

SNSで旬な情報を投稿しています



10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY  
おかげさまで統合10年

「食べて農業にエールを!!」

10・11月は  
「国消国産月間」



## 特集 旬の冬野菜で ヘルス&ビューティー



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

村上 淳一さん  
[隠岐地区本部]

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

むらかみ  
**村上**  
じゅんいち  
**淳一さん(43歳)**

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でブランド米「島の香り 隠岐藻塩米」の生産に取り組んでいる村上淳一さんにお話を伺いました。



## 隠岐古来の農法にヒントを得た ブランド米

隠岐諸島は暖流と寒流がぶつかる海域にあり、気候も生態系も独特。海上で発生した霧が大地に降り注ぐため、土壌のミネラル分が豊富なのも特徴です。そんな環境で作られているのが「島の香り 隠岐藻塩米」。



収穫時期を迎えた稲穂

耕作地が限られる離島の隠岐の島町で、付加価値が高く「ブランド米」の価格で流通できる米を作り島外へ送り出そうと、約20年前から生産が始まりました。栽培方法のルーツは、海岸に打ち上げられたアラメなどの海藻を肥料

にしてきた隠岐の伝統的な農法。これを現代版にアレンジし、島内で作った藻塩の水溶液を散布。土だけでなく葉からもミネラルを吸収させています。炊き上がった米は粒が立っていて弾力が強く、冷めてもプリツとしているため食べ応えがあります。

## 藻塩米栽培とともに 地域の米作りを担う

島の香り 隠岐藻塩米生産者協議会の会長を務める村上さんは生まれも育ちも隠岐の島町。



隠岐の島町の特徴がたっぷり詰まった「島の香り 隠岐藻塩米」



稲刈りシーズンは収穫に乾燥・調製作業に大忙しです

代々続く農家を継いで20年ほど経ちましたが、実は大学時代までは教師を目指していたそうです。村上さんは「農家になる気はなかったのですが、大学3回生の年に父が急死したことをきっかけに『後を継いで頑張ってみよう』という気持ちに。卒業後に帰郷しましたが、農業の知識はゼロ。本当に大変で地域の農家さんやJAの職員さん、県の普及指導員さんに助けていただき、今があります」と当時を振り返ります。藻塩米のプロジェクトには立ち上げ当時から関わっている村上さん。この20年で作付け面積が徐々に増え、就農時の約2倍に。そのうち3分の2ほどで藻塩米を生産。離農した人から耕作地を託されることもあり、現在は八尾川以南土地改良区の田んぼの5割程度を村上さんが担っています。



村上さんが管理する圃場

## 時代の変化を読みながら 新たな挑戦も

「島の香り 隠岐藻塩米」の最大の特徴である藻塩水溶液の散布。水溶液を散布すると稲はしっかりと

とし、茎や実はもちろん、葉も力ヤのように固く鋭くなるのだそう。適度な量の塩水を散布することで程よくストレスがかかり、稲が栄養を蓄えようとするためおいしくなると言います。

取材時は稲刈りシーズンの真っ最中。収穫と乾燥・調製作業に追われながらも、「今年の藻塩米の出来はかなりのいいですよ！」と笑顔で太鼓判を押します。近年は高温障害の年が多く、台風・豪雨の激甚化などもあり農家にとつ



コンバインで稲刈りをする村上さん



藻塩水溶液を散布する村上さん

ては苦難の時代に。「どんなに努力しても天候には逆らえないのが悔しいです。台風や高温によって品質が下がってしまった年もありました」と村上さん。しかし泣き寝入りしてばかりではありません。今年から高温に強い品種の試験栽培をスタート。3年ほどかけて調査し、うまくいけば新たな藻塩米品種として本格的な栽培に着手する予定です。

## ブランド米として 価値を届けるために

「島の香り 隠岐藻塩米」は厳選した米を取り扱う専門店のみで販売されています。その理由は価値を保つため。島根の米の生産量は全国の1%程度。さらにその1%が隠岐で生産された米で、藻塩米はさらにその10%ほどしかないとても希少なお米です。村上さんは「だからこそ安売り競争に巻き込まれないよう、価格が高くても『おいしいから食べた』と求めてくださる人に届けていく。そのためには環境や生産方法、おいしさの理由をきちんと説明して売ってくれるお店に並べる必要があります」と熱く語りました。

年に数回首都圏へ出かけ、ブランド米を取り扱う有名店で意見を聞いたり、試食販売でお客様の声を集めたりとリサーチも欠かしません。努力の甲斐あってリピーターも増えていますが、その一方で「米づくりが魅力ある産業でなければ持続は難しいでしょう。価格も適正なものになってほしいですね」と課題も口にします。

忙しい日々の癒やしはお酒。地域の仲間たちとの飲み会が頻繁にあり、心安らぐひとときになっているそうです。楽しい会話からアイデアが生まれたり、



藻塩米について語る村上さん

新しいつながりができたりすること。仲間と過ごす時間が挑戦する力になっているようです。

隠岐の独自の環境と伝統的な農法を融合させた「島の香り 隠岐藻塩米」。地元の魅力がまった藻塩米がさらに全国に広がるよう、村上さんの挑戦はこれからも続きます。

### 島の香り 隠岐藻塩米

冷めてもプリッとハリのある食感が持続する藻塩米。お弁当やおにぎりにするとその真価に触られます。東京などでの試食販売ではお客さんに「冷めてからの方がおいしいかも!」と言われることもしばしばあるそう!



プチっと  
情報!

# 旬の冬野菜で ヘルス& ビューティー



## ＼むくみ防止／ ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

### 主な栄養と効果

- カリウム  
むくみ予防
- ビタミンC  
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。  
美肌づくり

### お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理

## ＼腸内環境を整える／ リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

### 主な栄養と効果

- ペクチン  
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース  
不溶性食物繊維。便の量を増やす

### お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



## ＼アンチエイジング／ シュンギク

ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

### 主な栄養と効果

- ベータカロテン  
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA  
皮膚、目などの健康を保つ

### お薦めの食べ方

バターや油で炒める



## ＼美しい肌を保つ／ ブロッコリー

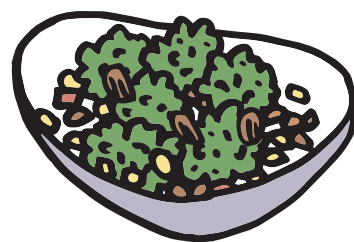
私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまう。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

### 主な栄養と効果

- スルフォラファン  
アンチエイジングや美肌づくり

### お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



## 胃もたれ防止

# ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

### 主な栄養と効果

- 消化酵素  
アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に
- イソチオシアネート  
胃液の分泌を促す

### お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



冬野菜には、健康や美容に  
役立つ栄養がたっぷり！  
寒い季節をおいしく  
元気に乗り切りましょう

栄養士・吉田理江  
イラスト・服部新郎

## 感染症を予防

# 長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

### 主な栄養と効果

- アリシン  
免疫細胞の活性化
- ビタミンC  
免疫機能を正常に働かせる

### お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



## 風邪予防

# ミカン

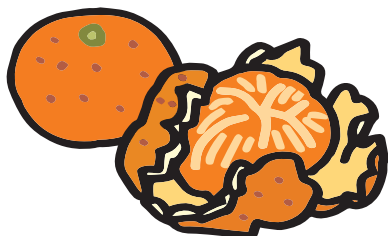
風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

### 主な栄養と効果

- ビタミンC  
免疫機能を正常に維持する
- ペクチン  
便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

### お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



## 貧血予防

# ホウレンソウ

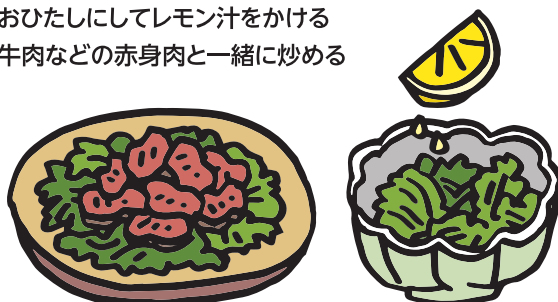
鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

### 主な栄養と効果

- 鉄(非ヘム鉄)  
貧血予防

### お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける  
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



## 新たな運営体制にかかる臨時総代会の開催中止について

平素よりJAしまねの運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本年6月30日に開催しました第10回通常総代会において、令和6年度事業計画の中に盛り込んだ「運営体制の見直し」の件について、11月末頃に臨時総代会を開催すると答弁していましたが、その後に議論・検討を重ねるなかで、臨時総代会の開催は見送ることといたしました。今後、12月から1月にかけて、各地区本部ごとに総代説明会等を開催し、現在の検討内容や方向性等をご報告する中で、ご意見をいただく予定としております。

引き続き、JAしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年11月  
島根県農業協同組合

令和5年10月1日より

## インボイス制度(適格請求書等保存方式)が始まりました! ～知っていますか? インボイス制度【農産物を販売する場合】～

### ●JA等に販売を委託する場合(農協特例)

組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合には、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者はJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるかないかは関係ありません。

#### ■農協特例が適用される取引の例



### ●業者などに直接販売をする場合

JA等を通じた委託販売ではなく、業者の方に直接販売している場合には、先方よりインボイスの発行を求められる可能性があります。適格請求書発行事業者でない場合はインボイスを発行することができませんので、難色を示される可能性があります。

#### ■直接販売先である業者からインボイスを求められる取引の例



↓詳しくは

#### ■国税庁ホームページ インボイス制度特設サイト

インボイス制度のより詳しい情報や、国税庁が実施したオンライン説明会の動画、申請手続きに関することやQ&Aなどを掲載しています。

#### ■インボイスコールセンター

インボイス制度に関する一般的なご質問やご相談は、以下で受け付けています

【専用ダイヤル】0120-205-553 【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)



## 理事会情報 (10月30日開催)

### 【協議事項】

- ①島根米の追加集荷運動の取組みについて
- ②令和7年2月8日付 機構改革の実施について
- ③「新たな運営体制」の検討について
- ④令和6年度9月末仮決算および事業実績について
- ⑤「当組合における取引リスク評価書」改正について
- ⑥第三者委員会要項の設定について
- ⑦組合と理事との取引(契約)の承認について(都度

### 承認分)

- ⑧出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑨行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑩現行人事制度の残課題整理に伴う規程等の改正・廃止について
- ⑪島根県常例検査書(石見銀山地区本部)の回答について

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  
もっと聞きたい

# 組合長が行く!

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから



今回の  
訪問先

J Aしまね隠岐どうぜん地区本部管内  
● 亀沢優さん ● 道前淳治さん



急こう配な牧野では足腰の強い馬が育ちます



亀沢さんが馬を放つ牧野の前で

**今**回は、亀沢優さん、道前淳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。

**亀**沢優さんは、西ノ島町で息子さんと伝統的な周年放牧での馬の繁殖経営をしています。過去に馬を飼っていた時期があった亀沢さんは、70歳を迎え最後のチャンスだと再び馬の飼養に取り組み始めました。現在は島内の公共牧野(赤尾牧)に繁殖雌馬18頭を放牧。その飼養頭数は島一番を誇り、島内の子馬生産を牽引しています。亀沢さんには、子馬の販売先や販売価格、J Aが牧野に放つ種馬と自然交配で繁殖すること、水源がなく毎日牧

野まで水を運びに来ることなどについてお話しいただきました。

**道**前淳治さんは、ガソリンスタンドや建設業などを取り扱う会社を経営する一方で、個人事業として昨年帰郷した息子さんとともに和牛繁殖に取り組んでいます。現在は、公共牧野で繁殖雌牛120頭余を周年で放牧。道前さんは将来的に飼養頭数500頭への規模拡大を目指すしており、牧野に隣接した場所に牛舎を増設するなど拡大に向けて準備を進めています。道前さんに牛舎を案内いただきながら、今後の増頭計画や子牛価格、補助制度などについて意見を交わしました。石川組合長は「規模拡大にあたり補助制度や資金面で力になれることがあればぜひ相談してほしい」と話しました。



牛舎の前で道前さん(中央)と石川組合長(左から2番目)ら



牛舎の中で意見交換する道前さん(左)と石川組合長(右)ら

## 組合長から一言



今回は隠岐どうぜん地区本部を巡回し、畜産農家の亀沢優さんと道前淳治さんの2先を訪問した。

まず亀沢さんは馬の繁殖農家で、かつて西ノ島町では日本在来馬の「隠岐馬」が農耕用に飼われ、戦時中には「軍用馬」の生産地であったとのこと。亀沢さんは古希を迎えて、それまで心に燻っていた馬の飼育に再挑戦することを決意され、現在18頭の繁殖雌馬を息子さんと一緒に伝統的な周年放牧で飼われている。

一方、道前さんは牛の繁殖農家で、ガソリンスタンドや建設業の傍ら、120頭余の繁殖雌牛を飼育されている。道前さんの夢は大学を卒業し、アメリカで武者修行された息子さんと500頭の牛を飼うことで、その準備を着々と進められている。大いに、期待したい。

組合長より一言  
初夢や  
牛500頭  
子らと飼ふ





## topics 1

### 島根県種畜共進会を開催 グランドチャンピオンに厚朴さんと若槻さん

JAしまねは10月5日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年度島根県種畜共進会を開きました。県内各地から肉用種牛41頭と3組、乳用種牛21頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。

各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには、肉用種牛の部で成雌牛区に出品した大田市の厚朴邦広さんの「てん」号、乳用種牛の部で第6区経産牛Bに出品した奥出雲町の若槻隆さんの「ブルートパーズ エピック ローズ」号が選ばれました。

肉用種牛の部は月齢で若雌牛と成雌牛、母とその娘を一組とした母系牛群の3つの区でそれぞれ首席を決定。「てん」号は輪郭の鮮明さ、全体の体積感のバランスに優れていた点が評価されました。厚朴さんは「良い牛が揃ったことや息子が牛の管理を手伝ってくれたことが結果につながった」と受賞を喜びました。

乳用種牛の部は未経産3区、経産牛2区で審査。「ブルートパーズ エピック ローズ」号は肋骨の開きや乳器など乳用性に富んだ牛と評価されました。若槻さんは「受賞に驚いている。できるだけ粗飼料を食べさせることや頭数が少ない分、目をかけられたことがよかったのでは」と喜びを語りました。

各区の首席は次のとおり。

◆肉用種牛の部▽母系牛郡区＝有限会社隠岐潮風ファーム(海士町)▽若雌牛区＝柴田俊夫(安来市広瀬町)▽成雌牛区＝厚朴邦広(大田市温泉津町)◆乳用種牛の部▽第1区未経産牛A＝島根県畜産技術センター▽第2区未経産牛B＝和田健敏(出雲市佐田町)▽第3区未経産牛C＝島根県畜産技術センター▽第5区経産牛A＝和田健敏(出雲市佐田町)▽第6区経産牛B＝若槻隆(奥出雲町)



グランドチャンピオンに輝いた厚朴さんの「てん」号



グランドチャンピオンに輝いた若槻さんの「ブルートパーズ エピックローズ」号

## topics 2

### 令和6年度「島根の花」品評会を開催

JAしまねと島根県花き生産者協議会は10月13日、出雲市のしまね花の郷で令和6年度「島根の花」品評会を開きました。菊やトルコギキョウなど昨年度より60点多い143点が出品。最高位の農林水産大臣賞に奥出雲町の佐伯富士美さんが出品したトルコギキョウ「マキア2型ホワイト」が受賞しました。

前日に行われた審査会で、審査員12人が入賞18点を選出。審査長を務めた島根県農業技術センターの瀬尾光広所長は「入賞した出品物はいずれもレベルが高かった。その中でも佐伯さんのトルコギキョウは品種本来のにごりのない鮮明な白色で草姿が良く、非常に高い商品性を備えていた」と講評しました。

佐伯さんは「猛暑など天候が難しく不安のなか作ってきたが、ひとつの成果として賞をもらえて良かった」と話しました。

また、隣接する朱鷺会館で第33回フラワーinシマネが同日開催され、品評会出品物の展示・人気投票や即売会、球根のつかみ取り、親子体験イベントなどが行われました。

その他の品評会入賞者は次のとおり

▽中国四国農政局長賞＝野田剛(安来市)▽島根県知事賞＝角田美比古(斐川町)、川上将功(出雲市)▽島根県農業協同組合長賞＝古川君和(斐川町)、佐藤啓悦(斐川町)、加藤敏枝(安来市)▽日本花き卸売市場協会賞＝大畑光(益田市)▽島根の花振興協議会長賞＝新田昭喜(奥出雲町)、吉木政男(雲南市)▽(株)F鶴見花き社長賞＝木村幸正(雲南市)▽(株)F兵庫庫生花社長賞＝川上好子(出雲市)▽(株)花満社長賞＝小松地農園(美郷町)▽(株)JAアグリ島根社長賞＝千原利夫(安来市)▽しまね花商組合長賞＝北中宏一(安来市)▽島根県花き生産者協議会長賞＝伊藤成海(松江市)▽島根県鉢物生産者協議会長賞＝曾田寿博(斐川町)▽福花園種苗(株)社長賞＝野島幸恵(安来市)



入賞した皆さん



多くの人で賑わう展示会場

## topics 3

### 有機多目的倉庫が竣工 有機米の入庫始まる

JAしまねは10月16日、出雲市の当JA斐川本店敷地内に建設した有機多目的倉庫の竣工式および「島根有機米」の入庫式を開き、集まった関係者に施設をお披露目しました。今後、有機農産物の保管や物流ストックポイントとして活用し、高付加価値販売や有機農業の普及につなげていきます。

当JAでは有機農業の推進に取り組んでおり、これまでに楽天農業との連携協定締結や今年9月に有機野菜苗に対応可能な広域育苗施設を整備するなど推進に向け地盤を整えてきました。

同施設は今年6月に完成し、温度帯が13～15度の根菜類専用倉庫と0～5度の葉物等短期低温倉庫、有機米専用倉庫を整備しました。今後はサツマイモやニンジンの長期保管、ブロッコリーや葉物野菜の物流ストックポイントとして活用する予定です。

また、有機米専用倉庫は336トンの保管ができ、今年産は転換1年目の有機的管理の米を含め県内約25ヘクタールで約40トンの受け入れを計画。同施設で県内有機米を一元的に集出荷することで有利販売につなげ、一層の生産拡大をすすめていきます。

当JAの石川寿樹組合長は「しっかりと施設整備ができた。これから本格的な有機農業の振興に向け、関係者の皆さんと一緒に取り組んでいきたい」と意気込みました。



有機米専用倉庫に入庫した「島根有機米」





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か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かわらう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

### 仲間と・地域と・他組織と・次代と



今年度も、一人ではできないことに仲間と一緒に取り組み、部員のみんなが笑顔で元気になれる活動を行っています。



JAしまねくにびき女性部は、仲間づくりや食・農・地域の活性化を目的とし、魅力的な女性部活動を展開するために、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」の3グループで「目的別グループ活動」を実施しています。

令和5年度は「松江市議会傍聴&市役所新庁舎見学」や「熊野大社見学」で身近な社会や歴史について学び、「笑いヨガ」「椅子ヨガ」で心身をリラクセス。また、「こんにやく作り」「みそ作り」のような食と農に関わることなど、充実した活動を行うことができ、楽しく学びながらそれぞれが交流を深める良い時間となりました。



一所懸命青年連盟

## JAしまねいわみ中央青年連盟

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

よこがわ  
**横川**

たいち  
**太一さん 42歳**



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の横川太一さん（42）は、地元江津市でブドウ（30アール）、ナスなどを栽培しています。

横川さんは学校を卒業後、農業法人へ就農しましたが、3年前に独立し自営就農しました。独立する前までは、父親がブドウを栽培していましたが、ハウスの劣化やブドウの木の老化もあり「どうせやるなら規模拡大してブドウを栽培したい」という強い思いでハウスを新築し、ブドウの苗木を新植しました。

ブドウを新植して2年が経ち、横川さんは「来年から本格的にブドウの収穫が始まるため、常に念入りな栽培管理に心がけ、品質向上を目指していきたい」と話しました。

農青連には、昨年から加入。横川さんは「まだ農青連の活動に積極的に参加できていない。今後はできるだけ農青連の活動に参加し、仲間とともに地域を盛り上げたい」と意気込みました。

## やすぎの花 品評会開催



やすぎ花卉部会は10月4日、道の駅あらエッサの中海交流館で「やすぎの花」品評会を開催しました。当日は36点の出品があり、県や市、花卉市場など関係機関の14人が花の色や形、草姿のバランスとボリューム、市場性などを審査。最優秀賞の安来市長賞に野田剛さんのハイブリッドスターチス「ブルーファンタジアウエーブ」が選ばれました。審査長は「今年は遅い梅雨入りや豪雨、記録的な猛暑など厳しい栽培環境で大変苦労されたと思います。上位入賞された花はいずれも高品質で、生産者の熱心な管理状況が伺えました」と講評。最優秀賞を受賞した野田さんは「管理にとっても苦労したが、最優秀賞を頂けて嬉しく思います。ありがとうございます」と喜びを語りました。翌日には同会場で「やすぎ恋花まつり」を開催し、品評会に出品された花の展示や人気投票、切花の即売会など賑わいをみせました。品評会の審査結果は次の通りです。

- |             |         |                             |
|-------------|---------|-----------------------------|
| 安来市長賞       | 野田 剛さん  | ハイブリッドスターチス (ブルーファンタジアウエーブ) |
| 島根県農業共済組合長賞 | 千原 利夫さん | トルコギキョウ (ファイナルローズ)          |
| 島根県農業協同組合長賞 | 小池 隼己さん | トルコギキョウ (ハビネスホワイト)          |



## 比田小フラワーアレンジメント教室



JAしまねやすぎ青年連盟ひろせ支部は10月10日、比田小学校の児童7名と手作りフラワーアレンジメント体験教室を行いました。この体験教室は3～6年生合同のクラブ活動の一環で行われ、今年で8回目。当日は花農家の佐藤明次さん、香苗さんご夫妻が指導にあたり、トルコギキョウ、クジャクアスター、千日紅、ハイブリッドスターチスなど12種類の花を使用しました。児童はフラワーアレンジメントの説明を受けた後、好きな花を選んでいき、個性あふれる作品を仕上げました。児童は「ステキな作品をつくることができました。お家の人に見せて、家に飾りたいと思います」と感謝を伝えました。指導した佐藤さんご夫妻は「皆さんから楽しかったと聞いて励みになりました。小さい頃から花に触れて、大人になっても花を楽しんでほしいです」と話しました。



## やすぎ地区本部杯親善グラウンド・ゴルフ大会開催!!

第8回JAしまねやすぎ地区本部杯親善グラウンド・ゴルフ大会が、10月11日安来運動公園で行われ、総勢160人が参加して熱戦を繰り広げました。大会にはJA職員も参加し、一緒にプレイしながら参加者との親睦を深めました。皆さん楽しみながら真剣にプレイし、ホールインワンなど好プレイもたくさんあり、白熱した大会となりました。試合後には豪華賞品が当たる抽選会を行い、大いに盛り上がりました。入賞者は次の通りです。



- | ●男性の部               | ●女性の部               |
|---------------------|---------------------|
| 優勝 平井 敏正さん<br>(広瀬)  | 優勝 中田 喬子さん<br>(広瀬)  |
| 準優勝 松田 淳夫さん<br>(社日) | 準優勝 倉敷 広子さん<br>(島田) |
| 第3位 塩見 昭憲さん<br>(井尻) | 第3位 藤原 佳南さん<br>(広瀬) |

## 新米とまいもん祭開催



やすぎ地区本部は10月19、20日、道の駅あらエッサで安来産の新米を楽しむ「新米とまいもん祭」を開催しました。イベントではJAしまねやすぎ精米センターの金芽米の試食販売、グリーンセンターはしま店内のママズキッチンが新米で作った各種おにぎりや惣菜の販売、様々な商品がその場で当たる「お米ガチャ」、大人気「新米のすくい取り」など盛りだくさんの内容で行われ、多くのお客様で賑わいま

した。金芽米を試食したお客様からは「甘みがあってとても美味しい。気に入ったので買って帰ります」「普段から家で美味しく食べてます」「品種でどんな特徴がありますか？」など様々なお声をいただき、当日対応した若手のJA職員がお一人ずつ丁寧に答えしていました。



## お米について学ぶ 稲刈り交流会

農事組合法人ファーム宇賀荘とJAしまねやすぎ地区本部は10月5日、同法人が栽培する特別栽培米の取引先であるグリーンコープ生協ととっとりで、産直米稲刈り交流会を開きました。当日は生協組合員家族、地元協力者を含めて約70人が参加し、6月に手植えた「きぬむすめ」の稲刈りと脱穀作業を体験しました。参加者は説明を受けてから田んぼに入り、次々と鎌で稲を刈り取って藁で束ね、はでに掛けました。脱穀では「千歯抜き」や「足踏み脱穀機」を体験し、初めて見る道具に参加者からは歓声が上がりました。昼食では生産者と消費者でグループを作り、新米炊き立てご飯やグリーンコープ商品を食べながら、当日の感想を語り合いました。



参加者は「色々な体験ができて楽しかった。次回もあれば是非参加したい」と笑顔を見せました。やすぎ地区本部の二岡正和営農経済部長は「この活動を通じて、生産現場や田んぼの役割を知っていただけたら」と話し、同法人の岡田一夫代表理事組合長は「昔やっていた様々な親子体験交流も徐々に再開していきたい。活動を続けることで、お米への関心と消費に繋げていきたい」と期待を込めました。



## やすぎ地区本部 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会開催!!



第8回JAしまねやすぎ地区本部年金友の会グラウンド・ゴルフ大会が、10月18日に広瀬町八幡町グラウンド・ゴルフ場で行われました。今年から男女混合の個人戦のみで開催となり、総勢153人が参加して熱戦を繰り広げました。当日は晴天で秋とは思えない程の暑い中でしたが、それに負けないくらい皆さんも熱く楽しんでプレイされ、白熱した大会となりました。表彰式では上位入賞者に

トロフィーや賞品が授与されたほか、飛び賞やブービー賞もあり、大いに盛り上がりました。入賞者は次の通りです。

優勝 藤原 哲さん (広瀬)  
準優勝 中田 弘治さん (奥田原)  
第3位 坂田 己吉さん (広瀬)



安来の元気な子どもたちを紹介します！

MIRAI  
KIDS

# 未来の 主役 たち

ことは  
野尻詩葉ちゃん(1さい)



詩葉ちゃんは地域で人気者の女の子。保育園にも大分慣れてきて、お母さんと離れる時に涙も少なくなりました。色々なことに興味をもって、みんなと楽しく生活しているようですが、家に帰るとお母さんにべったりの甘えん坊さんになっちゃうんだそうです。

歌が流れるとダンスを始めちゃうそうで、「おかあさんといっしょ」で流れる歌や、演歌でも踊っているんだとか。最近「ちょうちょ」とか「やだ」とか少しずつお話しもできるようになってきたみたい。散歩も大好きで、よく近所の方に声をかけてもらうんだそうです。

毎日、よく食べて、よく遊んで、お気に入りの「ひつじ」と「うさぎ」のぬいぐるみさんと一緒にぐっすりおやすみしているんだそうです。

家族みんなで畑仕事を一緒にやったり、キャンプや釣りに行ったり、自然豊かな環境でのびのび育ててくれたら嬉しいですねと、お母さん。とっても楽しみです。

～お父さん・お母さんより～

「いつもかわいい笑顔をありがとう！おかげで元気に頑張れます。これからも一緒にたくさん楽しい時間を過ごそうね！」

## 女性部・農青連が園児とサツマイモ収穫



やすぎ女性部とやすぎ青年連盟は10月1日、広瀬町の圃場で社会福祉法人明星会ひろせ保育園の年長組と年中組37人と一緒にサツマイモを収穫しました。

この活動は地元の園児に土や農作物に直接触れてもらうと、食農教育と地域交流を目的に5月の定植と合わせて毎年行っています。両組織は水やりや草取り、イノシシ対策などを行い、園児との収穫を心待ちにしていました。当日は園児たちが女性部員と農青連盟友に手伝ってもらいながら、紅あずま700株を一生懸命掘りおこして収穫を楽しみました。



## 交通事故防止！カーブミラー寄贈

JAしまね、JA共済連島根、(財)島根県農業共済福祉事業団は交通事故防止に繋がるようにと、秋の交通安全運動に併せて島根県内各市町村へ「カーブミラー」等を毎年寄贈しています。10月4日に安来市庁舎で贈呈式が行われ、やすぎ地区本部の中尾武本部長から「安来管内の交通安全に向けて、有効に活用してください」と趣意書と目録を田中武夫市長に手渡しました。今年度は安来市へ「カーブミラー」15基を寄贈しました。田中市長は「毎年多数のカーブミラー等を寄贈いただいております。地域の交通安全確保に大きく貢献していただいております。地域と協力して有効活用して、交通事故の無い社会を目指します。今後とも地域の交通安全に向けて連携を深め、協力をお願いしたい」と話しました。JAグループ島根は今後とも地域貢献活動に取り組んでいきます。



# 島根県種畜共進会 柴田俊夫さんが“若雌牛区首席”に輝く

J Aしまね主催の島根県種畜共進会が10月5日、松江市宍道町の島根中央家畜市場で開かれました。当日は県内から肉用種牛41頭と3組、乳用種牛21頭が集まり、安来管内からは肉用種牛の部に4頭、乳用種牛の部に5頭の出品がありました。

肉用種牛の部は“若雌牛区”、“成雌牛区”、“母系牛郡区”の3区、乳用種牛の部は“未經産牛3区”、“経産牛2区”に分かれて審査。“若雌牛区”の首席に広瀬町の柴田俊夫さんが出品された「はなとしひめ号」が選ばれました。安来管内出品牛の上位入賞者は次の通りです。



## ●肉用種牛の部

<若雌牛区>

首席 柴田 俊夫さん (はなとしひめ号)

<成雌牛区>

次席 柴田 慎二さん (いちご号)

## ●乳用種牛の部

<2区未經産牛B>

次席 砂流 啓二さん (BBRハーベスト シリアス)

<5区経産牛A>

次席 砂流 啓二さん (BBRアミュレット ハーレー)

# 「島根の花」品評会 開催

## 令和6年度「島根の花」品評会



J Aしまねと島根県花き生産者協議会が主催する「島根の花品評会」が10月13日に出雲市のしまねの花の郷で開催されました。当日は昨年より60点多い143点の出品があり、安来管内からは5人が入賞されるなど活躍をみせました。また、同日に隣接する朱鷺会館で島根の花品評会出品物の展示や人気投票、体験イベント等を行い、多くの方に島根の花をPRしました。安来管内の受賞者は次の通りです。

### 中国四国農政局長賞

野田 剛さん ハイブリッドスターチス (ブルーファンタジアウエーブ)

### 島根県農業協同組合長賞

加藤 敏枝さん 小菊 (花笠)

### (株)JAアグリ島根社長賞

千原 利夫さん リンドウ (深山秋)

### しまね花商組合長賞

北中 宏一さん 葉ぼたん (グリーン晴姿)

### 福花園種苗(株)社長賞

野島 幸恵さん リキュウソウ



# ご来店感謝デー開催のお知らせ

日頃の感謝の気持ちを込めて、ご来店感謝デーを開催いたします！

日時：令和6年12月13日(金) 場所：やすぎ地区本部各支店・店

## 無料 年金相談会

【日時】 令和6年12月13日(金)  
9:00~15:00

【場所】 やすぎ地区本部 (飯島町1205-1)

年金手続の疑問、ねんきん定期便のチェックポイントなど、ご説明致します。

※お越しの際、お持ちいただく物がありますので、詳しくは各支店までお問合せ下さい。



## 無料 相続・贈与セミナー

【日時】 令和6年12月13日(金)  
10:00~11:30

【場所】 やすぎ地区本部  
(飯島町1205-1)

【内容】 令和6年度税制改正  
「相続・贈与税」

【講師】 JAしまね本店金融相談課  
高木 直哉

【定員】 30名



お問合せ、参加予約につきましては、お近くの各支店までご連絡下さい。

## 新・広瀬支店建設地鎮祭



10月7日に、やすぎ地区本部の新しい広瀬支店の建設に向けて、広瀬富田八幡宮の竹矢雅人宮司の御祈祷により地鎮祭が執り行われました。当日は強い雨の中でしたが、多くの関係者の皆様にご出席いただき、工事の無事を祈念しました。竹矢宮司より「雨降って地固まるとありますように、より一層強固な支店になることを期待します。島根県下で広瀬支店が1番だと言われるよう頑張ってください」とお言葉をいただきました。やすぎ地区本部の中尾武本部長は「皆様のおかげで、本日を迎えることができ大変嬉しく思います。来年の春には新しい店舗が建つこととなりますので、広瀬地区のJAの拠点として今後とも御厚志賜り、より活力ある地域にしていきたい」と期待を込めました。

### 建設場所のご案内

※広瀬郵便局の隣になります。

安来市立病院

JA  
柴町店

(新)  
広瀬支店

広瀬郵便局



夢への一歩を  
強力サポート!

JALしまねが  
あなたを応援♪

# JA教育ローン

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%

## 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 年2.00% 変動金利 年1.85%

※金利は令和6年10月1日現在のものです。金利は金融情勢の変化により、変動させていただきます。※変動金利型のお借入れ後の利率は、基準金利の変動(年2割)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扱いとなります。

## 就職後もサポートします!

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

さらに 年0.2%引き下げ!

【申込書】をご提出いただいた以降、直次の返済日の翌日から引き下げとなります。

※店舗にて返済額の計算を承っております。

※お申込みに際しては、当JAおよび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、ご希望に届かない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

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

JAしまね教育ローン

令和6年10月1日現在

## JA教育ローン商品内容(島根県農業信用基金協会保証)

商品名	証書貸付型「大すき! 島根」	当座貸越型(カード型)「みらい」
ご利用いただける方	●本人の方。(所定の金額をお支払いいただき、組合員とさせていただきます。) ●教育機関に就学予定または就学中の子供を有する方。 ●当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方。 ●その他所定の要件を満たしている方。	
年齢	お借入時の年齢が満18歳以上で、かつ返済時年齢が満71歳未満の方。	お借入時の年齢が満18歳以上70歳未満の方
勤続年数	原則として勤続(営業)年数が1年以上の方。	不問です。
所得	前年度税込年収が原則150万円以上ある方。	前年度税込年収が原則150万円以上ある方。(非営業者かつ自営業者は300万円以上)
居住条件	居住実態が確認できる方。	
お申し込み	就学されるお子様の入学後、授業料、学費およびアパート家賃等教育に関するすべてとします。 他の金融機関の教育ローン借付	
お借入期間	6か月以上15年以内(返済期間含む)。返済期間は、貸付対象お子様の卒業予定年度の末日までの範囲内。 卒業後、返済期間は最長9年。 ※借付の場合は現在ご利用中の教育資金の残存期間内。	1年後の応出日の属する月の15日(返済は指定年数到来まで自動更新)
お借入金額	5万円以上1,000万円以内、1万円単位とし、再貸資金の範囲内とします。	ご契約総額10万円以上700万円以内、10万円単位とします。
お借入利率	固定金利型・変動金利型のいずれかを選択いただけます。 ※変動金利は、基準金利の変動(年2割)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。(適用利率については貸付窓口までお問い合わせください。)	変動金利型
ご返済方法	元利均等返済とし、 ①毎月返済方式 ②特選月(年2割)増額返済方式 のいずれかを選択いただけます。 ※元利均等返済は、毎月の返済額(元金+利息)が一定となる返済方式です。	●就学期間(貸付可能期間)は利息および保証料をお支払いいただけます。(元金返済は任意です) ●卒業後(貸付可能期間終了後)は貸付金額(借入総額)に応じた約定返済金額(元金+利息+保証料)が毎月15日に返済用貯金口座から自動引落しとなります。
担保	不要です。	
保証人	原則不要です。※島根県農業信用基金協会が保証いたします。	
保証料	金額・期間に応じた保証料(年率0.35%・分割後払い方式)をお支払いいただけます。	約定返済日に元金・利息の返済にあわせ、ご利用いただいた金額・期間に応じた保証料(年率0.35%・0.80%)をお支払いいただけます。
手数料	繰上返済を行う場合や返済条件を変更される場合の手数料は、無料です。	
その他	貸付対象のお子さまが、さらに上級の学校に進学する場合には、繰り替え貸付をすることができます。	A.T.M.・C.Dをご利用いただく時間帯によって所定の手数料がかかる場合がございます。 ●お子さまの学籍を確認させていただくことで、指定年数到来まで貸付可能期間を延長することができます。 ●当座貸越型(カード型)から証書貸付型に切り替えることもできます。

※上記は島根県農業信用基金協会保証の場合となります。

## 令和6年分農業所得申告用 農業経営データの申し込みについて

J Aでは農業所得申告に向けて、希望される方に農業経営データを提供しています。  
令和6年のデータにつきましても、例年どおり自動更新で配布いたします。期中で経営移譲をされたり亡くなられた場合の新規、変更を希望される方は手続きが必要となりますので、必ずお申し出頂きますよう、お願いいたします。

昨年データを取りに来られていない方は自動更新の対象となりませんのでご注意ください。  
提供データについては以下のとおりです。

1. 提供内容 指定J A貯金口座の令和6年分取引内容を集計したデータ  
(一人あたり3口座まで)
2. データの種類
  - ① パソコン用データ
    - ◆エクセル用データ ◆ソリマチ農業簿記ソフト用データ
    - ※CD-R、インターネットダウンロードでの配布となります。
  - ② 帳票データ（紙に出力したもの）
3. 料 金
  - 1 世帯あたり500円（税込）（口座引落）
  - 新規の方は貯金口座振替依頼書の提出が必要となります。
  - 料金の引落しは令和7年3月下旬頃になります。
4. 申込締切 令和6年12月20日（金）
5. データ配布時期 令和7年2月上旬（※予定）

新規・変更の申し込み・お問い合わせは  
最寄りの営農経済センターまでお願いいたします。

### お問い合わせ先

安来営農経済センター  
(TEL : 28-7800)

伯太営農経済センター  
(TEL : 37-1414)

広瀬営農経済センター  
(TEL : 32-2336)

インターネットのできるパソコンをお持ちの皆様へのご案内

## インターネットを利用して、農業所得申告用農業経営データをご自宅のパソコンに取り込むことができます!



J Aでは、ご自宅のパソコンに農業所得申告用農業経営データやプログラムを取り込むことができるサービスを提供しています。

利用登録してJ Aしまねやすぎ地区本部のホームページにアクセスすれば、パソコン用データやエクセルプログラムなどを必要なときにいつでもダウンロードすることができます。

一度登録をされますと、**次年度からは申し込み不要のうえ無料**

初年度登録料（ID、パスワード発行：1世帯500円(税込)）でご利用いただけますので、この機会に是非このサービスをご利用下さい。

お問い合わせ先

生産流通課 担当：小川（TEL : 0854-28-7800）



## 人事異動

- ◎異動（令和6年11月1日付）（ ）内は旧部署  
**【地区本部内異動】**  
 ▼赤江支店信用課・小林真海（企画総務部総務課付）  
 ◎採用（令和6年11月1日付）  
 ▼安来東支店信用課事務見習い・福本舞華  
 ▼広瀬支店信用課・松阿弥純子  
 ▼安来南支店信用課・勝部陽子（正職員登用）  
 ▼広瀬支店比田店・古志野里美（正職員登用）

## 税務相談会日程

- 安来東支店 12月2日(月)10時～12時
- 伯太支店 12月2日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 12月16日(月)10時～12時

12月の外務日は  
**18日(水)・19日(木)**  
 担当職員がお伺いします。

## 新人職員紹介



福本 舞華

(ふくもと まいか)

組合員、地域の皆様のお役に立てるように、一生懸命努めてまいります。

よろしくお願いいたします。

## 令和6年度 第4回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和6年10月24日(木) 赤江支店2階

### 報告事項

- やすぎ地区本部の事業・運営の状況について
- 令和7年度 安来市農林政策・予算に関する要請について
- 金融共済事業実績について（9月末）
- 営農経済部からの報告事項
  - ・令和6年9月販売実績について
  - ・令和6年産米の集荷および検査状況について
  - ・各種取組みの実績について
  - ・「やすぎを食べよう」の取組みについて

### 協議事項

- 業績還元の使用について
- 新たな総代定数と令和5年度末正組合員数に基づく、各地区総代定数の設定について



## 市況動向

島根中央子牛市場  
 (単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	439,313	407,000	435,875	435,769	425,634
	頭数	8	1	4	13	117
	最高価格	539,000	407,000	551,100	551,100	630,300
又キ	平均価格	598,400	721,600	575,575	593,831	519,613
	頭数	4	1	8	13	160
	最高価格	717,200	721,600	713,900	721,600	926,200
総平均価格	492,342	564,300	529,008	514,800	479,918	
合計頭数	12	2	12	26	277	

【税込価格】

### 10月子牛市場県外移出頭数

	山口県	宮崎県	三重県	熊本県	滋賀県	香川県	福岡県	その他	合計	県外移出率
雌	12	2	14	3	13	8	0	21	73	61.34%
去	14	15	1	11	0	3	10	13	67	41.10%
合計	26	17	15	14	13	11	10	34	140	49.65%

(頭数評価含)

### 肥育センター5等級評価牛 (10月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
百合久勝-寿恵高福-千隆-茂重桜	去勢	505.8kg	A5	11	
美津金幸-安茂勝-谷福土井-菊照土井	去勢	451.4kg	A5	9	

## 全国は“保合”、本県は中央で“下落”の取引となる。

令和6年10月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部10月21日現在速報)は、雌440,491円(前月比100%)、去勢561,257円(前月比100%)、計508,069円(前月比101%)で“保合”の取引となっています。

本県10月の子牛市場は中央で開設され277頭の取引があり、平均価格は雌425,634円(前回は61千円安)、去勢519,613円(前回は35千円安)、平均479,918円(前回は52千円安)で“下落”の取引となりました。

今月上場の牛は、いつもより発育・肋張りが悪い牛が多く見られました。発育良好で肋張りのいい牛は高値になった反面、肋張りの悪い牛や発育が十分ではない牛は値段が伸び悩み、個体間による価格差が顕著に見られました。

今後、寒い時期を迎えます。子牛はルーメンが未発達であり皮下脂肪も薄いため、体調を崩しやすくなります。寒さによる増体不足や疾病による発育不良を防ぐために、「寒さに耐えられる十分なエネルギーの供給」や「寒さを防ぐ環境づくり」など、気候に合わせた飼養管理に気を付けていただき、購買者に好まれる子牛の上場をお願いします。

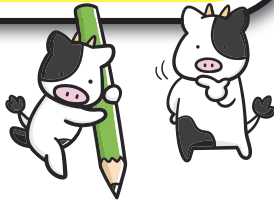
最近、島根県産素牛の枝肉を屠場などで見たり、評判を噂で聞いて興味を持たれ、島根の市場に購買に入られる方も増えています。“発育が良好、で、腹作りの出来た、余分な脂肪のついていない、子牛を育成することにより、今後も購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

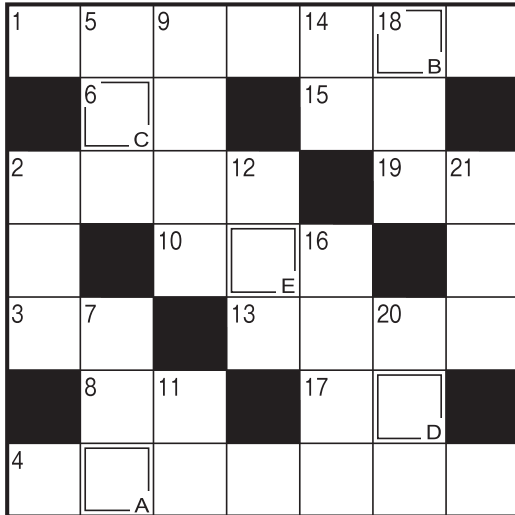
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年11月号

## CrossWord Puzzle



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
---	---	---	---	---

### タデのカギ

- ②墨をするときに使います
- ⑤英国の文化について学び、——を深めた
- ⑦外為の「為」を略さずにいうと
- ⑨氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- ⑪令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- ⑫残ったおでんに具を——して煮直した
- ⑭ズボンを買ったあとで上げることも
- ⑯使ってはいけない技のこと
- ⑰だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑲ゴルフクラブの一種です
- ⑳風邪の予防に、ガラガラガラ

### ヨコのカギ

- ①12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- ②甘いお菓子のことです
- ③——の授業で、冬の星座について学んだ
- ④昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ⑥ギャンブルです
- ⑧どてらに詰められているもの
- ⑩安心したときにホッともらいます
- ⑬忘年会で部長が——の音頭を取った
- ⑮サンタクロースの乗り物
- ⑰彼は——とともに認める本の虫だ
- ⑲——、乙、丙、丁

## 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。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



### 賞品

正解者の中から抽選で30名(JAしまね全体)の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

### 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### 宛先・締切

〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係  
2024年12月6日(金)(当日消印有効)

### ◆先月号の答え◆

#### 「ホシガキ」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

おっちゃんと呼ばれて笑ふ秋彼岸

西ノ島町 川上 茂様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

## 優秀賞

たて結びした児もまじる盆踊

邑南町 三宅伊知枝様

大谷もポケモンも立つ案山子径

浜田市 三沢 孝子様

身に入むや人に時間といふ薬

出雲市 北村 功様

## 佳作

長き夜や漢詩に多き処生訓

出雲市 藤江 堯様

涼求め思はず入るパチンコ屋

吉賀町 竹中 和博様

下山時に夕管は咲く登山口

出雲市 大森喜代子様

星図より飛び出す形流れ星

出雲市 金山 陽様

胡麻を炒るばらばら音を掻き混ぜる

出雲市 竹田喜久子様

「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 定価1,027円



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

### 応募方法

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

### あて先

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



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

・お預かりした個人情報、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。

2024 11/1 金 >>> 12/30 月

定期貯金

# 必ずもらえる

当JAへ新たな資金でお預入れいただくと

**500万円コース** どちらか選べる

※3種 5kg (15kg)を2回に分けてお届け

20,000円分(金利0.4%相当)  
しまね和牛肉 焼き肉・スライスセット(冷蔵)か  
お米(30kg) どちらかプレゼント!

**300万円コース** どちらか選べる

※1

10,000円分(金利0.33%相当)  
しまね和牛肉 焼き肉・スライスセット(冷蔵)か  
お米(15kg) どちらかプレゼント!

**100万円コース**

※1

3,000円分(金利0.3%相当)  
しまね和牛肉 パラエティ  
切落しセット(冷蔵)をプレゼント!

500万円分の定期貯金を新規でご契約された方に20,000円分のしまね和牛肉焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(30kg)どちらかをお選びいただきお届けいたします。\*お米は、15kg(島根県産こしひかり(5kg)、つや姫(5kg)、きぬむすめ(5kg))を1セットとして、2回に分けてお届けいたします。(合計2セット)

300万円分の定期貯金を新規でご契約された方に10,000円分のしまね和牛肉焼き肉・スライスセット(冷蔵)かお米(15kg)どちらかをお選びいただきお届けいたします。\*お米は、15kg(島根県産こしひかり(5kg)、つや姫(5kg)、きぬむすめ(5kg))を1セットとしてお届けいたします。

100万円分の定期貯金を新規でご契約された方に3,000円分のしまね和牛肉パラエティ切落しセット(冷蔵)を、お届けいたします。

★期間1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。上乗せ金利の適用があるものを除きます。★ATM・IBで契約いただいたものについては除きます。★本キャンペーンは1人2,000万円を上限として特典の対象とさせていただきます。★本キャンペーンは募集額が105億円です。募集額に達した場合は、その時点で募集を終了させていただきます。※1 1年定期貯金の場合の金利換算として表記しています。※夏のキャンペーン定期を解約して新たにご契約された場合は特典の対象外とさせていただきます。\*お米については、3種5kg(15kg)が1セットになり、500セットに達した時点で終了となります。



# 抽選でもらえる

**1** 10万円以上新規で定期貯金をご契約されると、抽選で合計600名様に島根のお米食べ比べセット(5,000円相当)(仁多米こしひかり(2kg)、つや姫(2kg)、きぬむすめ(2kg))をプレゼント!



**ダブルチャンス**

**2** ①に外れた方に、抽選で100名様に農協商品券1,000円分をプレゼント!

**3** ①、②に外れた方で、ATMまたはJAネットバンクからご契約いただいた方に、抽選で50名様に農協商品券1,000円分をプレゼント!

★期間1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。\*上乗せ金利の適用があるものを除きます。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、抽選権は無効となります。

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください



# 住まいの 率断熱リフォーム

冬でも  
足元快適



調査・お見積  
**無料!**

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

**Kodama 株式会社 コタマサイエンス**

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471



お問い合わせ先  
最寄りのJA各支店に  
お問い合わせください



里芋のごまみそ和え



材料 (4人分)

- 里芋…………… 大小20個くらい
- 味噌…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- すりごま(白)……大さじ1
- 細ネギ…………… 2～3本

作り方

- ①鍋に里芋とひたひたになるくらいの水を入れ、火にかけて里芋が柔らかくなるまで茹でる。
- ②水に取り、里芋の皮をむく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、皮をむいた里芋を加えてあえる。
- ④器に盛り、細ネギを散らす。

コメント

- ・簡単!! 茹でて皮をむいた里芋を調味料で和えるだけ!
- ・里芋が大きい場合はひとくちサイズにカットします。

アレンジ

- ・チーズをかけてオーブントースターで焼けば、グラタン風に変身!
- ・Aの調味料の中にツナやかつお節を加えてもおいしくいただけます。



材料 (4人分)

- ブロッコリー…………… 1株
- 豚肉(生姜焼き用)…… 300g
- 塩こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ3
- サラダ油…………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ5
- マーメイド…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。(軸も皮をむいて長さ1～2cmに切る)
- ②豚肉を半分に切り、塩こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を並べ入れ、焦げ色が着いたら裏返し、ブロッコリーを肉の上のせて、蓋をして蒸し焼きにする。2～3分経ったら全体を混ぜ、再び蓋をしてブロッコリーに火を通す。
- ④大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、焼きあがった③を入れてしっかり混ぜ合わせる。

ブロッコリーと豚肉のオレンジマヨネーズ焼



アレンジ

- ・豚肉を鶏肉やエビ、油揚げに替えてもおいしくいただけます!
- ・Aの調味料のしょうゆをケチャップや味噌に替えて、味変も楽しめます。



コメント

- ・ビタミンやミネラルの含有量がトップクラスのブロッコリーは油と一緒にとることで吸収力がアップします! 炒めたり、胡麻和え、ドレッシングやマヨネーズをかけたりして野菜のパワーをいただきましょう!

健康散歩

血圧と上手に付き合う第一歩

JA島根厚生連

日本では3人に1人が高血圧と言われています。しかし、塩分の多い日本の食生活を背景に、血圧をコントロールできている人はアジア諸国に比べて少ないとされています。心配しすぎる必要はありませんが、血圧は自覚症状なく高くなることもありますし、高くてもそのままにしている人が多いようです。



血圧を「たまたま高かっただけ」「健診では高いに決まっている」と安易に自己判断するのは禁物です。放っておくと命にかかわるような事態になる可能性があります。

血圧は常に変動しています。高血圧対策では適度な運動、減塩などの食事療法、良質な睡眠などが大切ですが、1日の中で血圧がどのように変動しているかを把握できればより効果的な対策が立てやすくなります。まずは、自分の日頃の血圧がどれくらいか、変動がどれくらいあるのかを測定してみたいかがですか?

<自宅での血圧測定のポイント>

- ・血圧計は二の腕で測るタイプがお勧めです。
- ・測る前15分くらいは安静にし、測定する30分以内にカフェインの入った飲み物・タバコは控えるようにします。
- ・できるだけ同じ時間に測るのが理想です。  
※朝は起きて1時間以内、排尿後・朝食前(血圧の内服をしていれば内服前)、夜は寝る前に測ります。
- ・血圧を測る腕が心臓と同じ高さになるように座り、体の力を抜いてリラックスして測りましょう。

