

JAしまねびより 2018 11

November Vol.32

特集 島根のいいもの再発見!! 「出雲市 ブロッコリー」 出雲地区本部



立久恵峡 (出雲市)

島根には誇れる農産品がたーっくさん！
島根のいいもの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

【出雲市 ブロッコリー】

11月は、出雲地区本部。出雲市平田地区で、ブロッコリーの生産に取り組む、出雲ブロッコリー一部会長、稲田輝夫さんにお話しをお伺いしてきました。



秋冬作のブロッコリーは、赤とんぼが舞うこの時期からいよいよシーズンが始まる。

ブロッコリーの生産を始めたきっかけを教えてください。

私の農地がある平田地区ではブロッコリー栽培が昔から盛んで「かあちゃんブロッコリー」の愛称で親しまれています。旧平田市では古くから、水田の転作野菜として、当時はそれほど有名ではなかったブロッコリーを栽培してきました。お父さんの農業を手伝いながら、お母さん（かあちゃん）が畑の片隅で栽培したのが名前の由来です。手間の割には単価が比較的高かったので栽培する人が徐々に増え、主力の品目となりました。私は春に50a、秋に1・6ha栽培しています。部会は立ち上げて今年で31年目になり、部会員は約70人で面積計58ha、大半が平田地区にあるほか大社や高松地区でも生産しています。

どのように栽培するのですか？

農地は水田だった場所なので地下水が高い位置にあり、根腐れする恐れがあるので、管理機で高うねを作って苗を植えます。品種は全国的に普及している「おはよう」です。種を播（ま）いてから概ね95日で収穫できる品種ですが、暑さ寒さなど天候によって85日から140日と栽培日数には幅があります。大きくなると地面から40cm位の



高うねを作った栽培が、現在この地域での主流となっている。



「おはよう」は技術的に確立されている品種で、発芽率も高く栽培に適している。

所に、ブロッコリーの花芽が集まった頭ができます。頭の直径が12・5〜13・5cm、頭からの長さ16cm位の部分を包丁で切って収穫します。余分な葉や長さを整えた後、そのまま集荷所へ持ち込みます。集荷所では専属のスタッフが花芽の量や形を見極め、3つの規格に分けて箱詰めし出荷します。「かあちゃんブロッコリー」の名称で県内はじめ、関西に出荷。とくに関西では契約栽培が50%余りを占めています。



想像より高い位置にブロッコリーがなることなど、圃場で様々なことを教えていただきました。

大変なことや苦労する点などありますか？

大きさを確認しながら、規格サイズのブロッコリーを一つ一つ包丁で丁寧に切り取る収穫は、時間と体力が必要で、朝2〜3時の暗いなか、帽子に懐中電灯を付けて収穫し、8〜9時ごろまでには集荷所にブロッコリーを運びます。多い時は軽トラットの荷台いっぱいになります。雨や雪が降っても収穫しなければなりません。ただキャベツなど大きく重たい野菜に比べると、軽量なので扱い易いと思います。収穫は大変ですが、同時に皆さんに美味しいブロッコリーを届けられると思うと、一番嬉しいのもやはり収穫する時です。去年は台風が多く定植が遅れたほか病気が発生し、部会全体で約12ha分が収穫できませんでした。契約栽培が多いので規格通りの綺麗な形のものを一定数、継続して出荷しなければなら

ず、品質の維持にはとくに気を遣っています。

かあちゃんブロッコリーの評判はいかがですか？

出雲のブロッコリーは品質に大変こだわっているのですが、他産地のブロッコリーと比べて美味しいと高評をいただいています。花芽がたくさん詰まり、同じ形状で房っているブロッコリーが美味しく、規格も高くなります。規格は、高い順から赤秀、青秀、優と3つあり、出雲の青秀は他産地の赤秀と比べても見劣りしないと市場関係者がうなるほどです。美味しくなるよう、肥料などの土壌管理を徹底して生産者全員が熱意を持って育てています。かあちゃんブロッコリーは柔らかいながらもシャキッとしているブロッコリー独特の食感を十分に味わっていただけたらと思います。茹でて食べるのが一般的ですが、茎を薄くスライスし



土壌管理など日々手塩に掛けて育てることが、市場の評価につながっている。

て金平（きんぴら）で食べても美味しいです。

現状の課題や今後の展望を聞かせてください。

温暖化が進み、気候も変わってきました。違う品種を



現状に満足することなく、様々な変化に対応できるよう品種試験をはじめとした努力は惜しまない。

ブロッコリー —ロメモ

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で白菜やカリフラワーなどの仲間。ヨーロッパ原産のキャベツの一種を品種改良したもので、ヨーロッパなどでは「1つしか野菜を食べないなら、ブロッコリーを選べ」と言われるほど野菜のなかでも栄養価が高い。ビタミンやミネラル、食物繊維、葉酸など多くの栄養価を含む。なかでもビタミンCは突出しており、ブロッコリーを2、3房食べるだけで1日のビタミンCの必要量を摂取できるといわれるほど。長年、高品質なブロッコリーを出荷している出雲産は、契約栽培が60%に迫る勢いで、市場の評価は極めて高い。

今回ご紹介したブロッコリーに関するお問い合わせは、
JAしまね出雲地区本部
東部営農センター
☎ (0853-62-9059) まで

何十種類と試し将来を見据えて品質を維持できるように、試験栽培を平行して行っています。また、猛暑が続く時期に品質が劣化しないよう製水機を導入し、水を詰めて出荷することも考えています。今後は平田地区の宍道湖西岸地区で国営の農地再編整備事業が実施されます。今の水田だった農地では高うねを築いて栽培しなければならず、10aあ



農地再編により収穫量の増加が見込めるほか、担い手の育成といった未来を見据えた事業も計画されているとか。

たり4,000本前後定植していますが、整備された畑であれば、うねを作る必要がなく約6,000本植えることができます。ほ場の整備が進めば、収量も効率良く増やせます。面積は春作・秋冬作合わせて現在の58haから100haに規模を拡大したい考えで、念願だった出荷額2億円の突破に向けて努力を続けています。



部会長の今後に対する熱い思いがひしひしと感じられるインタビューとなりました。

／ チャレンジ ／ 「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

「販売戦略室」の紹介

JAしまねは、本年3月に「販売戦略室」を立ち上げました。これまで各地区本部単位で販売を行ってきた課題を踏まえ、卸売市場等の規定ルート以外への販売先開拓や商談強化を目的に、(株)JAアグリ島根、JA全農グループ等と連携して次のことに取り組んでいます。

- 販売先情報（取引先要望など）を基に産地へ企画提案
- 新規品目・加工品・希少商品等の新たな販売ルート開拓
- 地区本部連携による販売により、島根県産品の販売強化
- ネット通販の拡充と輸出対策窓口機能の発揮

また、各地区本部からの要望により新規販売先へ値決め販売等の提案商談も実施しています。

立上げからこれまでの取り組みの一部を報告します。

- 銀座三越みのりみのるマルシェでの農産物PR
- 広島駅「みのる食堂」への農産物供給と「みのりカフェ」での加工品販売
- お好み焼き店への食材値決め販売
- 台湾・香港など東南アジアへの果実を中心とした輸出提案



広島駅 みのる食堂、みのりカフェ



銀座三越でのPR



海外でのシャインマスカット販売PR



JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介

JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

坂本 さやかさん

坂本さやかさんは大田市大代町で水稻栽培、和牛繁殖を基本とした経営を両親とともにしています。

坂本さんは、勤めていた金融機関を退職後、平成29年度より地元農家で農業研修を行い、平成30年4月に新規就農しました。

同町は昔から畜産が盛んな地域でしたが、高齢化により、畜産農家が減少しています。そんな中、坂本さんの就農は地域にとって明るいニュースの一つです。



今年度、JAしまね農業振興支援事業「新規就農者の施設等整備支援」を活用し、牛舎、ビニールハウス建築、繁殖雌牛の導入に取り組み、経営の規模拡大を図っています。



また、ビニールハウスでは、ミニトマトを栽培する予定です。

坂本さんは「父の農業経営を継承し、肉用牛の規模を拡大。また、新たに野菜栽培にも取り組み、複合的で安定した経営を目指したい」と抱負を語りました。



理事会情報 (9月28日開催)

協議事項

- ① 信用事業方法書の一部改正について
- ② 組合と理事との取引（契約）の承認について
- ③ 自己改革の今後の取り組みについて
- ④ 臨時総代会への附議議案について
- ⑤ 臨時総代会の実施及び地区本部総代説明会の開催について
- ⑥ 臨時総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑦ 「JAの自己改革に関する組合員調査」（本番調査）の実施について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

臨時総代会に関する情報について

平成30年11月8日(木)に開催した臨時総代会に関する情報は、JAしまねびより12月号へ掲載いたしますので予めご了承ください。

雲南

平成最後の新嘗祭に献上 農事組合法人すがやの錦織代表

五穀豊穡に感謝する宮中祭祀「新嘗祭」を11月23日に控え、10月25日には東京都千代田区の皇居で献穀献納式が執り行われました。島根県からは献穀者として選ばれた農事組合法人すがやの錦織満代表（65）をはじめ3人が参列しました。

新嘗祭では、天皇陛下が皇祖はじめ神々に新穀をお供えし、神恩を感謝された後、御自らもお召し上がりになります。宮中恒例祭典の中の最も重要なものとされており、天皇陛下自らご栽培になった新穀もお供えになります。

式の最初に天皇皇后両陛下がお出ましになり、労いと励ましのお言葉を述べられました。錦織さんは「栽培管理に努め1粒1粒丁寧に選別しこの日を迎えた。宮中の門をくぐる際、胸に響く厳粛な雰囲気を感じ、平成最後の献納式に参列できて感無量」と話しました。



献穀米を手にする錦織代表（右）と古居副代表

くにびき

秋晴れの下、ゴルフで交流を深める 第2回くにびき本部長杯ゴルフコンペ開催

くにびき地区本部は10月4日、「第2回JAしまねくにびき地区本部長杯ふれあいゴルフコンペ」を玉造温泉カントリークラブで開催し、西津田の大谷誠さん（56）が優勝に輝きました。

同コンペは、組合員・利用者の健康増進と交流促進を図りながら、JA事業への理解を深めてもらおうと、昨年に続き開催しました。

当日は、20組78名が参加。珍プレーや好プレーもあり、互いに声を掛け合いながら、終始なごやかな雰囲気が進み好成績を収めた大谷さんが、優勝に輝きました。

閉会式で、栗原令本部長は「昨年と違い秋晴れの下でのプレーは、気持ち良かったと思う。今後もこのコンペを続け、ゴルフを通じて交流を深めたい」と話しました。参加者は、「昨年も参加したが、初対面の方と交流を深めることができ良かった。是非、また参加したい」と笑顔で語りました。



栗原本部長（右）からトロフィーを受け取る大谷さん（左）

隠岐

ゲートボール大会を開催

平成30年10月14日（日）、地域住民を対象とした第4回JAしまね隠岐地区本部親善ゲートボール大会を、隠岐の島町総合グラウンドにて開催しました。朝方には雨がぱらつき心配しましたが、大会が始まる頃には晴れ模様となり、無事大会を開催することができました。

例年であれば8チーム前後の参加がありますが、当日は地区の行事と重なったこともあり参加チームが5チーム（選手29名）と、例年より規模が小さい大会となりました。競技では、総当たり戦を行う中、連続4試合を行うチームもあり、熱気あるプレーを展開していました。

この大会は、統合前のJA隠岐当時から開催しており、通算では今回で18回目となる大会です。地域の活性化のために今後とも継続していきたいと思います。



やすぎ

やすぎ恋花まつり 開催

やすぎ花卉部会は9月6・7日の2日間、安来市中海町の道の駅あらエッサで「やすぎ恋花まつり」を開催し、生産者が市内外にやすぎの花をPRしました。

イベントでは、安来産の色とりどりの花を使ったフラワーアレンジメントの無料体験を行い、多くの家族連れで賑わいました。また地元幼稚園・保育園児が描いた花の絵と5日に開催された「やすぎの花」品評会の花の展示、消費者による品評会の花人気投票など、華やかな会場に大勢の人が訪れました。アレンジメント体験に参加した子どもは「アレンジメントができて楽しかったです」と話しました。

同部会の部会員は「安来は古くからの花の産地で、今はベテランから若手の農家が多種多様な花を栽培しています。こういった花と人が直接ふれあうイベントを通して、花を日常に取り入れていただければと思います」と話しました。



「米米（まいまい）田んぼ」で収穫作業

10月2日、出雲市とJAしまね斐川地区本部は、食農教育活動の一環として、荘原小学校と中部小学校の5年生117名を対象に、農事組合法人 上直江ファームが管理する学校給食米専用田「米米（まいまい）田んぼ」で、児童たちが5月に植えた「きぬむすめ」の稲刈り体験学習を行いました。児童たちは、鎌の使い方を教わり、2人1組で稲刈りと稲の結束作業を行いました。圃場へ入ると夢中で作業する児童や、「腰が痛い!」と作業の大変さをあらわにする児童も見受けられました。作業を終えると児童代表が「このような大変な作業があってお米ができるのを知りました。感謝して残さず食べます。」と体験により感じたことを述べ、農業現場の苦労や、農業が自分たちの食を支えていることを学びました。



役割分担しての作業風景

3地区本部女性部合同研修会／石見銀山遺跡研修会

出雲、斐川、石見銀山地区本部の3地区本部女性部は10月1日、合同研修会を開催し、97名が参加しました。

ホスト組織であるJAしまね石見銀山女性部の森脇岸江部長は「今年も島根県中部の女性部が集まり、一緒に活動することができて嬉しく思う。石見銀山には、まだみなさんの知らない魅力が沢山あるので、楽しんで町並みを散策して欲しい」と語りました。

この研修会は、各地の魅力を新たに発見するだけでなく、3地区の女性部が活動をともにすることによって、組織の垣根を越えた仲間作りのきっかけにもなっています。

当日は、観光客を案内する石見銀山ガイドも協力し、武家屋敷や城上神社等を案内しました。

石見銀山最盛期中世の面影を色濃く残す町並みを参加者は和気あいあいと散策しました。

その他にも、希望した参加者は一般公開されている坑道「龍源寺間歩」を訪れ、ガイドの話に耳を傾けながら、石見銀山が作ってきた歴史を学びました。



ガイドの話に耳を傾ける参加者

自転車交通安全教室開催

9月21日、西ノ島支店管内西ノ島小学校・中学校の校庭で、浦郷警察署とJA共済連島根の協力の下、自転車交通安全教室を開催しました。

この教室は中学生・高校生を対象に、プロのスタントマンらが危険自転車走行による自転車事故の再現実演を実施し、事故の怖さを目に訴えることで交通安全の重要性を説くことを目的としています。今回は、一昨年校舎の老朽化・耐震問題により小中一体校舎となったことから、自転車を利用する幅広い年齢層の交通安全意識を高める機会にしてもらおうと、小学校高学年以上を対象として開催しました。スタントマンが車にはねられ宙を舞うと、参加者から大きなよめきが起こり、交通ルールを守る大切さを改めて実感することができました。小学生には多少ショックが強かった場面もありますが、大変有意義な交通安全教室となりました。齋藤浦郷警察署長からは子供の頃の実体験をお話いただき、また同校の山中慎嗣校長先生から「実演を含め参加者に交通ルールの大切さを実感させることができました。」と感謝の言葉をいただきました。



今年も直売所がオープン JAしまね出雲平田柿部会

JAしまね出雲平田柿部会が特産「ひらたの柿」を販売する直売所が、今年も10月12日にオープンしました。同直売所では、昨年からの新規顧客の開拓をねらいネット販売も行っています。

直売所では、選果場から直送される旬の柿を販売しています。「伊豆」が10月下旬頃、「西条」の合わせ柿は11月10日頃まで販売され、現在は甘柿「富有」が最盛期を迎えています。11月下旬からは高品質な冷蔵品「柿三昧（干柿、西条、富有の詰め合わせ）」の注文も受け付けます。「あんぼ柿」「柿の葉茶」などの加工品も販売し、12月下旬まで営業します。

営業時間は毎日午前10時～午後4時まで。期間中は休まず営業します。問い合わせはJAしまね出雲ひらたの柿直売所、(電) 0853 (62) 2960 (ファックスも) まで。



平田野野菜集荷所の一角で営業

西いわみ

高津川一斉清掃に参加しました

JAしまね西いわみ地区本部は10月14日、高津川の一斉清掃活動に参加しました。高津川一斉清掃活動は、高津川流域の住民団体の一つである高津地区連合自治会が2012年から始めたもので今回が7回目です。

同地区本部の管内を流れる代表的な河川として、流域の農業や生活に深く関わっていることから、環境美化や地域貢献活動の一環として毎年参加しています。

当日は益田市内の企業や学校、団体、行政から22団体が参加し、川の両岸に分かれて高津川下流域の一部約2キロの河川敷を一齐に清掃し、ゴミや空き缶などを拾い集めました。参加したJA職員の一人は「今年は高津川が映画の舞台に選ばれたと聞き誇らしく思う。大切な高津川をこれからもきれいにしていきたい」と感想を述べました。



本店

7月豪雨被災地へ義援金贈呈

JAグループ島根は10月9日と11日に、今年7月の西日本豪雨で特に被害が大きかった県内の地域に義援金を贈呈しました。復旧・復興の支援に役立ててもらおうと、役職員や関連団体からの募金で集まった300万円を、邑智郡美郷町と川本町、江津市へ贈りました。

9日にはJA島根中央会の竹下正幸会長やJAしまね島根おおち地区本部の日高光弘本部長らが、JAグループ島根を代表して美郷町役場を訪ねました。竹下会長は同町の岸本建夫副町長に「JAグループとして、少しでも支援できれば幸い。町民の皆様のため、お役立てください」と目録を手渡し、受け取った岸本副町長からは「この度の水害では農地の被害が大きく、町として復旧支援にあっている。今回の義援金を有効活用したい」とのお言葉をいただきました。

JAグループ島根は1日でも早い復旧に向け、引き続き支援に取り組んでまいります。



島根おおち

畜産課で地元高校生が職場体験

10月9日(火)～12日(金)までの4日間、地元矢上高校産業技術課の2年生3名がJAしまね島根おおち地区本部畜産課にて職場体験を行いました。この職場体験は授業の一環として、産業現場での知識や技能の習得、職場マナーや勤労の大切さを学ぶとともに、将来の進路を考える参考にするための実体験を目的に行われています。

参加した生徒は、当地区本部の肥育センターで、えさやり、飼料配合、畜舎の清掃、牛の体調管理といった作業を体験し、また管内畜産農家へ訪問を行い見学や作業体験を行いました。

職場体験をした生徒は「楽しく職場体験をすることができました。最終日に牛の出産に立ち会えたことがとても印象的で、本当に貴重な体験になりました。将来は牛に係わる仕事に就きたいです。」と話していました。



いわみ中央

浜田のトマトを全国に!!

浜田市金城町の大規模農業団地「元谷団地」で、TC浜田農場(野村利彦社長)の大玉トマト初出荷式が開かれました。同農場は、平成29年より大型ハウスを建設し桃太郎トマトの栽培に取り組んでいて、このたび最初の収穫期を迎えました。この大型ハウスは、島根県内有数の規模で、溶液栽培システムにより、市場で大玉トマトが品薄となる時期の9月から翌年2月までを含め、長く出荷できることが特徴です。来賓あいさつで、浜田市の久保田章市市長は「トマト農場は、周年栽培ができる。地域での販売と同時に全国にも販売していただき、浜田をトマトの一大産地に育て上げてほしい。従業員の雇用確保の面でも感謝する」と話されました。出荷先は、県内や山口県、和歌山県などで、大手スーパーとの取引を見込んでいます。初出荷式では関係者約50名が試食し、段ボール詰めされたケースを野村社長が運転手に手渡し、トラックを見送りました。



タテのカギ

- ② 磐梯山の南側にある——湖
- ⑤ タマチシャとも呼ばれる野菜
- ⑦ 建物の壁を覆うこともある植物
- ⑧ 悪の反対語
- ⑨ 歳末大売り出しの——で2等が当たった
- ⑪ 陰暦12月の異称
- ⑫ 自動車の荷物を入れるところ
- ⑭ 洗濯物をぶら下げます
- ⑯ 棋士が打つもの
- ⑰ 腰に巻いてバックルで留めます
- ⑱ 賛成する人が多い意見を採用すること

ヨコのカギ

- ① サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- ② 腰を掛ける家具
- ③ 自動車を洗ってからかけます
- ④ ブームが去った状態です
- ⑥ 牛や豚などの舌の肉
- ⑨ 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- ⑩ 肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- ⑪ 赤——だから青になるまで待とう
- ⑬ カレー—— ハヤシ——
- ⑭ 地獄谷にいるものは温泉に入ります
- ⑰ それとこれとは話が——だよ

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？

1	5	8		12		17
		E				
	6			13	15	D
2			11			
		9	C			
3	7				16	
4				14		
		10				A

答え

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

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「JA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 〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課「クイズ」係
平成30年12月5日（水）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「パンシユウ」

カ	バ	ハ	ナ	シ	カ
タ	イ	ヤ	カ	モ	ン
ナ		ミ	ミ	ツ	ジ
	シ	ヨ	ウ	カ	キ
シ	マ	チ	エ	ラ	
ユ	ウ	キ	テ	ス	ク
マ	リ	ギ		シ	

お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

ウォーキングのススメ

スポーツの秋ですが、みなさん体は動かしていますか？ウォーキングは誰でも簡単にできる有酸素運動です。過ごしやすい季節、ウォーキングに挑戦してみませんか？

ウォーキングの一番の良さはいつでもどこでもお金をかけずにできるところです。また、激しい運動ではないので、性別・年齢問わずに誰でも始められます。ウォーキングの効果は筋肉を動かすことだけでなく、足から脳への刺激、景色や音を感じることも、五感の刺激にもなるといわれています。では、どんな歩き方がいいのか。ウォーキングのポイントをご紹介します。

1. 体全体でリズムカルに歩く。（歩幅はいつもより少し広く歩き、腕を前ではなく後ろに振るようにし、少し息が弾む程度の速度で行うと効果的です。）
2. 視線は上げ、あごは引きます。背中を伸ばし、姿勢よく歩く。（姿勢を正すことで、腰や膝への負担が軽減します。）
3. 膝は伸ばし、つま先を蹴り上げるように進む。（足の裏全体で地面を捉えることが大事です。そうすることでお尻から太ももの裏側にかけての筋肉がしっかり動くようになります。）

以上のポイントに気をつけながら歩くことで、効果もガンとアップします。

いつ行ってもよいですが、食後30分以上は空けてからにしましょう。食べ物の消化吸収に負担がかかります。また、ウォーキングシューズも大切です。紐で結べるもの、つま先に1センチ程度は余裕があり窮屈ではないサイズ、土踏まずがピタリとフィットしたもの、靴底にある程度の厚みのあるもの、などを選ぶと良いです。健康効果を望むなら1日10分からでも効果があり、美容効果を望むなら1日30分から行うとより効果的です。自分に合ったやり方で、ぜひこの秋の運動にいかがでしょうか。

まるごう安来店に直売コーナー！

やすぎ地区本部は10月27日まるごう安来店のリニューアルオープンに伴い、同店の要望から地元安来産の新鮮な野菜や青果が買える直売コーナーを店舗内に設置しました。オープン初日には、直売コーナーを含め大勢の買い物客で賑わいました。

同地区本部は15年前から、量販店での直売コーナーの取り組みをしており、これまでは市外5店舗でしたが、今回のまるごう安来店が市内では初の店舗となります。今後さらに販路拡大に努め、生産者の所得向上を目指します。

コーナーの設置にいたった経緯は、消費者からの「地元産の食材がいい」という声を受け、地産地消の取り組みをすすめることにあり、鮮度がよく馴染みのある食材が入ってくる点がお店側の大きなメリットのようです。同店舗の竹下真一郎店長は「鮮度と品質が良いおいしい商品をお届けしたい」と話されました。店舗内では買い物客にアピールするため、コーナーに生産者の表情が見えるよう写真付きのポップや目を引く看板の設置など工夫されています。実際にコーナーを利用した買い物客は「やっぱり安来産のものがいいね」とコメントされました。



新米JA職員が地元の新米をアピール

やすぎ地区本部なかうみ菜彩館は道の駅あらエッサで10月20、21日、「新米とまいもん祭」を開催しました。同地区本部の新人職員4人が「新人」という意味の新米とお米の「新米」を掛け、新米職員として消費者の方と直接ふれあい、JAしまねの金芽米をはじめ安来産の新米約10種をPRしました。



新米職員は無洗米や金芽米の特性を消費者へ丁寧に説明し、お昼時には新米の炊き立てご飯を、地元農家の手作りかき揚げや漬物、目玉焼きなどと共に販売しました。新米を味わった消費者は「新米ご飯がすごく美味しいです」と笑顔をみせました。ほかにも新米すくいどりやお米クイズなど内容も盛りだくさんで、多くの方がイベントを楽しみました。



新米職員も「地元島根や安来の美味しいお米を消費者の方へ、どんどんアピールしていきたいです」と意気込みました。

女性部・青年連盟が園児とサツマイモ収穫



やすぎ女性部と青年連盟は10月16日、ひろせ保育園の年長・年中組の園児37人と、女性部の圃場でサツマイモの収穫を行いました。

この活動は地元園児たちに土や農作物に直接触れてもらおうと、食農教育と地域交流を目的に毎年行っています。

女性部と青年連盟は定植後の水やりや草取り、イノシシ対策などを行って園児との収穫を心待ちにしていました。園児たちは手で土をかき分けたり、大人たちに土を起こしてもらったりしながら一生懸命掘っていき、サツマイモが姿を見せると大きな歓声が上がっていました。園児は「大きいイモがとれたよ」と笑顔で話しました。また収穫後には女性部員が用意した蒸かしイモが振る舞われ、美味しく食べていました。



磨かれた技の競演



J Aしまねが主催する、島根県種畜共進会が10月20日、松江市宍道町の島根中央家畜市場で開催され、肉用種牛46頭、乳用種牛36頭の出品がありました。

安来管内からは代表牛として、肉用種牛4頭と乳用種牛6頭の計10頭が出品され厳正な審査の結果、乳用種牛第2区で砂流啓二さん出品のBBRショックコンクエスト号が優秀賞首席に選ばれるなど奮闘しました。各部の成績は以下の通りです。



<肉用種牛>	第3区	優秀賞	10席	秦 百一さん
		優良賞		佐藤麻戯さん
	第4区	優秀賞	9席	足立敦志さん
		優良賞		細田好二さん
<乳用種牛>	第1区	優秀賞	3席	寺田 禎さん
	第2区	優秀賞	首席	砂流啓二さん
		優秀賞	3席	寺田 禎さん
	第4区	優秀賞	2席	松本雄司さん
	第5区	優秀賞	2席	高野真二さん
	第6区	優良賞		砂流啓二さん

中学生 安来について考える



10月17日、安来第一中学校の1年生8名は、安来市の特産である梨と苺について学ぶためやすぎ地区本部を訪れました。

生徒は梨班と苺班にわかれて農家やJ A職員からそれぞれの栽培規模や栽培方法、安来産の良いところや農業が抱えている課題などを学びました。

同中学校では総合学習の一環で「安来の良さを知る」をテーマに、これから自分たちが安来のために何ができるのかを考える学習を行っています。生徒は安来のことを知るため、グループに分かれ各地で話を聞いており、今回訪れた生徒は「学んだことを活かし、自分たちが安来のためにできることを考えます」と話しました。今回学んだことは学校に帰ってまとめ、学習発表を行う予定です。



「やすぎの花」・「島根の花」品評会 開催

やすぎ花卉部会が主催する「やすぎの花」品評会が10月5日、道の駅あらエッサで開催され、出品総数62点の中から最優秀賞の安来市長賞に、三輪慎一さん出品のトルコギキョウが選ばれました。

やすぎの花品評会

- 安来市長賞
三輪慎一さん トルコギキョウ
- 島根県農業共済組合長賞
藤原康孝さん ハイブリッドスターチス
- 島根県農業協同組合長賞
北中宏一さん トルコギキョウ
- 島根県花き生産者協議会長賞
藤原喜美男さん カラー
- (株)J F 鶴見花き社長賞
柴田弓男さん カラー
- (株)花満社長賞
原田幸子さん 輪菊
- (株)姫路生花卸売市場社長賞
千原利夫さん リンドウ
- 西日本花き(株)社長賞
梶岡優一さん トルコギキョウ
- (株)南関東花き園芸卸売市場社長賞
三輪慎一さん トルコギキョウ
- 松江合同青果(株)社長賞
原田高明さん 輪菊
- 東亜青果(株)社長賞
千原利夫さん トルコギキョウ
- (株)中国種苗社長賞
野島実子さん リキュウソウ
- やすぎ花卉部会長賞
加納仁志さん ヒマワリ

また、J Aしまねと島根県花き生産者協議会が主催する「島根の花」品評会が10月21日、松江イングリッシュガーデンで開催され、出品総数122点の中から最優秀賞の農林水産大臣賞に梶岡優一さん

島根の花品評会

- 農林水産大臣賞
梶岡優一さん トルコギキョウ
- 島根県知事賞
野田剛さん ハイブリッドスターチス
- 島根県農業協同組合組合長賞
加納仁志さん リンドウ
- 島根の花振興協議会長賞
原田高明さん 輪菊
- (株)J F 鶴見花き社長賞
千原利夫さん トルコギキョウ
- (株)J F 兵庫県生花社長賞
藤原喜美男さん カラー
- (株)花満社長賞
藤原康孝さん ハイブリッドスターチス
- (株)J A アグリ島根社長賞
千原利夫さん リンドウ
- しまね花商組合長賞
北中宏一さん ハボタン
- 島根夏の花人気投票一位賞
三輪慎一さん トルコギキョウ



出品のトルコギキョウ

が選ばれました。このほかにも安来管内から8人の入賞者があり、賞の半数以上を安来が占める活躍をみせました。今年は記録的な猛暑の影響で栽培に苦戦された生産者が多い中、栽培経験豊富なベテラン勢の入賞が目立った品評会となりました。各品評会の受賞者は次のとおりです。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI
KIDS

未来の 主役 たち

せん
長谷 宣 くん(7さい)
ひより
飛和 ちゃん(1さい)



恥ずかしがり屋な宣くんは、恐竜が大好きな男の子。好きな食べ物はレモン！そのままだでも食べれるんだって。あと手先がすぐ器用で、折り紙やレゴブロックを作るのが得意！取材中にはブロックで作ったドラゴンを見せてくれました。そんな宣くんの夢は、サッカー選手なんだって。

最近歩けるようになった飛和ちゃんは、抱っこが大好きな女の子。好きな食べ物はトマトと白飯！よく食べる子なんだけど食わず嫌いな一面も。また飛和ちゃんはヤンチャな性格で、取材中お兄ちゃんのドラゴンのブロックを壊そうとしていました。

そんな飛和ちゃんの名前を考えたのはお兄ちゃんの宣くんなんだって！今後の成長が楽しみな兄妹でした。

～お父さんお母さんより～

「少し年が離れて生まれた妹を、とっても大切にしてくれるお兄ちゃん。優しいお兄ちゃんが飛和も大好きだね。2人が一緒に笑っている姿は家族みんなを幸せな気持ちにさせてくれます。これからの2人の成長がとっても楽しみです。」



家の光料理倶楽部掲示板



10月30日開催

◎講師：栄養士 飯塚生美子 氏

M E N U

- ★きのこ混ぜご飯 (29p)
- ★鶏むね肉の玉ねぎソースかけ (206p)
- ★里芋の中華磯和え (208p)
- ★きのこクリームシチュー (166p)
- ★米粉蒸しパン (147p)

※料理は家の光11月号を参考にし、先生のオリジナルレシピです。



完成品



アンケートより □□□□□□□□□□□□□□□□□□

- ◆野菜ときのこづくしでとても作りやすく、味もよかったです。
- ◆きのこクリームシチューも米粉でもっちりとしており、とてもおいしかったです。

お問い合わせ・申込み先
JAしまねやすぎ地区本部 総合企画課 (担当：宇山)
電話：0854-22-3751



福祉課だより

第1回ふれあい祭り開催 ～笑顔あふれるひと時を～

秋晴れに恵まれた10月20日、「第1回 福祉サービスセンターふれあい祭り」を開催し、サービスご利用者やご家族はじめ、地域の皆様と共に屋台や歌声を楽しみ、笑顔あふれるひと時となりました。

ふれあい祭りは今後ご利用者の作品の発表の場として、また地域のみなさまとの交流の場として継続し、求められる社会的使命を果たせる介護事業所として努めていきます。



ボランティアのみなさんの笑顔と明るい歌声に感動!



地域の子どもの力に
元気倍増、感謝!



屋台での買い物に感激!



駄菓子屋さん大好評!!

お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター
TEL: 23-8230 FAX: 23-8231



女子大レポート

第19回
講座

♪ゴスペル&ボイストレーニング♪ 講座

講師

小徳 浩子 氏 ほか



今回の女子大は、ミュージカルスタジオオープンのボーカリストインストラクターの小徳浩子氏とスマイル安来の方を講師に招き、ゴスペルについての講座を行いました。学生の皆さんは、講師の方々の歌を聴いたり、声の出し方を教えてもらったりと皆で歌うことの大切さを学ばれました。最初は歌うことに少し抵抗があったようですが、最後には大きな声で体全体を使いながら皆さんで楽しく歌われました。



学生感想

- ◆ゴスペルは初めてでしたが、自分も楽しめて聴いている人も楽しくなるとても素敵なものだと思います。
- ◆久しぶりに大きな声で発声練習ができて、とても気分が良く楽しかったです。

11月の一番商品



《対象期間》平成30年12月末まで

パロマ ビルトインコンロ

調理機能が充実。お手入れもし易いコンロです。

[ブリリオ]

Brillio BR

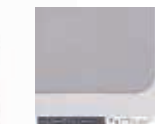
水なし両面焼グリル

- ・ハイパーガラストップ
- ・水なし両面焼グリル
- ・左右強火力

グリル調理容器
ラ・クックついています!



※写真は60cmタイプです。



色：ティアラシルバー

お得な4大特典付き!

- ① ラ・クック同梱
- ② 専用クッキングシート
- ③ 木製プレート
- ④ 5年保証



2018年限定モデル

特別価格

(工事費別途)

75cm

PD-AF611WS-75CV
定価 185,760 円 (税込)

90,000 円

(税込)

60cm

PD-AF611WS-60CV
定価 180,360 円 (税込)

87,000 円

(税込)

お問い合わせ・お申し込みは、

やすぎ地区本部 生活燃料課 (TEL: 28-7200) まで

農業所得者の皆さんへ

(確定申告書を書面で提出される方)

平成31年1月から



ID・パスワードで、

ご自宅のパソコンでもスマホでも

確定申告書が送信可能へ!

マイナンバーカードがなくても、ICカードリーダーがなくても・・・
用意するものは、次の2つ!

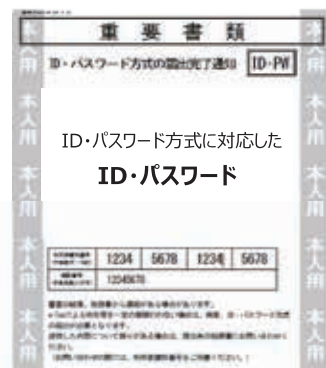
ID・パスワード方式に対応した



① ID (利用者識別番号)

② パスワード (暗証番号)

- ・ ID とパスワードは、税務署の職員による本人確認を行った後に発行しますので、発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、**お近くの税務署 (どこでもOK!!)**にお越しください。
- ・ 一度発行すれば翌年以降の手続きは不要です。
- ・ 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書のみ送信可能です。
- ・ マイナンバーカード及びICカードリーダーが普及するまでの暫定的な対応です。



お近くの税務署で

ID・パスワードが取得できます!

税務署の窓口は、1月以降大変混雑しますので、12月28日までにお越しください (土曜日、日曜日、祝日及び年末年始 (12月29日から1月3日) は受付をしていません。)

国税局・税務署

ご来店感謝デー 開催のお知らせ

日頃の感謝の気持ちを込めて、ご来店感謝デーを開催いたします！各支店・店、バラエティに富んだ企画をご用意して、皆さまのお越しをお待ちしております。この機会にぜひ、お立ち寄りください。

日時：平成30年12月14日（金）

場所：赤江支店・安来東支店・安来南支店・伯太支店・
広瀬支店・栄町店・比田店・赤屋店・市出張所・
やすぎ支店（旧本所）・共済課（旧本所）



地域と農業 暮らし支える 新鮮情報 お届けします。

購読のお申し込みはJAへ
購読料 1カ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
http://www.agrnews.co.jp

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

JAしまね 総合ポイントカードポイント

有効期限のお知らせ

《本年12月31日に有効期限が切れるポイントを保有されている方へ》

上記の方で、失効予定ポイントが500ポイント以上ある方について、別途はがきにてお知らせが届きます。はがきが届いた際は、無効となるポイントをご確認いただき、お早めにご利用いただきますようお願い申し上げます。



ポイントをご確認いただき、早めのご利用をお願いいたします。

JAしまね 総合ポイントカード 全般のお問い合わせ 0120-031-207

税務相談会日程

- 広瀬支店 11月21日(水)10時～12時
- 安来東支店 12月10日(月)10時～12時
- 伯太支店 12月10日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 12月17日(月)10時～12時

人事異動

- ◎退職 (平成30年10月31日付)
- ▼ 梅瀬雄也
- ▼ 小林 恵
- ▼ 二岡敏夫

12月の外務日は
12日(水)・13日(木)
担当職員がお伺いします。

年金相談会日程

- 11月26日(月) 9:00～14:00 (安来南支店)
- 12月14日(金) 9:00～14:00 (やすぎ支店)

事前にお電話にて相談時間のご予約をお勧めします。
最寄りの支店または資金課 (22-3752) までお問い合わせください。

以下のものをご持参いただければ、詳しいご相談ができます。

- ねんきん定期便 ● 年金手帳及び年金番号通知書 (ご本人・配偶者)
- 年金証書 (ご本人・配偶者) ● 年金請求書 ● 認印 ● 年金加入記録のお知らせ等



市況動向

島根中央子牛市場 (単位:円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	589,680	723,600	645,624	627,284	609,300
	頭数	5	1	5	11	96
	最高価格	754,920	723,600	764,640	764,640	938,520
又キ	平均価格	745,200	748,260	789,345	759,489	755,278
	頭数	12	6	8	26	160
	最高価格	876,960	828,360	875,880	876,960	1,085,400
総平均価格	699,459	744,737	734,068	720,185	700,536	
合計頭数	17	7	13	37	256 (0)	

10月子牛市場県外移出頭数

() 内、頭数

	滋賀県	佐賀県	山口県	三重県	岡山県	鳥取県	兵庫県	その他	合計	県外移出率
雌	20	8	0	9	9	5	2	14	67	64.42%
去	4	5	9	0	0	3	6	9	36	22.50%
合計	24	13	9	9	9	8	8	23	103	46.39%

肥育センターA5評価牛 (10月出荷分)

	血統	種別	枝重	格付	BMS
安福久	一勝忠平一茂重桜	去勢	545.0kg	A5	11
芳之国	一安茂勝一勝忠平	去勢	587.0kg	A5	11
錦花園	一糸福一平茂勝	雌	487.4kg	A5	8
美津百合	一勝忠平一茂重桜	去勢	444.8kg	A5	8

全国“保合”も本県“急落”の取り引き

平成30年10月の全国主要子牛平均価格 (全農・畜産生産部10月25日現在速報) は雌710千円 (前月比100%)、去勢818千円 (前月比100%) と“保合”の取引きとなっています。

本県10月の子牛市場は中央で開設し256頭の上場があり、平均価格は701千円 (前回は91千円安) で“急落”の取引きとなりました。

10月に入り気温が下がり、牛の体調も回復傾向となりましたが、素牛高により肥育農家の経営状況が厳しくなる中、購買者の購買意欲の停滞も影響しました。また10月は一部発育不良の牛も見受けられ、しっかりと飼養管理が必要です。

冬の手入れが 翌年の出来を決める アスパラガス

板木技術士事務所 ● 板木利隆

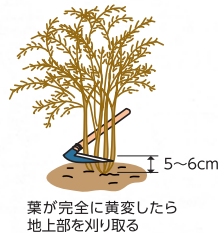
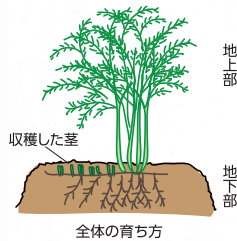
アスパラガスは野菜の中では長命で、一度植えれば数年は収穫が楽しめます。毎年良い収穫物を得るには、冬の適切な手入れが大切です。

若芽の収穫を一定日数で打ち切り、芽を伸ばしたままにすると、葉が開いて丈が伸び、葉の光合成作用が旺盛に行われ、秋になると同化養分が根に蓄えられ、11～12月には株全体が休眠に入ります。霜が3～4回降りると葉の黄化が進み、休眠はいつそう深まってきます。

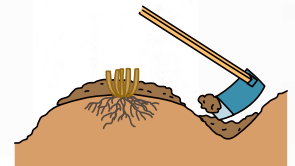
ここから先の手入れで大事なことは、葉が完全に黄変し、休眠が深まっている頃を見計らって、地際から5～6cm上のところで葉を刈り取ります。この枯れ葉には茎枯れ病などの病原菌が付いているので、落ちた枯れ葉と共に畑の外に持ち出し、焼却または廃棄します。この処置が不十分だと、病原菌が茎葉の中で越冬し、翌年の発生源になるからです。できるだけ丁寧にかき集めて処分することが肝心です。

これら病害が発生すると、数年たった大株でも枯死し、大減収になってしまいます。

茎葉をきれいに片付けたなら、まず株元に多くの土寄せをしてい
た場合には、土を畝間に戻します。土寄せが少なかった場合には、そのまま畝間の通路部

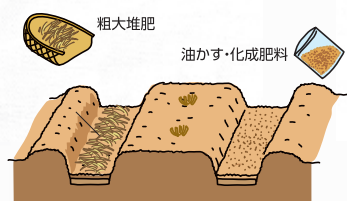


分を中耕しながら、畝の両側に深めの施肥溝を作り、その中に粗大堆肥（発酵度は中程度）と油かす、緩効性の化成肥料を施し、アスパラガスの根株を深く埋めるようにし、畝上に土を大きく盛り上げておきます。こうすることで根株を冬の寒気から守ることができます。寒さが厳しい地域ほど土を大きく盛り上げることが大切です。



こうして越冬後の3月ごろ、芽の萌芽（ほうが）に支障のない程度に土を取り除き（寄せ土戻し）、畝間に土を落とします。このとき春の追肥として、化成肥料や有機配合の肥料などを、1株当たり各大さじ3杯程度を目安に与えておきます。再三土を動かすことにより、地面付近に落ちていた雑草の種子の発芽を抑えられ、翌年の除草の手間が省けます。

栽培年数が長くなり、株元の根系が過密になり、株全体が浮き上がるようになったら、冬の休眠中に株全体を掘り上げ、分割して他の畑に、株間を広げて植え替えることで、再び勢いは回復するでしょう。



畝間の通路部分を中耕しながら施肥

※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。

JALまね あったか キャンペーン2018

キャンペーン期間 2018. 11.1(水)~12.28(金)

期間中、新規または増額で定期貯金(期間1年以上)を10万円以上ご契約いただいた方へ

どどーんと最大3つの特典プレゼント!!

上乗せ金利の適用があるものを除きます。窓口でお預入れいただいたものに限ります。個人の方に限ります。

さらに

右記のいずれかのお取引がある方には
特典2をプレゼント!
特典3は抽選で1,000名様にプレゼント!

給与振込口座のご指定
年金振込口座のご指定
年金受取のご予約
JAネットバンクのご利用
JAカードへのご入会

特典1 ポケット付きでお買い物に便利。
ベジタブルバッグ



濱文様 X CHORIS

※写真はイメージです。
※品切れの場合は他の商品に代えさせていただきます。

特典2 大容量なのに小さく畳めます。普段使いとしてもご利用いただけます。
ポケットブルボストン



kippis[®] SECHI OF SCANDINAVIA X CHORIS

※写真はイメージです。
※品切れの場合は他の商品に代えさせていただきます。

特典3 抽選で1,000名様に
島根のとおきスイーツセット

島根県内の特産品を使用したお菓子の詰め合わせ(3,000円相当)です!何が当たるかはお楽しみ♪



JA自己改革 実証中

※内容は変更になることがあります。

島根のとおきスイーツセット 懸賞要領

対象商品 定期貯金(期間1年以上)
※上乗せ金利の適用があるものを除きます。
※窓口でお預入れいただいたものに限ります。

応募対象者 期間中、新規または増額で定期貯金をご契約された個人の方。
※下記のいずれかのお取引がある方。または、期間中新たにいずれかのお取引をご契約いただいた方を対象とします。
・給与振込・年金受取・年金予約・JAカード・JAネットバンク

賞品内容 1,000名様に島根のとおきスイーツセット(3,000円相当)プレゼント

応募方法 対象商品ご契約額10万円につき抽選権を1口お付けします。

当選発表 平成31年1月上旬頃、ご当選された方に対し当選通知をお送りします。

抽選権の失効 抽選日の前日までに懸賞対象商品が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。

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

JAバンクは、どなたでもご利用いただけます。くわしくはお近くのJA窓口までお問合わせください。

JALまね統合3周年企画旅行

あなたの夢を買ってつく。

FDA 直行チャーター便利用!!

FUJI DREAM AIRLINES

大河ドラマ「西郷どん」ゆかりの「奄美大島」と沖縄人気NO1離島「石垣島」を巡る

石垣島・西表島・竹富島・由布島 4島巡りと

南の楽園 奄美大島

3日間

2泊とも2名様より1部屋ご用意

出雲縁結び空港発着

旅行実施日 平成31年
2月12日(火)~14日(木)

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、出雲縁結び空港発着点、税込)

149,800円

※別途燃油サーチャージ1,950円が必要となります。
※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1人様1部屋追加料金を申し受けます。

萩・石見空港発着

旅行実施日 平成31年
2月13日(水)~15日(金)

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用、萩・石見空港発着点、税込)

149,800円

※別途燃油サーチャージ1,950円が必要となります。
※お1人部屋ご希望の場合2泊で18,000円(税込)の追加になります。
※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1人様1部屋追加料金を申し受けます。

掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております!お気軽に最寄りのJA旅行センターへご請求下さい。

TOUR 株式会社 農協観光

農協観光島根支店 ☎0852-26-2600

JALまね 出雲旅行センター ☎0853-21-3305

JALまね島根おち旅行センター ☎0855-83-0008

JALまねやすぎ旅行センター ☎0854-28-6699

JALまね 斐川旅行センター ☎0853-73-9625

JALまねいわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820

JALまね 雲南旅行センター ☎0854-42-9118

JALまね石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501

JALまね西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587

島根産まれの食材レシピ 《しまねうれしぴ》

料理研究家 土井小百合

さつまいもと手羽先の甘辛煮



しっかり煮込んだお惣菜。甘辛なので御飯にも合い、お弁当のおかずにもぴったり。ホクホクのさつまいもとシャキシャキのレンコンの食感の違いもおいしく感じられます。

●材料 (4人分)

さつまいも……………1本 (200g)
手羽先……………8本
れんこん……………100g
いんげん……………5本
サラダ油……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
水……………200cc

●作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま大きく乱切りにし、水にさらす。
- ②レンコンは皮をむき1cmの半月切りにする。
- ③いんげんは半分に切る。
- ④鍋にサラダ油を入れ中火にし、手羽先の両面に焼き色をつける。
- ⑤④の中にレンコン、サツマイモを入れ炒める。
- ⑥全体に油が回ったら水、調味料、いんげんを入れ水気がなくなり照りがでるまで煮込む。
- ⑦イタリアンパセリなど彩りを添えて完成。

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

平成28年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は

平成30年12月31日

となっております。

対象となるポイントは、**店頭端末**、**支店窓口等**にてご確認くださいませ。

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。

JA店舗・Aコープなどで使える、お買物券と交換していただけます

カタログ商品と交換していただけます

カタログはJA各支店にご用意しております

ラビタなどのお買い物代金として1ポイント1円でご利用いただけます

ポイントをご確認いただき、早めにご利用をお願いいたします。

JAしまね 総合ポイントカード 全般のお問い合わせ ☎ **0120-031-207**

表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらななおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は出雲市にある立久恵峡の紅葉です。出雲市を流れる神戸川の支流2キロメートルに亘る峡谷で、国の名勝・天然記念物や県立自然公園に指定されています。石柱や断崖がそそり立つその独特の景観から「山陰の耶馬溪」とも呼ばれ、秋の紅葉をはじめ、四季折々に変化する景観は訪れる人を楽しませてくれます。

編集後記

今月の健康散歩では、ウォーキングをご紹介します。私も「何か運動を始めなければマズい」という危機感を持ちつつも、最初の一步が踏み出せずにいます。日が落ちるのも早くなりましたし、肌寒い日も多くなりました…次の春から本気を出すことにして、まずは実りの秋を満喫します。(和)

【今月の表紙の原画】

原画の全体は次のとおりです。