

2023  
10  
October  
Vol.91

SNSで旬な情報を  
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



# JAしまねびより

特集

JAしまね総合ポイント  
「おさいふカード」

活用方法

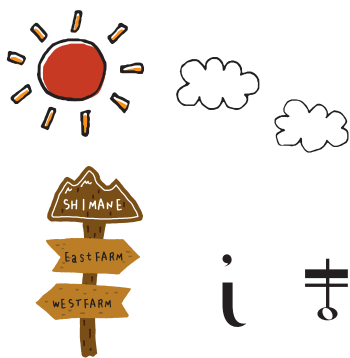
国産を食べよう!!  
10・11月は  
「国消国産月間」



JALしまね やすぎ地区本部版

可ーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

岩崎 巖さん  
[島根おち地区本部]



町 - つけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



岩崎さんが管理する田んぼ



## いわさき いわお 岩崎 巖さん(76歳)

今月は島根おおち地区本部。江津市桜江町で「石見高原ハーブ米」などの栽培に取り組みされている岩崎巖さんにお話を伺いました。

### 水量豊かな江の川の恵みで 続ける農業

島根県の中央に位置する江津市桜江町。岩崎巖さんは江の川沿いの田んぼで米作りをしています。出身は浜田市金城町。結婚を機に1972年から桜江町に移り住み、大工として働きながら兼業で農業を続けてきました。

現在は3ヘクタールほどの田んぼを管理。その一部は、離農した周辺の住民から借り受けている農地です。「私がここへ来た当時は、このあたりに20〜30人は農業に従事する人がいました。どんどん辞めていって、今は私だけ。十数年前から圃場整備が進んだこともあり、少しずつ田んぼを預かるようになってきました」と岩崎さん。高齢になり農業ができなくなっても農地を手放したくない、耕作放棄地にして地域を荒廃させたくないという地域の人たちの思いを尊重しています。

### 付加価値の高い「石見高原ハーブ米 きぬむすめ」への転換

長年「コシヒカリ」を作ってきた岩崎さんですが、温暖化の影響で徐々に登熟期（稲穂が出て種子が成長する時期）の気温が高くなり、高温障害が起こるようになります。桜江町は標高が低いため高温になりやすく、水温が下がりにくい場所にあるという条件下にあります。

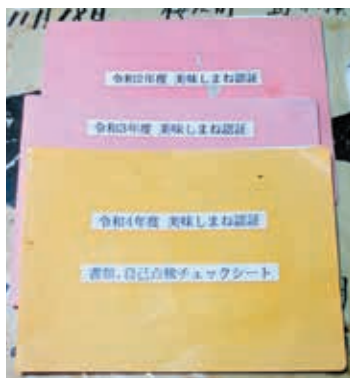
高温障害の影響で品質が低下し等級も下がってしまいます。二等米が増え思い悩んでいたところ、JAが勧めたのが高温に強い「きぬむすめ」と「つや姫」。3年前からは付加価値の高い特別栽培米「石

見高原ハーブ米  
きぬむすめ」の栽培をスタートしました。

「石見高原ハーブ米 きぬむすめ」は農閑期の田んぼにレッドクローバー（またはクリムゾンクローバー）を植え、緑肥としてすき込むことで栄養豊富な土を作ります。本田では、化学肥料は使わず有機質肥料のみで栽培し、農薬も慣行の5割以下に。環境に優しいブランド米です。主に関東・関西のこだわり米を扱う米穀販売店で取り扱われています。

### 稲刈りの直後から始まる 次の米作り

クローバーの種をまくのは稲刈りの後の11月頃。乾いた土でなければ芽吹かないため、水分がしっかりと抜けていることを確認して作業を始めます。芽吹いて田んぼの一面に緑が広がるのは4月上旬。花が咲く前に土にすき込み5月下旬から水稻苗を植えていきます



「美味しまね認証」の自己点検チェックシート



緑肥としてすき込むレッドクローバー  
(※島根おおち地区本部管内で撮影)

す。岩崎さんは「クローバーは年を重ねるほどにしっかりと生えるようになりました。今ちようど勢いが出てきた頃ですね」と話します。以前の農法よりひと手間もふた手間もかかり、県の定めたGAP（生産工程管理基準）に基づき生産されていることを認証する「美味しませね認証」のために管理記録をつけ、監査を受けるなどの業務も増えましたが、特に苦労が増えたとは感じていないそうです。「収穫も米の乾燥などの処理も全て自分一人で行っているの自由。面白いですよ」と愉快そうに話してくれました。

## 家族や友人の「おいしい」が何よりの手応え

数年前まで現役の木工だった岩崎さん。職人気質の几帳面さは農業でも発揮され、農機具類の手入れや整理整頓に抜かりはありません。「美味しませね認証」の監査では作業小屋などの環境整備もチエックされますが、隅々まで整えられているため驚かれるそうです。大工のスキルを活かし、細々とした道具を納める棚や台を手作り。「きれいにしてい



整理整頓された岩崎さんの作業小屋

ると自分が気持ちいいから」と笑います。桜江町の米作りをめぐる環境は刻々と変化しています。近年は下水整備が進んだことで江の川の水質が改善されました。「田んぼに引く水もきれいになり、鮎も増えているようです」と岩崎さん。その一方で、前述の高温障害や豪雨災害の増加など温暖化の影響も。一昨年は江の川が氾濫し、自宅と作業小屋近くまで水が押し寄せてきました。水没を逃れるため、コンバインなどの農機具類を移動させなければならなかったそうです。

日々の楽しみはグラウンドゴルフ。地元金城町に足を伸ばし、早朝から昔馴染みの友人たちと一緒にワイワイとプレイします。終わってからのランチタイムもリフレッシュできるひとときだそうです。

取材した日は稲刈りが間近に迫っている頃で、岩崎さんにとって一年で一番忙しく、また手応えを感じる時期。新米は県外にいるお子さんたちに送り、同級生やグラウンドゴルフ仲間にも分けるそうです。岩崎さんは「同じ時期の新米でも買ったものと全然味が違う、うちの米が一番おいしいと言ってもらえるのが嬉しいですね。大変なことも



笑顔でインタビューを受ける岩崎さん

多いですが、米作りが好きなんですよ。体が動く限りは続けたいです」と話しました。



収穫を間近に控えた「きぬむすめ」

プチっと情報!

### 特別栽培米「石見高原ハーブ米」

#### 特別栽培米「石見高原ハーブ米」 Instagram

特別栽培米「石見高原ハーブ米」のInstagramを、平日は毎日投稿しています! 「石見高原ハーブ米」に関することや地域農業・イベント状況を投稿していますので、ぜひフォローしていただき「いいね!」をお願いいたします😊🌟



#### お問い合わせは /

JAしまね島根おち地区本部営農部  
(TEL: 0855-83-1623) まで!

# JAしまね「おさいふカード」活用方法

今回は、上手にカードをご活用いただけるよう、めぐみちゃんの日常からアドバイスをもらいます。

JAしまねの組合員  
「ふるさとめぐみ」ちゃん

## 貯め！めぐみちゃんはどうやってポイントを貯めているのかな？

※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

島根県内の店舗、JAグリーン、グリーンセンター、産直店舗やラピタで毎日お買物をしているよ！

- ラピタ、産直店舗でお買物 3万円/月の利用で……150ポイント (150p)  
さらにE dyで支払うと…150ポイントが追加 (150p)
- 資材専用店舗でお買物 2万円/月の利用で…… 20ポイント (10p)
- JA-S Sで給油 6万円/月の利用で…… 10ポイント (5p)

(注) JA-S Sでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。  
くわしくはJA-S Sまたは、支店窓口へお問い合わせください。



### 県内Aコープ店でも

お買物で『おさいふカード』を提示すると  
ご利用200円(税込)につき  
1ポイントのAコープポイントが！



『おさいふカード』のポイントに  
自動的に移行されます

### JA以外のお店でも

県内外のコンビニやドラッグストアでも  
『おさいふカード』の楽天E dyでお買物をすると  
ご利用200円(税込)につき1ポイントが！

## JAが大好き！給与振込も住宅ローンも貯金もJA！

『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

- 給与振込の指定口座……年間 50ポイント (25p)
- 年金受給の指定口座……年間 50ポイント (25p)
- 投資信託 (残高100万円の場合) ……年間 50ポイント (25p)
- 定期貯金 (残高200万円の場合) ……年間100ポイント (50p)
- 住宅ローン (残高1,000万円の場合) ……年間800ポイント (0p)



## JA島根厚生連で「女性部健診」を受診しました！

- JA島根厚生連が行っている 農業者・女性部健診…1回 70ポイント (70p)
- 担い手ドック………1回120ポイント (120p)



**R** 楽天E dyから  
Edy のお知らせ

### マイナポイントの受取手続きお忘れではございませんか？

8月末時点で約4,600名の会員様が、まだお受取りの手続きが完了していません！

マイナポイントは、E dy (おさいふカードの残高) として付与されます。

E dyは下記の場所で受取ができます。

- ・ラピタやJAグリーンおおだに設置の赤いチャージ機
- ・ファミリーマートに設置のマルチコピー機 ・楽天E dyアプリ

**E dy (マイナポイント) 受取期限/令和4年5月付与分以降は令和5年12月31日まで！**

#### 施策①

おさいふカードへのE dy  
チャージ (入金) で  
最大**5,000**円分のポイント付与

#### 施策②

マイナンバーカードを  
健康保険証として利用申込みで  
**7,500**円分のポイント付与

#### 施策③

公金受取口座の  
登録で  
**7,500**円分のポイント付与

マイナポイント事業は行政が実施しています。  
詳細は最寄りの行政窓口でご確認ください。



マイナポイントHPP



# ～JAを利用すると **どんどん** ポイントが貯まるよ

JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」をご愛顧いただきありがとうございます。

## 使う めぐみちゃんは貯まったポイントを上手に使っているよ!



### 『おさいふカード』でお買物!

ラピタ、グリーンセンターなどで貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金/1,200円⇒1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



グリーンセンター、JAグリーン、産直店舗



ポイント支払い  
できる店舗一覧  
はこちら



### ポイントをお買物券に交換!

JA店舗やAコープ各店に設置してある発券機から会員様の簡単な操作で500円券、または1,000円券に交換できます。



農機/自動車センター



ラピタ、Aコープ



JA-SS



お買物券が使える  
店舗一覧はこちら



### ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ!

「交換商品カタログ」の中からお希望の商品をポイントと交換できます。

(商品の交換方法) 支店窓口またはラピタ各店舗の他に、JAしまねHPからお申込みできます。



『おさいふカード』  
交換カタログ  
はこちら

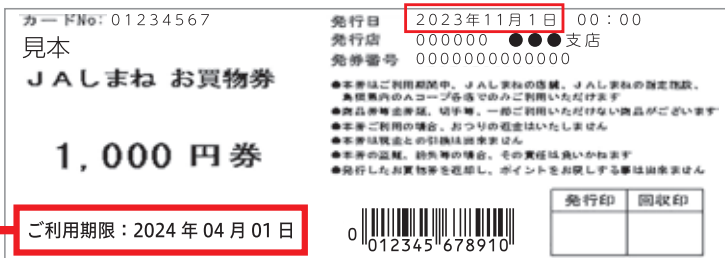
## 重要

### ! お買物券のご利用期限

発行日の6ヶ月後の月末日までご利用できます。

ご利用期限が2024年4月1日と印字されている場合、

**2024年4月末まで使用可能  
(記載月の月末日まで有効)**



### ! 『おさいふカード』のポイントには有効期限があります。

ポイントは付与された日の翌々年(2年後)の年末までが有効です。

令和3年に付与されたポイントの有効期限は令和5年12月31日となっております。有効期限が切れるポイントは、店頭端末、ラピタアプリ、支店窓口等にてご確認ください。

店舗によっては、12月31日が休業になります。予めご利用店舗でお確かめください。対象となるポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします!

令和3年 7月7日 に獲得	令和4年	令和5年 12月31日 まで	令和6年 1月1日
100p	有効	有効	失効

### 『おさいふカード』はJA以外の優待店様でもご利用いただけます。

『おさいふカード』を提示していただくことで、購入・利用代金の割引や粗品がいただけます。

- ①洋服の青山(全国) ②はるやま(県内) ③エフワンズ(松江) ④杜のパン屋(奥出雲) ⑤トリム(安来)
- ⑥パルーンカフェクリームソーダ(出雲) ⑦島根ワイナリー(出雲) ⑧メガネの三城(県内)
- ⑨つぼうち推拿整体(松江) ⑩セコム山陰(県内) ⑪マリエ・やしろ(松江)

※ポイントの付与や使用はできません。ご利用前に対象店でご確認ください。



『おさいふカード』  
優待店特典の  
詳細はこちら

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A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

J Aしまね隠岐どうぜん地区本部管内

- 株式会社まきはた
- 農事組合法人サンライズうづか



巡回の様子を収めた  
動画はコチラ



7月から飼育を始めたジャージー種の子牛たち

今回は、海士町の株式会社まきはた、農事組合法人サンライズうづか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。

株式会社まきはたは、繁殖牛21頭を飼育しています。代表取締役の掛谷祐一さんは、2005年に農業研修生として同町に来島し、翌年にタータンで和牛繁殖経営を開始。2018年には将来を見越し同社を設立しました。掛谷さんは「放牧された乳牛からできる隠岐産の牛乳を地元の人が飲めるように」との思いで、新たに牛乳生産事業に取り組み始めました。今年7月には、ジャージー種の子牛5頭を導入。隠岐地域での乳牛導入はこれまでになかったことだといいます。約4ヘクタールの放牧場で周年放牧し、搾乳施設と瓶詰めまで行う加工施設を建設する予定です。ゆくゆくは牛乳だけではなく、乳製品の製造販売にも取り組みたいと話されました。掛谷さんは「和牛繁殖と同様に、引き続きジャージー種でも人工授精をお願いしたい」と要望されました。



掛谷さんの牛舎の前で



掛谷さん（中央）と意見を交わす石川組合長（左）と日高専務（右）

同町宇受賀集落内の圃場整備をきっかけに、田園風景と地域を守ることを目的に平成13年に営農組合を設立し、平成19年には法人化しました。現在、大きく分けて3つの地区の水田を請け負い水稲約17・5ヘクタールと畑作2・7アールで経営されています。同法人の向山剛之組合長とは、法人設立の経緯や後継者問題、水田の水不足などについて意見を交わしました。向山組合長は特に力を入れているのは子ども体験学習だとして「体験した子ども100人、1000人のうち一人でもいいから農業をやってみようと思う人がでてくるのを期待し毎年続けている」と強調されました。また、今回の巡回では、放牧主体の肉用牛馬の生産が行われている公共牧野の視察も行いました。

同法人が管理する水田の前で



向山組合長から宇受賀集落やサンライズうづかの成り立ちなどについて説明いただきました



同法人の向山組合長



農事組合法人サンライズうづかは、同町宇受賀集落内の圃場整備をきっかけに、田園風景と地域を守ることを目的に平成13年に営農組合を設立し、平成19年には法人化しました。現在、大きく分けて3つの地区の水田を請け負い水稲約17・5ヘクタールと畑作2・7アールで経営されています。同法人の向山剛之組合長とは、法人設立の経緯や後継者問題、水田の水不足などについて意見を交わしました。向山組合長は特に力を入れているのは子ども体験学習だとして「体験した子ども100人、1000人のうち一人でもいいから農業をやってみようと思う人がでてくるのを期待し毎年続けている」と強調されました。また、今回の巡回では、放牧主体の肉用牛馬の生産が行われている公共牧野の視察も行いました。



放牧されている馬や牛たち



topics  
1

### 持続可能な農業の実現を 県知事に要望



「JAしまねと」JA島根中央会、島根県農政会議は9月7日、松江市の県庁で「2024年度島根県農業政策及び予算に関する要望書」を丸山達也知事に手渡しました。生産資材や燃油の高騰が農家経営を大きく圧迫している現状を踏まえ、持続可能な島根農業の実現に向け予算確保や支援強化を要望しました。

特別要望では①生産資材等の高騰②物流③需要喚起・消費拡大——の3項目への対策を盛り込み、配合飼料価格安定事業特例措置の期間延長や物流の2024年問題に向けた県内全産業的な協力と連携体制の構築、再生産可能な農畜産物の適正な価格形成の実現など、県として必要な支援や国への強力な働きかけなど対策を求めました。

また、同「JAが進める堆肥ペレット化や有機農業にも触れ、輸入依存からの脱却と地域資源の活用推進に向けた支援を要望しました。

同「JAの石川寿樹組合長は「海外依存から国内での自給転換を進めたい。そのため、物価高騰が農業者の生産拡大を妨げることがないようにしたい」と訴えました。

同日には、園山繁県議会議長と島根県農林水産部の野村良太郎長へも同様に要望書を手渡しました。



要望書を丸山知事(左から2番目)へ手渡す石川組合長(左から3番目)ら

topics  
2

### 島根県農協青年組織協議会と県が意見交換会開催



島根県農協青年組織協議会は8月28日、松江市の「JAしまねくにびき地区本部」で島根県との意見交換会を開きました。同協議会委員や各青年連盟の盟友、県の担当者ら34人が参加し、県が設定する農林水産基本計画の目標達成に向け、どのような取り組みが必要かなど活発に意見を交わしました。

今回は、同計画の重点推進事項から①県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」②担い手確保・育成の2テーマを選定し、意見交換を実施。盟友からは「美味しまね認証の認知度・理解度向上のためPRする機会を増やしてほしい」「農大や農林高校との連携を強化し、未来の担い手を確保すること」「消費者に向け適切な価格転嫁など農業への理解促進活動を行ってほしい」「園芸重点6品目以外の品目へのサポート体制の充実化」など多くの意見があがりました。

県農林水産部の野村良太郎長は「これからも意見交換など現場の声を聞かせてもらい、参考としていきたい」と話しました。



4つのチームに分かれ活発に意見を交わしました

topics  
3

### 島根ぶどうをまるごと堪能！スイーツフェア開催



「JAしまねと松江エクセルホテル東急」は8月27日と9月2日の2日間、松江市の同ホテルで「島根ぶどうスイーツフェア」を開きました。スイーツとして提供することを通じて、楽しんでもらうとともに県内産ブドウをPRしました。

スイーツフェアでは、「シャインマスカットのタルト」や「ピオーネのショコラ」、「彩りブドウのシュークリーム」の他、県オリジナル品種「神紅（しんく）」を使ったスイーツも登場。来場者はそれぞれ最盛期を迎えた4種のブドウを食べ比べながら食べ放題を楽しみました。

担当する同「JA園芸販売課の永瀬英昭さんは「スイーツにすることで、生食とは違うおいしさを感じられる。食べ比べてもらい、県内にいろんなおいしいブドウがあることを知ってほしい」と話しました。



ふんだんに島根ぶどうを使ったスイーツ



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## やすぎ女性部

楽しい大会にしていきましよう。

大会は毎年12月に開催。昨年は、市内のグラウンドゴルフができる体育館で、換気のため窓を開け、寒さ対策をして行いました。ボールを追いかけ走っていると心も身体もリフレッシュできます。これからもこの取り組みは続けていきたいと部員同士、強く願っています。

JAしまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュユミズ部会で活動しています。新型コロナウイルスの影響で活動を制限されることが多い中、グラウンドゴルフ大会を通じて仲間との繋がりを築くことだけは続けてきました。

かかわろう✿  
農業と・JAと・生産者・消費者と



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。



一所懸命青年連盟

## JAしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いとう えいしょうへい  
井上 翔平さん



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しまね斐川青年連盟(以下農青連)の井上翔平さん(33)は、地元斐川町で就農して3年目になります。電子部品の製造関係の仕事をしていましたが、現在使っている青ねぎハウスの貸主の方に誘われて就農。経営の中心であるハウスを活用した青ねぎの周年栽培をハウス6棟、19・2アールの面積で年間3作を目標に進めています。「楽しくやるのが Motto」。天候に左右されることが多いが、試行錯誤してそれに合わせる「ことが大事」と話す井上さん。農青連には一昨年から加入。井上さんは「同世代の仲間との横のつながりができたことは自分にとってプラス。盟友から良い刺激をもらいながら質の高い青ねぎを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。



## 農機事業からのお知らせ

J Aしまねの農機事業は、11月から県域会社「J A全農島根農機サポート株式会社」として事業を開始いたします。

新会社は引き続き組合員の皆さまの農機サービス拠点として営農支援に努めてまいります。

現在の農機センターや事業所は、新会社の営業所やサービスセンターとなり、農機スタッフも変わらぬメンバーでより良いサービスの提供を目指します。今後とも変わらぬご愛顧をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

### 【会社概要】

名称：J A全農島根農機サポート株式会社

本社：松江市宍道町佐々布19-1

営業所：地区本部の農機センター、農機子会社本社が営業所となります。

社員：現在の農機担当者が引き続き新会社で農機事業を担ってまいります。

### 秋作業を終えて

秋の収穫作業が一段落し、ひと息つかれたところではないでしょうか？  
コンバイン等の農業機械にとっても収穫作業は過酷です。機械を長持ちさせ翌年度以降も作業を安全に快適に行うためには、機械の潜在的な故障や不具合箇所も含めて、作業終了後は点検整備（格納点検）をしっかりと行うことが重要です。  
点検整備は、最寄りのJ A農機センターへお申しつけください。



## 第2回 事業承継セミナー

本セミナーは、後継者が事業承継と向き合うための心構えや、考え方を前提として、事業承継を計画的に進めていくやり方を学んでいただけます。

第2回セミナーでは、第1回目のおさらい（後継者が事業承継と向き合うための心構えや考え方等）を含め、財務の話、事業承継計画について進めていく予定です。

### 開催日時・会場

日時：2023年11月28日（火） 13:30～16:00

会場：下記のいずれかでお申込ください。

- ①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）  
2階会議室（出雲市斐川町直江5030）
- ②WEB会場：JAしまね 各地区本部会議室  
（詳細は後日ご連絡いたします）

### 対象者

事業承継にご興味のある農業者の方であればどなたでも参加いただけます。

第1回にご参加された方、また今回初めてご参加される方にも有意義な内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

参加費無料



### 講師

株式会社後継者の学校  
代表取締役  
大川原 基剛 氏



### ■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課  
TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594  
E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp  
提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。

## 理事会情報（8月24日開催）

### 【協議事項】

- ①令和6年度島根県農業政策及び予算に関する要望について（最終案）
- ②令和5年産島根米の概算金単価の設定について
- ③令和5年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ④令和5年産米穀に係る概算金支出枠について
- ⑤職制規定の一部改正について
- ⑥新人事制度の再設計（一部見直し）について

### 組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合におきまして、松江市内の支店に勤務していた渉外担当職員による、共済契約締結時等における情報提供義務違反および意向把握・意向確認義務違反事案が5契約判明いたしました。

農業協同組合法で義務付けられている共済契約の内容説明および共済契約の締結時等における情報提供および意向把握・意向確認を、共済契約者ご本人に行うことなく、共済契約者の親族（子）の方に行い、契約を締結しておりました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。  
今回の不正契約の発生を厳粛に受け止め、徹底した調査を行うとともに、このような不祥事が二度と起こらないよう、再発防止策を策定し、内部管理態勢の一層の充実強化、コンプライアンスの確立に組織をあげて取り組んでまいりますので、今後とも一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和5年10月2日

島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

### 【お詫びと訂正】

しまねびより9月号において、掲載の記事に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。  
9ページ「島根県農業協同組合ディスクロージャー」（誤）賃借対照表 （正）賃借対照表

## 二十世紀梨 品評会開催

やすぎ梨生産部会は9月1日、やすぎ生産センターで「二十世紀梨」の品評会を開催しました。安来管内から15点が出品され、審査の結果、最優秀賞の安来市長賞に久白町の島田毅さんが選ばれました。

品評会では1点5個セットで出品された梨を果形や玉ぞろい、病虫害や傷害の有無などの外観を比較する一次審査と、大きさ（重量）や硬度、糖度などを測る二次審査で評価します。

今年の天候は雨が少なく高温が続き、例年より小玉傾向ですが、糖度は平均11度以上と甘い梨に仕上がりに、審査員からも「果皮が綺麗で糖度も良くきれいな仕上がりになっていた。日頃の管理をきちんとされてきた結果が現れており、梨農家の頑張りを感じた。」と賞賛されました。受賞結果は次の通りです。

安来市長賞	島田 毅 さん
島根県東部農林水産振興センター所長賞	永田 幹夫 さん
島根県農業協同組合長賞	安松 敏雄 さん
島根県果実研究同志会長賞	板持 京子 さん



## 新たなイチゴの担い手誕生

8月30日やすぎ担い手センターで新規就農者実践研修修了式が開催され、安来市にイチゴの担い手が新たに2人誕生しました。小崎一貴さん、小崎美月さんご夫妻は安来市の新規就農研修事業を利用し、2021年5月から師匠である生和陽治さんの下で1年間栽培技術の研修を受けました。その後、担い手センターで16ヵ月間イチゴ高設栽培の実践研修を行うほか、高設ベンチを活用したメロンの試験栽培



に取り組みました。9月からは新規就農者として、東赤江町のハウスで「紅ほっぺ」を中心に栽培に取り組んでいます。小崎さんご夫妻は「皆様のお力添えがあってここまで来ることができました。9月からは2人で頑張っていきたいと思います。またご指導のほどよろしくお願ひします。」と話しました。



## 市内小学校 選果場見学

やすぎ梨生産部会は下坂田の安来選果場で9月8日に安来市立荒島小学校の3年生20人、9月11日に安来市立島田小学校の3年生25人を対象に、選果場の見学を行いました。

児童は岩田繁樹部会長から選果場の仕事や梨について説明を受け、「二十世紀梨」が選果される様子を見学しました。次々とベルトコンベア



島田小学校3年生

アを流れる梨を見て、どのように選果されるのか岩田部会長の説明を聞きながら興味深くメモをしていました。また、選果された梨を箱に入れて梱包バンドでとめる作業や出荷する箱を流す作業の体験も行ないました。見学を終えた児童は「大きくて傷のない梨はやっぱりおいしそう。高く売れるといいね。」と話し、地元で作られている梨について理解を深めました。



荒島小学校3年生

安来の元気な子どもたちを紹介します!

# 未来の 主役 たち

だいや  
長谷川 大也 くん(6さい)  
ちなつ  
長谷川 千夏 ちゃん(4さい)



大也くんは工作が大好きな男の子。ブロックで作った消防車を見せてくれたよ。頭に浮かんだイメージに合わせて、ブロックを自分で選んで作っているそうです。他にも段ボールを使った工作に興味があるみたい。ひらがなや数字を勉強したり、自転車の練習も頑張っていて、今はお気に入りのランドセルが届くのを楽しみにしているところなんだって。

千夏ちゃんはお兄ちゃんが好きなおちょっと恥ずかしがり屋な女の子。プリンセスが大好きで「今日はエルサにして。」とお母さんをお願いすることもあるんだとか。最近は歌うことが好きで、ONE PIECE (ワンピース)の歌をお母さんと歌ってくれました。好きな食べ物はぶどうで、シャインマスカットが美味しかったよって教えてくれたよ。

暑さも和らぎ秋になったらみんなでキャンプに行きたいそうです。魚釣りも行きたいみたい。家族みんなで楽しみだね。

～お父さん・お母さんより～

「ケンカもするけど、お互いのことが大好きな大也と千夏です。2人が居てくれて我が家は本当に賑やかです。これからも仲良く楽しく、げんきに大きくなってね。」

## 秋の彼岸花市 開催

やすぎ地区本部は9月18、19日の2日間、安来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『彼岸花市』を開催しました。当日は管内の農家が栽培した菊をはじめ、ケイトウ、トルコギキョウ、リンドウ、しぶきなど多くの種類の花木が店先に並び、店頭を鮮やかに彩っていました。『彼岸花市』はやすぎ地区本部で毎年開催している花市の1つで、春の彼岸やお盆でも花市を開催しています。家族と一緒に来店した子どもは「キレイな花がいっぱいあって凄いわね」と話していました。



## 中学生 職場体験



安来市立第一中学校の3年生2名は9月12日から3日間、キャリア教育の一環として職場体験学習のため、やすぎ地区本部で実習を行ないました。1日目は米穀課で米の集荷作業の補助、2日目は担い手支援センターで玉ねぎの播種、ぶどうの出荷作業の補助、3日目はなかうみ菜彩館で商品の品出し作業を体験しました。実習を終えた生徒は「農業に興味があって実習先に選びました。色々な仕事をやってみて大変でしたが楽しかったです。」と話しました。

# JAしまね やすぎ女性部 部員募集!!

やすぎ女性部では、仲間と一緒に様々な体験やイベント、勉強などを通じて、楽しく活動しています。生きがいや仲間づくりにつながっていると好評です。

どなたでも参加できますので、  
私たちと一緒に楽しく活動しませんか？  
若い世代が楽しめる  
「フレッシュミズかぐやひめ」の活動も  
楽しいですよ。

第23回 島根県家の光大会



お問い合わせ先  
企画総務部 総務課  
TEL 22-3751

## JAしまね やすぎ女性部・青年連盟 親睦運動会を開催しました



JAしまねやすぎ女性部と青年連盟は9月2日に、広瀬中央公園の総合体育館で親睦運動会を開催しました。この運動会は部員同士の交流を深めることを目的とし、誰でも無理なく出来る競技7種目を行ないました。皆さん楽しく競技に取り組み、楽しい時間を過ごすことができました。参加した部員は「やってみたら楽しかったので、また開催してほしい。」と話しました。



# JA直売所キャンペーン

実施期間 | **10/1 Sun. ~ 11/30 Thu.**



JAグループサポーター 林 修

## 「国消国産」を知ろう!

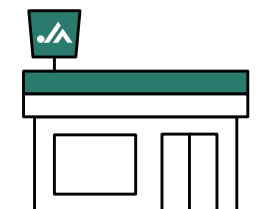
私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産するという考えを「**国消国産**」と言います。「国消国産」は私たちの生活に深く関わっています。現在、日本の食料自給率は38%で、先進国の中でも最低水準となっており、私たちの食を取り巻くリスクは年々高まっています。**この秋は、JA直売所で秋の食材を楽しみながら、「国消国産」を実践してみませんか?**



期間中**JA直売所を3回訪れて日本全国の美味**を当てよう!

### キャンペーン参加方法

**1** JA直売所に行こう!



**2** 店内ポスターの二次元コードを読み込もう!



読み込んで  
スタンプGet!

**3** 何回も訪れ、スタンプが3つ集まったら賞品を選んで応募しよう!

スタンプGetは  
1日1つまで。  
集める店舗は  
同じでも違ってOK!



スタンプを  
くり返し集めれば  
何度でも応募できます!

3,000円相当

**47都道府県**とっておきの  
**農畜産物・加工品**が選べる!

各都道府県**300名**様

合計**14,100名**様に**プレゼント!**



JA直売所の検索も!  
 賞品ラインナップは  
 特設サイトへ



200名様

SNS投稿賞

JA直売所キャンペーン オリジナルパッケージ米 2kg



JA直売所で買ったものを撮影してSNSに投稿しよう! #JAグループ #乃木坂46 #国消国産 #JA直売所キャンペーン  
 ※JA直売所で購入した食材を撮影し、指定のハッシュタグをつけて投稿した方の中から抽選でプレゼント。※詳しい応募条件は特設サイトにて。

JAグループ公式SNSも  
 チェックしてね!



Instagram  
 @yoishoku\_ja



X(Twitter)  
 @JAyoishoku

# JALしまねやすぎ地区本部 金融相談会

◎社会保険労務士による年金相談

◎ローン相談

◎税制優遇制度  
(NISA)

◎相続相談 などなど

年金相談の方は以下のものをお持ちください

- ◆基礎年金番号通知書（ご本人・配偶者）
- ◆年金手帳（ご本人・配偶者） ◆認印
- ◆年金証書（ご本人・配偶者）★受給中の方
- ◆ねんきん定期便、職歴がわかる書類
- ◆雇用保険被保険者証 など

## 開催日

令和5年11月12日(日)

9:00~16:00

会場：やすぎ統括支店

住所：安来市飯島町1205-1  
(9号線沿い)

TEL:0854-22-3752(金融課)

※混みあうことが予想されます。  
できるだけご予約下さい。

お問い合わせ先

赤江支店：28-9030  
安来東支店：22-2243  
安来南支店：22-1123  
伯太支店：37-1515  
広瀬支店：32-2331



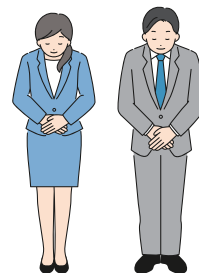
☆☆☆相談された皆さまへ  
プレゼントを準備しています☆☆☆



# やすぎ統括支店前 A T M 営業終了のご案内

やすぎ統括支店前 A T Mは、下記の日時をもって営業を終了いたします。  
長年、ご愛顧頂き誠にありがとうございました。

今後は、直近店舗の安来東支店 A T M、または赤江支店  
A T Mをご利用いただきますようお願い申し上げます。



○営業終了日時

令和5年11月30日(木) 12時(正午)

## 令和5年度 中途採用職員募集要綱

### 1. 受験資格

高等学校卒業以上の学歴を有する者  
普通自動車運転免許

### 2. 募集職種 正職員

### 3. 採用予定人員 若干名

### 4. 採用予定期日

①令和5年12月1日付 若干名

②令和6年1月1日付 若干名

### 5. 募集期間

令和5年10月2日(月)～

令和5年11月2日(木)必着

### 6. 選考・試験

①第1次選考(書類選考)

②第2次選考(筆記試験・面接)

対象者:書類選考に合格した者

日時:令和5年11月10日(金)

午前9時(予定・別途通知)

場所:やすぎ地区本部

2階 大会議室

試験科目:論文、職務適正検査

### 7. 申込手続

JIS規格の履歴書(写真貼付)、卒業証明書(写し可)、写真1葉(履歴書と別に用意、縦4cm×横3cm、6ヶ月以内に撮影のもの、単身胸から上、裏面に氏名記入)を持ち込み、または郵送(期限内必着)

※原則として、申込に際しての提出書類は返却いたしません。

### 8. 申込・問合せ先

〒692-0014

島根県安来市飯島町1205番地1

島根県農業協同組合 やすぎ地区本部

企画総務部総務課 担当:富田、岡田

TEL 0854-22-3751

FAX 0854-22-3754

E-mail [soumu.yas@ja-shimane.gr.jp](mailto:soumu.yas@ja-shimane.gr.jp)

## 令和5年産米の買入が始まりました

### 令和5年産米検査状況表

令和5年9月30日現在

品種名	1等	2等	3等	計	1等米比率
コシヒカリ	1.9上	517			11.5%
	基準	304	4,600	4,356	
	その他	481	1,037	0	
	小計	1,302	5,637	4,356	
きぬむすめ	1.9上	659			30.2%
	基準	548	2,451	345	
	その他	0	0	0	
	小計	1,207	2,451	345	
つや姫	1.9上	557			26.3%
	基準	589	2,265	0	
	その他	0	96	847	
	小計	1,146	2,361	847	
ハナエチゼン	0	35	0	35	0.0%
つきあかり	0	18	55	73	0.0%
その他うるち	0	15	0	15	0.0%
五百万石	0	97	278	375	0.0%
佐香錦	0	0	396	396	0.0%
うるち計	3,655	10,614	6,277	20,546	17.8%
ヒメノモチ	0	76	41	117	0.0%
ココノエモチ	0	5	0	5	0.0%
もち計	0	81	41	122	0.0%
総合計	3,655	10,695	6,318	20,668	17.7%

※単位：袋（30kg）

やすぎ地区本部では9月5日に母里、下山佐倉庫で令和5年産米の検査買入が始まり、順次市内の各倉庫で検査買入が始まっております。令和5年産米は集荷量5,400トン为目标に取り組みを行います。

本年は高温の影響により心白・基部未熟・背白などの発生が多く、またカメムシの多発により着色米も多く発生しており、品質に苦労する年となっています。

今後も調製作業時の粉・異品種・異物等の混入防止や適正な水分調整に努めるとともに、事故がないよう安全な作業をお願いいたします。

管内の検査状況については、左記の検査状況表をご覧ください。



## 第6回JAしまねやすぎ地区本部

# 謝恩市 開催

～収穫の喜びを地域と共に～

新型コロナウイルスの影響でしばらく中止していました謝恩市を4年ぶりに開催いたします。組合員・地域の皆様に日頃の感謝を込めて、充実した謝恩市になるよう企画しております。ご家族・ご近所お誘いあわせのうえ、皆様のご来場をお待ちしております。

ご好評いただいている「お楽しみ抽選会」を開催します。  
抽選券は”当日”会場で配布いたします。

## 令和5年 11月12日(日)

午前9時から午後3時まで

場所 JAしまね やすぎ生産センター（安来市下坂田町1075-1）



## 人事異動

○退職（令和5年9月30日付）

▼梶原学斗

## 税務相談会日程

- 安来東支店 11月1日(水)10時～12時
- 伯太支店 11月1日(水)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 11月13日(月)10時～12時

11月の外務日は  
15日(水)・16日(木)  
担当職員がお伺いします。

# プチ 紹介 コーナー

9月17日に中海ふれあい公園で開催された「YASUGI 肉食まつり! 2023」にやすぎ地区本部畜産課と精米センターが出店しました。当日は、安来市産島根和牛焼肉と炊き立ての金芽米を提供し、大好評で全て完売となりました。



## 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	456,500	—	491,920	472,600	490,188
	頭数	6	—	5	11	88
	最高価格	566,500	—	660,000	660,000	706,200
又キ	平均価格	583,000	579,386	562,414	574,084	543,687
	頭数	5	7	7	19	138
	最高価格	696,300	689,700	734,800	734,800	850,300
総平均価格		514,000	579,386	533,042	536,873	522,855
合計頭数		11	7	12	30	226

( ) 内は頭数

### 9月子牛市場県外移出頭数

	山口県	宮崎県	広島県	岐阜県	三重県	滋賀県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	15	2	5	10	10	11	6	23	82	51.25%
去	31	17	13	5	1	0	4	16	87	42.03%
合計	46	19	18	15	11	11	10	39	169	46.05%

### 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
久茂福-勝忠平-糸晴(佐賀)-忠福	去勢	582.6kg	A5	10	
花暁久-美津照重-芳之国-安福久	去勢	465.4kg	A5	9	
久茂福-照美-茂重桜-第7系桜	去勢	525.6kg	A5	8	
安亀忠-諒太郎-安福久-平茂勝	去勢	554.0kg	A5	12	

## 全国、本県西部は“統落”、本県中央は“弱保合”の取引きとなる

令和5年9月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部9月22日現在速報)は、雌450,001円(前月比96%)、去勢566,435円(前年比96%)、計515,217円(前月比96%)で“統落”の取引きとなっています。

本県9月の子牛市場は、西部、中央で開設され353頭の取引きがあり、平均価格は西部486,477円(前回比15千円安)で“統落”、中央522,855円(前回比0.3千円高)で“弱保合”の取引きとなりました。

上場牛は雌、去勢ともに伸びのある牛が多く見られましたが、一部D・Gが基準を大きく下回る牛が散見され、発育の良い牛と悪い牛の価格差が顕著に表れました。

枝肉相場は現在もコロナ禍の影響が続き価格回復が見込めず、諸物価の高騰によるぜいたく品の買い控えのため末端の売れ行きも上向いていない状況です。

このようななか、肥育購買者からは「子牛価格の低迷による繁殖農家の減少で、市場上場頭数が少なくなることを祈っています」と生産者を気遣ったお言葉をいただきました。

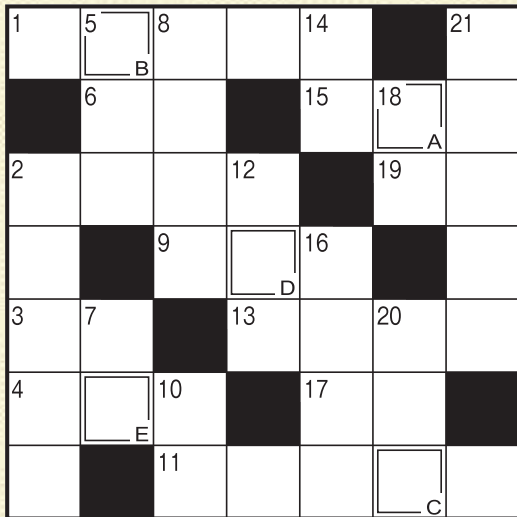
最近はお荷牛の手入れがしっかりなされていますが、出荷直前にこびりついた汚れを削り取った傷が散見されます。生れてから出荷まで、牛が過ごしやすい環境を整えるとともに愛情をもって育ててください。

今月の『しまね和牛子牛飼いの手引き』に係る名簿内記載『マ表示』は14頭で総入場頭数の3.9%でした。



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？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ②日光の紅葉の名所。48個のカブがあります
- ⑤——大敵、運転中は気を引き締めて
- ⑦白——に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑩ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- ⑫考えるときにひねるもの
- ⑭応用に移る前にしっかりと
- ⑯1カ月の後ろ3分の1
- ⑰ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑱東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ⑳2人でおそろいの服を着ます

ヨコのカギ

- ①甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ②屋内のこと。——派
- ③ボンレス——、——サンド
- ④漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- ⑥たき火に手をかざして取ります
- ⑨飲んで食べて話して楽しめます
- ⑪山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑬奇術師が披露するもの
- ⑮ペンチよりふかふかしています
- ⑰富士山の山頂を白くします
- ⑱漬物やワインを詰めます

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（J Aしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
J Aしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係  
2023年11月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「カラスウリ」



川柳の広場

最優秀賞

いつかまた言って別れて五年経ち

益田市 竹田 数子様

優秀賞

一歩引き相手の出かた見る余裕

出雲市 北村 功様

猛暑来て頭からつぽ思考ゼロ

江津市 山形ゆうき様

白寿まで走る意欲の万歩計

出雲市 健 柳様

佳作

子別れの朝母牛は啼き続け  
値上げまで手が廻らないお小遣い  
人生を全部背負うた丸い背よ  
やあやあと顔は分るが名前出ず  
元気ですゴウヤジュースを飲んでます

安来市 斎藤美重子様  
出雲市 加本 精一様  
浜田市 岩本 静代様  
隠岐の島 上川 晃一様  
出雲市 多久和敬子様

「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」11月号定価 629円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A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）11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、J Aしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

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

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



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

いつもJAバンクをご利用いただき誠にありがとうございます。  JAバンク

# お客さま宛ご案内状 一部発送終了のお知らせ

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代替手段にてご確認いただけます。  
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、  
変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



誠に勝手ながら  
**2024年**  
(令和6年)  
**7月31日**  
作成分の発送をもちまして、  
下記案内状の発送を  
**終了**させて  
いただきます。

©よりぞう

発送終了となるご案内状	代替手段	代替手段で主に確認可能な内容
<b>1 利息決算のお知らせ</b> ※法人・団体のお客さま、ボランティア契約口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。 ※8月以降も送付継続を希望される方はお近くの支店にお申し出ください。	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利息振替日</li> <li>● 税引後利息額</li> </ul>
<b>2 通帳未記帳取引照合表</b> ※8月以降も送付継続を希望される方はお近くの支店にお申し出ください。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未記帳圧縮された通帳明細</li> </ul>
<b>3 積立式定期貯金残高のお知らせ</b> ※JAバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さま、またはマル優口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 積立期間</li> <li>● 積立金額</li> <li>● 現在残高</li> </ul>
<b>4 利払・満期償還のお知らせ</b> ※マル優・マル特口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。	 *1  *1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 銘柄名</li> <li>● 償還元金</li> <li>● 利息受取額</li> <li>● 利払・償還日</li> <li>● 債券口座番号</li> </ul>

※2023年11月以降受け取られる「貸出金払込期日のご案内」に送付終了となる旨の文言が挿入されますが、当JAでは引き続き送付が継続されます。お客様を混乱させることとなり大変申し訳ございませんが、ご承知おきいただけますようお願いいたします。  
\*1 発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引き続き送付されます。  
ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。

スマートフォンやパソコンから簡単に  
ご確認いただけます。

口座残高や明細を確認できる!





ダウンロードはこちら

振込や払込等の取引ができる!





アクセスはこちら

JAバンクアプリおよびJAネットバンクのご利用には別途ご登録が必要です。ご登録方法は上記二次元コードにてご確認ください。  
Copyright(c) The Norinchukin Bank All Rights Reserved.



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号 303AGBZX00027000

▼CMはコチラ



効果/胃腸症状の改善




- 胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- 胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号 303AGBZX00027000

用途に応じて3つの水を生成

- 
**電解水素水**  
 おいしくてカラダにいい水  
 ● 飲用、料理の水、お茶・コーヒー等に
- 
**浄水**  
 不純物を取り除いたキレイな水  
 ● 赤ちゃんのミルク、薬の服用に
- 
**酸性水**  
 電気分解のできるもう一つの水  
 ● 洗顔、洗い物、一部のお料理等に

株式会社日本トリム 東証プライム：証券コード 6788  
 一般社団法人 日本経済団体連合会会員 公益社団法人 関西経済連合会会員 一般社団法人 日本病院会会員 一般社団法人 機能水研究振興財団理事

お問い合わせ先：JAしまね経済部経済課 TEL：0853-25-8912



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。



## 米粉で和風チヂミ



### コメント

- ・米粉を使うことで、中のもっちり、外はカリッと仕上がります。
- ・たれをつけても、そのまま食べても美味しいいただけます。

### 材料 (フライパン2枚分)

A	米粉	70g
	片栗粉	30g
	顆粒和風だし	小さじ2
B	卵	1個
	水	100cc
C	ニラ	1束
	人参	1/2本
	じゃこ	大さじ2 (約15g)
	にんにく(チューブ)	小さじ1/2
	ごま油	大さじ2
D	ポン酢	大さじ2
	ごま油	小さじ1
	コチュジャン	小さじ1/2
	砂糖	ひとつまみ
	白ごま	小さじ1

### 作り方

- ①ニラは3~4cmの長さに、人参は細目のせん切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、そこにBを加えてバター液を作る。
- ③②のボウルにCの具材を加えて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を大さじ1熱して②の半量を流し込み、へらで押しつけながら焼く。焼き色がついたら裏返して、押しつけながら両面焼く。
- ⑤残りも④と同様に焼く。
- ⑥Dを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ⑦焼きあがったチヂミを食べやすく切り、器に盛る。

### アレンジ

- ・具材は海鮮、豚肉、キムチ、玉ねぎ、長ねぎ、人参などお好みの具材でお楽しみください。

### 材料 (4人分)

里芋	300g
サラダ油	大さじ1~2
バター	5g
めんつゆ	小さじ2
ローズマリー	(あれば適量)

### 作り方

- ①里芋は水洗いしてラップに包み、レンジ(600w)で5分間加熱する。
- ②①の里芋の皮をむいて、7mm幅の輪切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、里芋を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④バターとめんつゆを加え全体に混ぜる。



### アレンジ

- ・味付けをマヨネーズと味噌に替えたり、チーズをかけたりしてもおいしいです。
- ・ミックスビーンズ、季節の野菜と混ぜ合わせてサラダにしてもOK!

### コメント

- ・今が旬の里芋! こんがりホクホクの里芋をご賞味ください。
- ・古代より里芋は親芋を囲むように子芋、孫芋が育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。

## 里芋のバター醤油焼き



## 健康散歩

## オーラルフレイルを防ごう

JA島根厚生連

あなたのお口は健康ですか? 口には「噛む(咀嚼)」「のみ込む(嚥下)」「発音する」「味を感じる」「唾液を分泌する」など多くの働きがあります。加齢によりこれらの働きが衰えた状態を口腔機能の低下=オーラルフレイル\*と呼びます。\*加齢によって心身が衰え社会とのつながりが減少した状態のこと

オーラルフレイルにはサインがあります。チェックしてみてください。

- 硬いものが食べにくくなった
- お茶、汁物でむせることがある
- 食べこぼす
- 活舌が悪くなった
- 口の乾きが気になる

1つでも心当たりがあれば、注意が必要です。

オーラルフレイルは硬いものが食べられない→軟らかいものを好む→噛む機能が低下する→口腔機能が低下する→心身機能が低下するといったように小さなことをきっかけに全身フレイル、要介護に至るリスクが高くなってしまいます。

オーラルフレイルが進行しないように、かかりつけ歯科

医を持ち、半年に1回程度定期的に受診するように心がけましょう。また、家でも簡単な口腔トレーニングをしてみてください。

うがいトレーニングがありますので紹介します。

- 「ブクブクうがい」①水を口に含み頬全体を膨らませる  
②ブクブクと10秒間うがいし、水を出す

- 「ガラガラうがい」①水を口に含み上を向く  
②ガラガラと10秒間うがいし、水を出す

うがいは、口の中がさっぱりし喉が潤い、感染症予防や口内環境改善にも効果があります。食後、歯磨き後など毎日継続できる時間を決めて習慣化し、お口の健康をしっかり守りましょう。

すこやかな口腔機能を保ち、健康寿命を延ばしましょう。



【編集後記】 朝晩と肌寒いと感じるが増え、秋の到来を感じている今日この頃。鍋がおいしく感じる季節がやってきましたね☺ 皆さんは鍋のシメといえどおじや派ですか? 私はごはんが大好きなのでおじや派です。おじやを作る時にはごはんをザルに入れて水でサツと洗って投入、といた玉子は30秒蒸らしてから混ぜるとおいしく仕上がると教わったことがあります☺ (古)