



島根県勢
大躍進!!

島根の高産力
ここにあり

みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
澄川 晋二さん
[西いわみ地区本部]

SNSで
旬な情報を
投稿して
います





町をあげて取り組むユズ栽培

島根県西部に位置する益田市美都町。豊かな自然に恵まれ、多種多様な農産物が作られています。ユズはその中でも

代表的な存在。昭和50年代から奨励作物として町全体で作られるようになりました。山間地でも育てやすいため、それまで栽培が盛んだった養蚕用の桑や葉たばこからユズに転作した農家も多かったそうです。同町の生産量は年間約160トン（搾汁用の出荷）。初秋の

すみがわ
澄川

しんじ
晋二さん(66才)

今月は、西いわみ地区本部。益田市美都町でユズの生産に取り組む美都町柚子生産者組合の澄川晋二さんにお話を伺いました。

9月ごろの青玉は香りと酸味が鮮やかで、ユズ胡椒などの加工用として出荷されます。晩秋には徐々に色づいて黄玉になり、みずみずしさが増してまろやかな香りに。青果用、ポン酢やジュース、お菓子などの加工用として出荷されています。

父が作りあげたユズ園を受け継ぐ

澄川家がユズ栽培を始めたのはお父さんの代。昭和53年のことでした。農作業を手伝いながら一般企業で会社員として働いてきた澄川さん。平成29年の定年退職を機に継承就農しました。現在は65アールの圃場に約650本の果樹があり、年間生産量は22トン。その多くが搾汁用ですが、近隣の温泉施設では冬の風物詩「ユズ風呂」にも使われています。また、松江市の老舗菓子店の柚餅子の材料として年間8,000個を出荷。澄川さんは「製菓用は形のきれいな実が求められるので、病害虫の予防や選果など非常に気を使います。父の代からお付き合いがありますし、信頼を第一に誠実に対応しています」と話します。近年はユズのオーナー制度も実施。県外在住のオーナーに、ユズの実や加工品などを年4回送り、美都ブランドのユズの魅力を発信しています。



鋭いトゲと格闘し続ける一年

日照条件を選ばず暑さや寒さにも強いユズですが、質の良い実を収穫するには、こまめな手入れが必要。害虫や病気を防ぐため、4月と6月に消毒をし、下草刈りは春から収穫期の秋まで続きます。樹高が高過ぎると作業がしにくくなり、また葉が密集すると病気が発生しやすくなるため、剪定も定期的に実施。トゲが生える木の中に分け入って不要な枝葉を取り除きます。「ユズ栽培はトゲとの戦いです」と澄川さん。



大きく鋭いトゲ



厚手の長手袋が欠かせません

い上に鋭く、薄い軍手や衣類、時にはゴム長靴を貫通するほど。作業には厚手の長手袋と作業服、ヘルメット、ゴーグルが欠かせません。長靴の底には鉄板のインソールを仕込んでいます。それでもトゲが刺さることは頻繁にあり、剪定時も収穫時も生傷が絶えません。苦労話をしながらも「名譽の負傷ですよ」と言う澄川さんの表情は明るく、仕事への誇りが滲みます。



収穫作業を行う澄川さん

リフレッシュは「磯釣り」

澄川さんのリフレッシュ方法は磯釣り。釣果は自らさばいて家族にふるまいます。「メジナやイサキを塩焼きにすると最高にうまい。お酒も進みます」と笑顔の澄川さん。手塩にかけたユズを搾って垂らすとおいしさが倍増するのだから。至福の時を味わっています。

美都のユズ栽培を希望あるものに

農作業を手伝うのは息子さんファミリー。「皆でワイワイ作業するのは楽しいですね。中学生になる孫たちも収穫に参加してくれます」と嬉しそうに話

します。澄川さんのユズ栽培は息子さんたち次世代に受け継がれつつありますが、美都町では高齢になり離農する人も増えているそうです。「美都町のユズ農家は、私のような定年退職後の継承就農者が多い。ユズだけで生活していくのは難しく、現役世代の農家も新規就農者も少ないのが現状。先細りにならないようにしなければと思います」と澄川さん。「搾汁後に残ってしまう実や皮の活用を広げて需要を伸ばしたり、健康・美容効果をアピールするなど、価値を高める工夫が必要。ユズ栽培の魅力を地域ぐるみで生み出していけるといいですね」と美都町の特産を守るため、澄川さんの挑戦は続きます。



丁寧に箱詰めしていきます

ピリツとした辛さが
アクセントのゆずこしょう



ユズ

香り付けに使われることが多いですが、料理の主役にも★澄川さんのオススメは、皮とちりめんじゃこを甘辛く炊いた佃煮。酸味と苦味が食欲を刺激します😊

皮とワタに角砂糖を加えて作るシロップは、夏はサイダー、冬はお湯割りに。

この機会にぜひお試しください♡



ここにあり

おさらい

全国和牛能力共進会とは、全国規模の和牛の品評会。5年に1度開催されることから「和牛のオリンピック」と言われています。改良の成果を競う「種牛の部」と和牛肉の肉質を競う「肉牛の部」があり、今回は全国41道府県から計438頭が出品。9部門あるうち島根県からは全部門に21頭出品しました😊

10月6日から鹿児島県で開催された「第12回全国和牛能力共進会」。

広報誌7・9月号の特集でご紹介してきましたが、今大会、島根県勢が大躍進しました🎉

今回は皆さんと喜びを共有したい…!!との思いから緊急特集です😊

生産者、関係機関が一丸となりAll島根で掴み取った喜びをご紹介します🌟

皆さん、島根には全国に誇るブランド「しまね和牛」がありますよ〜〜/



まずは今回の結果から！

部	出品区	地域	出品者	成績
種牛	第1区	若雄	雲南市 島根県畜産技術センター	1等賞2席
	第2区	若雌1	津和野町 水津 美見	優等賞16席
	第3区	若雌2	安来市 田口 好美	優等賞14席
	第4区	繁殖雌牛群	温泉津町 森 徳行	1等賞2席
			温泉津町 二柿 真悟	
			温泉津町 厚朴 邦広	
	第5区	高等登録群	奥出雲町 金倉 弘美	1等賞1席
			奥出雲町 和泉 宏幸	
			奥出雲町 和泉 宏幸	
	第6区	総合評価群	奥出雲町 (一社) 奥出雲町農業公社	優等賞 3席
奥出雲町 勝田 律江				
奥出雲町 石原 誠				
奥出雲町 井上 昭				
肉牛	第6区	総合評価群	出雲市 有限会社藤増	1位
			出雲市 有限会社藤増	
牛	第7区	脂肪の質評価群	雲南市 JALしまね雲南地区本部吉田肥育センター	優等賞2席
			出雲市 有限会社藤増	
			出雲市 有限会社藤増	
	第8区	去勢肥育牛	出雲市 有限会社藤増	優等賞2席
特別区		出雲市 島根県立出雲農林高校	優等賞5席	



出雲農林高校

特別賞
「脂肪の質賞」
受賞🌟

特別賞
「顔品賞」
受賞🌟



今回重点区と位置付けていた「第6区（総合評価群）」で、総合3位となる優等賞3席を受賞!!

※第6区 総合評価群とは、父が同一の種牛の部「若雌4頭」と肉牛の部「去勢牛3頭」の計7頭で「審査評価」をする花形の区でもあります。

また肉牛の部では全部門で上位2位以上の好成績をおさめました😊

この結果は、子牛の生産から繁殖、肥育までAll島根で取り組んできた成果が肉質としてのしまね和牛の評価に繋がりました。

また、今回特別区として出場した県立出雲農林高校が、5位入賞!! 未来の畜産界を引っ張る若手の活躍もわかりました🌟

前回大会の経験を活かし挑んだ今大会の躍進のポイントはこちら👉

ポイント1

All島根での取組体制

遡るは前回大会（H29）。全共が終わってすぐ、出品対策本部を設置。また平成31年2月には「島根県推進協議会」を立ち上げ、会長の丸山達也県知事、副会長のJAしまねの石川寿樹組合長を中心に、各地区の協議会と一丸となり出品対策を進めました。

ポイント2

優秀な候補牛づくり

全県の繁殖農家や酪農家の協力を得て、県内トップクラスの雌牛から、遺伝的な能力の高い肥育候補牛をつくりました。

ポイント3

肥育管理

出品を目指す肥育農家が個々に肉質や脂肪の質を高める飼養管理に努められた他、互いに農場を訪問し合い肥育技術を研鑽されました。

ポイント4

代表牛の的確な選抜

技術者が中心となり、超音波画像により生体の肉質を的確に予想。肥育経過や遺伝的な能力などを総合的に検討し、代表牛を選抜しました。



島根県勢 大躍進!! 島根の畜産力

(有)藤増

代表取締役 会長 藤江 昭雄さん
代表取締役 社長 藤江 信賢さん
藤増牧場 場長 三登 達也さん

自信はあったが、まさか1位や2位をとれるとは思っていなかった。結果発表の前日の格付け結果が良かったので安心していましたが、次の日に全国の枝肉をみるとレベルが高く、上位入賞は厳しいと諦めかけていた中での受賞だったので嬉しい。肥育は素牛からスタートが決まる。関係機関や生産者の皆さんと一丸となり掴んだ結果。

この一発で終わってしまったらいけない。生産者ともっとコミュニケーションを取り、より良い肥育につなげていきたい。県の種雄牛にも期待している。

次回は北海道。5年後に向け、既にスタートしている。

JAしまね雲南地区本部

吉田肥育センター

場長 日野 勇人さん

結果発表の前日に格付けがでた時点では、BMSナンバー（どれだけ霜降りが入っているかを示す数値）が想定した数値には届かなかったのですが、ここまでの良い成績を想像していなかったが、実際に結果を聞いて嬉しくて皆と大号泣した。何とも言えない喜び。普段の飼養管理と大筋は変えず取り組んでいたが、今までの飼いが間違っていなかったと自信

になった。厳しい情勢ではあるが、地元の生産者の励みになると嬉しいし、この結果を波及して、販売や今後の事業につなげていくことが課題。これで終わりではなく、これからが大切。



しまね和牛をモオ〜っと食べてほしい!!

生産者の想い♥が詰まった「しまね和牛」。皆さんはどんな魅力があるか知っていますか？

- ① 雑味少なく、旨味が際立つ味わい
- ② やわらかさを感じれば、ほどなくあふれる肉汁
- ③ さらにとした脂は、じつこさを感じさせない

の3つの魅力がギュギュギュっと詰まったお肉です♡

今回なんと!

全共出品牛のお肉を販売する「しまね和牛フェア」

が県内のAコープ各店舗にて開催されます♡

11/18(金)▶21(月)と
11/25(金)▶28(月)

★11/25(金)▶28(月)は、たまゆ・ふるえ・ごうつ・ラボ・ますだ中央・いわみ店のみ

開催店舗は次の14店舗です★この機会にぜひご購入ください

- ★Aコープたまゆ店
- ★Aコープいわみ店
- ★Aコープふるえ店
- ★Aコープよこた店
- ★Aコープごうつ店
- ★Aコープだいとう店
- ★Aコープラボ店
- ★Aコープかも店
- ★Aコープますだ中央店
- ★Aコープきすき店
- Aコープよしだ店
- Aコープエルシー店
- Aコープきじま店
- Aコープあかな店

※数に限りがあります

しまねびよりの読者の皆さまのみへの知っ得情報♡

JAしまねでは公式LINEにて「しまね和牛」プレゼントキャンペーンを実施する予定です。11月中旬頃に、キャンペーン詳細についてLINEにて発信予定！
事前告知はこの広報誌のみ！この機会にぜひ JAしまね公式LINEをお友だち登録ください♪

アカウント名
JAしまね

ID
@406yrqyr





現場の声を
もっと思い聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

●農事組合法人じきょう

●株式会社米らいふ

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A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。



「じきょう」は、平成28年に設立。78人の組合員で構成され、つや姫やきぬむすめなど水稲を中心に、大麦、大豆、ハトムギ、そば、キャベツ、サツマイモ、小豆を栽培しています。地域をもちあげるため全員参加型の経営を目指し、地域農業の推進役として様々なことに挑戦されています。江角昭夫代表理事組合長、勝部隆司副組合長、三島富美夫総務部長は、構成員の高齢化に伴い、5年後、10年後を見据えた事業承継への課題や、経営安定化に向けた作付け品目の選定、J Aの農機センターについて話されました。また、肥料や資材等の注文方法についても触れ、「通販サイトを開設するなど、ネットからも注文できるようにしてほしい」と要望



活発に意見を交わす

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。J Aしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、T A C体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJ Aとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。



農事組合法人じきょうの江角組合長（中央）、勝部副組合長（右）、三島総務部長

今回は「農事組合法人じきょう」「株式会社米らいふ」を石川寿樹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。

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。J Aしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、T A C体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJ Aとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。



株式会社米らいふについて古川代表（右から2番目）から説明を受ける石川組合長（右）ら



株式会社米らいふの古川代表（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら

★組合長から一言★



斐川地区には、大型の営農組合がたくさんありますが、農事組合法人「じきょう」は規模的に3番目に位置しているとのこと。江角組合長からいろいろお話を聞かせていただきましたが、①米に頼らない農業の実践②経営の安定する品目の選定（飼料用米・WCS稲・黒大豆・玉ねぎ）③農作業の効率化、省力化（ドローン・自動操舵システムの活用）、④次世代へつなぐ農業の実践を基本方針に掲げているとのこと。特に④については、当法人の10年後の姿を目指し、60歳以下の構成員による組織検討委員会や「若手のえー集い」を結成し、意見交換を重ねているとのことでした。

株式会社「米らいふ」は、作り手のない農地を集積し、4名の従業員を雇用しながら、水稲、大麦、大豆などを中心に52haの経営が行われていました。

組合長より一句
神名火山の
見ゆる自彊や
稲を刈る



topics
1

女性組織結成70周年！式典を開催



JAしまね女性部は10月4、5日、島根県JA女性組織結成70周年を記念した「第13回アグリレディース大学」を開きました。初日は、大社文化プレイスうらら館で記念式典を行い、女性部員ら315人が出席。同女性部の高橋美佐子部長は、女性部を導いてきた先輩や関係者に感謝の言葉を述べ「JAを抛りどころにした『協同の力』を発揮し、魅力的な地域づくり、仲間づくり運動を実践していきましょう」と呼びかけました。式典では、JA全国女性組織協議会のJA女性組織仲間づくり旅行企画表彰「学習の部」で表彰を受けた出雲女性部と、JA女性組織フレッシュミズ仲間づくり運動優良実績表彰「新規設立の部」で表彰を受けたくにびき女性部フレッシュミズ部会、出雲女性部フレッシュミズ出雲へ表彰状が手渡されました。また、元大相撲力士で大相撲解説員の舞の海秀平さんが「決してあきらめない」と題して講演し、部員らは興味津々に聴講しました。2日目は、ホテル玉泉で「ふれあいの集い」を実施。JA共済連島根による交通安全講話や落語家の笑福亭鉄瓶さんの交通安全落語を楽しみました。同女性部は1953年1月に「島根県農協婦人部連絡協議会」として発足。部員相互の連携を図り、女性の地位向上と住みよい地域社会の構築を目的に活動し、現在は8563人が活動しています。



JA女性の歌「明日輝くために」を心の中で歌う部員ら

topics
2

広域玉葱調製保管施設が完成！ 竣工式を開催



JAしまねが出雲市斐川町に建設していた広域玉葱調製保管施設が完成し、10月5日に竣工式を開催しました。JAや行政などの関係者約60人が参加し、完成を祝うとともに、施設を核とした「島根たまねぎ」の更なる発展を祈願しました。当JAでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地である斐川を筆頭に県域で栽培を進めており、令和6年度には75ha（令和4年産実績：41.3ha）の生産拡大を目指しています。今回新たに、根や茎を切るタッピングセレクターや1日35トン処理が可能な選果機を導入。また乾燥と低温が可能で計1,500トン収容できる保管庫も装備しました。これにより収穫後の除湿乾燥や低温保管、調製、出荷から販売までの体制が整い、生産者は栽培に集中することができます。また冷蔵貯蔵による品質低下の防止など、長期にわたり安定した出荷が可能となり、生産意欲の向上や面積拡大への期待がかかります。山根盛治副組合長は「高品質なタマネギを県内外へ有利販売できる体制が整った。県や市町村と連携し、この施設が島根農業の発展に寄与するよう、JAとして取り組んでいく」と話しました。



施設を見学する参加者ら

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。

インボイス制度情報

Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度に、経過措置はありますか？

A 「買い手」側に、一定期間は税額計算の特例措置があります。
免税事業者からの課税仕入について、
 インボイス制度導入後3年間は「仕入税額相当額の**80%**を控除できる」
 その後3年間は「仕入税額相当額の**50%**を控除できる」
 という**特例が設けられています。**

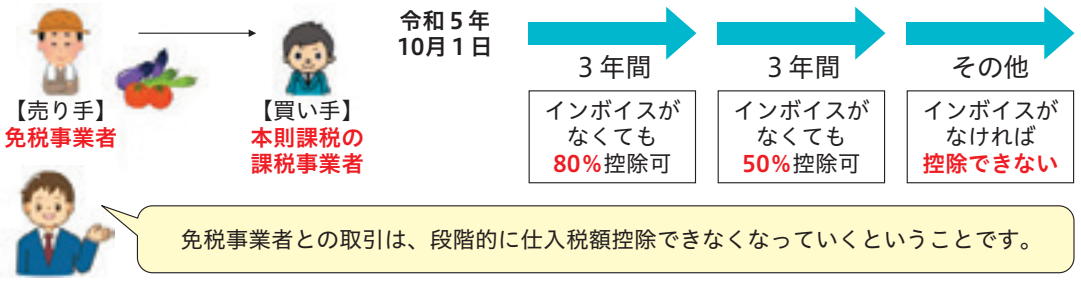
税務署からのお知らせ

インボイス制度説明会開催中

- ①まずは、QRコードを読み込んで、説明会の開催日程を確認！
- ②日程一覧表にある連絡先に電話で事前予約！（先着順）



・QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐どうぜん女性部

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

隠岐どうぜん女性部は海士町連合婦人会の会員でもあり、65人で活動しています。

コロナ感染防止策の徹底を心がけ、総会を5月の母の日に行いました。事業報告の後、海士町では昨年より半官半Xという課ができ、全国より採用になった11人の半官半X職員の方と交流をし、海士町でX部分はどうのような事をしたいのか、皆さんに抱負をお聞きしました。また総会参加の部員にはゴーヤの苗を2本ずつ配って自宅で育ててもらい、できたゴーヤを“おもてなしプロジェクト”として来店されたお客様に配り喜んでいただきました。



10月4日・5日には、島根県J A女性組織結成70周年記念第13回アグリレディーズ大学に10人で参加し、島根県もコロナ蔓延の為、久しぶりに本土（松江）に行ったという人もおられました。特別記念講演は「決してあきらめない」と題した舞の海秀平氏のお話、翌日のふれあいの集いでは笑福亭鉄瓶さんの落語を聴き、大変楽しいひと時を過ごす事ができました。

これから地域に広く目を向け、自分達にできる事から活動を展開していきたいと思えます。

これから地域に広く目を向け、自分達にできる事から活動を展開していきたいと思えます。

令和4年度は、「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践初年度です。

つながろう✿

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

J Aしまね石見銀山青年連盟

JA YOUTH

しみず けいすけ
清水 啓介さん

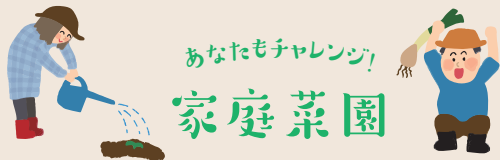


地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい。

J Aしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）に加入している清水啓介さん（36）。東京からUターンした清水さんは、2012年から県内の農事組合法人にて雇用就農を開始。技術だけではなく多くの事を学んだ後、地元大田市で自営就農し今年で2年目になります。

現在、農業・化学肥料を使わない白ねぎを中心に栽培しており、その他にも雇用就農時に得た知識を活かし、年間を通して売り上げが上がるよう複数品目の栽培にチャレンジしています。

農青連では役員を務め、農青連活動の代名詞とも言えるポン菓子加工など多くの活動に積極的に参加し、なくてはならない存在の清水さん。「無理なく、身の丈に合った農業経営を続けていきたい」と意気込みを語りました。



余った種を保存

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。

乾燥と低温で

自給菜園ではたくさんの種類を栽培しますので、買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなくなったことはありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

種の寿命

種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎてても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります(表)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

種の保存

温度が下がるごとに寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図1)。また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかり

と密閉しておきましょう(図2)。このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うことができます。

種の発芽を確認

種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図3)。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以下なら使用は取りやめます。

表 野菜の種の寿命

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献：井上頼数編『蔬菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

図1 冷蔵庫内の温度

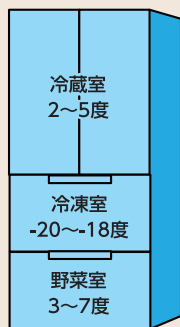


図2 種の保存方法

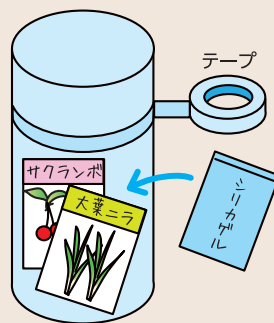
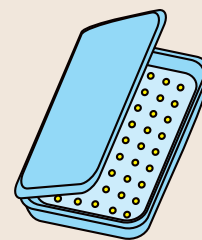


図3 簡易な発芽能力の確認方法



【協議事項】

- ①令和4年度補助事業の実施について
- ②代金取立手数料の改定について
- ③令和4年度余裕金運用にかかる年次運用計画額の変更について
- ④令和4年度第3四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑤やすぎ地区本部子会社等への役職員の派遣について
- ⑥組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧人材育成基本方針の策定について

全国和牛能力共進会

第12回全国和牛能力共進会鹿児島県大会には、JA西いわみ地区本部管内から、津和野町の水津美見さんのみどり号が島根県代表牛に選ばれ出場いたしました。益田以西では1992年の大会以来30年ぶりの快挙で、大会では、全国から選ばれた第2区若雌の1区分34頭中、優等賞16席に入る成績を収められました。

優良和牛改良組合表彰の部では、西いわみ和牛改良組合の寺戸倉雄組合長が、「分婁間融の部」で、和牛の改良増殖に大きく貢献した功績を称えられ、全国和牛登録協会から表彰の栄に浴されました。

今大会から未来の和牛生産の担い手育成を目的とした、高校や農業大学校の特別区も新設されました。

また6月に開催された「県家畜審査協議会」に出場した島根県立益田翔陽高等学校2年井上幸輝さんが翔陽高校として2009年以来13年ぶりの最優秀賞を受賞され、同大会の個人戦に出場されました。今後のご活躍を期待いたします。



9月28日第12回全国和牛能力共進会（鹿児島県）に向け、下森津和野町長を迎えて激励会を行いました





サッカーカーニバル

J A しまね西いわみ地区本部は10月15日 益田市運動公園自由広場で小学生を対象とした「第6回サッカーカーニバル」を開催しました。当地区管内の子どもたちがサッカーを通じて交流を深め、子どもたちの健全なる育成を目的としています。コロナ禍で3年ぶりの開催となりましたが、アンダー11が7チーム、アンダー9が5チーム出場し、選手、コーチ、監督を合わせて195人の参加となりました。当日は天候にも恵まれ秋空の中好プレーも続出し、また試合の空き時間を利用してドリブルタイムレースでは、出場選手が一生懸命タイムを競いあっていました。試合結果はアンダー11がヨセフFC、アンダー9はPSV益田が優勝しました。



アンダー9







優勝

PSV益田



アンダー11









優勝

ヨセフFC





組合員親睦ゴルフコンペ



J Aしまね西いわみ地区本部（田村清己本部長）は組合員親睦ゴルフコンペを山口県萩・石見カントリー倶楽部で開催しました。管内の組合員・利用者相互の親睦を深める機会として平成25年度から開催しています。



開催日の10月1日は秋晴れの下、益田市・津和野町・吉賀町から36組、144人に参加いただき珍プレーや好プレーもあり互いに声を掛け合いながら、終始和やかな雰囲気です。で進み親睦を深めました。

中西支店グラウンドゴルフ大会



J Aしまね西いわみ地区本部中西支店（佐々木暢支店長）は、10月17日益田市美都町の日だまりパークみとで、組合員の親睦をかねたグラウンドゴルフ大会をおこないました。プレー参加者は60人でした。選手は日頃の腕を競い、各選手好成績を納めました。



吉賀町グラウンドゴルフ大会



第7回J Aしまね六日市支店（増本祥子支店長）は10月22日吉賀町大野原で第7回吉賀町グラウンドゴルフ大会を行い、116人の方が参加されました。途中もぐもぐタイムを取るチームも有り、和気あいあいの大会でした。





赤雁の里農村公園で稲刈り体験



益田市の(有)赤雁の里(渡邊一行代表取締役)とJAしまね西いわみ地区本部(田村清己本部長)は9月25日、市内の小学生と共に、赤雁の里農村公園で稲刈り体験を実施しました。

毎年、食農教育活動の一環として田植、生き物調査、稲刈り、収穫祭を開催する「農村歳時記」は、今年度は6月に田植を行いました。新型コロナウイルスの影響により、生き物調査ができませんでしたが。当日は14家族49人が参加して稲刈り体験を行いました。収穫祭を楽しみました。

開会にあたり渡邊代表は「自然と触れ合って稲刈りを楽しんでほしい」とあいさつされました。

参加した家族は、島根県西部農林水産振興センターの職員に刈り方を教わった後、今年6月に植えたミコトモチときぬむすめを刈り取り、その後、臼と杵を使った餅つき体験と飯盒炊飯も体験しました。

自分の手で稲を収穫し、つくたてのお餅や新米、赤雁の里の渡邊育子さんが作った料理を食べた子どもたちは「とても楽しくて美味しかった」と感想を述べました。

ちやくりんフェスタ

JAしまね西いわみ地区本部益田東支店(大庭伸次支店長)は10月7日、益田市立鎌手小学校の児童を対象にしたちやくりんフェスタを行いました。同校の児童のほか、児童支援の先生、保護者の方、JA職員あわせて30名の参加となりました。今回のテーマは「ハロウィン」でガイコツをモチーフにしたゆらゆらガイコツを作りました。昼食は、JA西いわみ地区本部女性部鎌手支部5名による「ハロウィン」弁当の提供もあり、参加した児童も大変よろこんでいました。





令和4年産アムスメロン出荷反省会

J Aしまね益田メロン部会（大場尚俊部会長）は9月2日、益田市の三好家で令和4年産アムスメロン出荷反省会を開催し、市場情勢や実績報告、次年度に向けた課題などが話し合われました。

今年度の出荷実績は73,267ケース（約366トン）（前年対比98・3%）、販売金額23,970万円（同105・4%）となりました。

世良竜一副部会長は「本年3月末の強風では約90アールのビニールハウスが被害に遭い、収穫への影響が懸念されたが、結果的に過去最高の販売単価となり、販売金額においても前年度を超えることができた。これも長年メロン栽培に真摯に取り組んできた部会員の努力と技術、そしてJA共販体制を通じた市場関係との信頼の賜物です」とあいさつしました。

また、反収が最も多い優績者表彰を受けた松本貴之さんは、「就農して20年経つてようやくこの賞を頂けた。今まで部会員の皆さんから数多くのアドバイスをおおき、自分の目と経験がやっと信じられるようになった。先人たちが作り上げた益田ブランドを今後も大切にして栽培に取り組んでいく」と受賞の感想を述べました。

同部会は特産品として知名度もニーズも高い益田アムスメロンを、品質食味重視の栽培・出荷を念頭におき、今年度以上の栽培面積を拡大していく考えです。



世良竜一副部会長



松本貴之さん

西いわみぶどう部会技術反省会



J Aしまね西いわみぶどう部会（岩本和雄部会長）は生食用ぶどう出荷終了後、栽培管理の技術向上や情勢を勉強するため10月14日にJA西いわみ地区本部で技術反省会を開きました。

県農業技術センターや農業普及員、市場関係者から病害虫対策や新しい栽培管理方法の提案、消費動向や出荷物の評価などを説明しました。

西いわみぶどう部会の生食用ぶどう全体の出荷実績は9月末日現在で出荷重量197トン（前年比101%）、販売金額別35,687万円（前年比105%）キロ単価1,810円（前年比104%）となりました。

岩本部会長は昨年以上の高単価となったことについて「生産者の皆さんの努力はもとより共販出荷の中での大手市場、JAの皆さんの努力もあっての事だと思う。改めてお礼を申し上げます」と感謝を述べました。



津和野中学校へお米を贈呈

JAしまね西いわみ津和野支店（竹長隆支店長）は9月9日、青木和憲氏所有の田で、田んぼアートとして育てた稲を津和野町立津和野中学校（林衛校長）の生徒と一緒に稲刈りをし、同中学校に贈呈しました。稲刈りに参加した生徒からは「良い経験ができました。収穫したお米をいただきますうれしかったです。収穫したお米を大切に食べたいです」等、感想を述べました。お米が贈られ、林衛校長から青木さんに感謝を込めて、お礼状が、青木さんからも、「食は源、お米を食べ、勉学に励んでほしい」と激励を述べました。



抜穂祭（ぬいぼさい）

津和野太鼓谷稲成神社では5月5日に五穀豊穰を祈り津和野町名賀地区の農事組合法人の石本英雄さん管理の水田で御田植祭を行い、9月23日（秋分の日）に、抜穂祭を行いました。地元の島根県立津和野高校の生徒さんが、白張姿の生徒と早乙女姿の生徒で稲刈りを手伝いました。





西いわみ地区本部 自己改革の取り組み

秋の交通安全運動

JA西いわみ地区本部は自己改革の取り組みとして9月21日から30日までの10日間行われ、秋の交通安全運動に参加しました。高齢者や子ども、歩行者の安全確保を第一に交通事故0をめざし地区本部前で役職員が交通安全プラカードを振りしました。



益田税務署からのお知らせ

e-Tax 自宅からネットが便利
申告・納税

e-Taxとは、申告などの国税に関する各種の手続について、インターネットを利用して電子的に手続が行えるシステムです。

■ スマホから確定申告

1 スマホ専用画面

給与所得以外に雑所得や一時所得がある方など、多くの方が
スマホ専用画面をご利用いただけます。

申告書の作成はこちらから！

2 e-Tax 送信

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォン」をお持ちの方は、e-Tax で送信できます。

+

*マイナンバーカード対応のスマートフォン等をお持ちでない方も、「ID・パスワード方式の届出完了通知」に記載されたID・パスワードがあれば、e-Tax で送信できます。

■ キャッシュレス納付

1 ダイレクト納付

届出をした預貯金口座からの振替により即時又は指定した期日に納付することができます。

2 振替納税

事前に届け出た預貯金口座から指定された期日に自動で引き落とすことにより納付できます。
※個人の申告所得税・消費税に限ります。

3 インターネットバンキング

インターネットバンキングにより国税を電子納税できます。

4 クレジットカード納付

専用サイトへアクセスし、クレジットカードを利用して納付できます。
※納付額に応じた決済手数料がかかります。

問い合わせ先／益田税務署 TEL(0856)22-0444(代表)



西いわみ地区本部からのおしらせ

在庫処分 セール



- ・管理機
- ・刈払機
- ・中古農機

展示会限定
大特価にて販売！！



当日限定 福引抽選会

※税込5万円以上
ご成約の方対象

詳細は当日来てか
らのお楽しみ！！

2022年秋

農機 フェア



太陽の爪
限定価格販売



20%
OFF

・太陽の爪限定
トラクタ・ロータリの型
式をお知らせ下さい

JAチップソー
定価3,120円/1枚



3,000円/2枚

西いわみ農機センター
(向横田町 ひなたぼっこ隣)

12/2 金 9:00-16:00
3 土 9:00-15:00

今年度が
ラストチャンス！！



共同購入
トラクタ
SL33L
実機展示

※掲載の内容は予告なく変更となる場合があります。

ご来場の
皆様へ



- ・マスク着用・消毒にご協力をお願いします
- ・ご来場時の検温にご協力ください



お問合せ先

西いわみ農機拠点センター

☎0856-31-5255

令和4年産米集荷速報

令和4年10月22日現在 (令和3年産実績は令和3年10月23日時点)

(単位:30kg/袋)

水
稲

		益田市			津和野町		吉賀町		合計	
		益田	美都	匹見	津和野	日原	柿木	六日市		
出荷予約数量	R4	26,232	4,084	8,984	25,901	3,283	4,567	13,508	86,559	
	R3	27,611	4,607	8,762	28,192	3,056	4,330	14,145	90,703	
集荷数量	R4	20,908	3,858	7,641	21,225	1,326	1,787	5,773	62,518	
	R3	21,987	3,996	7,700	22,901	1,079	2,494	5,313	65,470	
集荷率	R4	79.7%	94.5%	85.1%	81.9%	40.4%	39.1%	42.7%	72.2%	
	R3	79.6%	86.7%	87.9%	81.2%	35.3%	57.6%	37.6%	72.2%	
1等米比率	全品種	R4	58.5%	73.8%	88.8%	70.2%	47.2%	53.4%	49.2%	65.2%
		R3	68.8%	94.7%	85.1%	83.8%	73.8%	73.1%	76.5%	78.4%
	コシヒカリ	R4	37.9%	60.4%	97.1%	64.8%	22.7%	58.7%	49.2%	58.4%
		R3	48.8%	90.7%	83.4%	86.7%	58.4%	57.4%	79.9%	71.6%
	ヘルシー米	R4	85.0%	69.9%	100.0%	52.5%	0.0%	0.0%	0.0%	58.1%
		R3	84.1%	92.7%	39.8%	69.1%	0.0%	0.0%	0.0%	69.3%
	ハナエチゼン	R4	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		R3	99.7%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	99.8%
	つきあかり	R4	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		R3	77.3%							
	きぬむすめ	R4	76.6%	88.1%	97.6%	94.2%	90.7%	34.5%	77.6%	84.2%
		R3	86.8%	93.3%	100.0%	94.4%	92.9%	82.9%	99.1%	91.7%
	つや姫	R4	58.4%	76.6%	85.5%	73.0%	25.9%	60.7%	64.2%	68.0%
		R3	77.1%	97.0%	72.6%	82.6%	100.0%	94.1%	100.0%	82.6%

R3年度最終		益田市			津和野町		吉賀町		合計
		益田	美都	匹見	津和野	日原	柿木	六日市	
集荷数量		25,174	3,996	7,950	26,463	2,985	3,973	11,434	81,975
集荷率		91.2%	86.7%	90.7%	93.9%	97.7%	91.8%	80.8%	90.4%
1等米比率	全品種	70.9%	94.7%	84.4%	86.0%	80.7%	83.0%	84.5%	81.1%
	コシヒカリ	50.4%	90.7%	82.4%	87.7%	86.7%	64.7%	86.1%	75.1%
	ヘルシー米	84.1%	92.7%	39.8%	69.6%	0.0%	0.0%	0.0%	69.6%
	ハナエチゼン	99.7%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	99.8%
	きぬむすめ	86.6%	93.3%	99.5%	95.0%	93.5%	94.0%	99.7%	92.4%
	つや姫	77.1%	97.0%	72.6%	87.0%	56.5%	96.7%	95.5%	84.9%

※カントリー未計上
 【農産物検査員コメント】
 ・コシヒカリは心白粒、背白粒、カメムシ、未熟粒で格下げが多発
 ・コシヒカリ、つや姫の心白粒、背白粒の発生要因は登熟期の高温や水不足などがあげられる
 ・水分の調整ムラが見られる
 ・きぬむすめでカメムシが見られる



調査・お見積
無料

断熱

リフォーム

足元快適

家族みんなが
安心・快適ね!!

発泡ウレタン施工

床下断熱

お問合せ・お申込みは・・・
西いわみ地区本部 経済課 ☎0856-23-0914
 益田市中吉田町1001-1

JA全農基本契約業者「俣尻玉商会」特約施工店
取扱業者 株式会社 コタマサイエンス 益田営業所 ☎0856-22-5390
 〈本社〉〒690-0048 松江市西塚島2-8-23 〈営業所〉松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島 **コタマサイエンス 検索**、www.kodama-s.co.jp



西いわみ地区本部からのお知らせ

12月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

西いわみ地区本部益田中央支店金融課
年金相談センター (0856-22-8680) は、
平日 (8:45～17:00) いつでもご相談いただけます。

12月の年金相談会

12月15日(木) 匹見事業所

14:00～18:00 JA年金相談員 ※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

メガネ 補聴器 巡回サービス

パリミキ

お問い合わせ、訪問のご相談は **090-6955-1612**まで ケーリ工店長 狩野 昭弘
(営業日 月～金 9時～17時)

【メガネの点検サービス】
ズル、痛い、見えにくい、疲れるなど 気になることは
ございませんか？他店様でお求めでもお任せ下さいませ。

GOOD PRICE
税込 **¥13,200** より

移動型店舗 ケーリ工房
認定補聴器技能者
SS 認定眼鏡士

【補聴器なんでも相談会】
補聴器って なにが違うの？ 集音器とは？
ご相談のみでも大歓迎！お気軽にどうぞ。

お求めやすくて高性能！！
らくみみ MKシリーズ
わざわざの電池交換不要 専用充電器に置くだけ
耳穴に合わせて形をデザインするからピッタリフィット

令和4年 12月の巡回日程

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	日原経済C 9時～13時	美都支店 9時～12時	匹見事業所 9時半～13時	津和野経済 9時半～13時	西益田 9時～12時	
11	12	13	14	15 匹見事業所 9時半～13時	16	17
18	19	20	21	22	23	24
	六日市経済 10時～13時	美都温泉 9時～14時	益田中央支店 9時～13時	柿木事業所 9時～13時	益田グリーンセンター 9時～14時	
25	26	27	28	29	30	31

読者の初め

にしいわみひろば

お題 「焼き芋」

1月のお題は「初夢」です
ご応募お待ちしております

なつかしい ふろのたき口 焼きいも一つ (益田市 佐々木いと子さん)

焼き芋の ホクホク感が なつかしい (益田市 岡崎 雄一さん)

焼き芋の においにつられ もう一本 (益田市 大谷 恭子さん)

念願の 美味しく焼ける 焼き芋器 (益田市 福原智恵美さん)

ホクホクの 焼芋うまい 秋の味 (益田市 村上登美子さん)

風呂沸かす 母が焼く芋 ほくほくと (益田市 松本 恵子さん)

孫の顔 キラキラ輝く 焼き芋だ (益田市 両見かすみさん)

焼き芋は 今やスイーツ 格上げだ (益田市 野村 芳子さん)

焼き芋も 物価だから 香りだけ (益田市 芝田 淳子さん)

焼き芋で 貧しき頃の 食学ぶ (益田市 西川 真悟さん)

焼き芋や 巡る季節の はやかりき (津和野町 高谷喜里栄さん)

縁がわで 孫と食べる 焼き芋を (津和野町 桑原八恵子さん)

ほくほくの 焼き芋食べて ひと仕事 (津和野町 大井 守さん)

焼き芋よ 今はいたく おやつなり (津和野町 下地加代子さん)

焼き芋や 友と二人で あの笑顔 (津和野町 豊田 住野さん)

焼き芋で 大爆笑の プーさんが (吉賀町 三浦 清さん)

焼き芋は 身も心にも ヒツカホツカ (吉賀町 村上 毅さん)

川柳 応募方法

- 葉書に
- あて先

川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。

〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課

令和4年12月9日 (当日消印有効)



農業用フィルムの販売

JＡしまね西いわみ地区本部は農業用フィルムの加工場を有し

災害発生時にもスピーディに対応します



解反機（幅10メートルまで解反できます）

《お問い合わせ》

J Aしまね西いわみ地区本部営農経済部 経済課

〒698-0024 鳥根県益田市中吉田町1000

TEL: 0856-23-0933 FAX: 0856-22-4350

まちかどフォト

道の駅感謝祭

9月25日(日)、サンエイト美都で第5回道の駅感謝祭が行われました。開会にあたり実行委員長の土佐則幸会長は、「7年前から感謝祭を行っておりますが、コロナ禍で昨年、一昨年と開催できず、3年ぶりの開催となりました。十分楽しんでいただきたい」と述べられました。来賓の山本浩章益田市長は、「そろそろ賑わいを取り戻し、少しでも経済を回して行きたい」と挨拶されました。益田市立益田中学校の吹奏楽部によるオープニングから始まり、屋台や、地元の方々の出店もあり、大盛況でした。



屋台



オープニング



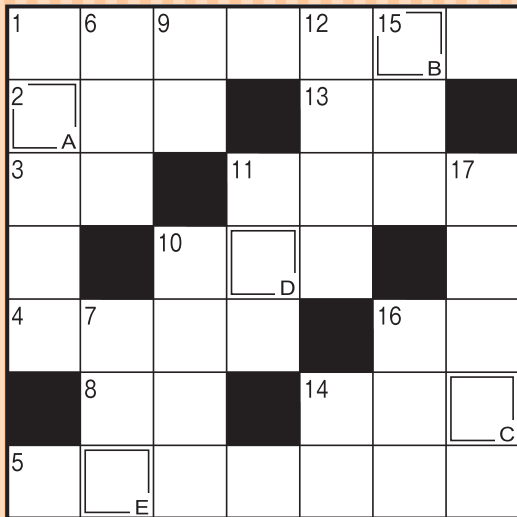
益田中学校吹奏楽部

CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ①年末年始の学校に行かない期間
- ⑥牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦げっぷのこと。——にも出さない
- ⑨赤・青・黄・緑など
- ⑩ポニーテールをすると襟足にちよろり
- ⑪美川憲一のヒット曲『——座の女』
- ⑫豚の形をした——箱
- ⑭今年の来客数は昨年の3割——だ
- ⑮珍しい書物のこと
- ⑯いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰良い考え。——が浮かんだ

ヨコのカギ

- ①日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ②フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③旅先で泊まります
- ④バットが出せず——の三振!
- ⑤カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧年末、年の瀬ともいいます
- ⑩物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪これから起こることを予測します
- ⑬葦(アシ)の別名
- ⑭イエス・キリストの母です
- ⑰陸・海・——



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

〒698-0024 益田市駅前町15-1

JAしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2022年12月2日(金)(当日消印有効)

・先月号は、西いわみ地区本部管内で42人の方からご応募いただきました。

◆先月号の答え◆

「アカワイン」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

めつけたと栗の実のせたもみじの手

出雲市 石田 博子様

(評) 家族で要拾いに出て楽しめた句ですね。解説は不要ですね。ほのぼのとした情景が目にかびます。

優秀賞

一日を振り返りつつ梨を剥く

兵庫県 小田 和子様

会合の帰りの闇の虫時雨

松江市 岩成 薫様

脳天を抜けゆくおでんの辛子かな

邑南町 山塚 豊子様

佳作

露草や笑ひの絶へぬ保育園
初の盆優しい母と夢で会ふ
灯を消せば鳴くことしきり秋の虫
梅酒瓶の名を書き貼つて置く
蝗取り自慢しあつて老二人

西ノ島川上 茂様
松江市 岩成 恒子様
安来市 亀尾 淑子様
松江市 井上 延子様
益田市 伊藤せい子様

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

「家の光」12月号は特別付録(家計簿・お金ガイド)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。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、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。

計500名様にしまね和牛が当たる!



定期貯金



あったかキャンペーン 2022

キャンペーン期間 2022.11.1(金)▶12.30(金)

10万円以上新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で400名様にしまね和牛(すき焼き用)をプレゼント!!



外れた方のうち

①100万円以上新規または増額でご契約
②ATMまたはJAネットバンクからのお預入れの方にはWチャンス!!
抽選でそれぞれ50名様にしまね和牛(しゃぶしゃぶ用)をプレゼント!!



10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた方へBOXティッシュを先着3,300名様にプレゼント!!



さらに100万円以上ご契約いただいた方にはザランラップを先着1,700名様にプレゼント!!



ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで粗品をプレゼントいたします。

感賞概要

対象商品	定期貯金(期間1年以上) ※上乗せ金利の適用があるものを除きます。
応募対象者	期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。 Wチャンス 抽選に外れた方のうち ①対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。 ②対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。 ※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となります。
感賞内容	抽選で400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チャンスとして抽選で計100名様に5,000円相当の「しまね和牛(しゃぶしゃぶ用)」をプレゼント
抽選権について	対象商品で契約10万円につき抽選権を1口お付けします。100万円以上ご契約された方に対するWチャンスはご契約100万円につき抽選権を1口お付けします。
抽選対象金額	新規ご契約の場合は契約額すべてが抽選対象金額です。増額でご契約の場合は、即契約の金額と増額金額を合わせた金額が抽選対象金額です。
抽選権の失効	抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。
抽選日	キャンペーン終了後の1月5日(休)に抽選を行います。
当選発表	ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。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。

詳しくはお近くのJA窓口までお問合せください。

JAしまね JALしまね

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!



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱



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 / ☎0851-2-2471



* 里芋とイカの柚子風味煮



コメント

- ・里芋を一度茹でてぬめりを取ることで、調味液がしみ込みやすくなり、煮る時の吹きこぼれも防ぎます。
- ・イカは煮すぎると硬くなるので、短時間で火を通します。
- ・紙ぶたは、蒸気を逃すために紙の中央に穴を開けて使います。

材料 (4人分)

- 里芋… 400g (皮付き500g)
スルメイカ… 1杯(200g)
A 砂糖… 大さじ2
しょうゆ… 大さじ3
酒… 大さじ3
だし汁… 300cc
柚子の皮… 適量



アレンジ

- ・柚子の代わりに、すりごまをふってごま風味に。
- ・イカのワタ(肝)は、耐熱皿にのせて塩を軽く振り、オーブントースターで焼いて食べると酒の肴に最高!

作り方

- ①里芋の皮をむき、沸騰したお湯で1分間茹でて水に取り、ぬめりを取る。
- ②イカは胴から足を引き抜き、胴は1cmの輪切りに、足は2本ずつに切り分ける。
- ③鍋にAとイカを入れ、1～2分間煮て、イカを取り出す。
- ④③の鍋にだし汁と里芋を加え、クッキングシートで紙ぶた(落とし蓋)をして中火で20分煮る。
- ⑤里芋が軟らかくなったらイカを戻し入れ、鍋返しする。(鍋を振って、材料の上下を入れ返ること)
- ⑥味が全体に絡まったら器に盛り、せん切りにした柚子の皮を散らして完成。

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉… 300g
豆腐… 150g
卵… 1個
しいたけ… 2枚
A 麩… 15g
ねぎ… 2本
生姜… ひとかけ
味噌… 大さじ2
砂糖… 大さじ2
酒… 大さじ1
炒りごま(白)… 適量

作り方

- ①豆腐は紙タオルで包んで皿にのせ、レンジ(600w)で1分加熱して水気をきる。
- ②しいたけ、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③麩は両手でもみつぶし、粉状にする。
- ④ボウルにAの材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤オーブントースターの天板にクッキングシートかアルミホイルを敷き、④を入れて厚さ1cmの平らに伸ばし、炒りごまを均等に振りかける。
- ⑥オーブントースター(180～200度)で、15～20分間焼く。
- ⑦焼きあがったら好みの大きさに切り、串を刺して皿に盛ったら完成。

アレンジ

- ・ウスターソースとトマトケチャップを混ぜたソースをかけると同様に!
- ・人参のすりおろしや玉ねぎのみじん切り等、野菜を混ぜると野菜不足の解消にもなります。

* 豆腐ときのこ入り松風焼



コメント

- ・混ぜて焼くだけ! 超簡単な料理です。
- ・肉の上のにせるごまは、指でしっかりと押さえて焼いてください。
- ・冷めても美味しい松風焼は、お弁当のおかずやおせち料理にもおすすめです。

JA島根厚生連

健康散歩

「隠れ脱水」という言葉をご存じでしょうか? 隠れ脱水とは、本人が気付かないうちに体内の水分が奪われることをいいます。

冬は空気の乾燥に加えて暖房器具を使うため、更に乾燥が進みます。乾燥した環境では、特に自覚がないまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」が増えていきます。また、冬は夏ほど発汗を意識しないため、水分を失っている自覚がなく、摂取が減り、水分不足を引き起こしやすくなります。特に高齢の方は、身体に水分を保持しにくくなっているため、症状の進行が早く注意が必要です。隠れ脱水にならないよう、こまめな水分補給を意識する必要があります。



こまめに水分をとろう



冬の脱水

隠れ脱水になっているかどうかは、以下のチェックリストを参考にすることで、見分けることができます。

- 口の中が乾燥している
 - 便秘しやすい
 - 体がだるい
 - 集中力が続かない
 - 立ちくらみがある
 - 食欲がない
 - 皮膚が乾燥している
 - 吐き気がする
 - 靴下を脱いだ時のゴムの跡が10分以上残る
- 普段から、こまめな水分補給と室内の乾燥対策を心がけ、隠れ脱水にならないように注意しましょう。

かくれ脱水に注意!



かた 体がだるい

しゅうちゅうりょく つぶ 集中力が続かない

はげ 吐き気がする