



# JAしまねびより

2022

1

January  
Vol.70



特集

2022年も目標に向かって“トラ(寅)イ”!!

＼SNSで旬な情報を投稿しています／



JALまね 斐川地区本部版

来月の  
外勤日は

2月19日(土)

謹んで初春の  
およろこびを  
申し上げます



代表理事組合長 石川 寿樹  
代表理事副組合長 山根 盛治  
代表理事専務 高木 賢一  
代表 監事 名原 佳宏  
役職員一同



代表理事組合長

石川 寿樹

新年あけましておめでとようございませす。組合員の皆様には、新しい年を穏やかに迎えのこととお慶びを申し上げます。令和4年の年頭にあたり、皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、7月から8月にかけて豪雨や台風等の自然災害に見舞われ、県内でも多くの被害が発生しました。被災されました組合員の皆様に心よりお見舞いを申し上げますとともに、今後とも復興に向けた支援に取り組んで参ります。

また、新型コロナウイルス感染症につきましては、ワクチン接種が進んだこともあり、国内では新規感染者が減少傾向にありました。しかしながら、ここに来て新種のオミクロン株への感染も拡大しており、未だ収束の兆しは見えておりません。一方、農業に目を転じますと、原油価格の高騰により燃油や資材、肥料や飼料の価格が大幅に上昇し、農家経営を大きく圧迫しています。

特に県内農業の基幹的作物である米については、国が市場隔離による需給改善対策を示しているものの、コロナ下起因する外食需要の減少等による消費の低迷、民間在庫量の増加による厳しい販売見通しから、昨年8月の段階では、JAしまねの令和3年産米単価を前年から2千円程度引き下げざるを得なくなりました。

こうした中、JAしまねといたしましては、稲作農家の皆様の経営を支援するため、12月にお支払いする従来の追加金に加え、米価下落を踏まえたJA独自の経営継続支援の実施を決定いたしました。今後もJAの使命として、米だけでなく、畜産や園芸作物につきましても、できる限りの支援に取り組んで参ります。

事業運営につきましましては、各部門にコロナ下の影響が及んだものの、事業管理費の削減等に取り組み、令和3年9月末仮決算は計画を上回る成果を上げることができました。組合員の皆様のご利用、ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、本年は「第3次中期経営計画」「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」がスタートする重要な年です。ポストコロナ時代を見通し、JAしまねの「めざす10年後の姿」を実現するための具体策を計画に反映させ、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの基本目標の実現に向けた「不

断の自己改革」に取り組んで参ります。

また、JAを取り巻く経営環境は年々厳しさを増しており、盤石な経営基盤を確立するため、営農経済事業・信用共済事業、2つの事業改革を更に進めていかなければなりません。

まず、営農事業におきましては、コロナ下で落ち込んだ販売高の早期回復と増益を目指し、広域指導体制の構築により重点品目の更なる生産拡大に取り組みます。また、今秋に開催される全国和牛能力共進会での入賞を目指し、関係機関と協力して「しまね和牛」の評価向上にも努めて参ります。

一方、信用共済事業につきましましては、令和3年度での事業改革完遂に向けて、各地区本部で店舗再編やATMの再配置、事務集約・効率化等に取り組み、大幅な収支改善を図りましたが、今後の厳しい経営環境に備えるため、不断の改革に取り組みで参ります。何卒、ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、組合員の皆様、地域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ます。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

# 新年のご挨拶



斐川地区本部 常務理事 本部長

山根 善治

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様には、お健やかに新年のよき門出をお迎えのこととお喜び申し上げます。旧年中は、当地区本部に対しまして、格別のご理解のもと、ご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

振り返りますと、昨年は全国的に豪雨や台風による自然災害が発生し、当地区本部においても、8月の台風では甚大な被害に見舞われました。被災された皆様に衷心よりお見舞いを申し上げます。また、落ち着きを見せ始めていたコロナ禍での経済活動も、新たな変異株の発生により、感染拡大の懸念により緊張感が増したこの頃でございます。

そして、農業分野では景気低迷による米を始めとする農産物の価格下落や農業資材の高騰が経営を圧迫致しました。JAでは、米価下落の所得減の一助になればと、1月末を目途にJA出荷米への経営継続支援金のお支払いの決定を致しました。今年の米生産にお役立て頂ければ幸甚でございます。

さて、本年はJAしまねの「第3次中期経営計画」、「第3次農業戦略実践3か年計画」のスタートの年となります。当地区本部と致しましても、この方針に基づき、計画達成にしっかりと取り組んでまいります。特に、営農部門では新

たな「玉ねぎ乾燥調製施設」の稼働に合わせ、斐川地区本部独自で定植機や収穫機を購入し、機械をご利用頂く事で、労力軽減や生産費の減少により、生産者の皆様の所得増に寄与できるものと考えております。その他、各事業において更なる改革により経営基盤と組織基盤強化に取り組み、地域から信頼され、必要とされる斐川地区本部を目指し、役員一同業務に精励してまいりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、ご多幸でご健勝の一年になりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 玄米20袋寄贈

### 生活困窮者へ支援

斐川町農政会議は、新型コロナウイルス入稿による生活困窮者の支援に役立ててもらおうと、出雲市社会福祉協議会に玄米（30kg）を20袋贈りました。12月7日に、出雲市社会福祉センターで贈呈式が行われ、市社協の渡部英二会長は「子どもや学生の他に、コロナ禍の影響で困っている外国人の方々も大勢いる。たくさんのお米を提供いただいたことに感謝し、大切に使用させていただき」と謝辞を述べられました。提供された米は、家庭などから寄与された食料品を、支援が必要な人に無料で渡すフードドライブや、市内の子ども食堂に提供されます。



斐川町農政会議 勝部喜政会長（左）、（福）出雲市社会福祉協議会 渡部英二会長（右）

## 育てて収穫

### そば打ちに挑戦！

12月14日、地域組合員とJA職員10名が「そば打ち」に挑戦しました。食農教育活動の一環として食育そば作りと題して8月から始めた企画で、10月に収穫した出雲の舞の実をひいたそば粉を使用しました。そば生産者の糸賀充さんに講師を務めていただき、水回し、そば玉、伸ばし、そば切りのポイントを教わりながら4つのグループに分かれてそばを打ちました。試食会では「伸ばしやそば切りにコツがいり、難しかった。麺の太さはいろいろあるが、そばの香りが良く、自分たちで育て、収穫し、打ったそばは格別な味がする」と話しながら味わいました。



そば打ちに挑戦する参加者

## 花き部会 研修会開催

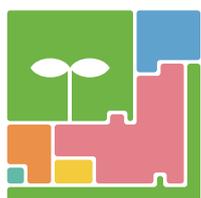
JAしまね斐川花き部会（北村一夫部会長）は、12月6日に営農総合センターにて地元市場である（株）JAアグリ島根花き部浅田課長代理を招き研修会を開催し、部会員8名が参加しました。市場より花き情勢をはじめとする情報提供を受け、その後に意見交換を行い、「花き業界は昨年新型コロナウイルスで大きな影響を受けたが、今年は回復傾向にある。今後は消費者に求められるものを選んでいたいただき、継続的に出荷してほしい」との要望がありました。部会員の多くが栽培しているトルコギキョウの売れ筋の品種や色について、ストックの出荷販売時期についてアドバイスを受けました。また、所得向上やハウスの有効利用に向け新たな品目の販売状況・需要期等について意見交換を行いました。参加した組合員からは「来年の作付けの参考となった。今後定期的に開催してほしい」との要望がありました。



農業のために 地域のために 明日のために

# JA共済の地域貢献活動

JA共済は、交通安全対策活動やスポーツ大会開催など、地域活性化を目指した地域貢献活動に取り組んでいます。





甘くて柔らかい白ねぎでブランド化を目指す

出雲市の西側にある神西（じんざい）地区。砂地という好条件を活かし、古くより白ねぎの生産が盛んな地域です。代々農家を営んできた石飛家でも、以前から白ねぎを生産してきました。この地区で作



1番美味しいのは1月。「冬の寒さに打ち勝って育った神在ねぎは、ぎゅっと甘みが増す」と石飛さん

## 石飛 政樹さん(46才)

今月は、出雲地区本部。出雲市大島町で「出雲神在（かみあり）ねぎ」の生産に取り組むJAしまね出雲神在ねぎ部会・部会長の石飛政樹さんにお話を伺いました。



考える必要がありました。そこで石飛さんはJAに相談。皆が同じ品種を栽培し、新たなブランド化を目指し動き始めることに。いくつかの試験栽培を行い、甘みが強く柔らかい品種を選びました。石飛さんは「普通の白ねぎとは一番かけ離れているものが良かった。その方が差別化も図れ、ブランドとしても確立しやすかった」と振り返ります。こうして、平成19年から本格的な作付けを開始し、出雲大社に神々が集まる旧暦の「神在月（10月）」に収穫が可能になることから「出雲神在ねぎ」と名付け、売り出すことになりました。

### 繊細でデリケートな白ねぎ

神在ねぎは、甘くて柔らかく全部美味しく食べられることから、葉をつけた状態で出荷・販売されます。葉まで柔らかいことが特長ですが、それ故に繊細でもあり、育てることがとても難しい作物です。そのため、収穫も茎葉を傷つけないように丁寧に行います。また、袋詰



丁寧に収穫していきます

めの際も、葉が折れないようにに慎重に入るなど、最後まで気を遣う作業が続きます。病気に弱く、害虫もつきやすい上に、大雨などで水に浸かっってしまった場合は腐ったり折れやすくなります。それらの問題にも頭を悩まされてきたという石飛さん。令和3年の夏は2回も豪雨に襲われた出雲地方。石飛さんの畑も約半分が被害に遭いました。石飛さんは「通常より早い時期に植えて、梅雨〜夏の大雨が降りそうな時期までにある程度大きさに成長させておくなどの対策が必要」と、今後に向けあらゆる予防策を模索しています。

## この美味しさをもっともつと広めたい

こうして手間ひまをかけ大事に扱ってきたからこそ「良いものができた時は格別に嬉しい」と笑顔で話す石飛さん。「もっと欲しいと言われると、こちらも張り切ります！」と、需要がある時が一番やる気が出ます。暖冬などの理由から、家庭で鍋料理をしながらになると、白ねぎの出荷がストップされることも。白ねぎの美味しい季節になって、たくさんの人に食べてもらいたいと願っています。

## キャンプでリフレッシュ

時間があればキャンプに行き、息抜きをしている石飛さん。お子さんたちが小さい頃は、家族で行っていたそうですが、今は大きくなり一緒に行く



神在ねぎを傷つけないよう気を付けながら作業



雨が降ると作業工程が増えるため、晴れの日に多めに収穫するなど事前に調整しながら収穫を進めます

機会は減ってしまったそうです。しかし、周りにはキャンプ好きな友人が多く、集まることも。その日の収穫が終われば次第出掛けることもあり「作業終了のお酒は格別に美味しい」と笑顔をみせます。冬場であっても市内のキャンプ場にしょっちゅう足を運んで大きめのテントの中でストーブを焚き、お鍋とお酒を楽しんでいます。仲間とともにワイワイお酒を飲むことが、石飛さんにとって最高のリフレッシュタイムなのだとか。



リフレッシュの時間となっているキャンプ

## 作業を組み立てることがおもしろい

以前から神西地区のほとんどの農家は、ハウス栽培と露地栽培を組み合わせながら、それぞれに合った作物やスタイルを選び一年を通して仕事をしています。石飛さんもその一人で、年間で様々な作物を栽培しています。「一年の作業を組み立てることはすごく大変だけど、おもしろい」と語る石飛さん。きちんと仕事を組み立てていくことで、今までと同じ面積でも仕事量が増え、収入にも反映される農業のおもしろさを感じています。また、それに伴って人手確保や今後の課題も見えてきたと言います。昨

### プチっと情報!

## 出雲神在ねぎ

柔らかくて甘みが強く、葉まで食べられるのが特長です。石飛さんおすすめの食べ方は「鶏肉とねぎをアルミホイルで包み、オープンで焼く」。ねぎの旨味と鶏肉の油がマッチしてとても美味しいのだとか😊  
この機会にぜひ。



### ★お問い合わせ先★

J Aしまね出雲地区本部  
営農部販売開発課  
電話：0853-21-6118

年から一人雇用し、今後は家族経営ではない継承の方法も視野に入れています。「神在ねぎの知名度はまだだ。もっと多くの人に知ってもらい食べてもらいたい」と今後の意気込みを語る石飛さん。今よりさらに農業をおもしろく、そして効率的な農業を目指し、石飛さんの挑戦は続きます。



笑顔が印象的な石飛さん。  
神在ねぎを多くの人に食べてほしいとPRします

# って“トラ(寅)イ”!!

新年あけましておめでとうございます。

さあ、新たな年がスタートしました。今年の干支は「壬寅（みずのえとら）」。厳しい冬を越えて芽吹き始め、新しい成長の礎となる年と言われているそうです。そんな新年第1号の特集では、目標に向かって“トラ(寅)イ”し続ける、各地区本部の若手農業者をご紹介します。

合同会社Torchを設立し、今年度から菌床シイタケを栽培しています。従業員を増やし、皆が楽しく働ける会社にしていきたいです。



就農して、4年目となります。ファーマーズマーケットでの消費者との関わりを大切に、収量アップの1年になるように頑張ります。



出雲市荒茅町【出雲地区本部】

松本 頼明さん(40)(右)  
金崎 幹徳さん(38)(左)

経営規模

●菌床シイタケハウス3棟  
年間43,200菌床で栽培

松江市西忌部町【くにびき地区本部】

伊藤 成海さん(23)

経営規模

●花40㎡ ●ホウレンソウ2㎡

就農2年目で水稻を栽培しています。日々の管理を徹底し、品質向上、収量UPを目指しています。今後は規模拡大を図りながら地域農業を盛り上げていきたいです。



安来市久白町【やすぎ地区本部】

南 真之さん(38)

経営規模

●イチゴ(高設栽培)6㎡

兵庫県から1ターンし就農1年目。アパレル業界から一転、妻の実家である安来市でイチゴ作り。いつかイチゴ作りを通して、趣味のアウトドアと関連したイベントを開きたいと考えています。

現在、消費者からの信用と経営の安定を目指して個人での美味しまねゴールド認証取得に向けて頑張っています。菌床シイタケを通して地元の方たちとの繋がりをもっと築いていきたいと思っています。



出雲市斐川町【斐川地区本部】

深津 健太さん(22)

経営規模

●水稻2.7㎡

来島牧場に入社し約2年半。人工授精(AI)・受精卵移植(ET)などの繁殖技術向上を目指すとともに、将来牧場で活躍する育成牛を育てるため日々頑張っています。



飯南町【雲南地区本部】

曾田 春奈さん(25)

経営規模

●来島牧場：搾乳牛約360頭、子牛約60頭

# 2022年も目標に向か



就農して3年で、繁殖和牛を20頭飼育しています。良い母牛と子牛を育てるために、日々勉強しています。

知夫村【隠岐どうぜん地区本部】

**稲澤 義治さん (40)**

経営規模

- 繁殖用和牛 母牛20頭、子牛7頭



もっと生産量を増やして、隠岐地域の皆さんに新鮮な野菜を食べてもらい、地元園芸農業を担う生産者のひとりとして地産地消に貢献したいです。

隠岐の島町【隠岐地区本部】

**柴 功一さん (36)**

経営規模

- ハウス施設野菜10畝 (キュウリ、トマト)
- 野菜苗生産8畝
- 露地野菜20畝 (レタス、キャベツ、ブロッコリーなど)

雇用就農から独立して1年目。農業・化学肥料を使わずに栽培をしています。白ネギを中心に置き、品目を模索しながら年間を通して売り上げが上がるように頑張ります。



大田市長久町【石見銀山地区本部】

**清水 啓介さん (35)**

経営規模

- 白ネギ18畝
- レタス10畝
- 白ナス5畝
- 大豆8畝
- 米10畝

8年前に就農しました。将来的には、技術や産地としての価値を高め、新規就農者や農業体験に来た方にアドバイスをしていきたいです。

就農して8年経ちました。大変な事が多いですが、収穫の時の喜びが忘れられないので続けています。将来的には収穫した作物を全国の人たちに届けていきたいです。



浜田市金城町【いわみ中央地区本部】

**清本 香さん (32)**

経営規模

- トマト2.5畝
- なす3畝
- ぶどう5畝
- その他6畝

益田市須子町【西いわみ地区本部】

**金山 千年さん (30)**

経営規模

- トマト36.5畝
- メロン延べ40畝



美郷町【島根おち地区本部】

**新田晋太郎さん (36)**

経営規模

- 菌床ブロック3万個





## 新年のごあいさつ

J A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ご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

令和元年度からの新型コロナウイルス感染拡大に伴い、私たち女性部の活動も中止やWEBでの開催を余儀なくされました。そのような状況の中、私たちJ Aしまね女性部は昨年度からコロナ禍によって困窮している学生や子ども食堂、フードバンク事業を支援するため、女性部員が玄米を持ち寄り集まったお米を寄贈する“米一握り運動”を実施しています。今年度は2回に分けて行うこととしており、現在1回目が終了しました。1回目はJ Aしまねや島根県青協の皆様のご協力もあり、1,370kgの玄米が集まりました。集まったお米は、県内の子ども食堂・フードバンク・大学に寄贈いたしました。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。

最後になりましたが、今年こそは、コロナが収束し、例年通りに女性部活動ができること、そして何より世界中が安心安全な状態で普通の生活を送ることができるように願って止みません。

今年も私達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す。新年のご挨拶とさせていただきます。



フードバンクへ米を寄贈する  
寺内副部長(右)



子ども食堂へ米を寄贈する  
高橋部長(左)と飯塚副部長(右)



## 新年のごあいさつ

島根県農協青年組織協議会

会長 草野 拓志



新年あけましておめでとうございます。

日頃より島根県青協の活動に対しご理解ご協力賜わりまして、誠にありがとうございます。

昨年を振り返りますと、青年部、営農活動ともに新型コロナウイルスの影響が続く中で的一年となりました。外食産業の需要低迷や米余りによる米価の大幅な下落、円安やOPECによる原油生産の引き締めにより燃料代の高騰、中国及び新興国の経済発展に伴う飼料の買い占めによる餌代高騰など、農業を取り巻く環境は非常に厳しいものとなりました。そういった中で、地域において懸命に営農活動をなされている生産者の方々に敬意を表すところでございます。

昨年は、いろいろと考えさせられた1年でしたが、島根県青協として、J Aや島根県農政に意見陳情を行う等、しっかりと活動してまいりました。

農業者の意義は食を支え農地を守り引き継いでいくことです。それには営農活動を続けていくことが一番大事であり、地域で頑張る生産者をJ Aや島根県農政と一体となって支援していくことが非常に大切であります。私は本年で会長に就任し4年目となりますが、少しでもその架け橋となれるよう、また、島根県の農業振興の為、本年も尽力していく所存でございます。

そして、逸早い新型コロナウイルスの終息を祈りつつ、本年が皆様にとって実り良い年でありますことをご祈念いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。





水稲

土づくりについて

「作土1寸、米1石」「地力で半分、肥料の力で半分」

稲は「土で作る」と言われるように、水稲における土づくりは異常気象に負けない米作りには必要不可欠です。

土づくりを実施されたほ場では1等米が多い傾向となることから、土づくりを実施しましょう。

○ミネラルG…2000～3000kg/10a

けい酸・鉄分・苦土・りん酸・その他有用ミネラルを補給

○牛糞堆肥…1～2t/10a

保肥力・保水力を高め、生産力の安定と強化、地力向上を図る。

※牛糞堆肥は連用することにより効果は高まります。

土づくりの三本柱

深耕(作土15cm以上)

(作土一寸、米一石)

- ・機械作業の支障にならない程度
- ・数年に一回の天地返しは効果あり

地力向上  
高品質・安定・多収

有機物の施用

- ・土の中の腐植が消耗(補充が必要)

土づくり肥料の有効活用

- ・ケイ酸、鉄分の補給
- ・未熟有機物の腐熟促進

大麦

◆11月上旬の降雨の影響により、播種が早いものと遅いものとの生育差が顕著に見られました。12月に入ると気温が平年より高く推移したことから生育が進みました。葉色が淡いほ場もありましたが、分けつ肥の施用により全体的に葉色もやや濃く、分けつも多いところでは3～4本確認出来ています。効果的な穂肥のため、作業計画・排水対策を徹底しましょう。

◆穂肥の施用

左記の点に注意し穂肥をしましょう。

○施用時期の目安

幼穂長5～8mm(1月中旬～2月上旬)

天候によって生育が大きく左右されます。

幼穂長を確認し穂肥を行ってください。

○施用量

ほ場全体の葉色が濃く、分けつが十分確保されている場合

① 硫安入NP化成 15kg/10a

ほ場全体の葉色が淡く、分けつが確保されていない場合

(播種深度が深い、湿害を受けている場合)

① 早急に硫安入NP化成 10kg/10a

② 幼穂長が2～5mmの時期に硫安入NP化成 10kg/10a

◆排水対策の徹底について

排水対策は大麦を栽培する上で基本的かつ最重要なことですので左記を参考に排水を万全にしてください。

排水の点検・手直しのポイントについて確認してください。

□ 停滞水はないか？(雪解けの水は特に滞水しやすいので注意！)

□ 排水溝が土で埋まっているか？

□ 排水溝から排水しているか？

排水対策が不十分なまま追肥を施用しても根が痛んでいるため、肥料を十分に吸収することができません。

3年産共同乾燥施設の玄米重量確定(単位: kg)

品 種	生籾重量	推定精選籾重量	推定玄米重量	確定玄米重量
ハナエチゼン	102,037	86,284	69,023	71,970
コシヒカリ	86,484	63,259	50,602	51,720
きぬむすめ	2,959,341	2,047,895	1,638,198	1,848,090
つ や 姫	2,215,785	1,513,554	1,210,761	1,256,430
合 計	5,363,647	3,710,992	2,968,584	3,228,210

◆確定売渡玄米重量 = 確定玄米重量 - 飯用米重量 - 確定加工用米重量

令和2年産島根米の精算結果について

J Aしまねでは、生産者の皆様から出荷いただいた「令和2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J Aが時価相当額で買い取る。
2. 出荷時の「仮単価」と、12月の「追加金」の2段階によるお支払いに加え、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。

つきましては、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、以下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2年産島根米精算概要報告書(斐川地区本部)

(税込)

収入・支出項目		単 位	合 計
販売数量		トン	4,679.6
費目	収入	販売代金	円/俵 14,389
		受入金利	〃 0
		国からの助成	〃 0
		受取運賃	〃 188
		その他	〃 19
		合計 A	〃 14,596
	支出	概算金償還	〃 13,167
		流通・保管等に係わる経費	〃 615
		概算金金利等	〃 32
		保管料・入出庫料等	〃 272
		保険料・補償料	〃 0
		運賃	〃 183
		安全安心等検査費用	〃 1
		集約保管等経費	〃 127
		事故処理経費	〃 0
		手数料(全農・JA)	〃 45
		事務費	〃 0
		生産・集荷・販売等に係る経費	〃 125
		地区本部への支出経費	〃 78
		広告宣伝費等経費	〃 42
		その他生産等経費	〃 5
		需給調整経費	〃 0
		県産米推進協議会経費	〃 0
		監査委員会費用	〃 2
	その他(機能別手数料)	〃 71	
	合計 B	〃 14,025	
	収入-支出 C=A-B		〃 571
都度精算 D		〃 426	
共計事業預り金残高 E=C-D		〃 145	
翌年産共計繰越 F		〃 1	
本精算 G=E-F		〃 145	

○最終精算金振込日 令和3年12月24日

# 介護福祉だより

お問い合わせ 介護センター ☎73-9635 デイサービスセンターつつじ園 ☎73-7314

## デイサービスセンターつつじ園

つつじ園の畑で採れた大根と、利用者様のお宅から頂いた大根で切り干し大根を作りました。皆さん手際よく切ったり干したり、気温や風など干す条件も教えて頂きました。また、この時期恒例のクリスマスケーキ作りをしました。ホットケーキの間にクリームを挟んで果物を飾って。大小さまざまな可愛いケーキが出来上がり、紅茶と一緒に美味しく召し上がっていただきました。



## 笑がお健康教室

2ヶ月に1回のJA女性部の皆さんとの交流会、11月は女性部員の錦織さんを講師に、フラワーアレンジメントをしました。クリスマスにぴったりの、赤や緑の素敵な花飾りが出来ました。

また、葉っぱを持ち寄って型取り、手作りペンダント作りもしました。いろいろな葉を材料に、色付けも緑や赤や黄色に塗り、それぞれに個性豊かなペンダントが出来上がりました。

## 我が子自慢・孫自慢

3きょうだい、  
これからも仲良く  
大きくなろうね☆

投稿者 庄原地区  
奈義良 英樹さん  
真弥さん

左 ① ② ③  
彩菜ちゃん (8歳)  
穂花ちゃん (1歳)  
大地くん (6歳)  
奈義良 (8歳)  
大地くん (6歳)



## 大募集!!! 「我が子自慢・孫自慢」

あなたの撮った写真を掲載してみませんか?  
プロ・アマ問いません。



応募先

JALまね斐川地区本部 組織広報課  
〒699-0593 出雲市斐川町庄原2172-3番地  
☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp  
※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募して下さい。

JA  
女性部  
通信

女性の元気でいきいきJA



手作りコンニャクを味わう

12月22日にひまわりグループの皆さんがコンニャク作りをしました。始めにコンニャク芋と水をミキサーにかけ、鍋に入れ火にかけます。色が変わり粘りがでて艶がでてくるまで混ぜます。そこへ炭酸ナトリウムの湯溶きを入れ手早く混ぜ型に入れました。適当な大きさに切って20分ほどで完成させました。

ひまわりグループの毎年恒例の活動になっており、お正月前の楽しみの一つです。15キロのコンニャク芋から約160枚出来上がりました。市販のものとは違う手作りの良さを味わいました。



JA  
女性部  
活動予定

新規加入 大歓迎!!  
待っちょよ!

1月17日(月)	パッチワークグループ	ひかわあぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
1月20日(木)	手芸グループ	ひかわあぐりキッチン	ふあみーゆ	9:00~
1月27日(木)	書道グループ	ひかわあぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
1月31日(月)	ひまわりグループ	ひかわあぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
2月 8日(火)	ちぎり絵グループ	ひかわあぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
2月 9日(水)	いきいきグループ	生活課 2階会議室		10:00~
2月14日(月)	絵てがみグループ	ひかわあぐりキッチン	ふあみーゆ	13:30~

ウィル給油所から

TEL 73-9626

冬道といえば融雪剤  
(塩カリ)



下部洗浄と高圧ジェットで  
ダメージを軽くしましょう!

下部洗浄

ボディーの下部に付着した泥汚れなどをしっかり洗浄します。

高圧ジェット

ブラッシング前の予備洗浄効果を飛躍的に高めます。



新鋭ドライブスルー  
洗車機



手軽に  
すつかり  
さわやか  
洗車♪

ティアラコートプレミアムで艶復活! 大好評です!

お気軽に声を  
おかけください☆

スタッフ一同  
お待ちしております。



生活課から

TEL 73-9622



## ミシン展示即売会

お見積り・出張費は無料ですのでお気軽にご相談ください

# ミシン修理受付中

アフターサービス万全  
全メーカー取扱  
分割払いOK



### JUKI職業用ミシン

革、デニムなど  
厚物縫いのための機能が充実!!



**日時** 令和4年1月29日(土) 30日(日) AM9:00 ~ PM5:00

**場所** JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

**主催** JAしまね斐川地区本部 生活課

**申し込み先** 生活課 TEL 73-9622 (土・日・祝日のお問い合わせは 担当 西 080-8249-6659 まで)

よい食工房から

TEL 73-9186

## 仕込み味噌の 委託加工を 承ります



毎年好評を頂いております仕込み味噌の委託加工の取りまとめを下記の通り承りますので、委託加工を希望されます方は、**よい食工房まで電話かFAXにてご注文下さい。**また、材料がない方もお申し込み頂けますのでこの機会にご注文ください。

**申込み締切日**

令和4年2月14日(月)

**原材料集荷日**

令和4年2月下旬(予定) ※申し込みされた方には後日ハガキにより連絡します。

**仕込み味噌配達日**

令和4年3月中旬(予定) ※食べられるようになるまでに期間は5ヶ月~6ヶ月必要です。

### 仕込み味噌加工委託料金表

申込番号	仕込み味噌 (出来上がり)	持ち出し原材料		委託料金	
		大豆	玄米		
1	10kg	3kg	4kg	2,430円	
2	20kg	6kg	8kg	4,350円	
3	10kg	0kg	6kg	2,430円	
4	20kg		12kg	4,350円	
5(原料無し)	10kg		0kg		4,580円
6(原料無し)	20kg				8,630円

※上記以上の数量も承りますのでお申し出下さい。

但し、単位は10kgずつで料金はそれぞれ10kgの倍数です。

※20kg以上のお申し込みの場合は、10kgと20kgの組み合わせでお願いします。

申し込み先 よい食工房 TEL 73-9186 FAX 72-6321

資材課から

TEL 73-9619

# 使わなくなった農薬の有料回収を実施します

**回収日時** 令和4年1月25日(火) 午前9時～11時

※時間外の回収はいたしません

**回収場所** JAしまね斐川地区本部出東倉庫 (出東支店東側)

**回収料金** 1kg当たり 一般農薬 (毒劇含む) … **510円** (税込)  
不明農薬 …………… **1,530円** (税込)



**回収に関する取り決め事項 必ずお読み下さい**

- 必ず、**一般農薬 (毒劇含む)** と**不明農薬**に仕分けをして、袋・容器のままダンボールに入れて搬入して下さい。(仕分けがしてない場合は回収できません)
- 持込みの際には産業廃棄物運搬車表示板が必要**です。
- お申込みは、今月号に折込みしてある「委任状」を事前に提出して頂く必要があります。詳しくは、今月の折込みをご覧ください。

ガス住宅課から

TEL 72-3304

## 謝恩セール 1月31日まで開催中!



お待ちしています!

売れ筋商品をピックアップ!!

**Rinnai ビルトインコンロ DELICIA**



RHS71W31E13RCSTW

メーカー希望価格 (税込) 336,600円 → **165,000円** (税込)

**Rinnai レンジフード**

OGR 60cm幅



OGR-REC-AP602RSV



メーカー希望価格 (税込) 223,300円 → **152,000円** (税込)

部材費・工事費別途

上記2点をセット購入でさらに!! → **317,000円** (税込) → **300,000円** (税込)

※只今、商品の仕入れが困難な状況です。納品にお日にちがかかっております。



ガス住宅課のお買物券は1月31日を過ぎるとご利用できなくなります。 ※お早目のご利用をお願いいたします。

保証料金利組込タイプ版

令和3年10月1日現在



# 住宅ローン

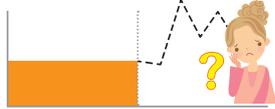
子育て応援宣言  
HOUSDATE OHENSEN GEN



ポイント  
1

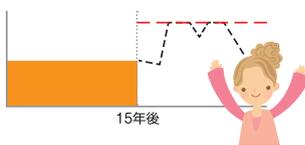
## 当初特約期間終了後の金利は上限付き!

従来は…  
将来の金利が不安



15年後

上限が決まっているから安心!



15年後

当初特約期間15年（保証料金利組込タイプ）の金利イメージ



お客様の人数に応じて当初特約期間の  
金利を**最大年0.3%引下げ**ます。  
**子育て応援サービス期間**



当初特約期間終了後、  
再度特約期間を設定することも可能です。  
変動金利・固定金利どちらを  
ご選択の場合も  
その時の基準金利 年▲0.85%  
さらに変動金利は上限金利付き  
**上限金利 年1.85%**

- ポイント**
- 返済額の最大額確定で計画的に返済  
お借入時点で返済金額の**最大額**が確定します。
  - 固定金利の安心感+変動金利のメリット  
固定金利の安心感と、変動金利による返済額の軽減効果、  
二つのメリットを併せ持った仕組みです。

- 特約期間中は固定金利となります。
- 特約期間は3年、5年、10年、15年からご選択いただけます。
- 特約期間終了後は自動的に上限金利付き変動金利へ移行しますが、再度固定期間を選択することが可能です。
- その際には手数料5,500円（税込）が必要となります。
- 固定金利の特約期間中に、上限付き変動金利を選択することはできません。
- 上限金利付き変動金利は**上限を設定します**ので、将来の金利上昇にも**安心**です。
- 保証料金利組込型のため本欄に記載の金利（基準金利を除く）は、保証料相当分が含まれています。ただし、無担保の場合は保証料相当分を差し引いたものがお借入利率となり、別に保証料（年0.44%）をお支払いいただきます。

【当初特約期間の適用金利（保証料金利組込タイプ）】

3年固定	5年固定	10年固定（2段階方式）	15年固定（2段階方式）
年1.15%	年1.15%	年1.15%	年1.15%

【基準金利】

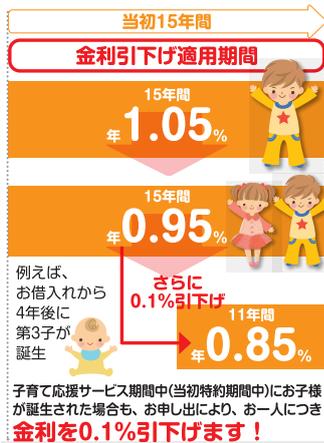
3年固定	5年固定	10年固定	15年固定	変動金利
年2.38%	年2.43%	年2.80%	年3.70%	年2.475%

ポイント  
2



## JAIは子育て世代を応援します!! 子育て応援サービス!

ご利用タイプ：当初特約期間15年（保証料金利組込タイプ）の場合 ※子育て応援サービスの対象となつたお子様がサービス期間中に対象年齢を超えた場合も、金利引下げは、サービス期間終了まで継続します。



お子様一人につき当初特約期間  
の金利を年0.1%引下げます。

お子様1人で  
年**0.1%**金利引下げ

お子様2人で  
年**0.2%**金利引下げ

お子様3人で  
**最大年0.3%**  
金利引下げ

### その他の金利引下げ対応

- ①当JAIにて給与振込を指定されている方、または新たに指定される方
- ②石州瓦または県産材使用住宅、長期優良住宅
- ③他金融機関からのお借換
- ④「JAネットバンク」をご利用いただいている方
- ⑤「カードローン」をご契約いただいている方

上記の各項目に該当の場合当初特約期間の金利をそれぞれ**年0.1%引下げます(最大年0.3%)**  
子育て応援サービスによる金利引下げ、その他の金利引下げと併せ最大年0.3%の金利引下げとします。

※その他金利引下げ対応の詳細はJA窓口までお問い合わせください。

最大金利引下げ時  
当初15年間 年**0.85%**



お問い合わせ先

島根県農業協同組合 斐川地区本部ローンセンター  
TEL 0853-73-9629 FAX 0853-72-1485

JAIしまね住宅ローン

検索



金融課から

TEL 73-9609

# 年金個別相談会のお知らせ

**年金について疑問・質問はありませんか！**

大切な年金です！これから年金をお受取りの方、  
すでに年金をお受取りの方是非ともお越し下さい。



- ☆私の年金はいつからもらえるの？
- ☆仕事を続けるが、年金はどうなるのか？
- ☆年金額は増やすことができるの？
- ☆加給年金ってなに？もらえるのはどんなとき？
- ☆障害年金・遺族年金について聞いてみたい など

## ご持参いただきたいもの

- ねんきん定期便
- 年金請求書  
※日本年金機構から送付された方
- 年金手帳(ご本人、配偶者)
- 年金証書(ご本人、配偶者)  
※すでに受給しておられる方
- 雇用保険被保険者証
- 印鑑
- 厚生年金基金加入員証  
※加入したことがある方

**日時場所 令和4年2月8日(火)**

13:30~16:00 出東支店

17:00~19:00 斐川地区本部営農総合センター

**お問い合わせ・ご予約先 金融課 TEL 73-9609**

当日はセミナー形式ではなく、個別相談形式で行っています。ご予約をいただきますとご希望の時間帯にて相談をお受けできます。またJAでお取引のない方もぜひお越しください。当日はささやかなプレゼントをご用意しております。

組織広報課から

TEL 73-9605

# 男の料理教室

出来る男子は厨房に立つ。

**内容**

魚をさばいて海鮮丼。  
刺身にして食す。

※写真はイメージです。

**日時** 令和4年2月16日(水)  
18:30~20:00頃

**定員**  
12名



**場所** JAしまね斐川地区本部 別館料理教室  
「ひかわあぐりキッチンふあみーゆ」

**講師** 日本料理ほう吉 料理長 岩谷匡浩氏

**参加費** ¥300

※マスク、三角巾(帽子)、エプロンをご持参ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、企画を中止する場合がありますのでご了承ください。

**お申し込み・お問い合わせ**

JAしまね 斐川地区本部 組織広報課

TEL (0853) 73-9605

FAX (0853) 73-9623

Mail:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp

グリーンセンターから

TEL 73-9070

# 「おさいふカード」会員の皆様へ

## グリーンセンターからの大切なお知らせです



令和4年3月1日(火)から



買物代金をお支払いの際、  
レジで「おさいふカード」をご提示いただけない場合、  
お買物ポイントをお付けできなくなります

お手持ちの「おさいふカード」をレジにて必ずご提示ください

※JAしまねの方針により県下統一となっております

斐川グリーンセンター

# 野菜等出荷者協議会

## 新規会員説明会

とき 令和4年1月18日(火) 14:00~

ところ JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

内容 ・出荷者協議会の会員になるためには  
・活動内容についての説明 **※会員資格は男女問いません**



ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、自分のペースで出したい時にししながら、仲間と楽しく元気に活動しています

## 出雲税務署からのお知らせ

# ご自宅から確定申告

### 国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」

#### 申告書作成・送信

- いつでも利用可能  
確定申告期間中は、**24時間**ご利用できます
- 自動で税額を計算  
画面の案内に沿って入力すれば税額まで**自動計算**

#### その他の情報

国税庁HPでは、確定申告等に関する様々な情報を掲載しています。是非、ご覧ください。

国税庁HP  検索

#### マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカードとマイナンバーカード対応のスマホがあればe-Taxで送信できます。



#### スマホ専用画面

多くの方が**スマホで見やすい専用画面**をご利用いただけます。

申告書の作成はこちらから！



### 確定申告テレホンセンターのご案内

確定申告に関する一般的なご相談に対応した窓口を開設しております。

☎0853-21-0440 (出雲税務署の代表番号)

※音声ガイダンスに従い[0番]を選択してください

- ◆開設期間 令和4年1月14日(金)から3月15日(火)まで ※原則として、土・日曜日、祝日を除く
- ◆受付時間 午前8時30分から午後5時まで
- ◆受付内容 確定申告に関する一般的なご相談、確定申告書等の送付

### 確定申告書を郵送で提出される方へ

広島国税局では、令和3年7月以降、複数の税務署の内部事務を専担部署で集約処理する「内部事務のセンター化」を実施しています。書面により提出される場合は、郵送でセンターへ送付願います。

【送付先】  
〒693-8689  
出雲市塩冶善行町13番地3 出雲地方合同庁舎  
広島国税局業務センター 出雲分室

### 確定申告書の作成相談を希望される方へ

#### 令和3年分確定申告相談会場の開設日程

- ◆開設期間 令和4年2月16日(水)から(土・日曜日及び祝日は除く)  
令和4年3月15日(火)まで
- ◆場 所 出雲市役所「くにびき大ホール」(出雲市今市町70番地)
- ◆受付時間 午前8時30分から午後4時00分まで
- ◆相談時間 午前9時00分から午後5時00分まで

★本年は、感染症対策の一環として、

1月24日(月)から2月15日(火)まで、  
出雲税務署(出雲市塩冶善行町13番地3)で相談を受け付けています。

※受付時間及び相談時間は、上記と同じです。

#### 会場への入場には「入場整理券」が必要です

- 「入場整理券」は会場で当日配付します(※1)
- LINEから事前発行もできます(※2)

友だち追加はこちらから！

- ※1 配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。
- ※2 国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。



☆申告会場の駐車場は台数に限りがありますので、来場の際には公共交通機関をご利用ください。  
☆申告会場では、検温の実施、マスクの着用及びアルコール消毒液の使用等の新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じることとしていますので、ご理解とご協力をお願いします。  
☆申告会場では現金納付の受付は行っておりませんので、申告相談時に納付書をお受け取りになり、お近くの金融機関にて納付してください。

出雲税務署からのお知らせ  検索

お問い合わせ先  
出雲税務署  
☎0853-21-0440

総務課から

TEL 73-9603

組合員・利用者のみなさまへ

# 新型コロナウイルス感染防止を踏まえた訪問日の対応について



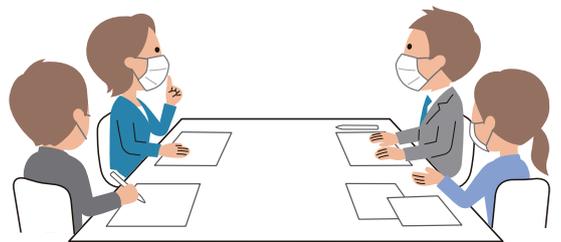
平素は当JAの事業活動にご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。  
 標題の新型コロナウイルスにつきましては、依然として罹患に対する不安は継続している状況となっており、今後の職員による訪問活動（外勤）については、その時点の島根県や出雲市の状況を踏まえつつ、**場合によってはポスト等への投函をもって訪問に換えさせていただくことがあります。**  
 ご不便等おかけし、誠に申し訳ございませんが、昨今の状況を鑑み、何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 斐川地区本部運営委員会 情報

12月2日開催

### 報告事項

- (1) 令和3年産米販売進捗について
- (2) 貯金・貸出金実績について（令和3年10月末）
- (3) 月次決算書(令和3年9月)および主要実績一覧表(令和3年10月)について
- (4) 斐川地区本部特定財産の活用について
- (5) 斐川地区本部業績還元について
- (6) 斐川地区本部役員改選について
- (7) 斐川地区本部運営委員会視察研修について



自動車整備工場から

TEL 73-9627

## 今月の特選車

DAIHATSU

# ダイハツ ハイゼットトラック

初度登録 平成25年10月  
 次回車検 令和5年10月21日  
 走行キロ 9,750km  
 車体色 ホワイト  
 ミッション 5MT  
 2WD エアコン  
 パワステ ラジオ



点検整備付

車両本体価格

**590,000円**

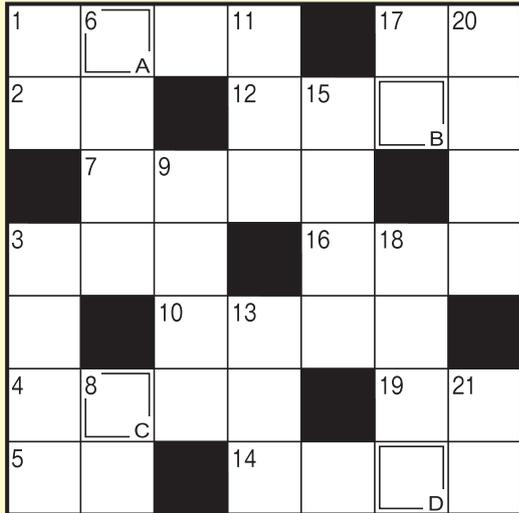
(税込) (諸費用別)

担当 山根、中浜、青木

# CrossWord Puzzle クロスワード パズル

二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

## タテのカギ

- ①力士が頭のでっぺんに結います
- ③ベッドルームともいいます
- ⑥南へと吹き抜けていきます
- ⑧父はロバ、母はウマ
- ⑨青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- ⑪宍道湖の名産である二枚貝
- ⑬水瓶座と牡羊座の間
- ⑮訴えや申請などが退けられること
- ⑰——かまぼこ、——団子、——笛
- ⑱鉄道のレールの下に並べます
- ⑳テレビ——の録画を予約した
- ㉑魚へんに師と書く出世魚

## ヨコのカギ

- ①節分の日に丸かじりする地方もあります
- ②歯がある履き物
- ③世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- ④ほっそりした指の例えに使われる魚
- ⑤酸っぱいものを見ると湧きます
- ⑦特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑩受験生が勝ち取りたいもの
- ⑫江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑭——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- ⑯酒のお供です
- ⑰年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- ⑲愛を英語でいうと

## 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

〒699-0593 出雲市斐川町莊原2172-3  
J A しまね 斐川地区本部 組織広報課 「クイズ」係  
2022年2月4日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「フクワライ」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

ひとり居の友を氣遣ひ根深汁

津和野町 田中とよし様

選句者「白魚火」編集長・副主任  
安食彰彦先生

## 優秀賞

画用紙に虫の合唱描きにけり

出雲市 中尾真紀子様

出雲弁いよよ佳境やおでん酒

出雲市 藤江 堯様

夫の肩揉んで勤労感謝の日

出雲市 竹田喜久子様

## 佳作

ためらひて五年日誌を求めけり  
御僧に声かけられし紅葉溪  
亡き義母の味を受け継ぎ柚子を炊く  
相づちのありてはつこり日向ぼこ  
風を呼び波まで凍つる海のこゑ

大田市 大國千登世様  
出雲市 小豆澤典子様  
安来市 斎藤美重子様  
浜田市 三沢 孝子様  
兵庫県 小田 慶喜様  
兵庫県 小田 慶喜様

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

「家の光」2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）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、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、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。

～ JALしまね・JA共済から大切なお知らせ～

「農業用自動車の事故」しっかりと備えていますか？

こんなことになってしまう前に、是非ご相談ください。

**ケース 1**  
トラクターが農作業中に横転し、運転者が下敷きになりケガをしてしまった。

**ケース 2**  
トラクターで、他人をケガさせてしまった。  
自動車事故により他人を死傷させた場合、高額の特害賠償責任を負う恐れがあります。

**ケース 3**  
トラクターで他人の車とぶつかって壊してしまいました。

お得なお知らせ

お見送りキャンペーン実施中！  
見積りだけで豪華賞品が当たります！（抽選）

**A賞** 200名様  
Dyson Supersonic Ionic ヘアードライヤー

**B賞** 200名様  
BALMUDA The Toaster

★ 重点実施中！ ★

農業リスク診断活動実施中！  
農業用自動車（トラクター等）のお見送り・保障の見直しも、是非お声掛けください。



※賞品は一部抜粋です。また、賞品のデザイン等はイメージです。キャンペーンの詳細についてはお近くのライフアドバイザー・支店担当者等へ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・ご契約にあたっては、「重要事項説明書（契約概要・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。  
[No.21320320238]



JAL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

JAL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。

JALしまね お問い合わせ／本店経済部 TEL:0853-25-8912



## 大根と鶏肉の照り煮



- \*コメント\***
- ・大根に和風だしを振ってレンジで加熱することで煮込み時間を短縮し、うま味もしみ込みます。
  - ・出来上がってから2時間くらい置くと味がしみ込んで、ご飯のおかずが最高です!
- \*アレンジ\***
- ・鶏肉は手羽元でも手羽先でもお作りいただけます。
  - ・こんにゃくや人参、ごぼうを加えると彩も増します。

### 材料 (4人分)

- 大根…………… 小1本 (800g)
- 和風だし (顆粒) ……小さじ1
- 鶏もも肉…………… 1枚 (300g)
- サラダ油……………小さじ2
- ゆで卵…………… 2個
- 砂糖……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- A 酢……………大さじ2
- 濃口醤油……………大さじ3
- オイスターソース…大さじ1
- 水…………… 300cc
- 細ねぎ…………… 1~2本

### 作り方

- ①大根は1.5cmの厚さで半月切りにし、耐熱皿にのせて、和風だしを振りかけ、水大さじ1を加え、ラップをしてレンジ (600w) で7分間加熱する。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、細ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付ける。同様に裏面も焼く。
- ④Aの調味料と①の大根を汁ごと加え、蓋をして煮る。
- ⑤沸騰したら殻をむいたゆで卵も入れ、クッキングシートをかけて落とし蓋にし、フタをして大根が軟らかくなるまで上下を時々返しながらかける。(弱火から中火で約15分間)
- ⑥蓋を取り、落とし蓋はかけたまま汁気を飛ばす。(中火で5分間)
- ⑦器に盛り、卵を輪切りにして乗せ、細ねぎを散らしたら完成。

### 材料 (4人分)

- ササミ…………… 4本
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 蕪または大根…………… 200g
- ほうれん草…………… 100g
- ササミゆで汁…………… 400cc
- 白だし……………大さじ2
- A みりん……………小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- 生姜汁……………少々
- 柚子皮…………… 4枚

### 作り方

- ①蕪 (または大根) は皮を剥いて、すりおろす。
- ②ほうれん草は茹でて水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③ササミは筋を取り、一口大のそぎ切りにして酒をもみ込む。
- ④鍋にお湯を沸かし、③のササミに片栗粉をまぶして1枚ずつ茹で、取り出す。
- ⑤鍋にAとすりおろした蕪 (または大根) を入れて中火にかけ、煮立ったら取り出しておいたササミを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑥碗に盛り、②のほうれん草と柚子皮をのせたら完成。

## ササミのみぞれ汁



- \*コメント\***
- ・ヘルシーで風邪予防にピッタリ!おなかにも優しい一品です。
  - ・白だしと鶏肉のゆで汁で簡単に美味しいだし汁ができます。
- \*アレンジ\***
- ・豆腐や油揚げ、カニカマ等プラスしてボリュームアップ!
  - ・うどんやそば、そうめん、焼き餅にかけてもおいしいです。
  - ・ササミは、鶏むね肉や白身魚切り身でも代用できます。



## 健康散歩 乾燥肌とかゆみ対策

JA島根厚生連

1月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。冬は空気が乾燥し、肌の乾燥やかゆみなど皮膚トラブルの多い季節でもあります。そこで今回はかゆみに対する基本的な対策を考えていきましょう。

まず、かゆみの原因である乾燥肌について説明します。健康な肌は水分と脂分とが適度に保たれており、皮脂膜が皮膚の表面を覆って水分の蒸発を防いでいます。冬になると空気の乾燥と室内の暖房による乾燥とで肌の水分が蒸発しやすくなります。肌の水分量が減ると、脂分の分泌量も減り皮脂膜が失われて、カサカサとした肌になってしまいます。この状態が乾燥肌です。乾燥肌になると皮膚に軽い炎症が生じ、かゆみが起こりやすくなります。



### ◎乾燥肌を予防し、かゆみを発生・悪化させないポイント

- ①入浴時に皮脂膜が失われないようにしましょう。石鹸をつけて強くこすらないこと、長湯をしないことが重要です。

- ②室内で暖房器具を使っている間は湿度を50%以上に保ちましょう。湿度が低いと皮膚の水分が蒸発しやすくなり、乾燥が進みます。加湿器を使う、洗たく物を室内で干すなどの工夫をしましょう。
- ③かゆみがある場合は、かきむしるのを避けるため保冷剤などで冷やしたり、保湿剤を塗ったりしましょう。保湿剤には皮脂膜を保護する働きがあります。
- ④かゆみは衣類との摩擦が関係している場合があります。衣類の素材選びも大切で、繊維の織り方や糸の毛羽立ちなどが肌を傷めていることもあります。直接肌にふれる下着は、綿や絹などなるべく自然素材の衣類を選ぶようにしましょう。衣類の縫い目やタグが肌に当たるだけでかゆみが出るという方もいます。縫い目がない下着や衣類も販売されていますし、タグはハサミで切り取ると良いでしょう。

適切な対策で乾燥肌を予防し、かゆみの発生を防ぎましょう。必要があれば皮膚科医に相談し、悪化を防ぎましょう。