



島根県勢
大躍進!!

島根の高産力
ここにあり

もーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
澄川 晋二さん
[西いわみ地区本部]

SNSで
旬な情報を
投稿して
います





町をあげて取り組むユズ栽培

島根県西部に位置する益田市美都町。豊かな自然に恵まれ、多種多様な農産物が作られています。ユズはその中でも

代表的な存在。昭和50年代から奨励作物として町全体で作られるようになりました。山間地でも育てやすいため、それまで栽培が盛んだった養蚕用の桑や葉たばこからユズに転作した農家も多かったそうです。同町の生産量は年間約160トン（搾汁用の出荷）。初秋の

すみがわ
澄川

しんじ
晋二さん(66才)

今月は、西いわみ地区本部。益田市美都町でユズの生産に取り組む美都町柚子生産者組合の澄川晋二さんにお話を伺いました。

9月ごろの青玉は香りと酸味が鮮やかで、ユズ胡椒などの加工用として出荷されます。晩秋には徐々に色づいて黄玉になり、みずみずしさが増してまろやかな香りに。青果用、ポン酢やジューズ、お菓子などの加工用として出荷されています。

父が作りあげたユズ園を受け継ぐ

澄川家がユズ栽培を始めたのはお父さんの代。昭和53年のことでした。農作業を手伝いながら一般企業で会社員として働いてきた澄川さん。平成29年の定年退職を機に継承就農しました。現在は65アールの圃場に約650本の果樹があり、年間生産量は22トン。その多くが搾汁用ですが、近隣の温泉施設では冬の風物詩「ユズ風呂」にも使われています。また、松江市の老舗菓子店の柚餅子の材料として年間8,000個を出荷。澄川さんは「製菓用は形のきれいな実が求められるので、病害虫の予防や選果など非常に気を使います。父の代からお付き合いがありますし、信頼を第一に誠実に対応しています」と話します。近年はユズのオーナー制度も実施。県外在住のオーナーに、ユズの実や加工品などを年4回送り、美都ブランドのユズの魅力を発信しています。



鋭いトゲと格闘し続ける一年

日照条件を選ばず暑さや寒さにも強いユズですが、質の良い実を収穫するには、こまめな手入れが必要。害虫や病気を防ぐため、4月と6月に消毒をし、下草刈りは春から収穫期の秋まで続きます。樹高が高過ぎると作業がしにくくなり、また葉が密集すると病気が発生しやすくなるため、剪定も定期的に実施。トゲが生える木の中に分け入って不要な枝葉を取り除きます。「ユズ栽培はトゲとの戦いです」と澄川さん。ユズのトゲは大き



大きく鋭いトゲ



厚手の長手袋が欠かせません

い上に鋭く、薄い軍手や衣類、時にはゴム長靴を貫通するほど。作業には厚手の長手袋と作業服、ヘルメット、ゴーグルが欠かせません。長靴の底には鉄板のインソールを仕込んでいます。それでもトゲが刺さることは頻繁にあり、剪定時も収穫時も生傷が絶えません。苦労話をしながらも「名譽の負傷ですよ」と言う澄川さんの表情は明るく、仕事への誇りが滲みます。



収穫作業を行う澄川さん

リフレッシュは「磯釣り」

澄川さんのリフレッシュ方法は磯釣り。釣果は自らさばいて家族にふるまいます。「メジナやイサキを塩焼きにすると最高にうまい。お酒も進みます」と笑顔の澄川さん。手塩にかけたユズを搾って垂らすとおいしさが倍増するのだとか。至福の時を味わっています。

美都のユズ栽培を希望あるものに

農作業を手伝うのは息子さんファミリー。「皆でワイワイ作業するのは楽しいですね。中学生になる孫たちも収穫に参加してくれます」と嬉しそうに話

します。澄川さんのユズ栽培は息子さんたち次世代に受け継がれつつありますが、美都町では高齢になり離農する人も増えているそうです。「美都町のユズ農家は、私のような定年退職後の継承就農者が多い。ユズだけで生活していくのは難しく、現役世代の農家も新規就農者も少ないのが現状。先細りにならないようにしなければと思います」と澄川さん。「搾汁後に残ってしまう実や皮の活用を広げて需要を伸ばしたり、健康・美容効果をアピールするなど、価値を高める工夫が必要。ユズ栽培の魅力を地域ぐるみで生み出していけるといいですね」と美都町の特産を守るため、澄川さんの挑戦は続きます。



丁寧に箱詰めしていきます

ピリツとした辛さが
アクセントのゆずこしょう



ユズ

香り付けに使われることが多いですが、料理の主役にも★澄川さんのオススメは、皮とちりめんじゃこを甘辛く炊いた佃煮。酸味と苦味が食欲を刺激します😊

皮とワタに角砂糖を加えて作るシロップは、夏はサイダー、冬はお湯割りに。

この機会にぜひお試しください♡



ここにあり

おさらい

全国和牛能力共進会とは、全国規模の和牛の品評会。5年に1度開催されることから「和牛のオリンピック」と言われています。改良の成果を競う「種牛の部」と和牛肉の肉質を競う「肉牛の部」があり、今回は全国41道府県から計438頭が出品。9部門あるうち島根県からは全部門に21頭出品しました😊

10月6日から鹿児島県で開催された「第12回全国和牛能力共進会」。

広報誌7・9月号の特集でご紹介してきましたが、今大会、島根県勢が大躍進しました🎉

今回は皆さんと喜びを共有したい…!!との思いから緊急特集です😊

生産者、関係機関が一丸となりAll島根で掴み取った喜びをご紹介します🌟

皆さん、島根には全国に誇るブランド「しまね和牛」がありますよ〜〜/



まずは今回の結果から！

部	出品区	地域	出品者	成績
種牛	第1区	若雄	雲南市 島根県畜産技術センター	1等賞2席
	第2区	若雌1	津和野町 水津 美見	優等賞16席
	第3区	若雌2	安来市 田口 好美	優等賞14席
	第4区	繁殖雌牛群	温泉津町 森 徳行	1等賞2席
			温泉津町 二柿 真悟	
			温泉津町 厚朴 邦広	
	第5区	高等登録群	奥出雲町 金倉 弘美	1等賞1席
			奥出雲町 和泉 宏幸	
			奥出雲町 和泉 宏幸	
	第6区	総合評価群	奥出雲町 (一社) 奥出雲町農業公社	優等賞 3席
奥出雲町 勝田 律江				
奥出雲町 石原 誠				
奥出雲町 井上 昭				
肉牛	第6区	総合評価群	出雲市 有限会社藤増	1位
			出雲市 有限会社藤増	
第7区	脂肪の質評価群	雲南市 JALしまね雲南地区本部吉田肥育センター	優等賞2席	
		出雲市 有限会社藤増		
		出雲市 有限会社藤増		
		出雲市 有限会社藤増		
第8区	去勢肥育牛	出雲市 有限会社藤増	優等賞2席	
		特別区	出雲市 島根県立出雲農林高校	優等賞5席



出雲農林高校

特別賞
「脂肪の質賞」
受賞🌟

特別賞
「顔品賞」
受賞🌟



今回重点区と位置付けていた「第6区（総合評価群）」で、総合3位となる優等賞3席を受賞!!

※第6区 総合評価群とは、父が同一の種牛の部「若雌4頭」と肉牛の部「去勢牛3頭」の計7頭で「審査評価」をする花形の区でもあります。

また肉牛の部では全部門で上位2位以上の好成績をおさめました😊

この結果は、子牛の生産から繁殖、肥育までAll島根で取り組んできた成果が肉質としてのしまね和牛の評価に繋がりました。

また、今回特別区として出場した県立出雲農林高校が、5位入賞!! 未来の畜産界を引っ張る若手の活躍もひかりました🌟

前回大会の経験を活かし挑んだ今大会の躍進のポイントはこちら👉

ポイント1

All島根での取組体制

遡るは前回大会（H29）。全共が終わってすぐ、出品対策本部を設置。また平成31年2月には「島根県推進協議会」を立ち上げ、会長の丸山達也県知事、副会長のJAしまねの石川寿樹組合長を中心に、各地区の協議会と一丸となり出品対策を進めました。

ポイント2

優秀な候補牛づくり

全県の繁殖農家や酪農家の協力を得て、県内トップクラスの雌牛から、遺伝的な能力の高い肥育候補牛をつくりました。

ポイント3

肥育管理

出品を目指す肥育農家が個々に肉質や脂肪の質を高める飼養管理に努められた他、互いに農場を訪問し合い肥育技術を研鑽されました。

ポイント4

代表牛の的確な選抜

技術者が中心となり、超音波画像により生体の肉質を的確に予想。肥育経過や遺伝的な能力などを総合的に検討し、代表牛を選抜しました。



島根県勢 大躍進!!

島根の畜産力

(有)藤増

代表取締役 会長 藤江 昭雄さん
 代表取締役 社長 藤江 信賢さん
 藤増牧場 場長 三登 達也さん

自信はあったが、まさか1位や2位をとれるとは思っていなかった。結果発表の前日の格付け結果が良かったので安心していましたが、次の日に全国の枝肉をみるとレベルが高く、上位入賞は厳しいと諦めかけていた中での受賞だったので嬉しい。肥育は素牛からスタートが決まる。関係機関や生産者の皆さんと一丸となり掴んだ結果。

この一発で終わってしまったらいけない。生産者ともっとコミュニケーションを取り、より良い肥育につなげていきたい。県の種雄牛にも期待している。

次回は北海道。5年後に向け、既にスタートしている。

JAしまね雲南地区本部

吉田肥育センター

場長 日野 勇人さん

結果発表の前日に格付けがでた時点では、BMSナンバー（どれだけ霜降りが入っているかを示す数値）が想定した数値には届かなかったのですが、ここまでの良い成績を想像していなかったが、実際に結果を聞いて嬉しくて皆と大号泣した。何とも言えない喜び。普段の飼養管理と大筋は変えず取り組んでいたが、今までの飼いが間違っていなかったと自信

になった。厳しい情勢ではあるが、地元の生産者の励みになると嬉しいし、この結果を波及して、販売や今後の事業につなげていくことが課題。これで終わりではなく、これからが大切。



しまね和牛をモオ〜っと食べてほしい!!

生産者の想い♥が詰まった「しまね和牛」。皆さんはどんな魅力があるか知っていますか？

- ① 雑味少なく、旨味が際立つ味わい
- ② やわらかさを感じれば、ほどなくあふれる肉汁
- ③ さらにとした脂は、じつこさを感じさせない

の3つの魅力がギュギュギュっと詰まったお肉です♡

今回なんと!

全共出品牛のお肉を販売する「しまね和牛フェア」

が県内のAコープ各店舗にて開催されます♡

11/18(金)▶21(月)と
11/25(金)▶28(月)

★11/25(金)▶28(月)は、たまゆ・ふるえ・ごうつ・ラボ・ますだ中央・いわみ店のみ

開催店舗は次の14店舗です。この機会にぜひご購入ください

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| ★Aコープたまゆ店 | ★Aコープいわみ店 | Aコープよしだ店 |
| ★Aコープふるえ店 | Aコープよこた店 | Aコープエルシー店 |
| ★Aコープごうつ店 | Aコープだいとう店 | Aコープきじま店 |
| ★Aコープラポ店 | Aコープかも店 | Aコープあかな店 |
| ★Aコープますだ中央店 | Aコープきすすき店 | ※数に限りがあります |

しまねびよりの読者の皆さまのみへの知っ得情報

JAしまねでは公式LINEにて「しまね和牛」プレゼントキャンペーンを実施する予定です。11月中旬頃に、キャンペーン詳細についてLINEにて発信予定！
 事前告知はこの広報誌のみ！この機会にぜひ JAしまね公式LINEをお友だち登録ください♪

アカウント名
JAしまね

ID
@406yrqyr





現場の声を もっと思い聞きたい 組合長が行く！



JAしまね斐川地区本部管内
●農事組合法人じきょう ●株式会社米らいふ

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。



今回の「農事組合法人じきょう」「株式会社米らいふ」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。「じきょう」は、平成28年に設立。78人の組合員で構成され、つや姫やきぬむすめなど水稲を中心に、大麦、大豆、ハトムギ、そば、キャベツ、サツマイモ、小豆を栽培しています。地域をもちあげるため全員参加型の経営を目指し、地域農業の推進役として様々なことに挑戦されています。江角昭夫代表理事組合長、勝部隆司副組合長、三島富美夫総務部長は、構成員の高齢化に伴い、5年後、10年後を見据えた事業承継への課題や、経営安定化に向けた作付け品目の選定、JAの農機センターについて話されました。また、肥料や資材等の注文方法についても触れ、「通販サイトを開設するなど、ネットからも注文できるようにしてほしい」と要望



活発に意見を交わす

の農機センターについて話されました。また、肥料や資材等の注文方法についても触れ、「通販サイトを開設するなど、ネットからも注文できるようにしてほしい」と要望



農事組合法人じきょうの江角組合長（中央）、勝部副組合長（右）、三島総務部長

今回は「農事組合法人じきょう」「株式会社米らいふ」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。

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。



株式会社米らいふについて古川代表（右から2番目）から説明を受ける石川組合長（右）ら

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

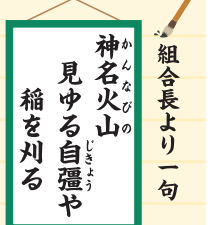


株式会社米らいふの古川代表（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら

★組合長から一言★



斐川地区には、大型の営農組合がたくさんありますが、農事組合法人「じきょう」は規模的に3番目に位置しているとのこと。江角組合長からいろいろお話を聞かせていただきましたが、①米に頼らない農業の実践②経営の安定する品目の選定（飼料用米・WCS稲・黒大豆・玉ねぎ）③農作業の効率化、省力化（ドローン・自動操舵システムの活用）、④次世代へつなぐ農業の実践を基本方針に掲げているとのこと。特に④については、当法人の10年後の姿を目指し、60歳以下の構成員による組織検討委員会や「若手のえー集い」を結成し、意見交換を重ねているとのことでした。株式会社「米らいふ」は、作り手のない農地を集積し、4名の従業員を雇用しながら、水稲、大麦、大豆などを中心に52haの経営が行われていました。





topics
1

女性組織結成70周年！式典を開催



JAしまね女性部は10月4、5日、島根県JA女性組織結成70周年を記念した「第13回アグリレディーズ大学」を開きました。初日は、大社文化プレイスうらら館で記念式典を行い、女性部員ら315人が出席。同女性部の高橋美佐子部長は、女性部を導いてきた先輩や関係者に感謝の言葉を述べ「JAを抛りどころにした『協同の力』を発揮し、魅力的な地域づくり、仲間づくり運動を実践していきましょう」と呼びかけました。式典では、JA全国女性組織協議会のJA女性組織仲間づくり旅行企画表彰「学習の部」で表彰を受けた出雲女性部と、JA女性組織フレッシュミズ仲間づくり運動優良実績表彰「新規設立の部」で表彰を受けたくにびき女性部フレッシュミズ部会、出雲女性部フレッシュミズ出雲へ表彰状が手渡されました。また、元大相撲力士で大相撲解説員の舞の海秀平さんが「決してあきらめない」と題して講演し、部員らは興味津々に聴講しました。2日目は、ホテル玉泉で「ふれあいの集い」を実施。JA共済連島根による交通安全講話や落語家の笑福亭鉄瓶さんの交通安全落語を楽しみました。同女性部は1953年1月に「島根県農協婦人部連絡協議会」として発足。部員相互の連携を図り、女性の地位向上と住みよい地域社会の構築を目的に活動し、現在は8563人が活動しています。



JA女性の歌「明日輝くために」を心の中で歌う部員ら

topics
2

広域玉葱調製保管施設が完成！ 竣工式を開催



JAしまねが出雲市斐川町に建設していた広域玉葱調製保管施設が完成し、10月5日に竣工式を開催しました。JAや行政などの関係者約60人が参加し、完成を祝うとともに、施設を核とした「島根たまねぎ」の更なる発展を祈願しました。当JAでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地である斐川を筆頭に県域で栽培を進めており、令和6年度には75ha（令和4年産実績：41.3ha）の生産拡大を目指しています。今回新たに、根や茎を切るタッピングセレクターや1日35トン処理が可能な選果機を導入。また乾燥と低温が可能で計1,500トン収容できる保管庫も装備しました。これにより収穫後の除湿乾燥や低温保管、調製、出荷から販売までの体制が整い、生産者は栽培に集中することができます。また冷蔵貯蔵による品質低下の防止など、長期にわたり安定した出荷が可能となり、生産意欲の向上や面積拡大への期待がかかります。山根盛治副組合長は「高品質なタマネギを県内外へ有利販売できる体制が整った。県や市町村と連携し、この施設が島根農業の発展に寄与するよう、JAとして取り組んでいく」と話しました。



施設を見学する参加者ら

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

インボイス制度情報

Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度に、経過措置はありますか？

A 「買い手」側に、**一定期間は税額計算の特例措置**があります。
免税事業者からの課税仕入について、
 インボイス制度導入後3年間は「仕入税額相当額の**80%**を控除できる」
 その後3年間は「仕入税額相当額の**50%**を控除できる」
 という**特例が設けられています**。

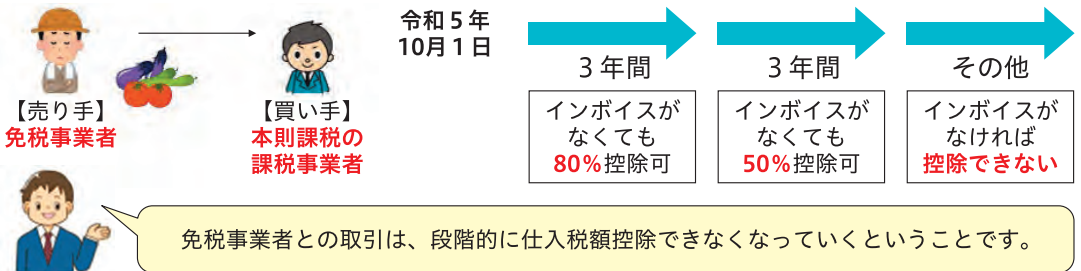
税務署からのお知らせ

インボイス制度説明会開催中

- ①まずは、QRコードを読み込んで、説明会の開催日程を確認！
- ②日程一覧表にある連絡先に電話で事前予約！（先着順）



・QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。





想いをひとつに✿ しまねの女性部！ 隠岐どうぜん女性部

令和4年度は、「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践初年度です。

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)

隠岐どうぜん女性部は海士町連合婦人会の会員でもあり、65人で活動しています。

コロナ感染防止策の徹底を心がけ、総会を5月の母の日に行いました。事業報告の後、海士町では昨年より半官半Xという課ができ、全国より採用になった11人の半官半X職員の方と交流をし、海士町でX部分はどのような事をしたいのか、皆さんに抱負をお聞きしました。また総会参加の部員にはゴーヤの苗を2本ずつ配って自宅で育ててもらい、できたゴーヤを“おもてなしプロジェクト”として来店されたお客様に配り喜んでいただきました。



10月4日・5日には、島根県JA女性組織結成70周年記念第13回アグリレディーズ大学に10人で参加し、島根県もコロナ蔓延の為、久しぶりに本土（松江）に行ったという人もおられました。

特別記念講演は「決してあきらめない」と題した舞の海秀平氏のお話、翌日のふれあいの集いでは笑福亭鉄瓶さんの落語を聴き、大変楽しいひと時を過ごす事ができました。

これからも地域に広く目を向け、自分達にできる事から活動を展開していきたいと思えます。



一所懸命青年連盟

JAしまね石見銀山青年連盟

JA YOUTH

しみず けいすけ
清水 啓介さん

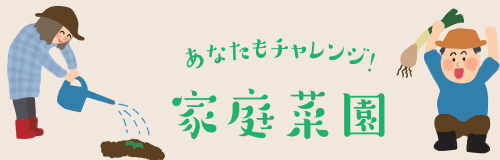


地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい

JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している清水啓介さん（36）。東京からUターンした清水さんは、2012年から県内の農事組合法人にて雇用就農を開始。技術だけではなく多くの事を学んだ後、地元大田市で自営就農し今年で2年目になります。

現在、農業・化学肥料を使わない白ねぎを中心に栽培しており、その他にも雇用就農時に得た知識を活かし、年間を通して売り上げが上がるよう複数品目の栽培にチャレンジしています。

農青連では役員を務め、農青連活動の代名詞とも言えるポン菓子加工など多くの活動に積極的に参加し、なくてはならない存在の清水さん。「無理なく、身の丈に合った農業経営を続けていきたい」と意気込みを語りました。



余った種を保存

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。

乾燥と低温で

自給菜園ではたくさんの種類を栽培しますので、買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなくなったことはありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

種の寿命

種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎてても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります(表)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

種の保存

温度が下がるごとに寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図1)。また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかり

と密閉しておきましょう(図2)。このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うことができます。

種の発芽を確認

種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図3)。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以下なら使用は取りやめます。

表 野菜の種の寿命

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献：井上頼数編『蔬菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

図1 冷蔵庫内の温度

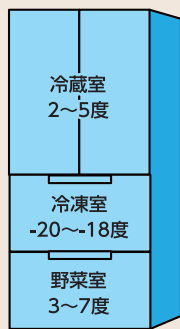


図2 種の保存方法

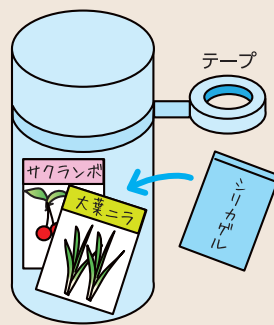
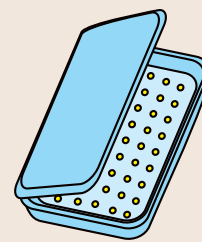


図3 簡易な発芽能力の確認方法



【協議事項】

- ①令和4年度補助事業の実施について
- ②代金取立手数料の改定について
- ③令和4年度余裕金運用にかかる年次運用計画額の変更について
- ④令和4年度第3四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑤やすぎ地区本部子会社等への役職員の派遣について
- ⑥組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧人材育成基本方針の策定について

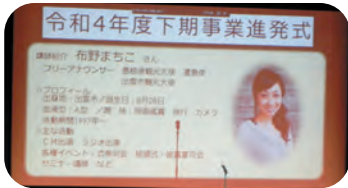
寄り添う気持ちを大切に 令和4年度下期事業進発式



J Aしまねいわみ中央地区本部は、10月1日江津総合市民センターで「令和4年度下期事業進発式」を開催しました。佐々木本部長より「下期事業進発式を役員一堂に会し、開催できたことうれしく思います。上期は2月末での支店集約や営農経済センターの見直しなど経営改善の取り組みを組合員・利用者の皆さまにご説明・ご理解を得るために30会場で座談会を開催しました。この改革を進めていき、組合員の皆さまにJ Aがあつて良かったと思つていただくために寄り添う気持ちを大切に全職員で取り組んでいただきたい」と挨拶がありました。

その後、テレビ・CM等でご活躍のフリーアナウンサーの布野まちこさんの講演を拝聴した後に各部長、統括支店長、関連会社(株)オートバルミどり、(株)いわみ中央J A葬祭センターから上期の振り返りと下期の事業方針について説明があり全職員での意識統一を図りました。

コンプライアンスを遵守し、職員一人一人が改革の意識を持ち寄り添う気持ちを大切に事業に取り組んでいきます。



島根ぶどう園コンクール 褒賞授与式開催

第37回島根ぶどう園コンクール褒賞授与式が10月25日に開催されました。

このコンクールは栽培管理(土壌管理、整枝剪定など)、果房の大きさや房締まり、果粒の大きさや揃いなどを審査するコンクールです。

令和4年度は大粒系ぶどう(シャインマスカットを除く)が対象で島根県内25園を6月〜8月に審査し、最も優秀な9園が入賞となりました。

入賞9園うち、農林水産大臣賞を授賞された中下祐介様(金城町)、中国四国農政局長賞を授賞された(株)藤若農産様(金城町)をはじめJ Aしまねいわみ中央地区本部管内で計5名の方が授賞されました。

- 農林水産大臣賞
中下 祐介様(金城町)
- 中国四国農政局長賞
(株)藤若農産様(金城町)
- 島根県果樹研究同志会長賞
坂田 昇様(金城町)
田邨 一男様(金城町)
塚本 朝代様(金城町)



最優秀賞「農林水産大臣賞」中下祐介様 ピオーネ園

自転車事故のない社会へ

J Aしまねいわみ中央地区本部、J A共済連島根は、島根県警察本部と連携し、9月30日に浜田市立浜田東中学校にて交通安全教室を開催しました。

交通事故の実演を行い、スタントマンが車にはねられ、宙を舞うと、生徒からおおきなどよめきが起きました。

事故の衝撃や怖さを生徒に実感いただき、生徒一人ひとりが自転車での交通ルールの大切さを学び、ルールを守って事故に遭わないことを約束していただきました。



いよいよシーズン到来 西条柿出荷目合わせ会の開催

9月29日、西条柿（こづち）

の収穫シーズンを迎え、浜田市内村町の柿選果場にて出荷目合わせ会を開催し生産者他40人が参加しました。

出荷目合わせ会では、西条柿約500kgが持ち込まれ、市内の販売店へ出荷されました。

今年も、順調に生育し、品質は上々で糖度も平年以上に

仕上がりました。今年も出荷目標116トン、販売金額3,700万円を目標に取り組んでいきます。

いよいよ中央西条柿生産組合（池田道成組合長）は「昨年引き続き、新型コロナウイルスの影響で販売促進活動ができないのは残念ではあるが、今年から石



見銀山地区本部の西条柿を浜田柿選果場にて全量選果を行う事により、安定した選果場運営を行い、生産者の費用負担軽減を図り、生産意欲の向上に努めています。出荷ピークは10月末、11月中旬まで消費者にPRしていきます。」と意気込みを話しました。

また、地元販売や加工事業を行っていく予定です。



「きのこ収穫祭」の開催!!



いわみ中央菌床椎茸生産部会（部会長・向井康博）は10月22日に「きのこ収穫祭」と題して、菌茸類の販売促進会を開催しました。

近年、新型コロナウイルスの影響で中々販売促進会を開催することが難しい状況でしたが規制も徐々に緩和しつつある為、認知度向上ならびに消費拡大を目的に、サンピコごうつで開催しました。

当日は、天候にも恵まれ、多くのお客様に来店頂き、バック物や袋物、イベントで詰め放題の販売を行いました。また、椎茸等の美味しい食べ方の調理手順やコッなど家庭でも簡単に作れるような料理を紹介し、レシピの配布も行ったり、保存方法などを説明したりしました。

10月下旬から11月頃から本格的にきのこのシーズンに入ります。円安の影響で国内産の消費が高まる中、地元産の美味しいきのこを多くの方へ食べていただくように今後もPRを続けていきます。



JA共済地域貢献活動 交通事故ゼロへの思いを込めてカープミラー贈呈

JAしまねいわみ中央地区本部と島根おち地区本部、JA共済連島根・一般財団法人島根県農協共済福祉事業団は、秋の交通安全運動期間に合わせて、9月28日に江津市へカープミラー3基とポールコーンガイド10本を贈りました。

地域貢献活動の一環として交通事故防止に役立ててもらい、また人命保護と被害軽減を目的として毎年行っております。贈呈時に中村中江津市長より「市民の交通事故防止のために活用させていただきます」と感謝のお言葉をいただきました。



笑顔いっぱい!



ふれあい農業体験塾



江津稲刈り体験

令和4年10月2日江津会場（川平圃場）にて稲刈り体験を行いました。

当日は8家族（23名）が参加し、みんなでラジオ体操を行って圃場へ移動しJA営農経済部職員が稲刈り作業の説明を行い、稲刈り体験をスタートしました。

稲刈り体験の途中、ご協力いただいている農事組合法人 川平みどりによるコンバインでの収穫実演もしていただき、参加者の皆さんに機械での稲刈りを見学してもらいました。

稲刈り体験中にヘビやネズミなど田んぼの中にいる生き物も出てきて、発見もある体験となりました。参加者から「まだまだ稲刈りをしたかった」と言ってもらえる楽しい学びの場となりました。





え~のう ちょっと宮農!!

2022年11月号

冬の土づくりは 夏野菜に大きく影響します!!

冬野菜は育ちがゆっくりなので、農作業の時間にゆとりがあると思っていると、アツという間に春がやってきます。今からやるべき畑仕事は土づくり。夏野菜の栽培に大きく影響します。



★12月～1月は寒おこし

鍬（くわ）または鋤（すき）で大きくひっくり返します。土の中にいる虫や草の種を寒風にさらすことで害虫や雑草が減ります。春から畑仕事がグッとやりやすくなる地味だけど大事な仕事です。

★2月は堆肥のすき込み ※すき込み…堆肥や肥料を加えながら耕すこと

立春が過ぎると日に日に暖かさが増してきます。少しずつ雨も増えてくるこの時期に、堆肥をすき込みます。堆肥などは作付けの3週間前にも行うので、まずは1回目。このときに雑草やワラなどがあれば、一緒にすき込むことで有機質肥料にもなります。

※砂質の畑は1回だけでも大丈夫です。固くて水はけの悪い土質向きの冬仕事です。

★一番大切なのは微生物を生き生きさせること

酸素と有機物を取り込むことで微生物が活発に動き始めます。有機物を分解することで土の温度が上がり、春先の寒暖の厳しい時期に安定した苗の育成ができます。野菜づくりには土の中の微生物はとても重要です。元気な野菜が育つだけでなく、野菜の育成を阻害する土中のカビ菌の繁殖も防いでくれます。寒い時期のひと手間が、夏野菜の味をよくする上に、収量アップにもつながります。

●冬の間しっかりと土づくりを!

畑起こしは冬が最適です。なぜか？越冬野菜やトンネル栽培物を除けば、この時期の家庭菜園は冬休みで空き地が多く、耕せる面積割合が広いからです。それに加えて、掘り起こした土を厳しい寒気にさらすことによって風化させ、病原菌や害虫、雑草などの密度を下げるすることができます。

耕す方法としては、畑全体に石灰または苦土石灰を、通常は土が7～8割が見えなくなる程度（1平方m当たり50g位）均一にまいてから、20～30cmの深さを鍬（くわ）またはシャベルで耕します。石灰の量は野菜の種類によって育ちの悪いものがある場合は、土のpHを調べて加減する必要があります。

耕したあとは、土の表面の凸凹をそのままにして寒気や雨風にさらして風化を促しましょう。

冬の間を利用して、落ち葉、枯れ草、稲わらなどを積み上げて良質な堆肥をできるだけたくさんつくることも考えましょう。





島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

排水対策を徹底し、水田園芸県推進6品目にチャレンジ

○水田園芸県推進6品目とは

島根県では、農家の皆さんの所得向上を目指し、水田での野菜栽培を推進しています。その中でも、今後も需要拡大が見込まれ、機械化や省力化が可能な品目としてキャベツ、タマネギ、白ネギ、ブロッコリー、アスパラガス、ミニトマトの6品目を推進しています。

上記品目の作付けの際には、一定の要件を満たすことで国や県の補助事業や産地交付金等の支援制度の活用が可能です。

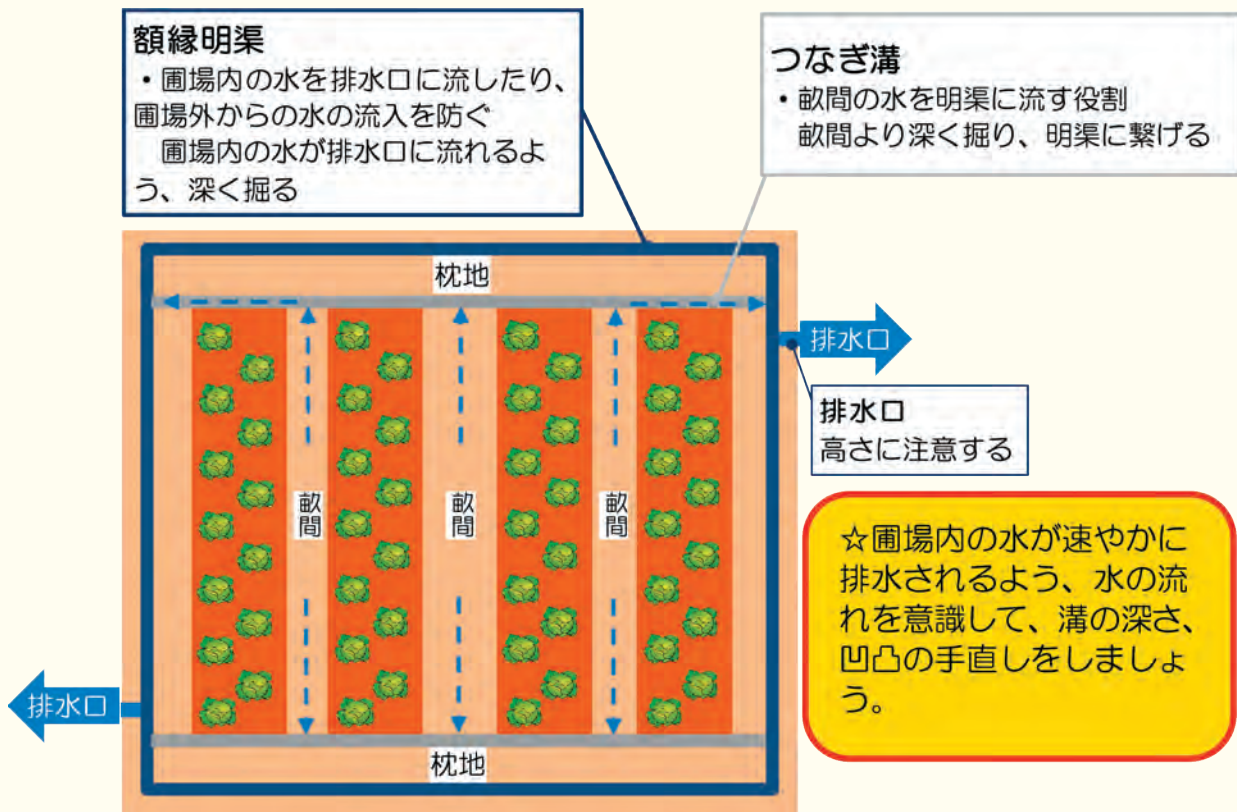
○排水対策について

園芸品目を水田で栽培する場合、排水不良が問題となります。排水が悪いと根腐れや病気の発生を助長するため、対策が必須です。

排水性の向上には、土づくり、高畝栽培と共に、額縁明渠等を施工し表面排水を促すことが重要です。

・額縁明渠の施工

ほ場内の周囲を囲むように掘った溝で、溝掘機や管理機、小型バックホーなどを用いて施工します。下の図を参考にしてください。



島根県西部農林水産振興センター農業振興部：0855-29-5614

令和4年度

農業所得申告支援帳票の 申込みのご案内

今年度も農業所得支援帳票の作成・配布を受付します。

ご利用を希望される方は、JA各支所・事業所・営農経済センターで下記の通り申込をお願いいたします。

なお、継続利用契約の申込みはお引き受けできませんので、ご了承ください。

1. 申告支援の内容

- ①農業収支計算明細書（1年間のJAでの貯金取引を科目別に分け表にします。）
- ②農業収支内訳準備表（科目別に集計された一覧表になっています。）

2. ご利用方法

集計口座は3口座まで、ご家族の口座でも集計できます。

3. ご利用料金

1件 **1,100円**(税込)

4. 申込締切日

令和4年12月20日(火) 各支店・事業所・営農経済センター必着

毎年、申告時期になってからの申込みがありますが、締切厳守をお願いいたします。

5. 帳票のお届け予定時期

令和5年1月中旬ごろ郵送（特定記録）にてご自宅へお届けします。

[お問い合わせ先]

営農経済部 営農企画課 TEL:**0855-22-8812**

島根県JA女性組織結成70周年記念 第13回アグリレディース大学に参加



JAしまねいわみ中央女性部（徳田マスエ部長）は10月4・5日に開催された第13回アグリレディース大学に女性部員11名が参加されました。今回は島根県JA女性部組織結成70周年の記念大会であり、出雲市大社プレイスつらら館で行われた記念式典にはJAしまねの石川寿樹組合長や島根県の丸山達也知事も出席され、式典後の元大相撲力士「舞の海秀平氏」の記念講演は笑いの絶えない講演会でした。翌日は場所を松江市玉造温泉のホテル玉泉へ移し「ふれあいの集い交通安全プログラム」を開催、交通安全をテーマにした落語で楽しみながら交通安全を学びました。参加された女性部員の皆さんはたくさん笑顔に元気をもらったアグリレディース大学だったことでしよう。



仲間の絆を大切に JA女性部親睦グラウンドゴルフ大会



JAしまねいわみ中央女性部（徳田マスエ部長）は10月8日に金城町今福スポーツ広場で親睦グラウンドゴルフ大会を開催しました。当日は58名がプレーし、来賓で出席したJAしまねいわみ中央地区本部佐々木本部長も女性部員と一緒にプレーしました。

少し肌寒いくらいの天候でしたが、プレーが始まると皆さん楽しそつにコースを回っていました。この日はホールインワンも6人達成され楽しい中にも光るプレーが多くみられました。



JA女性部 金城でPR やまゆりカフェ活動



10月14日JAしまねいわみ中央地区本部（金城支店・雲城出張所・波佐事業所）にてJAしまねいわみ中央女性部（以下JA女性部）が組合員・利用者をJAと共に元気づけたいと考え、JA女性部の活動をPRしながらメッセージと煎餅を配布しました。

店舗に来店された組合員・利用者以外にもATM利用者にも積極的にPRされました。今後も味噌作り体験など地域の皆さんとJA女性部の交流イベントを計画しています。JA女性部は部員一人ひとりの思いを大切に、JAと力を合わせて活動の輪を広げていけるように取り組んでいます。



10月講座「フルーツカッティング」

10月13日JA女子大学7期生は「フルーツカッティング教室」を開催しました。

講師に日本野菜ソムリエプロでベジフルカッティングプロフェッショナルの工藤恭子さんを迎え、実りの秋にちなみ今が旬の果物（ブドウ、いちじく、リンゴ、キウイなど）を、ペティナイフを使って華やかなフルーツアートにする飾り切りに挑戦しました。

初めにオレンジを半分にして中身をくりぬき、実をスライスしてバラの花になるように飾り付け、続いてキウイ、ブドウも中心にV字の切れ込みを入れて半分にし、お花に変身させました。一番の難関はリンゴの「花扇切り」でしたが、みなさん「難しい、難しい」と言いながらも斜めに切り込みを入れ、見事に仕上げていきました。

「美味しい果物がみただけでさらに美味しくなる魔法のようなカッティングだわ!」「子供の誕生日やクリスマスにぜひやってみたいわ!」などととても好評で「愛着がわいて食べるのがもったいなくなるのが難点ね」という感想までありました。

完成したフルーツアートは各自ケースに詰めて持ち帰り、「うわぁ～、素敵♡」と驚くご家族の笑顔が見られたことでしょう。



JAをご利用中のみなさまへ

つみたてNISAを 始めるなら ご相談はJAへ！



©よりぞう

質問

最近よく聞くけど・・・NISA(ニーサ)って何？



それ、JAに聞いてみよう！

お問い合わせ先は・・・

JALまね 金融課
0855-22-8853

JAの普通傷害共済



～おケガの保障は、JA共済におまかせ下さい！～

POINT

1

スピーディーに共済金をお支払い!

ケガで入院・通院された場合、ケガの部位・症状に応じて共済金の額が決まりますので、スピーディーに共済金をお支払いできます! (※下記の例は治療共済金額5,000円のご契約でのお支払い例です。)

お支払い例①

- お子さんが転倒し膝を打撲
5日間通院された場合



5,000円×5倍
=25,000円

お支払い例②

- 調理中に包丁で指を切って5日間
通院された場合



5,000円×10倍
=50,000円

お支払い例③

- 脚立から落ちて
足を骨折
入院で治療され
た場合



5,000円×65倍
=325,000円

※上記のお支払い例①②で通院が5日未満の場合については、5,000円×2倍=10,000円の支払いになります。
※共済金の支払いについては一定の要件があります。

POINT

2

手続きは簡単です!

生命共済と異なり、健康面の告知を
する必要はありません。



私は持病があるから、
保険や共済は無理だわ...

健康面に不安がある方も傷害共済で
おケガのリスクに備えませんか?

※職業や現症によって一部ご加入いただけないケースがあります。

POINT

3

お手頃な共済掛金で ご加入いただけます!

JAしまねは10,000人以上の方がご加入されているため、
1人で加入するより約20%お安くご加入いただけます!
令和4年4月時点

共済掛金例	死亡共済金額	400万円
	部位・症状別治療共済金額	5,000円
	共済掛金(年払)	11,860円

月々 約1,000円 でご加入いただけます!

(上記は、年齢80歳以下、職種区分1級(危険の小さい職種)の共済掛金例です)

POINT

4

0歳児からご加入 いただけます!

お子さんのケガのリスク

お子さんの生活には様々なケガのリスクが伴います。

- 幼児期の転倒



- やけど



●部活動中のケガ

POINT

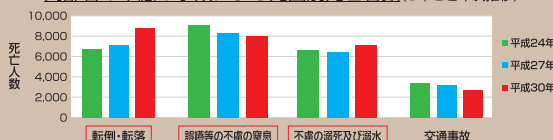
5

99歳までご加入 いただけます!

高齢者のケガのリスク

高齢期には事故の危険が高くなります。

高齢者の不慮の事故による死因別死亡者数(3年ごと年次推移)



交通事故よりも多い3大事故!

(厚生労働省「人口動態調査」を基に消費者庁にて作成)

ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。【22320320190】

令和4年12月JA座談会 開催場所・日程のお知らせ



以下の日程で、JA座談会を開催いたします。
営農経済センターおよび支店・ATM再編についてお知らせします。
最寄りの会場にご参加いただき、皆様のお声をお聞かせください。

対象店舗	開催場所	開催日 令和4年	開始時間
浜田支店	JA地区本部2階ふれあいホール	12月19日(月)	9:30
浜田西支店	周布まちづくりセンター	12月12日(月)	9:30
〃(長浜事業所)	JA長浜事業所	12月12日(月)	13:30
〃(美川事業所)	美川まちづくりセンター	12月9日(金)	9:30
〃(美川事業所)	美川まちづくりセンター西分館	12月9日(金)	13:30
浜田東支店・上府事業所	上府まちづくりセンター	12月19日(月)	13:30
江津支店	Aコープごうつ2階	12月1日(木)	13:30
	松平地域防災拠点施設	12月2日(金)	13:30
	松平地域コミュニティ交流センター	12月2日(金)	9:30
〃(江東事業所)	都治地域コミュニティ交流センター	12月7日(水)	9:30
江津西支店	二宮地域コミュニティ交流センター	12月6日(火)	9:30
	跡市地域コミュニティ交流センター	12月5日(月)	13:30
	波子地域コミュニティ交流センター	12月5日(月)	9:30
三隅支店	JA三隅支店2階	12月6日(火)	13:30
	岡見まちづくりセンター	12月20日(火)	9:30
	井野みのり会館	12月20日(火)	13:30
金城支店	JA金城支店2階	12月6日(火)	9:30
	久佐まちづくりセンター	12月5日(月)	9:30
	美又まちづくりセンター	12月5日(月)	13:30
〃(波佐事業所)	ときわ会館	12月7日(水)	13:30
	小国まちづくりセンター	12月1日(木)	13:30
雲城出張所	みどり会館2階中集会室	12月8日(木)	9:30
	かたらいの家	12月8日(木)	13:30
弥栄支店	JA弥栄支店2階	12月19日(月)	9:30
	杵束まちづくりセンター	12月19日(月)	13:30
旭支店	旭保健センター	12月6日(火)	13:30
	木田生活改善センター	12月8日(木)	13:30
	和田まちづくりセンター	12月8日(木)	9:30
	都川高齢者活動促進センター	12月13日(火)	9:30
	市木生活改善センター	12月13日(火)	13:30

※座談会の時間は、おおむね2時間としております。

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、

マスクの着用をお願いいたします。(消毒液は準備をいたします)

※JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」をお持ちの方は
お持ちください。

座談会出席ポイント(100ポイント)を付与させていただきます。



地域の話題



「エキサイティング大蛇」の迫力に魅了された方が多いのではないのでしょうか。間近で見る機会がとても少なくなると、より神楽の凄みが実感できました。

10月8日、第43回銀天街どんちっちタウン神楽フェスタが開催されました。9月に行われた浜っこ祭り同様3年ぶりということもあり、会場には多くの方が集まり神楽を見物されていました。昨今のコロナ禍という環境の中、このような催しが開催されることを皆さん心待ちにしていたのではないかと思います。

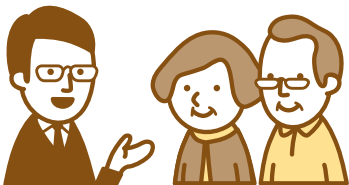
当日は神楽の迫力ある舞や演奏、特に大蛇16頭が出る「エキサイティング大蛇」の迫力に魅了された方が多いのではないのでしょうか。間近で見る機会がとても少なくなると、より神楽の凄みが実感できました。

帰ってきたイベント

銀天街神楽フェスタ

年金相談会

12月6日(火)
浜田西支店
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
12月1日(木)	午前9時-午後1時	波佐事業所
12月2日(金)	午前9時-午後12時	Aコープやさか前
12月12日(月)	午前9時-午後1時	Aコープあさひ前
12月13日(火)	午前9時-午後1時	三隅支店
12月14日(水)	午前9時-午後1時	美川事業所

開催日	時間	会場
12月16日(金)	午前9時-午後1時	江津西支店
12月26日(月)	午前9時-午後1時	雲城出張所
12月27日(火)	午前9時-午後1時	浜田西支店
12月28日(水)	午前9時-午後1時	金城支店

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち寄り下さい!!

いわみ中央地区本部 ローンセンター

ローン相談開催中 毎月 第2・第4土曜日

12月 10日・24日

受付時間 / 9:30~16:00

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203

いわみ中央地区本部1階
ローンセンターでお待ちしております!!



©よりぞう

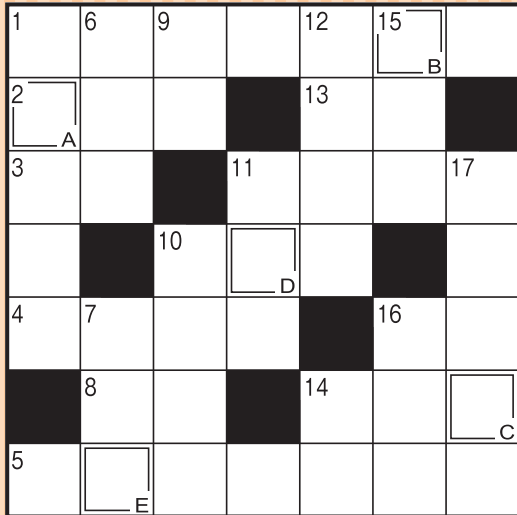


CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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

Answer boxes labeled A, B, C, D, E.

タテのカギ

- ①年末年始の学校に行かない期間
- ⑥牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦げっぷのこと。——にも出さない
- ⑨赤・青・黄・緑など
- ⑩ポニーテールをすると襟足にちよろり
- ⑪美川憲一のヒット曲『——座の女』
- ⑫豚の形をした——箱
- ⑭今年の来客数は昨年より3割——だ
- ⑮珍しい書物のこと
- ⑯いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰良い考え。——が浮かんだ

ヨコのカギ

- ①日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ②フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③旅先で泊まります
- ④バットが出せず——の三振!
- ⑤カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧年末、年の瀬ともいいます
- ⑩物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪これから起こることを予測します
- ⑬葦(アシ)の別名
- ⑭イエス・キリストの母です
- ⑯陸・海・——



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「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

JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2022年12月2日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「アカワイン」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

めつけたと栗の実のせたもみじの手

出雲市 石田 博子様

優秀賞

一日を振り返りつつ梨を剥く

兵庫県 小田 和子様

会合の帰りの闇の虫時雨

松江市 岩成 薫様

脳天を抜けゆくおでんの辛子かな

邑南町 山塚 豊子様

佳作

露草や笑ひの絶へぬ保育園 西ノ島川上 茂様
 初の盆優しい母と夢で会ふ 松江市 岩成 恒子様
 灯を消せば鳴くことしきり秋の虫 安来市 亀尾 淑子様
 梅酒瓶孫の名を書き貼つて置く 松江市 井上 延子様
 蝗取り自慢しあつて老二人 益田市 伊藤せい子様

「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月号は特別付録(家計簿・お金ガイド)付き。定価11027円



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)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。

計500名様にしまね和牛が当たる!



定期貯金



あったかキャンペーン 2022

キャンペーン期間 2022.11.1(水)▶12.30(金)

10万円以上新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で**400名**様に**しまね和牛(すき焼き用)**をプレゼント!!
*写真はイメージです。



外れた方のうち

①**100万円**以上新規または増額でご契約
②**ATM**または**JAネットバンク**からのお預入れの方には**Wチャンス!!**
抽選でそれぞれ**50名**様に**しまね和牛(しゃぶしゃぶ用)**をプレゼント!!



10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた方へ**BOXティッシュ**を先着**3,300名**様にプレゼント!!



さらに**100万円**以上ご契約いただいた方には**ザランラップ**を先着**1,700名**様にプレゼント!!



*写真はイメージです。*届切れの場合は他の商品に代えさせていただきます。



ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで贈品をプレゼントいたします。

懸賞概要

対象商品	定期貯金(期間1年以上) ※上乗せ金利の適用があるものを除きます。
応募対象者	期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。 Wチャンス 抽選に外れた方のうち ①対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。 ②対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。 ※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となります。
懸賞内容	抽選で400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 Wチャンスとして抽選で計100名様に5,000円相当の「しまね和牛(しゃぶしゃぶ用)」をプレゼント
抽選権について	対象商品ご契約10万円につき抽選権を1口お付けします。100万円以上ご契約された方に対するWチャンスはご契約100万円につき抽選権を1口お付けします。
抽選対象金額について	新規ご契約の場合は契約額すべてが抽選対象金額です。増額でご契約の場合は、即契約の金額と増額金額を合わせた金額が抽選対象金額です。
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。
抽選日	キャンペーン終了後の1月5日(休)に抽選を行います。
当選発表	ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。
個人情報の取扱	取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

詳しくはお近くのJA窓口までお問合せください。

JAしまね JALしまね

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 ■津江出張所 / ☎0855-52-6852
- 隠岐営業所 / ☎0851-2-2471

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ

JAしまね

検索



* 里芋とイカの柚子風味煮



コメント

- ・里芋を一度茹でてぬめりを取ることで、調味液がしみ込みやすくなり、煮る時の吹きこぼれも防ぎます。
- ・イカは煮すぎると硬くなるので、短時間で火を通します。
- ・紙ぶたは、蒸気を逃すために紙の中央に穴を開けて使います。

材料 (4人分)

- 里芋… 400g (皮付き500g)
スルメイカ… 1杯(200g)
A 砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3
酒……………大さじ3
だし汁……………300cc
柚子の皮……………適量



アレンジ

- ・柚子の代わりに、すりごまをふってごま風味に。
- ・イカのワタ(肝)は、耐熱皿にのせて塩を軽く振り、オーブントースターで焼いて食べると酒の肴に最高!

作り方

- ①里芋の皮をむき、沸騰したお湯で1分間茹でて水に取り、ぬめりを取る。
- ②イカは胴から足を引き抜き、胴は1cmの輪切りに、足は2本ずつに切り分ける。
- ③鍋にAとイカを入れ、1～2分間煮て、イカを取り出す。
- ④③の鍋にだし汁と里芋を加え、クッキングシートで紙ぶた(落とし蓋)をして中火で20分煮る。
- ⑤里芋が軟らかくなったらイカを戻し入れ、鍋返しする。(鍋を振って、材料の上下を入れ返ること)
- ⑥味が全体に絡まったら器に盛り、せん切りにした柚子の皮を散らして完成。

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……………300g
豆腐……………150g
卵……………1個
しいたけ……………2枚
A 麩……………15g
ねぎ……………2本
生姜……………ひとかけ
味噌……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ1
炒りごま(白)……………適量

アレンジ

- ・ウスターソースとトマトケチャップを混ぜたソースをかけると同様に!
- ・人参のすりおろしや玉ねぎのみじん切り等、野菜を混ぜると野菜不足の解消にもなります。

作り方

- ①豆腐は紙タオルで包んで皿にのせ、レンジ(600w)で1分加熱して水気をきる。
- ②しいたけ、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③麩は両手でもみつぶし、粉状にする。
- ④ボウルにAの材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤オーブントースターの天板にクッキングシートかアルミホイルを敷き、④を入れて厚さ1cmの平らに伸ばし、炒りごまを均等に振りかける。
- ⑥オーブントースター(180～200度)で、15～20分間焼く。
- ⑦焼きあがったら好みの大きさに切り、串を刺して皿に盛ったら完成。

* 豆腐ときのこ入り松風焼



コメント

- ・混ぜて焼くだけ! 超簡単な料理です。
- ・肉の上のにせるごまは、指でしっかりと押さえて焼いてください。
- ・冷めても美味しい松風焼は、お弁当のおかずやおせち料理にもおすすめです。

JA島根厚生連

健康散歩

「隠れ脱水」という言葉をご存じでしょうか? 隠れ脱水とは、本人が気付かないうちに体内の水分が奪われることをいいます。

冬は空気の乾燥に加えて暖房器具を使うため、更に乾燥が進みます。乾燥した環境では、特に自覚がないまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」が増えていきます。また、冬は夏ほど発汗を意識しないため、水分を失っている自覚がなく、摂取が減り、水分不足を引き起こしやすくなります。特に高齢の方は、身体に水分を保持しにくくなっているため、症状の進行が早く注意が必要です。隠れ脱水にならないよう、こまめな水分補給を意識する必要があります。



こまめに水分をとろう



冬の脱水

隠れ脱水になっているかどうかは、以下のチェックリストを参考にすることで、見分けることができます。

- 口の中が乾燥している
 - 便秘しやすい
 - 体がだるい
 - 集中力が続かない
 - 立ちくらみがある
 - 食欲がない
 - 皮膚が乾燥している
 - 吐き気がする
 - 靴下を脱いだ時のゴムの跡が10分以上残る
- 普段から、こまめな水分補給と室内の乾燥対策を心がけ、隠れ脱水にならないように注意しましょう。

かくれ脱水に注意!



かた 体がだるい

しゅうちゅうりょく つぶ 集中力が続かない

はげ 吐き気がする

【編集後記】「〇年振り」…最近よく耳にする言葉。コロナの感染者数が落ち着きはじめ、〇年振りのイベントの再開が増えてきましたね。コロナ前の日常が戻りつつあり嬉しい限りです◎「〇年振り」と言えば、特集でもお伝えしてきた全国和牛能力共進会は5年に1度の開催!10月に開催され、島根県勢が大躍進しました! all島根で掴んだ結果ですね! 皆さん! 島根には全国に誇るお肉があるんです! この機会にぜひ「しまね和牛」を食べてみては…♡(安)