

# JAしまねびより



2023

2

February  
Vol.83

来月の  
外勤日は 3/15(水)・16(木)・17(金)



特集

未来へつなぐ  
島根の農業

みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
松本 頼明さん  
[出雲地区本部]



SNSで  
旬な情報を  
投稿して  
います



JALしまね 石見銀山地区本部版

節電のため、  
ウォームビズ  
(私服勤務)を  
実施しております



## 養護学校の教員時代に抱いた思い

出雲市の就労継続支援事業所「ワークステーショントーチ」で、障がい者の方と共にしいたけを栽培する松本さん。高校時代はカヌー部に所属し国体出場を経験。日本体

育大学へ進学し教員免許を取得した後、島根県内の中学校、高校で教員として働いていました。松江市と出雲市の養護学校で勤務した経験から、障がいがあっても働ける道を拓きたい」と福祉事業所へ転職。安定した作業収入のため、事業所が主体となつてできる仕事はないだろうかと考えていた松本

まつもと  
**松本**  
よしあき  
**頼明さん(41才)**

今月は出雲地区本部。出雲市荒茅町にある就労継続支援事業所で、障がいのある方たちとしいたけ栽培に取り組んでいる松本頼明さんにお話を伺いました。

さんは、元々父親がしていて興味を持っていた「しいたけ栽培」に注目。しいたけは軽量で作業も単純、農業も使用しないため、障がい者の方にとつて扱いやすい作物であったことから、事業所でも栽培ができること確信。JAにも相談し、最初は受託

していた内職の作業と並行しながら、しいたけ栽培をスタートさせました。現在はハウス3棟、年間約40,000菌床を栽培しています。



## しいたけ栽培に特化した就労支援事業所を開設

事業を進める中で手応えを感じた松本さんは、「もっと、しいたけ栽培を中心に行う福祉事業所を



作ってみたい」と思い、同僚の金崎幹徳さんと共に新しい事業所を設立することに。福祉事業所立ち上げの準備をするかたわら、栽培用のハウスや、利用者が使う作業所、休憩室、相談室を兼ねた建物の整備、そして、まずは2人で栽培を開始し、約1年間の準備期間を経て2021年4月に新しい就労支援事業所「ワークステーショントーチ」を誕生させました。

就労継続支援B型事業所の就労時間は1日4時間が平均的で、作業単価も低いのが現状です。そんな中、トーチでは「ほとんど働いて、その分しっかりと工賃を支払う」という理念をもとに、「もっと働きたい」という利用者の希望に合った働き方を提案。利用者の作業は主に、収穫・軸切り・計量・袋詰めその他に、



職員の皆さんと談笑する松本さん(左)

菌床をひっくり返す作業や、菌床を入れ替える作業など、単純ですが根気が必要となる作業が多くあります。「利用者の方がやる気を持っていて、この仕事に合う根気や体力さえあれば続けられますし、工賃のアップにも繋がっていきます」と松本さん。さらに、この先一般企業へ就職できる人材を育てることを目標に、日々利用者のモチベーションアップに寄り添っています。



現在、利用者の皆さんの休憩所、キッチン、相談室を兼ねた建物を改修中！空き時間に職員が自らDIYをしています

## 利用者の方が働きやすいように

「うちは農家ではなく、あくまでも福祉施設」と語る松本さん。トーチでは経費をかけてでも仕事を作り出すことを心掛けています。また、普通であればしいたけに合わせてハウスの温度を設定しま



収穫したしいたけを丁寧に詰めていきます

すが、ここでは、利用者の方が心地良く作業できる温度に設定。「働く方を優先に環境を整えていくと、長く仕事を続けてもらえます。そして、利用者の方がそれぞれ得意なことを積み上げていき、みんなの頑張る力がひとつになった時は、他の農家の皆さんに負けなくらいの生産量に達します」と胸を張る松本さん。農家とは違った視点からの農業に邁進し続けています。

## 趣味だけではないカヌーでの挑戦

松本さんの趣味は何と言ってもカヌー。小学生や高校生のカヌークラブで指導したり、県立出雲農林高等学校の外部指導員としても活躍。技術指導はもちろん、艇の修理等も行なっています。2027年に関西で開かれる世界大会に出場するのが目標と意気込む一方、時々、休憩時間に近くの川で漕ぐこともあり、松本さんにとってカヌーは「本気で打ち込む競技」でありながら、「自分をリフレッシュさせる存在」としての大切な役割も果たしています。



カヌーをする松本さん

## 出雲のしいたけ栽培を支える 仕組みづくりにも参加

しいたけ栽培を始めてから今年で10年。「やればやるほど難しくなる」と笑いながら話す松本さんは、今年から、新たな品種にチャレンジしています。品種が違えば、また違う栽培方法の模索が始まります。しいたけの芽は菌床をひっくり返したり、水をかけたりなど様々な刺激を受けることで出てきますが、品種によってどの程度の刺激が適しているか、季節によっても温度や湿度の管理が異なるため、菌床を良い状態に保つのは難しいそう。

困った時には、所属するJASしまね出雲しいたけ部会の先輩にアドバイスをもらうことも。先輩のやり方を吸収しながら、経験を積み、出雲しいたけの発展に向けた仕組みづくりにも参加したいと考えています。近年、若い生産者が増加している中、誰もが継続して生産を行うことができるように環境を整え、次世代を担う生産者になるために松本さんの挑戦はまだ続きます。

## 菌床しいたけ

松本さんが所属するJASしまね出雲しいたけ部会では、「神々の国 出雲しいたけ」のブランド名でしいたけを販売。肉厚でジューシー！軸までおいしいのが特徴です😊  
松本さんおすすめの食べ方は「しいたけの唐揚げ」🌟

この機会にぜひ購入し、お試しください♪



# 島根の農業



る自然災害…など厳しい環境の中でも、島根の農業を未来へ  
組む皆さんをご紹介します。

安来市赤江町でイチゴを栽培する池田佳奈さん（40）。カフェ「莓やkiritō」の経営に加え、さまざまなワークショップを開くなど地域の交流活動も精力的に展開しています。

関西出身の池田さんは、大阪で島根県の食材を使った料理を提供する居酒屋を経営していました。旦那さんの故郷である同市の知人からイチゴ栽培を誘われたことや、同市に勧められた古民家に畑がついていたのがきっかけで2018年4月に1ターン。イチゴの研修を2年間受け、2020年4月にカフェをオープンしました。自ら栽培したイチゴや地元の農産物を使ったスイーツ、ランチを提供し、「自分の作物が口に入るところまで見届けられる点にやりがいを感じる」と話します。

池田さんは「もっと農業に興味を持ってもらえるような活動がしたい。イチゴだけではなく、いろいろな作物をカフェに取り入れてみたい」と笑顔を見せました。

## やすぎ地区本部 池田佳奈さん

イチゴを使った  
スイーツを作る  
池田さん



## 隠岐地区本部

### JAしまね隠岐女性部



家畜市場で提供する  
隠岐地域の食材を取り入れた  
お弁当を作る部員ら

「みんなで楽しく・やる気！」を合言葉に、一致団結し活動するJAしまね隠岐女性部。部員6人と少数精鋭ながらさまざまな活動に取り組んでいます。

昨年から、年に3回行われる家畜市場で、購買者や関係者へ地元の食材を取り入れたオリジナル弁当の提供を開始。部員が育てた野菜を使った煮しめやかきあげ、隠岐地域で取れたのりを使ったおにぎりなどを用意し、来場者からは「おいしい！」と好評を得ています。

また、2年ぶりの開催となった隠岐の島町いきいき祭りでは、餅つきの実演や、平餅とぜんざいを販売し、あっという間に完売しました。

その他にも「ツバキだんご」や「ひきもち」、「家の光」記事を活用したマスクケース作りなども実施。コロナ禍で思うように活動ができないこともありますが、今後は部員数を増やし、さらなる活動の活性化に向け、取り組みを続けていきます。

JAしまね出雲地区本部の生活購買店舗「ラピタ」全8店舗のJAラピタ農産物直売コーナーで、地元農産物や加工品を販売するJAしまねラピタ農産物直売会。「安全・安心・新鮮」をモットーに、現在614人の会員が所属しています。

自ら作った新鮮で良質な農産物を提供し、地域の活性化と消費者との交流の場作りを目指すとともに、会員の農業生産意欲の高揚と技術の向上を目的に設立。会員は年齢層も幅広く、農業経験もさまざま。初心者から中級者向けの栽培講習会や各生産部会の講習会は、農業のスキルアップができると人気です。

販売する値段は市況などから自分で判断し設定。その日に何がどれだけ売れたかはメールで確認できます。売り場に残ったものは翌日に引き取るシステムで、常に売り場に新鮮な農産物が並び消費者から評判を得ています。

石富雄二会長は「年々、会員数と販売額ともに増えている。今後もラピタと二人三脚で成長し、発展していきたい」と話しました。

## 出雲地区本部

### JAしまね ラピタ農産物直売会



多くの人で賑わう  
直売コーナー

# 未来へつなぐ



今月号は、1月号に引き続き、生産資材の価格高騰、多発すつなぐため、地元の食材を使って「地産地消」の活動に取り

## 斐川地区本部

### J Aしまね斐川地区本部



そば打ちに挑戦する参加者ら

ソバの栽培から収穫、そば打ちまでを体験する「食育そば作り」を開くJ Aしまね斐川地区本部。食育活動の一環で毎年開催しています。

地元講師の指導のもと、8月には溝を掘ってソバの種をまき、白い花が咲き始める9月中旬頃にはソバの根本を覆う土寄せ作業を実施。種まきから65日を過ぎる10月下旬に鎌で刈り取って収穫し、約20日間はでにかけ自然乾燥させ、11月中旬には脱穀機と唐箕での風選作業による脱穀を体験し、最後にそば打ちに挑戦します。

今年度は2.5㍓のほ場で8人が体験し、昨年12月下旬には最終回の「そば打ち体験」を迎えました。約6.5㍓のそば粉に中力粉を加え「二八そば」を作った参加者らは「いつもは店で何げなく食べているが、自分たちで栽培してみて生産者の苦労もわかった」「自分たちで作ったそばだからさらにおいしい」と感想を話しました。

浜田市上府町で米やキャベツ、大豆、アスパラガスを栽培する上府農事組合法人の代表を務める中田善喜さん。タイカレーを提供する喫茶店「サバーイ・サバーイ」も経営しています。

地域の活動に積極的に参加しており、農村文化の伝承を通じた農村コミュニティ強化を目的に、地域のメンバーと同町の児童を対象に田植えや稲刈り、しめ縄づくりや餅つきを体験するイベント「ひよっこり田んぼ」を開いています。同イベントは、町内会長を務めていた中田さんが、関西から移住してきた家族のために仲間作りとして企画。10年以上続き、当時参加した地域の子どものも今は成人となりました。

J Aしまねいわみ中央地区本部が管内の児童を対象に開く食農教育イベント「ふれあい農業体験塾」で使う田んぼの管理を同法人として協力しています。中田さんは「米作りと地域の暮らしの伝承を今後も続けていきたい」と笑顔で話しました。

## いわみ中央地区本部

### 上府農事組合法人代表 中田善喜さん



「ひよっこり田んぼ」で田植えを体験する参加者ら

## 西いわみ地区本部

### 松本貴之さん



12月出荷のトウモロコシを収穫する松本さん

今年で就農21年目を迎える、益田市飯田町のメロン農家3代目の松本貴之さん（43）。意欲的に地元のAコープを中心とする産直市への出荷や学校給食へ食材を提供しています。

出荷時のこだわりは「見た目」。外観が良いと手に取ってもらいやすく、品質や味が良ければ次は名前でも買ってもらえるようになるといいます。産直市の売り場では消費者と積極的に交流し、Aコープを利用する地元の料理店主から農産物の納入を頼まれることもあるそうです。

また、「美味（おい）しまね認証」をメロン、ハウレンソウの他5品目での取得を目指すなど、安全性と品質確保に妥協を許しません。「できることは何でもやってみる」精神で、12月出荷のトウモロコシ栽培にも挑戦。松本さんは「農業に100%はない。可能性があるならさまざまなことを試したい」と話し、チャレンジ精神と遊び心で産直市の可能性を今日も探っています。



現場の声を  
もっと思い聞きたい **組合長が行く!**



今月の  
訪問先

JAしまねいわみ中央地区本部管内  
●しろやま営農共同利用組合  
●太田靖男さん



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



今回は、しろやま営農共同利用組合と太田靖男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。

しろやま営農共同利用組合は、昭和58年の豪雨災害からの復興を目指し昭和61年に設立。20人の会員で構成され、現在はコシヒカリときぬむすめを栽培しています。設立当初から「自分の田は自分で守る」という精神のもと、構成員が協力しながら取り組んでいます。玉田一組合長ら5人とは、組織の概要や鳥獣被害、米価の下落、それに伴う補助事業などについて意見を交わしました。また、「10年後にはもう米を栽培していないと言っている人もいる」と話し、経営の安定や後継者確保に向けた課題や要望についても話されました。



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長（前列右から2人目）と石川組合長（前列中央）ら



しろやま営農共同利用組合（右側）の皆さんと活発に意見を交わす石川組合長ら



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長

太田靖男さんは、田橋町でコシヒカリとつや姫、西条柿を栽培しています。栽培だけでなく、多面的機能支払交付金を活用した田橋地区の農道舗装や水路の修繕などの取り組みの中心者でもあり、様々なことに積極的に取り組んでおられます。太田さんとは、令和4年産の西条柿の生育状況や、取り組んでいる加工事業、肥料の高騰などについて活発に意見を交わしました。また、現在行っている西条柿のジョイント栽培についても触れ、樹高が低い事により、収穫が格段にしやすいことや、作業効率が上がったことなどを説明いただきました。太田さんは「なんとか田橋地区を元気にするため、できることをやろうと思いい取り組んでいる」と力強く話されました。



西条柿のほ場で太田さん（右）と石川組合長（右から3人目）ら



太田さん（右）と意見を交わす石川組合長（左）ら

★組合長から一言★



最初に訪問したのは、三隅町河内の「しろやま営農共同利用組合」。昭和58年の豪雨災害により、水田や農業機械をほとんど流失。被災直後は再建意欲が皆無の状態にあったが、激甚災害の指定を受けて復興意欲が芽生え、昭和61年に組合を設立した後、水田の改良復旧に取り組まれた。玉田一組合長によると、「自分の田は自分で守る」を合言葉に、構成員に対する出夫日当はいっさい支払っていないとのことであった。次に、西条柿生産組合の太田靖男さんを訪問した。特に印象にのこったのは、柿のジョイント栽培。柿の木を横に這わせて栽培するやり方で、一本仕立てと比べ、作業が楽とのことであった。

組合長より一言  
水害の復興の田や  
稽伸ぶ

topics  
1

## 島根県との合同開催！ 営農指導員育成研修“ニューフェイス”研修を実施



J Aしまねは、島根県と合同で営農指導員の育成研修会「ニューフェイス研修」を実施しました。5月から11月までの間に全4回実施し、J Aと県から参加した17人が座学や実技を通して営農指導員として必要な基礎知識や専門知識について学びました。

第4回目の研修では、土壌肥料や植物栄養、土壌断面の調査方法などについて実技を交えながら学習。県農業技術センター資源環境研究部土壌環境科の朝木隆行専門研究員が、生育阻害につながる要因を把握するために重要となる「土壌断面調査法」について説明されました。なぜ土壌調査が必要なのか、調査に用いる器具、表土・土性・硬さなどの各調査によって分かる土壌特性などを分かりやすく解説。朝木さんは「土壌診断というと化学性の分析と思われがちだが、1番大切なのは最初に行う生産者への聞き取り調査。いつから生育に問題がおきたかなど、しっかりと聞くことが大切」と話しました。



朝木さん（右手前）から  
検土杖の使い方を聞く参加者

その後、参加者は実際に土壌調査に挑戦。掘り方のコツや記録の仕方、気をつける点や応用方法など実際に試しながら確認しました。

topics  
2

## J A青年の主張全国大会へ出場！ 島根おおち青年連盟の寺本さん



11月に高知県で「中国・四国地区J A青年大会」が開催され、島根県代表として「J A青年の主張」に出場した、島根おおち青年連盟の寺本直人さんが見事、最優秀賞を受賞されました。島根県の受賞は3年連続の快挙となります。

寺本さんは「僕にとって農業とは？」と題し、職場体験にきた高校生からのお礼の手紙をきっかけに、気持ちの変化が生まれたことを発表。農業の魅力や可能性を改めて感じ、これから関わる人たちの役に立ちたいと強く思った経験を発表されました。



中国・四国地区J A青年大会で  
堂々と発表する寺本さん



最優秀賞の受賞を喜ぶ寺本さん（左から2人目）と  
島根おおち青年連盟の盟友ら

寺本さんは、2月21日に千葉県で開催される令和4年度J A青年の主張全国大会に中国・四国地区ブロック代表として出場されます。

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。

### 今後の対応例について

令和5年10月1日から始まるインボイス制度について、今後それぞれがとるべき対応例を以下の通りお示します。

本則課税 の事業者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>仕入先が適格請求書発行事業者であるか</b>留意する。</li> <li>・ 取引相手から貰った適格請求書をきちんと<b>保存</b>する。</li> <li>・ 適格請求書発行事業者となるための<b>登録申請</b>を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が「仕入税額控除」を行うため</li> <li>取引相手から求められた時のため</li> </ul>
簡易課税 の事業者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適格請求書発行事業者となるための<b>登録申請</b>を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>取引相手から求められた時のため</li> </ul>
免 税 事 業 者		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>適格請求書発行事業者（課税事業者）になるか否かを慎重に検討</b>する。※課税事業者になると、<b>消費税の申告が必要</b>となります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の取引相手は適格請求書を必要とする事業者なのか？</li> </ul>

※インボイス制度開始と同時に「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行う必要**があります。すでに課税事業者の方も「適格請求発行事業者」となるためには、登録申請が必要です。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 斐川女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

J Aしまね斐川女性部では毎年、地元の小学校へ出前授業として、「豆腐作り」の講師に出向いています。児童たちが育てた大豆を使って豆腐を作ります。最後に型枠を外し、しき布を取って出来上がった豆腐を見て歓声があがると、私達も嬉しくなります。豆腐が嫌いな子も自分たちが作ったものは「おいしい!」とってくれます。

また、女性部が管理する「よい食農園」で、保育園児とサツマイモの定植と収穫を一緒にし、農業の楽しさと食の安全を伝えています。コロナ禍の中でもこの二つの活動は継続しており、今後も地元根付いた食農教育活動や、地域にかかわる活動を行っていききたいと思います。

令和4年度は、J A女性組織3か年計画「J A女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践初年度です。

つなからう✿

まもろう✿

かかわらう✿

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

## J Aしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いつか さとし  
飯塚 聡さん

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



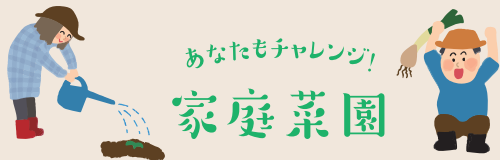
J Aしまね斐川青年連盟(以下、農青連)の飯塚聡さん(47)は、地元斐川町で就農して8年目になります。

ももとは県外で生活雑貨の卸しをして働いていた飯塚さん。小さいころから農業に興味があり、40歳を節目に地元へUターンし、就農しました。

経営の中心であるハウスを活用した青ねぎの周年栽培は、J Aの担当からの勧めで取り組みを始め、当初町内のリースハウスに空きが出たことも後押しになりました。ハウス2棟から始めた経営も現在、ハウス23棟、67aの面積で年間3作を目標に取り組んでいます。「季節毎に気候が変わるので周年栽培の難しさもあるが、やりがいがある」と笑顔で話します。

農青連には昨年から加入。「同世代の仲間との横のつながりができたことは自分にとってプラス。盟友から良い刺激をもらいながら質の高い青ねぎを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。





あなたもチャレンジ!  
家庭菜園

# シソ

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。

## さまざまな用途を楽しむ

青シソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20～25度、生育適温は20～23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日性（昼の時間が夜の時間より短い季節）に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といいます。

### 栽培時期

中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6～10月です。

### 品種

大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

### 苗作り

直径7・5～9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2、3粒まきます（図1）。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

#### 栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲	▲
中間地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

● 種まき    - - - 苗作り    ▲ 植え付け    ▲ 生育    ■ 収穫

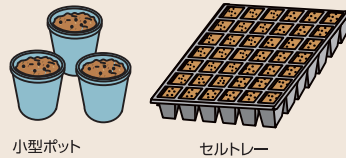
### 畑の準備

幅70～80cm幅のベッド（栽培床）で栽培する場合には、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥2kgと化成肥料（NPK各成分10%）200gを施します（図2）。

### 植え付け・追肥

本葉5、6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます（図3）。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

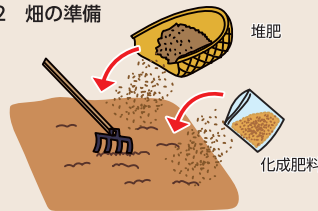
図1 苗作り



小型ポット

セルトレー

図2 畑の準備



堆肥

化成肥料

### 病害虫の防除

病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

### 収穫

葉が10枚以上になってから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先端の花穂が5、6輪開花している頃に穂先から15～20cmで切り取ります（図4）。赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

図3 植え付け

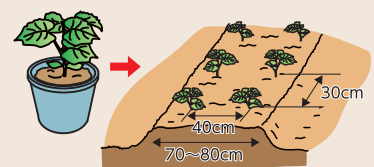


図4 収穫



大葉

穂シソ

開花中

結実中

10枚以上

JAしまね限定  
特別企画!

## 開いて!読んで!応募して!

# 『家の光』12月号クイズキャンペーン

全問正解の応募者の中から、抽選で30名様に2,000円分の農協全国商品券を進呈!

# 正解発表

**Q1** 12月号でおせちを覚えてくれる人はどれ?  
(ヒントは『家の光』12月号38ページ)

正解は…②大原千鶴さん

**Q2** 入浴するときの追いだきをやめると年間どれくらい節約になる?  
(ヒントは「別冊付録 家の光家計簿」221ページ)

正解は…③約6,190円

**Q3** 年金は遅くもらえばもうほどこい得?  
(ヒントは「別冊付録 お金ガイド」19ページ)

正解は…②お得になるとは限らない

たくさんのご応募ありがとうございました😊  
 当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。令和5年3月発送予定!  
 ※キャンペーン応募は令和5年1月31日(火)で終了しています。

### 【協議事項】

- ①令和4年度補助事業の実施及び固定資産の取得について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ②令和4年度農業振興支援事業 要領の改正について
- ⑦石見銀山地区本部 旧大田市農林福祉会館の跡地売却について
- ③令和4年産島根米の追加金について
- ⑧大口貸出について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑤電子契約手数料の設定について
- ⑩島根県常例検査書（隠岐地区本部）の回答について

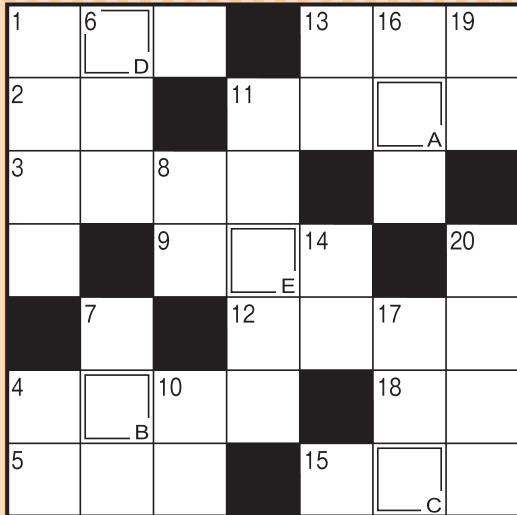


CrossWord Puzzle

# クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

Answer line with boxes for A, B, C, D, E.

## タテのカギ

- ①ひな人形に供える餅
- ④入試のときはケアレス——に気を付けて
- ⑥ぐっと辛抱すること
- ⑦ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- ⑧跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- ⑩石が細かく砕けたもの
- ⑪雪解けで川の——が増えた
- ⑬つくのはうそ、吹くのは
- ⑭中華がゆなどにのせる赤い実
- ⑯スタッドレスからノーマルに替えようかな
- ⑰宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- ⑲出かけていて誰もいません
- ⑳ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

## ヨコのカギ

- ①暑さ寒さも——まで
- ②佐渡、淡路、隠岐といえ
- ③多くの受験生が解くもの
- ④数学ではxやyで表すことが多い
- ⑤ツクシはこの植物の胞子茎です
- ⑨飛行機が飛び立つこと
- ⑩薄く切ったもの。——チーズ
- ⑫山下公園や中華街があります
- ⑬卒業式で『——の光』を歌った
- ⑮イルカのヒット曲『——雪』
- ⑯衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



## 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3月3日（金）（当日消印有効）

### ◆先月号の答え◆

#### 「ユキオロシ」



## 佳作

転んだらただで起きられぬことを知る 出雲市 榎井 伸幸様  
 たんまりと吐いた墨から出た真実 出雲市 加本 精一様  
 ボーナズと主婦にも欲しい冬休み 兵庫県 小田 和子様  
 寒風に追いつかぬ物価の高 出雲市 安食恵美子様  
 蕎麦湯までおかわりをする満足度 兵庫県 小田 慶喜様

「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 3月号定価 629円

## 優秀賞

生きていく悩みつきない我がいる 隠岐の島 上川 晃一様

もう一度燃やせる夢を模索する 出雲市 北村 功様

フリーダイヤル衝動買いをしまっ 出雲市 堀江 英子様

## 最優秀賞

そのうちと約束交わし日が過ぎる 斐川町 野中 花蓮様

# 川柳の広場

選句者 鳥根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

（評）そのうちに会いましょうと、約束をして日々が過ぎる。気がつけば、日々は遠くに過ぎていった。

J Aしまねびよりへ、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）3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、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。

JAしまね組合員の方対象！1日40名様限定

鳥根の食材を主に使用した！

8名様以上の宿泊企画 **麒麟瓶ビールのみ 飲み放題付き!**

スペシャル「気晴」宿泊プラン



1泊2食付		ご宿泊料金（日曜日～木曜日）				
	6名様1室	5名様1室	4名様1室	3名様1室	2名様1室	
2月料金	11,000円	11,660円	12,650円	14,300円	17,600円	金曜日のご利用1,100円 休前日のご利用5,500円追加
3月料金	12,100円	12,760円	13,750円	15,400円	18,700円	金曜日のご利用1,100円 休前日のご利用4,400円追加

上記金額は、サービス料・消費税込みとなります。別途入湯税150円をお預かり致します。追加料金で料理グレードアップもできます。

お品書き（一例）

- |       |                 |        |              |
|-------|-----------------|--------|--------------|
| ① 食前酒 | ゆずワイン           | ⑧ 蒸し物  | 茶碗蒸し         |
| ② 前菜  | 三種盛り            | ⑨ 酢の物  | のどぐる南蛮漬け     |
| ③ 焼物  | 玄米麺             | ⑩ 留め椀  | 季節の物         |
| ④ 造り物 | 二種盛り            | ⑪ 食事   | 鳥根県産きぬむすめ    |
| ⑤ 鍋物  | 銀山赤どりシルク鍋       | ⑫ 香の物  | 三種盛り         |
| ⑥ 蓋物  | 大根もち            | ⑬ デザート | 抹茶蒸し羊羹と季節の果物 |
| ⑦ 焼物  | 奥出雲ボークフルーツ漬け40g |        |              |



写真はイメージとなります

全国旅行支援  
3月31日宿泊まで  
1名様につき最大**20%**  
最大**3,000円**まで助成

しまねっクーポン(電子クーポン)  
3月31日宿泊まで  
宿泊日とその翌日とともに休日(土・日・祝)の場合  
**1,000円**分付与  
宿泊日とその翌日とともに上記以外の場合  
**2,000円**分付与  
鳥根県の飲食店、土産物店などで利用できます。

**JA共済利用割引券**  
JA共済利用割引券がご利用いただけます！  
利用助成が3月31日まで期間限定で！  
**通常の2倍の!**宿泊利用**4,000円**助成  
助成対象 JAしまね共済加入者  
対象 JAしまね組合員及びそのご家族  
※1人当たりの利用金額3,500円以上で適用可能

※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております。お気軽に下記販売店へご請求ください。

令和5年弘法大師御誕生1250年 一年全4回で満願できます!

四国八十八ヶ所巡礼の旅

人生は心の修行 四国お遍路さん大募集

はじめての方でも安心！お遍路説明会も実施いたします（参加費無料）

- 松江会場：JAしまねくにびき地区本部 松江市西川津町1635-1  
開催日：令和5年3月15日(水)  
時間：午前10時30分～
- 出雲会場：ラビタ本店 出雲市今市町87  
開催日：令和5年3月15日(水)  
時間：午後2時30分～

※参加費は無料ですので、どなたでもお気軽にご参加下さい。※説明会は約60分です。（事前予約が必要です）  
●説明会参加対象者 / 当旅行にご参加の方・当旅行及び四国八十八ヶ所巡礼にご興味のある方



株式会社農協観光

詳しくはコチラから



山陰支店 TEL 0852-26-2600  
JAしまね旅行センター本部 TEL 0853-25-8907

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの暗証番号は他人に教えないでください!!!!



- JA職員や警察、行政等から暗証番号をお尋ねすることはありません!!
- 暗証番号等を聞き出そうとする電話等には一切答えないでください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ● 温泉津町施設園芸組合 『ゆのつれたす』初出荷

1月23日に温泉津町の JA井田選果場において、温泉津町施設園芸組合が生産する『ゆのつれたす』が初出荷されました。同組合は、春作・秋作メロンの後作として、平成16年から毎年出荷しています。



選果場でのレタス出荷の様子

この日、同選果場に持ち込まれたのは、約500玉の採りたての『ゆのつれたす』で、丁寧に箱詰めされて県内外に出荷されました。同組合の厚朴邦広組合長は「今冬は、気温が高い日が続いたため、レタスの巻きが遅くなり初出荷が約半月ずれ込んだが、品質は良い」と話しました。ハウス栽培の『ゆのつれたす』は、一般的なスーパード等での販売では取り除かれている外葉も美味しく食べることが可能で、2月下旬まで出荷される予定です。

## TOPICS 2 ● 農業担い手の健康診断 担い手人間ドック

JA石見銀山地区本部とJA島根厚生連は、1月26日から2日間、同地区本部において「担い手人間ドック」を実施し、集落営農組織や認定農業者など69名が受診しました。

検査は、特定健診の他、肺がんの早期発見に有用な胸部CT検査を始めとした各種がん検診、腹部エコー検査など様々な項目がセットされており、検査は、特定健診の他、肺がんの早期発見に有用な胸部CT検査を始めとした各種がん検診、腹部エコー検査など様々な項目がセットされており、



健診の様子



胸部CT検診車

時間予約制で待ち時間が短いのが特徴です。同厚生連の胸部CT検診車等の検診車両4台を使用し、行われました。

「担い手人間ドック」は、健康で安心して農業に従事できるよう平成26年から実施しており、同地区本部では、今後も継続的に農業担い手を始め、女性部、組合員・地域住民向けの人間ドック等を実施し、地域の健康づくりを支援します。

## TOPICS 3 ● 素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」 課外授業でハム作り体験

JA石見銀山地区本部は、感染症対策のため、1月13日と20日の2日間に分けて素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」の課外授業を開催し、31名が参加しました。

この講座は、JA石見銀山地区本部において、JAしまね石見銀山女性部の森脇岸江部長と部員2名を講師に迎え、同女性部で評判の良いハム作りを体験しました。目の前に置かれた豚肉の量（2日間で80kg）に驚きながらも手際よく作業をした受講生は「以前参加したときに美味しかったので、今回も作れてうれしい」「初めて体験して大変な作業だったが、食べるのが楽しみ」と話しました。



ハム作りの様子



TOPICS 4

● 遼摩高校生が地域農業学習  
生産者、島根県、JAが連携して講師を務める



現場の声を届けるアスパラガス生産農家の岩田さん



若い世代への農産物販売アプローチの問いかけをするJAの森山職員

1月23日、島根県立遼摩高等学校の地域農業学習の授業において、大田市のアスパラガス生産農家や島根県農業普及員、JAしまね職員が連携して講師を務めました。

この授業は、未来の担い手である生徒に、GAP（農業生産工程管理）と美味しまね認証制度について理解を深めてもらうことを目的としたもので、島根県産地支援課の大西まどかさんが制度の概要を説明し、島根県西部農林水産振興センターの坂本太智普及員が大田市内の制度認証への取り組みについて説明をしました。

続いて、美味しまね認証ゴールドのグループ認証を受けている石見銀山アスパラガス生産組合の岩田有美さんが生産現場の現状や認証の利点等の生の声を届け、JA石見銀山地区本部の森山烈職員が同地区本部における

GAPの取り組みと今後の販売戦略について説明を行いました。リスク管理と農産物の販売戦略が関連するGAPの取り組みは、生産者への信頼と有利販売や加工品等のアイデア醸成に繋がっており、生徒や教員は、同高校における商品開発の原料提供の依頼や出荷できない農産物の有効利用方法等を質問しました。

TOPICS 5

● JAしまね石見銀山女性部  
防災研修で有事に備える



軽くて丈夫な段ボールベッド



JAしまね石見銀山女性部は1月10日に、JA石見銀山地区本部で防災研修を開催し、部員24名が参加しました。

この研修は毎年行われているもので、この日は、大田市危機管理課の

河野迅汰<sup>はやた</sup>さんを講師に迎え、「災害に備えるために」と題した講話で、ハザードマップの見方や防災情報の確認、非常持ち出し品や各種災害に対する心構えを学びました。参加した部員は、警戒レベル

の発表や地域の避難所の開設に関することなど積極的に質問を行い、説明を熱心に聞き入っていました。

続いて行われた段ボールベッドとパーティションの組み立てでは、ベッドなどが簡単に早く出来上がる様子に、部員は驚きの声を上げていました。

参加した部員からは「説明が解りやすく、質問にも丁寧に答えてもらったので、大変理解しやすかった」「災害が発生したときは、今日の研修を思い出して行動したい」「日頃から災害について考えて、いざというときに備えたい」と話しました。



瞬時に広がるパーティション



組合員の皆様へ

# JA新車 紙上展示会

キャンペーン期間 2023年2月～3月末日まで

期間中  
新車ご成約の皆様に

おさいふ  
カード

ポイント  
**5倍**



ポイント付与例  
200万円で10,000ポイント

NISSAN NOTE  
日産ノート

限定  
**10台**

日産



ノート eパワーX

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>2,303,400円</b> (税込)	●ナビレコお買い得パック+ETC2.0 <b>319,674円</b> (税込) ●ETCセットアップ <b>3,300円</b> (税込) ●フロアマット <b>22,000円</b> (税込) ●プラスチェックバイザー <b>21,120円</b> (税込) ●ナンバープレートリム×2 <b>4,400円</b> (税込)

合計2,673,894円のところ

**2,500,000円** **173,894円**  
(消費税込) **お買い得!!**



FORESTER

スバル



フォレスター XT-EDITION

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>3,388,000円</b> (税込)	●ベースキット <b>88,880円</b> (税込) ●アルパインナビ <b>166,100円</b> (税込) ●ナビ取付キット <b>6,644円</b> (税込) ●ドライブレコーダー <b>56,100円</b> (税込) ●ドライブレコーダー取付キット <b>6,050円</b> (税込)

合計3,711,774円のところ

**3,550,000円** **161,774円**  
(消費税込) **お買い得!!**



CANBUS STRIPES

わたしたち、似ているよね。

ダイハツ



ムーヴ キャンバス ストライプスG

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>1,672,000円</b> (税込)	●10スタイリッシュナビF/Rドラレコ <b>313,082円</b> (税込) ●フロアマット(高機能) <b>26,026円</b> (税込) ●ワイドバイザー <b>19,052円</b> (税込)

合計2,030,160円のところ

**1,880,000円** **150,160円**  
(消費税込) **お買い得!!**



Spacia



スペーシア ハイブリッド G

車両本体価格	付属品
車両本体価格 <b>1,394,800円</b> (税込)	●フロアマット <b>14,465円</b> (税込) ●ワイドバイザー <b>19,745円</b> (税込) ●ドライブレコーダー <b>37,730円</b> (税込)

合計1,466,740円のところ

**1,340,000円** **126,740円**  
(消費税込) **お買い得!!**

●登録諸費用・リサイクル料金は別途必要です。●チラシ掲載の車両の仕様ならびに装備は予告なく変更されることがあります。●写真・イラストはイメージです。●詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

カーライフのことならJAにおまかせ!!

無料査定

ご希望の中古車  
お探しします

車検  
点検・整備

自動車  
保険

ローン

JAしまね経済部経済課

くまびき地区本部 自動車センター ☎ 0852-55-3077  
 やすぎ地区本部 自動車課 ☎ 0854-32-2461  
 出雲地区本部 自動車課 ☎ 0853-28-2727  
 石見銀山地区本部 自動車課 ☎ 0854-82-8006  
 南斐川農協自動車 整備工場 ☎ 0853-72-8989  
 株オートバルみどり 本社 ☎ 0855-42-1687  
 株オートバルみどり 浜田営業所 ☎ 0855-22-1260



# 「三瓶小唄」

この写真は、「小水力発電所物語」の冒頭（JAしまねびより 石見銀山地区本部版 2020年5月号に掲載）で紹介しました約60年前の古いパンフレットです。

昭和39年1月完成の三瓶発電所の竣工式に配布されたもので、その裏面は、当時の佐比売農業協同組合の事務所および、農業倉庫の新築完成・竣工のページとなっていました。昭和38～39年に完成した建物で、当時としては数少ない“近代的鉄筋コンクリート造り”の農協事務所（後の池田支所、三瓶支所・支店）と農業倉庫の写真が掲載されています。そして、その並びに地図と共に掲載されていたのが軽快な歌詞の三瓶小唄です。

今、インターネット等で確認できるのは、三瓶山が国立公園に指定された昭和38年に発表された3代目「三瓶小唄」で、その歌詞はこのパンフレットとは異なります。地元の方にお話を伺うと、このパンフレットの三瓶小唄が2代目で、初代と共にこの小唄を知っている方がいないため、今となっては、そのメロディは“幻”<sup>まぼろし</sup>のようです。

**三瓶小唄**

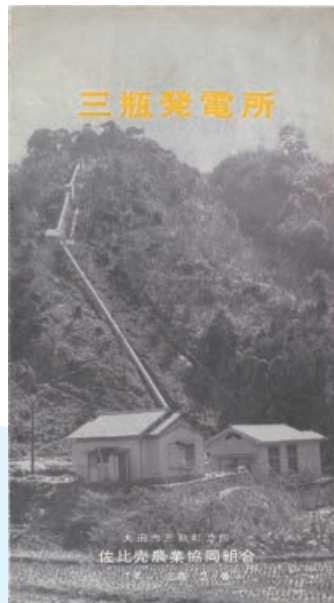
一、三瓶お山に 春風吹けば  
わらび笑って わらび笑って  
あなた待つ  
あれさ ヨイヨイ あなた待つ

二、誰に燃ゆるか 姫遣池の  
咲いてはかない 咲いてはかない  
かきつばた  
あれさ ヨイヨイ かきつばた

三、三瓶湯の町 湯の鳴る所  
いつもあなたの いつもあなたの  
唄で鳴る  
あれさ ヨイヨイ 唄で鳴る

四、今に伝わる あの人麿の  
歌の浮布 歌の浮布  
夢の水  
あれさ ヨイヨイ 夢の水

\*ヨイヨイ……「良い良い」という意味の掛け声



**農協事務所および農業倉庫の概要**

建設記録	事務所・倉庫 昭和38年8月
	竣工 昭和39年2月
	倉庫・遊工 昭和37年10月
	竣工 昭和38年4月
建築面積	事務所・倉庫 2,120.45㎡ 倉庫 2,119.12㎡
	倉庫・鉄骨(平屋建) 179.46㎡
敷地面積	2,327.31㎡



※後にJAの合併で三瓶支店となるこの建物は、2度の大地震（昭和53年、平成30年、いずれもマグニチュード6.1）にも耐えた鉄筋コンクリート造りの建物でした。老朽化のために平成30年秋に解体・新築され、現在は三瓶店となっています。農業倉庫はその後増改築され、現在も現役の倉庫として活用されています。



## 機器入れ替えに伴うATM休止のお知らせ

支店の機器の入れ替えのため、下記の日程でATM稼働を休止いたします。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。

**2月24日（金）仁摩支店 ・ 2月27日（月）大田中央支店**





# 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

■「しまねうれしぴ」は、とても参考になります。特に難しい材料も調味料も使わないので、とても作りやすいです。  
(Tさん)

■昨年、そば打ちを初体験しました。季節や気温で水の具合を調節しないとイケないとのことで、なかなか難しかったですが、私にしては上々の出来上がりで、美味しくいただきました。  
(Sさん)

■我が家の畑で、今年も大根がたくさんできました。今、いちばん家族で喜ばれるのは、「大根もち」です。ネギ、ベーコンなど、いろいろ入れて作ります。ヘルシーで身体にも良さそうな一品です。  
(Yさん)

■「みどりをまもる小学生作文コンクール」で、小学校5年生児童が酪農に深く興味を持っていることに驚きました。頼もしく、嬉しく思いました。  
(Iさん)

■コロナ禍の中、なかなか出掛けることができず、ついついミノムシ状態ですが、「JAしまねびより」は身近な情報がよく分かり、地域の人が活躍されている様子を元気をもらっています。  
(Nさん)

■JAしまね石見銀山女性部の皆さんが、大田市学校給食センターの地産地消コーディネーターと協力し合って、いろいろな食材を提供されていることに感動しました。孫たちも毎日、美味しい給食をいただいています。ありがとうございます。  
(Hさん)

## ● JAコラム ●

### おいしいさの要因

私の食育日記

先日、娘が幼稚園のお泊まり保育へ行ってきました。初めて親と離れての寝泊まりでしたが、笑顔で帰ってきました。そして、普段カレーが苦手な娘が「ホテルで食べたカレーはすごくおいしかった。お代わりしたよ」と本人も驚いて教えてくれました。確かにホテルのカレーはおいしいですが、娘にとっておいしかったのは、その味だけでなく、友達ときれいな景色を見ながら食べたというシチュエーションも関係しているように思います。そもそもおいしさとは、人それぞれ違う、主観的なものです。そして、おいしいと感じるには、「食物の特性」「人の特性」「環境要因」の三つが影響しています。

まず「食物の特性」とは、その食べ物を持つ特徴、つまり、匂い、味、見た目や歯応えなどのことです。一見、この「食物の特性」がおいしさの全てを決めているように感じますが、それだけではありません。

もう一つは「人の特性」です。年齢やその人の健康状態、空腹の程度などもおいしさに大きく影響します。おなかを空かせて食べたものが何よりおいしかったという経験があるかと思います。他にも、緊張してい

る場ではおいしさを感じづらい、逆に親しい友人と楽しく過ごしながらの食事はおいしく感じるといいうのもこの「人の特性」です。

そして最後の「環境要因」とは食べる時の環境のことです。暑い夏に食べるそうめん、おしゃりなカフェで食べるパンケーキ、これらがおいしく感じるのも「環境要因」がプラスされていると考えられます。また、きれいな食卓で食べるのと、汚れて荒れ果てた食卓で食べるのでもおいしさは変わってきます。

このように、おいしいと感じるのは食べ物の持つ特性だけではありません。毎日、湖の近くのホテルのような特別な環境をつくることはできませんが、わが家の食卓が温かく楽しい空間であればと思います。その環境がおいしさの要因となり、好きなものが増えてくれることを願います。食事の時間を過ごしています。

食育インストラクター ● 岡村麻純







# みんなの直売市情報



## 1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  
16,999点

白ねぎ・大根・ほうれん草・キャベツ・白菜・里芋・菊・菜の花・しびき・人参

すいせんの里  
1,304点

キャベツ・白ねぎ・ブロッコリー・ワケギ・ばら寿司・馬鈴薯・白菜・大根・しびき・大根酢漬

### 創業祭

JAグリーンおおだ  
すいせんの里

3月10日(金)・11日(土)

### 3月の特売日

JAグリーンおおだ  
すいせんの里

3月24日(金)・25日(土)

### 2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

## 中島職員 の 独り言



毎日寒い日が続きます。1月末には、10年に一度と言われる寒波がありましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

この季節は、新鮮な野菜がたくさん入った鍋にかぎりますね！

JAグリーンおおだでは、新鮮な野菜を毎日地元農家の皆さんが出荷されています。白菜・白ねぎ・キャベツ・大根等の旬な野菜が店頭並びます。美味しい野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

暫くは寒い日が続きますが、皆様ご自愛ください。

### 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 1月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶皆さんのご指導のおかげで、良イラストが切れました。



又キ最高  
岩瀬 擴二さん

▶本年も良い牛を育成したいと思  
います。



メス最高  
高田 三瓶町志学  
拓さん

### 【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	仁万	岩瀬 擴二	331	292	茂晴花	美国桜	幸紀雄	安福久
2	井田	岩倉 勝政	323	273	金幸隆	諒太郎	美津照重	百合茂
3	山口	大國 裕紀	354	291	関平照	北国708	百合茂	金幸
4	井田	戸倉 博文	349	238	百合未来	勝茂久	茂重桜	糸晴波
5	大田	山崎 博	318	279	若百合	安福久	勝忠平	第7福桜

### 【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	347	272	諒太郎	美国桜	安福久	勝忠平
2	富山	小鉢 城治	305	267	若百合	安福久	勝忠平	神高福
3	多根	三登 芳己	319	279	若百合	幸紀雄	勝忠平	平茂勝
4	井田	森 徳行	287	247	関平照	隆娘	勝次郎	福栄
5	水上	榊大田原農場	280	300	福之姫	安福久	百合茂	安平

## 1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	20	1,102,200	388,300	591,415	-113,292	-89,601	286	281
	中央	110	1,102,200	29,700	588,960	31,504	-106,197	284	284
	県	167	1,102,200	29,700	573,245	15,789	-75,973	281	285
又キ	管内	14	881,100	322,300	642,557	-38,935	-143,338	303	275
	中央	137	993,300	111,100	695,232	-8,507	-104,013	308	276
	県	232	1,053,800	111,100	683,356	-20,383	-110,580	305	279

# 子牛市場

令和5年1月18日

# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻 19

### 山吹城攻防戦（2）

仙ノ山に元就本陣を構えた毛利軍は、早速太鼓や金属の鳴り物、氣勢を上げて城兵方を威嚇する。戦の勝敗は軍勢の数では決まらないうと尼子経久が呟いて、いたを耳にしている経四郎であるが、さすがに2万人を超える毛利軍の氣勢は大きな脅威で、城兵の動揺が予想される。そこで一案を用意していた。

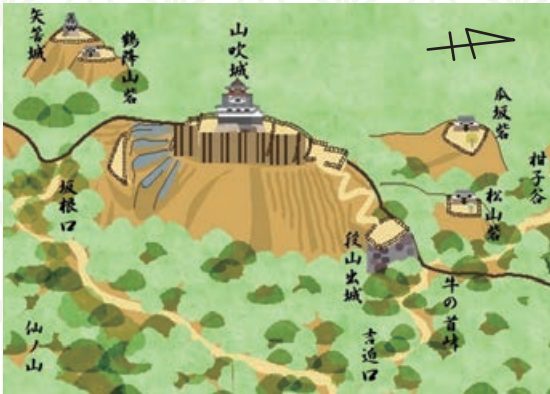
京から業師を招いた際に持ち込んでいた火薬である。鉄砲が戦の兵器としてまだ十分に確立していない当時、この貴重な火薬を鉄製の筒に詰めて、下から炎で筒全体を炙った。山吹城の東斜面で破裂させると仙ノ山方面に「ダーン」と爆音が大きく反響した。毛利軍が静かになった。聞きなれない大音響は、大軍を背景に押し出そうとする毛利軍に得体的にれない猜疑心を生み出させたかもしれない。敵の軍勢の氣勢を削ぐ形になったが、これは幸先の良い出来事と思つ味方の守兵向けの演出であった。

さて、籠城戦であるが、独立した山城である山吹城をまとまった軍勢で攻める道は、狭いながらも北側か南側の尾根沿いしかない。東西の急峻な斜面は谷底の川まで続いており、いつでも丸太や石を落とす用意がある。また、東側には麓に銀山の設備がある。毛利軍は、大軍で城を囲んだものの、道の狭い南北の尾根沿いの攻めでは、その利点を活かさない状況にあった。その上、経四

郎が尾根沿いを幾重にも曲輪や柵、土塁、切岸、空堀で護りを強化しているのが、功を奏している。

毛利軍は、石見の軍勢を先鋒に北側尾根の吉迫口を登って佐摩（大森町）側から攻めてきた。さらに石見城を占拠した毛利の別動隊である吉川軍が柑子谷側（仁摩町大國）から攻め上げてきたが、吉迫口の牛の首と呼ばれる峠周辺に強固に設けられた段山出城の虎口（入口）が一向に突破できない。虎口といっても高低差20m以上はあるうかと思われる土塁を石垣で強化し普段は梯子で出入りしているもので、ほとんど絶壁に近い。

毛利軍は、石垣の上から落とされる石や打ち下ろしの弓矢に悩まされた。梯子を架けて石垣の中段までなんとかよじ登っても10m近い長槍が待っている。長槍には紐を付けたものがあり、届かない場合は投げ下ろされて、紐を引っ張って回収して再び投げ下ろされる。この工夫は、毛利の大軍に対して武器の消耗を意識した



山吹城周辺図

当時の山城には、兵舎や物見櫓等の実戦的な構造物がなく、見る人の目を意識した天守は、戦国時代の終わり頃に登場したと考えられています。ここではイメージとして天守を描いています



柑子谷側から見上げた山吹城跡  
右側の尾根続きにある白い旗は松山砦

\*火矢：矢先に付けた布などに油を染み込ませて点火して放つ矢

護りの将服部治部の発案で、帰ってくる投げ槍を略して槍歸しと名付けられた。堅い護りに業を煮やした毛利軍がまとまった人数で総攻めを行ってきたときには、煮えだぎらせた油を上から撒き、\*火矢を撃ち込んだ。一方、出城の周辺の急な斜面には畝状の堅堀群を築いており、敵の底道は石を転がらせて、足場の悪い畝の頂は弓矢で狙った。北西側の山吹城から見下ろす位置にある柑子谷川沿いの松山砦には、少人数の兵を配置。攻め込まれたところで退散して毛利軍に占拠させ、夜に台座に固定し、予め照準を合わせである弓矢の斉射や遊撃隊の夜討ちをかけた。暗闇で受ける不意の攻撃によって、攻める毛利軍が逆に攻められる状況となっていた。

〈次回に続く〉



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

# 「魚レシピのレパートリーを増やそう 大田の食材 美味しさ再発見！」

#### 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



#### ①カレイのムニエル

##### <材料(1人分)>

- カレイ 1匹
- トマト 1/4個
- シソの葉 2枚
- 小麦粉 適量
- 玉ねぎ 1/4個
- レモン 1/4個
- 塩コショウ 少々
- バター 20g

##### <作り方>

- ① カレイを半分に切り、塩コショウを少々振り、小麦粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし①を入れ、両面に焼き目を付けながら身まで火が通ったら完成。5mm幅に切った玉ねぎも一緒に焼く。
- ③ シソの葉を添えた皿に②とスライスしたトマトやレモンを盛り付ける。



#### ②アジのピカタ

##### <材料(1人分)>

- アジ 2匹
- ミニトマト 4個
- 卵 1個
- 小麦粉 適量
- 紫パプリカ 1/2個
- みかん 1/4個
- 塩コショウ 少々
- バター 30g

##### <作り方>

- ① 3枚におろしたアジを一口サイズに切って、塩コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし①を入れ、焼き目を付けながら両面を焼く。
- ③ ②を溶かした卵に浸し、更にフライパンで焼いたら完成。ミニトマトと5mm幅に切った紫パプリカも一緒に焼く。
- ④ 皿に盛り付けて、スライスしたみかんを添える。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の  
地域貢献活動

3月の外勤日(ふれあいの日)は

15日(水)・16日(木)・17日(金)

※3月15日(水)：三瓶店、  
高山店は休業いたします。

### 年金無料相談

3月の年金無料相談は、  
お休みさせていただきます。

＊ ごとみとうるいの鱈ごままぶし



材料 (4人分)

- 鱈刺身……………2 匹分
- ごとみ……………1 パック
- うるい……………1 パック
- 炒りごま (白) ……大さじ1
- 刺身醤油……………小さじ4
- 青しそ……………4 枚

作り方

- ①刺身は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、ごとみは2分間、うるいは根元から入れ、サッと塩茹でして水にとり、水気をきる。
- ③ごとみとうるいを2～3cmの長さに切る。
- ④ボウルに①と③と炒りごまを入れ、刺身醤油であえる。
- ⑤皿に青しそを敷き、④を盛ったら完成。

コメント

- ・ごとみはアクが少なく、苦みやえぐみが少ないため、サッと茹でるだけでアク抜きが完了します。
- ・食物繊維が豊富でスッキリをサポート！また抗酸化作用のあるビタミン類やミネラルがバランスよく含まれています。
- ・刺身の切れ端でも、茹で野菜と一緒にごままぶしにするとワンランク上の一品に変身！

アレンジ

- ・ごとみやうるいを茹でたセリ、春菊、ほうれん草、三つ葉などに替えても美味しくできます。
- ・醤油をみそとごま油に替えて、小さく刻んでなめろう風にも！

材料 (4人分)

- うどん細麺 (冷凍) ……4 玉
- タラの芽……………1 パック
- うるい……………1 パック
- 玉ねぎ……………1 玉
- にんにく……………ひとかけ
- ベーコン……………2 枚
- オリーブ油……………小さじ2
- コンソメ……………大さじ1
- 牛乳……………250cc
- ピザ用チーズ……………40g
- 卵……………2 個
- 粗挽き黒胡椒……………適量

作り方

- ①タラの芽は茹でて食べやすい大きさに切る。うるいは3～4cmの長さに切り、葉先と根元に分けておく。玉ねぎは5mm～1cm幅の薄切りにする。にんにくはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②冷凍うどんは解凍しておく。(レンジ又は湯煎、自然解凍)
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火にかけ、香りが立ってきたらベーコン、玉ねぎ、うるいの根元を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズを加える。
- ⑤チーズが溶けてきたら、うるいの葉先とタラの芽、うどんを加え、火を通す。
- ⑥火を止め、溶き卵を加えて手早く混ぜ、全体に絡める。
- ⑦皿に盛り、粗挽き黒胡椒をお好みの量ふりかけたら完成。

＊ タラの芽とうるいのうどんカルボナーラ



コメント

- ・タラの芽には、カリウムなどのミネラル類が豊富！また葉酸やビタミン類の含有量も多く栄養がたっぷり！
- ・山菜の苦味は、薬膳では排泄、デトックス効果があると言われ、春を迎えるこの季節にピッタリの食材です。

アレンジ

- ・うどんは冷凍でも茹でうどんでもOK！勿論スパゲティでも美味しくできます。
- ・牛乳、ピザ用チーズ、卵を鷹の爪に替えて麺と炒め合わせると、ペペロンチーノに！



タラの芽

うるい

JA島根厚生連

健康散歩

冬バテにご注意を！

「冬バテ」という言葉を聞いたことがありますか？日中と夜の気温差や屋内と屋外の温度差により体調管理が難しくなり、頭痛や肩こり、不眠、便秘、気分の落ち込みなどの症状が現れることがあります。これが「冬バテ」です。

冬バテを引き起こす一番の要因は「寒暖差疲労」と言われています。寒暖差が大きくなると、身体の様々な機能を調節する自律神経の働きが乱れて疲れを感じやすくなり、不調の原因となります。

冬バテを防ぐためには自律神経の働きを整えることが大切です。ここでは冬バテを解消するポイントをお伝えします。

- ①寒さやストレスで自律神経が緊張している時は、自然と呼吸は浅くなり姿勢も前かがみになりがちです。胸を広げ深呼吸することを心がけましょう。
- ②首・手首・足首が外気にさらされると、体温が下がりやすくなります。外出時はストールやマフラー・手袋など防寒具を身に着けましょう。足湯もお勧めです。
- ③体内時計が乱れると、自律神経の働きにも悪影響が及び

ます。身体をリセットするために、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。また体内時計は内臓や筋肉にも存在しているため、朝食を食べると胃腸が動き生活のリズムが作られます。

- ④軽いウォーキングやラジオ体操、夜遅くであればヨガやストレッチなど軽めの運動をしましょう。軽い運動のあとに入浴すると心身がリラックスした状態になり、寝つきもよくなります。
- ⑤バランスの取れた食事を摂りましょう。生姜や根菜類を摂ることで身体を温め、冷え対策になります。また牛肉や豚肉を摂ると疲労回復効果が期待できます。

冬バテも放っておくと大きな病気につながる恐れがあります。身体に負担をかけないように、冬バテを解消するポイントに注意し、この時期を乗り切りましょう。



【編集後記】 編集後記を考えている今日、全国で大雪となり、私が住む松江市でも膝ぐらいまでの積雪となりました。車の運転が…雪かき…などマイナスに思っていたのですが、登校する子どもたちが楽しそうに雪を触る姿を見るとホッコリしますね😊これを機にポータブル蓄電池を購入しました。備えだけでなく、キャンプなど色々な場面でも活躍するのだから😊まずは寒い日が続く中、これ以上天候がひどくならないことを願うばかりですが…。(安)

