

2019  
**9**  
 September Vol.42

# JALまねびより

◀ **今月の特集** 島根のいいもの再発見!! 「飯南町 パプリカ」 雲南地区本部



日本武尊  
 飯南高校 神楽愛好会

Naomichi

JALまね 石見銀山地区本部版

来月の外勤日は 10/16(水)・17(木)



島根には誇れる農産品がたーっさん!

# 島根のいいもの 再発見!!

直撃・生産者インタビュー

## 飯南町 パプリカ

9月は、雲南地区本部。飯南町で、パプリカの生産に取り組む中野良介さんにお話を伺ってきました。

### 都会から田舎へ移住

中野さんは元々神戸でサラリーマンとして働いていましたが、「当時は仕事に対して特にやりがいを持ってず、ただ何となく生きていた」と振り返ります。気づけば30代も半ばになり、このままの生活に疑問を感じ始めた頃、以前から『田舎で農業をしたい』という妻の言葉にだんだん共感していき、移住先を探し始めました。インターネットで全国中の田舎を隈なく探していたところ、妻が「ここはどう?と見せてくれたのが飯南町でした。もちろん行ったこともなく、縁もゆかりもない地でしたが、役場に電話し、とりあえず一度見学に行くこと



お話を伺った中野良介さん。

に。初めて訪れた際、担当職員の対応や目の前に広がるロケーションを見てすぐに気に入り、2012年、妻と子ども2人の家族4人で飯南町へ移住しました。

### 充実した農業研修制度と地域の関わり

飯南町ではUターンして自営就農を目指す人に、研修先の紹介や空き家の斡旋、研修中の生活費の支給など手厚い支援を行っています。その充実した制度があったことも、中野さんが飯南町を選んだ理由のひとつ。2年間の研修期間中には、研修先農家でパプリカ、メロンなどの栽培をしながら、初めて携わる農業の知識を身につけていきました。師匠からは苗の植え方から農機具の使い方などの基本的な技術はもちろん、「消防団への参加、近所の葬式の手伝い、祭りの担い手」など、この地域で生きていくために大切なことを一から教わりました。最初は戸惑いながらも言われた通り参加していましたが、だんだんと地域の人との関わりが深くなり、今ではしっかりと信頼関係を築けるまでに。おかげで、近所の

### 自営就農スタート

農家さんに気軽に質問できたり、農地を探している時に声を掛けてもらえたりと、「この地域の一員」として助けてもらうことが増えたそうです。

研修を終え、「中野あおぞら農園」として自営就農をスタート。当初はパプリカを主に、露地畑で大豆やサツマイモなどの作物も栽培していましたが、昨年ハウスを移動する際、パプリカだけに集中しようという決意。現在、中野さん



大きくて甘いパプリカ。噛めば果汁の多さも際立つ。



現在、12棟のハウスで栽培を行っている。赤、黄の品種ごとにハウスを分けている。





毎年、気候条件などを考慮しながら栽培方法を変えていく。

「今年で6年目になります  
が、実はまだ『これが自分の  
やり方』という決定的なもの  
は見つかっていません。という  
のも、気候や条件が毎年違う  
ので、やり方を確立するのは  
とても難しいんです。」と語る

### 毎年、試行錯誤を重ねていく

が所有するハウスは12棟。約30aもの広い土地に赤、黄、それぞれのパプリカの苗が所狭しと植えられています。飯南町のパプリカは、大きく、綺麗なベル型で定評があります。毎年春に定植し、7月末から収穫が始まります。ほぼ毎日収穫できるので、朝早くから夜遅くまで作業が続き、人手が足りないくらいまで忙しくなるとか。霜が降りる11月には株が枯れ、この年の栽培期間が終了します。農園で収穫するパプリカの量は年間で約8tにものぼります。



株間が広いと風通しが良く悠々と成長するので品質の良いものが収穫できる。病気も出にくいので減農薬が可能になる。



今年は遮光資材を設置した。費用は飯南町が半額助成している。

中野さん。去年やったことを今年同じようにやってもうまくいかないことが多く、毎年、試行錯誤を重ねながら栽培を続けています。例えば、農薬の種類や、追肥の適切なタイミング、株をどのくらいの間隔にするか、何本仕立てが良いかなど、その都度試すことはたくさん。今年は最初に有機質なものを肥料と一緒に混

## パプリカ 一口メモ

鮮やかな彩りを見せるパプリカ。最初はピーマンのように緑色の実をつけ、熟すと赤、黄、オレンジの色になります。パプリカは一般的に夏の高温になると色付きが早くなり、実が小さいまま収穫されることが多いのですが、標高の高い飯南町では他の地域に比べ気温が低いので色付きも遅く、ひとまわり大きくなるまでじっくり育てることができます。このような好条件を持つ飯南町での栽培を広め、産地化していこうという取り組みが始まっています。甘くて、肉厚で、ジューシーな飯南町のパプリカをぜひご賞味ください。



中野さんは「体力的にはしんどいことが多いが、生きてると実感しながら今の生活を楽しんでいる」と語る。

ぜ、土作りにこだわりました。このように毎年、JAの担当者と一緒に考えながらパプリカ作りに挑戦しています。

### 生きているという実感

中野さんは、農業を「生業」としてやっていこうと覚悟して飯南町に移住しました。しかし、現実は一層厳しく、冬はアルバイトで生計を立てています。それでも、やめようとか帰ろうという気持ちにならなかった

### 飯南町をパプリカの名産地に

6次産業化の取り組みとして今年の冬季から、パプリカを使用したドレッシングの商品開発を、妻が中心となって本格的に行う予定です。それを足がかりに、今後は色々な販路を開拓し、生産の分野でも加工の分野でも同時に安定した収入を得ることが目標で

ことはありません。周りから教わったことを自分なりに受け止め、忠実に実行していくことで、パプリカの生産も地域の付き合いも軌道に乗ってきました。以前のように、ただ何となく生きている感じではなく、ここではしっかりと地に足をつけて生きていると実感できているからです。



「パプリカといえば飯南町」と言われるように、JAも町も新規就農者に対して支援を行っている。

す。そして、将来的に飯南町をパプリカの名産地にしたいと思っています。日本国内には、まだ圧倒的な産地がありません。だから、『パプリカといえば飯南町』と言われるようになるまで、一緒に生産していける仲間が欲しいですし、自分も協力して人材を育成できればと思っています。

## 基本方針

# 1

### 営業に関する ご報告

#### 「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

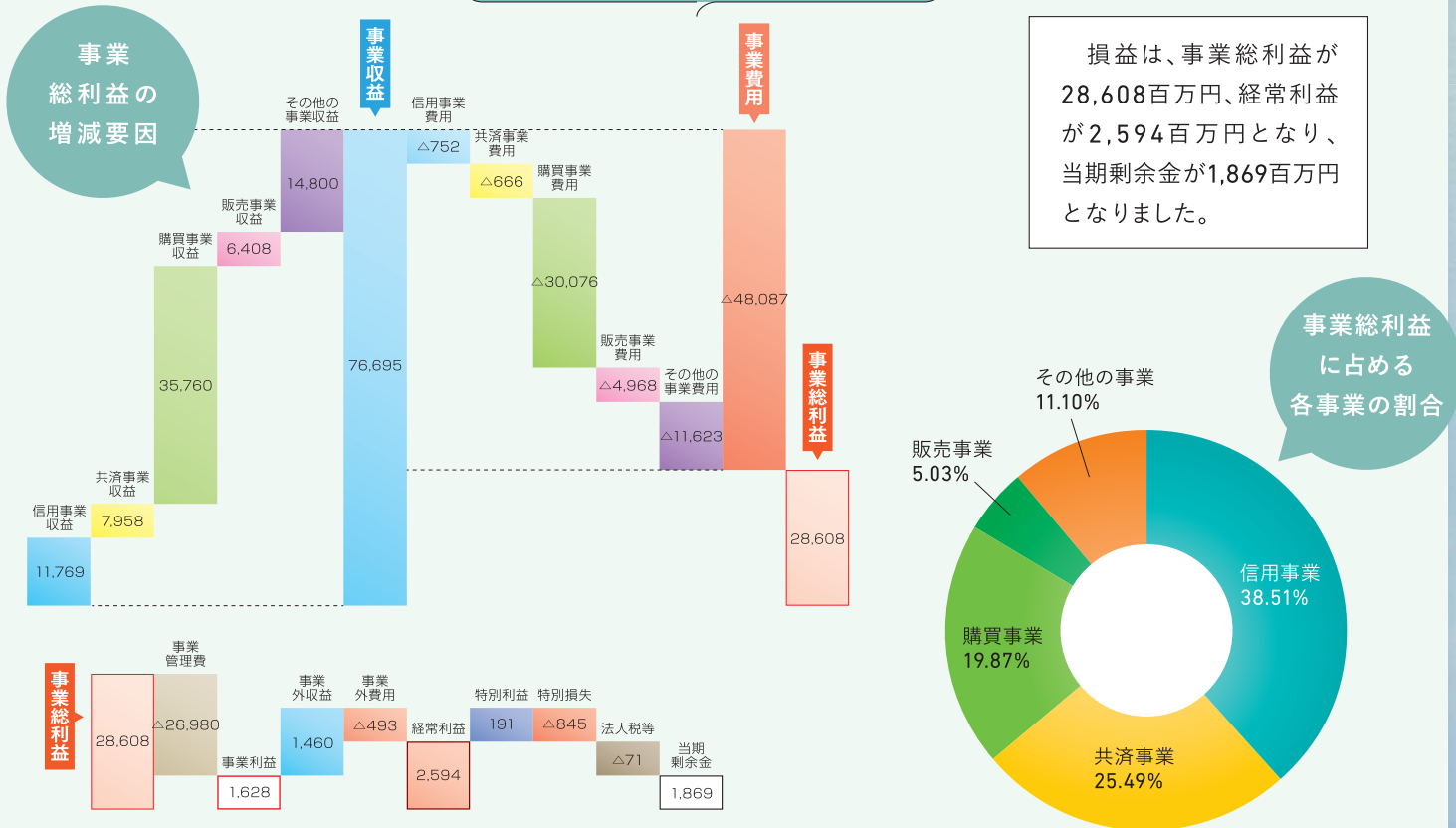
総合事業（営農・経済、生活・購買、信用、共済、厚生、旅行、介護、直売・加工等）を通じて、組合員と地域住民の生活インフラの一翼として役割を發揮します。

#### 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（平成30年度）



## 貸借対照表

(単位:千円)

科目		平成29年度 (平成30年3/31)	平成30年度 (平成31年3/31)
資産の部	1 信用事業資産	975,949,366	987,179,693
	2 共済事業資産	397,506	7,663
	3 経済事業資産	14,997,625	15,701,926
	4 雑資産	5,215,288	5,167,691
	5 固定資産	37,071,750	37,316,896
	6 外部出資	59,003,319	68,104,802
資産の部 合計		1,092,634,857	1,113,478,673

科目		平成29年度 (平成30年3/31)	平成30年度 (平成31年3/31)
負債の部	1 信用事業負債	991,018,624	1,011,549,963
	2 共済事業負債	5,744,488	5,487,169
	3 経済事業負債	5,115,669	4,928,414
	4 設備借入金	485,087	336,511
	5 雑負債	3,301,824	3,288,716
	6 諸引当金	7,935,763	7,918,073
	7 繰延税金負債	1,047,200	733,863
負債の部 合計		1,014,648,659	1,034,242,712
純資産の部	1 組合員資本	69,692,786	71,143,209
	2 評価・換算差額等	8,293,411	8,092,750
	純資産の部 合計		77,986,198
負債および純資産の部 合計		1,092,634,857	1,113,478,673

## 損益計算書

(単位:千円)

科目		平成29年度 (自平成29年4/1 至平成30年3/31)	平成30年度 (自平成30年4/1 至平成31年3/31)
1. 事業総利益		28,449,324	28,608,268
1	信用事業収益	12,233,870	11,769,657
2	信用事業費用	1,875,658	752,883
信用事業総利益		10,358,212	11,016,773
3	共済事業収益	8,379,262	7,958,664
4	共済事業費用	722,186	666,076
共済事業総利益		7,657,076	7,292,587
5	購買事業収益	35,926,078	35,760,631
6	購買事業費用	30,299,985	30,076,264
購買事業総利益		5,626,092	5,684,366
7	販売事業収益	10,544,403	6,408,070
8	販売事業費用	8,933,192	4,968,659
販売事業総利益		1,611,211	1,439,410
9	保管事業収益	221,626	239,373
10	保管事業費用	82,664	79,375
保管事業総利益		138,961	159,998
11	加工事業収益	5,789,549	5,729,639
12	加工事業費用	5,227,567	5,192,587
加工事業総利益		561,981	537,051
13	利用事業収益	2,039,940	2,050,556
14	利用事業費用	1,108,216	1,146,630
利用事業総利益		931,724	903,926
15	葬祭事業収益	3,745,670	3,766,303
16	葬祭事業費用	2,334,997	2,347,977
葬祭事業総利益		1,410,672	1,418,326

科目		平成29年度 (自平成29年4/1 至平成30年3/31)	平成30年度 (自平成30年4/1 至平成31年3/31)
17	宅地等供給事業収益	228,937	62,003
18	宅地等供給事業費用	202,360	42,889
宅地等供給事業総利益		26,576	19,114
19	農業経営事業収益	932,824	1,072,072
20	農業経営事業費用	1,052,509	1,042,874
農業経営事業総利益		△ 119,684	29,198
21	その他事業収益	1,458,278	1,292,704
22	その他事業費用	688,720	543,362
その他事業総利益		769,558	749,341
23	指導事業収入	622,287	585,607
24	指導事業支出	1,145,345	1,227,434
指導事業収支差額		△ 523,058	△ 641,827
2. 事業管理費		27,432,571	26,980,072
事業利益		1,016,752	1,628,196
3. 事業外収益		1,518,861	1,460,576
4. 事業外費用		345,711	493,978
経常利益		2,189,902	2,594,794
5. 特別利益		286,540	191,495
6. 特別損失		1,458,240	845,006
税引前当期利益		1,018,202	1,941,283
法人税等合計		408,458	71,582
当期剰余金		609,743	1,869,701
当期首繰越剰余金		489,001	679,627
経営基盤強化積立金取崩額		919,565	94,341
税効果積立金取崩額		8,060	-
当期末未処分剰余金		1,098,745	2,643,671

## 農業関連事業

### 購買事業(生産資材)

肥料・農薬・飼料について水稻肥料・農薬・飼料の銘柄集約による値下げ等を通じ、低価格による供給を進めた結果、生産購買品供給高は12,847百万円となりました。



# 2

事業別業況  
(平成30年度)



### 販売事業

米の買取制度を30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5品目の拡大を継続的に取り組んだ結果、販売品販売・取扱高は37,752百万円となりました。

## 生活関連事業

### 購買事業(生活物資)

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、県下統一企画による自動車・ガス・石油事業の各種セールを展開した結果、生活購買品供給高は21,067百万円となりました。



## 共済事業

共済渉外担当者(LA)を中心とした3Q訪問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「JAしまねこども倶楽部」の普及に努めた結果、長期共済保有高が3,438,480百万円、年金共済保有高が21,292百万円となりました。



## 信用事業

組合員・利用者のニーズを踏まえた各種キャンペーンや新商品の投入など、農業と地域利用者をつなぐ金融サービスの提供に取り組んだ結果、貯金が期末残高977,670百万円、貸出金が期末残高298,851百万円となりました。





## 農業振興支援事業での持続的営農への支援

平成30年度は、担い手の規模拡大や複合型営農の促進、新規就農者の初期投資の軽減対策を実施しました。

特に、園芸重点推進5品目の拡大支援やしまね和牛子牛の増頭対策等、担い手の複合型営農形態の促進に向けた取り組み支援に加え、新規就農者の育成確保、担い手の健康対策に3.6億円を活用し支援しました。

また、JAしまねによるリースハウス・リース園地のリース料負担軽減対策を実施し、規模拡大や新規参入の促進を支援しました。

# 3

農業振興  
活動

# 4

地域密着型  
金融への  
取り組み

## 子育て応援宣言

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様を全力サポートしています。

住宅ローンでは、「子育て応援サービス」としてお子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らっしゃる方を対象とした金利上乗せ定期積金をご用意しています。



## 2019 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。

ウェブサイト <http://ja-shimane.jp/disclosure/>



JAしまね

### PROFILE

設立	平成27年3月1日
本店所在地	鳥根県松江市殿町19-1
出資金	225億円
総資産	1兆1,134億円
単体自己資本比率	14.06%
組合員数	230,154人
役員数	72人
職員数	3,536人
事務所数	201





# 産直へようこそ!!

可成り離れた地域の特産品「よこた」  
 島根県内の産直店舗を「紹介」します。



直売所「よこただんだん市場」は豊かな自然が残る奥出雲町横田地区の人気の直売所だ。

横田市街地より約1km、広島県福山市と島根県雲南市を結ぶ国道314号線沿いに店を構える同直売所は、県外からの来店者も多く、行楽シーズンには店舗前のスペースで地元そば打ちグループがそばの実演販売を行うなど、季節を通して来店者を楽しませる。

中国やまなみ街道（尾道松江線）の開通当初は、314号線の交通量が減少し来店者が少なくなるのではと心配されたが「よこただんだん市場の来店者数に大きな変化はなく、今でもたくさんのお客様にご来店いただけている」と同直売所の運営を手掛ける(有)さあやファームの加納弘光さんは話す。心配された県外からの来店者は、以前から同直売所を訪れていた多くがリピーターとなり、移動の際わざわざ同直売所を経由していただけなのだとか。そして何よりも、日々ご利用いただいている地元の人々に支えられている。取材当日も、



「仁多米」コーナーは県外の方にも好評

「仁多米」コーナーは県外の方にも好評



漬物など手作り品コーナーも充実の品ぞろえ



開店直後にお邪魔したにも関わらず、地元の方も次々と来店されていた。同直売所への出荷者は、平成15年のオープン時は80人だったが、現在は約200人が登録している。専業農家から趣味の家庭菜園をきっかけに出荷を始めた人など、様々な人たちから、毎朝バラエティに富んだ豊富な農産物が出荷される。その品質もさることながら「市況と比べて値段の変動が比較的少ない（加納さん）」のも同直売所を多くの方が訪れる理由の一つ。9月のおすすりはブドウ。昼夜の寒暖差が大きい奥出雲町産は抜群の甘さと評判で、同直売所も太鼓判を押す逸品。

これからは、米どころの奥出雲町が全国に誇る「仁多米」をはじめ、秋野菜や手作りの漬物など奥出雲町ならではの商品が並び、店内は実りの秋に彩られる。



甘〜いトウモロコシ!



スタッフの皆さんからは「花もオススメ!」と教えていただきました



店名：よこただんだん市場  
 所在地：島根県仁多郡奥出雲町下横田1652-1  
 TEL：0854-52-9234  
 営業時間：10:00～18:00／土・日・祝9:00～17:00  
 定休日：年中無休（但し、年末年始と1月～4月下旬の火曜日は休み）



# JAしまね農業振興支援事業 活用事例のご紹介



JAしまねでは、経営拡大に向けた基盤整備や機械等の更新対策、県域でのモデル事業を実施するために、「JAしまね農業振興支援事業」に取り組んでいます。

## 出雲市 NPO法人 つわぶきネット (特定非営利活動法人 障がい者就労支援ネットワークつわぶき)

平成25年6月に開所した障がい者支援事業所「NPO法人 つわぶきネット」では、市内の企業からの受託作業などを行うほか、利用者の方の工賃（時給）向上を図ろうと、菌床しいたけを栽培しています。平成27年2月に冷凍輸送コンテナを改装した「サンマッシュBOX」を導入し、同年7月に栽培を開始。大幅な工賃の向上につながり、翌28年度に2基目、平成30年度には3基目を設置しました。3基目の導入にJAしまね農業振興支援事業を活用しています。

菌床しいたけ栽培に適した環境は人間にとっても快適で、収穫等の作業も重労働は少なく安全です。特に「サンマッシュBOX」は普通のハウスと比べても保温性能が高く、1年を通して安定した環境で作業できます。

今では、収穫、出荷調整作業など、作業の9割以上は利用者の方がされています。作業工賃も栽培を始める前の倍以上になったそうです。

同法人支援スタッフの松本頼明さんは「利用者の皆さんの作業時間は決まっていますが、環境が整ったことで活躍していただけるチャンスが増えました」と成果を話してくださいました。



サンマッシュBOXについて説明する松本さん



## 一所懸命 青年連盟

### くにびき青年連盟

くにびき青年連盟は、松江市管内の農業者やJA職員など108名で構成する組織です。地域農業の発展や地域の活性化、地産地消の推進などを目的に盟友が一丸となり、日頃より活動をしています。主な活動として、市内の幼稚園と米作り体験を通じた食農教育や親子芋掘り大会などの農業体験、農林水産祭等の各種イベントでの地場産農産物の販売やPRなどに取り組んでいます。また、平成29年度から、農業者へ出会いの場を創出しようと婚活イベントも開催しています。

このような活動を広くPRするためにFacebookを活用しています。ぜひ、ご覧ください！



園児と米作りを通して交流



各種イベントで地場産農産物をPR



婚活で出会いの場を創出

## 雲南

### 交通安全や命の大切さ伝える ひまわりの絆プロジェクト

京都府での交通事故で亡くなった男児が生前に育てていたヒマワリの種を全国各地で開花させ、交通安全や命の大切さを訴える「ひまわりの絆プロジェクト」。雲南市大東町の福間進さん(80)の自宅では元気なヒマワリが咲いています。

福間さんは以前から道幅が狭くて事故が多かったという自宅前の道路に自費で看板を設置するなどして注意喚起に取り組んでいました。2017年から島根県でも同プロジェクトが始まったことを知り、その年に10粒受け取りました。

昨年は6本、今年は20本が開花。花が終わった後は大東町下佐世にある玄寺の総代らが組織する「大東ひまわり」を通じて希望者に種を10粒ずつ分ける予定です。福間さんは「特別なヒマワリの輪が一人ひとりに広がっていき、安全運転を心がける人が増えてほしい」と各地で花開くヒマワリに想いを馳せます。



ヒマワリを育てている福間さん(左)と大東ひまわりのメンバー青木万昌さん

## くにびき

### 更なる品質の向上を目指す！ 松江大根島牡丹協議会総会を開催

松江大根島牡丹協議会(足立利人会長・73名)は8月8日、八束支店で総会を開催しました。

当日は、会員や関係者など25名(委任状出席22名)が出席。冒頭、足立会長が「国内外で高い評価を得ているが、出荷数量は年々減っている。生産者同士で生産技術や意欲を向上させ、より多くの牡丹を出荷できるよう、協力していこう」と挨拶しました。

その後、足立会長を議長に選任し、議事を進行。平成30年度の事業報告や令和元年度の事業計画や収支予算、買取牡丹苗単価など上程された全議案について承認しました。

今年度は国内での販促のほか、ニューヨークや台湾など、国外での販促も計画しています。



## 隠岐

### 夏の夕市で賑わい

隠岐農産物生産者協議会は8月9日、隠岐の島町内にある施設「隠岐島文化会館」を会場に恒例の夏の夕市を開催しました。

毎年お盆前に開催し、「お盆は地元産品で」をコンセプトに地元で採れた農産品や加工品等を販売しています。今年は4組の生産者(団体含む)とJAしまね隠岐地区本部が出店し、お盆向けのシキミやサカキ、ホオズキなどの供え物やメロン、夏野菜といった農産物など多数の品揃えとなりました。

この日は約60名のお客様がお盆向けの商品などを求め来場され、にぎわいを見ることができました。年末には「年の瀬市」として、お正月向けの商品などを販売する催しを予定しています。一方で、開催にあたっての課題もあり、生産者の高齢化などにより、数年前の開催から見れば半数程度の出店者数となっていることなどから、開催規模が小さくなっています。今後、開催内容などを工夫、検討する中で、引き続き地域の皆様に喜んで頂けるよう、継続していければと考えています。



## やすぎ

### 安来の梨 選果始まる

やすぎ梨生産部会は8月2日、下坂田町の梨選果場で今季の梨の選果をスタートしました。当日は県や市、運送業者等を招き、総勢60人の関係者が集まり開場式を開催しました。

2日から「幸水」、23日からは「二十世紀」の選果が始まり、今季は「幸水」4ト、「二十世紀」50トの出荷、約2,500万円の販売を計画しています。また、選果場では進物イベントを行っており、毎年多くの方が安来の梨を求めて訪れます。

同部会は26戸の農家が約10畝で梨を栽培しており、安来の梨は好評で市場での根強い人気があります。今後は、地元小学生の選果場見学や市長へ梨の贈呈を行う予定で、

岩田繁樹部会長は「まずは地産地消の拡大で梨の消費を増やし、今後は海外出荷も視野に入れ農家の所得増大を目指していきたい」と話しました。



**斐川** 「ひかわ女の夏まつり」開催

8月8日、斐川文化会館で斐川地域の女性農業者らで組織する「アグリレディーズネットワーク・ヒロイン」が中心となり「第25回ひかわ女の夏まつり」が開催されました。積極的な農村女性活動を通して女性たちのネットワーク構築と地域の活性化を目指す活動の一環として行われ、今では夏を彩る行事として定着しています。会場では会員手作りの焼きそばや炊き込みご飯、トマトケチャップなどが販売され、舞台ではフラダンスやよさこい、日本舞踊など各団体が日頃の活動の成果を披露しました。また、JAしまね斐川女性部とJA職員も参加させていただき、「パプリカ」の曲に合わせてダンスを披露しました。ダンスの中盤からは、今年入組した新入職員と若手職員によるコント仕立ての劇を取り入れ、会場を盛り上げました。フィナーレでは、山根善治本部長と女性部の飯塚順子部長も参加し、同地区本部が提供した「飴」をまき、祭りを締めくくりました。



**隠岐  
どうぜん** 支店を華やかに  
「おもてなし活動」

JAしまねふれあい活動の一環として“おもてなし”をテーマに支店毎の取り組みを行いました。西ノ島支店では「みどりのカーテン」として日よけを兼ね一日を飾るように、朝顔・夕顔のプランタ植えを金融共済客だまり外側サッシ一面に配しました。支店入口花壇には、昨年の猛暑で残念にも枯れたシャクナゲにかわり、ガザニアを植えしました。海士支店では支店周辺の草抜・草刈などの清掃と、花壇やプランタに「サルビア・ペチュニア」などの花を植え気分一新を図りました。また、JA女性部も統一行動として「ゴーヤ苗による緑のカーテン」に取り組み、実ったゴーヤを支店金融窓口でプレゼントして喜ばれました。なお、西ノ島支店では昨年、町主催の「グリーンカーテンコンテスト」で、最優秀賞の栄冠に輝いていますので、今年も連覇を目指して取り組んでいるところです。



**石見銀山** 大田市の素材を活かす農水産加工セミナー  
夏野菜の加工処理を学ぶ

大田市農林業振興協議会農産加工部会は、大田市長久町の石見銀山地区本部で「大田市の素材を活かす農水産加工セミナー」を開きました。

石見銀山産直出荷者協議会会員の他、大田市などの関係機関職員が集まりました。

福岡県の「有限会社 職彩工房たくみ」の尾崎正利代表取締役を講師に、余った夏野菜を漬物など保存処理することで有効活用する方法を学びました。

近年では、夏場の気温上昇の影響もあって、全国的に漬物（浅漬）による食中毒も発生しています。

セミナーは、適切な処理方法など実技を踏まえながら行われました。



講義を行う尾崎代表

**出雲** 「第14回出雲神話まつり」  
JAの若手職員が参加

出雲神話まつり振興会と同実行委員会主催の「第14回出雲神話まつり」が8月10日、11日の両日開催され、10日に行われた「出雲盆踊り」に、JAしまね出雲地区本部の入組1、2年目の職員21人が参加しました。同地区本部では毎年若手職員が業務終了後に練習を重ねて踊りに参加し、地域振興に取り組んでいます。

当日は同JA出雲女性部の今市・荒茅・園支部なども含め約1,000人が踊りに参加。それぞれそろいの浴衣などを着て、出雲市今市町のくにびき中央通りを踊りながら練り歩きました。

11日には大津神立河川敷公園で花火大会が行われ、約8,000発の花火が出雲の夜空を彩りました。



出雲盆踊りを踊る職員

西いわみ

## 特設テントで ケイトウ即売会を開催

益田市でケイトウ栽培を手がけるJAしまね西いわみ女性部ケイトウ栽培グループ(グループリーダー佐々木孝子)は8月9日と10日の両日、同市駅前町JAしまね西いわみ地区本部前で真っ赤なケイトウの即売会を開きました。

メンバーらが育てたケイトウを広く知ってもらおうと平成30年から始めたものです。ケイトウは花の大きさごとに分け、3~4本ずつを一束にしてラッピングして販売しました。

当日はケイトウ60束のほか10種類以上の旬の野菜や果物なども揃え、特設テントでメンバーらが販売し、JA利用者や市民らが足を止め色鮮やかなケイトウを買い求めました。



島根  
おおち

## ふるさと味覚便発送終了

島根おおち地区本部では、毎年6月下旬から8月上旬にかけて「旬のふるさと味覚便」として、島根で育った農産物を全国へお届けしています。今年も、島根おおち管内で大切に育てられた、トマト、トウモロコシのほか、県内の農産物を準備し、桃太郎トマト約600ケース、スイートコーン約950ケース、アムスメロン約300ケース、アールスメロン約150ケースを県内を含め全国各地に発送しました。今後もより多くの方にふるさとの旬の味をお届けできるよう、販売数増加を目指し取組みを行ってまいります。

冬には「味の絆」として、石見和牛肉、石見高原ハーブ米、きねつき餅等、管内の農畜産物や加工品を全国へお届けします。



島根シャインの美味しさをシェアしよう♥

Instagram♥  
フォトコンテスト

開催中

JAしまねでは、『ご縁の国しまね』で栽培された島根県産シャインマスカット【縁~えにし~】の魅力を発信していただくため、Instagramフォトコンテストを開催しています！

応募締切は令和元年9月30日。

皆様からの「縁映え(えにしばえ)」する作品をお待ちしています！

島根シャインマスカットに関する写真を  
Instagramで投稿してね！



当選者に  
シャイン  
マスカット  
プレゼント!!

詳細はJAしまねホームページにて  
ご確認ください。

<https://ja-shimane.jp/archives/2042/>



いわみ  
中央

## お見事!浜田市野球スポーツ少年団 JAカップ 第36回 島根県学童軟式野球選手権大会 優勝!

去る8月17、18日に開催されたJAカップ第36回島根県学童軟式野球選手権大会で浜田地区代表の『浜田市野球スポーツ少年団』が3年振り2度目の優勝を果たしました。

決勝戦は優勝候補の一角で地元の松江・隠岐代表の城西レッドスターズとの対戦となりました。初回到4点を先制し試合を優位に進め、投げては原道夢君のコーナーをつくピッチングで強打の城西打線を封じ込めましたが、最終回二死から城西の粘り強いバッシングと守備の乱れなどから3点を奪われ、一時は逆転される状況まで追い込まれましたが、最後のバッターを空振り三振に打ち取り6-4でゲームセット!3年振り2度目の栄冠に輝きました。

スタンドの保護者の方々の大きな歓喜の拍手で閉幕しました。

暑い中での連戦で子供達も保護者の皆さんも大変でしたが、優勝という最高の結果に喜んでおられました。本当におめでとうございます。



## タテのカギ

- ②『羅生門』『鼻』は——龍之介の作品です
- ⑥建築士が引いたり広げたり
- ⑧サケなどの卵の塩漬け
- ⑨平仮名もアルファベットもこれの一種
- ⑩便箋に引いてある線
- ⑪資源などを再利用すること
- ⑮王様の耳は——の耳
- ⑰ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうるこを持つ魚
- ⑱長崎県の北の端にある島
- ⑳炭酸水のこと。クリーム——
- ㉑だしで煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる

## ヨコのカギ

- ①島根県の観光名所、——大社。神無月には日本中の神様が集まるのだとか
- ②大福餅の中身です
- ③10月の第2月曜は——の日。国民の祝日です
- ④絵画や色紙を入れます
- ⑤江戸時代の旅人の履き物。二足の——
- ⑦「カラスの足跡」と呼ぶシワができるところ
- ⑩騎手たちが1着を争います
- ⑫日本で3番目に広い湖
- ⑬釣りで使う擬餌針のこと
- ⑭一本釣りで知られる魚の一つ
- ⑰京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます
- ⑲目で見える範囲のこと
- ⑳得の反対語

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？

1	6	9		14	18	21
		E				
	7		11		19	
2			12	15		
		10				
			D			
3	8				20	
4			13	16		
5				17		

答え 

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

## 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「JA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 〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1  
JAしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係  
2019年10月5日（土）（当日消印有効）

## ◆先月号の答え◆ 「サファイア」

ボ	ウ	サ	イ	赤	紫
タ	タ	キ	ロ	シ	ア
ン		ユ	ミ	ト	ゲ
		ツ	キ	ア	カ
		キ	メ	イ	ン
		フ	キ	ン	バ
		ク	リ	ゼ	イ
				キ	ン

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送以外の目的で利用することはありません。

## けんこうさんぽ 健康散歩

## スポーツの秋に筋トレをしてみよう

JA島根厚生連

早いもので秋になりますね。食欲の秋ということでついついご飯を食べ過ぎてしまう季節かと思えます。しかし、食べ過ぎと運動不足は肥満につながります。

肥満予防には食べ過ぎないことも大切ですが、スポーツの秋とも言うように体を動かすのに適した気候でもあります。そこで、今回は運動、特に筋トレに着目してみましよう。

運動は大きく分けて有酸素運動と無酸素運動があります。よく思い浮かべるのは、ウォーキングなどの有酸素運動だと思います。有酸素運動はエネルギー（カロリー）を消費し、肥満の予防や改善につながります。それに対して、無酸素運動は筋肉量を増やすことができる運動です。筋トレがこれにあてはまります。筋肉量が多いと基礎代謝が高くなり、代謝が上がることで消費エネルギーもより大きくなります。加齢や運動不足では筋肉量が減少してしまい、有酸素運動だけでは筋肉量の低下に抗いきれません。そのため、有酸素運動と無酸素運動を適度に組み合わせることが重要です。

自宅ですぐに始められる筋トレとしてスクワットがあります。下半身は大きな筋肉がまわっており、スクワットはその筋肉をまんべんなく動かすことができます。大きな筋肉を鍛えた方が筋トレの効率もよいため、時間のない方はスクワットなどから始めてみるのはいかがでしょうか。正しいやり方は、踵（かかと）に重心を置き、椅子に座するようにお尻からゆっくり降ろしていきます（つま先に体重をかけ、膝を前に出してしまう屈伸のようなやり方は怪我の危険性も高まるので、間違ったやり方です）。適切な回数は、1セット8～12回とし、1日3セット行います。これを週に2～3日のペースで行うのがオススメです。

しかし、ご高齢の方や、高血圧等の病気を患っておられる方は要注意です。急な運動は筋肉を痛める危険や、急激な血圧上昇などの危険があります。ウォーミングアップを十分に行い、必要であれば医師等と健康状態を確認してから行いましょう。

運動後にはたんぱく質の摂取も大切です。秋の味覚のさんまなど、旬の魚にはたんぱく質が豊富に含まれています。筋トレで体を動かしながら、秋の味覚も堪能する！そんな健康的な秋を過ごせるとよいですね。



## 定期人事異動

### 退職 正職員

令和元年8月31日付

氏名	部署・役職
小谷 節夫	営農経済部 部長
大野 浩三	大田中央支店 支店長



### 契約職員

氏名	部署
岡本 典子	大田中央支店

### 地区本部へ帰任

令和元年9月1日付

氏名	新部署・役職	旧部署・役職
大原 弘行	企画総務部 企画推進課 課長	本店 総務部 総務課 課長補佐

### 地区本部内異動 正職員

令和元年9月1日付

氏名	新部署・役職	旧部署・役職
谷本 康治	営農経済部 部長	営農経済部 畜産課 課長
岩谷 健一	営農経済部 畜産課 課長	大田東支店 支店長
山根 むつみ	大田中央支店 支店長	企画総務部 企画推進課 課長
岩谷 直柔	大田東支店 支店長	大田東支店 支店長補佐
山中 一平	高山支店 支店長	高山支店 支店長補佐
花田 健司	大田北支店 支店長補佐	高山支店 支店長
恒松 晃子	大田東支店 支店長補佐	大田北支店 支店長補佐
田中 卓	高山支店 支店長補佐	三瓶支店 支店長補佐
楯 浩延	三瓶支店 業務係長	金融共済部 金融課 業務係長

### 定年再雇用 (嘱託職員)

令和元年9月1日付

氏名	新部署
大野 浩三	営農経済部 農産課

## 退職のご挨拶

この度、8月31日をもちまして、退職することとなりました。

在職中は皆様にひとかならぬお世話になり、厚く御礼申し上げます。長い歲月大過なく勤めることができましたのも、ひとえに皆様のご支援とご厚情の賜物と深く感謝いたしております。

何卒、今後とも変わらぬご厚誼をお願い申し上げます。

## 長い間、お世話になりました。



営農経済部 部長  
(定年)

小谷 節夫



大田中央支店 支店長  
(定年・再雇用)

大野 浩三



# 石見銀山地区本部 機構と職員配置表

令和元年9月1日

**本部長**  
山崎 辰次

**統括部長**  
(企画総務部長 兼務)  
安江 浩樹

**営農経済部**  
部長  
谷本 康治

**金融共済部**  
部長  
上野 昌宏

**企画総務部**  
部長  
安江 浩樹

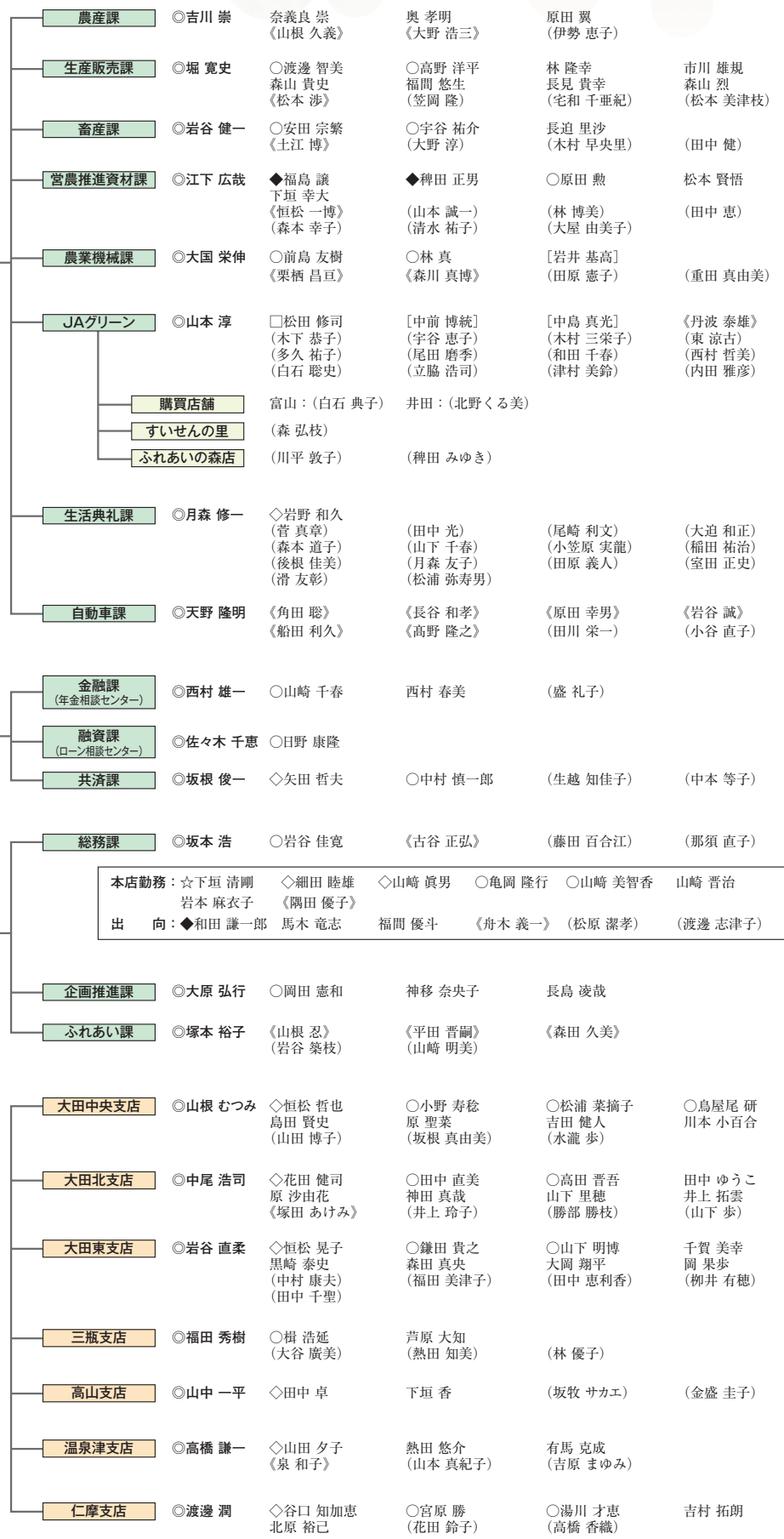
★正職員  
男性 77名  
女性 25名  
合計 102名

★準職員  
男性 3名  
合計 3名

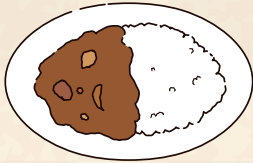
★嘱託職員  
男性 18名  
女性 4名  
合計 22名

★契約職員  
男性 20名  
女性 57名  
合計 77名

【総合計】  
男性 118名  
女性 86名  
合計 204名



☆部長補佐 ○課長・店長・支店長 ◇課長補佐・支店長補佐 ○係長 ◆審査役 □考查役 ■調査役 [ ]準職員 《 》嘱託職員 ( )契約職員



## あぐりスクール

## 地産地消で 野外クッキング

JA石見銀山地区本部は8月17日に、第3回あぐりスクールを開催しました。

参加者親子は、6月に地区本部ほ場に植えたナス、ミニトマト、ピーマンを収穫。「大きく育っていて、びっくりした」など感想を話しながら、親子で収穫を楽しみました。

一行は、収穫が終わると三瓶町のかじか農園にて、わさび棚を見学。農園を営む景山悟至さんが、わさびができる過程を参加者に説明しました。

わさび棚見学の後は、同町の三瓶山北の原キャンプ場にて飯ごう炊飯、カレー作りを行いました。カレーのルー以外は全て大田市産の食材を使い、参加親子が収穫したナスやピーマンも登場しました。地元の和牛である石見銀山和牛も焼肉として振る舞われ、参加した親子は「ご飯がとても美味しく、夏休みのいい思い出になった」と話しました。

## 島根県 JA 青年大会で JA しまね石見銀山青年連盟が『最優秀賞』を受賞

### 中国・四国地区 JA 青年大会への出場が決定

JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）は8月23日、隠岐郡隠岐の島町の隠岐島文化会館で開かれた島根県JA青年大会に出場しました。

農青連は、組織の活動を発表する『組織活動実績発表』の部に出場。

農青連とJAしまね石見銀山女性部が連携して活動する親子参加の食農料理体験『とって！つくって！たべよう！』の取り組みを発表しました。

審査の結果、農青連は最優秀賞を受賞し、11月6日に香川県高松市で開催される『中国・四国地区JA青年大会』に出場することとなりました。

8月26日には、渡邊徹委員長がJA石見銀山地区本部に最優秀賞受賞の報告に訪れ、「中国・四国地区大会でも堂々と発表ができるよう、練習に励みたい」と話しました。



山崎辰次常務理事事本部長（右）に、受賞の報告を行う渡邊委員長（中央）



組織活動実績発表を行う渡邊委員長





# 千両箱 トピックス



TOPICS 1

## ● 大田市長にシャインマスカットを贈呈 市長が採れたての シャインマスカットを味わう



楯野市長(左から2人目)に『シャインマスカット』を贈呈する小野青年部長(右から3人目)

大田市ぶどう生産組合の青年部4名が大田産ぶどうPRのため、大田市役所を訪れ、小野健青年部長が、7月中旬より出荷が始まった『シャインマスカット』を楯野弘和 大田市長に贈呈しました。試食した楯野市長は

「毎年知り合いにも大田のシャインマスカットを贈っている。とても甘くて美味しい」と感想を話しました。

楯野市長から、現在、同組合が取り組んでいる『産地ビジョン』の進捗について聞かれると、『新規就農者』や『雇用の側面から、現在の苦労している点などについて意見交換をしました。

楯野市長は「いろいろな制度を活用いただき、みんなで知恵を絞って後継者対策や雇用対策を考えていきたい」と応えました。

TOPICS 2

## ● 第34回大田市肉用牛改良組合総会 更なる畜産振興を図る



総会の様子

大田市肉用牛改良組合はJA石見銀山地区本部において、総会を開きました。坂本静雄組合長は「鹿児島全共に向け、生産者一丸となって、畜産に取り組んでいきたい」と話しました。総会では全議案が承認されました。

今年度も共進会や視察を通して、地域の畜産振興に取り組んでいきます。

TOPICS 3

## ● JAしまね石見銀山青年連盟交流会 和江漁協青年部も参加



挨拶を述べる渡邊委員長

JAしまね石見銀山青年連盟は8月27日、大田パストラルにおいて、交流会を開きました。

当日は和江漁協青年部の部員も参加し、意見交換を行いました。

渡邊徹委員長は「今日の交流を機会に、漁協青年部の皆さんとも一緒に活動していきたい」と話しました。

TOPICS 4

## ● 米検査始まる 管内6箇所です11月末まで

JA石見銀山地区本部は9月2日、久手町の刺鹿米倉庫で、令和1年産米の米検査を開始しました。

初日は、うるち米『コシヒカリ』等の農産物検査が実施されました。令和1年産については、日照不足が懸念されていますが、『やや良』の傾向にあります。今後の天候不順等による品質の低下に注意が必要です。

同地区本部の山崎辰次常務理事は「生産者の所得向上につながる指導をお願いする」と話しました。

同地区本部では『売れる米づく

り』実現のため、平成27年から米出荷者に、1・9ふるい目の導入を呼びかけており、JAの『農業振興支援事業』、県の『農林水産業振興がんばる地域応援総合事業』を活用し、取り組んでいきます。

今年度は、管内6箇所の検査場で、11月末まで検査を行う予定です。



検査を行う検査員

# 酸性土を矯正し、排水を良くする ホウレンソウ

## あなたもチャレンジ! 家庭菜園

園芸研究家●成松次郎

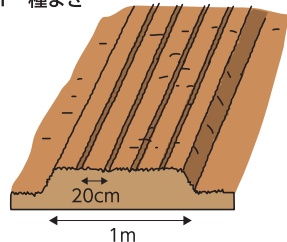
ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜で、特に日本人に不足しがちなビタミンB群や、造血作用に関係する葉酸、そして鉄分とカリウムが多いのが特徴です。生育の適温は、15～20度で冷涼な気候を好み、耐寒性は強いが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。関東以西の地域では、夏取り以外は栽培できますが、冬取りの栄養価が高く、甘味も増し最もおいしい季節です。

**【品種】** 秋取りは生育の良い「アトラス」（サカタのタネ）、「オーライ」（タキイ種苗）、「ハンター」（カネコ種苗）など、冬取りは寒さに強い「ソロモン」（サカタのタネ）、「トライ」（タキイ種苗）などが良いでしょう。

**【畑の準備】** ホウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、幅1mの広幅の栽培床を作り、1平方m当たり化成肥料（N-P-K=10-10-10）150gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます。

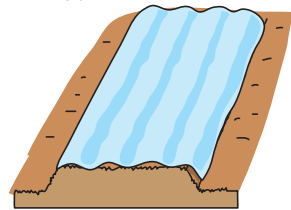
**【種まき】** 適期は9～10月。栽培床は平らにならし、条間20cm、深さ1～2cm程度のまき溝を切り、まき溝を板切れを立てて平らな溝に仕上げ、1cm間隔に種をまきます（図1）。1cmほど覆土し、たっぷり灌（かん）水します。そして、風雨や害虫

図1 種まき



土を軽く盛り上げて幅1mの栽培床を作る。板切れなどで幅2cm、深さ1～2cmの種まき溝を付け、1cm間隔に種まきする

図2 べた掛け



風雨や害虫から守るために、不織布をべた掛ける

から幼苗を守るため不織布をべた掛けします（図2）。

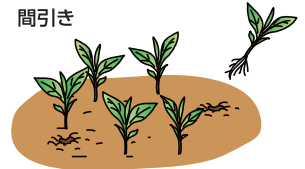
**【管理】** 1回目は発芽そろい時に込み合っている所の株を抜き取り、その後、2～3回に分けて最終的に株間を4～5cmにします（図3）。栽培期間が長い10～11月まきでは、草丈10～15cmのころ、1平方m当たり30gを追肥し、株元に軽く土寄せします（図4）。

**【病害虫の防除】** ヨトウムシは見つけ次第、捕殺し、アブラムシには、気門閉鎖剤（商品名：粘着くん液剤）などで防除できますが、不織布をべた掛けして飛来を予防すると良いでしょう。

**【収穫】** 草丈が25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取ります。直売所などに出荷する場合は、枯れ葉を除いて300gくらいに束ねます。

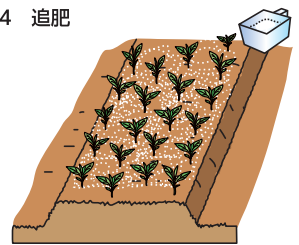
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図3 間引き



発芽そろいの後、密生部を間引く。その後2～3回に分けて間引き最終的に1本立てにする

図4 追肥



草丈10～15cmのとき、化成肥料を条間にまき、移植などで土寄せする

## 理事会情報（7月30日開催）

### 【協議事項】

- ①令和元年9月1日付け機構改革の実施について
- ②令和2年2月22日付け機構改革の実施について
- ③JAしまねにおける営農・経済事業改革に向けた取組について
- ④「令和2年度島根県農業政策および予算に関する要望」について（第2次案）
- ⑤令和元年度補助事業の実施について
- ⑥令和元年度島根米の諸条件の設定について

- ⑦簡易ガス事業における保安規程の一部改正について
- ⑧信用事業方法書（為替取引）の改正について
- ⑨信用手数料の改定について
- ⑩長浜支店にかかる土地および建物の取得について
- ⑪組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑫系統団体および関連団体等への常勤役員の就任について
- ⑬平成30年度期末決算監事監査報告書における整備改善を要する事項（個別意見書）への回答について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

農業者年金基金からのお知らせ

# 農業者年金で安心・豊かな老後を

～農業者の老後は国民年金だけでは不安です～

◎農業に従事する方の老後の安心に役立ちます。

**国民年金 + 農業者年金**

◎保険料はいつでも変更できます。

月々2万円から6万7千円まで

◎こんな方が加入できます。

- ①国民年金第1号被保険者
- ②年間60日以上農業に従事
- ③20歳以上60歳未満の方

◎支払った保険料は全額社会保険料控除となり、

所得税や住民税等の**節税**になります。

◎**積立方式**だから自分がかけた金額は年金として生涯もらえます。

(仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。)

◎**政策支援**(保険料の国庫補助)が受けられます。

例：認定農業者で青色申告者等  
35歳未満の人は10,000円(5割)補助

独立行政法人農業者年金基金

専門相談員 TEL.03-3502-3199

企画調整室 TEL.03-3502-3942

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業委員会やJAしまね各地区本部または農業者年金基金にお問い合わせください。

楽しい、おいしいがいっぱい!!  
年に一度の大イベント!

# ワインまつり

10/19(土) 10:00~17:00    10/20(日) 9:00~16:00

## 2019ぶどう収穫感謝祭 SHIMANE WINERY

# BBQ

ワインまつり特別  
2日間先着  
計1,500食限定

バーベキュー  
特別価格  
一人前 **500円** (税込)

※詳しくは島根ワイナリーまで

- 島根和牛
- 豚肉
- おにぎり
- 野菜のセット
- ソフトドリンク
- 飲み放題



バーベキューハウス  
シャトー 弥山

※写真はイメージです。※バーベキューハウスシャトー弥山は10時30分から18時30分まで

10/19(土)

★中庭 出雲農林高校  
「ふれあい動物園」がやってくる!!

出雲商業高校ダンス同好会  
石見神楽(大尾谷社中)  
出雲農林高校太鼓部

10/20(日)

カミアリージャーショー  
フォーゲルパークバードショー  
大社高校吹奏楽部  
石見神楽(下原西組神楽社中)

10/19(土)・20(日)

被災地応援チャリティ  
**2日間開催**  
ビンゴ大会

各回先着200枚 **1枚100円**

限定品  
蔵出しワイン  
試飲即売会

島根県農業協同組合・JAアグリ島根 提供  
毎年恒例  
島根の新米  
すくい取り!!

ミニ縁日

キャラクター&スーパーボール  
すくい・輪投げ・射的など

買物特典  
大抽選会

※空クジなし

期間中、島根ワイナリーでのお買物3,000円まで1回抽選できます。

テント市

地元のおいしいものや、アクセサリー、寄植など

青空市

青果物・海産物・農畜産物など出店

\*天候・諸事情によりイベントの内容、時間を変更または中止とする場合がありますので予めご了承ください。\*お酒は20歳になってから。\*飲酒運転は法律で禁止されています。



**島根ワイナリー**

島根県出雲市大社町夢根264-2  
TEL 0853-53-5577



# わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

## ● 読者コーナー

■地元特産のぶどう、メロンを中元として娘、知人宅に送りました。とても美味しかったので、また来年もよろしくとのことでした。  
(Mさん)

■台風が来ないように祈っています。  
(Sさん)

■毎年、宿根アサガオをグリーンカーテンにと、苗を買って植えていましたが、今年は、昨年花を咲かせた株が冬を越し、今、たくさんの花が咲いて、毎日楽しませてくれています。いつもは花が終わり、ツルを切った後の株は枯れていたのですが、雪が少なかったせいなのか、株から新芽が出て、ツルを伸ばして花が咲きました。朝から夕方にかけて色が変わるので、見ていておもしろいです。今年の冬も越して、来年も花を咲かせてほしいです。  
(Kさん)

■今年の夏は日照不足などあったけど、スイカは今まで以上に小ぶりだけどたくさんでき、美味しく食べました。  
(Mさん)

■飼い始めたきつかけは「可愛くて、大人しくて、人懐っこいから」だったと思います。これまで10数頭は飼ってきました。いろいろな性格を持っています。除草の役に立っています。山羊の話です。  
(Sさん)

■「地サン地シヨクッキング」の料理を作っています。「しまねうれしび」の料理も参考になります。地域の行事が多く掲載されているので、興味深く読んでいます。  
(Oさん)

■8月号の「クロスワードパズル」の答えの「サファイア」は、9月の誕生石ですね。イギリス王室で、故ダイアナ妃が皇太子から贈られたサファイアで有名になったことを憶えています。  
(Wさん)

■やっと涼しくなり、秋の農作業が始まります。昨年は猪にやられ、今年は水不足。年々、体力もなくなり、お米をいつまで作り続けられるか心配です。でも、子ども・孫たちには、少しでも美味しい我が家のお米を食べさせたい。この気持ちで頑張ります。新米、待っててネ！  
(Yさん)

担「暑さ寒さも彼岸まで…」と昔から言われていることですが、秋分の日も近づいてきました。

「先祖を敬う」等の趣旨のもと、制定されたそうです。といっても、大田市で生まれ育った方は「中日つあん(彼岸市)」の方が印象に残っているかもしれませんね。

お小遣いを握りしめ、商店街を歩き回ったことが思い出です。



# 健康豆知識

医療法人 郷原医院



院長 福田 亮先生

## 目的と結果の違いに唖然と

運動や食事制限で体重が減ると、ついついもう少し減量しようという欲が出てきます。運動、食事制限の両方を強力に進めれば、当然ながら早く体重は減ります。しかし、中高年でこれをすると思わぬ弊害が出てきます。以下、典型的なパターンの紹介です。

歩行時間を倍にして、食事を半減して、2週間。体重が一気に5kg程度減った頃から、何となく耳閉感と耳鳴り。最近増えている耳管開放症かも。首や喉の脂肪が急激に減ることで、口と耳を繋ぐ耳管という管が開きっぱなしになっ

て、耳鳴りや聴こえに響くというものです。耳鼻科の領域では、中高年の急激なダイエットによる代表的な疾患です。しかも、治りにくい。

次に、歩いていて何となく足の裏が痛い。行軍骨折かも。長時間の歩行などで、足の指の骨に負担がかかった結果の疲労骨折です。骨粗鬆症のリスクのある高齢者が調子込んで、急にジョギングなどをするとうるやい。折れたら、

ギブスで運動どころではありませぬ。

更に、風呂上がり鏡を見て、顎から首、お尻と太ももの間に、今までは無かった皺が。病気ではありませんが、急激な皮下脂肪の喪失に皮膚の戻りがついていけずに皮膚がたるんでしまうもので、美容上、気になります。

そして最後は、ドカンと脱毛です。ダイエットすると毛根に栄養がいかず、髪が細くなって透けてきます。ダイエットを止めると戻るのでありますが、合わせ鏡か三面鏡などで確認しないと、結構酷いことになります。

これらは、若い世代ではまず出ないのですが、悲しいかな、恰好良くなりたいたい高齢者では出てしまいます。目的と結果のギャップに目が点になります。命の危険性のある肥満を除けば、月に5kgなどというダイエットは、百害あって一利なし。無理のない運動量と栄養障害の出ない食事をまずは継続することが大切です。

## 石見銀山地区本部管内 8月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶ 次回も頑張ります。

**又キ最高**  
富山町 白石 理来くん



▶ 来月も頑張ります。

**メス最高**  
水上市 (株)大田原農場

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	富山	白石 祐	348	305	百合茂	勝忠平	安福久	百合茂
2	志学	高田 雅晴	310	256	幸紀雄	安福久	平茂勝	紋次郎
3	水上	(株)大田原農場	301	304	幸紀雄	安福久	平茂勝	神高福
4	井田	吉田 淳一	291	243	久茂福	美国桜	百合茂	平茂勝
5	水上	(株)大田原農場	329	291	美津照重	勝忠平	北国7の8	安福165の9

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	(株)大田原農場	337	297	百合茂	安福久	勝忠平	第5集福
2	山口	大国 裕紀	288	254	諒太郎	美徳国	忠富士	福桜
3	富山	白石 健治	290	278	諒太郎	茂勝栄	茂重桜	糸光
4	水上	(株)大田原農場	269	301	幸紀雄	安福久	平茂勝	金幸
	富山	竹下 満	271	288	芳之国	美津照重	安福久	金幸

## 8月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	17	1,084,320	545,400	707,718	50,257	27,395	294	289
	中央	105	1,242,000	360,720	668,664	-23,523	-35,955	280	279
	県	105	1,242,000	360,720	668,664	-1,368	-35,955	280	279
又キ	管内	18	1,013,040	396,360	773,460	-43,560	-17,023	296	274
	中央	113	1,013,040	396,360	787,836	-36,390	-3,045	300	273
	県	113	1,013,040	396,360	787,836	-20,162	-3,045	300	273

# 子牛市場

令和元年 8月20日

## JAグリーンおおだ・すいせんの里 臨時休業のご案内

レジシステムのメンテナンス等により、  
**10月1日(火)**を臨時休業させていただきます。  
お客様には、大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

## 三菱UFJニコスギフトカード取扱い開始のお知らせ

JAグリーンおおだでは、三菱UFJニコスギフトカードの販売を始めました。

三菱UFJニコスギフトカードは、スーパーやデパートなどで幅広くご利用いただける全国共通商品券です。さまざまな贈り物に是非ご利用ください。

また、JAグリーンおおだ、すいせんの里では、お買い物の際にもご利用いただけます。

※購入をご希望の方は、職員までお声掛けください。

※すいせんの里では、三菱UFJニコスギフトカードの販売は行っておりませんのでご了承ください。



■お問い合わせ■ JAグリーンおおだ ☎ 0854-84-9130

生活典礼課より



## シロアリ無料調査実施中!!

お客様の大切な財産を  
お守りいたします



### こんなお宅は要注意

- 建物の周囲、庭先に古材がある家
- 庭先でシロアリを見た家
- 雨漏り・トイが傷んでいる家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- 近くに山がある家

### 私たちが伺います

=(株)コダマサイエンス社員=



石川 由之



吉田 裕也

お問い合わせ先

JAしまね 石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071

取扱業者

(株)コダマサイエンス 松江市西嫁島2-8-23 松江営業所 ☎0852-26-6757



ぎんぎんテレビで放送♪

# 地サン地ショー

Chisun Chishow Cooking

## クッキング

今月の料理

### 「なんちゃって角寿司・お花のハンバーグ」

#### 今月の先生

大田市立第一中学校 栄養教諭

近藤 光央さん(右)

大田市学校給食センター 調理員

藤原 孝司さん(左)



#### ①なんちゃって角寿司

##### <材料(6人分)>

(酢飯)

- ・米 4合
- ・だし昆布 2g
- A [・酢 大さじ4
- ・塩 小さじ2
- ・上白糖 大さじ9

(角寿司の具)

- ・穴子 120g
- ・干しいたけ 6g
- ・にんじん(中) 1/3本
- ・ごぼう 1/3本
- ・さつまあげ 50g
- B [・淡口醤油 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・干しいたけの戻し汁 適量
- ・上白糖 大さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ1

- ・卵(錦糸卵用) 2個
- ・サラダ油 適量
- ・いんげん 30g
- ・さくらでんぶ 6g



##### <作り方>

- ① だし昆布を入れて米を炊く。炊き上がったごはんにAを混ぜ合わせて、酢飯を作る。
- ② 水で戻した干しいたけ、にんじん、さつまあげは5mm角に切り、ごぼうは笹がきにし、水にさらしておく。穴子は短冊に切る。
- ③ ②の角寿司の具をBの調味料で甘辛く煮詰める。具の中からトッピング用の穴子を少量取り出しておく。
- ④ 卵を溶いて焼き、錦糸卵を作る。いんげんは斜め切りにして茹でる。
- ⑤ タッパーにラップを敷き、穴子、いんげん、さくらでんぶ、錦糸卵⇒酢飯⇒角寿司の具⇒酢飯の順で詰めていく。
- ⑥ 形が崩れないように、ラップごとひっくり返し、皿の上に中身を出す。

#### ②お花のハンバーグ

##### <材料(6人分)>

- ・とんがりパワー(ジャンボピーマン) 3個
- ・小麦粉 大さじ3
- ・サラダ油 適量
- A [・牛肉ミンチ 300g
- ・玉ねぎ(中) 1/2個
- ・卵 1個
- ・コーン缶 30g
- ・パン粉 大さじ3
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩 2つまみ
- ・こしょう 少々
- ・ナツメグ 少々
- B [・ケチャップ 大さじ3
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・上白糖 小さじ1
- ・カレー粉 少々

##### <作り方>

- ① とんがりパワーは1人2個になるように、1.5cm幅の輪切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② とんがりパワーの内側に小麦粉をまぶす。
- ③ ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③をとんがりパワーに詰め、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ⑤ Bの調味料を加熱してソースを作り、焼いたハンバーグにかける。

提供：石見銀山産直出荷者協議会

### 年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。  
どなたでもお気軽にご来店ください。

10月 6日(日) JA三瓶支店 ☎0854-83-2001

10月27日(日) JA大田中央支店 ☎0854-82-0105

※時間はいずれも9:00~15:00

### JA グリーンおおだ

10月1日(火)は、休業日です。

- ・毎月5のつく日はポイント5倍!
- ・毎月0のつく日は玉子が半額!
- ・毎週火曜日は火曜均一セール!
- ・毎週木曜日は午後4時から夕方市!

## なすと鶏肉の梅肉和え



### ●材料

長なす	1本
〔鶏むね肉	1枚
片栗粉	
貝割れ	1/2
〔ポン酢	大さじ1~2
生姜絞り汁	少々
梅干	1個
塩	少々



### ●作り方

- ①長なすは、縦半分、長さ5~6cm、縦4等分する。
- ②鶏むね肉は皮を除き、5cmの削ぎ切りにして片栗粉を薄くまぶす。
- ③熱湯に塩を少々入れ、なすを4~5分ゆでる、網じゃくしですくい、氷水につけ、なすをゆでた湯で鶏肉をゆで、氷水につける。
- ④ボールに水気をしぼったなす、鶏むね肉、貝割れ、ポン酢、生姜絞り汁、たたいた梅干を入れ混ぜる。

★生姜、ポン酢味であっさりした味です。パサつきがちなむね肉は片栗粉をつけてしっとりさせています。秋なすがおいしい残暑が残る秋にピッタリな一品です。

## 黒ごま団子



### ●材料 (10個分)

だんごの粉	130g
砂糖	大さじ2
黒すりごま	大さじ3
水	160cc
こしあん	200g

### ●作り方

- ①あんを10個に丸めておく。
- ②あん以外の材料を耐熱容器に入れ混ぜとく。
- ③ラップをふんわりしてレンジに2~3分かけ、つくように混ぜる。
- ④③が熱いうちに丸めたあんを包む。



★簡単に電子レンジでできる和菓子です。こしあんを包みこんだゴマだんごです。ミニサイズなので、デザートを一品加えたいときなどに便利です。熱いうちにあんを包むときれいに仕上がります。

### 表紙紹介

表紙のイラストは野々村 直通 (ののむらなおみち) 先生に描いていただいています。

今月の表紙は「第9回高校生の神楽甲子園」に初出場した、島根県立飯南高等学校神楽愛好会の演目【日本武尊】のワンシーンです。有志のクラブ活動として1~3年生の生徒8人が愛好会を発足。地元で活動する飯南神楽団に指導を仰いで稽古を重ねました。熊襲の賊長「川上猛」を打ち倒すシーンでは、大勢の観客が沸き立ちました。

### 編集後記

我が子が通う小学校では、夏休みの間に各教室へのエアコン設置が完了したそうです。これまでエアコン無しだったことに驚くとともに、子ども達の学習環境が改善されたことに安心しました。夏のうだるような暑さなど「異常」気象が恒常化しつつある昨今、昔と今は違うことを理解し、家庭でも職場でも適切な環境整備に努めなければならないと改めて感じます。(和)

### 【今月の表紙の原画】

レイアウトの都合により表紙のイラストは原画の一部表示となっています。原画の全体は次のとおりです。

