

# 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



10<sup>TH</sup>  
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」



©よい食P

国消国産  
こくしょうこくさん

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の魅力ですし、それを生み出している島の豊かさもあります」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

留学生の住まいには空き家が活用されています。住居の確保や管理を担当しているロドリゲスさんに、ある時「家を貸したいけど、隣にある農園の管理もしてくれないか」との提案が。それは、ブドウの生産をしていただけど島を離れる予定の人からでした。もともと農業に興味があったロドリゲスさんは「やってみたい!」と快諾。そうは言っても、農業

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かりやすく、大雨や台風、暑すぎる天候など課題が山積みでした。前の生産者にまともし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。



「藤稔」に合ったブドウ「たわかに実ったブドウ」

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。



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。

「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。

## 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、

## 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J  
A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ます。「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  
と  
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と、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！



## 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



**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。

**柴**功一さんは、野菜苗やキュウリ、トマトなどの施設園芸作物を栽培し、隠岐の島町内や隠岐島前地域に出荷しています。柴さんには、同町で初めてとなるイチゴ栽培の取り組みや地元高校と連携した加工品作り、就農した経緯、今後は収量増を目指していることなどについてお話しいただきました。柴さんは「収量増が課題のため営農指導や相談体制を整えてほしい。また、県内生産者が使っている肥料などの情報も共有いただきたい」と要望されました。



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ろこし、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。

**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「突き牛」の闘牛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。



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

## 組合長から一言



今回は隠岐地区本部を巡回し、柴功一さん（認定農業者、主にポット苗やイチゴなどを栽培）、高橋清さん（今年度新嘗祭献穀米奉耕者）、そして野津賢三郎さんを訪問した。

このうち、畜産農家の野津さんについて触れてみたい。野津さんは地元高校を卒業後、水道や土木の仕事に従事し、畜産を生業として考えたことはなかったという。

しかしながら、公共事業が激減し、将来に不安を覚える中で、友人が牛を飼っていたことや価格も良かったことから、平成23年より新たに畜産農家としてスタートした。

現在は、畜産（繁殖）と観光協会の仕事為主で、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。

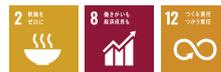
組合長より一句  
日に焼けし  
牛の世話する  
男かな





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



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！



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。



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』)

受賞したワインは次のとおり。

部門	賞名	銘柄
甲	州金	島根わいん 縁結甲州 2023
	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
	銀	島根わいん 縁結シャルドネ 2023
	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を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。

「多くの方のご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✿

まもろう✿

かかわろう✿

## つながろう・まもろう・かかわろう

また、女性部県委員会では、家の光読書会を行っています。会の初めに行うことで、緊張もほぐれ委員会時の対話も活発になっています。また、自分では読んでいなかった良い記事に気がつくことも多く会話も弾んでいます。

令和6年度は、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けます。

## 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。

参加費無料

## 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

出雲営業所 ☎0853-21-6046

島根おおち営業所 ☎0120-927-277

やすぎ営業所 ☎0854-22-6900

平田サービスセンター ☎0853-63-3665

いわみ中央営業所 ☎0855-42-1687

雲南営業所 ☎0120-19-1739

佐田サービスセンター ☎0853-84-0415

西いわみ営業所 ☎0856-31-5255

隠岐営業所 ☎08512-2-1265

斐川営業所 ☎0853-73-9620

隠岐どうぜん営業所 ☎08514-2-2490

石見銀山営業所 ☎0854-82-8007

## 理事会情報（9月30日開催）

### 【協議事項】

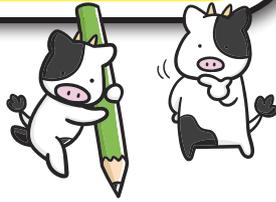
- ①令和5年産島根米の最終精算について
- ②令和7年2月10日付・2月25日付 機構改革の実施について
- ③大口貸出について
- ④「当組合における取引のリスク評価書」改正について
- ⑤コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑥集落営農法人への出資について

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

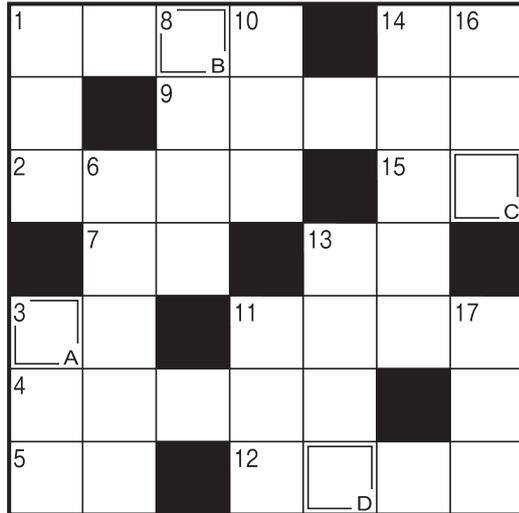
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年10月号

## 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

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

### ヨコのカギ

- 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- 灰皿にたまります
- 『——の精神』はモンテスキューの著書です
- 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
- 焼き鳥を食べると残るもの
- 金融——、——一髪
- そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ギンナンがなる木
- 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- 茶わんと反対の手で持ちます
- 3の3——は9です
- 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**  
〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151  
JAしまね 隠岐地区本部 「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」



「家の光」11月号 定価 629円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

「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！



**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 榎井 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

（評）今日は私のお祝いの日だ。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

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

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）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、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。



# JAL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コープなどで使える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



おさいふ オーナー  
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。**

【おさいふカード】



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。

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、QR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そ汁煮



### 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、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、縦半分に分けてから長さ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

### 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。

### 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！ハロウインの一品にどうぞ！  
・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。

## 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。

### JA島根厚生連

## 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(kg)÷1.67(m)÷1.67(m)≒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？

