

2023
12
December
Vol.93

SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



JAしまねびより

特集 島根県立農林大学校農業科を深掘り！



可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

三原 雅智さん
[出雲地区本部]

JALしまね 雲南地区本部版



つけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



三原さんに「西浜いも」を収穫していただき見せてもらいました



みはらまさとも 三原 雅智さん(26歳)

今月は出雲地区本部。出雲市湖陵町で「西浜いも」の栽培に取り組む三原雅智さんにお話を伺いました。

**祖父のあとを継ぎ、
ふるさとで新規就農**

出雲市湖陵町では、日

本海に面した砂丘地の地質を生かした農業が行われてい

ます。その代表がサツマイモ。湖陵

町かんしょ生産組合では「紅はる

か」「紅あずま」の2種類を栽培してい

ます。サラサラと柔らかなく水はけの良い土地で潮風

に吹かれて育つため、甘味が深いのが特徴。「西浜いも」のブランド名で県内外に出荷されています。

三原さんは今年で26歳。生産組合の中で最年少のメンバーです。就農したのは令和4年のこと。三原さんは数年前まで飲食店に勤めていましたが、コロナ禍で売上に打撃を受け、将来を考えるようになった



同町特産の「西浜いも」



インタビューを受ける三原さん

たと言います。「地元の湖陵町で祖父が栽培していた『西浜いも』の農家をやろうと思いつきました」と三原さん。退職してすぐに大田市の島根県立農林大学校に入校。農業の基本を学び「西浜いも」の栽培を始めました。

「西浜いも」作りを断念した 農家の畑を活用

三原さんのおじいさんが所有していた畑は30アールほどで、生計を立てるには厳しい面積。そこで、周囲で離農した人に土地を借りたり譲ってもらったりして、50アールまで作付面積を拡大しました。お孫さんの就農をおじいさんは喜んでかと思いきや「嬉しいような様子はストレートには見せませんでしたね」と振り返ります。三原さんは「でも、土地探しに協力してくれたら、



「西浜いも」の貯蔵コンテナ兼作業場と育苗ハウス

温度管理をしながら保存できる倉庫を調達してくれたり、全体的にサポートしてくれました。行動で喜びを示してくれていたように思います」と話しました。

収穫量は増えたものの、畑が複数か所にあるため手がかかるのが悩みどころ。「祖父は除草剤を使っていなかったのだから試してみましたが、草取りが本当に大変！抜いても抜いても無限に生えてくるんですよ」と苦笑い。来年に向けて除草対策を検討中です。

面倒見の良い先輩農家たちに支えられる日々

取材時は11月中旬で、収穫期の終盤。1月頃まで調整作業と出荷が続き、2月に入ると育苗が始まります。4月は苗の出荷と畑の土づくり、5〜6月は植え付け、夏は除草と、一年を通じて忙しく過ごしています。趣味は自動車で、サーキットでのモータースポーツ観戦やドライブがリフレッシュタイムですが、最近はなかなか時間が取れていないそうです。



重量を量り規格ごとに仕分ける三原さん

就農をサポートしてくれたおじいさんは病に倒れ、今年はじめに逝去。そのため、現在はほとんどの作業を一人で行っています。三原さんは「もつと一緒に農業をやりたいかった。教えてもらいたいことがたくさんあったのに」。祖父がいなかったことが一番の困難かもしれません」と話しました。

就農2年目のルーキーである三原さん。まだわからないことも多く、畑に起こっている小さな異変に気づけないこともあるそう。そんなとき助けてくれるのが生産組合のみなさん。生産組合の集まりで相談に乗ってくれるだけでなく、畑に立ち寄ってアドバイスしてくれることも多いと言います。三原さんは「農家さんそれぞれ経験に基づいた独自の流儀があるため、多様な意見を吸収して成長していきたいです」と語ります。

「西浜いも」の魅力を広く発信し、仲間を増やしたい

やりがいを感じるのには、形の良い「西浜いも」が収穫できた瞬間。今年には猛暑の影響かやや小ぶりですが、まずまずの出来のようです。JAへの出荷と近隣の飲食店に卸す以外に、町内にある収穫シーズン限定の産直市場「どんとこい市場」でも販売。店内では焼きいもの調理も。焼き立てを食べたお客さんにおいしいと言ってもらえると「農業をやっていたよかった」としみじみ感じるそうです。

新たに開墾する土地を確保し、来年は70アールに拡大する予定。意欲に燃えつつ「西浜いも」生産の担い手として使命感も抱いています。「湖陵町も他の地域と同様に、農家が年々減っています。離農される方の畑をなるべく引き継いで、『西浜いも』を

絶やさないようにしたいと思っています。一人では難しいので、仲間を増やしたいですね。そのために農業の面白さを発信したいです」と意気込む三原さん。「西浜いも」の、そして湖陵町の農業の広告塔になるべく、市内のイベントや祭りなどにも参加し、魅力をPRしています。



来年に向けて拡大準備中の畑

プチっと情報!

西浜いも

「西浜いも」はとろけるような甘さと繊維質が少なくなめらかな食感が特徴！味付けなしで食べるのがおすすめ🍌三原さんお気に入りの食べ方は天ぷらと焼きいもだそう😊この機会にぜひ購入し、お試しください♪



農業科を深掘り!

島根県立農林大学校は、農林業を専門的に学ぶ学校で、農業の研修教育施設として昭和10年に前身となる道場が設立されたのが始まりです。

大田市に拠点を置く農業科には2年制の「有機農業専攻」「野菜専攻」「果樹専攻」「肉用牛専攻」及び1年制の「短期養成コース」があり、現在86人が農業技術や経営などについて学んでいます

今月号は、そんな次代の島根県農業をリードする期待の星たちが集う“島根県立農林大学校農業科”について深掘りしていきます。



野菜専攻の
学生の皆さん

実習を重視したカリキュラムで 実践的な人材を育てる

島根県立農林大学校の最大の特徴は、就農を見据えた実習を重視した実践教育。午前は座学で基礎から専門的な知識を習得し、午後は座学で得た知識を基に作付から出荷まで学生が主体的に行う実習に取り組んでいます。

また、同校は全国に先駆けて有機農業を専門的に学ぶ「有機農業専攻」を設置しました。その他にも、社会人経験者を対象にした「短期養成コース」、自営就農を目指す2年生を対象にした「就農準備コース」など、時代やニーズに合わせた研修内容を取り入れ学ぶ環境を整えています!

↑ここに注目!↑ 「短期養成コース」

農業科には2年制の4専攻とは別に、1年間で農業経営者に必要な知識と技術を学ぶことができる「短期養成コース」が設けられています。

社会人経験者など県内での自営就農が明確な方を対象としたコースで、卒業後すぐの就農に向けて安心して学べます。自身の就農ビジョンに合わせて必要なカリキュラムを選び、一人一人に合った知識と技術を習得できることが特徴です。

農業に必要な 資格・免許の取得を支援

学生の希望に合わせて、計画的に資格・免許が取得できるよう支援しています!たとえば…

- ・フォークリフト運転技能講習
- ・車両系建設機械運転技能講習
- ・けん引免許
- ・狩猟免許(わな猟)
- ・家畜人工授精師
…などなど

ほとんどの学生が 島根県の農業を担う職業へ

卒業後の進路は、自営就農や雇用就農、JAなどの農業団体や農業関連企業への就職などさまざま。近年は、自営就農と雇用就農へ進む学生が増加傾向にあり、令和4年度の卒業生では8割を占めています。また、雇用先で数年間技術や知識を学び、独立して自営就農を目指す学生も増えています。

在学中に、関係機関を集めた就農ガイダンスや2年次に行う長期インターシップなどを通じて自身が目指す将来像を明確にすることで、学生が希望する就農・就職を支援しています。

島根県立農林大学校

農林大の一日

学校生活を深掘り!

8:50~10:20

10:30~12:00

12:00~13:20

13:20~14:50

15:10~16:40

~17:00

午前は講義中心

昼休み・課業準備

午後は実習中心

課業整理



JAMBAの青年組織「島根県農協青年組織協議会」による講義も実施。役員らが農業者・経営者の先輩として経験談や組織活動などについて熱く伝えます🔥



農大祭がとにかく楽しい!

授業の他にも、毎年7月に行われる農大祭や中国ブロックの農大生との交流会、スポーツ大会などなど学生主体の行事が盛りだくさん🌟今年、4年ぶりに通常開催した農大祭では、学生が育てた農畜産物の販売や模擬店などを実施。農大祭を待ち望んでいた大勢の人が訪れ大盛況だったそうです😊また、敷地内には寮や食堂を完備。充実した学校生活が送れます!



和牛肉の販売も大人気♥



学生の声



果樹専攻 2年
ふじはら かなと
藤原 叶翔さん (20)

祖母がブドウや野菜を栽培する農家で、まずは高校3年間で野菜について学びました。進路先を考えているときに農大のパンフレットを見て、学んだことのない果樹について勉強してみようと思い入学を決めました。

現在は、卒業研究のテーマにしているシャインマスカットの摘粒方法について研究結果のまとめ作業をしています。農大で楽しいと感じるのは、機械が好きなのでさまざまな機械に触れられること。資格もたくさん取りました。

卒業後は、雇用就農をする予定です。将来的には自営就農を目指していますが、数年間は働きながら技術力を高め、祖母の持つブドウハウスを修繕したり、樹を改植したりしていきたいです。

祖父母が有機農業に取り組む農家で、自分が継ごうと農大に入学しました。

有機農業専攻では、農薬を使わず病害虫被害を回避する方法や有機質資材を使った作物の栽培方法などを学びました。この2年間でピーマンやキュウリ、ナスなど10品目くらい栽培しましたが、やっぱり収穫する時は達成感があった瞬間ですね。

卒業後は、祖父母のいる雲南市で自営就農します。有機農業で良い野菜を作ることはもちろん、関係機関や地域の方にもたくさんお世話になるので、コミュニケーションを取りながら良い関係性を築いていきたいです。

有機農業専攻 2年
ごうはら りゅうと
郷原 龍人さん (19)



島根県立農林大学校からのお知らせ

島根県立農林大学校の令和6年度一般入試の募集が始まります。将来就農を目指している方、農業を学びたい方の出願をお待ちしています😊

令和6年度一般入試概要

- 募集人数及び修業年限/農業科: 20名程度・2年制4専攻(有機農業、野菜、果樹、肉用牛)
・1年制短期養成コース

林業課: 10名程度(2年制)

- 出願期間/令和6年1月5日(金)~1月25日(休) 17時必着
- 入学試験/日時: 令和6年2月13日(火) 9:30~16:00
場所: 島根県立農林大学校本校(大田市波根町970-1)
内容: 筆記試験(志望理由書、一般教養、小論文)及び面接試験
※志望理由書は出願時に提出、短期養成コースは一般教養試験は行わない
- お問い合わせ/島根県立農林大学校 TEL: 0854-85-7012

入試情報の詳細はこちら



農業の基礎から経営者として必要な知識・技術までしっかり学べます!



島根県立農林大学校
角森 章子 校長

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。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまねいわみ中央地区本部管内

- 株式会社小松ファーム
- 石橋園芸・石橋農園



巡回の様子を収めた動画はコチラ



小松ファームのコマツナ

今回は、株式会社小松ファーム、石橋園芸・石橋農園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。小松ファームは、浜田市弥栄町で有機JAS認定を取得したハウス58棟や露地で小松菜やホウレンソウなど有機葉物野菜を中心に栽培されています。代表取締役の小松原修さんとは、地元である弥栄町を想い就農したことや有機野菜の販売環境の変化、有機栽培における害虫の駆除方法、物流の2024年問題などについて意見を交わしました。また、昨年からは、新たにニンジンの露地栽培に挑戦。県内にニンジン産地がなく、給食やスーパーは県外から仕入れていることに着目し、労力が少ないことから試験的に始めました。今年からGPS搭載の機械を導入し、本格的に栽培されることをお話いただきました。



ハウスで集合写真を撮影



小松原さん（右）から有機農業について説明いただきました



活発に意見を交わす進さん（左）と石川組合長（右）



進さん（左）と隆弘さん（右）から同園芸・農園の概要についてお話しいただきました



ハウスで集合写真を撮影

石橋園芸・石橋農園は、同市金城町で園芸を父親の石橋進さんが、農園を息子の石橋隆弘さんが経営されています。同園芸・農園は、寄せ植え用として人気が高いガーデンシクラメンや島根県アジサイ研究会の一員として島根県オリジナルアジサイ5品種、野菜・花苗などを生産しています。進さんと隆弘さんには、各品目の出荷スケジュールやアジサイ栽培を始めたいきっかけ、ハウスを増設中であることなどを説明いただきました。また、JAの依頼でキャベツや県オリジナル野菜「あすっこ」の苗づくりを受託していることに触れ、隆弘さんは「自己負担で資材を準備しているため、余剰苗に対して助成があると助かる」と話されました。





topics
1

令和5年度島根中央子牛共進会を開催

12
2024年11月

J Aしまねは11月2日、松江市の島根中央家畜市場で令和5年度島根中央子牛共進会を開催しました。県内東部地区から選ばれた【しまね和牛】雌子牛39頭が出品され、改良の成果や生産者の飼養管理技術を競い合いました。

子牛は月齢順に第1区と第2区に区分。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには雲南市の藤原英利さんの出品牛「ゆり」号が、第1区の首席には安来市の倉井公子さんの出品牛「ひみさくら4」号が輝きました。

グランドチャンピオンの「ゆり」号は第2区に出品。同区の審査主査を務めた全国和牛登録協会島根県支部の小林健宣支部長は「体ののびやかさや体上線、横からみた各部位のなめらかさなど均称面が抜群で理想的な発育だった」と講評しました。藤原さんは「初めての出品でグランドチャンピオンとなり驚いている。関係者の皆さんの支えや指導のおかげです」と話しました。



グランドチャンピオンに輝いた「ゆり」号と藤原さん（左）

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆ 第1区▽次席＝堀江一夫（雲南市）▽三席＝勝田律江（奥出雲町）
▽四席＝吉川重義（奥出雲町）▽五席＝大塚寛之（飯南町）
- ◆ 第2区▽次席＝渡部雅弘（飯南町）▽三席＝柴田慎二（安来市）
▽四席＝山田多美子（飯南町）▽五席＝（農）錦織ファーム（雲南市）

topics
2

持続可能な農業・農村の実現と食料安全保障の強化へ緊急集会を開催



島根県農政会議とJ A島根中央会は11月8日、出雲市のラピタウェディングパレスで持続可能な農業・農村の実現と食料安全保障の強化に向けた緊急集会を開きました。県議会議員や農政会議役員、J Aしまね役職員ら約180人が参加。農業者代表者らが現場の現状や国に対する意見・要望を訴え、食料・農業・農村基本法と関係施策の具体化に向けて意思集結を図りました。

当日は、J A全中農政部農政課の高塚明宏調査役が情勢報告として、同法の見直しに向けたJ Aグループの取り組みを報告。その後、3人の農業者が意見表明しました。

島根県農協青年組織協議会の古川敬会長は「自助努力では乗り越えられない課題に対し、国は現場の声をしっかり反映させ早急に構造転換を図ることが必要だ」と表明。同協議会の伊藤慎治副会長は「10年、20年を見据えて農業者が夢と希望を持って営農活動を続けていける方向性を示してほしい」と訴えました。

島根県畜産女性ネットワークの砂流裕美子代表は「私たちが作る農産物の価格は誰が上げてくれるのか」と先行きの見えない現状を伝えました。

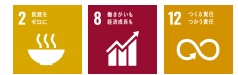
J Aしまね女性部の高橋美佐子部長が集会宣言を読み上げ、参加者は満場の拍手で採択しました。



集会宣言する高橋部長

topics
3

5県集落法人等連絡協議会サミットを開催



大分、高知、広島、山口、島根県の集落営農法人などの県協議会は11月9日、益田市で「集落営農法人の役割と必要性～ひとづくり・ものづくり・ちいきづくり～」をテーマに令和5年度5県集落法人等連絡協議会サミットを開きました。各県の集落営農法人や関係機関ら約230人が参加し、持続可能な集落営農の実現に向け各県の先進事例を共有しました。

事例発表では、島根県からは邑南町の農事組合法人ファーム布施が、集落行事を通じて農繁期の労働力を確保する体制を整えたことを報告。地元住民や転出者らを支えた田植え後の懇親会、収穫祭、研修会などを開くことで世代間の交流と郷土愛を深め、農地の維持管理への理解も促していると伝えました。

また、国への提言も採択し、提案事項には経営規模が小さい法人が雇用創出や所得拡大に向けて広域連携組織を設立する際の支援などの20項目を盛り込みました。1月に農水省へ要望する予定です。

翌10日には、1987年に全国初の集落営農型法人として設立した津和野町の農事組合法人おくがの村を視察した他、東京大学大学院の鈴木宣弘教授による特別講演も行いました。

島根県集落営農・法人ネットワークの糸賀盛人会長は「中山間地域を守らなければ、日本の農業と食料は維持できない。地域現場から訴えていきたい」と力を込めました。



事例発表をするファーム布施の松崎寿昌理事

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。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐女性部

「JAしまね隠岐女性部は、現在6名の部員が一致団結し「楽しく・やる気!」を合言葉に活動に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、女性部活動も徐々に以前の姿を取り戻しつつあります。

最近の活動では、道の駅ごいせ仁摩や石見銀山資料館、大田市大森地区での研修旅行を実施しました。農業生産や販売活動の知識習得の他にも、各地域を守り発展させていく取り組みについて学びました。研修旅行で得たことをSDGsの活動につなげていくと部員一同、気持ちを高めました。

また、年3回開催される隠岐家畜市場では、少しでも隠岐の郷土料理を知ってもらいたいという気持ちから、市場関係者の皆さんへ隠岐の食材をふんだんに取り入れたお弁当を作っています。

今後、隠岐女性部の活動を広く知ってもらうことで新しい仲間を増やし、新型コロナウイルス感染症の対策もしながら活動していきたいと思えます。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

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。

つながろうみ まもろうみ かかわろうみ
の3つの具体的目標を掲げ活動します。

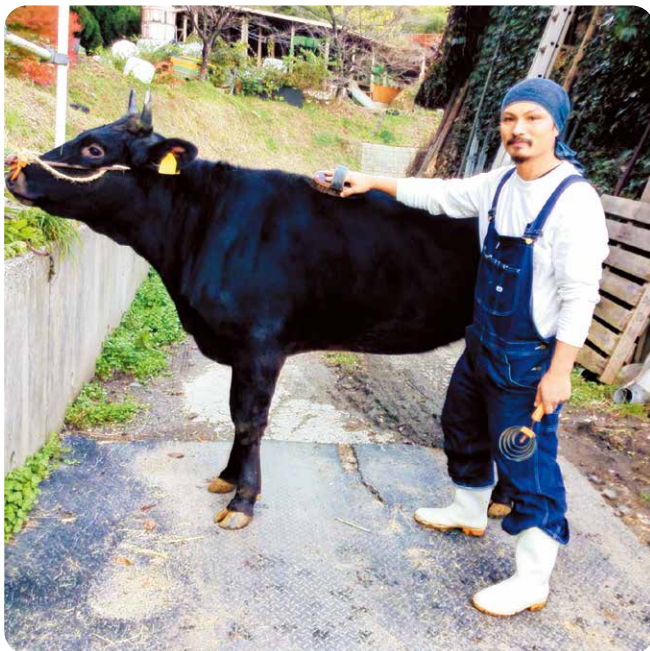


一所懸命青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

JA YOUTH

いまがわ じゅんぺい
今川 順平さん



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しまね出雲青年連盟佐田支部（以下、農青連）に加入している今川順平さんは、父親とともに出雲市佐田町で黒毛和牛の繁殖牛21頭を飼い、牛のひづめの手入れを行う削蹄師もしている畜産農家。生まれた子牛を9か月程度飼育し、子牛市場で肥育農家や繁殖農家へ販売しています。

削蹄師は県内ではおよそ10人程度と少なく、削蹄を行うために県外から島根に来る人もいるなど貴重な存在となっています。

牛がとても大好きだという今川さんは「物心ついた時から自宅には牛がいて、学校から帰るとすぐに牛舎へ行って牛を撫でたり、エサをあげたりしていました。牛がない生活は考えられないくらいです」と語りました。

現在は佐田支部の盟友として、農青連活動に積極的に参加しています。今川さんは「若手の農家が少ない中ですが、活動を通して盟友との関係を深め、助け合える仲間を増やしていきたいです」と話しました。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 菜園の土壌管理

野菜の種類に合わせた土づくり

家庭菜園では多くの種類を栽培しますので、それぞれの特性に合わせた土壌管理が必要です。

連作と輪作

同じ土地に同じ野菜を連続して作ることを連作といいます。しかし、連作すると生長に障害が出る野菜があります。連作障害の原因は多様ですが、病害によるものが最も多く、次いで土壌の悪化によるものとなっています。

エンドウは一度作ると、7年は作れません。トマト、ゴボウなどは5、6年、インゲンマメ、サトイモなどは3、4年、キュウリ、ホウレンソウなどは1、2年です。カボチャ、タマネギ、サツマイモのように連作しても障害の出にくい野菜もあります(表1)。

同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増え、微量でも必要な肥料成分が不足して生長を妨げることがあります。

そのため特性の異なる野菜を上手に組み合わせた一定の順序で作付け(輪作)をしましょう。

野菜の適性酸度

雨が多い日本はカルシウム(石灰)やマグネシウム(苦土)が流れやすく、酸性土になりがちです。野菜の生育に適した弱酸性(pH 6.0~6.5)とするためにカルシウムとマグネシウムを含む石灰資材を投入

します。酸性土が改良されると土壌微生物の働きが活発となって、有機物の分解を早める効果もあります。

野菜の種類によっては酸性を好むものもあり、野菜の種類に適した酸度(pH)に調整することが大切です。ジャガイモ、スイカはpH 5.0~5.5でよく育ちます。一方、ホウレンソウ、タマネギは特に酸性に弱く、発芽してもしばらくすると枯れてしまいます(表2)。酸性土壌ではアルミニウムイオンが溶け出し、ホウレンソウなどの根を阻害するからと考えられています。

酸性土壌の矯正

土の酸度を調べる診断キット(図1)や、土に直接差し込んで測定する土壌酸度測定器があります。石灰資材を過剰に与えると微量元素の吸収を妨げる恐れがあるため、測定値に応じた石灰資材を施します。施用量は土壌の種類によって異なりますが、一般的にpHを1上げるには粒状の苦土石灰では1平方m当たり150~200gです。なお、石灰資材は窒素肥料や窒素分の多い堆肥と一緒に施すと、アンモニアガスが発生し、窒素分が逃げてしまいます。そのため石灰資材と窒素肥料を同時に与えてはいけません。種まきや植え付け2週間前に石灰資材をまいてよく土と混ぜておき、1週間前に化成肥料と堆肥を施用します。

表1 野菜の休載年数

連作障害の出にくい野菜	休載年数(目安)	野菜の種類
カボチャ、タマネギ、ニンニク、サツマイモ	1,2年	キュウリ、ネギ、ホウレンソウ、ラッカセイ、ジャガイモ
	3,4年	インゲンマメ、サトイモ、ナガイモ
	5,6年	トマト、ハクサイ、ゴボウ
	7年以上	スイカ、ナス、エンドウ

平野暁「作物の連作障害」(農文協、1985年)より引用、一部改変

表2 酸性に強い野菜と弱い野菜(例)

種類	酸性への適応性	pH(目安)
スイカ、ジャガイモなど	酸性に強い	5.0~5.5
インゲンマメ、スイートコーン、ダイコン、サツマイモ、サトイモなど	酸性にやや強い	5.5~6.0
キュウリ、トマト、ナス、エンドウ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジンなど	酸性にやや弱い	5.5~6.5
ホウレンソウ、アスパラガス、タマネギ、ゴボウなど	酸性に弱い	6.0~7.0

藤原ら「新版土壌肥料用語辞典」(農文協、1998)などより作成

図1 土壌診断キット



理事会情報 (10月30日開催)

【協議事項】

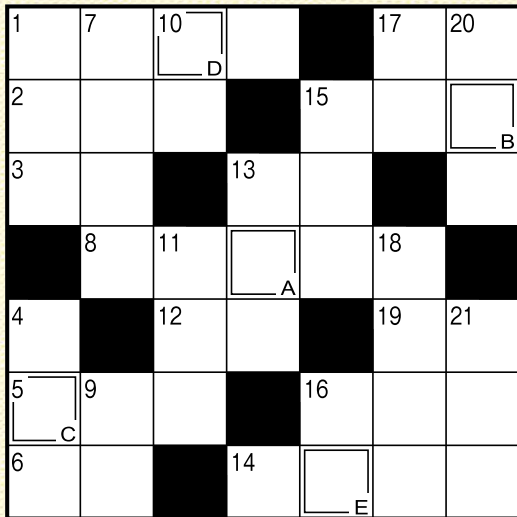
- ①西いわみ地区本部 葬祭利用料変更に伴う葬祭会館及び葬祭具利用管理規定の改定について
- ②職制規定の一部改正について
- ③令和5年9月末決算について

- ④「マネー・ロンダリング等への対応に関する規則」等の一部改正について
- ⑤出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑥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



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大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- ④キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- ⑦エッセーともいいます
- ⑨かつお節や昆布で取ります
- ⑩ガラガラとうがいをして洗うもの
- ⑪ゆでた麺をざるにあげて行きます
- ⑬大股の人は広めです
- ⑮カメヤカッパの背に付いています
- ⑯——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- ⑰カラオケで楽しむもの
- ⑱——の計は元旦にあり
- ⑳旧暦1月の異称
- ㉑見張ること。——カメラ

ヨコのカギ

- ①おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- ②旅行前に——ブックを買った
- ③俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- ⑤北を向いたとき西になる方向
- ⑥丁寧というご飯です
- ⑧横綱を先導して土俵に上がります
- ⑫セイウチの口からよっきり
- ⑬農地——、道路交通——
- ⑭DNAが含まれる体の設計図。——操作
- ⑮猫が中で丸くなっているかも
- ⑯不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- ⑰彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- ⑱エレベーターの表示では「B」

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(JAしまね全体)の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

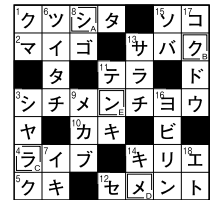
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2024年1月5日(金)(当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「シクラメン」



川柳の広場

最優秀賞

誉め上手みんな笑顔にする妙技

出雲市 北村 功様

優秀賞

八冠を達成してもシャイな棋士

安来市 斎藤美重子様

佳作

何を着よう女が迷う服の数

奥出雲町 堀江 英子様

ありがとう今日も感謝の幕下ろす

出雲市 佐野美和子様

止り木の駆でみつけた旬の食
法事終え心やすらか日が終る
草と虫戦い続く里住まい
我は我人は人よと割り切れず
親衆も皆スサノオとなる神楽

松江 後藤 竹子様
出雲市 青山 孝子様
江津市 山形ゆうき様
隠岐の島 上川 晃一様
兵庫 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」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。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)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、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先
〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX: 0852-67-7708
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

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



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

知って得する！農業者年金



終身年金で
安心！

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金

「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

■ 農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！

■ 一定の要件を満たす方には、

月額最大 **1万円**の保険料補助

■ 保険料は**全額社会保険料控除の対象**

など、生涯を通じて大きな節税効果！

詳しくは…

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

※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！



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



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。



チャンスは2回！

全国で合計600名様に抽選で
「鮭といくら醤油漬」をプレゼント！

景品は
こちら



1 年間利用者キャンペーン

2024年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて
12か月以上、**2024年1月31日(水)**
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

2024年度4月お届け商品に同封する文書に記載の
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。



えいのう情報

2023年
12月号

JAしまね雲南地区本部営農だより



雪害対策



今年は暖冬の予報も出ていますが、予期せぬ一時的な降雪(ドカ雪)によるハウスの倒壊等が発生した年もありますので、雪害対策は毎年行いましょう。



降雪前・降り始めまでの対応

(1) パイプハウスの補強

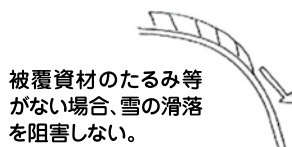
パイプハウスは必要に応じ、応急補強用の支柱や筋交い等を取り付けて補強してください。支柱を使用する場合は棟部主管(主骨部)を支える位置に、3~4mおきに取り付けると効果的です。ジャッキやベース付きの支柱を利用すると積雪後の高さの調整も可能で、ブロック等でも代用可能です。



中柱補強対策の状況(福井県HPより)

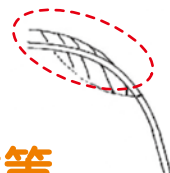
(2) 被覆資材のたるみ・破れ補修

被覆資材のたるみや破れは、雪の滑落を阻害するので降雪前に補修してください。また、筋交いやパイプジョイントの外れなども確認し、異常が確認された場合速やかに補修してください。また、ハウスバンドのねじれと緩みも修正してください。



被覆資材のたるみ等がない場合、雪の滑落を阻害しない。

被覆資材のたるみ等がある場合、雪の滑落を阻害する。



バンド緩みやねじれ

(3) 被覆資材を撤去しているハウスの対策

被覆資材を撤去しているハウスの場合、ジョイント部に積雪するため、こまめに除雪することが望ましいです。また、地面への積雪により脚部パイプが埋没した場合、沈降圧によって変形する可能性があります。



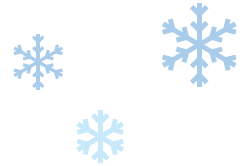
12月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】
【全体運】予定を詰め込み過ぎないように。できることから一つ一つ。下旬からは運気が上昇。良い年越しになりそう
【健康運】食べ過ぎに気を付けて。よくかんで食べると◎【幸運の食べ物】野沢菜



12月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】
【全体運】視野が広が「り」なんだ、そう思うことか」という気付きがありそう。早めに修正を。臨機応変な行動にツキ
【健康運】とてもパワフル。力仕事も積極的に引き受けて【幸運の食べ物】カボチャ



降雪時・降雪後の処理



基本的には降雪前～降雪初めの作業を継続して行います。降雪が続く場合は一旦収まった後、施設の安全が確認された時点で、確認・除雪作業を行ってください。また、作業は単独で行わず、複数人で対処するようにしてください。

(1) 作業の安全確保

降り始めの屋根への積雪がほとんど見られない場合は、安全を確認した上で作業を行いますが、積雪による屋根や被覆資材への負荷・変形が確認された場合は、施設倒壊の可能性がありますので、内部への侵入は控えてください。

※脚立やはしごを利用する場合は、必ず脚を支えてもらう等、一層の注意を払ってください。

(2) ハウス側面の除雪の徹底

ハウス側面の除雪を徹底してください。滑落場所の除雪が十分でない場合は倒壊に繋がる危険性があります。豪雪が予想される場合は事前に融雪剤等の散布も検討してください。



(3) 積雪の偏り確認・対応

日照や風により屋根の片側に雪が偏っていないか確認しましょう。屋根の片側に積雪が偏ると、主骨組に予想外の力が加わり、施設倒壊の危険を生ずることもありますので、十分に注意しながら除雪作業を行ってください。



(4) 除雪後のハウス点検

降雪後、施設倒壊の恐れがなくなったことを確認の上、ハウス各部の損傷や緩み等を総点検してください。

ハウスが雪によって被害にあわれた場合は、各営農経済センターにご相談ください。

事前の対策と、迅速な事後対応をこころがけ、雪害被害を最小限にとどめましょう。



えいのう情報

内容についての
お問い合わせ先 | JALまね雲南地区本部
営農部 営農指導課

TEL.0854-42-9115

ご意見募集中! 取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。



12月のあなたの運勢【蟹座 6/22～7/22】
【全体運】少し神経質になりがちなき。あまり重要でないことは相手に合わせる
とスムーズに進みストレスも軽減
【健康運】ミネラルたっぷりの食事で元気を回復【幸運の食べ物】クワイ



12月のあなたの運勢【双子座 5/21～6/21】
【全体運】対人運が活発化。急に忙しくなり右往左往することが。優先順位を考え
て予定を調整。体調とも相談して無理なく
【健康運】慌ててけがをしないように。呼吸を整えて【幸運の食べ物】キャベツ

雲南管内の
旬な情報をお届け！
ふれあいニュース



01

さらなる発展目指して
奥出雲産直振興大会

雲南地区本部管内の生産者組織や農産物直売所で組織する奥出雲産直振興推進協議会は11月21日、22日の2日間、徳島県で第22回奥出雲産直振興大会を開きました。会員や1市2町、JAなどの関係者112人が参加し、直売所の視察や関係者との意見交換、懇親会を経て、雲南地域の産直のさらなる発展を目指して意欲を高めました。

同協議会では農業や直売所の取り組みを幅広く学び、今後の生産に活かすため2000年から県内外で大会を開いています。今回は直売所3か所を視察。中でも四国最大級の直売所「みはらしの丘 あいさい広場」は、直売所に食堂やカフェ、研修施設、農園などが併設しており、食農



▲関係者との意見交換

体験が1か所です。地域の拠点として多くの人が利用しています。参加者は「全国には様々な取り組みを行っているところがあり、地域に与える影響もそれぞれ違うので、とても参考になった」と話しました。

雲南地区本部は11月9日、2023年度の地域貢献・地域活性化団体の表彰式を開き、加茂町の「加茂遊学ファーム」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」の向上を応援することを目的に2013年から行っており、これまでに162団体を表彰してきました。

03

元気な地域を目指して
地域貢献活動表彰

受賞した同団体は1998年に設立以降、直売所の運営や給食野菜の提供、遊休農地を活用し野菜を栽培するなど農業を中心とした活動をしている他、地元の保育園に東屋を建設するなど、地域交流の中心的な役割を果たし、地域活性化に貢献しています。

土江暁一代表は「この表彰を契機に、農業者を中心としたさらなる地域の拠点として



▲表彰状を受け取る土江代表

活動していきたい」と意気込みました。

02

ユズ出荷開始 収量好調

雲南市内の生産者17人で組織する雲南市柚子生産組合は11月6日、大東野菜出荷所で選果したユズ543キロを県内市場へ初出荷しました。初日は昨年の260キロを大きく上回る数量が運び込まれ、関係者らはユズの色や大きさ、病斑の有無など出荷規格を確認しました。

ユズは木頭系で香りが高く、酸味の強さが特徴で、青果用、加工用ともに市場からは毎年高評価を受けています。今年は例年よりやや小粒で、一部の圃場で高温障害などがありました。品質が良好で実の付きが良く、天候に恵まれ収量も多くなっています。

出荷は12月22日まで行われますが、収量は8日時点ですでに昨年の8・6トンを上回

る11・5トンとなっています。



▲出荷規格を確認する関係者



12月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】

【全体運】イレギュラーな対応が必要になり戸惑いがち。非常時こそ冷静に。下旬には状況が改善へ。焦って答えを出さないで
【健康運】発酵食品が多めのメニューで腸内環境を改善 【幸運の食べ物】ナガイモ



12月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】

【全体運】勢いのある好調運。強気で押せばなんとかなりそう。大事なことから取り組んで。外食、レジャーが吉
【健康運】スポーツを楽しんで。夜は早めに就寝を 【幸運の食べ物】水菜

白ネギの調製大詰め 農福連携で出荷

掛合町の就労継続支援事業所「山光園」は、地域の農家や雲南地区本部と連携し、白ネギの調製作業を行っており、現在作業が大詰めを迎えています。

農業分野で活躍することを通じ、利用者の社会参画につなげる「農福連携」の一環で、同施設では3年前にこの作業を始めました。利用者の体の負担が少なく、完成品を見て喜びを感じられる良い機会に

なっており、現在利用者11名、職員3名で行っています。雲南市・飯南町で生産された白ネギの大半の調製を担っており、年間約11万本を主に山陰の市場に出荷しています。

同事業所職員の板垣良成さんは「中山間地の豊かな自然で育った選りすぐりのものをさらにおいしい白ネギに調製しているので、ぜひ手に取って食べていただきたい」と話しました。



▲出荷調製をする利用者と職員

自転車事故を実演 事故の恐ろしさ知る

雲南地区本部は11月8日、JA共済連島根、島根県警察本部と連携し、三刀屋高校で自転車交通安全教室を開きました。同校の生徒や教職員、警察関係者ら約400人が参加し、事故の恐ろしさや自転車の交通ルールを学びました。

JAしまねは14年前からこの教室を開いており、同校で73校目。スタントマンが危険な自転車走行に伴う交通事故を演じることで、生徒が危険性を疑似体験し、事故の衝撃や交通ルールを守る大切さを



▲反射タスキを受けとる生徒代表の高野さんと福本支店長

を実感することを目的としています。

教室ではスマートフォンを操作しながらの運転や並列運転など誤った自転車の乗り方が説明された後、スタントマンが実際に発生した自転車絡む交通事故を再現しました。目の前で起きた事故の衝撃に驚きの声上がり、生徒の一人は「事故の怖さを知ったので、交通ルールはしっかり守っていききたい」と気を引き締めました。

教室後は事故防止に役立ててもらおうと、同地区本部福本匠統括支店長が反射タスキ420本を贈呈しました。



▲事故の実演をするスタントマン

地域自慢の味を堪能 市内学校給食でたたら焰米



▲「たたら焰米」を食べる児童

11月下旬、雲南市が市内全ての小中学校の給食で市のブランド米、プレミアムつや姫「たたら焰米」を提供しました。22日には鍋山小学校で提供し、児童らを喜ばせました。この取り組みは、地域の子どもたちに地元のブランド米を味わってもらおうと2年前から行われています。炊き上がりのつや感と大粒の

しっかりとした粒感、冷めてもおいしさが落ちないことが特徴です。

児童らは「モチモチしておいしい」「おかずにもよく合う」と笑顔で話し、普段の米との違いを堪能しました。

市の担当者は「味を知ってもらい、認知度の向上とさらなる米の消費拡大につなげていきたい」と話しました。

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、
「女子カ」あふれる楽しい話題を
お届けします。

大東支店 各支部リレー紹介
No.7 今月は
大東支部
☎0854-43-2611
担当：古山

いただきますの学校

～「おもてなし」料理～

と き/11月2日(木) ところ/雲南市加茂健康福祉センター
かもてらす

◎講 師/島根県家の光講師 飯塚 生美子 氏

第3回目の講座は、
クリスマスやお正月に
向けた「おもてなし」
料理を学びました。

今回は「しめ卵の
吸い物」「春菊の塩
昆布白和え」「芋茶巾
絞り」や『家の光』9月
号掲載の「ばっかん



「芋茶巾絞り」と「ばっかんおにぎり」を
調理する学生

おにぎり」など6品を調理。吸い物のだしの取り方やだしを取った後の活用法、見た目の整え方など日頃の料理でも参考になるアドバイスをさせていただきました。学生からは「正月料理のレパートリーが増えた」「おにぎりが一口サイズで見た目も良く、おもてなし料理にぴったりだった」などの声が聞かれました。

大東支部

～『家の光』を活用して楽しく活動～

大東支部の家の光グループは、グループ名の通り『家の光』を活用して活動しています。

11月27日には、『家の光』掲載の料理教室を行い、「チーズガレット」と「ジャガイモときのこのポタージュ」などを作りました。短時間で簡単に作れてとてもおいしかったので、今後は家庭でも作りたい料理です。料理教室以外にも、8月は昼食を食べに出掛け、来年の1月には新年会を計画するなどみんなで楽しく活動していますので、参加してみませんか。興味のある方は、大東支店までご連絡ください。



みんなでおいしくいただきました!

加茂支部×フレミズ

～ポーセラーツづくり～

と き/11月7日(火) ところ/加茂支店

◎講 師/島根県家の光講師 影山 和美 氏

加茂支部とフレッシュミズ合同でポーセラーツづくりをしました。ポーセラーツとは転写紙や専用の絵の具を使って白い磁器をデザインし、オリジナルの食器やアクセサリを作ることです。



まずは影山先生に手本を見せていただきました

当日は県家の光講師の影山和美先生にご指導いただき、

転写紙を用いて皿、マグカップをデザインしていきました。様々なデザインの紙があり、組み合わせや貼る位置を考えると難しかったですが、試行錯誤を重ねてできた食器にはとても愛着がわきました。

加茂支部とフレッシュミズ合同で行ったことで、お互いのコミュニケーションの場にもなる良い機会となりました。



ペンを使いイラストをしっかりと付けていきます

素敵なデザインになりました!



12月のあなたの運勢 [山羊座 12/22～1/19]

【全体運】上昇運。足の引っ張り合いがありそうですが、不毛なので関わらないように。独自路線で行くのが成功の秘訣(ひけつ)

【健康運】心とむ音楽と香りの良いお茶でリラックス【幸運の食べ物】ミカン



12月のあなたの運勢 [射手座 11/23～12/21]

【全体運】勢いがあります。強行突破で勝利を収められますが、人を振り回してしまっても。周囲への配慮も忘れないで

【健康運】フェースケアに力を入れて。髪トリートメントを【幸運の食べ物】プロコリロー

年末年始のATM稼働について

雲南地区本部における年末年始のATM稼働スケジュールは、下表のとおりといたしますのでお知らせいたします。
 なお、県内すべてのATMコーナーの稼働につきましては、JAしまねのホームページよりご確認ください。

設置場所	令和5年 12月30日(土)		12月31日(日)		令和6年 1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)	
	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了
仁多支店	9:00	17:00	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00
亀嵩店	休 止									
阿井店										
横田支店	9:00	17:00	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00
馬木店	休 止									
八川店										
大東支店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
幡屋店	休 止									
海潮店										
Aコープかも店	9:00	17:00	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00
三刀屋店	休 止									
みしまや三刀屋店										
Aコープきすき店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
雲南市役所 ※閉庁に伴い29日(金)より ご利用いただけません。	休 止									
雲南さくら支店										
雲南吉田支店	9:00	17:00	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00
田井店	休 止									
掛合支店										
頓原支店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
志々店	休 止									
赤来支店										
マーケットきじま店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
赤名店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
雲南支店	休 止									

令和6年1月1日(月)～1月3日(水)は、以下のことにご注意ください。

※上記稼働ATMのほか、セブン銀行、ゆうちょ銀行、MICS提携金融機関、コンビニATM(イーネット、LANs)でも利用可能です。

ただし、実際の稼働時間等は金融機関毎に異なります。

●通帳・証書・キャッシュカード・印鑑の紛失・盗難の場合

連絡先	各支店窓口(平日9:00～17:00)
	全国集中監視センター:0120-57-2045(9:00～17:00の時間以外 土曜日・日曜日・祝日・12月31日～1月3日)

●JAカード(クレジットカード)の紛失・盗難の場合

連絡先	三菱UFJニコス盗難紛失専用ダイヤル:0120-15-9674(年中無休・24時間対応)
-----	----------------------------------------------

※JAカード(クレジットカード)一体型カードの場合は、両方の連絡先にご連絡ください。

●詳しくは最寄りの窓口におたずねください。



12月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】

【全体運】問題が山積みで頭の痛いときですが、有益な助言をくれる人も。信頼できる人を見極めましょう。運勢は下旬に回復
 【健康運】カルシウム補給と関節のストレッチで骨を大切に【幸運の食べ物】セロリ



12月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】

【全体運】良い話が舞い込みますが、勘違いからおかしな雰囲気になることも。相手の話をよく聞き、落ち着いて動いて
 【健康運】友人たちとのおしゃべりで気分が上向きに【幸運の食べ物】長ネギ

年末年始の営業日について

事業所名	令和5年12月				令和6年1月			
	28日木	29日金	30日土	31日日	1日月	2日火	3日水	4日木
地区本部・支店	通常営業			休業				
グリーンセンター	通常営業			休業				
	※12月29日(金)は棚卸のため休業します ※定期配送について、12月27日(水)午前までの注文は12月28日(木)に配達。それ以降の注文は1月5日(金)に配達となります							通常営業
ガスセンター	通常営業			休業				
ステーキハウス萌美野	定休日	通常営業	19時まで営業	休業			11時~14時のみ営業	定休日
葬祭センター	※年末年始も通常営業します							
農機センター*	通常営業			休業				通常営業

※JA全農島根農機サポート(株)雲南営業所の略称です

● 共済事故に係る年末年始の連絡先について [自動車事故に係る連絡先]

期間	連絡先	電話番号
令和5年 12月30日~	JA共済事故受付センター(大阪)	フリーダイヤル 0120-258-931
令和6年 1月3日	JA共済サポートセンター(レッカーサービス・ロードサービス)	フリーダイヤル 0120-063-931

産直市 スタンプラリー キャンペーン

たくさんのご応募
ありがとうございます
ございました！

雲南の食材と産直市の魅力を知ってもらおうと11月上旬から始まったこのキャンペーン。

12月10日をもって終了となりました。

市内外から多くの応募をいただきありがとうございました。

当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。商品の発送は1月中旬を予定しております。

来年度は範囲を雲南管内1市2町に広げて、直売所を楽しんでいただけるような企画を検討中です。乞うご期待！！



全国 フロントマン 選抜技術競技会

島根県代表 /
(有)加茂自動車工業
岩田社長

敢闘賞受賞！



11月10日、JA共済幕張研修センター(千葉県)で開催された競技会に、島根県代表として出場した加茂町の有限会社加茂自動車工業の岩田直也社長が全体3位にあたる敢闘賞を受賞しました。同賞の受賞は通算4度目。岩田社長は「より上位を目指していたので悔しい気持ちもあるが、久しぶりの出場が入賞できたので良かった」と話し「自分が出場することで島根県のレベルの底上げになり、若い人たちの成長につながってほしい」と次世代の飛躍に期待を込めました。

全国フロントマン 選抜技術競技会とは...

JA共済自動車指定工場協会(JARIC)主催。事故車について、1台につき制限時間110分以内に損傷程度やパーツ交換の必要性、工賃などを確認し、損害修理見積書を作成。その精度を競う大会です。

かむしろ野菜 ご紹介



奥出雲町・いさん

今にも
動き出しそう...

足が何本あるので
しょうか

野菜となかよくなる
シールを
貼ってみました

※シールは
イメージです

とっても

ねんきんネットはべんり!!

- 便利 その1** 利用登録は、とってもカンタン!
基礎年金番号、氏名、生年月日、性別などを
入力して申し込みます(基礎年金番号は、年金
手帳や年金証書に記載されています)。
- 便利 その2** 届書をパソコンで作成・印刷できる!
日本年金機構に提出する届書の基本情報が
表示されるので、各種届書の作成もできます。
年金請求書の作成も可能です。
- 便利 その3** いつでも年金記録を確認できる!
自宅のパソコンやスマートフォンから、24時間
いつでも最新の年金記録が確認できます。
- 便利 その4** 年金見込額の試算もできる!
[年金を受け取りながら働き続けた場合]など、
年金の見込額を試算できます。

詳しくは [ねんきんネット](#) で検索

令和5年度 島根中央子牛共進会



雲南管内出品者 結果一覧

11/2
開催

場所: 島根中央家畜市場

👑 **グランドチャンピオン**
(7ページでも紹介しています)

名号	出品者
ゆり	藤原 英利(雲南市)

【部位 肋腹賞】

名号	出品者
すみかげ	景山 敬司(雲南市)

【優秀賞】1区(4~7ヶ月齢)

順位	名号	出品者
次席	かねふく	堀江 一夫(雲南市)
3席	すずひめ	勝田 律江(奥出雲町)
4席	ふゆさつき	吉川 重義(奥出雲町)
5席	ゆりひさひめ	大塚 寛之(飯南町)
6席	はるか	恩田 正(奥出雲町)
7席	すみかげ	景山 敬司(雲南市)
8席	めぐふく	田部 武(雲南市)

【優秀賞】2区(7~11ヶ月齢)

順位	名号	出品者
首席	ゆり	藤原 英利(雲南市)
次席	らら	渡部 雅弘(飯南町)
4席	ふみか	山田多美子(飯南町)
5席	たかはな	錦織ファーム(雲南市)
6席	いかりふくひめ	奥出雲町農業公社(奥出雲町)
7席	みやさつき	板垣 徳好(雲南市)
9席	ひので	金倉 弘美(奥出雲町)
10席	みきふく	福本 成美(奥出雲町)
12席	ひさいきたけ2	小林 幸江(飯南町)

(敬称略)

1月の外勤日 **17水 18木 19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。

●子牛市場成績表

中央“急騰”の相場展開

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	52	642,400	262,900	436,235	277	1,574	31,973
	去	52	686,400	333,300	486,285	303	1,604	-51,879
中央市場	雌	100	667,700	193,600	451,088	277	1,630	35,170
	去	143	753,500	259,600	488,315	305	1,600	-47,667

令和5年11月の全国主要子牛市場平均価格は、雌469,434円(前月比107%)、去勢597,812円(前月比108%)、計542,041円(前月比108%)で、急騰の取引となっています。

畜産 市況





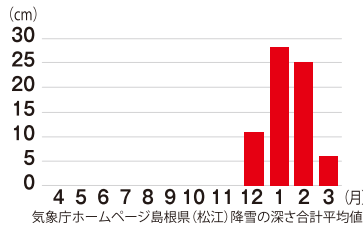
島根県支払実績
(積雪、凍結等)

令和4年度

1336件

約5.2億円

降雪の深さ合計平均値(松江市)



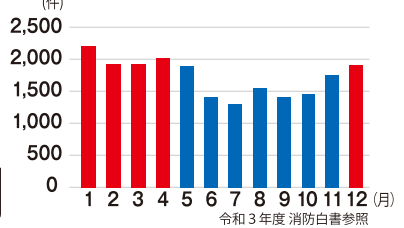
島根県支払実績

令和4年度

54件

約3億円

月別火災件数(全国)



※「令和5年9月末時点 JA共済連島根調べ」

災害への備えは万全ですか？

選んで安心、JAの建物更生共済

建物更生共済の「スゴイ」ところ!

1
島根県では約3軒に1軒が加入!

多くの皆様にJA共済を選んでいただいています。
火災保険・地震保険は多くの保険会社で取り扱っていますが、島根県では組合員・利用者の皆様にJA共済の建物更生共済を選んでいただいています。(加入シェア約34%・約3軒に1軒ご加入※1)



※1 JA共済連島根調べ

2
有事の際にも生活再建へのお役立ち

火災や自然災害に罹災されても建物更生共済があれば安心です。
JA共済の建物更生共済では火事だけでなく自然災害や地震も保障対象となります。被害があった際には共済金を受け取っていただくことで生活再建のお手伝いを目指しています。

島根県で令和4年度に受け取っていたいただいた建物更生共済

支払件数 **4,476件**
支払金額 **約18億4千万円** ※2

※2 JA共済連島根調べ(令和5年3月末時点)

3
安心の調査・査定体制!

JAは迅速な調査・査定ができる体制となっているので安心です。

万一、台風で被害があった際など「どうしよう」と不安になります。そんな時でも島根県では万全の調査員体制を整えていますので、事故連絡をいただければ迅速に調査・査定の手続きを進めることができ安心です。

調査員の人数 **1,226人** ※3

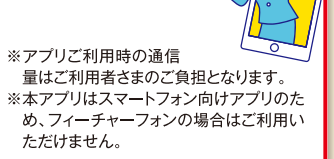


※3 令和5年6月1日時点

4
JA共済アプリで24時間受付できます。

万一の際にいつでも連絡・手続きが出来るので安心です。

住宅・家財等に事故(災害)が発生した際には、JA共済アプリで夜間・休日を問わずに事故報告することが可能です。



※アプリご利用時の通信量はご利用者さまのご負担となります。
※本アプリはスマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合のご利用いただけません。



契約者の声

災害時に直ぐにお宅は大丈夫ですかと電話があった。

台風による雨漏りが発生した際、建物共済の適用可否を相談したところ、親切な説明から現場立合いを早期に実施してもらい共済利用申請がスムーズにできた。

暑い中何度も来ていただき、親切にいろいろ教えていただいています。大雨や強風のあとは必ず被害はないかと尋ねてくださり大変心強く感じます。できるだけわたしたちの力になろうとの至誠が見て取れます。地元に着したサービスをありがたしく感じております。今後ともよろしくお願いたします。

●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「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。また、転換契約の際は、「保障見直し設計書」も必ずご覧ください。[23320320164]

洋服の青山

JA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)

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。



「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、本チラシ及び本人確認書類をお持ちください。

入会金・年会費
無料

お近くの
「洋服の青山」へ
ご来店

おさいふカードと本チラシを
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



※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。※詳しくは店舗スタッフまで。
※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

「リーズナブルな価格」「快適な着心地」「シーンを選ばないデザイン」

ゼロプレッシャースーツ

PRESTIGE TECHNOLOGY

ジャケット
¥6,050~の品
JA×AOYAMA
タイアップカードご提示で
税込 ¥5,445~

パンツ
¥3,850~の品
JA×AOYAMA
タイアップカードご提示で
税込 ¥3,465~

AOYAMA HARMONY
かおる、ひろがる
ミナタのウゴト服。

Coat
シゴト服の
冬支度
はじめよう。

ニット

コート
¥19,690~の品
JA×AOYAMA
タイアップカードご提示で
税込 ¥17,721~

ニット
¥4,290~の品
JA×AOYAMA
タイアップカードご提示で
税込 ¥3,861~

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・レディースオーダースーツ 各¥31,900~の品
JA×AOYAMA
タイアップカードご提示で 各税込 ¥28,710~

Quality Order
SHITATE

みんなにできること。
青山にできること。

下取り 他社の製品もOK!

※お一人様1アイテムにつき
5点まで下取りいたします。

3つのポイント全て
貯まる!使える!

T-POINT d POINT AOYAMA ポイント

洋服の青山からのお知らせ!

ご来店確認用バーコード

仕事服にお悩みの方必見!
ビジネスウェアガイドや
店舗検索はこちら▶▶▶

4029200055425

チラシ有効期間
本日より2024年4月30日(火)まで

※掲載商品はイメージです。※本チラシ掲載内容は、2023年9月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※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。※振上げ・ネーム・その他直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

JA名	JAしまね 雲南地区本部	青山タイアップコード	11675
-----	--------------	------------	-------

令和5年5月8日をもって、新型コロナウイルス感染症上の位置づけが季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行したことを受け、各種ガイドラインが廃止されました。このツアーは次の2点についてご了承いただいた上、ご参加をお願い申し上げます。
 ・ツアー中のマスク着用は、お客様個人の判断に委ねられること
 ・ホテル・食事施設・観光施設などで、検温を求められた場合は、それに応じていただけること

中四国発着の旅行情報をいち早くお届けします!!
 「Nツアー-中国四国」のLINE@をチェック!
 LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「二次元バーコード」で登録してください
 @oux8478k

153号

島根版

バスガイドがご案内

2~3名様で1部屋ご用意

出雲市駅・宍道駅・松江駅・安来駅発着

ジェットfoil「トッピー」
 鹿兒島と種子島・屋久島をむすぶ、高速の水中翼船ジェットfoil。
 揺れが少なく快適です。

「豪華リゾートホテル」に2泊するワンランク上のゆとり旅

屋久島の歴史の南九州

3日間

みずほ号往復で楽々!!

1日ご専食は新幹線の中で豪華お弁当ご用意

九州新幹線 2列並みの「新リクライニングシート」がゆったり

3千年の歴史に感激!!
 バスを降りると目の前の

噴煙を上げる桜島
 (城山公園から)ご見学!!

紀元杉
 「屋久杉」は、屋久島の多雨と花崗岩からなる土壌の環境により病気・腐朽が月を生き続けています。

日本の滝100選
 大川の滝
 落差800mの滝
 屋久島最大の滝

30分コースをゆっくり50分かけて見学
 屋久杉自然林が観察できる
 ヤクスギランドを散策します

絶景滝
 千尋の滝
 落差600mの屋久島を代表する滝

旅行代金 大人お1人様(2~3名様で1部屋ご利用)出雲市駅・宍道駅・松江駅・安来駅起点

149,800円(税込)

旅行出発日 令和6年 ※この旅行は、2名様以上でお申し込みください。

3月 5日(火)・7日(木)・12日(火)・14日(木)・21日(木)

■申込金/30,000円(旅行代金に充当します。) ■最少催行人員/各出発日25名様 ■締切日/各出発日の20日前 ■添乗員/岡山駅から同行いたします。
 ■食事条件/朝食2回、昼食3回、夕食2回 ■利用バス会社/鹿兒島交通観光バス・種子島交通・屋久島交通・あつま交通・まつばんだ交通

ご昼食は各地の名物をご用意しました。

1日目 2日目 3日目

16種類の味が楽しめる 博多おもてなし弁当 名物トビウオ料理 種子島地魚御膳

コース表	＝ 貸切バスガイド付き	◎ 入場観光	▽ 下車観光(施設には入りません)	△ 車窓観光	食事
1	出雲市駅(7:21)・宍道駅・松江駅・安来駅	特急やくも普通車指定席			
	岡山駅	九州新幹線みずほ2列シート普通車指定席 (博多おもてなし弁当のご昼食)			併夕
	鹿兒島中央駅	維新三傑のひとり△西郷隆盛の像	日本最大の城門△鶴丸城御楼門	西南戦争の激戦地で西郷隆盛終焉の地△城山の西郷洞窟	
		＝ 桜島見学の絶景ポイント	◎城山公園	＝ 鹿兒島港	ジェットfoilで95分の船旅
		～ 種子島西之表港	＝ 海辺のリゾートホテル:種子島いわさきホテル [泊]		(18:40)
2	ホテル(8:30)	＝ 日本に初めて鉄砲が伝来した種子島最南端	◎門倉岬		
		＝ ロケット発射場の全景が見える	◎ロケットの丘展望所	＝ 日本最大のロケット発射場「種子島宇宙センター」内にある宇宙開発に関する展示館	朝昼夕
		◎宇宙科学技術館	＝ 太平洋の荒波が作り出した海蝕洞窟	◎千座の岩屋	＝ 地元料理店で地魚御膳のご昼食
		＝ ポルトガル伝来の銃や国産第一号の種子島銃が展示	◎鉄砲館	＝ 種子島西之表港	ジェットfoilで45分の船旅
		＝ 一枚板の絶景滝	◎千尋の滝	＝ 日本滝100選	◎大川の滝
		＝ 屋久島・尾之間温泉	＝ 屋久島いわさきホテル [泊]		(18:30)
3	ホテル(8:20)	＝ 樹齢3千年	◎紀元杉	＝ 屋久杉原生林	朝昼夕
		＝ 屋久杉の里「杉屋」	＝ 名物トビウオ料理のご昼食	＝ 屋久島安房港	
		＝ 種子島西之表港	ジェットfoilで155分の船旅(種子島経由)	＝ 鹿兒島港	
		＝ 鹿兒島中央駅			
		九州新幹線みずほ2列シート普通車指定席	岡山駅	特急やくも普通車指定席	
			安来駅・松江駅・宍道駅・出雲市駅(0:21)		

※ご集合場所・出発時間は出発10日前頃にお届けする最終旅のおしりでご案内いたします。
 ※荒天により波が高くジェットfoilが欠航した場合は、その段階で手配可能な行程に変更して旅行を実施いたします。予めご理解とご了承をお願いいたします。

旅行のお問い合わせ・お申込み

農協観光(Nツアー)の旅行はどなたでもご参加いただけます。

TOUR (株)農協観光Nツアーコールセンター
 TEL 086-201-1665

お申し込み・お問い合わせの際、電話の「お掛け間違い」がないよう電話番号をお確かめください。
 ■営業時間:平日9:30~17:30 ■土・日・祝・年末年始は休み
 総合旅行業務取扱管理者 / 小菅 保樹 Email callcenter@ntour.co.jp

旅行企画・実施

※このチラシのツアーは、農協観光西日本各支店の企画です。

観光庁長官登録 旅行業第939号

ボンド保証会員 協賛会員

株式会社農協観光
 商品企画センター

岡山市北区磨屋町9-18 農業会館本館6F
 総合旅行業務取扱管理者 / 小菅 保樹

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご連絡ください。航空運賃・コースのお申込みについて/航空運賃予約のため、お申込み時に全員の氏名・年齢・性別が必要になります。写真は全てイメージ

一度は訪ねてみたい種子島と屋久島をゆっくり巡ります!!

種子島・屋久島のお洒落なリゾートホテルにご宿泊

10年以上ガイド経験のあるベテラン

停車駅の少ない**最速**の「九州新幹線みずほ」と

2列シート普通車指定席往復利用

ロケットと鉄砲の

種子島

世界遺産



種子島は、鉄砲の伝来地であると同時に、国内で初めて火縄銃を製造した地になります。鉄砲館には、ポルトガル初伝銃や国産第1号銃が展示されています。

宇宙科学技術館
JAXA種子島宇宙センター内にある展示館です。宇宙開発やロケットに関する実物大の資料が展示されています。

日本初の人工衛星打ち上げロケット。高さ32.6m。

N-1ロケット

九州新幹線**最速**の



鶴丸城は、慶長6年(1601年)頃に初代藩主「島津家久」が建築した島津家の居城です。「御楼門」は、明治6年に火災で焼失しましたが、令和2年に日本最大の城門として復元されました。

旅のポイント

- 往復とも**停車駅の少ない最速の九州新幹線「みずほ」**を利用します。
- 種子島、屋久島ともに、島内きっての**豪華リゾートホテル**にご宿泊いただけます。
- ご昼食、ご夕食ともに、ご満足いただける**旬の食材を活かしたお料理**をご準備しています。
- 全行程10年以上ガイド経験のある**ベテランバスガイド**のご案内いたします。(種子島〜屋久島中央駅間15分はバスガイドが付きません)

1泊目 種子島 種子島いわさきホテル

南種子島海辺の豪華リゾートホテル **確約**

43mの広々とした全室オーシャンビューの客室から、青い空、白く美しい砂浜を一望できます。

料理長おすすめの和洋コースをお楽しみください。

客室(イメージ) (洋室になります。バストイレ付)

美しい自然と景観にあふれています。浜辺の散策もお楽しみください。

太平洋を望む豪華リゾートホテルでゆったり!!

夕食(イメージ)

料理(イメージ)

2泊目 尾之間温泉 屋久島いわさきホテル

屋久島の豪華リゾート温泉ホテル **確約**

屋久島きっての豪華ホテルです。広々としたホテル館内の優雅な雰囲気をお楽しみください。

旬の食材を活かした会席料理をお楽しみください。

客室(イメージ) (洋室になります。バストイレ付)

屋久島きっての豪華ホテルでゆったり!!

屋久島の雄大な山々を望む露天風呂!!

料理(イメージ)

42mの広々とした客室!! 専用バルコニー付き

外観(イメージ)

露天風呂(イメージ)

*ホテルランクは弊社独自基準により、上位からS・A・B・Cの4ランクに分けています。*3名様部屋は、両ホテルともツインルームにエキストラベットが入ります。

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

この旅行は(株)農協観光(観光庁長官登録旅行業第939号。以下「当社」といいます。)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書面(最終旅行日程表)及び当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部によります。

●(旅行代金に含まれるもの)旅行日程に明示した航空・船料・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎(バス)の料金、旅行日程に明示した観光の料金(バス料金、ガイド料金、入場料)、宿泊の料金、税、サービス料、食事の料金、税、サービス料、手荷物の運賃料金、添乗員付コースの添乗員の同行費用。

●(ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金の支払いについて)参加申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、上記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お払い込みの贈呈しめがけてさせていただきます。お電話等での申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約を承諾し、申込書と申込金を受領したときに成立するものとします。旅行契約は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日目に当たる日までにしてお支払い下さい。

取消料	取消日	取消料
●国内旅行	旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無 料
	旅行出発日の前日より起算して20日~8日前まで	旅行代金の 20%
	旅行出発日の前日より起算して7日~2日前まで	旅行代金の 30%
	旅行出発日の前日	旅行代金の 40%
	旅行出発日の当日	旅行代金の 50%
	旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の100%

- 旅行取り消しのお申し出は、お申込みされた店舗の営業日・営業時間内にお受けいたします。営業時間外にメールでご連絡をいただいた場合は、翌営業日の受付とさせていただきます。
- 旅行条件の基準 この旅行条件は令和5年11月1日現在の運賃料金を基準としています。
- 乳幼児のご参加 0~4才(年少)までの乳幼児のご参加は、ご遠慮いただいております。

特別な配慮が必要な方は
お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要になる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取り消し条件説明書」の「3.お申込み条件を確認の上、特別な配慮、措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

国内旅行保険のおすすめ
お客様が国内旅行行程中に、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。弊社又はJA旅行センター係員にお問い合わせください。

山陰地区発の旅行情報を配信中!!

上の二次元バーコードを読み取っていただけますと、山陰地区発の旅行情報ページに入ります。

人参ライスとリースサラダ



コメント

- ・人参が苦手な方でもこれなら食べられること間違いなし！人参パワーをいただきますよ！
- ・家にある調味料で簡単にできるドレッシングです！さっぱりしているのでどんな野菜にも合います。

アレンジ

- ・鶏肉や玉ねぎを入れて炊飯すれば、チキンライスにもなります。
- ・ベビーリーフの代わりに水菜やレタス、ゆでたブロッコリー、リボン状に薄くスライスした大根や人参もOK！

材料 (4人分)

- ◆人参ライス
- 米……………2合
- 人参……………1/2本
- コンソメ……………小さじ2
- 刻みパセリ……………適量
- ◆リースサラダ
- ベビーリーフ……………2袋
- 生ハム……………8枚
- スモークサーモン……………4枚
- キャンディーチーズ……………8個

作り方

- ◆人参ライス
- ①人参は皮をむいてすりおろす。
- ②炊飯器に洗米した米を入れ、少し硬めの水加減にする。
- ③②にコンソメを入れて、ひと混ぜしたら①のすりおろした人参を加えて炊飯する。
- ④炊き上がったら、大きく混ぜて皿に盛り、パセリを散らす。
- ◆リースサラダ
- ①大皿にベビーリーフをリースのように盛る。
- ②生ハムは半分に折り、スモークサーモンと組み合わせて、バラの花のようにくるくる巻く。同様にして全部で8個作る。
- ③①のリースの上に②とキャンディーチーズを彩りよくのせる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせてかける。

材料 (4~6人分)

- 合挽肉……………700g
- 卵(S)……………2個
- パン粉…1カップ(45g)
- 牛乳……………50cc
- 玉ねぎ(大)……………1個
- バター……………10g
- ウスターソース…大さじ2
- ブランデー……………大さじ1
- 塩……………小さじ1.5
- こしょう……………少々
- ケチャップ……………大さじ3
- ウスターソース…大さじ1
- 赤ワイン……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ブロッコリー……………1株
- ミニトマト……………5~10個

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿入れ、その上にバターをのせて軽くラップをかけて、レンジ(600w)で6分加熱して冷ましておく。
- ②パン粉は牛乳にひたして、湿らせておく。
- ③合挽肉を50度のお湯につけて、ザルにあげ、手で押して水気をしっかりきる。(余分な脂を除くことで、胃にやさしい仕上がりになります。)
- ④ボウルに①②③、卵とAを入れ、手でよく混ぜる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、④を細長いかまぼこ型にまとめ中央に置く。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、⑤の肉の表面にかけて、指で全体に塗り広げる。
- ⑦180度に熱したオーブンで40~45分間焼く。
- ⑧竹串を刺して、澄んだ肉汁が出ればOK！
- ⑨オーブンから取り出し、粗熱が取れたら、1~2cmの厚さに切って、ゆでたブロッコリー、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

ミートローフ



コメント

- ・混ぜて焼くだけ！あとはオープンにお任せ！簡単レシピです。
- ・身近な食材で、見た目豪華な演出ができるミートローフは、年末年始の集まりにぴったり！

アレンジ

- ・塩を減らして味噌を混ぜると、コクが増し和風味になります。
- ・具材はゆでた人参やいんげん、カリフラワー、ゆで卵、黒オリーブなどを入れると断面が華やかです。

健康散歩

私たちの身体は年齢を重ねると、アルコールの影響を受けやすくなります。その理由は、体内の水分量の減少や胃粘膜の老化などにより、アルコールの分解・吸収機能が低下するためです。若い人と同じ量のお酒を飲んでも血中アルコール濃度が高くなる傾向があるため、高血圧や脳卒中のリスクも高まります。また、年を取ると認知機能も低下し、自分の適量が把握できず飲みすぎてしまうケースも少なくありません。

一般的な「お酒の適量」とはどのくらいなのでしょう？個人差はありますが、厚生労働省が推奨する適切な飲酒量とは、一日平均で純アルコール摂取量20g程度とされています。例えば、ビール(5%)中瓶1本、酎ハイ(7%)350ml1本、ワイン(12%)グラス2杯、日本酒(15%)1合、焼酎(25%)100ml1杯、ウイスキー(40%)ダブル1杯です。

お酒のはなし



また、お酒の適量とは別に次のような点も注意が必要で

- みんなが同じように飲めるわけではない
日本人の約40%の人がアルコールを分解する機能が弱く、約4%の人は全くお酒が飲めないと言われてます。飲めない人のためにノンアルコールや清涼飲料を用意しておく気遣いも忘れずに。
- お酒の失敗は取り返しがつかないことも
お酒を飲むことによって悪い方向に人格が変わるようであれば、周囲が確実に離れていきます。また、公共の場所で酔って暴言を吐いたり、他人に絡んだりなどの迷惑行為は法律で禁じられています。

これから年末年始を迎え、お酒を飲む機会が増えていきます。身体に優しく、誰もが楽しいお酒の席になるようにしましょう。



JA島根厚生連

2023年12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/umajna>

【編集後記】寒くなってくると現れるカメムシ。今年は昨年に比べて大量発生している気がしています☹️暖房をつけたい気持ちはありますが、部屋を暖めるとどこからか出てくるので布団にくるまって寒さをしのいでいる今日この頃。捕まえるためのガムテープが手放せません！さて今年も残すところあとわずかになりました。よいお年をお迎えください(古)