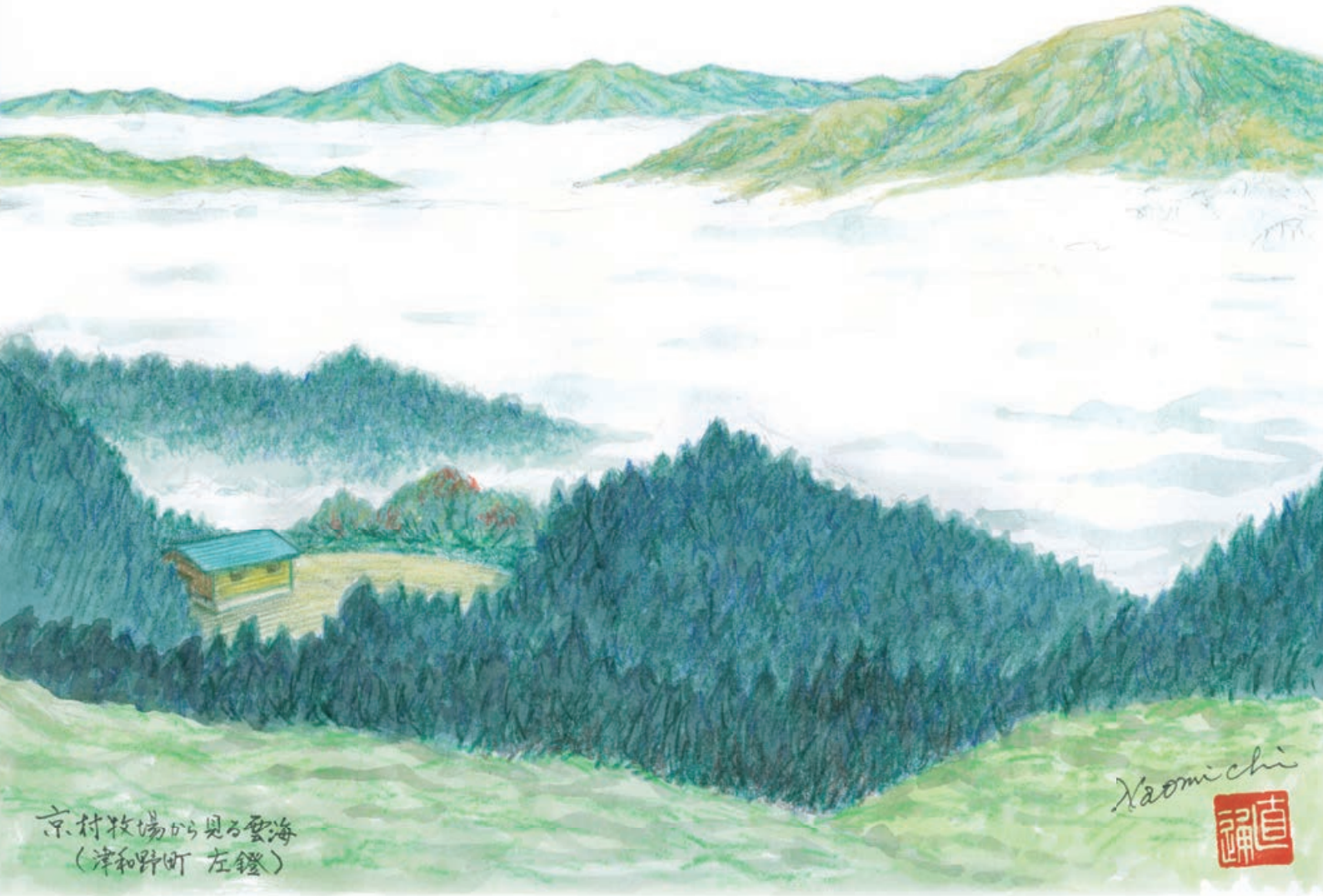


2020
1
 January Vol.46

JAしまねびより

◀ 今の特集 ▶ 島根のいいもの再発見!! 「益田市 スイセン」 西いわみ地区本部



京村牧場から見る雲海
 (津和野町 左鏝)

Naomichi

謹賀新年

初春の
お慶びごと
中がき

代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 高木 賢一

代表 監事 名原 佳宏

役職員一同



代表理事組合長
石川 寿樹

新年あけましておめでとうございます。
組合員の皆様には、健やかに新年をお迎
えのこととお慶び申し上げます。

今年も無事に新年を迎えられましたの
も、組合員の皆様をはじめ、地域の皆様
のご理解とご協力の賜物と心から感謝申し上
げます。

昨年は元号が令和に改まり、新しい時代
の幕開けとなりました。令和2年がJAし
まねにとって飛躍の年となりますよう役職
員一同、励んで参りたいと存じます。

また、昨年は全国各地で台風や豪雨など
多くの自然災害が発生し農産物や農業施設
等に甚大な被害が発生いたしました。被災
された皆さまに心よりお見舞い申し上げます
とともに、本年は災害のない穏やかな年
になりますことを願っております。

さて、JAしまねは本年3月で統合5周
年を迎えます。統合効果を更に実感あるも
のとし、組合員の皆様に見ええる形で還
元していくため、自己改革と事業改革を車
の両輪として位置づけ、スピード感を持つ

て取り組んでいかなければなりません。

自己改革においては、「農業者の所得増
大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の
3本柱を掲げて取り組んで参りました。
昨年6月には、島根県と「包括業務提携
に関する協定」及び「島根県農業産出額
100億円増の早期達成に向けた共同宣
言」を締結いたしました。JAしまねにお
いても「第2次農業戦略実践3カ年営農計
画」のもと、農畜産物販売高を39億円増や
し、416億円とする目標を掲げておりま
す。統合したことによるスケールメリット
を活かし、営農指導の強化や生産資材価格
の低減、また、U・Iターン者の新規就農
支援や生産拡大を図る農業者のためのリー
ス事業の展開など、目標達成に向けて組合
員の皆様と共に取り組んでいく所存です。

これらを実現するためには、支援できる
経営の健全性確保に向けた取り組みが求め
られますが、日銀のマイナス金利政策や少
子高齢化等により信用・共済事業の収益減
少が避けられない状況にあります。このた
め、JAしまねの収支構造の迅速かつ抜本
的な改革を実施する必要性に迫られており、
本店・地区本部一体となった組織再編が必
要であります。

まず一つ目は、信用事業のあり方の見直
しを図ります。本年2月末をもって各地区

本部の金融・共済部署を発展的解消し、本
店と地区本部の重複業務を本店に集約する
ことで機構、人員を見直し、信用事業のス
リム化・効率化を進めていきます。

また、金融店舗、ATM等については、
地域の生活基盤としての役割・利便性を確
保しつつ、採算性や効率性を十分検討し、
施設の集約や再配置、広域利用、運営方法
の見直しも平行して進めていきます。

二つ目の重要課題は営農経済事業改革で
あります。昨年より、経営基盤強化支援と
して、全農、農林中金、三菱総研にコンサ
ルトメントに入っていたいただいており、営農経
済事業の収支改善に向けた取り組みを進め
ております。

大変厳しい経営環境の中ではあります
が、今後も組合員、地域の皆様から、「信
頼され、選ばれ、必要としていただけるJ
A」を目指し、役職員一丸となって改革を
推し進めて参ります。組合員の皆様におか
れまして、ご理解とご協力を賜りますよ
うお願いいたします。

結びに、組合員、地域の皆様にとりまし
て、本年が実り多く、健康で明るい年とな
りますようお願い申し上げます。年頭の挨拶と
させていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

島根には誇れる農産品がたーっさん!

島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

益田市 スイセン

1月は、西いわみ地区本部。益田市でスイセン作りに取り組む両見勝さんにお話を伺ってきました。



昔から身近にあった スイセン

スイセン栽培が盛んな益田市鎌手地区。スイセンは今や益田市の花として有名ですが、このあたりでは昔からあらゆる場所で自然に咲いていたそうです。両見さんが幼い頃は、自生していたスイセンを摘み取り、最寄り駅に持っていくと業者の人が汽車で広島の花市場まで届けてくれるような「お小遣い稼ぎ」の仕組みがあったのだとか。その後、両見さんは郵便局員として働きながら米や麦を作る兼業農家をしていましたが、1970年代から始まった国の減反政策で稲作を少なくすることを余儀なくされま



お話をお伺いした両見勝さん。

した。また、畑では葉タバコを作る農家もありましたがそれも減少していき、皆が試行錯誤しながら生活する時代を送っていました。そんな時、隣の三隅町（現・浜田市）に火力発電所が建設されることになり、その予定地の用地買収が始まる前にお願いで、自生していたたくさんのスイセンの球根を掘らせてもらいました。1983年頃からそれらを休耕田に植え、商品用のスイセン栽培を本格的にスタートさせました。



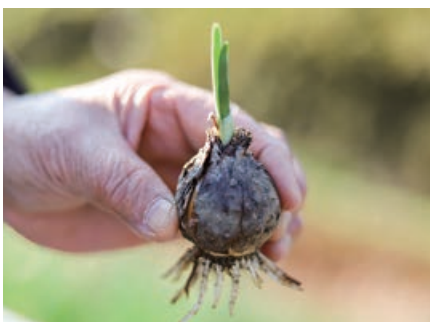
整列して植えられたスイセン畑。

手探りで始めた スイセン栽培

スイセン栽培を始めた頃、何軒かの農家が集まり「鎌手

水仙部会」を結成。当時はその中で一番若かったという両見さん。栽培方法もよくわからず、ただひたむきに球根を植えていきました。最初はひとつずつ球根を植え、それが5、6年経つと繁殖しどれも皆きれいな花を咲かせるような球根に育っていきます。この作業を何年も繰り返し、球根は増え続け、今では複数の畑を所有するまでに広がりました。時には国内でも有名なスイセンの産地である福井県越前町や兵庫県の淡路島などへ視察に出かけ、栽培方法について学びました。

スイセンは他の花に比べると作りやすく、特に肥料などを必要とすることなくきれいな花を咲かせます。また、他の農作物に比べ機械は要らず、一年を通して草刈機が



スイセンの球根。自然に分球し、繁殖していく。



長いスイセンが良いとされるため、周りの雑草を支えとして利用する。そのため、わざと草刈りをしないそう。

あれば十分なのでコストを抑えながら栽培することが可能です。しかしここ最近では気候の変化のせいか「なかなか思うような花が咲かなくなってきた」と語る両見さん。それでも水仙部会の中で色々な情報をやり取りし、良さそうな肥料や植え付け方法を少しずつ試しながら現在も栽培に取り組んでいます。

いちばん寒い時期が 出荷のピーク

通常スイセンは、4月頃に葉っぱがすべて枯れ、しばらく過ぎた6月から球根を掘り起こします。その後、それらの球根を干しておき、9月頃に定植していきます。例年11月の半ばから花が咲き始め、12月には出荷の時期を迎えます。出荷する際にいちばん条

件の良い状態は、「葉っぱが4枚、花が4つ」ついでいて、さらに「はかま」と呼ばれる球根の上にある白い筒状の部分の長さで優劣が決まるため、これを一本ずつ丁寧に分けていくのにとっても労力がかかります。また、スイセンの出荷ピークは一年で最も寒い時期。基本的に露地栽培なので、天気が悪い日の切り取り作業は非常に大変です。それでも出荷日は決まっているので、雨や雪が降ったり冷たい風が吹く中でも作業を行わなければなりません。



根元近くの「はかま」と呼ばれる部分。

スイセンが 地域を元気にする

毎年、鎌手小学校では「スイセン学習」と題し3年生の

児童が両見さんの畑で作業を行います。児童たちは、球根掘りから定植、そして花の切り取りと一年を通してスイセンの成長を学ぶことができます。この校外学習は都会地など他の地域ではなかなかできない貴重な体験であり、約20年前からずっと続く鎌手の大切な行事となっています。併せて年末には、萩・石見空港で羽田からの搭乗者にスイセンの花束を手渡すキャンペーンも行われています。鎌手の子どもたちにとっては、スイセンはいちばん身近な花であり、この地域を知り、PRするため大切な存在となっています。両見さんもこのスイセン学習を通して育まれる地域の子どもたちとの繋がりを大切にしています。

次の世代の人にも 届けたい

こうして、地域を元気にし交流の場を提供してくれるスイセンですが、年齢を重ねていくうちに畑での作業が体力的にきつくなってきたという両見さん。最近、葉が枯れた後の球根をそのまま据え置き栽培し、主に切り取り作業に専念しているそうです。水仙部会のメンバーも皆ほとんど高齢になってきています

が、次の世代を担う若手の後継者がなかなかいないのが現状。昨今、ど

この農家でも抱えている課題ではありますが、両見さんは毎年楽しみにしている人たちのためにも、この美しいスイセンを次世代に繋いでいきたいと願っています。



週3回の集荷日に合わせて切り取り作業を行う。

スイセン 一口メモ

さわやかで柔らかな香りが特徴のスイセン。益田市鎌手地区にある「唐音水仙公園」には、例年12月の終わりから2月にかけて白いスイセンが一面に広がります。日本海を背に広がるスイセンの丘の景色は圧巻で、写真を撮りに訪れる人もたくさんおられます。この公園のスイセンは鎌手地区の住民が何十年もの間ひとつずつ球根を植えた言わば手作りの花畑。住民の思いが詰まった絶景を見に、ぜひ訪れてみてください。



西いわみ地区本部 **新鮮市場 あおの**



野菜生産部会の木村大輔部会長

産直へようこそ!!

可成り産直が地域の特産品「JICA」
島根県内の産直店舗を「紹介」します。



県内でも有数の観光地である津和野町。そんな津和野町の道の駅内にある産直「新鮮市場あおの」は、里山と「山陰の小京都」の食文化を支える山の幸が勢ぞろいし、観光客や地元の人々で賑わう。

今年の3月にリニューアルされた売り場に並ぶのは、全て津和野産の新鮮な農産物と加工品。冷蔵・冷凍設備を新たに設置し、これまで以上に多彩な商品を扱えるようになった。約140人の野菜生産部会員から出荷される商品の中には、他の産直では見かけない珍しいものもあるという。当日も津和野産サトウキビが陳列されていて、取材班も驚いた。生産部会の木村大輔部会長は「県外からのイターン就農者による新しい



ガーリックオイルや冬瓜ジャムなど加工品も津和野産



小京都の冬を代表する味覚のひとつ 葉ワサビ



陳列箱で津和野の観光名所を紹介 さすが観光地の産直です

も、研修を終えた新規就農者が同産直へ出荷し、産直が賑わうことを心待ちにしている。

1月にはイチゴや葉ワサビといった冬の農産物が並ぶ。また、農産物が少なくなる冬の時期でも、道の駅近くの加工所を活用して加工品を充実させるなど、1年を通して訪れる人々にとって魅力的な産直となるよう創意工夫を凝らす。

道の駅津和野温泉なごみの里には、同産直のほか、日帰り温泉やレストランが併設されており、津和野の新たな魅力を発見できる。津和野を訪れた際にはぜひ立ち寄りたい。



冬が旬(!?)の津和野産サトウキビ!

発想が、これまでの津和野になかった新しい物を生み出している」と新たな仲間の活躍を喜ぶ。ここ何年かイターンによる就農希望者が増えているという津和野町では、現在も数名が研修で農業を学んでいる。木村部会長



店名：新鮮市場 あおの
所在地：島根県鹿足郡津和野町鷺原イ256
(道の駅津和野温泉なごみの里内)
TEL：0856-72-4122
営業時間：9:00~21:00
定休日：年中無休

雲南

雲南女性部大東支部 男の料理教室開催

J Aしまね雲南女性部大東支部は11月30日、雲南市大東町の佐世地区振興協議会の生涯学習部と共催で「男の料理教室」を同町の佐世交流センターで初めて開催しました。

参加者の募集は協議会が行い、32歳から72歳までの8人が集まりました。女性部は講師として参加。見事な包丁さばきを見せる参加者もあれば、日頃から調味料を目分量で加えている人は計量に四苦八苦するなど和気あいあいと進め、家の光協会が発行する『家の光』に掲載された「牛肉入りキムチごはん」「ハクサイのぐつぐつ煮」「カリフラワーの和風ポタージュ」の3品を作り上げました。家庭菜園で無農薬の野菜を作ることもある吉木文雄さんは「普段から簡単なみそ汁などは作っているが、今度は自家製の野菜を使って家族に振舞いたくなった」と笑顔で講座を振り返りました。

大東支部の高橋美佐子部長は「女性部のことを地区の男性に知ってもらえるいい機会になった」と話し、今後は他の地区にある活動団体とも協力して、女性部活動の輪の更なる拡大に意欲を見せます。



料理の手ほどきをする女性部員

くにびき

防犯訓練実施！ 職員が防犯の意識高める

くにびき地区本部は12月6日、乃木支店で、松江警察署の協力のもと防犯訓練を実施しました。

同訓練は犯罪が増える年末に向け、防犯マニュアルや役割分担などの再確認と意識の高揚を図り、犯罪の未然防止や早期解決につなげることを目的に実施するものです。

当日は、店内に2人組の強盗が入ったという想定で訓練を開始。強盗に扮した警察官が来店者役の職員を人質にとり、本物さながらに金を出すように脅迫。職員はマニュアルに従い、非常通報装置を押ししたり、人質の救護をしたりするなど、緊張しながらも適切な対応をとりました。また、聞き込み役の警察官に、逃走した犯人の容姿や車両ナンバーなど、早期解決に向けた情報を伝えました。

訓練終了後、同警察署の生活安全課岡田仁係長は「何よりも命を守ることが重要。そのうえで、それぞれの役割を再度確認してほしい」と注意喚起し、春木透支店長は「職員全体で防犯意識を高めていきたい」と話しました。



早期解決に向け、情報を伝える職員

隠岐

ご来店感謝デーを実施

J Aしまねの全支店で12月13日（金）、日頃のご愛顧に対する感謝の意をこめて「ご来店感謝デー」を実施しました。隠岐地区本部では管内4か所の各支店・店の窓口において実施し、多くの組合員、J A利用者へご来店いただくため、店頭での看板告知やイベント開催予告チラシ配布を行い、当日には約300名のお客様にご来店いただきました。ご来店いただいたお客様には、「年末に必要なお掃除用品や日用品の詰め合わせ」をプレゼントさせていただきました。ご来店された組合員からは「えっ、こんな物もらっているの！ 今日来てラッキーだわ」など喜んでいただきました。

また、「J Aでホッと一息」をコンセプトに店舗内にコーヒーやお茶を楽しんでいただけるコーナーを設け、J Aと組合員とのコミュニケーションの場を設けさせていただきました。

J Aしまねは、今後とも組合員・利用者の皆様の期待に応えられるよう、一層取り組んで参りますので、引き続きのご愛顧をよろしく願います。



やすぎ

やすぎ苺 出荷本格化

島根県最大の苺産地である安来市で11月15日、今年度の共選出荷が始まり、これから出荷が本格化してきます。今の時期に出荷される苺は開花から40日以上かけており、手間ひまをかけた分糖度が増すためとても甘く、市場でも好評です。

やすぎ苺部会は、63戸の農家が584アールで栽培しており、U・Iターンの若手新規就農者からベテランまで幅広い層の農家で構成されています。出荷は来年5月末頃まで予定しており、島根と鳥取の5市場へ「紅ほっぺ」84.5トン「章姫」36.2トン「かおりの」12.1トン約1億5,900万円の販売を目標としています。

同地区本部の苺担当の黒田真一係長は「安来の苺は冬から春まで長期間にわたり出荷をしておりますので、ぜひ味わっていただきたいです」と話しました。



斐川

あぐり探検隊 「餅つき」「そば打ち」体験

12月8日、斐川地区本部料理教室「ひかわアグリキッチンふぁみーゆ」で、今年最後の農業体験活動「あぐり探検隊」を開きました。隊員とその保護者15名が参加し「餅つき」と「そば打ち」体験をしました。「餅つき」で使用したもち米は、今年5月に隊員自ら田植えをし、刈り取ったもち米を使用しました。事務局と女性部が手ほだきをし、約20キロを昔ながらの臼と杵を使って挑戦し、隊員たちは力いっぱい杵を振り下ろして餅をつきました。また、斐川産のそば粉を使用した「そば打ち」では、荘原地区の糸賀充氏と高橋義孝氏の指導の下、隊員たちは真剣な眼差しでポイントを学びました。担当職員は「この活動を通して子供たちが少しでも農業に関心を持ってくれると嬉しい」と話しました。隊員たちは全講座を修了し、食べ物の大切さ、農業の大変さを学びました。



隠岐
どうぜん

来店感謝デー開催

師走の年金支給日12月13日（金）に毎年恒例となった来店感謝デーを実施しました。

当地区本部3支店の統一粗品として、JA海士町農産加工場で海士町産もち米を使用して製造した「紅白餅」を日頃の感謝を込めて来店者にプレゼントしました。また西ノ島支店では、この時期利用者の要望と評判の高い「石焼き芋」を早朝から準備し、そしてグリーンストア（西ノ島）では歳末商品と直売野菜などの「割引歳末大売出し」を同日開催し、多くの方に来店いただきました。



石見銀山

農業用廃プラスチック回収

石見銀山地区本部が参画する大田市環境にやさしい農業推進協議会農業用廃プラスチック適正処理部会は12月2日と3日に大田市内の4会場で農業用廃プラスチックの回収を行いました。

3日の回収会場となった大田市久手町の刺鹿米倉庫では、53名の組合員・利用者が、ビニールや育苗箱、農業用マルチの回収を委託し、2日間で約14トンを回収しました。

今後もJA石見銀山地区本部では、関係機関と連携し、廃プラスチックの回収を通して、環境に配慮した農業の推進に取り組みます。



持ち込まれた廃プラスチックの計量を行う職員

出雲

女性部・やすらぎ会が古着贈呈 JA役職員にも呼びかけ2,337枚

JAしまね出雲女性部と同やすらぎ会が、「古着Tシャツで地域貢献活動」で集めたTシャツを出雲市の高齢者福祉施設「みどりの郷」4施設と就労継続支援事業所「ぼてとはうす」へ寄贈しました。ウエス（汚れを拭く布）として介護に役立ててもらおうと企画したもので、部員、会員のほかJA役職員にも呼びかけ、7～10月にかけて2,337枚を集めました。

12月13日に贈呈式を行い、同女性部の高野智子部長、同やすらぎ会の片伊勢妙子会長が「みどりの郷 出雲」の中尾忠正施設長にTシャツ700枚を贈りました。高野部長は「現場でウエスをよく使われると聞いて企画しました。今後ものようなことでお役に立てるか情報収集し、地域貢献に努めたいと思います」と話しました。



高野部長（中央）と片伊勢会長（右）から中尾施設長（左）に贈呈

西いわみ

就農相談バスツアー 生産現場を見学

島根県主催の就農相談バスツアーが12月7日～8日にかけてあり、県外からの参加者が県内各地の生産者や生産法人、農林大学校などを巡り、経営や作業内容などを見学しました。

同ツアーには関東方面などから17名が参加。一行は県東部の出雲空港に降り立ち、初日は出雲市の生産者、大田市の県立農林大学校を訪ねました。

最終日は県西部の江津市、浜田市と益田市で法人や生産者を訪ねました。

益田市喜阿弥町の国営西部農地開発地でぶどう栽培面積110アールを手掛ける森原孝さん（44）のハウスを訪ねた一行は、森原さんに就農動機や経営規模、就農開始からの苦労や課題などを質問しました。

森原さんは、5年前の就農時に国や県、JAなどの支援事業が役に立ったと答え、参加者に就農時の作物選定にはブドウを選んでほしいと話しました。



島根
おおち

地元の味覚を全国へ「味の絆」

島根おおち地区本部では、毎年お歳暮時期に合わせて、管内の農畜産物と加工品を贈答用品として取り扱う『味の絆』の発送を行っています。



この『味の絆』は、管内農畜産物の質の向上を目指すとともに、地元の味覚を全国に味わってもらおうと行なっているもので、北海道から沖縄まで、全国各地に発送しています。取扱う商品は、人気の石見和牛肉のすき焼きセットや管内の加工場で製造したきなつき餅の他、島根おおち地区本部で振興に取組む特別栽培米「石見高原ハーブ米こしひかり」、「石見高原ハーブ米きぬむすめ」また、石見高原ハーブ米コシヒカリを原料とした純米酒「^{ゆうが}邑華」など15種の商品を取扱っています。

今後もより多くの方々にふるさとの旬の味をお届けできるよう、販売数増加を目指し取組みを行ってまいります。

今年度の取扱いは、12月20日（金）の発送をもって終了となりました。



本店

シンガポールで西条柿をPR 販路拡大を目指す

JAしまねと島根県は今シーズン、新規輸出先となるシンガポールのドン・キホーテ（現地店舗名：DON DON DONKI）で島根県産柿「西条」を販売しました。台湾や香港といった東アジアへはこれまで輸出していましたが、シンガポールへの輸出は初めてとなります。果物消費が高いアジアで販売し、更なる販路拡大を目指します。

販売したのはシンガポールの5店舗と今年新たに開店した香港の店舗。11月にはJA職員らが現地です「西条柿」「島根あんぽ」「干し柿」を販売PR。現地の人は「西条」の形と黄色の色味が珍しい様子でしたが、試食すると「甘くておいしい」と好評でした。現地のバイヤーからは「生果を来年は倍ぐらい取り扱いたい」と要望があり、対応した職員も「実際に販促して売れ行きや現地の人々の反応もよかった」と手ごたえを得ました。今後は6月のデラウェアやシャインマスカットから西条柿の取扱いへとつながるよう交渉を進めていきます。



島根産西条柿のおいしさをPRした
（写真はシンガポールの店舗）

いわみ
中央

米袋でオロチ作り！

いわみ中央女性部金城波佐支部（佐々岡寿美枝部長）は11月3日の波佐文化祭で、神楽に登場するオロチを米袋で作成展示しました。

波佐支部ではこれまでも米袋でウエディングドレスとタキシードなどを作っており、今回は4作品目となります。今回オロチを制作するにあたり、特に頭（かしら）の部分に一番苦労しました。オロチの神楽面を借りるなど試行錯誤の中、製作期間およそ2か月の大作が完成しました。目と口は光るような仕掛けになっており、オロチを見た人は本物さながらの出来栄えに感動していました。

今後は浜田市金城町波佐地区内の「小波の郷」にて常設展示される予定となっています。



タテのカギ

- ①雲が浮かんだり星が輝いたり
- ③ 2月23日は——誕生日。国民の祝日です
- ⑥受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
- ⑧人が並ぶとできます
- ⑨港——。城下——。——工場
- ⑩良いだしが出る海藻
- ⑫しばしば野党とやり合います
- ⑬2020年は——年。2月が29日まであります
- ⑮将棋の盤面に並べる物
- ⑰走り高跳びの選手が飛び越えます
- ⑱読経に合わせてポクポクたたきます
- ⑳縁、結、続に共通の部首
- ㉑XとZの間

ヨコのカギ

- ①鬼は——、福は内
- ②天井とかもいの間で作られます
- ③元素記号はFe。身近な金属です
- ④銭湯へ入るときにくぐることも
- ⑤床側に腹を向けて寝そべります。——寝
- ⑦自然の美しい風景を表す言葉、——風月
- ⑩ちらしやCMもこの一手法
- ⑪赤い花が咲く梅のこと
- ⑭√の記号で表します
- ⑯出発——になって忘れ物に気付いた
- ⑱寺院へ入るときにくぐることも
- ⑲酒を飲むと回る人もいます

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

答え

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

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
2020年2月5日（水）（当日消印有効）

先月号の答え

「エキデン」

ハ	ソ	モ	ウ	シ	オ
ヤ	マ	チ	カ	ミ	セ
ク	フ	ジ	カ	チ	
チ	エ	ロ	ゲ	ン	リ
コ	イ	カ	コ	ヨ	
ト	ジ	ブ	タ	オ	ウ
バ	キ	ズ	グ	ス	リ

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



風邪の予防に乾燥対策を!

JA島根厚生連

冬は寒いだけでなく、空気中の湿度が低くなり乾燥も気になる季節です。部屋を暖めるために暖房を使用することも多いと思いますが、それによって湿度はさらに下がり、空気がより乾燥してしまいます。

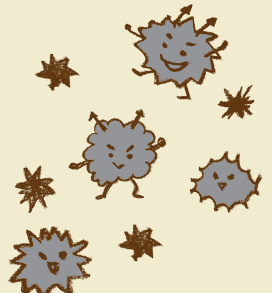
空気の乾燥は、髪や肌など美容面への影響だけでなく、口や鼻の粘膜を乾燥させ風邪やインフルエンザなどの感染に対する防御機能を低下させてしまいます。そのため、風邪にかかり、体調を崩す方も多くなります。子どもや高齢の方は抵抗力が弱く、大人に比べるとウイルスに感染しやすいです。そこで、乾燥対策をしっかり行い、風邪やインフルエンザの予防に努めることが大切になります。

生活をするうえでの適正な湿度は、40～60%と言われています。湿度が40%を下回るとインフルエンザウイルス等が浮遊しやすくなってしまいます。反対に湿度が高くなり、50%以上になるとそれらは減少すると言われています。まずは、自分の部屋の湿度がどのくらいなのかを知るためにも、湿度計を使い部屋の湿度を確認してみましょう。加湿



の方法として、加湿器の使用は有効です。また、加湿器を使う以外にもストーブの上やかんを置いたり、濡れたバスタオルや洗たく物を室内に干したりすることでも乾燥対策になります。

風邪やインフルエンザの予防には、もちろん手洗いやうがい、免疫力を上げるための食事・睡眠も効果的です。加えて今年は乾燥対策をして、より快適に、より健康に冬を過ごしてみませんか。



JAL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。

※ご利用対象はご本人様及びご家族と
させていただきます。

高校生 / 通常 1,000円 → 700円
小中学生 / 通常 500円 → 300円



横山大観「神国日本」(昭和17年)

〈冬季特別展〉2月29日(土)まで開催中 日本画のテーマ

巨匠が愛した美

画家たちが生涯に数多く描いたテーマに注目して作品をご紹介します。
日本画の巨匠たちが愛し、追求した美をお楽しみください。



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ください。
<http://www.adachi-museum.or.jp/>



■開館時間 / 10月~3月: 午前9時~午後5時
4月~9月: 午前9時~午後5時30分
年中無休(新館のみ展示替えのため休館日あり)

足立美術館
ADACHI MUSEUM OF ART
安来市古川町320 TEL.0854-28-7111 FAX.0854-28-6733

開館50周年記念 『魯山人館』2020年4月1日オープン

足立美術館が開館50周年を迎える
2020年春、新たに『魯山人館』が
オープンします。

北大路魯山人の作品を鑑賞するため
に設計された展示空間で、当館コレ
クションの中から、常時約120点
をご紹介します。魯山人の芸術を心ゆく
まで堪能できる場となることでしょう。



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

農協観光 出雲営業支店 ☎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

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

[プラン有効期限] 2021年3月31日まで

得々プラン

山陰・山陽×沖縄
ケンミンSHOKU会席

期間 令和年 1/5日~4/26日

お1人様/1泊2食付 一室3名様~ **12,000円** (税込)

お1人様/1泊2食付 一室2名様 **14,000円** (税込)

除外日: 土曜日、休前日

●入湯税150円別途頂戴致します。
●お部屋のタイプとご夕食会場はホテル側おまかせとなります。
●夕食会場の個室指定は別途料金を頂戴致します。

2名様~14名様
日~金限定
1日5組限定

のどぐろ飯
ホテル玉泉
鯛と白葱鍋
鳥取県
牡蠣の土手焼き
広島県

山陰・山陽×沖縄
ケンミンSHOKU会席

一食前酒 柚子ワイン
一前菜 沖縄の豆腐珍味
一湯ざり 沖縄の豆腐珍味
一刺身 3種盛り
一焼物 鶏と白葱鍋(焼物)
一焼物 サツマアザリ
一焼物 熟成しほ和牛90分焼き
一焼物 牡蠣の土手焼き
一焼物 蟹と手巻の饅頭 すずな焼物かけ
一焼物 しゃぶしゃぶ
一焼物 のどぐろ飯
デザート 梨のコンポート

島根 鳥取

お申し込みはお近くの【JAしまね】旅行センターへ

JAしまね 旅行センター本部 TEL.0853-25-8907	農協観光出雲営業支店 TEL.0853-21-3305	いわみ中央旅行センター TEL.0855-22-8820
農協観光 島根支店 TEL.0852-26-2600	斐川旅行センター TEL.0853-73-9625	西いわみ旅行センター TEL.0856-22-8587
やすぎ旅行センター TEL.0854-28-6699	石見銀山旅行センター TEL.0854-82-3501	農協観光浜田支店 TEL.0855-22-1536
雲南旅行センター TEL.0854-42-9118	島根おち旅行センター TEL.0855-83-0008	

JA共済の宿泊保養施設
曲水の庭
ホテル玉泉

出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)
島根県松江市玉造町玉造5-3-2
<https://www.hotel-gyokusen.co.jp>
TEL.0852-62-0021(代)

ホテル玉泉 利用割引

JA共済の宿泊保養施設利用割引がご利用頂けます。

割引対象 / 島根県JA共済加入者、組合員およびその家族
割引金額 / 宿泊 2,000円 休憩 1,000円
※一人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。



出雲・玉造温泉 政府登録国際観光旅館(登録第880号)
島根県松江市玉造町玉造5-3-2
<https://www.hotel-gyokusen.co.jp>
TEL.0852-62-0021(代)



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

組合員並びに地域の皆様には、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中、皆様からいただきましたご厚情に心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は日本各地で自然災害に見舞われ、異常気象ともとれる猛暑や長雨、そして大型台風と農作業をされる皆様には負担の多い年でありました。

J Aしまねも合併から5年目を迎え、事業改革・運営体制整備をはじめとする改革に歩みを進めてまいりました。

まず、役員自らが身を切る改革として、運営体制改革を進め、昨年の改選期に、役員体制をスリム化し、方針決定をスピーディーに行う体制を構築しました。

事業面では、ブドウやアスパラガスのリースハウス、繁殖和牛増頭支援のためのリース牛舎導入など、生産者の皆様に負担の少ない形で、生産拡大を目指していただける体制を整備しました。今後も生産者の皆様に地域の農業の維持や所得の増大に努めていただけるよう、J Aとしても努力してまいります。

政局は米国の2国間交渉が大筋合意となり、農業分野に大打撃を与えかねない市場開放が懸念されています。

このような中、農業をめぐる情勢は、担い手の減少や耕作放棄地の増加等、課題が山積しております。農家の皆様がそこで農業に取り組んでおられる限り、J Aの使命である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に取り組まなければならないと決意を新たにしております。

本年もJ A事業を通じ役員一丸となって、地域農業の活性化に向け、邁進してまいりますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

この一年が災害等の無い安心安全な年でありますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

島根県農業協同組合
石見銀山地区本部

常務理事本部長

山崎 辰次





第41回 みどりをまもる小学生作文コンクール

JAしまね女性部が主催する「第41回みどりをまもる小学生作文コンクール」に島根県内33校135点の応募があり、大田市内の小学校からも作文が出品され、5作品が特別賞を受賞しました。

【特別賞受賞者】

●島根県教育委員会教育長賞	大田市立大田小学校	6年	山根かおるさん
●農林中央金庫松江営業所長賞	大田市立長久小学校	4年	苅田咲妃さん
●島根県農業協同組合長賞	大田市立高山小学校	5年	益田嘉孝さん
●JAしまね女性部長賞	大田市立高山小学校	1年	芝尾知紘さん
●JAしまね女性部長賞	大田市立池田小学校	3年	市愛未さん

島根県教育委員会教育長賞を受賞した大田市立大田小学校の山根かおるさんの作品を紹介いたします。



おじいちゃんの田んぼ

大田市立大田小学校 6年

山根

かおる

「おじいちゃん、お米作るのやめるんだって。」
今年のお正月、母が悲しそうに私に言った。私の家で食べるお米は、農業をしている母の実家からもらえる百パーセント「おじいちゃん米」だった。お米が少なくなれば、すぐにもらえたいし、おいしいお米をあたり前に食べていた。それがなくなるなんて「どうするの?!」とはじめは思った。

祖父は、四十年近く米作りをしてきたが、去年体調をくずし、米を作ることが難しくなったので、やめることを決めた。町中でくらす私は、祖父の家の周りが大好きだった。一面に広がる田んぼ。小さいころは、田植えの手伝いに行くのが楽しみだった。田んぼで使う機械に乗せてもらうのも好きだったし、作業のあい間のお茶の時間も楽しかった。夏休みに遊びに行くとイネがのびて、風にゆれてきれいだった。九月になると、イネ刈りがあつてとれたてつやつやの新米を食べることが出来る。私の家に田んぼは無いけど、祖父の田んぼで季節を感じる事ができた。

それが無くなると聞いて、すごく悲しくなった。「どうにかして続けれないのか。」と思った。母に言うとうと、祖父がお米を作るために、たくさん働いていたこと、祖父なしでは、米作りは、続けられないこと、そして何より、「おじいちゃんの体が一番。」と言われて、納得した。「おじいちゃん米」は食べられな

くなるけど、祖父が元気になることがみんなにとつて一番大切なことだ。

祖父の田んぼはどうなるのか、心配になった。私の家の周りの田んぼは、作るのをやめたら、家やアパートを建てたり、そのまま荒地地になったりしている。「そんな風になつたらいやだな。」と思った。でも祖父の田んぼは、そうはならなかった。祖父が助け合ってきた農家の仲間の人引き取って、その田んぼでお米を作ってくれることになったのだ。お米は買うことになるけど、祖父の田んぼでお米が作られ続けることがうれしかった。私の家は、値段が少し高くても祖父の田んぼで作った「おじいちゃん田んぼ米」を買うことにした。私の大好きな祖父の田んぼでできた米だから…。

今年の夏休み祖父の家に行くと、いつもの夏と変わらない田んぼの風景が見れた。祖父が作れなくなつても、作つてくれる人がいることが、すごくありがたいことだと思つた。そして、今まであたり前のように、おいしいお米を作ってくれていた祖父に、改めて「ありがとう。」と言いたいと思つた。いつか祖父が元気になったら、またいっしょに米作りをしたいと思う。これからも、毎日食べるご飯に、感謝しながら食べることも、私にできることだ。

もうすぐ、「おじいちゃん田んぼ米」の新米がとどく。おいしくて笑顔になるだろう。



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ● 大田市ぶどう生産組合出荷反省会 過去最高の販売額を記録

大田市ぶどう生産組合はJ A石見銀山地区本部において、令和元年産ぶどう出荷反省会を開催し、組合員、行政など関係機関を含め22名が出席しました。



開会の挨拶を述べる有吉組合長

有吉誠志組合長は「組合員一人ひとりが自覚をもって、良質なぶどうを生産に励みたい」と語りました。

令和元年の大田市ぶどう生産組合は、販売額が過去最高を記録しました。組合全体で作型を前進し、出荷を早めたことが功を奏した結果となりました。さらなる生産量の拡大に向けて作型の検討など、組合員一人ひとりの工夫が必要となります。

TOPICS 2 ● キャベツ収穫スタート 気候の影響を受け、予定より出荷早まる



キャベツを収穫する渡邊さん

石見銀山キャベツ部会が出荷する秋冬キャベツが、出荷の最盛期を迎えました。久手町で秋冬キャベツを約1畝栽培する渡邊さんのほ場では、温暖な気候の影響を受け、予定より早く、11月下旬から出荷が始まりました。

TOPICS 3 ● ご来店感謝デー 1年間の感謝を込めて



来店者に記念品を手渡す支店職員

J A石見銀山地区本部は12月13日、管内の各支店で「ご来店感謝デー」を開催しました。

「ご来店いただいた方には記念品として「こめたまご」を先着順にプレゼントするほか、アンケート回答者に抽選でプレゼントをお渡しするなど、各支店で趣向を凝らしたサービスを行いました。

TOPICS 4 ● 第5回 J Aしまね石見銀山地区本部 家の光大会 岩谷美苗氏が講演

J A石見銀山地区本部は12月7日、大田町の島根県立男女共同参画センター「あすてらす」において、「第5回 J Aしまね石見銀山地区本部 家の光大会」を開催しました。

J Aしまね石見銀山女性部員、J A役員、家の光愛読者が参加しました。

今回は、大田市出身の樹木医である岩谷美苗氏が「木を観る、木を知る、木で笑う」と題して樹木の基礎知識や樹木を見る上での着眼点などを講演しました。

その後は、「第41回みどりをまもる小学生作文コンクール」で島根県教育委員会教育長賞を受賞した大田市立大田小学校6年の山根かおるさんによる作文の朗読及び、特別賞を受賞した児童の表彰式を行いました。

その他、同女性部員、長久支部の岩谷幸子さんの家の光記事活用体験発表や各支部によるアトラクションで、会場を大いに沸かせました。



講演する岩谷氏



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！



KOSODATE OHEN SENGEN

JAしまね 休日ローン 相談会1/26日

9:00-15:00



ローンに関するご相談をいただいた方へ
よりそうトートバック
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。



STEP 1 子育て応援サービス

お客様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%の適用引下げを行います。
※ご借入の返済が1年以上経過した後の最初の3月31日以前に返済済みの返済額が対象となります。
※当初特約期間中に返済の滞りなどが発生した場合は、本サービスの適用を中止します。



STEP 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！



STEP 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は住宅ローンの特約期間中は、他金融機関からの借入のための出資が必要となります。



STEP 4 住宅ローンと他金融機関で 借入中のローンをまとめることができます

他金融機関でお借入中の「マイカーローン」「教育ローン」「フリーローン（目的型）」等を住宅の新築・購入・借換資金と合わせて（まとめて）お借入する事が出来ます。

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



JA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。



石見銀山アスパラガス イメージキャラクター募集

石見銀山アスパラガス生産組合では、大田市産アスパラガスのPRを強化するため、キャラクターとその名前を募集しています。

選ばれたキャラクターは、大田市産アスパラガスのPRや販売強化など、出荷販売資材や様々な広報活動で利用させていただきます。

応募資格 大田市内在住の方

応募方法 郵送または電子メール、JAへ持参

応募期間 令和2年1月15日(水)～

3月31日(火)

その他 最終選考まで残られた方に記念品等を贈呈します。

詳しくは、JAしまねHP、JA各支店・店舗で
応募要項をご覧ください。

こちらから
ご覧いただけます。

お問い合わせ先

石見銀山アスパラガス生産組合 事務局 市川
(JAしまね 石見銀山地区本部 生産販売課)

☎ 0854-84-9058 e-mail : seisan.gin@ja-shimane.gr.jp





わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。
お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■毎月、「JAしまねびより」の記事や話題を楽しんでいます。作成されるのにご苦労が多いと思いますが、頑張つて続けていただきたいと思います。
(Yさん)

■我が家の孫たちは、12月からノロウイルス感染症になり、辛そうでした。この上、インフルエンザにかかったらかわいそう。そうならないように、ババは願うばかりです。
(Yさん)

■2年前から手作り味噌に挑戦しています。大豆は自宅の畑で作り、麴はコメを持参し、加工してもらいます。都会の息子の家にも送ってやります。「おいしい」と言ってくれるので、今年ほどのくらい仕込もうかと、ワクワクしています。
(Sさん)

■東京オリンピックの聖火リレーのルートが新聞に載っていました。是非とも現場で声援を送りたいと思います。二度とない機会ですから。
(Hさん)

担 あけておめでとうございます。
今年も「JAしまねびより」をよろしくお願いいたします。

昨年12月に、皆様のもとへお届けしました「JA石見銀山地区本部版オリジナルカレンダー」は、今年5月に三瓶山北の原で開催される「全国植樹祭」を記念して、三瓶山の風景を題材にしています。
季節ごとに、様々な顔を見せる三瓶山を楽しんでいたければ幸いです。

食農料理体験

家族と一緒にたっぷりおおだ産 とって!つくって!たべよう!

大田市には、おいしい食材がたくさん!生産現場で生産者のお話を聞きながら、
とって(収穫して)、つくって(調理して)、食べよう!

日 時：令和2年2月29日(土) 8:30~12:30

場 所：JA石見銀山地区本部(長久町長久ハ56-1)

募 集：大田市にお住まいの小学生とそのご家族16組

※募集は先着順となります。誠に勝手ながら、定員に達した時点で、募集を締め切らせていただきます。

募集締切日：令和2年1月31日(金)

参加費：500円/1家族

※当日、現金にてお支払いいただきます。

内 容：地元の食材を加工場や農場へもらいに行き、
料理やスイーツを作って食べます。

主 催：JAしまね石見銀山青年連盟、JAしまね石見銀山女性部

お申し込みは
こちらから↓



■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 農産課 担当：奥
〒694-0064 大田市大田町大田イ651-1 ☎0854-82-1014 FAX0854-84-9339



医療法人 郷原医院 健康豆知識



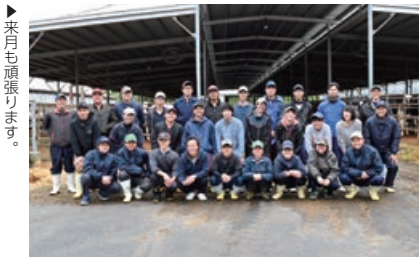
院長 福田 亮先生

お久しぶりです、セメンザ先生

2019年のノーベル医学生理学賞は、アメリカのジョンズホプキンス大学のグレッグ・セメンザ博士他3名が受賞しました。酸素が少ない時、生体はどうやってその危機に対応するかという機序を解明した業績です。私も20年前にジョンズホプキンスのセメンザ先生の元で低酸素応答の研究をしていたので、ノーベル賞に貢献してやったと内心自慢しています。低酸素応答は生体にとって良いことが多いのですが、一つ悪い方に働く状態があります。皆さんも耳にする睡眠時無呼吸という病気です。寝ていて鼾がうるさい、間で息が10秒も止まっているという人は結構います。この状態が続くと、血管の筋肉が厚くなります。結果として血管が狭くなり、高血圧や肺高血圧症を合併し、最終的には心筋梗塞、脳梗塞などの原因になります。高度の無呼吸と診断されると、自宅で寝る時にCPAPという人工呼吸器のような機械を付け

ないといけません。睡眠時無呼吸の最も多い原因は肥満です。特に、猪の首と言われる顎のなくなったような頸部の肥満の人に多く見られます。CPAPは一旦始めると止め時が難しいので、同時に食事運動療法による肥満の改善が必要です。毎回励行するのですが、なかなか付けている間の減量は難しいようです。CPAPまでいかなくても、睡眠時無呼吸の人は多いと思います。自分の家族でも思い当たる人はいるでしょう。そういう人は是非、首周りを減らすよう努力してください。余談ですが、酸素の薄い状態に体を慣らすという陸上の高地トレーニングですが、低酸素下ではEPOという蛋白が増えて赤血球を増やして酸素運搬が増えます。この状態で平地に來れば、人より酸素が多く運搬され運動能力が高まります。何かドーピングっぽいですが、薬を使わないのでOKなのでしょう。

石見銀山地区本部管内 12月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶来月も頑張ります。



又キ最高
水上町
(株)大田原農場



▶健康を維持するため、今年も牛飼いの頑張ります。



メス最高
大田町
山崎 博さん

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	榎大田原農場	303	289	美国桜	安福久	勝忠平	茂重桜
2	富山	神谷 光夫	290	279	美国桜	安福久	勝忠平	平茂勝
3	富山	神谷 光夫	286	273	幸紀雄	芳之国	安福久	勝忠平
4	富山	幸村 正人	291	272	美津百合	安福久	美穂国	勝平正
5	多根	三登 芳己	297	274	福之姫	安福久	勝忠平	平文勝

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	大田	山崎 博	297	287	美国桜	安福久	勝忠平	第7福桜
2	志学	高田 雅晴	278	253	美国桜	幸紀雄	安福久	勝忠平
3	志学	高田 雅晴	300	258	諒太郎	華春福	安福久	平茂勝
4	富山	吉田 勲	264	282	愛之国	安福久	百合茂	茂重桜
5	井田	横 一男	289	282	美津百合	美津照重	勝忠平	金幸

12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	23	798,600	379,500	585,678	5,555	-245,922	269	273
	中央	133	892,100	293,700	608,995	-71,508	-92,671	276	276
	県	133	892,100	293,700	608,995	-34,705	-92,671	276	276
又キ	管内	23	895,400	525,800	725,187	-61,597	-3,850	287	277
	中央	159	1,168,200	525,800	817,009	5,354	48,404	298	270
	県	159	1,168,200	525,800	817,009	15,024	48,404	298	270

子牛市場

令和元年12月17日

令和2年 JAしまね石見銀山地区本部年金受給者日帰り旅行

銀河ランチクルーズと 宮島満喫コース 日帰り

旅行実施日 **令和2年
2月26日(水)**

旅行代金 (一般価格) **17,500円** JALしまね石見銀山 (年金振込者 予約者会員価格) **14,500円**

※この旅行は年金受給者以外の方もご参加いただけます。
※旅行代金には諸税・サービス料が含まれております。

- 申込金** 3,000円 (旅行代金に充当)
- 添乗員** 同行いたします。
- 食事条件** 朝食0回、昼食1回、夕食0回
- 募集人員** 120名 (最少催行人員35名)
- 申込締切日** 令和2年2月5日(水) ※但し満員になり次第、締切ります。

利用バス会社:一畑バスまたは同等クラス

※弊社「貸切」バス事業者リストウェブサイト(<http://ntour.jp/pdf/buslist.pdf>)をご覧ください。

行 程【の入場観光】		食事
出発 8:30	JALしまね石見銀山地区本部	休憩
	安佐SA	
	銀河ランチクルーズ	参拝・散策
	広島港	◎ 厳島神社
11:15着/12:00発	宮島港	
	13:30着/13:40発	
	道	休憩
	宮島港	
15:40着/16:00発	広島港	
	16:22着/16:30発	
	道の駅イノベーションセンターかわもと	
	JALしまね石見銀山地区本部	
	19:30	

旅行条件(要約・国内) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認ください。
 ●募集要項(旅行契約) この旅行は無償貸付(以下「当社」といいます。)が企画・実施する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と無償貸付(以下「旅行契約」といいます。)を締結することになります。
 また、旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする旅行条件書(全文)、出発前にお渡しする最終旅行日程表と併せてご確認いただき、当社旅行契約(無償貸付)の取扱いとなります。
 ●旅行代金におおむね「サービス料」が含まれております。
 ●この旅行は「ろうきん(国内旅行損害保険)」に加入しています。詳しくは、弊社社員へご照会ください。

取 消 日	取 消 料
旅行開始日の前日より起算してさかのぼって11日前まで	無 料
旅行開始日の前日より起算してさかのぼって10日～8日前まで	旅行代金の 20%
旅行開始日の前日より起算してさかのぼって7日～2日前まで	旅行代金の 30%
旅行開始日の前日	旅行代金の 40%
旅行開始当日	旅行代金の 50%
旅行開始後・無連絡不参加	旅行代金の100%

●重要 船送機材のスケジュール、気象条件、その他不可抗力による事由(天候、利金の規定により旅行日程の予定を変更する場合があります)。
 ●乗員乗客 天災地災、暴風、雪害、船隻の事故等発生した場合のために生ずる旅行日程の変更もしくは中止、遅延、乗降、在留、自由行動中の乗客への注意喚起等を行うために乗客は乗客の責任を負います。
 ●この行程の日程及び旅行代金は令和元年10月1日現在を基準としております。
 ※お客様の状況によっては、行程の予約内容に含められていない特別企画・措置が企画される可能性があります。詳細は「旅行契約条件説明書」の「3.お申込み条件」を併せてご確認ください。特別企画・措置が必要となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

旅行企画・実施

NOKYO TOURIST CORPORATION
 旅行業 公認
 観光協会 会員
 一畑バス 提携
 観光庁 登録旅行業者
 一畑バス 提携
 観光庁 登録旅行業者
 一畑バス 提携
 観光庁 登録旅行業者

TOUR 株式会社農協観光
 島根支店 TEL 0852-26-2600
 〒690-0862 松江市中島町15 コープビル1F 総合旅行業務取扱管理者/水田幸博

旅行のお問い合わせ・お申込み

(株)農協観光代理業
 JALしまね石見銀山旅行センター
 (TEL:0854-82-3501)

大田市長久町長久ハ56-1
 島根県知事登録旅行業者代理業第17号
 国内旅行業務取扱管理者 西村 雄一

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引の責任者です。この旅行に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご連絡なく上記の取扱管理者にお尋ねください。

富山・井田ATM廃止のお知らせ

日頃は格別のお引き立てを賜り厚くお礼申し上げます。
 長らくご利用いただいております下記ATMは、令和2年3月31日(火)をもちまして、廃止とさせていただきますことになりました。
 皆様には、大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。
 長い間ご利用いただき、誠にありがとうございました。



- 1. 廃止日時** 令和2年**3月31日(火)**
 ※当日の19時をもちまして取り扱いを終了させていただきます。
- 2. 廃止ATM** ・富山ATM(富山町山中1775-2)
 ・井田ATM(温泉津町井田口238-1)

お問い合わせ先

JA石見銀山地区本部 金融課 ☎0854-84-9054
 大田東支店 ☎0854-82-8514
 温泉津支店 ☎0855-65-2235



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「朝ごはんレシピ」

今月の先生

大田市食育推進
ネットワーク会議
会長 田平 修二さん



①ひじきとゆかりのおにぎり

<材料(4人分)>

- ・米 2合
- ・芽ひじき(乾) 大さじ2
- ・ゆかり 小さじ2
- ・いりゴマ 小さじ4

<作り方>

- 1 芽ひじきを入れてご飯を炊く。
- 2 炊きあがったご飯に、ゆかりといりゴマを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 お好みの形ににぎって出来上がり。

【ストック野菜】

<材料(8人分)>

- ・野菜 560g(1人70g)
- <白菜、小松菜、人参、さつま芋>
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

<作り方>

- 1 野菜は細切りにする。
- 2 フライパンに油をひいて硬い野菜(人参、さつま芋)から炒める。ある程度火が通ったら、葉物野菜(白菜、小松菜)を入れて、少ししんなりしてきたら醤油と酒を入れてさっと炒める。(少し火が通るくらいでOK)

<保存方法> ・ラップやタッパーなどに小分けにして冷凍する。 ・小分けにすることで冷めやすく、冷凍も早いので痛みにくい。



②みそ汁

<材料(4人分)>

- ・ストック野菜 1/2量
- ・豆腐 80g
- ・いりこ 12g
- ・水 3カップ
- ・味噌 大さじ1.5
- ・小ネギ 適量

<作り方>

- 1 前日の夜に、ストック野菜を冷蔵庫へ移しておく。いりこを分量より少し多めの水に浸しておく。(鍋で浸ける)
- 2 鍋を火にかけて、沸騰してきたら火を弱めて2~3分煮出す。
- 3 いりこを取り出して、ストック野菜と豆腐を入れて強火にする。
- 4 沸騰したら弱火にし、味噌を溶いて火を止める。
- 5 お椀に盛りつけて、小口切りにした小ネギをのせる。

③和風オムレツ

<材料(4人分)>

- ・ストック野菜 1/2量
- ・卵 4個
- ・牛乳 1カップ
- ・ケチャップ 大さじ1.5
- ・サラダ油 小さじ2

【添え物】ブロッコリー・カリフラワー・ラディッキオ 各適量

<作り方>

- 1 ストック野菜を前日の夜に冷蔵庫へ移しておく。
- 2 ボウルに卵を入れて溶く。牛乳、①を入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンに油をひいて温め、②を流し入れる。強火にして、全体が均等に固まるように、かき混ぜる。全体が固まってきたら中火にして形を整えながら、全体に火を通す。
- 4 固まったら火を止めて、お皿に盛り、ケチャップをかける。
- 5 ブロッコリーとカリフラワーは茹で、ラディッキオは縦半分に切って、添える。

④季節のフルーツ

<材料(4人分)>

- ・キウイ(緑) 2個
- ・甘夏 1個
- ・いちご 20個

提供：石見銀山産直出荷者協議会

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。

2月 2日(日) JA温泉津支店 ☎0855-65-2235

2月16日(日) JA仁摩支店 ☎0854-88-2120

※時間はいずれも9:00~15:00

JA グリーンおおだ

2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!

かざりかまぼこ (・ばら・うさぎ)



お正月に残ったかまぼこを使い楽しい飾り切をしてみませんか。お弁当に入れたり、食卓にだしたり笑顔が増えますよ。

●材料

◆ばら◆	◆うさぎ◆
かまぼこ赤板…………… 1本	かまぼこ赤板…………… 1本
いんげん…………… 1本	ごま

●作り方

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| ◆ばら◆ | ◆うさぎ◆ |
| ①板かまぼこを2～3cmに1枚切る。薄く2枚切る。 | ①板かまぼこを幅2cmぐらいに切る。 |
| ②厚い1枚の真ん中に切れ目を入れる。 | ②かまぼこの赤と白の境目を2/3切る。 |
| ③薄い2枚をくるくる巻き②のかまぼこの中に花になるように入れる。 | ③赤い部分をうさぎの耳になるように中に巻く。 |
| ④硬めに茹でたいんげんを斜めに切り葉に見えるように入れる。 | ④ごまで目を付ける。 |

かす汁



ほかほか体が温まる汁物がうれしい時期ですね。鮭の粕汁は寒い冬の汁物におすすめです。酒粕と甘めの味噌でこっくりした味に仕上げ、鮭を加えてボリュームをたすレシピです。冬においしい酒粕をぜひ試してみてください。火を通すのでアルコール分はなくなっています。

●材料 (4人分)

塩サケ…………… 100g	青ネギ…………… 20g
大根…………… 160g	酒粕…………… 40g
人参…………… 1/3本	みそ…………… 60g
里芋…………… 80g	だし汁…………… 800cc
薄揚げ…………… 1枚	

●作り方

- | | |
|----------------------|---|
| ①塩サケは塩抜きして1.5cm角に切る。 | ⑥野菜に火が通ったところに塩サケ、薄揚げ、溶かした酒粕を入れる。 |
| ②大根、人参は短冊切りにする。 | ⑦野菜が柔らかくなったら味噌を入れる。(塩サケの塩分がある場合は少なめてください) |
| ③里芋は1cmの輪切り。 | ⑧器に入れ小口切りの青ネギを入れる。 |
| ④薄揚げは0.5cmの千切り。 | |
| ⑤鍋にだし汁、野菜を入れて煮込む。 | |

牡蠣とねぎのそば



とろみのついたあんかけの「牡蠣とねぎのそば」は、いつまでも温かくて体を温めてくれます。牡蠣を入れたら煮すぎないのがポイントです。(牡蠣が硬くなります)

●材料 (2人分)

牡蠣…………… 1パック150g	水+めんつゆ…………… 400cc
白ネギ…………… 1本	しょうゆ…………… 少々
そば…………… 2玉	片栗粉…………… 大さじ2
ゆず…………… 少々	水…………… 大さじ3
七味…………… 少々	

●作り方

- | | |
|------------------------------|--|
| ①牡蠣は塩をふってもみ、流水の下で洗ってから水けを拭く。 | ⑥沸騰したら味をみて、しょうゆ少々を加え、白ネギが柔らかくなったら牡蠣を入れて、身がふくらとするまでさっと煮る。 |
| ②白ネギは長さ4～5cmの斜め切りにする。 | ⑦水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。 |
| ③ゆずは皮の部分だけ千切りにする。 | ⑧ゆでたそばに⑦をかけゆずと七味をかける。 |
| ④片栗粉と水を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作る。 | |
| ⑤鍋に水とめんつゆ、白ネギを入れて煮る。 | |

表紙紹介

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

今月の表紙は津和野町左鏡の京村牧場から見る雲海です。盆地地形の津和野では、冷え込んで晴れた風の弱い朝などの条件が揃った時に「津和野の朝霧」と呼ばれる霧が濃く発生します。映画「高津川」で主人公が営む牧場のロケ地となった京村牧場からは、眼下に広がる幻想的な雲海を見ることが出来ます。(注:京村牧場は私有地ですので、無断の立ち入りはご遠慮ください)

編集後記

年末に発表される、1年の世相を漢字一文字で表す「今年の漢字」。2019年は、新しい元号から『令』の文字が選ばれました。取材で大勢の方と出会った私の、昨年を表す漢字は『会』。今年も県内各地での出会いを大切に、充実した誌面を作ります。12月には「今年の漢字は『成』」と皆様に報告できるよう1年を過ごします。(和)

【今月の表紙の原画】

原画の全体は次のとおりです。

