

2023  
9  
September  
Vol.90

SNSで旬な情報を  
投稿しています

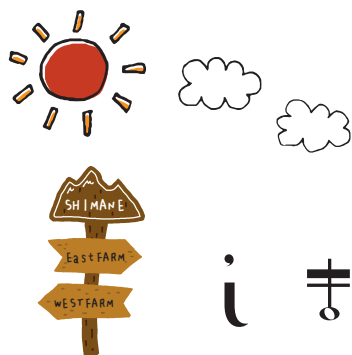


# JAしまねびより

特集 国消国産  
〜みんなで考えよう食の未来〜

可一つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

新納 英司さん  
[いわみ中央地区本部]



# みつけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



## にいの 新納 英司さん(49歳)

今月はいわみ中央地区本部。江津市跡市町でもち米作りや餅の加工、今年から「シャインマスカット」の栽培に取り組んでいる新納英司さんにお話を伺いました。



今年の春に苗木を植え付けた新納さんのハウス

### 義実家の農園のために 県外から移住

江津市の山あいに位置する跡市町。新納さんは奥さんの実家の農地を引き継ぐため、3年前に大分県から移住してきました。江津市にある義実家は長年もち米の生産を続けてきましたが、高齢化により続けていくことが難しいだろうという話が出てきました。数年前、ついに農地を手放そうかという時に、真っ先に動いたのが新納さん。毎年帰省した際には餅作りを手伝っていたこともあり、親しみのあつた義実家の状況を聞き「このままなくすのはもったいない」と感じたそう。長年、大分県で看護師として働いていましたが退職し、家業を手伝う決心をしました。



義実家から引き継いだ農地と新納さん

### 農業を学び シャインマスカットに挑戦

移住当初は、看護師をしながら兼業農家として始めてみようと思っていたそう。ところが、自治会の人に農業大学に通うことを勧められ、一から勉強することに。「やるからには中途半端な気持ちではなく、自分に投資をしよう」と稲作以外にも挑戦し、

専業農家になる気持ち固めました。



もともと荒地だった場所を新納さんがひとりで整備。ここにブルーベリー畑も作る予定なのだから…！

### 地域の人たちと 楽しみながら継続させる

義父に教わりながら取り組んでいるもち米の栽培や加工にも手応えを感じている新納さん。来年からはさらに田んぼを拡大し、餅の出荷数も増やす予定なのだとか。6人のパートナーと一緒に作業を行っており、「地域の方々の雇用ができて、楽しそうに働いておられる姿を見ると良いですね。皆さんお餅を丸めるのが本当に上手で勉強になります」と、

一生懸命取り組んでいます。

地域の人たちと楽しんで仕事をしています。自分たちだけで運営するのはなく、みんなに手伝ってもらいながらでも「継続させていくこと」に意味があると思います。

新納さんは「一人では絶対できないので、頼れるところは頼っています」と話しました。周囲の人たちとコミュニケーションを取りながら運営していくことも、この先継続できるかどうかに関わってくるのかもしれない。



餅つき機を導入し、作業をスピーディーにこなせるようになりました

## 次世代のために 土台を作ることが大切

現在、奥さんと子どもさんたちは大分県で暮らしていますが、下の娘さんが中学校卒業と同時に引越してきて一緒に暮らす予定です。新納さんは「小さい頃から餅作りを手伝っていたからか、こっちで農業を『一緒にやりたい!』と言ってきています」と笑顔を見せ、娘さんと一緒に作業ができる日を心待ちにしています。

新納さんが一人先に江津市で農業を始めようとした際、子どもたちに、なぜ今行くのか、実家の状況や今後の展望をきちんと説明したいと思っています。近年の農業離れは何故なのかを追求していくと、

もっと稼ぐことができ、魅力ある環境をある程度用意してあげることが必要だと気づいた新納さん。「自分がきちんとした土台を作っていくこと、そして将来的な収支計画を立て、それを伝えていくことが大事なんです」と話します。次の世代が安心して農業ができるように「今できることを」という気持ちで取り組んでいます。



一緒に作業する新納さんの娘さん

## 将来は観光農園も! 明るい未来を想像して

いわみ中央地区本部管内ではここ5年でブドウの新規栽培者が9人増え、かつてのブドウ産地としての賑わいを取り戻すかの勢いで、栽培面積が広がっています。まず、3年後に「シャインマスカット」の収穫を迎えられるよう、技術を習得しながら一つずつ作業をこなしています。「今年の暑さはきついです。管理も難しい」と話す新納さんにとって、温度や水やりの時間帯にも気を遣いながら、木々を大きく強く育てていくことが目下の課題。「でも、自然との勝負はおもしろい。刺激があって良いじゃないですか!」と笑い飛ばします。

今後は餅の加工場に「シャインマスカット」の直売所を新設し、さらに「シャインマスカット」を使った加工品にも挑戦したいと菓子製造業の許可も取得

しました。新納さんは「将来的には観光農園を作りたいという夢もあります。地域が盛り上がり、ますます雇用も生まれる。江津が活性化していったら良いなと思っています」と、明るい未来を想像しながら、これからも挑戦し続ける姿に期待が膨らみます。



J Aのブドウ担当者にポイントを聞きながら「シャインマスカット」を育てています

## 新たな風が吹き込むブドウ産地

プチっと情報!

J Aしまねいわみ中央地区本部管内では、ここ5年でブドウの新規栽培者が9人増えています。行政が力を入れていることや平成29年度からJ Aがリースハウス事業を始めたことで規模を拡大する生産者や就農してみようと思う人が出てきているそう。県の普及部と連携した講習会なども開き、栽培技術のサポート体制も整えています。さまざまな思いでブドウ栽培に取り組む生産者の皆さん。今後の活躍に期待がかかります😊💡



栽培技術向上を目指して講習を受ける生産者の皆さん



# 国消国産

## ～みんなで考えよう食の未来～



今月号の特集は「**国消国産**」について。「国消国産」とは、J Aグループが提唱している「**国**」民が必要とし「**消**」費する食料はできるだけその「**国**」で生「**産**」するという考え方のこと。

私たちが生きるために欠かせない「食」。それは生産者の皆さんが“食卓においしいものを届けたい”という思いで作り支えてくれています。

しかし現在、日本はさまざまな“食のリスク”に直面しているのはご存じですか？“常に食料がある”というのは当たり前ではなくなるかもしれません。

状況を変えていくには私たちの行動が鍵を握っています。

この機会に、私たちの「食」の未来について考えてみませんか？

### どうして今、「国消国産」の考え方が注目されているの？

世界的に新型コロナウイルスの感染が広がり、マスクの需要が急激に増加したことで国内でマスクが足りなくなったことを覚えていますか？この問題が起こった理由は、大部分を海外からの輸入に頼っていたから。

現在、日本の食料自給率は38%（2021年度・カロリーベース）で、約6割を輸入に頼っています。もし、この状況で同じようなことが起きたら私たちの食はどうなっ

てしまうのでしょうか——。土を耕し、長い時間をかけて育てられる農畜産物は、足りなくなったからといってすぐに作ることはできません。

そんな食の安全保障への危機感から、J Aグループでは「国消国産」を提唱しています。

「食の安全保障（食料安全保障）」とは、全ての人が将来にわたって良質な食料を適正な値段で手に入れることができること。

### 「国産国消」ではなく「国消国産」なのはなぜ？

「国産国消」は「国内で生産した食料を国民が消費する」という意味になり、国産農畜産物の消費拡大を促すには有効な言葉です。それに対して「**国消国産**」は、消費拡大はもちろんですが、さらに“生きるために必要な食料はできるだけ日本で作って食料の安全を確保していく”という食の安全保障を重視して作られた言葉です。

また、私たちが必要とする食料を作り続けていくには、国民が国産農畜産物を積極的に消費し、生産者が安心して農業を続けられる産業になる…という循環を作っていないといけません。こうした理由から、「国消国産」を消費拡大や国内農業への理解を促すキーメッセージとして呼びかけています。だから「国産国消」ではなく「国消国産」なのです。

日本の食料自給率が向上する

消費者が国産の農畜産物を食べ続ける

「食」の安心が未来へ続いていく

日本の農業はさらに発展し、消費者に安全・安心な農畜産物を届けられる

生産者が安心して農業を続け、後継者が育つ産業に

### 10月16日は**国消国産の日**！ 10～11月は「**国消国産月間**」

J Aグループは、国連が定める「世界食料デー」に合わせ10月16日を「国消国産の日」、10～11月を「国消国産月間」と位置付けています。

J Aしまねでは、この考え方を皆さんに知ってもらい、実践していただくことCMの放映やイベントでの啓発活動などを行っています。



J Aしまね国消国産CMも放映中！

## 現在日本ではさまざまな「食のリスク」に直面しています

### ①食料自給率の低迷

日本の食料自給率はカロリーベースでわずか38%。1965年度の73%から大きく低下しています。実はこの数字、先進国の中でも極めて低い水準です。

### ②農業生産力の弱体化

国内の農業者数は年平均で約6万人のペースで減少しており、高齢化も進んでいます。農地もピーク時から約176万ヘクタールも減少。これは四国と同じくらいの面積に相当します。

日本の農家さんの数を例えると、100人の人がいたとしたら、そのうちのたった2人が100人分の食べ物を作っている計算に…。

### ③多発する自然災害と世界的な異常気象

近年、台風や豪雨などの自然災害の件数・被害額は増加傾向にあります。また、異常気象が広い範囲で起きてしまうと農作物がうまく育たず収穫量が大きく減ってしまう原因になります。

### ④世界的な人口増加

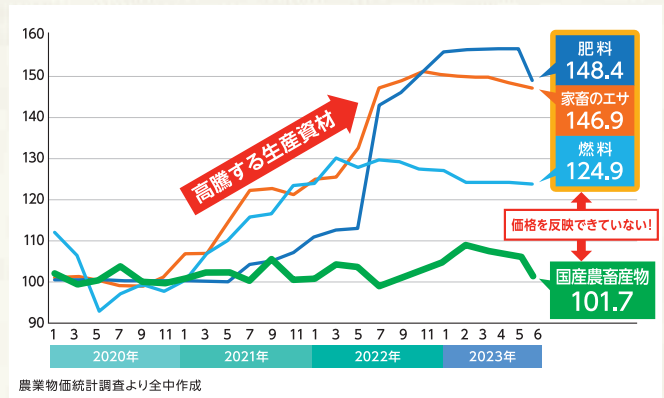
世界の人口は2050年には97億人になると予想されています。将来必要な食べ物の量が増え続けて、生産が追いつかなくなるかもしれません。食べ物を輸出している

国で食べ物が足りなくなったときは、自国の人が食べる分を確保するため輸出を制限する場合があります。

### ⑤農畜産物を生み出す資材費の高騰

農畜産物の生産に欠かせない肥料や飼料、燃料などが、ウクライナ情勢や円安の影響で高騰し、農家の経営を直撃しています。この生産コストの上昇分を販売価格に上乗せすることが進んでおらず、このままでは農業を続けたくても続けられないという苦しい状況が続いています。

■生産資材と農畜産物の価格の推移を比べてみると  
(2020年を100とした指数)



## 今日から「国消国産」！ 私たちにできること

必要とする食料を作り続けていくために、私たちができることって何だろう…？

そこで「国消国産」の意識です！**できるだけ国産のものを手に取り、食べることが生産者の皆さんを応援することにつながります。**

また、おいしくて安全・安心な島根県の農畜産物をつまでも食べ続けたい…。それを実現するのが「地域で生産された農畜産物を、その地域で消費する」という考え方の「地産地消」。スーパーで島根県産を選ぶ、地元の直売所を利用する、外食でも島根県産の食材を使っているお店を選ぶ。そんな身近な行動が島根県の生産力を

押し上げ、島根県の農業を元気にしていきます🌟

私たちの一つ一つの行動の積み重ねが「食」の未来につながる。今日から少しずつ意識を変えていきませんか？😊

### 今日からプラスひとくち🍱

みんなが1食でごはんをさらにひとくち(17グラム)多く食べるだけで、食料自給率を1%上げることができます。

※出典：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「茶わん1杯のごはん」



食べて「国消国産」を応援🍱

## 島根米食べ比べセットをプレゼント!

島根県産「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」(各2kg)

の食べ比べセットを**50名様**にプレゼント!

詳細については、JAしまねのHPをご確認ください。  
(QRコードもしくはJAしまねで検索)



※画像はイメージです

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。



現場の声を  
聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

J Aしまね隠岐地区本部管内

- 尾見博久さん ●脇田千代志さん
- 松森喜代治さん

今回は、尾見博久さん、脇田千代志さん、松森喜代治さん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。

尾見博久さんは、息子の和久さんとともにハウス10棟と畑でキュウリやトマトなどの野菜全般と野菜苗を少量多品種で栽培し、全て島内で販売しています。隠岐農産物生産者協議会の会長としても活動し、主要野菜を学校給食へ納めるなど地産地消を牽引されています。尾見さんは兼業する「そば工房おみ」の概要や島内のニーズに合わせた野菜の生産、有機農業への順次切り替えなどについて説明した他、「営農指導の充実や担い手を増やしていくことが課題だ」と話しました。

脇田千代志さんは、親牛24頭を飼育する和牛繁殖農家。飼料用稲(WCS)と牧草の生産にも取り組み、飼育に必要な粗飼料を自給しています。隠岐島



牛のエサについて説明する脇田さん(左)



ハウスの前で尾見博久さん(左から3番目)、和久さん(左から2番目)、石川組合長(左から4番目)ら



栽培している作物などについて説明する尾見博久さん(右)

後認定和牛改良組合の組合長も務める脇田さんとは、エサ・燃油代高騰による事業者撤退の懸念や飼料の国内自給率を向上させる必要性、島内の畜産情勢などについて意見を交わしました。また、最適なタイミングでの出荷や購買者に喜ばれる市場づくりなどの観点から、隠岐圏域市場の在り方の検討を要望されました。

松森喜代治さんは、「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」や酒造好適米「神の舞」を合計約6.5ヘクタールで栽培する他、ソバを20アールで生産しています。隠岐の島町水田営農経営研究会の会長を務めており、町内水稻生産者の生産技術や経営管理能力の向上を目指し活動されています。松森さんとは、

地区本部の事業計画についてや今年の天候、栽培している品種の特徴などについて意見を交わしました。



松森さん(中央)と石川組合長(左から2番目)ら



栽培している品種について話す松森さん(右)



牛舎の前で脇田さん(中央)と石川組合長(左から2番目)ら

## 組合長から一言



8月7、8日の2日間、隠岐地区本部、隠岐どうぜん地区本部を巡回した。隠岐地区本部では、野菜農家の尾見博久さん、和牛繁殖農家の脇田千代志さん、水稻農家の松森喜代治さんを訪問した。また、隠岐どうぜん地区本部においては、和牛繁殖農家の株式会社まきはたの掛谷祐一さん、農事組合法人サンライズうづかを訪問した。特に印象に残ったのは、島前地区で唯一の農事組合法人サンライズうづか。同法人は、海士町の北端に位置し、圃場整備を機に平成13年に営農組合が、さらに平成19年には農事組合法人が設立された。現在、組合員数13名、経営面積は水稻17.5ヘクタール、畑作2.7アール(大豆、そば、小麦、野菜)。組合長の向山剛之さんによると、以前この一帯は一面荒野であったが、圃場整備により島内でも有数の美田に生まれ変わった。今後、いかに後継者を発掘、養成するか、当面の課題とのことであった。



組合長より一言  
集落で  
守る島の田  
稲穂波

隠岐どうぜん地区本部の巡回の様子は10月号でお届けします！

巡回の様子を収めた動画はコチラ

topics  
1

## 2023年度水稲生産者大会を開催



島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは7月6日、「持続可能で売れる米づくりに向けて」をテーマに2023年度水稲生産者大会を開きました。出雲市の同JA営農経済本店をメイン会場に、各地区本部などをオンラインでつなぎ生産者や県、JAの担当者ら約300人が参加。収量・品質・食味を高める栽培のポイントや生産拡大を進める品種「つきあかり」の特性などについて学びました。

同大会は、良質米の生産を目指す水稲生産者が集まり、さまざまな取り組みや栽培技術などを情報交換することで技術力向上を図る目的で実施。

基調講演では3人の講師を招き、このうち島根大学生物資源科学部の松本真悟教授は「温暖化に負けない土づくり・米づくりの要点」と題して講演。水稲登熟期の温暖化に対して、葉温の低下や光合成活性の維持に効果のあるケイ酸資材の施用による白未熟粒発生の軽減対策、根の活性維持に向けた含鉄資材の活用について解説しました。

また、JA全農は2022年度の県内約1,200点の水田を土壌分析した結果、カリウム、ケイ酸、鉄が不足気味なほ場が半数を上回ったと報告しました。



集中して講演を聞く参加者ら

topics  
2

## 中国四国農政局宍道湖西岸農地整備事業所と 営農推進に関する協定を締結



JAしまねは8月22日、中国四国農政局宍道湖西岸農地整備事業所と営農推進に関する協定を締結しました。同日に出雲市の同JA平田中央支店で締結式を開き、同JAの石川寿樹組合長と同事業所の山本昌也所長の他、関係者ら約60人が出席。協定には担い手の確保・育成や農業生産の拡大・高収益化などに関する6つの事項を盛り込み、さらなる営農推進を図ります。

国営緊急農地再編整備事業「宍道湖西岸地区」は、総事業費260億円を2018年度から実施しており、農地の大区画化や排水改良により水稲だけではなく多様な作物の生産ができるよう工事が進められています。水稲中心の農業経営から抜け出し、タマネギやブロッコリー、小豆などの高収益作物の取り組みを拡大する基盤が整う中、同JAとして生産から販売までを支援し、農家所得の向上や同地域の農業振興を進めていくこととしています。

石川組合長は「どんな作物を作り、どう売っていくのかを考えるのがJAの仕事。農家の皆さんの所得向上につながるよう一体となり取り組んでいく」と抱負を語りました。



協定書を手にする石川組合長（左）と山本所長（右）

topics  
3

## \\ イベントのお知らせ // 花と緑の祭典「フラワーinシマネ」を開催！

島根の花振興協議会は、下記の日程で花と緑の祭典「フラワーinシマネ」を開催します！10月のお花が大集合しますので、多くの皆さまのご来場をお待ちしています😊

開催日時：10月15日(日) 9:30~15:00  
場 所：朱鷺会館（出雲市西新町2丁目2456番地4）  
お問い合わせ・電話予約  
：島根の花振興協議会事務局（県庁産地支援課内）  
（TEL）0852-22-5283

### 【イベント内容】

#### ①展示

- ・「島根の花」品評会出品物
- ・県花ぼたん・お花屋さんの作品
- ・10月のお花大集合…など

#### ②ステージイベント

- ・島根の花品評会表彰式
- ・ビンゴ大会
- ・フラワーオークション

#### ③体験イベント（予約制）

電話予約受付期間：9月1日（金）～10月6日（金）

※予約の状況により当日も受付いたします。

- ・親子フラワーアレンジメント（参加費無料）
- ・コンテナガーデン教室（参加費2,000円）

#### ④販売

- ・球根つかみ取り
- ・展示品の即売



# 2023 DISCLOSURE

## 1 営業に関するご報告

### 基本方針

#### 「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」への挑戦

「農業者の所得増大」や「農業生産の拡大」を達成するため、増加している加工・業務用需要を取り込むべく、外食・中食業界に対する直接販売に取り組みます。また生産資材価格の引き下げを実現するため、県域を超えた銘柄の集約や費用対効果による総合的な提案を行い、生産資材コストの削減に取り組みます。

#### 「地域の活性化」への貢献

総合事業（営農・経済、生活・購買、信用、共済、厚生、旅行、介護、直売・加工等）を通じて、組合員と地域住民の生活インフラの一翼として役割を發揮します。

#### 健全経営の為の取り組み

「健全な経営体質」と「透明感のある組織運営」を構築するため、財務体質の健全性向上に努め、リスク管理態勢の確立とコンプライアンスを重視した職場づくりに取り組みます。

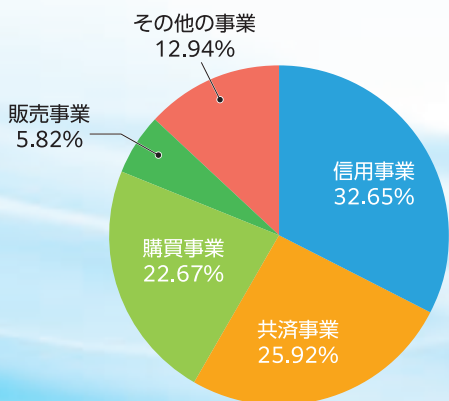
農協法の理事構成要件の改正もふまえ、業務執行体制を見直し、地域農業の担い手や実践的な能力を有する者の登用拡大に向けて取り組みます。

自ら策定した自己改革の取組施策を着実に実践するため、組合員の皆さまとの対話を重視し、組織を挙げて取り組みます。

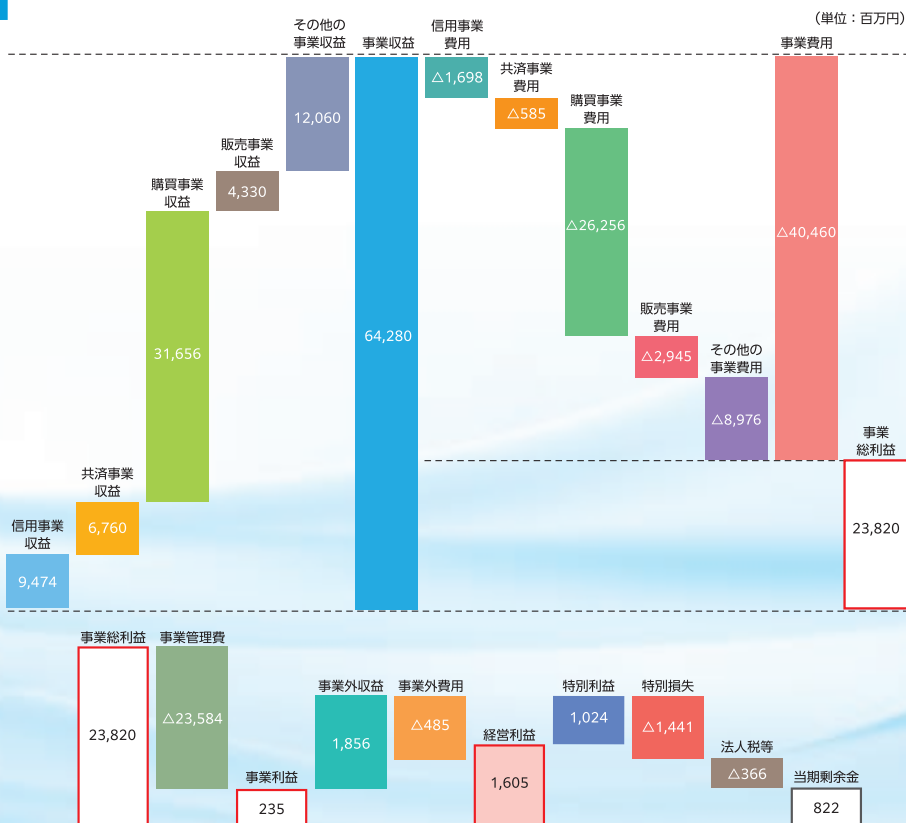
### 損益の状況 (令和4年度)

損益は、事業総利益が238億200万円、経常利益が16億500万円となり、当期剰余金が8億2200万円となりました。

#### 事業総利益に占める各事業の割合



### 事業総利益の構成





## 貸借対照表

(単位：千円)

科目	令和3年度 (令和4年3月31日現在)	令和4年度 (令和5年3月31日現在)
資産の部		
1 信用事業資産	1,014,585,131	991,150,167
2 共済事業資産	4,709	5,596
3 経済事業資産	14,558,875	15,272,308
4 雑資産	6,269,983	5,872,794
5 固定資産	35,443,546	33,643,447
6 外部出資	68,017,010	68,043,603
7 繰延税金資産	25,795	905,219
資産の部 合計	1,138,905,051	1,114,893,136

科目	令和3年度 (令和4年3月31日現在)	令和4年度 (令和5年3月31日現在)
負債の部		
1 信用事業負債	1,040,688,882	1,018,853,447
2 共済事業負債	4,671,686	4,527,654
3 経済事業負債	5,057,126	5,607,976
4 雑負債	2,736,428	3,048,630
5 諸引当金	7,056,519	6,659,274
負債の部 合計	1,060,210,643	1,038,696,983
純資産の部		
1 組合員資本	73,072,406	73,244,865
2 評価・換算差額等	5,622,002	2,951,288
純資産の部 合計	78,694,408	76,196,153
負債及び純資産の部 合計	1,138,905,051	1,114,893,136

## 損益計算書

(単位：千円)

科目	令和3年度 (自 令和3年4月1日 至 令和4年3月31日)	令和4年度 (自 令和4年4月1日 至 令和5年3月31日)
1. 事業総利益	24,924,061	23,820,050
1 信用事業収益	9,677,730	9,474,992
2 信用事業費用	1,274,277	1,698,291
信用事業総利益	8,403,453	7,776,700
3 共済事業収益	7,094,600	6,760,451
4 共済事業費用	601,756	585,992
共済事業総利益	6,492,843	6,174,458
5 購買事業収益	30,429,659	31,656,649
6 購買事業費用	25,037,173	26,256,065
購買事業総利益	5,392,485	5,400,583
7 販売事業収益	3,995,400	4,330,972
8 販売事業費用	2,658,845	2,945,382
販売事業総利益	1,336,555	1,385,590
9 保管事業収益	244,286	256,750
10 保管事業費用	64,589	66,163
保管事業総利益	179,697	190,587
11 加工事業収益	4,520,364	4,649,169
12 加工事業費用	4,091,564	4,215,855
加工事業総利益	428,799	433,314
13 利用事業収益	2,142,204	2,218,790
14 利用事業費用	1,146,930	1,206,005
利用事業総利益	995,273	1,012,785
15 葬祭事業収益	2,675,966	2,875,334
16 葬祭事業費用	1,380,075	1,485,077
葬祭事業総利益	1,295,891	1,390,256

科目	令和3年度 (自 令和3年4月1日 至 令和4年3月31日)	令和4年度 (自 令和4年4月1日 至 令和5年3月31日)
17 宅地等供給事業収益	60,904	49,287
18 宅地等供給事業費用	28,010	12,562
宅地等供給事業総利益	32,893	36,724
19 農業経営事業収益	908,529	913,759
20 農業経営事業費用	863,410	944,824
農業経営事業総利益	45,118	△ 31,065
21 その他事業収益	867,055	551,814
22 その他事業費用	375,665	307,560
その他事業総利益	491,390	244,253
23 指導事業収入	555,194	547,091
24 指導事業支出	725,536	741,231
指導事業収支差額	△ 170,341	△ 194,139
2. 事業管理費	24,348,095	23,584,802
事業利益	575,965	235,248
3. 事業外収益	1,830,656	1,856,063
4. 事業外費用	504,925	485,805
経常利益	1,901,697	1,605,505
5. 特別利益	499,153	1,024,855
6. 特別損失	1,562,433	1,441,475
税引前当期利益	838,417	1,188,885
法人税等合計	162,973	366,588
当期剰余金	675,443	822,296
当期首繰越剰余金	624,106	590,041
会計方針の変更による累積的影響額	60,013	—
遡及処理後当期首繰越剰余金	684,120	—
経営基盤強化積立金取崩額	694,916	449,507
税効果積立金取崩額	55,975	114,260
当期末処分剰余金	2,110,455	1,976,105

# 2 事業別業況 (令和4年度)

## 農業関連事業

### 購買事業

当期の生産購買品供給高は、肥料・農薬について水稻肥料・農薬の銘柄集約、並びに超大型規格農薬の積極的な提案、農機では低価格モデルトラクターの導入促進等、生産コスト低減に向けた取り組みに努めた結果、141億6百万円となりました。



### 販売事業

当期の販売品販売・取扱高は、米の買取制度を令和4年産米も継続実施し、また畜産の増頭対策や購買者誘致、園芸重点推進6品目の拡大を継続的に取り組んだ結果、380億42百万円となりました。



## 生活関連事業

当期の生活購買品供給高は、地産地消を基本に「安全・安心・新鮮」にこだわったJAらしい店舗運営や、自動車・ガス・石油事業では創意工夫を凝らした販促企画を展開した結果、189億12百万円となりました。



## 信用事業

# 住宅ローン



組合員・利用者のニーズを踏まえ、農業と地域利用者をつなぐ貯金キャンペーンや、担い手農業者や子育て世代を応援する金融サービスを積極的に展開した結果、貯金が期末残高1,009,874百万円、貸出金が期末残高281,939百万円となりました。

## 共済事業

出産・育児コミュニティ

JALしまね

# こども倶楽部



入会金・年会費 無料

共済渉外担当者(LA)を中心とした3Q活動による保障ニーズに即した提案活動、支店共済担当者(スマイルサポーター)による迅速・丁寧な窓口対応、次世代層への出産育児を応援する「JALしまねこども倶楽部」の普及拡大に取り組みました。

# 3 農業振興活動

## 農業振興支援事業での持続的営農への支援



「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の実現に向けて、園芸重点推進6品目の拡大支援やしまね和牛増頭支援等の重点事項に対する支援、規模拡大、生産基盤の強化を図る担い手への支援、新規就農者の育成確保、担い手の健康対策に対し約122,957千円を支援しました。

# 4 地域密着型金融への取り組み

## 子育て応援宣言

当JAでは平成28年10月より「子育て応援宣言」として、「地域の活性化」「子育てしやすい環境」を目指し、住宅ローン・マイカーローン・教育ローンで子育てを頑張る皆さまを全力でサポートしています。

具体的には、住宅ローンでは「子育て応援サービス」としてお客様の人数に応じた金利引下げを実施し、多くの方にご利用いただいています。

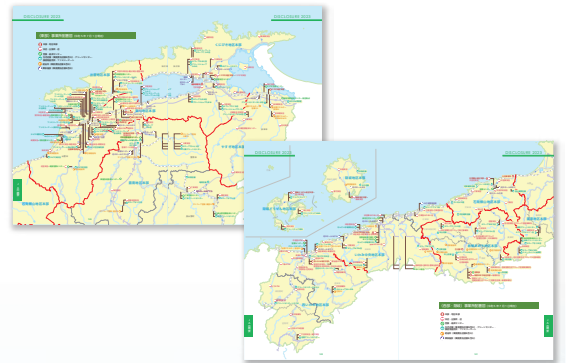
また、貯金商品では18歳以下のお子様がいいらっしゃる方を対象とした金利上乘せ定期積金をご用意しています。



# 2023 DISCLOSURE

ディスクロージャー誌の本冊ではJAの経営内容や事業所の配置図など、JAの詳しい情報をご紹介します。ご要望の方には、信用店舗にて無料配布しております。また、JAしまねウェブサイトでも閲覧いただけます。

「2023年度版 ディスクロージャー誌」は  
JAしまねホームページにてご覧いただけます。  
<https://ja-shimane.jp/disclosure/>



## PROFILE

設	立	／平成27年3月1日
本店所在地	／島根県松江市殿町19-1	
出資金	／212億円	
総資産	／1兆1,148億円	
単体自己資本比率	／13.30%	
組合員数	／215,452人	
役員数	／46人	
職員数	／2,888人	
事務所数	／130	





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## くにびき女性部

JA女性組織3ヵ年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう」  
の実践2年目です。

つながろう

まもろう

かがわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

JAしまねくにびき女性部は、これまでコロナ禍で思うように活動ができませんでしたが、令和4年度はWithコロナで感染対策を行いながら「できることから」を合言葉に数年ぶりに「こんにやく作り」「手作り味噌作り」や「椅子ヨガ」で心身をリラックス。また、「松江城」「菅田菴」を訪ね身近にある地域の歴史を学んだりと食と農を基軸に、地域を次代へつなぐ取り組みや健康な体づくりなどに取り組みました。それぞれの活動では、久しぶりに顔を合わせる部員との交流に笑顔あふれる楽しい活動となりました。今年度も、営農加工、健康、文化歴史・趣味のグループごとに企画し、仲間づくりと交流を大切にしながら一人一人が笑顔で元気になる活動を行っていきます。

つながろう

仲間と・地域と・他組織と・次代と



一所懸命青年連盟

## JAしまね隠岐青年連盟

JA YOUTH

のつ けんざぶろう  
野津 賢三郎さん

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しまね隠岐青年連盟（以下、農青連）の野津賢三郎さん（41）は、隠岐の島町都万で繁殖牛経営をしています。現在、繁殖牛14頭、子牛5頭を飼育しています。平成23年に友人が畜産経営を始めたのをきっかけに、軽い気持ちで繁殖牛経営を始めました。今現在も子牛価格下落の影響など苦労がなかなか絶えません。その傍らで観光協会准職員として隠岐の伝統文化である牛突き（ウシウキ）の保存・継承にも力を注ぎ、繁殖牛経営との二刀流を確立しました。農青連へは設立当初から加入していましたが、多忙を極めるあまり積極的な参加ができなかった野津さん。しかし、隠岐どうぜん畜産農家との交流会に参加して農青連の意義を感じたと言います。今後について野津さんは「盟友とともに活動を行い、良い素牛を生産して隠岐の子牛をブランド化していきたい」と抱負を語りました。

# しまね就農相談会の開催について

島根県で農業をはじめたい方に向けた「しまね就農相談会」を開催します。  
県内各地域の新規就農担当者がブースにてご相談をお受けします。農業をはじめたい、支援制度を知りたい、農林大学校で研修したい…など就農に興味のある方はぜひご参加ください。

**日 時**：令和5年10月14日(土) 10:00~15:00  
**場 所**：島根県立農林大学校（島根県大田市波根町970-1）  
**主 催**：しまね農業振興公社 共催：島根県・JAしまね  
**申込受付**：令和5年9月11日(月)~10月11日(水)

※当日受付も可能ですが、事前申込みにより参加いただいた方には粗品を贈呈いたします。  
※当会の詳細および申し込みはしまね就農支援サイト(しまね農業振興公社)にてご確認ください。

## 内 容

- ・各市町村相談ブースでの就農相談
- ・就農情報に関するセミナー講演
- ・県立農林大学校の見学説明会
- ・新規就農者の事例発表



お問い合わせ先

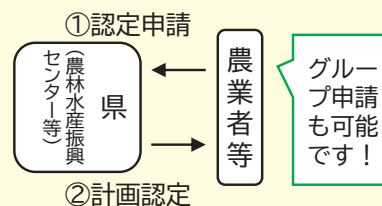
JAしまね営農対策部 営農企画課 TEL: 0853-25-8142

## ひとりでも、グループでも、環境にやさしい農業に取り組んで みどり認定 を受けましょう！

➤ 農業者等は、**環境負荷の低減に取り組む5年間の事業計画**を作成し、**県知事の認定**を受けることができます(グループ申請も可能です)。

### ✓ 「環境負荷の低減」の取組例

- ・土づくりと化学肥料・化学農薬の使用低減の一体的な事業活動
- ・ヒートポンプによる燃油使用低減等、温室効果ガスの排出削減
- ・バイオ炭の農地施用 ・農業用プラスチックの排出削減 など



## □ みどり認定を受けるメリット

① 設備投資の際の所得税・法人税が優遇されます！

- 青色申告を行う方は、**化学肥料・化学農薬の使用低減に必要な機械・設備**を導入した場合、通常の減価償却額に**上乘せて償却**できます。



税制対象一覧はこちら

注：計画認定前に機械等を取付すると税制適用を受けられません。

② さまざまな国庫補助金の採択で優遇されます！

- 計画認定を受けると、**国庫補助事業の採択審査のポイントが加算**されます。



対象事業はこちら

この他、日本政策金融公庫の**農業改良資金等**の貸付けを受けられます。



みどり認定に関するご質問・ご相談は、**県 農林水産部 産地支援課(TEL:0852-22-6477)** または各農林水産振興センター等までお気軽にお問い合わせください！

## 理事会情報 (7月31日開催)

### 【協議事項】

- ①令和5年度補助事業の実施及び固定資産の取得について
- ②令和6年度島根県農業政策及び予算に関する要望(第一次案)について
- ③消費税インボイス制度に係る販売業務規程の一部改正について
- ④令和5年産島根米の諸条件の設定について
- ⑤農産物検査業務規程の一部改正について
- ⑥島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- ⑦公金振込手数料の設定と地公体等への対応について
- ⑧令和5年9月1日付けくにびき地区本部の機構改革の実施について
- ⑨ディスクロージャー誌2023について
- ⑩雲南地区本部経営改革プロジェクトについて
- ⑪総代選挙実施にかかる選挙管理者・選挙立会人等の指名について
- ⑫振替休日未消化の対応について
- ⑬令和4年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

# 令和5年産島根米 仮単価一覧表

令和5年8月  
島根県農業協同組合

## ★JAしまね米

(1)うるち玄米 単位：円/30kg

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ(上)	6,100	—	—
コシヒカリ	6,000	5,800	5,300
コシヒカリ(高水分)	5,850	5,550	—
コシヒカリ(特別栽培)(上)	6,350	—	—
コシヒカリ(特別栽培)	6,250	6,050	—
きぬむすめ(上)	6,100	—	—
きぬむすめ	6,000	5,800	5,300
きぬむすめ(高水分)	5,850	5,550	—
つや姫(特別栽培ST)(上)	6,500	—	—
つや姫(特別栽培ST)	6,400	6,200	5,450
つきあかり	5,650	5,450	4,950

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米扱いとし▲500円/30kgとする。

※JAしまね米の要件を満たさない場合は、一般米扱いとし▲500円/30kgとする。

(2)うるち玄米(フレコン単価) 単位：円/1kg

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ(上)	203	—	—
コシヒカリ	200	193	176
きぬむすめ(上)	203	—	—
きぬむすめ	200	193	176
つや姫(特別栽培ST)(上)	216	—	—
つや姫(特別栽培ST)	213	206	181
つきあかり	188	181	165

## ★一般米

(1)うるち玄米 単位：円/30kg

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ	5,500	5,300	4,800
きぬむすめ	5,500	5,300	4,800
つきあかり	5,150	4,950	4,450
その他うるち	4,950	4,750	4,250

(2)酒造好適米 単位：円/30kg

品 種	特上	特等	1等	2等	3等
五百万石	7,900	7,800	7,600	7,050	6,550
神の舞	7,800	7,700	7,500	6,950	6,450
山田錦	10,100	10,000	9,800	9,250	8,750

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米から▲1,500円/30kgとする。

(3)もち玄米 単位：円/30kg

品 種	1等	2等	3等
ヒメノモチ	6,500	6,050	5,550
ココノエモチ	6,500	6,050	5,550
ミコトモチ	6,500	6,050	5,550
ヤシロモチ	6,500	6,050	5,550
その他もち	6,000	5,550	5,050

※もち米へのうるち米混入は▲400円/30kgとする。

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米から▲1,000円/30kgとする。

※価格は税込価格を記載しています。



## 令和5年産農産物検査日程表

9月			10月			11月		
日	曜日	検査対象地区	日	曜日	検査対象地区	日	曜日	検査対象地区
1	金		1	日		1	水	五箇
2	土		2	月		2	木	磯・都万
3	日		3	火	西郷・原田・中村	3	金	文化の日
4	月		4	水	五箇	4	土	
5	火	西郷・原田・五箇	5	木	磯・都万	5	日	
6	水		6	金		6	月	
7	木	磯・都万・中村	7	土		7	火	
8	金		8	日		8	水	西郷・原田・五箇
9	土		9	月	スポーツの日	9	木	磯・都万・中村
10	日		10	火	西郷・原田・中村	10	金	
11	月		11	水	五箇	11	土	
12	火	西郷・原田・中村	12	木	磯・都万	12	日	
13	水	五箇	13	金		13	月	
14	木	磯・都万	14	土		14	火	西郷・原田・五箇
15	金		15	日		15	水	
16	土		16	月		16	木	磯・都万・中村
17	日		17	火	西郷・原田・中村	17	金	
18	月	敬老の日	18	水	五箇	18	土	
19	火	西郷・原田・中村	19	木	磯・都万	19	日	
20	水	五箇	20	金		20	月	
21	木	磯・都万	21	土		21	火	
22	金		22	日		22	水	全域
23	土	秋分の日	23	月		23	木	勤労感謝の日
24	日		24	火	西郷・原田・中村	24	金	
25	月		25	水	五箇	25	土	
26	火	西郷・原田・中村	26	木	磯・都万	26	日	
27	水	五箇	27	金		27	月	
28	木	磯・都万	28	土		28	火	
29	金		29	日		29	水	全域
30	土		30	月		30	木	
			31	火	西郷・原田・中村			

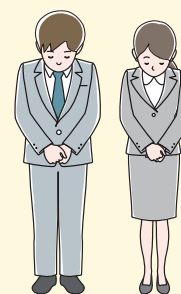
### 令和4年産島根米最終精算について

令和4年産島根米共同計算は、ただいま最終の締めを行っています。  
生産者のみなさまへの最終精算金は、最低でも500円/60kg（税込）を  
予定しています。

生産者のみなさまへの振込は、年内のなるべく早い時期に行います。

※契約栽培等、一部該当しない場合がありますのでご承知おきください。

5年産につきましては、1袋でも多くJAに出荷して頂きますようよろしく  
お願いいたします。



J A N E W S

J A カップ  
第40回学童軟式野球選手権大会  
松江隠岐地区予選大会

J A グループでは、次世代を担う学童が野球を通して、健全な心身の育成と正しい社会マナーを身につけることを目指すとともに地域スポーツの発展に貢献することを目的として、学童軟式野球選手権大会を開催しています。7月15日から7月22日にかけて、深田運動公園野球場・美保関総合運動公園野球場の2会場で開催



7月15日隠岐汽船西郷港2階で行った壮行式

された松江・隠岐地区予選大会に、隠岐の島町より「西郷ファイターズ・隠岐アキレス・都万レッドスターズ」3チームが出場し、炎天下のなか、日頃の練習の成果と元気良いプレーで隠岐魂を発揮した大会でした。22チーム中、隠岐アキレスが3年ぶり2度目の優勝を果し8月19日から開催される県大会に出場することが決定しました。

なお、県大会では、接戦で緊迫した試合展開となり大田東に先制したものの粘り及ばず3対4で惜しくも逆転負けしましたが、球児にとっては来年こそ優勝と新たな目標が見えた大会で終わりました。

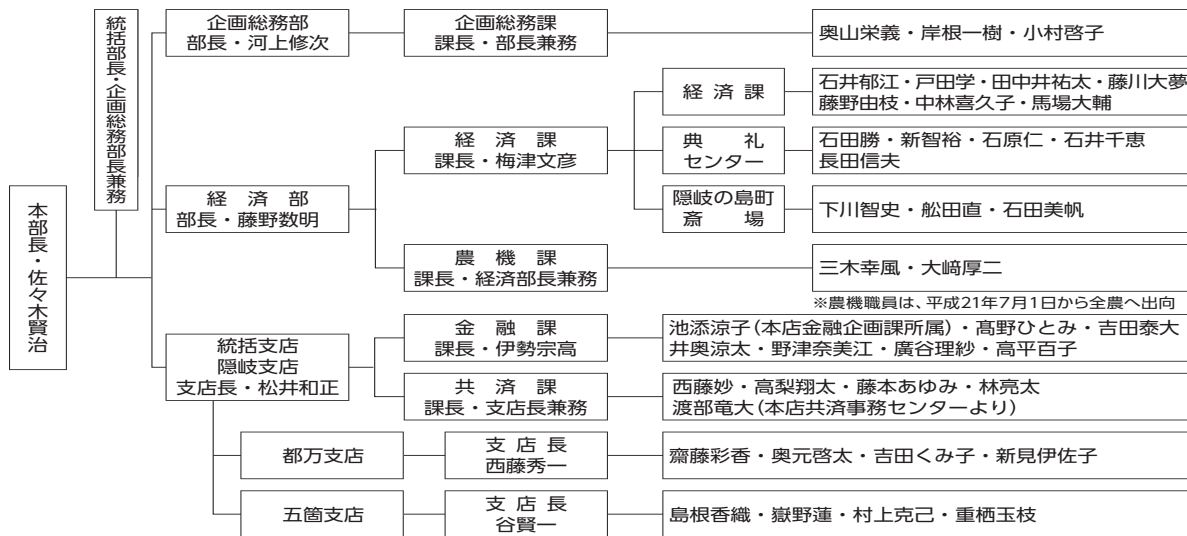


チーム名	1回	2回	3回	4回	5回	6回	計
隠岐アキレス	2	0	0	0	0	1	3
大田東ジュニアベースボールチーム	1	0	0	1	2	x	4

(報告/共済課)

島根県農業協同組合隠岐地区本部役員配置図

令和5年9月1日



※

外部委託	委託者
原田給油所	山田眞次
大久店舗	鳥井和江
布施店舗	平木洋子



営農情報

令和5年度隠岐産素牛  
東京枝肉研究会を開催！

隠岐農業振興協議会と隠岐牛生産拡大協議会の主催により8月28日（月）、東京都中央卸売市場食肉市場において、令和5年度隠岐産素牛東京枝肉研究会が開催されました。

この研究会は、隠岐産子牛の肥育牛としての特性を評価することによって、素牛購買者の評価ならびに食肉市場での隠岐産牛の認知度向上を図るとともに、素牛生産者による検証と技術研鑽による隠岐産子牛品質向上に繋げることを目的として、令和4年度より開催しています。

今年度は、全国から30頭の隠岐産素牛が出品され、審査の結果、隠岐潮風ファーム（海士町）の「ふくめぐみ」が最優秀賞に輝きました。審査講評では、



審査員を務めた東京食肉市場（株）牛肉営業部早瀬次長より「今回の出品牛も前回に比べボリューム感があり肉質も優れていた。相場が低迷しており、売れる産地牛が絞られている状況の中で、この取り組みは購買者から好評であり是非継続して頂きたい」と講評をいただきました。

審査結果は次のとおりです。

【最優秀賞】

隠岐潮風ファーム ふくめぐみ  
生産者 堀川栄市（西ノ島町）

【優秀賞】

隠岐潮風ファーム たかのひめ  
生産者 小新高可（知夫村）

【優秀賞】

藤増（有） 潮風641  
生産者 隠岐潮風ファーム（海士町）

【経済賞】

沢牧場 勇義316  
生産者 渡 健治（西ノ島町）

【経済賞】

国牧場 ゆりはや  
生産者 藤谷日出正（西ノ島町）

※素牛生産者表彰につきましては、11月隠岐家畜市場において実施いたします。

（報告／経済課）

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！

・ムラーズファームのムラーフランクさんの記事を興味深く読みました。多角的に農業に取り組んで初の有機JAS認証の取得を目指している様子を感じました。  
（原田・Sさん）

・うちの野菜が大きく育たないのは「パッション」が足りなかったんですね！ムラーさんありがとうございます。  
（栄町・Kさん）

・健康散歩もかかさずみています。隠岐地区本部の情報を楽しみに見えます。  
（有木・Mさん）

・しまねレシピも毎回楽しみで必ず作って、好評です。  
○冷しゃぶトマト和え  
○鶏肉のカレーソテー野菜炒め添え  
作りやすく家族も喜びました。  
（上西・Hさん）

・ムラーズファーム、たくましい、ムラーさん。自然栽培で安心、味にもこだわり、販売拡大、地域発展されるように！  
（下西・Tさん）

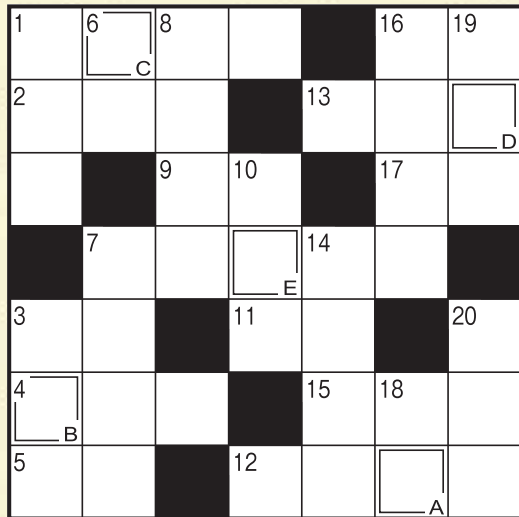
・レシピを参考に料理を！！  
（下西・Tさん）

♪皆さんありがとうございました。今後またくさんのお便りお待ちしております♪



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 ● ニコロ



答え 

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

タテのカギ

- ① オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- ③ スペード、ハート、ダイヤ、——
- ⑥ なるべく——嫌いをせずに食べてね
- ⑦ 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- ⑧ カラオケでのレパートリー
- ⑩ HPと表される仕事率の単位
- ⑭ 秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- ⑯ 木材を切る道具
- ⑰ 天井と向かい合っています
- ⑱ 絹ごしや木綿があります
- ⑳ リレーの選手がつかなく物

ヨコのカギ

- ① 秋桜と呼ばれることもある花
- ② 有効利用されていない土地
- ③ イガに守られた実がなります
- ④ 野球では右翼手ということも
- ⑤ 小説家がつづるもの
- ⑦ 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- ⑨ 春日局は徳川家光の——でした
- ⑪ 刺し身にのっていることもある花
- ⑫ 手紙のこと。往復——
- ⑬ 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ⑮ ローマやカイロ、マニラなど
- ⑯ 日本海に大きく突き出た——半島
- ⑰ 白川郷や下呂温泉で知られる県

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

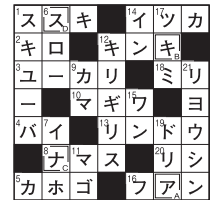
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒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  
2023年10月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「アキナス」



俳句の広場

最優秀賞

渦巻の姿そのまま蚊遣灰

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

子らの顔照らし出さるる庭花火

出雲市 森脇 英徳様

炎天下どこまでも影引き連れて

浜田市 三沢 孝子様

人は人我は我なり梅雨籠り

西ノ島町 川上 茂様

佳作

蝉時雨肺ガン検査息止める  
手を合はす姿に咲ける蓮の花  
太陽を掻きまぜて飲むソーダ水  
梅干してわが家の空を使ひ切る  
洗濯は手もみ手しぼり水遊び

松江 岩成 薫様  
出雲市 小豆澤 典子様  
出雲市 金山 陽様  
出雲市 北村 功様  
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」10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）10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。

### 詐欺にだまされてしまった例



JA●●(もしくは役所)の担当です。毎月の保険料で多くいただいていたものが見つかりました。還付が必要なら今日中に口座番号と暗証番号を教えてください。

お金が戻ってくるのありがたい！  
口座番号は●●で暗証番号は●●です。

もう安心ですよ。  
こちらで手続きしておきます。


—数日後—

あれ!? いつの間にか口座のお金がなくなっている?

**だまされてしまった原因**

- JA、警察、役所と聞いて本当の話と思い込んでしまった
- 「今日中に」など判断を急がせるような言葉や、お金が戻ってくるという「うまい話」に惑わされて無くなってしまった
- 「口座番号」と「暗証番号」を教えることで大きな被害になってしまうと知らなかった

### 詐欺にだまされなかった例



JA●●(もしくは警察)の担当です。あなたの口座が悪用されているので口座番号と暗証番号を教えてください。

(暗証番号を聞かれたら詐欺って娘や友人が言っていたような…)一度電話を切って家族に確認します。

—JAの電話番号を調べて直接連絡してみると—

口座番号や暗証番号を聞くことはありません。詐欺の可能性が高いですね。

JA担当者

家族や友人と話していたおかげで被害に遭わなくてよかった!

**だまされなかったポイント**

- 「口座番号」「暗証番号」を聞かれたことを怪しいと思った
- 公的機関の名前が出て怪しいと思った
- 家族や友人と詐欺の注意点について話していた
- いったん電話を切って、家族や友人に詐欺ではないか確認した

### 特殊詐欺チェックリスト

- 暗証番号を教えてください
- カードが悪用されています
- お金が戻ってきます
- キャッシュカードの交換が必要です
- 指示に従ってATMの操作をしてください(判断を急がせるようなもの)
- 銀行協会/警察がご自宅に伺います

1つでも当てはまったら詐欺です!  
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

### 詐欺にだまされないためには

- 公的機関やJAの名前を出されても、一度電話を切り、直接問い合わせ確認しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が9割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。

**改めて家族や身近な人と話してみよう!!**

公的機関やJAの職員であっても口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません。  
知らないうちにインターネットバンキングを開設され、大切なお金が詐欺犯に奪われてしまう危険があります。

JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的をお伺いすることがございます。なにとぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



令和5年度 秋巡業 **大相撲秋巡業が出雲へやってくる!** ~会場まで楽々バス移動~

# 大相撲 出雲場所

旅行出発日  
令和5年 **10月26日(木)**

旅行代金 (大人お一人様・当社指定駐車場所起点・税込)  
**A B** プラン共通

## 観戦ツアー 日帰り

募集人員 **各プラン40名様**

最少催行人員 **各班25名様**

添乗員 **同行いたします。**

食事条件 **昼1回(会場内お弁当)**

利用バス会社 **日本交通又は浜田交通**  
(バスガイドは同行いたしません)


**Aプラン** 16,800円 ペア指定席 チケット付き

**Bプラン** 17,800円 ペア指定席 チケット付き



	行 程	●入場観光、○下車観光、△車窓観光	食事
<b>Aプラン</b>	JA赤江支店(9:30) — JAくにびき地区本部(10:10) — JA雲南地区本部(10:50) —		朝 ×
<b>Bプラン</b>	JR益田駅(8:00) = JA浜田支店(9:00) = 道の駅サンピコごうつ(9:40) = JA石見銀山地区本部(10:10) =		昼 ×
<b>出雲ドーム(秋巡業「大相撲出雲場所」)ペア席をご用意!</b> (12:00~15:00(予定))			
※昼食は会場内で大相撲幕の内弁当			
<b>Aプラン</b>	JA雲南地区本部(16:00) — JAくにびき地区本部(16:45) — JA赤江支店(17:30) —		夕 ×
<b>Bプラン</b>	JA石見銀山地区本部(16:00) = 道の駅サンピコごうつ(16:40) = JA浜田支店(17:10) = JR益田駅(18:10) =		夜 ×

※掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。  
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しています。お気軽に下記販売店へご請求ください。



**株式会社農協観光 山陰支店 TEL 0852-26-2600**

本誌は地球環境に優しい植物油インキ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  
検索



## レンジで簡単 お月見ミートボール



**コメント**

- ・レンジだけで簡単にできるミートボール。レンジで加熱したお皿のまま食卓へGO!
- ・おかずにも行業弁当にもおつまみにもOK!

### 材料 (4人分)

- 合挽き肉…………… 300g
- エノキタケ…………… 小1袋
- ネギ…………… 1本
- A 片栗粉…………… 大さじ2
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- ケチャップ…………… 大さじ2
- B とんかつソース …… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 水…………… 大さじ1
- パセリ…………… 少々

### 作り方

- ①エノキタケとネギはみじん切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れて、もみ混ぜる。
- ③一口大に丸めて耐熱皿に間隔をあけて並べ、混ぜ合わせたBを肉団子の上にかける。(各団子の上塗るようにかける)
- ④軽くラップをかけて、レンジ (600w) で8分間加熱する。
- ⑤レンジから出して、ソースをからめる。
- ⑥皿に盛り、パセリを添える。  
※皿が非常に熱くなっているので注意してください!

### アレンジ

- ・エノキタケやネギを玉ねぎやゴボウに替えてもおいしいです。
- ・残ったミートボールでミートスパゲッティに。チーズをかけて焼けばミートボールグラタンに変身!

### 材料 (4人分)

- 小松菜…………… 1袋 (約250g)
- 人参…………… 小1本 (100g)
- しいたけ…………… 3枚
- 豆腐…………… 1丁
- ごま油…………… 小さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- A 水…………… 200cc
- 顆粒中華だし…………… 小さじ2
- 酒…………… 大さじ2
- 薄口醤油…………… 大さじ1
- B 片栗粉…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ2
- 糸唐辛子…………… 適量

### 作り方

- ①小松菜は4cmの長さに切る。
- ②人参は皮をむいて、3cmの長さの斜め薄切りにする。(短時間で仕上げたい時はレンジ(600w)で1分半加熱する)
- ③しいたけは薄切りにする。
- ④豆腐は2cm角に切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、小松菜と人参を炒めて火を通し、塩こしょうで下味をつけたら、皿に盛る。
- ⑥⑤のフライパンにAの調味料と豆腐を入れて煮立てる。
- ⑦豆腐に火が通ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、野菜の上にかける。
- ⑧豆腐の上に糸唐辛子を飾る。

### アレンジ

- ・野菜はキャベツ、白菜、長ネギ、かぶ、ピーマン、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、茄子なんでもOK!
- ・糸唐辛子の代わりに万能ネギ、枝豆、柚子の皮、クコの実、レッドペッパーなども使えます。

## 小松菜と人参の豆腐あんかけ



### コメント

- ・小松菜は野菜の中でも鉄分、カルシウム、ビタミンCを豊富に含み、健康効果の高い食材です。
- ・豆腐は木綿でも絹ごしでもどちらでもお好みでどうぞ。

## 健康散歩

## JA島根厚生連

### ストレッチの効果について学んでみませんか

ストレッチが体に良いことはご存じだと思います。しかし、どのような効果があるか具体的に説明できる人はあまり多くないと思います。そこで、今回はストレッチをすることによって得られるメリットをご紹介します。

- ①柔軟性の向上・関節可動域 (関節が動く範囲) の改善  
ストレッチにより関節や筋肉が伸びると、体が柔らかくなります。筋肉が硬いと関節の動く範囲が狭くなりますが、ストレッチを継続して筋肉が柔らかくなれば、関節をより大きく動かせるようになります。
- ②血液循環の改善  
疲労が溜まってこわばった筋肉がストレッチによりほぐれ、血流が改善されます。血液循環が改善されると、体の隅々まで栄養が行き渡り、老廃物も排出されやすくなります。その結果、むくみ解消や肌状態の改善、肩こり・腰痛の軽減など、様々な効果が期待できます。
- ③運動パフォーマンスの向上・ケガの予防  
運動で使う筋肉がほぐれ関節の可動域が広がります。また血流が改善し筋肉が温まることで、手足を大きく動かせるようになります。その結果、動きがスムーズにな

り、効率の良い動作が行えるようになるため、運動のパフォーマンス向上につながります。また同時に、筋肉の断裂や捻挫などのケガ予防も期待できます。

- ④精神的なリラックスを促す  
筋肉をゆっくり伸ばすと副交感神経(自律神経のうち、おもに休息しているときに働く神経)が優位になるため、興奮していた気持ちが落ち着き、リラックスした状態になれます。  
ご紹介したように、ストレッチには様々なメリットがあります。ただし、ストレッチで得られるメリットは、基本的には継続することで得られるものです。特に、筋肉の柔軟性を持続させることは難しく、継続していたストレッチを中止すると、徐々に柔軟性は失われます。ストレッチは週に2~3回以上行えば効果を得られるといわれています。毎日行わなくても、週に2~3回程度、体の不調軽減や体質改善のためにストレッチを始めてみませんか。



【編集後記】 数年ぶりに行動制限のない夏を皆さんはどう過ごされましたか?私は遠方に住む親族が帰省し久々に会うことができました③その期間に食べたものはシャインマスカットやメロン、しまね和牛などこぞとばかりに地元産のもの。うれしい時も悲しい時もいつもそばにある「食」ですが、それが当たり前でなくなるかも…と考えたことはありますか?今月号の特集は「国消国産」。これからの「食」について、この機会に自分事として考えてみませんか?