

2024  
1  
January  
Vol.94

SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JAしまねびより



特集

2024年

も農業の伸びしろたっぷり！

辰



来月の外勤日は 2月17日(土)

JALしまね 出雲地区本部版

可一つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
松本 悠太さん  
[くにびき地区本部]

# 初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長  
石川 寿樹

新年あけましておめでとうございませす。謹んで新春のごあいさつを申し上げます。令和6年の年頭にあたり、組合員の皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に移行した結果、経済・社会活動はコロナ前の姿を取り戻しつつあります。JAしまねにおきましても、通常総代会や農業まつりなどの各種イベント、JA青年組織・女性組織や生産部会の総会等も通常開催となりました。一方で、コロナ禍やロシアのウクライナ侵攻といった世界の混乱による物価高騰や急激な円安によって、燃油や飼料・肥料などの生産資材価格の高止まりが依然として続いており、農家経営は非常に厳しい状況となっております。

こうした中、JAしまねでは各地区本部の営農担当者が国の肥料価格高騰対策事業の申請支援を行い、申請件数

5,128件、支援金額3億1千万円を受け付けました。今後も役員総力をあげて農家支援に取り組んでまいります。

一方、事業運営につきましては、令和5年9月末決算において、計画を上回る成果を上げることができました。しかしながら、当JAの収益を支えてきた信用・共済事業部門の収益は、年々減少傾向にあります。我々JAの使命である農業振興を実践していくためには、盤石な経営基盤を確立することが重要であり、引き続き事業改革の取り組みを進めていく必要があります。

特に、営農経済事業改革では、農機事業において、昨年7月に全農とJAしまねの共同出資による「JA全農島根農機サポート株式会社」を設立し、11月1日より事業運営がスタートしました。今後は、組合員の皆様からの多様な負託に応じていくため、職員の技術向上に努め、IT・スマート農機や大型機械にも対応してまいります。

また、今年度より立ち上げた3つのプロジェクトにつきまして、鋭意取り組みを進めております。

1つ目の「しまねの有機農業・米粉生産拡大検討プロジェクト」では、国の「み

どりの食料システム戦略」に呼応し、持続可能な農業の可能性を拡げるため、これまで有機カボチャや有機米の実証に取り組みしました。今後も有機農産物の生産拡大を目指して、取り組みを進めてまいります。また、米粉振興につきましては、中山間地の水田維持を実現するため、米粉専用品種の試験栽培や製粉事業の検討にも着手しました。

2つ目の「ホームセンター連携検討プロジェクト」では、昨年11月の理事会でジュンテンドーとの連携が決定いたしました。今後は、ジュンテンドーとの協議を進め、組合員の皆様にとってのメリットを最大化できるよう努めてまいります。

3つ目の「自動車燃料事業の県域会社化検討プロジェクト」では、事業の継続性と専門性の強化を目的に、県域で一体となった事業展開を進めていくため、会社化準備室を設置し、具体的な検討を進めてまいります。

結びに、組合員の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい年となりますようお祈り申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。



## 新年のごあいさつ

J Aしまね女性部  
部長 高橋 美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、ロシアによるウクライナ侵攻や円安が進んだことで国内ではさまざまな物価が上昇し国民の生活を圧迫しています。その一方で、新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し、徐々にコロナ前の活気を取り戻しつつあります。

そのような中、私たち女性部の活動でも「〇年振り」という言葉が聞こえてくるようになりました。昨年7月には4年ぶりに中国四国地区J A女性組織リーダー研修会を、12月には5年ぶりにJ Aしまね女性大会を実開催することができました。これまでWEBでの開催を余儀なくされていましたが、こうして再び部員たちと顔を合わせて対話ができることの喜びを実感しました。

また、コロナ禍で困窮する学生や子どもたちを支援する目的で始めた“米一握り運動”も4回目を迎えました。今年度は2回に分けて行い、現在1回目が終了しました。J Aしまねや鳥根県農協青年組織協議会にもご協力をいただきながら、県内の子ども食堂・フードバンク事業者などに多くのお米を寄贈することができました。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年はいこれまでの取り組みも大切にしながら、新しい時代の女性組織活動の実践を進め、ますます活力あるJ A女性部ならではの活動を目指してまいります。今年も私たち女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。



## 新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会  
会長 古川 敬



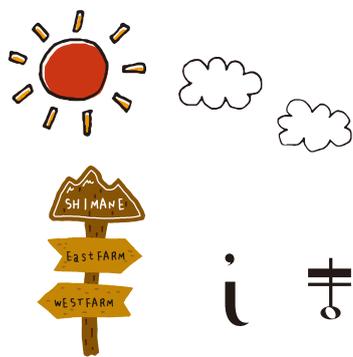
新年あけましておめでとうございます。

日頃より鳥根県農協青年組織協議会（以下、県青協）ならびに鳥根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、不安定な世界情勢が続き日本経済は深刻な影響を受け、多くの食料品や生活用品が値上がりいたしました。農業現場においても生産資材や飼料、燃料の高騰や農畜産物の需給ギャップ拡大が経営を圧迫してきております。

このような中、新型コロナウイルス感染症が5類に移行され「活動を活発に！」とも思いましたが、体力を消耗しているのは県青協も同じでした。各地区での活動も自粛や縮小傾向の流れは残っていましたが、それでも「各単組の総会への参加」、「鳥根県JA青年大会の開催」、「全国大会や中国・四国JA青年大会と研修視察への参加」、「鳥根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・鳥根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」、「国会議員への要請」など、WEBやLINE、SNSも活用しながら県青協として活動してまいりました。これからも農業青年の繋がりを基に、食や農業の大切さ・大変さ・魅力を発信していけるように幅広く意見協力を求め、農業振興や地域振興に繋げていきたいと考え、竜頭蛇尾にならぬよう県青協一丸となって取り組んでまいります。

最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げますと共に、実り多き年でありますことをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。



# つけた しまのファーマーズ

Shimane farmers



歴史ある八束町の牡丹栽培

## まつもと ゆうた 松本 悠太さん(35歳)

今月はくにびき地区本部。松江市八束町で牡丹(ぼたん)の栽培・販売・普及に取り組む松本悠太さんにお話を伺いました。

### 伝統が途絶える危機感からの決意

島根県と鳥取県にまたがる汽水湖・中海に浮かぶ大根島。ここでは、生産量日本一を誇る牡丹の栽培が盛んです。島内の牡丹栽培は約300年前から始まったとされ、今も数力所の牡丹園が存在しています。

その中の牡丹園のひとつ「松本農園」で、すべての業務に携わる松本さん。20代前半の頃にデザインを学んだ後、地元会社に就職し、社内のあらゆる制作物のデザインをする仕事をしていました。

転職が訪れたのは、当時付き合っていた奥さんの実家へ挨拶に行った時。それまで家業のことは聞いていませんでしたが、松本さんは「服のボタンの工場かな？」と勘違いしていたほど牡丹について知らなかったそう。初めて花であることを知り、さらにお義父さんの「大根島の牡丹栽培は、高齢化によって衰退の一途を辿っている。後継者もおらず、このままでは日本一どころか、生産を続けることも難しい」という言葉に衝撃を受けたと言います。「長年の伝統が途絶える危機感を覚えた」と当時を振り返る松本さん。

その時働いていた会社も、自分たちで生産し、商品を生み出し、販売していく6次産業に取り組んでいたこともあり、今までの知識が何か役に立つかもしれないと、徐々に自分が受け継ぐ決意に変わっていききました。平成23年の結婚を機に大根島へ移住し、1年間の研修を経て、平成25年に松本農園の跡取りとして就農しました。

### 5年の歳月をかけて育てあげる牡丹

通常、春が見頃ですが、お正月に飾ると縁起が良いとされる牡丹。そのため、ちょうどお正月に花が

咲くよう、冷蔵庫などで寝かせておく抑制栽培を行い、年末に合わせ最も良い状態にする技術が必要とされます。また、牡丹は花を鑑賞できるようになるまで最短でも5年ほどかかり、非常に長い年月をかけて育てられています。

まずは芍薬の台木を2年かけて育て、3年目にその木と牡丹の穂(芽)の接ぎ木を行います。こうすることで、芍薬の力を借りて成長速度を何年も早めることができるそう。そして、さらに2年かけてやっと成木に成長します。松本さんは、「最初は理解するのが難しかったけど、5年の成長サイクルを一通り経験した時によやくコツがつかめてきた」と話しました。

それほど手間暇かけて作られる牡丹ですが、一輪の花を綺麗に鑑賞できるのは約3日間だけ。しかし、その一瞬の華やかな姿は、花火のようにインパクトが強く、ずっと人々の脳裏に記憶として残り続けます。そんな牡丹に魅了されたファンが全国に多くい



牡丹の接ぎ木苗を定植する松本さん



1年で一番忙しいのは年末の時期。お正月に綺麗な花を咲かせるため、気温などを確認しながら出荷作業を行います。

ます。「最初はお客さんに質問されても、答えられなかったんです。悔しさから猛勉強しました」と語る松本さん。今では、誰にも負けなくらい牡丹の知識を積み上げています。

## 感性と技術を活かしながら 情報発信を

松本さんが牡丹の栽培を始めてから身を持って感じたのは、牡丹に関する情報が圧倒的に少ないことだそう。どんな品種があつて、どういう育て方や管理をしたらいいのかわからないというお客さんも多いのだそう。その要望に応えたいと、ホームページをはじめ、インスタグラムやfacebookなどで情報を発信し続けています。それには、「花が美しく咲く3日間に至るまでの、牡丹のストーリーも知ってほしい」という思いも込められています。前職で培った技術を活かしながら、誰が見てもわかりやすい発信を心がけています。



362種が掲載されているデータベース本「牡丹名鑑」の制作にも参加。表紙は松本さんがデザイン。

## 体が資本の仕事だからこそ、 子どもと運動で体力作り

牡丹に携わるようになってから、頭の中は常に牡丹のことについてばいだという松本さん。プライベートでは2児の父として、休みがほとんどない中でも、作業の合間に子どもたちと関わる時間を大切にしています。近所の公園でサッカーをしたり、最近では親子でバドミントンクラブに加入したりして週1回汗を流しているそう。

## 県花をもっと多くの人に 喜んでもらいたい

島根県の県花として位置付けられている牡丹ですが、特に若い人たちにはあまり知られておらず、生産自体も徐々に衰退しています。松本さんは「もっとたくさんの人に見てもらいたい、喜んでもらいたい」と話しました。

最近では、JAと松江大根島牡丹協議会が行う「花育活動」に参加。先日は金沢と京都の小学校を訪問し、自分で作った紙芝居でわかりやすく紹介した後、児童たちと一緒に苗を植えたそう。こうして、周りの人たちとも協力し、全国への発信も積極的に取り組んでいます。今後は、新たな品種を増やし、1,000種類を



牡丹について話す松本さん

育てることが目標。その一方で、江戸時代から農家や愛好家によって伝え続けられた古典品種も大切にしたい気持ちも強い松本さん。「やはり昔の品種は、今の牡丹にはない良さがあるんです」とあらゆる所から古い品種を収集し、種を守り続けています。

長い年月をかけ、たくさんの方の手が加わることで、心を揺さぶるような情景を生み出す牡丹の花。春にはたくさんの方々が咲き誇る牡丹園を楽しんでもらいたいと、松本さんは日々邁進し続けています。



松江大根島牡丹協議会の一員として「花育活動」にも積極的に参加し牡丹の魅力子どもたちへ伝えています。

## 松江八束大根島牡丹

島根県の県花にもなっている牡丹。八束町での牡丹生産の歴史は約300年と古く、1955年頃には新しい栽培技術が導入され生産量が増えました。現在、大根島では年間約250種類、150万本を生産しています。大輪

で色鮮やかな花は国内にとどまらず台湾など海外でも人気を集め、島根県が誇る代表的な花となっています



プチっと  
情報!

辰

# しろたっぷり!



功」する年とも言われているそう！  
続く中、龍が空を昇るように力強く困難を乗り越え、目標に向かって突き  
(辰) ぷりにお話しいただきます！

## 雲南市大東町 雲南地区本部

### 藤原 潤さん(37)

主に綿花を栽培しています。周年出荷ができる栽培体系をとるために、昨年から綿花の他にカリフラワーなど3品目の野菜栽培を始めました。全ての品目が栽培期間中、農薬・化学肥料不使用です。今後は有機JAS認証取得を目指します。



## 隠岐の島町 隠岐地区本部

### 村上 淳一さん(42)

現在、島の香り隠岐藻塩米を生産しています。今年の目標は、味や品質面では決して他に引けを取らない島の香り隠岐藻塩米を皆さんに知っていただき全国区のブランドにすること。さらには海外の方にも食べていただいて、輸出にもつながっていきたいです。



## 斐川町 斐川地区本部

### 農事組合法人かわひがし (井上富雄組合長)

米や麦、大豆の土地利用型作物を中心に、キャベツやサツマイモ、枝豆、たまねぎ苗など5品目の園芸作物にも力を入れています。所得の向上と水田園芸の振興につなげるため、今年産の収穫を目指し、たまねぎの生産にも挑戦を始めました。



## 大田市山口町 石見銀山地区本部

### 大國 裕紀さん(32)

祖父母の後継者として就農して7年。耕畜連携による稲わら利用促進に取り組みながら、繁殖和牛を25頭飼育しています。現在、家畜人工受精師資格の有効活用を目指して勉強中です。牧草地を拡充、増頭して、肥育にも挑戦したいです。



## 益田市遠田町 西いわみ地区本部

### 可部 泰成さん(24)

2020年に島根県立農林大学校を卒業後、益田市内の施設農家での研修期間を経て、昨年春から同市内の遊休ハウス4棟を借り受け、メロンとトマトの生産を始めました。学ぶことが多く不安はありますが、部会の先輩に教わりながら技術を身につけ安定経営を目指したいです。



# 2024年も

# 農業の伸び

新年あけましておめでとうございます。

2024年は辰年🐉古くから縁起が良いとされている辰(龍)にちなんで「上昇」や「成  
そんな2024年第1号の特集では、生産資材価格の高止まりなど厳しい状況が  
進む農業者の皆さんをご紹介します😊将来の目標や頑張っていることなど伸びしろたっ

松江市八幡町  
くにびき地区本部

渡部 卓也さん(46)

2022年1月に独立し、イチゴ農園を経営しています。よりおいしいイチゴを目指して、本来の甘味、酸味、香りが出せるよう、愛情たっぷりに育てています。「あそこに行けばおいしいイチゴがある」と思っていただけのようなイチゴを、末永く作っていきたいです。



安来市伯太町  
やすぎ地区本部

長野 倫樹さん(28)

寺田農園で高品質な牛乳を生産し、地域の方々や学校給食の安心安全な健康と食文化を支えるため、日々頑張っています。厳しい酪農情勢ですが、次の世代に繋げていけるよう、さまざまな取り組みを通して、持続可能な酪農家を目指します。



西ノ島町  
隠岐どうぜん地区本部

道前遼太郎さん(27)

東京農大卒業後、アメリカへの留学、鹿児島での農家研修を経て2023年7月に西ノ島町に帰郷しました。現在は家族で繁殖牛を約110頭飼育しています。学んできたことや同町の放牧を最大限活用しながら、500頭規模に拡大する夢を持って、頑張ります。



出雲市大社町  
出雲地区本部

谷口 太一さん(39)

ぶどう農家として新規就農を目指し、現在は研修を受けています。自分が栽培した作物で食べた人を感動させたいという想いから、勤めていた会社を辞めて就農を決意しました。今年は就農に向けて研修最後の一年。自信を確信に変える年にしたいです。



美郷町  
島根おおち地区本部

木村 陸さん(20)

島根県立農林大学校を卒業後、地元に戻り昨年の春から就農しています。これから失敗もしながら経験を積んで、経営の安定を図りたいです。そのため、今栽培しているミニトマトの収量アップを目指して、日々全力投球で頑張ります。



浜田市吉地町  
いわみ中央地区本部

吉岡 健児さん(31)

岡山県で2年間、椎茸農家のもとでの修業を経てUターンしたのち、2023年に就農しました。僕には「伸びしろ」しかありません。生産者は減少していますが、産地復活に向けて微力ながら頑張りたいです。バモス！



topics  
1

### 島根県協同組合連絡協議会学習交流会を開催



島根県内の協同組合5団体で構成する島根県協同組合連絡協議会は12月11日、松江市の島根県林業会館で令和5年度島根県協同組合連絡協議会学習交流会を開きました。構成団体の役職員ら41人が参加。県内外の事例などから、人口減少が続く地域の課題に対して協同組合間の連携で何ができるか探りました。

当日は、地域連携について研究する島根県立大学地域政策学部准教授の田中輝美さんが『共存同栄』の未来に向けて」をテーマに講演。田中さんは浜田市金城町美又地区で「農協さん」の愛称で親しまれていた同JAいわみ中央地区本部の建物を活用し、地域の拠点づくりに取り組んでいます。講演では、外の仲間（関係人口）とのつながりが、人口減少時代における魅力的な地域・組織づくりになると話しました。

また、日本協同組合連携機構（JCA）の青木寛さんが全国の協同組合連携の取り組みの他、同機構の調査により島根県は協同組合の加入率全国1位であったことを報告しました。



興味深く講演を聞く参加者ら

調査によると…  
JCAの

島根県は、もっとも協同組合が利用されている県  
島根県は、もっとも色々な協同組合が利用されている県  
島根県は、もっとも協同組合が知られている県  
島根県は、もっとも協同組合が役に立っている県  
島根県は、もっとも協同組合の職員が親切な県



このことから「島根県は、もっとも協同組合が地域とつながっている県」と評価されました

topics  
2

### 中国・四国地区JA青年大会に盟友2名が出場！



11月16日に広島市で「中国・四国地区JA青年大会」が開催され、県代表として「JA青年の主張」にくにびぎ青年連盟の野津喜洋さん、「JA組織活動実績発表」ではやすぎ青年連盟の佐藤明次さんが出場しました。

野津さんが発表した「委員長はつらいよ。でもやってよかった〜！」がJA青年の主張で優秀賞を受賞しました。

野津さんは、自身が9年間にくにびぎ青年連盟の委員長を務めた中で得たことを発表。人前に立つことが苦手だったが克服できたことや、大切な仲間ができたこと、経験値の向上と交友関係の広がりにつながったことを挙げ、他の人のために努めることは自身を成長させると呼びかけました。

佐藤さんは「食農でつながる持続可能な未来」をテーマにやすぎ青年連盟で取り組んでいる、「JA新入職員農業実習と女性部との連携による地元保育園児とのサツマイモ栽培体験」について発表。「なんかやろーやー」を女性部との合言葉に、より良い農業の実現や地域の発展を目指していることを伝えました。



自分の想いや青年部活動などについて発表した野津さん（写真左）と佐藤さん（写真右）

翌日の17日には3つのコースに分かれ、JA西日本営農技術センター、JA全農ひろしま和牛TMRセンター、生産者圃場などを視察しました。

topics  
3

### 令和5年度産あすっこ出荷協議会を開催



JAしまねは11月14日、出雲市斐川町の同JA営農経済本店で令和5年度産あすっこ出荷協議会を開きました。山陰を中心とした6市場の関係者やJAアグリ島根、JA担当者らが出席し、本年度産の状況や市場情勢、出荷規格、出荷方法、販売対策などについて協議しました。

「あすっこ」はブロッコリーとビタミン菜を交配させて誕生した島根県オリジナル野菜。葉や茎など全て食べることができ、苦みやクセがないため子どもにも人気があります。

市場からは「年々認知度が高まっており、スーパーや学校給食、保育園などからの需要も多いが、出荷量が少なくお客様のニーズに応えられない。産地の作付けを増やしてほしい」と要望が集中しました。

同JA本店園芸販売課の西尾一俊課長は「もっと認知度が高まるよう試食宣伝など努力を続ける。併せて、ニーズに応えるため作付け増に力を入れていきたい」と意気込みました。



#### 【あすっこ豆知識】

「あすっこ」は平成15年に誕生し、平成19年度産から本格的に販売を始めました。県オリジナル野菜として戦略的に取り組むため「あすっこ」の名称は商標登録され、他県への流出・使用を防止するという知的財産保護の措置を講じています。本年度産は11月中旬から出荷が始まっています。県内各地のスーパーなどで販売していますので、ぜひ手にとって食べてみてくださいね😊❤️

あすっこレシピ動画はこちらから▶



あなたもチャレンジ！

## 家庭菜園

## 春まきキャベツ

## 育苗管理が肝心

キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

## 品種

とう立ちしにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選びましょう。

柔らかくジューシーな春系の「春波」（タキイ種苗）、「中早生二号」（サカタのタネ）などがおすすめです。

## 苗作り

発芽温度は、おおむね5～35度で、適温は20～25度です。その後の温度は、日中15～20度、夜間5～10度を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10度を目安に加温しますが、日中は25度以上に上がらないように換気をします（図1）。7.5～9cmポリポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます（図2）。

## 畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します。畝幅70～80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料（NPK各成分10%）100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます（図3）。

## 植え付け

時期はソメイヨシノが開花する頃（気温10度以上）に、株間40cmに植え付けます（図4）。

## 追肥

結球期まで肥効が残らないように、定植後2週間程度で株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

## 病害虫の防除

気温が上がるとアオムシ、コナガの発生が多くなるので、BT剤などで防除します。

## 収穫

球が固く締まる前に早めに収穫します（図5）。

図1 加温育苗

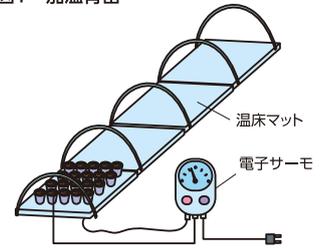


図2 苗作り

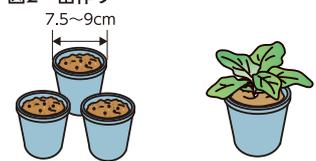


図3 畑の準備

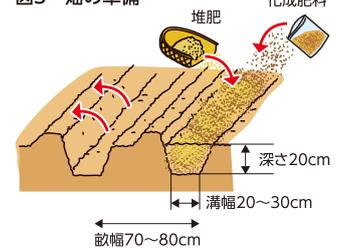


図4 植え付け



図5 収穫



栽培カレンダー（春まきキャベツ）

	1	2	3	4	5	6	7
冷涼地		●	▲	▲	▲	▲	■
中間地		●	▲	▲	▲	▲	■
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	■

●種まき ●---●苗作り ▲植え付け ▲---▲生育 ■収穫

## 理事会情報（11月29日開催）

## 【協議事項】

- 令和6年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- 生産資材事業におけるHCCとの連携について
- 自動車燃料事業の会社化について
- 雲南地区本部の経営改革について
- 令和5年度末決算見込（第1次）について
- 中間期ディスクロージャー誌2023について
- 組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）

- 今後の役員体制について
- 総代定数のあり方にかかる 総代・組合員への説明について
- 役員視察研修の考え方について
- 確定給付企業年金規約の一部改正について
- 勤務管理システムの更新について
- 役員退職慰労金の支給について
- 新人事制度導入に向けた今後の進め方について

## 理事会情報（12月22日開催）

## 【協議事項】

- 東・中部集約米倉庫建設計画の見直しについて
- 有機多目的倉庫の新設について
- 令和5年産島根米の追加金について
- 広域施設利用玉ねぎの腐敗等による廃棄に対する生産者支援について

- 子会社等への役員の推薦及び派遣について
- 大口貸出について
- 第10回通常総代会および記念式典の開催について
- 令和6年1月からの専門委員会の委員選任について
- 島根県常例検査書（いわみ中央地区本部）の回答について

# 謹賀新年

令和六年の新春を迎え

J Aしまね出雲地区本部は

地域農業の振興と地域の皆様の

うるおいある生活の向上をめざし

全力をあげて取り組みます

皆様のご支援とご協力を

お願い致します。



## 島根県農業協同組合 出雲地区本部

常務理事本部長	珍部 誠
常務理事副本部長	坂本 満
理事	藤江美由紀
理事	小村 伸治
理事	鎌田 英男
理事	山本 直樹
理事	高野 智子
青年連盟委員長	河原 剛
女性部部长	浦部えつ子

出雲地区本部役職員一同

# 新年のご挨拶



島根県農業協同組合  
出雲地区本部長

珍部 誠

新年明けましておめでとうございます。組合員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。平素より、当地区本部の各事業に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、7月に発生した豪雨災害により、皆様の大切な家屋やハウス等の農業生産基盤に多くの被害をもたらしました。改めて被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

また、夏場の記録的な猛暑により、コシヒカリを中心に一等米比率の低下、そして天候不良や日照不足によりぶどうをはじめとする特産物の出荷量が減少するなど、農業生産現場にも多大な影響がありました。さらには、一昨年より続くロシアによるウクライナ侵攻に端を発する円安、原油価格高騰などの影響から農

業資材価格の高止まりにより、農業を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。

そのような情勢の中、JA自己改革に掲げる「農業所得の増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」については、不断の取り組みとして鋭意継続していかねばなりません。特に農業場面においては、「JAしまね農業振興支援事業」「出雲農業未来の懸け橋事業」を中心に、農家支援に向けて継続的に取り組んでまいります。

また、感染拡大から4年が経過した新型コロナウイルス感染症が、5月に感染法上5類へと移行され、少しずつ日々の日常を取り戻しつつあります。当地区本部においても、3年ぶりとなる夏季ビアガーデンの再開や、年金受給者・ゆとり会会員ご優待企画として「大相撲出雲場所へのご優待」「坂本冬美歌謡ショー」など、各種イベントを開催し、多くの皆様にお出かけいただきました。業績還元につきましては、令和4年度の決算状況に基づき、約1,500万円を還元することとし、肥料価格高騰・畜産消費拡大対策、各地区農業まつりへの助成、女性部・やすらぎ会活動への支援、ラピタポイント

セール、ガソリン値引き券の配付等を実施させていただきました。改めて、各事業のご利用に感謝するとともに、皆様の生活向上や、地域の活性化に寄与することを期待しております。

一方、令和6年についてもJAを取り巻く環境は依然として厳しく、引き続き管理費削減を核とした事業改革の取り組みを進めていく必要があります。

特に支店やATMの再編については、ご理解をお願いする場面もありますが、今後も地域の農業と暮らしになくてはならない存在であり続けるため、役員一丸となって取り組んでまいりますので、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、組合員の皆様にとりまして、この一年が実り多く、健康で明るい年となりますよう、お祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 各支店で来店感謝デー開催 日頃のご愛顧に感謝を込めて

JAしまね出雲地区本部は12月15日、日頃のご愛顧に感謝を込めて、来店感謝デーを開催しました。当日は来店者への粗品として卵とカイロを用意したほか、女性部がおもてなし活動として工夫を凝らして作ったプレゼントや、温かい紅茶やぜんざいを提供した支部もあり、各支店とても賑やかな1日となりました。

ご協力いただいた女性部の皆さま本当にありがとうございました。



## 米一握り運動で 集まったお米を贈呈

JAしまね出雲女性部は「米一握り運動」で集まったお米を出雲市社会福祉協議会など13団体に寄贈しました。

同運動はJAしまね女性部が令和2年度から行っており、3年連続で2トンを超える玄米が集まりました。女性部が取り組むSDGsの基本理念である「誰一人取り残さない」という想いのもと、年2回実施し、JAしまね各支店等を通じて集めた玄米を精米し、フードバンクや子ども食堂等へ寄贈しています。

12月18日、同出雲女性部の浦部えつ子部長は出雲市社会福祉協議会を訪れ、11月に実施された第一期で県内から集まったお米を出雲市社会福祉協議会の新宮直行事務局長へ手渡し、「JAしまね女性部の思いが込められたお米を、必要な方へ渡していただき」と話しました。



出雲女性部浦部部長(左)と  
出雲市社会福祉協議会新宮事務局長

## デイトッサ出雲FCが報告会 JAから新米500キロを贈呈

出雲市をホームに活動する女子サッカーチーム『デイトッサ出雲FC』の2023年シーズン報告会が12月20日、ラピタウエディングパレスで行われました。

市や応援する企業・団体などから50人以上が出席。今シーズンの戦績を報告し、監督、選手たちが1年間の支援、応援への感謝を伝えました。

JAしまね出雲地区本部と同斐川地区本部から、今後のより一層のご活躍を期待し、新米の島根県産きぬむすめ500キロを贈呈しました。

『デイトッサ出雲FC』は「神話の国出雲から日本までどこへ」をキャッチフレーズに活動をしています。今シーズンは2023プレナスなでしこリーグ2部入替戦において、1勝1負1分の成績をおさめ、2部参入条件である4チーム中上位3チームに入り、2024年からのなでしこリーグ2部参入が決定、今後のさらなる活躍が期待されます。



左から  
出雲地区本部川上弘信統括部長、  
伊藤明里(あかり)副キャプテン、  
斐川地区本部山根善治本部長

## 地域貢献・地域活性化団体活動

### 表彰式『香音』

J Aしまね出雲地区本部は11月27日に「令和5年度地域貢献・地域活性化団体活動」の表彰式を行い、大正琴を通じて地域貢献を行う『香音(かのん)』に同地区本部珍部誠本部長が賞状と目録を贈呈しました。

この表彰はJ Aしまねが毎年実施しているもので、地域の活性化に繋がる活動を行うグループ・団体等を表彰し功績をたたえらるとともに、継続的な活動を支援する目的で行っています。

『香音』は市内のイベントや高齢者施設等で大正琴の演奏を通じて、介護予防や認知症予防につながる活動をしておられます。代表の板倉幸子さんは「表彰を受けることができ、とても嬉しいです。今後は子どもたちも対象に、参加者と触れ合えるような演奏会を行います」と話しました。



香音代表の板倉さん(左)と珍部本部長

## 多伎いちじく生産部会

### 多伎いちじく振興大会開催

J Aしまね多伎いちじく生産部会は12月26日、多伎コミュニティセンターで令和5年度多伎いちじく振興大会を開催しました。今年産の出荷・販売結果が報告され、来年度に向けた課題と対策などを確認しました。

今年産は、出荷開始から安定した天候に恵まれ、毎年懸念される台風の被害も無く、品質は良好でした。生果は昨年に続き19万パック(61トン)を超える実績となりました。また、加工原料と合わせて合計で102.7トンとなり、2年連続で100トンを超える出荷量を記録しました。

同部会の立脇渉部会長は「来年度からは女性にも役員会に入っていただき、女性目線での意見を部会に反映させ今後は進めていきたいと思えます。来年度も高品質ないちじくの出荷を目指しましょう」と話しました。



あいさつをする立脇部会長

## 出雲しいたけ部会

### 年末講習会開催

J Aしまね出雲しいたけ部会は12月5日、ラピタ本店で県内外の青果市場関係者を招き年末講習会を開催しました。当日は生産者や市場関係者、J A職員ら約50人が参加しました。

講習会では、市場関係者が市場情勢を報告し、「年末の需要期、最後の最後までしっかり出荷していただきたい」と生産者に要請。また、株式会社北研は年末の需要のピークに向け、冬場の温度や湿度管理について説明しました。

同部会では、現在61名が年間約58万菌床で「神々の国 出雲しいたけ」を栽培しています。同部会の土江晃徳部会長は「販売高5億円突破を目指し、部会一丸となって頑張りましょう」と呼びかけました。



あいさつをする土江部会長

## 出雲地区本部

### ミニアグリミーティング開催

J Aしまね出雲地区本部は12月8日、ラピタ本店で水稲担い手生産者を対象に米の品質と収量アップを目指してミニアグリミーティングを開催しました。

当日は全農島根推進課の協賛と11メーカーの協力のもと、生産者と各メーカー関係者、全農職員やJ A役員ら約100人が参加。生産者は各メーカーから培土や土壌改良材、肥料、農薬等の情報提供を受け、来年度の稲作に向けて知識を高めました。

同地区本部坂本満副本部長は「出雲地区本部はT A Cをはじめ、各関係機関が協力し総力を挙げてサポートをしていきます。本日のミニアグリミーティングが皆様の稲作経営の有益な場となることを願います」とあいさつしました。



開会のあいさつをする坂本副本部長

令和5年度

# あぐりキッズスクール

## 開催

JAしまね出雲地区本部は農業体験イベントを通じて、食と農への理解を深めてもらうことを目的に「あぐりキッズスクール」を開催し、出雲地区本部管内の小学生9名が参加しました。

9月10日

同地区本部会議室で開校式を行い、JA職員が講師となり出雲の特産について学びました。

その後は佐田町の伊藤牧場で子牛の世話やピザづくりを体験しました。



子牛の世話を体験!

みんなで作るピザづくり



10月15日

JAの施設(菌床製造工場、パッキングセンター、西部野菜集荷所、出雲やさい新話ファーム)

施設見学

出雲VEGE)を見学し、その後は湖陵町の観光いもほり農園でいもほり体験を行いました。

いもを持って集合写真



11月12日

ラピタ2階のふれあいの家「縁」で(有)アイエス企画 Cooking Parkの園山咲子さんを講師に招き、前回収穫したさつまいもを使った料理教室を行いました。



さつまいものクイズ!

みんなで作る野菜切り



12月10日

ラピタ2階のふれあいの家「縁」でJA職員が講師となり、そば打ち体験をし、自分たちが打ったそばを試食しました。そば打ち終了後は閉校式を行い、怪我もなく無事に4回のあぐりキッズスクールが終了しました。



そば打ち体験



閉校式

# ATM (12機)の営業終了について お知らせ

平素は、JA事業に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、現在本地区本部が管理・運営をしておりますATMは53機ございますが、かねてより利用状況など様々な問題の洗い出しを行い、検討・協議を進めてまいりました。その結果、下記の営業日をもちまして、12機のATMの営業を終了することといたしました。組合員・利用者の皆様には、長きに渡りご利用いただきましたこと心より御礼申し上げます。

## 1 最終営業日

**令和6年5月31日(金) 19:00まで**

※外園ATM・鷺鷥ATMについては**17:00まで**

## 2 廃止ATM



今市ATM	出雲市今市町1189-1
県立中央病院ATM	出雲市姫原4-1-1
有原ATM	出雲市塩冶有原町2-13
高浜ATM	出雲市平野町99
佐香ATM	出雲市小伊津町536-2
鰐淵ATM	出雲市河下町284-5
桧山ATM	出雲市多久町554-1
外園ATM	出雲市外園町100-2
鷺鷥ATM	出雲市大社町鷺浦153
古志ATM	出雲市古志町960-11
江南ATM	出雲市湖陵町三部564-1
東須佐ATM	出雲市佐田町須佐737-13

## 冬期座談会の開催について

冬期座談会を1月下旬より管内各地区で開催いたします。当会は、皆様からのご意見をJA事業に反映させる貴重な場となっておりますので、多くのご参加をお願いいたします。開催日程・会場につきましては、お近くの支店よりお知らせいたします。

なお、1月下旬より座談会資料を各支店窓口準備いたしますので、事前に確認を希望される方は窓口までお申し出ください。また、資料はJAしまねホームページにも掲載を予定しております。



## 令和4年産島根米の精算結果について

生産者の皆様から出荷いただいた「令和4年産島根米」について、共同計算方式による会計管理を行った結果、以下の概要報告書の通り精算可能な財源が確保されましたので最終精算金を令和5年12月7日にお支払いいたしました。

### JALしまね出雲地区本部 令和4年産島根米精算概要報告

(消費税込)

JALしまね本店扱い販売数量		トン	5,621.6
収入	販売代金	円/俵	12,942
	その他	円/俵	224
	合計 A	円/俵	13,166
支出	仮単価・追加金支払い	円/俵	11,438
	流通・保管等に係わる経費	円/俵	523
	事故処理経費	円/俵	0
	手数料	円/俵	12
	生産・集荷・販売等に係る経費	円/俵	105
	需給調整経費	円/俵	0
	監査委員会費用	円/俵	1
	その他	円/俵	56
	合計 B	円/俵	12,135
収入－支出 C = A - B		円/俵	1,031
地区本部への精算	D	円/俵	415
共計事業預り金残高	E = C - D	円/俵	616
翌年産共計繰越	F	円/俵	12
最終精算金	G = E - F	円/俵	604

※1円未満については四捨五入

最終精算金額は**604.18円/俵**です。

生産者の皆さまに、令和4年産米の最終精算金一覧表の通り振り込みを行った際に15,967円(倉庫:554円、カントリー:15,413円)の残金が発生いたしました。

この残金は令和5年産島根米共同計算へ繰り越しいたします。

# 令和4年産米の最終精算金額一覧表

JAしまね出雲地区本部米穀共同計算基本要領に基づき、  
令和4年産米の精算明細についてお知らせ致します。

(共同計算品目)

単位:30kg袋、円(税込)

種別	品種	等級	規格	概算金	最終精算金	生産者手取額
JAしまね米	コシヒカリ	1	上	5,700	298.82	5,998.82
		1		5,600	298.82	5,898.82
		2		5,400	298.82	5,698.82
		2	高水分	5,150	298.82	5,448.82
		3		4,900	298.82	5,198.82
	きぬむすめ	1	上	5,600	298.82	5,898.82
		1		5,500	298.82	5,798.82
		1	高水分	5,350	298.82	5,648.82
		2		5,300	298.82	5,598.82
		3		4,800	298.82	5,098.82
	つや姫	1	特別栽培ST 上	6,100	298.82	6,398.82
		1	特別栽培ST	6,000	298.82	6,298.82
		2	特別栽培ST	5,800	298.82	6,098.82
		3		5,050	298.82	5,348.82
	ハナエチゼン	1		5,250	298.82	5,548.82
		2		5,050	298.82	5,348.82
	つきあかり	1		5,250	298.82	5,548.82
	一般米 その他うるち	その他うるち	1		4,600	298.82
2				4,400	298.82	4,698.82
3				3,900	298.82	4,198.82
一般米酒米	五百万石	2		6,750	298.82	7,048.82
一般米 もち米	ヒメノモチ	2		5,850	298.82	6,148.82
		3		5,350	298.82	5,648.82
	ヤシロモチ	1		6,300	298.82	6,598.82
		2		5,850	298.82	6,148.82
		3		5,350	298.82	5,648.82
	ココノエモチ	2		5,850	298.82	6,148.82
		3		5,350	298.82	5,648.82
	ミコトモチ	1		6,300	298.82	6,598.82
		2		5,850	298.82	6,148.82
		3		5,350	298.82	5,648.82
	その他もち	2		5,350	298.82	5,648.82

(カントリー米)

種別	品種	一次払い	二次払い	三次払い(最終精算金)	生産者手取額
JAしまね米	コシヒカリ上	5,400	0	585.3	5,985.30
	きぬむすめ上	5,280	300	455.7	6,035.70
	つや姫(特別栽培)ST	5,790	0	92.4	5,882.40



もりやま  
**森山**

ともみ  
**智美さん**  
(39)

しょう  
**彰さん**  
(40)

— 菌床しいたけ —

栽培規模

約3万菌床



出雲市神西新町と平野町で菌床しいたけを栽培する森山智美さんと彰さんご夫婦。先にしいたけ栽培を始めたのは妻の智美さんで、以前は動物と触れ合うことができるカフェで働いていましたが、ある日、知り合いから農業をしてみないかと「しいたけ」を含む複数の作物を紹介されました。常に働いていたいという智美さんは一年中収穫ができる、そして、何より智美さん自身が「しいたけが大好き」との理由から「しいたけ」を選びました。

### 農地探しからのスタート

もともと農地を持っていなかったため、令和元年にJ Aのリースハウスで栽培をスタートしました。その後も栽培をしながら農地を探し、令和3年に縁あって平野町に2棟のハウスを建てることができました。栽培菌床数が増えたと同時に当然作業量も増え、菌床ブロックの搬入は3カ月に1回のペースで行っています。

そんな智美さんの栽培を手伝う夫の彰さんも、しいたけ栽培に魅了され、会社を退職し令和4年から智美さんと一緒に栽培をしています。現在は夫婦2人でハウス3棟、約3万菌床の栽培を行っています。

しいたけのPRと高品質な栽培を目指す

「しいたけの日々の成長を見るのが楽しみ」と話す智美さん。また「しいたけが生えた時はもちろん嬉しいが、生えない時は生えない時で次回のために試行錯誤しながら考えるのが楽しい」とも話します。彰さんは「しいたけは栽培する環境が大切。その日のハウス内の状態を感じ取り、温度や湿度を調節するのが難しい」と話します。

出雲しいたけ部会では若手の2人ですが、これからの『神々の国 出雲しいたけ』の事を考え、しいたけのPR活動に力を入れています。また、異物が混入しないように出荷時には特に注意を払います。

「高品質なしいたけ栽培を目指すのはもちろん、しいたけの魅力を発信し、皆さんに『神々の国 出雲しいたけ』をもっと知ってもらいたい」と熱く語っていただきました。



インスタグラムも

是非チェック  
してみてください!!



©MOTTYAN.FARM

## 会館での取次対応終了のお知らせ

平素より当組合の事業活動・運営に対しまして、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年度末に実施した支店再編に伴い、会館となった旧支店につきましては、更なる経営基盤強化の一環として、下記のとおり無人化し取次対応を終了する運びとなりました。

該当地区の皆様には、何卒ご理解いただき、引き続きJAしまね出雲地区本部をご利用いただきますようお願い申し上げます。

- ◆対象店舗／上津会館・高浜会館・灘分会館・国富会館・遙堪会館・神西会館・稗原会館
- ◆内 容／会館の無人化（母店等への取次対応終了）
- ◆実 施 日／令和6年3月1日（金）より
- ◆そ の 他／ATMコーナー・会議室等は、ご利用いただけます。  
会議室利用等、ご用の際は、近隣店舗（母店）へご連絡ください。

## 若手農家が実施する/ 新規就農相談フェア

令和6年2月3日（土） 9:00～12:00

出雲市役所 本庁1階くにびき大ホール

**対象作物** ぶどう・柿・アスパラガス・トマト・水稲・露地野菜等

**主催**：出雲の農業を考える会 **共催**：島根県農業協同組合  
出雲市農業支援センター

市内で農業経営をしている若手専業農家が相談に乗り、その場でお答えする特別相談会「新規就農相談フェア」を開催します。この相談会では、「新規就農したい」「農業のアルバイトをしたい」など、農業に関心はあるが、周りに相談できる農家がないといったお悩みを抱えている人の、農業に対する疑問や悩みにお答えします。この機会にぜひお越しください。

※事前申込不要です。当日来場できない人は、主催者の開設している相談先へメール等でご質問ください。

### お問合せ

メール izumo.no.nougyou@gmail.com

LINE ID @831yaoyv



サークル紹介

神戸川支部  
大正琴サークル  
『ヴィーナス』ときわ会



◀ヴィーナス



◀ときわ会

出雲女性部神戸川支部には『ヴィーナス』と『ときわ会』の2つの大正琴サークルがあります。『ヴィーナス』は「女性部の部員で楽しく音楽演奏がしたい」とのことから、平成の初めに結成しました。毎月第1第3月曜日にJAしまね出雲地区本部神戸川支店で練習を行っており、地元のイベントなどで演奏をしています。

そんな『ヴィーナス』の華やかな演奏を観て、「自分たちもやってみよう」と集まったのが『ときわ会』です。毎月第2第4木曜日と同じく神戸川支店で練習を行っています。演奏するのは、童謡や歌謡曲など懐かしい歌が中心です。両サークルとも同じ先生から指導を受けているため、今ではJAの「農業まつり」や「女性部まつり」で一緒に演奏をしています。

『ヴィーナス』の三島シヅエさんは「いつも楽しく賑やかに活動をしています。大正琴は左右の手で違う動きをするので、認知症予防にもなっているかなと思っています」と話します。また『ときわ会』の原南海子さんは「コロナ禍で、介護施設などへ訪問して演奏することが少なくなるとても残念ですが、普段の練習の合間に行う『お茶会』も大正琴サークルの楽しみの一つです。これからも楽しく活動していきたいです」と話しました。



◀農業まつりでの合同演奏

女性部塩冶支部  
親子でクリスマス用の  
ハム作り体験



親子でのハムの肉詰め

出雲女性部塩冶支部は12月17日、ラピタ本店の「縁」で『親子でクリスマス用ハム作り』を開催しました。今回のハム作り体験は、若いお母さんに女性部に入っ一緒に活動して欲しいとの思いから、女性部内でも人気の高い「ハム作り」を親子で体験してもらおうと企画しました。

参加者の募集は11月5日に開催されたJA塩冶支店ふれあい感謝祭で女性部がハムの試食コーナーを設けてPRし、当日は15組の親子が参加しました。

お肉を切る工程はお母さんが担当し、力が必要な肉類をこね



おにぎり作り

る工程はお父さんにも手伝ってもらいました。また、肉詰め工程では子どもたちにも参加してもらい家族で協力してクリスマス用のハムが完成しました。昼食は親子で作ったおにぎりとハムを楽しくいただきました。

ハムが茹で上がるまでの時間に今年度の活動内容に参加者へ説明すると、女性部の活動に興味を持たれた方がさっそく入会されました。

今後もこうした仲間づくりの活動を定期的開催する予定です。



# みどりをまもる 小学生作文! コンクール

JAしまね女性部主催の「第45回みどりをまもる小学生作文コンクール」の審査会が11月22日に開催されました。同コンクールは、児童に自然や環境、農業などに関心をもってもらうことを目的に毎年開催しており、今年度は県内35校から166名の応募がありました。

出雲地区本部管内では、島根県農業協同組合中央会長賞に塩冶小学校5年生の秋風杏成さんが、島根県農業協同組合長賞に湖陵小学校2年生の森山雄太さんが選ばれ、JAしまね出雲女性部の浦部えつ子部長が賞状、トロフィーを贈呈しました。

受賞された秋風杏成さんと森山雄太さんの作文をご紹介します。

## 島根県農業協同組合中央会長賞

### 「おばあちゃんの畑」

出雲市立塩冶小学校 五年 秋風 杏成

ぼくには、住んでいる場所がはなれて  
いるおばあちゃんがあります。ぼくは最近、  
そのおばあちゃんの畑が気になって  
います。  
去年の秋に、おばあちゃんの畑でさつ  
まいもほりをしました。その時は、いと  
こ達も集まって、みんなでワイワイと楽  
しみながらさつまいもをほりました。さ  
つまいも以外にもたくさん野菜がとれ  
る畑でした。  
しかし、今年の春は、おばあちゃんの  
体調が悪くて、あまり野菜の苗を植えて  
いませんでした。だから、おばあちゃん  
の家の畑が少しさみしくなりました。  
ぼくは、たくさん野菜ができるおば  
あちゃんの家の畑が大好きです。だけ  
ど、おばあちゃんには体を大切にしてい  
ます。畑ができないことにぼくははや  
んではいます。ぼくにできることがないか  
なと考えています。  
春には、桜の木もあって、お花見がで  
きる畑です。毛虫がいっぱいいて、ぼう  
で戦った思い出もあります。そして、畑  
は運が良い時にはパッターも出てきます。  
この時期に野菜の苗を植えます。  
夏には、桜の木は緑の葉が生いしげり、  
その下で、畑ではトマトやスイカ、ナス、  
シシトウ、えだ豆、ピーマンがとれます。  
ぼくが好きなのはスイカ、えだ豆、ピー  
マン、ナスです。トマトとシシトウは苦  
手ですがいくつか食べられるようになり  
たいです。  
秋の桜の木は、紅葉もきれいです。秋  
の桜が紅葉するという意味の「サクラモ  
ミジ」という言葉もあるくらい、秋の桜  
の葉っぱはきれいです。その下の畑には、  
毎年たくさんさつまいもができます。

いとこ達と一緒にさつまいもほりや焼き  
いもをするのが毎年の行事になっていま  
した。赤トンボも飛んでいるので、虫と  
りもできます。おとまりの時には虫の  
声が聞こえてきて、まるで合奏をしてい  
るみたいです。  
冬の桜の木は葉がありません。その  
かわりに、桜の木には雪が積もります。雪  
が積もります。その雪で、僕は雪合  
戦や雪だるま作りをします。雪合戦の時  
の桜の木は、投げられた雪から僕をかく  
してくれる大きな役目を果たしてくれ  
ても助かります。畑の農機具をしま  
う倉庫には大きいつらもできます。  
どんな季節でも楽しいおばあちゃん  
の家の畑のことがぼくは大好き  
です。

畑でできた野菜で、お母さんが  
料理を作ってくれます。その料理  
は絶品なので、また食べたいです。  
この畑を守るために野菜作りに  
チャレンジしたいです。理由は、  
おばあちゃんがぼくに会うと元氣  
になるからです。だから、畑に  
行って、おばあ  
ちゃんに教えて  
もらう事から始  
めたいです。そ  
して、来年の春  
には、畑にある  
桜の木で、お花  
見がしたいです。



秋風杏成さん(右)と浦部部長



森山雄太さん(左)と浦部部長

## 島根県農業協同組合長賞

### 「おいしいおこめ」

出雲市立湖陵小学校 二年 森山 雄太

ぼくは、おこめが大好きです。だからおこめをもっとた  
べてほしいからこの作文を書こうと思いました。  
さいきんは、おこめよりパンをたべる人がおおいとき  
きました。ぼくはパンも好きだけどおこめの方がもっと  
大好きです。りゅうはおこめはもちもちしておいしいし  
かなだらあまみも出てきます。いっぱい食べたべたくなり  
ます。おいしいたべかたもいっぱいあるからです。おこめは、  
はらもちがよくてきゅうしよくの時間までおながもち  
ます。日本ではおこめがたくさんつくられていてしゅる  
いもたくさんあります。ぼくが知っているしゅるいはあ  
きたこまちとほしぞらまいとコシヒカリです。しまねに  
はきぬむすめがあります。スパーできぬむすめがう  
っているのをよく見かけます。しまねのおこめはほかのけ  
んにまけないくらいとてもおいしいです。ぼくはたぎ  
たてのごはんを生たまごをコンとわってしょうゆをポトリ  
とおとすのが好きです。ぼくが学校にいくと中たんぼが  
あります。かえるのうたがケロケロときこえてき  
てアメンボもたくさんいます。5月から6月くら  
いになると田んぼにおこめのなえがうえられてい  
るのを見かけます。とてもひろい田んぼなのでど  
うやって水をためてるのか気になりました。広い  
のでうえおわるまでにかかる時間はどれくらいな  
のかなと思いました。うえたばかりのなえは小さ  
いけど、夏になるとぐんぐんそだちりっぱなこめ  
にちかづいていきます。秋になるとはの先に黄色  
のつぶつぶができてきてそれはひかてみえます。  
さいきんは、のうかをやる人  
がへついているとききました。み  
んながおこめをたくさんたべる  
ことがぼくたちにできることだ  
と思います。だからもっとい  
っぱいおこめをたべてほしいです。  
ぼくもおこめをたくさんたべて  
元氣にはやくはしれる体をつ  
くりたいです。



## 出雲市多伎町

いとう ゆうこ  
伊藤 優子さん



前列一番左が伊藤さんです

## 全力で遊ぶ楽しさを伝えたい

多伎町にお住まいの伊藤優子さん。旅行や人と話をすることが好きな伊藤さんは、保育士として勤務する一方で、多伎町で子育てをするお母さんたちが中心となって活動している『たきっこ☆キラリ』の代表としても活躍しています。

この『たきっこ☆キラリ』は伊藤さんが神戸で忍者遊びイベントに参加した際に、生き生きと遊ぶ子どもたちの姿に感動し、「多伎町でもやりたい!」と思ったのをきっかけに、賛同して集まったお母さん仲間と設立。今年で10年目を迎えます。

『たきっこ☆キラリ』では子どもたちがおもいきり遊べるイベントを数多く企画しています。

子どもたちの遊び場として山を整備して作った「キラリの森」は、昨年大幅に整備し直しリニューアルしました。自然の中での火起こしや調理体験などを通して、楽しみながら生活の知恵

や考える力を育む「キラリの森遊び」のほか、地域の方との関わりが持てる場を作りたいとの思いから始めた「修行遊び」は、町内の施設を利用し、地域の方と一緒に忍者修行などを楽しむ世代間交流イベントです。残念ながら、「修行遊び」は新型コロナウイルスの影響で3年間開催することができませんでしたが、今年は再開する予定です。イベントは誰でも参加でき、Facebook、Instagramなどで案内しています。

伊藤さんは「遊びを通じて、子どもたちがありのままの自分を出せる、そんな場を作りたい。そして、大人も子どもも『全力で遊ぶ』楽しさを伝えていきたい」と話しました。

## 健康ライフかわら版

「なんか変だな…」  
と思ったら、  
それって『**脳卒中**』かも!?

### ★脳卒中ってどんな病気?

脳の血管がつまったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)する病気をまとめて脳卒中と言います。

### ★脳卒中の症状

脳卒中の特徴は、「突然」と「片側」に起こるとい点です。

#### こんな症状ありませんか?

- 体の片方がしびれる、力が入らない  
片方の腕が上がらない、歩けない、立てない  
※片方ではなく、手足のみ、顔のみのこともあります。
- 笑うと顔の片方がゆがむ  
顔の片方が下がる
- ろれつが回らない  
言葉が出てこない、  
会話が理解できない

周囲の人が  
気づくことも  
あります

冬は、気温が下がることで末梢血管が収縮し、血圧が高くなります。また、寒冷刺激により急激に血圧が上昇すると脳卒中の危険が増えます。

### ★脳卒中の症状が1つでも出たら…

ためらわずすぐに  
『119番』しましょう!

発症から**4.5時間以内**の受診が必要!  
早く受診し治療するほど、後遺症は  
軽くて済みます。

#### 救急車を呼ぶ時の注意

- いつ頃から(何時ごろから)
  - どんな病状か
- ➡ 正しく伝えましょう

※救急車を呼んだら、ふだん飲んでいる薬・保険証・お薬手帳などを準備しましょう。  
※かかりつけ医にも連絡しましょう。

脳卒中は一刻も早い受診が必要です。早く治療するほど治療効果が大きいです。症状がすぐ消えても放置せず、「何か変だ」と思ったらすぐに救急車を呼びましょう。



### ★家庭や職場で血圧を測りましょう

高血圧は自覚症状があまりなく、気づかないうちに進行します。毎日時間を決めて血圧を測り、記録を付けてみましょう。高いときは「大丈夫」と自分で判断せず、かかりつけ医に相談しましょう。高血圧の治療中の方は自己判断で治療や服薬を中断しないようにしましょう。

#### 高血圧の診断基準(単位:mmHg)

家庭血圧		判定	診察室血圧	
収縮期(最高)/拡張期(最低)			収縮期(最高)/拡張期(最低)	
135 以上	かつ/ または 85 以上	高 血 圧	140 以上	かつ/ または 90 以上

お問い合わせ先 出雲保健所 健康増進課 TEL 21-8785

## おたより広場

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!!

〒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  
☑メールでの投稿も大歓迎!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

どでねぎを使う機会が増えますね。我が家の冬は週1で鍋です。

●鳥根にはたくさんのおいしい特産品がありますね。この時期になると各家で干し柿をしているのをよく見かけます。鳥根のあんぼ柿は都会でも評価されているという事がすごく嬉しいですね。どのように加工されているか知る事ができて勉強になりました。ありがとうございます。

(東福町 H・Iさん)

●JA: 恥ずかしながら、「あんぼ柿」がどのように加工されてできているのかわかりませんでした。手間暇かけて作られた鳥根の「あんぼ柿」をもっと全国の人に知ってもらいたいですね。

●料理を作るのが好きでいつもレシピを楽しみにしています。とり肉とサツマイモの甘辛煮を作ろうと思いましたが、サツマイモじゃなく里いもで甘辛煮をつくりました。とても美味しく作れました。みんな食べてくれてすくなくりました。

(芦渡町 E・Aさん)

●毎回、県内各地で農業を頑張っている方々の紹介があり楽しみにしています。今回「神在ねぎ」を生産する飯塚さんの記事がありました。先日オーブンしたレストランで「神在ねぎ」を使ったグラタンやサラダを食べました。とても美味しかったです。今後料理で使いたいです。「神在ねぎ」が売れるといいなと思います。

(湖陵町 K・Mさん)

●JA: 各地で頑張っておられる農家さんを多くの人に紹介できるように広報も頑張ります。寒くなると鍋な

●JA: レシピ通りに作るのもいいですが、材料を変えたり、アレンジを加えたりすることでさらに幅が広がりますね。私もたまには料理をしようと思います。

●健康散歩のコーナーに、糖尿病のことが載っていました。食生活をはじめとした生活習慣を見直して、できるだけ血糖値が上がらないように工夫していきたいと思いました。

(国富町 Y・Mさん)

●JA: 私ごとですが、年末年始はお酒を飲む機会も増えるので、特に食生活が乱れてしまいます。2024年は食事や生活習慣を見直し、適度な運動で健康的な体づくりを目指します。



## 自動車安心サポート課からのお知らせ

事故が起こったら… ①被害者の救護 ②警察へ連絡(110番)をしてください。

### ▼連絡先▼

自動車事故の場合には

平日 8:30~17:00

**0853-21-6023**

(JAしまね出雲地区本部 自動車安心サポート課)

24時間365日受付

ジコは クミアイ  
**0120-258-931**

(JA共済事故受付センター)

レッカー移動や故障時の  
応急対応が必要な場合には

24時間365日受付

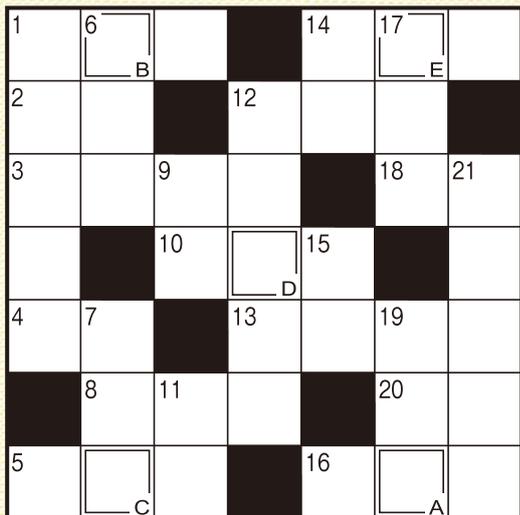
**0120-063-931**

(JA共済サポートセンター)



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

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

タテのカギ

- ①フキの花茎のこと
- ⑥銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑪日没のことを日の——ともいいます
- ⑫雪だるまを英語（片仮名語）でいうと
- ⑭佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰平方根を表す記号
- ⑲魚偏に「弱」と書きます
- ⑳中国や台湾の旧暦の正月

ヨコのカギ

- ①最低気温が0度より低い日
- ②現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③水筒に入れます
- ④ヒヒーン!といもなく動物
- ⑤スマホに入れたり消したりします
- ⑧ベッドが2つある部屋
- ⑩頬のこと。——ダンス
- ⑫スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬人がいっぱいに入っている状態
- ⑭西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑰節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑱実がなるまでの期間が短めの品種のこと

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒693-8585 出雲市今市町106-1  
J Aしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係  
2024年2月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ハツヒノデ」



俳句の広場

最優秀賞

焼箸を一口母の口元へ

益田市 竹田 数子様

優秀賞

偕老の婦唱夫随や年の暮

出雲市 藤江 堯様

ココロと何やら楽し木の实かな

出雲市 中尾真紀子様

君ならば出来る大根引くことも

津和野町 田中とよし様

佳作

賀状書く年に一度のラブレター  
人生は片道列車秋風裡  
日のあたる小庭眺めて蜜柑むく  
簸川野を二重に巻きてしぐれ虹  
白鳥の声に振り向く男かな

出雲市 北村 功様  
出雲市 金山 陽様  
邑南町 三宅伊知枝様  
出雲市 小豆澤典子様  
松江市 岩成 薫様

「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」2月号 定価629円  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびより、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）2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、メールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

**あて先**  
〒690-0887 松江市殿町19-1  
J Aしまね ふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
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、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。



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で約150,000台=約4台に1台が

選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

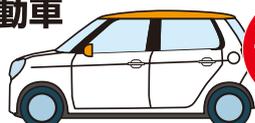
えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で “えっこんなに安くなるの” と驚きのご提案ができるかも!?

※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

共済掛金例 **軽自動車**

日産 **デイズ**  
 自家用軽乗用車  
 型式: B43W



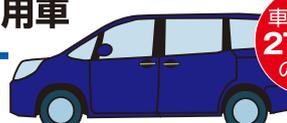
車両保障 **130万円**の場合

車両保障なし  
 月払 **1,790円** 一時払 20,070円

車両保障あり  
 全損害担保 月払 **3,490円** 一時払 39,100円

共済掛金例 **普通乗用車**

トヨタ **ヴォクシー**  
 自家用普通乗用車  
 型式: ZRR85W



車両保障 **270万円**の場合

車両保障なし  
 月払 **1,300円** 一時払 14,370円

車両保障あり  
 全損害担保 月払 **3,070円** 一時払 34,200円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間: 12か月/等級: 20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件: 35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階別掛金区分: 40~49歳/車両保障: 有(車両共済金額別掲)、免責金額5万円/対人賠償: 無制限/対物賠償: 無制限(対物超過修理費用保障付)、免責金額0円/人身傷害保障: 3,000万円(被共済者限定特約: 有)/傷害定額給付保障: 1,000万円(標準型: 被共済者限定特約: 有)/弁護士費用保障特約: 有/長期優良契約割引: 有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引: 有/自賠責共済セット割引: 有/新車割引: 有(初年度登録: 令和3年4月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和5年1月現在の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから  
 お見積りは簡単! しかもJAなので任せて安心です!



お近くの支店・共済担当職員まで  
 お気軽に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。 23320320171



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%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 〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店  
 〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※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。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。

JAしまね

お問合せ / 本店経済課

TEL : 0853-25-8912

2月3日(土)  
節分

福をまるかぶり つかめ福の神

# 恵方巻

ご予約  
承り中

2024年の恵方  
東北東



節分の日に、「恵方」と呼ばれるその年の福德をつかさどる歳徳神(としとくじん)という神さまが居る方向に向かって巻き寿司を切らずに丸かぶりすると、その一年は無病息災に過ごせ、福を呼び込めると伝えられています。

## すし日本海

「えび、うなぎ、サーモン、いか、たまご、干瓢、椎茸、胡瓜、大葉」など、たっぷりの厳選した具材を巻いた贅沢な逸品です。



日本海

直径7.5cmの  
極太巻寿司  
食べ応え  
じゅうぶん!!



- ◆海苔…佐賀県産高級海苔
- ◆かに…甘味のある新鮮な境港産
- ◆のり…云わずと知れた高級食材十六島海苔の香りをお楽しみ下さい
- ◆玉子…奥出雲産「たなべのたまご」(四面開散の平地削り削り) 100%使用(自家製手焼き) 美味しさを認証取得・公正マークの表示審査を認証
- ◆干瓢…栃木県産の中から最高の干瓢を厳選しました
- ◆胡瓜

〈日本海〉200本限定  
開運 日本海巻  
(1本・直径約4cm×長さ約18.5cm)

本体価格 **1,100円**  
(税込価格1,188円)



- ◆海苔…佐賀県産高級海苔
- ◆穴子…山陰沖の肉厚の穴子日本海特製ダレで
- ◆玉子…奥出雲産「たなべのたまご」(四面開散の平地削り削り) 100%使用(自家製手焼き) 美味しさを認証取得・公正マークの表示審査を認証
- ◆干瓢…栃木県産の中から最高の干瓢を厳選しました
- ◆椎茸・胡瓜

〈日本海〉200本限定  
開運 あなご巻  
(1本・直径約4cm×長さ約18.5cm)

本体価格 **1,100円**  
(税込価格1,188円)

〈日本海〉しょうゆ・わさび付 200本限定

としとくじん まき  
歳徳神巻  
(1本・直径約7.5cm×長さ約18.5cm)

本体価格 **1,680円**  
(税込価格1,814円)

## 創業八十有余年まるこ寿司

海の幸をたくさん巻き込んだ特別な海鮮巻です。いくら、えび、サーモン、ずわいかに、厚焼きたまご、きゅうり、海苔(愛知県知多産最上級焼き海苔)使用。米は仁多米を使用。

昔ながらのまるこ寿司海苔巻を恵方巻用にアレンジして特別に作った海苔巻です。



〈まるこ寿司〉  
海鮮巻  
(1本・直径約5cm×長さ約20.5cm)

しょうゆ・わさび付  
本体価格 **1,500円**  
(税込価格1,620円)



〈まるこ寿司〉  
七福神巻  
(1本・直径約5cm×長さ約19.5cm)

本体価格 **800円**  
(税込価格864円)

〈まるこ寿司〉  
海鮮巻ハーフ  
(1本・直径約5cm×長さ約10cm)

しょうゆ・わさび付  
本体価格 **800円**  
(税込価格864円)

## JAアグリフードサービス



人気のサーモン・ネギトロ・伊達巻・きゅうりを巻いた節分限定の海鮮巻です。

〈JAアグリフードサービス〉

海鮮恵方巻 しょうゆ・わさび付

(1本 直径約5cm×長さ約19cm) 本体価格 **1,000円**  
(税込価格1,080円)



女性に人気のサラダ巻です。(特大カニカマ・ツナ・玉子・きゅうり)

〈JAアグリフードサービス〉

カニカマたっぷりサラダ巻

(1本 直径約5.5cm×長さ約19cm) 本体価格 **698円**  
(税込価格753円)



焼肉ときゅうり、レタスを巻いた牛炭火焼巻です。

〈JAアグリフードサービス〉

牛炭火焼巻

(1本 直径約5cm×長さ約19cm) 本体価格 **498円**  
(税込価格537円)

ご予約 各店サービスカウンターにて 1月25日(木)まで承ります

※お申し込みは、ご予約用紙にて各店サービスカウンターまたは担当者までお申し込みください。  
※写真はイメージです。実際の商品と異なる場合がございます。



お引渡し日 2月1日(土)・2日(金)・3日(土)

・午前を希望(午前11時～)・午後を希望(午後4時～)  
※必ずお引渡し日・時間をご指定ください。



■お問合せ先  
本店  
TEL:21-6068

みなみ店 TEL:22-3733  
ひらた店 TEL:63-7300  
多伎店 TEL:86-2444  
大社店 TEL:53-2800

はまやま店 TEL:30-7770  
佐田店 TEL:84-0262  
湖陵店 TEL:43-3535

ラピタ屋上 星空ガーデン

当日ラピタで 購入した食材 持ち込みOK!!

# 海鮮 かんかん焼

3.31日まで

例えば

宴会セット+ アルコール飲み放題 **4,500円** (税込)

お人さま

※写真はすべてイメージです ※写真は4人前です

ランチ 11:30▶15:00 (ラストオーダー 14:30)

ディナー 17:00▶21:00 (ラストオーダー 20:30)

定休日 水曜日(祝日の場合は翌日)

場所 **ラピタ本店 4階**

●お席は、テント席 [全128席] のみです。

無料 Wi-Fi も使えます!!

予約はこちらから 24時間自動受付

インターネットでの予約は トレタウェブ予約ページから

検索はこちら▶

お電話での予約・お問い合わせ先 **Tel.050-5486-3296 | 9:00~17:00 受付**

いつでもどこでもスマホでオトクに!

## ラピタ公式アプリ

OFFICIAL APP

アプリ会員様限定 嬉しい特典満載!!

1月5日・12日・19日・26日 食品レジにて1,000円以上のお買い上げのお客様は

ラピタアプリで **50ポイント** もらおう!!

1月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)のクーポンをご確認ください

ラピタアプリを まだ登録されていない方は こちらから! 右記QRコードで登録下さい

アプリをダウンロードしよう!

Google Play App Store

**FOLLOW ME**

## ラピタ公式 Instagram

@LAPITA\_JA.IZUMO

出雲市のスーパーマーケット 『ラピタ』の情報をリアルタイムで発信

科学で、着るを変えていく。

JALしまね 組合員の皆様へ

開催期間 2024 3/31日まで

島根県内の はるやま店舗にて

# 春の特別販売会

セレモニースーツ

あらゆるシーンで自分らしさを演出。

BRAND FORMAL

YUMIKATSURA

お買い上げプレゼント

2万円以上 お買い上げて **カジュアル1点**

5万円以上 お買い上げて **アウター1着**

お客さま相談室 [受付時間]平日10:00~18:00 フリーコール 0120-923-924

## フレッシュャーズ 応援フェア

卒業おめでとうございます。 「はるやま」はあなたの新生活を応援します

スリム&キレイなシルエットが 人気のレディススーツ!

ストretch

脚長ブラックスーツ 税込43,890円~の品

割引クーポン+ポイント提携割引に利用で **28,728円~** (税込31,600円~)

レディスブラックスーツ (ジャケット+パンツ) 税込23,100円~の品

割引クーポン+ポイント提携割引に利用で **15,120円~** (税込16,632円~)

必須アイテム全てが揃う! **選べる! 応援おまとめセット**

通常セット価格29,900円(税込)が **税込 ¥26,910**

お好きなスーツ (1着) 税込20,900円まで

ワイシャツ (1枚) 税込5,489円まで

ネクタイ (1点) 税込5,489円まで

タイピン (1点) 税込3,190円まで

ベルト (1点) 税込5,280円まで

ハンカチ (1枚) 税込550円まで

シューズ (1足) 税込13,200円まで

靴下 (1足) 税込429円まで

お好きなスーツ (ジャケット+スカート) (1着) 税込20,900円まで

バッグ (1点) 税込8,580円まで

ストッキング (1足) 税込550円まで

パンツ (1足) 税込5,280円まで

パンプス (1足) 税込10,780円まで

割引クーポンとの併用はいたしません。 ●新社会人の方のみ対象とさせていただきます。 ●価格の上限金額を超える場合は差額を申し受けます。 ●別途サービス料・補正料金を追加致します。 ●下取りサービス、他のセットサービス、他の割引券、割引特典との併用はいたしません。 ●写真はイメージです。

ご来店の際にはJAしまねの組合員であることをはじめに必ず店舗スタッフにお伝えください。



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。



## 白菜と豚肉のミルフィーユ&かき玉スープ



### コメント

- ・蒸し汁に溶けだしたうまみと栄養もスープにしておいしくいただけます。
- ・耐熱皿に白菜の重ねたものを乗せ、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で12~15分加熱しても出来ます。
- ・白菜の厚みのある部分はすりこ木などで叩いておくとの通りが早いです。

### アレンジ

- ・豚肉を鶏ミンチに代えたり、薄切りにしたエリンギやスライスした人参、粉チーズをプラスして挟んだりしてもOK!
- ・土鍋に重ねた白菜を詰め合わせて入れ、日本酒またはワイン100ccを注ぎ、15分蒸し煮にすると鍋料理に。

### 材料(4人分)

- ◆ミルフィーユ
  - 白菜…………… 8枚(600g)
  - 豚バラ肉…………… 250g
  - 塩こしょう…………… 少々
  - 人参…………… 1本
  - しいたけ…………… 2枚
  - ブロッコリー…………… 1/2株
  - 水…………… 200cc
- A ねぎ(みじん切り)…………… 1本(50g)
- しょうゆ・酢・砂糖…………… 各大さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- ◆かき玉スープ
  - 白菜蒸し汁+水…………… 600cc
  - えのきたけ…………… 1袋
  - 青梗菜(小)…………… 1株
  - 卵…………… 1個
  - 塩…………… 小さじ1弱
  - しょうゆ…………… 小さじ1

### 作り方

- ◆ミルフィーユ
  - ①豚バラ肉は半分の長さに切り、軽く塩こしょうをふる。
  - ②人参は皮をむいて、7mmの厚さの輪切りに、しいたけは半分に、ブロッコリーは小房に分ける。
  - ③白菜1枚をまな板の上に置き、その上に豚バラ肉を広げて乗せる。半分量の豚バラ肉と白菜を交互に重ねて、手で軽く押しなじませ、4等分に切る。残りも同様に重ねて切る。
  - ④フライパンに③を並べ入れ、人参、しいたけも隙間に置き、水200ccを加えてフタをして火にかける。豚バラ肉に火が通るまで10~15分間蒸す。途中でブロッコリーも加え火を通す。
  - ⑤火の通ったミルフィーユを半分に切って皿に盛り付け、混ぜ合わせたAのねぎたれをかける。
- ◆かき玉スープ
  - ①えのきたけは根元を除き、半分の長さに切る。青梗菜は2~3cmの長さに切る。
  - ②白菜の蒸し汁と水を合わせた600ccとえのきたけを鍋に入れ、火にかけ沸騰したらアクを取ってから青梗菜を加え、塩としょうゆで調味する。
  - ③溶き卵を加えて、火を通す。

### 材料(4人分)

- 大根…………… 600g(2/3本)
- A 鶏がらスープの素…………… 大さじ1
- 水…………… 1カップ(200cc)
- エビ…………… 300g
- しめじ…………… 1袋
- ブロッコリー…………… 1/2株
- 生姜…………… ひとかけ
- 塩こしょう…………… 少々
- 牛乳…………… 50cc
- 片栗粉…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ2
- ごま油…………… 大さじ1

### 作り方

- ①大根は皮をむいて1.5cm角に切り、耐熱皿に大根とAを入れ、ラップをしてレンジ(600w)で10分加熱する。
- ②エビは背中に切れ目を入れて、背ワタを取り洗って、水気をきる。
- ③生姜はみじん切りにし、しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
- ④フライパンに①の大根を汁ごと入れ火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤③を④のフライパンに入れ、火を通し、塩こしょうをふる。
- ⑥牛乳を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦最後にごま油を回し入れる。

## 大根とえびの中華風ミルク炒め



### コメント

- ・大根に鶏ガラスープの素を振りかけてレンジで加熱すると、じゅくり煮込んだ『時短! 味シミシミ大根』に!

### アレンジ

- ・エビをホタテ、タラ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコン等に代えても美味しいです。
- ・大根を蕪に代えたり、太ねぎ、人参、白菜、カリフラワーなどいろいろな野菜とも組み合わせたりして楽しめます。

## 健康散歩

## 带状疱疹

JA島根厚生連

近年、带状疱疹を発症する人が増加していますが、皆さんは带状疱疹がどういったものかご存じでしょうか。

带状疱疹の原因は、水疱瘡(みずぼうそう)の原因と同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」です。初めてこのウイルスに感染した時は、水疱瘡として発症します。1週間程度で治りますが、治癒後もウイルスは神経節(末梢神経系の神経細胞が集まっている部分)内に潜伏します。加齢や、ストレス、病気などで免疫が低下するとウイルスが再活性化し、带状疱疹を発症するといわれています。特に50歳以上は带状疱疹の好発年齢です。

带状疱疹を発症すると、身体の左右どちらかに発疹や水疱が現れ、強い痛みを伴います。神経節に潜むウイルスが神経に沿って移動し症状を引き起こしますが、神経は全身に張り巡らされているため、様々な部位に症状が現れます。最も多くみられるのは胸から背中にかけてです。



また、顔面や眼の周囲も発症しやすい部位で、全体の半数以上が上半身に発症します。带状疱疹のほとんどは、早めに医療機関に受診し治療を受ければ(発疹が出てから

72時間以内に抗ウイルス薬を使うことが望ましいとされています)完治します。しかし、带状疱疹の治療が遅れた場合は、神経自体が傷つき、皮膚症状が治まった後も長期間にわたって痛みが続くことがあります。これを带状疱疹後神経痛といい、その痛みは極めて強いです。带状疱疹後神経痛を防ぐためにも、できるだけ早く治療を始めウイルスを抑えることが重要ですが、仮に皮膚症状が治まった後も痛みが続く場合は、医師に相談しましょう。

带状疱疹の予防として50歳以上を対象とした带状疱疹ワクチンの接種(予防接種)が推奨されています。予防接種をすることで免疫が強化され、発症をある程度予防することができます。仮に発症したとしても軽症で済むという報告があります。皮膚科などで接種できる場合があるため、50歳以上の方はワクチンの接種を検討するとよいでしょう(予防接種の対象者等は医師にご確認ください)。また、発症予防には免疫力を低下させないことが重要です。免疫力を低下させないことは、带状疱疹に限らず、様々な病気の予防にも大切なことです。食事や睡眠をしっかりとるなど規則正しい生活を心がけ、日々の体調管理に気をつけて過ごしましょう。

