



2021

# JAしまねびより 10

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



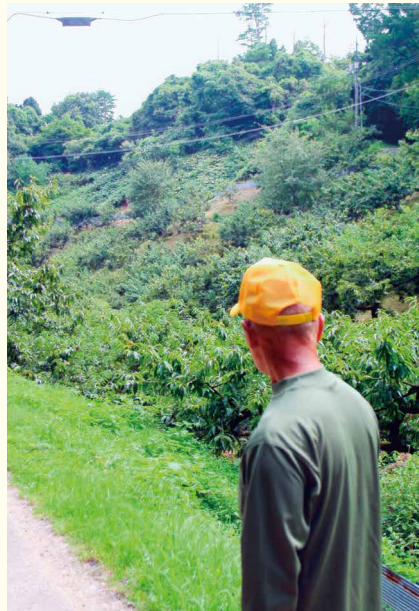
斜面に広がる栗畑

## 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み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ると、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、栗の花が終わると、栗が金平糖ほどの大きくなったなら、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あり、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

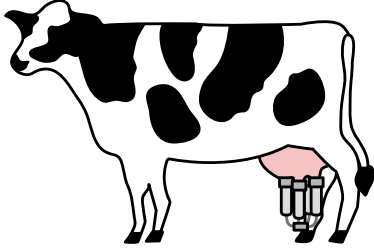
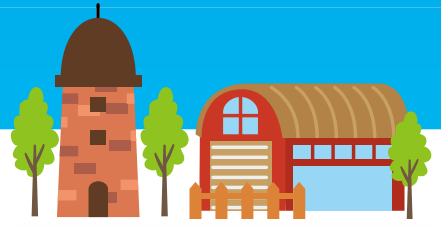
栗料理といえば、やはり「栗ご飯」！洋菓子の「モンブラン」も人気ですよ。でも、河田さんのお気に入り、栗を甘く煮詰めた「甘露煮」とのこと。保存もできて暫く楽しめるので、つつい口に運んでしまうそうです。秋の味覚「栗」を、旬の時期にいろんな食べ方でご賞味ください。



# 牛乳が出来るまで



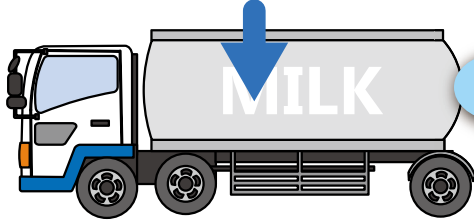
カルシウム、たんぱく質、ビタミン…など、栄養価が高い牛乳。皆さんは牛乳が店頭に並ぶまでの工程をご存知ですか？今回は、皆さんにモォ〜っとしまねの牛乳について知ってほしい！飲んでほしい！ということで、“安全で安心なおいしい牛乳ができるまで”をご紹介します。



## 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。



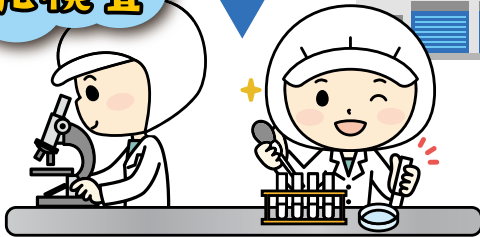
## 集乳



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。

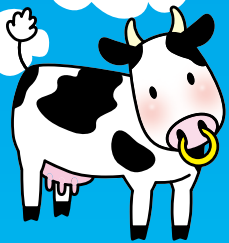


ジャージー ブラウンスイス

## 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々を元気にし、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  
有限会社

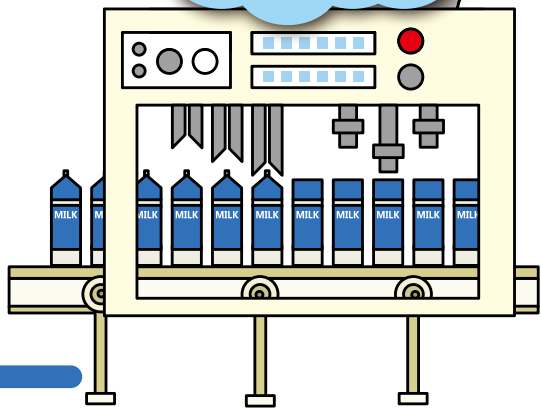


石見の朝  
有限会社  
ワボタ牛乳

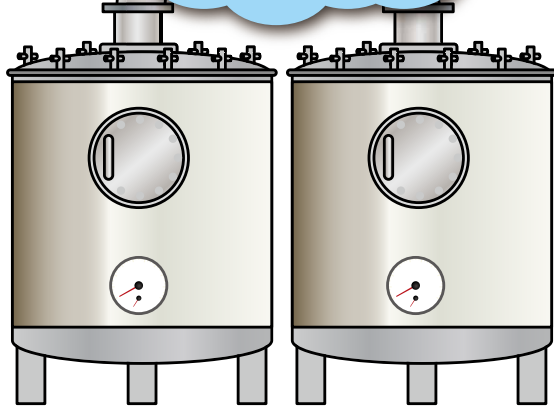
様々な工程を経て店頭に並び、おいしい牛乳が皆さんのご家庭へ!!



製品の製造



貯乳施設へ



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

今回、「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。

「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

名で活動する組合です。令和2年度の主要販売品目取扱高は生乳が全体の約83%を占め、規模の大きい農業経営体が規模の小さい農業経営体をカバーし手助けしながら「を念頭に取り組みでおられます。西谷悟郎組合長は、酪農家の現状や後継者について、また畜産ヘルパー制度や支店の縮小についてなど活発に意見を交換。西谷組合長は「ヘルパー制度は課題の一つ。JAしまねとして、全県単位で和牛・酪農含めた畜産ヘルパーの人材を確保していただきたい」と力強く話されました。



三瓶開拓酪農農業協同組合の西谷組合長

「読売中部総合販売」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

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みんでいます。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。



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<sup>キ</sup>～3,000円/60<sup>キ</sup>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<sup>キ</sup>（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）（松江市内）

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…🎁

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👍

公式 Facebook



アカウント名⇒JALしまね

ぜひフォロー

公式 Instagram



アカウント名⇒JALしまね(ja\_shimane)

ぜひ友だち登録

公式 LINE



アカウント名⇒JALしまね / ID⇒@406yraqyr

ぜひチャンネル登録

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。





めなともチャレンジ!  
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）

毎月シリーズでお届けします。

# 農業

## Lovers

雲南の若き力

Vol.17



パプリカのハウス内にて



### PROFILE

飯石郡飯南町獅子  
井上頼重さん(50)  
優さん(36)

趣味:カラオケ、音楽鑑賞

今年4月に夫婦で新規就農し、リースハウス4棟(約13アール)で飯石郡飯南町の振興作物、大玉トマトとパプリカを栽培しています。「飯南町の高品質な農作物のイメージを大切にしたい」と、2人で協力しながら日々努力を重ね、栽培技術の向上を目指しています。

## 今月は… Iターンで就農。 大玉トマトとパプリカを栽培する 井上頼重さん・優さんご夫婦を ご紹介します。

### 農業を始めたきっかけ

頼重さんと優さんは大阪府出身。新聞販売店の従業員として昼夜を問わず忙しい日々を過ごしていた頼重さんは、優さんと出会い結婚。大阪で生活を共にするも、昼夜が逆転するような生活を送っていたことから、日中働いていた優さんと一緒に過ごす時間が少ないことが気がかりでした。

優さんと過ごす時間を大切にしようと、2人で何か事業ができないかと考えていたところ、テレビの特集で取り上げられていた農業に興味を持ち、優さんと相談を重ね思い切った新聞販売店を退職。2017年に大阪市内で開催された就農相談イベントに参加し、飯南町の担当者とお会ったことをきっかけに、翌年同町を訪れました。農作物の収穫体験や地域のイベントに何度か参加するうちに同町の人の温かさや充実したIターン者への支援施策に魅力を感じ、2019年に移住しました。農業初心者の井上さん夫婦は、ふるさと鳥



真っ赤に色づいたパプリカとてもきれいな色をしています



### 10月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり  
【健康運】ぼんやりしてけがをしないよう注意 【幸運の食べ物】トマト



### 10月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】過去は振り返っても変えられません。失敗も糧として前進を。経験を生かした新プランに光明あり。買い物は慎重に  
【健康運】サポーターやテーピングで痛みの緩和を図って 【幸運の食べ物】チンゲンサイ

地区版



2人で協力し合い作業しています

にはいかなない農業の難しさを感じています。  
また、研修中はきちんと管理されている圃場で作業していたため、そこまで作業負担を

現在、大玉トマトとパプリカをそれぞれハウス2棟で栽培し、トマトは頼重さんが、パプリカは優さんが主に管理しています。町やJAの指導のもと、夫婦で協力し合って初めて栽培したトマトやパプリカは概ね順調に生育し、なんとか初めての収穫を迎えました。圃場によって気候や環境、土の特性などが違うため、研修で教わった通りにしているはずなのにうまくいかないことも多く、一筋縄

## 農業の難しさ

根定住財団の産業体験事業や同町の農業研修制度を活用し、同町の(有)つがが農園で大玉トマトとパプリカの栽培に携わりながら農業を一から学びました。2年目には同農園で研修を受けながら島根県立農林大学校の短期養成コースに通い、農業の基礎知識の修得に励むとともに、マーケティングやブランドディングなどを学び、今年の4月に夫婦で新規就農しました。



パプリカを収穫する優さん

## 農業の喜び

感じていた以上に手間がかかることが多く、作業のペースを考慮して計画的にこなさなければならぬ農業の大変さを感じています。

農業者としての第一歩を踏み出して約半年。2人の農業人生はまだ始まったばかりです。初めての経験に戸惑うこともたくさんありますが、井上さん夫婦は町やJA、地域の農家などと積極的に交流を図り、相談しやすい関係性を築いています。飯南町にはUターンの新規就農者が多く、お互いに助け合い、刺激し合いながら農業ができる環境があることにとても感謝しています。

「思い描いた通りのきれいなベル型のパプリカができた時はすごく嬉しくなりますね」と満面の笑みで話す優さん。頼重さんは「しっかり管理してやればそれがいい結果になって返ってくる。もちろんその逆もありますが、やっぱりこれが農業の面白いところであり、やりがいですね」と話します。

## 今後の目標

2人で栽培した野菜の収穫はそろそろ終盤を迎えます。「来年は今年の経験と反省を活かし、自分たちの作業ペースを考えながらしっかりとスケジュールを立てて栽培管理を行っていききたいですね」と話す優さん。

就農して初めて知る苦労もありましたが、農業を楽しむ気持ちを忘れず、「飯南ブランドのイメージを大切にしたい」という思いを胸に、これからも2人力を合わせて栽培技術の向上を目指します。



井上さんご夫婦は、「YYファーム」という愛称で農作物を販売しています。(頼重さんの“Y”と優さんの“Y”を文字って名付けたそうです)デザインも2人で考え、オリジナルのタグも作製しました。おしゃれなタグが目印です。

### 取材を終えて...

#### 取材者からひとこと

飯南町の夏野菜の美味しさに衝撃を受け、たくさんの人にその感動を伝えたいという思いを胸に、向上心を持って取り組んでいる井上さんご夫婦。何事も2人で相談し、協力し合う姿がとても素敵でした(\*^\_^\*)



井上さん夫婦のトマトやパプリカは、道の駅赤来高原内の「ぼたんの郷」や雲南市木次町内の「たんびにきて家」、イオン松江ショッピングセンター内の「モリモリ奥出雲」で購入することができます。ぜひお立ち寄りください(\*^\_^\*)

### 10月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】困っていたことがスムーズに進みだし、ほっと一息。追い風に恵まれます。懸案事項にも積極的に取り組んで【健康運】体力アップのチャンス。筋トレにツキ【幸運の食べ物】サツマイモ

### 10月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】見直し、点検は少し神経質かな?と思うくらい丁寧に。慎重さが好結果に結び付きます。伝統工芸品にツキ【健康運】何でもやり過ぎは禁物。運動も食事もほどほどに【幸運の食べ物】レンコン

雲南管内の  
ふれあいニュース  
旬な情報をお届け！



FUREAI NEWS  
01

令和3年産「たたら焰米」  
検査はじまる

雲南市大東町の大東農業倉庫で9月27日、雲南市が誇るブランド米「プレミアムつや姫 たたら焰米」の米検査が始まりました。

「たたら焰米」は食味・品質を重視するため、指定された土壌改良剤を使用して同市内で栽培された1等米のつや姫のうち、雲南市独自の条件を満たしたものを認定し、ワンランク上の「つや姫」としてブランド化に取り組んでいます。同日に行われた検査買入れ式には生産者や県、市、JAなどの関係者が出席。雲南地区本部の竹下克美本部長は式典で、「たたら焰米」は発展途中で伸びしろがある。1袋でも多く販売して認知度をあげ、山形県のとや姫に負けないうブランド米にしていきたい」



▲「たたら焰米」をPRする竹下本部長

とあいさつしました。検査でプレミアム認定を受けた「つや姫」には石飛厚志雲南市長や竹下本部長らが認証シールを貼りました。式典後には、Aコープだいう店で石飛市長、竹下本部長らが「たたら焰米」の新米（2合）100個を無料配布し、消費者へ幅広くPRしました。

FUREAI NEWS  
02

地域とともに食と農の大切さ学ぶ



▲松島さんに教わりながら藁を束う児童

雲南地区本部管内の小学校では、地域農家と協力し、田植えや稲刈りなど昔ながらの農作業を体験することで農家の苦勞を知り、農業の大切さや食糧のことへの感謝の気持ちを育んでいます。

9月9日には、稲刈りを前に雲南市立佐世小学校の5年生12人が地域コーディネーターの松島守由さんと地域農家の錦織琢郎さんの指導のもと、縋り藁（むら）いを体験しま

した。

児童は両手でしっかりと縋りをかけることでほどけにくくなることを教わり、回数を重ねることに上達し、お互いに教え合う姿も見られました。

15日には地域農家の田んぼを借りて5月に植えた「つや姫」の稲刈りを体験し、みんなで作った縋りで刈り取った稲を束ね、収穫の喜びを感じました。

FUREAI NEWS  
03

特産品に関心高めて  
うしお料理クラブ

雲南市大東町の雲南市立海潮小学校5、6年生14人は10月1日、「総合的な学習の時間」の環境で地域の特産品「糸瓜」の調理実習を行いました。同小学校で育てた「糸瓜」を使用し、JAしまね雲南女性部大東支部の部員を中心に活動する「うしお料理クラブ（富山邑子代表）」の指導のもと、調理方法を学ぶとともに地域

の特産品に理解を深めました。

メニューは、定番の酢の物や中華風マリネ、富山さんが考案したオリジナルレシピのグラタン風。児童は同クラブの部員と交流を深めながら手順に従って手際よく調理しました。

富山さんは「地元の味や地域の良さを感じてもらい、大きくなった時にこの経験を思



▲ゆでた糸瓜をほぐす児童と部員

い出して自分で調理をするきっかけになってくれれば嬉しい」と想いを語りました。



10月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】

【全体運】友人のおしゃべりでストレス解消。連絡を取り合えば好情報も入手できます。旅行の計画を立てるのも吉  
【健康運】トレーニングはご褒美とセットで。遊び心が大切【幸運の食べ物】カボチャ



10月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】

【全体運】今、つまづきを感じていても下旬には解消の兆しが見えています。焦らずじっくり取り組んで。家族の意見も参考に  
【健康運】質の良い睡眠は健康の源。寝具にごだわって【幸運の食べ物】シイタケ

## 県オリジナル品種酒米「縁の舞」 検査始まる



▲八川米集荷所で検査する土居センター長(奥出雲営農経済センター)(左)と立ち合う石原会長(中)と源副本部長

島根県やJ Aが普及に力を入れている酒造好適米「縁の舞」の令和3年産米の米検査がJ Aしまね雲南地区本部八川米集荷所で9月27日から始まりました。

今年は豪雨や長雨、台風の影響により品質が懸念されましたが、同地区本部源之美副本部長や雲南稲作推進協議会酒米生産部会の石原吉徳会長立ち会いのもと、順調な仕上がりを確認しました。

「縁の舞」は、醸造適性に優れた高品質酒米として各方面から期待されており、県内酒米生産量の約7割を占める同地区本部では、普及・拡大に向け取り組みを進めています。

同地区本部の源副本部長は、「石原会長をはじめ生産者のみなさんは酒米の主要産地としての誇りをもって栽培を継続しておられる。J Aとしてしっかりサポートしていきたい」と話しました。

## いつまでもお元気で 利用者の長寿祝う



▲音楽に合わせて踊る職員

雲南すずらん福祉センターは、9月20日から23日にかけて「敬老会」を開きました。21日には同センターの源之美所長による歌謡ショーや職員による踊りが披露され、利用者は歌や音楽に合わせて手拍子をしたり歌を口ずさんだりして楽しいひと時を過ごしました。

最高齢の利用者や白寿、米寿を迎えた利用者には源所長から表彰状が贈られ、みんなが長寿を祝いました。

## プランター菜園の出張講座を開催

雲南地区本部は9月26日、佐世地区振興協議会が主催したイベントでプランター野菜づくりの出張講座を開きました。

同協議会は、地域住民を対象に毎年農業に関する講座を開いており、今年度は手軽に野菜作りを楽しんでもらおうと、プランター菜園講座を企画しました。

参加。講師を務めた同地区本部営農指導課の職員は、播種前に培土にしっかりと水を含ませておくことや、日々の観察や記録が大切であることを伝え、「サラダ蕪」「ベビリーフ」「レタス」「サラダ水菜」の栽培方法について説明しました。

参加者は、「大変参考になった。今まで知らなかったことがたくさん知れてよかった」と感想を述べました。



▲説明を聞きながらプランターに種をまく参加者

## カーブミラー寄贈

雲南地区本部は秋の全国交通安全運動に合わせて雲南管内(雲南市・奥出雲町)にカーブミラー計25基、ポールコーンガイド10本を寄贈しました。

9月17日に雲南市役所で行われた贈呈式では、同地区本部の竹下克美本部長が趣意書と目録を読み上げ、石飛厚志市長に手渡しました。石飛市長は「交通安全の確保に向けて有効に活用させていただきま



▲趣意書と目録を手にする竹下本部長(左)と石飛市長(右)

# うんなん 女子力

掲 示 板



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、  
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

JA女性部は、昭和28年に、農村女性特有の課題を解決するために設立されたものです。JA女性部の活動に賛同される方は、どなたでも（農業を営んでいなくても）加入できます!!  
あなたも地域の仲間と一緒に活動してみませんか。

各支部リレー紹介  
今月は No.5  
頼原支部  
担当：酒井

## JALしまね雲南女性部 ～雲南市立病院へタオル帽子寄贈～

JALしまね雲南女性部（高橋美佐子部長）は9月27日、抗がん剤の副作用による脱毛で不安やストレスを感じているがん患者の方々に役立ててもらおうと、ボランティア団体「島根タオル帽子の



病院関係者のみなさん（後列）と高橋女性部長（左）と下井代表（右）

会」の下井直美代表とともに雲南市立病院を訪れ、部員が心を込めて手作りしたタオル帽子30枚を寄贈しました。

同女性部は2年前から女性部活動の一環としてタオル帽子作りに取り組んでおり、昨年は134枚を、今年度は110枚を同会へ寄贈し、うち30枚を雲南市立病院へ寄贈しました。

高橋女性部長は「今後もこの取り組みを継続し、必要としている方々へタオル帽子を届けていきたい」と想いを語りました。

## 頼原支部 ～ときめきアップ レジン講座～

と き/9月25日(土) ところ/頼原支店  
◎講 師/ハンドメイド作家 花田 里加 氏



たくさんの部員さんに参加いただきました

頼原支部は、コロナ対策を万全にし、地元の花田さんを講師に迎えレジン教室を開催しました。「家の光9月号」掲載のクロスワードパズルで頭の体操をし、ストレッチで体の体操をした後、花田さんに説明を受け、レジン作成に取り掛かりました。それぞれのイメージしたデザインの色やシールを選んで樹脂と混ぜ、紫外線を照射して固め、素敵なブックマーカーが出来上がりました。皆さん、イメージ通りの物ができ、満足そうでした。



透明感があってとてもステキです

## JA女子大学雲南校 「いただきますの学校」 ～パワーフード!お豆講座～

と き/9月2日(休) ところ/雲南市加茂健康福祉センター  
かもてらす  
◎講 師/島根県家の光講師 飯塚 生美子 氏



飯塚先生が調理する様子を見ながら熱心に学ぶ学生

第2回の講座は、大豆の栄養成分や働き、大豆を使ったレシピを学びました。

大豆に含まれている成分が動脈硬化やがん、糖尿病などの予防、美肌や更年期障害の緩和に効果的であることを学び、パワーフードと呼ばれる大豆が持つ力に理解を深めました。

講義の後は「秋のごちそう畑」と題し、大豆や豆腐を使ったレシピや、JA全国女性組織協議会フレッシュミズとAコープの共同企画商品「ほめられ酢」を使った簡単レシピを紹介いただき、飯塚先生の実演を見ながら熱心に受講しました。

学生は、「大豆の話はとっても勉強になった。どれも簡単にできそうなものばかりで早速作ってみたい」と感想を述べました。



「ほめられ酢」を紹介する飯塚先生



計8品をご紹介いただきました



10月のあなたの運勢 [山羊座 12/22～1/19]  
【全体運】人気運に恵まれ楽しいことが増えそう。情報運も上昇。人との触れ合いから得られることも大。社交性を発揮して  
【健康運】楽しみながらできるスポーツがお勧め 【幸運の食べ物】ネギ



10月のあなたの運勢 [射手座 11/23～12/21]  
【全体運】心配事が多そう。気になることは早めに確認し、不安材料を払拭(ふっしょく)しましょう。考え過ぎは禁物です  
【健康運】足元の冷えに注意。暖かい靴下が◎ 【幸運の食べ物】ハクサイ

夢への一歩を強力サポート!

# JA教育ローン



雲南さくら支店  
藤原 健一 [FA]

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

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!

# みらい

変動金利

## 年1.85%

借入期間/1年後の応当日の属する月の15日(以降は指定年齢到来まで自動更新) 借入金額/ご契約極度額10万円以上700万円以内、10万円単位とします。保証料/●就学期間:毎月、ご利用いただいた金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~1.0%)をお支払いいただけます。●分割返済期間:お切替時に一括で金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~1.0%)をお支払いいただけます。

## プラン2 証書貸付型

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!

# 大すき!島根

固定金利

変動金利

## 年2.00% 年1.85%

借入期間/6か月以上15年以内(据置期間含む)。据置期間は、貸付対象ご子弟の卒業予定年月の末日までの範囲内。据置後、返済期間は最長9年。お借換の場合は現在ご利用中の教育資金の残存期間内。借入金額/5万円以上1,000万円以内。1万円単位とし、所要資金の範囲内とします。保証料/ご融資時に一括で金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~0.5%)をお支払いいただけます。

※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もあります。※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あらかじめご了承ください。※カード型「みらい」については、変動金利型のみのお取り扱いとなります。

## 就職後もサポートします!

※店頭にて返済額の試算を承っております。  
※お申込みに際しては、当JAが指定する保証機関において所定の審査をさせていただきます。審査の結果によっては、ご希望に沿いかねる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

さらに

返済期間内にご融資対象のお子さまが就職後、島根県内にお住まいの場合

## 年0.2%引き下げ!

「申込書」をご提出いただいた以降、直近の返済日の翌日から引き下げとなります。

インターネットで  
仮審査申込が可能です。

※JA教育ローンのご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となります。  
<https://www.web-moushikomisys.jp/jaweb/ui/>



こちらをご利用頂けます



詳しくはホームページでご確認ください。  
<https://ja-netloan.jp/>



詳しくは

検索

JALしまね教育ローン

令和3年4月1日現在



10月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】  
【全体運】運勢は好調。やりたいこと、興味のあることを始めましょう。積極的に動くことが開けます。試作品、発明品にツキ  
【健康運】体力増進、シェイプアップの好機です【幸運の食べ物】カブ



10月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】  
【全体運】辛口のアドバイスが耳に痛い月。全てを受け入れる必要はありませんが一理あります。冷静に対応すれば好転へ  
【健康運】途中でばてないよう体温温存モードで【幸運の食べ物】シュンギク

令和3年産米 上位等級比率ならびに集荷数量

【上位等級比率】		9月30日現在				
種類	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	93.4%	93.3%	67.0%	44.2%	43.0%	51.4%
きぬむすめ	0.0%	0.0%	84.6%	92.7%	100.0%	97.2%
つや姫			95.3%	81.8%	100.0%	74.6%
うるち米計	93.6%	93.3%	75.2%	65.0%	49.6%	68.6%
酒米	76.2%	100.0%	71.8%			74.6%
もち米	81.2%	96.5%	93.1%	0.0%	0.0%	0.0%
産米全体	89.3%	94.2%	75.7%	65.0%	49.6%	68.9%

【集荷数量】		単位:30kg/袋				
品 種	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	8,271	13,128	7,265	4,404	1,971	3,506
きぬむすめ	0	0	2,216	1,792	83	1,941
つや姫			1,310	2,502	176	856
うるち米計	8,502	13,128	11,619	8,698	2,230	6,303
酒米	1,143	950	879			354
もち米	2,607	2,626	524	7	0	0
合 計	12,252	16,704	13,022	8,705	2,230	6,657

【集荷数量】		単位:30kg/袋				
品 種	吉田	掛合	頓原	赤来	合計	
コシヒカリ	420	2,502	2,925	5,361	49,753	
きぬむすめ	0	0	0	0	6,032	
つや姫	525	420	0	0	5,789	
うるち米計	976	3,117	3,645	5,361	63,579	
酒米	79	362	185	1,621	5,573	
もち米	62	102	1,227	1,952	9,107	
合 計	1,117	3,581	5,057	8,934	78,259	

※カントリーエレベーターの推定実績を含んでおりません。

寄贈のお礼

雲南市三刀屋町の藤原陽様より雲南  
すずらん福祉センターにコシヒカリとつ  
や姫の新米を2袋ずつ寄贈いただきま  
した。  
利用者の方々に美味しい新米を食へて  
もらおうと毎年寄贈いただいています。  
藤原様の善意に感謝し、お礼申し上  
げます。



第28回  
女性のつどい並びに  
家の光大会について

J A 女性部員と家の光読者を対象に  
開催しております本大会において、新型  
コロナウイルス感染拡大防止のため、今年  
も加茂文化ホールラメールでの開催は見  
合わせることにいたしました。皆様にはご  
理解賜りますようお願い申し上げます。  
なお、11月下旬にJ A しまね雲南女  
性部員を対象とした「女性のつどい」を  
計画しております。部員の皆様には支  
部を通じて改めてお知らせいたします。



来年作に向け、田んぼの浮わら・ガス湧き対策  
するなら刈取り後が大事です

アグリ革命・アグリ革命アクアなら稲わら腐熟促進で驚きの効果

**革命1** ガス湧き・浮わらの  
原因となる稲わらの  
腐熟促進を!!

アグリ革命は酵素が稲わらに対し直  
に作用するため効果が表れやすい♪

**革命2** 稲わらが含む養分を  
土壌に還元!!

稲わらにはけい酸・加里・地力窒素  
など水稲栽培に欠かせない養分が豊  
富に含まれています。稲わらを土壌  
に還して地力UP!!

**革命3** ラウンドアップ・  
プリグロックスとの  
混用が可能です

ラウンドアップやプリグロックスによ  
る刈後除草時にアグリ革命を混用す  
ればダブルの効果

**アグリ革命の散布のポイント**

水分なし **X** 水分あり **O**

①雨降り後や、朝露など水分がある時に散布してください。

**ポイント** 稲刈り後、できるだけ早いうちに散布します。

②10aに対して本製品を1袋(2kg)散布します。

**ポイント** なるべく均一にワラにかかるように散布します。

散布後に浅くすき込みを行うと、**ポイント** すき込みができない地域は、より一層効果が上がります。秋に散布するだけでも効果があります。

**アグリ革命アクアの散布のポイント**

希釈例

100ml + 水 → 10aに散布

目安 10ℓ ~500ℓ

[2kg] 2,910円 税込

[500ml] 7,999円 税込

[100ml] 1,974円 税込

お求めはお近くの  
グリーンセンターまで!





# 年金受給額UP!術

アップ  
その5

## 年金記録に漏れがないかチェック!

年金受給前の人、受給中の人、年金記録を確認しましょう。「短期間でも会社や工場などで働いたことがある」「転職やグループ会社に出向経験がある」「姓が変わったことがある」「名前が読み間違えられやすい」というような人は年金記録に漏れがある可能性があります。年金記録に漏れがあり、持ち主不明の年金記録の中から自分の記録が見つければ、年金額が増える可能性も\*。すでに受給中の方は、これまで受給し損ねていた分もさかのぼって受給できます。

\*記録の訂正内容によっては、減額になる場合もあります。



### 年金についてのご相談はJAで!

## 年金相談会のご案内

無料

- 横田支店  
11月9日(木) 10:00~15:00
- 掛合支店  
11月10日(金) 10:00~15:00
- 頓原支店  
11月11日(土) 15:00~19:00
- 雲南さくら支店  
11月24日(木) 10:00~15:00

◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。  
◎お問い合わせは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。  
◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更・中止となる場合があります。

## ステーキハウス蒨美野 TOPICS



1日限定  
10食  
(平日のみ)

奥出雲和牛とコシヒカリ米粉入り麺で  
作り上げた至極の一杯

●担々麺 770円(税込)

## ハロウィンウィーク開催

10/25(月)→30(土)まで  
ご来店のお客様へお食事の際に、当店パティシエの手作りスイーツをプレゼントします。ぜひこの機会にご来店をお待ちしております。

- JAしまね雲南地区本部直営のお店●●●
- ◎営業時間 | 11時~14時(LO/13時30分)・17時~20時(LO/19時30分)
- ◎定休日 | 毎週木曜日 飯南町下赤名1664 ☎0854-76-2983
- \*新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、営業時間を変更する場合があります。また、感染対策のため座席を減らしておりますので、お待ちいただく場合があります。

ステーキハウス  
蒨美野の  
SNS情報



●雲南市木次町内の水田近くの水路で見つけました。(木次町・Hさん)  
◎とても珍しい色ですね。なんだかいいことがありそうです。(Aさん)

金のどじょう?!発見!!

おたより紹介



食欲の秋  
初物にニッコリ

●食欲の秋です。さつまいも、栗、いちじくと...初物をいただき、ごちそうさまです。

(加茂町・Sさん)

●広報の9月号に掲載されていた「さつま芋の和洋スープ」さっそく作りました。美味。

(奥出雲町・Sさん)

◎ようやく過ぎ去りやすい季節になりましたね。秋は夏の疲れが出やすい時期です。美味しいものをたくさん食べてしっかり体調を整えましょう。

●依頼退職(9月30日付)  
▲案田孝則(経済部農業機械課)  
※( )内は旧部署

## 11月の外勤日 17水 18木 19金

\*支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

## ●子牛市場成績表

### 中央“強気配”の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区	雄	1	990,000	990,000	990,000	270	3,667	—
	雌	33	1,008,700	432,300	651,933	277	2,355	-52,746
	去	38	861,300	523,600	741,487	301	2,462	-45,762
中央市場	雄	4	990,000	660,000	825,000	249	3,313	—
	雌	89	1,013,100	324,500	655,476	275	2,380	-30,845
	去	122	903,100	487,300	734,151	300	2,445	-50,165

令和3年9月の全国主要子牛市場平均価格は、雌673,869円(前月比100%)、去勢728,317円(前月比100%)、計728,317円(前月比100%)で、強気配の取引となつていきます。

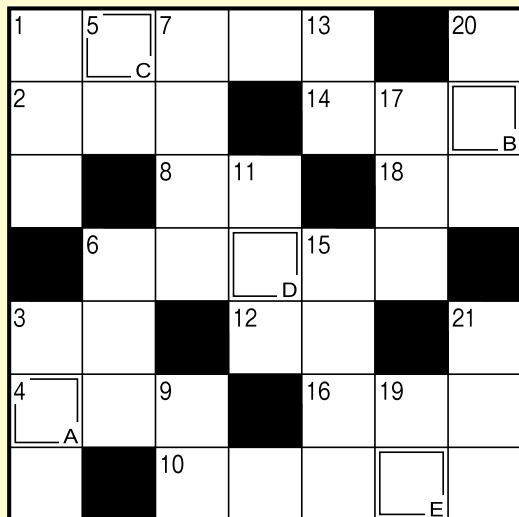
# 畜産 市況



# 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

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

## タテのカギ

- ①メダカもタイもサメもこれ
- ③みそ汁によく入れる海藻といえ  
ば
- ⑤水面に糸を垂らして楽しみます
- ⑥紙幣や硬貨を入れます
- ⑦鶴は千年、亀は——
- ⑨バナナの木は、本当は木でなく  
て——なのだから
- ⑪鳥が羽ばたかせるもの
- ⑬林より木が1本多い
- ⑮葉が黄色く色づく街路樹
- ⑰——がびょうぶに上手に——の  
絵を描いた
- ⑲だんだん深まって冬に向かいま  
す
- ⑳11月3日は——の日。国民の祝  
日です
- ㉑画家・ムンクの代表的な作品

## ヨコのカギ

- ①別名は甘藷（かんしょ）。大学  
芋の材料です
- ②せき止めに良いといわれるバラ  
科の果実
- ③エックスとゼットの間
- ④——はあざなえる縄のごとし
- ⑥酢、しょうゆ、みりんを合わせ  
て作ります
- ⑧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
- ⑫海の——、山の——をふんだん  
に使ったごちそう
- ⑭プレゼントに掛けて結びます
- ⑯東の空が明るくなってくころ
- ⑰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

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
J A しまね 雲南地区本部 ふれあい課 「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鍬を振る

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

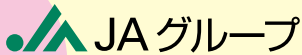
Kyoyaku さわやか乳酸菌ゼリー **30本入 3,780円** (税抜価格3,500円)



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**



## JA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  
ご確認いただけますので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のお買物代金として  
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**

おさいふオーナー



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\*

・ポ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
- ポイル海老…………… 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ポイル海老を加え、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ませんが。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。

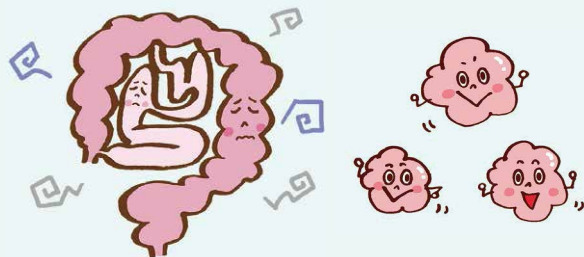
腸内には、100兆もの腸内細菌があり、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分けられます。「悪玉

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)

