



# JAしまねびより

2022

3

March  
Vol.72



特集

特殊詐欺から  
身を守る



／SNSで旬な情報を投稿しています／



JA共済の  
地域貢献活動



JALまね 石見銀山地区本部版

来月の  
外勤日は 4/20(水)・21(木)・22(金)



## 健康な牛を育てたい

隠岐諸島の最南端に位置する知夫里島。手付かずの雄大な自然が多く残るこの小さな島に昨年の8月、移住してきた市川さん。東京出身で、北海道の大学で畜産を学んだ後、岡山の農場に就職。その後、牛の肥育牧場で働き数年が経った頃、「放牧」に興味を持ち始めます。日本の

肥育は一般的に、サシを入れるためビタミンをカットし、脂肪を増やすために牛舎で運動させないようにします。しかし、牛は本来、エサを探して動き回るという習性があり、特に子牛の時期は飛び跳ねることも。市川さんは「牛たちにはもっと動き回って、ストレスを感じない生き方をしてほしい。それができるのが放牧」という自分なりの考えに辿り着きました。

いちかわ まさよし  
**市川 雅賢さん(43才)**

今月は、隠岐どうぜん地区本部。知夫村で牛の繁殖に取り組む市川雅賢さんにお話を伺いました。



## ニュージーランド、そして知夫村へ

放牧ができる場所を求め日本各地を探しましたが、なかなか自分たちの条件に合う場所が見つからず、世界に目をむけることに。そこで辿り着いたのは、世界でも有数の酪農大国であるニュージーランド。ニュージーランドはほとんどが放牧だったため奥さんと相談のうえ移住を決意します。市川さんはそこで経験を積み、ファームの重要な役割であるマネージャーの職を任せられるまでになりました。しかし、ニュージーランドの人は平均身長が高く、扱う道具の大きさや常に背伸びをしなごらの作業などに、やりづらさや体力の限界を感じ始めます。そして、13年が経った時、将来的なことを考え「日本で放牧できる場所」を再び探

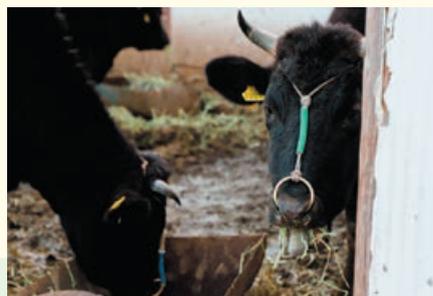


牛の様子を見守る市川さん



すことにしました。

以前から知夫村のことを知っていた市川さんは、縁あって役場の担当者と会うことになり、その後もメールでのやりとりを続け、経営の事業計画まで立ててもらうほどに。「これなら自分たちがやりたい放牧がこの島でできるかもしれない」という希望が現実化していき、ついに2021年8月、知夫村への移住となりました。



## 知夫村で実現できる健康的な放牧

知夫村では、島の約半分を使って放牧が行われています。島民が共同管理している放牧場がいくつかあり、広大な敷地を皆で利用しています。放牧といっても、出産前後や、冬場は牛舎でエサをやるなど、農家によってやり方は様々です。市川さん夫婦は、できるだけ牛舎には戻さない方法を目指していま



## 島のやり方を勉強中

す。それは牛の健康面だけでなく、野草をエサにすることで経営コストが抑えられるというメリットもあるからです。また、エサにはトウモロコシなどの濃厚飼料も必要で「お金をかけて良い飼料を与える」と大きく成長するが、エネルギー価が高いだけではうまくいかない。草もある程度必要で、その兼ね合いがポイント」とのこと。どんなに良いエサを与えていても、病気をしってしまったら牛の値段は下がります。市川さんは「外で遊ばせた方が病気になる牛が少ないと感じる」と語ります。



海が一望できる見晴らしがいい場所に研修先の牛舎があります

長年牛に携わってきた市川さん。現在は、地元農家の南敬二さんの元で、島のやり方について勉強中です。朝、夕のエサやりなど、日中は

研修先の南さんの手伝いが主な作業。今後は、自分の牛を買い育てていく予定です。最近南さんが、使っていない牛舎を貸してくれることになり、ご夫婦で屋根のペンキを塗ったり、戸を張り替えたりと、修理しながら独立に向けた準備を着々と進めています。



アドバイスのもとで修理している牛舎には出産前後の牛や病気になった牛などが入る予定です。

## 小さい島だからこそ、人との繋がりを大切に

ニュージーランドではスーパーまで車で1時間の場所に住んでいたという市川さん。島に不慣れさを感じていないとのこと。4歳のお子さんのお父さんでもあり、時間がある時には一緒に外で遊ぶなど島の生活を楽しんでいきます。

また「小さい島だからこそ、人との繋がりを大切にしたい」と語り、「お互いの頼み事や、突然舞い込んでくる良い話などは、小さいコミュニティの魅力」と言います。

コロナの影響で地域のイベントは軒並み中止になりましたが、状況が落ち着いたら地域の行事にも積

極的に顔を出していきたいとのこと。「ただ、自分は東京生まれなので、言い方がストリートになってしまふ時があるので気を付けな」と苦笑いする市川さん。放牧も、島の人たちとの繋がりも、一歩ずつ着実に積み重ねている市川さんでした。



ニュージーランド在住時にご家族とパシャリ

### プチっと情報!

## 知夫村

知夫里島と周辺の浅島・島津島・大波加島などの無人島により構成される知夫村。本土と最も近く、七類港から44kmの距離にあります。

国の史跡名勝天然記念物にも指定されている赤壁は、普段見ることができない火山の断面を覗くことが◎また、島根半島から島前、島後の島々の大パノラマが一望できる赤

ハゲ山は、毎年5月から6月にかけて野だいこの花が咲き誇るなど、豊かな自然の絶景が広がります😊





topics  
1

## JAしまね女性部 今年度も「米一握り運動」実施!! ～県立大学から感謝状が届きました～



JAしまね女性部は、島根県内の子ども食堂やフードバンク、大学などへ米を寄贈する活動「米一握り運動」に取り組みました。新型コロナウイルスの影響を受け困っている人を食の面で支援し、暮らしを守りたいという思いから昨年度に続いての実施となりました。

今年度は米の収集を11月と2月の2回に分け実施。島根県農協青年組織協議会やJAしまねにも協力を依頼し、2021年産玄米約3,020kgが集まりました。



集まった玄米は  
JAアグリ島根で精米・袋詰め

集まった玄米は、精米・袋詰めし、「贈るだけでなく、私たちの想いも届けたい」という女性部員の想いから直筆メッセージも添え、希望のあった県内の子ども食堂、フードバンク、大学へ贈りました。

また、寄贈先である島根県立大学から感謝の声が届き、1月24日には女性部の高橋美佐子部長が、同校の清原正義学長から感謝状を受け取りました。清原学長は「お米を寄贈いただきとてもありがたい。メッセージ付きで想いと一緒に届けてくださりとても嬉しい」と感謝を述べられ、高橋部長は「みんなの力を集結させようと米一握り運動を行った。部員の気持ちも届き、嬉しく思う」と話しました。



清原学長（左）から  
感謝状を受け取った高橋部長

topics  
2

## しまね就農相談会&セミナーをオンラインで開催



JAしまねと島根県は1月23日と2月6日に、しまね就農相談会&セミナーを開催しました。1月23日はコロナの影響によりオンラインでの個別就農相談のみとなりましたが、2月6日はオンラインで個別就農相談と合同でのセミナーを行うなど、両日で計54人の方が参加しました。

島根県の新規就農者数は2013年以降160人以上を維持し、2020年は185人と年々増加傾向にある一方、農業従事者の平均年齢は72歳になり、農業経営体数も年々減少するなど、高齢化や担い手不足が問題になっています。



カメラに向かって説明する県の担当者ら

そこで、当JAと島根県の共催で同会を初めて企画。個別就農相談会では、JAの各地区本部の担当者なども参加し、相談に応じました。またセミナーでは、県の担当者が「相談、体験、研修、就農」までの支援体制をパッケージにした就農パッケージの紹介や、自宅に居ながら県内の産地と中継をつないで見学できるオンライン産地ツアーなどの相談体制、社会人経験者にもおすすめの県立農林大学校の養成コースや農業法人での研修制度、資金面での支援制度などについて紹介しました。

担当したJA本店担い手対策課の澤津賀一課長は「農業者の高齢化や担い手不足が深刻化する中、次世代を担う人材の掘り起こしが急務であり、新規就農者の掘り起こしの為、継続して相談会を開催したい」と話しました。

topics  
3

## 営農指導実践全国大会に出雲地区本部の野中一敏営農指導員が出場



JA全中が主催する「第6回JA営農指導実践全国大会」が2月18日にオンラインで開催され、中国地区大会で最優秀賞を受賞したJA出雲地区本部総合指導課の野中一敏職員が出場しました（JAしまねからは4年振り）。「県内一のアスパラ産地としてのプライド～販売高1億円を目指して～」と題し発表し、優秀賞を受賞しました。

発表では、管内のアスパラガスの販売高が伸び悩んでいることを受け、「販売高1億円」の目標を掲げ、JA出雲アスパラガス部会や県、市、JAが連携しながら達成に向け取り組んだ内容を発表。リースハウス事業による初期投資の削減や、出荷規格の見直しなどによる共販体制の強化、ヘルパー制度をつくり農繁期の労働力の確保、栽培技術の継承に向けた研修制度の構築や青年部の設立による部会全体の活気づくりなどに取り組み、2021年の販売高が過去最高となったことを発表しました。

審査員長は「それぞれの課題に対し、しっかり解決に向け取り組んでいた」と講評し、野中職員は「同じ部署の仲間や、部会の皆さんの協力がなければ達成できなかった」と感謝の言葉を述べました。



取り組みを発表した野中職員

# 特殊詐欺から身を守る

未だ後を絶たない「特殊詐欺」。

「自分は大丈夫」「特殊詐欺って気づくでしょ！」……など、どこか他人事のように思っていないか？  
詐欺の被害に遭った方は「まさか自分にかかってくるなんて——」と、思っているのです。

特殊詐欺は年々手口が巧妙になっています。

そこで今回の特集は「特殊詐欺から身を守る」です。

“自分の身は自分で守る”のはもちろん、“家族の身を守る”ために  
「明日は我が身」の気持ちを常に持ち、特殊詐欺について今一度理解しておきましょう。



不安を感じたらまずは相談を！

警察相談専用窓口

#9110

消費者ホットライン

188

# 対策を徹底確認!



## 架空料金請求詐欺

インターネットサイト事業者などを名乗る犯人から、インターネットの未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話にショートメッセージ (SMS) が送られたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきが送付されることにより、実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺。



このキーワードに要注意!

「有料サイトの利用料金が未納」

「払わなければ裁判になる」

「コンビニで電子マネーカードを買ってカード番号を教えて」

対策

- 事業者、法務省や裁判所などが「未納料金などの支払い」の名目で、コンビニエンスストアで電子マネー (プリペイドカード) を購入させることは絶対にありません。
- ハガキなどにある連絡先には連絡しない。
- まずは慌てず家族や警察に相談しましょう。



## 還付金詐欺

自治体、税務署、年金事務所の職員などと名乗り、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきます。被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺。



このキーワードに要注意!

「還付金がある」

「払い戻しには期限がある」 「ATMで手続きができる」

対策



- ATMでお金が返ってくることは絶対にありません。
- 電話でお金の話が出たら、まずは家族に相談しましょう。

## オレオレ詐欺

息子や孫になりすました犯人から、電話があり、仕事に関するトラブルなどを口実に、お金を要求する詐欺。



このキーワードに要注意!

「携帯番号が変わった」 「風邪をひいて喉の調子が悪い」

「会社のお金が入ったカバンを落としてしまった」

対策



- 電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談を!
- 電話をかけてきた家族に自分から電話し確認しましょう。

# 特殊詐欺の手口と

## 預貯金詐欺

県や市町村などの自治体や税務署の職員などと名乗り、医療費などの払い戻しがあるからと、キャッシュカードの確認や取替の必要があるなどの口実で自宅を訪れ、キャッシュカードをだまし取る詐欺。



このキーワードに要注意!

- 「払戻金がある」
- 「キャッシュカードの確認・取替が必要」
- 「手続きのため暗証番号を教えてください」

対策



キャッシュカードをお預かりします  
暗証番号は?

- 自治体、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かりに来ることは絶対にありません。
- おかしいな…と思ったら家族に相談しましょう。

## キャッシュカード詐欺盗

警察官などと偽って電話をかけ「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」「預金を保護する手続きをする」などとして、嘘の手続きを説明した上で、キャッシュカードをすり替えるなどして盗み取る手口。



このキーワードに要注意!

- 「キャッシュカードを確認しに行く」
- 「口座が悪用されている」
- 「キャッシュカードを封筒に入れ割印をおしてください」

対策



暗証番号を聞くことはありません

- 警察官、銀行協会などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを封筒に入れさせることは絶対にありません。
- おかしいな…と思ったら家族に相談しましょう。

## 身近でこんな被害が起こっています

令和3年に島根県内で発生した特殊詐欺は、島根県警の発表によると、**被害件数73件**（前年比+19件）、**被害金額約7,902万円**（前年比+3,806万円）といずれも前年より増加。

その中でも「架空料金請求詐欺」が**44件と半数以上**を占め、次に多かったのは「還付金詐欺」でした。

おかしいな…と思ったら、まずは家族・警察に相談しましょう。

J Aしまねでは、運営するコンビニエンスストアや、J A窓口において特殊詐欺を未然に防いだとして感謝状が贈られました。



※日本農業新聞より



# 輝く50万パワー☆ しまわの女性部！

## 島根おおち女性部

地域のみなさんや、  
女性部員が元気になる  
楽しい活動を行っています

島根おおち女性部はコロナ禍で例年通りの活動が難しい中で、感染防止対策を徹底し、「食」と「農」を基軸とした地産地消・食農教育活動に取り組んでいます。

今年度は地域の食材をふんだんに使用したお弁当づくりや昔から地域の祝い事や祭りなどに作られていた伝統料理づくりを行い、旬の食材や伝統的な食習慣の大切さを再認識しました。

また、2005年から行っている管内の保育園児とのサツマイモ苗植え、いも掘り交流は、今年度も交流会は中止としましたが、収穫したいもを保育園・保育所へ贈り、地域でつくられた農作物のおいしさを伝えました。

また支部活動も少しずつ再開しており、ハム作りや寄せ植え、SDGs研修など様々な活動を行いました。

今後も女性部の輪を大切にしながら部員の笑顔あふれる活動を続けていきます。



JA YOUTH

## 一所懸命青年連盟

## 島根県農協青年組織協議会

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

むらかみ じゅんいち  
副会長 **村上 淳一**さん



★村上さんが部会長として活動している島の香り隠岐藻塩米のfacebook公式アカウントのURL、QRはこちら  
(<https://www.facebook.com/moshiomai/>)



島根県青協の活動や米づくりの様子、  
日常の何気ない出来事などを日々更新しています！

島根県農協青年組織協議会（以下「島根県青協」）副会長の村上淳一さん（40）は、地元隠岐の島町で就農し18年目になります。

大学在学中に父を病気で亡くし、卒業後、農家だった父の遺志を受け継ぎ就農しました。

水稻・ブドウを中心に経営し、水稻では主にコシヒカリ、きぬむすめを栽培しています。隠岐の島町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」の生産にも取り組み、藻塩米生産部会の部会長として日々、全国に誇れる美味しい米づくりのため研究とPRを行っています。その飽くなき探求心は留まることなく、昨年からは新たに有機JASの藻塩米の生産にチャレンジしています。

農青連には、隠岐青年連盟発足時から加入。副委員長として盟友と一緒に活動に参加し、令和元年からは島根県青協の副会長としても活動に尽力しています。

村上さんは「県内703名の盟友のそれぞれの想いやアイデアを一つでも多く形にできるようなお手伝いができたらと思っている。我々若い力で島根の農業を盛り上げていきたい」と今後の目標を熱く語りました。



あなたもチャレンジ!  
家庭菜園  
カボチャ

強健で育てやすい

生育適温は17~20度でウリ科野菜の中では比較的低温に強く、強健で病害虫も比較的小さい野菜です。ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、特に免疫力を高めるβ-カロテン含量は野菜の中ではトップクラスです。

### 品種

西洋カボチャでは「みやこ」(サカタのタネ)、「えびす」(タキイ種苗)、「九重栗」(カネコ種苗)など、ミニカボチャでは「坊ちゃん」(ヴィルモランみかど)など。表皮が白く貯蔵性のある「雪化粧」(サカタのタネ)などもあります。

### 苗作り

種は一般地では3、4月に12cmポットに3粒まき、本葉1枚の頃生育の良いものを残して間引いて1本にし、本葉4、5枚まで育てます(図1)。

### 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を全面にまいて耕します。次に、畝幅(ベッド幅)90cmで、中央に深さ20cm程度の溝を掘ります。この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgとを施し、溝を埋め戻して高畝を作ります(図2)。

### 植え付け

遅霜の心配のない4、5月が植え付け適期で、株間90cm程度に植え穴を掘り、穴に十分水を注いで植え付けます。遅霜の恐れのあるときは、ポリフィルムでトンネル、ホットキャップやあんどんを作り、保温します(図3)。

### 整枝・交配

本葉5枚くらいで摘心し、生育の良い子づるを3本伸ばし、他の子づるはかき取ります(子づる3本仕立て)。伸びた子づるは重ならないように配置します(図4)。着果節位は10節前後を目標にし、雄花開花日の早朝に花粉を雌花の柱頭になすり付け、受粉(人工受粉)させます(図5)。

### 追肥・敷きわら

追肥は果実がこぶし大の頃、化成肥料を1株当たり30g程度、株元から離してばらまきます。茎葉と果実への泥はね防止のため、敷きわらや不織布など透水性の資材を敷きます。

### 収穫

開花後45~50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期です。収穫後7~10日、風通しの良い場所に置いておくと甘味が増します(図6)。

図1 苗作り



図2 畑の準備

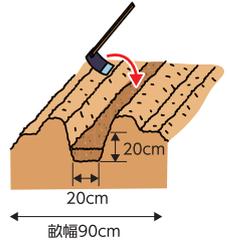


図3 保温

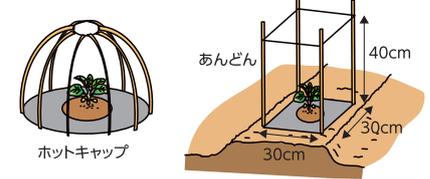


図4 整枝



図5 人工受粉

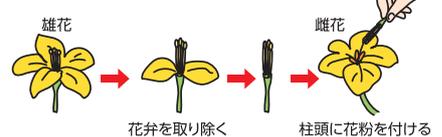


図6 収穫



キュアリング

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。

## 理事会情報 (1月31日開催)

#### 【協議事項】

- ① J Aしまね農機事業 県域会社化 今後のすすめ方について
- ② 令和4年3月1日付け本店営農担当部署、経済部の機構改革の実施について
- ③ 令和4年2月28日付け、令和4年3月1日付け、令和4年3月7日付け、令和4年3月14日付け、令和4年3月31日付け地区本部の機構改革の実施について
- ④ 令和3年度補助事業の実施について
- ⑤ 水田農業経営安定推進対策補助金の申請について
- ⑥ 信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ⑦ 大口貸出について
- ⑧ 貸出金償却および遅延損害金免除について

#### ⑨ 事務リスク管理規程の改正について

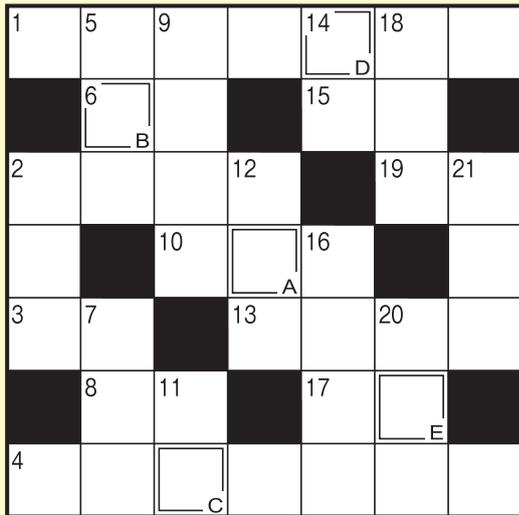
- ⑩ 第8回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑪ やすぎ地区本部 やすぎ地区本部福祉センター事業廃止および運営規程等の廃止について
- ⑫ いわみ中央地区本部 いわみ中央福祉センターの廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑬ 西いわみ地区本部「小規模多機能型居宅介護事業所」「訪問介護事業」の廃止・事業譲渡および運営規程等の廃止について
- ⑭ 令和3年度仮決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

(紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



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

- ② ナットやボルトを締めます
- ⑤ そこが彼の彼たる——だ
- ⑦ 自動車の、地面に触れる部分
- ⑨ 調味料控えめで作りました
- ⑪ 花見のときに広げることも
- ⑫ ——を求めて猫カフェに行った
- ⑭ カイコの餌になる植物
- ⑯ 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- ⑰ お酒を飲んでいない状態
- ⑳ 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- ㉑ ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- ① 新1年生を迎える行事です
- ② 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- ③ 名古屋市の南側に位置する——半島
- ④ 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- ⑥ 大がし、中がMなら、小は
- ⑧ 黒い石と白い石で戦います
- ⑩ 日本庭園に敷かれていることも
- ⑬ 4月29日は——の日。国民の祝日です
- ⑮ 稲や麦の茎を干したのもの
- ⑰ 表の反対側
- ⑲ 画家がキャンパスに走らせませす

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  
2022年4月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ネンドマツ」



俳句の広場

最優秀賞

母の手に似し手霜焼までも似て

選句者 「白魚火」編集長・副主任  
安食 彰彦 先生  
浜田市 三沢 孝子 様

（評）寒気で血液の循環が悪くなって起る軽度の凍傷までも母に似ている。母とわたし。

優秀賞

祖母想ふ昭和の温み袖無に

西ノ島町 川上 茂 様

んぷらにしてはしきょうな落の臺

出雲市 北村 功 様

初旅はホームの母を連れ出して

益田市 伊藤世以子 様

佳作

二日目のおでんの大根旨すぎる  
主婦業に停年はなし大根煮る  
お節料理どれからゆか惑ひ箸  
何もせず炬燵守つて生きてゐる  
若菜摘一日かけて粥作る

安来市 斎藤美重子 様  
出雲市 藤江 亮 様  
浜田市 山内 睦重 様  
隠岐の島 上川 晃一 様  
浜田市 小川美砂子 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」4月号定価 922円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねよりは、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）4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、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。

# 島根をもっと元気にしたい ～一緒にJAで働きませんか～

JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

## 「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

## 「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 「し」……組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 「ま」……組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 「ね」……仕事への熱意、一番をめざします



## JALしまね 令和5年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります)、地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和5年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方  
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和4年4月1日(金)～5月6日(金)
- 選考方法 Web上での筆記試験・適性検査、面接試験
- 応募方法 マイナビ2023よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用条件など詳しくはJALしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

### お問い合わせ先

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1  
JALしまね 総務部 人事課  
担当：三島、木村  
TEL：0852-67-7711  
FAX：0852-67-7714  
ホームページ  
<http://ja-shimane.jp/>  
E-mail  
jinji\_saiyou@ja-shimane.gr.jp

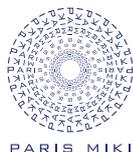


JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

# 優待割引のお知らせ



JALしまね ×



メガネの三城

メガネ一式  
**10%OFF!!**

補聴器  
**5%OFF!!**

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内メガネの三城全店 ※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



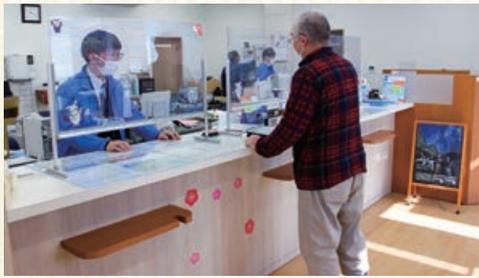
JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



# 千両箱 トピックス



TOPICS  
1 ●大田中央支店三瓶店、仁摩支店高山店  
ふれあい店舗営業始まる



三瓶店の様子



高山店の硬貨取扱対応のATM

三瓶店(旧三瓶支店)と高山店(旧高山支店)では、2月28日からふれあい店舗営業を開始しました。営業時間は平日の9時15分～14時までで、窓口職員が諸手続きの対応を行い、現金取引は全てATM(硬貨取扱可能)に対応となります。営業初日となる2月28日、店舗の職員は、訪れた利用者の皆様に営業体制やATM操作等の説明を丁寧に行いました。※ふれあいの日初日の水曜日は、休業日となります。

TOPICS  
2 ●石見銀山アスパラガス生産組合  
アスパラガスの出荷が始まる

3月7日、石見銀山ア

スパラガスの出荷が始まりました。低温により生育が遅れたものの、約20kgが県内の市場に出荷されました。今年の初出荷は、新築されたJAしまね石見銀山アスパラガス共同選果場で実施され、作業は設備の試運転を兼ねています。職員は真新しい施設で選別機にアスパラガスを丁寧に投入し、結束や箱詰め作業を行います。



間もなく竣工予定のJAしまね石見銀山アスパラガス共同選果場



新しい機械の導入で、アスパラガスの調整作業(搬入～製品化)の効率はアップしています



ました。

石見銀山アスパラガス生産組合では、令和4年産アスパラガスは収量40t、販売額4,000万円を目標に掲げ、栽培に取り組んでいきます。

TOPICS  
3 ●石見銀山白ねぎの会  
美味しまね認証ゴールドを取得

1月28日、結成して4

年目となる石見銀山白ねぎの会が、島根県下では野菜の団体認証第1号となる美味しまね認証ゴールドのグループ認証を取得しました。

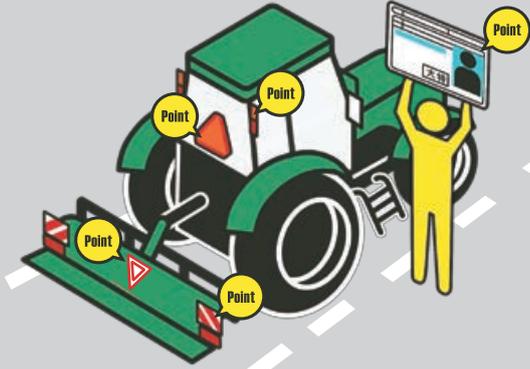


認証書授与式の様子

2月25日、島根県西部農林水産振興センター県央事務所において行われた認証書授与式には会員4名が出席し、同事務所の山崎健治大田農業部長から同会の丹波篤会長に認証書が授与されました。続いて行われた役員会において、令和4年度の活動方針の協議を行いました。



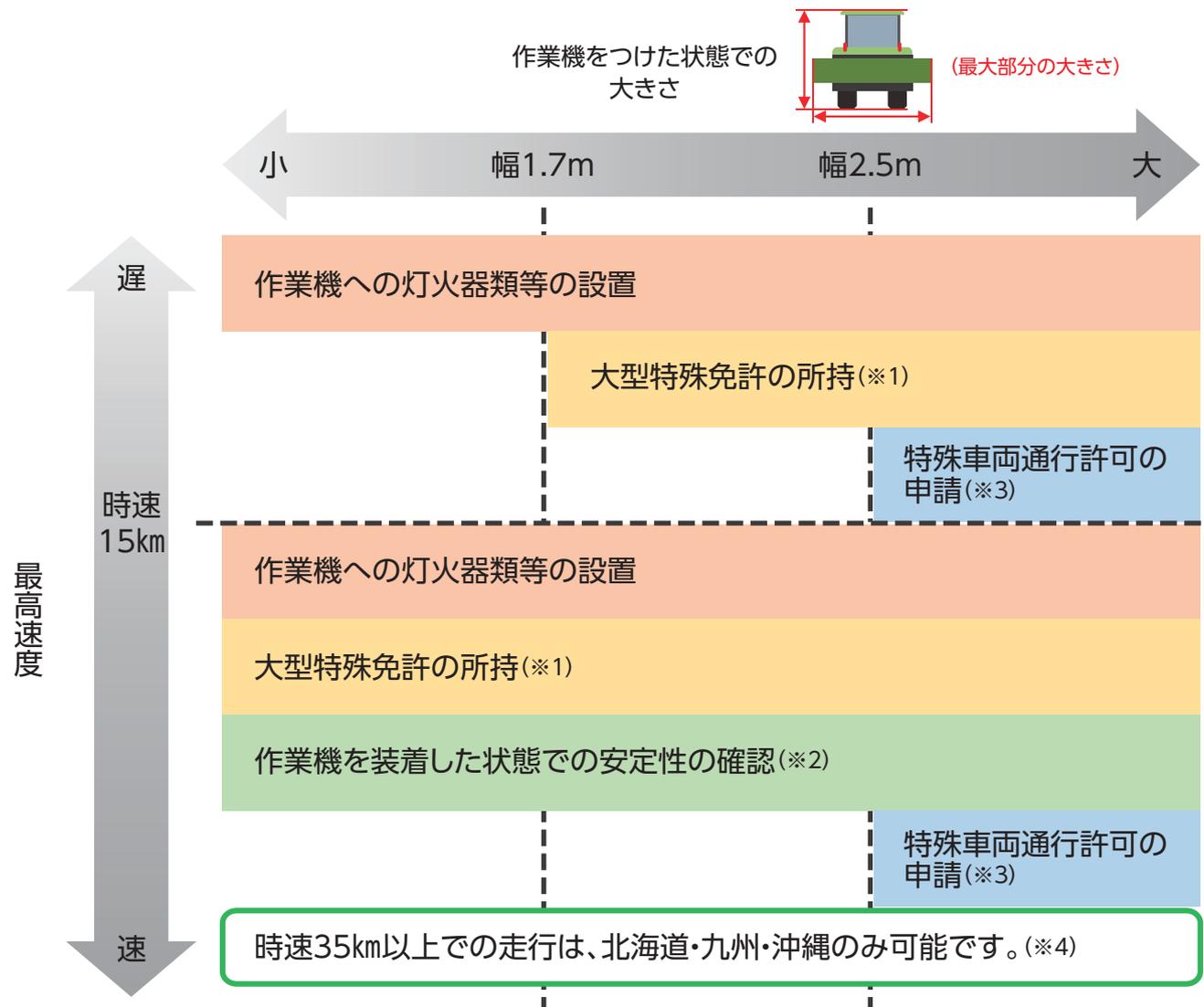
左から田中光治さん、丹波会長、大崎孝さん、平田和弘さん、山崎大田農業部長

**道路を  
走るときの  
ルールを  
守りましょう**

農作業事故における死亡事故要因第1位は  
トラクタ乗車中の事故です  
事故を防ぐためにも  
法令上のルールをきちんと  
守ることが必要です

**作業機を装着・けん引したトラクタが  
公道を走るためのルールを  
確認しましょう**



※1 車両総重量が750kg以上の車両をけん引する場合は、大型特殊免許のほかけん引免許が必要です。  
 ※2 作業機を装着した状態での安定性が確認されていないトラクタは、時速15km以下で走行する必要があります。安定性が確認されているトラクタと作業機の組み合わせは、(一社)日本農業機械工業会HPにて公開しています。  
 ※3 特殊車両通行許可については、道路管理者(国道・地方整備局、都道府県道・都道府県、市町村道・市町村)への申請が必要です。なお、農道を走行する際の申請は不要です。  
 ※4 北海道、九州、沖縄以外の地域では、作業機をつけたまま時速35km以上で走行することはできません。

上記のルールは一例です。詳しいルールは  
農林水産省HPや日本農業機械工業会HPで確認を!



農林水産省HP



日本農業機械工業会HP



# 石見銀山地区本部 人事異動のお知らせ

## 定年退職

令和4年2月28日付

氏名	旧任	備考
佐々木千恵	温泉津支店 支店長	定年再雇用
山根むつみ	大田中央支店 支店長	
塚本 裕子	大田東支店 支店長補佐	定年再雇用

## 定期人事異動

令和4年3月1日付

### 地区本部内異動

氏名	新任	旧任
月森 修一	営農経済部農産課 課長	営農経済部生活典礼課 課長
原田 勲	営農経済部農産課 業務係長 (TAC)	営農経済部営農推進資材課 業務係長 (TAC)
奥 孝明	営農経済部農産課 業務係長	営農経済部農産課
山下 千春	営農経済部生産販売課	営農経済部生活典礼課
亀岡 隆行	営農経済部営農推進資材課 業務係長	営農経済部営農推進資材課 (TAC)
天野 隆明	営農経済部農業機械課 課長	営農経済部自動車課 課長
大國 栄伸	営農経済部農業機械課 課長補佐	営農経済部農業機械課 センター長
森田 久美	営農経済部 JA グリーン	企画総務部総務課
吉川 崇	営農経済部生活典礼課 課長	営農経済部農産課 課長
島田 賢史	営農経済部生活典礼課 業務係長	営農経済部生活典礼課
花田 健司	営農経済部自動車課 課長	高山支店 支店長
宅和千亜紀	企画総務部総務課	営農経済部生産販売課
坂根 俊一	統括支店長	統括支店長兼大田北支店長
恒松 哲也	統括支店金融課 業務係長 (相続相談担当)	大田北支店 業務係長
熱田 悠介	統括支店金融課	大田中央支店 (複合渉外担当)
山下 歩	統括支店金融課 (年金相談担当)	大田北支店
中村慎一郎	統括支店共済課 課長	大田中央支店 支店長補佐
波多野慶太	統括支店共済課	高山支店
隅田 優子	統括支店共済課	大田北支店
矢田 哲夫	大田北支店 支店長	統括支店共済課 課長
芦原 大知	大田北支店 (複合渉外担当)	三瓶支店 (複合渉外担当)
有馬 克成	大田北支店 (複合渉外担当)	仁摩支店 (複合渉外担当)
吉田 健人	大田北支店 (複合渉外担当)	温泉津支店 (複合渉外担当)
福田美津子	大田北支店	大田東支店

氏名	新任	旧任
水瀧 歩	大田北支店	大田中央支店
尾田 磨季	大田北支店	営農経済部 JA グリーン
渡邊 潤	大田中央支店 支店長	仁摩支店 支店長
日野 康隆	大田中央支店 業務係長	三瓶支店 業務係長
森田 真央	大田中央支店	大田東支店
大岡 翔平	大田中央支店 (複合渉外担当)	大田北支店 (複合渉外担当)
北原 裕己	大田中央支店 (複合渉外担当)	大田中央支店
山田 博子	大田中央支店	三瓶支店
熱田 知美	大田中央支店	三瓶支店
柳井 有穂	大田中央支店	高山支店
盛 礼子	大田中央支店 (三瓶店担当)	大田中央支店
大谷 廣美	大田中央支店 (三瓶店担当)	大田東支店
山田 夕子	大田東支店 支店長補佐	大田北支店 支店長補佐
黒崎 泰史	大田東支店 業務係長	大田北支店 (複合渉外担当)
塚本 裕子	大田東支店	(定年再雇用)
坂根真由美	大田東支店	仁摩支店
岡田 憲和	温泉津支店 支店長	仁摩支店 支店長補佐
井上 拓雲	温泉津支店 (複合渉外担当)	大田北支店 (複合渉外担当)
福田 秀樹	仁摩支店 支店長	三瓶支店 支店長
山崎美智香	仁摩支店 業務係長	本店共済部共済指導課 (統括支店駐在)
西村 春美	仁摩支店	統括支店金融課
川本小百合	仁摩支店	大田中央支店
恒松 遼	仁摩支店 (複合渉外担当)	大田東支店
佐々木龍聖	仁摩支店	温泉津支店
佐々木千恵	仁摩支店 (高山店担当)	(定年再雇用)
塚田あけみ	仁摩支店 (地域渉外担当)	大田北支店
山本真紀子	仁摩支店 (高山店担当)	仁摩支店

## 本店へ着任

氏名	新任	旧任
湯川 才恵	本店共済部共済指導課 (統括支店駐在インストラクター)	高山支店 業務係長

## 退職のご挨拶

この度、2月28日をもちまして、定年退職いたしました。  
 在職中は皆様にとにかくお世話になり、厚く御礼申し上げます。長い歳月大過なく勤めることができましたのも、ひとえに皆様のご支援とご厚情の賜物と深く感謝いたします。  
 何卒、今後とも変わらぬご交誼を賜りますようお願い申し上げます。

### 長い間、お世話になりました。



温泉津支店 支店長  
**佐々木 千恵**  
 (再雇用)



大田中央支店 支店長  
**山根 むつみ**



大田東支店 支店長補佐  
**塚本 裕子**  
 (再雇用)

※石見銀山地区本部機構図・職員配置表は、4月号に掲載いたします。



## JAコラム



私の食育日記

## 自分色のおみそ汁作り

寒い季節、子どもが大好きなおみそ汁です。親としても、苦手な野菜でもおみそ汁に入れると食べてくれるので大助かり。そんなおみそ汁、最近では子どもたちが当番制で作ってくれています。おうちにある

具材なら何でも使ってよいというルールで、私がつっておいただしに、子どもたちが選び、切った具を入れます。子どもたちの発想は無限です。ソーセージに豆腐を合わせたり、焼き芋にワカメと卵を入れていたり、私では思い付かない組み合わせが登場します。そしてそれが意外とおいしくて、感動があります。みそも3種類ほど用意して選んでもらいます。1種類でも、好きなようにブレンドしてもよいことになっていて、子どもたちは自分にはできない味を求めて楽しんでます。

みそは、つぶした大豆にこうじと食塩を混ぜ、発酵、熟成させて造られます。米こうじを使う米みそが一般的ですが、他にも麦こうじを使う麦みそ、大豆のみを使う豆みそ、これらをブレンドさせている調合みそがあります。また、色で分けると、赤みそと白みそがあり、赤みそは原

食育インストラクター ● 岡村麻純

料の大豆を蒸して造り、白みそは煮て造ります。

みそは地方の特色がとも出る調味料です。中京地方の色の濃い豆みそは有名ですが、他にも、同じ麦みそでも、九州地方では甘味の強い物が多く、関東では色の濃い辛味が強い物もあります。このように種類の違うみそを用意しておく、子どもたちは選ぶのも真剣。最近では、買っていくところから楽しみにしています。

みそは体に欠かせない必須アミノ酸が多く含まれており栄養価が高く、消化吸収率も高い、体に優しい調味料です。これからも子どもたちと一緒に楽しみながら、毎日のおみそ汁を続けていきたいと思えます。



## ◎農家の皆様へ

## 期限切れ農薬の回収を行います

処理を希望される方は、次の項目をご確認のうえ、持ち込みをお願いいたします。  
当日は、**印鑑と処理費用**をご持参ください。

**回収日時** 令和4年3月24日(木) 午前9:00～12:00  
(期日以外での回収はできませんので、ご協力をお願いいたします。)

**回収場所** JAしまね 石見銀山地区本部 営農センター(大田市駅裏)

**回収処理費用** 1kgあたり 500円(税込)

**注意事項** (廃棄農薬を持ち込む際には、必ず以下の事項をお守りください。)

1. 少量でも、農薬の入っていた袋・容器のままお持ちください。安全のため、違う種類の農薬を混ぜたりしないでください。
2. 粉剤・粒剤と液剤は分別してお持ちください。また、ヒ素・有機リン系の農薬、名前の分からない農薬は別にしてください。
3. スプレー缶は中身を出し切ってお持ちください。
4. 量の多少にかかわらず、ダンボール箱やクンタン袋に入れてお持ちください。
5. 袋・容器から農薬がもれないよう、運搬には充分ご留意ください。

(農薬がもれたり混ざったりすると、有毒ガスが発生する恐れがあります。)

■お問い合わせ■ JA 営農推進資材課 ☎0854-84-9070



# 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

■先月(2月)号のTさんの白ネギの食べ方が簡単そうで、JAグリーンおおだで買った白ネギで、今夜作って食べよう。  
(Tさん)

■女優の田中美佐子さんと島根県知事が登場するテレビCMで、美味しそうなご飯と、ほっこりする場所が良かったです。私達夫婦も美味しい「つや姫」をまだまだ作っていきたいと思いました。  
(Wさん)

■昨今の「あおり運転」のテレビ放映は、模倣を助長するような気がします。最近、最も思うことは、曲がる際に方向指示器を点滅させない人が多いことです。  
(Sさん)

■「地サン地ショークッキング」の放送で、甘酒作りが炊飯器で簡単にできることを知りました。早速作った甘酒を妹、叔母に。想像以上の出来に大変喜びました。  
(Gさん)

■コロナ禍の中、がまん、ガマン、我慢の日々。自分なりの感染対策で過ごす毎日。早く終息して春が来てほしいです。  
(Nさん)

■毎年、JAグリーンおおだで大豆と<sup>こ</sup>糀を求めて味噌を作っています。もう18年になり、いつも美味しく出来上がりますが、娘から塩辛いと。減塩にしているつもりなのですが。昨年仕込んだ味噌、どんな味になっているか、近々食べる予定です。  
(Tさん)

■<sup>担</sup>も味噌作りをしています。乾大豆1kgに粗塩400gの割合です。手前味噌は水分が少なく濃厚ですので、市販品と同じ量で調理すると辛く感じるようです。なお、JAグリーンおおだの糀は、JA井田加工場製造(今冬は3月中旬で製造終了)です。

■毎日コロナで大変だが、こんなときこそ手紙を書く。福岡の姉は91歳になるが、とても元気で返事が来る。「5月には兄弟達と行きます」と言った。コロナが終わることを祈りつつ。  
(Tさん)



(Mさん)



(Hさん)

■先月(2月)号の特集で知りました。コロナ禍で大変な思いをされている方が多いので、牛乳・乳製品みたいに県内産のものを買って、少しでも応援できたらと思う。  
(Tさん)

■JAグリーンおおだで菊芋を初めて買いました。付いていたレシピを参考に、きんぴら風にして食卓に並べたら、あつという間に無くなりました。身体にも良さそうです。  
(Yさん)



大江高山(左)と冠雪の三瓶山(右)



# みんなの直売市情報

2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  
18,356点

キャベツ・白ネギ・ほうれん草・  
しびき・大根・いちご・里芋・  
さつまいも・白菜・干し柿

すいせんの  
里  
1,886点

キャベツ・白ネギ・ブロッコリー・  
大根・しびき・白菜・丸もち・  
レタス・ふきのとう・里芋



## 4月の特売日

JAグリーンおおだ  
すいせんの里 4月8日(金)・9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)

## 店長の独り言



寒さも若干和らぎ、少しずつ春の到来を感じられるようになってまいりました。これから野菜や花の苗も多数店頭並び、産直品が棚一面を飾るとお店全体の彩りが増し、一層賑やかになってきます。皆様のご来店をお待ちしています。

出荷者の皆様、体調管理には十分ご留意いただき、1点でも多くのご出荷をお願いいたします。

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 2月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

いろいろな指差しをありがとうございました。おかげで、やる気が出ています。



山口町  
三浦 英範さん  
ヌキ最高

▶次回も頑張ります。



水上町  
(株)大田原農場  
メス最高

### 【ヌキ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	三浦 英範	332	263	福之姫	安茂勝	茂重桜	糸晴波
2	山口	大国 裕紀	348	256	福増	平忠勝	北国7の8	平金勝
3	志学	高田 雅晴	307	287	諒太郎	美国桜	安福久	平茂勝
4	大森	竹下 弘	307	259	秋忠平	松福美	茂重桜	清桜
5	志学	高田 雅晴	324	287	勝忠平	安福久	平茂勝	北国7の8

### 【メス】

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	307	246	諒太郎	百合茂	白清05の3	晴美
2	静間	川上 隆	282	270	幸紀雄	美国桜	安福久	勝忠平
3	井田	青笹 憲介	276	275	美国桜	白鶴85の3	百合茂	安福久
4	水上	(株)大田原農場	297	290	勝乃幸	勝忠平	第1花園	美津福
5	井田	厚朴 邦広	288	301	美津照重	奥華栄	新平(準剛)	茂重桜

## 2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	861,300	591,800	689,785	8,769	-87,836	283	283
	中央	119	1,216,600	170,500	635,125	-60,032	-107,896	273	285
	県	119	1,216,600	170,500	635,125	-14,093	-107,896	273	285
ヌキ	管内	12	909,700	680,900	793,375	7,480	-52,331	302	273
	中央	108	973,500	558,800	830,011	30,766	-6,030	306	277
	県	108	973,500	558,800	830,011	36,075	-6,030	306	277

# 子牛市場

令和4年2月16日



# 「銀争はるばる」連載再開のお知らせ

令和3年7月号をもちまして連載を終了いたしました「銀争はるばる～石見銀山戦国争奪絵巻～」につきまして、皆様からのご要望が多かったことから、来月号から連載を再開いたします。つきましては、本物語の内容、これまでのあらすじ、参考資料について、以下のとおりお知らせいたします。

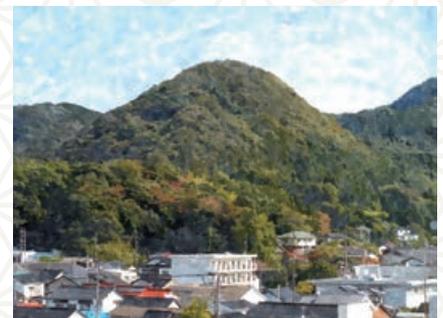
## 内容について

1. 本物語は、戦国時代の石見銀山争奪戦を中心に描くフィクションです。大まかな流れは史実に沿っていますが、架空の登場人物や推定・創作した内容を加えた大田市版大河ドラマ風の物語です。史実等の詳細には諸説があり、年代、場所、歴史上の当事者等が明らかになっていないものもあります。
2. 大田市内各地の史跡・城跡等が紹介を兼ねて物語と関連して登場します。
3. 地名は、戦国時代の雰囲気と実際の場所を分かりやすくするために、当時と現在の名称の両方が登場します。河川は、現在の名称を使用します。また、時代を考慮して、文中のカタカナ表記を極力無くしました。
4. 年号については、旧暦と新暦併記を基本としていますが、旧暦と新暦にずれがあるため、実際の暦が不正確な場合があります。

## 第9話までのあらすじ

主人公は、戦国大名尼子経久の近習であった本山経四郎という架空の人物です。毛利氏に滅ぼされた石見高橋氏の庶流(分家)である本城常光の軍師となった経四郎の眼を通して、石見銀山と山吹城を争う尼子氏と毛利氏の戦いを描きます。広報誌JAしまねびより〈石見銀山地区本部版〉の令和3年7月号では、本城常光軍を含む尼子晴久2万5千の軍勢が、毛利方の刺賀長信が護る山吹城を攻め、対する毛利元就も宍戸隆家率いる7千の軍勢を山吹城の援軍として向かわせており、尼子氏と毛利氏の石見銀山を争う激戦「忍原崩れ」が目前に迫っています。本城常光の軍勢は、毛利の援軍を迎え撃つため、山吹城を囲む軍勢から離れて、密かに松山城(大田町)に入っています。

※広報誌JAしまねびより〈石見銀山地区本部版〉令和2年10月号～令和3年7月号に掲載しました本物語第1話～第9話につきましては、JAしまねのホームページ(石見銀山地区本部ページ<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>、または右記QRコード)にてご覧いただけます。



松山城跡(別名大田城)

## 参考資料

書籍等：石見銀山遺跡総合調査報告書(平成5年度～平成13年度 島根県教育委員会)、島根県中近世城館跡分布調査報告書(平成9年3月 島根県教育委員会)、石見銀山遺跡石造物調査報告書(平成21年3月 島根県教育委員会、大田市教育委員会)、石見銀山遺跡調査ノート(平成14年度 島根県教育委員会、大田市教育委員会、温泉津町教育委員会、仁摩町教育委員会)、島根県忍原峽の砂岩急崖に発達するタフォニ群の形状特性とそれに基づいたタフォニ拡大から岩盤崩落への過程(2012年 国立島根大学論文)、石見銀山遺跡発掘調査概要(1998年 大田市教育委員会)、琢道城跡発掘調査概報(1989年 瑞穂町教育委員会)、しまねの遺跡発掘調査パンフレット8 静間城跡(平成30年10月 島根県教育庁埋蔵文化財調査センター)、大國まちづくりセンターの階段揭示資料、石見・大田城(平成元年 石村禎久著・発行)、大屋の城・古道(2017年 大屋まちづくり推進委員会)、雲陽軍実記(井原大之助編 大正13年第4版 松陽新報社出版部、国立国会図書館デジタルコレクション)、尼子経久(中村整史朗著 1997年 PHP文庫)、毛利元就(榊山潤著 昭和57年第7版 叢文社)、続毛利元就(榊山潤著 昭和58年第5版 叢文社)  
webサイト等：島根県遺跡データベース(島根大学総合博物館<https://iseki.shimane-u.ac.jp/index.html>)、納得パソコン購入術！パソコンさんモバイル旅行記([https://www.pasonisan.com/rvw\\_trip/](https://www.pasonisan.com/rvw_trip/))、西国の山城(<http://saigokunoyamajiro.blogspot.com/>)、古城盛衰記島根県の城(<https://sites.google.com/a/onodenkan.net/lie-dao-cheng-zhi-ji-xing/dao-gen-xian>)、石見銀山@ディープ(ブログ<http://iwamisilvermine.blog.fc2.com/>)、清治の花便り(ブログ<https://tombee.exblog.jp/>)、石見銀山通信(石見銀山ガイドの会公式ブログ<http://iwami-gg.jugem.jp/>)

※掲載の絵はイメージです



9期生募集

菜根館

JA講座  
素敵なシニアの為の



5月開校

受講生募集！  
締切：3月31日（木）

【入学条件】JAに通うことができる50代～70代の女性  
【定員】20名（定員になり次第、締め切りとさせていただきます。）

5月13日(金) 9:30～12:00	HAPPY自分時間スタート！ ～入学式&フラワーアレンジメント
6月24日(金) 9:30～12:00	大人の社会科見学(アスパラガス) ～新設選果場見学・収穫・料理
7月8日(金) 9:00～16:00	心も体もリフレッシュ♪ ～JA共済ふれあいの集い(ヨガ)
8月5日(金) 9:00～12:00	集中！私が生み出す豊かな時間 ～クラフトテープのかご作り
9月16日(金) 10:00～14:00	昔にタイムスリップ！大田の宝は世界遺産 ～石見銀山遺跡研修会(かまど体験)
10月7日(金) 9:30～13:00	美味しい料理を簡単に ～ムスビ鍋で料理講習
11月11日(金) 9:30～12:00	ふるさとの伝統工芸に親しむ ～温泉津焼きもの体験
12月16日(金) 9:30～13:30	福を呼ぶ笑顔で年越し ～そば打ち体験
令和5年 2月10日(金) 9:30～12:00	作って褒めて「手前みそ」 ～大田産のみそ作り
3月10日(金) 9:30～13:00	仲間とともに ～卒業式&伝統料理教室

※入学金1万円（JAへの出資、『家の光』購読料）の他、講座ごとに材料費などが必要です。

詳しくは  
お問い合わせ  
ください

主催：JAしまね石見銀山地区本部 後援：JAしまね石見銀山女性部  
お問い合わせ ☎0854-82-1009(企画推進課)

温泉津支店におけるJR切符販売終了のお知らせ

JAしまね温泉津支店の駅舎側窓口におけるJR切符販売については、令和4年3月31日をもって取り扱いを終了することといたしました。

これまで多くの方々にご利用いただきましたことに対し、厚く御礼申し上げますとともにお知らせいたします。

JAしまね石見銀山地区本部

年金無料相談

4月の年金無料相談は、お休みさせていただきます。

### みかんde洋風ちらし



**\*コメント\***  
・みかんのさわやかな風味と彩を楽しめる一品です。  
・大人から子どもまで、春のおもてなし料理にどうぞ！

**\*アレンジ\***  
・カニカマの代わりにボイル海老やサーモン（刺身用）でも彩りよく、美味しく仕上がります。  
・柑橘類の絞汁を酢の代わりに使うと、さらにさわやかな風味になります。

#### 材料 (4人分)

- A 米……………2合
  - ポンジュース……………250cc
  - 人参……………1/2本(60g)
  - カニカマ……………60g
  - アボカド……………1個
  - プロセスチーズ……………2個
  - あすっこ(又は菜の花)…4枚
  - 錦糸卵……………卵2個分
  - 焼き海苔……………適量
- (合わせ酢)  
酢…40cc(大さじ2と1/2)  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1  
白ごま……………小さじ1

#### 作り方

- ①人参は2cm長さの千切りにする。
- ②炊飯器にAを入れ、2合の目盛まで水を加えてから、人参を入れて炊飯する。
- ③あすっこは塩ゆでし、冷水にとり、水気を絞ってから2~3cm長さに切る。
- ④アボカドは皮をむいて1cm角に、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤合わせ酢の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥②が炊き上がったらボウルに入れ、合わせ酢を一気につけ、白ごまを加えて、切るようにして、よく混ぜる。
- ⑦⑥を皿に盛り、飾り用具材を彩りよくのせたら完成。

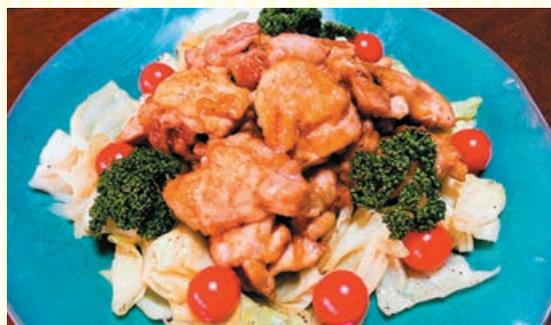
#### 材料 (4人分)

- 鶏モモ肉……………2枚(500g)
- 塩こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- ごま油……………小さじ2
- A 焼き肉のタレ……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- キャベツ……………4枚
- 塩こしょう……………少々
- ミニトマト……………8個
- パセリ……………適量

#### 作り方

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、塩こしょうを振り、下味をつける。
- ②キャベツは大きめのざく切りにする。
- ③①の肉と片栗粉をポリ袋に入れ、上下に振ってまんべんなくまぶす。
- ④フライパンを温め、ごま油を引き、③の肉を広げながら並べ入れ、中火で4~5分焼き、焼き色がついたら裏返して反対も焼く。
- ⑤火が通ったら、肉を取り出し、そのフライパンにキャベツを入れて軽く炒め、塩こしょうを振り、皿に盛り付ける。
- ⑥肉をフライパンに戻し入れ、混ぜ合わせたAを回し入れる。
- ⑦全体に絡めたら火を止める。
- ⑧⑤のキャベツの上に肉を盛り、ミニトマトとパセリを添えたら完成。

### 簡単やみつぎチキン



**\*コメント\***  
・調味料3つで絡めるだけ!後味スッキリな味わいです。  
・冷めても美味しい!お弁当にもピッタリです。

**\*アレンジ\***  
・鶏むね肉で作る場合は、肉をそぎ切りにし、酒大さじ1をもみ込んでから塩こしょうを振ると軟らかく仕上がります。  
・キャベツの代わりに、小松菜、もやし、スナップえんどう、アスパラ、あすっこでもOK!



## 健康散歩 難聴に気を付けよう!

JA島根厚生連

3という数字が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」と日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。耳は、音を聞く役割のほか平行機能を保つ重要な働きをしている器官です。耳の健康を保つことができなくなると、難聴やめまい、耳鳴りなどの症状をきたす恐れがあります。

耳の老化は50歳代から始まります。特別な原因がなく、加齢とともに耳の聞こえが低下することで起こる難聴が加齢性難聴です。音の振動を耳で受け取り、脳へ伝えることで音を認識しますが、加齢とともに音の振動を受け取る細胞が壊れ、減少していきます。

この細胞は一度壊れてしまうと再生しないといわれており、加齢性難聴の原因になります。また、加齢の他に大きな音がする工場などで長い間働いている人や、イヤホンやヘッドホンを使用して大きな音量で音楽などを長時間聴いている人もリスク

が高まります(騒音性難聴)。さらに、生活習慣病や喫煙習慣のある人も難聴を悪化させるといわれております。これは、高血圧や動脈硬化などによって血流が悪くなり、必要な酸素や栄養が耳へ十分に運ばれなくなるからと考えられています。

現在、加齢性難聴の治療法はありませんが、生活習慣の見直しをすることで発症のリスクを軽減できます。また、既に症状がみられる人でも、補聴器などを使って音を聞き取りやすくするなどの対処も可能です。ただし、耳に合わない補聴器を使うとかえって難聴を進行させることがあるので補聴器専門店でのこまめな調整が必要です。

以前よりテレビの音を大きくするようになった、体温計などの電子音が鳴っても気付かなくなった、会話中に聞き返すことが多かった等の日常生活に困るような症状があれば、医療機関に相談してみてもいいかもしれません。



【編集後記】 出逢いと別れの季節である3月。この季節になると学生の頃を思い出し、卒業式ならではの歌を聴きたくなるのはきっと私だけではないはず…(๑) さて、今年度最後の広報誌となりました。担当となり1年。皆さんに楽しく読んでいただきたいと思い作成してきましたが、いかがでしたでしょうか(๑)? 今後もさらにパワーアップした広報誌をお届けできるよう、エンジン全開で取り組んでいきます!来年度も「しまねびより」をよろしくお祈りします。(安)

