



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数あったこと。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。

鳥獣対策と云えば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



「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。

## 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

週1回練習する趣味の尺八



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

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。



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

### プチっと情報！

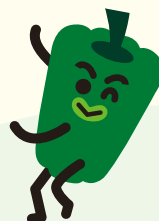
## ピーマン

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



# 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

害発生

からには？

具体的な対策を確認しよう

## 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

<b>屋内では…</b> 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。	<b>路上では…</b> 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、大雨をとまぬ場合には、地下には逃げ込まないように。	<b>海辺では…</b> 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。
<b>屋内では…</b> 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。	<b>車の運転中は…</b> 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。	<b>河原では…</b> 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なくても、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。
<b>がけ崩れ</b> ・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	<b>土石流</b> ・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する ・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	<b>地すべり</b> ・地鳴り、家鳴りがする ・根の切れる音がする ・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

風が強いとき

大雨のとき

土砂災害は前兆に注意を

**防災**

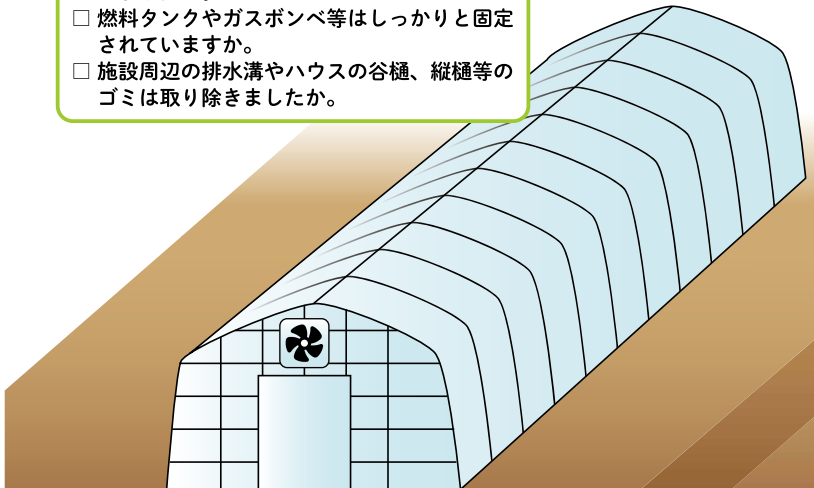
**農業被害を起こさないために…**

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

**JAとしての対策**

JA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

**JA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、JA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



耕そう、大地と地域の未来。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。

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。

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。



小阪病院長（左）へ花を手渡す  
石川組合長（中）と石川会長



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

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。

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。



ウェブを活用し実施

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。





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、昨年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りますが、「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

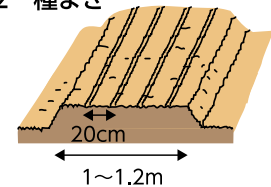
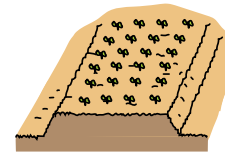


図3 間引き



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

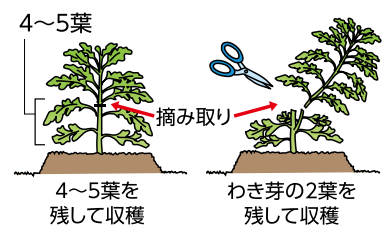
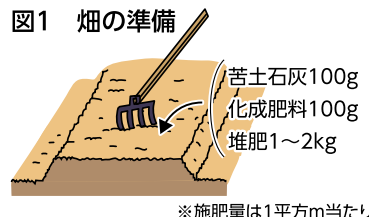


図4-2 抜き取り収穫



図1 畑の準備



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)

毎月シリーズでお届けします。

農業

Lovers

雲南の若き力

Vol.14



大好きなホルスタイン牛とともに



● PROFILE  
飯石郡飯南町下来島  
曾田春奈さん(25)  
趣味: 美味しいお店巡り

来島牧場に入社して2年、現在は主に繁殖を担当しています。大好きな乳牛に囲まれた生活に幸せを感じながら、「島根の牛乳を守りたい」という思いを胸に、酪農技術向上のため日々努力を重ねています。将来は牧場経営を目指すとともに育成牧場を作る夢も抱きます。

今月は…  
Uターンで就農。  
(株)来島牧場  
曾田春奈さんをご紹介します。



ホイールローダーで牛床の交換作業をする様子

酪農を始めたきっかけ

曾田さんは、出雲市塩冶町出身。幼い頃から動物と触れ合うことが大好きで、「将来は動物に関わる仕事に就きたい」と、島根県立出雲農林高校に進学しました。

授業で様々な動物と触れ合う中、くりくりした目がかわいく、穏やかで優しい表情のホルスタイン牛に「目惚れし、酪農家を夢見るようになりました。」

高校2年生の夏休みに安来市内にある牧場で約3週間酪農研修を受けたことをきっかけに「酪農家になりたい」という思いが強くなり、酪農の道へ進むことを決意。高校卒業後は北海道の帯広畜産大学へ進学し、酪農の基礎知識の修得に励むとともに、大学近くの酪農家のもとで搾乳のアルバイトをして経験を積みました。

入学当時から「卒業したら島根に戻って酪

7月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘訣。テレビやネットでは役立つ情報を入手できそう

【健康運】関節を柔らかく保つストレッチを取り入れて【幸運の食べ物】ツルムラサキ

7月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】慌てずじっくり時間をかけて。スロースタートで心掛けると良い流れをつくれます。おしゃれをして運氣もアップ!

【健康運】少しハードな運動を。体が活性化【幸運の食べ物】露地トマト

地区版

農をしたい」と思っていた曾田さんは、卒業後、アルバイト先の牧場経営者に紹介してらった仁多郡奥出雲町の「ダムの見える牧場」で、酪農技術を学びました。

家族経営で約40頭の乳牛を飼育する同牧場で、餌やり、搾乳、除糞、哺乳などの日常作業に加え、分娩や人工授精、病気の治療など様々な経験をするうちに、「もっとたくさん牛に触れて観察する目を養いたい」と思い、約1年半の研修の後、県の農業普及部(現…農業部)の紹介で約400頭の乳牛を飼育する飯石郡飯南町の来島牧場へ雇用就業しました。

## 酪農の難しさ

来島牧場に就職した当初は搾乳や育成牛の飼育をしていましたが、人と同じように牛も一頭一頭違うため、表情や体の状態を見て



餌に集まるかわいい仔牛たち

体調を見極めることが難しく、病気になるのはじめて体調を崩していたことに気づくこともありましたが、治療しても回復が遅かった



直腸検査をする様子

です」と当時を振り返ります。

昨年からは搾乳の補助を行うとともに大学時代に取得した人工授精の資格を活かして繁殖を行っており、今年の1月には受精卵移植の資格も取得しました。

発情観察を行い、タイミングを窺って種付け(人工授精)をしますが、なかなか受胎(妊娠)せず、繁殖技術の難しさを感じています。

## 酪農の喜び

繁殖に携わって1年半。「今は数をこなすしかないですね」と話す曾田さんは、発情期を迎えている牛をボードに書き込んで、種付けのタイミングを逃さないよう日々の観察を大切にしています。また、何か変化があったことは作業日誌に書き記して従業員で情報を共有し、日々の管理に役立てています。

「自分が種を付けた牛が受胎した時が一番嬉しいですね」と、日々挑戦を続ける曾田さんは笑顔で話します。

りすると、その理由がわからず頭を悩ませました。育成牛を北海道の牧場に預けているため「何事もなく無事に送り届けられた時は嬉しかった

## 今後の目標

生乳の生産性向上や受精卵移植による和牛生産に向け、自身の繁殖技術の向上を目指している曾田さんは、「とにかく受胎率をあげることに。それが今の一番の目標ですね」と意気込みます。将来は自身で牧場を経営し、島根県の畜産に貢献していきたいという思いを抱きながら、繁殖技術を生かし、酪農家から若い牛を預かって受胎するまでの育成を手掛ける「育成牧場」を作る夢も膨らみます。



## (株)来島牧場のご紹介

平成22年に設立。現在は搾乳牛約360頭、子牛約60頭を飼育しています。担い手の育成や、U・Iターン者などの新規就農希望者の研修の受け入れ、雇用促進にも力を入れており、社会貢献活動や地域内交流を積極的に行っています。生乳の安定生産や増産を目指すとともに、受精卵移植による和牛子牛の生産を行うなど、地域産業の発展に貢献しています。



## 取材を終えて...

### 取材者からひとこと

命を授ける「繁殖」という仕事にやりがいを感じながら、ひたむきに努力している曾田さん。「将来給食で県外の牛乳が出てくるようになったら悲しいですね」と話す姿に強い思いを感じました(\*^\_^\*)



7月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり  
【健康運】食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内です【幸運の食べ物】ゴーヤー

7月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】いつもより【楽しむ】時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ  
【健康運】友人と一緒にできるスポーツにツキ【幸運の食べ物】ジュンサイ

# ふれあいニュース

雲南管内の  
旬な情報をお届け！



## 01 初夏の訪れ 三刀屋の梅出荷

雲南市三刀屋町のJAしまね野菜集出荷施設で、6月9日から梅の受け入れが始まりました。

受け入れるのは雲南梅生産組合が生産する「南高」「鶯宿」を中心とした4品種。市場に出荷するほか市内の農事組合法人や集落営農組織の加工部門への販売や地元酒造会社等への梅酒用として販売を強化し、現在8戸の農家が生産しています。

今年も果実の品質は上々。同組合の農家やJA職員が7月上旬まで作業を行いました。

同組合は、品質向上と後継者育成を目的に講習会を開催し、同組合への新規加入促進に努めています。今年度は定年退職を機に梅生産に



▲選別作業をする雲南梅生産組合のみなさん

携わろうと、昨年定植を行った2名の生産者が新たに組合へ加入する予定です。奥田訓一組合長は「これからも品質の良い梅を作って、少しでも若い生産者が増えるよう取り組みを続けたい」と意気込みました。

## 02 管内小学生がJAの施設を見学



▲興味深く機械を観察する児童

雲南市立掛合小学校3年生15人は6月24日、社会科学習の一環として雲南地区本部の野菜集出荷施設「みどり工房」を見学しました。

当日は、雲南市掛合町の(有)だんだんファーム掛合で水耕野菜の生産現場を見学した後、同工房を訪れ、収穫された野菜が出荷されるまでの工程を見学しました。

児童は、岡野武彦場長から水耕野菜「みどりちゃん」シ

リーズの調製作業について説明を受けると、工房内の機械や調製作業、ベルトコンベアで運ばれていくネギの様子を興味深く観察し、地元農産物に関心を高めるとともに農業と自分たちの生活との関わりについて学びました。

岡野場長は「興味を持って見学してくれてよかった。地域の農業に少しでも関心を持ってもらえたら嬉しい」と期待を込めました。

## 03 グリーンセンターで 夏野菜の栽培講習会を開催

雲南地区本部は6月15日、雲南市大東町の大東グリーンセンター前に特設会場を設け、夏野菜の栽培講習会を開催しました。

当日は同センターや近隣施設の利用者など約10人が参加。同地区本部営農指導課の職員がトマトやナス、キュウリなどの果菜類における追肥や収穫のポイント、鳥獣害対

策について資料を用いてわかりやすく説明しました。

参加者は資料を見ながら熱心に耳を傾け、積極的に質問する姿も見られ、「わかりやすい説明で大変参考になりました」と感想を述べました。

今後講習会などを通じて生産者のみなさんに役立つ情報を随時お届けしていきますので、ぜひご参加ください。



▲当日の参加者と講師を務める職員

### 7月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】運勢はますますですが心の内は穏やかではなさそう。患病は控えめに、うわさ話には加わらないように。状況が好転

【健康運】足の爪のケアを念入り。ゆっく歩いて【幸運の食べ物】オクラ

### 7月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】びっくりするほど忙しくなる可能性が。自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます

【健康運】オーバーワークに注意。休養も忘れずに【幸運の食べ物】サイヤゲン

## 生産者の思い学ぶ あぐりキッズスクール

雲南地区本部は6月26日、同地区本部が開校するあぐりキッズスクールの第2回の授業を行いました。

今回は雲南市加茂町のブドウ農園「ギアファーム」を訪れ、農園の代表を務めるJAAしまね雲南青年連盟の星野和志さんからブドウの種類や美味しいブドウの作り方について説明を受けた後、デラウェアの収穫を体験し、農業や地

場産品に関心を高めました。その後は、バケツ稲の生育を確認して草取りをしたり、スクールの自宅で作っても

らったトウモロコシの苗をJAAしまね雲南ずらん福祉センターの畑に定植したりしました。今後は定植したトウモロコシを同地区本部の職員で管理し、その生育の様子をSNSで発信していく予定です。



▲デラウェアを収穫するスクール生

## 産直出荷拡大へ向け 秋まき野菜の栽培講習会を開催

JAAしまね雲南地区本部は、6月28日から7月2日にかけて管内の7会場で秋まき野菜の栽培講習会を開催しました。

産直事業に積極的に取り組む同地区本部では、産直会員や地域の生産者を対象に毎年開催しており、今回は計121人の生産者が参加しました。講習会では、同地区本部営

農指導課の職員が秋まき野菜の栽培管理と売れ筋農産物の品種特性、指定品種の種子・苗助成制度や食品衛生法の改正などについて説明し、参加者はメモを取りながら熱心に受講しました。

島根県東部農林水産振興センター雲南事務所農業部からは、農薬の適正使用について注意を呼びかけました。

## 第59回 島根米品評会 受賞者表彰

島根県農業振興協会は6月10日、松江市殿町のJAAビル本館で第59回島根米品評会の表彰授与式を行いました。

この品評会は、島根県産米の品質・食味向上をはかり、消費市場における地位確保につながるべく、生産者の産米改良意欲の高揚に資することを目的に毎年開催しています。

令和2年産米について先に行われた選考の結果、各部門の入賞者18名のうち16名が雲南管内の生産者という好成績で、管内の米が高く評価されました。

島根米総合の部では、雲南市吉田町の農事組合法人ド

リームファームおおよしだが農林水産大臣賞を受賞されました。同法人の板垣安夫代表理事は「美味しいお米を作りたい、一生懸命管理した結果が出て大変励みになった」と受賞の喜びを語りました。



▲賞状を手にする 島根米総合の部 受賞者のみなさん

### ●第59回 島根米品評会雲南地区本部管内受賞者

顕彰名	受賞者	品種
◎島根米総合		
農林水産大臣賞	(農)ドリームファームおおよしだ	きぬむすめ
全国米麦改良協会会長賞	石田 一登	ヒメノモチ
全農会長賞	(農)すがや	つや姫
◎水稲うるち玄米 品種別の部		
島根県知事賞	吉村 賢三	コシヒカリ
	(農)清流の里ながたに	きぬむすめ
	(農)宇山営農組合	つや姫
島根県農業振興協会会長賞	家本 賢	コシヒカリ
島根県農業協同組合会長賞	下村ファームエンジニアリング(株)	きぬむすめ
	藤原 成隆	コシヒカリ
	石原 忠暢	きぬむすめ
	(農)あなみ	つや姫
◎醸造用玄米の部		
日本酒造組合中央会長賞	糸原 大二郎	五百万石
島根県知事賞	野原 万寿老	佐香錦
島根県農業協同組合会長賞	福岡 正二	神の舞
◎水稲もち玄米の部		
全米販理事長賞	おおかた 嘉二	ヒメノモチ
島根県知事賞	新田 昭喜	ヒメノモチ

(敬称略)

# うんなん 女子力



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、  
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

JA女性部は、昭和28年に、農村女性特有の課題を解決するために設立されたものです。JA女性部の活動に賛同される方は、どなたでも（農業を営んでいなくても）加入できます!!  
あなたも地域の仲間と一緒に活動してみませんか。

各支部リレー紹介  
今月は No.2  
赤来支部  
☎0854-76-2711  
担当:奥野

## 雲南女性部 家の光を活用 ～教養深めて輝く女性へ～

雲南女性部では、令和元年度からJA女性部の教科書として長く読まれている「家の光」を活用した「ルミエール活動」に取り組んでいます。



タオル帽子作りの様子

「ルミエール」とはフランス語で「光」を意味し、「いつまでも輝く女性でありたい」という思いが込められています。

家の光に掲載されている記事を活用し、料理や手芸、読書会など、様々な活動を通して教養を深め、部員相互の交流を図っています。

昨年からは、雲南地区本部ふれあい課職員が講師を務める「ルミエールぶらす活動」を実施し、17色のプレスレットやタオル帽子作り、健康体操、読書会などに取り組んでいます。今年度も「輝く女性」を目指し、楽しく活動していきます。



読書会の様子

## 赤来支部 ～クール日よけで熱中症予防～

と き/6月21日(月) ところ/赤来支店

赤来支部は、家の光7月号に掲載されている記事の読み合わせと、昨年の家の光8月号に掲載されていた「手拭い&タオルで作るクール日よけ」を作りました。



クール日よけが無事完成

手作りの日よけで顔周りや首筋を隠して熱中症予防。みなさんそれぞれの手拭いを一針一針丁寧に縫っておられました。日焼けを防いだり汗を拭いたり、虫よけになったりと、これからの季節にピッタリ!!自宅にある手拭いで簡単に作る事ができました。コロナ禍での開催ですが、これからもみんなで楽しく活動していきたいと思ひます。



手拭いを縫い合わせる様子

## JA女子大学雲南校 「いただきますの学校」開校 ～入学式&「夏を元気に乗り切る夏野菜講座」～

と き/7月2日(金) ところ/雲南市加茂健康福祉センター かもてらす  
◎講師/島根県「家の光」講師 飯塚 生美子 氏



みんなで記念撮影

JA女子大学雲南校では第10期生の入学式と第1回講座を開きました。今期は島根県「家の光」講師の飯塚先生を担当講師に迎え、全6回の講座を通して「命をいただくこと

をテーマに、「薬膳」の考え方を取り入れた健やかな食生活について学びます。25名の学生を新たに迎えた入学式で、学長の雲南地区本部竹下克美本部長は、「いただきます」と「ごちそうさま」の言葉の意味を伝えるとともに、「この講座を通して日本伝統の食文化について学び、みなさんの暮らしに彩を添えていただきたい」とエールを送りました。

講座では、「夏のごちそう畑」と題し、夏バテや熱中症予防に効果的な夏の薬膳食材を使ったメニューを実演をまじえて教えていただきました。学生は、「日常の中に手軽に薬膳を取り入れられることを知り、早速実践してみたいと思った」と感想を述べました。



オクラや長芋、トマトやなすを使った計5品を教えていただきました



7月のあなたの運勢 [山羊座 12/22~1/19]  
【全体運】大事な話から始めましょう。計画も残りが出ること想定して優先順位に気を配って。堅実プランで開運へ  
【健康運】古傷が痛まないようしっかりケアを。検診が吉【幸運の食べ物】ホタテ



7月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]  
【全体運】上昇運です。霧が晴れていくように状況が改善していきます。お誘いや提案は前向きに検討を。いい芽が出るはず  
【健康運】体を動かすほど良い生活リズムがつくれます【幸運の食べ物】ブルーベリー

## 7月・8月の祝日移動に関するご案内

2021年7月・8月は、東京2020オリンピック・パラリンピック開催に合わせて祝日が移動しています。この期間の営業につきまして、以下のとおりお知らせします。

連休前後は窓口の混雑が予想されますので、お時間には余裕をもってお早めのお手続きをお願いします。

年・月		2021年 7月									2021年 8月					
日・曜日		18 日	19 月	20 火	21 水	22 木 海の日	23 金 スポーツの日	24 土	25 日	26 月	8 日 山の日	9 月 振替休日	10 火	11 水	12 木	13 金
JAしまね	窓口	休業	営業			休業			営業	休業	営業					
	ATM ※2	※1	稼働			※1			稼働	※1	稼働					

※1 ご利用手数料は、それぞれ土曜・日曜・祝日の扱いとなります。

※2 ATMによって稼働時間が異なりますので、詳しくはJAしまねのホームページよりご確認ください。

Green Center News  
グリーンセンターだより

# 水稻防除の準備はお済みですか?

～いもち病・紋枯れ病・カメムシ類・ウンカ類の防除～

### アミスタートレポンSE

- 水稻のいもち病、紋枯病、カメムシ類などの同時防除に!
- 特に穂揃期の散布で穂いもちおよびカメムシ類の防除のみならず、紋枯病の上位進展を強力に抑制します。



[500ml] 6,166円(税込)  
[1ℓ] 12,262円(税込)  
[5ℓ] 60,703円(税込)

### スタークル

- カメムシ類・ウンカ類・ツマグロヨコバイに高い殺虫効果を示します。
- 斑点米カメムシ類防除に優れた効果を示します。
- 無人航空機(ドローン・ラジヘリ)散布も可能です。



[500ml] 3,065円(税込)

### スタークル 粒剤DL

- 水稻のカメムシ類やウンカ類の防除にはこれ!!
- カメムシの種類を問わず効果があるため安定した効果を発揮。
- イナゴ類やフタオビコヤガなどの様々な水稻害虫に優れた効果を発揮します。



[3kg] 1,674円(税込)

### スタークル 豆つぶ

- カメムシ類・ウンカ類・ツマグロヨコバイに高い殺虫効果を示します。
- 斑点米カメムシ類防除に優れた効果を示します。
- 豆つぶ剤はひしゃくを使用し散布が簡単にできます。
- 無人航空機(ドローン・ラジヘリ)散布も可能です。対応機種についてはお問い合わせください。



ひしゃく利用で手撒き散布に比べ遠くに飛ばせません。  
<到達距離>  
手 : 約10m  
ひしゃく : 約15m

[250g] 4,024円(税込)

お求めは近くの  
グリーンセンターまで!

#### 7月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】

【全体運】好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう  
【健康運】初めてのスポーツは専門家の指導の下で【幸運の食べ物】エダマメ

#### 7月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】

【全体運】計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑みます。周囲の力を借りるのも◎  
【健康運】規則正しい生活で心身も運気も安定へ【幸運の食べ物】ハスカップ

# 令和3年度 第1回 雲南地区本部 総代代表者会

新型コロナウイルス感染症の感染予防・感染拡大防止の観点から開催を見送っておりました雲南地区本部主催の各会議について、市中感染拡大の恐れが低下してきたこと、また、総代代表者会については参集者が少ないことから6月25日(金)、防疫措置を講じて「第1回雲南地区本部総代代表者会」を開催し、左記の議題について協議いたしました。

## 議題

- 令和2年度事業報告及び剰余金処分案について
- 令和3年度事業計画の設定について
- その他議案について
- 令和3年度雲南すずらん福祉センターの事業運営について
- 米づくり生産組織活動のための拠出金について
- 融資業務の集約について

## 質疑応答

※当日いただいた質問・意見要望の一部について要点をまとめて掲載しています。

**Q** 計画以上の決算は評価できるが、人件費の大きな差異の中心、雑損の主なものについて伺いたい。

**A** 人件費については本店勤務者の増、退職者等で減になりました。当初の見込み職員数が減員になったことで発生したもので、雑損失の主なものとしては、Aコープ施設の賃料に係る償却費部分です。一般的に償却費は事

業管理費のなかで支出しますが、賃貸物件等については、事業外費用(雑損失)にて経理処理することとなっております。

**Q** 3点お聞きする。

① 事業改革の取り組みと、職員数の削減についてはどう考えるか?

② 令和3年度の損益計画の中で、当期剰余金が前年度に比べ半分の計画となっている。販売事業における米の取扱高についても前年度実績を下回った計画となっているが妥当な計画か?

③ すずらん福祉センターについて、廃止の方向に変わりはしないか?

① 今の経営環境では固定費の削減は避けて通れません。単に減らすということではなく、業務を見直すということ。例えば、融資業務の集約についても同じ考え方であり、集約後の剰人員も適正に対応し削減に繋がっていきます。

② 当期剰余金について、今

年度は収支3カ年計画の最終年度であり、あくまで計画を踏まえて積み上げた数値であり修正もありえます。米の取扱高については、需給緩和という厳しい環境下でしっかりとした販売戦略が必要であると考えています。

③ すずらん福祉センターについて、専門家の意見も踏まえ、様々な角度から検討してきました。その結果、JAしまねの方針として介護業界を取り巻く環境などを総合的に判断し、事業撤退を決めました。苦渋の決断であることをご理解いただきたい。

**Q** すずらん福祉センターについて、施設開所時はJAとしての理念があった。その後介護保険法の改定をはじめ様々な要因により経営困難となったようだが、丁寧な説明が必要ではないか。撤退すべきではないと思うが。

**A** 当センターはJA雲南時

代より経営改革の大きな課題であり、これまで総代会や運営委員会、集落協同組合長会を通じ当施設の収支状況について都度繰返し説明してきました。JAしまねの方針通り概ね1年を目途に廃止の方向で検討を進めていますが、組合員利用者のみなさんに迷惑がからぬよう最善の努力を尽くします。今後も各関係機関と連携し福祉活動やボランティア活動に積極的に関わり地域貢献に取り組んでいきたいと考えています。







## 年金受給額UP!術 その3

### 受給開始時期を遅らせる 「繰下げ受給」で年金額を増やす

#### 利用できる人

- 老齢基礎年金や老齢厚生年金の権利発生から1年以上たっている方
- 遺族年金や障害年金の受給権がない方

老齢基礎年金および老齢厚生年金の受給開始は通常65歳ですが、これを1年以上遅らせる「繰下げ受給」なら、年金額がアップします。1か月遅らせると0.7%増え、70歳まで遅らせると42%増に。なお、老齢基礎年金と老齢厚生年金はそれぞれ繰下げ時期を別々に選べます。

#### ● 繰下げ受給した場合の増額率

請求時の年齢	増額率
66歳0か月～66歳11か月	8.4%～16.1%
67歳0か月～67歳11か月	16.8%～24.5%
68歳0か月～68歳11か月	25.2%～32.9%
69歳0か月～69歳11か月	33.6%～41.3%
70歳0か月～	42.0%

#### 受け取り総額に注意!

繰下げ受給した場合に受け取る年金の総額が、65歳から受給した場合の総額を上回るには時間がかかります。例えば、70歳受給開始なら、総額で上回るのは81歳11か月よりあとです。

### 年金についてのご相談はJAで!

## 年金相談会のご案内

- 頼原支店  
8月 4日(水) 15:00～19:00
- 掛合支店  
8月22日(日) 9:00～14:00

- お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。
- お問い合わせは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更・中止となる場合があります。

無料

「しまねうれしび」のレシピは、料理は毎日のことなので「しまねうれしび」を参考にさせてもらっています。  
(奥出雲町・Kさん)  
● 身近な旬の食材で美味しくできるのでとても参考になります。

◎ 広報誌「JAしまねびより」をいつもご覧いただき、ありがとうございます。  
(木次町・Sさん)  
レシビを考案してください。飯塚生美子先生は、今回JA女子大 学雲南校「いただきますの学校」の担任講師を務めてくださいます。先生のメニューは「簡単で手間がかからないのに美味しい」と大好評です。ぜひ、みなさんも作ってみてください。



## お便りご紹介

Letter from you



### ステーキハウス 萌美野 TOPICS



奥出雲和牛 夏定食 登場!!  
奥出雲和牛を食べて 暑い夏をのりきろう!!

### ● 夏の新メニューのご案内 ● 7/10土～8/31火まで

#### セット内容

- ◎ 牛ロース
- ◎ カルビ ◎ 上バラ
- ◎ ミックスホルモン
- ◎ 焼き野菜 ◎ ごはん ◎ みそ汁
- ◎ サラダ ◎ つけもの

1日限定  
10食

### ● 夏定食 1,800円(税込)

島根のGoToEat券利用できます

### ●●● JAしまね雲南地区本部直営のお店 ●●●

- ◎ 営業時間 11時～14時(LO/13時30分) 17時～20時(LO/19時30分)
- ◎ 定休日 毎週木曜日

飯南町下赤名1664 電話0854-76-2983

※新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、営業時間を変更する場合があります。また、感染対策のため座席を減らしておりますので、お待ちいただく場合があります。

ステーキハウス  
萌美野の  
SNS情報



### 8月の外勤日 18水 19木 20金

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

### ● 子牛市場成績表

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	中央「統落」の相場展開		
						平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区 本部	雌	44	1,328,800	515,900	694,375	282	2,466	-24,192
	去	50	988,900	554,400	807,158	309	2,614	-6,512
中央市場	雌	120	1,328,800	290,400	669,799	280	2,388	-35,178
	去	162	1,326,600	331,100	789,895	300	2,633	3,312

令和3年6月の全国主要子牛市場平均価格は、雌687,716円(前月比97%)、去勢782,145円(前月比96%)、計741,803円(前月比96%)で、統落の取引となっています。

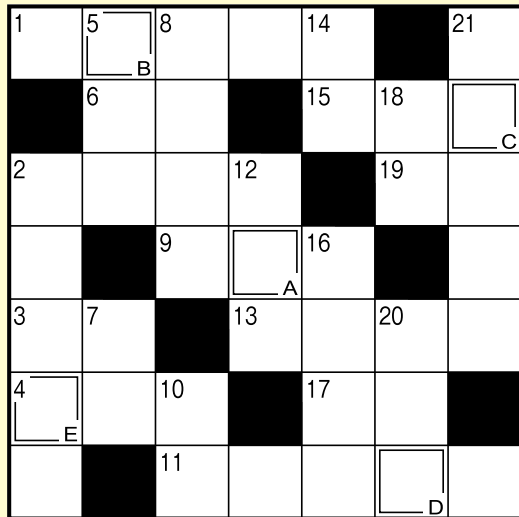
## 畜産 市況





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

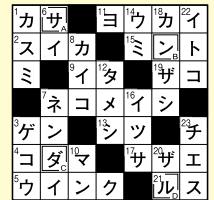
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
J A しまね 雲南地区本部 ふれあい課 「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

声までもかるやかに  
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

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

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



写真はイメージとなります

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。

●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「おさいふカード」会員様へ

おさいふカード  
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

## 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軟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……………150g  
 南瓜……………250g (1/4個)  
 じゃが芋……………300g (2個)  
 玉ねぎ……………200g (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。

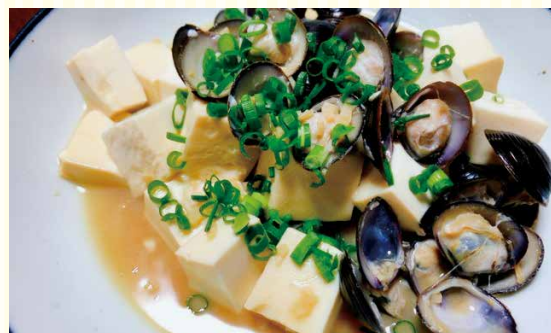
### 材料 (4人分)

冷凍しじみ……………150g  
 絹ごし豆腐……………200g  
 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

