

2023
9
September
Vol.90

SNSで旬な情報を
投稿しています



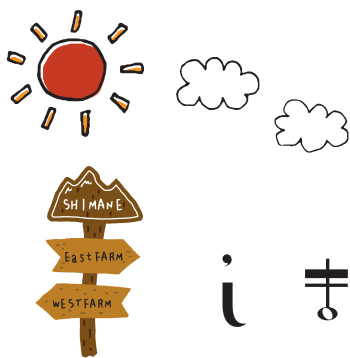
JAしまねびより

特集 国消国産
〜みんなで考えよう食の未来〜

可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

新納 英司さん
[いわみ中央地区本部]

JALしまね 西いわみ地区本部版



みつけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



にいの新納 へいじ 英司さん(49歳)

今月はいわみ中央地区本部。江津市跡市町でもち米作りや餅の加工、今年から「シャインマスカット」の栽培に取り組んでいる新納英司さんにお話を伺いました。



今年の春に苗木を植え付けた新納さんのハウス

義実家の農園のために 県外から移住

江津市の山あいに位置する跡市町。新納さんは奥さんの実家の農地を引き継ぐため、3年前に大分県から移住してきました。江津市にある義実家は長年もち米の生産を続けてきましたが、高齢化により続けていくことが難しいだろうという話が出てきました。数年前、ついに農地を手放そうかという時に、真っ先に動いたのが新納さん。毎年帰省した際には餅作りを手伝っていたこともあり、親しみのあつた義実家の状況を聞き「このままなくすのはもったいない」と感じたそう。長年、大分県で看護師として働いていましたが退職し、家業を手伝う決心をしました。



義実家から引き継いだ農地と新納さん

農業を学び シャインマスカットに挑戦

移住当初は、看護師をしながら兼業農家として始めてみようと思っていたそう。ところが、自治会の人に農業大学に通うことを勧められ、一から勉強することに。「やるからには中途半端な気持ちではなく、自分に投資をしよう」と稲作以外にも挑戦し、

専業農家になる気持ち固めました。

研修を進めていくうちに、もち米と繁忙時期が被らないブドウ栽培が最適だと分かり「シャインマスカット」を選択。使われていない荒れ果てた農地を一人で整備し、今年の春にハウスを建て、苗木を植え付けました。順調にいけば、3年目から収穫ができるようになります。その間にも肥料や水やり、剪定、病害虫の駆除など、やらなければいけないことはたくさんあります。それでも「すごく楽しい」と笑顔で話す新納さん。他の人と競争するのではなく、自分のできる範囲内で責任を持って行う農業を目指し、一生懸命取り組んでいます。

地域の人たちと 楽しみながら継続させる

義父に教わりながら取り組んでいるもち米の栽培や加工にも手応えを感じている新納さん。来年からはさらに田んぼを拡大し、餅の出荷数も増やす予定なのだとか。6人のパートナーと一緒に作業を行っており、「地域の方々の雇用ができて、楽しそうに働いておられる姿を見ると良いですね。皆さんお餅を丸めるのが本当に上手で勉強になります」と、



もともと荒地だった場所を新納さんがひとりで整備。ここにブルーベリー畑も作る予定なのだとか…!

地域の人たちと楽しんで仕事をしています。自分たちだけで運営するのではなく、みんなに手伝ってもらいながらでも「継続させていくこと」に意味があると思います。

新納さんは「一人では絶対できないので、頼れるところは頼っています」と話しました。周囲の人たちとコミュニケーションを取りながら運営していくことも、この先継続できるかどうかに関わってくるのかもしれない。



餅つき機を導入し、作業をスピーディーにこなせるようになりました

次世代のために 土台を作ることが大切

現在、奥さんと子どもさんたちは大分県で暮らしていますが、下の娘さんが中学校卒業と同時に引越してきて一緒に暮らす予定です。新納さんは「小さい頃から餅作りを手伝っていたからか、こっちで農業を『一緒にやりたい!』と言ってきています」と笑顔を見せ、娘さんと一緒に作業ができる日を心待ちにしています。

新納さんが一人先に江津市で農業を始めようとした際、子どもたちに、なぜ今行くのか、実家の状況や今後の展望をきちんと説明したといいます。近年の農業離れは何故なのかを追求していくと、

もっと稼ぐことができ、魅力ある環境をある程度用意してあげることが必要だと気づいた新納さん。「自分がきちんとした土台を作っていくこと、そして将来的な収支計画を立て、それを伝えていくことが大事なんです」と話します。次の世代が安心して農業ができるように「今できることを」という気持ちで取り組んでいます。



一緒に作業する新納さんの娘さん

将来は観光農園も! 明るい未来を想像して

いわみ中央地区本部管内ではここ5年でブドウの新規栽培者が9人増え、かつてのブドウ産地としての賑わいを取り戻すかの勢いで、栽培面積が広がっています。まず、3年後に「シャインマスカット」の収穫を迎えられるよう、技術を習得しながら一つずつ作業をこなしています。「今年の暑さはきついです。管理も難しい」と話す新納さんにとって、温度や水やりの時間帯にも気を遣いながら、木々を大きく強く育てていくことが目下の課題。「でも、自然との勝負はおもしろい。刺激があって良いじゃないですか!」と笑い飛ばします。

今後は餅の加工場に「シャインマスカット」の直売所を新設し、さらに「シャインマスカット」を使った加工品にも挑戦したいと菓子製造業の許可も取得

しました。新納さんは「将来的には観光農園を作りたいという夢もあります。地域が盛り上がり、ますます雇用も生まれる。江津が活性化していったら良いなと思っています」と、明るい未来を想像しながら、これからも挑戦し続ける姿に期待が膨らみます。



J Aのブドウ担当者にポイントを聞きながら「シャインマスカット」を育てています

新たな風が吹き込むブドウ産地

プチっと情報!

J Aしまねいわみ中央地区本部管内では、ここ5年でブドウの新規栽培者が9人増えています。行政が力を入れていることや平成29年度からJ Aがリースハウス事業を始めたことで規模を拡大する生産者や就農してみようと思う人が出てきているそう。県の普及部と連携した講習会なども開き、栽培技術のサポート体制も整えています。さまざまな思いでブドウ栽培に取り組む生産者の皆さん。今後の活躍に期待がかかります😊💡



栽培技術向上を目指して講習を受ける生産者の皆さん



国消国産



～みんなで考えよう食の未来～

今月号の特集は「**国消国産**」について。「国消国産」とは、J Aグループが提唱している「**国**」民が必要とし「**消**」費する食料はできるだけその「**国**」で生「**産**」するという考え方のこと。

私たちが生きるために欠かせない「食」。それは生産者の皆さんが“食卓においしいものを届けたい”という思いで作り支えてくれています。

しかし現在、日本はさまざまな“食のリスク”に直面しているのはご存じですか？“常に食料がある”というのは当たり前ではなくなるかもしれません。

状況を変えていくには私たちの行動が鍵を握っています。

この機会に、私たちの「食」の未来について考えてみませんか？

どうして今、「国消国産」の考え方が注目されているの？

世界的に新型コロナウイルスの感染が広がり、マスクの需要が急激に増加したことで国内でマスクが足りなくなったことを覚えていますか？この問題が起こった理由は、大部分を海外からの輸入に頼っていたから。

現在、日本の食料自給率は38%（2021年度・カロリーベース）で、約6割を輸入に頼っています。もし、この状況で同じようなことが起きたら私たちの食はどうなっ

てしまうのでしょうか——。土を耕し、長い時間をかけて育てられる農畜産物は、足りなくなったからといってすぐに作ることはできません。

そんな食の安全保障への危機感から、J Aグループでは「国消国産」を提唱しています。

「食の安全保障（食料安全保障）」とは、全ての人が将来にわたって良質な食料を適正な値段で手に入れることができること。

「国産国消」ではなく「国消国産」なのはなぜ？

「国産国消」は「国内で生産した食料を国民が消費する」という意味になり、国産農畜産物の消費拡大を促すには有効な言葉です。それに対して「**国消国産**」は、消費拡大はもちろんですが、さらに“生きるために必要な食料はできるだけ日本で作って食料の安全を確保していく”という食の安全保障を重視して作られた言葉です。

また、私たちが必要とする食料を作り続けていくには、国民が国産農畜産物を積極的に消費し、生産者が安心して農業を続けられる産業になる…という循環を作っていないといけません。こうした理由から、「国消国産」を消費拡大や国内農業への理解を促すキーメッセージとして呼びかけています。だから「国産国消」ではなく「国消国産」なのです。



10月16日は**国消国産の日**！ 10～11月は「**国消国産月間**」

J Aグループは、国連が定める「世界食料デー」に合わせ10月16日を「国消国産の日」、10～11月を「国消国産月間」と位置付けています。

J Aしまねでは、この考え方を皆さんに知ってもらい、実践していただくことCMの放映やイベントでの啓発活動などを行っています。



J Aしまね国消国産CMも放映中！

現在日本ではさまざまな「食のリスク」に直面しています

①食料自給率の低迷

日本の食料自給率はカロリーベースでわずか38%。1965年度の73%から大きく低下しています。実はこの数字、先進国の中でも極めて低い水準です。

②農業生産力の弱体化

国内の農業者数は年平均で約6万人のペースで減少しており、高齢化も進んでいます。農地もピーク時から約176万ヘクタールも減少。これは四国と同じくらいの面積に相当します。

日本の農家さんの数を例えると、100人の人がいたとしたら、そのうちのたった2人が100人分の食べ物を作っている計算に…。

③多発する自然災害と世界的な異常気象

近年、台風や豪雨などの自然災害の件数・被害額は増加傾向にあります。また、異常気象が広い範囲で起きてしまうと農作物がうまく育たず収穫量が大きく減ってしまう原因になります。

④世界的な人口増加

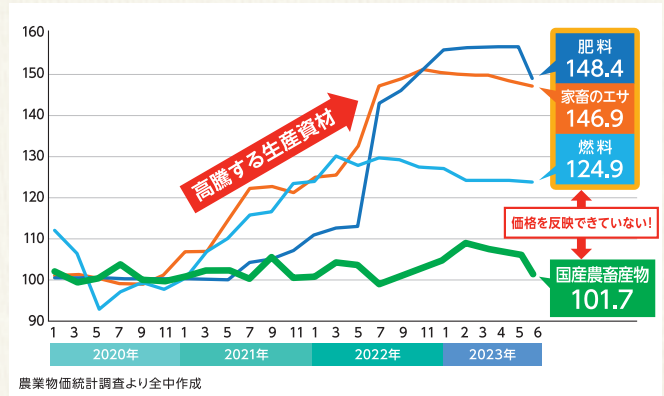
世界の人口は2050年には97億人になると予想されています。将来必要な食べ物の量が増え続けて、生産が追いつかなくなるかもしれません。食べ物を輸出している

国で食べ物が足りなくなったときは、自国の人が食べる分を確保するため輸出を制限する場合があります。

⑤農畜産物を生み出す資材費の高騰

農畜産物の生産に欠かせない肥料や飼料、燃料などが、ウクライナ情勢や円安の影響で高騰し、農家の経営を直撃しています。この生産コストの上昇分を販売価格に上乗せすることが進んでおらず、このままでは農業を続けたくても続けられないという苦しい状況が続いています。

■生産資材と農畜産物の価格の推移を比べてみると
(2020年を100とした指数)



今日から「国消国産」！ 私たちにできること

必要とする食料を作り続けていくために、私たちができることって何だろう…？

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。**

また、おいしくて安全・安心な島根県の農畜産物をつまでも食べ続けたい…。それを実現するのが「地域で生産された農畜産物を、その地域で消費する」という考え方の「**地産地消**」。スーパーで島根県産を選ぶ、地元の直売所を利用する、外食でも島根県産の食材を使っているお店を選ぶ。そんな身近な行動が島根県の生産力を

押し上げ、島根県の農業を元気にしていきます🌟

私たちの一つ一つの行動の積み重ねが「食」の未来につながる。今日から少しずつ意識を変えていきませんか？😊

今日からプラスひとくち🍣

みんなが1食でごはんをさらにひとくち(17グラム)多く食べるだけで、食料自給率を1%上げることができます。

※出典：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「茶わん1杯のごはん」



食べて「国消国産」を応援🍣

島根米食べ比べセットをプレゼント!

島根県産「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」(各2kg)

の食べ比べセットを**50名様**にプレゼント!

詳細については、JAしまねのHPをご確認ください。

(QRコードもしくはJAしまねで検索)



※画像はイメージです

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。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね隠岐地区本部管内

- 尾見博久さん ●脇田千代志さん
- 松森喜代治さん

親牛24頭を飼育する和牛繁殖農家。飼料用稲(WCS)と牧草の生産にも取り組み、飼育に必要な粗飼料を自給しています。隠岐島

脇田千代志さんは、

「そば工房おみ」の概要や島内のニーズに合わせた野菜の生産、有機農業への順次切り替えなどについて説明した他、「営農指導の充実や担い手を増やしていくことが課題だ」と話しました。

尾見博久さんは兼業する「そば工房おみ」の概要や島内のニーズに合わせた野菜の生産、有機農業への順次切り替えなどについて説明した他、「営農指導の充実や担い手を増やしていくことが課題だ」と話しました。

脇田千代志さんは、息子の和久さんとともにハウス10棟と畑でキュウリやトマトなどの野菜全般と野菜苗を少量多品種で栽培し、全て島内で販売しています。隠岐農産物生産者協議会の会長としても活動し、主要野菜を学校給食へ納めるなど地産地消を牽引されています。尾見さんは兼業する「そば工房おみ」の概要や島内のニーズに合わせた野菜の生産、有機農業への順次切り替えなどについて説明した他、「営農指導の充実や担い手を増やしていくことが課題だ」と話しました。

尾見博久さんは、息子の和久さんとともにハウス10棟と畑でキュウリやトマトなどの野菜全般と野菜苗を少量多品種で栽培し、全て島内で販売しています。隠岐農産物生産者協議会の会長としても活動し、主要野菜を学校給食へ納めるなど地産地消を牽引されています。尾見さんは兼業する「そば工房おみ」の概要や島内のニーズに合わせた野菜の生産、有機農業への順次切り替えなどについて説明した他、「営農指導の充実や担い手を増やしていくことが課題だ」と話しました。

尾見博久さんは、息子の和久さんとともにハウス10棟と畑でキュウリやトマトなどの野菜全般と野菜苗を少量多品種で栽培し、全て島内で販売しています。隠岐農産物生産者協議会の会長としても活動し、主要野菜を学校給食へ納めるなど地産地消を牽引されています。尾見さんは兼業する「そば工房おみ」の概要や島内のニーズに合わせた野菜の生産、有機農業への順次切り替えなどについて説明した他、「営農指導の充実や担い手を増やしていくことが課題だ」と話しました。

今回は、尾見博久さん、脇田千代志さん、松森喜代治さん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。



牛のエサについて説明する脇田さん(左)



ハウスの前で尾見博久さん(左から3番目)、和久さん(左から2番目)、石川組合長(左から4番目)ら



栽培している作物などについて説明する尾見博久さん(右)

後認定和牛改良組合の組合長も務める脇田さんとは、エサ・燃油代高騰による事業者撤退の懸念や飼料の国内自給率を向上させる必要性、島内の畜産情勢などについて意見を交わしました。また、最適なタイミングでの出荷や購買者に喜ばれる市場づくりなどの観点から、隠岐圏域市場の在り方の検討を要望されました。

松森喜代治さんは、「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」や酒造好適米「神の舞」を合計約6.5ヘクタールで栽培する他、ソバを20アールで生産しています。隠岐の島町水田営農経営研究会の会長を務めており、町内水稻生産者の生産技術や経営管理能力の向上を目指し活動されています。松森さんとは、

地区本部の事業計画についてや今年の天候、栽培している品種の特徴などについて意見を交わしました。

松森喜代治さんは、

「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」や酒造好適米「神の舞」を合計約6.5ヘクタールで栽培する他、ソバを20アールで生産しています。隠岐の島町水田営農経営研究会の会長を務めており、町内水稻生産者の生産技術や経営管理能力の向上を目指し活動されています。松森さんとは、

地区本部の事業計画についてや今年の天候、栽培している品種の特徴などについて意見を交わしました。

松森喜代治さんは、

「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」や酒造好適米「神の舞」を合計約6.5ヘクタールで栽培する他、ソバを20アールで生産しています。隠岐の島町水田営農経営研究会の会長を務めており、町内水稻生産者の生産技術や経営管理能力の向上を目指し活動されています。松森さんとは、

地区本部の事業計画についてや今年の天候、栽培している品種の特徴などについて意見を交わしました。

松森喜代治さんは、

「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」や酒造好適米「神の舞」を合計約6.5ヘクタールで栽培する他、ソバを20アールで生産しています。隠岐の島町水田営農経営研究会の会長を務めており、町内水稻生産者の生産技術や経営管理能力の向上を目指し活動されています。松森さんとは、



松森さん(中央)と石川組合長(左から2番目)ら



栽培している品種について話す松森さん(右)



牛舎の前で脇田さん(中央)と石川組合長(左から2番目)ら

組合長から一言



8月7、8日の2日間、隠岐地区本部、隠岐どうぜん地区本部を巡回した。隠岐地区本部では、野菜農家の尾見博久さん、和牛繁殖農家の脇田千代志さん、水稻農家の松森喜代治さんを訪問した。また、隠岐どうぜん地区本部においては、和牛繁殖農家の株式会社まきはたの掛谷祐一さん、農事組合法人サンライズうづかを訪問した。特に印象に残ったのは、島前地区で唯一の農事組合法人サンライズうづか。同法人は、海士町の北端に位置し、圃場整備を機に平成13年に営農組合が、さらに平成19年には農事組合法人が設立された。現在、組合員数13名、経営面積は水稻17.5ヘクタール、畑作2.7アール(大豆、そば、小麦、野菜)。組合長の向山剛之さんによると、以前この一帯は一面荒野であったが、圃場整備により島内でも有数の美田に生まれ変わった。今後、いかに後継者を発掘、養成するか、当面の課題とのことであった。



組合長より一言
集落で
守る島の田
稲穂波

隠岐どうぜん地区本部の巡回の様子は10月号でお届けします！

巡回の様子を収めた動画はコチラ



topics
1

2023年度水稲生産者大会を開催



島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは7月6日、「持続可能で売れる米づくりに向けて」をテーマに2023年度水稲生産者大会を開きました。出雲市の同JA営農経済本店をメイン会場に、各地区本部などをオンラインでつなぎ生産者や県、JAの担当者ら約300人が参加。収量・品質・食味を高める栽培のポイントや生産拡大を進める品種「つきあかり」の特性などについて学びました。

同大会は、良質米の生産を目指す水稲生産者が集まり、さまざまな取り組みや栽培技術などを情報交換することで技術力向上を図る目的で実施。

基調講演では3人の講師を招き、このうち島根大学生物資源科学部の松本真悟教授は「温暖化に負けない土づくり・米づくりの要点」と題して講演。水稲登熟期の温暖化に対して、葉温の低下や光合成活性の維持に効果のあるケイ酸資材の施用による白未熟粒発生の軽減対策、根の活性維持に向けた含鉄資材の活用について解説しました。

また、JA全農は2022年度の県内約1,200点の水田を土壌分析した結果、カリウム、ケイ酸、鉄が不足気味なほ場が半数を上回ったと報告しました。



集中して講演を聞く参加者ら

topics
2

中国四国農政局宍道湖西岸農地整備事業所と 営農推進に関する協定を締結



JAしまねは8月22日、中国四国農政局宍道湖西岸農地整備事業所と営農推進に関する協定を締結しました。同日に出雲市の同JA平田中央支店で締結式を開き、同JAの石川寿樹組合長と同事業所の山本昌也所長の他、関係者ら約60人が出席。協定には担い手の確保・育成や農業生産の拡大・高収益化などに関する6つの事項を盛り込み、さらなる営農推進を図ります。

国営緊急農地再編整備事業「宍道湖西岸地区」は、総事業費260億円を2018年度から実施しており、農地の大区画化や排水改良により水稲だけではなく多様な作物の生産ができるよう工事が進められています。水稲中心の農業経営から抜け出し、タマネギやブロッコリー、小豆などの高収益作物の取り組みを拡大する基盤が整う中、同JAとして生産から販売までを支援し、農家所得の向上や同地域の農業振興を進めていくこととしています。

石川組合長は「どんな作物を作り、どう売っていくのかを考えるのがJAの仕事。農家の皆さんの所得向上につながるよう一体となり取り組んでいく」と抱負を語りました。



協定書を手にする石川組合長（左）と山本所長（右）

topics
3

\\ イベントのお知らせ \\ 花と緑の祭典「フラワーinシマネ」を開催！

島根の花振興協議会は、下記の日程で花と緑の祭典「フラワーinシマネ」を開催します！10月のお花が大集合しますので、多くの皆さまのご来場をお待ちしています😊

開催日時：10月15日(日) 9：30～15：00
場 所：朱鷺会館（出雲市西新町2丁目2456番地4）
お問い合わせ・電話予約
：島根の花振興協議会事務局（県庁産地支援課内）
（TEL）0852-22-5283

【イベント内容】

①展示

- ・「島根の花」品評会出品物
- ・県花ばたん・お花屋さんの作品
- ・10月のお花大集合…など

②ステージイベント

- ・島根の花品評会表彰式
- ・ビンゴ大会
- ・フラワーオークション

③体験イベント（予約制）

電話予約受付期間：9月1日（金）～10月6日（金）

※予約の状況により当日も受付いたします。

- ・親子フラワーアレンジメント（参加費無料）
- ・コンテナガーデン教室（参加費2,000円）

④販売

- ・球根つかみ取り
- ・展示品の即売



2023 DISCLOSURE

1 営業に関するご報告

基本方針

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」への挑戦

「農業者の所得増大」や「農業生産の拡大」を達成するため、増加している加工・業務用需要を取り込むべく、外食・中食業界に対する直接販売に取り組みます。また生産資材価格の引き下げを実現するため、県域を超えた銘柄の集約や費用対効果による総合的な提案を行い、生産資材コストの削減に取り組みます。

「地域の活性化」への貢献

総合事業（営農・経済、生活・購買、信用、共済、厚生、旅行、介護、直売・加工等）を通じて、組合員と地域住民の生活インフラの一翼として役割を發揮します。

健全経営の為の取り組み

「健全な経営体質」と「透明感のある組織運営」を構築するため、財務体質の健全性向上に努め、リスク管理態勢の確立とコンプライアンスを重視した職場づくりに取り組みます。

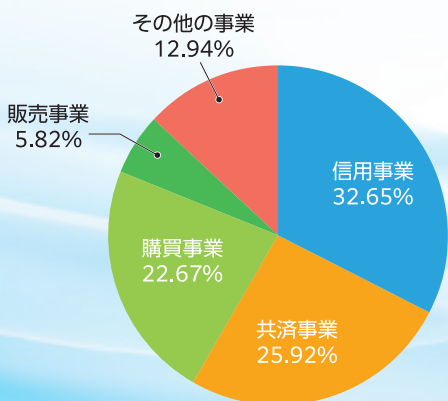
農協法の理事構成要件の改正もふまえ、業務執行体制を見直し、地域農業の担い手や実践的な能力を有する者の登用拡大に向けて取り組みます。

自ら策定した自己改革の取組施策を着実に実践するため、組合員の皆さまとの対話を重視し、組織を挙げて取り組みます。

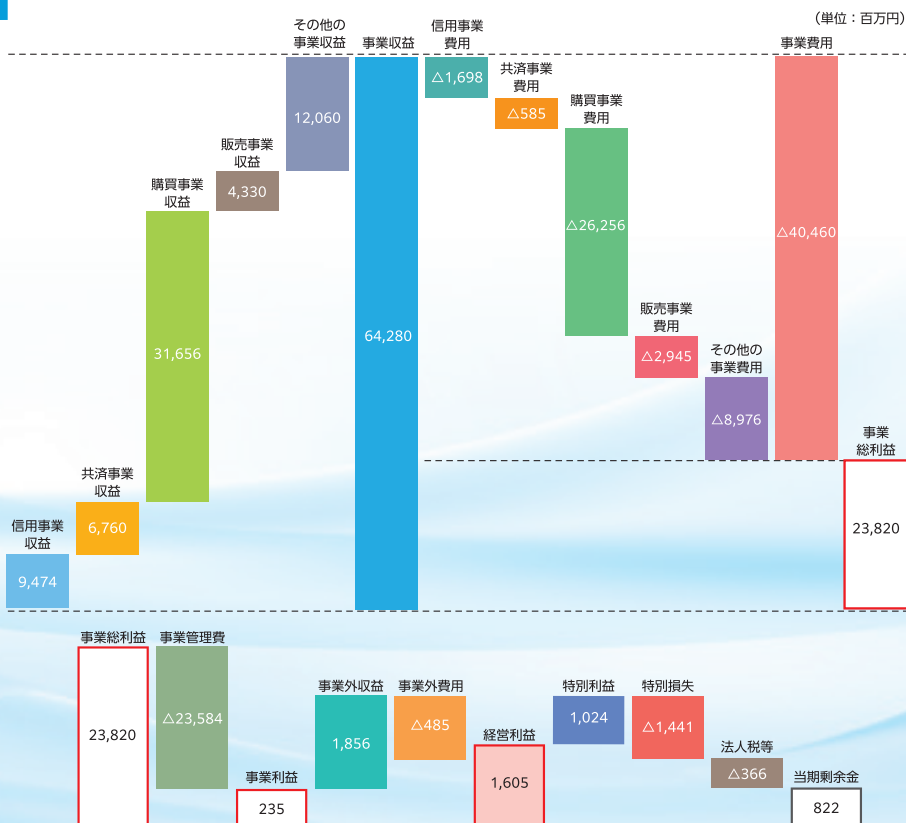
損益の状況 (令和4年度)

損益は、事業総利益が238億200万円、経常利益が16億500万円となり、当期剰余金が8億2200万円となりました。

事業総利益に占める各事業の割合



事業総利益の構成



貸借対照表

(単位：千円)

科目	令和3年度 (令和4年3月31日現在)	令和4年度 (令和5年3月31日現在)
資産の部		
1 信用事業資産	1,014,585,131	991,150,167
2 共済事業資産	4,709	5,596
3 経済事業資産	14,558,875	15,272,308
4 雑資産	6,269,983	5,872,794
5 固定資産	35,443,546	33,643,447
6 外部出資	68,017,010	68,043,603
7 繰延税金資産	25,795	905,219
資産の部 合計	1,138,905,051	1,114,893,136

科目	令和3年度 (令和4年3月31日現在)	令和4年度 (令和5年3月31日現在)
負債の部		
1 信用事業負債	1,040,688,882	1,018,853,447
2 共済事業負債	4,671,686	4,527,654
3 経済事業負債	5,057,126	5,607,976
4 雑負債	2,736,428	3,048,630
5 諸引当金	7,056,519	6,659,274
負債の部 合計	1,060,210,643	1,038,696,983
純資産の部		
1 組合員資本	73,072,406	73,244,865
2 評価・換算差額等	5,622,002	2,951,288
純資産の部 合計	78,694,408	76,196,153
負債及び純資産の部 合計	1,138,905,051	1,114,893,136

損益計算書

(単位：千円)

科目	令和3年度 (自 令和3年4月1日 至 令和4年3月31日)	令和4年度 (自 令和4年4月1日 至 令和5年3月31日)
1. 事業総利益	24,924,061	23,820,050
1 信用事業収益	9,677,730	9,474,992
2 信用事業費用	1,274,277	1,698,291
信用事業総利益	8,403,453	7,776,700
3 共済事業収益	7,094,600	6,760,451
4 共済事業費用	601,756	585,992
共済事業総利益	6,492,843	6,174,458
5 購買事業収益	30,429,659	31,656,649
6 購買事業費用	25,037,173	26,256,065
購買事業総利益	5,392,485	5,400,583
7 販売事業収益	3,995,400	4,330,972
8 販売事業費用	2,658,845	2,945,382
販売事業総利益	1,336,555	1,385,590
9 保管事業収益	244,286	256,750
10 保管事業費用	64,589	66,163
保管事業総利益	179,697	190,587
11 加工事業収益	4,520,364	4,649,169
12 加工事業費用	4,091,564	4,215,855
加工事業総利益	428,799	433,314
13 利用事業収益	2,142,204	2,218,790
14 利用事業費用	1,146,930	1,206,005
利用事業総利益	995,273	1,012,785
15 葬祭事業収益	2,675,966	2,875,334
16 葬祭事業費用	1,380,075	1,485,077
葬祭事業総利益	1,295,891	1,390,256

科目	令和3年度 (自 令和3年4月1日 至 令和4年3月31日)	令和4年度 (自 令和4年4月1日 至 令和5年3月31日)
17 宅地等供給事業収益	60,904	49,287
18 宅地等供給事業費用	28,010	12,562
宅地等供給事業総利益	32,893	36,724
19 農業経営事業収益	908,529	913,759
20 農業経営事業費用	863,410	944,824
農業経営事業総利益	45,118	△ 31,065
21 その他事業収益	867,055	551,814
22 その他事業費用	375,665	307,560
その他事業総利益	491,390	244,253
23 指導事業収入	555,194	547,091
24 指導事業支出	725,536	741,231
指導事業収支差額	△ 170,341	△ 194,139
2. 事業管理費	24,348,095	23,584,802
事業利益	575,965	235,248
3. 事業外収益	1,830,656	1,856,063
4. 事業外費用	504,925	485,805
経常利益	1,901,697	1,605,505
5. 特別利益	499,153	1,024,855
6. 特別損失	1,562,433	1,441,475
税引前当期利益	838,417	1,188,885
法人税等合計	162,973	366,588
当期剰余金	675,443	822,296
当期首繰越剰余金	624,106	590,041
会計方針の変更による累積的影響額	60,013	—
遡及処理後当期首繰越剰余金	684,120	—
経営基盤強化積立金取崩額	694,916	449,507
税効果積立金取崩額	55,975	114,260
当期末処分剰余金	2,110,455	1,976,105

2 事業別業況 (令和4年度)

農業関連事業

購買事業

当期の生産購買品供給高は、肥料・農薬について水稻肥料・農薬の銘柄集約、並びに超大型規格農薬の積極的な提案、農機では低価格モデルトラクターの導入促進等、生産コスト低減に向けた取り組みに努めた結果、141億6百万円となりました。

販売事業

当期の販売品販売・取扱高は、米の買取制度を令和4年産米も継続実施し、また畜産の増頭対策や購買者誘致、園芸重点推進6品目の拡大を継続的に取り組んだ結果、380億42百万円となりました。



生活関連事業

当期の生活購買品供給高は、地産地消を基本に「安全・安心・新鮮」にこだわったJAらしい店舗運営や、自動車・ガス・石油事業では創意工夫を凝らした販促企画を展開した結果、189億12百万円となりました。



信用事業

住宅ローン



組合員・利用者のニーズを踏まえ、農業と地域利用者をつなぐ貯金キャンペーンや、担い手農業者や子育て世代を応援する金融サービスを積極的に展開した結果、貯金が期末残高1,009,874百万円、貸出金が期末残高281,939百万円となりました。

共済事業

出産・育児コミュニティ

JALしまね

こども倶楽部



入会金・年会費 無料

共済渉外担当者(LA)を中心とした3Q活動による保障ニーズに即した提案活動、支店共済担当者(スマイルサポーター)による迅速・丁寧な窓口対応、次世代層への出産育児を応援する「JALしまねこども倶楽部」の普及拡大に取り組みました。

3 農業振興活動

農業振興支援事業での持続的営農への支援



「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の実現に向けて、園芸重点推進6品目の拡大支援やしまね和牛増頭支援等の重点事項に対する支援、規模拡大、生産基盤の強化を図る担い手への支援、新規就農者の育成確保、担い手の健康対策に対し約122,957千円を支援しました。

4 地域密着型金融への取り組み

子育て応援宣言

当JAでは平成28年10月より「子育て応援宣言」として、「地域の活性化」「子育てしやすい環境」を目指し、住宅ローン・マイカーローン・教育ローンで子育てを頑張る皆さまを全力でサポートしています。

具体的には、住宅ローンでは「子育て応援サービス」としてお客様の人数に応じた金利引下げを実施し、多くの方にご利用いただいています。

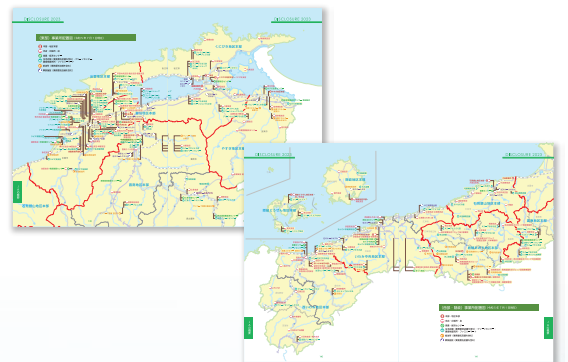
また、貯金商品では18歳以下のお子様がいいらっしゃる方を対象とした金利上乘せ定期積金をご用意しています。



2023 DISCLOSURE

ディスクロージャー誌の本冊ではJAの経営内容や事業所の配置図など、JAの詳しい情報をご紹介します。ご要望の方には、信用店舗にて無料配布しております。また、JAしまねウェブサイトでも閲覧いただけます。

「2023年度版 ディスクロージャー誌」は
JAしまねホームページにてご覧いただけます。
<https://ja-shimane.jp/disclosure/>



PROFILE

設	立	／平成27年3月1日
本店所在地	／島根県松江市殿町19-1	
出資金	／212億円	
総資産	／1兆1,148億円	
単体自己資本比率	／13.30%	
組合員数	／215,452人	
役員数	／46人	
職員数	／2,888人	
事務所数	／130	





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

くにびき女性部

JA女性組織3ヵ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」
の実践2年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かがわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

JAしまねくにびき女性部は、これまでコロナ禍で思うように活動ができませんでしたが、令和4年度はWithコロナで感染対策を行いながら「できることから」を合言葉に数年ぶりに「こんにやく作り」「手作り味噌作り」や「椅子ヨガ」で心身をリラックス。また、「松江城」「菅田菴」を訪ね身近にある地域の歴史を学んだりと食と農を基軸に、地域を次代へつなぐ取り組みや健康な体づくりなどに取り組みました。それぞれの活動では、久しぶりに顔を合わせる部員との交流に笑顔あふれる楽しい活動となりました。今年度も、営農加工、健康、文化歴史・趣味のグループごとに企画し、仲間づくりと交流を大切にしながら一人一人が笑顔で元気になる活動を行っていきます。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



一所懸命青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟

JA YOUTH

のつ けんざぶろう
野津 賢三郎さん

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献して
いきたい



JAしまね隠岐青年連盟（以下、農青連）の野津賢三郎さん（41）は、隠岐の島町都万で繁殖牛経営をしています。現在、繁殖牛14頭、子牛5頭を飼育しています。平成23年に友人が畜産経営を始めたのをきっかけに、軽い気持ちで繁殖牛経営を始めました。今現在も子牛価格下落の影響など苦労がなかなか絶えません。その傍らで観光協会准職員として隠岐の伝統文化である牛突き の保存・継承にも力を注ぎ、繁殖牛経営との二刀流を確立しました。農青連へは設立当初から加入していましたが、多忙を極めるあまり積極的な参加ができなかった野津さん。しかし、隠岐どうぜん畜産農家との交流会に参加して農青連の意義を感じたと言います。今後について野津さんは「盟友とともに活動を行い、良い素牛を生産して隠岐の子牛をブランド化していきたい」と抱負を語りました。

しまね就農相談会の開催について

島根県で農業をはじめたい方に向けた「しまね就農相談会」を開催します。
県内各地域の新規就農担当者がブースにてご相談をお受けします。農業をはじめたい、支援制度を知りたい、農林大学校で研修したい…など就農に興味のある方はぜひご参加ください。

日 時：令和5年10月14日(土) 10:00~15:00
場 所：島根県立農林大学校（島根県大田市波根町970-1）
主 催：しまね農業振興公社 共催：島根県・JAしまね
申込受付：令和5年9月11日(月)~10月11日(水)

※当日受付も可能ですが、事前申込みにより参加いただいた方には粗品を贈呈いたします。
※当会の詳細および申し込みはしまね就農支援サイト(しまね農業振興公社)にてご確認ください。

内 容

- ・各市町村相談ブースでの就農相談
- ・就農情報に関するセミナー講演
- ・県立農林大学校の見学説明会
- ・新規就農者の事例発表



お問い合わせ先

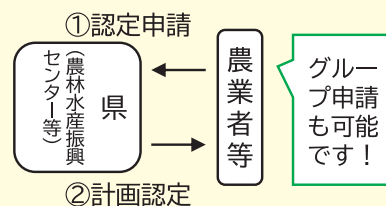
JAしまね営農対策部 営農企画課 TEL: 0853-25-8142

ひとりでも、グループでも、環境にやさしい農業に取り組んで みどり認定 を受けましょう！

➤ 農業者等は、**環境負荷の低減に取り組む5年間の事業計画**を作成し、**県知事の認定**を受けることができます(グループ申請も可能です)。

✓ 「環境負荷の低減」の取組例

- ・土づくりと化学肥料・化学農薬の使用低減の一体的な事業活動
- ・ヒートポンプによる燃油使用低減等、温室効果ガスの排出削減
- ・バイオ炭の農地施用 ・農業用プラスチックの排出削減 など



□ みどり認定を受けるメリット

① 設備投資の際の**所得税・法人税が優遇**されます！

- 青色申告を行う方は、**化学肥料・化学農薬の使用低減に必要な機械・設備**を導入した場合、通常の減価償却額に**上乘せて償却**できます。



税制対象一覧はこちら

注：計画認定前に機械等を取扱すると税制適用を受けられません。

② さまざまな**国庫補助金の採択**で優遇されます！

- 計画認定を受けると、**国庫補助事業の採択審査のポイントが加算**されます。



対象事業はこちら

この他、日本政策金融公庫の**農業改良資金等**の貸付けを受けられます。



みどり認定に関するご質問・ご相談は、**県 農林水産部 産地支援課(TEL:0852-22-6477)** または各農林水産振興センター等までお気軽にお問い合わせください！

理事会情報 (7月31日開催)

【協議事項】

- ①令和5年度補助事業の実施及び固定資産の取得について
- ②令和6年度島根県農業政策及び予算に関する要望(第一次案)について
- ③消費税インボイス制度に係る販売業務規程の一部改正について
- ④令和5年産島根米の諸条件の設定について
- ⑤農産物検査業務規程の一部改正について
- ⑥島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- ⑦公金振込手数料の設定と地公体等への対応について
- ⑧令和5年9月1日付けくにびき地区本部の機構改革の実施について
- ⑨ディスクロージャー誌2023について
- ⑩雲南地区本部経営改革プロジェクトについて
- ⑪総代選挙実施にかかる選挙管理者・選挙立会人等の指名について
- ⑫振替休日未消化の対応について
- ⑬令和4年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について



J Aしまね西いわみ地区本部年金友の会六日市支部・柿木支部合同受給者大会

J Aしまね西いわみ地区本部六日市支部年金友の会（中田元会長）・柿木支部年金友の会（坂下憲一会長）は8月5日、吉賀町民六日市体育館において六日市支部・柿木支部合同受給者大会を開催しました。

開会にあたり六日市支部年金友の会の中田元会長は「世界中に蔓延した新型コロナウイルスによって総会や寿ロードの自粛など、毎年心待ちにしていた事業も3年間の中止を余儀なくされた。今回六日市支部・柿木支部合同の受給者大会に180人余りの参加をいただき、開催できたことを大変喜んでいいる。現在J Aへの年金振り込み率が、吉賀町全体の約50%とのことだが、知り合いの方等一人でも多くの方に、振り込み先をJ Aに変更をいただくなど会員の増加を目指したい。間もなく実りの秋となるが、高温続きで熱中症も全国的に増えている。会員各位には身体に十分気を付けて元気に過ごしていただきたい」と挨拶しました。

J Aしまね西いわみ地区本部田村清己本部長の挨拶に続き、来賓を代表して岩本一巳吉賀町長よりご祝辞を戴きました。

情勢報告並びに令和4年度活動報告・令和5年度活動計画について森本司六日市支店長が説明を行い、柿木支部坂下会長が猛暑の中での開催にもかかわらず大勢の会員の皆様の参加をいただいたこと、元気に再会できたことに感謝する旨の挨拶を行い第一部を閉会しました。

休憩を挟んで、津和野警察署生活安全刑事課による「高齢者への特殊詐欺被害防止対策」と題して、頻発する詐欺の被害者にならないための対策について講演会を行いました。

講演後のアトラクションでは、高月流翠寿会による日本舞踊のほか青山譲二歌謡ショー、八久呂太鼓の上演があり、最後に白谷神楽社中による神楽「恵比寿」が舞われ、盛り上がるの内に合同受給者大会の全日程を終了しました。



開場は180人の会員で埋め尽くされました



勇壮な八久呂太鼓の演奏



柿木支部
坂下憲一会長挨拶



六日市支部
中田元会長挨拶



高月流翠寿会
による日本舞踊



青山譲二歌謡ショー



場内の会員と一体化した白谷神楽社中の「恵比寿」



津和野警察署生活安全刑事課による高齢者への特殊詐欺被害防止のための講演





赤雁農村歳時記 第2弾生き物調査

益田市赤雁町の有限会社赤雁の里とJAしまね西いわみ地区本部は7月23日、同町の農村公園で益田市内の小学生や幼児21人とその保護者が参加して、農村歳時記の生き物調査を行いました。



講師に高津川水系の生態に詳しい吉賀町の吉中力氏を招き、川辺に生息する魚を見つける方法やポイントについて説明を受けた後、全員で近くを流れる自然豊かな沖田川へ入り、葦など雑草の陰や石の隙間へ何度も網を入れ、ドンコやドジョウといった小魚等様々な生き物を見つけては歓声を上げていました。

調査を終えた参加者は赤雁の里交流館駐車場に準備された「そうめん流し」や「かき氷」を食べて、見つけた魚や昆虫の話をして楽しく過ごしました。



西いわみ集落営農・法人ネットワーク 通常総会開催

西いわみ集落営農・法人ネットワーク（糸賀盛人会長）は7月24日、益田市内で第6回通常総会を開催しました。

冒頭の挨拶で糸賀会長は「日本の国防予算は年々上昇しているが、有事の際でも食料が無くては戦えない。日本の食を支えているのは我々農業者であり、その力を結集する営農組織や農業法人は食料安全保障の面から言っても大きく貢献している。自信をもってやっていこう」と話しました。

来賓の挨拶に続いて糸賀会長が議長を務め、令和4年度の事業報告並びに令和5年度の事業計画等について審議を行い、全ての議案を全員一致で可決承認しました。

総会終了後は、一般社団法人トクノスクール・農村研究所理事長徳野貞雄熊本大学名誉教授を講師に招き「集落営農とムラ」と題して講演会を行いました。

徳野教授は全国に展開されている『道の駅』の命名者で、食と農の専門家として日本全国の農山村に出かけ、フィールドワークをこなす研究者としても知られています。

これまでの農山村における人流・物流の調査研究で明らかになったことなど実際のデータを基にした資料説明は、同様の課題を抱える組織にとって大変参考になる講演でした。



徳野貞雄
熊本大学名誉教授





2023 農機フェア&TACアグリミーティング開催



猛暑の中ご来場いただき誠にありがとうございました



J Aしまね西いわみ地区本部営農経済部農機拠点センターは7月28日・29日の2日間、同地区本部益田グリーンセンターで「2023夏農機フェア」と題して、大規模な展示会を開催しました。

駐車場スペースに張られたテントコーナーでは、トラクター・コンバイン等大型機械から管理機や自走式除草機などを展示し、屋内にはトラクター爪やチップソーといった消耗品まで多種多数展示して組合員来場者の皆様の期待に応えました。

また、コロナ禍の影響から県内一会場での開催を見送ってきたTAC主催のアグリミーティングも西いわみ版に凝縮した形で開催し、1日農業バイト「デイワーク」のアプリ紹介や健康相談、農業融資相談、農業賠償責任共済・自動車共済相談の各コーナーを開設しました。

猛暑の中多くのご来場誠にありがとうございました。



令和5年産米初検査

J Aしまね西いわみ地区本部は8月24日、益田市遠田町の中央倉庫で令和5年産米の初検査を行いました。コシヒカリ・つきあかり・ヒメノモチの3銘柄約500袋が出荷され、検査員は提出された生産履歴と照合しながら、水分量・カラムシ被害・粒張りの状態などを確認し等級を確定していました。

この日は今年初の米検査とあって、それぞれの検査会場へ出向く検査員も集合し、判断の均一化を図るため統一目合わせも行いました。

西いわみ地区本部営農経済部米穀課では、令和5年産米の集荷目標を87,000袋とし、中央倉庫をはじめ8カ所の検査場所で10月末まで米の検査を行います。





管内の飼料稲（WCS）の刈り取り始まる



専用コンバインで刈り取った稲は300kgのロールとなって排出され、ラッピングマシンによってラップされていきます

J Aしまね西いわみ地区本部管内で取り組むWCS（飼料稲）の刈り取りが7月下旬から始まりました。

鹿足郡内では農業法人と個人農業者が、合わせて70ヘクタールを超える面積で取り組み、津和野町や益田市の畜産農

家へ供給しています。この日は津和野町のわくわくつわの協同組合（糸賀盛人代表）が所有する専用の大型コンバインによって刈り取りとラッピング作業が行われていました。

ラップされた約300kgのロールは畦元に一時保管した後、「耕畜連携」の取り組みによって畜産農家へ稲発酵粗飼料として供給され、畜産農家から堆肥の供給を受けることで「循環型農業」の一翼も担っています。

肥料や飼料価格の高騰が続く現在では、有効な資材価格高騰対策と言え、同組合では10アール当たりの目標収量を3トンとして取り組みを継続しています。



水分を含む青刈り稲は、畜産農家へ届けられラッピングサイレージで乳酸発酵を促します

津和野女性部員が柏餅でおもてなし



西いわみ女性部津和野支部（中川美恵子支部長）は7月10日に手作りの柏餅を作り、津和野支店・経済センターへの来店者へふるまいました。当日のスマイルデイにあわせて行ったもので、来店された方からは「柏餅をもらえてうれしい」「まだ温かいからおいしそう」などの声が寄せられました。

また家の光記事を活用して女性部員が作った「スマホクション」も店頭に展示され、来店者は見入っていました。

中川支部長は「喜んでもらえてうれしい。今年度は活動を活発にしていきたい」と話しました。



豪雨災害から10年 津和野復興祭



発起人青木和憲（元JAしまね理事）さん挨拶



農事組合法人なよし木村大輔代表挨拶



太誠谷稲成神社 角河宮司挨拶

J Aしまね津和野支店（竹長隆支店長）は平成25年に発生した豪雨災害から10年を迎えた7月28日、津和野町名賀の防災公園で復興祭を行いました。

当時津和野町では土砂崩れや河川が氾濫し、名賀地区等に大きな被害が

でました。

復興祭はJ Aしまね津和野支店が主催し、名賀地区民らが参列しました。太誠谷稲成神社の角河和幸宮司が祝詞をあげ、参列者はこのような災害が起こらないようにと祈念して玉串をささげました。この会の発起人である元J Aしまね理事の青木和憲さんは「災害からの復興は大変であったと思います。あのような災害が起こらないように願うばかりです」と挨拶しました。

令和5年産水稻刈り取り講習会

J Aしまね西いわみ地区本部営農経済部米穀課と、島根県西部農林水産振興センター益田事務所農業部は8月1日から8月4日までの間、令和5年産水稻刈り取り講習会を管内20会場で実施しました。

《今年産水稻の状況について次のような報告がありました》

【出穂】

品 種	田植え時期	出 穂 時 期	
つきあかり	4月中下旬	7月9日頃	平年並
つや姫	5月上旬	7月16日頃	やや早い
コシヒカリ	5月上旬	7月20日頃	やや早い
	5月中下旬	7月30日頃	平年並～やや早い
きぬむすめ	5月中下旬	8月4日頃	平年並～やや早い

【病害虫の発生】

病 害 虫	本 年	昨 年
葉いもち・穂いもち	平年並	平年並
縞葉枯病	平年並～やや多い	平年並～やや多い
ヒメトビウンカ	平年並～やや多い	平年並～やや多い
ニカメイチュウ	多い	平年並～やや多い
トビイロウンカ	平年並	平年並～やや多い
斑点米カメムシ類	やや多い	多い



【刈取までの管理】

カメムシ防除	畦畔の草刈は収穫後もしくは収穫直前に行う	登熟期の畦畔の草刈は畦にいるカメムシを本田に追い込むこととなります
間断かん水	根の活力維持	3湛4落で根の活力を維持しましょう
適期刈取	青味粉率10～15%	収穫適期を逃すことは以下の理由につながり等級の格下げを招くこととなります 早い＝青未熟粒 遅い＝同割粒、茶米、乳白粒

【来年産の米づくりに向けて】

西いわみ地区本部の土壌診断結果では、全体的にケイ酸・酸化鉄不足の圃場が多く、刈り取り後は堆肥散布やケイ酸資材の投入で土壌環境の改善を図る必要があります。

○圃場に残った稲わらも土づくりの有効な資材です

○土中の微生物を活性化させ、腐熟を促進させることで栄養分の補給にもつながります

○病気にも強い良質米の生産には、やはり「土づくり」が重要です



令和5年産島根米の概算金が下記のとおり決定しました

★JAしまね米

(1) うるち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ(上)	6,100	-	-
コシヒカリ	6,000	5,800	5,300
コシヒカリ(高水分)	5,850	5,550	-
ヘルシー元気米(上)	6,350		
ヘルシー元気米	6,250	6,050	
きぬむすめ(上)	6,100	-	-
きぬむすめ	6,000	5,800	5,300
きぬむすめ(高水分)	5,850	5,550	-
つや姫(特別栽培ST)(上)	6,500	-	-
つや姫(特別栽培ST)	6,400	6,200	-
つや姫(特別栽培)(上)	6,400	-	-
つや姫(特別栽培)	6,300	6,100	-
つや姫(慣行栽培)(上)	6,250	-	-
つや姫(慣行栽培)	6,150	5,950	5,450
ハナエチゼン	5,650	5,450	4,950
つきあかり	5,650	5,450	4,950

※JAしまね米とは、次の要件をすべて満たしたものです。

- ①出荷契約書が提出されていること。
- ②種子更新がされていること。
- ③農産物検査を受検していること。
- ④栽培履歴が提出されていること。

※JAしまね米の要件を満たさない場合は、一般米扱いとし▲500円/30kgとします。

※1.9mmふるい目1等米は(上)単価です。

※検査時の水分値について、下記の価格減算があります。
(対象品種：コシヒカリ・きぬむすめの1等と2等)
高水分(15.6%以上16.0%)▲250円/30kgとします。

★一般米

(1) うるち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ	5,500	5,300	4,800
きぬむすめ	5,500	5,300	4,800
ハナエチゼン	5,150	4,950	4,450
つきあかり	5,150	4,950	4,450
その他うるち	4,950	4,750	4,250

(2) 酒造好適米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	特上	特等	1等	2等	3等
五百万石	7,900	7,800	7,600	7,050	6,550
神の舞	7,800	7,700	7,500	6,950	6,450
佐香錦	8,450	8,350	7,900	7,250	6,750
改良雄町	9,650	9,550	8,900	8,050	7,550

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米から▲1,500円/30kgとします。

(3) もち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1等	2等	3等
ヒメノモチ	6,500	6,050	5,550
ヤシロモチ	6,500	6,050	5,550
ココノエモチ	6,500	6,050	5,550
ミコトモチ	6,500	6,050	5,550
その他もち	6,000	5,550	5,050

※契約栽培もち米はヒメノモチ・ココノエモチ・峰の雪もちとし、750円/30kg加算とします。

※もち米へのうるち米混入は▲400円/30kgとします。

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米から▲1,000円/30kgとします。

令和4年産島根米最終精算について

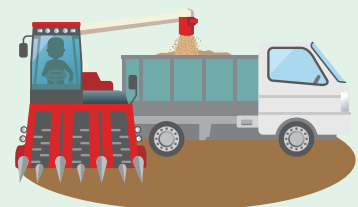
令和4年産島根米共同計算は、ただいま最終の締めを行っています。

生産者のみなさまへの最終精算金は、最低でも500円/60kg(税込)を予定しています。

生産者のみなさまへの振込は、年内のなるべく早い時期に行います。

※契約栽培等、一部該当しない場合がありますのでご承知おきください。

5年産につきましては、1袋でも多くJAに出荷して頂きますようよろしく願いいたします。



島根県農業協同組合 西いわみ地区本部 人事異動

1. 退職 [令和5年8月31日付] 【正職員】岩本 豊 西いわみ統括支店共済課長補佐 (定年)
 【有期雇用職員】大賀 秀明 西益田支店匹見事業所 (依願退職)
 【パートタイム職員】小林 茂雄 営農経済部経済課 (依願退職)

2. 採用 [令和5年7月24日付] 【有期雇用職員】金津 玲奈 益田東支店金融共済課
 [令和5年9月1日付] 【有期雇用職員】岩本 豊 西いわみ統括支店共済課

3. 異動 [令和5年8月1日付]

新任部署・職位		氏名	旧任部署・職位
営農経済部	西部畜産課	岩本三枝子	益田中央支店金融共済課
企画総務部	総務課付	有田 桜	六日市支店金融共済課
益田中央支店	金融共済課	佐田賢太郎	西益田支店匹見事業所
益田東支店	金融共済課	落田理恵子	営農経済部西部畜産課
	金融共済課美都総合渉外 経済課	永戸佐智子	益田東支店経済課
西益田支店	金融共済課匹見総合渉外	真庭 康世	益田東支店金融共済課
	匹見事業所	佐々木芳宏	日原支店金融共済課
日原支店	金融共済課	大賀 秀明	西益田支店金融共済課匹見総合渉外
		青木 優佳	益田東支店金融共済課美都総合渉外

[令和5年9月1日付]

企画総務部	総務課付	三浦 由香	西益田支店金融共済課
	総務課付	川口 裕子	西益田支店金融共済課
益田中央支店	経済課	金津 玲奈	益田東支店金融共済課
西益田支店	金融共済課複合渉外	吉川 美香	企画総務部総務課付
	匹見事業所	青木 稔	西益田支店中西事業所
	中西事業所	西迫はるみ	日原支店金融共済課
六日市支店	金融共済課	内田絵理香	企画総務部総務課付

棚卸による店舗休業のお知らせ

	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)
益田グリーンセンター	営業	棚卸のため休業	営業
津和野経済センター(しろやま)	棚卸のため休業	休業	休業
日原経済出張所(ひまわり)	棚卸のため休業	休業	休業
吉賀経済センター	棚卸のため休業	休業	休業
柿木事業所	棚卸のため休業	休業	休業
匹見めいぷる	営業	休業	休業
匹見SS	営業	営業	休業

10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。ぜひ会場にお越しください。

10月の年金相談会

10月19日(木) 日原支店

10:00～18:00 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。

西いわみ地区本部 西いわみ統括支店 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。



まちかどフォト

「紙で作る箸置き」と「絵手紙」

JAしまね西いわみ女性部下本郷ブロックの皆さんから、家の光8月号に掲載された作成方法をもとに作られた「紙で作る箸置き」と、独自の発想で描かれた「絵手紙」が届きました。



西いわみ地区本部玄関フロアに展示しました

にしいわみひろば

読者の川柳

お題 「稲刈り」

11月のお題は「初霜」です
ご応募お待ちしております

- | | | | |
|------------|----------|----------|----------|
| 里山の 棚田の稲刈り | 原風景 | (益田市) | 佐々木いと子さん |
| 稲刈りも 今じゃ鎌は | いらな | (益田市) | 両見かすみさん |
| 昔手刈り | 今は機械化 | 新米に | (益田市) |
| のこがまで | むかしイネかり | ごしごしと | (益田市) |
| 稲刈りの | 苦勞思つて | 飯よばれ | (益田市) |
| 鎌持つて | 今日は稲刈り | 父と母 | (益田市) |
| 稲刈りの | 後の楽しみ | 塩むすび | (益田市) |
| 稲刈りも | 今わ機械で | 早くすむ | (益田市) |
| 稲刈りに | 集いて楽し | 三世代 | (益田市) |
| 稲刈りを | 終えた田んぼで | のりむすび | (益田市) |
| 稲刈りよ | そつと囁く | 彼岸花 | (益田市) |
| 明日は刈る | 稲穂に満月 | 皓々と | (益田市) |
| 稲刈りを | 手伝う曾孫の | 賑やかさ | (津和野町) |
| その昔 | 家族総出で | 稲を刈る | (津和野町) |
| 稲刈りや | ねじりハチまき | 豆しぼり | (津和野町) |
| 夕やけの | 稲刈の中 | 赤とんぼ | (津和野町) |
| 秋びより | 稲刈り済んで | ヨズクハデ | (津和野町) |
| 稲刈りの | きつさもつらさも | 云わぬコンバイン | (津和野町) |
| 稲刈りて | 昔ながらの | 天日干し | (津和野町) |
| 鎌を手に | 稲刈る昭和 | 遠くなり | (津和野町) |
| 稲刈りは | 汗と苦勞の | 結晶だ | (吉賀町) |
| 稲刈りで | 切った小指の | 傷の跡 | (吉賀町) |
| 案山子翁 | 稲刈る人の | 青き空 | (吉賀町) |
| 若き日の | 稲刈りのこと | 自分史に | (吉賀町) |

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。●締切 令和5年10月15日(当日消印有効) 〒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



JA共済

ご加入年齢：0歳～75歳

令和3年
4月から

JAの医療共済が
新しくなりました!

NEW 医療共済

メディフル



日額タイプから
一時金タイプに
変わりました

日帰り入院からOK!

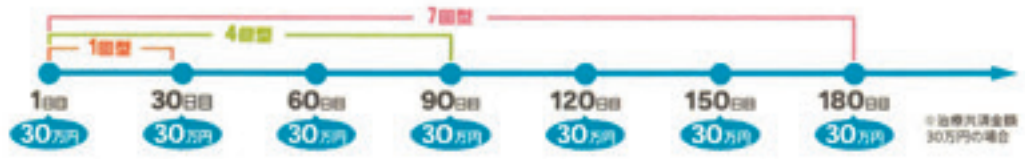
1日の入院でも 治療共済金(一時金)を

約1カ月と同額

お受け取りいただけるようになりました!

Q. 1日の入院で約1カ月の入院と同額の治療共済金が受け取れるとは?

A. 従来の医療共済は入院日数に応じて共済金をお受け取りいただく仕組みでしたが、新しい医療共済では各規定の日数に達した時に一時金をお受け取りいただける仕組みに変わりました!



つまり、入院日数1日～29日までは同額の治療共済金をお受け取りいただけます。

※日帰り入院は、入院基本料の支払い有無などにより判断されます。
※お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以降60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。
※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意事項情報)」および「契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

[23329990003]



メガネ・補聴器の専門店



PARIS MIKI

<p>国家検定資格 1級 眼鏡作製技能士</p>	<p>有名メーカーと共同企画した パリミキオリジナルの 選べるレンズ</p>	<p>最新トレンドを取り入れた 多彩なデザインの 高品質フレーム</p>	<p>『移動型店舗 パリミキカー』 メガネ&サングラス 300本~</p>
<p>認定補聴器技能者 移動型店舗 店長 狩野 昭弘</p>	<p>パリミキなら 超薄型・遠近両用 レンズも選べます!!</p> <p>フレームもレンズもフィッティングも全て込み込み。 ¥13,200~ (税込)</p>		

お問い合わせ、訪問のご相談は 直通 ☎ **090-6955-1612** へ お気軽にどうぞ

令和5年 10月度 JA巡回スケジュール 西いわみ地区

10日(火)	9時~13時	日原経済C	24日(火)	10時~15時	美都事業所内(会議室)
11日(水)	9時半~13時	匹見事業所	25日(水)	9時半~13時	匹見事業所
12日(木)	10時~13時	六日市経済C	26日(木)	9時半~13時	津和野経済C
13日(金)	9時~14時	益田グリーンセンター	27日(金)	9時半~13時	柿木事業所
23日(月)	9時~12時	西益田支店	30日(月)	10時~14時	美都温泉『湯元館』
	13時~16時	益田中央支店	31日(火)	10時~15時	Aコープ ラポ店 (益田東支店)

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

農ビ加工解反機

解反機 (幅10メートルまで解反できます)

《お問い合わせ》

JA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



西いわみ地区本部からのお知らせ

JAしまね西いわみ地区本部年金友の会 寿ロード

西条蔵元めぐりと 2019年就航の「シーパセオ」で行く 新型フェリー 道後温泉 2日間



西条酒蔵通り イメージ

石手寺 イメージ



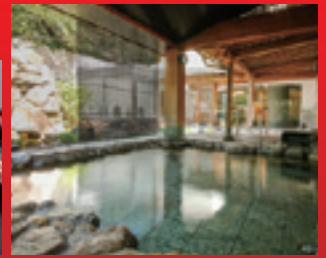
瀬戸内海汽船クルーズフェリー「シーパセオ」イメージ

宿泊ホテル

道後温泉 ホテル椿館



イメージ



旅行実施日 令和5年

11月1日(水)~2日(木)

旅行代金 大人お一人様・西いわみ地区本部管内・ホテル4~5名1室利用・税込

43,000円

※3名1室利用の場合お一人様3,000円増
2名1室利用の場合お一人様5,000円増

ご旅行出発前に最終行程表とご旅行代金請求書を送付致します。最寄りのJA支店・事業所よりお振込みをお願いいたします。尚、恐れ入りますが、振込手数料はお客様負担でお願いいたします。

募集人員 120名様(最少催行人員70名様)

申込締切日 令和5年 9月29日(金)
但し定員になり次第締め切らせて頂きます。

申込金 12,000円(旅行代金に充当)

食事条件 朝1回・昼2回・夕1回

添乗員 同行して旅程管理業務をおこないます。

利用バス会社 第一観光バス

■旅程	○入場観光、○下車観光(施設には入りません)	食事
西いわみ地区本部管内(5:30~6:30) ≡ <浜田・中国・山陽道> ≡		
1日目	≡ ○西条酒蔵通り 蔵元めぐり ≡ 呉市内(昼食) ≡ 呉港 ~ ~ 松山観光港 ≡ 道後温泉(泊)	朝: × 昼: ○ 夕: ○
	瀬戸内海汽船クルーズフェリー ※早めのチェックイン 道後温泉本館や道後商店街(道後ハイカラ通り)散策等お楽しみください。	道後温泉 ホテル椿館
2日目	四国霊場第51番札所 四国銘菓のお買い物 ホテル(8:30) ≡ ○石手寺 ≡ ○ハタダお菓子館 ≡ ○今治タオル美術館(見学・昼食) ≡ <しまなみ海道・山陽・尾道・中国・浜田道> ≡ 西いわみ地区本部管内(19:00~20:00)	朝: ○ 昼: ○ 夕: ×

★交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。
★ご集合場所・出発時間は出発の1週間前にお届けする最終日程表にてご案内いたします。

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に基づきます。
この旅行は(株)農協観光(観光庁長官登録旅行業第939号、以下「当社」といいます。)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書面(最終旅行日程表)、及び当社旅行契約募集型企画旅行契約の部によります。

- 旅行代金に含まれるものは次のとおりです。
旅行日程に明示した航空・船積・鉄道利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎バス等の料金、旅行日程に明示した観光の料金(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊の料金・税・サービス料、食事の料金・税・サービス料、
- 旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、右記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お支払いの期に引きかたさせていただきます。

お電話等でお申込みの場合は、お申込み翌日より起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約承諾書を受け、申込書と申込金を受領したときに成立するものとします。旅行代金は、旅行開始の前日から起算してさかのぼって11日目当たる日までにお支払い下さい。

取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無 料
旅行出発日の前日より起算して20日~8日前まで	旅行代金の 20%
旅行出発日の前日より起算して7日~2日前まで	旅行代金の 30%
旅行出発日の前日	旅行代金の 40%
旅行出発日の当日	旅行代金の 50%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の100%

●旅行条件の基準 この旅行条件は令和5年5月1日現在の運賃料金を基準としています。

国内旅行保険加入のおすすめ

この旅行は「うきうき」(国内旅行傷害保険)に加入しています。詳しくは弊社社員までご照会下さい。

個人情報取扱について

当社の個人情報の取扱の詳細については、当社ホームページ(<http://www.ntour.co.jp>)をご参照ください。

旅行企画・実施・お申込み・お問い合わせ先

(一社)日本旅行業協会 正会員
観光庁長官登録旅行業第939号

ボンド保証会員 旅行業公正取引協議会 協議会会員

NTour (株) 農協観光 山陰支店

TEL0852-26-2600

松江市瀬町1-7 松江プラザビル8F
営業時間 平日9:00~17:00(土・日・祝日を除く)
総合旅行業務取扱管理者 中尾 吉徳・前田 隆宏

JA事業に関するお問い合わせ先

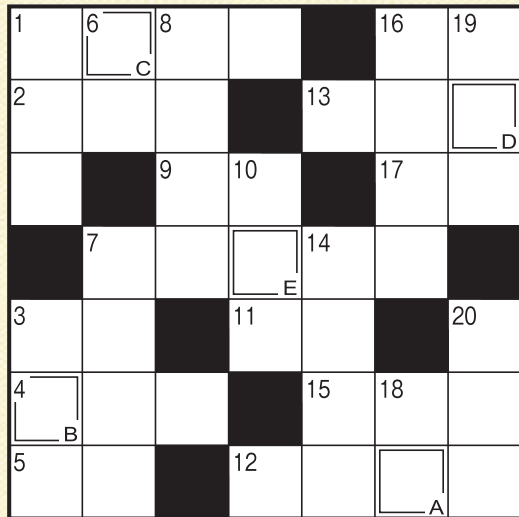
西いわみ地区本部	TEL0856-22-1589	中西事業所	TEL0856-28-0502
益田中央支店	TEL0856-24-1870	津和野支店	TEL0856-72-0711
益田東支店	TEL0856-27-0003	日原支店	TEL0856-74-0226
美都事業所	TEL0856-52-2411	六日市支店	TEL0856-77-0014
西益田支店	TEL0856-25-2504	柿木事業所	TEL0856-79-2316
匹見事業所	TEL0856-56-0160		

※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の13.お申込み条件を確認のうえ、特別な配慮、措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきます。必ずお申し出ください。総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。この旅行に関してご不明な点がございましたらご遠慮なく上記の取扱管理者におたずね下さい。



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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ① オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- ③ スペード、ハート、ダイヤ、——
- ⑥ なるべく——嫌いをせずに食べてね
- ⑦ 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- ⑧ カラオケでのレパートリー
- ⑩ HPと表される仕事率の単位
- ⑭ 秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- ⑯ 木材を切る道具
- ⑰ 天井と向かい合っています
- ⑱ 絹ごしや木綿があります
- ⑳ リレーの選手がつかなく物

ヨコのカギ

- ① 秋桜と呼ばれることもある花
- ② 有効利用されていない土地
- ③ イガに守られた実がなります
- ④ 野球では右翼手ということも
- ⑤ 小説家がつづるもの
- ⑦ 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- ⑨ 春日局は徳川家光の——でした
- ⑪ 刺し身にのっていることもある花
- ⑫ 手紙のこと。往復——
- ⑬ 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ⑮ ローマやカイロ、マニラなど
- ⑯ 日本海に大きく突き出た——半島
- ⑰ 白川郷や下呂温泉で知られる県

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（J A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

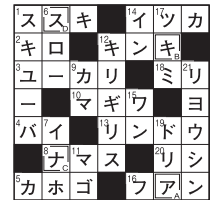
〒698-0024 益田市駅前町15-1

J Aしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2023年10月6日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で48人の方からご応募いただきました。

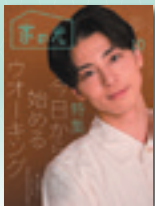
◆ 先月号の答え ◆

「アキナス」



「家の光」10月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。

「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！



佳作
蝉時雨肺ガン検査息止める
手を合はす姿に咲ける蓮の花
太陽を掻きまぜて飲むソーダ水
梅干してわが家の空を使ひ切る
洗濯は手もみ手しぼり水遊び

松江 岩成 薫様
出雲 小豆澤 典子様
出雲 金山 陽様
出雲 北村 功様
浜田 沖田 邦子様

佳作
人は人我は我なり梅雨籠り

西ノ島町 川上 茂様

炎天下どこまでも影引き連れて

浜田市 三沢 孝子様

子らの顔照らし出さるる庭花火

出雲市 森脇 英徳様

優秀賞

渦巻の姿そのまま蚊遣灰

出雲市 藤江 堯様

最優秀賞
渦巻の姿そのまま蚊遣灰

出雲市 藤江 堯様

俳句の広場
選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

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。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）10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、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」
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は、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。

詐欺にだまされてしまった例



JA●●(もしくは役所)の担当です。毎月の保険料で多くいただいていたものが見つかりました。還付が必要なら今日中に口座番号と暗証番号を教えてください。

お金が戻ってくるのありがたい！
口座番号は●●で暗証番号は●●です。

もう安心ですよ。
こちらで手続きしておきます。


—数日後—

あれ!? いつの間にか口座のお金がなくなっている?

だまされてしまった原因

- JA、警察、役所と聞いて本当の話と思い込んでしまった
- 「今日中に」など判断を急がせるような言葉や、お金が戻ってくるという「うまい話」に惑わされて無かった
- 「口座番号」と「暗証番号」を教えることで大きな被害になってしまうと知らなかった

詐欺にだまされなかった例



JA●●(もしくは警察)の担当です。あなたの口座が悪用されているので口座番号と暗証番号を教えてください。

(暗証番号を聞かれたら詐欺って娘や友人が言っていたような…)一度電話を切って家族に確認します。

—JAの電話番号を調べて直接連絡してみると—

口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません。詐欺の可能性が高いですね。

JA担当者

家族や友人と話していたおかげで被害に遭わなくてよかった!

だまされなかったポイント

- 「口座番号」「暗証番号」を聞かれたことを怪しいと思った
- 公的機関の名前が出て来ても怪しいと思えた
- 家族や友人と詐欺の注意点について話していた
- いったん電話を切って、家族や友人に詐欺ではないか確認した

特殊詐欺チェックリスト

- 暗証番号を教えてください
- カードが悪用されています
- お金が戻ってきます
- キャッシュカードの交換が必要ですよ
- 指示に従ってATMの操作をしてください(判断を急がせるようなもの)
- 銀行協会/警察がご自宅に伺います

1つでも当てはまったら詐欺です!
すぐに電話を切って家族や身近な人と相談しましょう。

詐欺にだまされないためには

- 公的機関やJAの名前を出されても、一度電話を切り、直接問い合わせ確認しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が9割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。

詐欺は防げる!!

改めて家族や身近な人と話してみよう

公的機関やJAの職員であっても口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません。
知らないうちにインターネットバンキングを開設され、大切なお金が詐欺犯に奪われてしまう危険があります。

JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的をお伺いすることがございます。なにとぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



令和5年度 秋巡業 大相撲秋巡業が出雲へやってくる!

大相撲 出雲場所

旅行出発日 **10月26日(木)** 観戦ツアー **日帰り**

旅行代金 (大人お一人様・当社指定駐車場所起点・税込)
A/B プラン共通

Aプラン

16,800円

ペア指定席 チケット付き

Bプラン

17,800円

ペア指定席 チケット付き

募集人員 各プラン40名様

最少催行人員 各班25名様

添乗員 同行いたします。

食事条件 昼1回(会場内お弁当)

利用バス会社 日本交通又は浜田交通
(バスガイドは同行いたしません)

～会場まで楽々バス移動～




	行 程		食事
Aプラン	JA赤江支店(9:30) — JAくにびき地区本部(10:10) — JA雲南地区本部(10:50) —	○入場観光、○下車観光、△車窓観光	朝 ×
Bプラン	JR益田駅(8:00) — JA浜田支店(9:00) — 道の駅サンピコごうつ(9:40) — JA石見銀山地区本部(10:10) —		昼 ×
出雲ドーム(秋巡業「大相撲出雲場所」)ペア席をご用意! (12:00～15:00(予定))			
※昼食は会場内で大相撲幕の内弁当			
Aプラン	JA雲南地区本部(16:00) — JAくにびき地区本部(16:45) — JA赤江支店(17:30) —		夕 ×
Bプラン	JA石見銀山地区本部(16:00) — 道の駅サンピコごうつ(16:40) — JA浜田支店(17:10) — JR益田駅(18:10) —		夜 ×

座席図



□タマリ席
 □マス席
 □ペア席
 □イス席

※掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しています。お気軽に下記販売店へご請求ください。



株式会社農協観光 山陰支店 TEL 0852-26-2600



レンジで簡単 お月見ミートボール



コメント

- ・レンジだけで簡単にできるミートボール。レンジで加熱したお皿のまま食卓へGO!
- ・おかずにも行業弁当にもおつまみにもOK!

材料 (4人分)

	合挽き肉	300g
	エノキタケ	小1袋
	ネギ	1本
A	片栗粉	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
B	ケチャップ	大さじ2
	とんかつソース	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	水	大さじ1
	パセリ	少々

作り方

- ①エノキタケとネギはみじん切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れて、もみ混ぜる。
- ③一口大に丸めて耐熱皿に間隔をあけて並べ、混ぜ合わせたBを肉団子の上にかける。(各団子の上塗るようにかける)
- ④軽くラップをかけて、レンジ (600w) で8分間加熱する。
- ⑤レンジから出して、ソースをからめる。
- ⑥皿に盛り、パセリを添える。
※皿が非常に熱くなっているので注意してください!

アレンジ

- ・エノキタケやネギを玉ねぎやゴボウに替えてもおいしいです。
- ・残ったミートボールでミートスパゲッティに。チーズをかけて焼けばミートボールグラタンに変身!

材料 (4人分)

	小松菜	1袋 (約250g)
	人参	小1本 (100g)
	しいたけ	3枚
	豆腐	1丁
	ごま油	小さじ1
	塩こしょう	少々
A	水	200cc
	顆粒中華だし	小さじ2
	酒	大さじ2
B	薄口醤油	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2
	糸唐辛子	適量

作り方

- ①小松菜は4cmの長さに切る。
- ②人参は皮をむいて、3cmの長さの斜め薄切りにする。(短時間で仕上げたい時はレンジ(600w)で1分半加熱する)
- ③しいたけは薄切りにする。
- ④豆腐は2cm角に切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、小松菜と人参を炒めて火を通し、塩こしょうで下味をつけたら、皿に盛る。
- ⑥⑤のフライパンにAの調味料と豆腐を入れて煮立てる。
- ⑦豆腐に火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、野菜の上にかける。
- ⑧豆腐の上に糸唐辛子を飾る。

アレンジ

- ・野菜はキャベツ、白菜、長ネギ、かぶ、ピーマン、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、茄子なんでもOK!
- ・糸唐辛子の代わりに万能ネギ、枝豆、柚子の皮、クコの実、レッドペッパーなども使えます。

小松菜と人参の豆腐あんかけ



コメント

- ・小松菜は野菜の中でも鉄分、カルシウム、ビタミンCを豊富に含み、健康効果の高い食材です。
- ・豆腐は木綿でも絹ごしでもどちらでもお好みでどうぞ。

健康散歩

ストレッチの効果について学んでみませんか

JA島根厚生連

ストレッチが体に良いことはご存じだと思います。しかし、どのような効果があるか具体的に説明できる人はあまり多くないと思います。そこで、今回はストレッチをすることによって得られるメリットをご紹介します。

- ①柔軟性の向上・関節可動域 (関節が動く範囲) の改善
ストレッチにより関節や筋肉が伸びると、体が柔らかくなります。筋肉が硬いと関節の動く範囲が狭くなりますが、ストレッチを継続して筋肉が柔らかくなれば、関節をより大きく動かせるようになります。
- ②血液循環の改善
疲労が溜まってこわばった筋肉がストレッチによりほぐれ、血流が改善されます。血液循環が改善されると、体の隅々まで栄養が行き渡り、老廃物も排出されやすくなります。その結果、むくみ解消や肌状態の改善、肩こり・腰痛の軽減など、様々な効果が期待できます。
- ③運動パフォーマンスの向上・ケガの予防
運動で使う筋肉がほぐれ関節の可動域が広がります。また血流が改善し筋肉が温まることで、手足を大きく動かせるようになります。その結果、動きがスムーズにな

り、効率の良い動作が行えるようになるため、運動のパフォーマンス向上につながります。また同時に、筋肉の断裂や捻挫などのケガ予防も期待できます。

④精神的リラックスを促す

筋肉をゆっくり伸ばすと副交感神経(自律神経のうち、おもに休息しているときに働く神経)が優位になるため、興奮していた気持ちが落ち着き、リラックスした状態になれます。
ご紹介したように、ストレッチには様々なメリットがあります。ただし、ストレッチで得られるメリットは、基本的には継続することで得られるものです。特に、筋肉の柔軟性を持続させることは難しく、継続していたストレッチを中止すると、徐々に柔軟性は失われます。ストレッチは週に2~3回以上行えば効果を得られるといわれています。毎日行わなくても、週に2~3回程度、体の不調軽減や体質改善のためにストレッチを始めてみませんか。



【編集後記】 数年ぶりに行動制限のない夏を皆さんはどう過ごされましたか?私は遠方に住む親族が帰省し久々に会うことができました③その期間に食べたものはシャインマスカットやメロン、しまね和牛などこぞとばかりに地元産のもの。うれしい時も悲しい時もいつもそばにある「食」ですが、それが当たり前でなくなるかも…と考えたことはありますか?今月号の特集は「国産国産」。これからの「食」について、この機会に自分事として考えてみませんか?