

JAしまねびより

2020
December
Vol.57
12

特集 SDGsってなんだろう？



島根の
いいもの再発見!!

島の香り 隠岐藻塩米

[隠岐郡隠岐の島町]

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

1月16日(土)

topics 1

中国・四国地区JA青年大会
島根が最優秀賞と優秀賞に輝く！



「中国・四国地区JA青年大会」が11月4日、岡山市で開催され、島根県大会で最優秀賞に選ばれた2人がWEB形式で出場しました。

毎年この大会は、JA全国青年大会の地区代表選考会を兼ねており、今回、JA青年の主張の部で斐川青年連盟の伊藤尚幸さんが最優秀賞に選ばれました。また、JA青壮年組織活動実績の部では、やすぎ青年連盟の北中宏一さんが優秀賞に選ばれました。

斐川青年連盟の伊藤さんは、「日々挑戦する事の意味」と題して、所属する農事組合法人アグリード羽根で洋菓子店の食創工房「レコルト」をオープンするまでの苦労や応援してくれる仲間の大切さなどについて発表しました。やすぎ青年連盟の北中さんは「盟友のお嫁さん探し」と題し、農家の嫁不足解消の取り組みをユーモアを交えながら発表しました。

最優秀賞の斐川青年連盟の伊藤さんは、2月に開催予定のJA全国青年大会に出場されます。

JA島根青年組織協議会の今後の活躍が期待されます。



JA青年の主張の部 最優秀賞を受賞した伊藤さん

topics 2

地域の特産についての
授業を実施



熱心に説明を聞く児童ら

ました。

同組合は、地域の活性化やPRの一環として授業や作業場の案内を行っており、今回、地域の特産品を学ぶ同小学校からの依頼を受け実施しました。当日は組合員が生産方法や作業工程、畑地区の気候や風土が品質に結びついていることを分かり易く説明。その後、児童らは作業場や収穫した柿を干すまでの工程の実演を見学しました。

森広護組合長は「地域のすばらしい特産品を知り、地域のことをもっと好きになってほしい」と話しました。

授業を受けた児童は「おいしい干し柿になるまでに、たくさんのお苦労があることがわかった」と話しました。

畑ほし柿

生産組合は11月2日、松江市東出雲町の畑公民館で、特産である「東出雲の畑ほし柿」についての授業を、松江市立出雲郷小学校3年生に行い

topics 3

令和2年度地域貢献・
地域活性化団体活動表彰式



JAしまねは11月13日、松江市のホテル白鳥で令和2年度地域貢献・地域活性化団体活動の表彰式を行いました。

この取り組みは平成25年度より、地域力の向上を応援することを目的に「元氣な地域づくり」を目指した活動を行う団体を表彰・支援しています。

当日は、JA各地区本部が推薦する組合員や地域住民が構成員の団体を表彰し、石川寿樹組合長が各団体の代表者へ表彰状と目録を手渡しました。

受賞した海士町の太井地区恵比須神社祭り道中神楽代表の濱谷祐紀さんは「ターナー者を巻き込んで地域住民が一体となり、一時途絶えていた恵比須神社の祭り道中神楽を再興した。今後も地域に貢献し、後継者の育成につなげていきたい」と話しました。

その他の表彰団体は次のとおり

▽クラブ「むぎの会」(松江市)、ゆりかごの会(松江市)、Yama Sac Club(安来市)、城名樋会(雲南市)、隠岐島後認定和牛改良組合(隠岐の島町)、稗原ロマン倶楽部(出雲市)、下出来洲KH C(出雲市)、万九千社立虫神社神代神楽保存会(出雲市斐川町)、三瓶そば振興協議会(大田市)、特定非営利活動法人らんどぐざーむ(浜田市)、都茂郷愛好花クラブ(益田市)



賞状を受け取る太井地区恵比須神社祭り道中神楽 濱谷代表



喜ぶ受賞者と石川組合長



SDGsってなんだろう？



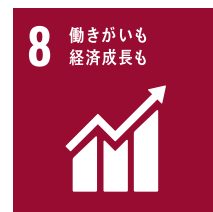
最近、新聞やテレビなどでよく聞くようになった「SDGs（エスディーゼズ）」という言葉。政府や自治体、企業などが積極的に取り組んでいることもあり、一度は目にしたり耳にしたことがあるという方も多いのではないのでしょうか？



とはいえ、SDGsの認知度はまだまだ低いのが現状です。今月はJAグループも積極的に取り組みに参加している「SDGs」について特集します。



このマーク見たことありませんか？



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

SDGsとは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。私たち自身と、子や孫、さらにその先の世代も、豊かに安心してくらしていけるように2030年までに世界中で解決しなければならない課題を、大きく17の目標に分類したものがSDGsです。SDGsは2015年9月の国連サミットで採択され、日本の政府も積極的にSDGsの目標達成に向けて、取り組みを進めています。さらに先進国、途上国、協同組合、企業など、すべての関係者による連携した取り組みが求められています。

基本理念は、SDGsが掲げる「誰一人取り残さない」と共通するものです。これの活動を通して、持続可能な世界をつくることに取り組んでいます。JA SDGsの目標達成に貢献しています。ご紹介します。



目標達成に貢献しています!

SDGs

- 「協同組合」というシステム自体によるパートナーシップの構築
- 国内外における協同組合間（JF、CO-OP等）の連携
- 国内における自治体、労働組合、NGO、NPO等との連携
- 農商工を中心とした企業との連携

17 パートナーシップで目標を達成しよう



販売事業とSDGs

JAしまねでは、地域で生産された新鮮な農畜産物が、地域内で直接販売され、最後まで安全に消費されています。また、6次産業化により生産振興や生産者手取り拡大につながるよう、地場産品による特産品開発・商品開発も進めています。

大量生産や大量消費という生産と消費の形態を続けていては、持続可能な社会を実現することはできません。

- 地産地消活動
- 直売所・ファーマーズマーケット
- 加工事業
- 販売促進活動



くらしの活動とSDGs

JAしまねでは、豊かでくらしやすい地域づくりのための、ふれあい活動として「食と農に関する活動」「地域貢献活動」「支店ふれあい活動」を三本柱とする「くらしの活動」に取り組んでいます。

活動を通じて「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」を目指しています。



農福連携とSDGs

JAしまねでは、福祉施設利用者に農作業の施設外就労を依頼。人手不足で悩む地域の農業施設と、福祉施設利用者をつなぎ、農福連携に取り組んでいます。

- (社福)JAいずも福祉会が運営する「ぼてとはうす」の利用者に施設外就労を依頼



環境保全とSDGs

JAしまねでは、自然の恩恵を地域に根ざすエネルギーとして、小水力発電や太陽光発電等の、安全なクリーンなエネルギーの活用・確保に向けた取り組みを行っています。



施設利用者が就労する出雲やさい新話ファーム



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

J A しまねが掲げる「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」というSDGsはすべての国と人が目指す共通の目標で、世界中の人々がそれぞれしまねでは、組合員と地域の暮らしを守ることを目的に、自己改革を通じて今月は、J A の取り組みがSDGsの目標にどのように繋がっているのか

J A しまねはSDGsの

女性部・青年部とSDGs

- J A しまね支店ふれあい活動・J A 女性部統一行動「おもてなしプロジェクト」の実践



- J A しまね、J A しまね女性部、島根県農協青年組織協議会が協力し、新型コロナウイルス感染拡大の影響により困窮している大学生へ米を支援



- 地域の方や、子どもたちに向けての農業体験、食農教育活動



J A しまねと

農業協同組合は、設立以来SDGsの目標に親和性のある取り組みを続け、国内外における協同組合間の協同に早くから取り組み、自治体や企業、NGO、NPOとの連携も広がっており、世界から大きな期待が寄せられています。

様々な問題をみんなで協力して解決していく協同組合の組織の基本は、「パートナーシップで目標を達成しよう」の17目標そのものです。



農業振興とSDGs

J A しまねでは、持続可能な農業を実現するため、様々な担い手に対して積極的な支援、活動を通じ、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を目指しています。

- 新規就農者を含む地域の担い手の育成
- T A Cによる事業継承支援
- 営農指導での生産者貢献
- 農業振興支援事業の実施
- スマート農業の推進
- 島根県産農畜産物の安全安心の取り組み など



購買事業とSDGs

J A しまねでは、組合員・地域住民の豊かなくらしを支援するため購買事業に取り組んでいます。

- 農薬・肥料等、生産資材の価格低減
- 自動車燃料事業の取り組み
- 店舗・組織購買の取り組み



普段取り組んでいる活動が、SDGsにつながっているね

この特集誌面は、一般社団法人家の光協会の「1時間でよくなるSDGsと協同組合」より一部抜粋しています。



SDGsとは何か、どう活用すればいいのか、協同組合は目標達成のために何が出来るかなど、基本からわかりやすく解説。
定価(税込)／660円

【お問い合わせ先】お近くのJ A しまねの支店へお問い合わせください。

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]

隠岐郡隠岐の島町

島の香り 隠岐藻塩米

今月は、隠岐地区本部です。隠岐郡隠岐の島町旧五箇村に位置する圃場で、今年から全面的に藻塩米をきぬむすめに切り替え栽培を開始された、島の香り隠岐藻塩米生産部会副部会長の石田哲広さんにお話を伺ってきました。

島の香り隠岐藻塩米とは

五箇地区内を中心に全体で12haの田畑で米や蕎麦、黒大豆などを栽培している石田さん。令和2年度はそのうちの4・2haで「藻塩米きぬむすめ」を栽培しました。

藻塩米は、島の特色を生かした製法で作る特別栽培米（減農薬、減化学肥料）で、穂が出てから収穫までの間に藻塩の水溶液を噴霧して栽培します。海藻アラメを田んぼに肥料として播（ま）いていた伝統農法を現代版にアレンジして作り始めました。日本では珍しいアルカリ岩から構成する島のキメ細かい土には、マグネシウムが県内の平均より1・5倍前後多いとされています。さらに特徴的なのが、藻塩を薄めた水



藻塩の水溶液を噴霧して栽培する



お話を伺った石田哲広さん

溶液の噴霧。稲に極限までストレスをかけ、ミネラル成分を根と葉からたっぷり吸収させ、養分を蓄えることで美味しいお米ができます。特選以上は主に関東・関西・中京方面を中心に出荷し、米専門店などからも高い評価を得ており、島根のブランド米となっています。

挑戦することが農業の醍醐味

石田さんが本格的に米作りを始めたのは平成26年。高校を卒業後、地元企業で勤めながら家業の田畑を手伝っていました。将来のことを考え兼業ではなく、専業で米作りをしようと農業の道を選択しました。JAや役場、今の生産部会の村上淳一部会長にもサポートしてもらい、様々な制度等も活用し、親からの経営委譲というかたちで新規就農しました。

就農当時、既に藻塩米の生産方法は、確立され安定した生産ができ、販売についても順調に推移しており成熟期にあります



「美味しまね認証」も取得!

した。ただ、生産部会としては、それに甘んじることなく前進しようとして「美味しまね認証」を取得した生産者に限り、藻塩米きぬむすめの生産をするため差別化を図ることとしました。

「美味しまね認証」

には、設備投資等クリアしなければならないことがありましたが、石田さんは自作で作業場を作ったり改修したりといろいろな人の助けを借りながら認証を取得しました。この経験で改めて勉強になることもたくさんあり、自身の農業を見つめ直す機会にもなったそうです。

スマート農業にもチャレンジ

ご自宅にお邪魔した際、まず目に飛び込んだのがドローン。藻塩米のプロモーション用に稲作風景や隠岐の島の魅力を伝える風景などを撮影し、販売先でお客様に見てもらっているとのこと。

昔から機械いじりが好きで、若い頃は車を自分でいじって遊んでいたそうです。今では農機具のメンテナンスにすごく役立つっており、部品の交換などはほぼご自身でされます。

ドローンもそうですが、農業に使える機械や技術がここ数年で飛躍的に伸び



藻塩米PRに役買っているドローン



石田さんが作った作業場…立派です

てきており、石田さんも今年からGPSを利用した高精度ガイドシステムを導入し、耕耘作業や田植え作業の効率化、省力化、高精度化に取り組み始めました。またアグリノート（スマホやタブレット入力）の栽培・作業履歴の管理の導入による生産工程管理の徹底も行っています。今後は、農機具の自動操舵化や農薬散布のドローン導入など、さらに効率化・省力化を目指しています。



ドローンの操縦はお手のもの

人との関わりを大事に、次のステップへ

認定農業者となり、生産部会の副部長も務めるようになった石田さん。先輩方に比べて経験は浅いですが、やっているのと良いことも辛いこともたくさん経験しました。

今年の夏は、水害で機械が全て水に浸かりましたが、周囲の人の協力もあり、修理・メンテナンスをしてなんとか収穫に間に合わせることができました。ただ、こうした辛いことも、消費者に「おいしい」と言っていたことで全てが吹き飛びます。

販促会で東京に行った時のことです。お世話になっている米屋さんで、自分の名前の入った藻塩米を一生懸命売っている姿を見た時には、嬉しいとの感情と同時に「自分たちも、もっともっと頑張って、美味しい良い米を作らないと！」と身が引き締まる思いがしたそうです。

隠岐の島から「島の香り」を伝え、届け続ける！

隠岐でも耕作放棄地が問題になっています。放っておけば確実に田畑は荒れていきます。石田さんは、島の農地を守るため、こうした放棄地を借受け、活用していく努力もしています。ブランド米として評価を受けるようになるまでに、JAや役場、関係機関、問屋、米屋など挙げればきりが無いほど多くの方にお世話になったそうです。

「これからも人と人の繋がりを大事に、高品質化・生産量アップ、美味しませね認証による安心・安全な米作りを目指し続けていきます。産地でできる努力を積み重ね、磨きをかけ、美味しい「島の香り隠岐藻塩米」を届けることこそが皆さんへの恩返しになると確信しています」と将来像を描く石田さんでした。

島の香り隠岐藻塩米生産部会のみなさん



一口メモ

島の大地を作るアルカリ岩の水通しの良さから良質な水資源が豊富な隠岐の島。透き通った水と、綺麗な海水に海藻と一緒に煮詰めて作った赤茶の藻塩を活用した「島の香り隠岐藻塩米」は、島根が誇るブランド米のひとつ。炊き上がりはふっくらモチモチで、「甘み」と「香り」のある独特な美味さが特徴です。ブランド米は多少割高ですが、その美味しさは全国に知れわたり、人気となっています。

- 購入方法・お問い合わせ先 ●
JAしまね 隠岐地区本部
電話 08512-2-1133



隠岐の島のこだわり米「島の香り 隠岐藻塩米」の公式アカウントです！季節とともに移り変わる藻塩米の情報、産地である隠岐の島の様子などを発信していきます！

<https://www.facebook.com/moshiomai/>

部会オリジナルの
ポロシャツとマスク





石見銀山女性部

石見銀山女性部は、東西に長い島根県の真ん中に位置し、世界遺産と日本遺産のある大田市で活動しています。

女性部といえば食と農! 次世代を担う子供たちに地元の味を知ってもらおうと、かぼちゃやフキ、サトイモの学校給食への提供や、伝統料理である「箱寿司」の出前講座を行っています。また、地元ケーブルテレビの料理番組に出演し、地産地消レシピの普及にも取り組んでいます。

地域のことも勉強しています! 積極的に地域を学ぶ機会を作っており、世界遺産である石見銀山遺跡では研修会を毎年行っています。また、去年は戦後の農村女性の地位向上に尽力した地元女性部員の活動とSDGsについて寸劇を行い、県内外の多くの方にご披露しました。

私たちは、これからも次代へ文化と歴史を引き継ぐため、ふるさとを知り、地域を元気にする活動を行います。



サトイモ会



箱寿司



一所懸命青年連盟



JA YOUTH

JAしまねいわみ中央青年連盟

さ さ き まさ し
佐々木 正志さん



佐々木正志さん(41)は浜田市三隅町で西条柿を3.4haで生産しています。

全くの素人だった佐々木さんは14年前、西条柿の生産者である父親が病気になったことで急遽引き継ぐことになり、兼業農家として就農しました。今では「生産者の高齢化が進む中、自分が地域の中核として圃場を守っていきたい」と話します。

農青連に加入して今年で4年目。現在は同連盟の副委員長を務めています。「若い農業者の意見や悩みを聞き一緒に考えることは、きっと自分の成長にもつながる」という思いを持って加入し、頼れるリーダーとして活躍しています。

今年から農業系の高校に通うようになった息子さんが「自分の背中を見てくれている」と感じるそうです。「息子が将来、次世代の担い手として活躍できるような土台づくりを目指し、“何にでも挑戦する”をモットーにこれからも日々努力していきたい」と熱く語りました。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ニンジンの トンネル栽培

とう立ちさせない温度管理を

ニンジンの発芽適温は15～25度で発芽には10度以上、生育適温は18～21度です。緑植物春化型といい、ある程度の大きさになり、低温に遭遇すると花芽が形成され、その後の長日と高温でとう立ちが始まる野菜です。



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。

土寄せ

間引きと同時に土寄せを行い、さらに収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せして、根が緑に着色するのを防ぎます(図4)。

収穫

根の径が4～5cmに肥大した株から順次抜き取ります。太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします(図5)。裂根は急激に肥大する生育後半、畑が乾燥または過湿となる水分条件で起きやすいものです。

品 種

春まき用にはとう立ちがしにくい品種を選びましょう。どんな土壌にも適し、作りやすい「向陽二号」(タキイ種苗)、草勢が強く、芯まで鮮紅色になる「ちはま五寸」(横浜植木)などがあります。なお、暖地向きの「黒田五寸」はとう立ちの早い品種です。

畑の準備

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、30cm程度の深さに耕します。1週間前に、化成肥料(NPK各成分で10%)100～150gと完熟堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜておきます。

条間15cm、株間15cmなどの穴開きマルチ資材の規格に合わせた70～80cmのベッド幅を作ります。マルチは早めに張って地温を上げておきましょう。

種まき

温暖地では1～2月から種まきができますが、家庭菜園では3月まきが安心です。穴開きマルチでは、1穴に5～6粒まきます(図1)。

図1 種まき

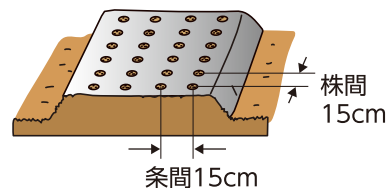


図2 トンネルの設置

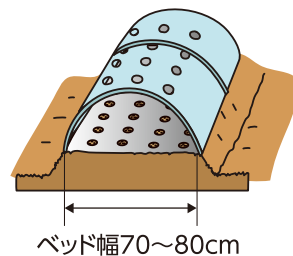


図3 間引き

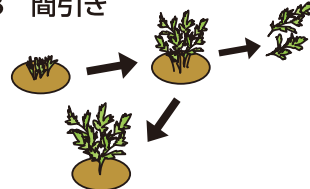


図4 土寄せ

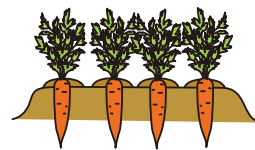


図5 収穫



トンネルの設置

換気作業を省力化するには穴開きのトンネル資材(農ポリ)を選ぶと良いのですが(図2)、普通の農ポリでは生育に従って裾を上げて換気をします。さらに、トンネル内の茎葉が茂り、いっぱいになればトンネルを外します。

間引き

1回目は本葉2～3枚のときに2～3本、2回目は5～6枚のときに一本立ちにします(図3)。

理事会情報 (10月29日開催)

【協議事項】

- ① 旅行事業の統一と移行に伴う機構改革の実施について
- ② 令和2年度補助事業の実施について
- ③ 令和元年産島根米の最終精算について
- ④ 令和2年9月末仮決算について
- ⑤ 大口貸出金の承認について
- ⑥ 出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑦ 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
- ⑧ 令和3年1月からの専門委員会の委員選任について(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

神々の国 出雲しいたけ 部会が初の品評会開催

J Aしまね出雲しいたけ部会は11月24日、ラピタ本店で菌床しいたけの品評会を開催しました。コロナ禍で試食販売等のイベント開催が困難な中、出雲の菌床しいたけの品質をアピールしようと初めて開催。20点が出品され、平田支部の金築祥史さんが1位に輝きました。

審査したのは同J A出雲地区本部の理事と地区本部運営委員。色合いや膜切れ、傘と軸のバランスなどを基準としつつ、一般消費者目線でおいしそうな菌床しいたけを選びました。

同部会では、部会

員65人がブランドしいたけ「神々の国出雲しいたけ（平成27年商標登録）」を栽培しています。肉厚、高品質で市場からの評価が高く、当日もおいしそうな菌床しいたけが多数出品されました。

他の入賞者は次の通りです。

- ▼2位 平田支部
三島道則さん
- ▼3位 南部支部
長島濱吉さん
- ▼3位 (同点) 平田支部
原田政之さん
- ▼5位 西部支部
川上雅本さん



1位の金築さんの菌床しいたけ



審査をする理事と地区本部運営委員

こだわりねぎ 「出雲神在ねぎ」出荷始まる

J Aしまね出雲神在ねぎ部会かみありは11月18日、同J A出雲地区本部で出荷協議会と目合わせ会を開きました。生産者、J A職員、県の普及員ら約30人が出席。初出荷を前に、生育状況や出荷・販売計画、出荷規格などを確認し、サンプルを見ながら出荷前の最終チェックを行いました。

同部会では30人が3.2ヘクタールで栽培。今年は定植後の大雨で苗の生育が遅れたほか、8月の高温・干ばつで苗が枯れた圃場も散見されましたが、9月以降は天候が安定し生育は順調。12月上旬から出荷が始まっています。

部会長の石飛政樹さんは「粘土層の圃場では、水気が保たれて順調に生育している」と聞いている。出荷開始まで気を抜かず管理を徹底し、高品質なねぎを出荷して「いこう」と意気込みを語りました。

出雲神在ねぎは、火を通すととろけるほどのやわらかさと甘みが特徴で、葉もすべて食べられるのが売りです。

出荷期間は12月から2月まで、地元市場のほか、広島や関西市場へも出荷します。今年はお荷重量50トン、販売金額250万円を目標としています。



神在ねぎの目合わせを行う生産者たち

富士酒造がユズ生産・加工を視察 生産者に感謝伝える

富士酒造合資会社が11月19日、「出雲南部柚子生産組合」が生産するユズの加工施設や圃場を視察しました。同社が造る「雲のゆず酒」に使うユズの生産、加工の工程を確認し、良質な果汁を納品する生産者に感謝を伝えました。

同組合は、約40年前に生産組合を立ち上げた乙立地区と、平成27年に生産組合を立ち上げた稗原地区を含む出雲市南部の生産組合として今年発足しました。生産者43人が「多田錦」「鬼頭」を栽培し、今年度は出荷量15トンを目指しています。

「雲のゆず酒」は、前身の「乙立ゆず生産組合」が、収穫されていなかったユズを有効利用しようと、J A南部営農センターを通して同社に提案し、平成25年に商品化しました。出雲産のユズを100%使用。健康に配慮し、てんさい糖を使用しています。

視察に訪れた同社の今岡真澄さんは「ユズの香り、味、すっきりとした甘さが売りで、好評を得ています。農家の皆さんのおかげです」と話しました。



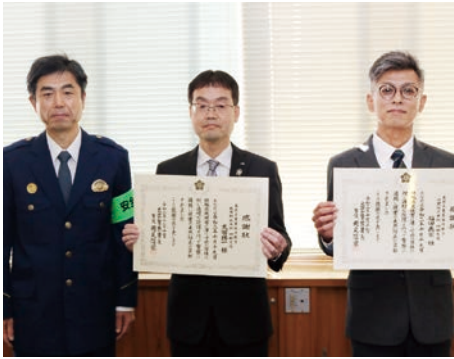
加工施設で説明を聞く今岡さん

支店で特殊詐欺防ぎ感謝状 JAしまね四絡支店

出雲警察署は11月11日、特殊詐欺被害を未然に防いだとして、JAしまね四絡支店の太田修次長と福田義宏融資係長に感謝状を贈りました。

10月中旬、支店を訪れた男性が「携帯電話にメールが届いた。会社役員になれば多額のお金が入る。そのための手続きにお金が必要」と融資を申し込まれたため、詐欺を疑い説得。すでに電子マネーを購入、送付し、被害に会われていることも分かり、警察に通報し、更なる被害を防ぎました。

太田次長は「JAでは研修や訓練を実施しており、それが生きたと思う。組合員の財産を守るため、今後も職員二丸となって取り組んでいく」と話しました。島根県では特殊詐欺被害が増加しており、10月末時点で前年同期より20件増の46件、市内では11件増の15件発生しています。



感謝状を受け取った太田次長(中)と福田係長(右)

女性部などが役員と意見交換 JAしまね出雲地区本部

JAしまね出雲青年連盟と同やすぎ会、同女性部は11月9日、同JA出雲地区本部でJA常勤役員と意見交換会を開きました。意見、要望を直接伝える機会として毎年実施しています。

青年連盟は、高齢化による労力不足への対策についてJAの考えを聞いたほか、食育の強化や農業後継者に対する支援などを求めました。

JAの助け合い組織としてボランティア活動などを行うやすらぎ会は、今後、同会に求められる役割についてJAの考えを聞いたほか、福祉活動、ボランティア活動をJA役員全体にもさらに広めていくよう求めました。

女性部は、日頃活動の場としている調理施設などの設備の充実などを要望。支店美化にも引き続き取り組むよう求め、女性部も協力していくことを伝えました。



関係者40人が参加し意見を交わした

機能的農産物の取り組み学ぶ 長浜地区農業担い手の会

長浜地区農業担い手の会は11月13日、研修会を行い、JAしまね出雲地区本部の機能的農産物への取り組み状況について学びました。

同地区本部は、平成29年12月に機能的農産物推進プロジェクトを発足し、機能的野菜・果樹などの研究、普及に取り組んでいます。昨年11月には栄養成分スルフォラファンが豊富なブロッコリー「出雲フォルテ」の出荷が始まり、南部地区の中山間地ではエゴマの栽培が始まっています。また、アシタバ、金時しょうがの試験栽培も進んでいます。

研修には地域住民約20人が参加し、ブロッコリーやしょうがなど、取り組み作物の試食も行いました。

同会の藤江美由紀代表(同地区本部理事)は「説明を聞いて栽培したいと思った方もおられると思います。今後つながれば嬉しい」と話しました。



しょうがを食べ比べる参加者

そば打ち体験で「出雲そば」PR 高校生とJA職員が講師

出雲市やJAしまね出雲・斐川地区本部などで構成する神在月出雲そばまつり実行委員会が11月22日、出雲朱鷺会館で「出雲新そばまつり」を開きました。そば打ち体験では県立出雲農林高校生とJA職員が講師を務め、郷土の食文化をPRしました。

同校そば部は、そば打ちを通じた地域貢献活動に取り組みほか、毎年開かれる全国高校生そば打ち選手権大会への出場を目指し練習しています。今年はコロナ禍で大会が中止になり、そば打ち体験が初の表舞台となりました。今年は技術向上を目標に頑張っています。

同校2年の神村慶人さんは「人に教えるのは初めてで緊張した。今年は大会がなかったが、練習期間と違ってがんばりたい」と話しました。



そば打ちを教える農林高校生

J Aしまね本店役員が 各地区本部の農家を訪問

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店役員が、今年4月から各地区本部の農家を訪問しています。11月19日には同J A出雲地区本部管内を訪れ、地域農業の担い手や、農業関連施設を巡回しました。

担い手訪問では、令和元年度にJ Aが建設した神西新町の菌床しいたけのリースハウスを訪れ、入植者に状況を聞きました。その後、西園町の農事組合法人園営農組合の事務所で同法人の組合員と意見交換。また、タマネギの機械化一貫体系に取り組む平田町の岡農産では、タマネギの根葉切りや収穫に使う機械などの見学もしました。各所で担い手の皆さんから伺った意見、要望は、今後のJ A運営に反映させていきます。

また、施設訪問として、管内を代表する特産「ひらたの柿」の選果場、加工場を視察。同地区本部の担当者が、新たな取り組みや、今後の課題などを報告しました。



岡農産での記念撮影

農業者・女性部健診実施 充実した健診内容

J Aしまね出雲地区本部とJ A島根厚生連は11月24日、25日の両日、「農業者・女性部健診」を行いました。12月14、15日にも実施予定。農業従事者、女性部員に呼びかけ、合わせて約230人の申し込みを受け付けました。

昨年度から実施し今年が2回目。身体検査や血液検査などの特定健診に加え、早期がんの発見に有用な胸部CT(40歳以上対象)などオリジナル項目も実施しています。J Aグループが助成し、7000円(39歳以下は6000円)で受診ができました。

同地区本部の健診担当者は「昨年から引き続き受けてくださる方も多く、元気に農業、女性部活動をしていただくためにも、ぜひ定期的に健康診断を受けていただきたい」と話しました。



農業者・女性部員が健診を受けた

健康管理センターで健康教室 J Aしまね出雲女性部

J Aしまね出雲女性部が11月19日、12月3日、11日の3日間に分け、斐川町の「J A島根厚生連健康管理センター」で健康教室を企画しました。開催日ごとにテーマを設定し、初日は「骨を強くして健康寿命を延ばそう!」と題して開催。女性部員ら約20人が参加しました。

健康教室では、骨密度測定を行った後、結果を見ながら保健師の方に説明してもらい、骨粗しょう症にならないための学習をしました。また、簡単にできる運動としてチェアエクササイズにも挑戦。短時間でしたが、楽しく体を動かしました。

健康管理センターは、組合員、地域住民の健康増進と情報発信の拠点として、今年3月に完成した新しい施設です。健康教室では施設の見学も行いました。



チェアエクササイズを学ぶ参加者

親子で神門梨収穫体験! J Aしまね出雲青年連盟

J Aしまね出雲青年連盟は11月21日、下志町の圃場で神門梨の収穫体験を行いました。子ども連れの家族を対象とし、20組が参加しました。

出雲青年連盟では、農業の大切さ、収穫への感謝のころを実体験してもらおうと、毎年親子参加の収穫体験を実施しています。一昨年は芋ほり大会、昨年は特産「デラウェア」の収穫体験を行いました。

今年には神門梨の収穫体験を行い、11月下旬が収穫時期の大玉の品種「新雪」「晩三吉」の収穫を楽しみました。



1組につき20玉程度の収穫を体験した

みどりを守る児童画コンクール

J Aしまね主催の「第46回 みどりを守る児童画コンクール」の審査会が9月29日にあり、四絡小学校2年生の園山望さんが島根県知事賞、高松小学校1年生の有富風成さんがJ Aしまね組合長賞をそれぞれ受賞しました。また、金・銀・銅賞にも管内の小学校から応募の10作品が選ばれました。同コンクールは、農業の大切さと役割を広く知ってもらおうと毎年開催しています。



島根県知事賞

そのやま のぞむ
四絡小学校2年 園山 望さん

題名 「うこっけい」



特別賞
受賞



J Aしまね組合長賞

高松小学校1年

ありとみ こうせい
有富 風成さん

題名 「ぼくのきゅうりは

おいしそう」

手軽でおいしい! 蒸し焼きのレシピ

- 材料
- 出雲フォルテ……………1/2個
 - オリーブオイル……………5g
 - 塩……………適量



- ① 出雲フォルテを一口大に切り分けきれいに洗う。
- ② オリーブオイルをなじませたフライパンで、少し焦げ目がつく程度炒める。
- ③ 水を10cc程度入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 色が鮮やかな緑になったら火を止める。
- ⑤ 軽く塩を振ってお召し上がりください。(岩塩がおススメ)



販売しています。

栄養成分だけでなく、「甘い」「味が濃い」「癖がない」など、味も好評です。京阪神や関東に出荷するほか、地元でもラピタ本店などで販売しています。

「出雲フォルテ(商標登録)」は、抗酸化作用、解毒作用があるといわれる栄養成分「スルフォラファン」を従来品種の2〜3倍(収穫時)含む新品種のブロッコリーです。出荷2年目の今年は、前年比約5倍の3ヘクタールに栽培規模を拡大。11月中旬から出荷が始まり、2月上旬までを予定しています。

「出雲フォルテ」

「かあちゃんブロッコリー」の
出雲ブロッコリー部会が栽培する





JAしまね出雲大根部会

衣笠 久志さん (37)

ダイコン

若手中心の大根部会で 部長を務める

栽培規模	
ダイコン	50アール
きゅうり	15アール
トマト	7アール
神在ねぎ	4アール

神西沖町などで農業を営む衣笠久志さんは、昨年からJAしまね出雲大根部会の部長を務めています。就農当初はキュウリとトマトを主に栽培していましたが、冬に収穫できる作物としてダイコンの栽培を始め、今年で4年目になります。

力仕事はあるが優秀な作物

大根の栽培は9月頭の施肥から始まり、9月上旬から種まき、9月終わりから追肥、中耕を行い、11月半ばから収穫します。作業時期を分散して適期に収穫できるよう、5回に分けて種まきを行い、2月ごろまで収穫が続きます。衣笠さんは「大根は栽培、調製が難しくなく、露地栽培で種も安価。コストが少ないので面積拡大がしやすい。天候さえちょうどよければ、新規就農者におススメの優秀な作物です」と話します。

大変なのは、露地栽培で天候の影響を受けやすいこと。不作も困りますが、ここ数年は豊作続きで、価格が安くなっています。また、重量野菜なので収穫、運搬は大仕事です。「作りやすく、力仕事が多いので、若手がやりやすい品目」と話す衣笠さん。部会も30〜40代の若手を中心としています。

効率的な環境を自分で作る

衣笠さんは、ハウスなど、自分で作ることができる設備は自分で作っています。作業に合わせた施設を自分で作るため、効率よく使うことができ、修繕も自分で行うことができます。「ダイコンを持ち上げる回数は1回で

も少なく！」と強調し、自分や従業員にとって、作業のしやすい環境の整備に努めています。

重労働の収穫作業で腰の負担を軽減しようと、補助スーツも試験的に導入。「重たい野菜ですが、対策を考えることはできます。初めから無理と決めつけず、まずは対策をとって試みるのが大事」と心構えを話してくださいました。



圃場は砂地で収穫がしやすい



重さを量って規格を分ける

出雲の旬レシピ



具たくさんで食べ応え抜群のビーフシチューです。柔らかくて味が染みた大根が良い役割を果たしています。

根菜のビーフシチュー

〈材料〉[5皿分]

- 大根……………10cm
- 牛肉シチュー用…300g
- 玉ねぎ……………1個
- ごぼう……………1/2本
- れんこん……………100g
- にんじん……………中1/2本
- 水……………700ml
- 市販のルー……………1/2箱

〈作り方〉

準備：玉ねぎはくし切り、その他の野菜は皮をむいて乱切りにする。

- ①鍋にサラダ油を熱し、牛肉と切った野菜を中火で、肉の色が変わって玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ②水を加え、沸騰したらあくを取り、牛肉が柔らかくなるまで、弱火で10分煮込む。
- ③火を止め、ルーを割り入れて溶かす。
- ④とろみがつくまで弱火でさらに10分、時々かき混ぜながら煮込んで完成♪



簡単に作ることができる定番メニュー。レモンのさわやかな香りが楽しめます。

大根のレモンなます

〈材料〉[4人分]

- 大根……………10cm
- 塩(塩もみ用)…小さじ1
- レモンの皮……………1個分
- 酢……………大さじ2
- レモン汁……………大さじ1
- きび砂糖……………大さじ2
- 塩……………少々

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、薄いいちょう切り、レモンの皮は細切りにする。
- ②大根は塩もみして、水けを絞っておく。
- ③大根、レモンの皮、Aを混ぜ合わせて完成♪

今月の食材は

「ダイコン」

JAしまね出雲大根部会では、部会員11人が4.2ヘクタールでダイコンを栽培しています。もともと市内各地でダイコンの栽培はされていましたが、平成27年に若手生産者が集まり生産組合を設立。平成30年7月にはより一層の飛躍を期し、部会を設立しました。近年豊作が続いていますが、今年も天候に恵まれ出来の良いダイコンが出荷されています。

ダイコンには、アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなど、消化を助ける働きのある酵素が豊富に含まれています。油物や肉料理、魚料理などの相性も良く、胃もたれ防止にも効果的です。また、ダイコンを切ったり、すりおろしたりしたときに生成される辛み成分インチオシアネートには、殺菌作用があるといわれています。

「大根どきの医者いらず」ということわざがあるように、昔から身体に良いといわれているダイコン。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。

いずも食材の日

かみあり

1月の食材は「神在ねぎ」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

上津支部

「スコップじゃんじゃんサークル」

代表 永瀬のり子さん



J Aしまね出雲女性部上津支部の「スコップじゃんじゃんサークル」は、昨年6月に結成した新しいグループです。同支部では長年、漬物サークルが活動していましたが、材料調達に難しくなったなどでおととしから休止。何か元気がでる活動をしようと話し合い、J A生活指導員と一緒に立ち上げました。昨年3月に開かれた女性部まつりで、東部地区



J A上津支店で練習しています

のグループが演奏したスコップ三味線がとても刺激になったそうです。

メンバーは10人。第2、第4水曜日に上津支店の会議室で練習しています。昨年10月には、上津地区の文化祭で地域の皆さんに披露しました。振り付けは自分たちで考え、選曲は演歌、流行りの歌など、ジャンルを問いません。歯切れのよい、元気になれる歌を選び、音楽に合わせてスコップを打ち鳴らしています。

永瀬代表のコメント

今年にはコロナ禍の影響で発表の機会がありませんでしたが、和気あいあいと自主練習をしてメンバー同士の親睦を深めています。地域の方からのお声かけがあれば、積極的に出かけ、ご披露したいと思います。

いずも J A シニア女子大学「みずき」

「2年間の学びに感謝」

11月講座



J Aしまね出雲女性部は11月25日、ホテル玉泉で、いずも J A シニア女子大学「みずき」の2期生40人の卒業式を開きました。うち皆勤が15人。同女性部長の高野智子学長が、取得単位に応じて卒業証書・修了証書を手渡しました。シニア女子大学は50代以上を対象に女性部が企画し、農業、家政、文化、福祉など、幅広い分野の講座を原則隔月で開いています。今年5月に計画した社会見学は、新

型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となりましたが、1期2年、計11回の講座で資質向上、仲間づくりをしました。

高野学長は「2年間の学びで仲間の輪も広がったと思います。これからの女性部のリーダーとして活躍していただきたい」とあいさつしました。式後は、松江市の花屋「peureux（プーワール）」から中田晃一さんを講師に招き、最後の講座としてフラワーアレンジメントを学びました。

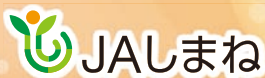
1月からは第3期の講座がスタートします！



卒業生を代表してあいさつする 福間妙子さん



最後の講座として フラワーアレンジメントを学んだ



令和2年12月1日現在

JAカード 新規ご入会 キャンペーン

令和2年
12/1(火)～
令和3年
1/29(金)



キャンペーン特典 対象の方に
もれなく

1,000円 プレゼント!

【キャンペーン詳細】

期 間：令和2年12月1日(火)～令和3年1月29日(金)

- 対象者：・期間中、JAカード（一体型）、JAカード（単体型）、家族カードのいずれかを申込み、令和3年2月28日(日)までに発券が完了した方。
- ・カード発券の2か月後を目途にカード代金支払い口座へ1,000円お振込みします。
 - ・カード代金支払口座を当JA以外に指定された場合は対象外とします。キャンペーン特典を付与する際にJAカードを退会（解約）または、口座解約されていた場合は対象外とします。
 - ・再発行は対象外とします。

くわしくは、お近くのJA窓口までお問合せください。

JAカード(一般)は初年度年会費無料!

2年目以降も、**携帯電話利用料金**または**電気料金**の
JAカードでのお支払いで、**ずっと無料!!**

年間12万円以上のショッピング利用でも年会費が無料になります。

※JAゴールドカードは対象外です。

※詳しくは入会申込書または三菱UFJニコスJAカードWEBサイトをご確認ください。

※ロードアシスタンスサービス付きカードの場合、ロードアシスタンスサービス年会費495円は、別途申し受けます。



©よりぞう

JALまねは、出産・育児を応援します!
JALまね 出産・育児コミュニティ

JALまね こども 倶楽部

県内の妊婦
4人に1人は
ご加入いただいております。

会員紹介キャンペーン

友達・知人にJALまねこども倶楽部を紹介して
いただければJALまねの特産品をお送りいたします!

先着500名 どちらかをお選びいただけます。

Aコース



JA加工品セット

Bコース



島根県産お米・カレーセット

●商品の発送には、お時間をいただいております。準備が出来次第に随時、発送させていただきますのでご了承ください。

募集期間 令和2年7月1日～令和3年2月28日
※賞品がなくなり次第終了となります。

対象

紹介者(私) …… JALまねこども倶楽部会員および、JALまねこども倶楽部プラス会員の方

紹介する方 …… JALまねこども倶楽部への加入条件(島根県在住の妊婦の方)を満たしている方

※既にJALまねこども倶楽部会員は除く(JALまねこども倶楽部プラス会員は可能)

※JALまね役員・正職員及び、その配偶者を除く。

※同一の紹介を受けた方に対して、紹介者が複数いる場合には、先に紹介した方を優先します。

※本人を紹介するものは、対象外とします。

応募資格

紹介を受けた方がJALまねこども倶楽部加入条件を満たしていること。



詳しくはお近くの支店窓口(または担当者)にお問い合わせください。

島根県農業協同組合 共済部 共済企画課

JALまね 〒690-0887 島根県松江市殿町19-1 TEL.0852-67-7771 FAX.0852-67-7779



ご紹介カード

ご紹介日/令和 年 月 日

ご記入いただきましたら、担当のJA職員にお渡しく下さい。

ご希望商品 どちらかを選んで○で囲んでください		Aコース JA加工品セット	Bコース 島根県産お米・カレーセット
お名前 フリガナ	フリガナ	お電話番号	お電話番号
〒	〒	住居	住居
JA住所 (お住まいのJAの住所を記入してください)	JA住所 (お住まいのJAの住所を記入してください)	友達・知人	友達・知人

支店名 _____ 支店 _____ 担当職員 _____

ご紹介いただく方のご了承

※この情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。

葬祭センターからのお知らせ



いつでも、
自由に見学できます!!
お早めに確認を!!

公益財団法人 出雲霊苑のご紹介

永代供養墓好評受付中です

永代供養墓の利用料金

区画	利用料	年間管理費	摘要	事務手数料
樹木墓	150,000円～	0円	3種類あります	20,000円
樹木個別墓	200,000円	0円	石版に表示ができます	20,000円
個別墓	250,000円	0円	墓石が自由に建てられます	20,000円

永代供養墓地の管理費は貸出契約時の納付金に含まれています ※詳細はご連絡ください

お墓 何でも相談 詳しくはご連絡ください

公益財団法人 出雲霊苑

墓苑 出雲市上塩冶町大井谷3003番地2
(出雲市上塩冶 スポーツセンターを南に上がる)
電話 0853-23-2333



お問い合わせ先 JAしまね出雲葬祭センター 出雲市白枝町 1156-1 TEL 0853-23-3331

令和3年

1月9日^土 ▶ 1月10日^日

新春

新車展示会

各メーカー展示車をとりそろえてお待ちしております!



ダイハツ



マツダ



トヨタ



スバル



ホンダ



日産



スズキ

今回の展示会で新車をご成約頂いた方に

特典
1

おさいふカードに 通常加点ポイント⁺



10,000ポイント
進呈

特典
2

オイル
交換 2回分 無料

ご来場いただいた方は
スイーツで
おもてなしします



お車購入時に
ドライブレコーダーを
取り付けられた方に
5,000円^{還元}
《令和3年3月31日まで》



JAしまね出雲地区本部自動車課で
車輛購入された方は、

当地区本部
給油所で

ガソリン・軽油が
2円/ℓ引き!

※次回車検まで有効

さらに

JAマイカーローン利用で
車輛購入いただくと、通常加点ポイントが
5倍になるキャンペーンを実施中です!

令和3年3月31日まで

場所 JALしまね 出雲地区本部 自動車課



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止となる
場合がございます。

お問い合わせ先

出雲地区本部 自動車課
出雲市高松町 675-1 《休日：日曜・祝日》
TEL : (0853) 28-2727
FAX : (0853) 28-2811



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

※石油課の配達業務は12月26日(土)が受付最終、12月28日(月)が配達最終、1月4日(月)が受付開始、1月5日(火)が配達開始となります。

※12月28日までと、1月5日からは全店平常営業となります。

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

※1月4日の鰐淵コースの乗車予約は、12月30日(水)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2年12月31日から令和3年1月3日までは、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2年12月31日 稼働ATM

- 高松支店 ●長浜支店 ●神戸川支店 ●朝山支店
- 大津支店 ●塩冶支店 ●出雲支店 ●四絡支店 ●川跡支店
- 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 ●有原 ●久多美店

令和3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3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3年1月4日(月)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。

輝け!
いずもスマイル

自然食にこだわり

大塚町にお住まいの鎌田奈未さん。自宅近くで原則週2回、木・金曜日に焼き菓子店「玄-haru-」を開き、焼き菓子販売やカフェの営業をしています。販売するのは、卵や乳製品などを使わないお菓子。自然食にこだわり、「体に負担が少ない、やさしいお菓子になっ



出雲市大塚町

かまだ なみ
鎌田 奈未さん (42歳)

ていると思います」と話します。

以前から旅行が好きな鎌田さん。いろいろな国を訪れる中で、地球環境に興味を持ち、動物性の食品を食べない生活を送っていました。既製品のお菓子里に食べられるものが少なく、自分で作りはじめたのが10年ほど前のことです。

作ったお菓子を地元のお店に置いてもらったり、イベントに出店して販売したり、自然食の飲食店でアルバイトもしました。いろいろな出会いに刺激を受けて、自分のお店をオープンしたのが今年5月。外部から講師を招いてスコーン教室を開くなど、交流イベントも開いています。

今後について「当初はそこまで手が回りませんが、そのうちランチも始めようと思っています」と目標を語る鎌田さんです。



健康ライフかわら版

成人男性の1日の適度な飲酒量

※女性・高齢者はこの半量



～ お酒の飲み方 大丈夫? ～

適度な飲酒は心身のリラックス効果や動脈硬化を予防するなど心身ともに有益な作用をもたらします。しかし、多量の飲酒や未成年・妊婦の飲酒など不適切な飲酒は、肝臓などの身体だけではなく、心の健康にも影響を及ぼします。アルコールの処理能力は、性別や年齢によっても差があります。**女性や高齢者は成人男性の適正飲酒量の半分が適量**と言われ特に注意が必要です。ご本人だけでなく、家族への影響も大きくなりますので飲酒量や飲み方に気をつけましょう。

アルコール依存症って?

アルコール依存症とはお酒を自分の意思でやめたくてもやめられない状態のことです。意志の弱さの問題ではなく、病気であり、治療や周囲の人のサポートが必要です。アルコール依存症は**誰にでも起こりうる病**で、本人が病気を自覚するまでには、時間がかかることがあります。まずは、周囲の方が専門の機関に相談し、適切なサポートの仕方を知ることから始めましょう。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

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

●プロッコリーのペペロンチーノ、早速作ってみました。タラコがないのでアンチョビを少し入れてみましたが、子どもたちがプロッコリーを美味しいと言ってパクパク食べてくれました。メインの一品になり、ありがとございます。

(東神西町 H・Yさん)

JA: 作っていただきありがとうございます! プロッコリーがすっかり食べられるメニューなので、秋冬の定番メニューに加われば嬉しく思います。

●俳句の広場で発表された最優秀賞句の稲刈り情景に、幼少期の辛かった稲刈りを想い出し、亡き祖父母を偲びました。

(白枝町 K・Yさん)

JA: 手刈りをした世代ではありませんが、「もう少し、あと少し」という心情が伝わってきました。たった十七音の持つ力に改めて感動いたしました。

●私の実家でも柿を作っています。合わせ柿、干し柿、富有柿…平田の柿はどれも美味しいです。

(今市町 K・Mさん)

JA: 今年もおいしい柿をたくさん食べられましたでしょうか? シーズンは過ぎましたが、スイートパーシモンなどまだまだ楽しめるものもありますよ!

●なべの良い季節になりました。今年の冬は寒くなるように聞いています。我が家の畑の野菜も出番を待っています。なべをすると野菜を沢山食べるので身体にも良いと思います。

(湖陵町 N・Mさん)

JA: 今月号でご紹介しています大根もそうですし、菌床しいたけや神在ねぎなど、寒くなるほど食べたくなる出雲の特産がたくさんあります。なべを囲み、寒くてもおいしい冬にしましょう!

●免疫力を高め、便通改善、コレステロール、血糖値を抑えるといわれる「かぶ」大好きです。ラピタで購入し、みそ汁や酢の物でいただき、柔らかくおいしかったです。早速描きました。



(平田町 飯塚道行さん)

JA: 素敵な絵手紙ありがとうございます! 冬は甘く「かぶ」も楽しみですね。

写真紹介



JA…ユズの産地、乙立町の坂根光紀さんが収穫された不思議な形のユズ。上のユズを耳に見立てるとウサギのようにも見えますね。

令和2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。下記の予定で、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申し上げます。

10月	多伎地区
11月	多伎地区、平田地区、神門地区
12月	多伎地区、平田地区、神門地区、塩冶地区

※上記予定は進行状況等により、変更となる可能性もありますのでご了承ください。

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います。尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはありません。

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

お詫びと訂正

広報誌「JAしまねびより11月号」13ページにおきまして、誤りがございましたので、お詫びして訂正いたします。

P13、「出雲ぶどう部会出荷反省会を開催」本文9行目

誤	今年産「デラウェア」の出荷量は741キロ
正	今年産「デラウェア」の出荷量は741トン

CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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？

出題 ● ニコリ

1	6		10		17	20
		D				
2			11	14		
					B	
3		8		15		
		9				21
	7			16	18	
4			12		19	
		A				
5			13			C

答え

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

・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羽根突きに使う道具
- ④すずりですります
- ⑥止まらず次に進むこと
- ⑦重さを知りたいときに使います
- ⑧テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ご飯のこと。焼き——
- ⑫いんちがいち、いんがに……
- ⑭——付きのタイで成人を祝った
- ⑰車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑱同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳凍った場合は氷瀑(ばく)と呼ばれます
- ㉑ひもの——が固くてほどけないよ

ヨコのカギ

- ①一富士ニタカ三ナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
- ②キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③港を表す地図記号はこの形
- ④強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤1/100はセンチ、1/1000は
- ⑦なぜか猫が入りたがる物
- ⑨大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑪物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬おせち料理に入れる煮豆
- ⑮鶴は千年、——は万年
- ⑯ご飯のこと。カレー——
- ⑰ぬいぐるみに詰めます
- ⑲ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

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(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

2021年1月8日(金) (当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「シュンギク」

ホ	シ	コ	イ	ビ	ト
コ	ー	ト	フ	ギ	リ
リ	ケ	タ	ナ	イ	
	ウ	イ	ン	タ	ー
キ	ス	カ	タ	シ	
ツ	ク	エ	ビ	シ	ン
ク	チ	ビ	ル	ユ	ズ

川柳の広場

最優秀賞

「もう」と「まだ」上手に使い生きる日々

出雲市 多久和敬子様

(評)暮らしの中で何度も思う「もうとまだ」です。消極的な「もう」と積極的な「まだ」ですが、上手に使うのも生きる知恵でしょう。

優秀賞

手ごころは距離を保って嫁姑

松江市 後藤 竹子様

トンネルを抜けたらきつといい走り

出雲市 加本 精一様

世渡りに表と裏の顔を見る

出雲市 野中 花蓮様

佳作

古希祝う息子のしぐさ亡夫に似る
GOTOに行けと止めろが綱を引く
鈴虫の秋の知らせになごむ胸
祭りなし静まり返る過疎の郷
晩秋の月も見守る秋祭り

浜田市 岩本 静代様
出雲市 山根 繁幸様
雲南市 秋風 和恵様
江津市 山形ゆうき様
浜田市 前田 隆行様

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

「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。



ＪＡしまねよりは、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)

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、ＪＡしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

ＪＡしまね ふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

FAX: 0852-67-7708

Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「ＪＡ商品券1,000円分」をお贈りします。

健康 散歩

けんこうさんぽ



「お礼のお手紙」

12月号は、
いただいたお手紙を
ご紹介します。

|| 農業者・女性部健診で胃がん発見 ~「命拾い」感謝の手紙~

「安いし、受けてみるか」と気軽な気持ちでJAしまねの「農業者・女性部健診」を受けたところ、胃がんが見つかったという組合員の女性。健診結果と一緒に紹介状が届き、ご主人から「すぐに病院に行った方がいい」と促され受診し、手術を受けられました。その後、農作業ができるまで元気に。

いただいたお手紙には「家族や近隣の友人の助けに感謝しています」と闘病生活を振り返るとともに、自分は健康だと思いつづられていた方に、健康の大切さが伝わればとの想いがつづられていました。



|| 健康体操の動画配信 ~小学校からお礼の手紙~

当会保健師が考案し、ホームページで公開している「パプリカで健康体操」を毎朝実践する福岡県の須恵第三小学校から、お手紙をいただきました。

同校の先生が、児童の体力向上を目的とする取り組みを模索していたところ、この健康体操を知り、毎朝全校児童と職員が実践。この取り組みが地元メディアに取り上げられ、注目を浴びているそうです。

この度、児童のみなさんから「みんなで楽しく体操しています」と可愛いお礼の言葉が届き嬉しく思いました。「パプリカで健康体操」はこちらから→



児童からお礼のお手紙

自分の身体を守るのは自分だけです。できることから実践して、健康で楽しい毎日を過ごしませんか。健診やがん検診は毎年受けましょう。紹介状が出たら精密検査を受けましょう。運動やバランスのとれた食事と身体をつくりましょう。

JA島根厚生連



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ



JAしまね ×



メガネの三城

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗

島根県内メガネの三城 全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JAしまね

本店経済部生活課 [TEL] 0853-25-8907



忘・新年会



※写真はイメージです。

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)

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)

・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・安心の運営をしております。
 <ご利用者様へのお願い> 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)

旅行事業の
運営体制変更のお知らせ

12月1日

から

旅行業務は
農協観光への取次業務に
移行します。

これに伴い、旅行事業は「おさいふカード」
ポイント付与の対象外となります。

なお、旅行に関するご相談・お問い合わせ
等のご連絡はこれまで通りJA各支店でお伺
いし、農協観光へ取次いたします。

ラピタ年末年始営業時間について

1. 年末年始の営業時間は下記のとおりです。

- ① 令和3年1月1日は佐田店、多伎店、湖陵店、大社店は休日です。
- ② 令和3年1月4日(月)は、全店棚卸のため19時閉店です。
- ③ 令和3年1月5日(火)から全店通常営業時間となります。

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(火) 12月30日(水)	開店時間	8時30分		
	閉店時間	21時00分	20時00分	19時30分
12月31日(木)	開店時間	8時30分		
	閉店時間	19時00分		
1月1日(金)	開店時間	10時00分	休日	
	閉店時間	18時00分		
1月2日(土) 1月3日(日)	開店時間	通常開店(9時30分)		
	閉店時間	19時00分(※佐田店・多伎店・湖陵店・大社店は通常閉店)		
1月4日(月)	開店時間	通常開店(9時30分)		
	閉店時間	19時00分(※佐田店・多伎店・湖陵店・大社店は通常閉店)		
	19時~	全店棚卸		
1月5日(火)	開店時間	通常営業		
	閉店時間			

2020 歳末謝恩 大歳の市

最終第4弾
おさいふカード
全店セール
開催中!

ラピタ恒例

歳末大抽選会

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2年 12/10木 ▶ 12/28月

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2年 12/28月まで

景品引換期間
令和2年 12/10木 ▶ 12/31木

■ 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。
- ※万が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

<p>金賞</p> <p>豪華景品が二点 お選びいただけます</p> <p>※写真はイメージです。</p>	<p>スタイリッシュクレーナー</p> <p>全国共通おこめギフト券</p> <p>見本</p>	<p>FUNAI 50型4Kテレビ</p>	<p>茶 200点</p> <p>ラピタお買物券 5,000円分</p>
	<p>パナソニック加湿空気清浄機</p> <p>象印圧力IH炊飯ジャー</p> <p>パナソニックBistro スチームオープンレンジ</p>	<p>銀賞</p> <p>2020年歳末謝恩 大歳の市</p> <p>お買物券 10,000円分</p> <p>※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。</p>	<p>紫 100点</p> <p>ラピタお買物券 2,000円分</p>
			<p>黄 25点</p> <p>ラピタお買物券 500円分</p>
			<p>赤 5点</p> <p>5点の景品は抽選会場にてご確認下さい。</p>
			<p>白 1点</p> <p>点数を集めてお好きな景品と交換</p>

※詳しくは係員へお問い合わせ下さい。

島根うまれの
食材レシピ

しまねうれしび

島根県立出雲農林高等学校「家庭クラブ」篇



家庭クラブ2年生のみなさん

今回の「しまねうれしび」は、昨年11月に開催された「第4回食の嫁結び甲子園全国大会」で、みごと優勝された島根県立出雲農林高等学校「家庭クラブ」2年生のメンバーにオリジナルレシピを考案していただきました。

家庭クラブは、年間を通じて様々な料理コンテストに応募したり、各種イベントに参加したりしています。中でも同校の農業祭では料理の実演販売を行い、毎年長蛇の列が。昨年はチーズハットグとタピオカドリンクが300食以上売れ、大変な賑わいだったそうです。また、近年では県内のホテルと共同でホテル内のレストランのメニューを考案し販売しており、料理を通じて地域の方々とながら、活動の輪を広げています。

今回は、そんな家庭クラブの2年生9名が、島根県内の食材にこだわったオリジナルレシピを夏休み中に考案。その中から食品科学科の山田理水さん（上記集合写真 後列右端）のレシピが選ばれました。試行錯誤を重ね何度も試作し、完成させたそうです。

JAしまねは食を通じて、これからも家庭クラブの活躍を応援します。



「第4回食の嫁結び甲子園全国大会」で優勝

山田さんに料理を作ってもらいました!



県内のホテルと新メニューを発売



食品科学科2年生 山田理水さんからひとこと

授業の実習で作った「出農ジャム」を使ったクリスマスのメニューです。このジャムを地域みなさんにご紹介できる機会ができて、とてもうれしいです。



クリスマスに食べたい

鳥肉のマーマレード焼き



・AとBの分量を間違えなければ、好みの野菜でアレンジできます。

●材料（4人分）

- 鳥むね肉……………320g
- ミニトマト……………8個
- 玉ねぎ……………小2個（または中1個）
- パプリカ…赤色・黄色各大1/2個
- ブロッコリー……………8かけ
- ローズマリー（乾燥したもの）…4枚

●作り方

- ①鳥むね肉全体をフォークで刺し、一口大に切る。
- ②ポリ袋にBと①を入れて揉みこんでおく。
- ③パプリカは種を取り、星形8個を型抜きし、残りは1cm角に切っておく。
- ④ブロッコリーは下茹でしておく。
- ⑤アルミホイルを30cm長さに切り、中央に2mm厚さにスライスした玉ねぎ、キッチンペーパーで水分を拭き取った②、パプリカ、ミニトマトの順で盛り、混ぜ合わせたAをかける。
- ⑥⑤にローズマリーをのせたら、アルミホイルでしっかり包む。

- 薄口しょうゆ……………大さじ2
- A ★出農マーマレードジャム…大さじ2（市販のものも可）
- マヨネーズ……………大さじ1
- B 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩（下茹用）……………1つまみ

★出農マーマレードジャムとは、砂糖以外の食品添加物や香料、防腐剤を加えずに、本校の食品科学科が作ったジャムです。



家族と楽しく

こたつで食べたいリンゴのアイス



・ジッパー付袋を振る⑥の作業は、家族で楽しみながら出来ると思います。

●材料（4人分）

- 生クリーム……………100cc（植物性も可）
- 牛乳……………50cc
- ★出農リンゴジャム……………大さじ2（市販のものも可）
- 砂糖……………20g
- 卵黄……………1個

●作り方

- ①ミックスナッツを刻み、予熱なしの160℃のオーブンで7分焼く。
- ②卵黄をほぐして、牛乳を加えて混ぜる。
- ③②に砂糖、出農リンゴジャムを加え、砂糖が溶けるまでゆっくり混ぜる。
- ④③に生クリームを加えて、泡立てないように混ぜる。
- ⑤ジッパー付小袋に④を入れ、空気を残したままジッパーを閉める。

- 飾り用 ミックスナッツ（素焼き）…適量
- リンゴジャム……………適量
- ミント……………お好みで
- リンゴ……………中1/2個
- A バルサミコ酢……………大さじ1/2
- 出農リンゴジャム……………大さじ1
- B 氷……………500g
- 塩……………165g
- 水……………100cc

- ⑥Bを入れたジッパー付大袋の中に⑤を袋ごと入れ、空気を入れてジッパーを閉める。タオルを巻いてアイスが固まるまで10分程度袋を振る。
- ⑦Aを鍋に入れて混ぜながら中火にかける。沸騰してから30秒程度、焦がさないように煮詰めてソースを作る。
- ⑧飾り用のリンゴを2mm厚さにスライスし、その上にアイスを盛り付ける。⑦のソース、リンゴジャム、ミックスナッツ、ミントを飾って出来上がり。

【編集後記】

「12月号しまねうれしび」掲載用レシピを、出雲農林高校家庭クラブ2年生のみなさんに依頼したのは夏休み前のこと。どのレシピも計算された4人分の材料、料理の写真、作り方やアレンジ方法が丁寧に書いてありました。猛暑の上、短かった夏休みに冬のレシピを考えるのは大変だったと思います。心よりお礼申し上げます。（木村）

本誌は地球環境に優しい植物性油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

検索

