

2023
10
October
Vol.91

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

JAしまね総合ポイント
「おさいふカード」
活用方法

国産を食べよう!!
10・11月は
「国消国産月間」

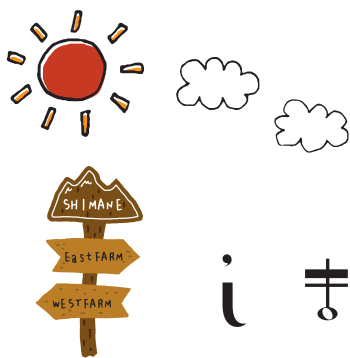


来月の
外勤日は 11/15(水)・16(木)・17(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

町につけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

岩崎 巖さん
[島根おち地区本部]



つけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



岩崎さんが管理する田んぼ

いわさき 岩崎 いわお 巖さん(76歳)

今月は島根おち地区本部。江津市桜江町で「石見高原ハーブ米」などの栽培に取り組まれている岩崎巖さんにお話を伺いました。



水量豊かな江の川の恵みで 続ける農業

島根県の中央に位置する江津市桜江町。岩崎巖さんは江の川沿いの田んぼで米作りをしています。出身は浜田市金城町。結婚を機に1972年から桜江町に移り住み、大工として働きながら兼業で農業を続けてきました。

現在は3ヘクタールほどの田んぼを管理。その一部は、離農した周辺の住民から借り受けている農地です。「私がここへ来た当時は、このあたりに20〜30人は農業に従事する人がいました。どんどん辞めていって、今は私だけ。十数年前から圃場整備が進んだこともあり、少しずつ田んぼを預かるようになりました」と岩崎さん。高齢になり農業ができなくなっても農地を手放したくない、耕作放棄地にして地域を荒廃させたくないという地域の人たちの思いを尊重しています。

付加価値の高い「石見高原ハーブ米 きぬむすめ」への転換

長年「コシヒカリ」を作ってきた岩崎さんですが、温暖化の影響で徐々に登熟期（稲穂が出て種子が成長する時期）の気温が高くなり、高温障害が起こるようになります。桜江町は標高が低いため高温になりやすく、水温が下がりにくい場所にあるという条件下にあります。

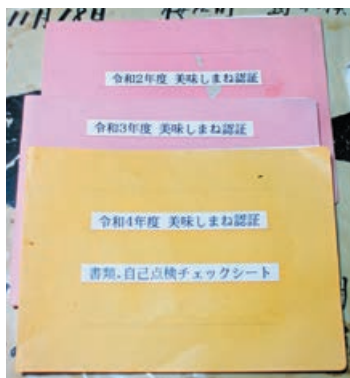
高温障害の影響で品質が低下し等級も下がってしまいます。二等米が増え思い悩んでいたところ、JAが勧めたのが高温に強い「きぬむすめ」と「つや姫」。3年前からは付加価値の高い特別栽培米「石

見高原ハーブ米
きぬむすめ」の栽培をスタートしました。

「石見高原ハーブ米 きぬむすめ」は農閑期の田んぼにレッドクローバー（またはクariumゾンクローバー）を植え、緑肥としてすき込むことで栄養豊富な土を作ります。本田では、化学肥料は使わず有機質肥料のみで栽培し、農薬も慣行の5割以下に。環境に優しいブランド米です。主に関東・関西のこだわり米を扱う米穀販売店で取り扱われています。

稲刈りの直後から始まる 次の米作り

クローバーの種をまくのは稲刈りの後の11月頃。乾いた土でなければ芽吹かないため、水分がしっかりと抜けていることを確認して作業を始めます。芽吹いて田んぼの一面に緑が広がるのは4月上旬。花が咲く前に土にすき込み5月下旬から水稻苗を植えていきます



「美味しまね認証」の
自己点検チェックシート



緑肥としてすき込むレッドクローバー
(※島根おち地区本部管内で撮影)

す。岩崎さんは「クローバーは年を重ねるほどにしっかりと生えるようになりました。今ちようど勢いが出てきた頃ですね」と話します。以前の農法よりひと手間もふた手間もかかり、県の定めたGAP（生産工程管理基準）に基づき生産されていることを認証する「美味しまね認証」のために管理記録をつけ、監査を受けるなどの業務も増えましたが、特に苦労が増えたとは感じていないそうです。「収穫も米の乾燥などの処理も全て自分一人でやっているので自由。面白いですよ」と愉快そうに話してくれました。

家族や友人の「おいしい」が何よりの手応え

数年前まで現役の木工だった岩崎さん。職人気質の几帳面さは農業でも発揮され、農機具類の手入れや整理整頓に抜かりはありません。「美味しまね認証」の監査では作業小屋などの環境整備もチエックされますが、隅々まで整えられているため驚かれるそうです。大工のスキルを活かし、細々とした道具を納める棚や台を手作り。「きれいにしてい



整理整頓された岩崎さんの作業小屋

ると自分が気持ちいいから」と笑います。桜江町の米作りをめぐる環境は刻々と変化しています。近年は下水整備が進んだことで江の川の水質が改善されました。「田んぼに引く水もきれいになり、鮎も増えているようです」と岩崎さん。その一方で、前述の高温障害や豪雨災害の増加など温暖化の影響も。一昨年は江の川が氾濫し、自宅と作業小屋近くまで水が押し寄せてきました。水没を逃れるため、コンバインなどの農機具類を移動させなければならなかったそうです。

日々の楽しみはグラウンドゴルフ。地元金城町に足を伸ばし、早朝から昔馴染みの友人たちと一緒にワイワイとプレイします。終わってからのランチタイムもリフレッシュできるひとときだそうです。

取材した日は稲刈りが間近に迫っている頃で、岩崎さんにとって一年で一番忙しく、また手応えを感じる時期。新米は県外にいるお子さんたちに送り、同級生やグラウンドゴルフ仲間にも分けるそうです。岩崎さんは「同じ時期の新米でも買ったものと全然味が違う、うちの米が一番おいしいと言ってもらえるのが嬉しいですね。大変なことも



笑顔でインタビューを受ける岩崎さん

多いですが、米作りが好きなんですよ。体が動く限りは続けたいです」と話しました。



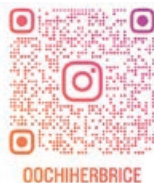
収穫を間近に控えた「きぬむすめ」

プチっと情報!

特別栽培米「石見高原ハーブ米」

特別栽培米「石見高原ハーブ米」 Instagram

特別栽培米「石見高原ハーブ米」のInstagramを、平日は毎日投稿しています! 「石見高原ハーブ米」に関することや地域農業・イベント状況を投稿していますので、ぜひフォローしていただき「いいね!」をお願いいたします😊🌟



Oochiherbice

お問い合わせは /

JAしまね島根おち地区本部営農部
(TEL: 0855-83-1623) まで!

JAしまね「おさいふカード」活用方法

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。

JAしまねの組合員
「ふるさとめぐみ」ちゃん

貯め！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。

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E dyで支払うと…150ポイントが追加 (150p)
- 資材専用店舗でお買物 2万円/月の利用で…… 20ポイント (10p)
- JA-S-Sで給油 6万円/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、支店窓口へお問い合わせください。



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。

- 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)



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 楽天E dyから
Edy のお知らせ

マイナポイントの受取手続きお忘れではございませんか？

8月末時点で約4,600名の会員様が、まだお受取りの手続きが完了していません！

マイナポイントは、E dy (おさいふカードの残高) として付与されます。

E dyは下記の場所で受取ができます。

- ・ラピタやJAグリーンおおだに設置の赤いチャージ機
- ・ファミリーマートに設置のマルチコピー機 ・楽天E dyアプリ

E dy (マイナポイント) 受取期限/令和4年5月付与分以降は令和5年12月31日まで！

施策①

おさいふカードへのE dy
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

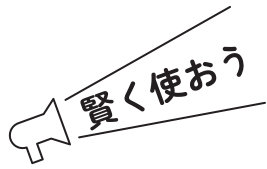
施策③

公金受取口座の
登録で
7,500円分のポイント付与

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HPP



～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。

使う 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!



『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。



グリーンセンター、JAグリーン、産直店舗



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



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。



農機/自動車センター



ラピタ、Aコープ



JA-SS



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」の中からお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。

ご利用期限が2024年4月1日と印字されている場合、

2024年4月末まで使用可能

(記載月の月末日まで有効)

方一FNo: 01234567
見本
JAしまね お買物券
1,000円券

発行日: 2023年11月1日 00:00
発行店: 000000 ●●●●支店
発券番号: 0000000000000

●本券はご利用期間中、JAしまねの店舗、JAしまねの指定店舗、
鳥取県内のAコープ各店でのみご利用いただけます。
●商品券等と併用不可。切手等、一部ご利用いただけません。
●本券ご利用の場合、おつりの現金はいたしません。
●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。

ご利用期限: 2024年04月01日

0 012345 678910

| | |
|-----|-----|
| 発行印 | 回収印 |
| | |

『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)の年末までが有効です。

令和3年に付与されたポイントの有効期限は令和5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、ラピタアプリ、支店窓口等にてご確認いただけます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。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!

| | | | |
|---------------------|------|----------------------|--------------|
| 令和3年 7月7日 に獲得 | 令和4年 | 令和5年 12月31日 まで | 令和6年 1月1日 |
| 100p | 有効 | 有効 | 失効 |

『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パ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。ご利用前に対象店でご確認ください。



『おさいふカード』
優待店特典の
詳細はこちら

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しまね隠岐どうぜん地区本部管内

- 株式会社まきはた
- 農事組合法人サンライズうづか



巡回の様子を収めた
動画はコチラ



7月から飼育を始めたジャージー種の子牛たち

今回は、海士町の株式会社まきはた、農事組合法人サンライズうづか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。

株式会社まきはたは、繁殖牛21頭を飼育しています。代表取締役の掛谷祐一さんは、2005年に農業研修生として同町に来島し、翌年にタータンで和牛繁殖経営を開始。2018年には将来を見越し同社を設立しました。掛谷さんは「放牧された乳牛からできる隠岐産の牛乳を地元の人が飲めるように」との思いで、新たに牛乳生産事業に取り組み始めました。今年7月には、ジャージー種の子牛5頭を導入。隠岐地域での乳牛導入はこれまでになかったことだといいます。約4ヘクタールの放牧場で周年放牧し、搾乳施設と瓶詰めまで行う加工施設を建設する予定です。ゆくゆくは牛乳だけではなく、乳製品の製造販売にも取り組みたいと話されました。掛谷さんは「和牛繁殖と同様に、引き続きジャージー種でも人工授精をお願いしたい」と要望されました。



掛谷さんの牛舎の前で



掛谷さん（中央）と意見を交わす石川組合長（左）と日高専務（右）

同町宇受賀集落内の圃場整備をきっかけに、田園風景と地域を守ることを目的に平成13年に営農組合を設立し、平成19年には法人化しました。現在、大きく分けて3つの地区の水田を請け負い水稲約17・5ヘクタールと畑作2・7アールで経営されています。同法人の向山剛之組合長とは、法人設立の経緯や後継者問題、水田の水不足などについて意見を交わしました。向山組合長は特に力を入れているのは子ども体験学習だとして「体験した子ども100人、1000人のうち一人でもいいから農業をやってみようと思う人がでてくるのを期待し毎年続けている」と強調されました。また、今回の巡回では、放牧主体の肉用牛馬の生産が行われている公共牧野の視察も行いました。

同法人が管理する水田の前で



向山組合長から宇受賀集落やサンライズうづかの成り立ちなどについて説明いただきました



同法人の向山組合長



農事組合法人サンライズうづかは、同町宇受賀集落内の圃場整備をきっかけに、田園風景と地域を守ることを目的に平成13年に営農組合を設立し、平成19年には法人化しました。現在、大きく分けて3つの地区の水田を請け負い水稲約17・5ヘクタールと畑作2・7アールで経営されています。同法人の向山剛之組合長とは、法人設立の経緯や後継者問題、水田の水不足などについて意見を交わしました。向山組合長は特に力を入れているのは子ども体験学習だとして「体験した子ども100人、1000人のうち一人でもいいから農業をやってみようと思う人がでてくるのを期待し毎年続けている」と強調されました。また、今回の巡回では、放牧主体の肉用牛馬の生産が行われている公共牧野の視察も行いました。



放牧されている馬や牛たち



topics
1

持続可能な農業の実現を 県知事に要望



「JAしまねと」JA島根中央会、島根県農政会議は9月7日、松江市の県庁で「2024年度島根県農業政策及び予算に関する要望書」を丸山達也知事に手渡しました。生産資材や燃油の高騰が農家経営を大きく圧迫している現状を踏まえ、持続可能な島根農業の実現に向け予算確保や支援強化を要望しました。

特別要望では①生産資材等の高騰②物流③需要喚起・消費拡大——の3項目への対策を盛り込み、配合飼料価格安定事業特例措置の期間延長や物流の2024年問題に向けた県内全産業的な協力と連携体制の構築、再生産可能な農畜産物の適正な価格形成の実現など、県として必要な支援や国への強力な働きかけなど対策を求めました。

また、同「JAが進める堆肥ペレット化や有機農業にも触れ、輸入依存からの脱却と地域資源の活用推進に向けた支援を要望しました。

同「JAの石川寿樹組合長は「海外依存から国内での自給転換を進めたい。そのため、物価高騰が農業者の生産拡大を妨げることがないようにしたい」と訴えました。

同日には、園山繁県議会議長と島根県農林水産部の野村良太郎部長へも同様に要望書を手渡しました。



要望書を丸山知事(左から2番目)へ手渡す石川組合長(左から3番目)ら

topics
2

島根県農協青年組織協議会と県が意見交換会開催



島根県農協青年組織協議会は8月28日、松江市の「JAしまねくにびき地区本部」で島根県との意見交換会を開きました。同協議会委員や各青年連盟の盟友、県の担当者ら34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、どのような取り組みが必要かなど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から①県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」②担い手確保・育成の2テーマを選定し、意見交換を実施。盟友からは「美味しまね認証の認知度・理解度向上のためPRする機会を増やしてほしい」「農大や農林高校との連携を強化し、未来の担い手を確保すること」「消費者に向け適切な価格転嫁など農業への理解促進活動を行ってほしい」「園芸重点6品目以外の品目へのサポート体制の充実化」など多くの意見があがりました。

県農林水産部の野村良太郎部長は「これからも意見交換など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。



4つのチームに分かれ活発に意見を交わしました

topics
3

島根ぶどうをまるごと堪能！スイーツフェア開催



「JAしまねと松江エクセルホテル東急」は8月27日と9月2日の2日間、松江市の同ホテルで「島根ぶどうスイーツフェア」を開きました。スイーツとして提供することを通じて、楽しんでもらうとともに県産ブドウをPRしました。

スイーツフェアでは、「シャインマスカットのタルト」や「ピオーネのショコラ」、「彩りブドウのシュークリーム」の他、県オリジナル品種「神紅（しんく）」を使ったスイーツも登場。来場者はそれぞれ最盛期を迎えた4種のブドウを食べ比べながら食べ放題を楽しみました。

担当する同「JA園芸販売課の永瀬英昭さんは「スイーツにすることで、生食とは違うおいしさを感じられる。食べ比べてもらい、県内にいろんなおいしいブドウがあることを知ってほしい」と話しました。



ふんだんに島根ぶどうを使ったスイーツ



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

やすぎ女性部

やってみたいことを呟いてみると、意外に仲間が見つかりグループ活動につながるケースがあります。やってみてほしい！行ってみたい！をたくさん見つけて活動の輪が広がっていくことが楽しみです。今年もやりますよ！グラウンドゴルフ大会。皆さんで楽しい大会にしていきましょう。

JAしまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュユミズ部会で活動しています。新型コロナウイルスの影響で活動を制限されることが多い中、グラウンドゴルフ大会を通じて仲間との繋がりを築きむことだけは続けてきました。

大会は毎年12月に開催。昨年は、市内のグラウンドゴルフができる体育館で、換気のため窓を開け、寒さ対策をして行いました。ボールを追いかけ走っていると心も身体もフレッシュできます。これからもこの取り組みは続けていきたいと部員同士、強く願っています。

かかわろう✿

農業と・JAと・生産者・消費者と



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。
つなごう✿ 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。



一所懸命青年連盟

JAしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いのうえ しょうへい
井上 翔平さん



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しまね斐川青年連盟(以下農青連)の井上翔平さん(33)は、地元斐川町で就農して3年目になります。
電子部品の製造関係の仕事をしていましたが、現在使っている青ねぎハウスの貸主の方に誘われて就農。経営の中心であるハウスを活用した青ねぎの周年栽培をハウス6棟、19・2アールの面積で年間3作を目標に進めています。「楽しくやるのが Motto」。天候に左右されることが多いが、試行錯誤してそれに合わせる「ことが大事」と話す井上さん。
農青連には一昨年から加入。井上さんは「同世代の仲間との横のつながりができたことは自分にとってプラス。盟友から良い刺激をもらいながら質の高い青ねぎを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。

農機事業からのお知らせ

J Aしまねの農機事業は、11月から県域会社「J A全農島根農機サポート株式会社」として事業を開始いたします。

新会社は引き続き組合員の皆さまの農機サービス拠点として営農支援に努めてまいります。

現在の農機センターや事業所は、新会社の営業所やサービスセンターとなり、農機スタッフも変わらぬメンバーでより良いサービスの提供を目指します。今後とも変わらぬご愛顧をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

【会社概要】

名称：J A全農島根農機サポート株式会社

本社：松江市宍道町佐々布19-1

営業所：地区本部の農機センター、農機子会社本社が営業所となります。

社員：現在の農機担当者が引き続き新会社で農機事業を担ってまいります。

秋作業を終えて

秋の収穫作業が一段落し、ひと息つかれたところではないでしょうか？
コンバイン等の農業機械にとっても収穫作業は過酷です。機械を長持ちさせ翌年度以降も作業を安全に快適に行うためには、機械の潜在的な故障や不具合箇所も含めて、作業終了後は点検整備（格納点検）をしっかりと行うことが重要です。
点検整備は、最寄りのJ A農機センターへお申しつけください。



第2回 事業承継セミナー

本セミナーは、後継者が事業承継と向き合うための心構えや、考え方を前提として、事業承継を計画的に進めていくやり方を学んでいただけます。

第2回セミナーでは、第1回目のおさらい（後継者が事業承継と向き合うための心構えや考え方等）を含め、財務の話、事業承継計画について進めていく予定です。

開催日時・会場

日時：2023年11月28日（火） 13:30～16:00

会場：下記のいずれかでお申してください。

- ①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）
2階会議室（出雲市斐川町直江5030）
- ②WEB会場：JAしまね 各地区本部会議室
（詳細は後日ご連絡いたします）

対象者

事業承継にご興味のある農業者の方であればどなたでも参加いただけます。

第1回にご参加された方、また今回初めてご参加される方にも有意義な内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

講師

株式会社後継者の学校
代表取締役
大川原 基剛 氏

■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課
TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594
E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp

提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。

参加費無料



理事会情報（8月24日開催）

【協議事項】

- ①令和6年度島根県農業政策及び予算に関する要望について（最終案）
- ②令和5年産島根米の概算金単価の設定について
- ③令和5年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ④令和5年産米穀に係る概算金支出枠について
- ⑤職制規定の一部改正について
- ⑥新人事制度の再設計（一部見直し）について

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合におきまして、松江市内の支店に勤務していた渉外担当職員による、共済契約締結時等における情報提供義務違反および意向把握・意向確認義務違反事案が5契約判明いたしました。

農業協同組合法で義務付けられている共済契約の内容説明および共済契約の締結時等における情報提供および意向把握・意向確認を、共済契約者ご本人に行うことなく、共済契約者の親族（子）の方に行い、契約を締結しておりました。

組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配をおかけしたことに対し、深くお詫び申し上げます。
今回の不正契約の発生を厳粛に受け止め、徹底した調査を行うとともに、このような不祥事が二度と起こらないよう、再発防止策を策定し、内部管理態勢の一層の充実強化、コンプライアンスの確立に組織をあげて取り組んでまいりますので、今後とも一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和5年10月2日

島根県農業協同組合 代表理事組合長 石川 寿樹

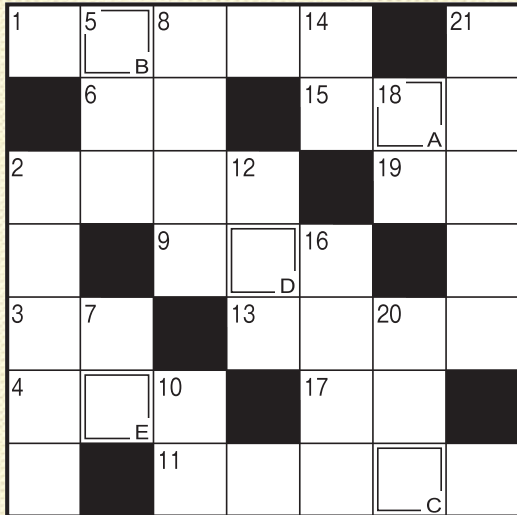
【お詫びと訂正】

しまねびより9月号において、掲載の記事に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。
9ページ「島根県農業協同組合ディスクロージャー」（誤）賃借対照表 （正）賃借対照表



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

- ②日光の紅葉の名所。48個のカブがあります
- ⑤——大敵、運転中は気を引き締めて
- ⑦白——に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑩ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- ⑫考えるときにひねるもの
- ⑭応用に移る前にしっかりと
- ⑯1カ月の後ろ3分の1
- ⑰ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑱東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ㉑2人でおそろいの服を着ます

ヨコのカギ

- ①甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ②屋内のこと。——派
- ③ボンレス——、——サンド
- ④漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- ⑥たき火に手をかざして取ります
- ⑨飲んで食べて話して楽しみます
- ⑩山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑬奇術師が披露するもの
- ⑮ペンチよりふかふかしています
- ⑰富士山の山頂を白くします
- ⑱漬物やワインを詰めます

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

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

J Aしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係
2023年11月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「カラスウリ」



川柳の広場

最優秀賞

いつかまた言って別れて五年経ち

益田市 竹田 数子様

優秀賞

一歩引き相手の出かた見る余裕

出雲市 北村 功様

猛暑来て頭からつぽ思考ゼロ

江津市 山形ゆうき様

白寿まで走る意欲の万歩計

出雲市 健 柳様

佳作

子別れの朝母牛は啼き続け
値上げまで手が廻らないお小遣い
人生を全部背負うた丸い背よ
やあやあと顔は分るが名前出ず
元気ですゴウヤジユースを飲んでます

安来市 斎藤美重子様
出雲市 加本 精一様
浜田市 岩本 静代様
隠岐の島 上川 晃一様
出雲市 多久和敬子様

「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JAへお問合せください。



J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）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、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。

いつもJAバンクをご利用いただき誠にありがとうございます。  JAバンク

お客さま宛ご案内状 一部発送終了のお知らせ

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代替手段にてご確認いただけます。今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



誠に勝手ながら
2024年
(令和6年)
7月31日
作成分の発送をもちまして、
下記案内状の発送を
終了させて
いただきます。

©よりぞう

| 発送終了となるご案内状 | 代替手段 | 代替手段で主に確認可能な内容 |
|---|--|--|
| 1 利息決算のお知らせ ※法人・団体のお客さま、ボランティア契約口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。 ※8月以降も送付継続を希望される方はお近くの支店にお申し出ください。 |   | <ul style="list-style-type: none"> ● 利息振替日 ● 税引後利息額 |
| 2 通帳未記帳取引照合表 ※8月以降も送付継続を希望される方はお近くの支店にお申し出ください。 |  | <ul style="list-style-type: none"> ● 未記帳圧縮された通帳明細 |
| 3 積立式定期貯金残高のお知らせ ※JAバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さま、またはマル優口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。 |  | <ul style="list-style-type: none"> ● 積立期間 ● 積立金額 ● 現在残高 |
| 4 利払・満期償還のお知らせ ※マル優・マル特口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。 |  *1  *1 | <ul style="list-style-type: none"> ● 銘柄名 ● 償還元金 ● 利息受取額 ● 利払・償還日 ● 債券口座番号 |

※2023年11月以降受け取られる「貸出金払込期日のご案内」に送付終了となる旨の文言が挿入されますが、当JAでは引き続き送付が継続されます。お客様を混乱させることとなり大変申し訳ございませんが、ご承知おきいただきますようお願いいたします。

*1 発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引き続き送付されます。

ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。

スマートフォンやパソコンから簡単に
ご確認いただけます。

口座残高や明細を確認できる!



振込や払込等の取引ができる!



JAバンクアプリおよびJAネットバンクのご利用には別途ご登録が必要です。ご登録方法は上記二次元コードにてご確認ください。

Copyright(c) The Norinchukin Bank All Rights Reserved.

TRIM

欲しいのは、健康
それは、いつでも。



▼CMはコチラ



TRIM Ion Refine

医療機器製造販売認証番号
303AGBZX00027000

効果/胃腸症状の改善

- 胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- 胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



TRIM Ion Refine

医療機器製造販売認証番号
303AGBZX00027000

用途に応じて3つの水を生成

電解
水素水

おいしくて
カラダにいい水

- 飲用、料理の水、お茶・コーヒー等に



浄水

不純物を取り除いた
キレイな水

- 赤ちゃんのミルク、薬の服用に



酸性水

電気分解でできる
もう一つの水

- 洗顔、洗い物、一部のお料理等に



株式会社日本トリム

東証プライム：証券コード 6788

一般社団法人 日本経済団体連合会会員

公益社団法人 関西経済連合会会員

一般社団法人 日本病院会会員

一般社団法人 機能水研究振興財団理事

お問い合わせ先：JAしまね経済部経済課

TEL：0853-25-8912



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ●令和5年産米検査が始まる 農林大生が米検査を学ぶ



JA石見銀山地区本部は、9月5日に久手町の刺鹿米倉庫で、令和5年産米出荷に伴う検査を開始しました。

この日、同倉庫で検査された令和5年産米は、『コシヒカリ』『つきあかり』817袋で、川上隆本部長は「農家の皆さんが丹精込めて生産されました。公平公正な検査をお願いしたい」と挨拶しました。



また、22日には、島根県立農林大学校農業科の学生5名が、校外学習として同倉庫で実施された米検査を見学しました。

JA職員が、米袋から採取したサンプル米の等級判定の手順を黒と白のカルトン等の検査機材を使って説明しました。また、等級の要因となる品種別の刈り取り時期やほ場管理、等級と食味の関連性についても、学生との会話の中で説明しました。

本年度は、天候に恵まれた半面、早生品種を中心に猛暑による高温障害が懸念されています。同地区本部では、管内5か所、12月まで米検査を行う予定です。

TOPICS 2 ●

(株)島根県食肉公社 大田東ジュニアベースボールチームに精肉贈呈



9月7日、JAカップ第40回島根県学童軟式野球選手権大会において、2年連続で優勝した大田東ジュニアベースボールチームのお祝いの品贈呈

式が、JA石見銀山地区本部で行われました。島根県食肉公社の法正良一代表取締役社長は「食肉公社で作った精肉を食べて、これからも頑張ってもらいたい」と挨拶。激戦を制して連覇を果たしたチームを代表して出席した6年生児童一人一人に同社の精肉全選手分を手渡しました。

みんなで連覇ができてうれしい。次の大会も頑張ります



下垣 稀登くん(主将)



小原 廉士くん



永長 海樹くん



瀬田 悠人くん



堀 福之助くん



TOPICS 3

● JAしまね石見銀山女性部

『石見銀山遺跡研修会』で歴史を学ぶ

J Aしまね石見銀山女性部は、9月25日にJ A石見銀山地区本部で『石見銀山遺跡研修会』を開催し、部員40名が参加しました。

今回は、石見銀山を舞台にした小説『しろがねの葉』で直木賞を受賞された作家の千早茜さんとのトークイベントを題材に、山陰中央新報社 大田支局長の曾田元気さんによる『しろがねの葉』トークイベントを振り返ってと題した講演と動画を視聴しました。また、大田市教育委員会



石見銀山課課長補佐の中田健一さんによる『湯の湧く湊と石見銀山』と題して『しろがねの葉』にまつわるお話や日本の紀行・教養バラエティ番組『ブラタモリ』出演等の講演を聴きました。参加した部員は『しろがねの葉』の小説を読みたくなった」「いろいろなお話が聴けて勉強になった」「講師のお二人のお話もおもしろく、有意義な時間だった」と話し、好評な研修会となりました。

TOPICS 4

● 秋の全国交通安全運動（9月21日～30日）

大田市交通安全決起大会&カーブミラー贈呈

9月21日

秋の全国交通安全運動が始まった初日の9月21日、道の駅ごいせ仁摩で令和5年度大田市交通安全決起大会が開催されました。

J A石見銀山地区本部は、役職員が交通安全ののぼりを掲げて道行くドライバーに安全運転をアピールし、川上隆本部長が交通安全保冷パック100個を寄贈しました。大会終了後には、1日

録を手渡しました。楳野市長は「決起大会に続いて、ありがとうございます。地域からの要望も多く、計画的に整備していきたい」と応えました。

9月25日

J A石見銀山地区本部は、秋の全国交通安全運動に合わせて大田市にカーブミラー12基を寄贈しました。この日、大田市役所を訪れた川上隆本部長が「地域の交通安全のために有効活用していただきたい」と楳野弘和大田市長に趣意書と目録を手渡しました。楳野市長は「決起大会に続いて、ありがとうございます。地域からの要望も多く、計画的に整備していきたい」と応えました。



保冷パックを寄贈

警察官に任命された大森さくら保育園の園児と大会参加者が、道の駅を訪れたドライバーに保冷パック等を手渡し、交通安全啓発活動を行いました。



1日警察官に任命された保育園児



「安全運転をお願いします！」





通摩高校生の

地域農業学習

島根県立通摩高等学校からの依頼を受け、大田市の農家、島根県西部農林水産振興センター 県央事務所 大田農業部、農業技術センター、JA石見銀山地区本部が連携して、3月に続き地域農業学習授業を行いました。

9月5日 通摩高等学校

授業

21名の高校生が農業系列の総合学習の授業で、市内の農業の概要と集落営農、特に農事組合法人について、島根県農業普及員から説明を受けました。また、重点推進品目として生産拡大に取り組み、取扱高を伸ばしているアスパラガスについて、JA職員から栽培方法や美味しませ認証、キャラクターやインスタグラム等を活用した商品のブランド化の説明を受けました。



VR体験

大田市のぶどう生産について、栽培の歴史や品種、作業等、大田市ぶどう生産組合の取り組みの説明をJA職員から受けた後、島根県農業技術センター 技術普及部 産地支援技術普及課の農業普及員の指導の下、最新の*VR学習システムを使った摘粒を体験しました。

*VR…バーチャルリアリティの略。ゴーグルを装着して視覚的な仮想現実身に置き、実体験に近い体験が得られます。



誤って切り落としても元に戻せます。

9月11日 原田ぶどう園見学

現地見学

鳥井町の原田ぶどう園を訪れ、原田武敏さんの案内でぶどうハウス等の施設を見学しました。また、JA職員からは、ぶどうの価格や市況、出荷先等の説明を受け、収穫の最盛期を迎えているシャインマスカットの収穫を体験しました。



シャインマスカットは、袋掛けしてあります



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻(27)

降露坂の戦い(4)

雨は、小降りになったものの降り続いていった。2万人を超える毛利軍の行軍は、後方に加勢として軍勢を造わしたこともあって街道沿いに縦に伸び切っており、先を急ぐ総大将毛利元就の護りは、馬廻り衆(直衛隊)数百の軍勢となっていた。

後方の部隊からは、猛追する尼子軍の緊迫感に満ち溢れた報せが途切れることなく届いていたため、味方の苦境は元就にも伝わっている。側近の中には、街道の途中で脇道に逸れて尼子軍の追撃をかわすことを献策するものもいたが、元就は、かつて毛利軍も加わった大内氏の出雲遠征において、退却する際に殿軍を担った*小早川正平が、自軍の兵とはぐれて数人の従者のみとなり、尼子の追手に囲まれ討ち死にしたことを思い起こしていた。ここは敢えて奇をてらう戦法に頼らず、石見吉川氏当主の吉川経安の居城不言城をひたすら目指して、ようやく温泉郷(温泉津町温泉津)に入った。

あと峠一つ越えれば吉川領である。そして、予定通り不言城に迎えを告げる使い番数名の隊を先発させたのだが、この報せは届かなかった。機動力があり、この方面の間道に通じている椿雅楽助の遊撃隊が、経四郎の策で西田から先に街道の峠道に回り込み、行く手を阻んでいたのであった。

先発隊に続いて出立し、西へ登った大曲の坂の峠になびく雅楽助の遊撃隊の旗印を目の当たりにした元就は、尼子方に寝返った温泉氏の領地である温泉郷の真つただ中で、逃げ場のない袋小路に追い込まれたことを悟った。峠に陣取った敵を攻略するのは容易ではなく、後方からは、尼子軍が迫る。元就は、いよいよ覚悟を決めなければならぬ。絶体絶命の危機に陥っていた。

一方、尼子晴久は、敵将毛利元就を挟み撃ちにしたとの報せを受け、各將に討ち取りの命を伝える。朝から攻めに攻めていた本城軍を含む尼子軍であったが、疲れを物ともせず手柄を立てようとひたすら速く敵軍を追う追撃から、散り散りとなった敵兵を隈なく探す殲滅へと動きが変わってきた。常光と経四郎は、激戦の中、伸び切った戦線で思わぬ反撃を受けぬよう、また、石見城の吉川軍と尼子軍別動隊の動向が分からないことから、背後にも神経を注ぎ不意を突かれないように備えていたが、やがて元就を討ち取ったとの報せを受け、半信半疑の面持ちで温泉郷に入った。

「元就の面を存じているものがおらぬ」
どうやって確認したものかと考えているうちに、他でも元就を討ち取ったとの報せが入る。また、こちらでも討ち取ったと。暫くして毛利元就と名乗り討ち取られた7人の武将の首級と剥ぎ取った鎧甲冑が並べられた。

「逃げられたか」と常光と経四郎が呟く。

毛利元就は、福光の磯立岩の小さな入り江から水軍の小舟に乗って命からがら逃げ延びていた。毛利軍の先頭で、既に吉浦(温泉津町福波)に入っていた元就の三男小早川隆景は、自ら統率する毛利水軍のうち泊山城(五十猛町大浦)と復城(仁摩町宅野)から引き揚げる舟を方が一のことを考えて待機させていたが、これが父元就の命を救ったのである。渡辺通ら元就を守っていた側近は、尼子軍の注意を引き付けようと身代わりとなり時間を稼いだ。後に7人の武者が討ち取られたこの坂は七騎坂と名付けられた。

〈次回に続く〉

*小早川正平:安芸国小早川家当主で、大内氏の月山富田城攻めから撤退する際に若くして出雲で討ち死にした。嫡男が幼く病弱で跡目争いになったため、毛利元就の三男が養子となり、小早川隆景として家督を継いだ。



七騎坂の案内板(山陰自動車道 温泉津IC付近)
降露坂の戦い、七騎坂の逸話については、西田にも言い伝えがあり、その時期や場所、戦の経過には諸説がある

※掲載の絵はイメージです。 ※本物語はフィクションです。物語の内容、参考資料等については、広報誌JAしまねより(石見銀山地区本部版) 令和4年3月号に記載しており、JAしまねのホームページ (https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/) にてご覧いただけます。



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■年間出生数80万人を切る報道があり、食料自給率38%、農業担い手の高齢化で、農産物の生産減少が懸念されます。新納さん(9月号・「みーつけたしまねのファーマーズ」の記事)のような方がたくさん出てくれたらと祈るばかりです。(Yさん)

■9月号・「国産産」の記事、ほんやり思っていたことを分かりやすく教えてもらいました。実は、朝食をパンからご飯にシフトしようと、トライしていたところですよ。(Fさん)

■大田市畜産共進会 グランドチャンピオンの岩倉さんの「あじ4の5」号を引いて、颯爽と立っておられる孫の美織さん。立派に成長され、堂々と手綱を引いている姿に感動です。立派な後継者になられますね。楽しみです。(Sさん)

■「田の畔をみごとに咲る彼岸花」
「山すその紅葉間近深呼吸」(Tさん)

■野菜は、新鮮で美味しく、値段も手頃な産直ものを選んで購入しています。9月号・「国産産」の記事から、魚・肉も国産のものを選んでいきたいと思いました。(Mさん)

■2歳の孫の子守を半日だけしました。70歳を超えていつも静かに暮らしている私たち夫婦ですが、ずいぶん疲れてしまいました。60代の時は、こんなことはなかったのに…。(Tさん)

● JAコラム ●



私の食育日記

果物で朝から元気に

子どもたちは果物が大好きです。秋になると、ブドウに梨、柿にリンゴとおいしい果物がたくさん。しかし、果物は糖を多く含むため、食べ過ぎには注意が必要です。そこでわが家では、果物は朝食に食べることにしています。

甘くておいしい果物は糖類が多く含まれます。食事によって摂取した糖類は小腸で吸収され、肝臓に蓄えられて全身に送られます。糖類はグルコースに分解されて体内のエネルギーとなりませんが、このグルコースは脳にとつても大切です。脳は、他と違ってこのグルコースのみをエネルギーとして活動しているからです。脳では、たくさんのエネルギーが使われています。これは寝ている間も同じです。睡眠中に使われた脳のエネルギーをしっかりと朝食で補わなければ、午前中の勉強やお仕事もはかどりません。

そんな糖類の中で、果物に多く含まれる果糖は、ご飯やパンに含まれるでんぷんより速く代謝されるのが特徴です。朝食に果物を食べることで、素早くエネルギーが補給され、午前中から脳も体も元気に活動できるようにになります。

食育インストラクター ● 岡村麻純

もう一つ、果物には食物繊維が多いという特徴があります。朝、食物繊維を取ってしっかりと腸を動かすことで、腸内環境を整え、健康維持に役立ちます。他にもむくみや朝ですが、果物にはむくみの防止になるカリウムも多く含まれます。果物の多くは水分が多いので、寝ている間に失われた水分を補給する意味でも活躍してくれます。

味覚の秋。秋の果物であるリンゴにはペクチンという食物繊維も豊富で、リンゴ酸は疲労回復にもつながります。柿はベータカロテンやビタミンCが多く、風邪予防に効果的です。たくさんの種類の果物を楽しみながら、朝の果物で、午前中から体も心も元気いっぱいではないかと思えます。





みんなの直売市情報

9月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン
おおだ

61,141点

きゅうり・しびき・ピーマン・オクラ・
長ナス・中長ナス・いちじく・みよ
うが・芋づる・玉葱

すいせんの
里

5,372点

しびき・きゅうり・トマト・長ナス・
オクラ・みょうが・ピーマン・栗・
中長ナス・さかき

細田店長の 独り言



平素は、JAグリーンおおだにご来店いただき、ありがとうございます。また、石見銀山産直出荷者協議会の皆様におかれましては、連日、産直出荷をさせていただき、本当にありがとうございます。

JAグリーンおおだでは、「お肉の日」と「お花の日」を今年度より始めました。「お肉の日」は毎週木曜日、鶏肉・豚肉を特別価格にて販売しています。また、「お花の日」は8のつく日(8・18・28日)、切花・鉢花(産直品は除きます)を店頭価格から10%引きで販売しています。

その他にも「ポイント5倍デー」「たまご半額の日」など、各種セールを行っていますので、お出かけの際には是非ともご来店いただきますよう、職員一同お待ちしております。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

11月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 **11月10日(金)・11日(土)**

2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

石見銀山地区本部管内 9月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



山口町 大國 太陽さん



大代町 清野 健也さん



三瓶町 高田 雅晴さん

【ヌキ】

| 順位 | 地区 | 氏名 | 体重 | 日齢 | 父 | 祖父 | 祖祖父 | 祖々祖父 |
|----|----|-------|-----|-----|-----|------|-----|------|
| 1 | 大代 | 清野 健也 | 330 | 274 | 久茂福 | 勝早桜5 | 美津平 | 平糸勝 |
| | 山口 | 大國 裕紀 | 316 | 265 | 関平照 | 芳之国 | 安茂勝 | 安福勝 |
| 3 | 井田 | 森 德行 | 310 | 303 | 勝乃幸 | 安福久 | 華春福 | 百合茂 |
| 4 | 富山 | 白石 祐 | 360 | 319 | 若百合 | 秀正実 | 美徳国 | 忠富士 |
| | 井田 | 岩倉 勝政 | 365 | 293 | 福増 | 百合茂 | 勝忠平 | 神高福 |

【メス】

| 順位 | 地区 | 氏名 | 体重 | 日齢 | 父 | 祖父 | 祖祖父 | 祖々祖父 |
|----|----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | 志学 | 高田 雅晴 | 322 | 309 | 美国桜 | 安福久 | 勝忠平 | 平茂勝 |
| 2 | 山口 | 大國 裕紀 | 311 | 265 | 秋忠平 | 安福久 | 百合茂 | 福栄 |
| 3 | 志学 | 高田 雅晴 | 335 | 299 | 福之姫 | 耕富士 | 安福久 | 忠富士 |
| 4 | 大國 | 長見 茂幸 | 286 | 277 | 福之姫 | 美国桜 | 百合茂 | 安福久 |
| 5 | 大國 | 林 泰三 | 311 | 284 | 安平幸 | 美国桜 | 安福久 | 平茂勝 |

9月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

| 種別 | 市場 | 取引頭数 | 最高価格 | 最低価格 | 平均価格 | 対前月 | 対前年同月 | 平均体重 | 平均日齢 |
|----|----|------|---------|---------|---------|---------|---------|------|------|
| メス | 管内 | 22 | 706,200 | 128,700 | 476,000 | 104,695 | 19,500 | 285 | 284 |
| | 中央 | 93 | 706,200 | 116,600 | 490,269 | 22,017 | -39,392 | 284 | 290 |
| | 県 | 159 | 775,500 | 83,600 | 462,000 | -6,252 | -47,551 | 285 | 292 |
| ヌキ | 管内 | 15 | 583,000 | 129,800 | 492,287 | -31,313 | -66,554 | 297 | 277 |
| | 中央 | 138 | 850,300 | 113,300 | 543,687 | -25,464 | -59,377 | 306 | 279 |
| | 県 | 205 | 850,300 | 113,300 | 543,786 | -25,365 | -54,626 | 308 | 283 |

子牛市場

令和5年9月20日



第9回

地区本部会場は
4年ぶり

JAふれあい祭

日時 11月11日(土) 10:00~15:00

場所 JA石見銀山地区本部 長久町長久ハ56-1

※11月10日(金)・11日(土)は、JAグリーンおおだ・すいせんの里にて、ご利用感謝セールを開催いたします。

詳しくは、11/10(金)新聞折込チラシをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催を中止させていただく場合があります。

農青連ポン菓子加工販売

JA石見銀山青年連盟では、以下のとおりポン菓子の加工、販売を行います。
懐かしい味をご賞味ください。



1. 日時・場所

11月11日(土)・JAふれあい祭会場

2. 内容

ポン菓子の加工、販売

3. 加工のお申込み方法

- (1)当日にお米をお持ちください。
- (2)予約も承っております。

JAふれあい祭当日は、加工注文が集中するため時間がかかる場合があります。

11月8日(水)17:00までにJA営農センター(大田町大田イ651-1)にお持ちいただきますと、当日にお渡しできます。

4. 受け渡し

JAふれあい祭当日10:00~16:00

なお、JAふれあい祭以降は、JA営農センターでのお渡しになります。

5. 料金

| 加工 | |
|---------------|--------|
| 規格 | 料金 |
| 1升 | 1,000円 |
| 5合 | 600円 |
| その他(大豆、マカロニ等) | 1,000円 |
| 砂糖無し | 100円引き |

6. その他

マカロニのみの加工はできません。
お米4(1.2kg):マカロニ1(0.3kg)の割合で混ぜて、1升(約1.5kg)単位にしてください。



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「食を通じて出会いやつながりを」
～地域ふれあい食堂のメニューから～

今月の先生

おむすびの会の
みなさん



① サバ竜田揚げ

<材料(4人分)>

- ・サバの切り身 4切れ(240g) ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量

【調味料】

- ・濃口醤油 大さじ1 ・みりん 小さじ1
- ・生姜のすりおろし 小さじ1

<作り方>

- ① サバの切り身、【調味料】をビニール袋に入れて、20～30分漬け込む。
- ② 漬け込んだサバの汁を切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 160～170℃に熱したサラダ油で②をきつね色になるまで揚げて完成。(焦げやすいので注意する)



② 糸瓜ときゅうりの酢の物

<材料(4人分)>

- ・糸瓜 160g ・きゅうり 40g ・塩 少々
- ・白すりごま 適量

【調味料】

- ・米酢 小さじ2 ・砂糖 小さじ1/2
- ・薄口醤油 小さじ1/2

<作り方>

- ① 糸瓜を約10分茹でて、糸状にほぐす。
- ② きゅうりを千切りにして、塩もみにする。糸瓜とともに水をしっかり絞る。
- ③ 【調味料】は半分の量を入れて、具とよく和える。その後、味を見ながら【調味料】を足す。
- ④ 白すりごまを適量かけて完成。



③ 月見団子

<材料(1人5個程度)>

- ・だんごの粉 120g ・絹ごし豆腐 120g
- ・粒あん 80g ・きな粉 20g
- ・砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① だんごの粉と絹ごし豆腐を混ぜ、耳たぶ程度の固さに水で調整する。
- ② 1個15g程度の大きさに丸め、湯を沸騰させた鍋に入れ、湯がく。(団子が浮かんでから30秒程度、待つと良い)
- ③ 器に湯切りした団子を盛り付けて、粒あんのをのせる。お好みで、きな粉と砂糖を混ぜてまぶす。



提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の
地域貢献活動

11月の外勤日(ふれあいの日)は

15日(水)・16日(木)・17日(金)

※11月15日(水)：三瓶店、
高山店は休業いたします。

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。どなたでもお気軽にご来店ください。

11月26日(日) JA大田北支店

☎0854-82-7333

※時間は9:00～12:00

本誌は地球環境に優しい植物性オイルを使用しております。



米粉で和風チヂミ



コメント

- ・米粉を使うことで、中はもっちり、外はカリッと仕上がります。
- ・たれをつけても、そのまま食べても美味しくいただけます。

材料 (フライパン2枚分)

| | |
|------------|-------------|
| 米粉 | 70g |
| A 片栗粉 | 30g |
| 顆粒和風だし | 小さじ2 |
| B 卵 | 1個 |
| 水 | 100cc |
| C ニラ | 1束 |
| 人参 | 1/2本 |
| じゃこ | 大さじ2 (約15g) |
| にんにく(チューブ) | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 大さじ2 |
| ポン酢 | 大さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| D コチュジャン | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| 白ごま | 小さじ1 |

作り方

- ①ニラは3～4cmの長さに、人参は細目のせん切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、そこにBを加えてバッテリー液を作る。
- ③②のボウルにCの具材を加えて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を大さじ1熱して②の半量を流し込み、へらで押しつけながら焼く。焼き色がついたら裏返して、押しつけながら両面焼く。
- ⑤残りも④と同様に焼く。
- ⑥Dを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ⑦焼きあがったチヂミを食べやすく切り、器に盛る。

アレンジ

- ・具材は海鮮、豚肉、キムチ、玉ねぎ、長ねぎ、人参などお好みの具材でお楽しみください。

材料 (4人分)

- 里芋 300g
- サラダ油 大さじ1～2
- バター 5g
- めんつゆ 小さじ2
- ローズマリー (あれば適量)

作り方

- ①里芋は水洗いしてラップに包み、レンジ(600w)で5分間加熱する。
- ②①の里芋の皮をむいて、7mm幅の輪切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、里芋を並べ入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ④バターとめんつゆを加え全体に混ぜる。

里芋のバター醤油焼き



アレンジ

- ・味付けをマヨネーズと味噌に替えたり、チーズをかけたりしてもおいしいです。
- ・ミックスビーンズ、季節の野菜と混ぜ合わせてサラダにしてもOK!

コメント

- ・今が旬の里芋! こんがりホクホクの里芋をご賞味ください。
- ・古代より里芋は親芋を囲むように子芋、孫芋が育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。

健康散歩

オーラルフレイルを防ごう

あなたのお口は健康ですか? 口には「噛む(咀嚼)」「のみ込む(嚥下)」「発音する」「味を感じる」「唾液を分泌する」など多くの働きがあります。加齢によりこれらの働きが衰えた状態を口腔機能の低下=オーラルフレイル*と呼びます。*加齢によって心身が衰え社会とのつながりが減少した状態のこと

- オーラルフレイルにはサインがあります。チェックしてみてください。
- 硬いものが食べにくくなった
 - お茶、汁物でむせることがある
 - 食べこぼす
 - 活舌が悪くなった
 - 口の乾きが気になる

1つでも心当たりがあれば、注意が必要です。

オーラルフレイルは硬いものが食べられない→軟らかいものを好む→噛む機能が低下する→口腔機能が低下する→心身機能が低下するといったように小さなことをきっかけに全身フレイル、要介護に至るリスクが高くなってしまいます。

オーラルフレイルが進行しないように、かかりつけ歯科

医を持ち、半年に1回程度定期的を受診するように心がけましょう。また、家でも簡単な口腔トレーニングをしてみてください。

うがいトレーニングがありますので紹介します。

「ブクブクうがい」①水を口に含み頬全体を膨らませる

②ブクブクと10秒間うがいし、水を出す

「ガラガラうがい」①水を口に含み上を向く

②ガラガラと10秒間うがいし、水を出す

うがいは、口の中がさっぱりし喉が潤い、感染症予防や口内環境改善にも効果があります。食後、歯磨き後など毎日継続できる時間を決めて習慣化し、お口の健康をしっかり守りましょう。

すこやかな口腔機能を保ち、健康寿命を延ばしましょう。



【編集後記】 朝晩と肌寒いと感じるが増え、秋の到来を感じている今日この頃。鍋がおいしく感じる季節がやってきましたね☺ 皆さんは鍋のシメといえば麺派orおじや派ですか? 私はごはんが大好きなのでおじや派です。おじやを作る時にはごはんをザルに入れて水でサッと洗って投入、といた玉子は30秒蒸らしてから混ぜるとおいしく仕上がると教わったことがあります◎ (古)

