

2023
11
November
Vol.92

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

特集

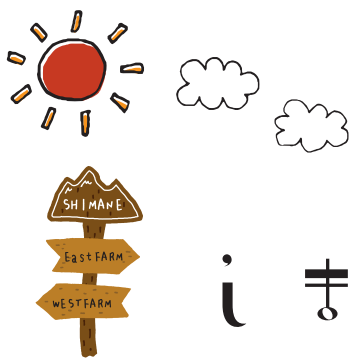
秋の味覚
島根あんぽが
できるまで

国産を食べよう!!
10・11月は
「国消国産月間」



来月の
外勤日は
12月16日(土)

寄った
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
瀬尾 正明さん
[雲南地区本部]



し - つ け た

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



収穫シーズンを迎えた柚子

せ お まさあき 瀬尾 正明さん(72歳)

今月は雲南地区本部。雲南市木次町で柚子栽培を行なっている雲南市柚子生産組合・組合長の瀬尾正明さんにお話を伺いました。

柚子を町の特産に

近くを斐伊川が流
れ、神話にゆかりの
ある地として知られ
ている雲南市木次町
西日登地区。瀬尾さ
んは、この自然豊か
な場所で家族ととも
に柚子を栽培してい
ます。旧木次町時代
に「柚子を町の特産
品にしよう」と行政
とJAが取り組みを
始めた頃、瀬尾さんの先代である父親の豊さんも挑
戦してみようと、退職後に植栽しました。瀬尾家の
農地は、比較的平らで南向きだったこと、また、ト
ラックが入るほどのスペースがあり作業がしやす
く、柚子の栽培にとても適していました。現在は、
60アール・約250本の柚子の樹に加え、90本の西
条柿、梅、栗などを育て、米作りも行っています。



父親の豊さんから受け継いだ柚子園

信頼関係から作られる特別な柚子

品質には定評があり、
先代の頃から玉造温
泉の旅館の食事に使
われている瀬尾家
の柚子。当時、奥さ
んの恵子さんが料理
長から頼まれて作っ
た「柚香(ゆこう)」は、



「柚香」。柚子の香りが口いっぱい
広がり、甘すぎないためお酒にも
合いそうな一品です。

柚子の皮を炊いたも
ので、柔らかく、香
り高い上品な逸品で
す。現在も高級旅館
のおせち料理に使わ
れており、毎年欠か
せない存在となっ
ています。

先代が亡くなり、
瀬尾さんが受け継い
だ柚子栽培と、恵子
さんが作り続ける柚
香の味。今でも旅館へ納め続けられているのは、先
代が道をつけてくれたおかげと語ります。「みなさ
んに信頼してもらっているから、良いものを届けた
い」と、瀬尾さんと恵子さんは丁寧な作り上げてい
ます。品質や味が一流なのはもちろんのこと、毎年
同じように依頼されるのは、周りの人との信頼関係
があるからこそ。そんな特別な柚子は、食べる人の
心を惹きつけます。

手間であつても、 こだわりの持ちつて作り続ける

瀬尾さんはより良い土壌を作るため、毎年試行錯
誤しながらさまざまな方法を試しています。斐伊川
土手の草を持ってきて腐らせ、米糠を混ぜ堆肥を一
から作るなど、土作りには余念がありません。柚子
栽培では、地面に足跡がつくくらいの柔らかさが最
適で、それが柚子の皮の柔らかさにも影響してくる
のだそう。「手抜きができないのは、僕の性格だから」と
笑う瀬尾さん。また、どうしても害虫対策のため



丁寧な手作業と管理で育ち実ったこだわりの柚子

に薬剤を使用する必要がありますが、できるだけ低農薬で安心・安全なものを作ることを心がけています。

そして、柚子栽培にとって大切なのが剪定作業。果実同士が擦りあって傷が付かないようにすることや、どンドン上に伸びていく樹を、自分の背の高さに合うよう計算して切る、間隔をあけて切るなど、収穫のしやすさを考えながら剪定していくことが重要だといえます。

地域の産業を支える立場として

雲南市柚子生産組合では、毎年剪定の講習会を開催しています。そこでは、瀬尾さん自らが使ってみて良かった「のこ」などの道具を勧めたり、どうしたら作業がしやすくなるかアドバイスも行っています。高齢化によって減り続けている組合のメンバーですが、こうした取り組みや働きかけによって、少しでも長く続けてもらえるようにと組合長の立場としても地域の産業を支えています。



講習会の様子

楽しみながら生きること

農業を続けていく秘訣は「楽しむこと」と笑顔で語る瀬尾さん夫妻。恵子さんは、得意の料理をはじめ

め、スポーツやショッピングなど多くの趣味で忙しいです。中でも「おしゃべりが一番」と話し、色々な人が家に来ては、夕ご飯を馳走することも。今はお孫さんたちと身近に農業に触れ合っている環境に感謝しながら、忙しい毎日をとことん謳歌しています。そんな恵子さんは、農家に嫁いだ同じ境遇の人たちに向けた講演を行った経験もあります。「私も非農家からここに嫁いできました。『農業はきつい、なんでこんなことをしなきゃいけないのか』と思ったら、それで終わりです。そうではなくて、一度きりの人生、自分で楽しいことを見つけていかないと前向きな考えを持つことを伝え続けています。」



お孫さんたちと一緒にパシャリ

自分のやりたいことで達成感を得る

「農業は自分の考えを持ってやっていくことも大事」だと語る瀬尾さん。自分の作りたいものや、やり方にこだわりの持ち取り組んでいくことで、できた時の達成感を得ることが農業の面白さであり、続けていける理由でもあります。少子高齢化により、農業離れが加速している今、

瀬尾さんは、なんとか現状を維持するために、立場上、行政などと積極的にやり取りし、農家の意見を少しでも受け止めてもらおうと思いを伝えていきます。

瀬尾さんを突き動かすのは「すべて良い方向に向いてほしい」という思いがあるから。厳しい農業の世界であっても、その中で自分ができることや楽しみを見つけ、明かりの見える方へ進んでいきたいと夫妻で支え合いながら農業を続けています。



どんな時も夫婦二人で力を合わせてきた瀬尾さん夫妻

瀬尾さんご夫妻おすすめレシピ

プチっと情報!

爽やかな香りと酸味が食欲をそそる柚子。瀬尾さん夫妻おすすめの食べ方は「柚子こしょう」と「柚子の砂糖漬け」。「柚子こしょう」は柚子の皮・絞り汁、唐辛子、塩を、「柚子の砂糖漬け」は柚子と砂糖を使って作るのだそう。砂糖漬けにはキウイや柿、りんごを一緒に入れるとさらにgood◎今年の冬は柚子をまるごと味わってみては…? 😊



あんぽができるまで

サンマなどなど、美味しい食べ物がたくさんあるのが秋の魅力ですよ😊
についてご紹介🌟読み終わったころには食べたくなっていること間違いなし…!?

島根県は西条柿の産地！

「西条柿」は島根県全域で生産されており、島根県を代表する完全渋柿です。脱渋後の糖度は高く、独特の形状と滑らかな食感が特徴の「西条柿」。外観が砲弾状で四方に溝があり、大国主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させることから「こづち」の愛称で親しまれています。

10月4日に出雲市のJAしまね平田柿選果場で出発式を開き、本格的に出荷が始まりました！出荷は11月中下旬頃まで続く予定です🌟



島根県観光キャラクター
「しまねっこ」の
パッケージが目印！



「島根あんぽ」って？

JAしまねが加工・販売する「島根あんぽ」は、西条柿を半生状に乾燥させた干し柿のこと。県全体で西条柿の生産拡大を目指そうと県統一ブランドとして2017年度に誕生しました😊

現在は、いわみ中央地区本部と出雲地区本部の合計2か所の加工場で製造しています。



全国的にも人気の高い「島根あんぽ」

県内の他、東京や大阪、広島方面など全国に向けて出荷しており、毎年数が足りなくなるほど注文が来る人気の商品♥

糖度の高い西条柿を乾燥させることで、和菓子のような甘さとしっとりした食感が楽しめる「島根あんぽ」。日本茶はもちろんコーヒーや紅茶との相性も抜群◎

また、一般的な干し柿は変色を抑えるための硫黄燻蒸を施すことが多いですが、「島根あんぽ」はしていないのが特徴。そのため、「西条柿」本来の味が味わえます！



とろとろ食感…♥



実際に「島根あんぽ」ができるまでを見よう！

秋の味覚 島根

皆さんは食欲の秋と聞くと何を思い浮かべますか？新米や栗、サツマイモ、今回は島根県の“秋の味覚”を代表する「西条柿」を使った加工品「島根あんぽ」

それでは「島根あんぽ」加工場に潜入!!



1

選果場に持ち込まれた西条柿を選果。



2

西条柿のヘタを取り除いた後、自動皮むき機で全体の皮をむいていきます。



3

溝に残った皮を手作業で丁寧に取り除きます。



4

皮をむかれた西条柿はエビラと呼ばれる専用のパレットに並べ、乾燥機に入れられます。

生果の状態の重量を100%とすると、乾燥後は35%程度になるそう。



5

乾燥温度を急に上げると表面が厚くなってしまおう。既定の温度から徐々に下げていくのがおいしさのヒミツなのだとか…!

乾燥させる日数は5日間。湿度や温度を調整しながら管理します。



6

乾燥機から取り出された柿は、重量で選別した後、3つずつパックに手作業で封入していきます。

出来上がった干し柿は、それぞれ色味が違います。パック内で統一感を出すため作業スタッフが目で見て似通った色同士でパッキングしています!

ちなみに…

乾燥機から取り出した直後の干し柿の表面は乾燥していますが、時間が経つにつれて柿内部から水分が出てきて皆さんのお手元に届くころにはあんぽ柿らしいぼてぼてとした状態になるのだそう!



地元産・国産を
食べよう!



「島根あんぽ」は県内のスーパーやJA系統店舗・柿直売所などで販売中です。

西条柿のおいしさがギュッとつまった「島根あんぽ」をぜひ手にとって食べてみてくださいね♡



©よい食P

こくしょうこくさん

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
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね西いわみ地区本部管内
●金山千年さん ●森原孝さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

今回は、金山千年さん、森原孝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。

金山さんは、益田市白上町の国営農地開発地で春・秋作トマトを中心に、アムスメロンやアールスメロンを栽培しています。J Aしまね西いわみ益田トマト部会の部会長も務めており、同地区本部管内の施設園芸を牽引されています。金山さんは、トマトの栽培方法や高津川の水を利用し、恩恵を受ける一方で、大雨で川の水が濁ると作物に病気が出やすくなることなどお話しいただきました。また、管内の特産を選果する飯田選果場の多品目選果施設修繕に伴う選果利用料金の値上げについて触れ、「資材高騰の中、苦しい状況にある生産者もいると聞いています。値上げをきっか

けに大玉トマトを生産する農家が減るのではないかと心配している」と話されました。森原さんは、同開発地で「デラウェア」「シャインマスカット」「ピオーネ」を栽培。40歳でゼロからブドウ栽培を始め、今年で8年目を迎えます。J Aしまね西いわみぶどう部会青年部の部長を務めた経験を持ち、今年6月に行われた福岡でのトップセールスに参加するなど島根ぶどう生産の一翼を担っています。森原さんには、栽培状況や県と連携した同部会の取り組み、個人と青年部で県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまねゴールド」を取得したことなどについて説明いただきました。森原さんは、出荷資材（特に化粧箱）が出荷価格に対して高いことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。



トマトハウスで金山さん（前列中央）と石川組合長（前列左から2番目）ら



金山さんのトマトハウス



金山さん（左から3番目）から栽培状況などについて説明を受けました

収穫を翌日に控えた「シャインマスカット」



ことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。

価格に対して高いことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。



ハウスで森原さん（前列左から3番目）と石川組合長（前列右）ら

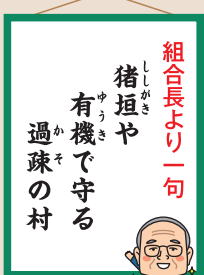


取り組みについて説明する森原さん（左）

組合長から一言



今回は、9月4日に西いわみ地区本部管内のトマト栽培農家の金山千年氏、ブドウ栽培農家の森原孝氏を、翌5日にいわみ中央地区本部管内の株式会社小松ファーム、シクラメンやアジサイを栽培されている石橋農園・石橋園芸を訪問させていただきました。西いわみ地区本部で訪問した金山さんと森原さんは、いずれも若い経営者であり、大変意欲のある皆さんであった。また、管内にある多品目選果施設が大変老朽化しており、なんとかできないかといった要望もいただいていた。特に印象に残ったのは、小松原修氏が代表の株式会社小松ファーム。小松原さんは高校卒業後、浜田市内の会社に就職されたが、ふるさとの弥栄町の農地が荒れていく現状を目の当たりにし、なんとかしなければとの思いから2年間浜田市内で有機農業を学ばれ、15年前に同社を設立された。ゼロからの出発であったが、現在大型ハウス58棟、112アールまで拡大され、家族3名と従業員10名により、ホウレンソウ・小松菜・水菜などを有機栽培されている。今後は、路地でニンジンも栽培し、さらに経営を安定させたいとのことであった。



いわみ中央地区本部の巡回の様子は12月号でお届けします！

topics
1

島根県種畜共進会を4年ぶりに開催



J Aしまねは10月7日、松江市の島根中央家畜市場で2023年度島根県種畜共進会を4年ぶりに開きました。県内各地の選抜会を勝ち抜いた肉用種牛56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安来市の倉井公子さんが出品した「ひみやよい」「ひみさくら」が輝きました。



グランドチャンピオンに輝いた「ひみやよい」と「ひみさくら」と倉井さん（左）ら 県内各地の選抜会を勝ち抜いた牛たち

肉用種牛は月齢で若雌牛区（22頭）と成雌牛区（24頭）に区分。母とその娘を一組とした母系牛群区（5組10頭）を加えた3つの区でそれぞれ首席を決定しました。

グランドチャンピオンの「ひみやよい」「ひみさくら」は、母系牛群区に出品。審査顧問を務めた全国和牛登録協会の工藤太介事務局長は「母と娘はよく似ており、母牛の体積豊かな面や雌牛らしさ、均称・品位などの点が娘の世代に受け継がれ、さらに良くなっていることが確認された」と講評しました。夫の倉井毅さんは「牛の素質が良かった。初めて母系牛群に出品し、優秀な賞をいただき本当にうれしい」と話しました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆若雌牛区▽首席＝（有）隠岐潮風ファーム（海士町）▽次席＝島根県立農林大学校（大田市）▽三席＝多久田申治（斐川町）
- ◆成雌牛区▽首席＝森桜俊治（奥出雲町）▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝門脇久幸（雲南市）
- ◆母系牛群区▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝（有）隠岐潮風ファーム

topics
2

J Aしまね女性部とJ Aしまね役員が意見交換会を開催



J Aしまね女性部は9月21日、出雲市の同J A出雲地区本部でJ A役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やJ Aの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とJ A事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJ Aの取り組みを求めることを目的に毎年開催しています。

意見交換会では、「県版農業生産工程管理（GAP）『美味しまね認証』を受けていることを価格に転嫁させてほしい」「米粉事業の今後の計画や展望を教えてください」「今後の米作りを取り巻く環境がどうなっていくのか」など、さまざまな声が上がりました。

また、同J Aが力を入れる有機農業について、県全体で取り組んでいくために女性部としてできることがないか意見を求めました。同日は、J A島根厚生連の田尻宏常務も出席し、健康管理活動についても意見を交わしました。

J Aの石川寿樹組合長は「考えや要望などを聞かせていただいた。今後、我々としてもしっかりと応援していきたい」と話しました。



活発に意見を交わす女性部員とJ A役員ら

topics
3

「第5代目農Tuber」に島根県農協青年組織協議会委員の大森さんが選出



J Aグループが日本テレビと連携して開設したYouTubeチャンネル「アグリnc h」で農業や地域の魅力を伝える「農Tuber」に、島根県農協青年組織協議会委員の大森雄介さんが選ばれました。島根県から中国四国ブロック代表として選出されるのは初めてのことです。

「アグリnc h」では、若い世代をターゲットに、2019年度から「農Tuber企画」を立ち上げ動画コンテンツを配信。毎年、全国の青年組織から盟友6人を「農Tuber」として選出し、各々が農作業や農家の暮らし、農業への思いなどを発信しています。

今回、第5代目農Tuberとして活動していく大森さんは、安来市で「いちごの大森ファーム」を経営し、主にイチゴを栽培。前職での経験を活かし、環境モニタリングシステムを自作し近隣農家とデータを共有するなど地域農業の発展に貢献されています。

大森さんは「農業の楽しさを伝えたい」と意気込みました。



第5代目農Tuberに選ばれた大森さん

アグリnc hはこちらから
農Tuberによる動画は、毎週日曜日18時に配信されています!ぜひご覧ください





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

雲南女性部

JA女性組織3カ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」
の実践2年目です。

つながろう✿ まもろう✿ かかわろう✿

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

JAしまね雲南女性部は、コロナ禍以前の活動に戻しながら、部員同士の交流を深めています。昨年までは思うような活動ができず、歯がゆい思いをしてきましたが「できることからはじめよう」を合言葉に、地道に活動を続けてきました。

今年度は、JR木次線を使つての奥出雲町への旅行やいちご狩り、島根県「家の光」講師の影山和美先生や飯塚生美子先生を招いての手芸教室や料理教室などにも取り組み、食と農を中心としながら地域との関わりも大切にしています。

今月25日には「女性のつどい・家の光大会」があります。全地区の部員350人が集まる予定で、支部やフレッシュユミズの活動発表、記念講演などさまざまなイベントを行います。久しぶりに顔を合わせる仲間もたくさんいますので、楽しみにしています。



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



JA YOUTH

きまち まさひろ
木待 聖浩さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の木待聖浩さん（28）は、浜田市三隅町でシイタケやジャガイモ、サツマイモなどを栽培しています。
以前は医療関係の仕事をしていましたが、結婚のタイミングで退職。奥さんの実家が経営する会社で、事業の一つである農業に携わることとなり、令和4年12月に就農しました。まだ始めたばかりで、農業のイロハもわからず諸先輩方に色々教わりながら頑張っています。
毎日楽しくやることをモットーに、早く一人前の農家になることを目指しています。
農青連では、今年度から県委員に就任。木待さんは「県内外の仲間との繋がりをつくることを目標に積極的に活動へ参加したい」と今後の意気込みを語りました。

JAしまねスマート農業展示会開催のお知らせ

JAしまねは、将来にわたって持続・発展する農業を目指し「JAしまねスマート農業展示会」を開催します。スマート農業は、ロボットやICTなど先端技術を活用した農業技術の継承や労働力不足の解消などにつながる技術として期待されています。農業者の経営改善や新規就農者の早期の経営確立につながるスマート技術や情報の発信、事例報告などを行いますので、ぜひご参加ください。

開催日時：令和5年11月28日(火) 10:00~15:30 (入退場自由)

開催場所：島根県立農林大学校 (島根県大田市波根町970-1)

駐車場：農林大学校グラウンド

内 容：①事例報告

島根県農業技術センターでの取組

園芸部門1講演(午前)、水稻部門1講演(午後)

②スマート農機・機器の展示および実演

農機操舵アシスト、自動除草機、環境モニタリング、アシストスーツ等

問い合わせ先

JAしまね本店 営農指導課 TEL: 0853-25-8140

税務署からのお知らせ

事業者の
みなさま

消費税インボイス制度の
説明会・登録要否相談会を
開催中です



説明会開催

オンライン説明会や税務署での説明会・登録要否相談会をご案内しております。

説明会等の日程



新たな負担軽減措置

税負担・事務負担の軽減措置があります。

令和5年度税制改正関係
(インボイス関連)



補助金などの支援策も

IT導入補助金・小規模事業者持続化補助金などの支援策があります。

中小企業庁
リーフレット



理事会情報 (9月29日開催)

【協議事項】

- ①出雲地区本部「ぶどう団地構想」における事業用地の導入方法の変更と令和5年度補助事業の実施について
- ②令和4年産島根米の最終精算について
- ③いわみ中央地区本部「JAあぐり南店罹災後の再建」について
- ④令和5年10月31日および令和5年11月1日付け機構改革の実施について
- ⑤出雲地区本部「ラピタ本店西側駐車場敷地の取得」について
- ⑥大口貸出について
- ⑦不良債権に関する処理について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑨「内部統制システム基本方針」の改定について
- ⑩「当組合における取引のリスク評価書」の改正について

●播種作業

種類	播種時期	播種量	条間	播種深度(※)
大麦 はだか麦	11月20日以降	12kg/10a	25cm	2~3cm

※播種深度が浅いと湿害を受けたり除草剤による薬害を受けます。また、播種深度が深い(5cm)と発芽まで日数を要し2段根となり初期生育が悪く、分けつも少なくなります。播種作業時は、ほ場状態や深度を確認してください。

●基肥(側条施肥)

品名	使用時期	施用量
高度化成444	は種同時	40kg/10a

●播種直後の除草剤散布

品名	適用雑草名	使用時期	薬量(10a当り)	希釈水量(10a当り)	使用回数
リベレーター フロアブル	一年生雑草	は種後~麦3葉期 (雑草発生前~イネ科 雑草1葉期まで)	60ml~80ml	100ℓ	1回

※播種直後、全面へ均一に散布し、播種日に除草剤散布はできるだけ終わらせましょう。

※薬量について基本70mlとし、土質に応じて調整してください。

今後の管理

11月上旬から麦の播種が始まりました。11月20日以降に播種を行う場合、播種量を12kg/10aにしましょう。左記を参考に作業を行ってください。

大麦・はだか麦

ポイント

●排水対策の徹底

湿害は収量に大きく影響します。排水の良好なほ場選定に併せて、排水対策を徹底し、湿害に負けない麦栽培をしましょう。すでに播種が終わったほ場についても、降雨後の滞水状況等を確認し、できるだけ排水が効くように注意しましょう。

●適期による作業実施

生育状況を確認し、追肥・防除を適期に行いましょう。

大豆

5年産大豆は収穫時期を迎えています。次の2点を参考に適期収穫を行いましょう。

①葉が落ちて莢を振ると『カラカラ』と音がする(大豆水分15~18%)。

※20%以上の高水分ではつぶれ粒が発生しやすく、14%以下の低水分では割れ豆が発生しやすくなります。このような場合は、こぎ胴速度を10%程度落とし、様子を確認しながら収穫して下さい。

②莢が手で容易に『ポキッ』と折れる。

※早刈りは水分が高く乾燥調整時にしわ粒の原因となりますので避けてください。

※汚損粒の原因となる雑草・青立ちがあれば必ず取り除いてから収穫してください。

詳しくは11月1日に行われました、荷受説明会資料をご覧ください。



紫斑粒



カメムシ被害粒



汚損粒



裂皮粒



虫害粒



褐斑粒



霜害粒

水稲

つや姫栽培講習会のご案内

●開催日時

令和5年12月14日(木)

★1回目 15:00～

★2回目 18:00～

ご都合の良い時間帯にお出かけください。

●開催場所

斐川地区本部営農総合センター

※新規で作付けを予定される方は、必ずご出席ください。また、5年産つや姫生産者の方も、できる限りご出席ください。

※「つや姫」生産資材の取りまとめも講習会に併せて行います。

※当日どうしてもご都合がつかない方は、営農第一課までご連絡ください。



令和6年産「つや姫」栽培について

1. 栽培必須条件(登録生産者要件含む)

① つや姫概ね30a以上作付けする。(飯用米のみの作付け不可)

② 「つや姫」栽培計画書を提出する。

③ 種子更新を行う。(種子検査に合格した種子を使用)

④ 栽培履歴・GAPチェックシートを提出する。

⑤ 特別栽培米基準での栽培とする。

※必ず共通の資材を使用する。

(節減対象農薬(有効成分使用回数)・化学肥料の窒素成分量(育苗土を含む)を島根県の定める節減対象農薬・化学肥料の慣行レベルの1/2以下にする。)

(注) 「つや姫」「きぬむすめ特別栽培米」栽培予定ほ場に除草剤等

(ラウンドアップ・フロロートS)を散布することはできません。

(前作物の収穫後から農薬カウンターの対象となります。)

収穫の秋

あぐり探検隊

vol.4

10月1日、町内の小学3年生から6年生を対象とした、第4回あぐり探検隊を開催しました。今回8組19人の親子が参加し、農事組合法人あかつきファーム今在家(金築基組合長)の協力のもと、ハウス見学や稲刈り体験をしました。

観光農園用いちごハウスでは、クリスマス時期に向けて、植えられたばかりのたくさん品種のいちごを見学し、ぶどうハウスでは、一般のお客様もたくさん訪問されている中で、1人1房ずつお目当てのぶどうを収穫しました。

メインの稲刈りでは、前日の雨で少々ぬかるんだ田んぼでしたが、隊員たちは上手に鎌を使いながら稲を刈り取り、刈り取った稲を運び出し道路際に積み上げていきました。

お待ちかねの昼食では、JAしまね斐川女性部の皆さんに作っていただいたおにぎりと豚汁を、おなか一杯いただきました。



芋ほり

★芋をたくさん掘ったよ

10月2日、荘原保育園の園児たちが、JAしまね斐川女性部の皆さんと一緒にサツマイモの収穫を楽しみました。夏に雨が少なく若干心配していましたが、昨年より大きな芋がたくさん収穫できました。

園児たちはたくさん芋をもち帰りました。おいしく食べたかな？

バケツ稲収穫

★バケツ稲を刈り取ったよ

今年バケツ稲の栽培に取り組んだ荘原保育園と東部保育園では、各園で稲刈りを行いました。

バケツ稲は、酷暑にも負けず黄金色に実りました。

園児たちは、鎌で刈り取るのは初めての体験で、先生方の手伝いを受けながら、自分が育てた黄金色の稲を、最初は恐る恐るでしたがゆっくりと上手に刈り取り、一人一人の稲を束ね、ハデ掛け乾燥しました。



まいまい 米米田んぼ 稲刈り体験

10月4日さわやかな秋空のもと、中部小学校の5年生児童70名が参加し、「米米(まいまい)田んぼ」で稲刈り体験を行いました。

「米米田んぼ」は、斐川町地域農業再生協議会が、食農教育育成事業の一環として、平成17年度から農事組合法人上直江ファーム(江角典広組合長)の協力を得て、減農薬・減化学肥料で栽培されたお米を、学校給食米として提供しています。

また子どもたちが、自分たちの食べるお米の生産場所を知ることや、実際に田植え・稲刈り活動の体験ができる機会を提供することで、「食」と「農」への関心を高めることを目的としています。

今年度は、832アールの米米田んぼのうち、17アールの体験田で田植え・稲刈り体験を実施し、鎌で稲を刈る児童、束ねて運ぶ児童など、それぞれの児童が役割分担しながら元気に稲刈り作業を体験しました。

近年斐川地区では、大規模な担い手による大型コンバインでの収穫風景が中心となり、子どもたちの手伝いの機会も極めて少なくなっています。その中でも中部小学校は、地元企業との関係で、新たな転入世帯や外国籍の児童の割合が高く、貴重な体験ができたと思います。



スポーツの秋

JA斐川地区本部では、様々な団体への支援活動等を行っています。この秋も、斐川地区本部が後援する2つのスポーツ大会が開催され、それぞれ熱戦が繰り広げられました。

ゲートボール大会

10月8日坂田健康広場ゲートボール場で、斐川町農協杯争奪ゲートボール大会が開催されました。

本大会は今年で第40回の記念すべき大会で、9チーム52名が参加されました。

JAからは後援として、各種賞品を提供いたしました。



スポ小野球大会

10月9日斐川公園野球場で、斐川町スポーツ少年団秋季野球大会が開催されました。荘原・西野・中部・出東の各野球スポーツ少年団4チームが出場しました。JAからは試合球や各チームへの軟式ボールを贈呈するとともに、始球式を行いました。



4年振りの賑わい

JAまつり開催

10月28日・29日の両日、「斐川地区本部 JAまつり」を開催しました。

来場者の皆さまを感謝の気持ちでおもてなししようと、「斐川から始めよう!!国消国産」をテーマに、地元産の米やはとむぎ、特産品の販売やPRを行いました。また炊き込みご飯やねぎ焼き、ファーマーズマーケットやレストランなどたくさんの出店があり、大賑わいとなりました。

特設ステージでは、地元で活躍するバンドやダンス、吹奏楽や太鼓・神楽など日ごろの活動を披露していただいたり、漫才や大道芸などがステージを盛り上げました。また来場者参加の「〇×クイズ」や「じゃんけん大会」では、優勝者への賞品としての島根和牛肉をめぐって、大いに盛り上がりました。

フィナーレは恒例の餅まきで、今年はドーンと約300kgの餅をまき、盛大にまつりを締めくくりました。

これからも、組合員・地域住民の皆さまとの交流を深め、喜んでいただけるイベントを企画していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

会場を盛り上げていただいた皆様



斐川東中学校吹奏楽部
&保護者バンド



出雲商業高校吹奏楽部
マーチング



出農太鼓部
和太鼓演奏



KENNS(ケنز)



白南風 with マイキー



VIVI ダンス



Studio Marron



Belly Dance Cherish



御井神社剣舞保存会



久木コミセンボクシング教室
ボクシングショー



夫婦漫才
よしこじゅんじさん



子どもたちが大喜び
クラウンカッシー君



子どもたちに大人気の
ふわふわドーム



じゃんけん大会決勝戦



300kg !!の餅まき

JALしまね斐川青年連盟 (事務局：営農企画課) から

TEL 73-9615



斐川青年連盟では町内の小学生を対象に農業やごはん食をテーマにした「農業絵画・ポスターコンクール」を毎年開催しており、今年は22作品の応募がありました。その中から入賞6作品を選考し、10月28日・29日に開催したJAまつりで表彰式を行いました。今後は「青年連盟賞」受賞作品を題材にして盟友で巨大看板を作成し、グリーンセンターの入り口に設置する予定です。



青年連盟賞

周藤 咲来さん
(中部小学校・6年)

優秀賞

頼光 杏奈さん
(中部小学校・5年)

優秀賞

嘉藤 樹里さん
(中部小学校・6年)

佳作

小松原 春姫さん
(莊原小学校・3年)



佳作

高橋 右京さん
(莊原小学校・4年)



佳作

高木 陽向さん
(中部小学校・5年)

営農第二課から

TEL 73-9617

斐川地区本部 JAまつり 特産品品評会入賞者一覧

金賞

部門	氏名
たまねぎ	北脇万里子
キャベツ	植田 裕一
トマト、キュウリ	玉木 真二
青ねぎ・白ねぎ	北脇 捷利
切り花	佐藤 啓悦
近郊・産直野菜、果樹、グループ品目	池田 明

銀賞

部門	氏名
たまねぎ	北脇 忠史
キャベツ	井上 英樹
トマト、キュウリ	GARNET GARDEN
青ねぎ・白ねぎ	井上 翔平
切り花	佐藤 光代
近郊・産直野菜、果樹、グループ品目	伊藤 和枝

銅賞

部門	氏名
たまねぎ、キャベツ	井上 幸一
	遠藤 泰夫
	(農)じきょう
トマト、キュウリ	杉谷智賀子
青ねぎ・白ねぎ	北脇 恒子
近郊・産直野菜、果樹、グループ品目	玉木美智子
	津田 利夫

ご出品いただきました農家の皆様、大変ありがとうございました。



女性部
通信 爽

女性の元気でいきいきJA!



10月28日・29日、JAまつり

10月28日・29日、「JAまつり」に参加しました。

JAまつりは4年ぶりの2日間開催で、各支部部員が腕によりをかけて作った「炊き込みご飯」「アメリカンドッグ」を販売しました。

JAまつりは4年前同様の賑わいに戻り、約1,600パックの「炊き込みご飯」、約1,800本の「アメリカンドッグ」、どちらも並べた早々瞬く間に売れました。

また、「廃油石けん」「焼肉のタレ」も完売しました。

ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。

出西美化ウォーキング

10月22日に出西支部主催で美化ウォーキングを行いました。

参加した22名は、秋を感じる風景の中約2.5kmを歩き、健康維持と美化活動を行いました。また終了後、おもてなしプロジェクトで寄せ植えを実施しました。



JA 女性部 活動予定

新規加入 大歓迎!!
待っちゃよ~よ!

11月29日(水)	ひまわりグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
11月30日(木)	書道グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
12月11日(月)	絵てがみグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	13:30~
12月12日(火)	ちぎり絵グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
12月13日(水)	いきいきグループ	生活課	2階会議室	10:00~
12月18日(月)	パッチワークグループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:30~
12月21日(木)	手芸グループ	ひかわめぐりキッチン	ふあみーゆ	9:00~

我が子自慢・孫自慢



斐川町
足立 淳さん・祐美より

仲良く楽しく
大きくなーれ!



大募集!!

「我が子自慢・孫自慢」

応募先

あなたが撮った写真をご応募ください。
掲載された方にはささやかな お礼の品を差し上げます!

JAしまね斐川地区本部 組織広報課
〒699-0593 出雲市斐川町荏原2172-3番地
☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp
※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募して下さい。



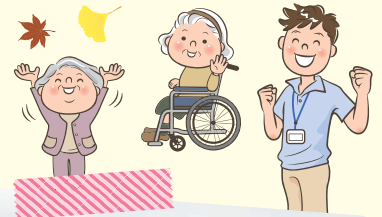
足立龍之介くん(右:6歳)
袖月ちゃん(左:4歳)



介護福祉だより

お問い合わせ

介護センター ☎73-9635
 デイサービスセンターつつじ園 ☎73-7314



デイサービスセンターつつじ園

つつじ園では、秋晴れの日にはあちらこちらへ紅葉ドライブに出かけました。「キララ多伎」では、日本海を眺めて写真を撮りました。また、ご利用者様のお宅から西条柿を頂き、皆さんに吊るし柿を作って頂きました。今年は天気が良く大変美味しく出来上がり、「上手に出来たわ〜、美味しいわ!」と皆さんに喜んで召し上がって頂いています。

10月25日にはつつじ園と笑がお健康教室合同の「秋の大運動会」を開催しました。両チームに分かれて、聖火リレーからスタートです。恒例の借り物競争では、面白いカツラやお面をつけてゴールし、大盛り上がりで沢山の笑顔が見られました。交流も出来て楽しいひと時となりました。



グリーンセンターから

TEL 73-9070

野菜等出荷者協議会 新規会員説明会

とき 令和5年11月21日(火)14:00~

ところ JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

内容 ・出荷者協議会の会員になるためには
 ・活動内容についての説明

※会員資格は男女問いません

皆さんお気軽にご参加ください!!



ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、自分のペースで出したい時に出しながら、仲間と楽しく元気に活動しています!

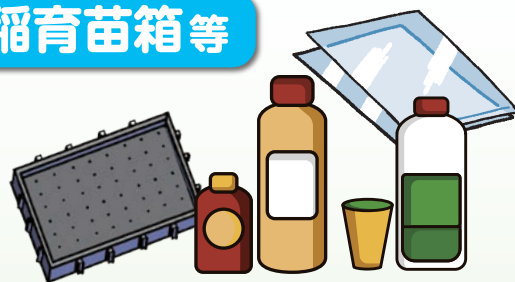
資材課から

TEL 73-9619

廃ビニール 肥料空袋(ポリ袋) 水稻育苗箱等

農薬空き容器(プラスチック・ビン・缶)

有料回収を実施します



回収日時 令和5年 12月5日(火) 9時~11時

回収場所 JAしまね斐川地区本部出東倉庫前駐車場(出東支店東側)

- 使用済みのビニール・ポリ袋等は農業者自らの責任において適正に処理することが義務付けられています。リサイクル処理のご協力をお願い致します。
- 容器を必ず洗浄し、透明な袋にプラスチック・ビン・缶を分別してお持ち下さい。また容器のフタは外して袋に入れて来て下さい。
洗浄していない場合は、業者が引き取りませんので十分注意して下さい。
- 持込みの際には、車両のドア両側に**産業廃棄物運搬車表示板**を張り付けることが義務付けられています。
- 詳しくは、今月のJAしまねびより折込みをご覧ください。
- 廃棄農薬の有料回収については、令和6年1月30日(火)に実施予定です。

2023年 バートル・サーモクラフト 予約&販売セール



バートル・サーモクラフト2023年モデルを大特価で販売しています。



バッテリーを使用した発熱テクノロジー、サーモクラフト(電熱パッド)をボディ内側に装着でき、お好みの温度に調節可能!!

品名	規格	価格(税込)
インナーベスト	M・L・XL	¥2,980
	XXL	¥3,580
電熱パッド	13V	¥4,800
	19V	¥6,800
バッテリー	13V	¥9,800
	19V	¥13,800



実施期間: 令和5年11月18日~在庫無くなり次第終了

★詳しくは資材課までお問い合わせください。

※13V用と19V用には互換性がありません。

総務課から

TEL 73-9603

斐川地区本部運営委員会 情報

日時: 令和5年11月1日(水) 午後3時00分~

報告事項

- (1) 令和5年産米販売進捗等について
- (2) 主要実績一覧表(令和5年9月)について
- (3) 令和5年度「地域貢献・地域活性化団体活動表彰」受賞団体の決定について
- (4) 第4期総代名簿について
- (5) 地区別総代・JA協力員合同会の開催について



自動車整備工場から

TEL 73-9627

！今月の特選中古車情報！

全車修復歴なし

掲載車は令和5年11月6日現在のものです。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。
表示価格は総支払価格です。



SUZUKI キャリイトラック深底ダンプ

- 年 式：平成25年12月
- 走行距離：3.9万キロ
- 4WD MT AC PS ラジオ
- 車検整備付

総額 **115.1万円**



NISSAN NT100クリッパートラック DX

- 年 式：令和3年11月
- 走行距離：11キロ
- 4WD MT AC PS ラジオ
- 車検整備付

総額 **109万円**



NISSAN NT100クリッパートラック DX

- 年 式：令和2年9月
- 走行距離：2.1万キロ
- 4WD AT AC PS ナビ ETC
- 車 検：令和6年9月2日

総額 **104万円**



SUBARU サンバートラック JAサンバー

- 年 式：平成28年5月
- 走行距離：3.4万キロ
- 4WD MT AC PS ラジオ
- 車 検：令和6年5月19日

総額 **87.3万円**



SUZUKI キャリイトラック KC

- 年 式：平成25年11月
- 走行距離：5万キロ
- 4WD MT AC PS ラジオ
- 車検整備付

総額 **84.1万円**



DAIHATSU ハイゼットトラック スペシャル

- 年 式：平成26年4月
- 走行距離：3.3万キロ
- 2WD AT AC PS 社外ナビ/CD
- 車 検：令和6年5月18日

総額 **73.5万円**



DAIHATSU ハイゼットトラック スペシャル

- 年 式：平成24年11月
- 走行距離：4.5万キロ
- 2WD MT AC PS
- 車 検：令和6年11月21日

総額 **62.7万円**



SUZUKI キャリイトラック KC

- 年 式：平成24年1月
- 走行距離：3.9万キロ
- 2WD MT AC PS ラジオ
- 車 検：令和6年6月23日

総額 **62.8万円**

▶▶▶▶▶ご不要になった車・バイク・セニアカー買取致します◀◀◀◀◀

生活課から

TEL 73-9622

洋裁教室生徒募集中

会 場 JALしまね出東支店 会議室

日 時 第1・第3 月曜日 AM9:30~AM11:30
(都合により変更になる場合があります)

講習費 1回 1,600円 講 師 岡 由美 先生

※材料とミシンは各自でご持参ください。

基本から応用まで 作りたい作品を自由に製作できる教室です。

※募集人数に限りがありますのでお早めに申し込み下さい！

洋服のリフォーム

オリジナルの服やカバンを作ってみませんか？

★祝日の場合は次の週となります

★1回だけの参加でもOK!その場合はご連絡して下さい

お問い合わせは… JALしまね 斐川地区本部 生活課 TEL73-9622

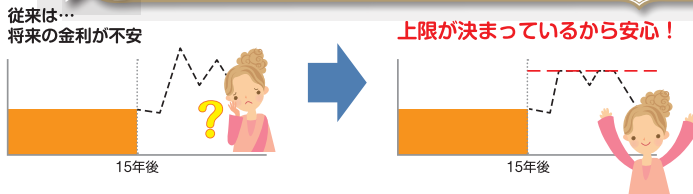
保証料金利組込タイプ版

令和5年11月1日現在



ポイント 1

当初特約期間終了後の金利は上限付き!



当初特約期間15年（保証料金利組込タイプ）の金利イメージ

年 **1.35%** (当初15年間)

年 **1.625%** (以後ご返済まで)

※現在の基準金利にて試算したものであり、将来の金利をお約束するものではありません。

当初15年間の金利はお借入時に確定します。

上限金利付き変動金利へ移行します。

お子様の人数に応じて当初特約期間の金利を最大年0.3%下げます。子育て応援サービス期間

当初特約期間終了後、再度特約期間を設定することも可能です。変動金利・固定金利どちらをご選択の場合もその時の基準金利 年▲0.85% さらに変動金利は上限金利付き **上限金利 年1.85%**

ポイント

- 返済額の最大額確定で計画的に返済 お借入時点で返済金額の最大額が確定します。
- 固定金利の安心感+変動金利のメリット 固定金利の安心感と、変動金利による返済額の軽減効果、二つのメリットを併せ持った仕組みです。

- 特約期間中は固定金利となります。
- 特約期間は3年、5年、10年、15年からお選びいただけます。
- 特約期間終了後は自動的に上限金利付き変動金利へ移行しますが、再度固定期間を選択することが可能です。
- その際には手数料5,500円（税込）が必要となります。
- 固定金利の特約期間中に、上限付き変動金利を選択することはできません。
- 上限金利付き変動金利は**上限を設定**しますので、将来の金利上昇にも安心です。
- 保証料金利組込型のため本欄に記載の金利（基準金利を除く）は、保証料相当分が含まれています。ただし、無担保の場合は保証料相当分を差引いたものがお借入利率となり、別に保証料（年0.34%）をお支払いいただけます。

【当初特約期間の適用金利（保証料金利組込タイプ）】

3年固定	5年固定	10年固定（2段階方式）	15年固定（2段階方式）
年1.35%	年1.35%	年1.35%	年1.35%

【基準金利】

3年固定	5年固定	10年固定	15年固定	変動金利
年2.38%	年2.43%	年2.80%	年3.70%	年2.475%

ポイント 2



JAは子育て世代を応援します!! 子育て応援サービス!

ご利用タイプ：当初特約期間15年（保証料金利組込タイプ）の場合 ※子育て応援サービスの対象年齢を超えた場合も、金利引下げは、サービス期間終了まで継続します。

当初15年間 金利引下げ適用期間

15年間 年 **1.25%**

15年間 年 **1.15%**

さらに 0.1%引下げ 11年間 年 **1.05%**

例えば、お借入れから4年後に第3子が誕生

子育て応援サービス期間中(当初特約期間中)にお子様が誕生された場合も、お申し出により、お一人につき **金利を0.1%引下げます!**

お子様1人で 年 **0.1%** 金利引下げ

お子様2人で 年 **0.2%** 金利引下げ

お子様3人で **最大年0.3%** 金利引下げ

その他の金利引下げ対応

- ① 当JAにて給与振込を指定されている方、または新たに指定される方
- ② 石州瓦または県産材使用住宅、長期優良住宅
- ③ 他金融機関からのお借換
- ④ 「JAネットバンク」をご利用いただいている方
- ⑤ 「カードローン」をご契約いただいている方
- ⑥ 「JAカード」をご利用いただいている方
- ⑦ JAしまねの正組合員の方（ご家族の方も含まれます）

上記の各項目に該当の場合当初特約期間の金利をそれぞれ **年0.1%引下げます（最大年0.3%）** 子育て応援サービスによる金利引下げ、その他の金利引下げと併せ最大年0.3%の金利引下げとします。

※その他金利引下げ対応の詳細はJA窓口までお問い合わせください。

最大金利引下げ時
当初15年間 年 **1.05%**

お問い合わせ先

島根県農業協同組合 斐川地区本部ローンセンター
TEL 0853-73-9629 FAX 0853-72-1485

JALまね住宅ローン

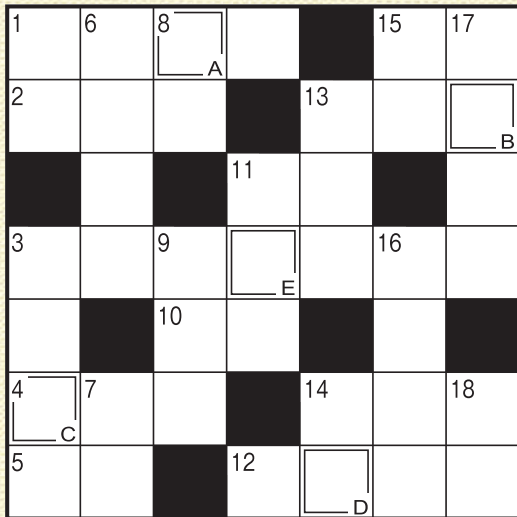
検索





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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ①冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥その月の一番最初の日
- ⑦寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧授業中は慎んでくださいね
- ⑨ワカメの根元に近い部分
- ⑪——予報によると来週は寒いらしい
- ⑬建物が立っていない宅地
- ⑭——の細かい滑らかな肌
- ⑮年越しに付きものの麺類
- ⑯チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- ①サンタがプレゼントを入れます
- ②パパー、ママァ、どこー?
- ③欧米のクリスマスには、この島の丸焼きがよく食べられます
- ④大好きな歌手の——を見に行きた
- ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬サハラ、タクラマカンといえ
- ⑭刃物で紙を加工して描きます
- ⑮冬の京都市は——冷えるといわれます

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「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-0593 出雲市斐川町莊原2172-3
JAしまね 斐川地区本部 組織広報課 「クイズ」係
2023年12月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フジタク」



俳句の広場

最優秀賞

柴栗を妻とポケット皆使ひ

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

椅子二つ百寿の母と秋夕焼

吉賀町 村田 綾美様

虫籠のやうな無人の駅に入る

兵庫県 小田 慶喜様

愛犬を抱いて土手ゆく月の秋

出雲市 小豆澤典子様

佳作

夏休用頼むたびバイト代
秋うらら床屋ごっここのふたりかな
新米の今年限りと届けられ
団栗を拾ふ園児の笑顔かな
秋分の日の丸並ぶ里の道

松江市 井上 延子様
浜田市 沖田 邦子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 和子様
江津市 山形ゆうき様

「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
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



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、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。



あったかキャンペーン

2023

JA 自己改革 実践中
JAグループへの取り組み

定期貯金


キャンペーン期間

11/1
▶
12/29

A
 コース

しまね和牛
(すき焼き用) 120名様

B
 コース

**まめ茶・ゆず七味等
詰合せセット** 120名様

C
 コース

に多米コシヒカリ
(精米 5kg) 120名様

D
 コース

季節のお花 120名様

E
 コース

お茶とお餅のセット 120名様

①10万円以上 新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で合計**600名様**にご希望のコースの島根の**特産品をプレゼント!**

②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、**100万円**以上新規または増額でご契約の方には抽選で**100名様**に「**農協商品券1,000円分**」をプレゼント!*

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、**②**に外れた方のうち、**ATMまたはJAネットバンク**からお預入れの方には抽選で**50名様**に「**農協商品券1,000円分**」をプレゼント!

キャンペーン期間中、10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた個人の方へ「**よりぞう除菌大判ウェットティッシュ20枚入り**」を先着**3,000名様**にプレゼント!
ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで粗品をプレゼントいたします。

*写真はイメージです。*品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

懸賞概要

応募対象者 / ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。

②Wチャンス/大口
 ①に外れた方のうち、対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
 ①②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。

*キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、B~Eコースのいずれかに応募したものとします。

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。

当選発表 / ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。

個人情報の取扱 / 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

住まいの

床断熱リフォーム

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱





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

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



本誌は地球環境に優しい植物性インキを使用しております。



鶏肉とサツマイモの甘辛煮



コメント

- ・ご飯のおかずにもおつまみにもなるサツマイモ料理です。
- ・鶏肉とサツマイモにキノコを組み合わせ、食べ応え十分！

材料（4人分）

- 鶏もも肉…… 1枚（300g）
和風だし（顆粒）…小さじ1
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
サツマイモ… 1本（250g）
舞茸……………1パック
エリンギ……………1パック
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
A 濃口醤油……………大さじ2
マヨネーズ……………小さじ1
水……………大さじ1
細ねぎ……………1～2本

アレンジ

- ・鶏肉を豚肉に替えたり、豆腐や厚揚げに替えても美味しいです。
- ・人参や玉ねぎ、こんにゃく、ピーマン、いんげんなど、野菜の組み合わせを替えて彩を楽しめます。

作り方

- ①サツマイモは1cmの厚さの輪切り又は半月切りにし、水にさらしてから水気をきり、耐熱皿にのせて、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で7分間加熱する。
- ②舞茸は小房に分け、エリンギは3cmの長さの薄切りにする。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、和風だし（顆粒）を振りかけてもみ込む。
- ④③の鶏肉に片栗粉をもみ込み、肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付け、裏返して同様に焼く。
- ⑤②のキノコを加え、軽く炒め、混ぜ合わせたAとサツマイモを加えて、ふたをして弱火～中火で5分煮る。
- ⑥フタを取って汁の水分を飛ばす。
- ⑦器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

材料（4人分）

- れんこん……………150g
小松菜……………1袋
ツナ缶……………1缶（70g）
コーン缶……………60～80g
A 砂糖……………小さじ1
醤油……………小さじ1
酢……………小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）…小さじ1

コメント

- ・秋から冬にかけて旬のれんこんは、免疫力を上げるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。
- ・れんこんはタンニン（ポリフェノールの一種）が含まれています。鉄鍋で調理すると黒く変色してしまいます。

アレンジ

- ・小松菜を白菜、水菜、春菊に替えても美味しく食べられます。
- ・カニカマ、ハム、ちくわ、サラダチキン、枝豆、わかめ、ひじきなどを使っていろいろな味の組み合わせを楽しめます。

作り方

- ①れんこんは薄い半月切り又はいちょう切りにして、酢水にさらす。
- ②小松菜は3cmの長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、れんこん、小松菜の順に入れて1～2分茹でてザルに上げ、冷ましてから水気を絞る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③とツナ缶、コーン缶を入れて混ぜ合わせる。

れんこんサラダ



健康散歩

糖尿病って何？

JA島根厚生連

皆さんは「糖尿病」という病気を聞いたことがありますか？
糖尿病は、膵臓から出るホルモン（インスリン）が十分に働かず、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、血糖を一定の値におさめる働きがあります。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（合併症）につながってしまいます。

糖尿病の症状は、血糖値がかなり高くなければ現れません。そのため、症状がなく糖尿病だということに気がつかない人も多くいます。高血糖時の症状は、喉が渇く・水をよく飲む、体重が減る、疲れやすくなるなどがありますが、症状が全くないまま健診などで判明する人もいれば、急に高血糖の症状が現れて判明する人もいます。糖尿病の合併症などの重い病気にならないうちに健診でチェックをすることが大切です。

健康診断などで分かる糖尿病の多くはインスリンの分泌が減少したり、働きが悪くなるために起こります。中高年に降に多くみられ、日本の糖尿病患者の約90%が2型糖

尿病とされています。2型糖尿病とは、遺伝的な体質に過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり発症するとされています。また、肥満がなくても、内臓脂肪が増える「メタボリックシンドローム」と呼ばれる状態になると発症しやすくなります。

糖尿病対策・予防をする際には、健康的な食生活と適度な運動を行い、睡眠不足・ストレスなどをできるだけ避けることが重要です。もちろん、肥満体型の人は体重を落とすことや内臓脂肪を減らすことが急務となってきます。

糖尿病は、日本国内でもその予備軍と合わせると約2,000万人もの患者さんがいるといわれています。40歳以上の人の5人に1人は、糖尿病を発症するという計算です。それほど身近な病気であるにも関わらず、日頃からしっかりと糖尿病対策をしている人は少ないのも事実です。栄養バランスの取れた健康的な食生活と適度な運動を日々コツコツと行い、糖尿病になってしまう前から正しく対策をしていきましょう。

