

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

「食べて農業にエールを!!」

10・11月は  
「国消国産月間」



©よい食P

国消国産  
こくしょうこくさん

## 特集 旬の冬野菜で ヘルス&ビューティー

来月の  
外勤日は 12月21日(土)

みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

村上 淳一さん  
[隠岐地区本部]

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

むらかみ  
**村上**  
じゅんいち  
**淳一さん(43歳)**

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でブランド米「島の香り 隠岐藻塩米」の生産に取り組んでいる村上淳一さんにお話を伺いました。



## 隠岐古来の農法にヒントを得た ブランド米

隠岐諸島は暖流と寒流がぶつかる海域にあり、気候も生態系も独特。海上で発生した霧が大地に降り注ぐため、土壌のミネラル分が豊富なのも特徴です。そんな環境で作られているのが「島の香り 隠岐藻塩米」。



収穫時期を迎えた稲穂

耕作地が限られる離島の隠岐の島町で、付加価値が高く「ブランド米」の価格で流通できる米を作り島外へ送り出そうと、約20年前から生産が始まりました。栽培方法のルーツは、海岸に打ち上げられたアラメなどの海藻を肥料

にしてきた隠岐の伝統的な農法。これを現代版にアレンジし、島内で作った藻塩の水溶液を散布。土だけでなく葉からもミネラルを吸収させています。炊き上がった米は粒が立っていて弾力が強く、冷めてもプリツとしているため食べ応えがあります。

## 藻塩米栽培とともに 地域の米作りを担う

島の香り 隠岐藻塩米生産者協議会の会長を務める村上さんは生まれも育ちも隠岐の島町。



隠岐の島町の特徴がたっぷり詰まった「島の香り 隠岐藻塩米」



稲刈りシーズンは収穫に乾燥・調製作業に大忙しです

代々続く農家を継いで20年ほど経ちましたが、実は大学時代までは教師を目指していたそうです。村上さんは「農家になる気はなかったのですが、大学3回生の年に父が急死したことをきっかけに『後を継いで頑張ってみよう』という気持ちに。卒業後に帰郷しましたが、農業の知識はゼロ。本当に大変で地域の農家さんやJAの職員さん、県の普及指導員さんに助けていただき、今があります」と当時を振り返ります。藻塩米のプロジェクトには立ち上げ当時から関わっている村上さん。この20年で作付け面積が徐々に増え、就農時の約2倍に。そのうち3分の2ほどで藻塩米を生産。離農した人から耕作地を託されることもあり、現在は八尾川以南土地改良区の田んぼの5割程度を村上さんが担っています。



村上さんが管理する圃場

## 時代の変化を読みながら 新たな挑戦も

「島の香り 隠岐藻塩米」の最大の特徴である藻塩水溶液の散布。水溶液を散布すると稲はしっかりと

とし、茎や実はもちろん、葉も力ヤのように固く鋭くなるのだそう。適度な量の塩水を散布することで程よくストレスがかかり、稲が栄養を蓄えようとするためおいしくなると言います。

取材時は稲刈りシーズンの真っ最中。収穫と乾燥・調製作業に追われながらも、「今年の藻塩米の出来はかなりのいいですよ！」と笑顔で太鼓判を押します。近年は高温障害の年が多く、台風・豪雨の激甚化などもあり農家にとつ



コンバインで稲刈りをする村上さん



藻塩水溶液を散布する村上さん

ては苦難の時代に。「どんなに努力しても天候には逆らえないのが悔しいです。台風や高温によって品質が下がってしまった年もありました」と村上さん。しかし泣き寝入りしてばかりではありません。今年から高温に強い品種の試験栽培をスタート。3年ほどかけて調査し、うまくいけば新たな藻塩米品種として本格的な栽培に着手する予定です。

## ブランド米として 価値を届けるために

「島の香り 隠岐藻塩米」は厳選した米を取り扱う専門店のみで販売されています。その理由は価値を保つため。島根の米の生産量は全国の1%程度。さらにその1%が隠岐で生産された米で、藻塩米はさらにその10%ほどしかないとても希少なお米です。村上さんは「だからこそ安売り競争に巻き込まれないよう、価格が高くても『おいしいから食べた』と求めてくださる人に届けていく。そのためには環境や生産方法、おいしさの理由をきちんと説明して売ってくれるお店に並べる必要があります」と熱く語りました。

年に数回首都圏へ出かけ、ブランド米を取り扱う有名店で意見を聞いたり、試食販売でお客様の声を集めたりとリサーチも欠かしません。努力の甲斐あってリピーターも増えていますが、その一方で「米づくりが魅力ある産業でなければ持続は難しいでしょう。価格も適正なものになってほしいですね」と課題も口にします。

忙しい日々の癒やしはお酒。地域の仲間たちとの飲み会が頻繁にあり、心安らぐひとときになっているそうです。楽しい会話からアイデアが生まれたり、



藻塩米について語る村上さん

新しいつながりができたりすること。仲間と過ごす時間が挑戦する力になっていくようです。

隠岐の独自の環境と伝統的な農法を融合させた「島の香り 隠岐藻塩米」。地元の魅力がまった藻塩米がさらに全国に広がるよう、村上さんの挑戦はこれからも続きます。

### 島の香り 隠岐藻塩米

冷めてもプリッとハリのある食感が持続する藻塩米。お弁当やおにぎりにするとその真価に触られます。東京などでの試食販売ではお客さんに「冷めてからの方がおいしいかも!」と言われることもしばしばあるそう!



プチっと  
情報!

# 旬の冬野菜で ヘルス& ビュッテイル



## ＼むくみ防止／ ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

### 主な栄養と効果

- カリウム  
むくみ予防
- ビタミンC  
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。  
美肌づくり

### お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理

## ＼腸内環境を整える／ リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

### 主な栄養と効果

- ペクチン  
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース  
不溶性食物繊維。便の量を増やす

### お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



## ＼アンチエイジング／ シュンギク

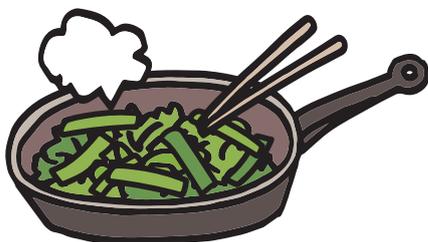
ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

### 主な栄養と効果

- ベータカロテン  
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA  
皮膚、目などの健康を保つ

### お薦めの食べ方

バターや油で炒める



## ＼美しい肌を保つ／ ブロッコリー

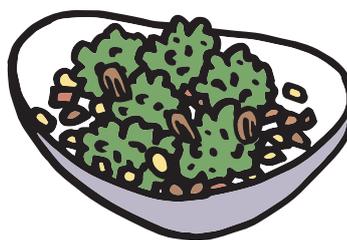
私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまう。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

### 主な栄養と効果

- スルフォラファン  
アンチエイジングや美肌づくり

### お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



## 胃もたれ防止

# ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

### 主な栄養と効果

- 消化酵素  
アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に
- イソチオシアネート  
胃液の分泌を促す

### お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



冬野菜には、健康や美容に  
役立つ栄養がたっぷり！  
寒い季節をおいしく  
元気に乗り切りましょう

栄養士・吉田理江  
イラスト・服部新郎

## 感染症を予防

# 長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

### 主な栄養と効果

- アリシン  
免疫細胞の活性化
- ビタミンC  
免疫機能を正常に働かせる

### お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



## 風邪予防

# ミカン

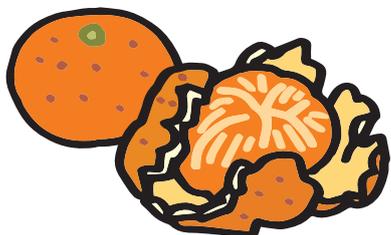
風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

### 主な栄養と効果

- ビタミンC  
免疫機能を正常に維持する
- ペクチン  
便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

### お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



## 貧血予防

# ホウレンソウ

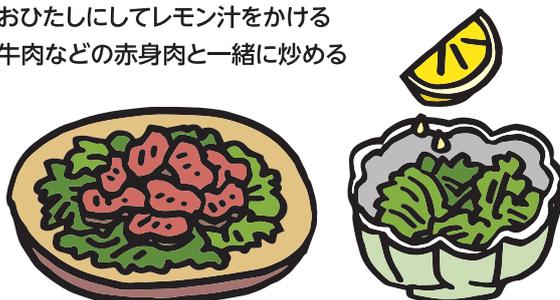
鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

### 主な栄養と効果

- 鉄(非ヘム鉄)  
貧血予防

### お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける  
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



## 新たな運営体制にかかる臨時総代会の開催中止について

平素よりJAしまねの運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本年6月30日に開催しました第10回通常総代会において、令和6年度事業計画の中に盛り込んだ「運営体制の見直し」の件について、11月末頃に臨時総代会を開催すると答弁しておりましたが、その後に議論・検討を重ねるなかで、臨時総代会の開催は見送ることといたしました。今後、12月から1月にかけて、各地区本部ごとに総代説明会等を開催し、現在の検討内容や方向性等をご報告する中で、ご意見をいただく予定としております。

引き続き、JAしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年11月  
島根県農業協同組合

令和5年10月1日より

## インボイス制度（適格請求書等保存方式）が始まりました！ ～知っていますか？ インボイス制度【農産物を販売する場合】～

### ●JA等に販売を委託する場合（農協特例）

組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合には、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者はJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるかないかは関係ありません。

#### ■農協特例が適用される取引の例



### ●業者などに直接販売をする場合

JA等を通じた委託販売ではなく、業者の方に直接販売している場合には、先方よりインボイスの発行を求められる可能性があります。適格請求書発行事業者でない場合はインボイスを発行することができませんので、難色を示される可能性があります。

#### ■直接販売先である業者からインボイスを求められる取引の例



↓詳しくは

#### ■国税庁ホームページ インボイス制度特設サイト

インボイス制度のより詳しい情報や、国税庁が実施したオンライン説明会の動画、申請手続きに関することやQ&Aなどを掲載しています。

#### ■インボイスコールセンター

インボイス制度に関する一般的なご質問やご相談は、以下で受け付けています

【専用ダイヤル】0120-205-553 【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)



## 理事会情報 (10月30日開催)

### 【協議事項】

- ①島根米の追加集荷運動の取組みについて
- ②令和7年2月8日付 機構改革の実施について
- ③「新たな運営体制」の検討について
- ④令和6年度9月末仮決算および事業実績について
- ⑤「当組合における取引リスク評価書」改正について
- ⑥第三者委員会要項の設定について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について（都度

### 承認分)

- ⑧出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑨行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑩現行人事制度の残課題整理に伴う規程等の改正・廃止について
- ⑪島根県常例検査書（石見銀山地区本部）の回答について

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しまね隠岐どうぜん地区本部管内  
● 亀沢優さん ● 道前淳治さん



**今**回は、亀沢優さん、道前淳治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。

**亀**沢優さんは、西ノ島町で息子さんと伝統的な周年放牧での馬の繁殖経営をしています。過去に馬を飼っていた時期があった亀沢さんは、70歳を迎え最後のチャンスだと再び馬の飼養に取り組み始めました。現在は島内の公

共牧野(赤尾牧)に繁殖雌馬18頭を放牧。その飼養頭数は島一番を誇り、島内の子馬生産を牽引しています。亀沢さんには、子馬の販売先や販売価格、J Aが牧野に放つ種馬と自然交配で繁殖すること、水源がなく毎日牧

場を放牧。その飼養頭数は島一番を誇り、島内の子馬生産を牽引しています。亀沢さんには、子馬の販売先や販売価格、J Aが牧野に放つ種馬と自然交配で繁殖すること、水源がなく毎日牧



急こう配な牧野では足腰の強い馬が育ちます



亀沢さんが馬を放つ牧野の前で

野まで水を運びに来ることなどについてお話しいただきました。

**道**前淳治さんは、ガソリンスタンドや建設業などを取り扱う会社を経営する一方で、個人事業として昨年帰郷した息子さんとともに和牛繁殖に取り組んでいます。現在は、公共牧野で繁殖雌牛120頭余を周年で放牧。道前さんは将来的に飼養頭数500頭への規模拡大を目指すしており、

牧野に隣接した場所に牛舎を増設するなど拡大に向けて準備を進めています。道前さんに牛舎を案内いただきながら、今後の増頭計画や子牛価格、補助制度などについて意見を交わしました。石川組合長は「規模拡大にあたり補助制度や資金面で力になれることがあればぜひ相談してほしい」と話しました。

補助制度などについて意見を交わしました。石川組合長は「規模拡大にあたり補助制度や資金面で力になれることがあればぜひ相談してほしい」と話しました。



牛舎の前で道前さん(中央)と石川組合長(左から2番目)ら



牛舎の中で意見交換する道前さん(左)と石川組合長(右)ら

## 組合長から一言



今回は隠岐どうぜん地区本部を巡回し、畜産農家の亀沢優さんと道前淳治さんの2先を訪問した。

まず亀沢さんは馬の繁殖農家で、かつて西ノ島町では日本在来馬の「隠岐馬」が農耕用に飼われ、戦時中には「軍用馬」の生産地であったとのこと。亀沢さんは古希を迎えて、それまで心に燻っていた馬の飼育に再挑戦することを決意され、現在18頭の繁殖雌馬を息子さんと一緒に伝統的な周年放牧で飼われている。

一方、道前さんは牛の繁殖農家で、ガソリンスタンドや建設業の傍ら、120頭余の繁殖雌牛を飼育されている。道前さんの夢は大学を卒業し、アメリカで武者修行された息子さんと500頭の牛を飼うことで、その準備を着々と進められている。大いに、期待したい。

組合長より一言

初夢や

牛500頭

子らと飼ふ





## topics 1

### 島根県種畜共進会を開催 グランドチャンピオンに厚朴さんと若槻さん

JAしまねは10月5日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年度島根県種畜共進会を開きました。県内各地から肉用種牛41頭と3組、乳用種牛21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、肉用種牛の部で成雌牛区に出品した大田市の厚朴邦広さんの「てん」号、乳用種牛の部で第6区経産牛Bに出品した奥出雲町の若槻隆さんの「ブルートパーズ エピック ローズ」号が選ばれました。

肉用種牛の部は月齢で若雌牛と成雌牛、母とその娘を一組とした母系牛群の3つの区でそれぞれ首席を決定。「てん」号は輪郭の鮮明さ、全体の体積感のバランスに優れていた点が評価されました。厚朴さんは「良い牛が揃ったことや息子が牛の管理を手伝ってくれたことが結果につながった」と受賞を喜びました。

乳用種牛の部は未経産3区、経産牛2区で審査。「ブルートパーズ エピック ローズ」号は肋骨の開きや乳器など乳用性に富んだ牛と評価されました。若槻さんは「受賞に驚いている。できるだけ粗飼料を食べさせることや頭数が少ない分、目をかけられたことがよかったのでは」と喜びを語りました。

各区の首席は次のとおり。

◆肉用種牛の部▽母系牛郡区＝有限会社隠岐潮風ファーム(海士町)▽若雌牛区＝柴田俊夫(安来市広瀬町)▽成雌牛区＝厚朴邦広(大田市温泉津町)◆乳用種牛の部▽第1区未経産牛A＝島根県畜産技術センター▽第2区未経産牛B＝和田健敏(出雲市佐田町)▽第3区未経産牛C＝島根県畜産技術センター▽第5区経産牛A＝和田健敏(出雲市佐田町)▽第6区経産牛B＝若槻隆(奥出雲町)



グランドチャンピオンに輝いた厚朴さんの「てん」号



グランドチャンピオンに輝いた若槻さんの「ブルートパーズ エピック ローズ」号

## topics 2

### 令和6年度「島根の花」品評会を開催

JAしまねと島根県花き生産者協議会は10月13日、出雲市のしまね花の郷で令和6年度「島根の花」品評会を開きました。菊やトルコギキョウなど昨年度より60点多い143点が出品。最高位の農林水産大臣賞に奥出雲町の佐伯富士美さんが出品したトルコギキョウ「マキア2型ホワイト」が受賞しました。

前日に行われた審査会で、審査員12人が入賞18点を選出。審査長を務めた島根県農業技術センターの瀬尾光広所長は「入賞した出品物はいずれもレベルが高かった。その中でも佐伯さんのトルコギキョウは品種本来のにごりのない鮮明な白色で草姿が良く、非常に高い商品性を備えていた」と講評しました。

佐伯さんは「猛暑など天候が難しく不安のなか作ってきたが、ひとつの成果として賞をもらえて良かった」と話しました。

また、隣接する朱鷺会館で第33回フラワー in シマネが同日開催され、品評会出品物の展示・人気投票や即売会、球根のつかみ取り、親子体験イベントなどが行われました。

その他の品評会入賞者は次のとおり

▽中国四国農政局長賞＝野田剛(安来市)▽島根県知事賞＝角田美比古(斐川町)、川上将功(出雲市)▽島根県農業協同組合長賞＝古川君和(斐川町)、佐藤啓悦(斐川町)、加藤敏枝(安来市)▽日本花き卸売市場協会賞＝大畑光(益田市)▽島根の花振興協議会長賞＝新田昭喜(奥出雲町)、吉木政男(雲南市)▽(株)J F 鶴見花き社長賞＝木村幸正(雲南市)▽(株)J F 兵庫庫生花社長賞＝川上好子(出雲市)▽(株)花満社長賞＝小松地農園(美郷町)▽(株)JAアグリ島根社長賞＝千原利夫(安来市)▽しまね花商組合長賞＝北中宏一(安来市)▽島根県花き生産者協議会長賞＝伊藤成海(松江市)▽島根県鉢物生産者協議会長賞＝曾田寿博(斐川町)▽福花園種苗(株)社長賞＝野島幸恵(安来市)



入賞した皆さん



多くの人で賑わう展示会場

## topics 3

### 有機多目的倉庫が竣工 有機米の入庫始まる

JAしまねは10月16日、出雲市の当JA斐川本店敷地内に建設した有機多目的倉庫の竣工式および「島根有機米」の入庫式を開き、集まった関係者に施設をお披露目しました。今後、有機農産物の保管や物流ストックポイントとして活用し、高付加価値販売や有機農業の普及につなげていきます。

当JAでは有機農業の推進に取り組んでおり、これまでに楽天農業との連携協定締結や今年9月に有機野菜苗に対応可能な広域育苗施設を整備するなど推進に向け地盤を整えてきました。

同施設は今年6月に完成し、温度帯が13～15度の根菜類専用倉庫と0～5度の葉物等短期低温倉庫、有機米専用倉庫を整備しました。今後はサツマイモやニンジン等の長期保管、ブロッコリーや葉物野菜の物流ストックポイントとして活用する予定です。

また、有機米専用倉庫は336トンの保管ができ、今年産は転換1年目の有機的管理の米を含め県内約25ヘクタールで約40トンの受け入れを計画。同施設で県内有機米を一元的に集出荷することで有利販売につなげ、一層の生産拡大をすすめていきます。

当JAの石川寿樹組合長は「しっかりと施設整備ができた。これから本格的な有機農業の振興に向け、関係者の皆さんと一緒に取り組んでいきたい」と意気込みました。



有機米専用倉庫に入庫した「島根有機米」



想いをひとつに✿ **しまねの女性部!**

## くにびき女性部

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3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



今年度も、一人ではできないことに仲間と一緒に取り組み、部員のみんなが笑顔で元気になれる活動を行っています。

令和5年度は「松江市議会傍聴&市役所新庁舎見学」や「熊野大社見学」で身近な社会や歴史について学び、「笑いヨガ」「椅子ヨガ」で心身をリラックス。また、「こんにやく作り」「みそ作り」のような食と農に関わることなど、充実した活動を行うことができ、楽しく学びながらそれぞれが交流を深める良い時間となりました。

JAしまねくにびき女性部は、仲間づくりや食・農・地域の活性化を目的とし、魅力的な女性部活動を展開するために、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」の3グループで「目的別グループ活動」を実施しています。



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

よこがわ  
**横川**

たいち  
**太一さん 42歳**



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の横川太一さん（42）は、地元江津市でブドウ（30アール）、ナスなどを栽培しています。

横川さんは学校を卒業後、農業法人へ就農しましたが、3年前に独立し自営就農しました。独立する前までは、父親がブドウを栽培していましたが、ハウスの劣化やブドウの木の老化もあり「どうせやるなら規模拡大してブドウを栽培したい」という強い思いでハウスを新築し、ブドウの苗木を新植しました。

ブドウを新植して2年が経ち、横川さんは「来年から本格的にブドウの収穫が始まるため、常に念入りな栽培管理に心がけ、品質向上を目指していきたい」と話しました。

農青連には、昨年から加入。横川さんは「まだ農青連の活動に積極的に参加できていない。今後はできるだけ農青連の活動に参加し、仲間とともに地域を盛り上げたい」と意気込みました。

営農第一課から TEL 73-9616

●播種作業

種類	播種時期	播種量	条間	播種深度(※)
大麦 はだか麦	11月20日以降	12kg/10a	25cm	2~3cm

※播種深度が浅いと湿害を受けたり除草剤による薬害を受けます。また、播種深度が深い(5cm)と発芽まで日数を要し2段根となり初期生育が悪く、分けつも少なくなります。播種作業時は、ほ場状態や深度を確認してください。

●基肥(側条施肥)

品名	使用時期	施用量
高度化成444	は種同時	40kg/10a
L型化成488		

●播種直後の除草剤散布

品名	適用雑草名	使用時期	薬量(10a当り)	希釈水量(10a当り)	使用回数
リベレーター フロアブル	一年生雑草	は種後~麦3葉期 (雑草発生前~イネ科 雑草1葉期まで)	60ml~80ml	100ℓ	1回

※播種直後、全面へ均一に散布し、播種日に除草剤散布はできるだけ終わらせましょう。

※薬量について基本70mℓとし、土質に応じて調整してください。

●排水対策の徹底

湿害は収量に大きく影響します。排水の良好なほ場選定に併せて、排水対策を徹底し、湿害に負けない麦栽培をしましょう。すでに播種が終わったほ場についても、降雨後の滞水状況等を確認し、できるだけ排水が効くように注意しましょう。

●適期による作業実施

生育状況を確認し、追肥・防除を適期に行いましょう。

ポイント

詳しくは10月30日に行われ  
ました、荷受説明会資料  
をご覧ください。

※汚損粒の原因となる雑  
草・青立ちがあれば必  
ず取り除いてから収穫  
してください。

※早刈りは水分が高く乾  
燥調製時にしわ粒の原  
因となりますので避け  
てください。

②茎が手で容易に『ポキッ』  
と折れる。

※20%以上の高水分では  
つぶれ粒が発生しやす  
く、14%以下の低水分  
では割れ豆が発生しやす  
くなります。このよ  
うな場合は、こぎ胴速  
度を10%程度落とし、  
様子を確認しながら収  
穫して下さい。

①葉が落ちて莢を振ると  
『カラカラ』と音がする  
(大豆水分15~18%)。

6年産大豆は収穫時期を  
迎えています。次の2点を  
参考に適期収穫を行いま  
しょう。

大豆



紫斑粒



カメムシ被害粒



汚損粒



裂皮粒



虫害粒



褐斑粒



霜害粒

水稲

令和7年産「つや姫」栽培について

つや姫は平成24年の品種導入から10年以上経過し、栽培技術も定着してきました。

そのため「つや姫栽培講習会」(例年12月)は開催せず、今月開催の振興区長生産委員会にて、つや姫栽培指針および資料申込書を配布いたします。(6年産つや姫栽培者)

詳しくは振興区長生産委員会資料をご覧ください。

※新規で作付けを希望される方は、個別に栽培説明を行います。営農第一課まで必ずご連絡ください。

「つや姫」栽培必須条件(登録生産者要件含む)

① つや姫概ね30a以上作付けする。(飯用米のみの作付け不可)

② 「つや姫」栽培計画書を提出する。

③ 種子更新を行う。(種子検査に合格した種子を使用)

④ 栽培履歴・GAPチェックシートを提出する。

⑤ 特別栽培米基準での栽培とする。 ※必ず共通の資材を使用する。

(節減対象農薬(有効成分使用回数)・化学肥料の窒素成分量(育苗土を含む)を島根県の定める節減対象農薬・化学肥料の慣行レベルの1/2以下にする。)

(注) 「つや姫」栽培予定は場に除草剤等(ラウンドアップ・フロリートS)を散布することはできません。(前作物の収穫後から農薬カウンターの対象となります。)

資材課から

TEL 73-9619

農業用廃ビニール

肥料空袋(ポリ袋)

水稲育苗箱等

農薬空き容器(プラスチック・ビン・缶)

有料回収を実施します



回収日時 令和6年12月3日(火) 9時~11時

回収場所 JAしまね斐川地区本部出東倉庫前駐車場(出東支店東側)

- 使用済みの農業用ビニール・ポリ袋等は農業者自らの責任において適正に処理することが義務付けられています。リサイクル処理のご協力をお願い致します。
- 農薬容器は必ず洗浄し、透明な袋にプラスチック・ビン・缶を分別してお持ち下さい。また農薬容器のフタは外して袋に入れて来て下さい。  
洗浄していない場合は、業者が引き取りませんので十分注意して下さい。
- 持込みの際には、車両のドア両側に産業廃棄物運搬車表示板を張り付けることが義務付けられています。
- 委任状の提出が必要です。
- 詳しくは、今月のJAしまねびより折込みをご覧ください。
- 廃棄農薬の有料回収については、令和7年1月28日(火)に実施予定です。

# 収穫の秋 バケツ稲収穫

★バケツ稲を刈ったよ

10月2日、荘原保育園でバケツ稲の稲刈りを行いました。5月下旬に植えたバケツ稲は、酷暑にも負けず黄金色に実りました。



この日はあいにくの雨のため、軒下での刈り取り体験となりました。ほとんどの園児たちは、鎌で刈り取るのは初めての体験です。

先生方の手伝いを受けながら、自分が育てた黄金色の稲を、最初は恐る恐る



るでしたがゆっくりと上手に刈り取り、一人一人の稲を束ねハデ掛け乾燥しました。

## あぐり探検隊 vol.4

10月6日、町内の小学3年生から6年生を対象とした、第4回あぐり探検



隊を開催しました。今在家農業ホールには6組18人の親子が集合し、農事組合法人あかつきファーム今在家（金築基組合長）の協力のもと、施設見学や稲刈り体験をしました。

観光農園用いちごハウスでは、クリスマス時期に向けて、植えられたばかりのたくさんの品種のいちごを見学しました。ぶどうハウスでは、収穫体験の真っ最中で、一般のお客様もたくさん訪問されている中で、1人1房ずつお目当てのぶどうを収穫させてもらいました。

いよいよメインの稲刈り体験です。少々ぬかるんだ田んぼでしたが、隊員



たちは上手に鎌を使いながら稲を刈り取り、刈り取った稲を次々と運び出し、道路際に積み上げていきました。  
 稲刈りの後はお待ちかねの昼食です。JAしまね斐川女性部のみなさんに作っていただいたおにぎりとお豚汁を、おなか一杯いただきました。

### 庄原保育園児 芋ほりで交流

★大きな芋がいっぱい採れたよ

10月4日、庄原保育園の年長組と年中組の園児たちが、JAしまね斐川女性部・斐川青年連盟の皆さんと、サツ



マイモの収穫で交流しました。  
 5月下旬に植えた苗は、夏の暑さを乗り越え、待ちに待った収穫の日を迎えました。

園児たちが、先生や女性部・青年部のみなさんに手伝ってもらいながら掘ると、たくさん大きな芋が出てきました。よいしょよいしょと力いっぱい引っ張って、歓声をあげながら次々と芋を掘り上げました。  
 掘った芋の一部は保育園に持ち帰り、おやつに出るのを楽しみにしていました。



### スポーツの秋

★スポ少野球大会

10月14日の秋晴れの下斐川公園野球場で、斐川町スポーツ少年団秋季野球大会が開催され、庄原・西野・中部・出東の各野球スポーツ少年団4チームが出場しました。

開会式

では、JA斐川地区本部から各チームへ軟式ボールを贈呈し、始球式を行いました。玉木勝義宮農部長による始球式の後、プレイボール。各チームは優勝を目指して熱戦を繰り広げました。



# 斐川の恵みに感謝を込めて!

# J A ま つ り 開 催

10月26日・27日、斐川地区本部 JAまつりを開催しました。

今年も日本各地で、農産物が気象災害による被害を受けました。また全国的な米不足など、食の不安も広がりました。斐川地域では農産物への大きな被害もなく、米も無事収穫を終えることができ、「斐川の恵みに感謝を込めて!」をテーマとしました。

地元産の米やはとむぎ、特産品の販売やPR。また炊き込みご飯やねぎ焼き、ファーマーズマーケットやレストランなど、たくさんの出店で大賑わいとなりました。

スペシャルゲストとして丸山県知事や飯塚出雲市長を迎え、米消費拡大のPRや斐川農業への激励をいただきました。

今回初の試みとして、安全・防災コーナーを開設しました。また特設ステージでは、地元で活躍するバンドやダンス、吹奏楽や太鼓・神楽など日ごろの活動の披露、マジックや大道芸などでステージを盛り上げました。また来場者参加の「〇×クイズ」や「じゃんけん大会」では、優勝賞品の島根和牛肉をめぐって、大いに盛り上がりました。

フィナーレは恒例の餅まきで、今年はドドーンと500kgの餅をまき、盛大にまつりを締めくくりました。

## 会場を盛り上げていただいた皆様

米消費拡大PRの後で・・・



丸山島根県知事とFlood Lyrics  
(フラッド リリックス)のみなさん



飯塚出雲市長と  
Studio Marronの  
みなさん



安全・防災コーナー  
JA共済・斐川消防団・  
斐川交番





勇壮な和太鼓演奏  
出農太鼓部

子どもたちに  
大人気  
ぞうさんの  
ふわふわドーム



華麗なる  
ジャグリングショー  
ジャグラーみぞんさん



おめでたい  
恵比寿舞  
土手町神楽  
保存会



ViViダンス



JAしまね公式アンバサダー  
Flood Lyrics(フラッド リリックス)



マーチング  
出雲商業高校  
吹奏楽部



奇想天外  
マジックショー  
ジョニーさん



ユメノカタチのみなさん



Studio Marron



石見神楽  
松江真舞会



斐川東中学校吹奏楽部&  
ウインドアンサンブルレガート



500キロの餅まき



## 米一握り運動のお礼

JAまつりで米一握り運動を行いましたところ、組織・団体含む82名の皆様より319kgのお米が寄せられました。これらのお米は、フードバンク・子ども食堂へ支援いたします。皆様のご厚意に感謝いたします。



JALまね斐川青年連盟 (事務局: 営農企画課) から

TEL 73-9615



青年連盟賞

元井 寧々さん  
(中部小学校・5年)



優秀賞

嘉藤 奈那さん  
(中部小学校・3年)



優秀賞

頼光 杏奈さん  
(中部小学校・6年)

佳作

谷 陽向さん  
(中部小学校・1年)



佳作

嘉藤 灯里さん  
(西野小学校・3年)



佳作

樋野 蒼介さん  
(中部小学校・6年)

営農第二課から

TEL 73-9617

斐川地区本部 JAまつり 特産品品評会入賞者一覧

金賞

部門	氏名
たまねぎ	遠藤 泰夫
キャベツ	北脇 忠史
トマト、キュウリ	玉木 真二
青ねぎ・白ねぎ	井上亜紀子
切り花	佐藤 啓悦
近郊・産直野菜、果樹、グループ品目	池田 明
近郊・産直切り花	池田 正人

銀賞

部門	氏名
たまねぎ	北脇 恒子
キャベツ	井上 英樹
トマト、キュウリ	福島 嘉治
青ねぎ・白ねぎ	三嶋 静枝
切り花	新宮麻衣子
近郊・産直野菜、果樹、グループ品目	大森 桂子
近郊・産直切り花	池田 カヨ

銅賞

部門	氏名
たまねぎ、キャベツ	(農)かわひがし
トマト、キュウリ	錦織 誠全
青ねぎ・白ねぎ	井上 翔平
切り花	佐藤 光代
近郊・産直野菜、果樹、グループ品目	北脇 捷利
	金山 恭子
近郊・産直切り花	佐藤 恵理

ご出品いただきました農家の皆様、大変ありがとうございました。

# JA 女性部 通信 爽

## 10月の活動の紹介

10月6日、荘原支部主催で美化ウォーキングを開催しました。天気にも恵まれ、女性部員、JA役職員ともに心地よい汗をかきました。また、10日には家の光記事活用活動でハンガーモップ作りを行いました。家にある針金ハンガーと毛糸で作るかわいいモップです。皆さん色とりどりの素敵なモップが出来ました。



## 女性倶楽部 ソレイユ 7期生がスタート

10月23日、営農総合センターにおいて、JAひかわ女性倶楽部 ソレイユ 第7期生20名の開講式と第1回目の講義を行いました。今回新たに女性部へ5名の方へ加入いただきました。今回の講義は、30秒で自己紹介と、三加茂幸子さんを講師に、かわいい寄せ植えの作り方を教わりました。今の季節の小さな花やカラーリーフの苗を組み合わせて作りやすく、入学記念に皆さんオリジナルの素敵な寄せ植えが完成しました。手入れなど行いながら、長く楽しむことができます。



### JA 女性部 活動予定

11月26日(火) 9:30~ ひまわりグループ	12月11日(水) 10:00~ いきいきグループ
11月28日(木) 9:30~ 書道グループ	12月16日(月) 9:30~ パッチワークグループ
12月 9日(月) 13:30~ 絵てがみグループ	12月19日(木) 9:00~ 手芸グループ
12月10日(火) 9:30~ ちぎり絵グループ	12月26日(木) 9:30~ 書道グループ

新規加入大歓迎!! 待っちょ〜よ!

場所は全日 ひかわめぐりキッチン ふぁみーゆ です

## 我が子自慢・孫自慢



今月の「わが子自慢・孫自慢」はお休みします。皆さまのご応募お待ちしております!

## 大募集!! 「我が子自慢・孫自慢」

応募先

あなたが撮った写真をご応募ください。掲載された方にはささやかなお礼の品を差し上げます!

応募メールアドレス



JALまね斐川地区本部 組織広報課  
 〒699-0593 出雲市斐川町荘原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。



# 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

つつじ園では、『秋のお出掛け』として、10月に「一畑薬師」や「カフェレストあそび」へ出掛けました。一畑薬師では、「久しぶりに参ったわあ〜」と、利用者の皆さんは天気の良い中で参拝をととても喜ばれました。「カフェレストあそび」では、各自がメニューより好きなものを選んでのお茶会でした。「ケーキが大きくて良かったわ〜♡」「まいわあ〜!」や「次はいつにする?」などの感想も聞かれ、次回も楽しみにされている様子でした。



グリーンセンターから

TEL 73-9070

## 野菜等出荷者協議会 新規会員説明会

**とき** 令和6年11月19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**

皆さんお気軽にご参加ください!!



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出しながら、仲間と楽しく元気に活動しています!

総務課から

TEL 73-9603

### 斐川地区本部運営委員会情報

日時：令和6年10月31日

**報告事項**

- (1) 令和5年産米販売進捗等について
- (2) 貯金・貸出金実績について(令和6年9月末)
- (3) 主要実績一覧表(令和6年9月)について
- (4) 地域貢献・地域活性化事業の表彰団体の推薦について
- (5) 今後の運営体制について

自動車整備工場から

TEL 73-9627

# 今月のおすすめ中古車情報!

掲載車は令和6年11月6日現在のものです。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。  
表示価格は総支払価格です。

全車修復歴なし



**SUZUKI**  
スーパーキャリイ X  
4WD・AT・AC・PS・PW・ナビ

総額 **148万円**

(車両142万円/諸費6万円)

- 年 式：令和5年9月
- 走行距離：866キロ
- 車検整備付



**SUZUKI**  
スーパーキャリイ X  
4WD・MT・AC・PS・PW

総額 **123万円**

(車両117万円/諸費6万円)

- 年 式：令和2年9月
- 走行距離：5.6万キロ
- 車検整備付



**mazda**  
スクラムトラック KC  
2WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **89万円**

(車両82.9万円/諸費6.1万円)

- 年 式：令和4年3月
- 走行距離：0.4万キロ
- 車検整備付



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC  
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **89万円**

(車両84.1万円/諸費4.9万円)

- 年 式：平成29年12月
- 走行距離：3.8万キロ
- 車 検：令和7年12月



**NISSAN**  
NT100クリッパー DX  
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **85万円**

(車両79万円/諸費6万円)

- 年 式：令和1年5月
- 走行距離：2.9万キロ
- 車検整備付



**DAIHATSU**  
ハイゼットトラック スペシャル  
4WD・AT・AC・PS・ラジオ

総額 **72万円**

(車両67.1万円/諸費4.9万円)

- 年 式：平成24年2月
- 走行距離：4.6万キロ
- 車 検：令和8年2月



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC  
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **69万円**

(車両63.1万円/諸費5.9万円)

- 年 式：平成24年12月
- 走行距離：2.8万キロ
- 車検整備付



**DAIHATSU**  
ハイゼットトラック 農用スペシャル  
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **65万円**

(車両58.9万円/諸費6.1万円)

- 年 式：平成22年10月
- 走行距離：3.7万キロ
- 車検整備付



**SUZUKI**  
エブリバン PAリミテッド  
4WD・AT・AC・PS・PW

総額 **123万円**

(車両118.5万円/諸費4.5万円)

- 年 式：令和5年2月
- 走行距離：3.9万キロ
- 車 検：令和7年2月



**NISSAN**  
NV100クリッパー DX  
4WD・AT・AC・PS・PW

総額 **118万円**

(車両112万円/諸費6万円)

- 年 式：令和4年5月
- 走行距離：0.9万キロ
- 車検整備付



**DAIHATSU**  
ハイゼットカーゴ DX  
4WD・MT・AC・PS・PW

総額 **115万円**

(車両108.9万円/諸費6.1万円)

- 年 式：平成30年3月
- 走行距離：1.4万キロ
- 車検整備付



**HONDA**  
アクティバン SDX  
2WD・AT・AC・PS・PW

総額 **75万円**

(車両68.9万円/諸費6.1万円)

- 年 式：平成29年7月
- 走行距離：3.9万キロ
- 車検整備付



**DAIHATSU**  
ムエグ 4WD-L  
4WD・AT・AC・PS・PW

総額 **75万円**

(車両68.9万円/諸費6.1万円)

- 年 式：平成29年4月
- 走行距離：6.6万キロ
- 車検整備付



**NISSAN**  
デイズX  
2WD・AT・AC・PS・PW

総額 **52万円**

(車両46万円/諸費6万円)

- 年 式：平成25年9月
- 走行距離：2.8万キロ
- 車検整備付



**DAIHATSU**  
ミラヨア プラスG  
2WD・AT・AC・PS・PW

総額 **39万円**

(車両32.6万円/諸費6.4万円)

- 年 式：平成21年11月
- 走行距離：4.5万キロ
- 点検整備付



**SUZUKI**  
セニアカー  
2WD・AT

総額 **25万円**

(車両25万円/諸費0万円)

- 年 式：令和4年4月
- 点検整備付

買取価格保証

～軽自動車2万円以上・登録車3万円以上～



# ご来店感謝デー

12月13日(金)

日頃の皆様のご愛顧に感謝して、今年も  
**ご来店感謝デーを開催いたします。**  
 斐川地区本部各支店へのご来店を心よりお待ちしております。



令和6年11月30日(土) 9:00~12:00

# JAカード特設ブース開設!



## in グリーンセンター



当日JAカードを  
 ご予約いただいた方には  
**1,000円相当の鉢植え**を一つプレゼントします。  
**ぜひお越しください!**

※鉢植えは数に限りがございますので品切れの際はご容赦ください。写真の花は見本であり、咲く時期によって花が異なります。詳しくはJAしまね斐川地区本部の窓口までお問い合わせください。

**BIG**  
 チャンス!

JAカード新規ご入会で、

**1,000円**

この機会に  
 ぜひご入会ください! **もらえます!**



**対象者** JAカード(一般・ゴールド)・一体型・単体型・家族カードのいずれかをお申込みいただき、発券が完了した方。

※カード発券の2か月後を目途にカード代金支払い口座へ1,000円お振込みいたします。※カード代金支払い口座を当JA以外に指定された場合は特典対象外とします。  
 ※特典を付与する際にJAカードを退会(解約)された場合は特典の対象外とします。※再発行は対象外とします。※JAコーポレートカード・ビジネスカードは対象外とします。

JAカード  
 のお得な話



一般カードなら

初年度年会費  
**無料!**

※JAゴールドカードは、年会費無料の対象外です。

①②③のいずれかに該当すれば...

次年度年会費も  
**無料!**

- ① 当年度の本カードショッピングご利用代金合計額が12万円以上の場合※1
- ② 電気料金を本カードで事前にご登録のうえ当年度にお支払いした場合※2※4
- ③ 携帯電話利用料金を本カードで事前にご登録のうえお支払いした場合※3※4

①②③のいずれかに該当した場合、本人会員・家族会員の次年度年会費は無料です。

※ロードアシスタンスサービス付きカードの場合、ロードアシスタンスサービス年会費495円(税込)は、別途申し受けます。詳しくはお近くのJAしまね窓口までお問い合わせください。

JA共済の共済掛金も  
 対象となります。※5※6

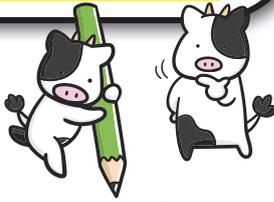
※1 会員情報誌購読料、カードキャッシングご利用およびリボ払い・分割払手数料等、三菱UFJニコスが定める特定のお取引は対象外です。カードショッピングのご利用代金の算定は、当年度の請求者に各々表示されたカードショッピング支払額の合計額によります。※2 中国電力が対象です。ただし、クレジットカードでお支払いの方は、電力会社が実施している口座振替割引が適用されませんので、あらかじめご了承ください。口座振替割引については、電力会社へお問い合わせください。※3 au、NTTドコモ、ソフトバンク、ワイモバイルが対象です。※4 コンビニエンスストアや携帯電話のショップ等の店舗などでお支払いいただいた場合は、本サービスの対象外となります。※5 共済掛金の払込経路を「クレジットカード払い」とするお申込みの方法です。※6 ご契約の内容等によりクレジットカード払いがお取り扱いできない場合があります。詳しくはお近くのJA各支店・共済担当者までお問い合わせください。

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

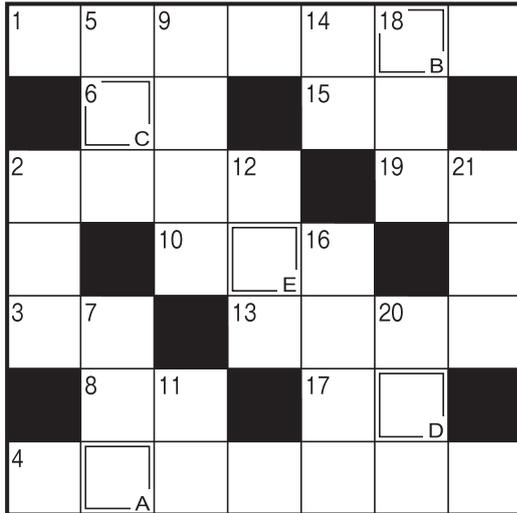
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年11月号

## CrossWord Puzzle



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墨をするときに使います
- ⑤英国の文化について学び、——を深めた
- ⑦外為の「為」を略さずにいうと
- ⑨氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- ⑪令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- ⑫残ったおでんに具を——して煮直した
- ⑭ズボンを買ったあとで上げることも
- ⑯使ってはいけない技のこと
- ⑰だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑲ゴルフクラブの一種です
- ⑳風邪の予防に、ガラガラガラ

### ヨコのカギ

- ①12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- ②甘いお菓子のことで
- ③——の授業で、冬の星座について学んだ
- ④昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻き直した
- ⑥ギャンブルです
- ⑧どてらに詰められているもの
- ⑩安心したときにホッともらいます
- ⑬忘年会で部長が——の音頭を取った
- ⑮サンタクロースの乗り物
- ⑰彼は——とともに認める本の虫だ
- ⑲——、乙、丙、丁

### 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

〒699-0593  
JA斐川地区本部 組織広報課 行き  
(※住所の記載は不要です)  
2024年12月6日(金)(当日消印有効)

#### ◆先月号の答え◆

#### 「ホンガキ」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

おっちゃんと呼ばれて笑ふ秋彼岸

西ノ島町 川上 茂様

選句者「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

## 優秀賞

たて結びした児もまじる盆踊

邑南町 三宅伊知枝様

大谷もポケモンも立つ案山子径

浜田市 三沢 孝子様

身に入むや人に時間といふ薬

出雲市 北村 功様

## 佳作

長き夜や漢詩に多き処生訓

出雲市 藤江 堯様

涼求め思はす入るパチンコ屋

吉賀町 竹中 和博様

下山時に夕管は咲く登山口

出雲市 大森喜代子様

星図より飛び出す形流れ星

出雲市 金山 陽様

胡麻を炒るばらばら音を掻き混ぜる

出雲市 竹田喜久子様

「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」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。



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)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、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」  
FAX: 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。

2024 11/1 金 >>> 12/30 月

定期貯金

# 必ずもらえる

## 定期貯金キャンペーン

当JAへ新たな資金でお預入れいただくと

**500万円コース** どちらか選べる

※1  
20,000円分(金利0.4%相当)  
しまね和牛肉 焼き肉・スライスセット(冷蔵)か  
お米(30kg) どちらかプレゼント!

**300万円コース** どちらか選べる

※1  
10,000円分(金利0.33%相当)  
しまね和牛肉 焼き肉・スライスセット(冷蔵)か  
お米(15kg) どちらかプレゼント!

**100万円コース** どちらか選べる

※1  
3,000円分(金利0.3%相当)  
しまね和牛肉 パラエティ  
切落しセット(冷蔵)をプレゼント!

500万円分の定期貯金を新規でご契約された方に20,000円分のしまね和牛肉焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(30kg)どちらかをお選びいただきお届けいたします。\*お米は、15kg(島根県産こしひかり(5kg)、つや姫(5kg)、きぬむすめ(5kg))を1セットとして、2回に分けてお届けいたします。(合計2セット)

300万円分の定期貯金を新規でご契約された方に10,000円分のしまね和牛肉焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(15kg)どちらかをお選びいただきお届けいたします。\*お米は、15kg(島根県産こしひかり(5kg)、つや姫(5kg)、きぬむすめ(5kg))を1セットとしてお届けいたします。

100万円分の定期貯金を新規でご契約された方に3,000円分のしまね和牛肉パラエティ切落しセット(冷蔵)を、お届けいたします。

★期間1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。上乗せ金利の適用があるものを除きます。★ATM・IBで契約いただいたものについては除きます。★本キャンペーンは1人2,000万円を上限として特典の対象とさせていただきます。★本キャンペーンは募集額が105億円です。募集額に達した場合は、その時点で募集を終了させていただきます。※1 1年定期貯金の場合の金利換算として表記しています。※夏のキャンペーン定期を解約して新たにご契約された場合は特典の対象外とさせていただきます。\*お米については、3種5kg(15kg)が1セットになり、500セットに達した時点で終了となります。



# 抽選でもらえる

**1** 10万円以上新規で定期貯金をご契約されると、抽選で合計600名様に島根のお米食べ比べセット(5,000円相当)(仁多米こしひかり(2kg)、つや姫(2kg)、きぬむすめ(2kg))をプレゼント!



**ダブルチャンス**

**2** ①に外れた方に、抽選で100名様に農協商品券1,000円分をプレゼント!

**3** ①、②に外れた方で、ATMまたはJAネットバンクからご契約いただいた方に、抽選で50名様に農協商品券1,000円分をプレゼント!

★期間1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。\*上乗せ金利の適用があるものを除きます。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。

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください



住まいの

# 率断熱リフォーム

冬でも  
足元快適



調査・お見積  
**無料!**



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(島根県002・鳥取県002)  
Kodama 株式会社 コタマサイエンス  
■本社/島根県松江市西塚島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



## 里芋のごまみそ和え



### 材料 (4人分)

- 里芋…………… 大小20個くらい  
味噌…………… 大さじ1  
砂糖…………… 大さじ1  
すりごま(白)……大さじ1  
細ネギ…………… 2～3本

### 作り方

- ①鍋に里芋とひたひたになるくらいの水を入れ、火にかけて里芋が柔らかくなるまで茹でる。
- ②水に取り、里芋の皮をむく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、皮をむいた里芋を加えてあえる。
- ④器に盛り、細ネギを散らす。

### コメント

- ・簡単!!茹でて皮をむいた里芋を調味料で和えるだけ!
- ・里芋が大きい場合はひとくちサイズにカットします。

### アレンジ

- ・チーズをかけてオーブントースターで焼けば、グラタン風に変身!
- ・Aの調味料の中にツナやかつお節を加えてもおいしくいただけます。



### 材料 (4人分)

- ブロッコリー…………… 1株  
豚肉(生姜焼き用)…… 300g  
塩こしょう…………… 少々  
小麦粉…………… 大さじ3  
サラダ油…………… 大さじ1  
マヨネーズ…………… 大さじ5  
マーメイド…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。(軸も皮をむいて長さ1～2cmに切る)
- ②豚肉を半分に切り、塩こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を並べ入れ、焦げ色が着いたら裏返し、ブロッコリーを肉の上のせて、蓋をして蒸し焼きにする。2～3分経ったら全体を混ぜ、再び蓋をしてブロッコリーに火を通す。
- ④大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、焼きあがった③を入れてしっかり混ぜ合わせる。



### コメント

- ・ビタミンやミネラルの含有量がトップクラスのブロッコリーは油と一緒にとることで吸収力がアップします!炒めたり、胡麻和え、ドレッシングやマヨネーズをかけたりして野菜のパワーをいただきましょう!

## ブロッコリーと豚肉のオレンジマヨネーズ焼



### アレンジ

- ・豚肉を鶏肉やエビ、油揚げに替えてもおいしくいただけます!
- ・Aの調味料のしょうゆをケチャップや味噌に替えて、味変も楽しめます。

## 健康散歩

## 血圧と上手に付き合う第一歩

JA島根厚生連

日本では3人に1人が高血圧と言われています。しかし、塩分の多い日本の食生活を背景に、血圧をコントロールできている人はアジア諸国に比べて少ないとされています。心配しすぎる必要はありませんが、血圧は自覚症状なく高くなることもありますし、高くてもそのままにしている人が多いようです。



血圧を「たまたま高かっただけ」「健診では高いに決まっている」と安易に自己判断するのは禁物です。放っておくと命にかかわるような事態になる可能性があります。

血圧は常に変動しています。高血圧対策では適度な運動、減塩などの食事療法、良質な睡眠などが大切ですが、1日の中で血圧がどのように変動しているかを把握できればより効果的な対策が立てやすくなります。まずは、自分の日頃の血圧がどれくらいか、変動がどれくらいあるのかを測定してみたいかがですか?

### <自宅での血圧測定のポイント>

- ・血圧計は二の腕で測るタイプがお勧めです。
- ・測る前15分くらいは安静にし、測定する30分以内にカフェインの入った飲み物・タバコは控えるようにします。
- ・できるだけ同じ時間に測るのが理想です。  
※朝は起きて1時間以内、排尿後・朝食前(血圧の内服をしていれば内服前)、夜は寝る前に測ります。
- ・血圧を測る腕が心臓と同じ高さになるように座り、体の力を抜いてリラックスして測りましょう。

