

JAしまねひより

2024
10
October
Vol.103

SNSで旬な情報を投稿しています



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

「食べて農業にエールを!!」
10・11月は
「国消国産月間」



「特集」島根のお米を食べよう



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

ロドリゲス拓海さん
[隠岐どうぜん地区本部]

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

ロドリゲス拓海^{たくみ}さん(28歳)

今月は隠岐とうぜん地区本部。海士町でブドウ栽培に取り組んでいるロドリゲス拓海さんにお話を伺いました。



移住者から、受け入れる立場へ



海士町の魅力について「皆さんとても穏やかでおおらか。住む人たちの雰囲気が魅力ですし、それを生み出している島の豊かさもあると思います」と話すロドリゲスさん

隠岐諸島のひとつ中ノ島・海士町。近年は若者たちの移住先として注目され、人の流れが活発化しています。東京で生まれ育ったロドリゲスさんも移住者のひとり。大学生の時にインターンシップで訪れ、公営塾の講師として町の教育事業に携わっていました。2年の期間終了と同時に、世間はコロナ禍に突入。東京はコロナ禍に突入。東京

に戻るか迷った末に、島に残ることを選択しました。ロドリゲスさんは、2020年から一般財団法人島前ふるさと魅力化財団に就職し、「大人の島留学」という制度の運営を担当。「大人の島留学」とは、最長1年間働きながら島で暮らすお試し移住制度のこと。「始まって4年間で、延べ400人がこの制度を利用しています。移住を促進するというよりは、まずは島に来て暮らしを体験してもらうことが目的です」とロドリゲスさん。今度は自分が移住者を受け入れる立場として、アドバイスや支援を行っています。結果的に留学後も島に残る若者もいて、制度として大きな成果をあげています。

手探りで始めたブドウ栽培



引き受けることになった空き家とブドウ園。
空き家を改装して留学生たちのシェアハウスにする予定だそう。



ブドウの樹を手入れするロドリゲスさん

を本格的にやるのは初めてです。

ブドウの樹を引き継いだ時には、実がなる状態だったものの、露路栽培のため病気にかなりやすく、大雨や台風、暑すぎる天候など課題が山積みでした。前の生産者にまめてもらった生産記録を頼りに、町内の農家の方やJAの職員に相談したり、防除の仕方をインターネットで調べたりと、一から手探りで始めていきました。

そんな努力の甲斐もあり、2年目からはきれいな実をつけることに成功。地域の商店や学校給食、レストランなどに出荷できる状態になりました。地域の方から「おいしかったよ!また生のブドウが食べられるようになって嬉しい」と声をかけられるようになりました。

自分で生み出すことが楽しい

東京で生まれ育ったロドリゲスさんが、利便性が良いとは言えない離島の暮らしを続ける理由とは。「都会だと『できたモノをどう使うか』という考えになりがちですが、ここに来てから『どうやってモノを作り出していくか』ということがおもしろくて。それがまさに農業かもしれません」と言います。



「藤稔」に実ったブドウ



大阪や沖縄、千葉からの留学生と一緒に作業。
留学生にとってロドリゲスさんはお兄さんのような存在です。

はハードルが高いですが、少しでも農業に興味がある人が気軽に体験できる場所や体制があれば」とロドリゲスさん。「今はその仕組み作りの最中。土台がしっかりできて、安定的に出荷ができる状態を保てれば、次は品質にもこだわっていききたい」と言い、利益が出て経済的に余裕ができればハウスを建てたり、作付面積を広げたりなど、さらなる目標も明確です。

継続できる農業の仕組みを

続けて「農業は動いた分だけ、結果が返ってくる。手にとって自分の頑張りがわかりますし、周りの人の評価も感じやすい」と、やりがいや喜びを実感しやすいのが島での農業の魅力だと語ります。

島前ふるさと魅力化財団での仕事の傍ら、ブドウをはじめ、米や野菜などの生産に取り組むロドリゲスさん。農業を体験したいという留学生に、仕事として農作業や出荷作業を手伝ってもらっています。ロドリゲスさんは「留学制度は最長1年なので、どうしても人の入れ替わりがありますが、組織として継続できる農業の仕組みを作っていけたら」と語ります。高齢化が進む一方で、海士町では早くから取り組んできた移住者支援や制度により、若い人たちが入ってきやすい雰囲気があります。それを強みに、”色んな人たちが関わりながら持続できる農業”を目指しているそう。「同じ土地で農業をやり続けるのはハードルが高いですが、少しでも農業に興味がある人が気軽に体験できる場所や体制があれば」とロドリゲスさん。「今はその仕組み作りの最中。土台がしっかりできて、安定的に出荷ができる状態を保てれば、次は品質にもこだわっていききたい」と言い、利益が出て経済的に余裕ができればハウスを建てたり、作付面積を広げたりなど、さらなる目標も明確です。

ほっと一息する癒しの時間

忙しい毎日の

中でも、家で自家焙煎のコーヒーを淹れて飲む時間が最高の癒しだと語るロドリゲスさん。自分で取り寄せた豆を、自前の焙煎機で挽く本格派。そんな趣味が高じて、露店販売の営業許可を取得



島内のマルシェでコーヒーショップを出店しています

し、月一回開催される島のマルシェでコーヒーショップとして出店することもあるのだとか。地域の人たちにも挽きたての良い香りを楽しんでもらっているそう。

海士町の農業に新しい景色を作りたい

縁あって突然始めることになったブドウ栽培ですが、「ブドウってすごく奥が深いです。仕立て方を少し工夫するだけで味に変化が出ますし」と今ではすっかり楽しさを見出しているロドリゲスさん。将来はワイン作りにも意欲を見せています。また、町やJAと連携しながら商品を生み出し、ブランド化していくことにも興味があり「島だと面積に限りがあるし、販路もある程度決まっています。だからこそ、その弱みを逆手に取って離島ならではの販売戦略を生み出していききたい」と、期待に胸を膨らませています。人手不足により農業にもIT化が広がる中、あえ

て逆を求める動きも出てくるのではないかと予想するロドリゲスさん。「もっと非効率で情緒的な仕事をしたいと思う人たちも絶対いるはず。その人たちの受け皿となり、『島』『小規模』『気軽に』というキーワードを軸にして、ここでの農業のやり方を模索し続けたい」と語ります。ロドリゲスさんが新たに提案する方法が、賛同した若者たちの選択肢の一つになれば。これからの海士町に、また新しい景色が広がっていくかもしれません。

プチっ
情報！

ロドリゲスさんのブドウ

生食用ブドウとして島内最大の作付面積を誇るロドリゲスさんのブドウ園。ここでとれたブドウは、JAグリーンストアや島じゃ常識商店の店頭で購入することができます😊

お立ち寄りの際にはぜひチェックしてみてくださいね🌈



フェリー乗り場には観光客に交じり多くの若者たちが意見交換したり団らんにいたり、海士町に新しい風が吹きこんでいます



留学生と談笑するロドリゲスさん



やっぱりおいしい地元産!

島根のお米を食べよう



10月と言えば食欲の秋。そして、なんといっても新米の季節ですね! 今月号は島根のお米について特集します😊

また、10~11月は国消国産月間。JAグループでは、私たちの国で消費する食料は、できるだけこの国で生産する「国消国産」という考え方を提唱しています。まずは地元を目に向け、島根でつくられた農畜産物の良さを再発見してみませんか?🔍



島根にはおいしいお米がいっぱい!

島根の気候は日本海型気候地域に属し、雨や雪が多く、北陸型に近い性格で、県土の約70%を中山間地が占めています。こうした地理条件のもと生産されている島根県産米は全国的に高い評価を受け、米どころとして知られています🌾

県内では西から東、平坦部から山間地まで、多くの農家さんが地域の特色を活かしたこだわりのお米を作っています。今回はその中から主な3銘柄をご紹介します💡

きぬむすめ

炊きあがりのツヤと白さが特徴。ほどよい粘りがあり柔らかで、冷めてもモチモチしているためお弁当やおにぎりにも最適です。



つや姫

島根で作られる「つや姫」は粒ぞろいが良くツヤツヤと白く輝く炊きあがり、口に広がる甘みが特徴で、高い評価を受けています。



コシヒカリ

島根を代表する良食味米。粘りと弾力があり、ツヤと香りも優れているのが特徴です。



ちなみに…

(一財) 日本穀物検定協会が主催する「令和5年産米の食味ランキング」で、島根県産「きぬむすめ」「つや姫」が最高位となる特Aを取得することができました! 「きぬむすめ」は3年連続、「つや姫」は3年ぶりの特A取得となりました😊💡

島根米は豊かな自然と清らかな水に育まれたおいしいお米です。
ふっくらとした食感と甘みが引き立ち、毎日の食卓にぴったり!
どんな料理とも相性抜群です。
ぜひ一度ご賞味いただき、そのおいしさを実感してみてください😊

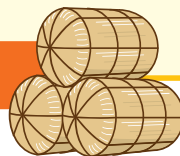


本店米穀園芸部
西尾一俊部長

今年産から本格始動！島根米の新星「つきあかり」

「つきあかり」は農研機構中央農業研究センターが開発し、平成28年に登録された新品種。炊き上がったご飯が艶やかで輝くように見えることから「つきあかり」と命名されました。島根県では令和4年産から新たな銘柄として取り入れ、今年産から本格的に生産が始まりました。

「つきあかり」の特徴



① 食味が良い

島根県産の「つきあかり」は炊きあがりの外観や味が優れ、柔らかく粘りもあり食味評価が高い品種です。そのため、弁当などの中食や外食向けの需要が増加しています。

② 粒が大きい

炊きあがりの一粒一粒が大きくしっかりとしているため、口に入れたときの食べ応えが抜群！色々なおかずとの相性もばっちり◎

③ 収穫時期が早い

島根県では「コシヒカリ」より早く収穫できるお米。農作業の効率化などが課題となる中、作業分散が期待できます。



お米をもっとおいしく味わうために

おいしいお米をもっともっとおいしく味わうためには、お米の炊き方も重要です！最後においしいお米の炊き方をご紹介します😊💕



01 正確に計量を！

専用の計量カップ（1合＝180ml）ですり切りにして正確に量ります。市販の計量カップを使う場合は、容量を要確認！

02 手早く洗う

米は吸水が早く、ぬかのおいをどんどん吸ってしまうため手早く洗うのがポイント。1回目はたっぷりの水で軽くすすいで、すぐに水を捨てます。2回目からは浸る程度の水で、指を立ててやさしくかき混ぜて洗います。3回ほど繰り返し洗って、水が多少透き通ってきたらOK！お米が割れるとベタつく原因にもなるため、力を入れる、洗いすぎ、長時間の水切りに注意しましょう。

03 水加減はキッチリ

洗った米に米の容積の1.2倍量の水を静かに注ぎます。炊飯器の内釜で水位線に合わせて注ぐ場合は、必ず平らなところで作業を行います。

04 じっくり浸す

芯までふっくら炊くために、米の中心まで十分に水を浸透させることが重要です。吸水時間は通常30分程度、冬場は水温が低いので60分程度浸すのが理想的です。

05 優しくほぐす

炊きあがって蒸らし後すぐに、ごはんをほぐします。粒をつぶさないよう切るようにしゃもじを入れ、釜の底から掘りおこすように優しく混ぜます。ほぐすことで、水分のばらつきがなくなり、余分な水蒸気が抜けてふっくらおいしいごはんになります！



広報誌読者限定！プレゼントキャンペーン

島根米食べ比べセットを抽選で10名様にプレゼント！

詳細は応募フォームからご確認ください💡

応募フォーム



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
もっとう聞きたい

組合長が行く!

今回の
訪問先

J Aしまね隠岐地区本部管内

- 柴功一さん ●高橋清さん
- 野津賢三郎さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラから



今回は、柴功一さん、高橋清さん、野津賢三郎さん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。



献穀田の前で高橋さん（中央）と石川組合長（左から4番目）ら



ハウスの前で柴さん（中央）と石川組合長（左から2番目）ら



柴さん（右）に質問する石川組合長（左）

高橋清さんは、隠岐の島町で主食用米やもち米、飼料用米（WCS）などを栽培する他、繁殖牛13頭を飼養しています。また、今年11月に執り行われる宮中行事「新嘗祭」に島根県を代表し献穀米奉耕者に選出されています。高橋さんには、献穀田に植えた「コシヒカリ」の生育状況や収穫時期、カメムシの発生状況などについてお話を伺いました。



放牧地の前で野津さん（中央）と石川組合長（左から4番目）ら



牛舎を案内いただきました

野津賢三郎さんは、繁殖牛12頭と育成牛2頭の他、同町観光協会の準職員として隠岐伝統文化「突き牛」の闘牛8頭を管理しています。観光シーズンには、野津さん自身も闘牛の綱を取り迫力ある「突き牛」を披露しています。野津さんとは、隠岐市場の在り方や子牛価格、観光突き牛の取り組み状況などについて意見交換しました。野津さんは「隠岐市場に全国から購買者が来てもらえるようPRに努めてほしい」と要望されました。

組合長から一言



畜産農家としてスタートした。

現在は、畜産（繁殖）と観光協会の仕事为主で、観光協会で突き牛の世話をしながら、繁殖の仕事もしているとのこと。ちなみに、今の経営規模は、親12頭、育成2頭、子牛5頭であり、隠岐島後和牛改良組合の副会長にも就任していただいている。

組合長より一句
日に焼けし
牛の世話する
男かな





topics
1

島根県畜産技術センター種雄牛造成施設をお披露目

2 県産品
8 畜産
12 つまみ食い
∞



種雄牛舎を見学する関係者ら

島根県は9月4日、出雲市の島根県畜産技術センターに移転・新設した種雄牛造成施設を関係者に披露する開場式を開きました。和牛生産に携わる関係者ら約30人が参加し、完成を祝うとともに、施設を核とした「しまね和牛」生産の更なる発展を祈願しました。

種雄牛造成施設はこれまで雲南市にありましたが、建物の老朽化などを理由に移転・新設。施設の敷地面積は約6000㎡で、県有種雄牛約30頭が飼養されている種雄牛舎や採精処理棟、牛つなぎ場、飼料倉庫が整備されています。同センター内には繁殖雌牛の研究施設があり、種雄牛の研究と一体的に取り組むことで「しまね和牛」の改良体制強化を目指します。

また、当日は島根県と一般社団法人家畜改良事業団による「肉用牛の改良に関する包括的連携協定」についても報告され、両者が連携しニーズの変化に対応した肉用牛生産をいち早く実現することを確認しました。

丸山達也知事は「新たな種雄牛造成施設と連携協定を活かして『しまね和牛』の評価を全国トップレベルに高め、魅力ある産地づくりや担い手育成に力を注いでいく」と意気込みました。

topics
2

日本ワインコンクール2024 2部門で金賞受賞！

12 つまみ食い
∞

国産ブドウを100%使用した日本ワインを対象とした「日本ワインコンクール2024」で、株式会社島根ワイナリーのワイン2銘柄が2部門で金賞を受賞しました。

同コンクールは国産ブドウを使った日本ワインの品質と認知度向上などを目的に開催。20回目を迎える今年は、全国35道府県から過去最多となる161のワイナリーが参加し、12部門に合計941銘柄が出品されました。

9月12日には、同社の新藤正人社長らが丸山達也知事を訪れ、受賞報告しワインを手渡しました。新藤社長は「2部門で金賞を受賞でき驚いた。県産ブドウの品質の良さと、技術力が確実に上がってきた結果であり自信になった。今後も皆さんに愛されるワインを作っていきたい」と話しました。

受賞したワインは次のとおり。



丸山知事（左から3番目）に受賞報告をする
新藤社長（左から4番目）ら

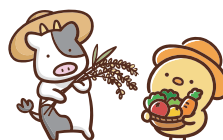


金賞を受賞したワイン
(左から『縁結甲州2023』『縁結スパークリングワイン甲州ブリュット』)

部門	賞名	銘柄
甲 州	金	島根わいん 縁結甲州 2023
スパークリングワイン	金	島根わいん 縁結スパークリングワイン 甲州ブリュット
欧州系品種・白	銀	島根わいん 縁結シャルドネ 2023
国内改良等品種・赤	銅	島根わいん 縁結マスカット・ベリーA 2022

topics
3

しまね就農相談会の開催について



島根県で農業を始めたい方に向けて「しまね就農相談会」を開催します。

就農したい！農業に関わる仕事がしたい！というご相談に幅広く対応します。

各市町村の就農相談ブースのほか、移住相談ブース、農業バイト紹介ブースなどを設置し、それぞれの担当者が丁寧に相談に応じます。新規就農者による事例発表や、就農に向けて必要なこととお伝えするセミナーも開催しますので、是非お気軽にご参加ください。

！多くの方の来場をお待ちしています！

日 時：令和6年12月1日(日) 11:00~15:00

場 所：朱鷺会館大ホール(島根県出雲市西新町2丁目2456番地4)

主 催：公益財団法人しまね農業振興公社

共 催：島根県、JAしまね

お問い合わせ先 公益財団法人しまね農業振興公社 就農促進課
TEL：0852-20-2872

出展ブースやセミナー情報などは決まり次第
随時更新します。
詳しくはしまね就農支援サイト
をご確認ください。





想いをひとつに✿ しまねの女性部！

JAしまね女性部

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3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。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

つながろう・まもろう・かかわろう

令和6年度は、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✿」の実践最終年度です。引き続き「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。

7月18、19日に、愛媛県で開催された「JA中四国女性組織リーダー研修会」へ島根県から15名が参加し、中四国女性組織の方と交流を深めました。また各県の女性部活動発表があり、当県代表としてJAしまねいわみ中央女性部の宮本美保子さんが「次世代に伝えたい干し大根」と題し、干し大根作りをきっかけに地域交流や子育て世代の交流を行ったことで「絆の輪」が広がり女性部の組織力を実感したことなどを発表されました。



同研修会参加者でハイチーズ!!



令和6年7月中四国女性組織リーダー研修会での発表の様子



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟

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

たかみや
高宮

たけし
武士さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下、農青連)の高宮武士さん(50)は、主食用米を生産しています。一度島外で就職しましたが、都会の生き難さを感じて平成14年に隠岐の島町に戻り、父親の農業を手伝う中「一緒に農業をしないか?」と誘われ、一大決心し平成26年に就農しました。

当初は約3ヘクタールほどの経営面積でしたが、現在は約9ヘクタールまで拡大してきました。うち約5ヘクタールはブランド米である「島の香り 隠岐藻塩米」を作っています。農青連にはJAから熱いオファーがあり、設立当初から在籍。農青連活動が低迷している中で自分に何ができるか模索し、今年度から監事に就任しました。高宮さんは「今後は活発な活動ができるように、盟友とともに頑張っていく」と熱く語りました。

JAしまね 事業承継セミナー

農業者にとって「誰でもいつかは事業承継」に向き合わなければならない時がやって来ます。

事業承継について、過去の失敗事例を通して譲る側、譲られる側双方が円滑に事業承継を進めていくためにやるべきこと、心構えについてわかりやすく学んでいただきます。

開催日時・会場

日時：令和6年11月25日（月） 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

事業承継を考えている農業者、後継者および候補者の方等どなたでも参加いただけます。

主催

島根県農業協同組合
農林中央金庫 岡山支店

講師

- 株式会社後継者の学校代表取締役
- 中小企業診断士

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。



JA全農島根農機サポート株式会社 創立1周年キャンペーン

弊社が厳選した製品を
"特別価格"にてご提供いたします

期間：令和6年10月1日～11月末日



お問い合わせは最寄りの営業所まで
JA全農島根農機サポート(株)

くにびき営業所 ☎ 0852-55-3066

やすぎ営業所 ☎ 0854-22-6900

雲南営業所 ☎ 0120-19-1739

隠岐営業所 ☎ 08512-2-1265

隠岐どうぜん営業所 ☎ 08514-2-2490

出雲営業所 ☎ 0853-21-6046

平田サービスセンター ☎ 0853-63-3665

佐田サービスセンター ☎ 0853-84-0415

斐川営業所 ☎ 0853-73-9620

石見銀山営業所 ☎ 0854-82-8007

島根おおち営業所 ☎ 0120-927-277

いわみ中央営業所 ☎ 0855-42-1687

西いわみ営業所 ☎ 0856-31-5255

理事会情報（9月30日開催）

【協議事項】

- ①令和5年産島根米の最終精算について
- ②令和7年2月10日付・2月25日付 機構改革の実施について
- ③大口貸出について

- ④「当組合における取引のリスク評価書」改正について
- ⑤コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑥集落営農法人への出資について

第2回ぶどうまつり開催



いわみ中央ぶどう部会（塚本守部会長）は9月8日、JAしまねいわみ中央地区本部農産物総合集出荷施設において第2回ぶどうまつりを開催しました。

このイベントは、管内産ぶどうの消費拡大及び販売力強化・PRを目的に開催するものであり、開始早々ピオーネやシャインマスカットを買い求める長蛇の列が出来ました。

また、ぶどうを購入された方にはピオーネのつめ放題やビンゴゲームなどの実施や、下来原西組神楽社中による石見神楽の上演を行いました。

開会セレモニーで、塚本部会長は「同部会は管内の部会が合併し6年目となり、35名の会員で約7haを栽培している。JAや行政に協力いただき1億円産地を目指している。」と語りました。

大粒系ぶどうは『浜田市の顔となる農産物』の一つに選定されており、このようなイベント等を通じて地元から更なるPRを行い生産者の意欲向上に努めていきます。



ピオーネの詰め放題に挑戦する参加者

令和6年度「米検査スタート」しました！

いわみ中央地区本部では8月30日、悪天候の中三隅ライスセンターにて令和6年産米の初検査式を行いました。

検査では、同地区本部の検査員15名が集まり目合わせを行い、250袋の検査をしました。



初検査式の最後に佐々木本部長より、「インバウンドの影響や高温障害による品質の低下に伴う歩留まりの悪化で米不足になり、各産地の概算金も大幅に上がっています。当面は市場価格も高値で推移するのではないかと考えられます。JAしまねも令和6年産の概算金が昨年より2,300円/30kg上がりました。1袋でも多くの米を集荷し、年間通して安定的に販売することが農家所得の向上に繋がります。JAとして1袋でも多く出荷して頂くよう、声掛けをお願いします。」と熱い思いを伝えました。

今後、12月頃まで各地区にて米検査が行われます。

JA住宅ローン説明会を開催

いわみ中央地区本部は8月下旬、ふれあいホールにて住宅業者、不動産業者を対象としたJA住宅ローンの商品説明会を開催しました。

当日は10社13名参加があり、8月1日よりリニューアルした住宅ローンの仕組みや新商品である変動金利型についてローンアドバイザーの新矢邦博職員が説明しました。

また、税理士の吉田道夫氏による住宅減税制度についての講演は「税金を知ってても得はしないが損をしないようにするための話」であり質問が多く、参加者に好評でした。

吉田氏は「参加者からの質問はリスクの共有になる」と話されました。

JAしまねは、組合員・利用者および関連事業者の役に立てるような活動を継続していきます。



講演を行う吉田道夫氏

つみたて王子に学ぶ、 資産形成セミナー開催



JALIFEしまねいわみ中央地区本部は8月31日、組合員・利用者を対象とした資産形成セミナーを開催しました。講師として、なかのアセットマネジメント代表取締役社長の中野晴啓氏を招き、世界の経済情勢から資産運用の必要性や長期投資の心構えなどを学びました。中野氏は「投資信託は共感と信頼。誰がどんな思いで運用し、その理念や哲学に自分が共感できるかが重要である。」と話されました。

当日は、浜田市のいわみーるをメイン会場として、同JALIFEの石見銀山地区本部、島根県おち地区本部、西いわみ地区本部をオンラインで結び、約100名の参加者が熱心に耳を傾けました。

メイン会場の参加者からは「投資の本質を知ることができた」「投資についての考え方が変わった」「毎年セミナーを開催して欲しい」などの声が上がりました。



いわみ中央地区本部

交通ルールを守ろう 江津市でJA共済アンパンマン交通安全キャラバン

JALIFEしまねいわみ中央地区本部は9月1日、江津市の江津市総合市民センター（ミルキーウェイホール）において「JA共済アンパンマン交通安全安全キャラバン」を開催しました。午前午後2回の公演でそれぞれ約500人を超えるご家族に來場いただき、楽しんでいただきました。



握手会を楽しむ家族連れ
(©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV)

アンパンマンキャラバンは、地域貢献活動の一環として地域住民とJAとのつながりづくりを目的に実施していますが、いわみ中央管内での開催は6年ぶりとなりました。

会場内では参加した親子がアンパンマンたちと一緒に踊ったり歌ったりしながら、交通マナーや交通ルールを楽しく学びました。子どもたちは「アンパンマンと一緒に踊れて楽しかった」と皆笑顔で会場を後にしました。

JALIFEいわみ中央地域貢献活動

JALIFEしまねいわみ中央地区本部は9月1日、江津市で開催されたイベント会場において地域貢献活動として来場者に管内で採れた特産品をプレゼントしました。

JALIFEしまねの統合10年を記念し、地域住民とJAとのつながりづくりを目的に実施し、来場者は新鮮なピーチと梨を受け取り、喜んで帰っていかれました。



年金友の会活動グラウンド・ゴルフ、 各地で交流&健康増進!

8月22日、浜田市弥栄運動広場において32名の部員を集めて女性部年金友の会合同親善グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

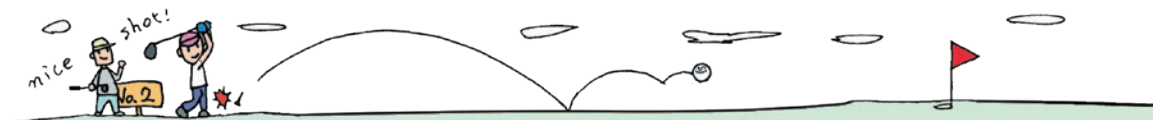
当日はこの夏一番の暑さとなり、熱中症に気を付けながら、和気あいあいと楽しむことができました。

9月4日、浜田市陸上競技場において42名の部員を集めて年金友の会浜田地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

少し長めの芝生だったため玉の転がりが鈍く前半は高めのスコアでしたが、やはり実力者であり後半は好スコアで終了しました。

9月12日、江津市中央公園多目的広場において28名の部員を集めて江津地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。この日は風が無く参加受付前から非常に暑く、開会式を行うのか?と心配するほどの天気でした。参加者のみなさんに交じり佐々木本部長もがんばりましたよ。

ホールインワンが飛び交った大会でした。



農業体験塾夏休み企画

ポップコーン・バター作り

8月24日、ふれあい農業体験塾夏休み企画を食農教育活動の一環として開催し、小学生親子22名が参加しました。「いのち・自然・食べ物・農業の大切さ」を知ってもらおうと子ども向け食育雑誌『ちゃぐりん』を活用し、「ポップコーン」と「バター作り」に挑戦しました。ポップコーン作りではコンロで火を使うため子どもたちは最初は緊張気味でしたが、鍋の中でコーンが弾け出すと興味深そうに覗き込んでいました。弾ける数が多くなるにつれ香ばしい香りがしていました。バター作りでは、生クリームを入れたペットボトルを各自シャカシャカと一生懸命振りながら完成させました。「ポンポン弾けるのが楽しかった」「生クリームを振っただけでバターができてびっくり!」と出来立てのポップコーンやパンにぬったバターをおいしそうにほおばりながら話していました。夏休みの楽しい思い出のひとつになったようです。



輝く女性部

女性部通信

「大根の『すり入り』を確認する方法は初めて知った」「ホウ素やマグネシウム欠缺で生育不良にならないよう気をつけた」と秋冬野菜作りに意欲を見せていました。



弘職員が講師となり、基本的な土づくり・肥料の施し方などのほか、白菜、ブロッコリーなど主な秋冬野菜や人気野菜の持ち高菜の栽培方法について詳しく学びました。参加した部員からは、ナスやタマネギなど日頃の栽培管理での質問が活発に行われたほか、



浜田女性部（平木幸子部長）は7月19日、旧JA上府事業所にて秋冬野菜栽培講習会を開催し部員や部員家族17名が参加しました。当地区本部農産課の三浦義

女性部員で
秋冬野菜栽培講習会!



個性溢れるもので、互いに見比べながら「焼き上がるのが楽しみ」と笑みを見せていました。茶話会では今後のOG会の活動について協議し、JAを拠点とした活動の展開について意見交換を行いました。

各OG会も近年はコロナ禍の影響もあり、思うような活動ができていない状況でした。そこで、全OG会メンバーを対象に、会員同士の交流を目的とした「ポセラーツ作り」（ポセラーツとは白い磁器にシール『転写紙』を貼って窯で焼きあげて作るもの）を行いました。

講師にPorcelain Arts Rum'sの細田明日香先生を迎え、会員はマグカップとプレートから1つを選び、好みの絵柄や文字パズなどを貼り付け、自分だけのオリジナルの器に仕上げていきました。完成した作品はどれも個性溢れるもので、互いに見比べながら「焼き上がるのが楽しみ」と笑みを見せていました。茶話会では今後のOG会の活動について協議し、JAを拠点とした活動の展開について意見交換を行いました。



JA女子大学OG会合同企画
『ポセラーツ作り』開催



え～のう ちよっと宮農!! プランターで野菜を育ててみませんか!!

家庭菜園を始めたい初心者の方は、まずはプランターで野菜を育ててみましょう。小規模から始められて、ベランダなどの狭いスペースでも家庭菜園が楽しめます。

地植え栽培とプランターやコンテナ栽培では、同じ野菜でも育て方が異なり、場合によってはコストや管理の手間も変わってきます。ちょっとしたコツを守るだけで、プランター菜園で立派に育ちます。



1. プランター菜園の基礎知識

●どんな野菜から始めればいい？

難易度が低いのは、葉物野菜やハーブ類です。作りやすいコマツナや寒さに強いホウレンソウ、病害虫の少ないネギやシソ、生命力の旺盛なミントやタイムなどは失敗しにくいです。

●種から育てる？苗から育てる？

一般的には苗から育てる方が手軽です。種は苗に比べて発芽までの管理が必要ですが、格段に安いので経済的です。苗にするか種にするか状況により選択が必要です。

●プランター菜園に必要なものは？

プランター菜園に必要なものは決して多くありません。プランターのほか、種や苗、土と水、そしてプランターを置く場所さえあれば野菜を育てることができます。

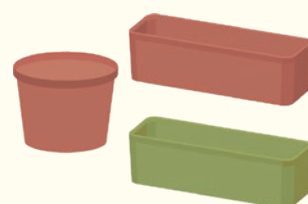
●どこで育てればいいのか？

プランター菜園の最大の利点は省スペースで野菜が育てられることです。ベランダやテラスがあれば十分です。

～秋冬のプランター野菜～

種 類	種まき時期	収穫時期	栽培適温	プランターサイズ
ダイコン	8～9月	10月下旬～12月	15～20℃	深 型
ホウレンソウ	9～10月	10～11月	15～20℃	小型～中型
ジャガイモ	9～10月	10～11月	15～20℃	深 型
タマネギ	9～10月	5～6月	15～20℃	中型～大型
カ ブ	9～10月	10～12月	20～25℃	中 型
コマツナ	3～10月	種まきから1ヶ月程度	15～25℃	小型～中型

※プランターサイズ 小型（地上部が大きくなり野菜を育てるサイズ）
 中型（最も使いやすいいろいろな野菜を育てるサイズ）
 大型（地上部が大きく育つ野菜、多肥を好む野菜等）
 深型（縦に長いサイズ、地下部が大きく育つ野菜向き）



2. プランターで野菜を育てるメリット

●天候や病害虫の被害を受けにくい

畑で野菜を栽培する場合、長雨や台風、また病害虫の大発生などによって被害を受けることがあります。しかし、プランターなら雨や強風を避けるために移動して難を逃れるため、ベランダなど生活の場のすぐ近くに置けば、早期に対処できるメリットがあります。

●気軽に野菜作りを楽しめる

ベランダやテラスなどにプランターを置けば、リビングからすぐに様子を確認に行ける気軽さがあります。特に野菜の成長スピードは速く、植え付けから収穫まで頼もしく生育する姿を楽しめ、その生命力に癒されるというメリットがあります。最終的には収穫して、手をかけて育ててきた野菜の新鮮なおいしさを味わう喜びも得られます。



西部農林水産振興センターからのお知らせ

クマやイノシシを集落から遠ざけるために

今年も栗や柿が美味しい季節がやってきました。これら秋の実りは人間にも楽しみなものですが、動物たちにとってもごちそうです。



柿の木に登るクマ



栗を食べに来たイノシシ

農地や集落の周辺に、動物の食べ物となる果樹が放置されると、クマやイノシシを人里に誘引する（引き寄せる）場合があります。

誘引物となりうる**果樹の管理**を適切に行うことが、クマやイノシシの**出没を抑える**ことにつながります。今年は特にクマの出没が多いため、対策が必要です。

残したい果樹は守る！

- ・幹にトタンを巻く…クマなどが登って実を食べられないようにし、枝が折られるのも防ぎます。
- ・電気柵で囲う………実が熟す前の設置を心がけましょう。
- ・低く剪定する………実を収穫しやすくして、取り残しをなくしましょう。
- ・全部収穫する………食べない実も収穫して動物の餌にならないようにしましょう。



トタンを巻いて木に登らせない



電気柵は実が落ちる範囲まで囲うのがポイント

ほったらかしの果樹は今後の管理を考える

- ・管理できる本数に減らす、伐採する…簡単には決められないかもしれませんが、動物の餌になっているだけならば検討が必要です。

野生動物が放置した栗や柿を食べてしまうことで、意図せず動物の越冬を手助けすることになってしまいます。ぜひこの機会に所有している果樹の今後の管理について、ご家族と考えてみてください。

西部農林水産振興センター 林業振興課 0855(29)5604



メガネ・補聴器の専門店

1級 眼鏡作製技能士
認定補聴器技能者
移動型店舗 店長 狩野 昭弘

PARIS MIKI

メガネ一式
¥13,200~税込

運転用、読書用、パソコン用、遠近両用でも

「移動型店舗
パリミキカー」
メガネ&サングラス
300本~

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和6年 11月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

6日(水)	9時~14時	Aコープみすみ	20日(水)	9時~14時	Aコープあさひ
7日(木)	9時~12時	旧 市木事業所	25日(月)	9時~12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前 P
8日(金)	9時~14時	Aコープあさひ	26日(火)	9時~12時 13時~16時	阿刀の里(跡市) P 江津西ふれあい店
12日(火)	9時~13時	Aコープやさか	27日(水)	9時~13時	Aコープやさか
18日(月)	9時~14時	あぐり南(金城)			
19日(火)	9時~14時	Aコープみすみ			

農業用廃プラスチックの回収を行います

回収対象物

- 肥料、飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム (農ポリ)
- 農業用塩化ビニールフィルム (農ビ)
- 畦畔板 (畔板シート)
- 農薬空容器
- 育苗箱

回収指定日時と場所

令和6年11月13日(水)、14日(木)

午前8:30~10:00 (次回は令和7年6月頃に行う予定です。)

13日(水)		14日(木)	
地区	場所	地区	場所
浜田地区	あぐり中央店	江津地区	江津ライスセンター
弥栄地区	弥栄ライスセンター	三隅地区	旧三隅営農経済センター
旭地区	旭ライスセンター	金城地区	金城ライスセンター

江津RCは
工事中につき
ご注意ください

回収方法 (事前準備:専用袋、ステッカーの購入・袋詰め等)

- 回収袋20kg・排出用ステッカーは1,000円(税込)です。
JA各あぐり店で常時販売しておりますのでご購入下さい。購入時に「事前準備のやり方」を配布いたします。
- 回収場所に委任状がありますので、持込時にご記入下さい。なお、印鑑が必要ですので、必ずお持ち下さい。

回収・処理経費

- 回収・処理経費は、回収袋・ステッカーの販売代金に含まれており、その他代金はいただきません。

注意事項

- ☆指定日以外の回収は受付できません。住所地以外の地区への持込みは可能です。
- ☆プラスチックの農薬空容器は洗浄して、中身が入っていないことを証明するため底を必ず切断してお持ち下さい。
- ☆ビニール等は泥をきちんと叩き落とし、金属等の異物を完全にに取り除いてから袋に詰めて下さい。
- ☆購入する袋は全て同じですが分別をして、一緒の袋には入れないでください。
(例:肥料袋と黒マルチを一緒に入れる。ハウスビニールとマイカー線を一緒に入れる。)
- ☆袋に入らないもの(育苗箱・ハウスビニール等)は排出用ステッカーを貼って下さい。
※育苗箱等 1梱包30枚まで ハウスビニール 1梱包 20kg まで
- ☆梱包したものは、収集運搬しやすいように必ず2箇所以上で固く縛って下さい。

お問合せ先: 島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部 営農経済部 経済課 TEL (0855)22-1128



地域の話題

いわみ中央地区本部

故郷の心をつないで42年



美川夏まつりは、昭和57年に始まりました。

帰省された方や地域の方に楽しんでもらい地域の活性化を図るため、

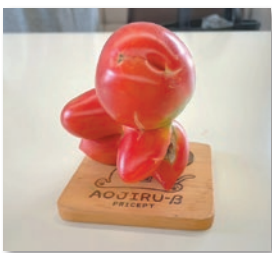
当時30歳過ぎの地元青年団が美川夏まつりを立ち上げました。以来、水害、台風、コロナ感染により5回ほど中止はありましたが42年続いています。

今では美川地域各町内はもとより、浜田市内約140もの事業所からの応援により花火を打ち上げています。

この美川夏まつりは、帰省された方、地域住民の方が集える場所・時間を作りたいという思い、この過去から引き継がれた思いを今後も続けて次代の子どもたちに繋ぎたい、そんな思いで毎年開催しています。地域住民の他、市内外からも多くの方々がこの美川夏まつりに足を運んでいます。是非、みなさんも遊びにきてください。

サプライズ

旭町都川



荒木さん

三隅町高谷



佐々木美代子さん

「かわいいでしょ♡」

「何に見えますか？カビバラ？」

虹のホールはまだ 人形供養祭

令和6年 **11月9日(土)**

会場: 虹のホール はまだ

(浜田市下府町 1821-5 石央物流団地内)

8:30~10:00 人形受付 ※当日の人形受付は
10:30~11:00 供養祭 "虹のホールはまだ"のみ
9:00~12:00 葬儀事前相談会



人形受付期間(事前持ち込み)

11月3日(日)・4日(月)・8日(金) 13:00 ~ 16:00 まで

持ち込み場所 → 浜田: 虹のホールはまだ 江津: JA 江津葬祭会館

★お願い

不燃物(ガラス・金属・陶器・土製など)は、お受けできません。
ケースなど附属品は、はずしてお持ちください。

事務所が
虹のホールはまだ 横に
移転しました



主催: 株式会社いわみ中央 JA 葬祭センター

電話: ☎0120-222-532 いわみ中央葬祭センター 浜田市下府町 1821-5 (石央物流団地内)
☎0120-522-354 JA 江津葬祭会館 江津市和木町 1136-35



2024 農業まつり開催予定表

名 称	場 所	日 時
第35回 弥 栄 産 業 ま つ り	弥栄イベント広場	11/3 日祝 9:00-15:00
第35回 さ ざ ん か 祭 り	ふれあいジムかなぎ	11/2 土 10:00-16:00 11/3 日祝
2024グリーンフェスタはまだ	石 央 物 流 団 地	11/9 土 9:00-13:00
み す み フ ェ ス テ ィ バ ル	三 隅 中 央 公 園 三隅中央会館ほか	11/9 土 10:00-15:00 11/10 日
旭 ふ る り ま つ り2024	旭体育館とその周辺	11/10 日 9:00-15:00
2024ご う つ 秋 ま つ り	パレットごうつ	11/17 日 10:00-15:00

傷害共済ご加入のみなさまへ 傷害共済ご継続のご案内について

平素は、JA 共済事業に格別のご支援を賜り誠にありがとうございます。

さて、現在ご加入中の傷害共済が**令和6年12月1日(日)**をもちまして契約満了となります。つきましては、引き続きのご継続をお願いいたします。

なお、農林水産省による「共済事業向けの総合的な監督指針」を踏まえた事務見直しにより、昨年度からは職員による電話・訪問での継続確認を原則取りやめております。引き続きご理解いただきますようお願いいたします。

【契約の継続について】

『年齢条件に伴う確認等』変更が必要でない限り契約者様のお手続きは必要ありません。JA で自動継続させていただきます。

ご都合により契約を継続されない方（非継続）は、**令和6年11月15日(金)**までに支店窓口でお手続きをお願いいたします。

※ 12月1日以降での非継続申し出は中途解約となり、掛け金全額返金ではありませんのでご了承ください。

今後も JA 共済事業へご支援・ご利用のほど、よろしくお願いいたします。

ご不明な点は、
各支店窓口まで
お問い合わせください

浜田支店(0855)22-8825 / 浜田西支店(0855)27-1003 / 三隅支店(0855)32-0280
江津支店(0855)52-2061 / 金城支店(0855)42-1132

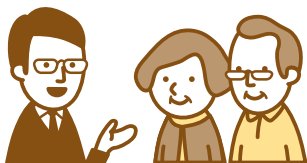
年金相談会

11月8日(金)

江津支店

午後3時から

午後7時まで



いわみ中央地区本部

ローンセンター

ローン相談
開催中

第4土曜日開催！

11月 23日

受付時間／9:30～15:00

いわみ中央地区本部 1階浜田支店でお待ちしております!!

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

Tel(0855)22-8816 FAX(0855)22-0203



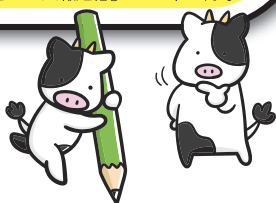
©よりぞう

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

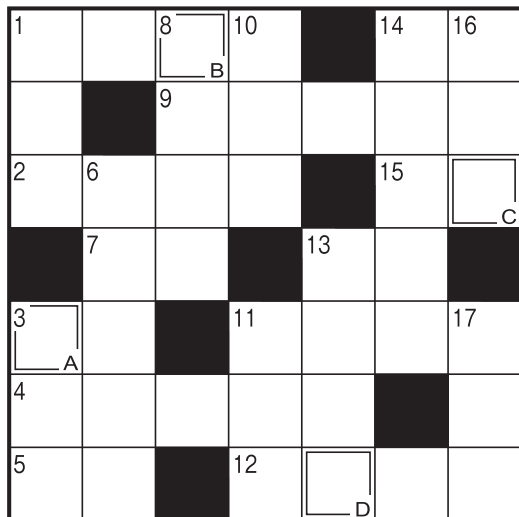
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年10月号

CrossWord Puzzle



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
---	---	---	---

タデのカギ

- ①「鳥」より一画少ない鳥
- ③——園に子どもを迎えに行った
- ⑥お父さんそっくり!まるで——
ね
- ⑧料理店のメニュー表をこう呼ぶ
ことも
- ⑩美空ひばりのヒット曲。「柔」
と書きます
- ⑪患者を診ます
- ⑬頭にキュッと締めるもの
- ⑭ジャガイモのことです
- ⑯——応報、身から出たさびだね
- ⑰漢字で書くと雲母。きららとも
いう鉱物です

ヨコのカギ

- ①11月23日は勤労——の日。国
民の祝日です
- ②灰皿にたまります
- ③『——の精神』はモンテスキュー
の著書です
- ④広島県の紅葉の名所のひとつ。
世界遺産の神社があります
- ⑤焼き鳥を食べると残るもの
- ⑦金融——、——一髪
- ⑨そば屋や居酒屋の入口にかけら
れていることも
- ⑪ギンナンがなる木
- ⑫「九里よりうまい十三里」と売
りに来るもの
- ⑬茶わんと反対の手で持ちます
- ⑭3の3——は9です
- ⑮クリの実を守るトゲトゲ

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。右記の二次
元コードからもご応募いただけます。



賞品

正解者の中から抽選で30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

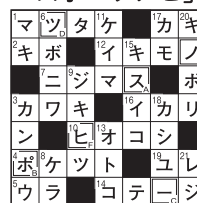
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2024年11月1日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「スポーツノヒ」



佳作

来て嬉し帰ってうれし孫の顔
故郷の自慢話は鮎の川
孫嫁のしつかりママに安堵する
友の数あの世の方が多くなり
お互いを知ったつもり半世紀

安来市 青戸 涉様
出雲市 西島 秀正様
松江市 佐藤 正子様
浜田市 岩本 静代様
出雲市 櫛井 伸幸様

どう生きてきたかで決まる人間味

出雲市 北村 功様

子や孫に学びし老いの今が旬

出雲市 布野 安子様

参加者の数だけドラマある五輪

安来市 斎藤美重子様

優秀賞

（評）今日は私の祝いの日だ。補聴器は髪に隠して、
今日の喜びを素直に表わそう。皆さんありがとうございます。

補聴器を髪へ隠して喜の祝い

浜田市 沖田 邦子様

最優秀賞

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

「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！



JAしまねよりは、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、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。



JAしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

令和4年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和6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、支店窓口等にて

ご確認いただけますので早めにご利用ください。

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。



おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ

ラピタやグリーンセンターなどでの
お買物代金として1ポイント1円で
ご利用いただけます。



★お買物券へ

J A店舗・Aコープなどでお買物券と交換できます。
(500円券・1,000円券)



★各地区本部の特産品へ

J A店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
J Aのホームページからもお申込みできます。



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。



総合ポイント
全般のお問合せ



0120-031-207

ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

★会員特典を受け取るためには

ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJ A「おさいふカード」
の**連携登録**が必要となります。(既に登録されている方は必要ありません。)
ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

【いきいきポイントカード】



★会員特典（対象商品：ジュンテンドー取扱い全商品）

**お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて
提示してください。**

1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与
通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)
につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍！！**
ただし、ポイント付与は、**現金、J Aカード(クレジット) 支払いの場合のみ**
となります。

【おさいふカード】



2. J Aしまね「おさいふカード」へのポイント付与

J Aしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、Q R決済のお支払い方法でも、**年間購入
金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与**します。(組合員以外は15ポイント付与)

3. J Aカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

J Aカード(クレジット)にてお買い物された場合、J Aカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント
付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

お問い合わせ先：J Aしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745



厚揚げとナスとカボチャのみぞれ煮



コメント

- ・甘いカボチャを季節の野菜とおろし大根と合わせて、ご飯にも合う優しい一品に!
- ・カボチャをレンジで先に加熱すると切りやすくなり、焼時間の短縮にもなります。

アレンジ

- ・厚揚げを鶏肉やひき肉に替えても美味しくいただけます。(鶏肉はしっかり焼き色をつけてね!)
- ・野菜はサツマイモやジャガイモ、オクラやインゲン、モロコシ豆、パプリカなどでもできます。

材料 (4人分)

厚揚げ……………1枚
ナス……………1本(150g)
カボチャ……………120g
ニンジン…2/3本(100g)
しめじたけ……………1株
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ3
大根……………5cm(150g)
細ネギ……………適量
A めんつゆ……………大さじ3
水……………300cc
おろし生姜…小さじ1

作り方

- ①厚揚げは3等分に切って、2cm幅に切る。
・ナスは縞目に皮をむいて、縦半分につけてから長さ3~4cmに切り、塩水に5分間つけて水気を拭く。
・カボチャは種とワタを取り、電子レンジ(600w)で2分間加熱して取り出し、厚さ1cm、長さ3~4cmに切る。
・ニンジンは皮をむいて、長さ3~4cmの短冊切りにする。
・しめじたけは株元を切り落とし、小房に分ける。
・大根はすりおろし、細ネギは小口切りにする。
- ②フライパンに油大さじ2を入れて中火で熱しておく。
- ③ポリ袋に厚揚げを入れ、片栗粉大さじ1を加え軽く振ってまぶし、②のフライパンに並べ入れて焼く。
- ④同じポリ袋にナスを入れ、残りの片栗粉を加えてまぶし、フライパンに入れる。
- ⑤同じポリ袋にカボチャとニンジンを入れ、袋に残った片栗粉を薄くまぶし、フライパンに入れる。
- ⑥残りの油大さじ1を回しかけ、5~6分加熱して焼き色をつける。
- ⑦Aとしめじたけ、おろし大根を加え、蓋をしてひと煮立ちさせる。
- ⑧器に盛り、細ネギを散らす。

材料 (4人分)

豚肉ミンチ……………150g
塩こしょう……………少々
えのき……………1袋
カボチャ……………50g
長ネギ……………1/2本
A 生姜(すりおろし)…小さじ1
酒……………小さじ1
オイスターソース…大さじ1
ごま油……………小さじ1
片栗粉……………小さじ2
餃子の皮……………16枚
黒ゴマ……………32粒

コメント

- ・カボチャとえのきをタネに加えることで、ヘルシーで食物繊維もたっぷり!ハロウィンの一品にどうぞ!
- ・餃子の皮はふわっとかぶせて、つまむようにして形を作ります。

作り方

- ①えのきと長ネギはみじん切りにする。
- ②カボチャはレンジ(600w)で3分間加熱し、熱いうちにつぶす。
- ③ボウルに豚肉ミンチと塩こしょうを入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ④③のボウルに①と②、Aの調味料を加え、よく練り混ぜる。
- ⑤④を16等分し山型にして餃子の皮をかぶせ、クッキングシートを敷いたフライパンの上に16個並べ入れる。
- ⑥熱湯150ccをフライパンの淵から注ぎ、蓋をして中火で10分~12分蒸し焼きにする。
- ⑦皿に盛り、黒ゴマで目をつける。

ハロウィン焼売



アレンジ

- ・市販のミートボールに餃子の皮をかぶせて作れば、包丁を使わず調理完成!
- ・ホットプレートにキャベツをちぎって並べ、その上に焼売を乗せてお湯を加えて蒸し焼きにしてもできます。
- ・餃子包みにして焼いて食べても美味しいです。

健康
散歩

肥満は万病のもと

普段から食べ過ぎや飲み過ぎなどで食生活が乱れていませんか。不摂生の積み重ねは体型の崩れに繋がります。体型の崩れは、いずれ「肥満」に繋がっていきます。日常で「肥満」という言葉を使うこともあると思いますが、肥満かどうかを判断するには医学的な基準があります。肥満かどうかはBMI(体格指数: body mass index)を用いて判断します。BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。



【例】体重54kg、身長167cmの場合

→ $54(\text{kg}) \div 1.67(\text{m}) \div 1.67(\text{m}) \div \text{BMI} : 19.4$

「BMI: 18.5未満はやせ型」、「BMI: 18.5~25未満は標準(普通体重)」、「BMI: 25以上は肥満」とされています。肥満は高血圧や糖尿病などの健康障害を引き起こし、心疾患、脳血管疾患など大きな病気に繋がります。まさに「肥満は万病のもと」なのです。そのため、健康を維持するためには肥

満を予防・対策していくことがとても重要になります。

過食や運動不足により、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ってしまうと、体脂肪が蓄積し肥満に繋がります。当たり前のようですが、食べ過ぎを防ぎ、身体活動量を増やすことが肥満予防・肥満対策になります。食べ過ぎを防ぐためには「腹八分目」を心がけましょう。

また、「早食いではないか」「間食やお酒をとりすぎていないか」など、自分の食行動に改善できる点がないかを振り返ることも大切です。運動については、ウォーキングなどの有酸素運動をするだけでなく、筋トレ(スクワットなど)をすることがお勧めです。ただ、普段から運動習慣がある方ばかりではなく、全く運動をしない方もいると思います。運動不足解消のためには、まずは今より10分でも多く体を動かすことが大切です。習慣化できなければあまり意味がありません。できることから無理のない程度で始めてみましょう。

食・運動習慣の見直しについて述べましたが、そもそも今の自分の体重、自分の状態を知らないことには何も始まりません。まずは体重を測定して、自分自身を知り、見つめ直してみるところから始めてみませんか?

JA島根厚生連