JA しまねびより

2025
4
April
Vol.109

Shimane Biyori

みーつけた しまねの ファーマーズ
Shimane farmers
尾見　和久さん
隠岐地区本部

特集　健康のために、全世代で
もっとお肉を！

YouTube　Instagram　LINE　Facebook

SNSで旬な情報を
投稿しています

国消国産
こくしょうこくさん

来月の外勤日は　5/14(水)・15(木)・16(金)

JAしまね　石見銀山地区本部版

尾見（おみ） 和久（かずひさ）さん（52歳）

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町伊後向ヶ丘で野菜苗や野菜などの生産に取り組む尾見和久さんにお話を伺いました。

少量多品目で島内のニーズに合わせる

島根半島の北方、40～80キロの日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。農業といえば水稲や畜産が中心で、本格的に野菜を生産する人は少数です。そのため、島内で売られている野菜は島外から仕入れてきたものが多く、船の運航状況によっては流通が左右されることも。尾見和久さんは島内で求められているものを安定供給しようとニーズに合わせ、少量多品目で野菜や果樹、野菜苗などの生産に取り組んでいます。尾見さんは松江市の農業高校を卒業後、隠岐の島町に戻り土木建設会社で働いていましたが、母親が体調を崩したことや地元のために貢献できることはないかと考え5年ほど前に就農しました。現在は父親の博久さんとともに農業に取り組んでいます。

尾見さんのほ場とハウス

できる限り農薬を抑えて安心でおいしい野菜づくりを目指す

できるだけ農薬を使う回数を減らした生産を意識しているという尾見さん。農薬を基準内で有効的に使いつつ、シュンギクを混植して害虫被害を防ぐなどコンパニオンプランツの力も借りています。この他にも太陽の熱を利用し、地温を温めて土の中の害虫や病原菌、雑草を抑える太陽熱消毒を行っています。土壌消毒をするようになったのにはこんな経験が。タマネギ苗を育てる際に立ち枯れ病や発芽不良に悩んでいた際に、一度試してみたところ5割程度だった発芽率が8～9割に改善したのだそう。それからは太陽熱消毒で土の状態をリセットするように。尾見さんは「特にキュウリなんかは根こぶ病になってしまうと回復することなく収量が落ちてしまう。一度、土をリセットすることで次に何か起きたときに対応に悩まずに済むんです」と話します。

白ネギを収穫する尾見さん。軟白部分を伸ばす方法を試行錯誤しているそう

伐採した木で作った炭を重機で移動させる尾見さん。炭は土壌に混ぜて病害虫避けや土の保湿に役立てています

加工品づくりも隠岐の島町産で

そば工房おみ。現在、店舗では事前予約制で隠岐そばを提供しています

尾見さんの畑の近くには「そば工房おみ」の看板を掲げた建物があります。これは父親の博久さんが30年前に農業を行いながら立ち上げた郷土料理「隠岐そば」を提供する店舗兼加工場。「そば工房おみ」では、とにかく島のもので作ることにこだわり、尾見さんが種まきから収穫まで行ったソバと島内で生産されたソバを使い、隠岐の島町産100パーセントの蕎麦を製造。そのほとんどが島内で消費され、昨年末は約7000食分を作り多くの人のお腹を満たしました。

また、昨年には加工場を整備して漬物の営業許可を取得し、漬物製造にも取り組んでいます。付加価値が付くことで単価があがった他にも良いことが。これまでは、形の悪い野菜などは販売に向かないため、やむを得ず廃棄していましたが、漬物用として活用できるようになりました。「見た目が悪くても漬物にすれば気にならなくなります。そのため廃棄する野菜がかなり少なくなりましたね」と尾見さんは話します。

今季最後のダイコンの酢漬けを仕込み中

「考えること」が忙しい毎日の息抜きに

年間を通して約70～80種の野菜などを生産する尾見さんは、息をつく暇もないほど次から次へと作業に追われ休みのない日々を過ごしています。収穫や剪定などの作業で腱鞘炎になったことも。そんななか、農機を修理したり野菜のコンテナを積みやすいように配達用の車の荷室を改良したりなど考えて手を動かすことが良い息抜きになっているそう。尾見さんは「結局作業になってしまいますが、一番楽しみと言えば楽しみ。試行錯誤しながら次どうしようかなと考えるのが好きなんです」と笑みをこぼします。

使いやすいように改良した荷台

島で作った新鮮な農産物を島の人たちに届けていく

たくさんの野菜などを島内に流通させているなかでも、やはり普段使うことの多いトマトやキュウリ、ナス、タマネギなどの品目の需要が高いそう。島の中で求められているものを安定して供給できるよう取り組む尾見さんの目標は地産地消。「ブランド化して島内から本土などへ出すのもひとつの考えですが、やっぱり原点は地産地消。島で作ったものを島の人たちで消費してもらい、中間コストのかからない新鮮なものをお届けしていくのが一番の目標」と意気込みます。さらに、品種・品目を増やしていくことを視野にいれている尾見さん。今年は収穫物が減る10月後半から12月にかけて収穫シーズンを迎えるキウイを商品として販売していけるよう、樹を這わす棚づくりなどに挑戦しています。尾見さんは「トウモロコシや追熟のいらないサツマイモなど品種・品目を増やしていきたいですが年間の栽培計画のバランスを考えないといけない。これは今後の課題でもありますね」と話します。

現在、隠岐の島町では関係機関が連携し、町内産の野菜を生産する新規就農者の募集に力を入れています。尾見さんの取り組みが、これから野菜生産を目指す人たちの道しるべになっていくことでしょう。取り組みが広がり、町内産の農産物であふれるのもそう遠くない未来かもしれません。

プチっと情報！

尾見さんが育てる農産物

尾見さんが栽培する野菜や漬物は、島内のスーパー「サンテラス」や港近くの直売所「あんき市」で販売されています。普段使いする野菜も人気ですが、中でも好評なのは8月頃に出荷するメロン🍈品種は「タカミメロン」で網の張りが良く糖度も高いのだそう！要チェックですね😊✨

健康のために、全世代でもっとお肉を！

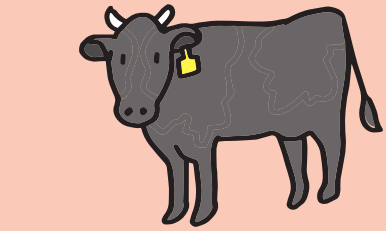
健康長寿の道はお肉から！

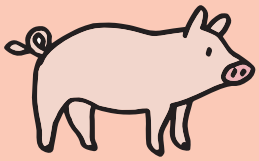
厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

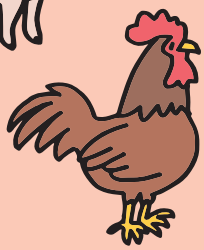
1日に100g前後を目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準（2020年）」（厚生労働省）によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。







必須アミノ酸をバランス良く摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに効率良く栄養補給

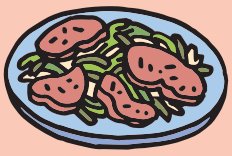
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹（約170g）だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の貧血対策にも！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分（非ヘム鉄）よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



●イラスト：服部新一郎　●取材協力：アクティブシニア「食と栄養」研究会　https://activesenior-f-and-n.com/

現場の声をもっと聞きたい

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。

巡回の様子を収めた動画はコチラから

組合長が行く！

今回の訪問先

ＪＡしまね島根おおち地区本部管内
●新田良次さん・良作さん
●農事組合法人鹿子原、●服部信彦さん・眞典さん

新田良次さん・良作さん

新田良次さんは、県外の大学を卒業後、島根県ふるさと財団の研修制度を活用し邑南町にUターン。父親の良作さんと有機米を生産し、昨年から事業承継を進めています。良次さんと良作さんとは、地域で農業の仲間を増やそうと研修生の受け入れを検討していることや関東圏での有機米需要、中山間地で作られた米の価格の在り方などについて意見交換しました。良次さんは「米は日本の主食であり農地を守る面で一番向いている作物だが、大きな投資がいる」と話し、これから米作りを目指す人材に向けた支援策を要望しました。

良作さん（前列右から2番目）、良次さん（前列右）と日髙専務（左）ら

この地域では美味しい米ができる。今後は肥料成分なども考えて、コンクールに出せるような米を作りたい。

良次さん

農事組合法人鹿子原

農事組合法人鹿子原は、地域の農地保全のため平成27年6月に前身の営農組合を法人化し誕生。現在は、管内のブランド米「石見高原ハーブ米」や県オリジナルブドウ「神紅」の生産の他、水稲の作業受託をしています。鹿子原集落全戸で構成する同法人は、県無形民俗文化財に指定される「鹿子原の虫送り踊り」の継承や休日の草刈り作業などを通して地域の若い世代とも交流し結束力を強めています。同法人の池本義雄組合長と日野原利郎さん、森上寿さん、秋田弘昌さんとは、人手不足の課題や備蓄米放出の影響、今後の米価動向などについて意見を交わしました。

同法人の池本組合長（左から2番目）らと活発に意見を交わしました

服部信彦さん・眞典さん

服部信彦さんと息子の眞典さんは、JAやホームセンター向けの野菜苗を中心に生産する他、JA広域育苗施設の管理も請け負っています。今年4月には3月に邑南町の農業研修制度を修了した眞典さんへ事業承継する予定です。信彦さんと眞典さんには、Uターンし農業を継いだ経緯や野菜苗生産の魅力、人気の高い野菜苗などについてお話しいただきました。信彦さんは「子ども自らが野菜を育て収穫する喜びを感じるきっかけ作りとして、関係機関と連携しながら『食農教育』に力を入れてほしい」と要望しました。

育苗ハウスで信彦さん（左）と眞典さん（左から3番目）、日髙専務（左から4番目）ら

まずは技術承継や慣れることからだが、5年以内に法人化するのが夢。大きい会社にしていきたい。

眞典さん

3月4日に行った今回の訪問について、石川寿樹組合長は諸般の都合により欠席いたしました。このため、今月の「組合長が行く」に組合長の一言を掲載できませんことをお詫び申し上げます。

JAしまねトピックス
SHIMATOPI

topics 1 令和６年度水稲生産者決起集会を開催

島根県と島根県農業振興協会、ＪＡしまねは２月28日、「異常気象に負けない良質米生産・収量向上を目指して」をテーマに令和６年度水稲生産者決起集会を開きました。出雲市の当ＪＡ営農経済本店をメイン会場に、県内10会場とウェブでつなぎ生産者や県、ＪＡの担当者ら約320人が参加しました。

基調講演では、月刊食糧ジャーナルの鶴田裕編集部長が今後の米動向や価格への消費者理解、産地戦略について説明。島根県農業技術センターは、令和６年産米の栽培状況を踏まえた健苗育苗やイネカメムシ対策など栽培の７つのポイント、土づくりなどについて情報提供しました。

その後、株式会社わなかの生越大地代表取締役が大会宣言を読み上げ、良いお米の安定生産・安定供給に向け意識統一を図りました。

また、「第63回島根米品評会」と「令和６年産島根県飼料用米多収コンテスト」の表彰式を行いました。

大会宣言をする株式会社わなかの生越代表取締役

令和６年産島根県飼料用米多収コンテスト

◆島根県知事賞
農事組合法人高松西部営農組合（出雲・653kg/10a）

◆島根県農業協同組合代表理事組合長賞
南高松営農組合（出雲・641kg/10a）

◆島根県養鶏協会会長賞
株式会社わなか（石見銀山・632kg/10a）

第63回島根米品評会【島根米総合】

◆農林水産大臣賞
梅木達也（雲南・コシヒカリ）

◆全国米麦改良協会長賞
農事組合法人中丁（雲南・ヒメノモチ）

◆全農会長賞
藤原昌弘（雲南・改良雄町）

topics 2 第43回シマネセントラルショウを開催

県内の酪農家で組織するシマネ・ホルスタイン・クラブは３月22日、松江市の島根中央家畜市場でホルスタイン種牛の共進会「第43回シマネセントラルショウ」を開きました。未経産部門と経産部門のグランドチャンピオンから選ばれる総合グランドチャンピオンには経産部門グランドチャンピオンの簸川地方乳牛改良研究会の河村保志さんの「リバービレツジ サイドキツク プリテイー」が、未経産部門のグランドチャンピオンには同研究会の和田健敏さんの「ＭＪＢ サイドキツク フレーク」が選ばれました。

月齢や産次に応じて６部に分けられ、県内から20頭が出品。乳用牛らしい体型、乳房の発達具合やバランス、肋の張りなどをポイントに審査しました。

審査員を務めた一般社団法人家畜改良事業団岡山種雄牛センターの栗田篤次長は「首、肩の移行や肋の方向性が優れており、乳用性にあふれるチャンピオンにふさわしい牛だった」と講評。河村さんの息子の博文さんは「繋ぎ飼いで個体管理し、共進会に出す牛にはプラスでエサの量を細かく調整して体づくりをした。自信をもって出せる牛が出せたのでうれしい」と話しました。

同クラブの福間聖治会長は「今年10月には北海道で第16回全日本ホルスタイン共進会が開かれ、県内酪農家をはじめ出雲農林高校も出品する予定だ。本日の共進会やさまざまな交流の場を通じて全日本ホルスタイン共進会への機運を高めていきたい」と話しました。

総合グランドチャンピオンに輝いた
「リバービレツジ サイドキツク プリテイー」と河村博文さん（右）

各部の首席は次のとおり。

未経産部門
- カーフの部＝和田健敏（簸川地方乳牛改良研究会）
- 第１部＝和田健敏（〃）
- 第２部＝島根県畜産技術センター（島根県）
- 第３部＝河村保志（簸川地方乳牛改良研究会）

経産部門
- 第４部＝河村保志（〃）
- 第５部＝河村保志（〃）

topics 3 「１日も早く消費者のもとに」　たまごの生産再開へ

昨年10月に鳥インフルエンザが発生した有限会社旭養鶏舎は３月21日、当ＪＡの石川寿樹組合長を訪れ、たまごの生産を再開したことを報告しました。

同社では鳥インフルエンザ発生を受けて約40万羽を殺処分。その後、鶏舎の洗浄・消毒を繰り返し行い、県や家畜保健所による検査、２月下旬のＰＣＲ検査を経てウイルスの完全消滅を確認したことで再開に踏み切りました。３月６日に若雌鶏２万羽、12日に初生雛４万羽を導入し、来年３月には以前よりも約５万羽多い45万羽を飼養する計画です。

また、衛生管理強化のため鶏舎の施設を改修し「二度と発生させない」という強い意識で生産にあたっています。

同社の竹下正幸会長は「鶏の殺処分に対する思い、消費者に対する感謝の気持ちを胸に役員・従業員の全員が早期再開に向け今日まで頑張ってきた。１日でも早く消費者の皆さんにたまごをお届けすることが私たちの使命だ」と言葉に力を込めました。

産み始めたばかりのたまごを石川組合長に手渡す竹下会長（左）

なお、ＪＡグループ島根は２月下旬、これまで安心・安全な島根県産たまごを消費者に届け続けてきた同社を応援しようと役職員らで募った激励金250万円を贈りました。

topics 4 オレンジワイン第２弾「橙雲　甲州　オランジュ」販売始まる！

株式会社島根ワイナリーは３月３日、オレンジワイン第２弾となる新商品「橙雲　甲州　オランジュ」を発売しました。

オレンジワインは白ワインのスッキリした味わいと赤ワインの渋みを持ち合わせ、どんな料理とも相性が良いのが特徴。同社は２年前に初となるオレンジワイン「出雲デラウェア　オランジュ」を発売。アジア最大のワインコンクール「サクラアワード2025」で金賞を受賞するなど高い評価を受けています。

第２弾の「橙雲　甲州　オランジュ」は、県内で生産量の多い益田市産ブドウ「甲州」を100％使用し、赤ワインと同じ製法で醸造。フルーティーな香りとスッキリした甘みの爽やかな口当たりが楽しめるワインに仕上がりました。

同社製造課の倉橋直樹課長は「和食や肉料理とも相性が良いのでぜひ食事に合わせて味わっていただきたい」とＰＲしました。

新商品「橙雲　甲州　オランジュ」をＰＲする倉橋課長

topics 5 令和６年産島根米求評懇談会を開催

ＪＡしまねは２月27日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和６年産島根米求評懇談会を開きました。関東から九州地区の主要取引先卸18社や島根県、ＪＡなどから約60人が参加。取引先による令和６年産島根米の評価や令和７年産米の販売に向けた意見交換を行いました。

ＪＡ全農米穀部から全国の令和６年産米穀情勢について説明があった後、当ＪＡから令和６年産島根米の生産・集荷状況や令和７年産に向け品種別作付目標、集荷対策、消費拡大対策などについて報告しました。

意見交換では、取引先卸から「集荷率を高め、希望数量をしっかり出してほしい」「島根米は品質が安定しており高評価を得ている」「集荷率向上に向けできることがあれば協力したい」など意見・要望があがりました。また、米を安定的に確保するため複数年契約の提案もありました。

当ＪＡの日髙光弘専務は「集荷率を向上させるため取引先卸の皆さんと一体となって取り組んでいきたい」と呼びかけました。

主催者を代表しあいさつする日髙専務

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。

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☘」
つながろう☘　まもろう☘　かがわろう☘
の3つの具体的目標を掲げ活動します。

想いをひとつに☘しまねの女性部！

隠岐どうぜん女性部

つながろう☘ 仲間と・地域と・他組織と・次代と

ＪＡしまね隠岐どうぜん女性部は、現在62人で活動しています。また、海士町連合婦人会の会員としても活動に取り組んでいます。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭でのお弁当の販売、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。

これからも地域に広く目を向け、自分たちに出来ることから楽しい活動を目指し頑張っていきたいと思います。さらに、地域の方々との交流を大切にし、助け合いの輪を広げながらより良い地域づくりに貢献していきたいと考えています。

今後は新たな活動にも積極的に挑戦し、地域の活性化に努めていきます！

一所懸命青年連盟

JA YOUTH

島根県農協青年組織協議会

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

委員　黒田（くろだ）　慎（しん）さん

島根県農協青年組織協議会委員の黒田慎さん（36）は、地元の高校（普通科）を卒業後、他県で農業とは全く違う職業に就いていました。就農するにいたったのは、父親と一緒に農業をしていた叔父さんが亡くなり、父親から一緒に農業をしないかと誘われたことがきっかけでした。

平成27年に就農し今年で9年目、有限会社黒田農場では斐川町直江を中心に耕作面積約70haで米・麦・大豆などを栽培しています。ドローンやトラクター・田植機に取り付けできる自動操舵を積極的に導入し、正確性や効率性に努めています。

農青連には、就農後すぐに地元のＪＡ職員から誘われて加入。黒田さんは「農青連の活動や交流を通じて、スマート農業の技術や情報を発信・共有し、島根の農業を盛り上げていきたい」と熱く語りました。

あなたもチャレンジ！
家庭菜園

サヤインゲン

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。

連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

［品種］

つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ケンタッキーワンダー」（各社）など、つるなし種は「ベストクロップキセラ」（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

［畑の準備］

連作障害が出やすい野菜のため、１度栽培した後は同じ畑で３、４年間、他の野菜を作ります。種まき（植え付け）２週間前に１平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120㎝、つるなし種は90㎝とし、施肥は１平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥２kgを施用し、黒マルチを張ります（図１、２）。

［種まき］

つるあり種では条間60㎝、株間40㎝、つるなし種では条間45㎝、株間30㎝とし、３、４粒まいて本葉２、３枚で間引いて２本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、９㎝ポリポットに４、５粒まいて初生葉（図３）が開いた頃に２本に間引き、本葉１、２枚のときに植え付けます。

［誘引］

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図４）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では１m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

［追肥］

草丈20cmの頃にマルチをめくって１平方m当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水（かんすい）を行いましょう。

［病害虫の防除］

つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

［収穫］

開花後10～15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさやを気温の低い朝に収穫します。

栽培カレンダー（サヤインゲン）

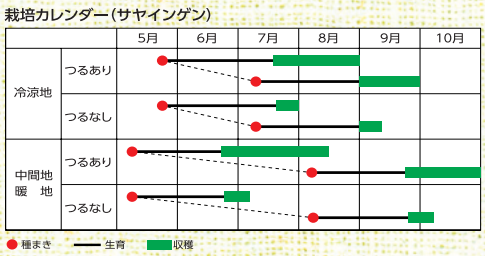


図1　畑の準備

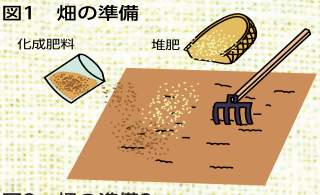


図2　畑の準備2

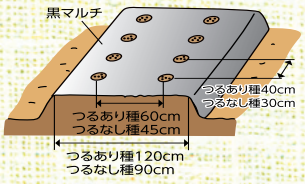


図3　葉の名称

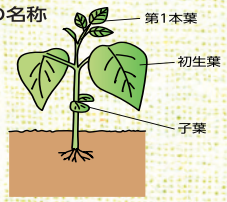
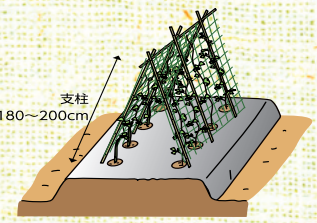


図4　支柱立て（つるあり種）



4月よりJAしまねホームページにて
「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」の連載を開始いたします✨ぜひご覧ください😊 今月は「葉ネギ（小ネギ）」！

理事会情報（２月28日開催）

①東・中部米集約倉庫の建設について
②令和６年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
③自動車燃料事業会社化の今後の対応について
④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
⑤令和６年度末決算見込（第２次）について
⑥職制規程の一部改正について
⑦斐川地区本部 斐川西支店（仮称）の新設について
⑧大口貸出について
⑨組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
⑩令和７年度における各種限度額について
⑪行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
⑫令和７年度新規職員の採用方針について
⑬令和７年度内部監査計画について

理事会情報（３月28日開催）

①令和７年度県域品目販売手数料の設定について
②令和７年度ＪＡしまね農業振興支援事業要項・要領について
③令和７年度補助事業の実施について
④令和５年産飼料用米の最終精算について
⑤令和７年度以降 島根米契約栽培取引への取組について
⑥島根米需要拡大事業の生産者拠出方法の変更について
⑦酪農家に対するＪＡしまね独自支援の継続について
⑧余裕金運用にかかる基本方針および令和７年度の年次運用方針について
⑨令和７年７月12日付 機構改革の実施について
⑩第４次中期経営計画および令和７年度事業計画について
⑪バーゼルⅢ最終化に伴う自己資本比率算出要領の改正について
⑫子会社等に関する各種協議・報告について
⑬令和７年度固定資産取得・処分計画について
⑭組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
⑮令和７年度コンプライアンス・プログラムの設定について
⑯出資口数の減少（減口）の承認について
⑰行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
⑱常勤理事の他の団体理事等への就任について
⑲令和７年度ＪＡしまね地域貢献活動について
⑳令和７年度ＪＡしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
㉑育児・介護休業法の改正に伴う関連規程の一部改正について

CrossWord Puzzle

Check!

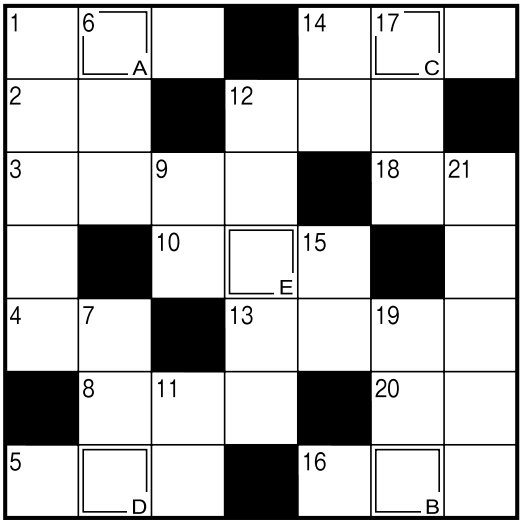
クロスワードパズル

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』2025年4月号

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ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
⑥その泉は――的な空気に包まれていた
⑦日本には謙譲の――の精神があります
⑨周囲より小高くなっている土地のこと
⑪大きなビルが――のタケノコのごとく増えてきた
⑫ひじをグッと曲げて出します
⑭雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
⑮ちらしやにぎりがあります
⑰大勢の人が床のあちこちで眠ること
⑲結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
㉑５月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

①端午の節句に――人形を飾った
②鉛筆にもリンゴにもあるもの
③2018年ごろに大流行した――ミルクティー
④漢字などの読み方を示す小さな文字
⑤小学校で一番授業が多い科目
⑧福島県の――は浜通りと呼ばれます
⑩カァカァと鳴きます
⑫スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
⑬フラダンサーの腰で揺れるもの
⑭初夏でも強く照りつけることがあります
⑯漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
⑱三毛、トラ、サバといえば
⑳ギュッと押すと気持ちいい

応　募　要　項

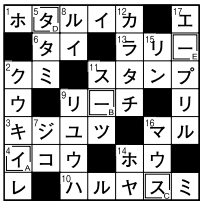
●**応募方法**
ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。右記の二次元コードからもご応募いただけます。

●**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**
〒694-0041　大田市長久町長久ハ56-1
ＪＡしまね　石見銀山地区本部　企画総務課　「クイズ」係
2025年５月２日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆
「イースター」



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

物価高自給自足にあこがれる
出雲市　西島　秀正　様

（評）世の中の物価高に困ります。何でもかんでも値上がりの結果、自給自足にあこがれますけど、どうでしょうか？

優秀賞

人生は信頼ありて生きられる
隠岐の島町　上川　晃一　様

春風とジャンプしているランドセル
出雲市　北村　功　様

佳作

妻ながめ見えぬ自分の老いをみる
出雲市　櫛井　伸幸　様

トランプ氏選びアメリカどこへ行く
出雲市　安来市　斎藤美重子　様

二重窓私の内緒洩らさない
出雲市　佐野美和子　様

ありがとう素直に言えた今日も晴れ
出雲市　多久和敬子　様

いつの間に亡夫の年を越えていた
邑南町　渡辺　里枝　様

君がいて朝の味噌汁具沢山
津和野町　田中とよし　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」５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）
５月号は俳句を募集します。１回のご応募につきお一人様３句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、ＦＡＸ、Ｅメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、ＪＡしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先
〒690-0887　松江市殿町19-１
ＪＡしまね　ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
ＦＡＸ：0852-67-7708
Ｅメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

最優秀賞、優秀賞の４名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報は、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。

がん共済 JAのがん共済が新しくなりました。

上皮内がんを含むさまざまな“がん”や脳腫瘍の診断時や再発時、入院・手術・通院など幅広く保障します。

ライフイベントなどの簡単なアンケートに答えるだけで
豪華賞品が当たるチャンス!

応募はこちら▲

※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは、最寄りの支店へ問い合わせください。 25320320060

JAしまね 令和8年4月採用職員募集のご案内

●募集職種　正職員
●応募資格　①令和8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7年5月7日（水）～5月30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2026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JAしまねHP、マイナビ2026または下記までお問い合わせください。

お問い合わせ
〒690-0887 島根県松江市殿町 19-1
JAしまね人事部人事課　担当：三上・梶谷・高尾
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

マイナビ 2026
マイナビでエントリー受付中

令和7年4月1日現在

JAしまね限定　キャンペーン期間　令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

JAしまねの口座をお持ちの方へ

日頃の感謝をこめて

年金お受取キャンペーン

JAしまねを年金受取口座として新たにご指定いただくと
もれなく1,000円をプレゼント!

【対象】個人の利用者でJAにお客様番号※を保有している既存利用者の方。（※お客様番号は、通帳の中面もしくはJAバンクアプリのメニュー画面で確認いただけます。）
【特典にかかる留意事項】●特典はお一人様1回とします。また、全国のJAバンクで実施をする「JAバンクあなたのくらしに+JAプレゼント」の「年金」に関する特典の重複受取はできません。●特典を付与する際に口座解約された場合は特典対象外とします。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談の上ご確認ください。

JAしまね特典の申込みは手続きかんたん！

❶年金受取口座をJA口座へご指定 ▶ ❷指定口座へ年金が振込まれる ▶ ❸指定口座へ特典1,000円の振込み

※初回年金振込みから2ヵ月後を目途に年金受取口座へ1,000円お振込みいたします。

くわしくは、お近くのJA窓口までお問合わせください。

シロアリ警報！
床下無料調査実施中!!

シロアリ来襲
お宅は大丈夫ですか？

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

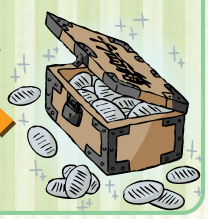
取扱業者
公社）日本しろあり対策協会正会員
会員番号　島根県 002
会員番号　鳥取県 002

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店
株式会社コダマサイエンス
（本社）〒690-0048 島根県松江市西嫁島2丁目8-23
https://www.kodama-s.co.jp

シロアリの予防・駆除は、確かな実績と安心のJAにご相談ください。
床下の無料調査は、JAしまね取扱業者㈱コダマサイエンスが訪問いたします。

JAしまね お問い合わせは、最寄のJA各支店へ。

千両箱トピックス



TOPICS 1 ●石見銀山キャベツ部会 定期総会&研修会を開催

石見銀山キャベツ部会は、2月28日にJA石見銀山地区本部において令和7年度定期総会を開催し、会員、関係者16名が出席しました。内田洋平部会長は「夏場の猛暑が出荷量に影響した中、部会の仲間づくりに努め、生産量を拡大していきましょう」と挨拶し、提出されたすべての議案が承認されました。総会終了後には、品種別の作業暦と肥料・農薬についての研修会を実施しました。

TOPICS 2 ●JA石見銀山地区本部 こども食堂等にお米券を寄付

JA石見銀山地区本部は、JAしまねが発行する『おさいふカード』の管内会員失効ポイントを原資に大田市内のこども食堂等8団体に総額272,800円分のお米券を寄付しました。各団体の活動に影響がある昨今の物価高対策に役立てていただきたいとこの春に実施しました。

地域食堂どがなか屋宮里陽子代表にお米券を手渡しする川上隆本部長（3月27日、温泉津町湯里）

TOPICS 3 ●『卒業記念 東京夢紀行』 東京ディズニーランド等を楽しむ

JA石見銀山地区本部は、3月25日から3日間、市内小学校を卒業した児童32名を対象に『卒業記念 東京夢紀行』を実施しました。中学校入学を控え、一足早い友達作りとなったこの旅行に参加した児童は、東京スカイツリー、東京ディズニーランド、上野動物園などを観光しました。

TOPICS 4 ●素敵なシニアの為のJA講座『菜根館』 第11期卒業式&箱寿司作り

JA石見銀山地区本部が開校する素敵なシニアの為のJA講座『菜根館』の卒業式を3月7日に同地区本部で開催し、出席した受講生19名に卒業証書と全講座出席の受講生10名に皆勤賞を手渡しました。式典では、川上隆本部長が「国消国産、地産地消で日本農業の応援を」、JAしまね石見銀山女性部の小林安津子副部長が「皆で進める女性部活動への参加を」と挨拶しました。

この日は、同女性部の部員を講師に大田市の伝統料理の箱寿司とうどん豆腐を作り謝恩会を開催しました。受講生からは、「どの講座も魅力的で来年も参加したい」「出会えた友達との交流が深められて楽しかった」「1年では短いので2年にしてほしい」と好評でした。

『菜根館』は、令和7年度も5月に開校する予定です。

石見銀山地区本部機構と職員配置表

令和７年４月１日

本部長
川上 隆

統括部長
西村 雄一
（企画総務部長 兼務）

営農経済部
部長
岩谷 健一

農産課	◎山﨑 眞男	○亀岡 隆行 三浦 真菜美	○奈義良 崇 大野 浩三	○市川 雄規 縄手 誠司	佐々木 龍聖 田中 恵
生産販売課	◎月森 修一	◇花田 健司 中島 真光 林 博美	○原田 勲 舟木 義一 山下 千春	○松本 賢悟 三井 清 松本 美津枝	森山 烈 松本 渉 和田 栞
畜産課	◎宇谷 祐介	○安田 宗繁	○下垣 幸大	大野 淳	伊勢 恵子
畜産総合センター		田中 健	大谷 湧		
営農推進資材課	◎宮原 勝	○前島 友樹 清水 祐子	○林 隆幸 那須 直子	熊野 慈昭	那須野 佳苗
JAグリーン	◎細田 睦雄	◇松田 修司 多久 祐子 清水 幸子	中前 博統 和田 千春 越堂 みどり	丹波 泰雄 白石 聡史 高岡 善絵	木村 三栄子 東 涼古
すいせんの里		森 弘枝			
生活典礼課	◎吉川 崇	○島田 賢史 稲田 祐治 大床 陽子 釜田 智元	盛 礼子 田原 義人 越智 梓 森山 英樹	森本 道子 室田 正史 大原 浩市	小笠原 実龍 松浦 弥寿男 松村 正明
自動車課	◎稗田 正男	熱田 悠介 長谷 和孝 福間 正美	原田 幸男 高野 眞二	岩谷 誠 田川 栄一	船田 利久 川上 真子

企画総務部
部長
西村 雄一

企画総務課	◎大原 弘行	◇江下 広哉 鹿野 博朗 花田 紀子	千賀 美幸 宅和 千亜紀	坂本 浩 大屋 由美子	古谷 正弘 和田 尚也

本店等勤務：◇高野 洋平　○黒崎 泰史　神移 奈央子　岩本 麻衣子　山崎 晋治　吉田 健人

出向：○林 真　高橋 琉斗　岩井 基高　後根 佳美　栗栖 昌亘
山根 久義　谷本 康治

石見銀山統括支店
支店長
高橋 謙一

金融課 〔年金相談センター〕	◎多々納 誠司	○鎌田 貴之	山﨑 千春	塚田 あけみ	坂根 真由美
ローンセンター	◎恒松 晃子	○日野 康隆	○奥 孝明	芦原 大知	
共済課	◎矢田 哲夫	○荊尾 直美 大谷 廣美	岡 果歩	波多野 慶太	坂根 俊一
業務課 （大田北支店）	◎岡田 憲和	○湯川 才恵	○森田 真央	神田 真哉	山田 博子
大田中央支店	◎岩谷 直柔	○山下 明博 原田 このみ	○原 沙由花 福田 秀樹	福間 悠生 川本 小百合	山下 歩 田中 千聖
大田東支店	◎中村 慎一郎	○山﨑 美智香 宮迫 利帆	○下垣 香 塚本 裕子	吉村 拓朗 福田 美津子	北村 里穂
温泉津支店	◎岩谷 佳寛	○田中 ゆうこ	有馬 克成	山本 真紀子	
仁摩支店	◎小野 寿稔	◇山田 夕子 隅田 優子	福間 優斗 中原 玉恵	大岡 翔平 坂牧 サカエ	高橋 香織 柳井 真奈

【職員数】150名

◎課長・店長・支店長　◇課長補佐・支店長補佐　○係長

アスパラガスが大地から芽吹くとき 大田市に春が訪れる!

アスパラガス出荷始まる!

3月10日、JAしまね石見銀山アスパラガス共同選果場にて、アスパラガスの出荷が始まりました。出荷に先立ち、生産者、JA役職員24名が出席して同選果場前で出荷式が行われました。

銀山アスパラガス生産組合 川島文夫組合長「新たな生産者も加わり、みんなで出荷量増を目指そう」

川上隆本部長「生産者、関係者の協力をいただき、1億円産品を目指して持続可能な農業を実現しよう」

今年から出荷を開始する3名の生産者に花束を贈呈し、激励しました

初出荷

大田町

アスパラガスのマヨネーズあえ
さかい珈琲

水上町

焼きアスパラガス、刷り流し汁などの週替わり定食
ごはん屋 花種

大田町

アスパラガスと桜エビのサクラパスタ
カフェ&パスタ ピッコリーノ

大田町

アスパラ2種の春巻き
創作和食 入船

大田町

和食天ぷら盛合せ
さぬきうどん天霧 大田店

写真はイメージです。対象飲食店の軒先にフェアのぼりを設置しております

大田市内飲食店

おおだ 味わいラリー

第1弾 アスパラガス

「大田市の農産物の良さを地域でもっと知ってもらいたい」と市内飲食店等に協力をいただきました絶品メニューです。第１弾は、春芽のやわらかさが美味しいアスパラガスです。地元の農産物と飲食店の魅力を知り、豪華賞品をゲットしよう！

スタンプラリー応募方法

01 フェアメニューを注文していただき、スタンプラリー券に飲食店様から押印もしくはサイン。

02 スタンプラリーが埋まったら、お近くのJA支店へスタンプラリー券を提出。

03 フェア（アスパラ・白ねぎ）ごとで抽選を行い、当選された方には賞品（当該品目、地元特産品、商品券 等）をご発送いたします。

アスパラガスでラリー開催中の飲食店とメニューです

2025年 3月20日(木)▶5月11日(日)

下記写真以外のラリー対象飲食店等
●お好み焼き オリーブ（長久町）　●居酒屋 楽（大田町）　●夕月庵（大田町）
●居酒屋 安兵衛（大田町）　●港の食堂 KAN（温泉津町）
●丸鶏醤油ラーメン とりの助大田店（大田町）　●洋食屋 FUKU（大田町）
●クチーナ カンターレ（長久町）　●茶店ギャラリー 野の花（大田町）
●お惣菜・お弁当 ワンプレートランチ笑夢（川合町）
●道の駅ごいせ仁摩（仁摩町）　●山の駅さんべ（三瓶町）
●産直加工グループ あい（JAグリーンおおだ店内）

大田町

春のいろどり福寿庵の甘からそば
福寿庵

大森町

アスパラガス入りパン他
ベッカライ コンディトラ ヒダカ

大森町

アスパラと海老と玉ねぎのかき揚げ蕎麦
お食事処 おおもり

大田町

アスパラガス三変化
平和亭

大田町

アスパラガスと生ハムのアヒージョ
トラットリア ガバチョ

2025年11月～12月は、白ねぎで開催予定です

みんなの直売市情報

3月の売上ベスト10（数量ベース）※苗物・海産物を除く

JAグリーンおおだ（29,187点）
しびき・ほうれん草・ブロッコリー・大根・菜の花・生椎茸（原木）・箱寿司・白ねぎ・あすっこ・キャベツ

すいせんの里（3,154点）
しびき・キャベツ・ブロッコリー・生椎茸（原木）・大根酢漬・レタス・葉わさび・甘夏・丸もち・ほうれん草

5月の特売日

JAグリーンおおだ
すいせんの里
5月9日（金）・10日（土）

2店舗合同セール

ポイント5倍デー
毎月　5日、15日、25日（5のつく日）

たまご半額の日
毎月　10日、20日、30日（0のつく日）

切花・鉢花10% OFFの日
毎月　8日、18日、28日（8のつく日）

JAグリーンおおだより 出荷者の皆様へ
産直平台については、好評をいただいています。生産量も多くなる春になりました。品名や企画、出荷商品とシールの内容を確認していただき、1点でも多くの出荷をよろしくお願いいたします。

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

ゴールデンウィークの業務予定

		4/26(土)	4/27(日)	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)～5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
営農経済部	農産課	休　業 育苗センター対応		通常業務	休　業 育苗センター対応	通常業務	休　業 育苗センター対応			
	生産販売課（集荷所）	休　業		通常業務	休　業	通常業務	休　業			
	生産販売課（農産物集荷便）	休　業		通常業務	休　業	通常業務	休　業		通常業務	休　業
	畜産課	休　業		通常業務	休　業	通常業務	休　業			
	営農推進資材課（資材受渡）	AMのみ資材受渡	休　業	通常業務	休　業	通常業務	休　業			
	営農推進資材課（定期配送）	休　業		通常業務	休　業	通常業務	休　業			
	JAグリーン（通常営業 9:00～18:00）	通常業務								
	すいせんの里（通常営業 8:30～15:00）	通常業務				5/1(木) 定休日	通常業務			
	生活典礼課	通常業務 ☎0854-84-9071（8:30～17:00） 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088（24時間対応）								
	自動車課	通常業務	休　業	通常業務	休　業	通常業務	休　業			
企画総務部		休　業		通常業務	休　業	通常業務	休　業			
石見銀山統括支店	金融課・ローンセンター	休　業		通常業務	休　業	通常業務	休　業			
	共済課	休　業 事故等のご連絡先 0120-258-931		通常業務	休　業 事故等のご連絡先 0120-258-931	通常業務	休　業 事故等のご連絡先 0120-258-931			
	各支店	休　業		通常業務	休　業	通常業務	休　業			
JA全農島根農機サポート㈱ 石見銀山営業所（旧農業機械課）		通常業務								

ゴールデンウイークにおけるATMの稼働予定について

設置場所	4/26(土)～4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)～5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
JAグリーンおおだ	9:00～18:00						
大田市立病院	通常どおり	休　止	9:00～19:00	休　止			
イオン大田店		9:00～20:00	9:00～21:00	9:00～20:00			
大田北支店		9:00～20:00	8:30～21:00	9:00～20:00			
大田中央支店 大田東支店・温泉津支店 仁摩支店・三瓶店		9:00～17:00	8:45～20:00	9:00～17:00			
高山店		9:00～17:00	8:45～19:00	9:00～17:00			

災害・天災 もしも!の時のために

防災対策

備えて安心! お勧め防災グッズ!

災害や落雷など 突然の停電!!
電気が使えない時に!
太陽光でも電気を作れる!!

大容量 ポータブル蓄電池 &ソーラーパネルセット

※最大充電時間: ・ACアダプタ/約7時間 ・ソーラーパネル/約16時間

新商品

1年保証
完成品
ソーラーパネルは4つ折り式でコンパクト収納!
大容量 高出力 大容量 111Wh/30,000mAh 最大出力 120W
LEDライト付
多彩な端子類 コンセントやUSB端子等様々な機器に給電可能。

使用目安
16Wノートpc 約6.5時間
スマートフォン 約10回充電
27W電気毛布 約4時間
6WLED照明 約18時間
※あくまでも目安です。実際に使用する機器や環境により異なる場合があります。

ソーラーパネル付き安心ポータブル電源 HM25
申込番号 81229 送料込税込価格 49,990円

◎ソーラーパネルサイズ(約cm):幅29・奥行82・厚み2.5 (折りたたみ時) 幅29・奥行19.5・厚み3.5 ◎重量(約kg):本体/1.15、ソーラーパネル/0.75 ◎材質:本体/ABS、ソーラーパネル/単結晶シリコン ◎コード長さ:約2m ◎中国製
※最大値の直射日光が全てのパネルに満遍なく照射されている状態での合計時間。連続充電時間ではありません。

一次避難対策に絞った30点の防災アイテム
リュックサックにまとめてセット

もしもの時にすぐに持ち出せて安心! 新商品

セット内容
・リュックサック ・緊急用ホイッスル ・筆記用具セット ・2WAYドライバー ・布テープ・ミニカッターナイフ ・圧縮袋・予備袋(小銭入れ) ・携帯トイレ/3個 ・歯ブラシ/3本・綿棒/20本 ・プラカップ/5P ・紙皿/3枚 ・割り箸/5膳 ・スプーンフォークセット・マスク/3枚 ・ラップ ・ラバー手袋 ・ティッシュ ・ポリ袋45L/3枚 ・2WAY懐中電灯(単3乾電池3本使用 ※別途ご用意ください) ・お薬ケース ・レインポンチョ ・エア枕 ・EVAサンダル ・非常用給水バッグ ・アルミシート ・アルミブランケット ・アルミホイル ・ボディタオル

防災士監修の防災リュック30点セット YZ
申込番号 81228 送料込 税込価格 5,990円

◎リュックサック 主な材質:ポリエステル(PVCコーティング)、発泡ポリエチレン、ナイロン ◎中国製

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071

石見銀山地区本部管内 3月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶今回は、今までないくらい子牛の発育が良かったです。

ヌキ最高
山口町
三浦 英範 さん

▶次回もがんばります。

メス最高
山口町
大國 太陽 くん

【ヌキ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	三浦 英範	397	263	福之姫	若百合	安福久	勝忠平
2	多根	三登 芳己	347	277	福之鶴	美国桜	安福久	勝忠平
3	志学	高田 雅晴	376	290	福之姫	諒太郎	安福久	百合茂
4	大森	竹下 誠	315	285	秋忠平	恵茂勝	茂重桜	賢深
5	久手	㈱農援隊清滝牧場	326	287	寿久	第1花国	華春福	白清85の3

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	大國 裕紀	304	269	北美津久	諒太郎	美穂国	忠富士
2	富山	白石 祐	313	263	北美津久	隆之国	平茂勝	茂重桜
3	久手	川上 泉	281	275	久茂福	勝乃幸	安福久	百合茂
4	久手	㈱農援隊清滝牧場	333	310	京村恵比寿	北仁	平茂勝	安平
5	大代	坂本さやか	288	299	美津金幸	安亀忠	安福久	百合茂

子牛市場

令和7年3月19日

3月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	13	773,300	511,500	585,792	119,739	88,286	291	288
	中央	78	836,000	393,800	593,492	62,257	94,585	286	291
	県	151	836,000	331,100	574,848	43,613	87,507	294	293
ヌキ	管内	19	847,000	426,800	654,500	13,100	60,100	315	281
	中央	115	930,600	135,300	690,025	57,343	65,722	314	282
	県	189	930,600	135,300	678,630	45,948	57,979	320	284

JAのふとんサービス

ふとんのことは“ふとんのプロ”にお任せください！

あわわちゃん

詳しくはQR動画をご覧ください

右記QRコード®をスマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください

※パケット通信料は組合員様負担となります
※通信状況、端末OSのバージョンによっては作動しない場合があります
※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

抗菌・抗ウイルス
全品無料加工を行っています
専門機関による抗ウイルス性試験方法にて評価済み
※繊維上の特定ウイルス数を減少させる加工です。病気の治療や予防を目的とするものではありません。全ての菌やウイルスに対しての効果を保証するものではありません

ふとん3点丸洗い

ご存知でしたか？ ふとんは「干す」だけではダメなんです。

ひとは一晩にコップ一杯の汗をかくと言われています。
汗には、塩分・尿素・皮膚の脂が…さらにダニやカビが大好きなアカやフケが加わって、ふとんは想像以上に汚れています。

1日の約1/3を過ごすおふとんはこんなに汚れています。

※写真はイメージです。

介護で寝たきりの方のふとんも洗ってあげて！

中までキレイに塩分除去できるのは**丸洗いだけ！**
しっかり洗い流したら“ふっくら”がよみがえります！

こだわりの行程 新品みたいにふとんがよみがえる！

捨てるのはもったいない！

おうちで眠っているおふとんが

こんなにふかふか！

※写真はイメージです。

〈一例〉

※おふとんによってはふっくら感に違いが出ます。

料金 3点1組で組み合わせ自由です！

対象のおふとん

綿ふとん・ポリエステルふとん・羽毛ふとん・羊毛ふとん（掛・敷・シングル・ダブル）・毛布・こたつふとん（掛・敷）・ホットカーペットカバー（ホットカーペット本体は洗えません）・寝袋

※下記のふとんは繊維の特性上洗えません
●シルク側生地使用のふとん ●シルクまわたふとん ●マットレス ●羽根枕 ●皮革（ムートンなど）
●カシミヤ毛布 ●シルク毛布 ●アルパカ毛布 ●電気毛布 ●犬や猫などの動物の毛のついたもの
●熱接着テープを使っている羽毛ふとん（縫製していない羽毛ふとん）●ゴアテックス使用の羽毛ふとん
●その他ふとんの特性上洗えない場合があります
※1枚、2枚でのお取り扱いはできません

ご注意
●側生地のシミ（カビ、襟元の黄ばみ等）は洗濯でおとせない場合はあります。 ●ふとんは洗う事を考慮していないものが多いため、水洗いすることで側生地の色落ちや色移りが発生する場合があります。 ●水洗いの特性上、多少のしわが残る場合があります ●ふとんカバー、衿カバーは外してお出しください。（お返しできません） ●長期間ご使用のふとんは、生地（特に襟元）が弱っており、破れが発生する場合があります。 ●回収袋にふとんが入らない場合は、入ったおふとんのみ洗わせていただきます。

ふとん3点丸洗い 税込 **17,050円**

ふとん3点丸洗い（リピート特典） 税込 **16,500円**

リピート特典 2回目以降がぐっとお得！

前回お届けした時のふとん袋をふとん回収袋として再利用していただくと

税込550円お得！

お申し込みからお届けまで（ふとん3点丸洗い・洗濯再生加工ふとん共通）

回収、お届けは宅配便におまかせ！

1.お申し込み
注文書にご記入の上、JAの担当者にお渡しください。

2.回収袋のお届け
10日以内に工場から、ご自宅へ、回収セットをお送りします。

3.集荷の依頼
「ご案内」に書かれた電話番号（無料通話）に組合員様より集荷依頼のお電話をしていただきますようお願いします。

4.ふとんのお預かり
宅配業者が回収にお伺いしますので、回収袋にふとんを入れてお渡しください。

5.仕上がりふとんのお届け
仕上がり次第、宅配便でご自宅にお届けします。（工場の混み具合によって回収からお届けまで40日～50日かかる場合があります）

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071

ぎんざんテレビで放送♪

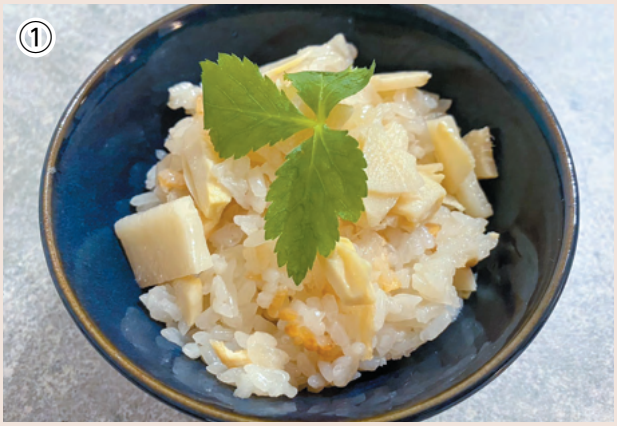
地サン地ショー クッキング

Chisun Chishow Cooking

今月の料理

「春は地中からやってくる！ なんとなく似ている食材で２品」

地元の食材を美味しく調理
辻調理師専門学校卒業、3人の子育て中
フリーアナウンサー
谷　夏海さん



①中華風タケノコおこわ

<材料>

- もち米　3合
- タケノコの水煮　150g程度
- うすあげ　1枚
- 昆布　3g程度
- 三つ葉　お好み
- A
  - 本みりん　大さじ4
  - 薄口しょうゆ　大さじ2
  - 料理酒　大さじ2
  - 中華だしの素　小さじ2
  - 砂糖　小さじ2
  - 塩　小さじ1強
  - ごま油　小さじ1/2

<作り方>

1. もち米は2時間程度水につけておく
2. タケノコの水煮は軽く洗い、1㎝角程度に切る。
3. うすあげを1㎝角に切る。
4. もち米と水をおこわの目盛り3合まで入れ、Aの調味料、うすあげ、タケノコ、最後に昆布を1枚のせて通常の炊飯モードで炊く。
5. 茶碗に盛り、三つ葉を添えて完成！

※大田市大屋町産タケノコの水煮は、JAグリーンおおだ、道の駅ごいせ仁摩でもすぐに売り切れる人気の品です。石膏鉱山がある地質からなのか、水煮の技術なのか美味しい理由は謎に包まれています。

②えびとアスパラガスのふわふわ春巻き

<材料（2～3人分）　春巻8～9本程度>

- 無頭バナメイエビ（殻付き）　150g（およそ1パック）
- アスパラガス　100g程度（およそ1束）
- はんぺん　100g
- タケノコの水煮　50g
- 塩こしょう　適量
- マヨネーズ　大さじ3強
- 春巻きの皮
- 片栗粉　大さじ1程度
- 塩　適量
- こめ油　材料が浸る程度
- スイートチリソース

<作り方>

1. アスパラガスは端の方はピーラーで皮を剥き、電子レンジ500Wで1分加熱し、1㎝に切る。
2. タケノコの水煮は軽く洗い、1㎝程度の角切りにする
3. ポリ袋にはんぺんを入れて、手で握るようにつぶす。
4. 生エビは皮を剥いて背ワタを取り、食塩入りの水溶き片栗粉の中で洗った後に縦半分に切る。
5. ボウルに❶❷❸❹を入れ、塩こしょうとマヨネーズを入れ混ぜる。
6. 春巻きの皮に❺の具をのせて巻く。
7. フライパンに春巻きが浸る程度のこめ油を入れ、170℃で色が変わるまで揚げる。
8. スイートチリソースを添えて完成！

※エビの背わたは、第二関節のあたりに竹串を入れてひっぱるととれる。
※はんぺんを入れてふわふわ食感！

提供：JAしまね石見銀山地区本部

JAしまね 石見銀山地区本部
オリジナルキャラクター「銀ちゃん」

5月の外勤日（ふれあいの日）は

14日(水)・15日(木)・16日(金)

※5月14日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。どなたでもお気軽にご来店ください。

5月11日(日) JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は９：00～14：00

JA しまねびより
Shimane Biyori

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

JAしまね 公式ホームページ
JA しまね 検索

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

春子しいたけでアワビの姿煮風

材料（4人分）

しいたけ…… 6枚
白ねぎ…… 1本
すりおろし生姜……ひとかけ
ごま油…… 大さじ1
中華だし顆粒…… 小さじ1/4
A
- オイスターソース… 大さじ2
- みりん…… 大さじ3
- しょうゆ…… 大さじ1
- 酒…… 大さじ1
- 酢…… 小さじ1
- 水…… 100cc
- 片栗粉…… 大さじ1

あすっこ…… 1袋
唐辛子（輪切り）…お好みで

作り方

①しいたけは厚めに斜めスライス切り（1枚を3～4等分）にする。
②白ねぎは長さ7㎝に切り、縦に切り目を入れて外側の白い部分をはぎとり、細千切りにして水にさらして白髪ねぎを作る。芯の部分は斜め1㎝の長さのざく切りにする。
③あすっこは塩ゆでにして、色よくゆで、水にとって水気を絞る。
④フライパンにごま油とおろし生姜を入れて中火にかけ、温まったらしいたけを入れて油を全体に絡め、中華だしをふりかける。
⑤④に白ねぎの芯の部分を入れて軽く炒める。
⑥弱火にし、混ぜ合わせたAを回し入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで火を通す。
⑦皿に盛り、白髪ねぎをのせて、周りに塩ゆでしたあすっこを添える。
⑧お好みで唐辛子も添える。

コメント

・しいたけの旬は春と秋。春は「春子」と呼ばれ、冬の厳しさに耐えて肉厚で柔らかく、旨味が増しています。
・しいたけを30分～1時間程度天日干しすると旨味も栄養価もアップします。

アレンジ

・あすっこを青梗菜、レタス、スナップエンドウ、もやし、小松菜などに替えてもOK！
・しいたけをエリンギに替えても美味しくできます。
・ご飯の上にかけるとアワビの姿煮風しいたけ丼に早変わり！

マヨネーズでパラパラ卵チャーハン

材料（2人分）

ご飯…… 400g
長ねぎ…… 1/2本
ハム…… 4枚
卵…… 2個
マヨネーズ…… 大さじ2
しょうゆ…… 小さじ2
塩こしょう……少々
乾燥パセリ……適量

作り方

①長ねぎとハムはみじん切りにする。
②フライパンにマヨネーズを入れ、火にかけ、周りが溶けだしてきたら、ご飯を入れて、一粒ずつにコーティングするようほぐしながら炒める。
③①の具材を加え炒める。
④フライパンの端を空けて、溶き卵を加え、卵の縁が焼けてきたら全部を混ぜ合わせ、パラパラにする。（混ぜ過ぎるとご飯の粘りが出るので、一粒ずつ焼きつけるよう、時々返しながら炒める。）
⑤フライパンの中央を空けてしょうゆを注ぎ、焼けてきたら混ぜ合わす。
⑥味をみてから、塩こしょうで味を調える。
⑦皿に盛り、パセリをかける。

コメント

・卵は有精卵の場合、2～4月が旬と言われています。暖かい色味から春を感じる食材の一つです。
・油の代わりにマヨネーズを使うとコクがアップし、パラっと仕上がりやすくなります。

アレンジ

・ウインナー、ベーコン、ツナ缶、ちくわ、カニカマ、しらす、エビ、ピーマン、パプリカ、しいたけ、青しそなどいろいろな具材の組み合わせが楽しめます。
・大量に作る場合はホットプレートで作ると炒めやすいです。

JA 島根厚生連
健康散歩

春が来ました 心と体のバランスとれてますか？

春は、新たな始まりを感じさせる美しい季節ですが、同時に私たちの心と体に様々な変化をもたらす季節でもあります。気温や環境、日照時間の変化などが複雑に絡み合い、心身のバランスを崩しやすくなるのです。その対策として運動する、休息をとる、バランスのとれた食事が大切です。その中で今回は食事についてお話しします。

春にバランスのとれた食事をとる重要性

①**体調管理**：春は寒暖差が大きく、自律神経が乱れがちです。バランスの取れた食事は、自律神経を整え、体調を維持するのに役立ちます。
②**免疫力向上**：春は花粉症や風邪など、体調を崩しやすい要因が多い季節です。免疫力を高めるためにビタミンやミネラルを豊富に含む食事を心がけましょう。
③**気分の安定**：春は環境の変化によるストレスを感じやすい時期です。栄養バランスのとれた食事は、気分の安定にもつながります。

春にとりたい栄養素とおすすめの食材

①**ビタミンB群**：エネルギー代謝を高め疲労回復を助けます。豚肉、レバー、玄米など
②**ビタミンC**：免疫力を高め、抗酸化作用があります。イチゴ、菜の花、ブロッコリーなど
③**ビタミンD**：免疫力向上や骨の健康維持に役立ちます。魚介類（鰯、鮭など）、きのこ類
④**食物繊維**：腸内環境を整え、便秘解消に役立ちます。旬の野菜、海藻類、きのこ類など
⑤**タンパク質**：体を作る上で重要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品など

旬の野菜は栄養価が高く春の体調管理に最適です

ちなみに、春の野草には、冬の間に蓄積した毒素や老廃物を排泄して消化や血行、新陳代謝を促し、貧血や冷え症の予防になるものもあります。

春野菜：アスパラガス、タケノコ、新玉ねぎ
春の野草：よもぎ、つくし、タラの芽、こしあぶら　など

春の食材を取り入れることで食卓を彩りながら、バランスのとれた食事で心身が健やかな毎日になるように過ごしましょう。

お詫びと訂正	広報誌JAしまねびより1月号「2025年も実（巳）を結ぶ1年になりますように！」におきまして、掲載内容に誤りがございました。心よりお詫び申し上げるとともに訂正させていただきます。	【誤】出雲市伊野町　正木原野さん 【正】出雲市美野町　正木原野さん

2025年4月16日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね　ふれあい福祉課・石見銀山地区本部　企画総務課
発行／島根県農業協同組合　石見銀山地区本部
〒694-0041 大田市長久町長久ハ156-1　TEL.0854-82-1001　FAX.0854-82-0386