

2023
11
November
Vol.92

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

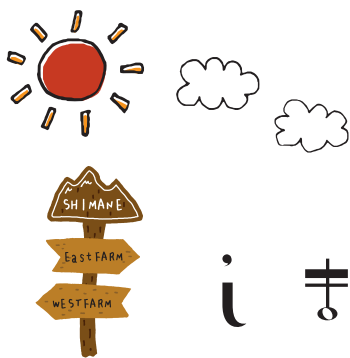
特集

秋の味覚
島根あんぽができるまで

国産を食べよう!!
10・11月は
「国消国産月間」



可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
瀬尾 正明さん
[雲南地区本部]



みつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



収穫シーズンを迎えた柚子

せお まさあき 瀬尾 正明さん(72歳)

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

柚子を町の特産に

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



父親の豊さんから受け継いだ柚子園

信頼関係から作られる特別な柚子

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



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

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

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

手間であつても、 こだわりの持ちつて作り続ける

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



丁寧な手作業と管理で育ち実ったこだわりの柚子

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

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

地域の産業を支える立場として

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



講習会の様子

楽しみながら生きること

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

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



お孫さんたちと一緒にパシャリ

自分のやりたいことで達成感を得る

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

プチっと情報!

瀬尾さんご夫妻おすすめレシピ

爽やかな香りと酸味が食欲をそそる柚子。瀬尾さん夫妻おすすめの食べ方は「柚子こしょう」と「柚子の砂糖漬け」。「柚子こしょう」は柚子の皮・絞り汁、唐辛子、塩を、「柚子の砂糖漬け」は柚子と砂糖を使って作るのだそう。砂糖漬けにはキウイや柿、りんごを一緒に入れるとさらにgood◎今年の冬は柚子をまるごと味わってみては…? 😊



どんな時も夫婦二人で力を合わせてきた瀬尾さん夫妻

瀬尾さんは、なんとか現状を維持するために、立場上、行政などと積極的にやり取りし、農家の意見を少しでも受け止めてもらおうと思いを伝えていきます。瀬尾さんを突き動かすのは「すべて良い方向に向いてほしい」という思いがあるから。厳しい農業の世界であっても、その中で自分ができることや楽しみを見つけ、明かりの見える方へ進んでいきたいと夫妻で支え合いながら農業を続けています。

あんぽができるまで

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

島根県は西条柿の産地！

「西条柿」は島根県全域で生産されており、島根県を代表する完全渋柿です。脱渋後の糖度は高く、独特の形状と滑らかな食感が特徴の「西条柿」。外観が砲弾状で四方に溝があり、大国主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させることから「こづち」の愛称で親しまれています。

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



島根県観光キャラクター
「しまねっこ」の
パッケージが目印！



「島根あんぽ」って？

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

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



全国的にも人気の高い「島根あんぽ」

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

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

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

とろとろ食感…♡



実際に「島根あんぽ」ができるまでを見よう！

秋の味覚 島根

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

それでは「島根あんぽ」加工場に潜入!!

1



選果場に持ち込まれた西条柿を選果。

2



西条柿のヘタを取り除いた後、自動皮むき機で全体の皮をむいていきます。

3



溝に残った皮を手作業で丁寧に取り除きます。

4



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

生果の状態の重量を100%とすると、乾燥後は35%程度になるそう。

5



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

乾燥させる日数は5日間。湿度や温度を調整しながら管理します。

6



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

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

ちなみに…

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



地元産・国産を
食べよう!



国消国産
こくしょうこくさん

「島根あんぽ」は県内のスーパーやJA系統店舗・柿直売所などで販売中です。

西条柿のおいしさがギュッとつまった「島根あんぽ」をぜひ手にとって食べてみてくださいね♡

©よい食P

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね西いわみ地区本部管内
●金山千年さん ●森原孝さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

今回は、金山千年さん、森原孝さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

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

けに大玉トマトを生産する農家が減るのではないかと心配している」と話されました。森原さんは、同開発地で「デラウェア」「シャインマスカット」「ピオーネ」を栽培。40歳でゼロからブドウ栽培を始め、今年で8年目を迎えます。J Aしまね西いわみぶどう部会青年部の部長を務めた経験を持ち、今年6月に行われた福岡でのトップセールスに参加するなど島根ぶどう生産の一翼を担っています。森原さんには、栽培状況や県と連携した同部会の取り組み、個人と青年部で県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまねゴールド」を取得したことなどについて説明いただきました。森原さんは、出荷資材（特に化粧箱）が出荷価格に対して高いことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。



トマトハウスで金山さん（前列中央）と石川組合長（前列左から2番目）ら



金山さんのトマトハウス



金山さん（左から3番目）から栽培状況などについて説明を受けました

収穫を翌日に控えた「シャインマスカット」



ことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。

価格に対して高いことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。



ハウスで森原さん（前列左から3番目）と石川組合長（前列右）ら



取り組みについて説明する森原さん（左）

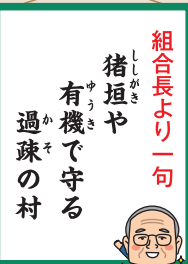
組合長から一言



今回は、9月4日に西いわみ地区本部管内のトマト栽培農家の金山千年氏、ブドウ栽培農家の森原孝氏を、翌5日にいわみ中央地区本部管内の株式会社小松ファーム、シクラメンやアジサイを栽培されている石橋農園・石橋園芸を訪問させていただきました。

西いわみ地区本部で訪問した金山さんと森原さんは、いずれも若い経営者であり、大変意欲のある皆さんであった。また、管内にある多品目選果施設が大変老朽化しており、なんとかできないかといった要望もいただいていた。

特に印象に残ったのは、小松原修氏が代表の株式会社小松ファーム。小松原さんは高校卒業後、浜田市内の会社に就職されたが、ふるさとの弥栄町の農地が荒れていく現状を目の当たりにし、なんとかしなければとの思いから2年間浜田市内で有機農業を学ばれ、15年前に同社を設立された。ゼロからの出発であったが、現在大型ハウス58棟、112アールまで拡大され、家族3名と従業員10名により、ホウレンソウ・小松菜・水菜などを有機栽培されている。今後は、路地でニンジン



いわみ中央地区本部の巡回の様子は12月号でお届けします！



topics 1

島根県種畜共進会を4年ぶりに開催



J Aしまねは10月7日、松江市の島根中央家畜市場で2023年度島根県種畜共進会を4年ぶりに開きました。県内各地の選抜会を勝ち抜いた肉用種牛56頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには安来市の倉井公子さんが出品した「ひみやよい」「ひみさくら」が輝きました。



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

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

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

その他の主な受賞者は次のとおり。

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

topics 2

J Aしまね女性部とJ Aしまね役員が意見交換会を開催



J Aしまね女性部は9月21日、出雲市の同J A出雲地区本部でJ A役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やJ Aの事業について活発に意見を交わしました。

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

意見交換会では、「県版農業生産工程管理（GAP）『美味しまね認証』を受けていることを価格に転嫁させてほしい」「米粉事業の今後の計画や展望を教えてください」「今後の米作りを取り巻く環境がどうなっていくのか」など、さまざまな声が上がりました。

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

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



活発に意見を交わす女性部員とJ A役員ら

topics 3

「第5代目農Tuber」に島根県農協青年組織協議会委員の大森さんが選出



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

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

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

大森さんは「農業の楽しさを伝えたい」と意気込みました。



第5代目農Tuberに選ばれた大森さん



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





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

雲南女性部

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✿ 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

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

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

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



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

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 YOUTH

きまち まさひろ
木待 聖浩さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の木待聖浩さん（28）は、浜田市三隅町でシイタケやジャガイモ、サツマイモなどを栽培しています。
以前は医療関係の仕事をしていましたが、結婚のタイミングで退職。奥さんの実家が経営する会社で、事業の一つである農業に携わることとなり、令和4年12月に就農しました。まだ始めたばかりで、農業のイロハもわからず諸先輩方に色々教わりながら頑張っています。
毎日楽しくやることをモットーに、早く一人前の農家になることを目指しています。
農青連では、今年度から県委員に就任。木待さんは「県内外の仲間との繋がりをつくることを目標に積極的に活動へ参加したい」と今後の意気込みを語りました。

JAしまねスマート農業展示会開催のお知らせ

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

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

開催場所：島根県立農林大学校 (島根県大田市波根町970-1)

駐車場：農林大学校グラウンド

内 容：①事例報告

島根県農業技術センターでの取組

園芸部門1講演(午前)、水稻部門1講演(午後)

②スマート農機・機器の展示および実演

農機操舵アシスト、自動除草機、環境モニタリング、アシストスーツ等

問い合わせ先

JAしまね本店 営農指導課 TEL: 0853-25-8140

税務署からのお知らせ

事業者のみなさま

消費税インボイス制度の
説明会・登録要否相談会を
開催中です



説明会開催

オンライン説明会や税務署での説明会・登録要否相談会をご案内しております。

説明会等の日程



新たな負担軽減措置

税負担・事務負担の軽減措置があります。

令和5年度税制改正関係
(インボイス関連)



補助金などの支援策も

IT導入補助金・小規模事業者持続化補助金などの支援策があります。

中小企業庁
リーフレット



理事会情報 (9月29日開催)

【協議事項】

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

やすぎの花 品評会開催

やすぎ花卉部会は9月29日、安来町のプラーナ2階多目的ホールで「やすぎの花」品評会を開催しました。トルコギキョウや菊など53点が出品され、最優秀賞の安来市長賞に木島貴美恵さんのハイブリッドスターチス「ブルーファンタジアウェーブ」が選ばれました。

県や市、花卉市場など関係機関の11人が花の色や形、草姿のバランス、品種固有の特性などを審査しました。最優秀賞に選ばれた木島さんのハイブリッドスターチスは「鮮やかな発色、草姿のバランスとボリュームなどが高く評価され最優秀に値する商品性を備えていた。」と審査長より講評されました。最優秀賞を受賞した木島さんは「初めての出品で最優秀賞となり驚きましたし、とても喜んでいきます。ありがとうございました。」と話されました。今年は記録的な猛暑など難しい気象条件にもかかわらず花の発色や草姿のバランスを含めて良質の花が多い品評会となりました。

品評会の審査結果は下記の通りです。

安来市長賞	木島貴美恵さん	ハイブリッドスターチス（ブルーファンタジアウェーブ）
島根県農業共済組合長賞	小池 隼己さん	トルコギキョウ（ベール3型ブルー）
島根県農業協同組合長賞	原田 高明さん	輪菊（精の一世）



やすぎ地区本部杯親善グラウンド・ゴルフ大会開催!!

第7回JAしまねやすぎ地区本部杯親善グラウンド・ゴルフ大会が、10月13日安来運動公園で行われ、総勢160人が参加し熱戦を繰り広げました。

大会にはJA職員も参加し、一緒にプレイしながら参加者との親睦を深めました。試合中は皆真剣なまなざしでプレイし、前日の雨の影響でグラウンド状態が悪いなかではありましたが、ホールインワンなど好プレイもあり、白熱した大会となりました。試合後には、豪華賞品が当たる抽選会を行い、大いに盛り上がりました。入賞者は下記の通りです。

●男性の部		●女性の部	
優勝	佐伯 仲男さん（能義）	優勝	原 久美子さん（十神）
準優勝	山本 巖さん（飯梨）	準優勝	青戸 智子さん（島田）
第3位	吾郷 茂男さん（十神）	第3位	梶村 多摩枝さん（社日）



比田小フラワーアレンジメント教室で“花育”

JAしまねやすぎ青年連盟ひろせ支部は10月12日、安来市立比田小学校の児童9名を対象に手作りフラワーアレンジメント体験教室を行いました。この体験教室は3～6年生合同のクラブ活動の一環で行われ、今年で7回目。当日は花農家の佐藤明次さん、香苗さんご夫妻が指導にあたり、用意したトルコギキョウ、千日紅、



ジニア、カスミソウ、アイビーなど13種類の花を使用しました。

児童はフラワーアレンジメントの説明を受けた後、好きな花を選んでいき、個性あふれる作品を仕上げました。

3年生から参加していた児童は「今年4回目の参加でしたが、毎年楽しむことができた。今回も良いアレンジメントができて良かった。」と感謝を伝えました。指導した佐藤さんご夫妻は「毎年楽しみにしていると聞いて嬉しかった。花に触れる機会が無い人も多いので、小さい頃から花に触れて、大人になっても花を楽しめる“花育”に繋がれば。」と話しました。



安来の元気な子どもたちを紹介します！

MIRAI
KIOS

未来の 主役 たち

かんた
村社環太くん(6さい)

あやた
彩太くん(4さい)

うい
樹依ちゃん(2さい)



環太くんは優しく、みんなを引っ張っていくタイプの男の子。スプラトゥーンが好きみたいで、ゲームの遊び方を上手に説明してくれました。好きな食べ物は、納豆、たこ焼き、ピーマンといっばい。ダンスが大好きで、大きくなったらダンスをする人になりたいそうです。

彩太くんは粘土が大好きでパンダやライオンを作ったと教えてくれたよ。最近は誕生日プレゼントでもらったレゴにハマっているみたい。おじいちゃんがバイクに乗っているのを見て、憧れているんだとか。大きくなったらバイク屋さんになって、自分もバイクに乗りたいんだって。

樹依ちゃんはお兄ちゃんが大好きで、お話がいっぱいできる女の子。いつも「プリンセスにして」とお母さんをお願いするんだって。家では自分でエプロンをつけて台所のお手伝いをしてくれるそうです。好きな食べ物は、おにぎりとお味噌汁を食べてくれたよ。

みんな行ってみたい場所が色々あるそうで、家族で旅行したいそうです。きっと楽しいお出かけになりますね。

～お父さん・お母さんより～

「いつもいろんな事に興味を持って目をキラキラさせている3人と楽しいお話をすることが大好きです。たくさんケンカもするけど、たくさん笑い合っている3人。そんな3人に私たちはとても元気をもらっています。いつもありがとう。大好きだよ。」

女性部・農青連が園児とサツマイモ収穫

やすぎ女性部とやすぎ青年連盟は10月12日、広瀬町の圃場で社会福祉法人明星会ひろせ保育園の年長組と年中組35人と一緒にサツマイモを収穫しました。この活動は地元の園児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5月の定植と合わせて毎年行っています。両組織は水やりや草取り、イノシシ対策などを行ない、園児との収穫を心待ちにしていました。



当日園児たちは女性部員と農青連盟友に手伝ってもらいながら、紅はるか700株のサツマイモを掘りおこし約120kg収穫。掘りおこしたサツマイモを見て歓声が上が



り、「大きいのがたくさんとれた！」と笑顔が浮かべ、収穫を楽しみました。

交通事故防止！カーブミラー寄贈

JAしまね、JA共済連島根、(財)島根県農業共済福祉事業団は交通事故防止に役立ててもらおうと、毎年秋の交通運動に併せ、島根県内各市町村へ「カーブミラー」と車を安全に誘導する車線分離標「ポールコーンガイド」を寄贈しています。

9月27日に安来市庁舎で贈呈式が行われ、やすぎ地区本部の中尾武本部長から趣意書と目録を田中武夫市長に手渡しました。今年度は安来市へ「カーブミラー」6基と「ポールコーンガイド」2本を寄贈しました。田中市長は「毎年カーブミラーとポールコーンガイドを贈呈いただき、生活道路の交通安全確保に大きく貢献して頂いております。多数の地域から要望があるので、地域と連携して有効活用していこうと思います。」と話しました。

JAグループ島根は今後も地域貢献活動に取り組んでいきます。



島根県種畜共進会 倉井さんがグランドチャンピオンに輝く

J Aしまね主催の島根県種畜共進会が10月7日、松江市宍道町の島根中央家畜市場で開催され、県内から56頭の肉用種牛が集まり審査が行われました。

安来管内からは“若雌牛区”3頭、“成雌牛区”1頭、“母系牛郡区”1組（2頭）の計6頭が出品され、審査の結果、広瀬町の倉井公子さんが“母系牛郡区”に出品された「ひみやよい号」と「ひみさくら号」が、各部門の首席から選ばれるグランドチャンピオンに選出されました。審査員からは「体積があり、体上線が鮮明で、斉一性が優れていた」と評価されました。

安来管内の出品牛成績は下記の通りです。



<グランドチャンピオン>

倉井 公子さん (ひみやよい号、ひみさくら号)

<母系牛郡区>

優秀賞 首席 倉井 公子さん (ひみやよい号、ひみさくら号)

<若雌牛区>

優良賞 祖田 美貴恵さん (やすたか3号)

優良賞 妹尾 仁寿さん (はな号)

優良賞 田口 好美さん (ひみさくら3号)

<成雌牛区>

優良賞 清山 高康さん (ひみしゅろいと号)

「島根の花」品評会 開催



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14日と15日に、出雲市朱鷺会館で開催されました。出品総数は83点あり、安来管内から5人が入賞されるなどの活躍をみせました。また、島根の花品評会出品物やお花屋さんがつくるフラワーアレンジメント作品の展示、7月に行われた「しまね夏の花展示会」の来場者人気投票結果発表など、多くの方に島根の花をPRしました。

やすぎ花卉部会の加納仁志部会長は「夏の猛暑や降水不足で栽培に非常に苦労したので、受賞できてとても嬉しいです。」と喜びを語りました。

安来管内の受賞者は下記のとおりです。

島根県農業協同組合長賞

加納 仁志さん 小菊 (恋風車)

日本花き卸売市場協会長賞

野田 剛さん ハイブリッドスターチス (ブルーファンタジアアウエーブ)

(株)J F 鶴見花き社長賞

千原 利夫さん リンドウ (深山秋)

(株)J A アグリ島根社長賞

加藤 敏枝さん 小菊 (花笠)

福花園種苗 (株) 社長賞

柴田 郁子さん カラー (キャプテンロゼット)



しまね夏の花展示会

(7月29日、30日開催) 来場者人気投票結果

一位 柴田 弓男さん ひまわり

二位 千原 利夫さん トルコギキョウ



I E N O H I K A R I

定価(税込)

●普通月号 629円

●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円

●家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くのJAへ

12月号(家計簿付き) 1,027円(税込)

第1別冊付録

2024年 家の光 家計簿 【日記付き】

自給・環境・ライフプランで
暮らしを築く



昨今、金銭面の不安を抱く人は多く、その理由として予想以上の物価上昇をあげる人が増えています。インフレから家計を守るために、まずは家計簿記帳で「支出の見直し」をすることが必要。24年版の家の光家計簿には、はじめての人でも自分にあった記帳法を見つけられるチャートを掲載し、続けられる、ムリのない、家計簿記帳を応援します。

POINT

- ①「ぴったり！記帳診断」で、自分に合った記帳法を見つけられる
- ②記帳方法や記帳を続けるためのポイントを紹介。初めて、または改めて記帳を始める「家計簿スタート」さんを応援
- ③「環境家計簿」は従来の電気・ガス等の記帳欄に加え、記帳者自身が気になるテーマ(携帯電話代など)の記帳欄を設け、さらなるエコライフの実践に

第2別冊付録

得するお金 10の習慣

物価高騰によるお金の不安が膨らんでいます。老後の生活を見据え、日々の生活の中でだれでもすぐに実践できる“お得な習慣”を提案します。一見、直接お金に関係のないように見える習慣も、しっかり家計の節約につながります。今日から実践して、お金の不安を解消しましょう。またJAの信用、共済事業や、「ふるさと納税」などの得する情報も紹介します。



本誌にライフプランに役立つ記事を掲載！

本誌
企画

備忘録からはじめませんか わたし仕様のエンディングノート

エンディングノートの重要性は理解していても、なかなか手が付かない...。そこでおすすめしたいのが、「わたし仕様のエンディングノート」づくり。大学ノートやファイルを活用して、1から作る方法をご紹介します。重要な書類はコピーして貼り付けることもでき、差し替えも簡単です。身近な人に遺す「もしも」の時の備えとしてはもちろん、自身の日々の備忘録として、まずは始めてみませんか。一度書いてもらいまいで済ませるのではなく、日々更新する新しいエンディングノートの提案です。



1月号(別冊付録付き) 922円(税込)

別冊付録

色紙をちぎって貼ってすてきに脳トレ ほっこり ちぎり絵ブック

紙をちぎってのりで貼るだけのちぎり絵。かわいくて思わず笑顔になるちぎり絵の作り方をメインに、立体の紙ぐるみやブローチの作り方もご紹介します。

手と指先を使い、色や構図を考えることが脳トレにもなると、デイサービスの現場でも多く活用されています。



◎別冊付録・本誌全体のタイトル、内容は、変更することがあります。



農と食、人と地域をつなぎ、共に「未来」を描く



定価(税込)

●普通月号 618円

●付録月号(4-11月号) 680円



JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌



定価(税込)

●普通月号 492円

●付録月号(1・4・8月号) 576円





発見! やすぎ地区本部

伯太支店編



(後列左から)	(前列左から)
来間	小林
足立 (複合渉外)	岩佐
縄 (複合渉外)	仲井 (支店長)
高橋 (係長)	橋本 (課長)
	金本
	田口

伯太支店DATA

- 信用課 8人
- 渉外担当 2人

伯太支店は母里地区にあり、春には支店周辺が満開のチューリップで彩られます。支店には信用・共済窓口に加え、営農経済窓口の伯太営農経済センターがあり、地域の方々に数多くご来店いただいています。毎週火曜日と金曜日には「伯太さい菜市」が開催され、旬の農作物や加工品を求めに来られるお客様で賑わっています。

12月6日までATMの増設工事を行うためご不便をおかけいたしますが、職員一同ご利用いただく皆様に満足いただける対応をまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。

◎所在地/安来市伯太町東母里537-1 ◎電話番号/0854-37-1515

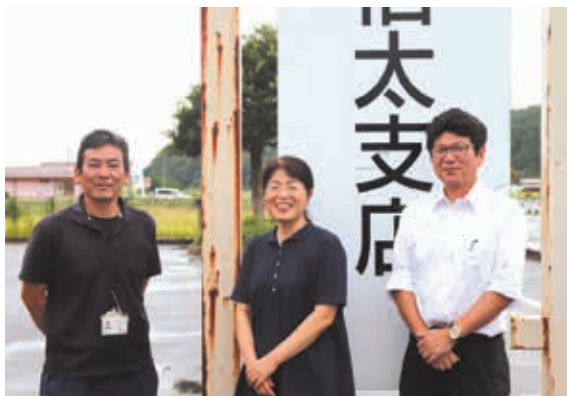


日頃は赤屋店を皆様にご愛顧いただき、厚く御礼申し上げます。当店は3名の職員で日々の業務を行っています。私たちはこれからも地域の皆様に寄りそい頑張っておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

(左から)
樋口 加藤 (店長) 景山

◎所在地/安来市伯太町赤屋127 ◎電話番号/0854-38-0633

営農経済渉外課編



伯太営農経済センターは伯太支店内にあり、営農指導や経済事業全般、倉庫管理等を行っています。

管内の皆様にはいつもご愛顧いただき、ありがとうございます。

皆様に頼られる事務所を目指しますので、お気軽にお立ち寄りください。

(左から)
野田 戸崎 津田 (課長)

◎所在地/安来市伯太町東母里537-1 ◎電話番号/0854-37-1414

夢への一步を
強力サポート!

JALしまねが
あなたを応援♪

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0.5%~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

年2.00%

変動
金利

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5年10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!

※店頭にて返済額の試算を承っております。

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。

※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、ご希望に沿いかねる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

こちらも
ご利用
頂けます



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

JAしまね教育ローン

令和5年10月1日現在

令和5年分農業所得申告用 農業経営データの申し込みについて

J Aでは農業所得申告に向けて、希望される方に農業経営データを提供しています。
令和5年のデータにつきましても、例年どおり自動更新で配布いたします。期中で経営移譲をされたり亡くなられた場合の新規、変更を希望される方は手続きが必要となりますので、必ずお申し出頂きますよう、お願いいたします。

昨年データを取りに来られていない方は自動更新の対象となりませんのでご注意ください。
提供データについては以下のとおりです。

1. 提供内容 指定J A貯金口座の令和5年分取引内容を集計したデータ
(一人あたり3口座まで)
2. データの種類
 - ① パソコン用データ
 - ◆エクセル用データ ◆ソリマチ農業簿記ソフト用データ
 - ※CD-R、インターネットダウンロードでの配布となります。
 - ② 帳票データ（紙に出力したもの）
3. 料 金
 - 1 世帯あたり500円（税込）（口座引落）
 - 新規の方は貯金口座振替依頼書の提出が必要となります。
 - 料金の引落しは令和6年3月下旬頃になります。
4. 申込締切 令和5年12月29日（金）
5. データ配布時期 令和6年2月上旬（※予定）

新規・変更の申し込み・お問い合わせは
最寄りの営農経済センターまでお願いいたします。

お問い合わせ先

安来営農経済センター
(TEL : 28-7800)

伯太営農経済センター
(TEL : 37-1414)

広瀬営農経済センター
(TEL : 32-2336)

インターネットのできるパソコンをお持ちの皆様へのご案内

インターネットを利用して、農業所得申告用農業経営データをご自宅のパソコンに取り込むことができます!



J Aでは、ご自宅のパソコンに農業所得申告用農業経営データやプログラムを取り込むことができるサービスを提供しています。

利用登録してJ Aしまねやすぎ地区本部のホームページにアクセスすれば、パソコン用データやエクセルプログラムなどを必要なときにいつでもダウンロードすることができます。

一度登録をされますと、**次年度からは申し込み不要のうえ無料**

(初年度登録料 (ID、パスワード発行) : 1 世帯500円) でご利用いただけますので、この機会に是非このサービスをご利用下さい。

お問い合わせ先

生産流通課 担当：小川 (TEL : 0854-28-7800)

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！

日時：令和5年12月15日(金) 場所：やすぎ地区本部各支店・店

人事異動

- ◎採用 (令和5年11月1日付)
- ▼安来東支店信用課事務見習い・岩田由紀

新人職員紹介



岩田 由紀 (いわた ゆき)
組合員、地域の皆様のお力になれるよう、誠心誠意努力していきますので、よろしくお願いいたします。

税務相談会日程

- 安来東支店 12月1日(金)10時~12時
- 伯太支店 12月1日(金)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 12月25日(月)10時~12時

12月の外務日は

13日(水)・14日(木)

担当職員がお伺いします。



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	415,957	348,150	382,800	393,653	416,839
	頭数	7	2	6	15	127
	最高価格	547,800	380,600	551,100	551,100	756,800
又キ	平均価格	623,700	644,600	622,325	625,240	539,008
	頭数	5	1	4	10	146
	最高価格	698,500	644,600	689,700	698,500	809,600
総平均価格		502,516	446,966	478,610	486,288	482,175
合計頭数		12	3	10	25	273

() 内頭数

10月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	宮崎県	鹿児島県	山口県	岐阜県	岡山県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	23	5	17	10	4	6	6	10	81	61.83%
去	14	14	0	6	6	4	4	14	62	41.89%
合計	37	19	17	16	10	10	10	24	143	51.25%

肥育センター5等級評価牛 (10月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
美国桜一安福久一勝忠平一茂重桜	去勢	520.4kg	A5	12	

全国は“反発”、本県中央は“続落”の取引きとなる

令和5年10月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部10月20日現在速報)は、雌451,541円(前月比102%)、去勢562,693円(前月比101%)、計514,549円(前月比101%)で“反発”の取引きとなっています。

本県10月の子牛市場は、中央で開設され273頭の取引きがあり、平均価格は雌416,839円(前回比73千円安)、去勢539,008円(前回比5千円安)、平均482,175円(前回比15千円安)で“続落”の取引きとなりました。

上場牛は全体に発育の良い牛、伸びのある牛が多く見られましたが、一部D・Gが基準を大きく下回る牛が散見され、発育の良い牛と悪い牛の価格差が顕著に表れました。

枝肉相場はいまだ価格回復が見込めず、ぜいたく品の買い控え傾向のため枝肉価格は低迷しています。加えて、輸入飼料価格はコロナ前の2倍近くに跳ね上がったまま史上最高値水準で推移しています。

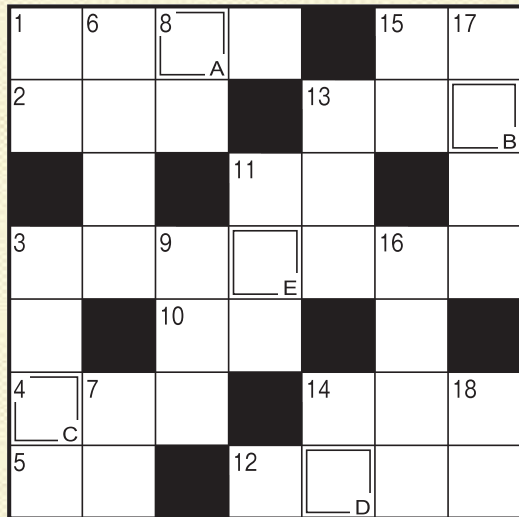
肥育購買者はこのような状況下でも『しまね和牛』を毎月購買に来ていただいています。このような時こそ購買者に喜ばれる牛を育て、感謝と恩返しをする時ではないでしょうか。

今月の『しまね和牛子牛飼いの手引き』に係る名簿内記載『マ表示』は14頭で総入場頭数の5.1%でした。



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え A B C D E

タテのカギ

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

ヨコのカギ

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

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J A しまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
J A しまね やすぎ地区本部 総務課「クイズ」係
2023年12月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フジタク」



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

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



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

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

愛犬を抱いて土手ゆく月の秋
出雲市 小豆澤典子様

虫籠のやうな無人の駅に入る
兵庫県 小田 慶喜様

椅子二つ百寿の母と秋夕焼
吉賀町 村田 綾美様

優秀賞

柴栗を妻とポケット皆使ひ
出雲市 藤江 堯様

俳句の広場
最優秀賞
優秀賞
佳作

最優秀賞

（評）夫婦二人で仲良く散歩されていたらそこに柴栗が一つ二つ落ちていた。良く見るとそこにもあそこにもと良かったですね。

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

J A しまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、J A しまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

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



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

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



あったかキャンペーン

2023

JA
自己改革
実践中
JAのついでに

定期貯金


キャンペーン期間
11/1 水 **12/29** 金

A
 コース
しまね和牛
(すき焼き用) **120名様**



B
 コース
まめ茶・ゆず七味等
詰め合わせセット **120名様**



C
 コース
仁多米コシヒカリ
(精米 5kg) **120名様**



D
 コース
季節のお花 **120名様**



E
 コース
お茶とお餅のセット **120名様**



※写真はイメージです。

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

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

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

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

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

懸賞概要

応募対象者 / ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。

②Wチャンス/大口
 ①に外れた方のうち、対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
 ①②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。

※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、B~Eコースのいずれかに応募したものとします。

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

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

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

住まいの

床断熱リフォーム

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱





お問い合わせ先
最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

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

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/鳥根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

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



本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



鶏肉とサツマイモの甘辛煮



コメント

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

材料（4人分）

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

アレンジ

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

作り方

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

材料（4人分）

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

作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

れんこんサラダ



健康散歩

糖尿病って何？

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

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

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

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

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

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

