

2019

12

December Vol.45

JALしまねびより

今月の特集 島根のいいもの再発見!! 「浜田市 菌床しいたけ」 いわみ中央地区本部



棚田まつり
(三隅町 室谷)

Naomichi



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

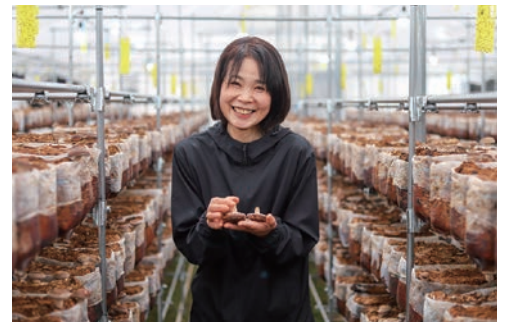
浜田市 菌床しいたけ

12月は、いわみ中央地区本部。浜田市で、菌床しいたけ作りに取り組む岩倉純子さんにお話を伺ってきました。



山あいに位置する浜田市旭町。長年ここで市役所の職員として働いてきた岩倉純子さんは、1年半前に職場を早期退職し菌床しいたけの栽培を始めました。退職する前からアスパラを作ったりと元々農業には関心があった岩倉さん。市役所ではずっと庶務の仕事をしていたのですが、ある時、農業振興に関わる部署へ異動になり、産直の担当になったことがきっかけです。まず農業に興味が出てきました。それから勉強も兼ねてJAの営農塾を受講し、農業の技術や基礎知識をつけていくうちに本格的に農業を始めよ

いずれはやりたかった 念願の農業



お話を伺った岩倉純子さん。

うと決意。ちょうど色々なタイムリングが重なった時期に農業一本の生活をスタートさせました。

しいたけ栽培は 思ったよりも力仕事が必要

しいたけを選んだ理由は、目に見えて成長するのがわかるので楽しそうだったから。当時、周りの人から「しいたけは良いよ、きれいだし楽だよね、やりんさいや」という話を聞いていましたが、いざ始めてみると思っていたより力仕事が多かったそう。ハウスは業者が建ててもらいましたが、菌床ブロックを置く棚は周りの人たちにアドバイスをもらって作ってもらった。



ハウスには現在2,400個の菌床ブロックが並んでいる。

をもらいながら自身で作りました。長いパイプを自分で決めた幅にカットし、一本一本組み立てていきます。それを運ぶのがとても重く、女性にとってはは大仕事です。その作業を幾度と繰り返し、何とか2,400個のブロックを置く立派な棚を完成させました。また、菌床は1年で栽培が終わるので、その都度新しいブロックへの入れ替えが必要となります。「聞いていた話と違うし、思ったよりも大変」と苦笑いする岩倉さん。どのようにしてしいたけを栽培しているのでしょうか。

温度・湿度の管理が最重要

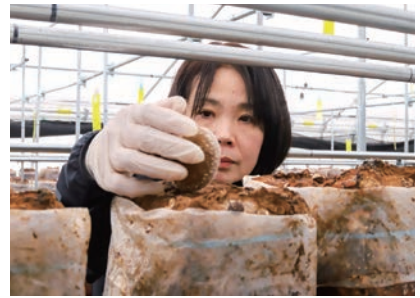
毎年1月〜3月の間に、「旭町菌床椎茸製造施設部会」からすでに種菌を植えてあるブロックを購入し培養施設に運びます。そこで8月ごろまで菌を培養させます。最初は、真っ白なブロックですが、そのまま置いておくと褐変といって茶色くなっていきます。その際に一つずつ向きを変え、菌が全体に回るように動かします。その後、被せている袋をカットし酸素を流入させます。しいたけは気温が下がった時に衝撃を受けると

発生してしまうので、お盆前には培養させたブロックをすべて栽培用ハウスに移動させます。

それからは、発生準備が整う10月ごろまで約2ヶ月置いておきます。特に温度の管理は大変で、岩倉さんのハウスには冷房がないため暑い時期には菌床が傷まないように水をかけたり風を送ったりする作業をしながら、夏場以外は



このように裏側の膜が切れてしまうと見た目が悪くなるので、湿度の管理にも注意しなければならない。



一つ一つ丁寧にしいたけの様子をチェックしながら収穫する。

ハウス内の温度を日中18℃、夜間12℃に保ちます。いよいよ発生の時期になると水をかけるなどして刺激を与え、しいたけを発芽させます。その際、ハウス内が乾燥するとしいたけの表面がバリバリになり、裏側の膜が切れやすく、見た目の悪いものに成長してしまうので湿度にも十分気を遣います。

こうして、温度、湿度に細心の注意を払いながら大事に育てていき、やっと収穫の時を迎えます。

とにかく楽しい！ 毎日、しいたけ栽培に夢中

最初は、生えたものを収穫すれば良いと思っていましたが、栽培をしていくにつれ「やっぱり良いものを出したい」という思いが強くなり、毎日ハウスに行き、付きっきりで管理をする岩倉さん。「良いもの」とは、形がまん丸で裏側の膜が切れていない状態。普段からしいたけの様子をしっかりと見ていないと絶対のタイミングを逃してしまいうので、時間の許す限りハウスにいます。秋から冬にかけて出荷のピーク時は、朝6時半から収穫、袋（パック）

ク）詰めをして、9時半の集荷時刻に間に合うよう作業を進めます。おかげで、プライベートの時間や掃除をする時間もなかなか取れません。それでも、「しんどいとは思いません。楽しいです！」と笑顔を見せる岩倉さん。しいたけ栽培をやっている良かったことは、やはり採れたての新



専用のスケールでサイズを選定。穴から落ちないところでサイズが決まる。

鮮なしいたけをすぐに食べられること。自分で栽培を始めるから、改めてしいたけの美味しさを実感しています。おすすめの食べ方は「しいたけステーキ」。フライパンにオリーブオイルとんにくを入れ炒め、しいたけを焼き、塩を振って少し蒸したら、最後に醤油をひと回し。これが本当に絶品で、いくらでも食べ



「休みはありませんが、楽しいです」と語る岩倉さん。

られるのだそう。

現在、栽培を始めて2年目。まだまだ手探りの状態で毎日試行錯誤を重ねていますが、家族の理解のもとで念願の農業を楽しんでいる様子。将来的には、ご主人に手伝ってもらいながらさらに収量を増やしていき、美味しいしいたけを皆さんに届けたいと考えています。



地元の産直には、朝採れの新鮮なしいたけが並ぶ。

菌床しいたけ 一口メモ

浜田市旭町では昔からしいたけが振興作物として作られてきました。菌床しいたけの生産者は以前より減少しましたが、ここ2年間で4名も新規生産者が増え、かつての活気を取り戻しつつあります。菌床しいたけは原木しいたけに比べ、匂いやクセがないので誰でも食べやすいという特長があります。さらに、生で流通することが多いので肉厚でジューシーな味わいを楽しめます。肥料や農薬などは一切使用していない、安心安全なしいたけをぜひご賞味ください。



産直へようこそ!!

可成り産地が広い地域の特産品「JAきんさい」
 島根県内の産直店舗を「紹介」します。



誰でも確認できる生産履歴で「安全・安心」を実感

産直きんさい市場黒川店は、浜田地方の地産地消の拠点の一つとして、そのほぼ100%が地元生産者による季節の農産物を扱う人気店だ。

同店舗が何よりも重視するのは、商品が「安全・安心」であること。そのために様々な取り組みで安全・安心を徹底する。その一例として、生産者の代表と行政からなる品質管理委員会を組織していることがあげられる。委員会では毎月、利用者からの意見やクレームに全て目を通し改善を図るとともに、それらの情報を全体で共有化するため、出荷会員へ会報誌で提供している。また独自で抜き打ちの農薬検査を実施するなど、そのこだわりは徹底している。

同産直では昨年3月に農産物の栽培履歴を確認できるシステムを導入し、店内商品に貼ってあるバーコードを読み込ませると、その商品の農薬使用状況などが表示されるというもの。誰でも使用することができ、またそうした環境を作ること



年の瀬に向けて、人気の切花を豊富に用意



管内で作られたジャムが並び、ジャムコーナーは充実の品ぞろえ

全・安心を来店者へPRしている。

菊などの切花が年間を通して売れ筋だが、梨、西条柿、ピオーネ、イチジクといった管内で育った果実類も人気。これからの季節は白菜やキャベツなど葉物類のほか、昨年は不作だったサトイモの出来がよくオススメだという。お盆と年末限定で弥栄肥育センターの和牛肉も販売される。

同産直では、2年前からfacebookで情報を発信している。本日のおすすめ商品や季節ごとの初物入荷情報など、定期的な情報発信で、全世界へ浜田の旬をアピールする。



facebookで旬を発信！
 気になる方は要チェック！

店名：産直きんさい市場 黒川店
 所在地：島根県浜田市黒川町3741番地
 TEL：0855-22-8827
 営業時間：8:30～18:00（11月～3月は17:00）
 定休日：年末年始（12/31～1/5）、
 日曜日（1月～3月）



JA
自己改革
実践中

JAグループ島根

JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介



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

西森さんは邑南町で花卉栽培（施設）を中心に農業経営をしています。

平成26年に邑南町が主催している農業研修生（おーなんアグサポ隊）として、広島県から邑南町に移住し、3年間の研修を経て、平成29年に邑南町で就農しました。花卉を専門とし、春と秋は露地野菜の葉物を組み合わせて農業を営んでいます。

地域住民と交流を図りながら農地を確保し、平成29年にJAしまね農業振興支援事業施設等整備支援を活用しハウス2棟を整備。現在施設内ではトルコキキョウを栽培しており、島根の花品評会で受賞するなど活躍されています。露地では、サニーレタス、広島菜などの栽培に挑戦し、盆出荷のケイトウ栽培にも取り組んでいます。

今後はハウスの増棟や経営面積の拡大を図り、様々な花卉栽培にも挑戦しつつ、地域と一体となって営農に従事していきます。

にしもり
邑南町 西森
ひろたか
浩隆さん



JA YOUTH

一所懸命 青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟は、浜田市と江津市の若手農家で構成され17名の盟友がいます。管内は、兼業農家が多く高齢化が進み60歳以上の農家が6割以上を占めており、農業青年者と呼ばれる農家が少ないのが実態です。

そんな中でも、地元農産物のPRのため、昨年より盟友が栽培したイチゴやブルーベリー、西条柿などを使用したスムージーを管内のイベントで販売を始め、好評を得ています。

また、今年は、地域の公民館や管内の小学校へ「こんにやく作り」の出前授業に講師として出向いています。このように地域との連携の中で、次世代を担う子供たちへの食農教育活動や地域交流の輪が更に広がることを願いながら、今後も積極的に活動をすすめていきたいと思えます。



雲南

飯南で幻の花 ショウガが開花！

大阪から1ターンし、飯石郡飯南町でショウガを育てている辻野潤さんのハウスで、食用のショウガが開花しました。「幻の花」と呼ばれることもある希少な花で、島根県農業技術センターは「熱帯原産のショウガに日本で花が咲くのは非常に珍しい」と話します。

つぼみを発見した辻野さんはこの機会を飯南町のPRにつなげようと、湿度や地温に気を配りながら管理して開花させました。辻野さんは「この花をきっかけにして飯南について知ってもらいたい」「他産地に負けないショウガ産地を目指したい」と意気込みを語りました。



開花を喜ぶ辻野さん（左）と雲南地区本部の福岡達也職員

くにびき

中国・四国JA青年大会 上山根盟友が優秀賞！

くにびき青年連盟の上山根有史盟友（東出雲）が11月6日、香川県高松市で開かれた「令和元年度中国・四国JA青年大会」に、島根県代表として出場し、優秀賞に選ばれました。

上山根さんは、8月の島根県JA青年大会で、各組織の盟友による農業経営や青年連盟活動に対する希望や意見などを述べる「青年の主張」の部で最優秀賞に選ばれ、県代表として今大会に出場。各県から9名の代表も参加し、自身の農業への思いを語りました。

上山根さんは「農業のスター選手を目指して！」と題して、約3年間のサラリーマンを経て就農した経緯を説明。父親が立ち上げた「マルカミ農縁株式会社」の年商を1億円にすることや青年連盟活動を通じて、若い世代で地域農業を発展させることを目標に掲げ、みんながあこがれる農業のスター選手を目指すことと結びました。

審査員からは「地域農業や青年組織を引っ張るリーダーになるという決意が伝わる発表だった」と評価。上山根さんは「最優秀賞を取れなかったことは悔しいが、この経験を今後に活かしたい」と話しました。



隠岐

グラウンドゴルフ大会で熱戦

隠岐地区本部は、11月16日（土）、隠岐の島町総合グラウンドで、地域の活性化を目的に第1回JAしまね隠岐地区本部グラウンドゴルフ大会を開催しました。大会には地域の愛好家ら44人が出場し、第1回大会にふさわしい熱戦を繰り広げました。

選手は日頃から練習していることもあり、16名の選手がホールインワンを達成するなど随所に好プレーが見られ、競技は基本的に個人プレーでしたが、顔見知りの方が多いこともあって、和気あいあいと声を掛け合いながら、笑い声があちこちで聴こえ、地域間交流の場にもなりました。

表彰式では、優勝者となった隠岐の島町大久の吉山敏子さんに優勝カップが授与され、盛会のもと閉会となりました。

大会長の佐々木賢治本部長は、「引き続き地域の活性化に寄与していきたい。」と話し、隠岐の島町グラウンドゴルフ協会からは「引き続き大会を開催してほしい。」と要望がありました。



やすぎ

地域と児童がサツマイモ収穫！ 栽培交流を通じて食農教育

安来市伯太町の新田谷地区で10月28日、地元の安来市立赤屋小学校の1・2年生12人ととのサツマイモ収穫が行われました。同地区では国の多面的機能支払交付金を利用し使用されなくなった畑で、毎年同校の児童とサツマイモを栽培しています。今年は苗1,500株を植えつけており、この活動が子どもたちとの交流や食農教育にも繋がっています。

当日は、同地区の住民10人とJAしまねやすぎ地区本部の職員2人がサポートし、児童が5月に定植した150株のサツマイモを中心に収穫作業を行いました。はじめに児童はツル刈りから行い、その後土に埋まっている大きなサツマイモを次々と収穫し「たくさん大きなサツマイモがとれた」と児童は笑顔をみせ楽しんでいました。



斐川 そば脱穀、唐箕で選別

11月6日、斐川地区本部が管理する約5aの圃場で、今年の8月に播種を行い10月に収穫を行ったそば「出雲の舞」の脱穀・選別作業を行いました。くらしの活動事業の一環として同地区本部が企画し、そばの栽培に興味を持つ組合員7名が参加しました。

町内でそばを生産している糸賀充さんに手ほどきを受けながら、脱穀機で脱穀したそばの実を、昔ながらの唐箕（とうみ）を使って選別していきました。糸賀さんは「今年は土寄せをした時期も良く、しっかり成長してたくさんの実をつけている。どのくらいのそば粉になるか楽しみ」と話していました。参加者も「次はいよいよそば打ち体験。自分たちが育てたそばを打つのも楽しみだし、口に入れるのも楽しみです」と期待を込めていました。



石見銀山 温泉津町秋期子牛共進会

大田市の温泉津町和牛改良組合は10月29日、温泉津町の井田共進会場で、第40回温泉津町秋期子牛共進会を開催しました。12頭の子牛が出品され、育成改良の成果を競いました。

同組合の森德行組合長は「11月18日の石東連合子牛共進会の予選を兼ねている。みんなで切磋琢磨し頑張っていきたい」と語りました。

J Aしまね石見銀山地区本部の山崎辰次常務理事本部長は「40年の長い取り組みに敬意を表す。J Aとしてもさらなる畜産振興を図っていきたい」と語りました。

審査の結果、吉田淳一さんの「ゆき」号が首席、森德行さんの「はなこ」号が次席に輝きました。

吉田淳一さんの「ゆき」号については、発育が良好で、体上線の強さも非常に良いと評価されました。



首席「ゆき」号と吉田さん

隠岐 どうぜん J A感謝祭を開催

当地区本部で初の総合イベント「J A感謝祭」を11月10日（日）に開催しました。隠岐島前地域の4 J Aが最終合併して20年目、J Aしまねが誕生して5年目、また、平成から令和へ改元となった節目の年に、組合員・利用者・地域の皆様へ感謝の意を込めて企画しました。午前中は地区本部敷地内で、直売農家の野菜果実や県内野菜、島根和牛肉、J A農産加工場の餅・赤飯などを販売したほか、足立石材(株)の墓石相談会を行いました。屋内では、J A女子講座の活動写真の展示とニホンミツバチの蜜蝋を使用した「リップクリームメイド講座」を開講しました。紅白餅・ポップコーン・鍋汁サービスやくじ引抽選会に、先日の県種畜共進会でグランドチャンピオンに輝いた海士町・戸鳴豊氏の飼養牛「ふく」号も雄姿を見せるなど、活気に満ちました。午後からは別府至誠館に場所を変え、雲南市を拠点に活動する「劇団おばば座」の公演と地元「民謡しげさ会」の隠岐民謡と踊りが披露されました。日本晴に恵まれ、500名余が参加する盛大な「祭り」となったことに厚くお礼申し上げます。



出雲 柿直売所まつり開催 日頃の感謝を込めて地元でP R

J Aしまね出雲平田柿部会は11月9日、10日の両日、出雲市平田町の野菜集荷所で「ひらたの柿直売所まつり」を開きました。毎年恒例の柿の種飛ばし大会、柿の積み上げ大会など参加型イベントを多数開催。試食コーナーも設置し、来場者はいろいろな種類の柿を食べ比べながら買物を楽しみました。

同部会は90戸、58ヘクタールで「西条」「富有」「伊豆」「太秋」などを栽培しています。選果場から直送される柿や、「あんぼ柿」「柿の葉茶」などの加工品を販売し、平成29年にはネット販売も始めました。営業は10～12月下旬までで、毎年この時期には隣接する倉庫を利用し直売所まつりを開いています。

まつりの司会を務めた同部会の常松修さんは「日頃のご愛顧への感謝を伝えるとともに、特産『ひらたの柿』をP Rする目的で開催しています。今年は天気にも恵まれ、出だしから大盛況でした」と話しました。



柿積み大会に挑戦する来場者

西いわみ

青パイアを健康づくりイベントで紹介

パイア栽培を手掛ける「農事組合法人とよた農産（代表理事組合長松本要）」は11月17日、益田市の健康づくりイベント「健康ますだ市21フェスティバル」の珍しい野菜や果物を紹介する企画に協力し、青パイアを提供しました。

会場ではパイアの木を1本丸ごと展示して紹介したほか、果実を使った料理の試食もあり、珍しさも手伝って来場者の注目を集めました。

パイアは、同法人が他県の栽培地に研修に向き、水田転作作物として取り入れ、現在は20本余りを露地で栽培しています。

青い果実を「青パイア」として市内のスーパーやAコープ店の産直コーナーで販売するほか、葉っぱもパイア茶として販売中です。



島根
おおち

鴨山駕籠かき大会出場

島根おおち地区本部邑智支店は、11月10日に美郷町で開催された産業祭みさとふるさとまつりのメインイベントである第37回鴨山駕籠かき大会「仮装の部」に出場しました。

この大会は、4人もしくは5人1組で参加し、ゴールまでのスピードを競う「競技の部」と駕籠の装飾などアイデアを競う「仮装の部」があり、駕籠に40kg程度（女子チームの場合は20kg程度）の肥料袋を乗せ（「競技の部」のみ）、駕籠を担ぎおよそ2キロを走ります。邑智支店では、第1回大会から出場し、37年連続で出場しています。

今回の駕籠は『宇宙戦艦ヤマト』。邑智地区の職員が業務終了後に集まり、約1ヵ月かけて長さ約3m、高さ約1mの戦艦ヤマトを作り上げました。大会には、町内外から18チームが参加し、古代、デスラーなどに仮装した職員が駕籠を担ぎ、沿道のあたたかい声援を受けながら走りきり、仮装の部で第2位を受賞しました。



本店

令和元年度子牛共進会を開催

●西部地区子牛共進会

10月25日に西部家畜市場で令和元年度西部地区子牛共進会を開催し、西部地域（いわみ中央・西いわみ地区本部管内）から選抜された肉用雌子牛18頭の出品がありました。

審査の結果、最優秀賞には益田市（株）田原牧場の出品牛「みふひこ号」が選ばれました。



最優秀賞に選ばれた
（株）田原牧場の出品牛「みふひこ号」

●島根中央子牛共進会

11月15日に島根中央家畜市場で令和元年度島根中央子牛共進会を開催し、東部地域（くにびき・やすぎ・雲南・出雲・斐川地区本部管内）から選抜された肉用雌子牛40頭の出品がありました。

審査の結果、各区の優秀賞首席は1区 安来市 倉井公子さん出品牛「ひみさくら号」、2区 雲南市 岡田明さん出品牛「たかやす号」が授賞し、グランドチャンピオンには倉井公子さんの「ひみさくら号」が選ばれました。



グランドチャンピオンに選ばれた
倉井さんの出品牛「ひみさくら号」

いわみ
中央

秋！今年も開催！ JAの浜田西支店“秋の収穫祭”

浜田西支店では支店ふれあい活動の一環として、支店運営委員会で協議し、今年で4回目となるJAの浜田西支店“秋の収穫祭”を11月16日に開催しました。地元農産物PRを目的として管内生産者の新鮮で安心・安全な農産物等を販売し、当日は晴天にも恵まれ来場者も多く、大量の農産物も午前中ではほぼ完売となりました。またJAの日頃の感謝を込め「豚汁」の無料提供や、「柿の種飛ばし記録会」を行い会場は賑わいました。LAコーナーでは「JA自動車共済保障診断」窓口を設けPRし、また地域貢献活動として来場者全員に「JA共済反射タスキ」他、JA粗品と信用・共済チラシを添え配布し「交通安全」について再度意識して頂きました。

最後に、開催にあたり支店運営委員による協力に大変感謝しています。また職員も一丸となって取り組み「チーム浜田西」がより団結したと感じました。



タテのカギ

- ①「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
- ⑥夫の配偶者です
- ⑦生まれたばかりの赤ん坊のこと
- ⑧ゆっくりつかって「極楽、極楽〜」
- ⑨剣や弓矢、大砲などのこと
- ⑪首の後ろ側の部分
- ⑬——をのんでなりゆきを見守った
- ⑭刑事を意味する俗語
- ⑮お酒は飲めない体質です
- ⑯こたつに似合う果物
- ⑰♠の記号で表すことも
- ⑲だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します

ヨコのカギ

- ①元日の寺社が混雑する理由
- ②霊峰も銀峰もこれです
- ③バイオリンやビオラより大きな弦楽器
- ④魚偏に里と書く魚
- ⑤破(わ)れ鍋にお似合いです
- ⑧——ニタカニナスビ
- ⑩擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
- ⑫浅草寺の表参道にある——商店街
- ⑬今より前の時点
- ⑮てこの——を利用して重い物を動かした
- ⑰グーとパーではパーの方が
- ⑲英語ではkingと言います

二重マスの文字を A～D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

答え

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

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 〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係
2020年1月6日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆ 「クリスマス」

テ	ブ	ク	ロ	カ	ラ
ア	ロ	マ	セ	ス	ジ
ミ	ツ	ユ	キ	オ	
ク	ス	リ	ユ	ビ	
ハ	キ	ネ	シ	カ	
ガ	マ	ン	カ	ヨ	イ
キ	リ	モ	ス	ク	ワ

・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。

けんこうさんぽ 健康散歩

ノロウイルス対策

JA島根厚生連

毎年、冬になると流行しやすいノロウイルス。抵抗力の弱い高齢者や小さな子どもがかかると、重症化することがあるので、「かからない」ための対策が必要です。

ノロウイルス感染症の経過

- ①感染——<感染が起こりやすい状況>
 - ・汚染された食品（生や十分加熱されていないかきなどの二枚貝）を食べた可能性がある。
 - ・周囲にノロウイルスに感染した人がいる。
 - ・ノロウイルス感染症が流行している。
- ②潜伏期間(24～48時間)——ノロウイルスが小腸で増加します。
- ③発症——<現れる症状>
 - ・吐き気や嘔吐（嘔吐から始まるケースが多いです。）
⇒嘔吐は突発的で噴水のような嘔吐が特徴的です。
 - ・下痢（血便は出ません。血便の場合はほかの原因を疑います。）
※発熱、筋肉痛、頭痛を伴うこともあります。
- ④回復——発症後1～2日で自然回復します。
※高齢者や乳幼児など抵抗力の弱い人は、症状が長引き重症化することもあります。
ノロウイルスに感染すると、嘔吐や下痢でつらい思いをするだけでなく、周囲の人、特に重症化しやすい高齢者や小さな子どもに感染を広げてしまうリスクがあります。

☆感染しない対策をしましょう!!!

- 「手洗い」がすべての基本
よく泡立てたせっけんと流水で30秒ほどかけて、丁寧に洗いましょう。せっけんがウイルスが死滅するわけではありませんが、せっけんに含まれる界面活性剤の作用によって、手に付いた汚れやウイルスが流れ落ちやすくなります。特に調理や食事の前、トイレ、おむつ交換、嘔吐物の処理のあとなどは、洗い残しがないように時間をかけて洗いましょう。
- ノロウイルスによる食中毒を防ぐ
ノロウイルスは熱に弱く、85～90℃で90秒間以上加熱すると死滅します。食品は中心部まで十分に加熱し、作り置きしたものは食べる前に再加熱してください。
- 外出先での注意
ノロウイルス流行期の外出時に注意したいのは、公共のトイレを使う場合です。便器のふたや便座、レバー、手すり、ドアノブなどにウイルスが付着している可能性も考えて、使用後は丁寧に手を洗うことが大切です。

いつでも、どこでも、ぜひ感染症対策を、さっそく今日から始めましょう!!!



安全・安心届けます

出雲で採れるうまいもん

「かあちゃん ブロッコリー」



※写真は「出雲フォルテ」



JAしまね出雲ブロッコリー部会
部会長 稲田 輝夫さん

生産者インタビュー

今月は灘分地区で「かあちゃんブロッコリー」を春作45アール、秋冬作1・3ヘクタールで栽培するJAしまね出雲ブロッコリー部会の稲田輝夫さんにお話を伺いました！

——ブロッコリーの栽培について教えてください。

ブロッコリーは、3月から定植を始めて5〜6月に収穫する春作と、8月から定植を始めて10月中旬〜翌年3月に収穫する秋冬作があります。出雲ブロッコリー部会が栽培する「かあちゃんブロッコリー」は、排水対策として高畝(うね)栽培をするのが特徴で、植える間隔が広くなるため日当たりが良く、品質の良いものができます。

——部会の取り組みについて教えてください。

出雲ブロッコリー部会が栽培する「かあちゃんブロッコリー」は、高品質で市場からの引き合いが強く、出荷量を増やしていくことが今後の課題です。平田地区を中心に栽培していますが、昨年、JAが出雲西部集荷所を建設し、出雲

地区でも集荷が始まりました。新たに設立した出雲ブロッコリー部会出雲支部には若手の生産者も多く、部会が活気づいてきています。また、今年度は製氷機の導入による氷詰め出荷が始まり、品質が今まで以上に保持できるようになりました。市場からの評価も良く、単価にも反映されています。

——機能性成分を多く含むブロッコリーの出荷が始まりました。

「スルフォラファン」という成分を通常より多く含むブロッコリーで「出雲フォルテ」という名前で販売します。見た目は従来品種とほぼ同じですが、機能性成分が多いことに加え、味も濃くて甘みが強いと感じています。差別販売により所得向上につながれば、生産者にとっても励みになります。これを起爆剤に新規の生産者が増えてくれると嬉しいです。

——最後に「かあちゃんブロッコリー」のPRをお願いします。

今年の秋冬作は、前半は出荷が少ないときもあり心配しましたが、現在順調に出荷されています。安全・安心な「かあちゃんブロッコリー」がたくさんできていますので、ぜひ皆さん食べてください！



ブロッコリーの栽培

出雲のブロッコリー部会は、昭和63年に設立され、平成2年には販売額が1億円を突破しました。その頃から、全国に売り出すにはインパクトのある名称が必要と考え、当時はおかあちゃんたちがブロッコリー生産の中心を担っていたことから「かあちゃんブロッコリー」と名付けられました。

J Aしまね出雲ブロッコリー部会では、現在80人の生産者が春作17ha、秋冬作44haで「かあちゃんブロッコリー」の栽培に取り組んでいます。

スーパーブロッコリー「出雲フォルテ」出荷開始!

J Aしまね出雲地区本部管内で、新品種のスーパーブロッコリーの出荷が11月下旬から始まりました。抗酸化作用、解毒作用があるといわれる「スルフォラファン」を従来品種の2.5〜3倍(収穫時)含んでおり、「出雲フォルテ(商標出願中)」の名称で販売します。消費者の健康志向の高まりに合わせた新しい付加価値作物として差別化を図ります。

「出雲フォルテ」は海外の種苗会社とライセンス契約した「ベネフォルテ」種。交雑品種(F1)で、国内では他に流通していません。今年度は京阪神地域を中心に店舗を展開する(株)いかりスーパーマーケットを主体に販売するほか、地元ではピタで取扱います。

J Aしまね出雲地区本部が部会から有志を募り、20人が60アールで栽培を始めました。

今シーズンは1月中旬頃までで1万〜1万5千個の出荷を見込んでいます。通常より種代がかかるほか、わき芽が出やすいなど栽培管理の難しさもありますが、差別販売により農家の所得向上につなげていきます。



ブロッコリーのおいしいレシピ

今回は「出雲フォルテ」を使って調理しました! 「出雲フォルテ」は火の通りがよく、やわらかくなりやすいので、食感を楽しむには普段より茹で時間を短めにしてみてください。

ブロッコリーとひじきのハンバーグ



〈材料〉[2人分]

- 合い挽き肉・・・150g
- パン粉・・・・・・・・ 25g
- ブロッコリー・・・1/4株
- 塩こしょう・・・・ 適量
- 玉ねぎ・・・・・・ 1/4玉
- サラダ油(焼く用)・大さじ2
- 乾燥ひじき・・・・ 3g
- ケチャップ・・・・ 30g
- 卵・・・・・・・・・・ 1個
- 中濃ソース・・・・ 30g

〈作り方〉

- ① ブロッコリー(生)と玉ねぎをみじん切りにする。ひじきはあらかじめ水で戻しておく。
- ② ①の玉ねぎを炒めて、冷ましておく。
- ③ 合い挽き肉、ブロッコリー、ひじき、玉ねぎ、卵、パン粉、塩こしょうを粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ④ ③の肉だねをお好みの大きさにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を敷き、肉だねを焼いて盛りつける。
- ⑥ 焼き終わったフライパンにAを加えて煮詰め、盛り付けた⑤にかけたら完成!

かぼちゃとブロッコリーのサラダ



〈材料〉[2人分]

- ブロッコリー・・・1/4株
- かぼちゃ・・・・・・1/8個
- 魚肉ソーセージ・1/2本
- マヨネーズ・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・ 5g
- 塩・・・・・・・・・・ 少々

〈作り方〉

- ① かぼちゃはワタと皮を取り(皮は残っていてもOK)、適当な大きさに切る。ブロッコリーと魚肉ソーセージは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 沸騰したお湯に塩を少々入れ、ブロッコリーを柔らかくなるまで茹で(だいたい3〜5分)、水気を切る。
- ③ 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ラップをして600Wで6分間加熱する。固いようなら追加で加熱する。
- ④ ③を熱いうちにお好みの加減でつぶし、魚肉ソーセージと②、Aを入れて全体が馴染むように混ぜ合わせたら出来上がり!

J Aしまね出雲ぶどう部会 令和元年産出荷反省会を開催

J Aしまね出雲ぶどう部会は11月12日、出雲市の大社文化プレイスうらら館で令和元年産ぶどうの出荷反省会を開きました。部会員、関係者ら約300人が出席。今年産の生育結果、販売状況を確認し、来年産の対策について申し合 わせました。

今年産の同J A出雲地区本部管内の主力品種「デラウェア」は、出荷量827トン（前年比7%減）、販売金額11億5763万円（同1%増）となりました。出席した各市場担当者は、来年産の売り場の確保、価格維持のため、出荷量を増やし、需要最盛期に数量が確保できるように要望しました。

1キロ単価は、早期出荷により5月末までの出荷量が増えたことや、後続産地、他品目の出遅れにより、1295円（税別）（前年比9%増）で、共取開始以来、最高となりました。

同部会の園山築部会長は「来年産は出雲のデラウェアで1000トン、赤秀比率90%を目指し、税別1300円を達成して次のステージに進みたい」と話しました。



あいさつをする園山部会長

今年もかに食べ放題 J Aしまね出雲地区本部ラピタ

ラピタ本店4階特設会場で11月21日、「かに道場」をオープンしました。11月21日に開かれたオープニングセレモニーには約40人が参加し、新鮮なベニズワイガニを心行くまで味わいました。

かに道場は、4〜9月にビアガーデン事業を展開するラピタが、冬の時期にも喜んでいただけるイベントとして平成27年から実施しています。定額制のバイキング方式で、今年は食べ・飲み放題の制限時間を従来の90分から120分に延ばしました。3名以上の予約で鍋を楽しめるサービスも始めます。

営業時間は17時から21時までで、来年の2月29日まで営業します。入場料は成人男女3,900円、中学生以上20歳未満2,900円、小学生1,900円。幼児（4〜6歳）1,000円。定休日は月曜（祝日の場合翌日）で年末年始休業となっています。境産産のベニズワイガニのほか、サイドメニューも豊富に取り揃え、皆様のご来場を心よりお待ちしております。

ご予約・問い合わせは出雲地区本部生活部ブライダル課、(電) 0853(21)6063まで。



新鮮なベニズワイガニを楽しむ来場者



山のように盛られたベニズワイガニ

SOFT JAPAN出雲キャンパ実施 J Aしまね出雲女性部四絡支部が協力

来年の東京オリンピックに出場するソフトボール女子日本代表が11月21日〜26日にかけて、出雲で強化合宿を行いました。21日に空港で行われた歓迎セレモニーでは、多くの地元住民らが空港ロビーで選手たちを歓迎。地元幼稚園、保育園の園児たちは旗を振って出迎え、花束を贈呈。出雲農林高校出農太鼓部は力強い演奏で選手たちを激励し、地元の特産品を贈りました。

出雲ドームで公開練習が行われた22日は、J Aしまね出雲女性部四絡支部が豚汁の無料提供で出雲キャンパに協力。女性部員、J A担当者ら12人が、日本代表の選手や、公開練習の見学に訪れた来場者にあたたかい豚汁を振舞いました。

公開練習は24日まで行われ、土、日には出雲ドームで「いずきやんマルシエ」や抽選会など楽しいイベントも同時開催。世界トップレベルの選手の練習や練習試合を間近で見ることができ、貴重な機会となりました。



出雲空港での歓迎セレモニー



選手に豚汁を振舞う女性部員

出雲の冬のこだわりネギ出荷間近！ JAしまね出雲^{かみあり}神在ねぎ部会出荷協議会

JAしまね出雲^{かみあり}神在ねぎ部会は11月19日、同JA出雲地区本部で、出荷協議会と目合わせ会を開きました。初出荷の前に、出荷規格、調整基準を確認し、販売計画等について情報をつなぎました。

神在ねぎは12月から2月までの冬季限定販売。火を通すと中身がトロッととろける柔らかさと、甘みが特徴。葉までまるごと食べることができ、鍋に入れるほか、スープや、かき揚げ、炒めものでも美味しく食べられます。

現在、同部会員数は34人で、栽培面積は約3.3ヘクタール。石飛政樹部会長は「1人でも多くの人に手にとっていただけるよう、品質の良いものを作る努力をしていきたい」と意気込みを話しました。



神在ねぎの目合せを行う生産者

女性部・やすらぎ会・青年連盟 常勤役員と意見交換会

JAしまね出雲女性部、同やすらぎ会、同青年連盟は11月12日、JAしまね出雲地区本部でJA常勤役員と意見交換会を開きました。直接意見・要望を伝え、話し合う機会として毎年実施しているもので、各組織の役員、JA役職員合わせて約50人が参加しました。

女性部は、同地区本部が運営する生活購買店舗ラピタや、グリーンセンターなどの利便性向上について要望。市内で災害が起きた場合のJAの役割なども質問し、意見を交わしました。

ボランティア活動などの助け合い活動を行っているやすらぎ会は、会員の高齢化が進む中でも地域に貢献したいという意識を高く持っていることを伝え、JAが今後どのように高齢者福祉に取り組んでいくのか、JAの考えを聞きました。

青年連盟は、ターン・Uターンの新規就農者への支援や、子どもたちを対象とした食育活動への経費支援について要望しました。



関係者約50人が参加し意見を交わした

大粒系ぶどう生産振興会議 シャインマスカット3億円突破

JAしまね出雲ぶどう部会大粒系部は11月19日、島根ワイナリーで大粒系ぶどう生産振興会議を開きました。生産者、市場、技術関係者ら約100人が出席。今年産の実績、市場情勢を確認し、来年産に向け意思統一を図りました。

同JA出雲地区本部管内の令和元年産大粒系ぶどうは、主力の「シャインマスカット」で出荷量165トン（前年比15%増）、販売金額3億699万円（前年比19%増）と、初めて3億円を突破。ピオーネ等を含めた大粒系ぶどう全体では、出荷量174トン（前年比13%増）、販売金額3億1944万円（前年比18%増）となりました。

同部会大粒系部の吾郷均部長は「市場での評価が年々高まっています。より一層の品質向上に努めましょう」と呼びかけました。

会議では、県農業技術センターが糖度上昇遅延やかすり症の対策を講演。赤色大粒系ブドウの新品種「神紅」の試験販売結果も報告しました。



あいさつをする吾郷部長

人形供養祭開催 JAしまね出雲葬祭センター

JAしまね出雲葬祭センターは11月30日、メモリア出雲で人形供養祭を開催しました。毎年開催しており今年で17回目。約100世帯から、雛人形や五月人形などたくさんの人形が持ち込まれ、真言宗 多福寺住職の読経で丁重に供養されました。来場された方は、祭壇の前で感謝を込めて献灯し、思い出の詰まった人形にお別れをしました。

葬祭センターの森山陽司センター長は「これまで大切にしていたこられた愛着あるお人形。責任を持って供養させていただく機会として、今後も続けていきたいと思ひます」と話しました。



今年で17回目を迎えた人形供養祭

菌床しいたけシーズン到来 出荷順調

鍋物がおいしい季節となり、菌床しいたけのシーズンがやってきました。JAしまね出雲地区本部管内では10月中旬に初回の出荷ピークを迎え、年末の最需要期に向けて順調に出荷が続いています。10月末時点で、出荷量は前年比3.5%増、販売金額は1.7%増と、過去最高の販売金額となった前年を上回る実績で推移しています。

部会として、平成30年3月に取得した県版GAP制度「美味しまね認証」への取り組みも強化。11月からは同地区本部が建設したリースハウスで菌床しいたけの栽培が順次始まっており、より一層の生産拡大が期待されます。

JA担当者は「パックの『秀』『特』が多く出るなど品質も良いものが出荷されています。出雲の特産『神々の国出雲しいたけ』を多くの皆さんに食べてもらいたいです」と話しました。



10月に初回のピークを迎えた

いずもJA女子大学11月 「マネープラン実践講座」

JAしまね出雲地区本部は11月13日、同地区本部でいずもJA女子大学の11月講座「とても大事なお金の話 マネープラン実践講座」を開きました。女子大学生11人と聴講生2人が参加。JA共済課の職員と出雲支店の職員が講師を務め、これからの日本がどうなっていくかを踏まえた収支の見直しについて話しました。

講演では、少子高齢化や長寿化について、過去から現在へどのように推移してきたか、これからどうなっていくのかを統計を用いながら説明。老後にむけて備えることの重要性について話し、そのための収支の見直しについて、チェックすべきポイントを紹介しました。

参加した女子大学生は「お金の話は難しいイメージだったが分かりやすかった」「さまざまな選択肢を教えてもらえてよかった」と話しました。



JA職員がマネープランについて説明

JAしまね出雲ぶどう部会 女性部総会開催

JAしまね出雲ぶどう部会女性部は11月26日、大社文化プレイスうらら館で総会を開催しました。生産者、関係者ら約130人が出席。令和元年度の活動を報告し、産地の維持・発展に向け意思統一を図りました。

総会では、ラピタでの試食販売や、名古屋での小売店販売促進、松江市の松江エクセルホテル東急でのシャインマスカットPRイベント参加など、積極的に活動を展開したことを報告しました。

また、県農業技術センター果樹技術普及課の安田雄治課長が産地の状況や来年産に向けた栽培技術などについて講演。出雲農林高校2年生の佐野瑞姫さんは「産地を守り抜く」という産地への思いを発表しました。

藤江美由紀女性部長は「産地にとって大事な時期。出荷量アップのため、女性の皆さんに決断力、実行力を発揮してもらいたい」と話しました。



産地への思いを話す高校生の佐野さん

地域貢献・地域活性化団体表彰 出雲地区本部管内から2団体が受賞

JAしまねは11月15日、松江市で令和元年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を行い、県内の11団体を表彰しました。出雲地区本部からは「伊野いち実行委員会」と「田儀花馬保存会」の2団体を表彰。

「伊野いち」は伊野地区で平成26年から年2回定期開催している産直市です。農業を続けるための力になるよう、地域の小学生とも一緒になって盛り上げています。「田儀花馬保存会」は、「多伎藝神社」の祭礼に合わせて花馬を作り、当日は田儀地区を練り歩きながら世代間交流を図ります。過疎・核家族化が進む中、伝統継承と地域活性化に取り組んでいます。

JAしまねでは、「地域力」向上を支援する目的で、地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等の多様な取り組みを表彰・普及支援しています。



県内の11団体を表彰

園児とそば打ちで交流 園地区環境を守る会

園地区環境を守る会は12月4日、JAしまね園支店で「そば収穫祭」を開きました。西園保育園の年長児15人がそば打ちを体験し、同会の会員と交流しました。地域の美化・清掃活動など多面的に活動する同会が、食農教育でも地域貢献をしようと平成29年から実施しています。

園児は種まき、収穫も同会の会員と一緒に体験。保育園の散歩の時間などでそばの成長も見守ってきました。当日はJA職員に教えてもらいながらそば打ちを体験。魔法のように生地が形を変えていく様子に驚いていました。

同会の天野勲会長は「世代を超えて一つになり、“ONE TEAM(ワンチーム)”で取り組むことは地域にとって大事なことです。協力して下さる方も増え、ありがたく思います」と話しました。



打ちたてのそばを味わう園児

荒茅そば収穫祭開催 出雲市農政会議荒茅支部が主催

出雲市農政会議荒茅支部は11月20日、JAしまね荒茅支店で「荒茅そば収穫祭」を開きました。地域住民に打ちたてのそばを振舞ったほか、荒茅保育園の年長・年中児32人がそば打ちを体験しました。

地域で生産するそばの地産地消と食育を目的に平成16年から開催しています。園児は地元の農事組合法人ふれあいファームの協力で、種まき、収穫も体験。そばを育てて食べるまでの一連を学びました。同支部の石富雄二支部長は「地域の皆さんにおいしく食べてもらえて嬉しい。園児の皆さんも種まきから体験し、よい食育になったと思う」と話しました。

当日は同JA出雲女性部荒茅支部の部員も協力し、そばを盛り付けて来場者に提供しました。



そばの打ち方を教わる園児



きっと出逢える「もうひとりの自分」 第6期いずもJA女子大学の 募集が始まりました！

受講期間 令和2年4月8日～令和4年3月9日

応募〆切 令和2年2月28日(金)

受講対象者 JAしまね出雲地区本部管内に在住または勤務される20～40歳代の女性で組合員の方

入学式 令和2年4月8日(水) 午前9:00～

入学金 3,000円

募集定員 30名(定員になり次第終了)

受講料 7,000円

(講座によっては別途材料費がかかります)

米づくりや収穫体験のほか、歌手ユニット「X+(エクスト)」さんによるボイストレーニングなど、毎月多彩な講座を計画しています。詳細なカリキュラムは来月号のJAしまねびより等でご案内いたします。託児もありますので、興味のある方はふれあい福祉課(0853-21-6013)までお問い合わせください。

お問い合わせ先

【いずもJA女子大学事務局】

JAしまね出雲地区本部ふれあい福祉課

TEL:0853-21-6013 FAX:0853-21-6015

もっと輝くための
「わたし時間」
豊かな学びの時間を
ステキな仲間と一緒に
過ごしませんか？



JAしまね出雲女性部運動会開催 1300人が集結!



JAしまね出雲女性部は12月1日、出雲ドームで「令和元年度 JAしまね出雲女性部運動会」を開催しました。女性部員、JA役職員ら合わせて約1300人が参加。JAしまね石見銀山女性部からも参加があり、地区を跨いで交流を深めました。

今年は、恒例の「玉入れ」や「でかパンリレー」、新種目の「ボール送り」など計7種目で熱戦を繰り広げ、接戦を制した南部地区が4年ぶりに優勝に輝きました。どのチームも一体となって全力で応援し、会場は熱気に包まれました。

また、女性部グループなどが新鮮な野菜、加工品などを販売する「ふれあい市」も開催され、多くの来場者で賑わいました。

活動紹介

高浜支部

代表 錦織 文子さん

「里山コスモス会」

JAしまね出雲女性部高浜支部の「里山コスモス会」は、以前から活動していた「園芸教室」をもとに、今年4月に新たに発足したグループです。園芸だけでなく、手芸、料理など活動の幅を広げました。現在メンバーは18人で、月1回、JA高浜支店で活動しています。

「家の光愛読者を増やそう!」がテーマのひとつ。10月は料理教室を開き、10月号掲載の柿大福と柿のパウンドケーキを作りました。手芸教室では、万が一の備えにと紹介されていた「バスタオルの防災頭巾」を制作。12月の島根県家の光大会で展示しました。

寄せ植えなど、以前からの活動も引き続き行います。「園芸教室」の頃から恒例の視察旅行も6月に実施し、鳥取県で山菜料理を楽しみました。活動の幅を広げたことで、新しいメンバーも増えています。

錦織代表から一言

みんなで家の光を読めば、興味を持った記事を話題に仲間づくりができますし、楽しさが伝われば仲間も増えます。年間の活動をまとめてみんなに発表し、この楽しさを伝えたいと思います。





11月
講座

「しめ縄リース作り」

いずもJA
シニア女子大学
～みずき～



縄でリースを作成



グリーガンで飾り付け

JAしまね出雲女性部は11月27日、JAシニア女子大学の11月講座「しめ縄リース作り」を開きました。女子大学生約30人が参加。坂の下の小さなお店「siro」の岡野千恵さんを講師に招き、普段目にする正月飾りとは一風変わった、おしゃれな「しめ縄リース」を作りました。

縄で作ったリースを飾るのは、ドライフラワーのハスや白い松ぼっくり、プリザーブドフラワーの紫陽花といった、落ち着いた色合いの木の实や花など。グリーガンを使い、丁寧に飾り付けました。完成した「しめ縄リース」は、クリスマスに、お正月にと、それぞれ家に飾るのを楽しみに持ち帰りました。

参加した女子大学生は「同じ材料でもそれぞれ個性が出て楽しかった」「素敵なお正月を迎えることができそう」と感想を話しました。



ニコ・ニコおむすび大作戦 初開催で支部間交流

JAしまね出雲女性部河南地区は11月8日、同JA神戸川支店で「ニコ・ニコおむすび大作戦」を行いました。同地区内5支部で支部間交流を図るとともに、米消費拡大に貢献しようと今年初めて企画。女性部員約50人が参加しました。

県内産の「つや姫」8キロを使い、各支部の役員らで事前に「さば寿司」を用意。参加した女性部員



おむすびを握る女性部員



フェルトで小物を作る女性部員

が1人2個ずつ握っておむすびにしました。また、フェルトを使った小物作りや脳トレクイズなど、家の光記事を活用したレクリエーションも企画し、支部の垣根を越えて笑顔の絶えない楽しい時間を過ごしました。

「ニコ・ニコおむすび大作戦」は、お米を使った料理を皆で作ったり食べたりすることで、米の消費拡大と仲間づくりにつなげようという取り組みで、平成29年から全国のJA女性組織で取り組んでいます。



出雲市多伎町

いしとび はるな
石飛 晴菜さん (23歳)

地域の魅力発信したい

多伎町にお住まいの石飛晴菜さんは「生まれ育った多伎で働きたい」と地元で就職して今年で4年目。道の駅キララ多伎などを運営管理する株式会社多伎振興で働いています。

「来てよかった」と喜んでもらったり、リピーターのお客さんから「前も来たよ」と言ってもらえたりすることが喜びだという晴菜さん。レジや屋台など、観光客の方々と直接関わる仕事を経て、現在は事務を担当しています。



学生時代は観光学に力を入れ、山陰各地の魅力を発信する情報誌を制作する授業を受けていました。晴菜さんは地元多伎町の「食」に着目し、海に面した地域ならではの食べ物を取材。住み慣れた土地の魅力を改めて再確認する機会にもなりました。

今後の目標を尋ねると「今はいろいろな方法で情報発信できる時代。多伎町、キララ多伎の魅力を多くの人に発信していきたいです」と話す、地元大好きな晴菜さんです。

川柳の広場

選者

竹治ちかし先生

◆月間最優秀賞

此の道と決めた鎧は外せない

白枝町 小白金房子

選者評

作者の決意は固い。目標に向かって行く姿は、まるで戦場に向かう武士のようだ。「鎧は外せない」と言うフレーズが、とても良く効いている。

◆月間優秀賞

思い出になっちゃった村祭り

小伊津町 佐藤勝枝

千歳鉛引きずる孫を追うスマホ

大津町 加本精一

孫の部屋一輪入れて帰省待つ

武志町 鬼村吉郎

◆あなたの俳句・川柳を募集します

◆あて先

〒693・8585 出雲市今市町106・1

JALしまね出雲地区本部 俳句の広場係又は川柳の広場係

(FAX: 21・6249)

◆応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキまたはFAXでご応募ください。
※1月号掲載分の俳句の応募メ切りは12月27日(金)必着です。※2月号掲載分の川柳の応募メ切りは1月31日(金)必着です。※お一人様それぞれ3句までご応募いただけます。

※応募作品は自作で未発表のものに限りません。※応募作品の一切の権利は、JALしまね出雲地区本部に帰属するものとします。※月間最優秀賞にはUFJニコス券3,000円分、月間優秀賞にはUFJニコス券1,000円分を進呈いたします。※受賞作品については地区名、氏名(または雅号)を掲載します。

おたより広場

読者のページ

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

おたより大募集

皆さまからの「おたより」を募集しております。ハガキに、聞いて欲しいこと、日々思うこと、俳句や川柳、絵手紙や写真などのご投稿お待ちしております。
(匿名希望の方は明記してください)

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
✉メールでの投稿也大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

あて先

●西浜いもの焼きいもを毎年楽しみにしています。先月号のレシピに載っていたスイートポテトのチーズトーストが気に入りました。
(東園町 K・Kさん)

JA:この寒い季節、焼き芋は魅力的ですね。チーズトーストは上品な甘さがオヤツにぴったりのおススメレシピですので、ぜひ作ってみてください!

●ラピタ本店の「かに食べ放題」が今年も始まりましたね。毎年行こうと思いつながらなかなか行けなかったのですが、今年はかに大好きな娘が帰ってくるのでみんなで行ってみたいです。楽しみ。
(稲岡町 N・Mさん)

JA:ぜひご利用くださいませ!今年には制限時間が120分に延びましたので、いろいろな食べ方でかきを味わい尽くしていただけたらと思います。

●10月から消費税が上ががり、我々のふところは大変です。しかし、毎日の買物も、ラピタなどキャッシュレスで支払うと5%還元。チャージ機で還元してみると結構な金額で助かります。最近ではビンゴにも挑戦しています。毎日が楽しみです。
(大社町 H・Hさん)

●11月に入り、キャッシュレスの還元をしました。EDYの残高が増えていたのにびっくり。5%の還元は大きいですね。
(大津町 H・Hさん)

JA:ラピタをご愛顧いただきありがとうございます!還元事業でキャッシュレスが急速に普及していますね。

●チアダンスを習っている孫が農業まつりで踊るといっているので最前列

で見ました。ゲストの方と一緒に「パブリカ」を楽しそうに踊っていたホッコリしました。
(中野美保南 H・Hさん)

JA:ご来場いただきありがとうございます!今年もチアダンスの皆さんには、キレのある踊りとステキな笑顔で農業まつりを盛り上げていただきました。

●ラピタの歳末お買得クーポンが届くと、1年の終わりを感じます。このクーポンを使ってお得にたくさん買い物したいと思います。
(佐田町 K・Yさん)

JA:1年間のご愛顧に感謝を込めて、組合員の皆さまにお配りしています。ぜひラピタでのお買い物にご利用くださいませ。今年も残りあとわずかですね。何かと忙しい年末ですが、皆さまお身体には気をつけていただき、良いお年をお迎えください。



令和元年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LPガスをご利用いただき、ありがとうございます。
JAしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。
右記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

1月	平田地区、荒木地区 荒茅地区、神西地区
2月	
3月	

LPガス
設備調査
点検とは

供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられております。尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはございません。



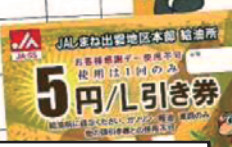
お問い合わせ先 JAしまね出雲地区本部 ガスセンター Tel: 0853-28-1234

スタンプカード カーケア商品ご購入

毎回の来店スタンプ添付!



出雲地区本部 8店舗!!



スタンプカード

STAMP CARD

発行日

お名前

車番

JALまね出雲地区本部 給油所

30個目	ガソリン・軽油5円/L引券 (1枚)
60個目	ガソリン・軽油5円/L引券 (2枚)
100個目	ガソリン・軽油5円/L引券 (4枚)

★ご来店の際には、スタンプカードを必ずスタッフに提示してください。
 ★オイル、タイヤ、バッテリー等の商品および洗車等ご利用で500円毎にスタンプを1個押印します。(但し、燃料油およびセルフ洗車は除きます)
 Cocco (こっこ) カード提示で来店ポイント2倍
 ※Cocco (こっこ) : イタリア語で「かわいい子ども」という意味です。

現金払い専用カード



お客様感謝デー開催

毎月1日・15日

ガソリン大特価

土・日 (祝日)

全油種 **2**引き
円/L

単価優遇割引
(当月の給油量に応じて翌月10日から割引 ガソリン・軽油)

1~3引き
円/L

自動車優遇会員
(出雲地区本部で自動車ご購入・車検を受けられた方)

車検まで
次回の **2**引き
円/L



JALまね出雲地区本部石油課
 代表電話
Tel: 0853-28-1280
 (セルフ) 北部SS 南SS 平田SS
 (ミニセルフ) 白枝SS 湖陵SS 佐田SS
 多伎SS 浜山SS

おさいふカードにポイントがつきます
水曜日 毎月19日 **5**ポイント
5倍



健康ライフかわら版

「お酒の飲み方 大丈夫？」

島根県では、毎日2合以上（日本酒換算した量）飲酒する男性の割合は11.9%、毎日1合以上飲酒する女性の割合は4.4%であり、全国よりも低いものの微増しています。不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、本人のみならず、家族への深刻な影響や社会問題を生じさせる危険性が高いと言われています。

*アルコール健康障害：アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害

節度ある適度な飲酒とは？

肝臓の処理能力は、女性は男性よりも低く、子どもは大人より低いといったように、性別・年齢によっても差があります。飲酒のトラブルというと中年男性ばかりと思われがちですが、近年は男性だけではなく女性や高齢者のアルコール依存症患者も増えています。適量や上手な飲み方を再確認して、楽しく安全なお酒が飲めるようにしましょう！下の図は、成人男性1日あたりの飲酒量の目安です。

適正な飲酒量を知ろう 1日の適正な飲酒量は…



女性・高齢者はこの半分が適量です。適量を超えるお酒を毎日飲み続けると、生活習慣病のリスクが高まります。

お酒との上手な付き合い方のポイント

- 週に2日以上、休肝日を決める。
- つまみを食べながら飲んでアルコールによる胃への負担を減らす。
- アルコール度数の高いお酒は薄めて飲む。
- 気分がよくなる程度の飲酒量にする。
- 会話を楽しみながら、ゆっくり自分のペースで飲む。
- 睡眠の質を悪くするので、寝酒は避ける。

出雲保健所では原則として毎月第2水曜日に、酒がい相談員等によるお酒の困りごと相談（予約制）を行っています。お酒の問題でお困りの方やご家族は一度ご相談されてみませんか？

お問い合わせ先 出雲保健所 心の健康支援課 TEL 21-1653

ガス器具No.1オススメ商品!

ガス衣類乾燥機 ※工事費・部材費別途



もへっちゃらです♪

オススメ①
安い! 月に30回、毎日使っても
約1,890円!

コインランドリー → **乾太くん**
300~500円/回 → **約63円/回**
※リンナイ調べ

オススメ②
早い! 乾太くん
電気式の約1/3の
時間で乾燥!

約**52分**

約169分

はやい **乾太くん**



5kgタイプ

10年
リース 月々**800円**

オススメ③
ふっくら!

こんなに
ふっくら具合に
差があります!



お問い合わせ先 JAしまね出雲地区本部 ガスセンター TEL 0853-28-1234

JＡしまね出雲地区本部 年末・年始営業時間のお知らせ

		12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
一般業務	地区本部	休業	平常営業	休業					
金融・共済業務	支店・ふれあい店	休業	平常営業	休業					
営農業務	営農部・営農センター	休業	平常営業	休業					
	グリーンセンター	平常営業		休業					平常営業
ラピタ	本店・はまやま店・みなみ店	8:30~21:00			10:00~18:00	9:30~19:00			平常営業
	ひらた店	8:30~20:00	8:30~19:00						
	佐田店・多伎店・湖陵店・大社店	8:30~19:30			休業				
自動車燃料業務	自動車課	休業	平常営業	休業					
	LPガス業務	緊急時は日直で対応	平常営業	緊急時は日直で対応					
	石油課	平常営業	8:30~17:15	休業			平常営業	休業	
	白枝給油所	休業						休業	
	湖陵給油所 多伎給油所 浜山給油所	平常営業	9:00~18:30	9:00~16:00	休業		9:00~17:00	平常営業	
	佐田給油所	休業	8:30~18:00	9:00~16:00	休業		9:00~17:00		
	南給油所 平田給油所	平常営業	7:00~20:00	7:00~18:00	休業	10:00~18:00	9:00~18:00	平常営業	
	北部給油所	平常営業	7:30~19:30	7:30~18:00	休業			平常営業	

※石油課の配達業務は12月26日(木)が受付最終、12月27日(金)が配達最終、1月4日(土)が受付開始、1月6日(月)が配達開始となります。
 ※12月28日(土)までと、1月6日(月)からは全店平常営業となります。28日(土)は一般業務・支店・営農センターは営業していませんのでご了承ください。

ふれあい号 年末年始の運行について

ふれあい号は、各ふれあい店地区で運行し、多くの方にご利用いただいております。

ふれあい号の年末年始の運行についてお知らせいたします。

12月28日(土).....	運行なし
12月29日(日).....	運行なし
12月30日(月)まで.....	通常運行
12月31日(火)乙立・所原コース、佐香コース	運 休
1月1日(水)田儀コース、久村コース、日御碕コース	運 休
1月2日(木)桧山コース、佐香コース....	運 休
1月3日(金)北浜コース、鰐淵コース....	運 休
1月4日(土).....	運行なし
1月5日(日).....	運行なし
1月6日(月)鰐淵コースから.....	通常運行

※1月6日の鰐淵コースの乗車予約は、12月30日(月)午前中までにご利用いたします。

ふれあい号は予約制です。事前に乗車予約をしてください。
 詳しくは、最寄りのJAふれあい店、母支店にお問合せください。



年末年始ATM稼働日のお知らせ

令和元年12月31日から令和2年1月3日まで、年末年始特別対応とさせていただきます、下記を除くATMは全て休止させていただきます。

令和元年12月31日 稼働ATM

- 高松支店 ●園支店 ●神戸川支店 ●朝山支店 ●大津支店
- 塩治支店 ●出雲支店 ●四絡支店 ●川跡支店 ●有原支店
- 平田中央支店 ●国富支店 ●西田支店 ●平田東支店
- 湖陵支店 ●佐田支店 ●大社支店 ●荒木支店
- ラピタはまやま店 ●ラピタみなみ店 ●ラピタ本店
- ラピタひらた店 ●ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店
- 藤増ストアー知井宮 ●県立中央病院 ●ゆめタウン出雲
- ファミリーマートドーム北店 ●今市 ●久多美店

令和2年1月1日 稼働ATM

- 佐田支店 ●湖陵支店 ●大社支店 ●ラピタはまやま店
- ラピタみなみ店 ●ラピタ本店 ●ラピタひらた店
- ラピタ多伎店 ●ゆめタウン出雲

令和2年1月2日・3日 稼働ATM

- 佐田支店 ●湖陵支店 ●大社支店 ●ラピタはまやま店
- ラピタみなみ店 ●ラピタ本店 ●ラピタひらた店
- ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店 ●ゆめタウン出雲

※JAのキャッシュカードは、県外JA、他行、ゆうちょ等のATMでもご利用が可能です。

令和2年1月4日(土)からは、通常通りのお取り扱いとなります。詳しくは最寄りの支店へお問い合わせください。

出雲市合併15周年記念 2020 (第39回) 走ってえがこう ご縁の輪!

出雲くにびきマラソン大会 参加者募集



と き	令和2年3月1日(日)	会 場	島根県立浜山公園 スタート・フィニッシュ
種 目	1 ハーフマラソン(男女別一般【公認】) 2 10kmコース(男女別一般、高校生【公認】) 3 5kmコース(男女別一般、高校生) 4 3kmコース(男女別、中学生) 5 1.5kmコース(男女別、小学3～6年生)	参加料	一 般 3,000円 ※一般の方で左記 4 5 に参加される方 2,500円 高校生 1,000円 中学生 700円 小学生 500円

申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- (1)直接申込み(大会事務局)
申込書を大会事務局まで参加料(郵便小為替でも可)を添えて申し込みください。
- (2)郵便振替による申込み
郵便振替用紙(払込取扱票)により郵便局から参加料を添えて申し込みください。
- (3)インターネットサイトによる申込み
【ランネット】<http://runnet.jp/>から申込み、コンビニまたはクレジットカードで参加料を振り込んでください。

申込期限 令和2年(2020) 1月17日(金) 必着

愛走フレンズ 募集中 この大会は、視覚に障がいのある方でも安心して走ることができる大会として、全国の大会の中でも特筆すべき大会となっています。事務局では、伴走ボランティア組織「愛走フレンズ」のメンバーを随時募集しています。

申し込み・問い合わせ先 くにびきマラソン大会実行委員会事務局(出雲市役所 文化スポーツ課内)
TEL.0853-21-2341 E-mail: bunka-sports@city.izumo.shimane.jp

出雲地区本部理事会報告

11月21日に開催された出雲地区本部理事会の中で協議された主な議題と内容は次の通りです。

〈協議事項〉.....

- | | |
|--|--------------------------------|
| (1) 令和元年度9月末決算状況について | (2) 令和元年度ラピタ年末年始の営業時間について |
| (2) 令和元年度下期修正計画について | (3) 大口貸出金の報告について |
| (3) 平田中央支店の空調設備の更新について
空調設備が老朽化しており更新いたします。また、更新にあわせ非常用発電装置を設置し、災害時の避難場所としての機能も持たせます。 | (4) 令和元年9月末部門別・場所別・施設別収支実績について |
| | (5) 令和元年10月末事業実績について |

〈報告事項〉.....

- | | |
|---|--|
| (1) 令和元年度JALしまね農業振興支援事業について
「水田を活用した園芸品目の産地化支援事業」「島根の畜産産地復活支援事業」「島根農業の活性化支援事業」「新規就農者の確保育成支援事業」に取り組みます。 | (6) 令和元年度 JALしまね出雲女性部運動会の開催について
各ブロックの5チームといずれもJA女子大チームの計6チームにて大運動会を開催します。
日時：令和元年12月1日(日)9:50～14:50
場所：出雲ドーム |
|---|--|

とう立ちの遅い品種を選ぶ ダイコンのトンネル栽培

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

園芸研究家●成松次郎

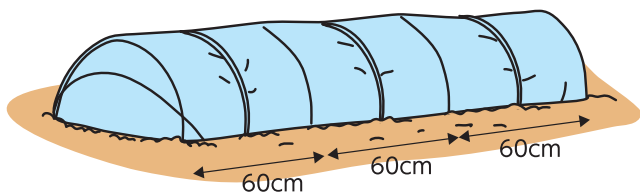
トンネル栽培は晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き（脱春化という）があります。このように、トンネルとマルチの利用は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

一般地では、種まきは2～3月、収穫期は5～6月となります。

【品種】「天宝」（サカタのタネ）、「つや風」（タキイ種苗）はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。「大師」（タキイ種苗）はやや短根ですが、密植ができます。

【トンネルの作り方】支柱の長さは、床幅70～80cmでは、挿し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、マルチフィルムは、農ポリの穴開きで雑草防止には黒を選びます。トンネルの土台となる支柱を60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を挿し込むなど耐風性を工夫しましょう（図1）。

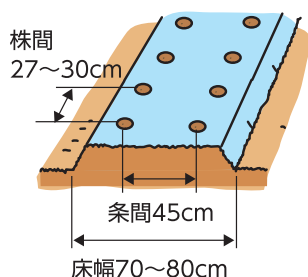
図1 トンネルの作り方



【畑の準備】種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく碎きます。1週間前に化成肥料（N:P:K=10:10:10）150g程度と完熟堆肥1～2kgを施用します。

【畝立てと種まき・間引き】幅70～80cmの栽培床（ベッド）を作り、マルチフィルムを早めに張って地温を上げておきましょう（図2）。条間45cm2条、

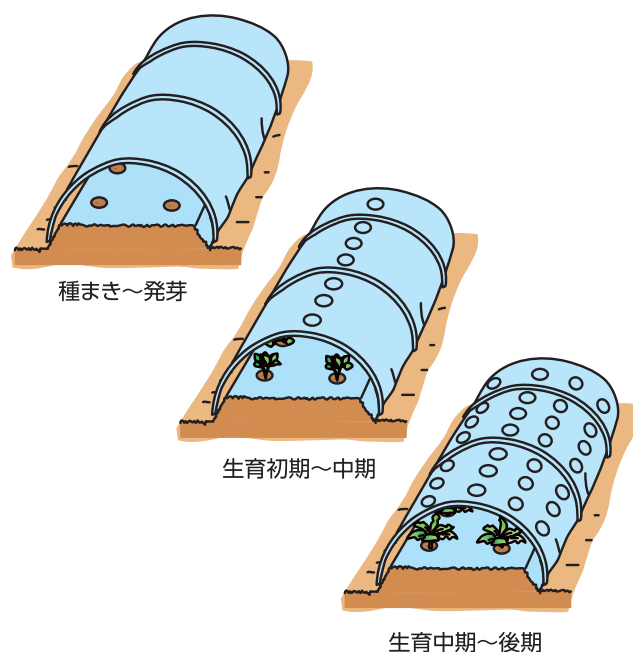
図2 畝立て



株間27～30cmとし、1カ所4～5粒をまいて、1cm程度の覆土をします。1回目の間引きは本葉1～2枚までに、2回目は本葉4～5枚の頃しっかりした株を1本に残します。

【トンネルの換気方法】日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気します。穴開きフィルムを使うと、換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、またはフィルムに穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします（図3）。3～4月はさらに気温が上がり、葉が茂ってトンネルの中が窮屈になる頃にはトンネルを剥ぎます。

図3 トンネルの換気(穴開け)方法



【収穫】首の太さが8cmくらい、重さ1kgぐら이가収穫適期です。若取りして、葉も利用しましょう。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎（とうの長さ）が10cm程度なら問題ありません。

※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。

ほうっておかないで、
その痛み

シリーズ累計
販売個数
189万個
うち
ビタエース「ゴールド」錠
97万個

効き目の確かな
「医薬品」

ひざが痛い
腰・肩が痛い
手足がしびれる
疲れが取れない



5つの有効成分 1日量(9錠)中

— ひざ・腰・肩などの軟骨成分 —

コンドロイチン硫酸エステルナトリウム

※最大配合量 **900mg**(※)

— 痛みを緩和する4つのビタミン —

ビタミンB₁誘導体

(フルスルチアミン塩酸塩)

109.16mg(※)

ビタミンB₂

(リボフラビン酸エステル)

12mg(※)

ビタミンB₁₂

(シアノコバラミン)

60μg(※)

ビタミンB₆

(ピリドキシン塩酸塩)

30mg

(※) ビタミンB₁:主薬製剤に
配合できる1日最大量

第3類医薬品

グミアイ **ビタエース「ゴールド」錠** 270錠 **5,940円**(税抜価格5,400円)

【効能・効果】●次の諸症状の緩和:神経痛、筋肉痛・関節痛(腰痛、肩こり、五十肩など)、手足のしびれ、便秘、眼精疲労●脚気「ただし、これらの症状について、1ヵ月ほど使用しても改善がみられない場合は、医師又は薬剤師に相談してください。」●次の場合のビタミンB₁の補給:肉体疲労時、妊娠・授乳期、病中病後の体力低下時
【用法・用量】次の量を1日3回、朝昼晩、食後に服用してください。15歳以上:3錠 11歳~14歳:2錠 7歳~10歳:1錠 7歳未満:服用しないでください。

お問い合わせ先



協同薬品工業株式会社 島根営業所

〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1655
TEL 0853-73-7430

ロータリー等を装着したまま公道走行が可能になりました!

ロータリー等の直装型作業機*を装着した状態のトラクターが、一定の条件を満たした場合に公道走行が可能となりました。周囲の方々への安全を第一に、注意して走行してください。

*直装型作業機:けん引タイプではない、ロータリー、ハロー、直装式ブームスプレーヤ、播種機等のトラクターに直接装着する作業機

**Q. 「一定の条件」とは
どのようなものですか?**

**A. 灯火器類、作業機の幅、
最高速度、運転免許**などの確認が必要となります。詳しくはお近くの農機販売店や、地方運輸局、地方農政局、(一社)日本農業機械工業会にご確認ください。

例えば灯火器類なら……

作業機を装着して灯火器類が見えなくなる場合
⇒ お近くの農機販売店で、**灯火器類を増設**しましょう!



装着可能な灯火装置については、トラクターメーカー・作業機メーカー双方で供給開始に向けて準備中

国土交通省 農林水産省

(一社)日本農業機械工業会

【お問合せ先】

農林水産省 生産局

技術普及課 03-6744-2111

http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/kodosoko.html



日農工 公道走行



<http://www.jfmma.or.jp/koudo.html>



かに道場

〈境港産〉紅ずわいがに

かに食べ放題 + 飲み放題

お一人様 120分 **3,900円** (税込)

開催中!

期間限定
営業期間 令和2年 **2/29** 土曜日 まで

令和元年12月29日(日)～
令和2年1月6日(月)
月曜日定休(祭日の場合翌日)

休業日

時間 PM5:00～PM9:00 場所 ラピタ本店 4F 特設会場

料金 お一人様 120分

■大人 **3,900円** (税込)
■中学生以上20歳未満 **2,900円** (税込)
■小学生 **1,900円** (税込)
■幼児(4～6歳) ※3歳以下は無料 **1,000円** (税込)

セルフバーコーナー完備 飲み放題
好きなドリンクを、自分の好きなようにお作り頂けます! 生ビール、ハイボール等をはじめ、出雲の地酒など、すべてが飲み放題に含まれます!

TEL (0853) **21-6063** お問合せ時間: AM9:30～PM8:00

※20歳未満のお客様の飲酒はお断り致します。
※飲酒後のお車の運転や車両に同乗する事は法律で禁止されています。
※20歳未満の方は保護者または監督者同伴にてご入場ください。

JALしまねラピタ&農協観光創立30周年特別謝恩企画

蟹3杯分のかにフルコースと鳥取観光

旅行実施日 令和2年 **2月24日** (月・振替休日)

旅行代金 **12,800円** ※旅行代金には諸税・サービス料が含まれています。

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

集募人員 **120名** (最少催行人員35名)

申込締切日 令和2年 **1月24日金**
※但し満員になり次第、締切ります。

貸切バス会社名 一期観光バス

旅行企画・実施・お申込み・お問い合わせは

出雲営業支店
TEL 0853-21-3305
〒693-0001 出雲市今市町87(ラピタ本店2F)
総合旅行業務取扱管理者 渡部一宏

行程 【○入場観光 ▲買物】

出発	休息・合流	休息
出雲市内各地 7:15～7:45	宍道湖SA	琴浦PA
入場見学	昼食(かに料理)	
○国指定重要文化財【仁風閣】	＝砂丘センター＝	
海産物のお買い物	休息・試食・お買い物	
＝△かきの駅 中村商店＝	＝△山本おたふく堂本店＝	
休息	到着	
宍道湖SA	出雲市内各地	
	18:10～18:40	

※後日改めて集合・解散地(および時刻)をお知らせ致します。 ※写真はイメージです。ご了承下さい。

ラピタ年末年始の営業時間

年末営業 ※12月28日(土)まで通常営業				年始営業 ※1月5日(日)から全店通常営業					
月日	店舗名	本店 はまやま店 みなみ店	ひらた店	佐田店 多伎店 湖陵店 大社店	月日	店舗名	本店 はまやま店 みなみ店	ひらた店	佐田店 多伎店 湖陵店 大社店
12月29日(日)	開店時間		8時30分		1月1日(水)	開店時間	10時00分		休店
12月30日(月)	閉店時間	21時00分	20時00分	19時30分	1月1日(水)	閉店時間	18時00分		
12月31日(火)	開店時間		8時30分		1月2日(木)	開店時間	通常開店(9時30分)		
	閉店時間		19時00分		1月3日(金)	閉店時間	通常開店(9時30分)		
					1月4日(土)	閉店時間	19時00分		

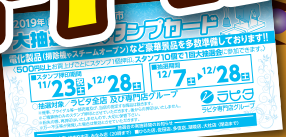
ラピタ恒例

大抽選会



レジにて抽選スタンプカードをお配りいたします。
500円(税込)以上お買い上げごとにスタンプ1個押印。
スタンプ10個で1回抽選できます。

開催中!!



抽選期間 令和元年

12/7土 ▶ 12/28土

抽選会の実施時間のお知らせ

- ①本店・はまやま店・みなみ店(20時まで)
- ②ひらた店・佐田店・多伎店・湖陵店・大社店(閉店まで)

スタンプ押印期間

令和元年 12/28土まで

景品引換期間

令和元年 12/7土 ▶ 12/31火

■ 抽選対象 / ラピタ全店 ※催事、プライダル等一部売場及び当店の指定する商品は除きます。

注意事項

- ※ご精算時のみのスタンプ押印とさせていただきます。後からの押印はいたしません。
- ※紛失の際、再スタンプはいたしませんので、大切に保管下さい。
- ※万一不正等が発覚した場合は無効とさせていただきます。

景品一覧 点数券を集めてお好きな景品と交換下さい



※写真はイメージです。
※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。※商品の色、種類の指定はできません。



ラピタお買物券 10,000円分

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

茶 ラピタお買物券 200点 5,000円分

紫 ラピタお買物券 100点 2,000円分

緑 ラピタお買物券 50点 1,000円分

黄 ラピタお買物券 25点 500円分

赤 5点の景品は抽選会場にてご確認下さい。 5点

白 点数を集めてお好きな景品と交換 1点

ボルシチ



ウクライナが発祥の郷土料理、ボルシチ。沢山の野菜を煮込んで作ります。鮮やかな赤紫色をしたスープです。味は、薄味のスープです。フランス料理のポトフのような味で、薄味だからこそ、それぞれの素材の旨みが生かされ、各素材の風味が楽しめるスープです。

●材料（4人分）

ビーフブイオン	約1.5ℓ	人参	1/3本
キャベツ	1/8玉 (5mm幅くらいで千切り)	トマトソース	大さじ2 (トマト1/2個(1.5cm角切り))
じゃがいも	大1個 (皮をむき、2cm角大にカット)	ライ豆	50g
ビーツ	大1/2個(千切り)	ディル	(10本以上) あれば ひまわり油(またはオリーブオイル)
玉ねぎ	中1/2個 (1cmみじん切り)	塩・こしょう	適量
		サワークリーム	適量

●作り方

- ①ビーフブイオンでじゃがいもを煮込み、キャベツ、人参、ライ豆を入れ5分煮る。
- ②フライパンにひまわり油を入れ、ビーツを炒める。玉ねぎを入れ炒め、トマトソース、①のブイオンを少し入れ5分程蓋をして蒸し炒める。
- ③ビーツが柔らかくなったら①の中に入れ、塩・こしょうで味をととのえて煮込む。
- ④器に入れサワークリーム、ディルを乗せる。

ホットプレートで2種類のチーズフォンデュ



クリスマス、お正月と人の集まる時期に、おうちでチーズフォンデュパーティーはいかがですか!好きな野菜、ハム、魚などチーズをつけているんな具材で楽しんでみてください。チーズは、エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ、カマンベールチーズなど好きなチーズでつくってみてください。

●材料（4人分）

ピザ用チーズ	200g	●つける具材例●	
牛乳	100cc	のやき	1本
片栗粉	小さじ2	人参	1/2本
ニンニク	1かけ	ブロッコリー	1/2本
◆抹茶バージョン◆		じゃがいも(さつまいも)	1個
ピザ用チーズ	150g	かぼちゃ	1/4個
他のチーズ	150g	ミニトマト	8個
牛乳	200cc	しいたけ	2枚
抹茶	適量	白焼きあなご	1本・ちくわ4本
片栗粉	小さじ2	食パン	2枚
ニンニク	1かけ	ハム	1/2本
		ウインナー	8本

●作り方

《下準備》

- ①食材は1口大に切り竹串をさす。
- ②ブロッコリー、人参、いも類は固めにさっとゆでる。
- ③食パンはオーブントースターで焼き1口大に切り竹串を刺す。

《調理》

- ①チーズに片栗粉をしっかりと混ぜ合わせる。
- ②鍋又は器にんにくをこすりつけ、ホットプレートの上に置き、牛乳を入れ、牛乳の周りがプクプクとするまで弱火で温める。
- ③かき混ぜながら①のチーズを2～3回に分けて入れる。(焦げ付くので必ず弱火で、器底からかき混ぜる。)
- ④ホットプレートの上につける具材(のやき、ニンジンなど)を置き焼く。
- ⑤チーズが溶けて滑らかになり、プクプクとしてきたら竹串にさした食材にチーズをつける。

表紙紹介

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

今月の表紙は三隅町室谷の「棚田まつり」です。

「日本の棚田100選」に選ばれた棚田で開催されるこのお祭りは、稲刈りを終えた棚田で石見神楽や田ばやしなどの郷土芸能が行われるほか、地元で採れた農産物が販売され、県内外からの来場者で賑わいます。棚田の各所には時事ネタを盛り込んだかかしが並び、ガイドの解説を聞きながら棚田を歩く散策会が人気です。

編集後記

平成から令和へと時代が移った2019年。節目の年を、皆さんはどのように過ごされたでしょうか。農産物の出来に大満足の方もいれば、来年の改善点を発見された方もいらっしゃるかと思います。JALしまねびよりは、来年も皆さまの活躍を取材し、発信していきます。今年も、取材にご協力いただいた大勢の皆さまに『感謝』。(和)

【今月の表紙の原画】

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

