

JAしまねびより



2022

10

October
Vol.79



JAしまね総合ポイント

「おさいふカード」活用方法

おーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
清水 祐貴さん
[いわみ中央地区本部]



SNSで
旬な情報を
投稿して
います





様々な経験を通して

周囲を山々に囲まれた浜田市金城町。T.C.浜田農場株式会社は浜田市の誘致事業として2017年に設立されました。この豊かな自然の中、東京ドーム1個分の敷地で、特許技術（T.C.21-養液栽培システム）を取り入れ約55,000本のトマトを栽培しています。会社全体の管理を行う清水さん。東京で育ち、神奈川県のスーツ専攻のある高校に進学。寮生活を送りながらサッカーに打ち込む毎日でした。大学

中退後は、サッカーの指導者ライセンスを取得し、情報系の資格も独学で取得しながら、母校でサッカーチームの指導者として活動を開始。トップチームの指導者として国内外で培ってきた経験を活かし、その後は様々な会社で売上の向上や社員のモチベーション維持など人材マネージメントに特化したコンサルティングを行ってきました。

しみず 清水 祐貴さん(37才)

今月は、いわみ中央地区本部。浜田市金城町でトマト生産に取り組む「T.C.浜田農場株式会社」のマネージャー清水祐貴さんにお話を伺いました。

農業との出会いと浜田への移住

農業に初めて出会ったのは、富山県で酪農の仕事に誘われた30歳の時。そこで農業の厳しさを目の当たりにします。2年の契約期間を終えたところで、大学時代の友人だったT.C.浜田農場の野村広祐農場長に誘われ、浜田市にイターン。トマトに関することは一から勉強し、20棟ものハウスを有する大規模農場のトマト栽培をはじめ、今までの豊富な知識や経験をもとに、会社経営や人材育成など様々な管理を担っています。



従業員と話す清水さん

作業効率だけを考えないやり方

T.C.浜田農場はもともと、長野県塩尻市で大玉トマトを生産していましたが、長野とは違い、日照時



間が少ない日本海側での大規模なトマト栽培は難しく、大きな課題もたくさん見えてきています。その中でも手強いのが、冬の湿気。湿気によりカビが発生し、木がどんどん腐っていくことで木を切り落とさなければなりません。清水さんは「2作型にすることで冬の暖房費を抑えられる」と、今年から作型の変更を提案。今まで7月の定植後は1年間そのまま収穫する方法を進めていましたが、1月に一旦すべての木を切り、暖房費のコストカットを実現しました。作業効率だけではなく、年間収支とのバランスも考えながら作業を進めるのも清水さんのやり方の一つです。



トマトを収穫!

農業は忙しいという概念を崩す

現在、T.C.浜田農場には正社員6名、パート24名が働いています。今まで人材マネージメントを専門に経

験を積んできた清水さんが意識しているのが、QOW（クオリティオブワーク）とQOL（クオリティオブライフ）の密接な関係性。どうしたら従業員が仕事に対するモチベーションを維持できるかを考



出荷作業をする従業員の皆さん

え、どのように従業員に伝えるといいかを常に考えています。最終的に従業員自身が仕事へのやりがいを通じてQOLを上げていくことにつながっていきます。その中で、どうしても「農業は忙しい」という概念が習慣化されている現状から、その考えを捨てるため、残業をしない業務体系に切り替えたり、休憩は自由制にしたりと従業員自身の意識改革にも取り組んできました。その結果、従業員が自ら考え行動していくことにつながり、業績にも反映されていると話します。

常に80%の力で仕事をする

例えば、今日割り当てられている誘引の作業が早く終わったので、もう1棟分作業をしてしまうと、数週間後に行う収穫作業の量もその分増えてしまいます。いざ収穫する日に、何かトラブルが起こってしまったら、従業員が休んでしまったりと思わぬ事態が発生した場合、作業を円滑に進めていくことはできません。だからこそ「いつも決まったペースで仕事をすることが大切」と従業員に伝え続けています。さらに「常に80%の力で仕事をしながら、頭では100%の力でどうしたら効率良く仕事ができるか

を考えてほしい」とも。体力を維持しながらも能力は向上することが可能になります。

コンスタントに仕事をすることで、コンスタントに休みが取れ、常に安定した気持ちで作業に向き合えるので、会社の居心地も良くなり、従業員から自然と「もう少しこうしたらいいんじゃないですか？」という意見も出てくるようになったそう。清水さんは「従業員が失敗しながら成長していく姿を見守っていけることが何より嬉しい」と笑顔を見せます。



コツコツと作業に励みます

何にでも興味を持つ清水さんは趣味も多い

そんな清水さん、休日には登山やスキーなどアウトドアに出かけたりするそう。カメラにも挑戦していて、農場のHPに掲載されている星空の写真は清水さんが撮影したものなのだとか。他にも読書やロードバイクなど、多くのことにアンテナを張っています。



趣味の登山。この時は岐阜県の三方崩山に挑戦！

新たな視点から挑戦する農業

企業が農業に参入することで、作業のデジタル化をはじめ、経営方法や人材マネージメントなど、新たな視点から捉えることができるようになりました。厳しいイメージの農業を誰でも活躍できる環境に変えていきたいというビジョンを持つ清水さん。

パート従業員の就労時間を決めるのではなく、可能な範囲で自由にすることで人材の確保につながりました。また、人員を適材適所に配置することで、その人に合った分野を伸ばし仕事のやりがいを見出ししていくことも実行できています。今後も再現性の高いスタイルを目指しながら、美味しいトマト作りに励む清水さん。従業員とともに新たな農業への挑戦が続きます。



TCTマト

養液栽培は、自動制御によって株ごとに一定量灌水し、水分や肥料、室温などコントロールしやすいため、均一に生育ができます。

そんな環境で育ったTCTマトは甘みと酸味のバランスが良く、ジューシーで肉厚なのが特徴。

ネット販売にも取り組んでいるので、ぜひ農場のHPをチェックしてくださいね。



賢く使おう～JAを利用すると**どんどん**ポイントが貯まるよ

JAしまね総合ポイント

「おさいふカード」活用方法



JAしまねの組合員
「ふるさとめぐみ」ちゃん

JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」をご愛顧いただきありがとうございます。
今回は、上手にカードをご活用いただけるよう、めぐみちゃんの日常からアドバイスをもらいます。

めぐみちゃんはどうやってポイントを貯めているのかな？



※ () 内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

めぐみちゃんは島根県内の店舗、JAグリーン、グリーンセンター、産直店舗やラピタで毎日お買物をしているよ！



- ラピタ、産直店舗でお買物 3万円/月の利用で **150ポイント** (150p)
さらにEdyで支払うと**150ポイント**が追加 (150p)
- 資材専用店舗でお買物 2千円/月の利用で **20ポイント** (10p)
- JA-S-Sで給油 6千円/月の利用で **10ポイント** (5p)
(注)JA-S-Sでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。
くわしくはJA-S-Sまたは、支店窓口へお問合わせください。



県内Aコープ
店でも

お買物で「おさいふカード」を提示すると
ご利用200円(税込)につき1ポイントのAコープポイントが!



「おさいふカード」のポイントに自動的に移行されます

JA以外のお店でも

県内外のコンビニやドラッグストアでも
「おさいふカード」の楽天Edyでお買物をすると
ご利用200円(税込)につき1ポイントが!

めぐみちゃんはJAが大好き！給与振込も住宅ローンも貯金もJA！



「おさいふカード」を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

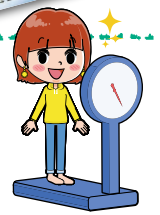
こんなポイントが！

- 給与振込の指定口座……………年間**50ポイント** (25p)
- 年金受給の指定口座……………年間**50ポイント** (25p)
- 投資信託(残高100万円の場合) ……年間**50ポイント** (25p)
- 定期貯金(残高200万円の場合) ……年間**100ポイント** (50p)
- 住宅ローン(残高1,000万円の場合) …年間**800ポイント** (0p)



めぐみちゃんはJA島根厚生連で「女性部健診」を受診しました！

- JA島根厚生連が行っている
農業者・女性部健診…1回**70ポイント** (70p)
- 担い手ドック……………1回**120ポイント** (120p)



R マイナポイントへ「おさいふカード」の楽天Edyで申し込みいただいた会員様へ

マイナポイント第2弾のご案内

Edy 総務省が主体となって2022年6月30日よりマイナポイント第2弾の施策が実施されています。

施策①
おさいふカードへのEdyチャージ(入金)で最大**5,000円分**のポイント付与

施策②
マイナンバーカードを健康保険証として利用申込みで**7,500円分**のポイント付与

施策③
公金受取口座の登録で**7,500円分**のポイント付与

いずれも2022年12月末までに交付申請が必要です。

マイナポイントは、Edy(おさいふカードの残高)として付与されます。付与されたEdyは2023年6月30日までに受け取りが必要です。Edyはラピタに設置してある赤いチャージ機や、ファミリーマートに設置のマルチコピー機、楽天Edyアプリなどで受け取れます。

マイナポイント事業は行政が実施しています。詳細は最寄りの行政窓口でご確認ください。マイナポイントHP▶



担当課より ひとこと

『おさいふカード』は誰でも手軽にご利用いただける会員制の利用者還元カードです。電子マネーの『楽天E d y』付きのカードも準備しておりますので、カードをお持ちでない方も会員登録いただき、ぜひ利用ポイントを獲得してください。お申し込みはお近くのJAの支店窓口へお願いします。なお、利用ポイントには有効期限がございますので、獲得されたポイントはお早目にご使用ください。



めぐみちゃんは貯まったポイントを上手に使っているよ!

使う

『おさいふカード』でお買物!

ラピタ、グリーンセンターなどで貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金/1,200円
1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



グリーンセンター、
JAグリーン、産直市場



ラピタ、Aコープ



農機/自動車センター



JA-SS



ポイントをお買物券に交換!

JA店舗やAコープ各店に設置してある発券機から会員様の簡単な操作で500円券、または1,000円券に交換できます。



お買物券が使える
店舗一覧はこちら

ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ!

「交換商品カタログ」の中からご希望の商品をポイントと交換できます。

〔商品の交換方法〕

支店窓口またはラピタ各店舗の他に、JAしまねHPからお申込みできます。



「おさいふカード」
交換カタログ
はこちら



〈重要〉
お買物券の
ご利用期限

発行日の6ヶ月後
の月末日までご利用
できます。

カードNo: 01234567	発行日	2022年11月1日	00:00
見本	発行店	000000	●●●●支店
JAしまね お買物券	発券番号	00000000000000	
1,000円券	●本券はご利用期間中、JAしまねの店舗、JAしまねの指定施設、島根県内のAコープ各店でのみご利用いただけます		
	●商品券等全券類、切手等、一部ご利用いただけません		
	●本券ご利用の場合、おつりの返金はいたしません		
	●本券は現金との引換は出来ません		
	●本券の盗難、紛失等の場合、その責任は負いかねます		
	●発行したお買物券を返却し、ポイントをお戻しする事は出来ません		
	発行印	回収印	
ご利用期限: 2023年04月01日	0 012345 678910		

ご利用期限が2023年4月1日と印字されている場合、
2023年4月末まで使用可能 (記載月の月末日まで有効)

『おさいふカード』はJA以外の優待店様でもご利用いただけます。

「おさいふカード」を提示していただくことで、
購入・利用代金の割引や粗品がいただけます。

- | | |
|---------------|---------------------|
| ①洋服の青山(全国) | ②はるやま(県内) |
| ③エフワンアズ(松江) | ④杜のパン屋(奥出雲) |
| ⑤トリム(安来) | ⑥バルーンカフェクリームソーダ(出雲) |
| ⑦島根ワイナリー(出雲) | ⑧メガネの三城(県内) |
| ⑨つぼうち推拿整体(松江) | ⑩セコム山陰(県内) |
| ⑪マリエ・やしろ(松江) | |

※ポイントの付与や使用はできません。ご利用前に対象店をご確認ください。



「おさいふカード」
優待店特典の
詳細はこちら



注意!

『おさいふカード』の
ポイントには有効期限
があります。

ポイントは付与された日の翌々年
(2年後)の年末日まで有効です。

令和2年 7月7日 に獲得	令和3年	令和4年 12月31日 まで	令和5年 1月1日
100p	有効	有効	失効



現場の声を
もっと思い聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまねくにびき地区本部管内の八束町 (大根島)

- 松江大根島牡丹協議会
- 大根島雲州人蔘協議会

- 八束町はまぼうふう生産組合

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。



今回は「松江大根島牡丹協議会」「八束町はまぼうふう生産組合」「大根島雲州人蔘協議会」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。

「松江大根島牡丹協議会」は、平成18年に設立され、牡丹の苗や正月用牡丹鉢を栽培。現在はアメリカやオランダなどへの輸出をメインに販売し、八束町の基幹作物であり県花でもある「牡丹」の生産に励んでおられます。同協議会の足立利人会長や竹谷修一鉢部会長、渡部俊一苗部会長と、輸出メインの販売から国内を視野に入れた販売先の見直しや、栽培にあたり発生する連作障害への対応、新規就農者の支援についてなど意見を交わしました。足立会長は「買取単価が増額されれば増産もできるのではと考えている。生産者全員が県花を守るため取り組んでいるので、ぜひJ Aにもお力添えをいただきたい」と要望されました。



牡丹のほ場の前で意見を交わす石川組合長(右から2人目)ら



左から八束町はまぼうふう生産組合の安部組合長、松江大根島牡丹協議会の渡部苗部会長、竹谷鉢部会長、足立会長

「八束町はまぼうふう生産組合」は、平成3年に設立。関西や山陽への出荷をメインに、長

年の栽培技術を活かし質の高いはまぼうふうを栽培しています。来年度には「美味しまね認証」の取得を目指しており、安心安全な商品消費者へ届けるよう挑戦を続けています。安部敏樹組合長は、はまぼうふうを栽培し始めた経緯や栽培方法、またコロナの影響によって旅館や料亭への需要が減少している現状を話されました。また、はまぼうふうの栽培のしやすさについて触れ、「比較的作業が軽易な作物。人材の確保や販売先の確保に向け「地域の特産」としてはまぼうふうをPRしていただきたい」と話されました。



安部組合長(左)からはまぼうふうの説明をうける石川組合長(右)ら

「大根島雲州人蔘協議会」は昭和58年に設立。会員9名が後世に地域の特産を残していくべく新たな方法を取り入れながら人蔘を栽培しています。今回はほ場にお伺いし、資材が手に入りにくいことから松江市と連携し新たな方法で栽培を始め、定植面積の確保を目指す現場を視察しました。



雲州人蔘の新たな栽培方法のほ場について大根島雲州人蔘協議会の渡部浩副会長(左)から説明をうける石川組合長(右)ら

★組合長から一言★



今回は、八束支店において、牡丹、雲州人蔘、はまぼうふうの生産者の皆さんと意見交換し、その後、現地を視察しました。

八束町(大根島)の特産と言えば、何といても牡丹。ピーク時には1億円の販売高を誇っていたようですが、ご多分に漏れず高齢化が進み、直近の令和3年度の販売高は約40万円まで落ち込んでいます。しかしながら、同協議会の足立利人会長を中心に、産地の振興を図るべく、熱心な取り組みが進められています。

また、雲州人蔘(高麗人蔘)は植付け後、出荷までに6年を要するため、生産者の減は否めないとのことでした。

そのほか、新たな特産としてはまぼうふうの栽培施設も見学させていただきました。



組合長より一言

topics
1

JAしまね女性部とJAしまね役員が意見交換会開催



JAしまね女性部は9月13日、出雲市のJA出雲地区本部でJA役員との意見交換会を開きました。女性部役員12人が参加し、これからの女性部の在り方やJAの事業について活発に意見を交わしました。

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

意見交換会では、JA職員の女性部活動への積極的な参加やフレッシュミズ部会の全地区本部での立ち上げなど、様々な声が上がりました。

また、支店職員の人数が減る中、JAと女性部のつながりが希薄になりつつあるとし、JAと組合員の結びつきがより良い方向に進むような考えや女性部としてできることがないか意見を求めました。

JAの石川寿樹組合長は「女性部と職員が一緒になって頑張るのは時代がどう変わろうと大事なこと。新しい時代の女性部の在り方と職員の関わり方をこれから模索していきたい」と答えました。



活発に意見を交わす女性部員とJA役員ら

topics
2

盟友ら 県と活発に意見を交わす



島根県農協青年組織協議会は8月25日、松江市のJAビルで県との意見交換会を開きました。盟友や県の担当者ら約30人が参加し、県が設定する農林水産基本計画の目標達成に向け、どのように取り組むべきか、活発に意見を交わしました。

今回は、同計画の重点推進事項である①担い手の確保・育成②水田における産地づくりの2テーマに分かれ実施。盟友からは「農地の取得方法が分かりにくい」「研修受け入れ先を確保し、雇用できる体制をつくるのは良いことだが、受け入れ先の教育も必要」「肥料等の高騰対策としてレンゲなど、緑肥の活用を推進できないか」「持続的な米作りには単価アップやブランド化も大切」など意見があがりました。

県の担当者は「現場とのズレや、こちらが把握できていない内容の意見が聞けて良かった。今後も現場の声を聞かせてもらい、参考としていきたい」と話しました。



活発に意見を交わす盟友と県の担当者ら

Q 農産物を卸売市場を通して販売した場合について教えてください。

A JAへ販売委託した野菜等は、**卸売市場を通して**卸等の実需者に販売することが一般的ですが、その場合、売り手が買い手に**適格請求書（インボイス）**を発行することが困難です。その場合、**売り手（農業者）の適格請求書発行義務を免除し、卸売市場が発行する一定の書類により買い手が「仕入税額控除」**することを認める**「卸売市場特例」**が適用されることとなります。

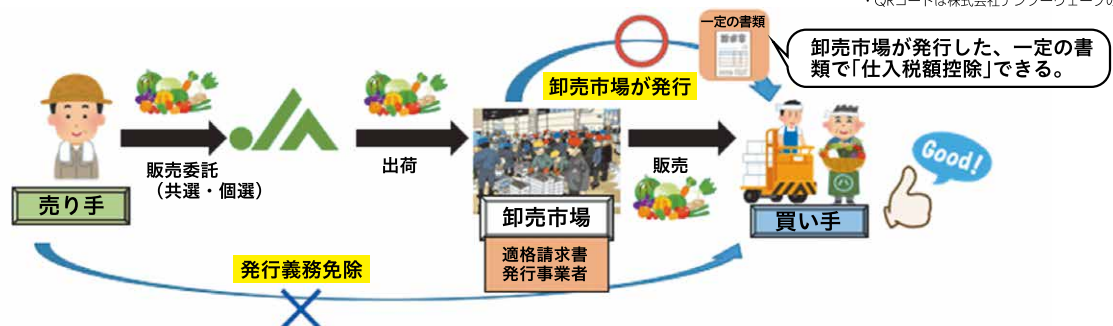
税務署からのお知らせ

インボイス制度説明会開催中

- ①まずは、QRコードを読み込んで、説明会の開催日程を確認！
- ②日程一覧表にある連絡先に電話で事前予約！（先着順）



・QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



「卸売市場特例」の場合、「買い手」は卸売市場が発行する一定の書類で「仕入税額控除」を行うため、その農産物を生産した農業者が「適格請求書発行事業者」か否かは関係ありません。よって、卸売市場特例によって販売する場合は、農業者が適格請求書発行事業者でなくても、取引上不利にはならないので安心してください。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐女性部

令和4年度は、「JA女性組織3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。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

新型コロナウイルス感染拡大により、隠岐女性部としての活動がままならず、やきもきた日が続いています。そんな中でも、部員は6名と少数ですが、集まれば「楽しく」「やる気！」を合言葉に一致団結し活動に取り組んでいます。

最近の活動として、山陰中央新報社の連載企画「かあちゃんの一押し献立」にあわせて「ツバキだんご」を作ったり、別の企画で「ひきもち」を作ったりしました。久しぶりに集まると、話がはずみ笑顔が溢れました。また、年3回開催される西郷家畜市場では、関係者の方へ隠岐の食材を取り入れたお弁当を作っています。

今後は、隠岐女性部の活動を広く知ってもらい、新しい仲間を増やし、コロナの感染対策をしながら活動していきたいと思います。



一所懸命青年連盟

JAしまね島根おおち青年連盟

JA YOUTH

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

てらもと なおと
寺本 直人さん



JAしまね島根おおち青年連盟(以下、農青連)に加入している寺本直人さん(26)。邑南町で施設栽培(大玉トマト、ほうれん草、シャインマスカット)と露地栽培(ブロッコリー、ネギ、広島菜)を行っています。

実家が農家で、幼い頃から農家になることを意識していたことや、姉も就農していたことから農業をやろうと決意。島根県立農林大学校を卒業後地元に戻り、自営就農し今年で6年目を迎えました。

農青連には家族からの勧めで加入。食農教育や農青連活動に積極的に参加されています。そんな寺本さんは、高校生から職場体験後に送られた感謝の手紙に書いてあった「これからの考えについて大きく変わった。来てよかった」という嬉しい言葉をきっかけに意識が変わったと言います。それ以来、「人の役に立ちたい。その人の人生において何か役に立てるのではないかと」思うようになり、「今後も農青連活動に参加し、皆さんのサポートができる農家を目指したい」という展望をもつようになりました。

今後は姉と同じブドウ農家を目指し、「面積よりも人との繋がりを大事にし、農青連を通じて人の役に立ちたい」また、「農家として邑南町の核といわれる存在になり、最終的には島根県の核といわれるような農家を目指したい!」と熱く語りました。



ハウレンソウのトンネル栽培

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。

冬の寒さでおいしさアップ

ハウレンソウの生育適温は、15～20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。中間地から暖地の作型となります。

品種

秋～冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」(サカタのタネ)、「伸兵衛」(タキイ種苗)など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」(タキイ種苗)、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」(雪印種苗)などがあります。

畑の準備

ハウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます(図1)。

畝立て

幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水(かんすい)して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15cm間隔の黒色穴開きシートを使います。

種まき

栽培床は平らにならし、条間15cm、深さ2cm程度のまき溝を切り、1cm間隔に種まきします(図2)。1cmくらい覆土をし、たっぷり灌水します。

トンネルの被覆

トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます(図3)。

間引きと追肥

1回目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6cmにします(図4)。また、草丈10～15cmの頃、1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図5)。

収穫

草丈25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもハウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて200gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。

栽培カレンダー

月	11	12	1	2	3	4
中間地	●	—	—	—	—	—
暖地	●	—	—	—	—	—

●種まき ○トンネル — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備



図2 種まき

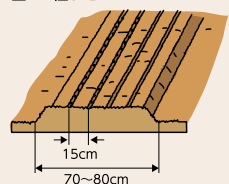


図3 トンネルの被覆

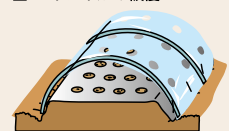


図4 間引き(最終)

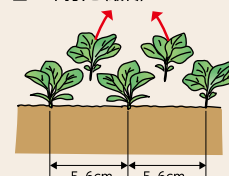


図5 追肥



令和4年度 しまね就農相談会・セミナーの開催について

島根県で農業をはじめたい方に向けた「しまね就農相談会」を開催します。

県内各地域の新規就農担当者が各ブースにてご相談をお受けしますので、ぜひ参加申込をお願いします。

日時：令和4年11月20日(日) 10:00～15:00
 場所：島根県立農林大学校(島根県大田市波根町970-1)
 主催：しまね農業振興公社 共催：島根県・JAしまね
 申込受付：令和4年10月17日(月)～11月17日(木)※

※受付期間が近づきましたら、しまね農業振興公社のサイトに申込フォームが掲載されます。
 ※当日受付も可能ですが、事前に申込され参加頂いた方には粗品のプレゼントがあります。

■このような相談を受け付けます

- ・農業をはじめたい ・新規就農に関する支援制度を知りたい
- ・農林大学校で研修したい ・集落営農や農業法人等に就農したい
- ※家庭菜園等の小規模農業に関する相談はお受けできませんので、あらかじめご了承願います

■就農セミナーや農林大学校の見学会もいます

- ・【予定】新規就農の実態とポイントについて
- ・【予定】就農までのプロセスと各種支援制度について
- ・【予定】定年帰農や地域貢献を目指した就農について

【問い合わせ先】JAしまね営農対策部 営農企画課
 TEL 0853-25-8142

【協議事項】

- ①令和5年度島根県農業政策及び予算に関する要望(最終案)について
- ②令和4年産島根米の仮単価の設定について
- ③令和4年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ④令和4年産米穀に係る仮単価等の支出対応について
- ⑤島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦出雲地区本部 ラピタ本店 店舗改装について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について(新理事向け)
- ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑩通常総代会の開催場所と日時について(第5期役員体制第9回令和5年6月～第11回令和7年6月)
- ⑪系統団体および関連団体等への役員就任について
- ⑫「おおなんきりエネルギー株式会社」への外部出資について



和栗生産者



雲南市掛合町波多
本間 善章さん(86)
ほんま よしあき

自宅の裏山にある栗畑80アールで約100本の栗の木を管理しています。年間の出荷量は約1.5トン。雲南市栗生産組合の組合長を務め、栗の生産者が減少する中、歴史ある波多の栗の味を大切に守り続けています。

収穫時期を迎えた栗の木とともに

一本一本を大切に

本間さんは、掛合町の農家に育ち、水稲や野菜を栽培しながら木炭製造や養蚕、たばこの栽培などをしていました。

30歳を迎えた頃に飯石森林組合へ就職。山仕事をしながら農業を手伝う生活を送っていましたが、以前から同町が推奨していた栗の栽培に興味を持ち、平成元年から兼業で栗農家としての道を歩み始めました。

桑畑だった場所を整備し、県の農業普及員の指導のもと栽培技術を「から学びました。桃栗三年柿八年」とは言うものの、市場へ出荷できるようになったのは6年目を迎えた頃から。本格的に出荷できるようになるまでには10年かかりました。手間暇かけた分、無事に出荷できた時の喜びはひとしお。品質の良い栗を少しでも多く出荷するため、当時植えた木を34年間、現在も1本1本大切に管理しています。

波多の味を守りたい

本間さんは、**早生**(9月上旬)、**中生**(9月中旬)、**晩生**(9月下旬)10月上旬)のそれぞれの時期に収穫できる3品種を栽培し、9月上旬から10月上旬まで約1か月にわたって市場などへ出荷しています。

昼夜の寒暖差がある気候と、恵まれた自然環境のもと栽培される掛合



艶があつてきれいな栗
秋の訪れを感じます

町の栗は市場での評価が高く、波多地区の栗は特に香りが高いと評判です。品種ごとに3か所の畑で栗を栽培していますが、土づくりや施肥、防除、剪定、畑の草刈りに加え、クマやイノシシによる獣害対策のために約1.5kmにわたって電気柵を設置するなど、労力を惜しまず、品質のよい栗を出荷できるように、管理に努めています。

実が熟し、自然落下したものを収穫しますが、放置した状態が続くと実が乾燥したり、虫がついたりしてしまうため、毎日栗畑に足を運んでは収穫作業を行い、多い日には1日約100キロ収穫することもあるそうです。

体力を必要とする作業は体にこたえますが、出雲で暮らす息子さんの協力を得ながら波多の栗の味を守るため、栽培を続けています。

できるところまで
続けたい

農業者の高齢化等により、掛合町

10月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉
【健康運】楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり【幸運の食べ物】ゴボウ

10月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁がなかったことに挑戦するのもお勧めです
【健康運】野菜を中心に低カロリーの食事を心がけて【幸運の食べ物】マツタケ



色づきは始める前の栗は青々としてとてもきれいな緑色です



新鮮で状態のよい栗を出荷するため、毎日欠かさず収穫作業を行います



大きさに応じてM~4Lまで手作業で5段階に選別します

の栗生産者は大幅に減少しました。「私も高齢なのでいつまでできるかわかりませんが、できるところまでは頑張っていきたいと思っています。若い生産者が1人でも増えるといいですね」と優しくほほ笑みながら本間さんは想いを語ります。

おすすめ旬レシピ



栗の渋皮煮



渋皮煮は、
おいしいが、
中は少し甘くて
ここがポイント

今回は本間さんの奥様に特別にレシピをご紹介します。



©よい食P

●材料

※分量は目安です

【下煮材料】

- ・栗 1kg
- ・水 カップ5
- ・重曹 小さじ2

【シロップ】

- ・水 カップ5
- ・砂糖 500g~600g
- ※お好みで調整してください。
- ・塩 小さじ1/4杯

●作り方

- ① 鬼皮のついた栗を熱湯の中に2~3分浸し、ザルに上げ、渋皮に傷をつけないよう注意しながら鬼皮をむく。
- ② 鍋に水を入れ(カップ5)、沸騰したら重曹を入れ、鬼皮をむいた栗を入れて3分間煮る。
- ③ ②のゆで水を捨て、竹串等で栗の筋、渋毛を取り、一粒一粒きれいに洗い流す。
- ④ 洗った栗をたっぷりのお湯に入れ、2~3分煮て栗をきれいにする工程を3回ほど繰り返す。(その都度お湯をかえ、にぎらなくなるまで繰り返す)
- ⑤ 鍋にたっぷりのお湯を入れ、栗

- がやわらかくなるまで煮る。(竹串などで確認する)
- ⑥ シロップの材料を鍋に入れ、栗を入れて10分間煮て火から下ろし、そのまま1時間置き、味をしみ込ませる。
※長く煮ると実がしまり硬くなるので注意する

渋 皮煮は冷凍保存しておくと、食べたい時に自然解凍していつでも食べることができるので便利です。

©よい食P



地域の農家を応援

petit プチ情報

本間さんが生産された栗は、松江市の「風流堂」さんの秋のお菓子「呼び鳥」に使用されているそうです。

風流堂さんとお付き合いは30年余り。本間さんの栗は香りが高く、その確かな品質に信頼も厚く、毎年注文があるそうです。長年、老舗の信頼に応え続けてきた本間さんの想いと努力が詰まった栗を使用した和菓子を、ぜひこの機会に味わっててください。



ご購入は…

風流堂 寺町本店

TEL0852-21-3241
 ① 島根県松江市寺町151
 ② 9:00~18:00
 ③ 元日・毎月第1日曜日
 (時季によって変更の場合あり)



「呼び鳥」は、鹿の鳴く声か、あたかも子を呼ぶ鳥のように聞こえることから名付けられ、お菓子の形も森の中でうずくまった鹿の背に紅葉の葉が落ちる秋の一場面を表しているそうです。



呼び鳥



10月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のことを考え準備を進めれば大逆転も

【健康運】メンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を【幸運の食べ物】エイビモ



10月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事

【健康運】スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ【幸運の食べ物】トマト

ふれあいニュース

雲南管内の
旬な情報をお届け！



FUREAI NEWS
01

小学生へ特別授業 生産者が想い伝える

雲南市加茂町三代地区でブドウ農園「ギアファーム」を営むJ・Aしまね雲南青年連盟の星野和志さんは、雲南市立加茂小学校3年生を対象に、特別授業を行いました。

約57アールでデラウェアや巨峰、シャインマスカットなど計8品種を栽培している星野さんは、祖父母のブドウ農園を引き継ぎ5年前に新規就農した若手生産者。将来を担う子どもたちに少しでも農業への関心を高めてもらおうと、昨年から同校での特別授業を行っています。

9月7日にはハウス見学を受け入れ、同地区におけるブドウ生産の歴史や農家の仕事、ブドウの栽培などについて説明し、「おいしいブドウのヒミツ」が書かれたカード



▲ハウス内で特別授業を行う星野さんと加茂小学校の3年生児童

を探すクイズラリーも行いました。22日には同小学校で出張授業を行い、児童から寄せられた質問に答えながら販売について説明し、「ブドウができるまでには多くの手がかかっていることを感じながら食べてほしい」と想いを伝えました。

FUREAI NEWS
02

「たたら焰米」検査始まる



▲認証シールを貼る源本部長

雲南地区本部大東農業倉庫で9月28日、雲南市のブランド米プレミアムつや姫「たたら焰米」の米検査が始まりました。同日には検査員入れ式が行われ、生産者や雲南市、J・Aなどの関係者らが出席し、販売促進へ向け機運を高めました。今回は、同市などと協力し、「たたら焰米」の販売促進プランを提案する体験学習に取り組んでいる島根県立三刀屋高

FUREAI NEWS
03

グリーンセンターで訓練実施

雲南地区本部は9月7日、雲南警察署の協力のもと同地区本部中央グリーンセンターで毒劇物犯罪未然防止訓練を実施しました。

爆発物原料を使用した犯罪が発生していることをうけ、同センターで取り扱う農薬などを使用した犯罪の未然防止と、警察への情報提供を目的に実施。訓練では爆発物の原料物質を含む除草剤80kgの購入を希望する不審な利

用者の来店を想定し、職員は購入目的や人物の特徴、車のナンバーなど、不審者の情報収集に努め職員同士連携をとりながら、直ちに同署へ通報しました。

訓練に参加した宮農部の藤原徹次長は「実際に起こり得る出来事。通報する際にはできるだけ多くの情報を収集し、的確に伝えることが大切だと感じた」と話し、意識を高めました。



▲来店した不審者から除草剤の使用用途などを確認する職員

校掛合分校2年生の代表者4名による販売戦略のプレゼンテーションも行われ、関係者らは興味深く耳を傾けました。当日検査を行った新米は1,831袋(1袋30キロ)。検査員は品質や水分を検査し、タンパク値などが基準を満たしているかを測定し、1,035袋がプレミアム認定を受けました。式典後にはAコープだいうとう店で石飛厚志雲南市長、源之美本部長らが「たたら焰米」の新米2合(300g)100袋を無料配布し、消費者へ広くPRしました。



10月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます

【健康運】ストレッチやつぼ押しでストレス解消【幸運の食べ物】国産ライム



10月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開がありそう。下旬は謙虚に

【健康運】ハイキングなどで楽しみながら体を動かして【幸運の食べ物】ギンナン

選手の活躍願いブランド米を贈呈



▲「たたら焰米」を小学生の選手に手渡す源本部長

雲南地区本部は9月3日、雲南市の大東ふれあい運動場陸上競技場で開催された「雲南市陸協記録会」において、プレミアムつや姫「たたら焰米」を選手や大会関係者へ贈りました。

記録会には、島根県内外各地の小学生から一般選手まで230人の選手が参加。「一走入魂」と書かれたオリジナルラベルを貼った「たたら焰米」

2合(約300g)を用意し、記録会の合間に行ったセレモニーで源之美本部長から選手へ手渡しました。源本部長は

「たたら焰米」は厳しい基準をクリアした雲南市が誇るブランド米。農家のみなさんが丹精込めて作ってくくださった美味しいお米を食べて、スタミナをつけて頑張ってください」とあいさつし、今後の選手の活躍に期待を込めました。

地域のことを知る スクール生がたたら体験

雲南地区本部が開校するめぐりキッズスクールは9月3日、雲南市吉田町の吉田町生涯学習交流館で第2回の授業を行いました。

今回は、(株)たなべたたららのみなさんの協力のもと「地域のことを知ろう」をテーマに「たたら製鉄」や森林の役割について学びました。

1時間目は同社の社員のみなさんからたたら製鉄の歴史

や文化、山との関わりについて話を聞き、「ミニミニたたら体験」と題して小さな炉でたたら製鉄の模擬体験を行いました。

2時間目は島根大学名誉教授・木育プロデューサーの山下晃功さん(あきのり)から森林の役割について話を聞き、木材キットを使って小さなロボットを制作しました。

スクール生は、パーツを組



▲完成したロボットを手にみんなで記念撮影

み立てて自分好みの表情をつけると完成したロボットを手笑顔を見せました。

島根中央子牛共進会への 出品牛決定

仁多郡奥出雲町と雲南市では9月中旬、島根中央子牛共進会の代表選考を兼ねた肉用子牛共進会が開催されました。特選賞に選ばれた牛は11月に開催される島根中央子牛共進会へ出品されます。



▲森桜俊治さんと「かえで号」

各共進会における審査の結果は左記のとおりです。(特選賞のみ掲載)
※9月20日に開催が予定されていた飯南町秋季共進会は、台風の影響により10月へ延期されました。



▲渡部彰夫さんと「みつかつ号」

●奥出雲町肉用子牛共進会

9月16日開催/仁多中央家畜集会所/出品頭数28頭

序列	名号	出品者【地区名】
首席	かえで	森 桜 俊 治 【三成】
2	ゆりふく7	新 宮 茂 【八川】
3	かつとみ	古田川武則 【馬木】
4	こもも	部 田 泰 久 【八川】
5	みちひさひめ	奥出雲町農業公社 横田第2繁殖育成センター
6	はくゆり4	石原さとみ 【布勢】
7	みつゆきこ	泰 中 満 【阿井】

※敬称略

●雲南市子牛共進会

9月22日開催/吉田集畜場/出品頭数20頭

序列	名号	出品者【地区名】
首席	みつかつ	渡 部 彰 夫 【加茂】
2	なつひさ	景 山 敬 司 【吉田】
3	みやはる	田 部 武 【掛合】
4	みつゆり2	田 中 茂 幸 【大東】
5	ひめしげ	横 木 隆 二 【掛合】
6	ちさと	片 石 勝 己 【掛合】
7	さちふく74	佐 藤 勇 夫 【木次】
8	ふくめぐひら	村 上 孝 通 【大東】

※敬称略



10月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感

【健康運】持病の再発に注意。冷えないようにケアを【幸運の食べ物】イチジク



10月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おけいご事や旅行の計画につき

【健康運】体力増進のチャンス。ハードな運動もOK【幸運の食べ物】レンコン

うんなん 女子カ

掲 示 板



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子力」あふれる楽しい話題を
お届けします。

各支部リレー紹介
No.5 今月は
掛合支部
☎0854-62-0085
担当：福岡

雲南女性部

～農業者・女性部健診実施～

と き/9月22日(木) ところ/雲南地区本部

雲南地区本部とJA島根厚生連は、農業従事者やJA女性部員のみなさんの健康管理に役立てていただき、農業者・女性部健診を実施しました。

健康に対する関心が高まる中、心電図や血液検査など一般的な検査項目のほかJAグループオリジナルの胸部CT検診や甲状腺検査、骨粗しょう症検診などがセットされており、検査数の多さに加え、JAグループの助成により通常に比べ低料金で受診できるため好評です。



オプションで腹部超音波検診や乳がん検診も受診いただきました

雲南女性部では多くの部員がこの健診を活用し健康維持管理に役立てており、今回も約70名の女性部員が受診しました。

JAグループでは、今後も魅力ある健診を提供し、農業者や女性部員のみなさんの健康管理に役立てていただけるよう、取り組みを進めていきます。

掛合支部

～私たちと一緒に活動しませんか?～

コロナ禍で活動を企画しては中止となることを繰り返している状況ではありますが、掛合支部では「楽しそう!参加してみたい!」と思ってもらえるような活動をこれからも企画していこうと考えています。

コロナ対策を万全にして、12月には恒例のお正月用寄せ植え教室を開催予定



お正月寄せ植え教室の様子



華やかな寄せ植えて気持ちよく新年を迎えています

です。毎年楽しみにしている部員が多い活動のひとつです。

「一緒に活動してみたい!」と思われる方がいらっしゃいましたら、お気軽に事務局までお声掛けください。いつでも大歓迎です。

JA女子大学雲南校

「いただきますの学校」開校

～調味料の講座～

と き/9月1日(木) ところ/雲南市加茂健康福祉センター
かもでらす

◎講師/島根県「家の光」講師 飯塚 生美子 氏

第2回の講座は、調味料や加工品に含まれている食品添加物について学びました。

講座では、食品添加物が使用される理由や種類、健康に与える影響、1年間の摂取量などについて話を聞き、学生はメモを取りな



食品添加物について説明する
飯塚先生

が興味深く耳を傾けました。

講義後は、レシピに従って「マヨネーズ」「焼肉のたれ」「ホワイトクリーム」を手作りし、その調味料を使って「焼きそば」と「南瓜グラタン」を調理しました。

飯塚先生は「健康を維持していくために、食品添加物について知っておくことは消費者として大切なこと」と学生に呼びかけ、学生は「食品添加物のことをより詳しく知ることができてよかった。家で簡単に作れるものを教えていただきとても役に立った」と感想を述べました。



マヨネーズを作る様子



手作り調味料で美味しく出来上がりました



10月のあなたの運勢 [山羊座 12/22~1/19]

【全体運】非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず
【健康運】イライラしたら甘いものを食べて元気回復【幸運の食べ物】アケビ



10月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]

【全体運】焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます
【健康運】頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ!【幸運の食べ物】チンゲンサイ

夢への一步を
強力サポート!

JA教育ローン



選べる2つのプランをご用意しました!

プラン1 カード型

卒業時に返済スタート!
フレキシブルに対応する教育ローンです!

みらい

変動金利

年1.85%

借入期間/1年後の応当日の属する月の15日(以降は指定年齢到来まで自動更新) 借入金額/ご契約極度額10万円以上700万円以内、10万円単位とします。保証料/●就学期間:毎月、ご利用いただいた金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~1.0%)をお支払いいただきます。●分割返済期間:お切替時に一括で金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~1.0%)をお支払いいただきます。

プラン2 証書貸付型

返済プランがたてやすい!
計画的にご利用いただける教育ローンです!

大すき!島根

固定金利

変動金利

年2.00% 年1.85%

借入期間/6か月以上15年以内(据置期間含む)。据置期間は、貸付対象ご子弟の卒業予定年月の末日までの範囲内。据置後、返済期間は最長9年。お借換の場合は現在ご利用中の教育資金の残存期間内。借入金額/5万円以上1,000万円以内、1万円単位とし、所要資金の範囲内とします。保証料/ご融資時に一括で金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~0.5%)をお支払いいただきます。

※金利は令和4年4月1日現在のものです。金利は金融情勢の変化により、見直しさせていただく場合もあります。※変動金利型のお借入れ後の利率は、基準金利の変動(年2回)によって返済額も変更になりますのであらかじめご了承ください。※カード型「みらい」については、変動金利型のみのお取り扱いとなります。

就職後もサポートします!

さらに

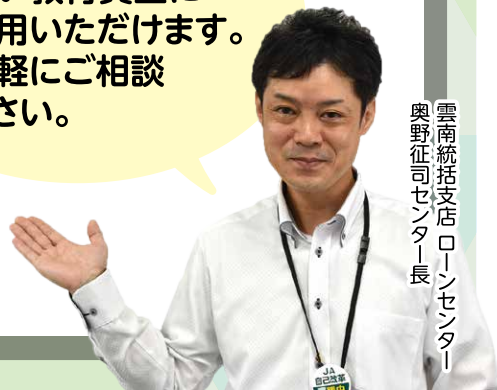
返済期間内にご融資対象のお子さまが
就職後、島根県内にお住まいの場合
年0.2%引き下げ!

「申込書」をご提出いただいた以降、直近の返済日の翌日から引き下げとなります。

※店頭にて返済額の試算を承っております。
※お申込みに際しては、当JAが指定する保証機関において所定の審査をさせていただきます。審査の結果によっては、ご希望に沿い兼ねる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

※詳しくはお近くのJAしまね各支店へお問い合わせください

入学金や授業料など、
幅広い教育資金に
ご利用いただけます。
お気軽にご相談
ください。



雲南統括支店ローンセンター
奥野 征司 センター長

インターネットで
仮審査申込が可能です。

※JA教育ローンのご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となります。
<https://www.web-moushikomisis.jp/jaweb/ui/>



こちらをご利用頂けます

JAネットローン
教育ローン

詳しくはホームページでご確認ください。
<https://ja-netloan.jp/>



詳しくは 検索

JALしまね教育ローン

令和4年4月1日現在



10月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】
【全体運】スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず
【健康運】気になるところがあるなら早めに検診を【幸運の食べ物】ヤーコン



10月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】
【全体運】こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をするのも◎。いい返事を聞けそう
【健康運】とてもパワフル。仕事に遊びに全力投球で【幸運の食べ物】ザクロ

第13回 島根県中古農業機械大展示会

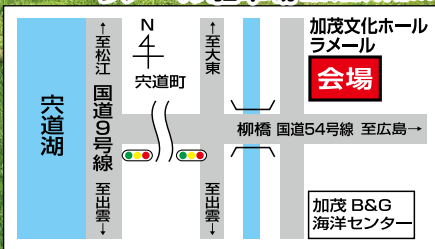
年に一度のチャンス!!

開催日 11/11(金) 12(土)
9:00~15:00 9:00~12:00

雨天決行

会場 雲南市加茂町文化ホール
ラメール駐車場 雲南市加茂町宇治303

当日スケジュール



- 9:00~ 抽選開始まで自由投票
 - 10:30 抽選スタート
 - 抽選後~先着順随時契約
 - 15:00終了
- 11/11(金)
- 9:00~12:00終了
- 11/12(土)



各社合同即売会

出品各社

- JAしまね ● ヤンマーアグリジャパン(株)各支店
- (株) 中セキ中四国各営業所 ● (有) 春日機械店
- (株) 協和農機店 ● (有) 宝農機商会
- (株) 中四国クボタ雲南営業所 ● (株) 藤原農機店
- 前田機工(有) ● (有) みしま ● 三菱農機販売(株) 松江営業所

農家の皆様へ
点検済み中古農業機械を適正価格で皆様にお届けします。アフターサービスは最寄りのJA及び農機販売店が行いますので安心してご購入ください。

農作業安全に心がけましょう!!

新型コロナウイルス感染症対策の実施

※ご来場のお客様へお願い
来場時の手指消毒と記憶及び会場でのマスクの着用をお願いします。来場者の状況により、入場制限する場合があります。新型コロナウイルス感染状況により、開催を中止する場合があります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため最大限の注意を払います
● マスク着用でのご来場 ● 消毒液の準備
● 入場時に検温を実施 ● スタッフの体調管理 手洗いうがいの徹底

主催/JAしまね・島根県農業機械商業協同組合 協賛/島根県中古農業機械査定士協議会

令和4年産米 上位等級比率ならびに集荷数量

種 類	9月30日現在					
	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	72.5%	86.3%	34.2%	31.5%	32.4%	36.0%
きぬむすめ	0.0%	0.0%	71.8%	62.8%	70.8%	83.4%
つ や 姫			85.5%	88.1%	84.0%	50.2%
うるち米計	72.9%	86.3%	51.5%	51.7%	46.2%	54.3%
酒 米	97.6%	86.9%	59.7%			48.3%
も ち 米	87.5%	79.9%	72.8%	0.0%	0.0%	0.0%
産米全体	78.4%	85.1%	53.2%	51.7%	46.2%	54.0%

種 類	吉田	掛合	頓原	赤来	合計
コシヒカリ	83.2%	70.9%	98.7%	95.4%	70.7%
きぬむすめ	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	73.3%
つ や 姫	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	82.8%
うるち米計	92.7%	77.2%	98.7%	95.4%	72.2%
酒 米	0.0%	88.7%	57.5%	100.0%	82.3%
も ち 米	98.7%	64.8%	98.2%	95.8%	89.0%
産米全体	88.9%	78.8%	96.3%	96.3%	75.2%

第29回
女性のつどい並びに
家の光大会について

JA女性部員と家の光読者を対象に開催しております本大会について、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今年も加茂文化ホールラメールでの開催は見合わせることとなりました。皆様にはご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、11月下旬にJAしまね雲南女性部員を対象とした本大会を計画しております。部員の皆様には支部を通じて改めてお知らせいたします。



農業者年金に
加入しませんか?

国が支える。安心が大きくなる。
農業者年金は、農業者の方々の老後の生活の安定を図ることを目的とした、農業者のみが加入できる、積立方式(確定拠出型)の「農業者のための年金」です。

農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。

- 国民年金第1号被保険者 (国民年金保険料納付免除者を除く)
- 年間60日以上農業に従事
- 20歳以上60歳未満

● お問い合わせは:お近くのJA窓口 または 農業委員会へ

【集荷数量】 単位:30kg/袋

品 種	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	9,377	11,684	6,174	4,326	1,896	3,883
きぬむすめ	0	0	2,912	1,989	537	2,530
つ や 姫			991	1,794	263	927
うるち米計	9,708	11,684	10,613	8,109	2,821	7,366
酒 米	1,435	878	1,785			433
も ち 米	2,861	2,916	316	0	0	0
合 計	14,004	15,478	12,714	8,109	2,821	7,799

品 種	吉田	掛合	頓原	赤来	合計
コシヒカリ	577	2,617	6,130	9,144	55,808
きぬむすめ	30	0		0	7,998
つ や 姫	635	385	0	0	4,995
うるち米計	1,333	3,337	6,130	9,144	70,245
酒 米	65	655	494	2,419	8,164
も ち 米	77	71	2,357	2,274	10,872
合 計	1,475	4,063	8,981	13,837	89,281

※カントリーエレベーターの推定実績を含んでおりません。

年金相談会と暮らしの話題

知得! 年金手続きの流れがわかる 年金カレンダー

さまざまなタイミングで届く年金に関するお知らせ。いつ、何が届くか把握して、もれなく手続きしましょう。

年金受給中の場合 監修/社会保険労務士 望月厚子
9月~10月

「扶養親族等申告書」が届く
【届く人】①老齢年金の額が所得税の課税対象となっている方。
※9月中旬頃から順次発送
【内容】日本年金機構で源泉徴収する所得税を計算する際、扶養控除などを受けるために提出します。扶養親族がおらず、本人が、障がい者、寡婦、ひとり親のいずれにも該当しない場合は提出不要です。

ポイント!
提出で控除が受けられる!
◆扶養親族がいる方は、提出すると扶養控除が受けられる。
◆扶養親族がいなくても、本人が障がい者や寡婦・ひとり親に該当する場合は、提出することで、該当する控除が受けられる。
◆期限が過ぎても、あきらめずに提出を。もし間に合わず、税金を払いすぎても、その翌年の1月1日から5年以内に還付申告すれば、納めすぎた分の還付を受けられる。

2022年4月時点の情報を掲載しています。
ゆうゆうシニアライフ2022年vol.2より出典

年金についてのご相談はJAで! 年金相談会のご案内

- 頓原支店 11月 8日(火) 15:00~19:00
- 仁多支店 11月 9日(水) 10:00~15:00
- 横田支店 11月10日(木) 10:00~15:00
- 掛合支店 11月10日(木) 10:00~15:00
- 大東支店 11月19日(土) 10:00~15:00

◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。
◎お問い合わせは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。
◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更・中止となる場合があります。

子牛市場成績表

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区本部	雌	37	792,000	229,900	544,262	277	1,965	8,271
	去	38	825,000	333,300	576,487	293	1,970	-65,187
中央市場	雄	1	902,000	902,000	902,000	241	3,743	—
	雌	99	833,800	173,800	531,289	274	1,936	-15,600
	去	122	927,300	121,000	600,825	297	2,020	662

ステーキハウス 萌美野 TOPICS

● 秋の限定メニューのご案内 ●
11/30 水まで

1日限定 10食



秋を、楽しもう。

● 秋の奥出雲和牛づくしセット 2,600円(税込) ●

●●● JALしまね雲南地区本部直営のお店 ●●●

- ◎ 営業時間 | 11時~14時(LO/13時30分)・17時~20時(LO/19時30分)
- ◎ 定休日 | 毎週木曜日 飯南町下赤名1664 電0854-76-2983

※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、営業時間を変更する場合があります。また、感染対策のため座席を減らしておりますので、お待ちいただく場合があります。

セット内容
◎ごはん(飯南米)◎奥出雲和牛ステーキ(使用部位:モモ)◎奥出雲和牛ビーフカツ(使用部位:モモ)◎奥出雲和牛スジ肉煮込み◎奥出雲和牛たたき風(使用部位:トウガラシ)◎奥出雲和牛すね肉と飯南町産舞茸のスープ◎水耕野菜みどりちゃんサラダ◎デザート

しまねプレミアム飲食券 / ご利用いただけます /

ステーキハウス 萌美野の SNS情報

LINE Instagram Facebook

10月16日は「国消国産の日」、10月は「国消国産月間」です

国民が必要とし、消費する食料はできるだけその国で生産するという「国消国産」。安全・安心な国産の農畜産物に目を向ける消費者一人ひとりの行動が、日本の農業を守ることに繋がっています。農家と消費者が力を合わせ、みんなで「国消国産」を応援しましょう。

国消国産 こくしょうこくさん

◎ 依頼退職(9月30日付)
▼高尾さとみ(雲南さくら支店係長)
▼長谷川淳子(営農部資料課)
▼福田忠(営農部農産加工課)

● 人事異動
(10月1日付)▼営農部資料課(飯南営農経済C)大谷和弥
(10月11日付)▼企画総務部(雲南さくら支店)山根由美子
(10月18日付)▼企画総務部(営農部畜産課)小林千鶴

※()内は旧部署Cはセンターの略

◎ 国消国産 ことば

11月の外勤日 16水 17木 18金

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

畜産 市況

令和4年9月の全国主要子牛市場平均価格は、雌564,516円(前月比99%)、去勢673,404円(前月比100%)、計627,166円(前月比100%)で、保合の取引となっています。

令和4年9月の全国主要子牛市場平均価格は、雌564,516円(前月比99%)、去勢673,404円(前月比100%)、計627,166円(前月比100%)で、保合の取引となっています。

中央「保合」の相場展開



割と「JA」
良いじゃん、農協。

キャンペーン
期間

令和4年10月1日
▶ 令和5年2月28日



ライフをサポート!

JALまね 未来応援キャンペーン!



期間中に下記のいずれかの **返済シミュレーション** または **お見積り** で、ステキな賞品をプレゼント!

- ✓ 教育ローン
- ✓ 住宅ローン (リフォームローンを含みます)
- ✓ マイカーローン
- ✓ 生命総合共済
- ✓ 建物更生共済
- ✓ 自動車共済

※生命総合共済・建物更生共済の転換・乗換・切替契約、自動車共済の継続契約のお見積りは除きます。

応募対象者 キャンペーン応募時点での年齢が **18歳~59歳** の方

毎月、抽選でステキな賞品をプレゼント!

A賞 お得な食べ比べセット!

毎月
30名様

JALまね自慢のお米を
是非ご賞味ください!



各2kg×4種類の
詰め合わせです!

県産米食べ比べ セット

※写真はイメージです。

B賞 おうちがレストランに!

毎月
30名様

三ツ星シェフの高級冷凍食品
お取り寄せグルメ「プレジユ」



奥出雲和牛の
ハンバーグ

奥出雲和牛の プレミアムハンバーグ

2個
セット

※写真はイメージです。

※ご応募の際、いずれかをお選びください。

応募 方法



① QRコード
からご応募



または

② キャンペーン用紙からご応募

専用のキャンペーン用紙にてご応募ください。
※JA支店窓口にてご応募を受け付けております。
詳しくは、お近くのJA支店窓口または担当者
までお問い合わせください。



“未来”のためのお役立ち情報、お届けします。

詳しくは、最寄りのJA支店窓口または担当者まで、お気軽にお問い合わせください!

新型コロナウイルス感染症にかかる 入院共済金等のお支払いについて

新型コロナウイルス感染症に罹患された皆さまに謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

J A 共済では、令和2年4月から実施しております新型コロナウイルス感染症にかかる入院保障の特別取扱い（以下「みなし入院」）のお支払い対象者について、政府より、新型コロナウイルス感染症に係る発生届の対象について、全国一律に重症化リスクの高い方に限定する旨が公表されたこと等を踏まえ、「みなし入院」に係る入院給付金等の取扱いを検討した結果、令和4年9月26日（月）より、以下のとおり見直しをすることとなりました。

何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

ポイント 1 「みなし入院」のお支払い対象者について

令和4年9月26日（月）以降、医師により「新型コロナウイルス感染症」と診断された方のうち、**重症化リスクの高い以下の方**とします。

● 重症化リスクの高い方 ●

65歳以上の方

入院を要する方

妊娠中の方

重症化リスクがあり、新型コロナウイルス治療薬の投与または新型コロナウイルス罹患により新たに酸素投与が必要な方

※令和4年9月25日（日）以前に新型コロナウイルス感染症と診断された方につきましては、重症化リスクにかかわらず、従前どおりのお取扱いといたします。

参考 新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲

ケース	診断日*	
	9月25日以前	9月26日以降
入院された場合	○ お支払対象	○ お支払対象
宿泊・自宅療養された場合 （特別取扱い）	重症化リスクの高い方	○ お支払対象
	上記以外の方	○ お支払対象
		× お支払対象外

※検査日ではなく、診断日での判断となります。

ポイント 2 「みなし入院」の取扱いを開始した経緯について

入院共済金等は、共済約款において「医師による治療が必要」であり、「自宅等での治療が困難」なため、「病院または診療所に入り」、「常に医師の管理下において治療に専念する」場合にお支払対象とする旨、定めています。

令和2年4月当時、新型コロナウイルス感染症に罹患され、病院または診療所への入院が必要な状態にも関わらず、病床の逼迫等の事情により入院することができない状況が発生したことを受け、J A 共済では、組合員・利用者の「安心」と「満足」を提供するというJ A 共済事業の使命のもと、医師等の管理下で宿泊施設や自宅での療養を余儀なくされた場合も、「入院」と同等に取り扱う特別取扱い（みなし入院）を開始いたしました。

ポイント 3 今回の見直しの背景について

今般、政府より新型コロナウイルス感染症に係る発生届の対象範囲について、令和4年9月26日（月）以降は全国一律に「重症化リスクの高い方」に限定されることが公表され、あわせて療養の考え方についても見直されることとなりました。

今回の政府による措置等を踏まえると、重症化リスクの高い方以外（医師による発生届の対象とならない方）については「常に医師の管理下において治療に専念する」状態との判断ができなくなることから、令和4年9月26日（月）以降の「みなし入院」のお支払い対象者について、見直しこといたしました。

※今後、法令の改正等がなされた場合には、必要に応じて更なる対応を行う可能性があります。

ポイント 4 見直し後のご請求手続きについて

見直し後のご請求手続きにつきましては、本人確認書類や母子手帳等、「重症化リスクの高い方であること」の証明が必要となります。

詳しくは、J A 共済相談受付センターまたは最寄りのJ A 支店窓口・担当者までお問い合わせいただけますよう、お願いいたします。

※J A 共済ホームページでも情報を掲載しています。
(<https://www.ja-kyosai.or.jp/>)
あわせてご確認ください。

お問い合わせ

お問い合わせにつきましては、下記または最寄りのJ A 支店窓口・担当者までご連絡いただけますよう、お願いいたします。

J A 共済
相談受付センター

電話番号
0120-536-093

受付時間
午前9時から午後6時（月曜日～金曜日*）
午前9時から午後5時（土曜日*）

*祝日を除きます。

※J A 共済ホームページ（<https://www.ja-kyosai.or.jp/>）においても、新型コロナウイルス感染症に関連したJ A 共済の取組みについて、随時最新の情報を掲載しておりますので、あわせてご確認ください。

第39回

島根県学童軟式野球選手権大会開催!

JA
カップ



～県大会出場チームのご紹介～
各地区大会の熱戦を勝ち上がった、県大会出場チームをご紹介します!



松江・
隠岐

乃木ライオンズ

僕達乃木ライオンズは、鍛え抜いた守備力を武器にチーム一丸となり、最後まで全力を尽くして頑張ります。

安来

赤江ファイターズ

一つ一つのプレーを大切にし、声をかけ合って優勝します。
チーム全員で一生懸命戦います!!



雲南

佐世野球スポーツ少年団

いつも支えてくださる全ての方々へ「感謝」の想いを込めて。
失敗を恐れない全カプレーで勝利を目指します!



出雲

高松野球スポーツ少年団

一球一球を大切に全員で繋ぎ・守る、高松野球で勝利を目指し、感謝の気持ちを忘れずに精一杯プレーします。





大田

大田東ジュニア
ベースボールチーム

このメンバーで野球ができることを誇りに思い、一致団結し全員野球で優勝目指して頑張ります。

江津
昌智

江津ジュニア
ベースボールクラブ

僕たちは守りからリズムを作り、つなぐ攻撃が持ち味です。試合ができる喜びをかみしめ、全力でプレーします。



浜田

西部野球スポーツ少年団

バッテリーを中心とした守りのチームです。守備からリズムをつくり、攻撃に繋げていき元気よくプレーします。



益田
鹿足

吉田クラブ
野球スポーツ少年団

これまでの大会で得た経験を生かし、たくさん練習してきた成果を出し切り「全員野球」で優勝を目指します。



県大会開催日程

[日 程] : 10月22日(土)、23日(日) [場 所] : 松江市営球場

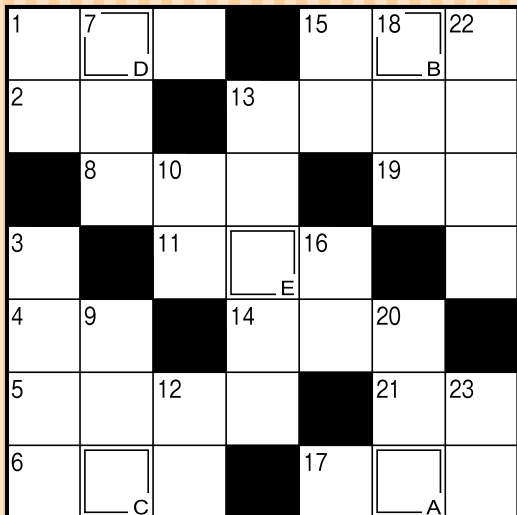


CrossWord Puzzle

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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチュピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 壹が一、弍が二なら、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのかも
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑰ モミジとも呼ばれることもあります
- ⑳ 不公平ではありません
- ㉑ 今年収穫した米のこと
- ㉒ トラクターを数えるときに使う言葉

ヨコのカギ

- ① 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑨ 眼科で視力——を受けた
- ⑬ マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑭ クラブを持ってコースを回ります
- ⑮ 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- ⑰ イースター島にある巨大な石像
- ⑱ 根拠のないうわさ話
- ㉑ 木々が空中に伸ばすもの



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。

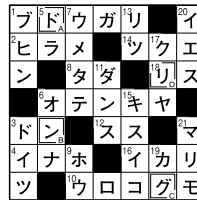
● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
J Aしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2022年11月4日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆ 「ドングリ」



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

味噌醬油貸し借りできた良き昭和

安来市 小林ますみ様

（評）貸し借りの出来た向こう三軒両隣の、良き昭和を懐かしく思い起こす句です。今や、昭和は遠くになりけりです。

優秀賞

何事も無かったように秋が来る

出雲市 大福 利彦様

妻の座に停年欲しい病み上り

浜田市 岩本 静代様

過疎の町子供の声に元氣出る

出雲市 青山 孝子様

佳作

芸術の秋が身近でない暮らし
為政者に届け平和の鳩の声
お若いと言われてすつと背を伸ばす
人生はあーだこーだと歳をとる
毎日がよいしよで立つてどっこいしょ

兵庫県 小田 慶喜様
津和野町 田中とよし様
出雲市 多久和敬子様
隠岐の島 上川 晃一様
出雲市 佐藤 勝枝様

「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」11月号定価 629円
ご購入はお近くのJ A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）11月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、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」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



JAしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」 有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

令和2年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和4年12月31日

となっております。
有効期限が切れるポイントは、
店頭端末、支店窓口等にて
ご確認くださいませのでお早めにご利用ください。



店舗によっては、12月31日が休業になります。
予めご利用店舗でお確かめください。

おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ

ラピタやグリーンセンターなどでの
お買物代金として1ポイント1円で
ご利用いただけます。



★お買物券へ

JA店舗・Aコープなどで使えるお買物券と交換できます。
(500円券・1,000円券)



★各地区本部の特産品へ

JA店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
JAのホームページからもお申込みできます。



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ

0120-031-207

おさいふオーナー

クミアイ家庭薬

おいしいから毎日
続けられます♪

このような方に

- 朝からスッキリと過ごしたい
- おいしく乳酸菌を摂りたい
- 腸活のため乳酸菌食品を探している



1本に**3,000億個**の乳酸菌!
胃酸に負けないしっかり腸まで届く乳酸菌

Kyoyaku
さわやか乳酸菌ゼリー **30本入 3,780円**(税抜価格3,500円)



スティックゼリー
1日の目安：1～3本

■お問い合わせは…

JAグループ

協同薬品工業(株) 島根営業所 ☎0853-73-7430

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ

JAしまね

Q検索



* 豚肉ときのこの重ね蒸し



コメント

- ・きのこのうま味たっぷり！秋の味覚が楽しめる一品です。
- ・味付けはポン酢だけ！油も使わず低カロリーでボリュームたっぷりの減塩レシピです。

アレンジ

- ・なめことえのきを使うとトロミも加わり、パスタや丼にも使えます。
- ・耐熱皿に入れラップをかけて、レンジ（600w）で5～6分加熱してもできます。

材料（4人分）

- 豚薄切り肉……………250g
- しめじ……………1袋
- しいたけ……………4個
- エリンギ……………1袋
- 酒……………大さじ2
- おろし大根…大さじ8（約150g）
- 細ネギ……………2本
- ポン酢……………大さじ4
- 糸唐辛子……………適量
- レタス（あれば）……………適量

作り方

- ①しめじは石付きを取り、小房に分ける。しいたけは食べ易く切る。エリンギは3～4センチの長さに切り、縦に7～8ミリの厚さに切る。
- ②フライパンに①を入れて平らにし、その上に豚肉を広げながら並べ入れる。
- ③酒を振りかけ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ④肉の色が変わったら、蓋を取って強火にし、混ぜながら炒める。
- ⑤火が通ったら、レタスを敷いた器に盛って、おろし大根のをせ、ポン酢をかける。
- ⑥小口切りにした細ネギと糸唐辛子を上に飾ったら完成。

材料（4～5個分）

- さつまいも… 200g（1本）
- ホイップクリーム（市販品）……………250ml（1箱）
- 洋酒（又はバニラエッセンス）……………少量
- カップケーキ……………4～5個
- 甘栗……………4～5粒
- 粉砂糖……………お好みで

※カップケーキがない場合

- ビスケット……………4～5枚
 - アルミホイル……………4～5枚
- アルミホイルの上にビスケットのをせ、その上に絞り出す。

作り方

- ①さつまいもは適当な大きさに切り、蒸し器か電子レンジで柔らかくする。
- ②さつまいもの皮をむき、ビニール袋に入れ、熱いうちに手で押しつぶす。（熱いのでタオルをかぶせて押す）
- ③カップケーキの中央をスプーンで少しくりぬき、そこにホイップクリームを少量絞り出す。
- ④残りのホイップクリームを②の袋に移し、洋酒も加えてよく混ぜ合わせ芋クリームを作る。
- ⑤ホイップクリームの袋の上の部分を取り取り、絞り出し袋にする。
※市販品のホイップクリームの容器が硬いもの場合は、アレンジを参考ください。
- ⑥⑤の絞り出し袋の中に④の芋クリームを全て入れ、③のケーキに絞り出し、その上に甘栗を飾ったら完成。

* 芋ンブラン



コメント

- ・さつまいもは極力細かくつぶします。裏ごしてもOK！（絞り出すときに口が詰まってしまうため）
- ・さつまいもを使って手軽にできる芋ンブラン！素材で優しい味わいです。

アレンジ

- ・市販のホイップクリームがない場合は、生クリーム100ccと砂糖10gを泡立てて使います。
- ・絞り袋は、厚手の保存用ビニール袋の角を少し切ると代用できます。
- ・むらさき芋で作るとおしゃれな芋ンブランができあがります。

JA島根厚生連

健康散歩

「コーヒーの日」をご存じですか。1983年、全日本コーヒー協会によって10月1日が「コーヒーの日」と定められました。これはコーヒー栽培のサイクルに合わせ、国際協定によりコーヒーの年度が9月末日で終わり、10月始まりとなっていること、また、日本では秋冬期にコーヒー需要が高まるのが理由だそうです。コーヒーの日はコーヒーの普及を促進し、祝典を行う記念日です。

今やたくさんの人に親しまれているコーヒーですが、適切な量を摂取すれば健康に良いこともわかっています。コーヒーの効果・効能としては次のようなものがあげられます。

1. **ダイエット効果**：コーヒーに含まれるカフェインとクロロゲン酸に脂肪燃焼を促進する効果があります。
2. **糖尿病のリスク低下**：1日に数杯コーヒーを飲む人は糖尿病のリスクが約25%も低下するというデータがあります。
3. **リラックス効果**：コーヒーの香りを嗅ぐと、α波（心身ともにリラックスした状態の時に発する脳波）が

コーヒーの効果・効能

出るといふ実験結果があります。

4. **アンチエイジング効果**：コーヒーに含まれるポリフェノールに抗酸化作用があり、シワやシミの原因となる活性酸素を除去し、その増殖を抑えます。

これら以外にも、コーヒーには健康に良い効果がたくさんあります。しかし、コーヒーの摂りすぎには注意が必要です。コーヒー（特にカフェイン）の過剰摂取は、利尿作用による頻尿、覚醒作用による不眠や睡眠の質の低下、胃酸分泌作用による胃もたれや吐き気などを引き起こす恐れがあります。コーヒー1杯（150ml）には約60～90mgのカフェインが含まれています。成人の場合、カフェインの適正量は1日400mgまでとされているため、緑茶や紅茶など、カフェインを含む他のものも合わせて考えましょう。

今回ご紹介したように、コーヒーは適量であれば、健康増進に役立てることが出来ます。寒くなり、コーヒーが特においしく感じられるこの季節、時間や量を考えてコーヒーと上手にお付き合いしてみませんか。



【編集後記】 店頭に並ぶ米袋に貼ってあった「新米」のシールを見て、今年もこの季節がやってきた～と思わず笑顔になりました。最近よく耳にするのが食品価格や生産資材の高騰。世界情勢によって「生産者」「消費者」のどちらにも厳しい状況が続いていますよね。そんな中でも、産直に行けば安く美味しい新鮮な野菜などがズラリとどんな状況でも美味しい農畜産物を届けてくださる生産者の皆さんに感謝し、まずは一消費者として地元の食材を買って応援します。安

2022年10月13日発行（月1回発行）
編集/JAしまね ふれあい福祉課・雲南地区本部
発行/島根県農業協同組合 雲南地区本部 ふれあい課
〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
TEL.0854-42-9000 FAX.0854-42-9100
Facebookもチェック http://www.facebook.com/umaneja

