



特集

未来へつなぐ
島根の農業

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



SNSで
旬な情報を
投稿して
います



節電のため、
ウォームビズ
(私服勤務)を
実施しております



養護学校の教員時代に抱いた思い

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

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

まつもと
松本
よしあき
頼明さん(41才)

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

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

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



しいたけ栽培に特化した就労支援事業所を開設

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



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

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



職員の皆さんと談笑する松本さん(左)

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



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

利用者の方が働きやすいように

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



収穫したしいたけを丁寧に詰めていきます

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

趣味だけではないカヌーでの挑戦

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



カヌーをする松本さん

出雲のしいたけ栽培を支える 仕組みづくりにも参加

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

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

菌床しいたけ

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

この機会にぜひ購入し、お試しください♪



島根の農業



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

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

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

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

やすぎ地区本部 池田佳奈さん

イチゴを使った
スイーツを作る
池田さん



隠岐地区本部

JAしまね隠岐女性部



家畜市場で提供する
隠岐地域の食材を取り入れた
お弁当を作る部員ら

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

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

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

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

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

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

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

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

出雲地区本部

JAしまね ラピタ農産物直売会



多くの人で賑わう
直売コーナー

未来へつなぐ



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

斐川地区本部

「Aしまね斐川地区本部



そば打ちに挑戦する参加者ら

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

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

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

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

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

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

いわみ中央地区本部

上府農事組合法人代表 中田善喜さん



「ひよっこり田んぼ」で田植えを体験する参加者ら

西いわみ地区本部

松本貴之さん



12月出荷のトウモロコシを収穫する松本さん

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

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

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



現場の声を
もっと思い聞きたい **組合長が行く!**



今月の
訪問先

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



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



今回は、しろやま営農共同利用組合と太田靖男さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

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



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



しろやま営農共同利用組合（右側）の皆さんと活発に意見を交わす石川組合長ら



しろやま営農共同利用組合の玉田組合長

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



西条柿のほ場で太田さん（右）と石川組合長（右から3人目）ら



太田さん（右）と意見を交わす石川組合長（左）ら

★組合長から一言★



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

水害の復興の田や
稽伸ぶ
組合長より一言

topics 1 島根県との合同開催！ 営農指導員育成研修“ニューフェイス”研修を実施



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

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



朝木さん（右手前）から
検土杖の使い方を聞く参加者

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

topics 2 J A青年の主張全国大会へ出場！ 島根おおち青年連盟の寺本さん



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

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



中国・四国地区J A青年大会で
堂々と発表する寺本さん



最優秀賞の受賞を喜ぶ寺本さん（左から2人目）と
島根おおち青年連盟の盟友ら

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

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

今後の対応例について

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

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

※インボイス制度開始と同時に「適格請求発行事業者」となり、インボイスの発行ができるようになるためには、原則として**令和5年3月31日までの間に申請を行う必要**があります。すでに課税事業者の方も「適格請求発行事業者」となるためには、登録申請が必要です。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

斐川女性部

まもろう✿

(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

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

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

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

つなごろう✿

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

J Aしまね斐川青年連盟

JA YOUTH

いつか さとし
飯塚 聡さん

地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい。

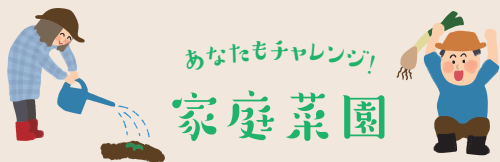


J Aしまね斐川青年連盟（以下、農青連）の飯塚聡さん（47）は、地元斐川町で就農して8年目になります。

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

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

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



あなたもチャレンジ!
家庭菜園

シソ

園芸研究家 成松 次郎

※関東東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

さまざまな用途を楽しむ

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

栽培時期

中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6～10月です。

品種

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

苗作り

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

栽培カレンダー

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

●種まき - - - 苗作り ▲植え付け ▲生育 ■収穫

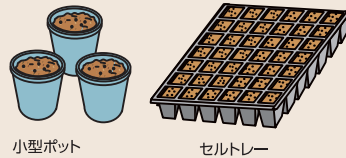
畑の準備

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

植え付け・追肥

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

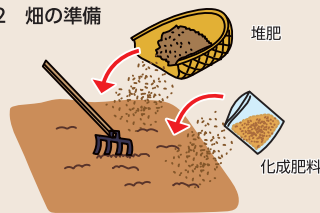
図1 苗作り



小型ポット

セルトレー

図2 畑の準備



堆肥

化成肥料

病害虫の防除

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

収穫

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

図3 植え付け

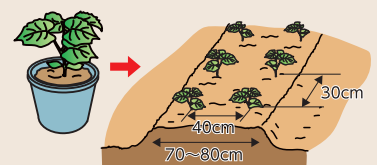


図4 収穫



大葉

穂シソ

開花中

結実中

10枚以上

正解発表

『家の光』12月号クイズキャンペーン

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

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

正解は…②大原千鶴さん

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

正解は…③約6,190円

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

正解は…②お得になるとは限らない

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

【協議事項】

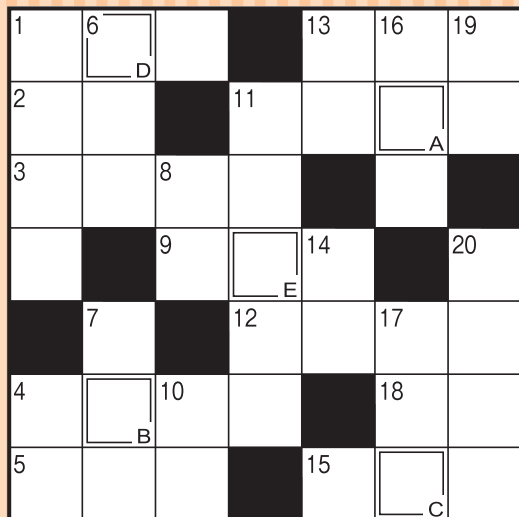
- ①令和4年度補助事業の実施及び固定資産の取得について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ②令和4年度農業振興支援事業 要領の改正について
- ⑦石見銀山地区本部 旧大田市農林福祉会館の跡地売却について
- ③令和4年産島根米の追加金について
- ⑧大口貸出について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑤電子契約手数料の設定について
- ⑩島根県常例検査書（隠岐地区本部）の回答について

CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

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

タテのカギ

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

ヨコのカギ

- ①暑さ寒さも——まで
- ②佐渡、淡路、隠岐といえ
- ③多くの受験生が解くもの
- ④数学ではxやyで表すことが多い
- ⑤ツクシはこの植物の胞子茎です
- ⑨飛行機が飛び立つこと
- ⑩薄く切ったもの。——チーズ
- ⑫山下公園や中華街があります
- ⑬卒業式で『——の光』を歌った
- ⑮イルカのヒット曲『——雪』
- ⑰衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



応募要項



●応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

●賞品

正解者の中から抽選で40名（J Aしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

●当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
J Aしまね 隠岐地区本部 「クイズ」 係
2023年3月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ユキオロシ」



川柳の広場

最優秀賞 選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

そのうちと約束交わし日が過ぎる

斐川町 野中 花蓮様

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

優秀賞

生きている悩みつきない我がいる

隠岐の島 上川 晃一様

もう一度燃やせる夢を模索する

出雲市 北村 功様

フリーダイヤル衝動買いをしまつ

出雲町 堀江 英子様

佳作

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

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」3月号定価 629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびよりへ、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）3月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、J Aしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
J Aしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 0852-67-7708
Eメール : fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

J A し ま ね 組 合 員 の 方 対 象 ! 1 日 4 0 名 様 限 定

鳥根の食材を主に使用した!

8名様以上の宿泊企画 キリン瓶ビールのみ 飲み放題付き!

スペシャル「気晴」宿泊プラン



1泊2食付

ご宿泊料金(日曜日～木曜日)

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

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

お品書き(一例)

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



写真はイメージとなります

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

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

JA共済利用割引券

JA共済利用割引券がご利用いただけます!
利用助成が3月31日まで期間限定で!
通常の2倍の!宿泊利用4,000円助成

助成 JAしまね共済加入者
対象 JAしまね組合員及びそのご家族
※1人当たりの利用金額3,500円以上で適用可能

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

令和5年弘法大師御誕生1250年 一年全4回で満願できます!

四国八十八ヶ所巡礼の旅

人生は心の修行 四国お遍路さん大募集

はじめての方でも安心!お遍路説明会も実施いたします(参加費無料)

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

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



株式会社農協観光

詳しくはコチラから



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

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの暗証番号は他人に教えないでください!!!!



●JA職員や警察、行政等から暗証番号をお尋ねすることはありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとする電話等には一切答えないでください。

気をつけて!!



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

＊ ごごみとうるいの鱈ごままぶし



材料 (4人分)

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

コメント

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

作り方

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

アレンジ

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

材料 (4人分)

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

作り方

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

＊ タラの芽とうるいのうどんカルボナーラ



コメント

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

アレンジ

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



タラの芽

うるい

JA島根厚生連

健康散歩

冬バテにご注意を！

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

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

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

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

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

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

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



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

