



JAしまねびより 10

2021

October
Vol.67



みつけた。
しまねのファーマーズ
河田 正富さん
[いわみ中央地区本部]

特集

しまねの
おいしい牛乳が
できるまで





父が始めた栗栽培を継ぐ

浜田市の中心部から緩やかな坂道を上り南へ、金城町の深緑の木々に囲まれ河田さんの栗畑はあります。かつて河田さんの実家は原木しいたけ栽培、稲作を中心に農業を営んでいました。昭和60年に父が知人に勧められたこともあり栗を栽培することに。「当時は多くの人が始めた」と振り返ります。平成



斜面に広がる栗畑

河田 正富さん(64才)

今月は、いわみ中央地区本部。金城町で栗の生産に取り組むいわみ中央栗生産部会の河田正富さんにお話を伺いました。



20年頃、一時はやめることも考えたそうですが、「金城町やJAから栗の苗木や資材の支援も受けることができたため、親の栗畑を引き継ぐことにした」と、葉の茂った栗の木を見上げます。



剪定と消毒と草刈りが栗の良し悪しを決める

栗の栽培は、収穫までに長い時間を必要とします。その年の収穫が終わりに、翌1月に入ると枝の剪定です。剪定は木の成長には欠かせません。日当たりや風通しを良くし、芽が膨らむ3月中頃までには終え



るようにしています。そして暖かくなり虫が動き出すところから草刈りを始めるのですが「傾斜のある畑での草刈りが、一番きつい作業」と河田さんは話します。雑草を放っておくと、根元に虫がつき成長を妨げるため、雑草が伸びるたび作業は繰り返し返されます。また、栗の花が終わりに、栗が金平糖ほどの大きさになったら、収穫まで2〜3回消毒をし、病害虫を防除します。

栗は自然落果した実を毎日収穫

そして9月、いよいよ収穫の季節を迎えます。栗は木になっている実ではなく、自然落果した実を毎



自然落果した栗を一つ一つハサミで拾います



日収穫します。長く放置しておく、日に当たり変色し、実が乾いて空洞ができることがあるそうで、昼過ぎから畑の見回りを欠かしません。一つ一つ火把サミで丁寧に拾い、収穫した栗はイガから外して、形で秀、優品に分け、週3回JAの選果場へ持っていきます。今年も9月1日から出荷が始まり、JAでサイズ別に選果された栗は、浜田、松江、出雲の市場や地元菓子店へ納められます。

栗の皮むき作業



秋の実りもたらす苦悩

しかし、栗の実りを待っているのは人間だけではありません。栗の栽培において最も頭を抱えているのが、熊や猪などによる被害です。栗畑は周囲をトタン板で囲っていますが、防ぎきれません。さらに、熊は実を食い荒らすだけでなく、枝を折ってしまうので翌年以降の収穫にも影響をもたらしてしまうとか。そこで爆音の鳴る機械を設置し、熊を近づけないよう対策して

いるそうです。しかし、「熊には効果があったが、猪にはダメだった」と話す河田さん。今年になって、初めて栗畑の一番下まで被害に会い、日々注意を払っています。栗の収穫が終わるまで、気の抜けない状況は続きます。

春から秋は栗、冬はスキー！

1年の大半を栗と向き合う河田さんですが、冬は趣味のスキーで心身ともにリフレッシュします。「27才頃から始め、50才を超えてからはコブも滑るようになった」とますますスキーの技術を磨く河田さん。今年の降雪量も気になりますが、多い時ではシーズンに30回以上スキー場に行くことも。「そろそろ新しいスキー板も欲しいですね」と、笑顔でお話いただきました。



獣害被害に備え周囲に設置したトタン板



河田さんが愛用しているスキー板とストック

大きな栗を作りたい

現在、栗畑には約100本の木があり、多い時の収穫量は600kgにおよびます。今後について「今は収穫量を増やし



販路を拡大することは難しい。栗を剥く加工作業の人手も足りない。まずは現状を維持すること」と話します。「美味しい栗を作っても消費者に知ってもらうことも大切。今まで以上に実の詰まった大きな栗を作りたい」と直向きな河田さんの栗作りへの挑戦は続きます。



たわわに実る栗

プチっと情報！

栗

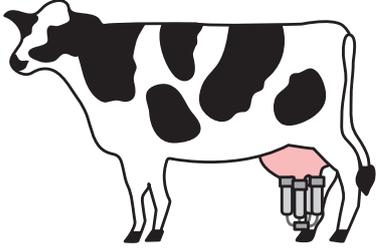
栗料理といえば、やはり「栗ご飯」！洋菓子の「モンブラン」も人気ですよ。でも、河田さんのお気に入り、栗を甘く煮詰めた「甘露煮」とのこと。保存もできて暫く楽しめるので、つつい口に運んでしまうそうです。秋の味覚「栗」を、旬の時期にいろんな食べ方でご賞味ください。



牛乳が出来るまで



カルシウム、たんぱく質、ビタミン…など、栄養価が高い牛乳。皆さんは牛乳が店頭に並ぶまでの工程をご存知ですか？今回は、皆さんにモォ〜っとしまねの牛乳について知ってほしい！飲んでほしい！ということで、“安全で安心なおいしい牛乳ができるまで”をご紹介します。



搾乳



牛の乳を搾る作業です。消費者の皆さんのもとへ安全・安心な牛乳が届くように、酪農家の皆さんは大切に育てた乳牛から、毎朝夕欠かさず搾乳しています。



集乳



酪農家が搾乳した生乳は、JAと乳業メーカーが委託した業者が大きなタンクローリー車で毎日集乳します。集乳時には①視覚・嗅覚・味覚検査 ②アルコール検査 ③乳温検査を実施し、検査に合格すると集乳開始です！



生乳検査



集乳された生乳は乳業メーカーへ運ばれ、顕微鏡などを使用し、更に細かい検査が実施されます。

①異物混入のチェック ②乳成分検査 ③抗菌性物質検査 ④細菌数検査 ⑤体細胞数 ⑥酸度検査 …など安全安心な牛乳を届けるべく、徹底された衛生管理が行われます。



牛乳について

牛乳は牛からしぼった生乳（ミルク）を加熱殺菌しただけの100%純粋な牛の乳です。純粋な牛の乳だからこそ、牛の種類やエサ、季節や気温など様々な理由で味に個性が出ます。日本の乳牛のほとんどがホルスタイン種ですが、他にもジャージー、ブラウンスイスなどの種類があります。

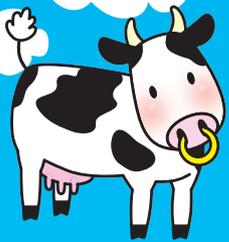


ジャージー ブラウンスイス

島根の酪農について

乳牛は産まれて、生乳を出すまでに2年以上かかります。子牛を産んでから初めて生乳を出しますが、それまでの健康を見守っているのが酪農家なんです。現在、島根県内の酪農家は83戸で、令和2年の生乳生産量は約7万3千トン、受託販売額が約92億円とどちらも前年から増加しています。今島根の酪農界は“アツい”んです！





モオ
知ってほしいと
飲んでほしい!

しまねの おいしい牛乳

担当課より
ひとこと

牛乳は、栄養素をバランス良く摂取でき、あらゆる料理に利用される優れた農産物です。

地元の牛乳を飲んで頂く事が、牛乳に係わる全ての方を元気にし、地域の活性化や、SDGsの取り組みにもつながります。

ぜひこの機会に“島根の牛乳”を飲んで、“島根の酪農”の応援をお願いします。



畜産部 酪農課
和田賀成 課長

店頭へ



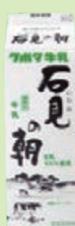
安全でおいしい“島根県内の乳業メーカー”



島根中酪
株式会社

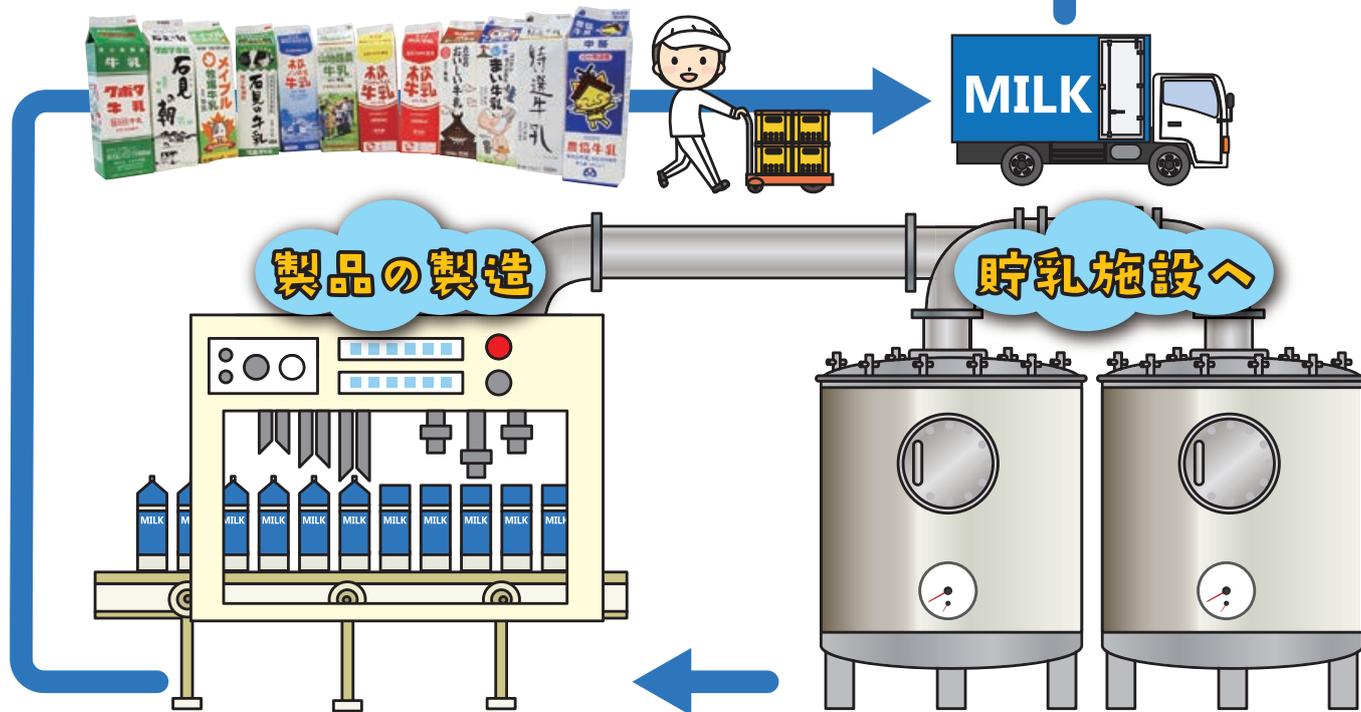


木次乳業
有限公司



石見朝
有限会社
クボタ牛乳

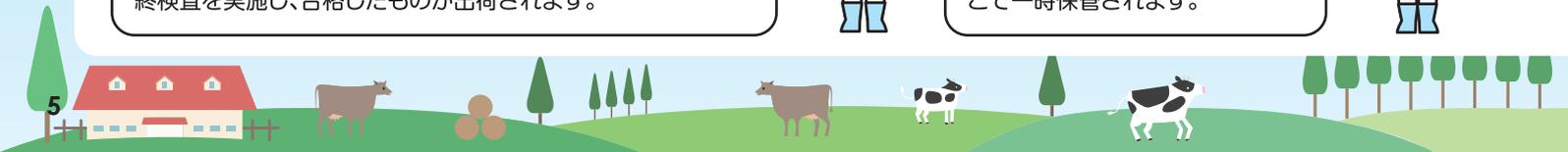
様々な工程を経て店頭に並び、おいしい牛乳が皆さんのご家庭へ!!



ついに製品の製造工程へ!乳業メーカーでは、飲用牛乳向けと加工原料乳向けに分けられ、製造されます。安全で衛生的な製品を届けるため、食品衛生法に基づく「乳等省令」に基づき加熱殺菌処理などが行われ、出荷前には風味、成分、細菌数などの最終検査を実施し、合格したものが出荷されます。



生乳検査を通過した生乳は、貯乳施設(冷蔵庫)に運び込まれ、ここで一時保管されます。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く！

JA 自己改革
実践中

JAしまね石見銀山地区本部管内

今月の
訪問先

●三瓶開拓酪農農業協同組合

●(株)アスパラゴ技研 ●(株)読売中部総合販売

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA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JA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。



JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA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JA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。



三瓶開拓酪農農業協同組合事務所の前で西谷組合長（右から3人目）とJAしまねの石川組合長（右から2人目）ら

「アスパラゴ技研」は、今年の6月に法人化。JAのリースハウス事業を活用し、アスパラガス約70アールを栽培しています。令和3年度アスパラガスの収量は、前年度を大きく上回る量を計



三瓶開拓酪農農業協同組合の西谷組合長

「三瓶開拓酪農農業協同組合」は、大田市と飯南町で酪農や果樹・野菜、花木や樹苗などを営む農家28戸、組合員数58

今回は、「三瓶開拓酪農農業協同組合」(株)アスパラゴ技研(株)読売中部総合販売」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。

画し、来年度についても収量の増加を見込むなど規模拡大を進め、活発にアスパラガスの生産に取り組んでいます。周藤憲寛代表取締役は、現在の取り組み状況や今後の展望、また将来的に導入を予定している収穫ロボットについて活発に意見を交換しました。石川組合長は「規模拡大など今後の活躍がとて楽しみな法人」と期待を寄せました。

「読売中部総合販売」は、水稲や白ネギを栽培するほか、JAのリースハウス事業を活用しアスパラガスを栽培。昨年度にアスパラガスの収穫初年度を迎えました。石原秀範代表取締役は、農福連携事業やサル被害、団地化や新たに建設されるアスパラガスの集出荷調整施設について活発に意見を交換。また読売新聞社物販の協力のもと販路確保に向け開始する取り組みなどについても触れ、「石見銀山のアスパラガス生産組合は熱意ある方が多く、雰囲気がいい。集出荷調整施設もできることで栽培に専念できる」と話されました。

「アスパラゴ技研」は、今年の6月に法人化。JAのリースハウス事業を活用し、アスパラガス約70アールを栽培しています。令和3年度アスパラガスの収量は、前年度を大きく上回る量を計



石原代表取締役（手前）から説明を受ける石川組合長（右奥）と山崎本部長（左奥）



周藤代表取締役（右）から説明を受ける石川組合長

★組合長から一言★



今回、初めて「三瓶開拓酪農協」を視察し、若きリーダーである西谷悟郎組合長の熱い思いを伺うことができました。

取り分け感銘を受けたのは、「とかく大型農業法人は、一本立ちするまでは農協を頼るが、いざ軌道に乗ると農協離れを起こす。そうではなく、われわれが目指すのは、先ずは自律した家族経営の確立であり、それらが支え合うことにより協同の力を発揮することである」との思いでした。

組合長より一言
夏草や
佐比売山を拓き
牛飼ひぬ

次回11月号では、いわみ中央地区本部を訪問した様子を掲載します。

「令和3年産 島根米をめぐる情勢」

3年産米をめぐる情勢については、コロナ禍の長期化による影響で需給状況が悪化し、全国的に3年産の概算金単価は、前年産に比べ2,000円/60^キ～3,000円/60^キの下げが大勢となっており、JAしまねでもコシヒカリ1等の仮単価を10,600円/60^キ（前年産比▲2,000円）に設定せざるを得ない状況となりました。

一部報道では島根米の販売状況を危惧する内容の報道がなされておりますが、全国的に2年産米の在庫が多く残っている中で、島根米（本店集荷・販売分）につきましては、令和3年10月末には2年産米の全量販売を見通しており、3年産米についても令和3年9月末時点で事前契約が80%程度まで進んでおります。

また今後、島根県からの支援を受け、販売力強化・消費拡大に向けた取り組みも予定しており、皆様から出荷いただきましたお米につきましては、責任を持って販売してまいりますので、1袋でも多くJAにご出荷いただきますようお願いいたします。

JAしまねトピックス shimatopi



topics
1

県知事へ令和4年度の島根県農業政策・予算に関する要望書を提出



J AしまねとJ A島根中央会、島根県農政会議は9月8日、松江市の県庁で「令和4年度島根県農業政策および予算に関する要望書」を丸山達也島根県知事へ手渡しました。J Aの石川寿樹組合長や中央会の影山喜一常務、県農政会議の石倉茂美会長らが訪問し、県が策定した「島根県農林水産基本計画」の農業産出額100億円増の目標達成に向けた取り組み支援の継続や、米価下落対策の強化など、県農業の振興が図れるよう要請しました。

要望書には特別要望2項目、重点要望2項目、部門別要望13項目を盛り込み、特に水田園芸6品目、島根を代表する特産、畜産の振興に際しては、農業現場とのコミュニケーションを重視した支援の強化を求めるとともに、備蓄米を増やすなど需給改善へ国レベルでの対策要請を求めました。

石川組合長は「コロナ対策を講じながら本来の農業振興施策に県と一緒に取り組んでいきたい」と話し、丸山知事は「コロナの影響や豪雨災害からの生産基盤回復について、市町村と連携しながら予算を計上し対応していきたい」と応えました。



丸山知事（左から3番目）に要望書を手渡す石川組合長（左から4番目）ら（松江市で）

topics
2

J A 共済連島根が島根県防犯連合会へ防犯カメラを寄贈



J A共済連島根は9月6日、島根県防犯連合会へ防犯カメラ120台を寄贈しました。松江市の県警察本部で贈呈式を開き、J A共済連島根の吉岡諭本部長が同連合会の上定昭仁会長（松江市長）に趣意書と目録を手渡しました。

この活動は、J A共済連島根が次代を担う子どもたちや地域を支える人が安心して暮らせる地域づくりを目指し、2016年度から実施。これまでに累計600台を寄贈しています。

今回寄贈した防犯カメラは、地域の要望を交えながら県内各地の通学路などに設置し、犯罪未然防止や見守り活動に役立てられます。

また同日は、長年の防犯環境整備に貢献したとして同連合会から感謝状が贈られました。上定会長は「刑法犯の認知件数は減少傾向にあるが、子どもや女性への声かけ・つきまとい事案が年間100件以上発生しており、体感治安が必ずしも良好とは言えない。県民の安心安全のために活用したい」と話しました。



感謝状を受け取った吉岡本部長（左）と寄贈された防犯カメラを手にする上定会長（右）（松江市で）

topics
3

J Aしまね公式SNSを開設!!

来月号2
プレゼントキャンペーンも
実施!!



J Aしまねの事業活動や島根県産農畜産物など、“新鮮”な情報を発信していきます🌟
今後は公式SNSを活用したプレゼントキャンペーンなどを行うことも計画中…😊

詳細について広報誌11月号で発表を予定！もちろんSNSからも発表しますので、この機会にぜひフォローや登録、いいね👍をお願いします！！

ぜひいいね👍を

公式 Facebook



アカウント名⇒JALしまね

ぜひフォロー👉を

公式 Instagram



アカウント名⇒JALしまね(ja_shimane)

ぜひ友だち登録👉を

公式 LINE



アカウント名⇒JALしまね / ID⇒@406yraqyr

ぜひチャンネル登録👉を

公式 YouTube



チャンネル名⇒島根県農業協同組合(JALしまね)

輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

隠岐どうぜん女性部

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

海士町連合婦人会を母体とする「隠岐どうぜん女性部」は、先人の知恵により定例総会を5月の母の日と定め、恒例行事の一つとして開催しています。部員が誰気兼ねすることなく、農作業や日常の煩わしさから解放され、ゆっくりと過ごし英気を養うようにとの思いから始まり、現在に受け継がれています。

今年は、海士町のコロナ蔓延防止期間（4/27～5/9）と重なったため、約1ヶ月遅れの父の日（6/20）の開催となりました。総会に先立ち、女性も行政の仕事を確認することで、現状を認識しながら将来の町づくりと一緒に描きたいとの思いで、毎年海士町内の視察研修を行っています。今回は、事業主体が海士町であり、菱浦港脇に7月1日、リニューアルグランドオープンした「ホテル Ento(エントウ)」を開館直前に伺い、視察研修を行いました。

その後、ホテルで定例総会を開催し、昼食は海士町で島の旬を素材に料理を学ぶ、和食の料理教室『島食の寺小屋』の受講生が作った弁当を堪能し、楽しく有意義な一日を過ごしました。



一所懸命青年連盟

JAしまね島根おおち青年連盟

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

うえだ ゆうや
上田 湧也さん



JAしまね島根おおち青年連盟（以下農青連）の上田湧也さん（24）は就農4年目で、現在は家族経営にて、主に白ネギ40aを中心に、ミニトマトや野菜苗、水稻を栽培しています。

農青連には家族や関係者の勧めと、上田さんも就農するに当たり「農業や栽培についての情報交換と、コミュニケーションの場があれば、もっと楽しくできるのでは」と思い加入。今では、様々な活動に積極的に参加されています。

上田さんは、過去に同地区本部で白ネギの販売額が1億円突破していることから「今後の目標は、それに追いつき、追い越すようチャレンジしていくこと」と掲げ、近所の生産者の協力を得て圃場の拡大に力を入れています。

「一人では難しいが、多くの方々と繋がりを持って、仲間が増えれば超えられない目標ではないと思う」と語り、「ただ増やすだけでなく、安全・安心でおいしい、島根おおちの白ネギ！と言ってもらえるように更なる品質向上を目指したい」と意気込みを熱く語りました。



めなためチャレンジ!
家庭菜園

鳥獣害から 菜園を守る

サル、シカ、イノシシをはじめ、都市近郊の菜園でも、アライグマやハクビシンの被害が増えています。また、カラス、ハト、ヒヨドリなどの鳥害も日常的に起きています。

防鳥ネットとテグス

網目が小さいほど防鳥効果が高く、ヒヨドリでは30mm以下、カラスでは75mm以下を用います。被害を受けやすい野菜にはトンネル状や浮き掛け状に覆うのが効果的です。また、防虫用のネット資材（寒冷紗〈しゃ〉など）を流用するのも有効です。

カラスは翼が障害物に触れるのを嫌うためテグスを縦横に張り巡らします。カラスの翼長（両方の翼を開いたときの長さ）は1m程度になるので、これより狭く張ります。

べた掛けで種を守る

豆類などの大きい種はカラスやハトの格好の餌になり、種まき後、本葉が出るまでが被害に遭いやすいので注意が必要です。べた掛け資材は本来の発芽促進、虫害の予防などに加えて防鳥効果も期待できます。

ネットや柵で目隠しをする

イノシシには餌になる野菜が見えないようにトタンなどの柵で菜園を目隠しします。高さ1m程度の柵では簡単に跳び越えてしまいますが、柵の前にネットなど足に絡む物を配置して、踏み切り位置を遠くすると良いでしょう。

電気柵の利用

電気柵には高電圧の電気が流れ、これに触れた獣類はショックを受けて退散します。ハクビシンは小型のため、電線の下をくぐり抜けられないよう、できるだけ低く張ります。電気柵の漏電を防ぐために、除草するなど定期的な管理が大切です。

表1 防鳥資材の特徴

資材名	設置のポイント	対象鳥類
防鳥ネット	網目が細かいほど効果が高い。	カラス、ヒヨドリなど
テグス	1m間隔で張り巡らす。スイートコーンは穂の頂部や上側に張る。	カラス
被覆資材	寒冷紗などをトンネル状に被覆する。不織布をべた掛ける。	カラス、ハト
反射テープ	キラキラと光るテープを野菜の上に張り巡らせる。	スズメなど

表2 防護柵の特徴

資材名	設置のポイント	対象獣類
トタン板	中が見えないように隙間なく設置。	イノシシ
金属フェンス、ワイヤーメッシュ	イノシシは1.5m以上、シカは2m以上の高さ。	イノシシ、シカ
ネット	ネットを防護柵の手前斜めに垂らして、跳躍しにくくする。	イノシシ、シカ、サル
電気柵	漏電防止のため除草を頻繁に行う。	イノシシ、シカ、サル、ハクビシン、アライグマ
ネットと電気柵の複合型	ネットを登ったところに、電気ショックを与える。	サル、ハクビシン、アライグマ

園芸研究家 成松 次郎

理事会情報（8月23日開催）

【協議事項】

- ①令和3年9月1日付け融資業務の集約にかかる機構改革の実施について
- ②令和4年度島根県農業政策および予算に関する要望について（最終案）
- ③令和3年度農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- ④令和3年度豪雨及び台風に伴う農業被害復興対策支援要領設定について

- ⑤令和3年産島根米の仮単価の設定について
- ⑥令和3年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ⑦令和3年産米穀に係る仮単価等の支出対応について
- ⑧職制規程の一部改正について
- ⑨延滞利息・遅延損害金免除について
- ⑩「株式会社サクセス山陰」への外部出資について
- ⑪第2回島根JAビルあり方検討委員会について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

令和3年産米 集荷状況

令和3年産米の買い入れ検査は8月中旬からの長雨の影響により収穫は遅くなり、米検査も平年より遅い8月31日のスタートとなりました。9月末現在の集荷数量は売渡委託数量に対して64.4%の集荷率となっています。

7月からの出穂期から登熟期には比較的高温が避けられたことから上位等級比率（1等米の割合）は93.6%となり品質は安定していますが、8月中旬の江の川の氾濫により冠水被害となった米では品質の低下が見受けられます。また、今後出荷が始まる「きぬむすめ」では品質の低下・収穫量の減少を心配しています。

JAは生産者の皆様から出荷いただいた米の販売に努力していきますので、1袋でも多く出荷いただきますようお願い致します。

3年産米集荷状況（1等米比率はうるち米のみ）					9月末実績		
	委託数量 (袋)	集荷実績 (袋)	前年 最終集荷 数量(袋)	集荷率 (%)	1等米比率		
					3年産 (%)	2年産 (%)	元年産 (%)
瑞穂支店	26,694	18,178	24,272	68.1	96.5	88.4	94.4
羽須美支店	9,827	7,565	8,791	77.0	90.4	84.9	77.6
石見支店	35,031	24,957	34,824	71.2	95.7	86.4	80.1
川本支店	5,559	3,323	4,554	59.8	91.3	77.6	74.9
邑智支店	5,244	2,705	4,586	51.6	86.1	86.9	76.7
大和支店	5,514	2,002	4,893	36.3	87.2	83.1	90.4
桜江支店	7,941	2,952	6,887	37.2	79.9	84.7	66.0
合計	95,810	61,682	88,807	64.4	93.6	86.0	82.7

参考

前年同期	委託数量 (袋)	集荷実績 (袋)	集荷率 (%)
2020/9/29	101,198	67,940	67.1

前年集荷対比(%)
90.8

品種別集荷状況				9月末実績	
品 種	委託数量 (袋)	集荷実績 (袋)	品種割合 (%)	予約対比 (%)	
コシヒカリ	63,237	49,743	80.6	78.7	
(うちハーブ)	15,251	11,921		78.2	
ハナエチゼン	3,426	3,069	5.0	89.6	
きぬむすめ	17,968	1,424	2.3	7.9	
(うちハーブ)	6,575	359		5.5	
つ や 姫	8,457	5,593	9.1	66.1	
その他うるち	1,382	1,155	1.9	83.6	
うるち合計	94,470	60,984		64.6	
も ち	555	167	0.3	30.1	
醸 造 用	785	531	0.9	67.6	
合 計	95,810	61,682	100.0	64.4	



流通区分状況 9月末実績	
区分	数量(袋)
うるち	60,984
(うちJA米)	58,738
(うち一般米)	1,294
(純直)	952
もち	167
醸造用	531
合計	61,682
検査のみ	6,758
全検査数量	68,440
2年検査のみ	10,247

支店別主要品種等級比率 (単位%) 9月末実績

	コシヒカリ					きぬむすめ					つや姫					ハナエチゼン		
	1等	上	基準	2等	3等	1等	上	基準	2等	3等	1等	上	基準	2等	3等	1等	2等	3等
瑞穂支店	96.4	96.2	0.2	3.6	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	97.6	97.6	0.0	2.4	0.0	96.6	3.4	0.0
羽須美支店	91.1	90.2	0.9	8.7	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	97.9	2.1	0.0
石見支店	95.3	95.1	0.2	4.4	0.3	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	99.6	99.6	0.0	0.4	0.0	95.9	4.1	0.0
川本支店	90.4	89.9	0.5	9.6	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	60.1	39.9	0.0
邑智支店	79.9	76.8	3.1	20.0	0.1	100.0	96.0	4.0	0.0	0.0	100.0	98.1	1.9	0.0	0.0	93.9	6.1	0.0
大和支店	75.1	72.7	2.4	24.9	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
桜江支店	70.0	67.7	2.3	29.9	0.2	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	80.0	80.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計	93.2	92.7	0.5	6.7	0.2	100.0	98.9	1.1	0.0	0.0	97.4	97.3	0.1	2.6	0.0	94.1	5.9	0.0

カーブミラー寄贈

島根おち地区本部では管内の4市町へ11基の交通事故防止機器（カーブミラー）を寄贈しました。この活動はJA共済が『交通事故のない街づくり』に寄与するため県内の市町村を対象に毎年行っています。今年度も各市町庁舎において贈呈式が開催されました。川本町の野坂一弥町長、美郷町の嘉戸隆町長、邑南町の石橋良治町長に日高本部長が目録と趣意書を手渡しました。尚、江津市につきましては新型コロナウイルス感染防止のため、いわみ中央地区本部の佐々木本部長より山下修市長に手渡されました。この活動を通して管内の交通事故防止に役立てばと願っています。

邑南町



川本町



江津市



美郷町



愛菜

カレーの日

8/31

準備も
大事

8月31日（火）に地元産食材のおいしさを伝える食育イベント「愛菜カレーの日」が管内の各保育園、保育所で開催されました。

この食育イベントは今年で14年目を迎え、例年青年連盟盟友、女性部員、JA役職員らが管内の保育園、保育所を訪問し、園児と一緒にカレーを調理して一緒に食べる恒例のイベントですが、今年も昨年に続き新型コロナウイルス感染防止対策のため食材のみを提供し、各保育園、保育所で「愛菜カレーの日」のイベントを開催していただく形で行われました。

イベント前日に青年連盟の盟友が島根おおち地区本部のブランド米である「石見高原ハーブ米」や「石見和牛肉」のほか、管内各地で生産された白ネギ、ピーマンなど10種類あまりの食材を届けました。各保育園、保育所では園児たちが一生懸命調理して出来上がったカレーをおいしそうに頬張る姿が見られ、「一人一人思い出に残るイベントになったのではないかと感想をいただきました。来年こそは園児たちと楽しく交流しながらの「愛菜カレーの日」となることを願います。

猫の手猫の手...



うあ〜、
炊けた〜!



かわいく
撮ってね!



わかる
かなあ〜?



みんなで
いただきます!



おかわり
したいよ〜!



僕が一番に食べるよ!

野生サルに対抗「ピーマン大作戦」

川本町

「ピーマン大作戦」は島根おちち地区本部管内で多発する鳥獣被害、特に近年増えているサルの被害に対抗するため今年度初めて川本町で実施されました。この取り組みはサルの被害が極めて少ないピーマンを栽培し、町営バスを使って出荷するというものです。

ピーマン栽培の利点はサルの被害がほとんどないのでネットや柵などの被害対策をしなくてよい、又、軽い作物なので収穫作業がしやすいなどがあり、高齢者や女性にも取り組みやすい作物である事です。この取り組みはJAと川本町園芸組合（野菜・花卉生産部会）森脇会長、女性部川本支部治郎田部長、青年連盟川本支部柴原支部長が一丸となり、川本町へ支援を要望し、川本町のご理解とご協力により町営バスの利用と川本町奨励作物拡大支援事業に加えていただくことが実現しました。その後ピーマン栽培の説明会、広報活動などの成果もあり、6月14日〜23日に実施された現地指導会にも前年の5倍の農家が意欲的に参加され、令和3年度の作付面積2.7倍、生産者15名の増（内新規生産者14名）と面積、生産者数とも増加しました。ピーマンは市場からの引き合いもあり将来大きな可能性がある作物です。

今後、島根おちち園芸振興支援策により川本町のみならず島根おちち管内におけるピーマン作付面積拡大に期待します。



ピーマン振興のため立ち上がった「ピーマン次郎」前田TAC



令和3年8月30日に出発式を開催

ゆとり倶楽部第5回講座開催

9月15



ゆとり倶楽部の第5回講座は、家の光地方講師の影山和美先生をお招きし、『ポーセラーツ』を習いました。『ポーセラーツ』は白磁に転写シールを張り付けて自分好みのオリジナルカップや皿などを作る楽しい手芸です。今回は角形と丸形の2種類のグラスにシールを貼りデザインを楽しみました。初めに影山先生からグラス用転写シールの特性と貼り方のコツを教えてくださいました。シールは焼き付けると色が変化するので出来上がりの印象が変わる事、シールをしばらく水に浸け台紙をずらしながら貼ると破れにくく、しわが寄りにくい事、その後ゴムベラで水分、空気を出しながらグラスにしっか

り貼り付ける事などを伺ったあと作業に移りました。まず絵柄シールを選び、ハサミで好みの部分をグラスに貼り付けていきました。初めは恐る恐るシールを扱っていましたが、だんだんと慣れ、シールを自在に貼り付け自分好みに仕上げていきました。受講生たちはグラスが完成に近づくにつれ「グラスは孫の誕生日プレゼントにしようと思う。」とか、「このグラスで何を飲もうか。日本酒がいいかな。ロックがいいかな。」などと話が弾みました。最後に全員のグラスを机に並べお互いの作品を鑑賞しました。約一か月後、焼き付けられた作品が返ってきますが、シールの色の变化などもあり大変心待ちにされておられるようでした。



家の光懇話会開催

9月1〜9月29

島根おうち地区本部では家の光愛読者、組合員利用者の皆様を対象に、家の光懇話会を管内7支店で開催しました。この懇話会は家の光の記事を活用して読み合わせや手芸を行い、日頃の生活に役立てていただくとう平成28年から取り組んでいます。今回は新型コロナウイルス感染症防止対策でリモートによる開催となり、一般社団法人家の光協会中国四国普及文化局濱田香月さんを講師に、9月号の記事を活用し、読み合わせと新聞紙を使用したエコバッグづくりを行いました。



読み合わせでは、昨今問題になっている食品ロスやコロナ禍でよく耳にするようになったSDGs（持続可能な開発目標）について説明があり、参加者の皆さんは熱心に耳をかたむけておられました。

エコバッグづくりは、本体づくり、取手づくり、取り付けの3つの工程があり、濱田さんの指導の下、それぞれ素敵な作品を完成させました。参加された方からは「毎月いろいろな記事があり楽しみ!」「また家でもエコバッグをつくってみようかな」などの感想をいただきました。



12月号第1別冊付録

SDGs!

HAPPY

12月号第2別冊付録



ひと工夫
明日のしあわせ
家族の笑顔😊

12月号・1月号
購読申込受付中

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ



定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 [TEL] 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

支店
だよ!

大和支店



「来店感謝!!」
自動車共済・
「お見積りキャンペーン」
定期貯金・
「あったかキャンペーン」

自動車共済の保障内容や掛金等で気になることはありませんか? 現在、自動車共済・「お見積りキャンペーン!」を開催中です。お見積りをされた方には、粗品を用意しています。

さらに、11月1日より、定期貯金・「あったかキャンペーン!」が始まります。今年も抽選で「しまね和牛」が当たります。

皆様のご来店を職員一同でお待ちしておりますので、ぜひともお気軽にお立ち寄りください。

支店
だよ!

邑智支店

邑智支店では、美郷町の金融機関（JA・合銀・信金）が一体となり、特殊詐欺への注意喚起と啓発活動として、特殊詐欺を題材とした川柳応募キャンペーンを実施しました。多くの応募頂いた中から審査を行い、「金賞・銀賞・銅賞」を決定し表彰をすると共に、美郷町から特殊詐欺被害がでない事を願い、各金融機関の店頭を受賞作品を掲示していますのでご来店の際にはご覧ください。



農業用廃プラスチックの回収を行います

■回収実施期間

11月15日(月)～19日(金)

■回収できるもの

- 農業用塩化ビニール(ハウスビニール)
- 農業用ポリフィルム(農ポリ・クリンテート等)
- 肥料等のポリ袋・畦畔板(畦畔シート)
- 育苗箱・農薬のポリ容器(注)等

■回収方法・分別

- 回収専用袋を各営農生活事業所で購入
- 「農ビ専用」と「農ポリ専用」の2種類があり、1袋当たり約20kg程度の廃プラが入ります。
- 1袋 500円です。(消費税込)**
- その時、(委任状)をお渡しします。
- 回収専用袋には、市町名、氏名を記入してください。
- 土砂など余分なものは除去してください。
- 水分を良く切ってください。
- 汚れのひどいものは袋を分けてください。
- ハウスビニールなど専用袋に入らないものは、約20kg程度にして結束してください。

(注)普通物農業の入ったポリ容器は、洗って半分に切った物は回収できます。



■持ち込み搬入



JA所定の場所へ持ち込みされる場合は、産業廃棄物運搬車の看板を表示し、委任状を持参してください。なお、看板は各営農生活事業所にありますので、御使用ください。



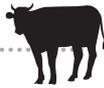
■回収処理経費

回収・処理経費は、回収専用袋の販売金額に含まれています。この分別回収にあたっては、島根県・管内各市町の支援をいただいています。

◎ご不明な点は各営農生活事業所又は、地区本部生産資材課 (☎0855-83-1762) にお問い合わせください。

和牛情報

令和3年9月子牛市場成績表



西部“強気配”、中央“急落”

本県9月の子牛市場は、西部・中央で開設し348頭の取引があり、平均価格は、西部市場710,202円(前回は11千円高)、で“強気配”中央市場701,311円(前回は43千円安)で“急落”の取引となりました。

西部の上場牛については、非常に揃いがよく、特に去勢についてはまれにみる揃いの良さでしたが、反面中央については雌、去勢ともにパラツキのある牛が多く見受けられました。

枝肉相場では、今年は益商戦も厳しい状況にありましたが、これから12月にかけて書き入れ時となるために、現在の枝肉相場の価格帯は下限で価格はこれから徐々に高くなっていく見通しです。

しかし、今状況で食肉販売・小売業者にとっても販売不振により厳しい状況は変わりません。畜産農家・関係団体と一体となり、和牛肉消費に協力しこの難局を乗り切りましょう。

このような時こそ、繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大及び後継者づくりに地域を挙げて取り組み、購買者が島根県内各子牛市場へ安心して購買に来て頂けるよう上場頭数の確保につとめましょう。

県外移出率

雌 51.43% 去勢 36.20% 合計 42.11%

令和3年9月子牛市場成績表

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	85	1,013,100	324,500	654,176
	又キ	122	903,100	487,300	734,151
	合計	207			701,311
島根おおち	メス	7	760,100	506,000	661,100
	又キ	16	903,100	702,900	771,719
	合計	23			738,052
瑞穂	メス	1	653,400	653,400	653,400
	又キ	1	774,400	774,400	774,400
	合計	2			713,900
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	2	696,300	676,500	686,400
	又キ	3	826,100	772,200	791,267
	合計	5			749,320
川本	メス				
	又キ	6	787,600	702,900	747,817
	合計	6			747,817
邑智	メス	3	760,100	506,000	664,400
	又キ	6	903,100	721,600	785,400
	合計	9			745,067
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス	1	608,300	608,300	608,300
	又キ				
	合計	1			608,300

ストップ!! 農作業事故

～この秋は、事故をなくそう!～

農作業による死亡事故が近年300件前後発生しており、そのうちの多くが農業機械による死亡事故です。特に使用頻度が高いトラクターによる事故が多く、要因としては「転倒・転落」が数多い状況です。他には「片ブレーキでの事故」なども注意が必要です。作業を終え進入路を上がる前に、必ずブレーキを連結ロックしましょう。作業時には必ず安全フレームは立てた状態で、シートベルト・ヘルメットを装着しましょう。



用水路への転落傾斜地での横転事故

着けてよかった/
シートベルト

トラクター等の交通事故による死亡者数

シートベルト着用あり	シートベルト着用なし
3人	148人

トラクターを運転するときは
シートベルトを装着しましょう!!

運転時のカーブでブレーキをかけたとき、ブレーキの連結ロックがされておらず、急ブレーキ、急減速、急停止による事故。

秋から春にかけて! /

田・畑に 堆肥を 入れるシーズンです!!



【堆肥を入れる効果】

- 土がやわらかくなり、水はけ、通気性がよくなることで、作物の品質が向上します。
 - 保肥力(肥もち)がよくなり、養分も吸収され、欠乏症がでにくくなります。
 - 微生物が増え、土壌病害を防ぎます。
- 堆肥に対する相談はJA営農指導員へお問合せください。



女性部が行く



問い合わせ先 組合員課 ☎83-1802

瑞穂支部研修の開催

9月28



今回の瑞穂支部研修は上田所の貫里京子さんを講師に「布ぞうり作り」を行いました。当日は9名の部員が集まり、まず、ぞうりの土台芯となるPPロープをかけるフックを付けた木を机に取り付けました。貫里さんから一通り「布ぞうり作り」の流れを聞いた後、PPロープを4重にフックに引っ掛けて、ロープとロープの間に左手指を入れて間隔をとり、四つ折りにしてリボン状にした布で上、下、上と編み込み、最後に好みの柄の布で鼻緒を作り取り付けて完成しました。部員たちは細かく難しい作業に無口になり、時々沈黙を破る大きな溜息に大爆笑しながら「ボコボコになった。でも世界に一つしかないからね。」と、「布ぞうり作り」を楽しんでいました。

人事異動のお知らせ

退職（令和3年9月30日付）

退職事由	氏名	現部署・役職	職員区分
依願退職	木原 信治	営農部畜産課 課長	正職員

異動（令和3年10月1日付）

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	備考
営農部畜産課 課長兼食肉加工センター所長事務取扱	品川 克弘	営農部 部長補佐兼食肉加工センター所長事務取扱	正職員
川本支店 金融共済課	藤本さおり	総務課付	嘱託職員

お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見ご要望などもお寄せください。

◇コロナで運動会も大分様変わりしました。短縮でお弁当なし、玉入れや綱引きもなし。リレーはバトンを渡すため直前、直後に一人ずつ手を消毒、マスクをつけたり、はずしたり。子供たちもがんばっています。

●コロナ蔓延のため、色々な事に制限がかかりストレスが溜まりますね。子供たちにとって大切なイベントの運動会、遠足、発表会などが楽しい思い出になるか心配です。でも子供たちは遊びの天才!! 窮屈なことも楽しいことに変わってくれると嬉しいです。

◇干しぶどうを作っている若い坪内さんはチャレンジ精神でがんばっておられて、エライ人です。私も飲めるので今度から焼酎からワインに変えておつまみで食べようかなと思います。

私も8月親戚の兄ちゃんに「さんべ荘」泊連れて行ってもらい、途中「斎藤茂吉記念館」により、「柿本人麻呂の和歌？」やっと思えました。石見国「鴨山の（粕淵の地）岩根しまける」で始まります。

●坪内さんはぶどう栽培が忙しい合間にも家庭も趣味も大切に頑張っておられ、ぶどうも輝いて見えました。「シャインマスカットの干しぶどう」はワインと相性抜群とのこと味わってみました!! 食欲の秋であり、芸術の秋。秋の夜長、晩酌しながら和歌を詠むのもいいですね。

◇最近の「しまねびより」はカラー写真が多く画像もきれいで見ていて楽しい。「しまねうれしび」楽しみに見ております。

●「しまねうれしび」は島根生まれの食材レシピです。身近な旬の食材を使い簡単に調理できるので、これからもきれいな画像の「しまねうれしび」で料理してみてくださいね。

◇この数か月というもののコロナ関連のニュースが途切れる日はありません。気持ちも何となく弾むことはない日々が流れています。そんな時届けられる「JAしまねびより」は身近なニュース満載で楽しそうな行事の様子に私の心もほっこり和らぎます。地元の身近なニュースを知らせてくださるのに感謝ですよ。私も元気で草むしり頑張ります。

●広報誌「しまねびより」をいつもお読みいただきありがとうございます。これからも身近なニュース、元気になるニュース満載でがんばります。

桜江支店管内 Oさん 70代

川本支店管内 Sさん 80代

石見支店管内 Iさん 70代

会場
クレジットカード
もご利用頂けます

2021 AUTUMN Fair

秋の総合展示販売会

とき 令和3年 10月29日(金)・30日(土)・31日(日)
開場時間/午前9時～午後6時まで(最終日は午後4時まで)

ところ 天空の宿おおなん
いこいの村しまね
島根県邑智郡邑南町高水2467-10 TEL0855-95-1205

主催/ JALしまね 島根おおち地区本部 協賛/ 株式会社 **マトガ**

会場の都合により
受付場所・出入口が
変更になります

新型コロナウイルス感染症対策実施



**マスクの着用を
お願いします。**
(マスクが無い方は
会場にてお渡しいたします。)



**消毒液を
準備しております。**
(会場に入られる前に
消毒をお願いします。)



**発熱や体調の
すぐれない方は
来場の自粛を
お願いいたします。**
(来場時に検温させていただきます。)



**入場制限を
させていただく
場合がございます。**
(会場内が混雑した場合、
入場を待っていただく場合が
ございます。)



**今回は
飲食のご提供は
控えさせて
いただきます。**

今までの展示販売会と比べると制約が多くありますが、このような状況下でございますので、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

「おさいふカード」
ご来場のお客様に **100ポイント**
プレゼント!



※期間中1回限り

島根県産大和しじみ®
お楽しみプレゼント
があります!



※引換券をお持ちください

JAの教育ローン 夢への第1歩を応援します

選べる2つのプランをご用意しました！

プラン1…カード型「みらい」



卒業時に返済スタート！フレキシブルに対応する教育ローンです！

合格

変動金利 **年1.85%**



プラン2…証書貸付型「大すき！島根」



返済プランがたてやすい！計画的にご利用いただける教育ローンです！

合格

変動金利 **年1.85%** 固定金利 **年2.00%**



金利は令和3年4月1日現在のものです。金利は金融情勢の変化により、見直しさせていただく場合があります。*変動金利型のお借入れ後の利率は、基準金利の変動（年2回）によって返済額も変更になりますのでご了承ください。*カード型「みらい」については、変動金利型のみの取扱いとなります。

10月 フクフクサウンヨウ



『長期の資産運用成果』を比べてみよう😊

左の図のように、長期的に1%、5%の利回りで運用ができれば、0.002%の運用よりも、高い成果が見込めます。

人生100年時代、長期的な視点で資産形成を考えてみることも必要なのではないでしょうか。

すこしでも興味があれば、遠慮せずにドシドシお問い合わせください!!

【資産運用のお問合わせ先】

JAしまね島根おおち統括支店
0855-83-1803
もしくは最寄りのJA各支店まで



年金びより



繰上げ・繰下げ受給のメリット・デメリットは？

通常は65歳からもらい始める老齢基礎年金や老齢厚生年金、コロナ禍で収入が減るなどして、老齢年金を通常より早く受け取るか先延ばしにするか悩む人が増えています。それぞれのメリット・デメリットをしっかりと把握して検討を。

繰上げ受給（受給開始を早める）

メリット

- ・ 受給開始を1か月単位で最大60歳まで早める事ができる。

デメリット

- ・ 1か月早めるごとに年金額は0.5%ずつ減額。（60歳受給開始なら30%減額に。）
（令和4年4月1日以降60歳になる「昭和37年4月2日以降生まれ」の人から、繰上げ支給の減額率が、1ヶ月当たり0.4%に改定予定。）
- ・ 一定年齢を超えると、受給総額が通常受給より下回る。
- ・ 障害年金や寡婦年金などがもらえなくなる場合も。
- ・ 繰上げ請求した後に裁定の取消しはできない。

繰下げ受給（受給開始を遅らせる）

メリット

- ・ 受給開始を66歳以降70歳まで遅らせる事が出来る。1か月遅らせるごとに年金額が0.7%ずつ増額。70歳開始なら42%増額に。
（令和4年4月から75歳まで延長。）

デメリット

- ・ 一定年齢を超えるまでは、受給総額が通常受給より下回る。
- ・ 繰り下げた年金をもらい始めるまで、加給年金額や振替加算はもらえない。
- ・ 年金額が大幅に増えると、税金や社会保険料の負担額が増える可能性がある。

上記のほかにも注意点があります。また、見込額等をご相談いただければ回答させていただきます。お問い合わせください。

年金に関する疑問・質問は
お気軽にご相談ください

JALまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

11月の行事予定

11月13日^土

石見支店農業祭

農林産物品評会・農機展示会・
肥料、農具類販売など

11月14日^日

11月17日^水

ゆとり倶楽部

9：30～11：30
場所：地区本部2階大会議室
内容：フレンチメゾンデコール

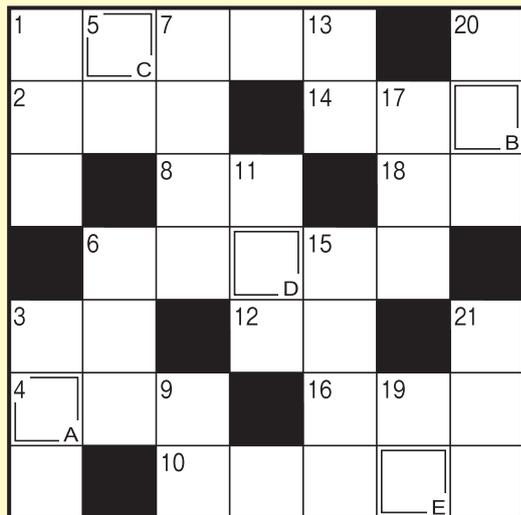
11月の外勤日

18日（木）・19日（金）・20日（土）



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

- メダカもタイもサメもこれ
- みそ汁によく入れる海藻といえ
ば
- 水面に糸を垂らして楽しみます
- 紙幣や硬貨を入れます
- 鶴は千年、亀は——
- バナナの木は、本当は木でなく
て——なのだから
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 林より木が1本多い
- 葉が黄色く色づく街路樹
- がびょうぶに上手に——の
絵を描いた
- だんだん深まって冬に向かいま
す
- 11月3日は——の日。国民の祝
日です
- 画家・ムンクの代表的な作品

ヨコのカギ

- 別名は甘藷（かんしょ）。大学
芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ
科の果実
- エックスとゼットの間
- はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせ
て作ります
- おでこに手を当てて測ることも
⑩搾り汁から黒糖が作られます
- 海の——、山の——をふんだん
に使ったごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくるころ
- さなぎや幼虫から成虫になるこ
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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
J A しまね 島根おち地区本部 総務課 「クイズ」係
2021年11月5日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「タイクサイ」



川柳の広場

最優秀賞

良い雨だ良い天気だと鉄を振る

江津市 平田千恵子様

（評）良い、良いとリフレイン（重ね言葉）を使い、上手く詠まれている。リズムの良い句になっているのも佳い。

優秀賞

介護する方の老化が案じられ

浜田市 岩本 静代様

明日はあす今日一日のスケジュール

益田市 山下 昭子様

角のある話はよそう秋の天

出雲市 小白金房子様

佳作

ドローンより遊び上手な竹とんぼ
会えぬのなら気がすむまでの長電話
今日もまた名もなき仕事日が廻り
夢の中亡母の大きな塩むすび
賑やかな昔を思う今一人

出雲市 加本 精一様
邑南町 渡辺 里枝様
津和野町 田中とよし様
出雲市 多久和敬子様
出雲市 佐藤 勝枝様

「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」11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）11月号は俳句を募集します。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。



おいしいから毎日 続けられます♪

このような方に

- ✓ 朝からスッキリと過ごしたい
- ✓ おいしく乳酸菌を摂りたい
- ✓ 腸活のため乳酸菌食品を探している



1本に**3,000**億個の乳酸菌！

胃酸に負けないしっかり腸まで届く乳酸菌

Kyoyaku
さわやか乳酸菌ゼリー **30本入** 3,780円 (税抜価格3,500円)



スティックゼリー
1日の目安：1～3本

■お問い合わせは…

協同薬品工業(株) 島根営業所 ☎0853-73-7430



JALしまね総合ポイントカード 「おさいふカードポイント」

有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには
有効期限がございます。

平成31年・令和元年に獲得された
ポイントの**有効期限**は

令和3年12月31日

となっております。

有効期限が切れるポイントは、

店頭端末、支店窓口等にて

ご確認くださいませのでお早めにご利用ください。

店舗によっては、12月31日が休業になります。
予めご利用店舗でお確かめください。



おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ

ラピタやグリーンセンターなどでお買物代金として
1ポイント1円でご利用いただけます。



★お買物券へ

J/A店舗・Aコープなどで使えるお買物券と交換できます。
(500円券・1,000円券)



★各地区本部の特産品へ

J/A店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
J/Aのホームページからもお申込みできます。



対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。



総合ポイント
全般のお問合せ

0120-031-207

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。



チンゲン菜としいたけの卵あん



コメント

・今が旬のチンゲン菜は煮崩れしないのが特徴で、中華料理や西洋料理にも合う万能野菜です。
・ビタミンやカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も豊富に含まれています。

アレンジ

・ボイル海老をカニ風味かまぼこやお肉、豆腐や厚揚げ等に変わっても美味しくいただけます。
・ご飯にかけてあんかけ丼にしたり、うどんやそうめんにかけてたりして楽しめます。
・仕上げにごま油やラー油をたらして風味をつけてもOK!

材料 (4人分)

- チンゲン菜…… 1株 (150g)
- しいたけ…………… 2枚
- ボイル海老…………… 60g
- 生姜…………… ひとかけ
- 水…………… 200cc
- A 中華だし(顆粒) …… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- B 片栗粉…………… 小さじ2
- 水…………… 大さじ1
- 卵…………… 1個

作り方

- ①チンゲン菜は3cm長さに、しいたけは1cm厚さのそぎ切りにする。生姜は細せん切りにする。
- ②鍋に①とAを入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして中火で2分煮る。
- ③一度火を止めて、Bの水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
- ④ボイル海老を加え、再び火をつけて、トロミが出たら溶き卵を回し入れて火を通したら完成。

チンゲン菜



材料 (1本分)

- さつまいも…………… 1本 (200g)
- サラダ油…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 大さじ3
- 濃口醤油…………… 小さじ1/2
- 黒炒りごま…………… 小さじ1
- クッキングシート… 30×30cm

作り方

- ①さつまいもは厚さ1cmの斜切り、それを縦棒状に切って、水にさらし、水気をきる。
- ②クッキングシートを対角線に三角に折り、開いて耐熱皿の上に広げる。
- ③クッキングシートの真ん中に①の芋を置き、全体にサラダ油をまぶして、砂糖と醤油をかける。
- ④クッキングシートの対角を重ねて、1cm幅に3~4回折りたたむ。
- ⑤クッキングシートの両側をそれぞれすき間のないように寄せて、ひねって止め、キャンディーのように包む。
- ⑥電子レンジ(600w)で7分加熱し、すぐに包みの折りたたんだ部分を開いて黒ごまをかけ、下に貯まった液をからめるように全体を混ぜたら完成。

レンジでお手軽大学芋



コメント

・材料をクッキングシートで包んだら、レンジに入れて加熱するだけで出来上がり!
・お子様のおやつや大人のお茶うけにどうぞ!

アレンジ

・さつまいもを南瓜に変えても美味しくできます。



健康散歩 腸内環境を整えよう!

JA島根厚生連

「お肌の調子が良くない」「便通の状態が良くない」などの不調はありませんか?もしかしたら、腸内環境が良好な状態ではないのかもしれない。腸は、摂取した栄養素を体の中に取り入れる大切な器官です。腸が正常な働きをしないと、必要な栄養素が体の中に取り込めず、低栄養・貧血・骨密度の低下などを引き起こします。また、ニキビなどの肌荒れ・免疫力の低下・生活習慣病の原因となったり、気分がふさぎこんだりすることもあります。

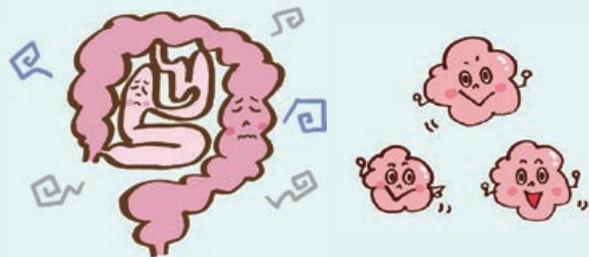
腸内には、100兆もの腸内細菌があり、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分けられます。「悪玉

菌」は動物性脂質の多い食事やストレスなどによって優勢になり、腸内環境の悪化を招きます。一方、「善玉菌」が多くいると腸内環境が良くなり、悪玉菌の増殖を防ぎ、スムーズな排便を助けます。善玉菌を増やして腸内環境を整えることが大切です。そのために、ヨーグルトやぬか漬け、納豆などの発酵食品を摂取しましょう。

また、善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維を多く含むバナナやキウイ・オリゴ糖などを合わせて食べると、より効果的です。

さらに、不溶性食物繊維も、腸内を掃除してくれます。玄米・タケノコ・きのこ・さつまいもなどに含まれており、便通を良くする働きがあります。

体の不調を感じたら、腸内環境を整えてみてはいかがでしょうか。



【編集後記】 夏が終わり秋の到来ですね。食欲の秋、スポーツの秋など…皆さんはどの秋を想像しますか?今月の広報誌では、「しまねのおいしい牛乳ができるまで」をご紹介します!牛乳はそのまま飲むのはもちろん、普段の料理でも大活躍するんです。コクやうま味をもたらす牛乳の可能性は無限大!この機会にぜひ「乳和食」で検索し、「地元」の牛乳を使って挑戦してみてください!*(安)

