



2021

# JAしまねびより 11

November  
Vol.68



みつけた。  
しまねのファーマーズ  
柴 功一さん  
[隠岐地区本部]

特集

## JAしまね 公式SNS開設

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JAしまね 隠岐地区本部版





## 島では珍しい施設野菜

日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。実はスーパーに並ぶほとんどの野菜が、島外から送られてきたものだと思います。その現状を何とかしたいと、野菜のハウス栽培を始めた柴さん。柴さんは隠岐の島町で生まれ育ち、高校卒業後は大田市にある県立農林大学校

に入学。農業について一から学びました。その後、広島県の農業法人に就職し、野菜苗を作る仕事を行い、3年後隠岐の島町にUターン。当初は島のホームセンターに出荷するための野菜苗を生産していましたが、その際、余った苗を自分で育て、採れ

## 柴功一さん(36歳)

今月は、隠岐地区本部。隠岐郡隠岐の島町原田地区できゅうりやトマトなどの施設野菜・野菜苗の生産に取り組む柴功一さんにお話を伺いました。



た野菜を産直市に出していましたが、想像以上に売れ行きが良く、需要を感じたそうです。ちょうどその時「リースハウス事業制度」が始まったこともあり、ハウス建設にかかる資金の補助を受け、本格的にきゅうりやトマトの生産をスタートさせました。



## みずみずしくて真っ赤なトマトを店頭に

隠岐の島町で農業といえば、主に水稲や畜産が挙げられます。家庭菜園をしている方は多く見られますが、本格的に野菜を生産する人はほとんどいません。そのため、島内で売られている野菜は本土から送られてきたものが中心。トマトなどは、本土で熟

す前に収穫され、輸送中や店頭で追熟されるよう計算されています。その場合、完全のものに比べると、味はもちろん、鮮度や香りなどがどうしても落ちてしまいます。家庭菜園をしている方は収穫期に採れたての野菜を食べることはできませんが、それ以外の季節に関しては島外のものに頼るしかないのが現状です。柴さんは「島の人にもっと新鮮で適熟した野菜を食べてもらいたい」という思いを胸に、日々生産に取り組んでいます。



真っ赤なトマトが育っています



トマトのできを確認する柴さん





## 島の流通を把握することが課題

野菜生産を始めてからまだ2年目。どのくらい売れて、どのくらい足らなかつたかという全体の数字を把握しきれないため、作付け量も手探り状態だと言います。今は生産、出荷を繰り返しながら量の調整を図っている段階で、「自分でデータを取って、今後の収量を決めていかないといけない」と語る柴さん。昨年のデータだと、量がまだ足りず、今年には作付け量を少しずつ増やしています。そして「市場のニーズとそれに伴う供給量など、島全体の流通を把握していく必要がある」とマーケティングも常に欠かしません。今後は「島で育て、島で売る」ということをテーマに、JAをはじめ、島全体で課題に取り組んでいきたいと真摯な姿勢を見せています。



「島で育て、島で売る」との熱い思いで取り組んでいます

## いちごの栽培にもチャレンジ!

柴さんは、今年からいちごの栽培も始めました。隠岐では近年いちごを出荷する人はおらず、県の普及員に指導を受けながら、栽培を学んでいます。いちごもきゅうりやトマトと同じく、鮮度が重要な作物。島の人に真っ赤ないちごを届けることを目標に、柴さんは新たなことにも積極的にチャレンジしています。

## 休日はないけれど

今までの野菜苗の生産に加え、野菜の生産・出荷と、毎日忙しく動き回る柴さん。プライベートでは、現在5歳と3歳の2人のお子さんを育てるお父さんでもあります。「休みはほとんどありませんが、手が空いたときに空港や海などに連れていきます」と子どもたちの喜ぶ顔を見るのが嬉しいそうです。また、現在は自分の趣味に費やす時間はありますが、幼い頃は柔道少年だった柴さん。違う学校にいた同年の「隠岐の海関」とは、柔道で何度も対戦したことがあり、一度も勝てなかつたそうで「やっぱり彼は当時から強かったです」と苦笑いと共に、思い出のエピソードも



今年からイチゴの栽培も開始。「よつぼし」を育てていて、冬に初収穫を予定しています

## 島のものは島で作ることが目標

最近では近くの小学校からの依頼を受け、子どもたちに農業の話をすることもあります。島の子どもたちが農業を身近に感じる機会もできました。「今後はい



お子さんとの時間も大切にしている柴さん

最近では近くの小学校からの依頼を受け、子どもたちに農業の話をすることもあります。島の子どもたちが農業を身近に感じる機会もできました。「今後はい

### プチっと情報!

## 柴さんが育てる野菜

柴さんが栽培する「キュウリ」と「トマト」。夏の野菜のイメージですが、端境期を狙って春と秋に収穫できるよう工夫され、隠岐の皆さんに新鮮で適熟した野菜を届けています。

そんな「キュウリ」と「トマト」は現在、秋の収穫真っ只中!!

柴さんのおススメの食べ方は「やっぱり生で食べるのが一番!」とのことでした😊



ご狩りの体験もできたら」と柴さん。隠岐で今までできなかった新たな活動にも一役かっています。

現在ハウスを7棟所有していますが、近くに2棟増やし、安定的に供給できるように対応していく予定です。また、現在は両親と3人で作業していますが「今後のことを見据えて、労働力を確保

し事業を拡大していきたい」と雇用についても意欲的です。「将来的には、島のものは島で作るとい流れに持っていきたい」と語る柴さん。柴さんが立ち上がり、動くことで、島の農業に変化が起きていることは間違いありません。



# 公式SNS開設



この度、JAしまねでは公式SNSを開設しました！JAの情報や農畜産物の魅力をたくさん発信していきます☆

また、今回は開設を記念し、Instagramのフォロワー、LINEのお友だち限定のプレゼントキャンペーンを実施します!!この機会にぜひフォローや友だち登録、いいね👍をお願いします😊

## 開設した公式SNSはこちら!!

### Instagram



アカウント名  
JAしまね  
(ja\_shimane)



ポイント

写真や動画といったビジュアルに特化しており、リアルタイムな写真がアップされるため、イメージが膨らみやすいのが特徴です。また、検索ツールとしても活用でき、商品購入などInstagramを利用する人も多くいます。

### LINE



アカウント名  
JAしまね  
ID⇒@406yrqyr



ポイント

LINEユーザー同士では、無料で通話とトークと呼ばれるチャットが使えます。トークでは、文章だけでなく、写真や絵文字などのほか、「スタンプ」と呼ばれるキャラクターの画像と一緒に送れるのが特徴です。

### Facebook



アカウント名  
JAしまね



ポイント

ユーザーは実名で登録するため公共性が高く、情報の信用性も高いのが特徴。年齢問わず幅広い年代の方が利用し、全世界に多くのユーザーをもつ名実ともにNo.1のSNSです。

### YouTube



チャンネル名  
島根県  
農業協同組合  
(JAしまね)



ポイント

世界最大の動画共有サービス。世界中の人が公開した動画を無料で見ることができます。近年ユーチューバーと呼ばれる動画クリエイターが、続々と登場しており登録者数や再生回数も増えています。

担当課より  
ひとこと



JAしまねは、この度4つの公式SNS（Facebook・Instagram・LINE・YouTube）をはじめました。それぞれの特徴を活かして、各地の農業現場や直売所、JAの取り組みなど様々な情報を発信していきます。JAをより身近に感じてもらえるよう、あまり堅苦しくならず、ほっこりした内容に努めたいと思いますので、皆さんどうぞ温かく見守ってください。ぜひこの機会に「フォロー」「いいね」「お友だち登録」をお願いいたします！

総務部ふれあい福祉課 田部泰典課長



# お待たせ しました!! JAしまね

島根県内の農畜産物の魅力やJAしまねのことについてももっともっと多くの方へ広めたい…！そのためには、より多くの方に友だち登録、フォローしていただきたい…！との思いから、JAしまね公式Instagramアカウントのフォローと、JAしまね公式LINEアカウントのお友だち限定のプレゼントキャンペーンを実施します!! 応募条件を満たした方の中から、Instagramは5名様にしまね和牛を、LINEは10名様にシクラメンをプレゼント😊  
たくさんのご応募お待ちしております💎

## 友だち登録! フォローの方限定プレゼントキャンペーン

### プレゼント内容

#### Instagram

- ①雑味が少なく、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さらりとした脂はしつこさを感じさせない
- …など、おいしさを秘めた牛肉です



※写真はイメージです。

しまね和牛ステーキ用  
2枚セット  
**5名様**

#### LINE

シクラメンは、島根県の鉢物の主力品目！  
冬に長期にわたり花を咲かせてくれる球根植物で、丈夫で育てやすく、開花時期も長い冬の花の代表です



※写真はイメージです。

島根県産シクラメン  
**10名様**

### キャンペーン概要

1. 応募期間 2021年11月15日(月)～2021年12月5日(日) 18時まで

#### Instagram

#### LINE

2. プレゼント内容	しまね和牛ステーキ2枚セット	シクラメン1鉢
3. 当選人数	5名様	10名様
4. 応募方法	①JAしまね公式Instagram(@ja_shimane)をフォロー ②プレゼントキャンペーンの投稿に「いいね!」をして応募完了	①JAしまねLINE公式アカウントを友だちに追加 ②トークルーム下部の「LINEお友だち登録キャンペーン」をタップして応募完了
5. 当選者発表	12月上旬、ご当選者様へのみ、応募時に利用されたInstagram上のDMへご連絡	12月上旬、ご当選者様へのみ、応募時に利用されたLINEアカウントへご連絡

6. プレゼント発送時期 12月中旬  
※都合により、当選メッセージのご連絡が多少前後する場合もございますので、予めご了承ください。  
※賞品の仕入状況により、発送が遅れる可能性があります。

### 申し込み方法

#### Instagram 申し込み方法

##### STEP ①

「JAしまね公式Instagram」  
@ja\_shimaneをフォロー



##### STEP ②

プレゼントキャンペーンの投稿にいいね!をして応募完了!



#### LINE 申し込み方法

##### STEP ①

JAしまねLINE公式アカウントを友だちに追加する。



##### STEP ②

トークルーム下部の「LINEお友だち登録キャンペーン」をタップ!⇒応募完了!



必ず応募規約をご確認ください。

応募規約こちらから







現場の声を  
もっと聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

J Aしまねいわみ中央地区本部管内

- 周布地営農組合
- 香の宮F & A (ファームアンド) (アグリカルチャー)
- 株式会社 MOG-MOG (モグモグ)

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。



今回は、「周布地営農組合」「香の宮F & A (ファームアンドアグリカルチャー)」「株式会社MOG-MOG (モグモグ)」の3組織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。

「周布地営農組合」は、コシヒカリやきぬむすめなど水稲を栽培。田植えや水稲防除、稲刈りなど農作業の委託も受けています。様々な集落と連携し、お互い助け合いながら、地域の農地を守り、地域の活性化のため取り組んでおられます。川本繁美組合長らは、高齢化や耕作放棄地、獣害被害や農地の草刈り作業、国の補助事業などについて活発に意見を交わしました。川本組合長は「農業はやっばり楽しい。様々なことに対して自分が先頭に立って取り組んでいくことが大切」と力強く話されました。



意見を交わす周布地営農組合の川本組合長(左)と石川組合長

「香の宮F & A」は「野菜をつくる人・食べる人の安全性が高く、美味しく栄養価の高い野菜を提供する」を経営理念に、小松菜や水菜、ほうれん草やチンゲンサイなど有機野菜を生産。また、仲間と販売会社(株)ぐりくんはくとを設立し、全国に向け安全安心な野菜を販売しています。大畑安夫代表は、繁忙期の人材確保や雇用の定着、物流コストなどの課題やJ Aのリース事業、今後の有機農業について意見を述べ

られました。石川組合長は「今後、国の政策などもあり有機農業は脚光を浴びる。一緒になって取り組んでいきましょう」と話しました。

「株式会社MOG-MOG」は、水稲やあすつこ、また環境制御型ハウスでイチゴを栽培。施設園芸で安定的な農業を営みつつ、水田農業を組み合わせた農地の維持につながる経営に取り組んでおられます。藤井拓次郎代表取締役は、これまでの取り組みや、江津市や拠点を置く都治地域の農業の現状、担い手の育成や後継者について意見を述べられました。また新設した環境制御型ハウスについても触れ「この地域の若手の人たちは、最新の施設を見る機会がなかなかない。設備を実際に肌で感じ、直接見てもらいながら農業を身近に感じてもらうことが大切」と力強く話されました。



香の宮F & Aの大畑代表(左)の説明を聞く石川組合長



イチゴを栽培する環境制御型ハウス内で

株式会社MOG-MOGの藤井代表取締役(右から3人目)と石川組合長(右から2人目)ら

## ★組合長から一言★



今回は3組織を訪問させていただきました。いずれの先も、それぞれに特徴があり、大いに参考になりました。  
取り分け「香の宮F & A」におかれましては、これから農水省がすすめています有機農業にいち早く取り組まれ、大きな成果を挙げていらっしゃいました。  
J Aといたしましても、今後、有機農業を勉強させていただき、共に取り組みたいと思います。

組合長より一句  
夜盗虫  
一夜さかけて  
漬すとや

次回12月号では、雲南地区本部を訪問した様子を掲載します。





## topics 1

### 県青協が県と意見交換会 農業者の声届ける



島根県農協青年組織協議会は10月12日、松江市の県庁で島根県との意見交換会を開きました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響により、人数を制限しての開催となりましたが、同協議会から草野拓志会長や副会長、JAしまね地区本部青年組織の委員長ら5人が参加。県農林水産部の西村秀樹部長と活発に意見を交わしました。



日頃の思いを伝える県青協役員ら(左側)

草野会長は「現場の声が届いていないと感じていた。この機会に農業者の声を届けたい」とあいさつ。会の中では、農業生産や畜産の振興、担い手対策、補助事業、GAP取得の取り組みについて、現場の生の声を届けました。

担い手対策では、県内外の就農希望者に対し、就農前の支援策の強化とPRについて言及。高齢化などにより担い手不足や集落営農組織の減少が危惧される中で、新しい担い手の確保は重要であると強調し、農業だけでなく、住居など生活環境や農作業場の情報など、安心して就農できるような情報の発信を訴えました。



県農林水産部の西村部長(手前)と意見を交わす草野会長(左)ら

## topics 2

### 県産品で秋の味覚を味わって 秋のスイーツフェア開催



JAしまねと松江エクセルホテル東急は、松江市の同ホテルで県産品をふだんに使用した「秋のスイーツフェア」を10月16、23日の2日間限定で開催しました。知名度の向上・生果の購入促進や新たな購買層の獲得を目指し、スイーツフェアを通じて秋の味覚をPRしました。

同JAはこれまでに同ホテルと「デラウェア」や「シャインマスカット」など「島根ぶどう」を使用したスイーツバイキングを実施し、好評を得てきました。

今回のスイーツフェアでJAは、アールスメロンと栗、西条柿、さつまいも、いちじく、シイタケ、キャベツの7品目を提供。会場には「いちじくのタルト」「西条柿コンフィチュールのマカロン」「モンブラン」「キャベツたっぷりペペロンチーノ」など色鮮やかなオリジナルスイーツと料理が並びました。



西条柿コンフィチュールのマカロン

それぞれのスイーツについては、通常通りに作ると色味や素材そのものの味が消えてしまうため、しっかりと感じられるよう試行錯誤を繰り返したそうです。

野菜や果物など多品目でのコラボレーションは今回が初めてで、新型コロナウイルス感染症の対策をしながら、2日間で240人の方に楽しんでいただきました。



スイーツフェアに登場した秋の味覚をふだんに使用したスイーツたち

## topics 3

### 斐川に広域玉葱調製保管施設を建設 起工式を開催



JAしまねは10月20日、出雲市斐川町で広域玉葱調製保管施設新設工事の起工式を開きました。JA役職員や関係者ら約30人が参加し、2022年3月に完成を予定する同施設の工事の安全を祈願しました。

建設には国と県、同市の補助事業を活用。既存の玉葱調製施設と隣接する敷地に拡充し、選別保管能力を向上させます。建設面積は約3,343平方メートル、冷蔵保管施設5室、専用スチールコンテナ4,000基、タッピングマシン、玉葱調製システムが新たに整備されます。

同JAにおいて園芸重点推進5品目のひとつであるタマネギは、主産地の斐川地区本部を筆頭に県内各地域で栽培が進んでいます。既存の調製施設は1995年に建設され調製を行ってききましたが、夏場の高温による黒かび病や腐敗病の発生、乾燥・保管をハウスで行っているために産地で管理できる期間が短期に限られていたこと、調製機械の老朽化、また同町以外の産地では収穫後の体制が整っていないなど、「島根たまねぎ」として産地化を図るには課題がありました。

今回新たに施設整備を行うことで、収穫後の除湿乾燥や低温保管、調制作業や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、冷蔵貯蔵が可能となることで貯蔵中の品質低下を防ぎ、長期にわたり安定した出荷が可能となる等、生産者の生産意欲向上に繋がり、面積拡大への期待がかかります。

石川寿樹組合長は「タマネギは県と共に取り組んでいる水田園芸重点推進作物の一つ。建設をきっかけにタマネギ生産の更なる振興を目指す」と話しました。



工事の安全を祈願して 鉄入れをする石川組合長



# 輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

## 出雲女性部

地域のみなさんや、  
女性部員が元気になる  
楽しい活動を行っています

未だコロナウイルス収束の兆しが見えない中ですが、出雲女性部4,336名の仲間たちは「SDGs」の活動を軸に、前向きにできる事から少しずつ活動を再開しています。今年2月の「女性部まつり・家の光大会」では、コロナ対策を徹底した中、家の光三誌愛読者拡大運動・おもてなしプロジェクトの優績表彰や講演会などを行い約200名の部員が集いました。また、8月には家の光記事活用研修会を開催し、参加者みんなで賑やかにエコバッグ作りに挑戦しました。そして、11月には(株)農協観光と協力し「【島根ワイナリー】での島根和牛すき焼き御膳と出雲大社&島根県産米おにぎり教室」日帰りプランを計画しています。地産地消・食農教育を掲げる出雲女性部ならではのおにぎり教室を開催し、参加されるみなさんへ地元のお米の美味しさ・大切さを伝えていきます。



## 一所懸命青年連盟

## JAしまねくにびき青年連盟

地産地消に取り組み、  
農業を通じて、  
地域に貢献していきたい

JA YOUTH

ささき のりあき  
佐々木 紀祥さん



JAしまねくにびき青年連盟(以下、農青連)の佐々木紀祥さん(48)は、平成11年から就農し、松江市の揖屋干拓地でエゴマ、ウコン、スイートコーン、ネギ、タマネギ、ジャガイモなどを栽培しています。

就農当時、農業の経験がなかったため、ノウハウもなく、苦勞していたときに、JA職員から農青連の話を聞き加入。「盟友といろいろな情報交換もでき、自分の農業にも役立っている」と、農青連での活動が農業に活かされていると話します。

特に加工品の販売に力を入れる佐々木さんは、エゴマ油やウコン粉末をJAの産直店舗やインターネットなどを通じて販売。また、松江市ふるさと納税の返礼品に採用され、全国に送られています。「エゴマは夏場に摘心や除草など、暑い中での作業は苦勞するが、より良いものを消費者の皆

さんに届けたいと思い、がんばって作業している」と話す佐々木さん。

「今後も、安全・安心な農産物生産に努め、消費者の方に喜んで買っていただけるような商品や農産物を販売していきたい」と意気込みを語りました。





あなたもチャレンジ!

# 家庭菜園



## 畑仕事に便利な農具 快適で楽しい 作業をするために

農具はかつての「村の鍛冶屋さん」が、農作業の用途や土質に適した形に作り上げた道具です。そのため地域によって形状がさまざま。そろえておきたい代表的な農具を紹介します。

### 土起こし作業 (図1)

荒れた畑は土が固く締まり、草の根がはびこっています。このような畑を起すには、備中鍬(ぐわ)か唐鍬(ぐわ)を使います。備中鍬は3、4本の爪に分かれ、粘土質の畑でも土離れの良い刃型で、芋の掘り起こしにも重宝します。唐鍬は1枚の細身で肉厚の刃で、頑丈なので荒起こしに向きます。スコップは土を運ぶ、穴を掘る、堆肥・肥料を土と混ぜるなどに使い、先のとがった剣先スコップは穴掘り作業に、先が平らな角スコップは運ぶ、混ぜる作業に適しています。

### 畝立て作業 (図2)

平鍬(くわ)は1枚の刃が付き、耕す、整地をする、溝を掘る、畝を立てる、土寄せするなどほとんどの作業がこれ1本でできます。平鍬の背側や側面を使って、整地作業もできます。長さや重さが体や体力などに合った物を選びましょう。農具を一つ選ぶとすれば、万能の平鍬です。また、効率良く整地作業をするには、熊手のようなレーキを使います。土中の雑草の根なども除去できます。最後に、畝をきれいに仕上げるには、板切れ(端材)を使い、表面をならします。

### 除草、土寄せ作業 (図3)

草刈りには、片手鍬(ぐわ)、ホーとも呼ばれる半月形や三角形の軽量の鍬があります。柄が長く立ち姿勢で作業ができる三角鍬(ぐわ)は、土寄せ、溝切りにも使えます。草刈りには平鎌を使います。伸びてきた草を片手でつかみ、鎌先を地際から手前に引いて切断します。のこぎり鎌は、堅い草を刈るのに向いています。

図1 土起こし作業

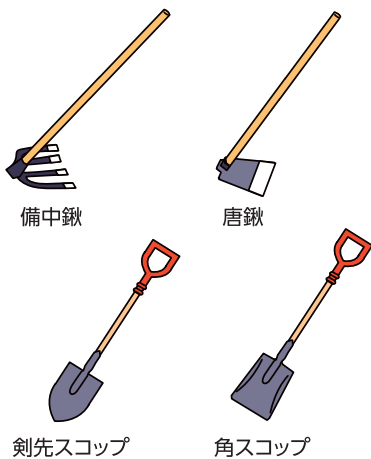


図2 畝立て作業

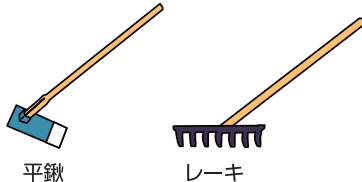
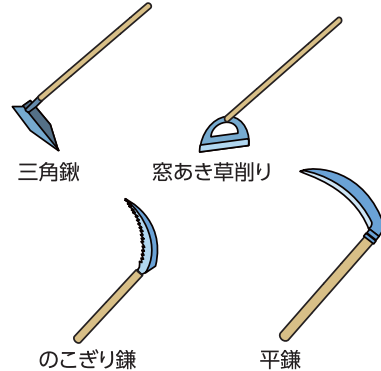


図3 除草、土寄せ作業



園芸研究家 成松 次郎

## 理事会情報 (9月29日開催)

### 【協議事項】

- ①令和3年産島根米の仮単価の設定(追認)について
- ②ソリューション【C】地区本部米穀直売の本店集約に向けた取り組みについて
- ③【西条柿】石見広域選果場集約について
- ④営業店システム導入にかかる次期端末等のベンダ選定について
- ⑤信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑥組合と理事との取引(契約)の承認について(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



営農技術情報

稲刈りも一段落し、11月に入るとタマネギの定植が本格的に始まると思います。

今回は、タマネギやジャガイモなどの定植時に使用する除草剤「トレファノサイド粒剤2.5」についてご紹介します。

「トレファノサイド粒剤2.5」は多くの野菜に使える除草剤で、タマネギの場合は定植後の全面散布（10aあたり4～5kg）をすることで、主に1年生雑草を押さえることができ、草取りの労力低減や大きなタマネギを作るのに有効です。なお、トレファノサイドは他の作物にも有効で、播種前にも使えますが、適応作物を確認の上正しく使用して下さい。

J Aしまね隠岐地区本部で取り扱っていますので、使い方等詳細については隠岐地区本部経済課までお問い合わせ下さい。



トレファノサイド粒剤2.5  
価格：3kg入り 1,625円（税込み）



令和3年産米集荷状況

令和3年11月9日現在

品 種 名	出荷予約数 (袋)	出荷数 (袋)	等級			1等米比率	集荷率
			1等	2等	3等		
うるち米	14,002	11,691	8,935	2,102	654	76.4%	83.5%
コシヒカリ	7,749	6,053	3,784	1,897	372	62.5%	78.1%
コシヒカリ(慣行栽培)		3,987	2,424	1,191	372	60.8%	
コシヒカリ(特別栽培米)		924	218	706	—	23.6%	
一般藻塩米(コシヒカリ)		495	495	—	—	100.0%	
特選藻塩米(コシヒカリ)		647	647	—	—	100.0%	
きぬむすめ	5,723	5,162	5,133	9	20	99.4%	90.2%
きぬむすめ(慣行栽培)		2,999	2,970	9	20	98.9%	
きぬむすめ(特別栽培米)		405	405	0	—	100.0%	
一般藻塩米(きぬむすめ)		231	231	—	—	100.0%	
特選藻塩米(きぬむすめ)		1,527	1,527	—	—	100.0%	
ハナエチゼン	280	262	0	0	262	0.0%	93.6%
つや姫	250	214	18	196	0	8.4%	85.6%
酒米	673	457	187	209	61	40.9%	67.9%
五百万石	417	215	0	154	61	0.0%	51.6%
神の舞	60	55	0	55	0	0.0%	91.7%
山田錦	196	187	187	0	0	100.0%	95.4%
もち米	37	37	35	2	0	94.6%	100.0%
ミコトモチ	15	2	0	2	0	0.0%	13.3%
ヤシロモチ	22	35	35	0	0	100.0%	159.1%
合 計	14,712	12,185	9,157	2,313	715	75.1%	82.8%

(報告/経済課)

隠岐の島町内における  
令和3年産米の作況について

営農情報

隠岐の島町内における令和3年産米の作況について、8月の台風並びに9月の天候不良の影響により特に早生系の

品種コシヒカリなどの収量及び品質において未熟粒の発生が多く例年になく悪い結果となっています。一方で晩成品種のきぬむすめにおいては、品質・収量ともに例年になくないような良い状況となっています。また、病害虫被害については、カメムシ被害が心配されましたが、本年はほとんど被害はありませんでした。



子牛市場の状況について

令和3年10月の全国主要子牛市場の平均価格は、雌668,754円（前月比100%）、去勢764,583円（前月比101%）、計724,008円（前月比101%）で、持合の取引となっています。

島根県の10月子牛市場は、中央市場で242頭の取引があり、平均価格は、雌657,121円（前回は3千円高）、去勢758,324円（前回は24千円高）で、反発の取引となりました。

11月2日（火）に開設された西郷家畜市場では、32の購買業者がセリに参加する中、136頭の子牛が上場され134頭が取引されました。平均価格は586,259円となり前回開設された7月西郷家畜市場の平均価格より35,586円安い取引となりました。

引き続き購買者が安心して購買に来ていただけるよう上場頭数の確保が必要です。また、子牛の品質面においても、①元気で発育良好な牛、②余分な脂肪のついていない牛、③肋張の良い牛、④肢蹄のしっかりした牛を上場することで、購買者に好まれる子牛市場となるよう「子牛の品質向上」に努めることが重要です。



令和3年11月西郷家畜市場市況（子牛）

（単位：頭、円、kg）

性別	入場数	取引数	1頭当価格			平均体重	1kg当単価	平均令	前回比	前回
			最高	最低	平均					
♀	51	50	661,100	53,900	539,198	213	2,531	236	△ 15,702	554,900
♂	1	1	515,900	515,900	515,900	150	3,439	162	515,900	0
去勢	84	83	790,900	182,600	615,457	230	2,672	230	△ 62,176	677,633
小計	136	134	790,900	53,900	586,259	223	2,626	231	△ 35,586	621,845
再セリ	2	2	572,000	561,000	566,500	204	2,784	211	566,500	0
合計	138	136	790,900	53,900	585,968	223	2,628	231	△ 35,877	621,845

※価格は税込みの価格となります。

（報告／経済課）

JANNEWS

中国四国JA青年大会で石田哲広さんが最優秀賞を受賞

11月4日、青年農業者の提言や青壮年組織の活動を発表することを目的とした「令和3年度中国・四国地区JA青年大会」が開催され、島根県代表として五箇地区 石田哲広さん（JAしまね隠岐青年連盟所属）が青年の主張の部に出場し、審査の結果、みごと最優秀賞に輝きました。

例年であれば1つの会場に全選手が集い開催されますが、本大会はコロナ過を考慮し出身県の各会場からWeb会議形式で開催され、各県の代表がJA青年の主張の部に8名、JA青壮年組織活動実績発表の部に6組織が出場し競いました。

最優秀賞に輝いた石田哲広さんは「頼り・頼られて生きていく〜災害が私に教えてくれたこと〜」と題して、「農業を営む中で地域の人たちに支えられてきたこと」、「農業経験を積む中で自分が地域に

頼られるような存在になったこと」、「そして地域で互いに支え合いながら生きていくことへの大切さ」などを発表しました。

優勝された石田さんは来年2月に開催される全国大会へ中国四国ブロック代表として出場することとなっています。



発表する石田さん



（報告／経済課）



地域貢献・地域活性化団体活動表彰  
「隠岐の島町水田営農経営研究会」が受賞

J Aしまねは、令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動の表彰式を11月12日（金）「サンラポーむらくも（松江市）」において開催し、11団体を表彰しました。隠岐地区本部管内からは、「隠岐の島町水田営農経営研究会」が表彰されました。

地域貢献・地域活性化団体活動表彰は、地域力発揮による「元気な地域づくり」を応援し、地域の活性化に寄与している団体の功績を称えることを目的として、9年前から毎年実施しており、各地区本部が推薦する団体に対し表彰を行っています。

今回受賞をされた隠岐の島町水田営農経営研究会は、地域の農業者等が相互に連携し隠岐の島町の主要産業である水稲栽培への生産技術および経営管理能力の向上を図り、農業経営の安定と地域農業の発展に寄与しています。



受賞された11団体のみなさま



受賞された松森喜代治会長（中央）

（報告／企画総務課）

担い手人間ドック／農業者・女性部健診  
巡回人間ドックを実施

J Aしまね隠岐地区本部は、11月10日（水）から2日間をかけ、旧隠岐の島町ふれあいセンターにおいて、「担い手人間ドック」「農業者・女性部健診」「巡回人間ドック」を実施し、67名の方に受診していただきました。

担い手人間ドックは地域農家のみなさまが安心して営農に取り組んでいただくため、健康管理の面でお手伝いができるよう管内の農業者を対象に実施しています。身近な場所において一般的な人間ドック内容に加え胸部CT健診など充実した健診を割安で受診できることもあって、毎年多くの農業者が利用いただいています。

農業者・女性部健診は、隠岐の島町で農業をされている方、J A女性部員・J A女子大学の卒業生などを対象に、地域において元気に活動ができるよう健康管理のお手伝いのひとつとして特別な健診内容となっており、検診料も7,000円とお手頃な料金となっております。



巡回人間ドックは地域のみなさまを対象として実施しており、身近なところで一般的な人間ドックを受診することができます。なお、J Aから受診料の一部を助成することで、割安な料金となっております。

また、今回から新たにピロリ菌検査がオプションでできるようになり33名の方が実施されました。

今後ともJ Aグループ島根では地域のみなさまが健康に様々な活動ができるよう支援して参りますので、是非ご利用ください。

（報告／企画総務課）

J Aしまね隠岐女性部が  
視察・研修会を開催

11月2日、J Aしまね隠岐女性部は、毎年、年3回開設される西郷家畜市場における購買者・従業員向け弁当作成を請け負うこととしており、このことに先立ち11月西郷家畜市場を視察しました。また、同日午後からは令和3年度J Aしまね女性部研修会として、家の光図書を活用した健康管理、人権同和問題、SDGs関連を内容として研修をおこないました。また、新聞紙を使用したエコバッグ作り体験もおこない、J Aしまね女性部がかかげる「食を守る」「農業を支える」「地域を担う」ことについて重点的に学習することができました。



家畜市場を視察



新聞紙でエコバッグ作りに真剣

（報告／企画総務課）

## 中村店の廃止について

現在、JAしまねでは持続可能な経営基盤の確立・強化に向け経営改革に取り組んでいます。隠岐地区本部では、事業改革として信用・共済事業体制の見直し、営農経済事業改革等を進めていますが、事業改革の一環としてこの度中村店を廃止することといたしました。

組合員、ご利用者のみなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、代替サービスとして次のことを実施する予定としていますので、引き続きJAしまねをご利用いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

### 〔中村店廃止日〕

令和3年12月30日

### 〔代替サービス〕

#### ①中村店廃止後の引き継ぎ店

中村店の廃止後は、隠岐支店（TEL 211132）が業務を引き継ぎます。

#### ②生産資材（肥料農薬等）のご利用および米穀・椎茸その他の集荷

・生産資材は予約販売を基本とします。  
また、予約以外の場合は早急な対応ができない場合がありますが、配達日を定めて可能な限りご希望に合わせ対応いたします。  
・生産物の集荷について、米穀は現状どおりの集荷形態で集荷をいたしま

す。また、椎茸・その他の生産物は集荷日・集荷場所等を選定し対応いたします。

#### ③営農相談等について

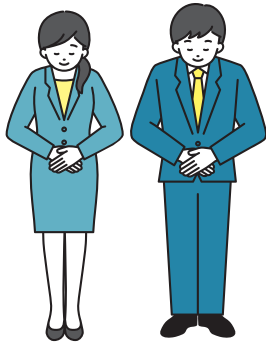
営農・経済担当の渉外職員（TAC）が巡回し、営農相談やご提案に直接お伺いいたします。また、定期的に圃場などの巡回を行い、早期に病害虫の被害予防やご提案に努めます。

#### ④中村ATMの新規設置

金融サービスとして、中村区内にATMを1台新たに設置しますのでご利用ください。設置時期は、令和3年12月中に設置予定ですので、キャッシュカードをお持ちでない方は、お早めにキャッシュカードの作成をお勧めいたします。

#### ⑤複合渉外職員の配置

中村・布施地区を担当する複合渉外職員を1名配置いたします。ご用命に応じてご自宅等へ伺いますので、その際は隠岐支店渉外課（TEL 211132）までご連絡ください。



（報告／企画総務課）

## JAカレンダーの配布について

隠岐地区本部では毎年JAカレンダーを作成し、組合員・地域のみなさまにご利用いただいています。

これまで、地域のみなさまに対しJA地域連絡員を通じて広く配布をさせていただいておりましたが、地域によっては連絡員がいない地域も多くなっていることから、JA地域連絡員からの配布を取り止め、広報誌12月号の配布に併せお渡しすることとします。

なお、広報誌配布先以外の方でも必要な方には無料でご提供いたしますので、必要な方は各支店の窓口にてお受け取りください。



（報告／企画総務課）

## お便りコーナー

読者の皆様のご意見・ご感想をご紹介します！

・鳥根のぶどうおいしいですよ。地元産もおいしいですよ。地産地消で地元を盛りあげましょう！（下西・Kさん）  
・家庭菜園のコーナーと俳句のコーナー楽しみにしています。また、身近な食材レシピも活用しています。（有木・Tさん）  
・久しぶりに投稿します。毎回クローズドを楽しみに解答するのですが、なかなか応募することができませんでした。広報誌9月号は隠岐の島町で頑張っておられる人たちの話題も多く、うれしく思いました。（有木・Mさん）

・JA主催の鳥根県学童野球大会で隠岐アキレスチームが優勝し明るい話題でうれしいです。（上西・Hさん）

・毎月のしく読んでいます。料理も参考にしています。ありがとうございます。（代・Sさん）  
・各頁いつも読ませて頂いており参考にさせて貰っています。特に毎号の最終頁の「健康散歩」は高齢ゆえに重要視しています。（布施・Aさん）  
・中酪牛乳集落で共同購入し愛飲しています。（上西・Hさん）

たくさんのお便りお待ちしております！





# 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

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

答え

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

## タテのカギ

- ①石川県を代表する色絵磁器といえは焼
- ③出生届を出すまでに決めます
- ⑥花などで作るハワイの首飾り
- ⑦ポップ・ステップ・
- ⑧炭を入れて使う暖房器具
- ⑩kg, kmのk
- ⑫はがきを買ってきて—状を書いた
- ⑭弓に矢をつがえて狙うもの
- ⑯ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- ⑰サンタクロースのそりを引きます
- ⑲木枯らしも風（おろし）もこれ
- ⑳原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- ㉑まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

## ヨコのカギ

- ①一年の終わり。年の—
- ②広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- ③農機具などをしまっておく建物
- ④定期貯金が—を迎えた
- ⑤家事をする際に着ける前掛け
- ⑦家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- ⑨スプリングとも呼ばれる部品
- ⑩酒よりお菓子の方が好きです
- ⑬無地のものには付いていません
- ⑮お—の家に回覧板を回した
- ⑰食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- ⑲大みそかの空に響く除夜の—
- ㉑プラスでもマイナスでもないことを示す数字

## 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・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  
〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151  
J Aしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係  
2021年12月3日（金）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆

### 「カンツバキ」

サ	ツ	マ	イ	モ	ツ
カ	リ	ン	リ	ホ	ン
ナ	ネ	ソ	ウ	カ	
ワ	イ	サ	チ	サ	
カ	フ	ク	ヨ	ア	ケ
メ	サ	ト	ウ	キ	

# 俳句の広場

## 最優秀賞

金婚の旅に授かる秋日和

出雲市 藤江 堯様

## 優秀賞

先陣の真雁は七羽斐伊河口

出雲市 小豆澤典子様

ポストまで行きも帰りも虫時雨

益田市 伊藤世以子様

損得は言はず思はず稲を刈り

津和野町 田中とよし様

## 佳作

この朝を見納め芙蓉の忍び咲き  
身に沁むやだんだん進む物忘れ  
三匹の猫ゆつたりと盆の昼  
新蕎麦の香や先ずは深呼吸  
甘き香や暗き葉陰に葛の花

出雲市 大本 栄様  
安来市 斎藤美重子様  
松江市 岩成 薫様  
兵庫県 小田 和子様  
浜田市 沖田 邦子様

「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・わたしノート）付き定価107円。ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

**応募方法**  
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、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」  
F A X : 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。

# あったかキャンペーン

今年も当たるよ  
しまね和牛

2021年 **キャンペーン期間**

前半 **11.1月▶12.3金** 後半 **12.6月▶12.30木**

### 懸賞概要

**対象商品** / 毎週抽選 **Wチャンス** **トリプルチャンス**  
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。※窓口でお預け入れいただいたものに限ります。※トリプルチャンスはJAネットバンクのご契約が必要です。

**応募対象者** / 毎週抽選  
**Wチャンス**  
期間中、対象商品を新規(または増額)で30万円以上契約された個人の方。  
**トリプルチャンス**  
期間中、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。

**抽選権について** / 毎週抽選 **トリプルチャンス**  
**Wチャンス**  
対象商品ご契約30万円につき抽選権を1口お付けします。  
**トリプルチャンス**  
対象商品ご契約100万円につき抽選権を1口お付けします。

**抽選について** / 毎週抽選  
抽選権は翌週に持ち越されません。複数ご応募された場合、期間中の当選は1回限りとなります。  
**Wチャンス**  
キャンペーン前後半終了後、各1回抽選いたします。前半にご契約された方は後半にも抽選権があります。  
**トリプルチャンス**  
キャンペーン終了後、1回抽選いたします。

**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、懸賞抽選権は無効となります。トリプルチャンスは抽選日にJAネットバンクの契約が確認できなかった場合、抽選権は無効となります。

**抽選・当選発表** / 毎週抽選 **Wチャンス** **トリプルチャンス**  
月曜日に抽選を行います。ご当選された方に対し、当選通知をお送りします。賞品は随時発送させていただきます。  
キャンペーン終了後抽選を行います。※月曜日が祝日の場合、火曜日に抽選いたします。

**個人情報取扱** / 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。

※写真はイメージです。

利用者の皆様へ

## 通帳デザインの変更について

いつもJAしまねをご利用いただき、ありがとうございます。

令和4年1月以降随時、通帳の新規発行・繰り越し・再発行の際は通帳デザインが「よりぞう」に変更になります。

なお、現在お持ちの通帳につきましては引き続きご利用いただけます。

ご理解の程よろしくお願いたします。



くわしくはお近くのJA窓口までお問合せください。

JALしあね   JALしあね

## 新型コロナウイルスワクチン2回接種済 またはPCR検査陰性の方参加者限定ツアー

**地元空港発着 JAL又はANA利用 羽田空港で合流!**

新紙幣の顔 **渋沢栄一ゆかりの地**に行く

# 富岡製糸場&日光東照宮と 草津・鬼怒川温泉

3日間

旅行出発日 令和3年

1班 **12月12日**  
2班 **12月20日**

旅行代金 大人お1人様・2名様1室利用

出雲縁結び空港起点料金(税込)  
**79,800円**

萩・石見空港起点料金(税込)  
**89,800円**

申込金 20,000円(旅行代金に充当します。)  
食事条件 朝食2回・昼食3回・夕食2回  
添乗員 羽田空港より同行し旅程管理業務を行います。  
利用航空会社 JAL(日本航空)又はANA(全日空)  
利用バス会社 東京ヤサカ観光バス又は同等クラス

※1人部屋利用ご希望の場合、16,000円(2名)増し、(但し手配できない場合がございます)  
※募集人員 各班35名様(最少催行人員各班25名様内、各班萩・石見空港起8名様)  
申込締切日 各出発日の21日前(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)

●①または②のいずれかを満たす方がツアー参加条件となります。●①新型コロナウイルスワクチンを2回接種し、2回目の接種から出発前日までに14日以上(アストラゼネカは15日以上)経過していることが必要です。●②出発日の3日前以降に採取した検体によるPCR検査または抗原定量検査の結果が、陰性であることが必要です。※弊社でもPCR検査キット及び抗原検査キットの販売(別途送料)をおこなっておりますので、お問い合わせください。※出発当日に①又は②を確認できるものをご持参下さい。(コピー又は写真など)

コース表	●入場観光、○下車観光、△車窓観光	食事
出雲縁結び空港(9:30) → JAL278便 → 羽田空港(10:45)……		
萩・石見空港(10:30) → ANA726便 → 羽田空港(11:55)……	(合流)……………	<input checked="" type="checkbox"/> 昼
……空港内レストラン【昼食】=	○世界遺産 日光東照宮=	<input checked="" type="checkbox"/> 夕
=	○華厳の滝・中禅寺湖 = 鬼怒川温泉(泊)(18:00)	
	★夕食はバイキングとなります。(新型コロナウイルス感染症予防対策をとった上で行ってあります)	
ホテル(8:30) =	○川越の街並み【散策】= 川越市内【昼食】=	<input checked="" type="checkbox"/> 朝
=	○渋沢栄一 青天を衝け 深谷大河ドラマ【見学】=	<input checked="" type="checkbox"/> 夕
=	○渋沢栄一記念館【見学】= 草津温泉(泊)(17:50)	
	★夕食は和洋中約50種類のメニューが楽しめるバイキングとなります。(新型コロナウイルス感染症予防対策をとった上で行ってあります)	
ホテル(8:30) =	○浅間酒蔵観光センター =	<input checked="" type="checkbox"/> 朝
	…… 羽田空港(16:50) → JAL285便 → 出雲縁結び空港(18:20)	<input checked="" type="checkbox"/> 昼
= 富岡市内【昼食】= (羽田空港発着)	…… 羽田空港(16:00) → ANA727便 → 萩・石見空港(17:45)	

※当コースは山陰各空港より羽田空港で合流し、ツアーを実施いたします。羽田空港で待ち合わせいただく時間がありますので、予めご了承ください。  
※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。  
※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅行のおしりでご案内いたします。

**1日目 鬼怒川温泉 鬼怒川観光ホテル**

客室

露天風呂

外観

**2日目 草津温泉 草津サウリートホテル**

客室

露天風呂

外観

(上記ホテルは、同等クラスまたは同等クラス以上に変更になる場合があります。最終おしりにてご案内いたします。)

一社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号  
Tour 株式会社 農協観光

**JALしまね旅行センター本部 ☎0853-25-8907 農協観光山陰統括支店 ☎0852-26-2600**

15



材料 (4人分)

- そば粉…………… 80 g
- A 小麦粉…………… 20 g
- 塩…小さじ1/4 (1.5 g)
- B 卵…………… 1 個
- 水…………… 300cc
- サラダ油…………… 小さじ1
- 《具材》
- ほうれん草…………… 1/2 束
- 長ねぎ…………… 1 本
- しめじ…………… 1 袋
- サーモン…………… 2 切れ
- 塩こしょう…………… 少々
- バター…………… 20 g
- C 小麦粉…………… 大さじ3
- 牛乳…………… 300cc
- 塩こしょう…………… 少々
- パセリ…………… 少々

作り方

- ①ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜ、中央にくぼみを作る。
- ②Bを混ぜ合わせて卵液を作り、くぼみに注ぎ入れて泡立て器で滑らかになるまでかき混ぜ、具材が出来るまでそのまま置く。
- ③ほうれん草はサツとゆでて2cmの長さに切る。長ねぎは厚めの斜め小口切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。サーモンは一口大に切り、軽く塩こしょうを振る。
- ④鍋にバターを溶かし、サーモンと長ねぎとしめじを焼き、サーモンは皿に取り出して、火を止める。
- ⑤④の鍋にCの小麦粉と塩こしょうを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら牛乳を加えてひと混ぜし、再び火をつけ、トロミがつくまで混ぜながら火を通す。
- ⑥トロミがいたらサーモンとほうれん草を加えてからめる。

サーモンと野菜ときのこのそば粉ガレット



- ⑦フライパンを熱し、サラダ油を薄く引き、弱火で②の1/4量(約100cc)を流し入れ、薄く広げ生地にする。生地の周りに焼き色が付いたら、⑥の具材の1/4量を中央にのせ、生地の4辺を折って正方形にする。
- ⑧残りも同様にして3枚焼き、皿に盛り付け、パセリを飾ったら完成。

\*コメント\*

- ・そば粉に小麦粉を混ぜることで生地を寝かせる必要なく直ぐに焼けます。
- ・焼き過ぎるとたたむ時、折れやすくなります。弱火で軟らかく焼いてください。

\*アレンジ\*

- ・サーモンを鶏肉や海老、貝類に変えたり、野菜をブロッコリーや小松菜、玉ねぎ等に変えても美味しいです。
- ・生地を焼く時、チーズやハム、卵をのせて蓋をし、一緒に焼いて、半分に折りたたむだけでもOK!
- ・香ばしく焼きあがった生地に果物やヨーグルト、ジャムなどをのせて、甘いおやつとしても楽しめます。

きのこわかめの簡単あえ



材料 (4人分)

- えのきたけ…………… 1 袋
- しいたけ…………… 2 枚
- 乾燥わかめ…………… 4 g
- A マヨネーズ…………… 大さじ2
- 醤油…………… 小さじ1
- 鶏がら粉末だし…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- カニかまぼこ…………… 70 g
- 炒りごま (白)…………… 小さじ1
- レタス…………… お好み

作り方

- ①えのきたけは石つきを切り落とし、粗くほぐす。しいたけは軸を切り落とし、薄くスライスする。
- ②耐熱皿に乾燥わかめを入れ、その上に①をのせ、軽くラップをして、レンジ(600w)で4分温める。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、②とカニかまぼこを加えて和える。
- ④器にお好みでレタスを敷き、その上に盛りつけ、炒りごまを振りかけたら完成。

\*コメント\*

- ・あともう一品欲しい時にすぐ出来る簡単おかず。食物繊維も豊富に含まれ体も喜ぶ一品です。
- ・レンジを使いたくない場合はきのこを酒炒りにして、水気が出たらそこに乾燥わかめを加え、水気で戻します。

\*アレンジ\*

- ・きのこなら何でもOK!
- ・具材の中に人参やきゅうり、ねぎをせん切りにして加えても美味しいです。
- ・ゆず風味を加えると季節を楽しめます。



健康散歩 冬も運動しましょう!

JA島根厚生連

徐々に気温が下がり、長袖が必要な気候になってきました。寒いからといって体を動かすことが減ってきていませんか?冬を迎えると、運動することが少なくなり、気が付いたら体重が増えていたという経験をした人も少なくないはずです。寒くても積極的に体を動かすことが大切です。

しかし、寒い季節ならではの運動時の注意点があります。まず、寒さに慣れてから運動を開始することが重要です。暖かいところから急に寒いところに出ると、温度の変化によって血管が収縮し、血圧が急上昇します。すると、心臓や脳に負担がかかり、心筋梗塞や脳血管疾患などの重大な病気におちいることがあります。暖房していない部屋で、少しずつ体を寒さに慣らしてから外に出るようにしましょう。

そして、服装にもポイントがあります。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着することで、運動して熱くなった時に調節することができます。最近は防寒・保温性があり、汗を吸収する速乾性機能を持つものもあるので、それらを活用するのもよいですね。また体の末端である手足は血流が悪くなりやすい上に、風をうけてさらに冷えやすいので、手袋やレッグウォーマーなどで保温しましょう。

冬には寒さや運動不足などで体が硬くなっているの、急に運動をすると筋肉や腱を痛めることも多くあります。せっかく運動しようと思っても怪我をしては続けられなくなります。時間に余裕をもって、準備運動を十分にを行い、体を温めて運動をしましょう。



【編集後記】「西条柿」の季節がやってきました。私はあんぱ柿が大好きで、毎年販売されるのを楽しみにして待つは購入しています!そのままでも十分美味しいあんぱ柿ですが、先日衝撃的においしい食べ方に出会ったのです。クラッカーの上に、あんぱ柿×クリームチーズ×ブラックペッパーをON。生ハムメロンのな食べ方なのでしょうか?これがと〜っても相性抜群でおいしいのです。皆さんにもぜひ試していただき、秋の味覚を楽しんでいただきたいです◎(安)

