



特集 JAしまね総合ポイント

## 「おさいふカード」活用方法

みつけた！  
しまねのファーマーズ

坪内 雅さん  
[斐川地区本部]





## ご縁を繋ぐぶどう

広大な田園風景が続く斐川平野の西側に、幾棟も連なるビニールハウス。坪内さんはここの一部を借りて、シャインマスカットやデラウエアなどのぶどう栽培を行っています。大学卒業後、地元の出雲から自然が好きだったという坪内さんは、ずっと興味のあった農業をやるために30歳の時に退職。出雲市主催のアグリビジネススクールでぶどう栽培について学び、斐川町ぶどう生産組合の矢野恵司組合長のもとでの研修で実践力を身に付け、2017年に念願のぶどう農園を開き独立を果たしました。付け



シャインマスカットの収穫に向け作業する坪内さん

## 坪内 雅さん(36才)

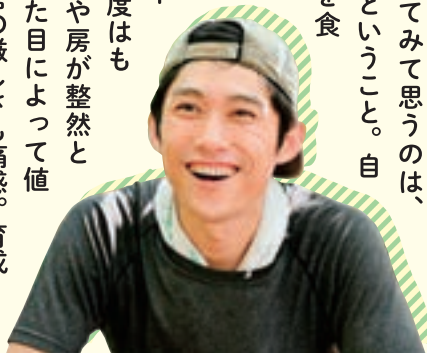
今月は、斐川地区本部。斐川町でぶどうの生産に取り組む「えんまん葡萄farm」の坪内雅さんにお話を伺いました。



た名前は「えんまん葡萄farm」。『円満』という意味もありますが、出雲の地ならではの「ご縁」という意味も含まれ「ぶどうを通じて関わるすべての方に良いご縁がありますように」との願いも込められました。

## 農業の楽しさと厳しさを実感

いざ、農業を始めてみて思うのは、とにかく「楽しい」ということ。自分が作ったぶどうを食べた人の反応を見たり、感想を聞くのが嬉しい瞬間。反面、シャインマスカットは品質が重要で、糖度ももちろん、粒の大きさや房が整然と並んでいるかなど見た目によって値段が決まり、農業経営の厳しさも痛感。育成の段階で手をかけた分だけ高単価で売れるということ。「どうしたらもっと高単価で売れるようになるか」と坪内さんは現状に満足せず、常に上を目指して生産に取り組んでいます。



## 作業バランスが重要

現在、シャインマスカット18aと、デラウエア10aを一人で管理する坪内さん。どうしても、多くの作業が同じ時期に重なってしまうことも。「すべてに100%の力を注ぐというわけにはいけないので、省略できる部分などを見極めて作業を行なっている。その中でいかに高品質のものを作るか重要」と話します。「決められた作業は必ずやる。そこは絶対に怠らない」と信念を貫きます。広大な敷地を一人で管理しているからこそ、限られた時間内でどこに力を注ぐべきかバランスが重要になってきます。



真剣な表情で作業する坪内さん



坪内さんが撮影した写真



## 農家になってよかった

私生活では2児の父親でもある坪内さん。サラリーマン時代は帰りが遅く、子どもと過ごす時間も少なかったが、現在は時間の融通が効くようになり、習い事の送り迎えもできるようになりました。子どもたちの成長を身近に感じられると満足な様子。年に一度は家族でキャンプに出かけるのが恒例となり、昨年行った三瓶山は良い思い出と振り返ります。また、最近はデジタルスチルカメラで写真を撮ることもにはまっています。常にカメラは作業場にも置いてあります。特に珍しい鳥や美しい風景に出会った時には、すかさずシャッターを切ります。「農業をしていると良い景色に出会うことが多い」と話す坪内さん。就農したことで、私生活にも大きく影響しているようです。



## 様々な方法で情報発信!

坪内さんは、ブログやSNSで情報を発信しています。ただぶどうを多くの人に知ってもらっただけではなく「どんな人が、どうやって作っているのだろうか?」と思われた時に、すぐに示せるものがあればいいなという思いから始めました。どんな思いで作っているか、どんな作業をしながら育てているか、農薬をどのくらい使っているかなど日記のように綴ること、安心感を与えます。

また、今年の夏から地元の子どもたちを対象にした「巨峰収穫体験」をぶどう生産組合の青年部で行なっています。坪内さんは「美味しかったら、子どもたちはきっと『また食べたい』という気持ちになってくれるし、スーパーで見かけた時に買ってもらいやすい。農家として嬉しいこと」と語ります。

坪内さんが更新するブログ。購入者に安心を届けています



## あらゆるチャンスとご縁を大切に

就農して今年で5年目。やっと普通に生活できるようになったと胸を撫で下ろす坪内さん。「常にアンテナを張り、チャンスがあった時すぐに対応でき

### プチっと情報!

## 干しブドウ

坪内さんが手がける「干しブドウ」。規格外品となってしまうデラウェアとシャインマスカットを使用し作っています。こだわりは、固めに仕上げていること。しっかり乾燥させることで、キャラメルのような食べ応えと風味に。坪内さん曰く「美味しいワインや洋酒との相性は抜群」とのこと。おうち時間のお供にいかがでしょうか? 現在は直接販売のみ対応しています。



★干しブドウのお問い合わせ先★  
えんまん葡萄farm 坪内 雅さん  
メールアドレス: e.budou.farm@gmail.com

るよう準備しておきたい」と話します。今後は作業場の余ったスペースで直売所を開いたり、今試験的に行なっている干しブドウの加工を本格始動させたりなど、様々なことにチャレンジしていきたいそうです。「ここからいかに発展していきたいかは、しっかりとぶどうの収穫をして利益を上げることを考え、これなら大丈夫というくらいの確信に繋がっていききたい」とあらゆる可能性に期待を膨らませ、その時その時のご縁を大切にしながら、しっかりとぶどうに向き合う坪内さんでした。



賢く使おう～JAを利用すると**どんどん**ポイントが貯まるよ

JAしまね総合ポイント

# 「おさいふカード」活用方法



JAしまねの組合員  
「ふるさとめぐみ」ちゃん

JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」をご愛顧いただきありがとうございます。  
今回は、上手にカードをご活用いただけるよう、めぐみちゃんの日常からアドバイスをもらいます。

## めぐみちゃんはどうやってポイントを貯めているのかな？



※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

めぐみちゃんは島根県内の店舗、JAグリーン、グリーンセンター、産直店舗やラピタで毎日お買物をしているよ！



- ラピタ、産直店舗でお買物…3万円/月の利用で**150ポイント** (150p)  
さらにEdyで支払うと**150ポイント**が追加 (150p)
  - 資材専用店舗でお買物………2千円/月の利用で**20ポイント** (10p)
  - JA-S-Sで給油 ……………6千円/月の利用で**10ポイント** (5p)
- (注) JA-S-Sでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。  
くわしくはJA-S-Sまたは、支店窓口へお問い合わせください。

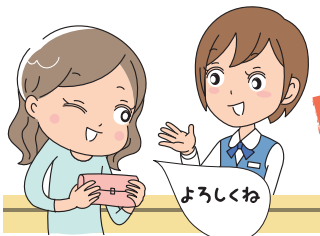


**JA以外のお店でも** 県内外のコンビニやドラッグストアでも  
『おさいふカード』の楽天Edyでお買物をすると**ご利用200円(税込)につき1ポイントが!**

**県内Aコープ店でも** お買物で『おさいふカード』を提示すると**ご利用200円(税抜)につき1ポイントのAコープポイントが!**

『おさいふカード』のポイントに自動的に移行されます

## めぐみちゃんはJAが大好き! 給与振込も住宅ローンも貯金もJA!



『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

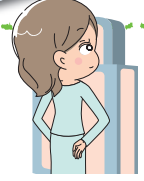
こんなポイントが!

- 給与振込の指定口座……………年間**50ポイント** (25p)
- 年金受給の指定口座……………年間**50ポイント** (25p)
- 投資信託(残高100万円の場合) ……年間**50ポイント** (25p)
- 定期貯金(残高200万円の場合) ……年間**100ポイント** (50p)
- 住宅ローン(残高1,000万円の場合) …年間**800ポイント** (0p)



## めぐみちゃんはJA島根厚生連で「女性部健診」を受診しました!

- JA島根厚生連が行っている  
農業者・女性部健診…1回**70ポイント** (70p)
- 担い手ドック……………1回**120ポイント** (120p)



**マイナポイントの受取手続き お忘れではございませんか?** 2021年4月末までにマイナンバーカードを申請された会員様対象

**STEP1**  
マイナポイントの予約・申込みはお済みですか?

「おさいふカード」の楽天Edyを指定していただきましたか?  
令和3年12月末まで予約・申込みできます。お早目に手続きください。

※各期日は延長されることもございます。

**STEP2**  
楽天Edyにチャージ(入金)はお済みですか?

令和3年12月末までにチャージ(入金)してください。  
10,000円チャージで、2,500円付与  
20,000円チャージで、5,000円付与

※上限は5,000円の付与

**STEP3**  
楽天Edyから付与されたポイントをお受け取りになりましたか?

チャージ(入金)された翌月10日からお受け取りできます。  
付与されるポイントは、令和4年2月末までお受け取りできます。お早目に手続きください。



マイナポイントの受取に関する詳細はこちらから

- よくある質問**
- Q) 2,500円分しか付与されていないような? なぜ?  
A) ■STEP2のチャージ額(入金額)が20,000円に満たないのでは…  
■STEP3の受取手続きをお忘れではございませんか?
  - Q) 付与された額(ポイント)はどうやって使えるの?  
A) ■おさいふカードのEdy残高に加算されます。  
■Edyでの代金決済でご利用ください。

# 担当課より ひとこと

『おさいふカード』は誰でも手軽にご利用いただける会員制の利用者還元カードです。電子マネーの『楽天E d y』付きのカードも準備しておりますので、カードをお持ちでない方も会員登録いただき、ぜひ利用ポイントを獲得してください。お申し込みはお近くのJAの支店窓口へお願いします。なお、利用ポイントには有効期限がございますので、獲得されたポイントはお早目にご使用ください。

企画管理部企画管理課 足立幸紀課長



## めぐみちゃんは貯まったポイントを上手に使っているよ!

使う

### ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ!

「交換商品カタログ」の中からご希望の商品をポイントと交換できます。

#### 〔商品の交換方法〕

支店窓口またはラピタ各店舗の他に、JAしまねHPからお申込みできます。



「おさいふカード」  
交換カタログ  
はこちら



### 『おさいふカード』でお買物!

ラピタ、グリーンセンターなどでお買物代金として貯まったポイントが1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金/1,200円

1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



ポイント支払い  
できる店舗一覧  
はこちら



グリーンセンター、  
JAグリーン、産直市場



JA-SS



ラピタ、Aコープ



葬祭会館



農機/自動車センター



JA支店  
(金融などのお取引)

### ポイントをお買物券に交換!

JA店舗やAコープ各店に設置してある発券機から会員様の簡単な操作で500円券、または1,000円券に交換できます。



お買物券が使える  
店舗一覧はこちら



見本

カードNo: 01234567

発行日 2021年11月1日 00:00  
発行店 000000 ●●●支店  
発券番号 00000000000000

JAしまね お買物券

1,000円券

●本券はご利用期間中、JAしまねの店舗、JAしまねの指定施設、  
JAしまね内のAコープ各店でのみご利用いただけます  
●商品券等と併用、切手等、一部ご利用いただけない商品がございます  
●本券ご利用の場合、おつりの返金はいたしません  
●本券は現金との引換は出来ません  
●本券の盗難、紛失等の場合、その責任は負いかねます  
●発行したお買物券を破損し、ポイントをお戻りする事は出来ません

ご利用期限: 2022年04月01日



#### 〈重要〉 お買物券の ご利用期限

発行日の6ヶ月後  
の月末日までご利用  
できます。

ご利用期限が2022年4月1日と印字されている場合、  
2022年4月末日まで使用可能 (記載月の月末日まで有効)

『おさいふカード』はJA以外の優待店様でもご利用いただけます。

『おさいふカード』を提示していただくことで、  
購入・利用代金の割引や粗品がいただけます。

- ①洋服の青山(全国)
- ②はるやま(県内)
- ③エフワンアズ(松江)
- ④杜のパン屋(奥出雲)
- ⑤トリム(安来)
- ⑥バルーンカフェクリームソーダ(出雲)
- ⑦島根ワイナリー(出雲)
- ⑧メガネの三城(県内)
- ⑨つばうち推拿整体(松江)
- ⑩セコム山陰(県内)
- ⑪マリエ・やしろ(松江)

※ポイントの付与や使用はできません。ご利用前に対象店でご確認ください。



「おさいふカード」  
優待店特典の  
詳細はこちら



### 注意!

『おさいふカード』の  
ポイントには有効期限  
があります。

ポイントは付与された日の翌々年  
(2年後)の年末までが有効です。

令和元年 7月7日 に獲得	令和2年	令和3年 12月31日 まで	令和4年 1月1日
100p	有効	有効	失効



JA  
自己改革  
実践中

# 現場の声を もっと思い聞きたい 組合長が行く！



今月の  
訪問先

JAしまねくにびき地区本部管内

- 農事組合法人 意宇の杜
- 農事組合法人 カサーレ出雲郷
- 松江・八束くにびきキャベツ部会

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA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JA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。



意宇の杜の菅井一理事（左）と菅井剛理事



カサーレ出雲郷の岸本代表理事



松江・八束くにびき  
キャベツ部会の奥名会長

今回は、「農事組合法人意宇の杜」「農事組合法人カサーレ出雲郷」「松江・八束くにびきキャベツ部会」の3組織を石川寿樹組合長や山根盛治副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。

「意宇の杜」は、つや姫やきぬむすめ、飼料米などを栽培。ドローンを活用した雑草・病害虫防除を実施し、労働力や経費の削減などに繋がっています。「カサーレ出雲郷」は、WCSやきぬむすめなどを栽培し、きぬむすめの種子生産にも取り組んでいます。水稲作りに特化した収益性の高い経営展開に取り組み、経営の安定化を図っています。

「松江・八束くにびきキャベツ部会」は、広大な敷地が広がる中海干拓地でくにびきキャベツを栽培。松江だけでなく大阪の市場にも出荷しています。また、美味しまね認証を取得し、安心・安全な「くにびきキャベツ」を栽培しています。

「今後は大玉トマトや春作メロンなどの栽培に挑戦していきたい」と力強く話されました。



池原さん（右）から説明を聞く  
石川組合長（中央）ら

意見交換会後には、ミニトマトのト口箱栽培に取り組む池原真樹さんの圃場を見学。池原さんは県と松江市とくにびき地区本部が主催する「だんだん営農塾」の出身で、2020年度にはJAのリースハウス事業を活用。現在ハウス5棟で栽培し、今年も春作にも初挑戦されました。



活発に意見が交わされました

「意宇の杜」の菅井一理事や菅井剛理事、「カサーレ出雲郷」の岸本定朝代表理事、「松江・八束くにびきキャベツ部会」の奥名昭一会長は意見交換会の中で、多収種米や今年度新設された「つや姫の匠」制度、基盤整備やJAの営農指導についてなど、意見を述べられました。また、担い手確保への課題についても触れ、「継続的に農業をしていくために、JAにはサポート体制にもっと力を入れて取り組んでいただきたい」と要望されました。

## ★組合長から一言★



今回は、2法人・1部会の3組織を訪問し、意見交換させていただきました。また、トマト栽培に取り組んでいる池原真樹さんの圃場も見学させていただきました。若い池原さんがJAのリースハウス事業を活用して、果敢にトマト作りに挑戦している姿に感動を覚えました。

組合長より一言  
とまと作りに  
賭けたる女士の  
涼しさよ

次回10月号では、石見銀山地区本部を訪問した様子を掲載します。

# 謹んで風水害のお見舞いを申し上げます

この度の自然災害により被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。県内各地で甚大な被害をもたらし、被害を受けられた地域におかれましては、一刻も早い復旧と平穏な生活を取り戻すことができますようお祈りいたします。

JAしまねでは、被害を受けられた組合員・共済加入者の皆様のご相談に応じております。最寄りの支店等へお気軽にお問い合わせください。

## JAしまねトピックス shimatopi

topics  
1

### 営農指導員育成研修“ニューフェイス”研修を実施



JAしまねは5月から、島根県と合同で営農指導員の育成研修会「新任者育成型（ニューフェイス）研修」を実施しています。11月までの間に5回実施。JAしまね営農新任担当者と県の農業部署の新規採用者ら26人が参加し、座学や実技をとおして営農指導員として必要な基礎知識や専門知識の習得を目指します。

第4回目となる8月19、20日は「土壌」および「肥料」について学習。20日は、県農業技術センター資源環境研究部土壌環境科の朝木隆行専門研究員が、ほ場の状態を把握するために重要となる「土壌断面調査法」について説明されました。土壌断面とは、土壌表面に対し土壌を垂直に切った面のことで、断面の状態や土壌の硬度、根張りなど地下部の状況を把握するためにほ場を掘削して行うものを土壌断面調査法と言います。

朝木専門研究員が、実際の断面の様子や調査する項目、土壌の色や硬度、触った時の感触によってどのような特徴があるかなどを分かりやすく説明。朝木さんは「なぜ調査するのか目的をしっかりと考えながら行うことが大切」と話しました。

その後参加者も実際に土壌断面調査に挑戦。各班に分かれ土壌を掘り、場所による土質の違いや実際に使う器具の使い方などを確認しました。

最終回となる第5回目は農業経営について学習します。



硬度計を使って土壌の硬さを調べる参加者

topics  
2

### JAしまね×松江エクセルホテル東急 島根ぶどうスイーツフェア開催



JAしまねと松江市の松江エクセルホテル東急は8月21日と22日の2日間、同ホテルで“島根ぶどう”を使った「島根ぶどうスイーツフェア」を開催しました。2019年に続き2回目となる同ホテルとのコラボ企画となりました。果物の購入機会が少ない層へ“島根ぶどう”を楽しんでもらう機会とし、2年前、人気が高い同ホテルのケーキバイキングに島根ぶどうを使ってもらえないかとJAから企画を提案し、コラボが実現しました。



島根ぶどうスイーツフェアに登場したスイーツ

スイーツフェアでは「シャインマスカット」を使ったショートケーキや「ピオーネ」のタルト、「巨峰」のスカッシュゼリーなどのほか、今回は島根県オリジナル品種の「神紅（しんく）」を使ったスイーツも登場。来店者はそれぞれの島根ぶどうの味を堪能しながら食べ放題を楽しみました。

担当するJA本店園芸課の榎野直人職員は「この機会に島根県産のぶどうを五感で楽しんでいただき、お買い物などちょっとした日常の際に、生産地を意識してもらえると嬉しいです」と話しました。

# 2021 DISCLOSURE



## 基本方針

### 「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」への挑戦

「農業者の所得増大」や「農業生産の拡大」を達成するため、増加している加工・業務用需要を取り込むべく、外食・中食業界に対する直接販売に取り組みます。また生産資材価格の引き下げを実現するため、県域を超えた銘柄の集約や費用対効果による総合的な提案を行い、生産資材コストの削減に取り組みます。

### 「地域の活性化」への貢献

総合事業（営農・経済、生活・購買、信用、共済、厚生、旅行、介護、直売・加工等）を通じて、組合員と地域住民の生活インフラの一翼として役割を發揮します。

### 健全経営の為の取り組み

「健全な経営体質」と「透明感のある組織運営」を構築するため、財務体質の健全性向上に努め、リスク管理態勢の確立とコンプライアンスを重視した職場づくりに取り組みます。

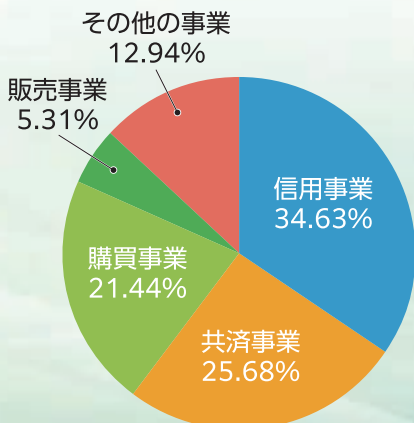
農協法の理事構成要件の改正もふまえ、業務執行体制を見直し、地域農業の担い手や実践的な能力を有する者の登用拡大に向けて取り組みます。

自ら策定した自己改革の取組施策を着実に実践するため、組合員の皆さまとの対話を重視し、組織を挙げて取り組みます。

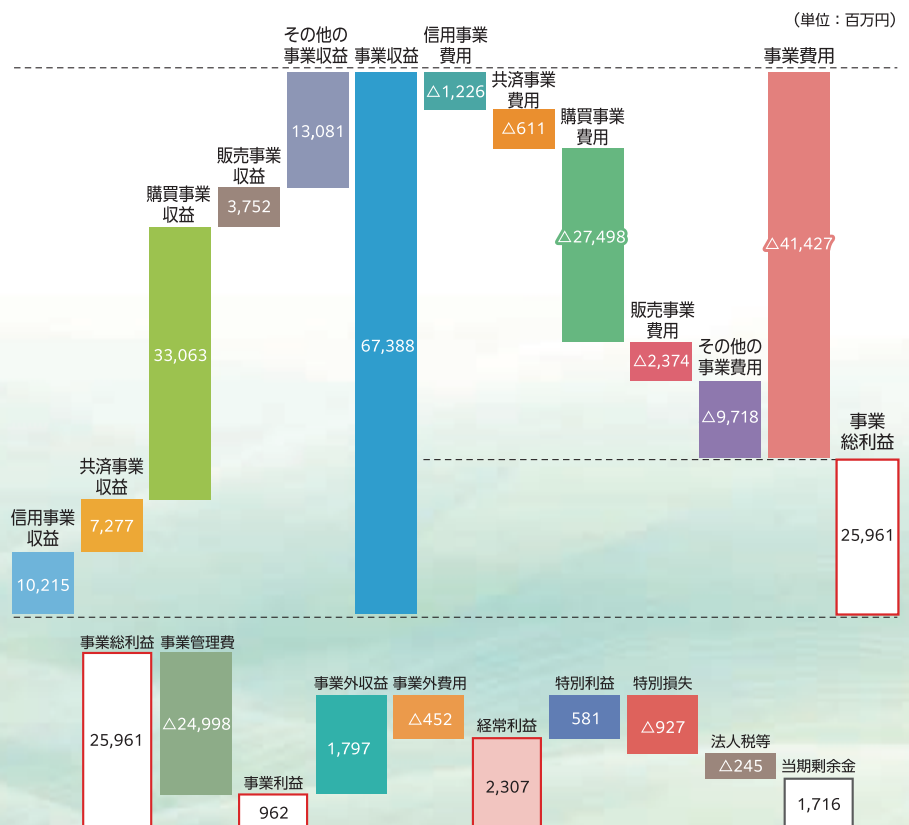
## 損益の状況 (令和2年度)

損益は、事業総利益が259億61百万円、経常利益が23億7百万円となり、当期剰余金が17億16百万円となりました。

### 事業総利益に占める各事業の割合



## 事業総利益の構成





## 貸借対照表

(単位：千円)

科目	令和元年度 (令和2年3月31日現在)	令和2年度 (令和3年3月31日現在)
資産の部		
1 信用事業資産	988,766,364	983,683,197
2 共済事業資産	5,010	4,914
3 経済事業資産	14,605,581	14,524,115
4 雑資産	6,637,989	6,446,219
5 固定資産	36,539,927	36,315,105
6 外部出資	68,086,027	68,047,827
7 繰延税金資産	160,692	—
資産の部 合計	1,114,801,593	1,109,021,379

科目	令和元年度 (令和2年3月31日現在)	令和2年度 (令和3年3月31日現在)
負債の部		
1 信用事業負債	1,017,628,274	1,009,211,080
2 共済事業負債	4,929,162	4,745,637
3 経済事業負債	5,029,501	4,986,338
4 雑負債	2,616,254	2,634,243
5 諸引当金	7,494,928	7,426,168
6 繰延税金負債	—	336,761
負債の部 合計	1,037,698,121	1,029,340,228
純資産の部		
1 組合員資本	71,737,168	72,964,924
2 評価・換算差額等	5,366,303	6,716,226
純資産の部 合計	77,103,472	79,681,150
負債および純資産の部 合計	1,114,801,593	1,109,021,379

## 損益計算書

(単位：千円)

科目	令和元年度 (自平成31年4月1日 至令和2年3月31日)	令和2年度 (自令和2年4月1日 至令和3年3月31日)
1. 事業総利益	26,427,515	25,961,118
1 信用事業収益	10,740,886	10,215,895
2 信用事業費用	1,564,404	1,226,547
信用事業総利益	9,176,482	8,989,347
3 共済事業収益	7,518,087	7,277,842
4 共済事業費用	618,598	611,690
共済事業総利益	6,899,489	6,666,151
5 購買事業収益	33,747,696	33,063,728
6 購買事業費用	28,248,274	27,498,866
購買事業総利益	5,499,422	5,564,862
7 販売事業収益	4,658,818	3,752,628
8 販売事業費用	3,262,591	2,374,248
販売事業総利益	1,396,227	1,378,379
9 保管事業収益	222,386	225,875
10 保管事業費用	68,362	64,689
保管事業総利益	154,023	161,186
11 加工事業収益	5,447,087	4,806,248
12 加工事業費用	4,935,105	4,324,516
加工事業総利益	511,981	481,732
13 利用事業収益	2,096,900	2,073,226
14 利用事業費用	1,134,313	1,115,350
利用事業総利益	962,587	957,875
15 葬祭事業収益	3,684,330	3,251,327
16 葬祭事業費用	2,262,855	1,940,446
葬祭事業総利益	1,421,475	1,310,881

科目	令和元年度 (自平成31年4月1日 至令和2年3月31日)	令和2年度 (自令和2年4月1日 至令和3年3月31日)
17 宅地等供給事業収益	80,647	74,027
18 宅地等供給事業費用	54,261	43,079
宅地等供給事業総利益	26,386	30,947
19 農業経営事業収益	921,226	960,984
20 農業経営事業費用	871,159	932,212
農業経営事業総利益	50,066	28,771
21 その他事業収益	1,176,787	1,046,360
22 その他事業費用	495,905	465,094
その他事業総利益	680,881	581,266
23 指導事業収入	546,705	642,838
24 指導事業支出	898,213	833,120
指導事業収支差額	△ 351,508	△ 190,282
2. 事業管理費	25,952,770	24,998,543
事業利益	474,745	962,575
3. 事業外収益	1,961,873	1,797,318
4. 事業外費用	449,578	452,397
経常利益	1,987,040	2,307,496
5. 特別利益	356,120	581,927
6. 特別損失	771,581	927,754
税引前当期利益	1,571,579	1,961,669
法人税等合計	579,102	245,482
当期剰余金	992,476	1,716,186
当期首繰越剰余金	660,141	583,223
経営基盤強化積立金取崩額	383,456	286,124
税効果積立金取崩額	128,471	1,040
当期末処分剰余金	2,164,545	2,586,574

(注) 農業協同組合法施行規則の改正に伴い、当年度については、各事業の収益及び費用を合算し、事業相互間の内部損益を除去した「事業収益」、「事業費用」を表示しています。

# 2

## 事業別業況 (令和2年度)

### 農業関連事業

#### 購買事業

肥料・農薬・飼料について水稲肥料・農薬・飼料の銘柄集約による値下げ等を通じ、低価格による供給を進めた結果、生産購買品供給高は、126億94百万円となりました。



#### 販売事業

米の買取制度を令和2年産米も継続実施し、また畜産の増頭対策や購買者誘致、園芸重点推進5品目の拡大を継続的に取り組んだ結果、販売品販売・取扱高は、379億96百万円となりました。



### 生活関連事業

地産地消を基本に「安全・安心・新鮮」にこだわったJAらしい店舗運営や、県下統一企画による自動車・ガス・石油事業の各種セールを展開した結果、生活購買品供給高は、186億25百万円となりました。



### 信用事業

## 住宅ローン



組合員・利用者のニーズを踏まえ、農業と地域利用者をつなぐ貯金キャンペーンや、担い手農業者や子育て世代を応援する金融サービスを積極的に展開した結果、貯金が期末残高9,964億44百万円、貸出金が期末残高2,836億89百万円となりました。

### 共済事業

出産・育児コミュニティ  
JALしまね

## こども倶楽部



入会金・年会費 無料

共済渉外担当者(LA)を中心とした3Q訪問活動による保障ニーズに即した提案活動、支店共済担当者(スマイルサポーター)による迅速・丁寧な窓口対応、次世代層への出産育児を応援する「JAしまねこども倶楽部」の普及拡大に努めた結果、長期共済保有高が3兆1,837億84百万円、年金共済保有高が232億75百万円となりました。

# 3

## 農業振興活動

### 農業振興支援事業での持続的営農への支援



第2次「JAしまね農業戦略実践3ヵ年営農計画」の実現に向けて、園芸重点推進5品目の拡大支援やしまね和牛増頭支援等の重点事項に対する支援、規模拡大、生産基盤の強化を図る担い手への支援、新規就農者の育成確保、担い手の健康対策や農業災害復興にに対し約83,000千円を支援しました。

# 4

## 地域密着型金融への取り組み

### 子育て応援宣言

平成28年10月より、「子育て応援宣言」と銘打って、「地域の活性化」「子育てしやすい環境」の実現を目指して、資金面で子育てを頑張る方々を全力でサポートしています。

住宅ローンでは「子育て応援サービス」としてお子様の人数に応じた金利引下げを実施する等、多くの方にご利用いただいています。

また、貯金商品では18歳以下のお子様がいらっしゃる方を対象とした金利上乘せ定期積金等もご用意しています。



# 2021 DISCLOSURE

ディスクロージャー誌の本冊ではJAの経営内容や事業所の配置図など、JAの詳しい情報をご紹介します。ご要望の方には、信用店舗にて無料配布しております。また、JAしまねウェブサイトでも閲覧いただけます。

「2021年度版 ディスクロージャー誌」は  
JAしまねホームページにてご覧いただけます。  
<https://ja-shimane.jp/disclosure/>



## PROFILE

設	立	／	平成27年3月1日
本店所在地		／	島根県松江市殿町19-1
出資	金	／	220億円
総資	産	／	1兆1,090億円
単体自己資本比率		／	14.33%
組合員	数	／	225,375人
役員	数	／	46人
職員	数	／	3,230人
事務所	数	／	195



# 輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

## 隠岐女性部

地域のみなさんや、  
女性部員が元気になる  
楽しい活動を行っています

隠岐女性部は「まずは部員同士が仲良くなって楽しみながら活動をしよう！」をモットーに活動をしています。令和2年度は、コロナ禍の中、思うような活動ができませんでしたが、地域の祭りにおいて、新型コロナウイルス感染症流行の影響により消費が減少している農産物消費拡大への取り組みとして、混ぜご飯の無償配布と地元で生産された野菜・加工品などを販売しました。売り上げは、昨年7月に発生した豪雨災害に少しでも役立てていただこうと、全額を募金しました。

また今年度、JAしまね女性部が統一活動として取り組む「しまねのお弁当冊子」の作成にあたり、当女性部でも管内の特産品や女性部メンバーが自ら生産した農産物等を使用し、独自のお弁当を作りました。終始にぎやかで楽しい活動となりました。

今後の取り組みとして、現在部員数が少ないことから女性部の活性化を図るため、広く部員を募集していく予定です。



### 一所懸命青年連盟

## JAしまね斐川青年連盟

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

JA YOUTH

こひら りょうすけ  
小平 亮介さん



JAしまね斐川青年連盟（以下農青連）の小平亮介さん（21）は、県外からの1ターンで斐川に就農し2年目になります。

邑南の親戚が農家で、盆などで訪れた際、作業を手伝っているうちに農業に興味を持った小平さん。農林高校・島根県立農林大学校で果樹を専攻し、現在シャインマスカット27a、クイーンニーナ2a、巨峰7aを栽培しています。

「まだぶどうの樹が若いので今年は少し獲れば良いと思っていましたが、予想以上に獲れて出荷もできた。何より初めてできたぶどうを家族や親戚、知り合いに食べてもらえて良かった」と、とても嬉しそうに話す小平さん。

農青連には、ぶどう青年部の先輩からの声掛けがきっかけで加入。「1ターンの自分にとってたくさんの仲間ができたことはとても心強く、ぶどう以外の作物や経営の話を知ることは非常に勉強になる。盟友から良い刺激をもらいながら質の高いぶどうを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。



# 家庭菜園

## ソラマメ

マメ科野菜の連作を避ける

ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

### 品種

「陵西一寸」(みかど協和)、「仁徳一寸」(タキイ種苗)、「打越一寸」(サカタのタネ)など。

### 畑の準備

種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100g(窒素成分で10g)と堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40~50cmの栽培床を作ります(図1)。

### 種まきと育苗

温暖地では10月中旬~11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋(おはぐろ)を斜め下に浅く差し込んで種の一部がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます(図2)。発芽がそろったら、1本を残して間引きます。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗(しゃ)のトンネル掛けで、霜よけをすると良いでしょう。

### 追肥と土寄せ

春先に生育の勢いが良くなり始めたところと開花始めごろに化成肥料を畝1m当たり30g程度(窒素成分で3g)追肥します。追肥後は株元に土寄せをします(図3)。

### 支柱立てと整枝

早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細い枝を切り取ります。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

### 病害虫の防除

春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生します。先端を20cm程度切り取っておくと、倒伏の防止にもなります。

### 収穫

サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するころが収穫適期です。

図1 畑の準備

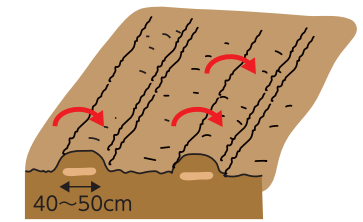
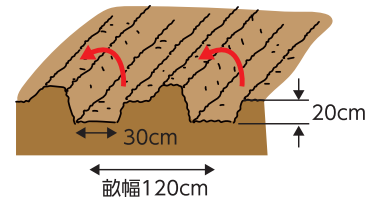


図2 種まき

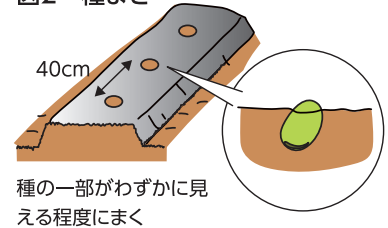
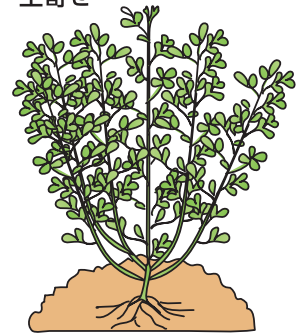


図3 土寄せ



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。

## 理事会情報 (7月27日開催)

### 【協議事項】

- ①令和3年9月1日付けおよび令和3年11月27日付け機構改革の実施について
- ②令和4年度島根県農業政策および予算に関する要望(一次案)について
- ③令和3年度補助事業の実施および固定資産取得について
- ④令和3年度産島根米の諸条件の設定について
- ⑤島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- ⑥乳用初任牛購買手数料の変更について
- ⑦未利用口座管理手数料等の導入について
- ⑧余裕金運用規程の一部改正について

- ⑨ラピタはまやま店太陽光発電設備の取得について
- ⑩「役員のコンプライアンス自主行動指針(役員の業務執行上の倫理に関するルール)」設定について
- ⑪組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑫雲南地区本部「雲南すずらん福祉センター福祉用具事業所」および運営規程の廃止について
- ⑬第1回島根JAビルあり方検討委員会について
- ⑭令和2年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

原木椎茸ほだ場巡回  
〜活着点検の実施〜



いわみ中央原木  
乾椎茸生産組合  
(岩地正男組合長)  
は、7月20日に活  
着点検を行いました。  
活着点検とは、  
今年の春に植菌し  
た菌が、原木に根  
付いているかどう  
かを実際に圃場  
にて確認するもの  
です。生産者8名、

関係機関6名、計14名で、管内の圃場を巡回しまし  
た。また、今年の夏も気温が高く暑い日が続くこと  
から、高温対策や今後の管理方法などの指導も行い  
ました。  
今回点検を実施  
した生産者の原木  
は、順調に活着し  
ており、一安心で  
す。原木椎茸は、  
植菌してから二夏  
後に、椎茸が収穫  
できるようになる  
ため、来年の夏以  
降まで管理が続き  
ます。



菌床椎茸夏季講習会開催

いわみ中央  
菌床椎茸生産  
部会(向井康  
博部会長)は、  
7月21日に菌  
床椎茸夏季栽  
培講習会を旭  
町菌床製造施  
設にて開催し  
ました。  
生産者8名  
が参加し、講  
師として岡山  
県(株)北研西  
日本営業所  
江田優一氏を  
招いて、夏季

管理の仕方や袋のカット方法など夏場の作業につい  
て重要点の説明を受けました。また、講習会終了後  
は各生産者のハウスを巡回し指導を行い、菌床の状  
態や今後の発生管理などの指導も行われました。  
今後の管理としては、気温も上がり、例年並みか  
例年以上に高温になると思われるため、過乾燥や高  
温障害に注意しながら、水管理などの管理を行うこ  
とを確認しました。

順調にいけば、9月下旬から県内外の青果市場へ  
出荷を開始する予定です。



大粒系ぶどう出荷始まる!

7月15日、浜田市久  
代町より有核巨峰、28  
日より金城町からピ  
オーネが初出荷されま  
した。本年産の初出荷  
時期は昨年とほぼ同時  
期で粒張りの良い真っ  
黒で新鮮な美味しく、  
あっさりとしたぶどう  
に仕上がりました。ま  
た、7月28日には、い  
わみ中央ぶどう部会浜  
田支部で、出荷目合わ  
せ会を開催し、本年産の出荷規格及び荷造り方法等  
を確認しました。佐々木巖部会長は「青果市場及び  
消費者へ美味しいポリューム感のあるぶどうを提供  
できるよう選果選別に取り組んでいただきたい。」  
と話されました。当管内産ぶどうは10月中旬まで出  
荷が続き、8月からはシャ  
インスカットの出荷も開  
始される予定です。出荷  
ピークは9月中旬と予測さ  
れており県内外の青果市  
場、市内量販店で販売され  
ます。また、今年も浜田市  
ふるさと納税をはじめ各種  
贈答事業にも取り組んでい  
きます。



出荷が続き、8月からはシャ  
インスカットの出荷も開  
始される予定です。出荷  
ピークは9月中旬と予測さ  
れており県内外の青果市  
場、市内量販店で販売され  
ます。また、今年も浜田市  
ふるさと納税をはじめ各種  
贈答事業にも取り組んでい  
きます。

## 生キクラゲ試食販売でPR



7月26日、きんさい市場黒川店前で消費拡大、商品PRを目的に生キクラゲの店頭試食販売を行いました。準備していたすべての生キクラゲは午前中で完売となり大変好評でした。

生キクラゲは無味無臭ですが、コリコリとした食感が特徴。ビタミンDやカルシウムなどの栄養素が多く含まれており、下処理をして酢などを加えれば、そのまま食べることができ、色々な料理に合わせられる食材です。

試食された方は「コリコリして美味しい」「初めて食べたがとても美味しかった」などの声がありました。

いわみ中央地区本部で生キクラゲを取り扱って約4年が経ち、生産者はありますが拡大しており、今後は産地の代表となる品目に取り組んでいきます。



いわみ中央地区本部

## 秋作野菜栽培講習会



いわみ中央産直振興協議会（峠田等会長）は、秋作野菜栽培講習会を7月27日～30日の4日間、各支部7会場で開催し68名の参加がありました。

始めに産直協議会事務局から各店舗の売上、活動状況、栽培履歴票の記載、農産物の出荷方法などについての説明があり、

続いて株式会社山陰種苗大畑社社長を講師に秋作野菜の栽培講習会を行い、エンドウ・ソラマメ・カブ・ブロッコリー・カリフラワー・レタスの6品目の栽培について播種、定植、収穫までのポイントや病害虫対策を学びました。

参加者からの多くの質問が出るなど大変有意義な講習会となりました。今後も季節ごとの栽培講習会を重ね、安全安心な農産物を提供していきたいと考えています。

## お盆の市 鮮やかな盆花で賑わう



産直きんさい市場（黒川店・周布店）では、8月10日から13日まで「お盆の市」を開催しました。12日から天候が崩れましたが、4日間で約4,500名の皆様にご来店いただきました。

店内は切花（アスター、蓮、百合など）野菜（ナス、キュウリ、トマトなど）果実（ピオーネ、赤梨など）を求めて多くの方に来店いただき大盛況でした。

黒川店の店頭では、特設テントを設け菊、ヒバ、シキミなどの切花をはじめ島根和牛の販売も行いました。売上の半分以上がお盆用の切花を求めるお客様で、早朝の開店前から行列が出来るほどの人気商品となっております。

同時に、サンピコごうつ、交流プラザまんてんでもお盆用の切花を中心に販売しました。多くのご来店に感謝です。ありがとうございました。



## JACカップ学童軟式野球地区予選

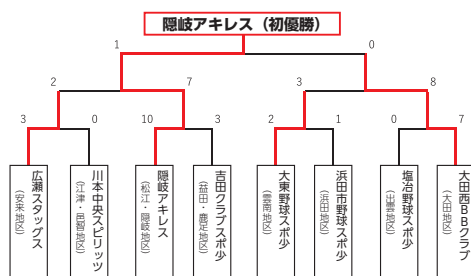
JACカップ第38回島根県学童軟式野球選手権予選が各地区で開催されました。

江津・邑智地区予選は、7月24日・8月7日に7チームが参加し、優勝は川本中央スピリッツ（県大会初出場）・準優勝は郷田ウィーズとなりました。

浜田地区予選は、8月7日・8日に5チームが参加し、優勝は浜田市野球スポーツ少年団（2年ぶり15度目）・準優勝は三隅少年野球クラブとなりました。

両地区予選とも猛暑の中ではありませんでしたが、球児達は野球が出来ることに感謝し、一投一打に思いを込め、熱いプレーを繰り広げました。この結果、優勝した両チームは8月21日・22日松江市営野球場にて開催された県大会へ出場しましたが、惜しくも初戦突破ならず、隠岐アキレスが初優勝を飾りました。

JACカップ第38回学童軟式野球選手権島根県大会



### 浜田地区 優勝 浜田市野球スポーツ少年団



### 江津・邑智地区 準優勝 郷田ウィーズ



## 地元産米を贈り 石見智翠館高校を激励

8月5日、いわみ中央地区本部は第103回全国高等学校野球選手権大会に出場する島根県代表、石見智翠館高校へ地元産のお米を食べて力を発揮してもらおうと管内産「つや姫」玄米150kgと白米10kgを贈りました。

同校では、多くの部員が寮生活であり「食べることも練習の一環である」と、一人1食どんぶり2〜3杯の白米を食べ、月に一度の体重測定で体重管理を行いながらハードな練習に打ち込んでいます。佐々木豊地区本部長より2年生の大阪悠馬さんへお米を渡し「江津市産のつや姫を食べ、甲子園では勝ち上がってほしい」とエールを送りました。

石見智翠館高校からは「野球部員たちの毎日のエネルギー源になるお米は、欠かすことのない大切な栄養源です」とお礼の言葉をいただきました。



## マシなる活躍を願って！

JAIいわみ中央地区本部は「第32回オリンピック競技会」陸上男子3000メートル障害第7位入賞を果たした、浜田市出身である三浦龍司選手へ管内産米「つや姫」精米160kgを贈呈しました。浜田市においても、新型コロナウイルス感染拡大による重苦しい雰囲気漂う中での三浦選手の入賞は、久々の明るいニュースとなりました。

本人は出席できませんでしたが、ご親族が代理で受け取り「龍司一人の力ではなく、沢山の方に協力していただき今があるという事を忘れない様にと小さい頃から言ってきました。そのことを意識し人間力を高めていってほしい。」と語られました。

三浦選手は3年後のパリ五輪を目指し練習に励んでいます。佐々木豊本部長は「地元産のお米を食べ、粘り強くこれからも頑張ってください」とエールを送りました。三浦選手は寮生活のため、順天堂大学陸上部の寮へ精米を送りました。





ぶどう部会 さらに向上を目指して  
上位認証「美味しまねゴールド」取得

7月29日、いわみ中央ぶどう部会美味（おい）しまね認証グループ（藤若将浩代表）は島根県内で生産される農林水産物で、認証基準を満たす産品を生産する生産者・生産方法（GAP）を、第三者機関の判断をもとに知事が認証する制度「美味しまね認証」の上位認証「美味しまねゴールド」を取得しました。

これまでは8戸の生産者が「美味しまね認証」（基本認証）を取得していましたが、平成31年1月に、より高い水準のGAP認証「美味しまねゴールド」（上位認証）が創設されたことから、取得に向けた準備を進め、令和3年3月に現地審査を受検しました。近年、リースハウス事業等による新規就農者の加入やGAP意識の高まりを受け、新規取得並びに基本認証から上位認証への移行を進め認定されました。いわみ中央ぶどう部会では部会員全戸の上位認証取得を目指しており、今回の取得を契機に、さらに消費者に求められる安全安心なぶどう生産に取り組めます。



人形供養祭  
思い出ある人形に感謝

8月1日、(株)いわみ中央JA葬祭センター 虹のホールはまたにて、人形供養祭を開催しました。例年では夕涼み会も同時に開催し多くの来場者で賑わいますが、昨年より新型コロナウイルス感染拡大を考慮し人形供養祭のみ行っています。事前に持ち込まれた人形約1,370体が祭壇に並べられ、臨済宗隆興寺の導師による人形供養が行われました。「人形は何も言ってくれないが、ひとの気持ちを受け入れてくれる。役目を終えた人形に感謝することに人としての温かみを感じる。」とご法話をいただきました。

参加者全員で子供達の成長を見守ってくれた人形に感謝の気持ちで手をあわせお別れをしました。



おたよりコーナー

『ふれあい農業体験塾』

・田んぼの中に入って泥や水の冷たさを感じる体験、改めて貴重だと思えます。長く続け子どもたちに良い体験をさせてあげたいと願っています。  
(二宮町 Hさん)

・自然を相手に作物を育てることの大変さを学ぶと共に収穫の喜びを味わえるので良いことと思います。(敬川町 Kさん)

『JAバンクアプリ』

・さっそく利用始めました。ATMに行かなくても照会ができるのでとても便利です。しっかり利用させていただきます。  
(久代町 Uさん)

『健康散歩 早口言葉に挑戦』

・「オーラルフレイル」という言葉を知り、予防のための早口言葉、身近で大切な取り組みやすい健康法を実践していきたいです。  
(長沢町 Mさん)

サプライズ



浜田市金城町小国 SKさん

# 産直トピックス

【第10回】 8月4日

座学：「ホームタマネギ・野菜の育つ温度」について

・ホームタマネギと普通のタマネギとの違いのポイントを学びました。

・主な野菜として果

菜類では

ナス・トマ

ト・ピーマ

ン・オクラ・

トウモロコ

シ、葉菜類

ではホウレ

ンソウ、根

菜類ではダ

イコン・ニ

ンジン・サ

ツマイモ・

ジャガイモ

の発芽適温

や生育適



ダイコン、キャベツ定植の圃場準備



ミニトマト、中玉トマト収穫

圃場実習：ミニトマト、中玉トマトの収穫を行いました。スイートコーン周辺の草取りやダイコン、キャベツの定植のための圃場準備を行いました。炎天下の中、参加者は汗だくの作業となりました。

## 8月の営農塾

【第11回】 8月18日

座学：「無農薬野菜と有機野菜」について

無農薬野菜と有機野菜の違いの説明を受け「無農薬」という言葉は農水省のガイドラインで使用が禁止されていること、また「有機野菜」、「有機栽培」は農水省の「有機JAS規格」で規定されていることを学びました。

「大根」について

特長、種類、畑の準備、症状（病気）について学びました。

塾生たちも知らないことが多く大変勉強になりました。

圃場実習：ミニトマト、中玉トマトの収穫と片付けを行い圃場を更地に戻しました。スイートコーン支柱直し、さつまいも苗周辺の草取りを行いました。

## 8月の育成塾

【第4回】 8月17日

「鳥獣被害対策について」島根県西部農林水産振興センター林業部林業振興課 鈴木香菜氏より講義を受けました。

1. 鳥獣被害対策3大柱 2.

防護柵のポイント 3. 獣に必要な防護柵 4. アライ

グマの情報提供について説明がありました。

委託講師 島本宏氏による「野菜の端境期について」

1. 直売所の魅力と課題 2. かぼちゃの端境期（冬至）出荷について 3. 人気野菜・珍野菜・希少野菜栽培ごよみについて説明がありました。



## きんさい市場消費者交流会 ～地産地消運動で消費者との交流～

8月5日いわみ中央地区本部ふれあいホールにおいて

「きんさい市場消費者交流会」を開催し、20名が参加しまし

た。この交流会は浜田市の産

直市場活性化事業と協賛し、

生産者と消費者の交流の場をつくることにより、農業の活

性を図り、地域消費者に新鮮で良質な地元農産物及び加工品を供給することを目的としています。

講義では、いわみ中央産直振興協議会会長峠田等

さんが、産直市場への出荷の思いやトマト、キュウリなどの栽培について「生産者の声」として話されました。

実習では、JA前田光子職員による「夏野菜で漬物色々」と題して、今が旬のキュウリ、ミニトマト、ズッキーニ、パプリカをメインに「キュウリの1/2漬けと夏野菜のピクルス」を参加者全員で作

りました。

消費者交流は、年2回（夏、冬）開催され、毎年多くの方に参加いただいています。今後も生産者と消費者の懸け橋となり、きんさい市場が地域から支持される店舗として地産地消を進めていきます。





## 教えて野菜作り!

2021年9月号



今年の夏は猛暑続きで、体調管理にも気を使われた事と思います。しかし、一転台風9号とお盆直撃の記録的な豪雨により、河川の氾濫また土砂崩れなど未曾有の災害が起き、被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。

9月は長月とも呼ばれていますが、元々は旧暦の9月を意味していましたが、新暦（現在の暦）になってからも、9月の別名で使われています。夏の間、短かった夜が長くなるので、夜長月から長月になったようです。日没時刻を調べてみると、9月から10月にかけて日没時刻が早まるペースが最も大きいようです。

### 家庭菜園で作る「高級ニンニク」!

古くから健康に良いとされてきたニンニクですが、「美味しいけど臭いが・・・」と敬遠されますが、疲労回復や滋養強壯の効果がある優れた野菜です。

生育の適温は18~20℃と、冷涼な気候を好みます。そのため、メジャーな生産地も寒冷地が多いようです。しかし、品種は暑さが苦手な寒地向きと、温暖地でも育つ暖地向きに合ったものを選ぶことが大切です。

- ・寒地向き：ホワイト六片、富良野など
- ・暖地向き：壱州早生、鳥取ホワイトなど（管内では暖地向きの早生種の方が良いかも）

### ○ニンニクの育て方

ヒガンバナ科（ネギ属） 原産地：中央アジア

#### ・畑の準備

栽培する場所は、日当たりが良く、水はけも良いところを選びます。

また、同じ場所で作り続けても連作による障害は出にくいのですが、できれば、1年以上はニンニクを含むヒガンバナ科の作物を栽培していないところが理想です。

ニンニクは酸性に傾いた土壌を嫌います。植え付けの2週間前までに苦土石灰を入れよく耕しておきます。その後植え付けの1週間前までに堆肥、化成肥料を施し、高さ10cm、幅90~100cmの畝を立てて、135cmの黒マルチを張っておきます。

#### ・種球（りん片にばらしたものを）を植え付ける

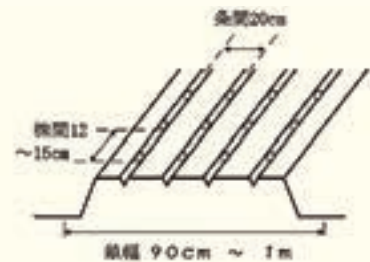
ニンニクは、9月中旬~下旬に休眠から覚めます。この時期から植え付けを行います。種球を1片づつりん片にばらし、20cmの条間で、株間12~15cm、芽の出る方を上にして土に3~5cmの深さに植え付けます。このとき、薄皮は剥ぎません。

(りん片は1aあたり約2,000個必要)

#### ・管理（追肥 除草）

背丈が15cmぐらいになると、分げつして2本発芽することがあります。強い芽を1本残し、他の芽を引き抜きます。このとき、残す芽を傷めないように残す芽の株元をしっかりと押さえ、他の芽を引き抜きます。追肥は、12月と1月下旬に化成肥料を施します。

・雑草は生育の妨げになりますので、早めに取り除きます。また、10~11月下旬頃の乾燥期には、マルチの上に敷きわらをして保湿したり水やりをして乾燥を防ぎます。乾燥は、葉先枯れが発生します。



栽培カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
								●	●		
					■						

● 植え付け ■ 収穫

(施肥例 1㎡当り)

肥料名	元肥	追肥	備考
苦土石灰	150g		サンライムも可
完熟堆肥	2kg		
野菜美人	80g	40g × 2回	化成肥料
BMヨウリン	40g		

#### ・収穫

5月下旬~6月下旬頃、茎葉の先が3分の2くらい黄色くなった頃が収穫時期です。

晴天の日に収穫し、根を切り落とし、その場で、3~5日くらい乾してから軒下などの風通しの良い所に吊るして保存します。

#### □ ワンポイント

大球で臭いが少ないので女性や会社員に人気が高いものに無臭ニンニクがあります。実はニンニクの仲間ではなくリーキという西洋ネギを1年栽培し太らせた球根です。無臭ニンニクは普通のニンニクと同様の栄養素を持ちながら、14分の1ほどの臭いしかありません。





## 西部農林水産振興センターからのお知らせ

# 信頼は安全の積み重ねから 美味しまね認証はその証

## GAP (Good Agricultural Practice : 農業生産工程管理) とは

GAPとは食品安全、環境保全、労働安全等の観点から、生産・出荷工程において、事前に危害を及ぼす要因を検討し、未然防止のための管理手順、点検項目を定め、これに沿って農業生産の実施、記録、点検、評価を繰り返して行う一連の取組のことです。

GAPに取り組むことで、食品事故や農作業事故等のリスク低減、資材の在庫管理による生産コスト削減、農場ルールの設定による作業環境の改善等、様々な農業経営の改善が期待されます。

## 鳥根県版GAP “美味しまね認証 (安全で美味しい鳥根の県産品認証制度)” とは

美味しまね認証は、産品が県の定めたGAP (生産工程管理) 基準に基づき生産されていることを認証する県のGAP認証制度です。

H31年に創設された国際水準GAP相当の「美味しまねゴールド」では食の安全、環境保全、作業者の安全などに配慮し持続的な農業を実践するための125の基準※を設けています。(※青果物の場合)

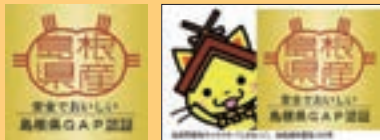
この基準をクリアし認証を受けた産品のみが、認証マークを表示できます。

### 美味しまね認証経営体数の推移



### 《美味しまね認証マーク》

「縁結び」にちなんだ水引をモチーフとし、食べてくださる方への贈り物の気持ちが込められています。



## 美味しまね認証を取得するには



## 美味しまね認証についてのお問い合わせ

○美味しまね認証の詳しい情報は、ホームページからご覧いただけます。

美味しまね認証ホームページ <http://www.oishimane.com/>

《問合せ先》 鳥根県西部農林水産振興センター 農業振興部 TEL:0855-29-5615



# 農林産物品評会開催と即売会のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1会場で開催いたします。

出品、ご来場の際には、感染予防対策にご理解ご協力をお願いいたします。

日程・出品規格は以下の通りです。多くの出品、ご来場をお待ちしております。

- 【日程】 会 場      いわみ中央地区本部（浜田市黒川町）  
 開催日      令和3年11月13日（土）  
 集荷日      令和3年11月12日（金）午前中（別途ご案内予定です）  
 展 示      令和3年11月13日（土） 8：30～10：30  
 即売会      令和3年11月13日（土） 11：00～12：00

【出品規格】

品 名	出 品 規 格	品 名	出 品 規 格
うるち玄米	1kgで1点	ひらたけ	100g 3パックで1点
もち玄米	1kgで1点	生椎茸	100g 3パックで1点
大 根	3本で1点	大 豆	1kgで1点
人 参	3本で1点	小 豆	1kgで1点
聖護院大根	3本で1点	その他豆類	1kgで1点
かぶ類	3本で1点	インゲン	150g 3パックで1点
里 芋	5個で1点	花 卉 類	5本で1点
馬 鈴 薯	5個で1点	と ま と	5個で1点
さ つ ま 芋	5本で1点	キ ュ ウ リ	5本で1点
玉 ね ぎ	3個で1点	な す	3本で1点
ご ぼ う	3本で1点	乾 椎 茸	100gで1点
生 姜	1株で1点	ハヤトウリ	3個で1点
白 菜	3株で1点	キウイフルーツ	5個で1点
キ ャ ベ ツ	3株で1点	柿	5個で1点
春 菊	5株3束で1点	柚 子	5個で1点
ほうれん草	5株で1点	かんきつ類	5個で1点
白 ネ ギ	3本で1点	栗	1kgで1点
葉 ネ ギ	120g 3束で1点	糸 瓜	2個で1点
か ぼ ち ゃ	2玉で1点	自 然 薯 等	1本又1株で1点
ピ ー マ ン	5個で1点	ブ ロ ッ コ リ ー	3個で1点
と う が ん	2個で1点	カ リ フ ラ ワ ー	3個で1点
わ さ び	2本で1点	ウ コ ン 等	1株で1点
こんにゃく玉	3玉で1点	銀 杏	200g 3袋で1点

上記品名に該当しない出品物の出品規格は上記を参考に出品下さい。

## 各地区グリーンフェスタ等農業まつり 中止のお知らせ

毎年各地区で開催しております、グリーンフェスタ等農業まつりにつきまして、各地区実行委員会において協議の結果、新型コロナウイルス感染拡大防止のための環境を十分に整えることが困難であることから、開催中止となりました。何卒ご理解頂きたく、宜しく願い申し上げます。コロナ禍のエチケットを守り一刻も早い収束を願っています。

お買い得品多数!!

# 秋の総合展示商談会

開催日：令和3年10月15日(金)～17日(日)

開催時間：9時～18時（17日のみ15時終了）

会場：サンマリン浜田

犬用ペット商品・雑貨・寝具・メガネ・秋冬衣料

農具・暖房器具・スポーツウエア・他生活用品

多くのご来場をお待ちしております!

※コロナウイルス感染拡大状況により商品内容の変更または中止の場合がございます。

"Ienohikari"

家の光

## はこんな雑誌です!!

料理

- 旬の食材・基本の調味料でおいしく
- 調理時間は30分以内が目安
- 人気料理研究家が毎月レシピを考案

『家の光』の料理記事は簡単なレシピで、材料もわが家の畑から調達できるものが多く、助かります

園芸

- イラスト&写真でわかりやすい!
- 直売所での売り上げアップにも◎

連載記事の「畑の時間」は、定年退職後、右も左もわからず畑を始めたわたしの心強い味方です!

このほか楽しい記事がいっぱい!

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ



で記事がさらに楽しく

掲載記事と関連した動画を「家の光YouTube」で配信中。本誌・別冊付録の誌面にある二次元コードを読み取ると、読者限定動画も見られます。



定価(税込) ●普通月号 629円  
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円  
●家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会  
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039  
<http://www.ienohikari.net>



最大3回、当選のチャンス！ **Webマイページご登録キャンペーン**

対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日

JA共済 マイページキャンペーン

ご応募はこちらから



※ 03 32032

**PRESENT 1** Webマイページの登録をただです！ **※2,400名様に豪華賞品が当たる！**  
 応募資格 第1期：2021年4月30日 / 第2期：2021年9月30日 / 第3期：2021年12月31日 / 第4期：2022年3月31日  
 契約者限定 応募対象者：Webマイページの登録をされた方

<b>TOSHIBA</b> TOSHIBA トルネオV コードレス VC-CL1700 400名様(各期100名様)		<b>yoibo</b> Yogibo Short 400名様(各期100名様)		<b>VERMICULAR</b> バーミキュラ フライパン&リッド 2サイズセット 400名様(各期100名様)	
<b>AngelAir Premium</b> マイクロバブルシャワーヘッド TH-007-CR 400名様(各期100名様)		<b>LOGOS</b> 3WAYスタンド ハンモック 400名様(各期100名様)		<b>JAタウン</b> 黒毛和牛ステーキ セット 総重量2000g (ヒレ1200g、ロース800g) 400名様(各期100名様)	

**PRESENT 2** WebマイページとLINEアカウント連携するだけで！ **デジタルクーポンが必ずもらえる！**  
 契約者限定 応募対象者：WebマイページとLINEアカウント連携をされた方

<p>4つの中から選ぼう！ 全員必ずもらえる！</p>	<p>セブン-イレブン ロッドオーガニクスアイスコレクション ※パッケージデザインは変更される場合があります。</p>	<p>ローソン [お持ち帰り限定] ラカフェ プレミアムドーナツケーキ 税込150円(税別)を標準</p>	<p>ファミローマート ファミローマートコレクション 100円(税別)を標準</p>	<p>エコマート [お持ち帰り専用] 北海道牛乳のオスタードシュー 飲料1袋を標準 ※北海道限定</p>
---------------------------------	---	---	--	--

**PRESENT 3** JA共済アプリを始めるだけで！ **※10,000名様にデジタルクーポンが当たる！**  
 どなたでも応募可 応募対象者：JA共済アプリをダウンロードし、JA共済IDの登録をされた方(すでにWebマイページの登録をされた方はダウンロードのみで可)

<p>4つの中から選ぼう！ 抽選10,000名様に当たる！</p>	<p>セブン-イレブン アプリリアム ドーナツ ※パッケージデザインは変更される場合があります。</p>	<p>ローソン [お持ち帰り限定] バスチーバスク＆チーズケーキ 税込220円(税別)を標準</p>	<p>ファミローマート モスバーガー [ソイバティオ専用]</p>	<p>タンタッキーフレイドマロン 1ピースタキン</p>
---------------------------------------	--	--	---	----------------------------------

※当選者はご利用可能なご商品となります。\*JA共済アプリは、スマートフォン内アプリのため、フィーチャーフォンではご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定によってはご利用いただけない場合があります。\*当選はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。\*当選のデザイン・仕様・価格等は変更となる場合があります。また、あらかじめご了承ください。  
 ●詳しくは、お近くのJA(支店)へお問い合わせください。 ●JA共済ホームページアドレス: <https://www.ja-kyosai.or.jp>

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

# 人事異動のお知らせ

令和3年9月1日付

氏名	新部署	職位	備考	旧部署	職位	備考
笹田 佳	企画総務部 総務課付			本店リスク管理部 審査課	課長	
永見 建	浜田西支店	支店長	兼長浜事業所長 兼美川事業所長	浜田西支店	支店長	兼長浜事業所長
水野 真弥	江津支店 渉外課	課長		統括支店 融資課	課長補佐	
小田 和彦	江津西支店	支店長		江津西支店	支店長補佐	
田中 貴之	三隅支店	支店長		三隅支店	支店長	兼三隅営農経済センター長
藤本 智明	弥栄支店	支店長	兼弥栄営農経済センター長	弥栄支店	支店長	
横山 幹	営農経済部 営農企画課	きんさい市場店長		企画総務部 総務課	課長補佐	
森脇 宏道	江津営農経済センター	センター長		江津支店	支店長補佐	地域担当
三浦 勇	三隅営農経済センター	センター長		三隅支店	支店長補佐	地域担当
稲田 勝志	旭営農経済センター	センター長		江津営農経済センター	センター長	
後山 敦己	統括支店	次長		江津西支店	支店長	
内田 浩史	統括支店 融資課	課長補佐		浜田西支店 美川事業所	事業所長	
三浦 幸治	企画総務部	次長		企画総務部	次長	兼総務課長
坂田 憲昭	企画総務部 総務課	課長		江津支店 渉外課	課長	
大田 健一	企画総務部 総務課	課長補佐		企画総務部 総務課	係長	
田中 晴海	浜田東支店 業務課			浜田東支店 支店長付		地域担当
土井 真代	企画総務部 ふれあい課			江津営農経済センター		
稲岡久美子	浜田営農経済センター			営農経済部 経済課		
田畑 真衣	浜田西支店 長浜事業所			三隅支店 業務課		
三浦由利美	江津営農経済センター			浜田営農経済センター		
山藤 瑞江	江津支店 江東事業所			江津支店 業務課		
佐々木福美	弥栄営農経済センター			弥栄支店 業務課		
倉橋 英二	浜田西支店 美川事業所			浜田西支店 長浜事業所		
山藤真紀夫	江津支店 支店長付		地域担当	江津支店 江東事業所		
河崎 貴義	弥栄営農経済センター			弥栄支店 支店長付		地域担当

【退職者】

令和3年8月31日付

氏名	現部署	職位	備考
大堂 和敏	企画総務部付	出向	定年退職
木村 寿幸	営農経済部 営農企画課	きんさい市場店長	定年退職
新田 孝男	統括支店	次長	定年退職
川本 領二	弥栄営農経済センター	センター長	定年退職
幸田 誠	旭営農経済センター	センター長	定年退職
柴田 鍊	浜田西支店 渉外課	複合渉外	依願退職
橋本 敏江	浜田東支店 業務課		依願退職
宮崎 綾	旭支店 業務課		依願退職
小川 倫生	三隅営農経済センター		雇用期間満了
幸田 透	弥栄営農経済センター		雇用期間満了

【定年再雇用者】

令和3年9月1日付

氏名	新部署	職位	備考
大堂 和敏	企画総務部付	出向	備ふるさと支援センターめぐみ
新田 孝男	浜田東支店 支店長付		地域担当
川本 領二	統括支店 共済課		
幸田 誠	営農経済部 営農企画課		







『案山子のオリンピックピック選手がずらり！』  
浜田市金城町久佐

浜田市金城町の久佐まちづくりセンターでは、地域の子供たちと大人が楽しみ学ぶ「ふるさと遊楽校」の一環で案山子づくりを行いました。

6年目となる案山子づくりですが、保護者の皆さんが企画をされ、今年はテーマを「続 コロナに負けるな！」と称し、オリンピック種目6体の案山子を作成しました。総勢21名の保護者と子供たちは、ペットボトルを使うなど工夫し、アイデアを出し合いながら一生懸命作成しました。

また、今年は各町内にも案山子づくりの声掛けをしたところ4体作成してくださり、合計10体のリアルな案山子のオリンピックピック選手が久佐の県道沿いに並びました。

岡本彰治センター長は、「みんなで楽しいことをして、地域を盛り上げていきたいと始めたことですが、地域の皆さんはもとより、帰省客の皆さんも楽しみにしておられます。何より、地元の皆さんが協力し、地域を盛り上げてくださり、感謝しています。」と話されました。



案山子は、8月から2か月間並んでいますので、是非皆さんも見に来てください。  
さて、来年はどんな案山子が県道沿いに登場するのでしょうか？お楽しみに〜！



季節の  
しづ室  
い礼

十三夜

和文文化講師●滝井ひかる

十五夜にお月見はできましたか？十五夜とは旧暦8月15日の夜のことで、今年9月21日でした。

では「後の月（のちのつき）」という言葉を知っていますか？ 旧暦の9月13日の夜、十三夜のことです。十五夜と違い十三夜は日本だけの風習。満月だけではなく少し欠けた月もめぐる、というのは風流ですね。台風の時期も終わり秋晴れが続くことから「十三夜には曇りなし」といわれます。

十五夜は「芋名月」と呼ばれているためサトイモをお供えします。十三夜は「栗名月」や「豆名月」と呼ばれ、お団子と共に栗や豆をお供えします。秋の七草で尾花と呼ばれているススキは、月の神様へのより代として稲穂の代わりに供えます。十三夜では13本か3本。収穫されていれば稲穂をお供えすることもありません。

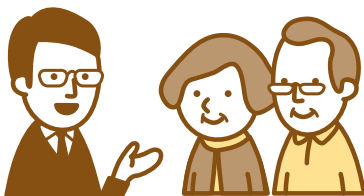
十三夜には、竹でできた虫籠を飾るのはいかがでしょうか。同じく竹で作ったスズムシも一緒に。繊細なササダケの節が本物そっくりに見えますよ。

十五夜だけお月見をして十三夜をしないのは「片見月」「片月見」といって、縁起が悪いともされています。今年の十三夜は10月18日。秋の夜空を見上げてみましょう。



年金相談会

10月8日(金) 浜田東支店  
午後3時から午後7時まで



メガネ・補聴器巡回スケジュール

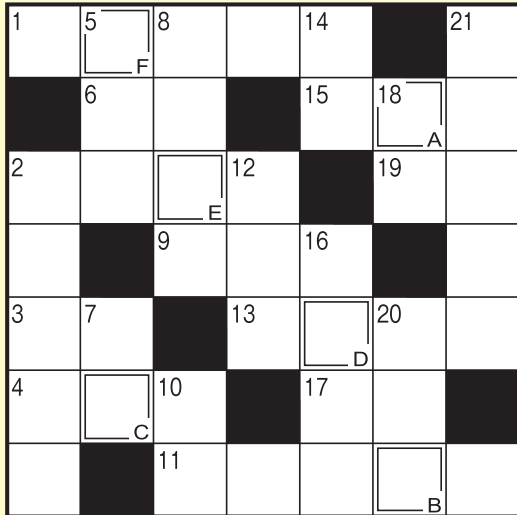
開催日	時間	会場
10月4日(月)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所
10月5日(火)	午前9時から午後3時まで	美川事業所
10月6日(水)	午前9時から午後3時まで	Aコープあさひ前
10月7日(木)	午前9時から午後3時まで	三隅支店
10月8日(金)	午前9時から午後3時まで	雲城出張所
10月15日(金)	午前9時から午後6時まで	サンマリン浜田
10月16日(土)	午前9時から午後6時まで	サンマリン浜田
10月17日(日)	午前9時から午後3時まで	サンマリン浜田
10月18日(月)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前
10月19日(火)	午前9時から午後3時まで	金城支店
10月20日(水)	午前9時から午後3時まで	旭 旧市木事業所前
10月21日(木)	午前9時から午後3時まで	江津西支店

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立寄り下さい!!



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

- ②押し入れの上に作られた物入れ
- ⑤青物——へ野菜を卸しに行った
- ⑦祝い事に付きものの魚
- ⑧とても小さな滴が降ってきます
- ⑩知識やひらめきを駆使して解きます
- ⑫感謝の——を込めて花束を贈った
- ⑭つらいことが続くとこぼしたくなることも
- ⑯船の積み荷を地上に移すこと
- ⑰能ある——は爪を隠す
- ⑳サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- ㉑陰暦10月の異称

ヨコのカギ

- ①野山の散策を楽しむレジャー
- ②鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- ③イノシシを家畜化したもの
- ④沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- ⑥南米にある南北に細長い国
- ⑨定規に刻まれているもの
- ⑪アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- ⑬スマートフォンにはさまざまなデータが——されています
- ⑮軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ⑰ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- ⑲漢字から作られました

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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地  
J A しまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2021年10月8日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「マスカット」



俳句の広場

最優秀賞

口笛に囀りのふと応へたる

邑南町 三宅伊知枝様

優秀賞

梅筵ひとつつままで客となる

益田市 伊藤世以子様

ひとり来て愚直な父の墓洗ふ

出雲市 藤江 堯様

手花火を終へたる庭の闇深し

出雲市 森脇 英徳様

佳作

空つぼの葉に秋の風渡りゆく  
休耕田合歓の花咲く峡となり  
春の日を一人背に受け代を搔く  
昼顔や雨に可憐な姿なり  
天の川渡り逢いたいあの人に

出雲市 小豆澤典子様  
大田市 大國千登世様  
浜田市 三隅 彰様  
西ノ島町 川上 茂様  
浜田市 山内 睦重様

「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」10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）10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は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

事業者のみなさまへ

令和5年10月1日から  
消費税の仕入税額控除の方式として  
「**適格請求書等保存方式**」  
(いわゆるインボイス制度)が導入されます。

インボイスを交付する事業者となるには  
事前に登録申請が必要です!

【登録申請受付開始：令和3年10月1日～】



登録申請は、e-Taxをご利用いただくと  
手続きがスムーズです。

※インボイスとは、登録番号のほか、一定の事項が記載された請求書や納品書その他これらに類するものをいいます。

インボイス制度について

専用ダイヤル

【フリーダイヤル】0120-205-553

【受付時間】9:00～17:00(土日祝除く)

特設サイトへ



詳しくお知りになりたい方は

国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の  
「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

### ■オークション販売

- お花屋さんの作品はオークション販売いたします。
- 9:30投票開始13:30締切
- 落札開示14:00より
- (人気投票同時開催)

### ■展示

- 島根の花品評会出品物  
(私たちが選ぶ花賞  
人気投票同時開催)
- 県花ぼたんの展示
- お花屋さんの作品展示
- お花のパネル展示

第30回 花と緑の祭典

# フラワー Flower in Shimane インシマネ

令和3年10月10日(日)  
9:30～15:00

朱鷺会館(サテライト会場 しまね花の郷)

### ■販売

- 球根つかみ取り  
10:00より
- 島根の花品評会  
出品物・県花ぼたん  
13:00より

### ■体験イベント 予約制

- 花の郷ガーデンテラスにて実施  
受付は朱鷺会館へ
- 親子フラワーアレンジメント  
①10:00より ②11:00より  
定員各5組(親子で1組)
  - コンテナガーデン教室(参加費2000円)  
①12:00より ②13:00より 定員各10名

来館者の記名欄

事前に記入いただき来場時にご持参ください。  
家族で越しの方は代表者のみで結構です。

名前	参加人数
連絡先(電話番号)	計 人
( )	
お住まい	県 市町村

#### コロナ感染対策

- ①新型コロナウイルスの感染状況の推移等により、開催の規模縮小または中止することがあります。島根県産地支援課ホームページにてお知らせしますのでご確認ください。
- ②当日は検温を行い、発熱がないことをご確認ください。  
発熱や風邪などの症状、強いだるさや息苦しさなど体調不良の場合は来場をお控えください。
- ③当日はマスクの着用、咳エチケット、手洗いなど手指消毒の徹底をお願いします。

#### 主催：島根の花振興協議会

【構成】島根県、島根県農業協同組合、株式会社JAアグリ島根、島根県花き生産者協議会、島根県鉢物生産者協議会、松江大根島牡丹協議会幹事部会、しまね花商組合、NPO法人国際フラワー21

【体験イベントのご予約・その他お問合せ先】島根の花振興協議会事務局(県庁産地支援課内)

TEL0852-22-5283 FAX0852-22-6036

ご予約受付期間：9月15日～30日 8:30～17:15 TELは平日のみの受付

材料 (4人分)

- さば……………4切  
 A [水……………200cc  
 酒……………100cc  
 醤油(薄口) ……大さじ1  
 砂糖……………大さじ2  
 柚子……………1/2個  
 B [味噌……………大さじ3  
 みりん……………大さじ2  
 長ネギ……………2本

作り方

- ①柚子は汁を絞り、皮はせん切りにする。
- ②さばは皮に1本〜2本浅く切り目を入れる。(皮の破裂防止)
- ③鍋にAを煮立て、①を加える。
- ④再び煮立ったら、さばの皮を上にして並べ入れ、蓋をして煮る。再び煮立ったら、中火にして10分煮る。(アクが出たら取る)
- ⑤一度火を切り、Bを④の煮汁で溶かしてから加え、煮立ったら落し蓋をして中火で5分煮る。(焦げ付かないよう時々鍋をゆする。)
- ⑥4cm長さに切った長ネギを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑦魚を器に盛り、煮汁をかけ、長ネギとせん切りにした柚子を添えたら完成。

柚子風味 さばの味噌煮



\*コメント\*

- ・味噌を仕上げに加えることで、味噌の風味をしっかりと味わうことができます。また、焦げやすい味噌煮も安心して火を通せます。
- ・生臭みが気になる場合は、煮る前に熱湯にくぐらせ、霜降りしてから煮汁に入れる。

\*アレンジ\*

- ・柚子を生姜に変えれば、香りや味の変化を楽しめます。
- ・さばの他、アジ、サンマ、イワシ等青魚にも最適です。
- ・長ネギをごほうに変えても美味しくいただけます。



さつま芋の和洋スープ



材料 (4人分)

- A [さつま芋……………1本(250g)  
 玉ねぎ……………1個(150g)  
 しめじ……………1袋  
 ベーコン……………4枚  
 バター……………30g  
 小麦粉……………大さじ2  
 牛乳……………500cc  
 味噌……………大さじ2弱(約30g)  
 レタス……………100g

作り方

- ①さつま芋は皮付きのまま2cm角に切り、レンジで4分間加熱する。
- ②玉ねぎも2cm角に切り、しめじは小房にほぐす。
- ③ベーコンは2cm幅に切る。
- ④鍋にバターとAを入れ、火にかけて炒め、全体にバターが回ったら一度火を切る。
- ⑤④に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳を入れる。よく混ぜてから再び火をつけ、時々かき混ぜながら煮る。
- ⑥野菜が軟らかくなったら、味噌を溶き入れる。
- ⑦一口大にちぎったレタスを器に入れ、⑥を注ぎ入れたら完成。

\*コメント\*

- ・生のレタスに熱々のスープをかけることで色よく、シャキシャキした食感が楽しめます。
- ・味噌は分量より少なめに入れて、味をみながら好みで調整してください。
- ・牛乳のカルシウムは、さつま芋(ビタミンC) やきのこ(ビタミンD)と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

\*アレンジ\*

- ・さつま芋を南瓜やじゃが芋に、ベーコンを手羽先や豚肉に変えてもOK!
- ・牛乳を豆乳に変えたり、牛乳の分量を減らしてお水を加えたりすると軽い仕上がりに。

健康散歩

水中ウォーキングで暑くても気軽に運動

JA島根厚生連

まだまだ暑さの残るこの季節。アイスクリームや冷えたビールなどで暑さを乗り越えた先に、体重が増えてしまった…なんてことはありませんか？

そこで!!涼しくなって、健康になる。おまけにシェイプアップもできちゃうかも!?そんなおいしいお勧めのお話です。行水と健康づくりを兼ねた水中運動、中でも泳ぐのは苦手という方も気軽にできる水中ウォーキングはいかがですか。食欲の秋を前に、体を動かして夏に蓄えた脂肪を一旦リセットしましょう。

水中ウォーキングは、通常のウォーキングに比べ水の浮力のおかげで体重が最大70%も軽くなると言われており、膝や腰への負担が大きく軽減されます。さらに、水の抵抗がかかるため、普通に歩くよりも消費カロリーが増えるのも嬉しいところです!

水中ウォーキングでの注意点は、水の抵抗を受けるために、上半身が反り返りやすくなることです。これを防ぐためには腹筋を締めて上半身をやや前傾にして歩くようにしましょう。そして、下半身は膝を少し曲げて重心を落とし、



足裏全体で水底をつかむように踏ん張って歩きます。腕もクロールのように前から後ろへ水をかくことで前方へ進みやすくなります。水底は滑りやすいので注意してください。

また、水中運動の場合でも、運動量が多いときは体温が上昇し発汗しています。水分不足にならないように水分補給を心がけてください。

楽しく続けるためには、最初はやや楽に感じる、物足りない程度からスタートし、徐々に時間などを伸ばしていくことが大切です。暑いこの季節には水中が気持ちよく、ついつい時間が長くなったり、浮力で楽に歩けるので歩き過ぎたりと、過度な運動になることがあるので、少しずつ自分の体と相談をしながら始めましょう。



【編集後記】 皆さんのおうち時間の楽しみは何ですか?私の楽しみは「大好きなアーティストの動画を漁ること」と「食べること」。今回取材で伺った坪内さんの圃場には、収穫を控えたシャインマスカットがズラリと実っていました。食べることが大好きな私にとっては夢のような空間でした。おうち時間に食べることを楽しみにできているのは、どんな状況でも生産者の皆さんが手を休めず作業してくださっているから…と改めて感じました。皆様毎日ありがとうございます!(安)

