



島根県勢
大躍進!!

島根の高産力
ここにあり

もーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
澄川 晋二さん
[西いわみ地区本部]

SNSで
旬な情報を
投稿して
います





町をあげて取り組むユズ栽培

島根県西部に位置する益田市美都町。豊かな自然に恵まれ、多種多様な農産物が作られています。ユズはその中でも

代表的な存在。昭和50年代から奨励作物として町全体で作られるようになりました。山間地でも育てやすいため、それまで栽培が盛んだった養蚕用の桑や葉たばこからユズに転作した農家も多かったそうです。

同町の生産量は年間約160トン（搾汁用の出荷）。初秋の

すみがわ
澄川

しんじ
晋二さん(66才)

今月は、西いわみ地区本部。益田市美都町でユズの生産に取り組む美都町柚子生産者組合の澄川晋二さんにお話を伺いました。

9月ごろの青玉は香りと酸味が鮮やかで、ユズ胡椒などの加工用として出荷されます。晩秋には徐々に色づいて黄玉になり、みずみずしさが増してまろやかな香りに。青果用、ポン酢やジュース、お菓子などの加工用として出荷されています。

父が作りあげたユズ園を受け継ぐ

澄川家がユズ栽培を始めたのはお父さんの代。昭和53年のことでした。農作業を手伝いながら一般企業で会社員として働いてきた澄川さん。平成29年の定年退職を機に継承就農しました。現在は65アールの圃場に約650本の果樹があり、年間生産量は22トン。その多くが搾汁用ですが、近隣の温泉施設では冬の風物詩「ユズ風呂」にも使われています。また、松江市の老舗菓子店の柚餅子の材料として年間8,000個を出荷。澄川さんは「製菓用は形のきれいな実が求められるので、病害虫の予防や選果など非常に気を使います。父の代からお付き合いがありませんし、信頼を第一に誠実に対応しています」と話します。近年はユズのオーナー制度も実施。県外在住のオーナーに、ユズの実や加工品などを年4回送り、美都ブランドのユズの魅力を発信しています。



鋭いトゲと格闘し続ける一年

日照条件を選ばず暑さや寒さにも強いユズですが、質の良い実を収穫するには、こまめな手入れが必要。害虫や病気を防ぐため、4月と6月に消毒をし、下草刈りは春から収穫期の秋まで続きます。樹高が高過ぎると作業がしにくくなり、また葉が密集すると病気が発生しやすくなるため、剪定も定期的に実施。トゲが生える木の中に分け入って不要な枝葉を取り除きます。「ユズ栽培はトゲとの戦いです」と澄川さん。



大きく鋭いトゲ



厚手の長手袋が欠かせません

い上に鋭く、薄い軍手や衣類、時にはゴム長靴を貫通するほど。作業には厚手の長手袋と作業服、ヘルメット、ゴーグルが欠かせません。長靴の底には鉄板のインソールを仕込んでいます。それでもトゲが刺さることは頻繁にあり、剪定時も収穫時も生傷が絶えません。苦労話をしながらも「名譽の負傷ですよ」と言う澄川さんの表情は明るく、仕事への誇りが滲みま



収穫作業を行う澄川さん

リフレッシュは「磯釣り」

澄川さんのリフレッシュ方法は磯釣り。釣果は自らさばいて家族にふるまいます。「メジナやイサキを塩焼きにすると最高にうまい。お酒も進みます」と笑顔の澄川さん。手塩にかけたユズを搾って垂らすとおいしさが倍増するのだとか。至福の時を味わっています。

美都のユズ栽培を希望あるものに

農作業を手伝うのは息子さんファミリー。「皆でワイワイ作業するのは楽しいですね。中学生になる孫たちも収穫に参加してくれます」と嬉しそうに話

します。澄川さんのユズ栽培は息子さんたち次世代に受け継がれつつありますが、美都町では高齢になり離農する人も増えているそうです。「美都町のユズ農家は、私のような定年退職後の継承就農者が多い。ユズだけで生活していくのは難しく、現役世代の農家も新規就農者も少ないのが現状。先細りにならないようにしなければと思います」と澄川さん。「搾汁後に残ってしまう実や皮の活用を広げて需要を伸ばしたり、健康・美容効果をアピールするなど、価値を高める工夫が必要。ユズ栽培の魅力を地域ぐるみで生み出していけるといいですね」と美都町の特産を守るため、澄川さんの挑戦は続きます。



丁寧に箱詰めしていきます

ピリツとした辛さが
アクセントのゆずこしょう



ユズ

香り付けに使われることが多いですが、料理の主役にも★澄川さんのオススメは、皮とちりめんじゃこを甘辛く炊いた佃煮。酸味と苦味が食欲を刺激します😊

皮とワタに角砂糖を加えて作るシロップは、夏はサイダー、冬はお湯割りに。

この機会にぜひお試しください♥



ここにあり

おさらい

全国和牛能力共進会とは、全国規模の和牛の品評会。5年に1度開催されることから「和牛のオリンピック」と言われています。改良の成果を競う「種牛の部」と和牛肉の肉質を競う「肉牛の部」があり、今回は全国41道府県から計438頭が出品。9部門あるうち島根県からは全部門に21頭出品しました😊

10月6日から鹿児島県で開催された「第12回全国和牛能力共進会」。

広報誌7・9月号の特集でご紹介してきましたが、今大会、島根県勢が大躍進しました🎉

今回は皆さんと喜びを共有したい…!!との思いから緊急特集です😊

生産者、関係機関が一丸となりAll島根で掴み取った喜びをご紹介します🌟

皆さん、島根には全国に誇るブランド「しまね和牛」がありますよ〜〜/



まずは今回の結果から！

部	出品区	地域	出品者	成績
種牛	第1区	若雄	雲南市 島根県畜産技術センター	1等賞2席
	第2区	若雌1	津和野町 水津 美見	優等賞16席
	第3区	若雌2	安来市 田口 好美	優等賞14席
	第4区	繁殖雌牛群	温泉津町 森 徳行	1等賞2席
			温泉津町 二柿 真悟	
			温泉津町 厚朴 邦広	
	第5区	高等登録群	奥出雲町 金倉 弘美	1等賞1席
			奥出雲町 和泉 宏幸	
			奥出雲町 和泉 宏幸	
	第6区	総合評価群	奥出雲町 (一社) 奥出雲町農業公社	優等賞 3席
奥出雲町 勝田 律江				
奥出雲町 石原 誠				
奥出雲町 井上 昭				
肉牛	第6区	総合評価群	出雲市 有限会社藤増	1位
			出雲市 有限会社藤増	
第7区	脂肪の質評価群	雲南市 JALしまね雲南地区本部吉田肥育センター	優等賞2席	
		出雲市 有限会社藤増		
		出雲市 有限会社藤増		
		出雲市 有限会社藤増		
第8区	去勢肥育牛	出雲市 有限会社藤増	優等賞2席	
特別区		出雲市 島根県立出雲農林高校	優等賞5席	



出雲農林高校

特別賞
「脂肪の質賞」
受賞🌟

特別賞
「顔品賞」
受賞🌟



今回重点区と位置付けていた「第6区（総合評価群）」で、総合3位となる優等賞3席を受賞!!

※第6区 総合評価群とは、父が同一の種牛の部「若雌4頭」と肉牛の部「去勢牛3頭」の計7頭で「審査評価」をする花形の区でもあります。

また肉牛の部では全部門で上位2位以上の好成績をおさめました😊

この結果は、子牛の生産から繁殖、肥育までAll島根で取り組んできた成果が肉質としてのしまね和牛の評価に繋がりました。

また、今回特別区として出場した県立出雲農林高校が、5位入賞!! 未来の畜産界を引っ張る若手の活躍もひかりました🌟

前回大会の経験を活かし挑んだ今大会の躍進のポイントはこちら👉

ポイント1

All島根での取組体制

遡るは前回大会（H29）。全共が終わってすぐ、出品対策本部を設置。また平成31年2月には「島根県推進協議会」を立ち上げ、会長の丸山達也県知事、副会長のJAしまねの石川寿樹組合長を中心に、各地区の協議会と一丸となり出品対策を進めました。

ポイント2

優秀な候補牛づくり

全県の繁殖農家や酪農家の協力を得て、県内トップクラスの雌牛から、遺伝的な能力の高い肥育候補牛をつくりました。

ポイント3

肥育管理

出品を目指す肥育農家が個々に肉質や脂肪の質を高める飼養管理に努められた他、互いに農場を訪問し合い肥育技術を研鑽されました。

ポイント4

代表牛の的確な選抜

技術者が中心となり、超音波画像により生体の肉質を的確に予想。肥育経過や遺伝的な能力などを総合的に検討し、代表牛を選抜しました。



島根県勢 大躍進!!

島根の畜産力

(有)藤増

代表取締役 会長 藤江 昭雄さん
 代表取締役 社長 藤江 信賢さん
 藤増牧場 場長 三登 達也さん

自信はあったが、まさか1位や2位をとれるとは思っていなかった。結果発表の前日の格付け結果が良かったので安心していましたが、次の日に全国の枝肉をみるとレベルが高く、上位入賞は厳しいと諦めかけていた中での受賞だったので嬉しい。肥育は素牛からスタートが決まる。関係機関や生産者の皆さんと一丸となり掴んだ結果。

この一発で終わってしまったらいけない。生産者ともっとコミュニケーションを取り、より良い肥育につなげていきたい。県の種雄牛にも期待している。

次回は北海道。5年後に向け、既にスタートしている。

JAしまね雲南地区本部

吉田肥育センター

場長 日野 勇人さん

結果発表の前日に格付けがでた時点では、BMSナンバー（どれだけ霜降りが入っているかを示す数値）が想定した数値には届かなかったのですが、ここまでの良い成績を想像していなかったが、実際に結果を聞いて嬉しくて皆と大号泣した。何とも言えない喜び。普段の飼養管理と大筋は変えず取り組んでいたが、今までの飼いが間違っていなかったと自信

になった。厳しい情勢ではあるが、地元の生産者の励みになると嬉しいし、この結果を波及して、販売や今後の事業につなげていくことが課題。これで終わりではなく、これからが大切。



しまね和牛をモオ〜っと食べてほしい!!

生産者の想い♥が詰まった「しまね和牛」。皆さんはどんな魅力があるか知っていますか？

- ① 雑味少なく、旨味が際立つ味わい
- ② やわらかさを感じれば、ほどなくあふれる肉汁
- ③ さらにとした脂は、じつこさを感じさせない

の3つの魅力がギュギュギュっと詰まったお肉です♡

今回なんと!

全共出品牛のお肉を販売する「しまね和牛フェア」

が県内のAコープ各店舗にて開催されます♡

11/18(金)▶21(月)と
11/25(金)▶28(月)

★11/25(金)▶28(月)は、たまゆ・ふるえ・ごうつ・ラボ・ますだ中央・いわみ店のみ

開催店舗は次の14店舗です。この機会にぜひご購入ください

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| ★Aコープたまゆ店 | ★Aコープいわみ店 | Aコープよしだ店 |
| ★Aコープふるえ店 | Aコープよこた店 | Aコープエルシー店 |
| ★Aコープごうつ店 | Aコープだいとう店 | Aコープきじま店 |
| ★Aコープラボ店 | Aコープかも店 | Aコープあかな店 |
| ★Aコープますだ中央店 | Aコープきすすき店 | ※数に限りがあります |

しまねびよりの読者の皆さまのみへの知っ得情報

JAしまねでは公式LINEにて「しまね和牛」プレゼントキャンペーンを実施する予定です。11月中旬頃に、キャンペーン詳細についてLINEにて発信予定！
 事前告知はこの広報誌のみ！この機会にぜひ JAしまね公式LINEをお友だち登録ください♪

アカウント名
JAしまね

ID
@406yrqyr





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

J Aしまね斐川地区本部管内

●農事組合法人じきょう

●株式会社米らいふ

J A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。



「じきょう」は、平成28年に設立。78人の組合員で構成され、つや姫やきぬむすめなど水稲を中心に、大麦、大豆、ハトムギ、そば、キャベツ、サツマイモ、小豆を栽培しています。地域をもちあげるため全員参加型の経営を目指し、地域農業の推進役として様々なことに挑戦されています。江角昭夫代表理事組合長、勝部隆司副組合長、三島富美夫総務部長は、構成員の高齢化に伴い、5年後、10年後を見据えた事業承継への課題や、経営安定化に向けた作付け品目の選定、JAの農機センターについて話されました。また、肥料や資材等の注文方法についても触れ、「通販サイトを開設するなど、ネットからも注文できるようにしてほしい」と要望

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

今回は「農事組合法人じきょう」「株式会社米らいふ」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。



活発に意見を交わす



農事組合法人じきょうの江角組合長（中央）、勝部副組合長（右）、三島総務部長

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。

「米らいふ」は、令和2年に設立され、水稲や麦、大豆を中心に栽培しています。自動操舵システムのトラクターや、GPSレベラーなどスマート農業を利用した栽培に取り組んでおり、作業の効率化や省力化にも力を入れています。JAしまねの理事でもある同社の古川敬代表とは、スマート農業を活用した栽培方法、資材倉庫など建物に関する補助内容、TAC体制についてなど、活発に意見を交わしました。また、農機事業の県域一本化への取り組みについても触れ、「故障の相談をすると即対応してくれた。一本化していく中でも、広く組合員の要望を聞いてくれるような、身近なJAとしての体制は変わらず続けてほしい」と要望されました。



株式会社米らいふについて古川代表（右から2番目）から説明を受ける石川組合長（右）ら



株式会社米らいふの古川代表（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら

★組合長から一言★



斐川地区には、大型の営農組合がたくさんありますが、農事組合法人「じきょう」は規模的に3番目に位置しているとのこと。江角組合長からいろいろお話を聞かせていただきましたが、①米に頼らない農業の実践②経営の安定する品目の選定（飼料用米・WCS稲・黒大豆・玉ねぎ）③農作業の効率化、省力化（ドローン・自動操舵システムの活用）、④次世代へつなぐ農業の実践を基本方針に掲げているとのこと。特に④については、当法人の10年後の姿を目指し、60歳以下の構成員による組織検討委員会や「若手のえー集い」を結成し、意見交換を重ねているとのことでした。

株式会社「米らいふ」は、作り手のない農地を集積し、4名の従業員を雇用しながら、水稲、大麦、大豆などを中心に52haの経営が行われていました。

組合長より一句
神名火山の
見ゆる自彊や
稲を刈る



topics
1

女性組織結成70周年！式典を開催



JAしまね女性部は10月4、5日、島根県JA女性組織結成70周年を記念した「第13回アグリレディーズ大学」を開きました。初日は、大社文化プレイスうらら館で記念式典を行い、女性部員ら315人が出席。同女性部の高橋美佐子部長は、女性部を導いてきた先輩や関係者に感謝の言葉を述べ「JAを抛りどころにした『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しょう」と呼びかけました。式典では、JA全国女性組織協議会のJA女性組織仲間づくり旅行企画表彰「学習の部」で表彰を受けた出雲女性部と、JA女性組織フレッシュミズ仲間づくり運動優良実績表彰「新規設立の部」で表彰を受けたくにびき女性部フレッシュミズ部会、出雲女性部フレッシュミズ出雲へ表彰状が手渡されました。また、元大相撲力士で大相撲解説員の舞の海秀平さんが「決してあきらめない」と題して講演し、部員らは興味津々に聴講しました。2日目は、ホテル玉泉で「ふれあいの集い」を実施。JA共済連島根による交通安全講話や落語家の笑福亭鉄瓶さんの交通安全落語を楽しみました。同女性部は1953年1月に「島根県農協婦人部連絡協議会」として発足。部員相互の連携を図り、女性の地位向上と住みよい地域社会の構築を目的に活動し、現在は8563人が活動しています。



JA女性の歌「明日輝くために」を心の中で歌う部員ら

topics
2

広域玉葱調製保管施設が完成！ 竣工式を開催



JAしまねが出雲市斐川町に建設していた広域玉葱調製保管施設が完成し、10月5日に竣工式を開催しました。JAや行政などの関係者約60人が参加し、完成を祝うとともに、施設を核とした「島根たまねぎ」の更なる発展を祈願しました。当JAでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地である斐川を筆頭に県域で栽培を進めており、令和6年度には75ha（令和4年産実績：41.3ha）の生産拡大を目指しています。今回新たに、根や茎を切るタッピングセレクターや1日35トン処理が可能な選果機を導入。また乾燥と低温が可能で計1,500トン収容できる保管庫も装備しました。これにより収穫後の除湿乾燥や低温保管、調製、出荷から販売までの体制が整い、生産者は栽培に集中することができます。また冷蔵貯蔵による品質低下の防止など、長期にわたり安定した出荷が可能となり、生産意欲の向上や面積拡大への期待がかかります。山根盛治副組合長は「高品質なタマネギを県内外へ有利販売できる体制が整った。県や市町村と連携し、この施設が島根農業の発展に寄与するよう、JAとして取り組んでいく」と話しました。



施設を見学する参加者ら

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。

Q 令和5年10月1日から始まるインボイス制度に、経過措置はありますか？

A 「買い手」側に、**一定期間は税額計算の特例措置**があります。
免税事業者からの課税仕入について、
 インボイス制度導入後3年間は「仕入税額相当額の**80%**を控除できる」
 その後3年間は「仕入税額相当額の**50%**を控除できる」
 という**特例が設けられています**。

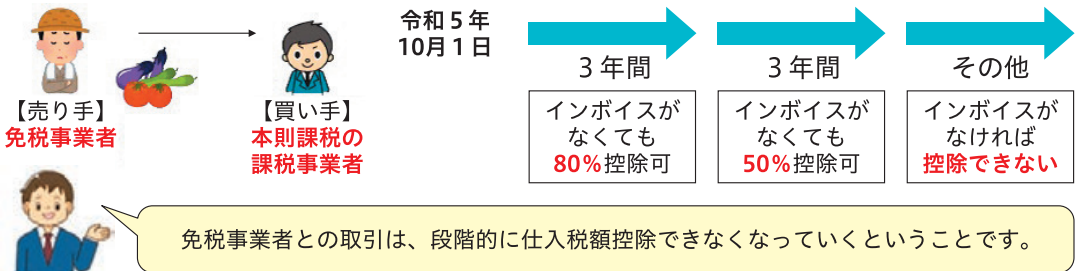
税務署からのお知らせ

インボイス制度説明会開催中

- ①まずは、QRコードを読み込んで、説明会の開催日程を確認！
- ②日程一覧表にある連絡先に電話で事前予約！（先着順）



・QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐どうぜん女性部

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

隠岐どうぜん女性部は海士町連合婦人会の会員でもあり、65人で活動しています。

コロナ感染防止策の徹底を心がけ、総会を5月の母の日に行いました。事業報告の後、海士町では昨年より半官半Xという課ができ、全国より採用になった11人の半官半X職員の方と交流をし、海士町でX部分はどのような事をしたいのか、皆さんに抱負をお聞きしました。また総会参加の部員にはゴーヤの苗を2本ずつ配って自宅で育ててもらい、できたゴーヤを“おもてなしプロジェクト”として来店されたお客様に配り喜んでいただきました。



10月4日・5日には、島根県JA女性組織結成70周年記念第13回アグリレディーズ大学に10人で参加し、島根県もコロナ蔓延の為、久しぶりに本土(松江)に行ったという人もおられました。特別記念講演は「決してあきらめない」と題した舞の海秀平氏のお話、翌日のふれあいの集いでは笑福亭鉄瓶さんの落語を聴き、大変楽しいひと時を過ごす事ができました。

これから地域に広く目を向け、自分達にできる事から活動を展開していきたいと思ひます。

これから地域に広く目を向け、自分達にできる事から活動を展開していきたいと思ひます。

令和4年度は、「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

JAしまね石見銀山青年連盟

JA YOUTH

しみず けいすけ
清水 啓介さん

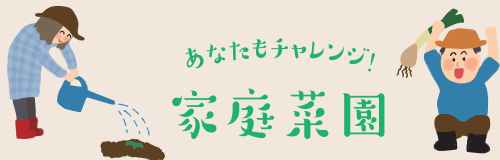


地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい

JAしまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している清水啓介さん(36)。東京からUターンした清水さんは、2012年から県内の農事組合法人にて雇用就農を開始。技術だけではなく多くの事を学んだ後、地元大田市で自営就農し今年で2年目になります。

現在、農業・化学肥料を使わない白ねぎを中心に栽培しており、その他にも雇用就農時に得た知識を活かし、年間を通して売り上げが上がるよう複数品目の栽培にチャレンジしています。

農青連では役員を務め、農青連活動の代名詞とも言えるポン菓子加工など多くの活動に積極的に参加し、なくてはならない存在の清水さん。「無理なく、身の丈に合った農業経営を続けていきたい」と意気込みを語りました。



余った種を保存

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。

乾燥と低温で

自給菜園ではたくさんの種類を栽培しますので、買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなくなったことはありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

種の寿命

種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎてても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります(表)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

種の保存

温度が下がるごとに寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図1)。また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかり

と密閉しておきましょう(図2)。このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うことができます。

種の発芽を確認

種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図3)。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以下なら使用は取りやめます。

表 野菜の種の寿命

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献：井上頼数編『蔬菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

図1 冷蔵庫内の温度

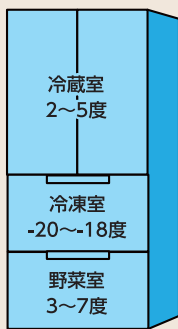


図2 種の保存方法

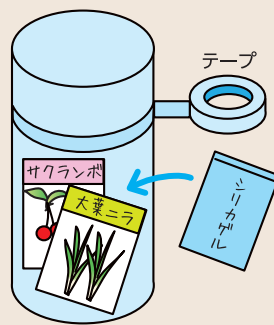
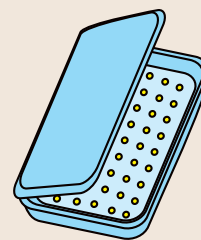


図3 簡易な発芽能力の確認方法



【協議事項】

- ①令和4年度補助事業の実施について
- ②代金取立手数料の改定について
- ③令和4年度余裕金運用にかかる年次運用計画額の変更について
- ④令和4年度第3四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑤やすぎ地区本部子会社等への役職員の派遣について
- ⑥組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧人材育成基本方針の策定について

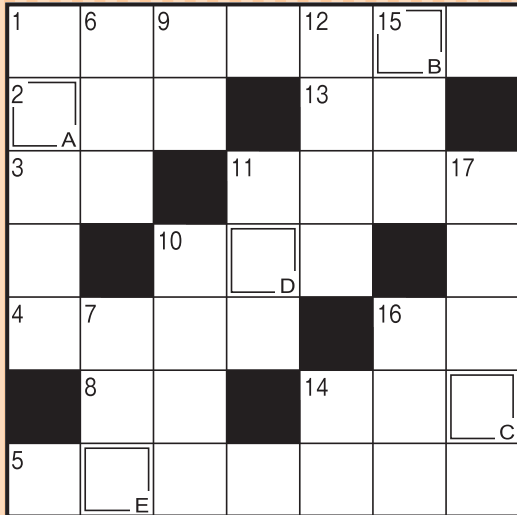


CrossWord Puzzle

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

Answer boxes labeled A, B, C, D, E.

タテのカギ

- ①年末年始の学校に行かない期間
- ⑥牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦げっぷのこと。——にも出さない
- ⑨赤・青・黄・緑など
- ⑩ポニーテールをすると襟足にちよろり
- ⑪美川憲一のヒット曲『——座の女』
- ⑫豚の形をした——箱
- ⑭今年の来客数は昨年より3割——だ
- ⑮珍しい書物のこと
- ⑯いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰良い考え。——が浮かんだ

ヨコのカギ

- ①日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ②フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③旅先で泊まります
- ④バットが出せず——の三振!
- ⑤カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧年末、年の瀬ともいいます
- ⑩物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪これから起こることを予測します
- ⑬葦(アシ)の別名
- ⑭イエス・キリストの母です
- ⑯陸・海・——



応募要項



●応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

●賞品

正解者の中から抽選で40名(JAしまね全体)の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒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
2022年12月2日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「アカワイン」



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

めつけたと栗の実のせたもみじの手

出雲市 石田 博子様

優秀賞

一日を振り返りつつ梨を剥く

兵庫県 小田 和子様

会合の帰りの闇の虫時雨

松江市 岩成 薫様

脳天を抜けゆくおでんの辛子かな

邑南町 山塚 豊子様

佳作

露草や笑ひの絶へぬ保育園 西ノ島川上 茂様
 初の盆優しい母と夢で会ふ 松江市 岩成 恒子様
 灯を消せば鳴くことしきり秋の虫 安来市 亀尾 淑子様
 梅酒瓶孫の名を書き貼つて置く 松江市 井上 延子様
 蝗取り自慢しあつて老二人 益田市 伊藤せい子様

「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」12月号は特別付録(家計簿・お金ガイド)付き。定価1,027円。ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
 ※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
 ※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
 ※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
 JAしまね ふれあい福祉課
 「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
 FAX: 0852-67-7708
 Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報は、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。

計500名様にしまね和牛が当たる!



定期貯金



あったかキャンペーン 2022

キャンペーン期間 2022.11.1(金)▶12.30(金)

10万円以上新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で400名様にしまね和牛(すき焼き用)をプレゼント!!



外れた方のうち

①100万円以上新規または増額でご契約
②ATMまたはJAネットバンクからのお預入れの方にはWチャンス!!
抽選でそれぞれ50名様にしまね和牛(しゃぶしゃぶ用)をプレゼント!!



10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた方へBOXティッシュを先着3,300名様にプレゼント!!



さらに100万円以上ご契約いただいた方にはザランラップを先着1,700名様にプレゼント!!



懸賞概要

対象商品	定期貯金(期間1年以上) ※上乗せ金利の適用があるものを除きます。
応募対象者	期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。 Wチャンス 抽選に外れた方のうち ①対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。 ②対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。 ※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となります。
懸賞内容	抽選で400名様に5,000円相当の「しまね和牛(すき焼き用)」をプレゼント Wチャンスとして抽選で計100名様に5,000円相当の「しまね和牛(しゃぶしゃぶ用)」をプレゼント
抽選権について	対象商品ご契約10万円につき抽選権を1口お付けします。100万円以上ご契約された方に対するWチャンスはご契約100万円につき抽選権を1口お付けします。
抽選対象金額について	新規ご契約の場合は契約額すべてが抽選対象金額です。増額でご契約の場合は、即契約の金額と増額金額を合わせた金額が抽選対象金額です。
抽選権の失効	抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。
抽選日	キャンペーン終了後の1月5日(休)に抽選を行います。
当選発表	ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。
個人情報の取扱	取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。



ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで贈品をプレゼントいたします。

詳しくはお近くのJA窓口までお問合せください。

JAしまね

検索



住まいの

率断熱リフォーム

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱



お問い合わせ先
最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)
Kodama 株式会社 コタマサイエンス
■本社 / 島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852
■松江営業所 / ☎0852-26-6757 ■出雲営業所 / ☎0853-31-9600
■益田営業所 / ☎0856-22-5390 ■江津出張所 / ☎0855-52-6852
■隠岐営業所 / ☎0851-2-2471



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ●素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」 JA共済ふれあいの集い開催

JA石見銀山地区本部は10月21日に、素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」の5回目を開催し、日帰り旅行の「心も体もリフレッシュ♪」JA共済ふれあいの集い」に26名が参加しました。

出雲市平田町にある平田木綿街道醤油蔵と生姜糖施設にて、ガイドの説明を聞きながら歴史を学んだ後、松江市玉湯町にあるホテル玉泉を訪れました。美味しい食事や温泉を楽しみ、JA島根厚生連の健康教室に参加。松江市在住の田邊千恵さんを講師に招き、「伝統的ヨガと健康ストレッチ」に生きる」と題し



ヨガ教室でリラックス



ガイドの説明を聞く受講生

TOPICS 2 ●大田市消防団協力事業所表示制度 JA石見銀山地区本部に表示証授与

10月21日、JA石見銀山地区本部を訪れた大田市消防本部の幸村卓己消防長から川上隆本部長に、消防団協力事業所表示制度の表示証が授与されました。同地区本部では職員の協力の下、37名が消防団に所属しており、平成20年の同制度開始以来、連続7回目の認定となりました。



表示証授与の様子

TOPICS 3 ●温泉津町施設園芸組合 秋作メロンの出荷が始まる

温泉津町施設園芸組合は10月21日に、秋作アムスメロンの出荷を開始しました。養液栽培の導入を契機に始まった同組合の秋作メロンは、天候に恵まれて糖度が高く、美味しく仕上がっています。この日選果された500玉は、贈答品を含めて県内外に出荷されました。



メロンの選果作業の様子

TOPICS 4 ●JAしまね石見銀山女性部 グラウンドゴルフ大会で親睦を深める

10月15日、JAしまね石見銀山女性部は、大田運動公園でJA石見銀山地区本部役員と親睦グラウンドゴルフ大会を開催し、部員42名と役員13名が参加しました。森脇岸江女性部長は「歴代の役員・部員の皆さんの協力の下に築かれた女性部活動。今日は楽しみましょう」と挨拶しました。当日は秋晴れの下、参加者を9組に分けてスタート。特設16コースを全員が回り、ホールインワンが決まるたびに歓声が上がり、最高潮に達しました。



ボールの行方は…



参加者全員で記念撮影



JAしまね石見銀山地区本部

農業機械展示会 & ミニアグリミーティング

日時 11月25日(金) 9:00 ▶ 16:00
11月26日(土) 9:00 ▶ 15:30

会場 JAしまね石見銀山農機センター

来場者様
先着200名
粗品
プレゼント!!

お買い得!!

トラクター・コンバイン・田植機から刈払機・運搬車・保冷库など中小機械も展示します!!



農業リスク診断

農作業中事故のVR体験
アンケートに答えていただくと、粗品進呈

次年度資材情報提供

土づくり肥料・次年度採用肥料・農薬・大型規格除草剤(畦畔) 当日予約受付

相談ブース

ドローン関係・インボイス制度・労災保険関係等



JAチップソー

2枚セットで **3,000円**



低価格モデルトラクター

当日に限り
耕うん爪セット

20%OFF!!

予約受付中!

トラクター型式はここです!

ロータリー型式はここです!



※トラクターの純正ロータリーに限ります。取付工賃は別途申し受けます。

JA農業機械課

☎(0854)82-8007

ご来場の際は、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用をお願いいたします。



JAによる農業所得申告支援事業について（お知らせ）

JAでは、組合員の皆様の事務負担軽減のため、JAで1年間お取引いただいた情報を、申告用に帳票として整理し、収支計算の補完資料としてご活用いただける農業所得申告支援を行っております。

ご利用の際には、個人情報保護の観点から所定の手続きが必要となります。

最寄りの支店にて、期日までにお申し込みをいただきますようお願いいたします。

お申し込みいただくと、毎年帳票を送付させていただきます。

また、右記の明細表①、準備表②のほかに『購買取引明細書』についても、有料（220円）でご提供いたします。ご希望の方は最寄りの支店へお申し込みをお願いいたします。また、**ご利用を中止される場合も、最寄りの支店へお申し込みをお願いいたします。**

なお、JAグリーン・店舗において現金で購入されたお取引につきましては、印字されませんので、ご注意くださいようお願いいたします。

1. 申告支援の内容

- ①農業収支計算明細表（1年間のJAでの取引を科目別に分類し、明細表を作成します。）
- ②農業収支内訳準備表（科目別に集計された一覧表になっています。）

2. ご利用方法

農業収支計算明細表で、農業の経費であるか確認し、訂正箇所があれば訂正し、農業収支内訳準備表で集計します。これに、JA以外の取引を加算して申告にご利用ください。集計できるのは3口座までで、ご家族の口座でも集計できます。

3. お申し込み時に必要なもの

口座届出印・集計口座番号・利用料引落口座番号

4. ご利用料金 帳票：550円 CD：1,100円

5. 申込期日 令和4年12月2日（金）

6. 提供日

1月のふれあいの日に配布いたします。

7. その他

- ①期日を過ぎますと、提供の時期が遅くなるため、別途郵送料をいただきます。
- ②データでの提供をご要望の方は、農産課までご連絡いただきますようお願いいたします。

■お問い合わせ■ JA農産課 ☎0854-82-1014

令和4年度大型特殊自動車免許（農耕車限定） 取得準備講習会の開催について

農作業機を装着し車両の幅が1.7mを超える農耕用トラクターで公道走行する場合、大型特殊免許（農耕車限定）が必要です。この免許の取得に向けた準備講習会を以下のとおり開催いたします。
※免許の取得については、島根県西部運転免許センターでの特別試験に合格する必要があります。

準備講習会（座学・走行練習）

1. 日 程 令和4年12月3日（土）9：00～17：00
2. 定 員 20名
3. 場 所 JAしまね石見銀山地区本部駐車場（大田市長久町長久ハ56-1）
4. 費 用 25,000円（税込）
5. 申込方法 **令和4年11月24日（木）**までに営農センター内の農産課までお申し込みください（定員の都合上、先着20名とさせていただきます）

資格試験

1. 日 程 令和4年12月5日（月）・6日（火）のいずれか
2. 会 場 島根県西部運転免許センター（浜田市竹迫町2385-3）
3. 試験料、登録費 4,650円（税込）

■お問い合わせ■ JA農産課 ☎0854-82-1014



実りの秋、市内の小学校児童・園児が 稲刈りを体験!

9月28日
長久町

大田町の相愛保育園の園児21名が、長久町の森脇稔幸さんのほ場で稲刈りを行いました。例年、JA石見銀山女性部長久支部が受け入れていたこの催しは、コロナ禍で3年ぶりの開催となりました。

園児は、停止しているコンバインの運転台に乗せてもらったり、手作業で稲を刈り取ったりと楽しい一日を過ごしました。稲刈りの最中、応援するかのよう^{しろさき}に後についてくる白鷺に大喜びでした。



10月3日
波根町

朝波小学校5年生児童15名とあけぼのこども園の園児7名が、農事組合法人はね営農組合(竹下正幸組合長)のほ場で稲刈りをしました。

同校は授業の一環として地域の農業についての学習を行っており、こども園の園児と共に毎年同組合が田植えと稲刈り体験を受け入れています。児童・園児は、春に植えた『きぬむすめ』を手作業で刈り取り、ハデで天日干しにしました。収穫された米は、12月の学校給食に提供されます。



10月4日
久利町

久屋小学校5・6年生児童14名が、久利町の久利営農組合(木田敏憲組合長)のほ場にて『きぬむすめ』の稲刈りを行いました。

この体験は地域ぐるみの開催で、手作業での稲刈りの後、同組合が用意したおもしろクイズで農業や地域を学習したり、サルよけ花火の実演を見たりしました。春に田植え体験を行った『コシヒカリ』は、既に収穫・精米されており、新米として全員にプレゼントされると児童からは歓声が上がっていました。





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

■秋と言えば、食べ物の美味しい季節です。よくできたもので「夏の疲れを秋の食事で回復」ですね。一番は新米です。
(Hさん)

■JAカップ、もう39回目の開催なんですね。息子42歳、孫19歳、保育園年長の孫も野球。昔々、応援にあちこち出掛けたことが懐かしいです。
(Hさん)

■先日、JAグリーンおおだへ買い物に行ったら、大盛況でした。新鮮な野菜を求めておられるのだとつくづく思いました。今更ながらですが、生産者の名前が明記してあり安心です。
(Tさん)

■令和になって4年、ほとんどが新型コロナウイルス感染症との戦いであったように思います。子どもたちの顔・姿が(制約で)はつきり見えないような感じですが。早く収まりますように祈ります。
(Hさん)

■朝晩めつきり寒くなり、日中も過ごしやすくなってきました。毎年、雪が多いと言われながらも思いの外降らずにホッとしています。今年はどうかな？
(Hさん)

■JAしまねびより10月号の表紙になった清水さんをはじめ、農業に携わる若い方たちの記事を頼もしく拝見しています。
(Sさん)

● JAコラム ●

ストレスと食事

私の食育日記

忙しい日々が続いたとき、うまく物事が進まないときなど、ふとストレスを感じてしまうことがあるかと思えます。私は、そんなときこそ食事の時間を大切にしています。食事は、ストレスの悪化を防ぐ力にもなってくれます。

ストレスがたまると消化液の分泌が減少し、消化吸収機能が低下して、食欲がなくなってしまうます。しかし、ストレスがたまっているときこそ必要エネルギーは増加します。消化しやすいメニューに変更してしっかり炭水化物を含む食事をする必要があります。

そして、ストレスを感じている体に必要なのが、ビタミンCです。ストレスを感じている体は、血中のビタミンC濃度が下がっていることが分かっています。また、ビタミンCはストレスと関係のある臓器にも必要です。そのビタミンCは体内で合成することができないため、不足させないよう食事から欠かさず取る必要があります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、特にカラーピーマンやブロッコリー、キウイフルーツなどに多いです。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、サラダ

食育インストラクター●岡村麻純

や加熱しても水分ごと飲むスープがおすすめです。また、ビタミンCはジャガイモやサツマイモにも多く含まれます。芋類はでんぷんがビタミンCを包み込んでいるため、加熱しても比較的ビタミンCが失われにくいことが分かっています。

他にも、抗酸化ビタミンであるビタミンAやビタミンEもストレスと戦ってくれます。ビタミンAはニンジンなどの緑黄色野菜、ビタミンEはラッカセイやアーモンド、オリーブ油などの他、ウナギなどの魚介類に多く含まれます。

ストレスを感じたときこそ、これらのビタミンを意識的に摂取してみてください。そして何より、おいしいものをゆったりと食べる時間もストレス解消につながるはず。疲れたときこそ、食事の時間を大切にしよう。





みんなの直売市情報



10月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗木・海産物を除く

JAグリーン
おおだ
57,584点

大根・合わせ柿・しびき・レンコン・
ブロッコリー・きゅうり・里芋・菊・
ピーマン・キャベツ

すいせんの
里
4,864点

ミニ白菜・しびき・きゅうり・トマト・
ぎんなん・大根・栗・ピーマン・
間引き菜・粕漬

12月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里

12月 **2日**・**3日**・**16日**・**17日**

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)

和田店長の 独り言



朝晩の気温変化に身体が対応できないくらい寒くなりましたが、皆様お変わりありませんか？

先月の終わりから11月初めにかけてタマネギ苗が出始め、更には新鮮な産直品を所狭しと陳列することができ、お店全体が活気に溢れています。皆様のおかげです。

まだまだ予断を許さない新型コロナウイルス感染症対策はもとより、今年インフルエンザが蔓延するような予想がされています。体調管理には十分注意していただき、元気にこの冬を乗り切りましょう。

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 10月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶全共出場関係者の皆様、お疲れ様でした。これを機会に更に頑張ります。



仁摩町大國
長見
茂幸さん

▶和牛五輪関係者の皆様方、大変お疲れ様でした。感謝です。



久手町
川上
泉さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	大國	長見 茂幸	361	286	幸紀雄	美国桜	百合茂	安福久
2	井田	森 德行	331	291	茂晴花	勝忠平	安福久	平茂勝
3	山口	大國 裕紀	404	266	若百合	勝忠平	安福久	百合茂
4	水上	大田原農場	300	258	福之姫	安福久	百合茂	安平
5	大國	林 泰三	341	300	百合茂	美津照重	安福久	平茂勝
	山口	三浦 英範	356	284	美津照重	美国桜	安茂勝	茂重桜

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	久手	川上 泉	312	264	福之姫	美津照重	安福久	百合茂
2	山口	石橋 秀幸	384	272	福之姫	美国桜	華春福	百合茂
3	山口	三浦三重子	320	275	諒太郎	第1花藤	光平照	第7福桜
4	大國	長見 茂幸	298	293	久茂福	幸紀雄	勝忠平	茂重桜
5	山口	大國 裕紀	304	276	若百合	安福久	平忠勝	平金勝

10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	25	784,300	171,600	528,044	-74,690	-165,629	280	256
	中央	131	829,400	171,600	527,118	-17,228	-125,815	276	287
	県	131	829,400	171,600	527,118	-37,338	-122,148	276	287
又キ	管内	23	848,100	325,600	661,004	-19,148	-140,979	310	274
	中央	151	1,029,600	286,000	675,983	6	-131,087	307	280
	県	151	1,029,600	286,000	675,983	-4,646	-150,678	307	280

子牛市場

令和4年10月19日



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻(17)

「毛利軍は2万以上、南東から2手に分かれてこちらにはるばる進撃中」

枯三太の「はるばる報告」が来た。

「2万以上か…、元就は、今回はどうしても石見銀山を手に入れるつもりだな」

実は、本城常光が山吹城主となつてから、幾度となく毛利元就からの調略を受けていた。小笠原氏や吉川氏などの西石見の国人領主を經由して東石見を任せるとの条件で寝返りを誘う文があり、元就が喉から手が出るほど石見銀山を欲しているのが分かる。苦杯を舐めた忍原崩れについても、常光の武勇を称える美辞麗句が並んでいる。文を受け取った側は、『なるほど悪い気はしないな』と策士毛利元就の面目躍如たる文面を前に冷静に感心する。常光などは「そうかそうか…」と経四郎の前では子どものように嬉しそうである。割と単純な側面を持った城主である。

それをことごとく丁重に断つた結果が毛利の戦支度の知らせであつたのだが、この度は元就の意気込みが感じられる軍勢の規模だ。さらに臣従した石見の国人領主の兵がこれに加わることになる。

それだけの軍勢となると、なだらかな斜面に多くが布陣でき、山吹城より標高の高い仙ノ山に本陣を張るであろう。そこから城内を見下ろ

しながら、石見城の吉川の軍勢とて挟み撃ちの戦法であろう。この仙ノ山の高い標高は山吹城の数少ない弱点の一つであるが、予め城内が見えにくいように東側に土塀や板壁を施してあつた。攻め手が仙ノ山に布陣すれば、間にある銀山が不文律の堀となり、夜討ちなどの軍勢の少ない側の奇襲戦法は取りにくい。まともに戦えば、数が多い正攻法の毛利方が有利。そこまで読み込むと、早速軍議である。

常光を中心に家老で遊撃隊の椿雅楽助、弓隊の三浦晴光、守備隊の田平俊斎、応援隊の服部



山吹城周辺図

戦国時代、石見銀山周辺には多くの城・砦があつた。島根県遺跡データベースの掲載数は、この地図の範囲内に23箇所、大田市内では78箇所を上り、まちづくりセンターなどで把握している小城や砦を加えると、100箇所以上になると考えられる



山吹城本丸から望む仙ノ山

標高は仙ノ山537.5m、山吹城414m、頂上の直線距離1000m余り

治部ら諸将と経四郎で役目の確認を行う。兵糧は予め十分に用意しており、晴久からの差し入れもある。

〈次回に続く〉



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

体の芯から温まる 「魚のアラを使ったキムチ鍋」

今月の先生

島根県立大学
看護栄養学部健康栄養学科
教授 今中 美栄 さん



<材料(4人分)>

スープ

- ・アジなどのアラ 適量
- ・ゴボウ 2本
- ・玉ねぎ 1個
- ・生姜 適量

キムチ鍋

- ・バトウ鯛・レンコ鯛 適量
- ・ナス 2本
- ・ニラ 1束
- ・豆腐 1丁
- ・キムチの素(あるいはキムチ) 大さじ3
- ・トッポギ 1袋
- ・大根 1/2本
- ・白菜 1/4個
- ・豚肉 200g



<作り方>

魚のアラでスープをとる方法

- ① ザルにアラを入れて、熱湯をかける。
- ② 鍋にアラを入れて、水を加えて火にかける。
- ③ ②にありあわせの野菜の切れ端、生姜、玉ねぎ、ゴボウの皮を入れて臭みを取る。
- ④ しっかり煮て、できたスープをザルで漉して完成。(製氷皿でキューブを作ると、保存可能。)

キムチ鍋

- ① 鍋にアラのスープを入れ、豚肉、大根など火の通りにくい材料から順に加える。
- ② 灰汁を取り、キムチの素を入れ、味付けする。
- ③ トッポギは韓国のお餅。後半に加える。
- ④ 弱火で火を通して完成。

提供：JAしまね石見銀山地区本部

未来を描く ハッピー・マイライフ運動



お金は **夢** の
おともだち

お申し込みはお近くのJA各支店へ

JAグループ家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11

TEL 03-3266-9039 http://www.ienuhikari.net



12月号・1月号
購読申込受付中

- 定価(税別)
- 普通月号 629円
 - 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
 - 家計簿付き12月号 1,027円



JA共済の
地域貢献活動

12月の外勤日(ふれあいの日)は
21日(水)・22日(木)・23日(金)

※12月21日(水)：三瓶店、
高山店は休業いたします。

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。

12月11日(日)JA大田東支店

☎0854-82-8514

※時間は9:00~14:00



* 里芋とイカの柚子風味煮



コメント

- ・里芋を一度茹でてぬめりを取ることで、調味液がしみ込みやすくなり、煮る時の吹きこぼれも防ぎます。
- ・イカは煮すぎると硬くなるので、短時間で火を通します。
- ・紙ぶたは、蒸気を逃すために紙の中央に穴を開けて使います。

材料 (4人分)

- 里芋… 400g (皮付き500g)
スルメイカ… 1杯(200g)
A 砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3
酒……………大さじ3
だし汁……………300cc
柚子の皮……………適量



アレンジ

- ・柚子の代わりに、すりごまをふってごま風味に。
- ・イカのワタ(肝)は、耐熱皿にのせて塩を軽く振り、オーブントースターで焼いて食べると酒の肴に最高!

作り方

- ①里芋の皮をむき、沸騰したお湯で1分間茹でて水に取り、ぬめりを取る。
- ②イカは胴から足を引き抜き、胴は1cmの輪切りに、足は2本ずつに切り分ける。
- ③鍋にAとイカを入れ、1～2分間煮て、イカを取り出す。
- ④③の鍋にだし汁と里芋を加え、クッキングシートで紙ぶた(落とし蓋)をして中火で20分煮る。
- ⑤里芋が軟らかくなったらイカを戻し入れ、鍋返しする。(鍋を振って、材料の上下を入れ返ること)
- ⑥味が全体に絡まったら器に盛り、せん切りにした柚子の皮を散らして完成。

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……………300g
豆腐……………150g
卵……………1個
しいたけ……………2枚
A 麩……………15g
ねぎ……………2本
生姜……………ひとかけ
味噌……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ1
炒りごま(白)……………適量

作り方

- ①豆腐は紙タオルで包んで皿にのせ、レンジ(600w)で1分加熱して水気をきる。
- ②しいたけ、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③麩は両手でもみつぶし、粉状にする。
- ④ボウルにAの材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤オーブントースターの天板にクッキングシートかアルミホイルを敷き、④を入れて厚さ1cmの平らに伸ばし、炒りごまを均等に振りかける。
- ⑥オーブントースター(180～200度)で、15～20分間焼く。
- ⑦焼きあがったら好みの大きさに切り、串を刺して皿に盛ったら完成。

アレンジ

- ・ウスターソースとトマトケチャップを混ぜたソースをかけるで洋風に!
- ・人参のすりおろしや玉ねぎのみじん切り等、野菜を混ぜると野菜不足の解消にもなります。

* 豆腐ときのこ入り松風焼



コメント

- ・混ぜて焼くだけ! 超簡単な料理です。
- ・肉の上のにせるごまは、指でしっかりと押さえて焼いてください。
- ・冷めても美味しい松風焼は、お弁当のおかずやおせち料理にもおすすめです。

JA島根厚生連

健康散歩

「隠れ脱水」という言葉をご存じでしょうか? 隠れ脱水とは、本人が気付かないうちに体内の水分が奪われることをいいます。

冬は空気の乾燥に加えて暖房器具を使うため、更に乾燥が進みます。乾燥した環境では、特に自覚がないまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」が増えていきます。また、冬は夏ほど発汗を意識しないため、水分を失っている自覚がなく、摂取が減り、水分不足を引き起こしやすくなります。特に高齢の方は、身体に水分を保持しにくくなっているため、症状の進行が早く注意が必要です。隠れ脱水にならないよう、こまめな水分補給を意識する必要があります。



こまめに水分をとろう



冬の脱水

隠れ脱水になっているかどうかは、以下のチェックリストを参考にすることで、見分けることができます。

- 口の中が乾燥している
 - 便秘しやすい
 - 体がだるい
 - 集中力が続かない
 - 立ちくらみがある
 - 食欲がない
 - 皮膚が乾燥している
 - 吐き気がする
 - 靴下を脱いだ時のゴムの跡が10分以上残る
- 普段から、こまめな水分補給と室内の乾燥対策を心がけ、隠れ脱水にならないように注意しましょう。

!! かくれ脱水に注意 !!



からだ 体がだるい

しゅうちゅうりょく つぶ 集中力が続かない

はげ 吐き気がする