



2021

JAしまねびより 7

July
Vol.64



特集

災害から守る

防災・減災の意識を高めよう





森脇 淳宏さん(74才)

今月は、島根おちち地区本部。川本町でピーマンの生産に取り組む川本町園芸組合・会長の森脇淳宏さんにお話を伺いました。



早期退職して本気で農業を

島根県の中央に位置する川本町は、周囲を山々に囲まれたのどかな風景が広がる地域です。森脇さんは、55歳の時に約30年勤めた川本町役場を早期退職し、実家の農業を継ぎました。「農業を始めるなら早い方がやりがいも感じられ長く継続できる。父が元気なうちに習いながらやろう」と農業に向き合いたいという気持ちが強かったと当時を振り返ります。「自然の中でできる作業はとても気持ちが良い」と農業の魅力を語る森脇さん。しかし、近年そんな森脇さんをはじめ、この地域の人々を悩ませる問題が起こっていたのです。

農家が頭を抱える原因は

川本町では近年、野生のニホンザルが多数出没し、せっかく育てた農作物が食い荒らされるという被害が多発。昨年度はサルの捕獲数が過去最多となり、事態はどんどん深刻化していきました。森脇さんも同様に、一生懸命作った作物を食べられてしまい、困り柵やネットを張るなど、様々な対策を施してきました。それにかかる労力や費用はかなり大きく、このままでは野菜の生産量が減少することはもちろん、被害に遭った農家の生産意欲が減退していくことも懸念される状況でした。

川本が町全体で取り組む

「ピーマン大作戦」

そんな中、園芸組合の会長である森脇さんに、「Aの営農指導員から「川本でピーマンをもっと作ってみませんか」と提案を持ちかけられたのです。「ピーマン？何故今更？」と半信半疑でしたが、よくよく聞くと、白ネギやナス・スイートコーンなどの野菜はサルの被害を受ける一方で、ピーマンだけ

は食べられなかったという声が多かったこと。また、市場からもう少し出荷数を増やして欲しいという要望があったこと。更に、実が軽く、高齢者や女性でも作業がしやすいという理由からでした。

鳥獣対策と言えど生産者が補助金を申請して、自身でネット張りなどの作業をするのが当たり前でしたが、「行政も一緒になってみんなでピーマンを川本の特産にしていこう

ピーマン大作戦に期待を寄せる森脇さん



「この取り組みは素晴らしい」と森脇さんは、この取り組みに賛同。昨年度より「ピーマン大作戦」と称し、園芸組合と共に女性部や青年連盟、町、JAが一つになって生産拡大に向け活動をスタートさせました。

町営バスで「ピーマン大作戦」



町営バスを活用した集荷の本格始動に向けシミュレーションを行う生産者ら

「ピーマン大作戦」の一環としてメディアでも注目されているのが町営のバスを活用して集荷する貨客混載事業。免許を返納して運転ができません

いなどの高齢農家が多い地域だからこそ、出荷にかかる労力を減らそうと、町内2ヶ所のバス停で生産者がピーマンの箱を積み、最終地点でJA職員が降ろすという仕組み。県内初の試みで、7月からの本格始動に向けシミュレーションを行なったところ、雨の日や、一人が数箱出荷する際にはどうやってバス停まで運ぶかなど、いくつかの課題も見えてきました。立ち会った森脇さんは「本格始動したらもっと課題は出てくるはず」と今後に向けた対策を検討し、皆で更なる解決方法を模索しています。

江川太鼓で町を支える

ピーマンで町を盛り上げる森脇さんですが、元々音楽が好きだったこともあり、川本町の伝統芸能「江川太鼓」にも長年携わり町を支えています。江川太



江川太鼓で地域を盛りあげています

鼓は、昭和47年に起きた豪雨災害の際、壊滅的な被害を受けた町の復興を願って結成された団体で、国内はもとより海外での公演も実施しています。森脇さんは結成当初か

らのメンバーとして活躍し、長年会長も務めておられました。今では、若い人にも受け継いでもらおうと地元

週1回練習する趣味の尺八



の小・中学生に教えるワークショップを続けるメンバーを見守っています。その他にも週1回尺八の練習にも参加するなど、趣味でも地域の人の関わりを楽しんでいます。

町に元気を取り戻すために！

森脇さんはこの取り組みを通して、川本町のピーマンの生産量を増やすのはもちろん、生産者同士の連携が生まれることに期待を寄せています。「仲間ができれば、一緒になって問題を話し合ったり相談できたりと、メリットがたくさんある。生産者が増

プチっと情報！

ピーマン

森脇さんがおススメするのは「ピーマンの肉詰め」「豚肉とピーマンの焼肉タレ炒め」。また肉団子の彩りとしてピーマンを小さく刻んで加えるのもおススメ。島根おおち地区本部のピーマンを購入するには「愛菜の郷」マークが目印。県内のスーパーで購入できます。ぜひ見つけてくださいね！



★お問い合わせ先★

J A しまね島根おおち地区本部
営農部米穀農産課 0855-83-1623



芽欠き作業をする森脇さん



7月の収穫に向け生育を確認します

えれば地域も盛り上がり、空気も変わる」と熱く語る森脇さん。そして、まだまだ元気に農業を続けた方々をサポートし、歳をとっても働ける」というモデルを作っていきたいとの思いも。この「ピーマン大作戦」も「江川太鼓」も、どちらも川本の町を元気にするために始めた活動です。「周りが動いてくれるので、じっとしているわけにはいきません」と地域のために意欲的に活動を続ける森脇さんでした。



災害から守る

防災・減災の意識を高めよう



皆さん、災害への備えはできていますか？

近年、全国で多発している自然災害。島根県でも昨年7月に発生した「令和2年7月豪雨」で、県内を流れる江の川が氾濫し、大きな被害を受けました。

災害の発生を止めることはできませんが、被害を軽減させることは可能です。そのためには、今までの経験をしっかりと活かし、家族・地域を巻き込んで災害に「備える」ことが重要となります。

「備えあれば患いなし」。防災対策について今一度チェックしていきましょう。

写真=令和2年7月豪雨で被害を受けた江津市桜江町

日頃の生活から意識を

1 災害について話し合おう～避難場所や避難経路を確認～

災害時には家族全員が協力し合うことが求められます。定期的に家族で防災について話し合う機会を作りましょう。

例えば ①自宅は安全か ②避難場所はどこか ③地域の危険場所はどこか ④どの道を通って避難するか ⑤子どもやお年寄りはどうやって避難するか ⑥非常持ち出し品を準備しているか…など

さらに!! 避難ルートを歩いてみましょう。災害時の状況によっては避難経路が通行止めになることも！複数のルートを考えておくとう安心です。



2 非常時持出品を準備しよう

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので必要最小限のものをまとめましょう。

- ①ヘルメット・防災ずきん ②懐中電灯 ③携帯ラジオ
- ④予備電池 ⑤非常食(乾パンやアルファ化米など火を通さず食べられるもの)
- ⑥水 ⑦救急医薬品・常備薬 ⑧貴重品
- ⑨生活用品(衣類・軍手・ナイフ・ライター・缶切り・簡易トイレなど)
- ⑩マスク・アルコール消毒液・体温計 など



3 ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは、自然災害による被害とその範囲を予測した地図のことです。

各市町村のHPで公開しています。また、こちらのQRコードからも確認できます。



島根県わが家の防災チェックBOOK：家庭で防災について話し合おう、非常時持出品より

防災 わが家の風水害対策

(1) まずは情報収集から！

台風や豪雨は、その接近や発生をある程度予想することができます。日ごろから気象情報を気かけ、注意が必要などときにはテレビやインターネットで最新の情報を収集しましょう。

(2) 平常時の備え

★家屋のチェックポイント

窓ガラス

ひび割れ・破損・ぐらつきはないですか。

雨どい

つなぎ目ははずれ、塗料のはがれはありませんか。



屋根

瓦やトタンのひび割れやズレはないですか。アンテナはしっかり固定されていますか。

屋外の設置物

プロパンガスのボンベはしっかり固定されていますか。

(3) 被害が心配されるときには…対策を確認しよう

屋内では…	路上では…	海辺では…
風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からゴムテープを×にはり、カーテンは閉めておきましょう。	看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの建物の中に避難しましょう。ただし、大雨をとまなう場合には、地下には逃げ込まないように。	転落や高波、高潮に巻き込まれる危険性があります。すぐに高台に避難しましょう。強風や豪雨のときにはサイレンなどの警報が聞こえないこともあるので十分に注意を。
屋内では…	車の運転中は…	河原では…
床下・床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。	豪雨で視界が悪く、操作ができなくなる危険もあります。水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。浸水でエンジン止まるときには、無理に再始動させるとエンジンを傷めてしまいます。	急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。そこで雨が降っていても、サイレンなどの警報が聞こえたらすぐに逃げてください。
がけ崩れ	土石流	地すべり
<ul style="list-style-type: none"> ・がけからの水がにごる、音がある ・地下水やわき水が止まる ・斜面のひび割れ、変形がある ・小石がばらばら落ちてくる など 	<ul style="list-style-type: none"> ・近くで山崩れなどが発生 ・立木の裂ける音や岩の流れる音がある ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる ・川の水がにごったり、流木が交ざる など 	<ul style="list-style-type: none"> ・地鳴り、家鳴りがする ・根の切れる音がある ・地面が振動やひび割れをする ・家やよう壁、道路に亀裂が入る ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く など

害発生

からには？

具体的な対策を確認しよう

風が強いとき

大雨のとき

土砂災害は前兆に注意を

防災

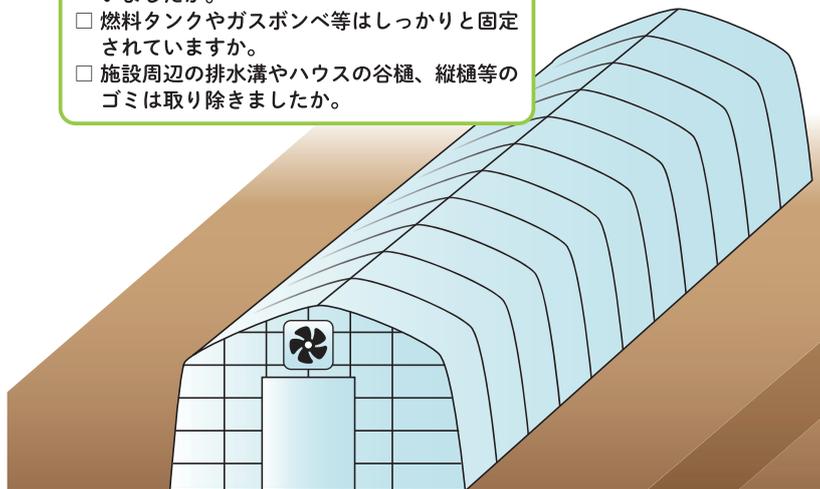
農業被害を起こさないために…

農業用ハウスを台風等の災害から守るため、保守管理や補強は重要です。常に気象情報を注視し、日頃からの点検・保守管理を実施しましょう。

【チェックリスト】

●**周辺整備**

- ハウス周辺の地面は、雨水の滞留やハウス内侵入を防ぐよう整備しましたか。
- ハウス周辺から飛来が予想されるものを片付けましたか。特にガラス温室周りは入念に行いましたか。
- 燃料タンクやガスボンベ等はしっかりと固定されていますか。
- 施設周辺の排水溝やハウスの谷樋、縦樋等のゴミは取り除きましたか。



排水溝

【チェックリスト】

●**破損・倒壊対策**

- 被覆材のたるみや破れはありませんか。
- 換気部（サイド部・谷部）、被覆材の隙間等の風の吹き込み口となる箇所はありませんか。
- ハウスバンド、被覆材の留め金具に緩みはありませんか。
- プレースや筋かいの留め金具に緩みはありませんか。
- 基礎部、接続部分、谷樋・柱に腐食・サビはありませんか。
- 準備していた斜材を設置するなど応急的な補強はしましたか。
- ハウスの出入り口の補強（かんぬき等）や戸締まりはしましたか。
- （換気扇のあるハウス）強風時は、開口部や吸気孔を塞いで換気扇を排気運転し、ハウス内を減圧していますか。

農業被害をおさえるには？

【チェックリスト】

●**停電対策**

- 寒冷紗等の設置で高温を防止し、タンクにかん水用水を貯水しましたか。
- 自動換気（天窓、側窓）・遮光カーテンの手動開閉の操作器具や足場は準備できていますか。
- （発電機を持っている場合）非常用発電機を養液栽培装置、環境制御装置に接続しましたか。また、事前に動作確認を行いましたか。

分野別の予防・減災対策はこちらで検索！



農林水産省 予防減災情報

検索

J Aとしての対策

J Aしまねでは、組合員の皆さまに巡回等を通じて、気象情報の今後の動きや注意点、今すぐできる対策例や対策時の注意事項などの情報を提供し、被害の未然防止に努めています。

また万が一、災害が発生した場合には、被害状況調査を行い、皆さまの営農がスムーズに再開できるよう、様々な支援を行います。

「災害に強い施設園芸づくり月間」の制定について（農林水産省）(<https://www.maff.go.jp/>) を加工して作成

自然災害
災害守る



©よい食P

J A建物更生共済にご加入の皆様へ

島根県内でも自然災害（台風・豪雨・地震等）が多発しています。自然災害によって家屋や家財に被害があった場合は、J Aにご連絡をお願いいたします。

例えば

- ① 台風によって屋根・雨樋が壊れた。
- ② 豪雨により住宅が床上浸水した。
- ③ 地震により家屋が半壊した。
- ④ ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、おケガをされた場合。

※共済金の支払いには、一定の要件があります。

●**直近の自然災害共済金支払状況（島根県）**

（共済金支払額5,000万円以上）

年・月	災害名	支払共済金額
2020	9月 台風9号・10号	9,100万円
	7月 7月豪雨	4億9,000万円
	12月 雪害	8,200万円
2018	9月 台風24号	8,800万円
	7月 台風7号・7月豪雨	10億8,300万円
	4月 島根県西部地震	29億4,200万円
	11月 雪害	11億円
2017	10月 台風21・22号	5,800万円
	6月 台風3号	7,900万円
	1月 雪害	4億5,000万円
2016	10月 台風18号	1億2,700万円
	1月 雪害	1億4,700万円
2015	8月 台風15号	6,900万円

※JA共済連島根調べ

ご存じですか？

令和3年5月20日から市町村が発令する「避難情報」が変更となりました。避難勧告は廃止し、「避難指示」に一本化。

“避難指示で必ず避難”

となります。詳細は右のQRコードをご確認ください。



くらしの保障、相談するなら



JA共済 耕そう、大地と地域のmiraい。JAグループ



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

- JAしまねやすぎ地区本部管内
- 農事組合法人 **ファーム宇賀荘**
- 農事組合法人 **のきの郷**

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。



「ファーム宇賀荘」は、水稲や大豆、ソバなどを栽培。無農薬で「どじょうの住める環境で育ったお米」として栽培する「じょう米」、減農薬・無化学肥料により環境に配慮し栽培する「エコ大豆」など、安心安全な栽培に取り組んでいます。岡田一夫組合長ら3人は、高齢化による担い手不足や、スマート農業のJA側のサポート体制、県の事業を活用して建設する水稲乾燥調製施設と有機JAS認証の取得について意見・要望を述べられました。また、既存の施設についても触れ、「米と大豆の乾燥調製施設の一部が共用のため、適期で大豆の刈り取りができない。なんとか改善していただきたい」と要望されました。



ファーム宇賀荘の岡田組合長

今回は、「農事組合法人ファーム宇賀荘」「農事組合法人のきの郷」の2法人を石川寿樹組合長や山根盛治副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。



ファーム宇賀荘の岡田組合長（右から2人目）らと意見を交わす石川組合長（左）ら

「ファーム宇賀荘」は、水稲や大豆、ソバなどを栽培。無農薬で「どじょうの住める環境で育ったお米」として栽培する「じょう米」として栽培する「ど

「のきの郷」は、水稲や大豆、麦やソバ、キャベツやトマト、なたねやイチゴなどを栽培。性別や年代に関係なく構成員が活躍できるように、様々な品目を栽培し、菜種油の加工事業や観光農園にも挑戦されています。また、イベントや子ども達への体験学習を通じて地域の活性化や魅力を発信しています。山本耕一組合長ら2人は、現在までの取り組みや、今後予定している事業展開について、また構成員の青年部・女性部員の活躍や次世代の担い手について話されました。「たべものづくりはひとづくり。就農してもらうには魅力的で、一人ひとりが活躍する場がないといけない」と力強く話されました。



のきの郷の山本組合長（左から2人目）からイチゴ栽培について説明を受ける石川組合長（左）ら



★組合長から一言★



今回はやすぎ地区本部管内の2法人を訪問させていただきました。ファーム宇賀荘は、農水省が5月に打ち出した政策方針「みどりの食料システム戦略」よりも前から、無農薬栽培などの環境負荷軽減を行いながらの栽培に取り組んでおられます。先進例として、今後の取り組みにも大いに期待がもてる法人です。また、のきの郷は、多岐にわたった経営をなさっており、今後も新たな取り組みを考えておられるなど、挑戦心や熱意が大変素晴らしい法人です。後継者の育成にも積極的に取り組んでおられ、今後、若手の活躍にも期待しております。

組合長より一句
どじょうすくひの郷の青田にこふのどり



topics
1

花を贈り医療従事者へ感謝とエールを



“新型コロナウイルス感染対応の最前線で奮闘する医療従事者へ感謝と応援の意を示そう”と、JAしまねは「JAしまねThanks! フラワーエールプロジェクト」を開始しました。県内42カ所の医療機関へ5月後半から11月前半の毎月2回、県産花卉を使用したフラワーアレンジメントを贈り、同時に、コロナ禍で需要が落ち込む県産花卉の消費促進と産地維持を目指します。



小阪病院長(左)へ花を手渡す
石川組合長(中)と石川会長

6月2日には、同JAの石川寿樹組合長と同JA常務で島根の花振興協議会の石川薫会長が出雲市の県立中央病院を訪問。小阪真二病院長へ、県産の「ガーベラ」「カスミソウ」「カーネーション」「バラ」などを使用したフラワーアレンジメントを手渡しました。石川組合長は「コロナ禍で病院関係者の皆さんには日夜頑張っている。ささやかではあるが、花を贈呈し感謝の意とエールを送りたい」とあいさつ。小阪病院長は「花を見ると癒される。患者さんも来るたびにどんな花があるかと楽しみに」と感謝を述べられました。



花は地元の花屋が
趣旨のイメージに
合うようアレンジメント

冠婚葬祭の縮小・中止や今回の緊急事態宣言の影響を受けている花卉(かき)業界。厳しいときには花の相場が半値程度まで落ち込み、2020年度の売り上げは、前年度比約2割減の約3億6,000万円でした。同協議会の石川会長は「コロナの影響を受けている花卉農家に対して何かできないかと思いがあつた。こうした活動が農家の下支えになれば」と話しました。

JAしまねは7月31日～8月1日の2日間、出雲市のゆめタウン出雲で花のイベントを開催します。

場所 …ゆめタウン出雲 本館1階 XSELL前特設会場

- | | | |
|-----------------|--------------|-------------------------|
| 7月31日[土] | ★9:30～17:00 | しまね夏の花品評会に出品された県産花きの展示会 |
| | ★10:00～16:00 | 親子対象/フラワーアレンジメント教室 |
| 8月1日[日] | ★9:30～12:00 | しまね夏の花品評会に出品された県産花きの展示会 |
| | ★12:00～ | 品評会出品花きの即売会 |

イベントについてのお問い合わせは…本店米穀園芸部園芸課 TEL:0853-25-8694 まで
※新型コロナウイルス感染症の発生状況により内容が大きく変更する場合があります。



topics
2

JA運営に反映を 総代代表者との意見交換会を開催



JAしまねは6月4日、ウェブ会議で総代代表者らと意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら22名が参加し、営農経済や信用共済の事業改革についてなど、JA役員と活発に意見を交わしました。

この意見交換会は、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年2回開催しています。

JA役員が2020年度事業報告や2021年度事業計画、営農経済・信用共済事業改革の進捗(しんちよく)などを説明。石川寿樹組合長は「安定した経営基盤を確立し、組合員の皆さんの期待にこたえていくためにも、先を見据えて事業改革を進めていく」と話しました。



ウェブを活用し実施

総代の代表者からは、20年産米の在庫状況によって21年産の価格にも影響がでるのではないかと危惧する声が上がった他、コンプライアンス体制や内部統制システムの取り組み状況、産直事業の取り組みへの期待、支援事業の継続要望などの意見が上がりました。

topics
3

お知らせ 次回8月号は総代会特集!

6月27日(日)に開催した第7回通常総代会の様子は、8月号の特集面にてご紹介いたします。本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュールの都合から8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当JAのホームページへ掲載していますので、ぜひご覧ください。



QRコード



輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

やすぎ女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

やすぎ女性部では、『JA女性 地域で輝け 50万パワー☆』の活動方針をもとに様々な活動に取り組んでいます。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、残念ながら思うような活動ができませんでした。

そういった中ではありましたが、今年の12月には4回目の開催となったグラウンドゴルフ大会を実施し、体を動かして楽しみながら活動することができました。

また、3月にはフレッシュミズ部会「かぐやひめ」主催の開運だるま作りを行い、女性部員も参加して交流を図りました。

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響はあると思いますが、「できない」ではなく「できること」を考え、女性部とフレッシュミズの活動が充実するよう取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

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

JA YOUTH

こまつ まさし
小松 正嗣さん



JAしまね出雲青年連盟（以下、農青連）に加入している小松正嗣さん(39)は、出雲市平田地区で柿9haを栽培しています。島根大学へ進学し、20代後半で地元兵庫に戻り就職。その後再び島根に1ターンし、出雲市で就農されました。

30代目前まで、地元のコンピュータシステムソフトウェアの会社で働いていた小松さん。今まで全く接点のない農業を志すきっかけとなったのが、東日本大震災でした。被災地へのボランティア活動に参加し、日常にある当たり前のことの大切さ、生きることの大変さに触れ、「食べること、生きること」に直結した仕事をしたい!と就農を決意しました。現在は、「平田の西条柿を全国に発信する」という目標をかかげ、日々柿栽培に励んでいます。

農青連に加入して8年目。現在は平田支部の役員を務めイベントへの参加や、食農教育などを実施しています。

「農青連は、地域のこれからの担う農業者とJAが一同に集まれる組織。自分たちの経営方法や課題などを共有することで、新たに気づけることも多くあり、地域内でのつながりを密にすることもできる。活動を通して、地域農業をより活発にし、新規で就農する人達が今以上に増えるよう働きかけたい」と話しました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園
シュンギク
収穫後に花も楽しもう

シュンギクの生育適温は15～20度と冷涼な気候を好み、春(3～6月)と秋(9～11月)が栽培適期です。カロテンの含量が多く、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富です。

品種

シュンギクの種類は、葉の大きさや切れ込み方により、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。大葉種は葉が大きく、切れ込みは浅く、えぐ味が少なく、「おたふく春菊」(中原採種場)、「菊之助」(タキイ種苗)などがあります。中葉種は切れ込みがあり香りが強い品種で、株立ち型では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)など、株張り型では、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。

畑の準備

種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥1～2kgを散布して土と混ぜ(図1)、ベッド幅1～1.2mとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

種まき

条間20cm、深さ5mm程度の浅いまき溝を4条切り、1cm間隔で種まきします(図2)。好光性種子のため、覆土はごく薄く掛けます。種まき後、十分に灌水(かんすい)し、発芽まで乾燥させないこと。また、幼苗を保護するために不織布をべた掛けすると良いでしょう。

間引き・追肥

発芽後、本葉2枚までに3～4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。その後、本葉5～6枚の頃に、10～15cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします(図3)。

収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4～5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきたわき芽の葉を2枚残して切り取ります(図4-1)。株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取るか、株元から刈り取って収穫します(図4-2)。なお、春に咲く黄色い花は美しいので、株を残しておきましょう。

図2 種まき

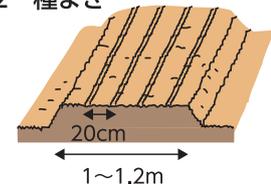
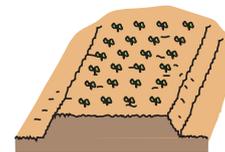


図3 間引き



2回に分けて間引きをし、最後は株間を10～15cmにする

図4-1 摘み取り収穫

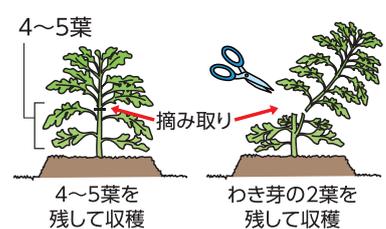
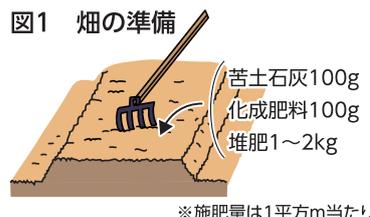


図4-2 抜き取り収穫



中葉種の株張り型と大葉種

図1 畑の準備



※施肥量は1平方m当たり

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

理事会情報 (5月28日開催)

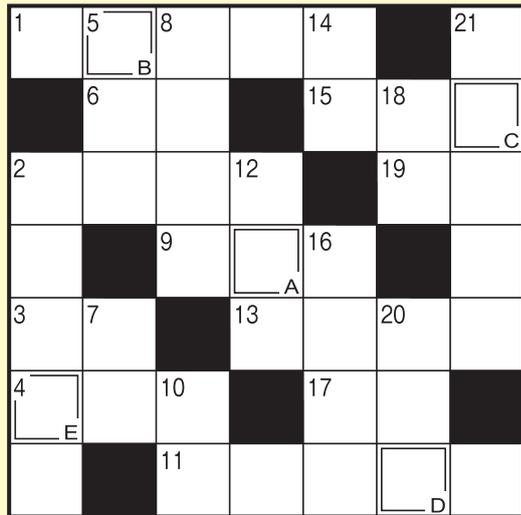
【協議事項】

- ①職制規程(機構図)の変更について
 - ②農産物検査業務規程の一部改正について
 - ③令和2年産島根米買取価格の設定について
 - ④令和2年度決算の承認について
 - ⑤令和3年度業績還元額の取り扱いについて
 - ⑥第7回通常総代会への附議議案について
 - ⑦本店子会社等の役員への派遣及び推薦について
 - ⑧JA全中による「取組指標を満たしていないJA」への再指定に伴う「JAしまね不祥事再発防止策(兼体制整備計画)」の再策定について
 - ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について
 - ⑩系統団体および関連団体等への役員就任について
 - ⑪新型コロナウイルスの対応を踏まえた第7回通常総代会の開催について
 - ⑫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
 - ⑬JAしまねの「不断の自己改革」の実践に関する特別決議について
 - ⑭今後の本店施設整備にかかる検討について
 - ⑮役員報酬総額等の設定について
- (紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)



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 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
- ⑤ 川や池の土手のこと
- ⑦ 信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧ 家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩ 墨も料理に利用する魚介
- ⑫ 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
- ⑭ 令和3年の——の日は8月8日。国民の祝日です
- ⑯ ねぶた祭で知られる県
- ⑱ 「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑳ 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ㉑ 井戸端会議中に楽しむもの

ヨコのカギ

- ① 最低気温が25度以上の夜のこと
- ② 寺子屋では字の——やそろばんを教えました
- ③ 地球の中心部にあります
- ④ 長良川で有名な伝統漁法
- ⑥ 親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス——で一休みした
- ⑪ 親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬ 帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮ 力士が腰に締めます
- ⑰ 割、分、厘の次
- ⑲ 虫が入ってこないように布団の周りにつるします

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 企画推進課 「クイズ」係
2021年8月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「サンダル」



俳句の広場

最優秀賞

声までもかろやかに
なり更衣

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食 彰彦 先生
三沢 孝子 様

（評） 貴族社会の約束事が民間に広まり、日を決めて制服等を季節毎にかえるようになった。夏服だ。本当に声までもかろやかに。

優秀賞

立ちこめる霧に溶けこむしじみ舟

出雲市 石橋 厚 様

生きもののをらぬ水田の代を掻く

津和野町 田中とよし 様

心地良き夫の相槌初夏の朝

出雲市 竹田喜久子 様

佳作

- 上蔭の徹夜の構へ遠き日に
日盛りや傘のフリルの風に揺れ
更衣破れをかがる妻のあて
落担ぐ肩に大地の香りあり
チヌーリップクレパスの色使いきる
- 出雲市 小川美砂子 様
- 出雲市 小豆澤典子 様
- 出雲市 藤江 堯 様
- 兵庫県 小田 和子 様
- 邑南町 三宅伊知枝 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」8月号 定価629円（税込）
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A 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）8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。



利用期間 ~2021年 8月31日まで 除外日：8月10日~8月14日

島根県在住の方対象！ 1日10組限定

島根県在住の方必見！

しまねの食材を主に使用した！
地元応援プラン

1泊2食付 通常販売価格

~~17,600~~ 円(税込)

25%OFF

地元応援プラン価格

13,200 円(税込)

更に #WeLove山陰キャンペーン利用で

8,200 円(税込)

1室大人2名様以上 お1名様 ※部屋タイプの指定は承りません

上記の金額は、サービス料・消費税込となります。別途入湯税150円をお預かりいたします。

8月31日宿泊迄

#We♡山陰 キャンペーン

1名様につき

5,000 円割引適用

さらに！
しまねっこクーポン
8月31日宿泊迄

2,000 円分付与

島根県内の飲食店、土産物店、
交通機関などで利用可

隠岐産



鯛のこじょうゆ
茶漬

大田産



銀山赤どり
シルク鍋

地産地消会席



地産地消会席
地魚3種盛り

さらに！

ホテル玉泉利用助成

助成対象 J A し ま ね 共 済 加 入 者
組合員およびその家族

宿泊 **3,000** 円助成!!

※1人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。
※割引が適用できない場合がございます。詳しくは、お問
い合わせください。

※詳細につきましては専用パンフレット
をご用意しております。下記販売店ま
でご請求下さい。
満室などの理由により、ご希望に添え
ない場合があります。
予めご了承ください。



しまね和牛ステーキ



江津産
白いハムサラダ
まる姫ポーク



大東産
玄米麺

写真はイメージとなります

●お問い合わせ・お申し込み

J A し ま ね 旅 行 セ ン タ ー 本 部 TEL.0853-25-8907

(株) 農協観光山陰統括支店 TEL.0852-26-2600



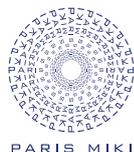
J A し ま ね 総 合 ポ イ ン ト カ ー ド 「お さい ふう カ ー ド」 会 員 様 へ

おさいふうカード
会員募集中!!

優待割引 のお知らせ



J A し ま ね ×



メガネの三城

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふうカードをご提示ください。

提携店舗

島根県内メガネの三城全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



J A し ま ね 本 店 経 済 部 生 活 課 [TEL] 0853-25-8907



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ● 大田市ぶどう生産組合 鳥井小学校児童が集荷&収穫体験学習

鳥井小学校3・4年生8名が、総合学習の時間を活用したデラウェアの集荷・収穫作業を体験しました。6月4日、鳥井町のぶどう集荷所で集荷されたデラウェアが並ぶ中、糖度のテスト計測や出荷手順を学習。続いて、同町の小野健さんのハウスに移動し、ぶどうの栽培体験の中で児童が一番楽しみにしている収穫作業を体験しました。

同組合員、島根県農業普及部職員、JA担当職員が手分けして指導する中、児童はデラウェアを選定し、慎重に収穫。デラウェアの房を手を持ちながら「食べるのを待て



デラウェアの収穫体験



ぶどう糖度のテスト計測

ない」と歓声を上げました。児童からは、「等級による味の違い」「ぶどうの人気No.1は?」「1日に何房採れますか?」など質問があり、組合員は丁寧に答えていました。

TOPICS 2 ● 親睦グラウンドゴルフ大会開催 ワンショットに笑顔を見せて

JA石見銀山女性部は、6月7日に大田運動公園で親睦グラウンドゴルフ大会を開催。部員51名に加えシニア講座「菜根館」の卒業生7名が参加し、交流を図りました。当日はとても暑く、体調に配慮し途中で切り上げましたが、ホールインワンを決めた参加者もあり、上位10名とブービー賞の



グラウンドゴルフを楽しむ参加者

TOPICS 3 ● 素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」 季節の花の寄せ植えに挑戦

JA石見銀山地区本部は6月11日、『菜根館』を開催し23名が参加しました。

季節の花(マリーゴールド、ペニチユア、千日紅、松葉牡丹、コリウス)の寄せ植えで、講師の丹波泰雄職員(JAグリーンおのだ生花担当)は、花の植え方の他、花言葉(「嫉妬」の花があります)と小声で、今後の管理方法を説明。



「きれいに育て欲しい」と花の生長を楽しみにする受講生

受講生は、花を植え土に触れることで、花に癒されたいと時を過ごしました。

TOPICS 4 ● 石見銀山なす生産組合 千両なす栽培講習会&出荷始まる

6月1日、川合町のほ場で、支柱立てをテーマにした栽培講習会を開催し、農林大学の学生を含む組合員が参加しました。三角形の定理を利用した作業順序を石見銀山なす生産組合の江下芳久組合長が説明、効率の良い手法や資材の選定のコツを確認しました。梅雨入りが早くなった今年は、今後の管理がさらに重要で、参加者は注意点や摘心、剪定等について、確認を行っていました。

また、今年の収穫が始まった6月21日、組合員13名が参加して、大田町のJA集荷場で出荷目合わせ会が開催され、品質の維持と規格の統一、出荷の手順等を申し合わせ、学校給食やJA産直店舗用、加工用を含めた本年度の出荷目標約5tを確認しました。同組合の千両なすは、歯切れの良さで果肉の柔らかさが特徴で非常に人気が高く、間もなく出荷の最盛期です。



支柱立てがテーマの講習会



目合わせ会で品質を確認



TOPICS 5 ●石見銀山アスパラガス生産組合
現地巡回&美味しまね上位認証を目指す

6月11日に現地巡回研修会が開催され、関係機関職員を含め、13名が出席しました。当日は各組合員のほ場を巡回し、技術的なアドバイスや、組合員同士の情報交換を行いました。現在、アスパラガスは夏芽の収穫期を迎えており、安定した収量を確保するためにも、病害虫対策や夏の高温対策が重要となります。続く15日には、美味しまね上位認証取得に向けた研修会を開催し、17名が参加しました。野菜では県内初となる上位認証を目指しており、リスク管理の強化や各責任者の知識向上等を図ります。同組合は、今後も夏芽の目合わせ会等を予定しており、先般決定したイ



ほ場を視察する組合員



美味しまね上位認証取得に向けた研修会

メージキャラクターのPRグッズも近日中に完成予定です。

TOPICS 6 ●女性部フレミズ部会「つぼみくらぶ」
ぶどう狩り&夕食作り

JAしまね石見銀山女性部のフレッシュミズ部会「つぼみくらぶ」が6月16日に、ぶどう狩りと夕食作りを行い、大人9名と子ども5名が参加しました。鳥井町の宅和農園にて、宅和健さんとJA担当職員から、ぶどうの説明を聞いた後、親子で楽しくデラウェアを収穫。抱っ



ママと一緒にぶどう狩り♪



夕食作りで餃子を作ります

の日の夕食として各家庭に持ち帰りました。

TOPICS 7 ●温泉津町和牛改良組合
第15回温泉津町畜産共進会を開催

6月22日に温泉津町の井田共進会場で、新型コロナウイルス禍により2年ぶりに開催しました同畜産共進会には、1区子牛部門に7頭、2区育成牛部門に6頭が出品されました。当日は、実際に牛を見て触って地元の畜産に親しみを感じてもらうため、温泉津小学校1・2年生が牛の審査を体験しました。児童は「飼いたい主に似てイケメンで賞」や「毛がつるつるでシャンプーのCMに出れるで賞」などの賞を決め、選んだ理由を述べながら生産者に手作り賞状を手渡しました。



1区子牛部門首席「しもかつゆり」号(厚朴邦広さん出品)



2区育成牛部門首席「いわしげ85の8」号(岩倉勝政さん出品)



見て触って楽しい小学生審査



「ヒョウショウジョウ〜」

TOPICS 8 ●三瓶発電所見学
小水力発電の歴史と仕組みを学ぶ

川合小学校4年生8名が、6月22日に三瓶町池田地区にある三瓶発電所を見学しました。同発電所は、令和2年9月に工事が完成し、運転を再開した出力199kw/hの小水力発電所で、JA石見銀山地区本部が所有しています。当日は、大田市環境政策課職員2名も同行。JA



水車と発電機の説明を聞く児童

「自然の水の力で電気を

作ることができると知った」「70mも上から水を落としていることにびっくりしました」と感想を話していました。



『あぐりスクール』開講

家族で楽しむ コロナ禍の農業体験

JA石見銀山地区本部は6月5日に、『令和3年度 あぐりスクール』を開講し、小学生親子9組が参加しました。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、全員が集合する講座は年間2回とし、SNSを活用したりリモート講座を通して家族で楽しむ農業を体験します。

開講式では、同地区本部の谷本康治営農経済部長が「農業を通じて土に触れ、いろいろな体験をして欲しい」と挨拶をしました。

日程やSNS登録等の手順を説明した後、リモート講座で使用するプランターの枝豆はその場で種まき、バケツ稲のコシヒカリは資材を受け取り自宅で種まきを行います。同地区本部実行委員会でも同じものを栽培し、SNSで動画等を使った情報提供を行い、参加者は、各家庭に持ち帰ったプランターとバケツ稲を親子で管理する予定です。

また、同地区本部近くのほ場では、サツマイモの苗を定植。参加家族と実行委員会で随時、水やりや草抜き等の栽培管理をして、家族で植えたサツマイモを育てます。

当日は、梅雨の合間の晴天で、子どもたちは泥んこになって苗を植えたり、水やりを行っていました。ほ場のすぐ傍には、事務局お手製の水車が用水路から水を汲み上げています。子どもたちは、じょうろに水を移しながら、水車を珍しそうに、そして楽しそうに見つめていました。

食農教育の一環として、地域の農業を学んでいく『あぐりスクール』は、今年で14年目を迎えました。今年は、それぞれの家庭でのリモート栽培管理を行った後、10月に全員で収穫をする予定です。



枝豆の種をまく親子



力強くバケツ稲の土を運ぶぞ!



サツマイモの苗を丁寧に植えます



水車ってどうなっているの?



サツマイモさん、水をあげますね♪





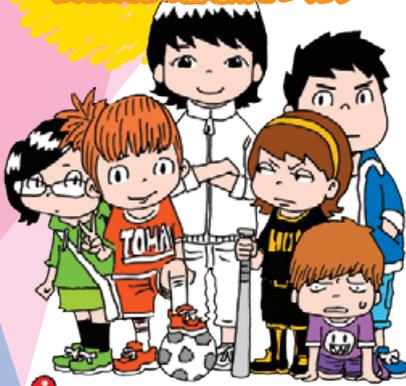
JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

ちゃぐりん

動画コンテンツ付き

やってみた! 協同組合

—わたしたちの居場所をつくらう—



ちゃぐりん食堂

5~8月 小林まさみさん
9~12月 河野雅子さん
1~4月 本田明子さん



おうちで
あっぱれ やさい塾

畑へGO!



小島よしおの
産地へ
GO!GO!



タマネギ
たまちゃん



たのしい記事が
いっぱい!

ちゃぐりん
ハンドメイドクラブ
(工作・手芸)



ちゃぐりん



定価(税込) ●普通月号 492円 ●付録月号(1・4・8月号)576円

「ちゃぐりん」で夏休みの自由研究を楽しもう!!

お申し込み・お問い合わせは JA 各支店へ

JUKI

JANOME

SINGER

brother

他

家庭用ミシン 職業用ミシン 工業用ミシン ロックミシン スタイミシン

ミシン



修理キャンペーン

～ご自宅までお見積りにお伺いいたします～

お見積り無料！メーカーは問いません！
お気軽にお申し込みください！

音が高い
動かない
糸調子が悪い
糸切れする
送りが悪い
目とびする



※ミシンは定期的に点検・修理をした方が長く使えます。
この機会に是非ご相談ください。

お申し込みは

JAしまね石見銀山地区本部

生活典礼課 ☎(0854) 84-9071

ミシン修理・修理後のメンテナンス

創業43年 ミシン専門店 (有)出雲山陰シルバー商会 ☎(0853) 22-5808



メロンの出荷が始まりました！

温泉津町施設園芸組合が生産する『ゆのつメロン』（品種：アムス）をお届けする季節となり、7月5日に待望の初出荷となりました。

その収穫直前の6月25日、温泉津町福光～井田地区にあるハウス巡回に行きました。7月上旬の収穫に向けて、たわわに実りつつあるメロンたちが、今まさに糖度上昇中！



ハウス巡回の様子

その中、ハウス内の気温や湿度、灌水の状況等、ハウスによって微妙に異なる環境に合わせ、同組合員、島根県農業普及部職員、JA担当職員が、技術的な意見を話し合いました。

今年は、梅雨入りが早かったものの異常に気温が高い日は少ないことから、メロンは順調に生長しており、間もなくJAグリーンおおだ、すいせんの里の店頭にも並ぶ予定です。

小学校児童のメロン栽培体験学習

6月9日、温泉津町福光地区の同組合員の㈱トウチュウのハウスで、温泉津小学校児童を対象に、メロンの栽培体験学習会を開きました。

この日参加したのは、社会の授業で農作物の育て方や販売を学んでいる同校3年生16名と教職員3名。同社の坂野浩司さん、島根県農業普及部職員、JA担当職員から、メロンの栽培管理の説明を受けた後、暑さ対策を講じながらハウスに足を踏み入れました。

ミツバチによる受粉を5月に行い、10～15cm程となったアムスメロンの実を自分の眼で選別し、摘果するという重要な作業を行います。児童は、最初はどの幼果を残すか迷っていましたが、指導を受け、大きくなったメロンを想像しながら作業を進めていました。作業後、残した幼果に目印として出席番号の札を苗に付けてもらい、次の収穫体験で、摘果の効果と味を確認する予定です。

続いて、7月出荷予定となるハウスの様子を見学した児童は、事前に考えてきた疑問点の「メロンの品種、地域での栽培の様子、ハウスの役割」等を質問し、担当者の説明を持参したノートに記入していました。



悩みながらメロンの摘果を行う児童



このハウスのメロンは7月に出荷します



質問タイムの様子



募集 短期アルバイト

8/23日(月)～10/15日(金)まで

米の袋詰め作業員・一般事務員

JAしまね石見銀山地区本部では、大田ライスセンターの『作業員及び一般事務員』を募集しています。

【募集人数】	①作業員(米の袋詰め作業・施設清掃等)	5名程度
	②一般事務員(米検査の集計等・パソコンを使用します)	1名
【雇用期間】	令和3年8月23日(月)～10月15日(金)まで	
【年齢】	18歳以上(高校生不可)	
【賃金】	①作業員	時給 1,100円
	②一般事務員	時給 850円
	交通費 20円～25円/1km(上限あり)	
【勤務時間】	8時30分～17時まで (繁忙期は時間外あり)※応相談	
【休日】	週1日(土・日・祝以外)※その他休日は応相談	
【勤務場所】	大田市久手町	



※詳しくは、ハローワーク石見大田または、JAしまね石見銀山地区本部 農産課までお問い合わせください。

JAしまね 石見銀山地区本部 農産課 担当：原田 ☎0854-82-1014

2021年の祝日移動について

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に合わせて

2021年の祝日が変更となっています。



オリンピック開会式

オリンピック閉会式

※8/9(月)は振替休日となります

2021年は、3つの祝日が移動します

2021年には、国民の祝日は「海の日」「スポーツの日」「山の日」が、それぞれ上記のように移動します。そのため、オリンピックの開会式が行われる7月23日前後とオリンピックの閉会式が行われる8月8日前後が連休となります。カレンダー・手帳等で祝日の移動が反映されていないものがありますので、ご注意ください。

7月の連休
22日(木・祝) 23日(金・祝) 24日(土) 25日(日)

8月の連休
7日(土) 8日(日) 9日(月・振休)

なお、7月19日(月)、8月11日(水)、10月11日(月)は平日となり、JAしまね石見銀山地区本部では、通常通り営業いたします。



銀争はるばる

石見銀山戦国争奪絵巻 ⑨

この物語は
フィクションです

忍原崩れ(3)

勇猛な武将である総大将尼子晴久は、毛利の援軍を迎え撃つ戦を山吹城攻防の*天王山と認識したようだ。幼い時に戦で父を失い、経四郎と共に祖父経久の教えを受けてきた晴久だからこそ、編成が同じ本城常光の軍勢と歩調が合う。尼子軍は山吹城を囲む軍勢を残して、晴久と常光の総勢7千の軍勢でこれを迎え撃つため東に向かった。

さて、経四郎であるが、かねてより目を付けている場所があった。山吹城と江の川の間辺りの忍原(川合町)に待ち伏せにはうってつけの狭間がある。

「枯三太を呼べ！」

枯三太は、経久が京の都から連れ帰り、その後重用した忍びの中で最も若く、農民・商人・僧侶等と多くの顔を持つ正体不明の男である。経久亡き後、晴久より本城常光付けを命じられていた。



忍原狭

忍原は新原とも言われ、忍原川と龜谷川、面谷川、小谷山川の合流付近一帯は、風化した砂岩や礫岩等で構成された峡谷であり、石見銀山へ繋がる街道筋に位置していた



稲用城跡

稲用の静間川右岸を護る重要な位置にあった。稲用氏居城



松山城跡

別名大田城。城山という地名が残る。当時、山側と城山全体が松の迷路のようであったのが名の由来という。佐波氏居城

尼子軍は、久利城(久利町)、稲用城(長久町)に集結して、静間川と銀山川の合流地点で毛利の援軍を待ち構えていると枯三太に噂を流させた。もちろん、実際に晴久の軍勢は久利城に、常光の軍勢は稲用城に入ったが、兵糧を持たせた状態で次の出立を待っていた。軍勢が持ち込んだ旗や旗差物等のほとんどは、城に残るわずかの兵に託し、探りに入っている毛利の間者に対して実際に久利城、稲用城に軍勢が留まっているように見せかける。夜には、篝火を一層盛んにして念を入れた。待ち伏せの成否である毛利軍の動向は、逐一入ってくる城山城(三瓶町志学)城主志学太郎と枯三太の知らせで、絶えず掴んでいる。常光率いる軍勢2千は、夜間密かに動き出す。稲用城の背後から北に迂回して松山城(大田町)に入り、先に岩山城(久手町)に戻っていた多胡辰敬の軍勢と合流した。ここで、枯三太が重要な知らせを持つてきた。

今、はるばる向かっている7千の軍勢の主将は毛利元就の娘婿の宍戸隆家で、毛利軍の中でも精鋭部隊であること、温湯城攻略隊から割いた新たな軍勢が三次に集結中であるというこの2点である。これも山吹城への援軍であると考えられる。山吹城には既に毛利の兵数百が入っているが、そのため兵糧の状況はよくない。そうなる宍戸隆家は、新たな援軍を待つことなく補給を優先して山吹城を目指すと考えられ、また、それだけの能力を持った軍勢ということになる。そして、補給を受け盛り返した山吹城の軍勢、宍戸隆家の軍勢、集結中の新たな援軍で尼子軍と対峙するというのが毛利軍の戦略であると考えられる。特に山吹城の城兵は、補給が届かなくとも援軍が視界に入っただけで望みを持ち、息を吹き返すであろう。更に尼子方に与している周辺の国人領主には、全面的に信用できない者もいる。これらを纏めて考えると、宍戸隆家の軍勢による山吹城の補給は、是が非でも阻止しなければならず、更なる援軍が到着する前に、山吹城に近づけずにこの軍勢を殲滅しなければならぬと経四郎は判断した。

〈次回に続く〉

*天王山: やまばた。天王山の語源である秀吉と光秀の山崎の戦いは、この年から20年余り後のことです。

※掲載の絵はイメージです

組み立て簡単の
盆提灯あります!

2021 盆提灯

家紋入れ無料



ご予約・ご注文は
お早目に!

お気軽にお問合せください。
カタログをお持ち致します。

お問い合わせは JA生活典礼課まで ☎0854-84-9071



健康豆知識



医療法人 郷原医院
院長 福田 亮先生

肥満は腸内細菌のせい？

糞便中の細菌の種類によって、健康状態が決まるということが明らかになってきました。糖尿病などの代謝性疾患は元より、うつ病、自閉症など、どう見ても便の中の細菌と関連があると考えにくい疾患に関しても、明瞭な関連が出てきました。動物実験のレベルでは、腸内の細菌を変えることでこれらの疾患が改善する、治るといふデータが出ており、今後は、腸内細菌をターゲットにする治療法が出てくることは間違いありません。肥満と腸内細菌に関して同様に、肥満先進国のアメリカでは、長らく肥満はカロリーの収支バランスが偏っているためとして、苦しいダイエットと運動が行われてきましたが、思う程の効果は無く、カロリーバランス説は疑問視されるようになりました。その中で痩せと肥満の違いは何かという話から、どうも腸内細菌に違いがありそうだということになり、痩せと肥満の動物の腸内細菌は種類が異なること、これを入れ替えると痩せは肥満に、肥満は瘦

せになることが明らかになりました(汗)。腸内細菌は、主に大腸で人間が食べた食物を分解、代謝して栄養をとっています。細菌の種類によってその代謝産物が人間にとって毒にもなり、薬にもなるという訳です。ちなみに、肥満の人の腸内細菌は、大腸粘膜のバリアを壊して細菌の毒素を血液の中に入りやすくしています。この結果、毒素に対して肝臓など色々な部位で炎症が起きますが、その一つに脂肪細胞があります。炎症は脂肪細胞の分裂を抑え、どんどん脂肪を取り込ませて膨らませていきます。結果として脂肪組織が増え、更にレプチンという満腹ホルモンを抑える結果、肥満を促進します。最も単純な治療は、痩せた人の便を腸に移植することですが、これはちょっと何とも。そのため、ビオフェルミンのような錠剤にして、どの腸内細菌を入れたらいいのかという研究が進んでいます。この分野、肥満の方には乞うご期待かもしれません。

子牛市場

令和3年6月16日

石見銀山地区本部管内 6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。



又キ最高
水上町
(株)大田原農場



▶ 次回も頑張ります。



メス最高
山口町
大和くん(左)
太陽くん(右)

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	(株)大田原農場	363	291	諒太郎	美津照重	安平	平茂勝
2	静岡	川上 隆	304	271	福之姫	安福久	勝忠平	平茂勝
3	久手	株農援隊清滝牧場	261	274	美津照重	安福久	安平照	百合茂
4	久手	株農援隊清滝牧場	286	282	紐茂久	百合茂	茂重桜	藤桜
5	富山	白石 祐	300	281	若百合	平茂勝	茂重桜	糸光◆

【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	大和 裕紀	241	269	美国桜	秀幸福	安福久	金幸
2	山口	大和 裕紀	243	260	福之姫	白鷗85の3	福栄	安平
3	井田	岩倉 勝政	272	275	百合久勝	安重花	糸双福	糸晴波
	富山	矢田 輝夫	315	272	秋忠平	美徳国	忠富士	安平
4	井田	奥田 康延	300	260	福之姫	勝忠平	金幸	平茂勝
5	水上	(株)大田原農場	318	290	諒太郎	百合茂	安糸福	平茂勝

6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	838,200	290,400	602,200	-67,700	81,771	263	274
	中央	120	1,328,800	290,400	669,799	-35,178	121,803	280	280
	県	120	1,328,800	290,400	669,799	-661	121,803	280	280
又キ	管内	27	866,800	495,000	709,581	-79,229	75,885	276	251
	中央	162	1,326,600	331,100	789,895	3,312	149,820	300	267
	県	162	1,326,600	331,100	789,895	-3,256	149,820	300	267



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

■ 今年も、とても早くからの梅雨入りでした。雨も降るけど夏のような気温もあり、このまま夏になったら、どんなふうになるのか心配です。皆さん、脱水症にならないように水分補給しましょう。
(Yさん)

■ 「川柳の広場」の「優秀賞」「寝たきりになっても母は子を案じ」に涙が出そうになりました。シルバーカーを押して歩く母は、まだ、私の荷物を持つとうとします。親はありがたいですね。
(Mさん)

■ 「百合の花、今年もよく咲いてくれて」とお礼を言って、「ご仏前にどうぞ」と近所まで持って行くと、「お茶でも飲んでいって」。お礼を言われるほどの花ではないのに。田舎暮らしは良いです。人情味があつて…。
(Oさん)

■ お中元は、今年もゆのつメロンを贈り、我が家用も頼みました。届く日を皆、楽しみに待っています。
(Kさん)

■ 「菜根館」、楽しそうですね。同世代の方が入学されていて、私も入ればよかったかナーと、今頃になって思っています。
(Kさん)

■ 旭養鶏舎さんの直売所、特に「ヴァーグあさひ」の写真のケーキ、全く知らなかったので気になります。ぜひ一度、買ってみたいと思います。
(Oさん)

■ 「琴ヶ浜の手紙」を読み、感動しました。ぜひ、サンドミュージアムに行ってみようと思います。大切にしていただき、ありがとうございます。
(Uさん)

■ 田植えも終わり、コロナで出掛けることを気づかう今頃。せめて3〜4カ月先に来る秋の収穫時には、豊作の明るい話題であってほしいと願います。
(Hさん)



あなたも

食品ロス削減でSDGsを实践しよう!!

家の光

9月号

JA女性組織学習企画

家庭でできる!

みんなでできる!



食品ロスを減らすワザ

すぐ"に取り組める
「食品ロス削減ワザ」
を紹介します



「家の光」9月号を読んで、

★ムダをつくらず ★ムダを省き ★ムダを有効活用!

家の光

9月号

922円
(税込)

お申し込みはお近くのJA各支店へ



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「夏野菜を使った世界の料理」

今月の先生

株式会社 necco

梶谷 美由紀 さん(左)

河野 寛美 さん(右)



① ツルムラサキのナムル

※ナムルとは、野菜を塩やごま油などで和えた韓国料理

<材料(2人分)>

- ・ツルムラサキ 150g
- ・にんじん(千切り) 1/3本
- ・さんべの熟成コチュジャン 小さじ2~3
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1 ・いりごま 適量

<作り方>

- ① 沸騰したお湯にツルムラサキを入れて1分茹で、氷水に浸ける。
- ② 2cmくらいの長さに切って、水分を絞る。
- ③ ボウルにごま油、さんべの熟成コチュジャン、しょうゆ、いりごまを入れて混ぜた中に、ツルムラサキ、茹でたにんじんを入れて混ぜ、器に盛る。



② キンパ(韓国風海苔巻き)

<材料(1本分)>

- ・ご飯 1合
- ・藻塩 適量
- ・卵 3個
- ・砂糖 大さじ1
- ・巻き寿司の海苔 1枚
- ・さんべの熟成コチュジャン 小さじ2~3
- ・①のツルムラサキのナムル 適量
- ・豚そぼろ 適量
- ・ごま油 適量
- ・いりごま 適量
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・白菜のキムチ(お好みで)

<作り方>

- ① ボウルに卵を割り入れ、酒、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、卵焼きを作る。
- ② ボウルに温かいご飯を入れ、ごま油、藻塩をひとつまみ、いりごまを回しかけるように混ぜる。
- ③ 海苔の上にご飯を薄く敷き込み、真ん中にさんべの熟成コチュジャンを塗り、適当な棒状に切った卵焼き、ツルムラサキのナムル、豚そぼろ、お好みで白菜のキムチを乗せて巻く。
- ④ 巻いた後は少しおいて、海苔とご飯が馴染んでから切る。

③ 空芯菜とアサリ蒸し

<材料(2人分)>

- ・アサリ 150g
- ・空芯菜(5cm程度にざく切り、葉と茎を分ける) 1束
- ・赤唐辛子 1本
- ・イタリアンパセリまたはパクチー(粗目に刻む) 適量
- ・菜種油や米油 適量
- ・ニンニク(薄くスライス) 1片
- ・白ワイン 30cc
- ・遊牧麵 160g



<作り方>

- ① フライパンに油、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがしてきたら、中火にしてアサリと空芯菜の茎を入れ、白ワインを回しかけたら蓋をする。
 - ② アサリの殻が開いたら、空芯菜の葉を入れ炒める。
 - ③ 空芯菜の葉に火が通ったら、茹でた遊牧麵を入れて、皿に盛り付けて、イタリアンパセリまたはパクチーを上に乗せ完成。
- ※残ったスープは、ご飯やソーメン、米麺のスープにして、④のトマトオイルをかけて食べても美味しい。

④ トマトオイル

<材料>

- ・ミニトマト(粗みじん切り) 4個
- ・クミンシード 小さじ1~2
- ・オリーブオイル 大さじ4

<作り方>

- オリーブオイルにクミンシードを入れて火にかけ、パチパチ音が鳴り始めたら、ミニトマトを加えて完成。

⑤ モロヘイヤスープ

<材料(2人分)>

- ・モロヘイヤ 60g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
- ・水 400ml
- ・藻塩 適量
- ・ニンニク(みじん切り) 1~2片
- ・バター 10g
- ・鶏がらスープまたはチキンコンソメ 小さじ1
- ・ホワイトペッパー 適量

<作り方>

- ① 鍋にバターとニンニクを入れて火にかけ、バターが溶けたら玉ねぎを入れ、ニンニクの香りが出るまで炒める。
- ② 水、鶏がらスープまたはチキンコンソメを加えて2分ほど煮立て、藻塩とホワイトペッパーで味を調える。
- ③ 粗みじんに切ったモロヘイヤを②の鍋に入れ、煮立ったら火を止め、器に盛る。

※お好みで④のトマトオイルを入れても美味しい。

提供：石見銀山産直出荷者協議会



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。

8月29日(日)JA仁摩支店

☎0854-88-2120

※時間は9:00~15:00

JA グリーンおおだ

8月は、
休まず営業いたします。

- ・毎月5のつく日はポイント5倍!
- ・毎月0のつく日は玉子が半額!
- ・毎週火曜日は火曜均一セール!
- ・毎週木曜日は午後4時から夕方市!

夏野菜肉じゃが



コメント
・ひき肉を使ったり、じゃが芋や南瓜をレンジで柔らかくしたりする事で、煮込み時間を短くしました。
・トマトの酸味が肉のうまみを引き立て、さっぱりとしたお味です！
・生で食べることの多い夏野菜ですが、火を通すことでより栄養の吸収を高めます。
アレンジ
・ズッキーニやゴーヤ、ピーマン、きゅうり等の夏野菜も使えます。
・残った肉じゃがを卵とじにし、ご飯にかけて肉じゃが丼に！

材料 (4人分)

牛ひき肉…………… 150 g
南瓜…………… 250 g (1/4個)
じゃが芋…………… 300 g (2個)
玉ねぎ…………… 200 g (1個)
オクラ…………… 8本
トマト(大)…………… 1個
酒…………… 100cc
A 砂糖…………… 大さじ3
濃口醤油…………… 大さじ1.5
B 塩…………… 小さじ1/2
水…………… 150cc
C 片栗粉…………… 小さじ2
水…………… 大さじ2

作り方

- ①南瓜は種とワタを取って、一口大に切る。
- ②じゃが芋は皮をむいて、一口大に切る。
- ③①と②を耐熱皿に入れ、ラップを軽くしてレンジ(600w)で4分間加熱する。
- ④オクラはヘタの先を切り落とし、ガクをむいて熱湯でさっとゆで、水に取ってから、斜め半分に切る。
- ⑤トマトはヘタを除いて一口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。
- ⑥鍋に牛ひき肉を入れ、肉にAの調味料をかけ、ひと混ぜしたら火をつけ、炒るようにして火を通す。
- ⑦肉の色が変わったら、③のじゃが芋と南瓜、玉ねぎ、Bの調味料を加えて5～6分間蓋をして中火で煮る。
- ⑧トマトとオクラを加え、トマトに火が通ったら、Cの調味料を加え全体を混ぜて煮て、火を止めたら完成。

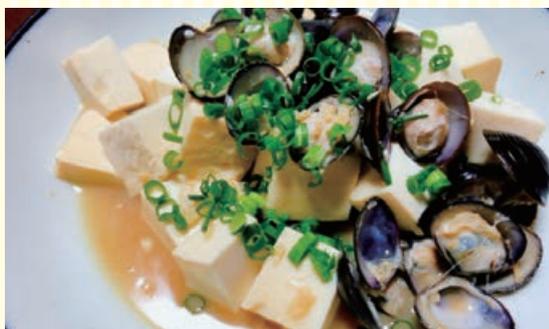
材料 (4人分)

冷凍しじみ…………… 150 g
絹ごし豆腐…………… 200 g
ニンニク…………… ひとかけ
油…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ2
A 水…………… 大さじ2
薄口醤油…………… 大さじ1
葉ネギ…………… 2本

作り方

- ①豆腐は軽く水気をきり、1.5cm角に切る。ニンニクはみじん切りに、葉ネギは小口切りにする。
- ②フライパンにみじん切りにしたニンニクと油を入れ、弱火にかける。
- ③香りが立ってきたら、凍ったままサツと水洗いしたしじみ(生のしじみでも良い)を入れて中火で軽く炒める。
- ④Aを加えひと煮立ちさせ、豆腐を加えて蓋をして、しじみの口が開くまで蒸す。
- ⑤器に盛り、葉ネギを散らして完成。

土用しじみと豆腐のスタミナ蒸し



コメント
・夏に旬を迎えるしじみは栄養価が高いため、夏バテ予防や疲労回復効果が期待できる食材です。
・「土用しじみ」を食べる習慣は、夏土用に鰻を食べる前からあったと言われています。
・冷凍保存したしじみは、うま味が凝縮してさらに美味しくいただけます。

アレンジ
・スタミナ蒸しをパスタに絡めてオリーブ油を回しかければイタリアンに！
・豆腐の代わりに茹でた冬瓜を使っても美味しいです！



健康散歩 早口言葉に挑戦しませんか？

JA島根厚生連

世界中で広がる新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活環境は大きく変わりました。マスクを着け外出することが日常となり、今までのように友達に会って食事をしたり、地域活動や趣味の集まりへの参加も減ったりしたのではないのでしょうか。

自粛生活が続くことによって、要介護状態の一步手前である「フレイル」が悪化してしまう人が増えているようです。よく耳にするようになった「フレイル」という言葉ですが、「オーラルフレイル」という言葉はご存じですか？

「オーラルフレイル」とは、口(オーラル)の虚弱(フレイル)という意味です。嚥んだり飲み込んだりする口腔機能が衰えることによって、むせたり食べこぼしたり、噛めないものが増えたりする状態のことをいいます。この状態が進行すると、低栄養や誤嚥性肺炎などを引き起こしてしまうため、口腔機能を維持させることは、健康維持と密接にかかわっているのです。

まだまだ終息の兆しのない新型コロナウイルス感染症。今後も自粛生活によって人との会話が減り、口を動かすことが減ると、口や舌の周りの筋肉は、どんどん衰えてしまいます。

そこでおすすめは、早口言葉です。みなさん一度は人と競い合った経験があるのではないのでしょうか。早口言葉は、唇、頬、舌の巧みな動きを必要とするため、口と舌の体操になります。姿勢を正し、できるだけ大きくしっかり口を動かして声に出しましょう。速さだけでなく、はっきりと発音することも大切です。

オーラルフレイルを予防するために、早口言葉に挑戦して、意識して口を動かすようにしましょう。

【早口言葉の例】

- ・赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ・隣の客は よく柿食う客だ
- ・坊主がびょうぶに
上手に坊主の絵を描いた
- ・東京特許許可局



【編集後記】 今月号の特集では防災について掲載しています。内容を作成しながら、分かっているようで分かっていない、理解しているようで理解できていない…ということに気づくことができました。今年は災害が起こらないよう祈るばかりですが…特集をきっかけに、皆さんが防災について考え、話し合っていたらいい機会となれば嬉しいです。(安)

