

JA しまね ひより

2025
6

June
Vol.111

Shimane
Biyori



特集 “もしも”の災害に備えよう



YouTube



Instagram



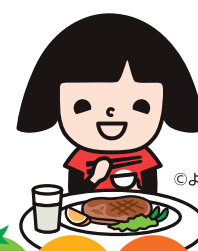
LINE



Facebook



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



こくしょうこくさん

来月の
外勤日は 7/16(水)・17(木)・18(金)



JALしまね 石見銀山地区本部版

みつけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

農事組合法人「ごんごんじいの郷」代表

井川津多夫さん(66歳)

今月は西いわみ地区本部。吉賀町真田地区で水稲や水田園芸に取り組んでいる「農事組合法人「ごんごんじいの郷」代表の井川津多夫さんにお話を伺いました。



「ごんごんじいの郷」の誕生

吉賀町真田地区。清流日本一にも選ばれた一級河川・高津川が流れ、山々に囲まれた自然豊かな地域です。ここではかつて、多くの農家が自分の田畑を耕してきましたが、近年では高齢化により、耕作放棄地の増加や農地管理が大きな課題となっていました。そんな中、平成24年度から農林水産省が開始した事業の「人・農地プラン」を策定するにあたり、真田地区でもアンケート調査や関係機関との協議を実施。その結果、地域で圃場整備事業に取り組むことを決意しました。圃場整備事業を行うには、法人の設立と高収益作物の導入が条件となっていたことから、地域の農地を共同で管理・活用していく体制として農事組合法人を令和3年



取材時は田植え作業の真っ只中。

2月に設立。その名も、「ごんごんじいの郷」。地元で親しまれてきた子どもたちの見守り神様「ごんごんじい」にあやかり、地域の未来を見守る存在になりたいという願いが込められています。「この地域には、自分たちで自分たちの農地を守っていきたい」という意識が根付いていた。自分たちで次の世代に引き継げる形を残したかったんです」と、代表の井川津多夫さんは当時を振り返ります。地域の現実と向き合い、未来の農業を模索する挑戦が、ここから始まりました。

地域にあった柔軟な農地管理

「ごんごんじいの郷」の運営は、農地の貸し手と作業の担い手が共に参加しています。これは、福井県



「さあ、未来への種を播こう！」をスローガンに掲げ令和3年2月に法人を設立しました。写真左は「ごんごんじい」。

などで取り入れられている「まるっと中間管理方式」を応用し、地域の実情に合わせた柔軟な農地運用の仕組みです。「自分の土地は自分で耕したい」という組合員もいたため、法人が一度農地を預かり、耕作を希望する方には作業をお願いし、それ以外の農地は法人で管理するという、誰もが納得できる農地管理の仕組みを構築しました。この方法により、農地の管理がスムーズに行えるだけでなく、農業の継続が難しくなった場合にも法人で対応できる体制が整い、地域の農業を中長期的に支える役割となっています。

スマート農業で、無理なく・楽しく

現在、「ごんごんじいの郷」では、真田地区の約17ヘクタールの農地を管理しています。圃場整備により農地が大規模化され、自動田植え機や、自動給排水装



ターン農道。登坂部を設け圃場との段差をなくすことで、圃場外で農業機械などを旋回させることができます。作業の効率化にもつながっています。



自動田植え機による作業。事前に田植え前の田んぼを走らせGPSによって面積を記憶させます。無人状態で苗が重なることなく一直線に植えられています。

をスマホで管理できるアプリ「ワタラス」も活用。さらに畦畔を2mに広げること、草刈りもトラクターで行え、炎天下でも冷房の中で快適に作業が進められます。農業という「きつい」「大変」といったイメージがありますが、省力化や軽労化を進めることで、高齢化や天候などの課題にも対応し、「続けられる農業」を実現できています。

仲間の支えと 雰囲気の良いつながり

「ごんごんじいの郷」の大きな特徴は、みんなで支え合う体制が整っていることです。「この法人の良いところは、一人に負担がかからないこと。部門ごとにリーダーがいて、みんな協力的だから続けられるんです」と井川代表は話します。水稲・野菜・機械管理・総務の4部体制で役割分担がされており、それぞれのリーダーが調整を担ってくれるおかげで、負担が偏らないようになっていきます。作業は基本的に一人のオペレーターがトラクターで行い、

置、どこからでも機械が入りできる「ターン農道」など、スマート農業を実践できる環境を整えました。自動で操作できる田植え機や、水の状態

田植えやキャベツの収穫など必要な時だけ数人が集まります。稲刈りなど負担の大きい作業は外部に委託しており、年間の稼働日数はごくわずか。作業の連絡や出欠確認は、LINEで手軽にやり取りし「〇日に田植え手伝える人？」といった気軽なやり取りが飛び交い、必要なときに自然と人が集まる体制です。作業中も和気あいあいとした雰囲気、皆で冗談を言い合いながら、笑顔で楽しそうに農業に取り組んでいます。また、田植えなどの作業後には懇親会として、集まった仲間同士で労をねぎらう場を設けています。「やっぱり一番大事なのは、飲み会」と笑う井川代表。「農業は、楽しく・楽に“やらないと続かない。だからこそ、新しい技術や分担の仕組みが必要なんです」と語ります。無理なく関われるからこそ、地元の人たちが農業を楽しみながら続けられる。そんな温かなつながりが、「ごんごんじいの郷」の農業を支えています。

この地域で農業を続けていく 仕組みづくり

現在の作付けは、水稲を中心に飼料用稲（WCS）やキャベツ、タマネギなど。高収益作物の導入や乾燥・調製作業の外注、スマート農業の活用により、限

られた人手でも最大限の成果を出せる工夫がなされています。それでも「この地域の農業者の平均年齢は70歳を超え、自分も含めて高齢



法人の取り組みについて笑顔で話す井川代表。

プチっと情報!

ごんごんじい

吉賀町に古くから伝わる神様の化身「ごんごんじい」は、子どもたちが健やかに育ってほしいと願う優しい神様。遅くまで遊んだり、手伝いをしなかったりすると、どこからともなく現れ、子どもたちを叱り戒めてくれるそう。同町真田地区の山根・田丸自治会がごんごんじいをゆるキャラとして採用し、同町のふるさと応援大使としても活動しています。



化が進んでいる」と話す井川代表。今後は50代の世代にバトンを渡していくとしながらも、さらにその先の後継はまだ見えておらず、大きな課題となっています。この地域の取り組みに共感してくれる若者がいれば、ぜひ迎え入れたいとも語ります。大切なのは、「この地域で農業を続けていける」「仕組みを作り続けていくこと。そんな想いを大切にしながら、これからも新しいやり方での挑戦を続けていきます。



真田地区の美しい里山

“もしも”の災害に備えよう

私たちの生活の中で、いつ起こりうるかわからない自然災害。日本では毎年のように大雨や台風による洪水や土砂災害、地震などが発生し多くの被害が出ています。災害が増加する中で、私たち一人一人が防災について考えることが不可欠です。6月は梅雨や台風シーズンにも突入します。自分や家族の身を守れるように、“もしも”の時の備えについて一緒に考えてみましょう！

マイ・タイムラインを作成してみよう！

「マイ・タイムライン」とは、自宅周辺の災害リスクを知り、災害に応じた避難先や避難経路を確認し、避難のタイミングを決めておくことで、自分自身がとる防災行動を時系列的に整理し避難行動のための一助となる防災行動計画のこと。

また、別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを事前に話し合っておきましょう。

まずはここから確認！



周辺地域の危険度

まずはハザードマップを見てみましょう。各市町村で作成しています。

県内市町村
ハザードマップ▶



避難場所

避難所に行くことだけが避難ではありません。安全を確保できる場所を確認しましょう。災害の種類ごとに複数の避難先を決めておくことで安心できます。

避難ルート

避難先までの経路を確認しましょう。危険箇所を避けて安全に通れる道を選びます。また、避難先まで実際に歩いておくことも大切です。

連絡先

家族や知人、頼りにできる方などの連絡先を確認しておきましょう。

出典：島根県作成「災害時の避難のためにできる事前の備え」を加工して作成

非常持出品を準備しよう！

非常持出品とは、避難するときに持ち出す必需品です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

- ☒ 水、食料
- ☒ 防災用ヘルメット、防災ずきん
- ☒ 衣類、下着
- ☒ レインウェア、軍手
- ☒ 予備電池・携帯充電器
- ☒ 懐中電灯・携帯ラジオ（どちらも手動充電式が便利）
- ☒ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☒ 貴重品（通帳、現金、パスポート、運転免許証など） など



食料・飲料などを備蓄しよう！

防災のために特別なものをを用意するのではなく、できるだけ普段の生活で使っている食品などを備えるようにしましょう。最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が望ましいとされています。水とカセットコンロなどの熱源は必需品。水は1人1日おおよそ3L、カセットボンベは1人1日1本弱程度が必要です。

【備蓄の例】

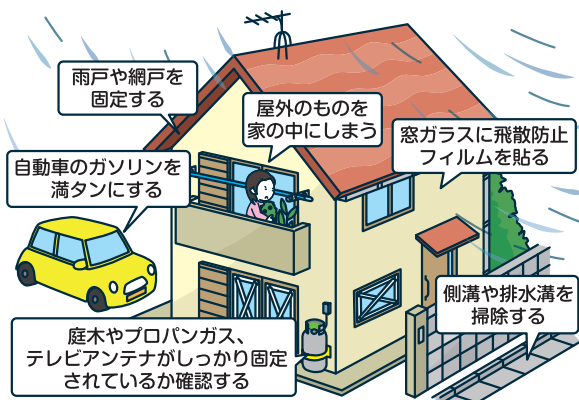
- 主 菜：魚介の缶詰、肉類の缶詰、肉や魚を使ったレトルト食品など
- 主 食：米、カップ麺、パックご飯、乾麺など
- 副菜・果物：梅干し、漬物、日持ちする野菜・果物、ドライフルーツなど
- その他：羊羹やチョコレート、スナック類の菓子・嗜好品、インスタント味噌汁、即席スープなど
- 生活用品：ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、携帯用トイレ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。



風水害対策

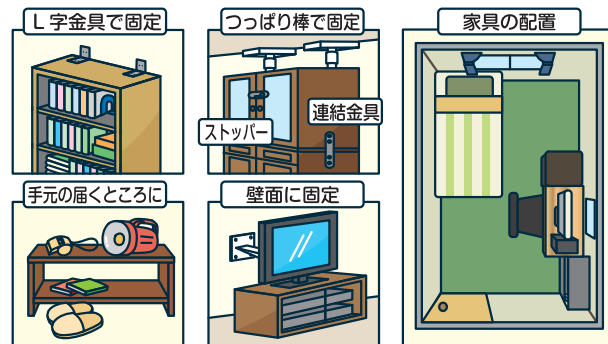
雨が降ったり、風が強くなったりする前に家の外と中の備えをしておきましょう。



この他にもスマートフォンなどをフル充電しておく、避難が必要になった時に備えて非常用持出品の確認なども行いましょう。

地震対策

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。



- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定する。
- 寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かない。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫する。
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく。

出典：首相官邸HP「災害が起きる前にできること」(https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html) を加工して作成

出典：政府広報オンライン「大雨や台風の気象情報に注意して早めに防災対策・避難行動をとしましょう」(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/1.html) を加工して作成

出典：政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html) を加工して作成

島根県からの防災情報もチェック！

◆しまね防災メール

各種防災情報や緊急のお知らせを電子メールで配信するサービスです。

- ・気象注警報 地震、津波情報
- ・市町村が発令する避難指示等の情報
- ・国民保護情報 など



登録は
こちらから

◆しまね防災情報（Webサイト）

防災に関する情報や避難に関する情報を確認することができます。

- ・気象情報
- ・市町村からの避難所に関する情報
- ・道路や河川の情報 など



アクセスは
こちらから

激甚化が進む自然災害。考えてみませんか？“いえ”の保障

選んで安心、

JAの建物更生共済

建物更生共済のスゴイところ！



1 島根県では 約3軒に1軒 が加入！

多くの皆様にJA共済を
選んでいただいています。

火災保険・地震保険は多くの保険会社で取り扱っていますが、島根県では組合員・利用者の皆様にJA共済の建物更生共済を選んでいただいています。（加入シェア約34%・約3軒に1軒ご加入※1）

2 有事の際にも生活 再建へのお役立ち

火災や自然災害に罹災されても
建物更生共済があれば安心です。
JA共済の建物更生共済では火事だけでなく自然災害や地震も保障対象となります。被害があった際には共済金を受け取っていただくことで生活再建にお役立ちできます。

島根県で令和5年度に
受け取っていただいた建物更生共済

支払件数 支払金額
3,535件 約**15億6千万円**※2

3 安心の 調査・査定体制！

JAは迅速な調査・査定ができる
体制となっているので安心です。
万一、台風で被害があった際など「どうしよう」と不安になります。そんな時でも島根県では万全の調査員体制を整えていますので、事故連絡をいただければ迅速に調査・査定の手続きを進めることができます。

調査員の人数
1,294人※3



※1 JA共済連島根調べ ※2 JA共済連島根調べ（令和6年3月末時点） ※3 令和6年6月1日時点



この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

25320320085



JAしまね女性部が第8回通常総代会を開催

JAしまね女性部は4月16日、出雲市のラピタウェディングパレスで第8回通常総代会を開きました。2024年度活動報告や収支決算、2025年度活動計画などの全5議案を承認しました。

2025年度はJA女性組織3カ年計画『『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で』の実践初年度。部員らが玄米を持ち寄り子ども食堂などへ寄贈する「米一握り運動」やおもてなしプロジェクトの継続、世代を超えた交流を促進することなどを確認しました。

役員改選では部長に高橋美佐子さん（再・雲南女性部）、副部長に諏訪智子さん（再・くにびき）、森光美佐子さん（新・島根おおち）を選出しました。

総会後は、当JA西いわみ女性部の能美由紀子さんが「六日市女性部の味噌作り」と題して活動を発表しました。また、益田市のEnjoy Music Associationから講師の麻生久美さんと松元明世さんを招き、エレクトーンの演奏に合わせ体を動かしながら音楽を楽しみました。



女性部活動を発表する能美さん



島根県農協青年組織協議会が第71回通常総会を開催

島根県農協青年組織協議会は4月17日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第71回通常総会を開きました。来賓や部員ら56人が参加し、2024年度活動報告・収支決算や2025年度基本方針・活動計画など全6議案を承認しました。

2025年度は①ポリシーブック（政策集）を作成し要請活動や意見交換会への活用②JAしまねや県などとの意見交換や学習活動の展開③長期的な営農活動や食農教育事業へ向けた施策などの要望活動④県内外の災害で被害を受けた農業者や青年組織の支援運動などの基本方針のもと、活発に活動していくことを確認しました。

役員改選では、会長に村上淳一さん（新・隠岐青年連盟）、副会長に福間裕紀さん（再・石見銀山）、黒田慎さん（新・斐川）、石橋康邦さん（新・西いわみ）が新たに選出され、新体制となりました。

村上会長は「大事な一年になる。先輩方が築き上げてきた島根県の豊かな自然、農業、笑顔溢れる地域社会を次世代に繋いでいくという思いを胸に活動していきたい」と意気込みました。



新体制となり意気込みを話す新役員ら

理事会情報（5月8日開催）

- ①出雲・斐川管内米共同利用施設の再編・更新計画および令和7年度補助事業の実施について
- ②令和7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第4次農業戦略実践3カ年営農計画（令和7年度～9年度）の策定について
- ④令和7年度産島根米生産・集荷・販売方針について
- ⑤令和7年度産島根米の「概算金の最低保証額」について
- ⑥令和7年度県域品目販売手数料の変更に（7年度うるち米・もち米・酒造好適米）
- ⑦令和6年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和7年度の取組み計画について
- ⑧第4次中期経営計画・農業戦略実践3カ年営農計画のダイジェスト版資料「新たな運営体制の構築に向けて」の作成について
- ⑨目的積立金の取崩について
- ⑩令和6年度決算について
- ⑪令和6年度決算にかかる剰余金処分について
- ⑫第4次中期経営計画（総合収支計画）について
- ⑬不祥事件（共済事業における情報提供義務違反等）発生に伴う再発防止策の策定について
- ⑭「内部統制システム基本方針」の改正について
- ⑮役員改選にかかる役員候補者の決定について
- ⑯自己改革工程表の策定について
- ⑰「隠岐の島町地域人材づくり協同組合」への加入について
- ⑱定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- ⑲行方不明組合員等の整備へむけた取り組みの方向性について（令和7年度～令和9年度）
- ⑳新人事制度導入に伴う規程等の改正について
- ㉑重要な就業規則制裁条項の適用について
- ㉒島根県常例検査書（くにびき地区本部）の回答について
- ㉓島根県常例検査書（本店）の回答について

理事会情報（5月27日開催）

- ①令和6年度産島根米買取価格の設定について
- ②JAしまねDX基本方針等の策定について
- ③令和6年度決算の承認について
- ④第11回通常総代会への附議議案について
- ⑤令和7年度業績還元の取扱いについて
- ⑥本店子会社等への役員の推薦及び派遣について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑧自己改革工程表の策定について
- ⑨通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑩令和7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
- ⑪退職役員に対する退職慰労金の支給について
- ⑫役員報酬総額等の設定について
- ⑬行方不明組合員等の整備にむけた取り組みについて（令和7年度～令和9年度）
- ⑭常勤理事の他の団体理事等への就任について



「元気な地域」も女性部の力で！ 斐川女性部



JA女性組織3カ年計画

『『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で』の実践初年度です。

助けあい

学びあい

育てあい



の3つの重点テーマを掲げ活動します。

JAしまね斐川女性部は斐川町内の5支部で活動しています。令和6年度はJA女性組織3カ年計画の実践最終年度として「つながろう♡」「まもろう♡」「かかわろう♡」を目標に部員一丸となって活動に取り組みました。

アフターコロナとなり、当女性部では米の消費拡大を積極的に取り組んでいます。昨年度は約2年ぶりとなるJA役職員向けの食堂「笑味ちゃん食堂」を、繁忙期を除く毎月第4月曜日のお昼に開催し、1年間で8回実施することができました。メニューは毎月カレーとサラダですが、月ごとにカレーとサラダの種類を変え、できる限り国産の食材を使用するなど、安全安心な食事を提供することを心掛けて作っています。職員の方々の「毎月のカレーが楽しみ」「ドライカレーが美味しかった」などの声を励みに、今後の活動に活かしていきます。



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

まつ お 松尾 きょうすけ 京亮さん (28歳)



JAしまねくにびき青年連盟(以下、農青連)に加入している松尾京亮さん(28)は、松江市八束町でハマボウフウやトウモロコシなどを栽培。大学院卒業後は北陸地方で就職しましたが、地元に戻って働きたいと考え山陰地方にUターンしました。自分で試行錯誤して生きていきたいという想いがあり、農家のライフスタイルが自身に合っていると考え農業を始めました。そして、せっかく地元で農業をするなら特産品を栽培しようと、八束町の特産品であるハマボウフウを中心とする栽培計画を立てました。

農青連に加入したのは令和6年。まだ活動への参加は多くはないものの、昨年の島根県青年大会で最優秀賞を受賞した当連盟の活動報告に感銘を受け、今年からさまざまな活動に参加しようと考えています。

松尾さんは「この夏に開催されるJA島根県青協70周年記念事業マルシェでも商品を販売する予定です。皆さん、楽しみにしてください」と意気込みました。

【JA島根県青協70周年記念事業マルシェ】
開催日時：令和7年7月5日(土)9時30分～15時30分
開催場所：出雲ドーム(出雲市矢野町999)

詳細は9ページをご覧ください。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園

お知らせ

いつも連載企画「家庭菜園」をご愛読いただきありがとうございます。今月号の連載企画「家庭菜園(品目: コールラビ)」について、紙面の都合上、J Aしまねホームページへの掲載に代えさせていただくこととなりました。楽しみにしてくださっている皆様にはご不便をおかけしますが、ホームページからご覧ください。

また、「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」についても、引き続きホームページにて連載していますのでぜひご覧ください。今月の品目は「エダマメ」です。

【家庭菜園】



コールラビについて



【コンテナ栽培】



エダマメについて



JAグループ島根 AGRIMACHINE FAIR 2025

期待に応え!!
6年ぶりの開催!!

農業機械総合展示会 in 出雲ドーム

日時 2025年 7.5(土) 9:30 - 15:30 — 7.6(日) 9:30 - 15:00

スマート農業体感コーナー

最新技術を搭載した農業機械の実演デモを実施

会場 出雲ドーム
出雲市矢野町999

大型農機から小型農機まで
選りすぐりの機械が勢揃い!
特選小物商品も多数展示
します!



ドローンの
実演飛行も!

ブース紹介

- ・農作業安全啓発コーナー
- ・バッテリー製品コーナー
- ・肥料・農薬・資材の提案コーナー
- ・茎葉処理除草剤特設コーナー
- ・各種自動車展示
- ・各種相談ブース(農業リスク診断、経営相談など)
- ・セルフメンテナンスコーナー
- ・各種セミナーコーナー
- ・最新技術提案コーナー
- ・土壌分析コーナー(簡易土壌分析ができる!)



主催: JA全農島根農機サポート(株) 協賛: 島根県農業協同組合

島根県からのお願い



難防除雑草「ナガエツルノゲイトウ」を見つけたら

南米原産の多年草で特定外来生物の「ナガエツルノゲイトウ」が県内の田畑で発見されました。主に水辺に生息しますが、田畑に侵入し定着すると**根絶が困難**なため、早期発見・対策が重要となります。

【ナガエツルノゲイトウの特徴】

- 強い再生力を持ち1~2cmの断片からでも再生
- 繁殖力が強く、低温・乾燥に耐性がある
- 蔓延すると収量や農作業に悪影響が出る

地域全体で畦畔や水路を確認し、早期発見による拡散・被害防止を行う必要があります。

刈り払いをすると植物の破片が飛散し、発根して爆発的に広がる恐れがあります。

見つけたらお近くの県農業振興部・農業部、J Aまでご連絡ください。



詳細はこちら



ナガエツルノゲイトウ

7/5(土)は、
島根県産きめむすめ
キャラクター
島根ワイナリー公式キャラクター
「しまりん」も来るよ!

入場
無料

島根県農協青年組織協議会創立70周年記念事業

Team SHIMANE マルシェ

～農から広げる楽しいしまね～

2025 7/5 土 9:30～15:30
マルシェ・キッチンカー

7/6 日 9:30～15:00
キッチンカーのみ

出雲ドーム
出雲市矢野町999

R431	
至出雲大社	至松江
大型農道	
● 浜山公園	
出雲ドーム	
R9	
至大田	至松江
R184	

マルシェ出店予定ブース 5日のみ

- 各単組青年組織（くにびき・やすぎ・雲南・隠岐・出雲・斐川・石見銀山・島根おおち・いわみ中央・西いわみ）
- 島根大学
- 出雲農林高等学校（出農ショップ）
- 出雲商業高等学校（出商デパート）
- 邑南町商工会青年部

※各地域で生産された農畜産物や加工品などを販売します。
※スムージーやかき氷、アイスクリーム、ボン菓子、肉巻きおにぎり、焼きとうもろし、ポーフフランク、米粉で作ったスイーツなどを販売します。

キッチンカー出店予定など 5日・6日

- 紫路彩
（昔なつかし藤田焼きそば）
- KANUKA PARK
（ジビエバーガー、猪フランクなど）
- 岡山足守 芋屋蜜三郎
（冷やし焼き芋、さつまいもチップスなど）
- クレープショップ アスカ（クレープ）
- ベーカリー卯月
（バーガー類、フルーツシロップジュースなど）
- パティスリーフルール
（しぼりたてモンブラン、クリームソーダ）

島根県農協青年組織協議会ブース 5日のみ

米の重量当て

開催時間
1回目 9:30整理券配布
9:40開始予定
2回目 11:00整理券配布
11:10開始予定
3回目 13:30整理券配布
13:40開始予定
※各回の上位10名に
賞品(お米)をプレゼント

1名につき
1回限り

お米が
もらえる
令和6年産島根県産
コシヒカリ・きめむすめ
賞品総重量
125kg程度

的当て(射的)ゲーム

開催時間：9:30～14:30
対象人数：先着200名

1名につき
1回限り



マルシェブースで
使える
商品券が
もらえる

スタンプラリー

開催時間：9:30～15:30
対象者：小学生以下
対象人数：先着200名

1名につき
1回限り



マルシェブースで
使える
商品券が
もらえる



島根県農協青年組織協議会

HP (<https://ja-shimane.jp/youth/>) や
Facebook (右記二次元コード参照) にて
当協議会の活動や各単組活動について情報発信中です。
※島根県農協青年組織協議会とは、JAしまね各地区本部単
位の青年連盟に所属する青年を会員とした組織です。



【注意事項】

※当日は同会場（出雲ドーム）で「JAグループ島根 農業
機械総合展示会in出雲ドーム（全島根農機サポート(株)
主催）」が開催されております。
※出店内容など、予告なく変更となる場合があります。
※会場駐車場には限りがありますので予めご了承ください。
※エコバッグのお持ち込みにご協力ください。

【お問合わせ】 島根県農協青年組織協議会事務局（JAしまね本店営農対策部営農企画課）TEL.0853-25-8142(平日9:00～17:00)

【主催】島根県農協青年組織協議会

Check!

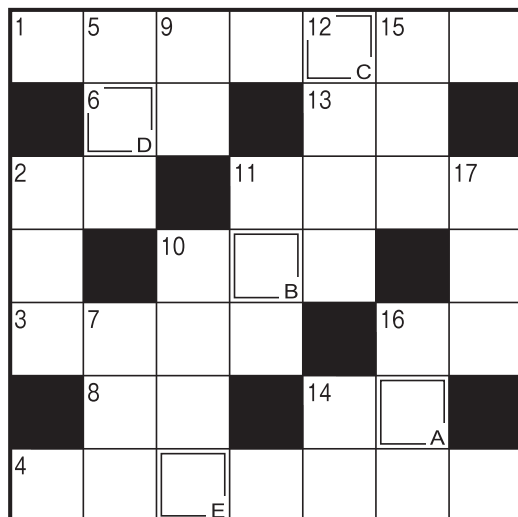
クロスワード パズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



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 3人組のこと
- ⑤ 閻魔大王がいるところ
- ⑦ ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- ⑨ 浴衣を着て——を締めた
- ⑩ ショッピングモールには多くの——が入っている
- ⑪ 左右反対に映ります
- ⑫ メロンの生産量が日本一である県
- ⑭ 糸を通して布を縫います
- ⑮ 1とその数自体しか約数を持ちません
- ⑯ 俵万智の第一歌集『サラダ——日』
- ⑰ 阿寒湖で育つものが有名な藻類

ヨコのカギ

- ① 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- ② 早起きは三文の——
- ③ サーファーが乗ろうとするもの
- ④ アルコール分が含まれていない飲み物
- ⑥ 疑問文では上げることが多い
- ⑧ 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- ⑩ デジタル時代になり——の文字を見る機会が減りました
- ⑪ 騎手が乗っていません
- ⑬ 観光、スクール、二階建てといえ
- ⑭ 鳥の体に生えるもの
- ⑯ うな重と一緒に——吸いを注文した

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。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



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 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係

2025年7月4日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ウメシユ」

ア	メ	イ	モ	ウ	ト
ジ	ン	シ	ン	ミ	キ
サ	ハ	チ	コ	ウ	ミ
イ	オ	ン	サ	シ	ミ
シ	キ	サイ	ズ		
シ	バ	カン	シャ		
ミ	ナ	ヅ	キ	リ	

佳作

欲しいのは虫歯予防のチョコプレート
五分咲きの花の上にも春の雪
新緑に白髪を染めてみようかな
日本人の魂死んで詐欺多発
八十路まえあれこれ事で事済まし

江津市 サン・ピエール様
吉賀町 竹中 和博様
兵庫県 小田 和子様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 石飛 勝様

「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」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。



ふる里の軒下のれんつるし柿

浜田市 岩本 静代様

止まらない物価上昇減る年金

出雲市 櫛井 伸幸様

七転び八起無理です八十路です

隠岐の島町 上川 晃一様

優秀賞

生きている証だ今朝の旨い水

出雲市 佐野美和子様

最優秀賞

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）生きている毎日、どうでしょうか。今朝の水を飲んだ時に感じた旨い味、やっぱり生きている証拠なのですね。

JAしまねよりは、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）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。

2025
6.2^[月] 7.31^[木]

しまねの農畜産物を応援!

JALしまね
定期貯金キャンペーン
2025 夏

当JAへ新たな資金で
お預入れいただくと

金利
特典

お米
特典

しまね
和牛肉
特典

からえられます!

JAしまね 検索

詳細はホームページよりご確認ください

くわしくはお近くの JA 窓口までお問い合わせください

令和7年産
島根県飼料用米多収コンテスト

飼料用米生産農家の生産技術の向上による増収を図るとともに需要に応えるため、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50 a程度であること。
- 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。
- 区分管理方式を行い面積と出荷数量が確認できること。

表彰部門

1. みほひかりの部
2. 多収（専用）品種の部

開催スケジュール

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

応募先およびお問い合わせ窓口

最寄りの地区本部米穀担当部署へご相談ください。

詳細はこちらをご覧ください。
<https://ja-shimane.jp/archives/5704/index>

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。

二次元バーコードを
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)

6月1日は牛乳の日・6月は牛乳月間
ミルクでつながる ありがとうの輪

牛さんや牛乳・乳製品への
「ありがとう」を
#ミルクのバトンリレー
をつけて投稿しよう!

#ミルクのバトンリレー



千両箱 トピックス



TOPICS
1 ● J Aしまね石見銀山女性部
フキを学校給食に&ハーブの寄せ植え

5月6日

J Aしまね石見銀山女性部の有志等11名が、祖式町の山野でフキを収穫しました。8日には、同女性部の部員が持ち寄ったフキを加えた74kgを石見銀山地区本部で21名の同部員と大田市学校給食センター職員が、丁寧に茹でて皮むきを行い、学校給食の食材として出荷しました。

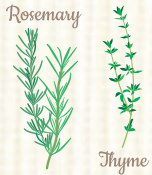
フキは、塩分の排出を助けるカリウム、抗酸化



作用が期待できるポリフェノールを含む春の山菜で、翌9日には、「大田のふきで山菜煮しめ」と題した学校給食の一品となりました。

5月27日

J A石見銀山地区本部で同女性部20名と同女性部フレッシュミズ部会つばみくらぶ4名が、J Aグリーンおおだの丹波泰雄職員を講師に合同でハーブと花の寄せ植えを行いました。



ハーブのローズマリーはお茶、タイムは焼き魚等の料理のスパイス、花は長く楽しめるトレニア、ナデシコ、コリウスです。



TOPICS
2 ● 第13回全国和牛能力共進会大田市出品対策協議会設立総会
北海道全共に向け体制スタート

4月30日、2027年に北海道で開催される全国和牛能力共進会に向け、行政・J A・生産者が、取り組み内容の確認や今後の方針を申し合わせる第13回全国和牛能力共進会大田市出品対策協議会設立総会が、J A石見銀山地区本部で開催されました。

川上隆本部長は、「力を合わせて全共出品を目指してがんばろう」と挨拶、同協議会

会長に選任された梶野弘和大田市市長は「鹿児島全共の反省を活かした対策を行い、昨年の島根県共では、大田市の牛がグラウンドチャンピオン獲得の実績も残しました。これから2年

間、県内予選突破と全共での上位入賞を目指してがんばろう」と生産者を激励しました。総会終了後は、「激動!?の畜産情勢を考えると和牛全共で何を指すのか」と題して、県農林水産部畜産課の加地紀之課長の講演が行われ、生産者自らの強い意志で品質の高い牛を生産するという考え方の重要性を話されました。



協議会会長に選任された梶野弘和大田市市長



TOPICS
3
● 大田市ぶどう生産組合
ぶどう学習&デラウェア初出荷

5月22日

大田市ぶどう生産組合は、鳥井小学校3・4年生児童を対象に行っているぶどうの今年度第1回目の栽培学習を行いました。これは、同校の総合学習の時間を活用して鳥井町特産品のデラウェアの年間栽培を体験するもので、児童13名が参加しました。

同組合の宇谷元希さんが講師となり、教室で児童と画面を使ったやり取りを行いながら、ぶどう

5月22日

鳥井町のぶどう集荷場に5軒の農家からデラウェア210kgが集荷され、今年度の出荷が始まりました。今年は2月、3月の寒さの影響で例年より2週間遅れのスタートとなりましたが、粒張りも良く、甘みも酸味も

うの種類や栽培のポイント、害虫、同組合の歴史や栽培面積等を説明した後、校舎の外で児童が栽培管理をしているプラントターのぶどうの木の生育状況を確認しました。早速、害虫のカミキリムシを見つけた児童もあり、JAグリーンでの販売体験や収穫体験の今後の予定を聞いた児童からは、「やったー」「楽しみだ」と歓声が上がっていました。

しっかりとした品質に仕上がっています。店頭では、JAグリーンおおだでの販売を開始しています。



TOPICS
4
● 素敵なシニアのためのJA講座「菜根館」
12期生入学式&花の寄せ植え体験

JA石見銀山地区本部は、JA講座「菜根館」の入学式を5月16日に同地区本部で開催し、「HAPPY自分時間スタート」と題した年間9講座が始まりました。

新入生24名が参加した式典では、同地区本部の川上隆本部長が、昨今の国産米に関する実情を本年の作付けに関連付けて説明しながら、「仲間づくりを楽しみながら女子力を高めていただきたい」と挨拶。また、JAしまね石見銀

山女性部の渡邊美紀子部長は自身も受講生で学んだ経験を話し「楽しく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。花の生長の特徴を考えた配置や花を長持ちさせる方法を学びました。受講生からは、水やりや日に当てる時の注意点などの管理方法の質問がありました。





令和5年産飼料用米生産者の皆様へ

この度令和5年産飼料用米の最終精算を実施いたしました。
この最終精算結果につきまして、以下のとおりご案内申し上げます。
各生産者様の精算内容につきましては、「令和5年産飼料用米精算通知書」にて
ご案内いたします。



令和5年産飼料用米共同計算に係る精算結果

銘 柄			飼料用米	
形 態			玄 米	
共計対象数量			413,286kg	1kg当たり
費 目	収 入	販売代金	16,246,712円	39.31円
		その他収入	1,144,820円	2.77円
		合計 (A)	17,391,532円	42.08円
	支 出	概算金償還	6,612,576円	16.00円
		流通・保管等に係る経費	4,205,207円	10.18円
		手数料	145,220円	0.35円
		生産・集荷・販売等に係る経費	854,952円	2.07円
		その他支出	0円	0円
		合計 (B)	11,817,955円	28.60円
収入－支出 (C = A－B)		5,573,577円	13.48円	
翌期繰越 (D)		1,167,535円	2.83円	
糶摺助成金残金 (E)		1円	0円	
地区本部手数料 (7.7%) (F)		1,250,996円	3.03円	
精算 (G=C－D+E－F)		3,155,047円	7.63円	
生産者へ精算			3,155,047円	7.63円
生産者手取額 (推定) (H= 概算金 + G)			9,767,623円	23.63円

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 農産課 ☎0854-82-1014

令和7年度 米麦水分計の点検整備実施のご案内

項 目		7 / 2(水)までの送付分	7 / 3(木)以降の送付分
点検料	ケット ライスタ型	990 円/台	2,970 円/台
	ケット PM・PB型	1,760 円/台	4,510 円/台
	静岡製機水分計	1,210 円/台	3,410 円/台
調 整 料		1,100 円/台	2,200 円/台
修 理 料		1,100 円/台	2,200 円/台
部 品 代		実 費	実 費

※上記料金は消費税込みです。

※7/3(木)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料金に含んでいます。

※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。

※点検料金は営業所及びJA供給価格です。



■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



大田市カモミール生産組合

第3回 カモミール 祭り



雨あがりの五月晴れとなった5月2日、波根町の旭養鶏舎で、大田市カモミール生産組合が『第3回カモミール祭り』を開催しました。同組合発足3年目となるイベント開催に地域住民や保育園児、関係者約150名が参加しました。

開会式

竹下正幸組合長「えごま栽培の裏作として農地有効利用と農家所得向上を目指して、作付けを開始しましたカモミール栽培は、化粧品や入浴剤の原料として販路が確定しています。去年は、一部作付けを断念しましたが、本日のカモミール祭りに花が間に合いました。花言葉は『逆境に耐える』『逆境で生まれる力』で、可憐で清楚な花だが生命力があることにあやかって、今後も頑張りたいと思います」



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

(株)SouGoの華密恋ブランドのカモミール製品、島根県立農林大学校の農産物・野菜苗を販売しました。(有)旭養鶏舎の直売所は、1日限定プレオープンです。来場者には、先着でカモミール入浴剤と玉子、はね堂農組合のミニトマト、JA石見銀山酪農部会の牛乳が配布され、お楽しみ抽選では、カモミール製品が当選者にプレゼントされました。



毎年恒例メインイベント♡ 公開披露宴♡

コロナ禍のため披露宴ロスだった大田市役所職員 清水駿ご夫妻が、特設バージンロードであけぼの保育園の園児から花を受け取り、カモミール畑の真中で愛を誓うと出席者全員が拍手で祝福しました。



生越俊一県議会副議長「今までの人生より長い年月を二人で歩むことになります。お子さんも誕生しており、大田市にとっても大変な朗報です」



船木三紀夫副市長「花言葉『あなたを癒す』で、お二人仲良く末永くお幸せに。大田市産カモミール入浴剤に期待、市としても地域農業振興を支援していきます」



大田市で生産するカモミールに関わることで、子どもと共にいい思い出になりました



清水駿ご夫妻



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

■県内外に宣伝できる地元の自慢の産物があればうれしいです。『おおだ味わいラリー』は、おもしろい取り組みだと思います。
(Nさん)

■コメ問題は、目先のことでなく、将来、この国の農業・食料を「お先真つ暗」にしないように何とかしないといけませんね。消費者自身の問題としても。
(Oさん)

■市内に住んでいても行くことが出来なかったりするので、千両箱トピックスで、市内の色々な紹介イベントがよく分かって、楽しんで読みました。
(Yさん)

■GWが終わり、今日も明日も終わりのない草取りに戻りました。そんな中、孫から夏休みのお泊り予約(笑)が…。夏休みまで元気に草と向きあおうと背中を押されました。
(Tさん)

■実のなる木が植えたくて、裏庭にゆずの木とゆすらの木を植えました。小さい頃、実家の赤い小さな実が可愛く美味しくて、毎年楽しみにしていました。早く赤い実がなりますように!!
(Tさん)

■俳句、川柳の広場は、何気ないページですが、心が安らぎます。佳作の人にも小さなプレゼントを差し上げたいと思います。心で受け取る世代もあります。
(Yさん)

● JAコラム ●



「ご飯をおいしく楽しもう」

夏場は冷蔵庫で吸水させておいしく

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

炊飯器の「予約炊飯」機能を使っているご家庭は多いのではないのでしょうか。

帰宅時に合わせて朝の出動前に予約炊飯スイッチを押したり、朝の起床時に合わせて前日の就寝前に予約炊飯スイッチを押したりと、食べたいときにご飯が炊けているのは便利ですよ。

ただ、気温が高い夏場は特にお勧めめしません。夏場に室温が上がった状態でお米を水に漬けたままにしておくと、雑菌が繁殖してしまう可能性があります。お弁当に使う場合はご飯が傷みやすくなってしまうので、冷房で室温が快適に保たれているとはいえ、外出中は冷房を切る場合が多く、就寝中は寝室の冷房は稼働しているもキッチンには冷房を切っているという場合も多いのではないのでしょうか。

お米を長時間にわたってぬるま湯に漬けておく状態になるため、お米によっては炊飯したときにご飯粒の表面が溶解してべたつきやすくなるなど、味わいにも影響が出ます。

2台の炊飯器を使って、6時間後の予約炊飯をセットした場合と、冷蔵庫の中でお米を6時間弱吸水させ

てから早炊きモード(高速炊飯モード)を使った場合とで食べ比べてみると、予約炊飯のご飯は早炊きモードに比べてやや軟らかく粒感が薄いなど、味わいが劣るように感じました。それだけでなく、短時間の保温でつやが薄くなったり、ご飯粒の表面がざらついたりして、劣化しやすくなりました。

早炊きモードならば、冷蔵庫の中で6時間以上吸水させておけば、炊飯器にもありますが炊飯開始から30分程度(1合1150gの場合)で食べられます。例えば、夜のうちに洗って水に漬けたお米を炊飯釜ごと冷蔵庫に入れておき、朝は冷蔵庫から出してそのまま炊飯器にセットしてスイッチオン。炊けたらふたを開けずに10分蒸らして完成です。ぜひお試しください。





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
30,818点

キャベツ・ほうれん草・きゅうり・玉葱・
しびき・たけのこ水煮・ブロッコリー・
ふき・スナッフえんどう・箱寿司

すいせんの
里
5,101点

キャベツ・しびき・たけのこ水煮・
玉葱・ふき・スナッフえんどう・
えんどうの実・大莢えんどう・
きぬさやえんどう・ばら寿司

丹波職員の 独り言



6月に入り蒸し暑い日が続いています。

JAグリーンでは、トマト、きゅうり、なす、ピーマンなど夏野菜が沢山でています。また、梅、ラッキョウといった季節果実・野菜もあります。そして、大田市産のデラウェアが、店頭に並んできました。お花もリンドウ、ヒマワリ、ペニバナなど色鮮やかな花が並んでいます。

お近くにお出かけの際は是非JAグリーンに寄っていただき、野菜や花で夏を感じていただきたいと思います。従業員一同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

梅雨時となり、湿気も多く作物に病気が発生しやすい環境となっています。発生抑制のためにこまめな管理をしていただき、1点でも多くの新鮮な農産物の出荷をお待ちしています。また、体調を崩しやすい季節でもありますので、お気を付けください。

※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)

皆様方のご指導で、助けていただき
ました。



山口
石橋
幸江さん

ヌキ最高

これからも頑張ります。



三瓶町志学
高田
雅晴さん

メス最高

【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	石橋 秀幸	381	264	福勝鶴	金太郎3	安福久	勝忠平
2	水上	㈱大田原農場	367	295	福之姫	安福久	平茂晴	平茂勝
3	長久	中原牧場	362	288	奥華栄	美国桜	白鵬85の3	百合茂
4	井田	森 德行	359	312	紀多福	安福久	勝忠平	金幸
5	山口	大國 裕紀	354	295	福之鶴	勝忠平	安福久	百合茂

【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	339	297	北美津久	福之姫	白鵬85の3	百合茂
2	富山	白石 尚	269	283	夏百合	二刀流	耕富士	安福久
3	富山	白石 尚	295	300	福之姫	耕富士	華春福	安福久
4	富山	白石 祐	298	275	福勝鶴	百合未来	凛斗福	勝忠平
5	富山	白石 祐	315	286	北美津久	隆之国	平茂晴	勝忠平

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	20	667,700	537,900	584,430	-4,384	166,330	293	284
	中央	103	698,500	349,800	598,731	1,699	135,381	294	290
	県	178	862,400	349,800	604,864	7,832	145,962	299	292
ヌキ	管内	28	933,900	376,200	659,018	-67,422	172,556	319	284
	中央	157	962,500	350,900	681,657	-42,981	150,638	321	286
	県	246	1,014,200	55,000	678,933	-45,705	154,726	328	290

子牛市場

令和7年5月21日

天然素材 綿100%しじら織!
額部分が二重縫製でしっかり丈夫!!

2帖用 約190×190cm
送料込税込価格
8,490円

洗えるから汚れても安心!
ふっくら厚み 約15cm
シャリッと爽やか!
気持ちのいい風ざわり。

グリーン
ブルー
ブラウン

抗菌防臭! しっかり丈夫な洗える綿100%しじらラグ M023C

サイズ(約cm)	ブルー	グリーン	ブラウン	送料込 税込価格
2帖用 190×190	83014	83015	83016	8,490円
3帖用 190×240	83017	83018	83019	10,590円
4.5帖用 230×230	83020	83021	83022	13,790円
6帖用 230×320	83023	83024	83025	16,990円
8帖用 320×320	83026	83027	83028	21,190円

ブルー/4.5帖

中綿はテイジンの抗菌・防臭わた使用
MIGHTYTOP ECO
防臭・防臭加工
防臭・防臭加工
表面スベリにくい加工
折りたたみ収納可
お部屋の中心に置くタイプです
洗濯OK
2帖用3帖用は8kg以上の洗濯機で、4.5帖以上は手洗いをおすすめします。

◎素材:綿100%-他、中材:ポリエステル100%、裏面/不織布 ◎中国製

万が一に備えて! 箱のまま入れるだけで瞬間消火!

鍋に投入! 約2~5秒で瞬間消火!

とっさに消火は難しい。そんな時にコレ! 使い方をすれた...

引火した油の中に箱ごと入れるだけ! 油が溶状に固まって消火できます!

わかりやすい説明動画があります! ▲スマホで読み取り

消化後は可燃ゴミとして処分OK

2個セット 完成品

天ぷら火災発生時に箱のまま入れるだけで天ぷら火災発生時に箱のまま入れるだけで

日本製 箱のまま入れるだけ 天ぷら火災用消化箱

申込番号 84064 送料込 税込価格 **3,990円**

◎サイズ(約cm):幅4.5・奥行1.5・高さ26 ◎重量:約128g
◎材質:炭酸カルシウム、他 ◎日本製

約118dBの大音量 大音量と光で不審者を撃退!

ソーラー充電

アラーム警告灯

防雨構造 電源不要 配線不要

4つのモード切替
24時間/夜間のみ
音と光/光のみ

センサーが動くものを感知して音と光で45秒間警告します。

検知距離 最大約4m
検知範囲 最大約100度

1年保証 完成品

付属品:充電用USBケーブル
ネジ取付け用ガイド用紙・取付けネジ×2
コンクリート用スリッパ×2-取付け説明書

ソーラー充電式 防犯アラーム警告灯 HM25

セット	申込番号	送料込 税込価格
1個	84056	3,990円
2個組	84057	7,480円

◎サイズ(約cm):幅9・奥行5.5・高さ14.2 ◎重量:約150g ※完全防水ではありません。
◎電源:リチウムイオン充電電池 3.7V 1200mAh(内蔵充電電池の交換はできません)
◎光源:赤色LED8個 ◎中国製



ぎんざんテレビで放送♪

地サ地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「初夏です！青魚を食べよう！」

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 鰯の南蛮漬け

〈材料 2〜3人前〉

- ・鰯…… 15cmぐらい 5匹程度
- ・人参…………… 1/3本
- ・玉ねぎ…………… 1/2本
- ・生姜…………… 5g程度
- ・かいわれ…………… お好み
- ・ミニトマト…………… 5個
- ・小麦粉…………… 鰯にまぶす程度
- ・サラダ油…………… 材料が浸る程度

【南蛮の出汁】

- ・水…………… 1カップ
- ・酢…………… 50ml
- ・砂糖…………… 大さじ5
- ・塩…………… 大さじ1弱
- ・顆粒だしの素… 小さじ1
- ・薄口醤油…………… 小さじ2
- ・輪切り唐辛子…………… お好み

〈作り方〉

《鰯の下処理》

頭を落として内臓とゼイゴを取り、キッチンペーパーなどで水気を取る。

① 人参、玉ねぎ、生姜は薄い千切りにして器に敷く。

② 下処理した鰯の皮目に切れ目をいれ、小麦粉をまんべんなくまぶす。(ふりふりストッカー等を使う)

③ 鍋にサラダ油をいれ、180℃の油で色が変わり箸に衣が付かなくなるまで揚げる。いったん取り出し、温度が下がった油が180℃に戻るのを待って、濃いきつね色になるまで二度揚げする。

④ ①の野菜の上に揚げた鰯を並べる。

⑤ 南蛮の出汁を沸騰させて④にかける。ミニトマト、かいわれをのせて完成!

※二度揚げについて

一度表面がカリッとするまで3〜4分程度(小麦粉が箸につかない程度)揚げて、一度休ませる。休ませることで中身がふわつとする。中心温度が低く、外側は高温な状態なので、ムラなく火を通すため、休ませている間に油の温度を180℃まで上げて、香ばしく濃いきつね色になるまで二度揚げする。表面の余分な水分を飛ばしサクサクに仕上がる。

ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

南蛮漬けは酢がツーンと来ないので、酸っぱいのが苦手な人や子供にはとても食べやすいと思います。二度揚げした鰯は身がふくらんでいました。



② 青魚でカルパッチョ

〈材料 2〜3人前〉

- ・ブリ、カンパチ、ヒラマサなど …… 1冊 (季節に合う魚のお刺身用1パック)
- ・岩塩…………… 適量

【トッピング】

- ・ブラックペッパー…………… お好み
- ・ミニトマト…………… お好み
- ・スプラウト(発芽直後の野菜の新芽) またはかいわれ…………… お好み
- ・ピンクペッパー…………… お好み

【魚介に合うソース】

- ・レモン果汁…………… 大さじ1
- ・すりおろしにんにく…………… 小さじ1/2
- ・塩…………… 小さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ2
- ・オリーブオイル…………… 大さじ3

〈作り方〉

① ミニトマトは1/4に切る。

② 魚介に合うソースの材料をボウルに入れ混ぜ、オリーブオイルは最後に少量ずつ入れて泡立て器で混ぜながら白く濁るように乳化(白濁)させる。

③ 魚を薄切りにする。(通常のお刺身より薄めに頑張ろう!)

※魚の薄切りの場面で刺身を引く時のポイント

- ・しっかり冷えている時の方が、身が固くて引きやすい。
- ・ギコギコせずに刃を全部使って一度に引き最後に立てる。
- ・柳刃がなくても文化包丁でも出来る! (刃物の手入れはきちんと)
- ・小さいまな板は、下にシリコンシートを敷いて動かないようにすると切りやすい。(刺身にはやっぱり木のまな板が便利)

④ 器に薄切りした身を盛り付け、塩を振り、②のソースをかけてミニトマト、スプラウトまたはかいわれをのせる。ブラックペッパー、ピンクペッパーはお好みで♪完成!

提供：JAしまね石見銀山地区本部



ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

普段はお刺身ばかり食べていますが、カルパッチョはお刺身に飽きたとか、生魚が苦手なお子様を試してみてください。オリーブオイルを使うので淡泊な魚(脂ののっていない時期)でも美味しく食べる方法ですね。



7月の外勤日(ふれあいの日)は
16日(水)・17日(木)・18日(金)

※7月16日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

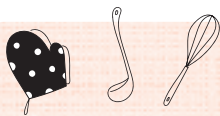
年金無料相談

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6日(日) JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は9：00～12：00



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

豚肉とピーマンの甘酢炒め

材料（4人分）

豚切落とし肉	150 g
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ2
塩こしょう	少々
ピーマン	4個
にんじん	1/2本
しいたけ	2個
ねぎ	1本
サラダ油	大さじ1
B 砂糖	大さじ3
黒酢（又は酢）	大さじ4
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

作り方

- ①豚肉はAを合わせてもみ込み、しばらく置く。
- ②Bを混ぜ合わせておく。
- ③ピーマンは縦半分に切って、種とヘタを取って1cm幅の細切りにする。にんじんは皮をむいて斜め輪切りにしてからせん切りにする。しいたけは薄切りに、ねぎは斜め薄切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を少しずつ小さな塊にして並べ入れる。焼き色がついて、カリカリになるまで時々裏返しながら焼き、皿に取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに③の野菜を入れて炒め、全体に油がまわったら、取り出しておいた豚肉を戻し入れ、Bも加えて（しっかりとかき混ぜてから加える）たれにとろみがついて、全体にからまれば出来上がり。



コメント

- ・ご飯がすすむ一品!さっぱりとした味で夏バテ予防にぴったり!
- ・炒めてからめるだけ。短時間で仕上がる簡単甘酢炒め!

アレンジ

- ・なす、たまねぎ、きゅうり、アスパラガス、しめじ、キクラゲなどいろいろな野菜との組み合わせも楽しめます。
- ・豚肉は鶏肉、魚の切り身、イカ、エビ、厚揚げなどに替えても美味しいです。



子どもも喜ぶ!簡単おつまみきゅうり

材料（4人分）

きゅうり	3本（300 g）
A 塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
塩昆布	ひとつまみ

作り方

- ①きゅうりは縦に縞目に皮をむき、斜め輪切りにする。
- ②①とAをビニール袋に入れて、袋の上から軽くもみ、袋を閉じる。
- ③冷蔵庫で冷やす。

コメント

- ・夏の塩分、水分補給にも最適!
- ・ビニール袋に入れて揉んだら、なるべく空気を抜いて閉じると味がしみ込みやすいです。

アレンジ

- ・ラー油や豆板醤を加えて、ピリ辛大人味に。
- ・ピーマンやにんじん、キャベツなどに替えたり、組み合わせても美味しく食べられます。



JA 島根厚生連

健康散歩

バランスの良い食事をとろう



日々食事をする時に「食事バランス」を意識していますか。食事にはバランスが大切だとよく耳にしますが、なぜバランスの良い食事が大切なのでしょう。食事バランスを意識することで生活習慣病やがん、循環器疾患などのリスクを低下させることができます。バランスの良い食事とは主食・主菜・副菜をその人に合った適量で摂取することを指します。そして5大栄養素と呼ばれる炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂取することが大切です。今回はバランスの良い食事をするためのポイントを紹介します。

〇たんぱく質を多く含む食品を摂取する

たんぱく質を多く含む食品には肉や魚、卵や大豆製品などがありますが、たんぱく質以外に含んでいる成分は食品ごとに異なります。肉にはビタミンB群、鉄、亜鉛が豊富に含まれています。魚にはビタミンB群やビタミンD、EPA・DHA、卵はビタミンAやカルシウム、鉄分が豊富です。たんぱく質をとる際に、単一の食品からとるのではなくさまざまな食品からとるようにすると、たんぱく質だけでなく5大栄養素の摂取にも繋がります。

〇野菜の摂取量を増やす

令和5年国民健康・栄養調査によると、20歳以上の1日当たりの野菜摂取量は、平均256グラム程度であり、摂取目標量の350グラムを大きく下回っています。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、いずれも体内で生成できないため、食品などから摂取する必要があります。汁物や炒め物などに入れる野菜の量を増やしてみる、茹でた野菜を小分けに常備いつでも簡単に食べられるようにするなどの工夫をして、野菜をプラスしてみましょう。

前述の内容は理想的な話をしましたが、これを自分の生活にどれだけ当てはめることができるか考えていくためには、まず自らの食生活を振り返り知る必要があります。その際に参考にできるものとして、厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」があります。食事の望ましいとり方とおおよその量をイラストでわかりやすく示されていますので、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える上で参考にしてみてはいかがでしょうか。

日々何気なくとっている食事ですが、その何気ない積み重ねが将来の自分の体を作ります。将来健康に過ごすためにも、この機会に食事バランスを意識して過ごしてみましょう。

【編集後記】皆さん、今年の半袖デビューはいつでしたか？ 私は5月中旬でした！…が、気温が30度まで上がったかと思えば朝は10度を下回る日があるなど気温差があり、体温調節の難しい1ヶ月でした。これから徐々に暑くなっていくと思うので、体を慣らしながら元気に過ごしていきたいですね！（古）