

2023
11
November
Vol.92

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

特集

秋の味覚
島根あんぽが
できるまで

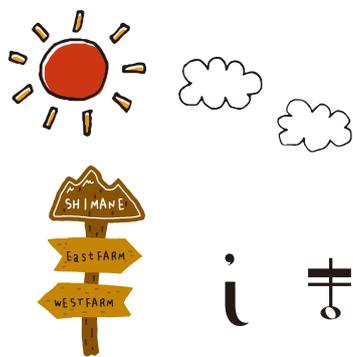
国産を食べよう!!
10・11月は
「国消国産月間」



来月の
外勤日は 12月16日(土)

JALしまね 出雲地区本部版

コーディネート
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
瀬尾 正明さん
[雲南地区本部]



し ま ね の フ ァ ー マ ー ズ

Shimane farmers



収穫シーズンを迎えた柚子

せ お ま さ あ き 瀬尾 正明さん(72歳)

今月は雲南地区本部。雲南市木次町で柚子栽培を行なっている雲南市柚子生産組合・組合長の瀬尾正明さんにお話を伺いました。

柚子を町の特産に

近くを斐伊川が流
れ、神話にゆかりの
ある地として知られ
ている雲南市木次町
西日登地区。瀬尾さ
んは、この自然豊か
な場所で家族ととも
に柚子を栽培してい
ます。旧木次町時代
に「柚子を町の特産
品にしよう」と行政
とJAが取り組みを
始めた頃、瀬尾さんの先代である父親の豊さんも挑
戦してみようと、退職後に植栽しました。瀬尾家の
農地は、比較的平らで南向きだったこと、また、ト
ラックが入るほどのスペースがあり作業がしやす
く、柚子の栽培にとても適していました。現在は、
60アール・約250本の柚子の樹に加え、90本の西
条柿、梅、栗などを育て、米作りも行っています。



父親の豊さんから受け継いだ柚子園

信頼関係から作られる特別な柚子

品質には定評があり、
先代の頃から玉造温
泉の旅館の食事に使
われている瀬尾家
の柚子。当時、奥さ
んの恵子さんが料理
長から頼まれて作っ
た「柚香(ゆこう)」は、



「柚香」。柚子の香りが口いっぱいに
広がり、甘すぎないためお酒にも
合いそうな一品です。

柚子の皮を炊いたも
ので、柔らかく、香
り高い上品な逸品で
す。現在も高級旅館
のおせち料理に使わ
れており、毎年欠か
せない存在となっ
ています。

先代が亡くなり、
瀬尾さんが受け継い
だ柚子栽培と、恵子
さんが作り続ける柚
香の味。今でも旅館へ納め続けられているのは、先
代が道をつけてくれたおかげと語ります。「みなさ
んに信頼してもらっているから、良いものを届けた
い」と、瀬尾さんと恵子さんは丁寧な作り上げてい
ます。品質や味が一流なのはもちろんのこと、毎年
同じように依頼されるのは、周りの人との信頼関係
があるからこそ。そんな特別な柚子は、食べる人の
心を惹きつけます。

手間であっても、 こだわりの持ちつて作り続ける

瀬尾さんはより良い土壌を作るため、毎年試行錯
誤しながらさまざまな方法を試しています。斐伊川
土手の草を持ってきて腐らせ、米糠を混ぜ堆肥を一
から作るなど、土作りには余念がありません。柚子
栽培では、地面に足跡がつくくらいの柔らかさが最
適で、それが柚子の皮の柔らかさにも影響してくる
のだそう。「手抜きができないのは、僕の性格だから」と
笑う瀬尾さん。また、どうしても害虫対策のため



丁寧な手作業と管理で育ち実ったこだわりの柚子

に薬剤を使用する必要がありますが、できるだけ低農薬で安心・安全なものを作ることを心がけています。

そして、柚子栽培にとって大切なのが剪定作業。果実同士が擦りあって傷が付かないようにすることや、どンドン上に伸びていく樹を、自分の背の高さに合うよう計算して切る、間隔をあけて切るなど、収穫のしやすさを考えながら剪定していくことが重要だといえます。

地域の産業を支える立場として

雲南市柚子生産組合では、毎年剪定の講習会を開催しています。そこでは、瀬尾さん自らが使ってみて良かった「のこ」などの道具を勧めたり、どうしたら作業がしやすくなるかアドバイスも行っていきます。高齢化によって減り続けている組合のメンバーですが、こうした取り組みや働きかけによって、少しでも長く続けてもらえるようにと組合長の立場としても地域の産業を支えています。



講習会の様子

楽しみながら生きること

農業を続けていく秘訣は「楽しむこと」と笑顔で語る瀬尾さん夫妻。恵子さんは、得意の料理をはじめ

め、スポーツやショッピングなど多くの趣味で忙しいです。中でも「おしゃべりが一番」と話し、色々な人が家に来ては、夕ご飯を馳走することも。今はお孫さんたちと身近に農業に触れ合っている環境に感謝しながら、忙しい毎日をとことん謳歌しています。そんな恵子さんは、農家に嫁いだ同じ境遇の人たちに向けた講演を行った経験もあります。「私も非農家からここに嫁いできました。『農業はきつい、なんでこんなことをしなきゃいけないのか』と思ったら、それで終わりです。そうではなくて、一度きりの人生、自分で楽しいことを見つけていかないと前向きな考えを持つことを伝え続けています。」



お孫さんたちと一緒にパシャリ

自分のやりたいことで達成感を得る

「農業は自分の考えを持ってやっていくことも大事」だと語る瀬尾さん。自分の作りたいものや、やり方にこだわりの持つて取り組んでいくことで、できた時の達成感を得ることが農業の面白さであり、続けていける理由でもあります。少子高齢化により、農業離れが加速している今、

瀬尾さんは、なんとか現状を維持するために、立場上、行政などと積極的にやり取りし、農家の意見を少しでも受け止めてもらおうと思いを伝えていきます。

瀬尾さんを突き動かすのは「すべて良い方向に向いてほしい」という思いがあるから。厳しい農業の世界であっても、その中で自分ができることや楽しみを見つけ、明かりの見える方へ進んでいきたいと夫妻で支え合いながら農業を続けていきます。



どんな時も夫婦二人で力を合わせてきた瀬尾さん夫妻

瀬尾さんご夫妻おすすめレシピ

プチっと情報!

爽やかな香りと酸味が食欲をそそる柚子。瀬尾さん夫妻おすすめの食べ方は「柚子こしょう」と「柚子の砂糖漬け」。「柚子こしょう」は柚子の皮・絞り汁、唐辛子、塩を、「柚子の砂糖漬け」は柚子と砂糖を使って作るのだそう。砂糖漬けにはキウイや柿、りんごと一緒に入れるとさらにgood◎今年の冬は柚子をまるごと味わってみては…?



あんぽができるまで

サンマなどなど、美味しい食べ物がたくさんあるのが秋の魅力ですよ😊
についてご紹介🌟読み終わったころには食べたくなっていること間違いなし…!?

島根県は西条柿の産地！

「西条柿」は島根県全域で生産されており、島根県を代表する完全渋柿です。脱渋後の糖度は高く、独特の形状と滑らかな食感が特徴の「西条柿」。外観が砲弾状で四方に溝があり、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。

10月4日に出雲市のJAしまね平田柿選果場で出発式を開き、本格的に出荷が始まりました！出荷は11月中下旬頃まで続く予定です🌟



島根県観光キャラクター
「しまねっこ」の
パッケージが目印！



「島根あんぽ」って？

JAしまねが加工・販売する「島根あんぽ」は、西条柿を半生状に乾燥させた干し柿のこと。県全体で西条柿の生産拡大を目指そうと県統一ブランドとして2017年度に誕生しました😊

現在は、いわみ中央地区本部と出雲地区本部の合計2か所の加工場で製造しています。



全国的にも人気の高い「島根あんぽ」

県内の他、東京や大阪、広島方面など全国に向けて出荷しており、毎年数が足りなくなるほど注文が来る人気の商品♡

糖度の高い西条柿を乾燥させることで、和菓子のような甘さとしっとりした食感が楽しめる「島根あんぽ」。日本茶はもちろんコーヒーや紅茶との相性も抜群◎

また、一般的な干し柿は変色を抑えるための硫黄燻蒸を施すことが多いですが、「島根あんぽ」はしていないのが特徴。そのため、「西条柿」本来の味が味わえます！



とろとろ食感…♡



実際に「島根あんぽ」ができるまでを見よう！

秋の味覚 島根

皆さんは食欲の秋と聞くと何を思い浮かべますか？新米や栗、サツマイモ、今回は島根県の“秋の味覚”を代表する「西条柿」を使った加工品「島根あんぽ」

それでは「島根あんぽ」加工場に潜入!!



1

選果場に持ち込まれた西条柿を選果。



2

西条柿のヘタを取り除いた後、自動皮むき機で全体の皮をむいていきます。



3

溝に残った皮を手作業で丁寧に取り除きます。



4

皮をむかれた西条柿はエビラと呼ばれる専用のパレットに並べ、乾燥機に入れられます。



生果の状態の重量を100%とすると、乾燥後は35%程度になるそう。



5

乾燥温度を急に上げると表面が厚くなってしまおう。既定の温度から徐々に下げていくのがおいしさのヒミツなのだとか…!

乾燥させる日数は5日間。湿度や温度を調整しながら管理します。



6

乾燥機から取り出された柿は、重量で選別した後、3つずつパックに手作業で封入していきます。

出来上がった干し柿は、それぞれ色味が違います。パック内で統一感を出すため作業スタッフが目で見て似通った色同士でパッキングしています!

ちなみに…

乾燥機から取り出した直後の干し柿の表面は乾燥していますが、時間が経つにつれて柿内部から水分が出てきて皆さんのお手元に届くころにはあんぽ柿らしいぼてぼてとした状態になるのだそう!



地元産・国産を
食べよう!

「島根あんぽ」は県内のスーパーやJA系統店舗・柿直売所などで販売中です。西条柿のおいしさがギュッとつまった「島根あんぽ」をぜひ手にとって食べてみてくださいね♡



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
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね西いわみ地区本部管内
●金山千年さん ●森原孝さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

今回は、金山千年さん、森原孝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。

金山さんは、益田市白上町の国営農地開発地で春・秋作トマトを中心に、アムスメロンやアールスメロンを栽培しています。J Aしまね西いわみ益田トマト部会の部会長も務めており、同地区本部管内の施設園芸を牽引されています。金山さんは、トマトの栽培方法や高津川の水を利用し、恩恵を受ける一方で、大雨で川の水が濁ると作物に病気が出やすくなることなどお話しいただきました。また、管内の特産を選果する飯田選果場の多品目選果施設修繕に伴う選果利用料金の値上げについて触れ、「資材高騰の中、苦しい状況にある生産者もいると聞いています。値上げをきつ

今回は、金山千年さん、森原孝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。



トマトハウスで金山さん（前列中央）と石川組合長（前列左から2番目）ら



金山さんのトマトハウス



金山さん（左から3番目）から栽培状況などについて説明を受けました

収穫を翌日に控えた「シャインマスカット」



ことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。

価格に対して高いことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。

森原さんは、同開発地で「デラウェア」「シャインマスカット」「ピオーネ」を栽培。40歳でゼロからブドウ栽培を始め、今年で8年目を迎えます。J Aしまね西いわみぶどう部会青年部の部長を務めた経験を持ち、今年6月に行われた福岡でのトップセールスに参加するなど島根ぶどう生産の一翼を担っています。森原さんには、栽培状況や県と連携した同部会の取り組み、個人と青年部で県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまねゴールド」を取得したことなどについて説明いただきました。森原さんは、出荷資材（特に化粧箱）が出荷

けに大玉トマトを生産する農家が減るのではないかと心配している」と話されました。



ハウスで森原さん（前列左から3番目）と石川組合長（前列右）ら



取り組みについて説明する森原さん（左）

組合長から一言



今回は、9月4日に西いわみ地区本部管内のトマト栽培農家の金山千年氏、ブドウ栽培農家の森原孝氏を、翌5日にいわみ中央地区本部管内の株式会社小松ファーム、シクラメンやアジサイを栽培されている石橋農園・石橋園芸を訪問させていただきました。西いわみ地区本部で訪問した金山さんと森原さんは、いずれも若い経営者であり、大変意欲のある皆さんであった。また、管内にある多品目選果施設が大変老朽化しており、なんとかできないかといった要望もいただいていた。特に印象に残ったのは、小松原修氏が代表の株式会社小松ファーム。小松原さんは高校卒業後、浜田市内の会社に就職されたが、ふるさとの弥栄町の農地が荒れていく現状を目の当たりにし、なんとかしなければとの思いから2年間浜田市内で有機農業を学ばれ、15年前に同社を設立された。ゼロからの出発であったが、現在大型ハウス58棟、112アールまで拡大され、家族3名と従業員10名により、ホウレンソウ・小松菜・水菜などを有機栽培されている。今後は、路地でニンジン



いわみ中央地区本部の巡回の様子は12月号でお届けします！



topics 1

島根県種畜共進会を4年ぶりに開催



J Aしまねは10月7日、松江市の島根中央家畜市場で2023年度島根県種畜共進会を4年ぶりに開きました。県内各地の選抜会を勝ち抜いた肉用種牛56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安来市の倉井公子さんが出品した「ひみやよい」「ひみさくら」が輝きました。



グランドチャンピオンに輝いた「ひみやよい」と「ひみさくら」と倉井さん（左）ら 県内各地の選抜会を勝ち抜いた牛たち

肉用種牛は月齢で若雌牛区（22頭）と成雌牛区（24頭）に区分。母とその娘を一組とした母系牛群区（5組10頭）を加えた3つの区でそれぞれ首席を決定しました。

グランドチャンピオンの「ひみやよい」「ひみさくら」は、母系牛群区に出品。審査顧問を務めた全国和牛登録協会の工藤太介事務局長は「母と娘はよく似ており、母牛の体積豊かな面や雌牛らしさ、均称・品位などの点が娘の世代に受け継がれ、さらに良くなっていることが確認された」と講評しました。夫の倉井毅さんは「牛の素質が良かった。初めて母系牛群に出品し、優秀な賞をいただき本当にうれしい」と話しました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆若雌牛区▽首席＝(有)隠岐潮風ファーム（海士町）▽次席＝島根県立農林大学校（大田市）▽三席＝多久田申治（斐川町）
- ◆成雌牛区▽首席＝森桜俊治（奥出雲町）▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝門脇久幸（雲南市）
- ◆母系牛群区▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝(有)隠岐潮風ファーム

topics 2

J Aしまね女性部とJ Aしまね役員が意見交換会を開催



J Aしまね女性部は9月21日、出雲市の同J A出雲地区本部でJ A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J A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J A事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJ A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、「県版農業生産工程管理（GAP）『美味しまね認証』を受けていることを価格に転嫁させてほしい」「米粉事業の今後の計画や展望を教えてください」「今後の米作りを取り巻く環境がどうなっていくのか」など、さまざまな声が上がりました。

また、同J Aが力を入れる有機農業について、県全体で取り組んでいくために女性部としてできることがないか意見を求めました。同日は、J A島根厚生連の田尻宏常務も出席し、健康管理活動についても意見を交わしました。

J Aの石川寿樹組合長は「考えや要望などを聞かせていただいた。今後、我々としてもしっかりと応援していきたい」と話しました。



活発に意見を交わす女性部員とJ A役員ら

topics 3

「第5代目農Tuber」に島根県農協青年組織協議会委員の大森さんが選出



J Aグループが日本テレビと連携して開設したYouTubeチャンネル「アグリnc h」で農業や地域の魅力を伝える「農Tuber」に、島根県農協青年組織協議会委員の大森雄介さんが選ばれました。島根県から中国四国ブロック代表として選出されるのは初めてのことです。

「アグリnc h」では、若い世代をターゲットに、2019年度から「農Tuber企画」を立ち上げ動画コンテンツを配信。毎年、全国の青年組織から盟友6人を「農Tuber」として選出し、各々が農作業や農家の暮らし、農業への思いなどを発信しています。

今回、第5代目農Tuberとして活動していく大森さんは、安来市で「いちごの大森ファーム」を経営し、主にイチゴを栽培。前職での経験を活かし、環境モニタリングシステムを自作し近隣農家とデータを共有するなど地域農業の発展に貢献されています。

大森さんは「農業の楽しさを伝えたい」と意気込みました。



第5代目農Tuberに選ばれた大森さん



アグリnc hはこちらから
農Tuberによる動画は、毎週日曜日18時に配信されています!ぜひご覧ください☆





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

雲南女性部

仲間と・地域と・他組織と・次代と

つなごろうみ

JAしまね雲南女性部は、コロナ禍以前の活動に戻しながら、部員同士の交流を深めています。昨年までは思うような活動ができず、歯がゆい思いをしてきましたが「できることからはじめよう」を合言葉に、地道に活動を続けてきました。

今年度は、JR木次線を使つての奥出雲町への旅行やいちご狩り、島根県「家の光」講師の影山和美先生や飯塚生美子先生を招いての手芸教室や料理教室などにも取り組み、食と農を中心としながら地域との関わりも大切にしています。

今年25日には「女性のつどい・家の光大会」があります。全地区の部員350人が集まる予定で、支部やフレッシュユミズの活動発表、記念講演などさまざまなイベントを行います。久しぶりに顔を合わせる仲間もたくさんいますので、楽しみにしています。



JA女性組織3カ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう」
の実践2年目です。

つなごろうみ まもろみ かかわろうみ

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しまねいわみ中央青年連盟



JA YOUTH

きまち まさひろ
木待 聖浩さん



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

JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の木待聖浩さん（28）は、浜田市三隅町でシイタケやジャガイモ、サツマイモなどを栽培しています。

以前は医療関係の仕事をしていましたが、結婚のタイミングで退職。奥さんの実家が経営する会社で、事業の一つである農業に携わることとなり、令和4年12月に就農しました。まだ始めたばかりで、農業のイロハもわからず諸先輩方に色々教わりながら頑張っています。

毎日楽しくやることをモットーに、早く一人前の農家になることを目指しています。

農青連では、今年度から県委員に就任。木待さんは「県内外の仲間との繋がりをつくることを目標に積極的に活動へ参加したい」と今後の意気込みを語りました。

JAしまねスマート農業展示会開催のお知らせ

JAしまねは、将来にわたって持続・発展する農業を目指し「JAしまねスマート農業展示会」を開催します。スマート農業は、ロボットやICTなど先端技術を活用した農業技術の継承や労働力不足の解消などにつながる技術として期待されています。農業者の経営改善や新規就農者の早期の経営確立につながるスマート技術や情報の発信、事例報告などを行いますので、ぜひご参加ください。

開催日時：令和5年11月28日(火) 10:00~15:30 (入退場自由)

開催場所：島根県立農林大学校 (島根県大田市波根町970-1)

駐車場：農林大学校グラウンド

内 容：①事例報告

島根県農業技術センターでの取組

園芸部門1講演(午前)、水稻部門1講演(午後)

②スマート農機・機器の展示および実演

農機操舵アシスト、自動除草機、環境モニタリング、アシストスーツ等

問い合わせ先

JAしまね本店 営農指導課 TEL: 0853-25-8140

税務署からのお知らせ

事業者のみなさま

消費税インボイス制度の
説明会・登録要否相談会を
開催中です



説明会開催

オンライン説明会や税務署での説明会・登録要否相談会をご案内しております。

説明会等の日程



新たな負担軽減措置

税負担・事務負担の軽減措置があります。

令和5年度税制改正関係
(インボイス関連)



補助金などの支援策も

IT導入補助金・小規模事業者持続化補助金などの支援策があります。

中小企業庁
リーフレット



理事会情報 (9月29日開催)

【協議事項】

- ①出雲地区本部「ぶどう団地構想」における事業用地の導入方法の変更と令和5年度補助事業の実施について
- ②令和4年産島根米の最終精算について
- ③いわみ中央地区本部「JAあぐり南店罹災後の再建」について
- ④令和5年10月31日および令和5年11月1日付け機構改革の実施について
- ⑤出雲地区本部 ラピタ本店西側駐車場敷地の取得について
- ⑥大口貸出について
- ⑦不良債権に関する処理について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑨「内部統制システム基本方針」の改定について
- ⑩「当組合における取引のリスク評価書」の改正について

西浜いもゆうパック出発式

湖陵町かんしよ生産組合は10月3日、JAしまね出雲地区本部湖陵支店でゆうパックの出発式を開催しました。式には生産者や郵便局員、JA関係者ら約60人が出席。テーパーカットや地元ハマナス保育園の園児による太鼓の演奏で出発式を祝い、第1便となる「紅あずま」267箱を送り出しました。同生産組合は生産者23名、約10haで、ほくほくとした食感で甘みが強い「紅あずま」と、しっかりとした食感と肉質のきめ細かさ特徴の「べにはるか」を栽培しています。優良苗の供給に向けて、出雲農林高校との連携・協力によるバイオ苗



テープカットで出発を祝う関係者ら



(ウイルスフリー苗)を使用。通常の種類芋苗より収量・秀品率ともに優れていることから、普及・拡大を進めています。

今年産は猛暑の影響で小ぶりながらも、適度な降雨により味は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「手間暇かけて育てたイモが出荷できてほっとした。この『西浜いも』を多くの人に食べてもらいたい」と話しました。



ハマナス保育園の園児による太鼓の演奏

ジャンボかぼちゃ 農政会議高浜支部とJA上津支店

出雲市農政会議高浜支部は10月13日、恒例の「ジャンボかぼちゃコンテスト」を開催しました。農業まつりの賑わいにしようと平成22年から同支部主催で開催するこの取り組みには毎年多くの会員が挑戦します。今年は20人が出品し、三島吉雄さんが38・3kgで優勝しました。17日までの5日間、展示会を行い会場には多くの方が見物に訪れました。また、JAしまね出雲



表彰式で原支部長(右)から賞状を受け取る三島さん(左)



巨大かぼちゃに腕を回す園児たち

地区本部上津会館では10月下旬に昨年に続き4回目の「お化けかぼちゃコンテスト」を開催。上津地区内の9人が出品し、妹尾豊さんが35・3kgで優勝しました。展示期間中には上津幼稚園の園児たちが見学を訪れ、普段見ることで見えない巨大ポチャを前に腕を広げ、全身でその大きさを体感しました。

ひらたの柿「ごづち」出発式

J Aしまね出雲地区本部平田柿選果場で10月4日、島根西条柿「ごづち」の出発式を開催しました。

当日は生産者や行政関係者、J A役員ら約50人が参加し、生果と加工品の干し柿「島根あんぽ」の販売額2億4,000万円の目標達成に向け意識統一を図りました。

今年産は残暑が厳しくやや着色遅れがあるものの、大玉傾向で糖度も平年を上回り高品質な仕上がりとなっています。

同J Aの石川寿樹組合長は「体調管理や作業の安全に気を配り出荷目標を達成してもらいたい」と呼びかけました。

柿の直売所は平田集荷所内にあり、甘くておいしい柿を12月中旬まで販売しています。

営業時間は午前10時から午後4時まで。(期間中は無休) お問い合わせ先TEL621-2960



石川組合長あいさつ

農青連出雲支部と稲刈り体験 高浜小学校5年生

出雲市立高浜小学校は10月6日、里方町の水田で稲刈りを体験しました。農青連出雲支部が協力し5年生31人が収穫の喜びを体感しました。児童たちは授業の中で故郷の農作物や米作りについて学んでいます。4月の種まきから始まり、児童たちが水やりをし、育った苗を農青連の協力のもと自分たちで田植えを行いました。当日はJ Aの職員から鎌の使い方を教わり、約1時間稲を刈り、その後コンバインを使った脱穀を見学しました。同支部の勝部勇亮支部長は「農業体験を通じて食の大切さを学ぶと同時に、楽しく農業に触れてもつともつと農業に興味を持ってもらいたい」と話しました。



稲刈りを体験する児童たち

ラピタ本店 リニューアル

ラピタ本店は10月28日、店舗の一部をリニューアルしました。

1階には島根県内で2店舗目となるドラッグストア「サンドラッグ」が入店。旧化粧品売り場など約570平方メートルのスペースに入り、医薬品や生活雑貨など多様な商品を取り揃えています。

また、屋上では来年3月末までの期間限定で、海産物を缶に入れて、缶ごと火で豪快に蒸し焼きにして食べる「海鮮かんかん焼」がスタート。夜は牡蠣や本ズワイガニなどの海の幸の「かんかん焼」が楽しめるほか、昼間には唐揚げやカキフライなどの定食メニューを提供するランチ営業も行います。ぜひご利用ください。



かんかん焼き



サンドラッグ

『特殊詐欺防ぎましょう』 君ヶ浜親方が1日署長

秋巡業大相撲出雲場所担当親方の君ヶ浜親方(元関脇隠岐の海)は10月24日、出雲警察署の1日署長を務め各地で特殊詐欺被害の防止に向けた広報活動を行いました。同署で行われた任命式では窪田浩仁署長が「特殊詐欺は社会問題となっている。共に被害撲滅に向けた啓発活動ができ、大変心強い」とあいさつし、任命書を手渡ししました。その後、ファミリーマートJ Aいずも塩治東店で「特殊詐欺を防ぎましょう」と来店者ひとりひとりに声を掛けながら啓発チラシを渡しました。

君ヶ浜親方は「高齢者等を狙う特殊詐欺は絶対に許してはならない。被害防止の啓発活動で微力だが少しでも地元島根のために役に立ちたい」と思いを語りました。



左から君ヶ浜親方、影山卓也専務



飯塚 裕二さん (65)

— 神在ねぎ —

栽培規模
約10アール



出雲市渡橋町で神在ねぎを栽培する飯塚裕二さんは、高校を卒業後すぐに就職しました。両親が水稲農家だったため、仕事の合間を縫って両親の手伝いで農業を行っていました。平成12年には水稲の他に神門梨の栽培も始めました。そんな飯塚さんが神在ねぎの栽培を始めたのは今から5年前、自身の仕事を退職する1年前からです。神在ねぎを栽培しようと思ったきっかけは、退職を翌年に控え、これから年金生活が始まると思っていた矢先、JAの冬期座談会資料の「年金+α農業」というお知らせを見て、元々転作できる排水のいい圃場があったことや市場で売られている神在ねぎの価格を見て、収益の事も考え栽培する作物を神在ねぎと決めました。栽培開始当初は2・5アールの栽培面積でしたが、今は10アールで栽培をしています。飯塚さんは「神在ねぎは3月に種を植えて収穫が終わるまでほぼ1年かかる。除草作業や収穫・出荷作業は手作業なので本当に大変だが、ねぎを楽しみにしている人がいることや美味しいと言ってもらえることが励みになる」と話します。

高品質で収穫量アップ

今後の目標を聞くと「高品質なねぎ

を栽培していきたい。水稲や梨の栽培もあるので、栽培面積はそのまま、収穫量を増やしていきたい」と話す飯塚さん。

そのために、排水対策や定期的に行われる講習会や研修会にも積極的に参加しています。また「最近の異常気象でねぎの生育も今までは変わってきている。そうした環境の変化にも対応しながら少しでも高品質なねぎを出荷したい」と強く意気込みを語ってくださいました。



2日間4ステージ

令和5年

12月20日水

《昼の部》開場13:00 開演13:30

《夜の部》開場18:00 開演18:30

12月21日木

《昼の部》開場12:30 開演13:00

《夜の部》開場17:30 開演18:00

場所 出雲市民会館
大ホール

開催日	対象地区
12月20日水	《昼の部》 佐田・多伎・湖陵・大社地区
	《夜の部》 出雲地区
12月21日木	《昼の部》 出雲地区
	《夜の部》 平田地区

負担金：お一人様／4,000円

※出雲地区以外の地区には、送迎バスをご用意しております。※自家用車でご来場の際には、駐車場に限りがありますのでご了承願います。※参加者多数の場合には、日程を変更する場合があります。また、ご希望にそえない場合もありますのでご了承願います。※会場の都合により、お食事（お弁当）の準備はしていません。※安全に公演をお楽しみいただくため、ご来場のお客様は、不織布マスクの着用、咳エチケット、手洗い、消毒、検温のご協力をお願いいたします。



両日とも夜の部は余裕があります！

つきましては、当JAの各事業をご利用いただいています皆様方にも、日ごろの感謝の意を込めてお申し込みを可能と致します。詳しくは、最寄りのJAしまね出雲地区本部管内の各支店までお問い合わせください。

島根ワイナリーが「出雲デラウェア オランジュ」を新発売

株式会社島根ワイナリーは10月14日、新商品「出雲デラウェア オランジュ」の発売を始めました。赤、白、ロゼとあるワインの種類、新商品は同ワイナリーでは初登場となるオレンジワインで、出雲市産「デラウェア」種を100%使用し、赤ワインと同じ製法で醸造しました。ロゼワインが「黒ブドウで造る白ワイン」に対して、オレンジワインは「白ブドウで造る赤ワイン」と対極の存在。「オランジュ」はフランス語でオレンジを意味します。

2017年度に日本遺産に認定された「日が沈む聖地出雲」に貢献する商品として企画、夕日をイメージに造り上げられ、フルーティな果実香とスッキリした甘味の爽やかな口当たりのワインで、「デラウェア」種の白ワインよりも深みがあるのが特徴です。アルコール分は10%、ワインラベルに初めて出雲と印刷しました。

同ワイナリー担当者は「オレンジワインができるブドウの品種は限られ、お客様の評価が楽しみな新しいワインです。スパイシーな料理にも相性が良い」とアピール。

新商品の発売予定本数は1500本、720ミリリットル1980円（税込）で同ワイナリー売店とワイナリーホームページからの通信販売サイトで購入できます。



島根ワイナリー初のオレンジワイン「出雲デラウェア オランジュ」

グループ紹介

J Aしまね
出雲女性部 塩冶支部
アレンジフラワーサークル



出雲女性部塩冶支部のアレンジフラワーサークルは毎月第1月曜にJ Aしまね塩冶支店の会議室で生け花を行っています。女性部員同士の「家の玄関にお花があるといいよね」という普段の会話がきっかけで平成8年に結成し、現在14人で活動して

います。稽古では、先生が準備された同じお花を生けますが、J A農業祭やコミセンの文化祭等のイベントの際は各自が好きなお花を準備して生けるので、色とりどりのお花を楽しめます。また以前から福祉施設などに出向いて、利用者の皆さんと一緒に花を生けたいと計画していましたがコロナ禍により実施が出来ませんでした。同サークル代表の宮廻澄栄さんは「コロナウイルスが完全に終息して、計画していた施設訪問などが出来るようにこれからも活動していきたい」と話しました。毎月の稽古で生けたお花の写真をJ A塩冶支店内で紹介していますので、お立ち寄りの際は是非ご覧ください。



活動紹介

女性部朝山支部
「年金カフェ」を
オープン

出雲女性部朝山支部は10月13日、J Aしまね出雲地区本部朝山支店で「年金カフェ」を開催しました。南部地区では既に乙立支部や稗原支部が同様のカフェを開催しており、各支部のカフェを参考に朝山支部では支店の来店者数が多くなる年金の日に開催しました。当日は天気も良く、テーブルを外に出し青空の下でコーヒーとスタッフが手作りしたかぼちゃのクッキーや栗の渋皮煮が無料で振る舞われ、地域を越えて約30人のお客さんが来店しました。

来店されたお客さんは「こうして外でゆっくりコーヒーを飲むことができてとても満足です。次回の開催が楽しみです」と話しました。今後は2ヶ月に1回の年金の日に開催をする予定です。



青空の下でカフェを楽しむ

活動紹介

女性部きづき支部
女性のつどい

出雲女性部きづき支部は10月1日、大社コミュニティセンターで行いました。当日は女性部員とJ A職員の18人が参加し、島根県出雲警察署地域課地域係大社広域交番の中村洋祐巡査長を招き交通安全と特殊詐欺被害について学びました。中村巡査長からは特殊詐欺についてクイズ形式で問題が出題され、参加者は〇×で回答し、特殊詐欺への認識を深めました。その後は、毎年恒例の「きづき女性部グラウンドゴルフ大会」が行われ、参加者の全員がグラウンドゴルフで楽しく汗を流しました。





活動紹介

出雲女性部河南地区
オリーブ園で収穫体験

出雲女性部河南地区は10月3日、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。女性部員13人とJA担当者が参加。同社の皆さんと一緒に鈴なりになったオリーブを丁寧に収穫しました。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。現在は栽培からオリーブオイルの製品化まで地元で行うことができ「幸せの雫 出雲産オリーブオイルセット」として出雲市のふるさと納税の返礼品にもなっています。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一つです。お手伝いにもなり世間話など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いきたいです」と話しました。



オリーブ園で集合写真

活動紹介

ボランティア活動
やすらぎ会
西部ブロック

出雲やすらぎ会西部ブロックは10月5日、高齢者福祉施設「みどりの郷大社」の施設内のボランティア清掃活動を行いました。この活動は春に続き今年2回目。同施設前の道路は毎年出雲駅伝の走路になるため例年この時期に清掃活動を行っています。当日は風もあり少し肌寒い朝となりましたが、各支部のやすらぎ会会員14人が参加し、早朝7時から40分程度、道路側花壇や施設敷地奥の畑周辺の草抜きを行いました。川瀬施設長からは「年に2回も施設周辺を綺麗にしていただきとても感謝しています、ありがとうございます」とお礼の言葉をいただきました。



清掃活動をするやすらぎ会員

活動紹介

女性部南部地区
防災研修会

出雲女性部南部地区は9月29日、JAしまね出雲地区本部所原会館で防災研修会を開催しました。研修会は今年が3年目。昨年までは自衛隊や市役所防災課の職員を講師に呼んで開催していましたが、今年は女性部員が自分たちで家の光9月号の付録「安心・安全・お守り帖」を使い災害について学びました。研修会では気象情報の警戒レベルをクイズ形式で確認し、耳の不自由な方へ防知情報や避難方法の伝え方を乙立手話サークルのメンバーが実践を交えながら説明しました。研修会の最後にはこの日の朝、スタッフで作った「防災食」を参加者へ配り、家族で楽しく防災意識を向上できる「防災ピクニック」をおすすめしました。



防災研修会

活動紹介

やすらぎ会
きづき支部
「まめな会」開催

出雲やすらぎ会きづき支部は10月26日、JAしまね出雲地区本部大社支店で「まめな会」を開催しました。同支部ではコロナ感染拡大以降まめな会の開催はせず、ウエスや新聞紙で作ったゴミ袋福祉施設に寄贈するなどの活動をしていました。今回久しぶりにまめな会を開催し、出雲女性部塩冶支部の「えんまん座」の観劇やお抹茶でのおもてなし、佐藤楨子さんの民話の語りと参加者全員での民謡「ふるさと」の合唱が行われました。当日はスタッフ6人がおもてなしをし、杵築地区の49人が参加しました。同支部の小村愛子幹事は「皆さんに明日も頑張ろうと思ってもらえるような企画を計画しました。楽しんでもらえて本当によかったです」と話しました。



「えんまん座」さんと体を動かす参加者たち



出雲市農政会議だより

令和5年11月18日

No.106

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

【活動内容報告】

○国会議員への要望活動の実施

「出雲市農業振興施策確立に関する要望」の中で国政に関する内容を抜粋し、10月5日に東京に出向き、国会議員への要望活動を実施しました。当日は、高見康裕衆議院議員、青木一彦参議院議員、舞立昇治農林水産大臣政務官、三浦靖厚生労働大臣政務官、山田俊男参議院議員、藤木眞也参議院議員に対応頂き、直接要望書を手渡し、意見交換を行いました。

出雲市農業の現状と課題についてご理解いただき、国政に反映していただけるものと期待が高まりました。



農林水産省政務官室での意見交換

○第7回JAしまね出雲地区本部 農業まつりに参加

11月3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「今年行われた統一地方選挙において推薦候補全員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、来賓の方々と、この1年の収穫に感謝の気持ちを込め、4年ぶりとなる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。



餅まき

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15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

河南営農センター 43-7007

東部営農センター 62-9059

南部営農センター 84-0213

西部営農センター 53-2168

生産資材課 21-6047

出雲市アグリ ビジネススクール

**受講生
募集!!**

出雲市アグリビジネススクールでは、次の4講座を令和6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6年1月から12月
受講料 年額12,000円(1講座あたり)
定員 各講座10人
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める人
- 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(損害保険の保険料は、受講生負担。受講料には、含みません。)

申込期限 12月1日(金)

- 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 出雲市役所 農業支援センター Tel 21-6122 FAX 21-6998

有機農業基礎研修

出雲市農業再生協議会

これから有機農業をはじめようと考えている人、有機JAS制度について知りたい人など、有機農業に興味のある人を対象に、島根県の有機農業の現状や有機JAS認証制度などの基礎知識についての研修をつぎの通り行います。

日時 令和5年12月18日(月) 13:30~16:00

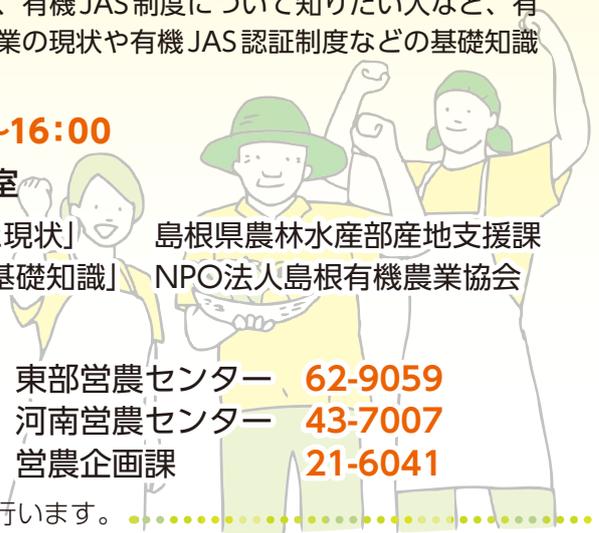
場所 JALまね出雲地区本部401会議室

内容 ①「島根県における有機農業の推進と現状」 島根県農林水産部産地支援課
②「今、なぜ有機農業か!有機農業の基礎知識」 NPO法人島根有機農業協会

申込締切 令和5年11月30日(木)

申込先 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 | 営農企画課 21-6041

※申込が定員を超えた場合のみ、決定等の通知を行います。





出雲市高松地区

高松スポーツ少年団野球クラブ

「元気・勇気・やる気」で
全カプレー

高松スポーツ少年団野球クラブは高松小学校に通う児童からなるチームで、「元気・勇気・やる気」をチームのスローガンに毎週土曜日と日曜日に練習を行っています。

現在の団員数は19人。1年生から6年生までみんなで元気に野球をしています。7月に行われたJAカップ出雲地区予選では2年連続で優勝に輝き、県大会

では準優勝の成績を収めました。チームを率いる川上監督は「今自分ができるプレーを一生懸命やって欲しい。そして練習を重ねることで、できなかったこともできるようになるよう精一杯やってもらいたい。野球を通じていろいろな事を学んで欲しい」と話します。また今年キャプテンを務めた布野陽向君は「野球のおかげでいろんな人と仲良くなれた。キャプテンは大変だったけれど、みんなと野球ができてとても楽しかった」と話してくれました。

6年生が卒団すると、団員数が12人になるため現在高松スポ少では団員を募集中。今年のドラフト会議で、ヤクルトスワローズ育成枠2位の指名を受けた三刀屋高校の高野颯太選手は高松スポ少の卒団生であり、その嬉しいニュースに団員たちみんな勇気づけられ、これまで以上にやる気になって練習に励んでいます。



みんなで楽しく野球をしよう!!



健康ライフかわら版

「11/8は“いい歯の日”、元気の源はお口から！」

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、50歳代の約7割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。

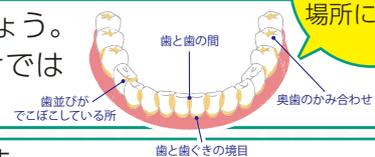
毎日の口腔ケアに加え、定期的に歯科健診を受けることで、お口と全身の健康を守りましょう!

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、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。



歯垢が
残りやすい
場所に注意!

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。**



お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

J A：私も過去に定期的にストレッチと体を動かしていました。最近はややなかなかなかできていません。一度途切れてしまうと元に戻すのはかなり難しいですが、

● J Aしまねびよりを毎号楽しみにしています。10月号の巻末にストレッチの効果についての記載がされていて、ストレッチは「週2回から3回行えば効果あり」との記事を見て思わず目からウロコの思いがしました。毎日必ずやらねばと決めていました。これで気持ちが楽になりました。ありがとうございます。

(大社町 K・Mさん)

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

週2回から3回を目標に少しずつやってみようと思います。

● 島根県内で若い世代がたくさん就農していらっしやることを知り、とても心強く感じています。応援する意味も込めてこれからもたくさん島根のおいしい農産物を買って食べていきたいと思えます。

(駅南町 T・Tさん)

J A：私も取材をしていて若い世代の農家さんの姿を見ると、とても心強く思います。地元で農産物を買って食べる事で農家さんを応援していきましょう。



R5. 12/15 (金) J Aしまね出雲地区本部 全支店にて 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
『たまごや粗品のプレゼント』
をご用意しております!



是非、ご来店ください!

©よりぞう

※数量には限りがあります。
※写真はイメージです。

★新型コロナウイルス感染防止対策を徹底いたします。是非、お気軽にご来店ください。



2024年版JAしまねカレンダーの配布について

例年、外勤等によりJAしまねカレンダーの配布を11月に行っておりますが納品等の関係により来月12月に配布させていただきます。

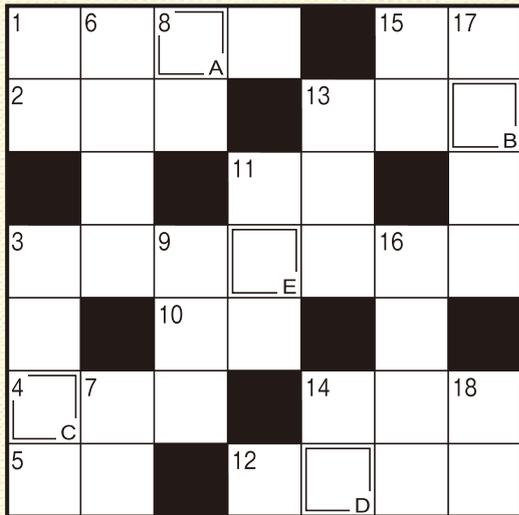
大変ご迷惑をおかけしますが、ご承知おきのほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。





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

- ①冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥その月の一番最初の日
- ⑦寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧授業中は慎んでくださいね
- ⑨ワカメの根元に近い部分
- ⑪——予報によると来週は寒いらしい
- ⑬建物が立っていない宅地
- ⑭——の細かい滑らかな肌
- ⑮年越しに付きものの麺類
- ⑯チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- ①サンタがプレゼントを入れます
- ②パパー、ママー、どこー？
- ③欧米のクリスマスには、この島の丸焼きがよく食べられます
- ④大好きな歌手の——を見に行きた
- ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬サハラ、タクラマカンといえは
- ⑭刃物で紙を加工して描きます
- ⑮冬の京都市は——冷えるといわれます

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12月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フジタク」



俳句の広場

最優秀賞

柴栗を妻とポケット皆使ひ

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

椅子二つ百寿の母と秋夕焼

吉賀町 村田 綾美様

虫籠のやうな無人の駅に入る

兵庫県 小田 慶喜様

愛犬を抱いて土手ゆく月の秋

出雲市 小豆澤典子様

佳作

夏休用頼むたびバイト代
秋うらら床屋ごっここのふたりかな
新米の今年限りと届けられ
団栗を拾ふ園児の笑顔かな
秋分の日の丸並ぶ里の道

松江市 井上 延子様
浜田市 沖田 邦子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 和子様
江津市 山形ゆうき様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」12月号 定価1,027円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびよりには、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、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。



あったかキャンペーン

2023

JA 自己改革 実践中
JAグループ一斉

定期貯金


キャンペーン期間
 11/1(水) ▶ 12/29(金)



A
しまね和牛
(すき焼き用) **120名様**
コース



B
まめ茶・ゆず七味等
詰め合わせセット **120名様**
コース



C
に多米コシヒカリ
(精米 5kg) **120名様**
コース



D
季節のお花 **120名様**
コース



E
お茶とお餅のセット **120名様**
コース

①10万円以上 新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で合計**600名様**にご希望のコースの島根の特産品をプレゼント!

②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、**100万円**以上新規または増額でご契約の方には抽選で**100名様**に「**農協商品券1,000円分**」をプレゼント! *

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、**ATMまたはJAネットバンク**からお預入れの方には抽選で**50名様**に「**農協商品券1,000円分**」をプレゼント!

キャンペーン期間中、10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた個人の方へ「**よりぞう除菌大判ウェットティッシュ20枚入り**」を先着**3,000名様**にプレゼント!
ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで粗品をプレゼントいたします。
 ※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

懸賞概要

応募対象者 / ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。
 ②Wチャンス/大口
 ①に外れた方のうち、対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。
 ③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
 ①②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。
※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、B~Eコースのいずれかに応募したものとします。

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。

当選発表 / ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。

個人情報の取扱 / 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

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





お問い合わせ先
最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

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

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600
 ■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852
 ■隠岐営業所/☎08512-2-2471

2023 ラピタ 歳末謝恩 大歳の市

ご優待セール
ラピタアプリ
毎週金曜100ポイント
ポイント
10倍デーの開催

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

応募方法 | キャンペーン期間中、ラピタで税込5,000円以上お買い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

第1弾 キャンペーン応募期間 ※期間中の購入、応募が必要です。
令和5年 11月24日(金)～12月14日(木)
当選発表 令和5年12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\\



海鮮 かんかん焼き ご招待券 75本
おさいふカード 500P ×300本

第2弾 キャンペーン応募期間 ※期間中の購入、応募が必要です。
令和5年 12月15日(金)～12月31日(日)
当選発表 令和6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\\



しまね和牛 1万円相当 30本
冷凍ズワイガニ5千円相当×20本
出雲産米10kg ×50本
おさいふカード 500P ×500本

組合員様限定 特典ハガキ 中止について

昨年お送りした「組合員様限定の特典ハガキ（特典：歳末大抽選会 無料抽選券およびお年玉キャンペーン応募台紙）」は、**本年はございません。**
代わりに、以下をご用意いたしましたのでぜひご利用ください。

しまねびより限定 歳末大抽選会 無料抽選券の配布（本誌）

ラッキー抽選券の実施
※該当日にラピタで税込3,000円以上お買上で、漏れなく、歳末大抽選会の抽選券が貰えます。
※詳細は店頭ポスターをご確認ください。

お年玉キャンペーンは「レシートのみ」で何口でも応募可能
※詳細は店頭ポスターをご確認ください。

洋服の青山

JALしまね組合員の皆様へ
ご来店の際は、本チラシを必ずご持参ください。
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

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

JAXAOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示の流れ

入会金・年会費 **無料**

おさいふカードと本チラシをお持ちください。お近くの「洋服の青山」へご来店。登録用紙に記入。洋服の青山店舗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。

オーダースーツ取り扱い中
詳しくはホームページにてご確認ください。
メンズオーダースーツ ¥31,900- 税込 ¥32,870-
レディースオーダースーツ ¥28,700- 税込 ¥29,529-

みんなのできること、青山にできること。 **下取り** 自社の良品もOK!

3つのポイント全て貯まる!使える!

ご利用の青山からのお知らせ! | ご来店履歴からのご案内

ご利用の青山からのお知らせ! | ビジネスアワードや店舗情報はこちら

JA名	JALしまね 出雲地区本部	青山タイアップコード	11678
-----	---------------	------------	-------

2023年
歳末謝恩

ラピタの大抽選会

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。

スタンプ
押印期間
令和5年
12/28(木)
まで

ペア温泉旅行。
55型4K液晶テレビなど
豪華賞品が当たる!

抽選期間

令和5年

12月15日(金)～28日(木)

景品引換期間

令和5年

12月15日(金)～31日(日)

※写真はイメージです

しまねびより
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。

※抽選券は券面記載のご利用期間に限りご利用いただけます。※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。

キリトリ

ラピタ

2023年
歳末謝恩

大抽選会

しまねびより限定

無料抽選券

第1回

ご利用期間 令和5年
12月16日(土)～12月18日(月)

※詳細は店頭ポスターをご確認ください。

ラピタ

2023年
歳末謝恩

大抽選会

しまねびより限定

無料抽選券

第2回

ご利用期間 令和5年
12月20日(水)～12月22日(金)

※詳細は店頭ポスターをご確認ください。



鶏肉とサツマイモの甘辛煮



コメント

- ・ご飯のおかずにもおつまみにもなるサツマイモ料理です。
- ・鶏肉とサツマイモにキノコを組み合わせ、食べ応え十分！

材料（4人分）

- 鶏もも肉…… 1枚（300g）
和風だし（顆粒）…小さじ1
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
サツマイモ… 1本（250g）
舞茸……………1パック
エリンギ……………1パック
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
A 濃口醤油……………大さじ2
マヨネーズ……………小さじ1
水……………大さじ1
細ねぎ……………1～2本

アレンジ

- ・鶏肉を豚肉に替えたり、豆腐や厚揚げに替えても美味しいです。
- ・人参や玉ねぎ、こんにゃく、ピーマン、いんげんなど、野菜の組み合わせを替えて彩を楽しめます。

作り方

- ①サツマイモは1cmの厚さの輪切り又は半月切りにし、水にさらしてから水気をきり、耐熱皿にのせて、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で7分間加熱する。
- ②舞茸は小房に分け、エリンギは3cmの長さの薄切りにする。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、和風だし（顆粒）を振りかけてもみ込む。
- ④③の鶏肉に片栗粉をもみ込み、肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付け、裏返して同様に焼く。
- ⑤②のキノコを加え、軽く炒め、混ぜ合わせたAとサツマイモを加えて、ふたをして弱火～中火で5分煮る。
- ⑥フタを取って汁の水分を飛ばす。
- ⑦器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

材料（4人分）

- れんこん……………150g
小松菜……………1袋
ツナ缶……………1缶（70g）
コーン缶……………60～80g
砂糖……………小さじ1
醤油……………小さじ1
酢……………小さじ1
A 鶏がらスープ（顆粒）…小さじ1

作り方

- ①れんこんは薄い半月切り又はいちょう切りにして、酢水にさらす。
- ②小松菜は3cmの長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、れんこん、小松菜の順に入れて1～2分茹でてザルに上げ、冷ましてから水気を絞る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③とツナ缶、コーン缶を入れて混ぜ合わせる。

コメント

- ・秋から冬にかけて旬のれんこんは、免疫力を上げるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。
- ・れんこんはタンニン（ポリフェノール的一种）が含まれています。鉄鍋で調理すると黒く変色してしまいます。

アレンジ

- ・小松菜を白菜、水菜、春菊に替えても美味しく食べられます。
- ・カニカマ、ハム、ちくわ、サラダチキン、枝豆、わかめ、ひじきなどを使っていろいろな味の組み合わせを楽しめます。

れんこんサラダ



健康散歩

糖尿病って何？

皆さんは「糖尿病」という病気を聞いたことがありますか？
糖尿病は、膵臓から出るホルモン（インスリン）が十分に働かず、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、血糖を一定の値におさめる働きがあります。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（合併症）につながってしまいます。

糖尿病の症状は、血糖値がかなり高くなければ現れません。そのため、症状がなく糖尿病だということに気がつかない人も多くいます。高血糖時の症状は、喉が渇く・水をよく飲む、体重が減る、疲れやすくなるなどがありますが、症状が全くないまま健診などで判明する人もいれば、急に高血糖の症状が現れて判明する人もいます。糖尿病の合併症などの重い病気にならないうちに健診でチェックをすることが大切です。

健康診断などで分かる糖尿病の多くはインスリンの分泌が減少したり、働きが悪くなるために起こります。中高年に降に多くみられ、日本の糖尿病患者の約90%が2型糖

尿病とされています。2型糖尿病とは、遺伝的な体質に過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり発症するとされています。また、肥満がなくても、内臓脂肪が増える「メタボリックシンドローム」と呼ばれる状態になると発症しやすくなります。

糖尿病対策・予防をする際には、健康的な食生活と適度な運動を行い、睡眠不足・ストレスなどをできるだけ避けることが重要です。もちろん、肥満体型の人は体重を落とすことや内臓脂肪を減らすことが急務となってきます。

糖尿病は、日本国内でもその予備軍と合わせると約2,000万人もの患者さんがいるといわれています。40歳以上の人の5人に1人は、糖尿病を発症するという計算です。それほど身近な病気であるにも関わらず、日頃からしっかりと糖尿病対策をしている人は少ないのも事実です。栄養バランスの取れた健康的な食生活と適度な運動を日々コツコツと行い、糖尿病になってしまう前から正しく対策をしていきましょう。



JA島根厚生連

