

2023  
4  
April  
Vol.85

SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JAしまねびより

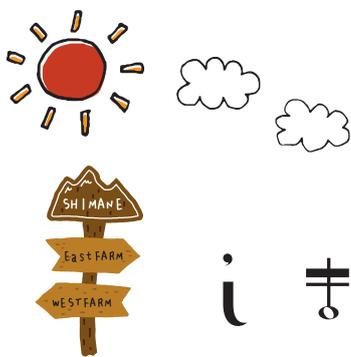
特集 特殊詐欺の手口と対策を知って身を守る！



来月の外勤日は 5/17(水)・18(木)・19(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

可一つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
砂流 啓二さん  
[やすぎ地区本部]



みつけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



砂流牧場の牛舎

## 砂流牧場

すながれ 砂流 けいじ 啓二さん(67才)

今月はやすぎ地区本部。安来市上坂田町にある砂流牧場で、乳牛の飼育をしている砂流啓二さん(67)にお話を伺いました。

### 一人旅の先に人生を変える出会いが



牛と触れ合う啓二さん

安来市を流れる飯梨川のふもとにある砂流牧場は、1962年に先代が子牛1頭を飼うところから経営がスタート。その後、娘の裕美子さんと結婚した啓二さんが後を継ぎ、今では約100頭の乳牛を飼育する牧場になりました。

結婚前、会社員だった啓二さんは趣味の一人旅で北海道を訪れ、牧場での仕事を5日間体験。その時感じた自分の力不足と、もともと農業に興味があったことなどから、会社を辞めてその牧場で本格的に働くことを決意しました。働き始めて2年が経った頃、牧場主からのすすめもあり、アメリカで研修することに。なった啓二さん。英語も喋れない上に、慣れない牛の飼育も失敗の連続でした。

### アメリカでの経験が今に繋がっている

もともと専門的に酪農を勉強したことがなかった啓二さん。研修先では子牛の哺乳に失敗し、死んでいく30頭の子牛を見守りながら挫折を味わいました。それでも、ボスからは「問題ない。君だけのせいではない。君は一生懸命やっている」と励ましてもらっ

たといいます。「あの時ボスが帰れと言っていたら、自分は今酪農家になっていない」と振り返る啓二さん。アメリカでは技術はもちろん、相手の気持ちを看極めながら人を指導し育てていくことを学びました。1年間の研修を経て帰国し地元に戻った啓二さんは、縁あって砂流牧場を手伝うことになり、その後、裕美子さんと結婚。アメリカでの経験や知識を活かしながら、自分なりの酪農を続けてきました。

### 地域の一員としてできることを

酪農をする上で重要なのが、地域住民の理解。「ここは土手があって、牛の声が跳ね返ってきます。きつとみなさんに迷惑をかけています」と話す啓二さん。だからこそ、地域のことは率先してやるように心掛けていこう。時には近所の人を牧場に招いてBBQをしたり、地域の役も積極的に引き受けたりと、この場所で経営を続けられる感謝の気持ちから周囲への気配りも大切にしています。

また、十数メートルほどの高さの竹林が広がっていた河川敷を整備し、牧草作りもしている啓二さん。有機の堆肥を散布し、化学肥料や農薬を使わず安全・安心なエサを作ることも目的の一つですが、地域の景観を保つためにも耕作を続けています。「こうした環境づくりにも貢献できるのが畜産農家の強み」と、自分のできることを認識しながら地域の活動にも取り組んでいます。



河川敷に広がる牧草地は安全・安心なエサ作りの他、地域の景観を保つ役割も果しています

## 効率と安全のために機械を開発

試行錯誤しながら、状況を改善していこうと仕事に向き合う啓二さん。効率化や安全性のために、自分で機械を開発することもあるのだとか。中でも、子牛の出産時に介助する機械は、特許を取得した自信作。市販の分娩介助用機械は、子牛の前足を紐でくくり四連滑車で人が引つ張るものが一般的ですが、その際どうしても母牛から離れる必要があります。ひとりでお産を介助することが多い啓二さんは「母牛のそばにいられるように」と、子牛を引つ張る機械を開発しました。また、引つ張る際には相当な力が必要でしたが、この機械で牽引することで、女性や高齢の方でもひとりでお産できるようになりました。「とても便利です、必要な酪農家の方がいるはずですよ。そういう方たちの助けになれば」と話しました。

## 作ったもので人に喜んでもらう

アイデアを形にしていくなことが好きな啓二さん。木工やガーデニングが趣味で、庭は常にたくさんのお花で彩られています。牧場にあるピザ窯はスタッフ協同の手作りで、地域の集まりや子ども会などの行事に使われることも。自分たちが作ったもので、人に喜んでもらうことが楽しみの一つでもあります。



さまざまな花や木で彩られた砂流さん宅のお庭

## どんなに厳しい状況であっても

物価高の影響で飼料代や燃料費の値上がりが続く、畜産業界も大きな打撃を受けています。「酪農家が一人廃業することによって、飼料を作る営農法人や燃料を売るガソリンスタンドなど、地域産業も衰退していく恐れがある」と将来を案じる啓二さんですが、そんな中でも嬉しい出来事があります。毎年地元で中学校で行う酪農講座で、生徒の一人から「将来酪農家になりたいが、自分に今何ができますか？」と質問が。啓二さんは「君たちが大人になった時に牛乳やバターがない世の中にならないためにも、畜産の大切さを理解し、それをみんなに広めること」と答えました。さらに、今年小学生になるお孫さんは「おじいちゃんのように牛を飼いたい」と牛飼いの絵を描いたそう。こうして若い世代に興味や希望を持つてもらったことが、啓二さんの活力に繋がっています。幾度となく危機的な状況を回避してきた啓二さん。絡まった糸が少しずつほぐれていくように、どんなに難しいことがあっても、頑張っていればそのうち良くなっていく経験もしてきました。厳しい社会情勢の中、揺れ動く気持ちを持ちながらも、将来の食の安全を守るための歩みを止めてはいけないうと、啓二さんの奮闘はもうしばらく続きます。



孫のあやとさんが描いた「うしをそだてるひと」



妻の裕美子さん（左）と談笑する啓二さん（右）

## 「啓二さんからのメッセージ」

酪農は万能産業です。牛は、飼料用米や加工食品から出るカス類と稲わらなどを食べて牛乳や肉に代える。主食用米の需用減少の中で、飼料用米作りは水田活用や農地維持につながる。やっかいなもみ殻は牛の寝床として使ったり、糞と混ぜたりすることで良質な堆肥となり再利用できる。牛乳からは生活に欠かせないチーズやバター、ヨーグルト、アイスが作られる。また、乳牛は受精卵移植で和牛子牛を産む。最後には肉となり、皮まで利用させてくれる「循環型農業」の最たる産業だと私は考えています。

世の中の経済活動の柱となる牛たちに魅了され、酪農家になれたことを誇りに感じます。



インタビューを受ける啓二さん

## 全国モーモーママちゃんの集い

プチっと情報!

妻の裕美子さんは3月9、10日に松江市で開かれた「全国モーモーママちゃんの集いinしまね」の実行委員会の副委員長として活躍🌟当日は、全国から集まった約180人の“ママちゃん”たちを前に、司会進行を務めあげました！熱い大会の様子は7ページのトピックスをご覧ください♪



大会で司会を務めた裕美子さん

Message

# 対策を知って身を守る!



「特殊詐欺」とは、電話やメールなどを用いて言葉巧みに現金などをだまし取る詐欺のこと。いませんか? 詐欺の被害に遭った方は「まさか自分が被害に遭うなんて——」と思っているのです。今一度「特殊詐欺」の手口や対策を理解しておきましょう!

## 県内でもこれだけの被害が発生しています!

令和4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56件**(前年比+17件)、**被害金額約7,272万円**(前年比+629万円)となっています。前年に比べて被害件数、被害額とも減っていますが、依然として大きな被害が発生しています。

その中でも「**架空料金請求詐欺**」が**38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。

## 特殊詐欺の手口と対策

### ① 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です。



- 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
- ハガキやメールなどにある連絡先には連絡しない



### ③ オレオレ詐欺



息子、孫などの親族や警察官、弁護士などを装って電話をかけ、親族が起こした事件・事故に対する示談金などを名目に現金やキャッシュカードをだまし取る詐欺のこと。



- 電話でお金が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう
- 電話をかけてきた家族に自分から電話して確認してみましょう
- 事前に家族の合言葉を決めておきましょう



### ② 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です。



- ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません
- 電話でお金が出たら、家族に相談しましょう
- 留守番電話機能や迷惑電話防止機能などを利用しましょう

**ATMに送金制限をかけていない60代女性**が狙われています!

### ④ 預貯金詐欺



親族、警察官、銀行協会の職員などを装い、口座が犯罪に利用されているなどの名目で、キャッシュカードやクレジットカード、預貯金通帳等をだまし取る詐欺のこと。



- JAや警察、行政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てみましょう
- 個人情報や暗証番号を教えない





# 特殊詐欺の手口と

今回の特集は、年々手口が巧妙になり被害が後を絶たない「特殊詐欺」について。「自分は絶対だまされない」「いざとなっても特殊詐欺って見抜けるでしょ!」…と他人事のように思って皆さんの大切な財産を守るため、家族の身を守るため、

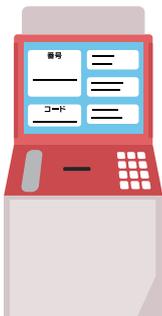
## そねって詐欺かも…? 被害金の受け渡し手口について

### ①電子マネーを購入させてID番号を伝えさせるケース



電子マネーカードは、コンビニエンスストアやドラッグストアなどで販売されており、カードに記載されているID番号をパソコンなどに入力するだけで、簡単にインターネットで買い物などができる便利な物です。犯人はこれを悪用して、高額な電子マネーカードを購入させてID番号を聞き出し、お金をだまし取ります。

### ②コンビニエンスストアのマルチメディア端末を利用させるケース



犯人の指示どおりに端末を操作すると紙が出力されます。出力された紙をレジに持っていくと、その支払いを肩代わりさせられてしまいます。

**要注意**

●利用料金の支払いに「○○カードを買ってID番号を教えて」「コンビニの△△端末で支払って」は詐欺の可能性大!

### ③ATMや銀行窓口で振り込ませるケース

個人名の口座への振込は詐欺の可能性大!



### ④犯人が直接受け取りにくるケース



「キャッシュカードが古くなっているから交換する」と言い、封筒にカードを入れさせて、割印をさせるために、印鑑を取りにいかにしている際に封筒をすりかえる手口もあります。

公的な機関を名乗る場合もあり、服装は信用させるためにスーツがほとんどです。キャッシュカードを受け取りに来ることもあります。「キャッシュカードが古くなっているから交換する」と言い、封筒にカードを入れさせて、割印をさせるために、印鑑を取りにいかにしている際に封筒をすりかえる手口もあります。

### ⑤レターパック・宅配便で現金を遅らせるケース

内容物の欄には「現金」とは書かせず、書類や本などと書くように犯人が指示します。



**要注意**

●「現金書留」以外の方法で現金を送ることはできません。宅配便などで現金を送るように言われたら詐欺です!

## キャッシュカードの暗証番号は、絶対に他人に教えないでください!

### 被害を未然に防ぐため「Aしまねでも警戒中!

「Aしまねでも、特殊詐欺から皆さまの大切な貯金を守るため、さまざまな対策に取り組んでいます。

窓口では、キャッシュカードの暗証番号を人に教えないことなどの声掛けを行い、広報誌「しまねびより」や独自のチラシで注意喚起・情報発信をしています。

また、特殊詐欺の被害防止を含めた防犯訓練を行い、職員間でも意識を高めています。



架空料金請求詐欺と還付金詐欺を想定した声掛け訓練をする職員ら



特殊詐欺を防いだとして感謝状が贈られました ※日本農業新聞より

不安を感じたら  
まずは相談を!

警察相談専用電話 #9110  
消費者ホットライン 188



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A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  
色とりどりに聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

J Aしまね雲南地区本部管内

- アグリサポート八川
- 農事組合法人飲水思源の里大谷
- 上三所集落営農組合

● 農事組合法人飲水思源の里大谷

飲水思源の里大谷は、平成17年3月に設立され、水稲やソバなどを栽培するほか、林業用苗（スギやヒノキ）も生産。できることはすべてやる”をスローガンに、様々なことに活発に取り組



アグリサポート八川の石原博理理事長  
(飲水思源の里大谷の組合長)

「コミュニティセンターが行う小さな拠点づくりの活動とも連携しながら、なんとか集落を維持していけるよう取り組んでいきたい」と力強く話されました。

今回は、アグリサポート八川は、過疎化や労働力不足に対応するため、奥出雲町八川地区の農事組合法人飲水思源の里大谷、農事組合法人かわにし、農事組合法人三森原、古市営農組合が連携し、令和2年11月に設立。ドローンを活用した防除作業など、八川地区の農地の維持や保全に向け取り組んでいます。各組織の代表らとは、肥料価格の高騰への対策に向けた助成や国への要望、鳥獣被害対策や水田からの転作としてのソバ栽培、後継者の育成についてなど、活発に意見を交わしました。石原博理理事長（飲水思源の里大谷の組合長）は

「コミュニティセンターが行う小さな拠点づくりの活動とも連携しながら、なんとか集落を維持していけるよう取り組んでいきたい」と力強く話されました。



活発に意見を交わした



共同作業場の前で上三所集落営農組合の石原組合長(前列左から2番目)らと石川組合長(後列中央)ら

生産資材価格の高騰による補助事業や米価の下落への対策、鳥獣被害の状況や「アンジェレ」栽培の今後について活発に意見を交わしました。

上三所集落営農組合は、平成9年に設立され、田植えなどの春作業と刈り取りなどの秋作業の受託や、ミニトマト「アンジェレ」などを栽培しています。収穫祭や稲刈り交流会を開催するなど、人との繋がりを大切にしながら地域の活性化にも取り組んでおられます。石原誠治組合長らとは、



上三所集落営農組合が栽培するミニトマト「アンジェレ」のハウスを視察する石川組合長(左)



生産方法などについて説明を受ける石川組合長(中央)と日高専務(右)

## 組合長から一言



最初に奥出雲町八川コミュニティセンターにて、アグリサポート八川の皆さんと意見交換を行いました。アグリサポート八川は、同地区内の3法人と1任意組合で組織され、ドローンによる水稲の共同防除などに取り組まれていました。その後、農事組合法人飲水思源の里大谷の林業用苗ハウス栽培や上三所集落営農組合のミニトマト（アンジェレ）栽培など、見学させていただきました。いずれの組合も、過疎化・高齢化がすすむ中山間地の地域や農地を守るため、知恵を出し合い、協同の力を発揮して、すばらしい取り組みが行われていました。

組合長より一言  
水車挽きの  
八川小蕎麦  
寒の水





topics  
1

## 全国モーモーママちゃんの集いinしまね 厳しい時こそ一致団結



酪農や和牛繁殖など牛を飼育する女性らが集う「全国モーモーママちゃんの集い」が3月9、10日の2日間、松江市で4年ぶりに開かれました。全国から生産者・関係機関合わせて約180人が参加し、会場は「厳しい時こそ一致団結しよう！」と“ママちゃん”たちの笑顔とパワーであふれました。

大会は、子牛価格が低迷していた2000年当時に現状を乗り越えようと、兵庫県の繁殖農家の女性らによって始まり、今回で11回目を迎えました。

当日は、大田市の住田富美子さんが「夢をおいかけて」、津和野町の京村まゆみさんが「未来を創る子どもたちとともに」と題して体験発表を行いました。後継者育成をテーマに取り組みを紹介した他、「もっと現場に赴いて畜産農家の声を聞き農政に活かしてほしい」「次世代のために牛飼いを通してできることがたくさんある」と思いを伝えました。

また、大田市の繁殖農家の白石茜さんが大会宣言を行い、担い手の育成に積極的に関わることや若い生産者の活躍を支え、経験や技術を次世代へ繋いでいくことなどを宣言しました。

松江市で和牛繁殖を経営する永江りえ実行委員長は「畜産の経営状況が厳しさを増すこんな時こそ、ママちゃんが集い『がんばるぞ!』とお互いに明日への活力を与えあってほしい」と笑顔で話しました。



開会のあいさつをする永江実行委員長



全国から集ったママちゃんたち

topics  
2

## 第52回日本農業賞 ライスフィールド有限会社『大賞』受賞



NHKとJA全中、都道府県JA中央会が主催する第52回日本農業賞で、県東部農林水産振興センターとJAしまねくにびき地区本部が推薦した松江市のライスフィールド有限会社が「個別経営の部」で最高位の「大賞」を受賞しました。3月10日には、JA島根中央会の石川寿樹会長と同地区本部の越野浩昭本部長らが同社を訪れ、受賞を祝いました。

同社は2002年7月に設立し、常勤従業員は代表取締役を含め17人で構成。高齢化と担い手不在が進む中、農地の集積やライスセンター・大型機械を導入し効率化に注力。また、飼料用稲の安定供給と畜産農家からの堆肥還元にも取り組み大規模な耕畜連携を実現するなど、地域の農業・農地の守り手として大きな役割を果たしている点が評価されました。

同社の吉岡雅裕代表は「社員の支えがあってこそこの受賞。今後も農地の受け皿を続けることを一番に経営していく」と話しました。

日本農業賞の「個別経営の部」と「集団組織の部」は、日本農業の確立を目指して、意欲的に経営や技術の改革に取り組み、地域社会の発展に貢献する農業者・営農集団や、食と農の担い手として先進的な取り組みをする個人・集団組織を表彰しています。「個別経営の部」には全国から93件の応募がありました。



吉岡代表(中央)、石川会長(左から2番目)、越野本部長(左)

topics  
3

## 島根県酪農ヘルパー利用組合が発足 ゆとりある酪農経営へ



島根県内4つの組合が合併し、1県1利用組合となる島根県酪農ヘルパー利用組合が発足しました。酪農を営む44戸の組合員で構成し、4月から事業をスタートさせます。生き物を相手に休みなく働く酪農家に「ゆとりある経営」を支援するのが目的。規模を拡大することでヘルパーの人員を確保し、広域的・不規則な派遣の実現や、研修機関として担い手育成にもつなげていきます。

県内の各組合は「ゆとりある酪農経営」を合言葉に結成されましたが、利用農家の減少などで組織の維持や安定的な運営が難しくなっていました。そこで、2021年12月に設立準備会を立ち上げ、新たな組織作りに向けた議論を進めてきました。

3月27日には、出雲市のJAしまね営農経済本店で設立総会を開き、各組合の代議員や関係者らが出席。同組合規約の制定や2023年度事業計画など3つの議案が承認されました。2023年度は、傷病時利用などの不規則な出役に対応できるよう、広域的で安定したヘルパーの確保体制の構築などを基本方針に盛り込み、全ての組合員が「ゆとりある酪農経営」を実践できるよう取り組みます。

同組合の長廻康治組合長は「酪農家は休みがないのが一般的。ヘルパーを使うことでゆとりある経営をしてもらいたい」と話しました。



新組合長となった長廻さん



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 島根おおち女性部

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しまね島根おおち女性部は「食」と「農」を基軸として地産地消活動や食農教育活動に積極的に取り組んでいます。2022年度は、引き続きコロナ禍で活動が制限される中、管内の保育園児を招いてサツマイモの苗植え体験と収穫体験で交流し、子どもたちの明るい笑顔に元気をもらいました。

また、冬季には活動の励みになればと、部員自家製の漬物を出品し味を競う「わが家の味・つけものコンテスト」を4年ぶりに開きました。感染防止のため部員が一堂に会することはできませんでしたが、JA職員に試食と投票をしてもらい順位を決定しました。その他にも、営農活動ではケイトウ栽培、JA職員と行う「おもてなしプロジェクト」など女性部ならではの楽しい活動を模索し、地域とつながり、部員同士、青年連盟、JA役職員との絆を大切に活動していきたいと思えます。

つながろう✿  
仲間と・地域と・他組織と・次代と



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

一所懸命青年連盟

## JAしまね雲南青年連盟



JA YOUTH

ふくま ともひで  
福間 友英さん



JAしまね雲南青年連盟（以下、農青連）に加入している福間友英さん（39）は、地元である飯南町頓原で就農し8年目を迎えます。主にサツマイモを生産。栽培規模を少しずつ拡大し、3年前と比べて3倍の面積となる90aで栽培しています。今までのいろいと苦労もありましたが、栽培から販売まで一元化できるようになりました。

ご縁にも恵まれ、自分が生産するサツマイモの魅力を十分に引き出してくれる焼き芋屋さんとの出会いがあり、販売先も広がりました。自分の農法に共感して手伝ってくれる仲間とともに、安定生産ができるように日々取り組んでいる最中です。

福間さんは「今後はさらに栽培体系を安定化し、オリジナルブランドを全国的に広めるため探求を続けていきたい」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 ケール

## 品種

葉の形や色、草姿によりさまざまな品種群があります。

### ○コロード系ケール

丸みのある楕円（だえん）形の葉と、表面にしわのないことが特徴。「ジューシーグリーン」（増田採種場）、「スカイクロップ」（タキイ種苗）など。

### ○カーリー・ケール

葉に縮みがあり、苦味やえぐ味が少ない。「ライトキッチン」（増田採種場）、「カーリーケール・ヴェルデ」（トキタ種苗）など。

### ○カーボロネロ（黒キャベツ）

葉は細長く、細かく縮れ、葉の縁が裏側に丸まっています。

## 苗作り

少量の苗を作るには9cmポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3、4粒をまき、本葉2、3枚で1株になるよう間引き、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗作り期間中は、防虫ネットで害虫の飛来を遮断します（図1）。

## 畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します（図2）。次に、化成肥料（NPK各成分10%）

## 害虫の予防を万全に

青汁の原料のケールは、ベータカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維など栄養価が高いスーパーフードです。[栽培期間] ケールは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが高温や低温に強く、中間地では7月上旬～8月上旬に種まきすれば、2カ月後から翌春まで長期に収穫できます。

200gと堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜて幅90cm程度の畝を作ります。

## 植え付け

本葉4、5枚の頃、2条植えでは条間40cm、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりをして植え傷みを防ぎましょう（図3）。

## 追肥

植え付けの1カ月後から、2週間置きに株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

## 病虫害の防除

ヨトウムシ、アオムシなどが多いので、植え付け時から防虫ネットで予防しましょう。農薬は野菜類または非結球あぶらな科葉菜類の登録農薬を使います。

## 収穫

盛んに生育するようになったら、下の方の葉から随時かき取ります（図4）。

図1 苗作り

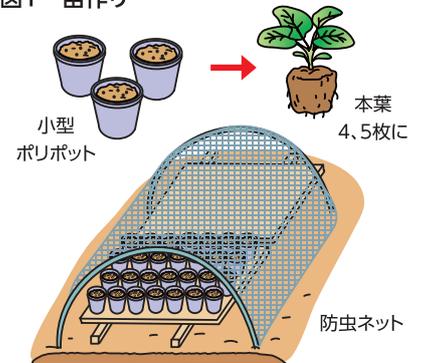


図2 畑の準備

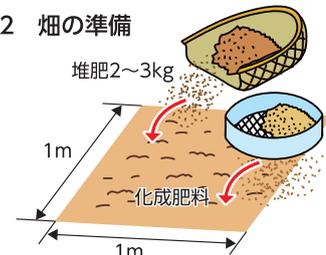


図3 植え付け

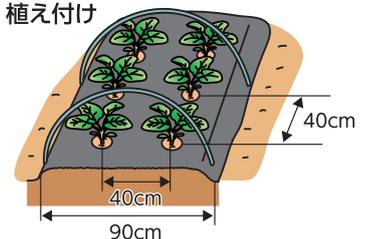


図4 収穫



## 理事会情報（2月27日開催）

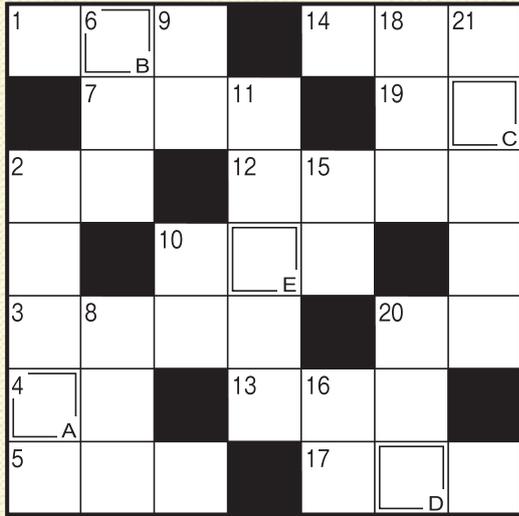
### 【協議事項】

- ①家畜市場業務規程ならびに業務要項の一部改正について
- ②令和5年3月1日付け機構改革の実施について
- ③職制規程の一部改正について
- ④令和5年度事業計画について（中間協議）
- ⑤令和4年度決算見込（2次）について
- ⑥出雲地区本部今市6号線道路改良事業に係る収用による土地等売却について
- ⑦総代定数の見直しの進め方について
- ⑧組合員による意思反映・運営参画の進め方および組合員に係る意思反映・運営参画促進要項の設定について
- ⑨「J Aしまね10年史（仮称）」編纂について
- ⑩令和5年度J Aしまね地域貢献活動について
- ⑪有期雇用職員（嘱託・臨時等）の人事制度の統一に伴う諸規程等の制定・廃止について
- ⑫令和5年度新規職員の採用方針について
- ⑬令和5年度内部監査計画について



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 ギョッと降ってサッとやみます
- ⑥ 変わると寝付けられない人も
- ⑧ お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨ 桃太郎のお供をした鳥
- ⑩ 南の反対側
- ⑪ 田んぼへ——から水を引き入れた
- ⑮ 小野妹子が遣わされた国
- ⑯ 潮干狩りに出かける所
- ⑰ 12星座占いで5月生まれの人には——座か双子座です
- ⑳ 夜になると家々にとりまします
- ㉑ ——ヤマネコは特別天然記念物です

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に食べるものの1つ
- ② 竹林が似合う猛獣
- ③ ——感のある3D映像
- ④ 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- ⑤ 大正の1つ前の年号です
- ⑦ 害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩ 淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫ 鳴門海峡のものが有名
- ⑬ 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭ 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰ 煮切って使うこともある調味料
- ⑱ メロンやスイカはこの仲間
- ⑳ 街を——もないうろついた

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5月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ハルガスミ」



川柳の広場

最優秀賞

コロナ禍で祭りなしです過疎の里

隠岐の島町 上川 晃一様

優秀賞

生きてきた道をドラマに問うている

出雲市 榎井 伸幸様

寒さ耐え明けて春待つ福寿草

邑南町 渡辺 里枝様

しんしんと冷え込む夜は鍋がいい

江津市 山形ゆうき様

佳作

定位置に座ってリズム整える  
 安来市 佐藤 正子様  
 松江 齋藤美重子様  
 出雲市 堀江 英子様  
 常識の中で立場が生きている  
 浜田市 岩本 静代様  
 学舎へ思い出残し菓立つ春  
 兵庫県 小田 慶喜様  
 路味噌が美味しいと思う歳となり

「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」5月号定価 922円  
 ご購読は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、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）5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」  
 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 新型コロナウイルス感染症及び 原油価格・物価高騰等対策資金



新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価高騰等の影響により  
経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します。

資金用途	農業経営の維持に必要な運転資金
対象者	右記の影響を受けている方 ①新型コロナウイルス感染症 ②原油価格・物価高騰等
融資限度額等	<p>【①②両方の影響を受けている方】 年間経営費の18/12又は粗収益の18/12のいずれか低い額 (簿記記帳を行っていない場合は1,800万円)</p> <p>【①②いずれか一方のみの影響を受けている方】 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額 (簿記記帳を行っていない場合は1,200万円)</p> <p>※新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等の農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします</p> <p>※島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 個人2,500万円、法人5,000万円(基金協会の特例により増額)</p> <p>※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします</p>
融資利率	年0.10% (当初5年間はJAしまねの支援により無利子です)
信用保証料	年0.15% ※日本公庫資金(農業分野)の借入者は、島根県の保証料補給により不要です
償還期間	15年以内(うち据置期間3年以内)
取扱期間	令和5年4月1日から令和6年3月31日(融資実行分)まで

※本資金の詳しい条件などについては最寄りの支店までお問い合わせください。

## シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

無調査料

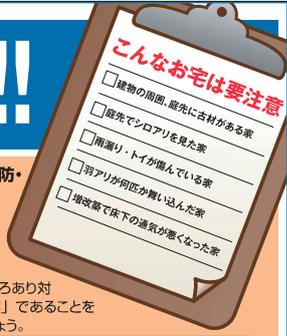


お宅は大丈夫ですか?

シロアリ来襲

初夏は羽アリが出る季節。早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。  
シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。  
JAのシロアリ予防・駆除は安心です。毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。  
環境に適合した薬を使用  
(公社)日本しろあり対策協会が効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。  
資格者(プロ)による施工  
(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にとり「しろあり防除施工士」が施工しています。



**取扱業者 株式会社 コダマサイエンス** JA全農基本契約業者「株児五商会」特約施工店

(公社)日本しろあり対策協会正会員 島根県 002 会員番号 島根県 002  
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23  
本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866

松江営業所 TEL.0852-26-6757 出雲営業所 TEL.0853-31-9600  
益田営業所 TEL.0856-22-5390 江津出張所 TEL.0855-52-6852  
隠岐営業所 TEL.08512-2-2471  
<http://www.kodama-s.co.jp/>

**床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。**  
床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願致します。

**お問い合わせは、最寄りのJA各支店へご連絡ください。**

J A し ま ね



# 千両箱 トピックス



**TOPICS 1**  
●素敵なシニアの為にJA講座『菜根館』  
第9期卒業式を開催

JA石見銀山地区本部が開校する素敵なシニアの為にJA講座『菜根館』の卒業式を3月10日にJA石見銀山地区本部において開催し、33名の卒業生に卒業証書を手渡ししました。また、全講座に出席した受講生19名に皆勤賞を贈呈しました。

式典では、同地区本部の川上隆本部長とJAしまね石見銀山女性部の森脇岸江部長が受講生に激励の言葉を贈り、卒業式終了後には、森脇部長を講師に大田市の伝統料理『箱寿司』と『うどん豆腐』を作り、謝恩会を開催しました。



受講生は「新しく友達

ができ、毎月楽しく過ごせた」とどの講座も楽しく、とても刺激になった」「来年度もぜひ参加したい」と話しました。

『菜根館』は、令和5年度も5月に開校する予定です。

**TOPICS 2**  
●JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会つばみくらぶ  
焼き肉のたれ&夕食作り

つばみくらぶは、3月8日にJA石見銀山地区本部で大人7名と子ども3名が参加して、JAしまね石見銀山女性部秘伝の焼き肉のたれ作りを行いました。また、1人ではなかなか作らないという企画で肉まん、Aコープのほめられ酢を使ったティラミス作りも行いました。



楽しく肉まんを作ります

**TOPICS 3**  
●JA石見銀山青色申告友の会  
定期総会&インボイス研修会開催

JA石見銀山青色申告友の会は、3月16日にJA石見銀山地区本部において定期総会を開催し、14名が出席しました。役員改選を含む3議案が承認され、コロナ禍明けの活動活発化を確認しました。総会終了後には、本年10月1日から始まるインボイス制度の研修会を開催しました。



挨拶をする新役員

**TOPICS 4**  
●大田市ぶどう生産組合  
鳥井小学校児童のぶどう栽培学習

大田市立鳥井小学校の児童13名が、大田市ぶどう生産組合の指導でぶどうの栽培学習で、ぶどうの剪定を体験しました。同組合は、鳥井町の特産であるぶどうに興味を持ってもらおうと、平成29年から体験学習に協力しており、同校3・4年生の児童を対象に、栽培作業や検査場見学、デラウェアの収穫体験を行っています。

3月22日、令和4年度最後となるぶどう栽培学習は、同校で児童一人一人がポットで育てた苗木の剪定作業です。同組合の小野健さんが剪定作業の重要性や実施時期を説明し、4班に分かれて剪定箇所の指導を受けながら、自分の苗木にハサミを入れました。最後に肥料を施し、今後のぶどうの生長を見守ります。2年間の栽培学習を終えた4年生は「ぶどうの種類が分かって良かった」「ぶどうの木に虫が付いて大変だった」と話しました。



剪定作業や肥料を施す児童



# 新入職員紹介

JAしまね石見銀山地区本部に新入職員が加わりました。  
辞令交付、研修等終了後に記載の部署に配属されます。



はらだ  
**原田 このみ**  
(大田中央支店)



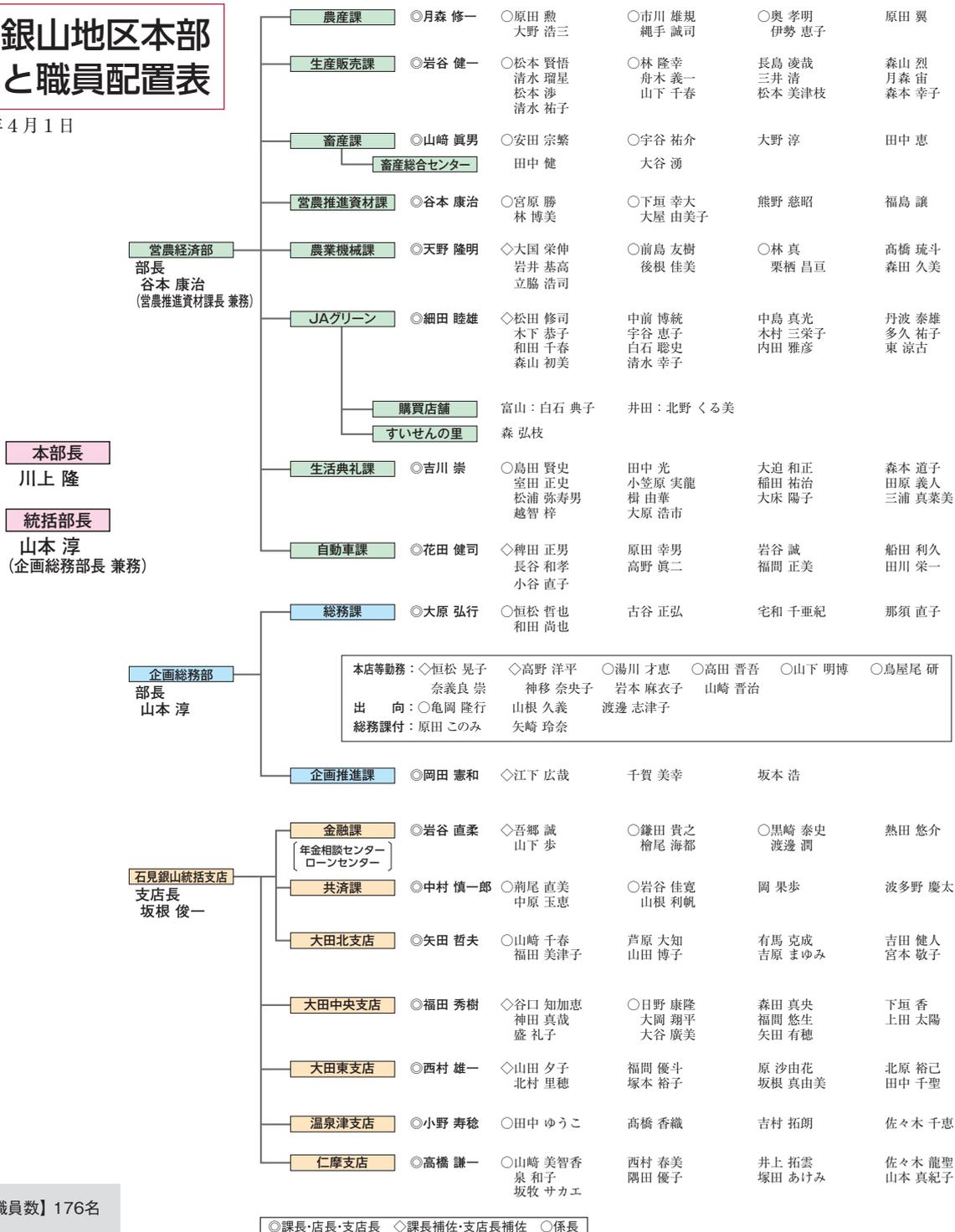
やぎき れな  
**矢崎 玲奈**  
(大田北支店)



たかはし りゅうと  
**高橋 琉斗**  
(農業機械課)

## 石見銀山地区本部 機構と職員配置表

令和5年4月1日



【職員数】176名

一般葬から家族葬、密葬まで、あらゆる葬儀に対応します

# 虹のホールおおだ／虹のホール久利



大ホール（おおだ）



小ホール（久利）



エントランス（久利）



食事室（おおだ）



親族控室（久利）

## お問い合わせ先

JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課

— 葬儀受付専用ダイヤル(24時間受付) —

☎0854-84-9088

JAしまね石見銀山地区本部葬祭事業ホームページ  
<https://ja-shimane.jp/ginzan/sosai/>



宗派を問わず事前相談、お見積もりも承ります。お気軽にお問い合わせください。



# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻(21)

### 山吹城攻防戦(4)

毛利軍は、想定以上の山吹城の護りに綻びを見出そうと角折城(大屋町)の近くに住む修験道者を陣中に呼び出し、兵糧や飲み水等、城の様子を事細かに聞いて、枯三太から知らせが入った。角折城は、銀の精錬法として定着した灰吹法に必要な鉛を近くの鉾山から供給する役目を担っており、そのためかこの度の戦には巻き込まれていない。修験道者はその関係で山吹城に入りをしており、毛利軍はそこに着目したようだ。

実は、枯三太は角折城近くに修験道者として居を構えており、呼び出された仲間と共に毛利の陣中を堂々と見聞していた。さすがは枯三太である。それによると、大軍で囲んでいるはずの毛利軍ではあるが、戦っているのは尾根伝いに山吹城を攻める一部の軍勢のみで、いつも先陣を切らされる石見の兵の不満は、増すばかりのようだ。逆に安芸の兵は、放棄された周辺の小城や砦に入って辺りを警戒したり、出雲から来る尼子軍に備えたりするという役目で、何事も無い日が続いているため、緊張感を失いつつあるという。

この毛利軍の内情は、本城常光の戦術と無縁ではない。経四郎は、毛利の大軍に囲まれ孤立無援の形となった山吹城をある程度自力で護り抜くことで、尼子方での常光の影響力を高めることを意

識していた。そして、尼子晴久の援軍は、毛利軍撃退の切り札として、満を持して出陣してもらった。対する毛利軍は、連日、直接城を攻める軍勢と待機する軍勢に分かれ、双方に不満が募ることになる。特に攻防が膠着状態の場合、寄せ集めの大军であればあるほど不協和音が大きくなり、その統率は一層難しくなる。晴久も承知したこの作戦は、一緒に育った経四郎の存在と山吹城の護りに一定の自信があればこそその戦略とも言えるであろう。

一方、毛利元就は、変わらぬ戦況が軍勢全体の士気の低下を招いていることを危惧し、打開策として得意の調略の動きを活発化させていた。噂・流言の類、人脈を使った寝返りの誘い、間者として紛れ込む等である。それに対する本城軍は、当初より申し合わせていた調略対策の徹底を度々行っており、毛利方の込んだ手をつ一つ潰しながら、城兵の内部崩壊を招かぬように2千5百の兵の結束を図った。

中でも、家老の椿雅楽助には、藤掛城主と出羽の領地を与えるがどうかという寝返りを誘う文が本城の庄の縁者からあつたようだが、評定でうな文が届き参った」と笑い飛ばしながら、評定で披露した。それを聞いていた服部治部が「拙者にはそのような話がない。毛利は不届きじや」と真顔で返す。かつての石見高橋氏滅亡の経緯を承知している城内であればこそ一笑に付せる。毛利軍もよい

よ手詰まりかなど皆が思い始めた。

また、次に備える経四郎も抜かりはない。毛利方となつて居る温泉氏等の隣接する国人領主に文を託した。「毛利方に付いたことは致し方ないことで、毛利が去れば今まで通りで」という内容は、当たらず触らず、されど何か事があれば気を利かせてもらおうような意味深なものであった。

そんな中、尼子晴久の援軍が月山富田城をはるばる出陣したと知らせが届く。さらに毛利氏が接している九州の太田氏(福岡県)を攻め始めたのは、晴久が文を送ったからだろうか。いずれにしても長期にわたる遠征で毛利軍の疲労感が増すことができなくなつてきており、留守を狙った毛利領の他方面の動向もあるため、どこかで退却を考え始めるのではないかと思われた。

(次回に続く)



角折城跡

修験道の歴史を持っていたというこの地には、銀の精錬に必要な鉛鉾山が付近にあったという

※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。



# 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

■「JAしまねびより」を心待ちに読んでいます。JAしまね石見銀山女性部の人たちの活躍に、思いをもって読んでいます。  
(Yさん)

■「白ねぎ天」、食が進みます。息の長い商品になりますように。  
(Sさん)

■WBC、大相撲も終わり、少し寂しい気持ちですが、野球の楽しみ方も改めて感じて、元氣もいただきました。これらをバネにして、農作業もぼちぼちと頑張りたいと思います。  
(Oさん)

■「白ねぎ天」が大好評とのことで、生産者としては嬉しく思っています。初日に購入して食べましたが、美味しいと思いました。我が家では、ねぎ多めにして食べています。  
(Tさん)

■本誌表紙の写真は、いつもみなさん素敵なお笑顔ですよ。  
(Aさん)



JAしまね石見銀山女性部の園芸クラブ活動で、JA大田北支店玄関の花壇に植えた多肉植物

## ● JAコラム ●



### 私の食育日記

#### 毎日の食事で鉄分不足を防ごう

食育インストラクター ● 岡村麻純

私が健康診断で注意を受けてしまいがちなのが、貧血です。鉄欠乏性貧血は鉄を摂取することで予防できますが、鉄分の吸収率は年齢とともに減少してしまうため、年を重ねるたびに、より意識を高めていかなければいけません。サプリメントなどを頼る方法もありますが、食物を専攻した私としては、可能な限り食物から必要な栄養は摂取したいと考えています。

この鉄分不足は女性に多い印象ですが、実は子どもにとっても不足しがちな成分です。鉄は酸素を体全体へ送るという重要な役割をしています。また脳の神経伝達物質の合成にも関わっているため、脳の発達の著しい子どもには大切な栄養成分です。子どもでも、鉄分不足が起きると、顔色が青白くなり、集中力の低下や疲れやすくなるなどの体調不良が起きてしまいます。

鉄分は離乳食の始まる6カ月ごろから、食事からの摂取が必要になります。鉄の吸収率は個人差が大きいです。5歳の子でも推奨量は5.5mg、10歳にもなると1日に約10mgの摂取が望ましいとされ、成人男性の推奨量よりも多いです。だからと

いって、脳の発達のために子どもに毎日レバーばかりを食べさせるのは難しいと思います。

でも、実は鉄分は、身近な食品にもたくさん含まれています。例えば、卵1個には鉄分1.1mg、赤身の牛肉には100gで2.5mgほどの鉄分が含まれます。他にもアサリなどの貝類、納豆、厚揚げ、豆乳などの大豆類にも多く含まれます。普段のパンを全粒粉のものにする、ご飯を白米から雑穀米にするだけでも鉄分の摂取量を増やすことができます。毎食一つ、これらの身近な食材で鉄分を多く含む物を加えるよう意識するだけで、1日の摂取量を増やすことができます。また、野菜などのビタミンCと一緒に摂取すると、鉄の吸収率を高めてくれます。

無理せず、おいしく、家族みんなの鉄分不足を防いでいきたいと思えます。





# みんなの直売市情報



## 3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  
16,514点

キャベツ・ほうれん草・しびき・  
ブロッコリー・大根・生椎茸・白ねぎ・  
いちご大福・ストック・あすっこ

すいせんの  
里  
1,989点

キャベツ・生椎茸・しびき・白ねぎ・  
ワケギ・葉わさび・サニーレタス・  
レタス・ブロッコリー・白菜

## 5月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 5月19日(金)・20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)

## 白石職員の 独り言



今年のお花見には、多くの方がお出かけになりました。5月には、新型コロナウイルス感染症も5類に移行されるようで、元の日常生活が近づきつつある新年度を迎えています。

人々を和ませてくれた桜の花も終わり、季節の変わり目を感じる今日この頃、自然の恵みに日々感謝しなければと思っています。

売り場にもたけのご等が並び、皆様からの出荷物で季節を感じております。

今年度も引き続き、JAグリーンおおだへのご来店を心よりお待ちしております。

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 3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。



山口町  
ヌキ最高  
大國 大和くん(右)  
陽斗くん(左)

▶厳しい経営環境ですが、丈夫な子を生産するように頑張ります。



メス最高  
三瓶町志学  
高田 駿さん(左)  
拓さん(右)

### 【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	大國 裕紀	327	280	若百合	安福久	平茂勝	藤桜
2	志学	高田 雅晴	332	270	美国白清	百合茂	安福久	平茂勝
3	志学	高田 雅晴	335	287	美国桜	勝早桜5	安福久	勝忠平
4	井田	戸倉 博文	353	263	貴隼桜	美津照重	若茂勝	隆之国
5	井田	森 德行	316	282	諒太郎	安福久	平茂晴	平茂勝

### 【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	320	272	美国桜	安福久	勝忠平	金幸
2	山口	三浦 英範	346	262	福之姫	安茂勝	茂重桜	糸晴波
3	山口	石橋 秀幸	324	297	美国桜	金太郎3	安福久	勝忠平
4	多根	三登 芳己	337	261	葉山桜	美津照重	勝忠平	平茂勝
5	久手	川上 泉	295	254	久茂福	平忠勝	茂重桜	藤桜

## 3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	938,300	303,600	525,360	10,754	-69,976	290	284
	中央	95	993,300	118,800	509,543	11,859	-148,584	283	284
	県	170	993,300	11,000	470,360	-27,324	-142,766	277	286
ヌキ	管内	17	811,800	556,600	666,147	48,647	-78,700	312	281
	中央	129	936,100	31,900	659,113	19,255	-114,511	305	276
	県	212	970,200	31,900	653,473	13,615	-111,287	302	277

子牛市場

令和5年3月15日



## ゴールデンウィークの業務予定

		4/29(土)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)	
営農経済部	農産課	休業	育苗センター対応	通常業務		休業 育苗センター対応					
	集荷所 生産販売課 農産物集荷便	休業		通常業務		休業		休業			
	畜産課	休業		通常業務		休業	通常業務		休業		
	資材受渡 営農推進資材課 定期配送	AMのみ資材受渡	休業	通常業務		AMのみ資材受渡				休業	
	農機機械課	休業		通常配送		休業					
	JAグリーンおおだ	通常営業 日・火曜日 9:00~13:00 / 日・火曜日以外 9:00~18:30									
	富山購買店舗	休業	通常営業		休業			通常営業	休業		
	宅野購買店舗	休業	通常営業		休業						
	井田購買店舗	休業	通常営業		休業						
	すいせんの里 通常営業(8:30~15:00)	通常営業					定休日		通常営業		
	生活典礼課	当番体制 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088		通常業務		当番体制 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088					
	自動車課	休業	通常営業		休業			通常営業	休業		
企画総務部	休業		通常業務		休業						
統括支店 石見銀山	金融課	休業		通常業務		休業					
	共済課	休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931		通常業務		休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931					
	各支店	休業		通常営業		休業					
		休業		通常営業		休業					

## ゴールデンウィークにおけるATMの稼働予定

設置場所	4/29(土)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
JAグリーンおおだ	9:00~18:30	9:00~13:00	9:00~18:30	9:00~13:00	9:00~18:30				9:00~13:00
大田市立病院	休止		9:00~19:00		休止				
イオン大田店	9:00~20:00		9:00~21:00		9:00~20:00				
大田北支店	9:00~20:00	8:45~20:00	8:30~21:00		9:00~20:00			8:45~20:00	
大田中央支店	9:00~17:00		8:45~20:00		9:00~17:00			8:45~20:00	9:00~17:00
大田東支店・温泉津支店 仁摩支店・三瓶店	9:00~17:00		8:45~20:00		9:00~17:00			8:45~17:00	9:00~17:00
高山店	9:00~17:00		8:45~19:00		9:00~17:00			8:45~17:00	9:00~17:00



JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会

# 会員募集中



今はまだ「つぼみ」だけど、やがて大きな花を咲かせる私たち。お手本は JA 女性部の皆さんです♪

### ワタシたちの活動♪

「つぼみくらぶ」は、大田市在住の子育て世代の女性が、楽しく学び、友達の輪を広げる場です。ホッとして、わくわくして、元気になれるグループです。

部会員の「やりたい!」を大切に、月1~2回の自主的な活動を楽しんでいます。活動は、参加したい人が、したいことを、したい日に行っています。

参加はお子様連れで OK! みんなでおんぶ、抱っこをし合ってワイワイガヤガヤと賑やかですよ♪

### こんな方にオススメです!

- \* 食と農に関心がある
- \* 子育て期を生き活きと過ごしたい
- \* 学んだことを家庭で活かしたい
- \* 今、気になっていることがある
- \* 何でも話せる友達がほしい

年会費は500円

その他、活動によっては資材費などを実費負担いただく場合がございます。

### JA女性部ってこんなグループ

JAには、女性のネットワークを活かしてJA運動を進める「JA女性部」があり、全国で55万人の仲間が活躍しています。JAをホームグラウンドに、食と農の架け橋として仲間作りを進めています。JA女性部のうち、子育て世代を中心に組織されたグループを「フレッシュミズ部会」と呼び、JA女性部の後継組織として期待されています。「つぼみくらぶ」は、JAしまね石見銀山女性部のフレッシュミズ部会です。

### 2022年度活動 一例

茶話会・焼き肉のたれ&ハム作り・農業体験(野菜苗植え)&夕食作り(煮込みハンバーグ)・農業体験(さつまいも掘り)・クリスマスケーキ作り・味噌作り・焼き肉のたれ&夕食作り(肉まん、ティラミス)

お母さんの笑顔が平和を作る



【お問い合わせ先】 JAしまね石見銀山地区本部 企画推進課 ☎ 0854-82-1009



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

「アスパラガスと新玉ねぎ、  
あすっこを使った簡単メニュー！」

#### 今月の先生

JAしまね石見銀山女性部  
部長 森脇 岸江 さん



#### ①アスパラガスのじゃがいもグラタン

##### <材料(3人分)>

- じゃがいも(大) 2個 ・アスパラガス 1束
- 牛乳 500cc ・ハム 80g ・バター 30g
- ピザ用チーズ 150g ・パン粉 適量

##### <作り方>

- じゃがいもの皮をむき薄切りにし、鍋に入れ牛乳を加えて、軟らかくなるまで弱火で煮る。(じゃがいもは水にさらさない。焦げないように混ぜながら煮る。)
- ①をつぶして、1cm角に切ったハムとバターを入れる。
- アスパラガスは、根の方を5cmくらいピーラーで皮をむき斜めに切り、グラタン皿に敷く。頭の方は少し長めに切っておく。
- ③の上に②を移し、パン粉、ピザ用チーズを乗せる。アスパラガスの頭は、飾りとして隠れないようにする。
- オーブントースターに入れ、5~8分くらい焼く。

#### ②葉玉ねぎののどぐろ煮つけ

##### <材料(3人分)>

- 葉玉ねぎ 1束 ・のどぐろ 3匹
- 豆腐 1丁 ・つぼみ菜 6個(あれば)
- サラダオイル 大さじ3 ・砂糖 大さじ2
- 醤油 大さじ3

##### <作り方>

- のどぐろは、鱗とえらを取る。
- 葉玉ねぎは、玉ねぎの方を1cm厚さに切り、葉はざく切りにして、サラダオイルで炒める。
- ②に醤油と砂糖を入れ、のどぐろと豆腐、つぼみ菜を入れて、中火で煮る。

#### ③あすっことちりめんじゃこのふりかけ

##### <材料>

- あすっこ 200g ・ちりめんじゃこ 80g
- サラダオイル 適量 ・砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ2

##### <作り方>

- あすっこは、5mmくらいに切る。
- フライパンにサラダオイルを入れ、①を炒める。
- ②にちりめんじゃこを入れ、砂糖と醤油を入れて炒める。(おにぎりに入れても美味しい。)

#### ④アスパラガスとウインナーのトースター焼き

##### <材料>

- アスパラガス 5本
- ウインナーソーセージ 6本
- 粉チーズ 小さじ1 ・マヨネーズ 大さじ1
- 塩コショウ 少々

##### <作り方>

- アスパラガスは、根の方を5cmくらいピーラーで皮をむき、半分に切る。ウインナーソーセージは、斜め半分に切る。
- 耐熱皿に①を入れ、塩コショウを少々ふり、マヨネーズと粉チーズをかけて、オーブントースターで7分くらい焼く。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の  
地域貢献活動

5月の外勤日(ふれあいの日)は

17日(水)・18日(木)・19日(金)

※5月17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。

4月30日(日) JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054 ※時間は9:00~12:00

5月21日(日) JA大田北支店

☎0854-82-7333 ※時間は9:00~14:00



JAしまねより

本誌は地球環境に優しい植物性インク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



## おろし竹の子の海老しんじょ揚げ



### コメント

- ・竹の子は低カロリーでありながら、食物繊維・カリウム・アミノ酸などの栄養が豊富な食品です。
- ・茹でて硬い根元の部分は、すりおろすことでふんわりとした食感も楽しめます。
- ・節の間などにつく白いものは、チロシンという旨味成分です。食べても害はありません。

### 材料 (4人分)

- 竹の子根元 (アク抜きしたもの) ..... 250 g
- むきエビ ..... 150 g
- 片栗粉 ..... 大さじ 2
- おろし生姜 ..... 小さじ 1
- A 酒 ..... 小さじ 1
- しょうゆ ..... 小さじ 1/2
- 塩 ..... ひとつまみ
- 揚げ油 ..... 適量
- B 白だし ..... 大さじ 1
- 水 ..... 250cc
- 三つ葉 ..... 適量

### 作り方

- ①竹の子はすりおろし、むきエビは背ワタを取って粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ合わせ、12等分して丸める。
- ③170度に熱した油で②を揚げる。
- ④③を器に盛り、鍋に入れてひと煮立ちさせたBをかける。
- ⑤最後に1~2cmの長さに切った三つ葉を散らす。



### アレンジ

- ・むきエビを鶏肉やツナ缶に替えたり、きのこや野菜を加えても美味しいです。
- ・ケチャップやポン酢など好みのソースでもどうぞ!

### 材料 (4人分)

- 鯛刺身切り身 ..... 100 g (8~10切分)
- 昆布茶 ..... 小さじ 2
- あすっこ ..... 1袋
- スナップえんどう ..... 8本
- しょうゆ ..... 小さじ 2
- A 練わさび ..... 小さじ 1
- オリーブ油 ..... 大さじ 1

### 作り方

- ①鯛に昆布茶をまぶして、空気が入らないようにきっちりラップをして冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ②鍋に熱湯を沸かし、あすっこをサッと茹でて水に取り、長さ3~4cmに切り、水気を絞る。
- ③スナップえんどうの筋を取り、②の鍋で好みの硬さに茹でて水に取って、斜め半分に切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、③を順番に加えて和える。



### アレンジ

- ・練りわさびを練り辛子に替えたり、すりごまや焼き海苔に替えたり、香りの変化を楽しめます。
- ・あすっこ、スナップえんどうの他、新玉ねぎなど旬の野菜や長芋の短冊切り等いろいろな野菜と組み合わせてもOK!

## お手軽鯛の昆布じめ和えサラダ



### コメント

- ・春が旬の鯛を昆布じめにすると水分が抜け、もっちりとした食感とうま味がプラスされます。
- ・あすっこは、平成15年に「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を配合させて誕生した、島根県オリジナル野菜です。

## 健康散歩

## 花粉症

JA島根厚生連

暖かくなり、春らしい気候になってきました。天気が良いと外に散歩へ出かけたいと思えます。しかし、草花が成長し花粉が飛ぶようになると「花粉症」に悩まされている方にとっては、良い季節とは言い難いかもしれません。花粉症は対策や治療により症状を軽くすることができます。今回は花粉症の症状を軽くするための対策をいくつか紹介します。

### ①花粉の情報をこまめにチェックする

→テレビやインターネットなどを利用して気象情報や花粉情報を入力しましょう。また、1日のうち飛散の多い時間帯の外出も控えると良いでしょう。



### ②外出時の服装に気をつける

→マスクはもちろん、帽子やコートを身につけましょう。コートは花粉が付きにくいツルツルとした素材のものを着ると良いでしょう。また、目の症状が強い方は、コンタクトではなくメガネに切り替えましょう。普通

のメガネでも目に入る花粉を3分の1まで軽減できるといわれています。特にゴーグル型のメガネは目への花粉の侵入を防ぐ効果が優れています。



### ③帰宅時の行動を習慣化する

→衣服についた花粉は外ではらって玄関に入りましょう。洗顔やうがいをして体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。



### ④自宅での花粉対策を心がける

→花粉は外出時の対策を行っていても、日常生活において室内にかなり侵入しています。掃除はこまめに行いましょう。また、飛散が多い日は、洗濯物やふとんの外干しを避けましょう。空気清浄機も有効に活用すると良いでしょう。

これらの対策とともに早いタイミングでの医療機関への受診をおすすめします。しっかり花粉症への対処をして、これからの春を満喫してください。

【編集後記】 新年度が始まり、新たな生活や環境を迎える方も多いのではないのでしょうか?当の私も広報誌の担当となり、この4月号が初めての作成です!楽しみと不安な気持ちがありますが、広報誌を通じて皆さまに少しでも笑顔とワクワクを届けられたら…☺️と思っております。今年度もJAしまねによりをよろしく願います☺️(古)

2023年4月12日付発行 (月1回発行)  
編集 / JAしまね ふれあい福祉課・石見銀山地区本部  
発行 / 島根県農業協同組合 石見銀山地区本部  
〒694-0041 大田市長久町長久 56-1 TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386