



特集 JAしまね総合ポイント

「おさいふカード」活用方法

みつけた！
しまねのファーマーズ

坪内 雅さん
[斐川地区本部]





ご縁を繋ぐぶどう

広大な田園風景が続く斐川平野の西側に、幾棟も連なるビニールハウス。坪内さんはこの一部を借りて、シャインマスカットやデラウエアなどのぶどう栽培を行っています。大学卒業後、地元の出雲から自然が好きだったという坪内さんは、ずっと興味のあった農業をやるために30歳の時に退職。出雲市主催のアグリビジネススクールでぶどう栽培について学び、斐川町ぶどう生産組合の矢野恵司組合長のもとでの研修で実践力を身に付け、2017年に念願のぶどう農園を開き独立を果たしました。付け



シャインマスカットの収穫に向け作業する坪内さん

坪内 雅さん(36才)

今月は、斐川地区本部。斐川町でぶどうの生産に取り組む「えんまん葡萄farm」の坪内雅さんにお話を伺いました。



た名前は「えんまん葡萄farm」。『円満』という意味もありますが、出雲の地ならではの『ご縁』という意味も含まれ「ぶどうを通じて関わるすべての方に良いご縁がありますように」との願いも込められました。

農業の楽しさと厳しさを実感

いざ、農業を始めてみて思うのは、とにかく「楽しい」ということ。自分が作ったぶどうを食べた人の反応を見たり、感想を聞くのが嬉しい瞬間。反面、シャインマスカットは品質が重要で、糖度ももちろん、粒の大きさや房が整然と並んでいるかなど見た目によって値段が決まり、農業経営の厳しさも痛感。育成の段階で手をかけた分だけ高単価で売れるということ。「どうしたらもっと高単価で売れるようになるか」と坪内さんは現状に満足せず、常に上を目指して生産に取り組んでいます。



作業バランスが重要

現在、シャインマスカット18aと、デラウエア10aを一人で管理する坪内さん。どうしても、多くの作業が同じ時期に重なってしまうことも。「すべてに100%の力を注ぐというわけにはいけないので、省略できる部分などを見極めて作業を行なっています。その中でいかに高品質のものを作るか重要」と話します。「決められた作業は必ずやる。そこは絶対に怠らない」と信念を貫きます。広大な敷地を一人で管理しているからこそ、限られた時間内でどこに力を注ぐべきかバランスが重要になってきます。



真剣な表情で作業する坪内さん

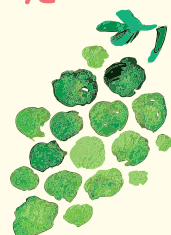


坪内さんが撮影した写真



農家になってよかった

私生活では2児の父親でもある坪内さん。サラリーマン時代は帰りが遅く、子どもと過ごす時間も少なかったが、現在は時間の融通が効くようになり、習い事の送り迎えもできるようになりました。子どもたちの成長を身近に感じられると満足な様子。年に一度は家族でキャンプに出かけるのが恒例となり、昨年行った三瓶山は良い思い出と振り返ります。また、最近はデジタルスチルカメラで写真を撮ることもにはまっています。常にカメラは作業場にも置いてあります。特に珍しい鳥や美しい風景に出会った時には、すかさずシャッターを切ります。「農業をしていると良い景色に出会うことが多い」と話す坪内さん。就農したことで、私生活にも大きく影響しているようです。



様々な方法で情報発信!

坪内さんは、ブログやSNSで情報を発信しています。ただぶどうを多くの人に知ってもらっただけではなく「どんな人が、どうやって作っているのだろうか?」と思われた時に、すぐに示せるものがあればいいなという思いから始めました。どんな思いで作っているか、どんな作業をしながら育てているか、農薬をどのくらい使っているかなど日記のように綴ること、安心感を与えます。

また、昨年の夏から地元の子どもたちを対象にした「巨峰収穫体験」をぶどう生産組合の青年部で行なっています。坪内さんは「美味しかったら、子どもたちはきっと『また食べたい』という気持ちになってくれるし、スーパーで見かけた時に買ってもらいたい。農家として嬉しいこと」と語ります。

坪内さんが更新するブログ。購入者に安心を届けています



あらゆるチャンスとご縁を大切に

就農して今年で5年目。やっと普通に生活できるようになったと胸を撫で下ろす坪内さん。「常にアンテナを張り、チャンスがあった時すぐに対応でき

プチっと情報!

干しブドウ

坪内さんが手がける「干しブドウ」。規格外品となってしまうデラウェアとシャインマスカットを使用し作っています。こだわりは、固めに仕上げていること。しっかり乾燥させることで、キャラメルのような食べ応えと風味に。坪内さん曰く「美味しいワインや洋酒との相性は抜群」とのこと。おうち時間のお供にいかがでしょうか? 現在は直接販売のみ対応しています。



★干しブドウのお問い合わせ先★
えんまん葡萄farm 坪内 雅さん
メールアドレス: e.budou.farm@gmail.com

るよう準備しておきたい」と話します。今後は作業場の余ったスペースで直売所を開いたり、今試験的に行なっている干しブドウの加工を本格始動させたりなど、様々なことにチャレンジしていきたいそうです。「ここからいかに発展していきたいかは、しっかりとぶどうの収穫をして利益を上げることを考え、これなら大丈夫というくらいの確信に繋がっていききたい」とあらゆる可能性に期待を膨らませ、その時その時のご縁を大切にしながら、しっかりとぶどうに向き合う坪内さんでした。



賢く使おう～JAを利用すると**どんどん**ポイントが貯まるよ

JAしまね総合ポイント

「おさいふカード」活用方法



JAしまねの組合員
「ふるさとめぐみ」ちゃん

JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」をご愛顧いただきありがとうございます。
今回は、上手にカードをご活用いただけるよう、めぐみちゃんの日常からアドバイスをもらいます。

めぐみちゃんはどうやってポイントを貯めているのかな？



※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

めぐみちゃんは島根県内の店舗、JAグリーン、グリーンセンター、産直店舗やラピタで毎日お買物をしているよ！



- ラピタ、産直店舗でお買物…3万円/月の利用で**150ポイント** (150p)
さらにEdyで支払うと**150ポイント**が追加 (150p)
 - 資材専用店舗でお買物………2千円/月の利用で**20ポイント** (10p)
 - JA-S-Sで給油 ……………6千円/月の利用で**10ポイント** (5p)
- (注) JA-S-Sでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。
くわしくはJA-S-Sまたは、支店窓口へお問い合わせください。



JA以外のお店でも 県内外のコンビニやドラッグストアでも
『おさいふカード』の楽天Edyでお買物をすると**ご利用200円(税込)につき1ポイントが!**

県内Aコープ店でも お買物で『おさいふカード』を提示すると**ご利用200円(税抜)につき1ポイントのAコープポイントが!**

『おさいふカード』のポイントに自動的に移行されます

めぐみちゃんはJAが大好き! 給与振込も住宅ローンも貯金もJA!



『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

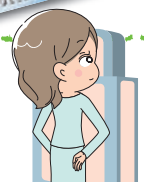
こんなポイントが!

- 給与振込の指定口座……………年間**50ポイント** (25p)
- 年金受給の指定口座……………年間**50ポイント** (25p)
- 投資信託(残高100万円の場合) ……年間**50ポイント** (25p)
- 定期貯金(残高200万円の場合) ……年間**100ポイント** (50p)
- 住宅ローン(残高1,000万円の場合) …年間**800ポイント** (0p)



めぐみちゃんはJA島根厚生連で「女性部健診」を受診しました!

- JA島根厚生連が行っている
農業者・女性部健診…1回**70ポイント** (70p)
- 担い手ドック……………1回**120ポイント** (120p)



R 楽天 Edy マイナポイントの受取手続き お忘れではございませんか?
8月末時点で約600名の会員様が、まだお受け取りの手続きが完了していません! (STEP3)

2021年4月末までに
マイナンバーカードを申請された会員様対象

STEP1
マイナポイントの予約・申込みはお済みですか?
「おさいふカード」の楽天Edyを指定していただきましたか?
令和3年12月末まで予約・申込みできます。お早目に手続きください。

※各期日は延長されることもございます。

STEP2
楽天Edyにチャージ(入金)はお済みですか?
令和3年12月末までにチャージ(入金)してください。
10,000円チャージで、2,500円付与
20,000円チャージで、5,000円付与

※上限は5,000円の付与

STEP3
楽天Edyから付与されたポイントをお受け取りになりましたか?
チャージ(入金)された翌月10日からお受け取りできます。
付与されるポイントは、令和4年2月末までお受け取りできます。お早目に手続きください。



マイナポイントの受取に関する詳細はこちらから

よくある質問

Q) 2,500円分しか付与されていないような? なぜ?
A) ■STEP2のチャージ額(入金額)が20,000円に満たないのでは…
■STEP3の受取手続きをお忘れではございませんか?

Q) 付与された額(ポイント)はどうやって使えるの?
A) ■おさいふカードのEdy残高に加算されます。
■Edyでの代金決済でご利用ください。

JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」に関するお問い合わせは、お近くのJA窓口か下記連絡先までお願いします。

0120-031-207(平日9:00~12:00、13:00~17:00)

担当課より ひとこと

『おさいふカード』は誰でも手軽にご利用いただける会員制の利用者還元カードです。電子マネーの『楽天E d y』付きのカードも準備しておりますので、カードをお持ちでない方も会員登録いただき、ぜひ利用ポイントを獲得してください。お申し込みはお近くのJAの支店窓口へお願いします。なお、利用ポイントには有効期限がございますので、獲得されたポイントはお早目にご使用ください。

企画管理部企画管理課 足立幸紀課長



めぐみちゃんは貯まったポイントを上手に使っているよ!

使う

ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ!

「交換商品カタログ」の中からご希望の商品をポイントと交換できます。

〔商品の交換方法〕

支店窓口またはラピタ各店舗の他に、JAしまねHPからお申込みできます。



「おさいふカード」
交換カタログ
はこちら



『おさいふカード』でお買物!

ラピタ、グリーンセンターなどでお買物代金として貯まったポイントが1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金/1,200円

1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



グリーンセンター、
JAグリーン、産直市場



JA-SS



ラピタ、Aコープ



葬祭会館



農機/自動車センター



JA支店
(金融などのお取引)

ポイントをお買物券に交換!

JA店舗やAコープ各店に設置してある発券機から会員様の簡単な操作で500円券、または1,000円券に交換できます。



お買物券が使える
店舗一覧はこちら



見本

カードNo: 01234567

発行日 2021年11月1日 00:00
発行店 000000 ●●●支店
発券番号 00000000000000

JAしまね お買物券

1,000円券

●本券はご利用期間中、JAしまねの店舗、JAしまねの指定施設、
鳥根県内のAコープ各店でのみご利用いただけます
●商品券等全券種、切手等、一部ご利用いただけません
●本券ご利用の場合、おつりの返金はいたしません
●本券は現金との引換は出来ません
●本券の盗難、紛失等の場合、その責任は負いかねます
●発行したお買物券を返却し、ポイントをお戻りする事は出来ません

ご利用期限: 2022年04月01日



発行印 回収印



〈重要〉
お買物券の
ご利用期限

発行日の6ヶ月後
の月末日までご利用
できます。

ご利用期限が2022年4月1日と印字されている場合、
2022年4月末まで使用可能 (記載月の月末日まで有効)

『おさいふカード』はJA以外の優待店様でもご利用いただけます。

『おさいふカード』を提示していただくことで、
購入・利用代金の割引や粗品がいただけます。

- ①洋服の青山(全国)
- ②はるやま(県内)
- ③エフワンアズ(松江)
- ④杜のパン屋(奥出雲)
- ⑤トリム(安来)
- ⑥バルーンカフェクリームソーダ(出雲)
- ⑦島根ワイナリー(出雲)
- ⑧メガネの三城(県内)
- ⑨つばうち推拿整体(松江)
- ⑩セコム山陰(県内)
- ⑪マリエ・やしろ(松江)

※ポイントの付与や使用はできません。ご利用前に対象店でご確認ください。



「おさいふカード」
優待店特典の
詳細はこちら



注意!

『おさいふカード』の
ポイントには有効期限
があります。

ポイントは付与された日の翌々年
(2年後)の年末までが有効です。

令和元年 7月7日 に獲得	令和2年	令和3年 12月31日 まで	令和4年 1月1日
100p	有効	有効	失効



JA
自己改革
実践中

現場の声を もっと思い聞きたい 組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまねくにびき地区本部管内

- 農事組合法人 意宇の杜
- 農事組合法人 カサーレ出雲郷
- 松江・八束くにびきキャベツ部会

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。



意宇の杜の菅井一理事（左）と菅井剛理事



カサーレ出雲郷の岸本代表理事



松江・八束くにびき
キャベツ部会の奥名会長

今回は、「農事組合法人意宇の杜」「農事組合法人カサーレ出雲郷」「松江・八束くにびきキャベツ部会」の3組織を石川寿樹組合長や山根盛治副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。

「意宇の杜」は、つや姫やきぬむすめ、飼料米などを栽培。ドローンを活用した雑草・病害虫防除を実施し、労働力や経費の削減などに繋がっています。「カサーレ出雲郷」は、WCSやきぬむすめなどを栽培し、きぬむすめの種子生産にも取り組んでいます。水稲作に特化した収益性の高い経営展開に取り組み、経営の安定化を図っています。

「松江・八束くにびきキャベツ部会」は、広大な敷地が広がる中海干拓地でくにびきキャベツを栽培。松江だけでなく大阪の市場にも出荷しています。また、美味しまね認証を取得し、安心・安全な「くにびきキャベツ」を栽培しています。

「今後は大玉トマトや春作メロンなどの栽培に挑戦していきたい」と力強く話されました。



池原さん（右）から説明を聞く
石川組合長（中央）ら

意見交換会後には、ミニトマトのト口箱栽培に取り組む池原真樹さんの圃場を見学。池原さんは県と松江市とくにびき地区本部が主催する「だんだん営農塾」の出身で、2020年度にはJAのリースハウス事業を活用。現在ハウス5棟で栽培し、今年も春作にも初挑戦されました。



活発に意見が交わされました

導についてなど、意見を述べられました。また、担い手確保への課題についても触れ、「継続的に農業をしていくために、JAにはサポート体制にもっと力を入れて取り組んでいただきたい」と要望されました。

「意宇の杜」の菅井一理事や菅井剛理事、「カサーレ出雲郷」の岸本定朝代表理事、「松江・八束くにびきキャベツ部会」の奥名昭一会長は意見交換会の中で、多収種米や今年度新設された「つや姫の匠」制度、基盤整備やJAの営農指

★組合長から一言★



今回は、2法人・1部会の3組織を訪問し、意見交換させていただきました。また、トマト栽培に取り組んでいる池原真樹さんの圃場も見学させていただきました。若い池原さんがJAのリースハウス事業を活用して、果敢にトマト作りに挑戦している姿に感動を覚えました。

組合長より一言
とまと作りに
賭けたる女士の
涼しさよ

次回10月号では、石見銀山地区本部を訪問した様子を掲載します。

謹んで風水害のお見舞いを申し上げます

この度の自然災害により被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。県内各地で甚大な被害をもたらし、被害を受けられた地域におかれましては、一刻も早い復旧と平穏な生活を取り戻すことができますようお祈りいたします。

J Aしまねでは、被害を受けられた組合員・共済加入者の皆様のご相談に応じております。最寄りの支店等へお気軽にお問い合わせください。

JAしまねトピックス shimatopi

topics
1

営農指導員育成研修“ニューフェイス”研修を実施



J Aしまねは5月から、島根県と合同で営農指導員の育成研修会「新任者育成型（ニューフェイス）研修」を実施しています。11月までの間に5回実施。J Aしまね営農新任担当者と県の農業部署の新規採用者ら26人が参加し、座学や実技をとおして営農指導員として必要な基礎知識や専門知識の習得を目指します。

第4回目となる8月19、20日は「土壌」および「肥料」について学習。20日は、県農業技術センター資源環境研究部土壌環境科の朝木隆行専門研究員が、ほ場の状態を把握するために重要となる「土壌断面調査法」について説明されました。土壌断面とは、土壌表面に対し土壌を垂直に切った面のことで、断面の状態や土壌の硬度、根張りなど地下部の状況を把握するためにほ場を掘削して行うものを土壌断面調査法と言います。

朝木専門研究員が、実際の断面の様子や調査する項目、土壌の色や硬度、触った時の感触によってどのような特徴があるかなどを分かりやすく説明。朝木さんは「なぜ調査するのか目的をしっかりと考えながら行うことが大切」と話しました。

その後参加者も実際に土壌断面調査に挑戦。各班に分かれ土壌を掘り、場所による土質の違いや実際に使う器具の使い方などを確認しました。

最終回となる第5回目は農業経営について学習します。



硬度計を使って土壌の硬さを調べる参加者

topics
2

J Aしまね×松江エクセルホテル東急 島根ぶどうスイーツフェア開催



J Aしまねと松江市の松江エクセルホテル東急は8月21日と22日の2日間、同ホテルで“島根ぶどう”を使った「島根ぶどうスイーツフェア」を開催しました。2019年に続き2回目となる同ホテルとのコラボ企画となりました。果物の購入機会が少ない層へ“島根ぶどう”を楽しんでもらう機会とし、2年前、人気が高い同ホテルのケーキバイキングに島根ぶどうを使ってもらえないかとJ Aから企画を提案し、コラボが実現しました。



島根ぶどうスイーツフェアに登場したスイーツ

スイーツフェアでは「シャインマスカット」を使ったショートケーキや「ピオーネ」のタルト、「巨峰」のスカッシュゼリーなどのほか、今回は島根県オリジナル品種の「神紅（しんく）」を使ったスイーツも登場。来店者はそれぞれの島根ぶどうの味を堪能しながら食べ放題を楽しみました。

担当するJ A本店園芸課の榎野直人職員は「この機会に島根県産のぶどうを五感で楽しんでいただき、お買い物などちょっとした日常の際に、生産地を意識してもらえると嬉しいです」と話しました。

2021 DISCLOSURE



基本方針

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」への挑戦

「農業者の所得増大」や「農業生産の拡大」を達成するため、増加している加工・業務用需要を取り込むべく、外食・中食業界に対する直接販売に取り組みます。また生産資材価格の引き下げを実現するため、県域を超えた銘柄の集約や費用対効果による総合的な提案を行い、生産資材コストの削減に取り組みます。

「地域の活性化」への貢献

総合事業（営農・経済、生活・購買、信用、共済、厚生、旅行、介護、直売・加工等）を通じて、組合員と地域住民の生活インフラの一翼として役割を發揮します。

健全経営の為の取り組み

「健全な経営体質」と「透明感のある組織運営」を構築するため、財務体質の健全性向上に努め、リスク管理態勢の確立とコンプライアンスを重視した職場づくりに取り組みます。

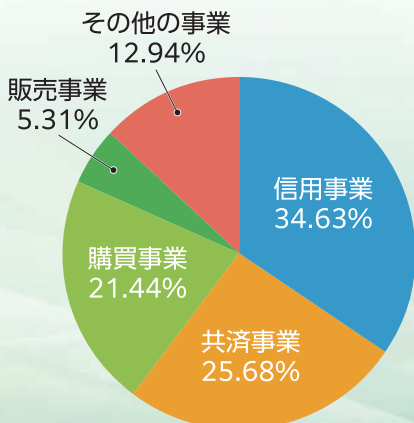
農協法の理事構成要件の改正もふまえ、業務執行体制を見直し、地域農業の担い手や実践的な能力を有する者の登用拡大に向けて取り組みます。

自ら策定した自己改革の取組施策を着実に実践するため、組合員の皆さまとの対話を重視し、組織を挙げて取り組みます。

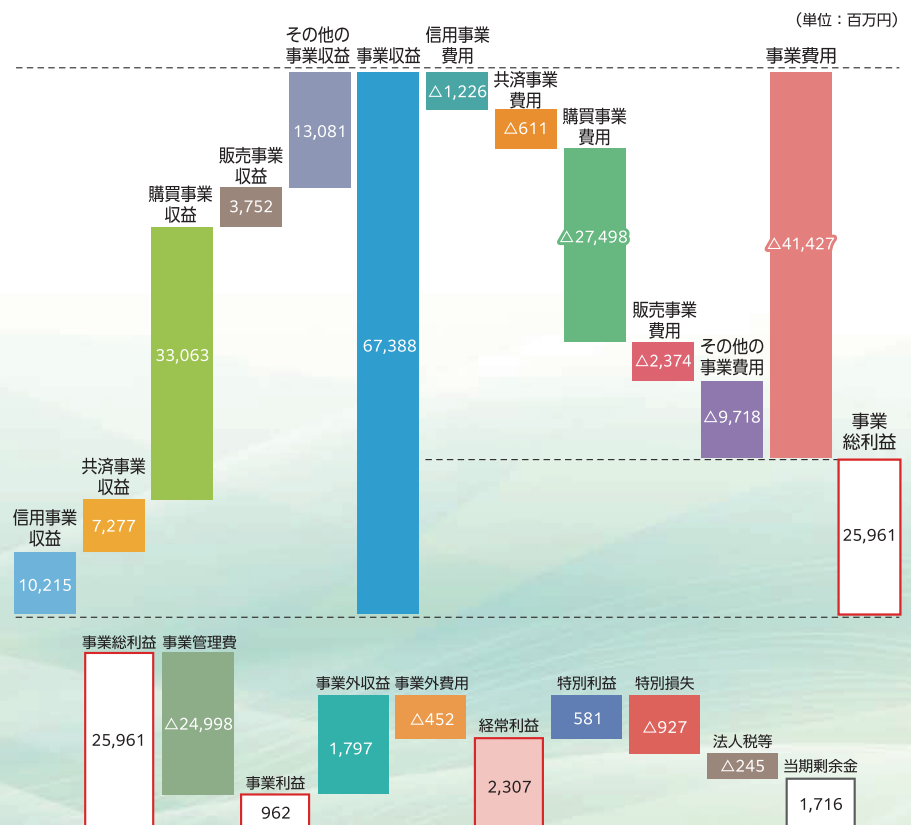
損益の状況 (令和2年度)

損益は、事業総利益が259億61百万円、経常利益が23億7百万円となり、当期剰余金が17億16百万円となりました。

事業総利益に占める各事業の割合



事業総利益の構成



貸借対照表

(単位：千円)

科目	令和元年度 (令和2年3月31日現在)	令和2年度 (令和3年3月31日現在)
資産の部		
1 信用事業資産	988,766,364	983,683,197
2 共済事業資産	5,010	4,914
3 経済事業資産	14,605,581	14,524,115
4 雑資産	6,637,989	6,446,219
5 固定資産	36,539,927	36,315,105
6 外部出資	68,086,027	68,047,827
7 繰延税金資産	160,692	—
資産の部 合計	1,114,801,593	1,109,021,379

科目	令和元年度 (令和2年3月31日現在)	令和2年度 (令和3年3月31日現在)
負債の部		
1 信用事業負債	1,017,628,274	1,009,211,080
2 共済事業負債	4,929,162	4,745,637
3 経済事業負債	5,029,501	4,986,338
4 雑負債	2,616,254	2,634,243
5 諸引当金	7,494,928	7,426,168
6 繰延税金負債	—	336,761
負債の部 合計	1,037,698,121	1,029,340,228
純資産の部		
1 組合員資本	71,737,168	72,964,924
2 評価・換算差額等	5,366,303	6,716,226
純資産の部 合計	77,103,472	79,681,150
負債および純資産の部 合計	1,114,801,593	1,109,021,379

損益計算書

(単位：千円)

科目	令和元年度 (自平成31年4月1日 至令和2年3月31日)	令和2年度 (自令和2年4月1日 至令和3年3月31日)
1. 事業総利益	26,427,515	25,961,118
1 信用事業収益	10,740,886	10,215,895
2 信用事業費用	1,564,404	1,226,547
信用事業総利益	9,176,482	8,989,347
3 共済事業収益	7,518,087	7,277,842
4 共済事業費用	618,598	611,690
共済事業総利益	6,899,489	6,666,151
5 購買事業収益	33,747,696	33,063,728
6 購買事業費用	28,248,274	27,498,866
購買事業総利益	5,499,422	5,564,862
7 販売事業収益	4,658,818	3,752,628
8 販売事業費用	3,262,591	2,374,248
販売事業総利益	1,396,227	1,378,379
9 保管事業収益	222,386	225,875
10 保管事業費用	68,362	64,689
保管事業総利益	154,023	161,186
11 加工事業収益	5,447,087	4,806,248
12 加工事業費用	4,935,105	4,324,516
加工事業総利益	511,981	481,732
13 利用事業収益	2,096,900	2,073,226
14 利用事業費用	1,134,313	1,115,350
利用事業総利益	962,587	957,875
15 葬祭事業収益	3,684,330	3,251,327
16 葬祭事業費用	2,262,855	1,940,446
葬祭事業総利益	1,421,475	1,310,881

科目	令和元年度 (自平成31年4月1日 至令和2年3月31日)	令和2年度 (自令和2年4月1日 至令和3年3月31日)
17 宅地等供給事業収益	80,647	74,027
18 宅地等供給事業費用	54,261	43,079
宅地等供給事業総利益	26,386	30,947
19 農業経営事業収益	921,226	960,984
20 農業経営事業費用	871,159	932,212
農業経営事業総利益	50,066	28,771
21 その他事業収益	1,176,787	1,046,360
22 その他事業費用	495,905	465,094
その他事業総利益	680,881	581,266
23 指導事業収入	546,705	642,838
24 指導事業支出	898,213	833,120
指導事業収支差額	△ 351,508	△ 190,282
2. 事業管理費	25,952,770	24,998,543
事業利益	474,745	962,575
3. 事業外収益	1,961,873	1,797,318
4. 事業外費用	449,578	452,397
経常利益	1,987,040	2,307,496
5. 特別利益	356,120	581,927
6. 特別損失	771,581	927,754
税引前当期利益	1,571,579	1,961,669
法人税等合計	579,102	245,482
当期剰余金	992,476	1,716,186
当期首繰越剰余金	660,141	583,223
経営基盤強化積立金取崩額	383,456	286,124
税効果積立金取崩額	128,471	1,040
当期末処分剰余金	2,164,545	2,586,574

(注) 農業協同組合法施行規則の改正に伴い、当年度については、各事業の収益及び費用を合算し、事業相互間の内部損益を除去した「事業収益」、「事業費用」を表示しています。

2 事業別業況 (令和2年度)

農業関連事業

購買事業

肥料・農薬・飼料について水稲肥料・農薬・飼料の銘柄集約による値下げ等を通じ、低価格による供給を進めた結果、生産購買品供給高は、126億94百万円となりました。



販売事業

米の買取制度を令和2年産米も継続実施し、また畜産の増頭対策や購買者誘致、園芸重点推進5品目の拡大を継続的に取り組んだ結果、販売品販売・取扱高は、379億96百万円となりました。



生活関連事業

地産地消を基本に「安全・安心・新鮮」にこだわったJAらしい店舗運営や、県下統一企画による自動車・ガス・石油事業の各種セールを展開した結果、生活購買品供給高は、186億25百万円となりました。



信用事業

住宅ローン



組合員・利用者のニーズを踏まえ、農業と地域利用者をつなぐ貯金キャンペーンや、担い手農業者や子育て世代を応援する金融サービスを積極的に展開した結果、貯金が期末残高9,964億44百万円、貸出金が期末残高2,836億89百万円となりました。

共済事業

出産・育児コミュニティ
JALしまね

こども倶楽部



入会金・年会費 無料

共済渉外担当者（LA）を中心とした3Q訪問活動による保障ニーズに即した提案活動、支店共済担当者（スマイルサポーター）による迅速・丁寧な窓口対応、次世代層への出産育児を応援する「JALしまねこども倶楽部」の普及拡大に努めた結果、長期共済保有高が3兆1,837億84百万円、年金共済保有高が232億75百万円となりました。

3

農業振興活動

農業振興支援事業での持続的営農への支援



第2次「JAしまね農業戦略実践3ヵ年営農計画」の実現に向けて、園芸重点推進5品目の拡大支援やしまね和牛増頭支援等の重点事項に対する支援、規模拡大、生産基盤の強化を図る担い手への支援、新規就農者の育成確保、担い手の健康対策や農業災害復興に対し約83,000千円を支援しました。

4

地域密着型金融への取り組み

子育て応援宣言

平成28年10月より、「子育て応援宣言」と銘打って、「地域の活性化」「子育てしやすい環境」の実現を目指して、資金面で子育てを頑張る方々を全力でサポートしています。

住宅ローンでは「子育て応援サービス」としてお子様の人数に応じた金利引下げを実施する等、多くの方にご利用いただいています。

また、貯金商品では18歳以下のお子様がいいらっしゃる方を対象とした金利上乘せ定期積金等もご用意しています。



2021 DISCLOSURE

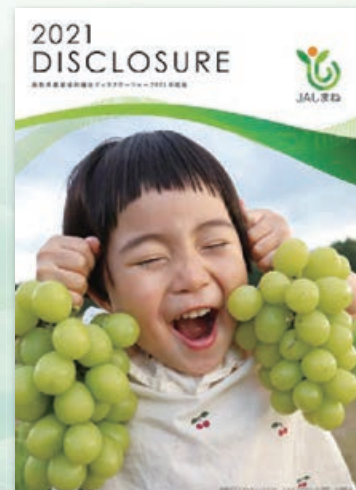
ディスクロージャー誌の本冊ではJAの経営内容や事業所の配置図など、JAの詳しい情報をご紹介します。ご要望の方には、信用店舗にて無料配布しております。また、JAしまねウェブサイトでも閲覧いただけます。

「2021年度版 ディスクロージャー誌」は
JAしまねホームページにてご覧いただけます。
<https://ja-shimane.jp/disclosure/>



PROFILE

設立	／	平成27年3月1日
本店所在地	／	島根県松江市殿町19-1
出資金	／	220億円
総資産	／	1兆1,090億円
単体自己資本比率	／	14.33%
組合員数	／	225,375人
役員数	／	46人
職員数	／	3,230人
事務所数	／	195



輝く50万パワー☆ しまねの女性部！

隠岐女性部

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

隠岐女性部は「まずは部員同士が仲良くなって楽しみながら活動をしよう！」をモットーに活動をしています。令和2年度は、コロナ禍の中、思うような活動ができませんでしたが、地域の祭りにおいて、新型コロナウイルス感染症流行の影響により消費が減少している農産物消費拡大への取り組みとして、混ぜご飯の無償配布と地元で生産された野菜・加工品などを販売しました。売り上げは、昨年7月に発生した豪雨災害に少しでも役立てていただこうと、全額を募金しました。

また今年度、JAしまね女性部が統一活動として取り組む「しまねのお弁当冊子」の作成にあたり、当女性部でも管内の特産品や女性部メンバーが自ら生産した農産物等を使用し、独自のお弁当を作りました。終始にぎやかで楽しい活動となりました。

今後の取り組みとして、現在部員数が少ないことから女性部の活性化を図るため、広く部員を募集していく予定です。



一所懸命青年連盟

JAしまね斐川青年連盟

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

こひら りょうすけ
小平 亮介さん



JAしまね斐川青年連盟（以下農青連）の小平亮介さん（21）は、県外からの1ターンで斐川に就農し2年目になります。

邑南の親戚が農家で、盆などで訪れた際、作業を手伝っているうちに農業に興味を持った小平さん。農林高校・島根県立農林大学校で果樹を専攻し、現在シャインマスカット27a、クイーンニーナ2a、巨峰7aを栽培しています。

「まだぶどうの樹が若いので今年は少し獲れば良いと思っていましたが、予想以上に獲れて出荷もできた。何より初めてできたぶどうを家族や親戚、知り合いに食べてもらえて良かった」と、とても嬉しそうに話す小平さん。

農青連には、ぶどう青年部の先輩からの声掛け

がきっかけで加入。「1ターンの自分にとってたくさんの仲間ができたことはとても心強く、ぶどう以外の作物や経営の話を知ることは非常に勉強になる。盟友から良い刺激をもらいながら質の高いぶどうを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

ソラマメ

マメ科野菜の連作を避ける

ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

品種

「陵西一寸」(みかど協和)、「仁徳一寸」(タキイ種苗)、「打越一寸」(サカタのタネ)など。

畑の準備

種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100g(窒素成分で10g)と堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40~50cmの栽培床を作ります(図1)。

種まきと育苗

温暖地では10月中旬~11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋(おはぐろ)を斜め下に浅く差し込んで種の一部がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます(図2)。発芽がそろったら、1本を残して間引きます。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗(しゃ)のトンネル掛けで、霜よけをすると良いでしょう。

追肥と土寄せ

春先に生育の勢いが良くなり始めたところと開花始めごろに化成肥料を畝1m当たり30g程度(窒素成分で3g)追肥します。追肥後は株元に土寄せをします(図3)。

支柱立てと整枝

早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細い枝を切り取ります。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

病害虫の防除

春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生します。先端を20cm程度切り取っておくと、倒伏の防止にもなります。

収穫

サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するころが収穫適期です。

図1 畑の準備

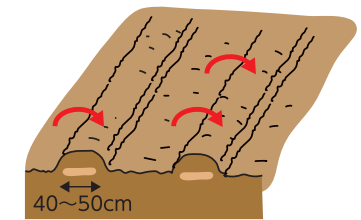
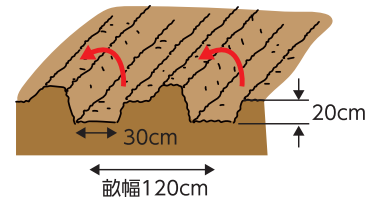


図2 種まき

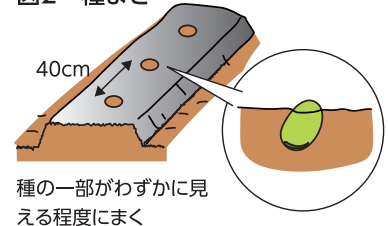
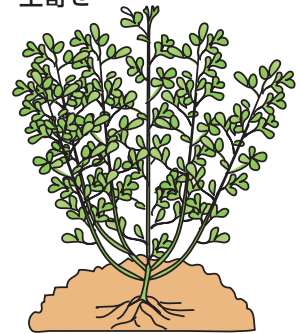


図3 土寄せ



園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

理事会情報 (7月27日開催)

【協議事項】

- ①令和3年9月1日付けおよび令和3年11月27日付け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(一次案)について
- ③令和3年度補助事業の実施および固定資産取得について
- ④令和3年産島根米の諸条件の設定について
- ⑤島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- ⑥乳用初任牛購買手数料の変更について
- ⑦未利用口座管理手数料等の導入について
- ⑧余裕金運用規程の一部改正について

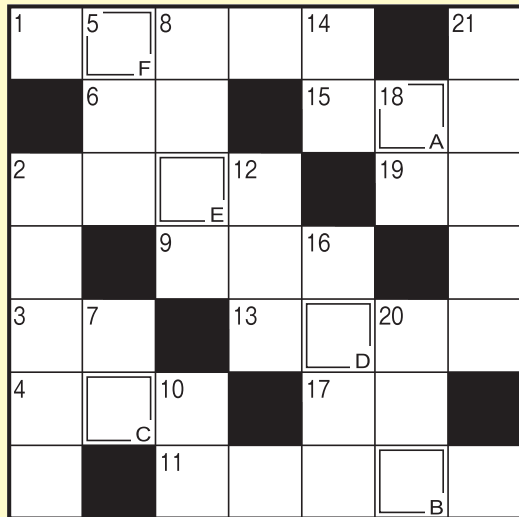
- ⑨ラピタはまやま店太陽光発電設備の取得について
- ⑩「役員のコンプライアンス自主行動指針(役員の業務執行上の倫理に関するルール)」設定について
- ⑪組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑫雲南地区本部「雲南すずらん福祉センター福祉用具事業所」および運営規程の廃止について
- ⑬第1回島根JAビルあり方検討委員会について
- ⑭令和2年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



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？

出題 ● ニコリ



答え A B C D E F

タテのカギ

- ②押し入れの上に作られた物入れ
- ⑤青物——へ野菜を卸しに行った
- ⑦祝い事に付きものの魚
- ⑧とても小さな滴が降ってきます
- ⑩知識やひらめきを駆使して解きます
- ⑫感謝の——を込めて花束を贈った
- ⑭つらいことが続くとこぼしたくなることも
- ⑯船の積み荷を地上に移すこと
- ⑰能ある——は爪を隠す
- ⑳サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- ㉑陰暦10月の異称

ヨコのカギ

- ①野山の散策を楽しむレジャー
- ②鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- ③イノシシを家畜化したもの
- ④沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- ⑥南米にある南北に細長い国
- ⑨定規に刻まれているもの
- ⑪アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- ⑬スマートフォンにはさまざまなデータが——されています
- ⑮軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ⑰ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- ⑲漢字から作られました

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

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1
J A しまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係
2021年10月8日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「マスカット」



俳句の広場

最優秀賞

口笛に囀りのふと応へたる

邑南町 三宅伊知枝様

（評）花笑い鳥歌う、春になると類白などの鳴く鳥が都会でも田舎でも囀り出す。口笛を吹いていたら囀り鳥がふと応えてくれた楽しかった思いを吟じた。

優秀賞

梅筵ひとつつままで客となる

益田市 伊藤世以子様

ひとり来て愚直な父の墓洗ふ

出雲市 藤江 堯様

手花火を終へたる庭の闇深し

出雲市 森脇 英徳様

佳作

空つぼの葉に秋の風渡りゆく
休耕田合歓の花咲く峡となり
春の日を一人背に受け代を搔く
昼顔や雨に可憐な姿なり
天の川渡り逢いたいあのの人に

出雲市 小豆澤典子様
大田市 大國千登世様
浜田市 三隅 彰様
西ノ島町 川上 茂様
浜田市 山内 睦重様

「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」10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）10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、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。

事業者のみなさまへ

令和5年10月1日から
消費税の仕入税額控除の方式として
「**適格請求書等保存方式**」
(いわゆるインボイス制度)が導入されます。

インボイスを交付する事業者となるには
事前に登録申請が必要です!

【登録申請受付開始：令和3年10月1日～】



登録申請は、e-Taxをご利用いただくと
手続きがスムーズです。

※インボイスとは、登録番号のほか、一定の事項が記載された請求書や納品書その他これらに類するものをいいます。

インボイス制度について

専用ダイヤル

【フリーダイヤル】0120-205-553

【受付時間】9:00～17:00(土日祝除く)

特設サイトへ



詳しくお知りになりたい方は

国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の
「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

■オークション販売

- お花屋さんの作品はオークション販売いたします。
- 9:30投票開始13:30締切
- 落札開示14:00より
- (人気投票同時開催)

■展示

- 島根の花品評会出品物
(私たちが選ぶ花賞
人気投票同時開催)
- 県花ぼたんの展示
- お花屋さんの作品展示
- お花のパネル展示

第30回 花と緑の祭典

フラワー Flower in Shimane インシマネ

令和3年10月10日(日)
9:30～15:00

朱鷺会館(サテライト会場 しまね花の郷)

■販売

- 球根つかみ取り
10:00より
- 島根の花品評会
出品物・県花ぼたん
13:00より

■体験イベント 予約制

- 花の郷ガーデンテラスにて実施
受付は朱鷺会館へ
- 親子フラワーアレンジメント
①10:00より ②11:00より
定員各5組(親子で1組)
 - コンテナガーデン教室(参加費2000円)
①12:00より ②13:00より 定員各10名

来館者の記名欄

事前に記入いただき来場時にご持参ください。
家族で越しの方は代表者のみで結構です。

名前 _____ 参加人数 _____ 人

連絡先(電話番号) _____

() _____

お住まい _____ 県 _____ 市町村 _____

コロナ感染対策

- ①新型コロナウイルスの感染状況の推移等により、開催の規模縮小または中止することがあります。島根県産地支援課ホームページにてお知らせしますのでご確認ください。
- ②当日は検温を行い、発熱がないことをご確認ください。
発熱や風邪などの症状、強いだるさや息苦しさなど体調不良の場合は来場をお控えください。
- ③当日はマスクの着用、咳エチケット、手洗いなど手指消毒の徹底をお願いします。

主催：島根の花振興協議会

【構成】島根県・島根県農業協同組合、株式会社JAアグリ島根、島根県花き生産者協議会、島根県鉢物生産者協議会、松江大根島牡丹協議会幹事部会、しまね花商組合、NPO法人国際フラワー21

【体験イベントのご予約・その他問合せ先】島根の花振興協議会事務局(県庁産地支援課内)

TEL0852-22-5283 FAX0852-22-6036

ご予約受付期間：9月15日～30日 8:30～17:15 TELは平日のみの受付



千両箱 トピックス



TOPICS
1 ● J A 農業機械展示会
晴天の下で開催

J A 石見銀山地区本部は、7月30日から2日間にわたり、農業機械センター前の特設会場で農業機械展示会を開催しました。暑さがピークとなるこの時期にもかかわらず、管内から約270名の組合員にご来場いただきました。

当日は、新型コロナウイルス感染症と熱中症の対策を同時に行いながら、最新式の農業機械の紹介や現在使っている機械のメンテナンス、農作業事故防止対策についての相談業務を行いました。また、将来の農業ビジョン、とりわけ農地集積化や基盤整備、法人化に連動す



る規模の農業機械に関する展望について、地域別・個別に対応する展示会となりました。

TOPICS
2 ● 石見銀山アスパラガス生産組合
大手新聞グループ会社とのコラボ企画

「甘くて柔らかい、石見銀山アスパラガス」こんなキャッチフレーズで掲載されているのは、読売新聞社のグループ会社が発行する購読者向け情報誌「読売Life8月号」です。J A タウン（J A 全農が運営する取り寄せ通販）に続く新たな販売チャンネルをコラボ企画として新設しまし



焼いても茹でてもよし！自信の逸品です

た。平成28年に高畝のハウス栽培技術を取り入れて規模拡大を図った石見銀山アスパラガス生産組合は、生産者6農家が13農家に増え、年間30tの収穫が見込まれるまでになりました。地元はもとより、今年度から県外にも出荷されています。

TOPICS
3 ● J A カップ学童軟式野球大会
プレーボールで始まる夏がある！

J A カップ第38回島根県学童軟式野球選手権大会（島根県軟式野球連盟、山陰中央新報社主催、J A しまね・J A 共済連島根特別協賛）の大田地区予選が、8月7・8日に大田市民球場で開催されました。コロナ禍のため開会式を行わず、7日の第1試合の冒頭に始球式を行い、市内から参加した5チームが、県大会出場を目指して熱戦を繰り広げました。

8日に行われた決勝戦では、大田西ベースボールクラブが5-4の接戦を制し、優勝しました。大田西は、8月21・22日に松江市営野球場で開催された県大会に出場し、準優勝に輝きました。

J A しまねは、共済事業を通じて大会を支援するとともに、球児たちを応援しています。



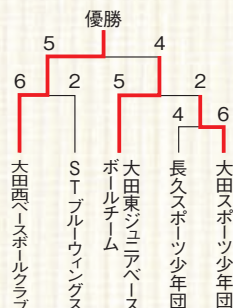
優勝した大田西ベースボールクラブ



熱戦が繰り広げられました



始球式はJAの坂根統括支店長が登板





医療法人 郷原医院 健康豆知識



院長 福田 亮先生

性格は変えられるか？

今回は、脳科学のお話です。何事も否定的に捉えて凹む人、前向きに捉えて凹まない人の差は何でしょう？脳の中には、不安を感じて反応する部分があり、遺伝的にこの部分が過敏に反応する人は確かに存在します。しかし、多くは生後の生い立ちやストレスなどで、後天的にこの部分に神経アクセスが集中することが原因とされています。楽天的な人は、この回路へのアクセスが少なく、楽しいと感じる神経の部分にアクセスが多いとされています。このアクセスの数は、神経細胞の突起がどれだけ多く集中しているかで決まるとされています。つまり、不安症の人は、この回路を頻回に使うため、それだけ神経細胞が集中してしまつたという一種の適応です。最近、脳の可塑性という言葉をよく聞きます。これは、一度できた神経の回路を繋ぎ換えることが可能だということです。つまり、不安を感じる部分に集中した神経細胞を楽しいと感じる部分に繋ぎ換

えることが可能だということですね。動物ではこれが、実験で可能であることが分かっています。人は3日生死を彷徨うと、性格が変わると言います。これは恐らく、脳細胞が死ぬような危険な状況になったときに、今まで作られていた神経の回路が部分的にリセットされるのだらうと思います。つまり、不安から楽天への繋ぎ換えは、人間でも可能ということですね。世に溢れているメンタル本や瞑想、ヨガなども、多くはこの繋ぎ換えに働くと考えられています。一方で多くの抗不安薬などは、神経の繋ぎ換えには作用せず、不安に集中した神経回路を調整するもので、薬では根本的な部分を変えられないということでしょう。繋ぎ換えに有効な方法は個人差が大きく、一概に何が良いとは言えませんが、楽しいと思うことを日々想像するだけでも神経は繋ぎ換わるとされていますので、日々そういうイメージトレーニングを継続してみてください。

石見銀山地区本部管内 8月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

これからも良質な牛が生産できるよう頑張ります。



メス最高
又キ最高

三瓶町志学
高田 雅晴さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	320	277	幸紀雄	諒太郎	安福久	平茂晴
2	大国	林 泰三	312	267	安平幸	安福久	百合茂	茂重桜
3	水上	株大田原農場	320	275	金太郎3	安福久	平茂勝	北国7の8
4	志学	高田 雅晴	306	267	美国桜	金太郎3	安福久	百合茂
5	富山	白石 健治	325	306	福之姫	美津照重	茂重桜	糸光◆

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	319	285	安福久	勝忠平	第5隼福	宝政
2	水上	株大田原農場	303	271	勝早桜5	百合茂	花清国	平茂勝
3	富山	竹下 満	246	300	美国桜	安福久	勝忠平	安平照
4	井田	森 徳行	283	285	諒太郎	芳之国	百合茂	茂重桜
5	久手	株農援隊清濁牧場	309	282	茂勝華	平忠勝	百合茂	飛驒白清

子牛市場

令和3年8月17日

8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	911,900	306,900	642,125	-46,669	-60,867	264	272
	中央	109	1,001,000	306,900	693,111	33,671	72,937	280	280
	県	109	1,001,000	306,900	693,111	57,345	72,937	280	280
又キ	管内	26	899,800	502,700	747,915	43,426	50,148	294	269
	中央	140	1,021,900	502,700	784,316	9,339	78,215	304	272
	県	140	1,021,900	502,700	784,316	4,573	78,215	304	272

お仏壇のお洗濯

お仏壇は仏様やご先祖様のお住まい。
リフォームして365日と一緒に過そう。

長い間、仏様やご先祖様をお祀りしてきたお仏壇。お線香やろうそくの煙によって汚れ、金箔や木地も長年使用していると傷や汚れがでてきます。新品のような輝きに蘇らせることができるお仏壇のお洗濯をおすすめします。

このようになった場合は
『お洗濯の時』

- 漆や金箔の光沢がない
- 漆塗りの破損
- 金箔の剥がれ
- お仏壇本体のすす・汚れ
- 木地の破損
- 障子の格子の破損
- 障子の紗の破損
- 扉のがたつき
- 引き出しの壊れ
- 金具類の錆・破損
- 彫物の破損
- 仏具の汚れ



Before

お預かり期間:約60日~
38年前に購入のお仏壇

修復前の破損や汚れ



After

リフォーム実例

- 障子：いたんだ箇所を直し、紗の張り替え。
- 蒔絵：現状の絵を一部変更して磨き直し。
- 金箔：全ての箇所金箔を押し替え。
- 塗装：すり傷・打ち傷などを直して、カシュー吹き付け仕上げ。
- 金具：現状金具のメッキ直しと、いたんだ金具の付け替え。

新品のようになって
びっくり我が家の
お仏壇のイメージが
変わりました。
京都中々丸

先祖供養ができ、
大変満足しています。
大阪中々丸

まずはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせは JA生活典礼課まで ☎0854-84-9071

大田市農林福祉会館(パストラル)閉館のお知らせ

昭和44年開業以来、52年間にわたり営業を行ってまいりました大田市農林福祉会館におきましては、ひとかたならぬご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、建物の老朽化等諸事情により誠に申し訳ございませんが、9月20日をもって閉館することといたしました。

これまで多くの方々にご利用いただきましたことに対し、改めて厚く御礼申し上げますとともにお知らせいたします。

有限会社 大田市農林福祉会館
代表取締役 山崎 辰次
役職員一同



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

「地元の食材を利用した石見銀山世界遺産登録記念献立」

～石見銀山の世界遺産登録記念日を祝う学校給食で提供されました～

今月の先生

大田市学校給食センター 調理師
神田 悦弥さん(左)
大田市立第一中学校 栄養教諭
近藤 光央さん(右)



①大田の和牛で銀山オリジナル牛丼

<材料(4人分)>

- 牛こま切れ肉 150g
- しょうが 1/5片
- 玉ねぎ(中) 1個
- ごぼう 1/3本
- さつまいも(ホクホク系) 1/3本
- 赤パプリカ 1個
- にんにく 1片
- 酒 小さじ1
- ナス 1本
- 突きこんにゃく 40g
- 水 適量
- ご飯 4人分

- A
- 三温糖 大さじ1
 - 酒 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 小さじ1

<作り方>

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。玉ねぎは薄切り、ナスはいちょう切り、ごぼうはささがき、さつまいもは1cm幅のいちょう切り、赤パプリカは細切りにする。
- ② 突きこんにゃくは、湯通ししておく。
- ③ 熱したフライパンに酒を入れ、牛肉、すりおろしたにんにく、しょうがを入れて炒める。
- ④ 突きこんにゃく、玉ねぎ、ごぼうの順に入れて、さらに炒める。
- ⑤ 水を入れ、さつまいも、ナスを入れて煮る。
- ⑥ ⑤に火が通ったら赤パプリカを入れ、Aを入れて味付けをする。
- ⑦ 器に温かいご飯を盛り、⑥をのせる。

②梅とえごまの元気和え

<材料(4人分)>

- ツルムラサキ 1/2束(ほうれん草でも可)
- キャベツ 2枚
- にんじん 1/6本
- 梅干し 1個
- きゅうり 1本
- ツナ水煮 25g
- 塩 適量
- えごま 大さじ1
- 白みそ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1

<作り方>

- ① キャベツは1cm幅に切り、きゅうりは3mmの輪切り、にんじんは千切りにする。塩揉みをし、水洗いしてから水気を切る。
- ② ツルムラサキは茹でて、冷水にさらしてから水気を切り、3cm幅に切る。
- ③ えごまを乾煎りし、粗熱を取る。梅干しは種を取り、刻む。
- ④ ①～③と水気を切ったツナをBで和える。



③お祝いかきたま汁

<材料(4人分)>

- 卵 2個
- 豆腐(もめん) 100g
- 干しいたけ 2枚
- 削り節 15g
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 米粉 小さじ1(片栗粉でも可)
- ストかま 25g
- とうがん 75g(大根でも可)
- ねぎ 50g
- 昆布 5g
- 塩 小さじ1/3
- 水 1,100ml

<作り方>

- ① ストかま、紅白かまぼこはいちょう切り、とうがんは1.5cm角、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。干しいたけは水で戻し、石づきを落として薄切りにする。卵は溶いておく。
- ② 水、昆布を鍋に入れて火にかけ、沸騰直前に取り出し、削り節を入れ沸騰して2～3分したらキッチンペーパー等でこす。
- ③ ②に干しいたけ、とうがんを入れ、火が通ったら、豆腐、ストかま、紅白かまぼこを入れる。
- ④ 薄口しょうゆ、塩を入れ、水溶き米粉(片栗粉)を入れとろみがついたら、溶いた卵液を数回に分けて流し入れ、ねぎを加える。

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。

10月31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

10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!

材料 (4人分)

- さば……………4切
 A [水……………200cc
 酒……………100cc
 醤油(薄口) ……大さじ1
 砂糖……………大さじ2
 柚子 ……1/2個
 B [味噌……………大さじ3
 みりん……………大さじ2
 長ネギ……………2本



作り方

- ①柚子は汁を絞り、皮はせん切りにする。
- ②さばは皮に1本〜2本浅く切り目を入れる。(皮の破裂防止)
- ③鍋にAを煮立て、①を加える。
- ④再び煮立ったら、さばの皮を上にして並べ入れ、蓋をして煮る。再び煮立ったら、中火にして10分煮る。(アクが出たら取る)
- ⑤一度火を切り、Bを④の煮汁で溶かしてから加え、煮立ったら落し蓋をして中火で5分煮る。(焦げ付かないよう時々鍋をゆする。)
- ⑥4cm長さに切った長ネギを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑦魚を器に盛り、煮汁をかけ、長ネギとせん切りにした柚子を添えたら完成。

柚子風味 さばの味噌煮



コメント

- ・味噌を仕上げに加えることで、味噌の風味をしっかりと味わうことができます。また、焦げやすい味噌煮も安心して火を通せます。
- ・生臭みが気になる場合は、煮る前に熱湯にくぐらせ、霜降りしてから煮汁に入れる。

アレンジ

- ・柚子を生姜に変えれば、香りや味の変化を楽しめます。
- ・さばの他、アジ、サンマ、イワシ等青魚にも最適です。
- ・長ネギをごほうに変えても美味しくいただけます。

さつま芋の和洋スープ



材料 (4人分)

- A [さつま芋……………1本(250g)
 玉ねぎ……………1個(150g)
 しめじ……………1袋
 ベーコン……………4枚
 バター……………30g
 小麦粉……………大さじ2
 牛乳……………500cc
 味噌……………大さじ2弱(約30g)
 レタス……………100g

作り方

- ①さつま芋は皮付きのまま2cm角に切り、レンジで4分間加熱する。
- ②玉ねぎも2cm角に切り、しめじは小房にほぐす。
- ③ベーコンは2cm幅に切る。
- ④鍋にバターとAを入れ、火にかけて炒め、全体にバターが回ったら一度火を切る。
- ⑤④に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳を入れる。よく混ぜてから再び火をつけ、時々かき混ぜながら煮る。
- ⑥野菜が軟らかくなったら、味噌を溶き入れる。
- ⑦一口大にちぎったレタスを器に入れ、⑥を注ぎ入れたら完成。

コメント

- ・生のレタスに熱々のスープをかけることで色よく、シャキシャキした食感が楽しめます。
- ・味噌は分量より少なめに入れて、味をみながら好みで調整してください。
- ・牛乳のカルシウムは、さつま芋(ビタミンC) やきのこ(ビタミンD)と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

アレンジ

- ・さつま芋を南瓜やじゃが芋に、ベーコンを手羽先や豚肉に変えてもOK!
- ・牛乳を豆乳に変えたり、牛乳の分量を減らしてお水を加えたりすると軽い仕上がりに。

健康散歩

水中ウォーキングで暑くても気軽に運動

JA島根厚生連

まだまだ暑さの残るこの季節。アイスクリームや冷えたビールなどで暑さを乗り越えた先に、体重が増えてしまった…なんてことはありませんか？

そこで!!涼しくなって、健康になる。おまけにシェイプアップもできちゃうかも!?そんなおいしいお勧めのお話です。行水と健康づくりを兼ねた水中運動、中でも泳ぐのは苦手という方も気軽にできる水中ウォーキングはいかがですか。食欲の秋を前に、体を動かして夏に蓄えた脂肪を一旦リセットしましょう。

水中ウォーキングは、通常のウォーキングに比べ水の浮力のおかげで体重が最大70%も軽くなると言われており、膝や腰への負担が大きく軽減されます。さらに、水の抵抗がかかるため、普通に歩くよりも消費カロリーが増えるのも嬉しいところです!

水中ウォーキングでの注意点は、水の抵抗を受けるために、上半身が反り返りやすくなることです。これを防ぐためには腹筋を締めて上半身をやや前傾にして歩くようにしましょう。そして、下半身は膝を少し曲げて重心を落とし、



足裏全体で水底をつかむように踏ん張って歩きます。腕もクロールのように前から後ろへ水をかくことで前方へ進みやすくなります。水底は滑りやすいので注意してください。

また、水中運動の場合でも、運動量が多いときは体温が上昇し発汗しています。水分不足にならないように水分補給を心がけてください。

楽しく続けるためには、最初はやや楽に感じる、物足りない程度からスタートし、徐々に時間などを伸ばしていくことが大切です。暑いこの季節には水中が気持ちよく、ついつい時間が長くなったり、浮力で楽に歩けるので歩き過ぎたりと、過度な運動になることがあるので、少しずつ自分の体と相談をしながら始めましょう。



【編集後記】 皆さんのうち時間の楽しみは何ですか?私の楽しみは「大好きなアーティストの動画を漁ること」と「食べること」。今回取材で伺った坪内さんの圃場には、収穫を控えたシャインマスカットがズラリと実っていました。食べることが大好きな私にとっては夢のような空間でした。うち時間に食べることを楽しみにできているのは、どんな状況でも生産者の皆さんが手を休めず作業してくださっているから…と改めて感じました。皆様毎日ありがとうございます!(安)

