

2018

# JAしまねびより 10

October Vol.31

**特集** 島根のいいもの再発見!! 「海士町 ブドウ」 隠岐どうぜん地区本部

来月の  
外勤日は 11/14(水)・15(木)



隠岐神社 (海士町)





島根には誇れる農産品がたーっくさん！  
**島根のいいもの再発見!!**  
 直撃・生産者インタビュー！

東西に長く広がり、海も山もある自然環境豊かな島根県。島根には、胸を張って誇れる農産品が実は多種多様にあるんです。毎月、その農産品を紹介、生産者の生の声を聞いていきます！

## 【海士町 ブドウ】

10月は、隠岐どうぜん地区本部。海士町でブドウ栽培に取り組む、株式会社海士楽（あまらく）の山藤隆康さんにお話をお伺いしてきました。



お話をお伺いした、山藤隆康さん。

### ブドウ栽培をはじめたきっかけを教えてください。

私は大阪府羽曳野市から農業をしに来ています。羽曳野市はデラウエアの大規模な産地だったので、周囲にはブドウ畑がたくさんありました。ワインが大好きだったこともあり、ブドウがどのように育ち、実が房っていくのか、大阪在住時に趣味としてブドウを栽培し鑑賞していました。海士町に2009年に最初のブドウを定植した後、生業（なりわい）として本格的にブドウの生産に取り組み、生食用の販売をはじめました。それと同時に、いつか自分のブドウでワインを作ってみたくてという夢を実現したくなりました。

### ブドウの品種は何ですか？

海士町では自家用に育てている方はいますが、農家として販売まで行っている方はいませんでした。そこで特定の品種ではなく、色々なブドウを味わってもらおうと考えま

した。当初は約30種類のブドウを植えていました。土地に全く合わないもの、土地には馴染むけれどたくさん実が付かないものなど多種多様であり、品種を変えながら島の環境に合うブドウを探っていました。現在は約20品種を植えています。今では台木に特定の品種を接ぎ木して、苗木作りもできるようになりました。シャインマスカットや巨



様々な品種のぶどうを時期を変えて出荷。様々な味を楽しめるのも◎。(ブラックビート、珍しい!)



峰、紅富士、マスカットベリー、ブラックビート、バッファローなど、計60アールのほ場に定植しています。

### 栽培について大変なこと などありますか？

栽培はハウスではなく露地で育っています。四方が海に囲まれた海士町では、5月の芽立ちの時期に強い風が吹くことがあります。強風で芽が飛んでしまわないよう防風対策には特に注意しています。今年で70歳になりますが、木の根元を中心に行う雑草の刈払いは体力を要します。また、実がなるとカラスが食べに来ることがあります。日頃からこまめに巡回し直接威嚇



ブドウの話をする時の優しく、楽しそうな山藤さんの表情がとても印象的でした。

するなどして自分の存在を覚えさせ、カラスが近づかないようにしています。露地栽培なので、実が付いて摘粒した後は袋をかけるなど一定の作業が必要ですが、ハウスよりも甘さの乗り、色の濃さなど良い印象があります。JAや産直市に出荷しています。島でブドウが楽しまれていることを大変嬉しく思います。苦労して育てたブドウに花が咲き、その匂いを嗅いだ時には、作っている喜びが込み上げてきます。

### ワイン用の品種も栽培している と聞きましたが？

5年前頃からピノ・ノワールやカベルネ・ソーヴィニオン、リースリング等欧州系品

種を植えてきました。また、島根県が開発した生食用ブドウ品種の出雲クイーンも栽培しています。渋みや酸味が少ないですが甘みは強く、独特の香りがします。神紅（しんく）は、まだ苗が一般の農家の手に入りませんが、ぜひ栽培したい品種です。シャインマスカット系の出荷基準18度を上回る20度以上の糖度でマスカット系の強い香りがあります。どちらも今後の島根を代表する品種と確信しているので、他県にはない島根のオリジナル品種でワインを作りたいと考えています。ブドウの木は一般的に3年で25%の実がなり、5年で成木になります。今年、最初に植えた木に実がようやく付きました。

### 今後の展望や抱負を聞かせてください。

町やJAさんの全面的な協力により、長年の夢であったワインの醸造に取り組める段階にきています。町が「海士ワイン特区」に認定されたことで、小さな醸造所を整備する予定となっており、来年度に醸造をはじめたいと考えています。まずは島根の新しいオ



取材班も畑で摘みたてのブドウをよばれました。濃厚な甘さ、それでいて爽やか!びっくりでした。

リジナル品種でワイン第1号を作りたいです。島の生活ではこれまで、ブドウのイメージが無かったと思います。今では産直市のほか給食センターに出荷し子供達に食べてもらっています。島で美味しいブドウやワインが身近になることを願っています。加えて私のノウハウを惜しみなく伝えていき、ブドウ作りの仲間をどんどん増やしていきたいです。



島でのブドウ生産に始まりワイナリーへと。山藤さんのブドウへの探究心は尽きません。

## ブドウ 一口メモ

「海士ワイン特区」は平成29年度に国が認定。酒税法ではワインを製造・販売できるのは、年6kl以上作らなければならないが、特区の認定により2klに緩和される。これにより比較的小規模でもワインの製造を行うことができる。海士町の基幹産業は畜産業を含む農業と水産業だが、特産品は水産物がメインで農産物は極めて少ない。高齢化や後継者不足による遊休農地の拡大を防ぐため、ブドウを使った新規就農者の確保、新たな特産品による地域振興の拡大にチャレンジしている。



# ／ チャレンジ ／ 「JA自己改革」



「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標に、JA自らが進める改革のことをJA自己改革と言います。JAしまね農業戦略実践3カ年営農計画の取り組みはもとより、食農教育や社会貢献活動等を通じて、地域活性化と住みよい地域社会づくりをめざします。

## JAしまね畜産事業の新たな取り組み

JAしまね農業戦略として取り組んでいる、畜産総合センター（キャトルステーション・繁殖センター機能による農家支援と担い手育成・研修機能等）は、まず、やすぎ地区本部、雲南地区本部で開設しました。平成30年度には石見銀山地区本部、島根おち地区本部の和牛繁殖事業振興を目的に、母牛・子牛預り牛舎の整備を行い「県央地区畜産総合センター」を開設しました。隠岐地区においても4市場のうち2市場の移転整備を行い、各関係機関のご協力のもと、平成30年7月に新施設で家畜市場を開設しました。



県央地区畜産総合センター

### ①繁殖母牛預り牛舎の整備

妊娠中の母牛の預かりを基本とし、農繁期や冬期間の預かり（集落放牧等）、不受胎牛の預かり、高齢飼養農家からの預かりによる飼育管理支援を行なっています。

定期的に妊娠牛を預ける事により、牛舎の増築等のための土地・資金等を心配することなく余剰の労力を増頭につなげることや、入院等により飼養しにくい環境下でも、繁殖雌牛をセンターへ預けることにより、継続飼養や後継者への経営移譲が行いやすい環境を生み出します。

### ②和牛子牛預り牛舎の新設

子牛を預けることより、農家の牛舎空スペースの利用や余剰労力で母牛の増頭を勧め、管内生産頭数の拡大及び生産者の所得増大に寄与します。

### ③家畜市場の移転整備

隠岐の島町の西郷家畜市場と西ノ島町の浦郷家畜市場の移転整備について、隠岐の島町や西ノ島町及び県隠岐支庁のご支援により、平成30年6月に完成しました。

隠岐地区全体の和牛繁殖事業の更なる発展に寄与できるよう家畜市場機能と畜産振興機能が発揮できる施設として運営していきます。



隠岐の島町の西郷家畜市場



西ノ島町の浦郷家畜市場





# JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介

JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

## 常松種苗株式会社

代表取締役 常松 信光

斐川町の常松種苗株式会社は、平成23年7月に法人設立をしました。もともと両親が野菜苗やたまねぎの専業農家でしたが、高齢となってきたため、町内の会社を退職し、家業を継ぐことにしました。繁忙期には臨時雇用にて対応していましたが、期間雇用では労働力の確保が不安定のため、周年雇用をするため法人化に踏み切りました。



現在、野菜苗ハウス8棟、たまねぎ3.8ヘクタールを経営していますが、今後は農地中間管理事業を活用し、農地の集積・集約化をすすめ、たまねぎの面積を拡大する予定です。

これまで、JA農業振興支援事業や県・出雲市の補助事業を活用し、たまねぎの播種から収穫・選別までの機械導入を行い、作業の約9割が機械化体系で出来るようになりました。今後は、収穫期間をより短縮し、品質の良いたまねぎができるようさらに機械化をすすめていく計画をしていますので、JA農業振興支援事業（園芸推進5品目の拡大支援）の継続的な支援をお願いいたします。



斐川町内では、約12ヘクタールのたまねぎ栽培が行われていますが、全盛期は50ヘクタールを超える面積がありました。高齢化で廃業が進む中、斐川たまねぎを維持・拡大していくためにも、地域の主導的立場に立って、園芸品目による所得の向上に向けて取り組んでいきます。

### 斐川地区本部長より 激励の言葉

玉葱産地復興をめざし、機械化や栽培技術の改善により、コスト削減に努力され、精力的に面積拡大を図っておられます。地域のトップリーダーとして、今後の活躍を期待いたします。

## 理事会情報（8月22日開催）

### 協議事項

- ①平成31年度島根県農業政策および予算に関する要望書について
  - ②平成30年産共同計算対象米穀の概算金支出対応について
  - ③平成30年産島根米の諸区分ならびに諸格差単価の設定について
  - ④平成30年産島根米の仮単価の設定について
  - ⑤平成30年産飼料用米の概算金単価の設定について
  - ⑥平成30年産備蓄米の概算金単価の設定について
  - ⑦葬祭会館利用料の変更および葬祭会館利用管理規程の一部改正について
  - ⑧組合と理事との取引（契約）の承認について
  - ⑨購買未収金遅延料の減免について
  - ⑩不良債権の処理に関する方針の一部改正について
- （紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）





## 雲南

### 奥出雲町で品評会 質の高いブドウ集まる

奥出雲町ぶどう生産者組合は9月7日、島根県奥出雲町のJALまね雲南地区本部野菜予冷所で品評会を行いました。県や町、JAが集まり出品された巨峰やピオーネ、シャインマスカットを審査しました。

粒の色や大きさ、食味などの項目で評価し、各部の最優秀者は来年2月、同組合の定期総会で表彰されます。JAの田中職員は「今年は予想以上に糖度があがっており、20度近いブドウが多く出品された。ぜひ味わってみてほしい」と話します。

近隣の直売所「よこただんたん市場」「玉峰山荘特産市」「仁多特産市」などのほか、阪急オアシスに出荷しており、シャインマスカットは10月中旬ごろまで店頭に並び予定です。



#### 結果

有核巨峰の部：梅木 幸美  
無核ピオーネの部：糸原 詩郎  
シャインマスカットの部：藤原 章

## 隠岐

### 地域住民による活気ある 地域づくりを紹介

隠岐の島町飯田地区にて、地域に居住する高齢者を中心に活気ある地域づくり、絆づくりの一環として河川敷を緑化して地区民の憩いの場を作ろうと、芝桜の苗の定植が行われました。この活動は芝桜の苗づくりから始まり、地元にある河川敷に防草シートを張った上で芝桜の苗約2,000本を定植しました。来年の春には花を咲かせ、地域住民の賑やかな声が聞こえて来ることでしょう。この活動支援として、JALまねの地域貢献活動・地域活性化支援事業を利用し助成をさせて頂きました。



## くにびき

### 8月31日は野菜の日！ 宍道支店でトラック市開催！

JALまね宍道支店と産直出荷者協議会宍道支部は、地産地消を促進するため、8月31日同支店の駐車場で、軽トラックの荷台を使って販売する「トラック市」を開催しました。

トラック市は、来店者が多い年金感謝デーにあわせて地元農産物の消費とPRに繋げてもらおうと毎回開催。今年は8(や)3(さ)1(い)の語呂あわせから野菜の日に制定されている、8月31日に開催しました。

当日は、同支部の会員8名がトマト、ナス、オクラなど旬の野菜や農産加工品を持ち寄り、軽トラックの荷台や長机に陳列。朝9時の開始とともに、駐車場は多くの人で賑いました。来場者は会員から、旬の農産物のおいしさや調理方法を聞きながら買い物を楽しみました。

同支部の勝部健さん(72)は「定期的に葉物野菜が少なかったが、夏野菜を中心に良いものが並んだ。8月31日の開催は初めてだったが、たくさんの方が来てくれてよかった」と笑顔で語りました。



## やすぎ

### 二十世紀梨品評会開催

やすぎ梨生産部会は9月4日、やすぎ生産センターで「二十世紀梨」の品評会を開催しました。「二十世紀梨」の品質向上をはかり、市場における安来産「二十世紀梨」の名声を高めることを目的に毎年開催されています。審査の結果、生産者が出品した15点の中から、最優秀賞の安来市長賞に島田毅さんの梨が選ばれました。

品評会は果形や玉ぞろい、病虫害や傷害の有無などの外観を比較する一次審査と、大きさや硬度、糖度などを測り付点する二次審査で構成され、県や市の関係者らが審査に臨みました。今年の夏は雨が少なく猛暑が続きましたが、生産者の日々の努力により、糖度が最高12.7度の梨も出品されるなど全体的に非常に甘く、大玉でなめらかな肉質に仕上がりました。受賞結果は次の通りです。



最優秀賞 島田 毅  
優秀賞 島田 和幸  
優秀賞 岩崎 幸男  
優秀賞 永田 幹夫  
優良賞 金山 浩美



## 斐川

### 中学生がJAで職場体験

9月12日から3日間、出雲市立斐川西中学校3年生が取り組む「職場体験学習」の一環で、グリーンセンターとデイサービスセンターつつじ園で生徒たちによる体験実習が行われました。自ら体験することで職業観や勤労観を育て、自己の可能性や適性について理解を深めるために毎年行われています。各職場で様々な仕事を体験し、人との接し方やマナーを学んだ皆さんは、「最初は緊張していたけど、少しずつでもコミュニケーションをとっていくと自然に笑顔で話しができるようになった」「普段は机に座っている時間が多く、一日中立ち働くのはとても大変なこと」と振り返り、担当課の職員は「3日間、生徒たちは一所懸命働いてくれた。今回体験したことをこれからの生活の中で生かして欲しい」と期待を込めました。



利用者と一緒にゲームを楽しむ様子



包んだ花束に値札を貼る様子

## 隠岐 どうぜん

### 帝祭り開催

西ノ島町別府で9月8日、後醍醐天皇を偲んで2年毎にとりおこなわれる秋祭り「帝祭り」が開催されました。

当日は朝からの小雨模様で、毎回行われる黒木御所周辺を時代衣装をまとうて行列する最大イベント「御所車行列」は、残念ながら場所を室内に移し行われましたが、後醍醐天皇サミットと銘打った講演会・餅まき・島前高校生徒の飛入りダンスや各種団体による出店があり、催しを盛り上げようとの熱気に溢れていました。当地区本部も出店し、島根和牛肉・産直寿司・地元産のブドウと梨・JA農産加工場の赤飯などを取りそろえ販売を行いました。沢山の人が訪れ、あっという間に完売するものもありました。

祭りの締めくくりには、1,200発の花火が別府湾の台船から打ち上げられ、天皇御在所の黒木御所を明るく照らし出しました。



## 石見銀山

### つぼみくらぶが野菜収穫体験

JAしまね石見銀山女性部のフレッシュミズ部会「つぼみくらぶ」が、野菜収穫体験を行いました。

12名の会員が参加し、大田市三瓶町にある同部会員の廣本恵里子さんの畑で、ポップとうもろこしや枝豆、なす、かぼちゃを収穫しました。

会員は、「新鮮な野菜が収穫できてよかった。家で食べるのが楽しみ」と語りました。

「つぼみくらぶ」は、子育て世代の女性たちが、自分たちに関心のある事柄を中心に活動内容を組み立て、月1回のペースでJAに集まっています。子ども連れの部員も多く、みんなで子どものお世話をしながら楽しく活動しています。



野菜の収穫体験を楽しんだつぼみくらぶ部員

## 出雲

### 教育文化セミナー開催 女性部員、JA役職員らが参加

JAしまね出雲地区本部は9月6日、同地区本部で教育文化セミナーを開きました。女性部員、JA役職員ら約80人が参加。JA自己改革の仕上げの年を迎え、改めて教育文化活動の重要性を確認しました。

セミナーでは、家の光協会の関口聡常務が農協改革の動きについて情勢を報告し、JA・農業・自己改革についての理解促進のため、家の光記事の活用を呼びかけました。

また、日本農業新聞の細谷章論説委員が農政の行方とJA自己改革について講演。農政改革の先に想定される農業、JAへの影響を話し、今後産地が生き残っていくために必要な技術、労働力などについて説明するとともに、自己改革の重要性を訴えました。

細谷論説委員は「自己改革は、やっているということを見えなくてはいけない。日本農業新聞を活用し、情報交換をしていただきたい」と話しました。



講演をする細谷論説委員



## 西いわみ

### 榊生産組合設立30周年を祝う

鹿足郡津和野町商人地域を中心に、日本古来の神事等で使用するサカキを生産、出荷する商人榊生産組合（組合長田中幸一）は、8月25日に30周年を祝う記念大会を同町枕瀬の集会施設プラサ枕瀬で開きました。

関係機関や生産者、市場関係者ら約60名が出席した大会では、来賓の下森博之町長が「人口減少の中で中山間地域の活性化が課題となっている中、集落一体で知恵を出し合い取り組んでこられたことが先進事例となる。大変ありがたい」と祝辞を述べたほか、JAしまね竹下正幸組合長が「組合がこの先40年、50年と続き、未永く消費者に商人榊ブランドを届けられる事を期待する」と述べ30周年を祝いました。

商人榊生産組合は、新規就農者を含む生産者30名が約10ヘクタールの榊園から、県内市場を中心に広島市場や産直市などに出荷しています。

田中組合長は「今年度も新規の若い組合員が増える。まだまだ伸びしろはあると実感している」と意気込みを語りました。



## 本店

### Bリーグアリーカップ西日本 JAブース大盛況！

9月8日に松江市総合体育館で開催されたバスケットボール「Bリーグアリーカップ西日本大会」へブースを出店し、島根県産のシャインマスカットと二十世紀梨を販売しました。

中国・四国・九州から6チームが出場する本大会には、県外からもたくさんのブースター（Bリーグにおけるファンの呼称）が来場されるとあって、当JAもはりきって島根の旬の味覚を取り揃えました。特に、シャインマスカットを小分けにした「シャインマスカットカップ」は、試合を観戦しながら摘まめることから大好評！そのおいしさや手軽さが口コミで拡がり、中には観戦中に1房食べきってしまったブースターも。会場では試食も行い、島根県の旬の味覚を県内外へPR！九州からお越しのブースターさんから「島根で梨やマスカットを作っていることを初めて知った。とてもおいしい」とのコメントをいただくなど、皆様に喜んでいただきました。



## 島根おおち

### 山口市へ日帰り旅行

JAしまね島根おおち地区本部では9月20日、山口県山口市の山口きらら博記念公園で開催されている「山口ゆめ花博」と国宝五重塔のある「瑠璃光寺」への日帰り旅行を開催しました。

当日はあいにくの空模様となりましたが、午前中は「山口ゆめ花博」を見学しました。近隣で開催されていることもあり、行ってみたいと思っていたがなかなか行く機会がなく、今回の旅行はちょうどよかったとの声もあり、園内は色とりどりの花々にあふれ、心癒される空間でした。昼食の後は、国宝五重塔のある瑠璃光寺に向かい、庭園と五重塔のある景色に花博とは違った楽しみ方をすることができました。

11月13、14日には年金友の会「寿ロード」を計画しており、今年も博多で歌舞伎の鑑賞を楽しんでいただければと思います。皆様のご参加をお待ちしております。



## いわみ中央

### バケツでお米作り ～園児が稲刈り体験～

JAしまねいわみ中央地区本部は、9月7日に社会福祉法人日本聖公会浜田福祉聖バルナバ保育園で、バケツ稲の稲刈りを行いました。年長児18名は、5月の田植えから大切に育ててきた稲を、営農部佐々木清繁次長の指導のもと丁寧に刈り取っていきました。この苗は、春に佐々木次長の指導で植え付け作業を行ったもので、園児らが大切に管理してきたものです。

天野明美園長は「当園は、お米一粒の大切さを子供たちに教えている。このお米作りの体験をとおして、食の大切さを養っていきたい」と話されました。

収穫した稲は、園で10日ほど「はで干し」した後、精米され、園児らが作った梅干しを使っておにぎりを作る予定です。





タテのカギ

- ① 武士が腰に差す物
- ③ パリやベルリン、バンコク、北京など
- ⑥ 8は2の4——です
- ⑦ 英語ではゼブラ。草食動物です
- ⑧ 月が出ていなくて真っ暗です
- ⑩ タンスなどに加工する軽い木材
- ⑫ 家族やごく近い人のこと
- ⑭ 遠くて近きは男女の——
- ⑯ モミジとも呼ばれる木
- ⑰ 10月は神無月、11月は——
- ⑱ ネタやシャリなどから作ります
- ⑳ このぶんしょうにはつかわれていません
- ㉑ ヒトコブ——やフタコブ——は砂漠で使われる動物

ヨコのカギ

- ① アフリカの川や池にすむ動物。体も口も大きい
- ② そろそろスタッドレス——に交換しようかな
- ③ まるで取り付く——もない様子だったよ
- ④ ——栽培はオーガニック農法とも呼ばれます
- ⑤ 鳥籠の中に取り付ける棒
- ⑦ 火事に備えて設置する物
- ⑨ 音はこれで聞き取ります
- ⑪ 落語を客に聞かせる職業
- ⑬ 頭をひねって絞り出します
- ⑮ 徳川将軍家は三つ葉葵(あおい)
- ⑰ 机のこと。ライティング——
- ⑲ 道が十字に交差している所
- ㉑ 漢字では羊の歯と書く植物

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？

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

答え

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

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（JAしまね全体）の方に「JA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 〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1  
JAしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係  
平成30年11月5日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆  
「クリヒロイ」

キ	リ	ギ	リ	ス	キ	ソ	ク
シ	シ	ヨ	ウ	シ	キ	ナ	シ
ユ							
ヤ	ジ	ロ	ク	バ	エ		
ア	マ	ミ	ト	バ			
ヒ	ト	ミ	ク	ナ	ル	ト	

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはございません。

けんこうさんぽ  
健康散歩  
JA島根厚生連

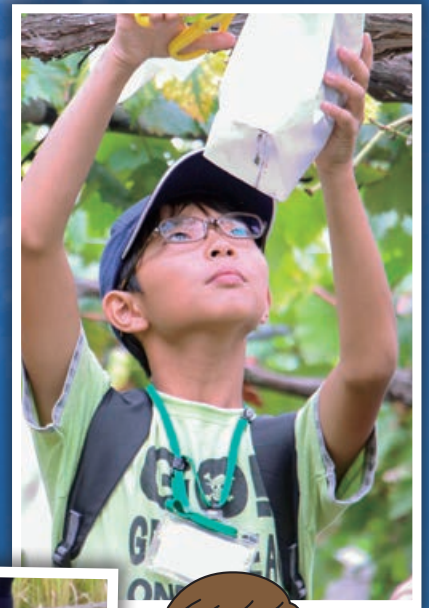
インフルエンザ対策

インフルエンザと診断されたら、処方された抗インフルエンザウイルス薬の服用と共に、脱水症状を防ぐ為の水分補給と、十分な栄養をとってください。  
一般的には、熱が下がってもインフルエンザの発症から5日間程度は、鼻やのどからウイルスを排出するとされていることから、他の人への感染を防ぐ為に接触は控える必要があります。ただし、職場や学校などへの復帰については、それぞれ規定が異なりますので、ご確認ください。皆さん、インフルエンザにご注意を!!

- 正しい手洗い方法
1. 時計や指輪を外し、流水で軽く洗う。せっけんをよく泡立てて、手のひら、指の腹側をこするように洗う。
  2. 手の甲、指の背側をこするように洗う。
  3. 指と指の間、指の付け根を洗う。
  4. 親指と親指の付け根を反対側の手で握り、ぐるぐると回すように洗う。(両方)
  5. 手の平に反対側の指先を爪を立てるようにして洗う。(両方)
  6. 手首を反対側の手でつかんでぐるぐると回すように洗う。(両方)
  7. 流水でせっけんをきれいに洗い流し、清潔なタオルやペーパーで水分をしっかりと拭き取る。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年大流行したり、命に関わる合併症を引き起こしたりするおそれがあります。インフルエンザの流行は、毎年11月頃から始まり、1月〜2月にかけてピークを迎え、3月頃迄続きます。ですから、今から十分な注意が必要で、感染を防いだり、重症化をさせない為にしっかりとした対策が大切です。  
インフルエンザにかかりにくくする為には、インフルエンザワクチンを接種することが重要です。上記のように1月〜2月にかけての流行が多いことから、11月〜遅くとも12月中旬迄には接種することが望ましいと考えられています。  
インフルエンザの感染対策は、飛沫感染対策として、咳エチケット、マスクの着用、うがい、人混みを避けることなどが大切です。また、接触感染対策としては、流水とせっけんによる手洗いの徹底が重要です。正しい方法で手洗いを行うことで、手に付いたウイルスを洗い流すことができ、予防効果が高くなります。





# あぐり スクール 収穫体験



J A石見銀山地区本部は9月22日、地区本部にて、第4回目の「あぐりスクール」を開きました。

同地区本部の小谷節夫宮農経部長は「農産物の恵みに感謝し、さつまいもやぶどうをたくさん収穫して欲しい」と話しました。

参加者は、5月に定植したさつまいものほ場で、芋掘りを行いました。

芋掘りの仕方は、長久町で農業を営む岩崎勝男さんが分かりやすく説明しました。

参加者は、親子で仲良くツルを切り、マルチを剥いで芋掘りを行いました。

土の中から大きな芋が出てくると、参加者からは大きな歓声が上がりました。

続いて、田んぼへ移動し、『ミコトモチ』の稲刈りを行いました。

芋掘りとは打って変わって、参加者は黙々と鎌で稲を刈り、束ねていきました。

芋掘りと稲刈りを終えた一行は、鳥井町でぶどう栽培を営む宅和健さんのハウスへ移動し、『瀬戸ジャイアンツ』と『高尾』を収穫しました。

その場で食べた参加者は「すごく甘くておいしい」と語りました。

次回は、いよいよ『卒業式』と『収穫パーティー』が行われる予定です。





# 西条柿出荷スタート！



西条柿の共選を行う従業員

石見銀山西条柿生産組合は10月2日、西条柿を初出荷しました。前段には、同組合員が集まり、目合わせ会を開催しました。これから、出荷のピークを迎える組合員たちは、真剣な面持ちで出荷規格を確認しました。

担当職員は「今年は昨年に比べて小玉傾向にあるが、糖度は例年並みで美味しい柿に出来上がっている」と話しました。

同組合は、今年、大田市西条柿生産組合と温泉津町西条柿生産組合が統合する形で設立しました。

『品質の良い美味しい西条柿づくり』をスローガンに、先進地視察や栽培研修会を開き、石見銀山西条柿の品質向上を目指しています。

生産目標は、青秀以上を7割の秀品率、3L以上を5割の大玉率、1,000\*以上の反収を目指し、出荷目標は、60tの出荷、販売金額2,100万円以上を目指します。

西条柿の出荷は、11月上旬まで続く予定です。

## 大田産の西条柿お届けします！

大田市の生産者が、丁寧に育て上げた『西条柿』ができました！

太陽の光をたっぷり浴びて育った甘い西条柿をお届けいたします。

JAグリーンおおだでもお買い求めいただけます。

JAタウン「銀山のおくりもの」からもご注文いただけます。詳しくはこちらから。



お問い合わせは、JA 生産販売課まで ☎0854-84-9058

## ◎交通安全活動支援 地域の安全に一役

JA石見銀山地区本部は9月19日、大田市立大田西中学校にて、『自転車交通安全教室』を開きました。

交通安全教室では、同地区本部の山崎辰次本部長が「交通安全の意識を高め、事故の未然防止に努めていただきたい」と全校生徒約130人に安全な自転車の利用を訴えました。

自転車交通安全教室は、危険な自転車走行による交通事故の一例をプロのスタントマンが再現し、生徒たちに危険性を疑似体験させる教育事業です。

9月21日には、大田市交通安全決起大会におい

て、同地区本部の上野昌宏金融共済部長が大田市交通安全協会へ反射タスキを贈呈しました。

9月26日には、楯野弘和大田市長へカーブミラーを贈呈しました。

楯野大田市長は「大田市には中山間地も多く、見通しの悪い道路も点在している。必要な箇所に設置させていただく」と話しました。

今後もJAでは、交通安全教室の他、反射タスキやカーブミラーの寄贈など、地域の交通安全活動を支援していきます。



自転車の事故の一例を再現するスタントマン



反射タスキを贈呈する上野部長(左)



楯野大田市長(左)へカーブミラーの趣意書と目録を手渡す山崎本部長(右)





## ●石見銀山いちご生産部会総会 部会員の経営安定を目指す



挨拶をする生越副部長

石見銀山いちご生産部会は8月25日、JA石見銀山地区本部で、総会を開催しました。

同部会の生越大地副部会長は「部会員が減少傾向にあるが、活動を増やす等打開策を図っていきたい」と語りました。

総会では、全議案が承認されました。いちごは、品目としても非常に人気が高く、安定した価格推移のため、非常に有望な作物として注目を集めています。

同部会は試食宣伝等、いちごの生産振興を図る活動を行っていく予定です。

## ●島根県JA青年大会 大國裕紀さん主張発表

島根県JA青年大会が8月28日に雲市で開催され、JA石見銀山地区本部から10名の青年連盟盟友が参加しました。

青年の主張発表大会では、大國裕紀さん（山口町）が出場。

「繁殖牛への挑戦」と題して、就農してから現在までの体験を発表しました。

発表大会終了後には、県内青年連盟の交流を目的としたスポーツ大会が開かれました。



発表する大國さん

## ●大田市畜産共進会 16頭が出品

JA石見銀山地区本部は9月11日、温泉津町の井田共進会場で、大田市畜産共進会を開きました。



優勝した横一男さんの『さくら1』号

各地域から1区（育成牛）、2区（母系群）、合計16頭が出品され、審査を行いました。

同地区本部山崎辰次本部長は「畜産を盛んにして、地域の活性化に繋がってほしい」と話しました。

審査の結果、優勝は1区の横一男さんの『さくら1』号に、準優勝は2区の吉田淳一さんの『もも』号と『すもも』号に決まりました。

1区の上位5頭と2区の首席は、10月20日に島根県中央家畜市場で開かれる、島根県種畜共進会に大田市代表として出場し、上位入賞を目指します。

2022年には、鹿兒島県で全国和牛能力共進会が開催されます。島根県では、鹿兒島全共に向け、これから候補牛のリストアップ等本格的な取り組みが始まる予定です。

## ●大田高校生がJA訪問 JA事業概要を学ぶ

島根県立大田高等学校の2年生9名が「地域探究学習」の一環として、JA石見銀山地区本部の大田米倉庫を訪れました。

同地区本部の多目的ホールでは、JAしまねの組織や事業概要を説明しました。

事業所訪問対話活動として、JA職員への質問や業務内容についての説明も行われました。

同地区本部農産課の吉川崇課長、生産販売課の渡邊智美係長が出席し、今の職を選んだ理由や、やりがいを感じたエピソードなど、高校生の質問に丁寧に答えていました。



高校生からの質問に答えるJA職員





● JA女性部役職員合同運動会  
120人が参加



えいじを結う速さを競う『えいじない競争』

J Aしまね石見銀山女性部は9月15日に、大田市の体育館で『JA女性部役職員合同運動会』を開きました。稲わらを編む『えいじない競争』や、糸うりを持って走る『順送糸うり』、旬の野菜を釣る『収穫感謝祭』など、JAらしく『食』と『農』に関わる競技も多数行われました。

他にも、運動会の定番競技である『綱引き』や『リレー』、女性部と役職員の交流を目的とした手をつないでフライングをくぐっていく『きずなウェーブ』など、親睦を深める競技にも工夫を凝らしています。



終了後の記念撮影

また、運動会終了後は抽選会を実施し、『シャインマスカット』や『石見銀山和牛肉』など、大田市の特産品が賞品として準備されました。

森脇岸江女性部長は「4月に大田市で地震が発生したが、無事開催できて嬉しく思う。運動会の競技を通して、女性部と役職員の親睦を深めていきたい」と話しました。

● 農林中央金庫職員が現地研修  
幅広い分野を体験



ライスセンターで研修を行う農林中央金庫職員(左)

農林中央金庫の新入職員である、本多剛さん、大岡浩之さんが9月10日より、JA石見銀山地区本部管内で現地研修を行いました。

支店の信用渉外担当職員やライフアドバイザーとの同行訪問、JAグリーンおおだ、管内の農家のほ場などで幅広い分野を体験しました。

この研修は、若手職員に対する研修の一環として、JAや農業者の活動を行い、協同組合について考えることを目的に企画されたもので、9月19日には、久手町のライスセンターにおいて、現在稼働中のライスセンター業務を体験しました。

大岡さんは「米袋が重くて大変だったが、貴重な体験ができた」と語りました。

● 三瓶支店竣工式・  
オープニングセレモニー  
10月9日、オープン

JA石見銀山地区本部 三瓶支店新築竣工式が10月5日に、三瓶町池田で行われました。

当日は、JAしまね組合長、JA石見銀山地区本部役員、地区運営委員や地域自治会会長等、24名が出席しました。

竣工式では、玉串奉奠などが執り行われました。

J Aしまねの竹下正幸組合長は「地域の拠り所となって皆様にご満足いただけるよう、役職員一丸となって努力する」と話しました。

10月9日には、オープニングセレモニーが行われ、来店者へ(旭)旭養鶏舎の卵が無料配布されました。

現在 三瓶支店は、書類等が搬出された後、解体される予定です。



10月9日にオープンした三瓶支店





おさいふカードのポイント有効期限について

おさいふカードのポイントは有効期限を過ぎると**無効**になります。



有効期限が切れるポイントをご確認の上、お早めのご利用をお願いします。

①ポイントの有効期限について

ご利用可能期間中にポイントをご利用いただければ、ポイントが無効になることはありません

- ポイント有効期限…最大3年
- ポイント積算単位…1月1日～12月31日の1年間
- 1年目に貯まったポイントは3年目(翌々年)の12月31日までにご利用ください。

平成28年		平成29年		平成30年		平成31年	
1月	12月31日	1月	12月31日	1月	12月31日	1月	12月31日
1年目		2年目		3年目			
獲得ポイント							<b>無効</b>
ポイントご利用可能期間							

②有効期限が切れるポイントのご確認方法について

本年12月31日に有効期限が切れるポイントは、「JAしまね店舗窓口」または、店舗にある「店頭端末」にてご確認ください。



③おさいふカードポイントのご利用方法について

★お買物券との交換

JA店舗やAコープでご利用いただけるお買物券と交換いただけます。



★特選品カタログ商品との交換



★お買物の代金支払い(一部店舗)

貯まったポイントは「1ポイント=1円」として、1ポイントからお支払いにご利用いただけます。  
 ・ポイントをご利用いただく場合は、古い積算ポイントから先に使用させていただきます。  
 ・詳細につきましては各支店までお問い合わせください。

JAしまね  
**休日ローン相談会**

「JAとのお取り引きはこれから」というお客様もお気軽にご来店ください!

**10/27** 土

9:00-12:00

ローンに関するご相談をいただいた方へ  
**サザエさんバスタオルプレゼント**

品切れの場合は他の商品にかえさせていただきます。



写真はイメージです

KOSODATE OHEN SENSEN  
**子育て応援宣言**

**1 子育て応援サービス**  
 お子様お一人につき当初特約期間の適用金利を年0.1%引下げいたします。  
※最大年0.3%の金利引下げを行います。  
 ※ご融資実行時に0歳以上18歳未満もしくは満18歳となった最初の3月31日を定まるまでのお子様対象となります。  
 ※当初特約期間中に返済の滞りなどが発生した場合には、本サービスの適用を中止します。

**2 金利に上限を設定!**  
 ご安心ください! 変動金利に上限を設定します!  
15年後

**3 他金融機関からお借換えされると年0.1%金利引下げ**  
 他の金融機関でご利用中の住宅ローンをJAにお借換えされる場合は、当初特約期間の適用金利を年0.1%引下げいたします。  
※各種、金利引き下げサービス併用の場合、引き下げ幅は最大年0.3%となります。  
 ※JA住宅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。  
 ※印紙税が別途必要となります。

マイカーローン 教育ローン  
その他のローンについてもご相談承ります。

■会場■ JA石見銀山地区本部

■お問い合わせ■ JA融資課 ☎0854-84-9053



JALしまね

JAバンクしまね

検索

詳しい情報はインターネットからもお調べいただけます。







# 医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

## 現実的には早期発見です

今年のノーベル医学賞は、免疫チェックポイントの発見でした。体の免疫システムというのは、米軍のような非常に強大な軍隊です。細菌なら破壊し、ウイルスは隠れている細胞ごと爆撃、癌細胞も見つけ次第、破壊します。これが暴走すると大変なので、生体は免疫が自分を攻撃しないように、目印を付けています。これが免疫チェックポイントです。戦場での赤十字のマークのようなもので、爆撃してはいけない場所という印です。ところが、癌細胞は、自分を攻撃から守るために、このマークを付けていることが分かりました。これがPD-1と言われる物質です。これを逆に、目印にて癌を攻撃する薬が免疫チェックポイント阻害剤であり、従来の抗がん剤に比べて相対的な効果を上げています。癌治療の進歩は心強いですが、ならないに越したことはありません。ほとんどの癌は、遺伝子変異の積み重ねの結果ですが、遺伝子変異は一種の加齢です。従っ

て、癌年齢も60歳以上という辺りになっていきます。血液の癌などもありという印象を持ちますが、やはり高齢者に多くなります。加齢自体は予防が不可能ですが、遺伝子変異を多少とも減らすなら、若いときから活性酸素の出る状態、すなわち、生活習慣病と関連する生活スタイルを改めることです。加齢自体はどんな生活をしていても起きるので、残念ながら年をとると、誰も癌になる可能性が高くなります。一方で早く取ってしまえば、完全に治るというのも癌の特徴です。その意味では、予防よりも早期発見が重要でしょう。肺癌検診、胃癌検診、大腸癌検診他、受けられるものは受けるようにお勧めします。特定検診は、成人病を見つけて治療することが主眼であり、癌を見つめるためではありません。癌は「見るしかない」のです。「前に見たから大丈夫」は、とでしかありません。定期的に受けるなど、自衛が必要です。

### 石見銀山地区本部管内 9月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

## 子牛市場

9月19日



又キ最高  
三瓶町志学  
高田 駿さん



メス最高  
水上町  
株式会社大田原農場  
宇井真理枝さん

【又キ】							【メス】								
順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父
1	志学	高田 雅晴	324	263	美津照重	百合茂	平茂晴	1	水上	株式会社大田原農場	317	287	安福久	百合茂	第1花園
2	多根	三登 芳己	323	260	光平照	勝忠平	平茂勝	2	水上	株式会社大田原農場	268	288	安福久	百合茂	第1花園
3	富山	神谷 光夫	301	289	美津照重	美穂国	忠富士	3	水上	株式会社大田原農場	283	285	安福久	百合茂	勝忠平
4	富山	白石 祐	330	268	隆之国	平茂晴	勝忠平	4	富山	小鉢 城治	279	267	美津照重	百合茂	安福久
5	富山	白石 健治	375	317	諒太郎	茂勝栄	茂重桜	5	水上	株式会社大田原農場	285	293	美国桜	勝忠平	日向国

### 9月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	12	1,697,760	552,960	979,740	299,417	345,549	268	278
	中央	93	1,697,760	238,680	773,745	69,126	105,760	274	278
	県	145	1,697,760	238,680	734,862	30,243	72,472	278	282
又キ	管内	15	893,160	675,000	790,704	221	-69,207	309	277
	中央	132	975,240	568,080	805,197	14,316	-23,698	301	272
	県	205	975,240	556,200	806,286	15,405	5,811	303	274





# サトイモ

## の収穫と 上手な貯蔵のコツ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

サトイモの主成分はでんぷん類、このでんぷんは加熱すると糊化し、消化吸收しやすくなります。カリウムは芋類の中では最も多く、高血圧予防に効果的です。

タンパク質、ビタミンB群、Cなどを多く含み、栄養価が高いのが特徴、しかも食物繊維も豊富で水分に富み、意外に低カロリー、体重が気になる方にもお勧めです。

秋になって盛んに育ち、芋が肥大したサトイモは、晩秋に入ると育ちが止まり、収穫期を迎えます。

収穫適期の目安は、葉の緑が黄化し始め、葉が少し垂れ気味になった頃です。サトイモは寒さに弱く、1～2回霜を受けただけで葉は容易に枯れてしまいますが、この頃が収穫の限界です。掘り遅れると品質を損ねるだけでなく、貯蔵した場合の故障芋が多くなってしまいます。

収穫するに先立って、図のようにあらかじめ葉身を地上5～6cmの高さで、鎌で刈り取っておきます。芋や根は強大に太っているので、株の側方に大きくくわを打ち込んで、子芋や孫芋を外さないよう注意して、株全体を丁寧に掘り上げます。



あらかじめ葉と葉柄を切り取り、作業しやすくしておく

すぐに利用する場合は、その場で全ての子芋、孫芋、ひ孫芋を親芋から取り外します。多数の株を効率よく取り外すには、外側の外れやすい子芋を取り除き、残った株を手で持ち上げて、大きなビール瓶などで横から強く打つと、案外傷つかずによく外れ落ちます。



芋が外れたり傷ついたりしないよう注意して掘り上げる

貯蔵する場合には、子芋、孫芋などを外さないよう、特に注意して取り扱しましょう。外れてしまうとその傷口から傷み始めるので、貯蔵中の故障株が多くなり

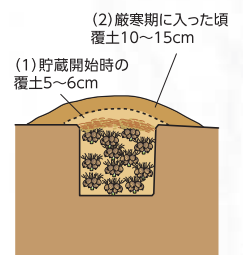
ます。

貯蔵する場所は排水の良い畑を選んで、幅40～50cm、深さ60cmぐらいの貯蔵穴を設けます。そして掘り起こした株を丁寧に運び、地上部の切り口を下方に向けて丁寧に積み重ね詰め込みます。反対に詰めると子芋が離れやすく、傷口から腐敗する芋が多くなります。

貯蔵穴を全部詰め終わったならその上に麦わら、稲わら（カヤが得られれば最高）などで覆い、5～6cm覆土しておきます。さらに厳寒期に入った頃に10～15cmの覆土を追加して寒さから守ります。



切り口を下に向けて詰め込む





# JAしまね組合員様限定 足立美術館 優待プラン

入館料金(大人1名様)  
通常 2,300円 → **1,500円** (税込)

特別割引券をご用意しております。  
ご希望の方は最寄りのJA旅行センター又は県内農協観光各支店にご依頼下さい。

**15** YEAR 日本庭園が米誌ランキングで  
15年連続日本一に選ばれました

★ ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン  
三つ星として掲載されました

■大人1名様/通常2,300円の入館料が1,500円にてご入館いただけます。  
(高校生/通常1,000円→700円・小中学生/通常500円→300円) ※ご利用対象はご本人様及びそのご家族とさせていただきます。

大観生誕150年記念  
150th Anniversary of Taikan's Birth



横山大観「龍興而致雲」(部分・昭和12年)

## 横山大観 VS 日本画の巨匠たち

Yokoyama Taikan VS Great Masters of Japanese Painting

【秋季特別展】2018年 8月31日(金)～11月30日(金)

近代の美術界において、長くその中心として活躍した横山大観は、明治元年(1868)に水戸に生まれました。本年は大観の生誕150年という節目の年です。これを記念して、大観と日本画の巨匠たちが“対決”する特別展を開催いたします。

〈同時開催〉横山大観特別展示室「生誕150年 横山大観の芸術Ⅲ」

## 新館 再興第103回 院展

会期:2018年10月13日(土)～11月4日(日)

2018年10月11日、12日及び11月5日、6日は新館のみ休館

JR安来駅より無料シャトルバスあり。  
ダイヤはホームページでご確認下さい。

<http://www.adachi-museum.or.jp/>



足立美術館  
ADACHI MUSEUM OF ART

★Tour 株式会社農協観光

農協観光 島根支店 ☎0852-26-2600  
JAしまねやすぎ旅行センター ☎0854-28-6699  
JAしまね雲南旅行センター ☎0854-42-9118

JAしまね出雲旅行センター ☎0853-21-3305  
JAしまね斐川旅行センター ☎0853-73-9625  
JAしまね石見銀山旅行センター ☎0854-82-3501

[プラン有効期限]2019年3月31日まで  
JAしまね島根おち旅行センター ☎0855-83-0008  
JAしまねいわみ中央旅行センター ☎0855-22-8820  
JAしまね西いわみ旅行センター ☎0856-22-8587

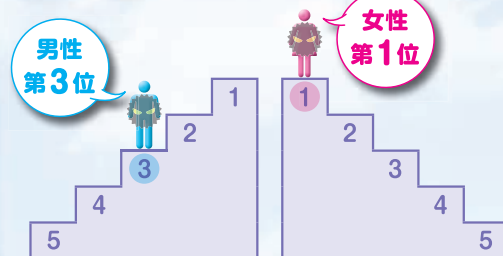
# 大腸がん検診を受けましょう。

大腸がんは島根県で一番多いがんです。



大腸がんと診断されています

## がんでの死亡率



大腸がんは早期に発見して、早期に治療すれば、ほぼ100%治るがんです。ただし早期の大腸がんは、症状がほとんどありません。早期発見のためには、「大腸がん検診」が有効です。

大腸がんの発生が増加する40歳以上の方は年1回、大腸がん検診を受けることをお勧めします。

大腸がん検診の受診は、お住まいの市町村の検診受付窓口までお問い合わせください。

JA島根厚生連



第4回

# JAふれあい祭

**日時** 11月10日(土) 10:00~15:00

**場所** JA石見銀山地区本部(旧JA本所)

詳しくは、11/9(金)新聞折込チラシをご覧ください。

## 農青連ポン菓子 懐かしい味をご賞味ください!



**月日**：11月10日(土) **場所**：JAふれあい祭会場

**内容**：ポン菓子の加工。当日にお米をご持参ください。

●**予約もOK!**当日は加工が多く、時間が掛かる場合がございます。11月7日(水)までに農産課へご持参いただくと、ふれあい祭にて直ぐにお渡しできます。

(注)マカロニのみでの加工はできません。  
お米と混ぜて、お米4：マカロニ1の割合で1升(約1.5kg)にしてください。

### 料金表

規格	値段
1升	800円
5合	500円
その他(大豆、マカロニなど)	800円
砂糖無し	100円引き

■予約申し込み・お問い合わせ■

JA農産課 ☎0854-82-1014





ぎんぎんテレビで放送♪

# 地サン地ショー

Chisun Chishow Cooking

## クッキング

### 今月の料理

## 「きのこたっぷり秋のスープ」

### 今月の先生

- ・ 島根県立大学 看護栄養学部  
教授 中山 真美さん(中央)
- ・ 医療法人 医純会 すぎうら医院  
所長 馬庭 章子さん(左)  
事務局長 金本 由紀子さん(右)



### 材料(2人分)

- 玉ねぎ…………… 小1 / 2個
- ニンニク…………… ひとかけ
- サツマイモ…………… 100g
- エリンギ…………… 2本
- しめじ…………… 1房
- 牛乳…………… 200cc
- コンソメ…………… 1個
- オリーブオイル(エキストラバージン)  
…………… 少々

### 作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、ニンニクはスライス、サツマイモは乱切りにしておく。エリンギは一口大、しめじは房からはずしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める。弱火で低温から炒めることがポイント。
- ③ 香りが出たら、玉ねぎ、しめじ、エリンギの順に入れて炒め、火が通ったら、水(分量外)をひたひたになるまで入れる。このときにサツマイモも入れる。
- ④ 強火で煮込み、サツマイモがやわらかくなったらコンソメを入れ、味がしみ込むまで煮る。
- ⑤ 牛乳を入れ、ひと煮立ちし、お好みで塩(分量外)で味を調える。
- ⑥ 器に入れ、最後にオリーブオイルを少量まわしかけて完成。

※牛乳の代わりに、豆乳を使ってもおいしい。

提供：石見銀山産直出荷者協議会

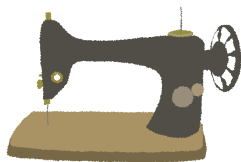
## シロアリ無料調査実施中!!

### こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、庭先に古材がある家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- 庭先でシロアリを見た家
- 近くに山がある家
- 雨漏り・トイが傷んでいる家

取扱業者

(株)コダマサイエンス  
松江市西嫁島 2-8-23  
松江営業所 ☎0852-26-6757



どこのメーカーでも古くても修理いたします

## ミシン修理受付中

お電話いただければご自宅まで伺います

創業40年(有)出雲山陰シルバー商会

■お問い合わせ■ JA 生活典礼課 ☎0854-84-9071

## 年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。  
どなたでもお気軽にご来店ください。

10月28日(日)JA大田中央支店 ☎0854-82-0105

※時間は9:00~15:00

## JA グリーンおおだ

# 11月は、休まず営業いたします。

- ・ 毎月5のつく日はポイント5倍!
- ・ 毎月0のつく日は玉子が半額!
- ・ 毎週火曜日は火曜均一セール!
- ・ 毎週木曜日は午後4時から夕方市!



# 島根産まれの食材レシピ 《しまねうれしぴ》

料理研究家 土井小百合

## ハロウィン風かぼちゃのイタリアンサラダ



### ●材料 (4人分)

かぼちゃ…………… 200g  
プロセスチーズ……………30g  
マヨネーズ……………大さじ2  
香ソルト (ハーブミックス)  
…………… 小さじ1/2



### ●作り方

- ①かぼちゃは洗い種を取り、皮付きのまま1cm角に切る。
- ②プロセスチーズは0.5mm角に切る。
- ③ラップにかぼちゃを広げるように並べ、全体をラップで包み電子レンジに4分かけ柔らかくする。(皿の上には乗せない)
- ④ボウルに温かいかぼちゃ、プロセスチーズ、マヨネーズ、香ソルトを入れ混ぜ合わせる。

☆あつという間に出来上がり！電子レンジで加熱することにより水っぽくならずホクホクです。かぼちゃが熱いうちにマヨネーズを混ぜるのがおいしくできあがるポイントです。きゅうり、レーズン、玉葱いろいろな食材を加えてもおいしいです。

## 秋野菜でチーズダッカルビ



### ●材料 (4人分)

鶏もも肉…………… 2枚	④	豆板醤…………… 小さじ1
玉葱…………… 1/2個		コチュジャン……………大さじ2
キャベツ…………… 4~5枚		しょうゆ… 大さじ1と1/2
しめじ…………… 1袋		ケチャップ……………大さじ1
さつまい芋…………… 1本		みりん……………大さじ1
にら…………… 1袋		にんにく……………ひとかけ
		チーズ…………… 200g

### ●作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②キャベツはザク切り、玉ねぎはくし形切り、しめじは石づきを切りバラバラにする。さつまい芋は厚さ1cmの半月切りにする。にらは5cmに切る。
- ③フライパン (ホットプレート) にごま油をひき、肉を炒め火が通ったら野菜を炒める。
- ④野菜に火が通ったら混ぜ合わせた調味料④を入れ混ぜ、全体にしっかりからめる。
- ⑤具材を寄せて中央を空け、チーズを加えて弱火にし、チーズが溶けるまで火を通す。

ピリ辛の鶏肉と秋野菜をとろ〜りチーズにからめて食べてください。あつあつのチーズと野菜が絶品です。辛さは豆板醤を調整してください。コチュジャンがない場合は赤みそを入れてください。

### 表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は隠岐郡海士町の隠岐神社です。後鳥羽天皇崩御700年にあわせて、後鳥羽天皇を祀る神社として昭和14年に創建されました。15,000坪の境内に社殿が並び、春には参道の桜並木を目当てに花見客が訪れます。後鳥羽天皇の行在所跡や御火葬塚などもあり、隠岐観光の名所となっています。

### 編集後記

本店トピックスでご紹介したバスケット大会へのブース出店は、私もお手伝いで参加しました。スサノオマジックブースターの私は、シーズン開幕前の情報交換で他県チームのブースターさんと盛り上がりました。・・・ブースの仕事ががんばりました。(和)

### 【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

