JAしまねびより

2024
6
June
Vol.99

SNSで旬な情報を投稿しています

YouTube　Instagram　LINE　Facebook

6月は牛乳月間！

特集 知ってる？牛乳の豆知識

©よい食P

国消国産
こくしょうこくさん

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
松本　貴之さん
［西いわみ地区本部］

JAしまね 西いわみ地区本部版

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

松本（まつもと） 貴之（たかゆき）さん（44歳）

今月は西いわみ地区本部。益田市飯田町でメロンの生産に取り組む松本貴之さんにお話を伺いました。

アムスメロンを手に笑顔を見せる松本さん

50年を超えて続くメロンの一大産地

益田市は島根県内最大のメロンの産地。県内産のアムスメロンの90％以上がこの地から出荷されています。同市の作り手たちのチャレンジが始まったのは1973年。JAしまね益田メロン部会副部会長兼技術部長を務める松本貴之さんは「私の祖父も当時メロン栽培に着手した一人。繊細な作物で大変手がかかるため、あまり長くは続けられないだろうと思っていたようです」と語ります。

松本さんはメロン農家を継いで約20年。少しずつ作付け面積を増やしながら、初夏に収穫するアムスメロンのハウスは40アール、夏・秋作のアールスメロンは25アールとなっています。就農して10年ほど経ったころ、農業の師でもあった父親が体調を崩し、その5年後に急逝。「うちのメロン栽培の中心は父で、私はサブ的な役割をしながら学んでいるところでした。そのため技術継承が不十分で、父がいなくなってからは失敗が続き、非常に困りました」と松本さんは当時を振り返ります。そんな時に助けてくれたのがメロン部会のみなさんでした。苗の育て方や水やりのコツなどを快く教えてくれたそうです。松本さんは「土地ごとに土の質や水はけが全く違うので、教えていただいたことをどのように自分の農地で活かすのか、試行錯誤が続きました。おかげさまで今ようやく質の良いメロンが作れるようになり、楽しくなってきたところです」と話しました。

暑さと闘い、美しい網目と模様を育てる

春作のメロン栽培は真冬から始まります。1月下旬に種を蒔いて苗を育て、2月中旬から3月中旬にかけてハウスに植え付けます。4月に入り花が咲き始めるとミツバチをハウス内に放ち受粉を促進。ついた実は優良なものを1つの苗につき2つだけ残して摘果します。開花時期から25日ほど経つと実が太り、美しい網目模様に。

ハウス内は高温多湿になり、まるでサウナのよう。実を大きく育てる時期の湿度はなんと90％以上。汗だくになりながら作業をします。

朝は高湿度の環境にし、昼前から徐々にハウス内に風を通して実を乾燥させます。これを連日繰り返すことにより、メロンの肌に美しく細かい網目が広

アールスメロンの花摘み

ミツバチによって受粉させます

がっていきます。また、果肉も適度に柔らかくジューシーになり、濃厚な甘さになっていくそう。

「やるなら一番綺麗なメロンを作りたいんです」と松本さん。その努力が実り、昨年、毎年メロン部会で行う反収あたりの成績が最も優秀な生産者に贈られる優績者表彰で、部会初となる単年度における3部門（アムスメロン、夏作・秋作アールスメロン）全て受賞するという栄誉に輝きました。今年の出来を聞いてみると、「気温が急に上がり夜でも暖かく、雨も多い。昨年よりも網目が入りにくい年になりそうです。とはいえ妥協はしたくないので、できる限り綺麗なメロンを仕上げようと励んでいます」と話しました。

網目模様が出てきたアムスメロン

新しい挑戦を続け、メロン産地を未来につなげる

20年かけ、高く評価される良質なメロンを作れるようになった松本さん。「農家としてはまだ若手と言われますが、これからは育成に力を入れたいです。50年続いた益田のメロンが100周年を目指して持続していくため、次の世代に技術を伝えなければいけません」と松本さんは話します。

明け方から日没後まで作業があり、ハウス内は暑く、湿度コントロールや実の状態の見極めなど繊細さも求められるのがメロン栽培。「メロンができれば大抵の作物はできる」といわれるほど難しい作物です。新規参入を促進するにはハードルを下げることも大切になってきます。松本さんは「少しでも負担が軽減できれば、若い人も挑戦しやすくなるはず。部会に参加している農家は20年前は120軒ぐらいありましたが、今は半分近くまで減りました。地域の農家が生き残っていくためには、新しい技術や機器を試し良いものをシェアしていくことも大切です」と話しました。

松本さんは今年からアプリで管理できる自動給水システムを導入。試験的に運用し、手応えがあれば他の農家にも紹介したいと考えています。若い世代を育て、持続可能な農業の環境を整え、仲間と手を取り合って産地を支える。そんな志を胸に、益田のメロンを未来に繋げる取り組みをスタートさせています。

アプリによる自動給水システムを試験的に導入しているハウス

メロン産地を未来につなげるため新たな挑戦を続ける松本さん

プチっと情報！

松本家での楽しみ方

アムスメロンは切ってそのまま食べるのが一番おいしいのですが、松本家ではちょっと贅沢なメロンシェイクも楽しんでいます。冷凍した果肉と牛乳をミキサーで撹拌。益田市産のアムスメロンは味が濃厚なので、砂糖や蜂蜜なしで上品な甘さに仕上がるそうです😊✨

西いわみ地区本部管内では5月29日からアムスメロンの出荷が始まりました。初出荷の様子をYouTubeで配信中です！

6月は牛乳月間

知ってる？ 牛乳の豆知識

現在、島根県内では65戸の酪農家が、皆さんに安全・安心な牛乳を届けるため日々奮闘しています🔥地元産の牛乳や乳製品を飲んで食べることが、そんな酪農家の皆さんを応援することに繋がります✨今月は「牛乳月間」ということで、日常生活に取り入れたくなるような牛乳の豆知識をちょっぴり紹介いたします！

そもそも牛乳にはこんな特徴が…！

牛乳は生命維持のため不可欠な三大栄養素である「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどの「ミネラル」や「ビタミンA」「ビタミンB_2」などを豊富に含んでいます。最近の調査によると、こんな効果もあることがわかっています。

- 高血圧を予防
- メタボリックシンドロームのリスク低減
- 健康寿命が長くなる
- 骨や歯、筋肉の健康を保つ
- 食後の血糖値の上昇が緩やかな低GI食品

牛乳にまつわる豆知識 ①

筋肉づくりにぴったり

牛乳には筋肉をつくる上で重要なアミノ酸の豊富なたんぱく質が含まれるため、筋力の維持や向上など、身体づくりのサポートに最適！筋肉をつける上で効果的なのは、運動後にできるだけ早くたんぱく質をとること。牛乳のたんぱく質は大豆のたんぱく質と比べて、体内で筋肉をつくるスピードが上がりやすく、効果もより長く続きます。運動部で活動する子どもや日常的に運動をする方には「運動後の牛乳」がぴったりなのです！

牛乳にまつわる豆知識 ②

熱中症予防の強い味方

今年の夏も猛暑が予想される中、心配なのが熱中症💦暑さに強い身体をつくるためには、夏到来前の５～６月に「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を１日15～30分間実施してみましょう。加えて、運動直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、体温調節のカギとなる血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます！

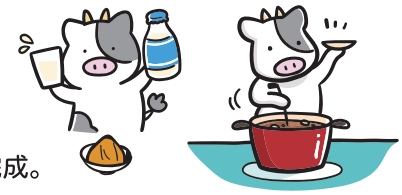
牛乳にまつわる豆知識 ③

乳和食でおいしく減塩

「乳和食」とは、味噌や醤油などの調味料に牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、風味を損なわずに食塩やだしを減らしておいしく和食を食べてもらう調理法のこと。和食は米飯を主食に、主菜や副菜に魚介・野菜類を多く使い脂肪分も少ないことから健康的な食事と考えられていますが、食塩の摂取量が増えてしまう、カルシウムが不足しがちになるという側面もあります。そこを補うのが牛乳の持つ「カルシウム」と「旨味・コク」なのです！

たとえば… 「ミルクみそ」を使って減塩みそ汁

ステップ① いつも使う半分の分量の味噌を準備。
ステップ② 味噌と同量の牛乳を混ぜ合わせた「ミルクみそ」を作る。
ステップ③ 具材を煮立て、火を止めてからミルクみそを最後に入れて完成。



※一般社団法人Ｊミルク ウェブサイトより

などなど、牛乳を飲む・使うことで身体に良いことがたくさんあります✨
ぜひこの機会に取り入れてみてはいかがでしょうか😊✨

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。

現場の声をもっと聞きたい

組合長が行く！

JA自己改革 実践中

今回の訪問先

ＪＡしまねやすぎ地区本部管内
- 株式会社ＬＰＣベジタリアファーム
- 農事組合法人のきの郷
- 農事組合法人福の郷下山佐
- 池田佳奈さん

巡回の様子を収めた動画はコチラから

株式会社ＬＰＣベジタリアファームは、平成29年に株式会社農の郷として設立。現在はイチゴ30ａとミニトマト15ａを栽培し、観光農園も展開しています。同社総務課の遠藤隆宏課長とは、今後イチゴ栽培を90ａまで拡大することや規模拡大に伴う体制整備、栽培品種などについて意見を交わしました。遠藤課長は「イチゴ狩りの年間来場者1万8000人を目標に取り組み、安来市の交流人口を増やしていきたい」と今後の展望を話しました。

農事組合法人のきの郷は、平成25年に前身の営農組合を法人化し、水稲や飼料用米、大豆、イチゴ、ブドウなどを栽培。また、県立農林大学校の研修生受け入れなど担い手育成にも積極的に取り組まれています。同法人の河津一行組合長は「米の仮単価が分かるのが夏頃のため、費用の見通しが立たず不安がある」と米価支払いの仕組みについて要望された他、ＪＡしまね経営コンサルティング事業で明確になった課題解決に向けての取り組み、将来を見据えた人づくりなどについてお話いただきました。

のきの郷のイチゴハウスで河津組合長（前列左から3番目）と石川組合長（前列左から4番目）ら

遠藤課長から栽培する「紅ほっぺ」「よつぼし」「かおり野」の特徴について説明いただきました

農事組合法人福の郷下山佐は、令和3年に設立。安来市広瀬町下山佐地区で行われている圃場整備の完成農地で主食用・飼料用米とタマネギを栽培しています。同法人の池田義夫組合長らは、法人の成り立ちや今年のタマネギ生育状況、圃場整備事業の進捗などについて説明。池田組合長は「広域玉葱調製保管施設ができタマネギ栽培に取り組みやすくなったが、生産費の中で利用料の占める割合が大きいため緩和できないか」と要望されました。

池田佳奈さんは、大阪からＩターンし令和2年に就農。現在はハウス3棟でイチゴ「紅ほっぺ」「章姫」を栽培しています。「栽培したイチゴがお客様の口に入る最終段階まで見届けたい」という思いからカフェ「苺やkirito」も運営。池田さんにはハウスを案内いただきながら、Ｉターン就農した経緯や当ＪＡ担い手支援センターでの農業研修、来年に向けてハウスを2棟増設することなどをお話しいただきました。

池田さんが栽培するイチゴとイチゴサンド

池田さん（前列左から3番目）が経営するカフェ「苺やkirito」の前で石川組合長（前列左から2番目）ら

福の郷下山佐のタマネギ圃場で池田組合長（前列左から4番目）と石川組合長（前列左から3番目）ら

組合長から一言

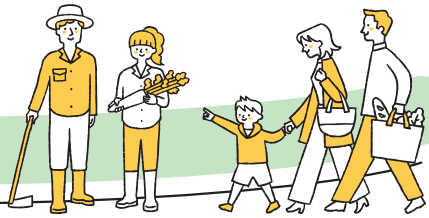
今回は、やすぎ地区本部管内の株式会社ＬＰＣベジタリアファーム（宙づり式ベッド施設によるイチゴ栽培）、２回目の訪問となった農事組合法人のきの郷（水稲を中心にブドウやイチゴなどを栽培）、農事組合法人福の郷下山佐、池田佳奈さん（イチゴ栽培と加工、カフェ「苺やkirito」運営）を訪問した。

このうち、農事組合法人福の郷下山佐について触れてみたい。池田義夫組合長によると、同法人は令和３年に設立され、圃場整備事業により約13ヘクタールを集積。現在、水稲を中心に飼料用米やタマネギを栽培されている。特にタマネギについては40アールで栽培し、定植や収穫に当ＪＡが貸し出している機械を利用しているとのこと。また、当ＪＡに対する要望としては、法人の経営指導をさらに強化してほしいとのことであった。

組合長より一句

河鹿（かじか）鳴く
山佐（やまさ）の郷を
去りがたし

JAしまねトピックス★shimatopi★



topics 1 島根県農協青年組織協議会が第70回通常総会を開催

あいさつをする古川会長

島根県農協青年組織協議会は４月25日、出雲市のＪＡしまね出雲地区本部で第70回通常総会を開きました。来賓や部員ら54人が参加し、2023年度活動報告・収支決算や2024年度基本方針・活動計画など全４議案を承認しました。

2024年度は、ポリシーブック（政策集）を活用した要請活動や各組織純増１人を目標に、ＪＡ新規採用職員研修、島根県立農林大学校の講師対応による加入促進、青年組織の意見反映を目指したＪＡ役職員との意見交換の充実などに取り組むことを確認しました。また、創立70周年を節目に、記念事業の実行委員会を設置し準備を進めていきます。

同協議会の古川敬会長は「農業や農政にとって大変厳しい時代となった。まだまだ各地の問題や課題がたくさんあると思うが、本年度も引き続き、県青協の活動に一生懸命取り組んでいく」と意気込みました。

topics 2 ＪＡしまね女性部が第７回通常総会を開催

開会のあいさつをする高橋部長

ＪＡしまね女性部は４月26日、出雲市のラピタウェディングパレスで第７回通常総会を開きました。2023年度活動報告や収支決算、2024年度活動計画などの全４議案を承認しました。

2024年度は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☘」の実践最終年度。総会ではより一層、女性部一丸となって活動することを確認しました。

新たな取り組みとして、世代や地域を超え県内女性部同士のつながりを強化することを目的にフレッシュミズ部会との合同イベントを企画。また、子ども食堂やフードバンクなどへ寄贈する「米一握り運動」やＪＡ役員との意見交換会を通じたＪＡ運営参加、国消国産に関する学習も継続し取り組みます。

当ＪＡ女性部の高橋美佐子部長は「ＪＡとともに地域に必要とされる存在になるよう私たちにできる取り組みを継続し、食と農や地域活性化、仲間づくりの活動を進めていきましょう」と呼びかけました。

総会後は、当ＪＡいわみ中央女性部の宮本美保子さんが「次世代に伝えたい干し大根」と題し女性組織活動を発表。また、ＮＰＯ法人フードバンクしまねあったか元気便から大木理之事務局長を講師に迎え、同法人の取り組みや県内に支援を必要とする子どもが多くいることなどを聴きました。

topics 3 「島根たまねぎ」出荷始まる！

ＪＡしまねは５月18日、出雲市斐川町の当ＪＡ広域玉葱調製保管施設で「島根たまねぎ」の出荷を始めました。初日は「七宝早生７号」約10トンを選果。本年産は出荷量2200トンを計画し、９月上旬頃まで出荷が続きます。

タマネギを選果するスタッフら

初出荷の様子を
Youtubeで配信中！

本年産は９地区本部で約50ヘクタールで栽培し、６月中旬頃から出荷ピークを迎える予定です。当ＪＡの担当者は「資材が高騰しているため、再生産価格を意識した販売をしていきたい」と話しました。

タマネギの県域産地化を目指す当ＪＡは、主産地の同町に県内全域のタマネギ調製保管拠点として令和４年度に同施設を建設。当ＪＡが品質維持・出荷調製を請け負い生産者の作業負担減や各市場へ安定的に出荷することで有利販売にもつなげていきます。

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

想いをひとつに☘　しまねの女性部！

島根おおち女性部

JA女性組織3ヵ年計画
「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。

つながろう☘

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね島根おおち女性部は、「食」と「農」を基軸とした食農教育活動や国消国産活動、地域活動に積極的に取り組んでいます。

島根おおち女性部が営農活動として取り組む「ケイトウ栽培」は13年目を迎えました。4月に開催された2024年度ケイトウ種まき講習会では、実際に種まきを行い、細かな作業に部員らは「種まきも大分上手になった」など今年度の栽培に向けて希望に満ちた会話が弾みました。島根おおち地区本部の「ケイトウ」はお盆や彼岸に非常に需要が高く、今年度はさらなる増産を目指し、広島県を中心に、島根県内や岡山県の市場に出荷する予定です。

さらに、今年度は島根おおち青年連盟と協力し、新たに「有機的かぼちゃの栽培」に取り組みます。4月に定植、5月下旬には受粉作業などを行い、収穫時には管内の保育園児を招いて収穫交流会を予定しています。

地域とつながり、部員同士、青年連盟、役職員との絆を大切に、今後も女性部ならではの「楽しく、笑顔が輝く活動」に取り組みたいと思います。

JA YOUTH

一所懸命青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟

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

廣江（ひろえ）　大介（だいすけ）さん

廣江さんのインスタはこちらから！
farm_hiroemon

JAしまねくにびき青年連盟（以下、農青連）の廣江大介さん（40）は、松江市竹矢町で「岡崎おうはん」という品種の採卵鶏400羽を飼育する養鶏農家です。母親が体調を崩したことをきっかけに「体に良いもの、おいしいものを食べさせてあげたい」という想いから平飼い養鶏に着目。広島県で1年間研修し、令和5年に就農しました。

研修先で学んだ、本来廃棄される野菜くずやビールの搾りかすなどをエサとして利用し、鶏糞を栽培農家に利用してもらう社会循環型農業を実践。黄身の色調整添加物を使っていないため、自然な色合いの「レモンイエロー」の黄身が卵の特徴です。また、鶏本来の行動をとれるような飼育環境を作ることで、与えるストレスを軽減し、薬に頼らなくても済む健康な鶏に育ちます。

廣江さんはSNSで積極的に情報発信を行っており、「消費者と直接会ってお話する機会が少ないので、SNSでコメントをいただくと嬉しく、今後の励みとなる」と話します。他にも市内の子ども食堂に毎月卵を提供するなど、地域貢献活動にも精力的に取り組んでいます。

農青連には就農とほぼ同時に加入。農青連活動に積極的に参加し、交流の輪を広げています。廣江さんは「農青連を通じてさまざまなイベントを企画して消費者へ農畜産物をPRし、生産者とJAが一体となってこの地域を盛り上げていきたい」と今後の抱負を語りました。

令和６年産「島根県飼料用米多収コンテスト」を開催します

飼料用米生産農家の生産技術の向上による増収を図り、以て需要に応えるため、島根県内で「飼料用米多収コンテスト」を実施します。

参加資格

- 飼料用米生産面積が50ａ程度あること。
- 飼料用米の単収が地域平均より高いことが見込まれること。
- 区分管理方式を行い面積と出荷数量が確認できること。

表彰区分

表彰区分に次の２部門を設けます。

1．みほひかりの部
2．みほひかり以外の多収（専用）品種の部

褒　章

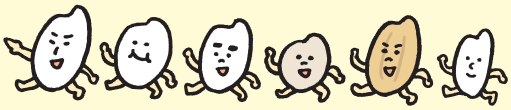
- 島根県知事賞
- 島根県農業協同組合代表理事組合長賞
- 島根県養鶏協会長賞

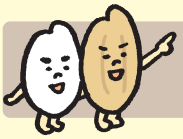
開催スケジュール

●参　加　募　集	令和６年８月１日～９月30日
●収量の報告締切	令和６年12月末日
●審　査　時　期	令和７年１月中旬
●表　　彰　　式	令和７年２月上旬（予定）

応募先及びお問い合せ窓口

最寄りの地区本部
米穀担当部署へ御相談ください。





【主催】島根県飼料用米推進協議会（事務局：ＪＡしまね営農対策部営農企画課）
【後援】島根県養鶏協会　（公財）島根県畜産振興協会　ＪＡ全農くみあい飼料（株）

理事会情報（５月２日開催）

【協議事項】

①令和６年度補助事業の実施と固定資産の取得について
②令和６年度県域担い手サポート事業に係る活動計画について
③令和６年産島根米　生産・集荷・販売方針について
④令和５年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和６年度の取組み計画について
⑤目的積立金の取崩について
⑥令和５年度決算について
⑦令和５年度決算にかかる剰余金処分について
⑧固定資産取得計画　くにびき地区本部　東出雲支店の移転新築について
⑨情報セキュリティ基本規程の一部改正について
⑩自己改革工程表の策定について
⑪常勤理事の他の団体理事等への就任について
⑫Ｉターン新規採用者支援要項の制定について
⑬島根県常例検査書（本店）の回答について

理事会情報（５月30日開催）

【協議事項】

①令和６年度補助事業の実施について
②令和５年産島根米買取価格の設定について
③自動車燃料事業会社化について
④振込手数料の改定について
⑤ＪＡ住宅ローン変動金利型にかかる融資取扱手数料の導入について
⑥共済規程の一部変更について
⑦西いわみ地区本部　新営農センター構想　土地区画整備事業に伴う移転先の決定について
⑧農林中央金庫に対する後配出資の増資について
⑨令和５年度決算の承認について
⑩令和５年度決算を踏まえた財務調整の取扱いについて
⑪通常総代会にかかる「総会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
⑫総代定数の見直しについて
⑬常勤理事の他の団体理事等への就任について
⑭令和６年度指導事業に要する経費の賦課及び徴収の方法の決定について
⑮役員報酬総額等の設定について

農薬使用者の皆さんへ

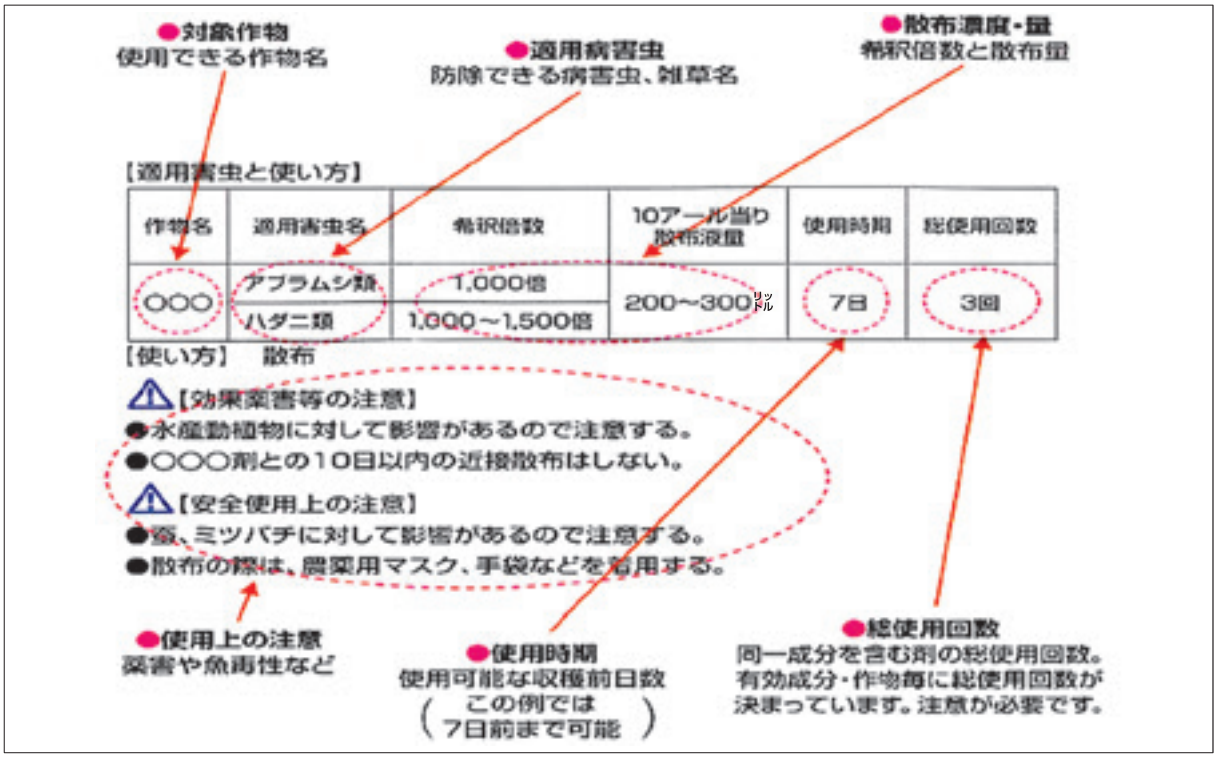
ＪＡしまね管内において、農薬の誤使用が確認されております。気温の上昇とともに、農薬を使用する機会が多くなる時期になっておりますので、農薬の安全かつ適正な使用方法、使用中の事故防止、環境に配慮した農薬の使用等について、今一度確認し農薬を使用してください。

≪重要≫

○農薬を使用する時は必ず農薬ラベルを確認し、適用範囲内で使用しましょう。

- ☑ 適用作物：記載以外の作物には使用できない
  別名、グループ名の確認
- ☑ 使用時期：移植前、収穫○日前まで、など
- ☑ 使用回数：本剤の回数、有効成分毎の総使用回数（種苗期使用を含む）

（適用表イメージ）



※農薬散布は、風が強い時を避け、風向きに注意し、飛散（ドリフト）を防止しましょう。

ここに注目！

島根県では、「安全な島根の農林水産物を消費者に送り届ける」ことを目的に、美味しまねゴールド（県の定めたGAP=農業生産工程管理）の認証取得を推進しております。
ＪＡしまねも、引き続き美味しまね認証の取得を支援しております！！！

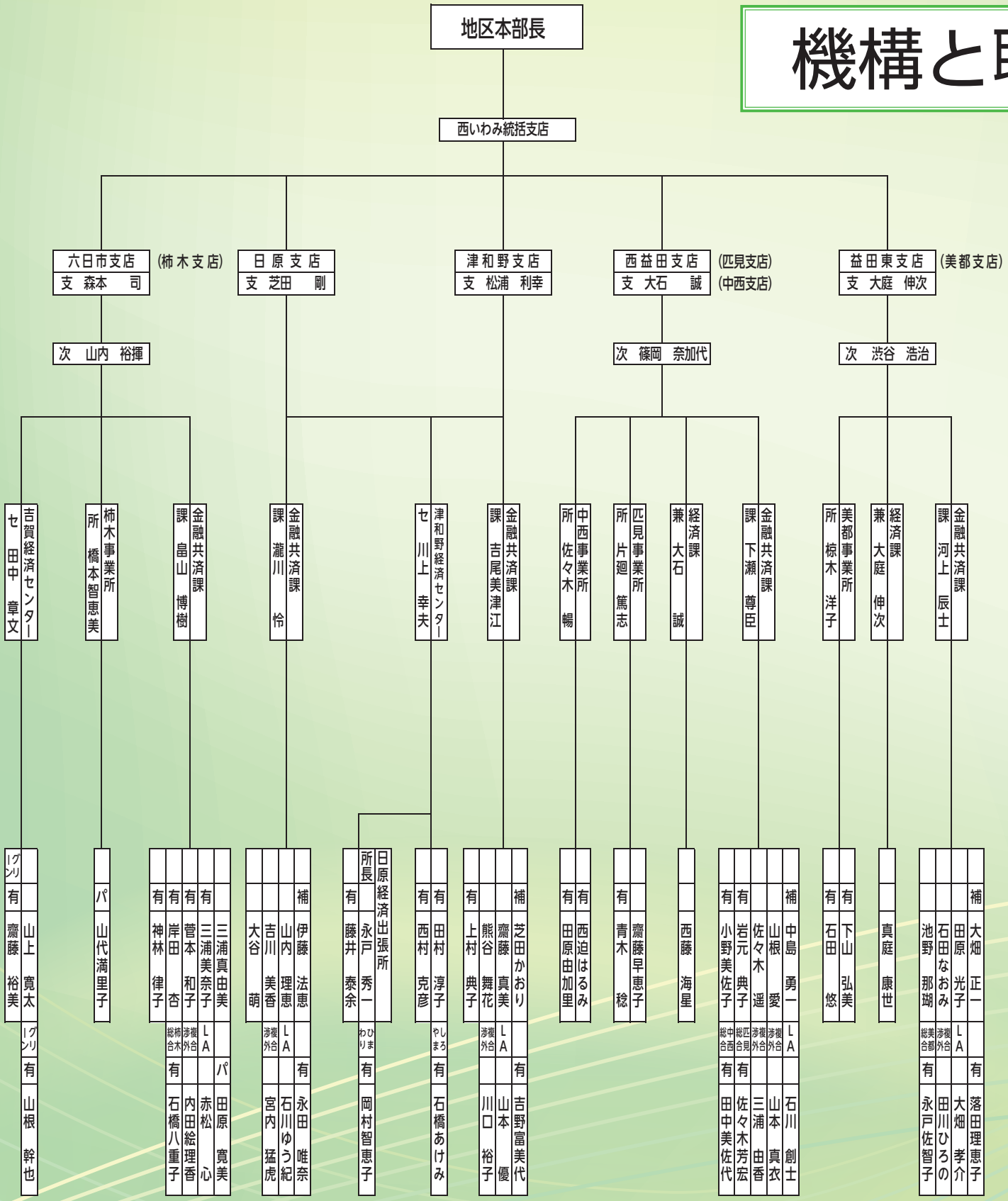
員配置図

令和6年6月1日現在

- 地区本部長　田村　清己
  - 統括部長　部　椋木　鉄也
  - 企画総務部　兼　椋木　鉄也
    - 次　石川　佳子
      - 総務ふれあい課　兼　石川　佳子
        - JA全農島根農機サポート（株）西いわみ営業所
          - 出向　所長　丸崎　文悟
          - 出向　代理　城市　浩史
          - 出向　下森　龍二
          - 出向　岡山　賢二
          - 出向　村上　侑紀
          - 出向　青木　力
          - 出向　谷本　直也
          - 出向　寺井宇喜地
          - 出向　池野　秀樹
        - 豊田美寿々
        - 有　育休付　有田　桜
        - 有　青木　優佳
        - 有　田中　秀昌
        - 有　岩本　恵里
      - 経営管理課　課　藤井　孝彦
        - 伊藤　秀充
        - 有　宮内　祐江
    - 営農経済部　部　大崎　弘康
      - 次　水津　誠司
        - 西部畜産課　兼　水津　誠司
          - 補　大谷　晋二
          - 下瀬　将司
          - 有　岩本三枝子
        - 米穀課　課　吉部　大祐
          - 大井　将貴
          - 鳥山　正博
          - 岡本　忠明
          - 尾崎　勝則
          - 有　森野　蒼大
        - 指導販売課　課　森本　大史
          - 補　品川　達彦
          - 石橋　正太
          - 有　島田　容枝
          - 田中　蓮
          - 大賀　俊司
          - 有　福原恵美子
          - 有　佐山　卓司
          - 有　城市　明美
          - 上田　智也
          - 加工見　有　藤井多華子
          - 加工見　有　寺戸　聡
          - 有　右田　隼大
        - 営農企画課　課　高橋　一弘
          - 齋藤　一貴
          - 三輪　智彦
          - 有　三浦香代子
          - 熊谷　健二
          - 有　澤木　希美
      - 次　村上　孝次
        - メモリアルセンター　有　石田　豊樹
          - 副有　藤永　康雄
          - 補　木村　浩司
          - 山田　信恵
          - 原田　智之
          - 有　寺戸　正男
          - 檜谷　鞠奈
          - 山根　幸一
          - 有　渡邉　五臣
          - 有　田中　裕司
        - 経済課　兼　村上　孝次
          - 補　牧原　弘明
          - 有　大庭由紀子
          - 岩本　朋美
          - グリ　有　野村千恵美
          - 和田　進午
          - 村上　悟志
          - グリ　有　宮野　次人
          - 有　又賀　辰己
          - 能地　美香
    - 西いわみ統括支店　支　滝元　英二
      - 益田中央支店　支　伊藤　達男
        - （益田支店）
        - （高津支店）
        - （中吉田出張所）
        - 次　右田　裕之
          - 経済課　兼　伊藤　達男
            - 有　金津　玲奈
          - 渉外推進課　兼　右田　裕之
            - LA　石川　貴浩
            - LA　原田　利治
            - 渉外合　渉外合　原　亮太
            - 石川　詩織
          - 金融共済課　課　嶽　昇治
            - 補　河上　博幸
            - 内谷　恵美
            - 佐田賢太郎
            - 大賀　美里
            - 有　辻野　捺看
            - 花本　未来
            - 有　堀江　香織
            - 有　岩崎　悦子
            - 釜野　文江
            - 有　佐々木恵理
      - 各　支　店
        - 共済課　課　豊田　健一
          - 桐田三奈子
          - 澄川　一浩
          - 有　渡辺　早苗
          - 有　伏谷美和子
          - 有　岩本　豊
        - ローンセンター　セ　中谷　賢太
          - 補　竹長　隆
          - 中村　勇太
          - 長島　昭夫
          - 営業　営業
          - 有　日高　規行
          - 坂崎　弘樹
          - 藤原　愛子
          - 営業　中島　翔太
        - 金融課　課　中川　智彦
          - （兼益田中央支店投信窓販安定推進）
          - 有　浜崎　友
          - 中島佐奈美
          - 年金相談センター　兼　中川　智彦
            - 補　大庭　奈穂
            - 有　村上やよい

- 本店
  - 課　中村　幸大
  - セ　笹川　一樹
  - 補　村上　幸恵
  - 補　川本　泉
  - 齋藤　陽亮
  - 木村恵理子
  - 永安　陽子
  - 大谷　康詞
  - 齋藤　俊久
  - 西田　博明
  - 原田　仁美
- いわみ中央　課　濱田　三郎

機構と職



部	ー 部長
支	ー 支店長
次	ー 次長
所	ー 所長
兼	ー 兼務
セ	ー センター長
課	ー 課長
補	ー 課長補佐
代理	ー 所長代理
有	ー 有期雇用
パ	ー パート

	男 性	女 性	合 計
正 職 員	84	46	130
(内管理職)	(41)	(10)	(52)
(本店職員)	(6)	(5)	(11)
(いわみ中央)	(1)	(0)	(1)
有期雇用職員	21	45	66
(内管理職)	(2)	(0)	(2)
パート職員	0	2	2
合 計	105	93	198

「つながろう」「まもろう」「かかわろう」・・・ JAしまね西いわみ女性部

JAしまね西いわみ女性部（元岡タツ子部長）は5月11日、益田市遠田町のジュンテンドージャストホールにおいて第9回通常総会を開催しました。

開会にあたり元岡部長は「令和5年度はグラウンドゴルフ大会や生活研修と、少しずつコロナ禍以前の活動に戻すことが出来た。ハムづくりも好評で定期的な利用を計画する支部もあり年間で延べ50回の利用があるなど、引き続き安全安心な手作りハムを皆さんと一緒に楽しんでいきたい。今後もJAとの連携を図りながら地域に即した活動を展開していきたい」と挨拶しました。

続いて来賓を代表して西いわみ地区本部田村清己本部長は「女性部の皆さんは生活研修における健康教室や米一握り運動、おもてなしプロジェクトなど人間が生きていく上で一番大事なことを実践され、色々な面からJAの応援団として活動していただいており心から感謝を申し上げたい。今年の夏も酷暑となる予想、熱中症等十分気を付けていただき更なるご活躍を期待する」と挨拶しました。

美都支部佐々木孝子支部長が「こどもたちの笑顔が力」と題して体験発表を行ない、家の光記事を活用したミニデーサービスやふれあい活動、食育など地域に溶け込んだ取り組みの重要性が紹介されました。

参加者が４グループに分かれ、風水害発生時の避難行動をシミュレーションするゲーム「風水害２４」を行ないました。大規模風水害の接近から直撃・通過までをリアルに体験することで、災害発生時に適切な判断と行動がとれるよう必要な知識を学びました。自身の安全確保に合わせ可能な限りの相互救助の必要性、「無関心でいることはできる」しかし「無関係でいることはできない」ことに気づかされました。

シミュレーションゲーム後の昼食を挟んで、豊田由美子さん（安田支部）、水津聡子さん（日原支部）の議事進行で議案審議を行ない、全ての議案を全会一致で可決承認しました。

恒例つわのわんぱくランド田植え

津和野町農業青年クラブ（齋藤優作会長）は5月13日、津和野町内の保育園児を招いて田植え体験を行いました。

この日は町内の4保育園の園児27人と保護者や保育士、関係機関の職員も参加し、津和野町田二穂の農事組合法人なかばら（米原孝男代表）の水田11アールにヤシロモチの苗を植えました。

はじめに齋藤会長から「田植えから秋の稲刈り・餅つきまでの年間計画」についての紹介と、島根県西部農林水産振興センター益田事務所の職員が田植えの手順について説明を行いました。

スタッフから苗を手渡された園児たちは次々に田んぼに入り、一列に並んで楽しそうに田植えを行っていました。その後園児たちは齋藤会長が運転する乗用田植え機に乗って、機械による田植えの速さも体験していました。

恒例となっているこの取組みは、自然の中で土に触れ、米づくりの一端を体験することで、農業や農産物への関心を持ち、自然環境の素晴らしさを実感してもらうことを目的に毎年開催しています。

西いわみ女性部美都支部が総会を開催しました

JAしまね西いわみ女性部美都支部（佐々木孝子支部長）は5月14日、美都町東仙道公民館で令和5年度の総会を行いました。

開会にあたって佐々木支部長は「コロナ感染症もあり先延ばしながらの活動で例年に比べると少ない感はあるが、支部の活動のみならず本部行事への協力もいただき楽しく1年の活動ができたと思う。ニュースの報道等心痛む内容のものもあるが、大地に足をつけて、みんなの笑顔が沢山見られるような楽しい活動に協力していきたい。令和6年度の活動がより活発なものとなる様、貴重なご意見をお願いしたい」と挨拶しました。

続いてJAしまね益田東支店の大庭伸次支店長は、昨年の支店再編から現在の美都事業所における職員体制について触れた後、「女性部の活動は地域の活性化に直結するもの。本日提案される令和6年度計画の活動に積極的に参加され元気でご活躍いただきたい。JAも一緒になって地域活性化に向けて取り組みたい」と挨拶しました。

佐々木支部長の進行で議案審議に入り、令和5年度の活動・収支決算の報告、令和6年度の活動計画・収支予算案、全ての議案が可決承認されました。質疑・要望も前向きな提案や意見で、次年度の活動の方向性等、出席者全員が意識統一を図る充実した総会となりました。

総会終了後出席者全員で集合写真に納まり、相続に関する研修会、体験発表等を行った後昼食を摂り全日程が終了しました。支部の会員総数50人、歴史ある美都支部の今後の活躍に期待が膨らみます。

五穀豊穣を祈る御田植祭

地元関係者や津和野町・ＪＡ職員など30人が参加し5月5日、津和野太皷谷稲成神社主催の「神田禮祭」が、同町名賀の農事組合法人なよし（木村大輔代表理事）が管理する田んぼで行われました。

早乙女姿と白張を纏った津和野高校の生徒も参加、神事、巫女舞の奉納に続き、12アールの田んぼの一部に一列に並んで苗を植え、五穀豊穣を祈りました。

秋には「抜穂（ぬいほ）祭」を行い、刈り取った米を神社に奉納する予定です。

津和野町農業青年クラブ餅つき即売

津和野町農業青年クラブ（齋藤優作会長）は5月15日、津和野太皷谷稲成神社春季大祭に合わせて、ＪＡしまね津和野支店前で餅つきの実演販売を行いました。

60キロの地元津和野町産のモチ米を使用し、青年クラブの会員が代わる代わるつき上げた餅を、待ち構えた女性部との連携で素早く餡子餅や草餅などに仕上げていきました。

快晴の春祭りで殿町通りはコロナ禍以前の賑わいを取り戻すように露店も軒を並べ、高岡通りの参拝者や観光客は支店前で杵を振る餅つきの様子に足を止めていました。

興味深く見ていた海外のご夫婦でしたが、満を持してご主人が登場、杵を握りました。

この日を楽しみに毎回大量に購入されるファンもあり、350パック（餡子５個入、平餅６個入）の餅は全て完売しました。
（次回は11月の秋季大祭）

当日他の行事も重なり、少人数となった青年クラブのメンバーは、休む暇なく蒸し上がるモチ米と汗だくで格闘しました。

大規模水田で地元小学生が田植え体験

農事組合法人おくがの村の糸賀盛人代表は5月2日、日頃から交流のある津和野町立木部小学校の児童20人を、圃場整備が完成したばかりの同町元郷地区にある大型圃場に招き、乗用田植え機による田植え体験を行ないました。

作業性重視の幅広畦畔に囲まれた面積1・8ヘクタールの大規模水田で、GPSを装備した8条植え田植え機に乗った児童たちは、苗を植えながら長い直線距離を真直ぐに進む作業スピードに驚いた様子で、「速度が速く機械は自動走行ですごい」「揺れて少し怖かった」など感じたままを話し合っていました。

この日作付けした苗は稲発酵粗飼料用品種の「たちあやか」で、収穫後は畜産農家との耕畜連携の取り組みによって管内の牛の餌として届けられます。

「担い手確保を目的とした圃場整備事業やスマート農業等の導入で、作業効率の改善など子どもたちに将来の水田農業の可能性を感じてもらいたい」と糸賀さんは語ります。

益田東部農地開発営農組合通常総会の開催

益田東部農地開発営農組合（大畑輝美組合長）は5月12日、益田市遠田町の安田公民館において令和5年通常総会を開催しました。

冒頭、大畑組合長は「異常気象や資材費の高騰など、いまだ農業生産を取り巻く環境は厳しいが助け合って頑張っていこう」と挨拶しました。大畑組合長が議長を務め、令和5年の活動報告・令和6年の活動計画等について審議し、全ての議案を可決承認しました。

出席組合員からは有害鳥獣対策の取り組みに対し、熊による人的被害等の事前防止についても何らかの対策が必要とする意見がありました。

JA共済合同表彰・JAしまね信用事業優績表彰式

JA-AWARDS2023 ～JA10年、LA30年 これからも地域とともに～

令和5年度共済・信用事業優績表彰式が4月26日、大社町「大社文化プレイスうらら館」で開催され、西いわみ地区本部からも共済・信用業務の担当職員が出席し優秀な成績を挙げた職員・店舗に対し賞状が授与されました。受賞内容は次のとおりです。

【令和5年度JA共済優績表彰】

○新人LA賞〈専任LA〉

大畑孝介職員（益田東支店）

【令和5年度信用事業表彰】

○渉外奨励優績者表彰

複合渉外の部第1位　三浦由香職員（西益田支店）

○店舗競励優績店舗表彰

決済部門第3位　益田中央支店

運用部門第7位　益田中央支店

JAしまね10年、ライファドバイザー制度30年の節目となった今年の大会は、プロ野球選手として活躍した鳥谷敬氏（元阪神タイガース・千葉ロッテマリーンズ）による「夢への挑戦」～目標達成のためのコントロール～と題した記念講演がありました。

益田グリーンセンター春の感謝祭

JAしまね益田グリーンセンターは4月26日・27日の両日、春の大感謝祭を開催しました。

既に春の農作業が本格化した地区もあり水稲肥料・農薬等を購入される方や、家庭菜園の野菜や花の苗を買い求める来場者で早朝から会場内が混雑する場面もありました。

恒例となっている一般的な夏野菜苗（トマト・キュウリ・ナス・スイカ・カボチャなど）に合わせ、レタス・サニーレタスといった葉物のプラグ苗も安価で販売し、来場された方に喜んで購入していただきました。

全農島根農機サポート㈱西いわみ営業所も農機具の展示コーナーを設け、管理機や刈払機など小型機械を展示し、機械の説明に合わせ本格的に始まる農作業での事故や、機械の点検時に起こりがちな「ついうっかり」について注意喚起を促していました。

令和6年度第1回全役職員会議を開催しました

ＪＡしまね西いわみ地区本部は5月25日、益田市元町の益田市立市民学習センターで、令和6年度第1回目の全役職員会議を行いました。

田村清己本部長の開会の挨拶に続いて、永年勤続者表彰と令和5年度ＪＡしまね信用・共済事業優績者表彰を行い、それぞれの受賞者に表彰状が贈られました。

続いて令和5年度の損益概況等事業実績及び令和6年度収支計画に関する説明を行った後、職場環境の改善に向けた取り組みや、内部通報制度（ヘルプライン）の適正な活用、留意すべき接遇マナー等、令和6年度の取り組みについて資料内容の説明を行いました。

最後に中村力理事が閉会の挨拶を行い、全役職員会議の全日程を終了しました。

表彰者は次のとおりです。

【永年勤続者表彰】

氏　名	部　署	勤続年数
川上　幸夫	津和野経済センター	30年
大井　将貴	営農経済部米穀課	
大谷　晋二	営農経済部西部畜産課	
川本　　泉	本店 共済部共済事務指導課	
濱田　三郎	いわみ中央地区本部 浜田西支店	
齋藤　一貴	営農経済部営農企画課	20年
坂崎　弘樹	西いわみ統括支店ローンセンター	10年
下瀬　将司	営農経済部西部畜産課	
尾崎　勝則	営農経済部米穀課	

【令和５年度ＪＡしまね信用・共済事業優績者表彰】

店舗競励　優績店舗表彰 決済部門　第３位 運用部門　第７位	益田中央支店	
渉外奨励優績者表彰 第１位	三浦　由香	西益田支店
優績ＬＡ表彰 新人ＬＡ賞	大畑　孝介	益田東支店

令和6年4月1日付でＪＡしまねに入組した新入職員の皆さんを紹介します。

佐々木（ささき）　遥（はるか）
【西益田支店金融共済課】

大谷（おおたに）　萌（もえ）
【日原支店金融共済課】

熊谷（くまがい）　舞花（まいか）
【津和野支店金融共済課】

辻野（つじの）　捺看（なつみ）
【益田中央支店金融共済課】

池野（いけの）　那瑚（なこ）
【益田東支店金融共済課】

右田（みぎた）　隼大（しゅんた）
【営農経済部指導販売課】

この度、6月1日付で正式にそれぞれの部署に配属されました。組合員の皆様に信頼される職員を目指して頑張ります。

稼働開始から1年　移動スーパー「とくし丸」

昨年5月からサービスを開始した移動スーパーとくし丸は、軽トラックに満杯のAコープ商品をスーパー形式に陳列し、益田市内の訪問先に曜日を決めて立ち寄っています。

この事業を始めて1年になる和井元隆さんは「始めた1年前に比べて車載品数も増えて、1人あたりの購入単価も確実に上がっています。立ち寄り先でいつも見かける顔が見られない時は『どうされたのかな』などと思ったりします」と話し、JA職員時代に身についた「信用第一」をモットーに休まず走り続けた成果が感じられました。

晴天のこの日は木曜日、行先は益田市内の西部（小野・中西）方面、遠田町のAコープラポで商品を積み込んで午前10時頃スタートしました。

目的地に近づくとお馴染みの音楽のボリュームを少し上げ、とくし丸の訪問を告げると自宅から出てこられた方や、待ち構えていた皆さんは備え付けのカゴを手に車を囲むようにして買い物を始めていました。

買い物中の皆さんからは「昨年始まってからずーっと利用していて大変ありがたい」「毎回利用しています。みんなで話しながら買い物をしていると『この前買ったこれ美味しかったよ』など調理方法まで教えてもらえることもあるんです」「年齢を重ね段々と出かける機会が少なくなり、駄菓子など『ちょっと買いたい』買い物ができるようになりました」といった声を聞くことが出来ました。待つ間が団らんの時間となっている地区もあり、とくし丸は近所同士顔を合わせる機会づくりにも貢献しているようでした。

和井元さんの立ち寄り先（開店場所）は、曜日で異なるものの平均で1日20カ所に及び、午前10時の出発から夕方Aコープラポ帰着まで、昼食の時間も惜しむ分刻みのタイムスケジュールで、待っていただいている皆さんのもとへ向け毎日愛車を走らせています。

沢山のお買い上げありがとうございます。

毎週の訪問を心待ちにしていただいています。

水稲

水稲穂肥講習会資料

JAしまね 西いわみ地区本部 営農経済部 米穀課
島根県西部農林水産振興センター 益田事務所

一等米比率を高めるためのポイント

1 適切な穂肥時期と施用量の判定
⇓過剰施用は籾数過多の原因となるので注意！

2 適切な水管理
⇓間断潅水を行い、充実の良い良質米生産に努めましょう！

3 カメムシ対策の徹底
⇓出穂10日前までの草刈りと出穂後の防除を徹底しましょう！

4 適期刈り取りの励行
⇓刈遅れによる乳白・胴割粒の発生を防ぎましょう！

1 適正な穂肥時期と施用量の判定

籾数を抑えて栄養不足の米（乳白・基部未熟）をなくしましょう！

(1)出穂期の予測

（出穂期：圃場全体の40～50％が出穂した時期）

圃場中央の平均的な株から大きな茎を抜き取り、幼穂の長さを測る。

○出穂前日数の判定

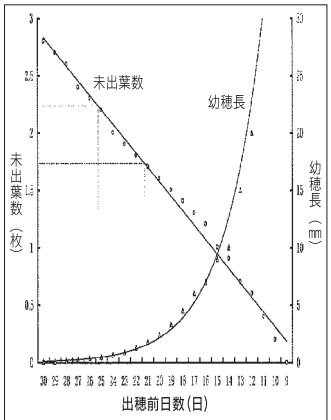
幼穂長	出穂前日数
0.5㎜	26日前
2.0㎜	20日前
5.0㎜	18日前
10.0㎜	15日前

(2)穂肥施用量の判定

○茎数と葉色の判定

出穂25日前（幼穂長0・5㎜の頃）の茎数と葉色を調べる。

茎数が多い場合や葉色が濃い場合は、施用時期を遅らせるか控える。



未出葉数および幼穂長の日変化（島根農試）

○生育時期と穂肥の効果

施肥時期	穂肥の効果
25日前 出穂	有効茎歩合を高める。一穂籾数を増加させる。止葉、下の節間が伸びる時期なので倒伏の危険性が増える。 ⇒コシヒカリではこの時期の穂肥は行わないようにする。
18日前 出穂	籾の退化を防止し、籾数の確保を図る。籾殻を大きくする。 下の節間の伸びは止まっているので、倒伏の心配も少ない。 ⇒穂肥時期の本番
10日前 出穂	米粒を太らせ、千粒重を増加させる。穂揃いをよくする。 穂ばらみ最盛期の時期。 ⇒この時期にムラ直しを行う。

○穂肥時期と量のめやす

品種名	1株茎数	葉色	穂肥の時期と量のめやす
コシヒカリ	20本以上	濃い（5以上）	施用しない
		やや濃い（4～4.5）	出穂15日前に7kg
		淡い（3.5以下）	1回目:出穂20～18日前に7kg 2回目:出穂10日前に7kg
	20本未満	濃い（5以上）	出穂15日前に7kg
		やや濃い（4～4.5）	1回目:出穂20～18日前に7kg 2回目:出穂10日前に7kg
		淡い（3.5以下）	1回目:出穂20～18日前に10kg 2回目:出穂10日前に10kg
きぬむすめ		濃い（5以上）	出穂15日前に10kg
		やや濃い（4.5以上）	1回目:出穂20日前に7kg 2回目:出穂10日前に15kg
		淡い（4以上）	1回目:出穂20日前に15kg 2回目:出穂10日前に15kg

※葉色の数字はカラースケール値

2 適切な水管理

早期落水は乳白粒や基部未熟粒、胴割粒の発生要因となるので注意！

出穂後25日間は間断潅水を行い、水不足にならないよう注意！

(1)中干し終了後～穂ばらみ期⇓間断潅水

(2)穂ばらみ期～穂揃い期⇓湛水状態（田に水分がある状態を保つ）

(3)出穂後25日間⇓間断潅水（米の形が決まるのは出穂後25日頃）

3 カメムシ対策の徹底

カメムシによる斑点米は、1、000粒中に2粒（0・2％）以上あれば等級低下。

(1)**イネ科雑草の除草（出穂10日前までに刈り終わることが重要）**

草刈りを行うことで水田周辺からエサとなる植物を減らすことが重要。

一斉草刈り、一斉防除等の集団的な取り組みがより効果的。

一斉草刈運動⇓7月上旬～7月中旬

(2)**水田での防除**

斑点米を防ぐには**乳熟期～糊熟期の防除**が重要。

適切な防除を行えば、農薬の効果は十分得られる。

○防除体系（基本）

薬剤名	適用病害虫名	使用量	使用時期
ビームトレボン粉剤5DL	いもち病	3～4kg/10a	収穫7日前まで
	カメムシ類	4kg/10a	
スタークル粉剤DL	カメムシ類	3kg/10a	収穫7日前まで

○防除体系（粒剤）

薬剤名	適用病害虫名	使用量	使用時期
コラトップ粒剤5	いもち病	3～4kg/10a	穂いもちに対しては、出穂30日前～5日前まで
リンバー粒剤	紋枯病	3～4kg/10a	収穫30日前まで
スタークル粒剤	カメムシ類	3kg/10a	収穫7日前まで

※農薬の使用に当っては、使用方法を確認し、誤使用しないようにしましょう！
※病害虫は主要なもののみを記載しています。その他の病害虫は各農薬の適用表を参照してください。
※5月21日 農林水産省 農薬登録情報提供システムにより確認

4 適期刈り取りの励行

刈遅れになると乳白や胴割粒が増えるほか、玄米のツヤがなくなる。

品質面では、刈遅れになるより早刈りが品質が良くなる。

令和6年産米 穂肥講習会スケジュール

月日	時間	地区	場所
7月2日（火）	9:30~	美　濃	美濃公民館
	11:00~	二　条	二条事務所会議室
	13:30~	中　西	中西事業所会議室
7月3日（水）	10:00~	益田東	益田東支店２階会議室
	9:00~	津和野	山下倉庫前
	10:30~	津和野	倉増氏圃場前
	13:30~	日　原	日原コイン精米所前
7月4日（木）	10:00~	美　都	美都事業所会議室
	13:30~	真　砂	真砂事務所
	9:30~	六日市	六日市カントリーエレベーター
	10:00~	柿　木	白谷公民館
	11:00~	六日市	朝倉東営農組合作業場
	13:30~	六日市	広石上集落営農組合作業場
	13:30~	六日市	樋口地区集会所前
7月5日（金）	9:30~	西益田	小俣賀ゲートボール場
	11:00~	西益田	白岩多目的集落センター
	13:30~	西益田	向横田　椋木氏ハウス付近
	15:00~	西益田	大滝集会所前

畜産

5月の子牛市場

5月14日㈫に雌61頭、去勢83頭、計144頭の上場により、今年度最初の西部家畜市場が開設されました。5月から全国的に市場価格が下落傾向であったため、上場牛にバラツキが少なかったものの、平均価格で雌448千円（前回比96％）、去勢512千円（前回比83％）、計485千円（前回比88％）と、特に去勢は前月比100千円安と大幅に下落し、平均価格は前月比65千円安となりました。

今後も購買者に支持されるよう①発育良好な牛、②肋張りの良い牛、③肢蹄のしっかりした牛を目指して「子牛飼い方マニュアル」の実践に努めて頂きますようお願い致します。

なお、次回の市場開設日は7月16日㈫、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は対象牛に事故（疾病）等無いよう宜しくお願いします。

5月西部子牛市場成績（税込）　（単位：円・kg）

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市（益田）	雌	30	583,000	268,400	470,727	302
	去勢	49	787,600	114,400	547,508	333
	計	79			517,976	321
益田市（美都）	雌	1	451,000		451,000	287
	去勢	1	313,500		313,500	344
	計	2			382,250	316
益田市（匹見）	雌	0				
	去勢	1	525,800		525,800	316
	計	1			525,800	316
津和野町（津和野）	雌	2	517,000	500,500	508,750	281
	去勢	2	512,600	507,100	509,850	302
	計	4			509,300	291
津和野町（日原）	雌	10	532,400	422,400	467,390	286
	去勢	6	630,300	458,700	532,583	312
	計	16			491,838	296
吉賀町（柿木）	雌	2	453,200	347,600	400,400	314
	去勢	2	521,400	218,900	370,150	324
	計	4			385,275	319
吉賀町（六日市）	雌	0				
	去勢	2	425,700	363,000	394,350	307
	計	2			394,350	307
西部市場総合計	雌	61	583,000	268,400	447,664	295
	去勢	83	787,600	114,400	511,977	326
	計	144			484,733	313

JAしまね 西いわみ地区本部 農業用廃プラスチックの回収について

回収実施日・時間	回収指定場所	
令和6年 7月9日(火) 午前9:00～午前11:30	津和野町	JA津和野経済センター
		JA(旧)山下出張所
		JA日原支店
	吉賀町	JA柿木事業所
		JA六日市支店
令和6年 7月23日(火) 午前9:00～午前11:30	益田市	JA営農指導センター
		河成集荷場
		益田開発研修センター
		JA美都事業所
		JA匹見事業所

回収対象物

- ○肥料・飼料等のポリ袋
- ○農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)
- ○農業用塩化ビニールフィルム(農ビ)
- ○あぜ波板・育苗箱　等

処理物の分別方法（分別にご協力お願い致します）

農業用フィルム(農ポリ)	農業用フィルム(農ビ)	肥料袋・飼料等のポリ袋	あぜ波板・育苗箱等

荷造りにあたっての注意点

荷造りは、処理の際に取扱いやすいよう、10kg程度の大きさにし、縛って下さい。

回収できないものについて　処理都合上、紙製品は回収できません。入れ物として持って来られた場合でも、中身を出してお持ち帰り頂きますのでご理解ご協力お願い致します。

※委任状を書いていただきますので、必ず印鑑（引落しを行う通帳のもの）をお持ちください。処理経費（110円（税込）/kg程度）については、回収実績（重量）に応じて、後日請求いたします。

島根県農業協同組合 西いわみ地区本部・石西地域農業用廃プラスチック適正処理推進協議会

益田グリーンセンター 売り出し＋30周年記念を行います!!

日時 7/19(金) 9:00～17:00・20(土) 9:00～16:00

肥料・防獣対策・農薬・除草剤 大売り出し

夏物商品など様々な商品を取り揃えてお待ちしております

棚卸につき店舗休業のお知らせ

下記の店舗での休業をご案内いたします。

6/28(金)
・グリーンセンターひまわり・グリーンセンターしろやま
・柿木事業所・六日市グリーンセンター

6/30(日)
・益田グリーンセンター

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士
認定補聴器技能者
移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書パソコン用、遠近両用でも
メガネ一式 ¥13,200～ 税込

『移動型店舗 パリミキカー』
メガネ＆サングラス 300本～

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和6年 7月度 JA巡回スケジュール 西いわみ地区

5日(金)	9時半～13時	柿木事業所
8日(月)	9時～13時	日原経済C
9日(火)	9時半～13時	匹見事業所
10日(水)	9時～12時	西益田支店
11日(木)	10時～16時	益田中央支店(1Fフロア) トキメキフェア PARIS MIKI
12日(金)	10時～15時	
13日(土)	9時～15時	六日市 展示会
22日(月)	9時～12時	中西事業所
	13時～16時	益田グリーンセンター
23日(火)	10時～15時	パリミキフェア 美都事業所(会議室)
24日(水)	9時半～13時	匹見事業所
25日(木)	9時半～13時	津和野経済C
26日(金)	10時～15時	Aコープ ラポ店(益田東支店) P

経済課より

JAしまね

シロアリ無料調査実施中!!

こんなお宅は要注意

- □ 建物の周囲、庭先に古材がある家
- □ 庭先でシロアリを見た家
- □ 雨漏り・トイが傷んでいる家
- □ 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- □ 近くに山がある家

私たちが伺います
＝(株)コダマサイエンス社員＝

中川 徳行

赤松 勝

お問い合わせ先 **JAしまね 西いわみ地区本部 経済課 ☎0856-23-0914**

取扱業者 (株)コダマサイエンス 益田営業所 益田市三宅町3-37 ☎0856-22-5390

7月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。ぜひ会場にお越しください。

西いわみ地区本部 西いわみ統括支店 金融課
年金相談センター（0856-22-8680）は、
平日(8:45～17:00)いつでもご相談いただけます。

7月の年金相談会
7月18日(木)六日市支店
10:00～19:00 JA年金相談員※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

令和６年度 経営所得安定対策等交付金の申請はお済みでしょうか？

□ 経営所得安定対策では、担い手農家の経営の安定に資するよう、諸外国との生産条件の格差から生ずる不利を補正する交付金（ゲタ対策）と、農業者の拠出を前提とした農業経営のセーフティネット対策（ナラシ対策）を実施しています。

□ さらに、飼料用米、麦、大豆など戦略作物の本作化とともに、地域の特色を活かした魅力的な産地づくり、高収益作物の導入・定着等を進め、水田のフル活用を図る水田活用の直接支払交付金を実施しています。

申請に必要な書類

①経営所得安定対策等交付金申請書
②令和６年産水稲生産実施計画書（本人控え）
③交付金振込先の通帳の写し

申請受付期間

令和６年４月下旬ごろ～
令和６年６月28日㈮※必着
※提出期限は、各地域農業再生協議会で異なりますのでご確認ください。

◎提出先・問い合わせ先／お近くの地域農業再生協議会まで、お気軽に問い合わせください。

益 田 市農業再生協議会事務局（市農林水産課内）	☎0856-31-0316	〒698-8650 益 田 市 常 盤 町1-1
津和野町農業再生協議会事務局（津和野町役場農林課内）	☎0856-72-0653	〒699-5605 鹿足郡津和野町後田ロ64-6
吉 賀 町農業再生協議会事務局（吉賀町役場柿木庁舎産業課内）	☎0856-79-2213	〒699-5301 鹿足郡吉賀町柿木500-1

にしいわみひろば 読者の川柳

8月のお題は「灯篭流し」です
ご応募お待ちしております

お題 「ジューンブライド」

しあわせが　2倍になるよ　ジューンブライド　（益田市）　野村　芳子さん
花嫁姿　両親に見せたい　六月に　（益田市）　岡﨑美智穂さん
六月の　花嫁になるか　孫娘　（益田市）　小笠原かよみさん
嫁ぐ日は　娘の幸願い　水無月に　（益田市）　岡﨑　雄一さん
婆バも　ジューンブライド　だったのよ　（益田市）　喜村　信江さん
ジューンブライド　ロマンチックで　いい感じ　（益田市）　大谷　律子さん
おぼろ月　おん馬にゆられ　ジューンブライド　（益田市）　澁谷美保子さん
愛してます　あなたと迎える　ジューンブライド　（益田市）　加藤　富之さん
6月は　幸せ多々の　花嫁さん　（益田市）　加治イトヨさん
女なら　ジューンブライド　あこがれる!!　（益田市）　両見かすみさん
来年は　ジューンブライド　姪の番　（益田市）　宅野ミツ代さん
窓開けて　ジューンブライドの　風を吸う　（益田市）　柳井　文江さん
ジューンブライド　ウエディングドレス　タキシード　（益田市）　齋藤　照平さん
金婚式　ジューンブライドの　おかげかな　（益田市）　佐々木いさ子さん
ブライダルごっこ　ティアラは　クローバーの花　（益田市）　澄川久美子さん
着て見たい　ジューンブライド　ウエディング　（津和野町）　大井　守さん
縁むすび　水無月近し　思い出す　（津和野町）　日熊　春子さん
ジューンブライド　肩おだきよせ　神祈る　（津和野町）　豊田　往野さん
嫁ぐ朝　祝福するよな　雨後の虹　（津和野町）　斎藤　久衛さん
六月を　映画のように　迎えた日　（津和野町）　柳井　俊二さん
ジューンブライド　おかげでマメな　老夫婦　（津和野町）　中野　健二さん
結ばれて　ジューンブライド　愛の花　（津和野町）　古山　包子さん
ジューンブライド　神殿にて　一礼し　（吉賀町）　田村　民子さん
若き日の　ジューンブライド　老いも素敵　（吉賀町）　中村恵已子さん

川柳応募方法
●葉書に　川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切　令和６年７月15日（当日消印有効）
●あて先　〒698-0024　益田市駅前町15-1　JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 総務ふれあい課

“生活習慣病”や”がん”は
自覚症状がないまま
進行することもあります。
ご自身・大切な人のために
受診してみませんか。

農業者と女性部のための”特別な健診”

農業者・女性部健診のご案内

お得 最大 17,850 円 OFF（差額は JA・厚生連助成）

充実 一般的な健診（国保） 21 項目 ＜ 農業者・女性部健診（A コース） 29 項目

好評 毎年 700 人以上が受診（リピーター多数）

さらに JA おさいふカード 受診特典 70P 付与

日程・会場

- 9月24日（火）津和野温泉なごみの里　定員20名
- 9月25日（水）ふれあいホールみと　定員30名
- 11月29日（金）JAしまね 旧中吉田出張所　定員40名

対象者

農業に従事する方および家族／女性部の加入者および家族

受診料金

- A コース 6,000円（税込）（通常23,850円）〈女性部会員5,500円〉
- B コース 3,500円（税込）（通常17,850円）〈女性部会員3,000円〉

オプション検査

- ヘリコバクター・ピロリ抗体検査　2,000円（税込）
- 腹部エコー検査　3,500円（税込）

申込方法

別紙の申込書をご記入の上、各支店または総務ふれあい課にご提出ください（FAX可）
（後日、受診時間等をお知らせします）

申込締切 7月12日（金）

年に一回の健診・がん検診を“まとめて受診”していただけます

担い手人間ドックのご案内

- 肺疾患の早期発見 胸部 CT 検査 セット（※39 歳以下の方は胸部X線検査となります）
- 充実の検査内容 45 項目（オプション検査もあり（ピロリ抗体、胃カメラ））
- 特別価格 12,000 円（通常 41,000 円から JA・厚生連助成）
- 短い受診時間 約 1 時間（お忙しい方に特におすすめ）
- 受診しやすい時期 11 月～2 月（一般的な農閑期 ※一部 6～10 月あり）
- さらに 受診特典 JA おさいふカード 120P 付与

日程・会場

- 9月24日（火）津和野温泉なごみの里（津和野町）　定員35名
- 11月28日（木）JAしまね 旧中吉田出張所（益田市吉田）　定員55名

受診料金 12,000円（税込）（通常41,000円）

オプション検査 ヘリコバクター・ピロリ抗体検査　2,000円（税込）

申込方法

別紙の申込書をご記入の上、各支店または総務ふれあい課にご提出ください（FAX可）
（後日、受診時間等をお知らせします）

申込締切 7月5日（金）

お問い合わせ

申込み等に関すること　JAしまね 西いわみ地区本部 総務ふれあい課 TEL 0856-22-1589

検査に関すること　JA島根厚生連 TEL 0853-31-4770

島根県
西部農林水産
振興センター
からのお知らせ

初夏の熱中症にご注意！

●令和５年の夏期（５～９月）に、田畑等での農作業中に熱中症で救急搬送された人は2013人と直近５年で最多でした。まだ身体が暑さに慣れていない**梅雨明け後に急増する傾向があります。**

●気象庁によると、**今年も日本の多くの地域で例年より暑くなる**ことが予想されており、熱中症警戒アラートに注意する等、より一層の熱中症対策が必要です。

＼～熱中症にならないために～／

①熱中症情報の確認

・天気や気温を踏まえて、作業内容を考えましょう。
・熱中症（特別）警戒アラートを確認しましょう。

熱中症（特別）警戒アラートはこちらから
環境省：熱中症予防情報サイト

②熱中症対策の実施

・高温時の作業は避けましょう。
・単独作業は避けましょう。
・こまめに休憩＆水分補給しましょう。

③熱中症対策アイテムの活用

・熱中症対策アイテムの活用も心がけましょう。熱中症のリスクを下げることができます！

④もし熱中症になってしまったら

・熱中症の疑いを感じたら、**すぐに「作業を中断」し、「応急処置」をしましょう！**
【応急処置】 ●涼しい環境へ避難 ●衣服をゆるめ体を冷やす ●水分・塩分を補給
・早い対処は快復への近道、疑いを感じたらすぐに対処しましょう。

熱中症対策チェックシート

☑ **高温時の作業は避けましょう**
一般的に70歳以上の方は、のどのかわきや気温の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。

☑ **単独作業は避けましょう**
なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。

☑ **20分おきに休憩＆水分補給しましょう**
涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ１～２杯以上を目安に水分補給しましょう。

熱中症対策アイテム

・農業は暑い環境で作業することが多く、**熱中症リスクの高い業種**です。
・熱中症対策として、**アイテムを活用**することでリスクを下げることができます！

熱中症対策アイテム例

ファン付きウェア
暑い時でも
涼しさ確保！

スポーツドリンク
経口補水液
水分＆塩分確保！

ヘルメット・帽子
通気性の良いもので
熱を逃がそう！

参考元：農林水産省「熱中症対策研修テキスト」

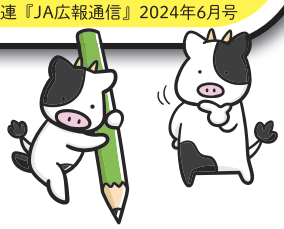
島根県西部農林水産振興センター　益田事務所（TEL：0856-31-9616）

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

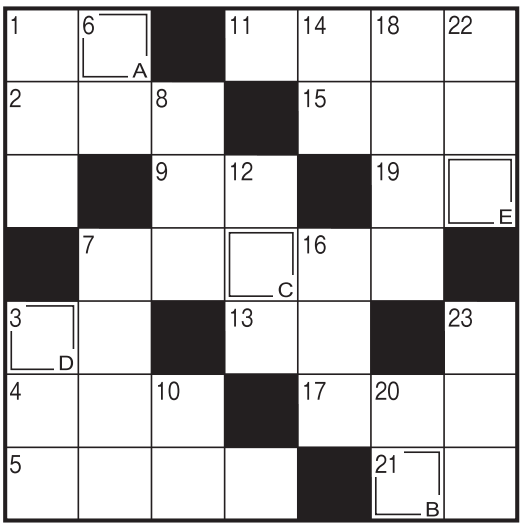
出典：㈱新聞連『JA広報通信』2024年6月号

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小説を書く人をこう呼ぶことも
③貼り合わせて合板を作ります
⑥アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
⑦天の川を渡って織り姫に会いに行きます
⑧春がスプリングなら夏は
⑩目で見える範囲のこと
⑫手首のこと。――バンド
⑭2024年の夏季五輪が行われる都市
⑯渡り――を通って隣の校舎へ行った
⑱アウターの反対語
⑳ウイスキーはこの中で熟成します
㉒病気の治療や予防に使われます
㉓打ち上げ――、線香――

ヨコのカギ

①七夕の短冊を付ける植物
②鳥が羽ばたかせるもの
③東北地方で牛のこと
④だしじゃことも呼ばれます
⑤ひ孫の子どもです
⑦ロンドンの――空港は英国最大の国際空港です
⑨ポンポンと地面で突いて遊びます
⑪高校球児が試合をするときに履きます
⑬ピサにあるものは傾いていることで有名です
⑮シャンプーの後で使う人もいます
⑰侍が腰に差していたもの
⑲――ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
㉑漢字などに付ける小さな文字

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30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**
〒698-0024　益田市駅前町15-1
ＪＡしまね　西いわみ地区本部　総務ふれあい課　「クイズ」係
2024年７月５日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で62人の方からご応募いただきました。

◆先月号の答え◆

「ナガグツ」

川柳の広場

選句者　島根県川柳連盟会長　竹治ちかし先生

最優秀賞

気が付けば八十路を駆けている自分　津和野町　田中とよし　様

（評）同窓会で、なつかしい友との出会いがあった。気が付けば私も八十路を過ぎている、まったく年を取ったものだ。

優秀賞

奮起して負けてなるかと我八十路　隠岐の島町　上川　晃一　様

前向けば運と出会いに救われる　出雲市　北村　功　様

ポケットに孫の未来の夢がある　出雲市　今岡　健　様

佳作

まだ鳴かぬ川の音符がダンスする　松江市　宮本朝陽香　様

せつなかろ母の居ない子母の日は　浜田市　山内　睦重　様

介護しつ母の笑顔に疲れとぶ　浜田市　下間　孝子　様

田植するもんぺすがたがなつかしい　津和野町　豊田　往野　様

空を見る小さな自分わかるから　出雲市　青山　孝子　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
ご購読は、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、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ございません。

＜共済規程の一部変更について＞

下記の通り、共済規程の一部変更について令和６年５月30日理事会において議決しました。

１．変更内容　自動車損害賠償責任共済について、自賠責保険・共済の契約引受・管理等にかかる業界共同システムの導入に伴い、キャッシュレス決済手段を通じた共済掛金の収納が可能となるため、共済規程の一部を変更する。

２．実施時期　令和７年１月１日

※詳細はＪＡしまねホームページをご覧ください。　ＪＡしまね　検索

自然災害シーズン到来！

自然災害への備えは万全ですか？

令和４年においても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。

たく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　818件	共済金　約２億7,370万円

令和６年４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。
【24320320079】

JAタウンのご紹介

㈱JAアグリ島根では、島根県産農畜産物・加工品の全国発送を承ります。

二次元コードをスマホから読み込んで簡単にご注文できます！

【決済方法】
クレジット・コンビニ決済等

https://www.ja-town.com/shop/c/c6101/
JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです

株式会社 JAアグリ島根

アグリ販売部アグリ営業課
〒699-0641　島根県出雲市斐川町美南1666
TEL 0853-73-9577 FAX 0853-73-9578
営業時間 8:30～17:00（土・日・祝 休み）

Instagram　JA AGRI SHIMANE

JAしまねびより

本誌は地球環境に優しい植物油インキを使用しております。
VEGETABLE OIL INK

島根うまれの食材レシピ

しまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

夏野菜と豚肉の黒酢あん

材料（4人分）

豚小間切れ…… 250～300ｇ
酒……小さじ2
塩こしょう……少々
片栗粉……大さじ2
新ジャガイモ……2個
ニンジン（小）……1本
タマネギ……1玉
ナス……2本
ピーマン（中）……2個
ごま油……大さじ2
A
- 黒酢……大さじ4
- しょうゆ……大さじ2
- オイスターソース…大さじ1
- 砂糖……大さじ3
- 酒……大さじ2
- 水……大さじ2
- 片栗粉……小さじ2

作り方

①ジャガイモは皮付きのままよく洗って、８等分に切り、水にさらす。
②ニンジン、ナス、ピーマンも一口大に切り、ナスは水につけてアクを取り、ザルに上げ水気を切っておく。
③ジャガイモとニンジンを耐熱皿に入れ、ラップを軽くかけてレンジ（600ｗ）で６分加熱し野菜に火を通す。（竹串を刺して確かめる）
④Aの調味料を混ぜ合わせておく。
⑤豚肉は酒と塩こしょうをもみ込み、片栗粉をまぶしつけて、一口大に丸める。
⑥温めたフライパンにごま油（大さじ１）を入れ、豚肉を並べ入れ、上下を返しながら４～５分中火で焼く。中まで火を通し両面に焼き色が付いたら取り出しておく。
⑦ナスにごま油（大さじ１）をまぶしつけて、⑥のフライパンに入れて炒め、焼き色が付いたら、取り出しておく。
⑧切ったタマネギを⑦のフライパンに入れ炒め、途中でピーマンも加え、色よく炒めたら、取り出しておく。
⑨⑧のフライパンに④の調味料をよく混ぜて加え、混ぜながら２～３分煮詰め、とろみがついたら豚肉と野菜を加えて手早くからめる。

コメント

・食材をそれぞれ炒め、一番いい状態で準備したものを一気にからめるとワンランク上の味わいに👍
・油で揚げていないのでヘルシーな仕上がりです。

アレンジ

・豚肉を鶏肉やエビに替えてもおいしくできます。
・レンコン、ブロッコリー、ズッキーニ、カボチャ、オクラ、トマトなどいろいろな野菜と組み合わせても OK！

小松菜ともやしの簡単ナムル

材料（4人分）

小松菜……1束
もやし……1袋
サラダ油（ゆでる時）
……大さじ1
A
- 鶏ガラスープ（顆粒）
……小さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- ごま油……大さじ1
- ニンニクすりおろし
……お好みで

白いりごま……大さじ1

作り方

①小松菜は３～４cmの長さに切る。
②鍋にもやしとかぶるくらいの水とサラダ油を入れ、火にかける。
③沸騰したら、小松菜を加え、さっと湯通ししてザルに上げ、水気を切る。
④ボウルにＡを混ぜ合わせ、③を入れてあえる。
⑤器に盛り、いりごまを振りかける。

コメント

・もやしは水から茹でると沸騰した時点でゆで作業完了！暑い夏にぴったりの調理法です。
・サラダ油を加えることでシャキッと艶やかな仕上がりになります。
・あともう一品という時、簡単に出来て便利です！

アレンジ

・小松菜は、ピーマンやホウレンソウ、オクラ、ニラ、ゴーヤ、キャベツに替えても OK！
・ツナ缶やカニカマ、ちくわなどをプラスしてたんぱく質アップ！

JAしまね公式ホームページ
JAしまね 検索

健康散歩

JA島根厚生連

カビを撃退しよう

雨の降る日が続き、ジメジメとした日が増える梅雨。高温多湿な日本の気候、そして高気密・高断熱化の建物にカビも大喜びです。カビは呼吸器系の症状やアレルギー症状の原因とも言われており、私たちの健康とも切り離せません。

肉眼では見えないカビの菌（胞子）は空気中のどこにでも漂っていますが、「湿度」「温度」「ホコリや汚れなどの栄養分」の条件が揃う下記のような場所を好んで繁殖し、カビという目に見える形になります。

【ぬれやすく、汚れやすいところ】
…キッチン・洗面所・浴室・洗濯槽など
調理時に飛んだ惣菜や汁、あるいは石鹸カスや人のアカなどの有機物はカビの栄養源になるため、それらがぬれた状態であればカビが繁殖します。

【風通しの悪い場所】
…クローゼット・納戸・収納BOX・家具の裏など
カビは環境が一定の状態のところでよく育ちます。閉めきったところや家具の裏などは空気が動かず、環境の変化が少ないため、このような場所はカビにとって良い住みかとなります。

【湿気の多いところ】
…浴室、マットレスや敷布団などの寝具、室内の洗濯物干しなど
カビの生育には水分が必要ですが、水分は液体でなくても湿気（水蒸気）があれば良いので、蒸気が多いほどカビがよく発生します。

カビの発生を抑えるには室内の湿度を40～60％に保ち、こまめな換気や浴室などの壁・窓の水滴（結露）をふき取るなどの湿気対策をしましょう。また、必要に応じて除湿機を使ったり、カビに栄養を与えないように拭き掃除したりするのも効果的です。空気の流れを良くために、家具を壁や床にぴったりとつけないで、隙間を作ることもカビの発生を抑えることができます。

梅雨に限らず一年を通じて、定期的な掃除や換気、温度・湿気の調整を行うことで、カビの発生を防ぎ、健康的な生活環境を保つようにしましょう。

【編集後記】今月は牛乳月間にちなんで牛乳の豆知識について特集しています🥛普段何気なく飲んでいる牛乳ですが、熱中症予防になったり、減塩対策にもなったりなどさまざまな使い方ができることに驚きです😳本格的な夏を迎える前に運動＋牛乳で暑さに強い身体を作っていきたいですね…！（古）

2024年6月12日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね　ふれあい福祉課・西いわみ地区本部　総務ふれあい課
発行／島根県農業協同組合　西いわみ地区本部
〒698-0024 益田市駅前町15-1　TEL.0856-22-1589　FAX.0856-23-0788