



2021

JAしまねびより 12

December
Vol.69



みつけた。
しまねのファームズ

板持 浩二さん
[やすぎ地区本部]

特集

今晚の
ごはんのお供は
これで決まり!!

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JALしまね いわみ中央地区本部版



板持 浩二さん(58才)

今月は、やすぎ地区本部。久白町で梨の生産に取り組むやすぎ梨生産部会の板持浩二さんにお話を伺いました。



4代100年続く梨農家に新たな風を

県内最大の梨産地である安来市。板持さんも所属するやすぎ梨生産部会は、現在23戸の農家で構成され「二十世紀」や「新興」など様々な品種の梨を栽培しています。板持さんは70アールの畑で、「二十世紀」を中心に「新興」「あたご」など7種の梨を栽培しています。

板持家は4代続く梨農家。今でも曾祖父が植栽した梨の木は健在で、樹齢111年を数えます。板持さんは、伝統ある梨栽培を引き継ぐだけでなく、アイデアと実行力で新たな風を起こしています。1丁会社の経営という、もう一つの顔も農業に対する「気づき」に繋がっているとおっしゃいます。



樹齢111年の梨の木

梨栽培には1年を要す

梨の栽培は、冬の剪定作業から始まります。この剪定が梨の出来を決める重要な作業です。技術、経験が必要とし見極めが難しく、特に雪の降る山間地での立ち作業はとても厳しく大変です。4月に入り梨は開花の季節を迎えます。確実に結実させるため、人の手で人工授粉をします。その後5月から6月にかけて、果実の成長を促すとともに、樹勢を衰えさせないため摘果作業を行い、袋掛けをします。袋掛けは梨の表面を傷や虫から守り、きれいな梨を作るための大切な作業の一つです。

品種によって異なりますが、8月中旬から11月頃まで収穫は続きます。収穫した梨は、りんを切り、ひとつずつ丁寧にキャップ



袋掛け作業

に入れ、箱に詰めていきます。丹精込めた梨は部会で運営する選果場へ出荷したり、道の駅や個人で販売したりしています。梨は食味や食感も品種によりさまざまで、8月から1月頃まで長く楽しんでもらえます。

音楽で梨に良い環境作り

やすぎ梨生産部会では、剪定講習会や現地研修会などを通じて品質の良い梨づくりに努めています。板持さんは、更に音楽というスパイスを梨栽培に取り入れます。6月から9月の間、梨の成長期にスピーカーで畑に流します。まずはモーツァルト、穏やかでリラックス効果を生み出します。そ



して、板持流の六甲おろしです。「もちろん阪神の大ファンですが、それだけでなくモーツァルトとは対極の音楽で、程よいストレスを与え、バランスの良い梨作りのため必要だと考えている」と板持さんは話します。

無し(梨)は「まちがい」を付けると強い肯定に

板持さんは、数々のアイデア商品を販売してきました。まずは阪神ファンということもあり「阪神タイガース優勝まちがい梨」。球団や甲子園球場にも承認を得た商品で、内箱は甲子園の窓の数にまで拘ったものです。そして、受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」があります。松江市の菅原天満宮で祈禱を受けた苗木から栽培、収穫したもので、合格の文字が印刷されています。神社を模した専用箱への拘りも強く、しめ縄は職人に極小サイズのものを作ってもらったそうです。全ての商品には、「まちがいなし(梨)」という板持さんの想いが込められています。



受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」。専用箱にも拘りが



「阪神タイガース優勝まちがい梨」の内箱が甲子園球場に

20年続く梨畑の課外授業

父親の代から、安来市立荒島小学校3年生に課外授業を行っています。畑には3年生の木があり、児童らは毎年観察、収穫など梨栽培を実体験で学んでいます。「小学校の学習発表会の本番前に、自分のために発表してくれたことに感動した」と嬉しそうな表情で話す板持さん。「自分の子どもたちも参加していた」と懐かしそうに振り返ります。

本格派のランナー

板持さんは10年ほど前からマラソンを始めました。「きっかけは健康診断。40代半ばからの遅咲きランナーです」と笑います。ウルトラマラソンや、2年前にはニューヨークシティマラソンにも参加し、フルマラソンを完走しました。天気の良い昼休みには、6kmを走るのを日課と



ニューヨークシティマラソン完走後に応援に駆け付けた娘さんとパチリ



横断幕をバックに聖火ランナーとして走る板持さん

しています。そして今年、長年続けてきた小学生への梨の課外授業などが評価され、東京2020オリンピックの聖火ランナーにも選ばれ、トーチを持って走る夢も実現されました。

とにかくプラス思考で

梨農家、会社経営、マラソンランナーと様々な顔をもつ板持さん。「困難を乗り越え、達成感を得られるという共通点がある」と、全てに前向きに取り組んでいます。色々なところで話す機会がある板持さんは、①2歩踏み出す②一つのものに二つ以上のアイデアを凝らすと世界に一つだけのものになる③いずれの道も正解——を「板持語録」として伝えていきます。「安来の美味し梨をもっと知ってもらうためにも、新しい『まちがい梨』をいつも考えている」と目を輝かせる板持さん。マラソンなどで培った「最後まで諦めないハート」を武器に、これからも走り続けます。



前向きなエネルギー溢れる板持さん

プチっと情報！ やすぎの梨

今が旬の品種は「あたご」と「晩三吉」!!「あたご」は大玉で、果汁が多いのが特徴。「晩三吉」はほのかな酸味でさっぱりとした味わいが特徴です。貯蔵性が良く、「あたご」は1月末まで、「晩三吉」は2月末までお楽しみいただけます。この機会にぜひ。



★お問い合わせ先★

J Aしまねやすぎ地区本部
営農経済部生産流通課
電話：0854-28-7800



はこれで決まり!!

商品の詳細は
JALまねのHPIに
掲載しています。

JALまね 🔍



JALまね管内には“ごはんのお供”にピッタリの商品がたくさんあるんです。
します。今晚もおいしくごはんをいただきま〜す🍚



ホカホカのごはんには
ニンニクパワーをのせて!

にんにくみそ
くにびき地区本部



近海の海水と海藻を
一緒に煮詰めて作った藻塩。
海藻の旨味がごはんとマッチ!



隠岐の藻塩
隠岐地区本部



ピリッと辛くてごはんが
すすむ大人の味!

おおなんの宝
石見和牛・ピリ辛
島根おおち地区本部



黒毛和牛のソフトふりかけは
ごはんにピッタリ!



ごはんにはもちろん、
豆腐やあえ物にもピッタリ!



ふりかけごまちゃん
斐川地区本部

ピリッとした辛味が病みつきに!



なすのからし漬け
いわみ中央地区本部



石見銀山和牛しぐれ
石見銀山地区本部

👉 ごはんは、腹持ちが良い

ごはんはつぶでできているので、粉からできているパンや麺類よりも、体内でゆっくりと消化・吸収されていきます。だからごはんは、おなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

知ってる??
お米の魅力!

👉 ごはんは、太りにくい食べ物

ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。

出典：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「お米・ごはんBOOK」

特集

今晚のごはんのお供

私たちの食事に当たり前に登場している「ごはん」。どんなおかずとも相性抜群のごはんですが、今回は、これを見たらごはんを食べずにいられない、「JAしまねおすすめのごはんのお供を紹介

レトルトカレー

OTOMO 島のカレーはさざえカレーで決まり!



島じゃ常識
さざえカレー
隠岐どうぜん地区本部

OTOMO 「奥出雲和牛」からあふれ出る肉のうまみが絶品!!



奥出雲和牛カレー
雲南地区本部

OTOMO 益田地域で生産しているトマトをたっぷり使ったスパイシーなカレー!!



真っ赤な益田SUN
トマトカレー
西いわみ地区本部



出雲らっきょう
出雲地区本部

OTOMO オリジナルのらっきょう酢で作ったやさしい甘さが好評! カレーライスのお供にいかが?



OTOMO 甘酢のほどよい酸味と柚子の香りがごはんによく合う!!

干し柿とゆずのかぶ巻き甘酢漬け
やすぎ地区本部



米穀園芸部米穀課
伊藤圭課長

美味しいごはんのお供と一緒に『おいしいごはんをもう一杯』で、お米の消費拡大を…!!

島根県で生産されているおいしいお米の中の主要3品種



コシヒカリ



きむむすめ



つや姫

島根のお米

ごはんを食べよう! 島根米プレゼントキャンペーン

島根県産「コシヒカリ(5kg)」「きむむすめ(5kg)」「つや姫(5kg)」を各3名(合計9名様)にプレゼント! 詳細については、JAしまねのHPをご確認ください。(QRコードもしくはJAしまねで検索) ※商品の指定はできません。

応募方法

①ハガキ・FAXでの応募

1) 氏名 2) 年齢 3) 郵便番号・住所 4) 電話番号をご記入の上、応募先までお送りください。
応募先/〒690-0887 島根県松江市殿町19番地1
島根県農業協同組合 総務部ふれあい福祉課「島根米プレゼントキャンペーン」係
TEL: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

②応募フォームでの応募

QRコードからJAしまねHPのキャンペーンページにアクセスし、応募フォームへ必要事項を入力の上、送信してください。

応募期間

2021年12月13日(月)~
2022年1月12日(水)必着

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※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。





現場の声を聞きたい 組合長が行く!

JAしまね雲南地区本部管内
 今月の訪問先 ●(農)角井営農組合 ●(農)万場営農組合
 ●(農)大安伸 ●(農)あなみ ●認定農業者：中野良介さん

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。



今回は「(農)角井営農組合」「(農)万場営農組合」「(農)大安伸」「(農)あなみ」の4法人と認定農業者である中野良介さん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。

「角井営農組合」「万場営農組合」「大安伸」「あなみ」は、水稲をメインに栽培。意見交換会では、雲南地区本部が取り組むANS-M培土（もみ殻培土）をメインに、活発に意見を交換。ANS-M培土とは、農林水産技術研究所の増田茂代表が開発した「もみ殻を使用した軽量培土」で、軽さと高い気相率と保水性、短期間での育苗、SDGsやカーボンニュートラルへの対応など優れた機能性をもつ培土です。雲南地区本部では2017年からANS-M培土を使った試験育苗を開始し、今年からANS-M培土の機能性を生かした密育苗苗にも挑戦。労働力の負担軽減やコストの減少にもつながるなど、中山間地域での新たな取り組みとして期待されています。角井営農組合と大安伸が取り組んでおり、ANS-M培土について「米価があがらない中、コスト削減を考



(農)角井営農組合、(農)万場営農組合、(農)大安伸、(農)あなみとの意見交換会

えながら取り組んでいる。培土についてもJAに関心をもっていたら話されまし

た。他にも、みどりの食料システム戦略や米の販売戦略についてなど、活発に意見を交わしました。

中野良介さんは、夏秋パプリカ4品種を栽培する認定農業者で、2012年に農業面、生活面でのバックアップが手厚いと感じた飯南町に神戸市から1ターンされました。研修後、2014年から自営就農され現在に至ります。同町では、夏場の涼しい気候を生かした夏秋どりが主流で、短期間に大きくしっかりとしたパプリカを出荷されています。中野さんは、豪雨など天候条件が悪かった中での今年のパプリカの出来や、現在の収穫状況、市場への出荷先などについて説明。また、JAに対し、販売面での更なる強化を要望されました。



中野良介さん(右)の説明を聞く石川組合長



★組合長から一言★



今回、4法人の皆さんとはANS-M培土のことをメインに意見交換をさせていただき、労働力軽減やSDGsへの対応など、今後の水稲育苗に変期待がもてるお話をお伺いすることができました。また、意見交換後に訪問した中野良介さんは大阪のご出身で45歳。2012年に当地に移住し、全く農業経験がない中、同町でリースハウス12棟、35aを経営され、4月中旬から霜の降る11月にかけて、赤と黄の2種類の大粒のパプリカを出荷されています。いわゆる1ターンの一人ですが、すでにパプリカ栽培のリーダーに成長されており、今後さらなる活躍を期待しています。

組合長より一言
 雪深き郷に移りて 農に生く



topics
1

「中国・四国地区」A青年大会 隠岐青年連盟の石田さん「青年の主張」で最優秀賞受賞



11月4日に山口市で「中国・四国地区」A青年大会が開催され、県代表として「JA青年の主張」に隠岐青年連盟の石田哲広さんが、「JA組織活動実績発表」にくにびぎ青年連盟の上山根有史さんがWEBで出場しました。石田さんが発表した「頼り、頼られ生きていく。～災害が私に教えてくれたこと～」が青年の主張で最優秀賞を受賞され、島根県の受賞は昨年に続き2年連続となりました。



JA青年の主張で
最優秀賞を受賞した石田さん

石田さんは、昨年と今年の豪雨で機械が水に浸かるなど被害にあった中、多くの人の温かい助けによって困難を乗り越えることができ「対価をもらうのではなく、困っている人がいれば無償で自分にできることをしていきたい」と考えを改めるきっかけとなった経験を発表されました。石田さんは2月に開催予定のJA全国青年大会に出場されます。

また、今年からPR動画コンテストも実施され、雲南青年連盟が優秀賞を受賞し、1月に全国農協青年組織協議会で行われるコンテストにブロック代表として応募されます。

topics
2

「令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました」



JAしまねは11月12日、松江市のサンラポーむらくもで令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開き、各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員の11団体を表彰しました。「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力」向上を応援することを目的に、今年で9年目を迎えました。

受賞した出雲市の畑村梅の会は、景観保全も兼ねた梅栽培を通じて共同作業を行い、地域活性化に寄与。交通安全の案山子づくりや園児らと梅の収穫体験なども実施しています。また、浜田市の東平原上営農組合は、将来の柿生産者の育成を目的に地元小学校で柿の学習会を開き、20年前に開始した町内外の住民を対象にした柿オーナー制度を定着させました。

石川組合長は「地域がしっかりしていないと農業振興に結び付かない。表彰を機に更なる取り組みを期待している」と激励しました。その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽みのりの里大野（松江市）
- ▽くまのフラワークラブ（松江市）
- ▽TEAM下来島2016（飯南町）
- ▽隠岐の島町水田営農経営研究会（隠岐の島町）
- ▽たきっこ☆キラリ（出雲市）
- ▽斐川町相撲連盟（出雲市斐川町）
- ▽かわいみまもりたい（大田市）
- ▽上酒谷集落営農組合（美郷町）
- ▽麓耕景観整備実行委員会（津和野町）



受賞された皆さん

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

令和3年度稲作経営安定緊急対策資金

令和3年産米の過剰基調を要因とする価格下落により大きな打撃を受けた農業者の稲作経営に必要な資金を支援するための島根県制度資金です。

（令和3年10月8日現在）

区分	内容
資金使途	種苗費、肥料費、農薬費、諸材料費、小農具費、雇用労賃等直接的経費など稲作経営に必要な運転資金
ご融資限度額	米価格の下落による減収額の範囲内
ご融資期間	5年以内（据置期間なし）
ご利用いただける方	主食用米の減収額が前年対比15%以上見込まれる農業者および農業者組織の方
金利	0.10%（JAしまねによる上乗せ支援後利率）
ご返済方法	元金均等償還（端数が生じた場合は、第1回の償還金に加算します）
担保・保証	島根県農業信用基金協会保証の付保が必要です。（保証料：年0.2%）
取扱期間	令和3年10月8日～令和4年6月30日まで

*本資金の詳しい条件などについては最寄りのJA支店までお問い合わせください。

しまね就農 相談会&セミナーの開催について

県内在住者向けの就農相談会を開催します。自営就農や農業法人への就職について、JAしまねの各地区本部の担当者、市町村の担当者、県の担当者が、各ブースにてご相談をお受けしますので、参加をお願いします。

【東部会場】

日時 令和4年1月23日(日) 10時～16時
場所 ラピタウェディングパレス 鳳凰の間

【西部会場】

日時 令和4年2月6日(日) 10時～16時
場所 浜田合同庁舎 2階大会議室

問い合わせ先

JAしまね営農対策部担い手対策課
TEL 0853-25-8142
FAX 0853-25-8594
メール ninaite.hon@ja-shimane.gr.jp

※詳細はJAしまねHPをご覧ください。
右のQRコードからアクセスできます。





輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

斐川女性部

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

私たち斐川女性部はコロナ禍の中、参加人数の制限や、感染対策をして活動を継続しています。毎月一回、「笑味ちゃん食堂」と名付けてJA役員への昼食作りをしています。事前に予約を取り、ごはんを中心としたバランスの良い日本型食生活の推進と米消費拡大として行っています。また、JAしまね女性部統一行動になっている「たべる!のむ!かざる!」産地応援プロジェクトとして、斐川女性部では7月に旬の地元食材を使った料理教室を実施し、意識を高めました。今年度の新しい取り組みとして、介護予防の支援と地域内交流を目的とした、介護予防教室にボランティアとして参加しています。利用者の方と一緒にレクリエーションや作品作りを行い、楽しんでいただいています。



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

はらだ ともかず
原田 友和さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の原田友和さん（33）は江津市の有限会社ふるさと支援センターめぐみへ入社し今年で9年目になります。同社では、主に水稻の作業委託（作業によって作業面積は異なるが平均15ha~18ha）、農閑期の育苗ハウスを利用した野菜栽培（ピーマン・トマト・あすっこ等）を行っておられます。

農青連に加入して3年目。加入のきっかけは「半ば強引にTACに誘われて（笑）…は冗談で、若い農業者と交流することで自分も成長できると考え加入した」とユーモアを交えて話します。

現在、生産者からさまざまな作業委託を受けている中「休耕田が年々増加傾向なので、それらを荒らさないように可能な限り作業を受けていきたい」と今後の目標を話す原田さん。

「日々の業務が忙しく農青連の活動に中々参加できないが、今後は積極的に参加できるように頑張ります!!」と意気込みを語りました。

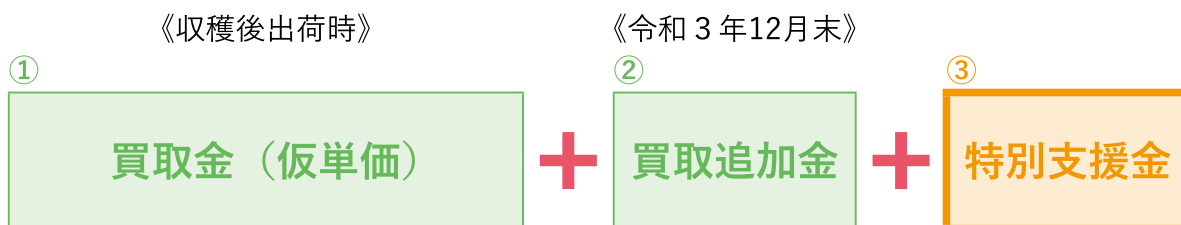
令和3年産 島根米の米価下落特別支援について

J Aしまねでは、生産者の皆さまの農業所得の確保（向上）を第一の使命と考え、令和3年産島根米についても①「収穫後出荷いただいた時点」と②「令和3年12月末の追加払い」の2段階による買取金のお支払いとさせていただきます。

また、米価の大幅下落が生産者の皆さまの農業経営に大きな影響を与えていることを鑑み、当J Aに出荷いただいた令和3年産島根米を対象に③「米価下落特別支援」を行うこととしました。（詳細は12月理事会で決定予定）



[イメージ図：令和3年産島根米]



令和3年産米の需給状況は厳しい環境にありますが、当J Aは引き続き「島根米」としての販売努力を通じて、高評価の確立を目指してまいります。



理事会情報（10月28日開催）

【協議事項】

- ① 令和3年10月31日付けおよび令和4年2月26日付け機構改革の実施について
- ② 令和3年度農業振興支援事業の県域調整の実施について
- ③ 令和2年産島根米の最終精算について
- ④ 信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤ 令和3年9月末仮決算について
- ⑥ 石見銀山地区本部 子会社(有)大田市農林福祉会館の解散について
- ⑦ 大口貸出について

- ⑧ 出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑨ 行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑩ 第3回島根J Aビルあり方検討委員会について
- ⑪ 雲南地区本部「通所介護事業所」及び「短期入所生活介護事業」の廃止と事業譲渡について
- ⑫ 石見銀山地区本部福祉事業および運営規程・就業規則の廃止について
- ⑬ 雲南地区本部臨時雇用者就業規則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）

令和3年度農林産物品評会

11月13日、いわみ中央地区本部ふれあいホールにて農林産物品評会を開催しました。

昨年に続き今年も新型コロナウイルス感染症の蔓延により各地区のグリーンフェスタ、農業祭り、産業祭り等の催しが中止となりましたが、いわみ中央地区本部として「出来秋」を組合員、生産者の皆さんや地域の皆さんと一緒に祝い、農業を元気にする企画として管内6地区全体の農林産物品評会を開催することとなりました。当日は特別賞に入賞された皆さんの表彰式も開催し、即売会では多くのご来店者で賑わいました。



農林産物品評会審査講評

日頃より本県農業の振興につきまして、多大なるご協力をいただいておりますことを心より厚く御礼申し上げます。

本年は昨年を引き続き、新型コロナウイルスの影響で各地区の産物祭りが中止となったため、いわみ中央地区本部全体での品評会となりました。全体で610点の出品がありました。

審査に当たっての主な留意点として、消費者の視点に立ち商品性を第一にし、色・艶・形・均一性・病害虫被害などに留意して審査を行いました。本年の気象ですが、4月上旬には霜の害により梨やブドウ、西条柿などで被害がありました。また、7月上旬と8月中旬の大雨により、江の川沿いで被害があり、加えて8月上旬の台風では浜田、江津の両市で水稲や大豆をはじめとする農産物の冠水など、大きな被害がありました。本年は大雨や台風などの気象災害などにより、作物を栽培する上で非常に厳しい年となりました。

こうした状況ではありましたが、入賞された農林産物は色・艶・形が良く、消費者にとって購買意欲をそそるものでした。また、残念ながら賞にもれた出品物の中にも良いものが多く、全体的に非常に高いレベルの品評会でありました。出品された皆様方の日頃のご努力が感じられる素晴らしい農林産物が多くあり、非常に感銘を受けたところでございます。

最後になりましたが、今後とも浜田・江津地域の農業振興のため農林産物の生産に励んでいただき、来年も数多く出品をしていただきますようお願いいたします。講評とさせていただきます。

令和3年11月13日 島根県西部農林水産振興センター

農業普及部長 曾田 浩二

入賞された皆様（敬称略）

賞名	地区	出品者名	出品物
浜田市市長賞	浜田	太田 靖男	柿
江津市長賞	江津	株式会社 MOGI-MOGI	いちご
農林水産振興センター所長賞	金城	田中 絹江	キャベツ
浜田市農業委員会会長賞	弥栄	田野島正徳	大根
江津市農業委員会会長賞	江津	中尾喜代子	生姜
JASしまね組合長賞	弥栄	農事組合法人 いなしろ	玄米
いわみ中央地区本部長賞	浜田	吉川 幸雄	乾椎茸
いわみ中央産直振興協議会会長賞	三隅	野上 照代	白菜
優秀賞	浜田	大野 重智	白ネギ
優賞	金城	石本 利博	栗



賞名	地区	出品者名	出品物
優賞	浜田	岡本ヤスエ	さつま芋
優賞	浜田	高松 由雄	インゲン
優賞	江津	島田真佐美	なめこ
優賞	江津	香の宮F&A 大畑安夫	ほうれん草
優賞	江津	石田 尚士	キウイフルーツ
優賞	三隅	河形 正昭	白ネギ
優賞	三隅	山田 幸子	柿
優賞	三隅	和崎 昭子	こんにゃく玉
優賞	金城	岡本 照子	大豆
優賞	金城	小林 敏夫	芋
優賞	金城	石本 利博	柚子
優賞	弥栄	金高 和子	大根
優賞	弥栄	平田 政美	キャベツ
優賞	弥栄	賀戸 重幸	小豆
優賞	弥栄	賀戸ひとみ	栗
優賞	弥栄	中村知香江	生姜
優賞	旭	芳川 誠	梨
優賞	旭	田村 克巳	白菜
優賞	旭	芳川アキヨ	かぶ類
優賞	旭	岩倉 純子	生椎茸

入賞された皆様 (敬称略)

賞名	地区	出品者名	出品物
佳良賞	三隅	宮崎友江生	姜
佳良賞	江津	森口セツエ	みかん
佳良賞	江津	野原清司	小豆
佳良賞	江津	小林泰教	大根
佳良賞	江津	横田博信	キウイフルーツ
佳良賞	江津	土井正人	パプリカ
佳良賞	江津	土井正人	赤かぶ
佳良賞	江津	土井正人	かぶ
佳良賞	江津	佐々木繁雄	春菊
佳良賞	江津	高井陽子	芋
佳良賞	江津	高井邦敏	芋
佳良賞	江津	佐々木包喜	自然薯
佳良賞	江津	石田孝司	柚子
佳良賞	浜田	上野久善	ピーマン
佳良賞	浜田	中山博幸	こかぶ
佳良賞	浜田	長富節子	キュウリ
佳良賞	浜田	長富節子	白菜
佳良賞	浜田	来須美津子	かぶ



賞名	地区	出品者名	出品物
佳良賞	三隅	岩地泰裕	米
佳良賞	三隅	新森博江	とうがん
佳良賞	三隅	新森博江	ブロッコリー
佳良賞	三隅	森橋藤江	玉ねぎ
佳良賞	三隅	岩地芳恵	乾椎茸
佳良賞	三隅	野村一男	こんにゃく玉
佳良賞	三隅	中村健次	人参
佳良賞	三隅	金高忠幸	大根
佳良賞	三隅	小林敏夫	芋
佳良賞	三隅	島原一郎	芋
佳良賞	三隅	峠田等	さつま芋
佳良賞	三隅	串崎美之	柿



おいしく食べよう！ 「きのこ収穫祭」



10月21日・23日、いわみ中央菌床椎茸生産部会（向井康博部会長）は「きのこ収穫祭」として、菌茸類の販売促進会を開催しました。

23日はサンピコごうつの2カ所で開催しました。

当日はパック物と袋物、詰め放題の販売を行い、天候にも

恵まれ多くの来店者で賑わいました。生産者自ら椎茸等の美味しい食べ方や保存方法、家庭で簡単に作れる料理を紹介し、レシピの配布なども行いました。

本格的にきのこのシーズンに入り、地元産の美味しいきのこを多くの方へ食べていただけるように今後もPRを続けていきたいと思えます。



新型コロナウイルスの影響が緩和しつつあるため販売促進会を再開し、認知度向上ならびに消費拡大を目的に、21日は産直さんさい市場黒川店、

秋冬キャベツ出荷 目合わせ会

10月22日、いわみ中央地区本部キャベツ部会 は、ふれあいホールにて出荷目合わせ会を開催しました。当日は、西部農林水産振興センター農業振興部の糸原主任技師を招いて、気象状況と今後の管理の仕方を中心に講習を行いました。また、県からの病害虫発生情報の申し送り、参加者との質疑応答や情報交換も行的有意義な講習会になりました。今年度から一部生産者で加工用の取り組みも始めました。担当職員は「この目合わせ会で、今一度生産者と一緒になって更なる面積拡大と高品質なキャベツの出荷を目指したい」と話しました。



新米食べくらべ 「米祭り2021」

10月21日、営農企画課は、ふれあいホールにて新米の食べくらべを実施。地元産米の味を知ってもらう目的と合わせて、職員の労いも兼ねた「米祭り」を開きました。TAC（地域農業の担い手に向く担当者）を中心に準備を進め、各地区で生産された新米で炊き立てのおにぎりを振舞いました。他にも豪華おでんや、鳥根和牛も…。

昨今米の情勢が目まぐるしく変化する中、職員一人一人が地元のお米を味わうことで、少しでも販売促進に繋がればという思いの企画です。「普段食べられない品種も味わった事で、新しい発見もあった」との声もあり、大好評でした。同課職員は「この企画を来年も続けて行きたい」と話しました。



優秀雌子牛が勢ぞろい
～西部地区子牛共進会～



10月29日、益田市西部家畜市場において令和3年度「西部地区子牛共進会」が開催され、いわみ中央、西いわみ両地区本部から計21頭（いわみ中央7頭、西いわみ14頭）

の雌子牛が出品されました。子牛共進会は発育、体形、資質などが評価の対象となります。当日は5名の審査員が厳正な審査を行い、優秀賞、優良賞に選出される成績となりました。この西部地区子牛共進会当日まで飼養管理、調教された出品者の皆さん本当にお疲れ様でした。

*敬称略

受賞名	名号	地区	出品者
優秀賞	めぐひさ	三隅町	峠田 等
	ひなゆり	旭町	樋口 誠二
	しらいし466	弥栄町	佐々木祥二
	もえ	浜田市	長田 長正
優良賞	まきひら1	弥栄町	佐々木祥二
	ささゆり	金城町	流田 忠征
	しょうこ33	弥栄町	佐々木祥二

特産柿「西条」
浜田市長に贈呈

11月1日、いわみ中央西条柿生産組合は浜田市役所で久保田章市市長に柿「西条」を贈りました。

稲垣薫組合長は「例年になく春先の花が咲く時期に霜の被害を受け、収穫量や品質への影響を心配したが、糖度も20度となり120tを目標に出荷作業を行っている。」と情勢報告をしました。また「生産者も高齢化し後継者の育成に励んでいる。今後も市の協力をお願いしたい。」と求めました。

久保田市長は「浜田市の振興作物の一つである西条柿を維持して栽培してほしい。後継者不足等の問題も、市として出来る限りの応援をする。」と話しました。



小学生が町探検でJA来店

浜田西支店管内にある小学校2校の児童が、地域にある施設を調べ、地域との関わりを広げることを勉強する「町探検」としてJAを訪れました。

10月21日に、美川小学校の2年生3名が美川事業所を、11月17日には周布小学校の2年生18名が浜田西支店と産直きんさい市場周布店を訪れました。

児童の皆さんからは「JAは何をしているところですか？」

「何人の人が働いていますか？」などの質問があり、職



員が和やかに回答していましたが「マイカーローンって何ですか?」「仕事で大変なことは何ですか?」など鋭い質問も続き、対応した職員もたじたじになる場面もありました。また産直では自分で作った野菜に、自分で値段がつけられ、その売上げが生産者の口座に振り込まれるJAの総合事業ならではのシステムを解りやすく丁寧にも教えてもらいました。

浜田西支店の永見建支店長は「限られた時間の中であったが、地域に密着するJAとして、地元小学校のお役に立てたのであれば嬉しい。児童の皆さんの真剣な眼差しと笑顔に職員一同たくさん元気をもらった。」と話しました。

この「町探検」でJAを身近に感じてもらえたかな?これからJAの前を通るときは、気軽に声を掛けてくださいね!



ふれあい農業体験塾

～さつまいも収穫体験～

10月31日の秋空の下、ふれあい農業体験塾が開催され、親子15組44名が浜田市上府町の畑でさつまいも収穫を楽しみました。今回は6月に「紅はるか」と「安納芋」の2種類の苗を植え付けた畑に密にならないよう2班に分かれて集まりました。



初めに営農経済部の浅野課長より芋の掘り方のコツを教わり、そのあと各自スコップで芋を探りながら土を掘っていきました。中には途中でポキッと折れてしまう子もいましたが、皆泥まみれになりながらもなかなか出てこない芋を両手で懸命に引っ張り掘り出していました。「ほら大きな芋がとれたよ」「こんなにいっぱいつながっているよ」と自慢しながら満足そうな笑顔を見せていました。最後は自分の掘った芋の中で一番のお気に入りを持って記念写真を撮りました。おうちではおいしいお芋料理を味わったことでしょう。



めずらしい!! ゴボウの花が咲きました。

浜田市宇野町 ESさん

サプライズ

11月26日、浜田市産の熟成サツマイモを使った石焼き芋即売会をきんさい市場黒川店で開催しましたが、見事午前中で完売となりました。寒い季節に食べる焼き芋はやはり格別です。匂いに誘われ、ホクホクの温かい(やや熱い?)焼き芋を、家で食べるのを楽しみに帰られていました。



焼き芋即売会を開催しました

営農塾

〔11月10日〕

今回は、視点を少し変えて、これまできんさい市場に出荷された農産物で購入者の方から返品依頼があった商品を写真で紹介し、島本講師と一緒に何がいけなかったのかなど、問題点を共有しました。

野菜を切らなければ分からないであろう商品や、出荷前に細部を確認すれば防げたであろう商品など活発に意見交換を行い、購入者の方に「安心・安全」な農産物をお届けするために、気を引きしました。

その後、圃場へ移動し、大根の収穫と玉ねぎの定植を行いました。植え付け時に深耕をしっかりと行ったため、大根は股割れせずに、良い収穫となりました。



きんさいピックアップ

きんさい市場周布店 営業時間変更のお知らせ

令和4年1月より、周布店の営業時間を

9:00~12:00

とさせていただきます。

何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

JAしまね いわみ中央地区本部 営農経済部



お知らせ

きんさい市場

年の瀬市を開催します



12月26日~30日(周布店は25日~30日)にかけて、毎年恒例の年の瀬市を開催します。しめ縄や花木はもちろん、弥栄肥育牛(しまね和牛)を販売します。

また、一年の感謝を込めて、日替わりイベントも計画中です。しまね和牛の試食販売や、お買い上げ金額に応じた米のプレゼント、親子での餅つき体験など現在企画中です。年末のきんさい市場にご期待ください!



教えて野菜作り!

2021年12月号



元々「晦日（みそか、つもごり）」については「三十日（みそか）」と書いていてその月の30日を意味する言葉であり、月末を意味する言葉となったようです。

12月31日は年内最後の晦日の日であることから「大晦日」と呼ばれるようになったそうです。大晦日はこれから新年を迎えるのにあたって、新年の年神様を迎えるための行事となっています。

家族で紅白歌合戦を見たり、年越しソバを食べるなどして、来年に向けての抱負を考える日にもなっていますよね。

最近では本来の目的が忘れられつつありますが、早くコロナ禍が落ち着き、来る年に向けての抱負が叶う年になると良いですね。



○野菜の出来を左右する 冬の畑管理を考えましょう!

畑にとって冬は、次の春に向け活動を緩やかにし、エネルギーを蓄える季節。

春からの野菜作りのために冬の畑管理はとても大切になります。

土の乾燥や凍結が起こりやすい冬には、何も野菜がないからといって畑をそのままにしていると土がダメージを受けてしまうことがあります。

寒さが本格的になる前に準備することで春に大きな違いが出てきます。

管理のポイントは大きく3つあります。

○まずは畑のそうじ

収穫が終わった畑には、トマトの茎やダイコンの葉、腐敗した野菜くずがたくさん出てしまいます。そのまま畑に放置すると、春に病害虫の発生の原因となってしまいます。さらに、野菜くずなどが多く残っている畑は、動物が安全な餌場と認識してしまい、鳥獣被害を引き起こす原因にもなります。野菜くずは畑からきれいに取り除きましょう。



苦土石灰

○土起こし

霜が降りる前に畑を深く起こしましょう。全面をよく耕して団粒（土壌の粒子の塊）の土にしていきます。土の塊は砕かず、そのままにしてください。冬の寒さにより、土中の水分が凍ったり溶けたりすることを繰り返し、徐々に細かく崩れていきます。このとき寒さに弱い病害虫が死んで、土の性質が良くなります。

雨の多い日本の気候では、ほとんどの土は酸性になってしまいます。

野菜の多くは弱酸性から中性の土壌に適していますので、苦土石灰を散布して耕すと土壌の酸度が調整されて病害を予防する効果があります。苦土石灰はカルシウムやマグネシウム等が含まれており、植物にとって重要な要素成分の補給になります。

散布量は1㎡あたり約200gほどですが、野菜づくりを続けている畑では約70~100gほどが適量です。

○堆肥散布

完熟堆肥を種まきや植え付けの1カ月ほど前に1a（30坪）あたり100kgほど入れておくことで土になじみやすく、土壌生態系も落ち着きます。土が固いと根が張れなくなってしまう、作物は栄養や水分を吸収できないため、作物は育ちません。

堆肥には有機物が多く含まれているため、微生物が有機物を分解し土がフカフカになります。水と空気の通り道ができ、根を張ることができます。



パーク堆肥（蘇生）

営農ポイント!

※今更でもないと思いますが、冬の間は野菜や雑草の成長も遅くなりますが、見えない土の中では微生物達は活動しています。春に向けて畑の片付けと準備をしていきましょう。



西部農林水産振興センターからのお知らせ

パイプハウス雪害対策

今年も雪が降る季節が近づいて来ました。パイプハウス等の施設については、島根県内でも毎年のように降雪による被害が発生しています。

気象庁が発表した11～1月の冬の天候の見通し（10月25日発表）では、気温は平年並みか低く、降水量は平年並みか多い見込みとなっています。近年は異常気象が原因と思われる災害が頻発していますので、気を抜くことなく、被害を抑えるためのできる限りの対策をしましょう。



今すぐ出来る対策例

①雪をスムーズに落とす

降雪時に被覆資材のたるみが出ないように、ビニペットスプリング、マイカ線等でピンと張り直しておく。

降雪時はハウスサイドの雪を取り除き、屋根の雪が落ちるようにする。

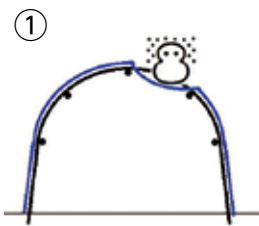
②中柱による補強…3m間隔に設置すると耐雪性が25kg/m²向上

中柱はパイプや木材、竹等を3～4m間隔で設置する。外れないように棟パイプに確実に固定する。

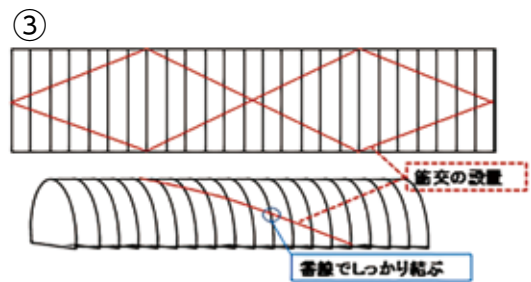
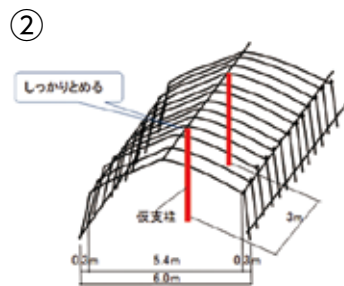
③筋交い補強…横倒れ防止(耐雪性2割向上)。

筋桁方向および間口方向の倒れを防止し、さらに不均等な積雪による横倒れを防止するなど、ハウス全体の耐力上昇につながる。筋交いの根元はしっかりと地中に埋め込む。

④その他：タイバーの取り付け、損傷部の補修等



マイカ線の張りによる、棟パイプと身元パイプの間に、雨や雪が貯まり、雪が滑落ちなくなる。一例



※ 記載内容は対策の一例です。お住まいの地域に合った対策が必要です。

☆対策時注意事項

- (1) ヘルメットを被り、滑りにくい靴を履き、転倒に注意しましょう。
- (2) 降雪時に見回りをするときは安全に注意し、必ず複数人で作業しましょう。
- (3) 積雪により倒壊する恐れのある施設には、近づかないようにしましょう。
- (4) ハウスの雪降ろし等を行う際には複数人で作業を行い、転落しないように注意しましょう。

西部農林水産振興センター農業振興部(TEL : 0855-29-5618)

女性部作品展開催

11月13日、いわみ中央女性部（徳田マサエ部長）は、いわみ中央地区本部研修室にて作品展を開きました。

当日、地区本部で農林産物品評会が開催されており、コロナ禍で活動を披露する機会が少なくなっている女性部へ作品展の場が提供され同日開催となりました。牛乳パックを使ったデコパージュの小物入れや米袋の手提げバッグなど多くの作品が並びました。

この作品展をきっかけに、手芸教室や家の光記事活用での作品づくりを通して部員同士の交流を深めることが出来ました。

徳田マサエ女性部長は「部員に会場に足を運んでいただき、元気な顔を見ることが出来た。多くの作品が並び女性部の絆を感じることが出来た。」と語りました。



11月の講義『ライフプランを考える』

11月4日、JA女子大学は「ライフプランを考える」と題した講義を行いました。当地区本部統括支店金融課の年金アドバイザー田村職員、投信アドバイザー岡田職員が講師となり公的年金・ライフプランについて学びました。

初めに学生それぞれが持参した「ねんきん定期便」のハガキの内容について説明を受け、公的年金の基礎知識についての話を聞きました。

公的年金は、私たち一人ひとりの生活を支える大切なものであると学びました。続いて今後の人生設計の実現に必要な資金についてシミュレーションを行い、資産のチェックポイントや見直しポイントのアドバイスを受けました。老後の生活費について考え、理想の生活を実現するための人生設計について考えるきっかけとなりました。「ハガキの見方を習って、年金がいくらもらえるか分かって良かった」「老後の資金計画に役立てたい」など感想がありました。

公的年金や投資信託について質問や興味がある方はいつでもJAへお声掛けください。



福祉事業の廃止についてのお知らせ

平素は、JAしまねいわみ中央福祉センターの運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、いわみ中央地区本部では平成12年に福祉事業をスタートさせて今日まで多くの組合員・地域の利用者の皆さまにご利用いただいていたところですが、JAしまねでは運営上の理由により福祉事業を廃止する方針となりました。

この方針を受け、いわみ中央地区本部では令和4年2月末に訪問介護事業・福祉用具貸与販売事業を、令和4年3月末に居宅介護支援事業を廃止することといたしました。事情をご賢察のうえ何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

長年に渡るご厚情に心から感謝申し上げます。

なお今後は利用者の皆様にご迷惑をおかけしないよう事業の引継ぎ等、誠意を持ってご対応させていただきます。



TEL 0855-3210960

お寺では各種のイベントを通じて地域とご縁を大切にしており、坐禅や精進料理の会には誰でも参加することができます。お近くに来られた際にはぜひともお立ち寄りくださいませ。

『平和の鐘』は、浜田市港町高尾山に1952年世界の恒久平和を願い建立され2015年に龍雲寺に移設されたものです。

三隅町芦谷にあります龍雲寺は、1382年(永禄2年)に建てられたと伝えられています。庭園や本堂、平和の鐘など見どころがたくさんあるので紹介します。



なつかしの風景「龍雲寺」
浜田市三隅町

年金相談会

1月20日(木)
三隅支店
午後3時から
午後7時まで

メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場	開催日	時間	会場
1月11日(火)	午前9時から午後3時まで	Aコープあさひ前	1月25日(火)	午前9時から午後3時まで	旭 旧市木事業所前
1月12日(水)	午前9時から午後3時まで	上府事業所	1月26日(水)	午前9時から午後3時まで	雲城出張所
1月13日(木)	午前9時から午後3時まで	波佐事業所	1月27日(木)	午前9時から午後3時まで	金城支店
1月14日(金)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前	1月28日(金)	午前9時から午後3時まで	江東事業所
1月24日(月)	午前9時から午後3時まで	三隅支店			

※天候によっては開始時間が遅くなる場合がございます。
ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立ち下さい!!

年末年始のご案内

通帳・キャッシュカード紛失の場合 【営業時間内は各支店・出張所にて受付】 0120-572-045	JAカード・クレジットカード紛失の場合 【24時間・365日受付】 0120-159-674
--	---

JA自動車共済ご加入の方へ

自動車事故の受付 (24時間・365日受付)	0120-258-931	自動車故障時の応急対応が必要な時は (24時間・365日受付)	0120-063-931
葬祭センター (虹のホールはまだ・みすみ)	(年末年始無休対応) 0120-222-532	江津葬祭会館	(年末年始無休対応) 0120-522-354

	12月24日(金)	12月25日(土)	12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)
産直きんさい市場 黒川店	年の瀬市 8:30~17:00						8:30~12:00	休業
産直きんさい市場 周布店	休業	年の瀬市 9:00~15:00				9:00~12:00		
地域交流プラザ まんてん	通常営業							7:00~19:00
道の駅 サンピコごうつ	年末セール 9:00~18:30					9:00~17:00	休業	

	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)~
産直きんさい市場 黒川店	休業					初売り8:30~	通常営業
産直きんさい市場 周布店						初売り9:00~	
道の駅 サンピコごうつ	休業		初売り 9:00~18:30	通常営業			

	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)
営農経済センター (浜田・江津・三隅・金城・弥栄・旭)	通常営業			休業			通常営業	
資材注文センター 配送	通常配送	休業					通常配送	
平和街給油所	通常営業			17:00まで 営業	休業		8:00~17:00	通常営業

店舗・ATM	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	
支店・出張所各窓口	通常営業	営業をお休みします					通常営業
浜田支店		9:00~17:00					
シティパーク浜田		9:00~17:00	休止します	9:00~17:00			
浜田医療センター		休止します					
浜田西支店		9:00~17:00					
長浜事業所		9:00~17:00	休止します				
美川事業所							
浜田東支店		9:00~17:00					
上府事業所		9:00~17:00	休止します				
江津支店		9:00~17:00					
Aコープごうつ		9:00~17:00					
江東事業所		9:00~17:00	休止します				
江津西支店		9:00~17:00					
三隅支店		9:00~17:00					
虹のホールみすみ前		9:00~17:00					
金城支店							
波佐事業所	9:00~17:00	休止します					
雲城出張所							
弥栄支店	9:00~17:00						
旭支店							
市木	9:00~17:00	休止します					

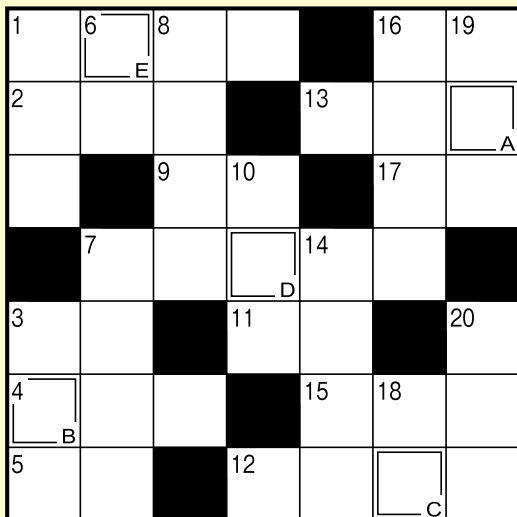


当地区本部以外のJAしまねATMについては、ATMコーナーにより営業日、営業時間が異なります。詳しくはJAしまねHPをご覧ください。



二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ① オイルショックともいわれる——危機
- ③ 分度器で測ります
- ⑥ 栗の実のトゲトゲ
- ⑦ 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑧ 遊園地で——コースターに乗った
- ⑩ おでんに添える黄色い薬味
- ⑭ 年下の女きょうだいのこと
- ⑯ 屋外で行うことも多い教科
- ⑰ ミカンのものは手でむけます
- ⑱ おしゃれな——でランチを楽しんだ
- ⑳ 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

ヨコのカギ

- ① 1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- ③ 下手な鉄砲も——撃ちや当たる
- ④ 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
- ⑦ これが三つで三振
- ⑨ 土を盛り上げて作ります
- ⑪ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬ 果物——を使ってリンゴをむいた
- ⑮ 遠回りをする
- ⑯ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑰ やっぱり自分の——が一番落ちて着くなあ

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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
J Aしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2022年1月7日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「プレゼント」



川柳の広場

最優秀賞

あちこちで平熱ですと今日も無事

出雲市 大福 利彦様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

（評）コロナ禍の中、入り口で迎えてくれる体温計。「平熱です」の連呼に、思わず健康の有難さを感じます。

優秀賞

老いた今ちゃん付けて呼ぶ友が好き

浜田市 岩本 静代様

茶処に住んで至福の菓子つまむ

出雲市 野中 花蓮様

過疎の町赤子の声が光注す

出雲市 青山 孝子様

佳作

また逢おう言った友達先に逝き
コロナ禍の咳ひとつにも気を遣い
寄り添って虹色描き夢を追う
津田かぶの名産吊す風物詩
犬嫌い犬も知って吠えたてる

出雲市 松崎 幸子様
雲南市 小林多美子様
江津市 湯浅志津子様
出雲市 小白金房子様
安来市 斎藤美重子様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」1月号 定価922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）1月号は俳句を募集します。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、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。

知って得する！ 農業者年金



終身年金で
安心！

詳しくは… 農業者年金基金 検索 <https://www.nounen.go.jp>

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる **「終身年金」** です！

一定の要件を満たす方には、

月額最大 **1万円の保険料補助**

加入で大きな節税効果！

保険料は **全額社会保険料控除の対象**

※農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」
の3つの要件を満たしている必要があります。
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



全国の旬のおいしさをお届けする JAグループの頒布会

旬鮮倶楽部

旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けする
JAグループの頒布会です。

年1回のお申込みで、毎月カタログから
お選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。



果物、野菜、お肉といった
国産農畜産物や、
それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、
全国各地の名産品やお花も取り揃えています。

旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分楽しむ、
お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、お問合せ、お申込みはお近くのJAへお問合せください。

材料 (4人分)

- 豚ロース肉…………… 350 g
- A 片栗粉…………… 大さじ2
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 玉ねぎ…………… 1玉
- しめじ…………… 1株
- 赤ワイン…………… 200cc
- B ケチャップ…………… 大さじ3
- 中濃ソース…………… 大さじ1
- 味噌…………… 大さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- ブロッコリー…………… 1株
- ミニトマト…………… 4個



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、色よく塩茹でにする。
- ③ビニール袋に片栗粉と豚肉を入れ、空気が入った状態で袋を閉じ、上下に振って、片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の豚肉を入れて、両面色よく焼き、取り出しておく。(中まで火が通ってなくても良い)
- ⑤④のフライパンに玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。(茶色く色づくまで炒めると味に深みが出る)
- ⑥⑤にBと豚肉を加え、沸騰したら弱火にして時々混ぜながら、水気が少なくなり、トロミがつくまで煮込む。
- ⑦味をみて塩こしょうで味を整え、皿に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添えたら完成。

豚肉の赤ワイン煮込み



コメント

- ・豚肉に片栗粉をつけて一度下焼することで、豚肉のうま味を閉じ込めます。
- ・赤ワインで煮込むとワインに含まれるタンニンが肉のうま味を引き出します。
- *アレンジ*
- ・豚ロース肉をヒレ肉やスペアリブに変えても美味しくできます。(スペアリブの場合は下焼をしっかりする)
- ・マッシュポテトを付け合わせにしても、お肉とよく合います。
- ・しめじをマッシュルームや舞茸、しいたけ等に変えても美味しくできます。

豆腐で伊達巻き卵



材料 (1本分)

- 絹ごし豆腐…………… 300 g
- A 卵 (M) …………… 4個
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- 白だし…………… 大さじ2
- ◆準備するもの
- キッチンペーパー
- ホットキス
- クッキングシート
- ミキサー
- オーブントースター
- 巻きす・輪ゴム

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2～3分茹でて、キッチンペーパーを広げたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②ミキサーに①の水切りした豆腐とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ③クッキングシートを折って、ホットキスで角を止め、約20cm × 25cm × 2cmの流し箱を作る。
- ④オーブントースターの天板に③の流し箱を置き、②を流し込み15分焼く。
- ⑤④が熱いうちに表面を下にして巻きすにのせ、クッキングシートをはがす。
- ⑥手前に切込みを数本入れ、そこから巻きはじめ、巻き終わったら巻きすを輪ゴムで留めて立てて冷ます。
- ⑦冷めたら好みの厚さに切って完成。



コメント

- ・巻きすで巻く時、きつく巻き過ぎると水分が出てパサつきやすくなります。優しく巻いてください。
- ・オーブンで焼く時は180度で15分焼きます。(表面が焦げそうになったらアルミホイルをのせて焼く)
- *アレンジ*
- ・焼き過ぎた場合は、表面を上にして巻くと焦げ目が内側に入り、ごまかせます。
- ・巻きすぎない場合は、クッキングシートで巻き、シートと輪ゴムの間に竹串を8本等間隔に入れて冷やしてください。

健康散歩 足湯のススメ

JA島根厚生連

めっきり寒くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。散歩をすると近所の足湯の湯気に誘われて、ちょっと寄り道をしてしまいます。今回は、足だけ気軽に浸かれる足湯のススメです。

足湯とは、読んで字のごとく「足をお湯に浸ける」ことです。簡単ですが、単に足を温めるだけでなく優れた全身効果があります。

まず、全身の血行を良くすることで体内の新陳代謝を高める効果です。血液には栄養や酸素のほか、代謝によって産生された老廃物も混じっています。これらの老廃物は尿や汗として排出されますが、血行が悪くと排出されずに血液中に残り、重力によって足にたまりやすくなります。たまった老廃物は更に血行を阻害するという悪循環に陥ります。冷え症の人に足のむくみや便秘症状の訴えがあるのを聞いたことがあると思いますが、原因はここからきているのです。次に、免疫力を高めるといった効果です。足湯を行うこと

でがん細胞を殺す作用がある「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」を活性化させるという報告もあります。

更に、足を温めることで自律神経を癒し、疲労回復やリラクゼーション効果があることはご存じのとおりです。膝下しかお湯に浸けないので、のぼせにくく、心臓にかかる負担が少ないこともメリットですね。ただし、効果を期待して浸かりすぎるとかえって体は疲れてしまいます。足が温まり少し汗ばむ程度が効果的です。

最近では、ドライブや観光の小休憩に「ちょっと一息」できるような足湯を設けるところが増えました。家庭でも手軽に足湯ができるフットバス用の商品も出回っています。年末にむけて忙しい体を足から癒してみたいかがでしょうか。



【編集後記】 今月の特集で紹介している「ごはんのお供」。皆さんがおススメのお供は何ですか? 私は毎朝お米を食べるので、色々なお供を探してはお気に入りの発見を楽しんでいるのですが、今回は知らなかったお供も登場し、ぜひ買って食べてみよう、今からワクワクしています😊! ぜひ参考にしてください、とっておきの「ごはんのお供」と一緒に、お米を食べるきっかけとなると嬉しいです☺️(安)

