



来月の  
外勤日は **3月18日(土)**

特集

未来へつなぐ  
島根の農業



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
松本 頼明さん  
[出雲地区本部]

SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います





## 養護学校の教員時代に抱いた思い

出雲市の就労継続支援事業所「ワークステーショントーチ」で、障がい者の方と共にしいたけを栽培する松本さん。高校時代はカヌー部に所属し国体出場を経験。日本体

育大学へ進学し教員免許を取得した後、島根県内の中学校、高校で教員として働いていました。松江市と出雲市の養護学校で勤務した経験から、障がいがあっても働ける道を拓きたい」と福祉事業所へ転職。安定した作業収入のため、事業所が主体となつてできる仕事はないだろうかと考えていた松本

まつもと  
**松本**  
よしあき  
**頼明さん(41才)**

今月は出雲地区本部。出雲市荒茅町にある就労継続支援事業所で、障がいのある方たちとしいたけ栽培に取り組んでいる松本頼明さんにお話を伺いました。

さんは、元々父親がしていて興味を持っていた「しいたけ栽培」に注目。しいたけは軽量で作業も単純、農薬も使用しないため、障がい者の方にとつて扱いやすい作物であったことから、事業所でも栽培ができること確信。JAにも相談し、最初は受託

していた内職の作業と並行しながら、しいたけ栽培をスタートさせました。現在はハウス3棟、年間約40,000菌床を栽培しています。



## しいたけ栽培に特化した就労支援事業所を開設

事業を進める中で手応えを感じた松本さんは、「もっと、しいたけ栽培を中心に行う福祉事業所を



作ってみたい」と思い、同僚の金崎幹徳さんと共に新しい事業所を設立することに。福祉事業所立ち上げの準備をするかたわら、栽培用のハウスや、利用者が使う作業所、休憩室、相談室を兼ねた建物の整備、そして、まずは2人で栽培を開始し、約1年間の準備期間を経て2021年4月に新しい就労支援事業所「ワークステーショントーチ」を誕生させました。

就労継続支援B型事業所の就労時間は1日4時間が平均的で、作業単価も低いのが現状です。そんな中、トーチでは「ほとんど働いて、その分しっかりと工賃を支払う」という理念をもとに、「もっと働きたい」という利用者の希望に合った働き方を提案。利用者の作業は主に、収穫・軸切り・計量・袋詰め他に、



職員の皆さんと談笑する松本さん(左)

菌床をひっくり返す作業や、菌床を入れ替える作業など、単純ですが根気が必要となる作業が多くあります。「利用者の方がやる気を持っていて、この仕事に合う根気や体力さえあれば続けられますし、工賃のアップにも繋がっていただけます」と松本さん。さらに、この先一般企業へ就職できる人材を育てることを目標に、日々利用者のモチベーションアップに寄り添っています。



現在、利用者の皆さんの休憩所、キッチン、相談室を兼ねた建物を改修中！空き時間に職員が自らDIYをしています

## 利用者の方が働きやすいように

「うちは農家ではなく、あくまでも福祉施設」と語る松本さん。トーチでは経費をかけてでも仕事を作り出すことを心掛けています。また、普通であればしいたけに合わせたハウスの温度を設定しま



収穫したいたけを丁寧に詰めていきます

すが、ここでは、利用者の方が心地良く作業できる温度に設定。「働く方を優先に環境を整えていくと、長く仕事を続けてもらえます。そして、利用者の方がそれぞれ得意なことを積み上げていき、みんなの頑張る力がひとつになった時は、他の農家の皆さんに負けなくらいの生産量に達します」と胸を張る松本さん。農家とは違った視点からの農業に邁進し続けています。

## 趣味だけではないカヌーでの挑戦

松本さんの趣味は何と言ってもカヌー。小学生や高校生のカヌークラブで指導したり、県立出雲農林高等学校の外部指導員としても活躍。技術指導はもちろん、艇の修理等も行なっています。2027年に関西で開かれる世界大会に出場するのが目標と意気込む一方、時々、休憩時間に近くの川で漕ぐこともあり、松本さんにとってカヌーは「本気で打ち込む競技」でありながら、「自分をリフレッシュさせる存在」としての大切な役割も果たしています。



カヌーをする松本さん

## 出雲のしいたけ栽培を支える 仕組みづくりにも参加

しいたけ栽培を始めてから今年で10年。「やればやるほど難しくなる」と笑いながら話す松本さんは、今年から、新たな品種にチャレンジしています。品種が違えば、また違う栽培方法の模索が始まります。しいたけの芽は菌床をひっくり返したり、水をかけたりなど様々な刺激を受けることで出てきますが、品種によってどの程度の刺激が適しているか、季節によっても温度や湿度の管理が異なるため、菌床を良い状態に保つのは難しいそう。

困った時には、所属するJASしまね出雲しいたけ部会の先輩にアドバイスをもらうことも。先輩のやり方を吸収しながら、経験を積み、出雲しいたけの発展に向けた仕組みづくりにも参加したいと考えています。近年、若い生産者が増加している中、誰もが継続して生産を行うことができるように環境を整え、次世代を担う生産者になるために松本さんの挑戦はまだ続きます。

## 菌床しいたけ

松本さんが所属するJASしまね出雲しいたけ部会では、「神々の国 出雲しいたけ」のブランド名でしいたけを販売。肉厚でジューシー！軸までおいしいのが特徴です😊  
松本さんオススメの食べ方は「しいたけの唐揚げ」🌟

この機会にぜひ購入し、お試しください♪



# 島根の農業



る自然災害…など厳しい環境の中でも、島根の農業を未来へ  
組む皆さんをご紹介します。

安来市赤江町でイチゴを栽培する池田佳奈さん（40）。カフェ「莓やkiritō」の経営に加え、さまざまなワークショップを開くなど地域の交流活動も精力的に展開しています。

関西出身の池田さんは、大阪で島根県の食材を使った料理を提供する居酒屋を経営していました。旦那さんの故郷である同市の知人からイチゴ栽培を誘われたことや、同市に勧められた古民家に畑がついていたのがきっかけで2018年4月に1ターン。イチゴの研修を2年間受け、2020年4月にカフェをオープンしました。自ら栽培したイチゴや地元の農産物を使ったスイーツ、ランチを提供し、「自分の作物が口に入るところまで見届けられる点にやりがいを感じる」と話します。

池田さんは「もっと農業に興味を持ってもらえるような活動がしたい。イチゴだけではなく、いろいろな作物をカフェに取り入れてみたい」と笑顔を見せました。

## やすぎ地区本部 池田佳奈さん

イチゴを使った  
スイーツを作る  
池田さん



## 隠岐地区本部

### JAしまね隠岐女性部



家畜市場で提供する  
隠岐地域の食材を取り入れた  
お弁当を作る部員ら

「みんなで楽しく・やる気！」を合言葉に、一致団結し活動するJAしまね隠岐女性部。部員6人と少数精鋭ながらさまざまな活動に取り組んでいます。

昨年から、年に3回行われる家畜市場で、購買者や関係者へ地元の食材を取り入れたオリジナル弁当の提供を開始。部員が育てた野菜を使った煮しめやかきあげ、隠岐地域で取れたのりを使ったおにぎりなどを用意し、来場者からは「おいしい！」と好評を得ています。

また、2年ぶりの開催となった隠岐の島町いきいき祭りでは、餅つきの実演や、平餅とぜんざいを販売し、あっという間に完売しました。

その他にも「ツバキだんご」や「ひきもち」、「家の光」記事を活用したマスクケース作りなども実施。コロナ禍で思うように活動ができないこともありますが、今後は部員数を増やし、さらなる活動の活性化に向け、取り組みを続けていきます。

JAしまね出雲地区本部の生活購買店舗「ラピタ」全8店舗のJAラピタ農産物直売コーナーで、地元農産物や加工品を販売するJAしまねラピタ農産物直売会。「安全・安心・新鮮」をモットーに、現在614人の会員が所属しています。

自ら作った新鮮で良質な農産物を提供し、地域の活性化と消費者との交流の場作りを目指すとともに、会員の農業生産意欲の高揚と技術の向上を目的に設立。会員は年齢層も幅広く、農業経験もさまざま。初心者から中級者向けの栽培講習会や各生産部会の講習会は、農業のスキルアップができると人気です。

販売する値段は市況などから自分で判断し設定。その日に何がどれだけ売れたかはメールで確認できます。売り場に残ったものは翌日に引き取るシステムで、常に売り場に新鮮な農産物が並び消費者から評判を得ています。

石富雄二会長は「年々、会員数と販売額ともに増えている。今後もラピタと二人三脚で成長し、発展していきたい」と話しました。

## 出雲地区本部

### JAしまね ラピタ農産物直売会



多くの人で賑わう  
直売コーナー

# 未来へつなぐ



今月号は、1月号に引き続き、生産資材の価格高騰、多発すつなぐため、地元の食材を使って「地産地消」の活動に取り

## 斐川地区本部

### 「Aしまね斐川地区本部



そば打ちに挑戦する参加者ら

ソバの栽培から収穫、そば打ちまでを体験する「食育そば作り」を開く「Aしまね斐川地区本部」。食育活動の一環で毎年開催しています。

地元講師の指導のもと、8月には溝を掘ってソバの種をまき、白い花が咲き始める9月中旬頃にはソバの根本を覆う土寄せ作業を実施。種まきから65日を過ぎる10月下旬に鎌で刈り取って収穫し、約20日間ほかにかけ自然乾燥させ、11月中旬には脱穀機と唐箕での風選作業による脱穀を体験し、最後にそば打ちに挑戦します。

今年度は2.5アールのほ場で8人が体験し、昨年12月下旬には最終回の「そば打ち体験」を迎えました。約6.5%のそば粉に中力粉を加え「二八そば」を作った参加者らは「いつもは店で何げなく食べているが、自分たちで栽培してみて生産者の苦労もわかった」「自分たちで作ったそばだからさらにおいしい」と感想を話しました。

浜田市上府町で米やキャベツ、大豆、アスパラガスを栽培する上府農事組合法人の代表を務める中田善喜さん。タイカレーを提供する喫茶店「サバーイ・サバーイ」も経営しています。

地域の活動に積極的に参加しており、農村文化の伝承を通じた農村コミュニティ強化を目的に、地域のメンバーと同町の児童を対象に田植えや稲刈り、しめ縄づくりや餅つきを体験するイベント「ひよっこり田んぼ」を開いています。同イベントは、町内会長を務めていた中田さんが、関西から移住してきた家族のために仲間作りとして企画。10年以上続き、当時参加した地域の子どもの多くは成人となりました。

「Aしまねいわみ中央地区本部」が管内の児童を対象に開く食農教育イベント「ふれあい農業体験塾」で使う田んぼの管理を同法人として協力しています。中田さんは「米作りと地域の暮らしの伝承を今後も続けていきたい」と笑顔で話しました。

## いわみ中央地区本部

### 上府農事組合法人代表 中田善喜さん



「ひよっこり田んぼ」で田植えを体験する参加者ら

## 西いわみ地区本部

### 松本貴之さん



12月出荷のトウモロコシを収穫する松本さん

今年で就農21年目を迎える、益田市飯田町のメロン農家3代目の松本貴之さん（43）。意欲的に地元のAコープを中心とする産直市への出荷や学校給食へ食材を提供しています。

出荷時のこだわりは「見た目」。外観が良いと手に取ってもらいやすく、品質や味が良ければ次は名前でも買ってもらえるようになるといいます。産直市の売り場では消費者と積極的に交流し、Aコープを利用する地元の料理店主から農産物の納入を頼まれることもあるそうです。

また、「美味（おい）しまね認証」をメロン、ハウレンソウの他5品目での取得を目指すなど、安全性と品質確保に妥協を許しません。「できることは何でもやってみる」精神で、12月出荷のトウモロコシ栽培にも挑戦。松本さんは「農業に100%はない。可能性があるならさまざまなことを試したい」と話し、チャレンジ精神と遊び心で産直市の可能性を今日も探っています。



現場の声を聞きたい **組合長が行く!** JA 自己改革 実践中

今月の訪問先

JAしまねいわみ中央地区本部管内  
**●しろやま営農共同利用組合**  
**●太田靖男さん**



JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA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JA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。

今回の訪問は、しろやま営農共同利用組合と太田靖男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。

しろやま営農共同利用組合は、昭和58年の豪雨災害からの復興を目指し昭和61年に設立。20人の会員で構成され、現在はコシヒカリときぬむすめを栽培しています。設立当初から「自分の田は自分で守る」という精神のもと、構成員が協力しながら取り組んでいます。玉田一組合長ら5人とは、組織の概要や鳥獣被害、米価の下落、それに伴う補助事業などについて意見を交わしました。

また、「10年後にはもう米を栽培していないと言っている人もいる」と話し、経営の安定や後継者確保に向けた課題や要望についても話されました。



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長（前列右から2人目）と石川組合長（前列中央）ら



しろやま営農共同利用組合（右側）の皆さんと活発に意見を交わす石川組合長ら



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長

今回は、しろやま営農共同利用組合と太田靖男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。

太田靖男さんは、田橋町でコシヒカリとつや姫、西条柿を栽培しています。栽培だけでなく、多面的機能支払交付金を活用した田橋地区の農道舗装や水路の修繕などの取り組みの中心者でもあり、様々なことに積極的に取り組んでおられます。太田さんとは、令和4年産の西条柿の生育状況や、取り組んでいる加工事業、肥料の高騰などについて活発に意見を交わしました。また、現在行っている西条柿のジョイント栽培についても触れ、樹高が低い事により、収穫が格段にしやすいことや、作業効率が上がったことなどを説明いただきました。太田さんは「なんとか田橋地区を元気にするため、できることをやろう」と思い取り組んでいる」と力強く話されました。

田橋地区の農道舗装や水路の修繕などの取り組みの中心者でもあり、様々なことに積極的に取り組んでおられます。太田さんとは、令和4年産の西条柿の生育状況や、取り組んでいる加工事業、肥料の高騰などについて活発に意見を交わしました。また、現在行っている西条柿のジョイント栽培についても触れ、樹高が低い事により、収穫が格段にしやすいことや、作業効率が上がったことなどを説明いただきました。太田さんは「なんとか田橋地区を元気にするため、できることをやろう」と思い取り組んでいる」と力強く話されました。

田橋地区の農道舗装や水路の修繕などの取り組みの中心者でもあり、様々なことに積極的に取り組んでおられます。太田さんとは、令和4年産の西条柿の生育状況や、取り組んでいる加工事業、肥料の高騰などについて活発に意見を交わしました。また、現在行っている西条柿のジョイント栽培についても触れ、樹高が低い事により、収穫が格段にしやすいことや、作業効率が上がったことなどを説明いただきました。太田さんは「なんとか田橋地区を元気にするため、できることをやろう」と思い取り組んでいる」と力強く話されました。



西条柿のほ場で太田さん（右）と石川組合長（右から3人目）ら



太田さん（右）と意見を交わす石川組合長（左）ら

★組合長から一言★



最初に訪問したのは、三隅町河内の「しろやま営農共同利用組合」。昭和58年の豪雨災害により、水田や農業機械をほとんど流失。被災直後は再建意欲が皆無の状態にあったが、激甚災害の指定を受けて復興意欲が芽生え、昭和61年に組合を設立した後、水田の改良復旧に取り組まれた。玉田一組合長によると、「自分の田は自分で守る」を合言葉に、構成員に対する出夫日当はいっさい支払っていないとのことであった。

次に、西条柿生産組合の太田靖男さんを訪問した。特に印象にのこったのは、柿のジョイント栽培。柿の木を横に這わせて栽培するやり方で、一本仕立てと比べ、作業が楽とのことであった。

組合長より一句  
 水害の復興の田や  
 稽伸ぶ

topics  
1

## 島根県との合同開催！ 営農指導員育成研修“ニューフェイス”研修を実施



J Aしまねは、島根県と合同で営農指導員の育成研修会「ニューフェイス研修」を実施しました。5月から11月までの間に全4回実施し、J Aと県から参加した17人が座学や実技を通して営農指導員として必要な基礎知識や専門知識について学びました。

第4回目の研修では、土壌肥料や植物栄養、土壌断面の調査方法などについて実技を交えながら学習。県農業技術センター資源環境研究部土壌環境科の朝木隆行専門研究員が、生育阻害につながる要因を把握するために重要となる「土壌断面調査法」について説明されました。なぜ土壌調査が必要なのか、調査に用いる器具、表土・土性・硬さなどの各調査によって分かる土壌特性などを分かりやすく解説。朝木さんは「土壌診断というと化学性の分析と思われがちだが、1番大切なのは最初に行う生産者への聞き取り調査。いつから生育に問題がおきたかなど、しっかりと聞くことが大切」と話しました。



朝木さん（右手前）から  
検土杖の使い方を聞く参加者

その後、参加者は実際に土壌調査に挑戦。掘り方のコツや記録の仕方、気をつける点や応用方法など実際に試しながら確認しました。

topics  
2

## J A青年の主張全国大会へ出場！ 島根おおち青年連盟の寺本さん



11月に高知県で「中国・四国地区J A青年大会」が開催され、島根県代表として「J A青年の主張」に出場した、島根おおち青年連盟の寺本直人さんが見事、最優秀賞を受賞されました。島根県の受賞は3年連続の快挙となります。

寺本さんは「僕にとって農業とは？」と題し、職場体験にきた高校生からのお礼の手紙をきっかけに、気持ちの変化が生まれたことを発表。農業の魅力や可能性を改めて感じ、これから関わる人たちの役に立ちたいと強く思った経験を発表されました。



中国・四国地区J A青年大会で  
堂々と発表する寺本さん



最優秀賞の受賞を喜ぶ寺本さん（左から2人目）と  
島根おおち青年連盟の盟友ら

寺本さんは、2月21日に千葉県で開催される令和4年度J A青年の主張全国大会に中国・四国地区ブロック代表として出場されます。

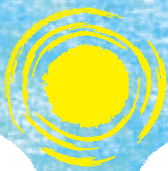
SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

### 今後の対応例について

令和5年10月1日から始まるインボイス制度について、今後それぞれがとるべき対応例を以下の通りお示します。

本則課税 の事業者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>仕入先が適格請求書発行事業者であるか</b>留意する。</li> <li>・ 取引相手から貰った適格請求書をきちんと<b>保存</b>する。</li> <li>・ 適格請求書発行事業者となるための<b>登録申請</b>を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が「仕入税額控除」を行うため</li> <li>取引相手から求められた時のため</li> </ul>
簡易課税 の事業者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適格請求書発行事業者となるための<b>登録申請</b>を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>取引相手から求められた時のため</li> </ul>
免 税 事 業 者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>適格請求書発行事業者（課税事業者）になるか否かを慎重に検討</b>する。※課税事業者になると、<b>消費税の申告が必要</b>となります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の取引相手は適格請求書を必要とする事業者なのか？</li> </ul>

※インボイス制度開始と同時に「適格請求発行事業者」となり、インボイスの発行ができるようになるためには、原則として**令和5年3月31日までの間に申請を行う必要**があります。すでに課税事業者の方も「適格請求発行事業者」となるためには、登録申請が必要です。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 斐川女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

JAしまね斐川女性部では毎年、地元の小学校へ出前授業として、「豆腐作り」の講師に出向いています。児童たちが育てた大豆を使って豆腐を作ります。最後に型枠を外し、しき布を取って出来上がった豆腐を見て歓声があがると、私達も嬉しくなります。豆腐が嫌いな子も自分たちが作ったものは「おいしい!」としてくれます。

また、女性部が管理する「よい食農園」で、保育園児とサツマイモの定植と収穫を一緒にし、農業の楽しさと食の安全を伝えています。コロナ禍の中でもこの二つの活動は継続しており、今後も地元根付いた食農教育活動や、地域にかかわる活動を行っていききたいと思います。

令和4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」の実践初年度です。

つなからう✿

まもろう✿

かかわらう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

## JAしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いつか さとし  
飯塚 聡さん

地産地消に取り組み、  
農業を通して、  
地域に  
貢献していきたい



JAしまね斐川青年連盟(以下、農青連)の飯塚聡さん(47)は、地元斐川町で就農して8年目になります。

ももとは県外で生活雑貨の卸しをして働いていた飯塚さん。小さいころから農業に興味があり、40歳を節目に地元へUターンし、就農しました。

経営の中心であるハウスを活用した青ねぎの周年栽培は、JAの担当からの勧めで取り組みを始め、当初町内のリースハウスに空きが出たことも後押しになりました。ハウス2棟から始めた経営も現在、ハウス23棟、67aの面積で年間3作を目標に取り組んでいます。「季節毎に気候が変わるので周年栽培の難しさもあるが、やりがいがある」と笑顔で話します。

農青連には昨年から加入。「同世代の仲間との横のつながりができたことは自分にとってプラス。盟友から良い刺激をもらいながら質の高い青ねぎを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。





## さまざまな用途を楽しむ

青シソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されま  
す。シソの発芽適温は20~25度、生育適温は20~23度で、低温には弱いが高温には  
強い野菜です。また、シソは短日性（昼の時間が夜の時間より短い季節）に花を付け  
る性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、  
子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。  
これを、シソの七変化といえます。

### 栽培時期

中間地では4、5月が種まきの適期で、  
収穫期は6~10月です。

### 品種

大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形を  
して大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に  
細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」  
があります。赤シソの葉取り用は「赤ち  
りめん」など葉色が赤紫色で葉形の大き  
い品種を用います。

### 苗作り

直径7.5~9cmの小型ポリポットに4、  
5粒の種をまきます。セルトレーでは72  
穴のトレーを使い、2、3粒まきます（図  
1）。発芽後2回に分けて間引き、1回目  
は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密  
になっている所の株を抜き取ります。2  
回目は本葉3枚の頃に1本にします。

#### 栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲	▲
中間地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

●種まき    - - - 苗作り    ▲植え付け    ▲生育    ■収穫

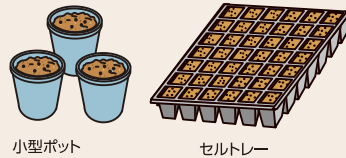
### 畑の準備

幅70~80cm幅のベッド（栽培床）で栽  
培する場合には、事前に1平方m当たり  
苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕  
しておきます。その後、堆肥2kgと化  
成肥料（NPK各成分10%）200gを施し  
ます（図2）。

### 植え付け・追肥

本葉5、6枚になったら、条間40cm、  
株間30cmに植え付けます（図3）。そ  
の後2週間おきに1平方m当たり30g程  
度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く  
土寄せします。

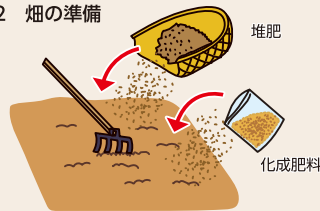
図1 苗作り



小型ポット

セルトレー

図2 畑の準備



堆肥

化成肥料

### 病害虫の防除

病気はほとんどありませんが、害虫では  
ハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、ア  
ファーム乳剤などの登録農薬で防除をし  
ます。

### 収穫

葉が10枚以上になってから、下の方の葉  
の付け根からもぎ取るように摘み取りま  
す。収穫するとしおれが早いので、水に  
挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先  
端の花穂が5、6輪開花している頃に穂  
先から15~20cmで切り取ります（図4）。  
赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

図3 植え付け

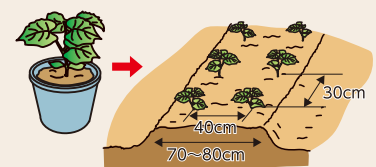


図4 収穫



大葉

穂シソ

開花中

結実中

**JAしまね限定  
特別企画!**

**開いて!読んで!応募して!**

**『家の光』12月号クイズキャンペーン**

全問正解の応募者の中から、抽選で30名様に2,000円分の農協全国商品券を進呈!

**正解発表**

**Q1** 12月号でおせちを教えてくれる人はだれ?  
(ヒントは『家の光』12月号38ページ)

正解は...②大原千鶴さん

**Q2** 入浴するときの追いだきをやめると年間どれくらい節約になる?  
(ヒントは「別冊付録 家の光家計簿」221ページ)

正解は...③約6,190円

**Q3** 年金は遅くもらえばもううほどお得?  
(ヒントは「別冊付録 お金ガイド」19ページ)

正解は...②お得になるとは限らない

たくさんのご応募ありがとうございました😊  
当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。令和5年3月発送予定!  
※キャンペーン応募は令和5年1月31日(火)で終了しています。

### 【協議事項】

- ①令和4年度補助事業の実施及び固定資産の取得について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ②令和4年度農業振興支援事業 要領の改正について
- ⑦石見銀山地区本部 旧大田市農林福祉会館の跡地売却について
- ③令和4年産島根米の追加金について
- ⑧大口貸出について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑤電子契約手数料の設定について
- ⑩島根県常例検査書（隠岐地区本部）の回答について

## 「出雲産きゅうり」 販売額1億円を突破

JAしまね出雲きゅうり部会は、1月31日に島根ワイナリーで令和4年度定期総会を開催し、令和4年度の事業報告や、令和5年度の事業計画など4つの議案が承認されました。

令和4年度は、「コロナ禍の影響」が懸念される中、市場との連携強化、全量を共同選果することで高品質なきゅうりの安定供給に努め、大幅な値崩れもなく高単価維持につながりました。一年を通して、春作、夏作、秋作とも天候に恵まれ、年間合計では出荷量348.6t(前年比105.5%)、販売金額は101,351千円(同120.5%)と過去最高の実績となり、部会目標であった1億円を突破しました。

次年度に向けては、産地振興に向け積極的に新規就農希望者を部会として受け入れる体制づくり、農業の適正使用や生産履歴の提出など食の安全への取り組みを確認しました。

石飛政樹部会長は、「部会員の皆様の努力と市場関係者が期待にこたえてくれ、目標としていた販売高1億円を達成することができた。次年度も引き続き講習会などを通して高品質なきゅうりを安定的に出荷し、出雲産きゅうりの認知度をさらに上げていきたい」と意気込みを語りました。



石飛部会長が挨拶をした

## ぶどう部会代議員総会開催 次年度へ向けて

JAしまね出雲ぶどう部会は1月17日、出雲地区本部で代議員総会を開催しました。各地区の代議員が集まり、今年度の事業報告、次年度の計画など6議案を承認しました。

今年産ブドウエリアは、有利販売を目指し、産地・取引市場・関係機関一丸となって取り組んだ結果、kg単価が1,392円(税抜)(前年比102%)と昨年を上回り過去最高額となりました。シャインマスカットは、栽培技術の向上や選果選別および検査を徹底したことで、市場より高評価を受け、出荷量も順調に増加し、200.4t(前年比107.1%)となり、kg単価2,462円(税抜)(前年比104.5%)の高単価であったため販売高は過去最高の4億7千5百万円となりました。島根県オリジナルの新品種である「神紅」は本格出荷2年目となり、11名で2,400kg(前年比200%)となりました。

同部会の石橋貞部会長は「昨年の出荷反省総会の時に市場からの早期出荷要請が強くありました。燃油高騰の中で作型を考えている部会員もいるとは思いますが、早期出荷に向け、部会としても支援していくのでぶどう部会の底力を見せましょ」と意気込みを語りました。



あいさつをする石橋部会長

## 「こづち」品評会表彰式 清水英範さんが優秀賞

1月27日にJAしまね出雲地区本部平田中央支店で開催された令和4年度西条柿「こづち」出荷反省会で、10月に行われた「こづち」品評会の表彰が行われました。品評会には、出雲、いわみ中央、西いわみ地区本部から26点が出品され、出雲地区本部の清水英範さんが優秀賞を受賞されました。

「今年は春先の霜の被害、高温、台風の影響があったものの、出品された西条柿は外観・内容も良く、甲乙つけがたかった。特に入賞した出品物はいずれも大玉で着色も優れ傷・汚れも少ない美しい西条柿であった」と講評がありました。他の入賞者は次の通り。

- ▼最優秀賞 平木正美さん(いわみ中央)▼
- 優良賞 常松茂さん(出雲)、清水渡さん(出雲)、恩田幸一さん(出雲)、土江茂樹さん(出雲)▼奨励賞 寺戸伸郎さん(西いわみ)、川瀬利治さん(出雲)、伊藤俊男さん(出雲)、常松修さん(出雲)



表彰を受けた生産者のみなさん

## アグリビジネススクール

### 修了式・開講式

出雲市農業再生協議会は1月10日、出雲市役所くにびき大ホールで「出雲市アグリビジネススクール」の令和4年修了式・令和5年開講式を開きました。

講座は、新規就農、定年帰農を目指す人を対象として、平成18年から開講。1月から12月まで講義と実習により栽培技術や経営管理を習得します。

令和4年は41名が修了し、令和5年は「ぶどう」「柿」「いちじく」「アスパラガス&白ねぎ」計4講座を実施し、28名が受講します。

同協議会の井上夏穂里会長（出雲市副市長）は、参加者に「農業の置かれている環境が厳しいと言われている中、知識・技術・経営ノウハウを高めていただき今後の農業を益々発展させていこう」と話しました。



あいさつをする井上会長

## 渡部営農指導員が最優秀賞 営農指導員アンビション大会

J Aしまねは1月31日、ラピタで営農指導員アンビション大会を開きました。各地区本部の営農指導員6人が産地振興、技術普及等の取り組みを発表。「しまね和牛復活〜日本一の和牛産地を目指して〜」と題して発表した出雲地区本部の渡部優太営農指導員が最優秀賞に輝きました。

和牛産地の衰退を危惧し、規模拡大に向けリース牛舎事業の推進、後継者へのスムーズな経営移譲や、経営指導、飼料高騰対策としての営農法人と連携した飼料用トウモロコシの試験栽培など、課題解決に向けた取り組みを発表しました。その結果、繁殖雌牛の増頭や担い手農家の経営拡大、生産者の意欲向上につながりました。

渡部営農指導員は、8月に岡山県で開催される中国大会に島根県代表として出場する予定です。



最優秀賞を受賞した渡部指導員(中央)

## 西部ブロック

### 総代研修会開催

J Aしまね出雲地区本部西部ブロック総代会（澄田晃治総代長）は1月23日に同地区本部長浜支店で農産物の販売についての研修会を開催しました。

当日は、同ブロックの理事、総代、地区本部運営員など約30人が参加しました。研修会では、同地区本部営農部の職員が講師を務め、管内最大の特産「ぶどう」や、令和2年度に販売高4億円を超えた「しいたけ」、「米」の販売について、現状と今後の取り組みについて説明をしました。また、澄田総代長が座長となり活発な意見交換会を行いました。

澄田総代長は「参加者は組合員の代表として、農業の現状や課題を知り、農業や農政に関心を持ってもらいたい。今後建設的な意見を議論する場として同様の研修会を開いていきたい」と意気込みを語りました。



あいさつをする澄田総代長

## いずもJ A女子大学

### マナープラン講座

いずもJ A女子大学は1月18日に出雲地区本部で、1月講座として「人生まだまだこれから！マナープラン講座」を開催しました。同地区本部職員を講師に、家の光12月号付録「人生100年時代のお金ガイド」を活用し、「少子高齢化」や「人生100年時代」を気持ちよく生きるには、早い時期からの資産形成が必要である事を学びました。

また、人生でかかる大きな支出についても学び、ローンのメリット・デメリットを交えながら上手な使い方を専門的に学びました。参加した女子大生からは、「少額からでも投資を始めたい」「いつもの生活を見直す良いきっかけとなった」などの感想が上りました。

次回は2月27日に大人の社会科見学「いちご狩り」を予定しています。



真剣なまなざしの受講生



有限会社福田ファーム

ふくだ  
**福田**  
たつや  
**竜哉**さん  
(33)

— たまご —

経営規模  
(福田ファーム)鶏卵  
成鶏3万6千羽

有限会社福田ファームの販売部長・  
安心安全なたまごを届けたい

### 販売部長としての役割

大変なことは、たまごは毎日一定量が採れますが、季節によって需要の差が激しく出荷の予測が難しいところです。また、パッキング作業は自動化になっていますが、たまごは口に入るものなので、衛生管理、品質管理に人一倍気をつけています。

仕事をしている上で嬉しかったことは、ありがとうという言葉を頂いたことです。中には、一度味わうと他のたまごは食べられないという感想や、生協(生活協同組合)にも出荷しているの、県外の購入者の方から直接御礼の手紙をもらったことには驚きましたが大変嬉しかったです。

### 食卓に欠かせないたまごを 届けるために

養鶏業(採卵)は祖父の代にはじまり、平成6年12月に父が会社を設立しました。また、2022年には補助事業を活用して、鶏舎の増改築やGP(Grading(選別)とPackaging(パック詰め)センターの改

修などにより、飼育数の増加、高品質のたまごの安定供給を実現することができ、島根県版GAPの「美味しまね認証ゴールド」を取得しました。

たまごは物価の優等生とよく言われ、物価が上がっても価格が上がることはなかったですが、今年に入ってからたまごの価格が急騰しています。これまでは、生産者の努力によって価格を抑えることができていましたが、昨今の飼料高騰や鳥インフルエンザの影響により上げざるを得ない状況になりました。

「現在はたまごの生産・出荷のみを行っています。将来は地元食材のみを使ったパンケーキのお店や、オリジナルのマヨネーズの開発、直売所などを考えています」と話す福田さん。「今後も精一杯努力して安心安全なおいしいたまごを届け、代々続いている養鶏の仕事で父親を超えられるよう努力していきたい」と意気込みを語っていただきました。



# 出雲の旬レシピ



具材に味がしっかりしみています。お好みでしいたけを追加してみるのもOKです♪

## しいたけたっぷり炊き込みご飯

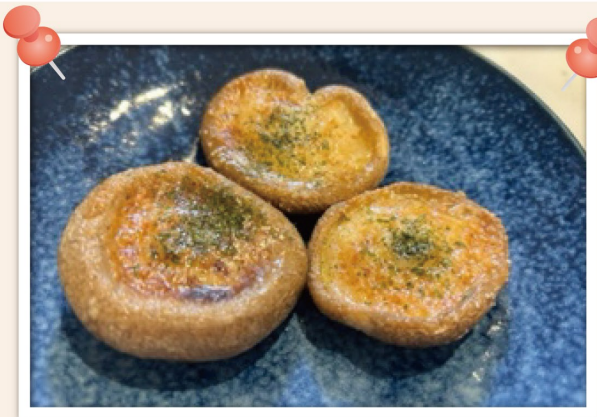
### 〈材料〉[2合分]

- 米…………… 2合
- 鶏むね肉…………… 150g
- しいたけ…………… 3個
- にんじん…………… 1/4本
- しょうが…………… 1かけ
- みりん…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 和風顆粒だし…………… 小さじ1
- 水
- 三つ葉

### 〈作り方〉

準備：米は洗って、水気を切っておく。

- ①しいたけは軸を取り薄切りにし、にんじんは短冊切りにし、しょうがは千切りにする。鶏むね肉は1.5cm角に切る。
- ②炊飯器の釜に米、A、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ、米を平らにならす。鶏肉、にんじん、しいたけ、しょうがをのせて広げ、通常炊飯で炊く。
- ③炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り、3cm幅に切った三つ葉をのせて完成♪



肉厚のしいたけとガーリックバター醤油がマッチします。ビールのおつまみにいかがでしょうか。

## しいたけのガーリックバター醤油

### 〈材料〉[6個分]

- しいたけ…………… 6個
- 有塩バター(常温に戻す)…………… 20g
- すりおろしにんにく…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 粉チーズ…………… お好みで

### 〈作り方〉

- ①しいたけの軸を切り落とす。
- ②ボウルに有塩バター、すりおろしにんにくを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルを敷いた天板に①を逆さのせ、しいたけの内側に②を塗り、しょうゆ、粉チーズをかける。
- ④オーブントースターで全体に火が通るまで6~7分焼き、完成♪

## 今月の食材は

# 「出雲しいたけ」

JAしまね出雲しいたけ部会では、部会員61人が年間約55万菌床の菌床しいたけを栽培しています。

出雲地区本部管内での菌床しいたけ栽培は、約30年前に始まりました。平成11年に部会が設立し、その後、平成16年に菌床製造培養施設、平成17年にパッキングセンターが建設され、生産に集中できる体制が整いました。平成27年3月には新名称「神々の国 出雲しいたけ」を商標登録し、販売力を強化。順調に規模を拡大し、現在、同管内の園芸作物ではぶどうに次ぐ販売金額となっています。

講習会の開催や部会員同士の情報共有で技術向上に努め、消費者の皆さんに安心して選んでいただける高品質な菌床しいたけを生産しています。

## いずも食材の日

来月3月の食材は

「牛乳」です！

※取り扱う食材は誌面の都合で変更になる場合があります。



サークル紹介

舞踏グループ 出雲阿國

代表 杉谷 桂子 さん

舞踏グループ 出雲阿國は、2003年に 出雲阿國歌舞伎発祥400年を記念したイベントでの踊りの披露を依頼されたことがきっかけで、サークルを立ち上げ20年が経ちました。

現在は会員10名で毎月第1・3土曜日に荒木支店2階で踊りなどの練習をしています。使用する衣装や音響資材を自分たちで揃え、イベントの内容に合った選曲を心がけています。コロナ禍以前は、出雲市内外の福祉施設への訪問、地域行事イベントへの参加など、年間30件以上の活動を行い、皆さんに喜ばれていました。中



農業まつりでの様子

も、『出雲阿國』が初めて「念仏踊り」を披露したといわれている京都の四条河原のイベントに招待され、踊りを披露したことは良い思い出となっています。また一方で、ふるさとの伝統文化を継承するために、大社中学校、荒木幼稚園、遙垣幼稚園に出向き踊りの指導も行っています。

会員の中には出前授業がきっかけで一緒に活動をしてくれる子どもたちもいます。次世代を大切に、今後は会員の増加を目標に、皆さんに感動を届けていく活動を積極的に取り組んでいきたいです。

女性部中部地区

「女正月の集い」を開催

J Aしまね出雲女性部中部地区は、1月26日にラピタウエディングパレスで令和4年度J Aしまね出雲女性部中部地区「女正月の集い」を開催しました。

女正月とは、女（おんな）正月とも、女（め）正月とも読み、1月15日を正月行事の終日として、女性達が休息をとる日とされています。お節料理を作り、年始の行事や接待などの疲れをとって下さいとする日です。

当日は、約80名の女性部員が参加し、詩吟や、スコップ三味線、銭太鼓や踊りなど各支部のサークルが活動を発表しました。



錦織地区長があいさつをした



会場一体となってどじょうすくいパラパラを踊った

た。発表の最後には会場全体で「どじょうすくいパラパラ」を踊り盛り上がりました。また、お楽しみ抽選会も行われ各支部からたくさんのお景品が用意され、賑やかなうちに閉会しました。

同地区の錦織文字子地区長は「昨年計画していましたが、コロナウイルス感染拡大の影響により今年の開催となりました。年末の大掃除から正月を頑張った皆さんを慰労するとともに、各支部のサークルの発表の場を設けることができ、参加した皆さんに大いに喜んでもらいたい限りです」と話しました。

お米贈呈先

- ・出雲市社会福祉協議会
- ・キララっ子食堂
- ・子ども食堂「こもれびkitchen」
- ・朝山にっこり食堂
- ・高松ひまわり食堂
- ・こうえん食堂
- ・わくわく食堂



出雲市社会福祉協議会渡部会長へ手渡した

「JAしまね出雲女性部は「米一握り運動」で集まったお米を出雲市社会福祉協議会など7団体に贈呈しました。同運動はJAしまね女性部が取り組むSDGsの基本理念である、「誰一人取り残さない」という想いのもと、年2回実施されており、JAしまね各支店等で集めた玄米を精米し、新型コロナウイルス感染症拡大の影響に限らず、生活に困っている方へお米を支援するものです。

1月11日、同出雲女性部高野智子部長は出雲市社会福祉協議会を訪れ、11月に実施された第1弾で集まったお米を渡部英二会長へ贈呈し、「JAしまね女性部の思いが込められたお米を、必要な方へ渡していただきたい」と話しました。また出雲女性部は第2弾の取り組みとして2月13日〜17日に各支店、ふれあい店で米一握り運動を実施しました。

米一握り運動で集まった

お米を贈呈

いずも食材の日

しいたけ料理教室 開催

**日時** 3月17日(金) 10:00~

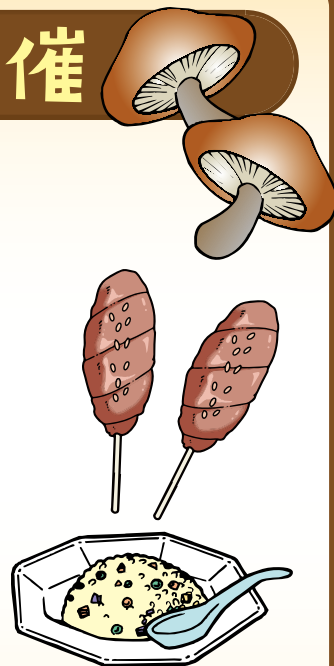
**会場** ラピタ本店2階 ふれあいの家出雲“縁”

**参加費** 500円(衛生管理費含む)

**持ち物** エプロン、マスク、持ち帰り容器

**定員** 12名(定員に達し次第締め切ります)

**メニュー** 炒飯  
しいたけの肉巻き  
しいたけのじゃこ炒め  
梅肉和え



※コロナウイルス感染症の状況によっては、変更・中止となる場合があります。

**連絡先** ふれあい福祉課 TEL:21-6013



# 出雲市農政会議だより

令和5年2月18日

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JAL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

No.103

## 【活動内容報告】

### ○令和5年4月執行・統一地方選挙(島根県議会議員選挙)立候補予定者へ推薦状を交付

1月18日・24日の両日、出雲市農政会議が推薦決定を行った島根県議会議員候補予定者5名に対し、推薦状を交付しました。

白根会長より推薦状を交付後、短い時間ではありましたが、候補予定者それぞれと意見交換を行いました。今後のご活躍により、島根県ならびに出雲市の農業発展に力を注がれることを期待しています。



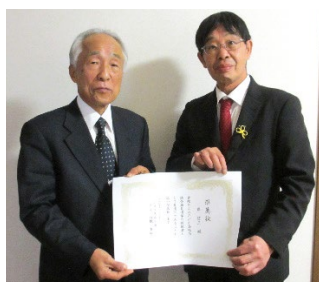
【園山候補予定者へ】



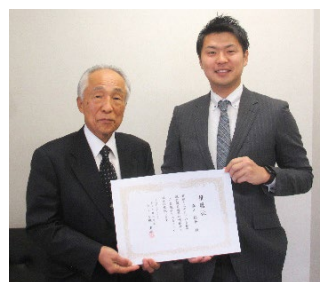
【多々納候補予定者へ】



【原候補予定者へ】



【岸候補予定者へ】



【森山候補予定者へ】

## 令和5年4月執行統一地方選挙

島根県知事選挙で推薦しています。

**丸山 達也** 候補予定者

島根県議会議員選挙で推薦しています。

園山	繁	候補予定者(5期)	岸	道三	候補予定者(新)
多々納	剛人	候補予定者(1期)	森山	裕介	候補予定者(新)
原	拓也	候補予定者(1期)			

出雲市農政会議



令和  
5年度

# 出雲農業未来の懸け橋事業 (かけはし事業)

## ■出雲農業未来の懸け橋事業がめざすもの

平野部から山間部まで多様な地形を有する出雲市では、米、麦、大豆、野菜、果樹、畜産物など、各地域で特色ある品目が種類豊富に生産されています。かけはし事業では、これらを総合的に支援し、担い手の育成や生産拡大、産地の維持を図ることで、全市的な農業振興をめざします。出雲市、JAしまね出雲地区本部、同斐川地区本部が連携し、事業を推進していきます。

## ■支援内容や事業メニューについて

### ① 農産振興事業

集落営農組織や認定農業者など、地域の農業の核となる担い手を支援します。



メニューの一例

- 集落営農組織推進事業  
トラクター、田植機、コンバインの購入費を補助。
- 麦・そば等生産推進事業  
米以外の作物の生産に必要な機械の購入費を補助。
- 経営多角化支援事業  
水稻育苗及び高収益作物生産のためのハウス建設を補助。

### ② 特産振興事業

出雲市が誇る特産品の産地維持・拡大を担うみなさんを支援します。



メニューの一例

- 特産振興施設等整備事業  
果樹、野菜などの生産に必要な機械の購入費や施設整備費を補助。
- 産地維持対策事業  
ハウスの長寿命化、高度化の施工費等を補助。

### ③ 畜産振興事業

畜産経営基盤の強化に取り組む畜産農家のみなさんの経営コスト低減等を支援します。



メニューの一例

- 畜産基盤整備推進事業  
飼養環境改善等を目的とした機械整備費を補助。
- 市内産飼料利用定着化促進事業  
市内で生産された飼料用米、WCSの購入費を補助。

### ④ 特認事業

直売出荷拡大の支援や、中山間地域の小規模農家を支援します。



メニューの一例

- 直売拡大支援事業  
出荷拡大に必要な機械購入費、設備整備費を補助。
- 地域に根差した担い手等支援事業  
中山間地域の小規模農家を対象に機械購入費を補助。

### ⑤ 出雲・斐川独自事業

地域ごとに抱える課題の解決を支援します。

一例

- ハウスの維持・修繕に対する支援 (出雲・斐川)
- 集落営農組織の後継者育成支援 (出雲・斐川)
- 獣害発生圃場における次期作支援事業 (出雲)
- 水田均平化作業委託支援事業 (斐川)
- 認定農業者の法人化支援 (出雲・斐川)
- 青色申告への取組支援 (出雲)
- 菜の花、チューリップ、さつまいも振興支援 (斐川)

相談・申請はお早めに!!

※その他の事業メニューや要件などの詳細については、JA各営農センターまたは市役所にお問い合わせください。

## ■令和5年度 かけはし事業のスケジュール

申請〆切

令和5年3月20日(月)

審査会

4月下旬

事業認定

5月中旬予定

※追加募集は、予算の執行状況により行う場合があります。

相談・  
申請先

● 出雲市役所農業振興課  
TEL 0853-21-6557  
FAX 0853-21-6998

● 最寄りのJAしまね出雲地区本部各営農センター  
又は JAしまね出雲地区本部営農企画課  
TEL 0853-21-6041 FAX 0853-21-6075

※本事業は、出雲市議会での令和5年度予算成立を受けて実施します。

# 出雲市補助事業のお知らせ

## 出雲市補助事業①

### 肥料価格高騰緊急対策事業

#### 1. 事業概要

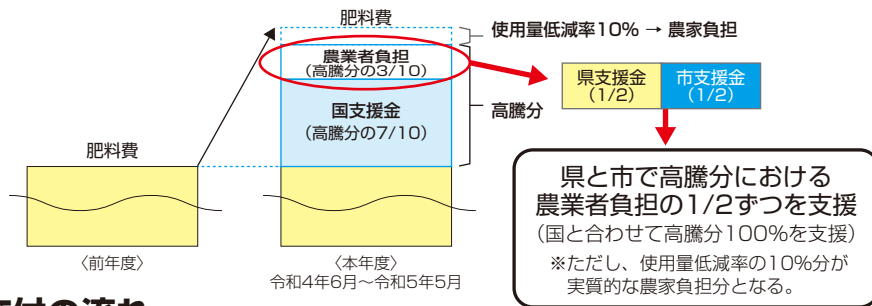
国支援事業「肥料価格高騰対策事業」、県支援事業「しまね肥料価格高騰緊急対策事業」に協調し、価格高騰分の農業者負担に対し予算の範囲内で補助金を交付します。

**国事業**

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、その70%を支援金として交付します。

$$\text{支援金} = \left( \text{当年の肥料費} - \frac{\text{当年の肥料費}}{\text{価格上昇率}} \div \text{使用量低減率} \right) \times 0.7$$

(統計データを基に決定) (0.9)



#### 2. 補助金交付の流れ

出雲市農業再生協議会を通じて、国支援事業の対象農家に交付します。

#### 3. 交付時期

秋肥は令和5年3月、春肥は国の申請手続きに合わせて交付（令和5年6月以降）します。

## 出雲市補助事業②

### 新出雲農業チャレンジ事業

**募集期間 令和5年3月20日(月)まで**

※本事業は、出雲市議会での令和5年度予算成立を受けて実施します。  
※追加募集は、予算の執行状況に応じて行います。

No.	事業名	支援内容
①中山間地域農業支援事業		
1	中山間地域除草作業省力化支援事業	法面の芝吹付、除草用機械購入費
2	中山間地域農業課題解決メソッド提案事業	中山間地域農業の課題解決に必要な経費（ソフト・ハード）
②担い手支援事業		
3	新規就農支援事業	圃場、機械・施設の賃借料、自営就農を目指す者を雇用する農業法人等の人件費
4	親元就農促進事業	新たに親元就農する農業者に一時金交付
5	GAP認証取得支援事業	美味しまね認証等のGAP認証取得に必要な経費
6	遊休農地利活用事業	遊休農地の利活用に係る経費
③モデル的・先駆的取組支援事業		
7	スマート農業支援事業	国事業実証技術の導入に必要な経費（ソフト・ハード）
8	チャレンジ品目生産支援事業	試験研究費、機械・設備整備費
9	トキと歩む環境農業推進事業	環境保全型農業取組経費

※各事業の詳細については、下記までお問い合わせください。

上記事業の  
問合せ先

出雲市役所 農業振興課

TEL.0853-21-6582 Fax.0853-21-6998

## 支店・ふれあい店の再編について

令和5年2～3月に実施予定の支店再編について、改めてお知らせいたします。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### 1. 対象支店の最終営業日等について

最終営業日	窓口受付時間	対象支店
令和5年2月24日(金)	8:45～15:00 (通常17:00まで)	上津支店、遙堪支店、稗原支店
令和5年3月10日(金)		高浜支店、灘分支店、国富支店、神西支店

### 2. ATMの一時休止について

休止期間	対象ATMコーナー
令和5年2月24日(金) 12:00 ～ 令和5年2月26日(日) 終日	稗原支店、上津支店、遙堪支店
令和5年3月10日(金) 12:00 ～ 令和5年3月12日(日) 終日	高浜支店、ファミリーマートドーム北店 国富支店、灘分支店、神西支店

### 3. ふれあい店無人化について

実施日	対象店舗
令和5年3月1日(水)	鳶巣店、桧山店、伊野店、鰐淵店、鵜鷺店、乙立店

## ふれあい号予約連絡先変更のお知らせ

日頃よりふれあい号をご利用いただき誠にありがとうございます。  
令和5年3月1日よりふれあい店の無人化にともない、ふれあい号の予約連絡先が以下の通り変更となります。

コースに変更はありませんがご予約をされる際はご注意ください。

変更前(2月28日まで)		変更後(3月1日から)
乙立店	→	朝山支店 ☎48-0206
鰐淵店	→	西田支店 ☎63-3653

お問い合わせ先：ふれあい福祉課 (☎21-6013)



# JA新車 紙上展示会

キャンペーン期間 2023年2月～3月末日まで

期間中  
新車ご成約の皆様

おさいふ  
ガード

ポイント  
**5倍**



ポイント付与例  
200万円で10,000ポイント



限定  
**10台**

日産



ノート eパワーX

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>2,303,400円</b> (税込)	●ナビレコお買い得パック+ETC2.0 <b>319,674円</b> (税込) ●ETCセットアップ <b>3,300円</b> (税込) ●フロアマット <b>22,000円</b> (税込) ●プラスチックバイザー <b>21,120円</b> (税込) ●ナンバープレートリム×2 <b>4,400円</b> (税込)
合計2,673,894円のところ	

**2,500,000円** **173,894円**  
(消費税込) **お買い得!!**



FORESTER

スバル



フォレスター XT-EDITION

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>3,388,000円</b> (税込)	●ベースキット <b>88,880円</b> (税込) ●アルパインナビ <b>166,100円</b> (税込) ●ナビ取付キット <b>6,644円</b> (税込) ●ドライブレコーダー <b>56,100円</b> (税込) ●ドライブレコーダー取付キット <b>6,050円</b> (税込)
合計3,711,774円のところ	

**3,550,000円** **161,774円**  
(消費税込) **お買い得!!**



ダイハツ

CANBUS  
STRIPES

わたしたち、  
似ているよね。



ムーヴ キャンバス ストライプスG

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>1,672,000円</b> (税込)	●10スタイリッシュナビ/FRドラレコ <b>313,082円</b> (税込) ●フロアマット(高性能) <b>26,026円</b> (税込) ●ワイドバイザー <b>19,052円</b> (税込)
合計2,030,160円のところ	

**1,880,000円** **150,160円**  
(消費税込) **お買い得!!**



スズキ

Spacia



スペーシア ハイブリッド G

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>1,394,800円</b> (税込)	●フロアマット <b>14,465円</b> (税込) ●ワイドバイザー <b>19,745円</b> (税込) ●ドライブレコーダー <b>37,730円</b> (税込)
合計1,466,740円のところ	

**1,340,000円** **126,740円**  
(消費税込) **お買い得!!**

●登録諸費用・リサイクル料金は別途必要です。チラシ掲載の車両の仕様ならびに装備は予告なく変更されることがあります。●写真・イラストはイメージです。●詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

カーライフのことならJAにおまかせ!!

- 無料査定
- ご希望の中古車  
お探しします
- 車検  
点検・整備
- 自動車  
保険
- ローン

JAしまね経済部経済課

くにびき地区本部 自動車センター ☎ 0852-55-3077	やすぎ地区本部 自動車課 ☎ 0854-32-2461	出雲地区本部 自動車課 ☎ 0853-28-2727	石見銀山地区本部 自動車課 ☎ 0854-82-8006	南斐川農協自動車 整備工場 ☎ 0853-72-8989	株オートバールみどり 本社 ☎ 0855-42-1687	株オートバールみどり 浜田営業所 ☎ 0855-22-1260
---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

# JALしまねで はじめるぞう キャンペーン

最大 **5,000円**  
プレゼント!



期間 2023 2/1(水) ▶ 4/30(日)

## 給与振込

期間中、JALしまねを給与受取口座として新たに  
ご指定いただき、所定のお取引をご契約いただくと、**最大5,000円プレゼント!**

### 給与振込(5万円以上)の新規ご指定



**①2,000円プレゼント!** **②3,000円プレゼント!** **③5,000円プレゼント!**

※JAバンクアプリ、JAネットバンクについては、既にご契約いただいている場合も対象とします。

## JAカード

期間中、**JAカード新規ご入会** いただくと、**①1,000円プレゼント!**

ただし、上記③に該当する方は除きます。

#### 【プレゼント方法】

2023年7月中旬頃に①～③に該当する方は給与振込口座、④に該当する方はカード代金支払い口座にお振込みします。

#### 【お取引の条件】

**給与振込** / 期間中新たにJALしまねで給与受取口座を指定し、2023年2～5月において5万円以上の給与のお受取りが確認できた方。

**JAバンクアプリ** / 期間中JAバンクアプリの契約が確認できた方。(既にご契約いただいている方も対象とします)

**JAネットバンク** / 期間中JAネットバンクの契約が確認できた方。(既にご契約いただいている方も対象とします)

**JAカード** / 期間中JAカード(一般・ゴールド)、一体型、単体型、家族カードのいずれかを新規にお申込みいただき、2023年5月中に発券が完了した方。\*カード代金支払い口座を当JA以外に指定された場合は特典対象外とします。\*特典を付与する際にJAカードを退会(解約)された場合は特典対象外とします。\*再発行は対象外とします。\*JAコーポレートカード・ビジネスカードは対象外とします。\*Web申し込みの場合、申込日を問いません。

#### 【注意事項】

●特典はお一人様1回とし、国内在住の個人のお客様に限り。●特典内容は予告なしに変更する場合があります。



2022年9月～2023年4月の間にJAバンクで

新たに口座開設された方にはさらにチャンス!

新規口座開設とあわせて給与振込口座指定または、JAカードの  
入会で、クオカードペイが最大4,000円分抽選で当たる!

※本キャンペーンはJALしまねではじめるぞうキャンペーンとは別のキャンペーンで  
あり、別途利用者さまからのご応募が必要となります。

※詳細な条件はJALしまね窓口に表示しています。



ご応募はこちら▶



詳しくはお近くのJALしまね窓口までお問合せください



出雲市知井宮町

やまね まさゆき  
山根 正之さん (31歳)

自慢のパンで地域を笑顔に

知井宮町で「ベーカリーたろきち」を営む山根正之さん。もともと、料理を作ることや食べることが好きで、広島製菓専門学校を卒業後、調理師免許も取得し、2021年に現在のお店を開店しました。パン専用の国産小麦や、地元の牛乳を使うなど、材料にこだわったパンを販売しています。

休日は、休息と勉強を兼ねて、家族でいろいろなカフェや喫茶店を巡っています。新たな食材の組み合わせを発見できるのでとても参考になります。また、実家が農業をしていることもあり、農繁期には田植えや稲刈りなどの手伝いをしています。

最近では、出生時に危険な状態だった長女が無事に3歳の七五三を迎え、二人でカフェ巡りができるようになったり、第2子が生まれ家族が増えて賑やかになったり、子どもの成長を日々実感できることが嬉しいです。

「SDGsの指標の一つ、食品ロスを無くすことに興味があります。農家さんとつながることで、廃棄される農産物の有効活用ができないかを考えています」と話す山根さん。「地元食材を使うことで、食べていただいた皆さんが笑顔になる創作パン作りで、地域を盛り上げたい」とメッセージを頂きました。



健康ライフかわら版

体を動かす「+1」でめざそう健康長寿!

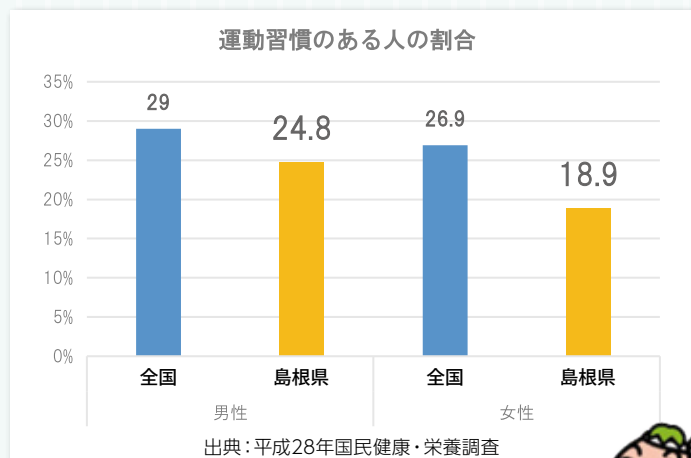
寒い時期は運動不足になりがちです。コロナ禍で以前より運動する機会が減っている方も生活の中に**運動をプラスワン**しませんか。

運動のメリット

血行の促進、生活習慣病予防  
体脂肪の減少、ストレス解消  
筋力アップ、免疫力アップ

体を動かす+1

- 職場で～ ●休憩時間に10分歩く  
●エレベーターより階段を使う  
●時間を決めて体操やストレッチ
- 家庭で～ ●近い所は車をやめて歩いて行く  
●テレビを見ながらストレッチ  
●歯磨きしながらストレッチ



合間の時間を使って無理なく  
できることから始めよう



お問い合わせ先 出雲保健所 健康増進課 TEL 21-8785

## 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

●松浦遥音さんの作文に感心しました。自分の家の周りにある身近な田んぼの美味しいお米を作るだけでなく重要な役割について調べられていてわかり易くこちらも勉強になりました。農作業を体験され、仕事とは？について少しわかられたと思います。

(今市町 M・Yさん)

JA：松浦さんは昨年に続いている受賞で、田んぼの役割（水田の多面的機能）や田んぼダムの仕組みについて細かく調べられてすごいと思いました。実際の農作業を通じて農業にさらに興味を持ってもらいたいです。



(塩治有原町 矢田信美さん)

JA：かわいいうさぎ、寒つばきの絵手紙を頂きました。私もつばきのように寒さに負けず花を咲かせ、うさぎのように飛躍する一年にしていきたいです☆



(大社町 園山茂子さん)

JA：シクラメンの絵手紙を頂きました。みんなニコニコ出雲弁、いい響きです。子どものころに出雲弁で話す祖父母の会話を聞き取れませんでした。が今では当たり前前に解るようになります！大事な方言を子どもたちにも伝えていきたいです！

●わが家に柚子の木はないので毎年いただくのを待ったりラピタひらた店で購入しています。つたないレシピですが、私なりの活用方法をコピーさせていただきます。

〈柚子化粧水（ローション）〉

500ccのポリ瓶に甲類焼酎を400cc入れ柚子の種を瓶いっぱいになるまで投入する。一日一回は逆さにして種を動かしておく。日付を書いて1週間で使用可。使用前にパッチテストをしてください。できあがったらポンプ式の詰め替え容器に移して使用。

(多久町 S・Yさん)

JA：レシピの一部を載せさせていただきますました。大社町のK・Kさんに届くといいですね☆



## 育苗ハウス資材の販売開始について

グリーンセンター各店舗におきまして、育苗ハウス資材の取扱いを始めておりますのでご案内致します。ぜひグリーンセンターへお出かけください。

### JAしまね出雲地区本部

- 営農部生産資材課 ☎21-6047
- グリーンセンター南 ☎25-0650
- グリーンセンター大社 ☎53-3939
- グリーンセンター出雲 ☎21-6048
- グリーンセンターひらた ☎63-3662



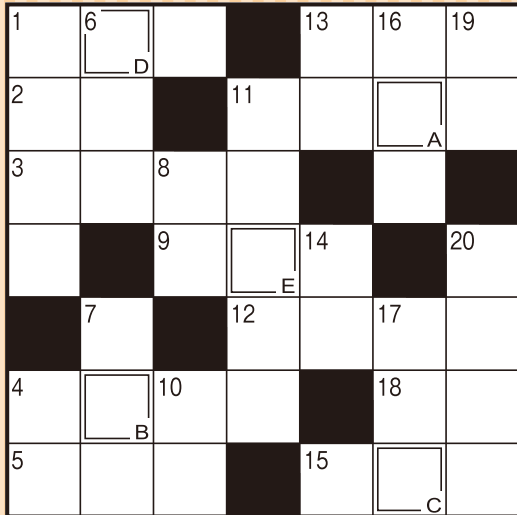


CrossWord Puzzle

# クロスワードパズル

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

## タテのカギ

- ひな人形に供える餅
- 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ぐっと辛抱すること
- ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 石が細かく砕けたもの
- 雪解けで川の——が増えた
- つくのはうそ、吹くのは
- 中華がゆなどにのせる赤い実
- スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 出かけていて誰もいません
- ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

## ヨコのカギ

- 暑さ寒さも——まで
- 佐渡、淡路、隠岐といえ
- 多くの受験生が解くもの
- 数学ではxやyで表すことが多い
- ツクシはこの植物の胞子茎です
- 飛行機が飛び立つこと
- 薄く切ったもの。——チーズ
- 山下公園や中華街があります
- 卒業式で『——の光』を歌った
- イルカのヒット曲『——雪』
- 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



## 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。

### ●賞品

正解者の中から抽選で40名（J A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

J Aしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係  
2023年3月3日（金）（当日消印有効）

### ◆先月号の答え◆

#### 「ユキオロシ」



# 川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

## 最優秀賞

そのうちと約束交わし日が過ぎる

斐川町 野中 花蓮様

## 優秀賞

生きている悩みつきない我がいる

隠岐の島 上川 晃一様

もう一度燃やせる夢を模索する

出雲市 北村 功様

フリーダイヤル衝動買いをしまし

出雲町 堀江 英子様

## 佳作

転んだらただで起きられぬことを知る  
出雲市 榎井 伸幸様  
たんまりと吐いた墨から出た真実  
出雲市 加本 精一様  
ボーナスと主婦にも欲しい冬休み  
兵庫県 小田 和子様  
寒風に追い討ちかける物価高  
出雲市 安食恵美子様  
蕎麦湯までおかわりをする満足度  
兵庫県 小田 慶喜様

「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」3月号定価 629円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびより、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）3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、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、J A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  
J A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」  
F A X : 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。



J A し ま ね 組 合 員 の 方 対 象 ! 1 日 4 0 名 様 限 定

鳥根の食材を主に使用した!

8名様以上の宿泊企画 **キリン瓶ビールのみ 飲み放題付き!**

スペシャル「気晴」宿泊プラン



1泊2食付 ご宿泊料金(日曜日～木曜日)

	6名様1室	5名様1室	4名様1室	3名様1室	2名様1室
2月料金	11,000円	11,660円	12,650円	14,300円	17,600円
	金曜日のご利用1,100円 休前日のご利用5,500円追加				
3月料金	12,100円	12,760円	13,750円	15,400円	18,700円
	金曜日のご利用1,100円 休前日のご利用4,400円追加				

上記金額は、サービス料・消費税込みとなります。別途入湯税150円をお預かり致します。追加料金で料理グレードアップもできます。

お品書き(一例)

- |      |                 |        |              |
|------|-----------------|--------|--------------|
| ① 前酒 | ゆずワイン           | ⑧ 蒸し物  | 茶碗蒸し         |
| ② 前菜 | 三種盛り            | ⑨ 酔の物  | のどぐる南蛮漬け     |
| ③ 造り | 玄米麺             | ⑩ 留め枕  | 季節の物         |
| ④ 造り | 二種盛り            | ⑪ 食事   | 鳥根県産きぬむすめ    |
| ⑤ 鍋物 | 銀山赤どりシルク鍋       | ⑫ 香の物  | 三種盛り         |
| ⑥ 蓋物 | 大根もち            | ⑬ デザート | 抹茶蒸し羊羹と季節の果物 |
| ⑦ 焜炉 | 奥出雲ボークフルーツ漬け40g |        |              |



写真はイメージとなります

全国旅行支援  
3月31日宿泊まで  
1名様につき最大**20%**  
最大**3,000円**まで助成

しまねっこクーポン(電子クーポン)  
3月31日宿泊まで  
宿泊日とその翌日とともに休日(土・日・祝)の場合  
**1,000円**分付与  
宿泊日とその翌日とともに上記以外の場合  
**2,000円**分付与  
鳥根県の飲食店、土産物店などで利用できます。

JA共済利用割引券

JA共済利用割引券がご利用いただけます!  
利用助成が3月31日まで期間限定で!  
通常の**2倍の!**宿泊利用**4,000円**助成

助成 対象 JAしまね共済加入者  
対象 JAしまね組合員及びそのご家族  
※1人当たりの利用金額3,500円以上で適用可能

※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております。お気軽に下記販売店へご請求ください。

令和5年弘法大師御誕生1250年 一年全4回で満願できます!

四国八十八ヶ所巡礼の旅

人生は心の修行 四国お遍路さん大募集

はじめての方でも安心!お遍路説明会も実施いたします(参加費無料)

- |   |   |
|---|---|
| ●松江会場: JAしまねくにびき地区本部<br>松江市西川津町1635-1<br>開催日: 令和5年3月15日(水)<br>時間: 午前10時30分～ | ●出雲会場: ラビタ本店<br>出雲市今市町87<br>開催日: 令和5年3月15日(水)<br>時間: 午後2時30分～ |
|---|---|

※参加費は無料ですので、どなたでもお気軽にご参加下さい。※説明会は約60分です。(事前予約が必要です)  
●説明会参加対象者 / 当旅行にご参加の方・当旅行及び四国八十八ヶ所巡礼にご興味のある方



株式会社農協観光

詳しくはコチラから



山陰支店 TEL 0852-26-2600  
JAしまね旅行センター本部 TEL 0853-25-8907

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの暗証番号は他人に教えないでください!!!!



●JA職員や警察、行政等から暗証番号をお尋ねすることはありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとする電話等には一切答えないでください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。

# 組合員の皆様へ

■クーポン券をお持ちでないお客様は割引がねますのであらかじめご了承ください。■商品写真は代表的な商品です。色・柄・デザイン等は異なる場合がございます。■超特価の商品を多数ご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦下さい。■自は2022年10月25日～2022年12月25日の期間内、4週間毎の期間において販売した自店通常販売価格です。

## 礼 服 祭 2023年2月1日(水)～3月31日(金)まで

(開催店舗)しまね県内のはるやま全店

**長持ちする 多機能 フォーマル**

ウォッシュアップ  
アジャスター付き  
2WAYストレッチ  
艶やかな黒 防シワ  
背裏パワーストレッチ  
素材使用

アイオーマル 品番HJ133102  
税込54,890円の商品  
30,510円  
お持ちください  
(税込33,561円)

**ALLシーズン着用可能! ウォッシュアップ フォーマル**

ウォッシュアップ ストレッチ  
ウォッシュアップ レディースフォーマル  
CALEN DUALカラーSKH-101  
税込42,900円の商品  
28,080円  
お持ちください  
(税込30,888円)

【はるやま専用 スペシャルクーポン】

メンズ スーツ1着税込43,890円以上の商品  
礼 服1着税込43,890円以上の商品

税込17,600円引 + 10%OFF

値下げ前価格より割引となります。【有効期限】2023.2.1～3.31まで  
※他のクーポン券及びその他割引特典、セール特典との併用はできません。

【はるやま専用 スペシャルクーポン】

メンズ ジャケット1着税込17,490円以上の商品

税込6,600円引 + 10%OFF

値下げ前価格より割引となります。【有効期限】2023.2.1～3.31まで  
※他のクーポン券及びその他割引特典、セール特典との併用はできません。

【はるやま専用 スペシャルクーポン】

メンズ アイテム1点税込2,090円以上の商品

税込550円引 + 10%OFF

値下げ前価格より割引となります。【有効期限】2023.2.1～3.31まで  
※他のクーポン券及びその他割引特典、セール特典との併用はできません。

【はるやま専用 スペシャルクーポン】

レディース フォーマル1着税込31,900円以上の商品  
アイテム1点税込3,190円以上の商品

20%OFF + 10%OFF

値下げ前価格より割引となります。【有効期限】2023.2.1～3.31まで  
※他のクーポン券及びその他割引特典、セール特典との併用はできません。

※オンラインショップではご利用できません。一部ブランド、パターンオーダーは対象外となります。※クーポンは同一人1回1回限りとなります。※クーポンの利用の場合は、別途送料・補正料金を承ります。※商品お買い上げの場合はお持ち帰りですが、次回にご利用ください。

おさいふカード  
ご提示で **10%OFF**

各種クーポンとの併用可  
\*提携クレジットカードの割引特典、重複する提携割引など、一部併用できない割引・セールがございます。詳しくは係員にお尋ねください。

店舗情報は  
コチラから

## フレッシュマーズ 2023年2月1日(水)～3月31日(金)まで

(開催店舗)しまね県内のはるやま全店

パンツウォッシュアップで  
いつも清潔  
だからいつでも好印象

スリムフィット  
ウォッシュアップ

高機能パンツ  
ウォッシュアップスーツ  
税込43,890円の商品  
半額+10%OFFで  
17,955円  
(税込19,750円)

お家で洗えるから  
いつも清潔  
だからいつでも好印象

ウォッシュアップ ストレッチ

レディース スーツ  
(ジャケット+スカート)  
税込20,900円の商品  
30%OFF+10%OFFで  
11,970円  
(税込13,167円)

## フレッシュマーズクーポン

【有効期限】2023.2.1～3.31まで  
値下げ前価格より割引となります。

メンズ スーツ 半額 + 10%OFF

1着税込43,890円以上のメンズスーツ  
1着税込43,890円未満のメンズスーツは特別割引で20%OFF

メンズ シューズ・バッグ 1点税込10,780円以上の商品 税込3,300円引 + 10%OFF

ワイシャツ・ネクタイ・ベルト 1点税込2,090円以上の商品 税込550円引 + 10%OFF

レディーススーツ 30%OFF + 10%OFF

1着税込20,900円以上のレディーススーツ

レディースアイテム 20%OFF + 10%OFF

1点税込3,190円以上のレディースアイテム

※オンラインショップではご利用できません。一部ブランド、パターンオーダーは対象外となります。※他のクーポン券及びその他割引特典、セール特典との併用時は提携割引にて割引後価格から10%OFFとなります。※限定商品、一部ブランド、パターンオーダーは対象外となります。※詳しくは係員までお尋ねください。

# 組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご持参ください。  
(モノクロ印刷または、本広告のコピーでも可)

機能する仕事服。 洋服の青山

**JA×AOYAMAタイアップカード**  
ご登録・ご提示で  
**店内全商品 10%OFF**

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えをお願い致します。

フレッシュマーズ **安心おまとめセット**

スーツから洋服まで揃うお得なセット

メンズアイテム レディースアイテム  
8点 税込29,900円～5点 税込26,910円

JA×AOYAMAタイアップカード  
ご提示で10%OFF

税込26,910円

※フレッシュマーズ・新成人・就活生の方が対象となります。

スーツと一緒に揃えておくと安心!

**ファーストフォーマル割**

フレッシュマーズ・新成人の方限定。  
※詳しくは店舗スタッフまでお問合せください。

特別な日のため  
揃えておきたいフォーマル。

洋服の青山他社製品でも下取りしました!

**下取り10%OFF サービス実施中**

スーツ、フォーマルはもちろん、洋品・小物類から、  
レディース衣類・学生服まで

幅広く下取り! 下取りクーポン券と交換!

さらに JA×AOYAMAタイアップカード割で **10%OFF!**

※下取りは同一人1アイテムにつき5点までとなります。※詳しくは店舗スタッフまで。

家族割

親子・兄弟・姉妹で一緒に買えばお得!!

3つのポイント全て貯まる!使える!

T-POINT dPOINT AOYAMAポイント

入会金・年会費 **無料**

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください  
登録用紙に記入

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!!  
その日から特典をご利用いただけます

洋服の青山からのお知らせ!

店舗検索・ビジネスウェアガイドはこちら

ご来店確認用バーコード  
4029200055470

広告有効期限:2023年4月30日(日)まで

※本広告掲載内容は、2022年12月時点の内容です。セール内容及び割引内容など変更になる場合がございます。洋服の青山アウトレット店舗は対象外となります。ご了承ください。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。※詳しくは店舗スタッフまで。



**出雲初出店**

可愛らしいお菓子  
うさぎの軽べり-カリ-

見た目にも可愛い様々な種類の手のひらサイズのキューブパンと、サステイナブルなオーガニックコーヒーを一緒にお試しください。

純生プレミアム食パン 190円 (税込209円)

パネラオレンジカスタード 290円 (税込319円)

ベリーホワイトチョコ 290円 (税込319円)

手のひら食パン 190円 (税込209円)

パケットサンドたまごサラダ 390円 (税込429円)

パケットサンドイタリアンチキン 490円 (税込539円)

**おむらい亭** 安心・安全でこだわり抜いた卵を使用したオムライスと卵料理の専門店。

**こだわり卵のおむらいす** 3種ソースのスタンダードおむらいすです。 ¥590 (税込 ¥649)

**チーズおむらいす** ビューティーなチーズたっぷりのおむらいすです。 ¥690 (税込 ¥750)

**牛肉100%ハンバーグおむらいす** ジューシーな牛肉100%ハンバーグおむらいすです。 ¥790 (税込 ¥850)

**黄金のかつ丼** ¥590 (税込 ¥649) / 大 ¥690 (税込 ¥750)

**黄金の親子丼** ¥490 (税込 ¥530) / 大 ¥590 (税込 ¥649)

**お子様メニュー** おむらいすプレート ¥590 (税込 ¥649)

**長崎ちゃんぽん 十鉄**

豚骨と鶏ガラのダブルスープ。この一杯で、おさまが元気になれますようにと気持ち込めて。

十鉄ちゃんぽん 590円 (税込 649円)

十鉄ちゃんぽん 890円 (税込 970円)

十鉄ちゃんぽん 790円 (税込 850円)

十鉄ちゃんぽん 780円 (税込 830円)

お子様セット 490円 (税込 530円)

ラピタ本店 1階フードホールにぜひお越しください!! ※おさいふカードの利用はできません。5倍デーについても対象外になります。

LAPITA × yashiro

あなたの夢が叶う結婚式

婚礼施設 ヴィラ・ノツェ コルティエーレ 出雲  
ヴィラ・ノツェ レガール 松江  
コリドールコート  
レストラン&ウエディング LAUT

ラピタ・マリエヤしろ業務提携記念キャンペーン

**おさいふカードポイント 5,000ポイントプレゼント**

期間 令和4年4月1日から令和5年3月31日

対象 キャンペーン期間中にラピタ・マリエヤしろ業務提携企画をご予約いただき、披露宴を行われた方 (挙式・披露宴の日は令和4年4月1日から令和6年3月31日まで)

ご予約・お問合せ LAPITA 本店  
〒693-8587 出雲市今市町87番地  
TEL/0853-21-6063 FAX/0853-21-6637

ライタルフラサ ラピタ 出雲サロン  
〒693-0054 出雲市浜町327-1  
定休日/火曜・水曜 営業時間/10:00~18:00

ラピタ LINEでのお問合せ

2月は毎日がお得!!

日曜日 お酒

月曜日 日用雑貨

火曜日 パン (冷凍食品10倍)

水曜日 野菜の日 野菜・農産物直売コーナー

木曜日 肉の日 国産豚肉

金曜日 魚の日 お刺身

土曜日 お米

ポイント各 **5倍**

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

＊ ごとみとうるいの鱈ごままぶし



材料 (4人分)

鱈刺身……………2匹分  
ごとみ……………1パック  
うるい……………1パック  
炒りごま(白) ……大さじ1  
刺身醤油……………小さじ4  
青しそ……………4枚

作り方

- ①刺身は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、ごとみは2分間、うるいは根元から入れ、サッと塩茹でして水にとり、水気をきる。
- ③ごとみとうるいを2～3cmの長さに切る。
- ④ボウルに①と③と炒りごまを入れ、刺身醤油であえる。
- ⑤皿に青しそを敷き、④を盛ったら完成。

コメント

- ・ごとみはアクが少なく、苦みやえぐみが少ないため、サッと茹でるだけでアク抜きが完了します。
- ・食物繊維が豊富でスッキリをサポート！また抗酸化作用のあるビタミン類やミネラルがバランスよく含まれています。
- ・刺身の切れ端でも、茹で野菜と一緒にごままぶしにするとワンランク上の一品に変身！

アレンジ

- ・ごとみやうるいを茹でたセリ、春菊、ほうれん草、三つ葉などに替えても美味しくできます。
- ・醤油をみそとごま油に替えて、小さく刻んでなめろう風にも！

材料 (4人分)

うどん細麺(冷凍) ……4玉  
タラの芽……………1パック  
うるい……………1パック  
玉ねぎ……………1玉  
にんにく……………ひとかけ  
ベーコン……………2枚  
オリーブ油……………小さじ2  
コンソメ……………大さじ1  
牛乳……………250cc  
ピザ用チーズ……………40g  
卵……………2個  
粗挽き黒胡椒……………適量

作り方

- ①タラの芽は茹でて食べやすい大きさに切る。うるいは3～4cmの長さに切り、葉先と根元に分けておく。玉ねぎは5mm～1cm幅の薄切りにする。にんにくはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②冷凍うどんは解凍しておく。(レンジ又は湯煎、自然解凍)
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火にかけ、香りが立ってきたらベーコン、玉ねぎ、うるいの根元を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズを加える。
- ⑤チーズが溶けてきたら、うるいの葉先とタラの芽、うどんを加え、火を通す。
- ⑥火を止め、溶き卵を加えて手早く混ぜ、全体に絡める。
- ⑦皿に盛り、粗挽き黒胡椒をお好みの量ふりかけたら完成。

＊ タラの芽とうるいのうどんカルボナーラ



コメント

- ・タラの芽には、カリウムなどのミネラル類が豊富！また葉酸やビタミン類の含有量も多く栄養がたっぷり！
- ・山菜の苦味は、薬膳では排泄、デトックス効果があると言われ、春を迎えるこの季節にピッタリの食材です。

アレンジ

- ・うどんは冷凍でも茹でうどんでもOK！勿論スパゲティでも美味しくできます。
- ・牛乳、ピザ用チーズ、卵を鷹の爪に替えて麺と炒め合わせると、ペペロンチーノに！



タラの芽

うるい

JA島根厚生連

健康散歩

冬バテにご注意を！

「冬バテ」という言葉を聞いたことがありますか？日中と夜の気温差や屋内と屋外の温度差により体調管理が難しくなり、頭痛や肩こり、不眠、便秘、気分の落ち込みなどの症状が現れることがあります。これが「冬バテ」です。

冬バテを引き起こす一番の要因は「寒暖差疲労」と言われています。寒暖差が大きくなると、身体の様々な機能を調節する自律神経の働きが乱れて疲れを感じやすくなり、不調の原因となります。

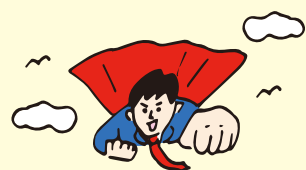
冬バテを防ぐためには自律神経の働きを整えることが大切です。ここでは冬バテを解消するポイントをお伝えします。

- ①寒さやストレスで自律神経が緊張している時は、自然と呼吸は浅くなり姿勢も前かがみになりがちです。胸を広げ深呼吸することを心がけましょう。
- ②首・手首・足首が外気にさらされると、体温が下がりやすくなります。外出時はストールやマフラー・手袋など防寒具を身に着けましょう。足湯もお勧めです。
- ③体内時計が乱れると、自律神経の働きにも悪影響が及び

ます。身体をリセットするために、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。また体内時計は内臓や筋肉にも存在しているため、朝食を食べると胃腸が動き生活のリズムが作られます。

- ④軽いウォーキングやラジオ体操、夜遅くであればヨガやストレッチなど軽めの運動をしましょう。軽い運動のあとに入浴すると心身がリラックスした状態になり、寝つきもよくなります。
- ⑤バランスの取れた食事を摂りましょう。生姜や根菜類を摂ることで身体を温め、冷え対策になります。また牛肉や豚肉を摂ると疲労回復効果が期待できます。

冬バテも放っておくと大きな病気につながる恐れがあります。身体に負担をかけないように、冬バテを解消するポイントに注意し、この時期を乗り切りましょう。



【編集後記】 編集後記を考えている今日、全国で大雪となり、私が住む松江市でも膝ぐらいまでの積雪となりました。車の運転が…雪かき…などマイナスに思っていたのですが、登校する子どもたちが楽しそうに雪を触る姿を見るとホックリしますね。これを機にポータブル蓄電池を購入しました。備えだけでなく、キャンプなど色々な場面でも活躍するのだとか。まずは寒い日が続く中、これ以上天候がひどくならないことを願うばかりですが…。(安)

