

JAしまねひより

2024
11
November
Vol.104

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 旬の冬野菜で ヘルス&ビューティー



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

村上 淳一さん
[隠岐地区本部]

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

むらかみ
村上 淳一さん(43歳)
じゅんいち

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でブランド米「島の香り 隠岐藻塩米」の生産に取り組んでいる村上淳一さんにお話を伺いました。



隠岐古来の農法にヒントを得た ブランド米

隠岐諸島は暖流と寒流がぶつかる海域にあり、気候も生態系も独特。海上で発生した霧が大地に降り注ぐため、土壌のミネラル分が豊富なのも特徴です。そんな環境で作られているのが「島の香り 隠岐藻塩米」。



収穫時期を迎えた稲穂

耕作地が限られる離島の隠岐の島町で、付加価値が高く「ブランド米」の価格で流通できる米を作り島外へ送り出そうと、約20年前から生産が始まりました。栽培方法のルーツは、海岸に打ち上げられたアラメなどの海藻を肥料

にしてきた隠岐の伝統的な農法。これを現代版にアレンジし、島内で作った藻塩の水溶液を散布。土だけでなく葉からもミネラルを吸収させています。炊き上がった米は粒が立っていて弾力が強く、冷めてもプリツとしているため食べ応えがあります。



隠岐の島町の特徴がたっぷり詰まった「島の香り 隠岐藻塩米」

藻塩米栽培とともに 地域の米作りを担う

島の香り 隠岐藻塩米生産者協議会の会長を務める村上さんは生まれも育ちも隠岐の島町。



稲刈りシーズンは収穫に乾燥・調製作業に大忙しです

代々続く農家を継いで20年ほど経ちましたが、実は大学時代までは教師を目指していたそうです。村上さんは「農家になる気はなかったのですが、大学3回生の年に父が急死したことをきっかけに『後を継いで頑張ってみよう』という気持ちに。卒業後に帰郷しましたが、農業の知識はゼロ。本当に大変で地域の農家さんやJAの職員さん、県の普及指導員さんに助けていただき、今があります」と当時を振り返ります。

藻塩米のプロジェクトには立ち上げ当時から関わっている村上さん。この20年で作付け面積が徐々に増え、就農時の約2倍に。そのうち3分の2ほどで藻塩米を生産。離農した人から耕作地を託されることもあり、現在は八尾川以南土地改良区の田んぼの5割程度を村上さんが担っています。



村上さんが管理する圃場

時代の変化を読みながら 新たな挑戦も

「島の香り 隠岐藻塩米」の最大の特徴である藻塩水溶液の散布。水溶液を散布すると稲はしっかりと

とし、茎や実はもちろん、葉も

力やのように固く鋭くなるのだ

そう。適度な量の塩水を散布すること

で程よくストレスがかかり、

稲が栄養を蓄えようとするためおいしくなると

言います。

取材時は稲刈りシーズンの真

つ最中。収穫と乾燥・調製作業に追われなが

らも、「今年の藻塩米の出来は

かなりいいですよ！」と笑顔で

太鼓判を押します。近年は高温

障害の年が多く、台風・豪雨

の激甚化などもあり農家にとつ

ては苦難の時代に。「どんなに努力しても天候には逆らえないのが悔しいです。台風や高温によって品質が下がってしまった年もありました」と村上さん。しかし泣き寝入りしてばかりではありません。今年から高温に強い品種の試験栽培をスタート。3年ほどかけて調査し、うまくいけば新たな藻塩米品種として本格的な栽培に着手する予定です。



コンバインで稲刈りをする村上さん



藻塩水溶液を散布する村上さん

ブランド米として 価値を届けるために

「島の香り 隠岐藻塩米」は厳選した米を取り扱う専門店のみで販売されています。その理由は価値を保つため。島根の米の生産量は全国の1%程度。さらにその1%が隠岐で生産された米で、藻塩米はさらにその10%ほどしかなくとても希少なお米です。村上さんは「だからこそ安売り競争に巻き込まれないよう、価格が高くて『おいしいから食べた』と求めてくださる人に届けていく。そのためには環境や生産方法、おいしさの理由をきちんと説明して売ってくれるお店に並べる必要があります」と熱く語りました。

年に数回首都圏へ出かけ、ブランド米を取り扱う有名店で意見を聞いたり、試食販売でお客様の声を集めたりとリサーチも欠かしません。努力の甲斐あってリピーターも増えていますが、その一方で「米づくりが魅力ある産業でなければ持続は難しいでしょう。価格も適正なものになってほしいですね」と課題も口にします。

忙しい日々の癒やしはお酒。地域の仲間たちとの飲み会が頻繁にあり、心安らぐひとときになっているそうです。楽しい会話からアイデアが生まれたり、



藻塩米について語る村上さん

新しいつながりができたりすること。仲間と過ごす時間が挑戦する力になっているようです。

隠岐の独自の環境と伝統的な農法を融合させた「島の香り 隠岐藻塩米」。地元の魅力がまった藻塩米がさらに全国に広がるよう、村上さんの挑戦はこれからも続きます。

プチっと
情報!

島の香り 隠岐藻塩米

冷めてもプリッとハリのある食感が持続する藻塩米。お弁当やおにぎりにするとその真価に触られます。東京などでの試食販売ではお客さんに「冷めてからの方がおいしいかも!」と言われることもしばしばあるそう!





＼むくみ防止／

ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

- カリウム
むくみ予防
- ビタミンC
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。
美肌づくり



お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理



＼腸内環境を整える／

リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

- ペクチン
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、
腸内の善玉菌を増やす
- セルロース
不溶性食物繊維。便の量を増やす



お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



＼アンチエイジング／

シュンギク

ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

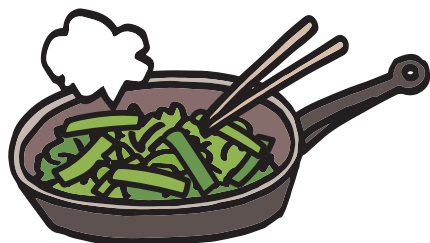
主な栄養と効果

- ベータカロテン
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA
皮膚、目などの健康を保つ



お薦めの食べ方

バターや油で炒める



＼美しい肌を保つ／

ブロッコリー

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまいます。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

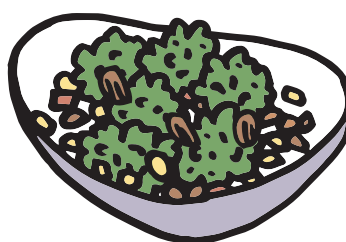
主な栄養と効果

- スルフォラファン
アンチエイジングや美肌づくり



お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



＼ 胃もたれ防止 ／

ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

●消化酵素

アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に

●イソチオシアネート

胃液の分泌を促す



お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



栄養士・吉田理江
イラスト・服部新一郎

冬野菜には、健康や美容に
役立つ栄養がたっぷり！
寒い季節をおいしく
元気に乗り切りましょう

＼ 感染症を予防 ／

長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

●アリシン

免疫細胞の活性化

●ビタミンC

免疫機能を正常に働かせる



お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



＼ 風邪予防 ／

ミカン

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！ 白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

主な栄養と効果

●ビタミンC

免疫機能を正常に維持する

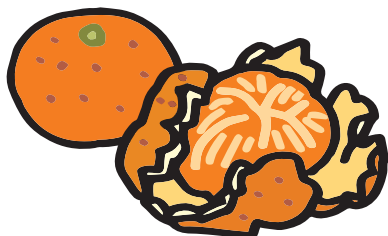
●ペクチン

便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす



お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



＼ 貧血予防 ／

ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

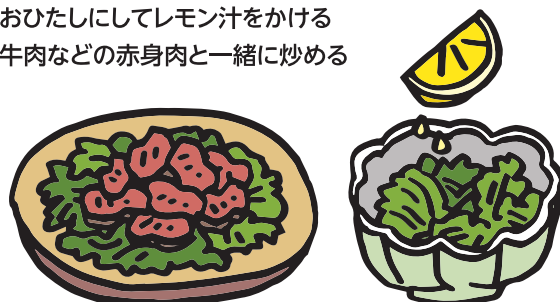
●鉄(非ヘム鉄)

貧血予防



お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



新たな運営体制にかかる臨時総代会の開催中止について

平素よりJAしまねの運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本年6月30日に開催しました第10回通常総代会において、令和6年度事業計画の中に盛り込んだ「運営体制の見直し」の件について、11月末頃に臨時総代会を開催すると答弁しておりましたが、その後に議論・検討を重ねるなかで、臨時総代会の開催は見送ることといたしました。今後、12月から1月にかけて、各地区本部ごとに総代説明会等を開催し、現在の検討内容や方向性等をご報告する中で、ご意見をいただく予定としております。

引き続き、JAしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年11月
島根県農業協同組合

令和5年10月1日より

インボイス制度（適格請求書等保存方式）が始まりました！ ～知っていますか？ インボイス制度【農産物を販売する場合】～

●JA等に販売を委託する場合（農協特例）

組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合に、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者はJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるか否かは関係ありません。

■農協特例が適用される取引の例



●業者などに直接販売をする場合

JA等を通じた委託販売ではなく、業者の方に直接販売している場合には、先方よりインボイスの発行を求められる可能性があります。適格請求書発行事業者でない場合はインボイスを発行することができませんので、難色を示される可能性があります。

■直接販売先である業者から インボイスを求められる取引の例



↓詳しくは

■国税庁ホームページ インボイス制度特設サイト

インボイス制度のより詳しい情報や、国税庁が実施したオンライン説明会の動画、申請手続きに関することやQ&Aなどを掲載しています。

■インボイスコールセンター

インボイス制度に関する一般的なご質問やご相談は、以下で受け付けています

【専用ダイヤル】0120-205-553 【受付時間】9:00~17:00（土日祝除く）



理事会情報（10月30日開催）

【協議事項】

- ①島根米の追加集荷運動の取組みについて
- ②令和7年2月8日付 機構改革の実施について
- ③「新たな運営体制」の検討について
- ④令和6年度9月末仮決算および事業実績について
- ⑤「当組合における取引リスク評価書」改正について
- ⑥第三者委員会要項の設定について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について（都度

承認分）

- ⑧出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑨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
- ⑩現行人事制度の残課題整理に伴う規程等の改正・廃止について
- ⑪島根県常例検査書（石見銀山地区本部）の回答について

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
もっと聞きたい

組合長が行く!

今回の
訪問先

J Aしまね隠岐どうぜん地区本部管内
● 亀沢優さん ● 道前淳治さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラから



急こう配な牧野では足腰の強い馬が育ちます



亀沢さんが馬を放つ牧野の前で

今回は、亀沢優さん、道前淳治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。

亀沢優さんは、西ノ島町で息子さんと伝統的な周年放牧での馬の繁殖経営をしています。過去に馬を飼っていた時期があった亀沢さんは、70歳を迎え最後のチャンスだと再び馬の飼養に取り組み始めました。現在は島内の公共牧野（赤尾牧）に繁殖雌馬18頭を放牧。その飼養頭数は島一番を誇り、島内の子馬生産を牽引しています。亀沢さんには、子馬の販売先や販売価格、J Aが牧野に放つ種馬と自然交配で繁殖すること、水源がなく毎日牧

野まで水を運びに来ることなどについてお話しいただきました。

道前淳治さんは、ガソリンスタンドや建設業などを取り扱う会社を経営する一方で、個人事業として昨年帰郷した息子さんとともに和牛繁殖に取り組んでいます。現在は、公共牧野で繁殖雌牛120頭余を周年で放牧。道前さんは将来的に飼養頭数500頭への規模拡大を目指しており、

牧野に隣接した場所に牛舎を増設するなど拡大に向けて準備を進めています。道前さんに牛舎を案内いただきながら、今後の増頭計画や子牛価格、補助制度などについて意見を交わしました。石川組合長は「規模拡大にあたり補助制度や資金面で力になれることがあればぜひ相談してほしい」と話しました。



牛舎の前で道前さん（中央）と石川組合長（左から2番目）ら



牛舎の中で意見交換する道前さん（左）と石川組合長（右）ら

組合長から一言



今回は隠岐どうぜん地区本部を巡回し、畜産農家の亀沢優さんと道前淳治さんの2先を訪問した。

まず亀沢さんは馬の繁殖農家で、かつて西ノ島町では日本在来馬の「隠岐馬」が農耕用に飼われ、戦時中には「軍用馬」の生産地であったとのこと。亀沢さんは古希を迎えて、それまで心に燃っていた馬の飼育に再挑戦することを決意され、現在18頭の繁殖雌馬を息子さんと一緒に伝統的な周年放牧で飼われている。

一方、道前さんは牛の繁殖農家で、ガソリンスタンドや建設業の傍ら、120頭余の繁殖雌牛を飼育されている。道前さんの夢は大学を卒業し、アメリカで武者修行された息子さんと500頭の牛を飼うことで、その準備を着々と進められている。大いに、期待したい。

組合長より一句
初夢や
牛500頭
子らと飼ふ





topics
1

島根県種畜共進会を開催 グランドチャンピオンに厚朴さんと若槻さん

JAしまねは10月5日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年度島根県種畜共進会を開きました。県内各地から肉用種牛41頭と3組、乳用種牛21頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。

各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには、肉用種牛の部で成雌牛区に出品した大田市の厚朴邦広さんの「てん」号、乳用種牛の部で第6区経産牛Bに出品した奥出雲町の若槻隆さんの「ブルートパーズ エピック ローズ」号が選ばれました。

肉用種牛の部は月齢で若雌牛と成雌牛、母とその娘を一組とした母系牛群の3つの区でそれぞれ首席を決定。「てん」号は輪郭の鮮明さ、全体の体積感のバランスに優れていた点が評価されました。厚朴さんは「良い牛が揃ったことや息子が牛の管理を手伝ってくれたことが結果につながった」と受賞を喜びました。

乳用種牛の部は未経産3区、経産牛2区で審査。「ブルートパーズ エピック ローズ」号は肋骨の開きや乳器など乳用性に富んだ牛と評価されました。若槻さんは「受賞に驚いている。できるだけ粗飼料を食べさせることや頭数が少ない分、目をかけられたことがよかったのでは」と喜びを語りました。

各区の首席は次のとおり。

◆肉用種牛の部▽母系牛郡区＝有限会社隠岐潮風ファーム(海士町)▽若雌牛区＝柴田俊夫(安来市広瀬町)▽成雌牛区＝厚朴邦広(大田市温泉津町)◆乳用種牛の部▽第1区未経産牛A＝島根県畜産技術センター▽第2区未経産牛B＝和田健敏(出雲市佐田町)▽第3区未経産牛C＝島根県畜産技術センター▽第5区経産牛A＝和田健敏(出雲市佐田町)▽第6区経産牛B＝若槻隆(奥出雲町)



グランドチャンピオンに輝いた
厚朴さんの「てん」号



グランドチャンピオンに輝いた
若槻さんの「ブルートパーズ エピック ローズ」号

topics
2

令和6年度「島根の花」品評会を開催

JAしまねと島根県花き生産者協議会は10月13日、出雲市のしまね花の郷で令和6年度「島根の花」品評会を開きました。菊やトルコギキョウなど昨年度より60点多い143点が出品。最高位の農林水産大臣賞に奥出雲町の佐伯富士美さんが出品したトルコギキョウ「マキア2型ホワイト」が受賞しました。

前日に行われた審査会で、審査員12人が入賞18点を選出。審査長を務めた島根県農業技術センターの瀬尾光広所長は「入賞した出品物はいずれもレベルが高かった。その中でも佐伯さんのトルコギキョウは品種本来のにごりのない鮮明な白色で草姿が良く、非常に高い商品性を備えていた」と講評しました。

佐伯さんは「猛暑など天候が難しく不安のなか作ってきたが、ひとつの成果として賞をもらえて良かった」と話しました。

また、隣接する朱鷺会館で第33回フラワー・inシマネが同日開催され、品評会出品物の展示・人気投票や即売会、球根のつかみ取り、親子体験イベントなどが行われました。

その他の品評会入賞者は次のとおり

▽中国四国農政局長賞＝野田剛(安来市)▽島根県知事賞＝角田美比古(斐川町)、川上将功(出雲市)▽島根県農業協同組合長賞＝古川君和(斐川町)、佐藤啓悦(斐川町)、加藤敏枝(安来市)▽日本花き卸売市場協会賞＝大畑光(益田市)▽島根の花振興協議会長賞＝新田昭喜(奥出雲町)、吉木政男(雲南市)▽(株)JF鶴見花き社長賞＝木村幸正(雲南市)▽(株)JF兵庫県生花社長賞＝川上好子(出雲市)▽(株)花満社長賞＝小松地農園(美郷町)▽(株)JAアグリ島根社長賞＝千原利夫(安来市)▽しまね花商組合長賞＝北中宏一(安来市)▽島根県花き生産者協議会長賞＝伊藤成海(松江市)▽島根県鉢物生産者協議会長賞＝曾田寿博(斐川町)▽福花園種苗(株)社長賞＝野島幸恵(安来市)



入賞した皆さん



多くの人で賑わう展示会場

topics
3

有機多目的倉庫が竣工 有機米の入庫始まる

JAしまねは10月16日、出雲市の当JA斐川本店敷地内に建設した有機多目的倉庫の竣工式および「島根有機米」の入庫式を開き、集まった関係者に施設をお披露目しました。今後、有機農産物の保管や物流ストックポイントとして活用し、高付加価値販売や有機農業の普及につなげていきます。

当JAでは有機農業の推進に取り組んでおり、これまでに楽天農業との連携協定締結や今年9月に有機野菜苗に対応可能な広域育苗施設を整備するなど推進に向け地盤を整えてきました。

同施設は今年6月に完成し、温度帯が13～15度の根菜類専用倉庫と0～5度の葉物等短期低温倉庫、有機米専用倉庫を整備しました。今後はサツマイモやニンジン等の長期保管、ブロッコリーや葉物野菜の物流ストックポイントとして活用する予定です。

また、有機米専用倉庫は336トンの保管ができ、今年産は転換1年目の有機的管理の米を含め県内約25ヘクタールで約40トンの受け入れを計画。同施設で県内有機米を一元的に集出荷することで有利販売につなげ、一層の生産拡大をすすめていきます。

当JAの石川寿樹組合長は「しっかりと施設整備ができた。これから本格的な有機農業の振興に向け、関係者の皆さんと一緒に取り組んでいきたい」と意気込みました。



有機米専用倉庫に入庫した「島根有機米」



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

くにびき女性部

JA女性組織3ヵ年計画

「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✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



今年度も、一人ではできないことに仲間と一緒に取り組み、部員のみんなが笑顔で元気になれる活動を行っています。

令和5年度は「松江市議会傍聴＆市役所新庁舎見学」や「熊野大社見学」で身近な社会や歴史について学び、「笑いヨガ」「椅子ヨガ」で心身をリラックス。また、「こんなにやり作り」「みそ作り」のような食と農に関わることなど、充実した活動を行うことができ、楽しく学びながらそれぞれが交流を深める良い時間となりました。

JAしまねくにびき女性部は、仲間づくりや食・農・地域の活性化を目的とし、魅力的な女性部活動を展開するために、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」の3グループで「目的別グループ活動」を実施しています。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

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

よこがわ
横川

たいち
太一さん 42歳



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の横川太一さん（42）は、地元江津市でブドウ（30アール）、ナスなどを栽培しています。

横川さんは学校を卒業後、農業法人へ就農しましたが、3年前に独立し自営就農しました。独立する前までは、父親がブドウを栽培していましたが、ハウスの劣化やブドウの木の高齢もあり「どうせやるなら規模拡大してブドウを栽培したい」という強い思いでハウスを新築し、ブドウの苗木を新植しました。

ブドウを新植して2年が経ち、横川さんは「来年から本格的にブドウの収穫が始まるため、常に念入りの栽培管理に心がけ、品質向上を目指していきたい」と話しました。

農青連には、昨年から加入。横川さんは「まだ農青連の活動に積極的に参加できていない。今後はできるだけ農青連の活動に参加し、仲間とともに地域を盛り上げたい」と意気込みました。

柿出荷式



いわみ中央西条柿生産組合（坪本徹夫組合長）は、9月27日に浜田市内村町の柿選果場にて令和6年度の出荷式を行いました。当日は約50名の組合員と各関係機関が出席し、多くの報道陣の取材を受けました。

式の中では、串崎美之副組合長から「今年の西条柿は、高温が続き日焼け果など被害が多く収量も減少の見通しだが、品質は上々で糖度も平年並みと思う。出荷目標170t、販売金額5,500万円を目指して取組む。」と力強い挨拶がありました。

今後は、浜田市内や中国地方を中心とした出荷が本格的に始まり、出荷ピークは10月下旬頃と予想しています。「11月中旬までの目標達成に向けて全国にPRしていきたい」と営農経済部

坂井文幸部長は意気込みを語りました。

また当日は、出荷式と併せて目合わせ会も行い、生産者同士で今年の西条柿の出来栄えについて意見交換を行いました。



地域貢献活動

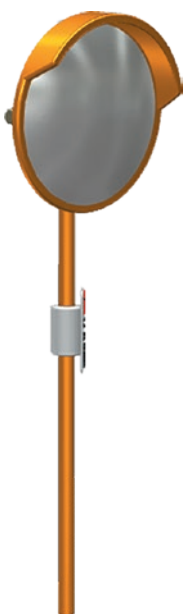
交通事故ゼロへの思いを込めてカーブミラー贈る



JAしまねとJA共済連島根・一般財団法人島根県農協共済福祉事業団は、秋の全国交通安全運動に合わせて、9月26日に浜田市へ、27日には江津市へそれぞれカーブミラーを贈呈しました。

この取組はJA共済の地域貢献活動の一環として毎年行っています。

交通事故ゼロに向けてお役立ていただくことを願っています。



自転車事故のない社会へ

JAしまねいわみ中央地区本部とJA共済連島根は、浜田警察署の協力の下、9月25日に浜田市立第一中学校において自転車交通安全教室を開催しました。



ヘルメットの効果を人間の脳に見立てた豆腐で実験を行い、プロのスタントマンが実際の交通事故を再現しました。実演の際は、参加した生徒らから大きなためめきがあり、事故の怖さや交通ルールの大切さを学ぶ良い機会となりました。今後も、こうした活動を通じて自転車事故の無い安全な社会づくりに貢献します。



優秀雌子牛が勢ぞろい ～西部地区子牛共進会～

10月18日、益田市西部家畜市場で、令和6年度西部地区子牛共進会が開催され、いわみ中央地区本部、西いわみ地区本部から計15頭（いわみ中央4頭、西いわみ11頭）の雌子牛を出品しました。

子牛共進会は、発育、体形、資質などのほか、子牛らしさが評価の対象となります。当日は5名の審査員が厳正な審査を行い、優秀賞、優良賞を選出しました。この西部地区子牛共進会当日まで飼養管理、調教された出品者の皆さん本当にお疲れ様でした。

*敬称略

区分	名号	地区	出品者
優秀賞	ふくただ2	弥栄	(株)佐々木牧場
	まひる	江津市	山形畜産
優良賞	ふくざくら4	弥栄	(株)佐々木牧場
	てるよし8	弥栄	(株)佐々木牧場



JAカップ学童軟式野球

JAカップ第41回島根県学童軟式野球選手権予選を浜田地区、江津地区で開催しました。

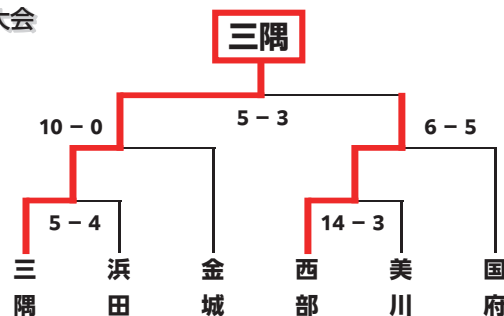
浜田地区予選については、10月12日・13日に6チームが参加し、三隅少年野球クラブが7年ぶりの優勝を飾りました。

江津・邑智地区予選については、10月12日に3チームが参加し、Kidsベースボールクラブが2戦全勝で優勝しました。

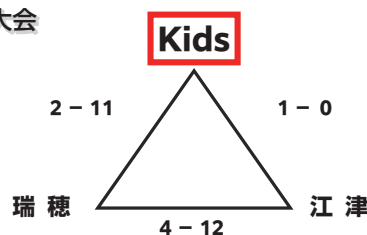
両地区予選とも球児達は野球が出来ることに感謝し、一投一打に思いを込め、熱いプレーを繰り広げました。



浜田大会



江津・邑智大会



江津・邑智地区優勝、Kids ベースボールクラブ



浜田地区優勝、三隅少年野球クラブ

JA役職員と女性部の
合同会議開催

いわみ中央女性部（平川節美部長）は9月17日、JA役職員との合同会議を地区本部で開きました。6支部の女性部員が各2名とJA役職員ら21名が参加しました。

JA役職員と女性部員が相互の理解を深め、普段接点のないJA役職員と親睦を深めることを

を目的とし、意見交換会後には昼食会や「野菜クイズ」で勉強会を行いました。

営農・信用・共済・総務部門の概況を聞き、質疑では「国内の米不足の話題」から、生産者また消費者でもある女性部員が、お米の価格形成など今後の状況について質問しました。また、「JA役職員が女性部に期待する事」など、質問がありました。その他、JAと女性部が互いに協力していくことについて話し合い、大変有意義な会議となりました。

管内施設を見学

西部3地区女性部研修会へ参加

いわみ中央女性部（平川節美部長）は、9月26日、西部3地区女性部ふれあい研修会を開催しました。

この研修会は、島根おち、西いわみ、いわみ中央の3地区本部女性部員が親睦を目的に集まり、平成25年の開催から今年で10回目となります。今回はいわみ中央女性部が事務局を務め約50名が参加しました。研修会では管内にある島根あさひ社会復帰促進センターを見学し、担当者から概要の説明、取り組みの状況、地域との関わりについて学びました。



旭梨第2選果場の見学をし、昼食後は、（一社）家の光協会 稲村沙織島根県担当を講師に迎え、『家の光』9月号の記事活用として脳活クイズを行い各地区の特産品をクイズの景品としました。

この研修会で3地区の女性部が交流を深めることでつながりを強化し、JAしまね女性部の輪を広げていくため今後も継続して開催します。

手芸教室&モルック体験
三隅女性部

9月3日、三隅女性部（猪俣房子部長）は三隅支店で手芸教室とモルック体験をしました。手芸教室は、食事の時にマスクをはずして置いておける『仮置きマスクケース』を作りました。部員それぞれが好みのちりめん布を選び、磁石などと張り合わせながら仕上げました。「工作感覚で楽しかった」「お出かけ時に一つあると便利」と満足そうでした。



続いて行われた「モルック」は、木の棒を投げて地面に立てたピンを倒し得点を競うスポーツですが、ほとんどの部員が初体験。最初はルールを確認しながらのプレーでしたが徐々にコツをつかみ、点数のピンを狙って投げられるようになると一喜一憂し、盛り上がりを見せていました。マスクケース作りとモルック体験で部員同士の交流も深まった楽しい一日となりました。





JAの若いファンづくりや多くの仲間との自分磨きを目的に開講している「JA女子大学いわみ中央キャンパス」第8期が開講しました。

受講期間は、令和6年10月から令和8年3月までの期間で全16回JAらしさを生かした内容で講義を行います。

今回は15名の学生が楽しく学びながら、新たな仲間作りを行います。



JA女子大学 8期生講義

令和6年
10月17日 ① 入学式
11月14日 ② 干し柿作り
12月12日 ③ しめ縄作り
令和7年
1月16日 ④ こんにゃく作り
2月13日 ⑤ みそ作り
3月13日 ⑥ 椎茸駒植え体験
5月25日 ⑦ 田んぼアート
6月12日 ⑧ ヨガ ピラティス

令和7年
7月10日 ⑨ パン作り
8月21日 ⑩ お肉の勉強
9月16日 ⑪ 子牛市場見学
10月9日 ⑫ 投信・お米の学習
12月11日 ⑬ おせち料理作り
令和8年
1月15日 ⑭ ソーセージ作り
2月12日 ⑮ 卒業記念品制作
3月12日 ⑯ 卒業式



第1回講義『JAしまねの概要』

第1回講義は「JAしまねの概要」について、佐々木豊学長（いわみ中央地区本部長）が講師となり講義を行いました。協同組合の始まりから目的、JAの事業では農業技術指導・農産物販売・購買・金融・共済などを行っていることを、スライドを活用しながら説明しました。また、10月16日は国消国産の日であることを伝え、『食』が直面するリスクから自分たちの安全・安心な食事を実現させるために皆さんが国産の農畜産物を選び、そうすることで日本の農業を応援してください。」とメッセージを送りました。

これから、新しい仲間たちと食と農に関わり、地域のリーダーとなって活躍してもらえるような講義を行っていきます。



ふれあい農業体験塾

稲刈り体験

実りの秋を迎えた9月29日、上府の田んぼで「ふれあい農業体験塾」を開催し、17世帯の親子48名が稲刈り体験をしました。この企画は農業体験を通じて、稲の生育やお米作りについて学び、食の大切さを知ってもらおうと毎年行っています。今回は5月に子どもたち自身が植えた『きぬむすめ』の刈り取りを行いました。職員から鎌の使い方や束ね方の説明を受けたあと、田んぼに並んでたわわに実った稲穂を刈り取りました。



なかには初めて鎌を持つ子もいましたが、刈り進めるうちに鎌を使う要領も良くなりました。刈り取った稲をコンバインで脱穀してモミとワラに分かれる様子も興味深そうに見ていました。作業終了後には「新米争奪のじゃんけん大会」や地元女性部さんが作ったおにぎりを配りました。今日刈り取ったお米は精米して後日参加者にプレゼントします。



えのう ちょっと宮農!! 果樹苗植え付けと管理について

果樹苗木の購入は、秋期（11月下旬～12月上旬）の方が、より優秀な苗木を確実に入手できます。

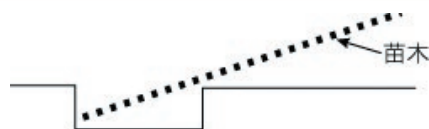
春期購入の場合は、品種により売り切れになることがあり、秋期購入をした場合は十分な越冬管理を行い春植えすることをおすすめします。

1. 植え付け時期

ナシ・ブドウ・クリなどの落葉果樹は、落葉後の秋植えと萌芽前の春植えがあります。冬期間、十分な管理ができない場合を除いて、寒害や乾害を避けるため、3月中旬の春植えが無難と思われます。寒さに弱い常緑果樹（柑橘類、オリーブ、ビワ、ヤマモモ等）は、もっと暖くなる4月がよいでしょう。

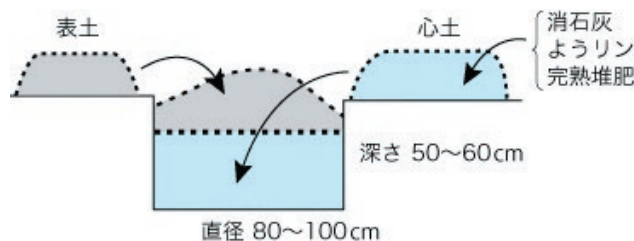
2. 苗木の仮植

購入の苗木は、一晩、根部を水に浸して十分吸水させてから仮植します。仮植は、風当たりが少なく暖かい水はけの良い場所に行います。仮植方法は斜めに寝かした苗木の3分の1ぐらいが隠れる程度の溝を本数に応じた長さに掘り、苗木を1本ずつ斜めに並べ、細土をまんべんなくかけ、さらにムシロ等で防寒します。



3. 植穴の準備

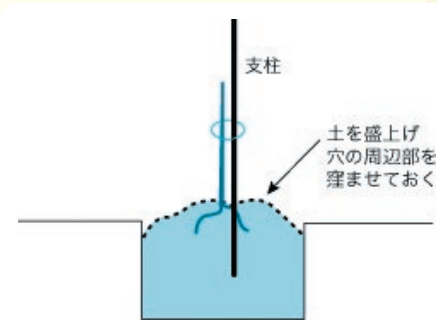
植穴は、肥料となじませるため、定植予定の2か月程前に準備しておきます。苗木1本につき、直径80～100cm、深さ50～60cm位の穴を掘ります。植穴を掘る際、深さ20cm位までの表土と、それ以下の心土とに分けておき、心土には消石灰、ようリン各1kgと完熟堆肥10kgをよく混和して埋め戻し、鎮圧後、表土を盛り上げるように戻します。



4. 苗木の植え付け

苗木の植え付けは、暖かく穏やかな日に行います。仮植床から掘り上げた苗木は、ムシロ等で包み、乾かさないように注意しましょう。準備しておいた植穴中央部の盛り上げた土を少し掘り、苗木の根が放射線状に広がるように据え、隙間のできないよう丁寧に土を戻し、たっぷりかん水します。この際、根の太い部分の切り口がのこぎり状となっていたら、その部分を切って滑らかにしたり、くせがあって広がらない根は切り詰めておきます。

植え付けが終了したら、支柱を立て紐で括っておき、ずれないように支柱にはきつく、苗には太って食い込まないように余裕をとることが大切です。また、苗木に接木テープが巻かれている場合には取り外しましょう。



5. 植え付け後の管理

植え付けのポイントは、なるべく高い位置に植え深植えしないことです。反面、乾燥もしやすいので半年ぐらいの間は、好天が続いたらかん水を行いましょう。また雑草防止を兼ねた敷きわら等も有効です。

肥料は植え付け時には施用せず、芽が伸びた後株元から離れた位置に少量ずつ施します。



西部農林水産振興センターからのお知らせ

「拠点産地」の仕組みを利用して、タマネギ栽培に挑戦しませんか？

○「拠点産地」とは

島根県では、農家の皆さんの所得向上を目指し、水田での野菜栽培（水田園芸）を推進しています。取り組み品目は、今後も需要拡大が見込まれ、機械化や省力化が可能なキャベツ、タマネギ、白ネギ、ブロッコリー、アスパラガス、ミニトマトの6品目です。

水田園芸に取り組める環境を整えるため、育苗から栽培、出荷、販売までを地域全体で役割分担する「拠点方式による産地化」を進めています。

○浜田市・江津市におけるタマネギ拠点産地の仕組み

【ポイント1】

広域育苗施設に育苗を委託できるため、自分で育苗する必要がありません！

【ポイント2】

JAが新しく導入した機械をレンタルすることができ、専用機械を準備する必要がありません！

〈レンタル機械例〉

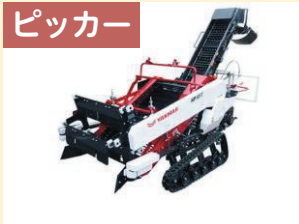
移植機



収穫機



ピッカー



【ポイント3】

水田でのタマネギ栽培に必須な排水対策作業等を作業受託組織へ委託できます！

〈有ふるさと支援センターめぐみでの委託作業例〉

溝掘



畝立て



堆肥散布



★水田園芸県推進6品目に取り組む際には、一定の要件を満たすことで県の補助事業や産地交付金等の支援制度の活用が可能です。

★「水田園芸推進の取り組み」や「県の補助事業」の詳しい情報は、HPからご覧いただけます。

島根県HP <https://www.pref.shimane.lg.jp/top.html>

問い合わせ先

島根県西部農林水産振興センター農業振興部 TEL：0855-29-5615

レンタル機械・作業委託についての問い合わせ先

JAしまねいわみ中央地区本部営農経済部 TEL：0855-22-8818



農業のために 地域のために 明日のために

JA 共済の地域貢献活動

令和6年度

農業所得申告支援帳票 申込みのご案内

今年度も農業所得申告支援帳票の作成・配布を受付します。

ご利用を希望される方は、JA各支店・事業所・ふれあい店・あぐり店で下記の通り申込をお願いいたします。

なお、継続利用契約の申込みはお引き受けできませんので、ご了承ください。

1. 申告支援のデータ提供内容

- ①農業収支計算明細書・収支内訳準備表（帳票）
- ②収支計算データ（農業用収支計算プログラムに取り込むデータ）
- ③農業簿記データ（ソリマチ農業簿記に取り込むデータ）

2. ご利用方法

集計口座は6口座までです。（ご家族の口座でも集計できます。）

3. ご利用料金

1件 **550円(税込)**

※データ提供内容毎にご利用料金が発生します。

4. 申込締切日

第1回申込締切 令和6年12月13日(金)

最終申込締切 令和7年2月28日(金)

5. 帳票・データのお届け予定時期

帳 票：第1回申込締切までに申込をされた方…令和7年1月の外勤日に配布
～1月末日までに申込をされた方………令和7年2月の外勤日に配布
※2月上旬以降お申込みをされた方は申込店舗まで来店ください。

データ：データが出来次第、順次メールにて送付

[お問い合わせ先]

営農経済部 営農企画課 TEL:0855-22-8812



地域の話題

有福温泉町

家族揃って朝風呂&朝食やサウナ、イベント等の積極的な取組をされている今注目の「有福温泉町」をご紹介します。有福温泉町は島根県江津市にある歴史ある温泉地です。ここは、飛鳥時代から続く温泉地で、約1370年以上の歴史を誇ります。温泉街は豊かな自然に囲まれ、古くから文化が残る名湯の地として知られています。有福温泉の魅力は、その美肌効果があるとされる「美人の湯」です。無色透明な単純アルカリ泉で、神経痛や筋肉痛、関節痛などに効能があるとされています。温泉街には、御前湯、さつき湯、やよい湯の3つの外湯があり、それぞれ異なる雰囲気を楽しむことができます。

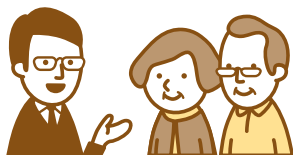
地元の新鮮な食材を使った料理や、ワイン講座、苔めぐり体験など、さまざまなアクティビティも楽しめる温泉街の中心には、イタリアンレストランや、ワインショップなどもあり、食事も充実しています。「湯の町神楽殿」は、伝統芸能「石見神楽」の公演が行われる専用劇場です。木造二階建ての建物で、約30人の収容が可能です。客席と舞台が近く、迫力ある神楽を間近で楽しむことができます。



いわみ中央地区本部

年金相談会

12月13日(金)
金城支店
午前10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

12月は第2・第4土曜日開催!

12月 14日・28日

受付時間/9:30~15:00

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

ローン相談
開催中



©よりぞう

メガネ・補聴器の専門店



PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

運転用、読書用、パソコン用、遠近両用でも

認定補聴器技能者

メガネ一式

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

¥13,200~税込

「移動型店舗
パリミキカー」



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

12月度 JA巡回スケジュール

いわみ中央地区

9日(月)	9時~14時	Aコープみすみ	23日(月)	9時~13時	Aコープやさか
10日(火)	9時~13時	Aコープやさか	24日(火)	9時~14時	Aコープあさひ
11日(水)	9時~14時	Aコープあさひ	25日(水)	9時~14時	Aコープみすみ
13日(金)	9時~17時	あぐり南(金城) 展示会	26日(木)	9時~12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前 P
14日(土)	9時~14時				
16日(月)	9時~12時 13時~16時	阿刀の里(跡市) P 江津西ふれあい店			



農産のために 地域のために 明日のために

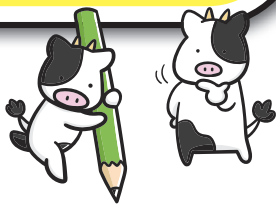
JA共済の地域貢献活動

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

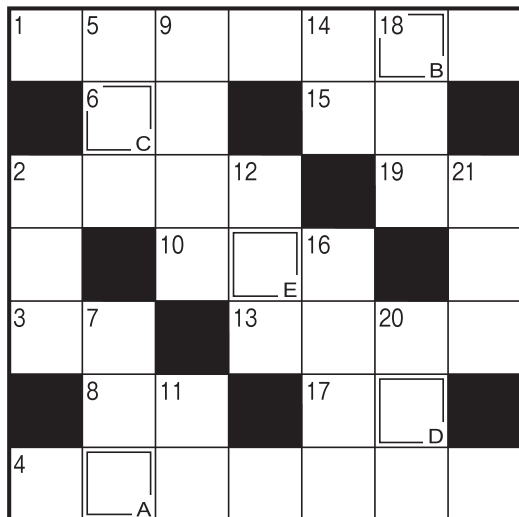
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年11月号

CrossWord Puzzle



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

タデのカギ

- ②墨をするときに使います
- ⑤英国の文化について学び、——を深めた
- ⑦外為の「為」を略さずにいうと
- ⑨氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- ⑪令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- ⑫残ったおでんに具を——して煮直した
- ⑭ズボンを買ったあとで上げることも
- ⑯使ってはいけない技のこと
- ⑰だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑱ゴルフクラブの一種です
- ⑳風邪の予防に、ガラガラガラ

ヨコのカギ

- ①12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- ②甘いお菓子のことです
- ③——の授業で、冬の星座について学んだ
- ④昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻き直した
- ⑥ギャンブルです
- ⑧どてらに詰められているもの
- ⑩安心したときにホッともらいます
- ⑬忘年会で部長が——の音頭を取った
- ⑮サンタクロースの乗り物
- ⑰彼は——とともに認める本の虫だ
- ⑲——、乙、丙、丁

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12月6日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「ホシガキ」

カ	ン	シ	ヤ	バ	イ
ラ	ナ	ワ	ノ	レ	ン
ス	イ	ガ	ラ	イ	ガ
キ	キ	ハ	シ		
ホ	ウ	イ	チ	ヨ	ウ
イ	ツ	ク	シ	マ	ン
ク	シ	ヤ	キ	イ	モ

俳句の広場

最優秀賞

おっちゃんと呼ばれて笑ふ秋彼岸

西ノ島町 川上 茂様

優秀賞

たて結びした児もまじる盆踊

邑南町 三宅伊知枝様

大谷もポケモンも立つ案山子径

浜田市 三沢 孝子様

身に入むや人に時間といふ薬

出雲市 北村 功様

佳作

長き夜や漢詩に多き処生訓
涼求め思はす入るパチンコ屋
下山時に夕管は咲く登山口
星図より飛び出す形流れ星
胡麻を炒るばらば音を掻き混ぜる

出雲市 藤江 堯様
吉賀町 竹中 和博様
出雲市 大森喜代子様
出雲市 金山 陽様
出雲市 竹田喜久子様

「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」12月号 定価1,027円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

- 俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
- ※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
- ※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
- ※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

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



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

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

2024 11/1 金 12/30 月



定期貯金 キャンペーン

当JAへ新たな資金でお預入れいただくと

必ずもらえる

定期貯金

コース



500 万円

コース

どちらか

選べる

※3kg 5kg (15kg) を

2回に分けてお届け

5kg

20,000円分(金利0.4%相当)

しまね和牛肉 焼き肉・スライスセット(冷蔵) か
お米(30kg) どちらかプレゼント!

500万円分の定期貯金を新規でご契約された方に20,000円分のしまね和牛肉焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(30kg)どちらかをお選びいただきお届けいたします。※お米は、15kg(島根県産こしひかり(5kg)、つや姫(5kg)、きぬむすめ(5kg))を1セットとして、2回に分けてお届けいたします。(合計 2セット)

300 万円

コース

どちらか

選べる

※3kg 5kg (15kg) を

2回に分けてお届け

5kg

10,000円分(金利0.33%相当)

しまね和牛肉 焼き肉・スライスセット(冷蔵) か
お米(15kg) どちらかプレゼント!

300万円分の定期貯金を新規でご契約された方に10,000円分のしまね和牛肉焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(15kg)どちらかをお選びいただきお届けいたします。※お米は、15kg(島根県産こしひかり(5kg)、つや姫(5kg)、きぬむすめ(5kg))を1セットとしてお届けいたします。

100 万円

コース

どちらか

選べる

※3kg 5kg (15kg) を

2回に分けてお届け

5kg

3,000円分(金利0.3%相当)

しまね和牛肉 パラエティ
切落しセット(冷蔵)をプレゼント!

100万円分の定期貯金を新規でご契約された方に3,000円分のしまね和牛肉パラエティ切落しセット(冷蔵)を、お届けいたします。

★期間 1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。上乗せ金利の適用があるものを除きます。★ATM・IBで契約いただいたものについては除きます。★本キャンペーンは1人2,000万円を上限として特典の対象とさせていただきます。★本キャンペーンは募集額が105億円です。募集額に達した場合は、その時点で募集を終了させていただきます。※1 1年定期貯金の場合の金利換算として表記しています。※夏のキャンペーン定期を解約して新たにご契約された場合は特典の対象外とさせていただきます。※お米については、3種5kg(15kg)が1セットになり、500セットに達した時点で終了となります。



抽選でもらえる

コース



1

10万円以上新規で定期貯金をご契約されると、抽選で合計600名様に島根のお米食べ比べセット(5,000円相当)(仁多米こしひかり(2kg)、つや姫(2kg)、きぬむすめ(2kg))をプレゼント!



ダブルチャンス

2 ①に外れた方に、抽選で100名様に農協商品券1,000円分をプレゼント!

3 ①、②に外れた方で、ATMまたはJAネットバンクからご契約いただいた方に、抽選で50名様に農協商品券1,000円分をプレゼント!

★期間 1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。上乗せ金利の適用があるものを除きます。抽選権の失効/抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください

JALまね

住まいの

冬でも
足元快適調査・お見積
無料!

床断熱リフォーム

家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱



JALまね

お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471



里芋のごまみそ和え



材料（4人分）

里芋…………… 大小20個くらい
味噌…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
すりごま(白)……大さじ1
細ネギ…………… 2～3本

A

作り方

- ①鍋に里芋とひたひたになるくらいの水を入れ、火にかけて里芋が柔らかくなるまで茹でる。
- ②水に取り、里芋の皮をむく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、皮をむいた里芋を加えてあえる。
- ④器に盛り、細ネギを散らす。

コメント

- ・簡単!! 茹でて皮をむいた里芋を調味料で和えるだけ!
- ・里芋が大きい場合はひとくちサイズにカットします。

アレンジ

- ・チーズをかけてオーブントースターで焼けば、グラタン風に変身!
- ・Aの調味料の中にツナやかつお節を加えてもおいしくいただけます。



材料（4人分）

ブロッコリー…………… 1株
豚肉(生姜焼き用)…… 300g
塩こしょう…………… 少々
小麦粉…………… 大さじ3
サラダ油…………… 大さじ1
マヨネーズ…………… 大さじ5
A マーマレード…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。(軸も皮をむいて長さ1～2cmに切る)
- ②豚肉を半分に切り、塩こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を並べ入れ、焦げ色が着いたら裏返し、ブロッコリーを肉の上のせて、蓋をして蒸し焼きにする。2～3分経ったら全体を混ぜ、再び蓋をしてブロッコリーに火を通す。
- ④大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、焼きあがった③を入れてしっかり混ぜ合わせる。



コメント

- ・ビタミンやミネラルの含有量がトップクラスのブロッコリーは油と一緒にとることで吸収力がアップします! 炒めたり、胡麻和え、ドレッシングやマヨネーズをかけたりして野菜のパワーをいただきましょう!

ブロッコリーと豚肉のオレンジマヨネーズ焼



アレンジ

- ・豚肉を鶏肉やエビ、油揚げに替えてもおいしくいただけます!
- ・Aの調味料のしょうゆをケチャップや味噌に替えて、味変も楽しめます。

健康
散歩

血圧と上手に付き合う第一歩

JA島根厚生連

日本では3人に1人が高血圧と言われています。しかし、塩分の多い日本の食生活を背景に、血圧をコントロールできている人はアジア諸国に比べて少ないとされています。心配しすぎる必要はありませんが、血圧は自覚症状なく高くなることもありますし、高くてもそのままにしている人が多いようです。

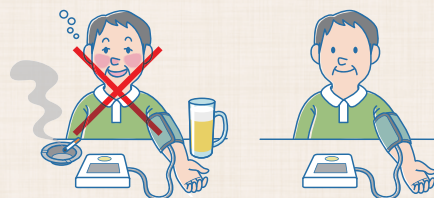
血圧を「たまたま高かっただけ」「健診では高いに決まっている」と安易に自己判断するのは禁物です。放っておくと命にかかわるような事態になる可能性があります。

血圧は常に変動しています。高血圧対策では適度な運動、減塩などの食事療法、良質な睡眠などが大切ですが、1日の中で血圧がどのように変動しているかを把握できればより効果的な対策が立てやすくなります。まずは、自分の日頃の血圧がどれくらいか、変動がどれくらいあるのかを測定してみたいいかがですか?



<自宅での血圧測定のポイント>

- ・血圧計は二の腕で測るタイプがお勧めです。
- ・測る前15分くらいは安静にし、測定する30分以内にカフェインの入った飲み物・タバコは控えるようにします。
- ・できるだけ同じ時間に測るのが理想です。
※朝は起きて1時間以内、排尿後・朝食前（血圧の内服をしていれば内服前）、夜は寝る前に測ります。
- ・血圧を測る腕が心臓と同じ高さになるように座り、体の力を抜いてリラックスして測りましょう。



【編集後記】編集後記を考えている10月下旬、寒くなったかと思えば気温が20度以上の日が多く未だに半袖を着ています。衣替えのタイミングは20度が目安と言われていますが、まだまだ半袖生活が続きます。さて、今月の特集は旬の冬野菜について。お鍋の季節にぴったりのハクサイや長ネギ、ダイコンなどを紹介しています! おすすめの食べ方も記載していますのでぜひお試しください! (古)