



食べて応援 しまねの農業

「私たちの国で消費する食料は、できるだけこの国で生産する」
その考え方を「**国消国産**」と言います。

特集 第11回通常総代会



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



2025

JAしまね第11回通常総代会を6月22日(日)、
松江市の島根県民会館で開催しました。



今年で第11回を数える通常総代会を6月22日(日)、松江市の島根県民会館で開催しました。

当日は、総代定数1,000人(欠員11人)に対し、964人(書面決議を含む)が出席。議長団に、吉岡雅裕総代(くにびき地区本部)、澄田晃治総代(出雲地区本部)の両氏を選出し、各地区本部総代から意見、要望が出される中、前年度事業報告、新年度事業計画など全議案が可決承認されました。

石川寿樹組合長は「令和7年度は昨年度に続き農林中央金庫の還元減少等の影響で大幅な収益減少が予想される。そうしたなか、事業利益2億10百万円、当期剰余金2億91百万円と全地区本部が黒字を目標に取り組む。農業振興支援事業についても昨年度同様1億50百万円を計画している。取り巻く環境は今まで以上に厳しいものがあるが、事業本部制への移行など引き続き改革を断行し、組合員の皆さまの期待に応えながらこれまで積み重ねてきた統合の成果をしっかりと実現していく」とあいさつしました。

また、役員改選を行い、その後の理事会において新組合長に竹下克美の就任が決定。竹下新組合長のもと新たな執行体制がスタートしました。

また今回、食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議が、満場一致で採択されました。

今後5年間での農業構造転換を着実に進めるため予算増額を求めるとともに、米政策の見直しにあたっては将来にわたり生産基盤が維持されるよう政府・与党に強く要請し、さらには国産農畜産物の適正な価格形成の実現に向け「国消国産」運動に関係機関と一体になって取り組むことを確認しました。



議長団 澄田晃治 総代(左) 吉岡雅裕 総代(右)



石川寿樹 代表理事組合長

食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議(案)

我が国においては、生産資材価格の高止まりが続く一方、多くの品目において価格への転嫁は十分進んでいない。さらに、気候変動の深刻化や自然災害の激甚化・頻発化に加え、国際的な政治・経済情勢の一層の不透明化等が追い打ちをかけ、我が国農業・農村は、営農を継続し、地域を維持できるかどうかという重大な岐路に立たされている。

こうした厳しい情勢を踏まえ、政府は食料安全保障の確保を目的に、四半世紀ぶりに改正された「食料・農業・農村基本法」に基づき、新たな食料・農業・農村基本計画を協議決定し、初年度5年間を「農業構造転換集中対策期間」と位置づけ、施策を集中的に実行するとした。

また、相互関税や自動車関税等の見直しの交渉材料として、米国産農畜産物の日本への市場アクセスの拡大が検討されている旨の報道が連日なされ、生産現場には大きな不安と混乱が広がっている。こうした中、物にわが国の主食であり、数少ない自給可能な品目である米について、海外からの輸入により現在の価格高騰に対応するという安易な考えは、将来の食料安全保障の確保に大きな損傷を及ぼし、わが国の国益を損なうものであり、到底受け入れられるものではない。

以上を踏まえ、JAしまねは、下記事項に取り組む。

記

1. 今後5年間の構造転換を中心に、その実現の取り組みを強力かつ着実に推進する予算増額の増額が不可欠であるため、その実現に向け、組織の総力を挙げて取り組んでいく。

1. 米政策の見直しにあたっては、将来にわたり生産基盤が維持され、農業者が希望を持てる方向性が示されるよう、政府・与党に強く要請していく。

1. 「国産国産」を軸とした安全安心な農畜産物の持続的供給に必要な生産コストを考慮した適正な価格形成の実現に向け、消費者に対し理解の醸成および国産農畜産物を選択する動機付けにつながるよう、関係機関と一体となった取り組みを引き続き展開する。

以上、決議する。

令和7年6月22日

第11回 島根県農業協同組合 通常総代会

通常総代会特集

令和6年度 事業報告

令和6年度は、依然続く国際的な資源価格高騰や円安の影響により物価高騰が相次ぎました。また、令和7年1月に発足した米国トランプ政権による関税政策は、世界的な貿易戦争の様相を呈しており、世界的な経済への影響等に今後引き続き注視が必要な状況となっています。

国内では夏場の酷暑の常態化に加え、「激甚災害」に指定される局地的な集中豪雨などの災害が全国各地で発生しており、農業生産に大きな影響を与えています。

5月に「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正され、食料安全保障を軸とした今後の中長期的な方向性が示されるとともに、J Aグループ等農業関係団体が重要な役割を果たしていることが明記されました。



日高光弘 代表理事専務



投票風景

同組合の役割発揮」の実現に向けて取り組むこととしてあります。こうした状況のなか、令和6年度は「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、鍵となる園芸振興、担い手確保・育成、また有機農業をはじめめとした付加価値の高い、地域資源を活用した循環型農業の拡大及び有機多目的倉庫、広域育苗施設の新設など農業生産基盤整備の拡充に取り組みました。

取り組みの結果、販売品販売・取扱高が39億2600万円、購買品供給高が301億7000万円、貯金残高が9,886億9400万円、貸出金残高が2,900億9800万円、長期共済保有高が2兆6,529億7900万円となりました。また、財務状況の安全性を示す指標である自己資本比率は14.04%となりました。

収支面については、事業利益が7億6400万円、経常利益は15億3200万円となりました。

貯金残高	9,886億9400万円
貸出金残高	2,900億9800万円
長期共済保有高	2兆6,529億7900万円
自己資本比率	14.04%
事業利益	7億6400万円
経常利益	15億3200万円
当期剰余金	8億5700万円
販売品販売・取扱高	398億2600万円
購買品供給高	301億7000万円

【議案】

本総代会にて付議した議案は次のとおりです。

- | | | | |
|-------|-------------------------------|--------|----------------------------------|
| 第1号議案 | 令和6年度事業報告及び剰余金処分案について | 第7号議案 | 「隠岐の島町地域人材づくり協同組合」への加入について |
| 第2号議案 | 第4次農業戦略実践3カ年営農計画の設定について | 第8号議案 | 令和7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 |
| 第3号議案 | 第4次中期経営計画(令和7年度～令和9年度)の設定について | 第9号議案 | 退任理事に対する退職慰労金の支給について |
| 第4号議案 | 令和7年度事業計画の設定について | 第10号議案 | 退任監事に対する退職慰労金の支給について |
| 第5号議案 | 役員を選任について | 第11号議案 | 令和7年度における理事の報酬額の決定について |
| 第6号議案 | 定款附属書総代選挙規程の一部変更について(特別決議案) | 第12号議案 | 令和7年度における監事の報酬額の決定について |



第11回 総代会Q&A



Q 1 事業計画の全てが達成しているにも関わらず、出資配当率を引き下げた根拠と経緯を説明いただきたい。

回答 出資配当率の引き下げについては①実質的には減収・減益の令和6年度決算結果②農林中央金庫の無配当による減収が今後3年間は継続する見通しであること③営農施設老朽化・固定資産減損対策の3点があげられます。

これらを踏まえ、組合員の皆さまへの配分は若干控えさせていただき、今後もJA事業を持続的にご利用いただくための共用財産（組合員資本）に充てさせていただく考えです。

Q 2 営農指導員は長期的・継続的に配置してこそ経験を積むことができ、専門性が高まる。そのような人材を育てていくためにも、営農指導員の度重なる配置転換をやめていただきたい。

回答 当JAでは職員のスキルアップや不祥事防止、コンプライアンスといったさまざまな総合的観点から「同一部署5年滞留によって原則異動」という考え方を理事会で決定し運用しています。一方で「指導員を度々替えてもらっては困る」というご意見をいただいていることは承知しています。

「新しい運営体制」のなかでは総務管理部門を集約して職員を再配置し、営農指導部門を充実させることを考えています。組合員の皆さまから求められている営農指導体制については、人事異動を含め今後の大きな課題としてとらえ検討してまいります。

Q 3 令和7年産米について、今後どのように契約を進めていくのか。毎年、どこよりも高く売るといふ意気込みや最終的にいくらで売るのが伝わってこないため、農家が迷走していると感じる。JAの存在価値をきちんと示せるような販売計画や販売体制をとっていただきたい。

回答 令和7年産については、生産者の皆さまには早い時期から安心して意欲をもって生産していただけるよう、概算金の最低保証額を5月にお示ししました。今後、国の方針や米価の動向を注視しながら、生産者・消費者の皆さま両者にとって適正な価格となるよう努め、価格決定をまいります。また、本総代会でご指摘いただいた点や改善すべき点についても、今までのやり方にこだわらず、見直しを行うよう検討してまいります。

Q 4 令和6年産米の最終精算金額はどのくらいになると予想しているのか伺いたい。また、最終精算時に何年産がいくらで売れて、出荷者にどれだけ支払われたのかが分からないため、明確に記していただきたい。

回答 6月末時点での残数が6,200トン程度となっています。現在、明確な数字は試算中のため、最終販売が終わらないと回答ができませんが、8月には金額を示していきたいと考えています。

また、最終精算時に、いくらで売れて、出荷者の皆さまにどれだけお支払いしたかわかりやすくお示しできるよう努めます。

Q 5 島根県はタマネギを栽培するにあたって本当に適地なのか伺いたい。

回答 タマネギは全国的に栽培されている作物であり、島根県が全く栽培に向いていないということはありません。しかしながら、山陰は湿潤な気候であるため、排水が良く灌水ができる圃場で栽培いただくことが重要なポイントとなります。販売面では、大産地である九州・北海道の端境期に「島根たまねぎ」を出荷することができるため、とても需要が高く適地であると考えています。

この他にも
多くのご意見を
いただきました。



©よい食P

※今回掲載した質問・意見要望等についての内容は、主な質疑について要点をまとめたものです。

新役員代表挨拶

この度、JAしまね第11回通常総代会後の理事会におきまして代表理事組合長に選任され、就任いたしました竹下でございます。重責を全うすべく専心努力いたす所存でございますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、JAや農業・農村をめぐる情勢は一段と厳しさを増し、今後さまざまな課題や困難が待ち受けていると予想されます。このような状況ではございますが、持続可能な経営体として強固な経営基盤を確立しなければなりません。令和7年度は第4次中期経営計画の実践初年度となります。JAしまねが目指す姿である「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」の実現に向け、全身全霊で取り組んでまいります。

そのためにも、管理部門のコスト削減と統合メリットをより発揮し、JAの使命である農業振興と組合員からの負託に添えていくことを目的に、令和10年4月の「新たな運営体制」移行に向け、組合員や利用者の皆さまに具体的で分かりやすい説明を重ね、ご意見を頂戴しながら、合意形成を図ってまいります。

また、令和の米騒動以来、JAグループが報道に取り上げられる機会が増えましたが、時に誤解を受けることもありJAグループの広報発信力の脆弱さを痛感しております。JAしまねといたしましても、組合員の皆さまを始め、県民・消費者の皆さまに、JAの果たす役割や事業展開をしっかり発信し、共感を持っていただけるよう広報活動の充実に努めていかなければならないと考えております。

「脱皮できない蛇は死ぬ」という言葉がございます。組織も成長するなかで、これまでの価値観を脱ぎ捨て、新たな価値観を身につけなければなりません。まさにJAしまねは今その「脱皮」の時期に差し掛かっています。

「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を發揮するため、役職員一丸となって愚直に邁進したいと存じますので、旧に倍しましての叱咤激励を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。



代表理事組合長
竹下 克美

退任役員代表挨拶

退任にあたりご挨拶を申し上げます。

この度、先の通常総代会を以て、任期満了に伴い代表理事組合長を退任させていただきますこととなりました。

令和元年より6年間にわたり組合長として務めさせていただきましたが、この間、組合員・利用者の皆さまをはじめ、関係機関、各団体、そして職員の皆さまなど多くの方々のご理解とご協力を賜りながら職責を全うできましたことに深く感謝申し上げます。

振り返ってみますと、就任後まもなくコロナ禍に突入し、約3年間は様々な制限下での事業展開を余儀なくされました。加えて、ロシアによるウクライナ侵攻により、燃油や飼料・肥料などの生産資材の価格が高騰したことや、農林中央金庫の収支悪化による還元減少等の影響もあり、当JAの経営状況は非常に厳しいものでした。こうした想定外の事態に直面しながらも、営農経済事業や信用共済事業をはじめとする様々な事業改革を行い、盤石な経営基盤の確立に努めてまいりました。そのなかでも、農機事業の県域会社化や、県域施設・物流体制の整備として「広域玉葱調製保管施設」や「有機多目的倉庫」の建設を行いました。また、生産資材店舗の利便性向上に向けて(株)ジュンテンドーとの業務提携を結び、JAの資材を同社で購入可能とするなど、一定の改革を進めてまいりました。こうした改革に取り組むことができましたのも、ひとえに組合員・利用者の皆さまのご理解とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

しかしながら、JAを取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いており、事業運営体制の見直しや米の問題など、取り組まなければならない課題が山積しております。新たな執行体制のもと、今まで以上に役職員一同一丸となって取り組み、JAしまねの未来を切り拓いていかれることを期待しております。組合員・利用者の皆さまにおかれましても、変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、これまでのご厚情に深く感謝申し上げます。皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます、退任のご挨拶とさせていただきます。

長い間お世話になり、本当にありがとうございました。



前代表理事組合長
石川 寿樹



新役員紹介

JAしまねの発展につとめてまいります。
よろしくお願い致します。



常務理事
(信用、共済)
和田守正則



常務理事
(改革推進、企画管理)
嘉本 智美



代表理事専務
(リスク管理、総務、人事)
珍部 誠



代表理事副組合長
(営農、経済)
日高 光弘



代表理事組合長
竹下 克美



くにびき地区本部
常務理事 本部長
越野 浩昭



理事
盆子原紀子



理事
岩谷 幸子



理事
原 ますみ



理事
村上 淳一



やすぎ地区本部
理事
上廻 達矢



やすぎ地区本部
常務理事 本部長
中尾 武



くにびき地区本部
理事
諏訪 智子



くにびき地区本部
理事
引野千嘉志



くにびき地区本部
理事
福井 繁久



隠岐地区本部
常務理事 本部長
佐々木賢治



雲南地区本部
理事
永田 隆



雲南地区本部
理事
宇都宮克明



雲南地区本部
理事
岩田 孝史



雲南地区本部
常務理事 本部長
源 之美



出雲地区本部

理事
神田 真里



出雲地区本部

理事
山本 直樹



出雲地区本部

常務理事 副本部長
吾郷 正人



出雲地区本部

常務理事 本部長
坂本 満



隠岐どうぜん地区本部

常務理事 本部長
山本 修司



斐川地区本部

理事
錦織 稔



斐川地区本部

常務理事 本部長
伊勢 雅和



出雲地区本部

理事
伊藤 康浩



出雲地区本部

理事
石川千恵美



出雲地区本部

理事
鎌田 英男



いわみ中央地区本部

常務理事 本部長
佐々木 豊



島根おち地区本部

理事
烏田 正輝



島根おち地区本部

常務理事 本部長
服部 幸信



石見銀山地区本部

理事
厚朴 邦広



石見銀山地区本部

常務理事 本部長
川上 隆



西いわみ地区本部

理事
大場 尚俊



西いわみ地区本部

理事
西川 友史



西いわみ地区本部

常務理事 本部長
竹長 隆



いわみ中央地区本部

理事
佐藤 大輔



いわみ中央地区本部

理事
佐々木重盛



監事

中村 力



監事

寺田 禎



常勤監事

松浦 正人



常勤監事

福田 克則



代表監事

影山 喜一



雲南地区本部

執行役員副本部長
佐藤 善雄



くにびき地区本部

執行役員副本部長
中村 隆



員外監事

利弘 健



「元気な地域」も女性部の力で!

島根おおち女性部



JA女性組織3カ年計画

『『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で』の実践初年度です。

助けあい♡ 学びあい♡ 育てあい♡

の3つの重点テーマを掲げ活動します。



でもらうことができました。
また、今年度、フレミズ部会が
開催した「家の光クッキング・フェ
スタ交流会」でも当女性部がライ
スバーガーを提供し、参加者に仕
上げ作業を体験してもらい
とても好評でした。



助けあい♡



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。
青年連盟と協力し、食農教育活動として取り組む「ふれあい農園」でも、いも掘り交流会を管内の保育所・園から園児を招いて行っています。今年度は苗植えも行う予定でしたが降雨で中止となり、秋に園児たちが楽しそうに掘る場面を想像しながら約1,000本の苗を盟友と協力して植えました。
また、昨年から新たに邑智郡農業士会から依頼を受け、地元の高校1年生を対象とした「魅力発見!農業・塾」で地元食材をふんだんに使った特製ライスバーガーを提供。今年は7月7日に開催され、昨年は準備した食材が全て無くなるほど盛況だったため、ライスバーガーを増量してバージョンアツプ!その他にも汁物やミニトマトをデザートにして提供し、生徒たちに喜ん

一所懸命青年連盟



JAしまね斐川青年連盟

もり つねとも
森 恒友さん



地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献していきたい

JAしまね斐川青年連盟(以下、農青連)の森恒友さん(48)は、斐川町出西で水稲・大豆・キャベツ・出西生姜などを延べ25haで栽培し、就農して13年目になります。他県で農業とは関わりのない職業に就いていましたが、奥さんの実家が農家ということもあり、後継として就農を決意しました。作業の主体となり年間の作業時間は多いなか、自分の力で農業を変えていくという思いで日々新たなことにチャレンジするように努めています。
農青連には、就農してすぐにJA職員から誘われて加入しました。森さんは「令和7年度は委員長として農青連活動を通じ、盟友同士の横のつながりを大切にしたい。また、コミュニケーション・理解促進を図るために、新たにSNSの活用も検討していきたい」と今後の意気込みを語りました。



エスニックな香りと味を楽しむ

コリアンダーは地中海原産のセリ科野菜。中国ではシャンツァイ（香菜）、タイではパクチーと呼ばれ、中華料理やエスニック料理に欠かせない食材です。セリに似た濃緑色の葉には独特の強い香りがあり、肉料理の添え物や炒め物に使います。成熟した種子は芳香とスパイシーな風味があり、香味料になります。比較的冷涼な気候を好み、中間地などでは夏には高温を避けるため、遮光するとよく育ちます。中間地では冬を除いて周年栽培できますが、種まきに適しているのは春（4月）と秋（9月）です。収穫は種まき後約2カ月で始められます。

品種

「サウディ」（トキタ種苗）、「ぱくぱくパクチー」（サカタのタネ）などがありますが、一般には「コリアンダー」や「パクチー」の名で販売されています。

畑の準備

事前に1平方メートルあたり苦土石灰200gを菜園全体に散布して耕しておきます（図1）。その後、堆肥2kgと化成肥料（NPK各成分10%程度）100gを施し、土とよく混合し、幅90cmのベッド（栽培床）を作ります。

種まき

ペンチなどを使い、種を軽く押しして割れ目を入れ、一晩水に浸すと発芽が早まります。小型の連結ポットや7.5～9cmポットに4、5粒まき、5mm程度に浅く覆土します。一つの殻に二つの種が入っているため、通常1粒から2株発芽しますが、その後間引いて本葉4、5枚の1株立ちの苗に仕上げます（図2）。間引きの際は残す株を傷めないように根元をはさみで切り取ります。じかまきの場合は、条間30cm、約1cm間隔の筋まきをし、徐々に間引いて、

最終株間を約15cmにします。

植え付け

幅90cmのベッドでは条間30cmの溝を3条に切り、苗を約15cm間隔で植え付けます（図3）。

灌水（かんすい）

水分を多く必要とするため、土が乾いたら少量を回数多く灌水します。夏の暑さ対策には50%程度の遮光ネットでトンネル被覆します（図4）。夜間や曇雨天時は取り除くのが良いでしょう。終日遮光をする場合は20%程度を使います。

病害虫の防除

アブラムシが付いたときは、見つけ次第、手でつぶしたり、登録農薬で駆除します。ハダニは主に葉裏に寄生し白い斑点やかすれた症状を示すので、登録農薬で防除します。農薬に頼らない防除法として防虫ネットのトンネル被覆がお勧めです。

収穫

草丈が30～40cm、葉数が10～15枚くらいになったら、抜き取って収穫ができますが、下葉を順次切り取るのも良いでしょう。春と秋では、1、2週間に1、2枚ずつ収穫できます（図5）。花茎が伸びてきたら、常に摘み取ってください。

図1 畑の準備



図2 苗作り

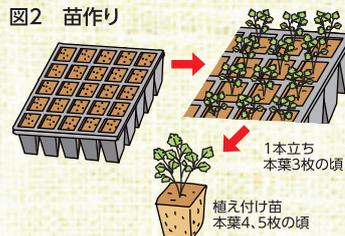


図3 植え付け

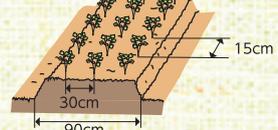


図4 暑さ対策

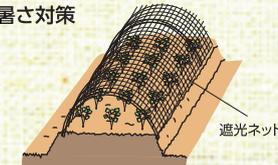


図5 収穫



栽培カレンダー（コリアンダー（パクチー））

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地		●	▲	■				
中間地		●	▲	■				
暖地					●	▲	■	

● 種まき ▲ 苗作り ▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「コマツナ」!



理事会情報（7月29日開催）

【協議事項】

- ① 令和8年度島根県農業政策及び予算に関する要望について（第一次）
- ② 3連連携「JA営農経済事業支援の取組み」の活用と応募について
- ③ 島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- ④ 令和7年9月1日付 機構改革の実施について
- ⑤ 「新たな運営体制」の構築に向けた実践体制について
- ⑥ ディスクロージャー誌2025について
- ⑦ 子会社等への役職員の推薦および派遣について
- ⑧ 不祥事件（葬祭事業）発生に伴う再発防止策の策定

について

- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ (協議) 利息減免について(報告) 遅延損害金減免について
- ⑪ 組合と理事との取引にかかる【協議】包括承認について【報告】定型融資(更新分)の取引状況について
- ⑫ 組織的影響のある不備事項の抽出基準の策定について
- ⑬ 個人情報保護統括管理者の選任について
- ⑭ 理事の個別役員報酬額の決定について
- ⑮ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑯ 令和6年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

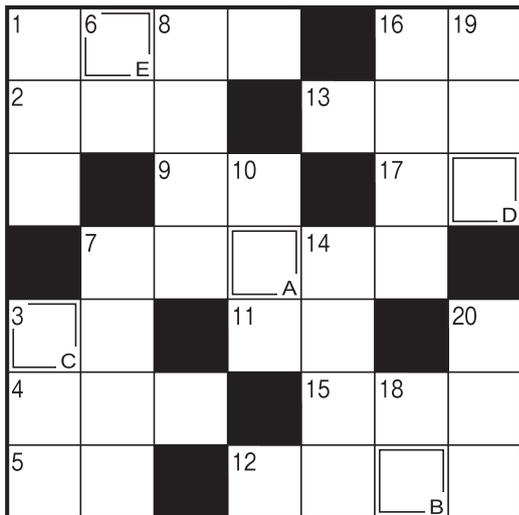
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



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車窓を流れていきます
- ③おしゃべりではありません
- ⑥アルファベットの5番目
- ⑦9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- ⑧あばら骨ともいいます
- ⑩塗装していない、——のカウンター
- ⑭数え年99歳のお祝いです
- ⑯ホッキョクグマの別名
- ⑰終わったら秋になります
- ⑱祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳十五夜に供える月見——

ヨコのカギ

- ①9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ②敷布団にかけます
- ③ツナやビールを詰めます
- ④仕入価格のこと
- ⑤空振りしたらバットが切れるもの
- ⑦高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨重い——を上げて出かけた
- ⑪ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮兄が一人いる男性
- ⑯しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- ⑰なくて七——

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9月5日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ウミホタル」



「家の光」9月号定価 900円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。

「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！



佳作
人間の驕り兵器をもてあそぶ
重ねたる歳につまづく老いの日々
佃煮の土産しじみはインド産
ちようちゃんもお金が良いと今の人
スパーに行くのにメモを連れてゆく

安来市 斎藤美重子様
松江市 山村 禎子様
松江市 加茂 京子様
松江市 後藤 竹子様
出雲市 多久和敬子様

急がないのんびり行こう八十路坂
隠岐の島町 上川 晃一様

恙無く今日も笑顔の日が暮れる
出雲市 佐野美和子様

誉め合ふて歡び合ふて老いの春
津和野町 田中とよし様

優秀賞

（評）今年初めて、米が無いと言う苦勞を感じた。ここの農家の苦勞、農家の汗を知った春であった。そ

最優秀賞
米がない農家の汗を知った春

最優秀賞

雲南市 高橋 正子様
選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

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）9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



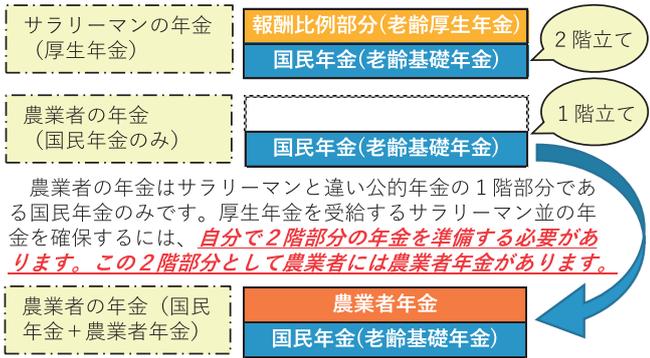
最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、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。

知らないと損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



まず農業者年金ってなに？



農業者の年金はサラリーマンと違い公的年金の1階部分である国民年金のみです。厚生年金を受給するサラリーマン並の年金を確保するには、**自分で2階部分の年金を準備する必要があります。この2階部分として農業者には農業者年金があります。**

でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金には…

- 国民年金第1号被保険者 (国民年金保険料納付免除者を除く)
- 年間60日以上農業に従事
- 65歳未満 (60歳～65歳未満の方は、国民年金任意加入被保険者に限ります。)

の方なら **どなたでも** 加入できます。

農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。



今年は豊作で収入が良かったな…
だけど税金が多くかかるのでは…
なにか節税対策はないかな？

前納すれば翌年1年間の保険料も **全額社会保険料控除** に使える！

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その合計額 (最高保険料6万7千円の場合は3人分で241万2千円) が経営主の所得から控除できます。

農業者の担い手には、保険料の国庫補助があります。

保険料の国庫補助 を受けるには…

国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、

- 39歳までに加入
- 農業所得が900万円以下
- 下記の農業者の担い手要件 を満たせば受けられます。

- ① 認定農業者で青色申告をしている人
- ② 認定新規就農者で青色申告している人
- ③ ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者 など

月額最大1万円の保険料補助

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

ハチを見かけたら巣づくり警報!

無料調査

ハチ駆除

近寄らず、触らず!!

ハチの駆除はプロにお任せください。

ハチの駆除をご希望の方は
最寄りのJAまでご連絡ください。
JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの
地区担当者が訪問させていただきます。



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471



第11回 地区本部 総代説明会開催

J A石見銀山地区本部は6月12日、島根県立男女共同参画センターあすてらすにおいて、第11回地区本部総代説明会を開催し、管内各地区の総代定数69名の内48名の総代にご参加いただきました。

令和6年度事業報告、令和7年度事業計画は、次のとおりです。



令和6年度事業報告

J A石見銀山地区本部管内の農業情勢において、園芸品目の振興、担い手の育成・確保、また営農指導と経営指導を通じた農業者の所得増大、農業生産の拡大に向けた取り組みを実施しました。また、管内組合員数の減少や高齢化、担い手不足により地域農業生産基盤の脆弱化が懸念される状況にあり、信用共済事業の収益低下等、厳しい経営環境のなか事業内容の見直しを踏まえた事業改革により、収支改善に取り組みました。

営農関連では、地域農業の担い手確保に向け行政と連携し、集落営農の組織化・法人化、新規就農者の支援並びに農畜産物の消費拡大の取り組みと販売促進に努めました。信用関連では、キャンペーンによる地元農畜産物の提供のほか、各種イベントの実施による利用者の満足度向上を図りました。その他、地域貢献活動の一環として大田市及び各種団体へ交通事故防止を目的とした反射材等の寄贈や、フードバンク並びにこども食堂への支援米贈呈等も実施しました。

① 営農指導事業

T A Cによる担い手訪問では、引き続き情報収集及び提案型支援に取り組みました。

水稲では、座談会や告知放送等を通じて、高温対策や病害虫対策について指導を行いました。また、水田利活用による所得安定対策として、W C S用稲及び飼料用米の作付面積の拡大に取り組みました。その他、耕畜連携への取り組みとして畜産農家から生産される堆肥利用の促進及び牧草の作付け拡大、粗飼料の利用拡大を図りました。園芸については、引き続き県域重点推進6品目の産地化への取り組みとして、アスパラガスのリースハウス事業の支援や作付面積の拡大に取り組みました。

② 販売事業

農畜産物の消費拡大と消費者の理解醸成を目的に、J Aグリーンの特売日や道の駅『こいせ仁摩』、その他各種イベントで管内特産品や牛乳・乳製品、卵の販売促進に取り組みました。また、関係機関や企業・団体と広く連携し、著名なフードコーディネーターや一流フレンチシェフと協力し、管内農産物の認知度向上に取り組みました。その他、特産品現地視察の受け入れにより、関東圏での大型スーパーでの取扱品目及び出荷量の拡大に結び付きました。

③ 購買事業

生産資材では、新たな取り組みである除草剤の『ネット販売』、指導員巡回による早期予約注文を徹底しました。J Aしまね水稲肥料・農薬銘柄の普及拡大によるスケールメリットの創出や、

担い手組織に向け『大型規格農薬』提案によるコスト低減と取扱量の拡大に取り組みました。また、J Aグリーンでは、地産地消を柱とした農畜産物の消費拡大に継続的に取り組みました。また、各部署が連携し、自動車農機合同展示会の開催や紙面展示会・通信販売の実施など、引き続き幅広い提案活動に取り組みました。

④ 信用事業

信用事業については、利用者の利便性の向上と生活メインバンクの機能強化の取り組みとして、年金相談会の開催や『つみたてN I S A』を中心に次世代への資産形成のアプローチに取り組みました。融資事業については、住宅資金利用者を対象としたイベント(いちご狩り)を実施して利用者の満足度向上を図りました。また農業融資においては大型資金需要に各関係機関と連携を図り、また敏速に対応し、組合員のニーズに応えることが出来ました。

⑤ 共済事業

組合員・利用者への『ひと・いえ・くるま』そして農業を含めた総合保障の提案に向け、3 Q 活動による情報提供と契約者へのアフターフォローにより繋がりを強化しました。また、地域貢献活動の一環として交通事故防止を目的に大田市へカーブミラー11基、大田市交通安全協会へ夜光反射材100本を寄贈しました。



令和7年度事業計画

① 基本方針

当地区本部管内は人口減少、組合員の高齢化等の要因から、農業や地域社会を取り巻く環境は一段と厳しさを増し、農業生産基盤の脆弱化が懸念されるとともに、組織基盤並びに経営基盤の弱体化に直面しています。今後の経営環境の変化を見据えた事業の改革及び業務の改善を進め、持続可能な経営基盤の確立・強化を図ります。

また、JAの存在意義であり、使命である生産者の営農継続と地域農業の振興を実践していくため、事業内容の見直しを含めた業務の効率化や経費削減の徹底を図り、事業収支の改善に取り組みます。併せて、今後更に厳しくなると予想される経営環境を踏まえ、組合員・利用者のニーズに応えるサービスを展開していくため、新たな店舗再編に向け取り組みます。

② 事業方針

① 営農・農業振興

- ア. 中核的担い手や新規就農者に対しての積極的な支援活動による生産拡大・担い手育成
- イ. 酪農における市場出荷にかかる現場支援等の実施
- ウ. 養鶏における本店畜産課と連携し

財務・事業成績の推移

(単位：百万円)

区分	項目	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
財務	事業利益	1	1	6	12
	経常利益	61	76	81	91
	当期剰余金	△33	48	63	33
信用事業	貯金	51,593	52,102	50,226	50,733
	貸出金	14,420	13,089	13,582	13,945
共済事業	長期共済保有高	167,529	160,093	153,428	146,981
	短期共済新契約掛金	541	530	519	528
購買事業	購買品供給高	1,178	2,735	2,802	2,351
販売事業	販売品販売・取扱高	3,234	3,179	3,345	3,238
業績還元実施額		0	-	1	0

(注1) 財務項目は本店配賦後。貯金は譲渡性貯金を含みます。
 (注2) 購買品供給高及び販売品販売高は総額で記載しており、損益計算書における金額とは一致しません。

② 暮らしの活動

- ア. 『菜根館』等の地域住民参加活動の継続
- イ. 『巡回人間ドック』や『農業者・女性部健診』、『担い手人間ドック』等の健康を守る活動の継続
- エ. 販売先の確保および販路の拡大
- エ. 繁殖和牛における母牛の更新及び飼養管理指導の強化
- オ. 畜産総合センターを活用した農家支援・繁殖雌牛の増頭・市場出荷頭数の拡大
- カ. 堆肥等の利用による生産コストの削減・高品質化を通じた環境にやさしい農業の推進
- キ. 水田園芸作物の推進

質問・意見・要望等

- Q1** 白血病の牛について、生産者に正確な情報が提供されていない。白血病に関する情報提供や対応が不十分で、市場での取引や生産者間での信頼が揺らいでいることについて、JAの見解を聞きたい。
- A1** JAには市場責任があるので、関係機関との連携強化と家畜伝染病防疫体制の強化を図ります。
- Q2** 積立金が何に使われているのか、併せて積立金総額を教えてください。老朽化した施設が多いので施設等更新積立金を充実した方が良くと思うが、JAはどう考えるか。
- A2** 通常総代会資料に積立目的、積立目標額、取崩基準及び積立額を記載しており、施設等更新積立金は毎期充足し、更新計画に基づき使用しています。更新積立の充実については、今後、運営の中で提案します。
- Q3** 出資配当率は0.75%で継続するのか。
- A3** 厳しい内容の3ヶ年計画を示しましたが、0.75%で固定という考えではありません。決算状況に応じて出資配当率を提案します。
- Q4** 地区本部への予算配分について、事業本部制に移行したら、どのようにして予算配分されるのか。



- Q5** 支店運営委員会の開催について、形骸化しないようにしてほしい。JAの職員も加わり意見を述べたら良いのではないか。
- A5** 支店運営委員会は組合員の意志反映の場であり、今後、支店長の他、本部長、部長、統括支店長も参加して、スムーズに意見交換が進むよう改善を図ります。
- Q4** 各地区本部を存置し、組合員の利益を考慮した予算を配分し、本店が全てを決めることはありません。課題を洗い出し、将来につながる予算を配分します。



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ● 温泉津町施設園芸組合、大田市ぶどう生産組合 楫野弘和大田市長に夏の果実を贈呈&報告

7月16日、温泉津町施設園芸組合は大田市役所を訪れ、楫野弘和大田市長に『ゆのつメロン』を贈呈し、出荷状況を報告しました。

メロンを一口試食した楫野市長は、ゆつくり味を確かめた後驚きの表情で「ものすごく甘くて美味しい。これだけの品質ならば、贈答用に大鼓判です」と話し、同組合の厚朴邦広組合長は「梅雨も短く

気温と日照時間に恵まれ、葉のしおれ、割れ等の裂果も無く、近年にない出来です」と説明しました。

また、7月23日、大田市ぶどう生産組合は、島根県オリジナルブランド品種『神紅しんく』を楫野市長に贈呈し、生産状況を報告しました。

皮ごと食べられる種無し大粒系の神紅を口にした楫野市長は「独特な香りで大変甘く美味しい」



と出席していた取材陣にも試食を勧めました。同組合の原田武敏組合長は「天候に恵まれ順調な生育でしたが、着色管理と糖度20度以上の出荷基準の苦労があります」と栽培の難しさを説明しました。

楫野市長は、儲かる農業の実践と次の世代の職業の選択肢に農業が挙げられるように頑張っていたのだと激励しました。

TOPICS 2 ● 石見銀山アスパラガス生産組合 小学生がアスパラガス選果場を見学

7月7日、大田市立長久小学校3年生児童41名が、久手町のJAしまね石見銀山アスパラガス共同選果場を見学しました。

この日は、約450kgが集荷されており、長さや重さを選別し、決められた規格に沿って結束されたアスパラガスが、出荷用に箱詰めされるまでの工程別の説明に沿って各機械の役割を確認しました。

また、気温5℃の予冷库に入っている、涼しい体感や児童の接近に安全装置のセンサーが反応して、選別機械が停止する場面もありました。

児童からは、今日までのアスパラガスの出荷額等の質問があり、作業では、担当者の「作業の安全対策が重要で、センサー作動の機械停止がその一つです」との回答に納得した様子でした。





JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会つぼみくらぶの部員が、7月15日にラベンダーポプリの製作を行いました。このラベンダーは、4月下旬に三瓶の圃場に定植したもので、好天に恵まれ予定より早い7月8日に同部員によって摘み取られました。



JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会つぼみくらぶの部員が、7月15日にラベンダーポプリの製作を行いました。このラベンダーは、4月下旬に三瓶の圃場に定植したもので、好天に恵まれ予定より早い7月8日に同部員によって摘み取られました。



収穫後の乾燥させたラベンダーの花は袋に詰め、完全に乾燥しない間にリボンで穂を棒状に編み上げて製作するスティックは、折れないように慎重に作業をしました。出来たてのポプリは、甘く優雅な香りが部屋中に漂い、それぞれの家庭に持ち帰り、香りを楽しみました。

来年以降は、北海道にある有名なラベンダー畑をイメージして、今後さらに栽培面積が拡大される予定です。

TOPICS 3 ● JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会つぼみくらぶ ラベンダーの収穫およびポプリ作り

TOPICS 4 ● 大田市えごま生産組合、大田市カモミール生産組合 定期総会開催 & 新商品完成を大田市長に報告



上と地域振興を「目指しましょう」と挨拶しました。総会終了後には、カモミール製品を製造販売する株式会社UGO北條裕子代表取締役社長とJA石見銀山地区本部、生産者の代表が、大田市役所に榎野弘和大田市長を訪ねて、『大田市産カモミール薬用入浴剤』の商品の完成を報告し、今後の販売戦略をPRしました。

大田市えごま生産組合と大田市カモミール生産組合は、6月26日にJA石見銀山地区本部で定期総会を開催し、組合員・関係者24名が出席しました。環境循環型農業生産の実践として、えごま生産とその裏作のカモミール生産は密接に関連があり、両組合の竹下正幸組合長は、「えごまは、改善を積み上げて反収50kgを目指し、カモミールは、新商品の大田市産100%の薬用入浴剤のPR活動しながら、えごまとカモミールの両輪で農家所得の向



大田市産カモミール100%薬用入浴剤は、道の駅「ごいせ仁摩」で販売中です



TOPICS 5 ● JAしまね石見銀山女性部料理クラブ 大田市学校給食センター見学



7月14日、JAしまね石見銀山女性部の料理クラブ19名は、川合町の大田市学校給食センターを見学しました。同女性部が、学校給食センターにフキや里芋等の食材を提供していることから、実際の調理工程を見てみようとして実現しました。同センターは、平成24年より市内24カ所の小学校等に給食を提供しており、会議室からガラス越しに調理工程が見学可能な施設です。米、牛肉、卵は大田市産で、食材を活かした味付けを心がけており、試食では、JAが出荷したトマトを使った『アジのトマト南蛮』や新メニューのゴマ味噌汁の献立を美味しくいただきました。参加者は「子どもたちの給食がどのように作られているか実際に見られて良かった」と話しました。





3年間の記録が
ひと目で見渡せる

「3年連用日記」

令和8・9・10年版



お申し込みはJA各支店・店へ

大田中央支店 0854-82-0105
大田北支店 0854-82-0664
大田東支店 0854-82-8514
温泉津支店 0855-65-2235
仁摩支店 0854-88-2120
三瓶店 0854-83-2001
高山店 0854-89-0533

お申し込み締切日

9月1日

商品お届け日

12月中旬頃

昨年までお取扱いの冊子とデザインや名称、ページ構成等が異なる場合があります。

JAコラム



「い飯をおいしく楽しむ」

新米は水分が多いわけではない？

米・食味鑑定士／お米ライター ● 柏木智帆

新米が待ち遠しい季節になりました。新米は水分が多いので炊飯時は水を少なめに、といわれることがあります。確かに、お米によってはみずみずしさや柔らかさ、粘り強さなどが異なりますが、必ずしも水分が多いわけではないかもしれません。

一般的に収穫後のお米は機械乾燥で水分値を15%前後まで落としていきます。1年たった古米は新米に比べれば保管状況次第で水分値が減る場合もありますが、基本的にお米はしっかりと温度と湿度が管理された環境で玄米のまま保存されているため、大幅に水分が飛んでしまうことはありません。

新米がみずみずしく軟らかめに炊き上がるのは、収穫したてのお米は細胞壁やでんぶんを囲むアミロプラストと呼ばれる膜が柔らかいことから炊飯の熱が入りやすくなるから。加えて、お米の水分が落ちているのだからです。水分値が15%前後といっても、全てのお米が同じ数値になるわけではなく、14%のお米もあれば16%のお米もあるなど、ばらつきがあります。その差異は急乾燥させたお米ほど顕著で、早刈り米に多い「活き青（いきあお）」と呼ばれ

る未成熟米は17%だったり18%だったり水分値が高い傾向です。

一方で、冷蔵で1年寝かせた古米は米粒同士の水分が移動して均一になるため、米粒の水分値の差異が少なくなりやすくなります。そして細胞壁やアミロプラストの膜が硬化する他、タンパク質の構造が変質して熱によるでんぶんの崩壊が小さくなるため、粘りが少なく硬くなりやすいです。

新米は水を少なめに炊くという方法自体に間違いはありませんが、お米の質はそれぞれですから新米といっても一様ではありません。みずみずしく軟らかめに炊ける新米もあれば、そうでない新米もあります。まずは通常通りに炊いてみてから、水量を加減して炊飯することをお勧めします。



玄米で冷蔵保管しても経時変化していく

みんなの直売市情報

7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
22,193点

きゅうり・菊・しびき・中長なす・
オクラ・ミニトマト・ピーマン・箱寿司・
玉ねぎ・ズッキーニ

すいせんの
里
1,624点

中長なす・トマト・きゅうり・しびき・
ミニトマト・びわ・キャベツ・
ピーマン・みょうが・長なす

9月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里

9月12日・13日 9月26日・27日

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)

白石職員の 独り言



平素よりJAグリーンをご利用いただき誠にありがとうございます。
今年もお盆期間に多くのお客様で賑わい、しびきや切花、果物などお買い上げ
いただき店内も活気に溢れていました。
今年は終戦80年、昭和100年の節目の年となります。先人が守って下さった日
本の国、私たちの故郷を大切にしたいと思う日々です。今後とも産直野菜等地域
の特色を生かし、故郷のお店が賑わっていきます様、職員一同頑張っていきます
のでよろしくお願いたします。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

一般的に言われている旬の野菜の薬膳効能 ~夏~

きゅうり…身体のほてりを冷やし、体内の水分を調整する トマト…胃腸を整え、疲労を回復させる。赤い色素リ
コピンには高い抗酸化作用がある ピーマン・パプリカ…血と気のめぐりを改善し、食欲増進する。免疫力を高める。

※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。

石見銀山地区本部管内 7月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶次回もがんばります。



山口町
大國
又キ最高
太陽くん

▶また掲載されるように頑張ります。



三瓶町志学
西谷
メス最高
悟郎さん

【又キ】

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	330	270	福勝鶴	秀幸福	安福久	金幸
2	富山	白石 健治	347	288	福之姫	百合茂	勝忠平	安福久
3	志学	高田 雅晴	378	288	北美津久	百合茂	安福久	平茂勝
4	多根	三登 芳己	343	274	福勝鶴	諒太郎	安重福	平金勝
5	富山	白石 尚	333	302	福之鶴	満天白清	忠富士	茂福(宮崎)

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	西谷 悟郎	363	295	北美津久	福之姫	安福久	平茂勝
2	水上	(株)大田原農場	314	257	北美津久	諒太郎	安福久	百合茂
3	富山	白石 健治	316	296	福之姫	百合茂	勝忠平	安福久
4	富山	白石 祐	297	285	北美津久	若百合	勝忠平	平茂勝
5	大國	長見 茂幸	314	266	福之鶴	百合茂	安福久	勝忠平

7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	19	723,800	496,100	588,963	26,689	173,896	295	281
	中央	101	771,100	479,600	593,641	11,654	127,329	287	283
	県	145	1,048,300	409,200	599,697	17,710	153,455	289	285
又キ	管内	21	777,700	346,500	637,424	-30,664	142,615	312	283
	中央	131	863,500	326,700	639,814	-19,136	106,811	316	280
	県	201	896,500	326,700	655,934	-3,016	115,926	323	281

子牛市場

令和7年7月16日



お米を冷やして 保冷米びつ

美味しさを損なう原因!
米の酸化、害虫、カビの発生・繁殖を抑制

保冷機能「定温保冷」
お米に適した温度約15℃に保ち、美味しさを守ります。

1kg用 **48,980円**
送料込 税込

3年保証
安心の保証付き

機能も充実
お米に適した温度管理!
お米の残量検知ランプ付

保冷米びつ 精米機能付保冷米びつ
お米を入れやすい、大きな投入口
米受け・計量レバーは洗えます
残量検知ランプ付
キャスター



美味い玄米を
美味しく炊く



タイプ	重量	送料込 税込価格
11kg用	約10kg	90031 48,980円
21kg用	約12kg	90032 51,980円
31kg用	約14kg	90033 53,980円

共通材質:本体/銅板、フタ/フタ枠・前面板・扉/ポリスチレン、計量部:米受け/ABS樹脂・PP
電源:AC100V(50/60Hz)、消費電力:84W、電源コード約1.5m
◎ベトナム製



ホシザキ 玄米保冷库

野菜も飲料も!



虫の発生を抑制

6袋タイプ

10袋タイプ

14袋タイプ

省エネ 高性能40℃仕様

周辺環境温度 40℃環境でも しっかり冷やす

酷暑対応

ホシザキ製 玄米保冷库

タイプ	申込番号	送料込/税込価格
6袋 (3袋)	90006	208,900円
10袋 (5袋)	90007	229,900円
14袋 (7袋)	90008	234,900円

玄米保冷库とステンレス棚を同時ご購入頂いた方だけの特典
1台無料で引取り処分いたします。

玄米保冷库本体は設置込み

ここに置く? 間口通るかな? 設置が不安な方へご相談窓口

タイプ	申込番号	送料込/税込価格	外寸(約)mm	内寸(約)mm	重量(約)kg	定格消費電力(50/60Hz)	電気代目安(1ヶ月)
6袋 (3袋)	90001	183,900円	80 × 78.1 × 163	50 × 67 × 120	54kg	150/160W	380円/369円
10袋 (5袋)	90003	204,900円	85 × 78.3 × 184.1	77 × 67 × 104	60kg	150/160W	391円/391円
14袋 (7袋)	90005	209,900円	85 × 78.3 × 184.1	77 × 67 × 140	70kg	150/165W	391円/391円

◎材質:外装(扉)ステンレス鋼板、(側面他)カラー鋼板、(背面)亜鉛メッキ鋼板、内装/ABS樹脂
◎電源:AC100V(50/60Hz) ◎電源コード約2.8m ◎日本製

少量からでも 素早く精米 玄米専用 精米機

スピード 簡単精米!
精米時間目安 玄米1kgで 約3分半
米質・白度により異なります



使いやすいが自慢 必要な分だけ 素早く精米

1回通し式 玄米専用
白度調節ダイヤル
玄米の水分量にあわせ、精米の度合いを細かく調整可能

50Hz、60Hzタイプがご用意です。不明な場合はお問合せください。

日本製 1年保証 完成品

1回通し式 精米機15kg
50Hz用 90043
60Hz用 90044 109,900円

めかはこの中に分別されます
めか箱は特殊加工を施した、耐食性に優れた丈夫な仕様です。

かかしさんの本格派 精米機 粉・玄米兼用

循環式 粉・玄米 兼用
抵抗調整ダイヤル
抵抗メーターを確認しながら抵抗レバーで適正な抵抗に調節して精米してください。



お米を傷めにくく、風味を守るので 美味しいご飯に!
面倒なコイン精米の手間がない! 毎日おいしいお米が頂ける!

抵抗調整ダイヤル
抵抗調節レバー
精米後のお米取出口

粉からも 精米出来る 精米機
めか・粗糠はこの中に分別

日本製 1年保証 完成品

循環式 精米機タンク付き
タイプ 申込番号 送料込 税込価格
約15kg用(HM) 90041 玄米先お届け 119,900円
約30kg用 90042 設置込み 169,900円

15kg用(HM) ◎サイズ(約)cm:幅54・奥行48・高さ81 ◎重量:約32kg ◎タンク容量15kg(玄米) 30kg用 ◎サイズ(約)cm:幅72・奥行56・高さ89 ◎重量:約37kg ◎タンク容量30kg(玄米) 共通仕様 ◎電源:AC100V(300Wモーター) ◎消費電力:520w/50Hz、506w/60Hz ◎日本製

玄米容量 精米時間目安
1斗(15kg) 約40~50分
2斗(30kg) 約45~60分
強力モーター 300W 50/60Hz兼用



ぎんぎんテレビで放送♪

地ナン地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「安価で高タンパク、卵は万能!」

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冷やしても美味しい! あんかけ茶碗蒸し

【材料】4個分

- ・卵 (Mサイズ)3個
- ・水卵のおよそ2.5倍 (約375cc)
- ・塩小さじ1/4
- ・梅干し (大きめ)1~2個程度
- ・オクラ1本

【とろみ餡】

- ・水200ml
- ・薄口醤油大さじ1
- ・みりん大さじ1と小さじ2
- ・塩小さじ1/2
- ・水溶き片栗粉 (片栗粉:大さじ1、水:大さじ2)

【作り方】

- 1 卵は白身を切るように溶きほぐし、水と塩を入れて卵液をつくる。
- 2 卵液をザルで濾す。
- 3 器に種をとった梅干し1/4個程度と卵液を入れ、アルミホイルで蓋をする。
- 4 沸騰させた蒸し器に器を入れて、中火で8分、弱火にして10分、火を消して5分蒸らす。
- 5 オクラは、お湯で1~2分程度茹でておく。
- 6 鍋にとろみ餡の調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 出来上がった茶碗蒸しにとろみ餡をかけてオクラを飾り完成!

※溶いた卵液は75℃~80℃で固まり始めますが、90℃を超えると「す」が入りやすくなるので中火で。『白身を切るように溶きほぐす』は、気泡が入らないようにするためです。気泡ができた時は、爪楊枝などで潰す。



②昭和風オムレツ

【材料】2人分 (2個分)

- ・卵 (Mサイズ)4個
- ・合挽きミンチ100g
- ・玉ねぎ1/2個
- ・じゃがいも1個
- ・しめじ1/2袋
- ・ケチャップお好み
- ・バター10g
- ・こめ油 (サラダ油)適量
- ・お好みのハーブ彩り用 (パセリ等)

【合わせ調味料】

- ・ウスターソース小さじ2
- ・濃口しょうゆ小さじ1
- ・砂糖小さじ1強

【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは1cm角に切る。
- 2 耐熱容器に玉ねぎ、じゃがいもを入れ、電子レンジで500W3分加熱。
- 3 中火で熱したフライパンにバターとこめ油を入れ、ミンチを入れ色が変わったら、しめじ、玉ねぎ、じゃがいもを入れて炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、水分が少なくなるまで炒めて、ザルに上げ水分を切る。
- 5 強火で熱したフライパンに大さじ1のこめ油を入れ、溶き卵を入れフチに火が通り半熟状態になったら火を止めて具材を乗せて巻く。
- 6 ケチャップをかけて完成!パセリはお好みで。



③トマト卵炒め

【材料】2~3人分 (1皿)

- ・トマト2個 (160g程度のもの)
- ・卵 (Mサイズ)5個
- ・ごま油大さじ2
- ・サラダ油大さじ1
- ・ブラックペッパーお好み
- ・お好みのハーブ彩り用 (パセリ等)

【合わせ調味料】

- ・鶏がらスープの素小さじ2
- ・オイスターソース小さじ2
- ・塩小さじ1/4

【作り方】

- 1 トマトは8等分のくし切りにする。(大きく切ると水っぽくなりにくい)
 - 2 フライパンにサラダ油を入れ、強火でトマトの断面を両面焼いて、お皿に上げる。(トマトから出た水分が飛びまで1分程度焼く)
 - 3 卵と調味料を入れ混ぜたものに、②で焼いたトマトを入れる。
 - 4 強火で熱したフライパンにごま油を入れ、③を入れフチが固まり始めたら、ヘラで中心におかって卵を寄せ、ゆるい半熟状態になったら火を止めてヘラで混ぜながら予熱で火を通す。
 - 5 お皿に盛り付け、お好みでハーブやブラックペッパーをかけて完成!
- ※最初に混ぜるとスクランブルエッグになってしまう。ポウルにトマトを入れておくのがポイント!



9月の外勤日 (ふれあいの日)は

17日(水)・18日(木)・19日(金)

※9月17日(水): 三瓶店、高山店は休業いたします。

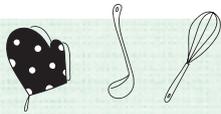
年金無料相談

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。

8月24日(日) JA仁摩支店

☎0854-88-2120

※時間は9:00~12:00



島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

夏野菜と鶏もも肉の甘酢炒め

材料（4人分）

- 鶏もも肉……………1枚（250g）
A 酒……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
片栗粉……………大さじ3
トマト……………2個
ピーマン……………3個
サラダ油……………大さじ1
B ポン酢……………大さじ3
みりん……………大さじ3
炒りごま（白）……大さじ3

コメント

- 調味料はポン酢のみりんだけ！簡単甘酢炒めです。
- トマトやお酢のさわやかな酸味が夏の疲労回復にどうぞ！

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、Aを入れてもみ込んでおく。
- トマトはヘタを取って4等分のくし形に切り、横半分に切る。
- ピーマンは種とヘタを取り除き、一口大に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の肉に片栗粉を加えて混ぜ、皮目を下にして並べ入れ、中火にかける。
- 片面に焼き色がついたら、裏返して両面に焼き色をつける。
- 余分な脂があればふき取り、混ぜ合わせたBを回し入れ、蓋をして弱火で4分蒸し焼きにする。
- 4分経ったら蓋を取って、ピーマンを加え、



強火にしてとろみがつくまで煮詰める。ピーマンに火が入ったらトマトも加え、たれをからめる。

⑧最後に炒りごまを振りかけ、火を止める。

アレンジ

- 野菜はなす・たまねぎ・ズッキーニ・レンコンなどに替えてもOK！
- お肉は鶏むね肉や豚肉でも美味しくできます。

～甘酢炒めのリメイク～ 夏野菜と肉のチーズ焼き

材料（4人分）

- 残った甘酢炒め……………適量
合挽肉……………100g
なす……………2本
トマト……………1個
しめじ……………1袋
おろしにんにく……小さじ1
オリーブ油……………大さじ1
顆粒コンソメ……………小さじ2
ピザ用チーズ……………40g
ピーマン……………適量

作り方

- なすは一口大に切り、トマトは粗くざく切りにする。
- しめじは小房にほぐしておく。
- フライパンになすを入れてオリーブ油を回しかけ、表面にコーティングしてから火にかけ、焼き色をつけるようにして火を通す。
- 合挽肉を加えて炒め、色が変わってきたら、にんにくとトマト、しめじも加えて炒め合わせ、顆粒コンソメで味付けする。
- 残った甘酢炒めを加えひと混ぜしたら、耐熱皿に移し、ピザ用チーズをかけ、その上にスライスしたピーマンを散らす。
- 250度に温めたオーブントースターで5分間焼いて、焼き色をつける。



コメント

- 残り物に少し食材を追加してリメイクすると時短で深みのあるエコ料理に変身！
- 更に残ったら、具材をみじん切りにして混ぜ合わせ、ミートソース風パスタソースに！（素麺でもOK）

アレンジ

- 追加する食材は、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きのこ、マカロニ、ゆで卵などでもできます。
- 耐熱皿に移さず、フライパンのまま蓋をしてチーズが溶ける程度に加熱してもOKです。

JJA 島根厚生連

健康散歩

夏は便秘になりやすい！？

「暑くなると便が出なくなる」「夏バテと同時に便秘も悪化する」「夏場はいつもコロコロの便が出る」こんな症状に悩まされている方はいませんか？普段は快便という方でも、夏になると便秘気味になることがあります。なぜ、夏は便秘になりやすいのでしょうか。今回は夏の便秘の原因とその対策をご紹介します。



～夏の便秘の原因～

- ✓ **水分不足**…暑い夏は、汗をたくさんかくため、体内の水分が不足し、便が硬くなります。
- ✓ **体の冷え**…エアコンによる冷えや、冷たいものの摂りすぎなどは、自律神経のバランスを乱し、腸の動きが悪くなります。
- ✓ **食生活の乱れ**…夏バテや食欲不振で、食事が減ると便の量が減り、便が出にくくなります。

～夏の便秘を解消！今日からできる対策～

- 水分補給…1日1.5～2リットルを目安に、水やノンカ

フェインのお茶などをこまめに飲むように心掛けましょう。

- 体を冷やさない…室内ではエアコンを効かせすぎないよう注意し、カーディガンや羽織ったり、ひざ掛けを使ったりして冷えを防ぎましょう。
- 食物繊維を摂る…野菜、果物、海藻、きのこなど、食物繊維が豊富な食品を積極的に摂りましょう。食物繊維は、便の量を増やし、腸の動きを活発にする効果があります。
- 規則正しい生活…毎日同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。また、十分な睡眠をとり、ストレスをためないことも大切です。

便通を整え、腸内環境を改善することは全身の健康を保つことにもつながります。夏は気が付かないうちに便秘になりやすい生活を送ってしまう傾向があるため、しっかり対策し、体の調子を整えて、残りの夏を元気に過ごしましょう。



【編集後記】朝の涼しい時間すらない日が続く今日この頃☹️皆さんはどんな暑さ対策をしていますか？私は今まで帽子や日傘を敬遠していたのですが、使い始めると直射日光を避けられて暑さや疲れも軽減されるので今では手放せない夏の必需品です。まだまだ続く暑い夏、しっかり暑さ対策をして乗り切りたいですね…！（古）