

# JAしまねびより

2022

12

December  
Vol.81



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
高橋 正行さん  
[やすぎ地区本部]

日本の農業を  
未来へつなぐ

こくしょう こくせん  
**国消国産**

~もっと知って! もっと食べよう!~

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

来月の  
外勤日は 1/18(水)・19(木)・20(金)



鳥取県に隣接し、周囲を山々に囲まれた安来市吉佐町。農家に生まれ、幼い頃から農業を手伝っていた高橋さん。高校卒業後は旧国鉄(現JR)に入社し、転勤で西日本各地の駅を移動しながら、運転や旅行販売など多岐に渡る仕事に携わっていました。仕事をしながら時間がある時には農業をする生活を続け、定年退職後に農業一本の道へ。現在は、高橋さん夫妻と息子さん夫妻の4人で、先代から受け継いでいる梨やぶどうをはじめ、柑橘類、びわ、プラムなどの果樹、米や野菜など多種多様な品目を栽培しています。



## 仕事と並行しながら農業を

たかはし  
**高橋**  
まさゆき  
**正行さん(72才)**  
今月はやすぎ地区本部。安来市吉佐町で果樹栽培を主にした農業を行う傍ら、お正月用のしめ縄づくりに取り組み高橋正行さんにお話を伺いました。



▶梨の収穫作業

## 多種多様な品目を生産

主に果樹栽培に力を入れている高橋さん。植えてから長年かけてやっと収穫できる果樹ですが、特に梨は年数が増すことで、中の芯が小さく、きめ細かい肉質になり美味しくなるのだそう。良い状態で収穫するための見極めが難しく、剪定や肥料など、知識と感覚をもとに判断しながら作業を進めています。

また、通年作物を出荷できるようにと、品目を工夫しながら生産。さらにポン菓子やドライフルーツといった加工品も手掛けています。「自分が食べてみたいものを作るし、せっかくなら楽しんで美味しく、がいいでしょ？」と笑いながら語る高橋さん。種類が多いほど忙しさも増しますが、新たな発見があることで楽しみながら農業を行っています。

## 希少な天然物のしめ縄づくり

高橋さんのもうひとつの代表的な仕事が、お正月用の「しめ縄づくり」。地域や家庭によって多様な形や大きさがあるしめ縄は、玄関締めや車用、神棚用など用途によってもそれぞれ結び方が異なります。



す。また、地元や隣の地域の神社のしめ縄も作っている高橋さん。稲わらや橙(だいたい)は自分たちで生産し、ゆずり葉や裏白といった飾りもすべて天然の物を使用しています。最近では、すべての材料が天然であるしめ縄は希少で、さらに作り手も年々減少している中、昔ながらの手法を絶やさぬよう守り続けています。

## しめ縄づくりは力仕事

しめ縄に使うのは「もち米」の稲わら。わら自体が柔らかく粘りがあるため、しめ縄に適しています。8月のお盆明け頃、まだ青々とした状態の稲を刈り取り、火力乾燥させます。そうすることで、美しい青色と良い香りが残るのだそう。その後は、手



完成したしめ縄を手にする  
高橋さんご夫婦

で稲のハカマを削ぎ落とし体裁を整え、機械で稲を柔らかくしてから縄を結び始めます。

このように、しめ縄作りは実際に結び始めるまでの準備作業が多く、非常に手間を要します。それに加え、手でわらをねじり合わせながら縛う（なう）作業は、手のひらや指が擦り切れ、油分を失い、皮が薄くなる重労働。「しめ縄づくりの期間は、お茶が入ったコップを触るだけでもしみて、つい手を引っ込めてしまふ」と語る高橋さん。高橋さん家族が苦勞して行っているこれらの作業があるからこそ、凛とした立派な正月飾りが作られています。



縛う作業。手のひらの油分がなくなるため、水をつけながら作業します



高橋さんが改良した稲わらを柔らかくする機械

## 趣味でも仕事でも多彩な才能を発揮

興味があれば何でもやってみるといふ高橋さん。プライベートでもその多才ぶりが伺えます。趣味の

魚釣りは、一級小型船舶操縦士免許を保有し、自分の船を何艘も持つほどの本格派。気象条件次第では隠岐に出掛けることもあるそう。また、農作物の被害対策のために始めたイノシシ駆除も免許を取得し、罠を仕掛けて捕獲。「釣った魚やイノシシは自分でさばいて、真空パックで冷凍しておきます」と、ほぼ自給自足で生活が成り立ってしまふほどです。

また、若い頃にはコンピューターを自作したことも。「地球の裏側の人と無線で会話もしていました」と、多くの無線機や機材が並ぶ趣味の部屋で自分の時間を楽しんでいきます。「自分で作りたいたい」という気持ちを常に持ち続ける高橋さんは、農作業で使用する機械も効率良く作業ができるように改良。あらゆる場面で、ひらめきと器用さが発揮されています。



無線機や機材が並ぶ趣味の部屋

## 次世代にうまく引き継ぐことが目標

現在家族で農業を営む高橋さん。「この仕事を次の世代、さらにまた次の世代へと上手く引き継いだら」と、代々受け継ぐ農業をできるだけ続けてほしいという想いを持ちながら、お孫さんにも農作業やしめ縄づくりを教えています。「将来、本人がやりたがるかわかりませんが」と言いながらも、昨年少生のお孫さんがしめ縄を上手に作ったことを笑

顔で話します。自分自身もそうだったように、小さい頃から体験することで、農業の楽しさや大切さを感じてほしいと願っています。

「しめ縄も毎年お客さんから『作ってごせ』と言われとるけん辞められん。体が元気なうちには、続けていきたい」と意気込みを語る高橋さん。挑戦し、家族みんなで楽しく農業を続けていく姿が印象的でした。



## しめ縄

高橋さん家族が作るしめ縄は、地元の支布佐（きふさ）神社の境内にも飾られています。お客様の要望に合わせて、特注での作製も行っているのだとか。そんな丹精込めて作るしめ縄は12月26日から安来市の道の駅あらエッサ「なかうみ菜彩館」で販売される予定。ぜひcheckしてくださいね。



# こくさん 国産

～もっと知って！  
もっと食べよう！～



皆さん、「**国消国産**」という言葉を知っていますか？

「**国**」民が必要として「**消**」費する食料は、できるだけその「**国**」で生「**産**」するということ。これはJAグループが一体となり提唱している考えです。私たちが生きていくうえで欠かせない「**食**」。

日本では多くの農家の皆さんが私たちの「**食**」を作り支えてくれています。

しかし現在の日本は様々な「**食のリスク**」に直面しているのをご存知ですか？

“常に食料がある”というのは決して当たり前ではないこと。今どのような

状況が世界で、日本で起こっているのか。今一度、私たちの「**食**」について考えてみませんか？



## 現在日本では様々な「食のリスク」に直面しています



### ●日本の食料自給率38% (2021年度カロリーベース)

なんとこの数字は他の先進国と比べ最低の水準。日本は食料の6割を輸入に頼っているのです。記憶に新しいのは、新型コロナウイルスの影響による世界各国の輸出規制。またウクライナ情勢による国際的な価格上昇など、輸入依存への不安が浮き彫りになりました。



### ●多発する自然災害。世界的な異常気象

近年多発している台風や豪雨などの自然災害は、農地の氾水など農業へ深刻なダメージをもたらしています。また世界的な異常気象。一見関係のないことと思いがちですが、輸入に依存する日本では食料が入ってこないという危機におちいることとなります。



### ●農業の生産基盤の弱体化

農家の高齢化による生産者数の減少や、離農に伴う農地面積の減少が進んでいます。また肥料や飼料などの価格が高騰したことで農家の皆さんの経営が圧迫されているのが現実です。



## 私たちにできることって何だろう…？

物価高騰など、私たちの生活も厳しさが増えています。しかし！農家の皆さんも、肥料や飼料など資材価格が高騰していることで、生産コストが上昇し、厳しい状況が続いていますが、生産物に適正な価格転嫁がされているわけではありません。このままでは、日本の「食」の未来は見えてきません。生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐため、私たちも意識を変えていく必要があります。

では私たちにも何かできることがないのか？

そこで「**国消国産**」の意識です😊！**できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、生産者の皆さんを応援することにつながります。**さらに身近なところだと「**地産地消**」。地元の直売などで、まずは地元の農畜産物を手にとってみては…？

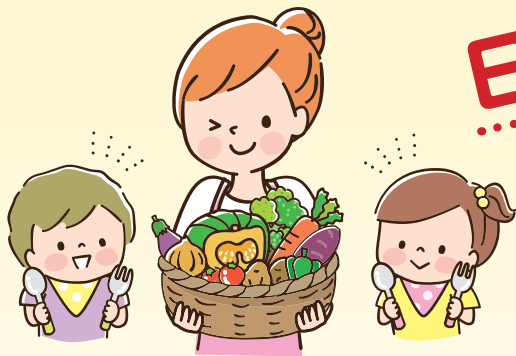
JAには新鮮な農畜産物を販売する直売所が多くあります♥ぜひcheckしてください！

明るい日本の農業、島根の農業に向けて…農業を未来へつなげるために🌟

今日から意識してみませんか？



◀県内の直売所は  
こちらから



# 日本の農業を 未来へつなぐ

# こくしょう 国消

## 実際に生産者の「声」を聞いてみました

このような厳しい状況が続いている中、生産者の皆さんは前向きに農業と向き合い、私たちの生活に欠かせない「食」を生産してくれています。

どのような想いで日々農業と向き合っているのか。島根県農協青年組織協議会で役員を務めるお二人にお話を伺いました🔥

島根県農協青年組織協議会

ほしの かずし

委員 **星野 和志**さん (32)



雲南市でブドウ57a、野菜9aを栽培。2017年に祖父母が行っていたブドウ農園を継ぎ、新たに「GEARFARM (ギアファーム)」として、現在は祖母とパートの皆さんとで“食卓の中に笑顔がふれるように”と栽培に励んでいます🍇

島根県農協青年組織協議会

むらかみ じゅんいち

副会長 **村上 淳一**さん (41)



隠岐の島町で水稻13ha、ブドウ30aを栽培。「父親が守ってきたものを途絶えさせてはいけない」と2004年に就農。現在は母親と一緒に同町ならではの「島の香り隠岐藻塩米」をメインに栽培しています🌾

### どのような想いで農業と向き合っていますか？

村上さん

現在50tの米を栽培しています。日本人一人当たりの米の年間消費量が約50kgなので、1,000人分の命を支えているという自負をもって日々栽培しています。なかなか米は価格の面で評価されないことが悔しいですが、高い値段でも消費者の皆さんには農作業の大変さを理解していただき、もう少し生産者が儲けることができると常に思っています。

星野さん

栄養価だけでなく、美味しさ、食べる楽しみ、生活を豊かに、という+αの付加価値を農産物を通して提供したいという想いで栽培しています。特に贈答品は人と人を繋ぐものですので、受け取った人も買った人も喜ぶような農産物を目指しています。

### 農業で大変なことは何ですか？

村上さん

毎年どれだけ頑張っても天候に左右されることです。今年は2回台風が直撃し、過去最低の収量となりました。対策に限界があり、精神的にも落ち込むので、なるべく「一喜一憂」するよう心がけています。田植えがうまくいったなど、喜ぶときに喜ぶようにしています。

星野さん

天候に左右されることです。対策をしたとしても限界があり、その分コストも多くかかります。また温暖化の進行など、ブドウが作りづらい環境にあるのが現状です。環境配慮について、本気で考えていけないといけなく強く感じます。

### 日本の食に対するリスクについてどう思いますか？

村上さん

今の日本は、いつでもどこでも食べたいものがすぐ食べられる時代で、とても豊かな食生活を送っています。でも実際には食料自給率38%、餌やエネルギー源も外国に依存している状態です。もし外国の輸出がストップしたらどうなるのか。食料の大切さにも、常にその危険と隣り合わせのことにも、食料があることが当たり前すぎて気づいていないと感じます。

星野さん

肥料や資材等の高騰など外国の状況に左右される現状については、せめて緩やかな影響の受け方となるよう、行政・農家も含めて努力が必要だと思えます。農地や農家が減少している現状は、やむを得ない面もあると思いますが、こういう情勢が“農業をやりたいくてもできない”状況を作り出していると感じています。個々だけではなく、産地全体がしっかりと現実と向き合っていないと、農業生産基盤の弱体化が進む一方と感じます。

### 皆さんに一言!!

村上さん

食料があることは当たり前ではないことです。皆さんには何気なしに食べるのではなく、色々な人が関わり、色々な人の想いが込められて作られていること、その一口が生産者の支えになっていることを少しでも感じながら食べていただきたいです。

星野さん

農業は生活にとっても密接しています。農業が衰退する、畑が荒れてくる…そうになると住みにくい地域になっていく。自分たちの地域を守っていくという想いで、地元産の農畜産物を買って、地元の農業と一緒に守っていただきたいです!!



現場の声を  
もっとう聞きたい **組合長が行く!**



今月の  
訪問先

- JAしまね出雲地区本部管内
- 伊藤牧場 ●JAしまね出雲地区本部平田柿部会 (平田柿選果場・平田あんぼ柿加工場・平田柿加工所)
  - JAいずもアグリ開発(株) ●ぶどう団地計画予定地

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。



「西条」「伊豆」「富有」を中心に栽培に励んでおられます。部会が運営する平田柿選果場、平田あんぼ柿加工場、平田柿加工所をご案内いただきながら、川瀬利治部会長



柿の選果機の説明を受ける  
石川組合長 (右から2人目)

「伊藤牧場」は、畜産クラスター事業を活用して昨年新たに肥育牛舎を建設し、現在は肥育牛120頭を飼養。美味しまね認証ゴールドを取得するなど、安全・安心な和牛生産に取り組んでいます。伊藤誠司代表と肥育牛舎や畜産の補助事業、自給飼料や子牛市場などについて活発に意見を交わしました。またJAが行う飼料肥料高騰対策について触れ、対策費はありがたいが、それだけで補うのはなかなか厳しいのが現実」と危機感を話されました。JAしまね出雲地区本部平田柿部会は、82人の部会員が柿



伊藤牧場の伊藤誠司代表 (前列左から2人目) と  
石川組合長 (前列中央) ら

今回は出雲市東福町の「伊藤牧場」と、「JAしまね出雲地区本部平田柿部会」「JAいずもアグリ開発(株)」を石川寿樹組合長や山根盛治副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。

と、各施設の老朽化に伴う問題点や集荷拠点の集約、人材の確保や労働環境について意見を交わしました。川瀬部会長は「施設については作業性や安全性にも不安があり、柿が傷む原因にもなる」と話し、施設の更新を視野に入れた今後の部会としての方向性を話されました。JAいずもアグリ開発(株)は、環境条件を人工的にコントロールし、季節や場所に関係なく1年にわたって「サラノバレタス」等を安定生産する「出雲やさしい新話ファーム出雲vegetable」を運営しています。グローバルGAPを取得しており、農福連携事業にも積極的に取り組むなど、最新技術を駆使しながら安全で安心な商品を提供しています。同社の柳楽俊介担当の説明のもと最先端の施設を見学。柳楽担当は「東部や西部にも普及し、この施設を拠点とする集荷体制を構築していくのが理想」と話しました。



柳楽担当 (右) から栽培方法の説明を聞く  
石川組合長 (右から3人目) ら

その他、出雲ぶどうの産地再興に向けた「ぶどう団地」の計画予定地も見学しました。



川瀬部会長 (右) から施設の概要を聞く  
石川組合長 (左) と山根副組合長 (中央)

★組合長から一言★



最初の訪問先の「伊藤牧場」で感心したことは、何よりも牛舎の掃除が行き届いており、牛が生き生きとしていたことである。代表の伊藤さん(46)と意見交換をさせていただいたが、やはり飼料の高騰が経営を直撃しており、JAの飼料肥料高騰対策は有難いとのことであった。その他、柿の選果場・加工施設の集約化および施設の更新、出雲ぶどう産地再興に向けた団地化構想など大型プロジェクトの検討が進められており、今後の成果を大いに期待したい。

組合長より一言  
雲州は  
柿のまほろば  
黄金なす

## topics 1 全国初の集落営農法人「農事組合法人おくがの村」 設立35周年記念大会を開催



津和野町の農事組合法人おくがの村は10月22日、設立35周年記念大会を開きました。JAしまねの石川寿樹組合長の他、丸山達也県知事など160人が参加し、同法人の設立35周年を祝福しました。

同法人は、全国で初めての集落営農法人として昭和62年に設立。現在は24戸の組合員が集落営農の維持を第一に、活き活きと暮らせる集落づくりを目指し、圃場整備やキャベツ栽培に挑戦しています。

本大会では、35周年を記念した寄稿集の紹介や、動画の上映、参加者のリレートークでこれまでの歩みを振り返りました。糸賀盛人代表は「集落営農でお金を稼ぐのではなく、継続できる仕組みづくりを国や県が主導しないといけない。その一つが機械更新時にかかる費用の補助。支援を行っていただけると、引き続き訴えかけていく」と力強く話されました。

石川組合長は「おくがの村だけでなく島根県の農業のため今後もご活躍いただきたい」とお祝いの言葉を述べました。

また大会後には俳句大会を開催。「集落営農」のお題に対し参加者が作品を詠み、審査員長の石川組合長は西いわみ地区本部TACの田中秀昌さんの「畦に立つ母の呼ぶ声秋夕焼」を最優秀賞に選びました。



全員で35周年を祝った

## topics 2 令和4年度 地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました



JAしまねは11月18日、松江市のサンラポーむらくもで令和4年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開きました。各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員となる10団体を表彰しました。

「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力向上」を応援することを目的に、今年で10年目を迎えました。

受賞した雲南市掛合町の「波多コミュニティ協議会」は、同町波多地区の住民が心豊かに日常生活が送れるよう、地域の振興と活性化を目的に様々な組織が連携しながら活動しています。買い物の拠点となる「はたマーケット」の運営や、無料送迎車「たすけ愛号」による移手段がない方への支援など、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。木村守登代表は「一人も取り残さないという気持ちで取り組んでいる」と話されました。



受賞された皆さん

その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽川原地区環境保全隊（松江市）
- ▽ふれあい農園（安来市）
- ▽味彩会（出雲市）
- ▽山里会（出雲市）
- ▽阿宮神能保存会（斐川町）
- ▽オペラ石見銀山実行委員会（大田市）
- ▽熊見地域アグリネット（美郷町）
- ▽農事組合法人てごの里おぐに（浜田市）
- ▽鎌手ふるさとおこし推進協議会（益田市）

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ついて、登録申請のスケジュールを教えてください。

A インボイス制度の開始と同時に「適格請求発行事業者」となり、インボイスの発行ができるようになるためには、原則として令和5年3月31日までの間に申請をする必要があります。

### ■登録申請スケジュール■

→令和3年10月1日  
登録申請の受付開始

→令和5年3月31日  
令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として令和5年3月31日までに登録申請の手続きを行う必要あり

### 【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと

現在課税事業者である	販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている	将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられますが、既に課税事業者になっているので登録申請をしても実務上大きな影響はありません
	上記以外	令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をした方が良いでしょう
現在免税事業者である	販売はJAに委託（無条件委託）しており共同計算で精算されている	将来的にも直販する予定がないのであれば登録申請の必要性はないと考えられます
	上記以外	販売額が大きい方は令和3年10月1日から令和5年3月31日の間に登録申請をすることを検討しましょう（ただし課税事業者として申告が必要になります）

登録申請はあくまでも任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると消費税の申告が必要になります。よって、申請の前には左図を参考に慎重な検討が必要です。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

# 出雲女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

JAしまね出雲女性部では、令和4年度地域貢献活動として「フードドライブ」の活動に取り組みました(やすらぎ会との共同企画)。7月上旬からの2週間、各支店に収集箱を設置し、家庭にある日用品・食料品・手作り野菜などを提供していただきました。家庭で余っている食品を生活に困窮している方々に寄付することで食品ロス対策にもなり、私たちの目指すSDGs目標達成につながっていきます。5ブロックで集めた品は、それぞれの地区から出雲市社会福祉協議会へ寄付し、その後希望されるご家庭に無事お届けすることができました。

今後も地域貢献活動を継続して行い、「地域に根付いた」JA女性部」を積極的にPRしていきたいと思ひます。

令和4年度は、JA女性組織3ヵ年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度です。  
つなごう✿ まもろう✿ かがわろう✿  
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しまねいわみ中央青年連盟

JA YOUTH

はっとり 服部 たけし 剛士さん

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しまねいわみ中央青年連盟(以下、農青連)に加入している服部剛士さん(32)。法人化して今年で3年目となる浜田市旭町の(株)福広ファームの代表取締役を務めています。水稲15ha、ブドウ28a(ピオーネ10a、シャインマスカット18a)、大豆50aを栽培し、現在は除草作業に日々追われています…。

今年度より農青連に加入。加入のきっかけは某H課長に半ば強引に誘われて…(笑)。というのは冗談ですが、若い農業者の皆さまの様々な意見や悩みを聞き、自分の成長に繋がればという思いで加入しました。

服部さんは「規模拡大と地域に根差した活動を主として、農業界のファーストペンギンになりたい」と今後の意気込みを語りました。

最後になりますが「ガッツ青年連盟!!」で頑張ります。







# 品種の選び方

## 野菜作りの第一歩

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。

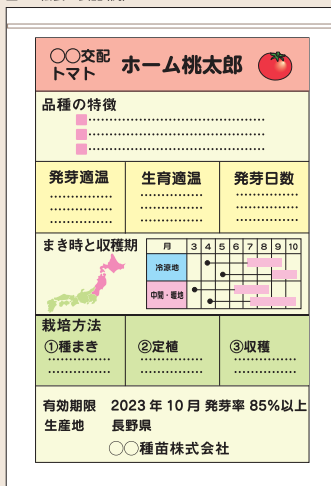
家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか—などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

### 絵袋を確認

種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています(図1)。

- ・作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴  
アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作しましょう。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。
- ・発芽・生育適温など  
発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育の短い品種を

図1 絵袋の表記(例)



「早生(わせ)」、長い品種を「晩生(おくて)」,これらの中間を「中生(なかて)」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています(図2)。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

### 栽培指針をチェック

地域で定着している品種を「A」で作成する栽培指針で調べたり、地元の種苗店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行いましょう。

### 話題の品種

- ・ミニ野菜  
密植ができ栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。
- ・新顔野菜に挑戦  
未知の野菜には作る楽しさと食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。
- ・機能性野菜に注目  
赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



## 令和4年度 J A しまね飼料・肥料高騰対策の支援内容変更について

国、島根県の肥料高騰支援対策が創設されたことに伴い、J A しまねが実施を予定していました飼料・肥料高騰に対する支援を下記のとおり変更いたします。

### (変更の理由)

- 国、県の支援対策において、J A の支援金は値引き扱いとなり、値引き価格に対しての支援となることから十分な支援が受けられなくなるため。
- J A の支援金の振込により、国の支援金申請手続きが煩雑となるため。

### (当初の支援内容)

飼料・肥料の購入額(令和4年1月~令和5年3月末の期間)に対し、飼料は1%、肥料は2%の支援を行う。支援金は3期に分けて支払う。(令和4年7月、令和5年1月、令和5年4月)

### (変更内容)

- 飼料購入額に対する支援金  
…予定どおり振込を行います。  
(国、県の支援との差引はなくJ A の支援実施にかかる支障はないため)  
第2期振込予定日: 令和5年1月27日  
第3期振込予定日: 令和5年4月27日
- 肥料購入額に対する支援金  
…第2期、第3期の振込は取り止めとします。  
なお、肥料高騰に対する支援は、他の方法での実施を予定しています。何卒ご理解をお願い申し上げます。

### 【協議事項】

- ①令和3年産島根米の最終精算について
- ②令和4年9月末仮決算について
- ③大口貸出について
- ④出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑤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

# CrossWord Puzzle

## クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ

1	7	12	14	17	21
2			15		
3		13			
	8	10		18	
4		11		19	22
5	9		16		
6				20	

答え

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

### タテのカギ

- ① 初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④ 2つで1組の——茶わん
- ⑦ 客のためにワインを選びます
- ⑨ 師匠の下で学びます
- ⑩ 親から子へ受け継がれます
- ⑬ ——・中期・末期
- ⑭ 年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰ 湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑱ 登山やキャンプで使う寝袋
- ⑲ コンコンと鳴く動物
- ⑳ 警察は原則として——不介入です

### ヨコのカギ

- ① 正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ② 髪の毛の渦巻き
- ③ エッフェル塔がある都市
- ⑤ 練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥ 自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧ 食事の管理や指導を行います
- ⑪ 昨年はナスの——がとても良かった
- ⑫ 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬ 毛筆でしたためることも
- ⑮ 大学入学共通テストは国立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯ 計画のこと。お得な宿泊——
- ⑰ 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑳ ——、ニタカ、三ナスビ



### 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  
2023年1月6日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

##### 「ユキアソビ」

フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
ユ	ー	ロ	ヨ	シ		
ヤ	ド		サ	キ	ヨ	ミ
ス		オ	ソ			ヨ
ミ	オ	ク	リ		ク	ウ
	ク	レ		マ	リ	ア
ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

# 川柳の広場

## 最優秀賞

伝説をロマンに変えた宇豆柱

出雲市 大福 利彦様

（評）フィクションのような神話が、突然の柱の発見で実話となった。まさしく作者の詠まれた驚きのロマンである。

## 優秀賞

力抜く楽な方へと流れ出す

出雲市 榊井 伸幸様

年金の暮し小さな旅プラン

出雲市 多久和敬子様

ウクライナ想えば我慢物価高

安来市 斎藤美重子様

## 佳作

雪舟の一筆書きか冬景色  
無人駅風も勝手に通り抜け  
足が浮く秋の景色が呼んでいる  
勘違いの思ひ違ひもケセラセラ  
年末に冷凍おせち届く今

出雲市 戸谷てる美様  
出雲市 加本 精一様  
斐川町 野中 花蓮様  
隠岐の島 上川 晃一様  
江津市 サンビエール様

「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」1月号定価 922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）1月号は俳句を募集します。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、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。

老後生活  
への備えは  
十分ですか？



## 老後の備えは 国民年金＋農業者年金！

支払った保険料は

**全額社会保険料控除の対象！**

**運用益は非課税！**

そのほか生涯を通じて様々な税制面での優遇措置がある！

農業経営の状況に応じて

**保険料を増額し、節税額をアップ！**

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、  
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！

詳しくは… 農業者年金基金

検索

<https://www.nounen.go.jp>



全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会

# 旬鮮倶楽部

旬の味覚を  
**毎月  
お届け**

旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けする  
JAグループの頒布会です。

年1回のお申込みで、毎月カタログから  
お選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農畜産物や、それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、  
全国各地の名産品やお花も取り揃えています。

旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分を楽しむ、  
お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。



全国で合計**600**名様に抽選で**4品から1品**  
**選べるギフトカードをプレゼント!**

チャンスは  
2回!!



### 1 年間利用者キャンペーン

2023年度「旬鮮倶楽部」を年間通じて12か月以上、  
2023年1月31日(火)までにご注文いただいた方。

抽選で  
**300**名様

### 2 WEBアンケートキャンペーン

2023年度4月商品に同封する文書の二次元バーコードまたは  
URLからアクセスし、WEBアンケートにご回答いただいた方。

抽選で  
**300**名様

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、ご質問、お申し込みはお近くのJAへお問合せください。



# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ●令和4年産玄そば検査 在来種全量が1等に

JA石見銀山地区本部は11月2日に、令和4年産玄そばの初検査を行いました。

三瓶町の池田倉庫に持ち込まれたのは、令和2年に三瓶そば振興協議会が地理的表示（GI）保護制度に登録し、「三瓶そば」の名称で生産している在来種の玄そば91袋2,043kgで、検査員が水分や容積重を計測、サンプルを目で確認した結果、全量が1等となりました。

「三瓶そば」は、深みある濃い味わい、粘りの良さが高く評価されており、検査終了後、間



玄そば検査の様子



もなく新そばとなって地元のお食事処から提供されました。

## TOPICS 2 ●第17回東京大田市人会総会 JAの農産物・加工品をPR

11月5日、東京都港区のシーバンスア・モールで東京大田市人会総会が開催され、関東で暮らす大田市出身者140名が出席しました。大田市応援隊の下、初参加となるJAのブースでは農産物のPRの他、石見銀山生そば、あか穂もち、和牛しぐれ等、地域の加工品を販売しました。



大田市応援隊が企画した大田市人会

## TOPICS 3 ●女性部フレッシュ部会「つぼみくらぶ」 さつまいもを収穫

JAしまね石見銀山女性部のフレッシュ部会「つぼみくらぶ」の部員5名は、11月2日に子どもたちとさつまいもの収穫を行いました。巨大なさつまいもが土の中から現れる度に歓声がこだまする中、収穫した量は約100kg。一部は、部員の調理実習で大学芋となりました。



子どもたちとさつまいも掘り

## TOPICS 4 ●石見銀山白ねぎの会、温泉津町施設園芸組合 救急救命講習会を開催

石見銀山白ねぎの会と温泉津町施設園芸組合は11月4日に、JA石見銀山地区本部に大田市消防本部から講師を招いて、救急救命講習会を開催し、組合員13名が参加しました。

この講習は、生産者の取り組みを認証する島根県のGAP（農業生産工程管理）認証制度の『美味しまね認証ゴールド』で義務付けられており、既認証グループは3年に1回、また、認証取得申請中の団体も必須の要件

となっております。救急救命の基本知識を学んだ後、人形を使った心肺蘇生法の実技を行った参加者は、2分間の心臓マッサージが思いのほか体力を使うことに驚いていました。

最後にAEDデモ機を使ったトレーニングを体験し、救急救命の手順を一通り学び、現場をイメージできた参加者は「実際に救命の場面に遭遇しないに越したことはないが、備えることは大事です」と話しました。



心肺蘇生法の実技を行う参加者



TOPICS 5

●素敵なシニアの為にJ A講座「菜根館」  
温泉津やきもの体験

J A石見銀山地区本部は11月11日に、J A講座『菜根館』の6回目を開催し、29名が参加しました。

この日は、温泉津町の温泉津やきもの里で温泉津焼陶器の創作体験。

参加者は事前にそれぞれが作る食器や花器の構想を考えてきており、インストラクターの指導を受けながら土に向かい合い、自分の器のイメージを手際よく形にしていました。参加者は「初めての陶



12月にはどんな作品になっているのでしょうか…



器作りだったが、事前にイメージしていたので、指導を受けながらスムーズに出来上がりました」「12月に焼き上がった自分の作品に直面するのが楽しみです」と話しました。

TOPICS 6

●(株)島根県食肉公社  
J Aカップ優勝お祝いの品贈呈式

島根県学童軟式野球選手権大会(J Aカップ)で優勝した大田東ジュニアベースボールチームのお祝いの品贈呈式が11月14日に、J A石見銀山地区本部で行われました。

地元のJ Aしまね関連会社である(株)島根県食肉公社の法正良一代表取締役社長が、チーム



贈呈式の様子

を代表し出席した小学校6年生児童一人一人に、同社の精肉(全選手分)を手渡しました。法正社長は「島根の精肉を食べて、野球に勉強に頑張ってください」と挨拶。同チームの服部聖夏キャプテンは「しっかり食べて、残りの大会も優勝できるように頑張ります」と話しました。

TOPICS 7

●J Aしまね石見銀山女性部  
スマホ教室を開催

J Aしまね石見銀山女性部は11月17日と24日に、J A石見銀山地区本部で女性部役員を対象としたスマホ教室を開催し、19名が参加しました。

この教室は、農林中央金庫とJ Aしまねの支援を受けて開催したもので、NTTドコモから講師を招いて「インスタグラムについて学びました。

受講者は、個人情報などの取り扱いやSNSを活用するにあたっての注意点を聞いたのち、アプリのインストールからアカウント登録、編集方法などを体験。その後、J A職員からJ Aバンクアプリの紹介がありました。受講者は「インスタは意外に難しかったが、いろんな人の写真が見られて世界が広がるようで楽しい」「丁寧に教えてもらえたので良かった」「J Aバンクアプリは、ATMに通帳記帳に行かなく



ほとんどの部員がインスタ初体験でした

ても履歴が確認できるので非常に便利」と話しました。  
※インスタグラム：写真投稿に特化したSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)で、写真や動画にコメントを書き込み公開する。有名人が使用しており、「インスタ映え」という流行語にもなった。



# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻(18)

### 山吹城攻防戦(1)

支城や砦に配置してある見張りの兵を山吹城に引き入れ、籠城戦の準備を整えたところに毛利軍2万5千が続々と到着した。その中には、\*温湯城攻防戦で降伏し、多くの所領を没収され領地替えとなり、今は甘南備寺山城(江津市)を居城に毛利方の旗下に入った小笠原長雄も先鋒として加わっていた。立場の弱い国人領主は、先陣を切って戦わなければならぬ。まさに昨日の味方が今日の敵となっていた。

また、生き残るために日和見状態であった周辺の国人領主たちも毛利の大軍の前に参戦せざるを得ない。温泉城(温泉津町湯里)の温泉氏



温泉城跡

大内氏の時代から、温泉津を中心にこの地を治めていた有力国人温泉氏の居城の一つ



三久須城跡

別名高城。室町時代初期に福富氏が築城したという。その後、連立城郭に強化され、この頃は、矢滝城の支城となっていた



市城跡

銀山川と赤波川の合流点に築かれた連立城郭で、石見銀山の東側の久利郷を囲む城郭群の一つ



静間城跡

静間川左岸の河口近くに位置する。山陰道の工事の際に発掘調査が行われ、建物の火災の跡等が確認されている

や矢滝城(祖式町)・三久須城(水上町)の祖式氏等も大軍を率いる毛利に臣従し、山吹城攻めの先陣を切ることになる。

相手は謀略知略の限りを尽くす毛利元就である。本城常光も親兄弟である石見高橋家を失っている。これまでの硬軟織り交ぜた元就の戦法を知っている経四郎は、枯三太配下の佐平次を月山富田城に向かわせて尼子晴久との連絡をとりつつ、家老の椿雅楽助を始めとする諸将との結束を固め、まずは強化した山吹城の縄張りを活かした籠城戦を少数精鋭で守り切り、機会を窺うという方針を軍議で評定していた。

また、大軍に囲まれた山吹城の尼子方の防衛線は岩山城(久手町)多胡辰敬を中心とした東

側の城であるが、静間川を境に西側の市城・赤城・久利城(久利町)、静間城(静間町)等は放棄し、晴久の援軍が来るまで、兵力の温存を図ることとした。静間城には、静間川河口に集まる海と山の幸の交易を護る居館や櫓があったが、毛利軍に利用されないように焼き払うという徹底ぶりである。

完全に孤立し包囲された形となった山吹城ではあるが、本城常光も経四郎も不思議と自信があった。むしろ「やってやるぞ」という気概に満ち溢れていた。

〈次回に続く〉

\*温湯城攻防戦：この時より2年前の忍原崩れの頃、

毛利氏が尼子方であった小笠原氏居城(川本町)を攻略した戦

# 秋の畜産共進会 開催

共に進むと書いて共進会！『産業の発達、交流を図るため一堂に集めて展示し、品評する会』です。  
5年後に北海道で開催される全国和牛能力共進会に向けて、畜産共進会が開催されました。

## 11月8日 第43回温泉津町秋期子牛共進会

温泉津町和牛改良組合は、温泉津町の井田共進会場において第43回温泉津町秋期子牛共進会を開催し、町内より8頭の子牛が出品されました。

同組合の森德行組合長は「全国和牛能力共進会の出品について、ご協力ありがとうございました。コロナ禍の中ではありますが、地域の皆様と共に畜産振興に励み、頑張ろう」と話しました。

来賓として出席した島根県西部農林水産振興センターの錦織薫所長は「全国和牛能力共進会出品、お疲れ様でした。継続して畜産振興で地域活性化を図る皆様に敬意を表します」と挨拶しました。

審査の結果、吉田淳一さんの『ひではな』号が優勝、岩倉勝政さんの『あじ4の5』号が準優勝に選ばれました。



開会式の様子



審査の様子



優勝の吉田淳一さん



準優勝の岩倉勝政さん

## 11月11日 全共成績報告

鹿児島県で開催された全国和牛能力共進会に出品した温泉津町和牛改良組合の森德行組合長、二柿真悟さん、厚朴邦広さんがJA石見銀山地区本部を訪れて、川上隆本部長に成績報告を行いました。



## 11月25日 石東連合子牛共進会

石東連合畜産共進会は、温泉津町の井田共進会場において石東連合子牛共進会を開催し、大田市管内より18頭の子牛が出品されました。

主催者を代表して楢野弘大田市長が「鹿児島全共の結果は、島根の子牛価格を押し上げました。引き続き地域の畜産振興を皆様と共に取り組みたい」と挨拶しました。

審査の結果、吉田淳一さん（温泉津町）の『ひではな』号が優勝、大国裕紀さん（山口町）の『78きたぐに』号が準優勝に選ばれました。



審査の様子



島根県立農林高等学校も出品



優勝の吉田淳一さんと『ひではな』号  
吉田さんは「2つの共進会で評価いただいて大変うれしい。励みになります」と話しました



準優勝の『78きたぐに』号と大国美紀さん



# 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

■鳥根の畜産、すごい！おめでとうございます。大変なお仕事ですが、これからも頑張ってください。(Sさん)

■「しまねうれしび」を毎回のようにつけています。比較的手軽に作れて、とても美味しかったので、レパートリーが増えてうれしいです。(Kさん)

■「みつけたしまねのファーマーズ」で、生産者さんのご苦労や思いが分かり、よりありがたかったです。(Kさん)

■家庭菜園の「余った種を保存」の記事、特に「野菜の種の寿命」はとても良かったです。(Oさん)

■先日、JAグリーンおおだで白菜の浅漬の素を購入し、いただいた白菜を漬けてみたら、白菜の甘みもあつて家族に好評で、毎日食べています。(Yさん)

■山陰といえば、雨が多いというイメージですけど、冬はどうでしょうか？子どもの頃は、「弁当を忘れても傘は忘れるな」と言われていました。季節感って、どこに行ったのかな？(Hさん)



桜の帰り花(11月29日、三瓶町志学にて)

## ● JAコラム ●



### 私の食育日記

#### 子どもと作るおせち料理

食育インストラクター ● 岡村麻純

お正月といえばおせち料理です。そもそもおせちとは、お正月などの節日に神にお供えする御節供(おせち)のことでしたが、後にお正月に食べるお重に詰める料理のことを指すようになりました。

お店などが閉まる年末年始に向けて日持ちすることが前提だったおせち料理ですが、わが家では、日持ちよりも子どもでも食べやすいことを優先した、味が薄めのおせち料理を作っています。さらに、子どもたちが大きくなってきた今年は、子どもと一緒に作るおせちを目指しました。

まず、子どもたちには、おせち料理にはそれぞれおめでたい由来があることを伝えます。数の子は子孫繁栄を、黒豆はまめで健康であるように(無病息災)、田作りは稲の豊作を、栗きんとんは黄金色からお金持ちになるように、また勝ち栗ということから勝負強くなりますように、昆布巻きは喜ぶことがたくさんあるように、エビは腰が曲がるまで長生きできまますように、などです。

すると息子は「お小遣いが増えるように栗きんとんを担当したい」と言い、食いしん坊な娘は「田作りを作ってみたい。ママはエビがいいん

じゃない？」と自由な担当決めが行われました。早速担当料理のレシピの相談です。栗きんとんはシンプルに、お芋をクチナシの実と茹でてこし、砂糖と栗の甘露煮を混ぜて作ります。もりもり食べる息子のために甘さは控えめ、栗は多めに決めました。田作りは娘の好みに合わせて、しょうゆ多めでヘーゼルナッツ入りに。子どもたちは張り切ってお買い物から担当してくれました。今年のおせちは、1品ずつになりましたが、今後は、年末のイベントとしておせち作りを楽しんでもらいたいと思います。

たくさんさんの願いを込めて、家族みんなでいただくおせち料理。今年はそのぞれが担当したおせち料理と一年の願いを発表しながらいただきます。







# みんなの直売市情報

## 11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  
48,684点

大根・ブロッコリー・カブ・しびき・  
箱寿司・里芋・合わせ柿・白ネギ・  
ほうれん草・レンコン

すいせんの  
里  
4,660点

ブロッコリー・ミニ白菜・キャベツ・  
ほうれん草・生椎茸(原木)・大根・  
カブ・しびき・なめこ・ワケギ

## 令和5年1月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 1月13日(金)・14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)

## 松田副店長の 独り言



え、もう12月！歳を重ねるたびに加速度的に1年があつと言う間に通り過ぎていきます。振り返っても世の中はコロナや戦争といった暗い話題ばかりですが、JAグリーンおおだには朝早くから、新鮮な野菜と元気な挨拶が飛び交い、変わらない日常に私も元気をもらっています。

毎年が異常気象と言われる中、ご苦労もあったと思いますが、今年も多くの出荷をしていただき、誠にありがとうございました。

今後とも産直品を基軸とした地域一番店を目指して頑張っていきますので、引き続き出荷いただきますようお願いいたします。

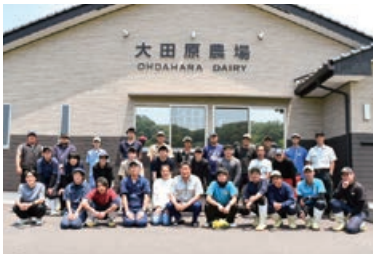
来る新年が皆様にとりまして、幸多い年となりますようお祈り申し上げます。

## 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 11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。



水上市  
ヌキ最高  
(株)大田原農場

▶引き続き、体躯の強い牛を育てていきます。



メス最高  
高田  
三瓶町志学  
拓さん

### 【ヌキ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	(株)大田原農場	334	261	福之姫	安福久	平茂勝	安福(岐阜)
2	多根	三登 芳己	347	264	若百合	安福久	勝忠平	平文勝
3	山口	大国 裕紀	368	249	若百合	隆之国	安平吉	糸晴波
4	富山	幸村 正人	302	264	幸忠栄	安福久	美徳国	勝平正
5	井田	横 一男	289	302	百合久勝	安福久	平茂勝	忠福

### 【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	高田 雅晴	286	286	安福久	勝忠平	平茂晴	安平
2	志学	高田 雅晴	276	271	安福久	勝忠平	平茂晴	安平
3	大国	長見 茂幸	336	261	美国桜	美津照重	安福久	百合茂
4	水上	(株)大田原農場	304	256	福之姫	勝忠平	安福久	百合茂
5	志学	西谷 悟郎	284	270	百合久勝	第1花園	紋次郎	糸福(大分)

# 子牛市場

## 11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	12	1,158,300	348,700	673,475	145,431	84,066	287	281
	中央	120	1,158,300	326,700	587,785	60,667	-63,506	284	286
	県	167	1,158,300	50,600	563,654	36,536	-41,169	281	285
ヌキ	管内	18	918,500	245,300	638,183	-22,821	-152,671	283	265
	中央	132	954,800	114,400	667,842	-8,141	-125,403	299	273
	県	214	958,100	114,400	667,114	-8,869	-119,420	301	275

令和4年11月16日

## 令和4年度 年末年始の業務のお知らせ

	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日・祝)	1/2(月・振休)	1/3(火)	1/4(水)	
営農経済部	農産課	休業 12月29日(木)～1月4日(水)まで休業、1月5日(木)から通常業務					
	畜産課	通常業務	休業			通常業務	
	資材受渡 営農推進資材課 定期配送	通常業務	休業 12月31日(土)～1月4日(水)まで資材受渡業務休業、1月5日(木)から通常業務開始				
		休業 12月30日(金)～1月5日(木)まで配送休業、1月6日(金)から通常配送開始					
	集荷所 生産販売課 農産物集荷便	通常業務	休業			通常業務	
		通常業務	休業			通常業務	
	JAグリーンおおだ (通常営業9:00～18:30)	通常営業	時間短縮営業 (17:00まで)	休業		通常営業	
	富山購買店舗	時間短縮営業 (12:00まで)	休業 1月5日(木)から通常営業				
	宅野購買店舗	通常営業	休業 1月5日(木)から通常営業				
	井田購買店舗	時間短縮営業 (12:00まで)	休業 1月5日(木)から通常営業				
	すいせんの里 (通常営業8:30～15:00)	通常営業	休業 12月31日(土)～1月5日(木)まで休業、1月6日(金)から通常営業				
	農業機械課	休業 12月27日(火)～1月5日(木)まで休業、1月6日(金)から通常営業					
	生活典礼課	通常業務	当番体制 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088			通常業務	
自動車課	休業 12月29日(木)～1月3日(火)まで休業、12月29日(木)・30日(金)は当番体制					通常営業	
統括支店	金融課	通常業務	休業			通常業務	
	共済課	通常業務	休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931			通常業務	
支店	通常営業	休業 三瓶店、高山店は12月31日(土)～1月5日(木)まで休業、1月6日(金)から通常営業				通常営業	
企画総務部	通常業務	休業			通常業務		

## 令和4年度 年末年始におけるATM休止のお知らせ

年末年始のATM稼働時間等は、以下のとおりです。  
ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

設置場所	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日・祝)	1/2(月・振休)	1/3(火)	1/4(水)
JAグリーンおおだ	9:00～18:30		休止		9:00～18:30	
大田市立病院	9:00～19:00		休止			9:00～19:00
イオン大田店	9:00～21:00		9:00～20:00			9:00～21:00
大田北支店	8:30～21:00		9:00～20:00			8:30～21:00
大田中央支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
三瓶店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
大田東支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
温泉津支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
仁摩支店	8:45～20:00	9:00～17:00	休止			8:45～20:00
高山店	8:45～19:00	9:00～17:00	休止			8:45～19:00



ぎんぎんテレビで放送♪

# 地サン地ショー

Chisun Chishow Cooking

## クッキング

### 今月の料理

「お正月を前に 基本の出汁で もっと美味しく」

#### 今月の先生

現代の名工  
片地 六治郎さん



#### ① 鶏南蛮の蕎麦

##### <材料(1人分)>

- 鶏のむね肉 1/4枚
- 白ネギ(青い部分含む) 10cm
- もち海苔 適量
- 蕎麦 1人分
- 合わせ出汁 適量
- 酒 適量
- 醤油 適量
- みりん 適量

##### <作り方>

- 鶏のむね肉を一口大にそぎ切りする。
- 白ネギの白と青い部分を千切りにしたら、それぞれを混ぜてみじん切りにする。
- 合わせ出汁を4、酒・醤油・みりんをそれぞれ1の割合で鍋に入れ、①も入れて火にかける。
- 茹で上がった蕎麦と鶏肉、刻んだネギを器に盛ったら、③や蕎麦の茹で汁をかけ、もち海苔をのせたら完成。



#### ② 雑煮

##### <材料(1人分)>

- 人参 1/3本
- ほうれん草の芽 適量
- 海老(ブラックタイガー) 1尾
- 餅 1個
- もち海苔 適量
- 合わせ出汁 適量
- 薄口醤油 適量
- 塩 適量

##### <作り方>

- 人参を正月用に羽子板状に型取る。
- 塩少々のお湯で、人参とほうれん草の芽、海老を湯がき、火が通ったら水で冷やす。
- お玉1杯分の合わせ出汁に薄口醤油をお好みの味になるまで垂らし、味を調える。
- 餅は焼き目を付けてから柔らかくなるまで煮る。
- ④を器に入れ②ともち海苔を盛り付け、③をかけた後完成。

#### ③ 出汁巻き卵

##### <材料>

- 卵 3個
- 合わせ出汁 大さじ5
- 調味料  
(塩 小さじ1/2、薄口醤油 小さじ1/2、ブラックペッパー 少々)
- うま味調味料 小さじ1/4

##### <作り方>

- 卵をボールに入れ、白身と黄身が混ざるまで溶く。
- ①に合わせ出汁と調味料、うま味調味料を入れて混ぜる。
- 卵焼き用のフライパンに②をお玉半分程度流し入れて、固まったら巻いていく。
- ③を4、5回繰り返す。
- 卵焼きが出来たら火からおろして、巻きすを使って形を整える。

#### 【昆布と鰹節の合わせ出汁の取り方】

##### <材料>

- 水 1L
- 昆布 25g
- 鰹節 30g

##### <手順>

- 水に昆布を浸し、鍋に火をかける。
- 沸騰直前になったら昆布を取り出す。
- ②に鰹節を入れ、火を止めた状態で4分待つ。
- 鰹節から出た灰汁をお玉ですくい取り、クッキングペーパーを使って濾し、昆布と鰹節の一番出汁の完成。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の  
地域貢献活動

1月の外勤日(ふれあいの日)は

18日(水)・19日(木)・20日(金)

※1月18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。

1月15日(日)JA温泉津支店

☎0855-65-2235

※時間は9:00~14:00

本誌は地球環境に優しい植物油脂を使用しております。



JAしまね  
公式ホームページ

JAしまね

検索



## \* ポテトのビーフ包み焼き



### コメント

- ・薄切り肉でもボリューム満点のメインディッシュに!
- ・オーブンを230度に温め、15分間焼き、ソースは小鍋で半量に煮詰めてもできます。

### アレンジ

- ・牛肉を豚肉に替えてポーク包みにもできます。
- ・じゃが芋を丸める時、チーズの中に入れると、とろける美味さがプラスされます。

### 材料 (4人分)

- 牛肉 (薄切り) …… 200 g
- じゃが芋 …… 中 2 個
- バター …… 10 g
- 玉ねぎ (小) …… 1 個
- バター …… 10 g
- A コンソメ …… 小さじ 1
- 塩こしょう …… 少々
- 油 …… 大さじ 1
- B 赤ワイン …… 大さじ 2
- ケチャップ …… 大さじ 2
- 中濃ソース …… 大さじ 2
- しょうゆ …… 小さじ 1
- ブロッコリー …… 4 片
- ミニトマト …… 4 個
- イタリアンパセリ …… 適量

### 作り方

- ①じゃが芋は皮を剥いて4~6等分に切り、軟らかく茹で、水気をきってから再び火にかけて水気を飛ばす。熱いうちにバターを加え、フォークでつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
- ③①と②とAを混ぜ合わせ、4等分にして丸め、冷ましておく。
- ④牛肉を広げ、丸めておいた③のをせて包み、形を整える。残りも同様に包む。
- ⑤フライパンに油を中火で熱し、④の包み終わりを下にして並べ入れ、蓋をして焼き色を全体につける。
- ⑥⑤に混ぜ合わせたBを加え、肉にかけながらソースが半量になるまでさらに焼く。
- ⑦皿の中央にのせ、ソースをかけて、茹でたブロッコリーとミニトマト、パセリをそえたら完成。

### 材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐 …… 300 g
- ボイル海老 …… 200 g
- 卵 …… 1 個
- A 塩 …… 小さじ 1/2
- みりん …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- 片栗粉 …… 大さじ 1
- だし汁 …… 150cc
- B 塩 …… 小さじ 1/2
- みりん …… 大さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 2
- 片栗粉 …… 大さじ 1
- 春菊 …… 適量
- 柚子 …… 適量

### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2~3分茹でて、キッチンペーパーを広げたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②海老は背ワタを取り、大き目の粗みじん切りにする。
- ③ミキサーに①の水切りした豆腐と海老の半分量とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④残りの海老を③に加えてひと混ぜする。
- ⑤お椀の上にラップを広げ、そこに④を等分に入れ、輪ゴムできつく留める。
- ⑥鍋にお湯を沸かし、⑤を5分間茹でて、火を止め蓋をして3分蒸らす。
- ⑦Bの調味料を小鍋に入れ、混ぜながら火にかける。トロミがついたら、さらに2分間煮詰めてあんを作る。
- ⑧器にラップを外した海老しんじょを入れ、あんをかけ、柚子と春菊を添えたら完成。

## \* 豆腐で海老しんじょあんかけ



### コメント

- ・絹ごし豆腐を使うことで、ふんわりとした食感に仕上がります。
- ・海老は粗く刻むと、ぷりぷり感がしっかり楽しめます。

### アレンジ

- ・春菊を三つ葉やほうれん草に替えてもOK!
- ・あんの中にきのこを入れると、きのこあんかけになります。

### JA島根厚生連

## 健康散歩

年齢を重ねると、昔ほど長く眠れなくなったということはありませんか?実は身体に必要な睡眠時間は加齢とともに短くなっていくのです。実際に睡眠時間を調べたデータによると、夜間の睡眠時間は10歳までは8~9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、年齢が上がるにつれ必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。さらに、眠りも浅くなります。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意や、ちょっとした物音で何度も目が覚めてしまうようになります。若いころの睡眠に比べてぐっすり眠れなくなることを経験するかもしれませんが、実は加齢に伴い睡眠が変化してきているのです。

### ~睡眠の質を上げるポイント~

1. 夕食は就寝3時間前までに  
食べ物を消化するためには3時間ほどかかります。
2. ぬるめの入浴でゆったりと  
リラックスした状態で布団やベッドに入れるよう、就寝の1時間前には38~40度程のお湯に浸かりましょう。

## 睡眠

3. 寝る前のスマホ操作を控える  
スマホが放つブルーライトは太陽の光に近い性質のため、脳が時間を誤認識して覚醒してしまいます。
4. 就寝前のアルコール摂取を控える  
アルコールは発汗作用や利尿作用があるため、深夜に覚醒しやすくなり、睡眠の質を低下させます。
5. アロマオイルを使う  
カモミールやラベンダーの香りは鎮静効果があります。
6. 寝つきをよくする音楽を聴く  
穏やかな音楽は、脳がリラックスしていることを示すα波を発生させる効果があります。就寝前に穏やかな音楽を聴くことによって脳を休ませると、質の良い睡眠につながります。
7. 就寝前に目元を温める  
就寝前に目元を温めるとリラックス効果があります。

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」など多くの重要な役割があります。睡眠の質を上げ、うまく睡眠不足を解消しながら生き生きとした毎日を過ごしましょう。



【編集後記】今年も残りわずかとなりました。1年がすぎるのはあっという間ですね。令和になってもう5年目に突入することに驚き、令とおじさんの誕生が昨日のことのように感じます☺「時は金なり」のとおり、時間の大切さを痛感する毎日です…。今年の漢字にちなんで、私の今年の漢字を発表させていただきますと「癒」です。とにかく自分への癒しを求めて好きなことを思いっきり楽しんだ1年でした☺2022年、皆さんにとってはどんな1年でしたか☺?(安)