

# JALしまねひより

2025

1

January  
Vol.106

SNSで旬な情報を投稿しています



10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY  
おかげさまで統合10年

特集



2025年も  
実を結ぶ1年になりますように！



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

高見 謙一さん  
[やすぎ地区本部]

来月の外勤日は 2/12(水)・13(木)・14(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

謹賀新年

# 初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長  
石川 寿 樹

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様には平素よりJAしまねの各事業に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、令和6年を振り返ってみますと、新年早々に発生した能登半島地震においては、多くの方々が被災され、地域の農業や生活基盤に大きな影響を及ぼしました。

また、依然として先行き不透明なウクライナ情勢やパレスチナにおける国際紛争に加え、物価高や円安の影響により、農業や地域社会を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。特に燃油や飼料・肥料などの生産資材価格は高止まりを続け、農業経営は非常に厳しい状況にあります。

そのようななか、食料安全保障の確保を基本理念に、食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正されました。この改正を機に、我々の農業が新たなステージへと進化し、地域社会に貢献できるようJAしまねとしましても積極的に取り組んで参ります。

続いて、農業面で大きな話題となったのが「令和の米騒動」です。昨年の7月頃からスーパー等で米の品薄状態や価格高騰が発生しました。

このように、米の価格が急騰するなか、JAしまねでは米農家の再生産価格である60kgあたり15,800円を上回る16,800円の概算金をいち早く決定いたしました。

さらに、米の販売が好調に推移したことから、12月には60kgあたり1,200円の追加金を決定いたしました。

今回の米騒動で、適正価格での安定供給が消費者・生産者の双方にとって、いかに重要であるか改めて明らかになりました。そのため、今後の政策を見直すに当たっては、国がしっかりと関与する仕組みを構築する必要があります。

また、今ひとつ大きな話題となったのが、農林中央金庫の問題であり、海外金利の急上昇の影響を受けて配当ができなくなったことです。その結果、JAしまねにおいても、例年受け取っていた出資配当金約7億円を受け取ることができなくなりました。現在立案中の次期中期経営計画においても、令和7年度以降当分の間は配当を受け取れないと想定して運営せざるを得ず、もう一段の事業改革が不可避だと考えております。

昨年末には、自動車大手のホンダと日産自動車が発行統合に向け協議を始めたことや、三大紡績の一つに数えられたユニチカが構造改革の一環として繊維事業から撤退するといった報道がされております。JAしまねも一体となり、時代の変化に対応すべく引き続き改革にチャレンジする必要があります。

具体的には、組合員の意思反映と地域農業の振興、地域行政対応を担う地区本部を存置しながら、一方で、新たな飛躍に向けて「事業本部制」を基軸とした新たな運営体制を検討して参ります。

その他、新人事制度の導入、自動車燃料事業の「県域会社化プロジェクト」についても引き続き取り組んで参ります。

結びとなりますが、組合員の皆様にとりまして、本年が実り多く健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



# 新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会  
会長 古川 敬



新年あけましておめでとうございます。

日頃より鳥根県農協青年組織協議会（以下、県青協）ならびに鳥根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、石川県能登地方を震源とする地震をはじめ、全国各地で地震や豪雨による被害が発生し、心痛めることが多くありました。農業現場においては生産資材や飼料、燃料の高騰や物流問題も続く中、農業経営は大変厳しいものとなっています。様々な品目にカメムシなどによる害虫被害が多く発生し、収量や品質に多大な影響を受けました。養鶏業では鳥インフルエンザの発生もありました。畜産酪農業では農畜産物の需給ギャップが続いています。農業や食品産業の経営が圧迫されている中、25年ぶりに食料・農業・農村基本法が改正され、これからの農業という産業が持続可能なものとなるよう基本計画の議論が進められています。しかし、検討課題は多く残っており、農業者だけでなく地域の皆様の御理解と御協力が無ければ前に進みません。生産と消費が継続していけるよう、魅力ある農業になることと、農業に関わる人が増えることを期待しています。

県青協では、各地区組織との連携を取りながら「鳥根県JA青年大会の開催」「全国大会や中国・四国JA青年大会～研修視察への参加」「鳥根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・鳥根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」「国会議員への要請」などの活動を行って参りました。

本年県青協は70周年を迎えます。諸先輩方の築き上げてきた農業青年の絆を盛り上げていき、これから先10年20年と繋いでいけるよう県青協一丸となって取り組んで参ります。

最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げると共に、実り多き年であることをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。



# 新年のごあいさつ

JAしまね女性部  
部長 高橋 美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、JAしまね女性部3カ年計画の「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的活動を掲げ、JAをよりどころに農業はもちろん、地域社会全体の発展に寄与するため部員同士で小さな力を結集させて活動に取り組んでまいりました。

その一つとして、女性部員ら一人一人が玄米を持ち寄り、子ども食堂やフードバンクに寄贈する“米一握り運動”に引き続き取り組みました。今年度は米不足が叫ばれる中、JAしまねや鳥根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら2回に分けて米を集め、3月に寄贈する予定です。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

また、JAしまねとともに始めた「おもてなしプロジェクト」は今年度で6年目。女性部員から「自分たちのJAを自分たちで守る」という意識を共有し、JA支店の美化活動やみどりのカーテンなどに取り組みしました。

最後になりましたが、今年も皆さまが笑顔で過ごせるよう、地域や生活に密着したJA女性部ならではの活動を目指してまいります。今年も私たち女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

みつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

たかみ けんいち  
**高見 謙一さん(56歳)**

今月はやすぎ地区本部。安来市下坂田町でイチゴ栽培に取り組んでいる高見謙一さんにお話を伺いました。



## イチゴ作りをつなぐためにUターン

安来市ではイチゴ作りが盛んで、「章姫（あきひめ）」「紅ほっぺ」などの品種が栽培されています。摘花によって一つの株にできる実を減らし、粒を大きく育てるのが安来のイチゴ栽培の特徴。また真っ赤に完熟してから

収穫するため、甘みが濃くジューシーで食べ応えがあります。

完熟してから収穫したイチゴは日持ちがしないため、販路は島根・鳥取が中心に。安来のイチゴは山陰だから気軽に食べられる、特別な旬の幸だと言えるかもしれません。

高見さんは同市下坂田町で年間約14トンを生産するイチゴ農家。高見



真っ赤に実った高見さんのイチゴ

さんがお父さんから農園を継承したのは2014年のこと。それ以前は静岡で会社員として働いていました。「うちのイチゴは甘くておいしいと評判だったので、父の代で終わらせたらもったいないと思ったんです」と高見さんは話します。当時、高校生だった高見さんの息子さんがイチゴ栽培に興味を持っていたことも後押しになり、Uターン就農を決めました。



高見さんのイチゴハウス

## 新しい農法や技術を試し 農薬を減らす

高見さんが手がける品種は「章姫」「紅ほっぺ」「よつぼし」。農園を継承したときの作付け面積は15アールほどでしたが、現在は1・8倍の27アールに。お父さんや就農した息子さんとともに家族3世代で栽培に取り組んでいます。



イチゴの花

イチゴの収穫・出荷は11月下旬から翌年5月までと長期にわたります。「4〜5月は特に収穫量が多い時期ですが、ハウスの中が暑くてなかなかつらいんですよ」と高見さん。最盛期を終えるとすぐに育苗がスタート。9月に定植すると10月には花が咲き始めます。摘花をしつつハウス内にミツバチを放って受粉を促進。気温が下がるとミツバチが活動しにくくなるため、冬は無菌状態で衛生的に育てられた「無菌バエ」を使います。

害虫対策にも虫の力を活用。イチゴに付くハダニを食べるダニや、アブラムシの天敵の虫を使うなど

して、病害虫予防の薬剤使用を減らしています。高見さんは「UVランプも設置し、うどん粉病など病気への抵抗力を高めています。父の時代よりも農薬の量はかなり減っていると思いますよ」と話しました。

## ICT化で生育を管理・コントロール

技術の進化は他の面でも。日照量や気温、湿度、土の水分量や肥料濃度などをセンサーで測定し、スマホのアプリで確認。随時調整できるようにしています。イチゴの開花から収穫までの積算温度は600℃であるため、気温を把握することで収穫の時期がより細かく分かるように。イチゴは実をつけながら次々と花をつけるため、ハウス内の温度調整をしながら何度かやってくる収穫のピークをコントロールしていきます。

「便利な時代になりましたが、天気に左右されることは昔と変わりません」と高見さんは苦笑します。昨年(2024年)は8〜9月の気温がとて高かったため、西日本ではイチゴの実りが1週間程度遅れており、洋菓子店などのクリスマス需要に配慮されるか懸念されていました。例年は11月中〜下



その場になくても土の水分量や肥料濃度などをスマホアプリで確認することができます



作業する高見さん

旬に第一陣の収穫があり、大粒のイチゴを出荷。12月上旬〜中旬の第二陣の出荷を経て、クリスマスごろにはケーキにちょうどいい小ぶりなイチゴができるそう。色づきが日照に左右されることもあり、天に祈る日々が続きます。

## 安来のイチゴを未来につなぐために

米のように広大な土地は必要なく、またブドウや梨などの果樹と異なり定植した年に収穫できるイチゴ。収穫期間が長くその分収入のある時期が続くこともあり、安来ではイチゴ栽培に挑戦する若い世代が増えています。ふるさとのブランドとして大々的に打ち出され、規格外の実を活用したスイーツや加工品の開発も盛ん。高見さんも「より多くの人に知ってもらい、食べていただきたい」と話します。未来に向けてイチゴ栽培を持続可能なものにしていくため、気候変動に対応した高温に耐えられる品種を探したり、育苗のやり方も考えたりしていくと言います。高見さんの新しい取り組みは、息子さんたち次世代へつなぐバトンとなるでしょう。今後も挑戦が続きます。



今後について語る高見さん

プチっと情報!

### やすぎのいちご

県内最大のイチゴ産地である安来市で生産される「やすぎのいちご」は、ギリギリまで熟すのを待ち収穫することと大きな粒で甘みが強いのが特徴🍓高見さんは規格外のイチゴを冷凍して保存。牛乳・シロップとともにミキサーにかけるとリッチな味わいのミルクスムージーになるそう。傷みかけたイチゴの保存&アレンジとしてもオススメです😊🌟



# 1年になりますように!

新年あけましておめでとうございます。

2025年の干支は「乙巳（きのとみ）」🐍。これまでの努力や苦勞、準備が実を結び始める年と言われています。そんな新年第1号の特集では、さまざまな想いを胸に農業に取り組む皆さんに、将来の目標や頑張っていることなどを伺いました😊✨

仁多郡奥出雲町  
雲南地区本部

和泉 宏幸さん(37)

繁殖から肥育までの一貫経営で父と協力し、130頭を飼育しています。耕作放棄地を有効活用し、放牧をするなど豊かな自然の中で、ストレスを極力与えない環境づくりに取り組んでいます。今後は増頭を目標に、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げていきたいです。



隠岐郡隠岐の島町  
隠岐地区本部

勝部 聡史さん(30)

大学卒業後、地元へUターンし農業を行っている勝部表装へ就職。最近では地元の新しいブランドになるよう、菜種油のラベルデザインを出雲市の精油会社と静岡県の大学と共同開発しています。また、地元の豆腐店と契約し大豆の栽培も始めました。後継者として新しいことに挑戦していきます。



出雲市斐川町  
斐川地区本部

錦織 誠全さん(22)

県立農林大学校を卒業後、2年間の研修を経て、昨年4月から就農し、6棟のハウスで大玉トマトとキュウリを生産しています。段取りがうまくいかず苦勞しましたが、思ったより生産量が多く、手応えを感じています。部会の先輩方を見習い、安定して経営できるよう頑張ります。



大田市長久町  
石見銀山地区本部

越智 裕之さん(51)

大田市での産業体験を経て、県立農林大学校で1年間受講後、昨年1ターン移住し就農。認定新規就農者としてアスパラガスを生産しています。リースハウス10棟にアスパラガスの苗を植え、今年3月から生産・出荷を開始します。農業経営を軌道に乗せる勝負の年。近い将来、反収4トンを目指し頑張ります。



益田市美都町  
西いわみ地区本部

青木 昌碩さん(28)

県立農林大学校を卒業後、地元での研修を経て、ハウス14棟を基盤に就農。小松菜やホウレンソウなど葉物を中心に輪作し、現在はニラや畑ワサビ、ミニトマトも生産しています。ハウスを有効活用し、葉物以外の安定した収入確保が可能な作物にも取り組んでいます。



# 2025年も実を結ぶ

松江市上本庄町  
くにびき地区本部

三代由希子さん(32)

趣味として祖母の畑で野菜作りを始め、2023年から本格的に就農。西条柿やタマネギ、ブロッコリーなどを主に栽培しています。今後は防除をもっと学び、収量を増やし、より高品質なものを作りたいです。また、スタッフの増員にあたり、農福連携にも取り組んでいきたいです。



安来市東赤江町  
やすぎ地区本部



小崎 一貴さん(45)

安来市に1ターンし、2年間の研修を経て2023年9月に就農。スマート農業で「省力・省エネ化」と「美味しいイチゴ栽培」の両立に取り組んでいます。地域の皆さんに支えていただきながら自己研鑽を積み、日々成長し続けていきたいです。



隠岐郡西ノ島町  
隠岐どうぜん地区本部

灘 貴章さん(49)

父が手間ひまをかけて培ってきた和牛の血統を途絶えさせたくないという強い思いから、和牛繁殖経営を受け継ぎました。地元で約1000年と連綿とつながる「牧文化」を最大限に活用した放牧を主体とする繁殖経営を一步でも前進させ、「儲かる畜産」に挑戦していきます。



出雲市伊野町  
出雲地区本部

正木 原野さん(30)

水稻を約40ヘクタールで栽培しています。今年はさらに約4ヘクタール面積を拡大させる他、ドローンでの直播も試験的に行う予定です。慣行栽培を大切にしながら新しい方法なども取り入れ、良食味・高品質を保ちつつ収量を上げていけるよう頑張ります。



邑智郡邑南町  
島根おおち地区本部

新田 良次さん(26)

県外の大学を卒業後、地元へUターンし、実家の農業を継いで有機米「つや姫」を中心に約7ヘクタール栽培しています。先人の知識も大切に、新しい技術も取り入れながら安定経営を目指し、同じ志を持つ仲間を増やすため取り組んでいきます。



江津市二宮町  
いわみ中央地区本部

GOGOファーム

2023年にUターンし、菌床シイタケや菌床キクラゲの栽培を行っています。産直をはじめ地元を中心に販売を行っており、これからもさらに販路を拡大し、地元を盛り上げていけるように頑張っていきます。



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  
もっと聞きたい

# 組合長が行く!

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから

今回の  
訪問先

- J Aしまねいわみ中央地区本部管内
- 有限会社やさか共同農場
- 農事組合法人ひやころう波佐



今回は、有限会社やさか共同農場、農事組合法人ひやころう波佐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。

有限会社やさか共同農場は、およそ50年前に6人の若者が共同体の建設という夢を持ち、浜田市弥栄町に移住してきたのが始まり。現在は有機の米や野菜、加工用トマトなどを生産する他、「やさかみそ」やトマトジュース、甘酒などを製造しています。同社の佐藤大輔社長と竹岡篤志取締役とは、同社の成り立ちや県内でいち早く始めた海外技能実習生の受け入れ、定住移住の取り組み、加工事業などについて意見交換しました。佐藤社長は「弥栄町の中心地にあるJ Aが受託運営している加工施設が使われなくなるのもつたいない」という思いがある。私たちと一緒に運営していくことができないうだろうか」と要望しました。

農事組合法人ひやころう波佐は、浜田市金城町波佐地区で水稲や大豆、タマネギの他、味噌を始めとする加工品を生産。設立当初



(有)やさか共同農場の事務所前でスタッフの皆さんと石川組合長ら



(有)やさか共同農場のハウスを見学しながら意見を交わす石川組合長ら

から構成集落の全戸参加が特徴で、法人名にある「ひやころう(※)」のとおり、組合員が誘い合いながら農作業やイベントを行っている。同法人の岡本利道組合長とは、力を入れていく都市交流や消費者交流の大切さ、今年の米価などについて活発に意見を交わしました。岡本組合長は『生産資材が高騰していて農業者も大変なんだね』『まっとうな価格で米を食べるぞ』

と言ってもらえる消費者を増やしていかないといけない。組合員と共に消費者理解に向けた運動に取り組んでいただきたい」と要望しました。

また、今年度から当J Aと業務提携を始めたジュンテンドーの「江津店」「浜田店」を視察しました。

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味



提携第1号店「ジュンテンドー江津店」のJ Aマーク品(肥料)コーナー



大豆を生産するほ場の前で岡本組合長(右から3番目)らと石川組合長ら



(農)ひやころう波佐の事務所で岡本組合長(右)と意見交換を行いました

## 組合長から一言



今回はいわみ中央地区本部管内を訪問し、最初に当J Aと業務提携を開始したジュンテンドーの江津店と浜田店を視察した。両店舗とも、販売金額、取扱件数とも順調に伸びており、組合員の評価も上々とのことであった。

次に訪問したのが、有限会社やさか共同農場。社長の佐藤大輔さんによると、同農場はおよそ50年前より共同体の建設という夢に向かって取り組みが始まり、現在、農産部門(水稲1.3ha、露地野菜2.3ha、ハウス80a、大豆10ha)、加工部門(味噌や惣菜製造)、交流・研修部門(新規就農者の受け入れや消費者交流)の3部門で、役員6名、海外からの研修生4人を含む36名のメンバーで、有機農業を中心に農業に取り組んでいるとのことであった。

最後に訪問したのは農事組合法人ひやころう波佐。「ひやころう」とは「呼びかけよう誘い合おう」を意味する方言。組合長の岡本利道さんによると、典型的な集落営農法人で、平成19年に法人化。現在5集落、63戸が全戸参加。経営内容は水稲10.2ha、大豆4.1ha、ソバ1.6ha、タマネギ0.2ha。この他、餅や味噌などの加工事業や広島市内の公民館との交流事業にも力を入れているとのことであった。

組合長より一言  
弥栄の地に  
夢を追いかけ  
秋高し





topics  
1

## 令和6年度農林水産祭むらづくり部門「天皇杯」受賞 安来市・えーひだカンパニー株式会社



安来市広瀬町比田地区のえーひだカンパニー株式会社が令和6年度農林水産祭むらづくり部門で最高賞の天皇杯を受賞しました。同社は12月18日、松江市のJAビルを訪れ、JA島根中央会の田尻宏常務と当JAの日高光弘専務に受賞を報告しました。

同社は、人口減少や高齢化が進む中、活性化のため同地区の住民が話し合いを通して作成した地域ビジョン実現に向け設立。地域で作付けが難しくなった農地を引き受け営農に取り組む他、ドローンによる農薬散布などの作業受託や地元産米のブランド化、見守り活動を兼ねた買い物支援として移動販売車「ひだまり号」の運行など、地域の営農・生活面を支え、生活水準の向上に貢献しており、全国でのむらづくりのモデル事例になると評価されました。

同社の川上義則代表取締役は「天皇杯を受賞し大変光栄に思うと同時に大きな責任を感じている。地域づくりの会社として、稼いだものを地域貢献に充て、地域の人を幸せにしていくことをより一層目指していきたい」と力を込めました。



日高専務(右)と田尻常務(左)に受賞を報告した同社の川上代表取締役(左から3番目)と田邊裕子取締役(左から2番目)ら

topics  
2

## 島根県農協青年組織協議会が JAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月18日、松江市のJAビルでJA役職員との意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら34人が出席。2つのグループに分かれ、当JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では「1日農業バイトサービスを一般の人、JA職員へ周知し農家が人手を確保できるような環境を整えてほしい」「県版農業生産工程管理(GAP)『美味しまね認証』の申請様式を簡素化できないか」「農畜産物の適正な価格形成に取り組むと同時に消費者の理解醸成もお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、来年産以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「再生産可能な価格が維持できるよう令和7年産の作付けも注視しながら販売努力をしていきたい」と答えました。



日々の営農活動で感じていることや意見を伝える盟友

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。

### 理事会情報 (12月24日開催)

【協議事項】

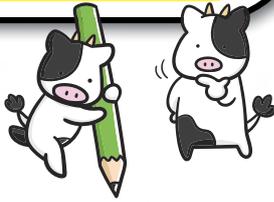
- ①信用手数料の見直しについて
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和7年5月7日付 機構改革の実施について
- ④第4次中期経営計画(策定に向けた骨子)について
- ⑤(協議)債権償却について(報告)遅延損害金免除について
- ⑥個人情報保護法関連規程の改正について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧新人事制度の労使交渉の現状を踏まえた今後の進め方について
- ⑨島根県常例検査書(島根おち地区本部)の回答について

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

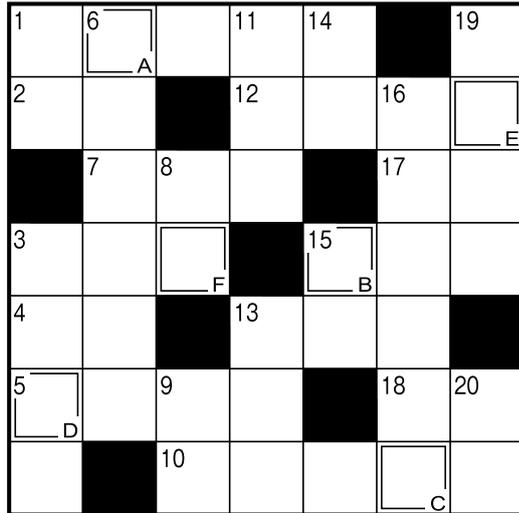
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年1月号

## CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～F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	F
---	---	---	---	---	---

### タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といて炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑱チョコキがはさみならパーは

### ヨコのカギ

- ①2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて——が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫看護師——ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

### 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。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



#### ● 賞品

正解者の中から抽選で30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

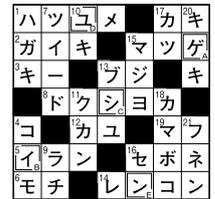
〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

JAしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係

2025年2月7日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ゲイシユン」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

漕ぎ寄せて水を掛け合ふ冬の海

出雲市 森脇 英徳様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

## 優秀賞

君帰り轍が残る雪の道

江津市 渡津かずお様

神集ふ社へ車椅子押して

浜田市 沖田 邦子様

着ぶくれて昭和の歌を歌ひけり

浜田市 小川美砂子様

## 佳作

コロナ禍を乗り越え牡丹供養かな  
 松江市 加茂 京子様  
 燗酒の加減は妻に如くはなし  
 出雲市 藤江 堯様  
 鈴虫の鳴く声聞きつ歌を詠む  
 出雲市 西島 秀正様  
 畑仕舞はや山の端に冬の月  
 邑南町 山塚 豊子様  
 お降りや自著出版のゲラ来たる  
 津和野町 田中とよし様

「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」2月号 定価629円  
 ご購読はお近くのJAへお問合せください。



JA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）2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、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」  
 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、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。



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で 約140,000台 = 約4台に1台が

選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

令和6年11月末時点 JALしまね調べ

えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で

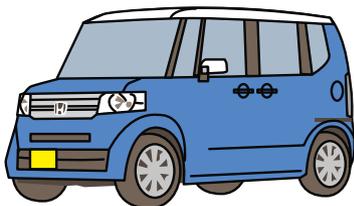
“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?

※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

掛金例 **ホンダ N-BOX**

自家用軽乗用車  
型式: JF4

車両保障  
200万円  
の場合



車両保障なし

月払 **1,570円** 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 **3,260円** 一時払 36,480円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間: 12か月/等級: 20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件: 35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分: 40~49歳/車両保障: 有(車両共済金額別掲)/免責金額5万円/対人賠償: 無制限/対物賠償: 無制限(対物超過修理費用保障付)/免責金額0円/人身傷害保障: 3,000万円(被共済者限定特別: 有)/傷害定額給付保障: 1,000万円(標準型: 被共済者限定特別: 有)/レッカーロード費用保障条項: 有/弁護士費用保障特約: 有/長期優良契約割引: 有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引: 有/自賠責共済セット割引: 有/新車割引: 有(初年度登録: 令和6年6月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和7年1月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから

お見積りは簡単!しかもJAなので任せて安心です!



お問合せ先

お近くの支店・共済担当職員まで  
お気軽にお問い合わせください!

※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。 24320320167



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

おさいふカード  
会員募集中!!

優待割引のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!



ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗

〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店

〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。



# 新年のご挨拶

組合員そして地域の皆様に謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

旧年中は、当地区本部の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、衷心より厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、依然として生産資材・飼料・燃料価格等の高止まりの状況が続いており、さらに現在の農畜産物価格は、生産コストを適正に反映したものとは言えず、持続可能性という観点から農業者の経営は大変厳しいものとなっております。物価上昇のほか、生産コスト増加分を誰かに押し付けるのではなく、皆でどう受け持つかを考えるものであると認識しています。生産者だけでなく、加工・流通・小売りなどの事業者の皆様や、消費者の皆様にご理解いただき、国産農畜産物を手に取っていただけるような取り組みが、ますます必要となっております。

J Aの各事業を通じて組合員メリットを創

出していくのが、J Aの使命であります。農業情勢そして事業運営環境が厳しさを増すなか、将来にわたる安定した経営基盤を確立し、利用者の皆様にとって必要とされる事業を改革、業務改善により今後も維持できるように取り組みとともに、持続可能な地域農業の実現と豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現、協同組合としての役割発揮に向け、引き続き自己改革を進めてまいります。

このように大変厳しい経営環境のなかではありますが、本年も地域の農業振興と安定した経営基盤の確立に向けて取り組みを進めてまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

組合員、地域の皆様のご健勝とご多幸を祈念し、年頭のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

島根県農業協同組合  
石見銀山地区本部

常務理事 本部長

川上 隆

役員 一同





# 第9回 JAしまね石見銀山地区本部

# 家の光大会

11月29日、JA石見銀山地区本部において、第9回のJAしまね石見銀山地区本部『家の光大会』を開催し、JA石見銀山女性部員85名が参加しました。

料理・手芸・園芸クラブ、各支部料理教室の家の光記事活用発表では、岩谷幸子副部長が写真で活動を振り返り、川合支部小林富紀子支部長は、家の光読書で読者文芸『詩 ありがとう』（家の光12月号）を朗読。感動的なエピソードに会場が“うるっ”となる場面もありました。



**高橋女性部長**  
「ワイワイガヤガヤ、みんなで楽しく活動しましょう」



**山本統括部長**  
「皆さんが一堂に会するこの時間が有意義なものになりますように」



毎月の手芸クラブで、家の光に載っている手芸にアイデアを加えた作品を展示しました。



クリスマス、お正月飾りで季節感ある園芸クラブ作品展示。年々クオリティーが上がっています!!



**講演『-人生100年時代-オーラルフレイルの知識と予防を知ろう!』**  
一般社団法人島根県歯科衛生士会 会長 吉田ちかみ 氏  
噛む力をみる「咀嚼チェックガム」で自分の噛み合わせを確認したり、フレイル予防のためのお口の体操をしました。口腔機能の低下が、全身の健康にも影響すること等、\*オーラルフレイルについて学びました。

## 寸劇『めざそう健康長寿!』

～私ってフレイルなんかになりませんか～  
わたしの町の看護師さん  
講演会とも関連しており、オーラルフレイルについて、笑いもありで楽しく学びました。



\*オーラル(口腔)フレイル(虚弱)：口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、口腔機能の衰えが全身の老化につながる



# 千両箱 トピックス



TOPICS  
1 ● J Aしまね石見銀山女性部  
収穫した里芋を学校給食に出荷

J Aしまね石見銀山女性部の部員が栽培し、収穫した里芋を学校給食に出荷しました。12月4日、17名の部員が、皮むきし一口サイズに切って届けられた里芋44kgは、大田市学校給食センターで調理され、5日の学校給食のメニュー「大田の里いもでクリームスープ」として提供されました。同女性部の学校給食への出荷は、かぼちゃ、フキと共に平成27年より毎年続けられています。



里芋はクリームスープの具になりました



TOPICS  
2 ● 素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」  
クラフトしめ縄&ハム作り

J A石見銀山地区本部は、11月8日にJA講座「菜根館」の6回目となる講座「MYしめ縄でよい年を〜クラフト作り〜」を開催し、20名が参加しました。しめ縄の作成に時間をかけて、12月に完成し



【しめ縄作り】 オンリーワンのしめ縄、どこに飾ろうかな〜♪



た参加者も多くいました。また、12月6日には7回目となる講座「女性部の人気レシピ教えます！〜ハム・焼肉のたれ作り〜」を開催し、参加者19名が、手作りハムと女性部秘伝のたれを作りました。



【ハム・たれ作り】 年末年始用に1名当たり9本のお持ち帰りとなりました



TOPICS  
3 ● 第46回みどりをまもる小学生作文コンクール  
J Aしまね石見銀山女性部が表彰状を手渡す

J Aしまね女性部が主催する「第46回みどりをまもる小学生作文コンクール」には、島根県内26校117名の児童より応募がありました。大田市内の小学校からも36作品の応募があり、J Aしまね石見銀山女性部役員が、冬休み前に長久小学校、静間小学校、朝波小学校、川合小学校、高山小学校を訪問しました。銀賞4名、銅賞1名、佳作6名の受賞者に表彰状と記念品、応募者全員に参加賞（県産つや姫&真つ赤な益田SUNトマトカレー）と同女性部よりプレゼントのみかんを届けました。（朝波小学校では、第50回みどりを守る児童画コンクールの表彰も行いました）



静間小学校



長久小学校



高山小学校



川合小学校



朝波小学校



## 令和5年産島根米の精算結果について

JAしまねでは、生産者の皆様から出荷いただいた「5年産島根米」を以下の考え方によって、買取手法を取り入れた会計管理を行っています。

1. 集荷数量が確定する6月末までに販売した残数をJAが時価相当額で買い取る。
2. 出荷時の「概算金」、3月の「最終精算前渡金」と上記1をもって精算を約1年に短縮する。
3. 販売代金・経費の情報開示による透明性の確保と端額を除き全額精算する。

6月末までの販売分について会計管理（共同計算方式）を行った結果、精算可能財源が確保されましたので、右のとおり最終精算金をお支払いするとともに、精算概要についてご案内申し上げます。



### 令和5年産島根米共同計算収支報告書（石見銀山地区本部）

(税込)

収入・支出項目		単位	合計
販売数量		トン	1,432.83
収入	販売代金		14,104
	受入金利		1
	国からの助成		0
	受取運賃		176
	その他		29
	合計 A		14,310
費用	概算金償還		12,342
	流通・保管等に係わる経費		543
	概算金金利等		18
	保管料・入出庫料等		258
	保険料・補償料		0
	運賃		169
	安全安心等検査費用		1
	集約保管等経費		96
	事故処理経費		0
	手数料 (全農・JA)	円/俵	15
	事務費		0
	生産・集荷・販売等に係る経費		86
	地区本部への支出経費		61
	広告宣伝費等経費		21
	その他生産等経費		5
	需給調整経費		0
	県産米推進協議会等経費		0
	監査委員会費用		1
	その他 (機能別手数料)		67
	合計 B		13,054
収入－支出	C = A - B		1,256
都度精算	D		780
共計事業預り金残高	E = C - D		476
翌年産共計繰越	F		16
本精算	G = E - F		460

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 農産課 ☎ 0854-82-1014

## ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

### ★会員特典を受け取るためには

ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJA「おさいふカード」の連携登録が必要となります。(既に登録されている方は必要ありません。)  
ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

### ★会員特典 (対象商品：ジュンテンドー取扱全商品)

**お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。**

#### 1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍！！**  
ただし、ポイント付与は、**現金、JAカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。

#### 2. JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与

JAしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、**年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与**します。(組合員以外は15ポイント付与)

#### 3. JAカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

JAカード(クレジット)にてお買い物された場合、JAカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌月にポイントで還元します。

【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ：JAしまね営農経済本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745



# 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

■ 本誌12月号千両箱トピックスの大田東ジュニアベースボールチームの喜びの笑顔が、とっても良いです。  
(Mさん)

■ 本誌12月号地元食材でイタリア料理を楽しむは、ぜひ作ってみたいです。  
(Sさん)

■ 昨今の報道にある若い人たちの犯罪に心が痛みます。親や友人、周りの人たちのせいでは無く、本人の心掛け一つです。自分の心に問いかけて欲しい。他人を不幸にすることは、許されません。  
(Yさん)

■ 本誌12月号は、何と何と嬉しい記事や写真がどっさり。牛王国の井田の牛飼いな人さんたちの記事や写真がずらり。  
(Sさん)

■ 畑をすっぱり覆う防獣ネット（3年前設置）をついにサルに噛み切られてしまいました。野菜を作る人が減り、サルは、ますます増えていく。  
(Nさん)

■ 本誌12月号しまねのファーマーズの吉田淳一さん、若いのに毎日牛舎に通い、畜産・稲作に頑張っておられる。高齢化の進む中、頼もしい限りです。  
(Kさん)

■ 2024年は、猛暑が続いて身体がついていけなくて、何とか乗り越えた1年でした。秋の気配を感じることもなく、気忙しい師走になりました。来年は、どんな年になるのでしょうか。皆様が、幸福な年になりますように願っています。  
(Nさん)

## ● JAコラム ●

お米をおいしく楽しもう

### お米は「ごみゼロ」のすごい作物！

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄

みんなも学校で習うように「ごみ問題」は大きな課題ですね。地球がいくら大きいとはいってもその資源には限りがあります。だから今、私たちが使っているものを大事に使って無駄をなくすことこそ、地球環境を守ることにつながるんだ。そういったエコな視点から見ても、お米って実はすごい食材ってことが分かるよ。

実際に、どれだけすごいのか見てみよう。まず、炊きたてのほかほかご飯。ご飯粒は魚のように骨があるわけではないから、捨てる部分がなく100%食べられる食材なんだ。他には「ぬか」。玄米を精米した後に出てくる、一見、使い道がなさそうなのこの茶色い粉も捨てません。ぬか漬けや米油の原材料として、そして最近ではインク・化粧品・せっけんにも使われているんだ。

産地では稲刈りした後にはわらやもみ殻が出るけれど、これらは田んぼにまけばそのまま肥料になります。それ以外にもわらはカツオのたたき、園芸で使う敷きわら、神社で使うしめ縄、大相撲の土俵で使う俵など、もうあちこちで使われます。もみ殻はリンゴやカニを箱で運ぶ際に

### その中に敷き詰めて食材が傷付かないようにするし、最近ではキャンプで使う「もみ殻燻炭（くんたん）」という燃料になったりします。

収穫されたお米が全て私たちの食卓に上るわけではありません。お米は「農産物」なので、実はお米粒の大きさと品質はばらばら。その中で「あまり良くない米粒」は、捨てるのではなく、せんべいや酒の原料などになっているんだ。

精米すると、砕けたお米や黒い斑点が付いたお米など、ぬか以外のものも出てきます。これらはスズメの餌になりますし、最近ではぬかでお菓子を作る人も出てきました。

このように、お米からはごみが出る余地がほとんどありません。そう、「ごみゼロ」な食材なんだね。





# みんなの直売市情報

## 12月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗木・海産物を除く

JAグリーン  
おおだ  
36,234点

大根・白菜・しびき・白ねぎ・  
レンコン・菊・箱寿司・カブ・  
さかき・干し柿

すいせんの  
里  
3,689点

しびき・キャベツ・丸もち・  
大根・白菜・白ねぎ・ぎんなん・  
ひらたけ・さかき・ゆず(種あり)

## 2月の特売日

JAグリーンおおだ  
すいせんの里

2月14日・15日 2月28日・3月1日

## 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)

## 白石職員の 独り言



新年明けましておめでとうございます。  
旧年中はJAグリーンおおだ・すいせんの里をご利用いただきまして、誠にありがとうございました。  
さて、人口減少社会を迎え、大田市においては、昨今、新規の出店が続く等、お店を取り巻く環境は時代の変化と共に大きく変わっています。JAグリーンおおだ・すいせんの里は地元密着のお店です。新鮮産直野菜や地元の鮮魚・精肉・切花など、他のお店では無いものを取り揃えて、地元のお店を大切に守っていかねばならないと思っています。皆さま方におかれましても引き続きの出荷とご利用をいただきますよう従業員一同、お待ちいたします。  
令和7年、皆様にとって幸多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

JAグリーンおおだより  
出荷者の皆様へ

令和7年1～3月については特売日を月2回(4日間)開催致します。出荷が難しい時期ではありますが、引き続き1点でも多くのお荷をよろしく願っています。

※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。

## 石見銀山地区本部管内 12月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



長久町  
岩崎  
実さん  
又キ最高



富山町  
神谷  
栄子さん  
光夫さん  
メス最高

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	長久	岩崎智佐子	344	292	福之鶴	諒太郎	美国桜	美津照重
2	水上	株大田原農場	327	291	若百合	美国桜	安福久	金幸
3	山口	大國 裕紀	336	264	福之鶴	美国桜	安福久	第2平茂勝
4	大國	岩瀬 擴二	327	266	紀多福	美国桜	安福久	勝忠平
5	久手	川上 泉	310	275	福之姫	安福久	平忠勝	茂重桜

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	富山	神谷 光夫	307	277	福之姫	安福久	百合花	平糸勝
2	富山	白石 祐	302	318	福之姫	凜斗福	勝忠平	安福久
3	大國	岩瀬 擴二	302	279	福之姫	美津照重	百合茂	正北国
4	富山	白石 尚	287	286	福之姫	隆之國	平茂勝	安平
5	志学	西谷 悟郎	330	264	美津金幸	福之姫	藤平(藤葉)	第6栄

## 12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	15	650,100	361,900	499,547	447	94,923	278	284
	中央	132	662,200	216,700	490,050	-8,678	68,193	285	287
	県	132	662,200	216,700	490,050	-1,531	68,193	285	287
又キ	管内	30	823,900	471,900	615,927	28,771	102,435	304	277
	中央	173	891,000	254,100	625,849	15,429	93,209	311	283
	県	173	891,000	254,100	625,849	22,816	93,209	311	283

# 子牛市場

令和6年12月18日

寝返りしても毛布が体に添うので  
冷気が入りにくい!!

吸湿  
発熱

軽い

ズレ  
にくい

吸湿発熱繊維を使用  
湿気を吸って発熱!  
くしゅくしゅ形状が  
熱を溜め込み保温!!



吸湿発熱加工くしゅくしゅ毛布 RC22A

サイズ(約cm)	色	申込番号	送料込税込価格
シングル 140×195	ブラウン	77077	4,290円
	ピンク	77078	
	アイボリー	77079	

ピンク  
洗濯機  
OK  
ネット使用

◎素材:材質:パイル部:ポリエステル100%、基布部(吸湿発熱糸使用) ◎中国製

肌を乾燥させにくい (毛羽部)  
羊毛100%の掛毛布

昭和27年創業毛布の老舗  
『三井毛織』謹製

  
izumiotsu  
quality  
made in Japan  
日本毛布工業組合  
が認めた品質

いいもの  
日本製  
信頼の品質  
確かな技術



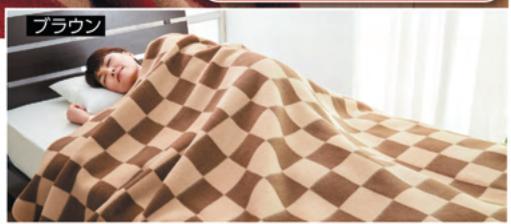
シングル 約140×200cm  
送料込 15,590円 税込

羊毛100%国産掛毛布 (毛羽部)

サイズ(約cm)	色	申込番号	送料込税込価格
シングル 140×200	ワイン	77080	15,590円
	ブラウン	77081	
ハーフ 140×100	ワイン	77082	9,990円
	ブラウン	77083	

日本製  
ドライ  
クリーニング  
OK

◎素材:よこ糸(毛羽部)/ウール100%、  
たて糸/綿100% ◎日本製



■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071



ぎんぎんテレビで放送♪

# 地ナン地ショー

Chisun Chishow Cooking

## カツキング

### 今月の料理

# 「あったかメニューで野菜を食べよう！」

地元の食材を美味しく調理  
辻調理師専門学校卒業、3人の子育て中

フリーアナウンサー

谷 夏海さん



①



②

### ①おでん

<材料(4~5人分)>

- ・大根 1/2個
- ・鶏手羽先 7本程度(450~500g程度)
- ・こんにゃく(湯通ししたもの) 1枚
- ・木綿豆腐 1丁 ・プチトマト 10個
- ・ゆで卵 6個 ・にんじん 1/3個程度
- ・ウインナー 1袋
- ・お好みの練り物(ごぼう4本、玉ねぎ天ぷら3枚等)
- ・顆粒だしの素 小さじ1



#### 【薬味】

- ・とろろ昆布(適量) ・和からし(適量)

#### 【おでんの出汁】

- ・水 2L ・昆布 1枚 ・みりん 150cc
- ・白だし 200cc ・うま味調味料 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1

#### <作り方>

- ① 大根は3cm程度の輪切りにして面取りする。こんにゃくは三角形、豆腐は1/6に切り、にんじんは型抜きでお好みの量をくり抜く。手羽先は先の部分を切る。
- ② 圧力鍋に、大根、手羽先、にんじん、顆粒だしの素、材料が浸る程度のお湯を入れ強火で圧力がかかるまで加熱し、弱火でおよそ10分加熱を続ける。火を止めて予熱で5分程度置いておく。
- ③ 大きな鍋におでんの出し汁を入れ温める。こんにゃく、ゆで卵、豆腐、練り物、ウインナー、圧力鍋で火を通した大根、ニンジン、手羽先、最後にプチトマトを入れ温める。
- ④ 器に盛り、薬味を添えて完成！

※つゆ多めなので、残ったつゆでうどん・お餅など煮てもおいしい。  
※春菊や黒田セリを入れると松江おでんに！

### ②豚バラ白菜の重ね蒸しのあんかけ

<材料(2人分)>

- ・豚バラ肉 200~250g程度
- ・白菜 1/2個 ・大葉 10枚程度
- ・柚子の皮 お好み

#### 【あんかけの出汁】

- ・水 100cc ・ぼん酢 50cc
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2 ・塩 少々
- ・顆粒だしの素 小さじ1と1/2
- ・水溶きの片栗粉

#### <作り方>

- ① 白菜は1/4に切って芯をとる。
- ② 白菜、大葉、豚肉を重ねていく。
- ③ 重ねたものを横半分切る。蒸し器で火が通るまで蒸す。(20分程度)
- ④ あんかけの出汁を鍋に入れ、水溶きの片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 蒸しあがった③豚バラミルフィーユを1/3程度に切りお皿に盛る。あんかけの出汁をかけ、上に柚子の皮を乗せて完成！

※白菜の切り方は基本通りに。ぼん酢はまるやかなものがオススメ。

※「食いしん坊万歳！」という料理番組に母が出た時に辰巳琢郎さんがおかわりで食べたいと言われ、撮影後にまた作った伝説のメニュー！



提供：JAしまね石見銀山地区本部

「銀争はるばるー石見銀山戦国争奪絵巻ー」は、お休みいたします。



JA共済の  
地域貢献活動

2月の外勤日(ふれあいの日)は  
12日(水)・13日(木)・14日(金)

※2月12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。

2月9日(日) JA仁摩支店

☎0854-88-2120

※時間は9:00~12:00



## 白菜とエビのあったかとりと炒め



## コメント

- ・とろみがついているので冷めにくく、栄養バランスも良く寒い日におすすめの一品です！
- ・白菜の芯と葉を時間差で加えることで、均一に火が通り、同じ食感に仕上がります。

## アレンジ

- ・ご飯にかけて丼に、麺にかけてあんかけ麺も楽しめます。
- ・海老をホタテ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコンなどに替えても美味しいです。
- ・うずら卵の代わりに溶き卵でも美味しくできます。

## 材料（4人分）

【材料】	
白菜	4枚 (300g)
にんじん	1/3本 (50g)
むき海老	200g
にんにく	ひとかけ
生姜	ひとかけ
うずら卵	8個
ごま油	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	ふたつまみ
薄口醤油	小さじ1
水	200cc
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
粗びき黒こしょう	適量

## 作り方

- ①白菜は芯の部分は細せん切りに、葉の部分は1cm幅に切る。にんじんは長さ3cmのうす短冊切りにする。むき海老は背ワタを取り、汚れを洗い流してから水気をきる。にんにくと生姜はみじん切りにする。うずら卵は茹でて殻をむく。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら白菜の芯の部分とにんじんを加えて炒める。
- ③芯の部分がしんなりしたら白菜の葉を加えて炒める。
- ④むき海老を加えて軽く炒めたら、Aとうずら卵も加えて蓋をして4～5分中火で加熱する。
- ⑤一度火を止め、Bの水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつける。
- ⑥皿に盛り、粗びき黒こしょうを振る。

## 材料（4人分）

A	合挽肉	300g
	塩こしょう	3振り
	麩	20g
	卵	1個
	サラダ油	大さじ1
B	中濃ソース	大さじ2
	ケチャップ	大さじ4
	赤ワイン	大さじ4
	たまねぎ	1個
	ブロッコリー	1/2株
	プチトマト	4個

## コメント

- ・木べらで押さえながら焼くので、短時間で仕上がります。
- ・調味料を混ぜてかけるだけ、簡単肉肉しいハンバーグです。

## 作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。プチトマトはヘタを切り落とし、半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、さつとゆでて水切りする。
- ③ボウルにAを入れて粘り気が出るまで手早く混ぜる。
- ④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、たまねぎとブロッコリーを炒め火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに油をひき④の肉をフライパン全体に広げ、中火で焼く。焼き色が着いたら、一口大にして、裏返していく。
- ⑦木べらで押さえるようにして焼き、混ぜ合わせたBを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧たまねぎとブロッコリーを戻し入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑨皿に⑧を盛り、プチトマトを添える。

## 丸めないハンバーグ



## アレンジ

- ・残った丸めないハンバーグは、スパゲッティミートソースにしたり、チーズをかけて焼いたりすればグラタン風に早変わり！
- ・ブロッコリーの代わりに太ねぎ、にんじん、カリフラワー、じゃがいもなどいろいろな野菜との組み合わせが楽しめます。

健康  
散歩

## そのしびれや痛み、腰部脊柱管狭窄症かも？

不快な自覚症状のなかで、男女ともに訴える人がもっとも多いのが「腰痛」です。現在では10人に1人が悩まされている国民病です。その腰痛をおこす病気の一つに「腰部脊柱管狭窄症」があります。脊髄の神経の通る管が狭くなって、しびれや痛みがでる病気です。この病気は50歳以上から徐々に増え、70歳以上では約半数が該当しているといわれています。



## ～腰部脊柱管狭窄症 症状チェック～

- ①太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれや痛みがある
  - ②しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり休むと楽になる
  - ③しばらく立っているだけでしびれたり痛くなったりする
  - ④前かがみになるとしびれや痛みは楽になる
- 当てはまる項目が多い人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性が高いです。

この病気の治療法は、「保存療法」と「手術療法」があります。まず保存療法（ストレッチや背筋を鍛える等の適度な運動、血流改善薬・鎮痛剤・ビタミン剤など内服薬の服用、局所麻酔薬・ステロイドなどのブロック注射）を行い、その効果があまりない場合にのみ手術が行われます。

「腰部脊柱管狭窄症」は加齢によって誰にでもおこる病気です。初期は症状が出てはすぐに治まることが多く、病院受診をためらう方が少なくありません。しかし、そのまましておくと徐々に症状が進行し、痛みやしびれの症状が現れる頻度が高くなり、運動障害が悪化するとともに残尿感や失禁などの排尿障害を引き起こすなど日常生活に支障をきたすこととなります。初期の状態では病院受診し対処すれば、ほとんどの人は手術ではなく、保存療法で改善することができます。「寝ていれば治る」と安易に考えず、気になる症状があれば早めに整形外科を受診し、必要な治療に向き合っていくことが大切です。

