

2024  
3  
March  
Vol.96

SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JAしまねびより

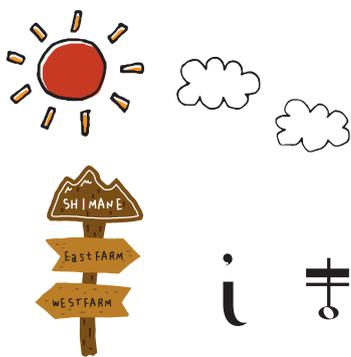
「特集」食べて伝えてよう！有機農業の魅力



可一つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
松永 拓磨さん  
[西いわみ地区本部]

来月の外勤日は 4/17(水)・18(木)・19(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版



つけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



約7,500頭を飼育する大規模牧場

## まつなが 松永 たくま 拓磨さん(36歳)

今月は西いわみ地区本部。益田市種村町にある株式会社松永牧場の取締役・松永拓磨さんにお話を伺いました。

### 人生を変えた瞬間

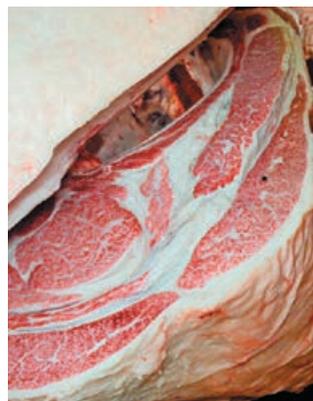
益田市の山あいにある株式会社松永牧場は、肥育牛を中心に約7,500頭もの牛を飼育する大規模な牧場です。毎年東京で行われる「全国肉用牛枝肉共励会」では、2023年に2年連続で最高賞である名誉賞を受賞。今や首都圏をはじめ島根県内外で高い評価を受け、全国でもトップクラスの牧場のひとつです。

取締役の松永拓磨さんは、代々松永牧場を営んできた家系の中で育ってきたものの、小さい頃は家業を継ぐことは考えていなかったのだとか。また、社長である父親の和平さんから就農を勧められたことは一度もなかったそう。そんな拓磨さんが牛に興味を持ったのは大学2年生の時。研究会で上京していた和平さんから「一度見に来てみないか？」と誘われ、そこで初めて見た枝肉に惹かれたことがきっかけだったと言います。枝肉とは、牛の尾や頭、四肢を切り取り、皮と内臓を取り除いた状態のもので、肉のきめ細かさや、赤肉の割合などいくつもの条件によって評価が決まります。拓磨さんは「当時はまだ何もわかりませんが、それぞれの肉によって個性があるし、枝肉にかっこ良さを感じました。



全国肉用牛枝肉共励会で名誉賞を受賞された際の写真

いかに口入を少なくするかという「歩留り」も奥が深いなと思って」と振り返ります。拓磨さんにとって、この時の出来事がターニングポイントとなりました。



名誉賞を受賞した枝肉

### 先のことを考え企業への就職を経験

大学卒業後、すぐには実家の牧場に帰ることを選ばなかった拓磨さん。「社長は銀行員を経てから跡を継ぎ、社長の弟である専務は、もともと牛が好きで小さい頃からお世話をしていたそうです。そんな2人を見て、自分が同じことをしても大丈夫だと思いますし、経営方法や飼育についてもいつか行き詰まる時が来るのではないかと感じていた拓磨さんは、鹿児島県の飼料メーカーに就職。南九州は日本の畜産業の一大生産拠点であり、多くのプロの経営者の考えを間近で見ることができ、営業担当だった拓磨さんは先輩から学ぶことも多かったと話します。



牛と触れ合う拓磨さん

しかし、入社して3年が過ぎた頃から、「こうしたら成績が上がる」と自信を持って勧められる経験が身に付いてきたものの、お客さんにはなかなか納得してもらえないもどかしさも感じるが増えってきました。いつしか、自分で牧場を管理してみたいという気持ちが強くなってきた拓磨さん。ちょうど父親の和平さんが浜田メイプル牧場を新設するタイミングと重なったこともあり、2017年に地元へUターンすることになりました。

## 大切にしているのは毎日の積み上げ

2019年から松永牧場の管理に携わる拓磨さん。牛の餌やりや体調管理などはスタッフや獣医師に任せ、拓磨さんは「牧場全体の成績向上や維持」を中心に総括を担っています。「牧場の成績が毎日同じレベルになるように、日々の積み上げを大切にしています。例えば、最初の3日で100点を取り続けても、その後の3日で0点を取ってしまったら意味がありません。そうならないよう、毎日同じ点数をコンスタントに取り続けることが目標です」と話しました。

スタッフの動きや、肥育に上げるステージ、牛にビタミンをあげるタイミングが合っているか。これらの事細かな積み上げが全体のレベ



整頓された牛舎

ルの底上げとなり、市場の評価や賞の受賞にも繋がっています。高いレベルを保つことは並々ならぬ努力が必要であることが想像できますが、「スタッフや獣医の先生がいてくれるからこそ」と拓磨さんは話しました。スタッフとはなるべく時間を取って話すことを心掛け、できるだけ全員が同じ方向を向いて進めるよう意識しています。

## 外食で家族の時間を楽しむ

拓磨さんは休みの日には青年会議所に参加し、地元の人たちとのつながりを持つことも大切にしています。また、家庭では小学1年生と1歳の2人の娘さんのお父さんでもありますが、「時間的にもあまり育児に参加できていなくて」と苦笑い。月に2、3回外食をすることで、家族で過ごす時間を楽しんでいます。

## 日本で一番認知されている会社に

人口減少が進む日本で今の業務形態をどう維持していくかという課題に対し、やはり「食べてもらうこと」が一番だと語る拓磨さん。「私たちは、何年に一度の記念日にしか食べられないようなハイブランドの牛肉を目指しているわけではありません。月に一度、何週間にも一度でも食べてもらえるような身近なローカルブランドを作っていきたい。どうしたら消費者が手に取りやすくなるかを考えています」と話しました。石見地方に展開するスーパーのキヌヤでは「まつなが牛」を常に販売しており、牧場にとっては地域と繋がる大切な存在です。

最近では、地元の学生と話す機会も増え、県外にい

ても地元食材を食べることで立派な地域貢献になるとを伝えていきます。まずは、「みんなに松永牧場を認知してもらおう」と。それが、



インタビューを受ける拓磨さん

今後とも牧場を維持していくために一番重要なことであると確信しています。

常に問題提起し、自分たちがいる位置を確かめながら進んでいく。そして必要ならアップデートしていく。あらゆる方法を模索しながら拓磨さんは松永牧場を支え続けています。

### まつなが牛

プチっと情報!

松永牧場が生産する「まつなが牛」。旨味・甘味・口溶けの良い脂・肉の柔らかさがそろった「まつなが牛」をつくるため、牛に与える飼料にもこだわり、大豆やおから、もろみを加えています。また、果物類も使用し、柔らかくフルーティーな味を引き出しているそう…!



(松永牧場より提供)

# 食べて伝えよう!

# 有機農業の魅力



有機農業の魅力や価値を伝えようと、JAしまねと包括的連携協定を結んでいる島根大学の地域人材育成コース学生（以下、島大生）と“オーガニックメニューづくりプロジェクト”に取り組みました😊  
今月号はそんな島大生考案のオーガニックメニューが学食で提供されるまでをご紹介します🌟

## プロジェクトについて

JAしまねでは令和4年度から環境にやさしく、付加価値の高い農業のひとつとして有機農業の推進に取り組んでいます。慣行栽培に比べて手間がかかる有機農業の持続・拡大には、消費者の皆さんの理解が欠かせません。

そこで、有機農業の価値・魅力の発信、購入のきっかけづくりとして、地域の現状や課題などについて学ぶ「島根大学地域人材育成コース」の学生とともにオーガニックメニューづくりにチャレンジしました!

今回のプロジェクトでは、学生にとって身近な学食で気軽に食べられるランチプレートを考案しました。



## ~ランチプレート完成までの道のり~

## GOAL

ランチプレートのイメージ、食材の選定や分量など、アイデアや意見を出し合いながらレシピを考案🌟

- 7月 ○ チームキックオフ会  
↳ 有機農業の基礎を学習
- 8月 ○ 有機農産物等の生産現場を視察
- 9月 ○ メニューの検討
- 10月 ○ メニューの試作  
学食との調整  
アンケート項目の検討
- 11月 ○ 広報戦略の検討  
食材調達計画の策定  
イベント準備

10回以上の打合せを実施!!



提供開始に向け、のぼりやポスター、敷紙のデザイン案を企画中! 魅力をどう伝えよう...

# そしてついにランチプレートの完成！ 提供スタート！

「有機農業の日」である12月8日から、島根大学の第二食堂「ニコラ」で提供を開始☆  
初日は食材を提供いただいた生産者をはじめ、関係者や報道各社を招いたイベントも行いました😊

その名も…！

## 「野菜たっぷりオーガニックnaキーマプレートランチ」

JA有機実証圃の

「かぼちゃ」のゼリー

有機醤油を使った照り焼き風

ポイルチキンソテー

提供期間：12/8~15  
提供数：1日50食の  
合計300食

さわやかドレッシングの  
有機野菜サラダ

有機野菜のスープ

有機野菜たっぷりの  
キーマカレー

JA有機実証圃の  
「きぬむすめ」

有機ホウレンソウ入り  
スクランブルエッグ

## 有機農業の魅力が伝わるメニューをつくるための4つの工夫

### メニュー自体を魅力的に！

有機JAS認証・有機的栽培の農産物をたっぷり使い、それぞれがお互いを生かすレシピに！



### メニューの魅力を伝える

料理の写真をメインに注目を集めるようにポスターやチラシをデザインしました。



### 有機農業について知ってもらう

学生に配るチラシの裏側に有機農業についてや県内の取り組み、役割などの情報を掲載！



### レシピや素材情報を伝える

ランチプレートの敷紙にQRコードを掲載。原材料の生産者情報やメニュー再現レシピ、プロジェクトの取り組み状況を見ることが出来るサイトに誘導しました。



## 取り組み結果を報告！

2月15日には、松江市のJAビルで石川寿樹組合長をはじめとするJAしまね本店常勤理事へ取り組み結果を報告。意見交換を行いました。



石川寿樹組合長

JAしまねの有機農業の取り組みは始まったばかり。皆さんの力も借りながら一緒に島根の有機農業を盛り上げていきましょう！



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  
聞きたい

# 組合長が行く！



今回の  
訪問先

J Aしまね雲南地区本部管内

- なべやまらいす株式会社
- 農事組合法人三代原ファーム



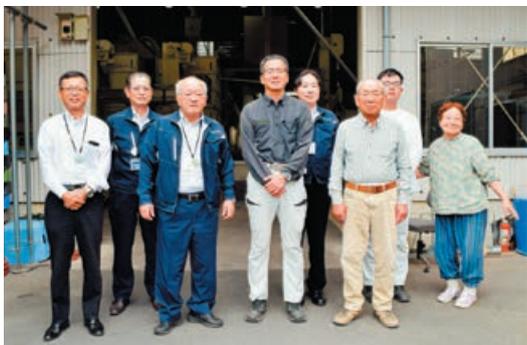
巡回の様子を収めた  
動画はコチラ

今回は、なべやまらいす株式会社、農事組合法人三代原ファーム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。

なべやまらいす株式会社は、令和5年3月に法人化し、主食用米や酒米、水稻苗などを栽培。同社がある雲南市三刀屋町鍋山地域の農業者に少しでも長く農業を続けてもらえるよう米の乾燥調製やドローンを使った防除などの作業受託も行っていきます。同社の石原公夫代表取締役には、法人化の経緯や取り組み内容、県・J Aのモデル実証圃として「きぬむすめ」の有機栽培の取り組みなどについてお話いただき、有機栽培に取り組んでみたメリット・デメリットや慣行栽培との違い、除草対策など活発に意見を交わしました。石原代表取締役は「自前で

有機栽培用の除草機を用意するのは難しい。この点がどうにかなれば取り組む人も増えてくるのではないか」と感想を話されました。

農事組合法人三代原ファームは、雲南市加茂町三代地区の農地整備事業をきっかけに平成31年1月に設立。現在は水稻や畑作物の他、経営の多角化に向けてリースハウス6棟でアスパラガス、白ネギ、ミニトマトなどを栽培されています。同法人の錦織基樹代表理事には、現在の経営状況やアスパラガスの高畝栽培で省力化・収益性の確保ができていることなどをお話いただきました。錦織代表は「水田園芸の普及には資金繰りの援助が必要不可欠」と話し、J A金融部門の体制強化やアスパラガス普及拡大に向け共同選果場の整備を要望されました。



乾燥調製施設の前で石原代表取締役（前列左から3番目）と石川組合長（前列左から2番目）ら



収穫した有機栽培米の籾摺りを見学させていただきました



ハウスの前で錦織代表理事（前列右から3番目）らと石川組合長（前列右から5番目）ら



錦織代表理事（右）に白ネギ「うんなん なべちゃん葱」を栽培するハウスを案内いただきました

## 組合長から一言



最初に訪問したのは、三刀屋町鍋山地域のなべやまらいす株式会社。J Aから提案させていただいた「きぬむすめ」の有機栽培に、今年から取り組まれている。当日は、収穫した「きぬむすめ」の籾摺りを見学させていただいた。除草機の購入が課題とのことで、J Aとしても普及に向け知恵を出していくことをお伝えした。

次に、農事組合法人三代原ファームを訪問した。加茂町三代地区で行われている農地整備事業の完成農地を引き受け、水稻やリースハウスでアスパラガス、白ネギ、ミニトマトなどを栽培。中でもアスパラガス栽培は作業に余裕もでき、収益性も良いとのことであった。

組合長より一言  
刈り終えて  
穂を噛み締むる  
農夫かな





### topics 1

## JAしまね米粉レシピコンテストを開催



JAしまねは2月18日、松江市の松江栄養調理製菓専門学校でJAしまね米粉レシピコンテストを初めて開きました。

学生部門は松江栄養調理製菓専門学校の河津悌二さん考案の「米粉の手打ちあんかけ焼きそば」、一般部門は雲南市の板垣あゆみさん考案の「米粉と野菜のパワーおやき」が最優秀賞の金賞に選ばれました。

同JAでは、持続可能な農業と輸入に頼らない食品選択の推進を目指し、米粉生産事業に取り組んでいます。このような中、多くの人に米粉の可能性や良さを発見、知ってもらおうとレシピコンテストを企画。県内から116点の応募がありました。

当日は事前の書類審査を通過した7人が調理し、特別審査員を務めたタレントでモデルの道端カレンさんら審査員6人が実食し審査しました。

その他の受賞者は次のとおりです。

### 【学生部門】

- ・銀賞＝「こめっこチュロス」鈴木麻白(出雲市)
- ・協賛企業賞＝「豚汁風米粉うどん」伊藤悦子(松江栄養調理製菓専門学校)
- ・審査員特別賞＝「米粉のバームクーヘン」米田結衣(松江栄養調理製菓専門学校)



「米粉の手打ちあんかけ焼きそば」



「米粉と野菜のパワーおやき」

### 【一般部門】

- ・銀賞＝「そばコメ雑煮」今岡克己(松江市)
- ・協賛企業賞＝「レンコンと米粉のピザ」今岡麻喜子(出雲市)



受賞した皆さんと審査員ら

### topics 2

## 全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出場！



2月13日に横浜市で第65回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として記事活用の部にJAしまね雲南地区本部の高橋美佐子さんが出場しました。

高橋さんは「『家の光』が照らす明るい未来」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。発表では、家の光記事が女性部活動の取り組み方を変えるきっかけになったこと、取り組んでいた防災食やコンポスト導入の活動が地域や行政に広がっていったことについて話しました。

翌日の14日には第65回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表大会で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に生かそうと、メモを取りながら真剣に耳を傾けました。



堂々と発表する高橋さん

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。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 出雲女性部

今後、仲間や地域とのつながりを大切に、想いをひとつに活動していきます。

旧暦10月、全国の八百万の神々が集うとされ、縁結びのまちとして有名な出雲。その地で「縁」あつて出会った私たち「JAしまね出雲女性部」は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で「食と農」「仲間づくり」「地域貢献」「環境保全」など、地域の特徴を活かしながらさまざまな活動を展開しています。

2月23日には、出雲女性部にとって欠かせない行事である「出雲女性部まつり&家の光大会」を開催。各地区から約500名の女性部員が集まり、おもてなしプロジェクトの表彰、各支部・サークルの手芸品などの作品展示のほか、いずもJA女子大学生による舞台発表など、日頃の活動成果の発表を通して部員同士の親睦を深めました。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



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。



一所懸命青年連盟

## 島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH

委員 石橋

やすくに 康邦さん



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

島根県農協青年組織協議会（以下「島根県青協」）委員の石橋康邦さん（38）は、地元津和野町で就農17年目になります。現在は、家族でお茶（80a）とミニトマト（8a）、野菜（10a）を栽培しています。

お茶は自身で加工し、緑茶を中心に火を入れない荒茶状態での販売を行っており、野菜は生鮮のみでなく、乾燥野菜の販売にも取り組んでいます。他にも無人ヘリコプターでの受託防除や燃料の配達業務、地元では農業委員会の推進委員や消防団活動など活発に活動しています。

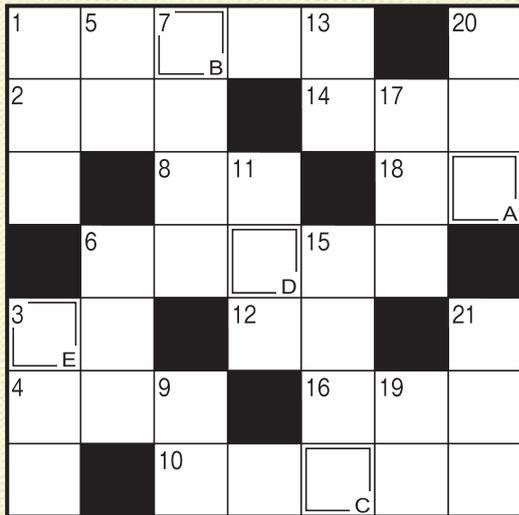
農青連は、父親との世代交代で加盟し、過去には西いわみ青年連盟の委員長を務め、今年から島根県青協の委員に就任しました。石橋さんは「県内の各単組や県外の組織との交流を行いながら、さまざまな作物の情報や考え方を多くの盟友と共有していきたい。また、島根県青協がより広い視野を持つ組織となるための一助になりたい」と熱く語りました。





二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ①ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③眠いときに出来ます
- ⑤アマではありません
- ⑥お花見といえばこの花
- ⑦テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨お酒は飲めません
- ⑪みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ダブルプレーともいいます
- ⑰湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲当たりかな、外れかな
- ⑳山梨県の県庁所在地である市
- ㉑馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- ①冬がウインターなら、春は
- ②天ぷらやフライに付けられています
- ③煮物を作るときにすくうこともあります
- ④水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥平面は2次元、立体は
- ⑧桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭関東——、——裁判所
- ⑯漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰オンの反対語

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 企画総務課 「クイズ」係

2024年4月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ウシオジル」



俳句の広場

最優秀賞

何時果てる井戸端会議日脚伸ぶ  
出雲市 藤江 堯様

優秀賞

老いといふ長き青春寒椿  
出雲市 北村 功様

左義長や新婚ふたり披露目あり  
出雲市 竹田喜久子様

山眠る石見盆地を抱きしまま  
邑南町 山塚 豊子様

佳作

降る雪に孟宗竹の撓みけり  
出雲市 森脇 英徳様  
猫柳小包の荷に添へてあり  
浜田市 小川美砂子様  
冬耕や畑に打ち込む日のひかり  
浜田市 三沢 孝子様  
風光る野良着の似合う君が好き  
津和野町 田中とよし様  
秋高し真名井の水の水源池  
安来市 斎藤美重子様

「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）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は、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なりたい



## 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、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

### 「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
- ◎水と緑と人を育み、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7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7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6年3月1日(金)～3月29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2025よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJALしまねHP、マイナビ2025または下記までお問い合わせください。

### お問い合わせ

〒690-0887島根県松江江市殿町19-1  
JALしまね人事部人事課 担当：三上・山根・加藤  
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714  
ホームページ <https://ja-shimane.jp>  
E-mail [jinji\\_saiyou@ja-shimane.gr.jp](mailto:jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp)



マイナビで  
エントリー  
受付中



欲しいのは、健康  
それは、いつでも。



▼CMはコチラ



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号  
303AGBZX00027000

### 効果/胃腸症状の改善

- 胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- 胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号  
303AGBZX00027000

### 用途に応じて3つの水を生成



おいしくて  
カラダにいい水

- 飲用、料理の水、お茶・コーヒー等に



不純物を取り除いた  
キレイな水

- 赤ちゃんのミルク、薬の服用に



電気分解でできる  
もう一つの水

- 洗顔、洗い物、一部のお料理等に



株式会社日本トリム

東証プライム：証券コード 6788

一般社団法人 日本経済団体連合会会員

公益社団法人 関西経済連合会会員

一般社団法人 日本病院会会員

一般社団法人 機能水研究振興財団理事

お問い合わせ先：JALしまね経済部経済課

TEL：0853-25-8912



# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ● J A石見銀山地区本部 地区別座談会&春期稲作講習会

J A石見銀山地区本部は、2月7日～21日まで、管内7会場で正組員を対象とする地区別座談会を開催しました。主な議題は、地区本部概況説明と令和8年度の総代選挙に向けた正組員数の変遷に伴う総代定数の見直しで、各会場では、J A各事業に関する要望・意見集約も行いました。

また、1月29日～2月7日まで、令和6年春期稲作講習会が開催され、管内16会場に稲作農家98名が出席しました。令和5年産の反省や気象状況を踏まえた栽培管理について、県統一稲作ごよみを中心に講習を行いました。



春期稲作講習会  
(JA石見銀山地区本部にて)



地区別座談会  
(久手まちづくりセンターにて)

## TOPICS 2 ● 石見銀山農政会議 4年ぶりの農政懇談会を開催

2月20日に石見銀山農政会議は、令和5年度の農政懇談会を大田商工会議所で開催し、会員、関係者82名が出席しました。田原洋司同会議会長は「厳しい農業情勢の中、関係機関に要望を行う活動を継続するので、引き続きご協力をお願いします」と挨拶。来賓の榎野弘和大田市長、生越俊一島根県議会議員、内藤芳秀島根県議会議員、小林太大田市議会議長、杉本勝徳農業委員会会長職務代理者が、激励の挨拶を行いました。

「日本農業の行方と地域計画」と題した日本農業新聞の細谷章論説委員の講演では、ここ10年間



の日本農業の変遷と最近話題となっている政治と金にまつわる話に出席者は聞き入っていました。

## TOPICS 3 ● 石見銀山アスパラガス生産組合 令和5年産出荷反省会&総会を開催

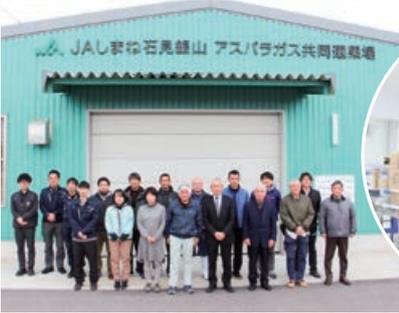
1月26日に石見銀山アスパラガス生産組合は、J Aしまね石見銀山アスパラガス共同選果場で、令和5年産出荷反省会を開催し、生産者、市場関係者、島根県農業普及員、大田市役所職員等19名が出席しました。



当日は、市場関係者から、市況報告と大田市産アスパラガスの品質が好評価を得ている旨の説明がありました。また、島根県農業技術センター研究員から、畝にビニールをかけて春芽を早く出す方法の試験結果の技術報

告があり、今年度から早速、数名の生産者を取り組むことになりました。最後は、昨年の反省点に対する日々の管理の方法を他の生産者が助言するなど、生産組合全体で意見交換を行いました。

2月16日には、J A石見銀山地区本部で総会を開催し、提出議案の承認と共に令和10年度の1億円産地を目指す通過点として、出荷量58t、販売額6,300万円を令和6年度の目標に頑張っていくことを申し合わせま





多肉植物の寄せ植えと色とりどりの手芸品が並びました

3月9日の山陰道「大田・静間道路」開通を記念して、2月24日に開催されたプレイベントの道の駅ごいせ仁摩会場に、JAしまね石見銀山女性部が出店し、手作り品を展示販売しました。



ステージで出店をアピールする高橋恒子 JAしまね石見銀山女性部長(中央)

TOPICS 4 ● JAしまね石見銀山女性部 山陰道開通記念プレイベントに出店

と購入していました。この日は、山陰道沿線の各地域から出店された10店のブースと共に多くの来店者で賑わいました。



JA石見銀山地区本部は、2月9日に同地区本部において、JA講座「菜根館」の9回目を開催しました。



JA石見銀山女性部の森脇岸江顧問を講師に迎えた大田市産の大豆と糀を使った味噌作り体験には、受講生21名が参加。予め煮てきた大豆を機械で潰し、糀と塩を混ぜ合わせて、1人当たり約2kgの仕込み味噌が完成しました。美味しくなるコツや保存方法等を学びながらの作業に受講生は「味噌作りは、やっ

TOPICS 5 ● 素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」 冬の風物詩く味噌作りく

てみたかった」「1人では大変だが、みんなでやると楽しくできる」「出来上がりが楽しみ」と話し、涼しくなる秋頃まで発酵・熟成を待ちます。

TOPICS 6 ● 石見銀山キャベツ部会 定期総会&試作品試食



石見銀山キャベツ部会は2月20日に、JA石見銀山地区本部において令和6年度の定期総会を開催し、会員、関係者15名が出席しました。



内田洋平同部会長は「新たな販売先も開拓できました。全員で生産量を拡大していきましよう」と挨拶しました。議事では、緑肥試験の結果や管内は場での定植体験会開催、県内産地交流会等の活動報告や令和6年度の事業計画が承認されました。

総会終了後は、栽培技術講習と令和5年度に連携がスタートした島根県立邇摩高等学校の生徒が開発したキャベツを原料とした、万能だれの試作品が披露され、早速、出席者が試食しました。万能だれは、味噌ベースと塩麹ベースの2種類があり、「キャベツの甘みと調味料のバランスが難しいと思うが、とても美味しい」と好評でした。試作品は、今後も改良を加えて商品化を目指します。



# 石見銀山地区本部 人事異動のお知らせ

## 定年退職

令和6年2月29日付

氏名	旧任	備考
坂根 俊一	石見銀山統括支店 支店長	
大國 栄伸	総務課付 課長補佐 (JA全農島根農機サポート出向)	
山崎 千春	石見銀山統括支店業務課 係長	定年再雇用

## 依願退職

令和6年2月29日付

氏名	旧任	備考
井上 拓雲	仁摩支店(複合渉外)	
矢崎 玲奈	石見銀山統括支店業務課	

## 定期人事異動

地区本部内異動(本店より地区本部へ帰任を含む)

令和6年3月1日付

氏名	新任	旧任
奈義良 崇	営農経済部農産課 係長	本店 畜産部畜産課
花田 健司	営農経済部生産販売課 課長補佐	営農経済部自動車課 課長
前島 友樹	営農経済部営農推進資材課 係長	総務課付 係長 (JA全農島根農機サポート出向)
盛 礼子	営農経済部生活典禮課	大田中央支店(三瓶ふれあい店)
稗田 正男	営農経済部自動車課 課長	営農経済部自動車課 課長補佐
西村 雄一	石見銀山統括支店 支店長	大田東支店 支店長
黒崎 泰史	石見銀山統括支店金融課 係長 (投資信託担当)	石見銀山統括支店金融課 係長
山崎 千春	石見銀山統括支店金融課	(定年再雇用)
坂根真由美	石見銀山統括支店金融課	大田東支店
三浦真菜美	石見銀山統括支店共済課	営農経済部生活典禮課
岡田 憲和	石見銀山統括支店業務課 課長	企画総務部企画推進課 課長
谷口知加恵	石見銀山統括支店業務課 課長補佐	大田中央支店 支店長補佐
下垣 香	大田中央支店 係長	大田中央支店
山下 歩	大田中央支店	石見銀山統括支店金融課
矢田 哲夫	大田東支店 支店長	石見銀山統括支店業務課 課長
山崎美智香	大田東支店(複合渉外) 係長	仁摩支店 係長
原 沙由花	大田東支店 係長	大田東支店
吉村 拓朗	大田東支店(複合渉外)	温泉津支店(複合渉外)

氏名	新任	旧任
宮迫 利帆	大田東支店	石見銀山統括支店共済課
福田美津子	大田東支店	石見銀山統括支店業務課
有馬 克成	温泉津支店	石見銀山統括支店業務課 (複合渉外)
山本真紀子	温泉津支店	仁摩支店
山田 夕子	仁摩支店 支店長補佐	大田東支店 支店長補佐
福岡 優斗	仁摩支店(複合渉外)	大田東支店(複合渉外)
大岡 翔平	仁摩支店(複合渉外)	大田中央支店(複合渉外)
高橋 香織	仁摩支店	温泉津支店
大原 弘行	企画総務部企画総務課 課長	企画総務部総務課 課長
江下 広哉	企画総務部企画総務課 課長補佐	企画総務部企画推進課 課長補佐
千賀 美幸	企画総務部企画総務課	企画総務部企画推進課
森田 真央	企画総務部企画総務課付	大田中央支店
坂本 浩	企画総務部企画総務課	企画総務部企画推進課
宅谷 正弘	企画総務部企画総務課	企画総務部総務課
吉和千亜紀	企画総務部企画総務課	企画総務部総務課
那須 直子	企画総務部企画総務課	企画総務部総務課
田中 千聖	企画総務部企画総務課	大田東支店
和田 尚也	企画総務部企画総務課	企画総務部総務課

## 本店へ帰任

氏名	新任	旧任
長島 凌哉	本店 畜産部肉牛販売課	営農経済部生産販売課

## 定年退職のご挨拶

この度、2月29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。長い歲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高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。



石見銀山統括支店 支店長  
坂根 俊一



総務課付 課長補佐  
(JA全農島根農機サポート出向)  
大國 栄伸



石見銀山統括支店業務課 係長  
山崎 千春  
(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

## 花粉症対策は食事から始めよう

食育インストラクター ● 岡村麻純

暖かくなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることしかできません。そんな中で大切にしているのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまうアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事に特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内の環境を整えるには、ヨーグルトなどの乳酸菌がおすすめです。その乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるブルーベリーやキウイ、オートミールやグラノーラと一緒に取るとより効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノールの一種であるタンニンには炎症を抑える働きがあるので、喉の痛み

や鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでおすすめです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。

主な飲み物はルイボステイリーにしています。ルイボステイリーにはポリフェノールの一種で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるよう、食事から工夫していきましょうと思います。



RANGEMATE PRO

## 電子レンジで焼き料理ができる!

火を使わず安心



シリーズ世界累計出荷台数  
**430万**  
突破  
2005.3月～2022.12月  
輸入総数

まるで直火のよう  
焼き鯖は電子レンジ600Wで4分ほど加熱



これ一台で多彩な調理!  
焼く 炒める 炊く 蒸す 茹でる 煮る 湯め直し アレンジ

電子レンジ専用調理器 レンジメイト プロ

色	申込番号	送料込 税込価格
レッド	78301	10,690円
ブラック	78302	

◎サイズ(約cm) 本体/外径22.5-高さ6.6、全長25.8(持ち手含む)、蓋/直径20.7-高さ6 ◎重量:本体/約588g、蓋/約221g ◎材質:アルミメッキ鋼板(本体内面:ふっ素樹脂塗膜加工)、SPS、セラミック、アルミナ繊維、シリコン◎容量:530ml ◎樹脂部分耐熱:190℃、樹脂部分耐冷:-20℃ ◎レンジブック付 ◎韓国製

レンジで焼き目がつく!

食材に当たるマイクロ波をフタが遮断し、内部プレートだけを発熱。レンジなのにフライパンのような調理ができます。

洗うのも楽々!

フッ素樹脂コーティング加工で、汚れが落ちやすく、お手入れも簡単♪

フタをしてレンジで加熱





# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻

(32)

本明城(江津市)の城主福屋隆兼のかつての領地を治めている不言城(温泉津町福波)の吉川経安は、石見吉川氏10代目当主で有力な国人領主の一人である。尼子方帰参の土産にしようとした隆兼が、経安を毛利から離反させようとしたが断られた。不言城は、元々福屋氏一門の福光氏居城であったので与し易いと思つたのか、隆兼と鯉走城主牛尾久信の軍勢が、不言城とその支城である妙見山城(温泉津町福波)を取り囲み圧力をかけた。

しかし、経安は不言城の弱点であった東の尾根筋に池を掘り土塁を盛って護りを強化し、また、妙見山城北側の堀切を深くしており、隆兼の悪惑通りに攻略できる状況ではなくなっていた。さらにこの不言城の戦いでは、吉川軍が石見では初となる鉄砲を使用した。初めて聞く爆音に攻め手の軍勢は驚き怯んだため、攻防は膠着状態の睨み合ひとなった。

事態収拾の必要性を感じた本城常光は、小笠原長雄と共に間に入り一時休戦を実現したのだが、気骨のある武将吉川経安は、尼子氏に追われた久利氏から石見吉川家の養子となった経緯がある。毛利元就の次男元春が、\*1 謀略により安芸吉川家の養子に入った折から付き従っており、元就も貴重な鉄砲隊派遣を厭わなくらいに重用しているため、簡単に尼子方に加わるとは思えない。毛利勢力を石見から駆逐して孤立を図った上でなければ

ば、調略は難しい厄介な相手であった。

一方、矢滝城の祖式友兼は、小笠原氏の遠戚であることから長雄の味方引き入れ後を見込みながらの文をやり取りしており、感觸は悪くない。露坂の戦いで毛利を見限った温泉城の温泉氏らは、既に尼子方の傘下に入っていた。

さて、室町幕府の統制が及ばなくなり、各地の大名が勝手に他の大名に戦を仕掛けて領地等を奪い合つていたこの時代、その勢力図が大きく動き始めたのが桶狭間の合戦直前のこの頃であった。中国地方では、石見で大敗を喫した毛利氏が、体制立て直しを図るために山陽や九州方面での勢力維持に力を削がれており、版図を最大に上げた尼子氏が、最盛期を迎えていた。尼子晴久は、石見銀山の産出する\*2 銀を遠く因幡・美作・備前にも及び領地の支配や朝廷・幕府への工作に大いに活かしており、甲州金が戦国最強と言われた甲斐の武田信玄を支えたように領内に有力な銀山を持つていることは、尼子氏の領土経営の大きな力となった。また、晴久は、出雲の国人領主が力を持つ尼子氏の組織的な欠点を認識し、ときには叔父の\*3 尼子国久を肅清するという強引な手腕も發揮して、権力の一元化を進めていた。新宮党と呼ばれた強力な戦闘集団とそれを率いる国久を失うということは、尼子氏にとって明らかな戦力低下となることは承知の上のことであり、それほど国久一

門は、晴久にとって目に余る存在になっていた。一方で、これに代わる実力のある家臣の確保も急務であり、本城常光や岩山城主の多胡辰敬のような実績ある領主の台頭は、歓迎すべきことであった。

こうして毛利氏の攻勢を押し戻し、再び中国地方の覇者として尼子氏が力を盛り返す中、その一翼を担う本城常光は、石見で最有力の尼子方国人領主として地盤固めを進めており、まさに波に乗っていた。しかし、好事魔多しとよく言う。その矢先に、常光や経四郎の与り知らぬところで、誰もが予想もしなかったことが起きていた。

(次回に続く)

\*1 謀略：安芸吉川家の内紛に乗じて嫡流を廃し、元就の次男元春を養子にして家督を乗っ取ったといわれている

\*2 銀：江戸時代末期まで、日本の銀の相場は海外に比べて高く、現代ほどの金との差は無かった

\*3 尼子国久：尼子経久の次男で晴久の叔父。尼子氏随一の武勇を誇る戦闘集団の新宮党を率いて、数々の戦で武功を挙げた。一方、傍若無人な振る舞いが多かったとされ、家中では晴久や譜代家臣と衝突することも多く、このため一族と共に晴久に肅清された



妙見山城跡と吉川経安公墓所(温泉津町福光浄光寺) 生母の実家である石見吉川家の養子となり家督を継いだ経安は、毛利氏の防長移封後もこの地に留まり、石見の武将として生涯を全うした

※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。



# みんなの直売市情報

## 2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  
20,819点

大根・しびき・キャベツ・白菜・  
ほうれん草・白ねぎ・生椎茸(原木)・  
箱寿司・レンコン・ブロッコリー

すいせんの  
里  
1,967点

白ねぎ・ほうれん草・キャベツ・生  
椎茸(原木)・ブロッコリー・しびき・  
ふきのとう・白菜・丸もち・生わかめ

## 4月の特売日

JAグリーンおおだ  
すいせんの里

4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)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

## 中前職員の 独り言



少しずつ寒さも緩み暖かい日が増えて、荒起こし、野菜の種まきなど、田畑の準備に肥料・資材をお求めのお客様も増えてきました。

JAグリーンおおだでは、菜の花やふきのとう、アスパラガス、<sup>はっさく</sup>八朔などの出荷が始まり、野菜、花苗、切花の出荷も増えて、店内も春を感じる品揃えになっています。

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

JAグリーンおおだより  
出荷者の皆様へ

少しずつ暖かくなり、出荷数量が多くなっています。出荷にあたっては、産直品規格表を確認していただき、規格にバラつきがないようお願いいたします。

※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)



これからも頑張ります。

三瓶町志学  
高田 雅晴さん  
又キ最高



皆様の協力をいたたまながら、頑張ります。

山口町  
石橋 秀幸さん  
メス最高

[又キ]

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	267	北美津久	福之姫	百合白清2	安福久
2	志学	高田 雅晴	321	285	北美津久	福之姫	百合白清2	安福久
3	大国	長見 茂幸	326	261	諒太郎	百合茂	安福久	勝忠平
4	山口	三浦 英範	329	235	福之姫	安茂勝	茂重桜	糸晴波
5	井田	森 德行	326	300	貴隼桜	勝忠平	安福久	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	山口	石橋 秀幸	314	257	北美津久	星乃郷	勝安竜	藤桜
2	大国	長見 茂幸	302	280	福之姫	美津照重	安福久	平茂勝
3	富山	竹下 満	298	315	福之姫	美津照重	安福久	金幸
	山口	大國 裕紀	300	274	福之姫	安福久	平茂勝	藤桜
5	井田	吉田 淳一	293	293	福之姫	久茂福	華春福	百合茂

## 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	22	679,800	380,600	545,450	109,379	30,844	287	279
	中央	138	825,000	228,800	513,772	25,640	16,088	281	285
	県	138	825,000	228,800	513,772	25,631	16,088	281	285
又キ	管内	19	782,100	325,600	569,105	38,685	-48,395	303	280
	中央	148	882,200	227,700	595,256	43,697	-44,602	309	283
	県	148	882,200	227,700	595,256	50,099	-44,602	309	283

子牛市場

令和6年2月14日



# わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

## ● 読者コーナー

■川柳に興味を持ちました。自分の思っていることが表現できませんが、少しずつ頑張ってみようかと思えます。  
(Iさん)

■旧朝山サービスセンターの中にあつた物が見たかったです。石炭ストーブ等、昔の物が懐かしいです。  
(Kさん)

■旧朝山農協の建物、中高生時代は舗装されていない泥道でしたので、1階で靴を履き替えてバス通学したものです。校歌は、今でもはつきり思い出します。  
(Sさん)

■「健康散歩」の「まごわやさしい」は、以前は「まごわやさしい」でした。「よ」のヨーグルトの追加は、時代に合っていますね。  
(Sさん)

■せっかく雪の下から顔を出した野菜をたくさんのサルに食べ尽くされました。これからは、柵の中で作業をしないとイケないでしょうか。(Iさん)  
④ 獣害について、本誌では、2020年12月号、2021年3月号に特集しており、JAしまね石見銀山地区本部ホームページの広報誌バックナンバーでご覧いただけます。相手は群れですので、集落単位の対策が必要です。

■「JAしまねびより」の配布が無くなるので、楽しみにしていましたので、配布をお願いします。  
(Tさん)

④ ご案内のとおりJA各支店、職員または、お便り等でもご連絡いただければ、お配りいたします。既に関連のお便りをいただいた方は、手続きを行っています。

## ◎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**をお持ちください。

**回収日時** 令和6年3月21日(木) 午前9:00～午後3:00

(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 600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、運搬には十分ご留意ください。

(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しまね石見銀山地区本部 営農推進資材課 ☎0854-84-9070



ぎんざんテレビで放送♪

# 地サン地ショー

Chisun Chishow Cooking

## クッキング

### 今月の料理

# 「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  
顧問 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>

- ① 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。)
- ② ①をつぶして、1cm角に切ったハムとバターを入れる。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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>

- ① のどぐろは、鱗とえらを取る。
- ② 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。
- ③ 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>

- ① あすっこは、5mmくらいに切る。
- ② フライパンにサラダオイルを入れ、①を炒める。
- ③ 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>

- ① アスパラガスは、根の方を5cmくらいピーラーで皮をむき、半分にする。ウインナーソーセージは、斜め半分に切る。
- ② 耐熱皿に①を入れ、塩コショウを少々振り、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。

※「ぎんざんテレビ」は、2023年4月に放送された番組の再放送です。  
上記のレシピは、当時の内容を再掲載しています。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の  
地域貢献活動

### 4月の外勤日(ふれあいの日)は

## 17日(水)・18日(木)・19日(金)

※4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14日(日) JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は9:00~14:00



## スペアリブの圧力なべ照り煮



## コメント

- ・圧力なべで短時間調理！
- ・圧力なべがない場合は、肉を米のとぎ汁で45分間下茹でして、冷めるまで自然放置。その後野菜と一緒に煮ます。

## アレンジ

- ・鶏の手羽元や手羽先でもOK！
- ・じゃがいもを大根に替えたり、ブロッコリーをあすっこやスナップエンドウに替えても楽しめます。

## 材料（4人分）

豚スペアリブ…	700～800g
塩こしょう…	少々
玉ねぎ…	1玉
じゃがいも…	3個
人参…	1本
ブロッコリー…	1/2株
生姜…	ひとかけ
にんにく…	ひとかけ
濃口醤油…	80cc
みりん…	50cc
酒…	50cc
砂糖…	大さじ1

## 作り方

- ①スペアリブは50℃のお湯に2分間つけて、余分な脂とアクを取る。
- ②水気をふいて、軽く塩こしょうをふり、魚焼きグリルで表面を色よく焼く。
- ③玉ねぎは皮をむいて1cm幅のくし形に切る。
- ④じゃがいもは皮をむいて、大きめに切る。
- ⑤人参は3～4cmの長さの棒状に切る。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
- ⑦生姜、にんにくはすりおろす。
- ⑧圧力なべにAの調味料を入れて混ぜ、焼いたスペアリブ、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れ、蓋をセットして強火にかける。
- ⑨圧がかかってきたら、弱火にして15分加熱し、そのあとは自然放置する。
- ⑩圧が抜けたらふたを開け、器に盛り、ブロッコリーを添える。

## 材料（4人分）

鶏ささみ…	6本
塩こしょう…	少々
片栗粉…	大さじ2
サラダ油…	大さじ2
酒…	大さじ2
マヨネーズ…	大さじ2
ケチャップ…	大さじ2
牛乳…	大さじ1
砂糖…	小さじ1
レモン汁…	小さじ1/2
キャベツ…	3枚
ミニトマト…	8個
パセリ…	適量

## 作り方

- ①鶏ささみは筋を取り除き、一口大のそぎ切りにする。
- ②ビニール袋に①のささみと塩こしょうと片栗粉を入れて振り、粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を温め、ささみを並べ入れて片面が焼けたら、裏返して酒を入れて蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③を入れて和える。
- ⑤キャベツはせん切りにして皿に盛る。
- ⑥⑤の中央に④を中高く盛り付け、トマトとパセリを添える。

## アレンジ

- ・鶏むね肉でもパサつきもなく柔らかく仕上がります。
- ・野菜（玉ねぎ、白菜、人参、ピーマン、アスパラガスなど）を炒めて一緒に和えてもおいしいです。
- ・ご飯の上に乗せて、鶏マヨ丼もできます。

## 簡単鶏マヨ



## コメント

- ・エビマヨに負けない美味しさ！
- ・油で揚げないので片付けも簡単！

健康  
散歩

## JA島根厚生連

## 巻き爪のセルフケア

爪が内側に巻いている状態のことを「巻き爪」と言います。痛みが起こったり、放置すると皮膚に食い込み炎症が起こる「陥入爪（かんにゅうそう）」になったりすることがあります。巻き爪は正しいセルフケアをすることで予防や改善ができます。



## ポイント

## 1. 歩き方

背すじを伸ばし、つま先が正面を向くようにつま先で足を出す。かかとから着地し、重心をかかと→足の外側→小指の付け根→親指の付け根へ移動させ、最後に親指で地面を蹴りだす。

## 2. 靴の選び方

- ・サイズと形が自分の足に合ったもの。
- ・つま先から靴の中まで1～1.5cm程度の余裕があるもの。
- ・靴ひもやファスナーで足の甲を固定できるもの。

## 3. 爪の切り方

- ・短く切りすぎない（深爪にすると指に力が加わった際に爪の先の皮膚が盛り上がり、爪がまっすぐ伸びることができず巻いたり厚みが増したりする）。
- ・爪の両端の角を少し残して直角に切る。

セルフケアを行っても痛みが続く場合には皮膚科などの医療機関を受診しましょう。巻き爪の治療を行っていない医療機関もあるため、受診の際には医療機関のホームページなどで巻き爪の治療を行っているか、料金などを確認してから受診すると良いでしょう。治療はワイヤーやクリップなどを用いた矯正治療が中心です。治療後も再発を防ぐためにセルフケアを続けることが重要です。

巻き爪による痛みが原因で転びやすくなったり、歩き方が変化して膝や腰の痛みが悪化したりする恐れがあります。また、高齢の方では寝たきりになることも考えられます。ひどくなる前にセルフケアを行い早めに対策をしましょう。

【編集後記】暖かい日が増えてきて春の到来を感じるとともに、もう3月!?という驚きが…。さて、昨年3月から広報誌担当となり1年が経ちました。皆さん楽しんで読んでいただきたと作成してきましたがいかがでしたでしょうか。今後もより良い広報誌をお届けできるよう取り組んでいきます。よろしくお祈りします☺（古）