

JAしまねびより

2022

12

December
Vol.81



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
高橋 正行さん
[やすぎ地区本部]

日本の農業を
未来へつなぐ

こくしょう こくせん
国消国産

~もっと知って! もっと食べよう!~

SNSで
旬な情報を
投稿して
います





鳥取県に隣接し、周囲を山々に囲まれた安来市吉佐町。農家に生まれ、幼い頃から農業を手伝っていた高橋さん。高校卒業後は旧国鉄(現JR)に入社し、転勤で西日本各地の駅を移動しながら、運転や旅行販売など多岐に渡る仕事に携わっていました。仕事をしながら時間がある時には農業をする生活を続け、定年退職後に農業一本の道へ。現在は、高橋さん夫妻と息子さん夫妻の4人で、先代から受け継いでいる梨やぶどうをはじめ、柑橘類、びわ、プラムなどの果樹、米や野菜など多種多様な品目を栽培しています。



仕事と並行しながら農業を



▶梨の収穫作業

たかはし 高橋 まさゆき 正行さん(72才)

今月はやすぎ地区本部。安来市吉佐町で果樹栽培を主にした農業を行う傍ら、お正月用のしめ縄づくりに取り組み高橋正行さんにお話を伺いました。

多種多様な品目を生産

主に果樹栽培に力を入れている高橋さん。植えてから長年かけてやっと収穫できる果樹ですが、特に梨は年数が増すことで、中の芯が小さく、きめ細かい肉質になり美味しくなるのだそう。良い状態で収穫するための見極めが難しく、剪定や肥料など、知識と感覚をもとに判断しながら作業を進めています。

また、通年作物を出荷できるようにと、品目を工夫しながら生産。さらにポン菓子やドライフルーツといった加工品も手掛けています。「自分が食べてみたいものを作るし、せっかくなら楽しんで、美味しく、がいいでしょ？」と笑いながら語る高橋さん。種類が多いほど忙しさも増しますが、新たな発見があることで楽しみながら農業を行っています。

希少な天然物のしめ縄づくり

高橋さんのもうひとつの代表的な仕事が、お正月用の「しめ縄づくり」。地域や家庭によって多様な形や大きさがあるしめ縄は、玄関締めや車用、神棚用など用途によってもそれぞれ結び方が異なります。



す。また、地元や隣の地域の神社のしめ縄も作っている高橋さん。稲わらや橙(だいだい)は自分たちで生産し、ゆずり葉や裏白といった飾りもすべて天然の物を使用しています。最近では、すべての材料が天然であるしめ縄は希少で、さらに作り手も年々減少している中、昔ながらの手法を絶やさぬよう守り続けています。

しめ縄づくりは力仕事

しめ縄に使うのは「もち米」の稲わら。わら自体が柔らかく粘りがあるため、しめ縄に適しています。8月のお盆明け頃、まだ青々とした状態の稲を刈り取り、火力乾燥させます。そうすることで、美しい青色と良い香りが残るのだそう。その後は、手



完成したしめ縄を手にする
高橋さんご夫婦

で稲のハカマを削ぎ落とし体裁を整え、機械で稲を柔らかくしてから縄を結び始めます。

このように、しめ縄作りは実際に結い始めるまでの準備作業が多く、非常に手間を要します。それに加え、手でわらをねじり合わせながら緬う（なう）作業は、手のひらや指が擦り切れ、油分を失い、皮が薄くなる重労働。「しめ縄づくりの期間は、お茶が入ったコップを触るだけでもしみて、つい手を引っ込めてしまふ」と語る高橋さん。高橋さん家族が苦勞して行っているこれらの作業があるからこそ、凛とした立派な正月飾りが作られています。



緬う作業。手のひらの油分がなくなるため、水をつけながら作業します



高橋さんが改良した稲わらを柔らかくする機械

趣味でも仕事でも多彩な才能を発揮

興味があれば何でもやってみるといふ高橋さん。プライベートでもその多才ぶりが伺えます。趣味の

魚釣りは、一級小型船舶操縦士免許を保有し、自分の船を何艘も持つほどの本格派。気象条件次第では隠岐に出掛けることもあるそう。また、農作物の被害対策のために始めたイノシシ駆除も免許を取得し、罟を仕掛けて捕獲。「釣った魚やイノシシは自分でさばいて、真空パックで冷凍しておきます」と、ほぼ自給自足で生活が成り立ってしまふほどです。

また、若い頃にはコンピューターを自作したことも。「地球の裏側の人と無線で会話もしていました」と、多くの無線機や機械が並ぶ趣味の部屋で自分の時間を楽しんでいきます。「自分で作りたい」という気持ちを常に持ち続ける高橋さんは、農作業で使用する機械も効率良く作業ができるように改良。あらゆる場面で、ひらめきと器用さが発揮されています。



無線機や機械が並ぶ趣味の部屋

次世代にうまく引き継ぐことが目標

現在家族で農業を営む高橋さん。「この仕事を次の世代、さらにまた次の世代へと上手く引き継げたら」と、代々受け継ぐ農業をできるだけ続けてほしいという想いを持ちながら、お孫さんにも農作業やしめ縄づくりを教えています。「将来、本人がやりたがるかわかりませんが」と言いながらも、昨小学生のお孫さんがしめ縄を上手に作ったことを笑

顔で話します。自分自身もそうだったように、小さい頃から体験することで、農業の楽しさや大切さを感じてほしいと願っています。

「しめ縄も毎年お客さんから『作ってごせ』と言われとるけん辞められん。体が元気なうちには、続けていきたい」と意気込みを語る高橋さん。色々なことに挑戦し、家族みんなで楽しく農業を続けていく姿が印象的でした。



しめ縄

高橋さん家族が作るしめ縄は、地元の支布佐（きふさ）神社の境内にも飾られています。お客様の要望に合わせて、特注での作製も行っているのだとか。そんな丹精込めて作るしめ縄は12月26日から安来市の道の駅あらエッサ「なかうみ菜彩館」で販売される予定。ぜひcheckしてくださいね。



こくさん 国産

～もっと知って！
もっと食べよう！～



皆さん、「**国消国産**」という言葉を知っていますか？

「**国**」民が必要として「**消**」費する食料は、できるだけその「**国**」で生「**産**」するということ。これはJAグループが一体となり提唱している考えです。私たちが生きていくうえで欠かせない「**食**」。

日本では多くの農家の皆さんが私たちの「**食**」を作り支えてくれています。

しかし現在の日本は様々な「**食のリスク**」に直面しているのをご存知ですか？

“常に食料がある”というのは決して当たり前ではないこと。今どのような

状況が世界で、日本で起こっているのか。今一度、私たちの「**食**」について考えてみませんか？



現在日本では様々な「食のリスク」に直面しています



●日本の食料自給率38% (2021年度カロリーベース)

なんとこの数字は他の先進国と比べ最低の水準。日本は食料の6割を輸入に頼っているのです。記憶に新しいのは、新型コロナウイルスの影響による世界各国の輸出規制。またウクライナ情勢による国際的な価格上昇など、輸入依存への不安が浮き彫りになりました。



●多発する自然災害。世界的な異常気象

近年多発している台風や豪雨などの自然災害は、農地の氾水など農業へ深刻なダメージをもたらしています。また世界的な異常気象。一見関係のないことと思いがちですが、輸入に依存する日本では食料が入ってこないという危機におちいることとなります。



●農業の生産基盤の弱体化

農家の高齢化による生産者数の減少や、離農に伴う農地面積の減少が進んでいます。また肥料や飼料などの価格が高騰したことで農家の皆さんの経営が圧迫されているのが現実です。



私たちにできることって何だろう…？

物価高騰など、私たちの生活も厳しさが増えています。しかし！農家の皆さんも、肥料や飼料など資材価格が高騰していることで、生産コストが上昇し、厳しい状況が続いていますが、生産物に適正な価格転嫁がされているわけではありません。このままでは、日本の「食」の未来は見えてきません。生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐため、私たちも意識を変えていく必要があります。

では私たちにも何かできることがないのか？

そこで「**国消国産**」の意識です😊！**できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、生産者の皆さんを応援することにつながります。**さらに身近なところだと「**地産地消**」。地元の直売などで、まずは地元の農畜産物を手にとってみては…？

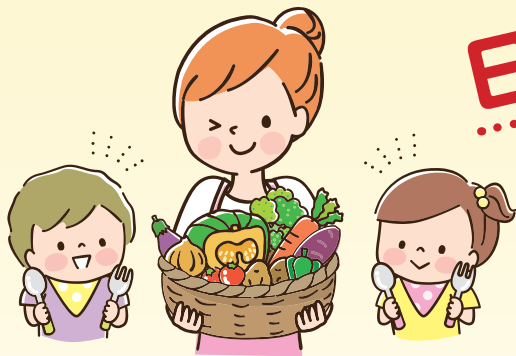
JAには新鮮な農畜産物を販売する直売所が多くあります♥ ぜひcheckしてください！

明るい日本の農業、島根の農業に向けて…農業を未来へつなげるために🌟

今日から意識してみませんか？



◀県内の直売所は
こちらから



日本の農業を 未来へつなぐ

こくしょう 国消

実際に生産者の「声」を聞いてみました

このような厳しい状況が続いている中、生産者の皆さんは前向きに農業と向き合い、私たちの生活に欠かせない「食」を生産してくれています。

どのような想いで日々農業と向き合っているのか。島根県農協青年組織協議会で役員を務めるお二人にお話を伺いました🔥

島根県農協青年組織協議会

ほしの かずし

委員 **星野 和志**さん (32)



雲南市でブドウ57a、野菜9aを栽培。2017年に祖父母が行っていたブドウ農園を継ぎ、新たに「GEARFARM (ギアファーム)」として、現在は祖母とパートの皆さんとで“食卓の中に笑顔がふれるように”と栽培に励んでいます🍇

島根県農協青年組織協議会

むらかみ じゅんいち

副会長 **村上 淳一**さん (41)



隠岐の島町で水稻13ha、ブドウ30aを栽培。「父親が守ってきたものを途絶えさせてはいけない」と2004年に就農。現在は母親と一緒に同町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」をメインに栽培しています🌾

どのような想いで農業と向き合っていますか？

村上さん

現在50tの米を栽培しています。日本人一人当たりの米の年間消費量が約50kgなので、1,000人分の命を支えているという自負をもって日々栽培しています。なかなか米は価格の面で評価されないことが悔しいですが、高い値段でも消費者の皆さんには農作業の大変さを理解していただき、もう少し生産者が儲けることができると常に思っています。

星野さん

栄養価だけでなく、美味しさ、食べる楽しみ、生活を豊かに、という+αの付加価値を農産物を通して提供したいという想いで栽培しています。特に贈答品は人と人を繋ぐものなので、受け取った人も買った人も喜ぶような農産物を目指しています。

農業で大変なことは何ですか？

村上さん

毎年どれだけ頑張っても天候に左右されることです。今年は2回台風が直撃し、過去最低の収量となりました。対策に限界があり、精神的にも落ち込むので、なるべく「一喜一憂」するよう心がけています。田植えがうまくいったなど、喜ぶときに喜ぶようにしています。

星野さん

天候に左右されることです。対策をしたとしても限界があり、その分コストも多くかかります。また温暖化の進行など、ブドウが作りづらい環境にあるのが現状です。環境配慮について、本気で考えていけないといけなく強く感じます。

日本の食に対するリスクについてどう思いますか？

村上さん

今の日本は、いつでもどこでも食べたいものがすぐ食べられる時代で、とても豊かな食生活を送っています。でも実際には食料自給率38%、餌やエネルギー源も外国に依存している状態です。もし外国の輸出がストップしたらどうなるのか。食料の大切さにも、常にその危険と隣り合わせのことにも、食料があることが当たり前すぎて気づいていないと感じます。

星野さん

肥料や資材等の高騰など外国の状況に左右される現状については、せめて緩やかな影響の受け方となるよう、行政・農家も含めて努力が必要だと思えます。農地や農家が減少している現状は、やむを得ない面もあると思いますが、こういう情勢が“農業をやりたいとできない”状況を作り出していると感じています。個々だけではなく、産地全体がしっかりと現実と向き合って考えないと、農業生産基盤の弱体化が進む一方と感じます。

皆さんに一言!!

村上さん

食料があることは当たり前ではないことです。皆さんには何気なしに食べるのではなく、色々な人が関わり、色々な人の想いが込められて作られていること、その一口が生産者の支えになっていることを少しでも感じながら食べていただきたいです。

星野さん

農業は生活にとっても密接しています。農業が衰退する、畑が荒れてくる…そうになると住みにくい地域になっていく。自分たちの地域を守っていくという想いで、地元産の農畜産物を買って、地元の農業と一緒に守っていただきたいです!!



現場の声を もっと聞きたい 組合長が行く!



今月の訪問先

- JAしまね出雲地区本部管内
- 伊藤牧場 ● JAしまね出雲地区本部平田柿部会 (平田柿選果場・平田あんぼ柿加工場・平田柿加工所)
- JAいずもアグリ開発(株) ● ぶどう団地計画予定地

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



今回は出雲市東福町の「伊藤牧場」と、「JAしまね出雲地区本部平田柿部会」「JAいずもアグリ開発(株)」を石川寿樹組合長や山根盛治副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。

「伊藤牧場」は、畜産クラスター事業を活用して昨年新たに肥育牛舎を建設し、現在は肥育牛120頭を飼養。美味しまね認証ゴールドを取得するなど、安全・安心な和牛生産に取り組んでいます。伊藤誠司代表と肥育牛舎や畜産の補助事業、自給飼料や子牛市場などについて活発に意見を交わしました。またJAが行う飼料肥料高騰対策について触れ「対策費はありがたいが、それだけで補うのはなかなか厳しいのが現実」と危機感を話されました。JAしまね出雲地区本部平田柿部会は、82人の部会員が柿

「西条」「伊豆」「富有」を中心に栽培に励んでおられます。部会が運営する平田柿選果場、平田あんぼ柿加工場、平田柿加工所をご案内いただきながら、川瀬利治部会長



柿の選果機の説明を受ける石川組合長 (右から2人目)



伊藤牧場の伊藤誠司代表 (前列左から2人目) と石川組合長 (前列中央) ら

と、各施設の老朽化に伴う問題点や集荷拠点の集約、人材の確保や労働環境について意見を交わしました。川瀬部会長は「施設については作業性や安全性にも不安があり、柿が傷む原因にもなる」と話し、施設の更新を視野に入れた今後の部会としての方向性を話されました。JAいずもアグリ開発(株)は、環境条件を人工的にコントロールし、季節や場所に関係なく1年にわたって「サラノバレタス」等を安定生産する「出雲やさしい新話ファーム出雲vegetable」を運営しています。グローバルGAPを取得しており、農福連携事業にも積極的に取り組むなど、最新技術を駆使しながら安全で安心な商品を提供しています。同社の柳楽俊介担当の説明のもと最先端の施設を見学。柳楽担当は「東部や西部にも普及し、この施設を拠点とする集荷体制を構築していくのが理想」と話しました。



柳楽担当 (右) から栽培方法の説明を聞く石川組合長 (右から3人目) ら



川瀬部会長 (右) から施設の概要を聞く石川組合長 (左) と山根副組合長 (中央)

★組合長から一言★



最初の訪問先の「伊藤牧場」で感心したことは、何よりも牛舎の掃除が行き届いており、牛が生き生きとしていたことである。代表の伊藤さん(46)と意見交換をさせていただいたが、やはり飼料の高騰が経営を直撃しており、JAの飼料肥料高騰対策は有難いとのことであった。その他、柿の選果場・加工施設の集約化および施設の更新、出雲ぶどう産地再興に向けた団地化構想など大型プロジェクトの検討が進められており、今後の成果を大いに期待したい。

組合長より一言
雲州は柿のまほろば黄金なす

topics 1 全国初の集落営農法人「農事組合法人おくがの村」 設立35周年記念大会を開催



津和野町の農事組合法人おくがの村は10月22日、設立35周年記念大会を開きました。JAしまねの石川寿樹組合長の他、丸山達也県知事など160人が参加し、同法人の設立35周年を祝福しました。

同法人は、全国で初めての集落営農法人として昭和62年に設立。現在は24戸の組合員が集落営農の維持を第一に、活き活きと暮らせる集落づくりを目指し、圃場整備やキャベツ栽培に挑戦しています。

本大会では、35周年を記念した寄稿集の紹介や、動画の上映、参加者のリレートークでこれまでの歩みを振り返りました。糸賀盛人代表は「集落営農でお金を稼ぐのではなく、継続できる仕組みづくりを国や県が主導しないといけない。その一つが機械更新時にかかる費用の補助。支援を行っていただけると、引き続き訴えかけていく」と力強く話されました。

石川組合長は「おくがの村だけでなく島根県の農業のため今後もご活躍いただきたい」とお祝いの言葉を述べました。

また大会後には俳句大会を開催。「集落営農」のお題に対し参加者が作品を詠み、審査員長の石川組合長は西いわみ地区本部TACの田中秀昌さんの「畦に立つ母の呼ぶ声秋夕焼」を最優秀賞に選びました。



全員で35周年を祝った

topics 2 令和4年度 地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました



JAしまねは11月18日、松江市のサンラポーむらくもで令和4年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開きました。各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員となる10団体を表彰しました。

「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力向上」を応援することを目的に、今年で10年目を迎えました。

受賞した雲南市掛合町の「波多コミュニティ協議会」は、同町波多地区の住民が心豊かに日常生活が送れるよう、地域の振興と活性化を目的に様々な組織が連携しながら活動しています。買い物の拠点となる「はたマーケット」の運営や、無料送迎車「たすけ愛号」による移手段がない方への支援など、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。木村守登代表は「一人も取り残さないという気持ちで取り組んでいる」と話されました。



受賞された皆さん

その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽川原地区環境保全隊（松江市）
- ▽ふれあい農園（安来市）
- ▽味彩会（出雲市）
- ▽山里会（出雲市）
- ▽阿宮神能保存会（斐川町）
- ▽オペラ石見銀山実行委員会（大田市）
- ▽熊見地域アグリネット（美郷町）
- ▽農事組合法人てごの里おぐに（浜田市）
- ▽鎌手ふるさとおこし推進協議会（益田市）

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

Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度について、登録申請のスケジュールを教えてください。

A インボイス制度の開始と同時に「適格請求発行事業者」となり、インボイスの発行ができるようにするためには、原則として令和5年3月31日までの間に申請をする必要があります。

■登録申請スケジュール■

→令和3年10月1日
登録申請の受付開始

→令和5年3月31日
令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として令和5年3月31日までに登録申請の手続きを行う必要あり

【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと

現在課税事業者である	販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている	将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられますが、既に課税事業者になっているので登録申請をしても実務上大きな影響はありません
	上記以外	令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をした方が良いでしょう
現在免税事業者である	販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている	将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられます
	上記以外	販売額が大きい方は令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をすることを検討しましょう（ただし課税事業者として申告が必要になります）

登録申請はあくまでも任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると消費税の申告が必要になります。よって、申請の前には左図を参考に慎重な検討が必要です。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

出雲女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

JAしまね出雲女性部では、令和4年度地域貢献活動として「フードドライブ」の活動に取り組みました(やすらぎ会との共同企画)。7月上旬からの2週間、各支店に収集箱を設置し、家庭にある日用品・食料品・手作り野菜などを提供していただきました。家庭で余っている食品を生活に困窮している方々に寄付することで食品ロス対策にもなり、私たちの目指すSDGs目標達成につながっていきます。5ブロックで集めた品は、それぞれの地区から出雲市社会福祉協議会へ寄付し、その後希望されるご家庭に無事お届けすることができました。

今後も地域貢献活動を継続して行い、「地域に根付いた」JA女性部」を積極的にPRしていきたいと思ひます。

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。
つなごう✿ 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

JAしまねいわみ中央青年連盟

JA YOUTH

はっとり 服部 たけし 剛士さん

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

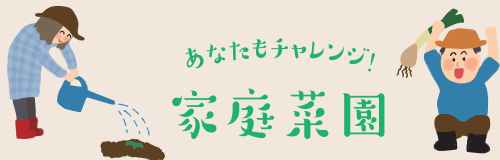


JAしまねいわみ中央青年連盟(以下、農青連)に加入している服部剛士さん(32)。法人化して今年で3年目となる浜田市旭町の(株)福広ファームの代表取締役を務めています。水稻15ha、ブドウ28a(ピオーネ10a、シャインマスカット18a)、大豆50aを栽培し、現在は除草作業に日々追われています…。

今年度より農青連に加入。加入のきっかけは某H課長に半ば強引に誘われて…(笑)。というのは冗談ですが、若い農業者の皆さまの様々な意見や悩みを聞き、自分の成長に繋がればという思いで加入しました。

服部さんは「規模拡大と地域に根差した活動を主として、農業界のファーストペンギンになりたい」と今後の意気込みを語りました。

最後になりますが「ガッツ青年連盟!!」で頑張ります。



品種の選び方

野菜作りの第一歩

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

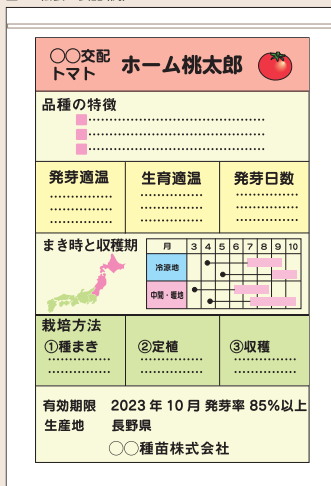
家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか—などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

絵袋を確認

種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています(図1)。

- ・作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴
アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作しましょう。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。
- ・発芽・生育適温など
発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育の短い品種を

図1 絵袋の表記(例)



「早生(わせ)」、長い品種を「晩生(おくて)」、これらの中間を「中生(なかて)」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています(図2)。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

栽培指針をチェック

地域で定着している品種を「A」で作成する栽培指針で調べたり、地元の種苗店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行いましょう。

話題の品種

- ・ミニ野菜
密植ができ栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。
- ・新顔野菜に挑戦
未知の野菜には作る楽しみと食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。
- ・機能性野菜に注目
赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



令和4年度 J A しまね飼料・肥料高騰対策の支援内容変更について

国、島根県の肥料高騰支援対策が創設されたことに伴い、J A しまねが実施を予定していました飼料・肥料高騰に対する支援を下記のとおり変更いたします。

(変更の理由)

- 国、県の支援対策において、J A の支援金は値引き扱いとなり、値引き価格に対しての支援となることから十分な支援が受けられなくなるため。
- J A の支援金の振込により、国の支援金申請手続きが煩雑となるため。

(当初の支援内容)

飼料・肥料の購入額(令和4年1月~令和5年3月末の期間)に対し、飼料は1%、肥料は2%の支援を行う。支援金は3期に分けて支払う。(令和4年7月、令和5年1月、令和5年4月)

(変更内容)

- 飼料購入額に対する支援金
…予定どおり振込を行います。
(国、県の支援との差引はなくJ A の支援実施にかかる支障はないため)
第2期振込予定日: 令和5年1月27日
第3期振込予定日: 令和5年4月27日
- 肥料購入額に対する支援金
…第2期、第3期の振込は取り止めとします。
なお、肥料高騰に対する支援は、他の方法での実施を予定しています。何卒ご理解をお願い申し上げます。

【協議事項】

- ①令和3年産島根米の最終精算について
- ②令和4年9月末仮決算について
- ③大口貸出について
- ④出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑤行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について

新米とまいもん祭開催

やすぎ地区本部は10月22、23日、道の駅あらエッサで新米イベント「新米とまいもん祭」を開催しました。JAしまねの金芽米をはじめ安来産の新米7種が店頭並び、待ち望んでいたお客様が新米を手にとっていました。イベントではJA新入職員も参加し、「新人」という意味の新米とお米の「新米」を掛け「新米職員」として、金芽米のおにぎり、金芽米の米粉を使ったパンケーキの試食を勧めて新米をPRしました。

試食したお客様は「つや姫ときぬむすめを食べ比べてみて、味の違いが分かって良かった。どちらも美味しかったです。」と笑顔を見せました。当日はグリーンセンターはしま店内のママズキッチンが作った「肉巻きおにぎり」、「ライスコロック」も大好評で完売しました。他にも新米のすくいどり、ポン菓子販売など多くの方にイベントを楽しんでいただき、昨年よりも多くの人で賑わいました。新米職員の山田良祐職員（写真左）は「美味しく栄養価も高いお米なので、地元だけでなく、県外の方にも安来産米を手にとって食べてもらいたいです。」と話しました。



比田小 フラワーアレンジメント体験教室



JAしまねやすぎ青年連盟ひろせ支部は10月20日、安来市立比田小学校の児童8名を対象に手作りフラワーアレンジメント体験教室を行いました。当日は、指導してくださった花農家の

佐藤明次さん・香苗さん夫妻が栽培したトルコギキョウ、千日紅、ジニア、ダリア、カスミソウ、アイビー、小菊、ユーカリの葉などを使用しました。児童はフラワーアレンジメントの説明を受けた後、吸水スポンジが入ったカップに色鮮やかな花の中から好きな花を選んで、個性あふれる作品に仕上げました。また、各学年のクラスに飾る花もグループに分かれて相談し、完成させました。この体験教室は3～6年生共同のクラブ活動の一環で行われ、今年で6回目。フラワーアレンジメントを体験した児童は「小さな花束みたいにしてきて気持ちがウキウキした。家族にプレゼントしたい。」と話しました。指導してくださった佐藤さん夫妻は「花に触れて、花に興味を持ってもらえたら嬉しいです。」と話しておられました。



なかうみ菜彩館 収穫祭



やすぎ地区本部は11月19日、なかうみ菜彩館で収穫祭を開催しました。当日はしまね和牛弁当や限定スイーツの販売のほか、必ず景品が

当たる「大根収穫くじ引き」が先着100名限定でおこなわれ、皆さん楽しんでくじ引きをされていました。このくじ引きは、畑の大根に見立てたくじを収穫して出てきた番号札の景品が当たる仕組みで、今回はやすぎ直売部会員提供の産直品詰合せや、地元の特産品・土産物品など様々な景品を用意しました。くじを引いた児童は「大根抜いたら100って書いてあった。面白かった～！」と楽しそうに話していました。



地域駅伝でタスキをつなぐ

やすぎ地区本部は11月27日、安来市広瀬町で開催された第71回記念安来市駅伝競走大会に参加しました。

当日は、地区体協や市内の企業など11チームが参加し、沿道からの応援を受けながら、6区間13.8kmをタスキを繋いで一生懸命走りました。同地区本部は総合11位、参加資格で分けられた部門では5位という結果を収めました。沿道の地域の皆さんの温かい声援の中、選手も一生懸命頑張りました。また、地域の皆様と共に汗をかくことで、大会を通じて交流を深めることができました。

今後も同地区本部は地域イベントへ積極的に参加し、JAの基本目標の1つである「地域の活性化」に努めていきます。



J Aしまね子牛共進会 倉井さんがグランドチャンピオン

11月11日、松江市の島根中央家畜市場でJ Aしまね令和4年度島根中央子牛共進会が開かれました。最上位のグランドチャンピオンに広瀬町の倉井公子さんが出品された「ひみさくら3」が選ばれ、島根県知事賞をはじめ7つの賞を受賞されました。この大会には県東部の7市町から34頭の雌子牛が出品されており、J Aしまね関係者をはじめ、生産者や畜産関係者ら約200人が参加しました。「ひみさくら3」は今年の10月に開催された第12回全国和牛能力共進会（鹿児島全共）の6区（総合評価群）で肉牛の部1位となった「久茂福」の産子で6カ月齢。審査員からは発育が良好で体積があると評価されました。大会に出場した夫の倉井毅さん（写真中央）は「19年に続く2回目の受賞に驚いています。しまね和牛の更なる発展に繋がってほしい。」と喜びを語りました。



晩果梨「あたご」「晩三吉」始まる

やすぎ梨生産部会は11月25日、やすぎ生産センターで晩果梨「あたご」と「晩三吉」の出荷会議と目合わせ会を開きました。当日は県や市、市場、J A関係者も参加し、品質や規格等を確認。今年は玉太りも良く、糖度は「あたご」12.8度、「晩三吉」13.2度と甘く仕上がりました。

「あたご」は大玉で果汁が多く、大きいものは2kg近くもあり、「晩三吉」は、ほのかな酸味でさっぱりした味わいが特徴です。また、どちらも貯蔵性に長けており、お歳暮としても人気です。

初出荷は11月29日で、山陰の近郊市場に加え、広島県や山口県の市場にも出荷します。出荷は2月下旬まで続き、出荷量5トン・販売高550万円を目標に取り組みます。同部会の岩田繁樹部会長は「今年は天候に恵まれて形状も良く、甘く仕上がった。数多くある安来の梨の品種のなかで晩三吉とあたごを生産している梨農家はこの日を待ち望んでいた



赤屋小 地域とともにサツマイモ栽培



安来市立赤屋小学校の1～4年生12人は10月24日、伯太町下小竹の新田谷地区の住民とサツマイモ収穫をしました。同地区では同校の児童とサツマイモを

毎年栽培しており、10年以上続けられているこの活動は、子どもたちとの交流や食農教育にも繋がっています。

6月の定植では紅はるか1,000株を植えており、児童は同地区の住民やJ A職員と一緒にツル刈りからマルチ剥ぎをした後、次々と大きなサツマイモを収穫していきました。小雨がぱらぱらと降る中で作業を終えた児童らは「今日は初めてのイモ掘りだったけど、いっぱい掘れてよかった。色々な大きさ、形のイモが取れてとても楽しかった。」と話し、充実した時間を過ごすことができました。



店舗統廃合のお知らせ

平素は、JAしまねの事業全般にわたり格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、永い間、皆さまからご愛顧いただきました『やすぎ支店、安来市役所出張所』は、令和5年1月14日（土）に店舗を廃止し、令和5年1月16日（月）より安来東支店へ統合いたします。

今後も、皆さまのご期待にお応えできるよう一層業務に精励する所存でございます。

何卒ご理解いただき、変わらぬご支援ご愛顧を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

記

【対象店舗】

廃止店舗		承継店舗	
店舗名	店舗番号	店舗名	店舗番号
やすぎ支店	310	安来東支店	315
安来市役所出張所	319		



※詳しくは窓口にてお問合せ下さい。

安来の元気な子ども達を紹介します!

MIRAI
KIOS

未来の主演たち

はるか
木下 遥 ちゃん(7さい)
さほ
紗穂 ちゃん(4さい)
やえ
弥依 ちゃん(1さい
10カ月)



遙ちゃんは、おっとりとしたマイペースな性格で、少し甘えん坊なところがあるお姉ちゃん。小学校では音楽の時間が一番好きで、ピアノに興味があるみたい。鉄棒が得意で前回りやコウモリという技もできるんだって。食べ物は魚が大好きで、特にお刺身が大好き。お母さんの作る卵焼きも好き! って教えてくれたよ。大きくなったら保育士さんになりたいんだって。

紗穂ちゃんは、家族のムードメーカー的存在。妹のお世話をするのが大好きなんだって。活発な性格で、何でも興味があるみたい。運動神経が良く、うんていや鉄棒が得意で、先日の運動会のおかげで頑張ったよ。紗穂ちゃんは、早く大人になってお父さんと同じ仕事がしたいんだって。

弥依ちゃんは、負けず嫌いな性格で何でも自分でやりたいんだとか。保育園も嫌がることなく、保育園に到着すると「ばいばーい!」とすぐにお母さんから離れて、自分で保育園のお友だちの所にいってしまうんだって。

もうすぐ、弟くんが産まれる三人姉妹。コロナが落ち着いたら家族みんなでUSJに旅行に行きたいんだって。みんなで行けるといいね。

~お父さん・お母さんより~

「いつも元気な3姉妹。3人とも性格が全然違って毎日ケンカして仲直りして一緒に遊んでのくり返していつも家の中が賑やかだね。これからも元気に大きくなってね。」

電子版 価格

購読料1カ月(税込み)

2,403円

※本紙は2,623円です。

●購読のお申し込みはJAへ

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<https://www.agrnews.co.jp>

知る、活かす、つなぐ~JAグループ情報共有運動



人事異動

◎異動（令和4年12月1日付）（ ）内は旧部署

▼営農経済部自動車課・佐中 繁俊（営農経済部精米センター）

◎採用（令和4年12月1日付）

▼営農経済部精米センター・村上 一広

税務相談会日程

- 安来東支店 1月6日(金)10時～12時
- 伯太支店 1月6日(金)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 1月16日(月)10時～12時

1月の外務日は

18日(水)・19日(木)

担当職員がお伺いします。

年金相談会日程

● 1月23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金融課（22-3752）までお問い合わせください。

以下のものをお持ちいただければ、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)

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	565,675	635,800	585,640	579,873	585,893
	頭数	8	1	10	19	108
	最高価格	738,100	635,800	741,400	741,400	1,158,300
又キ	平均価格	703,670	636,533	758,340	707,666	667,842
	頭数	10	3	5	18	132
	最高価格	876,700	689,700	949,300	949,300	954,800
総平均価格		642,338	636,350	643,206	642,043	630,965
合計頭数		18	4	15	37	240

11月子牛市場県外移出頭数

	山口県	福岡県	長野県	滋賀県	宮崎県	岐阜県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	15	13	9	11	3	8	8	34	101	60.48%
去	33	4	7	5	13	7	6	7	82	38.14%
合計	48	17	16	16	16	15	14	41	183	47.91%

肥育センター5等級評価牛（11月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
美津照重－直太郎－福栄－茂重桜	去勢	541.8kg	A5	8	

子牛市場中央“続伸”発育よく価格高騰。

令和4年11月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部11月24日現在速報）は、雌565,717円（前月比103%）、去勢678,832円（前月比104%）、計629,577円（前月比104%）で“続伸”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・中央で開設され830頭の取引きがあり、平均価格は隠岐市場414,841円（前回比65千円安）で“続落”、西部市場608,027円（前回比60千円高）で“続伸”、中央市場630,965円（前回比22千円高）で“続伸”の取引きとなりました。隠岐市場では年3回の開設のため上場牛の月齢・体重にばらつきがあり、極端に日齢の若い牛については育成期間が長くなることから、飼料高騰のあおりを受けて大きく価格が下がりました。西部・中央市場の上場牛は全体的には発育が良く伸びのある牛に仕上がっており、このことが価格の“続伸”につながりました。一方で発育の悪い牛については購買意欲が低く、発育の差が価格に顕著に表れました。枝肉相場は、年末を控えているにも関わらず、今のところ動きは鈍い状況です。このような時こそ繁殖農家が飼養頭数の維持・拡大、また後継者づくりに地域をあげて取り組み、購買者が安心して購買できる体制づくりを進める必要があります。

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20頭で総入場頭数の2.4%でした。

年末店舗イベントのお知らせ

年の瀬市

場所 **グリーンセンター
はしま店**
日程 **12月26日(月)～30日(金)**
※26日は臨時営業

場所 **グリーンセンター
ひろせ店**
日程 **12月26日(月)～30日(金)**

年末花市

場所 **道の駅あらエッサ内
なかうみ菜彩館**
日程 **12月26日(月)～30日(金)**

年の瀬市と年末花市では、しめ縄、お餅、黒豆などお正月用品を多数揃えておりますので、お買い物はJAの直売店舗で！

皆様のご来店をお待ちしております。

年末年始の営業時間のお知らせ

平素よりJAしまねやすぎ地区本部をご利用いただき、誠にありがとうございます。各店舗・センターに関する年末年始の営業時間は、下記の通りとなります。

店舗・センター	休業日	臨時営業	通常営業
グリーンセンター ひろせ店	12月31日(土) ～1月5日(木)		8:30～14:00 定休日 日曜日
グリーンセンター はしま店	12月31日(土) ～1月5日(木)	12月26日(月)～12月29日(木) 8:30～16:00 ※なお、12月30日(金)は 営業時間を8:30～14:00とします。	8:30～14:30 定休日 月曜日
なかうみ菜彩館	12月31日(土) ～1月2日(月)	1月3日(火) 9:00～15:00	9:00～18:00 定休日なし
資材店舗サンサン	12月30日(金) ～1月5日(木)		9:00～18:00 定休日なし
農業機械 サービスセンター	12月28日(水) ～1月5日(木)		8:30～17:00 定休日 土・日曜日

お問い合わせ先

グリーンセンターひろせ店 TEL:0854-32-9333
グリーンセンターはしま店 TEL:0854-23-7288
資材店舗サンサン TEL:0854-28-7801

なかうみ菜彩館 TEL:0854-23-7310
直売店舗課 TEL:0854-28-7200
農機センター TEL:0854-22-6900

令和4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しています。

令和4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、必ずお申し出頂きますよう、お願いいたします。

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 貯金口座の令和4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での配布となります。
- ・インターネットでの配布については下記案内を参照下さい。

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）（口座引落）
新規の方は貯金口座振替依頼書の提出が必要となります。

4. 申込締切 令和4年12月29日（木）

5. データ配布時期 令和5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営農経済センター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。

初回のみ登録料 (ID、パスワード発行) として1世帯あたり500円 (税込) が必要となります。

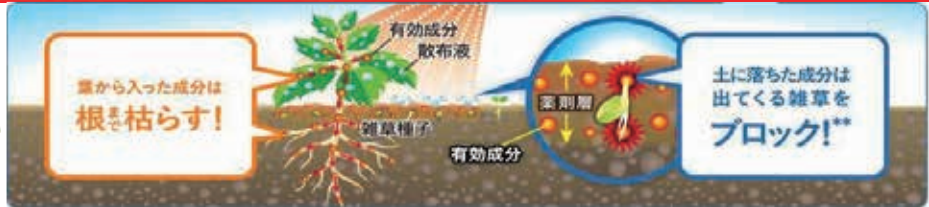
次年度からは申込み、登録料は不要です。

この機会に是非このサービスをご利用下さい。

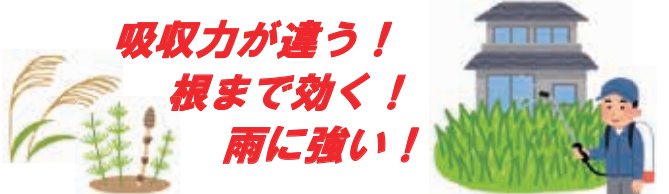
お問い合わせ

生産流通課 担当：松浦 (TEL：0854-28-7800)

除草剤セール



ラウンドアップマックスロード		
規格	超特価 (税込)	500ml換算
500ml	¥2,100	—
1L	¥3,890	¥1,945
5.5L	¥11,400	¥1,036



期間限定!
お買い得!!

ラウンドアップ マックスロードの使い方

●使用時にはつベルをよく読んでください。●つベルの記載以外は使用しないでください。

希釈率	水10Lに必要
100倍液	100ml
50倍液	200ml
25倍液	400ml

500ml 1つベルの1ヶ所2ヶ所 15ml

噴霧器等で散布します



効果が速い!
根を枯らさない!
⇒斜面や畔が崩れにくい!

ザクサ		
規格	超特価 (税込)	500ml換算
500ml	¥1,995	—
2L	¥6,500	¥1,625
6L	¥18,700	¥1,558
10L	¥29,100	¥1,455

ザクサは お得に使える **100倍** がオススメ!

● **ザクサ液剤の溶かし方**

100倍希釈の場合

水10L ← 計量カップに ザクサ 100ml

《対象期間 令和4年12月末まで》

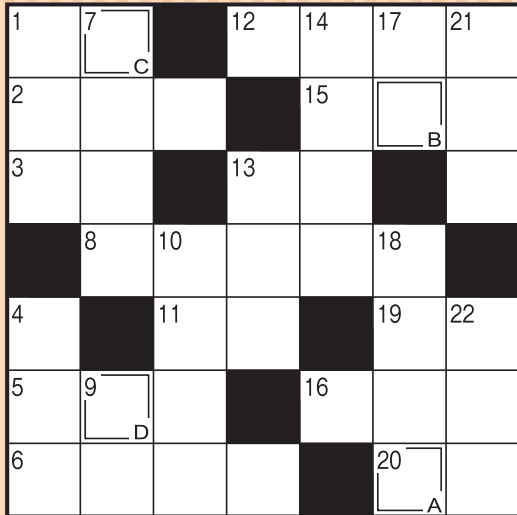
お問い合わせ・お申し込みは
やすぎ地区本部 各営農経済センター または 資材課(TEL:28-7800)まで

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



答え

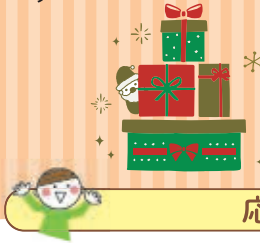
A	B	C	D
---	---	---	---

タテのカギ

- ①初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④2つで1組の——茶わん
- ⑦客のためにワインを選びます
- ⑨師匠の下で学びます
- ⑩親から子へ受け継がれます
- ⑬——・中期・末期
- ⑭年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑱登山やキャンプで使う寝袋
- ⑲コンコンと鳴く動物
- ⑳警察は原則として——不介入です

ヨコのカギ

- ①正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ②髪の毛の渦巻き
- ③エッフェル塔がある都市
- ⑤練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧食事の管理や指導を行います
- ⑩昨年はナスの——がとても良かった
- ⑫太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬毛筆でしたためることも
- ⑮大学入学共通テストは国立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯計画のこと。お得な宿泊——
- ⑰京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑳——、ニタカ、三ナスビ



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

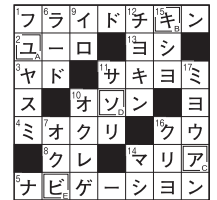
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●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
2023年1月6日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ユキアソビ」



川柳の広場

最優秀賞 鳥根県川柳連盟会長 竹たちかし先生

伝説をロマンに変えた宇豆柱 うづばしら

出雲市 大福 利彦様

（評）フィクションのような神話が、突然の柱の発見で実話となった。まさしく作者の詠まれた驚きのロマンである。

優秀賞

力抜く楽な方へと流れ出す

出雲市 榎井 伸幸様

年金の暮し小さな旅プラン

出雲市 多久和敬子様

ウクライナ想えば我慢物価高

安来市 斎藤美重子様

佳作

雪舟の一筆書きか冬景色
無人駅風も勝手に通り抜け
足が浮く秋の景色が呼んでいる
勤違い思い違いもケセラセラ
年末に冷凍おせち届く今

出雲市 戸谷てる美様
出雲市 加本 精一様
斐川町 野中 花蓮様
隠岐の島 上川 晃一様
江津市 サンビエール様

「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」1月号定価 922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）1月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、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、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。



老後生活への備えは十分ですか？

老後の備えは 国民年金＋農業者年金！

- 支払った保険料は
全額社会保険料控除の対象！
- **運用益は非課税！**
そのほか生涯を通じて様々な税制面での優遇措置がある！
- 農業経営の状況に応じて
保険料を増額し、節税額をアップ！

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・ 年間60日以上農業に従事している方で、
- ・ 国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！

詳しくは… 農業者年金基金 検索

<https://www.nounen.go.jp>



全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会

旬鮮倶楽部



旬の味覚を
毎月お届け

旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会です。
年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。
毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農畜産物や、それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、全国各地の名産品やお花も取り揃えています。
旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分を楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。



全国で合計**600**名様に抽選で**4品から1品**
選べるギフトカードをプレゼント!

チャンスは
2回!!



1 年間利用者キャンペーン

2023年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて12か月以上、
2023年1月31日(火)までにご注文いただいた方。

抽選で
300名様

2 WEBアンケートキャンペーン

2023年度4月商品に同封する文書の二次元バーコードまたは
URLからアクセスし、WEBアンケートにご回答いただいた方。

抽選で
300名様

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、ご質問、お申し込みはお近くのJAへお問合せください。

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ

JAしまね

検索



* ポテトのビーフ包み焼き



コメント

- ・薄切り肉でもボリューム満点のメインディッシュに!
- ・オーブンを230度に温め、15分間焼き、ソースは小鍋で半量に煮詰めてもできます。

アレンジ

- ・牛肉を豚肉に替えてポーク包みにもできます。
- ・じゃが芋を丸める時、チーズの中に入れると、とろける美味さがプラスされます。

材料 (4人分)

牛肉 (薄切り) ……	200 g
じゃが芋 ……	中 2 個
バター ……	10 g
玉ねぎ (小) ……	1 個
バター ……	10 g
コンソメ ……	小さじ 1
A 塩こしょう ……	少々
油 ……	大さじ 1
赤ワイン ……	大さじ 2
B ケチャップ ……	大さじ 2
中濃ソース ……	大さじ 2
しょうゆ ……	小さじ 1
ブロッコリー ……	4 片
ミニトマト ……	4 個
イタリアンパセリ ……	適量

作り方

- ①じゃが芋は皮を剥いて4～6等分に切り、軟らかく茹で、水気をきってから再び火にかけて水気を飛ばす。熱いうちにバターを加え、フォークでつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
- ③①と②とAを混ぜ合わせ、4等分にして丸め、冷ましておく。
- ④牛肉を広げ、丸めておいた③のをせて包み、形を整える。残りも同様に包む。
- ⑤フライパンに油を中火で熱し、④の包み終わりを下にして並べ入れ、蓋をして焼き色を全体につける。
- ⑥⑤に混ぜ合わせたBを加え、肉にかけながらソースが半量になるまでさらに焼く。
- ⑦皿の中央にのせ、ソースをかけて、茹でたブロッコリーとミニトマト、パセリをそえたら完成。

材料 (4人分)

絹ごし豆腐 ……	300 g
ボイル海老 ……	200 g
卵 ……	1 個
A 塩 ……	小さじ 1/2
みりん ……	大さじ 1
酒 ……	大さじ 1
片栗粉 ……	大さじ 1
だし汁 ……	150cc
塩 ……	小さじ 1/2
B みりん ……	大さじ 1
しょうゆ ……	小さじ 2
片栗粉 ……	大さじ 1
春菊 ……	適量
柚子 ……	適量

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2～3分茹でて、キッチンペーパーを広げたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②海老は背ワタを取り、大き目の粗みじん切りにする。
- ③ミキサーに①の水切りした豆腐と海老の半分量とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④残りの海老を③に加えてひと混ぜする。
- ⑤お椀の上にラップを広げ、そこに④を等分に入れ、輪ゴムできつく留める。
- ⑥鍋にお湯を沸かし、⑤を5分間茹でて、火を止め蓋をして3分蒸らす。
- ⑦Bの調味料を小鍋に入れ、混ぜながら火にかける。トロミがいたら、さらに2分間煮詰めてあんを作る。
- ⑧器にラップを外した海老しんじょを入れ、あんをかけ、柚子と春菊を添えたら完成。

* 豆腐で海老しんじょあんかけ



コメント

- ・絹ごし豆腐を使うことで、ふんわりとした食感に仕上がります。
- ・海老は粗く刻むと、ぶりぶり感がしっかり楽しめます。

アレンジ

- ・春菊を三つ葉やほうれん草に替えてもOK!
- ・あんの中にきのこを入れると、きのこあんかけになります。

JA島根厚生連

健康散歩

年齢を重ねると、昔ほど長く眠れなくなったということはありませんか?実は身体に必要な睡眠時間は加齢とともに短くなっていくのです。実際に睡眠時間を調べたデータによると、夜間の睡眠時間は10歳までは8～9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、年齢が上がるにつれ必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。さらに、眠りも浅くなります。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意や、ちょっとした物音で何度も目が覚めてしまうようになります。若いころの睡眠に比べてぐっすり眠れなくなることを経験するかもしれませんが、実は加齢に伴い睡眠が変化してきているのです。

～睡眠の質を上げるポイント～

1. 夕食は就寝3時間前までに
食べ物を消化するためには3時間ほどかかります。
2. ぬるめの入浴でゆったりと
リラックスした状態で布団やベッドに入れるよう、就寝の1時間前には38～40度程のお湯に浸かりましょう。

睡眠

3. 寝る前のスマホ操作を控える
スマホが放つブルーライトは太陽の光に近い性質のため、脳が時間を誤認識して覚醒してしまいます。
4. 就寝前のアルコール摂取を控える
アルコールは発汗作用や利尿作用があるため、深夜に覚醒しやすくなり、睡眠の質を低下させます。
5. アロマオイルを使う
カモミールやラベンダーの香りは鎮静効果があります。
6. 寝つきをよくする音楽を聴く
穏やかな音楽は、脳がリラックスしていることを示すα波を発生させる効果があります。就寝前に穏やかな音楽を聴くことによって脳を休ませると、質の良い睡眠につながります。
7. 就寝前に目元を温める
就寝前に目元を温めるとリラックス効果があります。

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」など多くの重要な役割があります。睡眠の質を上げ、うまく睡眠不足を解消しながら生き生きとした毎日を過ごしましょう。



【編集後記】今年も残りわずかとなりました。1年がすぎるのはあっという間ですね。令和になってもう5年目に突入することに驚き、令とおじさんの誕生が昨日のことのように感じます☺「時は金なり」のとおり、時間の大切さを痛感する毎日です…。今年の漢字にちなんで、私の今年の漢字を発表させていただきますと「癒」です。とにかく自分への癒しを求めて好きなことを思いっきり楽しんだ1年でした☺2022年、皆さんにとってはどんな1年でしたか☺?(安)