

# JAしまねひより

2024

6

June  
Vol.99

SNSで旬な情報を投稿しています



6月は  
牛乳月間!

特集  
知ってる?  
牛乳の豆知識

来月の  
外勤日は 7/17(水)・18(木)・19(金)



©よい食P

国消国産

こくしょうこくさん



JALまね 石見銀山地区本部版

みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

松本 貴之さん  
[西いわみ地区本部]

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

まつもと たかゆき  
**松本 貴之さん(44歳)**

今月は西いわみ地区本部。益田市飯田町でメロンの生産に取り組む松本貴之さんにお話を伺いました。



アムスメロンを手に笑顔を見せる松本さん

## 50年を超えて続くメロンの一大産地

益田市は島根県内最大のメロンの産地。県内産のアムスメロンの90%以上がこの地から出荷されています。同市の作り手たちのチャレンジが始まったのは1973年。JASしまね益田メロン部会副部会長兼技術部長を務める松本貴之さんは「私の祖父も当時メロン栽培に着手した一人。繊細な作物で大変手がかるため、あまり長くは続けられないだろうと思っていました」と語ります。

松本さんはメロン農家を継いで約20年。少しずつ

作付け面積を増やしなが、初夏に収穫するアムスメロンのハウスは40アール、夏・秋作のアールスメロンは25アールとなっています。就農して10年ほど経ったころ、農業の師でもあった父親が体調を崩し、その5年後に急逝。「うちのメロン栽培の中心は父で、私はサブ的な役割をしながら学んでいるところでした。そのため技術継承が不十分で、父がいなくなっただけからは失敗が続き、非常に困りました」と松本さんは当時を振り返ります。そんな時に助けてくれたのがメロン部会のみなさんでした。苗の育て方や水やりのコツなどを快く教えてくれたそうです。松本さんは「土地ごとに土の質や水はけが全く違うので、教えていただいたことをどのように自分の農地で活かすのか、試行錯誤が続きました。おかげさまで今ようやく質の良いメロンが作れるようになり、楽しくなってきたところですよ」と話しました。

## 暑さと闘い、 美しい網目と模様を育てる

春作のメロン栽培は真冬から始まります。1月下旬に種を蒔いて苗を育て、2月中旬から3月中旬にかけてハウスに植え付けます。4月に入り花が咲き始めるとミツバチをハウス内に放ち受粉を促進。ついた実は優良なものを1つの苗につき2つだけ残し



アールスメロンの花摘み

て摘果します。開花時期から25日ほど経つと実が太り、美しい網目模様になります。

ハウス内は高温多湿になり、まるでサウナのよう。実を大きく育てる時期の湿度はなんと90%以上。汗だくになりながら作業をします。

朝は高温湿度の環境にし、昼前から徐々にハウス内に風を通して実を乾燥させます。これを連日繰り返すことにより、メロンの肌に美しく細かい網目が広





ミツバチによって  
受粉させます



網目模様が出てきたアムスメロン

「やるなら一番綺麗なメロンを作りたいんです」と松本さん。その努力が実り、昨年、毎年メロン部会で行う反収あたりの成績が最も優秀な生産者に贈られる優績者表彰で、部会初となる単年度における3部門（アムスメロン、夏作・秋作アールスメロン）全て受賞するという栄誉に輝きました。今年の出来を聞いてみると、「気温が急に上がり夜でも暖かく、雨も多い。昨年よりも網目が入りにくい年になりそうです。とはいえ妥協はしたくないので、できる限り綺麗なメロンを仕上げようと励んでいます」と話しました。

## 新しい挑戦を続け、メロン産地を未来につなげる

20年かけ、高く評価される良質なメロンを作れるようになった松本さん。「農家としてはまだ若手と言われますが、これからは育成に力を入れたいです。50年続いた益田のメロンが100周年を目指して持続していくため、次の世代に技術を伝えなければいけません」と松本さんは話します。

明け方から日没後まで作業があり、ハウス内は暑く、湿度コントロールや実の状態の見極めなど繊細さも求められるのがメロン栽培。「メロンができれば大抵の作物はできる」といわれるほど難しい作物です。新規参入を促進するにはハードルを下げることも大切になってきます。松本さんは「少しでも負担が軽減できれば、若い人も挑戦しやすくなるはず。部会に参加している農家は20年前は120軒ぐらいありましたが、今は半分近くまで減りました。地域の農家が生き残っていくためには、新しい技術や機器を試し良いものをシェアしていくことも大切です」と話しました。

松本さんは今年からアプリで管理できる自動給水システムを導入。試験的に運用し、手応え



アプリによる自動給水システムを試験的に導入しているハウス

プチっと情報!

### 松本家での楽しみ方

アムスメロンは切ってそのまま食べるのが一番おいしいのですが、松本家ではちょっと贅沢なメロンシェイクも楽しんでいます。冷凍した果肉と牛乳をミキサーで攪拌。益田市産のアムスメロンは味が濃厚なので、砂糖や蜂蜜なしで上品な甘さに仕上がるそうです😊✨

西いわみ地区本部管内では5月29日からアムスメロンの出荷が始まりました。初出荷の様子をYouTubeで配信中です!



メロン産地を未来につなげるため新たな挑戦を続ける松本さん

があれば他の農家にも紹介したいと考えています。若い世代を育て、持続可能な農業の環境を整え、仲間と手を取り合って産地を支える。そんな志を胸に、益田のメロンを未来に繋げる取り組みをスタートさせています。

6月は  
牛乳月間

# 知ってる？ 牛乳の豆知識



現在、島根県内では65戸の酪農家が、皆さんに安全・安心な牛乳を届けるため日々奮闘しています🔥地元産の牛乳や乳製品を飲んで食べることが、そんな酪農家の皆さんを応援することに繋がります🌟今月は「牛乳月間」ということで、日常生活に取り入れたいかなるような牛乳の豆知識をちょっぴり紹介いたします！

## そもそも牛乳にはこんな特徴が…！



牛乳は生命維持のため不可欠な三大栄養素である「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどの「ミネラル」や「ビタミンA」「ビタミンB<sub>2</sub>」などを豊富に含んでいます。最近の調査によると、こんな効果もあることがわかっています。

高血圧を予防

メタボリックシンドロームのリスク低減

健康寿命が長くなる

骨や歯、筋肉の健康を保つ

食後の血糖値の上昇が緩やかな低GI食品

### 牛乳にまつわる豆知識 ①

#### 筋肉づくりにぴったり

牛乳には筋肉をつくる上で重要なアミノ酸の豊富なたんぱく質が含まれるため、筋力の維持や向上など、身体づくりのサポートに最適！筋肉をつける上で効果的なのは、運動後にできるだけ早くたんぱく質をとること。牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質と比べて、体内で筋肉をつくるスピードが上がりやすく、効果もより長く続きます。運動部で活動する子どもや日常的に運動をする方には「運動後の牛乳」がぴったりなのです！



### 牛乳にまつわる豆知識 ②

#### 熱中症予防の強い味方

今年の夏も猛暑が予想される中、心配なのが熱中症🌡️暑さに強い身体をつくるためには、夏到来前の5～6月に「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を1日15～30分間実施してみましよう。加えて、運動直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、体温調節のカギとなる血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます！



### 牛乳にまつわる豆知識 ③

#### 乳和食でおいしく減塩

「乳和食」とは、味噌や醤油などの調味料に牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、風味を損なわずに食塩やだしを減らしておいしく和食を食べてもらう調理法のこと。和食は米飯を主食に、主菜や副菜に魚介・野菜類を多く使い脂肪分も少ないことから健康的な食事と考えられていますが、食塩の摂取量が増えてしまう、カルシウムが不足しがちになるという側面もあります。そこを補うのが牛乳の持つ「カルシウム」と「旨味・コク」なのです！

たとえば… 「ミルクみそ」を使って減塩みそ汁

ステップ① いつも使う半分の分量の味噌を準備。

ステップ② 味噌と同量の牛乳を混ぜ合わせた「ミルクみそ」を作る。

ステップ③ 具材を煮立て、火を止めてからミルクみそを最後に入れて完成。



※一般社団法人「ミルク」ウェブサイトより



などなど、牛乳を飲む・使うことで身体に良いことがたくさんあります🌟ぜひこの機会に取り入れてみてはいかがでしょうか😊🌟

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  
もっと聞きたい

# 組合長が行く!



今回の  
訪問先

- J Aしまねやすぎ地区本部管内
- 株式会社LPCベジタリアファーム
- 農事組合法人のきの郷
- 農事組合法人福の郷下山佐
- 池田佳奈さん



巡回の様子を収めた  
動画はコチラから

**株** 株式会社LPCベジタリアファームは、平成29年に株式会社農の郷として設立。現在はイチゴ30aとミニトマト15aを栽培し、観光農園も展開しています。同社総務課の遠藤隆宏課長とは、今後イチゴ栽培を90aまで拡大することや規模拡大に伴う体制整備、栽培品種などについて意見を交わしました。遠藤課長は「イチゴ狩りの年間来場者1万8000人を目標に取り組み、安来市の交流人口を増やしていきたい」と今後の展望を話しました。

**農** 農事組合法人のきの郷は、平成25年に前身の営農組合を法人化し、水稲や飼料用米、大豆、イチゴ、ブドウなどを栽培。また、県立農林大学の研修生受け入れなど担い手育成にも積極的に取り組まれています。同法人の河津一行組合長は「米の仮単価が分かるのが夏頃のため、費用の見通しが立たず不安がある」と米価支払いの仕組みについて要望された他、J Aしまね経営コンサルティング事業で明確になった課題解決に向けての取り組み、将来を見据えた人づくりなどについてお話をいただきました。

**農** 農事組合法人福の郷下山佐は、令和3年に設立。安



きの郷のイチゴハウスで河津組合長（前列左から3番目）と石川組合長（前列左から4番目）ら



遠藤課長から栽培する「紅ほっぺ」「よつぼし」「かおり野」の特徴について説明いただきました



池田さんが栽培するイチゴとイチゴサンド

池田さんにはハウスを案内いただきながら、1ター年就農した経緯や当JA担い手支援センターでの農業研修、来年に向けてハウスを2棟増設することなどをお話いただきました。

来市広瀬町下山佐地区で行われている圃場整備の完成農地で主食用・飼料用米とタマネギを栽培しています。同法人の池田義夫組合長らは、法人の成り立ちや今年のタマネギ生育状況、圃場整備事業の進捗などについて説明。池田組合長は「広域玉葱調製保管施設ができタマネギ栽培に取り組みやすくなったが、生産費の中で利用料の占める割合が大きいため緩和できないか」と要望されました。

**池** 田佳奈さんは、大阪から1ターニンし令和2年に就農。現在はハウス3棟でイチゴ「紅ほっぺ」「章姫」を栽培しています。「栽培したイチゴがお客様の口に入る最終段階まで見届けたい」という思いからカフェ「苺やkiritto」も運営。池田さんにはハウスを案内



池田さん（前列左から3番目）が経営するカフェ「苺やkiritto」の前で石川組合長（前列左から2番目）ら



福の郷下山佐のタマネギ圃場で池田組合長（前列左から4番目）と石川組合長（前列左から3番目）ら

## 組合長から一言



今回は、やすぎ地区本部管内の株式会社LPCベジタリアファーム（宙づり式ベッド施設によるイチゴ栽培）、2回目の訪問となった農事組合法人のきの郷（水稲を中心にブドウやイチゴなどを栽培）、農事組合法人福の郷下山佐、池田佳奈さん（イチゴ栽培と加工、カフェ「苺やkiritto」運営）を訪問した。このうち、農事組合法人福の郷下山佐について触れてみたい。池田義夫組合長によると、同法人は令和3年に設立され、圃場整備事業により約13ヘクタールを集積。現在、水稲を中心に飼料用米やタマネギを栽培されている。特にタマネギについては40アールで栽培し、定植や収穫に当JAが貸し出している機械を利用しているとのこと。また、当JAに対する要望としては、法人の経営指導をさらに強化してほしいとのことであった。

組合長より一言  
河鹿鳴く  
山佐の郷を  
去りがたし





topics  
1

## 島根県農協青年組織協議会が第70回通常総会を開催



あいさつをする古川会長

島根県農協青年組織協議会は4月25日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第70回通常総会を開きました。来賓や部員ら54人が参加し、2023年度活動報告・収支決算や2024年度基本方針・活動計画など全4議案を承認しました。

2024年度は、ポリシーブック（政策集）を活用した要請活動や各組織純増1人を目標に、JA新規採用職員研修、島根県立農林大学の講師対応による加入促進、青年組織の意見反映を目指したJA役職員との意見交換の充実などに取り組むことを確認しました。また、創立70周年を節目に、記念事業の実行委員会を設置し準備を進めています。

同協議会の古川敬会長は「農業や農政にとって大変厳しい時代となった。まだまだ各地の問題や課題がたくさんあると思うが、本年度も引き続き、県青協の活動に一生懸命取り組んでいく」と意気込みました。

topics  
2

## JAしまね女性部が第7回通常総会を開催



開会のあいさつをする高橋部長

JAしまね女性部は4月26日、出雲市のラピタウェディングパレスで第7回通常総会を開きました。2023年度活動報告や収支決算、2024年度活動計画などの全4議案を承認しました。

2024年度は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♣」の実践最終年度。総会ではより一層、女性部一丸となって活動することを確認しました。

新たな取り組みとして、世代や地域を超え県内女性部同士のつながりを強化することを目的にフレッシュミズ部会との合同イベントを企画。また、子ども食堂やフードバンクなどへ寄贈する「米一握り運動」やJA役員との意見交換会を通じたJA運営参加、国消国産に関する学習も継続し取り組みます。

当JA女性部の高橋美佐子部長は「JAとともに地域に必要とされる存在になるよう私たちにできる取り組みを継続し、食と農や地域活

性化、仲間づくりの活動を進めていきたいと思います」と呼びかけました。

総会後は、当JAいわみ中央女性部の宮本美保子さんが「次世代に伝えたい干し大根」と題し女性組織活動を発表。また、NPO法人フードバンクしまねあったか元気便から大木理之事務局長を講師に迎え、同法人の取り組みや県内に支援を必要とする子どもが多くいることなどを聴きました。

topics  
3

## 「島根たまねぎ」出荷始まる！



JAしまねは5月18日、出雲市斐川町の当JA広域玉葱調製保管施設で「島根たまねぎ」の出荷を始めました。初日は「七宝早生7号」約10トンを選果。本年産は出荷量2200トン进行し、9月上旬頃まで出荷が続きます。



タマネギを選果するスタッフら

初出荷の様子を  
Youtubeで配信中!



本年産は9地区本部で約50ヘクタールで栽培し、6月中旬頃から出荷ピークを迎える予定です。当JAの担当者は「資材が高騰しているため、再生産価格を意識した販売をしていきたい」と話しました。

タマネギの県産地産地化を目指す当JAは、主産地の同町に県内全域のタマネギ調製保管拠点として令和4年度に同施設を建設。当JAが品質維持・出荷調製を請け負い生産者の作業負担減や各市場へ安定的に出荷することで有利販売にもつなげていきます。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

# 島根おおち女性部

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。

つながろう✿

## 仲間と・地域と・他組織と・次代と

も女性部ならではの「楽しく、笑顔が輝く活動」に取り組みたいと思います。

連盟と協力し、新たに「有機的かぼちゃの栽培」に取り組みます。4月に定植5月下旬には受粉作業などを行い、収穫時には管内の保育園児を招いて収穫交流会を予定しています。

の市場に出荷する予定です。さらに、今年度は島根おおち青年連盟と協力し、新たに「有機的かぼちゃの栽培」に取り組みます。4月に定植5月下旬には受粉作業などを行い、収穫時には管内の保育園児を招いて収穫交流会を予定しています。



JAしまね島根おおち女性部は、「食」と「農」を基軸とした食農教育活動や国産消費活動、地域活動に積極的に取り組んでいます。

島根おおち女性部が営農活動として取り組む「ケイトウ栽培」は



一所懸命青年連盟

## JAしまねくにびき青年連盟

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

ひろえ 廣江

だいすけ 大介さん



Instagramはここから!



JAしまねくにびき青年連盟(以下、農青連)の廣江大介さん(40)は、松江市竹矢町で「岡崎おうはん」という品種の採卵鶏400羽を飼育する養鶏農家です。母親が体調を崩したことをきっかけに「体に良いもの、おいしいものを食べさせてあげたい」という思いから平飼養鶏に着目。広島県で1年間研修し、令和5年に就農しました。研修先で学んだ、本来廃棄される野菜くずやビールの搾りかすなどをエサとして利用し、鶏糞を栽培農家に利用してもらおう社会循環型農業を実践。黄身の色調整添加物を使っていないため、自然な色合いの「レモンイエロー」の黄身が卵の特徴です。また、鶏本来の行動をとれるような飼育環境を作ること、与えるストレスを軽減し、薬に頼らなくても済む健康な鶏に育ちます。廣江さんはSNSで積極的に情報発信を行っており、「消費者と直接会ってお話する機会が少ないので、SNSでコメントをいただくとう嬉しく、今後の励みとなる」と話します。他にも市内の子ども食堂に毎月卵を提供するなど、地域貢献活動にも積極的に取り組んでいます。農青連には就農とほぼ同時に加入。農青連活動に積極的に参加し、交流の輪を広げています。廣江さんは「農青連を通じてさまざまなイベントを企画して消費者へ農畜産物をPRし、生産者とJAが一体となってこの地域を盛り上げていきたい」と今後の抱負を語りました。



令和6年産



# 「島根県飼料用米多収コンテスト」を開催します



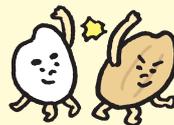
飼料用米生産農家の生産技術の向上による増収を図り、以て需要に応えるため、島根県内で「飼料用米多収コンテスト」を実施します。

## 参加資格

- 飼料用米生産面積が50a程度あること。
- 飼料用米の単収が地域平均より高いことが見込まれること。
- 区管理方式を行い面積と出荷数量が確認できること。

## 表彰区分

- 表彰区分に次の2部門を設けます。
1. みほひかりの部
  2. みほひかり以外の多収（専用）品種の部



## 褒章

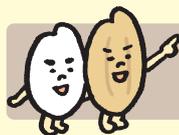
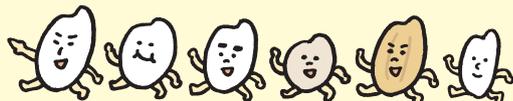
- 島根県知事賞
- 島根県農業協同組合 代表理事組合長賞
- 島根県養鶏協会会長賞

## 開催スケジュール

- 参加募集 令和6年8月1日～9月30日
- 収量の報告締切 令和6年12月末日
- 審査時期 令和7年1月中旬
- 表彰式 令和7年2月上旬（予定）

## 応募先及びお問い合わせ窓口

最寄りの地区本部  
米穀担当部署へ御相談ください。



【主催】 島根県飼料用米推進協議会（事務局：JAしまね営農対策部営農企画課）  
 【後援】 島根県養鶏協会 （公財）島根県畜産振興協会 JA全農くみあい飼料（株）

## 理事会情報（5月2日開催）

### 【協議事項】

- ① 令和6年度補助事業の実施と固定資産の取得について
- ② 令和6年度県域担い手サポート事業に係る活動計画について
- ③ 令和6年産島根米 生産・集荷・販売方針について
- ④ 令和5年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和6年度の取組み計画について
- ⑤ 目的積立金の取崩について
- ⑥ 令和5年度決算について
- ⑦ 令和5年度決算にかかる剰余金処分について
- ⑧ 固定資産取得計画 くにびき地区本部 東出雲支店の移転新築について
- ⑨ 情報セキュリティ基本規程の一部改正について
- ⑩ 自己改革工程表の策定について
- ⑪ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑫ Iターン新規採用者支援要項の制定について
- ⑬ 島根県常例検査書（本店）の回答について

## 理事会情報（5月30日開催）

### 【協議事項】

- ① 令和6年度補助事業の実施について
- ② 令和5年産島根米買取価格の設定について
- ③ 自動車燃料事業会社化について
- ④ 振込手数料の改定について
- ⑤ JA住宅ローン変動金利型にかかる融資取扱手数料の導入について
- ⑥ 共済規程の一部変更について
- ⑦ 西いわみ地区本部 新営農センター構想 土地区画整備事業に伴う移転先の決定について
- ⑧ 農林中央金庫に対する後配出資の増資について
- ⑨ 令和5年度決算の承認について
- ⑩ 令和5年度決算を踏まえた財務調整の取扱いについて
- ⑪ 通常総代会にかかる「総会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑫ 総代定数の見直しについて
- ⑬ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑭ 令和6年度指導事業に要する経費の賦課及び徴収の方法の決定について
- ⑮ 役員報酬総額等の設定について

# 農薬使用者の皆さんへ

JAしまね管内において、農薬の誤使用が確認されております。気温の上昇とともに、農薬を使用する機会が多くなる時期になっておりますので、農薬の安全かつ適正な使用方法、使用中の事故防止、環境に配慮した農薬の使用等について、今一度確認し農薬を使用してください。

## 《重要》

○農薬を使用する時は必ず農薬ラベルを確認し、  
適用範囲内で使用しましょう。

ラベルを確かめよう！



- ✓ 適用作物：記載以外の作物には使用できない  
別名、グループ名の確認
- ✓ 使用時期：移植前、収穫〇日前まで、など
- ✓ 使用回数：本剤の回数、有効成分毎の総使用回数（種苗期使用を含む）

(適用表イメージ)

●対象作物 使用できる作物名		●適用病害虫 防除できる病害虫、雑草名		●散布濃度・量 希釈倍数と散布量	
【適用害虫と使い方】					
作物名	適用害虫名	希釈倍数	10アール当り 散布液量	使用時期	総使用回数
〇〇〇	アブラムシ類 ハダニ類	1,000倍 1,000~1,500倍	200~300ℓ	7日	3回
【使い方】 散布					
<p>⚠【効果薬害等の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水産動植物に対して影響があるので注意する。</li> <li>●〇〇〇剤との10日以内の近接散布はしない。</li> </ul> <p>⚠【安全使用上の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蚕、ミツバチに対して影響があるので注意する。</li> <li>●散布の際は、農薬用マスク、手袋などを着用する。</li> </ul>					
●使用上の注意 薬害や魚毒性など		●使用時期 使用可能な収穫前日数 (この例では 7日前まで可能)		●総使用回数 同一成分を含む剤の総使用回数。 有効成分・作物毎に総使用回数が 決まっています。注意が必要です。	

※農薬散布は、風が強い時を避け、風向きに注意し、飛散(ドリフト)を防止しましょう。

ここに  
注目!

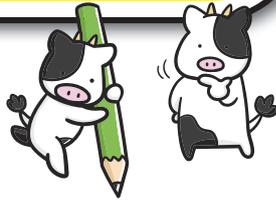
島根県では、「安全な島根の農林水産物を消費者に送り届ける」ことを目的に、美味しまねゴールド(県の定めたGAP=農業生産工程管理)の認証取得を推進しております。JAしまねも、引き続き美味しまね認証の取得を支援しております!!!

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

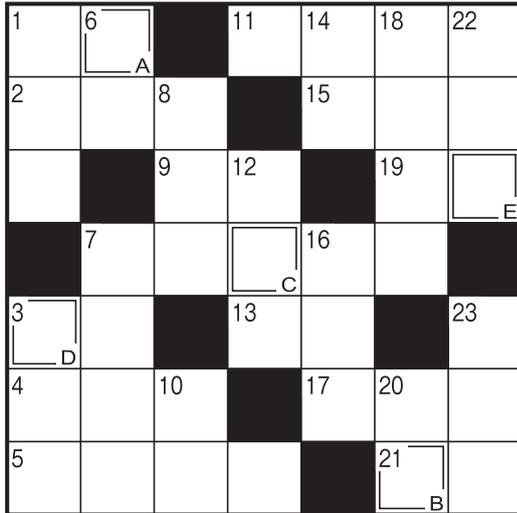
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年6月号

CrossWord Puzzle



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小説を書く人をこう呼ぶことも
- ③貼り合わせて合板を作ります
- ⑥アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- ⑦天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- ⑧春がスプリングなら夏は
- ⑩目で見える範囲のこと
- ⑫手首のこと。——バンド
- ⑭2024年の夏季五輪が行われる都市
- ⑯渡り——を——通って隣の校舎へ行った
- ⑰アウトターの反対語
- ⑲ウイスキーはこれの中で熟成します
- ⑳病気の治療や予防に使われます
- ㉑打ち上げ——、線香——

## ヨコのカギ

- ①七夕の短冊を付ける植物
- ②鳥が羽ばたかせるもの
- ③東北地方で牛のこと
- ④だしじゃことも呼ばれます
- ⑤ひ孫の子どもです
- ⑦ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ⑨ボンボンと地面で突いて遊びます
- ⑪高校球児が試合をするときに履きます
- ⑬ピサにあるものは傾いていることで有名です
- ⑮シャンプーの後で使う人もいます
- ⑰侍が腰に差していたもの
- ⑲——ふり構わずがむしやりに取り組んだ
- ㉑漢字などに付ける小さな文字

## 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30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 石見銀山区本部 企画総務課 「クイズ」係  
2024年7月5日（金）（当日消印有効）

### ◆先月号の答え◆

#### 「ナガグツ」



## 佳作

また鳴かぬ川の音符がダンスする  
せつなかる母の居ない子母の日は  
介護しつ母の笑顔に疲れとぶ  
田植するもんべすがたがなつかしい  
空を見る小さな自分わかるから

出雲市 今岡 健様  
出雲市 今岡 健様  
出雲市 今岡 健様  
出雲市 今岡 健様  
出雲市 今岡 健様

## 優秀賞

奮起して負けてなるかと我八十路  
隠岐の島町 上川 晃一様

前向けば運と出会いに救われる  
出雲市 北村 功様

ポケットに孫の未来の夢がある  
出雲市 今岡 健様

## 最優秀賞

気が付けば八十路を駆けている自分  
津和野町 田中とよし様

# 川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長  
竹治ちかし先生

（評）同窓会で、なつかしい友との出会いがあった。気が付けば私も八十路を過ぎていて、まったく年を取ったものだ。

「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」7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）7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。

## < 共済規程の一部変更について >

下記の通り、共済規程の一部変更について令和6年5月30日理事会において議決しました。

1. 変更内容 自動車損害賠償責任共済について、自賠責保険・共済の契約引受・管理等にかかる業界共同システムの導入に伴い、キャッシュレス決済手段を通じた共済掛金の収納が可能となるため、共済規程の一部を変更する。
2. 実施時期 令和7年1月1日

※詳細はJAしまねホームページをご覧ください。 [JAしまね](#) [Q検索](#)





**自然災害  
シーズン到来!**

**万全ですか?**

**自然災害への備えは**

**令和4年においても7月の豪雨、9月の台風により島根県でも多くの被害が発生しました。**

**たくさんのお役立ちができました!**

<b>令和4年7月豪雨および9月台風(台風11号・14号)における共済金支払実績</b>	
<b>件数 818件</b>	<b>共済金 約2億7,370万円</b>

令和6年4月末時点、JA共済連島根調べ

自然災害発生前に、『今一度』建物・家財の保障内容を確認しましょう!

- 自然災害(特に一部損壊)に充分備えられる**保障内容となっていますか?
- 家財・家具**も保障の対象となっていますか?
- 未保障の建物や物件**はありませんか?

ぜひ、お近くの支店・LA(ライフアドバイザー)までご相談ください!

**JAしまね『いえ保障点検運動』実施中!**

この資料は概要を説明したものです。詳細については「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。  
[24320320079]



## JAタウン



## のご紹介





**(株)JAアグリ島根では、  
島根県産農畜産物・加工品の  
全国発送を承ります。**

二次元コードを  
スマホから読み込んで  
簡単にご注文できます!



【決済方法】  
クレジット・コンビニ決済等

<https://www.ja-town.com/shop/c/c6101/>  
**JAタウン**はJA全農が運営する産地直送通販サイトです



**株式会社 JAアグリ島根**

アグリ販売部アグリ営業課  
〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1666  
TEL 0853-73-9577 FAX 0853-73-9578  
営業時間 8:30~17:00(土・日・祝 休み)




Instagram JAAGRISHIMANE



# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ● JAしまね石見銀山女性部 学校給食に旬のフキを出荷

5月9日、JAしまね石見銀山女性部の有志24名が旬のフキを皮剥きして、大田市学校給食センターに出荷しました。

翌10日には、「大田のフキで山菜煮しめ」と題した学校給食の一品となりました。

フキは、塩分の排出を助けるカリウム、酸化作用が期待できるポリフェノール等を含む春の山菜です。

7日に、同女性部の支部や部員が市内で収穫した79kgのフキをJA石見銀山地区本部に持ち寄り、同給食センター職員の指導のもと、茹でた後に丁寧な皮を剥いて出荷しました。



## TOPICS 2 ● 素敵なシニアのためのJA講座「菜根館」 11期生入学式&春の花で寄せ植え

JA石見銀山地区本部は、JA講座「菜根館」の入学式を5月17日に同地区本部で開催し、新入生20名が参加しました。

今年度は年間9講座で、JAと地域農業への理解を深め、仲間づくりを進めます。

式典では、同地区本部の川上隆本部長が、ウクレイナ情勢や円安による生産資材価格高騰の農業への影響について、食料

の安全保障に関連付けて説明しながら、「国消国産による農業者の応援を」と挨拶。また、JAしまね石見銀山女性部の高橋恒子部長は「今までは、知り得なかったことを学べる企画にワクワクしてください」と受講生を激励しました。

入学式終了後は、JAグリーンおおだの丹波泰雄職員を講師に、春の花をテーマとした寄せ植え

に挑戦。花の特徴に合わせたデザインや花を長持ちさせる方法を学びました。受講生は「飾るのが楽しみ」「長持ちさせたい」と話しました。



寄せ植えの花は、ゼラニウム、バゴニア、ロベリア、ブルーサルビアです



TOPICS  
3

● 大田市ぶどう生産組合  
鳥井小学校ぶどう学習&初出荷

5月7日

大田市ぶどう生産組合は、鳥井小学校でぶどうの栽培体験学習を開催しました。これは、同組合の生産者を講師に、同校の3・4年生児童が総合学習の時間を活用したデラウェアの年間栽培を体験するもので、児童18名が参加しました。

最初に教室で同組合の歴史や栽培面積、ぶどうの種類や作業内容など画像を使って分かりやすいように説明した後、校舎の外で児童が栽培管理を

するぶどうのプランター

で、同組合員の指導のもと、ジベレリン処理作業を体験しました。4年生児童は、一昨年定植した苗の世話をしており、これから日々ぶどうの実が大きくなるのを楽しみにしていました。



5月20日

大田市ぶどう生産組合が生産する『デラウェア』の初出荷が、鳥井町のぶどう集荷所で行われ、約90kgが出荷されました。

この日は、規格や品質をチェックする目合わせ会も行われ、同組合の原

田武敏組合長は「今年は、大粒傾向で粒張りが良い。天候にも恵まれて品質に自信あります。皆さんに食べていただきたい」と話しました。



米麦水分計の点検整備実施のご案内

項目		6/27(木)までに持込された場合	6/28(金)以降に持込された場合
点検料	ケット ライスタ型	1,420 円/台	4,250 円/台
	ケット PM/PB型	2,520 円/台	6,450 円/台
	静岡製機水分計	1,730 円/台	4,880 円/台
調整料		1,580 円/台	3,150 円/台
修理料		1,580 円/台	3,150 円/台
部品代		実費	実費

\*上記価格は、消費税込みです。

\*6/28(金)以降の点検依頼分は、メーカーに送り点検いたします。その際の送料は上記価格に含んでいます。

\*点検の結果、メーカーによる預かり修理が発生した場合、料金は設定価格とは異なります。

■お問い合わせ■ JA 全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所 ☎0854-82-8007

## 第2回 カモミール祭り 開催

五月晴れの5月2日、満開のカモミールの花が風に揺れる波根町の(有)旭養鶏舎で、大田市カモミール生産組合が『第2回 カモミール祭り』を開催しました。

えごま栽培の裏作としてほ場の有効利用を図ることを目的に、7年前から取り組みを始めたカモミールの栽培は、試行錯誤の上に独自の栽培体系と販路を確立し、化粧品や入浴剤の原料として、本年は10名の生産者、5haの栽培面積で10tの収穫量を目指しています。

### 🎤 開 会 式

地域住民や保育園児、関係者約200名が参加の中、竹下正幸組合長が「5月に白い花を咲かせるカモミールの中で、皆様に祝っていただき、大変うれしく思います。地域の皆様が幸せに暮らしていただけるように、日本一の生産地を目指して頑張っていきます」と挨拶しました。

また、丸山達也島根県知事、生越俊一島根県議会議員、楯野弘和大田市長からの祝福のメッセージも披露されました。



開会式で挨拶をする竹下組合長

### 📺 カモミール製品・島根県立農林大学校の農産物販売&プレゼント

肌にととても良いとされる(株)SouGoのカモミール製品の紹介や島根県立農林大学校の学生が販売する農産物・野菜苗、(有)旭養鶏舎のえごま玉子、農事組合法人はね営農組合のアンジェレ(ミニトマト)、JA石見銀山酪農部会からの牛乳、カモミール製品等の抽選プレゼントも行われました。



(株)SouGoのカモミール製品、島根県立農林大学校の販売コーナー

### ♡ 公開披露宴 ♡

メインイベントは、同組合関係者の公開披露宴です。あけぼの保育園の園児からカモミールの花を受け取り、特設のバージンロードを歩んだ新郎新婦がカモミール畑の真中で愛を誓うと、見守った参加者全員が拍手で祝福しました。ドレスの裾を持つベールガール、ベールボーイも園児がサポートしました。



カモミール畑の式場で…



郷原寿夫大田市産業振興部長と(株)SouGoの北條裕子代表取締役社長が花束を手渡して祝福



ブーケトスは園児に…



大田市の船木三紀夫副市長からお祝いの言葉をいただきました



# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻(35)

尼子晴久は、死の直前まで出雲の国人領主に分散していた権力の一元化を進めており、晴久自らを頂点とする体制構築は、ようやく緒に就いたばかりであった。その中には、富国強兵に繋がる経済改革もあり、宇龍港(大社町)を中心とした海外貿易や賑わいを見せつつあった。市ヶ等において、物資の流通に欠かせない良質の貨幣、銀を生み出す石見銀山は、尼子氏の領地経営における金蔵の如く重要な拠点であった。

義久の代になってからは、一元化に反発する領主たちの不満や理解の浅い家臣によって改革は力を失い後戻りするかのようではあるが、経久、晴久二代に渡って国人領主に取立られ、山吹城主として石見銀山の運営を任された本城常光と幼少より晴久と共に学び共に戦った経四郎。これまで之恩義を考えると、尼子方からの離反は筆舌に尽くし難いものがある。しかし、出雲の国をまとめるのに精一杯で、石見の国人領主への支援すらままならない今の尼子を考えて、このまま毛利との敵対を続けることは、最終的には福屋隆兼のような孤立への道を歩むことになる。さらに、それを承知の上で調略をかける毛利元就。なんとも狡猾な相手である。

忍原崩れと降露坂の戦いで散々に毛利軍に苦杯をなめさせた常光をそのまま毛利の傘下で生かしておくだろうか、という懸念もあった。本来

であるなら、元就に直接目通りを願ひ出て、目を見て話をし、相手が何を考えているのかを察知したいところであるが、潮目が大きく変わる今、時が無い。

結局、常光と経四郎は家中で評定を行い、一世一代ともいふべき賭けに出ることとした。すなわち、毛利の傘下となりながら獅子身中の虫として時節を窺う。東石見の国人領主と連携して独立する、という企てを心の中に秘めて。戦国乱世、まさに一寸先は闇だが、一寸先の光もあり得る。名門小笠原家と庶流とはいえず石見高橋家の本城常光を中心に、江の川を巨大な堀、三瓶山一帯を陰と見なすこの地に石見独自の国人連合を目指す。元就は既に還暦を超えており、この先、家督をめぐる騒動の可能性がある。そこを時期と目論む。

ただし、謀は密を要す。毛利方となることは諸将も承知だが、その先は常光と経四郎、椿雅楽助らわずかな者のみぞ知る。ただ単に毛利方となっても新参者としての扱いが待っているだけであり、力を合わせる仲間が必要である。その切り札は、石見銀山。産出する銀を活かして小笠原長雄の新たな居城の丸山城築城を支援し、山吹城とともに石見双壁の城として一目置かれる存在になる。同盟を銀で買う知恵である。しかも、秘密裏に。まさに荒唐無稽。今までのように理に適った策ではなく、無理があるのは承知の上で、

何としてもここを乗り切りたい。

長雄は、名門小笠原家の復権のために力を蓄えることをかねてより考えており、利害が一致する常光と同じ野望を燃やすことにしたようだが、家中でもこれを知るものは、わずかであった。

ところで、尼子氏からの離反となると月山富田城に入質として預けている常光の嫡男太郎左衛門の命の保障がなくなるのは、戦国の世の常である。何か策はないかと経四郎を始め皆が案じていたが、広瀬に潜り込んでいた服部治部と枯三太が、いとも容易く連れ出してきた。枯三太は、用心深かった経久が城主用に設けた城内からの抜け道を知っており、突然亡くなった晴久から義久にその道が引き継がれていないことを利用して、太郎左衛門を城外へ去らせたという。晴久付きの忍び衆が、義久に代わった際に一新されたことを知っている枯三太の\*詭計であった。

\*詭計…人をだます計略

〈次回に続く〉



江の川と三瓶山

石見銀山は、安芸の国の毛利元就から見れば、江の川と三瓶山という天然の地形に守られており、2度も大敗を喫した忌まわしい要衝の地であったかもしれない

※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

■大田市の伝統料理の『箱寿司』作り(本誌4月号千両箱トピックス2に掲載)は、中学生・高校生も楽しく作れると思います。若い方たちにも習っていただきたいです。(Fさん)

■『農業とわたしたちの暮らし』の本の贈呈は、素晴らしいことです。共に生き、恵みを与えてくれる農業のあり方を子どもたちに伝えてください。(Yさん)

■最近雨の外出時、長靴の人が本当に少なくなりました。長靴の子どもたちも少ないように思います。(Yさん)

■孫が、『チンジャオロース』を作ってくれ、と要求。作ったことがなく、聞かないふりをしていましたが、『地サン地シヨークッキング』で紹介され、早速、挑戦しました。(Mさん)

■タケノコ水煮を使った「地サン地シヨークッキング」は、とても美味しそうです。JAグリーンにおだでタケノコを購入した折に、あく抜き用の糠をいただき、助かりました。(Oさん)

■「千両箱トピックス」で、イベントが開催されていたことを知ります。参加してみたかったのに、と後から思います。皆さんよく知っておられるなあ、と感心します。(Tさん)

■我が家には、14歳のダックスフンドの雌犬『かぐらちゃん』がいます。昼は、私と2人(1人と1匹)なので仲良しですが、娘が仕事から帰ってきたら、急変!私に吠えまくりです。背中を触ると飛び上がって怒ります。(Aさん)

## ● JAコラム ●



おいしく食べて美しく

### おいしく食べて梅雨の体調不良対策

栄養士 ● 吉田理江

梅雨の時期になると頭痛、だるさなどの不調で悩んでいませんか?梅雨の時期の不調を「気象病」といいます。気温、気圧、湿度などの変化により、自律神経のバランスが乱れることが気象病の原因です。今回は、自律神経のバランスを整える効果が期待できる栄養素などを3つご紹介します。

#### ■ビタミンB6

ニンニク、肉、魚などの動物性食品に含まれるビタミンB6は、日中優位に働く交感神経の興奮を抑える働きがあります。精神を安定させる働きがある神経伝達物質のセロトニンの原料の合成に欠かせない栄養素です。ビタミンB6は、皮膚の新陳代謝を高める働きがあるため、美しい肌を目指している人は、積極的に取るとうれいでしょう。ガーリックパウダーを炒め物やスープに入れると手軽にビタミンB6が取れます。

#### ■ビタミンD

キノコ類、しらす干し、イワシなどに含まれるビタミンDは、セロトニンの分泌を増やす働きがあります。ビタミンDは神経伝達物質の生成に関わる栄養素です。不足するとうつ病のリスクが高まります。ビタミン

Dは日光を浴びると体内で合成されるため、朝ベランダに出たり、散歩をするとうれいでしょう。しらすをご飯の上のせて食べたり、野菜と一緒に炒めるとおいしくビタミンDが取れます。

#### ■テオブロミン

チョコレートやココアなどに含まれるテオブロミンには、自律神経のバランスを整え、脳や体をリフレッシュさせる効果が期待できます。チョコレートやココアなどに含まれるカカオポリフェノールには、抗酸化作用があり美肌づくりには欠かせない成分です。トーストやヨーグルトにココアパウダーをかけると手軽にテオブロミンが取れます。

自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活も大切です。早寝早起きを心がけましょう。





# みんなの直売市情報

## 5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  
36,894点

きゅうり・キャベツ・しびき・ほうれん草・玉葱・スナップえんどう・箱寿司・ハチク・大玉トマト・ふき

すいせんの里  
5,788点

キャベツ・たけのこ水煮・ほうれん草・大根・しびき・えんどうの実・玉葱・サニーレタス・スナップえんどう・レタス

## 7月の特売日

JAグリーンおおだ すいせんの里 **7月12日(金)・13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)

## 白石職員の 独り言



皆様、こんにちは。JAグリーンおおだの白石聡史です。本年も寒暖差のある季節になりました。体調などには十分お気をつけください。

JAグリーンおおだとすいせんの里の店頭には、産直農家さんのきゅうり・トマト・ナスなど、新鮮な夏野菜が並び季節になりました。また、田植えも終わり、田んぼには水が張られて、苗がすくすくと育っている様を目にしますと、『豊葦原の瑞穂の国』(日本国の美称)という言葉思い浮かべます。農業や食料のことなど私たちは原点に戻り、いろいろ見直すときがきているな、と思う今日この頃です。

これから暑くなってまいります、お出かけの際には、JAグリーンおおだ・すいせんの里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

## JAグリーンおおだより 出荷者の皆様へ

梅雨時期のため湿気も多く、作物に病気が発生しやすい環境となっております。少しでも発生を抑制するため、こまめな管理をしていただき、1点でも多くの新鮮産直野菜のご出荷をお待ちしております。また、体調を崩しやすい時期でもありますので、お気をつけください。

※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 5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。

富山町  
白石  
又キ最高

尚  
さん



▶寒暖差の大きい毎日ですが、牛の体調管理に気をつけながら頑張ります。

三瓶町志学  
高田  
メス最高

駿  
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	富山	白石 尚	320	271	福之鶴	美国桜	隆之国	百合茂
2	大田	長見 茂幸	327	262	福之鶴	安福久	百合茂	平茂勝
3	山口	大國 裕紀	323	250	福之鶴	光平照	北国7の8	平金勝
4	富山	吉田 勲	294	268	福之鶴	安福久	百合茂	茂重桜
5	富山	白石 祐	324	307	北美津久	福之姫	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	志学	高田 雅晴	355	273	北美津久	福之姫	安福久	平茂晴
2	大代	坂本さやか	284	310	久茂福	諒太郎	安福勝	茂弘桜
3	富山	神谷 光夫	280	276	久茂福	芳之国	安福久	勝忠平
4	富山	白石 祐	282	288	百合未来	満天白清	勝平正	安福久
5	水上	榎大田原農場	298	313	福之姫	幸紀雄	安福久	平茂勝

## 5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	774,400	254,100	418,100	-66,363	-31,030	281	281
	中央	132	774,400	205,700	463,350	20,092	-23,821	288	284
	県	196	774,400	205,700	458,902	15,644	-23,610	290	287
又キ	管内	21	715,000	306,900	486,462	-81,358	-114,564	302	274
	中央	149	792,000	188,100	531,019	-46,751	-86,893	311	278
	県	232	792,000	114,400	524,207	-53,563	-77,565	316	281

# 子牛市場

令和6年5月15日



JA組合員の皆様へ

猛暑対策に最適



# 空調風神服®

## 空調風神服® ウェアラインナップ

※ご購入の際は、ファン及びバッテリーを合わせてご購入下さい。

### KF95990 ベスト

素材:ポリエステル100%

サイズ:S・M・L・LL・3L・4L・5L・6L・8L

¥4,620(税込)



89 グレー

3 ネイビー

### KF92142 チタン加工ベスト

素材:ポリエステル100%

サイズ:L・LL・3L・4L・5L

¥3,520(税込)



6 GMシルバー

9 GMブラック

89 GMチャコール

### KF92440 ショートスリーブジャケット

素材:ポリエステル100%

サイズ:S・M・L・LL・3L・4L・5L

¥4,620(税込)



9 ブラックデニム

3 ネイビーデニム

選べるタイプ

### KF91400 長袖ブルゾン

素材:綿100%

サイズ:S・M・L・LL・3L・4L・5L・6L・8L※KF91450のみM~5Lの展開となります  
カラー:6シルバー・20キャメル・69チャコール

¥6,160(税込)



20 キャメル

### KF91450 半袖ブルゾン

素材:綿100%

サイズ:S・M・L・LL・3L・4L・5L・6L・8L※KF91450のみM~5Lの展開となります  
カラー:6シルバー・20キャメル・69チャコール

¥6,160(税込)



69 チャコール

※ウェア内側に保冷剤ポケットあり。但しKF91400には無し。

### KF91490 ベスト

素材:綿100%

サイズ:S・M・L・LL・3L・4L・5L・6L・8L※KF91450のみM~5Lの展開となります  
カラー:6シルバー・20キャメル・69チャコール

¥5,720(税込)



6 シルバー

### KF92442 ベスト

素材:ポリエステル100%

サイズ:S・M・L・LL・3L・4L・5L

¥4,070(税込)



9 ブラックデニム

3 ネイビーデニム

※ブランド(KF)品番移行中です。※季節商品につき完売の可能性がございます。ご了承下さい。

## メーカーおすすめ 24V仕様デバイス

24V仕様リチウムイオンバッテリーセット

### RD9390PJ

¥15,180(税込)

- 4セルバッテリー
- 充電器

最大風量  
約83ℓ/sec

※RD9310PHとの違い

Sマーク取得

日本製



※充電器は中国製です。Sマークはバッテリー本体のみの取得です。



プラズマクラスター技術搭載  
ファンセット(ななめタイプ)  
RD9330PC

¥12,210(税込)

- ハイパワーファン2個
- ファン用ケーブル1本

24V仕様ファンセット(ななめタイプ)  
RD9310PH

¥6,270(税込)

- ハイパワーファン2個
- ファン用ケーブル1本
- ※フラットタイプもございます。

最大風量	約72ℓ/sec
強	[強]30分間※1 +[中]5時間
中	約6.5時間
弱	約12時間

最大風量	約83ℓ/sec
強	[強]30分間※1 +[中]5.5時間
中	約7時間
弱	約12時間

※1:30分経過すると自動で【中】に切り替わります。

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071



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

# 蒸したり♪焼いたり♪ズッキーニ！ 「野菜にも魚にも♪鯖の塩辛を使った万能ソース」

地元の食材を美味しく調理  
辻調理師専門学校卒業、3人の子育て中

フリーアナウンサー

谷 夏海さん



### ①ズッキーニの豚まき 梅肉ソース

#### <材料(2人分)>

- 豚バラ肉(しっかりした長めのもの) 8枚
- ズッキーニ 1本 ・青じそ 8枚
- 薄力粉 少々 ・酒 適量

#### 【梅肉ソース】

- 梅干し(種をとったもの) 80g(約10個)
- 砂糖 50g ・ポン酢 60cc
- 塩 小さじ1強

#### <作り方>

- ズッキーニは、棒状に切る。
- ズッキーニ(①)と青じそを豚バラ肉で巻き、薄力粉をまぶす。
- 梅干しを細かく潰し、砂糖、ポン酢、塩を入れて煮詰める。
- フライパンに②を入れ、酒を振り入れて蒸し焼きにする。
- お皿にズッキーニの豚まき(④)を盛り付け、梅肉ソース(③)をかけて、完成!

### ②鯛のソテー

#### <材料(2人分)>

- 鯛の切り身 220g(110g×2枚)
- ズッキーニ 1/2本
- 赤・黄パプリカ 各1/8個程度
- 春キャベツ 1/4玉程度
- クレイジーソルト(無ければ塩コショウでOK) 適量
- にんにく 1片 ・塩コショウ 少々
- オリーブ油 大さじ2 ・酒 大さじ1
- 薄力粉 少々 ・ピンクペッパー 小さじ1
- レモン 2切れ

#### 【ソース】

- にんにく 1片
- 鯖の塩辛(無ければアンチョビでOK) 25g
- 牛乳 100cc
- 生クリーム 30cc
- バター 10g
- 塩コショウ 適量

#### 【春キャベツを茹でる用】

- A [ ・水 4カップ  
・塩 大さじ1と1/2

#### <作り方>

- ズッキーニ、赤・黄パプリカは、輪切りにする。
- 鍋にAを入れ、春キャベツを約3分茹で、ざく切りにしておく。  
※たっぷりの塩で茹でることで、春キャベツの甘みが増します!
- にんにくを軟らかくなるまで茹でておく。
- 牛乳に鯖の塩辛と③の茹でたにんにくを入れて、3分位煮る。
- ミキサーに④を入れ攪拌(かくはん)し、鍋に攪拌したソース、生クリーム、バター、塩コショウを入れ、温めてソースの完成。
- 鯛にクレイジーソルトを振り、薄力粉をまぶす。
- フライパンにオリーブ油、にんにくをスライスして入れ、香りが出たら鯛を皮目から焼く。皮目が焼けたら裏返して、酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。  
※重しを置いて、皮目をパリッと焼くのがポイント!
- フライパンにオリーブ油をひき、ズッキーニと赤・黄パプリカ(①)を入れ、塩コショウを振り入れ炒める。
- お皿に春キャベツ(②)を盛り、その上に鯛(⑦)をのせ、ソース(⑤)をかけ、ズッキーニと赤・黄パプリカ(⑧)、レモンを添える。ピンクペッパーを粒のままのせると見た目もおしゃれになります。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の  
地域貢献活動

## 7月の外勤日(ふれあいの日)は

### 17日(水)・18日(木)・19日(金)

※7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。

7月28日(日) JA温泉津支店

☎0855-65-2235

※時間は9:00～12:00



## 夏野菜と豚肉の黒酢あん



### コメント

・食材をそれぞれ炒め、一番いい状態で準備したものを一気にからめるとワンランク上の味わいに👍  
・油で揚げていないのでヘルシーな仕上がります。

### アレンジ

・豚肉を鶏肉やエビに替えてもおいしくできます。  
・レンコン、ブロッコリー、ズッキーニ、カボチャ、オクラ、トマトなどいろいろな野菜と組み合わせてもOK！

### 材料（4人分）

豚小間切れ…… 250～300g  
酒……………小さじ2  
塩こしょう……………少々  
片栗粉……………大さじ2  
新ジャガイモ……………2個  
ニンジン（小）……………1本  
タマネギ……………1玉  
ナス……………2本  
ピーマン（中）……………2個  
ごま油……………大さじ2  
黒酢……………大さじ4  
しょうゆ……………大さじ2  
オイスターソース…大さじ1  
A 砂糖……………大さじ3  
酒……………大さじ2  
水……………大さじ2  
片栗粉……………小さじ2

### 作り方

- ①ジャガイモは皮付きのままよく洗って、8等分に切り、水にさらす。
- ②ニンジン、ナス、ピーマンも一口大に切り、ナスは水につけてアクを取り、ザルに上げ水気を切っておく。
- ③ジャガイモとニンジン耐熱皿に入れ、ラップを軽くかけてレンジ（600w）で6分加熱し野菜に火を通す。（竹串を刺して確かめる）
- ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤豚肉は酒と塩こしょうをもみ込み、片栗粉をまぶしつけて、一口大に丸める。
- ⑥温めたフライパンにごま油（大さじ1）を入れ、豚肉を並べ入れ、上下を返しながらか4～5分中火で焼く。中まで火を通し両面に焼き色が付いたら取り出しておく。
- ⑦ナスにごま油（大さじ1）をまぶしつけて、⑥のフライパンに入れて炒め、焼き色が付いたら、取り出しておく。
- ⑧切ったタマネギを⑦のフライパンに入れ炒め、途中でピーマンも加え、色よく炒めたら、取り出しておく。
- ⑨⑧のフライパンに④の調味料をよく混ぜて加え、混ぜながら2～3分煮詰め、とろみがついたら豚肉と野菜を加えて手早くからめる。

### 材料（4人分）

小松菜……………1束  
もやし……………1袋  
サラダ油（ゆでる時）……………大さじ1  
A 鶏ガラスープ（顆粒）……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
ニンニクすりおろし……………お好みで  
白いりごま……………大さじ1

### 作り方

- ①小松菜は3～4cmの長さに切る。
- ②鍋にもやしとかぶるくらいの水とサラダ油を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら、小松菜を加え、さっと湯通ししてザルに上げ、水気を切る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③を入れてあえる。
- ⑤器に盛り、いりごまを振りかける。



## 小松菜ともやしの簡単ナムル



### アレンジ

・小松菜は、ピーマンやホウレンソウ、オクラ、ニラ、ゴーヤ、キャベツに替えてもOK！  
・ツナ缶やカニカマ、ちくわなどをプラスしてたんぱく質アップ！

## 健康散歩

## カビを撃退しよう

JA島根厚生連

雨の降る日が続く、ジメジメとした日が増える梅雨。高温多湿な日本の気候、そして高気密・高断熱化の建物にカビも大喜びです。カビは呼吸器系の症状やアレルギー症状の原因とも言われており、私たちの健康とも切り離せません。

肉眼では見えないカビの菌（孢子）は空気中のどこにでも漂っていますが、「湿度」「温度」「ホコリや汚れなどの栄養分」の条件が揃う下記のような場所を好んで繁殖し、カビという目に見える形になります。

### 【ぬれやすく、汚れやすいところ】

…キッチン・洗面所・浴室・洗濯槽など  
調理時に飛んだ惣菜や汁、あるいは石鹸カスや人のアカなどの有機物はカビの栄養源になるため、それらがぬれた状態であればカビが繁殖します。

### 【風通しの悪い場所】

…クローゼット・納戸・収納BOX・家具の裏など  
カビは環境が一定の状態のところよく育ちます。閉めきったところや家具の裏などは空気が動かず、環境の変化が少ないため、このような場所はカビにとって良い住みかとなります。

### 【湿気の多いところ】

…浴室、マットレスや敷布団などの寝具、室内の洗濯物干しなど  
カビの生育には水分が必要ですが、水分は液体でなくても湿気（水蒸気）があれば良いので、蒸気が多いほどカビがよく発生します。



カビの発生を抑えるには室内の湿度を40～60％に保ち、こまめな換気や浴室などの壁・窓の水滴（結露）をふき取るなどの湿気対策をしましょう。また、必要に応じて除湿機を使ったり、カビに栄養を与えないように拭き掃除したりするのも効果的です。空気の流れを良くために、家具を壁や床にぴったりとつけないで、隙間を作ることカビの発生を抑えることができます。

梅雨に限らず一年を通じて、定期的な掃除や換気、温度・湿気の調整を行うことで、カビの発生を防ぎ、健康的な生活環境を保つようにしましょう。

【編集後記】今月は牛乳月間にちなんで牛乳の豆知識について特集しています☺普段何気なく飲んでいる牛乳ですが、熱中症予防になったり、減塩対策にもなったりなどさまざまな使い方ができることに驚きです☺本格的な夏を迎える前に運動+牛乳で暑さに強い身体を作っていきたいですね…！（古）