

# JAしまねひより

2024  
December  
Vol.105

SNSで旬な情報を投稿しています



10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY  
おかげさまで統合10年

特集

地元食材で  
イタリア料理を楽しむ



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

吉田 淳一さん  
[石見銀山地区本部]

来月の  
外勤日は 1月18日(土)

JALしまね 出雲地区本部版

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

よしだ じゅんいち  
**吉田 淳一さん(37歳)**

今月は石見銀山地区本部。大田市温泉津町で和牛繁殖と水稲栽培に取り組んでいる吉田淳一さんにお話を伺いました。

## 昔から続く循環型農業

大田市の南西に位置する温泉津町井田地区。山々に囲まれたこの地域で、和牛繁殖と水稲栽培を行っている吉田さん。このあたりでは、昔から牛を飼いな



吉田さんの牛舎。15頭程度で頭数維持をすると子牛に十分な広さを確保できるといいます。

がら米を育てる複合経営が続いています。田んぼで収穫した稲わらを牛の餌として与え、また、その牛の糞を田んぼの堆肥として利用し米を育てる。身近なものを循環させながら行う農業で、無駄のない資源の活用と低コストのメリックがあります。

吉田さんは高校卒業後、農機具の会社に就職。農家に生ま

れ、小さい頃から農業が身近な存在であった吉田さんは、仕事で色々な農家を訪問しているうちに、改めて農業に興味がわいてきたそう。会社を辞め本格的に農業を始める際、親戚や近所の人からは「それはいいことだ!」と応援されたと言います。小さい頃から家の手伝いをしていたため、大まかなことは身に付いていた吉田さん。親戚の家で牛の繁殖について1年間研修し、その後は認定新規就農者として独立しました。

## 牛の出産も1人で対応

365日休みなく作業がありますが「それにはもう慣れました」と笑う吉田さん。お産の際にも緊急時以外は基本的に1人で対応していると言います。出産を控えた母牛がいると、監視カメラで様子を



もりもりとエサを食べる子牛を見守る吉田さん

見ながら過ごすそう。破水の時間から大体の出産時刻を予測し、もし産まれてしまっていた場合でも、録画映像で初乳を飲んだか、どんなふうになされたかなどを確認。

「無事に産まれた時はやっぱり安心します」と吉田さん。生後9ヶ月頃に出荷されていくまで、ストレスなく育てていきます。

## のびのびと育てることがいちばん

現在、母方の実家の敷地で雌牛15頭と子牛10頭を育てている吉田さん。意識しているのは、牛をストレスなく過ごせるようにすること。「食べるだけ食べさせて、のびのびとさせています」と、出荷が近い子牛には広い敷地にわらをたっぷり敷き、居心地を良くしています。牛同士でも必要最低限の距離を保つ必要があり、狭い牛舎で多くの牛が過ごすスト



牛たちにエサを与える吉田さん



レスで発育に影響が出てしまうこともあるのだとか。

## 助け合える組合の仲間は強い繋がり

吉田さんが所属する「温泉津町和牛改良組合」は、現在8軒の生産者がいます。以前から良い連携が取れていて、お互いに相談し合うこともしばしば。県の共進会の際には、バスをチャーターして



「仕事は体力勝負」と話す吉田さん

応援に駆けつけ、炊き出しでご馳走作りをするメンバーも。もちろん、その際には地元で留守番をしてくれる人もいて、信頼関係がしっかりと築かれています。そんなメンバーの中で最年少の吉田さん。「高齢の方のところに、分娩や手術の応援に行くこともあります。自分は3人分くらいの力で引っ張りますから(笑)」と、地域の中で協力的に関わっています。

## 牛肉を食べることが楽しみ

食べることが大好きだという吉田さん。特に「毎月1キロは食べています」と、和牛に関しては一般の人よりも食べる量や頻度も多いと自負しています。毎月、牛のセリやヘルパーとして手伝いに行く島根中央子牛市場では、会場で販売されている牛肉を必ず買って帰るそ

う。「まずは自分が食べて、肉の消費を増やさない」と、我々に恩恵がありませんか。皆さんにも、できれば毎月1パックでも牛肉を食べてほしいです」と笑顔で語ります。



島根中央子牛市場で販売される「しまね和牛」。吉田さん曰く「牛肉を食べることは使命」なのだそうです。

## 牛も米もバランス良く続けていける農業を

牛を大きく育てる方法や、美味しい米を作る方法は、もつと研究して手間を掛ければきつと見つかるはず。しかし、吉田さんは「変わらない方法を維持すること」に重きを置いています。それは、1人で複合経営を上手く回していくため。どちらか一方だけに専念することができません。

中山間地としては広い面積の6・8ヘクタールの田んぼを管理している吉田さん。新しい品種である「つきあかり」にも挑戦し、田んぼごとに品種を変えたり、田植えの時期をずらしたりすることで、年間の作業が被らないように工夫しています。近年の異常気象や増える害虫にどう対処していくかが大きな課題。また、その一方で、「牛に関しては、変わったことをしない方が一番良い」と、むやみに餌を変えたりはせず、今後も現状維持で今の方法を続けて

いくことを目標にしています。

吉田さんは「もちろん、牛も米も良いものを作ることを目指していますが、それには適度なバランスが必要」と話します。複雑で狭い土地が多く、なかなか効率の良い農業ができない中山間地だからこそ、2つの農業を組み合わせ、この地域なりのスタイルを保つ必要があります。「組合の仲間たちと協力し合いながら、品質の向上を図っていききたい」と、地元農業の維持や発展に貢献していく若い力に、今後も期待がかかります。



生まれて間もない子牛

## 共進会で子どもが審査員に！

吉田さんが所属する温泉津町和牛改良組合では、同組合が開く共進会に地元小学生を招き、牛を品評してもら



らう「子ども審査」を行っています。実際に児童が牛を見て触り「まんまるおめめで賞」「からだがおっきいで賞」などと命名し、お手製のメダルで表彰。子どもたちに地元の畜産に親しみをもってもらおうと毎年恒例の行事になっています。



◀子ども審査で表彰を受ける吉田さん

プチっと情報！

# 料理 **を** 楽しむ



「ただこの国で生産する」という考えの「**国消国産**」をキーメッセージに国産・  
で10月下旬には、県内の有名イタリアンシェフが作る地元食材をふんだんに使っ  
て提供し来場者の皆さんに振る舞いました😊  
詳細は JA しまねホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください！



## 大山芳醇豚と 椎茸のピアディーナ

レシピ  
考案

Omaggio da Konishi

松江市東朝日町 216-8

使用食材 豚ロース、椎茸、たまねぎ、きゅうり など

## 石見ポークのロースト パプリカソース (付け合わせ 椎茸のマリネ)

レシピ  
考案

里山イタリアン AJIKURA

邑智郡邑南町矢上 3123-4

使用食材 豚肩ロース、パプリカ、ブロッコリー、椎茸 など



## 猪サルシッチャと 栗の仁多米リゾット

レシピ  
考案

KANUKA PARK

雲南市木次町湯村 259-1

使用食材 猪ソーセージ、白ねぎ、米、栗 など

※猪ソーセージは市販のソーセージで代用 OK !



もホームページで公開中です ✨ ぜひ島根県産の農畜産物を使って  
<https://ja-shimane.jp/archives/5265/index.html>



# 地元 食材

# で イタリア

JAしまねでは、JAグループが提唱する“私たちの国で消費する食料は、でき  
地元産の農畜産物の消費拡大や農業への理解増進に取り組んでいます。この一環  
た本格イタリアンが味わえるイベント「Shimane × Italy」にJAしまねから食材  
今月号は「Shimane × Italy」で提供した料理をご紹介します✦ 材料や作り方などの



## 島根県産和牛肉 ボロネーゼスパゲッティ

レシピ  
考案 **Pino Rosso**

鹿定郡津和野町後田口 284

使用食材 牛ひき肉、ホールトマト、たまねぎ、にんじん など

## 高津川産鮎のスパゲッティ

レシピ  
考案 **STAGIONE**

益田市駅前町 17-1

使用食材 鮎、白ねぎ、ゆずの皮、きゅうり など



## 浜田市弥栄町の白味噌を使った 挽き肉と島根野菜の クリームスパゲッティ

レシピ  
考案 **Restaurant anno**

浜田市三隅町岡見 661-1

使用食材 椎茸、たまねぎ、水菜、パプリカ、青ゆずの皮 など



レシピや作り方の詳細はこちらから!

掲載しきれなかったレシピ  
作ってみてくださいね♥

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!

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから

今回の  
訪問先

- J A しまね西いわみ地区本部管内
- 有限会社大場ぶどうファーム
- 株式会社田原牧場



株 式 会 社 田 原 牧 場 は、6 棟 の 牛 舎 で 繁 殖 牛 1 8 5 頭 と 育 成 牛、子 牛 を 飼 養 す る 他、 7 ヘ ク タ ー ル で 飼 料 作 物 を 生 産。高 校 生 の イ ン タ ー ン シ ッ プ を 受 け

す。大場さんとは、経営概要や栽培する「デラウェア」の加温比率、今年産ブドウの生育状況、販売価格、鳥獣被害などについて意見交換しました。

今回は、有限会社大場ぶどうファーム、株式会社田原牧場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。

有限会社大場ぶどうファームは、益田地区国営農地開発地で「デラウェア」や大粒系ブドウ「シャインマスカット」「ピオーネ」を生産。周年的に作業を得るため加工用ブドウ生産に取り組み、島根ワイナリーに出荷しています。同社代表の大場耕造さんはJ A しまね西いわみぶどう部会の部会長を務めており、同地区本部管内のブドウ栽培を牽引しています。



大場さん（前列左から2番目）のシャインマスカット園で石川組合長らと



大場さん（右から2番目）から取り組み概要などの説明を受ける石川組合長ら

入れるなど担い手育成にも取り組んでいます。同社代表の田原正太さんは、飼料価格の高止まりや子牛価格の低迷など非常に厳しい状況が長期的に続いていると話し、これを踏まえて現在の経営状況や県有種雄牛「暁之藤」にかかる期待、配合飼料・粗飼料の価格動向、しまね和牛の消費拡大などについて意見を交わしました。

田原さんは「子どもたちが和牛肉を食べる機会が少なくなっているため、J A のイベントなどで食べる機会を作ってもらいたい。また、円滑なやり取りのため専門知識が必要な畜産職員を長く配置させてほしい」と要望しました。

田原牧場の牛舎で田原さん(前列中央)と石川組合長ら



田原牧場の牛舎で田原さん(前列中央)と石川組合長ら



田原牧場の牛



田原さん（右）と意見を交わす石川組合長

## 組合長から一言



今回は西いわみ地区本部管内に出かけ、いずれも益田地区国営農地開発地内の2か所の法人を訪問した。

最初の訪問先は、有限会社大場ぶどうファームの大場耕造さん(49)。大場さんは、現在、西いわみぶどう部会の部会長を務められ、デラウェア121aをはじめ、シャインマスカット45a、ピオーネ26aの他、加工用ブドウを220a栽培されていた。時あたかも、シャインマスカットの出荷の最盛期。お困りのことはありませんかとの問いに、簡易なビニール被覆のため、カラスによる食害に頭を悩まされているとのことであった。

次に向かったのが、同開発地内の株式会社田原牧場。代表の田原正太さんは37歳の若手経営者で、農事組合法人益田市堆肥センターの組合長も兼務され、家族と雇用従業員らと繁殖牛185頭を飼養。モットーは、購買者から求められるしまね和牛生産のため、日々の飼養管理を徹底し、1年1産を実現しているとのこと。また、飼料の高止まりや販売価格の低迷により厳しい経営状況にあるが、そうした中、当J A の定期貯金キャンペーンの記念品に牛肉を活用してもらい、励みになっているとのことであった。

組合長より一言  
ミスト機の  
回る牛舎や  
秋暑し





## topics 1

### 長年の交通安全活動に県知事から感謝状



JAしまねとJA共済連島根は11月8日、江津市で開かれた第60回島根県交通安全県民大会で、交通安全功労者団体として島根県知事から感謝状が贈られました。

当日は、交通安全意識の高揚や交通事故の防止に尽力したとして、21人の個人と3団体に感謝状が授与。表彰3団体を代表し、当JAいわみ中央地区本部の佐々木豊本部長が感謝状を受け取りました。佐々木本部長は「今回このように表彰いただいて、引き続き安心安全な地域づくりに取り組んでいこうと気持ちを新たにしました」と話しました。

当JAとJA共済連島根は、交通安全器材の寄贈や中学校・高校を対象とした交通安全教室の開催などを通し、安心安全に暮らせる地域づくりに取り組んでいます。今年度はカーブミラー274基、ポールコーンガイド9本、反射たすき1万本、反射キャッチバンド1万2000本、反射材グッズ1万5000個を寄贈しました。



石原恵利子副知事(左)から感謝状を受け取る佐々木本部長(右)

## topics 2

### JAしまね女性部とJAグループ役員が意見交換会を開催



JAしまね女性部は10月22日、出雲市の当JA出雲地区本部でJAグループ役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やJAの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とJA事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJAの取り組みを求めることを目的に毎年開催しています。

意見交換会では「イネカメムシ発生による影響やJAとして今後の対策・対応を聞かせてほしい」「安価で人間ドックが受診できるのはどのような仕組みなのか」「廃棄されるタマネギの加工や再利用を検討しているか」など、さまざまな意見があがりました。

また、JAが取り組む米粉事業の方針について質問があり、当JAの石川寿樹組合長は「米粉の原料米を作っても生産者メリットが出せるよう加算金の上乗せを国や県に要請したり、JA独自の支援を考えたりしながら原料米生産を推進していく」と応えました。



活発に意見を交わす女性部員とJA役員ら

## topics 3

### 令和6年度島根中央子牛共進会を開催



JAしまねは10月25日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年度島根中央子牛共進会を開きました。県内東部地区から選抜された雌子牛36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雲南市の門脇久幸さんの出品牛「さち」号が、第2区の首席に奥出雲町の石原誠さんが出品した「あんず」号が選ばれました。

グランドチャンピオンの「さち」号は第1区に出品。同区の審査主査を務めた島根県畜産技術センター育種改良研究部長の安部亜津子さんは「『さち』号は特に子牛らしい伸びやかさが、輪郭が鮮明で品位にあふれた牛であった」と講評。門脇さんは「一度はグランドチャンピオンを取りたいと思っていたので感激している。今後の励みになる」と受賞を喜びました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆第1区▽次席＝石原稔（奥出雲町）▽三席＝福島武雄（斐川町）▽四席＝倉井毅（安来市）▽五席＝勝田律江（奥出雲町）
- ◆第2区▽次席＝堀尾修治（奥出雲町）▽三席＝原田敦子（奥出雲町）▽四席＝合同会社三日月（出雲市）▽五席＝藤原義行（奥出雲町）



グランドチャンピオンに輝いた門脇さん(左)の愛牛「さち」号



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

## やすぎ女性部

JA女性組織3か年計画

「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

地域との繋がりを大切に活動していきたいです。

今後、部員全員が楽しく活動できることを企画して、仲間や

活動しています。



一所懸命青年連盟

## JAしまね出雲青年連盟

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

まるおか 丸岡 亮介さん



JAしまね出雲青年連盟(以下、農青連)の丸岡亮介さん(29)は出雲市大社町で「シャインマスカット」を中心に60アールで栽培しています。今年で就農2年目。一切の妥協をしない栽培で「食べる人に感動を与えるブドウ作り」に取り組んでいます。出雲ぶどう部会にも所属しており、20〜30代の生産者がわずか6%しかない同部会にとって、丸岡さんは貴重な存在となっています。丸岡さんは「ブドウの栽培が楽しい。食べていただく方の顔を想像しながら栽培を続け、喜んでもらえるブドウを作りたい」と思いを語りました。また、周りの先輩農家に良い「デラウェア」の作り方を教わりながら、令和7年から「デラウェア」栽培にも挑戦する考えです。現在は、大社支部の役員として、農青連活動に積極的に参加。丸岡さんは「新規で入る盟友が年々少なくなってきたので、活動を通じて盟友との関係を深め、助け合える盟友を今後も増やしていきたい」と話しました。

# お知らせ

## 令和6年産島根米の追加金支払について

J Aしまねでは、ご出荷いただいております令和6年産島根米について、取引先のご理解もいただき、12月3日開催の理事会にて追加金をお支払いすることを決定いたしました。

J Aしまねにご出荷いただきました生産者の皆さまには、12月12日に全銘柄一律1,200円/60kgの追加金をお支払いいたしました。(ただし、個別買取米穀は除きます)

令和7年産でも引き続き高品質な島根米の生産に向けた取り組みをお願いいたします。



## 新テレビCMができました!

J Aしまねは島根県産農畜産物の消費拡大や国消国産のPRを目的とした新テレビCM「島根県産をあなたのもとへ」を作成しました。T S Kさんいん中央テレビを中心に放映中です!

今回は私たちの「食」を支えてくれている生産者の皆さんに出演いただき、仕事に向き合う姿や生の声をお届けしています。

CMの他、約3分間のショートムービーもJ Aしまね公式YouTubeチャンネルで公開していますのでぜひご覧ください😊❤️



CM・ショートムービーの  
視聴はこちらから!



YouTube



### 理事会情報 (12月3日開催)

#### 【協議事項】

- ①六日市カントリーエレベータ修繕に係る総代会決議事項・理事会承認事項の変更について
- ②令和6年産島根米の追加金について
- ③令和7年産島根米生産に係る考え方について(品種別作付計画)
- ④J A S T E Mシステム基盤更改にかかる県移行実施計画書の策定について
- ⑤余裕金運用規程の改正について
- ⑥「新たな運営体制」の検討について
- ⑦第4次中期経営計画の策定について
- ⑧令和6年度末決算見込(第1次)について
- ⑨中間期ディスクロージャー誌2024について
- ⑩大口貸出について①
- ⑪大口貸出について②
- ⑫自動車運行管理規程の一部改正について
- ⑬第11回通常総代会の開催について
- ⑭役員選考について
- ⑮現行人事制度の残課題整理に伴う職員就業規則等の一部改正について

## 秋の収穫に感謝！ 農業まつり開催

「第8回JAしまね出雲地区本部農業まつり」を11月9日に開催しました。今年は「未来を育む、いずもの恵み！」地産地消でつなぐ農と食の絆」をテーマに、秋の实りに感謝するとともに、安全・安心な出雲の農産物を広くPRすることを目的に開催しました。

ステージでは、出雲市農政会議提供による餅まきが盛大に行われたほか、北陽ドリームエンジェルスのキッズダンスや各地区で活動するグループの舞台発表、さだ須佐太鼓による太鼓の演奏など、様々な催しが会場を盛り上げました。会場内では女性部によるカレーの販売やフリー



出雲市農政会議提供による餅まき

マーケット、新鮮野菜の直売所などが多数出店。また、業績還元により景品を多数用意して大抽選会を実施し、多くの来場者で賑わいました。



さだ須佐太鼓の太鼓演奏



大勢の来場者で賑わう会場

## JAシニア女子大学卒業式 仲間との出会いと学びに感謝

JAしまね出雲女性部は、11月27日にラピタウエディングパレスで「第4期いずもJAシニア女子大学『みずき』」の卒業式を開催しました。卒業に際し、同女性部長である浦部えつ子学長が、4期生31名を代表して渡部祥子さんに卒業証書を手渡しました。

浦部学長は「新しい仲間とともに多岐にわたる講座を通じて、多くの知識を身に付けられたことと思います。これからもJAの活動、女性部の活動に積極的に参加いただき、ここで得た知識、経験を存分に活かしていただけたら幸いに思います」とあいさつしました。

シニア女子大学は、出雲女性部の50歳以上の方を対象に隔月で開催しているもので、第4期は令和5年1月に開講。2年間で文化教養、福祉、家政、芸術、社会、医学などの幅広い分野の講座を通じて、専門的な知識から実生活に役立つスキルまで楽しく学んできました。式では渡部祥子さんが卒業生を代表して「新しい仲間と出会えた事、新しい事にチャレンジできた事は、本当に貴重な経験でした。この大

学で学んだ事を、日々の生活に活かしていきたいと思えます」とあいさつし、関係者へ感謝の意を表しました。

式後には、卒業記念講座としてアレンジブーケ作りを行ったほか、ランチ会も開催し、楽しかった2年間の思い出を語り合いました。



## 青年連盟・やすらぎ会・ 女性部が役員と意見交換

J Aしまね出雲青年連盟と同やすらぎ会、同女性部は11月26日、同J A出雲地区本部常勤役員との意見交換会を開きました。意見交換会は毎年行っており、意見や要望をJ A常勤役員へ直接伝えることで、各組織の抱えている課題の共有を図っています。

青年連盟からは、農業関連の求人周知・斡旋についてのほか、各種補助事業の拡充など農業に関する問題を中心に要望。J Aの助け合い組織としてボランティア活動を行うやすらぎ会は、活動に対するより一層の支援や研修会の継続・充実を求め、女性部は店舗再編により支店数が減少しているなか、活動拠点の確保や支部の事務局体制などについて、それぞれ建設的な意見や要望を述べ、活発な意見交換を行いました。



あいさつをする珍部誠本部長

## J Aしまね出雲しいたけ部会 年末講習会を開催

J Aしまね出雲しいたけ部会は12月3日、島根ワイナリーで年末講習会を開きました。部会員、J A関係者など約60人が出席したほか、県内外の青果市場関係者を招き開催。市場情勢や今年の出荷状況などを報告し、最需要期となる年末に向けて高品質なしいたけを積極的に出荷していくことについて確認しました。

講習会では、市場関係者が市場情勢を報告し、「年末の需要期、最後の最後までしっかりと出荷していただきたい」と生産者に要請。また、株式会社北研は需要のピークに向け、栽培管理のポイントとなる温度や湿度管理について説明しました。同部会の土江晃徳部会長は「安全安心なしいたけの生産をお願いするとともに、一番の需要期である年末に向けて一つでも多く出荷していただき、目標とする販売高5億円突破を目指して部会一丸となって頑張りましょう」と呼びかけました。



年末講習会を開催

## まい米コンクールいずも開催 J Aしまね出雲稲作研究会

J Aしまね出雲稲作研究会は10月25日、J Aしまね出雲地区本部で「令和6年度まい米コンクールいずも」を開催しました。このコンクールは、消費者に最も求められる良食味の生産を追及し、品質と食味向上を目的に毎年開いています。

今年度は「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」「つきあかり」「さとのつき」計約60点の出品があり、整粒歩合、食味分析の結果、佐田川北営農組合出品の「コシヒカリ」が総合1位に輝きました。

コンクールの上位3名は次のとおりです。

- 【1位】佐田川北営農組合【佐田】(コシヒカリ)
- 【2位】飯島昭人さん【稗原】(コシヒカリ)
- 【3位】松浦孝治さん【西田】(コシヒカリ)



測定を行う関係者

## 出雲やすらぎ会きづき支部 「まめな会」を開催

出雲やすらぎ会きづき支部は10月24日、JA大社支店で「まめな会」を開催しました。地域の方々の交流を目的に定期的に開催しているもので、今回は約50人の参加がありました。

この日は、出雲女性部神戸川支部の大正琴グループによる演奏や、杵築地区在住の松井和生さんのオカリナ演奏が披露され、参加者は心温まるメロディに包まれながら、音楽の魅力を存分に味わいました。その後、やすらぎ会員やJA職員が協力して抹茶とお菓子のおもてなしを行い、会場は終始和やかな雰囲気で開催者たちは楽しいひとときを過ごしました。

同支部の小村愛子幹事は「皆さんが集える場所を提供できて嬉しく思いますし、楽しんでいただけただけが本当に良かったです。今年度は3月にもう一度開催を予定していますので、ぜひまた皆さんにお越しいただきたいと思っております」と話しました。



あいさつをする小村幹事

## 出雲やすらぎ会長浜支部 サロン会「喜愛の会」開催

出雲やすらぎ会長浜支部は11月11日、長浜コミュニティセンターでサロン会「喜愛の会」を開催しました。

当日はスタッフを含め約60人が参加。「ゆうたん」によるマジックショーでは、披露される様々なマジックに参加者から感嘆の声や拍手が上がるなど、見事なパフォーマンスを楽しみました。また、フラダンスグループ「マカニ」による華やかなフラダンスショーも行われ、その優雅で美しい動きに心を奪われました。さらに、やすらぎ会員による「長生き音頭」や健康体操で参加者も一緒に体を動かし、最後には「紅葉」や「ふるさと」をみんなで歌うなど、楽しいひとときを過ごしました。

同支部の奥井祐子幹事は「たくさんの方にお出掛けいただき、体を動かしたり歌ったりしながら楽しんでもらえて良かったです。次回はさらに多くの方に参加いただけるよう工夫していきたいと思っております」と話しました。



「長生き音頭」で体を動かし

## JAしまね出雲ぶどう部会 令和6年産出荷反省会を開催

JAしまね出雲ぶどう部会は11月20日、大社文化プレイスうらら館で令和6年産ぶどう出荷反省会を開きました。部会員をはじめ、関係者など約250人が出席。今年産の生育概況、販売実績を確認し、次年産の対策について申し合われました。

今年産の出雲地区本部管内のデラウェアは4月24日に初出荷を迎えました。春先の天候不順、ジベレリン処理時期の低温、7月の豪雨と、生産者にとって栽培管理の苦労が多い年となり、出荷販売実績は重量607トン（前年実績対比90・1％）、販売金額9億7,800万円（同94・2％）、税込キロ単価1,611・1円（同104・6％）となりました。

同部会の石橋貢部会長は「産地としてこれ以上出荷量を減らせない状況です。今年の結果を踏まえて、やる気と根気を前面に出して来年頑張りましょう」と呼びかけました。



あいさつをする石橋部会長

# いちごメロン 新規栽培説明会

- 日時** 令和7年2月7日(金)  
 第1回 10:00~ 第2回 13:30~
- 場所** JALしまね出雲地区本部  
 2階 201会議室  
 (出雲市今市町106-1)
- 内容** いちご、メロンの栽培管理、  
 作業体系、経営収支等について
- 参加** ●栽培に興味をお持ちの方  
 ●空きハウスで何を栽培するかお悩みの方  
 ●農業をされていない方も  
 気軽にご参加ください!
- 申込** 任意の用紙へ①氏名 ②地区 ③連絡先 ④参加時間をご記入いただき、総合指導課へFAX:0853-21-6075 または各営農センターへご提出をお願いいたします。

お問い合わせ先/JALしまね出雲地区本部 営農部総合指導課 TEL:0853-21-6038

令和7年

1月11日 ▶ 1月12日

新春

# 新車展示会

各メーカー展示車をとりそろえて  
 お待ちしています!



今回の展示会で新車をご成約頂いた方に

特典

おさいふカードポイント  
**20,000** プレゼント  
 ポイント

当日は空気圧点検などの  
**愛車点検を無料**で  
 行います。



場所

JALしまね  
 出雲地区本部  
 自動車課



お問い合わせ先



出雲地区本部 自動車課 出雲市高松町 675-1

TEL : (0853) 28-2727  
 FAX : (0853) 28-2811



# やすだ たかひろ 安田 高廣さん (52)

ー ブロッコリー ー

栽培面積

60  
アール



出雲市高松町でブロッコリーや水稻などを栽培する安田高廣さん。会社員として働いていましたが、農業を営んでいる両親が水稻栽培の規模を拡大したことを契機に約15年前に就農しました。ブロッコリー栽培は5年目を迎える今年からはJAしまね出雲ブロッコリー部会の副会長も務めています。

## 「ブロッコリーに込める想い」

安田さんがブロッコリー栽培を始めたのは、水田転作物としての選択肢を探していた際にJAからの紹介を受けたことがきっかけでした。栽培技術はJA担当者からの指導のほか、自身で情報収集をするなどして習得。病害虫被害や連作障害に注意を払いながら、日々成長度合いを観察することで高品質なブロッコリーの栽培に努めています。

安田さんは、良いものを届けたいの思いから、安全安心なだけでなく、鮮度や味、さらには見た目の美しさにもこだわります。JAには共選場があるため、収穫後の調製作業は基本的に不要ですが、集荷所へ直接持ち込むことが一般的ですが、安田さんは一度自宅の作業場に持ち帰り、丁寧に整えてから出荷しています。「出雲のブロッコリーを手に取ってもらえるきっかけに少しでもなればと思っています」と話す安田さん。消費者の方がブロッコリーを手に取る瞬間

をイメージしながら、良いものを届けたいという思いで作業を行っています。

## 「出雲産ブロッコリーの魅力を広めたい」

出雲産のブロッコリーは、生産者が責任を持って丁寧に栽培し、選果場で厳格なチェックを経て出荷されるため、品質が非常に良く市場からも高い評価を得ています。安田さんは、東京や名古屋での販促活動に出掛けた際にも、出雲産ブロッコリーへの期待を強く感じたという、その期待に応えられるような産地作りをしていきたいと強く思っています。そのためにも栽培面積の拡大と認知度の向上に取り組み、さらなる産地化を進めていきたいと考えています。安田さんは「生産者は良いものを届けたいという熱意を持った人ばかりです。おいしい出雲のブロッコリーを食べてもらい、その味を評価していただくことを地道に続けることで、出雲産ブロッコリーの名が全国に広がることを願っています」と力強く話し、今後とも

高品質のブロッコリーを栽培するとともに、PR活動に力を入れていきたいと考えています。



# 若手農家が実施する 新規就農相談フェア

令和7年 1月26日(日) 9:00~12:00

会場：JAしまね出雲地区本部 4階 401会議室

場所：出雲市今市町106-1



**対象作物** ぶどう・アスパラガス・柿・いちじく・菌床しいたけ  
・ねぎ・水稲・露地野菜 等

**主催**：出雲の農業を考える会 **共催**：島根県農業協同組合  
出雲市農業支援センター

市内で農業経営をしている若手専業農家が相談に乗り、その場でお答えする特別相談会「新規就農相談フェア」を開催します。この相談会では、「新規就農したい」「農業のアルバイトをしたい」など、農業に関心はあるが、周りに相談できる農家がいなかったお悩みを抱えている人の、農業に対する疑問や悩みにお答えします。この機会にぜひお越しください。

※事前申込不要です。当日来場できない人は、主催者の開設している相談先へメール等でご質問ください。

## お問合せ

メール izumo.no.nougyou@gmail.com

LINEID @831yaoyv 出雲の農業を考える会 坪内・小松



## 出雲市農政会議だより

令和6年12月21日

No.113

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALしまね出雲地区本部営農企画課内)  
発行責任者：事務局長 山根 康太

### 【活動内容報告】

#### ○第8回JAしまね出雲地区本部 農業まつりに参加

11月9日、地産地消・米消費拡大への理解を深めることを目的に、JAしまね出雲地区本部の農業まつりに参加しました。

当日は晴天の中、足立会長より今年行われた衆議院議員選挙において、推薦候補者が見事当選を果たした事への御礼を述べられました。

JAしまね役員や来賓の方々、この1年の収穫に感謝の気持ちを込め、餅まきを行いました。大勢の皆様にご参加いただき、大変活気ある農業祭りとなりました。



# JAしまね出雲地区本部 年末・年始営業時間のお知らせ

|         |                    | 12月28日(土)  | 12月29日(日)  | 12月30日(月) | 12月31日(火)             | 1月1日(水) | 1月2日(木)    | 1月3日(金) | 1月4日(土)    | 1月5日(日) |
|---------|--------------------|------------|------------|-----------|-----------------------|---------|------------|---------|------------|---------|
| 一般業務    | 地区本部               | 休業         |            | 平常営業      | 休業                    |         |            |         |            |         |
| 金融・共済業務 | 支店                 | 休業         |            | 平常営業      | 休業                    |         |            |         |            |         |
| 営農業務    | 営農部・営農センター         | 休業         |            | 平常営業      | 休業                    |         |            |         |            |         |
|         | グリーンセンター           | 平常営業       |            |           | 休業                    |         |            |         | 平常営業       |         |
| ラピタ     | 本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店 | 8:30~20:00 |            |           | 8:30~19:00            | 休業      | 平常営業       |         | 9:00~19:00 | 平常営業    |
|         | 佐田店・多伎店・湖陵店・大社店    | 平常営業       | 9:00~19:00 |           |                       |         | 平常営業       |         |            |         |
| 自動車燃料業務 | 自動車課               | 平常営業       | 休業         |           |                       |         |            |         |            |         |
|         | LPガス業務             | 平常営業       |            |           | 緊急時は日直で対応(8:30~17:30) |         |            |         | 平常営業       |         |
|         | 石油課                | 平常営業       |            |           | 8:30~17:15            | 休業      |            |         |            |         |
|         | 白枝給油所              | 平常営業       |            |           | 9:00~16:00            | 休業      | 休業         |         | 平常営業       |         |
|         | 北部給油所              |            |            |           |                       |         | 9:00~17:00 |         |            |         |
|         | 南給油所               |            |            |           |                       |         | 9:00~17:00 |         |            |         |
|         | 平田給油所              |            |            |           |                       |         | 9:00~17:00 |         |            |         |
|         | 佐田給油所              |            |            |           |                       |         | 9:00~17:00 |         |            |         |
|         | 多伎給油所              |            |            |           |                       |         | 9:00~17:00 |         |            |         |
|         | 湖陵給油所              |            |            |           |                       |         | 9:00~17:00 |         |            |         |
| 浜山給油所   | 9:00~16:00         |            | 休業         |           |                       |         |            |         |            |         |

※石油課の年内配達業務は12月26日(木)が受付最終、12月27日(金)が配達最終となります。  
 年明けは1月4日(土)が受付開始、1月6日(月)が配達開始となります。  
 ※ラピタは1月4日(土)、棚卸のため全店19時までの営業となります。

## ふれあい号 年末年始の運行について

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 12月27日(金)北浜コース、鰐淵コース...    | 通常運行 |
| 12月28日(土).....             | 運 休  |
| 12月29日(日).....             | 運 休  |
| 12月30日(月)鰐淵コース.....        | 運 休  |
| 12月31日(火)乙立・所原コース、佐香コース... | 運 休  |
| 1月1日(水)田儀、久村、大社(日御碕)コース... | 運 休  |
| 1月2日(木)佐香コース.....          | 運 休  |
| 1月3日(金)北浜・鰐淵コース.....       | 運 休  |
| 1月4日(土).....               | 運 休  |
| 1月5日(日).....               | 運 休  |
| 1月6日(月)鰐淵コース.....          | 通常運行 |

※1月6日(月)の鰐淵コースのご予約は、12月27日(金)午前中までお願いいたします。

ふれあい号は、旧ふれあい店地区で運行しております。予約制となりますので、ご利用の際は事前に乗車予約をお願いいたします。詳しくは最寄りの支店にお問い合わせください。



## 年末年始ATM稼働日のお知らせ

令和6年12月31日から令和7年1月3日までは、年末年始特別対応とさせていただきます。

### 令和6年12月31日 稼働するATM

●高松支店 ●長浜支店 ●神戸川支店 ●朝山支店 ●大津支店 ●塩冶支店 ●出雲支店 ●四絡支店 ●川跡支店 ●平田中央支店 ●西田支店 ●平田東支店 ●佐田支店 ●湖陵支店 ●大社支店 ●荒木支店 ●ラピタはまやま店 ●ラピタみなみ店 ●ラピタ本店 ●ラピタひらた店 ●ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店 ●藤増ストアー知井宮 ●ゆめタウン出雲 ●ファミリーマートドーム北店 ●久多美 ●国富 ●メモリア河南

### 令和7年1月1日 稼働するATM

●ラピタはまやま店 ●ラピタひらた店 ●ゆめタウン出雲 ●メモリア河南

### 令和7年1月2日・3日 稼働するATM

●佐田支店 ●大社支店 ●ラピタはまやま店 ●ラピタみなみ店 ●ラピタ本店 ●ラピタひらた店 ●ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店 ●藤増ストアー知井宮 ●ゆめタウン出雲 ●ファミリーマートドーム北店 ●メモリア河南

※JAのキャッシュカードは、県外JA、他行、ゆうちょ、コンビニ等のATMでもご利用が可能です。

令和6年12月30日(月)出雲市役所支店は市役所が閉庁となるためATMは休止します。

令和7年1月4日(土)からは、通常通りのお取り扱いとなります。

詳しくは最寄りの支店へお問い合わせください。

# 支店統廃合のお知らせ

| 統合日  | 統合前    |      | 統合後                                    |      |
|--|--------|------|--|------|
|  | 店舗名    | 店舗番号 | 店舗名                                    | 店舗番号 |
| <b>令和7年<br/>2月8日(土)</b><br><br><b>【営業開始日】<br/>令和7年<br/>2月10日(月)</b>  | 上津支店   | 011  | イズモヒガシ<br><b>出雲東支店</b><br>(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<br><b>出雲北支店</b><br>(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<br><b>平田中央支店</b>              | 041  |
|  | 灘分支店   | 042  |  |      |
|  | 国富支店   | 043  |  |      |
| <b>令和7年<br/>2月22日(土)</b><br><br><b>【営業開始日】<br/>令和7年<br/>2月25日(火)</b> | 神西支店   | 004  | カンドガワ<br><b>神戸川支店</b>                  | 005  |
|  | 神戸川支店  | 005  |  |      |
|  | 朝山支店   | 009  | イズモミナミ<br><b>出雲南支店</b><br>(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

### 1. 年金受取や給与振込はどうなるのか。また、公共料金等の自動支払はどうなるのか。

年金受取や給与振込、公共料金等の自動支払が当JAの口座をご指定されている場合、口座の変更手続きはJAで行います。ただし、一部の取引についてはJAでの代行手続きができないものがあります。その際は、当JAより個別に手続きのお願いをさせていただきます。

### 2. ネットバンクやキャッシュカードに振込先登録をしているが、受取人口座の店舗名や口座番号が変更になったらどうすればいいのか。

統合日以降、廃止された店舗への振替および振込ができなくなります。そのため、前もって受取人に変更後の口座内容等を確認いただき、新しい店舗名・口座番号で振替または振込を行うとともに振込先登録も行ってください。振込先登録後、旧口座への振込先登録を削除してください。

### 3. 定時自動送金はどうなるのか。

廃止店舗の契約は、各々継承店舗に引継がれるため手続きは不要です。  
 ※依頼人・受取人の店舗名や口座番号等が変更となった場合でも手続きは不要です。



## 「全員野球」「全力野球」

塩冶野球スポーツ少年団の監督を務める森廣雅樹さん。子どもたちに寄り添いながら野球の楽しさを伝えるとともに、子どもたちの将来を見据えた指導に力を注いでいます。

森廣さんは指導を行ううえで『選手自らが考えること』を大切にしており、「選手には、なぜ良い結果が出たのか、なぜミスをしたのかを考えながら練習しよう」と伝えています。考えて行った練習とそうでない練習では上達の度合いが異なりますし、考える力を育むことは将来にも役立つと思っています」と話します。そのため、選手たちが自ら考え、主体的に練習に取り組むことができるよう、教え過ぎない指導を心掛けています。また、野球を通じて努力を続けることの重要性も感じてもらいたいと考えており、「頑張っても結果が出ないこともあるけれど、決して諦めないでほしい」と話す森廣さん。大きな目標に向かう際は階段を一步ずつ上がるように努力を続けてほしいと願って

### 出雲市天神町

もりひろ まさき  
森廣 雅樹さん (53歳)



います。

「結果が出た時の子どもたちの笑顔を見ることが喜びです」と話す森廣さん。「仲間と共に支え合い、励まし合いながら頑張っている子どもたちや、常に応援してくださる保護者の方々と共に、一つでも多くの勝利を重ね、チーム全員でその喜びを分かち合えるよう今後も全力を尽くしたいと思います」と意気込みを話しました。

## 健康ライフかわら版

### ～年末年始、お酒と上手に付き合おう～

忘年会や新年会など、飲酒の機会が増えていませんか。多量飲酒や 20 歳未満・妊産婦の飲酒などの不適切な飲酒は、心身の健康に影響を及ぼします。自身の飲酒習慣を見直して、楽しく健康的な生活を送りましょう。

#### 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について知りましょう

生活習慣病（がん、高血圧、脳出血、脂質異常症など）のリスクを高める量は、『1日あたりの平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上』と言われています。飲酒量が増えるほど生活習慣病のリスクは上昇し、飲酒量が少ないほどリスクは低くなると報告されています。

#### 純アルコール量 20gの目安

|   |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| <br>日本酒<br>度数:15%<br>量:180ml | <br>ビール<br>度数:5%<br>量:500ml | <br>缶チューハイ<br>度数:5%<br>量:500ml | <br>ワイン<br>度数:14%<br>量:180ml | <br>焼酎<br>度数:25%<br>量:110ml | <br>ウイスキー<br>度数:43%<br>量:60ml |
|---|--|---|---|--|--|

#### 健康に配慮した飲酒について

- 自分の飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒をする
- 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- 1週間のうち、飲まない日を設ける
- 飲酒の合間に水を飲む等、アルコールをゆっくり分解できるようにする

#### 避けるべき飲酒方法について

- 1回の飲酒機会での多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
- 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 飲酒中または飲酒後における運動
- 入浴などの体に負担のかかる行動
- 他人への飲酒の強要等

<参考:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン>

**出雲保健所でも相談を行っています** お酒の問題でお困りの方やご家族の方は、一度相談してみませんか。



- 酒害相談員によるお酒の困りごと相談 原則第2水曜日9:00～11:00（予約制）
- 保健師による電話・来所相談（随時） ※来所相談の希望は事前にご連絡ください。

お問い合わせ先 出雲保健所 心の健康支援課 TEL 21-1653



## 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  
☑メールでの投稿も大歓迎!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●「しまねびより」で生産者の声が聞けるのがとても興味深いです。出雲産の生産物により親しみが湧いてきます。(今市町 M・Tさん)

JA:取材をさせていただくなかで、いろいろな苦労がありながらも「安全安心でおいしいものを届けたい」との思いで栽培いただいていることをあらためて感じます。これからの地元のおいしい農畜産物とともに、生産者の方々の想いもご紹介していきたいと思えます!

●11月号「旬の冬野菜でヘルス&ビューティー」は、見開き2ページのレイアウト・イラスト、そして内容がとても良かったです。冬野菜のパワーがとてもよく分かりました。旬のものをいただくことで元気な体を

維持できるといってすよね。自然に合わせた食生活の大切さにあらためて気付かされました。(湖陵町 K・Mさん)

JA:旬の食材を取り入れることで、栄養をしっかりと摂ることができただけでなく、食卓で季節を感じられるのも嬉しいポイントですね♪

●急に寒くなりました。春と秋はどこへ行つたやら。四季がはつきりしていた頃がなつかしいです。こたつから出られない毎日は。(佐田町 T・Fさん)

●今年も楽しみに拝読させていただきました「しまねびより」もあと1回のみとなりました。年を重ねるごとに1か月、1年が早く過ぎていきます。来年も健康に気を付け、感謝を忘れず過ごしていきたいと思っております。ありがとうございました。(大社町 N・Oさん)

JA:ついこの前まで「暑い暑い」と言っていた気がするのですが、あつという間に冬がやってきましたね。私も年齢を重ねる度に1年がどんどん早くなっているように感じています。今年も残すところあとわずかとなりました。皆様、お身体に気を付けていただき、良いお年をお迎えください。

## 令和6年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LP ガスをご利用いただき、ありがとうございます。

JA しまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。

下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

| 月  | 地 区         |
|----|-------------|
| 1月 | 佐田窪田地区・多伎地区 |
| 2月 | 佐田窪田地区・多伎地区 |
| 3月 | 佐田窪田地区・多伎地区 |

※上記予定は進行状況等により、変更となる可能性もありますのでご了承ください。



### LPガス設備調査点検とは

- ・供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。
- ・4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられています。尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはありません。

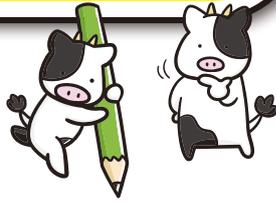
お問い合わせ先 JAしまね出雲地区本部ガスセンター TEL:0853-28-1234

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

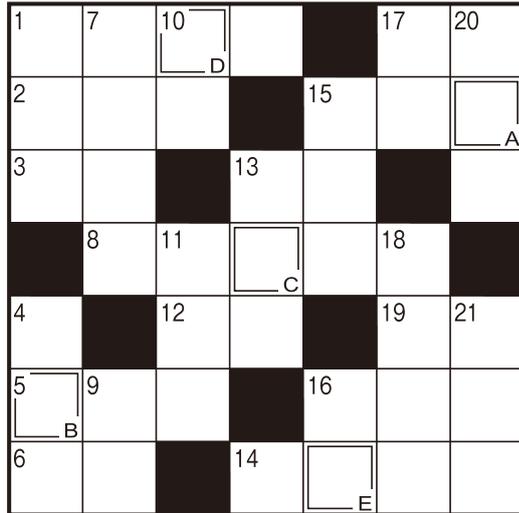
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年12月号

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 ● ニコロ



答え

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

## タデのカギ

- ①年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- ④サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦コートなどに用いる毛織物
- ⑨ここで話していても——があかないから見に行こう
- ⑩しんしんと降り積もるもの
- ⑪箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- ⑬さんずい、うかんむりなど
- ⑮ほうぎに乗って飛べるとか
- ⑯10を3回かけ合わせると
- ⑰縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱おせち料理に入れる紅白の食材といえ
- ⑳チャールズ・チャップリンは——の王様です
- ㉑可燃ではありません

## ヨコのカギ

- ①宝船の絵を枕の下に入れておくとよいのが見られるとか
- ②窓を開けて取り込みます
- ③カード式のホテルもあります
- ⑤中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑥きねと白でつくもの
- ⑧「本の虫」と呼ばれることも
- ⑩七草を入れて炊くことも
- ⑬初詣で一年の——を祈った
- ⑭「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮マスカラを付けるところ
- ⑯脊椎動物にはありません
- ⑰「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑱耳が冷えないようにイヤー——をつけた

## 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  
2025年1月3日（金）（当日消印有効）

### ◆先月号の答え◆

#### 「セイカタイ」



## 佳作

良薬は孫の笑顔を待つ夕べ  
虫達は自分の好きな時に鳴く  
欠点も上手に使い生きてみる  
好き嫌い言える幸せ知る入院  
帰省する別れの涙声かれる

松江市 後藤 竹子様  
松江市 本田 祥子様  
出雲市 榎井 伸幸様  
江津市 渡津かずお様  
津和野町 豊田 往野様

## 優秀賞

ああすれば良かったなあとと思う今  
隠岐の島町 上川 晃一様

仏壇の前であなたの子に戻る  
出雲市 北村 功様

もの忘れふせぐ薬を飲み忘れ  
邑南町 山塚 豊子様

## 最優秀賞

水ごくり今朝も生きてる水うまい  
出雲市 佐野美和子様

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！  
「家の光」1月号定価 922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）1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。

# 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**」に加入して安心して豊かな老後を！

■ 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



旬の味覚を  
毎月  
お届け

# 旬鮮倶楽部



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畜産物や、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。

感謝  
キャンペーン  
旬鮮  
倶楽部



WEBアンケートキャンペーン

全国で**600名**様に抽選で

「**簡単便利な冷凍ごはん 3種12袋詰合せ**」をプレゼント！

ご応募  
対象者

2025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。

アンケートの回答期限は2025年5月31日(土)まで

「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。

# 2024 ラピタ 歳末謝恩 大歳の市 開催!!

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 **第2弾**

**応募方法** キャンペーン期間中、ラピタで税込5,000円以上お買上いただいたレシート（合算可）をラピタ各店にある応募箱に投函して応募! ※同一おさいふカード番号のレシート限定

**キャンペーン応募期間** 令和6年 **12月13日(金)~12月31日(火)**

**当選発表** 令和7年1月中旬に当選通知の発送をもってかえさせていただきます。

**お年玉キャンペーン賞品**

※写真はイメージです

冷凍ズワイガニ ×20本

吉寅商店 うまがおラーメンギフト×50本 おさいふカード 500P ×200本

しまね和牛 **30本**

## 年末・年始の営業時間のお知らせ

12月28日(土)・29日(日)・30日(月)

本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店

**8時30分~20時** (本店2階フロアは9時30分開店となります)

佐田店・多伎店・湖陵店・大社店

**9時~19時**

12月31日(火)〈大みそか〉

本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店

**8時30分~19時** (本店2階フロアは9時30分開店となります)

佐田店・多伎店・湖陵店・大社店

**9時~19時**

**1月1日(水・祝) 全店休店**

1月2日(木)・3日(金)

〈新春初売〉 本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店

**9時~20時** (本店2階フロアは9時30分開店となります)

佐田店・多伎店・湖陵店・大社店

**9時30分~19時**

1月4日(土)

〈全店棚卸〉 本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店

**9時~19時** (本店2階フロアは9時30分開店となります) (マツモトキヨシラピタはまやま店は休店)

佐田店・多伎店・湖陵店・大社店

**9時30分~19時**

1月5日(日)からは全店 通常時間にて営業いたします。

※一部年始に休店するテナントがあります。

2024年 歳末謝恩

# 大抽選会

## 開催中!!

抽選期間

令和6年 **12月13日(金)**  
~**28日(土)**

- 本店 / 9時30分~19時
- 各支店 / 開店~19時

景品引換期間

令和6年 **12月13日(金)**  
~**30日(月)**

- 全店 / 19時まで

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回抽選ができます。

家電製品やラピタお買物券など豪華賞品が当たる!

**金賞**

東芝  
ネット動画対応  
ハイビジョン  
液晶テレビ



※写真は  
イメージです

パナソニック  
スティック  
掃除機



点数券を集めてお好きな景品と  
交換下さい

※抽選により下記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。  
※商品の色、種類の指定はできません。

スタンプ 令和6年  
押印期間 **12/28(土)まで**

タイガー  
圧力IHジャー  
炊飯器  
ご泡火吹き



東芝  
過熱水蒸気  
オーブンレンジ



iRobot  
ルンバ  
コンボ  
15+



シャープ  
除湿加湿  
機能付  
空気清浄機

豪華景品が一点お選びいただけます。

**銀賞**

全農商品券  
**10,000円分**

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

**青**

JA-SS  
ガソリン券 **1,000円分**

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

**紫**

ラピタ  
お買物券 **5,000円分**

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

**緑**

ラピタ  
お買物券 **1,000円分**

50点

**黄**

ラピタ  
お買物券 **500円分**

25点

**赤**

5点 5点の景品は抽選会場  
にてご確認ください。

**白**

1点 点数を集めて  
お好きな景品と交換

※詳しくは係員へお問い合わせ下さい。※本店の抽選会場は2階催事場になります。

しまねびより  
購読者限定

「大抽選会」の**無料抽選券**をプレゼント!

下の無料抽選券を切り取り、抽選会場へお持ちください。

※複製は固くお断りいたします。※しまねびよりは1世帯1冊までの配布となります。

ラピタ

2024年歳末謝恩

しまねびより購読者限定

# 大抽選会 無料抽選券

※複数枚ご持参の場合でも1世帯1回限りの抽選となります。

本券をラピタ各店舗の  
抽選会場に  
お持ち下さい。

利用期間

令和6年  
12月**28**(土)まで



### ごぼうとさつまいものきんぴらサラダ



#### コメント

・食物繊維豊富なさつまいもやごぼうで腸内環境を整え、免疫カアップ!  
・あと一品ほしいとき、野菜不足が気になるときにおすすめです。

#### アレンジ

・もっと簡単に作りたい場合は、切った材料を全部レンジで加熱し、水気を取ってからごま油をまぶしてAの調味料で和える。  
・Aの調味料の中にツナやかつお節を加えても美味しくいただけます。

#### 材料 (4人分)

- さつまいも… 1本 (250g)
- ごぼう…………… 1本 (150g)
- にんじん… 1/2本 (80g)
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- ごま油……………大さじ1
- すりごま (白) …大さじ3
- マヨネーズ……………大さじ3
- 薄口しょうゆ……………小さじ2
- 一味とうがらし……………適量

#### 作り方

- ①にんじん、ごぼうは皮をむいて、長さ3～4cmの細切りにし、ごぼうは水につけてアク抜きをしてから水気をきる。
- ②さつまいもは皮付きのままよく洗って、長さ3～4cmの細切りにし、水につけてアクを取ってから耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジ(600w)で4～5分加熱して柔らかくする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ごぼうとにんじんがしんなりする程度に炒め、みりんとしょうゆで下味をつけ、皿に取り出し、粗熱を取る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、粗熱が取れたごぼうとにんじん、さつまいもを加えて和える。

#### 材料 (4人分)

- 鶏むね肉 (皮なし) … 300g
- 木綿豆腐…………… 200g
- おろししょうが… 小さじ1
- パン粉……………大さじ3
- 酒……………大さじ3
- マヨネーズ……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- 塩こしょう……………3ふり
- ごま油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 濃口しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- オイスターソース… 小さじ1
- スプラウト……………適量
- 細ねぎ……………適量
- プチトマト……………4個

#### 作り方

- ①木綿豆腐は軽く水切りしておく。
- ②鶏むね肉は包丁で切ったり、叩いたりして細かく刻む。(ある程度でOK!)
- ③ボウルに①と②とAを全部入れてよく混ぜる。
- ④8～12等分にして細長い楕円形に整える。
- ⑤フライパンにごま油を熱して、④を並べ入れ、中火で両面を色よく焼く。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、⑤に回し入れて煮からめ、好みのとろみになったら取り出して、スプラウト、ミニトマトとともに盛り、細ねぎを散らす。

#### コメント

・豆腐でボリュームアップ! 鶏むね肉を使うことでひき肉よりもヘルシーな仕上がりに!  
・竹串にさして白ごまを振れば、おせち料理の一品になります。

### ヘルシーつくね



クリスマスリース風に盛り付け

#### アレンジ

・乾燥芽ヒジキや乾燥わかめを戻さず、そのまま入れても美味しくできます。  
・B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

## 冬の乾燥からお肌を守りましょう

JA島根厚生連

冬になると肌が乾燥し、かさつきやかゆみ、湿疹などの肌のトラブルが増えてきます。皆さんも肌トラブルで困ったことはありませんか? 特に、かゆみはイライラの原因となったり、睡眠を妨げたりなど生活の質の低下につながりかねません。



冬に皮膚が乾燥しやすい原因は、空気中の湿度が低いと、皮膚の水分が蒸発しやすいことや、暖房の使用により室内の湿度も低くなるため、ますます乾燥を加速させてしまうことなどがあげられます。

皮膚が乾燥すると、温度変化や衣服の摩擦、化粧品などの刺激に過敏に反応し、かゆみがおこりやすくなります。また、かゆみを我慢できずに掻いてしまったり、ますますかゆくなったり、湿疹ができてしまったり、雑菌が侵入しやすくなったりするなど悪循環に陥ってしまいます。強いかゆみ、湿疹、ただれ、痛み、熱感があるようなら皮膚科を受診しましょう。

#### 【肌を乾燥から守るための日常生活のポイント】

##### ●室内環境

・エアコンは室内の空気を乾燥させてしまうため注意が必要

です。湿度を上げるため加湿器を使用したり、洗濯物を室内で干したりして工夫しましょう。室内の温度は18～23℃、湿度は50～60%を保つようにしましょう。

##### ●入浴

・体を洗うときにタオルを使う場合、ナイロンタオルは皮膚への刺激が強いため、柔らかいタオル(コットンや洗浄用の皮膚に優しいタオルなど)を使用しましょう。タオルを使用せず手のひらに泡立てた石鹸の泡をつけて優しく洗いをするのもよいです。皮膚への刺激を最小限にしましょう。

・湯温は38～41度くらいを目安にし、時間は10分程度がよいでしょう。保湿効果があり、刺激の少ない入浴剤を使用するのもお勧めです。

##### ●保湿

・入浴後は皮膚の水分がどんどん蒸発してしまうので、すぐに柔らかいタオルで押し当てるように水分をふき取り、その後、保湿剤を塗りましょう。保湿剤は入浴後や朝など1日1～2回塗るとよいでしょう。ドラッグストアなどで様々な保湿剤が購入できますが、迷う場合は薬剤師に相談し、自分に合った継続しやすいものを選びましょう。

【編集後記】今年もあとわずかとなりました。毎年この時期に「もう年末が…?」と時のはやさに驚いている気がします。さて、2024年は皆さんにとってどのような年でしたか? 私は色々な場所に友人と出かけたり、健康のために運動してみたり楽しめた1年でした! それでは良いお年をお迎えください☺ (古)