

2024  
3  
March  
Vol.96

SNSで旬な情報を  
投稿しています

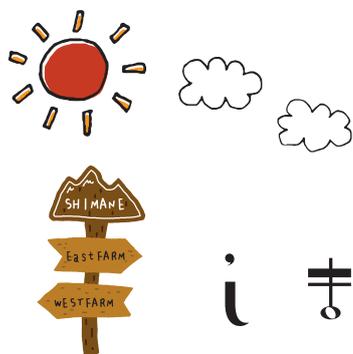


# JAしまねびより

「特集」食べて伝えてよう！有機農業の魅力



可一つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
松永 拓磨さん  
[西いわみ地区本部]



# つけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



## まつなが たくま 松永 拓磨さん(36歳)

今月は西いわみ地区本部。益田市種村町にある株式会社松永牧場の取締役・松永拓磨さんにお話を伺いました。



約7,500頭を飼育する大規模牧場

### 人生を変えた瞬間

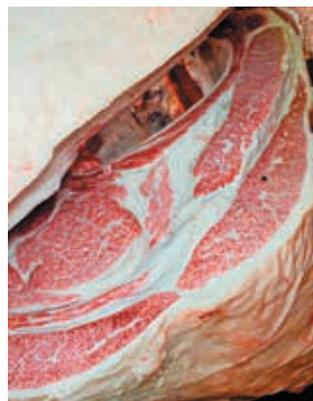
益田市の山あいにある株式会社松永牧場は、肥育牛を中心に約7,500頭もの牛を飼育する大規模な牧場です。毎年東京で行われる「全国肉用牛枝肉共励会」では、2023年に2年連続で最高賞である名誉賞を受賞。今や首都圏をはじめ島根県内外で高い評価を受け、全国でもトップクラスの牧場のひとつです。

取締役の松永拓磨さんは、代々松永牧場を営んできた家系の中で育ってきたものの、小さい頃は家業を継ぐことは考えていなかったのだとか。また、社長である父親の和平さんから就農を勧められたことは一度もなかったそう。そんな拓磨さんが牛に興味を持ったのは大学2年生の時。研究会で上京していた和平さんから「一度見に来てみないか？」と誘われ、そこで初めて見た枝肉に惹かれたことがきっかけだったと言います。枝肉とは、牛の尾や頭、四肢を切り取り、皮と内臓を取り除いた状態のもので、肉のきめ細かさや、赤肉の割合などいくつもの条件によって評価が決まります。拓磨さんは「当時はまだ何もわかりませんが、それぞれの肉によって個性があるし、枝肉にかっこ良さを感じました。



全国肉用牛枝肉共励会で名誉賞を受賞された際の写真

いかに口入を少なくするかという「歩留り」も奥が深いなと思って」と振り返ります。拓磨さんにとって、この時の出来事がターニングポイントとなりました。



名誉賞を受賞した枝肉

### 先のことを考え企業への就職を経験

大学卒業後、すぐには実家の牧場に帰ることを選ばなかった拓磨さん。「社長は銀行員を経てから跡を継ぎ、社長の弟である専務は、もともと牛が好きで小さい頃からお世話をしていたそうです。そんな2人を見て、自分が同じことをしても大丈夫だと思いますし、経営方法や飼育についてもいつか行き詰まる時が来るのではないか」と感じていた拓磨さんは、鹿児島県の飼料メーカーに就職。南九州は日本の畜産業の一大生産拠点であり、多くのプロの経営者の考えを間近で見ることができ、営業担当だった拓磨さんは先輩から学ぶことも多かったと話します。



牛と触れ合う拓磨さん

しかし、入社して3年が過ぎた頃から、「こうしたら成績が上がる」と自信を持って勧められる経験が身に付いてきたものの、お客さんにはなかなか納得してもらえないもどかしさも感じるが増えてきました。いつしか、自分で牧場を管理してみたいという気持ちが強くなってきた拓磨さん。ちょうど父親の和平さんが浜田メイプル牧場を新設するタイミングと重なったこともあり、2017年に地元へUターンすることになりました。

## 大切にしているのは毎日の積み上げ

2019年から松永牧場の管理に携わる拓磨さん。牛の餌やりや体調管理などはスタッフや獣医師に任せ、拓磨さんは「牧場全体の成績向上や維持」を中心に総括を担っています。「牧場の成績が毎日同じレベルになるように、日々の積み上げを大切にしています。例えば、最初の3日で100点を取り続けても、その後の3日で0点を取ってしまったら意味がありません。そうならないよう、毎日同じ点数をコンスタントに取り続けることが目標です」と話しました。

スタッフの動きや、肥育に上げるステージ、牛にビタミンをあげるタイミングが合っているか。これらの事細かな積み上げが全体のレベ



整頓された牛舎

ルの底上げとなり、市場の評価や賞の受賞にも繋がっています。高いレベルを保つことは並々ならぬ努力が必要であることが想像できますが、「スタッフや獣医の先生がいてくれるからこそ」と拓磨さんは話しました。スタッフとはなるべく時間を取って話すことを心掛け、できるだけ全員が同じ方向を向いて進めるよう意識しています。

## 外食で家族の時間を楽しむ

拓磨さんは休みの日には青年会議所に参加し、地元の人たちとのつながりを持つことも大切にしています。また、家庭では小学1年生と1歳の2人の娘さんのお父さんでもありますが、「時間的にもあまり育児に参加できていなくて」と苦笑い。月に2、3回外食をすることで、家族で過ごす時間を楽しんでいます。

## 日本で一番認知されている会社に

人口減少が進む日本で今の業務形態をどう維持していくかという課題に対し、やはり「食べてもらうこと」が一番だと語る拓磨さん。「私たちは、何年に一度の記念日にしか食べられないようなハイブランドの牛肉を目指しているわけではありません。月に一度、何週間にも一度でも食べてもらえるような身近なローカルブランドを作っていきたい。こうした消費者が手に取りやすくなるかを考えています」と話しました。石見地方に展開するスーパーのキヌヤでは「まつなが牛」を常に販売しており、牧場にとっては地域と繋がる大切な存在です。

最近では、地元の学生と話す機会も増え、県外にい

ても地元食材を食べること

で立派な地域貢献になることを伝えていきます。まずは、「みんなに松永牧場を認知してもらおう」と。それが、

今後、松永牧場を維持していくために一番重要なことであると確信しています。

常に問題提起し、自分たちがいる位置を確かめながら進んでいく。そして必要ならアップデートしていく。あらゆる方法を模索しながら拓磨さんは松永牧場を支え続けています。



インタビューを受ける拓磨さん

プチっと情報!

### まつなが牛

松永牧場が生産する「まつなが牛」。旨味・甘味・口溶けの良い脂・肉の柔らかさがそろった「まつなが牛」をつくるため、牛に与える飼料にもこだわり、大豆やおから、もろみを加えています。また、果物類も使用し、柔らかくフルーティーな味を引き出しているそう…!



(松永牧場より提供)

# 食べて伝えよう!

# 有機農業の魅力



有機農業の魅力や価値を伝えようと、JAしまねと包括的連携協定を結んでいる島根大学の地域人材育成コース学生（以下、島大生）と“オーガニックメニューづくりプロジェクト”に取り組みました😊  
今月号はそんな島大生考案のオーガニックメニューが学食で提供されるまでをご紹介します🌟

## プロジェクトについて

JAしまねでは令和4年度から環境にやさしく、付加価値の高い農業のひとつとして有機農業の推進に取り組んでいます。慣行栽培に比べて手間がかかる有機農業の持続・拡大には、消費者の皆さんの理解が欠かせません。

そこで、有機農業の価値・魅力の発信、購入のきっかけづくりとして、地域の現状や課題などについて学ぶ「島根大学地域人材育成コース」の学生とともにオーガニックメニューづくりにチャレンジしました!

今回のプロジェクトでは、学生にとって身近な学食で気軽に食べられるランチプレートをご考案しました。



## ~ランチプレート完成までの道のり~

## GOAL

- 7月 チームキックオフ会  
↳有機農業の基礎を学習
- 8月 有機農産物等の生産現場を視察
- 9月 メニューの検討
- 10月 メニューの試作  
学食との調整  
アンケート項目の検討
- 11月 広報戦略の検討  
食材調達計画の策定  
イベント準備

10回以上の打合せを実施!!



9月



10月



11月



農林中金サポーターも応援参加

# そしてついにランチプレートの完成！ 提供スタート！

「有機農業の日」である12月8日から、島根大学の第二食堂「ニコラ」で提供を開始☆  
初日は食材を提供いただいた生産者をはじめ、関係者や報道各社を招いたイベントも行いました😊

その名も…！

## 「野菜たっぷりオーガニックなキーマプレートランチ」

JA有機実証圃の

「かぼちゃ」のゼリー

有機醤油を使った照り焼き風

ポイルチキンソテー

提供期間：12/8~15  
提供数：1日50食の  
合計300食

さわやかドレッシングの  
有機野菜サラダ

有機野菜のスープ

有機野菜たっぷりの  
キーマカレー

JA有機実証圃の  
「きぬむすめ」

有機ホウレンソウ入り  
スクランブルエッグ

## 有機農業の魅力が伝わるメニューをつくるための4つの工夫

### メニュー自体を魅力的に！

有機JAS認証・有機的栽培の農産物をたっぷり使い、それぞれがお互いを生かすレシピに！



### メニューの魅力を伝える

料理の写真をメインに注目を集めるようにポスターやチラシをデザインしました。



### 有機農業について知ってもらう

学生に配るチラシの裏側に有機農業についてや県内の取り組み、役割などの情報を掲載！



### レシピや素材情報を伝える

ランチプレートの敷紙にQRコードを掲載。原材料の生産者情報やメニュー再現レシピ、プロジェクトの取り組み状況を見ることが出来るサイトに誘導しました。



## 取り組み結果を報告！

2月15日には、松江市のJAビルで石川寿樹組合長をはじめとするJAしまね本店常勤理事へ取り組み結果を報告。意見交換を行いました。



石川寿樹組合長

JAしまねの有機農業の取り組みは始まったばかり。皆さんの力も借りながら一緒に島根の有機農業を盛り上げていきましょう！



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A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！



今回の  
訪問先

J Aしまね雲南地区本部管内

- なべやまらいす株式会社
- 農事組合法人三代原ファーム



巡回の様子を収めた  
動画はコチラ

今回は、なべやまらいす株式会社、農事組合法人三代原ファーム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。

なべやまらいす株式会社は、令和5年3月に法人化し、主食用米や酒米、水稻苗などを栽培。同社がある雲南市三刀屋町鍋山地域の農業者に少しでも長く農業を続けてもらえるよう米の乾燥調製やドローンを使った防除などの作業受託も行っていきます。同社の石原公夫代表取締役には、法人化の経緯や取り組み内容、県・J Aのモデル実証圃として「きぬむすめ」の有機栽培の取り組みなどについてお話をいただき、有機栽培に取り組んでみたメリット・デメリットや慣行栽培との違い、除草対策など活発に意見を交わしました。石原代表取締役は「自前で

有機栽培用の除草機を用意するのは難しい。この点がどうにかなれば取り組む人も増えてくるのではないか」と感想を話されました。

農事組合法人三代原ファームは、雲南市加茂町三代地区の農地整備事業をきっかけに平成31年1月に設立。現在は水稻や畑作物の他、経営の多角化に向けてリースハウス6棟でアスパラガス、白ネギ、ミニトマトなどを栽培されています。同法人の錦織基樹代表理事には、現在の経営状況やアスパラガスの高畝栽培で省力化・収益性の確保ができていることなどをお話いただきました。錦織代表は「水田園芸の普及には資金繰りの援助が必要不可欠」と話し、J A金融部門の体制強化やアスパラガス普及拡大に向け共同選果場の整備を要望されました。



乾燥調製施設の前で石原代表取締役（前列左から3番目）と石川組合長（前列左から2番目）ら



収穫した有機栽培米の籾摺りを見学させていただきました



ハウスの前で錦織代表理事（前列右から3番目）らと石川組合長（前列右から5番目）ら



錦織代表理事（右）に白ネギ「うんなん なべちゃん葱」を栽培するハウスを案内いただきました

## 組合長から一言



最初に訪問したのは、三刀屋町鍋山地域のなべやまらいす株式会社。J Aから提案させていただいた「きぬむすめ」の有機栽培に、今年から取り組まれている。当日は、収穫した「きぬむすめ」の籾摺りを見学させていただいた。除草機の購入が課題とのことで、J Aとしても普及に向け知恵を出していくことをお伝えした。

次に、農事組合法人三代原ファームを訪問した。加茂町三代地区で行われている農地整備事業の完成農地を引き受け、水稻やリースハウスでアスパラガス、白ネギ、ミニトマトなどを栽培。中でもアスパラガス栽培は作業に余裕もでき、収益性も良いとのことであった。

組合長より一言  
刈り終えて  
穂を噛み締むる  
農夫かな





### topics 1

## JAしまね米粉レシピコンテストを開催



JAしまねは2月18日、松江市の松江栄養調理製菓専門学校でJAしまね米粉レシピコンテストを初めて開きました。

学生部門は松江栄養調理製菓専門学校の河津悌二さん考案の「米粉の手打ちあんかけ焼きそば」、一般部門は雲南市の板垣あゆみさん考案の「米粉と野菜のパワーおやき」が最優秀賞の金賞に選ばれました。

同JAでは、持続可能な農業と輸入に頼らない食品選択の推進を目指し、米粉生産事業に取り組んでいます。このような中、多くの人に米粉の可能性や良さを発見、知ってもらおうとレシピコンテストを企画。県内から116点の応募がありました。

当日は事前の書類審査を通過した7人が調理し、特別審査員を務めたタレントでモデルの道端カレンさんら審査員6人が実食し審査しました。

その他の受賞者は次のとおりです。

### 【学生部門】

- ・銀賞＝「こめっこチュロス」鈴木麻白(出雲市)
- ・協賛企業賞＝「豚汁風米粉うどん」伊藤悦子(松江栄養調理製菓専門学校)
- ・審査員特別賞＝「米粉のバームクーヘン」米田結衣(松江栄養調理製菓専門学校)



### 【一般部門】

- ・銀賞＝「そばコメ雑煮」今岡克己(松江市)
- ・協賛企業賞＝「レンコンと米粉のピザ」今岡麻喜子(出雲市)



「米粉の手打ちあんかけ焼きそば」



「米粉と野菜のパワーおやき」



受賞した皆さんと審査員ら

### topics 2

## 全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出場！



2月13日に横浜市で第65回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として記事活用の部にJAしまね雲南地区本部の高橋美佐子さんが出場しました。

高橋さんは「『家の光』が照らす明るい未来」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。発表では、家の光記事が女性部活動の取り組み方を変えるきっかけになったこと、取り組んでいた防災食やコンポスト導入の活動が地域や行政に広がっていったことについて話しました。

翌日の14日には第65回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表大会で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に生かそうと、メモを取りながら真剣に耳を傾けました。



堂々と発表する高橋さん

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!

## 出雲女性部

今後、仲間や地域とのつながりを大切に、想いをひとつに活動していきます。

旧暦10月、全国の八百万の神々が集うとされ、縁結びのまちとして有名な出雲。その地で「縁」あつて出会った私たち「JAしまね出雲女性部」は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で「食と農」「仲間づくり」「地域貢献」「環境保全」など、地域の特徴を活かしながらさまざまな活動を展開しています。

2月23日には、出雲女性部にとって欠かせない行事である「出雲女性部まつり&家の光大会」を開催。各地区から約500名の女性部員が集まり、おもてなしプロジェクトの表彰、各支部・サークルの手芸品などの作品展示のほか、いずもJA女子大学生による舞台発表など、日頃の活動成果の発表を通して部員同士の親睦を深めました。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



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。



一所懸命青年連盟

## 島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH

委員 いしばし 石橋

やすくに 康邦さん



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

島根県農協青年組織協議会（以下「島根県青協」）委員の石橋康邦さん（38）は、地元津和野町で就農17年目になります。現在は、家族でお茶（80a）とミニトマト（8a）、野菜（10a）を栽培しています。

お茶は自身で加工し、緑茶を中心に火を入れない荒茶状態での販売を行っており、野菜は生鮮のみでなく、乾燥野菜の販売にも取り組んでいます。他にも無人ヘリコプターでの受託防除や燃料の配達業務、地元では農業委員会の推進委員や消防団活動など活発に活動しています。

農青連は、父親との世代交代で加盟し、過去には西いわみ青年連盟の委員長を務め、今年から島根県青協の委員に就任しました。石橋さんは「県内の各単組や県外の組織との交流を行いながら、さまざまな作物の情報や考え方を多くの盟友と共有していきたい。また、島根県青協がより広い視野を持つ組織となるための一助になりたい」と熱く語りました。



## やすぎ苺部会が試食販売でPR



やすぎ苺部会は2月10日、鳥取県西伯郡日吉津村のイオン日吉津店で、やすぎのいちごのPRを兼ねて試食販売を行いました。当日は同部会の主要品種である「草姫」「紅ほっぺ」「かおり野」を販売し、試食はさわやかな甘みと酸味の少ない「かおり野」を用意しました。同部会の高見謙一部会長をはじめ、部会員自ら来店客に声掛けし、売場は多くのお客様で賑わっていました。試食した買い物客からは「とっても甘くて美味しかったので、買って帰って家族で食べます。」



と好評で、当日イベントで準備したイチゴは2時間で完売となりました。共選出荷はこれからピークに入り、5月末まで出荷予定です。

同部会の高見部会長は「久しぶりの試食販売で少し心配したが、皆さんにやすぎのいちごの良さを知ってもらい、喜んでもらえて良かった。販売も好調だったので、また計画したい。」と話しました。

## たのしく ハム作り体験!!

JAしまねやすぎ女性部は1月10日、ひかわあぐりキッチン「ふぁみーゆ」で、JAしまね斐川女性部の皆さんに説明を受けながらハム作りを体験しました。ハム作りは気温の低い環境で作業する必要があり、冬の時期に行います。当日はカイロをいっぱい貼り付けて、出来上がるハムを楽しみに作業しました。一番大変だったのはブロック肉を赤身とミンチ用と脂身に分けて、それぞれ3~5mm角に切っていく作業で、段々と包丁が脂身で切れなくなるので何度か包丁を洗って作業を続けました。その後、ミンチにした肉に味付けをして、最後にハムに仕上げました。



参加した部員は「作業は大変でしたが、皆と楽しく過ごせてあっという間の時間でした。帰ったら、早速食べてみようと思います。」と話しました。やすぎ地区本部では来年の冬に安来管内でハム作り体験を行う予定です。



## 親子で楽しくカレークッキング



安来町のやすぎこども園は1月27日、親子でオリジナルカレーを作るイベントを行いました。同イベントは3月に卒園するそら組(5歳児クラス)の、親子の思い出作りに開催しています。昨今の新型コロナウイルスの影響もあり、4年振りの開催となりました。

JAしまねやすぎ地区本部も食農教育の一環として地元安来産の食材や金芽米を提供し、ご飯を食べる大切さを伝えるために協力しています。

今回は12組の親子が協力しながら野菜を切ったり具材を煮込んだりして、一緒にカレーを完成させました。また、カレーの中に入れる具材はグループごとに自由に選べるので、相談しながらそれぞれ違ったカレーを作り、みんなで食べ比べをして盛り上がりました。

参加者は「たくさん食べた!美味しかった!」「包丁を持ってどきどきしたのは親だけでしたね。良い思い出になりました。」と話しました。



安来の元気な子どもたちを紹介します！

MIRAI  
KIOS

# 未来の 主役 たち

ゆうと  
花谷優斗くん(2さい)  
りほ  
莉歩ちゃん(0さい)



優斗くんは恥ずかしがり屋さんだけど実はとてもひょうきんな男の子で、慣れてくるとずっとおしゃべりしたり、面白いことを言ってみなを笑わせてくれます。まだまだお母さんの抱っこが大好きで、妹の莉歩ちゃんに焼きもちを焼いてしまうこともあるけれど、最近では莉歩ちゃんとお話したり、本を読んでくれたりと、妹が可愛くて仕方ない優斗お兄ちゃんです。そんな優斗くんはこども園も大好きで、先日のお遊戯会では緊張した様子でしたが、とっても上手に出来たそうです。とにかく本が大好きで、図書館やこども園から借りた本を毎日たくさん読んでいます。食べることもとっても大好きで、中でもお魚料理やかぼちゃ、お母さん特製のバンバンジーがお気に入りなんだそうです。

莉歩ちゃんは元気いっぱい女の子。最近、お話ししたり声を出してよく笑うようになって、寝がえりも出来るようになってきました。一人ですやすやすと眠ることもあるそうで、とても助かっていますとお母さん。お父さんやお兄ちゃんともよく笑ってお話しているそうです。

莉歩ちゃんがもう少し大きくなったら、みんなでアンパンマンミュージアムや動物園に行きたいそうです。今からとても楽しみです。

### ～お父さん・お母さんより～

「ゆうちゃんとりーちゃんがトトとママのところに産まれてきてくれたおかげで、幸せいっぱい毎日です。2人とも泣いたり、怒ったり、笑ったりと忙しいけれど、2人のおかげで毎日が本当に楽しいです。どんな男の子と女の子に成長してくれるか楽しみです。これからも元気いっぱい兄妹仲良く笑って過ごそうね。」



## 「国産」を食べてみませんか？



# 「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。 あなたは、いくつ思い浮かびますか？

みなさんは、どういった理由で「国産」を選んでいますか。ある調査\*では、回答者の約8割が「安全・安心だから」、約3割が「生産者を応援したいから」といった理由で「国産」を選んでいます。「国産」を食べることで、たくさんいいことがあります。農業を応援し、未来の子どもたちに「食」をつなぐため、「国産」をもっと食べて、もっといいこと、広げていきませんか。

\*日本政策金融公庫(令和5年1月)食料品を購入するときに国産品かどうかを「気にかける」理由(複数回答2つまで)

食料自給率 約4割

**家族**に、いいこと

- おいしくて新鮮で安全・安心な食事を実現
- 未来の子どもたちに「食」をつなぐ

**日本**に、いいこと

- 食料自給率アップ
- 田んぼのダム機能などで防災
- 和食文化や伝統芸能を継承

「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。

**世界**に、いいこと

- 輸入によるCO2排出が減る
- SDGsに貢献
- 途上国の食料を奪わない

**農業**に、いいこと

- 日本の生産者を食べて応援
- 地域の活性化に貢献
- 多様な生き物を育てる

「私たちの『国』で『消』費する食べものは、  
できるだけこの『国』で生『産』する」  
そんなJAグループが提起する『国消国産』  
という考え方が、いま、注目されています。

JAグループサポーター  
林修



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ



JAの自動車共済  
にすると

えっ!こんなに  
安くなるの!?

- 新型コロナウイルスの影響で家計が心配
- 現在の自動車保険料が高いと感じている
- 更新時期はまだ先だけど、保障・掛金が気になる



そんな方は、ぜひJAの自動車共済をご検討ください。

Good Point

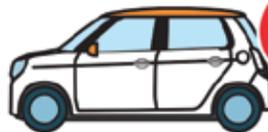
1

## 共済掛金の安さ!

JAの自動車共済なら“えっこんなに安くなるの”と  
驚きのご提案ができるかも!?

掛金例

日産  
デイズ  
自家用軽乗用車  
型式:B43W



車両保障  
130万円  
の場合

車両保障なし

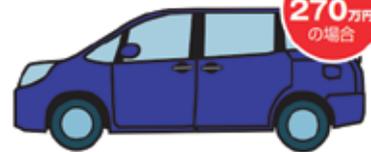
月払 **1,790円** 一時払 20,070円

車両保障あり

全損害担保 月払 **3,490円** 一時払 39,100円

掛金例

トヨタ  
ヴォクシー  
自家用普通乗用車  
型式:ZRR85W



車両保障  
270万円  
の場合

車両保障なし

月払 **1,300円** 一時払 14,370円

車両保障あり

全損害担保 月払 **3,070円** 一時払 34,200円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間:12か月/等級:20等級(事故有償適用期間0年)/運転者年齢条件:35歳以上/限定保障/記名被共済者年齢階別掛金区分:40~49歳(車両保障:有/車両共済金額別別)、免責金額5万円/対人賠償:無制限/対物賠償:無制限(対物賠償修理費用保障付)、免責金額0円/人身傷害保障:3,000万円/被共済者限定特別:有/傷害定額給付保障:1,000万円(標準型-被共済者限定特別:有)/弁護士費用保障特約:有/長期優良契約割引:有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引/有/自賠責共済セット割引/有/新車割引/有(初年度登録-令和3年4月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。令和25年1月現在の共済掛金です。

見積り依頼は  
コチラ →





**目指せ売上1,000万!**

**あなたも一緒に安来で  
アスパラガス栽培始めませんか!?**

**アスパラガス栽培のおすすめポイント**

- ①作業体系が決まっているので**管理がしやすい**
- ②軽作業なので**老若男女問わず作業できる**
- ③安来にはJAの選果場があるため収穫後の**選別いらず**
- ④一度植えると約**10年は収穫**できる



**アスパラガス栽培シミュレーション**

5年目の収益性 36a栽培 (ハウス10棟平畝栽培) した場合

粗収益	10,890,000円 (9,900kg×1,100円)	出荷量：10aあたり収量2,750kg
経営費	7,612,845円	肥料、農薬、雇用労賃、減価償却費等
所得	<b>3,277,155円</b>	粗収益－経営費

※シミュレーションの数値は社会情勢・気候等で変動する場合がございます  
※収穫量が安定するまでの生活費、設備投資が必要です

アスパラガスの栽培にご興味のある方は、こちらまでお問い合わせください。  
しっかりサポートさせていただきます!!

JAしまね やすぎ地区本部営農経済部生産流通課 TEL：0854-28-7800

# 家

創刊100周年に向けて

『家の光』が

2024年5月号から

誌面リニューアル!!

□IE no HIKARI

表紙は  
こんな感じ!  
(デザインはイメージです)

RENEWAL



# の

リニューアルの  
ポイント

# 3つのもっと

お申し込みは  
お近くの  
JAへ

もっと

カラーページを増やし  
デザインを一新

カラーページを16ページ増。文字は大きく、写真・イラストを効果的に配置。「もっと見やすく、もっと元気に人のぬくもりを感じる」誌面づくり。

もっと

活用しやすく  
読み応えのある  
内容に

毎号の特集企画をボリュームアップ!一つのテーマを多角的に取材。より活用しやすく読みごたえのある誌面に。

地域・JAに関する  
情報を充実

地域情報特集(現・ふるさとダイアリー)を増ページ。農業・農村が抱える課題の解決に役立つ事例などを多方面から紹介。JAに関する連載もカラーページに変更。

もっと

# 光

特集  
ラインナップ

5月号からの

5月号 しなやかにSDGs!  
捨てない、  
ゴミを出さない暮らし

6月号 スマホとの上手なつきあい方

7月号 大災害時代。  
命を守るためにまずやるべきこと

8月号 疲れにくい心と体を作る  
日々の習慣

9月号 みんな大好き! **みその力**  
JA女性組織学習企画



そして、  
別冊付録も  
ますます充実!!



5月号  
のど、目、耳、  
全身を鍛えて元気に!  
**カラダ若返りブック**

7月号  
暑〜い夏を乗りきる  
**暮らしの  
ひんやりアイデア**

9月号  
子どもから大人まで!  
何歳からでも成長できる  
**脳活のススメ**



新連載  
企画

次号が待ち遠しくなる、  
魅力ある連載企画を拡充

**ゆっきー先生のスマホ相談室**  
「スマホ道場」に替わる新連載。つまづきやすい操作の  
ポイントについて、わかりやすく解説。

**数字でわかる食料安全保障**  
食料安全保障についての理解を広げる企画。

エッセイ 食の記憶

月替わりで著名な作家やエッセイストなどに、  
食についての思い出や食料・農業について、  
最近感じていることをつづってもらった連載エッセイ。

どうする、フレミズ!

毎月、フレミズ活動での課題をピックアップ。  
全国の仲間から聞いた解決策を掲載。

このほか、  
好評連載ページの増ページや  
モノクロページのカラー化など!

※タイトル、企画の内容については変更する場合があります。

誌名	月号	定価
家の光 DIE=HIKARI	普通月号	629円
	付録月号 (1・4・5・7・9月号)	922円
	付録月号 (家計簿付き12月号)	1,027円
地上	普通月号	618円
	付録月号 (4・11月号)	680円
ちゃぐりん	普通月号	492円
	付録月号 (1・4・8月号)	576円

価格はすべて税込みです。



「家の光」のお申し込みは、  
お近くのJAまでお問合せ  
ください。

◎異動（令和6年3月1日付）（ ）内は旧部署

【本店内異動（地区本部職員）】

▼信用共済推進支援センター東部センター信用トレーナー・原大成（金融部金融企画課・統括支店駐在）

【本店・地区本部間異動】

▼やすぎ統括支店共済課長・宇佐美三友季（共済部共済指導課LAトレーナー・統括支店駐在）▼広瀬支店信用課係長・宇山良子（共済部共済指導課共済事務インストラクター・統括支店駐在）▼共済部共済事務指導課・坂田晃一（広瀬支店信用課）▼信用共済推進支援センター東部センター共済トレーナー・金山和輝（広瀬支店信用課共済渉外）

【地区本部内異動】

▼やすぎ統括支店長・中村章美（やすぎ統括支店長兼ローンセンター長）▼やすぎ統括支店ローンセンター長・天根皓通（やすぎ統括支店共済課長）▼やすぎ統括支店金融課長兼安来東支店信用課（投信窓販担当者）・荒井美華（やすぎ統括支店金融課長）▼広瀬支店信用課長・岩坂伸介（広瀬支店比田店係長）▼営農経済部直売店舗課長補佐兼グリーンセンターはしま店長・青木規恭（営農経済部直売店舗課長補佐）▼広瀬支店比田店長補佐・清山宏（安来南支店信用課長補佐）▼安来南支店信用課長補佐・稲田みどり（広瀬支店信用課長）▼やすぎ統括支店金融課係長兼安来東支店信用課（投信窓販担当者）・石和田麻衣（安来東支店信用課係長）▼やすぎ統括支店共済課係長・浦瀬宏治（やすぎ統括支店共済課）▼やすぎ統括支店ローンセンター係長・菅原敏哉（企画総務部企画管理課）▼安来東支店信用課係長・安藤宏和（やすぎ統括支店金融課）▼企画総務部企画管理課・金坂祥汰（やすぎ統括支店ローンセンター）▼やすぎ統括支店共済課・岡田敦彦（赤江支店信用課信用渉外）▼営農経済部生産流通課・岡本達也（赤江支店信用課共済渉外）▼営農経済部米穀課・坂本直也（営農経済部資材課）▼営農経済部資材課・前田穰（営農経済部米穀課）▼赤江支店信用課複合渉外・広江伸行（赤江支店信用課共済渉外）▼赤江支店信用課複合渉外・岩田菜穂子（赤江支店信用課共済渉外）▼安来東支店信用課・山本晴香（広瀬支店信用課信用渉外）▼安来東支店信用課複合渉外係長・加藤賢司（安来東支店信用課）▼安来東支店信用課複合渉外・縄亮祐（伯太支店信用課複合渉外）▼安来東支店信用課複合渉外・上原悠輔（安来東支店信用課共済渉外）▼伯太支店信用課複合渉外・細田京子（安来南支店信用課複合渉外）▼伯太支店信用課複合渉外・櫛田智美（安来東支店信用課共済渉外）▼広瀬支店信用課複合渉外・近藤瞬（広瀬支店信用課共済渉外）▼広瀬支店信用課複合渉外・秋間智行（広瀬支店信用課共済渉外）

◎退職（令和6年2月29日付）

▼稲田健作

## JAしまね女性部 「米一握り運動」



JAしまね女性部では令和2年度より「米一握り運動」に取り組み、SDGsの基本理念である「誰一人取り残さない」という想いのもと、県内の大学・フードバンク・子ども食堂等にお米を支援する活動を続けています。

令和5年度はJAやすぎ女性部とJAやすぎ青年連盟で合計191kgの玄米を寄贈することができました。ご協力いただきました皆様に厚くお礼申し上げます。



# 「春の彼岸花市」のお知らせ

## グリーンセンターはしま店

日時 3月15日(金)~17日(日)  
※18日(月)は、お休みします。

営業時間 8:30~15:00

## グリーンセンターひろせ店

日時 3月15日(金)~17日(日)  
※23日(土)は、お休みします。

営業時間 8:30~14:00

## 道の駅あらエッサ内 なかうみ菜彩館

日時 3月15日(金)~17日(日)

営業時間 9:00~18:00

たくさんお花を準備しておりますので、  
ぜひご利用ください。

皆様のご来店をお待ちしております。

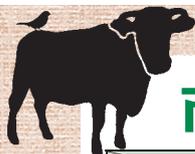
### 4月の外務日は

**17日(水)・18日(木)**

担当職員がお伺いします。

### 税務相談会日程

- 安来東支店 4月1日(月)10時~12時
- 伯太支店 4月1日(月)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 4月22日(月)10時~12時



## 市況動向

島根中央子牛市場  
(単位:円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	533,638	393,800	487,520	507,179	513,568
	頭数	8	1	5	14	133
	最高価格	825,000	393,800	553,300	825,000	825,000
ヌキ	平均価格	620,033	562,100	529,980	591,800	595,256
	頭数	12	1	5	18	148
	最高価格	851,400	562,100	598,400	851,400	882,200
総平均価格		585,475	413,967	508,750	546,633	555,633
合計頭数		20	3 (1)	10	33 (1)	282 (1)

### 2月子牛市場県外移出頭数

( ) 内、頭数

	滋賀県	山口県	岐阜県	三重県	宮崎県	佐賀県	広島県	その他	合計	県外移出率
雌	34	11	1	18	3	6	4	15	92	66.19%
去	12	11	19	0	12	4	4	7	69	44.81%
合計	46	22	20	18	15	10	8	22	161	54.95%

### 肥育センター5等級評価牛 (2月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
美津照重-美国桜-百合茂-安福久	去勢	523.0kg	A5	12	
福之姫-美津照重-平茂勝-安栄	去勢	507.0kg	A5	9	
若百合-花美千-安福久-百合茂	去勢	506.2kg	A5	9	

### 全国は“続伸”、本県中央も “続伸”の取引きとなる

令和6年2月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部2月19日現在速報)は、雌513,023円(前月比104%)、去勢629,212円(前月比105%)、計577,640円(前月比104%)で“続伸”の取引きとなっています。

本県2月の子牛市場は中央で開設され282頭の取引きがあり、平均価格は雌513,568円(前回比20千円高)、去勢595,256円(前回比42千円高)、平均555,633円(前回比29千円高)で、“続伸”の取引きとなりました。

今月は購買者数も増え、また一部強い買いの購買者もあり、終始活発な取引きとなりました。

上場牛は、全体にばらつきが若干あり、発育の良い牛、悪い牛に顕著な価格差が見られました。

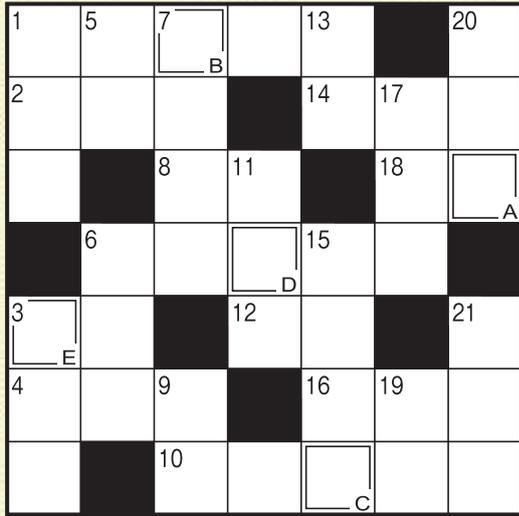
最近では毛刈り、削蹄等の飼養管理が生産者で極端な差が出ていますので、上場牛は『商品』との認識で管理していただきたいと思います。

枝肉相場においては、末端需要が鈍く、当面、気に入った牛や値ごろ感のあるものを、様子を見ながらの買いが主となりそうです。



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえばこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲めません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、——裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰ オン の 反対語

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

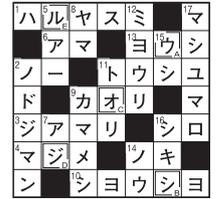
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係  
2024年4月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ウシオジル」



俳句の広場

最優秀賞

何時果てる井戸端会議日脚伸ぶ

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

老いといふ長き青春寒椿

出雲市 北村 功様

左義長や新婚ふたり披露目あり

出雲市 竹田喜久子様

山眠る石見盆地を抱きしまま

邑南町 山塚 豊子様

佳作

- 降る雪に孟宗竹の撓みけり  
出雲市 森脇 英徳様
- 猫柳小包の荷に添へてあり  
浜田市 小川美砂子様
- 冬耕や畑に打ち込む日のひかり  
浜田市 三沢 孝子様
- 風光る野良着の似合う君が好き  
津和野町 田中とよし様
- 秋高し真名井の水の水源池  
安来市 斎藤美重子様

「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」4月号 定価922円



JAしまねびより、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）4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、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3月1日(金)～3月29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:jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp)



マイナビで  
エントリー  
受付中



欲しいのは、健康  
それは、いつでも。

▼CMはコチラ



TRIM Ion Refine

医療機器製造販売認証番号  
303AGBZX00027000

### 効果/胃腸症状の改善

- 胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- 胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



TRIM Ion Refine

医療機器製造販売認証番号  
303AGBZX00027000

### 用途に応じて3つの水を生成



おいしくて  
カラダにいい水

- 飲用、料理の水、お茶・コーヒー等に



浄水

不純物を取り除いた  
キレイな水

- 赤ちゃんのミルク、薬の服用に



酸性水

電気分解でできる  
もう一つの水

- 洗顔、洗い物、一部のお料理等に



株式会社日本トリム

東証プライム：証券コード 6788

一般社団法人 日本経済団体連合会会員

公益社団法人 関西経済連合会会員

一般社団法人 日本病院会会員

一般社団法人 機能水研究振興財団理事

お問い合わせ先：JALしまね経済部経済課

TEL：0853-25-8912



本誌は地球環境に優しい植物性インキを使用しております。



## スペアリブの圧力なべ照り煮



### コメント

- ・圧力なべで短時間料理！
- ・圧力なべがない場合は、肉を米のとぎ汁で45分間下茹でして、冷めるまで自然放置。その後野菜と一緒に煮ます。

### アレンジ

- ・鶏の手羽元や手羽先でもOK！
- ・じゃがいもを大根に替えたり、ブロッコリーをあすっこやスナップエンドウに替えても楽しめます。

### 材料（4人分）

- 豚スペアリブ… 700～800g  
塩こしょう……………少々  
玉ねぎ……………1玉  
じゃがいも……………3個  
人参……………1本  
ブロッコリー……………1/2株
- A  
生姜……………ひとかけ  
にんにく……………ひとかけ  
濃口醤油……………80cc  
みりん……………50cc  
酒……………50cc  
砂糖……………大さじ1

### 作り方

- ①スペアリブは50℃のお湯に2分間つけて、余分な脂とアクを取る。
- ②水気をふいて、軽く塩こしょうをふり、魚焼きグリルで表面を色よく焼く。
- ③玉ねぎは皮をむいて1cm幅のくし形に切る。
- ④じゃがいもは皮をむいて、大きめに切る。
- ⑤人参は3～4cmの長さの棒状に切る。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
- ⑦生姜、にんにくはすりおろす。
- ⑧圧力なべにAの調味料を入れて混ぜ、焼いたスペアリブ、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れ、蓋をセットして強火にかける。
- ⑨圧がかかってきたら、弱火にして15分加熱し、そのあとは自然放置する。
- ⑩圧が抜けたらふたを開け、器に盛り、ブロッコリーを添える。

### 材料（4人分）

- 鶏ささみ……………6本  
塩こしょう……………少々  
片栗粉……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ2  
酒……………大さじ2
- A  
マヨネーズ……………大さじ2  
ケチャップ……………大さじ2  
牛乳……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
レモン汁……………小さじ1/2
- キャベツ……………3枚  
ミニトマト……………8個  
パセリ……………適量

### 作り方

- ①鶏ささみは筋を取り除き、一口大のそぎ切りにする。
- ②ビニール袋に①のささみと塩こしょうと片栗粉を入れて振り、粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を温め、ささみを並べ入れて片面が焼けたら、裏返して酒を入れて蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③を入れて和える。
- ⑤キャベツはせん切りにして皿に盛る。
- ⑥⑤の中央に④を中高く盛り付け、トマトとパセリを添える。

## 簡単鶏マヨ



### アレンジ

- ・鶏むね肉でもパサつきもなく柔らかく仕上がります。
- ・野菜（玉ねぎ、白菜、人参、ピーマン、アスパラガスなど）を炒めて一緒に和えてもおいしいです。
- ・ご飯の上に乗せて、鶏マヨ丼もできます。

### コメント

- ・エビマヨに負けない美味しさ！
- ・油で揚げないので片付けも簡単！

## 健康散歩

### 巻き爪のセルフケア

爪が内側に巻いている状態のことを「巻き爪」と言います。痛みが起こったり、放置すると皮膚に食い込み炎症が起こる「陥入爪（かんにゅうそう）」になったりすることがあります。巻き爪は正しいセルフケアをすることで予防や改善ができます。



### ポイント

#### 1. 歩き方

背すじを伸ばし、つま先が正面を向くようにまっすぐ足を出す。かかとから着地し、重心をかかと→足の外側→小指の付け根→親指の付け根へ移動させ、最後に親指で地面を蹴りだす。

#### 2. 靴の選び方

- ・サイズと形が自分の足に合ったもの。
- ・つま先から靴の中まで1～1.5cm程度の余裕があるもの。
- ・靴ひもやファスナーで足の甲を固定できるもの。

#### 3. 爪の切り方

- ・短く切りすぎない（深爪にすると指に力が加わった際に爪の先の皮膚が盛り上がり、爪がまっすぐ伸びることができず巻いたり厚みが増したりする）。
- ・爪の両端の角を少し残して直角に切る。

セルフケアを行っても痛みが続く場合には皮膚科などの医療機関を受診しましょう。巻き爪の治療を行っていない医療機関もあるため、受診の際には医療機関のホームページなどで巻き爪の治療を行っているか、料金などを確認してから受診すると良いでしょう。治療はワイヤーやクリップなどを用いた矯正治療が中心です。治療後も再発を防ぐためにセルフケアを続けることが重要です。

巻き爪による痛みが原因で転びやすくなったり、歩き方が変化して膝や腰の痛みが悪化したりする恐れがあります。また、高齢の方では寝たきりになることも考えられます。ひどくなる前にセルフケアを行い早めに対策をしましょう。

【編集後記】 暖かい日が増えてきて春の到来を感じるとともに、もう3月!?という驚きが…。さて、昨年3月から広報誌担当となり1年が経ちました。皆さんに楽しんで読んでいただきたいと作成してきましたがいかがでしたでしょうか。今後もより良い広報誌をお届けできるよう取り組んでいきます。よろしくお祈りします☺（古）