峰』と『ピオーネ』、白系の『シャインマスカット』、赤系の『クイーンニーナ』を加えた4品種が共選出荷されました。今年は5、6月頃の少雨の影響で例年より房が小ぶりですが、生育は良好で糖度は20度を超えるものもあり、非常に甘く仕上がりました。

同組合は8名の生産者が露地栽培を中心に1.86haでぶどうを栽培しています。会議当日は、県の普及員やJA職員を含め8名が参加し、市場動向や県下の生育状況についての報告、出荷規格の見直し、生育状況について意見交換しました。出荷先については、

同県の青果市場を中心に出荷し、JA直売所や同市のふるさと納税返礼品としても取扱います。9月下旬頃まで出荷量7.7t、販売高900万円を目標に取り組みます。

同組合の石原美己組合長は「春先の少雨、高温などの影響でぶどうの栽培管理に苦労したが、今年は糖度が抜群に高く美味しくぶどうに仕上がった。恵乃島ぶどうを是非多くの方に食べていただきたい」と話しました。



## 賑わう盆花市

やすぎ地区本部は8月11、12日の2日間、管内にあるグリーンセンター（農産物直売所）2店舗となかうみ菜彩館で『盆花市』を開催しました。各店舗の店頭には、管内の農家が栽培した定番の菊やしぶきをはじめ、ケイトウ、トルコギキョウなど多くの種類の花木が並び、お盆用の飾りや進物用のブドウやメロン、新鮮な野菜などを揃え、たいへん多くの方にご利用いただきました。



## やすぎ女性部 健康教室親睦旅行開催



J Aしまねやすぎ女性部は7月28日、出雲市斐川町のJA島根厚生連健康管理センターを見学し、健康について理解を深めました。

同施設は、組合員や地域住民の拠点として、令和2年3月下旬に完成し、施設内には診察室や検診室、健診・研修室などを設け、より充実した活動を展開しています。

当日は、同厚生連職員の案内のもと、女性部員26名が施設内を見学し、研修室で健康教室「チェアエクササイズ」を体験しました。イスに座って音楽に合わせて手と足を動かし、日頃の凝りをほぐす健康体操を実施し、健康の増進を図りました。

その後、場所をホテル玉泉に移し、昼食を楽しみました。参加者は「両施設とも新型コロナウイルス感染対策をしっかりとっておられ安心して視察を行うことができた」「久々に遠出をしてリフレッシュできてよかった」と話しました。



## J Aやすぎ女性部 部員募集!!

J Aやすぎ女性部では、仲間と一緒に食のことや農業について体験や勉強をしています。そして、地域への貢献が活動テーマの中心。加えて調理や手芸やスポーツなど、地域ごとに楽しく活動しています。充実した内容で、生きがいや仲間づくりにつながっていると好評です。私達と一緒に活動しませんか。

新しい仲間ができて楽しいよ

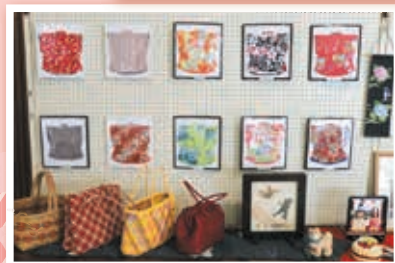


農協の組合員じゃなくても入れるよ



食農教育や介護ボランティアなど地域に役立つ活動も出来る

若い世代が楽しめる活動もあるよ



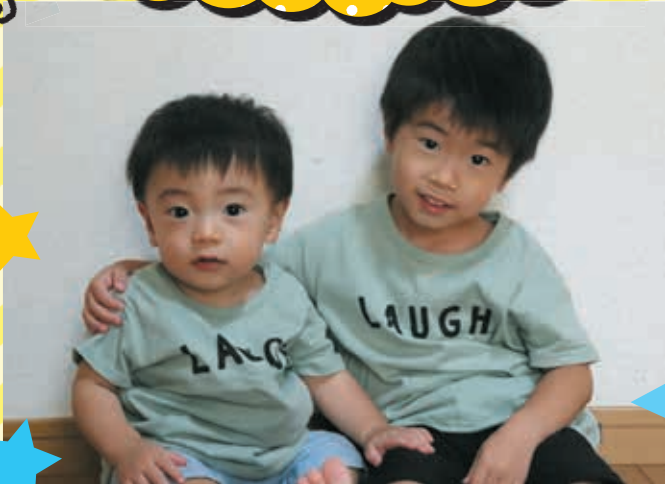
安来の元気な子ども達を紹介します!

MIRAI  
KIOS

# 未来の 主役 たち

せいや  
森田聖也くん(3さい)

はるや  
陽也くん(1さい)



聖也くんはとても元気で活発なお兄ちゃん。保育園でも、賑やかな性格なんだって。

車やプラレール、電車が大好き。電車の名前をたくさん言えるんだって。

最近、イエローバスに乗って安来駅まで行って、境港まで「電車の旅」をしたんだって。

昆虫を探るのが得意で、取材の時も「ななふし」を見せてくれて「虫もつかめるよ!」と得意げに話してくれたよ。食べ物では、しょうゆラーメンとお母さんが作るハンバーグが好きなんだ。

おじいちゃんが大好きで、畑と一緒に野菜を収穫してお手伝いしてくれるんだって。

大きくなったら消防士さんになりたいんだって。陽也くんは、とっても笑顔のかわいい弟くん。

お兄ちゃんが大好きで、いつもおんなじことをやりたがるんだって。

つかまり立ちが早くからできて、8カ月くらいからつたい歩きができるようになったんだって。今、保育園に通いだして、行くのがとっても楽しいんだって。

食べ物は果物が大好きで特にイチゴ、キウイ、バナナが大好き。お兄ちゃんは野菜が苦手だけど、陽也くんはお兄ちゃんが収穫してくれた野菜をよく食べてくれるんだって。

コロナが落ち着いたら新幹線に乗って遊園地に行ってみたいんだって。早く行けるといいね。

～お父さん・お母さんより～

「ふたりとも、外に出て遊ぶことが大好き。これからも畑で野菜の収穫や昆虫探しを楽しもうね。

おじいちゃんの作ったお米や野菜をいっぱい食べて、兄弟仲良く元気に大きくなってね。」

## 人事異動

◎異動(令和4年9月1日付)( )内は旧部署

▼やすぎ統括支店長・中村章美(安来東支店兼やすぎ支店長兼安来市役所出張所長) ▼安来東支店兼やすぎ支店長兼安来市役所出張所長・内田将志(伯太支店長) ▼伯太支店長・秋間陽一(広瀬支店長) ▼広瀬支店長・岩田睦己(総務部総務課付け(株)サン・フードやすぎ出向) ▼広瀬支店比田店長・若狭早百合(伯太支店赤屋店長) ▼伯太支店赤屋店長・加藤仁美(伯太支店赤屋店長補佐) ▼営農経済部生活燃料課課長補佐・来間雅之(広瀬支店比田店長) ▼安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所・米山菜摘(広瀬支店信用課) ▼広瀬支店信用課・西田朋子(赤江支店信用課) ▼赤江支店信用課・池田いつ香(安来東支店兼やすぎ支店信用課兼安来市役所出張所) ▼伯太支店赤屋店・國須敏裕(再雇用)

◎採用(令和4年9月1日付)

▼営農経済部直売店舗課グリーンセンターなかうみ菜彩館・西本良美

◎退職(令和4年8月31日付)

▼國須敏裕(定年退職) ▼桑原直幸 ▼本田茂人

この度、8月末をもって定年退職いたしました。在職中は公私ともに温かいご指導とご厚情を賜り誠にありがとうございました。ここに謹んで厚く御礼申し上げます。

厳しい農業情勢の中ですが、地域の皆様のご健勝とJAしまねの益々のご発展を心から祈念いたします。



國須敏裕

挨拶

定年退職

10月の外務日は  
19日(水)・20日(木)  
担当職員がお伺いします。

### 税務相談会日程

- 安来東支店 10月5日(水)10時～12時
- 伯太支店 10月5日(水)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 10月17日(月)10時～12時



## 地域農業を元気に 話題や情報が満載

購読料1カ月(税込み)

本紙 2,623円

電子版 2,403円 <令和4年8月から>  
※令和4年7月までは2,623円(税込み)です。

●購読のお申し込みはJAへ



知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動



## 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	552,200	541,200	634,700	586,544	544,489
	頭数	3	2	4	9	100
	最高価格	598,400	574,200	774,400	774,400	774,400
又キ	平均価格	573,100	595,100	676,500	618,030	603,058
	頭数	5	3	5	13	145
	最高価格	666,600	660,000	735,900	735,900	814,000
総平均価格		565,262	573,320	658,288	605,149	579,152
合計頭数		8	5	9	22	245

### 8月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	兵庫県	山口県	岡山県	佐賀県	岐阜県	三重県	その他	合計	県外移出率
雌	18	14	5	5	8	5	9	8	72	68.57%
去	8	3	9	7	2	4	0	8	41	28.08%
合計	26	17	14	12	10	9	9	16	113	45.02%

### 肥育センター5等級評価牛(8月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
正之助-美津百合-安福久-平茂勝	去勢	509.1kg	A5	9	
美国桜-平茂勝-安平-隆桜	去勢	538.1kg	A5	10	
美津照重-百合白清2-福華1-第7米桜	去勢	479.6kg	A5	8	

### 全国“統落”本県“急落”の取引

令和4年8月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部8月18日現在速報)は、雌570,721円(前月比97%)、去勢689,803円(前月比100%)、平均638,877円(前月比99%)で“統落”の取引となっています。本県8月の子牛市場は中央で開設され245頭の取引があり、平均価格は雌544,489円(前回比30千円安)、去勢603,058円(前回比80千円安)、平均579,152円(前回比60千円安)で“急落”の取引となりました。今月は猛暑の影響で全体にバラツキも大きく、一部足の腫れた牛も見受けられました。特に雌のバラツキが大きく、発育の良い牛、悪い牛の価格差が顕著に表れました。また、枝肉価格の低迷、飼料高騰等により一部購買者の買い控えも見受けられました。肉相場においては、新型コロナウイルスの再拡大に伴い飲食店の予約キャンセルが相次ぐなど引き合いは弱く、相場は弱基調となっています。また、引き続き穀物、乾草、稲わら価格の高騰が肥育農家の経営を圧迫しています。

畜産農家・関係団体と一体になり、和牛肉消費拡大によりこの難局を乗り切りましょう。今月の『しまね和牛子牛飼育の手引き』に係る名簿内記載『M表示』は27頭で総入場頭数の11%でした。



いつ発生するか  
分からない

# 自然災害!

水害

大切な“わが家”の保障は万全ですか?

地震

火災

雷

雪害

出典:山陰中央新報  
島根県西部豪雨

出典:消防防科学総合センター <http://www.isad.or.jp/>

出典:平成23年1月雪害被害

島根県内においても  
多数の自然災害が発生しています。

これまでも島根県内の自然災害  
でたくさんの共済金がお役に  
立ちました。

令和3年度末時点  
JA共済連島根支払実績

令和3年8月  
台風9・10号  
11億5,300万円

令和2年7月  
豪雨  
9,192万円

令和3年7月  
豪雨  
6億5,800万円

## 島根県内の 共済金 支払実績

令和3年度末JA共済連島根支払実績

全体の支払額	7,765件	約42億5,000万円
火災等	1,108件	約8億6,000万円
自然災害	6,657件	約33億9,000万円

予期せぬ“もしも”に備えて、一度点検してみませんか?

詳しくはお近くのJAへお問い合わせください。

【JAしまね やすぎ地区本部】

○赤江支店 TEL: 0854-28-9030  
○伯太支店 TEL: 0854-37-1515

○安来東支店 TEL: 0854-22-2243  
○広瀬支店 TEL: 0854-32-2331

○安来南支店 TEL: 0854-22-1123



CrossWord Puzzle

# クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

答え

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

## タテのカギ

- ①機械などのパーツのこと
- ③オクトーバーフェスト発祥の国です
- ⑤中国の大きな打楽器
- ⑥好・始・娘・妹は——偏の漢字
- ⑦池の——によって、土地を増やした
- ⑨日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- ⑪学校の運動会で踊ることもあります
- ⑬視聴——、円周——
- ⑮海水の影響で塩分を含む湖
- ⑰台所のこと。漢字で書くと「厨」
- ⑲たんすやソファなどのこと
- ⑳ノーの反対語
- ㉑阿寒湖のものは国の特別天然記念物

## ヨコのカギ

- ①巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- ②竜宮城で舞う魚
- ③卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- ④実るほど頭（こうべ）を垂れる——かな
- ⑥コロコロと気分が変わる人のこと
- ⑧無料です。代金はいりません
- ⑩秋の空にぼこぼここと浮かびます
- ⑫ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- ⑭学校の教室に並べるもの
- ⑯船が停泊するときを下ろします
- ⑱クルミが似合うげっ歯類



## 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

〒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  
2022年10月7日（金）（当日消印有効）

### ◆先月号の答え◆

#### 「ツキミザケ」

オ	ミ	ナ	エ	シ	ア
ノ	シ	キ	キ	メ	
シ	リ	カ	シ	キ	リ
ユ	オ	ケ	ヤ	カ	
ウ	マ	オ	イ	セ	ン
フ	ツ	カ	ミ	ハ	イ
ン	ミ	カ	カ	ザ	リ

# 俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

## 最優秀賞

逆上りやつと出来たね夏休

出雲市 金山 陽様

## 優秀賞

蜘蛛の囀にからめとられし貌ひとつ

出雲市 北村 功様

異国にて玉音聞きし終戦日

出雲市 藤江 堯様

蛸や戦後貧しき日を耐えて

出雲市 小豆澤典子様

## 佳作

児の残す金魚いまだに泳ぎけり 海士町 中野 勝枝様  
 亡き姉の面影やさし合歡の花 飯南町 渡部 夢霧様  
 佐比売野の放牧牛や草茂る 大田市 大國千登世様  
 衣替好みの服は見当らず 出雲市 祝部富美子様  
 馬鈴薯を今年も子等におすそ分け 出雲市 八雲麻利子様

「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」10月号定価 629円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）10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、E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。

ラクラク 航空機利用 JALで行く 出雲縁結び空港発着 出雲・伊丹・鹿児島

世界遺産

にっぽんの温泉 第5位

旅行期間 令和4年 11月1日(火)~3日(木)

旅行代金 (大人一人様・2名様一室利用・出雲縁結び空港発着起点・税込)

# 屋久島と指宿温泉

3日間

## 129,800円

※1名1室利用の場合25,000円増し

宿泊予定ホテル

1泊目 指宿温泉



2泊目 屋久島



※上記又は同等クラスホテルになる場合もございます。



コース表	コース	食事
1日目	出雲縁結び空港(8:25) → 伊丹空港 → 鹿児島空港(12:05) 〓 パレルバレープラハ&GEN[昼食] 〓 知寛特攻平和会館 〓 薩摩富士△開聞岳 〓 長崎鼻 〓 指宿温泉(泊)(17:20) ★プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選にランクイン! 指宿温泉:指宿白水館	朝:× 昼:○ 夕:×
2日目	ホテル(8:00) 〓 指宿港 〓 屋久島(宮之浦港) 〓 〓 屋久島環境文化村センター[見学] 〓 志戸子ガシマル園[見学] 〓 安房・杉匠[昼食] 〓 紀元杉[見学] 〓 ヤクスギランド[見学] 〓 屋久島(泊)(17:00) 〓 屋久島:屋久島いわさきホテル	朝:○ 昼:○ 夕:○
3日目	ホテル(8:00) 〓 千尋の滝[見学] 〓 宮之浦港 〓 種子島経由 鹿児島港 〓 鹿児島空港(15:00) → 伊丹空港 → 出雲縁結び空港(18:55)	朝:○ 昼:○ 夕:×

※行程表の時間はあくまでも目安です。交通機関の都合により変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ※ご集合場所・出発時間はご出発の10日前頃にお届けする最終旅のしおりでご案内いたします

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。お気軽に下記販売店へご請求ください。

紅葉の 立山黒部アルペンルート を巡る

世界遺産 自川郷と上高地 3日間

旅行期間

令和4年10月20日(金)~22日(日)

旅行代金

99,800円

ベストシーズン

紅葉の東北みちのく周遊 5日間

旅行期間

令和4年10月23日(日)~27日(木)

旅行代金

159,800円



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

医療共済

メディカル

# コロナに負けない!

JA共済

JAの医療共済にご加入いただくと、

## 新型コロナウイルスで 入院・自宅療養・ホテル療養された場合

# 20万円

## お支払いします!

【ご契約例】医療共済/共済金額20万円/共済契約の型1回型/共済期間10年更新の場合

経済的な支えにご活用ください。

ご家族様の保障も含め、是非、お近くのJA支店または担当者へご相談ください。

[22320320175]



※自宅療養、ホテル療養の取扱いについては、令和4年8月現在のものです。今後、この取扱いを変更する場合がありますので、ご了承ください。

入院のとき 治療共済金

入院の日数が1日に達したら、※1 **20万円**

治療共済金の通算支払限度回数は100回となります。※2

日帰り入院から保障 ※3

※1 お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。  
 ※2 通算支払限度回数に到達した場合、契約は消滅します。  
 ※3 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

こんな心配ありませんか?

「今の保障の内容はどうなっているの?」  
 「長期的に仕事を休む場合の保障は?」  
 「重症化したらどうなるの?」  
 コロナ禍で心配だけでなくなかなか相談できない共済や保障のご相談を承ります!

共済掛金表 〇共済金額:20万円 〇共済契約の型:1回型 〇共済期間:10年更新 〇先進医療保障:あり 〇払込方法:月払、口座振替(令和4年4月現在)

加入年齢	男性	女性	加入年齢	男性	女性
10歳	1,161	1,061	40歳	1,481	1,841
20歳	1,181	1,581	50歳	2,241	1,921
30歳	1,221	1,821	60歳	3,761	2,581

共済期間が10年更新のプラン更新後の共済掛金は、更新日の年齢および共済掛金率で算出されます。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「契約のしおり(約款)」を必ずご覧ください。

⚠️ この共済には、解約時の返れ金はありません。

農業生産資材の価格高騰により影響を受けられたご契約者様へ

J A 共済では、農業生産資材の価格高騰により影響を受けられたご契約者様に対して、以下の取扱いを実施しております。

1. 共済掛金の払込猶予期間の延長について  
 長期共済の共済掛金の払込猶予期間を最長で令和5年8月1日まで延長します。

2. 共済証書貸付の金利免除について

新規の共済証書貸付について、次のとおり金利免除を行います。

●金利:年利0.0% ●左記金利適用期間:貸付期間と同じ(貸付日から最長1年間)

●受付期間:令和5年1月31日まで ●適用借入申込日(適用借入請求日):令和4年8月1日から令和5年1月31日まで

詳細につきましては、お近くのJA支店までお問い合わせくださいますよう、お願い申し上げます。

JA共済



## \* 簡単さつま芋ご飯



### 材料 (4人分)

米……………2合  
さつま芋……1本 (250g)  
白だし…大さじ4 (約70cc)  
黒ごま……………適量



### コメント

・わずかな材料で、季節の根菜ご飯を楽しめます。  
・行楽のお弁当やおにぎりにもバッチリ!

### 作り方

- ①米を洗米し炊飯器に入れる。
- ②さつま芋を1.5cm角に切り、水にさらしてざるに取り、水気をきる。
- ③①の中に白だしを入れ、2合の目盛まで水を加えて軽くかき混ぜる。
- ④さつま芋を③の米の上に入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったらザックリと混ぜて器に盛り、黒ごまを散らしたら完成。

### アレンジ

・さつま芋は里芋、南瓜、レンコンに替えても美味しくできます。  
・きのこや栗、銀杏、人参、枝豆を加えると彩り豊かになります。

### 材料 (4人分)

レンコン……………350g  
エビ……………8尾  
冷凍枝豆……………約20粒  
片栗粉……………大さじ3  
塩……………小さじ1/4

【銀あん】

A	水……………300cc
	だし醤油…大さじ2
	みりん…小さじ2
	薄口醤油…大さじ1
B	片栗粉……………大さじ2
	水……………大さじ2

三つ葉……………適量

### 作り方

- ①レンコンを3/4はすりおろし、残りのはみじん切りにする。
- ②エビは殻をむき、ぶつ切りにする。
- ③枝豆はサヤから取り出し、サッとお湯に通して、水気をきる。
- ④ボウルに片栗粉と塩、①②③を混ぜ合わせ、人数分に丸め (水気は絞らずに) 皿にのせ、軽くラップをして、6分間レンジ (600W) で加熱する。
- ⑤調味料のAを鍋に入れ、火にかけて沸騰したら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、銀あんを作る。
- ⑥器に盛り、三つ葉を飾ったら完成。

### アレンジ

・レンコンを、軟らかく茹でた里芋や南瓜に替えてゆでた海老を加え、丸く形を整えてもOK!  
・あんにひき肉を加え、そぼろあんにしたり、カニカマを加えてカニあんにもできます。  
・三つ葉は、かいわれ、ほうれん草、いんげん、ねぎ、柚子等に替えてお楽しみください。

## \* 海老入りレンコン饅頭あんかけ



### コメント

・十五夜の日には、収穫物への感謝や豊作を祈願して、旬の野菜や果物などをお月様にお供えます。  
・レンコンを2種類の切り方にする事で、もちシャキの食感を楽しめます。

## JA島根厚生連

## 健康散歩

## ウォーキングを始めましょう!

秋になり、体を動かすことが気持ちの良い季節になりました。皆さんは日頃から運動を楽しんでいますか?今回は健康づくりのために幅広い世代に人気のあるウォーキングについて紹介します。

日本では、健康保持・増進を目的とした歩行運動を、日常生活で行う歩行と区別して「ウォーキング」と呼びます。ウォーキングは有酸素運動ですので脂肪燃焼に効果的です。また、誰にでもでき、道具がいらず、安全であることから、継続しやすい運動です。

効果を上げるための5つのポイントを紹介します。

### ①背筋を伸ばし、あごを引いて、まっすぐ前を見る

→背筋が曲がった姿勢で歩くと、背中や腰に負担がかかり、腰痛などを起こす危険性があります。また上半身が前傾すると、股関節の動きが制限されるため、歩幅を広げにくくなり、転倒の危険性もあります。背筋を伸ばして歩くために、あごを引き、まっすぐ前を見て歩くと良いでしょう。

### ②普段よりも歩幅を広げる

→有酸素運動としての効果だけでなく、脚と腰の筋力強化

の効果も期待できます。

### ③かかとからしっかり着地する

→膝を十分伸ばし、かかとから着地することで安定した姿勢を維持して歩くことができます。

### ④肘を曲げ、腕を軽く振る

→普段自然に歩くときは、下肢の運動によって身体を前に移動していますが、ウォーキングでは肘を軽く曲げ、腕を振ることで、より勢いが増し、楽に速く歩くことができます。また腕の運動が加わることで、活動する筋肉の量が増え、より多くのエネルギーを消費します。

### ⑤股関節は、過度に内側・外側を向かないようにする

→長時間歩いていると、下肢の関節へ負担がかかり、ケガの原因となります。

以上のポイントを意識することでより多くの効果が期待できます。歩く際には体調を確認し、時間帯や場所、服装やシューズなど運動環境の整備も心がけ、ウォーキングを楽しむ実践してみましょう。

