



島根県勢  
大躍進!!

島根の高産力  
ここにあり

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

SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います







## 町をあげて取り組むユズ栽培

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

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

## すみがわ 澄川 晋二さん(66才)

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

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

## 父が作りあげたユズ園を受け継ぐ

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



## 鋭いトゲと格闘し続ける一年

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



大きく鋭いトゲ



厚手の長手袋が欠かせません



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



収穫作業を行う澄川さん

### リフレッシュは「磯釣り」

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

### 美都のユズ栽培を希望あるものに

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

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



丁寧に箱詰めしていきます

ピリツとした辛さが  
アクセントのゆずこしょう



### ユズ

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

皮とワタに角砂糖を加えて作るシロップは、夏はサイダー、冬はお湯割りに。

この機会にぜひお試しください♡





# ここにあり

おさらい

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

10月6日から鹿児島県で開催された「第12回全国和牛能力共進会」。

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

今回は皆さんと喜びを共有したい…!!との思いから緊急特集です😊

生産者、関係機関が一丸となりAll島根で掴み取った喜びをご紹介します🌟

皆さん、島根には全国に誇るブランド「しまね和牛」がありますよ〜〜/



## まずは今回の結果から！

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



出雲農林高校

特別賞  
「脂肪の質賞」  
受賞🌟

特別賞  
「顔品賞」  
受賞🌟



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

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

また肉牛の部では全部門で上位2位以上の好成績をおさめました😊

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

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

前回大会の経験を活かし挑んだ今大会の躍進のポイントはこちら👉

### ポイント1

#### All島根での取組体制

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

### ポイント2

#### 優秀な候補牛づくり

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

### ポイント3

#### 肥育管理

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

### ポイント4

#### 代表牛の的確な選抜

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





# 島根県勢 大躍進!!

# 島根の畜産力

## (有)藤増

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

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

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

次回は北海道。5年後に向け、既にスタートしている。

## JAしまね雲南地区本部

### 吉田肥育センター

場長 日野 勇人さん

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

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



## しまね和牛をモオ〜っと食べてほしい!!

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

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

の3つの魅力がギュギュギュっと詰まったお肉です♡

今回なんと!

## 全共出品牛のお肉を販売する「しまね和牛フェア」

が県内のAコープ各店舗にて開催されます♡

11/18(金)▶21(月)と  
11/25(金)▶28(月)

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

開催店舗は次の14店舗です。この機会にぜひご購入ください

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

### しまねびよりの読者の皆さまのみへの知っ得情報

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

アカウント名  
JAしまね

ID  
@406yrqyr







現場の声を  
もっと思い聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

●農事組合法人じきょう

●株式会社米らいふ

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



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

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

今回は「農事組合法人じきょう」「株式会社米らいふ」を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。



活発に意見を交わす



農事組合法人じきょうの江角組合長（中央）、勝部副組合長（右）、三島総務部長

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

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

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

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



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



株式会社米らいふの古川代表（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら

## ★組合長から一言★



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

株式会社「米らいふ」は、作り手のない農地を集積し、4名の従業員を雇用しながら、水稲、大麦、大豆などを中心に52haの経営が行われていました。

組合長より一言  
神名火山の  
見ゆる自彊や  
稲を刈る





topics  
1

## 女性組織結成70周年！式典を開催



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

同女性部は1953年1月に「島根県農協婦人部連絡協議会」として発足。部員相互の連携を図り、女性の地位向上と住みよい地域社会の構築を目的に活動し、現在は8563人が活動しています。



JA女性の歌「明日輝くために」を心の中で歌う部員ら

topics  
2

## 広域玉葱調製保管施設が完成！ 竣工式を開催



JAしまねが出雲市斐川町に建設していた広域玉葱調製保管施設が完成し、10月5日に竣工式を開催しました。JAや行政などの関係者約60人が参加し、完成を祝うとともに、施設を核とした「島根たまねぎ」の更なる発展を祈願しました。当JAでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地である斐川を筆頭に県域で栽培を進めており、令和6年度には75ha（令和4年産実績：41.3ha）の生産拡大を目指しています。

今回新たに、根や茎を切るタッピングセレクターや1日35トン処理が可能な選果機を導入。また乾燥と低温が可能で計1,500トン収容できる保管庫も装備しました。これにより収穫後の除湿乾燥や低温保管、調製、出荷から販売までの体制が整い、生産者は栽培に集中することができます。また冷蔵貯蔵による品質低下の防止など、長期にわたり安定した出荷が可能となり、生産意欲の向上や面積拡大への期待がかかります。

山根盛治副組合長は「高品質なタマネギを県内外へ有利販売できる体制が整った。県や市町村と連携し、この施設が島根農業の発展に寄与するよう、JAとして取り組んでいく」と話しました。



施設を見学する参加者ら

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

インボイス制度情報

### Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度に、経過措置はありますか？

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

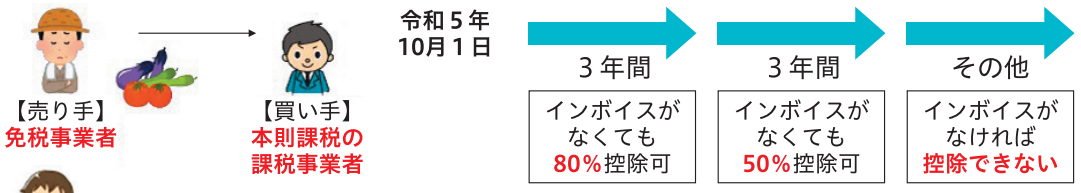
### 税務署からのお知らせ

#### インボイス制度説明会開催中

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



・QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



免税事業者との取引は、段階的に仕入税額控除できなくなっていくということです。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 隠岐どうぜん女性部

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

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

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



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

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

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

令和4年度は、「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

## JAしまね石見銀山青年連盟

JA YOUTH

しみず けいすけ  
清水 啓介さん



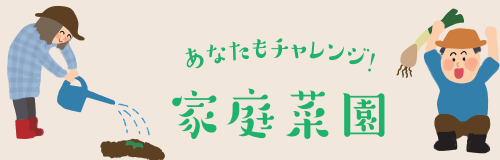
地産地消に取り組み、  
農業を通して、  
地域に  
貢献していきたい

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

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

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





# 余った種を保存

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

## 乾燥と低温で

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

### 種の寿命

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

### 種の保存

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

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

### 種の発芽を確認

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

表 野菜の種の寿命

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

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

図1 冷蔵庫内の温度

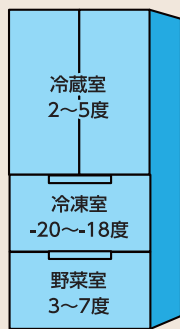


図2 種の保存方法

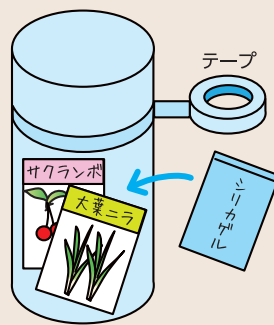
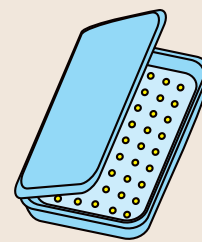


図3 簡易な発芽能力の確認方法



### 【協議事項】

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



# 組んでいます。

## ～くにびき地区本部の取り組み～

JA  
自己改革  
実践中  
JAグループ島根

くにびき地区本部情報

### レタスの共同選果開始！ 生産者の所得向上に向け新たな試み

JAしまねくにびき地区本部は、10月7日より本庄選果場において、管内で生産されたレタスの共同選果を開始しました。

この取り組みは、出荷規格や品質の統一と共同販売による計画出荷を図ることで、市場評価を高め、生産者の所得向上を図ることを目的とした新たな試みです。



包装機で一つ一つきれいに包装

包装機を導入することで、収穫、調整作業の負担を軽減し効率化を図り、栽培面積の拡大を目指します。

出荷初日には、約1,000球を出荷。初年度の出荷目標10万球に向けて、入念に出荷規格を



レタスを収穫する「らいとあっぷ」のメンバー



規格ごとに箱詰めして出荷

確認しながら作業に取り組む方針です。指導販売課の犬山浩二係長は、「栽培2年目を迎え、生産者の技術向上や企業参入などもあり、栽培面積が今後も拡大する予定となっている。栽培から販売に関する一連の指導を今後ともしっかりと行っていきたい」と話しました。出荷した八束町の『障害者自立支援センターらいとあっぷ』の森山宏之職員は「初めての野菜栽培で不安だったが、JAの栽培技術指導の下、由志園アグリファーム（門脇豪代表）、株式会社TSKネクスト（清田睦人代表取締役社長）と連携し、無事に出荷を迎えることができた。シャキシャキした食感と甘みのあるレタスをぜひ皆さんに届きたい」と話しました。



美味しくくにびきレタスをぜひご賞味ください

## 令和4年産米集荷状況

令和4年10月31日現在

(単位：袋・%)

品種名	申出数量	集荷数量	申出数量対比	等級			1等米比率	昨年同期（11月1日）			
				1等	2等	3等		集荷数量	申出数量対比	1等米比率	
うるち	ハナエチゼン	8,706	5,730	65.82%	2,468	1,833	185	55.0%	7,249	77.60%	54.20%
	つきあかり	2,044	2,197	107.49%	216	1,729	252	9.8%	2,183	78.24%	46.70%
	コシヒカリ	25,818	21,303	82.51%	1,969	11,233	6,041	10.2%	22,299	81.98%	37.10%
	きぬむすめ	40,198	30,245	75.24%	23,527	3,069	66	88.2%	35,674	85.72%	86.00%
	つや姫	19,332	19,165	99.14%	7,936	7,832	361	49.2%	21,806	105.12%	62.30%
	その他	0	22	-	20	1	1	90.9%	104	54.74%	100.00%
	うるち計	96,098	78,662	81.86%	36,136	25,697	6,906	52.6%	89,315	87.83%	64.3%
もち	789	296	37.52%	11	251	34	3.7%	348	41.68%	6.60%	
合計	96,887	78,958	81.49%	36,147	25,948	6,940	52.4%	89,663	87.45%	64.0%	

※各品種の数量には加工用米を包含していません。

※各等級1等米には、カントリーエレベーターの受入数量は含んでおりません。

	申出数量	集荷数量	申出数量対比	等級			1等米比率
				1等	2等	3等	
加工用米	918	909	99.02%	377	388	144	41.5%

目標数量	集荷袋数	目標数量対比
100,000	78,958	78.96%

1袋でも多く  
出荷いただきますよう  
お願いします。



# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

## 「美味しまねゴールド」認証取得を目指す！ 秋冬キャベツの出荷始まる！

松江・八束くにびきキャベツ部会は10月上旬より秋冬キャベツの出荷を開始しました。管内で生産する、くにびき産キャベツは平成23年度に島根県のGAP認証制度である「美味しまね認証（団体・基本認証）」を取得。今年8月からは、この上位基準である「美味しまねゴールド」の団体での取得を目指し取り組んでいます。



キャベツを収穫する生産者

10月25日には、東出雲町の中海干拓研修センターで「秋冬キャベツ出荷目あわせ会」が開催されました。生産者や関係者など30名が参加し、今年度の出荷目標1,200tに向け、出荷規格や今後の管理について確認しました。

中海干拓事業所の吉田達

志園芸特産係長は「『美味しまねゴールド』を取得し、消費者の安心確保と信頼の醸成を目指し、また販路拡大と生産者の所得向上に向け精一杯取り組みたい」と意気込みました。



くにびきキャベツは適度な歯ごたえがあり、みずみずしさに優れたキャベツとして県内随一の出荷数を誇ります。来年3月の「美味しまねゴールド」認証取得を目指し、消費者から「選ばれる」強いキャベツ産地づくりへ挑みます。



目合わせ会で吉田係長(中央奥)の説明に耳を傾ける生産者



## 松江の特産をお届け！ 西条柿の出荷始まる

秋の味覚、特産西条柿「こぶち」の選果が10月3日から始まり、くにびき地区本部本庄選果場で初選果式が行われました。

当日はJA役員や作業員など約30名が参加しました。冒頭、中村隆副本部長が「市場や消費者の期待に応えられるように適正に選果してほしい」と挨拶しました。その後、目合わせを行い、選果を開始しました。

この日集まった西条柿は約1t。形や大きさ、色などの確認をした後、選果機を稼働。等級ごとに選別し、洪抜き用のドライアイスと一緒に箱詰めして、山陽や市内の市場に向けて出荷しました。



目合わせで規格を確認



選別する作業員

指導販売課の石倉治夫職員は「今年は春先から花芽が少なく、生産数量を懸念していたが、台風の影響も少なく、大玉で美味しい柿が収穫できている。皆さんにぜひご賞味いただきたい」とPRしました。

今年も山陽市場を中心に36tの出荷を予定しています。



挨拶する中村副本部長



でいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

ふれあい親子いもほり大会を3年ぶりに開催！  
親子で収穫の秋を楽しむ

くにびき地区本部は10月16日、東出雲町中海干拓地の圃場で、「第31回ふれあい親子いもほり大会」を開催しました。参加者は、親子で協力して丸々と大きくなつたいもを掘り、収穫の秋を楽しみました。



挨拶する中村副本部長

同地区本部とくにびき青年連盟（上山根有史委員長）、くにびき女性部（中島和子部長）が協力し、親子で農業の魅力に触れてもらうと実施しており、コロナ禍のため3年ぶりの開催となりました。



いもほりを楽しむ親子



いもを手に笑顔の児童

6月に植え付けた2,700本の苗が成長し、大きなサツマイモ（紅はるか）になりました。当日は雨天が心配されましたが、参加者の祈りが通じ、爽やかな秋晴れの下、39組149名の家族が参加しました。

開会式では、中村隆副本部長が、「親子でのいもほりを通じて農業の楽しさに触れ、地元鳥根の農産物の魅力を味わってほしい」と挨拶しました。その後、圃場に移動し、一斉にいもほりをスタート。100メートルの畝に並び、土をかき分けながら、懸命にいもを探しました。予想以上に大きないもが現れると、参加者は歓声を上げながら配布された袋いっぱいにいもを詰めていきました。

大会終了後には、掘ったいもの重さを競う「ジャンボいもコンテスト」や鳥根の農産物が当たる抽選会を行い、参加者は楽しいひと時を過ごしました。



ジャンボいもコンテスト  
8時半からの部の1位は1645g！  
コシヒカリを贈呈



10時からの部の1位は1935g！

育英北幼稚園園児が稲刈りに挑戦！

くにびき青年連盟（上山根有史委員長）は10月4日、育英北幼稚園つき組（年長5歳児クラス）の園児24名を招き、園児たちが6月に植えた稲の稲刈り体験を行いました。

当日は、園児や盟友、JA職員が当地区本部の北側にある7aの水田に集合しました。はじめに上山根委員長ら盟友4名が鎌の取り扱いについての注意点を説明しました。



盟友と一緒に記念撮影

園児たちは稲の成長に驚きながら、早速稲刈りを開始しました。初めは保護者や先生たちと一緒に刈り、慣れてくるとひとりでも挑戦しました。

刈った稲は盟友や保護者が縛り、園児たちが「はで場」まで全身を

使って運び「はで干し」作業も体験しました。一連の収穫作業を終えた後には、コンバインで稲を刈る様子を見学し、はじめて見るコンバインに大喜びしていました。

山崎真菜さん（5）は「難しかったけどがんばったよ。おうちでお米を食べたいな」と嬉しそうに話しました。



刈った稲を手に喜ぶ園児



はで場の前で記念撮影を行う園児



# 地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組ん

## 忌部田んぼアートで稲刈り実施 実り豊かな秋を体感！



刈る前の田に描かれた『しまじろう』  
©Benesse Corporation / しまじろう

異なる品種の稲を使って、絵を描く田んぼアートの稲刈りが10月1日、西忌部町の水田で行われました。JA乃木支店の職員8名や親子連れなど44名が参加し、稲を刈りながら、実り豊かな秋を体感しました。

忌部の豊かな自然を知ってもらおうと、忌部地区流出水対策協議会（松浦久義会長）などが、2011年から毎年企画しています。今年は、広さ約17aの水田に、古代米6種類ときぬむすめを植え、寅年であることから国民的アニメ『しまじろう』の主人公『しまじろう』を描き、道行く人の目を楽しませました。

当日は秋晴れのもと、鎌を手にした参加者が懸命に絵柄部分の稲を刈り取っていました。



晴天の下、稲を刈る参加者たち



挨拶する松浦会長

松江市の国際交流員でフランス出身のイザベル・ムーランさんは「このような場は自国に無く貴重な体験なので、日本にいる間にやってみたかった。子どもたちとも交流できるので、楽しみに参加している」と笑顔で話しました。

本地区本部運営委員も務める松浦会長は「今年は絵柄を見に岡山県、広島県か



子どもの手をとりに一緒に稲刈りする親子

らもたくさんの方が来られ、とても好評だった。忌部のきれいな水で育った米を皆さんにもぜひ食べてほしい」と願いを込めました。

収穫したきぬむすめは精米後、2kg袋にして参加者に配布されました。



稲を刈るイザベル・ムーランさん

## 牡丹の出荷過程を学ぼう！ 八束学園9年生が職場体験！

松江市立義務教育学校八束学園の9年生が八束特産事業所で職場体験実習を行いました。9月28日から30日までの3日間、牡丹の「根巻き」作業を体験し、職業観を育みました。

根巻き作業とは、消毒したおが屑とミズゴケを混ぜ合わせたものをビニール袋で包み、根に巻きつける作業で、根の乾燥を防ぐ効果があります。初めは慣れない手つきだった生徒も、作業員の指導の下でみるみる



作業員(手前)の手つきを真剣な眼差しで見つめる生徒

と上達。作業した牡丹がオランダなどの外国に出荷されることや、見栄えを良くすることが売れ行きには重要であることを教わり、真剣な眼差しで作業に取り組んでいました。



根巻き作業を体験する八束学園の生徒(手前)

「八束町特産の牡丹を出荷する際の過程を学ぶことができ、勉強になった」、大山果穂さん(14)は「最初は難しかったが、色々と注意点を教えてもらい徐々にできるようになっていった」とそれぞれ感想を述べました。

八束特産事業所の錦織貴裕職員は「職場体験を通じて、地元の特産の牡丹に触れてもらうことができて良かった」と話しました。



海外へ出荷される牡丹の根



# 組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

## はつらつプレーで親睦深める！ 年金友の会グラウンドゴルフ大会開催！

くにびき地区本部は10月28日、「第17回 JAしまねくにびき年金友の会グラウンドゴルフ大会」を、東長江町の松江市ニュー



宣誓する小野さん

スポーツ公園で開催しました。

コロナ禍で3年ぶりとなった本大会は、くにびき年金友の会（福島清利会長）が、スポーツを通じて健康増進、会員の交流を図るため

に企画。各支部大会を勝ち抜いた32チーム、合計159名が出席し、全16ホールを回りながら日々の練習の成果を発揮し、全力でプレーしました。

開会式では、福島会長が「久しぶりに開催することができ、皆さんと共に嬉しく思う。2年間の思いをプレーに込め、精一杯頑張ってほしい」と挨拶。当地区本部の越野浩昭部長の挨拶の後に、小野清文さん（島根Aチーム）が力強く選手宣誓を行いました。また、高齢参加者表彰として、最高齢90歳3名の中から代表者に記念品を贈呈しました。

その後、各ホールに分かれて試合を開始。参加者は優勝を目指して、声を掛け合いながら回り、秋晴れの空の下で汗を流しました。

個人の部優勝の門脇利夫さん（八束Aチーム）は「優勝できてとても嬉しい。リラクセスして自然体で臨むことができたのが良かったのかもしれない」と喜びました。

団体の部優勝の宍道Aチームの主将、永瀬久吉さんは「まさかの優勝にびっくりしている。チームの皆さんの力で優勝することができた」とメンバーを讃えました。



プレーを楽しむ参加者



## くにびき女性部文化歴史・趣味グループ開講 重要文化財『菅田菴』を見学！

くにびき女性部は10月6日、7日の二日間、文化歴史・趣味グループの活動として、菅田町にある重要文化財『菅田菴』の見学を行いました。

当日は、女性部員37名が二日間（計4回）に分かれて参加し、十三代目当主、有澤一男氏の説明を聞きながら御風呂屋、菅田菴、向月亭を見学しました。見学した後は、くつろぎの間でお抹茶をいただきながら眺める城下町松江の景観を楽しみました。

菅田菴は、寛政4（1792）年頃に松江藩松平家七代藩主松平治郷（不昧公）の指図で、向月亭や御風呂屋とともに建築された日本を代表する茶室・庭園です。これらの建物および庭園は、家老有澤家によって明治維新の後も保護されており、菅田菴はほぼ創建当初からの姿を今に伝えています。



有澤氏から菅田菴の説明を受ける部員たち

れ、参加した部員は、「一度訪れたことはあったが、説明を聞いて建物のことなどをより知ることができてよかった」「11月下旬の紅葉の時期にまた訪れたい」と笑顔で話しました。

当時では珍しい蒸し風呂を備えた待合で、心と体をリフレッシュしてお茶席に入りたいという不昧公の想いなど、不昧公の設計、作庭へのこだわりに触







生命総合共済や建物更生共済等にご加入のみなさまへ

# JA共済とつながる、新サービス Webマイページ・JA共済アプリ はじめてみませんか？



1

## 確定申告・年末調整の電子申告を行うときに

▶ 払込証明書データのダウンロードができます！

払込証明書をデータで作成できるので、  
確定申告・年末調整のときの「あれ、どこいった？」がなくなります。\*

※お勤め先等の対応状況によって、電子申告可否は異なります。



2

## 共済掛金の振替口座を変更したいときに

▶ 振替口座の変更をいつでもどこでもWeb上で行えます！

平日日中は仕事が忙しくて、窓口へ行く時間がなくても、  
Web上で振替口座の変更のお手続きが完結できます。



3

## もし、自然災害や火災などで建物に被害がでってしまったときに

▶ その場ですぐに事故連絡ができます！

地震や、台風・強風などの自然災害が発生し、ご契約の建物などが  
被災した際にも、スムーズに被害状況の連絡ができます。\*

※「JA共済アプリ」を活用した機能です。JA共済アプリの詳細については、キャンペーンサイトをご確認ください。



これからも、Webマイページの機能はどんどん拡張していきます！

いまWebマイページに登録をすれば、抽選で2,100名様に豪華賞品プレゼント！



【JAタウン】  
厳選米5kg+  
国産牛肉1.2kgセット



【バルミューダ】  
バルミューダ ザトースター



【ダイソン】  
コードレスクリーナー



詳細はこちら



※ 32032

お問い合わせ先

くにびき地区本部 共済課

TEL : 55-3023





# 作ってみませんか？ くにびき女性部からのおすすすめ料理

## 赤魚の南蛮漬け 豆腐けんちん



### 今月の料理人

古江支部  
幡垣とし子さん(左)  
山本 英子さん(右)



今回は、赤魚を使った南蛮漬けと豆腐けんちんを紹介します。  
赤魚はクセが少なくふくらとした食感で、お子さまから大人まで好まれます。  
紹介する料理は、どちらも色鮮やかで食卓を彩る一品です。ぜひ作ってみてください。

### 【赤魚の南蛮漬け】(材料)

- ・赤魚(冷凍) … 8切れ
  - ・ニンジン … 5cm
  - ・ピーマン … 2個
  - ・タマネギ … 1/2個
  - ・薄力粉・揚げ油 … 適量
  - ・塩・こしょう … 少々
- <A>調味料
- ・酢 … 150cc
  - ・みりん … 大さじ2
  - ・さとう … 小さじ1
  - ・酒 … 大さじ3
  - ・しょうゆ … 大さじ4
  - ・赤唐辛子 … 適量

### 【作り方】

- ①赤魚は解凍し、塩・こしょうをふる。
- ②<A>の調味料を合わせて、漬け汁を作る。
- ③ニンジン、ピーマン、タマネギを千切りにし②に漬ける。
- ④①の赤魚をキッチンペーパーなどで軽く押さえて水気を取り小麦粉をまぶす。
- ⑤④の余分な小麦粉を落とし、170度の揚げ油でじっくり揚げ、すぐに③に漬ける。

### 【豆腐けんちん】(材料)

- ・豆腐 … 1丁
  - ・卵 … 3個
  - ・ニンジン … 1本
  - ・生シイタケ … 3個
  - ・エビ … 3尾
- <A>調味料
- ・砂糖 … 小さじ4
  - ・しょうゆ … 小さじ4
  - ・酒 … 小さじ1

### 【作り方】

- ①豆腐はできるだけ小さくほぐし、ゆでた後、布巾で水切りをする。
- ②ニンジン、シイタケ、エビをそれぞれ細かく刻む。
- ③ニンジン、シイタケをやわらかくなるまでゆでる。
- ④サラダ油を熱し、③とエビを炒める。①をほぐして加え<A>の調味料を加える。
- ⑤④を冷まして、卵を混ぜる。
- ⑥クッキングシートを流し箱(型)に敷き、⑤を入れる。
- ⑦180度に予熱したオーブンで約40分焼く。

### 【ポイント】

お好みでゴボウやアナゴ、煮しめの余りなどを入れてもおいしいです。

## 葬祭担当職員の募集

- 勤務場所 / JALしまねくにびき葬祭センター
- 職員区分 / 正職員(専門職)1名・臨時職員(アシスタント)若干名
- 待遇 / 当組合規程による

ご相談・お問い合わせ先は **くにびき地区本部人事課** TEL: 0852-55-3013

## 12月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料で  
お受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
2	金	税務相談会	法吉支店 (TEL: 21-3690) 10:00~12:00
5	月	税務相談会	東出雲支店 (TEL: 52-2022) 10:00~12:00
6	火	税務相談会	宍道支店 (TEL: 66-0416) 10:00~12:00
7	水	税務相談会	くにびき統括支店 (TEL: 55-3028) 10:00~12:00

※税務相談会のご予約は、開催日2日前までをお願いします。予約先:開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローン営業センターでは、土曜日(10:00~15:00)に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※12月の土曜営業日は10日、24日です。

◆お問い合わせは

**☎ 0120-988-380**

12月 ふれあい訪問日

12月13日(火)・14日(水)



2022年11月29日(火)  
取扱開始



いいこと、たくさん。

# 通帳レス口座が便利だぞう。

## POINT 1

紛失・盗難のリスクが無い

お出かけ前に通帳を探すこともなく  
万が一の時も安心

## POINT 2

資源節約でエコ

紙資源などを節約できて  
環境にやさしくエコ

## POINT 3

10年間分閲覧可能

入出金明細PDFが  
最大10年間分閲覧可能



©よりぞう

JAバンクアプリから切り替えできるぞう。



JAバンクアプリ GOOD DESIGN

アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく  
口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

残高照会 / 入出金明細照会 / 投信残高照会 /  
定期預入明細照会 / PayB (払込票決済) / 通帳レス口座

アプリのサービス画面から、JAネットバンクにアクセスできます。ダウンロードはこちら



インターネットにアクセスするだけで、  
振込や税金・公共料金払込等さまざまな  
取引ができるサービスです。

振込・払込 / 定期貯金 / ローン繰上返済 /  
カードローン/マネーフォワードfor JAバンク(家計簿アプリ)



アクセスはこちら

●「投信残高照会」「通帳レス口座」「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。  
●「マネーフォワードfor JAバンク(家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

お問い合わせは、最寄りの支店窓口まで



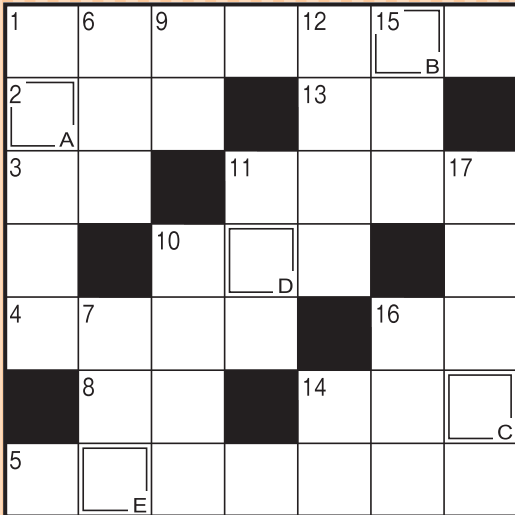


CrossWord Puzzle

# クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

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

### タテのカギ

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

### ヨコのカギ

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



## 応募要項



### ●応募方法

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

### ●賞品

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

### ●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### ●宛先・締切

〒690-0823 松江市西川津町1635-1  
JAしまね くにびき地区本部 総務課 「クイズ」係  
2022年12月2日(金)(当日消印有効)

### ◆先月号の答え◆

#### 「アカワイン」



# 俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

## 最優秀賞

めつけたと栗の実のせたもみじの手

出雲市 石田 博子様

(評)家族で栗拾いに出て楽しめた句ですね。解説は不要ですね。ほのぼのと情景が目につかびます。

## 優秀賞

一日を振り返りつつ梨を剥く

兵庫 小田 和子様

会合の帰りの闇の虫時雨

松江市 岩成 薫様

脳天を抜けゆくおでんの辛子かな

邑南町 山塚 豊子様

## 佳作

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

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください!

「家の光」12月号は特別付録(家計簿・お金ガイド)付き。定価1,027円。ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JA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)12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

**応募方法**  
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

**あて先**  
〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまね ふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
FAX: 0852-67-7708  
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



計500名様にしまね和牛が当たる!



定期貯金



# あったかキャンペーン 2022

キャンペーン期間 2022.11.1(火)▶12.30(金)

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



外れた方のうち

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



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



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



\*写真はイメージです。\*届切の場合は他の商品に代えさせていただきます。



ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出てくださいと商品をお届けいたします。

懸賞概要

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

詳しくはお近くのJA窓口までお問合せください。

JAしまね   JALしまね

住まいの

# 率断熱リフォーム

冬でも  
足元快適

調査・お見積  
**無料!**



家族みんなが  
安心・快適ね!!

床下の断熱



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に  
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

**Kodama 株式会社 コタマサイエンス**

■本社 / 島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

- 松江営業所 / ☎0852-26-6757 ■出雲営業所 / ☎0853-31-9600
- 益田営業所 / ☎0856-22-5390 ■津江出張所 / ☎0855-52-6852
- 隠岐営業所 / ☎0851-2-2471



本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね  
公式ホームページ

JAしまね

Q検索



## \* 里芋とイカの柚子風味煮



### コメント

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

### 材料 (4人分)

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



### アレンジ

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

### 作り方

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

### 材料 (4人分)

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

### 作り方

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

### アレンジ

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

## \* 豆腐ときのこ入り松風焼



### コメント

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

JA島根厚生連

## 健康散歩

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

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



こまめに水分をとろう



## 冬の脱水

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

- 口の中が乾燥している
- 便秘しやすい
- 体がだるい
- 集中力が続かない
- 立ちくらみがある
- 食欲がない
- 皮膚が乾燥している
- 吐き気がする
- 靴下を脱いだ時のゴムの跡が10分以上残る

普段から、こまめな水分補給と室内の乾燥対策を心がけ、隠れ脱水にならないように注意しましょう。

## かくれ脱水に注意!



かた 体がだるい

しゅうちゅうりょく つぶ 集中力が続かない

はげ 吐き気がする

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