

# JAしまねひより

2024

4

April  
Vol.97

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



来月の  
外勤日は 5/15(水)・16(木)・17(金)



JALしまね 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  
常松 信光さん  
[斐川地区本部]

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

常松種苗株式会社

代表取締役

つねまつ  
常松

のぶみつ  
信光さん(59歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で野菜苗の生産に取り組む常松種苗株式会社の代表取締役・常松信光さんにお話を伺いました。

## 中国地方随一の野菜苗生産地・斐川

出雲市斐川町は広大な農地が広がり、四季を通じて多様な作物が作られています。斐川町は野菜苗生産においてその歴史は長く、山陰両県はもちろん、広島県など山陽方面の取引先からも注文があり、中国地方の農業や園芸を支える大きな柱となっています。

そんな中で、常松さんの農園は代々養豚などを営んでいましたが、平成元年に常松さんのお父さんが野菜苗生産を始めました。現在は「常松種苗」としてJ-Aしまね斐川野菜苗部会から依頼を受けて、キュウリ・スイカ・トマト・ピーマン・ナスなどの接木苗・実生苗を生産。春苗は約10万本、秋苗のタマネギは約300万本出荷しています。



接木された接木苗



常松種苗の育苗ハウス



丁寧に台木にキュウリの穂木を挿しこむスタッフ





苗の育成状況を確認する常松さん

春苗の準備作業は12月下旬頃から始まります。取材をした3月中旬は、4月に出荷するキュウリの苗の接木作業のピーク。病害虫に強く健康な台木に一つ一つ穂木を挿しこんでいく作業は集中力を要し、女性を中心としたスタッフが丁寧に仕上げられています。その中には農業を学ぶ学生さんの姿も。

常松さんは「今時は農業に関心を持つ若い人は少ないですよ。せつかく志を抱いてくれたのなら応援したい」と話し、地元出身者などをアルバイトとして雇い、繁忙期を支えてもらいつつ、いろいろな経験をしてもらっています。酪農など専門分野が違う学生も来ますが、ここで学んだことはきっと何かの役に立つはずと確信しています。島根から県外の

専門学校などに進学した人が、学業の合間に帰省して常松さんのもとへ学びに訪れることもあると言います。将来的には地域の担い手不足解消の一助になる可能性も。未来の日本の農業を支える若い“苗”の育成にも力を入れています。

### 一日たりとも

## 気が抜けない春苗の栽培

春苗の多くは、接木をしてポットに植えてから3〜4週間程度で出荷します。栽培期間は長くありませんが、出荷日にちょうどいい状態に上げるためには繊細なコントロールが必要です。常松さんとスタッフの皆さんは一日中ビニールハウス内を歩き回り、生育状態を細かくチェック。苗の顔色を見て水やりを調整し、茎の太さを確認し、葉が茂って苗同士が接触しそうになればポット同士の間隔を開けるなど、赤ん坊の世話をするように丁寧にケアを続けます。

春苗は気温が高くなると急激に育ち、ひよろひよろと頼りない苗になってしまいます。「冷え込みに耐えながらじわじわと成長することで、強く強い苗になるようです」と常松さん。気温が上がるとは時はハウスに風を入れて調整します。苗にとってはぬくぬくと甘やかさない環境がベストとはいえ、朝晩の霜は大敵。4月中旬頃まで油断できないため、状況を見ながら電熱線で温度調整を行います。ハウスの見回りは夜間にも。常松さんは「この時期は本当に休む暇がない！この忙しさは年明けからゴールデンウィーク明け頃まで続きますよ」と苦笑い。作業をしながら好きな音楽を聴くことが心の癒やしになっているそうです。

## 仲間や地域の人と協力し、喜ばれる農業を

常松さんは「一方通行の仕事はしたくないんです。生産者の仲間、業者さん、そこへ来るお客さんなどの声を聞き、対話をしながら困りごとを解決し、一緒に良いものを作っていくのが理想。地域の異業種の方とも協力していきたいです。自分の利益ばかり考えていたら発展はありませんからね」と話します。他の地域と同様にさまざまな課題がある斐川の農業ですが、常松さんは仲間と手を携えて未来を見据えています。

### もち米の生産も！

常松さんは親戚でもある地元の餅製造会社から「柔らかさが持続する餅や大福を作りたい」と相談され、もち米をリサーチ。最適な品種を見つけて栽培し、地域を元気にする商品づくりのサポートにも取り組んでいます。



インタビューを受ける常松さん



# 組合長が行く! Special



今回の訪問先

- JAしまねくにびき地区本部管内
- 農事組合法人ビスケット
- 石川農園 ● 侑花いちご園



巡回の様子を収めた動画はこちら



農事組合法人ビスケットについて紹介する勝田代表

今回は、農事組合法人ビスケット、石川農園、侑花いちご園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。

**農**事組合法人ビスケットは、平成23年に設立。水稲を中心にキャベツやミニトマト、ソバを栽培しています。

令和2年に父親から代表を引き継いだ勝田健太郎さんは、農業生産工程管理（GAP）や県版GAP「美味しまね認証ゴールド」の取得、密苗による水稲栽培で作業効率化・コスト低減を図り経営の安定化を目指しています。勝田代表には、同法人の成り立ちや異常気象が続く中での施設栽培についてなどお話しいただきました。



活発に意見を交わす生産者と本店常勤理事ら



侑花いちご園の神門代表（右）からイチゴ栽培について説明を受ける石川組合長（左）

苗後のハウスでトマトやキュウリ、ホウレンソウなどを栽培されています。同農園は徹底した品質管理に取り組み「石川農園」ブランドを確立する他、代表の石川芳廣さんは地域で指導的役割を果たす「農業士」として就農希望者の育成も行っています。石川代表とは、老朽化に伴うハウスの更新や猛暑による作物への影響、作業の省力化などについて意見を交わしました。

**侑**花いちご園は、代表の神門侑花さんが新規就農した令和元年に立ち上げ、現在はハウス3棟でイチゴ「紅ほっぺ」を栽培。同JAくにびき青年連盟の盟友としても活動し、小学校でイチゴの出前授業を行い食農教育にも貢献されています。神門代表は就農までの経緯や直売所運営、資材費の高騰で規模拡大に苦戦していることについて説明。また、自身が農地探しに苦労した経験を踏まえ、「耕作放棄地が増える中、就農希望者へ円滑に農地を用意できるようにすれば」と話しました。



石川農園のトマトハウスで石川代表（左）と石川組合長（右）ら

## 組合長から一言

いずれも若い生産者の皆さんで、農にかける思いをお聞きし、感銘を受けた。とりわけ印象に残ったのが「侑花いちご園」の神門侑花さん。

神門さんは高校卒業後、熊本農大で2年間学び、島根に帰った後、出雲のイチゴ農家で3年間研修し、令和元年に就農された。

現在、3棟のハウス（8.64アール）で「紅ほっぺ」を栽培されているが、もう1棟増設したいとのこと。しかし、資材の高騰で思うようにならず、JAでハウスのリース事業を検討してもらえないか、との要望を受けた。今後、農業振興支援事業を活用し、何とか希望に添えないか検討することを約束した。

組合長より一句  
実道湖の  
見ゆる山路や  
蕎麦の花





# 現場の声をもっと聞きたい

今回の訪問先

- JAしまね石見銀山地区本部管内
- 有限会社堀田工務店
- 三瓶そば振興協議会
- 農事組合法人いなぎ



収穫シーズンを迎えた白ネギ畑で堀田代表取締役社長(左から4番目)らと石川組合長(左から5番目)ら



収穫を控えた「三瓶そば」のほ場で藤井副会長(前列左から3番目)と中尾さん(前列左から2番目)、石川組合長(前列左)ら



農事組合法人いなぎの西条柿ほ場を案内いただきました

今回は、有限会社堀田工務店、三瓶そば振興協議会、農事組合法人いなぎ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。有限会社堀田工務店は、大田市三瓶町志学地域の圃場整備事業をきっかけに、地域を守っていこうと同社に農業部門を新設し、完成農地を受け水稲や白ネギ栽培に取り組みられています。同社の堀田明博代表取締役社長に白ネギの調製施設や米の乾燥調製施設を案内いただきながら、農業部門新設の経緯や白ネギの出荷規格、規格外品の取り扱い、有機栽培米の将来的な面積拡大などについて意見を交わしました。

**三**瓶そば振興協議会は、大田市三瓶町・山口町で古くから栽培される在来種「三瓶そば」の魅力を生かすよう約4年かけて地理的表示(GI)保



三瓶そば振興協議会が販売する商品

護制度(※)に登録し、現在は「三瓶そば」を使った商品の開発・販売に取り組んでいます。同協議会の藤井好文副会長と中尾祥子さんには、「三瓶そば」栽培の概要や開発商品について、品質を徹底するため産地周辺では他品種のソバを育てないようにしていることなどをお話しいただきました。

**農**事組合法人いなぎは、平成18年3月に設立。現在は主食用米や飼料用米、大豆、西条柿を栽培されています。同法人の石田伸一代表理事からは、同法人の成り立ちや後継者問題、県版農業生産工程管理(GAP)「美味しまね認証」の取り組みなどについて意見交換しました。同法人は「栽培技術面で分からないことがあるため、具体的な営農指導をお願いしたい」と要望されました。

※地理的表示(GI)保護制度とは、その地域ならではの自然的、人文的、社会的な要因の中で育まれてきた品質、社会的評価等の特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度のこと。

## 組合長から一言

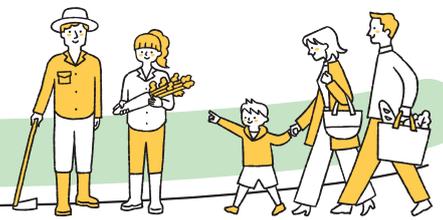
今回は石見銀山地区本部管内の有限会社堀田工務店、三瓶そば振興協議会、農事組合法人いなぎを訪問させていただいた。

特に印象に残ったのは、有限会社堀田工務店。工務店業務の傍ら、令和4年より農業部門を新設され、圃場整備事業が進む三瓶山の麓において、水稲78アール(うち有機米30アール)と白ネギ45アールを作付けされていた。

既存の倉庫を改築して米の乾燥調製施設を新たに装備され、今後、有機米の面積拡大を目指したいとのことであった。

組合長より一句  
山間の青き葱畑  
冬に入る





topics  
1

## ジュンテンドーとの業務提携に関する調印式を開催

12 持続可能な消費  
17 持続可能な生産



業務提携を結んだ石川組合長（左から3番目）と飯塚社長（左から2番目）

JAしまねは3月28日、中国・近畿地方を中心にホームセンターを展開する株式会社ジュンテンドーとの業務提携に関する調印式を開きました。両者の経営資源や経営ノウハウを有効活用し、農業振興や地域貢献につなげます。

民間のホームセンターがJAマークの肥料・農薬（以下、JAマーク品）の取り扱いを広域的に店舗展開するのは全国でも初めてのこと。

営業時間が長く定休日の少ない同社の店舗でJAマーク品を取り扱うことで組合員・利用者の利便性の向上を図る他、当JAからの人材派遣や合同勉強会で同社職員の商品知識を高め、相談対応の強化などに取り組みます。また、当JAの空き店舗や倉庫、既存資材店舗へミニホームセンター出店の可能性も視野に入れています。

当日は、当JAの石川寿樹組合長や同社の飯塚正社長ら関係者が出席。石川組合長は「先進的な取り組みとして必ず成功させ、ひとつのモデルケースになるようにしたい」と意気込みました。

4月20日には、第1号店としてジュンテンドー江津店でJAマーク品の取り扱いが開始。今後、地域性を考慮して取り扱い店舗を広げていく予定です。

topics  
2

## 島根スサノオマジックのホーム戦で牛乳・乳製品の消費拡大をPR！

12 持続可能な消費



一人一人に商品を手渡し、消費拡大を促すJA職員ら（左）

地元産の牛乳・乳製品を飲んで食べることで島根県の酪農家を応援することにつながります。

JAしまねは3月6日、Bリーグ所属のプロバスケットボールチーム「島根スサノオマジック」のホームゲームで牛乳・乳製品消費拡大イベントを行いました。県内乳業メーカーの牛乳・乳製品を配布し、来場者へ消費拡大に向けPRしました。

牛乳の消費減少に加え、飼料や燃料価格の高止まりなど酪農家にとって厳しい状況が依然として続いています。このような状況の中、改めて消費者に牛乳・乳製品のおいしさを実感してもらい、購入のきっかけを作ろうと企画しました。

当日、松江市の総合体育館で行われたホームゲームには、3,700人を超す同チームのファンが来場。ブースで牛乳・乳製品を配布した他、消費拡大グッズやフレーバーストローなども手渡し消費を促しました。

topics  
3

## 第42回シマネセントラルショウを開催！

2 持続可能な消費  
12 持続可能な生産



総合グランドチャンピオンに輝いた「BBRパワーギャロントプシー」と砂流さんら（左）

島根県内の酪農家で組織するシマネ・ホルスタイン・クラブは3月15日、松江市の島根中央家畜市場でホルスタイン種牛の共進会「第42回シマネセントラルショウ」を開きました。

未經産部門と経産部門のグランドチャンピオンから選ばれる総合グランドチャンピオンには経産部門グランドチャンピオンの安来ホルスタイン改良同志会所属の砂流啓二さんの「BBRパワーギャロントプシー」が、未經産部門のグランドチャンピオンには島根県畜産技術センターの「SPプレジデントミゾレコハル」が選ばれました。

同ショウは、乳用牛改良への貢献や酪農家同士の親睦・交流を図ることを目的に開催。出産経験や月齢に応じて5部に分けられ、合計17頭が出品されました。

当日は、乳用牛らしい体形や体

積、乳房の発達具合やバランス、肋（ろく）の張りなどをポイントに審査。

審査委員を務めた家畜改良事業団岡山種雄牛センターの岩間悟場長は「乳頭配置が正確で、乳房の付着も強く、肋の方向性も非常に高いところにあった」と講評。砂流さんは「今回は従業員が選んだ牛を出品したので日頃の労をねぎらいたい。また、従業員の目も養えてよかった」と話しました。

主な受賞者は次の通りです。

### 未經産部門

- 第1部首席 = 小池俊彦（奥出雲町ホルスタインクラブ）
- 第2部首席 = 島根県畜産技術センター（島根県）
- 第3部首席 = 和田健敏（簸川地方乳牛改良研究会）

### 経産部門

- 第4部首席 = 砂流啓二（安来ホルスタイン改良同志会）
- 第5部首席 = 河村保志（簸川地方乳牛改良研究会）

# JAしまねと(株)ジュンテンドーの業務提携開始のお知らせと「おさいふカード会員」特典の受け取り方法について

この度、JAしまねと(株)ジュンテンドーとは、双方の経営資源を生かし、会員の皆様の利便性向上を目的に業務提携することとなり、3月28日に調印式を執り行いました。

業務提携の主な内容は以下のとおりです。

## ①ジュンテンドー店舗にてJAマーク商品の肥料・農薬等が購入できるようになります。

※ジュンテンドーの一部店舗から取扱い開始となります。全店一斉の開始ではありません。

※4月20日、ジュンテンドー江津店にて最初のJAマーク品取扱い開始となります。

## ②ジュンテンドー利用により「おさいふカード会員」の特典が受け取れます。

### 「おさいふカード会員」特典

#### ★会員特典を受け取る準備…

1. ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」を作成し、JAの「おさいふカード」との連携登録手続きを、お近くのジュンテンドー店舗でしてください。(初回のみです)
2. 既に「いきいきポイントカード」をお持ちの方は、「おさいふカード」を持って、お近くのジュンテンドー店舗へ行き、**連携登録**手続きをしてください。
3. 会員特典の適用は、店頭**お申込み日より約2週間後**となります。



【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



#### ★会員特典 (対象商品：ジュンテンドー取扱い全商品)

**お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。**

#### 1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**  
ただし、ポイント付与は、**現金、JAカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。

#### 2. JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与

JAしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、**年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与**します。(組合員以外は15ポイント付与)

#### 3. その他

JAカード(クレジット)の「わいわいポイントカード」へのポイント付与や、確定申告時の購入履歴証明書発行(有料)もいたします。



いきいき  
ポイントカード  
200円につき  
2ポイント

おさいふカード  
年間購入金額  
10,000円(税抜)につき  
30ポイント

お問い合わせは、営農経済本店経済部資材課(電話：0853-25-8745)までお願いします。



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。

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。

## 斐川女性部

かかわろう✿

### 農業と・JAと・生産者・消費者と

JAしまね斐川女性部では、他組織への協力として「ちやぐりんフェスタ」のお手伝いをしてい



今年度、数年ぶりに開催され、食農教育の一環として「ちやぐりん記事で夏野菜を使った料理を作ってみよう!!」をテーマに、3歳から6年生までの子どもたち5組19名の親子が参加しました。子どもたちは、「牛肉とトマトのいため煮」など3品の料理にチャレンジし、調理のお手伝いのほか、「トウモロコシのバターじょうゆごはん」を炊き、何杯もおかわりをしてくれました。

また、出雲市とJAが小学生を対象に食と農に関する活動として、年5回「あぐり探検隊」が開催され、昼食づくりや料理づくりのお手伝いをしています。

これらの行事もコロナ禍で数年ぶりに再開されました。今後積極的に参画し、協力・活動していきたいです。



JA YOUTH

### 一所懸命青年連盟

## JAしまね斐川青年連盟

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

もりわき つかさ  
森脇 司さん



JAしまね斐川青年連盟(以下、農青連)の森脇司さん(46)は、地元斐川町で就農して4年目になります。就農前は営業の仕事をしていましたが、父親から事業を承継して農業を始めることとなりました。現在は、ハウスを活用した青ネギの周年栽培を、ハウス13棟(23・6アール)の面積で年間3作を目標に栽培を進めています。「天候に左右されることが多いが、試行錯誤してそれに合わせるのが大事。夏場は就農してから失敗続きなので今年はリベンジしたい」と話す森脇さん。農青連には一昨年から加入。森脇さんは「同世代の仲間との横のつながりができ、色々な作物の話の聞けることが自分の経営のヒントになっている。盟友に良い刺激をもらいながら質の高い青ネギを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。



## 電子帳簿保存法改正に伴う電子取引データ保存について 【法人・個人事業者は対応が必要】

申告所得税・法人税に関して帳簿・書類の保存義務が課されている者は、令和6年1月1日より、注文書・契約書・送り状・領収書・見積書・請求書などに相当する電子取引データをメールで授受したものやインターネットからダウンロードした場合に、プリントアウトして保存するのではなく、「一定の要件」のもとでその電子取引データを保存しなければならなくなりました。

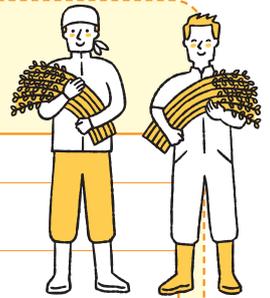
●電子取引データ保存の「一定の要件」とは、以下の要件となります。

- ①改ざん防止措置をとること……「正当な理由がない訂正・削除の防止に関する事務処理規程」を定め、その規程に沿った運用を行うなど。※規程サンプルは国税庁HPに掲載
- ②検索できるようにすること……取引年月日、勘定科目、取引金額その他の帳簿の種類に応じた主要な記録項目により検索できることなど。※データ名を「取引年月日\_取引業者\_取引金額」等にして保存しておくなど
- ③ディスプレイ等を備えること……ディスプレイやプリンタなどを備え付け、画面・書面に整然とした形式および明瞭な状態で速やかに出力できるようにしておくなど

実務的な対応に関する詳細については、国税庁「電子帳簿保存法一問一答【電子取引関係】」をご参照ください



## JAしまねはエネルギー価格・物価高騰等の影響により、 経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します



資金名	令和6年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金
資金用途	種苗費、肥料費、農薬費、素畜費、飼料費、諸材料費、小農具費、販売経費、雇用労賃等直接的経費など農業経営の維持に必要な運転資金
融 資 限度額等	年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額 (簿記記帳を行っていない場合は1,200万円)
	エネルギー価格・物価高騰等による農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします 島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 <b>個人2,500万円 法人5,000万円</b>
	※ただし、「令和4、5年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金」との通算保証残高が個人6,800万円、法人13,600万円を超過する場合は担保または第三者保証人を徴求します ※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします
融資利率	年0.30% (当初5年間はJAしまねの支援により無利子です)
信用保証料	年0.20% (島根県農業信用基金協会による保証)
償還期間	15年以内 (うち据置期間3年以内)
融 資 枠	10億円
取扱期間	令和6年4月1日から令和7年3月31日 (融資実行分)

お問い合わせ/JAしまね 各支店まで

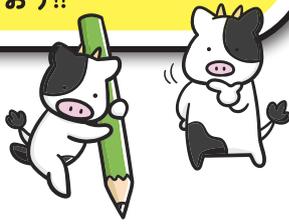
### 理事会情報 (3月29日開催)

- ①令和6年度JAしまね農業振興支援事業 要項・要領について
- ②令和6年度補助事業の実施について
- ③令和6年度県域品目販売手数料の設定について
- ④「令和7年度島根県農業政策及び予算に関する要望」の進め方について
- ⑤令和4年度産飼料用米の最終精算について
- ⑥家畜市場業務規程の一部改正について
- ⑦酪農家に対するJAしまね独自支援の継続について
- ⑧送金手数料(送金小切手)の廃止について
- ⑨余裕金運用にかかる基本方針および令和6年度の年次運用方針について
- ⑩お客様本位の業務運営に関する「取組方針」の見直しについて
- ⑪令和6年度事業計画について
- ⑫令和6年度固定資産取得・処分計画について
- ⑬固定資産の個別取得計画について
- ⑭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
- ⑮組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑯令和6年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑰出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑱行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑲総代定数のあり方にかかる行方不明組合員の取扱いについて
- ⑳常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ㉑定款及び定款附属書総代選挙規定の一部変更について
- ㉒規約の一部変更について
- ㉓理事の個別報酬額の決定について
- ㉔斐川地区本部の高齢者福祉事業の一部事業および運営規定の廃止について
- ㉕令和6年度JAしまね地域貢献活動について
- ㉖令和6年度JAしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- ㉗島根県常例検査書(出雲地区本部)の回答について

# クロスワードパズル

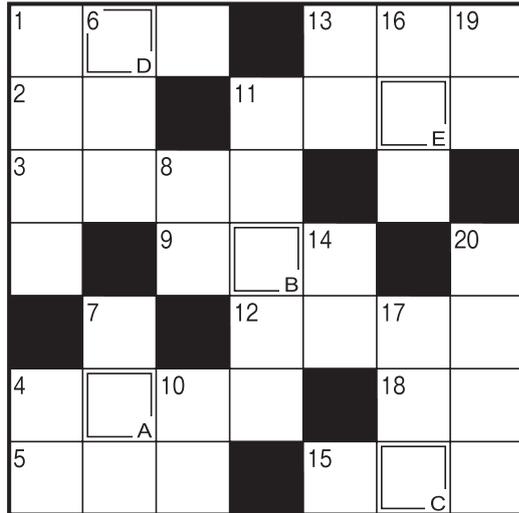
農協全国商品券をもらっちゃおう!!

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アルバイトの——試験を受けた
- ④黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ⑥ご——の良い日にお越しくささい
- ⑦ケン科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑧味を感じ取ります
- ⑩沖縄では5月中に——入りますことが多いですね
- ⑪ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- ⑬魚偏に占と書く魚
- ⑭凸という字の音読みは
- ⑯早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑰ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑲相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑳衣服のしわをのばします

## ヨコのカギ

- ①陰暦の5月のこと
- ②棋聖、天元、本因坊といえ
- ③ワインやウイスキーはこれ
- ④話題となるような出来事
- ⑤ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑨指揮者が振るもの
- ⑪家臣が仕えます
- ⑫村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑬目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑮遠くの親類より近くの——
- ⑯1と-1の間地点

## 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(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

2024年5月3日(金)(当日消印有効)

### ◆先月号の答え◆

#### 「フリージア」



「家の光」5月号定価 922円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

「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!



### 佳作

アイシャドーつけてみたけどシワみたい、たわいない会話が弾む老い2人、孫走る背後に親の優しい目、寄る年なみ今日何日か又も聞く、あれこれを面白がって生きる老い

松江市 本田 祥子様  
松江市 後藤 竹子様  
出雲市 今岡 健様  
邑南町 渡辺 里枝様  
浜田市 沖田 邦子様

あのころに戻れたらなと思う日々

益田市 竹田 数子様

強くなれ優しくなれと桜咲く

安来市 青戸 涉様

開発の名のもと自然破壊あり

隠岐の島町 上川 晃一様

### 優秀賞

(評) 始めは結ばれる事など考えていなかったのに、今となっては結ばれて同じ彩になつていいる。まさかこんなになるとは、私の負けである。

結ばれてだんだん同じ彩になる

出雲市 多久和敬子様

### 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

JAしまねびよりは、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)5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。

# 島根をもっと元気になりたい



## 一緒にJAで働きませんか



JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

### 「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- 地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- 地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- 水と緑と人を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

### 「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 『し』…組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 『ま』…組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 『ね』…仕事への熱意、一番をめざします

## JALしまね 令和7年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります) 地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和7年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方 ②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和6年5月7日(火)～5月31日(金)
- 選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験
- 応募方法 マイナビ2025よりエントリーのうえ、ご応募ください。

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

### お問い合わせ

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



マイナビで  
エントリー  
受付中



# シロアリ警報！床下無料調査実施中！！

初夏は羽アリが出る季節。  
気付かないうちに  
住みついていくかも。  
早めの防除が  
あなたの家を守ります。



### 取扱業者

JA全農基本契約業者「株式会社 特約施工店」

(公社) 日本しろアリ対策協会正会員  
会員番号 島根県 002  
会員番号 鳥取県 002

株式会社 **コタマサイエンス**  
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島2丁目8-23  
<https://www.kodama-s.co.jp>

松江営業所 TEL 0852-26-6757

出雲営業所 TEL 0853-31-9600

益田営業所 TEL 0856-22-5390

江津出張所 TEL 0855-52-6852

隠岐営業所 TEL 08512-2-2471

**シロアリの予防・駆除は、確かな実績と安心のJAにご相談ください。**

床下の無料調査は、JALしまね取扱業者(株)コタマサイエンスが訪問いたします。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へ。



# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ● J Aしまね石見銀山女性部『女性部ふれあいの集い』を開催

J Aしまね石見銀山女性部は、3月22日に『女性部ふれあいの集い』を開催し、44名が参加しました。

松江市のホテル玉泉会場に、大杜町の老舗和菓子店KISSA&CO坂根屋5代目社長の坂根壮一郎さんの指導を受け、季節に応じた意匠の練切製の上生菓子2種類を製作しました。和菓子はその場でいただき、お土産としても持ち帰りました。

また、J A島根厚生連職員を講師に『チェアエクササイズ』で、イスに座



り音楽に合わせた運動を行った後、宍道湖観光遊覧船はくちよう号に乗り、晴天の宍道湖の景色を楽しみました。

参加者は「初めての和菓子作りが楽しかった」「クルージングもでき充実した一日が過ごせた」と話しました。

## TOPICS 2 ● 素敵なシニアの為にJ A講座『菜根館』第10期卒業式&箱寿司作り

J A石見銀山地区本部は、3月8日に素敵なシニアの為にJ A講座『菜根館』の卒業式を開催し、出席した受講生21名に卒業証書と全講座出席の受講生5名に皆勤賞を手渡しました。式典では、川上隆本部長とJ Aしまね石見銀山女性部の高橋恒子部長が、激励の言葉を贈りました。



また、同女性部の有志を講師に、大田市の伝統料理『箱寿司』と『うどん豆腐』を作り、謝恩会

を開催しました。

を開催しました。受講生からは「友達もできて、楽しく学べました」「内容が新鮮で、脳トレになりました」「学んだことが、家庭で活かせました」と好評でした。

『菜根館』は、令和6年度も5月に開校する予定です。

## TOPICS 3 ● 石見銀山アスパラガス生産組合 アスパラガス出荷最盛期をPR

2月に出荷が始まった石見銀山アスパラガスの春芽の出荷量がピークを迎えた3月14日、石見銀山アスパラガス生産組合の川島文夫組合長と岩田



春芽の甘くて柔らかい石見銀山アスパラガスを進呈

有美副組合長が、J A石見銀山地区本部の川上隆本部長と大田市の楳野弘和市長を訪ねました。前年度の成績と今年度の目標を報告し、高品質でまとまった生産量が市場の高評価を受けている石見銀山アスパラガスを進呈して、PRしました。また、新たな調理方法として開発した生アスパラガスの醤油麹漬けを試食していただきました。



生アスパラガスの醤油麹漬けを試食された楳野市長から「このような料理は初めてです。美味しい!」と感想をいただきました



TOPICS 4

●大田市ぶどう生産組合  
鳥井小学校でぶどう栽培学習

3月18日、鳥井小学校の児童18名が大田市ぶどう生産組合の指導で、ぶどうの剪定を体験しました。

この日は、同校で児童一人一人がプランターで育てているぶどうの木

の剪定作業で、同組合の宇谷元希さんが剪定作業の重要性を「人に例えると、ヘアークットしてかっこよくなる。養分が分散しなくなる」と説明。納得した児童は、4班に分かれて組合員から剪定箇所の指導を受けながら、木にハサミを入れました。



同組合は、鳥井町の土産であるぶどうに興味を持ってもらおうと平成29年から体験学習を指導しており、同校3・4年生の児童を対象に栽培作業や検査場見学、収穫体験等を行っています。

2年間の栽培学習を終えた4年生は「ぶどう栽培の体験ができて良かった」「夏には、実が食べられるように世話をしてください」と話しました。水やり等の作業を引き継いだ3年生が、今後のぶどうの生長を見守ります。



つぼみくらぶ

JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会

会員募集中



今はまだ「つぼみ」だけど、やがて大きな花を咲かせる私たち。お手本はJA女性部の皆さんです♪

ワタンたちの活動♪

「つぼみくらぶ」は、大田市在住の子育て世代の女性が、楽しく学び、友達の輪を広げる場です。ホッとて、わくわくして、元気になれるグループです。

部会員の「やりたい!」を大切に、月1~2回の自主的な活動を楽しんでいます。活動は、参加したい人が、したいことを、したい日に行っています。

参加はお子様連れでOK! みんなでおんぶ、抱っこをし合ってワイワイガヤガヤと賑やかですよ♪

こんな方にオススメします!

- \* 食と農に関心がある
- \* 子育て期を生き活きと過ごしたい
- \* 学んだことを家庭で活かしたい
- \* 今、気になっていることがある
- \* 何でも話せる友達がほしい

年会費は500円

その他、活動によっては資材費などを実費負担いただく場合がございます。

JA女性部ってこんなグループ

JAには、女性のネットワークを活かしてJA運動を進める「JA女性部」があり、全国で55万人の仲間が活躍しています。JAをホームグラウンドに、食と農の架け橋として仲間作りを進めています。JA女性部のうち、子育て世代を中心に組織されたグループを「フレッシュミズ部会」と呼び、JA女性部の後継組織として期待されています。「つぼみくらぶ」は、JAしまね石見銀山女性部のフレッシュミズ部会です。

2023年度活動 一例

茶話会・焼き肉のたれ作り・農業体験(野菜苗植え・さつまいも掘り)・ピザ作り・JAふれあい祭のフリーマーケット・夕食作り(肉まん)・クリスマスケーキ作り・箱寿司&鴨鍋作り・味噌作り

お母さんの笑顔が平和を作る

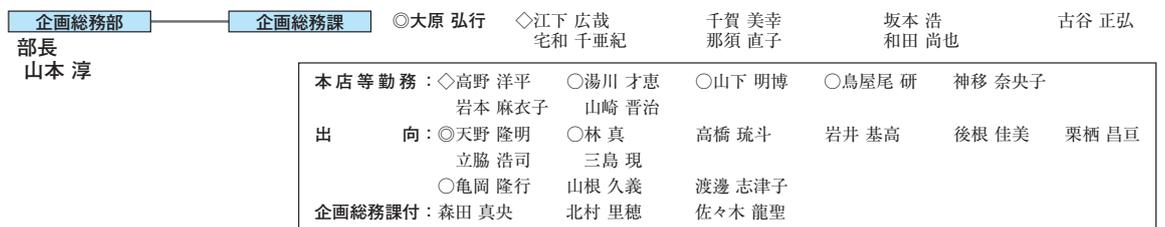
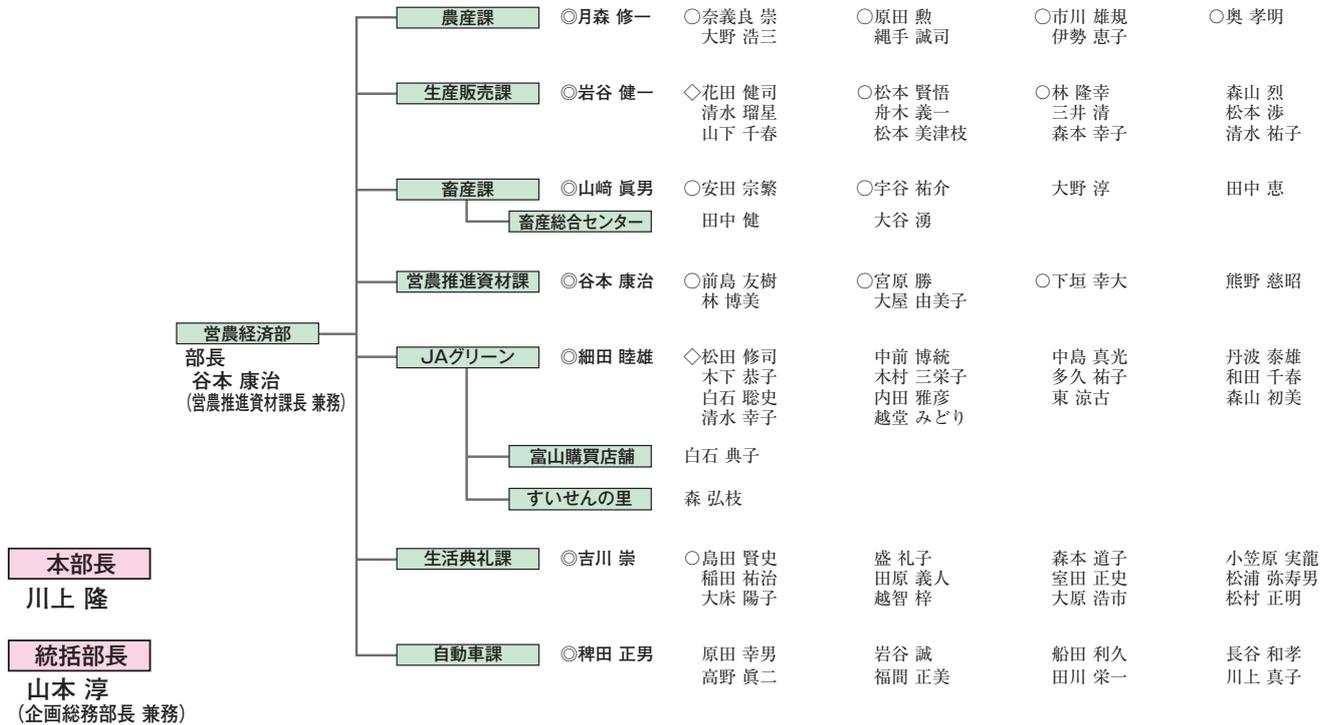


【お問い合わせ先】 JAしまね石見銀山地区本部 企画総務課 ☎ 0854-82-1009



# 石見銀山地区本部機構と職員配置表

令和6年4月1日



【職員数】158名

◎課長・店長・支店長 ◇課長補佐・支店長補佐 ○係長



# 銀争はるばる

## 石見銀山戦国争奪絵巻

33

永禄3年(1561年)冬の寒い日、命を受け石見調略の経過を尼子晴久に報告するため広瀬に到着していた枯三太は、政の合間に目通りを許されていたいつもと違い、数日の間、無為に待たされていた。何やら違和感のある月山富田城内の気配を察知した枯三太は、昔馴染みのところある筋に探りを入れたところ、思わぬ話を耳にした。急遽、その話の真偽と重臣たちの動き等様子を探るために暫く広瀬に留まることとした枯三太は、ひとまず同行していた配下の佐平次を連絡役として山吹城に向かわせた。

連絡を受けた経四郎は直ちに立出。秘匿を期すため待ち合わせ場所とした城蓮城(朝山町)へ、戻ってきた枯三太から出雲・石見の尼子方諸侯に先んじて知ることとなった。晴久が亡くなったことを。月山富田城内での突然の病による死去であった。

石見の国人領主たちへの調略と毛利勢力の一掃、全てを晴久との信頼関係と後ろ盾で進めていたこのときである。まさに青天の霹靂であった。戦国大名尼子晴久は、経四郎にとつて経久の許で学んだ主筋の友であった。しかし、この時代に生きる者として、その死を嘆き悲しむ感情は心の奥に封印し、まずは冷静に東石見への影響に考えを巡らせなければならない。明日は我が身である。月山富田城の重臣たちは、当面は晴久の死を

伏せながら、嫡男義久の体制を固める方針であろうかと想像した。そうせざるを得ない。しかし、いざれ知れ渡る。それまでは、石見銀山周辺の国人領主の影響を鑑みて、山吹城の護りの強化と悠然と構える様を見せられるように準備する他はなかったが、戦そのものよりも謀で流れを変えてしまふ毛利元就への格好の材料になることは間違いない。事と次第によつては、尼子優勢の転機となり得ると常光も経四郎も危惧していた。

さて、広瀬は、混乱の渦に陥っていた。新たな領主となった義久はまだ若く、突然の出来事でもあり、晴久の葬儀は行われずに密葬となった。月山富田城に向かっていた経四郎は、未だ墓標のままである晴久に別れを告げた後、義久への目通りを許されたのだが、ほとんど初見となる義久の定まらない視線に不安を感じながら聞いた重臣宇山久兼の言葉に耳を疑った。なんと義久は、尼子と毛利の間に既に和睦を取り交わしているという。尼子と毛利の不可侵条約である雲芸和議は、幕府足利將軍の斡旋によるもので、石見銀山の領有権を尼子方に認めるといふ件もあったが、この戦国の世では一枚の紙切れ同然のものである。毛利元就の調略の一つであることは十分に想像できた。恐らくは晴久死去の事実確認と後継の義久の力を推し測るのが目的であろうかと経四郎は感じた。それに対して尼子方の動きには統率感がな

く、重臣たちの勝手な動きに慌てる様が見取れる。力あつての和議であり、それをほくそ笑む百戦錬磨の毛利元就が目に見えぬ。

さらにこの和議は、毛利氏と敵対していた尼子方諸將の立場を無くすもので、特に福屋隆兼を寝返らせた本城常光の面目は保たれなくなる。常光にとつては、まさかの梯子外しである。義久の側近たちは、この和議が、結果的に晴久が積み上げてきた尼子方優勢の流れを変えてしまうと思慮できないであろうか。また、力を付けてきた本城常光ら石見国人の軽視に繋がり、それが尼子氏の力を削ぐことになると思通せないのだから。降露坂の戦いで台頭してきた常光への嫉妬心から、重臣たちの権勢維持のために行った謀ではないかと勘繰られても仕方がないほどの愚挙である。領主が変わるときには、ここぞとばかりに利用しようとする家臣それぞれの思いが交錯し、体制に隙ができるものであると改めて感じた。



城蓮城跡

切岸や空堀跡を国道や市道が通ると考えられる。朝倉氏居城

(次回に続く)

※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

■JAコラムの「花粉症対策は食事から始めよう」をやってみたいと思います。(Oさん)

■「地サン地ショークッキング」の森脇さんの料理を詳しく知りたいと思っていたところ、本誌3月号に載っていましたので、早速作りたいと思います。(Sさん)

■「JAしまねびより」は、毎号楽しみにしています。お願いをして、4月からも継続して届けていただけるとなると、喜んでいきます。(Iさん)

■長い間、「JAしまねびより」を配布していただき、ありがとうございます。(Hさん)

■「JAしまねびより」は、今後も発行していく予定です。各支店、職員または、お便り等でご連絡いただいた方は、配布の手続きを行います。また、支店のATM、JAグリーンおおだ、すいせんの里、営農センター、富山購買店舗にも備置します。お持ち帰りいただけます。



映画のワンシーンのような空が出現  
3月30日、仁摩町で撮影

## JAコラム



### 私の食育日記

### いろいろなものを食べる大切さ

食育インストラクター ● 岡村麻純

私ごとですが、ただ今第3子妊娠中。妊娠中は自分の食生活を見直すきっかけになります。

まず、食事で意識しているのは体をつくる基礎となるタンパク質です。炭水化物に頼りがちな食事を、魚や肉、卵などタンパク質を中心にした食事にするよう心がけています。妊娠中は血液の作られる量が多くなるため、鉄分不足になりがちです。鉄分が多く含まれる食材にはアサリやレバー、マグロ、小松菜やヒジキが挙げられます。ブロッコリーやホウレンソウ、焼きのりに多く含まれる葉酸をしっかり取ることで、赤ちゃんの異常発生リスクを抑えられることが分かっています。他にも、サケやキノコ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。妊娠中は便秘になりやすいため、海藻類や根菜などで食物繊維を多く取り、ヨーグルトなどの乳酸菌で腸内環境を整えることも大切です。

このように必要な食材を挙げていくと、ついそればかりを食べようとしてしまいます。しかし、この中には取り過ぎると良くないものもあります。例えば、貧血予防には欠かせないレバーに多く含まれるビタミン

Aは、過剰摂取すると赤ちゃんの形態異常を引き起こすリスクが高まること分かっています。他にも、マグロは鉄分たっぷりですが、赤ちゃんの成長を妨げる水銀が含まれますし、食物繊維が豊富なワカメやのりは、過剰摂取を控えた方がよいヨウ素が含まれます。ヒジキは鉄分や食物繊維が豊富で妊婦さんには良い栄養がたくさんですが、過剰摂取すると良くないヒ素も含まれます。

このように多くの食材がたくさん栄養素を持ち、いい面、悪い面と隣り合わせになっています。一つの側面だけを見て、そればかりを食べるとかえって体に良くないというところも起きてしまうのです。これは妊娠中に限ったことではありません。健康的な食事とは、いろいろな種類のものをバランス良く食べることでであると改めて感じました。





# みんなの直売市情報

## 3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  
29,303点

しびき・キャベツ・大根・ブロッコリー・  
ほうれん草・いちご・箱寿司・いち  
ご大福・生椎茸(原木)・フリージア

すいせんの  
里  
2,590点

しびき・ほうれん草・キャベツ・葉  
わさび・セリ・サニーレタス・ワケギ・  
生椎茸(原木)・生わかめ・大根

## 5月の特売日

JAグリーンおおだ  
すいせんの里 **5月17日(金)・18日(土)**

## 2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

## 中島職員の独り言



気温も上がって暖かく過ごしやすいになり、春を感じられるようになりました。店頭には夏野菜の苗も多数並び、店全体が賑やかになっています。職員一同、JAグリーンおおだ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

暖かくなるにつれて出荷量が多くなっています。品名や規格、出荷商品とシールの内容を確認していただき、1点でも多くの出荷をよろしくお願いいたします。しびきの栽培をお考えの方は、島根県中山間地域研究センターより苗木をご準備できます。数に限りがありますので、お早めにJAグリーンおおだ 細田(☎ 0854-84-9130)まで、ご連絡をお願いいたします。

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

## 石見銀山地区本部管内 3月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



又キ最高  
三瓶町志孝  
高田



駿さん



メス最高  
山口町  
大國



(右から順に)  
陽斗くん  
太陽くん  
愛奈さん

### 【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	389	278	福之姫	美津照重	安福久	第1花園
2	志学	西谷 悟郎	369	286	福之姫	幸紀雄	安福久	勝忠平
3	山口	三浦 英範	357	274	美津照重	若百合	安福久	勝忠平
4	志学	高田 雅晴	339	274	北美津久	勝忠平	安福久	忠富士
5	富山	白石 尚	345	294	安亀忠	満天白清	耕富士	美穂国

### 【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	大國 裕紀	345	273	若百合	美国桜	安福久	勝忠平
2	多根	三登 芳己	307	275	久茂福	美津照重	勝忠平	平茂勝
3	山口	石橋 秀幸	337	285	福之姫	金太郎3	安福久	勝忠平
4	多根	三登 芳己	331	281	紀多福	美国桜	安福久	勝忠平
5	井田	松本 陽一	270	287	夏百合	耕富士	安福久	金幸

## 3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	18	731,500	345,400	497,506	-47,944	-27,854	288	288
	中央	107	781,000	187,000	498,907	-14,865	-10,636	285	290
	県	162	781,000	23,100	487,341	-26,431	16,981	284	291
又キ	管内	22	991,100	129,800	594,400	25,295	-71,747	313	286
	中央	146	991,100	129,800	624,303	29,047	-34,810	316	284
	県	215	991,100	129,800	620,651	25,395	-32,822	320	286

# 子牛市場

令和6年3月20日



## ゴールデンウィークの業務予定

		4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
営農経済部	農産課	休業	休業	育苗センター対応		通常業務		休業	休業	育苗センター対応	
	生産販売課 [集荷所] [農産物集荷便]	休業	休業			通常業務		休業	休業		
	畜産課	休業	休業			通常業務		休業	休業		
	営農推進資材課 [資材受渡] [定期配送]	AMのみ資材受渡	休業	AMのみ資材受渡		通常業務		AMのみ資材受渡	休業	AMのみ資材受渡	
	JAグリーンおおだ 通常営業(9:00~18:00)	通常営業									
	すいせんの里 通常営業(8:30~15:00)	通常営業						定休日		通常営業	
	富山購買店舗	休業	休業			通常営業		休業	休業		
	生活典礼課	生活購買事業:休業 葬祭業務:通常業務 [葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088]					通常業務		生活購買事業:休業 葬祭業務:通常業務 [葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088]		
	自動車課	休業	休業			通常営業		休業	休業		
	企画総務部	休業	休業			通常業務		休業	休業		
統括支店 石見銀山	金融課	休業	休業			通常業務		休業	休業		
	ローンセンター	休業	休業			通常業務		休業	休業		
	共済課	事故等のご連絡先 ☎0120-258-931					通常業務		事故等のご連絡先 ☎0120-258-931		
	各支店	休業	休業			通常営業		休業	休業		
JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所(旧農業機械課)		通常営業									

## ゴールデンウィークにおけるATMの稼働予定

設置場所	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	
JAグリーンおおだ	9:00~18:00										
大田市立病院	休止				9:00~19:00			休止			
イオン大田店	9:00~20:00				9:00~21:00			9:00~20:00			
大田北支店	9:00~20:00				8:30~21:00			9:00~20:00			
大田中央支店 大田東支店・温泉津支店 仁摩支店・三瓶店	9:00~17:00				8:45~20:00			9:00~17:00			
高山店	9:00~17:00				8:45~19:00			9:00~17:00			

# テレビの音がハッキリ聞こえる!

創業60年余りの老舗音響メーカー  
世界中のプロにも支持される音響機器を提供し続けている音響メーカー。

テレビの音量はそのままよく聞こえる!

ホワイト

伝送距離 最大約30m  
連続時間 約16時間  
大口径 約52mmステレオスピーカー  
電源切り忘れ防止機能  
軽量 約630g(スピーカー)

送信機に! 置くだけ充電  
かんたん操作 1. はっきり音 2. 電源 3. ボリューム  
使うボタンは3つだけ!  
はっきりボタン  
安心防滴仕様  
人の声よりもクリアに聞こえる「はっきり音」機能付き!

お喜びの声!  
北海道 60代 N様  
雑音などまったく無く、細かな音まで良く聞こえて音質が良い!  
※個人の感想です。

オーディオテクニカ「信頼のお手元スピーカー」  
色 申込番号 送料込税込価格  
ホワイト 71400  
ブラック 71401 21,090円

1年保証 完成品  
付属品  
・1.5m 角形光デジタルケーブル(角形光プラグ)  
・1.5m オーディオケーブル(φ3.5mmステレオミニプラグ)  
・送信機用ACアダプター  
・簡易マニュアル

○材質:ABS樹脂 ○サイズ(約cm):スピーカー/幅19.6、奥行8.4、高さ12.8、送信機/幅18、奥行7.7、高さ3.6 ○重量:スピーカー/約630g、送信機/約130g ○電源:本体/DC3.6V、送信機/DC6V ○スピーカー最大出力:約1.1W+1.1W ○無線到達距離:約30m(遮蔽物なし) ○連続使用時間/約16時間(使用条件により異なります) ○中国製

■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



ぎんざんテレビで放送♪

## 地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

## クッキング

## 今月の料理

「やわらか春キャベツの七変化  
～巻かないロールキャベツの味変～」

## 今月の先生

元 島根県立大学  
看護栄養学部健康栄養学科  
教授 今中 美栄 さん

## &lt;材料(3人分)&gt;

- ・鶏ミンチ 300g
- ・キャベツの葉 3枚
- ・小ねぎ 1束
- ・白ねぎ 1本
- ・水 500cc
- ・コンソメ 大さじ1
- ・塩コショウ 少々 ※味変その①～④によって、別途の材料が必要です。

## &lt;作り方&gt;

- ① 小ねぎを小口切りで5mm程度に刻む。
- ② 白ねぎは縦に数本切れ目を入れ、3mm幅程度の細切りにする。
- ③ パットに鶏ミンチと①と②、塩コショウを入れて、手で混ぜる。(繋ぎに卵や片栗粉などを入れても良い。)
- ④ キャベツの葉丸ごと1枚の表面に、ヘラで③の種を全体に塗り込む。
- ⑤ ④を3層にしてミルフィーユ状にしたら、キャベツの芯に沿って縦長に丸め込む。
- ⑥ フライパンに水とコンソメを入れ、沸騰したら、⑤を入れて蓋をして煮込み、巻かないロールキャベツの完成。

## 味変その① プレーン(カブを使ったコンソメ味)

- ⑥に、一口大のカブを5・6個入れ、更に煮込む。器に3等分にしたロールキャベツを盛り、カブとスープを添えて完成。



## 味変その② ホワイト(海鮮ホワイトソース味)

- ⑥に、エビ:6尾、冷凍アサリ:60g、マッシュルーム:1袋、新玉ねぎ:1個、アスパラガス:1袋を周りに入れ、レトルトのホワイトソースで煮込む。器に3等分にしたロールキャベツを盛り、トッピングとホワイトソースを添えて完成。



## 味変その③ レッド(ケチャップ味)

- ⑥に、グリーンピース:30個、ミニトマト:9個、新玉ねぎ:1個、ニンジン:1/2本を切って周りに入れ、ケチャップで煮込む。器に3等分にしたロールキャベツを盛り、トッピングを添えて完成。



## 味変その④ イエロー(カレー味)

- ⑥に、ジャガイモ:1個、ニンジン:1/2本、新玉ねぎ:1個、さやえんどう:10枚を入れ、お好みのカレールーで煮込む。器に3等分にしたロールキャベツを盛り、トッピングを添えてカレーをかけて完成。



※「ぎんざんテレビ」は、2023年5月に放送された番組の再放送です。  
上記のレシピは、当時の内容を再掲載しています。

提供: JAしまね石見銀山地区本部

JA共済の  
地域貢献活動

5月の外勤日(ふれあいの日)は

15日(水)・16日(木)・17日(金)

※5月15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。

5月26日(日) JA大田北支店

☎0854-82-7333

※時間は9:00~12:00

## 魚の白みそトマトソース添え



### アレンジ

- ・白みその甘味でトマトの酸っぱさを抑えています。普通のみそ(大さじ2)でも美味しくできます。
- ・白みそトマトソースをパスタソースにしても美味しいです。ペーコンや合挽肉を加えてもOK!
- ・魚を鶏肉や豚肉に替えても美味しくできます。

### 材料(4人分)

- 魚……………4切れ
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ2
- オリーブ油……………大さじ2
- にんにく……………ひとかけ
- マッシュルーム……………2個
- A 酒(またはワイン)… 50cc
- 水……………大さじ3
- B カットトマト缶… 250g
- 白みそ……………大さじ4
- コンソメ……………小さじ1
- サラダセロリー… 1/4袋

### コメント

- ・隠し味に白みそを使うことで、濃厚なトマトソースになります。
- ・ソースを下に敷くと少しおしゃれな盛り付けを楽しめます!

### 作り方

- ①にんにくはみじん切りに、サラダセロリーは食べやすい長さに切る。マッシュルームはスライスする。
- ②魚は塩こしょうを振り下味をつけ、出てきた水気をふき取ってから、ビニール袋に魚と小麦粉を入れて薄くまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、中火にして②の魚を蓋をして焼く。時々フライパンを動かし、焦げないように注意しながら焼く。
- ④中まで火が通ったら、裏返して反対もサッと焼き、取り出しておく。
- ⑤取り出したフライパンに、にんにくとマッシュルームを入れて火にかけ香りが出てきたら、Aを加えてひと煮立ちさせて、さらにBを加えて混ぜ合わせ、火を通してソースを作る。
- ⑥皿の中央にソースを置き、その上に魚を盛り、サラダセロリーを飾る。

### 材料(8個分)

- 練りこしあん……………150g
- A くず粉……………50g
- 水……………200cc
- 砂糖……………40g
- 桜の葉……………8枚

### アレンジ

- ・こしあんを白あんに替えてもOK!
- ・白あんに緑色は抹茶、黄色は南瓜ペースト、赤色は人参ペーストを少量混ぜるとカラフルなあんになります。

### コメント

- ・くず桜は冷蔵庫で長時間冷やすと透明感がなくなり固くなってしまいます。
- ・冷やして食べたい時は、食べる15分前に冷蔵庫に入れて冷たくします。

### 作り方

- ①こしあんを8等分に丸める。
- ②鍋にAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③強火にかけ、半透明の塊ができてきたら、弱火にして、全体が透明になるまで、しっかり混ぜる。
- ④湯のみの中にラップを敷いて、③を1/8等分に分け入れ、丸めたこしあんを中央に埋め込み、茶巾絞りにして輪ゴムで結ぶ。同様にして8個作る。
- ⑤水を張ったボウルに④をつけて、固まったらラップを外し、桜の葉にのせて、皿に盛る。

## くず桜



### JA島根厚生連

## 健康散歩

## めまいに悩まされていませんか



日常生活で、めまいに悩まされたことはありませんか。めまいは日常的によくみられる症状の一つです。しかし、めまいと一口に言ってもいろいろな種類があり、原因や症状などが異なります。めまいには大きく分けて2つの種類があります。自分自身や周囲がぐるぐると回っているように感じる「回転性のめまい」と、ふわふわ・くらくらとする「浮動性のめまい」です。

回転性のめまいは、耳の奥にある三半規管や、前庭神経という平衡感覚に関わっている器官の異常によって起こることが多いと言われています。代表的な病気として、突発性難聴、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎、内耳炎などがあげられます。症状としてめまいだけが起こる病気もあれば、耳鳴りや難聴を伴う病気もあります。

浮動性のめまいは、耳の原因ではなく、低血圧や貧血などの全身症状、心因的なもの(不安、抑うつなど)、薬剤の副作用、時に脳血管障害(脳梗塞・脳出血など)や脳の病気(脳腫瘍など)などによって起こると言われています。

めまいは自然に治ることもあります。しかし、症状が重い、休んでもめまいが治らない(1時間以上持続している)、1~2週間以上めまいが続いている場合は、医療機関に受診した方が良いでしょう。また、特に注意すべきなのは、「激しいめまいで立ち上がることができない」、「頭痛、ろれつが回らない、顔や体のしびれ、麻痺などの症状がある」、「意識が朦朧とする」といった状態です。このような症状は、脳出血や脳梗塞、脳腫瘍など、命に関わる病気が原因の場合もあるため、早急に受診することをお勧めします。

めまいの原因や症状は多岐にわたるため、どの医療機関を受診すると良いか悩む方も多く、実際に受診先を選択するのは難しいです。耳の症状が主であれば耳鼻科への受診、しびれや麻痺などを伴う場合は脳神経外科・脳神経内科が良いと考えられます。しかし、受診先に悩んだときは、まずかかりつけ医や近くの内科に相談してみても良いでしょう。

めまいの症状は煩わしく、日常生活にも支障をきたします。悩んだら自己判断せず、早めに医療機関を受診し治療を受けるようにしましょう。



【編集後記】この季節になると苗物コーナーをついついチェックしてしまう方も多いのではないのでしょうか?◎今月号の表紙を飾るのは野菜苗を生産する常松信光さん。多くの人の丁寧が積み重なって、品質の良い苗が店頭に並んでいるんだと改めて感じました。(古)

