

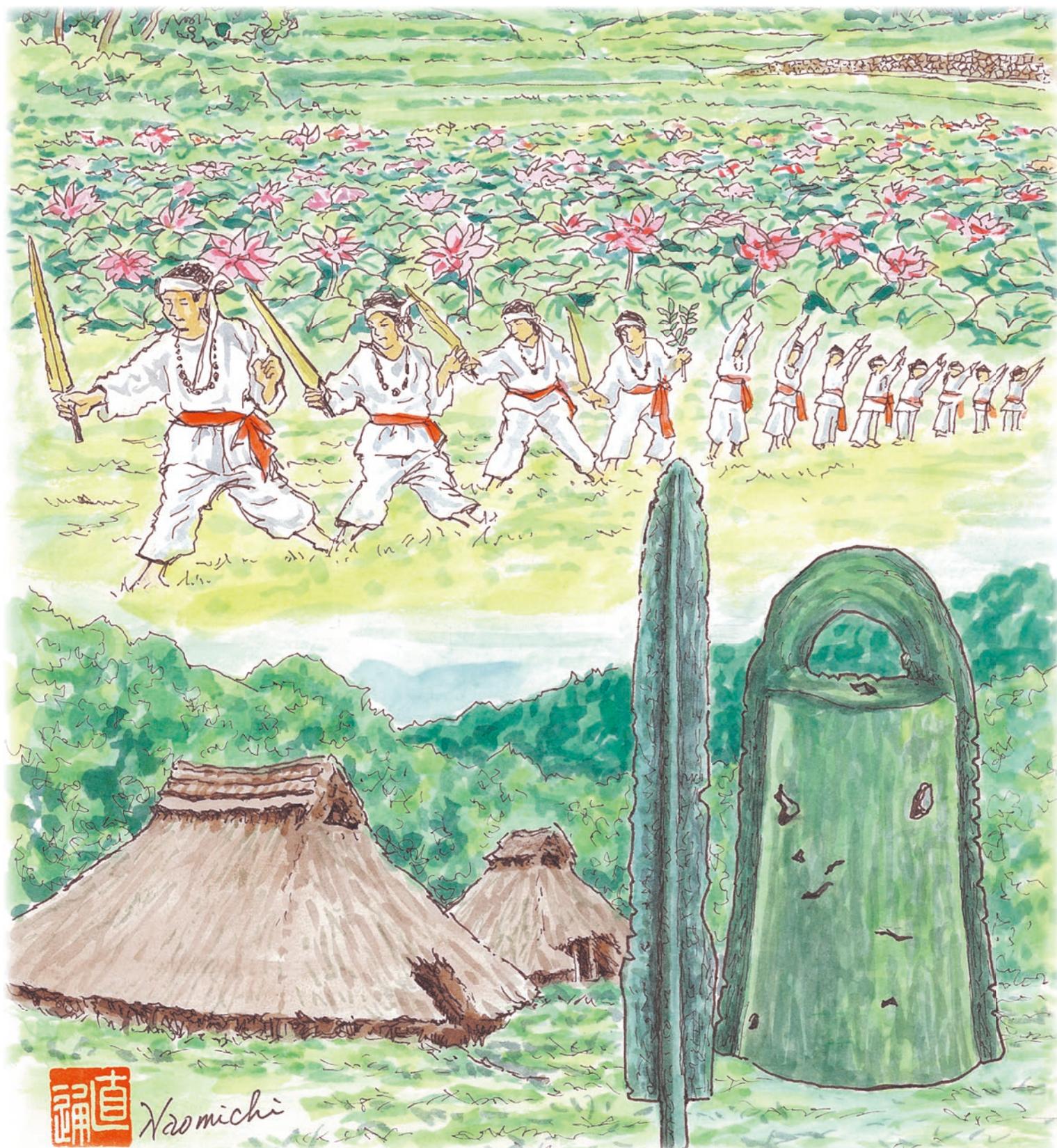
2017

JAしまねびより 10

October Vol.19

特集 島根のいいもの再発見!! 「ハトムギ」 斐川地区本部

来月の
外勤日は **11月18日(土)**



直通 Naomichi

島根には誇れる農産品がたーっくさん!
島根のいいもの再発見!!
 直撃・生産者インタビュー



東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます!



【ハトムギ】

10月は、斐川地区本部。出雲縁結び空港にほど近い、斐川町沖洲で、ハトムギを生産している農事組合法人おきすの、組合長 森脇康博さんにお話をお伺いしてきました。

いつからハトムギを生産されていますか?

一番最初は昭和50年代の土地改良が開始された頃、客土地帯に何か良いものはないかと模索して、ハトムギを2年間栽培したことがあります。ただ、当時の品種は2m30cm位の背丈になり、風が吹くと倒伏や脱粒しやすく、またパインダーの刈り取りによる脱粒も多かった上、台風などの災害も重なり、思うように収穫量がなく、断念した経緯があります。その後、消費者の健康志向が高まる時代背景の中、ハトムギは国内の産地が少なく輸入に依存していることや、斐川町では麦・大豆を生産していたので、既存の機械で栽培できること、ハトムギ



の品種改良も進んだことなどから、平成18年に試験栽培を改めて開始し、JA斐川町ハトムギ部会(当時)を立ち上げ、現在に至ります。私の組合では現在、21ヘクタールで年間40トン余り生産しています。

ハトムギはどのようなようにして栽培するのですか?

ハトムギは麦と名前が付いていますが、正確にはイネ科の作物です。種を播(ま)き120日前後で収穫時期を迎えます。5月下旬から6月中旬頃に種を播き、9月下旬から10月中旬頃に収穫のピークを迎えます。種を播いて1ヶ月位、本葉が5枚出るまでは畑地状態で管理、それ以降は水分が不足しないよう管理が





必要です。現在は大型の汎用コンバインを導入しているのですが、非常に効率よく収穫できるようになっています。

斐川町では単作している地域もありますが、当組合では水稲、大麦、ハトムギの2年間で3作ローテーションを行っています。

栽培する上で、大変な点とや注意している点などありますか？

水管理は実の付きに直結するので、水分が不足しないよう、気をつかって管理しています。麦や大豆等に比べ湿害の心配はないのですが、白葉枯病や茎が甘いため、蛾などの害虫も付く可能性があります。

す。また、ハトムギには、麦や大豆に比べ使用できる農薬が限られているので、雑草や病害虫対策が課題です。また、病気や雑草の発生リスクが増し、収量も減ることから連作には向かず、毎年ほ場を変えする必要があります。現在の品種の背丈は、以前の品種よりも低くなりましたが、収穫期の台風等には倒伏や脱粒の危険性があり、細心の注意と管理を要します。

ハトムギは作物として、魅力的ですか？

国内の産地は少なく、自給率は5パーセント程度です。斐川町（島根）は、富山、栃木、岩手に続いて全国4位と、生産量では国内トップクラスにまでなりました。消費者の健康志向が高まっている近年、ハトムギは、東洋医学の漢方



での薬効が期待できる作物です。精白したハトムギはヨクイニンと呼ばれ、食用はじめ、漢方や化粧品等に広く利用されています。ニキビや肌荒れの改善効果が期待できることから「イボ取り名人」と言われるほどです。ハトムギは全量JAで乾燥調整し、加工メーカー等に出荷されるほか、JAオリジナル商品として販



売されています。ハトムギは無味無臭で加工しやすく、精白ハトムギや発芽ハトムギ茶、ハトムギチヨコレートやハトムギ入りコーヒーなどたくさんの商品があります。

今後の抱負や展望を聞かせてください。

現在の面積で収量を増やし

年間60トンを取獲するのが当面の目標です。ハトムギは取引先からの需要に供給が追いついておらず、価格は安定しています。組合の専従者は1名ですが、将来的には農地拡大と効率を高めるため、増やしたいです。ハトムギは将来性の高い作物なので、半分を単作でハトムギを生産し収量を3〜4割増加し、儲かる農業経営を確立していきたいです。



ハトムギ 一口メモ

島根県の農業の雄、斐川町。農地集積率75パーセント、耕地利用率119パーセントで、水田耕作では全体の75パーセントが認定農業者の担い手という、全国でも先進的なモデル地域となっている。大麦や大豆と同じ機械を使って作業できるメリットや価格の安定性などから、栽培農家が増え、現在では年間130〜140tの生産量を誇る。斐川地区本部でもこれらを使った加工品の企画／販売を実施し、普及啓発に努めている。需要に対して生産量が不足しているのが現状で、生産拡大とともに農家所得の向上を、ハトムギ栽培で積極的に取り組まれている。



雲南

地元高校生の思いが詰まった パプリカジャムが商品化

飯南町の県立飯南高等学校の生徒4人が考案したパプリカのジャムが地元の道の駅で商品化されました。地元産のパプリカの匂いが感じられるすっきりとした甘さが好評を得ています。

きっかけは町の課題を研究する同校の生命地域学の授業の中で、町の振興作物を使った加工品が少ないことに目を付け、アイスクリームにかける食べ方も出来るようなジャムを提案。その珍しさから「MaRe稀(まれ)」と名付け、商品化を目指してアイスクリームなどを製造、販売している町内の「道の駅とんぼら」で営業する「森のカフェ・ラムネMILK堂」に同校が依頼しました。

高校生のレシピを基に、パプリカの味をいかにためれモンとグラニュー糖のみを使用。「赤」はパプリカの癖が少なく甘味があり、「黄」はパプリカ本来の匂いが感じられます。

8月14日には試食販売を行い今春卒業した生徒2人も参加。「商品化が実現してうれしい。このジャムをきっかけに飯南町のパプリカが有名になって欲しい」と笑顔を見せました。



思いが詰まったジャムを手にする
飯南高校の卒業生

隠岐

新嘗祭献穀田の 御抜穂式が開催

その年の豊作などを感謝し、皇居に新米を献上する「新嘗祭」に向けて、献穀田御抜穂式が9月23日に隠岐の島町都万地区の斎藤茂さん、律子さん夫妻のほ場で行われました。

当日は天候にも恵まれ、式典では神職により祝詞が捧げられ、御抜穂の儀では斎藤さん夫婦が5月の御田植式で植え大切に育てた稲を刈り取り、ハデに掛けた後、稲穂を祭壇に捧げ、収穫を祝いました。

神事後、松浦芳彦農林水産部長、大庭孝久隠岐の島町副町長、JALしまね山根盛治副組合長からそれぞれ祝辞を頂きました。また、新嘗祭献穀実行委員会委員長である佐々木賢治隠岐地区本部長、斎藤さん夫妻からも関係者へのお礼の言葉などがあり、とどこおりなく終了しました。

今回刈り取りされた献穀米は10月26日に関係者と共に皇居へ献納する予定です。



祝 平成29年度 新嘗祭献穀 御抜穂式

くにびき

安達隆行盟友が最優秀賞！ くにびき地区本部で結果報告

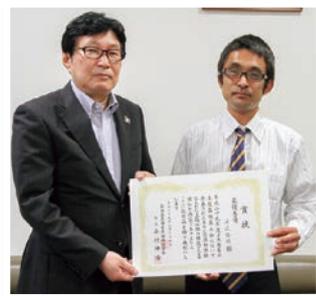
島根県JA青年大会の「青年の主張」で最優秀賞に選ばれた、くにびき青年連盟の安達隆行さんが9月6日、くにびき地区本部を訪れ、結果報告と11月の中四国大会への意気込みについて語りました。

県JA青年大会は8月24日に、大田市の石見銀山地区本部でありました。「青年の主張」は、自身の経験や生活を題材に、農家としての想いや決意を主張する企画。

安達さんは「出会い」と題して、自身が兼業農家に転身した経緯を説明。水稻を始めたものの、米がうまく育たず、挫折しかけたところに、知人からの誘いを受けて青年連盟に加入。若手農家と交流を深めていき、「農業の知識だけでなく、助け合いの精神を学んだ」と呼び掛けました。

審査員からは「青年らしい内容だった」と評価され、最優秀賞に選出。11月の愛媛県で開かれる中四国大会への出場が決まりました。

安達さんは「緊張したが、職員の皆さんの支えもあって最優秀賞に選ばれた。中四国大会も頑張る」と述べ、栗原本部長は「若手農家の一人としてこれからも頑張ってもらいたい」と激励しました。



やすぎ

二十世紀梨品評会開催

やすぎ梨生産部会は9月1日、安来市下坂田町のJALしまね安来生産センターで梨「二十世紀」の品評会を開催しました。二十世紀梨の品質向上をはかり、市場における安来産二十世紀梨の評価を高めることを目的に同部会が開催。管内の梨生産者が出品した21点の中から、最優秀賞の安来市長賞に永田幹夫さんの梨が選ばれました。

品評会は果形や玉ぞろい、病虫害や傷害の有無などの外観を比較する一次審査と、大きさや硬度、糖度などを測り付点する二次審査で構成され、県や市の関係者らが審査に臨みました。

今年は全体的に糖度が高く、きれいでずっしりとした大玉に仕上がりに、受賞された永田さんは「皆様にやすぎの梨を食べていただき、もの作りの楽しさを伝えたい」と話しました。審査結果は次の通りです。

- | | |
|------|-------|
| 最優秀賞 | 永田 幹夫 |
| 優秀賞 | 島田 毅 |
| // | 金山 浩美 |
| // | 岩崎 幸男 |
| 優良賞 | 板持 京子 |



永田幹夫さんと受賞した梨

斐川

「つや姫への思い」 オリジナルソングで披露

農事組合法人アグリード羽根（組合長：黒田幸司）の圃場で8月31日、稲刈りが行われました。島根県産「つや姫」を沖縄へ販売する（株）食創の岩井和大所長を招き、JA職員や関係者ら約30人が参加しました。

島根県産「つや姫」は3年前から本格的に沖縄での販売を強化しています。昨年も同県イオン那覇店などで販売促進活動を5回行い、人気銘柄として売れ行きも好調です。

稲刈り後に新米つや姫の試食をした岩井所長は「粘り、歯応えが素晴らしい出来。日本一美味しい米だと思っているので、自信を持って販売したい」と意気込みを語りました。

また、岩井所長自ら作詞・作曲した「つや姫応援歌2017」などオリジナルソングをギターの弾き語りで披露し、今年産の販売へ弾みをつけました。



圃場ステージで歌う岩井所長

隠岐
どうぜん

3町村にカーブミラーを贈呈

隠岐どうぜん地区本部では、「交通事故ゼロ」を目標に交通事故防止運動の一環として、毎年管内3町村にカーブミラーを贈呈しています。

近年、道路事情が大幅に改善され、急カーブや見通しの悪い交差点などは減少してきていますが、同地区本部の「公共放牧場を活用した和牛繁殖事業」は、繁殖素牛の増頭が続いており、安全性の観点からカーブミラー設置の重要性はますます高まっています。

贈呈式は、9月22日に知夫村役場、23日に海士町役場、10月4日に西ノ島町役場で行いました。新谷徳昭地区本部長、清水雅美副本部長がそれぞれ趣意書と目録を手渡し、交通安全を祈念しました。

JA共済では、「ひと・いえ・くるま」の総合保障で幅広い万全なサポートを実施し、病気やけが、交通事故などの対応に日々尽力していますが、事故などを未然に防ぐ取り組みも継続的に行うことで、組合員・利用者・地域の一助として長く貢献できればと願っています。



平木伴佳知夫村村長（右）に趣意書を手渡す清水副本部長

石見銀山

シャインマスカット 3,000人分の給食に

大田市ぶどう生産組合の作るブドウ「シャインマスカット」が9月6日、市内小中学校、幼稚園26校の学校給食に登場しました。

同組合では毎年「デラウェア」「巨峰」を学校給食へ提供しており、「シャインマスカット」は今回が初めて。「JAバンク協調型事業教育活動助成事業」を活用し、95⁺の「シャインマスカット」を学校給食へ提供することができました。来年も継続して提供する予定です。

大田産の「シャインマスカット」を味わった児童は「皮ごと食べられて、大粒で甘くておいしかった」と話し、好評でした。

当日は、ブドウ生産者の坂根拓倫さん、原田武敏さん、小野健さん、県普及部、市学校給食センター、JAが地元の大田市立鳥井小学校を訪れ、3・4年生と一緒に給食を食べました。



生産者といっしょに給食を食べる児童

出雲

多伎いちじく品評会 3年ぶりの開催

JAしまね多伎いちじく生産部会は9月1日、出雲市の多伎いちじく館で平成29年産多伎いちじくの品評会を開きました。審査員は行政、市場、JA関係者、同生産部会の部会長ら6人が務め、色付きや玉揃い、糖度などを審査しました。21人が4パックずつ出品し、最優秀賞の出雲市長賞には同町の安井節雄さんを選出。このほか優秀賞6点と優良賞3点を選びました。表彰式は12月開催予定の「多伎いちじく振興大会」で行われます。

品評会は、栽培技術の高位平準化と生産意欲の向上、品質向上を目的として例年開かれています。昨年、一昨年は天候不順により中止されたため、3年ぶりの開催となりました。審査委員長のJAしまね本店米穀園芸部の林隆明営農技監は「色付き、口の開き具合もきれいな秀逸ないちじくが出品された。この高い技術力で多伎いちじくのブランドを守っていただきたい」と話しました。



糖度を計る審査員

西いわみ

特産栗の出荷始まる

島根県内最大の栗産地である鹿足郡津和野町で9月5日、平成29年産栗の出荷が始まりました。津和野町、吉賀町の生産者8人が、収穫した栗約160キロを同町森村のJA津和野集荷場に持ち込みました。

当日は、丹沢を中心とした早生品種を規格別に選果し、500グラムずつネット詰めした後、10キロ箱に入れて市場に出荷しました。

出荷期間は10月下旬までで、出荷数量13トン、販売金額1,000万円を目指し、京都市場を中心に松江市や出雲市などの市場に出荷します。

今年度は梅雨入り以降の雨が少なく玉太りが心配されましたが、8月以降の雨で玉太りは上々の出来となり順調に生育しました。

JA栗生産協議会の斎藤尚介会長は「栗は地域を代表する作物。ぜひ味わっていただきたい」と呼びかけました。



選果を行なうスタッフ

島根おおち

島根おおち オリジナルカレンダー作成

島根おおち地区本部では毎年、農業の未来を担う児童たちに、食料自給や緑豊かな農山村づくりに貢献する日本の農業の大切さを学んでもらおうとオリジナルカレンダーを作成しています。このカレンダーに使う絵の選定を管内中学校の美術教員吉川文子氏を招き行ないました。

作品は、夏休み期間中の小学生を対象に行うJAバンク主催の「みどりを守る児童画コンクール」、JA共済「交通安全ポスターコンクール」、JA全農「クミアイプロバン絵のコンクール」の応募作品と、保育園児を対象にJA、青年連盟、女性部が連携し取り組む「愛菜カレーの日」、「芋掘り交流会」をテーマとした作品から選びました。

集まった全57作品の中から吉川氏のアドバイスを受け、9作品を選びました。残りの3作品については、10月に管内保育所から集まった絵画から選ぶ予定です。



本店

飼料用米対策強化など 18項目を県に要請

JASまね、JA島根中央会、島根県農政会議は9月6日、松江市の島根県庁で、溝口善兵衛県知事と大屋俊弘県議会議長に、2018年度の県農業政策・予算編成について要請しました。米の直接支払交付金の廃止を受け、財源を多様な担い手の経営対策拡充などに充てる施策を国に対し要請することや、飼料用米の生産体制維持に向けた対策強化など18項目を求めました。

竹下正幸組合長は「2018年産米から国は米の生産数量目標を配分せず、直接支払交付金の廃止で生産調整に参加する農家の意識が薄れ、需給調整による価格の安定が崩れ農家所得の減少が危惧される」と訴えました。

溝口県知事は「農業経営の安定のために、経営多角化や営農指導などの施策をJAと連携して進めていきたい」と語りました。

このほか、美味しまね認証取得の仕組みの強化や6次産業化の取り組み支援、しまね和牛のブランド強化なども要請しました。



溝口知事（左）に要請書を手渡す竹下組合長

いわみ中央

きんさい市場営農塾第2期が開講 野菜栽培に15人が挑戦！

いわみ中央地区本部は9月4日、浜田市の地区本部ふれあいホールで、第2期のきんさい市場営農塾を開講し、塾生15人を迎えました。

開講式には、今後の講義で農業の適正使用法等の指導を行う島根県西部農林振興センター浜田農業普及部から秦智秋部長を来賓に招きました。塾長の井上宗治地区本部長は、「1年間ハードなスケジュールとなりますが、しっかり農業について学んでいただき、農業者の仲間になってほしい」と話しました。

1年間、座学をはじめ、実際の研修圃場で農業の基礎を学び、畑づくりから種蒔き・収穫・農業の適正使用・農機具の使用に関する事など、塾生で共同作業をしながら学びます。塾生は、「不安もありますが、楽しみもあります。自分で野菜作りができるようになりたいです」と話すなど、それぞれ色々な思いを胸に、当日を迎えました。仲間と共に1年間、切磋琢磨しながら学び、収穫時にはみんなで喜びを分かち合う事を約束しました。



第11回 全国和牛能力共進会 結果報告



9月7日～11日に宮城県で「第11回全国和牛能力共進会」が開催されました。この共進会は、各都府県の予選を勝ち抜いた代表牛が一齊に集う5年に一度の和牛オリンピックと呼ばれています。

今回の共進会は、様々な想いが込められた共進会でもありました。会場となった「夢メッセみやぎ」は2011年の東日本大震災と津波の被害を、上位入賞をした九州勢は昨年熊本地震など、数々の苦難を乗り越えての出品でした。

島根県からは雄牛1頭、種牛17頭、肥育8頭、計26頭が出品されました。成績については、下記のとおりです。

島根県代表として出品されました皆様のご尽力に対し厚く敬意を表します。色々なドラマを生む全共。次回は5年後「鹿児島県」が舞台となります。

第11回全共 島根県出品牛 審査結果

◆第1区（若雄）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
7	県	島根県畜産技術センター 育種改良部	茂華松	1等賞5席

◆第2区（若雌の1）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
51	隠岐地区	平井 信利	ひらめぐみ	1等賞10席

◆第3区（若雌の2）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
61	奥出雲町	長谷川 隆 寿	ゆりかつ	優等賞14席

◆第4区（系統雌牛群）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
112	安来地区	足立 年 禧	ひみせんひめ	優等賞6席
113	安来地区	倉井 公 子	ひみやよい	
114	安来地区	清山 高 康	ひみはくちょうげ	
115	安来地区	祖田 育 夫	ひみいくせん	

◆第5区（繁殖雌牛群）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
184	奥出雲町	金倉 弘 美	ふくひら1	優等賞6席
185	奥出雲町	井上 昭	ゆりひめ	
186	奥出雲町	福本 成 美	ゆりざつき	
187	奥出雲町	佐藤 安 則	はなゆり	

◆第6区（高等登録群）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
240	大田市	森 徳 行	しもやすしげ	1等賞6席
241	大田市	厚朴 邦 広	しもしげはな	
242	大田市	厚朴 邦 広	しもしげかつ	

◆第7区（総合評価群：種牛群）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
303	奥出雲町	金倉 弘 美	かつしげひめ2	総合1等賞4席 種牛12席
304	奥出雲町	(一社)奥出雲町農業公社	ふくめぐみ5	
305	奥出雲町	遠藤 秀 夫	ひので	
306	奥出雲町	(一社)奥出雲町農業公社	ひめざつき	

(総合評価群：肉牛群)

出品No.	地区	氏名	名号	成績
7	雲南市	J A仁多肥育センター	福福	総合1等賞4席 肉牛12席
8	隠岐地区	(株)隠岐牛企画	恵美戸離	
9	奥出雲町	(農)中国牧場	恵福	

◆第8区（若雄後代検定牛群）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
82	出雲地域	伊藤 誠 司	高永照勝	優等賞8席
83	出雲地域	伊藤 誠 司	勝芳	
84	出雲地域	(有)藤増	勝雷	

◆第9区（去勢肥育牛）

出品No.	地区	氏名	名号	成績
118	出雲地域	(有)かつべ種畜牧場	糸百合福	1等賞
119	出雲地域	(有)藤増	福久	1等賞

島根県内の稲作農家のみなさまへ

平成30年産米から 農業再生協議会が

『米の生産数量の目安』をお示しします。

「米の生産数量の目安」を参考に、売り先の求める品種や作り方などを取り入れて、計画的な米づくりを進めましょう!

米の生産数量
の
目安って?

平成30年からは国による「米の生産数量目標」の配分がなくなります。需要に応じた米を作るために、全国の需要見通しを踏まえ、各地域に参考としてお示しするのが「米の生産数量の目安」です。

島根県農業再生協議会



タマネギ苗 の 上手な植え付け

板木技術士事務所 ● 板木利隆

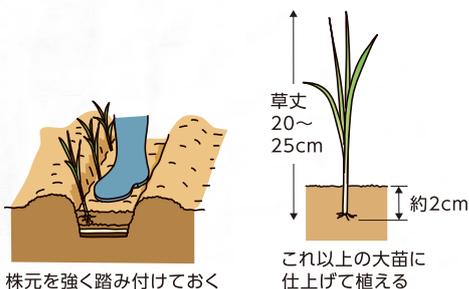
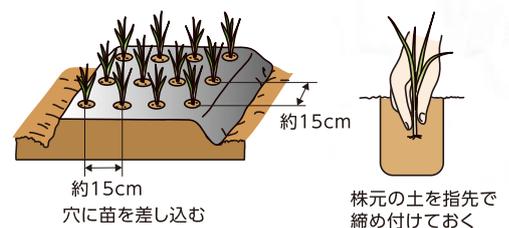
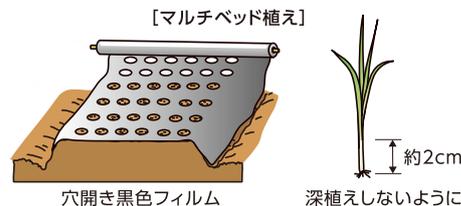
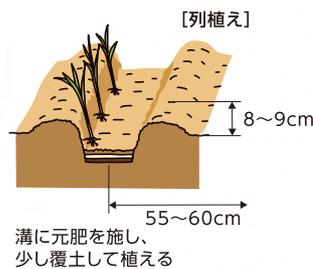
9月に種まきしたタマネギ苗は、10月下旬から11月が植え付けの適期です。5～6mm径に太り、葉がしっかりし、根がたくさん付いた苗を選びましょう。最近は3号ポリポットにじかまきし、十数本立てにしたポット苗も出回り始めました。鉢土を外し、根がしっかり付いた状態で植え付けられるので、お買い得です。

タマネギは、真冬に入るまでに十分地中に根を張らせ、春には勢い良く育つようにすることが大切です。そのためには元肥を適切に施し、特にリン酸成分（溶成リン肥や過リン酸石灰）を欠かさず。火山灰土壌では多めに与えておくことが大切です。

根の性質が野菜の中では特異的で、通気性の良さを好まず、乾燥を嫌うので、元肥に堆肥は与えず、植え付けた後は根元を強く鎮圧しておくことが大切です。油かすや魚かすなどにはタネバエが卵を産み付け、幼虫が根元に食い込む被害が出るので、与えないください。

植え付け方法には、8～9cmほどの深さの植え溝を55～60cm間隔で作り、化成肥料と過リン酸石灰などを施して土を掛け、並べて植える列植え方式と、肥料を畑全面に20cmほど耕し込み、幅90cmほどのベッドを作り、植え穴の間隔が15×15cmぐらいの黒色ポリフィルムを敷き、その穴に苗を押し植えるマルチベッド植えがあります。

列植えは一定の深さに溝を付け、苗を同じ深さにそ



ろえて植えるので、植え付け作業が速く苗の姿勢が良く、株元の踏み付け鎮圧がしやすいです。また生育後期に、列間に後作（インゲンマメ、ラッカセイ、ショウガなど）を作付けすることにより、畑の高度利用ができます。

一方のマルチベッド植えは、地温を高め、乾燥を防ぎ、雑草を抑止し、肥料の減亡を少なくする効果があります。ただし植え付け、株元の鎮圧には手間がかかります。

植え付け作業のポイントは、苗床から苗を抜き取る時、乾いていたら灌水（かんすい）し、苗の大きさをそろえ、できるだけ根を付けて抜き取り、植えるときは根を下方に向けて深く入るよう植えることです。ベッド植えでは木製の穴開き道具を作り、きちんと植え穴を作り、根を下方に向け深さをそろえて植え、株元を指先で押さえ締め付けておきます。植え付けの深さは根の上に土が2cmほど掛かる程度に。緑葉の部分まで土が掛かるのは深過ぎで、後の育ちが良くありません。

※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。

タテのカギ

- ①きのこの軸の一番下の部分
- ④数え年70歳の祝い
- ⑥三人寄れば文殊（もんじゅ）の——
- ⑦雄ライオンの顔の周りに生えます
- ⑨東の空が白んできます
- ⑪怒ったときは立て、覚悟したときはくります
- ⑫自宅へと帰る道のこと
- ⑭たたいたりもんだりしてほぐすことも
- ⑯五輪では3位までに入るともらえます
- ⑰美術館の中を——に従って進んだ
- ⑱坂本龍馬の出身藩
- ⑳古びたぎに生じることも
- ㉑あることに熟練した人のこと

ヨコのカギ

- ①ギンナンなる木
- ②分け合うこと。ルーム——
- ③東を向いたときに左手にある方向
- ④平均より体格がコンパクト
- ⑤目玉焼きの目玉になります
- ⑧——に簡単な問題を解いた
- ⑩自転車を使って行う公営競技
- ⑬生まれ育った土地のこと
- ⑭運命の赤い糸が結ばれているかも
- ⑯後醍醐天皇は鎌倉幕府の——をもくろみました
- ⑰海外旅行で睡眠不足になる一因
- ⑱漢数字の大字だと、1は「壹」、3は「参」、——は「陸」

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？

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

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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地区本部毎に5名の方に「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 〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係
平成29年11月5日（日）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「アキマツリ」

1	マ	2	ツ	3	ム	4	シ	5	キ	6	ネ
7	キ	8	リ	9	コ	10	サ	11	ン	12	マ
13	ゲ	14	カ	15	カ	16	イ	17	キ		
18	ワ	19	タ	20	リ	21	ド	22	リ		
23	シ	24	ゼ	25	ン	26	タ	27	コ		
28	キ	29	ウ	30	イ	31	カ	32	イ	33	バ
34	イ	35	マ	36	ツ	37	ブ	38	ア	39	ン

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

酵素ってなに？

「酵素」という言葉を最近よく耳にしますが、一体どういったものであるかご存知ですか？ 酵素には、食べ物の消化・吸収に必要な「消化酵素」と、免疫力を上げて病気を予防したり、ダイエットやシワ・シミ、抜け毛などの新陳代謝に関わる「代謝酵素」の2種類があります。これらは、もともと人体にあるものですが、年齢と共に低下してきます。そうすると、太りやすい身体になったり、肩こり、腰痛、肌の老化に拍車がかかってしまいます。酵素の働きを維持するためにも、食物から酵素を摂取する必要があります。これが「食物酵素」です。

酵素は、野菜やフルーツ、発酵食品に多く含まれており、特にニンジン、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、大根、キウイ、バナナ、リンゴなどに多く含まれているといわれています。ここで、注意してほしいことは、「酵素は熱に弱い」ということです。48度以上に加熱すると、働きが失われてしまいますので生で食べることをお勧めします。また、最近「すりおろすことで酵素が活性化され、その働きが数倍にもなる」ということも分かってきました。リンゴや大根などを食べる際は、すりおろすと通常噛んで食べるよりも食べやすく、酵素の働きもアップするということです。

では、1日どのくらい酵素を摂取すればよいのでしょうか。厚生労働省は1日に必要な野菜の量は350g、フルーツは200gと発表しています。サラダボウル1杯とリンゴ1個分の量となります。しかし、ただリンゴをひたすら食べればよいというわけではありません。酵素は約3,000種類もあり、一つの食品ばかり食べる酵素も偏ってしまいます。そのため、出来るだけたくさん種類の種類を食べるようにするとよいでしょう。

最近風邪をひきやすくなった、肌にはりがなくなってきた、太りやすくなってきた…など身体の変化が気になるときは、酵素の働きの低下が原因かもしれません。普段から意識して、食物酵素をとるようにしましょう。



安全・安心届けます

出雲で採れるうまいもん

「いずも和牛」



JAJまね出雲肥育牛部会
伊藤 誠司さん

生産者インタビュー

今月は東福町で肥育牛120頭を飼育するJAJまね出雲肥育牛部会の伊藤誠司さんにお話を伺いました！伊藤さんは9月7日から11日にかけて宮城県で行われた「第11回全国和牛能力共進会」に島根県代表として出品され、優等賞8席という好成績を収めておられます。

——いつから牛を飼育しておられますか？

専門学校、畜産技術センターを経て平成13年に就農し、今年で17年目になります。祖父の代から牛の肥育をしていて、小さい頃から家に牛がいるのが当たり前の生活をしていたので、自然な流れで就農しました。

——大変なことはなんですか？

生き物が相手ですので、朝晩の餌やりは必ずしなければいけません。これといった休みがないのは大変ですね。ただ、家族で仕事をしているので、融通は利きます。いざという時に助け合いで何とかできるのは家族経営の良い部分だと思います。

——飼育をする上で心掛けていらっしゃることを教えてください。

牛舎はできるだけきれいな環境を保ち、牛にストレスをかけないように努めています。また、牛の性格もいろいろで、同じように餌をやっていると弱い牛が餌にありつかなかったりすることがあります。場所を変えるなどで、どの牛も同じように餌を食べさせてやれるよう心掛けています。

——この仕事の魅力はなんですか？

思うようにいかないこともありますが、自分の責任で仕事をして、努力した結果が自分に返ってくるのでやりがいがあります。‘サシ’の入り具合など、肉の良し悪しは出荷してみないと分からない部分もあります。良ければ高値がつきますし、そうでなければそれなり。結果は肉の値段になって返ってきます。良い肉で高値がつけるときは嬉しいです。

——今後の目標をお聞かせください

現在120頭を飼育していますが、150頭くらいまで増やしたいという思いはあります。現在牛舎が4つに分かれています。作業性の悪い牛舎もあるので改善しなければならぬと思っています。また、先日「全国和牛能力共進会」に出品しましたが、次回はさらに上を目指したいです。

——最後に「いずも和牛」のPRをお願いします。

安心して食べていただけるよう、気をつけて育てています。おいしい「いずも和牛」をぜひ食べてください。



牛肉の栄養

牛肉は、タンパク質、脂質、鉄を多く含む栄養価の高い食品です。3大栄養素の一つであるたんぱく質は、血液や皮膚、内臓など体を作るうえで欠かせない栄養素です。牛肉や豚肉といった食肉などの動物性たんぱく質には、体内で作ることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。しかも加熱調理によって損なわれることがほとんどないのが大きな特徴です。

鉄分は、血液の成分（ヘモグロビン）を作るために欠かせない栄養素ですが、体内で作ることができないため食品から摂取しなければなりません。牛肉に含まれる鉄分「ヘム鉄」は、野菜などに含まれる「非ヘム鉄」より吸収率が高く、貧血の予防や改善に効果的です。

コレステロールが気になる方もいらつしやるかもしれませんが、コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸（脂肪の消化液）などの原料になる大切な成分であり、私たちの体にとって必要な物質でもあります。適度な量と食物繊維を多く含む食品と一緒に食べるなどバランスの良い食事を心掛けましょう。

牛の肥育

和牛経営には、子牛を生産する繁殖農家と子牛を育てて肉牛として出荷する肥育農家、その両方を一貫して行っている農家の二種類があります。

繁殖農家で産まれた子牛は生後8ヶ月ほど飼われたのち、家畜市場へ出荷されセリにかかります。それを肥育農家が購入し、稲わらや牧草などの粗飼料と麦やとうもろこしなどを混ぜた濃厚飼料をバランス良く食べさせて肉を付けていきます。約20ヶ月肥育され700kg〜800kgぐらいいなったところで肉牛として出荷されます。

いずも和牛とは

しまね和牛のなかでも、JAしまね出雲肥育牛部会員が生産した黒毛和種の去勢および雌肥育牛の愛称（ブランド名）を「いずも和牛」と言います。

ジューシーでやわらかな肉質、芳醇な甘み、とろけるような食感が特徴の安全安心な和牛肉です。

牛肉の美味しいレシピ

牛肉のみそ炒めサラダ



＜材料＞[2人分]

- | | | | |
|----------------------|---|------------------------|----------------|
| ●牛薄切り肉…………… 150g | A | ●しょうが汁… 小さじ1 | |
| ●レタス…………… 2枚 | | ●しょうゆ… 小さじ2 | |
| ●紫玉ねぎ個…………… 小1/2個 | | ●酒…………… 小さじ1 | |
| ●にんじん…………… 小1/2本 | | ●片栗粉…………… 小さじ2 | |
| ●セロリ…………… 小1/2本 | | ●てんめんじやん…………… 大さじ1と1/2 | |
| ●きゅうり…………… 2/3本 | | B | ●しょうゆ… 大さじ1/2 |
| ●にんにく(みじん切り)… 小さじ1/2 | | | ●酒…………… 大さじ1/2 |
| ●しょうが(みじん切り)… 小さじ1/2 | | | ●鶏ガラスープ… 大さじ1 |
| ●塩…………… 適量 | | | (水で溶いたもの) |
| ●サラダ油…………… 適量 | | | |
| ●パセリ…………… 適量 | | | |

＜作り方＞

- ①牛肉は食べやすい大きさにし、Aをもみこみ15分おいて味をなじませる。
- ②レタスは細切り、紫玉ねぎは薄切りにして、それぞれ冷水にさらしシャキッとさせる。
- ③にんじんとセロリは5cmの長さに切り、細いせん切りにする。
- ④きゅうりは塩を振って板ずりし、水洗いして塩を洗い流し、長さ5cmのせん切りにする。にんにくとしょうがをそれぞれみじん切りにしておく。
- ⑤フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて火にかけて香りがたったら、牛肉を加えて炒める。
- ⑥肉の色が変わったら、Bを加えて炒め、取り出して粗熱を取る。
- ⑦野菜を彩りよく盛り付け、肉を中央にのせる。あればパセリも添える。

牛肉ずし



＜材料＞[2人分]

- | | | |
|----------------|---|------------------|
| ●牛薄切り肉… 130g | A | ●しょうゆ… 大さじ1と1/2 |
| ●米…………… 1カップ | | ●みりん… 大さじ1と1/2 |
| ●だし昆布…………… 5cm | | ●酒…………… 大さじ1 |
| ●あさつき… 3〜4本 | | ●酢…………… 大さじ2と1/2 |
| ●パプリカ… 1/4個 | | ●砂糖…………… 大さじ1 |
| ●薄切りレモン… 2枚 | B | ●塩…………… 小さじ1/2 |
| ●サラダ油…………… 適量 | | |

＜作り方＞

- ①米は炊く1時間前にといで、昆布と水1カップで普通に炊く。
- ②牛肉を食べやすい大きさに切って、Aの1/3量をもみこみ、15分ほどおいて味をなじませる。
- ③サラダ油で牛肉を炒め、残りのAをからめながら煮詰める。
- ④酢、砂糖、塩を混ぜてBを作る。
- ⑤熱いご飯にBを回しかけて切るように混ぜ、つやよく仕上げる。
- ⑥すし飯にぬくもりがあるうちに③の半量を混ぜる。
- ⑦器に盛り、残りの肉とパプリカ、あさつき、レモンを飾る。

ほっとで楽しいニュースが満載!

秋の味覚を全国へ 西浜いも出発式

J Aしまね出雲地区本部管内特産のサツマイモ「西浜いも」が出荷時期を迎え、湖陵町かんしよ生産組合は10月5日、出雲市湖陵町の同J A河南営農センターで「西浜いも」のゆうパック出発式を開きました。当日は「紅あずま」の3 kg箱と5 kg箱、計301箱を発送。出発式には生産者、郵便局職員、J A関係者ら約50人が出席しました。テープカットや万歳三唱で出発を祝い、地元ハマナス保育園によるハマナス太鼓の演奏で郵便車を送り出しました。

同生産組合は生産者31名、8・5 haで、ほくほくとした食感で甘味が強い「紅あずま」と、しっとりとした食感と肉質のきめ細かさが特徴の「べにはるか」を栽培しています。日本海に面したミネラル豊富な砂丘地で栽培するため、食味の良いサツマイモが育ちます。今年産の西浜いもは、春先から梅雨にかけての少雨で苗の定植と初期育成に遅れが出たものの、夏には適度な降雨もありその後は順調に生育。玉太りもよく、食味、収量ともに例年以上と期待されます。

2月には西浜いものロゴとキャラクターを商標登録しました。「西浜いも」のブランド力のより一層の強化に努めています。同生産組合の森山真治組合長は「ゆうパックでの発送は平成元年に始まり、毎年多くの方に楽しみにしていただいています。今年も甘くておいしい西浜いもで秋を満喫してもらいたい」と話しました。ゆうパック取扱量は今年度1、300箱を目標としています。全国各地へ発送を行っており、11月30日まで注文を受け付けています。



テープカットで出発を祝う関係者ら

「ひらたの柿」高品質を確認 J Aしまね出雲平田柿部会

J Aしまね出雲平田柿部会は10月1日、同J A平田柿選果場で平成29年産「ひらたの柿」査定会を開きました。無作為に抽出した「西条」100個と「伊豆」40個を査定。今年7、8月の高温・乾燥で、果実肥大には厳しい気候でしたが、生産者の徹底した管理により、「西条」は大玉に仕上がりました。「伊豆」は平年と比べるとやや小玉傾向にありますが、糖度は平年以上です。いずれもしつかりした果肉で、色づきは良好。霜害、強風害もなく、全体的に平年以上の品質となっています。査定会では県・市の職員やJ A関係者らが、大きさ、色合い、硬度、糖度などを測定。平均、最高、最低値を調べ、過去のデータと比較し査定しました。同部会の川瀬利治部会長は「今年は大玉が良く、糖度もまだ上がるのが期待されます。台風の影響もなく、仕上がりは順調。市場に良いものをお届けできると思います」と話しました。

10月6日には同選果場で「こづち」出発式が行われ、生産者や関係者ら約100人が出席。約5トン（1、000ケース）を市場へ送り出しました。

同部会では、平田集荷所内で直売所も営業しており、12月下旬までオープンしています。期間中は無休で、営業時間は10時から16時。お問い合わせはTEL6212960まで。今年リニューアルされた同部会のホームページから詳細な情報を見ることができます。



硬度、糖度を測る査定員ら



出発式であいさつをする石川寿樹本部長

平田柿部会

検索

「和牛のオリンピック」 第11回全国和牛能力共進会開催

全国の優秀な和牛を一堂に集めて競う「第11回全国和牛能力共進会」が9月7日～11日、宮城県で開催されました。J Aしまね出雲地区本部管内からは、「肉牛の部」に5頭を出品。東福町の伊藤誠司さんが第8区（若雄後代検定牛郡）に、神門町の（有）藤増が第8区と第9区（去勢肥育牛）に、上島町の（有）かつべ種畜牧場が第9区に島根県代表として出品されました。9月5日には松江市宍道町の島根中央家畜市場で「肉牛の部」の出発式が開かれ、島根県の代表牛を盛大に送り出しました。

「和牛のオリンピック」と称されるこの大会は、5年に1度開催されます。今回は39都道府県から過去最多の513頭が出品されました。雄牛・雌牛の体形の良さなどを月齢別に審査する「種牛の部（1～7区）」と、枝肉の状態で脂肪の入り具合などの肉質を審査する「肉牛の部（7～9区）」の全9区で和牛の生産技術や改良成果を競いました。審査の結果、伊藤さん、藤増が出品した第8区で優等賞8席を獲得しました。



「肉牛の部」出発式で代表牛を送り出す関係者ら

食農教育で稲刈り体験 中部ブロック「こどもクラブ」

JALしまね出雲地区本部中部ブロックは9月2日、JA食農教育教室「こどもクラブ」で稲刈り体験を行いました。稲は5月の入学式の時に自分たちの手で植えたもので、水田の所有者である横山猛さんが水管理や草刈などをして管理してきました。当日は約60人の児童と保護者が参加。秋の実りに感謝しながら稲刈りを体験しました。

同会場の飯國荘一校長（同地区本部理事）は稲が生長するにあたってどのように管理されてきたかを児童らに説明し「田んぼは乾いた状態でありやすくなっています。保護者の皆さんも一緒に稲刈りを楽しんでください」と話しました。

児童たちはJA職員から鎌の扱い方の説明を受けた後、保護者、JA職員のサポートを受けながら稲刈りを開始。刈り取った稲は横山さんにつくってもらった「はで場」にかけ、昔ながらの方法で乾燥させました。昼食にはJA職員がカレーライスを用意し、米の消費拡大にも貢献しました。

今年は2会場で同教室を開いており、9月10日には出雲市大塚町（四絡会場）でも稲刈り体験を行いました。



はで場にかけた稲を前に集合写真

アンパンマンと一緒に交通ルールを学ぶ JALしまね出雲地区本部

JALしまね出雲地区本部共済部は9月23日、ラピタ本店で「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。子どもたちに楽しく交通ルールを身に付けてもらうイベントで、午前の部と午後の部と合わせて親子連れ約600人が来場しました。同地区本部の吉田副本部長は冒頭のあいさつで「JAは地域の皆様が安心して暮らせる社会を目指しています。このイベントが交通事故防止に繋がることを願います」と話しました。

子どもたちが大きな声で呼ぶとアンパンマンが登場。会場は大歓声に包まれました。このイベントでは交通安全クイズや、信号機の色に合わせて進んだり止まったりするゲームも行われ、子どもたちは大きな声で答えたり、体を動かしたりしながら楽しく交通安全について学びました。



信号機を使ったゲームで交通ルールを学ぶ参加者

「お月見会」で交流 JALしまね出雲女性部高浜支部

JALしまね出雲女性部高浜支部は9月3日、出雲市平野町のJALしまね高浜支店で「お月見会」を開きました。昨年に引き続き2回目の開催。参加した地域住民は、手作りの行灯に囲まれた屋外の会場で月を見ながら秋の風情を楽しみました。

今年はメインイベントとしてハーモニカ奏者の岩崎巖さんの演奏を企画。約1時間に渡り、昭和の名曲から最近の曲まで、幅広い世代に親しまれる選曲で参加者を楽しませました。同支店組織協議会や地域住民で構成する「一六会」も協力し、やきとりやフランクフルトなどの屋台も出店され、会場は賑わいました。

ペットボルの行灯と廃食用油のろうそくは、8月25日に女性部員らが親子活動で製作したものです。同女性部中部地区の錦織文子地区長は「世代間交流ができ、良いイベントになった。内容も変えながら継続していきたい」と話しました。



岩崎巖さんによるハーモニカの演奏



親子活動でろうそくを製作

今年もカーブミラーを市に寄贈 安全・安心なまちづくりを

JALしまね出雲地区本部、JA共済連島根、（一財）島根県農協共済福祉事業団は9月19日、出雲市にカーブミラーを贈呈しました。地域貢献活動の一環として毎年行っており、今年も78基の寄贈を申し入れました。

出雲市役所での贈呈式には同地区本部から吉田博幸副本部長ら3人が出席。吉田副本部長は「秋の交通安全運動に先立ち贈らせていただきます。地域の安全のために活用いただきたい」と長岡秀人出雲市長に目録・趣意書を手渡しました。長岡市長は「カーブミラーの設置、更新は市内各地区から要望がある。しっかり活用させていただきたい」とお礼の言葉を述べました。

同地区本部では、9月21日から30日までの秋の全国交通安全運動に合わせJA各支店でチラシ、反射材、ポケットティッシュを配布し、来店者への啓発を行いました。



長岡市長(左)にカーブミラーを渡す吉田副本部長(右)

消費者を招き「神門梨」の収穫体験 JAしまね出雲地区本部

JAしまね出雲地区本部は9月24日、下古志町の高見正市さんの梨園で「神門梨」の収穫体験を行いました。ラピタで2,000円以上の買い物をした人を対象に参加者を募集。約600件の応募者の中から当選した9組18人を無料で招待しました。

同地区本部では、地産地消の取り組みとして、毎月「食材の日」を設け、生産者や販売者、消費者一体となってJA管内の特産品をPRしています。9月は出雲市の特産「神門梨」を取り上げました。「神門梨」は出雲市神門地区で栽培される梨の総称で、オーナー制による契約販売が主力となっています。

当日は、糖度が高くみずみずしい食感が特徴の「豊水」の収穫を体験。参加者はそれぞれ袋いっぱいの梨を持ち帰りました。高見さんは「今年是好天のため玉取りもよく、皆さんに喜んでもらえたと思います」と話しました。



袋がけされた梨を収穫する参加者

強盗対応訓練実施 防犯への意識高める

JAしまね出雲地区本部では、出雲警察署と連携し、万が一の際にも適切な対応ができるよう定期的に強盗対応訓練を行っています。9月21日には平田東支店、22日には塩冶支店で訓練を行い、防犯体制の強化を図りました。

塩冶支店での訓練は、強盗が拳銃で職員を脅し、現金を奪って逃走するという想定で行われました。職員には未通知での実施でしたが、強盗に扮する警察官が大声で現金を要求する中、職員は冷静に対処をしていました。訓練後、警察官は支店職員にうまく対応できていた点や注意すべき点を伝えたほか、普段から防犯への意識を持つことの大切さを呼びかけました。同支店の白石浩嗣支店長は「未通知の実施でしたが、職員それぞれが適切に対応することができました。日頃から意識づけをしていることが実際の行動になって表れ、頼もしく思います」と話しました。



強盗対応訓練をする職員

保育園児と交通安全呼びかけ JAしまね出雲女性部高松支部

JAしまね出雲女性部高松支部「みどりの会」は9月26日、浜山保育園・浜山あおい保育園の園児たちと、ラピタはまやま店の来店者に手作りマスコットを配りながら交通安全を呼びかけました。

秋の全国交通安全運動にあわせて毎年行っているもので、同会が作成した交通安全マスコット「ぶじカエル」を、浜山保育園・浜山あおい保育園の園児が配布しています。マスコット作りは平成14年に同会が始めました。当日は園児約60人が参加し、マスコットを渡しなが一人ひとりに交通安全を呼びかけました。

交通指導員として保育園で交通指導も行っている同会の田口幸美さんは「皆さんに交通安全への意識を高めていただき、子どもたちとも交通ルールを学び、事故で悲しむ人が一人でも少なくなるよう、今後も続けていきたいと思ひます」と話しました。

活動後は出雲西交番の警察官が園児に交通安全について話をしたほか、高松交通安全協会が来年小学校へ入学する園児にタックルバンドを贈りました。



来店者にマスコットを渡す園児

災害対策教室開催 JAしまね出雲女性部塩冶支部

JAしまね出雲女性部塩冶支部は9月26日、JA塩冶支店で災害対策教室を開催しました。当日は出雲消防署の職員を講師に招き、女性部員約20人が参加しました。教室は「防火教室」「救急法」「消火器の取り扱い」の3部構成で実施。訓練用の人形を使って傷病者がいた際の一連の流れを学んだほか、訓練用の消火器を使って消火手順を学び、初期火災に備えました。

同支部では、以前から出雲自動車学校に依頼して交通安全教室を開き、交通安全や救急法について講習を受けていました。昨年から防災についても学ぼうと出雲消防署へ依頼し、災害対策教室を開催。救急法は継続して講座に組み込まれています。

同支部の坂本淳子支部長は「万一の際に落ち着いて対応するには手順を知っておくことが大事だと思います。学んだことがきちんと身につくよう、今後も続けて取組んでいきたいと思ひます」と話しました。



救急法を学ぶ女性部員

『人形供養祭』



ご供養は、人形本体のみに限ります。ケースや台座等付属品、「ぬいぐるみ」はお受けできません。人形はご供養後、適正に処理させていただきます。

会場 メモリア河南

出雲市神門町1423(国道9号沿い)

日時 10月28日(土) 午前11時～

受付 当日 午前10時～11時

ご供養料 1,000円

イベント開催

漁山神楽社中の舞

「演目:恵比須、八幡」

供養祭終了後

キララ多伎

海鮮たこ焼き販売 10時～



◆お問合せ先

JAしまね出雲葬祭センター MEMORIA ☎0853-23-3331 (神田、石飛)

健康ライフかわら版

「禁煙したい人を応援します!」

たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、自力でなんとかしようと考えても禁煙はなかなか難しいものです。そんな時、利用できるサポート情報をご紹介します。

★条件を満たせば、禁煙治療に健康保険が適用されます。

- ① 禁煙の意思がある。
- ② ニコチン依存症と診断された。
- ③ 禁煙治療の同意書に署名すること。
- ④ 一日の喫煙本数×喫煙年数=200以上

島根県のホームページでは、県内で禁煙治療を受けられる医療機関や、禁煙に関する相談ができる支援薬局を掲載しています。

島根県 禁煙支援

検索



★もしたばこを吸いたくなったら…

冷たい水や熱いお茶を飲む、深呼吸する、歯を磨く、軽く体を動かすなどすると、気分が変わります。

禁煙の記録をつけることも、モチベーションの維持や振り返りの機会になります。禁煙サポート手帳「まめなくんの禁煙手帳」を、ぜひご活用ください。



お問合せ先

出雲保健所

健康増進課

TEL 21-8785



出雲市外園町
おおの まさお
大野 正雄さん (74歳)
ようこ
洋子さん (71歳)



外園町にお住まいの大野さんご夫婦。正雄さんはJAの園地区の代表総代としてJA運営に参画するほか、お寺の総代も務めています。洋子さんはお花が好きで「家の周りで見られるように」とたくさんのお花を育てています。

元力士の正雄さん。17歳で入門し、初土俵からわずか1年10ヶ月で幕下まで駆け上がりました。腰痛のため2年余りで引退となりましたが「根性と忍耐を学んだ相撲人生だった」と当時を振り返ります。4年ほど前から、当時の経験を生かし、山陰中央新報の「こだま」欄に相撲の内容を中心とした投稿もしています。実体験も交えた言回しには説得力があり、昨年9回、今年もすでに4回掲載されました。

引退後は自動車ディーラーに勤務し、営業マンとして走り回っていたという正雄さん。優秀表彰の副賞で、海外旅行も経験しました。今でも経験を生かしたサービス活動や個人的な付き合いなどでお客さんたちと交流があり、充実した日々を送っています。

洋子さんは、看護師や医療事務に従事しながら、家事に育児にと、仕事に忙しい正雄さんを支えてきました。正雄さんは「今の私があるのも妻のお陰です」と感謝の言葉を口にします。今の楽しみは「年2回相撲好きが集まる相撲サミットへの参加と、JAの年金日帰り旅行に夫婦で行くことです」と話す仲の良いご夫婦です。



Smile
きらりスマイル

上島町で牧場に勤務する勝部

美希さん。昔から牛が好きで、畜産を学ぶため農業高校へ進学し、大学も農学部に入りました。出身は京都ですが、大学卒業後、出雲へIターンし、(有)かつべ種畜牧場に就職。その後現在の社長、信二さんと結婚し今に至ります。

現在も従業員として、子牛の育成や牧場の経理などを担当。子牛にミルクをやったり、牛舎の掃除、見回りをしたりが日々の主な仕事です。就職して12年目になり、若い人の指導にもあたっています。「牛が餌をたくさん食べているのを見ると嬉しいです」と話す美希さん。肉体労働で大変な仕事ですが、大好きな牛たちが元気に育ってくれることにやりがいを感じています。

3人のお子さんがおられる美希さんは、子どもとの時間も大切にしています。朝5時には仕事に出かけ、子どもたちが起きるまでに朝の仕事を終えます。小学校に通う2人を、毎日ちゃんと家にいて見送ってあげられるよう心掛けています。

今後の目標を尋ねると「健康に気をつけながら、日々の仕事を頑張っていきたいです」と話す美希さん。最高級の肉をつくり続ける牧場を守っていくことを第一に考え仕事をしています。

出雲市上島町

勝部

美希さん(34歳)



9月講座

「バスでみんなで学び旅 おとなの社会科見学」

JAしまね出雲地区本部は9月13日、いずもJA女子大学9月講座

を開き、「菌床製造培養施設」と「パッキングセンター」の施設見学を行いました。女子大学生7人が参加し、菌床しいたげやアスパラガスがどのような工程を経て出荷・販売されているかを学びました。

「菌床製造培養施設」では、菌床しいたげ栽培に用いる菌床ブロックを製造しています。施設見学をしながら、JA総合指導課の職員が、製造工程や製造された菌床で農家がどのように菌床しいたげを栽培しているかを丁寧に説明しました。

次に菌床しいたげとアスパラガスをパック・包装する「パッキングセンター」を見学。JA販売開発課の職員は、選果機

などの高度な技術について説明するとともに、ポイントでは人間の目で見て、品質を重視していることを強調しました。女子大学生は初めて見聞きする内容に興味津々で、納得がいくまで積極的に質問し知識を深めていました。

女子大学生は「出雲のしいたげが都会でも高く評価されていることに驚きました。しいたげやアスパラガスの選び方も教わったので今後役立てていきたいです」と話しました。



菌床しいたげの収穫も体験

わが家の
アイドル

わが家自慢の
アイドルをご紹介します!



はらのあ
原 希空ちゃん(11歳・中)
めい
芽生ちゃん(9歳・左)・典生くん(6歳・右)

出雲市河下町

長女の希空ちゃんは小学5年生。昨年から地元のバレーボールクラブに所属し、主にセッターの練習をしています。活発にスポーツに取り組むほか、読書が好きだったり、手芸が得意だったりという一面もある希空ちゃん。しっかりもので家族みんなから頼りにされています。元気でユーモアがある小学3年生の芽生ちゃん。11月に唐川のお祭りで神楽をすることになり、練習に励んでいます。習い事はスイミング。料理など、家のお手伝いもよくしてくれてお母さんは大助かりです。典生くんは昆虫が大好き。みんなから虫のことをよく聞かれる“虫博士”で、誕生日にももらった昆虫図鑑でいつも勉強しています。末っ子の典生くんですが、保育園では年長さん。小さい子に優しいお兄さんです。

仲良しきょうだいで家はいつも賑やか。夏休みにはおばあちゃんの家で、3人仲良く色とりどりのキャンドルを作りました!

おとうさん、おかあさんからの一言

きょうだい3人協力しながら、これからも仲良く、楽しく過ごしていただけることを願っています。

J A しまね出雲女性部

活動紹介

稗原支部「稗原マルシェ 農家レストラン」

出雲南部に位置する稗原地区の魅力と農産物のおいしさを地区内外にPRしようとして平成27年に企画された稗原マルシェ。地元自治会が軽トララックで農産物を直売する軽トラ市が賑わう中、工夫をこらした農家レストランで地元農産物をPRするのがJAしまね出雲女性部稗原支部です。

参加者は、開催の都度、稗原支部の部員に声掛けをしながら募ります。毎回農家レストランには多くの来店があり、衛生面も考慮するとかかなりの人数が必要で、女性部の高い組織力により、前回、7月の第4回稗原マルシェには約20人が参加しました。稗原マルシェの認知度が高まる中で、回数を重ねるごとに部員の参加も増え、仲間づくりの良い機会になっています。

使う食材は稗原産のものにこだわって

女性部稗原支部の皆さんより一言

稗原マルシェのように農産物を販売する機会があると、農業をする人のやる気にもつながり、地域全体が元気になると思います。地区内外、たくさんの方に食べてもらえるよう農家レストランで稗原の農産物のおいしさを伝えていきたいです。

います。地元の蒟蒻芋を使って女性部員が作った手作り蒟蒻は稗原マルシェの目玉商品の一つです。前回出した「稗原御膳」稗原カレー」にも手作り蒟蒻を使用しました。稗原の農産物のおいしさをしっかりPRするために、事前に何度も集まり、打ち合わせや試作をしてメニューを考えています。昨年からは、6次産業化について研究する島根大学の学生とも連携してメニューを作成。活動の幅を広げていきます。

「稗原マルシェ」の認知度が高まる中、「農家レストラン」はその魅力の一つとして来場されるお客様を楽しませています。稗原産の食材にこだわり、工夫を凝らした料理メニューからは活動の幅広さを感じます。女性部の活動が地域活性化の源でもありますので、これからも来場されるお客様を「あっ!」と言わせるような、稗原ならではの試みに期待し、稗原支店としても皆様の活動を後押ししていきたいと思っております。

稗原支店 加藤支店長より一言



俳句の広場

選者 安食彰彦先生

◆月間最優秀賞

鈴蟲と判かる音色に耳すます 西平田町 満田叔子

選者評

どこでも夕方になると鳴いている、秋鳴く虫の総称「こほろぎ」。しかし、どこからか「鈴蟲」の鳴き声が聞こえてきた。耳をすまして聞いている。

◆月間優秀賞

夕日背に白菜植うる老夫婦 稲岡町 小豆澤功

敬老日今日一日の主役かな 知井宮町 浅津英彦

体育祭喜寿となりても競いあふ 東園町 竹田喜久子

◆あなたの俳句を募集します

◆応募方法
俳句、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXでご応募ください。
※お一人様3句までご応募いただけます。※10月応募分の締め切りは10/31(火)必着です。

◆あて先

〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね出雲地区本部「俳句の広場」係
(FAX:21-6249)
※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しまね出雲地区本部に帰属するものとします。※月間最優秀賞にはUFJニコス券3,000円分、月間優秀賞にはUFJニコス券1,000円分を進呈いたします。※受賞作品については地区名、氏名(または俳号)を掲載します。

9月講座

「大人の社会見学」

いずもJA
シニア女子大学
～みずき～



JALしまね出雲女性部は9月27日、いずもJAシニア女子大学の9月講座「大人の社会見学」を開催。バスツアーで各地を見学しました。

はじめに出雲市神西新町にある西部倉庫と西部カントリーエレベーターを見学。西部倉庫は平成27年に竣工されたもので、低温で米を補完することができます。その後出雲市を出て大田市の旭養鶏舎へ。竹下幸二専務の案内で卵焼きや茶碗蒸しを作る加工場を見学し、直売所では買い物を楽しみました。次は石見銀山女性部の加工グループが今年2月から運営する「キッチンきれんげ」を見学。詳しい説明は石見銀山地区本部で「キッチンきれんげ」の地産地消弁当を食べながら、店長の和田直美さんに伺いました。石見銀山地区本部のシニア大学「菜根館」の活動紹介もあり、充実した講座になりました。



西部倉庫

▲低温に保たれた倉庫の中を見学



旭養鶏舎

▲2班に分かれて加工場と直売所を見学しました



JAグリーンおおだ店内
キッチンきれんげ

▲「キッチンきれんげ」を紹介する店長の和田さん



石見銀山地区本部

▲シニア大学設立について説明する石見銀山地区本部の松浦菜摘子係長

第3回

JAしまね
出雲地区本部

農業まつり



2017収穫感謝祭



食と農の縁結び 生まれる地域の元気と笑顔
～いずもの米消費拡大プロジェクト～

とき 2017年11月3日 金・祝

ところ JALしまね出雲地区本部 特設会場

各種イベント

- 北陽ドリームエンジェルス
チアダンス
- おしゃべりエンターテイナー ゆーき
- 宮本美香(サクソ) & 別府克彦(ギター)
ゲスト 白築純(ボーカル)
- JA女性部 舞台発表
- 出雲光一 with 陰山亜希
コンサート
- スタンプラリー抽選会

特産品コーナー

- 熊本復興支援特産品販売
- 畜産物販売
- 野菜直売 など

屋台コーナー

- 女性部
カレーライス・ラーメン
- 焼きそば
- 出雲そば など

熊本&出雲の
コラボカレー
200円

限定
400食

牛玉丼
100円

限定
200食

ちびっこコーナー

- ★ふわふわドーム
- ★ミニSL

各地区農業まつり

各地区でも農業まつりを開催します。どうぞご家族お揃いでお出かけください!

地区	開催日	まつり名	開催場所
古志	10月22日(日)	第38回 古志農業まつり	古志コミセン
上津	10月28日(土)・29日(日)	上津地区総合文化祭	JA上津支店・上津コミセン
久多美	10月28日(土)・29日(日)	第11回久多美フェスタ	久多美コミセン
四絡	10月28日(土)	よつがね秋祭り第33回四絡文化祭・農業祭	四絡コミセン
鷹巣	10月29日(日)	秋の鷹巣まつり	JA鷹巣店・コミセン
桧山	10月29日(日)	ひ山まつり秋の文化祭	桧山コミセン
高松	10月29日(日)	高松農業文化まつり	JA高松支店
荒茅・園	10月29日(日)	くにびき産業文化祭	長浜コミセン
神西	10月29日(日)	神西地区総合文化祭	神西コミセン
大社	10月29日(日)	第31回大社地区農業まつり	東部ぶどう集荷所
平田	10月29日(日)	ひらた2017農業祭り	ラピタひらた店駐車場
乙立	10月29日(日)	乙立地区総合文化祭	乙立小学校校庭
平田東	10月29日(日)	東地区文化祭	JA平田東支店・東コミセン
朝山	10月29日(日)	朝山地区文化祭	朝山コミセン・朝山幼稚園
佐田	11月3日(金・祝)	JAしまね佐田地区JAまつり	市役所佐田支所駐車場・JAしまね佐田支店周辺
湖陵	11月4日(土)	湖陵農業まつり	湖陵支店
多伎	11月4日(土)	多伎農業まつり	JA多伎支店・ラピタ多伎店・多伎SS
灘分	11月5日(日)	灘分地区文化祭	灘分コミセン
西田	11月5日(日)	西田地区文化祭	西田コミセン
伊野	11月5日(日)	第38回 伊野地区文化祭	JA伊野店・伊野コミセン
塩冶・有原	11月5日(日)	JA塩冶・有原支店 ふれあい感謝祭	JA塩冶支店前駐車場
川跡	11月5日(日)	川跡農業まつり	JA川跡支店
大津	11月12日(日)	大津農業まつり	JA大津支店
国富	11月12日(日)	国富地区総合ふれあい文化祭	国富コミセン
稗原	11月12日(日)	稗原総合文化祭「農業まつり」	JA稗原支店・稗原コミセン
鱈淵	11月12日(日)	鱈淵地区文化祭	鱈淵コミセン

ガス給湯器レンタル

大好評実施中!

灯油ボイラー・電気温水器から
ガス給湯器へのお取り替えて、
お風呂のお悩み解決!!



Rinnai 省エネ給湯器 ECOジョー

安心の8年保証

●給湯栓を開いてお湯はりを開始 ●自動的にお湯がストップした後、給湯栓を閉じて、お湯はり完了。

給湯専用タイプ

工事費込み 月々 **700円** (税込)

8年契約 ※特殊工事は別途

Rinnai 省エネ給湯器 ECOジョー

安心の8年保証

スイッチを自動満はりポン!!

設定湯量でストップ 自動おいだき 自動保温

おいだき機能付タイプ

工事費込み 月々 **1,500円** (税込)

8年契約 ※特殊工事は別途

おうちランドリー!!

自宅でコインランドリーの仕上がり!!

家事をラクにする一歩です。



忙しい日だって、スピード乾燥!
そのうえ、家計にやさしい!
雨の日だって、ふっくら清潔!



Rinnai レンタル料金
乾太くん RDT-52S
5kgタイプ 月々 **800円** (税込)

10年契約 ※特殊工事は別途

ご契約対象者 このチラシは JAしまね出雲ガスセンターをご利用のお客様を対象とします。

レンタル各種
お問い合わせ先

JAしまね
出雲ガスセンター

出雲ガスセンター TEL28-1234
平田ガスセンター TEL63-2111
佐田ガスセンター TEL84-1011

スタンプカード カーケア商品ご購入

毎回の来店スタンプ添付!

出雲地区本部 8店舗!!

お名前 _____

車番 _____

JALまね出雲地区本部 給油所



30個目	SS 利用券進呈 (燃料油及び油外商品購入)
60個目	洗車無料券又は粗品進呈
100個目	ガソリン・軽油5円/L引券とSS利用券進呈

★ご来店の際には、スタンプカードを必ずスタッフに提示してください。
 ★オイル、タイヤ、バッテリー等の商品および洗車等ご利用で
 500円毎にスタンプを1個押印します。(但し、燃料油およびセルフ洗車は除きます)

Coccolo(こっころ)カード提示でスタンプ2倍
 ※Coccolo(こっころ):イタリア語で「かわいい子ども」という意味です。

現金払い専用カード



全油種
会員特別価格で
ご利用いただけます

ご来店の際は、必ずご持参ください。
 ※各種クレジットカードもご利用いただけます!

入会費・年会費
無料!

お客様感謝デー開催

毎月1日・15日

ガソリン大特価



土・日(祝日)

全油種 **2**引き
円/L

単価優遇割引
 (当月の給油量に応じて翌月10日から割引 ガソリン・軽油)

1~3引き
円/L

自動車優遇会員
 (出雲地区本部で自動車ご購入・車検を受けられた方)

車検まで
次回の **2**引き
円/L

JA しまね出雲地区本部石油課
 代表電話
Tel: 0853-28-1280
 (セルフ) 北部SS 南SS 平田SS
 (ミニセルフ) 白枝SS 湖陵SS 佐田SS
 多伎SS 浜山SS



おさいふカードにポイントがつきます

水曜日 **5**ポイント
 毎月19日





出雲市農政会議だより

平成29年10月21日

No.72

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALまね出雲地区本部 営農企画課内)
発行責任者：事務局長 原田 透

【活動内容報告】

○出雲市議会農政議員連盟による農業施設の視察を実施

10月6日、出雲市議会農政議員連盟に所属する出雲市議会議員と出雲市農政会議役員、斐川町農政会議役員の総勢48名にて、出雲市内にある農業施設の視察を実施しました。神西新町にある米冷蔵倉庫や上岡田町にある平田柿集出荷貯蔵施設などの最新設備を備えた施設、ぶどうリースハウスや平田柿リース団地など所得の向上・生産の拡大を実践している現場を、生産者やJA担当者より説明を受けながら視察しました。

また、JALまね出雲地区本部が計画している神西新町の新集荷所建設予定地では、石川本部長による概要説明、担当者より施設建設計画の説明を受け、理解を深めました。

今後も最新技術の活用状況や中山間地における除草対策の実状など、農業施設や圃場の視察を継続的に実施する予定です。



【柿選果場 選果作業視察】



【ぶどうリースハウス 生産者説明】



【米冷蔵倉庫 冷蔵庫内視察】



【多岐農産加工場 加工品説明】



出雲地区本部理事会報告

9月20日に開催された出雲地区本部理事会の中で協議された主な議題と内容は次の通りです。

＜協議事項＞

- (1) 大口貸出金の承認について
- (2) 出雲地区本部正職員登用要項について
- (3) 第3回JALまね出雲地区本部農業まつり開催要領(案)について
11月3日に、出雲地区本部南側駐車場をメイン会場として農業まつりを開催します。皆様のご来場をお待ちしています!
- (4) 農業まつり等への経費助成について
統合3周年の謝恩の意を込め、各地区開催の農業まつりに助成を行います。関係組織の皆様のご協力・ご支援をお願いするとともに、地区の皆様のご来場をお待ちしています。
- (5) 葬祭センター事務所の移転について
葬祭センター事務所を、旧浜山公園通り支店(白枝町1156-1)に移転します。
- (6) ぶどう加温用A重油パイプライン施設の対応方針について

＜報告事項＞

- (1) 第11回全国和牛能力共進会審査結果について
出雲地区本部の成績
第8区(若雄後代検定牛群)：優等賞8席を受賞
第9区(去勢肥育牛)に2頭出品：2頭とも1等賞を受賞
- (2) 平成29年産米品種別集荷状況
- (3) 平成27年産加工用米の最終精算について
精算単価 332.68円(全品種1～3等共通)を9月26日に各生産者に振込みを行いました。
- (4) 株カリス湖陵(外部出資先)の最終決算および配当について
- (5) 関連法人の役員変更について
- (6) 組合員大会の意見・要望について
各地区で開催した組合員大会では、組合員の皆様より貴重な意見を頂戴しました。
- (7) 平成29年8月末事業実績について
- (8) 出雲地区本部運営委員の欠員補充について
- (9) ラビタ本店空調設備改修工事の入札結果について
- (10) 新総代研修会の開催について
10月1日より新総代188名が就任されました。

理事会情報 (8月23日開催)

協議事項

- ① 平成29年産共同計算対象米穀の概算金支出枠について
- ② 平成29年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ③ 平成29年産備蓄米の概算金単価の設定について
- ④ 平成29年産島根米の諸区分ならびに諸格差単価の設定について
- ⑤ 平成29年産島根米の買取単価について
- ⑥ JAしまね自己改革の取り組みについて
- ⑦ 平成29年度JAしまね農業振興支援事業第2回(8月)申請について
- ⑧ 農業所得増大・地域活性化応援プログラムへの取り組みについて
- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑪ 平成28年度期末決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見書)への回答書について
- ⑫ 子法人等への職員の派遣について
- ⑬ 平成29年9月1日付け地区本部機構改革の実施について
- ⑭ 機構改革に伴う職制規程の一部改正について

報告事項

- ① 「平成29年7月島根県西部豪雨災害」に伴う農業被害復興対策支援要領の一部改正について
- ② 平成29年産米の直近情勢ならびに買取価格設定に関する今後の協議計画について
- ③ 平成29年産加工用米の生産者概算金単価について
- ④ 米穀園芸情勢について
- ⑤ 畜産情勢について
- ⑥ 内部管理態勢にかかる指導要綱およびJAバンク基本方針に基づく平成29年度体制整備モニタリングの報告について
- ⑦ 事務ミス報告について
- ⑧ 平成29年7月末月次決算報告について
- ⑨ 島根中酪株式会社に関する各種報告について
- ⑩ 固定資産の取得について
- ⑪ 契約電力会社の変更について
- ⑫ 中央家畜市場太陽光発電設備設置工事業者の決定について
- ⑬ 平成29年度賦課金徴収について
- ⑭ 平成29年9月1日付定期人事異動について
- ⑮ 監査(第1四半期)報告書について

知って納得JA
—協同組合の力—

Q JAがさまざまな事業を行うのはなぜ?

A 農家が安心して農業に専念できるよう、暮らしの基盤を支えるためです。

日本の農業の大部分は、家族経営で支えられています。農家は、所有する土地や農機具、家族の労働力などを使って農作物を作り、販売して現金収入を得ます。これらの収入の一部を家計に回して生活必需品を購入するほか、貯蓄したり共済に加入したりしています。

JAは、組合員である農家が安心して農業に専念し、農業所得を上げて豊かな暮らしを実現できるよう、さまざまな事業を通じて応援しています。これらの事業は組合員以外も利用ができ、地域住民の暮らしを支えています。

このように、JAは組合員や地域住民を総合的に支えることから「総合農協」とも呼ばれます。家族経営を大切にする日本らしい組織といえます。

(監修=広島大学 助教 小林元)



耕そう、大地と地域のみらい。

おさいふカードのポイント有効期限について

おさいふカードの**ポイント**は
有効期限を過ぎると
無効になります。



有効期限が切れるポイントをご確認の上、
お早めのご利用をお願いします。

ポイントの有効期限について

- ポイント有効期限…最大3年
- ポイント積算単位…1月1日～12月31日の1年間
- 1年目に貯まったポイントは3年目(翌々年)の12月31日までに
ご利用ください。



有効期限が切れるポイントのご確認方法について

本年12月31日に有効期限が切れるポイントは、「**JALしまね各支店窓口**」
または、店舗にある「**店頭端末**」にてご確認いただけます。



おさいふカードポイントのご利用方法について

★お買物券との交換

JAL店舗やAコープでご利用いただけるお買物券と交換いただけます。

★特選品カタログ商品との交換

★お買物の代金支払い(やすぎ・出雲・石見銀山地区本部の一部店舗)
貯まったポイントは「1ポイント=1円」として、1ポイントからお支払いに
ご利用いただけます。

●ポイントをご利用いただく場合は、古い積算ポイントから先に使用させていただきます。
●詳細につきましては各事業所までお問い合わせください。

JALしまね 総合ポイントカード 全般のお問い合わせ 0120-031-207

お申し込みはJALしまねのホームページから!!

<http://ja-shimane.jp/smartphone/>

インターネットで、

「**JALしまね スマホ**」を検索してください



JALしまねのおすすめする格安スマホ(OCNモバイルONE)は
各社シェアパックよりお得です!

【例】1家族4人でシェアパックを利用した場合の比較
大手キャリアの場合

10GBシェアパック	9,500円
5分かけ放題プラン	1,700円×4台=6,800円
シェアオプション	500円×3台=1,500円
インターネット接続 サービス料	300円×4台=1,200円
合計	19,000円

- 1台あたりの月額料金：4,750円
- 1人あたりの通信容量：2.5GB
- 通話無料時間：5分

格安スマホOCNモバイルONEの場合

3GB	1,800円×4台=7,200円
OCNでんわ 10分かけ放題	850円×4台=3,400円
合計	10,600円

- 1台あたりの月額料金：2,650円
- 1人あたりの通信容量：3GB
- 通話無料時間：10分

電話料金が

毎月

8,400円

も節約できます

しかも通信容量・無料通話時間ともにOCNモバイルONEがお得です!!

ご質問
お問合せ

●生活事業部 店舗生活課
☎0853-25-8907

●やすぎ地区本部 生活燃料課
☎0854-28-7200

●隠岐どうぜん地区本部 経済部
☎08514-7-8005

●斐川地区本部 生活部 生活課
☎0853-73-9622

●島根おち地区本部
生活部 総合生活課
☎0855-95-3601

●西いわみ地区本部
営農経済部 経済課
☎0856-23-0933

JALしまね
●くにびき地区本部
生活福祉部 生活総合課
☎0852-55-3040

●隠岐地区本部 経済部
☎08512-2-1133

●出雲地区本部
ラピタ本店ベスト電器
☎0853-21-6058

●石見銀山地区本部
生活典礼課
☎0854-84-9071

●営農経済部 経済企画課
生活課
☎0855-22-8823

●有限会社 サンコープ雲南
生活課
☎0854-45-3336

組合員の皆様へ

より多くの方に知って頂くために

健康機器モニター募集のお知らせ!

お電話いただければ、ご自宅までお伺い致します。

FUJIIRYOKI

- 寝ながらにして
整体ストレッチ&電位治療
- 冬にもやさしいヒーター搭載
- むくんだ足をやさしくマッサージ



ナイトウェーブ
組合わせ
エアーマッサージ器
WA-2200

滑らかなもみ感へ進化

GRIP式メカ3.0

エアーマッサージ
コンパクト設計



SUPERRELAX

マッサージチェア
スーパーリラックス
MTR-500

体験モニター
キャンペーン中!

キャンペーン期間

平成29年11月末まで

ご購入を検討する前に
まずは驚きの効果をご体験下さい!

ご自宅にお持ちし、ご体験できます!

ご体験後のアンケートに
答えて頂いた方にもれなく
ティッシュBOX(5個入り)を
プレゼント!

お問い合わせ先

ラピタ本店生活用品課

TEL 0853-21-6083

ラピタの

ランドセル

2018新作
ランドセル
入荷中!!



セイバン



新作

20%OFF



ラピタ本店 2階衣料品コーナー TEL 0853-21-6061

お申し込みはJAしまねのホームページから!!

<http://ja-shimane.jp/smartphone/>

インターネットで、

「JAしまね スマホ」を検索してください



JAしまねで

キャンペーン期間

格安

10/25(水)まで

スマホ

家計の大幅節約!!

特典1

今だけ

最大5,000円
キャッシュバック!!

特典2

更に

ラピタ本店ベスト電器
無料相談会 実施中!!

特典おさいふカード

2,000ポイントプレゼント!!

ご質問・お問合せ ラピタ本店ベスト電器 ☎0853-21-6058



X'mas Cake Collection 2017

地元のシェフから有名メーカーのケーキまで
地域一番の豊富な品揃え♪

クリスマスケーキご予約特典

シャンメリー

+ 歳末抽選券

プレゼント!!

ケーキ1個につき、シャンメリー1本と
歳末抽選券1枚プレゼントします。

※特典は税込2,000円以上のクリスマスケーキが対象です。

&

クリスマスケーキ
早期ご予約特典

100ポイント
プレゼント

10月中に税込2,000円以上の
ケーキをご予約いただいたお客様には
ケーキ1個につき、100ポイントプレゼントします。



ご予約承り中

お申し込みは、専用のご予約用紙にて
ラピオ各店までお申し込みください。

★ご予約締切日

12/15 金

★お渡し日

12/20 水 ▶ 25 月

お早め
お渡し

お早めのクリスマスパーティーに!

11/25 ㊟ 26 ㊟ 12/2 ㊟ 3 ㊟ 9 ㊟ 10 ㊟ 16 ㊟ 17 ㊟

にお渡し
できます。
お早めお渡しのご予約は、6日前までをお願いいたします。

年末
お渡し

1年の終わりにご家族で!

12/30 ㊟ 31 ㊟

にもお渡し
できます。 年末お渡しのご予約は、
12/15 ㊟までをお願いいたします。
※年末お渡し商品に関しては、一部飾り付けが異なる場合がございます。 ※地元ケーキ限定
※年末は抽選会が終了しているため、年末お渡しケーキには抽選券は付きません。

島根産まれの食材レシピ 《しまねうれしぴ》

料理研究家 土井小百合

ハロウィンかぼちゃグラタン



坊ちゃんかぼちゃが可愛らしく登場です。かぼちゃが器になるので、中の種を取り出すとき下や横に穴をあけないように作業しましょう。具はベーコン、鶏肉、シーフード、南瓜、じゃがいも、ピーマンなどいろいろ変更できます。

●材料

坊ちゃんかぼちゃ……………	1個	小麦粉……………	大さじ2
玉ねぎ……………	1/2玉	塩・こしょう……………	少々
ウインナー……………	4本	牛乳……………	150cc
		ピザチーズ……………	適量

●作り方

- ①坊ちゃんかぼちゃにラップをして4～5分電子レンジにかけ、上1/4のところを切りスプーンで中の種やわたを取り除く。
- ②フライパンに油を熱しスライス玉ねぎ、輪切りウインナーを炒める。小麦粉を入れ、炒め塩、こしょうをしてから牛乳を少しずつ入れ煮込む。
- ③①のかぼちゃの中に②を詰め、ピザチーズをのせオーブントースターで5分間焼く。(オープンレンジの場合は200℃15分)

ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯



美味しい新米とごぼうの食感があうごはんです。具が最初に炒めてあるのでコクがあります。何杯でも食べられてお代わり沢山しそうです。

●材料 (4人分)

米……………	3合	しょうゆ……………	大さじ2
水……………	3合のメモリ	砂糖……………	大さじ1
鶏肉……………	1/2枚(200gくらい)	酒……………	大さじ2
ごぼう……………	1本	サラダ油……………	大さじ1/2

●作り方

- ①米を洗い30分浸水する。
- ②鶏肉は一口大に切る。ごぼうは大き目のさがぎにする。
- ③フライパンに油を熱し鶏肉、ごぼうを炒める。
- ④ごぼうがしんなりしたら調味料を入れ煮汁がなくなるまでからめる。
- ⑤炊飯器に米を入れ、水をメモリにあわせて入れる。④の具を上に乗せ(混ぜない)炊く。

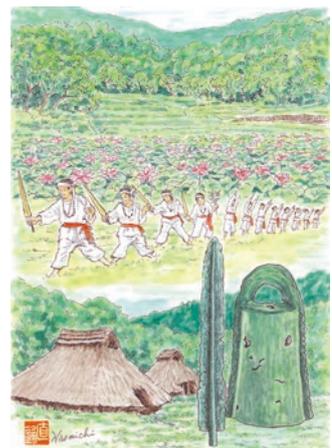
表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は、出雲市斐川町の荒神谷遺跡と古代ハス、「弥生の舞」の様子です。この遺跡は、昭和58年に広域農道の建設にともなう遺跡分布調査で発見され、翌年からの発掘調査で銅剣358本、銅鐸6個、銅矛16本という大量の青銅器が出土しました。それまでの銅剣の全国での出土総数を一ヶ所で上回った荒神谷遺跡は、当時の日本古代史学・考古学界を大きく揺るがす大発見でした。

編集後記

今月の表紙で描かれている「弥生の舞」は、荒神谷資料館の特別展のオープニングセレモニーで毎年行われているそうです。平成元年の初披露から続いている伝統ある舞で、地元の出雲市立荘原小学校5・6年生の有志により受け継がれています。(藤)



【今月の表紙の原画】
原画の全体は次のとおりです。