

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

来月の
外勤日は
12月21日(土)

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

真っ最中。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



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

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。

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%ほどしかないと希少なお米です。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い』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。

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!



プチっと情報!



＼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う。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。

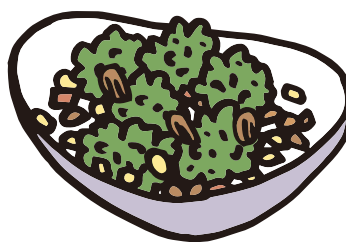
主な栄養と効果

- 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

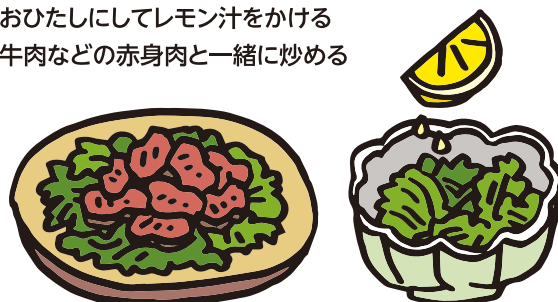
●鉄(非ヘム鉄)

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、



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)F 鶴見花き社長賞＝木村幸正(雲南市)▽(株)F 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、「こんにやく作り」「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老化もあり「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。

「神々の国 出雲しいたけ」をPR JAしまね出雲しいたけ部会

JAしまね出雲しいたけ部会は10月3日に出雲市役所を訪れ、飯塚俊之出雲市長に出雲市内で栽培された菌床生しいたけ「神々の国 出雲しいたけ」を贈呈しました。同部会の土江晃徳部会長ら部会役員とJA職員が飯塚市長と面会。最需期となる秋冬期を前に今年産の生育状況を報告し、消費拡大をPRしました。



左から本田尚志販売対策部長、石橋貞則副部会長、飯塚俊之出雲市長、土江晃徳部会長、金築祥史副部会長

今年産は、夏場の暑さによる高温障害も懸念されましたが、高温対策を徹底し、全体的に高品質な菌床生しいたけに仕上がっています。土江部会長は「出雲の菌床しいたけは高品質で市場からの期待も高い。市場

の要望に応えられるよう邁進していきたい」と話しました。焼いたしいたけを試食した飯塚市長は「歯ごたえがあつて、甘みも感じる。地元はもとより、県外の人にも食べてもらいたい」と話し、今後の更なる販売拡大に期待を寄せました。

また、10月29日には同部会役員がJA出雲地区本部を訪れ、珍部誠本部長、藤江美由紀副本部長と面会。出荷状況のほか、若手生産者が増えている部会の現状などを報告するとともに、年間を通して高品質なしいたけを安定生産し、部会が目標とする販売額5億円達成への意気込みを伝えました。



左から本田販売対策部長、石橋副部会長、土江部会長、珍部本部長、藤江副本部長、金築副部会長

「ひらたの柿」今年も高品質 西条柿「こづち」全国へ向け出発

JAしまね出雲地区本部平田柿部会は10月2日、JA平田中央支店で「ひらたの柿」査定会を開催しました。無作為に抽出した西条柿と伊豆柿、合わせて130個を県や市、JA職員などが査定。糖度、硬度、果重などを測定した結果、西条柿と伊豆柿とも過去10年の平均値と比べやや小玉傾向であるものの、しっかりとした果肉で糖度の高い良質な柿に仕上がっていることを確認しました。

10月10日には、産地を代表して出雲地区本部平田柿選果場で島根西条柿「こづち」の出発式が行われ、生産者や行政関係者、JA役員など約50人が出席。消費者に



柿の硬度を測定する査定員



独特の形状と滑らかな食感が特徴の西条柿。四方に溝があり、大国主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させることから「こづち」の愛称で親しまれています。

高品質でおいしい柿を届けることを確認し、西条柿を載せたトラックを拍手で市場へ送り出しました。今年産はカメムシの被害や猛暑による日焼けなど、生産者にとつて栽培管理の苦労が多い年となりましたが、平年並みの着果量があり生育は順調。JAしまねとして西条柿の生果出荷量は前年実績を10%上回る380トン、販売金額は同13%増の約1億4000万円を計画しています。

平田柿部会の川瀬利治部会長は「糖度が高く、硬度のあるしっかりした柿ができた。ぜひ多くの方に食べていただきたい」と話しました。

「西浜いも」ゆうパック出発式

湖陵町かんしょ生産組合は10月3日、JAしまね出雲地区本部河南宮農センターで、特産のさつまいも「西浜いも」のゆうパック出発式を開催しました。式には生産者や郵便局員、JA関係者など約50人が出席。テープカットや万歳三唱で出発を祝い、第1便となる「紅あずま」167箱を送り出しました。

同生産組合は生産者21人が約10haで、ほくほくとした食感で甘みが強い「紅あずま」と、しつとりとした食感と肉質のきめ細かさが特徴の「べにはるか」を栽培し、同



テープカットで出発を祝う関係者



「西浜いも」を乗せた車を拍手で送り出した



町特産さつまいも「西浜いも」として出荷しています。今年産は猛暑と雨不足の影響でやや小ぶりながらも、甘みは強く上々の仕上がりとなっています。同生産組合の小原英二組合長は「猛暑や雨不足で心配したが、例年通り甘みも良好だと思っ焼き芋や大学芋など様々なかたちで楽しんでほしい」と話しました。

強盗対応・特殊詐欺被害防止訓練を実施 ファミリーマートJAいずも塩冶東店

有限会社JAいずもアグリマートが運営する、ファミリーマートJAいずも塩冶東店で10月23日、強盗対応訓練および特殊詐欺被害防止訓練を行いました。万一の際にも適切な行動ができるよう出雲警察署と連携して実施したもので、非常時の対応について確認しました。

強盗対応訓練は、警察官が扮する刃物を所持した強盗犯が店員に対して現金を要求し、現金を強奪後に逃走するという想定で行われました。犯行後、曾田孝彦店長とスタッフは直ちに警察に通報するとともに、犯人の逃走手段や逃げた方向を確認するなど連携して対応。その後、駆けつけた警察官に犯人の特徴や服装、犯行状況など、犯行から逃走までに得た情報を伝えました。

また、特殊詐欺被害を未然に防止する訓練も実施しました。訓練は、購入した覚えが無いにもかかわらず宝くじが当たったという通知を信じ、当選金受け取りに必要な手付金分の電子マネーカードを購入しようとする来店客を想定。曾田店長は警察から提供されてい



強盗対応訓練で犯人役の警察官に対応する曾田店長

るチェックシートも用いながら、「そのような通知は詐欺の可能性があるので注意が必要」などと声かけを行ったうえで警察へ連絡し被害を未然に防止しました。

曾田店長は「今回の訓練内容をスタッフと共有し、万一の際にも落ち着いて対応できるように普段から備えておきたい」と話しました。

アンパンマンたちと 交通ルールを学ぶ

JAしまね出雲・斐川・石見銀山の3地区本部とJA共済連島根は10月5日と6日、ラピタ本店で「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。両日も午前と午後の2部制で行い、約1,600人の親子が来場。イベントでは歌や踊りを交えながら、アンパンマンたちと一緒に楽しく交通ルールについて学びました。

イベントが始まり、子どもたちが大きな声で呼ぶとアンパンマンたちがステージに登場。会場は大歓声に包まれました。子どもたちは、歩行者用信号機の青信号と赤信号の意味のほか、横断歩道の正しい渡り方など、体を動かしながら楽しく交通安全について学びました。また、イベントの最後には握手会も行われ、大好きなアンパンマンたちと直接触れ合う貴重な機会を楽しみました。



©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

アンパンマンたちと交通ルールを学んだ

やすらぎ会西部地区 4支部合同で清掃活動を実施

JAしまね出雲やすらぎ会西部地区は10月2日、高齢者福祉施設「みどりの郷大社」でボランティア清掃活動を行いました。4支部合同でのこの活動は、毎年夏と秋に実施。同施設は出雲大社にも近いことから施設前の通りは観光客も多く、また秋には出雲駅伝の走路にもなるため定期的に清掃活動を行っています。

当日は各支部からやすらぎ会員13人が参加し、早朝7時から作業を開始。雨天のため作業内容を変更しての実施となりましたが、約1時間をかけて施設内の窓ふきや床掃除などを行いました。同施設の河瀬義徳施設長は「いつもきれいにしてくださるとも感謝しています。普段なかなかできない窓ふきや床磨き作業で施設がきれいになって嬉しく思います。利用者の方にも喜んでいただけたと思います」と話しました。



清掃活動にやすらぎ会員13人が参加

高齢者対策リーダー養成研修を開催 JAしまね出雲やすらぎ会

JAしまね出雲地区本部は、8月から10月にかけて「JAしまね出雲やすらぎ会高齢者対策リーダー養成研修」を計4会場で行いました。

同研修は、JAの高齢者福祉活動を進めるための基礎的な知識・技術の習得を目的としたもので、平成27年から同地区本部独自のカリキュラムとして実施しています。今年度は「ブロック研修」と同時開催とし、同会の会員を含む約100人が受講。健康運動指導士の山根千恵美さんからミニデイスービスで活かせる体操とレクリエーションを学んだほか、日本赤十字社島根県支部による「ひなんじょ たいけん」では、大規模災害時を想定した避難所で起こる様々な出来事を「避難者の目線」で疑似体験することで、災害時に求められる自助と共助への意識を高めました。

今回新たに会員となった10人を含め、JAしまね出雲やすらぎ会は今後も地域の支えあい活動に取り組んでいきます。



「ひなんじょ たいけん」で
意見を交わす参加者

自転車交通安全教室開催 安全運転を呼びかける

J A共済連島根県本部とJ Aしまね出雲地区本部は10月21日、出雲警察署の協力の下、出雲市立平田中学校で自転車交通安全教室を開きました。自転車事故の未然防止となるよう取り組んでいるもので、当日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が再現。危険性を疑似体験してもらい、事故の恐ろしさを生徒たちに伝えました。

同地区本部の藤江美由紀副本部長は「スタントマンによる実際の衝突事故を見ることで交通事故の怖さを感じ、交通ルールを守ることの大切さを学んでもらいたい。様々なルールを守って、事故に遭わないことを約束していただきたい」と呼びかけました。

教室は平成21年度から実施されており同校で80校目。同地区本部はこのほかにも、カーブミラーや夜光反射材の贈呈など交通安全の啓発活動に積極的に取り組んでいます。



交通事故を再現

出雲女性部河南地区 オリーブ園で収穫体験

J Aしまね出雲女性部河南地区は10月11日、出雲市神西沖町の株式会社オリーブ園・夢創庭のオリーブ園で収穫体験を行いました。夢創庭は平成28年に設立し、耕作放棄地を活用してオリーブを栽培しています。

この活動は、支部間のつながり強化と農業体験を通じた部員の親睦を深める目的で行っており、5回目となる今回は女性部員14人が参加。協力しながら作業を行い、実ったオリーブを丁寧に収穫しました。同地区の布野富枝地区長は「オリーブの収穫体験は人気の活動の1つです。地域の方のお手伝いにもなり、いろいろな話をしながら収穫することで部員同士の仲も深まるので今後も続けて行きたいです」と話しました。



オリーブ園で集合写真



協力してオリーブを収穫

家の光活用研修会開催 「みその力」について学ぶ

J Aしまね出雲女性部は8月29日、一般社団法人家の光協会 西日本普及文化局の稲村沙織さんを講師に招き、家の光活用研修会を開きました。家の光の内容を理解し、女性部活動をより楽しく充実したものにしてもらう目的で毎年開催しています。研修会は午前と午後の2回に分けて実施し、合計約80人が参加しました。

研修会では家の光9月号掲載の「みんな大好き！みその力」をテーマに学習。稲村さんから栄養豊富なみその健康効果や、地域ごとに色、風味、味わい、食べ方が異なるみその紹介などもあり、日本食に欠かすことのできない和の調味料みその力について再認識しました。

また、家の光5月号付録を活用して「椅子フラ」で体を動かしたほか、ちやぐりん2月号掲載の「紙コップで作るミニバスケット」作りにも全員で挑戦しました。



「紙コップで作るミニバスケット」作りにも挑戦



— 神在ねぎ —

おだ
小田 武司さん
(47)

栽培規模
5アール

出雲市大社町で神在ねぎとアスパラガスを栽培する小田武司さん。会社員から農業に転職して今年で2年目を迎え、周囲の方々のサポートに感謝しながら、しっかり手をかけ質の良い野菜づくりに努めています。

新たな道として農業に挑戦

「一生懸命取り組みれば、頑張った分だけ結果につながる可能性があると感じ、農業に挑戦することに決めました」と、新たな道として農業を選択した理由を話す小田さん。出雲市アグリビジネススクールや島根県立農林大学校のほか、農家での研修を通じて農業技術や知識を深め、令和5年に就農しました。

丁寧に、しっかり手をかけて

今年から本格的に神在ねぎの出荷を開始する小田さん。昨年試験的に栽培したものを食べた知人等からの「すごく柔らかくておいしかった」との声が励みになっているといいます。栽培では、栽培暦に沿って適切なタイミングで適切な作業を行うことを心掛けており、土寄せ、防除、施肥、除草など一つ一つの作業を丁寧に行うようにしています。「まだ経験が少ないので何が正解か模索しながら進めています。が、作物の状態を日々観察し、少しでもおかしいと思ったらすぐに対策を講じた

り、分からないことがあれば先輩農家さんなどに相談するようにしています」と小田さんは話します。農業は自分で判断しながら進めることが多く、やりがいを感じる一方で、一つのミスが大きな影響を及ぼすこともあるため不安に感じることもあるとのこと。しかし、「県やJAの担当者の方が巡回に来て様子をみてくださったり、先輩農家の皆さんがいろいろな気にかけてくださることを心強く思っています」と話します。

人とのつながりを大切に

会社員だった頃と比べ、人とのつながりをより深く実感するようになったという小田さん。「自分一人ではできないのではなく、お世話になっている先輩農家の皆さんや地域の方々、そして家族の協力があってこそ農業をすることができていると思っています。これから感謝の気持ちを忘れず、周りの人たちと協力しながら進んでいきたいと思っています」と話し、今後も人とのつながりを大切に、質の良い野菜づくりに向けて努力を続けたいと考えています。



**受講生
募集!!**

出雲市アグリ ビジネススクール

出雲市アグリビジネススクールでは、次の4講座を令和7年1月から12月にかけて開講し、各講座の受講生を募集します。
新規就農・定年帰農をめざす人にお勧めです。出雲市の特産品の栽培技術を一緒に学びませんか。

アスパラガスの収穫の様子

ぶどう チャレンジ講座

ところ

県出雲合同庁舎
研修ほ場(浜町)

研修内容

座学・栽培研修

柿チャレンジ講座

ところ

JALしまね
平田中央支店
研修ほ場(多久谷町)

研修内容

座学・栽培研修

多伎いちじく チャレンジ講座

ところ

多伎行政センター
JAしまね多伎支店
研修ほ場(多伎町)

研修内容

座学・栽培研修

アスパラガス&白ねぎ チャレンジ講座

ところ

県出雲合同庁舎
研修ほ場(浜町)

研修内容

座学・栽培研修

受講期間 令和7年1月～12月

受講料 年額12,000円(1講座あたり)

定員 各講座10人

申込期限 令和6年12月2日(月)

応募要件

- ①出雲市に住民登録のある人、または出雲市で農業をはじめの人
- ②研修会場まで各自で通うことができる人
- ③必要最小限の農具を使用できる人
- ④受講中のけが等に備え傷害保険に加入できる人
(傷害保険の保険料は、受講生負担。受講料には、含みません。)

- 座学では、栽培方法の基礎知識等を講義で学びます。
- 栽培研修では、研修ほ場で、栽培技術や管理作業などを学びます。

申込み・おたずね 出雲市 農業支援センター TEL 21-6122 FAX 21-6998

支店統廃合のお知らせ

平素は、J Aしまね各事業につきまして格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当地区本部では下記のとおり支店統廃合を実施することとなりました。大変ご不便をお掛けすることと存じますが、これまで以上に組合員・利用者の皆様の信頼にお応えし、より一層のサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、ご不明な点等がございましたら、お取引引き店舗へお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

統合日	統合前		統合後	
	店舗名	店舗番号	店舗名	店舗番号
令和7年 2月8日(土) 【営業開始日】 令和7年 2月10日(月)	上津支店	011	イズモヒガシ 出雲東支店 (統合に併せ店舗名変更)	012
	大津支店	012		
	四絡支店	015	イズモキタ 出雲北支店 (統合に併せ店舗名変更)	015
	高浜支店	016		
	平田中央支店	041	ヒラタチュウオウ 平田中央支店	041
	灘分支店	042		
	国富支店	043		
令和7年 2月22日(土) 【営業開始日】 令和7年 2月25日(火)	神西支店	004	カンドガワ 神戸川支店	005
	神戸川支店	005		
	朝山支店	009	イズモミナミ 出雲南支店 (統合に併せ店舗名変更)	009
	稗原支店	010		

※店舗名が変更となる支店の所在地は現行と同様です。

支店統廃合に伴う Q&A

貯金通帳の取り扱いについて

※貯金通帳は、統合日以前に変更手続きができませんのでご注意ください。

- ・貯金通帳は統合日以降、J Aしまね出雲地区本部各支店で新通帳に切替えいたします。
- ・A T Mでは、現在の貯金通帳で引き続きご利用いただけます。また、A T Mで通帳繰越した際には、変更後の店舗名・店舗番号に自動的に切り替わりますので、窓口での手続きは不要です。

証書の取り扱いについて

証書（定期貯金・定期積金）は、引き続きご利用いただけますので変更手続きは不要です。

キャッシュカードの取り扱いについて

現行キャッシュカードで引き続きご利用いただけます。

是非、
ご来店
ください！



© よりぞう

令和6年12月13日(金)



JAしまね出雲地区本部 全支店にて

ご来店感謝デー実施!!

★日頃の感謝を込めてご来店いただいた方に
『素敵なプレゼント』をご用意して
おります！



※数量には限りがあります。 ※写真はイメージです。



生産資材課からのお知らせ

期限切れ農薬・空容器の回収

期限切れの農薬、農薬の空き容器の回収を行います。
処分を希望される方は、営農センターまたは支店備え付けの
農薬廃棄処理申込書に記入して、12月16日までに提出して下さい。
廃棄処分については有料となりますので、処理料金等詳しいことは各営
農センターまたは生産資材課までお問い合わせ下さい。

回収時期は3月上旬を予定しています。
申込み頂いた方には、改めて回収日、回収場所をお知らせ致します。



中部営農センター 31-9055
東部営農センター 62-9059
西部営農センター 53-2168

河南営農センター 43-7007
南部営農センター 84-0213
生産資材課 21-6047

輝け！

いずもスマイル

「安全第一で行う 漁と蜂の巣駆除」

漁師として宍道湖でうなぎや鮒、白魚の漁を行う竹内雄大さん。おじいさんが漁師だったこともあり、幼少期の頃から漁業は身近なものでした。「子どもの頃から漁について行っていて、いずれは自分も漁師になりたいと思っていました」と話す竹内さん。21歳から2年間おじいさんと一緒に漁に出て技術を学び、23歳から一人で漁を行っています。竹内さんは安全に作業することを最優先とし、天気予報を参考に風の穏やかな時を見極めるとともに、操船にも細心の注意を払いながら漁を行っています。また、作業にかかる時間を短縮することで、鮮度の良い魚を出荷することにも力を入れています。漁師としてのやりがいを感じる瞬間は「たくさん魚がとれたとき」という竹内さん。「宍道湖七珍についてもっと認知をもらいたい、宍道湖でとれる魚のおいしさを多くの方に知ってもらいたいです」と話しました。

出雲市美野町

たけうち

ゆうだい

竹内 雄大さん (26歳)



また、漁師としての活動に加え、蜂の巣の駆除も手掛けている竹内さん。蜂の巣の駆除も漁と同様に安全を第一に考え、周囲への配慮を忘れずに作業を行っています。防護服を着用し、屋根裏などの狭い場所での作業もあるため体力や集中力が求められますが、蜂の巣を駆除することで安心を提供できること、そして活動を通じて、困っている方に喜んでもらえることにもやりがいを感じています。

健康ライフかわら版

「11/8は“いい歯の日”、全身の健康はお口から！」

歯周病は歯を失う原因の第1位となっており、出雲圏域では、20代後半で約5割、30代で約6割、50代になると約7割の方が進行した歯周病にかかっています。

初期の歯周病では自覚症状がないことが多く、痛みや出血などが出てきた時にはかなり進行していることもあります。さらに、歯を失って口腔内の状況が悪くなると、食べ物が噛みにくく食事が偏るため、栄養状態の悪化や筋力低下等につながることもあります（オーラルフレイル）。

むし歯や歯周病を予防することは全身の健康を守ることに繋がります。

毎日の口腔ケアに加え、定期的に歯科健診を受けることで、お口と全身の健康を守りましょう！



第一の予防

規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をしましょう。

喫煙も歯周病のリスクの1つです、禁煙にもチャレンジしてみましょう。

第二の予防

毎食後、正しい方法で鏡を見ながら歯みがきしましょう。

歯間ブラシやデンタルフロスも使いながら、歯ブラシだけでは届きにくい隙間もきれいにしましょう。



第三の予防

歯周病は自覚症状ないまま進行することが多いです。

自覚症状がなくても、半年～1年に1回はかかりつけ歯科で健診や歯みがき指導を受けましょう。

歯周病の自覚症状とセルフチェック

厚生労働省：e-ヘルスネット



お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785



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

おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。
最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
☑メールでの投稿也大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●しまねびより10月号を見て「つきあかり」について知りました。お米のおいしい季節です。いろいろ食べ比べてみたいです。

(今市町 Y・Tさん)

●新米の季節、食べ過ぎには気を付けねば!!お米がおいしいと、おかずはなくても良いですね!

(松寄下町 K・Kさん)

JA: お米のおいしい季節、新米の季節、とても心躍るワードです!新米だといつも以上に、つつい食べ過ぎてしまうことが悩みの種ですが、あのおいしさの誘惑には勝てません!島根にはおいしいお米がたくさん

あるので、いろいろ食べ比べてみたいですね。

●今年、何十年ぶりに干し柿をしました。孫やその友達も喜んで食べてくれるので、130個くらい吊るしました。1回目に干したものは食べ頃で、軒下に吊るした柿がなくなっていくきます。頑張った甲斐があります。甘くておいしい! (浜町 T・Sさん)

●今年も柿の収穫作業を手伝っています。収穫した柿がごなたの手元に届くのか、思いをはせながら一個ずつ摘み取ります。食べてくださる人々の笑顔を思いつつ... (大社町 K・Mさん)

JA: 私も柿が大好きです。そのまま食べるのはもちろん、干し柿もおいしいですよ〜!

お二人のおハガキから、誰かの笑顔のためにという気持ち伝わってきて、温かい気持ちになりました。

●しまねびより10月号「しまね

うレシピ」で載っていた『ハロウィン焼売』。子どもが喜びそうなので作りたいと思います。

(多伎町 H・Iさん)

●「しまねうレシピ」を参考に、して食事を作っています。季節の野菜が使っているのが毎回楽しみにしています。今回も作ってみようと思います。

(矢尾町 I・Wさん)

JA: 『ハロウィン焼売』は見て楽しい、食べておいしい一品でした!見た目がかわいいことで、より箸が進みそうですね!「しまねうレシピ」では、旬の食材を使ったレシピを掲載するようにしていますのでご利用いただけると嬉しです♡

●しまねびより10月号「健康散歩」、『肥満は万病のもと』そうですね。早食いで、間食でお菓子を食べて、運動もあまりしない「肥満まっしぐら」の私です。夏は暑く、秋は短く、冬は寒くて運動する時がない!自分に甘

い私です。MBI計算したら肥満でした。(稲岡町 Y・Nさん)

JA: ○○の秋の中でも「食欲の秋」が真っ先に思い浮かぶ私。食事やお酒の量が増える一方、運動の方はなかなか...。体重計に乗ったのもいつが最後だったか記憶にないくらいでした。「健康散歩」を参考にまずは自分の状態を知り、できることから無理のない範囲で取り組みたいと思います!

●フードドライブBOXが期間限定で設置されるんですね。良い取り組みですね。いただきものだったり、買い過ぎたものだったり、つついムダにしていることがあるかもしれません。活動に参加していこうと思います。(今市町 J・Mさん)

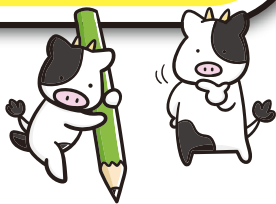
JA: 11月は22日まで実施しております。また、12月にもフードドライブを実施する予定としておりますので、ご家庭で食べきれない食品がありましたらご協力をお願いいたします。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

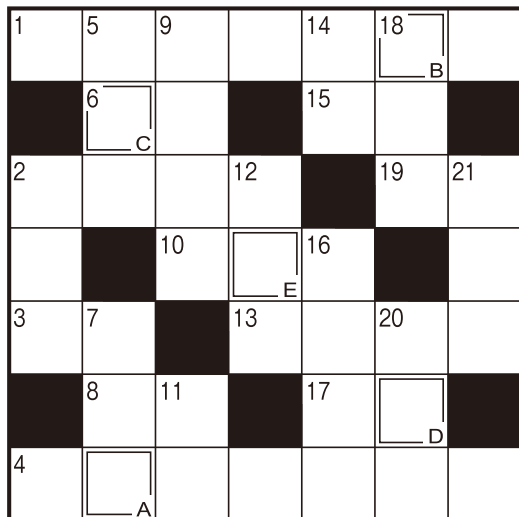
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年11月号

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

〒693-8585 出雲市今市町106-1

JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「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

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

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
胡麻を炒るばらばら音を掻き混ぜる

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



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。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

- 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!
- 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



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/☎0851-2-2471

2024 ラピタ 歳末謝恩 大歳の市 開催!!

一年間のご愛顧に感謝の気持ちを込めて 11月22日(金)～12月31日(火)

11月22日(金)～
12月31日(火)は
毎日
ポイント
業績還元
10倍

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お酒・ ギフト	日用 雑貨	パン・ 冷凍 食品	野菜の日 野菜・ 農産物 直売コーナー	肉の日 国産 豚肉	魚の日 魚卵	お米

一部対象外がございますので、詳しくは店頭でご確認ください

おさいふカード
会員様
ご優待セール
厳選商品を歳末特別価格にて
ご提供! 11月22日(金)～12月28日(土)

2024年
歳末謝恩
大抽選会
豪華景品が
当たる!
期間中500円以上お買上ごとにスタンプ1個
押印。スタンプ10個で1回抽選できます。
抽選スタンプ押印
11月22日(金)～12月28日(土)
抽選会
12月13日(金)～12月28日(土)

おさいふカード
会員様限定
ラピタでお買物をして抽選で
**お年玉もらっちゃおう
キャンペーン**
お買上レシート応募で
豪華景品が当たる!
第1弾 キャンペーン応募期間
11月22日(金)～12月12日(木)
第2弾 キャンペーン応募期間
12月13日(金)～12月31日(火)

歳末生鮮祭り
農産つめ放題 11月30日(土)・
12月7日(土)
エビ祭り 12月7日(土)
しまね和牛3割引セール
11月23日(土祝)・12月7日(土)・12月21日(土)

詳細につきましては、期間中の新聞折り込みやラピタアプリ、店内掲示ポスター等でお知らせいたします。

ラピタ4階
星空ガーデン

本ズワイガニ

海鮮 かんかん焼

2024 11.22 金 ▶ 2025 3.30 日

17:30 ▶ 21:00 (ラストオーダー フード 20:30 ドリンク 20:45)

定休日 水曜日 (12月30日～1月3日) 場所 ラピタ本店 4階

※写真はすべてイメージです。 ●お席は、テント席 [全128席] のみです。

instagramも
チェック!



LAPITABEERGARDEN

牡蠣(兵庫県産)

海鮮盛合せ

ココろゆくまで
牡蠣を堪能!

牡蠣食べ放題

お一人さま 90分 3,500円 (税込)

いろいろ食べれて
お得なセット!

宴会セット

お一人さま 3,500円 (税込)

アルコール飲料飲み放題

お一人さま 2,000円 (税込)

すべてのプラン /
・ご飯・味噌汁・ソフトドリンク

小学生以下
・ご飯・味噌汁・ソフトドリンク 無料

おかわり自由

※ご飯は島根県産きぬむすめ使用

お電話での予約・お問い合わせ先 Tel.050-5486-3296 | 9:00～17:00受付

Christmas

ラピタのクリスマスコレクション 2024

クリスマスケーキご予約承り中 LAPITA Christmas collection 2024







**クリスマスケーキ
ご予約特典**

通常お渡し

メリークリスマス
12/23月 ▶ 25水

★ご予約締切日
12/15日

※数量限定商品はなくなり次第終了となります。
※一部仕様が変更になる場合がございますので、ご了承ください。※画像はイメージです。

シャンメリー + 歳末抽選券 プレゼント

ケーキ1個につき、シャンメリー1本と歳末抽選券1枚プレゼントします。
※特典は税込2,000円以上のクリスマスケーキが対象です。

年末お渡し

1年の終わりにもご家族で!
12/30月・31火 にもお渡しできます。

※年末お渡し商品に関しては、一部飾り付けが異なる場合がございます。
※地元ケーキ限定 ※年末は抽選会が終了しているため、年末お渡しケーキには抽選券は付きません。






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

A

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。

