

2023
11
November
Vol.92

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

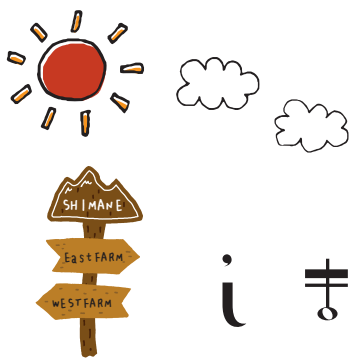
特集

秋の味覚
島根あんぽが
できるまで

国産を食べよう!!
10・11月は
「国消国産月間」



コーディネート
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
瀬尾 正明さん
[雲南地区本部]



みつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



収穫シーズンを迎えた柚子

せお まさあき 瀬尾 正明さん(72歳)

今月は雲南地区本部。雲南市木次町で柚子栽培を行なっている雲南市柚子生産組合・組合長の瀬尾正明さんにお話を伺いました。

柚子を町の特産に

近くを斐伊川が流
れ、神話にゆかりの
ある地として知られ
ている雲南市木次町
西日登地区。瀬尾さ
んは、この自然豊か
な場所で家族ととも
に柚子を栽培してい
ます。旧木次町時代
に「柚子を町の特産
品にしよう」と行政
とJAが取り組みを
始めた頃、瀬尾さんの先代である父親の豊さんも挑
戦してみようと、退職後に植栽しました。瀬尾家の
農地は、比較的平らで南向きだったこと、また、ト
ラックが入るほどのスペースがあり作業がしやす
く、柚子の栽培にとっても適していました。現在は、
60アール・約250本の柚子の樹に加え、90本の西
条柿、梅、栗などを育て、米作りも行っています。



父親の豊さんから受け継いだ柚子園

信頼関係から作られる特別な柚子

品質には定評があり、
先代の頃から玉造温
泉の旅館の食事に使
われている瀬尾家
の柚子。当時、奥さ
んの恵子さんが料理
長から頼まれて作っ
た「柚香(ゆこう)」は、



「柚香」。柚子の香りが口いっぱい
広がり、甘すぎないためお酒にも
合いそうな一品です。

柚子の皮を炊いたも
ので、柔らかく、香
り高い上品な逸品で
す。現在も高級旅館
のおせち料理に使わ
れており、毎年欠か
せない存在となつて
います。

先代が亡くなり、
瀬尾さんが受け継い
だ柚子栽培と、恵子
さんが作り続ける柚
香の味。今でも旅館へ納め続けられているのは、先
代が道をつけてくれたおかげと語ります。「みなさ
んに信頼してもらっているから、良いものを届けた
い」と、瀬尾さんと恵子さんは丁寧に作り上げてい
ます。品質や味が一流なのはもちろんのこと、毎年
同じように依頼されるのは、周りの人との信頼関係
があるからこそ。そんな特別な柚子は、食べる人の
心を惹きつけます。

手間であつても、 こだわりの持ちつて作り続ける

瀬尾さんはより良い土壌を作るため、毎年試行錯
誤しながらさまざまな方法を試しています。斐伊川
土手の草を持つてきて腐らせ、米糠を混ぜ堆肥を一
から作るなど、土作りには余念がありません。柚子
栽培では、地面に足跡がつくくらいの柔らかさが最
適で、それが柚子の皮の柔らかさにも影響してくる
のだそう。「手抜きができないのは、僕の性格だから」と
笑う瀬尾さん。また、どうしても害虫対策のため



丁寧な手作業と管理で育ち実ったこだわりの柚子

に薬剤を使用する必要がありますが、できるだけ低農薬で安心・安全なものを作ることを心がけています。

そして、柚子栽培にとって大切なのが剪定作業。果実同士が擦りあって傷が付かないようにすることや、どンドン上に伸びていく樹を、自分の背の高さに合うよう計算して切る、間隔をあけて切るなど、収穫のしやすさを考えながら剪定していくことが重要だといえます。

地域の産業を支える立場として

雲南市柚子生産組合では、毎年剪定の講習会を開催しています。そこでは、瀬尾さん自らが使ってみて良かった「のこ」などの道具を勧めたり、どうしたら作業がしやすくなるかアドバイスも行っています。高齢化によって減り続けている組合のメンバーですが、こうした取り組みや働きかけによって、少しでも長く続けてもらえるようにと組合長の立場としても地域の産業を支えています。



講習会の様子

楽しみながら生きること

農業を続けていく秘訣は「楽しむこと」と笑顔で語る瀬尾さん夫妻。恵子さんは、得意の料理をはじ

め、スポーツやショッピングなど多くの趣味で忙しいです。中でも「おしゃべりが一番」と話し、色々な人が家に来ては、夕飯を馳走することも。今は、お孫さんたちと身近に農業に触れ合っている環境に感謝しながら、忙しい毎日をとことん謳歌しています。そんな恵子さんは、農家に嫁いだ同じ境遇の人たちに向けた講演を行った経験もあります。「私も非農家からここに嫁いできました。『農業はきつい、なんでこんなことをしなきゃいけないのか』と思ったら、それで終わりです。そうではなくて、一度きりの人生、自分で楽しいことを見つけていかないと前向きな考えを持つことを伝え続けています。」



お孫さんたちと一緒にパシャリ

自分のやりたいことで達成感を得る

「農業は自分の考えを持ってやっていくことも大事」だと語る瀬尾さん。自分の作りたいものや、やり方にこだわりを持って取り組んでいくことで、できた時の達成感を得ることが農業の面白さであり、続けていける理由でもあります。少子高齢化により、農業離れが加速している今、

瀬尾さんは、なんとか現状を維持するために、立場上、行政などと積極的にやり取りし、農家の意見を少しでも受け止めてもらおうと思いを伝えていきます。

瀬尾さんを突き動かすのは「すべて良い方向に向いてほしい」という思いがあるから。厳しい農業の世界であっても、その中で自分ができることや楽しみを見つけ、明かりの見える方へ進んでいきたいと夫妻で支え合いながら農業を続けています。



どんな時も夫婦二人で力を合わせてきた瀬尾さん夫妻

瀬尾さんご夫妻おすすめレシピ

プチっと情報!

爽やかな香りと酸味が食欲をそそる柚子。瀬尾さん夫妻おすすめの食べ方は「柚子こしょう」と「柚子の砂糖漬け」。「柚子こしょう」は柚子の皮・絞り汁、唐辛子、塩を、「柚子の砂糖漬け」は柚子と砂糖を使って作るのだそう。砂糖漬けにはキウイや柿、りんごと一緒に入れるとさらにgood◎今年の冬は柚子をまるごと味わってみては…? 😊



あんぽができるまで

サンマなどなど、美味しい食べ物がたくさんあるのが秋の魅力ですよ😊
についてご紹介🌟読み終わったころには食べたくなっていること間違いなし…!?

島根県は西条柿の産地！

「西条柿」は島根県全域で生産されており、島根県を代表する完全渋柿です。脱渋後の糖度は高く、独特の形状と滑らかな食感が特徴の「西条柿」。外観が砲弾状で四方に溝があり、大国主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させることから「こづち」の愛称で親しまれています。

10月4日に出雲市のJAしまね平田柿選果場で出発式を開き、本格的に出荷が始まりました！出荷は11月中下旬頃まで続く予定です🌟



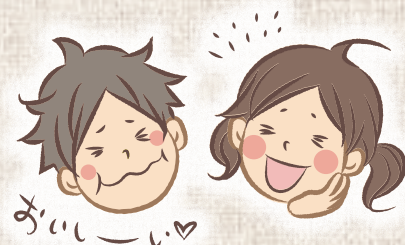
島根県観光キャラクター
「しまねっこ」の
パッケージが目印！



「島根あんぽ」って？

JAしまねが加工・販売する「島根あんぽ」は、西条柿を半生状に乾燥させた干し柿のこと。県全体で西条柿の生産拡大を目指そうと県統一ブランドとして2017年度に誕生しました😊

現在は、いわみ中央地区本部と出雲地区本部の合計2か所の加工場で製造しています。



全国的にも人気の高い「島根あんぽ」

県内の他、東京や大阪、広島方面など全国に向けて出荷しており、毎年数が足りなくなるほど注文が来る人気の商品♡

糖度の高い西条柿を乾燥させることで、和菓子のような甘さとしっとりした食感が楽しめる「島根あんぽ」。日本茶はもちろんコーヒーや紅茶との相性も抜群◎

また、一般的な干し柿は変色を抑えるための硫黄燻蒸を施すことが多いですが、「島根あんぽ」はしていないのが特徴。そのため、「西条柿」本来の味が味わえます！



とろとろ食感…♡



実際に「島根あんぽ」ができるまでを見よう！

秋の味覚 島根

皆さんは食欲の秋と聞くと何を思い浮かべますか？新米や栗、サツマイモ、今回は島根県の“秋の味覚”を代表する「西条柿」を使った加工品「島根あんぽ」

それでは「島根あんぽ」加工場に潜入!!



1

選果場に持ち込まれた西条柿を選果。



2

西条柿のヘタを取り除いた後、自動皮むき機で全体の皮をむいていきます。



3

溝に残った皮を手作業で丁寧に取り除きます。



4

皮をむかれた西条柿はエビラと呼ばれる専用のパレットに並べ、乾燥機に入れられます。



生果の状態の重量を100%とすると、乾燥後は35%程度になるそう。



5

乾燥温度を急に上げると表面が厚くなってしまおう。既定の温度から徐々に下げていくのがおいしさのヒミツなのだとか…!

乾燥させる日数は5日間。湿度や温度を調整しながら管理します。



6

乾燥機から取り出された柿は、重量で選別した後、3つずつパックに手作業で封入していきます。

出来上がった干し柿は、それぞれ色味が違います。パック内で統一感を出すため作業スタッフが目で見て似通った色同士でパッキングしています!

ちなみに…

乾燥機から取り出した直後の干し柿の表面は乾燥していますが、時間が経つにつれて柿内部から水分が出てきて皆さんのお手元に届くころにはあんぽ柿らしいぼてぼてとした状態になるのだそう!



地元産・国産を
食べよう!

「島根あんぽ」は県内のスーパーやJA系統店舗・柿直売所などで販売中です。

西条柿のおいしさがギュッとつまった「島根あんぽ」をぜひ手にとって食べてみてくださいね♡



©よい食P

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しまね西いわみ地区本部管内
●金山千年さん ●森原孝さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

「資材高騰の中、苦しい状況にある生産者もいると聞いています。値上げをきつ

管内の特産を選果する飯田選果場の多品目選果施設修繕に伴う選果利用料金の値上げについて触れ、

今回は、金山千年さん、森原孝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。
金山さんは、益田市白上町の国営農地開発地で春・秋作トマトを中心に、アムスメロンやアールスメロンを栽培しています。J Aしまね西いわみ益田トマト部会の部会長も務めており、同地区本部管内の施設園芸を牽引されています。金山さんは、トマトの栽培方法や高津川の水を利用し、恩恵を受ける一方で、大雨で川の水が濁ると作物に病気が出やすく、なることなどお話しただきました。また、



トマトハウスで金山さん（前列中央）と石川組合長（前列左から2番目）ら



金山さんのトマトハウス



金山さん（左から3番目）から栽培状況などについて説明を受けました

収穫を翌日に控えた「シャインマスカット」



ことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。

価格に対して高い

「シャインマスカット」「ピオーネ」を栽培。40歳でゼロからブドウ栽培を始め、今年で8年目を迎えます。J Aしまね西いわみぶどう部会青年部の部長を務めた経験を持ち、今年6月に行われた福岡でのトップセールスに参加するなど島根ぶどう生産の一翼を担っています。森原さんには、栽培状況や県と連携した同部会の取り組み、個人と青年部で県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまねゴールド」を取得したことなどについて説明いただきました。森原さんは、出荷資材（特に化粧箱）が出荷



ハウスで森原さん（前列左から3番目）と石川組合長（前列右）ら



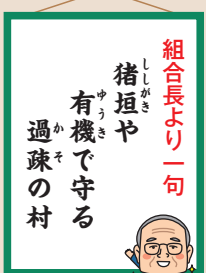
取り組みについて説明する森原さん（左）

けに大玉トマトを生産する農家が減るのではないかと心配している」と話されました。
森原さんは、同開

組合長から一言



今回は、9月4日に西いわみ地区本部管内のトマト栽培農家の金山千年氏、ブドウ栽培農家の森原孝氏を、翌5日にいわみ中央地区本部管内の株式会社小松ファーム、シクラメンやアジサイを栽培されている石橋農園・石橋園芸を訪問させていただいた。
西いわみ地区本部で訪問した金山さんと森原さんは、いずれも若い経営者であり、大変意欲のある皆さんであった。また、管内にある多品目選果施設が大変老朽化しており、なんとかできないかといった要望もいただいていた。
特に印象に残ったのは、小松原修氏が代表の株式会社小松ファーム。小松原さんは高校卒業後、浜田市内の会社に就職されたが、ふるさとの弥栄町の農地が荒れていく現状を目の当たりにし、なんとかしなければとの思いから2年間浜田市内で有機農業を学ばれ、15年前に同社を設立された。ゼロからの出発であったが、現在大型ハウス58棟、112アールまで拡大され、家族3名と従業員10名により、ホウレンソウ・小松菜・水菜などを有機栽培されている。今後は、路地でニンジン



いわみ中央地区本部の巡回の様子は12月号でお届けします！



topics
1

島根県種畜共進会を4年ぶりに開催



J Aしまねは10月7日、松江市の島根中央家畜市場で2023年度島根県種畜共進会を4年ぶりに開きました。県内各地の選抜会を勝ち抜いた肉用種牛56頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには安来市の倉井公子さんが出品した「ひみやよい」「ひみさくら」が輝きました。



グランドチャンピオンに輝いた「ひみやよい」と「ひみさくら」と倉井さん（左）ら 県内各地の選抜会を勝ち抜いた牛たち

肉用種牛は月齢で若雌牛区（22頭）と成雌牛区（24頭）に区分。母とその娘を一組とした母系牛群区（5組10頭）を加えた3つの区でそれぞれ首席を決定しました。

グランドチャンピオンの「ひみやよい」「ひみさくら」は、母系牛群区に出品。審査顧問を務めた全国和牛登録協会の工藤太介事務局長は「母と娘はよく似ており、母牛の体積豊かな面や雌牛らしさ、均称・品位などの点が娘の世代に受け継がれ、さらに良くなっていることが確認された」と講評しました。夫の倉井毅さんは「牛の素質が良かった。初めて母系牛群に出品し、優秀な賞をいただき本当にうれしい」と話しました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆若雌牛区▽首席＝（有）隠岐潮風ファーム（海士町）▽次席＝島根県立農林大学校（大田市）▽三席＝多久田申治（斐川町）
- ◆成雌牛区▽首席＝森桜俊治（奥出雲町）▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝門脇久幸（雲南市）
- ◆母系牛群区▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝（有）隠岐潮風ファーム

topics
2

J Aしまね女性部とJ Aしまね役員が意見交換会を開催



J Aしまね女性部は9月21日、出雲市の同J A出雲地区本部でJ A役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やJ Aの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とJ A事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJ Aの取り組みを求めることを目的に毎年開催しています。

意見交換会では、「県版農業生産工程管理（GAP）『美味しまね認証』を受けていることを価格に転嫁させてほしい」「米粉事業の今後の計画や展望を教えてください」「今後の米作りを取り巻く環境がどうなっていくのか」など、さまざまな声が上がりました。

また、同J Aが力を入れる有機農業について、県全体で取り組んでいくために女性部としてできることがないか意見を求めました。同日は、J A島根厚生連の田尻宏常務も出席し、健康管理活動についても意見を交わしました。

J Aの石川寿樹組合長は「考えや要望などを聞かせていただいた。今後、我々としてもしっかりと応援していきたい」と話しました。



活発に意見を交わす女性部員とJ A役員ら

topics
3

「第5代目農Tuber」に島根県農協青年組織協議会委員の大森さんが選出



J Aグループが日本テレビと連携して開設したYouTubeチャンネル「アグリnc h」で農業や地域の魅力を伝える「農Tuber」に、島根県農協青年組織協議会委員の大森雄介さんが選ばれました。島根県から中国四国ブロック代表として選出されるのは初めてのことです。

「アグリnc h」では、若い世代をターゲットに、2019年度から「農Tuber企画」を立ち上げ動画コンテンツを配信。毎年、全国の青年組織から盟友6人を「農Tuber」として選出し、各々が農作業や農家の暮らし、農業への思いなどを発信しています。

今回、第5代目農Tuberとして活動していく大森さんは、安来市で「いちごの大森ファーム」を経営し、主にイチゴを栽培。前職での経験を活かし、環境モニタリングシステムを自作し近隣農家とデータを共有するなど地域農業の発展に貢献されています。

大森さんは「農業の楽しさを伝えたい」と意気込みました。



第5代目農Tuberに選ばれた大森さん

アグリnc hはこちらから **農Tuberによる動画は、毎週日曜日18時に配信されています!ぜひご覧ください**





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

雲南女性部

仲間と・地域と・他組織と・次代と

つなごろうみ

JAしまね雲南女性部は、コロナ禍以前の活動に戻しながら、部員同士の交流を深めています。昨年までは思うような活動ができず、歯がゆい思いをしてきましたが「できることからはじめよう」を合言葉に、地道に活動を続けてきました。

今年度は、JR木次線を使つての奥出雲町への旅行やいちご狩り、島根県「家の光」講師の影山和美先生や飯塚生美子先生を招いての手芸教室や料理教室などにも取り組み、食と農を中心としながら地域との関わりも大切にしています。

今月25日には「女性のつどい・家の光大会」があります。全地区の部員350人が集まる予定で、支部やフレッシュユミズの活動発表、記念講演などさまざまなイベントを行います。久しぶりに顔を合わせる仲間もたくさんいますので、楽しみにしています。



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

つなごろうみ まもろうみ かかわろうみ

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

きまち まさひろ
木待 聖浩さん



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しまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の木待聖浩さん（28）は、浜田市三隅町でシイタケやジャガイモ、サツマイモなどを栽培しています。

以前は医療関係の仕事をしていましたが、結婚のタイミングで退職。奥さんの実家が経営する会社で、事業の一つである農業に携わることとなり、令和4年12月に就農しました。まだ始めたばかりで、農業のイロハもわからず諸先輩方に色々教わりながら頑張っています。

毎日楽しくやることをモットーに、早く一人前の農家になることを目指しています。

農青連では、今年度から県委員に就任。木待さんは「県内外の仲間との繋がりをつくることを目標に積極的に活動へ参加したい」と今後の意気込みを語りました。

JAしまねスマート農業展示会開催のお知らせ

JAしまねは、将来にわたって持続・発展する農業を目指し「JAしまねスマート農業展示会」を開催します。スマート農業は、ロボットやICTなど先端技術を活用した農業技術の継承や労働力不足の解消などにつながる技術として期待されています。農業者の経営改善や新規就農者の早期の経営確立につながるスマート技術や情報の発信、事例報告などを行いますので、ぜひご参加ください。

開催日時：令和5年11月28日(火) 10:00~15:30 (入退場自由)

開催場所：島根県立農林大学校 (島根県大田市波根町970-1)

駐車場：農林大学校グラウンド

内 容：①事例報告

島根県農業技術センターでの取組

園芸部門1講演(午前)、水稻部門1講演(午後)

②スマート農機・機器の展示および実演

農機操舵アシスト、自動除草機、環境モニタリング、アシストスーツ等

問い合わせ先

JAしまね本店 営農指導課 TEL:0853-25-8140

税務署からのお知らせ

事業者のみなさま

消費税インボイス制度の
説明会・登録要否相談会を
開催中です



説明会開催

オンライン説明会や税務署での説明会・登録要否相談会をご案内しております。

説明会等の日程



新たな負担軽減措置

税負担・事務負担の軽減措置があります。

令和5年度税制改正関係
(インボイス関連)



補助金などの支援策も

IT導入補助金・小規模事業者持続化補助金などの支援策があります。

中小企業庁
リーフレット



理事会情報 (9月29日開催)

【協議事項】

- ①出雲地区本部「ぶどう団地構想」における事業用地の導入方法の変更と令和5年度補助事業の実施について
- ②令和4年産島根米の最終精算について
- ③いわみ中央地区本部「JAあぐり南店罹災後の再建」について
- ④令和5年10月31日および令和5年11月1日付け機構改革の実施について
- ⑤出雲地区本部「ラピタ本店西側駐車場敷地の取得」について
- ⑥大口貸出について
- ⑦不良債権に関する処理について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑨「内部統制システム基本方針」の改定について
- ⑩「当組合における取引のリスク評価書」の改正について

JANNEWS

「年金友の会・共済ふれあいの集い」を開催

10月24日より2泊3日の日程で「市川團十郎襲名披露公演鑑賞と京都・大阪」の旅を開催し、年金友の会会員及び共済契約者、総勢30名の方にご参加をいただきました。

初日から天候にも恵まれるなか、隠岐世界ジオパーク空港を出発し伊丹空港から嵐山を観光しました。特に世界遺産に登録されている天龍寺の法堂の天井に描かれた雲竜図「八方にらみの龍」では、皆さん歴史的な価値を実感されていました。その後、

宿泊先の京都市内のホテルでの懇親会では、ご参加の皆様からは、歌や踊りが披露されるなど、賑やかな時間でした。二日目は、それぞれ世界遺産の清水寺、伏見稲荷神社をご参拝いた



き、その後、大阪フェスティバルホールにて開催された市川團十郎襲名披露公演を鑑賞しました。テレビとは異なり周りの歓声と迫力ある公演を観て、歌舞伎に対する伝統を実感され満足いただいた記念公演だったと思います。最終日は、大阪を南下し高層ビルとして有名なハルカス300「あべのハルカス」を視察しました。特に展望台では、関西空港、明石海峡を一望でき、皆さんビルの高さと大きさに圧巻されていました。伊丹空港から隠岐世界ジオパーク空港着後に解散しました。天候にも恵まれ4年ぶりの開催だったことから、来年も是非開催してほしいとの声が聞かれるなど、皆さんに、楽しく過ごしていただいた二泊三日の旅になったと思います。

(報告／金融課)

君ヶ濱親方へ隠岐藻塩米を贈呈

9月30日、東京両国国技館において開催された「隠岐の海引退君ヶ濱親方襲名披露大相撲」に、J Aしまねを代表して佐々木常務理事本部長が出席し、君ヶ濱親方へブランド米「隠岐藻塩米」を300kg贈呈しました。



(報告／企画総務課)

交通事故防止機材を寄贈

9月25日、隠岐の島町役場において地域貢献・交通安全啓発の一環として交通事故防止機材のカーブミラー12基とポールコーンガイド1セットを隠岐の島町に対し寄贈しました。

これまで県・市町村をはじめとする関係機関の交通安全への不断のご努力や、地域住民の交通安全への願いにも関わらず、悲惨な交通事故はあとを絶ちません。

J Aしまね隠岐地区本部では交通事故防止の一助となればとの思いで、毎年隠岐の島町に対し交通事故防止機材の寄贈を続けています。

J Aしまね佐々木常務理事本部長より「1件でも交通事故が少なくなれば幸いです。」との言葉とともに池田町長へ目録を手渡し、「毎年寄贈いただきありがとうございます。交通事故防止に役立たせていただきます。」との言葉をいただきました。



(報告／共済課)

令和5年産米の集荷状況について

11月1日現在の令和5年産米集荷実績は、全銘柄で出荷予約12,921袋に対し集荷数12,898袋（フレコンは紙袋36袋に換算）、集荷率99.8%となっております。ほぼ計画通りに集荷が進んでいます。

しかし、コシヒカリの品質が昨年以上に悪く、高温障害によると思われる乳白粒、背白、腹白、基部未熟など未熟粒の混入が多数見られ、1等米比率も近年最低の9.3%となっております。今年のコシヒカリの傾向としては、1.9mmふるいでのふるい下は近年にない位少ないとのことですが、右記の未熟粒が1.9mmふるいでも取れず等級が下がる傾向にあります。きぬむすめについては、収量は平年並み、品質も悪くはありませんが若干カメムシによる斑点米が目立つことと、またこれまできぬむすめではあまり見られなかった乳白粒が散見されるようになったことなど、温度上昇に伴う影響が心配されます。また、JASしまね本店や関係機関などと今年の傾向を分析し、営農座談会や広報誌などで情報共有をしていく予定です。

（報告／経済課）

令和5年産米集荷状況

令和5年11月1日 現在

品 種 名	出荷予約数 (袋)	出 荷 数 (袋)	等 級			1等米比率	集 荷 率
			1等	2等	3等		
う る ち 米	12,043	12,137	5,085	4,072	2,980	41.9%	100.8%
コ シ ヒ カ リ	5,694	5,484	509	2,126	2,849	9.3%	96.3%
コシヒカリ (慣行栽培)		4,775	261	1,665	2,849	5.5%	
コシヒカリ (特別栽培米)		461	0	461	-	0.0%	
一般藻塩米 (コシヒカリ)		0	0	-	-	0.0%	
特選藻塩米 (コシヒカリ)		248	248	-	-	100.0%	
き ん む す め	5,611	5,995	4,576	1,360	59	76.3%	106.8%
きぬむすめ (慣行栽培)		4,445	3,026	1,360	59	68.1%	
一般藻塩米 (きぬむすめ)		349	349	-	-	100.0%	
特選藻塩米 (きぬむすめ)		1,201	1,201	-	-	100.0%	
つ き あ か り	491	427	0	355	72	0.0%	87.0%
つ や 姫	247	199	0	199	0	0.0%	80.6%
そ の 他 う る ち	30	32	0	32	0	0.0%	106.7%
酒 米	716	565	221	0	344	39.1%	78.9%
五 百 万 石	381	291	0	0	291	0.0%	76.4%
神 の 舞	60	53	0	0	53	0.0%	88.3%
山 田 錦	275	221	221	0	0	100.0%	80.4%
も ち 米	162	196	0	100	96	0.0%	121.0%
ミ コ ト モ チ	107	95	0	95	0	0.0%	88.8%
ヒ メ ノ モ チ	0	76	0	0	76	0.0%	-
ヤ シ ロ モ チ	55	25	0	5	20	0.0%	45.5%
合 計	12,921	12,898	5,306	4,172	3,420	41.1%	99.8%

JAしまね隠岐地区本部運営委員会開催

開催日時：令和5年8月31日(木) 9：30開会 11：00閉会

開催場所：JAしまね隠岐地区本部2階会議室

出席者：運営委員12名(欠席3名)・管理職7名

①新隠岐支店整備の進捗について

Q、新店舗について水害等へのリスクが検討されているか、また、光熱費が高騰しているなか、太陽光パネル設置等について検討しているか。

A、水害等へのリスクを検討したうえで候補地は決定した。ソーラーパネル等の設置について、屋根の構造等の変更、資材の高騰、資材搬入に時間を要することから、予算及び計画に影響を及ぼすため考えておりません。

Q、光熱費がかかるので断熱材を入れるように。

A、検討します。

Q、残りの土地(空き地)について購入するのか。

A、今回は購入を考慮してはいないです。現在の資材倉庫を使用する計画について、資材倉庫が事務所と離れていたら利用者が不便になると思われることから、将来、建設するスペースを確保することも必要と思う。

A、今後、近隣の土地について地権者と協議して参ります。

②令和5年度米の仮単価について

Q、支店再編について、今後2年後の金融サービスの方向性について、また、要望として都万支店・五箇支店管内の組合員への説明会を開催していただきたい。

A、11月9日開催予定の総代会研修会のなかで、今後、経営改善に向けた取組みを説明する予定であり、当然、組合員にも説明が必要と考えております。

③令和5年度農産物検査日程について

Q、要望として、理事会等で米単価を30kgか1kgに統一してほしい、フレコン単価を紙袋単価と一緒にしてほしい。

A、フレコンについては、紙袋に比べ労力等が緩和されるため、価格が異なっています。

Q、フレコンについては1本単位での入荷となるため、kg単価ではなく1本単位の価格を表示したら良いのではないか。

A、意見については、本店米穀課に繋がります。

③令和5年度農産物検査日程について
主な質問意見なし

④各事業実績情報報告

主な質問意見なし

⑤職員の退職・異動・採用について

主な質問意見なし

⑥理事会報告について

主な質問意見なし

⑦経過報告について

主な質問意見なし

⑧行事予定について

主な質問意見なし



以上

隠岐の島町農政会議役員会を開催

開催日時：令和5年10月17日(火) 10:00~12:00

開催場所：JAしまね隠岐地区本部2階会議室

1. 令和5年度隠岐の島町農政会議会 員について

意見要望：隠岐の島町農政会議会

員の確認と新会員加入
への取組み強化

2. 第14回隠岐の島町農政会議総会議 (案)について

① 議題内容

第1号議案 令和4年度活動報

告及び収支決算の
承認について

第2号議案 令和5年度活動計

画及び収支予算の
決定について

第3号議案 令和5年度会費及

び徴収方法の決定
について

第4号議案 令和5年度顧問の

委嘱について

② 第14回隠岐の島町農政会議総会
の開催について

令和4年度隠岐の島町農政会
議総会について、総会開催を見
送り総会資料郵送による書面表
決書で行うことになった。

③ 主な意見要望

次年度では、早い時期による
総会開催の実施

3. 島根県農政会議による各要望書提 出(実施)について

① 和子牛価格対策に関わる緊急要
請

提出先：農林水産大臣政務官

提出日：令和5年10月17日

② 令和6年度島根県農業政策およ
び予算に関する要望

提出日：令和5年9月7日

提出先：島根県知事・島根県議
会議長・島根県農林水
産部長

4. 持続可能な農業・農村の実現と食 料安全保障の強化に向けた緊急集会 の開催について

① 開催日時：令和5年11月8日(水)

13時30分

② 開催場所：「ラピタ」

出雲市今市町87

③ 出席者：井川会長・松森副会
長・脇田副会長・佐々
木本部長

5. 令和5年度活動助成金抛投の願 いについて

以上

お便りコーナー

～ 読者の皆様のご意見・ご感想をご紹介します ～

- ・国消国産の意味がよくわかりました。私たちに出来ることをコツコツ積み重ねることで島根の農業が元気になるなら心掛けて実践しようと思います。(布施・Tさん)
- ・繁殖牛経営をしながら伝統文化の牛突き保存継承に力をいれてうれしく思います。お元気で活躍するように願います。(上西・Hさん)

～ 皆さんありがとうございました。今後もたくさんのお便りおまちしております ～

職員募集



私たちJAの仕事は、組合員・地域の皆様の暮らしを支えるため農業振興をはじめ多岐にわたって事業を展開しています。様々な職種を経験できることは、JAで働く魅力の一つでもあります。

現在、JAでは職員を募集しています。ぜひ私たちと一緒に働いてみませんか。

職員種別 有期雇用職員・パート職員（若干名）

応募資格 高等学校卒業の学歴を有する人で募集業務の知識・技能を有すると認められる方（必要な資格等）普通自動車運転免許
※パソコン操作が苦手な方でも応募可能です。

職務内容 ①信用、共済、指導、販売、購買、葬祭、その他各種事業
②農業機械の修理・販売・事務
（JA 全農島根農機サポート(株)へ出向）
※各種研修制度あります。

給与 島根県農業協同組合隠岐地区本部給与規定による

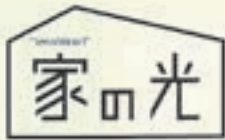
お申し込み 随時、行っています。（不明な点等がありましたらお気軽にご相談ください。）

提出書類 筆履歴書（写真貼付）

問い合わせ先 島根県農業協同組合 隠岐地区本部 企画総務部 企画総務課
〒685-0016 島根県隠岐郡隠岐の島町城北町 151 番地
TEL08512-2-1131 FAX08512-2-4320

【個人情報の取り扱いについて】

ご提出いただいた個人情報については、島根県農業協同組合職員採用目的にのみ使用し、漏洩、滅失、毀損の防止等、安全管理のために必要な措置を適切に行います。



IENOHIKARI

気になるこれからのお金のこと、健康のこと…
『家の光』を読んで、きちんと対策していきましょう！

12月号

第1別冊付録

2024年 家の光 家計簿 【日記付き】

自給・環境・ライフプランで
暮らしを築く



昨今、金銭面の不安を抱く人は多く、その理由として予想以上の物価上昇をあげる人が増えています。インフレから家計を守るために、まずは家計簿記帳で「支出の見直し」をすることが必要。24年版の家の光家計簿には、はじめての人でも自分にあった記帳法を見つけられるチャートを搭載し、読けられる、ムリのない、家計簿記帳を応援します。

POINT

- 「ぴったり」記帳機診断で、自分に合った記帳法を見つけられる
- 記帳方法や記帳を続けるためのポイントを紹介。初めて、または改めて記帳を始める「家計簿スタート」さん応援
- 「環境家計簿」は従来の電気・ガス等の記帳欄に加え、記帳者自身が気になるテーマ(携帯電話代など)の記帳欄を設け、さらなるエコライフの実践に

第2別冊付録

得するお金 10の習慣

物価高騰によるお金の不安が膨らんでいます。老後の生活を見据え、日々の生活の中でだれでもすぐに実践できる“お得な習慣”を提案します。一見、直接お金に関係のないように見える習慣も、しっかり家計の節約につながります。今日から実践して、お金の不安を解消しましょう。またJAの信用、共済事業や、「ふるさと納税」などの得する情報も紹介します。



本誌にライフプランに
役立つ記事掲載！

本誌 記事

備忘録からはじめませんが わたし仕様のエンディングノート

エンディングノートの重要性は理解していても、なかなか手が付かない…。そこでおすすめしたいのが、「わたし仕様のエンディングノート」づくり。大学ノートやファイルを活用して、1から作る方法をご紹介します。重要な書類はコピーして貼り付けることもでき、差し替えも簡単です。身近な人に遺す「もしも」の時の備えとしてはもちろん、自身の日々の備忘録として、まずは始めてみませんか。一度書いてしまえばいいのではなく、日々更新する新しいエンディングノートの提案です。



1月号

第3別冊付録

色紙をちぎって貼ってすてきに脳トレ ほっこり ちぎり絵ブック

紙をちぎってのりで貼るだけのちぎり絵。かわいくて思わず笑顔になるちぎり絵の作り方をメインに、立体の紙ぐるみやプローチの作り方もご紹介します。手と指先を使い、色や構図を考えると脳トレにもなる、デイサービスの現場でも多く活用されています。



※別冊付録・本誌分欄のタイトル、内容は、変更することがあります。



農と食、人と地域をつなぎ、共に「未来」を築く



定価(税込)
●普通月号 618円
●付録月号(4-11月号) 680円



JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

ちゃぐりん

定価(税込)
●普通月号 492円
●付録月号(1-4-8月号) 576円

JALしまね特産品が当たる!!



クルマスター **クルマスター**
自動車共済

お見積りキャンペーン



JA共済キャラクター
浜辺 美波

実施期間 令和5年4月1日 ▶ 令和6年3月31日

応募方法 QRコードからご応募または
キャンペーン用紙からご応募となります

万一事故にあった時 **こんなはずじゃなかった!**
とならないためにご加入の内容を点検しましょう!

お見積りすると抽選でJALしまね特産品が当たります!

応募資格

自動車共済にご加入の方で、キャンペーン期間中のクルマスターへの
グレードアップ見積りをされた方 ※既にクルマスターの場合は、その他のグレードアップ見積りをされた方

年間600名様(2ヶ月毎に100名様)に当たります!



さらに

Wチャンス

年間600名様(2ヶ月毎に100名様)に当たります!

応募資格

キャンペーン期間内にクルマスターへのグレードアップ見積りを実施
して、なおかつグレードアップをされた方



※抽選は2ヶ月毎にJA共済連合会で行います。※当選の結果は商品の発送をもって代えさせていただきます。※写真はイメージです。実際と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

相談無料

JAしまね 年金相談受付中!!



©よりぞう

このようなお悩みはありませんか？

例えば・・・

Q. 年金の受け取りには、どんな手続きをするの？

Q. 年金はどのくらい受け取れるの？

★年金に関するご質問などにわかりやすく
お答えします。

★ご相談にあたり、日程調整をさせていただきますので
下記支店窓口またはお電話にてお申込ください。

【お持ちいただくもの】

- ☆年金手帳または年金証書（ご本人様、配偶者様）
- ☆基礎年金番号通知書（ご本人様、配偶者様）
- ☆雇用保険被保険者証
- ☆ねんきん定期便など年金に関する書類
- ☆通帳番号のわかるもの
- ☆ご印鑑

※ご相談内容によっては、事前に年金事務所にてお調べいたしますので、多少お時間を頂きますことをご了承ください。

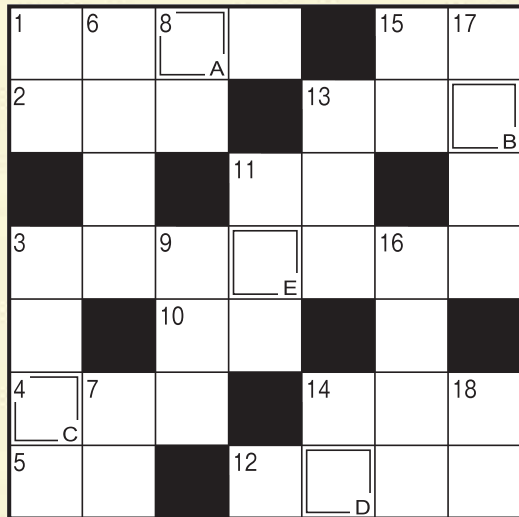
JAしまね 隠岐地区本部 各支店へお気軽にお問合せ下さい。

隠岐支店 ☎2-1132 都万支店 ☎6-2004 五箇支店 ☎5-2231



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冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥その月の一番最初の日
- ⑦寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧授業中は慎んでください
- ⑨ワカメの根元に近い部分
- ⑪——予報によると来週は寒らしい
- ⑬建物が立っていない宅地
- ⑭——の細かい滑らかな肌
- ⑮年越しに付きものの麺類
- ⑯チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- ①サンタがプレゼントを入れます
- ②パパー、ママー、どこー?
- ③欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④大好きな歌手の——を見に行きた
- ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬サハラ、タクラマカンといえ
- ⑭刃物で紙を加工して描きます
- ⑮冬の京都市は——冷えるといわれます

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
JAしまね 隠岐地区本部「クイズ」係
2023年12月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フジタク」



俳句の広場

最優秀賞

柴栗を妻とポケット皆使ひ

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

椅子二つ百寿の母と秋夕焼

吉賀町 村田 綾美様

虫籠のやうな無人の駅に入る

兵庫県 小田 慶喜様

愛犬を抱いて土手ゆく月の秋

出雲市 小豆澤典子様

佳作

夏休用頼むたびバイト代
秋うらら床屋ごっここのふたりかな
新米の今年限りと届けられ
団栗を拾ふ園児の笑顔かな
秋分の日の丸並ぶ里の道

松江市 井上 延子様
浜田市 沖田 邦子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 和子様
江津市 山形ゆうき様

「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 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、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。

JAしまね

あったかキャンペーン

2023

定期貯金

JA
自己改革
実践中

キャンペーン期間

11/1 水 ▶ 12/29 金

※写真はイメージです。

A
コース

しまね和牛
(すき焼き用) **120名額**

B
コース

**まめ茶・ゆず七味等
詰め合わせセット** **120名額**

C
コース

に多米コシヒカリ
(精米 5kg) **120名額**

D
コース

季節のお花 **120名額**

E
コース

お茶とお餅のセット **120名額**

①10万円以上 新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で
合計**600名様**にご希望のコースの島根の**特産品をプレゼント!**

②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、**100万円**以上新規または増額でご契約の方には
抽選で**100名様**に「**農協商品券1,000円分**」をプレゼント! *

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、**ATMまたはJAネットバンク**からお預入れの方には
抽選で**50名様**に「**農協商品券1,000円分**」をプレゼント!

キャンペーン期間中、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個人の方へ
「**よりぞう除菌大判ウェットティッシュ20枚入り**」を**先着3,000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。
※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

懸賞概要

応募対象者 / ①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。
②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、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。
③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、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、B~Eコースのいずれかに応募したものとします。

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。

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。

住まいの

床断熱リフォーム

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/☎08512-2-2471

本誌は地球環境に
優しい
植物油インクを
使用しております。

鶏肉とサツマイモの甘辛煮



コメント

- ・ご飯のおかずにもおつまみにもなるサツマイモ料理です。
- ・鶏肉とサツマイモにキノコを組み合わせ、食べ応え十分！

材料（4人分）

鶏もも肉…… 1枚（300g）
和風だし（顆粒）…小さじ1
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
サツマイモ… 1本（250g）
舞茸……………1パック
エリンギ……………1パック
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
A 濃口醤油……………大さじ2
マヨネーズ……………小さじ1
水……………大さじ1
細ねぎ……………1～2本

アレンジ

- ・鶏肉を豚肉に替えたり、豆腐や厚揚げに替えても美味しいです。
- ・人参や玉ねぎ、こんにゃく、ピーマン、いんげんなど、野菜の組み合わせを替えて彩を楽しめます。

作り方

- ①サツマイモは1cmの厚さの輪切り又は半月切りにし、水にさらしてから水気をきり、耐熱皿にのせて、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で7分間加熱する。
- ②舞茸は小房に分け、エリンギは3cmの長さの薄切りにする。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、和風だし（顆粒）を振りかけてもみ込む。
- ④③の鶏肉に片栗粉をもみ込み、肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付け、裏返して同様に焼く。
- ⑤②のキノコを加え、軽く炒め、混ぜ合わせたAとサツマイモを加えて、ふたをして弱火～中火で5分煮る。
- ⑥フタを取って汁の水分を飛ばす。
- ⑦器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

材料（4人分）

れんこん……………150g
小松菜……………1袋
ツナ缶……………1缶（70g）
コーン缶……………60～80g
A 砂糖……………小さじ1
醤油……………小さじ1
酢……………小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）…小さじ1

作り方

- ①れんこんは薄い半月切り又はいちよう切りにして、酢水にさらす。
- ②小松菜は3cmの長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、れんこん、小松菜の順に入れて1～2分茹でてザルに上げ、冷ましてから水気を絞る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③とツナ缶、コーン缶を入れて混ぜ合わせる。

コメント

- ・秋から冬にかけて旬のれんこんは、免疫力を上げるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。
- ・れんこんはタンニン（ポリフェノール的一种）が含まれています。鉄鍋で調理すると黒く変色してしまいます。

アレンジ

- ・小松菜を白菜、水菜、春菊に替えても美味しく食べられます。
- ・カニカマ、ハム、ちくわ、サラダチキン、枝豆、わかめ、ひじきなどを使っていろいろな味の組み合わせを楽しめます。

れんこんサラダ

健康
散歩

糖尿病って何？

皆さんは「糖尿病」という病気を聞いたことがありますか？
糖尿病は、膵臓から出るホルモン（インスリン）が十分に働かず、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、血糖を一定の値におさめる働きがあります。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（合併症）につながってしまいます。

糖尿病の症状は、血糖値がかなり高くなければ現れません。そのため、症状がなく糖尿病だということに気がつかない人も多くいます。高血糖時の症状は、喉が渇く・水をよく飲む、体重が減る、疲れやすくなるなどがありますが、症状が全くないまま健診などで判明する人もいれば、急に高血糖の症状が現れて判明する人もいます。糖尿病の合併症などの重い病気にならないうちに健診でチェックをすることが大切です。

健康診断などで分かる糖尿病の多くはインスリンの分泌が減少したり、働きが悪くなるために起こります。中高年に降に多くみられ、日本の糖尿病患者の約90%が2型糖

尿病とされています。2型糖尿病とは、遺伝的な体質に過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり発症するとされています。また、肥満がなくても、内臓脂肪が増える「メタボリックシンドローム」と呼ばれる状態になると発症しやすくなります。

糖尿病対策・予防をする際には、健康的な食生活と適度な運動を行い、睡眠不足・ストレスなどをできるだけ避けることが重要です。もちろん、肥満体型の人は体重を落とすことや内臓脂肪を減らすことが急務となってきます。

糖尿病は、日本国内でもその予備軍と合わせると約2,000万人の患者さんがいるといわれています。40歳以上の人の5人に1人は、糖尿病を発症するという計算です。それほど身近な病気であるにも関わらず、日頃からしっかりと糖尿病対策をしている人は少ないのも事実です。栄養バランスの取れた健康的な食生活と適度な運動を日々コツコツと行い、糖尿病になってしまう前から正しく対策をしていきましょう。

