

2023  
5  
May  
Vol.86

SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JAしまねびより

特集  
JAしまね広域玉葱調製保管施設を調査



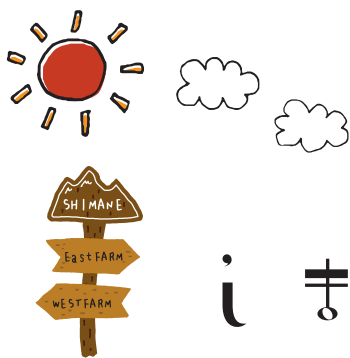
来月の  
外勤日は 6/14(水)・15(木)・16(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

町につけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

吉田 亮一さん  
〔隠岐地区本部〕

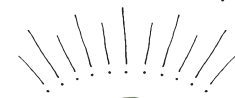




つた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



漁師をしていた当時の写真

## みゆき農園

よしだ りょういち  
**吉田 亮一**さん(76歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でシイタケの生産に取り組む「みゆき農園」の吉田亮一さんにお話を伺いました。

### 70歳を過ぎてからの挑戦 漁師からシイタケ農家へ！

吉田亮一さんのシイタケ農園は、隠岐諸島の島後・隠岐の島町の中心部から約3キロ離れた岬半島にあります。長年漁師として水産業に携わってきた吉田さん。親族に事業を任せシイタケ栽培を始めたのは2018年、70歳を過ぎた頃のことでした。吉田さんは「海のものに長く関わってきたから、次は山のもので隠岐の名物を作りたいという気持ちがあった」と当時を振り返ります。

鳥取県や宮崎県といったシイタケの名産地を視察し、栽培方法を追究。「どうせやるなら一番を目指したい」と山を購入し、自らチェーンソーを持ち農地を切り拓いていきました。



農園を見回る吉田さん

### 丁寧な整備を続け、 シイタケがよく育つ環境を保つ

栽培品種の中心は「菌興115」。農園内に整然と並ぶ原木は全て島内で採取したもの。シイタケ栽培を始めて以降、近隣の山林の持ち主たちから「うちの木を使ってほしい」と声をかけられるように

なったそうです。「倒した木が重ならないように調整しながら伐採するのは一

苦労」と吉田さん。毎年秋に切り倒し約1か月寝かせます。程良く乾燥した頃に約1メートルの長さに切り揃えて植



原木がずらりと並んだ農園と湿度の管理に欠かせないスプリンクラー

菌。収穫までは1年以上かかります。

農園内は定期的な枝打ちや間伐によって程よい日陰ができ、心地よい風が吹き抜け、シイタケの生育に最適な環境が保たれています。原木の列の間も下草が刈られ歩きやすい状態に。吉田さんは「地域の子どもたちが見学や体験に来るので、こまめに整備しています。スリッパでも歩けますよ」と誇らしそうに語ります。

原木にシイタケの菌がしっかりと入り育つよう、湿度の管理も丁寧に行います。農園内にはホースが張り巡らされ、等間隔にスプリンクラーを設置。その日の天候や気温、ホダ木の見え目、触れた時の感覚などで判断し、適宜散水しています。

### 質の高い干しシイタケを生産 品評会でも高評価

「専門的な勉強はしていないので、シイタケの世話は木の様子を見ながら。ほとんど勘ですよ」と吉



田さんは笑いますが、収穫量は年々増加。昨年は約160キロを出荷し、品評会でも毎年高く評価されています。



島根県乾椎茸品評会で何度も入賞している吉田さん

春と秋の収穫期には1本の原木に30個近くのシイタケが育ちます。吉田さんと従業員だけでは作業が追いつかないため、近隣の人に応援をお願いしています。「農業などで助けが必要なときは私も手伝いに行きます。行けないときはお酒などを差し入れたり、持ちつ持たれつの手間返しですね」と話す吉田さん。農園内には乾燥機など干しシイタケに加工するための設備も。質の良いものは乾燥させると力サのスジがくつきりとして、食材としての価値が高まります。吉田さんの干しシイタケは香りが強く食べ応えがあると評判。近年は燃料費の高騰に悩まされていますが、「シイタケを隠岐の特産品にしたい」との思いで生産を続けています。

## 次の世代へバトンを渡すため、若者たちに体験を

農園内では養蜂も展開。シイタケは無農薬で栽培できるため、ミツバチの健康を害することがありません。今年はシイ



ミツバチが作り出したハチミツも製品として販売しています

タケのハウス栽培も実験的にスタート。多様な挑戦を続けています。また、シイタケ栽培を若い世代に受け継いでもらうため、見学や体験を積極的に受け入れています。昨年は隠岐高校からの依頼で植菌の体験を行いました。栽培に興味をもった生徒も多く、「またやりたい！次はいつ来ていいですか？」とせがまれたそう。原木は学校に持ち帰ってもらい、設置場所や保湿など栽培方法を指導。収穫後には生徒たちが試食



実験的に取り組んでいるハウスでのシイタケ栽培

**プチっと情報!** **吉田さんおすすめの食べ方**

生のシイタケを丸ごと焼いて醤油やバターで食べるのが吉田さんのお気に入り。ベストは炭火なのだとか…！これからの季節はバーベキューの一品にぜひ😊また、吉田さんの自宅では、広口の瓶に干しシイタケを水とともに入れて冷蔵庫に常備。その出汁を料理に使うと味がワンランクアップ🌟戻したシイタケは炒め物や煮物などに活用しています。



吉田さんが製造する干しシイタケ

会に招待してくれました。「焼きものやフライにしてふるまってくれて、本当にうれしかったです」と吉田さんは満面の笑顔。吉田さんは生産の継承だけでなく6次化も重要視しており、「特産品として広めるためには新しい商品づくりが必要。JAと協力しアイデアを形にしていきたい」と意欲を燃やしていました。



思いを語る吉田さん



# 調製保管施設を調査



の通り島根県で生産されたタマネギのことです。そんな「島根たまねぎ」が県内各地から地に向かいました⇒ 向かった先には「JAしまね広域玉葱調製保管施設」と書かれた新か調査しました🔍



## JAしまね広域玉葱調製保管施設って？

昨年10月に出雲市斐川町に竣工したJAしまね広域玉葱調製保管施設は、収穫されたタマネギを県内各地から集め、調製保管を行っています。JAしまねとして初めてとなる、県内で生産された農産物を一つの施設で調製保管を行う“広域施設”なのです。

JAしまねでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地の斐川町を筆頭に県域で栽培を進めています。施設には、根や茎を切るタッピングマシンや1日35トンの処理ができる選果機を導入しました。また、乾燥と低温貯蔵が可能で計1,500トン収容できる保管庫も備えました。

今年は8地区本部でタマネギを合計約46ヘクタールで栽培し、2,095トンが施設に持ち込まれる予定です。



昨年10月に行われた竣工式の様子

収穫後の品質維持・出荷調製をJAしまねが請け負うことで作業負担が少なくなり、生産者の皆さんがタマネギの栽培に集中できるようになります！



本店園芸販売課でタマネギを担当する山野瑞稀さん



## 実際に施設を見学してみよう⇒

### ① タマネギの受け入れ

県内各地で収穫されたタマネギがコンテナに入れられた状態で施設に持ち込まれます。



出荷されたタマネギ



コンテナ1つに450kgのタマネギが入っているんだって！





# JAしまね 広域玉葱

皆さんは「島根たまねぎ」を知っていますか？名前出雲市斐川町に集まっているという噂を聞きつけ現しい施設が…。ここでいったい何が行われているの

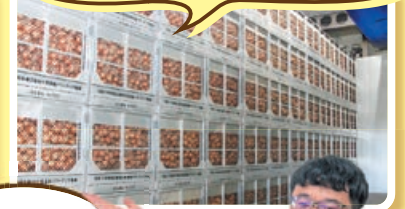
高温乾燥することで、タマネギの表皮の色が鮮やかになるんだとか…！

## ② 除湿乾燥・保管

タマネギに含まれる水分を水蒸気として取り除くため、30度まで一気に温度を上げます。その後、上部にあるファンで熱と水蒸気を取り除き、酸素を補給しながらじっくりと乾燥していきます。

すぐに出荷するものは、発芽抑制とカビの発生防止に対して有効な25度で保管し、長期貯蔵するものは0度近くまで冷やし、成長を止めた状態で保管します。

保管する環境はシステムで制御されており、常に最適な環境を保っています。

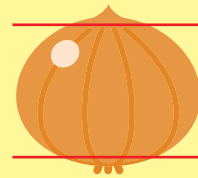


品質を維持した状態で長期保存が可能になり、タマネギを各市場へ安定的に出荷できるようになりました。これによって有利販売につながります。



## ③ 根茎カット作業

常温順応庫で常温に慣れさせた後、タッピングマシンで根と茎を切り落とします。処理しきれなかったものは手作業で処理します。



根と茎をカット



ここで最終チェックをして品質の良いタマネギを出荷しているんだね！

## ④ 調製作業

調製機に投入されたタマネギは、まず、規定のサイズに満たない小玉や状態の悪いものは取り除かれます。その後、人の目によって等級に分けられ、センサー選別機では人の目で見ることができないタマネギの内部に状態が悪いものがないか検査します。

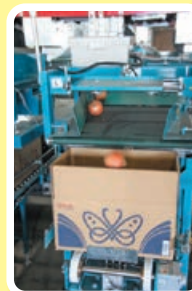


小さすぎたり、大きすぎたりしたタマネギなどは規格外品として出荷されます！



## ⑤ 箱詰め

調製作業が終わると、重量選別機によって階級に分けられ、レーンを通して自動的に箱詰めされます。



## ⑥ 「島根たまねぎ」として県内外の市場や専門業者へ出荷



5月下旬から出荷が始まる予定の「島根たまねぎ」。スーパーなどで見かけた際にはぜひ手に取ってみてくださいね♪





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。



現場の声を  
お聞きしたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

JAしまね石見銀山地区本部管内

- 吉田淳一さん ● 農事組合法人みくす
- 原田武敏さん

農事組合法人みくすは、高齢化による放棄地の増加や地域の活力が低下する現状などを好転させようとして、令和4年2月に設立。現在は、水稲や白ネギ、エゴマ、牧草を栽培し、繁殖雌牛2頭を所有

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組んでおられ、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。

今回は、吉田淳一さん、農事組合法人みくす、原田武敏さん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。

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組んでおられ、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。



白ネギ栽培について説明を受ける石川組合長(右)と日高専務(左)



牛舎の前で吉田さん(前列左から3番目)と石川組合長(前列左から2番目)ら



牛舎を案内する吉田さん(左)と石川組合長(右)

「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。



原田ぶどう園の看板の前で石川組合長(前列左から2番目)と原田さん(前列左から3番目)



原田さん(中央)からブドウ栽培について話を聞く石川組合長(右)と竹下常務(左)



白ネギと一緒に廣山代表理事(左)と石川組合長(中列右)ら

## 組合長から一言



最初に吉田淳一さんを訪問。吉田さんは専業農家で、繁殖雌牛16頭、子牛7頭の他、水稲9ha(うちWCS2.3ha)、アスパラガス2.8a、牧草3haが主な経営内容。4年後の北海道全共を目指し、候補牛を育成したいとのことであった。次に訪問したのは、農事組合法人みくす。代表理事は、元JA石見銀山組合長の廣山勝秀さん。主な経営内容は、水稲4.8ha、白ネギ50a、エゴマ96a、牧草24a。現在、総面積15.2haに及ぶ土地改良事業に取り組み、新たに和牛放牧も取り入れるとのことだった。最後に訪問したのが、原田武敏さん。原田家は3代続くブドウ農家で、同地区における草分け的存在。現在、デラウェア34.9a、シャインマスカット36.5a、巨峰14.4a、神紅5.4aを経営され、JAのリースハウス事業も利用されていた。ご子息も、この4月に農林大学校に進まれたとのこと、ぜひJAの就学支援事業を活用されるよう、お勧めした。

組合長より一言  
春泥に道板を敷く  
牛舎かな





topics  
1

## 島根県産「デラウェア」出荷開始！出来栄え上々



J Aしまねは4月19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。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など12月まで出荷します。当日は益田市の生産者1名が持ち込んだ「デラウェア」134ケース（217.4キロ）を関係者らが見守る中、山陰や関西などの市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温で国内トップクラスの早出し産地。2023年産「デラウェア」は前年比14%増の1,000トンを出荷、同13%増の14億600万円の販売を計画し、6月上旬をピークに8月中旬まで出荷します。1月の雪被害が心配されましたが影響なく順調に生育し、甘さや粒張りの良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

今年は、5月下旬から6月末を「島根ぶどう」重点販売期間に定め、コロナ禍で中止していた試食宣伝販売を中心とした対面販売を全国130店舗で展開。また、6月には福岡県でトップセールスも行い、安定的な売り場確保と消費者の購買意欲向上につなげます。

同JA西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「今年も生産者の努力で、甘みが強く酸切れの程よい粒張りの良いものに仕上がった。ぜひ食べていただきたい」とPRしました。

同JAの山根盛治副組合長は「『島根ぶどう』の有利販売ならびに計画必達に向け、精一杯努力していく」と意気込みました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

topics  
2

## 君ヶ濱親方（元隠岐の海関）がJAしまねを訪問！

大相撲で活躍した元隠岐の海関の君ヶ濱親方が4月3日、松江市のJAビルを訪れ、JAしまねの石川寿樹組合長と懇談しました。この日は、今年9月30日に開かれる「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」で断髪式を行うことや現在は親方として後進の指導にあたっていることなどについて意見を交わしました。

隠岐の島町出身の君ヶ濱親方は、八角部屋の門を叩き2005年の1月場所に初土俵を踏みました。2015年春場所には関脇に昇進し、島根県出身の新関脇が121年ぶりに誕生するなど地元で活気を与えてきました。



J AしまねとJA島根中央会はこれまでに、君ヶ濱親方が所属する八角部屋に県産の農畜産物を寄贈するなど交流がありました。石川組合長は「島根県の大勢の人が応援している。親方としての活躍も期待したい」と激励しました。君ヶ濱親方は「『隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲』は隠岐古典相撲形式で行うので、隠岐や島根の方にぜひ来ていただきたい」と来場を呼びかけました。

～お知らせ～

「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」について  
隠岐古典相撲形式で「隠岐の海」最後の取組や断髪式を行います。チケットの一般販売は5月より始まる予定です。

【日時】令和5年9月30日（土）  
【開場】10:30～ 開演11:30～  
【場所】両国国技館

◆お問い合わせ先◆  
隠岐の海引退相撲事務局  
FAX: 03-6659-2942  
メール: okinoumi.danpatsu@gmail.com

topics  
3

## 島根県農協青年組織協議会通常総会を開催



島根県農協青年組織協議会は4月20日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第69回通常総会を開きました。来賓や部員ら51人が参加し、2022年度活動報告・収支決算や2023年度基本方針・活動計画など全5議案を承認しました。

2023年度は①ポリシーブック（政策集）を活用した要請活動や意見交換会の実施②JAしまねや県などとの意見交換や学習活動の充実③長期的な営農活動や食育事業へ向けた施策の要望活動④県内外の災害による被害を受けた地域の農業者、青年組織の支援運動——などの基本方針のもと、活発に活動していくことを確認しました。

役員改選では、会長に古川敬さん（斐川青年連盟）、副会長に村上淳一さん（隠岐青年連盟）、伊藤慎治さん（出雲青年連盟）、福岡裕紀さん（石見銀山青年連盟）が承認され、新体制となりました。

古川会長は「個人の一人一人が考え、発言すれば必ず妙案が生まれる。みんなの協力が必要不可欠で、盟友それぞれの声を活かして活発に活動したい」と意気込みました。



新体制をスタートさせた新役員ら



あいさつする古川会長





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## いわみ中央女性部

JA女性組織3カ年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」  
の実践2年目です。

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。

「JAしまねいわみ中央女性部は「仲間を誘い活動の輪を広げよう!」部員一人が一人の仲間を増やそう!」をテーマに活動しています。

コロナ禍で今までのような活動が難しい中、「できることをやってみよう!」と昨年はグラウンドゴルフ大会を開き、部員同士や支部間で交流を深めました。参加した部員からは「グラウンドゴルフを初めてしたけど楽しい」「久しぶりにたくさんの部員と話すことができてよかった」といった声が聞かれ、和やかな雰囲気の中、部員同士で会話に花を咲かせていました。

JAしまねいわみ中央女性部は、一人一人の思いを大切に、JAと力を合わせながらたくさんの仲間を増やし、活動の輪を広げていけるように取り組んでいきます。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



一所懸命青年連盟

## JAしまね西いわみ青年連盟

地産地消に取り組み、  
農業を通じて、  
地域に貢献して  
いきたい

JA YOUTH

やまもと じんせい  
山本 仁成さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部に加入している山本仁成さん(28)は、益田市飯田町でメロンをのべ60アール、同市隅村町で水稲8ヘクタールを栽培しています。就農8年目で、昨年から同支部で委員長を務めています。

高校生の時から益田市の特産品であるメロン栽培に興味があり、農大を卒業後、栽培を始めました。今後は品質をさらに向上させ、栽培面積の拡大に取り組んでいきます。

同支部で一番若く責任感も強い山本さんは「以前は盟友との飲み会や視察研修がなよりの息抜きになった。新規就農者への積極的な声掛けと、今後はより仲間意識が高まるようさまざまなイベントを企画したい」と話しました。



# 農業災害復興対策支援事業のご案内

令和5年1月24、25日の大雪により被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げます。この度、JAしまねではこの大雪により被害を受けた農業生産施設等の早期の復興のために支援事業を実施することとなりました。

## 1. 支援対象経費

- ①小規模土地基盤整備（施設の撤去※施設を再整備する場合に限る、果樹植栽）
- ②施設整備（ビニールハウス等、農機具格納等の施設） ③果樹棚 ④付帯施設

## 2. 支援額

(1) 島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象である場合

①支援額の算出方法 補助対象事業費 = 総事業費 - N O S A I 共済金 × 1 / 2

$$J A 支 援 額 = 補 助 対 象 事 業 費 \times 1 / 6$$

②補助対象事業費は、島根県および市町村による農業復旧対策事業と同額とする

③下限事業費は400千円とする

④農業共済対象外の施設については、補助対象事業費は総事業費とする

(2) 島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象とならない場合

①支援額の算出方法 補助対象事業費 = 総事業費 - N O S A I 共済金 × 1 / 2

$$J A 支 援 額 = 補 助 対 象 事 業 費 \times 1 / 2$$

②事業費は400千円未満とし、下限事業費は200千円とする。ただし、農機具格納等の施設については事業費が400千円以上となり、県と市町村の対象とならないものについては、JA支援額の上限を200千円とする

※詳細および申請方法についてはお住まいの地域の地区本部営農企画担当部署へお問い合わせください。



「つや姫の匠」とは、選定基準【①一定の品質・食味を超えること②JAへの出荷が概ね50袋以上であること③ST（JAしまね統一資材）基準で生産されたもの】を満たすJAしまねが認定した生産者のこと。

認定された生産者は①各地域の良品質・良食味生産のモデルとなる栽培管理の実践②栽培指導・研修会等への協力③「匠のつや姫」の出荷④サンプル玄米（500g）の提出⑤その他「つや姫」産地振興に関することへの協力をいただき、地域の収量や品質、食味の先導的な役割を担います。

【お問い合わせ先】各地区本部米穀担当課

我こそはという生産者の方のご応募をお待ちしています！

## 理事会情報（3月30日開催）

### 【協議事項】

- ①令和5年度補助事業の実施について
- ②令和5年度JAしまね農業振興支援事業 要項・要領について
- ③令和5年度県域品目販売手数料の設定について
- ④JAしまね次世代総点検運動に基づく産地振興計画策定の取り組みについて
- ⑤令和3年産飼料用米の最終精算について
- ⑥酪農経営緊急支援の継続について
- ⑦雲南地区本部葬祭会館及び葬祭具利用料の変更について
- ⑧余裕金運用規定の改正について
- ⑨令和5年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑩令和5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
- ⑪プロジェクトの設置について
- ⑫店舗内店舗（ランチインランチ）に伴う母店の機構

- 改革の実施について
- ⑭令和5年度事業計画について
- ⑮令和5年度固定資産取得・処分計画について
- ⑯職制規程の一部改正について
- ⑰令和5年度における各種限度額について
- ⑱コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑲令和5年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑳組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ㉑出資口数の減少（減口）の承認について
- ㉒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
- ㉓総代選挙の実施について
- ㉔担い手農業法人への出資について
- ㉕令和5年度JA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

### 【お詫びと訂正】

しまねびより4月号において、掲載の記事に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

5ページ「特集：特殊詐欺の手口と対策を知って身を守る！」

(誤) ⑤レターパック・宅配便で現金を遅らせるケース

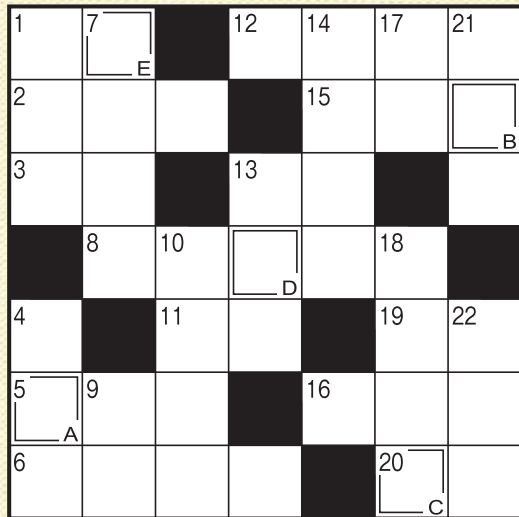
(正) ⑤レターパック・宅配便で現金を送らせるケース





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 招く側がホストなら、招かれる側は
- ④ タマネギを切ると出ることも
- ⑦ 建てたばかりの建物のこと
- ⑨ 数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩ サープ→→→トス→アタック
- ⑬ 「海鼠」と書く生き物
- ⑭ 置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰ 仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱ コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ⑳ プールの授業のときに着ます
- ㉑ 領収書に収入——を貼った

ヨコのカギ

- ① 1年で一番昼が長い日
- ② 徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③ 不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤ 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥ 奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧ テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑩ 相撲取りが踏みます
- ⑫ 抑揚のないせりふ回しは
- ⑬ トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- ⑮ 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- ⑯ ——コート、——ブーツ
- ⑰ 円周率を表す文字
- ⑳ ネタとシャリで作ります

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  
2023年6月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「アマリス」



「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。



「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！

**佳作**  
校門に母と大きなランドセル  
黄砂降る巨大クレーンは首を振り  
薔薇園のベンチに風と語らひぬ  
マフラーの結びさまさま登校児  
赤ちゃんも枝垂桜の人の輪に

松江 上野 操様  
出雲市 小豆澤典子様  
兵庫 小田 和子様  
邑南町 三宅伊知枝様  
浜田市 小川美砂子様

**泣かないで白詰草の首飾り**  
飯南町 渡部 夢霧様

**青き踏む歩きはじめの赤い靴**  
浜田市 三沢 孝子様

**雪解川流されてゆく記憶かな**  
出雲市 金山 陽様

**優秀賞**

（評）蝌蚪は漢語です。蛙の卵は寒天状で春になるとオタマジャクシになり成長すると足がはえ、手はえてきます。小学校の帰りにながめている子どもたちはめずらしくさわいでいます。

**最優秀賞**  
下校子の顔寄せ合うて蝌蚪のぞく  
出雲市 藤江 堯様

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

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、メールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

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



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

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



令和5年度

地域貢献・地域活性化支援事業

# 募集

**支援内容**

① 地域活性化団体活動表彰 (副賞10万円)  
 募集期間 令和5年5月8日(月) ▶ 8月31日(木)

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)  
 募集期間 令和5年5月8日(月) ▶ 9月29日(金)

概要

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

## 洋服の青山

**JALしまね組合員の皆様へ**

ご来店の際は、本チラシを必ずご持参ください。  
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

軽くて涼しい  
**サマーブオーマル**

**JA×AOYAMAタイアップカード**  
ご登録・ご提示で

# 店内全商品 10%OFF

みんなにできること。青山にできること。

## 下取り

他社の製品もOK!

※お一人様1アイテムにつき5点まで下取りいたします。

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えをお願いします。

**オーダースーツ取り扱い中**

メンズ・レディース オーダースーツ 各¥31,900~の品

各¥28,710~

**無料** 「JAXAOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

仕事場にお悩みの方見! ビジネスウェアガイドや店舗検索はこちら

ご来店確認用バーコード

4029200043507

広告有効期間: 本日より2023年9月30日(土)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2023年4月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。アウトレット店舗は対象外となります。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐	岐	11676	石見	銀山	11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	隠岐	どうぜん	11677	島根	おおち	11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	出雲	雲	11678	いわみ	中央	11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675	斐川		11679	西い	わみ	11683





# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ● JAバンク教材寄贈式 食農学習に活用、新5年生に配布

JA石見銀山区本部は、JAバンク教材本『農業とわたしたちの暮らし』を市内の小学校へ寄贈しました。教材の寄贈は、平成20年から小学校5年生を対象として毎年行われており、今年度は市内の新5年生258名全員に配布されます。

4月24日、大田市役所にて寄贈式が行われ、同地区本部の川上隆本部長が大田市教育委員会の武田祐子教育長に目録と趣意書を手渡しました。

川上本部長は「食と農に関心を持っていただくために、この教材を活用してください」と話し、武田教育長は「食は命の



武田教育長(左)に目録と趣意書を手渡す川上本部長(右)

源であり、自らの健康に繋がっていることを感じてもらうためにも教材を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 第8回総会開催&宮農研修

JAしまね石見銀山女性部は4月19日、JA石見銀山区本部において第8回総会を開催し、77名の部員が出席しました。森脇岸江女性部長は、コロナ禍の中でも工夫して開催したクラブ活動や日頃の食農教育がみどり

をまもる小学生作文コンクールの連続受賞に結実したこと、川合支部の家の光JA女性組織SDGs活動コンテスト応募等を振り返り「これからも元気な女性の力で食と農を守る活動を充実させていきましょう」と挨拶しました。来賓として出席した同地区本部の川上隆本部長は「大田市でも特筆される皆さんの活動が、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。

森脇岸江女性部長は、10年を節目に退任する森脇岸江さんの後を引き継ぐ高橋恒子新女性部長を始めとする役員改選案を承認しました。

総会終了後は、大田市社会福祉協議会 大田市成年後見支援センターの水田雄二所長の『私のあんなしんノートについて』と題した講話、大田市役所健康福祉部 医療政策課の『わたしの町の看護師さん』事業の寸劇、一般社団法人農山漁村文化協会の向井道彦さんを講師に裏ワザ『えひめA1』の作り方を含む『野菜づくりと健康づくりのコツと裏ワザ』タネまき名人になろう！』と題した講習会を開催。早速活発な活動を開始しました。



議長は小林富紀子さん



挨拶する新旧役員



退任する森脇岸江さん



水田所長の講話



寸劇「あなたならどうする？  
もしもの時に受けない医療」



野菜づくり講習会





TOPICS  
3

●石見銀山アスパラガス生産組合  
大田市観光とアスパラガスのバスツアーを開催

石見銀山アスパラガス生産組合が、国立公園三瓶山と世界遺産石見銀山を巡り、旬のアスパラガスを堪能するツアーを企画し、旅行会社と提携して開催した日帰りバスツアーに県内外から31名が参加しました。

4月1日、三瓶山を訪れた一行は、三瓶観光リフトの空中散歩を楽しみ、石見ワイナリーでアスパラポタージュを賞味。山の駅さんべでは、アスパラガスを使ったランチを食しました。

続いて、石見銀山の町並みを散策し、Café 住留<sup>ジュール</sup>でアスパラガスのパンナコッタを味わった後、温泉

津町のアスパラガス農園で収穫を体験。楽しい思い出と共に、バックに詰め放題のアスパラガスを持ち帰りました。最後に、JA石見銀山地区本部で焼きアスパラガスを堪能しました。参加者は「観光と美味しいアスパラガスを堪能できて良かった」「焼きアスパラガスがこんなに美味しいとは思わなかった」と話しました。



アスパラガス収穫を体験する参加者



生産者が提供した焼きアスパラガス



アスパラガスを使ったランチ



アスパラガスのパンナコッタ

令和3年産飼料用米生産者の皆様へ

この度、令和3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3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3年産飼料用米共同計算に係る精算結果

銘柄 形態		飼料用米		
		玄米		
共計対象数量 (kg)		362,721kg	1kg当たり	
費 目	収 入	販売代金	11,292,015円	31.13円
		その他収入	991,215円	2.73円
		合計 (A)	12,283,230円	33.86円
	支 出	概算金償還	3,083,132円	8.50円
		流通・保管等に係る経費	3,917,708円	10.80円
		手数料	127,705円	0.35円
		生産・集荷・販売等に係る経費	595,846円	1.64円
		その他支出	0円	0円
	合計 (B)	7,724,391円	21.29円	
	収入－支出 (C = A - B)		4,558,839円	12.57円
翌期繰越 (D)		991,090円	2.73円	
糶摺助成金残金 (E)		3,627円	0円	
地区本部手数料【7.7%】(F)		869,485円	2.40円	
精算 (G = C - D + E - F)		2,701,891円	7.44円	
生産者へ精算		2,701,891円	7.44円	
生産者手取額(推定) (H = 概算金償還 + G)		5,785,023円	15.94円	

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 農産課 ☎0854-82-1014



# 通摩高校生の 地域農業学習

島根県立通摩高等学校からの依頼を受け、大田市の農家、島根県西部農林水産振興センター大田事業所、JA 石見銀山地区本部が連携して、現場見学を含む地域農業学習授業を行いました。

## 3月10日 通摩高等学校

24名の高校生が市内の農業と販売額が大きい畜産について、島根県農業普及員から概要説明を受けました。また、重要品目として生産拡大に取り組んでいるアスパラガスについて、JA職員から栽培方法や美味しmane認証、キャラクター等を活用した販売戦略等の説明を受け、当日収穫したアスパラガスの実物を秀品と優品に手作業で選別する作業を体験しました。



アスパラガス選別体験



市内の畜産の概要説明

## 3月22日 (有)中山農場とJA共同選果場、アスパラガスハウス

川合町の(有)中山農場を訪れ、住田善一代表取締役の案内で牛舎や搾乳施設、飼料や子牛生産、堆肥施設を見学しました。続いて、久手町のJAのアスパラガス共同選果場では、3月10日の授業で体験した手作業の選別工程等が最新の機械で行われる様子を見学。最後に、鳥井町の岩田有美さんのアスパラガスハウスを見学しました。



中山農場



アスパラガス共同選果場

アスパラガスのハウス

## 3月23日 通摩高等学校

温泉津町施設園芸組合の厚朴邦広組合長とJA職員が、間もなく定植が始まるゆのつメロンの作付面積や販売額などの概要と、同校のハウスでの定植作業について説明を行いました。



ゆのつメロンの授業



4月28日、メロン苗を定植しました





# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻(22)

### 山吹城攻防戦(5)

本城常光が戦上手と言われる所以は、攻めにある。この武将の戦場で最も緊張するやま場を見せ場に変える機転には、天性のものがあると常々経四郎は感じていた。常光自身も荒ぶる気持ちで心を満たしながら、溢れ出た雄叫びを力に変えるような攻めこそ武士の本懐であると思っているようだ。今は多勢に無勢で護りに徹しているが、常光は攻勢に出る戦機を絶えず窺っていた。尼子晴久の援軍の到着と同時に一気に攻める。軍議でも諸將と攻めに転ずる手筈を内密に申し合わせており、攻撃の一番隊は、山吹城周辺の山野を魔人のごとく出没している椿雅楽助率いる遊撃隊。さらに弓隊5百と城の守兵の1千を攻撃隊とし、常光自身が率いることとしていた。

ところが、数日来、その雅楽助に元気がない。なにやら口に手を当てて下を向いている。よほど我慢ができないらしく、経四郎に助けを求めてきた。

\*「歯が…痛いらしい。」

とは言っても戦の最中である。城下に行くにも薬師を呼ぶにしても困難が予想されるし、この時代、歯の治療方法はほとんど皆無であった。

然らばと枯三太を呼んでみた。先がき状に曲がっている怪しげな鉄の道具を持って来た枯三太が、文字通り閉口している雅楽助を見てにやつ

と笑った。それに怒った雅楽助が「おのれ…」と口を開けたと同時に枯三太が「御免つ」と素早くそれを口の中に入れると、あつという間に引き抜いた。

鬼のような形相の雅楽助の時間が止まった。…が、次の瞬間、今までに見たことのない涙目と獣のような大きな叫びが響き渡った。城内はもろろん、毛利方まで聞こえるのではないかと思われたが、暫くすると何処にも持って行きようのない痛みが、同じ口から発する叫び声を凌駕し、体躯を小さくして身悶えしていた雅楽助に静寂が戻った。口から赤いものを垂らしながら、にやりと不敵に笑う遊撃隊大将。荒療治成功を確認した枯三太が、抜いた雅楽助の歯を奥の棚に掲げるように置いた。この戦の攻守入れ替わりの合図のように。

さて、毛利軍退却の気配を察知する役目が加わった経四郎であるが、開戦からの毛利軍の力攻めの猛攻を凌ぎきった今、戦の流れはこちらに傾きつつあるように感じている。そして、毛利軍がそのまま退却するとすれば、無傷で帰すわけにはいけん、何か大きな石見の土産をのすけたいと城内の誰もが思っている。となるとどうしても知りたいのは、毛利軍が何時、どの道で退却するかだ。

尼子氏と毛利氏は、過去にも居城の籠城戦を戦っている。そして、攻めきれずに退却する際に手痛い損害を被っている。ひよつとすると、敵の大將を討ち取る場面があるかもしれない。経四郎は、

過去の惨敗地である忍原方面、道が狭く短期間に大軍の渡河が必要な江の川方面の道を毛利軍は選ばないと考えていた。また、遠征に不可欠な\*2毛利軍の補給路のうち温泉郷(温泉津)方面を除く街道は、遊撃隊の攻撃による妨害が比較的的成功していた。

謀略や諜報等戦略的な手段については、枚挙にいとまがない毛利元就も戦の戦術的な手法は、割と正攻法が多い。これらのことを熟考した経四郎は、石見吉川氏の居城不言城(温泉津町福波)がある温泉郷方面を主に想定した追撃戦の準備を始めた。

(次回に続く)

\*1「歯が…」痛い…戦国時代の食事は、糖分が少なく虫歯は稀であったと言われているが、それでも一定数はあったと考えられる

\*2毛利軍の補給路…2万人を超える毛利軍は、1日当たり6t以上の玄米(毎日300gの玄米を食べたとして)などの補給が必要となる。糧道を絶つ戦法は長期戦には効果的であり、戦は軍勢を維持するための補給戦の様相も呈していたと考えられる



不言城跡

別名、物不言城、福光城。石見吉川氏居城でこの頃の当主は吉川経安。嫡男の吉川経家は、後に秀吉の鳥取城攻めで名を残すこととなる

※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。





ちょっと試してみるか？

# 補聴器

## 無料お試し 7日間

### こんなお悩みはありませんか？

- ◆テレビの音が大きいと言われる
- ◆チャイムの音がわからない
- ◆電話に出ても聞きづらい
- ◆呼び掛けられてもわからない
- ◆集会で声が聞き取りづらい

～～聴力測定や聞こえの相談だけでもお気軽に～～

■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

## JAコラム



私の食育日記

### 骨に良い食事を目指そう

冬には家族でスキーやスノーボードに夢中になっていきますが、今年が夫がまさかのけが。腕の骨にひびが入ってしまった。それからはわが家の食事は骨に良いものというテーマになっています。骨に良い食事は、けがだけでなく、成長期の子どもや高齢者にとっても大切です。

骨といえばカルシウム。カルシウムは体内の約99%が骨と歯に含まれていますが、残りの1%は血液に含まれ、とても重要な役割をしています。この血液中のカルシウムが不足してくると骨にあるカルシウムを使うため、骨が弱くなったり、成長に影響を及ぼしたりすることもあるのです。

厚生労働省が出している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、カルシウムを食事から取る1日の推奨量は12〜14歳の成長期に最も多く、男子では約1000mgです。牛乳1杯に含まれるカルシウムが約230mgですので、成長期には1日牛乳4杯分ほどのカルシウムの摂取が望ましいことが分かります。そして30代男性で約740mg、65〜74歳の男性では約770mgとなっています。糖質など多くの栄養は高齢

食育インストラクター ● 岡村麻純

になるにつれ摂取目標が少なくなっていくますが、カルシウムは加齢とともに吸収率が下がるため、高齢の方により多い摂取目標となっています。

カルシウムの吸収率が良い食品といえば牛乳です。他にも小魚や小松菜、チンゲンサイなどの野菜にも多く含まれます。さらにカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDと一緒に摂取することをお勧めします。ビタミンDは干しシイタケやキクラゲ、イワシやサケに多く含まれます。一方、リンはカルシウムの吸収を妨げてしまうので、リンが多く含まれるインスタント食品や加工品の摂取は控えるようにしましょう。

骨に良い食事を目指して、毎食カルシウムを多く含む食品を一つでも加えられるように意識していこうと思います。







# 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  
15,427点

キャベツ・玉葱・しびき・たけのこ・ふき・いちご大福・白ねぎ・わらび・高菜・ほうれん草

すいせんの里  
2,172点

キャベツ・わらび・ふき・レタス・たけのこ水煮・大根・しびき・サニーレタス・たけのこ・玉葱

## 6月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 **6月16日(金)・17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)

## 森山職員の 独り言



山笑う新緑の季節、田畑も賑やかになってきました。

JAグリーンおおだは、4月から営業時間等の変更があり、お客様にはご不便をおかけしています。しかし、私たちスタッフ一同は、変わらず元気いっぱい生産さんの野菜、夏野菜の苗、店にも季節の野菜、お花を色とりどり並べ、わくわくするような店内にてお客様をお待ちしております。

日々、感謝を忘れずに、笑顔あふれるJAグリーンおおだにご来店いただきますよう、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。



**ヌキ最高**  
三登町多根  
三登 博美さん

▶皆様の指導とご協力により、日々頑張っています。



**メス最高**  
山口町  
石橋 秀幸さん

### 【ヌキ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	多根	三登 芳己	328	290	福之姫	美国桜	安福久	勝忠平
2	志学	高田 雅晴	326	282	幸紀雄	安福久	第1花園	平茂勝
3	富山	幸村 正人	303	271	久茂福	美津照重	安福久	美穂国
4	志学	西谷 悟郎	349	277	久茂福	茂洋	平糸勝	徳重波
5	大屋	熊谷 國彦	321	286	久茂福	安茂勝	茂重桜	藤桜

### 【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	石橋 秀幸	316	285	金太郎3	安福久	百合茂	平茂勝
2	井田	松本 陽一	240	264	夏百合	満天白清	真華盛	茂福(宮崎)
3	井田	森 徳行	270	245	福之姫	美津照重	百合茂	茂重桜
4	志学	西谷 悟郎	407	283	百合久勝	徳悠翔	茂重桜	平茂勝
5	久手	株式会社清海牧場	262	273	第1福久桜	百合白清2	第1花園	平茂勝

## 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	15	632,500	146,300	455,620	-69,740	-157,418	312	327
	中央	147	1,057,100	146,300	480,311	-29,232	-169,419	274	281
	県	147	1,057,100	146,300	480,311	9,951	-169,419	274	281
ヌキ	管内	23	894,300	344,300	627,383	-38,764	-113,395	298	274
	中央	151	911,900	341,000	649,138	-9,975	-133,326	303	277
	県	151	911,900	341,000	649,138	-4,335	-133,326	303	277

# 子牛市場

令和5年4月12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

■未だに被害の減らない県内での特殊詐欺に驚いています。歳を重ねる中、肝に銘じて日送りしていこうと思います。  
(Kさん)

■やって来ました草刈りの季節。皆さんは、どうされているのでしょうか。刈るしかないですかね。  
(Fさん)

■4月にピカピカのランドセルを背負って入学式を迎えた孫が、パソコンをこなしている私の傍らで「結構、ばあちゃんできるじゃん」。孫に教えられることも増え、褒められて育つばあちゃん。一緒に頑張るよ。  
(Tさん)

■本誌4月号「クロスワードパズル」の答えのアマリリス。花言葉は、色ごとに意味が異なるそうです。アマリリスは、ギリシャ語で輝かしいという意味で、調べてみるとおもしろいですね。(Kさん)

■弁当のおかずには欠かせない宝物のような卵の値上がりに、悩む毎日。JAグリーンおのだの売り出しには、誰もが同じ思いで並ぶのでしょうか。安くなーれ、卵様！  
(Yさん)

■1年ぶりのタケノコを前にして、炊き込みご飯、煮しめ、シユーマイト、妄想が止まりません。心も胃袋もじんわりと温まる嬉しい春の到来です。(Fさん)

■「全国モーモーママちゃん集い」、大変な仕事だけと頑張っておられるなど思っています。子どもの頃、牛を飼っており、母のお手伝いで干し草の取り込みが私の仕事。夏休みには、夕立が来ると遊びを中断して家に直行。子牛が高く売れると両親は喜び、子どもたちは好きなもの(私は本)を買ってもらえました。懐かしい思い出です。  
(Oさん)

■隣に住む4人の孫が、入れ替わり立ち替わりやって来ては台所にあるお菓子を探している。あちこち探すので隠しておくが、最後は、私たちが隠し場所が分からなくなってしまうこの頃です。  
(Tさん)



8回目となる今年のJAしまね石見銀山女性部の美化ウォークは、桜が満開でした。(三瓶川桜並木)

2023年度 第15期生募集!

# あぐりスクール

締切

5/26

募集対象者 大田市内の小学生とその保護者

募集定員 10組 申込者が多い場合は、抽選により決定します。申込者には6月上旬に参加の可否を通知いたします。

参加費 8,000円/1組

参加費は入学式当日にお支払いください。  
※学習資材代(「ちやぐりん」7月号~12月号)含む。  
※小学生児童2人目からは1人につき2,000円増。

- 6/24⊕ 入学式・野菜の植え付け(サツマイモ、トウモロコシ)・デラウェア収穫体験(鳥井町) ※現地解散
- 7/15⊕ 野菜のお世話・メロン収穫体験(温泉津町) ※現地解散
- 8/ 5⊕ 野菜のお世話・アスパラガス収穫体験(長久町) ※現地解散
- 9/30⊕ 野菜のお世話と収穫・稲刈り体験(長久町)
- 10/14⊕ サツマイモ収穫・地元食材で料理教室
- 11/18⊕ 白ねぎ収穫体験(川合町)・卒業式

開催はいずれも  
8:30~12:00前後  
内容により12:00を過ぎる  
場合もございます。



主催/JAしまね石見銀山地区本部  
共催/石見銀山農政会議 JAしまね石見銀山女性部 JAしまね石見銀山青年連盟  
後援/大田市 大田市教育委員会 一般社団法人家の光協会

■詳しくは、お問い合わせください■ JAしまね石見銀山地区本部 農産課 ☎0854-82-1014





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

# 「やわらか春キャベツの七変化 ～巻かないロールキャベツの味変～」

#### 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(3人分)>

- ・鶏ミンチ 300g
- ・キャベツの葉 3枚
- ・小ねぎ 1束
- ・白ねぎ 1本
- ・水 500cc
- ・コンソメ 大さじ1
- ・塩コショウ 少々 ※味変その①～④によって、別途の材料が必要です。

#### <作り方>

- ① 小ねぎを小口切りで5mm程度に刻む。
- ② 白ねぎは縦に数本切れ目を入れ、3mm幅程度の細切りにする。
- ③ パットに鶏ミンチと①と②、塩コショウを入れて、手で混ぜる。(繋ぎに卵や片栗粉などを入れても良い。)
- ④ キャベツの葉丸ごと1枚の表面に、ヘラで③の種を全体に塗り込む。
- ⑤ ④を3層にしてミルフィーユ状にしたら、キャベツの芯に沿って縦長に丸め込む。
- ⑥ フライパンに水とコンソメを入れ、沸騰したら、⑤を入れて蓋をして煮込み、巻かないロールキャベツの完成。

#### 味変その① プレーン(カブを使ったコンソメ味)

⑥に、一口大のカブを5・6個入れ、更に煮込む。器に3等分にしたロールキャベツを盛り、カブとスープを添えて完成。



#### 味変その② ホワイト(海鮮ホワイトソース味)

⑥に、エビ:6尾、冷凍アサリ:60g、マッシュルーム:1袋、新玉ねぎ:1個、アスパラガス:1袋を周りに入れ、レトルトのホワイトソースで煮込む。器に3等分にしたロールキャベツを盛り、トッピングとホワイトソースを添えて完成。



#### 味変その③ レッド(ケチャップ味)

⑥に、グリーンピース:30個、ミニトマト:9個、新玉ねぎ:1個、ニンジン:1/2本を切って周りに入れ、ケチャップで煮込む。器に3等分にしたロールキャベツを盛り、トッピングを添えて完成。



#### 味変その④ イエロー(カレー味)

⑥に、ジャガイモ:1個、ニンジン:1/2本、新玉ねぎ:1個、さやえんどう:10枚を入れ、お好みのカレールーで煮込む。器に3等分にしたロールキャベツを盛り、トッピングを添えてカレーをかけて完成。



提供: JAしまね石見銀山地区本部

### 肥料価格高騰対策の 申請期限は

**6月5日(月)**です

※期限を過ぎるとお受けできません

【お問い合わせ先】

大田市農業再生協議会  
☎ 0854-83-8087

6月の

外勤日(ふれあいの日)は

**14日(水)・15日(木)・16日(金)**

※6月14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。

6月25日(日) JA大田東支店

☎0854-82-8514

※時間は9:00~14:00





## 豚肉とごぼうのかき揚げ



## コメント

- ・春から初夏にかけて収穫する新ごぼうは、「夏ごぼう」とも呼ばれています。
- ・一般的なごぼうと比べてアクが少なく、優しい香りと軟らかさが特徴です。

## 材料 (4人分)

豚細切れ肉	200g
ごぼう	1本
人参	1/2本
生姜(すりおろし)	ひとかけ
A 味噌	大さじ2
酒	大さじ1
B 卵	1個
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
赤玉ねぎ	1玉
パセリ	適量

## 作り方

- ①ごぼう、人参は皮をむいて、細せん切りにする。
- ②赤玉ねぎは薄くスライスする。
- ③豚肉はひと口大に切り、ボウルに入れ、Aを加えて粘り気が出るまでもみ込む。
- ④Bと①の野菜と③の豚肉を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を深さ1cm入れ、170度に熱し、④を1/12量ずつ落とし入れる。上下を返しながらかき揚げたら、油をきる。
- ⑥スライスした赤玉ねぎを皿に盛り、かき揚げを盛り付け、パセリを添える。

## アレンジ

- ・ごぼうをもやしや玉ねぎに替えてもおいしくできます。
- ・味噌を醤油に替えたり、豚肉を鶏肉に替えたりして、味替えも楽しめます。

## 材料 (4人分)

合挽肉	200g
春雨	30g
キャベツ	200g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
アスパラガス	4本
ごま油	大さじ1/2
塩こしょう	適量
A ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
中華だし	小さじ2
水	100cc

## 作り方

- ①鍋に熱湯を沸かし、火を止めて春雨を加え、3分間置いて水気をきる。
- ②キャベツは1cm幅の棒状に切る。
- ③玉ねぎは5mm幅のくし切りに、人参は長さ2cmの斜め切りにしてから薄切りにする。
- ④アスパラガスは2~3cmの長さに切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、合挽肉を入れて炒め、軽く塩こしょうをふる。
- ⑥⑤に玉ねぎ、人参、キャベツを加えて、さらに炒める。
- ⑦キャベツがしんなりして、人参に火が通ったら、混ぜ合わせたAと春雨を加えて全体に行き渡るよう混ぜ合わせる。
- ⑧最後にアスパラガスを加えて、サッと火を通す。

## アレンジ

- ・アスパラガスをスナップエンドウやピーマンに替えたり、合挽肉を海老や豚バラ、牛肉に替えてもおいしいです。
- ・春雨をしらたきに替えることで、カロリーダウンできます。

## コメント

- ・野菜やお肉のうま味をたっぷり吸った春雨は、おつまみにもごはんのおかずにもぴったりです！
- ・つるんとしたのごしが魅力の春雨は、スープやサラダ、炒め物や煮物など様々な料理に使えます。

## 春雨とキャベツのピリ辛炒め

健康  
散歩

## JA島根厚生連

## 五月病

環境が変わり、緊張や疲れで張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツリと途切れ、休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり…。もしかしら、五月病かもしれません。五月病を予防するためには、ストレスをためないことが一番です。

今回はストレスを軽減するための対策をいくつか紹介します。

## ① 継続できる運動をしてみる

「体が重い」と何日も感じたら体を動かしてみましょう。ウォーキングやサイクリングなど有酸素運動がより良いと言われてます。お気に入りのエクササイズをするのも良いでしょう。

## ② 生活のリズムを整える

不規則な生活は体内リズムを乱し、肉体のみならず心の健康を害しやすくなります。寝る前に携帯電話やテレビを見ない、寝室の環境を整える、お酒を控える、朝日を浴びて体内時計をリセットすることなどで睡眠の質を上げましょう。

## ③ 栄養バランスに配慮する

偏った食事はNG！きちんと3食とも栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。

ビタミンC(抗ストレス)：ピーマンや煎茶  
 ビタミンB1(情緒の安定化)：豚肉や大豆  
 トリプトファン(不眠、うつ症状改善)：大豆や乳製品  
 フェニルアラニン(精神高揚、抗うつ作用)：豆類…が摂れるとより良いでしょう。

## ④ 人と話す

人と話すことは、ストレスを和らげるオキシトシンや心のバランスを整えるセロトニンの分泌を増やします。不安やネガティブな気持ちが和らぎ、新しい視点を得られるかもしれません。

他にも「散歩」「掃除」「料理」など身近なことがストレス軽減につながることがあります。

五月病についての理解を深め、連休明けの落ち込みを未然に防ぎましょう。



【編集後記】 編集後記を考えている今日、デラウェアの出荷が始まりました。県外に住んでいた頃、スーパーに島根県産デラウェアが並んでおり、同級生のお弁当にも入っていました。自分が生まれた地域の農産物が遠く離れた地で愛されているのを見て誇らしく感じたことを覚えています。島根県にはたくさんの誇るべき農畜産物があるので、広報誌やSNSを通じて多くの方に知っていただけるよう発信していきたいです。(古)