

2023
12
December
Vol.93

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 島根県立農林大学校農業科を深掘り！



来月の
外勤日は 1/17(水)・18(木)・19(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
三原 雅智さん
[出雲地区本部]



みつけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



三原さんに「西浜いも」を収穫していただき見せてもらいました



みはら 三原 まさとも 雅智さん(26歳)

今月は出雲地区本部。出雲市湖陵町で「西浜いも」の栽培に取り組む三原雅智さんにお話を伺いました。

**祖父のあとを継ぎ、
ふるさとで新規就農**

出雲市湖陵町では、日

本海に面した砂丘地の地質を生かした

農業が行われてい

ます。その代表が

サツマイモ。湖陵

町かんしょ生産

組合では「紅はる

か」「紅あずま」の

2種類を栽培してい

ます。サラサラと柔ら

かく水はけの良い土地で潮風

に吹かれて育つため、甘味が深いのが特徴。「西浜

いも」のブランド名で県内外に出荷されています。

三原さんは今年で26歳。生産組合の中で最年少の

メンバーです。就農したのは令和4年のこと。三原

さんは数年前まで飲食店に勤めていましたが、コ

ロナ禍で売上に打撃を受け、将来を考えるようになっ



同町特産の「西浜いも」



インタビューを受ける三原さん

たと言います。「地元の湖陵町で祖父が栽培していた『西浜いも』の農家をやろうと思いいちました」と三原さん。退職してすぐに大田市の島根県立農林大学校に入校。農業の基本を学び「西浜いも」の栽培を始めました。

「西浜いも」作りを断念した 農家の畑を活用

三原さんのおじいさんが所有していた畑は30アールほどで、生計を立てるには厳しい面積。そこで、周囲で離農した人に土地を借りたり譲ってもらったりして、50アールまで作付面積を拡大しました。お孫さんの就農をおじいさんは喜んだかと思いきや「嬉しそうな様子はストレートには見せませんでしたね」と振り返ります。三原さんは「でも、土地探りに協力してくれたり、



「西浜いも」の貯蔵コンテナ兼作業場と育苗ハウス

温度管理をしながら保存できる倉庫を調達してくれたり、全体的にサポートしてくれました。行動で喜びを示してくれていたように思います」と話しました。

収穫量は増えたものの、畑が複数か所にあるため手がかかるのが悩みどころ。「祖父は除草剤を使っていなかったのだから試してみましたが、草取りが本当に大変！抜いても抜いても無限に生えてくるんですよ」と苦笑い。来年に向けて除草対策を検討中です。

面倒見の良い先輩農家たちに支えられる日々

取材時は11月中旬で、収穫期の終盤。1月頃まで調整作業と出荷が続き、2月に入ると育苗が始まります。4月は苗の出荷と畑の土づくり、5〜6月は植え付け、夏は除草と、一年を通じて忙しく過ごしています。趣味は自動車で、サーキットでのモータースポーツ観戦やドライブがリフレッシュタイムですが、最近はなかなか時間が取れていないそうです。



重量を量り規格ごとに仕分ける三原さん

就農をサポートしてくれたおじいさんは病に倒れ、今年はじめに逝去。そのため、現在はほとんどの作業を一人で行っています。三原さんは「もつと一緒に農業をやりたいかった。教えてもらいたいことがたくさんあったのに」。祖父がいなかったことが一番の困難かもしれません」と話しました。

就農2年目のルーキーである三原さん。まだわからないことも多く、畑に起こっている小さな異変に気づけないこともあるそう。そんなとき助けてくれるのが生産組合のみなさん。生産組合の集まりで相談に乗ってくれるだけでなく、畑に立ち寄ってアドバイスしてくれることも多いと言います。三原さんは「農家さんそれぞれ経験に基づいた独自の流儀があるため、多様な意見を吸収して成長していきたいです」と語ります。

「西浜いも」の魅力を広く発信し、仲間を増やしたい

やりがいを感じるのには、形の良い「西浜いも」が収穫できた瞬間。今年は猛暑の影響かやや小ぶりですが、まずまずの出来のようです。JAへの出荷と近隣の飲食店に卸す以外に、町内にある収穫シーズン限定の産直市場「どんとこい市場」でも販売。店内では焼きいもの調理も。焼き立てを食べたお客さんにおいしいと言ってもらえると「農業をやっているよかったです」としみじみ感じるそうです。

新たに開墾する土地を確保し、来年は70アールに拡大する予定。意欲に燃えつつ「西浜いも」生産の担い手として使命感も抱いています。「湖陵町も他の地域と同様に、農家が年々減っています。離農される方の畑をなるべく引き継いで、『西浜いも』を

絶やさないようにしたいと思っています。一人では難しいので、仲間を増やしたいですね。そのため農業の面白さを発信したいです」と意気込む三原さん。「西浜いも」の、そして湖陵町の農業の広告塔になるべく、市内のイベントや祭りなどにも参加し、魅力をPRしています。



来年に向けて拡大準備中の畑

プチっと情報!

西浜いも

「西浜いも」はとろけるような甘さと繊維質が少なくなめらかな食感が特徴！味付けなしで食べるのがおすすめ🍌三原さんお気に入りの食べ方は天ぷらと焼きいもだそう😊この機会にぜひ購入し、お試しください♪



農業科を深掘り!

島根県立農林大学校は、農林業を専門的に学ぶ学校で、農業の研修教育施設として昭和10年に前身となる道場が設立されたのが始まりです。

大田市に拠点を置く農業科には2年制の「有機農業専攻」「野菜専攻」「果樹専攻」「肉用牛専攻」及び1年制の「短期養成コース」があり、現在86人が農業技術や経営などについて学んでいます◆

今月号は、そんな次代の島根県農業をリードする期待の星たちが集う“島根県立農林大学校農業科”について深掘りしていきます。



野菜専攻の
学生の皆さん

実習を重視したカリキュラムで 実践的な人材を育てる

島根県立農林大学校の最大の特徴は、就農を見据えた実習を重視した実践教育。午前は座学で基礎から専門的な知識を習得し、午後は座学で得た知識を基に作付から出荷まで学生が主体的に行う実習に取り組んでいます。

また、同校は全国に先駆けて有機農業を専門的に学ぶ「有機農業専攻」を設置しました。その他にも、社会人経験者を対象にした「短期養成コース」、自営就農を目指す2年生を対象にした「就農準備コース」など、時代やニーズに合わせた研修内容を取り入れ学ぶ環境を整えています!

↑ここに注目!↑ 「短期養成コース」

農業科には2年制の4専攻とは別に、1年間で農業経営者に必要な知識と技術を学ぶことができる「短期養成コース」が設けられています。

社会人経験者など県内での自営就農が明確な方を対象としたコースで、卒業後すぐの就農に向けて安心して学べます。自身の就農ビジョンに合わせて必要なカリキュラムを選び、一人一人に合った知識と技術を習得できることが特徴です。

農業に必要な 資格・免許の取得を支援

学生の希望に合わせて、計画的に資格・免許が取得できるよう支援しています!たとえば…

- ・フォークリフト運転技能講習
- ・車両系建設機械運転技能講習
- ・けん引免許
- ・狩猟免許(わな猟)
- ・家畜人工授精師
…などなど

ほとんどの学生が 島根県の農業を担う職業へ

卒業後の進路は、自営就農や雇用就農、JAなどの農業団体や農業関連企業への就職などさまざま。近年は、自営就農と雇用就農へ進む学生が増加傾向にあり、令和4年度の卒業生では8割を占めています。また、雇用先で数年間技術や知識を学び、独立して自営就農を目指す学生も増えています。

在学中に、関係機関を集めた就農ガイダンスや2年次に行う長期インターシップなどを通じて自身が目指す将来像を明確にすることで、学生が希望する就農・就職を支援しています。

島根県立農林大学校

農林大の一日

学校生活を深掘り!

8:50~10:20

10:30~12:00

12:00~13:20

13:20~14:50

15:10~16:40

~17:00

午前中は講義中心

● 昼休み・課業準備 ●

午後は実習中心

● 課業整理 ●



JAMBAの青年組織「島根県農協青年組織協議会」による講義も実施。役員らが農業者・経営者の先輩として経験談や組織活動などについて熱く伝えます🔥



農大祭がとにかく楽しい!

授業の他にも、毎年7月に行われる農大祭や中国ブロックの農大生との交流会、スポーツ大会などなど学生主体の行事が盛りだくさん🌟今年、4年ぶりに通常開催した農大祭では、学生が育てた農畜産物の販売や模擬店などを実施。農大祭を待ち望んでいた大勢の人が訪れ大盛況だったそうです😊また、敷地内には寮や食堂を完備。充実した学校生活が送れます!



和牛肉の販売も大人気♥



学生の声

果樹専攻 2年
ふじはら かなと
藤原 叶翔さん (20)

祖母がブドウや野菜を栽培する農家で、まずは高校3年間で野菜について学びました。進路先を考えているときに農大のパンフレットを見て、学んだことのない果樹について勉強してみようと思い入学を決めました。

現在は、卒業研究のテーマにしているシャインマスカットの摘粒方法について研究結果のまとめ作業をしています。農大で楽しいと感じるのは、機械が好きなのでさまざまな機械に触れられること。資格もたくさん取りました。

卒業後は、雇用就農を予定中です。将来的には自営就農を目指していますが、数年間は働きながら技術力を高め、祖母の持つブドウハウスを修繕したり、樹を改植したりしていきたいです。

祖父母が有機農業に取り組む農家で、自分が継ごうと農大に入学しました。

有機農業専攻では、農薬を使わず病害虫被害を回避する方法や有機質資材を使った作物の栽培方法などを学びました。この2年間でピーマンやキュウリ、ナスなど10品目くらい栽培しましたが、やっぱり収穫する時は達成感があって楽しい瞬間ですね。

卒業後は、祖父母のいる雲南市で自営就農します。有機農業で良い野菜を作ることはもちろん、関係機関や地域の方にもたくさんお世話になるので、コミュニケーションを取りながら良い関係性を築いていきたいです。

有機農業専攻 2年
ごうはら りゅうと
郷原 龍人さん (19)



島根県立農林大学校からのお知らせ

島根県立農林大学校の令和6年度一般入試の募集が始まります。将来就農を目指している方、農業を学びたい方の出願をお待ちしています😊

令和6年度一般入試概要

- 募集人数及び修業年限/農業科: 20名程度・2年制4専攻(有機農業、野菜、果樹、肉用牛)
・1年制短期養成コース

林業課: 10名程度(2年制)

- 出願期間/令和6年1月5日(金)~1月25日(休) 17時必着
- 入学試験/日時: 令和6年2月13日(火) 9:30~16:00
場所: 島根県立農林大学校本校(大田市波根町970-1)
内容: 筆記試験(志望理由書、一般教養、小論文)及び面接試験
※志望理由書は出願時に提出、短期養成コースは一般教養試験は行わない
- お問い合わせ/島根県立農林大学校 TEL: 0854-85-7012

入試情報の詳細はこちらから



農業の基礎から経営者として必要な知識・技術までしっかり学べます!



島根県立農林大学校
角森 章子 校長

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



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまねいわみ中央地区本部管内

- 株式会社小松ファーム
- 石橋園芸・石橋農園



巡回の様子を収めた動画はコチラ



小松ファームのコマツナ

今回は、株式会社小松ファーム、石橋園芸・石橋農園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。小松ファームは、浜田市弥栄町で有機JAS認定を取得したハウス58棟や露地で小松菜やホウレンソウなど有機葉物野菜を中心に栽培されています。代表取締役の小松原修さんとは、地元である弥栄町を想い就農したことや有機野菜の販売環境の変化、有機栽培における害虫の駆除方法、物流の2024年問題などについて意見を交わしました。また、昨年からは、新たにニンジンの露地栽培に挑戦。県内にニンジン産地がなく、給食やスーパーは県外から仕入れていることに着目し、労力が少ないことから試験的に始めました。今年からGPS搭載の機械を導入し、本格的に栽培されることをお話いただきました。



ハウスで集合写真を撮影



小松原さん(右)から有機農業について説明いただきました



活発に意見を交わす進さん(左)と石川組合長(右)



進さん(左)と隆弘さん(右)から同園芸・農園の概要についてお話いただきました

石橋園芸・石橋農園は、同市金城町で園芸を父親の石橋進さんが、農園を息子の石橋隆弘さんが経営されています。同園芸・農園は、寄せ植え用として人気が高いガーデンシクラメンや島根県アジサイ研究会の一員として島根県オリジナルアジサイ5品種、野菜・花苗などを生産しています。進さんと隆弘さんには、各品目の出荷スケジュールやアジサイ栽培を始めたいきっかけ、ハウスを増設中であることなどを説明いただきました。また、JAの依頼でキャベツや県オリジナル野菜「あすっこ」の苗づくりを受託していることに触れ、隆弘さんは「自己負担で資材を準備しているため、余剰苗に対して助成があると助かる」と話されました。



ハウスで集合写真を撮影





topics 1

令和5年度島根中央子牛共進会を開催

12
つなぐ
つながる

J Aしまねは11月2日、松江市の島根中央家畜市場で令和5年度島根中央子牛共進会を開催しました。県内東部地区から選ばれた【しまね和牛】雌子牛39頭が出品され、改良の成果や生産者の飼養管理技術を競い合いました。

子牛は月齢順に第1区と第2区に区分。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには雲南市の藤原英利さんの出品牛「ゆり」号が、第1区の首席には安来市の倉井公子さんの出品牛「ひみさくら4」号が輝きました。

グランドチャンピオンの「ゆり」号は第2区に出品。同区の審査主査を務めた全国和牛登録協会島根県支部の小林健宣支部長は「体ののびやかさや体上線、横からみた各部位のなめらかさなど均称面が抜群で理想的な発育だった」と講評しました。藤原さんは「初めての出品でグランドチャンピオンとなり驚いている。関係者の皆さんの支えや指導のおかげです」と話しました。



グランドチャンピオンに輝いた「ゆり」号と藤原さん（左）

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆ 第1区▽次席 = 堀江一夫（雲南市）▽三席 = 勝田律江（奥出雲町）
▽四席 = 吉川重義（奥出雲町）▽五席 = 大塚寛之（飯南町）
- ◆ 第2区▽次席 = 渡部雅弘（飯南町）▽三席 = 柴田慎二（安来市）
▽四席 = 山田多美子（飯南町）▽五席 = (農)錦織ファーム（雲南市）

topics 2

持続可能な農業・農村の実現と食料安全保障の強化へ 緊急集会を開催



島根県農政会議とJ A島根中央会は11月8日、出雲市のラピタウェディングパレスで持続可能な農業・農村の実現と食料安全保障の強化に向けた緊急集会を開きました。県議会議員や農政会議役員、J Aしまね役職員ら約180人が参加。農業者代表者らが現場の現状や国に対する意見・要望を訴え、食料・農業・農村基本法と関係施策の具体化に向けて意思集結を図りました。

当日は、J A全中農政部農政課の高塚明宏調査役が情勢報告として、同法の見直しに向けたJ Aグループの取り組みを報告。その後、3人の農業者が意見表明しました。

島根県農協青年組織協議会の古川敬会長は「自助努力では乗り越えられない課題に対し、国は現場の声をしっかり反映させ早急に構造転換を図ることが必要だ」と表明。同協議会の伊藤慎治副会長は「10年、20年を見据えて農業者が夢と希望を持って営農活動を続けていける方向性を示してほしい」と訴えました。

島根県畜産女性ネットワークの砂流裕美子代表は「私たちが作る農産物の価格は誰が上げてくれるのか」と先行きの見えない現状を伝えました。

J Aしまね女性部の高橋美佐子部長が集会宣言を読み上げ、参加者は満場の拍手で採択しました。



集会宣言する高橋部長

topics 3

5県集落法人等連絡協議会サミットを開催



大分、高知、広島、山口、島根県の集落営農法人などの県協議会は11月9日、益田市で「集落営農法人の役割と必要性～ひとづくり・ものづくり・ちいきづくり～」をテーマに令和5年度5県集落法人等連絡協議会サミットを開きました。各県の集落営農法人や関係機関ら約230人が参加し、持続可能な集落営農の実現に向け各県の先進事例を共有しました。

事例発表では、島根県からは邑南町の農事組合法人ファーム布施が、集落行事を通じて農繁期の労働力を確保する体制を整えたことを報告。地元住民や転出者らを支えた田植え後の懇親会、収穫祭、研修会などを開くことで世代間の交流と郷土愛を深め、農地の維持管理への理解も促していると伝えました。

また、国への提言も採択し、提案事項には経営規模が小さい法人が雇用創出や所得拡大に向けて広域連携組織を設立する際の支援などの20項目を盛り込みました。1月に農水省へ要望する予定です。

翌10日には、1987年に全国初の集落営農型法人として設立した津和野町の農事組合法人おくがの村を視察した他、東京大学大学院の鈴木宣弘教授による特別講演も行いました。

島根県集落営農・法人ネットワークの糸賀盛人会長は「中山間地域を守らなければ、日本の農業と食料は維持できない。地域現場から訴えていきたい」と力を込めました。



事例発表をするファーム布施の松崎寿昌理事

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。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐女性部

仲間と・地域と・他組織と・次代と
つなごう

JAしまね隠岐女性部は、現在6名の部員が一致団結し「楽しく・やる気!」を合言葉に活動に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、女性部活動も徐々に以前の姿を取り戻しつつあります。

最近の活動では、道の駅ごいせ仁摩や石見銀山資料館、大田市大森地区での研修旅行を実施しました。農業生産や販売活動の知識習得の他にも、各地域を守り発展させていく取り組みについて学びました。研修旅行で得たことをSDGsの活動につなげていこうと部員一同、気持ちを高めました。

また、年3回開催される隠岐家畜市場では、少しでも隠岐の郷土料理を知ってもらいたいという気持ちから、市場関係者の皆さんへ隠岐の食材をふんだんに取り入れたお弁当を作っています。

今後、隠岐女性部の活動を広く知ってもらうことで新しい仲間を増やし、新型コロナウイルス感染症の対策もしながら活動していきたいと思えます。

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。

つなごう ますろう かがわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



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

一所懸命青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

JA YOUTH

いまがわ じゅんぺい
今川 順平さん



JAしまね出雲青年連盟佐田支部(以下、農青連)に加入している今川順平さんは、父親とともに出雲市佐田町で黒毛和牛の繁殖牛21頭を飼い、牛のひづめの手入れを行う削蹄師もしている畜産農家。生まれた子牛を9か月程度飼育し、子牛市場で肥育農家や繁殖農家へ販売しています。

削蹄師は県内ではおよそ10人程度と少なく、削蹄を行うために県外から島根に来る人もいるなど貴重な存在となっています。

牛がとても大好きだという今川さんは「物心ついた時から自宅には牛がいて、学校から帰るとすぐに牛舎へ行って牛を撫でたり、エサをあげたりしていました。牛がない生活は考えられないくらいです」と語りました。

現在は佐田支部の盟友として、農青連活動に積極的に参加しています。今川さんは「若手の農家が少ない中ですが、活動を通して盟友との関係を深め、助け合える仲間を増やしていきたいです」と話しました。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 菜園の土壌管理

野菜の種類に合わせた土づくり

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

連作と輪作

同じ土地に同じ野菜を連続して作ることを連作といいます。しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります(表1)。

同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け(輪作)をしましょう。

野菜の適性酸度

雨が多い日本はカルシウム(石灰)やマグネシウム(苦土)が流れやすく、酸性土になりがちです。野菜の生育に適した弱酸性(pH 6.0~6.5)とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入

します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となって、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度(pH)に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH 5.0~5.5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます(表2)。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を阻害するからと考えられています。

酸性土壌の矯正

土の酸度を調べる診断キット(図1)や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量元素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり150~200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

表1 野菜の休載年数

連作障害の出にくい野菜	休載年数(目安)
カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ	1,2年
キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ	3,4年
インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ	5,6年
トマト、ハクサイ、ゴボウ	7年以上
スイカ、ナス、エンドウ	

平野暁「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜(例)

種類	酸性への適応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0~5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5~6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5~6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0~7.0

藤原ら「新版土壌肥料用語辞典」(農文協、1998)などより作成

図1 土壌診断キット



理事会情報 (10月30日開催)

【協議事項】

- ①西いわみ地区本部 葬祭利用料変更に伴う葬祭会館及び葬祭具利用管理規定の改定について
- ②職制規定の一部改正について
- ③令和5年9月末決算について

- ④「マネー・ロンダリング等への対応に関する規則」等の一部改正について
- ⑤出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑥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

知って得する！ 農業者年金



終身年金で
安心！

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金

「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！

一定の要件を満たす方には、
月額最大 **1万円**の保険料補助

保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果！

詳しくは…
<https://www.nounen.go.jp>

※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！



全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



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。



チャンスは2回!

全国で合計600名様に抽選で
「鮭といくら醤油漬」をプレゼント!

景品は
こちら



1 年間利用者キャンペーン

2024年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて
12か月以上、**2024年1月31日(水)**
までにご注文いただいた方。 **抽選で 300名**

2 WEBアンケートキャンペーン

2024年度4月お届け商品に同封する文書に記載の
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**

「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。



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ● J A 共済の地域貢献活動 大田西中学校で交通安全教室を開催

J A 石見銀山地区本部とJ A 共済連島根は、大田警察署と連携して、11月2日に大田市立大田西中学校で自転車交通安全教室を開催し、同中学校の全校生徒と大田市立仁摩小学校5・6年生児童が参加しました。昨年、自転車の交通事故は、県内で約1000件発生しており、その中には、中学生が関係した交通事故もありました。交通安全教室は、危険な自転車走行に伴う交通事故をプロのスタントマンの再現により、危険性を疑似体験させる内容となっています。自動車と自転車の衝突の様子や大型車両の内輪差



による巻き込み事故の形態を目の当たりにした生徒・児童は、安全性だけでなく、危険を予測して自らを守る自転車走行について、主催者による解説を自分事のように確認していました。

TOPICS 2

● 素敵なシニアの為にJ A 講座「菜根館」& J A しまね石見銀山女性部 温泉津やきもの体験

11月10日

J A 石見銀山地区本部は、J A 講座「菜根館」の7回目を開催し、19名が参加しました。温泉津町の温泉津やきもの里を訪れた参加者は、インストラクターの指導を受けながら、温泉津焼陶器の創作を体験しました。この日のために、それぞれが作る食器や花器のデ

ザインを考えてきており、土に向かい合い、世界に一つだけの自分の器のイメージを楽しみながら形にしていきました。

参加者は「初めての陶器作りだったが、指導のおかげでスムーズに仕上がりました」「12月に、完成する作品と対面するのが楽しみです」と話しました。

11月14日

J A しまね石見銀山女性部の部員26名が温泉津やきもの里を訪れて、陶器の創作を体験しました。J A 講座「菜根館」の活動を見た同女性部員の希望者が多く、この日の活動になりました。予めデザインを考えてきて約30分で完成させる参加者もあり、「自分オリジナルの唯一無二の作品ができました」「出来上が

るのが待ち遠しい」と話し、大変好評な体験となりました。





JA石見銀山地区本部は、11月18日に同地区本部において、『令和5年度あぐりスクール卒業式』を行い、7家族24名が出席しました。この日は荒天のため、予定していた収穫体験を変更して、JAグループが運営するwebサイトの『JAあぐりタウン』のえいが館の動画『米ができるまで』を鑑賞し、1年を通じた稲作の物語を



学びました。また、JA女性組織が作成した『食』『農』『くらし』をキーワードにSDGsを学ぶ『フレッシュユミズSDGsかるた』で遊びました。身体を動かすかるた遊びが面白くて、「もう1回やりたい」とリクエストする子どももいました。



審査の様子

温泉津町和牛改良組合は、温泉津町の井田共進会場で、第44回温泉津町秋期子牛共進会を開催し、町内から11頭の子牛が出品されました。同組合の森德行組合長は「飼料等の高騰が続く中ですが、先般の島根県種畜共進会の好成績を繋げて、地域の皆様と共に頑張ろう」と挨拶しました。審査の結果、岩倉勝政



準優勝の戸倉博文さんと『あきしげ』号



優勝の岩倉勝政さんと『あじやすくに』号

さんの『あじやすくに』号が優勝、戸倉博文さんの『あきしげ』号が準優勝に選ばれました。



審査の様子

石東連合畜産共進会は、温泉津町の井田共進会場で、令和5年度石東連合子牛共進会を開催し、市内から18頭の子牛が出品されました。主催者を代表して、楫野弘和大田市長が「地域の畜産振興を皆様と共に取り組み、島根県種畜共進会の好成績を繋げて、頑張りますしょう」と挨拶しました。



準優勝の厚朴邦広さんと『てん』号



優勝の岩倉勝政さんと『あじやすくに』号



審査の結果、岩倉勝政さんの『あじやすくに』号が優勝、厚朴邦広さんの『てん』号が準優勝に選ばれました。

TOPICS 3 ●令和5年度あぐりスクール 第15期卒業式を行う

TOPICS 4 秋の畜産共進会で育成改良の成果を競う

10月31日 第44回 温泉津町秋期子牛共進会

11月24日 令和5年度 石東連合子牛共進会

第9回

JAふれあい祭

JA石見銀山地区本部は11月11日、同地区本部にて4年ぶりとなる「JAふれあい祭」を開催しました。また、JAグリーンおおだ・すいせんの里では、10日・11日の2日間、ご利用感謝セールを開催し、いずれも多くの来場・来店者で賑わいました。



JAしまね石見銀山女性部のコーナー



JAしまね石見銀山青年連盟のコーナー



農産物特売



石見銀山和牛販売



たまご・牛乳の特価販売



生活用品展示 & 射的コーナー



大抽選会



JAグリーンおおだ



特産あか穂もち米の餅つき&販売





銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻

29

この季節、山吹城から崇める日の出は、三瓶山の稜線をわずかに浮き立たせるところから始まる。辺りが暗いうちに目を覚ました経四郎は、東の空で時が演出する曙光を遠くに感じながら、久々に緊張から解き放たれた朝を迎えていた。

いつの間にか漂う秋の気配に染められた銀山の山河が、やがて眼下に現れる。城の東側には、石見銀山とその町並みがあり、立ち込める朝霧が炊事の煙で所々押し上げられ、この日も始まる銀採掘の人々の日常が本丸からも見て取れる。一方、西側は静寂そのものであり、ついこの間までは、霧の帳に潜む毛利の軍勢に全神経を注いでいた。それが今は、この風景を楽しんでいる。なんとも緊張感のない自分に居心地の悪さを感じる。そして、戦いが終わって不安気な心があるべき姿に取り戻そうと、亡き尼子経久の言葉を思い出す。「心の風景を見渡せ」と。経四郎らが生きる戦国乱世に休む暇はない。この度の勝利に暫く毛利軍は、鳴りを潜めるであろう。しかし、全ての行動が生き残りに直結する。

常光を中心に諸将と評定を行い、次に備える。この度は、戦の初端に火薬による爆音を城兵への演出として行ったが、それが毛利軍への予想以上の脅しとなったように思われた。この頃は、南九州の戦で初めて鉄砲が使われてから十年、革新的な兵器としての噂話は耳にしていた。

経四郎自身は、月山富田城で晴久が持つ鉄砲を目の当たりにしたことはあるが、本城軍のほとんどの者が実物さえ見たことがない。弓の扱いに慣れ、腕の確かな者が揃っている弓隊では否定的な意見が多く、特に有効な射程が2段(約20m)では「話にならない、弓の方が」と、うそぶく名人級の剛の者が少なくなかった。しかし、実際は有力な戦国大名の下、各地で鉄砲の国産化が進められつつあり、その射程距離を始めとする性能は、日進月歩で改良されている状況であった。

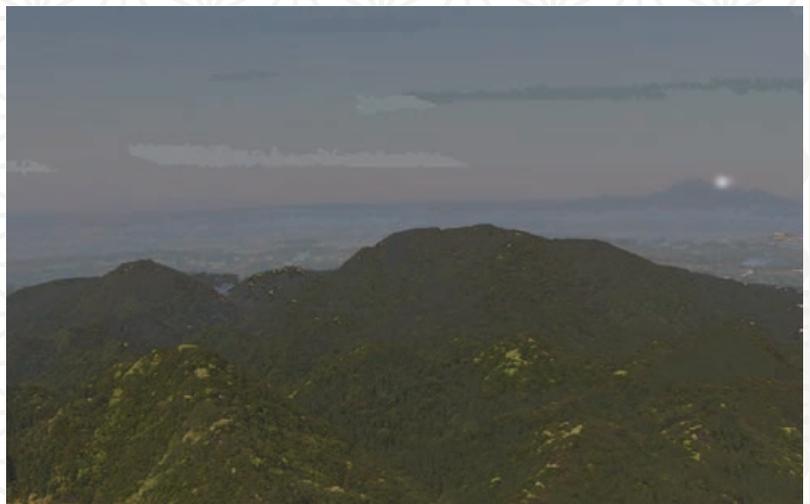
ただ、実戦での用い方については模索状態であり、鉄砲数丁で戦の初頭の脅しとして使われ始めているに過ぎなかったが、これまでの戦のあり方を変える兵器になり得るという予感を経四郎は持つており、特にそれに対応した城の縄張りが最大の関心事であった。まずは、銀を使って現物を手に入れることを考えていた。さらに、この地域で盛んであった鑪製鉄は、銀山に必要な鉄製の道具を鑄造していたが、鉄砲生産と結びつかないかと取り止めのない想像もしていた。

続いて、軍勢の組織的な課題についても評定された。領地が山岳地帯で、石見銀山を護るのに適した山岳戦に特化した本城軍は、騎馬隊を持っていない。今後、領地拡大に伴い、戦術の選択肢を広げ、攻守に必要となる機動力を持つ部隊の育成と馬の確保を図ることとした。

〈次回に続く〉



雲海に浮かぶ山吹城跡



秋の山吹城の朝は、三瓶の名峰から始まる

※掲載の絵はイメージです。 ※本物語はフィクションです。物語の内容、参考資料等については、広報誌JAしまねびより(石見銀山地区本部版) 令和4年3月号に記載しており、JAしまねのホームページ (<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>) にてご覧いただけます。



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■ 今年も柚子がたくさんできました。柚子ポン酢、柚子の砂糖漬け、柚香ゆこうにも挑戦し、お正月のごちそうにしてみたいです。
(Tさん)

■ 三瓶山もうつすらと白くなり、冬本番か。暖冬とのことですが、カメムシが多い年は大雪との言い伝えもあるので、意外と寒い冬になるのでは。早々とタイヤ交換も終えました。
(Mさん)

■ いろいろな催しが一気に再開して、3年間の自粛生活から解放されたれ、人出の多いこと。しかし、まだ多くの人がマスクを外せません。
(Sさん)

■ 地元の方が一生懸命に活躍されている記事や美味しいものの紹介記事を楽しみに本誌を読んでいます。今日、初めて「クロスワードパズル」に応募いたします。
(Tさん)

■ 本誌のJAコラム「新米の疑問について答えませす！」を楽しく拝読しました。新米っていつまで新米なの？という謎が解けました。スッキリ☆
(Sさん)

■ 94歳の母が毎年誕生日としてお祝いをくれます。表書きに私と娘の名前が必ずあります。母の優しい気持ちに感謝です。
(Aさん)

● JAコラム ●

お米をおいしく楽しもう

「お米を食べると太る」って本当？

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄

「お米を食べると太る」といわれるようになって10年以上たちます。しかし、最近では若者を中心に「オン・ザ・ライス」のような「〇〇+白米」の組み合わせで食事を楽しむ人が増えてきており、「糖質制限ダイエット」という言葉もやや使い古された感があります。

ここで、少し一般論に触れてみましょう。

炭水化物の摂取を抑制すれば、短期的には痩せます。しかし体を動かすエネルギー源の糖質が不足すると体内ではタンパク質を分解して糖質に変換するようになり、これが肝臓や腎臓に大きな負担をかけることになり、糖質制限は健康を害する行為なのです。

……というデメリットについて、私はお米マイスターという立場上、ことさら強調して話しますが、しかし、ちまたには糖質制限を推奨する説も当然あり、そうなるとうる屈だけでは何が正しいのかよく分からなくなる……というのが実際です。そこで切り口を変え、もっと単純に考えてみます。

①日本人のお米の消費量のピークは1962年です(農林水産省HPよ

り)。今よりも倍以上のお米を食べ

ていました。もしお米を食べて太るのであれば当時の人たちが圧倒的に太っていたはず。当時と今の食生活を比べると、お米の消費量が減った分、肉類や油脂類を多く摂取しています。お米が犯人とは考えにくいのです。

②炊飯で使うのは水だけで、パンのように塩やバターを使うこともありません。お米自体からうま味をきくと感じる事ができるため、薄味のおかずで十分に食事を楽しむことができるのです。

③お米は粒で食べるため、消化に比較的時間がかかります。腹持ちがよいので、間食をして余計なカロリーを摂取せずに済むのです。

いかがでしょうか？こう考えるとお米で太るといふ話はやや無理があるように思いませんか？

これからお米と上手に付き合っていきたいですね。





みんなの直売市情報



11月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗木・海産物を除く

JAグリーン
おおだ
41,713点

大根・しびき・白ねぎ・キャベツ・
カブ・きゅうり・レンコン・ブロッ
コリー・白菜・箱寿司

すいせんの
里
2,837点

大根・ミニ白菜・ブロッコリー・
ぎんなん・里芋・しびき・生椎茸
(原木)・干し柿・なめこ・カブ

令和6年1月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 1月19日(金)・20日(土)

2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

森山職員の 独り言



冬の陽だまりが、ことのほか暖かく感じる寒冷の時期がやってきました。異常気象にも不屈の精神で1年間、新鮮で力強い野菜を出荷していただいた産直の皆様。時間等の変更が2度もありながら、変わらず来店していただいたお客様。私自身も仲間の励ましに何度も救われ、何にも代え難い感謝の1年となりました。これからもJAグリーンおおだは、「今、できること」を気付きとして、いつも感謝と反省を忘れずに、来年もたくさんの野菜・果物・お花・お肉・総菜でお店をいっぱいにして、お客様に寄り添える店舗を目指します。来る年、全ての皆様が笑顔いっぱいの1年になりますよう、お祈り申し上げます。「感謝」(∩▽∩)

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

※「JAグリーンおおだ」は、11月1日(※)より毎日午前9時～午後6時で、営業しております。 ※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

石見銀山地区本部管内 11月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



長久町
岩崎
実さん
ヌキ最高



三瓶町志学
高田
駿さん
メス最高

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	長久	岩崎智佐子	329	263	幸紀雄	諒太郎	美国桜	美津照重
2	志学	西谷 悟郎	364	287	福之姫	諒太郎	金幸	平茂勝
3	久手	萩農援隊清滝牧場	279	275	第1花福	福勇紀	喜多平茂	百合茂
4	富山	神谷 光夫	333	251	福之姫	百合花	安福久	勝忠平
5	仁万	岩瀬 擴二	315	297	知恵久	福増	勝忠平	百合茂

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	306	253	福之姫	勝早桜5	安福久	平茂勝
2	志学	西谷 悟郎	341	258	茂忠陽	福之姫	花清国	百合茂
3	久手	川上 泉	308	265	福之姫	安福久	平忠勝	茂重桜
4	井田	吉田 淳一	248	308	知恵久	愛之國	光平照	第6栄
5	久手	萩農援隊清滝牧場	298	297	第1福久桜	北国7の8	安平	隆美

11月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	17	667,700	205,700	451,841	85,235	-221,634	271	280
	中央	100	667,700	193,600	451,088	35,170	-136,697	277	284
	県	162	814,000	129,800	453,159	37,241	-110,495	281	287
ヌキ	管内	25	623,700	259,600	414,128	-64,333	-224,055	289	274
	中央	143	753,500	259,600	488,315	-50,693	-179,527	305	277
	県	216	823,900	147,400	505,618	-33,390	-161,496	307	279

子牛市場

令和5年11月15日



令和5年度 年末年始の業務のお知らせ

	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月・祝)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
営農経済部	農産課	通常業務	休業				通常業務
	畜産課	通常業務	休業				通常業務
	資材受渡 営農推進資材課 定期配送	通常業務	休業 12月30日(土)～1月4日(木)まで資材受渡業務休業、1月5日(金)から通常業務開始				
		休業 12月29日(金)～1月4日(木)まで配送休業、1月5日(金)から通常配送開始					
	集荷所 生産販売課 農産物集荷便	通常業務	休業				通常業務
		通常業務	休業				通常業務
	JAグリーンおおだ (通常営業9:00～18:00)	通常営業		時間短縮営業 (17:00まで)	休業		通常営業
	富山購買店舗	時間短縮営業 (12:00まで)	休業 1月5日(金)から通常営業				
	宅野購買店舗	通常営業	時間短縮営業 (12:00まで)	休業 1月5日(金)から通常営業			
	井田購買店舗	時間短縮営業 (12:00まで)	休業 1月5日(金)から通常営業				
	すいせんの里 (通常営業8:30～15:00)	通常営業		休業 12月31日(日)～1月4日(木)まで休業、1月5日(金)から通常営業			
	生活典礼課	通常業務	当番体制 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088				通常業務
	自動車課	休業 12月29日(金)～1月4日(木)まで休業、1月5日(金)から通常営業					
統括支店	金融課	通常業務	休業				通常業務
	ローンセンター	通常業務	休業				通常業務
	共済課	通常業務	休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931				通常業務
	支店	通常営業	休業				通常営業
企画総務部	通常業務	休業				通常業務	
JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所 (旧農業機械課)	休業 12月28日(木)～1月4日(木)まで休業、1月5日(金)から通常営業						

令和5年度 年末年始におけるATM休止のお知らせ

年末年始のATM稼働時間等は、以下のとおりです。
ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

設置場所	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月・祝)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
JAグリーンおおだ	9:00～18:30		休止			9:00～18:30
大田市立病院	休止					9:00～19:00
イオン大田店	9:00～20:00					9:00～21:00
大田北支店	8:45～20:00	9:00～20:00				8:30～21:00
大田中央支店		9:00～17:00	休止			8:45～20:00
三瓶店	8:45～17:00		休止			
大田東支店			休止			
温泉津支店			休止			
仁摩支店			休止			
高山店	休止					8:45～19:00



ぎんざんテレビで放送♪

地サン地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「お正月のおせちにもう一品」

今月の先生

現代の名工
片地 六治郎さん



①西京漬け

<材料(4人分)>

- ・サゴシ(サワラの小型のもの) 2匹
- ・粗塩 適量
- 【漬け床】
- ・白味噌 300g
- ・酒粕 200~250g(白く柔らかいもの)
- ・日本酒(純米酒) 適量
- ・本みりん 適量
- ・砂糖 適量



<作り方>

- ① サゴシを水洗いして三枚におろし、1人用に切り分け塩をふっておく。
- ② 白味噌と酒粕を混ぜ、日本酒、本みりん、砂糖を加えて混ぜて漬け床を作り、500ccくらいのタッパー容器に入れる。
- ③ ①を②の漬け床に漬け、冷蔵庫に入れる。(3日後からが食べ時)
- ④ 皮目を上にして弱火で4分くらい焼く。皮の端が膨れて、身が透き通ってくると完成。(焼き器は、両面に火元がある器具が望ましい)



②茶碗蒸し

<材料(4人分)>

- ・卵 2~3個
- ・エビ 4尾
- ・鶏もも肉 1人2片程度
- ・ゆり根 1個(1人2~3片)
- ・^{ぎんなん}銀杏 1人3~4個
- ・かまぼこ 1人1片
- ・三つ葉 1束
- ・柚子 1個
- ・出汁 800cc(鰹節100gに対し、だし昆布75g)
- ・粗塩、日本酒、みりん、薄口醤油、うま味調味料 各適量

<作り方>

- ① 出汁に粗塩、日本酒、みりん、薄口醤油、うま味調味料で家庭のすまし汁程度の味をつけて、卵が固まらない温度に冷ます。
- ② 泡が出ないように卵を溶き、必ず裏ごしをして、①と合わせる。
- ③ 鶏もも肉には、あらかじめ薄口醤油を絡ませ下味をつける。三つ葉は、葉を取り去り、茎を茹でて1人3本程度を束にして結ぶ。
- ④ 器に三つ葉以外の具材を入れて②を注ぎ、三つ葉と柚子の皮の切ったものを浮かばせる。
- ⑤ 蒸し方は、蒸し器の蒸気が上がってから④を入れ、4~5分蒸す。時間を超えると、細かい穴が空きぼそぼそになるので注意する。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の
地域貢献活動

1月の外勤日(ふれあいの日)は

17日(水)・18日(木)・19日(金)

※1月17日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。どなたでもお気軽にご来店ください。

1月21日(日) JA温泉津支店

☎0855-65-2235

※時間は9:00~12:00

人参ライスとリースサラダ



コメント

- 人参が苦手な方でもこれなら食べられること間違いなし！人参パワーをいただきますよ！
- 家にある調味料で簡単にできるドレッシングです！さっぱりしているのでどんな野菜にも合います。

アレンジ

- 鶏肉や玉ねぎを入れて炊飯すれば、チキンライスにもなります。
- ベビーリーフの代わりに水菜やレタス、ゆでたブロッコリー、リボン状に薄くスライスした大根や人参もOK！

材料 (4人分)

- ◆人参ライス
米……………2合
人参……………1/2本
コンソメ……………小さじ2
刻みパセリ……………適量
- ◆リースサラダ
ベビーリーフ……………2袋
生ハム……………8枚
スモークサーモン……………4枚
キャンディーチーズ……………8個

作り方

- ◆人参ライス
①人参は皮をむいてすりおろす。
②炊飯器に洗米した米を入れ、少し硬めの水加減にする。
③②にコンソメを入れて、ひと混ぜしたら①のすりおろした人参を加えて炊飯する。
④炊き上がったら、大きく混ぜて皿に盛り、パセリを散らす。
- ◆リースサラダ
①大皿にベビーリーフをリースのように盛る。
②生ハムは半分に折り、スモークサーモンと組み合わせ、バラの花のようにくるくる巻く。同様に全部で8個作る。
③①のリースの上に②とキャンディーチーズを彩りよくのせる。
④Aの調味料を混ぜ合わせてかける。

材料 (4~6人分)

- 合挽肉……………700g
- 卵(S)……………2個
- パン粉…1カップ(45g)
- 牛乳……………50cc
- 玉ねぎ(大)……………1個
- バター……………10g
- ウスターソース…大さじ2
- ブランデー……………大さじ1
- 塩……………小さじ1.5
- こしょう……………少々
- ケチャップ……………大さじ3
- ウスターソース…大さじ1
- 赤ワイン……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ブロッコリー……………1株
- ミニトマト……………5~10個

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿入れ、その上にバターをのせて軽くラップをかけて、レンジ(600w)で6分加熱して冷ましておく。
- ②パン粉は牛乳にひたして、湿らせておく。
- ③合挽肉を50度のお湯につけて、ザルにあげ、手で押して水気をしっかりきる。(余分な脂を除くことで、胃にやさしい仕上がりになります。)
- ④ボウルに①②③、卵とAを入れ、手でよく混ぜる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、④を細長いかまぼこ型にまとめ中央に置く。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、⑤の肉の表面にかけて、指で全体に塗り広げる。
- ⑦180度に熱したオーブンで40~45分間焼く。
- ⑧竹串を刺して、澄んだ肉汁が出ればOK！
- ⑨オーブンから取り出し、粗熱が取れたら、1~2cmの厚さに切って、ゆでたブロッコリー、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

ミートローフ



コメント

- 混ぜて焼くだけ！あとはオープンにお任せ！簡単レシピです。
- 身近な食材で、見た目豪華な演出ができるミートローフは、年末年始の集まりにぴったり！

アレンジ

- 塩を減らして味噌を混ぜると、コクが増し和風味になります。
- 具材はゆでた人参やいんげん、カリフラワー、ゆで卵、黒オリーブなどを入れると断面が華やかです。

健康散歩

私たちの身体は年齢を重ねると、アルコールの影響を受けやすくなります。その理由は、体内の水分量の減少や胃粘膜の老化などにより、アルコールの分解・吸収機能が低下するためです。若い人と同じ量のお酒を飲んでも血中アルコール濃度が高くなる傾向があるため、高血圧や脳卒中のリスクも高まります。また、年を取ると認知機能も低下し、自分の適量が把握できず飲みすぎてしまうケースも少なくありません。

一般的な「お酒の適量」とはどのくらいなのでしょう？個人差はありますが、厚生労働省が推奨する適切な飲酒量とは、一日平均で純アルコール摂取量20g程度とされています。例えば、ビール(5%)中瓶1本、酎ハイ(7%)350ml1本、ワイン(12%)グラス2杯、日本酒(15%)1合、焼酎(25%)100ml1杯、ウイスキー(40%)ダブル1杯です。

お酒のはなし



また、お酒の適量とは別に次のような点も注意が必要です。

- みんなが同じように飲めるわけではない
日本人の約40%の人がアルコールを分解する機能が弱く、約4%の人は全くお酒が飲めないと言われています。飲めない人のためにノンアルコールや清涼飲料を用意しておく気遣いも忘れずに。
- お酒の失敗は取り返しがつかないことも
お酒を飲むことによって悪い方向に人格が変わるようであれば、周囲が確実に離れていきます。また、公共の場所で酔って暴言を吐いたり、他人に絡んだりなどの迷惑行為は法律で禁じられています。

これから年末年始を迎え、お酒を飲む機会が増えていきます。身体に優しく、誰もが楽しいお酒の席になるようにしましょう。



【編集後記】寒くなってくと現れるカメムシ。今年は昨年に比べて大量発生している気がしています☹️暖房をつけたい気持ちはありますが、部屋を暖めるとどこからか出てくるので布団にくるまって寒さをしのいでいる今日この頃。捕まえるためのガムテープが手放せません！さて今年も残すところあとわずかになりました。よいお年をお迎えください(古)

