

JAしまねびより

2020

11

November
Vol.56

特集 JAしまね総合ポイント

「おさいふカード」活用方法

島根の
いいもの再発見!!

ひらたの柿

[出雲市]

詳細は6ページへ



JALしまね 出雲地区本部版

来月の
外勤日は

12月19日(土)

topics 1

「令和2年7月豪雨災害」支援募金」贈呈式

JA島根中央

会は10月20日、同会の影山喜一常務理事が島根おおち地区本部、いわみ中央地区本部を訪れ「令和2年7月豪雨」被害への支援募金の贈呈式を行いました。翌日の21日には8月の大雨で被害を受けた隠岐地区本部に、支援募金を贈呈しました。



影山常務(左)から支援募金を受けとる佐々木本部長(右)



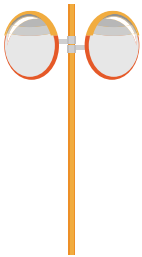
topics 2

地域の交通安全のためカーブミラーを寄贈

毎年秋の交通安全運動に合わせ、JAしまね、JA共済連島根、一般財団法人島根県農協共済福祉事業団は、交通事故防止活動に役立ててもらおうと、県内各市町村へ全地区本部を通じてカーブミラーを贈呈しています。

JAしまね隠岐地区本部では9月24日、佐々木賢治本部長が隠岐の島町役場を訪れカーブミラー14基を寄贈しました。池田高世偉町長は「地域の交通事故防止や交通事故被害の軽減にしっかりと活用していきたい」と感謝の言葉を述べました。

また同地区本部では、平成31年3月より公用車全台にドライブレコーダーを設置。犯罪の抑止や犯罪・事故が発生した際に警察署等への情報提供を行い、迅速な解決が図れるよう取り組んでいます。



topics 3

高齢者対策リーダー養成研修会開催



JAしまね出雲地区本部は9月15日から10月6日にかけての3日間、高齢者対策リーダー養成研修会を開催しました。レクリエー

ション研修や救急講習など7講座を受講した修了生11人は、今後JAしまね出雲やすらぎ会の会員として、高齢者福祉活動に取り組んでいきます。

同会は1993年に結成し、現在会員は1,160人。体操教室などのミニデイサービスや独居高齢者への声掛け、草取りなどのボランティア活動を行っています。

同地区本部の岡田達文本部長は「やすらぎ会員も高齢化が進んでいる。積極的に活動に参加し、地域の活性化を担っていただきたい」と修了生に呼びかけました。



topics 4

「やすぎ恋花まつり」を開催

安来市の農家60戸で構成されるやすぎ花卉部会は10月3日、4日の両日、同市内のプラナ多目的ホールで「やすぎ恋花まつり」を開催しました。

前日に行われた「やすぎの花」品評会に出品されたトルコギキョウや菊、カラー、ケイトウなど色とりどりの花卉50点が展示され、多くの来場者にやすぎの花の魅力を伝えました。

例年だと、イベントでフラワーアレンジメントの無料体験を行っています。今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。その代わりとして子供たちに自宅でもできるフラワーアレンジメントキット30点を用意しプレゼントしました。プレゼントをもらった親子は「家に帰ったら子供と作って飾りたいと思います」と笑顔で話しました。



新型コロナウイルス感染症により 事業に影響を受けた農業者への JAしまねによる緊急支援の実施について

新型コロナウイルス感染症の発生により島根県内の農業者は、多大な影響を受けており、こうした中で当JAでは、国が措置した「経営継続補助金」の採択を受けられなかった農業者の経営支援および所得の確保や生産拡大を行う農業者の農業生産支援を行うため、県と連携し、「新型コロナウイルス対策支援事業」を緊急実施することとします。

記

1 支援規模(予算)

支援額 2億円

2 支援の内容

(1) 新型コロナウイルスにより事業に影響を受けた農業者の経営継続支援

①支援対象

- ・農林水産省の経営継続補助金の一次公募に申請を行った県内農業者(JAとりまとめ分:申請件数798件 申請額762百万円)の事業のうち不採択となった農業者が申請した機械、設備等。(但し、消耗品及びトラックなど汎用性の高いものは除く)

②支援額

- ・1件につき上限30万円(但し、事業費の範囲内で、島根県の農林水産業収益向上緊急支援事業による補助と当JAによる支援の合計額が、農林水産省の経営継続補助金の補助上限額(3/4)を超えないものとする。)
- ・共同申請者及び集落営農法人については、上限を10人(300万円)とし、事業費の範囲内で支援する。

(2) 新型コロナウイルスにより事業に影響を受けた農業者の農業生産支援

①支援対象

- ・新型コロナウイルスより事業に影響が生じている農業者に対し、当JAが定める重点的な農業振興施策への支援を通じた所得の確保を目的に、農業生産拡大等を行う農業者。

②支援概要

- ・園芸重点5品目(アスパラガス、キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、白ねぎ)及びブロッコリーの施設、機械の整備。
- ・繁殖用雌牛増頭支援。
- ・リースハウス、リースほ場団地、リース牛舎整備支援等。

3 対象者

新型コロナウイルスにより直接的・間接的な影響が生じている農業者、且つ別に定める要件を満たした当JAの組合員を対象。

<申請受付のお問い合わせ先>

JAしまね 本店営農対策部、最寄りの各地区本部(営農窓口)



JAしまね「おさいふカード」活用方法

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。



JAしまねの組合員「ふるさとめぐみ」ちゃん

※（ ）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。

貯める

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Aコープ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、支店窓口へお問合わせください。



楽天Edyも Aコープも

楽天Edy、Aコープポイントが『おさいふカード』ポイントへ自動移行!

『おさいふカード』のEdyでお買物した時に 楽天Edyポイントが



『おさいふカード』ポイントに移行されます

Aコープでお買物した時に 『おさいふカード』を提示すると Aコープポイントが

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!



めぐみちゃんは、JA支店窓口でこんな事業も利用していました。
『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)

他にも

- 『家の光』の年間購読… 年間**100ポイント** (100p)
- 日本農業新聞の年間購読… 年間**300ポイント** (300p)

ご家族のポイントも貯めよう

「おさいふカード」をお持ちでないご家族のJAご利用ポイントを、めぐみちゃんのカードに自動加点できます。
(注) 家族加点手続きが必要です。



(たとえば) お父さんが住宅ローンを利用してが会員登録していない。



めぐみちゃんの『おさいふカード』に家族のポイントが貯まります。



(たとえば) お母さんがJAに貯金をしているが会員登録していない。

組合員ならさらにお得

以下の8項目は 組合員限定のポイントです。

- ① 組合員新規加入… **500ポイント**
- ② JA女子大学入学… **200ポイント**
- ③ 集落座談会出席… **100ポイント**
- ④ 各種ローン契約… 2月末残高に応じたポイント
- ⑤ 生産資材… 年間取引実績に応じたポイント
- ⑥ 農業機械… 年間取引実績に応じたポイント
- ⑦ 米穀施設… 利用に応じたポイント
- ⑧ 水稻育苗… 利用に応じたポイント



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9:00~17:00まで)

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



使う



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!

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。カタログは支店窓口またはJAしまねのHPをご覧ください。



「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い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〉買い物代金/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



ポイントをお買物券に
交換!

発券機が設置してある支店・店舗・Aコープで500円券、または1,000円券を発行できます。



お買い物券が使える
店舗一覧はこちら

※出雲地区本部では、お買物券は利用のみで、交換(発券)はいたしません。



〈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。

見本

カードNo: 01234567

発行日 2020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

ご利用期限: 2021年04月01日

012345678910

発行印 回収印

●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、鳥取県内のAコープ各店でのみご利用いただけます
●商品券等金券類、切手等、一部ご利用いただけない商品がございます
●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: 2021年4月1日の場合、2021年4月末まで使用可能(記載日の月末日)

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2年 3月31日 に獲得	令和3年	令和4年 12月31日 まで	令和5年 1月1日
100p	有効	有効	失効

『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つぼうち推拿整体(松江)
- ⑩セコム山陰(県内)

※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

島根には誇れる
農産品がた一つくさん!
**島根のいいもの
再発見!!**

[直撃・生産者インタビュー]

出雲市

今月は、出雲地区本部。出雲市万田町で柿の栽培に取り組む、JALまね出雲平田柿部会川瀬利治部会長にお話を伺ってきました。

ひらたの柿

平田の柿は打ち出の「こづち」!?

出雲市の北東部に位置する平田地区。島根半島を東西に走る北山山系。その南向き斜面の丘陵地で「ひらたの柿」は栽培されています。十六島へと繋がる山間にある川瀬部会長の圃場でお話を伺いました。ひらたの西条柿は60年以上の歴史を誇ります。広島県から入ってきたといわれ平田地域で栽培しやすいうよう、農業試験場にて品種改良。試行錯誤してできあがったのが西条柿「こづち」です。入ってきた当時は柿の溝は浅く、北山山系のミネ



作業出荷に追われる



お話を伺いました
川瀬利治さん

ラルを豊富に含んだ重粘土質での栽培に適し、品種改良を繰り返す中で溝が深くなり、今の形になったそうです。その形が「小槌」に似ていること、出雲大社のお膝元という縁起も担ぎ「こづち」というネーミングになりました。



干し柿などの加工品にも力を入れている

全国でもトップクラスの甘さを誇るひらたの西条柿は、先人たちの努力で開発され、平田地域に根づき今日に至っています。



1つ1つ丁寧に手作業も行う

先人たちの取り組みを誇りに前進!

柿の栽培は、年明けから春先(1〜3月頃)にかけての施肥、剪定作業から始まります。4月頃から発芽、5月に開花しますので、この頃に最も大事な作業の摘蕾を行います。この摘蕾作業で、その年の収穫が決まると言っても過言ではありません。玉太りを良く

し、糖度を上げるため、また樹木を守る上でも欠かせない大事な作業です。良い果実が実るように、良い蕾を適度な間隔で剪定。とても神経を使う作業です。摘蕾が終わるとすぐに夏。夏枝管理、枝つり、防除などの管理を行いながら摘果作業が始まります。



玉太りの良い柿がたわわに実る

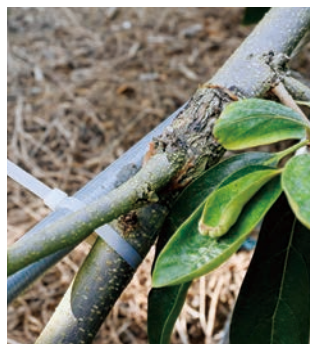
柿栽培では一枝一蕾を基本とし、下または横を向いて奇形・病害のない果実を見極め、摘果していきます。もうこの頃には、その年の収穫、柿の出来が分かりますので、今年はいいぞ!という瞬間はやはりなんとも言えない嬉しさがあるそうです。今年はまだにその年で、天候も柿にとってとても良く、出来が良いそうです。今年も美味しい柿が食べていただけそうですよ!そして10月初旬から12月中旬頃まで出荷を続け、一年が終わります。

新しいことにどんどんチャレンジ

川瀬部会長は部会員の減少、高齢化傾向など、次世代に引き継ぐために何が必要なかを常日頃から模索し、チャレンジを続けています。

近年ではジョイント栽培という栽培方法を取り入れ、新たなチャレンジを始めています。ジョイント栽培とは、柿の樹をとなりどうしでつなげて一本にするやり方で、側枝は主枝の両側にムカデの足状に規則正しく並び、作業性もよく「早期成園化」できるの

が特徴です。この栽培方法であれば低木で栽培でき、作業効率も大幅に改善できる上、高齢者でも安全に作業できます。



ジョイント栽培された柿の樹



シーズン前の大変な作業がその年の収穫を決める

また市場や消費者のニーズを的確に捉え、売れるものを作るということにもチャレンジします。例えば若い女性から「味が良く、歯応えも良いと評判」と直売所で得たヒントを参考に、太秋・陽豊の生産を増やしているのもその一つ。平成29年3月にはスーパークーリングシステムという冷蔵庫を導入。足の速い西条柿を計画的に保存・出荷・加工することに非常に役立っています。さらに同年にはJAと共同でリース団地4.7haを造成し、生産規模拡大に取り組み、Uーターンの若い新規就農者も徐々に増えていきます。

後継者の育成にも尽力

今は生果用、加工品ともに生産・出荷・販売と順調ですが中長期的な目で、後継者をいかに育てることができるといのが大きな課題。

まだまだ「柿栽培はいいですよ」なんて簡単に言えないとのこと。とあるアグリビジネススクールの挨拶の中で「遊び心で柿づくりはできません」と新規

就農希望者を前に、つついっい厳しい話をしたことも。

サラリーマンの経験を活かして

川瀬部会長はサラリーマン時代から数えると、柿の栽培はかれこれ25年になるそうです。今から約5年前に退職され、それを機に親から譲り受けた圃場を家族で営んでいます。3年前から部会長になられ「ひらたの柿」のことを日々想い、取り組んでおられます。

その努力の甲斐もあり、2012年には日本野菜ソムリエ協会が主催する第12回「野菜ソムリエサミット」食味評価部門渋柿の部で大賞を受賞するなど、ひらたの西条柿はその品質、糖度の高さ、食感の良さなどの、高い評価を得ました。

現在、87戸の部会員で西条柿を主力に富有柿、伊豆柿、太秋などを約58ha栽培し、年間600tを関西や中国地方などへ出荷しています。

干し柿などの加工品にも力を入れ、主に贈答用として「島根あんぼ」「スイートパーシモン」なども製造・販売しています。

川瀬部会長は、サラリーマン時代の営業・経営担当の経験から「損する仕事はやめて、無駄を削り効率を上げ、みんなで儲けよう」と部会をあげて様々なことに鋭意努力しています。前職で携わった営業や経営マネジメントなどのノウハウをフル活用し、生果と加工品の合計販売金額3億円を目標にがんばっています。今後は選果場の改修、加工品、加工場の体制改善、強化アップに向け、様々なことにチャレンジし続けたいと力強く話します。



「ひらたの柿」を、次世代へ紡ぐ。

川瀬部会長のご趣味は釣り。ただ「行きたくても農作業に部会業務などが忙しくて、なかなか行けない」と。そんな中「先日久々に農作業の合間に、息子と磯釣りへ行ってきました」と嬉しそうに語っておられました。「たまの息抜きも必要」とのこと。

「生産者はもちろん、選果場・加工場でお勤めいただくみんなと一体となって、次世代に「ひらたの柿」の魅力を紡いでいけば、後継者に上手く引き継げるはず」と、いつまでも目を輝かせながら話す川瀬部会長でした。



一口メモ

生食でもおいしい「ひらたの柿」。中でも主力の西条柿、富有柿の甘さと食感はピカイチ。その柿を手間隙かけて作られる干し柿「島根あんぼ」「スイートパーシモン」は、甘さがさらに凝縮され、上品で滑らかな食感が売り。首都圏を中心に年末年始の贈答用としても人気を集めています。生果用、加工品とも地元では直売所をはじめラビタや地元スーパーにも並びます。ぜひ一度「ひらたの柿」の甘さを食べ比べてみてください。



● 購入方法・お問い合わせ先 ●

JAしまね 出雲平田柿部会「ひらたの柿 直売所」
電話 0853-62-2960 (10月頃~12月中旬まで)



斐川女性部

私たち斐川女性部は、食育活動として地元の保育園児と一緒にサツマイモの定植と収穫を行っています。今年6月の苗植えは、自粛後初めての活動になりましたので、皆で顔を合わせる事ができ喜び合いました。そして10月にはたくさんのサツマイモを収穫することができました。

また、健康維持と地域の美化活動として「斐川町美化ウオーキング」を年間5回各支店を拠点に行い、女性部員と支店職員の交流の場にもなっています。他にも自分磨き「女性倶楽部ソレイユ」、月1回の職員用昼食作り「笑味ちゃん食堂」など、様々な活動をしています。

今年度はコロナ禍の中でも、楽しく笑顔になれる活動をしています。



地元の保育園児とサツマイモの収穫



女性倶楽部ソレイユ



斐川町美化ウオーキング

一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまねくにびき青年連盟

いけはら まき
池原 真樹さん



JAしまねくにびき青年連盟（以下、農青連）の池原真樹さん（41）は松江市の揖屋干拓地でミニトマトを栽培しています。以前、介護の仕事をしていた池原さんは、仕事を通して食の大切さを感じていました。そこで、市民農園を借りて野菜栽培を始めたところ、農業の面白さに気づき、『人を元気にする野菜を作りたい』という思いから就農を決意。くにびき地区本部が新規就農者育成のために運営している「だんだん営農塾」や松江市内の農事組合法人で農業研修を行い、平成29年からJAの水稲育苗施設を借りてミニトマト栽培を開始しました。今年から、JAしまねのリースハウス事業を活用して新たに栽培しています。「毎年変わる天候に苦労しますが、自分が作ったものを消費者に美味しいと言ってもらえる嬉しくなります」と語っていました。

農青連には、当時の委員長に誘われて加入しました。「普段、一人で作業することが多いため他の農業者と接する機会が少なく、農青連を通じて交流ができて刺激になります。今後は新しいハウスで年2作に取り組むことができるので、収量と品質を向上させていきたい」と抱負を語ってくれました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

落ち葉堆肥と 生ごみ堆肥

【落ち葉堆肥とは…】

広葉樹の中でも、ケヤキ、コナラ、クヌギなどが堆肥材料に適しています。落ち葉堆肥とは、落ち葉に米ぬか、油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させた物で、肥料分を含んだ堆肥になります。



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。

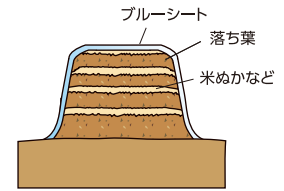
の容器を2個使い、1個目が満杯になったら2個目にごみの投入を始めれば、ほぼ年間を通して生ごみの処理と堆肥作りができる(図2)。

なお、生ごみ堆肥は窒素を5%程度含み、肥料効果が高いため、生ごみ堆肥だけで栽培するときは、1平方m当たり3~4kgにします。

落ち葉堆肥の作り方

- (1) 壁を利用したり、ベニヤ板でコの字形などの囲いで堆積場を作ってもよい。
- (2) 落ち葉を20cm程度の厚さに積む。米ぬかや油かすなど(落ち葉の重さの1~2%程度)をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。
- (3) これを繰り返して1mくらいに積み上げる。
- (4) 1カ月に1回程度切り返し、落ち葉がボロボロに崩れてきたら(1年程度)完成です(図1)。

図1 落ち葉堆肥の作り方



生ごみ堆肥とは

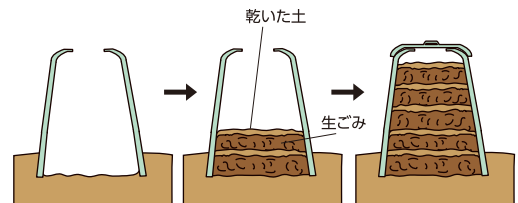
有機物である生ごみを微生物の働きで堆肥としてリサイクルすることができれば、ごみの減量に役立つだけでなく、地力を高めることもできます。

生ごみの90%以上は水分で、残りの大部分が有機物です。乾燥させて水分を飛ばすだけで減量し、元の重さの5分の1以下になりますが、これは堆肥ではありません。生ごみに米ぬかや油かすなどを加えて発酵させた物が生ごみ堆肥です。

生ごみ堆肥の作り方

- (1) 釣り鐘形のプラスチック容器(コンポスターなどの名称で販売)やポリバケツ(ふた付き)の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さまで埋める。
- (2) 水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるために、米ぬかをまぶしておくが良い。
- (3) 満杯になった後、1カ月以上放置しておく。一般家庭では、200L程度

図2 生ごみ堆肥の作り方



理事会情報 (9月30日開催)

【協議事項】

- ① J A しまね旅行事業の統一と移行について
- ② 令和2年度「農業振興支援事業」の本店損益配賦の変更について
- ③ 「新型コロナウイルス対策支援事業」の実施について
- ④ 貸出金償却および約定利息・遅延損害金減免について
- ⑤ 組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑥ 役員増資運動における今後の具体的な取り組みについて

- ⑦ 「中央会・厚生連・電算センターの組織・事業あり方検討委員会」の委員選任について
- ⑧ 重要な就業規則制裁条項の適用について
(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



映像提供で警察と協定

1200台にドライブレコーダー設置

J Aしまね出雲地区本部は10月15日、ドライブレコーダー等の記録データ提供に関する協定を、出雲警察署と締結しました。地域の犯罪や事故、災害発生時など、必要に応じて記録映像を提供し、捜査・災害対策に協力していきます。

やす計画です。ガス・油等の配送用車両など、広範囲かつ走行頻度が高い車両を優先的に設置していきます。当日、締結式を同地区本部で行い、同署の両見信宏署長と岡田達文本部長が協定書に調印しました。協定締結により提供する映像記録は、ドライブレコーダーに限らず、店舗、施設内の防犯カメラ等によるものも含まれます。

岡田本部長は「将来的にはすべての車両に設置したいと考えている。犯罪防止、事件解決につながり、住みよい地域社会づくりに貢献できれば幸いです」と期待を込めました。

災害対策に協力していきます。

あおり運転が社会問題になるなど、近年ドライブレコーダーの必要性が高まっており、同地区本部でも順次設置を進めています。事故発生時の紛争解決や職員の交通安全意識向上に加え、地域の安全・安心にもつながるよう、同署に協定の締結を提案しました。



協定書を手に握手する両見所長(右)と岡田本部長



ドライブレコーダー搭載車と記念撮影

ぶどうの技術をVRで体験

次世代への技術継承を目指して

島根県の農業普及員、J Aのおぶどう指導員らが10月13日、県農業技術センターで「VR学習システム」の操作を体験しました。VR(バーチャルリアリティ)技術を活用してぶどうの栽培技術を継承する取り組み。次世代を担う生産者たちが有効に活用できるように、改善点などについて意見を交わしました。

当日は約20人が参加し、一人ひとりが試作機を操作し、シャインマスカットの摘粒作業を体験しました。学習モードではどの粒を切り落としたらよいか分かるようになっており、それにはさみを入れていくことで作業の感覚が掴めるようになっていきます。実践モードでは自分の感覚で作業し、結果が点数に表される仕組みです。

体験した指導員からの意見を取りまとめ、システム改良に生かしていく予定です。10月下旬には出雲農林高校の生徒も体験し、感想、意見を取りまとめました。摘粒作業のほか、摘房、剪定についても作業が体験できるよう、今後開発が進んでいきます。

開発に協力したぶどう生産者の伊藤康浩さんは「一番は技術継承だが、興味のある方が農業に近づけるツールにもなると思う。農業の間口が広がれば」と期待を込めました。

広報担当の私も体験させていただきました!

VR自体初めてでしたが、圃場の雰囲気がとてもリアルに感じられました。実際だと一つ一つが大切な商品なので、房を手に取り、はさみを入れる感覚は得難い経験でした。



VR学習システムを体験するJAの担当者

エゴマ刈り取り研修会開催 出雲南部の中山間地で普及目指す

J Aしまね出雲地区本部南部営農センターは10月1日、出雲市南部地区の2会場で、エゴマの収穫、集出荷の講習会を開きました。同営農センターは昨年、中山間地域に適しているとして普及を進めています。

研修会では、収量を確保し高収入につなげられるよう、脱粒防止や鳥害対策などを説明。草刈り機での収穫や、手製の脱穀機やハーベスターを使った脱穀の実演を行いました。

実演した佐田町の藤原孝二さんは「労力はいるが、農薬、肥料、機械などの経費が掛からない分利益が多い。荒れていた土地を活用することで景観が維持でき、地域おこしにもなる」とエゴマ栽培への期待を話しました。



ハーベスターでの脱穀を実演

まい米コンクール開催 出雲稲作研究会

J Aしまね出雲稲作研究会は10月23日、J Aしまね出雲地区本部で令和2年度「まい米コンクールいずも」を開催しました。同会の会員46人が「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」を出品。食味分析の結果、兼折春巳さんの「コシヒカリ」が総合1位に輝きました。

このコンクールは、消費者に求められる良食味米の生産を追求することを目的に、毎年開いています。食味に特化したもので、水分、タンパク質、アミロース、脂肪酸度を機械で計測し、食味値を出します。昨年からは整粒歩合の測定も行っています。

例年はコンクールに合わせて会員が集まり、今年産の情勢の周知などを行っていますが、今年は感染拡大防止のため同研究会の役員とJ A職員で審査のみ行いました。



あいさつをする立協務会長

福祉施設にタオルなど贈呈 出雲女性部・やすらぎ会

河南地区のJ Aしまね出雲女性部と同やすらぎ会は10月12日、市内の福祉施設にタオルなどを贈りました。部員、会員、J A役職員に呼びかけ、今年6月から9月末まででタオル647枚、古着Tシャツ101枚、マスク86枚などを集めました。

当日は女性部の勝部恵美子地区長、やすらぎ会の安部賀就幹事長とJ A職員が3施設を訪問。住宅型有料老人ホーム山ぼうしの伊藤智信施設長は「汚れを拭く布はいくらあっても使うのでありがたい」と話しました。

同女性部、やすらぎ会は地域貢献の一環で毎年福祉施設への寄贈を行っています。今年も全体でのテーマを設けず、管内に5つある地区単位で企画。衛生管理に役立ててもらおうとウエスを作成したり、感染拡大防止にマスク、石鹸を贈ったりと地区ごとに柔軟に進めています。



山ぼうしでの贈呈式

障がい理解し地域貢献 J Aしまね出雲やすらぎ会

J Aしまね出雲やすらぎ会は今年、管内5つのブロック単位での「あいサポーター研修」を企画しました。10月7日には南部ブロックが研修を行い、会員、J A担当者ら15人が障がいについて理解を深めました。

障がいについて理解し、配慮する「あいサポーター」を普及する研修で、出雲市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターを講師に、視覚障がい、精神障がい、知的障がいなど、様々な障がいの知識と、必要な配慮を学びました。

同会では昨年からのブロック単位での研修会を開催しています。36ある支部の横の連携を強化し、同じく5ブロックで活動する出雲女性部とも協力しながら進めていきます。



研修会では簡単な手話も教わった

特産の西条柿を知事にPR 出雲平田柿部会

J Aしまね出雲平田柿部会は11月2日、同JA出雲地区本部の岡田達文部長らと島根県庁を訪れ、最盛期を迎える特産の西条柿（渋柿）を丸山達也知事に贈り、PRしました。同部会では、主力品種の西条柿のほか、富有柿、伊豆柿、太秋柿などを栽培。「ひらたの柿」としてブランド化を図っています。

贈ったのは西条柿の合わせ柿、県統一ブランドの干し柿「島根あんぽ」、「ひらたの柿」独自ブランドの干し柿「スイートパーシモン」。同部会の川瀬利治部会長は「生果の価格安定のためにも、あんぽ柿の製造に力を入れている。選果場、加工場もあり、季節労働だが、雇用創出にもつながっている」と説明しました。

丸山知事は「県の主要産品の一つ。加工ができるのも良い。事業性を持っている」と話しました。



丸山知事(左)に柿を贈る川瀬部会長(中央)と岡田本部長(右)

地元産玄そば安定供給目指す 出雲そば生産組合

J Aしまね出雲地区本部管内で10月中旬から11月中旬にかけてそばの収穫が行われました。今年産は出雲そば生産組合の57生産者が125ヘクタールで栽培しました。

同組合は平成15年に発足。当初十数ヘクタールでスタートし、順調に規模を拡大しました。近年栽培面積は横ばいとなつていますが、「出雲そば」で知られる出雲市のそば店に地元産玄そばを安定供給できるよう、栽培技術の研鑽と生産振興に努めています。

35ヘクタールで栽培する同組合の柘植健樹組合長は、10月19日に収穫を開始。「今年は発芽もよく、台風の影響も少なかった。管内全体でまずまずの収量が確保できそうだ」と話しました。



そばを収穫する柘植組合長

たくさんとれたよ！ 園児が西浜いもの収穫体験

出雲市内の6つの保育園が、湖陵町の大山オーナー農園で特産のさつまいも「西浜いも」の収穫を体験しました。農園管理人の鎌田勉さんが、園児に食と農の大切さを学ぶ場を提供しようと、苗の植え付けと合わせて毎年実施しています。

10月29日はハマナス保育園の3、4、5歳児合わせて65人が参加。掘り残しがないよう、一生懸命いもを探して掘り起こし「見て見て」とアピールしていました。収穫したさつまいもは保育園で焼き芋にして食べることにしています。

鎌田さんは「畑から子どもたちの声がすると地域も元気になる。ぜひこれからも続けていきたい」と笑顔で話しました。



熱心にイモを掘る園児たち

ご来店感謝デー実施 女性部員と力を合わせて

J Aしまね四絡支店は10月14日、ご来店感謝デーを実施しました。家の光記事活用で職員が手作りの「花びらギフトボックス」に職員と女性部員が共同で育てたグリーンカーテンでできた「風船かずら」の種を入れ、ご来店いただいた方にプレゼントしました。

また、神戸川支店では10月15日にご来店感謝デーを実施しました。支店に設置したグリーンカーテンや花壇でできた花を活用し、職員と女性部員でドライフラワーを制作。ご来店いただいた方にプレゼントしました。

J Aしまねと同女性部では、来店したくなる支店づくりを目指して支店美化などに努める「おもてなしプロジェクト」を実施しています。



風船かずらの種を渡す職員(四絡支店)



ドライフラワーを渡す女性部員(神戸川支店)

出雲ぶどう部会女性部

意見交換会実施

J Aしまね出雲ぶどう部会女性部は10月23日、島根県出雲市の島根ワイナリーで意見交換会を開きました。同女性部の委員、県、地元市場、J A職員ら約30人が参加し、コロナ対策や販売促進などについて意見を交わしました。

同女性部の構成員は、家族経営をするぶどう農家の女性を中心。今年はコロナ禍の影響で実施できませんでした。例年は年2回程度女性大学校を開き、資質向上に努めるほか、試食販売やブドウを使った親子料理教室を開くなどでPRしています。

同女性部の藤江美由紀部長は「良質なぶどうを市場が必要とするときに出すことが生産者としてできること。ブドウづくりの舵取りをお願いしたい」と呼びかけました。

また、県農林水産部産地支援課の佐藤摂子調整監を講師に招き、GAPについても学びました。



グループに分かれ意見交換をする参加者

出雲ぶどう部会

出荷反省会を開催

J Aしまね出雲ぶどう部会は10月30日、J Aしまね出雲地区本部で令和2年産ぶどうの出荷反省会を開きました。今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、部会からは役員・委員が参加。県、市、市場、J A関係者らと、合わせて約50人で行いました。

同地区本部管内の今年産「デラウェア」の出荷量は741キロ（同10%減）、販売金額は10億6037万円（8%減）となりました。

吾郷均部会長は「裂果軽減のため、作型の前進をお願いしたい。さらに儲けるぶどう栽培を目指して一丸となって取り組みたい」とあいさつ。市場の担当者は、裂果のリスクがある7月を避け、島根産デラウェアの需要期である5月・6月に出荷を集中させるよう要請しました。



あいさつをする吾郷部会長

巨大かぼちゃのコンテスト

農政会議高浜支部やJ A上津支店が開催

今年はコロナ禍で農業祭、文化祭などは大半が中止となっていますが、各地でできる範囲のイベントが開催され、地域を盛り上げています。

出雲市農政会議高浜支部では、恒例の「ジャンボかぼちゃコンテスト」を開催。各委員が町内ごとに栽培に取り組む人を取りまとめ、18人が出品しました。例年コンテスト開催の場となっていた農業まつりは中止となっていました。出品されたカボチャは支店前に展示され、来店された方の注目を集めました。

同支部の三島茂支部長は「今年も皆さんの最大の努力で、甲乙つけがたいすばらしいカボチャが出品された。年々工夫され、品質も向上している」と話しました。



10月17日には各委員を通して賞品を配った(高浜)



カボチャを見学する上津幼稚園の園児たち(上津)

また、J Aしまね上津支店でも、高浜地区を参考に、今年初めて「おぼけかぼちゃコンテスト」を企画。J Aが、上津地区内の26軒に苗を配布し、栽培に成功した9軒が出品しました。こちらも開催の場としていた文化祭が中止となったため、支店前での展示となりました。

50・9キロで優勝した國谷信夫さんは「自分で作って初めておぼけカボチャを見た。元肥をしっかりやったのが良かった」と話しました。

地元の上津幼稚園も出品し、10月14日には園児らが来店。自分たちより大きなカボチャに喚声を上げながら見学し、出品賞を持ち帰りました。



JAしまね出雲ブロッコリー部会

稲田輝夫さん (65)

—かあちゃんブロッコリー—

部会長に就任して5年目

産地振興に努める

栽培規模

ブロッコリー

1.2ヘクタール

栽培を通して人とのつながりができた

JAしまね出雲ブロッコリー部会で部会長を務める稲田輝夫さん。灘分町でブロッコリーを栽培しています。栽培を始めたのは15年ほど前。営農組合が試験的に栽培に取り組んでいたものを引き継ぎ、本格的に栽培を始めました。

ブロッコリー栽培の利点について「価格が比較的安定しており、自分の中では収入もそこそこあると感じています。共選をしているので、生産者は栽培に集中できるのも良い」と実感している稲田さん。また、「部会の取り組みや、PR活動を通して多くの方とのつながりができたことも良かったです」と笑顔で話してくださいました。

美味しまね認証取得 規模拡大・・・ 様々な出来事に携わる

部会長に就任して5年目。様々な出来事に関わってきました。平成30年には部会で島根県版GAP「美味しまね認証」の団体認証を取得。同年、同部会に出雲支部ができ、主産地である平田地区のほか、旧出雲地区でもブロッコリーの栽培が始まりました。平田地区では、高齢化等で個人栽培の面積は減少傾向ですが、宍道湖西岸地区での大規模圃場整備事業などにより、法人での栽培が拡大しています。また、昨年からは、栄養成分が豊富なブロッコリー「出雲フォルテ」の販売も始まりました。

「かあちゃんブロッコリー」は 高品質がセールスポイント！

「量では大産地に敵わないが、『かあちゃんブロッコリー』は高品質が売り」と話す稲田さん。以前から品質が良いことで市場から高く評価されていますが、昨年4月からは製氷機導入による氷詰め出荷を始め、品質が今まで以上に保持できるようになりました。

今年の秋冬作は10月上旬から出荷が始まりました。10月中旬ごろに気温が下がり、成長がやや遅れましたが、ゆっくり成長した分、芽の詰まった品質の良いブロッコリーができています。11月中旬に初回のピークを迎え、2月下旬ごろまで出荷が続きます。



出雲の旬レシピ



ブロッコリーをたっぷり使った彩り豊かなペペロンチーノです。ブロッコリーの味、食感が活かされています。

ブロッコリーのペペロンチーノ

【材料】[2人分]

- ブロッコリー……1/2株
- にんにく……1かけ
- パスタ(乾)……160g
- オリーブオイル……60ml
- タラコ………大さじ1
- 鷹の爪………2本程度
- 塩………大さじ1

【作り方】

- 準備：ブロッコリーは小房に分ける。芯も適当な大きさに切っておく。にんにくは薄切りにし、芽をとっておく。
- ①鍋に水を入れ、沸騰したら切り分けたブロッコリーと芯を加え、1分程度茹で、フードプロセッサーにかける。
 - ②鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、塩(分量外)を加え、パスタを表記どおり茹で、茹で汁を60ml残して、ザルにあげる。
 - ③フライパンにオリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れて、中火にかける。※油はね注意!
 - ④にんにくに色が付いてきたら鷹の爪と①のブロッコリーを加え、混ぜる。
 - ⑤軽く火を通したところでパスタの茹で汁を加え、さらに混ぜる。
 - ⑥ボウルに茹でたパスタ、⑤、タラコ、塩大さじ1を加えて混ぜ合わせる。
 - ⑦器に盛り付け、完成♪



しっかりした味付けがブロッコリーに絡まり、ご飯が進む一品です。淡泊な鮭がベースなのでしつこくなく、パクパク食べられます。しいたけも今がシーズンですよ!

ブロッコリーと鮭の炒めもの

【材料】[4人分]

- | | |
|------------------|----------------|
| ●生鮭………4切れ | ●鶏ガラスープの素…小さじ2 |
| ●酒………小さじ1 | ●酒、しょうゆ…各小さじ1 |
| ●塩、こしょう……各少々 | ●塩………小さじ1/2 |
| ●ブロッコリー………1株 | ●こしょう………少々 |
| ●しいたけ………6枚 | ●水………200ml |
| ●にんにく(みじん切り)・1かけ | ●片栗粉………大さじ1 |
| ●しょうが(みじん切り)・適量 | ●水………大さじ2 |
| | ●小麦粉、ごま油………適量 |

【作り方】

- 準備：鮭は一口大に切り、下味をもみ込み5分おく。ブロッコリーは小房に分け、しいたけは一口大に切る。
- ①鮭の汁気をきって、小麦粉を薄くまぶし、フライパンにごま油をひいて焼き色がつくまで焼く。
 - ②にんにくとしょうがを加え、中火で炒め合わせる。香りが立ったら、ブロッコリー、しいたけを加えて炒める。
 - ③全体に油がまわったら合わせ調味料を加え、弱火にして約3分煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら完成♪

今月の食材は

「ブロッコリー」

JAしまね出雲ブロッコリー部会は、昭和63年に設立し、平成2年に販売金額が1億円を突破。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、当時はお母さんたちがブロッコリー生産の中心になっていたことから、「かあちゃんブロッコリー」と名付けられました。

また、昨年からは、健康に良いといわれる成分を多く含む新品種のブロッコリーを「出雲フォルテ(令和2年商標登録)」という名称で販売しています。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)含み、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。

現在、78人(法人含む)の生産者が、春作16ヘクタール、秋冬作46ヘクタールで「かあちゃんブロッコリー」を栽培。今年度は販売金額1億5000万円を目標としています。

いずも食材の日

12月の食材は「大根」です!

※取り扱う食材は誌面の都合で変更になる場合があります。



グループ紹介

「元気塾」

代表 土江登美子さん



JAしまね出雲女性部の「元気塾」は、毎月第2木曜日に活動しています。有機栽培をするためのボカシ肥料づくりや、川などを浄化するためのボカシ団子づくり、冬の時期は「家の光」の記事を活用した手芸や料理なども行います。

JAが開催する「有機の学校」を受講した女性部員が自立して活動を始め、平成27年に「元気塾」を設立しました。メンバーは年齢も地区も



JAのみそ加工場前でボカシづくり



ボカシ団子で環境汚染防止

バラバラですが、家でできた野菜の話で盛り上がるなど、仲良く楽しく活動しています。

年末にはそれぞれで作った野菜を持ち寄って忘年会を開催。有機栽培の成果を発表する場にもなっています。また、今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で実施できませんでしたが、例年は日帰り視察研修も行っています。

土江代表は「おいしい野菜が食べたいというのが活動の目的です。一緒にやってみてみたい方はぜひ声をかけてください」と話しました。

いそも JA

女子大通信

十月講座

「出雲の恵に感謝」

西浜いも収穫体験

JAしまね出雲地区本部は10月14日、いずもJA女子大学の10月講座で、湖陵町特産のサツマイモ「西浜いも」の収穫体験を行いました。女子大学生16人が同町の観光芋ほり農園で収穫を体験し、みんなで焼き芋も食べました。収穫したイモは各自持ち帰り、家でも楽しみました。

はじめにJA河南菅農センターの職員が「西浜いも」の概要を説明。「西浜いも」には、収穫後すぐからおいしく食べられ、「ホクホク」した食感が特徴の「紅あずま」と、熟成型でしばらく置いてから食べる、「しっとり」した食感が特徴の「べにはるか」の2種類があります。今年は8月の猛暑と干ばつで例年より小ぶりですが、甘みは増し、今年もおいしいイモに仕上がっています。

参加した女子大学生は「焼き芋がすごく甘くておいしかった!」「収穫が思った以上に大変だった」などと感想を話しました。



活動紹介

オリーブ園・
夢創庭で収穫体験
出雲女性部河南地区



西園町にあるオリーブ園前で記念撮影

JAしまね出雲女性部河南地区は10月13日、西園町の(株)オリーブ園・夢創庭で、オリーブの収穫を体験しました。女性部員10人とJAの担当者が参加。同社の糸賀忠夫代表から説明を聞き、鈴生りになったオリーブを丁寧に取り手で収穫しました。

同社は2016年に設立し、耕作放棄地を活用してオリーブを栽培しています。地元からの要望を受けながら規模を拡大し、現在圃場が10か所、総面積は4.6ヘクタール。収穫したオリーブは小豆島で搾油し、製品

化しています。スペイン産とブレンドしたオリジナルのオリーブオイルは、典礼の返礼品など、ギフト向けに販売しています。

当日は収穫のお手伝いも兼ねての体験。きれいに整備されたオリーブ園で、休憩もはさみながらたくさんオリーブを摘み取りました。

同地区の勝部恵美子地区長は「オリーブ園は初めてで、どのようになっているか、楽しみにして来ました。今回女性部の役員が参加しましたが、他の部員ともぜひ体験させていただきたいです」と話しました。



きれいに整備されたオリーブ園



オリーブを収穫する女性部員ら

活動紹介

女性部
中部地区が展示会

JAしまね出雲女性部中部地区は10月6日から20日にかけて、JA四絡支店和室で作品展示を行いました。例年は地域の文化祭などで展示していますが、今年にはコロナ禍で披露する機会が少なく、支店での展示を企画しました。

作品は中部地区全域を対象とした編み物教室、紙バンド教室、手わさ教室などで制作したものです。女性部員同士誘い合わせるなど、四絡地区以外の方も含めて延べ約200人が見学に訪れました。



女性部西部地区
リーダー研修

出雲女性部西部地区は10月12日、リーダー研修を開催しました。女性部員26人が参加し、今年4月に斐川町に開設したJA島根厚生連健康管理センターを視察しました。

健康管理センターでは、施設内を見学したほか、「あなたの体年齢は何歳？」と題した健康教室で、血管スクリーニング検査や体組成測定を行いました。検査、測定の結果について説明を聞きながら、生活習慣の見直しと健康診断の重要性を再認識しました。

また、「セラバンド」(帯状のゴム)を使用した筋力づくりの運動を、施設職員から教

わりました。参加した女性部員からは「いつも健康で若々しく女性部活動が行えそう」と好評でした。



セラバンドを使って運動する参加者

応募期間終了間近!

11月25日まで



地域みなさまへ 日頃の感謝を込めて

業績還元

ぐるっとキャンペーン!!

商品券や宿泊券、特産品など抽選で

**3,050名様に
豪華プレゼント!**

地域みなさまもなだでも、何回でも参加いただけます。

応募方法

ラピタ・グリーンセンター・
給油所のレシート2枚以上かつ
合計3,000円分を専用の応募用紙
(JA支店・ラピタ・グリーンセンター・
給油所にございます)に貼って
ご応募ください。



添付するレシートの有効期間:10/17(土)~11/25(水)

特等

10本

玉造 玉泉一泊ペアチケット

ラピタ家電賞

20本

家電商品券 **30,000円分**

いずも和牛賞

70本

いずも和牛

1等

※写真はイメージです。

150本

出雲管内 特産品詰め合わせ

2等

ガソリン券 3,000円分

300本

3等

1000本

おさいふカード 1,000ポイント

はずれてもまだチャンス!

Wチャンス賞

特等~3等当選者以外

ラピタ 1500本

歳末ガラポン 抽選券3回分

応募期間 令和2年**10月17日(土)~11月25日(水)**

応募場所 JALしまね出雲地区本部 各支店・ラピタ全店

抽選日 令和2年**12月1日(火)**

抽選結果の発表 当選通知を送付します。景品のお渡し方法は当選通知をご確認ください。

お問合せ先
JALしまね 出雲地区本部 企画総務部 ふれあい福祉課 **TEL.0853-21-6013**



スマイル キャンペーン

キャンペーン期間
令和2年10月1日 ▶ 令和3年2月26日

ひと・いえ・くるまの
リスクについて



農作業中の様々な
リスクについて



生活に必要な
ローンの情報について



資産の
運用について



JAでは感染防止対策を行い、皆様に有益な情報をお届けします。

キャンペーン期間中にお近くのJA支店で
お知らせ(情報提供)を
受けられた方に

JA共済オリジナル
マスクケースを
プレゼント!!



JALしまね・JA共済連島根

出雲市 アグリビジネス スクール

受講生
募集!!

「レディース&シニア
産直野菜講座」を
受講して、産直出荷しませんか!



「柿・ぶどう・いちじく」の
『栽培技術』を学んでみませんか!

出雲市アグリビジネススクールでは、次の4講座を令和3年1月から12月にかけて実施し、各講座の受講生を募集します。

新規就農・定年帰農をめざす人にお勧めです。

受講期間 令和3年1月から12月

受講料 12,000円

定員 各講座10人

応募要件

- ①出雲市に住民票を有する人、もしくは出雲市で農業をはじめめる人
- ②研修会場まで自力で通うことができる人
- ③必要最小限の農具を使用できる人
- ④受講中のけが等に備え傷害保険に加入できる人
(保険料は受講生負担。保険の紹介はできません)

レディース&シニア 産直野菜講座

ところ JAしまね出雲地区本部
東部営農センター
研修ほ場(東福町)

研修内容 座学・栽培研修



柿チャレンジ講座

ところ JAしまね出雲地区本部
東部営農センター・桧山店
研修ほ場(多久谷町)

研修内容 座学・栽培研修



ぶどうチャレンジ講座

ところ 県出雲合同庁舎、
県農業技術センター
研修ほ場(浜町)

研修内容 座学・栽培研修



いちじくチャレンジ講座

ところ 多伎行政センター
研修ほ場(多伎町)

研修内容 座学・栽培研修



- ・座学では、栽培方法の基礎知識等を講義で学びます。
- ・栽培研修では、研修ほ場で、栽培技術や管理作業などを学びます。

申込期限 12月4日(金) 申し込み・お問い合わせ

出雲市役所 農業支援センター
Tel 21-6122 FAX 21-6998

生産資材課からのお知らせ

期限切れ農薬・空容器の回収

期限切れの農薬、農薬の空き容器の回収を行います。
処分を希望される方は、営農センターまたは支店備え付けの農薬廃棄処理
申込書に記入して、11月30日までに提出して下さい。

廃棄処分については有料となりますので、処理料金等詳しいことは各営農
センターまたは生産資材課までお問い合わせ下さい。

回収時期は1月下旬を予定しています。
申込み頂いた方には、改めて回収日、回収場所をお知らせ致します。

中部営農センター	31-9055	河南営農センター	43-7007
東部営農センター	62-9059	南部営農センター	84-0213
西部営農センター	53-2168	生産資材課	21-6047

いずも食材の日

参加者募集の
お知らせ

大根を使った 料理教室

メニュー

- 根菜のビーフシチュー
- 大根とわかめのレモンなます
- きんぴら大根

日時 令和2年12月8日(火)
10:00~

会場 ラピタ本店2階
ふれあいの家出雲“縁”

参加費 500円(衛生管理費含む)

定員 12名
(定員に達し次第締め切ります)

持ち物 エプロン・マスク

お申し込み先 JАしまね出雲地区本部
ふれあい福祉課 TEL21-6013

令和2年度 JAしまね出雲地区本部 組合員囲碁・将棋大会の 開催中止について

JAしまね出雲地区本部では、
組合員の親睦と交流を深めること
を目的とし、例年2月上旬に組合
員囲碁・将棋大会を開催してまい
りました。

今年度の開催計画をするにあたり、
新型コロナウイルス感染予防
対策を十分に実施した上で開催す
ることが困難であると判断したた
め、開催の中止を決定しました。

楽しみにされていた皆様には大
変申し訳ございませんが、何卒ご
理解の程、よろしくお願いいたし
ます。

輝け!
いずもスマイル



秦 勝裕さん 大谷 順さん 三島 拓也さん 三島 大地さん

農事組合法人橋波アグリサンシャイン

出雲市最南西部の橋波地区4つの自治会で構成
食の安全・安心、農業経営の効率化をねらい、米とホウレンソウで島根県版GAP「美味しまね認証」を取得
中山間地域農業の活性化を目指し活動されています

【経営規模】

米	18.6ヘクタール	そば	5ヘクタール
WCS	4.5ヘクタール	ホウレンソウ	40アール
		その他野菜類	

出雲市佐田町

おおたに じゅん みしま たくや
大谷 順さん(35歳) 三島 拓也さん(34歳)
はた かつひろ みしま だいち
秦 勝裕さん(30歳) 三島 大地さん(38歳)

農事組合法人橋波アグリサンシャインで農業を営む4人の若手社員をご紹介します!

お父さんが同法人の組合員だったため農作業の手伝いに行き、その流れで勤めることになったという大谷順さん。同じ時期に、同じ境遇で三島拓也さんが手伝いに出ていたことが、お互いにとって農業を始める大きなきっかけになったそうです。お二人とも現在勤めて9年目になります。秦勝裕さんは公務員からの転職で農業を始めて7年目。三島大地さんは京都から地元へUターンして同法人に勤めて1年目。拓也さんと大地さんをご兄弟だそうです。

水稻栽培を中心に、通年でホウレンソウを栽培。今年は試験も兼ねてエゴマとカボチャの栽培を始めました。冬場はコンバインなど、1シーズン働いた農機の整備も行います。田んぼの畔、法面の草刈りも作業量が多く、自走の草刈り機や、トラクターモアを併用しながら作業しています。

「頑張った分が成果になるのが農業。頑張れば、経済的にもやっていけると考えました」と就農時の思いを話す大谷さん。若い力で地域農業を盛り上げています。



エゴマを干す社員の皆さん

健康ライフかわら版

法律により「望まない受動喫煙の防止」対策が義務化

★健康増進法により今年4月1日から、すべての施設で「望まない受動喫煙を防止」するための禁煙措置等の対策が義務化されました。

★なぜ、受動喫煙防止が義務化?

たばこの煙に含まれる有害物質は、喫煙者だけでなく受動喫煙にさらされる者にも深刻な健康被害を与えます。加熱式たばこも受動喫煙防止の対象となっています。

★どんな内容?

学校や病院、行政機関等の第一種施設では、昨年7月1日から敷地内禁煙となっています。その他の施設(事務所、飲食店、ホテル等の第二種施設)やバス、タクシー、鉄道車両等は、今年4月1日から屋内禁煙となり、標識のある喫煙室以外では、喫煙することができなくなりました。例外として喫煙室を設ける場合も、①～③が必須です。



- ①たばこの煙が喫煙禁止場所に流出しない
- ②「喫煙場所・20歳未満立入禁止」の標識を掲示して、
- ③喫煙室に20歳未満の者を立ち入れないようにしなければなりません。

施設管理者は、喫煙禁止場所に灰皿等を設置できなくなり、設置したままでいると罰則の適用があります。

★これを機にたばこを止めてみませんか

禁煙サポート手帳「まめなくんの禁煙手帳」の活用や健康保険が適用される医療機関での禁煙治療などがお勧めです。関心のある方は、島根県のホームページを検索又は出雲保健所までご連絡ください。

島根県 禁煙支援 検索

お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

おたより広場

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!!

〒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
☑メールでの投稿も大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●「ひらたの柿」が大好きなので、今は毎日のように「西条柿」を食べています。「富有柿」も楽しみます。
(万田町 N・Kさん)

●「ひらたの柿」高品質確認の記事を読みました。我が家の近所はほとんどが「ひらたの柿」の生産者。大変誇らしい限りです。
(東福町 T・Hさん)

JA：私も西条柿、太秋柿など、いろいろな柿を食べ比べて楽しんでいます。きれいな見た目に手触り、味、どれをとっても心躍りますね。

●先日、西浜いもを掘りに息子と出かけ、そのお芋で早速「出雲の旬レシピ」を作りました。「さつまいもチーズコロッケ」!!「最高においしいね」と食べてくれて嬉しく思いました。

した。ありがとうございました。
(天神町 Y・Sさん)

●「出雲の旬レシピ」を見て、西浜いもで早速さつまいもの炊き込みご飯をいただきました。旬のさつまいもはあらゆるメニューに活用でき、孫たちも満喫しています。
(知井宮町 K・Mさん)

JA：「出雲の旬レシピ」作っていただきありがとうございます!さつまいもはいろいろな料理に使うことができます食材だと思います。保存期間も長いのでまだまだこれからたくさん食べられますね!

●昨年農業者・女性部健診を受診しました。退職後はちゃんとした健診を受けたことがなく、受けてみるか安いいし、と思い申し込みました。一月に健診を受け安心していただけるところ(自分では健康であると思っています)なんと二月下旬にA4の封筒が届きました。明日は休みだしまあいいか後日行けば、と思っていました。いつもは何も言わない夫がすぐ病院へ行けというので4時すぎにいましただが行きました。翌朝空腹のまま受診し胃カメラを受け、一週間後には県立中央病院で胃カメラを受けました。次々と半日であらゆる検査を受け、三月下旬に胃を全摘出しました。

あつという間でした。胃はなくなりましたが、小腸を食道につないで頂き今に至っています。抗がん剤治療も終り、元気です。そこで一句

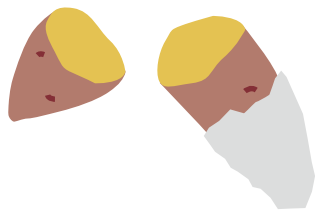
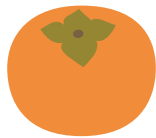
この体救ってもらった健康診断

ひろった命ですので大切に生きて行きます。

娘たち始め近隣の友達に感謝です。ありがとうございます。

(70代女性)

JA：昨年の「農業者・女性部健診」を受けられた方がお手紙を送ってくださいました。同じように「自分は大丈夫」と思っている人に健診の大切さを知ってもらうきっかけになれば、とのことでした。JAでは各種健康診断をご案内させていただいており、皆様の健康管理の一助になればと思いますので、ぜひご利用ください。



JAしまね朝山支店

幼稚園児の皆さんの作品を展示中!



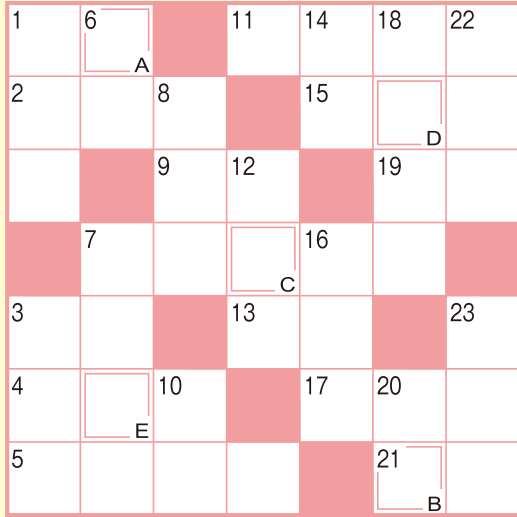
JAしまね朝山支店で、地元、朝山幼稚園の園児の皆さんの作品展示を行っています! サツマイモのつる、どんぐり、松ぼっくりなど、秋の自然物を使い、年長さん、年中さん、年少さん、それぞれのテーマに沿って工夫を凝らした作品を作っておられます。

ぜひ支店にお越しいただき、作品をご覧くださいませ。11月末まで展示しています。

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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
---	---	---	---	---

・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。

タテのカギ

- ①はたきやモップで取り除きます
- ③——ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- ⑥アルファベットの3番目
- ⑦素材の色が生きるように、——しょうゆを使ってお煮しめを作った
- ⑧時刻を知りたいときに見ます
- ⑩伊勢、車、牡丹（ボタン）から連想される魚介類といえば
- ⑫三十一文字（みそひともじ）とも呼ばれます
- ⑭大きな石のこと
- ⑯茶室に敷かれている物
- ⑰初心者を表す片仮名言語
- ⑲——に交われば赤くなる
- ⑳神社を示す地図記号はこの形
- ㉑カメラや双眼鏡にはめられています

ヨコのカギ

- ①クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- ②冬に着る厚手の上着
- ③魚偏に喜と書く魚
- ④受験生はこの前に座っていることが多そう
- ⑤——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- ⑦夏がサマーなら冬は
- ⑨1億は9——の数字です
- ⑪松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- ⑬凝りやすい体の部位
- ⑮ダイコンを——にしておでんに入れた
- ⑰カタカタと布を縫う機械
- ⑲外（がい）の反対語
- ㉑冬至の日に浴槽に浮かべます

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・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「J A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
J Aしまね 出雲地区本部 情報システム課 「クイズ」係
2020年12月4日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ワイングラス」



俳句の広場

最優秀賞

あと二列あと一列と稲刈りぬ

吉賀町 村田 綾美様

（評）山間部で稲刈機が入らない棚田で、老農夫が懸命に稲を刈っている。ずっと昔から続いていた農夫の姿、農村風景。

優秀賞

数へながら手籠に朝の栗拾ふ

出雲市 森脇 英徳様

酒少し妻にもすすめたる良夜

出雲市 藤江 堯様

冷蔵庫さみしい父が開けてをり

出雲市 伊野木 正様

佳作

コンバイン止めてはしまや赤蜻蛉
散りてなほ白きを誇る沙羅の花
掛け軸を取替へてみる秋彼岸
縹雲うつして円き手水鉢
空家なほ破れ障子の穴さみし

出雲市 矢田恵美子様
出雲市 渡部 一学様
安来市 斎藤美重子様
飯南町 渡部 夢霧様
松江市 岩成 恒子様

「家の光」では俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへも是非ご応募ください！
「家の光」12月号は特別付録付き 定価1,027円

ご購入は、お近くのJAへ
お問合せください。



本店「家の光」担当
熱田由香職員

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。優秀句（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）

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。
※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「J A商品券1,000円分」をお贈りします。



もっと身近に。JAバンクアプリ。

カンタン登録で口座を管理！ネットバンクへも手軽にアクセス！



- ① JAバンクのアプリで口座を簡単管理！
- ② キャッシュカードでカンタン登録！
- ③ 口座残高をいつでもチェック！
- ④ アプリからネットバンクにアクセス可能！
(別途、ネットバンクの契約が必要です。)

JAバンクアプリの詳細はこちらから

JAバンクアプリ



<https://www.jabank.org/app/>

※スマートフォン専用アプリです。※アプリの利用開始以降は、最大25か月の入出金明細の閲覧が可能です(利用開始時点では3か月前のデータから照会が可能です)。

《新機能追加》

投資信託残高照会、定期預入明細照会等のサービスがご利用いただけるようになりました。

くわしくはお近くの支店窓口までお問い合わせください。

あったかキャンペーン2020

定期貯金

2020年 キャンペーン期間
 前半 11.2月 ▶ 11.30月
 後半 12.1火 ▶ 12.30水

当てる食べよう
 しまね和牛



期間中、定期貯金を

- ① 30万円以上新規または、増額でご契約いただいた方
- ② 100万円以上新規または、増額でご契約いただいた方

期間中 毎週抽選!!

抽選で毎週 **29名様**
(計261名様)に

5,000円相当の
 しまね和牛(すき焼き用)を
 プレゼント!!

Wチャンス!!

抽選で **29名様×2回**
(計58名様)に

10,000円相当の
 しまね和牛(ステーキ用)を
 プレゼント!!

懸賞概要

対象商品	30万円以上新規または、30万円以上増額でご契約いただいた方(期間1年以上)
Wチャンス	100万円以上新規または、100万円以上増額でご契約いただいた方(期間1年以上) <small>※上乗せ金利の適用があるものを除きます。 ※窓口でお預け入れいただいたものに限ります。</small>
応募対象者	期間中、定期貯金を新規(または増額)で30万円以上契約された個人の方。
Wチャンス	期間中、定期貯金を新規(または増額)で100万円以上契約された個人の方。
応募方法	対象商品ご契約額30万円につき抽選権を1口付けします。
Wチャンス	対象商品ご契約額100万円につき抽選権を1口付けします。
抽選について	契約日の翌週の抽選日まで有効となりますが、1口につき、1回限りとなります。複数応募された場合、期間中の当選は1回限りとなります。
Wチャンス	キャンペーン終了後、前後半各1回抽選いたします。
抽選権の失効	抽選日の前日までに懸賞対象商品が中途解約されていた場合、懸賞抽選権は無効となります。
抽選・当選発表	期間中、毎週月曜日に抽選を行います。ご当選された方に対し、当選通知をお送りします。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。

期間中、対象取引をご契約いただいた方へ

よりぞうエコバッグを先着5,500名様にプレゼント!!

(サイズ: H34cm×Y32cm×D12.5cm)

※写真はイメージです。
 ※品切れの場合は他の商品に代させていただきます。

JAバンクは、どなたでもご利用いただけます。くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

JAしまね





忘・新年会

2020年11月1日(日) ~
2021年1月31日(日)

飲み
放題付!
(乾杯より120分)

特別
飲み放題
メニュー

乾杯用地酒(日本酒、またはワイン)を
お付けします!!

ラピタのおもてなしコース

お1人様

5,000円(税込)

(※要予約 1週間前まで 各日30名様限り)

追加
オプション

- 焼き物 880円(税込)
- にぎり寿司5貫 880円(税込)
- 茶碗蒸し 400円(税込)



- ビール・ノンアルコールビール
- 日本酒(熱燗)
- ウイン(赤・白)
- カクテルドリンク
- ノンアルコールカクテル
- ソフトドリンク
- 焼酎(芋・麦)
- ウイスキー
- 梅酒

・人数変更はご利用日の前日の午前中までとさせていただきます、それ以降のキャンセルにつきましては4,000円を頂戴致します。
・上記プランには、消費税・サービス料・会場費が含まれています。 ・本プランは参加者30名以内の宴会が対象となります。
・宴会終了時間は21:00までとさせていただきます。

感染拡大防止対策については万全を期しておりますが、ご利用者の皆様にもご協力をいただき、安全・安心の運営をしてまいります。

〈ご利用者様へのごお願い〉
ご利用の際はマスクの着用をお願いします。



間隔をあける



消毒液の設置



マスクの着用



室内の換気



ラピタウェディングパレス

LAPITA Wedding Palace

〒693-8587 出雲市今市町87

TEL (0853) 21-6063

(受付時間/9:30~19:00)

2020年

歳末謝恩セールのお知らせ

一年の感謝を込めまして
おさいふカード会員様
ご優待セール
厳選**240**アイテム

第1弾	11月21日(土)~	第3弾	12月10日(木)~
第2弾	12月1日(火)~	第4弾	12月19日(土)~

商品は新聞折込もしくは店頭でご確認ください。

お知らせ

・本年は、「歳末お買得クーポン」にかわり「おさいふカード会員様ご優待セール」を実施いたします。クーポン同様、歳末特別価格でご提供いたしますのでぜひともご利用ください。そのため、**お買得クーポンのお届けはございませんが、組合員様特典付ハガキを送らせていただきますので、ご理解の程よろしくお願いたします。**

*おさいふカードをお持ちではない組合員の方は、無料で入会できますので、最寄りのラピタ各店へお越しください。

組合員様特典ハガキについて

組合員様特典付ハガキを11月外勤日又は、郵送(11月末)で送らせていただきます

特典① 歳末抽選会無料抽選券 **2回分付**

特典② ラピタファミリーレストラン **100円値引券 2回分付**

特典③「応募企画」
ラピタでお買物をして
5000ポイント 当てちゃおう!

*11月30日までにお届けがない場合は、最寄りのラピタ各店へお問合せ下さい

2020 歳末電化ショー

歳末超特価が勢揃い!!

おさいふカード会員様限定!!

セール期間中、当店指定の商品をお買い上げの方に

おさいふカードポイント
10.5倍



ポイント進呈!!
※指定機種に限り

地域とともに

組合員の皆様へ

開催期間
11/22(日)~11/30(日)
AM9:30~PM8:00

000 の商品は期間中
電話注文も承ります。
商品の数には限りがあります。ご了承ください。
ベスト電器ラピタ店へお電話ください。
TEL(0853) 21-6058

QRコード決済使えます!!

利用できる
キャッシュレス決済

LINE Pay PayPay
R Pay d払い ALL PAY

マスク着用・十分な間隔を空ける等コロナウイルス対策にご協力お願いいたします。

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ

JAしまね

Q検索



島根うまれの食材レシピ

しまねうれしび



島根県『家の光』講師 飯塚生美子先生

「お知らせ」JAしまねびより12月号「しまねうれしび」は、島根県立出雲農林高等学校「家庭クラブ」2年生のみなさんのオリジナルレシピをご紹介します。

魚のロールキャベツ



・寒い季節に体が温まる一品です。
・野菜もたっぷり食べられます。

アレンジ

・魚を鯖缶やシーフードミックス、お肉に変えても美味しくできます。
・コンソメ味、和風味に変えてヘルシーなロールキャベツもお楽しみください。

●材料（4人分）

魚の切り身……………4切れ
塩……………少々
キャベツ……………800g（8枚）
とろけるチーズ……………4枚
A「水（ゆで汁）……………400cc
コンソメ……………1個
牛乳……………300cc

B「片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2
しめじ……………1パック
人参……………1/2本
コーン缶……………大さじ2
塩こしょう……………少々
パセリ……………適量

●作り方

- ①魚の切り身は2等分に切り分け、塩をふりしばらく置いて、出た水分をふき取る。
- ②キャベツは芯をくり抜き、沸騰したお湯で茹で、1枚ずつにする。（時々、上下を返しながらかす。）
- ③キャベツを広げ、魚の切り身と2等分にしたとろけるチーズを乗せて包み、包み終わりを下にして鍋に並べ入れる。（全部で8包み作る）
- ④③の鍋にAと小房に分けたしめ

- じ、輪切りにした人参を入れ、落とし蓋をして、中火で15分煮る。
- ⑤皿にロールキャベツを2個ずつと人参、しめじを盛り付ける。
- ⑥具を取り出した鍋の中に牛乳とBの水溶き片栗粉を加え、トロミがつくまで混ぜながら火を通し、塩こしょうで味を整える。
- ⑦⑤の皿に⑥をかけ、コーンとパセリを飾って完成。

ふき寄せご飯



・ふき寄せご飯は、木の葉が風で「吹き寄せ」られたような彩を表したご飯です。秋に収穫した栗、きのこ、芋、銀杏などを組み合わせて彩り豊かな炊き込みご飯を楽しめます。

アレンジ

・銀杏の代わりに枝豆やいんげん豆を使って彩をプラス
・さつまいもの代わりにムカゴや里芋を素揚げにして一緒に炊き込んでOK!

●材料（4人分）

米……………2合
しめじ……………1株
舞茸……………1パック
油揚げ……………1枚
人参……………1/2本
ごぼう……………1/2本
さつまい芋……………100g
鶏むね肉……………100g

酒……………小さじ2
だし汁……………400cc
濃口醤油……………大さじ1
A 薄口醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
銀杏……………8個
三つ葉……………4～5本

●作り方

- ①米は洗米し、ザルにあげておく。
- ②しめじ、舞茸は石づきを切り、小房にほぐしておく。油揚げ、人参は2cm長さの細切りにする。ごぼうは笹がきにして水に浸け、アク抜きして水気をきる。さつまい芋、鶏むね肉は1cm角に切り、鶏むね肉は酒をふりかけもみ込んでおく。
- ③鍋に②の具材とAの調味料を入れて煮る。

- ④具材に火が通ったら、ざるに取り、汁と具に分けておく。
- ⑤炊飯器に①の米と④の煮汁を加え、普通に水加減し、ひと混ぜする。
- ⑥⑤の炊飯器の中に④の具材をのせて炊飯する。
- ⑦炊き上がったらザックリ混ぜ器に盛り、銀杏と1cm長さに切った三つ葉をのせて完成。

健康散歩

けんこうさんぽ



JA島根厚生連

抜け毛・薄毛の悩み…



近年薄毛への意識が高まり、悩みを抱える男女が増えているといわれています。

個人差はありますが、髪は1か月で約1cm伸びるといわれ、一定周期で成長と脱毛を繰り返しています。髪の寿命は2～6年とされており、「成長期（2～6年）：毛根が大きくなり髪が太く伸びる時期」、「退行期（約3週間）：成長が止まる時期」、「休止期（約3か月）：髪が抜ける時期」に移行していきます。髪は1日50～100本ほど抜けますが、それと同じだけの髪が育ち一定の毛量は保たれます。しかし、髪の成長が滞ったり、周期が乱れたりすると抜け毛が増えてしまいます。

脱毛には「男性型脱毛症（AGA）」、「女性型脱毛症」、「休止期脱毛症」、「円形脱毛症」など様々な種類があります。原因も遺伝的な要素・ホルモンバランス・栄養状態が関係するものなど様々で、本格的に治療する場合は、脱毛の原因を突き止めることから始まります。お悩みの場合は、薄毛・脱毛の治療をしている皮膚科、または専門のクリニックに相談するとよいでしょう。

対策する際、遺伝的な要因、ホルモンバランスが関係するものは薬物治療などしっかりとした治療が必要ですが、生活習慣が関係するものは習慣の改善によって抜け毛を防ぐことができると考えられています。洗髪する時は、まずぬるま湯で髪や頭皮の汚れ落とし、その後シャンプーを手で泡立てから頭皮や髪につけます。頭皮に爪を立てるのは厳禁です。指の腹でマッサージをするように洗い、すすぎ残しがないよう気を付けます。髪を乾かす時はドライヤーを髪から離して使用し、髪や頭皮が高温にならないよう注意が必要です。

髪は材料になる栄養（タンパク質やミネラル）を摂る、ストレスをためすぎない、睡眠不足にならないようにするなど大切です。自分の健康を守るための規則正しい生活習慣は、自分の髪や頭皮を守ることもつながります。ぜひ心がけてみてください。

【編集後記】当組合のホームページ懸賞企画には、毎回全国からたくさんの方の応募をいただきます。10月は西条柿の「こづち」をご紹介したところ「島根らしい素敵な商品名」「見たことのない柿の形」「立派な特産品」等々、たくさんコメントをいただきました。「こづち」に限らず全国の方に島根の農畜産物をもっとPRしていきます。（木村）

2020年11月18日発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい福祉課・出雲地区本部 情報システム課
発行／島根県農業協同組合 出雲地区本部
〒693-8585 出雲市今市町106-1 TEL.0853-23-3311 FAX.0853-21-6005