

JAしまねびより



2023

1

January
Vol.82



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
烏田 正輝さん
[島根おおち地区本部]



特集

未来へつなぐ
島根の農業

SNSで
旬な情報を
投稿して
います



節電のため、
ウォームビズ
(私服勤務)を
実施しております

謹賀新年

初春の

お慶びを

申し上げます

代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 日高 光弘

代表 監 事 黒谷 幹雄

役職員一同

2  23



代表理事組合長

石川 寿樹

新年あけましておめでとうございませす。謹んで新春のごあいさつを申し上げます。令和5年の年頭にあたり、組合員の皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、6月に役員改選があり、理事23名、監事6名が新任となり、私も引き続き代表理事組合長に就任いたしました。新たな役員体制のもと、協同組合の原点である、人と人とのつながりを大切にしながら、組合員の皆様のために更なる努力を重ねて参ります。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大から丸3年が経過しようとしています。加えて、未だ収束の兆しは見えません。加えて、ロシアによるウクライナ侵攻、急激な円安など、農業や地域社会を取り巻く環境は厳しさを増し、特に燃油や飼料・肥料などの生産資材の高騰により、農家経営は厳しい状況に置かれています。

こうした中、JAとして少しでも農家の皆様のお力になるため、飼料・肥料高騰支援対策事業や酪農経営緊急支援事業などを実施しました。また、各地区本部では、営農担当者が国の肥料価格高騰対策事業の申請支援を行い、これまでに約600件の申請を受け付けました。今後とも役員総力をあげて農家支援に取り組んで参ります。

一方で、営農部門では非常に明るいニュースがありました。昨年10月、鹿児島県で第12回全国和牛能力共進会が開催され、島根県代表牛が6区（総合評価群）の「肉牛の部」において日本一となり、総合評価でも優等賞三席という素晴らしい評価を得ることができました。また、7区（脂肪の質評価群）や8区（去勢肥育牛）でも優等賞二席に輝くなど、しまね和牛が躍進した大会となりました。和牛農家はもとより、関係者の皆様のこれまでのご努力に感謝と敬意を表するとともに、4年後の北海道全共に向けて、今後は「種牛の部」のレベルアップを図り、名実ともに日本一の和牛産地を目指して参ります。事業運営につきましては、令和4年9月末中間決算において計画を上回る成果

を上げることができましたが、前年度対比では、信用・共済事業の収益が大幅に減少しております。こうした中で、我々JAの使命である農業振興を進めていくためには、引き続き事業改革に取り組んでいかなければなりません。

営農経済事業につきましては、農機事業、農機会社の設立準備、営農指導や生産資材事業の体制見直し、自動車燃料事業の県域会社化に向けた検討などを進めて参ります。また、肥育事業につきましては、行政機関、生産者の皆様と十分な協議を行い、新たな運営体制を構築して参ります。

加えて、今後の農業の新しい流れとして、農林水産省が示した「みどりの食料システム戦略」への対応も重要であり、有機農業の拡大や化学肥料・化学農薬の削減を目指して、行政機関と連携して取り組んで参ります。

結びに、組合員の皆様、地域の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい年となりますようお祈り申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



中山間地の農業と暮らしを守る

邑智郡美郷町は島根県のほぼ中央にある山あいの町。水稲を中心に、そば、ミニトマト、菌床シイタケなどが生産されている中、白ねぎも盛んに栽培されている作物の一つです。島根おちち地区本部管内は、白ねぎ栽培に約30年の実績があり、作付け面積は県内最大の約11・5ha。県内の白ねぎ産地のリーダーとして牽引しています。

美郷町久保にある「ファームサポート美郷」は、後継者不足で離農が加速する中山間地の農地管理・活用を目的に2018年に設立されました。集落営農組合がカバーできない遊休地を借り受け、白ねぎだけでなく、玉ねぎ、そば、キャベツのほか多様な作物を栽培。次世代の育成にも注力し、新規就農を希望する地域おこし協力隊

からすだ
鳥田 まさてる
正輝さん(65才)

今月は島根おちち地区本部。邑智郡美郷町で白ねぎの生産に取り組む一般社団法人ファームサポート美郷の理事、鳥田正輝さんにお話を伺いました。

や、技能実習生を受け入れるなど、地域の農業と食、農村の維持と発展に貢献しています。以前は同町の職員として設立に携わっていた鳥田さん。現在は同町の会計年度職員と、法人の理事として活躍されています。

年末から年始にかけてが出荷シーズン

11月から1月にかけては白ねぎの収穫・出荷の最盛期。霜が降りる日は収穫作業ができませんが、寒さが増すこの時期、冷え込むほどに糖度がグッと上がり、濃く深い甘みの白ねぎになるのだとか。採れたては水分たっぷり、爽やかな甘い香りが出荷場



白ねぎを収穫する鳥田さん



に広がります。

ファームサポート美郷で栽培している品種は「項羽一本太」「関羽一本太」「ホワイトスター」など。中でも2022年度から導入した「項羽一本太」は、形が美しく、緑と白のコントラストが鮮やか。病気にも比較的強く育てやすい点もポイントです。「よく育ち、一大産地に引けを取りません。来年度も期待しています」と鳥田さんは満足の笑顔を見せてくれました。



作業と時間を丁寧に重ね、甘く太いネギを育む

「白ねぎは栽培期間が1年近くあり、手が掛かる作物です」と鳥田さん。特に手間がかかるのがネギ

に土をかぶせて盛る「土寄せ」。定植から収穫期まで何度も行います。青々と伸びたネギに土寄せをすると、土中の部分が1ヶ月ほどかけて白く太く育っていきます。JAしまねの白ねぎの規格は軟白30cm。他産地より、さらに高く土寄せをする必要があります。烏田さんたちは品質の高い白ねぎを育てるための気遣いを欠かしません。



出荷作業をするスタッフ

除草作業も春から秋まで絶え間なく続きます。圃場内には除草剤が使えず、みんなで除草作業をしなければいけない箇所もあります。人手不足で雑草の生育に作業が追いつかず、収穫を諦めざるを得ないエリアが発生したこともあったそうです。「防除も大変です。葉が水分を弾くので、上から散布するだけではダメ。一本一本包み込むように薬剤をかけてやらないといけません。専用の機械を導入したのでかなり楽になりましたが…」と苦勞を語りますが、その分収穫期の感慨はひとしおだそうです。

技能実習生との交流が息抜きに

美郷町はインドネシアのバリ島にあるマス村と友好姉妹都市協定を結んでいます。烏田さんは以前か

ら町の職員として交流事業に参加し、インドネシア語が堪能。バリ島出身の技能実習生たちとのコミュニケーションもスムーズで、笑顔で会話が弾みます。そんな烏田さんはインドネシア料理が大好物。実習生が時々ごちそうしてくれる本場の味を楽しみにしているそうです。「バビグリンという豚の丸焼き料理を作りたいと言われたので、小さめのイノシシを手に入れて一緒にチャレンジしようと思っています」と烏田さん。楽しい交流は現場の活気にもつながっているようです。



適切な作付け面積で持続可能な生産を

今後の課題は生産量の調整と話す烏田さん。「今の人員で可能な出荷作業のキャパシティに合い、かつ効率よく単価が高いものを作れる最適な面積が、4〜5年栽培しようやく見えてきました」と話します。一方で、地域からの農地活用のニーズは高まっているので、そばなど他の作物とバランスをとりながら、持続可能な農業を模索していきたいそうです。農地を守り、住民の暮らしを支えていくため、頼もしい仲間とともに烏田さんの挑戦は続きます。



白ねぎ

烏田さん一押しの白ねぎ料理は天ぷら。ぶつ切りにし薄く衣をつけてサッと揚げると、ジューシーに仕上がります。手軽に食べたい時はグリルでの素焼きが



オススメ! こんがりとし焦げ目がつくまで焼くと中がトロトロに。軽く塩を振ると甘味が引き立つのだとか…

また12月3日には、島根おち白ねぎ部会が広島県で試食宣伝販売を実施し、白ねぎの天ぷらを試食してもらおうなど、部会としてPRにも力を入れています!

島根おち地区本部の白ねぎを購入するには「愛菜の郷」マークが目印。ぜひ探してみてくださいね。



烏田さん（右から2人目）と頼もしいスタッフの皆さん

島根の農業



ると言われています✧

災害…など厳しい環境の中でも、島根の農業を未来へつなぐため、
を1月・2月号の2回にかけてご紹介します😊

松江市福富町でイチゴを栽培している野津喜洋さん（40）。過去には「Aしまねくにびき青年連盟で委員長を務めていた経歴をもち、昨年からくにびき産直出荷者協議会の会長を務めています。

野津さんの地産地消への取り組みの一つが、約15年前から取り組む地元小学校の学校給食への食材提供です。現在も青年連盟で継続的に行い、年に一度給食の時間に招かれ、栽培の苦労話や子どもたちの質問に答える「イチゴの授業」も実施しています。

授業後、給食に出たイチゴを食べた子どもが「イチゴはあまり好きではなかったけど、このイチゴなら食べられる。おいしい」と言ってくれたとうれしそうに話しました。

メディアへの出演などさまざまな場面で活躍され、11月下旬に行われた食品ロスについて考えるシンポジウムに生産者の立場で出席。消費者や事業者と議論を交わしました。野津さんは「生産者の顔が見えること、栽培過程をきちんと説明することが地産地消につながる。生産者としても消費者の需要を見極めて生産していきたい」と出席者に向け熱く語りました。

くにびき地区本部 野津喜洋さん



イチゴの授業を行う
野津さん

雲南地区本部

農事組合法人 槻之屋ヒーリング



槻之屋ヒーリングの皆さん。収穫体験などさまざまな活動にも取り組む

雲南市木次町で水稻を約10ha、ハウス6棟と約2haの畑で約90品種の野菜を栽培する農事組合法人槻之屋ヒーリング。同法人の斎藤文隆代表はNPO法人ふる里雲南の代表を兼任し「道の駅おろちの里」も運営しています。

地域や農産物の魅力を広くPRしようと、道の駅内には同法人や近隣農家が生産した新鮮な野菜や加工品を販売する産直市、それらを使用した料理が味わえる農家レストランを併設し、地産地消の一貫した取り組みを進めています。

県内外の観光客から人気を集めるレストラン。料理に使われた農産物は、産直市で購入でき、多くの客が立ち寄り相乗効果をもたらしています。

また、斎藤代表や同法人スタッフ2人は狩猟免許を持ち、野生鳥獣による農作物への被害軽減にも努めています。捕獲したイノシシは同地区内にあるジビエの加工場「KANUKA PARK」でソーセージなどに加工し、農家レストランで提供するほか、産直市でも販売しています。

斎藤代表は「地域資源を有効活用し、地域の繋がりを大切にしながら地域の特徴を生かした良い循環を作りたい」と意気込みを話しました。

に近い島、知夫里島で古民家の民家庭菜園で収穫したバジルでジェス。

毎年工夫を重ねながら徐々に腕をは、バジル苗がたくさん育った出荷したがほとんど売れなかったソースとして売り出したところ思

紫蘇ジュースなども出荷していま人に季節を味わう楽しみを届けた



ジェノバペースソースを
手にする矢田さん

隠岐どうぜん地区本部 矢田百合子さん



未来へつなぐ



新年あけましておめでとうございます。

2023年は卯年🐰うさぎは跳ねることから「飛躍」などを意味するそんな今年1発目の特集は、生産資材の価格高騰、多発する自然
地元で地元の食材を使って「**地産地消**」の活動に取り組む皆さん

石見銀山地区本部

J Aしまね 石見銀山女性部



提供するフキの皮をむく女性部員ら

学校給食の地産地消率の向上を目指し、大田市学校給食センターの地産地消コーディネーターと協力し2015年から食材を提供するJ Aしまね石見銀山女性部。地元の旬の食材を子どもたちにおいしく食べてもらい、地元大田市に愛着を感じてもらうためにと取り組みを続けています。

女性部内にフキ会、カボチャ会、サトイモ会の分会を作り、部員が作付けや収穫を行います。5月には持ち寄ったフキ60~100kgを茹でて皮をむき、12月には皮をむいて一口大に切ったサトイモ70kgを提供。カボチャはJ A経由で500kgを随時提供しました。食材は「大田のふきd eおなかすっきり煮しめ」「大田の里芋入り赤だし味噌汁」などと命名され給食の献立になっています。

フキの皮むきなど大変な作業を済ませて提供するため、同給食センターからはありがたいと好評を得ています。同女性部の森脇岸江部長は「次世代農業を担う若者へ思いが繋がればうれしい」と話しました。

美郷町立邑智小学校1、3年生、おおち保育園の年長を対象にしたサツマイモと白ネギ栽培で交流を深めるJ Aしまね島根おおち青年連盟邑智支部。野菜を育て収穫する喜びや協同の心、食べ物を大切に作る心などを育むことを目的に実施しています。

サツマイモ栽培は2015年に園児と、翌年に教育委員会、小学校と連携し1年生と合同で始めました。烏田裕一支部長のほ場で1年生が年長時に経験したことを園児に教えながら定植・収穫し、校庭で焼きいもを味わって、残ったサツマイモは子どもたちに自分たちが作った物が売れるという喜びを感じてもらうために地元のAコープや産直市へ出荷します。

3年生とは、県とJ Aが推進する白ネギを栽培し十数年が経ちました。校庭の畑でグループごとに栽培し、部員が定期的に訪問・指導。児童は自主的に除草や追肥、土寄せし、他の区画より良い白ネギを作ろうと切磋琢磨します。収穫後は出荷調製作業も体験。学校給食への提供や家庭に持ち帰ってもらい、家族で農業への理解と親しみを持ってもらいます。

烏田支部長は「この活動が心に残り、将来一人でも多く就農し、農業に携わる仕事に就いてもらえれば」と期待を込めました。

島根おおち地区本部

J Aしまね 島根おおち青年連盟邑智支部



順番に焚き火へサツマイモを投げ入れる子どもたち

島根半島の沖合に浮かぶ隠岐諸島の中で最も小さく本土宿を経営する矢田百合子さん。地産地消の取り組みとして、ノベーゼソースを作り、J A直売コーナーへ出荷しています。

矢田さんは、以前から収穫したバジルでソースを作り、上げ、ひそかに楽しんでいました。商品化したきっかけ「多くの人に栽培してほしい」と、苗を直売コーナーにこと。その後、悔しさもあり、自信のあったジェノベーゼのほか評判が良く、数多くの販売につながりました。

ソースの他にも、少量ではあるが季節の果実ジャムやす。趣味と実益を兼ねて出荷を楽しむ矢田さんは「地域の」と笑顔で話しました。





新年のごあいさつ

J Aしまね女性部

部長 高橋美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、ロシアによるウクライナ侵攻によって世界経済は不安定さを増し、新型コロナウイルスも一旦は落ち着きをみせたものの、未だ収束の兆しが見えておらず、私たちも活動の制限を余儀なくされました。

そのような中ではありましたが、島根県J A女性組織結成七十周年の節目の年を迎え、記念式典を開催することができました。無事七十周年を迎えられましたのも、関係機関の皆様、また諸先輩方の皆様のご尽力があったからと心より感謝申し上げます。

また、3ヵ年計画「J A女性 想いをひとつに かなえよう🍀」の初年度として、「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的な目標を掲げ、私たちの活動はSDGsそのものという想いのもと、様々な活動に取り組んでまいりました。なかでも「まもろう🍀」として、今年度で3回目となる「米一握り運動」を実施し、J Aしまねや島根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら、県内の子ども食堂・フードバンク事業者等にたくさんのお米を寄贈することができました。ご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年もJ Aをよりどころとした「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す。引き続き私達女性部が変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

島根県農協青年組織協議会

会長 草野 拓志



新年あけましておめでとうございます！

日頃より島根県青協の活動に対しご理解ご協力賜わりまして、誠にありがとうございます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスによる行動制限が緩和されてきたものの、円安による輸入物価高、燃料や肥料、飼料といった生産資材の高騰により農業を取り巻く環境は非常に厳しいものとなりました。また、玉ねぎやシャインマスカットの過去類を見ない値上がりや、和牛オリンピックで島根県代表牛が6区（総合評価群）肉牛の部で一位に輝いたこと、畜産は飼料代の高騰で営農が非常に困難な状況なことなど、禍福は糾える縄の如しと言うように良い事も悪い事も一気に押し寄せたような一年でした。

島根県青協として何ができるのかと考えさせられた中で、米価の安定や収入を向上させるにはどうすべきか、資材費高騰への手立てをしてもらえないか、島根県やJ A役員との意見交換、県選出の国会議員への陳情を行ってまいりました。

農業者として食を支え農地を守り引き継いでいくためにも、営農活動を続けていくことが一番大事であり、J Aや島根県農政と一体となって農業者を支援していくことが非常に大切です。私は本年が会長として4年目の締めくくりとなりますが、島根県青協として少しでもその架け橋となり、島根県の農業振興のため本年も尽力する所存でございます。

本年が皆様にとって実り多き一年でありますことをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

島根県産米消費拡大キャンペーン実施中!!

期間

2023年3月19日(日)まで

一杯でも多くのご飯を県民の皆様に食べていただき、島根の食を支える農家の皆さんを応援していただけるよう、JAしまねは、島根県が実施する消費拡大キャンペーンに協力しています。詳細はこちらからご確認ください。

やっぱり、島根米

または
こちらから



【キャンペーン内容】

＼お値段そのまま／ ＼家計も応援／ 島根米20%増量販売!

通常の精米袋商品より内容を2割増量した商品を製造し、増量前の商品と同等の価格で販売します。
※商品がなくなり次第終了

【販売先】

県内Aコープ全店舗、ラピタ、斐川グリーンセンター、JAグリーンおおだ、道の駅サンピコごうつの他、県内各スーパー等で実施中!

【島根県の代表的なお米】



コシヒカリ



きぬむすめ



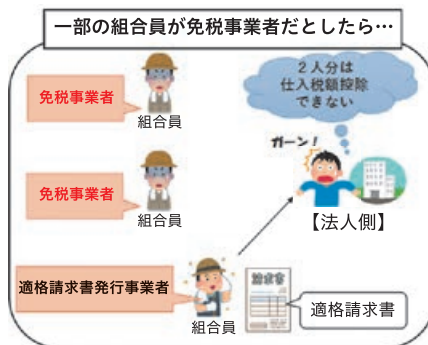
つや姫

＼20%増量販売中!／



Q 農事組合法人（従事分量配当制）は、組合員へ労働対価として「従事分量配当」を支払っています。この「従事分量配当」に係る消費税は仕入税額控除をすることができますが、インボイス制度が始まると注意する点を教えてください。

A インボイス制度が始まると、法人側が「従事分量配当」を仕入税額控除するためには、従事分量配当を受け取る組合員側が法人に対して「適格請求書」を交付しなければいけません（※インボイス制度導入後から6年間、免税事業者からの課税仕入れについて経過措置あり）。



これまで「従事分量配当」に係る消費税を仕入税額控除できることが、農事組合法人の税務上の最大のメリットでした。

インボイス制度が始まると、組合員が適格請求書発行事業者でない場合、法人側の税務上のメリットがなくなってしまいます。



【協議事項】

- ① J Aしまねと「国立大学法人島根大学」との包括連携協定の締結について
- ② 島根県、楽天農業(株)、楽天グループ(株)、J Aしまねの連携協定の締結について
- ③ 令和5年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- ④ 自動車燃料事業の会社化について
- ⑤ 「令和4年度飼料・肥料高騰支援対策事業要項」の変更について
- ⑥ 店舗機能の見直しにかかる機構改革の実施について
- ⑦ 令和4年度末決算見込（一次）について
- ⑧ 中間期ディスクロージャー誌2022について
- ⑨ 債権償却および延滞利息・遅延損害金免除について
- ⑩ 個人情報保護統括管理者の選任について

謹んで新春のお慶びを申し上げます



JAしまね島根おおち地区本部
常務理事本部長
服部 幸信

新年あけましておめでとうございます。皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。組合員ならびに地域の皆様には、昨年一年間、JA事業に対しご理解ご協力をいただきましたこと、厚く御礼申し上げます。

令和4年は収束の兆しも見えない新型コロナウイルス感染症、ロシアのウクライナ侵攻に始まる世界的な情勢不安、燃油・肥料・家畜飼料等の価格高騰、円安による輸入原料等の高騰と営農をはじめとするすべての経営に厳しい一年となりました。

令和4年の水稲作は春先の渇水による影響を懸念しましたが、水害等もなく、米の作況は西部地域で102と発表されました。令和3年産米はコロナ禍による外出規制等により米余りが生じJA米の買取価格は大幅に下落しましたが、令和4年産米は資材価格等の高騰による影響を少しでも小さくするため、令和3年産米に対し60kgあたり800円高の仮渡金額となりました。園芸では断続ゲリラ的な降雨や台風の影響がありましたが生産



JAしまね理事
寺本 美貴子

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましては穏やかにお正月をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。私こと昨年の7月より非常勤理事という大役を仰せつかりました。皆様との架け橋となれるよう精進してまいります。

さて、JA女性部では島根県青協やJA役職員のご協力をいただき「米一握り運動」を展開し、県内の大学生、こども食堂やフードバンク実施団体である社会福祉協議会や行政に島根のお米を送ることができました。



JAしまね島根おおち地区本部
理事
三上 博通

謹んで新年のお慶びを申し上げます。組合員並びに地域の皆様には、新たな抱負と期待を抱き、輝かしい新年を迎えられたことと存じ、心よりお慶び申し上げます。

平素よりJAの各事業に特段のご愛顧、ご理解とご協力を賜りましたことに、心より感謝申し上げます。

さて、長引くコロナ禍により経済はもとより農業及びJAを取り巻く情勢が一段と厳しさを増しております。人口減少や高齢化の進行による事業

者の皆様の適切な栽培管理により順調な出荷でした。畜産においては、肥育センター事業の直営廃止の報道等によりご心配をおかけしておりますが、公募による事業継承者の募集および選考に向けて取り組みを行っております。また、10月に開催された第12回全国和牛能力共進会(鹿児島全共)において、第6区(総合評価群)の枝肉で島根県代表が1位となる好成績を収めました。関係する皆様にはお慶び申し上げますとともに、昨年一年間、米穀園芸畜産振興と生産販売にご尽力いただきましたことを衷心より厚くお礼申し上げます。

令和5年は収束を見ないコロナ禍、ロシアのウクライナ侵攻に始まる情勢不安、資材価格・飼料価格・燃油等の高騰、円安等、日常生活から事業活動に至るすべての状況が厳しい状況のまま迎えました。一日でも早く安定した状況に戻ることを祈るばかりです。

JAは、引き続き自己改革をすすめ、農業所得の増大・農業生産の拡大と地域社会の発展に取り組み、組合員ならびに地域の皆様の営農と生活に根ざした事業展開を行って参ります。本年も何卒ご理解と協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとりまして、幸多く豊かな実りの年でありますようご祈念申し上げます、年頭の挨拶とさせていただきます。

また、島根県のJA女性組織は、昭和26年1月に「島根県農協婦人部連絡会」として結成され、平成29年4月には島根県内11の女性部が「JAしまね女性部」に統合しました。今年度JA女性組織結成70周年を迎えることができましたのも、ひとえに組合員の皆様のご理解とご協力の賜物です。昨年10月に開催した「島根県JA女性組織結成70周年記念式典」は県内の女性部員等300名が一堂に会すことができたことに加え、「決してあきらめない」と題した舞の海氏の講演では、力強いお言葉と笑いがあり、コロナ禍で規制の多い毎日を過ごしてきた私たちにとって大きな励みとなりました。

結びになりますが、新型コロナウイルス感染症の早期収束を願うとともに、皆様にとりまして希望に満ちた輝かしい一年になりますよう心よりご祈念申し上げます、年頭の挨拶とさせていただきます。

基盤の縮小など、年々厳しい環境に直面している当JAにおきましても、事業・経営基盤の強化が急務となっております。

信用・共済など収益が減少する中、昨年策定しました「第3次」中期経営計画に基づき知恵を出しながら更なる自己改革を着実に実践することにより、協同組合であるJAが目指す持続可能な地域農業と地域社会の実現に繋がると確信しております。地域に必要とされる皆様のためのJAであることを常に認識し取り組んでまいります。一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

今年も昨年同様でございます。ウサギのような跳躍力でコロナ禍を乗り越え、停滞し続けていた社会経済活動から大きく「飛躍」し景気が回復して欲しいものです。皆様方にとりまして明るい希望の一年でありますようお祈り申し上げます、年頭の挨拶とさせていただきます。

島根県農業協同組合 島根おおち地区本部

常務理事本部長	服部 幸信
理事	寺本 美貴子
地区本部理事	三上 博通
運営委員	
瑞穂	品川 隆博
羽須美	服部 真生
石見	竹内 真覚
川本	月山 正幸
邑智	二階堂 貴行
大和	上田 文雄
桜江	日高 靖宏
女性枠	藤間 英修
青年枠	安田 健文
	市川 健昭
	松浦 真治
	佐和 克彦
	松嶋 浩孝
	小濱 達也
	崎谷 靖徳
	小松 隆司
	寺内 洋子
	森脇 美也子
	島田 裕一
島根おおち農政会議協議会会長	山中 康樹
島根おおち女性部部長	寺内 洋子
島根おおち青年連盟委員長	島田 裕一

日頃のご利用に感謝

12月22日、島根おおち7支店一斉の「感謝デー」を開催しました。

当日はあいにくの雪となりましたが、各店内はお迎えする熱気で温かく(?)、ご来店いただいたお客様に喜んでいただきました。



羽須美支店



桜江支店



令和5年も
よろしく
お願いします。



川本支店



邑智支店



石見支店



大和支店



瑞穂支店



★お知らせ★

令和5年3月1日から羽須美支店・川本支店・邑智支店・大和支店・桜江支店においては、11時30分から12時30分までの60分間、お昼休憩をいただき窓口を閉めさせていただきます。また全支店において15時以降、支店窓口を閉めます。昨今の情勢を鑑み、ご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。

石見高原ハーブ米きぬむすめ 「美味しまね認証」 現地監査

島根おちちハーブ米生産部会のきぬむすめ生産者41名は、島根県GAP（農業生産工程管理）認定制度「美味しまね認証」に取り組んでいます。今年が生産者6戸（個人・法人）と、JAのライスセンター及び米倉庫と生産部会事務局書類が監査対象となり、認証機関の現地監査を受けました。この取り組みも4年が経過し、令和5年度は最終年度を迎えます。

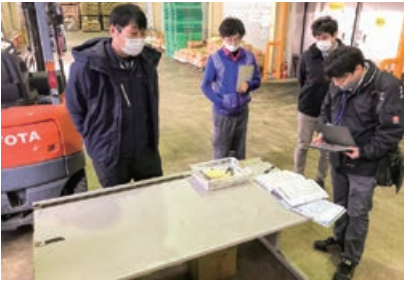
12月 1

12月 2

GAPは経営上のリスク対策、生産コスト削減、作業効率の向上や農作業安全、労働環境の改善等を通じて農業経営の改善に有効な取り組みであることから、今後は更にリスク評価についての理解を深めるなど、島根県西部農林水産振興センターと連携し、「美味しまねゴールド」も視野に入れ取り組みでまいります。

「美味しまね認証」………産品が県の定めたGAP（農業生産工程管理基準）に基づき生産されていることを認証する県のGAP認証制度です。

「美味しまねゴールド」……食の安全、環境保全、作業者の安全などに配慮し持続的な農業を実践するための125の基準が設けられており、この基準をクリアし認証を受けた産品のみが認証マークを表示できます。



農業インボイス制度研修を受講

12月 15

農業者の視点からインボイス制度（適格請求書等保存方式）について具体的な確実な知識を得ることを目的とした農業インボイス制度研修会が、邑智郡農林業振興協議会、邑智郡農業士会の主催のもと、浜田税務署個人課税第一部門統括国税調査官の河井一浩氏を講師に開催され、島根おちち管内の農業者が受講しました。令和5年10月1日から消費税の仕入額控除の方式としてインボイス制度が始まり原則として令和5年3月31日までに登録申請手続きが必要とされています。インボイス制度では適格請求書が仕入税額控除の要件となっているため、免税業者からの仕入では消費税の仕入額控除適用を受けられないこともあり、仕入業者から取引を敬遠されることが懸念されます。しかし、農協特例として「JAに農産物の販売を委託した場合、組合員はインボイスの交付義務が免除される」など、正確な仕組みの理解と対応が必要となってきます。尚、インボイス制度についてのご相談は、営農部営農企画課0855-83-1623までお問合せください。



令和4年度担い手人間ドックの取り組み

12月 14
みさと館

12月 15
矢上交流センター

担い手人間ドックは、取り組みから8年が経過し受診された担い手の方からも評価される事業となりました。今年も87名の担い手の方に受診していただきました。担い手・営農組織への健康管理活動は今後より一層の強化が求められており、中でも担い手人間ドックは、JAグループ島根が一体となって取り組む活動となっております。島根おちち地区本部では来年度も農繁期を外した受診しやすい時期に開催を予定し、受診率の向上をめざしてまいります。



ゆとり倶楽部第8回講座開催

12月
21



ゆとり倶楽部第8回講座は、家の光地方講師の影山和美先生をお招きし、クリスマスリースを作りました。今回は既製品のリースを使い、ヒノキ、松ぼっくりなどを飾り付けました。初めにヒノキなどの素材をリースに取り付けるためのワイヤーワークと上手くまとわせるコツを習い、作業にかかりました。まずヒノキの葉や枝の向きを見極め、好みでリースの一部、または全面にまとわせたあと、持ち寄った松ぼっくりと、サンキライやサルトリイバラなどの実物、ニゲラ、綿の花、千日紅などのドライフラワーを思い通りに飾り付け、仕上げにリボンとクリスマス飾りを付けて完成しました。受講生は「わあーすごくいいね」「素敵なのが出来たね」などと感想を述べあい、クリスマスリースの仕上がりにとても満足されていました。

また、先生からお正月用のリースへのアレンジと、余った材料でスワッグの作り方を習い講座を終了しました。

スワッグ：ドイツ語で「壁飾り」の意味。花や葉、実などの植物を束ねて壁にかけ飾りのことを指します。

肥料価格高騰対策のごあんない

～肥料価格高騰に直面する農家の皆様を支援します～



肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の皆様の肥料費を支援します。

支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に購入した肥料(令和4年の秋肥と令和5年の春肥として使用する肥料)が対象です。

支援の内容

化学肥料低減の取り組みを行った上で前年度から増加した肥料費について、その85%を支援金として交付されます。

申請に必要なもの

次の3つがあれば申請できます。

- ① 令和4年秋肥(令和4年6月～10月に注文)、令和5年春肥(令和4年11月～令和5年5月に注文)の購入価格がわかるもの(注文票のほか、領収書または請求書が必要です。) 令和4年秋肥と令和5年春肥は、別々に申請してください。
- ② 化学肥料低減に向けた取り組みに2つ以上取り組むこと
- ③ 農産物の販売実績がわかる書類(直近の出荷伝票や納品書等) ※JA出荷者は不要 ※この事業は販売農家が対象になります。

申請時期

申請受付開始時期等については、今後「[防災行政無線](#)」「[ホームページ](#)」等でご案内予定としていきます。また、[JA各事業所にポスター](#)等を掲示します。お問い合わせにつきましては、営農部営農企画課(TEL:0855-83-1623)まで



令和5年度水稲・園芸作物振興計画

JAしまね 島根おおち地区本部

農業振興基本方針

「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、相互扶助の理念に基づき、島根おおち地区本部の特色である自然環境と地理的条件を活かした農業振興を強化するとともに、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に向け取り組みを行います。

1. 水稲…みどりの食料システム戦略（石見高原ハーブ米）を基本とし販売に結びついた米生産の取り組み
2. 園芸…県域推進6品目を中心とした栽培体系の確立と所得確保、水田フル活用に向けての取り組み
3. 地域…①鳥獣害について市町・猟友会・普及部・JAで対策を実施
②担い手経営体や担い手の経営安定に向けての取り組み

1. 水稲の振興

【販売に結びついた米生産の取り組み】

- 1) 特別栽培米「石見高原ハーブ米コシヒカリ」の振興（邑南町）
- 2) 特別栽培米「石見高原ハーブ米きぬむすめ」の振興（管内全域）
- 3) 特別栽培米「つや姫」の振興（管内全域）
- 4) 石見高原ハーブ米新規生産者及び増反生産者増反分……レッド・クリムソクローバー種子代金全額助成
- 5) 石見高原ハーブ米継続生産者……………レッド・クリムソクローバー種子代金1/3助成
- 6) 追肥労力を削減できる追肥料の実証圃

【品質向上・収穫量増大に向けた取り組み】新規

バイオスティミュラントの期待が出来る機能性液肥により品質向上・収穫量増大を目指す試験に取り組みます。

2. 園芸の振興

令和5年度の園芸支援策を作成しました。作付や生産拡大にあたっては以下の支援策がありますので、各営農生活ブロックまでご相談頂き、ご活用ください。

※1基本方針：県域6品目（白ねぎ、ミニトマト、たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、ブロッコリー）の推進

※2基本方針：島根おおち重点振興作物（白ねぎ、なす、ピーマン、ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ）の推進

品目	振興策	具体策	助成
白ねぎ	※白ねぎの面積換算は ミニねぎ8枚/a 白ねぎ6枚/a※		
	面積拡大 (出荷量増大) にむけた対策	10a以上作付け者へ苗助成 ※苗60枚以上	500円/箱
		面積拡大部分苗助成 ※苗12枚以上	200円/箱
		新規作付け苗助成(2a以上) ※苗12枚以上 (予算の範囲内)	1/2
施設利用対策	出荷調整施設利用料助成(規格条件有) (予算の範囲内) ※資材費は除く	3L、2L規格 1/3 L3規格 1/4	
新 品質向上対策	機能性液肥の試験		
ナス	新規生産・増反対策	支柱購入助成(予算の範囲内)	1/2
	新 褐色腐敗病対策	機能性液肥の試験	
ミニトマト	アンジェレ苗助成	接木苗・種子購入助成(新規・増反)(予算の範囲内)	1/2
	新 生理障害対策	機能性液肥の試験	
ピーマン	作付拡大対策	JAピーマン支柱・ネットセット助成(予算の範囲内)	1/2
ブロッコリー	10月出荷に向けた 対策	灌水資材の助成(動力は除く)(予算の範囲内)	1/3
たまねぎ	新 機械化対策	機械レンタルにかかる支援(予算の範囲内)	1/4
ぶどう	ぶどうの振興	良品質なぶどうの生産に係る技術指導・集出荷場の検討	
出荷野菜全般	土壌改良対策	ミネラルG粉・粒 フレコン 購入助成 ※300kg/10a上限 ☆申請が必要となります☆	購入費10%
菌床しいたけ	年末需要対策(更新)	10月～1月光熱費助成(予算の範囲内)	50円/出荷kg
花卉	作付振興対策	出荷箱購入助成(予算の範囲内)	1/3
パーク堆肥助成	出荷野菜土づくり対策	出荷野菜バラ堆肥助成(2t単位購入) ☆申請が必要となります☆ 対象商品：ぐんぐん有機パーク入り、ぐんぐん有機A	税込1,650円/t

【その他の取り組み】

- ①白ねぎ：出荷量増大をきっかけ取り組みます。消費者交流会を実施
- ②白ねぎ：管理機の貸し出しの実施
- ③ミニトマト：サンチェリーピュアプラスの圃場試験
- ④たまねぎ：ドローンを活用した防除の実施

補足：機能性液肥助成の背景…バイオスティミュラント（化学農薬を減らす技術の一つとして、高温や低温干ばつなど環境に対する農作物のストレス耐性を高める資材・技術の総称）対象品目とする



令和3年産島根米の精算結果について

JAしまねでは、生産者の皆様から出荷いただいた「令和3年産島根米」を以下の考え方によって、買取手法を取り入れた会計管理を行っています。

1. 集荷数量が確定する6月末までに販売した残数をJAが時価相当額で買い取る。
2. 出荷時の「仮単価」と、12月の「追加金」の2段階によるお支払いに加え、上記1をもって精算を約1年に短縮する。
3. 販売代金・経費の情報開示による透明性の確保と端額を除き全額精算する。

については、6月末までの販売分について会計管理（共同計算方式）を行った結果、精算可能財源が確保されましたので、以下のとおり最終精算金をお支払いするとともに、精算概要についてご案内申し上げます。

令和3年産島根米共同計算収支報告書

島根おおち地区本部

(税込)

収入・支出項目		単 位	合 計	
販 売 数 量		トン	27,205.2	
費目	収入	販売代金	円/60kg	12,091.7
		受入金利	//	0.1
		国からの助成	//	0.0
		受取運賃	//	145.0
		その他	//	42.9
		合計 A	//	12,279.7
	支出	概算金償還	//	10,935.2
		流通・保管等に係わる経費	//	587.9
		概算金金利等	//	30.6
		保管料・入出庫料等	//	297.5
		保険料・補償料	//	0.0
		運賃	//	142.3
		安全安心等検査費用	//	1.0
		集約保管等経費	//	116.4
		事故処理経費	//	1.9
		手数料（全農）	//	13.6
		事務費	//	0.0
		生産・集荷・販売等に係る経費	//	139.5
		地区本部への支出経費	//	73.7
		広告宣伝費等経費	//	62.5
		その他生産等経費	//	3.4
		需給調整経費	//	0.0
		県産米推進協議会等経費	//	0.0
		監査委員会費用	//	1.3
		その他（機能別手数料）	//	61.8
		合計 B	//	11,741.3
		収入－支出 C = A - B	//	538.4
仮精算 D	//	386.1		
共計事業預り金残高 E = C - D	//	152.2		
翌年産共計繰越 F	//	20.5		
本精算 G = E - F	//	131.7		



令和3年度産米銘柄等級別最終精算金額と生産者手取り

生産者の皆様へ

令和3年産島根米の最終精算を実施し、生産者の皆様には令和4年12月23日に振込いたしました。令和3年産島根米の最終精算時における未精算残金1,180円については翌期繰越させていただきますのでご理解願います。

(単位：円)

①最終精算原資総額	6,037,714
②精算金額	6,036,534
①－②＝翌期繰越額	1,180

30kg 紙袋. 円 (税込)

30kg 紙袋. 円 (税込)

品 種	等 級	30kg 紙袋. 円 (税込)				品 種	等 級	30kg 紙袋. 円 (税込)				
		仮単価 (円) 基本 (A)	追加金 (円) (B)	最終精算 (円) (C)	最終価格 (円) (A)+(B)+(C)			仮単価 (円) 基本 (A)	追加金 (円) (B)	最終精算 (円) (C)	最終価格 (円) (A)+(B)+(C)	
JA 米	コシヒカリ	上	5,300	200	65.87	5,565.87	コシヒカリ	1	4,900	50	65.87	5,015.87
		1	5,200	200	65.87	5,465.87		2	4,700	50	65.87	4,815.87
		2	5,000	200	65.87	5,265.87		3	4,200	50	65.87	4,315.87
		3	4,500	200	65.87	4,765.87		きぬむすめ	1	4,800	50	65.87
	コシヒカリ 高水分	1	5,050	200	65.87	5,315.87	2		4,600	50	65.87	4,715.87
		2	4,750	200	65.87	5,015.87	3		4,100	50	65.87	4,215.87
	Sコシヒカリ	上	5,550	200	65.87	5,815.87	ハナエチゼン	1	4,650	50	65.87	4,765.87
		1	5,450	200	65.87	5,715.87		2	4,450	50	65.87	4,565.87
		2	5,250	200	65.87	5,515.87		3	3,950	50	65.87	4,065.87
		3	4,500	200	65.87	4,765.87	その他うるち つきあかり	1	4,800	50	65.87	4,915.87
	Sコシヒカリ 高水分	1	5,300	200	65.87	5,565.87		2	4,600	50	65.87	4,715.87
		2	5,100	200	65.87	5,365.87		3	4,100	50	65.87	4,215.87
	ハナエチゼン	1	4,950	150	65.87	5,165.87	その他うるち	1	4,300	50	65.87	4,415.87
		2	4,750	150	65.87	4,965.87		2	4,100	50	65.87	4,215.87
		3	4,250	150	65.87	4,465.87		3	3,600	50	65.87	3,715.87
	きぬむすめ	上	5,200	150	65.87	5,415.87	山田錦	1	8,850	250	65.87	9,165.87
		1	5,100	150	65.87	5,315.87		2	7,800	250	65.87	8,115.87
		2	4,900	150	65.87	5,115.87		3	7,050	250	65.87	7,365.87
		3	4,400	150	65.87	4,615.87	五百万石	1	7,200	250	65.87	7,515.87
	きぬむすめ 高水分	1	4,950	150	65.87	5,165.87		2	6,650	250	65.87	6,965.87
2		4,650	150	65.87	4,865.87	3		6,150	250	65.87	6,465.87	
特裁 つや姫	上	5,700	150	65.87	5,915.87	ヒメノモチ・ ココノエモチ・ ミコトモチ・ ヤシロモチ	1	6,200	150	65.87	6,415.87	
	1	5,600	150	65.87	5,815.87		2	5,750	150	65.87	5,965.87	
	2	5,400	150	65.87	5,615.87		3	5,250	150	65.87	5,465.87	
S産地ハーブ米 コシヒカリ	1	6,300	200	65.87	6,565.87	その他モチ	1	5,700	150	65.87	5,915.87	
	2	5,800	200	65.87	6,065.87		2	5,250	150	65.87	5,465.87	
ハーブ米 コシヒカリ	1	5,700	200	65.87	5,965.87		3	4,750	150	65.87	4,965.87	
	2	5,400	200	65.87	5,665.87	ハーブ米きぬ むすめ	1	5,900	150	65.87	6,115.87	
1	5,900	150	65.87	6,115.87	2		5,450	150	65.87	5,665.87		



令和4年産米集荷状況

	委託数量 (袋)	集荷実績 (袋)	前年 最終集荷 数量 (袋)	集荷率 (%)	1等米比率		
					4年産 (%)	3年産 (%)	2年産 (%)
瑞穂支店	25,584	25,456	25,481	99.5	93.1	95.3	88.4
羽須美支店	9,049	8,640	8,907	95.5	77.4	90.4	84.9
石見支店	31,200	32,094	35,988	102.9	87.3	95.9	86.4
川本支店	5,285	5,056	4,767	95.7	82.4	88.4	77.6
邑智支店	4,594	4,578	4,782	99.7	85.8	87.4	86.9
大和支店	5,049	4,946	5,037	98.0	92.7	91.7	83.1
桜江支店	7,832	8,166	7,692	104.3	81.3	82.7	84.7
合計	88,593	88,936	92,654	100.4	87.4	93.1	86.0

品 種	委託数量 (袋)	集荷実績 (袋)	品種割合 (%)	予約対比 (%)
コシヒカリ	57,794	57,272	64.4	99.1
(うちハーブ)	13,684	13,676		99.9
ハナエチゼン	2,806	2,462	2.8	87.7
きぬむすめ	17,607	18,346	20.6	104.2
(うちハーブ)	5,946	6,396		107.6
つ や 姫	8,447	8,995	10.1	106.5
つきあかり	591	530	0.6	89.7
その他うるち	0	81	0.1	
うるち合計	87,245	87,686		100.5
も ち	693	571	0.6	82.4
醸 造 用	655	679	0.8	103.7
合計	88,593	88,936	99.4	100.4

前年同期	委託数量 (袋)	集荷実績 (袋)	集荷率 (%)	前年集荷対比 (%)
2021/12/30	95,810	92,494	96.5	96.2

	コシヒカリ				きぬむすめ				つや姫				ハナエチゼン			つきあかり		
	上	基準	2等	3等	上	基準	2等	3等	上	基準	2等	3等	1等	2等	3等	1等	2等	3等
瑞穂支店	92.1	0.7	7.1	0.1	97.8	0.5	1.7	0.0	87.1	0.0	12.9	0.0	97.3	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0
羽須美支店	74.2	1.5	24.2	0.1	93.9	0.0	6.1	0.0	85.5	0.0	14.5	0.0	75.4	24.6	0.0	0.0	0.0	0.0
石見支店	82.9	0.5	16.7	0.0	99.1	0.5	0.4	0.0	98.7	0.0	1.3	0.0	85.6	9.4	5.1	100.0	0.0	0.0
川本支店	68.0	0.7	31.3	0.0	99.6	0.4	0.0	0.0	97.3	0.1	2.6	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
邑智支店	71.2	2.2	26.5	0.1	97.1	0.8	2.1	0.0	78.9	0.0	21.1	0.0	71.8	28.2	0.0	0.0	0.0	0.0
大和支店	78.7	3.5	14.5	3.4	97.4	0.0	2.6	0.0	95.4	0.0	4.6	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
桜江支店	48.9	0.5	50.2	0.4	98.4	0.3	1.3	0.0	68.2	0.1	31.7	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0
合計	82.7	0.8	16.3	0.2	98.2	0.4	1.4	0.0	88.0	0.0	12.0	0.0	88.8	8.5	2.7	100.0	0.0	0.0

令和4年産島根米の追加金について

全国の米の需給状況は、令和3年産米と令和2年産米の持ち越し在庫が例年の倍以上の約47万9千トンと前年より約4万8千トンの増加となっており、令和4年産米の各産地での販売進捗はかなり遅くなっている状況です。

このような状況においてJAしまねにおける令和4年産米の追加金につきましては、販売進捗の遅れによる諸経費の増加、未契約米穀の長期滞留の発生懸念等を想定し、支払える情勢には至っていないと判断いたしました。

今後JAしまねでは、米の需給・価格の安定をはかり、米穀周年供給事業を活用するなどして、令和5年10月末段階での未契約の持ち越し米を発生させないよう早期の販売契約の締結、また有利販売に徹底して取り組んでまいります。

受賞おめでとうございます!!

第48回みどりを守る児童画コンクール

佳作 三浦 好文 さん 「ぼくとじいじのトラクター」 (川本小学校：1年生)
 竹下 里桜 さん 「わたしの家から見える風けい」 (矢上小学校：2年生)
 森脇 嵩 さん 「おおつぶはじけるみんながえがお」 (瑞穂小学校：4年生)
 安田 竣祐 さん 「三瓶の牛たち」 (邑智小学校：4年生)

学校奨励賞 (県内3校)

邑南町立瑞穂小学校

※「学校奨励賞」は、本コンクールの趣旨にご賛同いただき永年に亘り、
 たくさんの作品を出品いただいている小学校を表彰するものです。

第43回JA共済小・中学生書道コンクール

半紙の部 銀賞 金子 陽里 さん (瑞穂小学校：6年生)
 条幅の部 銅賞 道畑 あかり さん (川本小学校：1年生)
 条幅の部 銅賞 金子 陽里 さん (瑞穂小学校：6年生)



第51回JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクール

銀賞 福嶋 結花 さん (邑智小学校：5年生)
 銅賞 平田 慧 さん (高原小学校：3年生)

第44回みどりをまもる小学生作文コンクール

JAしまね女性部長賞 松田 愛玲翔 さん 「植物とSDGs」 (阿須那小学校：6年生)

今年度もJAグループ主催の各種コンクールに多くの作品をご応募いただき誠にありがとうございました

和牛情報

令和4年12月子牛市場成績表



中央“続伸”

本県12月の子牛市場は、中央で開設し284頭の取引があり、平均価格は、雌552,475円 (前回比33千円安)、去勢705,963円 (前回比38千円高)、計645,433円 (前回比14千円高) で、“続伸”の取引となりました。

12月は新規購買者の来場もあり、活発な取引となりました。

出荷牛については、雌、去勢ともに若干のバラツキがあり、特に発育の悪い牛については、購買意欲が見られず極端な価格低下となり発育の差が価格に顕著に表れました。

生産者にはしっかりした飼養管理が求められています。

また、子牛の品質面においても、「しまね和牛子牛飼いの手引き」を活用し、「①元気で発育良好な牛、②余分な脂肪のついていない牛、③肋張りのいい牛、④肢蹄のしっかりした牛」を上場することで、購買者に好まれる子牛市場となるよう、関係団体が一体となって取り組み、「子牛の品質向上」に努めることが重要です。

令和4年は、鹿児島全共で輝かしい成績を収める事が出来ました。これはひとえに生産者をはじめ、関係者一丸となって取り組んだ成果です。有難うございました。

令和5年が畜産業界にとって明るい年になりますようお願いしております。

今年もよろしくお願いいたします。

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	112	1,448,700	174,900	552,475
	又キ	172	935,000	168,300	705,963
	合計	284			645,433
島根おおち	メス	12	826,100	269,500	545,692
	又キ	13	935,000	492,800	732,769
	合計	25			642,972
瑞穂	メス	3	605,000	536,800	563,933
	又キ	1	935,000	935,000	935,000
	合計	4			656,700
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	3	552,200	442,200	495,367
	又キ	2	658,900	649,000	653,950
	合計	5			558,800
川本	メス	1	826,100	826,100	826,100
	又キ	5	849,200	671,000	737,000
	合計	6			751,850
邑智	メス	3	795,300	410,300	573,833
	又キ	4	878,900	492,800	701,800
	合計	7			646,957
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス	2	553,300	269,500	411,400
	又キ	1	790,900	790,900	790,900
	合計	3	0	0	537,900

県外移出率

■雌 62.20% ■去勢 46.74% ■合計 53.05%

支店
だよ!

桜江支店

桜江いきいき祭り協賛 桜江支店G・G大会開催しました!

11月12日、桜江いきいき祭り初日に桜江支店主催のG・G大会を川戸コミュニティセンターグラウンドにて44名の参加により開催しました。久しぶりの開催で不安がありましたが、桜江G・G協会の皆様のご協力で無事開催する事が出来ました。ありがとうございました。来年度はさらに広く募集を行えればと考えています!



優勝：袋井 久歳 様 (写真中央)
準優勝：入江 清 様 (写真左から2人目)
第3位：鈿 静夫 様 (写真左)
第4位：尾原 美和子 様 (写真右から2人目)
第5位：大友 ひとみ 様 (写真右)



支店
だよ!

石見支店

「年金友の会 グラウンドゴルフ大会」開催

12月1日に今年度2回目となる「第24回年金受給者友の会グラウンドゴルフ大会」を矢上多目的コートで開催いたしました。今年一番の寒さのなか、41名の方が寒さに負けずに元気はつらつとプレーされ、親睦を深められました。来年度もたくさんの皆様に楽しんでいただけるよう定期的開催してまいりますので、奮ってご参加ください。



優勝：土佐 親次郎 様 (写真中央)
準優勝：田中 百合枝 様 (写真左)
第3位：渡辺 アサエ 様 (写真右)

支店
だよ!

瑞穂支店

瑞穂支店「来店感謝デー」

12月22日に来店感謝デーを行いました。雪の中ご来店されたお客様に日頃の感謝を込めて、ラーメン・入浴剤・祝箸をプレゼント。あわせて自動車共済のPRも実施しました。これからもより身近な支店としてお役に立てるよう努めてまいります。



人事異動のお知らせ

退職（令和4年12月31日付）

退職事由	氏名	現部署・役職	職員区分
依願退職	山田 洋子	営農部 米穀農産課	嘱託職員

地区本部内異動（令和5年1月1日付）

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	備考
統括部長兼企画総務部長	森田 武吉	統括部長兼企画総務部長 兼統括支店長	
統括支店長	谷口 由香里	企画総務部 総務課付	
兼統括支店金融課長事務取扱	佐々木 一彰	企画管理課長 兼統括支店金融課長	復職
企画管理課長			



女性部が行く



問い合わせ先

総務課 ☎83-1802

瑞穂支部研修「冬の寄せ植えと野菜作り」



瑞穂支部（住金末子部長）は今年度3回目の支部研修を開催しました。住金部長の「寒い時期を迎え、ご家庭に花を！と思いい、寄せ植えを計画した」とのあいさつの後、役員が用意した葉牡丹、アリッサム、パンジーなどの花苗を慣れた様子で植え付けました。続く野菜作り研修では、営農部の益田佑一指導員より寄せ植えの冬場の管理と、部員の多くが栽培する玉ねぎ、白菜、大根などの栽培管理をメインに、玉ねぎではベト苗や葉枯れの防止と収穫後の保存方法。白菜、大根などアブラナ科野菜では根こぶ病など、双方とも病気の予防にか

かる肥料体系や土壌のpH、土づくりについて学びました。部員は「今日はとてもためになりました。今後の野菜作りに生かしたい」と満足げに話されました。

11月
30

「JAしまね女性部長賞」受賞

JAしまね女性部が主催する第44回みどりをまもる小学生作文コンクールにおいて、邑南町立阿須那小学校6年の松田愛玲翔さんの作品「植物とSDGs」がJAしまね女性部長賞を受賞され、阿須那小学校において島根おおち女性部羽須美支部の森光美佐子部長が賞状とトロフィー、記念品を手渡しました。森光部長からの「おめでとございました。どうしてこのテーマで書こうと思いましたが」との問いに「学校の授業で植物が酸素を作っていると聞き書こうと思いました」と明るい声で答えていただきました。



松田 愛玲翔 さん(写真中央)
中村 卓夫 校長先生(写真右側)
森光 美佐子 部長(写真左側)

12月
20

川本支部「ミニ門松」作りに挑戦

川本支部（治郎田常子部長）は、川本町川下の三島管理棟で支部研修を開催しました。講師に川本町の樋口千代子さんをお招きし「ミニ門松」を習いました。初めに樋口さんから「門松は年神様が来られる時の目印になります」などと門松の由来、歴史を学び作業に移りました。孟宗竹、淡竹（ハチク）、松、梅、南天、ミニ葉牡丹（紅白）を材料に、まず協力して淡竹を鋸で斜めに切り、孟宗竹の鉢に設置したあとミニ葉牡丹を植え付け、松、梅、南天は枝ぶりを見ながら差し入れました。最後に麻ひもを孟宗竹に結び完成しました。部員は「素敵にできました。小さいので玄関に飾るのに丁度よい」「参加してよかった」と好評でした。



12月
22

桜江支部おもてなしプロジェクト実施

桜江支部（山藤省子部長）は、おもてなしプロジェクト第4弾として桜江支店内に設けられた展示コーナーに市山地区部員の手作り作品を展示しました。部員が持ち寄った作品にはミニチュアのコーヒー茶碗や花瓶などの陶芸作品、編み物やパッチワーク、書道や俳句など多彩な作品が所狭しと展示されました。桜江支店管内4地区の女性部員が6月から2か月交替で実施した展示も市山地区が最後となり、2月10日（金）まで展示されますので是非ご鑑賞ください。



12月
12

羽須美支部おもてなしプロジェクトを実施

女性部羽須美支部（森光美佐子部長）は、JA支店とのふれあい活動 統一行動の「おもてなしプロジェクト」として支店清掃を羽須美支店の職員と協力して実施しました。当日は気温もぐっと下がり小雨交じりでしたが、手分けをして窓ふきと床磨きを行いました。特に窓ふきでは支店が道路に面しているため汚れがひどく、ぞうきんをバケツで何度も洗いながら丁寧に泥汚れをふき取りました。森光部長は「ご来店される皆様に気持ちよく来ていただけるようにと作業しました。これからも皆様に喜んでいただける活動をした」と笑顔で話されました。



12月
17

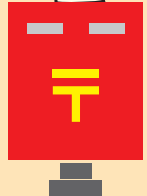
農業者・女性部健診を受診

島根おちち女性部では部員の健康維持を目的に毎年実施される農業者・女性部健診への受診を呼びかけています。今年度も邑南町矢上の矢上交流センターで実施された健診に管内各地から多くの女性部員が受診しました。この健診は、各市町で実施される特定健診の項目に加えて胸部CT、筋肉量測定、骨密度測定、心電図、眼底、貧血、免疫検査等の項目がセットされ、ピロリ菌、腹部エコー、マンモグラフィー乳がん検診もオプションで受診でき好評です。今後は健診結果をもとに自身の健康維持、管理に努め活動してまいります。



12月
16

お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見ご要望などもお寄せください。

◇2022秋の祭典11月6日の第44回川本産業祭に行ってきました。おおなんバスで行きました。とても楽しかったですよ。石見支店管内 Kさん 60代

●川本町産業祭3年ぶりに露店やテント市のほか、江川太鼓、神楽などイベントを開催されましたね。とても満喫されたようで良かったです。景色を見ながらのバスの旅もおつですね😊

◇久しぶりにお便りします。早いもので今年も残りわずか急にドカ雪で家のまわりの雪かきを頑張りました。わが集落でも年末には集会所でしめ縄づくりをされています。仕事の都合で参加できませんが、近所の方がわが家のも作ってくださいませ。

●しめ縄は神様の領域と現世を隔てる境界・結界としての役割があるそうので、しめ縄を張った内側は神聖な場所。歳神様をお迎えする道しるべとなるそうです。集落で丁寧な作られるしめ縄は、年神様をお迎えするという皆さんの気持ちが入められた、ありがたいしめ縄ですね。

桜江支店管内 Mさん 60代

◇「しまねびより」は色々な情報が載っており、農業はやっていませんが家のまわりの小さな畑と田んぼを利用して家で食べるだけの野菜を作っています。となりの93才の母の今の生きがいは「野菜を作る」と。だと、子どもたちに食べてもらう程度の野菜を春、夏、秋、冬、頑張って体を動かしています。本誌をよく読んでいます。

川本支店管内 Yさん 60代

●野菜の自給自足、いつでも新鮮な野菜を十分に食べることができて良いですね。そしてお母さんの野菜作り、これからも末永くお元気な旬の野菜をお子さんにお届けいただきたいです。

◇国消国産!! はじめて聞いた言葉ですが意味を知り、私も大賛成、共感しました!! (実践しています!!) まず私たちにできる事は地産地消です。最近では地元のアコープの一角に地元野菜が置いてあるので、必ずチェックして買います。肉、魚もすべて国産を使用して安心、安全な食生活へもつながります。3人の娘たちもすべて国産国産しています。

邑智支店管内 Sさん 60代

●『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』するということが、『国消国産』とあります。日本の食料自給率38%(2021年カロリーベース)。万が一、日本に有事があり輸入もストップした場合、『国民の大半に食料が行き渡らない』と考えると怖いのです。自分たちができること『国消国産』で農業の生産基盤を守る。同感です。

JALしまね 島根おおち地区本部

灯油祭り開催!!

灯油

大特價
販売!!

皆さまのご来店を
お待ちしております!!



※店頭販売のみ対象となります。
(配達対象外となります)

期間

R5.1月24日(火)
~25日(水)

以降予定

2~3月: 第4火・水曜日
R5.2/21・22、R5.3/21・22

JA SS

石見燃料センター ☎0855-95-0406
瑞穂燃料センター ☎0855-83-0151
日和給油所 ☎0855-97-0126
日貫給油所 ☎0855-97-0401

期間

R5.1月24日(火)
・26日(木)

以降予定

2~3月: 第4火・木曜日
R5.2/21・23、R5.3/21・23

JA SS

市木給油所 ☎0855-85-1001

JALしまね 島根おおち地区本部



お見積りで
素敵な粗品
プレゼント

毎日お乗りのお車の保障を この機会に見直しませんか？

島根おおち地区本部限定企画

自動車保険見直し キャンペーン 実施中

今入ってる
保障内容は万全
なのかな？

今の保険料
もう少し安く
ならないかな？

JA自動車共済のプロがあなたにあった
ベストな保障プランをご提案



事故やトラブル時の
サービス内容
ってなにかしら？

春から乗る
子供の車の保険
どうしようかな？



実施支店：お住いの最寄りの支店

瑞穂支店 83-1131	羽須美支店 88-0121
石見支店 95-1221	桜江支店 92-1231
川本支店 72-0556	邑智支店 75-1220
大和支店 82-3131	

平日は時間がない
そんな方は



スマホで簡単
お申込み



お持ちいただくと
ご相談がスムーズです

- 現在ご加入の
他社保険証券
- 車検証
- 免許証
- 自賠責共済(保険)証券

※ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起説明書)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください

22320320199



JAしまね島根おおち地区本部

ワクワクシサンウンヨウ 2023



兎年の意味は、

「飛躍、好機の年」

と言われています。

物事をはじめると

最適な一年と言えますね！

『資産運用って

最近ニュースでよく聞くし、

ちょっとはじめてみようかな？』

そうお考えの皆さん、

ぜひJAまでお話を聞きに

ご来店ください！



【お問い合わせ先】

JAしまね 瑞穂支店

(0855) 83-1131

もしくはお近くのJA各支店へ…

年金びより

年金は、単に老後の生活のためだけではないことはご存じでしょうか？
病気や怪我の時は、障害年金
亡くなられた時は、遺族年金 というものがあります！
 今回は、障害年金についてお話していきます。

★障害年金の受給できる場合は…

- ・病気や怪我の初診日から1年6ヶ月後に障害等級に該当していること
 (病気や怪我の症状によっては例外があります。例:人工関節、人工透析、ペースメーカー等)
- ・初診日に国民年金または厚生年金に加入していること
 (初診日に加入していた制度から、**基礎年金→障害基礎年金**もしくは
厚生年金→障害基礎年金+障害厚生年金が受給できます)
- ・初診日の前に未納期間がないこと(未納期間があると受給できない場合があります)

★受け取れる年金額は障害認定を受けると障害等級が確定され、

基礎年金	厚生年金	
障害基礎年金 1・2級	障害基礎年金 1・2・3級	が支給されます。 2月号は遺族年金についてです。
	障害基礎年金 1・2級	

年金相談会について

開催予定は毎月載ってるけど、どんなことをするか分からないから行きにくい方もおられるのではないのでしょうか？
 相談会では…

退職した時の手続きはどうしたらいいの？



年金の請求書が来たけど、書き方・提出書類が分からない

いつからいくらもらえるの？

年金の繰上げ・繰下げしたいけど、どうしたらいいの？

などなど

年金は、お一人ずつ違いますので個別にお話しいたします。
 また事前に委任状のご記入をいただくと、今現在の加入状況での詳しいお話しができます。(配偶者がおられる方は、一緒に調べられることをオススメします。)
 委任状とは、JAが代理で年金事務所に調べてもらったり、請求書の提出など、年金についてお手伝いさせていただくために必要な書類です。

2月年金相談会



石見支店
 2/11(土)
 9:00~12:00

年金に関する疑問・質問は
 お気軽にご相談ください

JALしあね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

2月の行事予定

2月1^水日~6^月日
**地区別総代
 連絡員会議**
 各地区

2月15^水日 **ゆとり倶楽部**
 講座：ハム作り 場所：中野農業団地センター

2月20^月日~24^金日 **女性部
 米一握り運動**

2月の外勤日 **16日(木)・17日(金)・18日(土)**

しまねびより12月号島根おおち版10ページ「2022秋の祭典」桜江町産業祭の品評会受賞者のお名前に誤りがありました。正しくは次の通りです。お詫びして訂正いたします。
 出荷の部 銀賞 キャベツ **【誤】**山田 幸信様 → **【正】**山田 博様

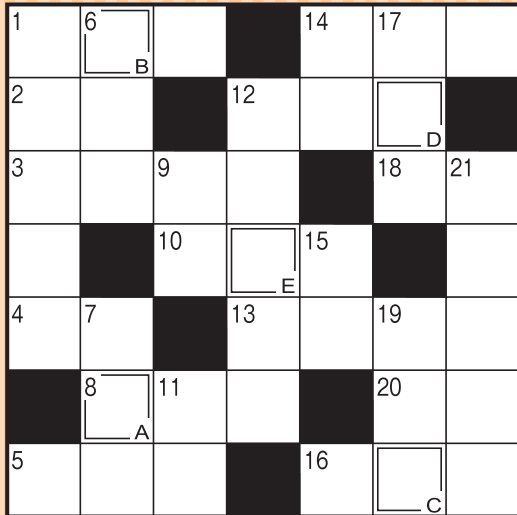


CrossWord Puzzle

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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- 2月の誕生日・アメシストは紫色の——です
- 刻みたばこを詰めて吸う道具
- Lが大ならMは
- こうなった——を知りたいなあ
- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるもの
- バレンタインデーに実らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 昆布と——節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

- ウィンタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は——
- 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温くなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇陵もこの1つ
- 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 働き者だといわれる昆虫
- 天ぷらを天——に漬けて食べた



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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

J Aしまね 島根おおち地区本部 総務課 「クイズ」係

2023年2月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フリンド」



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

紙幣みな同じ向きして良夜かな

出雲市 北村 功様

優秀賞

隣家には遊具増えたり秋の空

出雲市 加地 良子様

大根の葉ごと土ごと届けられ

浜田市 三沢 孝子様

只今と元気な声の息白し

出雲市 藤江 堯様

佳作

ひとほうる残すゴルフに来し時雨 邑南町 三宅伊知枝様
暮の秋更地となりし叔母の家 安来市 斎藤美重子様
大根を干したる小屋は既になく 出雲市 森脇 英徳様
転がして置きし南瓜に初明かり 津和野町 田中とし様
車窓より初冠雪のかがやきに 出雲市 小豆澤典子様

「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」2月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J A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）2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」
F A X : 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。

農業用自動車をお持ちのみなさまへ JA共済



トラクター

「農業用安全自動車割引」

JA共済
オリジナル



田植機

9%

割引!

自動車
共済掛金



農業用薬剤散布車

コンバイン
 野菜移植機
 収穫機 など

農業用自動車の事故 きちんと備えていますか？

圃場を走行中にあやまって他人をはねてケガをさせてしまった

農業中に横転！運転手が下敷きになりケガをってしまった

農機具格納庫からトラクターが盗難された！



相手方への損害



ご自身・ご家族への損害



お車に対する損害

! 特にトラクター、田植機、コンバイン等の農耕作業用小型特殊自動車は、自賠責共済(保険)に加入することができないため、もしもの時、**高額の損害賠償責任を負うことになる可能性もあります!**
※農耕作業用の自動車で35km/h以上の走行速度可能な機種等は、自賠責の加入が必要となります。

農業用安全自動車割引の適用条件

対象車種	農耕作業用大型特殊自動車、農耕作業用小型特殊自動車
対象型式	国立研究開発法人農業食品産業技術総合研究機構が行う農業機械の安全性検査に合格した型式
対象担保	車両、対人、対物、傷害定額、人身傷害
割引率	9% (担保共通)

その他割引条件

- 特別割増・割引契約(資格審査契約は除く)でないこと
- 型式が不明でないこと
- 共済始期日が「合格が公表される月に応じてJA共済連が設定する割引適用開始日」以降であること

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・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

詳しくは、お近くの支店窓口、担当者まで、ぜひお声がけください!

No.22320320214

例 共済掛金 **27,890円** ※令和5年1月現在の共済掛金です。

契約条件 ● 農耕作業用小型特殊自動車、一時払い、共済期間12か月、車両(全損害400万円、免責金額1万円)、対人(無制限)、対物(無制限、免責金額0万円)、傷害定額(1,000万円、倍額型)、人身傷害(5,000万円)、等級:20等級(長期優良契約割引なし)、各種特約なし

組合員の皆様へ

ムスイ 無水鍋
 株式会社HALムスイ
 代表取締役 脇本 芳朗

ムスイ料理講習会活動の中止についてのご案内

平素は、格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。

さてこの度、弊社が実施してまいりました料理講習会につきまして、誠に不本意ながら本年1月より、コロナ感染拡大の影響を考慮し、中止させていただきます。

また併せて営業活動の拠点を本社(広島県広島市)に移管し、出雲営業所を閉鎖することとなりました。

皆様には、長きにわたり大変お世話になり、心より感謝申し上げますとともに諸般の事情をご理解いただきご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

尚今後も無水商品のご注文及び修理などにつきましては、本社(広島市)にて継続して行いますので、引き続き無水商品をご愛顧いただきますよう重ねてお願い申し上げます。



* 白ネギと海老のクリームスープパスタ



コメント

・今が旬の白ネギには風邪の予防や症状を和らげる効果があり、この季節に欠かせない食材です。
・スパゲティの茹で時間にソースを作って、あとは絡めるだけ！簡単でお手軽なスパゲティです。

アレンジ

・海老の代わりにシーフードミックスを使っても美味しくできます。
・トマトペーストを加えると、トマトクリームパスタになります。
・白ネギを玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、あすこ等の野菜に替えてもOK！

材料 (4人分)

スパゲティ……………400g
白ネギ……………4本
冷凍ボイル海老……………200g
バター……………40g
小麦粉……………大さじ4
牛乳……………1ℓ
顆粒コンソメ……………小さじ4
塩……………小さじ1
粗挽き黒胡椒……………適量

作り方

- ①白ネギは1cm幅の斜め切りにし、葉先は別にしておく。海老は解凍して背ワタを取り除く。
- ②鍋にお湯をたっぷり沸かし、スパゲティを入れてパッケージの表示通りに茹でてザルにあげ、水気をきる。
- ③大きめのフライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら葉先は残して①を加えて炒める。
- ④一度火を切り、海老だけを取り出す。
- ⑤小麦粉を振り入れ、ひと混ぜしたら牛乳とコンソメ、塩を加え粉っぽさがなくなったら、再び火にかけ、トロミがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑥⑤に取り出しておいた海老と白ネギの葉先を加えひと混ぜする。
- ⑦茹で上がったスパゲティを加え、全体が馴染むまで混ぜ合わせる。
- ⑧皿に盛り、粗挽き黒胡椒を振ったら完成。

材料 (4人分)

木綿豆腐……………1丁
白ネギ……………2本
生姜……………ひとかけ
ごま油……………大さじ1
水……………100cc
オイスターソース…大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1
片栗粉……………小さじ1
糸唐辛子……………適量

作り方

- ①白ネギは1cm幅の斜め切りにする。生姜はみじん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、そこに①も入れて漬けておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、半分厚さに切った豆腐を並べ入れる。
- ④焦げ目がついたら、スプーンで適当な大きさに切り、裏返して両面焼く。
- ⑤②を入れてかき混ぜて、蓋をせずに煮込み、汁気が少なくなったら火を止める。
- ⑥皿に盛り、糸唐辛子をのせたら完成。

コメント

・白ネギは、煮ることで甘みが増し、トロっととろける食感も楽しめます。
・あつという間にできる一品です！ネギ特有の強い香り成分には疲労回復効果があり、体調を崩した時にもおすすめです。

* 白ネギ豆腐



アレンジ

・豚肉や鶏肉と一緒に焼いて加え、ボリュームアップ！
・ご飯にかけたり、めん類に絡めたりすることで、バランスのよい一品料理になります。

JA島根厚生連

健康散歩

クリスマス・年末年始には、家族や親戚が集まり、楽しく食事をする機会が増えると思います。伝統的な食事に加え、子どもから大人まで、年代・性別を問わず好まれるカレーもメニューにあがるご家庭が多いのではないのでしょうか。カレーは日本の国民食と言われていますが、日本には明治の初めに西洋料理として上陸しました。日本人の主食であるごはんと一緒に組み合わせて食べられることから広まったと言われています。

カレーは美味しいだけでなく、健康に良いパワーも秘めています。カレーは複数のスパイスから作られており、漢方薬として使われるものも多く、特にインド発祥のスパイスカレーは食べる漢方薬とも言われています。カレーに使われるスパイスには共通して発汗、消化促進作用、抗酸化作用があります。寒い冬には体を温める効果があり、暑い夏には夏バテで疲れた体を助けてくれます。

カレーには油脂が多く含まれていますが、最近ではカロリー50%オフの物も発売されています。具材に野菜やキノコ類、豆類をたくさん入れることで食物繊維も多く摂れるようになります。食べすぎに注意しながら、バランスよく美味しく食べましょう。

秘められたカレーのパワー

最近は様々なスパイスが購入できるので、カレールーではなく、カレー粉やスパイスを使って家族や自分好みのカレーを作ってみるのも楽しいのではないのでしょうか。

カレーに含まれる代表的なスパイスは、ターメリック(うこん)、コリアンダー(香菜)、クミン(馬芹)などがあげられます。

- ・ターメリック(うこん): 鮮やかな黄色が特徴。抗酸化作用や抗がん作用、肝機能促進作用
- ・コリアンダー(香菜): レモンに似た爽やかな香り。パクチー(香菜)の種子。消化促進作用
- ・クミン(馬芹): カレーの匂いと感じるのはクミンの香り。抗酸化作用、消化促進作用

さらに寒い冬にお勧めなスパイスはジンジャー(生姜)です。体を温める効果があると言われており、カレー粉やカレールーの中にも含まれていますが、具材を炒める時や、カレーの仕上げにすりおろし生姜を入れると香りも良くなり、ピリッとした辛味も楽しめますので試してみてください。

消化を助け、新陳代謝を高めてくれるカレーパワーで寒い冬を乗り切りましょう！

