

2019

11

November Vol.44

JALまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「大田市 あか穂もち」 石見銀山地区本部



Naomichi



城上神社 (大田市 大森町)

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

大田市 あか穂もち

11月は、石見銀山地区本部。大田市で、あか穂もち米作りに取り組む黒谷明司さんにお話を伺ってきました。



初穀が赤くなる全国的に珍しい品種。

大田市に位置する三瓶山の麓で、「あか穂もち」と呼ばれる稀少なもち米を栽培している黒谷さん。あか穂もちはその名の通り穂が赤く、加工されたもちは白ですが、普

古くから残る 三瓶地域の在来種



お話を伺った黒谷明司さん。

通のもちと比べて粘りが強く旨味があると言われています。

江戸時代から三瓶地域ではあか穂もち米が作られ、背丈が高いことからお祭りの山車の花車にもこの藁が使われてきました。しかし、時代が流れていくにつれ栽培の難しさから生産農家は減っていき、自分たちで消費するくらいしか作られなくなっていました。

元々美味しくて評判だったあか穂もち。2003年に、このもちを大田市の特産にしたいと考えたJAから依頼され、三瓶地域の数軒の農家が本格的な契約栽培を始めました。収穫したもち米をJAがすべて買い取り、加工して商標登録された「三瓶のあか穂もち」として売り出すという仕組みです。黒谷さんは当時、自身もJA職員だったということもありこの依頼を引き受け、使命感を持って栽培に取り組みました。しかし、このもち米を育てることはそう簡単なことではありませんでした。

苦労が多い あか穂もち米栽培

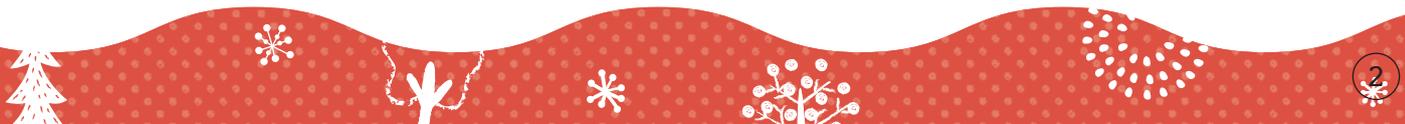
あか穂もち米はこの地域の



人間の高さほどまでに成長する稲。

在来種であり全国的にも珍しい品種です。そのため、種を他から入手することが難しく、毎年自分で育てた稲から種籾を採取し、翌年用に保存しておかなければなりません。

4月になると、まずはその種を育苗箱で育てます。中旬くらいから田んぼの準備をし、ある程度の長さまで苗が成長したところで田植えが始まります。最近ではほぼ機械作業になりましたが、それでも5反の田んぼを管理するのは一苦労です。そして、あか穂もち米の稲は、成長すると背丈が150cmくらいに伸びるのが特徴です。10月に入り、葉や茎が黄金色になったところで、稲刈りのシーズンに入ります。



背丈が高い稲を刈り取る 作業がいちばんの難点

背丈が高い稲を刈り取るため、通常のコンバインを使う際に後ろのカッター部に詰まりやすいという難点があります。その度に機械を止めては詰まった稲を取り除き、また再開する…という作業を繰り返す必要があり、また、この季節は台風が多い時期であり、刈り取るタイミングも重要です。雨風が強い日が続くと稲は倒れやすく、田んぼに溜まった雨水に穂がつくと芽が出てしまいます。そうすると、品質が低下し収穫量も減ってしまうので、その前にすべて刈り取らなければなりません。ある年には、風



稲が倒れやすく、毎年稲刈りの作業には多大な労力が必要とする。



殻付きの粳。これを翌年の種として使うため冬の間保存しておく。

でべったりと倒れた稲をコンバインで無理矢理刈り取ろうとして、機械が壊れてしまったこともありまし。

このように、倒伏しやすくて穂先が絡み合って収穫も大変な上に、うるち米を収穫した後にもち米を収穫する場合は、混ざらないように一旦すべての機械（コンバイン、乾燥機、粳摺り機等）の掃除をしなければならず、それも非常に手間の掛かる作業で、生産者の高齢化と共に栽培農家は減っていきまし。

また、これだけ苦労して稲刈りをしていても収量が少なく、うるち米だと一反で約8俵収穫できるところが、あか穂もち米は6俵前後。それは、元々穂の数が少ないのもあります

が、粒が通常より小さいことにも関係しているようです。

そこまでして作り続ける 本当の理由

栽培の難しさや機械維持費の関係からあか穂もち米の生産者は年々減少し、品種改良された背丈の低いあか穂もち米を作る人は近所に一人おられますが、在来種を育てているのは黒谷さんただ一人になりました。それでも作り続ける本当の理由は、黒谷さんが誰よりもこのもちのファンであるから。毎年、お正月から3月まで毎朝欠かさず4つは食べるという、その美味しさを一度知ってしまったら他のもちでは物足りなさも感じるくらいです。黒谷さんいわく、シンプルに醤油だしに鰹節と

のりをかけるだけの雑煮もちが一番美味しいんだそう。このもちが大好きで、いつまでも食べたいという自身の想いも栽培を続ける原動力となっています。

しかし、年齢と共に体力的にもきつくなってきた現在



加工されたもち白。粘り気が強く煮崩れしにくい。

は、「正直なところ、そろそろ辞めようかなと思ったり。」と本音がポツリと出てしまうほど。「でも、今は自分一人なので辞めるわけにはいかないし、このあか穂もちを絶やしたくないという気持ちがあります。体力と機械が続く限りは、頑張らないといけないなど。」笑いながらも力強く語る黒谷さん。最近はおちを食べる人も減り、もち自体に関心がない人がほとんどだと感じる一方で、今でももちの美味しさに惹かれ正月以外にも食べるという人もまだまだいます。「やっぱりこのもちじゃないとだめ。」と言う周りの人たちが、もっと多くの人たちに食べてもらうためにも、この味わい深く美味しいあか穂もちを後世に残すべく、黒谷さんは日々努力を続けています。

あか穂もち

一口メモ

三瓶のあか穂もち米は、寒暖差が大きい高地で育てているということもあり、粘りが強く、味を強く感じるができます。また、きめが細かく、煮崩れしにくいことから、鍋物、すき焼き、雑煮、ぜんざいなどに最適です。焼いて食べる場合は、外はパリッ、中はもちもちで、もち本来の旨みを楽しむことができます。また、お隣の飯南町でも作られているあか穂もち米の稲藁は、出雲大社・神楽殿の大しめ縄に使われていることで知られており、神々の国の伝統も受け継いでいます。



「JAの自己改革に関する組合員アンケート」 ◆中間集計結果のご案内◆

JAグループでは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、自己改革に取り組んできました。これらの取り組みについて、組合員の皆さまからの評価をいただくため、現在、「JAの自己改革に関する組合員アンケート」を実施しており、本年5月末までに、県内で44,357人（正組合員24,203人、准組合員20,154人）の組合員の皆さまにご協力をいただきました。

このたび、皆さまからいただいた調査結果につきまして中間集計結果としてご報告させていただきます。

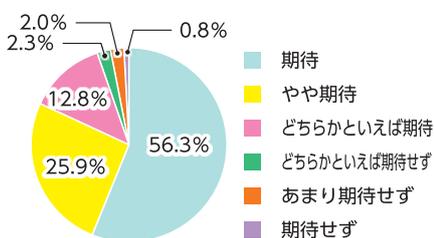
（注）四捨五入の関係で構成比率が100%にならないグラフもあります。

自己改革への評価について

■ 営農指導事業（農業の栽培技術指導や経営支援など）

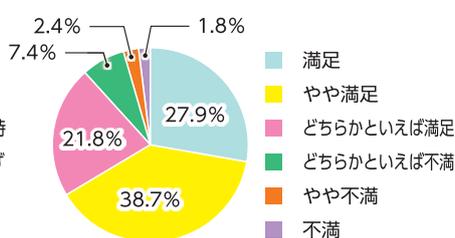
正組合員

○期待度



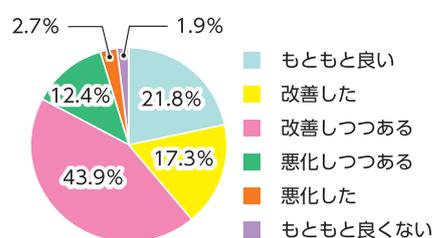
回答いただいた正組合員のうち、95.0%の方より期待を表す回答をいただきました。

○満足度



回答いただいた正組合員のうち、88.4%の方より満足を表す回答をいただきました。

○事業内容変化

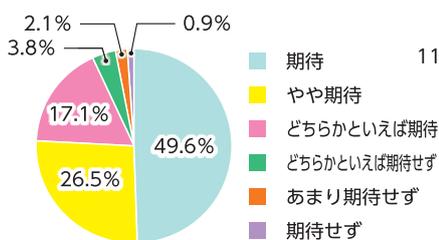


回答いただいた正組合員のうち、83.0%の方より改善を表す回答をいただきました。

■ 農畜産物販売事業（農畜産物の販売など）

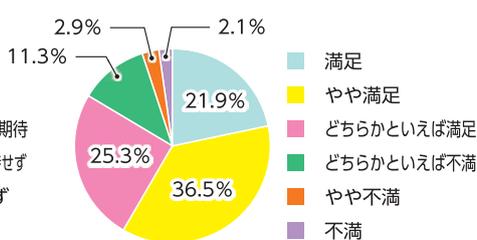
正組合員

○期待度



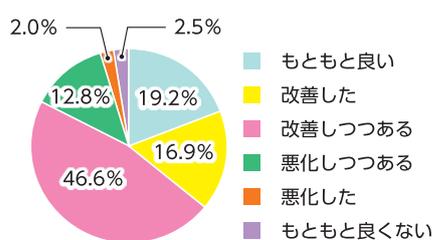
回答いただいた正組合員のうち、93.2%の方より期待を表す回答をいただきました。

○満足度



回答いただいた正組合員のうち、83.7%の方より満足を表す回答をいただきました。

○事業内容変化

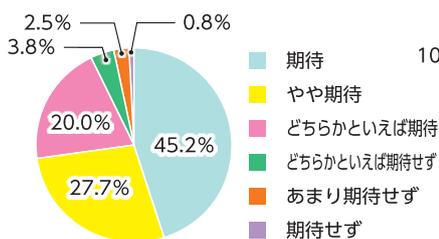


回答いただいた正組合員のうち、82.7%の方より改善を表す回答をいただきました。

■ 生産資材購買事業（肥料や農機具等の販売など）

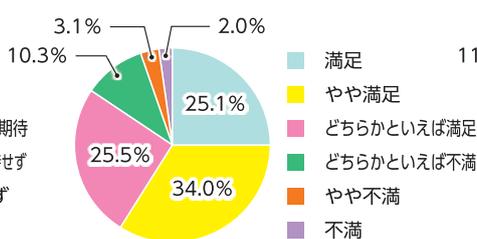
正組合員

○期待度



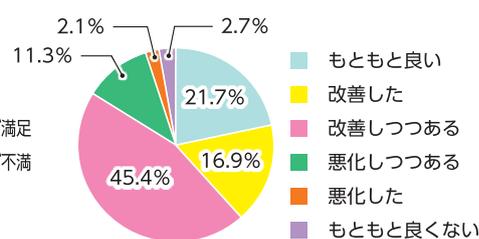
回答いただいた正組合員のうち、92.9%の方より期待を表す回答をいただきました。

○満足度



回答いただいた正組合員のうち、84.6%の方より満足を表す回答をいただきました。

○事業内容変化

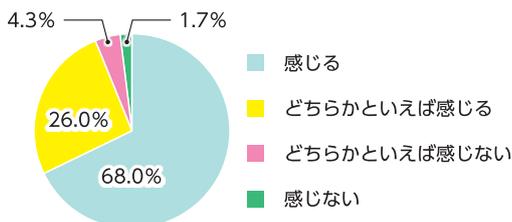


回答いただいた正組合員のうち、84.0%の方より改善を表す回答をいただきました。

J Aの総合事業について

○ J Aの必要性

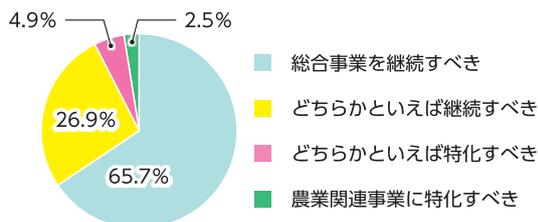
正組員 准組員



回答いただいた組合員のうち、94.0%の方よりJAは地域農業や暮らしにとって必要な存在として肯定的な回答をいただきました。

○ J Aの総合事業の継続

正組員 准組員



回答いただいた組合員のうち、92.6%の方より総合事業の継続について肯定的な回答をいただきました。

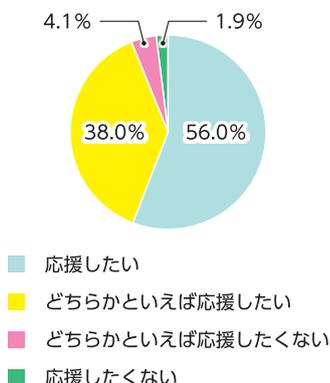
■ 総合事業の意義

J Aは、多様な事業を総合的に展開することで、地域農業の振興や地域づくりに努めています。とりわけ、収支が厳しい農業関連事業は、信用事業や共済事業などを含めた総合事業だからこそ、営農指導員の配置や大規模な農業施設投資を実現できています。一方、「総合事業だから農業関連事業に力を入れていないのではないか」との理由から、事業を分離すべきとする意見もあります。

准組員制度について

○ J Aの地域農業の振興や地域づくり活動の応援

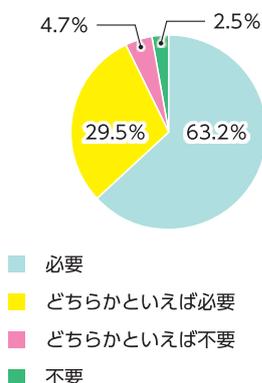
准組員



回答いただいた准組員のうち、94.0%の方より地域農業や地域づくりの応援に肯定的な回答をいただきました。

○ 准組員の J A事業利用の必要性

正組員



回答いただいた正組員のうち、92.7%の方より利用について肯定的な回答をいただきました。

○ 准組員の J A事業利用の制限

正組員 准組員



回答いただいた組合員のうち、89.5%の方より利用について制限しない方がよいとの回答をいただきました。

■ 准組員制度の意義

准組員は、J Aの事業を利用したり、地域の農畜産物を食べることを通じて、正組員とともに、地域の農業と暮らしを支える存在です。准組員の事業利用によりJ Aの経営が安定し、農業関連事業の実施や地域に必要な生活サービスの維持が可能となるなど、正組員にとってもメリットがあります。一方、J Aは、農業者の組合として農業関連事業に特化するべきであり、准組員の事業利用は規制するべきとの意見もあります。この准組員の事業利用規制は、実施されるかどうかは決まっていません。もし実施された場合、准組員は事業が一部利用できなくなるほか、正組員にとっても、営農指導員の配置や大規模な農業施設投資を実現できなくなる恐れがあります。



組合員アンケートは12月中旬まで実施いたします。
引き続きご協力をよろしくお願いいたします。
なお、最終集計結果のご報告は令和2年5月以降を予定しております。

消費税率の引き上げ

軽減税率

JAの事業はどうか!?

令和元年10月1日より消費税率が8%から10%へ引き上げとなりました。また軽減税率制度もはじまり、今後は2つの税率が混在することとなります。

今回はこの税制改正にともない、当JAの事業をご利用いただく際にご注意いただきたいことをご紹介します。

農業者のみなさま に影響すること

農畜産物を販売する際の適用税率

2019年10月1日より、消費税率が8%から**10%**となりました。これに併せて飲食料品（加工品・農畜産物を含む）については軽減税率（**8%**）が適用されます。

軽減税率が適用される (8%) 農畜産物

主食用米・野菜・果実・枝肉など、飲食料用として販売されるもの

※JAから振り込まれる農畜産物の販売代金は、消費税率8%が適用されます。

軽減税率が適用されない (10%) 農畜産物

飼料用米・種子・花卉類・素牛など、飲食料用として販売されないもの

※JAから振り込まれる農畜産物の販売代金は、消費税率10%が適用されます。

委託販売手数料の経理の取扱い変更

軽減税率の導入により、農畜産物（税率**8%**）と委託販売手数料（税率**10%**）の適用税率が異なるため、軽減税率が適用される農畜産物を販売した際の、委託販売手数料の経理の取扱いが変わります。

※軽減税率が適用されない農畜産物の販売に係る委託販売手数料の経理の取扱いは、変更ありません。

2019年9月30日までの取扱い(現行)

販売金額から委託販売手数料を控除した後の金額を課税売上とすることができます。

2019年10月1日以降の取扱い

販売金額から委託販売手数料を控除できません。入金額でなくJAから送付された仕切書や販売代金精算書の販売金額を課税売上とします。

免税事業者の方へ

(基準期間の課税売上高1,000万円以下)

納税義務の有無を判定する際、2019年10月1日以降は、課税売上高の計算上、委託販売手数料を控除できません。

基準期間（2年前）の課税売上高を判定する際に注意が必要です。

課税事業者で簡易課税制度を選択中の方へ

(基準期間の課税売上高5,000万円以下)

簡易課税制度の適用可否を判定する際、2019年10月1日以降は、課税売上高の計算上、委託販売手数料を控除できません。

基準期間（2年前）の課税売上高を判定する際に注意が必要です。

下記の専用ダイヤルでも相談が可能です。

国税庁

消費税率軽減税率電話相談センター 専用ダイヤル

0570-030-456

農林水産省

農林水産省の相談窓口(消費税関係) 専用ダイヤル

03-3501-1384

資材のご購入

肥料や農薬など資材のご購入については、新税率**10%**が適用となります。

全てのご利用者さま に影響すること

金融

J Aの窓口やATMからのお振込など所定のお手続きの際の手数料は、新税率**10%**が適用となります。



生活店舗・直売所

産直野菜をはじめとした飲食料品のご購入は、**8%**の軽減税率が適用となります。ただし、花卉および酒類など一部の商品については、新税率**10%**が適用となります。



葬祭

祭壇利用や生花などの料金は新税率**10%**が適用となります。ただし、一部サービス（食品「果物・乾物」を使用した盛籠など）は**8%**の軽減税率が適用となります。



新聞・図書

【日本農業新聞】
毎月の定期購読料は、**8%**の軽減税率が適用となります。



【家の光】
令和元年11月号より新税率**10%**が適用となります。家の光図書は令和元年10月1日発送分より新税率**10%**が適用となります。



共済

現在ご契約中のJ A共済は、この度の消費増税にともなう掛金の変更などはございません。



燃料

【ガソリンスタンド（JASSなど）】
全てのサービスで新税率**10%**が適用となります。

【プロパンガス】
新税率**10%**が適用となります。

なお、令和元年9月以前より継続してご利用で、10月検針分の対象期間に9月が含まれる場合は経過措置により旧税率**8%**が適用され、11月検針分より新税率**10%**が適用となります。



介護・福祉

消費税率の引き上げにともない、介護給付費（報酬）が改定され、利用者負担額が**変更**となります。



J A各事業の主だったお取引についてご紹介しています。
詳細やその他お取引についてはJ A担当者へお問い合わせください。

「キャッシュレス・ポイント還元事業」のお知らせ



J Aしまねは、『**キャッシュレス・ポイント還元事業**』へ参加しています。

『キャッシュレス・ポイント還元事業』対象店舗につきましては、ホームページにてご確認をお願いします。

還元期間：令和元年（2019年）10月1日～令和2年（2020年）6月末

ポイント還元制度とは

- お近くの対象店舗でクレジットカード（JAカード等）や電子マネー（楽天Edy等）等を使って代金をお支払いいただくとポイント還元が受けられる制度です。
- 生活購買・資材店舗では**5%**、ガソリンスタンドでは**2%**の還元を受けることができます。
※詳細につきましては、各店舗へご確認ください。
- 対象店舗は、**店頭**にポスターを掲示しています。



J Aカードでキャッシュレス決済を始めよう

J Aカードは好きな商品と交換できるポイントで還元！

「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントを還元します。

例えば

◎5%還元対象店舗で50,000円をJAカードで決済された場合
50,000円 × 5% = 2,500円 相当のポイントを還元

ポイント還元でたまったポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」の好きな商品と交換できます！

交換
商品例

500
ポイント～

キャッシュバック
1ポイント4円で
ご請求金額から差引き

1,050
ポイント

三菱UFJニコス
ギフトカード
5,000円分



J Aカード（一般）は
初年度年会費無料！

次年度年会費も
ご利用条件達成で無料に！

J Aカードのお申込み・各種サービスについては、お近くの支店までお気軽にご相談ください。

石見銀山地区本部 JAグリーンおおだ



産直へようこそ!!

可成り産地が地域の特産品は、島根県内の産直店舗で紹介いたします。



大田市の中心部にある「JAグリーンおおだ」。市内の生産者からの「自分たちが作った農産物を地元の人に食べてほしい」という声を受け、平成9年2月にオープンした同産直は、20年以上経った今でも、開店と同時に多くの来店客で賑わう。

約300人の出荷会員から持ち込まれる農産物は、品数と種類の豊富さに自信あり。その秘密は、三瓶山と平場という気候が異なる地域から農産物が出荷されること。平場からの出荷が終わった農産物が、次は三瓶山近隣から出荷される、いわゆるリレー出荷を管内でできる当地の強みだ。

充実した農産物を安定して提供するためには、出荷会員数の維持・拡大が欠かせない。同産直を運営する石見銀山地区本部は、行政などと連携して生産者の育成に力を入れる。毎年開講する「おおだ農援塾」もその一つ。1年をかけて農業を学んだ塾生は、修了後、地域農業の担い手として、また出荷会員として活躍する。そのほか、遠隔地からの出荷負担を軽減するための週3回の定期集荷や、

産直の南瓜をカットしました。

カットかぼちゃは来店者のニーズをつかむ売れ筋商品



産直ならではの生産者からの手作りメッセージに癒されます

月1回発行するお知らせで売れ筋情報を共有するなど、出荷会員へのサポートにも力を入れる。店内には、JAしまね石見銀山女性部の食品加工グループが運営する惣菜コーナー「キッチンきれんげ」もあり、地元産食材にこだわった手作りのお惣菜は同産直をますます魅力的なものにしている。調理場はガラス張り、安心・安全をモットーにメンバーが手際よく作業する様子を見ることが出来る。

売れ筋商品は、出荷会員が作ったかぼちゃを店内でカットした「カットかぼちゃ」。1玉丸ごとを買うのに躊躇されがちな産直かぼちゃも、カットする事で気軽に購入できるとあって来店者に大好評。夏にはカットしたスイカも並ぶ。

地産地消に生産者と二人三脚で取り組む同産直には、来年も新たな生産者が丹精込めて育てた農産物が並び、店内は更なる活気に包まれる。

「キッチンきれんげ」には郷土料理の箱寿司をはじめ美味しいお惣菜がズラリ

11月からはユズが本格的に出回る



店名：JAグリーンおおだ
 所在地：島根県大田市長久町長久口265-14
 TEL：0854-84-9130
 営業時間：9:00～18:30
 定休日：1月1日・2日

JA 自己改革 実践中

JAグループ島根

JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介



JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

大田市 株式会社コッシーふぁーむ

株式会社コッシーふぁーむは大田市大田町でいちご、水稲、アスパラガスを栽培しています。代表取締役の越田健一さんは就農して13年目になります。

もともと農業に興味があったという越田さんは、勤めていた関西の会社を退職。平成19年に奥さんの実家がある大田市に1ターンし、就農しました。

2年前に法人化し、現在は従業員3名とパート1名、奥さんとで経営しています。

越田さんは農業振興支援事業を活用し、アスパラガスのハウスを建設しました。

「ハウスを導入する上で、活用できる事業を探していた時に担当職員がこの事業を紹介してくれた。非常に助かった」と話します。

アスパラガス栽培は就農時から興味があったそうで、ハウス内の高畝は当時、県内では普及していなかった時代に試行錯誤の末、手作りで製作したものもあります。

サラリーマン時代の経験も役に立っていると話す越田さん。「作業をする上で常に工夫するようにしています」と笑顔で話していただきました。

今後もハウスを増棟する予定で、さらに生産拡大を行い、生産額の増大を図ります。



コッシーふぁーむの皆さん（中央が代表の越田さん）



JA YOUTH

一所懸命 青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟は全体で78名の農家盟友とJA職員盟友がおり、6支部で構成されています。各支部イベント出店や食農教育など様々な活動を行っています。

やすぎ青年連盟の活動は、近年では独身盟友を対象にした恋活イベントを開催しております。今年度は安来市の新規就農者や地域住民にもっとやすぎ青年連盟を知ってもらうため、交流型イベントを開催しました。盟友のいちごのハウスにお邪魔してもらい、いちご狩りを行った後、懇親会を行い地域の方々との交流を楽しみました。

さらに毎年、女性部と連携して地元保育園とのさつまいも栽培体験を実施しています。女性部とともに地域の子供たちに食と農の繋がりを学んでもらうきっかけになってくれればと思いながら活動を行っています。

安来市では近年、新規就農者が増えてきました。そういった方々と農青連の活動を通じて地域の農業の発展や交流を広げたいと考えています。



雲南

農機目白押し200点 農業機械大展示会開催

雲南地区本部は10月19日、20日の両日、地区本部駐車場の特設会場で農業機械大展示会を開きました。メーカーや関連業者など9社が約200点の農機を展示し、JA全農が取り組む低価格な共同購入トラクターや管理機、畦草刈機などの中小農機に注目が集まりました。

秋に行われる展示会は毎年、米の収穫が一段落つく10月中下旬に他社に先駆けて開催しており、経済部農業機械課の大坂克彦センター長は「次回の開催を期待する声もあり定着しつつある。農業機械を利用する方の作業の省力化や効率化の一助となるため、最新機種や特価商品などを提案していきたい」と話します。

来場者は実際に機械を見ながらJA職員やメーカー担当者から新型農機などの説明を受けるほか、青果品や鉢物、鶏糞など農機以外の販売も楽しみ、2日間で約600人が来場しました。



新型農機などが目白押しで大勢の来場者で賑わいました

くにびき

女性部 更なる活性化へ！ 役員との意見交換会開催

JAしまねくにびき女性部（中島和子部長・759名）は10月7日、教育文化センターSan・san館で、当地区本部役員との意見交換会を開催しました。

意見交換会には女性部役員20名と栗原令本部長をはじめ奥原展芳副本部長、今岡修企画総務部長が出席。冒頭、中島部長は「女性部の活動に対して、より理解を深めていただき、JAと協力しながらよりよい地域を目指していきたい」と挨拶。栗原本部長は「女性ならではの視点を取り入れ、これまでと違ったJAにするためにも、組織の意向に耳を傾けていきたい」と述べました。

その後、JA職員・OGへの理解と協力や営農事業との関わりなどのテーマについて意見交換を開始。女性部役員からは「JAとして女性部活動の理解を促進し、協力してもらえる体制づくりをしてほしい」「産直をもっと活用してもらえる方法を考えてほしい」などの要望が上がりました。

最後に昼食をとりながら更に交流を深め、女性部の活性化を誓いました。



意見交換会の様子

隠岐

年金友の会・ 共済加入者の集い旅行

隠岐地区本部は、JA年金振込指定者および共済契約者を対象に、健康で楽しくゆとりのある生活を促進することを目的に毎年旅行を企画しています。今年度も10月16日から2泊3日の日程で開催し、天候が心配される季節ではありましたが幸い天候にも恵まれ、日頃からJAをご利用いただいている33名とともに出かけました。

初日は、鳥取県の鳥取砂丘や砂の美術館などを見学した後、宿泊先の塩田温泉で宿泊し、大広間での夕食宴会では、カラオケを歌い、時には仲居さんも一緒になって踊るなど大いに盛り上がり参加者同士の親睦を深めることができました。2日目は、和歌山県で旅のメインとなる「福田こうへい」コンサートを堪能し、翌日には大きなトラブルもなく帰路につきました。参加者からは「参加して良かったよ。」などの感想を頂き、今回の旅行を通してとても喜んで頂けたと思います。



やすぎ

やすぎ恋花まつり開催

やすぎ花卉部会は10月5、6日の2日間、安来市安来町のプラナ2階多目的ホールで「やすぎ恋花まつり」を開催しました。安来市は県内有数の花の産地で、同部会では69戸の農家が生産にあたり、イベントを通じて消費者へやすぎの花をPRしました。

イベントでは、安来産の色とりどりの花を使ったフラワーアレンジメントの無料体験を行い、大勢の方が参加しました。フラワーアレンジメントを体験した子どもは「お花をいっぱい使って作るのが楽しいです」と笑顔で話しました。また、地元幼稚園・保育園児が描いた花の絵と4日に開催した「やすぎの花」品評会に出品された花卉が展示され、華やかな会場に大勢の方が訪れ賑わいました。

同部会の足立昌俊部会長は「こういった花と人が直接ふれあうイベントを通して、花の魅力を伝えていければと思います」と話しました。



石見銀山

三瓶小水力発電所起工式

大田市三瓶町にあるＪＡしまね三瓶小水力発電所の起工式が10月4日に行われました。

三瓶小水力発電所は昨年4月に発生した島根県西部地震により、発電を中止している状態にあります。

当日は、石見銀山地区本部役員や施工業社が参列しました。

同地区本部の山崎辰次本部長は「地域の皆様の役に立てよう、取り組みを進めていきたい」と語りました。

起工式では、鍬入れの儀や玉串奉奠が執り行われました。発電所は令和2年8月に可動する予定です。



挨拶を述べる山崎本部長

出雲

出雲大社散策で交流

ＪＡしまね3地区本部女性部

ＪＡしまね出雲、斐川、石見銀山女性部は10月4日、出雲市で合同研修会を開きました。3地区から約100人の部員が集まり、出雲大社周辺を散策して交流を深めました。

担当地区が他地区女性部を招く合同研修会は、他地区との連携強化、仲間づくりを目的に、昨年度から開いています。今年度は出雲地区本部管内で、健康づくりと出雲の魅力の再発見につなげようと「出雲大社ウォーキング」を企画しました。出雲大社境内や島根県立古代出雲歴史博物館などを巡り、出雲神話の世界を楽しみました。

出雲女性部の高野智子部長は「ガイドの方に丁寧に説明していただき、自分たちも勉強になりました。他地区の皆さんと交流できたことは、今後何かのときに役立つ縁になると思います」と話しました。



約100人の女性部員が参加（島根県立古代出雲歴史博物館で）

島根 おおち

管内若手農業者が 県知事と懇談会

島根おおち地区本部の若手農業者6名は邑南町のいこいの村しまねで、農業人口が減少傾向にあるなか徐々に増えつつある若手農業者の意見を知事に届けるべく懇談会を行いました。丸山達也県知事のほか福井竜夫県議会議員、石橋良治邑南町長にも同席いただき、邑智郡の秋の味覚を共に味わいながらの開催となりました。

懇談会では日高本部長が島根おおち地区本部の概況について報告。続いて生産者から現在の経営概要や取り組み状況、また苦労している点や不安に感じている点などを一人一人知事に説明しました。丸山知事からは、県内および管内の肥育牛や育成牛の環境、ミニトマトと大玉トマトの生産工程の違いについてなど様々な質問がされ、生産者が生産者目線で質問に答えていました。試食会では、石見高原ハーブ米の新米、石見和牛肉、邑南町産シャインマスカットなど管内の味覚を楽しみながら、個々に知事との対話をするなど和やかな雰囲気の中懇談会を終了しました。

今回の懇談会は、管内の生産者が知事と直接対話できる貴重な時間となりました。今後も農家の所得向上や将来的な担い手の確保に向け、行政とも連携した取り組みを行っていきたく考えています。



斐川

園児が稲の脱穀に挑戦！

10月8日に東部保育園、16日に荘原保育園をＪＡ職員が訪れ、園児たちがバケツで育てた稲の「脱穀」「選別」作業を行いました。この取り組みはＪＡグループが「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、農業への関心を深めてもらおうと毎年行っている活動です。園児たちは職員の説明を受けた後、1週間乾燥させた稲を持ち、空の牛乳パックに穂先を入れて引き抜くという方法で脱穀を行いました。次に、「唐箕」を使った選別作業では、ハンドルを回して起こした風で籾を選別する様子を園児たちは興味津々に見ていました。作業を行った園児たちは「これがお米になるの？早くおいしいお米が食べたい」とお米を食べるのをすごく楽しみにしていました。担当職員は「園児たちの笑顔が見れて良かった。来年もこの活動を通してお米や農業の大切さについて知ってもらいたい」と話しました。次回は、「籾摺り」を行い、炊きあがったお米で「おにぎりパーティー」を開催する予定です。



西いわみ

J A女性部が福祉施設に 手作りおやつを届けました

J Aしまね西いわみ女性部（部長 波田洋子）は、地域貢献活動の一環として管内37箇所の福祉施設に手作りのおやつを贈るサービスを毎年春と秋に実施しています。

秋のおやつは、小豆あんのかわりにきな粉をまぶした「きなこおはぎ」で、合計1,600個を同部員らが手分けして手作りし施設関係者に手渡します。

今回は10月9日に益田市内の27施設、11日に津和野町内の2施設、18日に吉賀町内の8施設におやつを届けました。

受け取った施設関係者の一人は「毎年楽しみにしているおやつを頂く事ができてうれしい」と喜びました。

同女性部では今後も同サービスを続けていく予定です。



いわみ中央

がん募金で感謝状

いわみ中央地区本部はこのほど、がん対策の啓発活動に役立てる「がん募金」に多額の寄付をしたことにより、丸山達也県知事より感謝状を受けました。感謝状の対象は、累計で個人は50万円以上、団体・企業は100万円以上の寄付となります。いわみ中央地区本部と女性部は公益財団法人ヘルスサイエンスセンター島根へ毎年募金を贈っており、募金額は累計で1,779,872円となりました。

募金を実施した公益財団法人ヘルスサイエンスセンター島根は、がん診療連携拠点病院の高度医療機器等の整備を支援するため2009年から3年間で6億6,900万円を集めた後、2010年度以降は民間の普及・啓発および支援事業を支援する目的で募り、令和元年9月1日現在で41,457,678円の募金が集まっています。

感謝状を受け取った佐々木豊本部長は、「地道な活動の積み重ねだが継続が大切。これからも積極的にがん啓発活動に協力していきたい」と話しました。

同日は、1個人と4団体・企業へ感謝状が贈られました。



隠岐
どうぜん

令和元年度島根県種畜共進会 開催！

本店

島根県種畜共進会で、隠岐どうぜん地区本部から出品の海士町 戸鳴豊さんの愛牛「ふく」号（成雌区）が肉用種牛4区の首席に選ばれ、さらに各区首席との比較審査の結果、見事に最優秀のグランドチャンピオン牛の栄冠に輝きました。審査員は「体積・伸び・深みと揃った立派な牛」と講評。隠岐産牛として、初受賞となった昨年に続く2年連続のグランドチャンピオンに会場が湧きました。

当地区本部からは「ふく」号のほか、この組として奥田美代子さんの愛牛「こはく」号（母系群区）も出品され、「こはく」号と「ふく」号による母娘の組出品は、3席に選ばれました。また、隠岐地区本部から出品された隠岐の島町 田中井さんの愛牛「ひさめぐみ号」も4区の3席と健闘しました。隠岐地域から3頭の出場は初の快挙であり、畜産熱意と好成績に大きな声援をいただきました。「隠岐牛」を大いにアピールすることができ、「畜産大国」樹立に向け勢いがつく結果となりましたことを嬉しく思います。

J Aしまねは10月19日、松江市宍道町の島根中央家畜市場で令和初の島根県種畜共進会を開催しました。各地区本部で優秀な成績を収めた肉用種牛47頭と乳用種牛29頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。前日からの悪天候の中、丸山達也県知事をはじめ多くの来賓・来場者を迎え、曇天を吹き飛ばす熱気のコもった共進会となりました。最高位のグランドチャンピオンに、肉用種牛の部は第4区（成雌牛）の海士町 戸鳴豊さん出品牛「ふく」号、乳用種牛の部では第6区（経産牛B）の出雲市 永瀬哲也さん出品牛「IDEE サンチエス ルイ ET」号が選ばれました。永瀬さんは3年連続してグランドチャンピオン獲得となりました。

また、同日開催したJ A和牛審査競技会では、J A女性部、農林大学校、高等学校から出場した7チームが和牛審査眼を競い、農林大学校Bチームが優勝しました。



肉用種牛グランドチャンピオン
戸鳴さんの愛牛「ふく」号



乳用種牛グランドチャンピオン
永瀬さんの愛牛「IDEE サンチエス ルイ ET」号



J A和牛審査競技会 優勝
島根県立農林大学校 農林大Bの皆さん

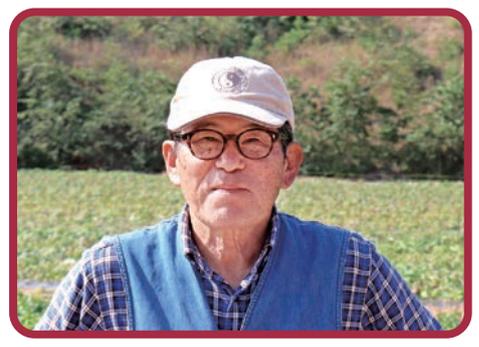
11月



安全・安心届けます

出雲で採れるうまいもん

「西浜いも」 （さつまいも）



湖陵町かんしょ生産組合
組合長 小原 英二さん

生産者インタビュー

今月は湖陵町で「西浜いも」を50アールで栽培する湖陵町かんしょ生産組合の小原英二さんにお話を伺いました！

——いつから「西浜いも」を栽培されていますか？

以前から少しずつイモを作ってはいましたが、本格的に栽培を始めたのは7～8年前です。先輩農家から声をかけてもらい、生産組合に入って規模を拡大しました。今は大体「紅あずま」3割、「べにはるか」7割くらいの割合で栽培しています。

——「西浜いも」の栽培について教えてください。

2月～4月頃にかけて、ハウスで苗を育てます。4月から畝を作りマルチを張るなどの準備をして、4月終わりから6月上旬にかけて植えつけます。収穫は9月の終わりから11月の中旬頃までで、10月半ば頃にピークを迎えます。「西浜いも」は品質を追求するため、なかなか量が採れません。贈答用は小さくても大きすぎてもだめで、焼き芋にちょうど良いくらいの150～350グラムに調

整しています。

——栽培するうえで心がけていることは何ですか？

気を遣うのは水管理です。スプリンクラーはつけていますが、砂地なので人工的に水を遣ってもすぐに乾燥します。適度に雨が降ってくれるのが理想ですね。また、苗の選別も重要です。生産組合では、出雲農林高校と連携して選別を重ねた良質な苗でバイオ苗を育ててもらっています。私も高校生が育てた苗で「紅あずま」を栽培しています。

——「西浜いも」を栽培して良かったことは何ですか？

皆さんに喜んでいただけれることが一番です。生産組合で不特定多数の方へのアンケートなども行っていますが、「おいしかった」と言っていたいたり、それでもたたりピーターとして注文してくださったりすることがとても励みになります。

——最後に「西浜いも」のPRをお願いします！

サツマイモはしばらく保存することで甘くなります。特に「べにはるか」は熟成型のイモで、2週間以上置いてから食べてもらうと、しっとりとした甘さが楽しめると思います。

「西浜いも」は、日本海の潮風を受けたミネラル豊富な砂丘地で育ったおいしいサツマイモです。今年は適度に雨も降り、良いイモがたくさんできました。ぜひ「西浜いも」を食べ尽くしていただきたいと思います。



さつまいもの栄養

さつまいもの主成分は炭水化物で、ブドウ糖などの糖類を多く含んでおりエネルギーを産出します。ビタミンCの含有量も多く、つやのある肌を保つために必要なコラーゲン生成を助けたり、免疫を強化し風邪を予防する働きがあります。熱に弱いといわれるビタミンCですが、さつまいもの場合、調理の際にでんぷん質が糊化し、膜を作ってビタミンCを保護するため、加熱しても壊れにくいという長所があります。

また、さつまいもは食物繊維を多く含むとともに、ヤラピンという栄養成分を含んでおり、腸の動きを整える効果があります。食物繊維とヤラピンの二つによって、便秘改善に大きな効果があり、コレステロールを体外へ排出し大腸ガンや動脈硬化などの予防に役立ちます。

「西浜いも」の歴史

J Aしまね出雲地区本部管内での「西浜いも」栽培は湖陵地区で行われています。栽培品「ホクホク」した食感が特徴の「紅あずま」と「しっとり」とした食感が特徴の「べにはるか」。両品種とも、日本海の潮風を受けたミネラル豊富な砂丘地で育った美味しいさつまいもです。現在、湖陵町かんしょ生産組合では、25人の組合員が9・2haの面積で「西浜いも」栽培に取り組んでいます。「西浜いも」はフピタや直売所などで販売されているほか、ゆうパックの取り扱いもあり、美味しいさつまいもは全国各地へと届けられています。また、「西浜いも」を使用したアイスやチップスなどの加工品、芋焼酎「いも風土記」なども生産されており、好評を得ています。秋の味覚、「西浜いも」をぜひご賞味ください。



西浜いものおいしいレシピ

ポークソテー ～さつまいもとりんごのソースかけ～



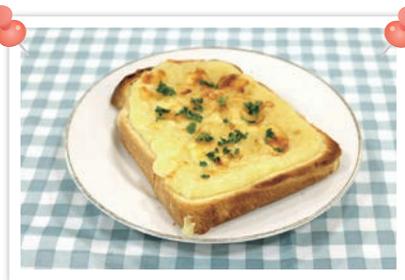
〈材料〉[2人分]

- | | | |
|-----------------|---|--------------------|
| ● さつまいも……中1/4本 | A | ● 水……………1カップ |
| ● りんご(紅玉)…中1/4個 | | ● ウスターソース……………大さじ2 |
| ● 豚ロース肉……2枚 | | ● 酢……………大さじ2 |
| ● バター……………15g | | ● 塩こしょう……少々 |
| ● サラダ油……大さじ1 | | |
| ● パセリ……………適量 | | |

〈作り方〉

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm角に切り、りんごも同様に切る。豚肉は筋の部分に数本切り目を入れ、軽く塩こしょうをふる。
- ② 鍋にバターを熱し、さつまいもとりんごを炒める。りんごがしんなりしたら、Aを加え、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉の両面に焼き色をつけ中までしっかり火を通す。
- ④ 器に③を盛り、②をかけ、パセリをふって完成!

スイートポテトのチーズトースト



〈材料〉[2人分]

- | | | |
|----------------|---|---------------|
| ● 食パン……………2枚 | A | ● バター……………15g |
| ● さつまいも……中1/2本 | | ● 生クリーム…大さじ5 |
| ● とろけるチーズ…適量 | | ● はちみつ…大さじ3 |
| ● パセリ……………適量 | | |
| | | |

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮を剥いて、茹でやすい大きさに切り、沸騰したお湯でやわらかくなるまで茹でる。
- ② ①が熱いうちにAを入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ アルミホイルを敷いた天板に食パンをのせ、②を塗り、その上にチーズを散らす。オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて、パセリを散らして完成!

丘みどりコンサート開催 年金受給者・ゆとり会の皆様へ

JＡしまね出雲地区本部は10月8日、9日の両日、出雲市民会館で「丘みどりコンサート」を開催しました。

JＡしまね統合5年の謝恩企画として、年金振込口座をご指定いただいているお客様、ゆとり会の皆様を対象に企画したものです。8日、9日午後を年金受給者コンサート、9日午前をゆとり会コンサートとして開催し、2日間4公演で約3500人にご来場いただきました。

コンサートでは、丘みどりさんが「佐渡の夕笛」や「鳩の湖」、日御碕を舞台にした「日御碕灯台」など21曲を披露。来場者は素晴らしい歌声に聞き入っていました。コンサートの合間では花束贈呈に合わせて、「西浜いも」「ひらたの柿」「神門梨」など出雲の特産品を丘さんへ贈呈。今年7月に山梨県で開かれた「日本ワインコンクール」で金賞を受賞した島根ワイナリーのワインも贈りました。



素晴らしい歌声で21曲を披露

JＡ高松支店来店感謝デー 女性部員がプレゼントと料理でおもてなし

JＡしまね高松支店は10月15日、来店感謝デーを開催しました。同JＡ出雲女性部高松支部にご協力いただき、来店されたお客様に特製のオリジナルコースターをプレゼントしました。

JＡしまねとJＡしまね女性部が今年度統一行動として行う「おもてなしプロジェクト」の一環で実施したものです。店内にはお茶スペースも用意し、女性部員が用意したお茶菓子などで「おもてなし」。お茶菓子は「家の光」記事を活用してアレンジしたものが中心で、合わせて「家の光」もPRしました。

同支部の吉田喜美代支部長は「これを楽しみに来てくださった方もおられました。喜んでもらえて良かったです」と話しました。



コースターをプレゼントする女性部員

小学生が菌床しいたけの収穫を体験 出雲しいたけ部会西部支部

出雲市立高松小学校の2年生34人が10月4日、JＡしまね出雲しいたけ部会の三島茂部会長のハウスで菌床しいたけの収穫を体験しました。

地域で働く人の話を聞き、生活との関わりを学んだり、地域への愛着を育んだりを目的とする授業で、いくつかの訪問先からしいたけ農家を選んだ児童が参加しました。同部会の西部支部では、食農教育活動の一環で平成28年から協力しています。

収穫体験後は質問の時間も設けられ、「しいたけは何かからできますか?」「種類はありますか?」など、たくさんの質問が出ました。児童たちは、熱心にメモをとりながら三島部会長の説明を聞いていました。



菌床ブロックについて説明する三島部会長

長浜支店 建設工事スタート

JＡしまねの荒茅支店・園支店を統合した新支店「長浜支店」の起工式が10月7日、出雲市長浜町の建設予定地で行われました。関係者約30人が出席し、工事の安全を祈りました。

新支店建設は、2支店の機能を集約することで、効率性と機能性を兼ね備えた支店を作り、組合員・利用者の皆さまを総合的・一体的にサポートできる体制の整備を目的としています。

建物は平屋で建設し、高齢者の方にも利用しやすく、組合員の皆さまが気軽に集える店舗づくりを目指します。今後さらなる職員の専門性、対応力の強化で、組合員・利用者満足度の向上に努めます。オープンは来年2月25日を予定しています。



あいさつをする岡田本部長

島根ぶどう園コンクール 島根シャインマスカット品評会褒章授与

JALまねは10月24日、同JA営農経済本店で令和元年産島根ぶどう出荷反省会を開催しました。生産者代表と市場、関係機関が、本年産の生産・販売結果を報告するとともに来年産に向けて生産・販売方針を協議しました。また、同会の中で第34回島根ぶどう園コンクール（品種デラウェア）と令和元年産シャインマスカット品評会（8月1日開催、受賞者はJALまねびより8月号掲載）の褒章授与がありました。

島根ぶどう園コンクールの出雲地区本部からの受賞者は次の通りです。

▽農林水産大臣賞=川上廣盛さん ▽島根県知事賞=池田豊さん ▽島根県農業協同組合長賞=安達幹夫さん ▽島根県果樹研究同志会長賞=田口初雄さん、吾郷均さん



(左から)シャインマスカット品評会受賞者 門脇雅宏さん、桑原陽子さん、澤田勝さん ぶどう園コンクール受賞者 川上廣盛さん、安達幹夫さん、吾郷均さん

観光いも掘り農園盛況 湖陵町かんしょ生産組合

湖陵町かんしょ生産組合は9月28日～11月4日、同町で観光いも掘り農園を開きました。保育園や福祉施設のイベントなどでも利用されたほか、今年は観光バスを積極的に受け入れ、週末には多くの観光客で賑わいました。

「西浜いも」は、日本海の潮風を受けたミネラル豊富な砂丘地を生かした特産サツマイモで「紅あずま」「べにはるか」の2品種を栽培しています。観光農園では昨年より4000本多い9000本の苗を定植。8月以降気温が高く、適度に降雨もあり、玉太りのよいおいしいサツマイモに育ちました。

10月20日には出雲地区労働者福祉協議会がいも掘り遠足を行い、約450人が収穫を楽しみました。



出雲地区労働者福祉協議会のイベントで収穫を楽しむ参加者

米の食味コンクールで レベルアップ JALまね出雲稲作研究会

JALまね出雲稲作研究会は10月24日、JALまね出雲地区本部で令和元年度「まい米コンクールいずも」を開催しました。同会の生産者41人が「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」を出品。食味分析の結果、松本優治さんの「コシヒカリ」が総合1位に輝きました。

消費者に求められる良食味米の生産を追及することを目的に、毎年開いているものです。コンクールでは、今年産の情勢を周知したほか、地元産米の地位向上を目指し、食味官能試験についても説明しました。

同研究会の立協務会長は「今年は梅雨明けが遅れたことによる日照不足とその後の高温の影響があった。情報を共有して天候に負けない土づくりに努め、来年産につなげたい」と話しました。



あいさつをする立協会長

大きないもがたくさんとれたよ！ 園児が西浜いもの収穫体験

出雲市内の6保育園・1幼稚園が、湖陵町の大山オーナー農園で特産のさつまいも「西浜いも」の収穫を体験しました。農園管理人の鎌田勉さんが、園児に食と農の大切さを学ぶ場を提供しようと、5～6月の苗の植え付けと合わせて毎年実施しています。

10月29日は四絡幼稚園の園児100人が参加。先生や保護者に手伝ってもらったり、友達と協力したりしながら、採り残しがないよう一生懸命いも掘りをしました。収穫したサツマイモは、幼稚園でクッキングに使うほか、12月には鎌田さんが幼稚園を訪れ、焼き芋をする予定にしています。

鎌田さんは「この西浜いもの産地で、植え付けから収穫まで、記憶が鮮明に残る子どものときに一貫して体験してもらうことが、将来的に産地育成につながっていくと思います」と話しました。



熱心に芋を掘る園児たち

生産資材課からのお知らせ

期限切れ農薬・空き容器の回収

期限切れの農薬、農薬の空き容器の回収を行います。

処分を希望される方は、営農センターまたは支店備え付けの農薬廃棄処理申込書に記入して、11月29日までに提出して下さい。

廃棄処分については有料となりますので、処理料金等詳しいことは各営農センターまたは生産資材課までお問い合わせ下さい。

回収時期は1月下旬を予定しています。

申込み頂いた方には、改めて回収日、回収場所をお知らせ致します。

お問い合わせ・お申し込み先

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ● 中部営農センター 31-9055 | ● 河南営農センター 43-7007 |
| ● 東部営農センター 62-9059 | ● 南部営農センター 84-0213 |
| ● 西部営農センター 53-2168 | ● 生産資材課 21-6047 |

いずも食材の目

大根

を使った料理教室

メニュー

- 大根とれんこんの炊き込みご飯
- 牛肉と大根のこっくり煮
- 無限大根菜
- みぞれ汁

参加者募集のお知らせ



- 日時** 令和元年12月19日(木) 10:00~
- 会場** ラピタ2階 ふれあいの家出雲 縁
- 参加費** 300円
- 定員** 16名(定員になり次第締め切ります)
- 持ち物** エプロン・三角巾・マイ箸・持ち帰り用容器

お申し込み先 JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課 TEL 21-6013

活動紹介

朝山支部

代表 天喰 美知子さん

「銭太鼓グループ なでしこ」

JＡしまね出雲女性部朝山支部の「銭太鼓グループ なでしこ」は、毎月2回、JＡ所原店で、銭太鼓や踊りを練習しています。

結成は平成29年9月。女性部朝山支部では、平成28年3月から始まった朝山ふれあい市で支部活動が盛り上がりを見せていましたが、その勢いに乗って、今までなかった踊りのグループで「女性部を元気にしよう!」と立ち上げられました。現在7人のメンバーが先生の指導のもと、楽しく活動しています。

結成して2年あまりの新しいグループですが、発表の場も増えてきました。JＡ朝山支店各種団体新年会や、地域の夏祭りなどで披露したほか今後はサロン会や福祉施設の慰問なども予定しています。練習後の茶話会も楽しみのひとつ。お茶口を持ち寄って親睦を深めています。

天喰代表から一言

中山間地域を活性化していくには地域での活動を“発信”していくことが重要だと考えています。各所から声をかけていただけるようになり、発表する機会も増えてきました。メンバー募集中ですので、興味のある方はぜひ一緒に活動しましょう!



女性部がキャッシュレスを推進 還元事業で皆にメリット

JＡしまね出雲女性部西部地区と同JＡ出雲地区本部西部ブロックは10月15日、29日の両日、ラピタはまやま店、大社店の2店舗で、来店者に電子マネー「Edy」の利用を呼びかけました。

10月1日からの「キャッシュレス・消費者還元事業」(ラピタは対象店舗)の5%還元期間開始に合わせて、「おもてなしプロジェクト」として女性部とJＡが



女性部員とJＡ職員がEdy利用を呼びかけ



チャージ機の使い方を説明する女性部員(奥)

一体となって取り組んだものです。女性部員とJＡ職員がEdyに入金した来店者にたまごなどの粗品をプレゼントし、消費者還元の手順等を説明しました。

ラピタはまやま店の池田貴史店長は「10月以降Edy利用率は上がっているが、実施日は特に高かった。Edyに抵抗があるお客様も多かったと思うが、地域に顔見知りが多い女性部員の皆さんからの呼びかけは利用のきっかけになったと思う」と話しました。

同地区の福原テリ子地区長は「Edyの利用は5%還元やポイント付与で消費者にも得があり、皆にとって良いこと。これを機によりいっそうラピタを利用してほしい」と話しました。



10月講座

「今あるものでアイデア勝負! オリジナル料理開発」

JAしまね出雲地区本部は10月9日、ラピタ本店の「ふれあいの家出雲 縁」で、いずもJA女子大学の10月講座「今あるものでアイデア勝負! オリジナル料理開発」を開きました。

テーマは「出雲の定食」。3班に分かれ、①出雲の特産を使うこと②お米を使うこと③材料費500円以内を決まり事にオリジナルの料理を作りました。

西浜いも、パプリカ、いちじくなど、出雲の食材を存分に使用。3班ともに「さつまいもご飯」となる偶然もありましたが、三者三様、工夫を凝らした定食が完成しました。班ごとにテーマやアピールポイントなどを紹介し、みんなで色とりどりの料理を堪能しました。

参加した女子大学生は「出雲の新鮮な食材で贅沢に料理ができ、楽しかった」「メニュー作りでたくさんコミュニケーションがとれた」などと感想を話しました。



健康ライフかわら版

「ロコモやフレイルを予防しましょう!!!」

最近、運動していますか?骨や筋肉量のピークはおおよそ20～30歳代。運動器の衰えは40歳代から始まります。運動をしないと骨、関節、筋肉などの運動器が衰え、「ロコモ」になる危険性があると言われています。さらに加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下し、「フレイル(虚弱)」の状態に陥ることもあります。

若いうちから運動器を鍛え、ロコモとフレイルを予防しましょう!

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略語で、骨、関節、筋肉などの運動器の衰えにより、要介護になるなど、その危険が高い状態を言います。

7つのロコモチェックをしてみましょう。

- *一つでも当てはまったら要注意です。
- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 階段を上がるのに手すりが必要。
- 家の中でつまずく、滑る。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難である。(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)

「ロコトレ」で「ロコモ」を予防しよう!

バランス能力をつける「片脚立ち」

めやす 左右1分間ずつ、1日3回

- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に、片脚をあげます。

下肢筋力をつける「スクワット」

めやす 深呼吸するペースで5～6回繰り返し、1日3回



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

その他の「ロコトレ」

自分にあつたいろいろな運動を積極的に取り入れよう!

- ウォーキング ●ラジオ体操 ●その他のスポーツ

(参考:公益社団法人日本整形外科学会)

輝け!
いずもスマイル

後継者対策を第一に

出雲市西代町で農業を営む原忠志さん。平成15年に周辺の農地を集積して設立した農事組合法人「グリーンファーム西代」で理事を務め、法人経営に関わるほか、大型農機の運転なども行っています。

今後の農業について、「後継者不足への対策が第一」という原さん。農機が大型化していく中、それを扱える経験者が少なくなっていることも課題の一つだと話します。今年の夏には農業経営ができる人材の発掘につなげようと、理事、顧問の皆さんで県内の農林大学校を訪問し、法人の概要を説明しました。「将来的には会社として経営し、若手が働ける体制を整えていくことが必要になってくると思います」と展望を話してくださいました。

このほか、地元の神社の行事で毎年しめ縄を作ったり、シルバー人材センターの仕事で剪定作業を行ったり、JAの旅行相談員も長年務めてくださっています。「いろいろなことができるのも皆さんのご協力のおかげです。家内にもずいぶん苦労をかけています」と感謝を口にする原さん。「細く長く続けることに意味がある」をモットーに、幅広く活動しています。

出雲市西代町

はら ただし
原 忠志さん (77歳)



■グリーンファーム西代(原広信代表)

約21ヘクタールで水稻を栽培する。きぬむすめ、コシヒカリが中心で、両品種ともに平成28、29、30年と一等米比率100%を達成。約4ヘクタールで大豆も栽培し、宍道湖西岸での大規模圃場整備に伴い小豆やブロッコリーの栽培にも着手している。

俳句の広場

選者
安食彰彦先生

◆月間最優秀賞

庭石に今日の残暑の残り居り

東園町 竹田喜久子

選者評

今年も特に残暑はひどかったその感を庭石に見つけた。庭石はしばらく残暑を残していた。

◆月間優秀賞

薬師へとそぼ降る坂の薄紅葉

本庄町 森脇英徳

北海の青したたらせ秋刀魚焼く

松寄下町 藤江 堯

掃き溜めし落葉の山のまた崩れ

稲岡町 小豆澤典子

◆応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXで応募ください。
※12月号掲載分の川柳の応募メ切りは11月29日(金)必着です。※1月号掲載分の俳句の応募メ切りは12月27日(金)必着です。※お一人様それぞれ3句までご応募いただけます。

◆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」係又は「川柳の広場」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(または雅号)を掲載します。

●食欲の秋！にはいつも平田の方から柿をいただきます。合わせ柿、富有柿大スキです。レシピも載っていたので、味噌和えにもしてみました。とてもおいしくできました！！
(医大南町 Y・Sさん)

JA：作っていただきありがとうございます！おいしく食べていただけです。今がシーズンですので、おいしい柿をたくさん食べてくださいね。

●先月号のおいしいレシピ「柿の味噌和え」を作って食べました。もうすぐ2歳になる孫が、合わせ柿が大好きで、枝豆も少しゆでてやわらかくしたらペロリと大人と同じくらい食べました。
(佐田町 M・Hさん)

おたより広場

読者のページ

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集！！

おたより大募集

皆さまからの「おたより」を募集しております。ハガキに、聞いて欲しいこと、日々思うこと、俳句や川柳、絵手紙や写真などのご投稿お待ちしております。
(匿名希望の方は明記してください)

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
✉メールでの投稿也大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

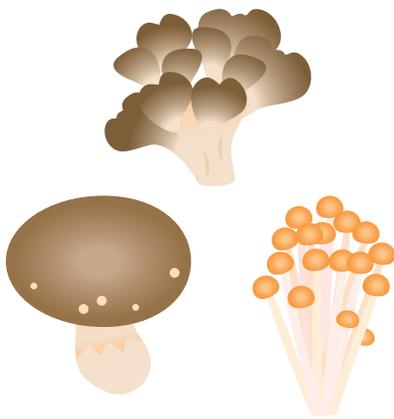
●10月26日にラピタ本店で開催された軽トラ市、農産物直売コーナーのガラポン抽選会に行きました。私にも子どもにも楽しいイベントでした。農業まつりも楽しみです。しまね和牛そぼろ丼がおいしそう…！！
(外園町 F・Nさん)

JA：ご来場いただきありがとうございます！本場にすばらしい歌声でしたね。きっと多くの方がファンになられたことと思います。

●先般の丘みどりショー、ありがとうございました。美しく澄んだきれいな歌声、迫力ある歌声、すべてのステージに魅了された感動しました。「日御碕灯台」を歌っておられ、出雲の観光大使とのこと、初めて知り益々応援したくなりました。再度「日御碕灯台」を全国で歌っていただきたいと切に願います。絶対に大ヒット間違いなしですよ。これから益々のご活躍を期待しています。
(渡橋町 I・Tさん)

●10月に入り、やっと秋らしさを感じるようになったなあと思っていたら、店頭で「きのこ」をよく見かけるようになりました。10月15日が「きのこの日」というのは初めて知りました。
(乙立町 S・Yさん)

JA：「きのこ」は1年中あるようですが、鍋のシーズンになると存在感が違いますね！出雲では菌床しいたけの栽培が盛んですので、店頭でもぜひ「出雲しいたけ」にご注目くださいませ。



写真紹介コーナー

ゴツゴツした姿の大きな大きなサツマイモ！何だかカボチャのようにも見えます。武志町の築森寛喜さんが、家庭菜園で栽培されました。同じようなものが2つもありますが、今までこんなサツマイモが採れたことはなかったそうです。「いつも通り栽培したのに」と驚いておられましたよ。面白い形ですが、食べるのは大変そうですね。



JALしまね
出雲地区本部は



当店は「キャッシュレス・消費者還元事業」
対象店舗です!

消費者還元期間 **2019年10月1日～2020年6月30日** ※詳しくは係員までおたずねください。

| 対象事業 | キャッシュレスでのお支払い | 還元率 |
|----------------------------------|---|-------------|
| 地域とともに ラビタ | 楽天Edy 各種クレジット <small>※一部対象ではないカードもございます。</small> | 5%還元 |
| グリーンセンター | 楽天Edy 各種クレジット <small>※楽天Edyではご利用できません。</small> | |
| 自動車課 ガソリンスタンド JA-SS | 各種クレジット <small>※楽天Edyではご利用できません。</small> | 2%還元 |

Edyでお支払いいただいて、30日後にお受け取りができます。

受け取り方法 楽天Edy 支払う → 30日後 → 専用チャージ機で受け取り ※受け取り日から90日経過すると受け取りができなくなります。

還元についての説明
Edyの場合
◆受取方法
専用チャージ機
ラビタ全店にて設置しています。



Edy受け取り手順



◆注意事項

※受け取り日から90日間受取手続きをしない場合、還元が受け取れなくなります。(有効期限)
※5%還元を受け取りはEdy残高への付加であり、「おさいふカード」のポイントへ還元するものではありません。

クレジットカード

クレジットカード(NICOS・VISA等)は各社それぞれの還元方法がありますので、詳しい還元方法は各クレジット会社に直接お問い合わせが必要となります。

『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 メモリア出雲
出雲市駅南町2-1-5
(JR出雲市駅南口前)

日時 11月30日(土) 午前11時～

受付 当日 午前10時～11時

ご供養料 1,000円

人形供養祭終了後
粗品進呈

ファミリーマート
ジャンボフランク販売
10時～



◆お問合せ先

JALしまね出雲葬祭センター MEMORIA ☎0853-23-3331 (担当 佐藤・勝部)

出雲市

アグリビジネススクール

受講生
募集!!



「レディース&シニア 産直野菜講座」

を受講して、産直出荷しませんか!

「柿・ぶどう・いちじく」

の「栽培技術」を学んでみませんか!



出雲市アグリビジネススクールでは、次の4講座を令和2年1月から12月にかけて実施します。
今回は1月から3月までの各講座の受講生を募集します。
新規就農・定年帰農をめざす人にお勧めです。

- 受講期間／令和2年1月から3月 ●受講料／3,000円※ ●定員／各講座10人
- 応募要件／①出雲市に住民票を有する人、もしくは出雲市で農業をはじめの人
- ②研修会場まで自力で通うことができる人
- ③必要最小限の農具を使用できる人
- ④受講中のけが等に備え傷害保険に加入できる人
(保険料は受講生負担。保険の紹介はできません)

※令和2年1月から3月までの3か月間の受講料です。
令和2年4月から12月の9か月間の受講料は別途必要になります。

レディース&シニア産直野菜講座

- ところ／JALしまね出雲地区本部
東部営農センター・
研修ほ場(東福町)
- 研修内容／座学・栽培研修



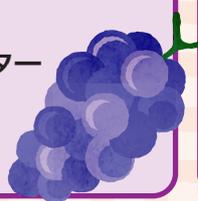
柿チャレンジ講座

- ところ／JALしまね出雲地区本部
東部営農センター・松山店
研修ほ場(多久谷町)
- 研修内容／座学・栽培研修



ぶどうチャレンジ講座

- ところ／県出雲合同庁舎、
県農業技術センター
研修ほ場(浜町)
- 研修内容／座学・栽培研修



いちじくチャレンジ講座

- ところ／多伎いちじく館
研修ほ場(多伎町)
- 研修内容／座学・栽培研修



- 座学では、栽培方法の基礎知識等を講義で学びます。
- 栽培研修では、研修ほ場で、栽培技術や管理作業などを学びます。

申込期限 12月6日(金)

申し込み 出雲市役所 農業支援センター
おたずね TEL 21-6122 FAX 21-6998



出雲市農政会議だより

令和元年11月16日

No.87

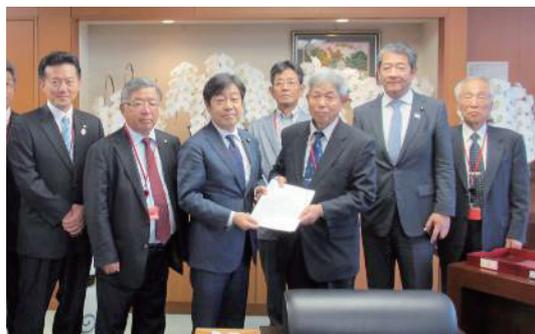
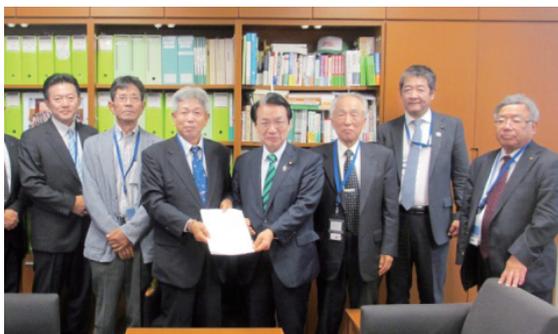
発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALしまね出雲地区本部 営農企画課内)
発行責任者：事務局長 岡野 祥彦

【活動内容報告】

○国会議員への要望活動の実施

出雲市農政議員連盟からの助言を受け、「出雲市農業振興施策確立に関する要望」から国政に関する内容を抜粋して、10月18日に国会議員への要望活動を実施しました。当日は、山田俊男参議院議員、青木一彦参議院議員、舞立昇治参議院議員、三浦靖参議院議員に対応頂き、直接要望書を手渡し、意見交換を行うことができました。また、竹下巨衆議院議員、細田博之衆議院議員、藤木真也参議院議員の事務所を訪問し、それぞれの秘書に要望書を手渡しました。

ご多用のため、短時間での面会に終わりましたが、出雲市農業の現状と課題についてご理解いただき、国政に反映していただけるものと期待が高まりました。



○第5回JALしまね出雲地区本部 農業まつりへ参加

11月3日、農政会議では、地産地消・米消費拡大への理解を深めることを目的に、JALしまね出雲地区本部で盛大に開催された農業まつりに参加しました。

当日は生憎の曇り空となりましたが、安達会長より「相次ぐ自然災害へのお見舞いの他、今年行われた統一地方選挙並びに、参議院選挙への協力御礼」を述べるとともに、JALしまね役員、来賓の方々等と、この1年の収穫に感謝して農政会議が提供した餅を用いて、オープニングセレモニーの後、恒例の餅まきを行いました。

今年も大勢の皆様にご参加いただき、大変賑やかな農業祭りとなりました。





さあ、出雲神話をのせて走り出そう!

出雲ナンバーデザイン決定!

2020年5月頃
交付開始

自動車の新たな地域名表示ナンバープレート、「出雲」ナンバーの交付が2020年5月頃から始まります。対象となるのは、出雲市、奥出雲町、飯南町に使用の本拠を置く自動車（軽自動車含む）、排気量が125ccを超える自動二輪車で、自動車の場合は図柄入り（カラー・モノトーン）と図柄なしが選択できます。

図柄は、出雲神話に登場する「八岐大蛇」^{やまたのおろち}をデザインしたもので、登録時に寄付金（1000円以上）を納められた場合はカラー、寄付金なしの場合はモノトーンの図柄入りナンバープレートが交付されます。



図柄入り(寄付金なし・モノトーン)



図柄なし



図柄入り(寄付金あり・カラー)

図柄は
ヤマタノオロチ

お問い合わせ 出雲ナンバー推進協議会（事務局：出雲市縁結び定住課内） ☎0853-21-6771



出雲地区本部理事会報告

10月25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) 令和元年度 業績還元実施について
農業振興および地域貢献を目的に、各農業まつりへの助成、生産販売拡大のための助成、ラピタ利用者への還元等の業績還元を行ないます。

〈報告事項〉

- (1) 令和元年度産米品種別集荷状況について
- (2) 大口貸出金の報告について
- (3) 令和元年度9月末実績について
- (4) ブロック運営委員会の開催について
下記の日程で開催し、地元組合員の意見・要望・助言等を聞かせていただきます。
12月 6日(金)： 河南ブロック
12月 9日(月)： 西部ブロック
12月10日(火)： 南部ブロック
12月12日(木)： 中部ブロック
12月17日(火)： 東部ブロック



タテのカギ

- ①毛糸や棒針などを使って楽しめます
- ④年賀状を書くために買ってこなくちゃ
- ⑦積み上げて塀を作ることも
- ⑨ポンポンと突いて遊びます
- ⑩ツキノフ、ホッキョクといえば
- ⑪肌のこと。ドライ——
- ⑬食用にするユリの鱗茎（りんけい）
- ⑮OPECは——輸出国機構の略称です
- ⑯もろみなどを搾った後に残る物
- ⑰水道、電気と並ぶライフライン
- ⑱グルメとも呼ばれる——家
- ⑳AMを聞こうかな、FMにしようかな
- ㉑言葉のキャッチボールです

ヨコのカギ

- ①手にはめる防寒具
- ②良い香りがする——キャンドル
- ③リンゴの芯の周りに入っていることも
- ⑤つらさをぐっと耐え忍ぶこと
- ⑥穴を開ける工具
- ⑧結婚指輪をはめるところ
- ⑫餅をつく人が手に持ちます
- ⑬冬空から降る白い物
- ⑭ロシアの首都です
- ⑮怖い話を聞くと凍りそう
- ⑯住み込みではありません
- ⑰無地の物には付いていません
- ⑱トナカイもこの仲間

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？

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

答え

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|

応募要項

- 応募方法 ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。
- 賞品 正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「JA商品券」をお贈りします。
- 当選者発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 宛先・締切 〒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
2019年12月5日（木）（当日消印有効）

先月号の答え
「コガラシ」

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| フ | ラ | ン | ス | ケ | ア |
| エ | イ | ス | イ | ガ | ラ |
| ダ | イ | キ | チ | ス | |
| ベ | ー | タ | モ | ミ | ジ |
| ン | リ | ヤ | ク | ズ | |
| タ | コ | ア | シ | ガ | カ |
| ツ | メ | キ | ヨ | シ | キ |

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



夕食時間

JA島根厚生連

肥満症、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病では、食事、運動療法などの生活習慣指導が重要です。その中でも食事について、甘味物や油物、炭水化物にも気をつけているのに、今ひとつ効果が現れないと感じることはありませんか？そこには夕食を摂る時間が関わっているのかもしれません。

寝る前の2時間以内には食べないように、飲まないようにしましょう。と、よく聞きます。とすれば3時間以内には・・・と、言われるところもあります。

食べ物を食べてすぐ寝ると、からだに蓄積される脂肪量は多くなり太りやすくなります。また、胃の中に大量に食べたものが残っていると、消化活動により就寝後も胃が働き続けるため、興奮状態となり寝つきが悪くなります。しかし、反対に胃が空っぽの場合も消化のためのエネルギーが要らなくなるので、血液が全て脳に集中してしまい、脳が覚醒状態になり、眠れなくなってしまいます。ですから、寝る前の2～3時間前に、適度に夕食を摂ることが大切です。

収穫の秋。食欲の秋。何もかも美味しく、つい食べ過ぎてしまいがちです。お読みいただいている皆さまの中にも、「そうそう・・・」と頷いてくださった方も少なくはないでしょう。この季節は特に気をつけたいですね。

夕食の内容についての注意点は、脂肪の摂取を控えめにすることです。夕食後から寝るまでの時間が短い人は、特にこの点に注意していきましょう。

夕食時間が遅くなるのは若い人ほど多くなる傾向にあるようです。どうしても夕食が遅い時間になってしまいそうな時は、補食をお勧めします。昼食から夕食までの間が大きく空きすぎると、飢餓状態になり、脳が栄養不足と認識し脂肪を貯め込み易くなります。補食として、夕方5～6時くらいに、少しの食べ物を胃に入れて飢餓状態を避け、夕食のドカ食いを防ぎましょう。補食は、夕食をこの後摂ることを考慮して、量を調整してくださいね。

【お勧めの補食：カルシウムも同時に摂れるヨーグルト、ビタミン・ミネラルが補給できる果物、小さめのおにぎりやカップスープ等々。】

もし、夕食が寝るすぐ前になってしまったら、消化の良いお粥、雑炊、お茶漬、具だくさんのスープや味噌汁などでガマン！ガマン！その分朝食が美味しくいただけるかも・・・。
なにはともあれ、夕食は、寝る前の2～3時間前に摂っていただけるよう、心がけてみてください。





JALしあね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ
優待割引のお知らせ

JALしあね ×



メガネの三城



選べるフレーム+
 選べるレンズ付

| | |
|----------------------|----------------------|
| NEW! | 選べるレンズ |
| 1.60 1.67 スマホ用 | 1.60 球面 非球面 |
| 1.60 遠近両用 | 超うす型 1.67 遠近両用 |
| | 1.60 中近両用 |
| | 1.60 近々両用 |

本体価格 **¥12,000~**
 [税込価格 ¥13,200~]

メガネ一式
10%OFF!!
 補聴器
5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内メガネの三城 全店 ※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ

JALしあね 本店経済部生活課 [TEL] 0853-25-8907

JALしあね

キャンペーン期間 2019.11.1(金) - 12.30(月)

あったかキャンペーン2019



JALしあねは、しまねの農業と皆さまの農産形成を応援します!



よりぞう
 ミニトートバック
 先着**5,500**名様にプレゼント!

対象のお取引

- ① 定期貯金
10万円以上新規または、増額でご契約いただいた方(期間1年以上)※(1,2)
 - ② 積立定期貯金
月額1万円以上新規または、増額でご契約いただいた方※(1,3)
 - ③ 定期積金
36万円以上新規にご契約いただいた方(期間3年以上)※(1,3)
- ※(1) 上乗せ金利の適用があるものを除きます。 ※(2) 窓口でお預入いただいたものに限ります。
 ※(3) 口座振替での振込に限ります。



さらに

期間中、下記のいずれかのお取引がある方の中から
 抽選で600名様に**島根の特産品(3,000円相当)プレゼント!**
 特産品は **島根県農協青年組織協議会盟友** が生産した、自慢の一品ばかり!

- 給与振込口座のご指定
- 年金振込口座のご指定
- 年金受取のご予約
- JAネットバンクのご利用
- JAカードのご利用

何が当たるかは
 お楽しみ次第です



●応募方法 対象のお取引に対して下記のとおり抽選権をお付けします。

| お取引 | 口数 |
|----------|-------------------------|
| ① 定期貯金 | 10万円を1口として1本の抽選権がつきます。 |
| ② 積立定期貯金 | 月額1万円を1口として1本の抽選権がつきます。 |
| ③ 定期積金 | ご契約1口につき、1本の抽選権がつきます。 |

- 当選発表 令和2年1月中旬頃、ご当選された方に対して当選通知をお送りします。
- 抽選権の失効 抽選日の前日までに対象のお取引が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。
- 個人情報の取扱い 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためのみに使用します。

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

JALしあね JALしあね

当店は「キャッシュレス・消費者還元事業」
対象店舗です!
キャッシュレスでお支払のお客様に

5%還元
—消費者還元期間—
2020年6月30日まで

楽天Edy
各種クレジット ※一部対象ではないカードもございます。
※詳しくは係員までおたずねください。

2019 REIHOUTEN

麗宝展®

in ラピタ

H JEWELRY HAMANO Dia PRIDE

11/29(金)・30(土) 10:00~20:00 10:00~18:00

ラピタ本店3階 寿輝の間

〈お問合せ先〉ラピタ本店(生活課衣料品) TEL (0853)21-6061

ジュエリーメンテナンス

ジュエリークリーニング・サイズ直し・修理など会場にて承ります。

| 指輪の変形直し | 指輪のサイズ直し | パールネックレス系替え | 切れたネックレスの修理 | ジュエリークリーニング |
|--|---|--|--|--|
| <p>1本無料! 【通常価格1,100円〜】</p> <p>Before After</p>  | <p>1本無料! (3サイズupまで) 2本目より1本2,200円 【通常価格3,300円〜】 (K18・PT850・PT900など)</p> <p>Before After</p>  <p>※通常より幅の広いものや、4サイズ以上大きくする場合は別途料金がかかります。</p> | <p>1本無料! 2本目から1本1,100円 【通常価格1,650円〜】 (糸仕上げ)</p> <p>Before After</p>  <p>※ワイヤー仕上げの場合1本2,200円から</p> | <p>1本無料! 【通常価格1,100円〜】</p> <p>Before After</p>  <p>※パーツ・部品など欠損の場合は有料となります。</p> | <p>3本無料! 【通常価格1,100円〜】</p> <p>Before After</p>  <p>※お磨き</p> |

無料
アフターサービス

※特別な修理品は一部有料のものもございます。
※シルバー製品のサイズ直し・切れ修理はできません。
※ホワイトゴールド製品についてはお尋ね下さい。
※念珠の切れ修理は、有料となります。
※金・プラチナ以外の製品はお受けできない可能性があります。
※表示価格は全て税込価格です。
※写真はイメージです。

かに道場

〈境港産〉
紅ずわいがに

かに食べ放題

+飲み放題

お一人様 120分 **3,900円** (税込)

営業期間
令和元年

11/21

木曜日

期間限定

令和2年

2/29

土曜日

休業日 令和元年12月29日(日)～令和2年1月6日(月)
月曜日定休(祭日の場合翌日)

時間 PM5:00～PM9:00

料金 お一人様 120分

場所 ラピタ本店
4F 特設会場

セルフバーコーナー完備 飲み放題
お好きなドリンクを、自分の好きなようにお作り頂けます!生ビール、ハイボール等をはじめ、出雲の地酒など、すべてが飲み放題に含まれます!

| | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| ■大人 | ■中学生以上20歳未満 | ■小学生 | ■幼児(4～6歳) ※3歳以下は無料 |
| 3,900円 (税込) | 2,900円 (税込) | 1,900円 (税込) | 1,000円 (税込) |

■ご予約・お問合せフロント TEL (0853) **21-6063**

お問合せ時間: AM9:30～PM8:00
※週末は特に混みますのでご予約をおすすめいたします。

※20歳未満のお客様の飲酒はお断り致します。
※飲酒後のお車の運転や車両に同乗する事は法律で禁止されています。
※20歳未満の方は保護者または監督者同伴にてご入場ください。

2019年歳末 お買得クーポンのお知らせ

11/23^祝よりスタート!

期間中、お買得クーポンをお持ち頂くと、
合計290以上の商品が
組合員限定価格!

クーポンセール期間

- 第1弾 2019 11/23^祝 ▶ 12/4^水
- 第2弾 2019 12/5^木 ▶ 12/16^月
- 第3弾 2019 12/17^火 ▶ 12/28^土
- 第3弾スペシャル 2019 12/25^水 ▶ 12/28^土



※組合員の方には「お買得クーポン」を郵送します。

2019 期間中、特別価格で大奉仕!!

開催期間 11/23^祝 ▶ 12/1^日
AM9:30~PM8:00
商品の数には限りがあります。ご了承ください。
ラピタ本店2Fベスト電器 TEL (0853) 21-6058

おさいふカード
会員様限定
セール期間中、当店指定の
商品をお買い上げの方に
おさいふカードポイント
10倍・5倍
ポイント進呈!!
※指定機種に
限りです



キャッシュレスで
お支払のお客様に
消費者還元期間
2020年
6月30日まで

5%還元

5%還元の対象は下記のマークが目印です



その他のカードにつきましては、順次還元対象予定です。
左記に表示されている対象決済手段であっても、一部のクレジットカード等
では還元されない場合があります。詳細はカード発行会社へのお問合せ、も
しくはホームページでご確認ください。

当店は
「キャッシュレス・消費者還元事業」
対象店舗です!
※詳しくは係員までおたずねください。

しまねうれしび

料理研究家 土井小百合

JALしまねびより

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。



きのこのサンラータン



●材料 (3人分)

| | |
|------------------|----------------|
| 豚ひき肉…………… 80g | しょうゆ…………… 大さじ2 |
| おろし生姜…………… 小さじ1 | レタス…………… 1枚 |
| 豆板醤…………… 大さじ1 | 塩・こしょう…………… 少々 |
| 中華スープ…………… 400cc | 片栗粉…………… 大さじ1 |
| プチトマト(半分に切る)… 3個 | 水…………… 大さじ2 |
| 木綿豆腐(角切り)… 1/3丁 | 酢…………… 大さじ1 |
| えのき(半分)… 30g | |
| しいたけ(スライス)… 1枚 | |

①



●作り方

- ①耐熱ボウルに豚ひき肉、おろし生姜、豆板醤を入れ中華スープを少しずつ加えながら混ぜる。
- ②①に①としょうゆを加え電子レンジ庫内中央に置きレンジにかける。
- ③豚ひき肉に火が通ったら塩、こしょうをして水溶き片栗粉を入れすぐ混ぜる。
- ④とろみがついたら酢、ちぎったレタスを入れる。

サンラータンは、中華料理(四川料理・湖南料理)のスープで、酢の酸味と唐辛子の辛味と香味を利かせた、酸味豊かな辛みのあるスープです。簡単に出来るように電子レンジで作っています。

リンゴジャム



●材料

| | |
|-----------------------|--|
| リンゴ…………… 300g | |
| (紅玉・国光などがよい) | |
| グラニュー糖…………… 原料の50~70% | |
| レモン汁…………… 小さじ1 | |



●作り方

- ①リンゴを綺麗に水洗いする。
- ②皮をむき薄切りにする。褐変防止のため1%食塩水に浸漬する。水切りして重量を量る。
- ③鍋にリンゴと皮、グラニュー糖を加え少しおき火にかける。
- ④リンゴが柔らかくなり赤い色がついたら皮を捨て、ミキサーにかける。
- ⑤鍋に戻しレモン汁を入れ攪拌しながらなるべく強火で短時間で煮詰める。

リンゴの皮を入れて煮込むことで皮の色が付き、きれいなピンク色のジャムが出来上がります。甘さは砂糖を加減して好みでつくってみてください。

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。

今月の表紙は大田市大森町の「城上神社」です。大国主命を祀るこの神社の拝殿は県指定有形文化財に登録されており、天井に描かれている極彩色の龍は、絵の下で手をたたくと澄んだ音が聞こえる「鳴き龍」として訪れる人を惹きつけます。森のように木々が茂っていたことから「大森」の地名が生まれたと伝わるほど緑に囲まれた境内も、秋には赤く彩られます。

編集後記

10月は全国各地で台風被害や水害が相次ぎました。被害を受けられた方々や農畜産物への状況を目の当たりにすると、一日も早い復旧を願わずにはいられません。台風19号による農林水産関係だけでも被害額は1,200億円超との試算があり行政からの支援が求められる中、東京五輪パラリンピックには当初予定を大幅に超える多額の税金が投入されるとか。来年は、穏やかな日常生活の中でスポーツを楽しみたいものです。(和)

【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。



JALしまね 公式ホームページ
<https://ja-shimane.jp/>

2019年11月13日付発行 (月1回発行)
 編集/JALしまね ふれあい福祉課・出雲地区本部
 発行/島根県農業協同組合 出雲地区本部
 〒693-8585 出雲市今市町106-1 TEL.0853-23-3311 FAX.0853-21-6005