

# JAしまねびより



2022

5

May  
Vol.74

来月の  
外勤日は 6/15(水)・16(木)・17(金)

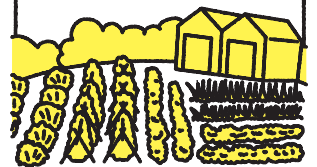
防災・減災に向けて  
今すぐ備えを

みつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
石原 秀範さん  
[石見銀山地区本部]

SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います



JALしまね 石見銀山地区本部版





農業をもっとやっていきたい

大田市の「石見銀山アスパラガス生産組合」に所属する石原さんは長年、新聞販売の会社を経営する傍ら、水稲をメインとした農業に取り組んでいます。米の価格が低迷していく中、今後どうしていくかと考えた時に「やっぱり農業をもっとやっていきたい」という思いが募り、3年前から施設栽培に挑戦することに。JAの広報誌で「リースハウス事業」のことを知り、その事業を活用して26aでアスパラガスの生産をスタート



いしはら ひでのり  
石原 秀範さん(54才)

今月は、石見銀山地区本部。大田市温泉津町でアスパラガスの生産に取り組む石見銀山アスパラガス生産組合の石原秀範さんにお話を伺いました。

トさせました。その他にも、作業受託13haや、今まで手がけてきた水稲6ha、白ねぎ120a、えごま1haなどいくつかの作物を生産しています。また、自ら代表取締役を務める会社にも「農業事業部」を設置。農業専従の社員が2名、季節ごとのパートが5名と、法人としても農業に取り組んでいます。

### 同じ目標を持つ仲間が存在

現在、「島根県」「大田市」「JAしまね」そして「石見銀山アスパラガス生産組合」が連携して取り組んでいるアスパラガスの生産。「新たな大田市の特産品に」という目標を掲げ、チームが一体となり生産量拡大・産地化に向けて、日々活動しています。石原さんは「このチームがあるから、ここまで成長できた」と明言します。組合では定期的に研修活動を行ったり、誰もが現状や年間の収量をオープンにしたりすることで、「なぜ、この人の収量が多いのか?」「〇〇さんは少ないけど、こうしたらいいんじゃない?」と課題を共有し、解決に向かってみんなで一緒に考えていく体制を取っています。最近では、スマートフォンアプリLINEのグループを作り、そこで質問などのやり取りや情報を共有。「組



合の仲間もそうですが、JAや行政の担当者の情熱も伝わってくる」と話す石原さん。チーム全体でレベルアップを図り、同じ目標を持つ仲間が存在が大きな力となっています。

### 思いついたことは挑戦!

数年前から組合で行っている「高畝(たかうね)栽培」。畝を約60cmに持ち上げて作り、そこに苗を定植させていく方法です。島根県内で取り入れているところはまだ少なく、大田市が先駆的に取り組んでいる活動のひとつです。「本当は、あと20cm高くした方が体に負担がかからないベストな高さ」と石原



改良したシニアカーに乗って収穫作業

さん。次に新しく作る施設には、この考えを取り入れて畝を作る予定です。「長く続けて作業するにはどうしたらいいか」と試行錯誤しながら、思いついたことは何でもすぐに取り入れる石原さん。移動が楽にできるよう、シニアカーを自分で改良した作業用の車で収穫作業を行っています。



1本1本丁寧に収穫

## 食べ物を通して人を幸せにする力がある

組合は「多くの人に、おいしいものを届けたい」と、都会地への売り込みにも力を入れています。最近では、関東や関西の大田市人会で、大田市の特産品をPRしています。「皆さん、本当に大田を愛し、応



収穫したアスパラガスを手笑顔の石原さん

援してくれている」と笑顔を見せる石原さん。ふるさと納税や贈答用の注文などは年々増えているそう。今後も色々なパイプを駆使しながら、販路の新規開拓を行っていく予定です。課題の一つである「輸送コスト」にも目を向け、空いている便などをうまく活用しながら費用を抑えていくことも検討。「食べ物を通して人を幸せにする力がある。たくさんの人に大田市のおいしいものを食べてもらいたい」という思いを原動力に、生産だけではなく販路開拓や販売方法の模索を続けています。

## 大好きなサウナでリフレッシュ

石原さんは大のサウナ好き。1〜2日おきに、隣の温泉施設に通い、温泉には入らずサウナのみ楽しむのだとか。「そこで知り合いと話したり、新しい仲間を作ったりと、交流の輪を広げることが楽しい」と話す石原さん。反対に1人の時は、ゆつくりと考える時間に。いつも大体2時間サウナで過ごすそう、この時間が石原さんの新たなひらめきにも繋がっているのかもしれない。



大好きなサウナでリフレッシュ

## 新しい仕組みづくりがおもしろい

大田市では新規就農者の受け入れ体制を強化し、行政と組合による全面的なサポートを行っています。石原さんも3年前にスタートさせたアスパラガス栽培ですが、もうすでに一定量が収穫できるようになったのは「同じ目標を持った仲間のおかげ」と話します。今後も新規就農者を増やし、組合としての生産量アップに向けて活動を広げていく予定です。また、組合ではアスパラガスの加工品開発にも意欲的に取り組んでおり、アスパラガスは県内企業の(株)石見麦酒でポタージュスープにもなっています。「多くの方に協力してもらいたい」と、新しいことにとんどん挑戦していく組合。石原さんも組合の一員として目標の実現に向け、生産、そして新しい仕組みづくりとフル稼働の日々が続きます。

## アスパラガス

石原さんおすすめの食べ方は「レンジで温めフライパンで軽く焦げ目をつけてオリーブオイルと塩をかけて食べる」とのこと。3月にJASしまね石見銀山アスパラガス共同選果場が完成し、今後ますますの販路拡大が期待されます！そんなアスパラガスの出荷ピークは春芽は4月頃、夏芽は7月頃です。店頭で見つけたらぜひ購入してください😊



アスパラガスを使ったポタージュ



# 今すぐ備えを



私たちの生活の中で、いつ起こりうるか分からない自然災害。地震、台風、大雨、洪水…など全国で多発し、島根県内でも昨年7、8月に発生した大雨・台風により県内全域で大きな被害を受けました。皆さん、災害への備えはできていますか？被害を最小限に抑えるためにも、日頃の生活からアンテナを張り、“備える”ことが大切です。今後は梅雨や台風シーズンにも突入します。もしもの時、自分や家族の身を守るように。防災・減災について一緒に考えていきましょう。

## 基本のキ



### 定期的に家庭で防災について話し合おう

定期的に話し合い、災害が起こった時に家族全員で協力し合うことができる環境を整えておきましょう。

- 【チェック項目】 家屋の危険箇所 家の中の危険箇所 非常持出品  
災害時の連絡方法 避難場所 …など



### 避難ルートを歩いてみよう

安全なルートを確認しましょう。災害時の状況によっては道路が通行止めになる可能性もあるので、複数のルートを確認すると安心です。



### ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを表示した地図です。各市町村の情報はこちらから→



### 市町村が発令する避難情報の意味を確認しよう

警戒レベル4 避難指示までに必ず避難！避難勧告は廃止です。発令されたときに慌てないよう、今一度避難情報の意味を正しく理解しておきましょう。詳細はこちらから→



### もしもの時の準備をしよう

大災害が発生した時には、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性が…その場合にも自力で生活できるよう、非常持出品や備蓄品を準備しましょう。

- ヘルメット・防災ずきん  
落下物から身を守る。

- 懐中電灯  
停電時や夜間の移動に必需。

- 携帯ラジオ  
小型で軽いものを。

- 予備電池  
懐中電灯、携帯ラジオ用に、多めに用意すると安心。

- 非常食  
火を通さずに食べられる乾パンやアルファ化米など。

- 感染症対策に使用する衛生用品の例  
 ・マスク ・手指消毒用アルコール  
 ・せっけん、ハンドソープ  
 ・ウェットティッシュ ・体温計



- 水  
飲料水は1人1日3リットルが目安。風呂の水はいざという時の生活用水として活用可能。

- 救急医薬品・常備薬  
ばんそうこう、消毒液、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れずに。

- 貴重品  
預貯金通帳、健康保険証、免許証など。公衆電話用の10円玉も忘れずに。

- 生活用品  
衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなど。



農業被害を起こさないための、分野別予防・減災対策

農林水産省HP  
豪雨や台風等の風水害に備えるための予防減災情報より

農林水産省 予防減災情報

検索





# 防災・減災に向けて



## 地震対策

被害を最小限に抑えるために。身の安全を守るために。  
家の安全対策をチェックしましょう。

### ポイント①

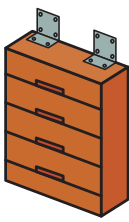
#### 家具を安全に配置する



- ・できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。
- ・寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないよう配置する。

### ポイント②

#### 家具の転倒や落下を防止する措置をとる



- ・家具と壁や柱の間に空間をつくらない。
- ・L字型金具や重ね留め用具、家具の転倒防止シートなどを利用する。

### ポイント③

#### 通路や出入り口に荷物を置かない



- ・いざという時の避難路を確保するために、通路や出入り口にはできるだけ荷物を置かないようにする。

### ポイント④

#### 窓ガラスに飛散防止フィルムをはる



- ・窓はもちろん、食器棚や額縁などに使われているガラスにも忘れずに。

### 地震が発生したら…

まずは落ち着いて自分の身を守る。

頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れるなど、身の安全を確保しましょう。



## 風水害対策

### 対策の基本は情報収集から

台風や豪雨は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。

日ごろからテレビやインターネットなどで最新の情報を収集するようにしましょう。

### 風が強い時…

#### ●屋内では

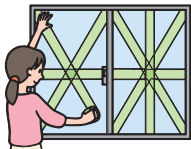
風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からガムテープを×にはり、カーテンを閉めておきましょう。

#### ●路上では

看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの建物の中に避難しましょう。ただし大雨を伴う場合には、地下室や地下街には逃げ込まないようにしましょう。浸水の危険があります。

#### ●海辺では

海への転落や高波、高潮に巻き込まれる危険があります。すぐに高台に避難しましょう。



### 大雨の時…

#### ●屋内では

床下、床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。

#### ●車の運転中は

豪雨で視界が悪く、操作ができなくなる危険もあります。水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。

#### ●河原では

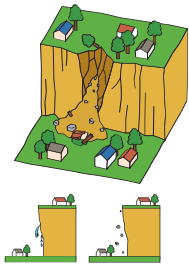
急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。



### 土砂災害は前兆に注意を

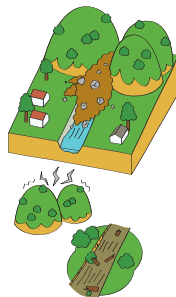
#### ●がけ崩れ

- ・がけからの水がにごる
- ・地下水やわき水が止まる
- ・斜面のひび割れ、変形がある
- ・小石がぼらぼら落ちてくる
- ・がけから音がする
- ・異様なにおいがする



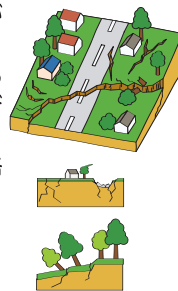
#### ●土石流

- ・近くで山崩れなどが発生
- ・立木の裂ける音や岩の流れる音がする
- ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる
- ・川の水がにごったり、流木が交ざる



#### ●地すべり

- ・地鳴り、家鳴りがする
- ・根の切れる音がする
- ・地面が振動やひび割れをする
- ・家やよう壁、道路に亀裂が入る
- ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く



こちらも活用

### しまね防災メール

地震、津波情報、気象注警報など防災情報や緊急のお知らせがメールで受け取れます！ぜひご活用ください。

しまね防災メール 検索





現場の声を  
もっと思い聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

JAしまね島根おおち地区本部管内

- 合同会社奈良屋
- (一社)ファームサポート美郷
- 農事組合法人ファームむらじ

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



今回は「合同会社奈良屋」「(一社)ファームサポート美郷」「農事組合法人ファームむらじ」の3組織を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

「奈良屋」は、水稲やタマネギ、白ネギやゴボウ、ナガイモを栽培。奈良屋が拠点を置く江津市桜江町川越地区は、昨年の8月には豪雨で田畑が冠水する被害を受けられました。そのような中、水害リスクを避ける品目として、梅雨前に収穫が可能なタマネギの栽培を今シーズンから開始。江津市、川本町、美郷町と連携した「島根おおちタマネギ生産者協議会」を設立され、地域が一体となり取り組んでいます。小松隆司代表は、豪雨による営農活動への影響や、取り組み始めたタマネギ栽培について「皆で少しずつ面積を広げ、特産品にしていきたい」と力強く話されました。

「ファームサポート美郷」は、平成30年1月に設立。白ネギやタマネギ、ソバや薬用芍薬を栽培するほか、堆肥散布や畝たてなどの農作業受託など、地域の農地を守るため活発に活動しています。烏田正輝理事は、耕作放棄地の解消など現在までの取り組み、ソバや薬用芍薬の栽



奈良屋の小松代表(左から3人目)と石川組合長(左から4人目)ら

培について説明。また、美郷町が姉妹都市提携するバリ島からの技能実習生の受け入れ計画など、今後の取り組みについて話されました。

石川組合長は「これからも一緒に地域を守る取り組みをしていきましょう」と話しました。

「ファームむらじ」は、水稲やミニトマト、ナスを栽培。ミニトマトは夏と冬収穫の2作型で、県のミニトマトモデル農場として、高機能型リースハウスの特徴を活かした最先端のミニトマト栽培に挑戦されています。福島教次郎代表理事と浜田好幸副代表理事は、現在までの取り組みや、情報通信技術(ICT)を活用した場合の利点などを話されました。またハウスの燃料代について、「燃料代が非常に高い。JAには料金の補助をお願いしたい」など要望されました。



リースハウスの中で福島代表理事(左)と浜田副代表理事(中央)から説明を受ける石川組合長



タマネギ圃場の前でファームサポート美郷の烏田理事(右から2人目)から取り組みについて説明を受ける石川組合長(右)ら

## ★組合長から一言★

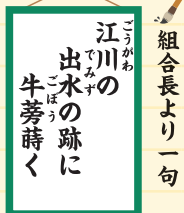


コロナ禍の中、しばらく地区本部巡回を見合わせていましたが、この度、久方ぶりに再開しました。「合同会社奈良屋」は、ここ4年間で3度の水害に遭われたにもかかわらず、見事に復興され、今シーズンからタマネギにも挑戦されています。

「(一社)ファームサポート美郷」は、町とJAの共同出資で設立され、耕作放棄地が拡大する中で20.4haを引き受け、白ネギ、ソバ、薬用芍薬などの他に、新たにタマネギ栽培に取り組みされているとのことでした。

「農事組合法人ファームむらじ」は、美郷町のリースハウス事業を利用して10aのミニトマトにも取り組み、地域平均単収の約3倍の収量を挙げていらっしゃいました。

過疎化が進む中で、それぞれの地域の特性を活かし、懸命に農地を守ろうとする皆様のご努力に感銘しました。



topics  
1

### JAしまね2022年度入組式開催

JAしまねは4月1日、松江市のJAビルで2022年度入組式を開き、新入職員49人が入組しました。当JAの石川寿樹組合長は、農業協同組合の仕事などに触れながらあいさつし、「JA職員・社会人としてしっかり知識を身につけ、1日も早くそれぞれの職場で頑張っていたきたい」と激励しました。

新入職員代表として花井涼さんが「JAしまねの職員として誇りを持ち、組合員の皆さんに信頼してもらえよう日々精進していきます」と決意を表明しました。

同日からJA島根コースカレッジ「新入職員課程」も開講。当JAの職員に加え、JA共済連島根などJAグループ島根の新入職員が、約1年かけてJA事業の基礎や社会人の心構えなど、JA職員に必要な基本的知識や実務を習得していきます。



決意を表明する新入職員代表の花井さん

topics  
2

### 県知事および国会議員へ 畜産飼料の高騰にかかる経営安定対策の強化を要請



JAしまねと島根県畜産振興協会、県農政会議、県酪農協議会、県養鶏協会、県肉牛肥育協議会、県認定和牛改良組合協議会は4月18日、松江市の県庁で「畜産飼料高騰にかかる経営安定対策の強化に関する緊急要請」を行いました。

現在、新型コロナウイルス感染拡大や天候不順、世界的な原油高による輸送費の高騰、ウクライナ危機などにより、2020年度比で配合飼料（トウモロコシ）は3割、粗飼料は2割以上価格が高騰するなど畜産経営を直撃しています。緊急要請では、配合飼料価格安定制度の補填金価格算定方式の見直しや、飼料メーカーに対する輸入経費の支援などを国に要請するよう求めた他、県独自の支援を行い、経営の継続に向けた対策を強化するよう求めました。

JAの石川寿樹組合長は「現行制度では畜産農家を救えない」と訴え、丸山達也知事は「国へ要望し、県としてもどのようなことができるか検討していく」と応えられました。



丸山達也島根県知事（左から4人目）に要請書を手渡す石川組合長（左から5人目）

また、22日には丸山知事、JA石川薫常務、養鶏協会の竹下正幸会長、農政会議の石倉茂美会長が県選出6名の国会議員への要請と、農林水産省畜産局長、大臣官房審議官、飼料課長への要請を実施し、別途、山田俊男、藤木真也両議員へも要請しました。現在の畜産農家の危機的状況を伝え、緊急性を御理解いただき、前向きな回答をいただきました。また、今後の畜産農家への緊急資金についても口頭で要望しました。

なお、JA全農グループでは、昨今の飼料情勢に鑑み、危機回避の一助として系統飼料価格高騰対策を講じられ、直近では3月分の取扱量について、採卵鶏1,500円/t、乳牛2,000円/t、肉牛3,000円/tを生産者に対して還元したところです。

今後も県内生産者の経営持続のため、JAとして全農グループと共に取り組んでいきます。

topics  
3

### 島根ぶどう主力品種！「デラウェア」出荷開始！！



JAしまねは4月20日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で島根ぶどうの初出荷式を開きました。同日、主力品種である「デラウェア」の出荷が始まり、出雲市と益田市の生産者3人が持ち込んだ241ケース（335.4kg）が、県内外の15市場に向け出荷されました。

ハウスによる加温栽培をベースとしているため、国内トップクラスの「デラウェア」早出し産地である島根県。2022年産は、出荷量1,000トン（前年比12%増）、販売金額14億1,000万円（前年比13%増）を計画しています。6月上旬をピークに、8月上旬頃まで出荷が続く予定です。

当JAの石川寿樹組合長は「JAとして販売計画以上のものを残すことができるよう、全力を尽くして販売に取り組む」と意気込み、JA西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「今年も甘くて美味しいデラウェアができあがった。店頭で見かけたらぜひ購入して味わってほしい」とPRしました。





輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

## 西いわみ女性部

西いわみ女性部は令和3年8月、新しく支部を立ち上げる事ができ、11支部から12支部に増え741名の部員で活動しています。

コロナ禍ではありましたが、感染対策を万全にし、12月7日「JA共済連主催の」JA共済ふれあいの集いを活用した「生活研修」を行い、玉造温泉ホテル玉泉に向いて「笑いと健康教室」に参加しました。研修内容は落語家 林家久蔵氏の落語で、本格的な迫力に圧倒されながら会場全体が笑いに包まれ、笑うことにより参加者全員のストレスを発散しました。

また、令和2年度に続き「手作りハム作り」が大人気の活動で、この活動を目的に若い世代の部員も増えています。

これからも、これまでの取り組みを大切にしながら、新しい時代の女性部活動の実践に取り組んでいきます。

地域のみならず、女性部員が元気になる楽しい活動を行っています



一所懸命青年連盟

## JAしまね西いわみ青年連盟

JA YOUTH

みやかわ じゅんぺい  
宮川 純平さん

地産地消に取り組み、農業を通して、地域に貢献していきたい



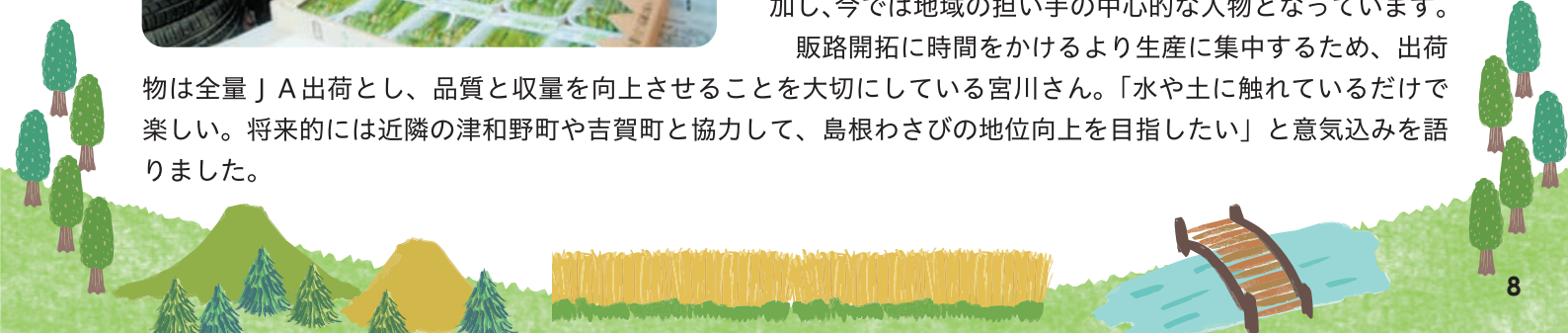
JAしまね西いわみ青年連盟（以下「農青連」）に加入している宮川純平さん（40）。益田市匹見町でわさび（のべ36a）、ミニトマト（10a）、ごみなどの山菜を栽培しています。

もともとは広島で運送業をしていましたが、バイク事故で大けがを負い、重たい荷物を持つことや走ることが困難と診断され退職。小さいころから漠然と農業に興味があったこと、また幼馴染が匹見に1ターンし住職をしていたつてもあり、匹見で農業研修を受けることを決めました。1年間のリハビリ後、わさび農家のもとで2年間研修し、11年前に就農しました。

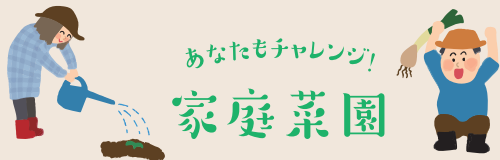
宮川さんは、農青連活動や地域のイベントに積極的に参加し、今では地域の担い手の中心的な人物となっています。

販路開拓に時間をかけるより生産に集中するため、出荷物は全量JA出荷とし、品質と収量を向上させることを大切にしている宮川さん。「水や土に触れているだけで楽しい。将来的には近隣の津和野町や吉賀町と協力して、島根わさびの地位向上を目指したい」と意気込みを語りました。

物事は全量JA出荷とし、品質と収量を向上させることを大切にしている宮川さん。「水や土に触れているだけで楽しい。将来的には近隣の津和野町や吉賀町と協力して、島根わさびの地位向上を目指したい」と意気込みを語りました。







# カリフラワー

園芸研究家 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。

## 純白な花蕾を適期に収穫

カリフラワーの生育適温は15～20度といわれ、耐暑性、耐寒性のある野菜です。夏まき・秋冬取りが一年で最も作りやすい時期で、温暖地では7月中旬～8月下旬が種まき期です。

### 品種

カリフラワーは花蕾（からい）ができるには、莖葉の大きさとある程度の低温が関係し、中生品種は早生品種に比べ、より進んだ生育と、より低い温度が必要です。そのため、長い間の収穫を楽しむには品種の使い分けが必要です。早生品種では「バロック」（サカタのタネ）、「スノークラウン」（タキイ種苗）、「雪まつり」（武蔵野種苗園）など、中生品種では「輝月」（野崎採種場）、「スノードレス」（タキイ種苗）などがあります。莖葉と花蕾がコンパクトな「美星」（サカタのタネ）、スティック状に花茎が伸びる「カリフローレ」（トキタ種苗）など、ユニークな品種もあります。

### 苗作り

直径7・5～9cmのポリポットを使い1ポット当たり4～5粒をまき、子葉展開時に密生部を間引き、本葉2～3枚で1株に間引き、本葉5～6枚まで育てます。128穴のセルトレイでは1穴2粒まき、間引いて本葉3～4枚まで育てます（図1）。育苗期間中は、防虫ネットのトンネル被覆で害虫の飛来を防ぎます。

### 畑の準備

植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅70～80cm、深さ15～20cmの溝を掘り、この溝1m当たり

化成肥料（NPK各成分10%）100g程度と堆肥2kgを施し、土を戻してよく混ぜて畝を作ります（図2）。

### 植え付け

本葉5～6枚の頃、株間40～45cm程度に植え付けます（図3）。植え傷みが起こらないように、植え穴には十分水を注いでおきましょう。

### 追肥

植え付け20日後ごろに畝の片側に化成肥料を畝1m当たり50gくらいまいて、土寄せします。その20日後ごろに畝の反対側に同量を施用します（図4）。

### 病害虫の防除

ヨトウムシ、コナガなどが多いので「トラロー水剤CT」などで駆除します。

### 収穫

花蕾が見えたら、花蕾に日焼けや汚れが付かないように、外葉の1～2枚を内側に折って花蕾に載せます（図5）。花蕾が12cm以上の大きさになり、つぼみの表面が緻密なうちに、外葉を6～7枚付けて切り取ります（図6）。

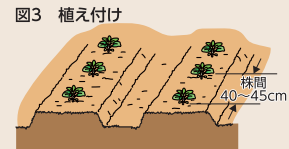
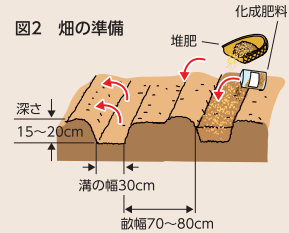


図1 苗作り



## Q 「区分記載請求書」と「適格請求書（インボイス）」の違いについて教えてください。

A 「適格請求書（インボイス）」には、従来の「区分記載請求書」の記載事項（①発行者の名称、②取引年月日、③取引内容、④取引金額、⑤交付を受ける者の名称、⑥軽減税率の対象品目である旨、⑦税率毎に合計した取引金額）に加えて「⑧税率毎の消費税額」「⑨適格請求書発行者の登録番号」の記載が追加されます。

**【補足説明】**  
令和元年10月1日の消費税軽減税率制度導入後、新たに加わった項目

税率毎に合計した取引金額

軽減税率対象品目である旨

**区分記載請求書**

化粧箱	1個	550円
果物（※）	1袋	3,240円
合計		3,790円
		(10%対象 550円)
		(8%対象 3,240円)

※印は軽減税率対象品目

**適格請求書（インボイス）**

化粧箱	1個	550円
果物（※）	1袋	3,240円
合計		3,790円
		(10%対象 550円)
		(8%対象 3,240円)
		内消費税240円

※印は軽減税率対象品目

つまり、請求書等の記載内容が2つ増えるということだね！

### 【協議事項】

- 令和4年4月1日付け本店金融部の機構改革の実施について
- 第3次農業戦略実践3カ年営農計画について
- 令和4年度補助事業の実施について
- 令和4年度県域品目販売手数料の設定について
- 「令和5年度島根県農業政策および予算に関する要望」の進め方について
- 令和2年度産飼料用米の最終精算について
- 令和4年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- 令和4年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- 令和3年度決算見込（3次）について
- 第3次中期経営計画・令和4年度事業計画について
- 令和4年度固定資産取得・処分計画について

- 出雲地区本部「出雲市いちじくの里」の譲受について
- 令和4年度における各種限度額について
- 令和4年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- 組合と理事との取引（契約）の承認について
- 債権償却ならびに利息・遅延損害金免除について
- 自動車運行管理規程の一部改正について
- 出資口数の減少（減口）の承認について
- 行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- 令和4年度「Aしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- 福祉事業廃止にかかる就業規則、人事労務諸規程の廃止について
- 新たな人事制度等の構築について
- 島根県常例検査書（出雲地区本部）の回答について

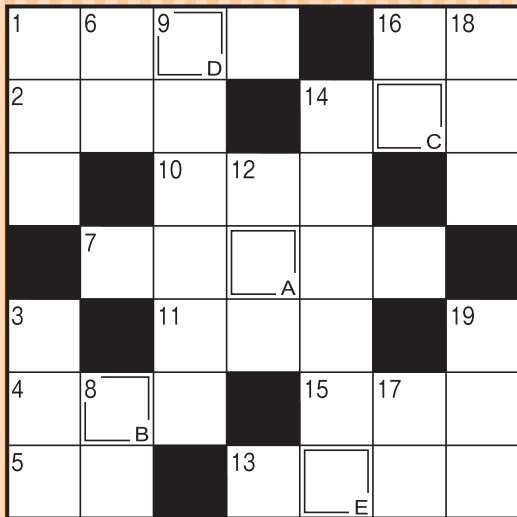


CrossWord Puzzle

# 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 ● ニコリ



答え

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

## タテのカギ

- 1人用がシングルなら2人用は
- 作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
- かまぼこの土台にします
- 唇に差す物
- 最高学府に通う人々
- 2022の百の——の数字は0です
- 賭博師、ばくち打ちのこと
- ビールやジャムを詰めます
- サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というものもあります
- いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

## ヨコのカギ

- 虹の七色の一つ。赤の隣です
- 役者が立つ所
- アメリカに行くことを漢字で表すと
- とげに覆われた海の幸
- 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- 出番前の出演者が支度をする場所
- ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- 賞与とも呼ばれます
- 多くの星が集まってできています
- おなかの上で貝を割る動物
- 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物



## 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

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

J Aしまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係

2022年6月3日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「エメラルド」



# 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

雉啼ける峽に花嫁来たりけり

奥出雲町 重親 利行様

## 優秀賞

やわらかな春の陽射しに猫欠伸

隠岐の島 上川 晃一様

蝶追うて大きく揺るるランドセル

出雲市 藤江 堯様

もう一つ何か出来さう日脚伸び

浜田市 三沢 孝子様

## 佳作

ランドセル贈る約束春炬燵  
止まり来て蝶一刻の呼吸する  
カマキリがそつと私の杖に来る  
夜明かどふと起き上る窓の雪  
ありなしの風をあしらふ雪柳

邑南町 三宅伊知枝様  
出雲市 加地 良子様  
松江市 岩成 恒子様  
安来市 小林ますみ様  
出雲市 森脇 英徳様

「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」6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）6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は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

令和4年度

JAしまね

地域貢献・地域活性化支援事業

募集

募集期間

令和4年  
5月9日(月)～7月29日(金)地域住民や  
JAの組合員が構成員である  
グループ・団体・非営利法人の  
地域活性化・地域貢献活動を  
応援します

詳細はこちらから

支援内容

概要

- ① 地域活性化団体活動表彰(副賞20万円)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援  
(活動経費の1/2を助成。上限10万円)



# 「アグリミーティング2022&農機総合展示会」 中止のお知らせ

7月2日(土)、3日(日)に松江市のくにびきメッセで開催を予定しておりました「アグリミーティング2022&農機総合展示会」につきまして、日本国内及び島根県内で新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、皆様の健康・安全を考慮し、中止することといたしました。3年続けての中止となり、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、アグリミーティングにおいて、各種相談等を予定されていた方は、最寄りの地区本部(TAC・農機センター等)までお申し出ください。





# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ●JAバンク教材寄贈式 食農学習に活かす

JA石見銀山地区本部は、市内の小学校へJAバンク教材本『農業とわたしたちの暮らし』を寄贈しました。

4月25日に大田市役所にて寄贈式が開かれ、同地区本部の山崎辰次常務理事本部長から大

田市教育委員会の武田祐子教育長に目録と趣意書、教材が手渡されました。教材は、平成20年から小学校5年生を対象に寄贈しており、今年度は市内の新5年生264名全員に配布されます。

山崎本部長は「こ



武田教育長(左)に教材を手渡す山崎本部長(右)

の教材を通して、食と農に関心をもっていただくとありがたい」と話し、武田教育長は「食べるということとは生きるということ、教材を大切に活用させていただきます」と応えました。

## TOPICS 2 ●JAしまね石見銀山女性部 美化活動ウォーク&NHK番組企画協力

3月29日、長久町の三瓶川周辺の桜並木で、JAしまね石見銀山女性部19名が美化活動を行いました。この活動は、JA

しまねの3地区本部(出雲、斐川、石見銀山)の女性部がそれぞれの地域で実施し、今年で7回目になります。当日は、桜の蕾が膨らみつつある少し肌寒い中、午前9時30分からゴミ拾いを開始。コロナ禍の影響で出歩くことが減ったこともありゴミは年々少なくなっています。部員達はたはこの吸い殻や空き缶等、



美化活動ウォークをする女性部員

道に落ちていたゴミを見逃すことなく拾って歩きました。

また、4月20日には、年末のお雑煮企画に続いてNHK松江放送局の小笠原知恵キャスターの番組取材に協力。県内のこの季節の食材「かしわ餅」がテーマで、同女性部の森脇岸江部長が大田地方のサルトリイバラの葉を使った「まき」の作り方を実演しました。この日の様子は、4月27日のNHK番組「しまねつとNEWS610」で放映されました。



取材の様子

## TOPICS 3 ●石見銀山アスパラガス生産組合 石見銀山アスパラガスをPR販売

石見銀山アスパラガス生産組合は4月3日に、大田町で開催されたオオダマルシェで、石見銀山アスパラガスのPR販売を行いました。この催しは今回が第1回目、地元事業者が集まり飲食や雑貨等の販売を行ったもので、SNS等を通じて開催を知った若い世代が集まりました。

同組合の岩田有美さんとJA職員が参加し、採れたての春芽の柔らかさ等を説明しながら販売す



オオダマルシェのPR販売



～野菜のポタージュ～  
アスパラガスと緑のお野菜

ると、用意した150束は間もなく完売しました。また、この春地元の道の駅等で販売を開始したレトルトスープ「野菜のポタージュ」アスパラガスと緑のお野菜もPRし、この日は25個を販売。この商品は、(株)石見麦酒が商品開発したアスパラガスのレトルト食品で、同組合が新たな取り組みとして原料を提供しています。



JAグリーンおおだでのPR販売



TOPICS

4

● JAしまね石見銀山女性部  
第7回総会を開催

JAしまね石見銀山女性部は4月14日、JA石見銀山地区本部において第7回総会を開催し、新型コロナウイルス感染症対策を取りながら45名の部員が出席しました。

同女性部の森脇岸江部長は「女性の元気は地域の元気。これからも食と農を守る活動を充実させていきたい。健康に気をつけながら笑顔で1年頑張りました」と挨拶しました。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「皆さんの活動が地域活性化に繋がっています。今後も活発な活動をお願いしたい」と激励しました。

総会では全議案が承認され、3力年のスローガンと食農教育活動や地域を元気にする活動を展開していくことを部員全員で確認しました。

総会終了後は、種子販



営農研修会の様子



総会で挨拶をする森脇部長

売会社 ヴィルモランみかど(株)の間瀬満さんを講師に迎え、営農研修会を開催。学校給食に提供しているカボチャについて、品種の特性に沿った栽培方法を学びました。

## 令和2年産飼料用米生産者の皆様へ

この度、令和2年産飼料用米の最終精算を実施いたしました。  
この最終精算結果につきまして、以下のとおりご案内申し上げます。  
各生産者様の精算内容につきましては、「令和2年産飼料用米精算通知書」にてご案内させていただいております。

### 令和2年産飼料用米共同計算に係る精算結果

銘柄		飼料用米	
形態		玄米	
共計対象数量 (kg)		279,827kg	1kg当たり
収	販売代金	7,849,147円	28.05円
	その他収入	893,048円	3.19円
	合計 (A)	8,742,195円	31.24円
費	概算金償還	2,378,533円	8.50円
	流通・保管等に係わる経費	2,456,112円	8.78円
	手数料	73,604円	0.26円
	生産・集荷・販売等に係る経費	215,632円	0.77円
	その他支出	0円	0円
	合計 (B)	5,123,881円	18.31円
	収入－支出 (C = A - B)	3,618,314円	12.93円
	翌期繰越 (D)	666,048円	2.38円
	糶摺助成金残金 (E)	1円	0円
	地区本部手数料【7.7%】(F)	604,382円	2.16円
	精算 (G = C - D + E - F)	2,347,885円	8.39円
	生産者へ精算	2,347,885円	8.39円
	生産者手取額 (推定) (H = 概算金償還 + G)	4,726,418円	16.89円

■お問い合わせ■ JA 農産課 ☎0854-82-1014



# 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



(Mさん)

■後継者不足を心配していましたが、若い人の農業の取り組みに期待しています。(Kさん)

■5月生まれの私の誕生石はエメラルド(クロスワードパズルの答)、ラッキョーカーラーはグリーン。グリーンのエプロンで好きな料理でも作ろう。何かいいことありそうです。(Hさん)

■コロナ騒ぎの中でも季節は確実に移行いき、超過疎の山里では、山桜が散ればヤマツツジやコブシが美しく、枯れ木のようだった木々にもあつという間に若緑が芽吹きました。人の姿を見かけぬ山里でも自然の移り変わりは殊の外美しく、一人居の窓外の景色に慰められます。(Sさん)

■「春の山菜を使ったイタリアン」、参考にしてみます。我が家では、タラの芽、ごみを栽培しています。いつもは天ぷらでいただいています。この季節でしか味わえない山菜は、来る春の楽しみです。パスタにも利用しています。(Oさん)

■「JAしまねカレンダー用絵手紙募集」を見て、来年のカレンダーがどのような作品で作られることになるのかと楽しみです。絵心があれば自分も応募するかも、と考えたりしました。(Sさん)

■野菜を植える時期です。JAグリーンにおだに寄ってみたら、たくさんの苗。素人の私でもできるトマト、ピーマン、ナス。今年も美味しく新鮮な野菜ができますように…。(Tさん)

■今年もたくさんのタケノコが生えました。煮物、炊き込みご飯、ちらし寿司と、いろいろ調理しました。メンマにも挑戦。旬のものを味わうって、ほっこりしますよね。(Wさん)

■アスパラガスの共同選果場が竣工されたとのこと。グラタンやパスタの料理が紹介されていて、早速作ってみたいと思います。(Sさん)

■「春が来た〜」と書いていたら、昼間、夏のような暑さ。今年も春は短く、長い夏が来るのかな。「昔の四季、戻ってこーい!」と思う。(Yさん)

■JAグリーンおだで野菜を買い、都会に住んでいる姉・従妹に送ってあげると「美味しい、甘い、みずみずしい、どこが違うの?」と問われます。私は「土地、水、作られた方の努力・真心」と答えました。これからも美味しい野菜、果物、漬物等、よろしく願います。(Fさん)



静間川源流近くの藤の花



# 『おおだ産 デラウェア』の出荷が始まります

5月下旬から『デラウェア』の出荷がスタートします。

鳥井町のハウスでぶどう栽培を営み、出荷に向けて調整作業を続ける大田市ぶどう生産組合の宇谷元希さんにお話を伺いました。

現在の規模はデラウェア15a、サニードルチェ12a、<sup>しんく</sup>神紅10a、シャインマスカット7aで、合同会社うわむきの代表社員として経営されています。



## Q 「農業を始めたきっかけは何ですか？」

A 「大学を卒業し、県内で会社員として勤めていましたが、父の経営するぶどう園の世代交代に直面し、島根県立農林大学校の短期養成コースを経て、平成31年から後継者として就農しました」

## Q 「新規就農してのやりがいや苦労は何ですか？」

A 「父に技術やノウハウを聞きながら、2年間はあるという間に過ぎました。3年目に大田市ぶどう生産組合に加入すると、ぶどう生産農家の仲間からいろいろな意見やアドバイスをもらえて、経営改善に反映できるようになりました。良いものを生産しようという意欲が出てきて、自分の出荷したぶどうが店頭で並んで売れるようになると、大きな喜びを感じます」

## Q 「これからぶどうのシーズンに入ります。今後の抱負を聞かせてください」

A 「ほ場改善や改植(植え替え)等を始め、多くのサポートをいただいています。この恩を返すためにも、食べていただいている皆さんが“いい時間”を過ごしていただけるよう、品質の良いぶどうを生産したいと思っています」



大田市ぶどう生産組合は、12戸の生産者が栽培面積約5haで、『デラウェア』を主力に『シャインマスカット』『巨峰』などを栽培しています。平成28年1月に策定した『ぶどう生産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』などのビジョン実現に向けて、大田ぶどうの振興により力を入れています。

今シーズンの同組合の贈答用デラウェアには、抽選で『シャインマスカット』が当たる特典が付いています。

## おおだ産ぶどうのご案内



### おおだ産 デラウェア

長年、大田市で生産されてきましたデラウェアは「紫のダイヤモンド」と呼ばれ、さわやかな甘さと食べやすさが人気です。

JAタウン「銀山のおくりもの」からご覧いただけます。詳しくは、右記QRコードから



お問い合わせは、JA 生産販売課まで ☎0854-84-9058

※『おおだ産 デラウェア』は、JAグリーンおおだ、すいせんの里でもお買い求めいただけます。



● JAコラム ●



介護ハンドブック

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

介護の大変さを分かってもらえない！

■ 状況ではなく要望を伝える

介護のトラブルは深夜や早朝に起きやすく、その苦勞が見えにくいものです。介護者の多くが「分かってもらえない」と孤独を抱えています。

■ 認知症の夫を介護しているYさんの事例です。夫の認知症が進み、夜中に廊下で用を足すようになりまし

た。夫がトイレに起きる気配を感じると飛び起きて誘導するため、Yさんは寝不足でヘトヘトです。ケアマネジャーは、Yさんが訴える介護状況を傾聴してはくれるのですが、生活が変わるわけではありません。

■ 「もう無理」と言っている

多くの介護者は介護の大変さを伝えるために出来事を詳細に話します。そのため、面談時間を状況報告だけに費やし、「愚痴を吐き出したいんだな」と誤解されてしまうことがあるのです。分かってもらわないといけないのは状況ではなく「要望」です。

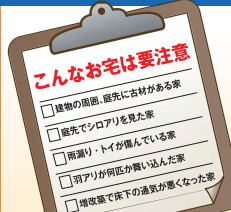
■ 要望を伝えるといっても、日々の介護に追われていると、何をどう伝えればいいのか考えられなくなりますが、そんなときは「もう頑張れない」「つらい」「苦しい」と伝えてみてください。Yさんの場合は、「来月も

同じサービスでいいですか？」と言われた瞬間、「もう無理です、気が狂いそう！」と叫んだことが転機になりました。ケアマネジャーから緊急ショートステイの提案があり、Yさんはようやくよく休息を取ることができたそうです。

レスパイト（介護家族支援短期）入院や緊急ショートステイなどの制度はあるものの、日常的に気軽に利用できる介護者サポート制度はまだ整っていません。しかし、介護殺人、心中事件が増え続けている今、介護者それぞれに合ったサポートが必要です。介護者自身はもちろんのこと、周囲にいろいろな家族介護者がいたら、地域包括支援センターや市区町村窓口相談するよう声かけしてください。



シロアリ警報!5月は羽アリが多発



羽アリを見たらシロアリ被害が...!!

シロアリは4月下旬から5月下旬の気温が上がった日に羽を付けて新しい巣を作り飛び立ちます。羽アリとなって姿を現すのは毎年この時期だけ。初夏は発見のチャンスです。

無料 床下調査実施中

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。



※無料で床下調査・調査結果の報告を行い、お客様にあった防除をお勧めします。その後、お客様より申込みがあった場合に有償にてJA全農基本契約業者「㈱児玉商会」特約施工店が防除を行います。

取扱業者 株式会社 **コタマサイエンス** 出雲営業所 TEL0853-31-9600  
 (公社) 日本しろあり対策協会正会員 会員番号 鳥根県 002 出雲営業所 〒693-0017 出雲市枝大津町22-8  
 会員番号 鳥取県 002 <https://www.kodama-s.co.jp/>

お問い合わせ先 JALしまね 石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071





# みんなの直売市情報

4月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン  
おおだ  
39,233点

キャベツ・玉葱・しびき・いちご・  
たけのこ・白ネギ・大根・ほうれん草・  
いちご大福・スナップえんどう

すいせんの  
里  
4,763点

キャベツ・しびき・玉葱・ふき・  
生椎茸(原木)・ブロッコリー・わらび・  
たけのこの水煮・レタス・キンセンカ



## 6月の特売日

JAグリーンおおだ  
すいせんの里 6月10日(金)・11日(土)

## 2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

## 中前職員の 独り言



気持ち良く晴れわたる5月、バラやツツジも見頃となりました。  
店では夏野菜、花苗が賑わいを見せ、旬のアスパラガスやきゅうり、ト  
マトなどが出始め、アジサイ、カーネーションが華やかさを増しています。  
世界的に先の見えない状況が続きますが、旬を大切に、今後ともよろし  
くお願いいたします。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

## 石見銀山地区本部管内 4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  
水上町  
(株)大田原農場

▶平均価格を下げないよう頑張ります。



メス最高  
三瓶町志学  
西谷 悟郎さん

# 子牛市場

令和4年4月13日

【又キ】

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	360	261	金太郎3	安福久	百合茂	北国7の8
2	水上	(株)大田原農場	308	253	美津照重	勝早桜5	安福久	平茂晴
3	井田	岩倉 勝政	347	263	隆久勝	美津百合	糸安茂	百合茂
4	富山	白石 尚	296	272	紀多福	百合茂	勝忠平	安福久
5	井田	吉田 淳一	349	253	秋忠平	安重花	第7福桜	金幸

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	西谷 悟郎	295	256	福之姫	安福久	平茂勝	神高福
2	大國	長見 茂幸	279	276	美国桜	安福久	百合茂	平茂勝
3	水上	(株)大田原農場	323	253	金太郎3	安福久	平茂勝	安平
4	大代	清野 健也	255	287	愛之國	安福久	平忠勝	茂重桜
5	富山	神谷 光夫	275	268	百合久勝	美津照重	第7福桜	藤桜

## 4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	13	806,300	446,600	613,038	17,702	-134,595	263	278
	中央	122	1,020,800	390,500	649,730	-8,397	-115,343	279	282
	県	122	1,020,800	390,500	649,730	36,604	-115,343	279	282
又キ	管内	23	964,700	510,400	740,778	-4,069	-69,626	277	258
	中央	139	1,068,100	181,500	782,464	8,840	-61,335	298	271
	県	139	1,068,100	181,500	782,464	17,704	-61,335	298	271



# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻 ⑪

### 忍原崩れ(5)

暫くすると枯三太が戻ってきた。「宍戸軍は亀谷城に続々入城中。その斥候(偵察隊)のほとんどは忍原川沿いを探っている」と報告。そして、確信を後押しするように深く領いた。絵図を広げていた経四郎が軍扇で宍戸軍が進む道を指し、それを見た本城常光が「よしっ」と静かに立ち上がった。

この瞬間、常光は宍戸軍が進む道を断定し、直ちに軍勢を動かす。山間部が領地の常光の軍勢は、山岳戦に強い。これまで散々に山の中を進軍してきたが、兵の誰もがこの戦の重さを知っており、文句一つ言わない。最後は、この地に詳しい川合郷の正弘坊の案内で、暗闇の山中の道なき道を通って狭間の西を目指した。もし、宍戸軍が別の進路をとれば、常光の軍勢はもう戻れない。この進軍は、常光と経四郎の賭けであったが、迷いはなかった。

一方、尼子晴久の軍勢5千は久利城から赤城(久利町)に密かに移動していた。枯三太から常光の注進を受けた晴久軍は、この辺りの間道に詳しい赤城の兵の案内で、夜陰に紛れ戸蔵川沿いの道を進み、忍原川沿いの狭間の出口となる堂の原(水上町萩原)に到着。通行検めとして先に配置してあった味方の兵百人はそのまま

にして、その先の窪地や山影に軍勢を潜ませた。この場所は、万が一宍戸軍が銀山川の道を進んだとしても、短時間で久利郷に引き返すことができた。

常光の軍勢も、忍原川沿いの狭間の山頂に到着。軍勢を二手に分け、うねり道の尾根の山頂に連なるように忍ばせた。

梅雨の雨が尼子軍の気配を消していたが、正弘坊によると立葵の花も終わりに近づき、明日には雨は上がると言う。晴久と常光の軍勢は、置いてきた旗差物の代わりに同士討ちを防ぐ目印として、左腕に白布を巻いていた。

〈次回に続く〉



赤城跡

石見銀山の東側の久利郷を囲む城郭群の一つで、銀山川と戸蔵川の合流点に位置する



忍原崩れ行軍図

当時の街道や間道は現在の道と大幅に異なり、今では確認できないものも多いという。この戦の時期・場所・経過には諸説があり、不明な点も多い。

(軍勢の移動は、城跡の紹介や地形等を考慮して大河ドラマ風に想像したものです)

※掲載の絵はイメージです。

※本物語はフィクションです。物語の内容、参考資料等については、広報誌JAしまねびより(石見銀山地区本部版)令和4年3月号に記載しており、JAしまねのホームページ(<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>)にてご覧いただけます。



ぎんぎんテレビで放送♪

# 地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

## クッキング

### 今月の料理

- 「ささみのからあげ」
- 「オートミールのハンバーグ」
- 「オートミールのお好み焼き」

#### 今月の先生

大田町 リラク&カフェ Luck Luck  
代表 阪井 進也 さん(右)  
阪井 秀美 さん(左)



#### ① ささみのからあげ (オートミールバージョン)

##### <材料 (4人分)>

- ・ささみ 12本
- ・みりん 大さじ2と1/2
- ・しょうゆ 大さじ2と1/2
- ・にんにくすりおろし(チューブ) 大さじ1
- ・マヨネーズ 適量
- ・オートミール 適量
- ・塩コショウ 適量
- ・油 適量

##### <作り方>

- ① ささみの筋を取り、塩コショウする。
- ② みりん、しょうゆ、にんにくすりおろしを混ぜて、①を15分以上、漬ける。
- ③ ②にマヨネーズを全体に付けてから、オートミールもまんべんなく付ける。
- ④ ③を170~180℃の油で揚げる。

#### ② オートミールのハンバーグ

##### <材料 (2~4人分)>

- ・合いびきミンチ 250~300g
- ・オートミール 80g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・塩コショウ 適量
- ・ソース(ウスターソース、ケチャップ) 適量
- ・付け合わせの野菜 ※家にある野菜(ペビーリーフ、カリフラワー、ブロッコリー、レタス、さやえんどう、ミニトマト、おかひじき) 適量
- ・卵 1~2個
- ・にんじん 1/3本
- ・ケチャップ 適量

##### <作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。電子レンジ(600W)で約2分、しんなりするまで加熱し、冷ます。(炒めても良い。)
- ② フライパンに、合いびきミンチ、①、塩コショウ、ケチャップ、オートミール、溶き卵を入れ、手でよく混ぜ形を整える。
- ③ ②に蓋をして、弱火で蒸し焼きにする。5~6分ぐらいしてから裏面も焼く。
- ④ ③を器に盛って、そのフライパンにウスターソース、ケチャップを入れ、少し煮立たせてソースを作る。
- ⑤ ③に付け合わせの野菜を乗せ、ソース(④)をかける。



食ぶるときは切って盛りつける



#### ③ オートミールのお好み焼き

##### <材料 (4人分)>

- ・オートミール 100g
- ・卵 4個
- ・小口ねぎ 適量
- ・桜えび 10g
- ・米油(サラダ油でも可) 適量
- ・ベーコン 2枚
- ※あれば、ベーコンの代わりに豚肉、エビなどお好みの材料
- ・スライスチーズ 1枚
- ・お好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のり各適量
- ・水 220cc
- ・キャベツ 220g
- ・あげ玉 24g
- ・だし粉 小さじ2

##### <作り方>

- ① キャベツを細切りにする。
- ② ボウルにオートミール、桜えび、あげ玉、だし粉、水、卵、小口ねぎ、キャベツを入れ混ぜる。
- ③ フライパンに米油を引いて弱火で熱し、②を入れてベーコンを乗せ、片面が焼けたらひっくり返し、スライスチーズを乗せて焼く。
- ④ ③にお好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをトッピングする。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



### 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。

6月26日(日) JA大田東支店 ☎0854-82-8514

※時間は9:00~14:00

## 材料 (4人分)

- 合挽肉……………150g
- A
- 玉ねぎ……………小1個
  - 人参……………1/2本
  - ピーマン……………2個
  - セロリ……………1/2本
  - ニンニク……………ひとかけ
  - オリーブ油……………大さじ2
- B
- 水煮大豆……………150g
  - 赤ワイン……………200cc
  - トマト水煮缶(又はピューレ)…1缶
  - 固形コンソメ……………1個
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- スナップえんどう……………150g
- キャベツ……………250g
- アスパラガス……………2本

## 作り方

### 《便利なミートソース》

- ①Aの材料は全部みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ中火にかけ、香りが立ってきたら、Aの材料を全部入れ、しんなりするまで炒める。
- ③②に挽肉を加えてほぐしながら炒め、ポロポロになったらBを加え、時々混ぜながら水気が少なくなるまで煮詰める。
- ④味をみて、塩こしょうで味を整える。

### 《サラダ》

- ①スナップえんどう(筋を取る)、キャベツ、アスパラガスは塩ゆでにして、ザルにあげる。
- ②キャベツとアスパラガスは食べやすい大きさに切って、スナップえんどうと共に皿に盛る。
- ③温めたミートソースを②の上にかけてから完成。

## \* 便利なミートソースを使ったサラダ



### アレンジ

- ・そのままスパゲティにかけてミートスパゲティに。パンにのせてチーズをかけて焼けばピザ風に。
- ・じゃが芋やマカロニ、ご飯の上にかけてチーズを散らして焼けばグラタンに。
- ・オムレツやコロッケの具材に。

### コメント

- ・野菜たっぷり、大豆も入ってとてもヘルシーなミートソースです。
- ・冷凍保存もできるので、時間のある時作り置きすると、時短料理に役立ちます。

## \* シナモンロールビスケット



## 材料 (10個分)

- ホットケーキミックス…150g
- プレーンヨーグルト…大さじ3
- オリーブ油……………大さじ1
- A
- グラニュー糖…大さじ1~2
  - シナモンパウダー…小さじ1
- レーズン……………15g

## 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスを入れ、中央をくぼませてヨーグルトとオリーブ油を加えて、一塊になるまでしっかりと混ぜる。
- ②①の生地をクッキングシートの上に置いてめん棒で20cm角に伸ばし、表面に水を塗る。(適量)
- ③奥の縁から1cmぐらいあけて、混ぜ合わせたAを振りかけ、レーズンをその上に散らし、手前から巻いていき、巻き終わりをつまんでしっかり止める。
- ④③を10等分に切り、クッキングシートを敷いた天板の上に間隔をあけて並べ、180度に予熱したオーブンで15分~20分焼いたら完成。



### コメント

- ・バター不使用で低カロリー。シナモンの風味で甘さ控えめでも美味しく仕上がります。
- ・少ない材料で手軽にできて、おやつにも朝食にもなる一品です。

### アレンジ

- ・シナモンパウダーの代わりにコーヒーやココアを使っても美味しくできます。
- ・レーズンを入れなくても美味しくできます。レーズンの代わりにチョコチップを入れてもOK!

## JA島根厚生連

## 健康散歩

♪夏も近づくと八十八夜 野にも山にも若葉が茂る♪ 皆さんもご存じの茶摘みの歌が思い出される季節となりました。

八十八夜とは立春から数えて88日目にあたる日で、今年は5月2日です。八十八の字を組み合わせた「米」という字になることや、「八」は末広がりで農業にとって縁起の良い日とされています。

この縁起のよい八十八夜の日に摘んだ新茶を飲むと、1年間無病息災で過ごせるとの言い伝えがあります。また平安時代では貴族のみが口にできた高級品であり、薬として飲まれていたそうですが、現代では新茶に限らず1年中飲める日本の伝統的な飲み物となっています。

緑茶の成分は主なものカテキン、カフェイン、テアニン、ビタミンなどがあげられます。カテキンには強い抗酸



## 緑茶でホッと一息

化作用・殺菌作用があり、生活習慣病・口臭・虫歯・食中毒の予防に効果があるといわれています。カフェインには眠気を飛ばしたり、脳や心臓の働きを活性化したりする効果があります。テアニンはお茶の甘味・うま味成分といわれており、お茶の葉だけに含まれるアミノ酸で、リラックス効果があります。カフェインの覚醒作用を緩和させ適度に抑える働きをしてくれるため、緑茶を飲むとホッと一息、心も体もリラックスできるというわけです。

近年では急須で入れたお茶を飲む人は減少傾向にあり、特に若い世代でのお茶離れが進んでいると言われていています。緑茶はお湯で飲むだけでなく、暑い季節には水出しや氷出しにしても美味しく飲めます。ティーバッグやお茶パックなどを使うとより手軽です。

活動する機会が多くなる爽やかなこの季節、皆さんも心と体によい緑茶を飲みながら過ごされてはいかがでしょうか。



【編集後記】 今月号から再開した「組合長が行く」。今回は江の川が穏やかに流れる島根おおち地区本部管内にお邪魔しました。昨年の豪雨被害の状況などもお聞きし、今の穏やかさからは想像できないことが起こるのだと、改めて災害の怖さを感じました。今月号の特集は「防災」。例年特集していますが、梅雨・台風シーズンに入る前に、いつ起こりうるかわからない災害についてもう一度考える機会になると嬉しいです。(安)

