

JAしまねびより

2022

12

December
Vol.81



むーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
高橋 正行さん
[やすぎ地区本部]

日本の農業を
未来へつなぐ

こくしょう こくせん
国消国産

~もっと知って! もっと食べよう!~

SNSで
旬な情報を
投稿して
います



JALしまね 出雲地区本部版

来月の
外勤日は 1月21日(土)



仕事と並行しながら農業を

鳥取県に隣接し、周囲を山々に囲まれた安来市吉佐町。農家に生まれ、幼い頃から農業を手伝っていた高橋さん。高校卒業後は旧国鉄(現JR)に入社し、転勤で西日本各地の駅を移動しながら、運転や旅行販売など多岐に渡る仕事に携わっていました。仕事をしながら時間がある時には農業をする生活を続け、定年退職後に農業一本の道へ。現在は、高橋さん夫妻と息子さん夫妻の4人で、先代から受け継いでいる梨やぶどうをはじめ、柑橘類、びわ、プラムなどの果樹、米や野菜など多種多様な品目を栽培しています。



たかはし
高橋
まさゆき
正行さん(72才)

今月はやすぎ地区本部。安来市吉佐町で果樹栽培を主にした農業を行う傍ら、お正月用のしめ縄づくりに取り組み高橋正行さんにお話を伺いました。



▶梨の収穫作業

多種多様な品目を生産

主に果樹栽培に力を入れている高橋さん。植えてから長年かけてやっと収穫できる果樹ですが、特に梨は年数が増すことで、中の芯が小さく、きめ細かい肉質になり美味しくなるのだそう。良い状態で収穫するための見極めが難しく、剪定や肥料など、知識と感覚をもとに判断しながら作業を進めています。

また、通年作物を出荷できるようにと、品目を工夫しながら生産。さらにポン菓子やドライフルーツといった加工品も手掛けています。「自分が食べてみたいものを作るし、せっかくなら楽しんで美味しく、がいいでしょ？」と笑いながら語る高橋さん。種類が多いほど忙しさも増しますが、新たな発見があることで楽しみながら農業を行っています。

希少な天然物のしめ縄づくり

高橋さんのもうひとつの代表的な仕事が、お正月用の「しめ縄づくり」。地域や家庭によって多様な形や大きさがあるしめ縄は、玄関締めや車用、神棚用など用途によってもそれぞれ結び方が異なります。



す。また、地元や隣の地域の神社のしめ縄も作っている高橋さん。稲わらや橙(だいたい)は自分たちで生産し、ゆずり葉や裏白といった飾りもすべて天然の物を使用しています。最近では、すべての材料が天然であるしめ縄は希少で、さらに作り手も年々減少している中、昔ながらの手法を絶やさぬよう守り続けています。

しめ縄づくりは力仕事

しめ縄に使うのは「もち米」の稲わら。わら自体が柔らかく粘りがあるため、しめ縄に適しています。8月のお盆明け頃、まだ青々とした状態の稲を刈り取り、火力乾燥させます。そうすることで、美しい青色と良い香りが残るのだそう。その後は、手



完成したしめ縄を手にする
高橋さんご夫婦

で稲のハカマを削ぎ落とし体裁を整え、機械で稲を柔らかくしてから縄を結び始めます。

このように、しめ縄作りは実際に結び始めるまでの準備作業が多く、非常に手間を要します。それに加え、手でわらをねじり合わせながら緬う（なう）作業は、手のひらや指が擦り切れ、油分を失い、皮が薄くなる重労働。「しめ縄づくりの期間は、お茶が入ったコップを触るだけでもしみて、つい手を引っ込めてしまふ」と語る高橋さん。高橋さん家族が苦勞して行っているこれらの作業があるからこそ、凛とした立派な正月飾りが作られています。



緬う作業。手のひらの油分がなくなるため、水をつけながら作業します



高橋さんが改良した稲わらを柔らかくする機械

趣味でも仕事でも多彩な才能を発揮

興味があれば何でもやってみるといふ高橋さん。プライベートでもその多才ぶりが伺えます。趣味の

魚釣りは、一級小型船舶操縦士免許を保有し、自分の船を何艘も持つほどの本格派。気象条件次第では隠岐に出掛けることもあるそう。また、農作物の被害対策のために始めたイノシシ駆除も免許を取得し、罟を仕掛けて捕獲。「釣った魚やイノシシは自分でさばいて、真空パックで冷凍しておきます」と、ほぼ自給自足で生活が成り立ってしまっただけです。また、若い頃にはコンピューターを自作したことも。「地球の裏側の人と無線で会話もしていました」と、多くの無線機や機材が並ぶ趣味の部屋で自分の時間を楽しんでいきます。「自分で作りたい」という気持ちを常に持ち続ける高橋さんは、農作業で使用する機械も効率良く作業ができるように改良。あらゆる場面で、ひらめきと器用さが発揮されています。



無線機や機材が並ぶ趣味の部屋

次世代にうまく引き継ぐことが目標

現在家族で農業を営む高橋さん。「この仕事を次の世代、さらにまた次の世代へと上手く引き継げたら」と、代々受け継ぐ農業をできるだけ続けてほしいという想いを持ちながら、お孫さんにも農作業やしめ縄づくりを教えています。「将来、本人がやりたがるかわかりませんが」と言いながらも、昨年小学生のお孫さんがしめ縄を上手に作ったことを笑

顔で話します。自分自身もそうだったように、小さい頃から体験することで、農業の楽しさや大切さを感じてほしいと願っています。

「しめ縄も毎年お客さんから『作ってごせ』と言われとるけん辞められん。体が元気なうちには、続けていきたい」と意気込みを語る高橋さん。色々なことに挑戦し、家族みんなで楽しく農業を続けていく姿が印象的でした。



しめ縄

高橋さん家族が作るしめ縄は、地元の支布佐（きふさ）神社の境内にも飾られています。お客様の要望に合わせて、特注での作製も行っているのだとか。そんな丹精込めて作るしめ縄は12月26日から安来市の道の駅あらエッサ「なかうみ菜彩館」で販売される予定。ぜひcheckしてくださいね。



こくさん 国産

～もっと知って！
もっと食べよう！～



皆さん、「**国消国産**」という言葉を知っていますか？

「**国**」民が必要として「**消**」費する食料は、できるだけその「**国**」で生「**産**」するということ。これはJAグループが一体となり提唱している考えです。私たちが生きていくうえで欠かせない「**食**」。

日本では多くの農家の皆さんが私たちの「**食**」を作り支えてくれています。

しかし現在の日本は様々な「**食のリスク**」に直面しているのをご存知ですか？

“常に食料がある”というのは決して当たり前ではないこと。今どのような

状況が世界で、日本で起こっているのか。今一度、私たちの「**食**」について考えてみませんか？

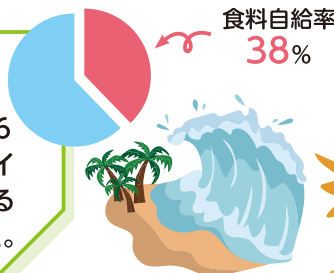


現在日本では様々な「食のリスク」に直面しています



●日本の食料自給率38% (2021年度カロリーベース)

なんとこの数字は他の先進国と比べ最低の水準。日本は食料の6割を輸入に頼っているのです。記憶に新しいのは、新型コロナウイルスの影響による世界各国の輸出規制。またウクライナ情勢による国際的な価格上昇など、輸入依存への不安が浮き彫りになりました。



●多発する自然災害。世界的な異常気象

近年多発している台風や豪雨などの自然災害は、農地の氾水など農業へ深刻なダメージをもたらしています。また世界的な異常気象。一見関係のないことと思いがちですが、輸入に依存する日本では食料が入ってこないという危機におちいることとなります。



●農業の生産基盤の弱体化

農家の高齢化による生産者数の減少や、離農に伴う農地面積の減少が進んでいます。また肥料や飼料などの価格が高騰したことで農家の皆さんの経営が圧迫されているのが現実です。



私たちにできることって何だろう…？

物価高騰など、私たちの生活も厳しさが増えています。しかし！農家の皆さんも、肥料や飼料など資材価格が高騰していることで、生産コストが上昇し、厳しい状況が続いていますが、生産物に適正な価格転嫁がされているわけではありません。このままでは、日本の「食」の未来は見えてきません。生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐため、私たちも意識を変えていく必要があります。

では私たちにも何かできることがないのか？

そこで「**国消国産**」の意識です😊！**できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、生産者の皆さんを応援することにつながります。**さらに身近なところだと「**地産地消**」。地元の直売などで、まずは地元の農畜産物を手にとってみては…？

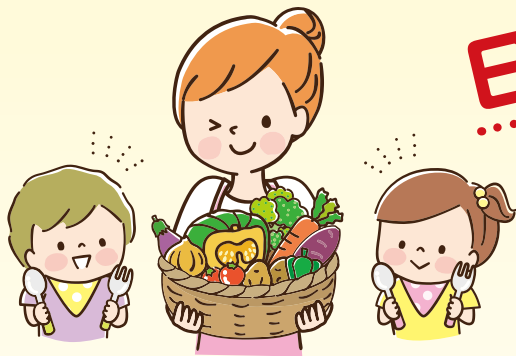
JAには新鮮な農畜産物を販売する直売所が多くあります♥ぜひcheckしてください！

明るい日本の農業、島根の農業に向けて…農業を未来へつなげるために🌟

今日から意識してみませんか？



◀県内の直売所はこちらから



日本の農業を 未来へつなぐ

こくしょう 国消

実際に生産者の「声」を聞いてみました

このような厳しい状況が続いている中、生産者の皆さんは前向きに農業と向き合い、私たちの生活に欠かせない「食」を生産してくれています。

どのような想いで日々農業と向き合っているのか。島根県農協青年組織協議会で役員を務めるお二人にお話を伺いました🔥

島根県農協青年組織協議会

ほしの かずし

委員 **星野 和志**さん (32)



雲南市でブドウ57a、野菜9aを栽培。2017年に祖父母が行っていたブドウ農園を継ぎ、新たに「GEARFARM (ギアファーム)」として、現在は祖母とパートの皆さんとで“食卓の中に笑顔がふれるように”と栽培に励んでいます🍇

島根県農協青年組織協議会

むらかみ じゅんいち

副会長 **村上 淳一**さん (41)



隠岐の島町で水稻13ha、ブドウ30aを栽培。「父親が守ってきたものを途絶えさせてはいけない」と2004年に就農。現在は母親と一緒に同町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」をメインに栽培しています🌾

どのような想いで農業と向き合っていますか？

村上さん

現在50tの米を栽培しています。日本人一人当たりの米の年間消費量が約50kgなので、1,000人分の命を支えているという自負をもって日々栽培しています。なかなか米は価格の面で評価されないことが悔しいですが、高い値段でも消費者の皆さんには農作業の大変さを理解していただき、もう少し生産者が儲けることができると常に思っています。

星野さん

栄養価だけでなく、美味しさ、食べる楽しみ、生活を豊かに、という+αの付加価値を農産物を通して提供したいという想いで栽培しています。特に贈答品は人と人を繋ぐものですので、受け取った人も買った人も喜ぶような農産物を目指しています。

農業で大変なことは何ですか？

村上さん

毎年どれだけ頑張っても天候に左右されることです。今年は2回台風が直撃し、過去最低の収量となりました。対策に限界があり、精神的にも落ち込むので、なるべく「一喜一憂」するよう心がけています。田植えがうまくいったなど、喜ぶときに喜ぶようにしています。

星野さん

天候に左右されることです。対策をしたとしても限界があり、その分コストも多くかかります。また温暖化の進行など、ブドウが作りづらい環境にあるのが現状です。環境配慮について、本気で考えていけないといけなく強く感じます。

日本の食に対するリスクについてどう思いますか？

村上さん

今の日本は、いつでもどこでも食べたいものがすぐ食べられる時代で、とても豊かな食生活を送っています。でも実際には食料自給率38%、餌やエネルギー源も外国に依存している状態です。もし外国の輸出がストップしたらどうなるのか。食料の大切さにも、常にその危険と隣り合わせのことにも、食料があることが当たり前すぎて気づいていないと感じます。

星野さん

肥料や資材等の高騰など外国の状況に左右される現状については、せめて緩やかな影響の受け方となるよう、行政・農家も含めて努力が必要だと思えます。農地や農家が減少している現状は、やむを得ない面もあると思いますが、こういう情勢が“農業をやりたいくてもできない”状況を作り出していると感じています。個々だけではなく、産地全体がしっかりと現実と向き合っていないと、農業生産基盤の弱体化が進む一方と感じます。

皆さんに一言!!

村上さん

食料があることは当たり前ではないことです。皆さんには何気なしに食べるのではなく、色々な人が関わり、色々な人の想いが込められて作られていること、その一口が生産者の支えになっていることを少しでも感じながら食べていただきたいです。

星野さん

農業は生活にとっても密接しています。農業が衰退する、畑が荒れてくる…そうなるとうみにくい地域になっていく。自分たちの地域を守っていくという想いで、地元産の農畜産物を買って、地元の農業と一緒に守っていただきたいです!!



現場の声を もっと思い聞きたい 組合長が行く！



JAしまね出雲地区本部管内

●伊藤牧場 ●JAしまね出雲地区本部平田柿部会 (平田柿選果場・平田あんぼ柿加工場・平田柿加工所)

●JAいずもアグリ開発(株) ●ぶどう団地計画予定地

今月の訪問先

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



今回は出雲市東福町の「伊藤牧場」と、「JAしまね出雲地区本部平田柿部会」「JAいずもアグリ開発(株)」を石川寿樹組合長や山根盛治副組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の生の声を伺いました。

「伊藤牧場」は、畜産クラスター事業を活用して昨年新たに肥育牛舎を建設し、現在は肥育牛120頭を飼養。美味しまね認証ゴールドを取得するなど、安全・安心な和牛生産に取り組んでいます。伊藤誠司代表と肥育牛舎や畜産の補助事業、自給飼料や子牛市場などについて活発に意見を交わしました。またJAが行う飼料肥料高騰対策について触れ「対策費はありがたいが、それだけで補うのはなかなか厳しいのが現実」と危機感を話されました。JAしまね出雲地区本部平田柿部会は、82人の部会員が柿

「西条」「伊豆」「富有」を中心に栽培に励んでおられます。部会が運営する平田柿選果場、平田あんぼ柿加工場、平田柿加工所をご案内いただきながら、川瀬利治部会長



柿の選果機の説明を受ける石川組合長 (右から2人目)



伊藤牧場の伊藤誠司代表 (前列左から2人目) と石川組合長 (前列中央) ら

と、各施設の老朽化に伴う問題点や集荷拠点の集約、人材の確保や労働環境について意見を交わしました。川瀬部会長は「施設については作業性や安全性にも不安があり、柿が傷む原因にもなる」と話し、施設の更新を視野に入れた今後の部会としての方向性を話されました。JAいずもアグリ開発(株)は、環境条件を人工的にコントロールし、季節や場所に関係なく1年にわたって「サラノバレタス」等を安定生産する「出雲やさしい新話ファーム出雲vegetable」を運営しています。グローバルGAPを取得しており、農福連携事業にも積極的に取り組むなど、最新技術を駆使しながら安全で安心な商品を提供しています。同社の柳楽俊介担当の説明のもと最先端の施設を見学。柳楽担当は「東部や西部にも普及し、この施設を拠点とする集荷体制を構築していくのが理想」と話しました。

その他、出雲ぶどうの産地再興に向けた「ぶどう団地」の計画予定地も見学しました。



柳楽担当 (右) から栽培方法の説明を聞く石川組合長 (右から3人目) ら



川瀬部会長 (右) から施設の概要を聞く石川組合長 (左) と山根副組合長 (中央)

★組合長から一言★



最初の訪問先の「伊藤牧場」で感心したことは、何よりも牛舎の掃除が行き届いており、牛が生き生きとしていたことである。代表の伊藤さん(46)と意見交換をさせていただいたが、やはり飼料の高騰が経営を直撃しており、JAの飼料肥料高騰対策は有難いとのことであった。その他、柿の選果場・加工施設の集約化および施設の更新、出雲ぶどう産地再興に向けた団地化構想など大型プロジェクトの検討が進められており、今後の成果を大いに期待したい。

雲州は 柿のまほろば 黄金なす

組合長より一言

topics 1 全国初の集落営農法人「農事組合法人おくがの村」設立35周年記念大会を開催



津和野町の農事組合法人おくがの村は10月22日、設立35周年記念大会を開きました。JAしまねの石川寿樹組合長の他、丸山達也県知事など160人が参加し、同法人の設立35周年を祝福しました。

同法人は、全国で初めての集落営農法人として昭和62年に設立。現在は24戸の組合員が集落営農の維持を第一に、活き活きと暮らせる集落づくりを目指し、圃場整備やキャベツ栽培に挑戦しています。

本大会では、35周年を記念した寄稿集の紹介や、動画の上映、参加者のリレートークでこれまでの歩みを振り返りました。糸賀盛人代表は「集落営農でお金を稼ぐのではなく、継続できる仕組みづくりを国や県が主導しないといけない。その一つが機械更新時にかかる費用の補助。支援を行っていただけよう、引き続き訴えかけていく」と力強く話されました。

石川組合長は「おくがの村だけでなく島根県の農業のため今後もご活躍いただきたい」とお祝いの言葉を述べました。

また大会後には俳句大会を開催。「集落営農」のお題に対し参加者が作品を詠み、審査員長の石川組合長は西いわみ地区本部TACの田中秀昌さんの「畦に立つ母の呼ぶ声秋夕焼」を最優秀賞に選びました。



全員で35周年を祝った

topics 2 令和4年度 地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました



JAしまねは11月18日、松江市のサンラポーむらくもで令和4年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開きました。各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員となる10団体を表彰しました。

「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力向上」を応援することを目的に、今年で10年目を迎えました。

受賞した雲南市掛合町の「波多コミュニティ協議会」は、同町波多地区の住民が心豊かに日常生活が送れるよう、地域の振興と活性化を目的に様々な組織が連携しながら活動しています。買い物の拠点となる「はたマーケット」の運営や、無料送迎車「たすけ愛号」による移手段がない方への支援など、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。木村守登代表は「一人も取り残さないという気持ちで取り組んでいる」と話されました。



受賞された皆さん

その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽川原地区環境保全隊（松江市）
- ▽ふれあい農園（安来市）
- ▽味彩会（出雲市）
- ▽山里会（出雲市）
- ▽阿宮神能保存会（斐川町）
- ▽オペラ石見銀山実行委員会（大田市）
- ▽熊見地域アグリネット（美郷町）
- ▽農事組合法人てごの里おぐに（浜田市）
- ▽鎌手ふるさとおこし推進協議会（益田市）

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

Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度について、登録申請のスケジュールを教えてください。

A インボイス制度の開始と同時に「適格請求発行事業者」となり、インボイスの発行ができるようにするためには、原則として令和5年3月31日までの間に申請をする必要があります。

■登録申請スケジュール■

→令和3年10月1日
登録申請の受付開始

→令和5年3月31日
令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として令和5年3月31日までに登録申請の手続きを行う必要あり

【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと

現在課税事業者である	販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている	将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられますが、既に課税事業者になっているので登録申請をしても実務上大きな影響はありません
	上記以外	令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をした方が良いでしょう
現在免税事業者である	販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている	将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられます
	上記以外	販売額が大きい方は令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をすることを検討しましょう（ただし課税事業者として申告が必要になります）

登録申請はあくまでも任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると消費税の申告が必要になります。よって、申請の前には左図を参考に慎重な検討が必要です。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

出雲女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

JAしまね出雲女性部では、令和4年度地域貢献活動として「フードドライブ」の活動に取り組みました(やすらぎ会との共同企画)。7月上旬からの2週間、各支店に収集箱を設置し、家庭にある日用品・食料品・手作り野菜などを提供していただきました。家庭で余っている食品を生活に困窮している方々に寄付することで食品ロス対策にもなり、私たちの目指すSDGs目標達成につながっていきます。5ブロックで集めた品は、それぞれの地区から出雲市社会福祉協議会へ寄付し、その後希望されるご家庭に無事お届けすることができました。

今後も地域貢献活動を継続して行い、「地域に根付いた」JA女性部」を積極的にPRしていきたいと思ひます。

令和4年度は、JA女性組織3か年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度です。
つなごう✿ まもろう✿ かかわろう✿
の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

JA YOUTH

はっとり 服部 たけし 剛士さん

地産地消に取り組み、農業を通して、地域に貢献していきたい。



JAしまねいわみ中央青年連盟(以下、農青連)に加入している服部剛士さん(32)。法人化して今年で3年目となる浜田市旭町の(株)福広ファームの代表取締役を務めています。水稲15ha、ブドウ28a(ピオーネ10a、シャインマスカット18a)、大豆50aを栽培し、現在は除草作業に日々追われています…。

今年度より農青連に加入。加入のきっかけは某H課長に半ば強引に誘われて…(笑)。というのは冗談ですが、若い農業者の皆さまの様々な意見や悩みを聞き、自分の成長に繋がればという思いで加入しました。

服部さんは「規模拡大と地域に根差した活動を主として、農業界のファーストペンギンになりたい」と今後の意気込みを語りました。

最後になりますが「ガッツ青年連盟!!」で頑張ります。



品種の選び方

野菜作りの第一歩

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。

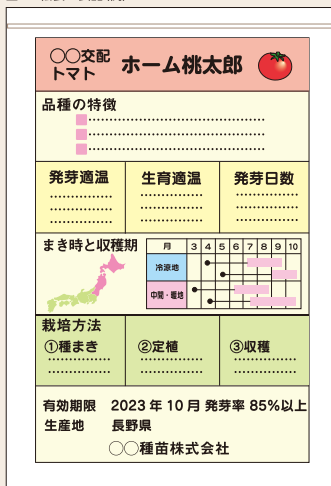
家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか—などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

絵袋を確認

種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています(図1)。

- ・作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴
アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作しましょう。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。
- ・発芽・生育適温など
発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育の短い品種を

図1 絵袋の表記(例)



「早生(わせ)」、長い品種を「晩生(おくて)」,これらの中間を「中生(なかくて)」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています(図2)。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

栽培指針をチェック

地域で定着している品種を「A」で作成する栽培指針で調べたり、地元の種苗店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行いましょう。

話題の品種

- ・ミニ野菜
密植ができ栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。
- ・新顔野菜に挑戦
未知の野菜には作る楽しさと食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。
- ・機能性野菜に注目
赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



令和4年度 J A しまね飼料・肥料高騰対策の支援内容変更について

国、島根県の肥料高騰支援対策が創設されたことに伴い、J A しまねが実施を予定していました飼料・肥料高騰に対する支援を下記のとおり変更いたします。

(変更の理由)

- 国、県の支援対策において、J A の支援金は値引き扱いとなり、値引き価格に対しての支援となることから十分な支援が受けられなくなるため。
- J A の支援金の振込により、国の支援金申請手続きが煩雑となるため。

(当初の支援内容)

飼料・肥料の購入額(令和4年1月~令和5年3月末の期間)に対し、飼料は1%、肥料は2%の支援を行う。支援金は3期に分けて支払う。(令和4年7月、令和5年1月、令和5年4月)

(変更内容)

- 飼料購入額に対する支援金
…予定どおり振込を行います。
(国、県の支援との差引はなくJ A の支援実施にかかる支障はないため)
第2期振込予定日:令和5年1月27日
第3期振込予定日:令和5年4月27日
- 肥料購入額に対する支援金
…第2期、第3期の振込は取り止めとします。
なお、肥料高騰に対する支援は、他の方法での実施を予定しています。何卒ご理解をお願い申し上げます。

【協議事項】

- ①令和3年産島根米の最終精算について
- ②令和4年9月末仮決算について
- ③大口貸出について
- ④出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑤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

秋の収穫に感謝！ 農業まつり開催

JAしまね出雲地区本部は11月19日に、「いずもマルシェ」地産地消プロジェクトをテーマに、出雲地区本部南側駐車場で「第6回JAしまね出雲地区本部農業まつり」を3年ぶりに開催しました。ステージでは、北陽ドリムエンジニアズのキッズダンスやJA女性部の舞台発表、出雲農林高校太鼓部の発表などさまざまな催しが会場を盛り上げました。会場内では女性部のフリーマーケットや、新鮮野菜の直売所、専門梨部会などが多数出店。地元食材を使ったキッチンカーなどが出店し、前回以上の来場者で賑わいました。



出雲市農政会議主催の餅の配布



女性部のフリーマーケット



出雲農林高校太鼓部の発表

JAしまね出雲ぶどう部会 令和4年産出荷反省会を開催

JAしまね出雲ぶどう部会は11月8日、出雲市の大社文化プレイスうらら館で令和4年産ぶどうの出荷反省会を開きました。部会員をはじめ、関係者ら約250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しました。

今年産の同JA出雲地区本部管内の主力品種「デラウェア」は、出荷量726・1トン（前年比97・8%）、販売金額10億9133万円（同前年比99・8%）となりました。

1キロ単価は、取引市場と連携し6月までしっかりと売り場の確保をしたことをはじめ7月以降の後続産地や他品目の出遅れにより、1503円（税込）（前年比102%）、昨年に続き共販開始以来、最高の単価となりました。

同部会の石橋貢部会長は「来年度のデラウェアは反収1200キロ、5月6月の早期出荷を目標に一丸となつて取り組んでいきたいと思います」と意気込みを語りました。



あいさつをする石橋貢部会長

「出雲神在ねぎ」^{かみあり}
本格的な出荷始まる
部会員が目合わせ

JAしまね出雲神在ねぎ部会^{かみあり}は11月8日、JAしまね出雲地区本部で出荷協議会を開きました。今年度産の生育状況、出荷販売計画を確認するとともに、サンプルを見ながら目合わせを行いました。

同部会の29人が約3ヘクタールで栽培。「出雲神在ねぎ」は柔らかさと甘さが特徴で、葉もすべて食べられるのが売りです。定植時の水分不足で活着不良の圃場がありました。9月以降は天候が安定し順調に生育。11月上旬から出荷が始まっています。

同部会の石飛政樹部会長は「市場はもとより、地元での消費拡大を進めて出雲神在ねぎの知名度を向上させたい」と意気込みを語りました。



神在ねぎの目合わせを行う生産者

青年連盟・やすらぎ会・
女性部などが役員と意見交換

JAしまね出雲青年連盟と同やすらぎ会、同女性部は11月16日、同JA出雲地区本部常勤役員との意見交換会を開きました。意見交換会は毎年行っており、各支部で取りまとめた意見や要望をJA常勤役員へ直接伝えることで、各組織の抱えている課題の共有を行っています。

青年連盟は、美味しまね認証品の販売推進などの農業問題を中心に要望。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、活動のPR方法などの意見を、女性部は、店舗再編によりブランチャ化した際の活動拠点の確保や支部の事務局体制などそれぞれ建設的な意見や要望を行いました。



関係者40人が参加し意見を交わした

親子で食農教育体験 梨狩り
JAしまね出雲青年連盟

JAしまね出雲青年連盟は11月12日、芦渡町の圃場で神門梨の収穫体験を行いました。中学生以下の子どもがいる家族を対象とし、合わせて71人が参加しました。

出雲青年連盟では、食農教育の一環で毎年親子参加の収穫体験を実施しています。過去には芋ほり大会やデラウェアの収穫も実施。今年は昨年に引き続き神門梨を収穫しました。

収穫したのは1玉が1キログラム以上にもなる「あたご」。当日は、1家族10キロまでの収穫。重さを考えながら思い思いの梨を収穫し、中には1.5キロ以上のサイズのものもあり、子ども達は目を輝かせていました。

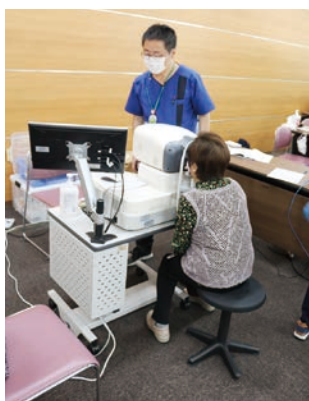


神門梨を収穫する参加者

農業者・女性部健診実施
充実した健診内容

JAしまね出雲地区本部とJA島根厚生連は10月3日、4日と11月24日、25日に「農業者・女性部健診」を行いました。農業従事者、女性部員に呼びかけ、合わせて約270人の申し込みを受け付けました。

今年で4回目。JAグループが受診料の一部を助成。身体検査や血液検査などの特定健診に加え、肺がんの早期発見に有用な胸部CT（40歳以上対象）などオリジナル項目も実施しています。また、今年度からは失明のリスクが他の緑内障と比較して約10倍高い、「閉塞隅角緑内障」の早期発見につながる前眼部OCT健診も始め、多くの方が受診しました。



前眼部OCT検査を受ける受診者



JAしまね出雲大根部会

もりやま
森山けい
径さん
(33)

— 大根 —

栽培規模

大根
きゅうり10 a
15 a

大島町で大根を栽培する森山径さん。就農当初はきゅうりを主に栽培していました。平成27年に出雲大根部会が設立される時に仲間の勧誘もあり、今後品目を多く栽培することで農閑期の安定収入につなげようと、本格的に大根栽培を始めました。

手間をかけるほど

応えてくれる作物

大根栽培は9月から10月にかけて種まきをします。その後、中耕(ちゅうこう)という大根に酸素をいきわたらせ、雑草を抑制する作業を経て11月から順次収穫をしていきます。まっすぐで甘い大根を栽培するために播種前のトラクターを使った耕うん時に、ロータリー(耕す機械)の回転数を上げて土を細かくすることや、圃場の水分が不足しないようにこまめに水やりをすることを心がけています。

栽培圃場が砂地でまっすぐな大根が育ちやすい反面、発芽のタイミングが台風の時期と重なるため、強風により苗が抜けて飛んでしまい、毎年のように播き直しが必要となります。また大根の収穫、運搬は力仕事ですが趣味の筋トレを兼ねて楽しく作業をしています。

安定出荷を目指して

「今後は播種時期を調整し、需要が高まる1月下旬ごろまで安定した品質の大根を出荷することで、出雲の大根をより多くの人に知ってもらいたい。併せて栽培面積の拡大を計画しています」と話す森山さん。「大根は鮮度が命です。ぜひ地元産の大根を皆さんに食べてもらいたいです。昨年から『大好き☆いずも野菜』シールを出雲大根部会で作成しています。このシールを見かけたら、ぜひ手にとってみてください」とメッセージをいただきました。



出雲の旬レシピ



大根にしっかり味が染みていて、ご飯がすすみます。

豚バラ大根

〈材料〉[3人分]

- 大根…………… 1/3本
- 豚バラ肉……………100g
- ごま油…………… 大さじ1
- 青ネギ…………… お好みで
- だし汁…………… 200cc
- 醤油…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2

〈作り方〉

- ①大根は2cm程度のいちよう切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚バラ肉を火が通るまで炒め、大根を加え、さらに炒める。
- ③②にAの調味料を入れ、蓋をして大根に火が通るまで煮る。(途中でアクを取りながら)
- ④蓋を開け、時々かき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤器に盛り、お好みで青ネギを散らして完成♪



柚子がいいアクセントで、箸休めにちょうどいいです。見た目も豪華です♪

大根とユズ^{ダダイ}の酢の物

〈材料〉[3人分]

- 大根……………1/3本
- 塩……………小さじ1
- 柚子……………大3個、小1個
- 刻み昆布…………… 5g
- 白ごま…………… お好みで
- 酢…………… 大さじ2
- 醤油…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- 塩…………… 少々
- 柚子の絞り汁……………お好みで
- 鷹の爪……………お好みで

〈作り方〉

- 準備：大根は皮をむき、半月切りで薄くスライスする。
 大きい柚子はヘタの部分を切って、中の実をスプーンでくり抜く。
 →中の実を絞る、周りの皮は器に使用。
 小さい柚子の皮を細切りにする。
- ①ポリ袋に大根と塩を入れ、塩もみをする。
 - ②水分がでたら捨てて、ボウルにうつす。
 - ③②に刻みこんぶ、柚子の皮、A、お好みで鷹の爪と白ごまを入れ、混ぜ合わせる。
 - ④中をくり抜いた柚子に盛り付け、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10人が2.2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。

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ソ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す」とい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

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

JAしまね
出雲女性部稗原支部

支部長 柳楽郁子さん



JAしまね出雲女性部稗原支部は部員114名で稗原支店と加工場を中心に活動しています。今年度はコロナウイルス感染症対策をしつつ、活動を少しずつ再開しました。

今年、初めての試みとして、夏休みに児童クラブの小学生と交流会を開き、廃油のろうそくを一緒に作り、昼食には地元野菜をふんだんに使った女性部特製のカレーライスを提供しました。交流会では、児童からおじいさん、おばあさんの名前を聞いて子どもさんと親御さんの名前がわかるなど、交流することの大切さがわかりました。



ハム作りの様子

また、3年ぶりに1日研修を行い、厚生連での健康教室と玉泉でのお昼を満喫しました。久しぶりで話はずみ、笑い声も絶えず、帰りのバスから降りる時にはとても名残惜しそうでした。

今後、稗原支店は朝山支店に移転となりますが、さらにパワーアップして女性部活動を行っていきたいと思います。恒例のハム作りをはじめ、皆さんが楽しみにしておられる活動プラス、ちよっと新しい事も加えて、これからもみんな楽しく活動していきたいと思っています。

いづも JA
シニア女子大学
いづみぎ

卒業式

JAしまね出雲女性部は11月30日、ラピタウエディングパレスにおいて、いづもJAシニア女子大学いづみぎの第3期生40名の卒業式を開きました。卒業にあたり、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。なお、今期全ての受講に出席された皆勤者は18名でした。

シニア女子大学は出雲女性部の50歳以上の方を対象に、文化教養



学生を代表して
山形由紀さんがあいさつした

福祉、体育、家政、環境、芸術、社会、医学などの幅広い分野の講座を隔月で開いています。今年1月に開催予定だったそば打ちについては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となり、2年間で11回の開催となりました。

高野学長は「この2年間出身支部以外の方も親しくなり、活動の輪が大きくなれたことにより、これからの活動に期待をする。また、このシニア女子大学で学んだことを活かし地元女性部のリーダーとして更なる活躍をしていただきたい」とあいさつしました。

式後は出雲市高岡町のフレンチレストラン「ピストロヴェルテ」の池田オーナーシェフによる「洋食マナー講座」を学びました。

1月からは第4期の講座がスタートします。



いすも
JA

女子大通信

十月講座

「自分の体と向き合う」

リラククス時間

ヨガ&ピラティス」

J Aしまね出雲地区本部は11月15日に同地区本部で、ヨガ・ピラティスインストラクターの石飛通子さんを講師に迎え、いずもJA女子大 学11月講座「ヨガ&ピラティス」を開催しました。講座は、はじめに準備体操をしたのち、ヨガに取り組みました。講座中は音楽を流しながら行い、時間がゆったりと流れているようでした。

休憩を挟み、後半はピラティスへ。ヨガより少しハードなポーキングやエクササイズを行いました。

ヨガとピラティスの違いとして、ヨガは、ポーズと呼吸法によりリラックスして心と体のバランスを整えるもの。ピラティスは、インナーマッスルを鍛えてボディラインや姿勢を整えるエクササイズです。

参加した女子大生からは、「心地よい時間を過ごせた」「ピラティスをして汗をかいた」「時間が少し短かった」などといった感想がありました。



活動紹介

手打ちうどん

児童らへおもてなし

河南地区女性部

11月21日、J Aしまね出雲女性部河南地区は、多伎児童クラブの子ども達に手打ちうどんと炊き込みご飯を振舞いました。これは、同女性部とやすらぎ会が今年度の活動の一環として福祉施設へ「新聞紙ゴミ袋」を贈呈するにあたり、児童らの協力へのお礼を兼ねて実施しました。

同地区の布野地区長は「河南地区で作成したゴミ袋約6000枚のうち半分以上を子ども達が率先して作成してくれたことが嬉しかった。そのお礼に子ども達が少しでも喜んでくれたらという思いで企画した。

「世界一美味しい！」と可愛い笑顔でおかわりをしてくれ、手作りの美味しさを伝えられて、地域の子ども達と交流も出来た」と話しました。



活動紹介

バザーの売上金を役立てて

J Aしまね出雲女性部乙立支部と

やすらぎ会乙立支部

J Aしまね出雲女性部乙立支部とやすらぎ会乙立支部は、10月20日に出雲市社会福祉協議会を訪れ、8月19日に開催したバザーの売上金の一部を渡部英二会長へ寄付しました。

同女性部の今岡支部長とやすらぎ会の曾田幹事長は「フードドライブの折に、コロナで生活用品に困っている子ども達が沢山いるという話を聞きました。ぜひその子ども達のために役立ててください」と話し、渡部会長は「必要としている方への支援をしていきたい」と話しました。

渡部会長に手渡した



バザーにはたくさんの出品があった

8月7日

JAしまね出雲地区本部長浜支店会議室で開校式を行い、開校式



開校式

の後同地区本部の総合指導課の職員より特産のブロッコリーや出雲そば、JAの役目などについて学び、ふれあいファームさんの圃場でそばの種まきをしました。暑い中でしたが皆さん頑張っていました。



そばの種まき



9月11日

ブロッコリーの定植をしました。全員で120本を植えて水やりをしました。その後、バスに



菌床製造工場を見学

乗ってJAの施設（菌床製造工場、パッキングセンター、西部野菜集荷所、出雲やさい新話ファーム出雲vege）を見学しました。生産から販売まで農産物が食卓に届くまでの流れを学びました。



出雲やさい新話ファーム出雲vegeを見学

令和4年度 あぐりキッズスクール開催

JAしまね出雲地区本部は食と農への理解を深めてもらうことを目的に「あぐりキッズスクール」を開催し、出雲地区本部管内の4年生以上の小学生12名が参加しました。昨年度はコロナ禍でも自宅で安心して体験できる「バケツ稲」と「菌床しいたけ」を栽培し、レシピコンテストを開催。

今年度は、農事組合ふれあいファームさんのご協力のもと、保護者同伴による現地集合・解散の形式で農業体験イベントとして実施しました。毎回の健康調査票の提出をはじめ感染症対策を行いながら、実際に圃場に出て、そばの種まきやブロッコリーの定植、JAの施設見学やそばの刈取り、そば打ち体験を行いました。



10月16日

鎌を使って8月に種をまいたそばを刈取り、ハデに掛ける作業とブロッコリーの草取りをしました。最初は不安そうに鎌を使っていましたが、次第に上手に使いこなしていました。



刈り取ったそばをハデに掛ける生徒

11月13日

当初予定していたブロッコリーの収穫は生育状況に遅れが出たため、現状の確認にとどめ、ラピタ2階のふれあい家出雲「縁」に移動し、そば打ち体験をしました。粉から混ぜ始め、そば切り包丁を使って上手にそばになっていく様子に子ども達はとても楽しそうにしていました。そば打ち終了後



初めてのそば打ちを体験



みどりを守る児童画コンクール

JAしまね主催の「第48回 みどりを守る児童画コンクール」の審査会が10月5日にあり、高松小学校1年生の松浦あづさんが JA しまね女性部部長賞を受賞しました。また、金・銀・銅賞にも管内の小学校から応募の15作品が選ばれました。作品は島根県立美術館などで展示しました。

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。48回目の今年は、県内の小学校118校から770点の応募がありました。



特別賞受賞

JAしまね女性部部長賞

高松小学校1年生

松浦 あづさん

題名 「やぎのかいくん」

冬期座談会の開催について

冬期座談会を1月下旬より管内各地区で開催いたします。当会は、皆様からのご意見をJA事業に反映させる貴重な場となっておりますので、多くの皆様のご参加をお願いいたします。開催日程・会場につきましては、お近くの支店・ふれあい店よりお知らせいたします。

なお、1月下旬より座談会資料を各支店・ふれあい店窓口に準備いたしますので、事前に確認を希望される方は窓口までお申し出ください。また、資料はJAしまねホームページにも掲載を予定しております。



※ご来場の際は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、マスク着用、手指消毒、検温にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止する場合もございますので、あらかじめご了承ください。

支店・ふれあい店再編に関するお知らせ

平素より当組合の事業活動・運営に対しまして、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

当地区本部では、人口減少・少子高齢化等厳しい経営環境にあるなか、長年お引き立てをいただき営業を続けて参りました下記店舗をランチインランチ（店舗内店舗）方式により移転および無人化する運びとなりました。

長年にわたるご厚情に心から感謝を申し上げますと共に、皆様のご期待にお応えできるよう一層業務に精励する覚悟でございます。何卒ご理解いただき、引き続きJAしまね出雲地区本部をご利用いただきますようお願い申し上げます。

1 店舗移転(ランチインランチ方式)

■ 実施日 **令和5年2月27日(月)** ※現店舗での最終営業日:令和5年2月24日(金)

対象店舗	移転先(母店)	住所	電話番号等
上津支店	大津支店	出雲市大津町588	TEL:0853-21-0860 FAX:0853-22-1056
遙堪支店	荒木支店	出雲市大社町北荒木1174-1	TEL:0853-53-2315 FAX:0853-53-3964
稗原支店	朝山支店	出雲市朝山町193-1	TEL:0853-48-0206 FAX:0853-48-0221

■ 実施日 **令和5年3月13日(月)** ※現店舗での最終営業日:令和5年3月10日(金)

高浜支店	四絡支店	出雲市小山町634-5	TEL:0853-22-1054 FAX:0853-22-1303
灘分支店	平田中央支店	出雲市平田町7158	TEL:0853-63-3650 FAX:0853-63-3768
国富支店			
神西支店	神戸川支店	出雲市西新町1丁目2454-1	TEL:0853-21-0681 FAX:0853-21-0641

2 ふれあい店無人化

■ 実施日 **令和5年3月1日(水)** ※現店舗での最終営業日:令和5年2月28日(火)

対象店舗 **鳶巣店** **桧山店** **伊野店** **鰐淵店** **鶺鴒店** **乙立店**

3 その他

- 現在お持ちの通帳・キャッシュカード等は引き続きご利用いただけます。
※取引店舗・口座番号に変更ございません。
- 店舗移転・無人化後もATMコーナー・会議室等は引き続きご利用いただけます。
※会議室等をご利用の際は、近隣店舗(母店)へご連絡をお願いします。

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(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
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 ※グリーンセンター大社は通常木曜日休みのところ営業		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 ※本店は1階フロアのみ	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	平常営業		緊急時は日直で対応(8:30～17:30)			平常営業	
	石油課	平常営業		8:30～17:15	休業			平常営業
	白枝給油所	平常営業		9:00～16:00	休業			平常営業
	北部給油所				休業			
	南給油所				休業	9:00～17:00		
	平田給油所							
	佐田給油所							
	多伎給油所							
湖陵給油所								
浜山給油所	定休日							

※石油課の年内配達業務は12月27日(火)が受付最終、12月28日(水)が配達最終となります。
年明けは1月4日(水)が受付開始、1月5日(木)が配達開始となります。

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(金)北浜コース、 鰐淵コースまで	通常運行
12月31日(土)	運行なし
1月1日(日)	運行なし
1月2日(月)鰐淵コース	運 休
1月3日(火)乙立・所原コース、 佐香コース	運 休
1月4日(水)田儀・久村・ 大社(日御碕)コースから...	通常運行

※1月4日の田儀・久村・大社(日御碕)コースの乗車予約は、12月30日(金)午前中までをお願いいたします。

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4年12月31日から令和5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4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

令和5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5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5年1月4日(水)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。

令和5年
1月7日⁺▶1月8日



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!



今回の展示会で新車をご成約頂いた方に

特典
1 おさいふカードポイント **20,000** プレゼント ポイント

特典
2 オイル交換 **2**回分 **無料**

ご来店粗品
として
卵1パック
をお配りします

展示会では
セニアカーの運転も
体験できます

当日は空気圧点検などの
愛車点検を無料で
行います。

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

2023 第40回記念 出雲くにびきマラソン大会 参加者募集

走ってえがこう ご縁の輪!

とき 令和5年3月5日(日) **会場** 島根県立浜山公園 スタート・フィニッシュ

種目	申込定員
1 ハーフマラソン(男女別一般【公認】)	1 ハーフマラソン 1,100名
2 10kmコース(男女別一般、高校生【公認】)	2 10kmコース 700名
3 5kmコース(男女別一般、高校生)	3 5kmコース 500名
4 3kmコース(男女別中学生、一般)	4 3kmコース 250名
5 1.5kmコース(男女別小学3～6年生、一般)	5 1.5kmコース 450名

参加料 一般：3,500円／高校生：1,000円／中学生：700円／小学生：500円
 ※一般の人で上記45に参加される人 3,000円

申込方法 インターネットからお申し込みください。
 【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。

申込期間 令和4年12月1日(木)～令和5年1月15日(日)
 ※コース別に定員あり。定員になり次第、募集を締め切ります。

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



子ども食堂で使われる 食材やお米 募集!

JAMまね JAはこの活動を
応援しています

一緒に
楽しむ

皆さんの応援が、続けるチカラになります。

テレビや新聞記事で子ども食堂のことを知った
 食材の生産者さんから、
 「何かお手伝いできることはありませんか？」
 「食材を送ってもいいですか」
 といったお問合せをよくいただきます
 地域の方のチカラが集まるこの活動を
 一緒に盛り上げてみませんか？

つながる



寄付の流れ

- 1 お申込み
- 2 調整の結果の連絡
ご希望に添えない場合がございます
- 3 食材等の受け渡し

※活動団体(子ども食堂)からの依頼に応じて寄付をしていただきます

【お問合せ・お申込み先】
 社会福祉法人
 出雲市社会福祉協議会
 (地域福祉課)

TEL 0853-23-3781
 FAX 0853-20-7733
 E-mail fukushi@izumoshakyo.jp

HP特設
ページ▶



寄付までの流れ
詳しくはHPへ





こだわりの出雲そばで おもてなし

小津町の錦織正人さんは、東京でそばについて本格的に学び、県内のそば屋で修業後、平田町などで店舗を構えていましたが、2019年にご縁があって大社町の神門通りに「そば処出雲えにし」を開店しました。使用するそば粉は県内産玄そばを主に使いオリジナルブレンドで自家製粉することにこだわっています。

趣味の魚釣りは、ゆったりとした時間が過ごせるのが魅力ですが、畑を始めたことや時間と天候が合わずに今年の4月から行くことができず、時間が取れば気分のリフレッシュも兼ねて行く予定です。

最近、暗いニュースが多い中、観光客も増えて賑わいが戻ったことや、結婚や出産の報告があったり、明るいニュースが多くなってきたことが嬉しいです。

出雲市小津町

にしこおり まさと
錦織 正人さん (67歳)



「人それぞれですが、人生一度きりなので、自分のやりたいことを貫き、(神意奉行)の精神で悔いのないように過ごすことを心がけています」と話す錦織さん。「出雲そばは日本3大そばの一つ。自家製粉にこだわったそばを食べてもらい、ひと時のやすらぎを感じてほしい」とメッセージを頂きました。



出雲えにしオリジナル商品

健康ライフかわら版



お酒を飲み過ぎていませんか？

適度な飲酒は、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面もあります。しかし、多量飲酒や未成年・妊婦の飲酒などの不適切な飲酒は、身体だけではなく、心の健康にも影響を及ぼします。自身の飲酒習慣を見直して、楽しく健康的な生活を送りましょう。



飲酒習慣をチェックしてみましょう

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 休肝日がない
(毎日飲酒) | <input type="checkbox"/> 二日酔いの回数が
増えた | <input type="checkbox"/> 飲むペースが速い |
| <input type="checkbox"/> 飲酒時はおつまみを
あまり食べない | <input type="checkbox"/> 飲み過ぎで肝機能が
悪くなった | <input type="checkbox"/> 毎日20g以上
アルコールを摂取
している |

※あてはまる項目が多いほど問題のある飲酒です。

上手なお酒の飲み方

- 週2日は休肝日を設ける
- 量や時間を決めて飲む
- 強いお酒は薄める
- 妊娠中と授乳中は避ける
- 食べながら飲む習慣を

飲み過ぎ注意！アルコール依存症のリスク

アルコール依存症とは、お酒をやめたくてもやめられなかったり、飲酒が日常生活に影響を及ぼす状態のことです。誰にでも起こりうる病気で、本人が自覚するまで時間がかかることがあり、治療や周囲の方のサポートが必要です。まずは、周囲の方が専門機関に相談し、適切なサポートを受けることから始めましょう。出雲保健所では**原則第2水曜日に酒害相談員によるお酒の困りごと相談(予約制)**や**保健師による電話や来所相談(随時)**を行っています。お酒の問題でお困りの方やご家族の方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・イラスト也大募集!!

〒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
✉メールでの投稿也大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●先日娘夫婦・孫が帰省しました。柿の木1本に50個以上も実って食べごろ。また、秋ジャガも孫と試し掘りに挑戦。これまでになく大きくたくさんできていましたので、お土産に持ち帰らせました。

(大津町 S・Kさん)

JA:実りの秋でしたね。お孫さんとのいもほりも楽しいですよ。お土産はとても喜ばれたと思います♪

●ユズの季節となりましたね。家でもたくさんなっていますが、調理方法がわからず、皮を香りづけや、ユズ風呂くらいしか利

用せず、ほとんど成りっぱなしになってしまします。どうしたらいいのか:

(大社町 K・Kさん)

JA:ユズの香りは料理にはアクセントになり、お風呂はポカポカしますよね。ユズの活用方法ですが、皮をむいて細かく切つて干してお茶パックなどに入れて入浴剤にしてみるのも一つの手だと思えますよ。



(塩治有原町 矢田信美さん)

JA:美味しそうな柿の絵手紙を頂きました。今年は豊作だったみたいで良かったです♪

ふれあい福祉課からのお知らせ

はまやま愛菜 会員募集中

JAしまね出雲女性部の総菜加工グループ“はまやま愛菜”では、ラピタはまやま店内で、地元産農畜産物と天然ダシにこだわった手作りの惣菜やお弁当を販売しています。

現在、そんなおいしいお惣菜と一緒に作ってくれる仲間を募集しています♪ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

問合せ先 | 出雲地区本部企画総務部ふれあい福祉課

電話 | 0853-21-6013 (担当: 榎野)

令和4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願い申し上げます。

1月	四絡地区、高松地区、川跡地区、湖陵地区	
2月		
3月		

※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

CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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	7	12	14	17	21
2			15		
3		13			
	8	10		18	
4		11		19	22
5	9		16		
6				20	

答え

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

タテのカギ

- ①初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④2つで1組の——茶わん
- ⑦客のためにワインを選びます
- ⑨師匠の下で学びます
- ⑩親から子へ受け継がれます
- ⑬——・中期・末期
- ⑭年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑱登山やキャンプで使う寝袋
- ⑲コンコンと鳴く動物
- ⑳警察は原則として——不介入です

ヨコのカギ

- ①正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ②髪の毛の渦巻き
- ③エッフェル塔がある都市
- ⑤練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧食事の管理や指導を行います
- ⑩昨年はナスの——がとても良かった
- ⑫太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬毛筆でしたためることも
- ⑮大学入学共通テストは国立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯計画のこと。お得な宿泊——
- ⑰京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑳——、ニタカ、三ナスビ



応募要項

●応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

●賞品

正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒693-8585 出雲市今市町106-1

JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係

2023年1月6日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ユキアソビ」

フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
ユ	ー	ロ	ヨ	シ		
ヤ	ド		サ	キ	ヨ	ミ
ス		オ	ソ			ヨ
ミ	オ	ク	リ		ク	ウ
	ク	レ		マ	リ	ア
ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

川柳の広場

最優秀賞

伝説をロマンに変えた宇豆柱

出雲市 大福 利彦様

（評）フィクションのような神話が、突然の柱の発見で実話となった。まさしく作者の詠まれた驚きのロマンである。

優秀賞

力抜く楽な方へと流れ出す

出雲市 榎井 伸幸様

年金の暮し小さな旅プラン

出雲市 多久和敬子様

ウクライナ想えば我慢物価高

安来市 斎藤美重子様

佳作

雪舟の一筆書きか冬景色
無人駅風も勝手に通り抜け
足が浮く秋の景色が呼んでいる
勘違いの思ひ違ひもケセラセラ
年末に冷凍おせち届く今

出雲市 戸谷てる美様
出雲市 加本 精一様
斐川町 野中 花蓮様
隠岐の島 上川 晃一様
江津市 サンレール様

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

「家の光」1月号定価 922円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）1月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、メールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先
〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

老後生活
への備えは
十分ですか？



老後の備えは 国民年金＋農業者年金！

支払った保険料は

全額社会保険料控除の対象！

運用益は非課税！

そのほか生涯を通じて様々な税制面での優遇措置がある！

農業経営の状況に応じて

保険料を増額し、節税額をアップ！

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！

詳しくは… 農業者年金基金

検索

<https://www.nounen.go.jp>



全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会

旬鮮倶楽部

旬の味覚を
毎月
お届け

旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会です。

年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

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

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



全国で合計**600**名様に抽選で**4品から1品**
選べる**ギフトカード**をプレゼント!

チャンスは
2回!!



1 年間利用者キャンペーン

2023年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて12か月以上、
2023年1月31日(火)までにご注文いただいた方。

抽選で
300名様

2 WEBアンケートキャンペーン

2023年度4月商品に同封する文書の二次元バーコードまたは
URLからアクセスし、WEBアンケートにご回答いただいた方。

抽選で
300名様

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

◆開催期間 令和5年 1月31日(火)まで

新年会

ご予約承り中



飲み放題
90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

5,500円(税込)

(※要予約 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。

追加オプション

- ・焼き物 880円(税込)
- ・すき焼鍋 / 寄せ鍋 一人前 880円(税込)
- ・茶碗蒸し 400円(税込)

ご利用者様へのお願い

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・安心の運営をまいります。

ご利用の際はマスクの着用をお願いします。



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)

住まいの

率断熱リフォーム

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!



床下の断熱



JALしまね

お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社 / 島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所 / ☎0852-26-6757 ■出雲営業所 / ☎0853-31-9600

■益田営業所 / ☎0856-22-5390 ■江津出張所 / ☎0855-52-6852

■隠岐営業所 / ☎08512-2-2471

2022ラピタ歳末謝恩 大歳の市

一年間のご愛顧に 感謝の気持ちを込めて

2022年 歳末謝恩 大抽選会

期間中、税込500円以上お買上ごとにスタンプ1個押印。
スタンプ10個で1回抽選ができます。点数を集めて、お好きな景品と交換ができます。

抽選期間 令和4年 12月28日(水)まで

スタンプ押印期間 令和4年 12月28日(水)まで

景品引換期間 令和4年 12月31日(土)まで

ペア旅行・50型液晶テレビなど豪華景品が当たる!



スタジオ・パス付
ユニバーサルタワー
ペア宿泊券



広島ベイクルーズ銀河(食事付)
グランドプリンスホテル広島
ペア宿泊券



FUNAI
50型液晶テレビ
(FireTV搭載)



Panasonic
スティック掃除機



Panasonic
衣類乾燥除湿機



おこめギフト券

豪華景品が当たる

歳末無料抽選券

無料抽選期間 12/18日・19日 12/21日・22日

※2日間のうち、いずれかの日にお1人様1回限り。 組合員様歳末ご案内ハガキを抽選会場へお持ちください。

大歳の市

ラピタアプリ会員の方
みんながもらえる

ラピタアプリ内のクーポン提示で

合計600ポイント

もらおう!!

(食品レジ:1,000円(税込)以上のお買上)

~~11/25~~・~~12/2~~・~~9~~・~~16~~・23・30

各100ポイント進呈!!

ラピタアプリをまだ登録
されていない方はこちらから!

右記QRコードでご登録下さい



業績還元

毎日がお得

歳末期間は 12月31日(土)まで

日曜日	お酒	月曜日	日用雑貨
火曜日	パン・冷凍食品		
水曜日	野菜・農産物直売コーナー		
木曜日	国産豚肉		
金曜日	魚卵(かずのこ・明太子等)		
土曜日	お米		

※一部対象外がございますので、詳しくは店頭でご確認ください

ポイント10倍

本誌は地球環境に優しい植物油インキ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



* ポテトのビーフ包み焼き



コメント

- ・薄切り肉でもボリューム満点のメインディッシュに!
- ・オープンでも230度に温め、15分間焼き、ソースは小鍋で半量に煮詰めてもできます。

アレンジ

- ・牛肉を豚肉に替えてポーク包みにもできます。
- ・じゃが芋を丸める時、チーズの中に入れると、とろける美味さがプラスされます。

材料 (4人分)

牛肉 (薄切り) ……	200 g
じゃが芋 ……	中 2 個
バター ……	10 g
玉ねぎ (小) ……	1 個
バター ……	10 g
コンソメ ……	小さじ 1
A 塩こしょう ……	少々
油 ……	大さじ 1
赤ワイン ……	大さじ 2
B ケチャップ ……	大さじ 2
中濃ソース ……	大さじ 2
しょうゆ ……	小さじ 1
ブロッコリー ……	4 片
ミニトマト ……	4 個
イタリアンパセリ ……	適量

作り方

- ①じゃが芋は皮を剥いて4~6等分に切り、軟らかく茹で、水気をきってから再び火にかけて水気を飛ばす。熱いうちにバターを加え、フォークでつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
- ③①と②とAを混ぜ合わせ、4等分にして丸め、冷ましておく。
- ④牛肉を広げ、丸めておいた③のをせて包み、形を整える。残りも同様に包む。
- ⑤フライパンに油を中火で熱し、④の包み終わりを下にして並べ入れ、蓋をして焼き色を全体につける。
- ⑥⑤に混ぜ合わせたBを加え、肉にかけながらソースが半量になるまでさらに焼く。
- ⑦皿の中央にのせ、ソースをかけて、茹でたブロッコリーとミニトマト、パセリをそえたら完成。

材料 (4人分)

絹ごし豆腐 ……	300 g
ボイル海老 ……	200 g
卵 ……	1 個
A 塩 ……	小さじ 1/2
みりん ……	大さじ 1
酒 ……	大さじ 1
片栗粉 ……	大さじ 1
だし汁 ……	150cc
B 塩 ……	小さじ 1/2
みりん ……	大さじ 1
しょうゆ ……	小さじ 2
片栗粉 ……	大さじ 1
春菊 ……	適量
柚子 ……	適量

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2~3分茹でて、キッチンペーパーを広げたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②海老は背ワタを取り、大き目の粗みじん切りにする。
- ③ミキサーに①の水切りした豆腐と海老の半分量とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④残りの海老を③に加えてひと混ぜする。
- ⑤お椀の上にラップを広げ、そこに④を等分に入れ、輪ゴムできつく留める。
- ⑥鍋にお湯を沸かし、⑤を5分間茹でて、火を止め蓋をして3分蒸らす。
- ⑦Bの調味料を小鍋に入れ、混ぜながら火にかける。トロミがいたら、さらに2分間煮詰めてあんを作る。
- ⑧器にラップを外した海老しんじょを入れ、あんをかけ、柚子と春菊を添えたら完成。

* 豆腐で海老しんじょあんかけ



コメント

- ・絹ごし豆腐を使うことで、ふんわりとした食感に仕上がります。
- ・海老は粗く刻むと、ぷりぷり感がしっかり楽しめます。

アレンジ

- ・春菊を三つ葉やほうれん草に替えてもOK!
- ・あんの中にきのこを入れると、きのこあんかけになります。

JA島根厚生連

健康散歩

年齢を重ねると、昔ほど長く眠れなくなったということはありますか?実は身体に必要な睡眠時間は加齢とともに短くなっていくのです。実際に睡眠時間を調べたデータによると、夜間の睡眠時間は10歳までは8~9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、年齢が上がるにつれ必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。さらに、眠りも浅くなります。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意や、ちょっとした物音で何度も目が覚めてしまうようになります。若いころの睡眠に比べてぐっすり眠れなくなることを経験するかもしれませんが、実は加齢に伴い睡眠が変化してきているのです。

~睡眠の質を上げるポイント~

1. 夕食は就寝3時間前までに
食べ物を消化するためには3時間ほどかかります。
2. ぬるめの入浴でゆったりと
リラックスした状態で布団やベッドに入れるよう、就寝の1時間前には38~40度程のお湯に浸かりましょう。

睡眠

3. 寝る前のスマホ操作を控える
スマホが放つブルーライトは太陽の光に近い性質のため、脳が時間を誤認識して覚醒してしまいます。
4. 就寝前のアルコール摂取を控える
アルコールは発汗作用や利尿作用があるため、深夜に覚醒しやすくなり、睡眠の質を低下させます。
5. アロマオイルを使う
カモミールやラベンダーの香りは鎮静効果があります。
6. 寝つきをよくする音楽を聴く
穏やかな音楽は、脳がリラックスしていることを示すα波を発生させる効果があります。就寝前に穏やかな音楽を聴くことによって脳を休ませると、質の良い睡眠につながります。
7. 就寝前に目元を温める
就寝前に目元を温めるとリラックス効果があります。

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」など多くの重要な役割があります。睡眠の質を上げ、うまく睡眠不足を解消しながら生き生きとした毎日を過ごしましょう。



【編集後記】今年も残りわずかとなりました。1年がすぎるのはあっという間ですね。令和になってもう5年目に突入することに驚き、令とおじさんの誕生が昨日のことのように感じます☺「時は金なり」のとおり、時間の大切さを痛感する毎日です…。今年の漢字にちなんで、私の今年の漢字を発表させていただきますと「癒」です。とにかく自分への癒しを求めて好きなことを思いっきり楽しんだ1年でした☺2022年、皆さんにとってはどんな1年でしたか☺?(安)