

JAしまねびより

2020
12
December
Vol.57

特集 SDGsってなんだろう？



島根の
いいもの再発見!!

島の香り 隠岐藻塩米

[隠岐郡隠岐の島町]

詳細は6ページへ



JALしまね いわみ中央地区本部版

topics 1

中国・四国地区JA青年大会
島根が最優秀賞と優秀賞に輝く！



「中国・四国地区JA青年大会」が11月4日、岡山市で開催され、島根県大会で最優秀賞に選ばれた2人がWEB形式で出場しました。

毎年この大会は、JA全国青年大会の地区代表選考会を兼ねており、今回、JA青年の主張の部で斐川青年連盟の伊藤尚幸さんが最優秀賞に選ばれました。また、JA青壮年組織活動実績の部では、やすぎ青年連盟の北中宏一さんが優秀賞に選ばれました。

斐川青年連盟の伊藤さんは、「日々挑戦する事の意味」と題して、所属する農事組合法人アグリード羽根で洋菓子店の食創工房「レコルト」をオープンするまでの苦労や応援してくれる仲間の大切さなどについて発表しました。やすぎ青年連盟の北中さんは「盟友のお嫁さん探し」と題し、農家の嫁不足解消の取り組みをユーモアを交えながら発表しました。

最優秀賞の斐川青年連盟の伊藤さんは、2月に開催予定のJA全国青年大会に出場されます。

JA島根青年組織協議会の今後の活躍が期待されます。



JA青年の主張の部 最優秀賞を受賞した伊藤さん

topics 2

地域の特産についての
授業を実施



熱心に説明を聞く児童ら

ました。

同組合は、地域の活性化やPRの一環として授業や作業場の案内を行っており、今回、地域の特産品を学ぶ同小学校からの依頼を受け実施しました。当日は組合員が生産方法や作業工程、畑地区の気候や風土が品質に結びついていることを分かり易く説明。その後、児童らは作業場や収穫した柿を干すまでの工程の実演を見学しました。

森広護組合長は「地域のすばらしい特産品を知り、地域のことをもっと好きになってほしい」と話しました。

授業を受けた児童は「おいしい干し柿になるまでに、たくさんのお苦労があることがわかった」と話しました。

畑ほし柿

生産組合は11月2日、松江市東出雲町の畑公民館で、特産である「東出雲の畑ほし柿」についての授業を、松江市立出雲郷小学校3年生に行い

topics 3

令和2年度地域貢献・
地域活性化団体活動表彰式



JAしまねは11月13日、松江市のホテル白鳥で令和2年度地域貢献・地域活性化団体活動の表彰式を行いました。

この取り組みは平成25年度より、地域力の向上を応援することを目的に「元氣な地域づくり」を目指した活動を行う団体を表彰・支援しています。

当日は、JA各地区本部が推薦する組合員や地域住民が構成員の団体を表彰し、石川寿樹組合長が各団体の代表者へ表彰状と目録を手渡しました。

受賞した海士町の太井地区恵比須神社祭りに道中神楽代表の濱谷祐紀さんは「ターナー者を巻き込んで地域住民が一体となり、一時途絶えていた恵比須神社の祭り道中神楽を再興した。今後も地域に貢献し、後継者の育成につなげていきたい」と話しました。

その他の表彰団体は次のとおり

▽クラブ「むぎの会」(松江市)、ゆりかごの会(松江市)、Yama Sac Club(安来市)、城名樋会(雲南市)、隠岐島後認定和牛改良組合(隠岐の島町)、稗原ロマン倶楽部(出雲市)、下出来洲KH C(出雲市)、万九千社立虫神社神代神楽保存会(出雲市斐川町)、三瓶そば振興協議会(大田市)、特定非営利活動法人らんどぐざーむ(浜田市)、都茂郷愛好花クラブ(益田市)



賞状を受け取る太井地区恵比須神社祭りに道中神楽 濱谷代表



喜ぶ受賞者と石川組合長



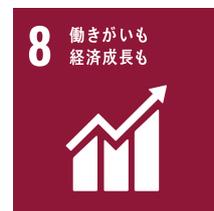
SDGsってなんだろう？



最近、新聞やテレビなどでよく聞くようになった「SDGs (エスディーゼズ)」という言葉。政府や自治体、企業などが積極的に取り組んでいることもあり、一度は目にしたり耳にしたことがあるという方も多いのではないのでしょうか？



とはいえ、SDGsの認知度はまだまだ低いのが現状です。今月はJAグループも積極的に取り組みに参加している「SDGs」について特集します。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

SDGsとは「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称です。私たち自身と、子や孫、さらにその先の世代も、豊かに安心してくらしていけるように2030年までに世界中で解決しなければならない課題を、大きく17の目標に分類したものがSDGsです。SDGsは2015年9月の国連サミットで採択され、日本の政府も積極的にSDGsの目標達成に向けて、取り組みを進めています。さらに先進国、途上国、協同組合、企業など、すべての関係者による連携した取り組みが求められています。

基本理念は、SDGsが掲げる「誰一人取り残さない」と共通するものです。これの活動を通して、持続可能な世界をつくることに取り組んでいます。JA SDGsの目標達成に貢献しています。ご紹介します。



目標達成に貢献しています!

SDGs

- 「協同組合」というシステム自体によるパートナーシップの構築
- 国内外における協同組合間（JF、CO-OP等）の連携
- 国内における自治体、労働組合、NGO、NPO等との連携
- 農商工を中心とした企業との連携

17 パートナーシップで目標を達成しよう



販売事業とSDGs

JAしまねでは、地域で生産された新鮮な農畜産物が、地域内で直接販売され、最後まで安全に消費されています。また、6次産業化により生産振興や生産者手取り拡大につながるよう、地場産品による特産品開発・商品開発も進めています。

大量生産や大量消費という生産と消費の形態を続けていけば、持続可能な社会を実現することはできません。

- 地産地消活動
- 直売所・ファーマーズマーケット
- 加工事業
- 販売促進活動



くらしの活動とSDGs

JAしまねでは、豊かでくらしやすい地域づくりのための、ふれあい活動として「食と農に関する活動」「地域貢献活動」「支店ふれあい活動」を三本柱とする「くらしの活動」に取り組んでいます。

活動を通じて「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」を目指しています。



農福連携とSDGs

JAしまねでは、福祉施設利用者に農作業の施設外就労を依頼。人手不足で悩む地域の農業施設と、福祉施設利用者をつなぎ、農福連携に取り組んでいます。

- (社福)JAいずも福祉会が運営する「ぼてとはうす」の利用者に施設外就労を依頼



環境保全とSDGs

JAしまねでは、自然の恩恵を地域に根ざすエネルギーとして、小水力発電や太陽光発電等の、安全なクリーンなエネルギーの活用・確保に向けた取り組みを行っています。



施設利用者が就労する出雲やさい新話ファーム



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

JAしまねが掲げる「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」というSDGsはすべての国と人が目指す共通の目標で、世界中の人々がそれぞれしまねでは、組合員と地域の暮らしを守ることを目的に、自己改革を通じて今月は、JAの取り組みがSDGsの目標にどのように繋がっているのか

JAしまねはSDGsの

女性部・青年部とSDGs

●JAしまね支店ふれあい活動・JA女性部統一行動「おもてなしプロジェクト」の実践



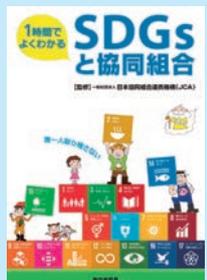
●JAしまね、JAしまね女性部、島根県農協青年組織協議会が協力し、新型コロナウイルス感染拡大の影響により困窮している大学生へ米を支援



●地域の方や、子どもたちに向けての農業体験、食農教育活動



この特集誌面は、一般社団法人家の光協会の「1時間でよくなるSDGsと協同組合」より一部抜粋しています。



SDGsとは何か、どう活用すればいいのか、協同組合は目標達成のために何が出来るかなど、基本からわかりやすく解説。
定価(税込)／660円

【お問い合わせ先】お近くのJAしまねの支店へお問い合わせください。

JALしまねと

農業協同組合は、設立以来SDGsの目標に親和性のある取り組みを続け、国内外における協同組合間の協同に早くから取り組み、自治体や企業、NGO、NPOとの連携も広がっており、世界から大きな期待が寄せられています。

様々な問題をみんなで協力して解決していく協同組合の組織の基本は、「パートナーシップで目標を達成しよう」の17目標そのものです。



農業振興とSDGs

JAしまねでは、持続可能な農業を実現するため、様々な担い手に対して積極的な支援、活動を通じ、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を目指しています。

- 新規就農者を含む地域の担い手の育成
- TACによる事業継承支援
- 営農指導での生産者貢献
- 農業振興支援事業の実施
- スマート農業の推進
- 島根県産農畜産物の安全安心の取り組み など



購買事業とSDGs

JAしまねでは、組合員・地域住民の豊かなくらしを支援するため購買事業に取り組んでいます。

- 農薬・肥料等、生産資材の価格低減
- 自動車燃料事業の取り組み
- 店舗・組織購買の取り組み



普段取り組んでいる活動が、SDGsにつながっているね

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!

島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

隠岐郡隠岐の島町

島の香り 隠岐藻塩米

今月は、隠岐地区本部です。隠岐郡隠岐の島町旧五箇村に位置する圃場で、今年から全面的に藻塩米をきぬむすめに切り替え栽培を開始された、島の香り隠岐藻塩米生産部会副部会長の石田哲広さんにお話を伺ってきました。

島の香り隠岐藻塩米とは

五箇地区内を中心に全体で12haの田畑で米や蕎麦、黒大豆などを栽培している石田さん。令和2年度はそのうちの4・2haで「藻塩米きぬむすめ」を栽培しました。

藻塩米は、島の特色を生かした製法で作る特別栽培米（減農薬、減化学肥料）で、穂が出てから収穫までの間に藻塩の水溶液を噴霧して栽培します。海藻アラメを田んぼに肥料として播（ま）いていた伝統農法を現代版にアレンジして作り始めました。日本では珍しいアルカリ岩から構成する島のキメ細かい土には、マグネシウムが県内の平均より1・5倍前後多いとされています。さらに特徴的なのが、藻塩を薄めた水



藻塩の水溶液を噴霧して栽培する



お話を伺った
石田哲広さん

溶液の噴霧。稲に極限までストレスをかけ、ミネラル成分を根と葉からたっぷり吸収させ、養分を蓄えることで美味しいお米ができます。特選以上は主に関東・関西・中京方面を中心に出荷し、米専門店などからも高い評価を得ており、島根のブランド米となっています。

挑戦することが農業の醍醐味

石田さんが本格的に米作りを始めたのは平成26年。高校を卒業後、地元企業で勤めながら家業の田畑を手伝っていました。将来のことを考え兼業ではなく、専業で米作りをしようと農業の道を選択しました。JAや役場、今の生産部会の村上淳一部会長にもサポートしてもらい、様々な制度等も活用し、親からの経営委譲というかたちで新規就農しました。

就農当時、既に藻塩米の生産方法は、確立され安定した生産ができ、販売についても順調に推移しており成熟期にあります



「美味しまね認証」
を取得!

した。ただ、生産部会としては、それに甘んじることなく前進しようとして「美味しまね認証」を取得した生産者に限り、藻塩米きぬむすめの生産をするため差別化を図ることとした。

「美味しまね認証」

には、設備投資等クリアしなければならないことがありましたが、石田さんは自作で作業場を作ったり改修したりといろいろな人の助けを借りながら認証を取得しました。この経験で改めて勉強になることもたくさんあり、自身の農業を見つめ直す機会にもなったそうです。

スマート農業にもチャレンジ

ご自宅にお邪魔した際、まず目に飛び込んだのがドローン。藻塩米のプロモーション用に稲作風景や隠岐の島の魅力を伝える風景などを撮影し、販売先でお客様に見てもらっているとのこと。

昔から機械いじりが好きで、若い頃は車を自分でいじって遊んでいたそうです。今では農機具のメンテナンスにすごく役立つっており、部品の交換などはほぼご自身でされます。

ドローンもそうですが、農業に使える機械や技術がここ数年で飛躍的に伸び



藻塩米PRに
一役買っているドローン



石田さんが作った作業場…立派です

てきており、石田さんも今年からGPSを利用した高精度ガイドシステムを導入し、耕耘作業や田植え作業の効率化、省力化、高精度化に取り組み始めました。またアグリノート（スマホやタブレット入力）の栽培・作業履歴の管理の導入による生産工程管理の徹底も行っています。今後は、農機具の自動操舵化や農薬散布のドローン導入など、さらに効率化・省力化を目指しています。



ドローンの操縦はお手のもの

人との関わりを大事に、次のステップへ

認定農業者となり、生産部会の副部長も務めるようになった石田さん。先輩方に比べて経験は浅いですが、やっているのと良いことも辛いこともたくさん経験しました。

今年の夏は、水害で機械が全て水に浸かりましたが、周囲の人の協力もあり、修理・メンテナンスをしてなんとか収穫に間に合わせることができました。ただ、こうした辛いことも、消費者に「おいしい」と言っていたことで全てが吹き飛びます。

販促会で東京に行った時のことです。お世話になっている米屋さん、自分の名前が入った藻塩米を一生懸命売っている姿を見た時には、嬉しいとの感情と同時に「自分たちも、もっともっと頑張って、美味しい良い米を作らないと！」と身が引き締まる思いがしたそうです。

隠岐の島から「島の香り」を伝え、届け続ける！

隠岐でも耕作放棄地が問題になっています。放っておけば確実に田畑は荒れていきます。石田さんは、島の農地を守るため、こうした放棄地を借受け、活用していく努力もしています。ブランド米として評価を受けるようになるまでに、JAや役場、関係機関、問屋、米屋など挙げればきりが無いほど多くの方にお世話になったそうです。

「これからも人と人の繋がりを大事に、高品質化・生産量アップ、美味しませね認証による安心・安全な米作りを目指し続けていきます。産地でできる努力を積み重ね、磨きをかけ、美味しい「島の香り隠岐藻塩米」を届けることこそが皆さんへの恩返しになると確信しています」と将来像を描く石田さんでした。

島の香り隠岐藻塩米生産部会のみなさん



一口メモ

島の大地を作るアルカリ岩の水通しの良さから良質な水資源が豊富な隠岐の島。透き通った水と、綺麗な海水に海藻と一緒に煮詰めて作った赤茶の藻塩を活用した「島の香り隠岐藻塩米」は、島根が誇るブランド米のひとつ。炊き上がりはふっくらモチモチで、「甘み」と「香り」のある独特な美味さが特徴です。ブランド米は多少割高ですが、その美味しさは全国に知れわたり、人気となっています。

- 購入方法・お問い合わせ先 ●
- JAしまね 隠岐地区本部
- 電話 08512-2-1133



隠岐の島のこだわり米「島の香り 隠岐藻塩米」の公式アカウントです！季節とともに移り変わる藻塩米の情報、産地である隠岐の島の様子などを発信していきます！

<https://www.facebook.com/moshiomai/>

部会オリジナルの
ポロシャツとマスク





石見銀山女性部

石見銀山女性部は、東西に長い島根県の真ん中に位置し、世界遺産と日本遺産のある大田市で活動しています。

女性部といえば食と農! 次世代を担う子供たちに地元の味を知ってもらおうと、かぼちゃやフキ、サトイモの学校給食への提供や、伝統料理である「箱寿司」の出前講座を行っています。また、地元ケーブルテレビの料理番組に出演し、地産地消レシピの普及にも取り組んでいます。

地域のことも勉強しています! 積極的に地域を学ぶ機会を作っており、世界遺産である石見銀山遺跡では研修会を毎年行っています。また、去年は戦後の農村女性の地位向上に尽力した地元女性部員の活動とSDGsについて寸劇を行い、県内外の多くの方にご披露しました。

私たちは、これからも次代へ文化と歴史を引き継ぐため、ふるさとを知り、地域を元気にする活動を行います。



サトイモ会



箱寿司



一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまねいわみ中央青年連盟

さ さ き まさ し
佐々木 正志さん



佐々木正志さん(41)は浜田市三隅町で西条柿を3.4haで生産しています。

全くの素人だった佐々木さんは14年前、西条柿の生産者である父親が病気になったことで急遽引き継ぐことになり、兼業農家として就農しました。今では「生産者の高齢化が進む中、自分が地域の中核として圃場を守っていきたい」と話します。

農青連に加入して今年で4年目。現在は同連盟の副委員長を務めています。「若い農業者の意見や悩みを聞き一緒に考えることは、きっと自分の成長にもつながる」という思いを持って加入し、頼れるリーダーとして活躍しています。

今年から農業系の高校に通うようになった息子さんが「自分の背中を見てくれている」と感じるそうです。「息子が将来、次世代の担い手として活躍できるような土台づくりを目指し、“何にでも挑戦する”をモットーにこれからも日々努力していきたい」と熱く語りました。



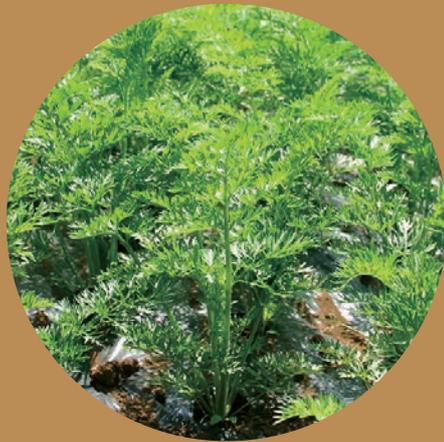
あなたもチャレンジ 家庭菜園



ニンジンの トンネル栽培

とう立ちさせない温度管理を

ニンジンの発芽適温は15～25度で発芽には10度以上、生育適温は18～21度です。緑植物春化型といい、ある程度の大きさになり、低温に遭遇すると花芽が形成され、その後の長日と高温でとう立ちが始まる野菜です。



園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

土寄せ

間引きと同時に土寄せを行い、さらに収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せして、根が緑に着色するのを防ぎます(図4)。

収穫

根の径が4～5cmに肥大した株から順次抜き取ります。太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします(図5)。裂根は急激に肥大する生育後半、畑が乾燥または過湿となる水分条件で起きやすいものです。

品 種

春まき用にはとう立ちがしにくい品種を選びましょう。どんな土壌にも適し、作りやすい「向陽二号」(タキイ種苗)、草勢が強く、芯まで鮮紅色になる「ちはま五寸」(横浜植木)などがあります。なお、暖地向きの「黒田五寸」はとう立ちの早い品種です。

畑の準備

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、30cm程度の深さに耕します。1週間前に、化成肥料(NPK各成分で10%)100～150gと完熟堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜておきます。

条間15cm、株間15cmなどの穴開きマルチ資材の規格に合わせた70～80cmのベッド幅を作ります。マルチは早めに張って地温を上げておきましょう。

種まき

温暖地では1～2月から種まきができますが、家庭菜園では3月まきが安心です。穴開きマルチでは、1穴に5～6粒まきます(図1)。

トンネルの設置

換気作業を省力化するには穴開きのトンネル資材(農ポリ)を選ぶと良いのですが(図2)、普通の農ポリでは生育に従って裾を上げて換気をします。さらに、トンネル内の茎葉が茂り、いっぱいになればトンネルを外します。

間引き

1回目は本葉2～3枚のときに2～3本、2回目は5～6枚のときに一本立ちにします(図3)。

図1 種まき

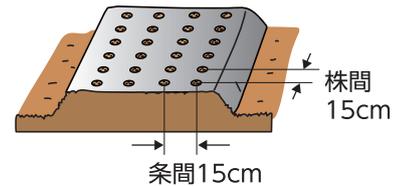


図2 トンネルの設置

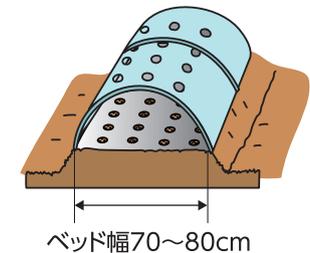


図3 間引き

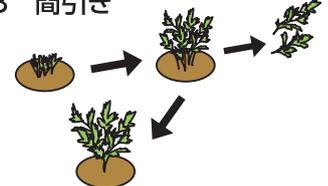


図4 土寄せ

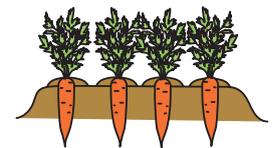


図5 収穫



理事会情報 (10月29日開催)

【協議事項】

- ① 旅行事業の統一と移行に伴う機構改革の実施について
- ② 令和2年度補助事業の実施について
- ③ 令和元年産島根米の最終精算について
- ④ 令和2年9月末仮決算について
- ⑤ 大口貸出金の承認について
- ⑥ 出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑦ 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
- ⑧ 令和3年1月からの専門委員会の委員選任について(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

令和2年度農林産物品評会

11月14日、いわみ中央地区本部ふれあいホールにて農林産物品評会を開催しました。

例年は各地区で農業祭り・産業祭りがにぎやかに開催されますが、コロナ禍の影響で各種イベントが中止となる中、地区本部として「出来秋」を農家の皆さんや地域の皆さんと一緒に祝い、農業を元気にする企画として、6地区全体の農林産物品評会を開催することとなりました。午後からは即売会を開催多くの来店者でにぎわいました。



農林産物品評会審査講評

本年は新型コロナウイルスの影響で各地区の産業祭が中止となり、いわみ中央地区本部全体での農林産物品評会を開催しました。初めての試みで出品物が集まるか心配していましたが、全体で714点の出品がありました。

審査にあたっての主な留意点として、消費者の視点に立ち商品性を第一にし、色・つや・形・均一性・病害虫被害等に留意し審査を行いました。

今年も昨年と同様、穏やかな気候が続く春の作業も順調に行われました。梅雨明けは7月30日と平年より9日遅い梅雨明けとなり、7月の日照は統計開始以来最小となりました。また7月13日未明には、江津市江川沿いで豪雨による浸水被害があり、水稲・大豆を始めとする農産物の冠水により多大な被害がありました。平成30年の水害よりも水位は低く、冠水時間も短かったようです。8月に入り7月の低温・日照不足とは相反して猛暑日が8月いっぱい続き、水稲を始め農産物に大きな影響を与えました。出来秋前半は天候に恵まれ、作業も順調に進みましたが、後半は秋雨前線の影響で稲の刈取り作業も若干遅れ、品質に差が出る年となりました。

以上のように、日照不足・猛暑・長雨等により水稲を始め野菜・果樹など天候に悩まされる年となりました。今年の水稲は作況指数、石見部99の平年並みと発表され、実際に聞き取りしてみると、平年より収量が少なくという回答が多く「きぬむすめ」については、網下米も多かったとのことでした。野菜については高温による発芽不良、ヨトウ虫の注意報も発令される等、病害虫対策に苦労されたと思います。

果樹については春先の雹害や着果不良・病害が多く、柿・梨については過去最悪の収量となっておりますが、内容的には品質の良いものが目立ち、きちんと管理された様子が伺えました。その中でも入賞された出品物は色・ツヤ・形が良く備わっており、消費者にとって購買意欲をそそるものでした。残念ながら賞にもれた出品物の中にも良いものも多く見受けられました。今後も生産に励んでいただき、来年も数多くの出品をしていただきますようお願いし、審査講評とします。

令和2年11月13日 J A しまね いわみ中央地区本部 菅 農 経 済 部

入賞された皆様 (敬称略)

賞名	地区名	出品者名	出品物
濱田市市長賞	浜田	吉川 幸雄	乾椎茸
江津市長賞	江津	岡田 一男	キャベツ
農林振興センター所長賞	浜田	品川 悦雄	柿
浜田市農業委員会会長賞	弥栄	田野島正徳	大根
江津市農業委員会会長賞	江津	石田 政司	白菜
J A しまね組合長賞	金城	農事組合法人 この里おぐに	米
いわみ中央地区本部長賞	金城	井上やす枝	姜
優秀賞	浜田	山本 隆博	芋
優賞	金城	岡本 照子	大豆
優賞	岩地	正男 乾	椎茸



賞名	地区名	出品者名	出品物
優賞	浜田	T C 浜田農 場株式会社	とまと
優賞	浜田	岡本ヤスエ	さつま芋
優賞	浜田	岡本ヤスエ	小豆
優賞	浜田	近重ハルミ	芋
優賞	浜田	近重ハルミ	キウイフルーツ
優賞	浜田	横山 光登	生姜
優賞	浜田	原 征四郎	柿
優賞	浜田	佐々木高昭	白菜
優賞	浜田	佐々木洋子	かぶ
優賞	隅田	河形 正昭	白ネギ
優賞	金城	流田 妙次	うるち米
優賞	金城	石本 利博	柚子
優賞	金城	石本 利博	栗
優賞	金城	菊田 順子	キャベツ
優賞	栄	小谷 一枝	白菜
優賞	栄	中村 健次	人参
優賞	岩地	岩地 泰裕	生しいたけ
優賞	旭	森橋 藤江	大根
優賞	旭	尾崎 正紀	わさび
優賞	旭	内藤 誠	米

力作並ぶ

特産品 西条柿品評会

10月27日いわ

み中央西条柿生
産組合（稲垣
薫組合長）は、
さんさい市場黒
川店前で生産組
合による品評会
及び販売促進会
を行いました。

品評会では、1
年間丹精込めて
栽培した選りす
ぐりが多数出品
され、大玉で色
や形の整った西
条柿が並びまし
た。その後の販売促進会では、消費者からも好評を
得ました。今年は、生理落下の影響で収量も減少し
ていますが少しでも地元でPR活動を行い販売に繋
いでいきます。



入賞者
浜田市長賞
JA地区本部長賞
西条柿生産組合長賞
努力賞
努力賞
努力賞

平木 正美 様 (三隅)
三浦 求 様 (三隅)
原 征四郎 様 (浜田)
稲垣 薫 様 (浜田)
山田 義喜 様 (三隅)

いわみ中央地区本部

弥栄SS 新装オープン!! 地域密着のサービスを

11月2日浜田市弥栄町長安本郷で、弥栄町唯一の
ガソリンスタンド「JAしまね弥栄サービスステー
ション」が新装オープンし、浜田市の久保田章市市
長をはじめ、関係各位約30名の出席のもと竣工式が
行われました。

いわみ中央地区本部は、人口減少による供給量の
低迷や地下貯蔵タンク改修の義務化で多額の費用が
かかるなど、閉鎖も検討していましたが、スタンド
がなくなることは、弥栄町の住民にとっては不便で
あり、浜田市もライフライン施設と判断し、改修費
の3分の2を浜田市が助成し、4,2000万円を
かけて改装することとなりました。

運営はJAから委託を受けたライフサポートセン
ター代表 日原豊氏が担い「弥栄の皆さんの声で存
続した施設である。このサービスステーションが弥
栄の拠り所となるよう今



後も努めてまいります。」
と挨拶されました。ま
た、『弥栄サービスステ
ーションを応援する会』が
結成され、町全体でSS
を盛り上げていき、地域
密着のサービスを展開し
ていきます。
当日は弥栄女性部の
「紅白もち」が来場者へ
振る舞われ、大変喜んで
いただきました。

組合員ふれあい ゴルフコンペ開催!

11月5日、3

回目となる「J
Aしまね いわ
み中央地区本部
組合員ゴルフ

コンペ」を金城
カントリークラ
ブにて開催しま
した。今年はコ
ロナ禍というこ
とでスループ
レー（昼食な
し）での開催と
なりましたが、
爽やかな秋晴れ
という絶好のコ
ンディションのもと総勢66名でプレーを楽しみまし
た。ダブルペリア方式で順位を決定し、スコア69で
回った鎌田賢二様が優勝され、優勝杯と副賞として
JA旅行券を授与させていただきました。
来年はコロナが終息し大規模な大会を開催できる
ことを願っています。



主な順位は次のとおりです。
優勝 鎌田 賢二 様
準優勝 吉岡 喜八郎 様
第3位 岩本 真司 様
ベストグロス賞 鎌田 賢二 様



教えて野菜作り!

2020年12月号



早いもので、気づけば師走となりました。

今年は年明けから、これまで経験したことのない新型コロナウイルスという未知のウイルスで皆さんも恐怖と対策で大変な一年ではなかったかと思います。ましてや年間の行事、イベントもすべて自粛や中止となり経済にも大打撃を与え、この先も不安が募ります。1日も早く平穏な日々落ち着いてくれることを願うばかりです。

現在栽培しておられる野菜については、12月は野菜を冷気から守ることも大切な作業になります。寒風や冷気が野菜に直接当たると凍結や冷温障害に掛かって野菜が枯れてしまう原因となるので十分に注意して管理しましょう。

先日「今年購入した野菜種子がかなり残っているのだが・・・」と相談がありました。

「もったいないので、来春使用したいのだが、いきなり発芽もしなく最初から失敗するのでは・・・」と話しておられました。

そこで、今月は余った種子の貯蔵について載せたいと思います。

○余った種子の貯蔵方法!

自家菜園では、購入した種子をシーズン中に全部使い切れず余ってしまうことがよくあります。

それらの中には、通信販売で求めた新品種や、やっと入手した地方野菜、また珍しい種類など、来年も利用したいものなどもあるでしょう。特に珍しい野菜好きの方は保存したい種子も多く持っておられるのでは？

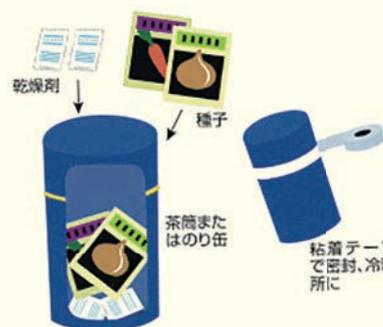
種子の寿命は種類によって異なり、普通ならタマネギのように1~2年たつとほとんど発芽しなくなるものから、ナスのように3~4年たつても発芽するものなど長短ありますが、いずれも放っておくと発芽率がどんどん悪くなってしまいます。

しかし、それらも適度な条件で貯蔵することで発芽を維持することができ、来年あるいは再来年までも使うことが可能になるのです。

誰にでもできる手軽な貯蔵方法は、お茶やのりの筒状の空き缶を利用することです。あらかじめ袋ごと日光に当て、よく乾かした種子を、お菓子などの乾燥剤か、生石灰（固形）と一緒に缶の中に入れ、粘着テープで外気が入らないよう密封します。

乾燥剤の量は少なくとも種子と同量以上、または多めに入れた方が確実です。

ポイントになるのはタネの呼吸を抑えること。温度が高いと呼吸が盛んになり、タネの寿命が短くなって行くことです。そのため、乾燥条件（湿度30%以下程度）にすることが大切です。



・次に重要なのは低温に保つことです。

貯蔵には前述したように、乾燥条件ともう一つ貯蔵温度が大事になります。密閉容器による直射日光と湿気を避けて、5~7℃程度の温度を保った保管が理想です。そのことから、理想は冷蔵庫の野菜室等が最適です。

このように貯蔵した種子は、使用する直前に缶から取り出すことも大切です。取り出して放置すると発芽力が低下してしまうからです。ほかの種子が残っていればすぐに再密封しておきましょう。

※次期種子を使用するには!

以上のように貯蔵した種子でも、やはり古いタネをまくときは、通常よりも少し多めにまき、発芽率が低下した分を量で補うか、タネまきの前に「芽出し」も有効です。水で濡らした紙タオルにタネを包み、乾かないようにポリ袋などに入れて2~3日間おき、殻が割れて白い根が見えているタネをまけば、確実に発芽します。この場合、根を切らないよう、ピンセットなどでていねいに扱うことも大切です。

およその種子の寿命	1~2年	ネギ、タマネギ、ニラ、レタス、キャベツ、ゴボウ、ニンジン、ホウレンソウなど
	2~3年	ダイコン、ハクサイ、カブ、スイカ、インゲン、サヤエンドウなど
	3~4年	キュウリ、カボチャ、トマト、ナスなど



島根県西部農林振興センターからのお知らせ

パイプハウス雪害対策

今年も雪が降る季節が近づいて来ました。パイプハウス等の施設については、島根県内でも毎年のように降雪による被害が発生しています。

気象庁が発表した11～1月の冬の天候の見通し（10月23日発表）では、気温は平年並みか低く、降水量は平年並みか多い見込みとなっています。近年は異常気象が原因と思われる災害が頻発していますので、気を抜くことなく、被害を抑えるためのできる限りの対策をしましょう。



— 今すぐ出来る対策例 —

①雪の滑落を妨げない

降雪時に被覆資材のたるみが出ないように、ビネットスプリング、マイカ線等でピンと張り直しておく。降雪時はハウスサイドの雪を取り除き、屋根の雪が落ちるようにする。

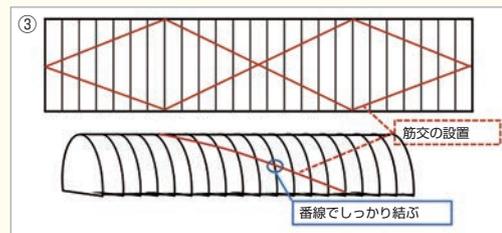
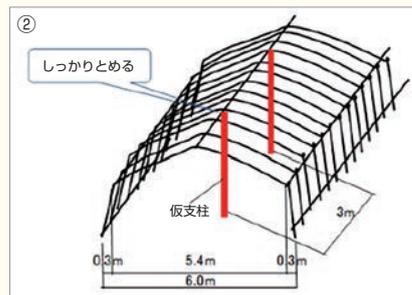
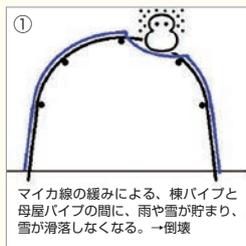
②中柱による補強・・・3m間隔に設置すると耐雪性が25kg/m²向上

中柱はパイプや木材、竹等を3～4m間隔で設置する。外れないように棟パイプに確実に固定する。

③筋交い補強・・・横倒れ防止（耐雪性2割向上）。

筋桁方向および間口方向の倒れを防止し、さらに不均等な積雪による横倒れを防止するなど、ハウス全体の耐力上昇につながる。筋交いの根元はしっかりと地中に埋め込む。

④その他：タイバーの取り付け、2重パイプ等



※ 記載内容は対策の一例です。お住まいの地域に合った対策が必要です。

☆対策時注意事項

- (1)ヘルメットを被り、滑りにくい靴を履き、転倒に注意しましょう。
- (2)降雪時に見回りをするときには安全に注意し、必ず複数人で作業しましょう。
- (3)積雪により倒壊する恐れのある施設には近づかないようにしましょう。
- (4)ハウスの雪降ろし等を行う際には複数人で作業を行い、転落しないように注意しましょう。

西部農林振興センター浜田農業普及部：TEL：0855-29-5615

『はなたかめん』で来年の干支作り 岡見女性部



なたかめん』を使い、色紙に来年の『干支の丑』の絵を描いていきました。以前よりこの実を使った作品作りをしており、経験者の部員と一緒に作品作りながら先生となりました。「牛にしたいのに、もこもこして羊みたいになった」「リボンをつけて可愛くできた」など、要領がつかめると思い思いのアレンジをして、完成した自分の作品に大満足でした。作品作りを通し、ゆっくりにして時間を過ごしなが

らながら部員同士の交流も深まりました。迎える年が良い年になりますように思いを込めて...



地域貢献・地域活性化団体活動表彰

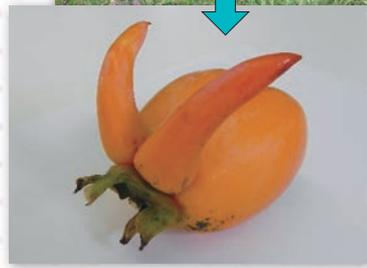
特定非営利活動法人らんく・ざーむ 受賞



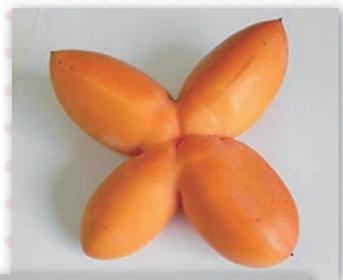
11月13日、松江市ホテル白鳥にて、島根県農業協同組合が主催する『地域貢献・地域活性化団体活動表彰式』が行われ、特定非営利活動法人らんく・ざーむ(若菜洋子代表)が受賞されました。

平成15年から若者の居場所作りや相談対応の場として法人を設立し、継続的な活動により地域の課題解消(少子化対策)に取り組みでおられます。島根県で初めて引きこもり支援・独身男女の居場所及び縁結び支援・浜田市地域少子化対策支援を通じて異業種の仲間が集う場を提供し結婚支援にも繋がっているようです。浜田市ふるさと寄付特産品(返礼品)の一つに周布地営農組合のお米を取り扱い地域活性化にも貢献されています。

サプライズ



「アイベックス」に見えるかな? (;^_^A
浜田市 匿名様



見事に花が咲きました
浜田市 匿名様



レトロな自転車に見えるかな?
浜田市 坂井 実 様



● 11月の講義『野菜が喜ぶ保存について』

JA女子大学いわみ中央キャンパス6期生は11月の講義「野菜が喜ぶ保存について」を行いました。講師に日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ 佐々木由香利先生を迎え、野菜の保存、管理、保存活用について学びました。

野菜の旬、育ち方、食べる部位の違いなど特性を知った上で、野菜が傷む要因と対策を学び、部位の使い分けでメニューを変えたり、下味をつけて冷凍保存するなどすぐに役立つお話を聞くことができました。

また、試食の「白菜だしのカレーうどん」と「にんじんと林檎のマヨサラダ」には冷凍した人参、白菜の中心部分や茎も入っており、とてもおいしくいただきました。

食品ロスを減らそう！と言われる中、いつもの野菜を無駄なくおいしく食べて家計にも健康にも工夫していきましょう！



野菜くずも最小限に抑えました。

《きてみちゃんさい》

募集案内

～みそ作り～

JA女性部が企画する研修会です！
研修会を通して新しい仲間をつくりませんか？

安心・安全!!
手作り味噌

開催日：令和3年2月9日（火）10時00分～12時00分

会場：JAしまねいわみ中央地区本部 2階 ふれあいホール

講師：JA女性部

参加費：2,000円（出来上がり約4kg）

持参品：エプロン・三角巾・マスク・保存容器（瓶・タッパーなど）

定員：30名

締切日：令和3年1月12日（火）

*JA女性部と一緒にやりたい事を見つけて、楽しく学びましょう!!

お申込み・問い合わせ先 いわみ中央地区本部ふれあい課
TEL：0855-22-0202 FAX：0855-23-3184

産直年末年始のご案内

	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)
産直さんさい市場 黒川店	通常営業	年の瀬市 8:30~17:00				8:30~ 12:00	休業
産直さんさい市場 周布店		年の瀬市 9:00~15:00				9:00~ 12:00	
地域交流プラザ まんでん		年末セール 7:00~21:00					7:00~ 20:00
道の駅 サンピコごうつ	年末セール 9:00~18:30				9:00~ 17:00	休業	
	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)
産直さんさい市場 黒川店	休業					初売り 8:30~	通常営業
産直さんさい市場 周布店						初売り 9:00~	
地域交流プラザ まんでん	10:00~ 19:00	9:00~ 19:00	8:00~ 20:00	通常営業			
道の駅 サンピコごうつ	休業		初売り 9:00~				

年末年始営業のお知らせ

- ※ **宮農経済センター（浜田・江津・三隅・金城・弥栄・旭）**
12月30日まで営業 12月31日～1月3日まで休業 1月4日から通常営業となります。
- ※ **資材注文センター配送**
12月28日まで配送 12月29日～1月3日まで休業 1月4日から通常配送となります。
- ※ **平和街給油所**
12月31日 18時まで営業
1月1日・2日は休業 3日8時～18時まで営業 1月4日から通常営業となります。
- ※ **葬祭センター（虹のホールはまだ・みすみ）**
年末年始無休対応 フリーダイヤル受付（0120-222-532）
- ※ **江津葬祭会館**
年末年始無休対応 フリーダイヤル受付（0120-522-354）

支店・ATM年末年始営業日のご案内



この1年ご利用いただきまして、誠にありがとうございます。2021年もJAしまねを何卒よろしくお願い申し上げます。

業務	2020年 30(木)	31(金)	2021年 1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	
支店・出張所・事業所 各窓口	営業をお休みさせていただきます						
浜田支店	通常営業	9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00	9:00~17:00	通常営業	
シティバルク浜田		9:00~17:00		9:00~18:00	9:00~17:00		
浜田医療センター		休止					
浜田西支店		9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00			
長浜事業所		9:00~17:00	休止				
美川事業所		9:00~17:00	休止				
浜田東支店		9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00			
江津支店		9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00			
Aコープごうつ		9:00~17:00	廃止				
江津東支店		9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00			
江津西支店		9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00			
三隅支店		9:00~17:00	休止				
三隅駅前		9:00~17:00	廃止				
岡見		9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00			
井野	9:00~17:00	廃止					
金城支店	9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00				
雲城出張所	9:00~17:00	廃止					
弥栄支店	9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00				
杵束	9:00~17:00	廃止					
旭支店	9:00~17:00	9:00~18:00	9:00~17:00				
市木	9:00~17:00	休止					

記載以外のJAしまねATMについては、ATMコーナーにより営業日、営業時間が異なります。詳しくはJAしまねHPをご覧ください。

定期貯金

あったかキャンペーン2020

2020年 キャンペーン期間

前半 11.2月▶11.30月

後半 12.1火▶12.30水

当てる食べよう

しまね和牛



期間中、定期貯金を

①30万円以上新規または、増額でご契約いただいた方

期間中毎週抽選!!

抽選で毎週29名様(計261名様)に

5,000円相当のしまね和牛(すき焼き用)をプレゼント!!

②100万円以上新規または増額でご契約いただいた方

Wチャンス!!

抽選で29名様×2回(計58名様)に

10,000円相当のしまね和牛(ステーキ用)をプレゼント!!

期間中、対象取引をご契約いただいた方へ

よりぞうエコバッグ

(サイズ: H34cm×Y32cm×D12.5cm)

を先着5,500名様にプレゼント!!



※写真はイメージです。
※品切れの場合は他の粗品に
代えさせていただきます。

JAバンクは、どなたでもご利用いただけます。
くわしくはお近くのJA窓口まで
お問い合わせください。

JALしまね



©よりぞう

令和3年3月以降の事業所の業務について

☆事業所の業務について

◎令和3年3月1日より1名体制となり、金融共済窓口は廃止となります。

- ・硬貨対応ATMと職員1名体制となります。(営業時間は8:45~17:00)
- ・事業所職員の業務は取次業務となります。(ATMの操作補助も対応致します)
- ・地域担当渉外員を支店に配置して、出向く体制を整えます。
- ・営農経済関係(出荷契約書、肥料農薬の注文等)については従来通り事業所の窓口で受付け致します。
- ・口座開設、定期貯金等の満期手続き、共済、出資金等の各種手続きは各母店(支店)へご来店いただきますようお願い致します。(連絡先表①参照)

【表①】

事業所名	TEL	母店(支店)名	TEL
長浜事業所	(0855) 27-0511	浜田西支店	(0855) 27-1003
美川事業所	(0855) 27-0810	浜田東支店	(0855) 28-0001
上府事業所	(0855) 28-0002	江津支店	(0855) 52-2061
江東事業所	(0855) 55-0014	金城支店	(0855) 42-1132
波佐事業所	(0855) 44-0014		

☆ATMについて

廃止ATM	廃止時期	新設ATM	新設時期
和田ATM	R2.11.30廃止済	虹のホールみすみ前ATM	令和3年1月12日
江津東ATM	令和2年12月31日	上府事業所ATM	令和3年2月16日
岡見ATM		江東事業所ATM	
井野ATM		波佐事業所ATM	
杵束ATM			
三隅駅前ATM	令和3年1月9日		

※各事業所管内ならびにATM廃止地区の皆様には大変ご不便をお掛け致しますが、お近くのJA各店舗またはATMをご利用いただきますようお願い致します。

※各事業所管内ならびにATM廃止地区の方で、年金をJAでお受取りの方には、

「年金宅配サービス」 がご利用いただけます。

お近くの窓口までお申し出下さい。

キラリいー顔！ ポルセイド浜田サテライト

ポルセイド浜田サテライトは浜田市を中心に活動しているフットサルチームです。

現在は島根県リーグに在籍しています。

平日はふれあいジム・かなぎで練習を行っており、休日は島根県リーグの試合あるいは練習試合を行っています。

平均年齢はとても低く、高校1年生の選手も在籍しています。コロナ禍で思うように活動ができませんが、若さを生かして元気よくプレイしています。



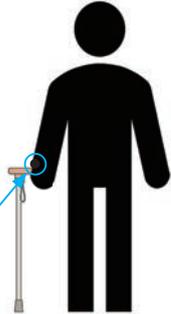
福祉センターからのお知らせ

歩行補助杖 Part2

今回は前回の続きで杖の長さ調節についてです。ぜひ参考にしてみてください。

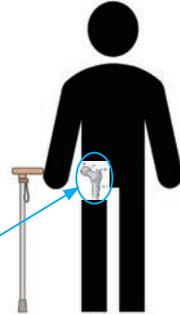
杖の握りの高さは、体重をかけるとき適度な位置に来ないと使いにくいです。柄の長さを決めるには次のような方法があり、どれもほぼ同じ長さになります。靴はいつも履いてるもので測ると良いでしょう。

①腕を下ろした正しい立位姿勢で、杖を体側に垂直に立て、手首の骨が出ているところが握りの位置の目安。歩行時、肘が約150度曲がる程度が良い。



脇の腰骨の一番出っ張ったところが握る位置の目安

②脇の腰骨の一番出っ張ったところから、足元まで垂直におろした状態の長さの物。



脇の腰骨の一番出っ張ったところ

③腰や背中が曲がったやや前傾姿勢の高齢者には2～3cm短めにするとうまい場合があります。大体の長さは、いつもは履いてる靴を履き前傾姿勢のまま身長を測り、2で割り3cmを加えた長さです。



杖の長さ計算する方法で下記の計算式がよく使われます
身長×0.5+2～3センチ

福祉用具については福祉センター 其原にお問い合わせ下さい ☎0855-22-8918

年金相談会

- 1月20日(水) 三隅支店
午後3時から午後7時まで
- 1月28日(木) 江津支店
午後3時から午後7時まで
- 2月2日(火) 浜田支店
午後3時から午後7時まで

人事異動

令和2年12月1日付

職能	氏名	新部署	旧部署
正職員	静間 裕子	企画総務部 総務課付	統括支店 共済課
定期職員	和田 正人	企画総務部 総務課付	浜田東支店 上府事業所
定期職員	澁谷 光紀	浜田東支店 上府事業所	企画総務部 総務課



メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場	開催日	時間	会場
1月5日(火)	午前10時から午後3時まで	波佐事業所	1月19日(火)	午前9時から午後3時まで	浜田西支店
1月6日(水)	午前10時から午後3時まで	旭 木田店舗前	1月20日(水)	午前10時から午後3時まで	旭 旧市木事業所前
1月7日(木)	午前10時から午後3時まで	雲城出張所	1月21日(木)	午前9時から午後3時まで	三隅支店前
1月8日(金)	午前10時から午後12時まで	Aコープやさか前	1月22日(金)	午前9時30分から午後3時まで	Aコープごうつ前
1月18日(月)	午前9時から午後3時まで	上府事業所			

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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

1	6		10		17	20
		D				
2			11	14		B
3		8		15		
		9				21
	7			16	18	
4		A	12		19	
5			13			C

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的で
利用することはありません。

タテのカギ

- ①羽根突きに使う道具
- ④すずりですります
- ⑥止まらず次に進むこと
- ⑦重さを知りたいときに使います
- ⑧テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ご飯のこと。焼き——
- ⑫いんちがいち、いんにがに……
- ⑭——付きのタイで成人を祝った
- ⑰車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑱同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳凍った場合は氷瀑(ばく)と呼ばれます
- ㉑ひもの——が固くてほどけないよ



ヨコのカギ

- ①一富士ニタカミナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
- ②キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③港を表す地図記号はこの形
- ④強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤1/100はセンチ、1/1000は
- ⑦なぜか猫が入りたがる物
- ⑨大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑩物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬おせち料理に入れる煮豆
- ⑮鶴は千年、——は万年
- ⑯ご飯のこと。カレー——
- ⑰ぬいぐるみに詰めます
- ⑲ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

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(JAしまね全体)の方に「JA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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地

JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2021年1月8日(金) (当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「シュンギク」

ホ	シ	コ	イ	ビ	ト
コ	ー	ト	フ	ギ	リ
リ	ケ	タ	ナ	イ	
	ウ	イ	ン	タ	ー
キ	ス	カ	タ	レ	
ツ	ク	エ	ミ	シ	ン
ク	チ	ビ	ル	ユ	ズ

川柳の広場

最優秀賞

「もう」と「まだ」上手に使い生きる日々

出雲市 多久和敬子様

(評)暮らしの中で何度も思う「もうとまだ」です。消極的な「もう」と、積極的な「まだ」ですが、上手に使うのも生きる知恵でしょう。

優秀賞

手ごころは距離を保って嫁姑

松江市 後藤 竹子様

トンネルを抜けたらきつといい走り

出雲市 加本 精一様

世渡りに表と裏の顔を見る

出雲市 野中 花蓮様

佳作

古希祝う息子のしぐさ亡夫に似る
GOTOに行けと止めろが綱を引く
鈴虫の秋の知らせになごむ胸
祭りなし静まり返る過疎の郷
晩秋の月も見守る秋祭り

出雲市 岩本 静代様
出雲市 山根 繁幸様
雲南市 秋風 和恵様
江津市 山形ゆうき様
浜田市 前田 隆行様

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

「家の光」1月号 定価922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)

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。

※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「JA商品券1,000円分」をお贈りします。

健康 散歩

けんこうさんぽ



「お礼のお手紙」

12月号は、
いただいたお手紙を
ご紹介します。

|| 農業者・女性部健診で胃がん発見 ~「命拾い」感謝の手紙~

「安いし、受けてみるか」と気軽な気持ちでJALしまねの「農業者・女性部健診」を受けたところ、胃がんが見つかったという組合員の女性。健診結果と一緒に紹介状が届き、ご主人から「すぐに病院に行った方がいい」と促され受診し、手術を受けられました。その後、農作業ができるまで元気に。

いただいたお手紙には「家族や近隣の友人の助けに感謝しています」と闘病生活を振り返るとともに、自分は健康だと思いつづられていた方に、健康の大切さが伝わればとの想いがつづられていました。



|| 健康体操の動画配信 ~小学校からお礼の手紙~

当会保健師が考案し、ホームページで公開している「パプリカで健康体操」を毎朝実践する福岡県の須恵第三小学校から、お手紙をいただきました。

同校の先生が、児童の体力向上を目的とする取り組みを模索していたところ、この健康体操を知り、毎朝全校児童と職員が実践。この取り組みが地元メディアに取り上げられ、注目を浴びているそうです。

この度、児童のみなさんから「みんなで楽しく体操しています」と可愛いお礼の言葉が届き嬉しく思いました。「パプリカで健康体操」はこちらから→



児童からお礼のお手紙

自分の身体を守るのは自分だけです。できることから実践して、健康で楽しい毎日を過ごしませんか。健診やがん検診は毎年受けましょう。紹介状が出たら精密検査を受けましょう。運動やバランスのとれた食事と身体をつくりましょう。

JA島根厚生連

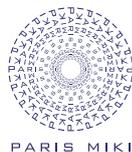


JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%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

島根県内メガネの三城 全店

※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。

お問合せ



JALしまね

本店経済部生活課 [TEL] 0853-25-8907



島根うまれの食材レシピ

しまねうれしび

島根県立出雲農林高等学校「家庭クラブ」篇

今回の「しまねうれしび」は、昨年11月に開催された「第4回食の輝結び甲子園全国大会」で、みごと優勝された島根県立出雲農林高等学校「家庭クラブ」2年生のメンバーにオリジナルレシピを考案していただきました。

家庭クラブは、年間を通じて様々な料理コンテストに応募したり、各種イベントに参加したりしています。中でも同校の農業祭では料理の実演販売を行い、毎年長蛇の列が。昨年はチーズハットグとタピオカドリンクが300食以上売れ、大変な賑わいだったそうです。

また、近年では県内のホテルと共同でホテル内のレストランのメニューを考案し販売しており、料理を通じて地域の方々とつながり、活動の輪を広げています。

今回は、そんな家庭クラブの2年生9名が、島根県内の食材にこだわったオリジナルレシピを夏休み中に考案。その中から食品科学科の山田理水さん（上記集合写真 後列右端）のレシピが選ばれました。試行錯誤を重ね何度も試作し、完成させたそうです。

JAしまねは食を通じて、これからも家庭クラブの活躍を応援します。



家庭クラブ2年生のみなさん



「第4回食の輝結び甲子園全国大会」で優勝

山田さんに料理を
作ってもらいました!



県内のホテルと
新メニューを発案



食品科学科2年生 山田理水さんからひとこと

♪ 授業の実習で作った「出農ジャム」を使ったクリスマスメニューです。このジャムを地域の方々にご紹介できる機会ができて、とてもうれしいです。

クリスマスに食べたい 鳥肉のマーマレード焼き



・AとBの分量を間違えなければ、好みの野菜でアレンジできます。

●材料（4人分）

- 鳥むね肉……………320g
- ミニトマト……………8個
- 玉ねぎ……………小2個（または中1個）
- パプリカ… 赤色・黄色各大1/2個
- ブロッコリー……………8かけ
- ローズマリー（乾燥したもの）…4枚

●作り方

- ①鳥むね肉全体をフォークで刺し、一口大に切る。
- ②ポリ袋にBと①を入れて揉みこんでおく。
- ③パプリカは種を取り、星形8個を型抜きし、残りは1cm角に切っておく。
- ④ブロッコリーは下茹でしておく。
- ⑤アルミホイルを30cm長さに切り、中央に2mm厚さにスライスした玉ねぎ、キッチンペーパーで水分を拭き取った②、パプリカ、ミニトマトの順で盛り、混ぜ合わせたAをかける。
- ⑥⑤にローズマリーをのせたら、アルミホイルでしっかり包む。

- A 薄口しょうゆ……………大さじ2
- ★出農マーマレードジャム…大さじ2（市販のものも可）
- B マヨネーズ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩（下茹用）……………1つまみ

- ⑦250℃に予熱したオーブンで10分焼く。（オーブンによって時間は調整してください）
- ⑧焼き上がった包みを皿に乗せ、アルミホイルを開き、茹でておいたブロッコリーを盛り付けて完成。

★出農マーマレードジャムとは、砂糖以外の食品添加物やゲル化剤、酸味料を加えずに、本校の食品科学科で作ったジャムです。

家族と楽しく こたつで食べたいリンゴのアイス



・ジッパー付袋を振る⑥の作業は、家族で楽しみながら出来ると思います。

●材料（4人分）

- 生クリーム……………100cc（植物性も可）
- 牛乳……………50cc
- ★出農リンゴジャム……………大さじ2（市販のものも可）
- 砂糖……………20g
- 卵黄……………1個

●作り方

- ①ミックスナッツを刻み、予熱なしの160℃のオーブンで7分焼く。
- ②卵黄をほぐして、牛乳を加えて混ぜる。
- ③②に砂糖、出農リンゴジャムを加え、砂糖が溶けるまでゆっくり混ぜる
- ④③に生クリームを加えて、泡立てないように混ぜる。
- ⑤ジッパー付小袋に④を入れ、空気を残したままジッパーを閉める。

- 飾り用 ミックスナッツ（素焼き）…適量
- リンゴジャム……………適量
- ミント……………お好みで
- リンゴ……………中1/2個
- A バルサミコ酢……………大さじ1/2
- 出農リンゴジャム……………大さじ1
- B 氷……………500g
- 塩……………165g
- 水……………100cc

- ⑥Bを入れたジッパー付大袋の中に⑤を袋ごと入れ、空気をいれてジッパーを閉める。タオルを巻いてアイスが固まるまで10分程度袋を振る。
- ⑦Aを鍋に入れて混ぜながら中火にかける。沸騰してから30秒程度、焦がさないように煮詰めてソースを作る。
- ⑧飾り用のリンゴを2mm厚さにスライスし、その上にアイスを盛り付ける。⑦のソース、リンゴジャム、ミックスナッツ、ミントを飾って出来上がり。

【編集後記】

「12月号しまねうれしび」掲載用レシピを、出雲農林高校家庭クラブ2年生のみなさんに依頼したのは夏休み前のこと。どのレシピも計算された4人分の材料、料理の写真、拘りやアレンジ方法が丁寧に書いてありました。猛暑の上、短かった夏休みに冬のレシピを考えるのは大変だったと思います。心よりお礼申し上げます。（木村）