

2023  
6  
June  
Vol.87

SNSで旬な情報を  
投稿しています



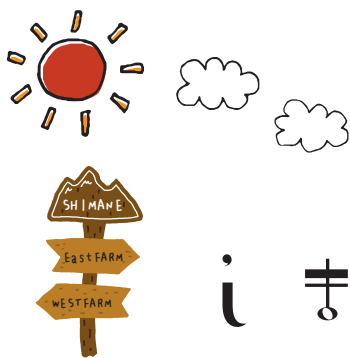
# JAしまねびより

特集  
有機農業への挑戦



可〜つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

殿山 正記さん  
[石見銀山地区本部]



みつけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



殿山さんが管理するメロンハウス

## とのやま まさき 殿山 正記さん(55歳)

今月は石見銀山地区本部。大田市温泉津町井田地区でメロン栽培に取り組んでいる殿山正記さん(55)にお話を伺いました。

### 就農バスターがきっかけで メロン農家に

大田市温泉津町井田地区。山間部にあるのどかなこの地域は、知る人ぞ知る「ゆのつメロン」の生産地です。この地区で春・秋と1年に2回のメロン栽培を行っている殿山さん。10年前、出身地の神奈川県で会社員として働いていた際に、妻の裕子さんと「このまま会社員として働くのではなく、そろそろ次のステップに進もうか。できれば2人で一緒にできる仕事がいいね」と話していました。ちょうどその頃、立ち寄った東京都・銀座(当時)にある島根県のアンテナショップで、東京都と大阪府を発着とする島根県への就農相談バスターのことを知ります。「自分でメロンを作ることができるなんて」と興味を持った殿山さん夫妻。バスターに参加し現地を見学した際に、研修場所や補助金など新規就農に関する行政や地域の支援が手厚かったこと、そして地元の人々が歓迎してくれていることを実感。2013年に大田市へ移住しメロン栽培の研修を始めました。

### メロンのトロ箱栽培

ここ温泉津町井田地区では、トロ箱栽培という方法でメロンを育てています。トロ箱とは、漁業用に使用する発泡スチロールのこと。少量の土が入ったトロ箱に苗を定植させ、チューブで栄養入りの水分を与えながら育てていきます。殿山さんが栽培しているのは、香り豊かで甘みがたっぷりの「アムスメロン」。この品種は木や実が弱いため病気にもなりやすく、他の品種より一層気を遣いながら育てる必要

があるそう。殿山さんはここ2、3年でやっと感覚が掴めてきたようですが、一筋縄ではいかない大変さも実感しています。

また、近年は高齢化に伴い農家は減少、さらに、悪天候なども影響して安定供給の難しさは課題の一つです。それでも殿山さんがずっと続けられているのは、メロン栽培が「おもしろい」から。需要と供給のバランスや栽培管理など、目の前の課題に立ち向かいながらも前向きに取り組んでいます。

### 都会地にはほとんど出回らない 幻のメロン

「アムスメロン」は出荷日から3〜4日で柔らかく食べ頃になります。そのため、関東・関西への輸送には向いておらず、ほとんどが中国地方の市場への出荷や直接配達される贈答用として取り扱われています。毎年、注文受付を始める、都会に住む子どもに送るといふ人や、地元の人々を楽しみに待っている人たちが問い合わせが多く寄せられ、注文数に追いつかないこともあるほどの人気ぶり。

しかし市場では、ネット系のマスク(アールスメロン)に比べ、どうしても価格を低くつけられてしまう傾向があるといえます。「一般的なメロンのイ



発泡スチロールを使ったトロ箱栽培

メージであるネット系に負けないくらい、ここのメロンは「甘い」と胸を張ってアピールする殿山さん。さらに、所属している温泉津町施設園芸組合では、安心・安全な農産物を証明する県版GAP「美味しまね認証」を取得。「ゆのつメロン」の価値を上げていくことを目指しています。



まんまと実ったアムスメロン

## 猫との時間が癒し



殿山さんにとって、家で飼っている猫たちと戯れる時間が何よりの癒し。もともと、保護猫だった2匹を引き取って飼いはじめ、今では5匹に。「2匹だった時は、車で神奈川県の実家に連れて帰ったり、旅行にも出掛けていました。5匹だとそうもいかず…。最近はずっと遠出ができません」と笑いながら語る殿山さん。数年前に購入した家で、のびのびと猫たちとの暮らしを楽しんでいます。



殿山さんと暮らす猫たち

## 大切な地域を守りたい気持ち

移住を決めた理由の一つでもあるのが「井田地区の人のあたたかさ」。殿山さんの人柄もあって今ではすっかり地域に溶け込み、農業のことはもちろん、その他のことも気軽に教えてもらえる大切な存在です。その代わり、地域内でも若い方である殿山さんは、積極的に草刈りなどに参加し、お互い助け合える良い関係性が築かれているそう。また、妻の裕子さんは農業の傍ら地域タクシーや食堂、地域の農産品の商品開発などに関わり、地域活性化にも取り組んでいます。



取材をしていると自治会長さんからのどくろのお裾分けが…!

## ゆのつメロンのおいしさを知ってもらいたい

現在管理しているハウスは7棟。夫妻で作業するのは手一杯で、殿山さんは「あとは品質を上げていくことに力を入れたい」と話します。今後は、自分たち



メロンの栽培管理に汗を流す殿山さん

ぷちっと情報!

### ゆのつメロン

「ゆのつメロン」は大田市温泉津町のさわやかな気候の中で育った、香り豊かで自然な甘みがたっぷりのメロン。太陽の光をたくさん浴びせるために手間暇のかかる立体栽培で育てるなど農家の皆さんのこだわりが詰まっています。出荷から3~4日が食べ頃で、食べる前に冷蔵庫で3時間程度冷やすとより一層おいしく食べられるのだそう…。ぜひ皆さんも食べてみては…😊



や地域の農家が存続していくためにも、「ゆのつメロン」の価値を上げ、価格を向上させていくことが目標だと意気込んでいます。「まだ知名度が低いこの『ゆのつメロン』を、もっと多くの人に知ってもらいたい」と、情報発信の方法やブランド化への構想も広げていきたい考えも持っています。「おそらく、島根でも『ゆのつメロン』を知っている人は少ないと思います。寒暖差が大きいこの井田地区で、手間暇かけて丁寧に育てられたメロンは、甘みが凝縮されておいしいんです！」と、自信を持っておすすめする殿山さん。今後の新たな展開にも注目です。



ひとつひとつ手作業でツルの上に誘引することで日当たりが良くなり、作業もしやすくなります

# への挑戦



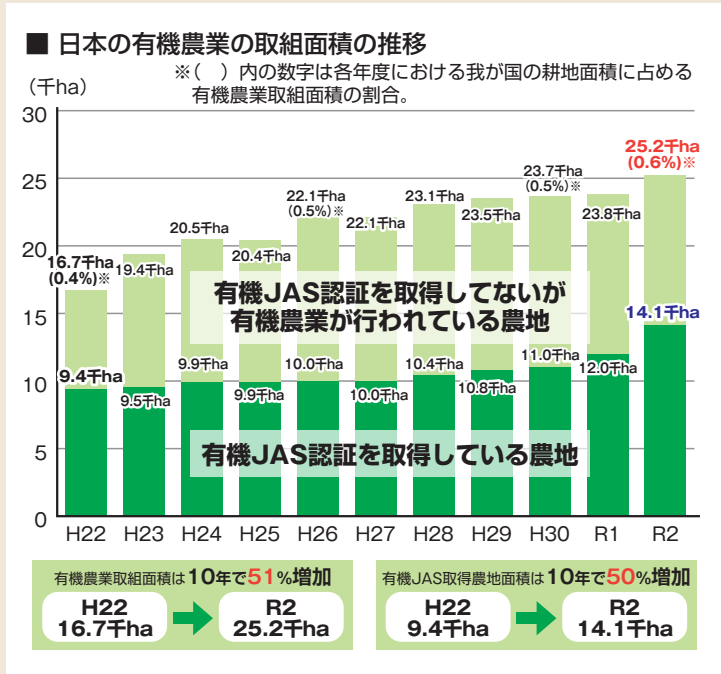
低減などを進める「みどりの食料システム戦略」や、肥料を始めとした生産資材高い品目を中心にモデル実証を行い、段階的に生産を拡大していきます。そこで、

## まずは…有機農業って？

我が国において、有機農業とは「有機農業の推進に関する法律」で「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう」と定義されています。

### 日本の有機農業の取り組み面積

日本の有機農業の取り組み面積は過去10年で約5割拡大し、有機JAS認証を受けている農地の取り組み面積が拡大傾向にあります。  
(出展：農林水産省「有機農業をめぐる事情」より)



### 有機食品の認証制度(有機JAS認証)について

有機食品の検査認証制度は、JAS法(日本農林規格等に関する法律)に基づいて、有機JASに適合した生産が行われていることを第三者機関が検査し、認証された事業者に「有機JASマーク」の使用を認める制度のこと。堆肥などによる土作りを行い、播種・植付け前2年以上及び栽培中に(多年生作物の場合は収穫前3年以上)、原則として化学的肥料及び農薬は使用しないことや遺伝子組換え種苗は使用しないことが生産方法の基準となります。

有機JASマーク



有機JASマークが付されていない農産物、畜産物、加工食品は、「有機〇〇」「オーガニック〇〇」と表示することができません。  
(例：有機ホウレンソウ、オーガニックトマトなど)

### JAS法とは？

食品などに規格を定めて普及することで品質の改善を図り、適切な表示をして、消費者が食品などを選択する際の助けとなるようにする法律。



## 有機カボチャの取り組み

今年度から有機カボチャの実証試験生産が始まっており、出雲市と雲南市の生産者5名が合計約70アールで取り組んでいます。栽培されたカボチャは兵庫県の野菜大手総合商社への出荷が決まっており、販売先を確保した上での取り組みがポイントです。将来的には県内で100トン規模の産地化を目指します。

4月下旬にはバイヤーとともに産地巡回を行いました



関係者が集まり栽培・出荷に向け、研修会を開きました



ここに注目！

### 有機JASをチームで取得へ

有機JASは生産者(経営体)ごとに認証を受けることが一般的ですが、この取り組みでは生産者とJASしまねが一体となった「有機カボチャ生産団体」として、認証の取得を目指します。

そうすることで、生産者が各自で認証を取得する必要がなく、事務面や技術指導、出荷段階などでJASが責任をもって対応していくことができます。また、生産者の認証取得に係る経費負担が軽減されるメリットもあります。



# 有機農業

今月号の特集は「有機農業」について。JAしまねは、国が策定した環境負荷の急激な値上がりなどを背景に有機農業の推進に踏み出しました！実需者ニーズの今年度から本格的に始まる取り組みについて紹介していきます😊✨

## 有機米の取り組み



近年、消費量の減少などでお米の市場価格が低迷し厳しい状況が続いています。JAしまねでは、より付加価値が見込める有機米に着目。今年度は斐川、雲南、島根おおち地区本部管内の3か所に合計約70アールの実証試験ほ場を設置するとともに、有望な販売先の確保に取り組んでいます。来年度以降、県内全域での有機米生産の拡大を目指しています。



ここに注目！

## 最大の敵「雑草」

有機米を栽培する上で課題となるのは何と言っても「雑草対策」。近年は、さまざまな抑草技術や除草技術が取り入れられています。安定的な除草等の効果を得るためには、経営規模、水田ほ場や労働力などの状況から、適切な抑草技術や除草技術を選択することが重要です！



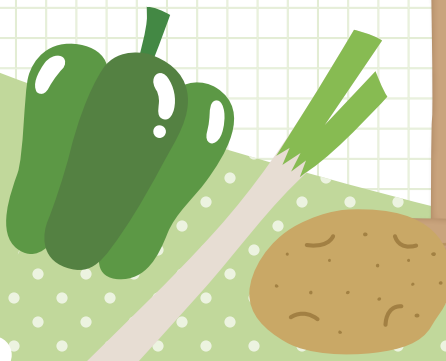
さまざまな水田除草機

## 関係機関との連携

産地づくりに向け、昨年12月には島根県と楽天農業、JAしまね、県内西部地域の9市町と「有機野菜の産地づくりに関する連携協定」を締結。楽天農業の参入に伴い、各関係機関や既存の有機農家と連携し、新規就農者など有機農業の人材育成を進めます。また、今年2月には、島根大学とも連携協定を結び、同大学の持つノウハウを活かした有機農業に関わる実証研究にも取り組みます。



JAしまねの有機農業への挑戦はまだまだ始まったばかり。数年後には、より多くの人に島根県産の有機農産物を食べてもらえるよう、JAしまねは、生産者や関係機関と連携し有機農産物の販路開拓、消費者への理解増進などに取り組み、有機農業の拡大を進めていきます！



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。



現場の声を  
聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

- JAしまね島根おおち地区本部管内
- 農事組合法人小田営農組合
- おーなんアグサポ隊

今回の訪問先は、農事組合法人小田営農組合と小田営農組合は、江津市桜江町で水稲や大豆、飼料用稲(WCS)、園芸作物などを栽培する同町唯一の大型法人。大規模区画で大型機械やヘリコプターを導入し、コスト低減と作業の効率化を図っています。また、島根おおち地区本部が取り組んでいる、水害が頻発する江の川流域での梅雨前に収穫が可能なタマネギ栽培にも今季から挑戦されています。

同法人の有田高士代表理事組合長は、水稲やタマネギの追肥作業などの労力を軽くするためドローンの導入を検討していることやタマネギ・大豆・飼料用稲(WCS)による2年3作のブロックローテーションに取り組んでいることなどを説明。同JAの石川組合長は「昨年、広域玉葱調製保管施設が完成し今年から本格的に始動する。ぜひ良いタマネギを

作っていたきたい」と話しました。おーなんアグサポ隊は、新規就農者の確保・移住促進に力を注ぐ邑南町が行う独自の農業研修制度。研修生は地域おこし協力隊として同町で3年間生活し、任期中に就農に必要な栽培技術や経営の知識を学びます。研修では、管内の主要品目である白ネギやミニトマト、花の他、同町が産地化を目指す県オリジナルのブドウ品種「神紅」などを学ぶ「ぶどうコース」も設置。就農サポートとして、研修と同時に研修生ごとのリースハウスでブドウの定植・育成を行い、就農2年目から収穫ができるリースハウス事業を県と町、JAで展開しています。

研修施設を見学した後、今年3月に研修を修了し、4月からブドウで自営就農したおーなんアグサポ隊7期生5名との意見交換会を行いました。7期生からは「神紅」は着色が難しくどうしても規格外品がでてくるため、JAでの買い取りなど対策を考えてほしい」「リースハウスの着工を早めに取り掛かってほしい」など多くの意見をいただきました。

研修生が快適に過ごせるようにトイレ・シャワー・エアコンなどが完備されたコンテナハウスも設置しています



同法人の有田代表理事組合長(左から3番目)と石川組合長(左から4番目)ら



同地区本部が推奨するタマネギ機械化体系技術を導入し栽培管理されています



取り組み内容を説明する同法人の有田代表理事組合長(右)



活発に意見交換を行いました



研修生が快適に過ごせるようにトイレ・シャワー・エアコンなどが完備されたコンテナハウスも設置しています



アグサポ隊の研修用ハウスで「神紅」の栽培方法について説明を受ける役員ら

## 組合長から一言



令和5年度に入って、初めての地区本部巡回。今回は島根おおち地区本部の農事組合法人「小田営農組合」と「おーなんアグサポ隊」を訪問させていただいた。最初の訪問先は、江津市桜江町の農事組合法人「小田営農組合」。過去、幾たびの水害に見舞われたが、見事に復活され、水稲22.2haを中心に、大豆4.4ha、WCS5.6ha、園芸1.8ha(うちタマネギ1.0ha)の2年3作のブロックローテーションに取り組まれていた。次に訪問したのは「おーなんアグサポ隊」。邑南町では独自の農業研修制度を導入し、新規就農者の確保や移住促進に注力されている。特に、島根県が開発したブドウの新品種「神紅」の産地化を目指しておられ、令和2年度よりこの3年間で2.7haのリースハウスが整備され、今後10haを目指して整備が進められている。今回、3年間の研修を終え、今年4月より自営就農された5名のアグサポ隊卒業生さんと意見交換する機会を得た。いずれも県外からの移住者で、ブドウ作りにおける情熱は並々ならぬものがあった。今後、JAしまねとしても、地元の島根おおち地区本部と連携し、最大限の支援を行わせていただくことを約束し、意見交換会を終えた。



巡回の様子を収めた動画はコチラ

組合長より一言  
葡萄づくり  
に  
賭ける若人  
山若葉



topics  
1

## JAしまね女性部が通常総会を開催



JAしまね女性部は4月27日、出雲市の朱鷺会館で第6回通常総会を開きました。2022年度活動報告や収支決算、2023年度活動計画などの全5議案を承認しました。

2023年度は、部員らが玄米を持ち寄り子ども食堂やフードバンクへ寄贈する「米一握り運動」の継続や、同JA役員との意見交換会を通じたJA運営への女性参画などに取り組んでいきます。また、7月には松江市のホテル玉泉を主会場に「中四国地区JA女性組織リーダー研修会」を開きます。

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（新・くにびき女性部）、元岡タツ子さん（新・西いわみ女性部）を選出。高橋部長は「今回の役員改選では、若い世代へ交代となった。担い手の育成を図るとともに、部員同士が手を携えて取り組んでいきましょう」と呼びかけました。

総会後は、同JA出雲女性部の今岡千恵子さんが『「信頼、思いやり、感謝」手と手をつなげよう女性部活動』と題し活動を発表しました。また、世田谷目黒農業協同組合より床爪晋相談役を講師に迎え「安心な相続・贈与手続きについて」と題した講演も行いました。参加した女性部員は「相続についてまさに悩んでいたところ。とてもためになった」と話しました。



開会のあいさつをする高橋部長

topics  
2

## 安来市、JAしまね、東洋ライスが包括連携協定を締結



安来市とJAしまね、東洋ライス株式会社は10日、同市の同市役所で三者による包括連携協定を締結しました。同市産を始めとした県産米を活用した農業振興や健康増進、食育の推進などを通じ、地域社会の発展に向けた取り組みを進めていきます。

協定には①農業振興②健康増進③食育④地産地消⑤環境保全⑥三者が必要と認める事項——に関する6つを盛り込みました。最初の取り組みとして、6月5日から同市内の全公立小中学校と幼稚園1園（計2,658人分）の給食に使う米を健康機能性に優れた「金芽米」に切り替えます。週4回の給食に登場し、年間約36トンの同市産「きぬむすめ」を原料とした「金芽米」を使う予定です。

「金芽米」は、東洋ライスが開発した独自の加工技術により、ビタミンやミネラルなどの滋養源である玄米の栄養を残したまま良味を兼ね備えているのが特徴。県内では同JAやすぎ地区本部の精米センターでのみ加工ラインを導入しており、年間350トンの「金芽米」を加工しています。

同日の締結式には、同市の田中武夫市長や同社の雑賀慶二代表取締役、同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「さらなる県産米の地産地消を進められるよう三者で協力していく。また、この輪が県内全域に広がるようしっかり取り組んでいきたい」と意気込みました。



協定を締結した雑賀代表取締役（左）、石川組合長（中央）、田中市長（右）

topics  
3

## 島根中酪株式会社「中酪コーヒー」リニューアル



島根中酪株式会社は5月13日、同社商品「中酪コーヒー」のパッケージをリニューアル販売しました。パッケージは長年親しまれたパッケージのイメージを守りつつ、昨年度新たに誕生した同社オリジナルキャラクター「ちゅーちゃん」と「らくちゃん」を全面的に押し出しています。

同社はオリジナルキャラクターを活用して商品のブランド力を高めようと、昨年度から商品リニューアルに取り組んでいます。これまでに宅配を中心に販売していた2商品「ちゅーちゃん・らくちゃんシリーズ」としてリニューアルしています。



PRする角田部長

第3弾となる「中酪コーヒー」は、約40年ぶりにパッケージを一新。次世代の購買層である若い世代や子どもにも飲んでほしいとリニューアルを決めました。

また、焙煎されたコーヒー豆を仕入れ、その日の製造分のみを抽出する「自社ドリップ」の特徴が伝わりにくいといった声もあり、新たなパッケージでは特徴を伝えるメッセージを掲載し消費者へPRします。

同社営業部の角田祐子部長は「今回のリニューアルでさらに多くの方に地元の中酪コーヒーを飲んでほしい。今後はオリジナルキャラクターを使った販促物も作って認知度を上げていきたい」と話しました。



これまでにリニューアルした商品

**目次情報**

同社のホームページでは、商品紹介やギフトセットの購入ができます😊また、インスタグラム、Twitterでも情報発信していますのでぜひチェックですよ！



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 西いわみ女性部

JA女性組織3カ年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう」  
の実践2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。

今年度はミニデイサービスなどを通して地域とのつながりを深めた活動をしていきます。

仲間づくりができています。今年度はミニデイサービスなどを通して地域とのつながりを深めた活動をしていきます。

また、JA役員との意見交換会やグラウンドゴルフ親睦大会も行っており、JAと女性部が共通の認識を持つことで活性化と仲間づくりができています。

つながろう

仲間と・地域と・他組織と・次代と



一所懸命青年連盟

## JAしまねくにびき青年連盟

JA YOUTH

わたなべ たくや  
渡部 卓也さん

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しまねくにびき青年連盟（以下、農青連）の渡部卓也さん（45）は、松江市八幡町でイチゴを栽培しています。前職はコンビニ経営をしていた渡部さん。家族との時間を大切にしたいという思いから転職を決意し、3年間の研修期間を経て令和4年に就農しました。栽培を始めて一作物ということもあり、色々とうまくいかず苦労することも多い一方で、「出荷先や消費者から予想以上の反響をいただいている」と話します。

研修先の農家が農青連で委員長を務めていた縁もあり、就農とほぼ同時に農青連へ加入しました。イベントにも積極的に参加しており、盟友との情報交換の場として農青連に期待していると話します。

渡部さんは「就農したばかりでまだまだ知名度が足りていない。多くの方にファンになってもらえるよう、高品質のイチゴを安定して生産できるよう精進したい」と抱負を語りました。



## 開催案内

# 令和5年度 水稲生産者大会

## ～持続可能で売れる米づくりに向けて～

県内の水稲生産者を対象に「水稲生産者大会」を開催します。近年の温暖化による水稲の収量・品質低下などの課題に対して、土づくりや肥培管理のポイントについて、専門家による解説を行います。JAしまね本店斐川事務所をメイン会場にWEB会場も設けますので、生産技術の更なる向上による良質米の生産に向けて、ぜひご参加ください。

**日時** 令和5年 **7月6日(木)** **13時30分～16時00分**

**会場** メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所 2階大会議室  
WEB会場：県内10ヶ所（詳しくはお問い合わせください）

**講演内容**

- 「温暖化に負けない土づくり・米づくりの要点」 講師：島根大学 松本真悟教授
- 「収量・品質・食味を高める栽培のポイント」 講師：島根県農業技術センター
- 「つきあかりの特性について」 講師：島根県農業技術センター

**問合せ先** 各地区本部の水稲指導担当部署



## 事業承継セミナー ～誰でもいつかは事業承継～

### 概略

事業承継の意味を理解して準備することで、後継者は事業承継を失敗せず、理想的な承継を実現することができるようになります。本セミナーでは、事例を検討しながら事業承継や後継者経営が失敗する理由を掘り下げ、事業承継の本質と全体像、事業承継に向けてやるべきことをわかりやすく学んでいただけます。

### 開催日時・会場

日時：2023年7月27日(木) 13:30～15:30  
会場：下記のいずれかでご参加(お申込)下さい。

- ①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）  
1階会議室（出雲市斐川町直江5030）
- ②WEB会場：JAしまね各地区本部会議室  
（申込後別途連絡）

### 対象者

事業承継にご興味のある農業者の方であればごなたでも参加いただけます。

### 主催

島根県農業協同組合

### 共催

農林中央金庫 岡山支店

### 講師紹介

講師：大川原 基剛

【役割】

- 株式会社後継者の学校代表取締役
- 株式会社B G取締役
- 一般社団法人軍師アカデミー理事

【資格等】

- 中小企業診断士
- 経営者の軍師認定コンサルタント
- 中小企業事業再生マネージャー（TAM）
- PHP認定ビジネスコーチ
- SCP認定ビジネスファシリテーター

参加費無料

### ■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課  
TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594  
E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp

提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。

※①メイン会場の定員は20名までとなります。最寄りの地区本部会議室でのご参加にもご配慮願います。

## 理事会情報（5月2日開催）

### 【協議事項】

- ①安来市、JAしまね及び東洋ライス株式会社の包括的連携協定の締結について
- ②「令和6年度島根県農業政策および予算に関する要望」の進め方について
- ③令和5年産島根米 生産・集荷・販売方針について
- ④令和4年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和5年度の取組み計画について
- ⑤子法人（農機事業領域会社）の設立及び出資について
- ⑥島根県農業信用基金協会への特別出資について
- ⑦プロジェクト（①自燃会社化②HC連携③米粉・有機）メンバー及び協議のすすめ方について
- ⑧目的積立金の取崩について
- ⑨令和4年度決算について
- ⑩令和4年度決算にかかる剰余金処分について
- ⑪JA島根電算センターの事業改革（事業領域拡大）にともなう株式会社（子会社）の設立及び出資について
- ⑫組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑬第2次運営体制検討委員会の設置について
- ⑭自己改革工程表の策定について
- ⑮島根県常例検査書（くにびき地区本部）の回答について
- ⑯島根県常例検査書（本店）の回答について



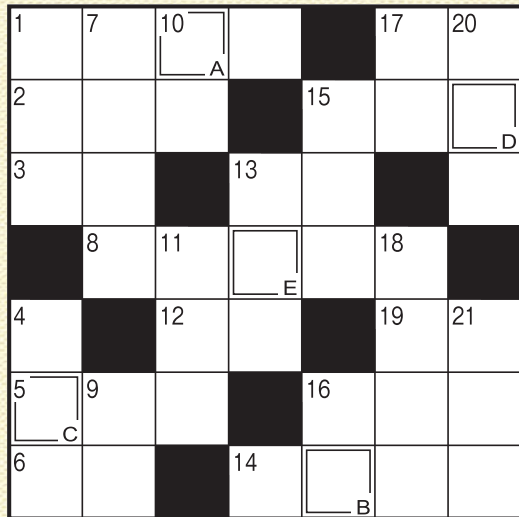
# クロスワードパズル



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

Answer boxes labeled A, B, C, D, E.

## タテのカギ

- ①河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- ④長針、短針、秒針が付いているもの
- ⑦元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- ⑨騎手が騎乗時に持つもの
- ⑩手首と肩の間にある関節
- ⑪本に挟みます
- ⑬まだ夜が明けきらない頃のこと
- ⑮種から芽が出ること
- ⑯虫よけのために寝床の周りにつるします
- ⑰定規を当てて引くことも
- ⑱高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- ⑳トップ・——・ボトム
- ㉑駅の券売機で買います

## ヨコのカギ

- ①七夕伝説のヒロイン
- ②青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- ③手のひらや足の裏の反対側
- ⑤蚊取り線香から立ち上るもの
- ⑥——を聞いて十を知る
- ⑧ルーベともいいます
- ⑫兄弟姉妹の息子のこと
- ⑬チョウが花を巡って吸うもの
- ⑭テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- ⑮——タオル、——ソープ、ゴッド——
- ⑰一時的に建てるもののこと。——住宅
- ⑱アブラ、クマ、ミンミンといえ
- ⑲地球の衛星です

## 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（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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151  
JAしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係  
2023年7月7日（金）（当日消印有効）

### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ミスマシ」



# 川柳の広場

## 最優秀賞

あてにされまだ余生とはゆかぬ農

益田市 伊藤世子様

（評）余生をゆつくりと過ごそうと思っていたのに、まだまだあてにされている。子どものためにもまだ頑張らないといけない。

## 優秀賞

懐をずばっと抉る物価高

出雲市 加本 精一様

瀬戸物に時がしみ込みい感じ

江津市 古今 里様

したつもりやったつもりで今日が過ぎ

隠岐の島町 上川 晃一様

## 佳作

ランチする庭に子鳥の来て遊ぶ

安来市 斎藤美重子様  
安来市 石倉 和子様

物価高に財布は軽く気は重く

大田市 黒石 好枝様  
江津市 山形ゆうき様

桜散り汗ばむ陽気もはや夏

浜田市 沖田 邦子様

「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。



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）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、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。



定期貯金

# サマキアペ 2023

キャンペーン期間 2023.6.1(木) ▶ 7.31(月)

① 10万円以上新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で合計 **580名** 様にご希望のコースの島根の **特産品をプレゼント!**

<p>しまね和牛(焼肉用)</p> <p><b>Aコース</b> (100名様)</p>	<p>プレミアムスパークリングローズ6本入り</p> <p><b>Bコース</b> (120名様)</p>	<p>多久の里みそと加工品詰め合わせセット</p> <p><b>Cコース</b> (120名様)</p>	<p>甘柿の干し柿(スライスカット) 6袋とお茶セット</p> <p><b>Dコース</b> (120名様)</p>	<p>藻塩3点セット</p> <p><b>Eコース</b> (120名様)</p>
--	---	--	--	---

② Wチャンス/大口  
①に外れた方のうち、**100万円以上新規または増額**でご契約の方には抽選で **150名** 様に「**農協商品券1000円分**」をプレゼント!

③ Wチャンス/ATMまたはネットバンク  
①、②に外れた方のうち、**ATMまたはJA ネットバンク**からお預入れの方には抽選で **70名** 様に「**農協商品券1000円分**」をプレゼント!

キャンペーン期間中、10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた個人の方へ「**よりぞうBOXティッシュ**」を先着**2,500名**様にプレゼント!



※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

ATMまたはJA ネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで粗品をプレゼントいたします。くわしくは、お近くの支店までお問い合わせください。

応募対象者/ ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。(期間1年以上)  
②Wチャンス/大口  
①に外れた方のうち、対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。(期間1年以上)  
③Wチャンス/ATMまたはネットバンク  
①、②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。(期間1年以上)  
※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、Aコースに応募したものとします。

抽選権の失効/ 抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。

当選発表/ ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。

個人情報の取扱/ 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

自然災害 シーズン到来!

自然災害への備えは万全ですか?

自然災害は毎年やってきます。令和4年も、7月の豪雨、9月の台風により島根県でも多くの被害が発生しました。

たきさんのお役立ちができました!

令和4年7月豪雨および9月台風(台風11号・14号)における共済金支払実績	
件数	765件
共済金約	2億4,896万円

令和5年3月末時点、JA共済連島根調べ

自然災害発生前に、『今一度』建物・家財の保障内容を確認しましょう!

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

ぜひ、お近くの支店・LA(ライフアドバイザー)までご相談ください!

JAしまね『いえ保障点検運動』実施中!

この資料は概要を説明したものです。詳細については「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。[23320320100]



本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



## 長芋と竹輪のふわふわ焼



## コメント

- ・長芋がベースなのでふんわりと仕上がります。
- ・あともう一品という時、簡単にできて便利です！

## 材料（4人分）

竹輪	5本
細ねぎ	2～3本
塩昆布	5g
片栗粉	大さじ1
長芋	200g
片栗粉	大さじ5
サラダ油	小さじ2
ポン酢	お好みで

## 作り方

- ①竹輪は厚さ5ミリの輪切りにする。細ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにAを入れてザックリと混ぜる。
- ③②のボウルに長芋をすりおろしながら入れ、片栗粉も加えてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れて中火で焼き、焼き色がついたら、ひっくり返して反対側も焼く。
- ⑤④を切り分けて皿に盛り、好みでポン酢をつけて食べる。

## アレンジ

- ・細ねぎの代わりにオクラ、ピーマン、枝豆など夏野菜に替えてもおいしいです。
- ・チーズやちりめんじゃこ、干しアミエビを入れてグレードアップ！

## 材料（4人分）

生姜	100g
豚ひき肉	50g
砂糖	小さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ1
温かいご飯	…… 4膳分（米2合分）

## 作り方

- ①生姜は3cmの長さに細せん切りにして、熱湯でさっと茹でてざるにあげる。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れて中火で炒める。
- ③肉に火が通ったら、生姜を加えサッと炒め、Aを加えて汁気が少なくなるまで混ぜながら煮る。（汁は少し残す）
- ④温かいご飯と③を混ぜ合わせて、茶碗に盛る。

## コメント

- ・冷房が入りだす季節です。夏の冷え対策に生姜で「食べる温活」を！
- ・生姜をたっぷり使う場合、そのままだと辛みが強いので、熱湯で下茹でします。

## アレンジ

- ・生姜の茹で汁は炭酸で割って少し甘みを加えるとジンジャーエールとしておいしくいただけます。
- ・汁気を全部飛ばしてふりかけ風にするると保存も可能です。

## 生姜たっぷりそぼろご飯



## JA島根厚生連

健康  
散歩

## 水を飲もう！

「健康のため水を飲もう」推進運動を知っていますか？ 私たちのからだの60～65%（成人の場合）は水分で作られており、水の摂取量が不十分な場合、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害のリスク要因となることがあります。その予防のために水分補給をしようという厚生労働省が提唱している運動です。からだと水の関係を知って健康なからだを手に入れましょう。

体内の水分の主な働きは、胃液など消化液による栄養素の分解や消化吸収、血液などによる酸素や栄養物質の運搬、発汗作用などによる体温調節です。体内の水分を5%失うと、脱水症状や熱中症などの症状が現れます。10%失われると、筋肉の痙攣や失神などの循環不全が起こり、20%失われると死に至る場合があります。

普通に生活しているだけでも、尿や汗などにより1日に平均2.5ℓもの水分が失われています。しかし、食事や体内でつくられる水の量は1.3ℓと言われており、残りの1.2ℓは飲料水として摂取する必要があります。意識しなくても喉が渴けば水分をとっていると考えるかもしれませんが、喉の渴きを感じた時にはすでに脱水がはじまっています。

ます。そのため、渴きを感じる前に意識的に水分をとることが大切です。

水分補給と聞いた時に、ビールなどのアルコールやコーヒーなどのカフェインを含む飲み物を思い浮かべた方も多いと思います。しかし、アルコールやカフェインは利尿作用があり、飲んでも体外へ排出されてしまいます。例えば、ビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。また、スポーツドリンクは汗をかいた時に失われるナトリウムなどの電解質が含まれており運動時などには良いですが、糖質やカロリーも含まれるため摂取量には注意が必要です。

私たちは入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいているので、水分が不足しがちです。日頃からこまめに水分をとることが大切ですが、まずは「目覚めの1杯」「寝る前の1杯」のプラス2杯の水をとる習慣を取り入れて、元氣な毎日を過ごしましょう。



【編集後記】雨が多い、蒸し暑い…など過ごしやすいつとは言い難い梅雨の季節がやってきました。梅の実が熟す頃に降る雨だから「梅雨」と呼んだ説があるのだそう。我が家にも梅の木があるので、毎年この時期には家族みんなで収穫しています。今年は雨や風で実が落ちないといいな～と願っています◎