

JAしまねびより

2022

12

December
Vol.81



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
高橋 正行さん
[やすぎ地区本部]

日本の農業を
未来へつなぐ

こくしょう こくせん
国消国産

~もっと知って! もっと食べよう!~

SNSで
旬な情報を
投稿して
います



JALしまね 西いわみ地区本部版



鳥取県に隣接し、周囲を山々に囲まれた安来市吉佐町。農家に生まれ、幼い頃から農業を手伝っていた高橋さん。高校卒業後は旧国鉄(現JR)に入社し、転勤で西日本各地の駅を移動しながら、運転や旅行販売など多岐に渡る仕事に携わっていました。仕事をしながら時間がある時には農業をする生活を続け、定年退職後に農業一本の道へ。現在は、高橋さん夫妻と息子さん夫妻の4人で、先代から受け継いでいる梨やぶどうをはじめ、柑橘類、びわ、プラムなどの果樹、米や野菜など多種多様な品目を栽培しています。



仕事と並行しながら農業を



▶梨の収穫作業

たかはし
高橋
まさゆき
正行さん(72才)

今月はやすぎ地区本部。安来市吉佐町で果樹栽培を主にした農業を行う傍ら、お正月用のしめ縄づくりに取り組み高橋正行さんにお話を伺いました。

多種多様な品目を生産

主に果樹栽培に力を入れている高橋さん。植えてから長年かけてやっと収穫できる果樹ですが、特に梨は年数が増すことで、中の芯が小さく、きめ細かい肉質になり美味しくなるのだそう。良い状態で収穫するための見極めが難しく、剪定や肥料など、知識と感覚をもとに判断しながら作業を進めています。

また、通年作物を出荷できるようにと、品目を工夫しながら生産。さらにポン菓子やドライフルーツといった加工品も手掛けています。「自分が食べてみたいものを作るし、せっかくなら楽しんで美味しく、がいいでしょ？」と笑いながら語る高橋さん。種類が多いほど忙しさも増しますが、新たな発見があることで楽しみながら農業を行っています。

希少な天然物のしめ縄づくり

高橋さんのもうひとつの代表的な仕事は、お正月用の「しめ縄づくり」。地域や家庭によって多様な形や大きさがあるしめ縄は、玄関締めや車用、神棚用など用途によってもそれぞれ結び方が異なります。



す。また、地元や隣の地域の神社のしめ縄も作っている高橋さん。稲わらや橙(だいだい)は自分たちで生産し、ゆずり葉や裏白といった飾りもすべて天然の物を使用しています。最近では、すべての材料が天然であるしめ縄は希少で、さらに作り手も年々減少している中、昔ながらの手法を絶やさぬよう守り続けています。

しめ縄づくりは力仕事

しめ縄に使うのは「もち米」の稲わら。わら自体が柔らかく粘りがあるため、しめ縄に適しています。8月のお盆明け頃、まだ青々とした状態の稲を刈り取り、火力乾燥させます。そうすることで、美しい青色と良い香りが残るのだそう。その後は、手



完成したしめ縄を手にする
高橋さんご夫婦

で稲のハカマを削ぎ落とし体裁を整え、機械で稲を柔らかくしてから縄を結び始めます。

このように、しめ縄作りは実際に結い始めるまでの準備作業が多く、非常に手間を要します。それに加え、手でわらをねじり合わせながら緬う（なう）作業は、手のひらや指が擦り切れ、油分を失い、皮が薄くなる重労働。「しめ縄づくりの期間はお茶が入ったコップを触るだけでもしみて、つい手を引っ込めてしまふ」と語る高橋さん。高橋さん家族が苦勞して行っているこれらの作業があるからこそ、凛とした立派な正月飾りが作られています。



緬う作業。手のひらの油分がなくなるため、水をつけながら作業します



高橋さんが改良した稲わらを柔らかくする機械

趣味でも仕事でも多彩な才能を発揮

興味があれば何でもやってみるといふ高橋さん。プライベートでもその多才ぶりが伺えます。趣味の

魚釣りは、一級小型船舶操縦士免許を保有し、自分の船を何艘も持つほどの本格派。気象条件次第では隠岐に出掛けることもあるそう。また、農作物の被害対策のために始めたイノシシ駆除も免許を取得し、罠を仕掛けて捕獲。「釣った魚やイノシシは自分でさばいて、真空パックで冷凍しておきます」と、ほぼ自給自足で生活が成り立ってしまっただけです。また、若い頃にはコンピューターを自作したことも。「地球の裏側の人と無線で会話もしていました」と、多くの無線機や機械が並ぶ趣味の部屋で自分の時間を楽しんでいきます。「自分で作りたい」という気持ちを常に持ち続ける高橋さんは、農作業で使用する機械も効率良く作業ができるように改良。あらゆる場面で、ひらめきと器用さが発揮されています。



無線機や機械が並ぶ趣味の部屋

次世代にうまく引き継ぐことが目標

現在家族で農業を営む高橋さん。「この仕事を次の世代、さらにまた次の世代へと上手く引き継げたら」と、代々受け継ぐ農業をできるだけ続けてほしいという想いを持ちながら、お孫さんにも農作業やしめ縄づくりを教えています。「将来、本人がやりたがるかわかりませんが」と言いながらも、昨年少生のお孫さんがしめ縄を上手に作ったことを笑

顔で話します。自分自身もそうだったように、小さい頃から体験することで、農業の楽しさや大切さを感じてほしいと願っています。

「しめ縄も毎年お客さんから『作ってごせ』と言われとるけん辞められん。体が元気なうちは、続けていきたい」と意気込みを語る高橋さん。挑戦し、家族みんなで楽しく農業を続けていく姿が印象的でした。



しめ縄

高橋さん家族が作るしめ縄は、地元の支布佐（きふさ）神社の境内にも飾られています。お客様の要望に合わせて、特注での作製も行っているのだとか。そんな丹精込めて作るしめ縄は12月26日から安来市の道の駅あらエッサ「なかうみ菜彩館」で販売される予定。ぜひcheckしてくださいね。



こくさん 国産

～もっと知って！
もっと食べよう！～



皆さん、「**国消国産**」という言葉を知っていますか？

「**国**」民が必要として「**消**」費する食料は、できるだけその「**国**」で生「**産**」するということ。これはJAグループが一体となり提唱している考えです。私たちが生きていくうえで欠かせない「**食**」。

日本では多くの農家の皆さんが私たちの「**食**」を作り支えてくれています。

しかし現在の日本は様々な「**食のリスク**」に直面しているのをご存知ですか？

“常に食料がある”というのは決して当たり前ではないこと。今どのような

状況が世界で、日本で起こっているのか。今一度、私たちの「**食**」について考えてみませんか？

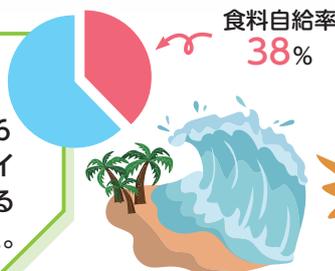


現在日本では様々な「**食のリスク**」に直面しています



●日本の食料自給率38% (2021年度カロリーベース)

なんとこの数字は他の先進国と比べ最低の水準。日本は食料の6割を輸入に頼っているのです。記憶に新しいのは、新型コロナウイルスの影響による世界各国の輸出規制。またウクライナ情勢による国際的な価格上昇など、輸入依存への不安が浮き彫りになりました。



●多発する自然災害。世界的な異常気象

近年多発している台風や豪雨などの自然災害は、農地の氾水など農業へ深刻なダメージをもたらしています。また世界的な異常気象。一見関係のないことと思いがちですが、輸入に依存する日本では食料が入ってこないという危機におちいることとなります。



●農業の生産基盤の弱体化

農家の高齢化による生産者数の減少や、離農に伴う農地面積の減少が進んでいます。また肥料や飼料などの価格が高騰したことで農家の皆さんの経営が圧迫されているのが現実です。



私たちにできることって何だろう…？

物価高騰など、私たちの生活も厳しさが増えています。しかし！農家の皆さんも、肥料や飼料など資材価格が高騰していることで、生産コストが上昇し、厳しい状況が続いていますが、生産物に適正な価格転嫁がされているわけではありません。このままでは、日本の「食」の未来は見えてきません。生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐため、私たちも意識を変えていく必要があります。

では私たちにも何かできることがないのか？

そこで「**国消国産**」の意識です😊！**できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、生産者の皆さんを応援することにつながります。**さらに身近なところだと「**地産地消**」。地元の直売などで、まずは地元の農畜産物を手にとってみては…？

JAには新鮮な農畜産物を販売する直売所が多くあります♥ぜひcheckしてください！

明るい日本の農業、島根の農業に向けて…農業を未来へつなげるために🌟

今日から意識してみませんか？



◀県内の直売所は
こちらから



日本の農業を 未来へつなぐ

こくしょう 国消

実際に生産者の「声」を聞いてみました

このような厳しい状況が続いている中、生産者の皆さんは前向きに農業と向き合い、私たちの生活に欠かせない「食」を生産してくれています。

どのような想いで日々農業と向き合っているのか。島根県農協青年組織協議会で役員を務めるお二人にお話を伺いました🔥

島根県農協青年組織協議会

ほしの かずし

委員 星野 和志さん (32)



雲南市でブドウ57a、野菜9aを栽培。2017年に祖父母が行っていたブドウ農園を継ぎ、新たに「GEARFARM (ギアファーム)」として、現在は祖母とパートの皆さんとで“食卓の中に笑顔がふれるように”と栽培に励んでいます🍇

島根県農協青年組織協議会

むらかみ じゅんいち

副会長 村上 淳一さん (41)



隠岐の島町で水稻13ha、ブドウ30aを栽培。「父親が守ってきたものを途絶えさせてはいけない」と2004年に就農。現在は母親と一緒に同町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」をメインに栽培しています🌾

どのような想いで農業と向き合っていますか？

村上さん

現在50tの米を栽培しています。日本人一人当たりの米の年間消費量が約50kgなので、1,000人分の命を支えているという自負をもって日々栽培しています。なかなか米は価格の面で評価されないことが悔しいですが、高い値段でも消費者の皆さんには農作業の大変さを理解していただき、もう少し生産者が儲けることができると常に思っています。

星野さん

栄養価だけでなく、美味しさ、食べる楽しみ、生活を豊かに、という+αの付加価値を農産物を通して提供したいという想いで栽培しています。特に贈答品は人と人を繋ぐものですので、受け取った人も買った人も喜ぶような農産物を目指しています。

農業で大変なことは何ですか？

村上さん

毎年どれだけ頑張っても天候に左右されることです。今年は2回台風が直撃し、過去最低の収量となりました。対策に限界があり、精神的にも落ち込むので、なるべく「一喜一憂」するよう心がけています。田植えがうまくいったなど、喜ぶときに喜ぶようにしています。

星野さん

天候に左右されることです。対策をしたとしても限界があり、その分コストも多くかかります。また温暖化の進行など、ブドウが作りづらい環境にあるのが現状です。環境配慮について、本気で考えていけないといけなく強く感じます。

日本の食に対するリスクについてどう思いますか？

村上さん

今の日本は、いつでもどこでも食べたいものがすぐ食べられる時代で、とても豊かな食生活を送っています。でも実際には食料自給率38%、餌やエネルギー源も外国に依存している状態です。もし外国の輸出がストップしたらどうなるのか。食料の大切さにも、常にその危険と隣り合わせのことにも、食料があることが当たり前すぎて気づいていないと感じます。

星野さん

肥料や資材等の高騰など外国の状況に左右される現状については、せめて緩やかな影響の受け方となるよう、行政・農家も含めて努力が必要だと思えます。農地や農家が減少している現状は、やむを得ない面もあると思いますが、こういう情勢が“農業をやりたいくてもできない”状況を作り出していると感じています。個々だけではなく、産地全体がしっかりと現実と向き合って考えないと、農業生産基盤の弱体化が進む一方と感じます。

皆さんに一言!!

村上さん

食料があることは当たり前ではないことです。皆さんには何気なしに食べるのではなく、色々な人が関わり、色々な人の想いが込められて作られていること、その一口が生産者の支えになっていることを少しでも感じながら食べていただきたいです。

星野さん

農業は生活にとっても密接しています。農業が衰退する、畑が荒れてくる…そうになると住みにくい地域になっていく。自分たちの地域を守っていくという想いで、地元産の農畜産物を買って、地元の農業と一緒に守っていただきたいです!!



現場の声を
もっとう聞きたい **組合長が行く!**



今月の
訪問先

- JAしまね出雲地区本部管内
- 伊藤牧場 ●JAしまね出雲地区本部平田柿部会 (平田柿選果場・平田柿加工所 平田あんぼ柿加工場)
 - JAいずもアグリ開発(株) ●ぶどう団地計画予定地

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。



今回は出雲市東福町の「伊藤牧場」と、「JAしまね出雲地区本部平田柿部会」「JAいずもアグリ開発(株)」を石川寿樹組合長や山根盛治副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。

「伊藤牧場」は、畜産クラスター事業を活用して昨年新たに肥育牛舎を建設し、現在は肥育牛120頭を飼養。美味しまね認証ゴールドを取得するなど、安全・安心な和牛生産に取り組んでいます。伊藤誠司代表と肥育牛舎や畜産の補助事業、自給飼料や子牛市場などについて活発に意見を交わしました。またJAが行う飼料肥料高騰対策について触れ、対策費はありがたいが、それだけで補うのはなかなか厳しいのが現実」と危機感を話されました。

JAしまね出雲地区本部平田柿部会は、82人の部会員が柿「西条」「伊豆」「富有」を中心に栽培に励んでおられます。部会が運営する平田柿選果場、平田あんぼ柿加工場、平田柿加工所をご案内いただきながら、川瀬利治部会長



柿の選果機の説明を受ける石川組合長 (右から2人目)



伊藤牧場の伊藤誠司代表 (前列左から2人目) と石川組合長 (前列中央) ら

と、各施設の老朽化に伴う問題点や集荷拠点の集約、人材の確保や労働環境について意見を交わしました。川瀬部会長は「施設については作業性や安全性にも不安があり、柿が傷む原因にもなる」と話し、施設の更新を視野に入れた今後の部会としての方向性を話されました。

JAいずもアグリ開発(株)は、環境条件を人工的にコントロールし、季節や場所に関係なく1年にわたって「サラノバレタス」等を安定生産する「出雲やさしい新話ファーム出雲vegetable」を運営しています。グローバルGAPを取得しており、農福連携事業にも積極的に取り組むなど、最新技術を駆使しながら安全で安心な商品を提供しています。同社の柳楽俊介担当の説明のもと最先端の施設を見学。柳楽担当は「東部や西部にも普及し、この施設を拠点とする集荷体制を構築していくのが理想」と話しました。

その他、出雲ぶどうの産地再興に向けた「ぶどう団地」の計画予定地も見学しました。



柳楽担当 (右) から栽培方法の説明を聞く石川組合長 (右から3人目) ら



川瀬部会長 (右) から施設の概要を聞く石川組合長 (左) と山根副組合長 (中央)

★組合長から一言★



最初の訪問先の「伊藤牧場」で感心したことは、何よりも牛舎の掃除が行き届いており、牛が生き生きとしていたことである。代表の伊藤さん(46)と意見交換をさせていただいたが、やはり飼料の高騰が経営を直撃しており、JAの飼料肥料高騰対策は有難いとのことであった。

その他、柿の選果場・加工施設の集約化および施設の更新、出雲ぶどう産地再興に向けた団地化構想など大型プロジェクトの検討が進められており、今後の成果を大いに期待したい。

組合長より一言
雲州は
柿のまほろば
黄金なす

topics 1 全国初の集落営農法人「農事組合法人おくがの村」設立35周年記念大会を開催



津和野町の農事組合法人おくがの村は10月22日、設立35周年記念大会を開きました。JAしまねの石川寿樹組合長の他、丸山達也県知事など160人が参加し、同法人の設立35周年を祝福しました。

同法人は、全国で初めての集落営農法人として昭和62年に設立。現在は24戸の組合員が集落営農の維持を第一に、活き活きと暮らせる集落づくりを目指し、圃場整備やキャベツ栽培に挑戦しています。

本大会では、35周年を記念した寄稿集の紹介や、動画の上映、参加者のリレートークでこれまでの歩みを振り返りました。糸賀盛人代表は「集落営農でお金を稼ぐのではなく、継続できる仕組みづくりを国や県が主導しないといけない。その一つが機械更新時にかかる費用の補助。支援を行っていただけよう、引き続き訴えかけていく」と力強く話されました。

石川組合長は「おくがの村だけでなく島根県の農業のため今後もご活躍いただきたい」とお祝いの言葉を述べました。

また大会後には俳句大会を開催。「集落営農」のお題に対し参加者が作品を詠み、審査員長の石川組合長は西いわみ地区本部TACの田中秀昌さんの「畦に立つ母の呼ぶ声秋夕焼」を最優秀賞に選びました。



全員で35周年を祝った

topics 2 令和4年度 地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました



JAしまねは11月18日、松江市のサンラポーむらくもで令和4年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開きました。各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員となる10団体を表彰しました。

「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力向上」を応援することを目的に、今年で10年目を迎えました。

受賞した雲南市掛合町の「波多コミュニティ協議会」は、同町波多地区の住民が心豊かに日常生活が送れるよう、地域の振興と活性化を目的に様々な組織が連携しながら活動しています。買い物の拠点となる「はたマーケット」の運営や、無料送迎車「たすけ愛号」による移動手段がない方への支援など、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。木村守登代表は「一人も取り残さないという気持ちで取り組んでいる」と話されました。



受賞された皆さん

その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽川原地区環境保全隊（松江市）
- ▽ふれあい農園（安来市）
- ▽味彩会（出雲市）
- ▽山里会（出雲市）
- ▽阿宮神能保存会（斐川町）
- ▽オペラ石見銀山実行委員会（大田市）
- ▽熊見地域アグリネット（美郷町）
- ▽農事組合法人てごの里おぐに（浜田市）
- ▽鎌手ふるさとおこし推進協議会（益田市）

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。

Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度について、登録申請のスケジュールを教えてください。

A インボイス制度の開始と同時に「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するためには、原則として令和5年3月31日までの間に申請をする必要があります。

- 登録申請スケジュール■
- 令和3年10月1日
登録申請の受付開始
 - 令和5年3月31日
令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として令和5年3月31日までに登録申請の手続きを行う必要あり

【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと

現在課税事業者である	販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている	→	将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられますが、既に課税事業者になっているので登録申請をしても実務上大きな影響はありません
	上記以外	→	令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をした方が良いでしょう
現在免税事業者である	販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている	→	将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられます
	上記以外	→	販売額が大きい方は令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をすることを検討しましょう（ただし課税事業者として申告が必要になります）

登録申請はあくまでも任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると消費税の申告が必要になります。よって、申請の前には左図を参考に慎重な検討が必要です。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

出雲女性部

まもろ✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

JAしまね出雲女性部では、令和4年度地域貢献活動として「フードドライブ」の活動に取り組みました(やすらぎ会との共同企画)。7月上旬からの2週間、各支店に収集箱を設置し、家庭にある日用品・食料品・手作り野菜などを提供していただきました。家庭で余っている食品を生活に困窮している方々に寄付することで食品ロスにもなり、私たちの目指すSDGs目標達成につながっていきます。5ブロックで集めた品は、それぞれの地区から出雲市社会福祉協議会へ寄付し、その後希望されるご家庭に無事お届けすることができました。

今後も地域貢献活動を継続して行い、「地域に根付いた」JA女性部」を積極的にPRしていきたいと思います。

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。
つなごう✿ まもろ✿ かがわろう✿
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しまねいわみ中央青年連盟

JA YOUTH

はっとり 服部 たけし 剛士さん

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しまねいわみ中央青年連盟(以下、農青連)に加入している服部剛士さん(32)。法人化して今年で3年目となる浜田市旭町の(株)福広ファームの代表取締役を務めています。水稲15ha、ブドウ28a(ピオーネ10a、シャインマスカット18a)、大豆50aを栽培し、現在は除草作業に日々追われています…。

今年度より農青連に加入。加入のきっかけは某H課長に半ば強引に誘われて…(笑)。というのは冗談ですが、若い農業者の皆さまの様々な意見や悩みを聞き、自分の成長に繋がればという思いで加入しました。

服部さんは「規模拡大と地域に根差した活動を主として、農業界のファーストペンギンになりたい」と今後の意気込みを語りました。

最後になりますが「ガッツ青年連盟!!」で頑張ります。



品種の選び方

野菜作りの第一歩

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

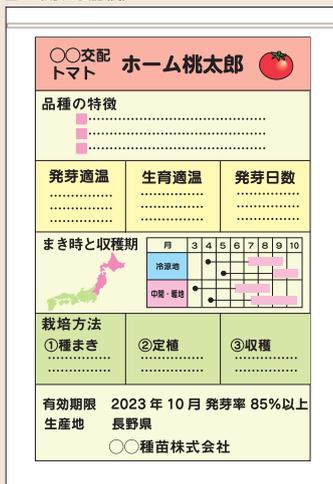
家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか—などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

絵袋を確認

種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています(図1)。

- ・作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴
アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作しましょう。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。
- ・発芽・生育適温など
発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育の短い品種を

図1 絵袋の表記(例)



「早生(わせ)」、長い品種を「晩生(おくて)」,これらの中間を「中生(なかて)」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています(図2)。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

栽培指針をチェック

地域で定着している品種を「A」で作成する栽培指針で調べたり、地元の種苗店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行いましょう。

話題の品種

- ・ミニ野菜
密植ができ栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。
- ・新顔野菜に挑戦
未知の野菜には作る楽しさと食べる楽しさがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。
- ・機能性野菜に注目
赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



令和4年度 J A しまね飼料・肥料高騰対策の支援内容変更について

国、島根県の肥料高騰支援対策が創設されたことに伴い、J A しまねが実施を予定していました飼料・肥料高騰に対する支援を下記のとおり変更いたします。

(変更の理由)

- 国、県の支援対策において、J A の支援金は値引き扱いとなり、値引き価格に対しての支援となることから十分な支援が受けられなくなるため。
- J A の支援金の振込により、国の支援金申請手続きが煩雑となるため。

(当初の支援内容)

飼料・肥料の購入額(令和4年1月~令和5年3月末の期間)に対し、飼料は1%、肥料は2%の支援を行う。支援金は3期に分けて支払う。(令和4年7月、令和5年1月、令和5年4月)

(変更内容)

- 飼料購入額に対する支援金
…予定どおり振込を行います。
(国、県の支援との差引はなくJ A の支援実施にかかる支障はないため)
第2期振込予定日: 令和5年1月27日
第3期振込予定日: 令和5年4月27日
- 肥料購入額に対する支援金
…第2期、第3期の振込は取り止めとします。
なお、肥料高騰に対する支援は、他の方法での実施を予定しています。何卒ご理解をお願い申し上げます。

(協議事項)

- ①令和3年産島根米の最終精算について
- ②令和4年9月末仮決算について
- ③大口貸出について
- ④出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑤行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について

まちむらネットワーク



J A資材店舗CS甲子園2022大会準優勝

J Aしまね西いわみ地区本部（田村清己本部長）と各地区グリーンセンターは昨年引き続き「JA資材店舗CS甲子園2022年」に出場しました。CS甲子園はJAならではの売り場づくり、店づくりによる組合員の満足度向上、JAオリジナル品の陳列強化を目的として、年に一度行われます。島根県下から17店舗が出場し、益田グリーンセンターが昨年の優勝に続き、大型陳列部門で準優勝、特別賞、簡易陳列部門でラウンドアップ賞を受賞しました。来年は西いわみ地区本部が日本一に返り咲くことを目標に各グリーンセンターとも、ご来店の皆様に一層見やすくわかりやすい店舗を目指します。引き続きご来店、ご利用をお願い申し上げます。



CS甲子園2022表彰大会集合写真



表彰を受ける益田グリーンセンター村上職員





第8回年金友の会益田支部 親睦グラウンドゴルフ大会



11月9日JAしまね西いわみ地区本部年金友の会益田支部の親睦グラウンドゴルフ大会をひだまりパークみとで行いました。当日は雲一つない晴天に恵まれ参加した114人は思う存分プレーを楽しみました。成績発表では好成績で各賞に輝いた人にトロフィーや賞品をお渡ししました。

成績発表では好成績で各賞に輝いた人にトロフィーや賞品をお渡ししました。

JAしまね西いわみ地区本部は管内の女性部員を対象に第6回親睦グラウンドゴルフ大会を11月18日ひだまりパークみとで開催しました。当日は天候にも恵まれ70人の参加がありました。元岡タツ子女性部長の挨拶では、「コロナ禍の影響で3年ぶりに開催できましたことを大変嬉しく思います」と話されました。またJAしまね西いわみ地区本部の役員もいっしょにプレーし、大いに盛り上がりました。表彰式では多数の賞品が用意され参加者も喜んでいました。



JAしまね西いわみ女性部 グラウンドゴルフ大会





女性部真砂ブロック研修旅行



J Aしまね西いわみ女性部真砂ブロックは11月5日に研修旅行を行いました。コロナ禍で2年ぶりの研修旅行となります。同女性部が、部員同士の交流と親睦を深めるために始めたものです。旅行の行き先は岡山県の井倉洞で、長

い年月をかけて創り出された自然の芸術は見応えがありました。研修後は昼食タイムで、千屋牛の鉄板焼きをご馳走になり、とても楽しい一日でした。



津和野町内駅伝競走大会 J AしまねOLDが優勝



10月29日に津和野町内駅伝競走大会が開催され、J Aしまね西いわみ地区本部からアスリートコース（全5区間16・8km）に2チームが参加しました。当日は秋晴れのもと、参加した選手は日頃の練習の成果を発揮することができました。結果は参加チーム中、J AしまねOLDが優勝、J AしまねYOUNGが6位となりました。参加した選手は「みんなで参加できてよかった。地域の活性化のために来年も参加したい」と述べました。J Aしまね西いわみ地区本部はこれからも地域の活性化のため、様々な行事に積極的に参加していきます。





まちむらネットワーク

田んぼアート米贈呈

津和野町の青木和憲さんとJAしまね西いわみ津和野支店(竹長隆支店長)は食育教育の一環として青木さんの所有する水田で中高校生と蒸気機関車の形に植え、収穫した「つや姫」15袋(合計450キロ)を11月8日に津和野町営英語塾「HAN-KOH」へ、11月11日に津和野町営塾「日原」へ贈呈しました。贈呈されたお米は同塾に通う生徒に夜食として振る舞われる予定となっており、青木氏は「いっぱい食べてしっかり学んで欲しい」と語り、生徒は「いっぱい食べて頑張ります」とお礼を述べました。



津和野町の青木和憲さんとJAしまね西いわみ津和野支店(竹長隆支店長)は食育教育の一環として青木さんの所有する水田で中高校生と蒸気機関車の形に植え、収穫した「つや姫」15袋(合計450キロ)を11月8日に津和野町営英語塾「HAN-KOH」へ、11月11日に津和野町営塾「日原」へ贈呈しました。

ますだ産業祭

11月6日に益田商工会議所青年部主催のますだ産業祭が開催されました。コロナ禍の影響で3年ぶりの開催となりました。主会場の市民学習センター前広場には、多くの人出で、活気あふれる産業祭となりました。JAしまね西いわみ管内の若手農家で組織する青年連盟益田支部もJAテナントを設け、地元でとれた新鮮な野菜や果物を中心に販売し、多くの人におこしいただきました。





次席 (農)京村牧場出品のすずふじ号



最優秀賞 (株)田原牧場出品のはなめ24号

令和4年度西部地区子牛共進会開催

J Aしまねは10月28日益田市遠町の西部家畜市場で子牛共進会を開催しました。江津市、浜田市、益田市、津和野町、吉賀町から、19頭が出品され、審査員は体型や、毛の質や皮膚の柔らかさなどを審査し、審査の結果、益田市の(株)田原牧場出品の、はなめ24号が最優秀賞を受賞し、津和野町の(農)京村牧場出品のすずふじ号が次席をとりました。



11月西部子牛市場成績 (税込み) (単位:円・kg)

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市 (益田)	雌	23	887,700	50,600	512,170	268
	去勢	51	958,100	371,800	701,536	303
	計	74			641,873	292
益田市 (美都)	雌	1	392,700		392,700	237
	去勢	0				
	計	1			392,700	237
益田市 (匹見)	雌	3	584,100	546,700	562,100	262
	去勢	2	689,700	487,300	588,500	298
	計	5			572,660	277
津和野町 (津和野)	雌	2	441,100	414,700	427,900	274
	去勢	2	676,500	481,800	579,150	298
	計	4			503,525	286
津和野町 (日原)	雌	4	674,300	502,700	603,350	296
	去勢	6	851,400	469,700	674,300	299
	計	10			645,920	298
吉賀町 (柿木)	雌	1	393,800		393,800	299
	雄	1	75,900		75,900	212
	去勢	4	639,100	393,800	507,650	288
吉賀町 (六日市)	雌	0				
	去勢	0				
	計	0				
西部市場 総合計	雌	42	887,700	50,600	500,055	273
	雄	1	393,800		393,800	299
	去勢	83	958,100	371,800	665,943	306
	計	126			608,027	294

11月15日(火)に雌42頭、雄1頭、去勢83頭、計126頭の上場により、令和4年最後となる11月の西部家畜市場が開設されました。10月に鹿児島県でおこなわれた全国和牛能力共進会の影響からか、購買者が普段よりも多く、平均価格が雌500千円(前回比106%)、去勢666千円(前回比110%)、計608千円(前回比111%)と、大幅な上昇、特に去勢は前月比62千円高となりました。今後も購買者に支持されるよう①発育良好な牛、②肋張りの良い牛、③肢蹄のしっかりした牛を目指して「子牛飼育マニュアル」の実践に努めて頂きますようお願い致します。今回の市場開設日は令和5年1月17日(火)、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は寒冷対策などをおこない、事故や疾病等無いよう、お願い致します。

11月の子牛市場

畜産





スタントマンを招いての交通安全教室

JA共済連島根とJAしまね西いわみ地区本部は11月8日に益田市立高津中学校、11月15日に津和野町立津和野中学校で自転車の交通安全教室を開きました。この教室では島根県益田警察署と島根県津和野警察署の協力の下スタントマンを招いて実際に両中学校グラウンドで、自転車対自動車、トラック等の交通事故を再現し、交通ルールを守ることの大切さを教えました。初めは笑顔が見えていた生徒たちも事故の一瞬の怖さに驚き、交通ルールを守る必要性を強く感じた様子でした。自転車に乗る機会も多い生徒達にJA共済連島根とJAしまね西いわみ地区本部は教育事業の一環として交通安全教室を開催していきます。





農業用フィルムの販売

JAしまね西いわみ地区本部は農業用フィルムの加工場を有し

災害発生時にもスピーディに対応します



《お問い合わせ》

JAしまね西いわみ地区本部営農経済部 経済課

〒698-0024 鳥根県益田市中吉田町1000

TEL: 0856-23-0933 FAX: 0856-22-4350

にしいわみひろば

読者の川柳



お題「クリスマス」

2月のお題は「節分」です
ご応募お待ちしております

- | | | |
|-----------------------|--------|----------|
| 寝顔みて そっと枕元に プレゼント | (益田市) | 大谷 恭子さん |
| サンタさん 我が家煙突 ありません | (益田市) | 椋木 節子さん |
| クリスマス 揺れるキャンドル 貴方と共に | (益田市) | 加藤 富之さん |
| 信者では なくとも祝う クリスマス | (益田市) | 竹田 和夫さん |
| クリスマス まだかまだかと 指を折る | (益田市) | 梅津 穂さん |
| クリスマス 意味も知らずに ケーキとチキン | (益田市) | 佐々木いと子さん |
| ケーキまだ くつ下あるよ クリスマス | (益田市) | 野村 芳子さん |
| クリスマス ケーキを囲む 我が家の味 | (津和野町) | 古山 包子さん |
| 過ぎし日は 家族揃って クリスマス | (津和野町) | 廣田美代子さん |
| 七面鳥 どんな味する 鳥だるか? | (津和野町) | 斎藤 久衛さん |
| クリスマス じじばひ孫へ プレゼント | (津和野町) | 日熊 春子さん |
| クリスマス ツリーにくつ下 アメひとつ | (津和野町) | 大中 順子さん |
| クリスマス 大和ごころに 馴みケリ | (津和野町) | 中野 健二さん |
| クリスマス 待ってた子は 親となり | (吉賀町) | 河野 澄代さん |
| プレゼント にわかサンタは 苦勞する | (吉賀町) | 三浦 清さん |

川柳「クリスマス」の投稿数 津和野町11通、吉賀町2通、益田市15通

川柳応募方法

●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切 令和5年1月10日(当日消印有効)
●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課

令和4年産米集荷速報

令和4年11月12日現在 (令和3年産実績は令和3年11月20日時点)

(単位:30kg/袋)

水
稲

		益田市			津和野町		吉賀町		合計	
		益田	美都	匹見	津和野	日原	柿木	六日市		
出荷予約数量	R4	26,243	4,084	8,984	25,901	3,308	4,567	13,508	86,595	
	R3	27,611	4,607	8,762	28,192	3,056	4,330	14,145	90,703	
集荷数量	R4	23,195	3,885	7,641	21,305	1,926	2,147	6,279	66,378	
	R3	24,448	3,996	7,810	22,913	1,577	2,771	6,796	70,311	
集荷率	R4	88.4%	95.1%	85.1%	82.3%	58.2%	47.0%	46.5%	76.7%	
	R3	88.5%	86.7%	89.1%	81.3%	51.6%	64.0%	48.0%	77.5%	
1等米比率	全品種	R4	61.0%	73.9%	88.8%	69.9%	41.7%	44.4%	50.3%	65.3%
		R3	70.4%	94.7%	84.1%	83.8%	64.6%	75.6%	77.6%	78.4%
	コシヒカリ	R4	39.5%	60.4%	97.1%	64.7%	16.2%	58.7%	50.3%	57.6%
		R3	49.8%	90.7%	81.7%	86.7%	62.9%	57.4%	73.7%	70.9%
	ヘルシー米	R4	85.0%	69.9%	100.0%	52.4%	0.0%	0.0%	0.0%	58.0%
		R3	84.1%	92.7%	39.8%	69.1%	0.0%	0.0%	0.0%	69.3%
	ハナエチゼン	R4	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		R3	99.7%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	99.8%
	つきあかり	R4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		R3	77.3%							
	きぬむすめ	R4	77.0%	88.5%	97.6%	94.2%	91.5%	34.5%	85.4%	84.4%
		R3	86.7%	93.3%	99.5%	94.4%	91.5%	92.7%	99.6%	91.8%
つや姫	R4	63.7%	76.6%	85.5%	72.2%	25.4%	35.5%	64.2%	67.6%	
	R3	77.1%	97.0%	72.6%	82.6%	42.4%	94.1%	95.2%	82.0%	

R3年産最終		益田市			津和野町		吉賀町		合計
		益田	美都	匹見	津和野	日原	柿木	六日市	
集荷数量		25,174	3,996	7,950	26,463	2,985	3,973	11,434	81,975
集荷率		91.2%	86.7%	90.7%	93.9%	97.7%	91.8%	80.8%	90.4%
1等米比率	全品種	70.9%	94.7%	84.4%	86.0%	80.7%	83.0%	84.5%	81.1%
	コシヒカリ	50.4%	90.7%	82.4%	87.7%	86.7%	64.7%	86.1%	75.1%
	ヘルシー米	84.1%	92.7%	39.8%	69.6%	0.0%	0.0%	0.0%	69.6%
	ハナエチゼン	99.7%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	99.8%
	きぬむすめ	86.6%	93.3%	99.5%	95.0%	93.5%	94.0%	99.7%	92.4%
	つや姫	77.1%	97.0%	72.6%	87.0%	56.5%	96.7%	95.5%	84.9%

※カントリー未計上

【農産物検査員コメント】

- ・コシヒカリは心白粒、背白粒、カメムシ、未熟粒で格下げが多発
- ・コシヒカリ、つや姫の心白粒、背白粒の発生要因は登熟期の高温や水不足などがあげられる
- ・水分の調整ムラが散見される
- ・きぬむすめでカメムシが散見される

令和4年産米の出荷積上げ運動 へのご協力をお願いします

平素は、当JAの事業について格別のご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

当JAでは、島根米を長年取扱いいただいている県内外の販売先（実需者）に対して、お互いの信頼関係のもと、安定的な販売を心がけています。

令和4年産米につきましても、引き続き販売先の要望数量に応え、安定的な数量を供給することで、島根米の有利販売（売り場の確保など）に繋げる必要があります。

皆様の生産されました優良な島根米を1袋でも多く販売先に供給し、多くの消費者の方に喜んで食べていただけるよう、「出荷積上げ運動」を実施いたします。

何卒趣旨をご理解の上、**当JAへのお荷**にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

尚、出荷の際の検査日程については、**営農経済部米穀課**までご連絡下さい。また、「ふるい下米」についてもJAへのお荷にご協力をお願いいたします。



② 検査の都合上、令和4年12月23日以降の出荷申込みにつきましても、一般米扱いとなります。

JALしまね 西いわみ地区本部 営農経済部 米穀課 TEL0856-23-1911



JAの普通傷害共済

突然のアクシデントに対応～あなたの愛する人やあなたの暮らしを頼もしくバックアップ～

1万人集団契約で共済掛金割安のチャンス!!

○手続きは簡単！診査は不要です！

ご加入の際は、医師の診査は必要ありません。所定の申込書に簡単な告知をしていただくだけでOKです。

○治療中でも共済金をお受け取り
にれます!!

災害でケガをされ、入院または通院された場合、そのケガの部位と症状が確認できれば共済金をお支払いしますのでスピーディにお受け取りできます。＊一定の条件があります。

共済種類A型・職業区分1級・10,000人以上の集団加入の場合

共済期間1年、1被共済者につき

共済金額	コース	死亡共済金額	部位・症状別治療共済金額	共済掛金
	0歳～69歳 おすすめコース	600万円	5,000円	13,740円
	70歳～80歳 おすすめコース	500万円	2,000円	7,940円
	81歳～99歳 おすすめコース (職業にかかわらず)	50万円	2,000円	8,850円

*共済種類はA型・B型がございます。また、職業・職種区分についての詳細はJAまでお問い合わせください。

(令和4年4月現在)

*団体加入・個人加入の場合は共済掛金が異なります。

お支払例

上記加入例600万円コースの場合・・・支払倍率表によりお支払します。

●災害を受けた日から200日以内に入院したとき、
または入院しなかった場合で、通院した日数が5日以上するとき

部位・症状別治療共済金額 × 支払倍率表の倍率

バイクで転倒して頭を打撲し、5日以上通院したとき… **25,000円**
「頭部」「打撲」⇒部位・症状別治療共済金額の「5倍」

階段から落ちて腕を骨折、5日以上通院したとき… **175,000円**
「上肢」「骨折」⇒部位・症状別治療共済金額の「35倍」

交通事故で足を骨折し、入院したとき… **325,000円**
「下肢」「骨折」⇒部位・症状別治療共済金額の「65倍」

●災害を受けた日から200日以内に入院しなかった場合で、
通院した日数が5日未満で治療が完了したとき

部位・症状別治療共済金額 × **2倍**



0歳～99歳までご家族そろって加入しましょう!

JAしまね
各支店へお問い合わせください。

●この共済の共済期間は1年間です。ご契約者からこの共済を継続しない旨の意思表示がない限り、同一の契約内容で自動的に継続されます。

●ご契約いただく共済金額の設定などについては、次の点にご注意ください。

①部位・症状別治療共済金額は、死亡共済金額との関係で上限が設定されます。②ご契約金額は、被共済者の年齢に応じ、加入期間が設定される場合があります。

また、実際にご契約いただく場合の共済金額については、申込書でご確認ください。

●この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。またご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「傷害共済約款」を必ずご覧ください。
2320320137

お近くの支店で

お持ちしております。



西いわみ地区本部からのおしらせ

調査・お見積
無料

断熱 リフォーム 足元快適

家族みんなが
安心・快適ね!!

発泡ウレタン施工

床下断熱

お問合せ・お申込みは...

西いわみ地区本部 経済課 ☎ **0856-23-0914**
益田市中吉田町1001-1

JA全農基本契約業者「㈱児玉商会」特約施工店

取扱業者 株式会社 **コタマサイエンス** 益田営業所 ☎ **0856-22-5390**
(本社)〒690-0048 松江市西嫁島2-8-23 (営業所)松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島 コタマサイエンス 株式会社 www.kodama-s.co.jp

1月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽にご相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

西いわみ地区本部益田中央支店金融課
年金相談センター (0856-22-8680) は、
平日 (8:45～17:00) いつでもご相談いただけます。

1月の年金相談会
1月19日(木)津和野支店
 14:00～18:00 JA年金相談員※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

お問合せ、訪問のご相談はこちらへ
090-6955-1612

令和5年 1月の巡回日程

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			益田グリーンセンター 9時～14時	美都支店 9時～12時	津和野経済 9時半～13時	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	日原経済C 9時～13時	美都温泉前 9時～14時	匹見事業所 9時半～13時	六日市経済 10時～13時	西益田支店 9時～12時 益田中央支店 13時～16時	
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
	柿木事業所 9時半～13時	益田グリーンセンター 9時～14時				

【メガネの点検サービス】
 スリ、高い、見えにくい、疲れするなど 気になることは
 ございませんか？他店舗でもお任せ下さいませ。

GOOD PRICE
 税込 ¥13,200 より

「移動型店舗
クーリエ号」

認定補聴器技能者
一級 眼鏡製作技能士
クーリエ店長 狩野 昭弘

【補聴器なんでも相談会】
 補聴器って なにが違うの？ 集音器とは？

最新オリジナル補聴器
らくみみ MKシリーズ

わざわざ電池交換不要 専用充電器に置くだけ

耳穴に合わせて形をデザインするからピッタリフィット



参加
無料

農業資金説明会 & 個別相談会

対象者

農業者、集落営農組合、農業生産法人等

開催日時、場所【益田市会場】

令和5年2月2日(木)

14:00~15:30 資金説明会

15:30~16:00 個別相談会

西いわみ地区本部3階会議室

開催日時、場所【津和野町会場】

令和5年2月3日(金)

10:00~11:30 資金説明会

11:30~12:00 個別相談会

津和野支店経済センター2階会議室

開催日時、場所【吉賀町会場】

令和5年2月3日(金)

14:00~15:30 資金説明会

15:30~16:00 個別相談会

六日市支店2階会議室

こんなお悩みありませんか？

- ・資金の種類がありすぎて、どの資金がいいのかわからない・・・
- ・機械の更新をしたいけど、低利な資金は無いかなあ・・・
- ・事業の拡大をしたいけど、運転資金が不足しそうだなあ・・・

資金の種類、特性、仕組み等を分かり易くご説明致します！

新型コロナウイルス感染予防の為、資金説明会、個別相談会とも完全予約制で開催致します。参加希望の方はご連絡をお願い致します。

連絡先：西いわみ地区本部益田中央支店ローンセンター

(0856-22-1590) または、お近くの支店まで

※ 説明会・相談会で取り扱ったお客様に関する情報は他の目的への使用を厳禁とし、本説明会・相談会の関連団体以外には一切提供いたしません



西いわみ地区本部からのお知らせ

年末年始業務のお知らせ

この一年ご愛顧いただきまして
ありがとうございました。

一般業務は12月31日から1月3日まで休業いたします。

信用業務

12月31日～1月3日 窓口業務は休業します。ATM稼働時間については下記の表をご確認ください。

共済業務

12月31日～1月3日 窓口業務は休業します。交通事故については下記へ連絡してください。

フリーダイヤル安心サービス

**24時間
365日受付**

【JA共済事故受付センター】
事故等の場合は ☎ **0120-258-931**

【JA共済サポートセンター】
レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合は ☎ **0120-063-931**

グリーンセンター

益田・津和野・日原・六日市・柿木事業所

12月30日	休業（棚卸のため）
12月31日～1月3日	休業します。
1月4日	通常通り営業します。

店舗

Aコープラボ・Aコープますだ中央

12月29日～31日	営業します。（午前9時から午後7時まで。但し31日は午後6時まで）
1月1日～1月2日	休業します。
1月3日	初売り（午前10時から午後5時まで）
1月4日	通常通り営業します。

Aコープラボ、Aコープますだ中央とも、12月27日～30日はカードポイント10倍セールを実施します。

ラーバン（美都）

12月30日	営業します。（午後1時まで）
1月1日～1月4日	休業します。
1月5日	営業します。（午前9時30分から午後5時30分まで）

めいふる（匹見）

12月31日～1月4日	休業します。
1月5日	通常通り営業します。

給油所

ジャスポート西いわみ店・益田店

年末年始も通常通り営業します。（午前6時から午後10時まで）

匹見SS

12月31日	営業します。（正午まで）
1月1日～1月3日	休業します。
1月4日	通常通り営業します。

年末年始のATM稼働についてのお知らせ

月日	曜日	稼働形態	稼働時間
12月31日	土	年末の扱い	9:00～17:00
1月1日	日	年始の扱い	9:00～17:00
1月2日	月	年始の扱い	9:00～17:00
1月3日	火	年始の扱い	9:00～17:00

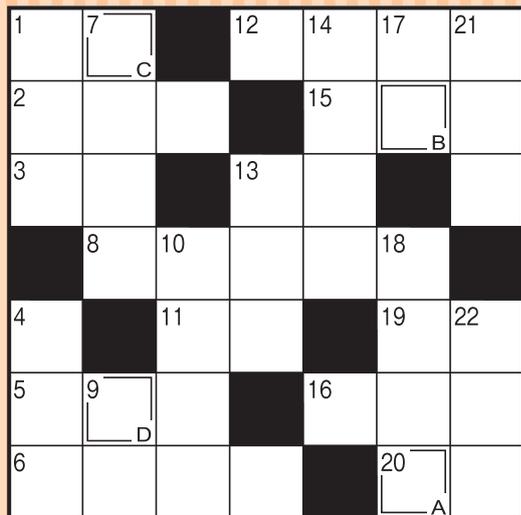


CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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

タテのカギ

- ① 初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④ 2つで1組の——茶わん
- ⑦ 客のためにワインを選びます
- ⑨ 師匠の下で学びます
- ⑩ 親から子へ受け継がれます
- ⑬ ——・中期・末期
- ⑭ 年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰ 湖に張った氷に穴を開けて楽しむことでもあります
- ⑱ 登山やキャンプで使う寝袋
- ⑲ コンコンと鳴く動物
- ⑳ 警察は原則として——不介入です

ヨコのカギ

- ① 正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ② 髪の毛の渦巻き
- ③ エッフェル塔がある都市
- ⑤ 練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥ 自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧ 食事の管理や指導を行います
- ⑪ 昨年はナスの——がとても良かった
- ⑫ 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬ 毛筆でしたためることも
- ⑮ 大学入学共通テストは国立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯ 計画のこと。お得な宿泊——
- ⑰ 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑳ ——、ニタカ、三ナスビ



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

〒698-0024 益田市駅前町15-1
J Aしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2023年1月6日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で51人の方からご応募いただきました。

◆先月号の答え◆

「ユキアソビ」

フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
ユ	ー	ロ	ヨ	シ		
ヤ	ド		サ	キ	ヨ	ミ
ス		オ	ソ			ヨ
ミ	オ	ク	リ		ク	ウ
	ク	レ		マ	リ	ア
ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

川柳の広場

最優秀賞

伝説をロマンに変えた宇豆柱

出雲市 大福 利彦様

（評）フィクションのような神話が、突然の柱の発見で実話となった。まさしく作者の詠まれた驚きのロマンである。

優秀賞

力抜く楽な方へと流れ出す

出雲市 榎井 伸幸様

年金の暮し小さな旅プラン

出雲市 多久和敬子様

ウクライナ想えば我慢物価高

安来市 斎藤美重子様

佳作

雪舟の一筆書きか冬景色
無人駅風も勝手に通り抜け
足が浮く秋の景色が呼んでいる
勤違い思い違いもケセラセラ
年末に冷凍おせち届く今

出雲市 戸谷てる美様
出雲市 加本 精一様
斐川町 野中 花蓮様
隠岐の島 上川 晃一様
江津市 サンビエール様

「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」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。



J A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、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。



老後生活への備えは十分ですか？

老後の備えは 国民年金＋農業者年金！

- 支払った保険料は
全額社会保険料控除の対象！
- **運用益は非課税！**
そのほか生涯を通じて様々な税制面での優遇措置がある！
- 農業経営の状況に応じて
保険料を増額し、節税額をアップ！

※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！

詳しくは…

<https://www.nounen.go.jp>



全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会

旬鮮倶楽部



旬の味覚を
**毎月
お届け**

旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会です。

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を楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。



全国で合計**600**名様に抽選で**4品から1品**
選べるギフトカードをプレゼント!

チャンスは
2回!!



1 年間利用者キャンペーン

2023年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて12か月以上、
2023年1月31日(火)までにご注文いただいた方。

抽選で
300名様

2 WEBアンケートキャンペーン

2023年度4月商品に同封する文書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。

抽選で
300名様

「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。

本誌は地球環境に優しい植物油脂を使用しております。



* ポテトのビーフ包み焼き



コメント

- ・薄切り肉でもボリューム満点のメインディッシュに!
- ・オーブンを230度に温め、15分間焼き、ソースは小鍋で半量に煮詰めてもできます。

アレンジ

- ・牛肉を豚肉に替えてポーク包みにもできます。
- ・じゃが芋を丸める時、チーズを中に入れると、とろける美味さがプラスされます。

材料 (4人分)

牛肉 (薄切り) ……	200 g
じゃが芋 ……	中 2 個
バター ……	10 g
玉ねぎ (小) ……	1 個
バター ……	10 g
コンソメ ……	小さじ 1
A 塩こしょう ……	少々
油 ……	大さじ 1
赤ワイン ……	大さじ 2
B ケチャップ ……	大さじ 2
中濃ソース ……	大さじ 2
しょうゆ ……	小さじ 1
ブロッコリー ……	4 片
ミニトマト ……	4 個
イタリアンパセリ ……	適量

作り方

- ①じゃが芋は皮を剥いて4~6等分に切り、軟らかく茹で、水気をきってから再び火にかけて水気を飛ばす。熱いうちにバターを加え、フォークでつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
- ③①と②とAを混ぜ合わせ、4等分にして丸め、冷ましておく。
- ④牛肉を広げ、丸めておいた③のをせて包み、形を整える。残りも同様に包む。
- ⑤フライパンに油を中火で熱し、④の包み終わりを下にして並べ入れ、蓋をして焼き色を全体につける。
- ⑥⑤に混ぜ合わせたBを加え、肉にかけながらソースが半量になるまでさらに焼く。
- ⑦皿の中央にのせ、ソースをかけて、茹でたブロッコリーとミニトマト、パセリをそえたら完成。

材料 (4人分)

絹ごし豆腐 ……	300 g
ボイル海老 ……	200 g
卵 ……	1 個
A 塩 ……	小さじ 1/2
みりん ……	大さじ 1
酒 ……	大さじ 1
片栗粉 ……	大さじ 1
だし汁 ……	150cc
B 塩 ……	小さじ 1/2
みりん ……	大さじ 1
しょうゆ ……	小さじ 2
片栗粉 ……	大さじ 1
春菊 ……	適量
柚子 ……	適量

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2~3分茹でて、キッチンペーパーを広げたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②海老は背ワタを取り、大き目の粗みじん切りにする。
- ③ミキサーに①の水切りした豆腐と海老の半分量とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④残りの海老を③に加えてひと混ぜする。
- ⑤お椀の上にラップを広げ、そこに④を等分に入れ、輪ゴムできつく留める。
- ⑥鍋にお湯を沸かし、⑤を5分間茹でて、火を止め蓋をして3分蒸らす。
- ⑦Bの調味料を小鍋に入れ、混ぜながら火にかける。トロミがいたら、さらに2分間煮詰めてあんを作る。
- ⑧器にラップを外した海老しんじょを入れ、あんをかけ、柚子と春菊を添えたら完成。

* 豆腐で海老しんじょあんかけ



コメント

- ・絹ごし豆腐を使うことで、ふんわりとした食感に仕上がります。
- ・海老は細く刻むと、ぷりぷり感がしっかり楽しめます。

アレンジ

- ・春菊を三つ葉やほうれん草に替えてもOK!
- ・あんの中にきのこを入れると、きのこあんかけになります。

JA島根厚生連

健康散歩

睡眠

年齢を重ねると、昔ほど長く眠れなくなったということはありませんか?実は身体に必要な睡眠時間は加齢とともに短くなっていくのです。実際に睡眠時間を調べたデータによると、夜間の睡眠時間は10歳までは8~9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、年齢が上がるにつれ必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。さらに、眠りも浅くなります。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意や、ちょっとした物音で何度も目が覚めてしまうようになります。若いころの睡眠に比べてぐっすり眠れなくなることを経験するかもしれませんが、実は加齢に伴い睡眠が変化してきているのです。

~睡眠の質を上げるポイント~

1. 夕食は就寝3時間前までに
食べ物を消化するためには3時間ほどかかります。
2. ぬるめの入浴でゆったりと
リラックスした状態で布団やベッドに入れるよう、就寝の1時間前には38~40度程のお湯に浸かりましょう。

3. 寝る前のスマホ操作を控える
スマホが放つブルーライトは太陽の光に近い性質のため、脳が時間を誤認識して覚醒してしまいます。
4. 就寝前のアルコール摂取を控える
アルコールは発汗作用や利尿作用があるため、深夜に覚醒しやすくなり、睡眠の質を低下させます。
5. アロマオイルを使う
カモミールやラベンダーの香りは鎮静効果があります。
6. 寝つきをよくする音楽を聴く
穏やかな音楽は、脳がリラックスしていることを示すα波を発生させる効果があります。就寝前に穏やかな音楽を聴くことによって脳を休ませると、質の良い睡眠につながります。
7. 就寝前に目元を温める
就寝前に目元を温めるとリラックス効果があります。

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」など多くの重要な役割があります。睡眠の質を上げ、うまく睡眠不足を解消しながら生き生きとした毎日を過ごしましょう。



【編集後記】今年も残りわずかとなりました。1年が過ぎるのはあっという間ですね。令和になってもう5年目に突入することに驚き、令とおじさんの誕生が昨日のことのように感じます☺「時は金なり」のとおり、時間の大切さを痛感する毎日です…。今年の漢字にちなんで、私の今年の漢字を発表させていただきますと「癒」です。とにかく自分への癒しを求めて好きなことを思いっきり楽しんだ1年でした☺2022年、皆さんにとってはどんな1年でしたか☺?(安)

