

# JAしまねびより

2020

7

July

Vol.52

特集

「JAの自己改革に関する

組合員アンケート」最終集計結果のご報告

鳥根の  
いいもの再発見!!

梅

[雲南市]

詳細は6ページへ



JALしまね 石見銀山地区本部版

来月の  
外勤日は 8/19(水)・20(木)

## JA介護事業所等へのマスク寄贈

JAしまねは6月5日、松江市の本店においてJA共済連島根より、新型コロナウイルス感染症予防用に役立ててもらおうと、JAの介護事業所およびJA島根厚生連へマスク10,000枚が寄贈されました。

新型コロナウイルスの新規感染者数は減少傾向にあるものの、全国的には終息には至っておらず、第2波が警戒されています。当JAでも高齢者をはじめとした多くの組合員・地域住民のコミュニティ形成の場として、大きな役割を担っているJA介護事業所や健診施設を運営しており、感染予防に向け職員が一丸となって日々細心の注意を払っています。

マスクを受け取った石川寿樹組合長は「まだまだ介護事業の現場等では新型コロナウイルス感染症対策に気を抜けない状況が続いている。頂いたマスクはありがたいです。大切に使用させていただきます」と話しました。



SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

## 農作業の労力負担軽減！

農家の安全確保や作業負担軽減、また農業の効率化を図ることを目的に、やすぎ地区本部と雲南地区本部で農作業の軽減用機械の実演会を開催しました。

やすぎ地区本部を含む安来地域担い手育成総合支援協議会（安来市・島根県東部農林振興センター安来支所安来市農業委員会）は6月10日、安来市にある農事組合法人よしたのタマネギ圃場などで、収穫機械や乾燥機の実演会を開催し、営農組合や関係者ら約60人が参加しました。当日は収穫機で掘り起こしたタマネギをピッカーで拾い上げ、コンテナ詰めするまでの作業を機械で行い、乾燥作業では短時間で乾燥させる吸風式の特殊な装置が披露され、参加者は労働力の軽減や作業時間の短縮など、作業の効率化を実感していました。

同地区本部では水田を活用したタマネギ栽培を促進するため、播種から乾燥まで生産に必要な一連の機械を導入し、今年度から生産者への貸出事業を開始。これにより生産者の機械導入にかかるコストの低減を進め、タマネギの産地づくりを図っています。

また、雲南地区本部では、傾斜地での除草作業を軽減するラジコン草刈り機の実演会を6月5・6日の両日、仁多郡奥出雲町で管内の農業法人を対象に開催し、近隣の営農組合などの代表者らが参加しました。

今回実演が行われたラジコン草刈り機は、走行部をモーターで駆動し、エンジンで刈刃を駆動するハイブリッド方式を採用することで、力強く安定した草刈り作業ができるうえ、刈幅は70cm、刈高3〜9cm、最大傾斜45度まで作業を行うことができます。

中山間地域の農家にとって、高齢化や担い手不足が深刻化しており、短時間できれいに刈り取る様子を見た参加者は「安定感やスピードがあり効果的に草刈りができる」と、その手軽さと性能の良さ、安全性を実感していました。

両地区本部では生産者の作業負担軽減と安全確保、また農作業の効率化と人手不足を補うため、今後も導入を推奨していきます。



雲南地区本部：ラジコン草刈り機の実演会



やすぎ地区本部：タマネギ収穫作業機実演会

## お知らせ 次回8月号は総代会特集！

6月28日(日)に浜江市の石央文化ホールで開催した第6回通常総代会の様子は、8月号の特集誌面にてご紹介いたします。本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュールの都合から8月号での掲載とさせていただきます。なお、第6回総代会資料は当JAのホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

# 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者の皆さまへ

## 高収益作物次期作支援交付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の発生により売上げが減少する等の影響を受けた**高収益作物（野菜・花き・果樹・茶）**について、次期作に前向きに取り組む生産者の皆さまを支援いたします。

### 支援対象となる生産者

令和2年2月から4月の間に野菜、花き、果樹、茶について、出荷実績がある又は廃棄等により出荷できなかった生産者

### 支援内容その1（要綱第4の2の（1）関係）

◆高収益作物の次期作に向けた取組に対して、次のとおり支援します。

#### 【支援単価】

- ①基本単価5万円/10a（野菜、花き、果樹、茶） ※中山間地域等では単価を1割加算  
②施設栽培のうち高集約型品目の単価



対象品目（高集約型品目）：新型コロナウイルス感染症の影響で需要が減少した品目	交付単価
施設栽培の花き、大葉及びわさび	80万円/10a
施設栽培のぶどう及びおうとう、マンゴー	25万円/10a

【対象施設】加温装置（空調装置）又はかん水装置がある施設

対象となる  
取組例

- ・生産・流通コストの削減の取組
- ・種苗、肥料、農薬等の資材の購入
- ・土壌改良資材の投入
- ・自動環境制御装置の活用
- ・作業環境の改善の取組
- ・事業継続計画の策定
- ・機械化体系の導入
- ・被覆資材の導入
- ・空調装置の導入
- ・環境制御盤の導入 等

### 支援内容その2（要綱第4の2の（2）関係）

◆次期作に向けた下記の①～③のいずれかの取組を行う場合に、10a当たり2万円を支援します。

（野菜、花き、果樹、茶） ※中山間地域等では単価を1割加算

対象となる  
取組

- ①新たに直販等を行うためのHP等の整備
  - ②新品種・新技術の導入等に向けた取組
  - ③海外の残留農薬基準への対応又は有機農業・GAP等の取組
- ※2万円/10a×取組数（3取組（①②③全て）で、最大6万円/10a）

### 支援内容その3（要綱第4の2の（3）関係）

◆高品質なものを厳選して出荷する取組に対して、取組を行った人数・日数に応じ、1人・1日あたり2,200円を支援します。

※新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和2年2月以降、厳選出荷に取り組んだ期間が対象となります。

#### 【対象品目】

花き、茶、施設栽培の大葉、わさび、ぶどう及びおうとう、マンゴー

※施設栽培のうち、いわゆる雨よけハウスは除きます。

お問い合わせ先：最寄りの地域農業再生協議会（市町村・JA）まで

## 肉用牛の生産を行う畜産農業者へのご案内

### 肥育農家向け

- 肥育牛経営等緊急支援特別対策事業…枝肉価格の下落に対する出荷奨励金交付  
出荷延期に伴う掛かり増し経費の支援  
牛マルキン負担金免除

### 繁殖農家向け

- 優良肉用子牛生産推進緊急対策事業…全国平均価格が一定額下回った際の奨励金
- 肉用子牛流通円滑化等緊急対策…出荷延期に伴う掛かり増し経費の支援



お問い合わせ先：地元地区本部畜産担当者まで



# アンケート」 最終集計結果のご報告

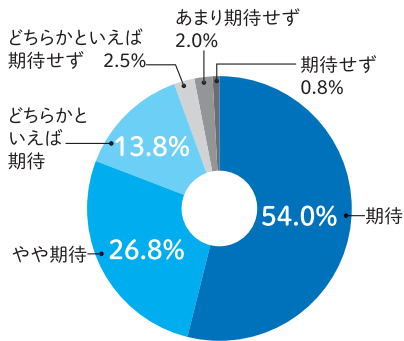
■組合員79,600人による回答（正組合員37,600人、准組合員42,000人）  
 ■回答率65.0% ■四捨五入の関係で構成比率が100%にならないグラフもあります。

**正組合員** **准組合員** = アンケート対象者

## 自己改革への評価について

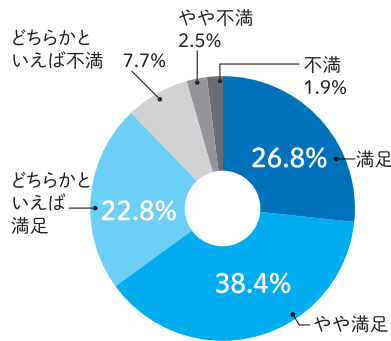
### ■ 営農指導事業（農業の栽培技術指導や経営支援など）

#### ■ 期待度 **正組合員**



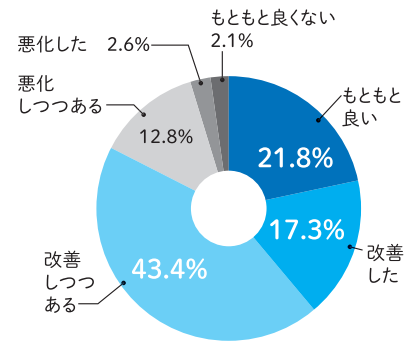
回答していただいた正組合員のうち、**94.6%**の方より**期待**を表す回答をいただきました。

#### ■ 満足度 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**88.0%**の方より**満足**を表す回答をいただきました。

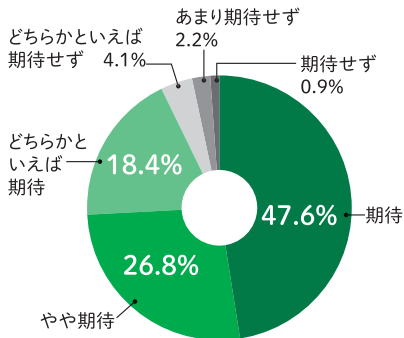
#### ■ 事業内容変化 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**82.5%**の方より**改善**を表す回答をいただきました。

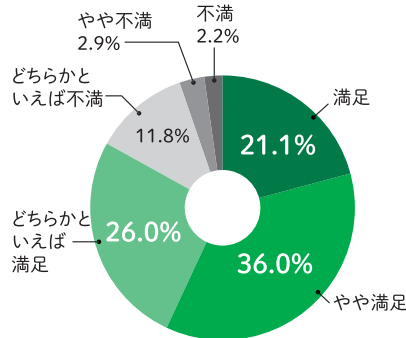
### ■ 農畜産物販売事業（農畜産物の販売など）

#### ■ 期待度 **正組合員**



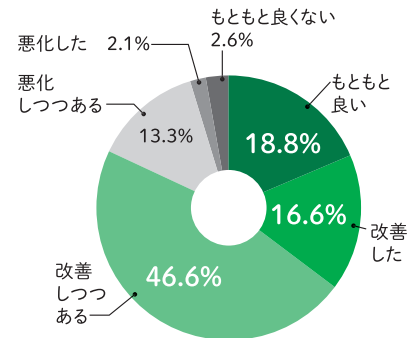
回答していただいた正組合員のうち、**92.8%**の方より**期待**を表す回答をいただきました。

#### ■ 満足度 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**83.1%**の方より**満足**を表す回答をいただきました。

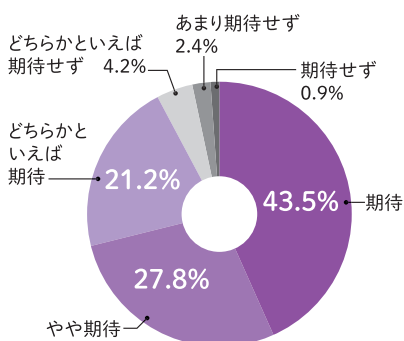
#### ■ 事業内容変化 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**82.0%**の方より**改善**を表す回答をいただきました。

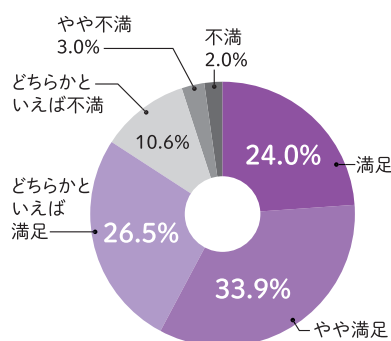
### ■ 生産資材購買事業（肥料や農機具等の販売など）

#### ■ 期待度 **正組合員**



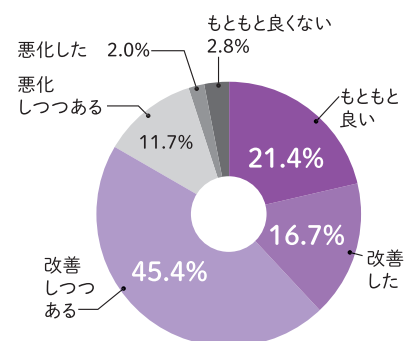
回答していただいた正組合員のうち、**92.5%**の方より**期待**を表す回答をいただきました。

#### ■ 満足度 **正組合員**



回答していただいた正組合員のうち、**84.4%**の方より**満足**を表す回答をいただきました。

#### ■ 事業内容変化 **正組合員**



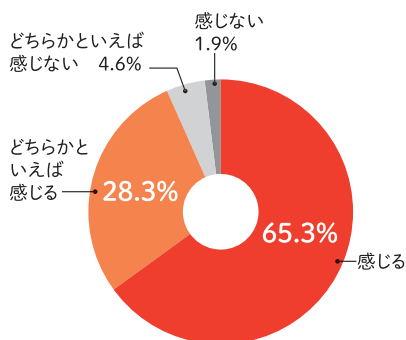
回答していただいた正組合員のうち、**83.5%**の方より**改善**を表す回答をいただきました。

# 「JAの自己改革に関する組合員ア

JAグループでは、自己改革として、3つの基本目標「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に取り組んでまいりました。その評価に関する組合員の意思を把握するため、平成31年1月から令和元年12月末にかけて、組合員79,600人に「JAの自己改革に関する組合員アンケート」を実施し、調査へご協力をいただきました。このたび、最終集計結果がまとまりましたのでご報告させていただきます。

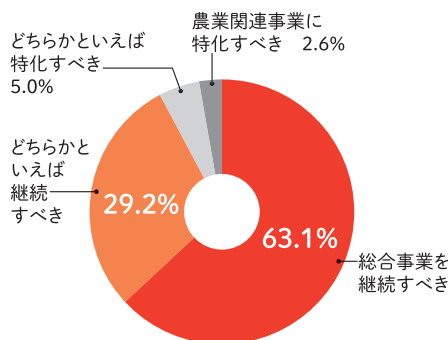
## JAの総合事業について

### ■ JAの必要性 正組合員 准組合員



回答していただいた組合員のうち、**93.6%**の方よりJAは地域農業やくらしにとって必要な存在として肯定的な回答をいただきました。

### ■ 総合事業の継続 正組合員 准組合員

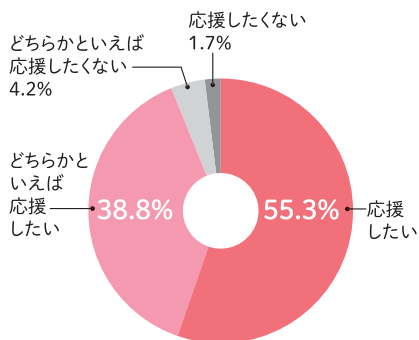


回答していただいた組合員のうち、**92.3%**の方より総合事業の継続について肯定的な回答をいただきました。



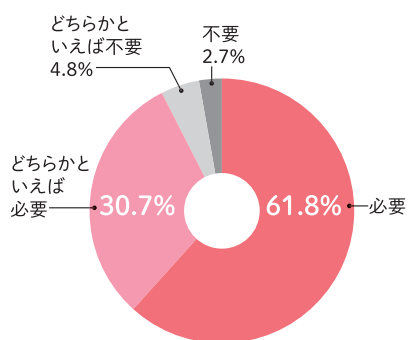
## 准組合員制度について

### ■ 地域農業や地域づくりの 応援 准組合員



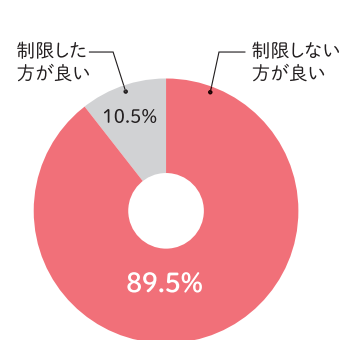
回答していただいた准組合員のうち、**94.1%**の方より地域農業や地域づくりの応援に肯定的な回答をいただきました。

### ■ 准組合員のJA事業利用の 必要性 正組合員



回答していただいた正組合員のうち、**92.5%**の方より利用について肯定的な回答をいただきました。

### ■ 准組合員の利用制限 正組合員 准組合員



回答していただいた組合員のうち、**89.5%**の方より利用について制限しない方がよいとの回答をいただきました。

組合員調査の結果、「JAは必要な存在である」「総合事業を継続すべき」「営農関連事業（営農指導・販売・生産資材）に期待している」などの声を多くいただきました。

こうした結果をもとに、今後も対話活動を強化するとともに、組合員の意見や要望を聴きながらJA事業・活動に活かしていきます。調査にご協力いただきました皆さまへ、誌面をもってお礼申し上げます。



島根には誇れる  
農産品がた一つくさん!

## 島根のいいもの 再発見!!

[直撃・生産者インタビュー]

### 雲南市

# 梅

7月は、雲南地区本部。  
雲南市で梅の栽培に  
取り組む雲南梅生産  
組合の祝原光雄さんに  
お話を伺ってきました。



お話を伺いました  
祝原光雄さん

### 少しずつ植えていった梅の木

雲南市三刀屋町で約30年前から梅を栽培する祝原さん。元々、家では米や野菜など自分たちで食べるほどの農業はしていましたが、歳をとってからの楽しみのために梅を植えることにしました。最初は5aほどの敷地から始めましたが、当時の三刀屋町梅生産組合(現:雲南梅生産組合)に入ったことをきっかけに、本格的に栽培をすることになります。家の近くにある農地や田んぼだった場所などを活用して年々梅の木を増やしていき、今では約30aの広さで100本近くの木を育てています。

### 受粉の難しさ

出荷する主な品種は「南高梅」。皮が薄く、果肉が柔らかいという特徴があり、いちばんのヒット商品です。その南高梅が実をつけるには、他の種類の花粉が必要になります。そのため、受粉樹として小梅の木を植え、花が咲くタイミングで養蜂家からミツバチを借りて、そのハチを使って受粉させます。ハチは双方の木を行ったり来たりして花粉を運んで

くれます。ただ、南高梅と小梅が同じタイミングで花を咲かせないと受粉ができないため、お互いの開花の時期がずれると、その後の実の付け方にも大きく影響していきます。人工授粉という方法もありますが、手間も時間もかかってしまうため、自然のやり方を続けているそう。また、敷地内の全体の4分の1を占める小梅の木々にも実が付きませんが、小梅はほとんど需要がないため収穫・出荷はせず、自然落果していただくだけなんだそう。何か良い使い道はないかと模索しています。

### 自分に合うやり方を探し続ける日々

祝原さんにとって、梅を育てる上でいちばん難しいのが「剪定作業」だと言います。通常、剪定は夏と冬に行います。夏は軽く20%くらいで、冬は細かいところまで丁寧な切つていきます。剪定には、芽の切り方や切る幅の長さ、深さなど幾通りものやり方があり、その中から自分の木に合ったベストな方法を見つけるのは容易くありません。祝原さんも、今まで色んな人から聞いたやり方でやってみたものの、これが良い!というやり方はまだ確立されてい



青々とした葉が生い茂った木々にはたくさんの実が付き、収穫の時を待っている。



傷つけないよう丁寧にひとつずつ収穫していく。

ないそう。土壌や木の状態、さらに毎年変わる気候条件を見ながら、自分に合ったやり方を探しています。また、梅には「黒星病」という代表的な病気が出ることがあります。実に黒い点々が付き、見た目も味も落ち、一気に品質が下がってしまいます。これらの防止のため、前年から薬を散布します。病気にかかってしまうと1年間手塩にかけて育てた作物が一度に駄目になってしまうので、そうならないよう注意しながら対策を立てています。ただ、最近はなるべく消毒を使用しないように心掛け、堆肥として枯れ草を敷くなどの工夫をしながら栽培方法にも気を遣います。「長い間やっていても、毎年が初めてみたいな感じですよ」と祝原さんは今もなお試行錯誤を続けています。

## 喜びがつつまった2週間

南高梅が実を付け始めるのは、毎年5月上旬ごろから。その頃に1度、摘果作業を行い、2〜3cmくらいの間隔にしてやります。その後は、多少自然落果しますが、必要なら2度目の摘果作業を行います。収穫の時期は、毎年6月中旬からの約2週間。この

時が祝原さんにとっていちばん嬉しい時です。このたった2週間の間に今までの努力が全て報われます。さらに収量があれば、なおやりがいも感じられます。

出荷用のサイズはMから4Lまで5段階に分かれています。南高は漬け梅用なので、ほど良い大きさである2Lサイズが人気なのだとか。出荷先は、主に県内の酒造会社や地元の商品加工場、産直市など。なるべく地元の人にこの梅を使ってもらえるよう配慮しています。祝原さんや生産組合は「地元で使うものは、地元で作りたい」という思いが強く、こだわりを持ちながら栽培を続けています。

## 一口メモ

梅雨の季節が近づくにつれ、店頭には梅が並び始めます。最近、再び注目されている「梅しごと」。梅干し、梅シロップ、梅酒など保存用の梅を準備する一連の作業のことをそう言います。健康食品としても梅は注目されており、若者の間でも簡単にできる「梅しごと」の人气が高まっています。南高梅は皮が柔らかく、食べた後でも口の中で溶けるようにスツと消えていくので、漬けて食べるのがオススメです。

●雲南梅生産組合へのお問い合わせは TEL 0854-42-9055



梅ジュース



梅シャーベット

## 後継者不足という課題に向かつて

地元のために手間隙かけて育てる喜び。そういった思いを持ちつつも、現在抱える大きな悩みはやはり「後継者不足」。結成当初は80名近くいた生産組合の組合員も、今では8名までに減少しました。組合としても毎年JAと企画して剪定講習会などを開催しています。一般の方の参加もでき、昨年は30名近くの参加者がいたそう。「まずは、梅生産組合の存在を知ってもらうことが大事」と語る祝原さん。多くの人に参加してもらうことで、生産組合への興味も持ってもらい、いずれは組合にも加入してもらえたらと考えています。また、今後は1軒の農家が少しずつの量でも出荷でき、生産組合全体で量を増やせるような仕組みを作るなど、農家の負担を減らしながらも何とかこの地域の梅の生産を絶やさぬよう努力しなければならぬと、将来のことを考えながら活動しています。



30aの敷地に約100本の梅の木が植えられている。



## 雲南女性部

こんにちは! 雲南女性部です。私たちは、JAと地域をつなぐ架け橋となるよう、様々な活動を行っています。食育活動では、子供たちに命をいただくことへの感謝などを伝えています。また、講師などを務める「男の料理教室」は今年で6年目となり、魚のさばき方やそば打ち、時にはイノシシもメニューに加えるなど、雲南管内の地域性を生かし、年々進化(?)しています。

また、自分磨きや交流も大切な活動の一つです。昨年の女性大会では「シュシュコレクション」を開催し、42名の部員がお気に入りの服を着用し、ランウェイを堂々と歩きました。いくつになっても新たなことに挑戦することの楽しさや、支部を越えた交流など、沢山のものを得ることができました。

今年の活動は、自粛をせざるをえないのがとても残念ですが、「今だからできること」をみんなで一緒に考え活動していきたいと思います。



あぐりキッズ生と太巻きづくり



華やかに!! シュシュコレクション



男の料理教室

## 一所懸命青年連盟



JA YOUTH

## JAしまね出雲青年連盟

ひのともき  
日野 友喜さん



JAしまね出雲青年連盟(以下、農青連)に加入している日野友喜さん(31)は、出雲市大社町でぶどう約41aを栽培しています。地元の農林大学を卒業後、農業技術センターに5年間勤め、祖父が行っているぶどう栽培を引き継ぎました。

子どもの頃からお小遣い稼ぎで「箱折り」や「水かけ」、「ビニール張り」などを手伝っていた日野さん。ぶどう農家を志したのは、中学生の時に祖父が過労で倒れたことがきっかけでした。今は元気に回復されていますが、その時にぶどう廃業が頭に浮かび、「家業であるぶどうを絶やしたくない!必ず自分がぶどう農家を引き継いでやっていく!」と就農を決意しました。自分が作ったぶどうを友人や盟友が食べて喜んでいる姿を見ると「ぶどう栽培をして本当によかった」と感じるそうです。

農青連に加入して4年目。現在は大社支部の支部長を務め、JA祭りの出店やぶどう栽培教室の開催、福祉施設へのぶどう贈呈などを行っています。

「農青連では、行政やJAと意見交換できる機会があり、これは組織だからできること。自分達が抱えている課題や要望をしっかりと伝え、新規就農していく人達が今以上に増えていくように働きかけたい」と話しました。





# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## カブ

適期に間引きを行う

生育適温は15～20度と冷涼な気候に適し、暑さと乾燥に弱い、寒さには強いという特徴があります。春まき(3～4月)と秋まき(9～10月)が一般的な栽培時期です。



園芸研究者 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

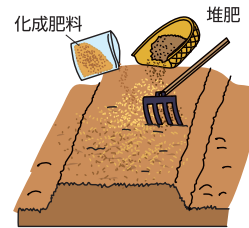
## 品 種

大きさ、形、色(白、赤)がさまざまですが、小カブ品種では、豊円形で耐病性・耐暑性のある「CRもちばな」(タキイ種苗)、低温期に向く扁(へん)円球で白さび病にも強い「雪牡丹」(武蔵野種苗園)、中大カブ取りもできる「スワン」(タキイ種苗)などがあります。紅カブや上半身が赤く細長い日野菜など地方品種もお薦めです。

## 畑の準備

種まき1～2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをよく混ぜておきます。次に、化成肥料(NPK各成分で10%)150gと堆肥2kgを全面に散布し、よく耕しておきます(図1)。

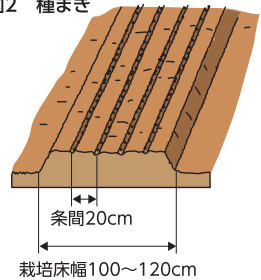
図1 畑の準備



## 種まき

幅100～120cmの栽培床を作り、深さ1cm程度のまき溝を20cm間隔で4条作ります。溝に1～2cm間隔で種をまき、薄く土を掛けます(図2)。

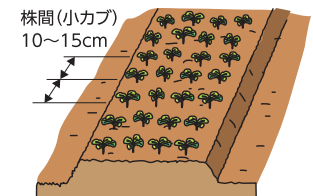
図2 種まき



## 間引き

発芽し、子葉がそろった時点で、まき過ぎて密になっている部分を間引きます。その後も、込み合ってきたら、生育の悪い株を間引きます。最終的な株間は小カブで10～15cm、中大カブで20cm程度にします(図3)。

図3 間引き



## 追肥・土寄せ

間引き後は株元へ土寄せして、株のぐらつきを防ぎます。中大カブでは、最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料30gを株元と与え、土寄せします。

## 病虫害防除

アブラムシには、マラソン乳剤など、アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒(かりゅう)水和剤(BT剤)などで防除します。なお、栽培床に寒冷しゃをトンネル状に掛けたり、不織布のべた掛けをすれば、害虫の侵入を防ぎ、風雨から幼苗が守られます。

## 収 穫

小カブは直径が5cm程度、中大カブは10～15cmが適期で、早く育った株から収穫します。遅くまで置いておくと肥大が進み、す入りや裂根することがあります。

## 理事会情報 (5月28日開催)

### 【協議事項】

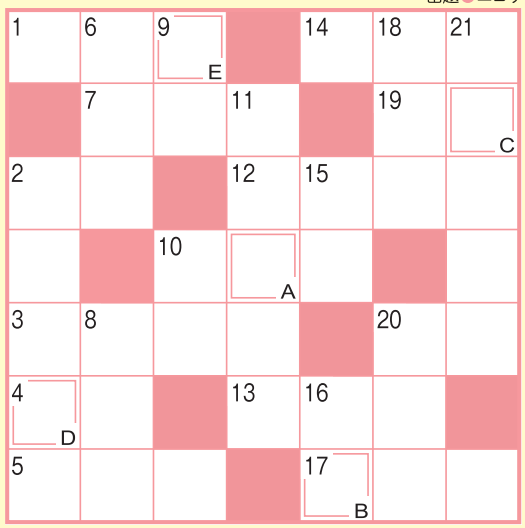
- ①令和2年6月1日付けやすぎ地区本部の機構改革の実施についておよび職制規程の変更について
- ②営農・経済事業改革における地産地消事業拡大の取り組みについて
- ③農産物検査業務規程の一部改正について
- ④令和元年度産島根米買取価格の設定について
- ⑤専門酪農協乳用牛預託事業実施規程・契約書の一部改正について
- ⑥LPガス充填所の危害予防規程の一部改正について
- ⑦信用手数料(法人ネットバンク振込手数料)の変更について
- ⑧信用・共済事業改革の取り組みについて(令和2年度)
- ⑨令和元年度決算の承認について
- ⑩第6回通常総代会への附議議案について

- ⑪令和2年度の業績還元額の取り扱いについて
- ⑫地区本部損益管理にかかる基準日後利益活用額の取り扱いについて
- ⑬令和元年度決算を踏まえた財務調整の取り扱いについて
- ⑭やすぎ地区本部自動車課職員の不幸事にかかる再発防止策について
- ⑮「次期運営体制整備」と「本店機能と場所の検討」にかかる総代会資料への記載について
- ⑯通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑰関連団体等への常勤役員の就任について
- ⑱島根県常例検査書(本店、くにびき)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)

# CrossWord クロスワード パズル Puzzle

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
---	---	---	---	---

・お預かりした個人情報は、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。

## タテのカギ

- ② 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- ⑥ ——は人のためならず
- ⑧ 釣り——と一緒に海に出掛けた
- ⑨ 宣伝などを書いて通行人に配ります
- ⑩ 上(かみ)の反対語
- ⑪ 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- ⑮ 原稿用紙につづることも
- ⑯ 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- ⑰ イスラム教の礼拝堂のこと
- ⑱ 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- ㉑ ——を引かれる思いでいとまを告げた

## ヨコのカギ

- ① 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- ② 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- ③ ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- ④ 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- ⑤ 私は——も育ちも東京です
- ⑦ ツナ、シーザー、海藻といえ
- ⑩ 指先の腹側にある筋模様
- ⑫ 焼き肉のミノ、センマイといえどこの部位？
- ⑬ 携帯電話を自分に向けてパシャッ!
- ⑭ 力士が土俵上で取るもの
- ⑰ 泳げない人が腰回りにはめます
- ⑲ 職人さんに握ってもらって食べることも
- ⑳ まったく派手ではありません



## 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  
2020年8月7日(金)(当日消印有効)

### ◆先月号の答え◆



# 俳句の広場

## 最優秀賞

新入生すきまだらけの歯が笑ふ  
邑南町 三宅伊知枝様

新型コロナウイルスのため入学式も遅くなったが、うれしくてうれしくて笑顔が、すきまだらけの歯を見せ。

## 優秀賞

休校の甥姪つどふ田植まかな  
益田市 伊藤 阡様

夏服で再開廊下 走る子ら  
吉賀町 村田 綾美様

鴉外の胸像に置くミニトマト  
津和野町 田中とよし様

## 佳作

昏睡す 田植疲れの美容院 出雲市 竹田喜久子様  
ドクダミの白十字架 薄明り 西ノ島町 真野 早苗様  
梅雨の蝶々迷ひてをり 弥陀の前 出雲市 藤江 堯様  
朝もやに漁を終へた 返り船 松江市 岩成 恒子様  
粉雪を睫毛にのせて 郵便夫 松江市 稲田 忠徳様

「家の光」では俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。今年も是非応募ください！  
「家の光」8月号 定価6290円(税込)購読は、お近くのJAにお問い合せください。

JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。優秀句(最優秀賞1句、優秀句3句、佳作5句)

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メールでご応募ください。  
※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「JA商品券1,000円分」をお贈りします。



## 組合員からの情報提供窓口の設置について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を受け付けています。  
当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

連絡先: 住所 〒690-0887 松江市殿町19番地1  
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp  
部署 監査部  
受付 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受け付けていますのでご利用ください。  
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

島根県農業協同組合 監事会

JA共済にご加入のみなさまへ

全国で  
増加

# 共済金請求にかかる 県外 悪徳業者 にご注意ください!

島根県内でも  
発生して  
います!



こんな勧誘に  
ご用心!

と、うっかり  
応じてしまうと...

JA共済から指定されていますので、  
安心してください。

お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、  
共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!**  
もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!

あら、それは  
いいわね。



こんなことも...

## 1 うその理由での請求を 勧められた!

「台風が原因と言えば問題ないで  
すから」と、**うその理由**で共済金  
請求をするように勧められた!

うその理由による共済金  
請求は、共済金詐欺に該  
当するおそれがあります。

共済金詐欺に  
あたらないかしら...



こんなことも...

## 2 法外な解約料金を 請求された!

見積書の金額が高すぎるので、  
知り合いの業者に頼もうと思ひ  
解約しようとしたら、**高額な解  
約料金を**請求された!

支払われた  
共済金の50%なんて  
聞いてないよ!



こんなことも...

## 3 ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおりの工事をし  
てもらえず、引渡後すぐに**雨漏  
り**が発生した!

お金を  
返して!



ご注意

建物修理トラブル

「共済金使える」と言って建物修理の勧誘を受けたときには、  
建物修理契約を締結する前にまずJAにご相談ください!



JA共済

大好評!!

酸素系多目的エコ洗浄剤 (酸素系漂白剤)

# サンソリキ

漂白

洗浄

脱脂

脱臭

除菌

「酸素の力」で  
強気に落とす!

マスクの除菌・脱臭にも..かんたんつけおき!



①お湯に溶かす  
1ℓ スプーン1杯



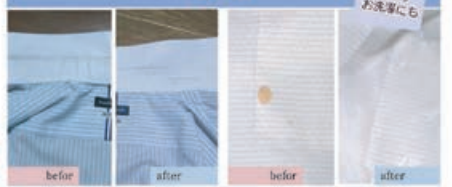
②つけおきする  
つけおき  
1時間



③乾かす  
軽くすすいで  
日光浴!



衣類



ワイシャツの襟汚れ 衣類のしみ抜き  
つけ置くだけですっきり漂白、色柄ものもOK

キッチン・住まい



換気扇の油汚れ 水筒の茶渋  
簡単つけ置きで手間なくピカピカに!



いろいろ使えて手肌にやさしい  
これ1本で家じゅうきれい!

- 衣類の黄ばみ・黒ずみ、作業着・柔剣道着・ユニホーム、部屋干しのにおい軽減
- コンロ周りの油汚れや焦げ付き、まな板・包丁の除菌、排水溝の洗浄、冷蔵庫の除菌消臭
- 洗濯槽の黒カビ、エアコン、浴室・浴槽

安心・安全。  
だから...  
・ベビー肌着  
・おむつ洗い  
・哺乳瓶用洗剤

日常使いに



①1.5kg 袋入  
¥2,450+税

たっぷり大容量



②3.5kg ボトル入  
¥5,350+税

製品に関するお問い合わせ先

(株) HALムスイ 出雲市塩冶有原町6-56 TEL 0853-22-7757

## 「シャインマスカット」初出荷

大田市ぶどう生産組合の「シャインマスカット」が6月26日、初出荷を迎えました。

この日の出荷量は40kgで、JA本店を通じて「島根ぶどう」として共販出荷されます。

昨年度と同組合の「シャインマスカット」の出荷量は約7.3tとなりましたが、今年度は約8tの出荷量を目標としており、ピークの8月に向け、順次出荷量を増やしていく予定です。

「シャインマスカット」は、皮ごと食べられる大粒系のぶどうで、甘味が特徴。夏場の贈答用等で消費者からの人気も高く、同組合でも多くの組合員が生産しています。

### 大田市ぶどう生産組合とは？



大田市ぶどう生産組合は、創立57年目を迎え、栽培面積約5haで、「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」などを栽培しています。

産地ビジョンを策定し、「ブドウ生産1億円産地の達成」「大田ブランドの確立」「次世代につなげる夢ある産地づくり」の実現に向けて、大田ぶどうの振興に力を入れています。



### 私たちがおいしい 「シャインマスカット」をお届けします!!



有吉誠志さん



原田武敏さん



坂根拓倫さん



宅和 健さん



小野 健さん



島根県立農林大学校  
果樹専攻 2年生の皆さん

## 贈答用「シャインマスカット」のご案内



発送時期：8月18日～10月上旬

大田市で生産されたシャインマスカットは、種なしでとても甘く、皮ごと食べられる人気品種です。

1房化粧箱(700g入)

**3,800円** (税込)

お問い合わせは、JA 生産販売課まで ☎0854-84-9058



ジベレリン処理を行う児童

大田市ぶどう生産組合が6月10日、大田市立鳥井小学校で『ぶどうの栽培体験学習』を行いました。

この日は、同組合の原田武敏さんを講師に、果実の肥大等を目的とした2回目のジベレリン処理を体験しました。果実の種をなくすことを目的とした1回目のジベレリン処理は、新型コロナウイルス感染症の影響で休校となった児童たちに代わり、同組合の組合員が行っています。原田さんは児童に、ジベレリン処理の意味ややり方など、丁寧に指導しました。ジベレリン処理を体験した児童は「ジベレリン液をたくさんぶどうにつけることができて楽しかった」と話しました。

TOPICS 1 ●鳥井小学校児童がぶどう栽培体験 ジベレリン処理を学ぶ



TOPICS 2 ●「菜根館」入学式 アスパラガス収穫を体験



今年度の「菜根館」受講生

J A石見銀山地区本部が素敵なシニアの為のJ A講座「菜根館」の入学式を6月12日に開催し、新入生19名を迎えました。新型コロナウイルス感染症の影響で5月に開催する予定が延期となり、6月開催となりましたが、今年度は年間8講座を予定しており、講座を通してJ Aと地域農業への理解を深め、仲間づくりを進めます。

同地区本部の山崎辰次は、石見銀山アスパラガス生産組合の岩崎勝男組合長のハウスで、「アスパラガス収穫体験」を行いました。入学式終了後は、石見銀山アスパラガス生産組合の岩崎勝男組合長のハウスで、「アスパラガス収穫体験」を行いました。

常務理事本部長は「このような機会を通してJ Aを理解していただき、また、たくさん友達をつくってもらいたい。そして、様々な事業を利用していただきたい」と語りました。来賓として出席したJ Aしまね石見銀山女性部の森脇岸江部長は「地元の人にJ Aを知ってもらいたい。そして、いろいろなことに挑戦してほしい」と受講生を激励しました。

TOPICS 3 ●農大生が大田市のほ場を見学 農青連盟友が見学受け入れ



農大生の質問に答える渡邊さん

島根県立農林大学校の1年生約30名が、J Aしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）のほ場を見学しました。見学を受け入れたのは、鳥井町でぶどう栽培を行う小野健さん、久手町で水稻栽培を行う渡邊徹さん、農青連の盟友が勤務する波根町の(有)旭養鶏舎です。農青連で委員長を務める渡邊さんのほ場では、自身も参画するアルパFC合同会社の取り組みを説明。その他、水稻作業の話や、合同会社としての今後のビジョンなどを学生に伝えました。農大生は「作業の省力化ではどんなことを工夫しているか」や「田んぼの除



実習を行う新入職員

TOPICS  
5● 新入職員による農業実習  
JAしまね石見銀山青年連盟が協力

JA石見銀山地区本部の新入職員が、5月上旬から6月上旬にわたり、(有)奥出雲蕃薇園ならびに坂根拓倫さんの指導の下、農業実習を行いました。実習は、JAしまね石見銀山青年連盟が協力しました。農作業を体験し学ぶことで、JA職員としての自覚を促し、今後の業務に活かすことを目

的として行っています。6月上旬には坂根さんのほ場で、WCSの田植えを行いました。田植え作業では、坂根さんにコツを教わりながら作業し、農業への知識を深めました。農業実習は、JAしまねが主催するJA島根ユースカレッジ(新入職員研修過程)の一環で実施しています。



開会挨拶をする和田組合長

TOPICS  
4● 大田市えごま生産組合定期総会  
目標を達成し、さらなる事業拡大へ

大田市えごま生産組合は6月30日、JA石見銀山地区本部において、第5回の定期総会を開き、組合員19名が出席しました。和田良一組合長は「4年前の当初目標である組合員30名以上、作付面積10ha以上を達成できた。これからは技術的課題を解決し、事業拡大していきたい」と話しました。

来賓として出席したJA石見銀山地区本部の山崎辰次常務理事本部長は「JAは売るための努力、いい製品にするための努力をしていかななくてはならない」と語りました。総会では全議案が承認され、役員改選で竹下正幸氏が新たに組合長として選任されました。今後も、えごまの生産拡大や加工品の開発、販売に取り組んでいく予定です。



「きぬむすめ」を箱詰めする職員

TOPICS  
7● 「ふるさと大田出身学生応援事業」  
お米を配布

JA石見銀山地区本部が販売する「きぬむすめ」が6月26日、大田市出身の学生のもとへ送られました。この取り組みは、親元を離れ、市外の大学へ進学し、長期休暇やアルバイトができず減収となるなど、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている学生へ、大田市のふ

るさと納税の返礼品として登録されている地元産のお米(5kg)を配布するもので、「ふるさと大田出身学生応援事業」として大田市が行っています。6月15日から募集が始まり、この日は28個が榊野弘和大田市長のメッセージなどを添えて、市外の学生のもとへ送られました。同事業は令和2年12月28日までを申し込み期限としています。



ほ場を視察する組合員

TOPICS  
6● アスパラガス現地巡回研修会  
より安全・安心なアスパラガスの生産を目指す

石見銀山アスパラガス生産組合は6月19日、現地巡回研修会を開催し、関係機関職員を含め、21名が出席しました。同組合の岩崎勝男組合長は「関係機関も含め、みんなでは場をしっかりと見てもらって勉強し、次のステップに活かしたい」と話しました。当日は、各組合員のほ場

を巡回。関係機関からのアドバイスや、組合員同士の情報交換を行いました。現在、アスパラガスは夏芽の収穫期を迎えており、安定した収量を確保するためにも、白いかすり傷等のスリップスやアブラムシ、茎枯れ病等の病害虫に注意が必要です。また、夏にはハウス栽培の場合はサイドを開放し、夕方に灌水して地熱を下げるなどの高温対策も重要となります。



# 健康豆知識

医療法人 郷原医院



院長 福田 亮先生

## 何故、痩せないのか？

マスクをして皇居の周りをランニングする人の目的は、肥満解消でしょうか？肥満は糖尿病、脳卒中などは勿論、癌の原因になることは既に明らかです。肥満の人は、体の中で常に炎症が起きた状態です。炎症とは、リウマチで関節が壊れたり、肝炎で肝臓が壊れたりという、体が壊されていく過程と言えます。別に熱も無く、足腰も痛くないので、実感しないだけの話です。余分に付いた脂肪から炎症を起こす物質が大量に血中に入り込み、血管や臓器をゆっくりと壊している。肥満は実は、相当に拙い状態です。BMIが25以上の人は「恐れて」欲しいものです。肥満の治療は只一つ、余分に付いた脂肪を減らす以外にありません。元々飢餓状態に備えて余分のカロリーを脂肪にして蓄えているので、カロリーとして使う以外減りません。体を動かすのは筋肉、そして心臓です。これらの臓器は、エネルギー

ギーを脂肪から取っているのです、筋肉運動を上げることで脂肪を減らすことは、非常に理論的なので、ここに運動療法の本質があります。ただ、脂肪を使うには、酸素を使うミトコンドリアが必要で、息を止めてするハードな筋トレではなく、歩行やジョギングなど、ある程度の時間を要する有酸素運動が絶対条件です。酸素が使われたかどうかは、運動後に息が上がった、呼吸が促拍したかで分かります。つまり、軽く息も上がらないようなものは、有酸素運動まで到達してはいないということです。もう一つは、入れる方を減らすこと。そう、ダイエットです。栄養不足の子どもたちや拒食症の患者を見て分かる通り、カロリーが減れば、体重は必ず減ります（無茶はダメ）。入れる方より出すカロリーが少しでも多くなれば、継続で必ず痩せます。NHK大河ドラマ「麒麟がくる」はお休みですが一言。ひとたび熱量収支をマイナスに維持して痩せぬ体のあるべきか。

### 石見銀山地区本部管内 6月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



又キ最高  
富山町 幸村 正人さん



メス最高  
水上町 (株)大田原農場

【又キ】								【メス】									
順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父	順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	富山	幸村 正人	319	290	茂晴花	安福久	安平照	百合茂	1	水上	(株)大田原農場	276	281	美津照重	百合茂	北国708	平茂勝
2	志学	高田 雅晴	371	270	金太郎3	安福久	百合茂	平茂晴	2	富山	白石 祐	286	306	安亀忠	幸紀雄	美国桜	第2平茂勝
3	富山	白石 健治	351	303	隆之国	百合茂	勝忠平	安福久	3	志学	高田 雅晴	297	266	金太郎3	安福久	百合茂	平茂晴
4	富山	竹下 満	366	294	福之姫	美津照重	勝忠平	安平照	4	水上	(株)大田原農場	285	279	美津照重	百合茂	北国708	平茂勝
5	水上	(株)大田原農場	301	275	美津照重	百合茂	北国708	平茂勝	5	富山	白石 祐	308	288	諒太郎	平茂勝	茂重桜	糸光◆
										静間	川上 隆	293	281	美国桜	勝忠平	平茂勝	神高福

### 6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	628,100	130,900	520,429	19,929	-136,103	272	273
	中央	129	817,300	130,900	547,996	4,814	-141,707	281	278
	県	129	817,300	130,900	547,996	12,649	-141,707	281	278
又キ	管内	23	842,600	387,200	633,696	4,908	-124,857	313	281
	中央	158	984,500	258,500	640,075	6,137	-117,906	311	274
	県	158	984,500	258,500	640,075	28,045	-117,906	311	274

# 子牛市場

令和2年6月17日



# 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

■「料理」「アスパラガスの作り方」「千両箱トピックス」等を見て楽しんでいきます。畑は作れないようになったけど、作り方等を見たりしていると楽しいです。  
(Kさん)

■マスクが必須となり、なんだかしていないと罪の風潮。すでにファッション化している…かな？おかげさまで風邪以外のウイルスもつかなくなりました。身を守る。他人も守る。これ：健康以外でもあってほしいものです。SNSとやら：すべてに愛を。  
(Tさん)

■最近、嫁が家庭菜園（小さい）にトマト、ナス、サニーレタス、シシトウを植えていました。素人なので、何をどうしたらいいかを知り合いに聞きながらしております。ナスの実が一つになりました。孫たちと実がなるのを楽しみにしています。  
(Iさん)

■梅雨に入り、アジサイがきれいに咲いています。ジトジトした心を癒しています。  
(Kさん)

■昨年、『地サン地ショークッキング』で『アスパラガスと新玉ねぎをたっぷり使ったレシピ』を参考にして、今年もアスパラガスを作っています。石見銀山アスパラガス生産組合から「一緒に作りませんか？」の記事、ちよつと興味をそそられます。とりあえず自家用で作り、たくさん食べたいと思います。  
(Sさん)

■コロナ禍で自粛しているつもりでしたが、気が付けば別に普段と変わらない生活なのかも。何はともあれ、今年も無事に夏野菜を植えることができて一安心です。  
(Mさん)

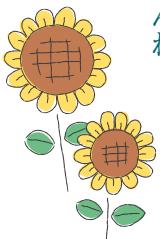
■この度、イチジク苗をもらいました。植え替えたところ、新しい場所が気に入ったようで、葉が出て元気になったので、くださった人にお礼を言ったら「消毒してね」と言われ、思い出しました。  
(Mさん)

■食事には気を付けているけど、体重が減りません。たまたまテレビでヨガを見て体を動かしたら、翌日からずっと右脇腹が痛くなりました。湿布して様子をみたら、4日目に治りました。毎日少しずつ体を動かすことが大事ですね。  
(Mさん)

■メロン、ブドウ、スイカ等、夏に向かって大好きな果物が食べられます。夏でも肥える私です。  
(Tさん)

☞梅雨入りから早1カ月が経ちました。気温も上がり、いよいよ夏到来といったところででしょうか。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、高校総体や高校野球選手権大会も開催中止となってしまう、なかなか夏らしい行事を目にすることができませんね。







# シロアリ警報! 初夏は羽アリが多発!!



無料



お宅は大丈夫  
ですか?

## シロアリ来襲

初夏は羽アリが出る季節。  
気付かないうちに住みついているかも。  
早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリの予防・  
駆除は確かな  
実績と安心の  
JAへご相談  
下さい。

シロアリ防除は  
「(公社)日本しろあり対  
策協会登録企業」であること  
を必ず確認しましょう。

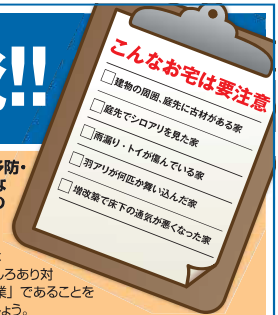
JAのシロアリ予防・駆除は安心です。  
毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失  
われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用  
年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよ  
び腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用

(公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格  
した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工

(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様のもつりしろ  
あり防除施工士が施工しています。



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・トイが漏れている家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- 増改築で床下の通気が悪くなった家

取扱業者

## 株式会社 コタマサイエンス

(公社)日本しろあり対策協会正会員  
会員番号 鳥取県 002  
会員番号 鳥取県 002

(本社)〒690-0048 鳥取県松江市西塚島 2丁目 8-23

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

■松江営業所 TEL0852-26-6757

■各営業所/江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島  
<http://www.kodama-s.co.jp/>

## 床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コタマサイエンスの  
地区担当者が訪問しますので、よろしくお願い致します。



石川 由之



桑原 強



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 TEL:0854-84-9071



## でコロナに負けるな!

自宅でできる  
簡単エクササイズや  
小島よしおさんの  
紙芝居動画など  
お役立ち・お楽しみ  
情報を配信中!



<http://www.iekatsu.net>  
または右の QR コードからご覧ください!

Produced by 家の光協会



## 小水力発電所物語 3



落差70mを一気に下り、発電

平成20年代に入り、三瓶発電所は、交換した発電機器部品の効果と地元業者の協力と工夫もあって、なんとか常時発電量の130kwを出力できていました。

しかし、主要設備の老朽化と維持コストが常に課題となっており、大規模な災害や設備の故障にいたれば、発電事業の終了を選択せざるを得ず、担当課では事業終了に向けた調査を始めていました。どうすればダメージの少ない幕引きができるのかと。

平成23年3月11日、春の雪解け水が水車に力を伝え、普段より多めに発電機が回っていました。14時46分頃に東日本で発生した大震災のニュースが伝わり、未曾有の

災害の被災状況が報道され始めているときも、運命の発電機は黙々と回り続けていました。

そして、日本のエネルギー政策を一変させる福島の原子力発電所事故のニュースが飛び込んできました。周辺地域への深刻な被害をもたらしたこの原発事故は、それまでの安全神話を前提としたエネルギー政策を白紙に戻し、ゼロベースで見直す契機となったのです。

そして、平成24年に創設された固定価格買取制度（FIT）が、まさに青息吐息状態の小水力発電所たちの救世主となりました。その中に三瓶発電所も含まれます。

多くの小水力発電所が、原子力中心のエネルギー体系から転換を図る複合的なエネルギー源の一つとして、位置づけられたのです。その結果、前向きな施設のリニューアルが可能となりました。これまでも、施設の大幅な再構築は検討されてきましたが、事業採算の見通しは悪く、公的支援も該当する制度が見えない状況でし

た。それが、安全安心な再生可能エネルギー施設として再注目されることになったのです。

そして、全国から小水力発電所への視察・見学の申し込みが増え、地元の小中学校からは「エネルギーの地産地消」をテーマにした見学もありました。俄然、発電事業の再出発に力が入り始めました。



池田小学校児童による見学

リニューアル工事に向けた調査・設計が始まり、JA石見銀山の総代会で承認をいただいた翌年、JAしまね統合となりました。

実は、JAが直営する小水力発電所は、島根県内に4箇所あります。その中で、今回のFITによ

るリニューアルには、三瓶発電所を含む3つの発電所が対象となり、統合メリットを活かすために3つの発電所の更新を1工事とし、建設コスト削減を目指しました。

平成29年8月21日、JAしまね本店で入札が行われ、建設業者が決定し、当時の竹下正幸代表理事組合長の下で建設契約が締結されました。

同年9月には、3つの発電所を順番にリニューアルしていく方式で、いよいよ工事の開始です。

最初に着工したのは、島根おち地区本部の美郷町にある江の川右岸の都賀<sup>つが</sup>発電所、続いて江の川左岸の角谷<sup>つた</sup>発電所です。工程ごとに各工事が順番にリレーされ、工事は順調に進みました。その間も三瓶発電所は黙々と発電を続け、新しい設備に替わるその時を待っているかのようでした。

そして、平成30年3月、いよいよ三瓶発電所の工程会議が準備され、待望の工事着工が目前となった矢先にそれは起こりました。

〈次回に続く〉



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

## 「塩麴を使って免疫力アップ」

### 今月の先生

株式会社 necco

梶谷 美由紀さん(左)

黒谷 亜矢子さん(右)



### 【塩麴の作り方】

#### <材料>

・生麴 200g ・藻塩 70g ・水 200~250ml

#### <作り方>

- ① 麴をよく揉みほぐして、バラバラの状態にする。
- ② 麴と塩を手でよく揉み込む。
- ③ 水を注ぎ、白濁するまで混ぜ合わせる。
- ④ 味見をして、塩と麴が馴染んでほんのり甘みが感じられたら保存容器に入れ、常温のまま7~10日間おく。
- ⑤ 蓋をして、冷蔵庫で保存する。  
(使用期限の目安は、約6カ月間)

### ①ごま梅ダレで食べる季節の野菜

#### <材料>

・白ごま 大さじ3 ・梅干し(大) 2個

・季節の野菜 適量

- |   |      |      |
|---|------|------|
| A | ・梅酢  | 大さじ1 |
|   | ・醤油  | 小さじ1 |
|   | ・塩麴  | 大さじ1 |
|   | ・ごま油 | 大さじ3 |

#### <作り方>

- ① 白ごまを煎って、すり鉢でする。梅干しは種を取って叩く。
- ② Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 季節の野菜は塩茹でして皿に盛りつけ、②のごま梅ダレをかける。

### ②アスパラガスの塩麴グリル

#### <材料>

・アスパラガス 3本 ・塩麴 大さじ2

・黒胡椒 適量

#### <作り方>

- ① アスパラガスのはかまをピーラーで削る。
- ② 黒胡椒をふりかけた塩麴をハケでアスパラガスに塗る。
- ③ グリルで焼き目がつくまで7~8分焼く。



### ③豆腐の塩麴漬け

#### <材料>

・木綿豆腐 1丁 ・塩麴 大さじ3

・トマト 1個 ・バジル 適量

・オリーブオイル 適量

#### <作り方>

- ① 豆腐を熱湯に入れ、浮き上がったところを取り出して、まな板などの重しをして水分を抜く。
- ② 水分を抜いた豆腐に塩麴を塗り、半日以上おく。
- ③ 輪切りのトマトの間に、4等分し5mm程度に切った豆腐を挟み、バジルとオリーブオイルをかける。

### ④塩麴チキン

#### <材料>

・鶏もも肉 1片 ・塩麴 適量

・黒胡椒 適量 ・ローズマリー 適量

#### <作り方>

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩麴を塗る。
- ② 黒胡椒とローズマリーをまぶし、鶏もも肉をグリルで7~8分焼く。

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。

8月1日(土) JA仁摩支店 ☎0854-88-2120

※時間は9:00~12:00

## JA グリーンおおだ

## 8月は、休まず営業いたします。

- ・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!



# しまねうれしび



島根県家の光講師 飯塚生美子先生

## 夏野菜のスタミナ炒め



夏野菜には、暑い季節に必要な栄養素がたっぷり含まれています。さらに、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

### \*アレンジ\*

- 野菜は茄子、ズッキーニ、南瓜、オクラ、ゴーヤ、きゅうり等なんでもOK!
- 牛肉を豆腐、厚揚げ、高野豆腐、豚肉、鶏肉、ベーコン等に変えても美味しいです。
- にんにくを加えると、さらにスタミナアップ!
- ご飯にかければ、これ1品でバランスの取れた夏野菜スタミナ丼に!

### ●材料 (4~5人分)

- 牛肉(薄切り).....200g
- A 砂糖.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 片栗粉.....大さじ1/2
- 卵.....2個
- 玉ねぎ(大).....1個

- トマト.....2~3個
- ピーマン.....2個
- 油.....大さじ2
- B 塩.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ2弱
- 砂糖.....大さじ1弱

### ●作り方

- ①玉ねぎ、トマト、ピーマンは食べやすい大きさに切る。(2×3cm位)
- ②牛肉は大きく切り、Aの調味料をもみ込んで下味をつけてから片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、ほぐした卵を流し入れ、大きくふっくらと焼きあげて、皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンに残りの油大さじ1を熱し、②の牛肉を入れて焼き、火が通ったら卵と同様に取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに玉ねぎ、トマトの順で加えて炒め、Bの調味料で味をつける。
- ⑥取り出しておいた卵と牛肉、ピーマンを加え、炒める。

## 茄子とろろ



茄子には体の熱を逃す作用もつカリウムが豊富に含まれています。茄子の皮にはポリフェノールが多く含まれ、抗酸化作用が高い食材です。

### \*アレンジ\*

- 多めに作って冷やしておけば、すぐに食べられます。
- そうめんの上にトッピングすれば、山かけそうめんの茄子添えになります。
- 茄子の皮は斜め細切りにして、きんぴらに!

### ●材料 (4人分)

- 茄子.....3本
- 片栗粉.....大さじ1
- 長芋.....15cm

- A だし汁.....2カップ
- しょうゆ(薄口).....大さじ2
- みりん.....大さじ1
- 青しそ.....4枚
- 練りわさび.....適量

### ●作り方

- ①茄子はヘタを落として皮をむき、長さ10cm太さ1cmの棒状に切り、水にさらす。
- ②茄子の水気を取って、片栗粉を全体にふりかける。
- ③Aの煮汁を煮立て、②の茄子を加え、中火で10分間煮る。
- ④長芋の皮をむき、すりおろす。
- ⑤器に青しそを敷き、その上に茄子を盛り、長芋をかける。
- ⑥長芋の上にわさびを乗せ、煮汁を適量かける。

# 健康散歩

けんこうさんぽ



## 夏の冷え症

夏本番になり熱中症に気をつけることはもちろんですが、冷房の効きすぎなどで夏でも冷え症に悩まされる人が少なくありません。適切な対策で予防や改善を図りましょう。

冷え症とは、多くの人が寒さを感じないくらいの温度でも、手足や下半身の一部、または全身が冷えてつらい状態のことをいいます。具体的な症状には、「手足の先が冷えて動かしにくい、ジンジンする」「背中がゾクゾクするほど寒い」や、「手足は冷えているのに、顔がのぼせる」などが挙げられます。また冷え症は、疲れやすさ、めまい、頭痛、腰痛などの不調とも関連しています。

夏の冷え症が起こる原因には様々な要因があります。室内の冷房の効きすぎや屋外と室内温度の温度差などの環境要因、またその人自身の服装によっても冷え症が起こりやすくなります。人間の筋肉量でも冷え症の起こりやすさが異なります。女性は男性に比べて筋肉の量が少なく、その分熱が発生しにくいことから寒い環境に対応できず、冷えが起こりやすいとされています。冷たい飲み物、食べ物の過剰摂取も原因になります。冷たい物を摂りすぎてしまうと、下がった胃腸の温度を戻すために身体の熱が使われたりするため、末端の冷えにつながりやすくなります。

夏の冷え症を予防し、改善するためには次のような対策があります。

○**服装**：冷房が効いている職場などでは、カーディガンなどを羽織るようにしたり、ひざ掛けを使ったりしましょう。また、身体のなかでも足先は冷えやすい部位であるため、足の冷えがつかない人、特に女性はストッキングの上に靴下を重ねて履くことを勧めます。

○**入浴**：夏はシャワーだけで済みますが、冷えを予防・改善するためには、きちんとお湯につかることが大切です。38~40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかることによって副交感神経が優位になり、手足などの末梢の血管が拡張することで全身の血流がよくなります。この温熱効果に加え、浮力と水圧によって足腰などの筋肉の緊張が緩み、血流がよくなって末梢まで血液が行き渡り、冷えやむくみの改善に効果があります。お湯につかる時間は10分間を目安にします。連続してお湯につかっていると良いです。体や髪を洗う合間など、何回かに分けて合計10分間お湯につかると良いでしょう。

体調トラブルを起こさぬよう適切な対策と予防を心がけ、夏を乗り越えましょう。

JA島根厚生連

【編集後記】 JAしまねとJAしまね女性部統一行動として、殿町本店でも敷地の片隅にミニトマトの苗を植えました。JAビルに勤務する皆さんから育て方のアドバイスを頂いたり、大きくなったねと声をかけてもらったり・・・ミニトマトを通じた「ふれあい」を嬉しく思います。(木村)