

# JAしまねひより

2025

1

January  
Vol.106

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY  
おかげさまで統合10年



特集



2025年も  
実を結ぶ1年になりますように！

来月の  
外勤日は 2月15日(土)



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

高見 謙一さん  
[やすぎ地区本部]

謹賀新年

# 初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長  
石川 寿 樹

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様には平素よりJAしまねの各事業に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、令和6年を振り返ってみますと、新年早々に発生した能登半島地震においては、多くの方々が被災され、地域の農業や生活基盤に大きな影響を及ぼしました。

また、依然として先行き不透明なウクライナ情勢やパレスチナにおける国際紛争に加え、物価高や円安の影響により、農業や地域社会を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。特に燃油や飼料・肥料などの生産資材価格は高止まりを続け、農業経営は非常に厳しい状況にあります。

そのようななか、食料安全保障の確保を基本理念に、食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正されました。この改正を機に、我々の農業が新たなステージへと進化し、地域社会に貢献できるようJAしまねとしましても積極的に取り組んで参ります。

続いて、農業面で大きな話題となったのが「令和の米騒動」です。昨年の7月頃からスーパー等で米の品薄状態や価格高騰が発生しました。

このように、米の価格が急騰するなか、JAしまねでは米農家の再生産価格である60kgあたり15,800円を上回る16,800円の概算金をいち早く決定いたしました。

さらに、米の販売が好調に推移したことから、12月には60kgあたり1,200円の追加金を決定いたしました。

今回の米騒動で、適正価格での安定供給が消費者・生産者の双方にとって、いかに重要であるか改めて明らかになりました。そのため、今後の政策を見直すに当たっては、国がしっかりと関与する仕組みを構築する必要があります。

また、今ひとつ大きな話題となったのが、農林中央金庫の問題であり、海外金利の急上昇の影響を受けて配当ができなくなったことです。その結果、JAしまねにおいても、例年受け取っていた出資配当金約7億円を受け取ることができなくなりました。現在立案中の次期中期経営計画においても、令和7年度以降当分の間は配当を受け取れないと想定して運営せざるを得ず、もう一段の事業改革が不可避だと考えております。

昨年末には、自動車大手のホンダと日産自動車が発行統合に向け協議を始めたことや、三大紡績の一つに数えられたユニチカが構造改革の一環として繊維事業から撤退するといった報道がされております。JAしまねも一体となり、時代の変化に対応すべく引き続き改革にチャレンジする必要があります。

具体的には、組合員の意思反映と地域農業の振興、地域行政対応を担う地区本部を存置しながら、一方で、新たな飛躍に向けて「事業本部制」を基軸とした新たな運営体制を検討して参ります。

その他、新人事制度の導入、自動車燃料事業の「県域会社化プロジェクト」についても引き続き取り組んで参ります。

結びとなりますが、組合員の皆様にとりまして、本年が実り多く健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



# 新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会  
会長 古川 敬



新年あけましておめでとうございます。

日頃より鳥根県農協青年組織協議会（以下、県青協）ならびに鳥根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、石川県能登地方を震源とする地震をはじめ、全国各地で地震や豪雨による被害が発生し、心痛めることが多くありました。農業現場においては生産資材や飼料、燃料の高騰や物流問題も続く中、農業経営は大変厳しいものとなっています。様々な品目にカメムシなどによる害虫被害が多く発生し、収量や品質に多大な影響を受けました。養鶏業では鳥インフルエンザの発生もありました。畜産酪農業では農畜産物の需給ギャップが続いています。農業や食品産業の経営が圧迫されている中、25年ぶりに食料・農業・農村基本法が改正され、これからの農業という産業が持続可能なものとなるよう基本計画の議論が進められています。しかし、検討課題は多く残っており、農業者だけでなく地域の皆様の御理解と御協力が無ければ前に進みません。生産と消費が継続していけるよう、魅力ある農業になることと、農業に関わる人が増えることを期待しています。

県青協では、各地区組織との連携を取りながら「鳥根県JA青年大会の開催」「全国大会や中国・四国JA青年大会～研修視察への参加」「鳥根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・鳥根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」「国会議員への要請」などの活動を行って参りました。

本年県青協は70周年を迎えます。諸先輩方の築き上げてきた農業青年の絆を盛り上げていき、これから先10年20年と繋いでいけるよう県青協一丸となって取り組んで参ります。

最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げると共に、実り多き年であることをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。



# 新年のごあいさつ

JAしまね女性部  
部長 高橋 美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、JAしまね女性部3カ年計画の「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的活動を掲げ、JAをよりどころに農業はもちろん、地域社会全体の発展に寄与するため部員同士で小さな力を結集させて活動に取り組んでまいりました。

その一つとして、女性部員ら一人一人が玄米を持ち寄り、子ども食堂やフードバンクに寄贈する“米一握り運動”に引き続き取り組みました。今年度は米不足が叫ばれる中、JAしまねや鳥根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら2回に分けて米を集め、3月に寄贈する予定です。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

また、JAしまねとともに始めた「おもてなしプロジェクト」は今年度で6年目。女性部員から「自分たちのJAを自分たちで守る」という意識を共有し、JA支店の美化活動やみどりのカーテンなどに取り組みしました。

最後になりましたが、今年も皆さまが笑顔で過ごせるよう、地域や生活に密着したJA女性部ならではの活動を目指してまいります。今年も私たち女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

# 令和7年 年頭のごあいさつ



斐川地区本部 常務理事 本部長

山根 善治

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様には、お健やかに新年のよき門出をお迎えのこととお喜び申し上げます。旧年中は、当地区本部に対しまして、格別のご理解のもと、ご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、元日の能登半島地震を始め、全国的に地震や豪雨等の自然災害の発生により各地で甚大な被害が発生いたしました。被災された皆様に衷心よりお見舞いを申し上げます。当地区本部でも農業生産において、猛暑や害虫の被害により収量や等級に大きく影響が出たところでございます。

さて、JAしまねでは今後の運営体制のあり方についての検討を開始し、昨年末から総代の皆様に対しての説明会を各地区本部で開始いたしております。もちろん「地区本部」は存置した中で、組合員の皆様の思いとニーズに合った運営の方式を数年かけてしっかり協議をしていきたいと思っておりますし、丁寧の説明をして参ります。

コロナ後、加速する物価高・資材高騰に農産物価格が追い付かない厳しい状況にございますが、各事業において更なる改革により経営基盤と組織基盤強化に取り組み、地域から信頼され、必要とされる斐川地区本部を目指し、役員一同業務に精励してまいりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、ご多幸でご健勝の一年になりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。





## 空き缶でつくる お正月の寄せ植え作り

12月18日、家の光12月号掲載の『多肉植物で彩る お正月の寄せ植え』作りを行いました。丈夫で育てやすく、赤やオレンジに色づく種類もあり、お正月にぴったりの寄せ植えです。

空き缶に巻きすや水引を巻き、赤と緑の多肉植物をバランスよく植えて、お祝い気分を盛り上げる飾りを一緒に植え込みました。飾りなどは100円ショップでそろえられるグッズで作れるので、季節に応じて飾りを変えれば、お正月明けも楽しめます。

皆さん素敵な寄せ植えが完成しました。参加された方は、「材料も揃えやすそうなので、家でも作ってみたい」と話されました。



1月23日(木)	9:30~	書道グループ	2月12日(水)	10:00~	いきいきグループ
1月29日(水)	9:30~	ひまわりグループ	2月17日(月)	9:30~	パッチワークグループ
2月 4日(火)	9:30~	ちぎり絵グループ	2月20日(木)	9:00~	手芸グループ
2月10日(月)	13:30~	絵てがみグループ	2月27日(木)	9:30~	書道グループ

新規加入大歓迎!! 待っちょ~よ!

場所は全日 ひかわめぐりキッチン ふぁみーゆ です

みつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

たかみ けんいち  
**高見 謙一さん(56歳)**

今月はやすぎ地区本部。安来市下坂田町でイチゴ栽培に取り組んでいる高見謙一さんにお話を伺いました。



## イチゴ作りをつなぐためにUターン

安来市ではイチゴ作りが盛んで、「章姫（あきひめ）」「紅ほっぺ」などの品種が栽培されています。摘花によって一つの株にできる実を減らし、粒を大きく育てるのが安来のイチゴ栽培の特徴。また真っ赤に完熟してから

収穫するため、甘みが濃くジューシーで食べ応えがあります。

完熟してから収穫したイチゴは日持ちがしないため、販路は島根・鳥取が中心に。安来のイチゴは山陰だから気軽に食べられる、特別な旬の幸だと言えるかもしれません。

高見さんは同市下坂田町で年間約14トンを生産するイチゴ農家。高見



高見さんのイチゴハウス

さんがお父さんから農園を継承したのは2014年のこと。それ以前は静岡で会社員として働いていました。「うちのイチゴは甘くておいしいと評判だったので、父の代で終わらせたらもったいないと思ったんです」と高見さんは話します。当時、高校生だった高見さんの息子さんがイチゴ栽培に興味を持っていったことも後押しになり、Uターン就農を決めました。

## 新しい農法や技術を試し農薬を減らす

高見さんが手がける品種は「章姫」「紅ほっぺ」「よつぼし」。農園を継承したときの作付け面積は15アールほどでしたが、現在は1・8倍の27アールに。お父さんや就農した息子さんとともに家族3世代で栽培に取り組んでいます。



イチゴの花

イチゴの収穫・出荷は11月下旬から翌年5月までと長期にわたります。「4〜5月は特に収穫量が多い時期ですが、ハウスの中が暑くてなかなかつらいんですよ」と高見さん。最盛期を終えるとすぐに育苗がスタート。9月に定植すると10月には花が咲き始めます。摘花をしつつハウス内にミツバチを放って受粉を促進。気温が下がるとミツバチが活動しにくくなるため、冬は無菌状態で衛生的に育てられた「無菌バエ」を使います。

害虫対策にも虫の力を活用。イチゴに付くハダニを食べるダニや、アブラムシの天敵の虫を使うなど



真っ赤に実った高見さんのイチゴ

して、病害虫予防の薬剤使用を減らしています。高見さんは「UVランプも設置し、うどん粉病など病気への抵抗力を高めています。父の時代よりも農薬の量はかなり減っていると思いますよ」と話しました。

## ICT化で生育を管理・コントロール

技術の進化は他の面でも。日照量や気温、湿度、土の水分量や肥料濃度などをセンサーで測定し、スマホのアプリで確認。随時調整できるようにしています。イチゴの開花から収穫までの積算温度は600℃であるため、気温を把握することで収穫の時期がより細かく分かるように。イチゴは実をつけながら次々と花をつけるため、ハウス内の温度調整をしながら何度かやってくる収穫のピークをコントロールしていきます。

「便利な時代になりましたが、天気に左右されることは昔と変わりません」と高見さんは苦笑します。昨年(2024年)は8〜9月の気温がとて高かったため、西日本ではイチゴの実りが1週間程度遅れており、洋菓子店などのクリスマス需要に配慮されるか懸念されていました。例年は11月中〜下



その場になくても土の水分量や肥料濃度などをスマホアプリで確認することができます



作業する高見さん

旬に第一陣の収穫があり、大粒のイチゴを出荷。12月上旬〜中旬の第二陣の出荷を経て、クリスマスごろにはケーキにちょうどいい小ぶりなイチゴができるそう。色づきが日照に左右されることもあり、天に祈る日々が続きます。

## 安来のイチゴを未来につなぐために

米のように広大な土地は必要なく、またブドウや梨などの果樹と異なり定植した年に収穫できるイチゴ。収穫期間が長くその分収入のある時期が続くこともあり、安来ではイチゴ栽培に挑戦する若い世代が増えています。ふるさとのブランドとして大々的に打ち出され、規格外の実を活用したスイーツや加工品の開発も盛ん。高見さんも「より多くの人に知ってもらい、食べていただきたい」と話します。未来に向けてイチゴ栽培を持続可能なものにしていくため、気候変動に対応した高温に耐えられる品種を探したり、育苗のやり方も考えたりしていくと言います。高見さんの新しい取り組みは、息子さんたち次世代へつなぐバトンとなるでしょう。今後も挑戦が続きます。



今後について語る高見さん

### やすぎのいちご

県内最大のイチゴ産地である安来市で生産される「やすぎのいちご」は、ギリギリまで熟すのを待ち収穫することと大きな粒で甘みが強いのが特徴🍓高見さんは規格外のイチゴを冷凍して保存。牛乳・シロップとともにミキサーにかけるとリッチな味わいのミルクスムージーになるそう。傷みかけたイチゴの保存&アレンジとしてもオススメです🥰🌟



プチっと情報!

# 1年になりますように!

新年あけましておめでとうございます。

2025年の干支は「乙巳（きのとみ）」🐍。これまでの努力や苦勞、準備が実を結び始める年と言われています。そんな新年第1号の特集では、さまざまな想いを胸に農業に取り組む皆さんに、将来の目標や頑張っていることなどを伺いました😊✨

仁多郡奥出雲町  
雲南地区本部



和泉 宏幸さん(37)

繁殖から肥育までの一貫経営で父と協力し、130頭を飼育しています。耕作放棄地を有効活用し、放牧をするなど豊かな自然の中で、ストレスを極力与えない環境づくりに取り組んでいます。今後は増頭を目標に、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げていきたいです。



隠岐郡隠岐の島町  
隠岐地区本部



勝部 聡史さん(30)

大学卒業後、地元へUターンし農業を行っている勝部表装へ就職。最近では地元の新しいブランドになるよう、菜種油のラベルデザインを出雲市の精油会社と静岡県の大学と共同開発しています。また、地元の豆腐店と契約し大豆の栽培も始めました。後継者として新しいことに挑戦していきます。



出雲市斐川町  
斐川地区本部

錦織 誠全さん(22)

県立農林大学校を卒業後、2年間の研修を経て、昨年4月から就農し、6棟のハウスで大玉トマトとキュウリを生産しています。段取りがうまくいかず苦勞しましたが、思ったより生産量が多く、手応えを感じています。部会の先輩方を見習い、安定して経営できるよう頑張ります。



大田市長久町  
石見銀山地区本部

越智 裕之さん(51)

大田市での産業体験を経て、県立農林大学校で1年間受講後、昨年1ターン移住し就農。認定新規就農者としてアスパラガスを生産しています。リースハウス10棟にアスパラガスの苗を植え、今年3月から生産・出荷を開始します。農業経営を軌道に乗せる勝負の年。近い将来、反収4トンを目指し頑張ります。



益田市美都町  
西いわみ地区本部

青木 昌碩さん(28)

県立農林大学校を卒業後、地元での研修を経て、ハウス14棟を基盤に就農。小松菜やホウレンソウなど葉物を中心に輪作し、現在はニラや畑ワサビ、ミニトマトも生産しています。ハウスを有効活用し、葉物以外の安定した収入確保が可能な作物にも取り組んでいます。





# 2025年も実を結ぶ

松江市上本庄町  
くにびき地区本部

三代由希子さん(32)

趣味として祖母の畑で野菜作りを始め、2023年から本格的に就農。西条柿やタマネギ、ブロッコリーなどを主に栽培しています。

今後は防除をもっと学び、収量を増やし、より高品質なものを作りたいです。また、スタッフの増員にあたり、農福連携にも取り組んでいきたいです。



安来市東赤江町  
やすぎ地区本部



小崎 一貴さん(45)

安来市に1ターンし、2年間の研修を経て2023年9月に就農。スマート農業で「省力・省エネ化」と「美味しいイチゴ栽培」の両立に取り組んでいます。地域の皆さんに支えていただきながら自己研鑽を積み、日々成長し続けていきたいです。



隠岐郡西ノ島町  
隠岐どうぜん地区本部

灘 貴章さん(49)

父が手間ひまをかけて培ってきた和牛の血統を途絶えさせたくないという強い思いから、和牛繁殖経営を受け継ぎました。

地元にて約1000年と連綿とつながる「牧文化」を最大限に活用した放牧を主体とする繁殖経営を一步でも前進させ、「儲かる畜産」に挑戦していきます。



出雲市伊野町  
出雲地区本部

正木 原野さん(30)

水稻を約40ヘクタールで栽培しています。今年はさらに約4ヘクタール面積を拡大させる他、ドローンでの直播も試験的に行う予定です。

慣行栽培を大切にしながら新しい方法なども取り入れ、良食味・高品質を保ちつつ収量を上げていけるよう頑張ります。



邑智郡邑南町  
島根おおち地区本部

新田 良次さん(26)

県外の大学を卒業後、地元へUターンし、実家の農業を継いで有機米「つや姫」を中心に約7ヘクタール栽培しています。

先人の知識も大切に、新しい技術も取り入れながら安定経営を目指し、同じ志を持つ仲間を増やすため取り組んでいきます。



江津市二宮町  
いわみ中央地区本部

GOGOファーム

2023年にUターンし、菌床シイタケや菌床キクラゲの栽培を行っています。産直をはじめ地元を中心に販売を行っており、これからもさらに販路を拡大し、地元を盛り上げていけるように頑張ります。



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  
もっと聞きたい

# 組合長が行く!

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから

今回の  
訪問先

- J Aしまねいわみ中央地区本部管内
- 有限会社やさか共同農場
- 農事組合法人ひやころう波佐



**今**回は、有限会社やさか共同農場、農事組合法人ひやころう波佐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。

**有**限会社やさか共同農場は、およそ50年前に6人の若者が共同体の建設という夢を持ち、浜田市弥栄町に移住してきたのが始まり。現在は有機の米や野菜、加工用トマトなどを生産する他、「やさかみそ」やトマトジュース、甘酒などを製造しています。同社の佐藤大輔社長と竹岡篤志取締役とは、同社の成り立ちや県内でいち早く始めた海外技能実習生の受け入れ、定住移住の取り組み、加工事業などについて意見交換しました。佐藤社長は「弥栄町の中心地にあるJ Aが受託運営している加工施設が使われなくなるのもつたいないという思いがある。私たちと一緒に運営していくことができな



(有)やさか共同農場のハウスを見学しながら  
意見を交わす石川組合長ら



(有)やさか共同農場の事務所前で  
スタッフの皆さんと石川組合長ら

から構成集落の全戸参加が特徴で、法人名にある「ひやころう(※)」のとおり、組合員が誘い合いながら農作業やイベントを行っている。同法人の岡本利道組合長とは、力を入れている都市交流や消費者交流の大切さ、今年の米価などについて活発に意見を交わしました。岡本組合長は『生産資材が高騰している農業者も大変なんだね』『まっとうな価格で米を食べるぞ』

と言ってもらえる消費者を増やしていかないとけない。組合員と共に消費者理解に向けた運動に取り組んでいただきたい」と要望しました。

**ま**た、今年度から当J Aと業務提携を始めたジュンテンドーの「江津店」「浜田店」を視察しました。

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味



(農)ひやころう波佐の事務所で  
岡本組合長(右)と意見交換を行いました



大豆を生産するほ場の前で  
岡本組合長(右から3番目)らと石川組合長ら



提携第1号店「ジュンテンドー江津店」の  
J Aマーク品(肥料)コーナー

## 組合長から一言



今回はいわみ中央地区本部管内を訪問し、最初に当J Aと業務提携を開始したジュンテンドーの江津店と浜田店を視察した。両店舗とも、販売金額、取扱件数とも順調に伸びており、組合員の評価も上々とのことであった。

次に訪問したのが、有限会社やさか共同農場。社長の佐藤大輔さんによると、同農場はおよそ50年前より共同体の建設という夢に向かって取り組みが始まり、現在、農産部門(水稲1.3ha、露地野菜2.3ha、ハウス80a、大豆10ha)、加工部門(味噌や惣菜製造)、交流・研修部門(新規就農者の受け入れや消費者交流)の3部門で、役員6名、海外からの研修生4人を含む36名のメンバーで、有機農業を中心に農業に取り組んでいるとのことであった。

最後に訪問したのは農事組合法人ひやころう波佐。「ひやころう」とは「呼びかけよう誘い合おう」を意味する方言。組合長の岡本利道さんによると、典型的な集落営農法人で、平成19年に法人化。現在5集落、63戸が全戸参加。経営内容は水稲10.2ha、大豆4.1ha、ソバ1.6ha、タマネギ0.2ha。この他、餅や味噌などの加工事業や広島市内の公民館との交流事業にも力を入れているとのことであった。

組合長より一言  
弥栄の地に  
夢を追いかけ  
秋高し





topics  
1

## 令和6年度農林水産祭むらづくり部門「天皇杯」受賞 安来市・えーひだカンパニー株式会社



安来市広瀬町比田地区のえーひだカンパニー株式会社が令和6年度農林水産祭むらづくり部門で最高賞の天皇杯を受賞しました。同社は12月18日、松江市のJAビルを訪れ、JA島根中央会の田尻宏常務と当JAの日高光弘専務に受賞を報告しました。

同社は、人口減少や高齢化が進む中、活性化のため同地区の住民が話し合いを通して作成した地域ビジョン実現に向け設立。地域で作付けが難しくなった農地を引き受け営農に取り組む他、ドローンによる農薬散布などの作業受託や地元産米のブランド化、見守り活動を兼ねた買い物支援として移動販売車「ひだまり号」の運行など、地域の営農・生活面を支え、生活水準の向上に貢献しており、全国でのむらづくりのモデル事例になると評価されました。

同社の川上義則代表取締役は「天皇杯を受賞し大変光栄に思うと同時に大きな責任を感じている。地域づくりの会社として、稼いだものを地域貢献に充て、地域の人を幸せにしていけることをより一層目指していきたい」と力を込めました。



日高専務(右)と田尻常務(左)に受賞を報告した同社の川上代表取締役(左から3番目)と田邊裕子取締役(左から2番目)ら

topics  
2

## 島根県農協青年組織協議会が JAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月18日、松江市のJAビルでJA役職員との意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら34人が出席。2つのグループに分かれ、当JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では「1日農業バイトサービスを一般の人、JA職員へ周知し農家が人手を確保できるような環境を整えてほしい」「県版農業生産工程管理(GAP)『美味しまね認証』の申請様式を簡素化できないか」「農畜産物の適正な価格形成に取り組むと同時に消費者の理解醸成もお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、来年産以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「再生産可能な価格が維持できるように令和7年産の作付けも注視しながら販売努力をしていきたい」と答えました。



日々の営農活動で感じていることや意見を伝える盟友

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。

### 理事会情報 (12月24日開催)

【協議事項】

- ①信用手数料の見直しについて
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和7年5月7日付 機構改革の実施について
- ④第4次中期経営計画(策定に向けた骨子)について
- ⑤(協議)債権償却について(報告)遅延損害金免除について
- ⑥個人情報保護法関連規程の改正について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧新人事制度の労使交渉の現状を踏まえた今後の進め方について
- ⑨島根県常例検査書(島根おち地区本部)の回答について

大麦

11月中旬以降の断続的な降雨の影響により、出芽が遅れたところや湿害を受けたところもありました。また同一生産者であっても播種日の違いによる生育差が見受けられます。  
分げつ肥の施用により全体的に葉色もやや濃く、分げつも多いところでは3〜4本確認出来ています。効果的な穂肥のため、作業計画・排水対策を徹底しましょう。

◆穂肥の施用

左記の点に注意し穂肥をしましょう。

○施用時期の目安

幼穂長5〜8mm(1月下旬〜2月下旬)

天候によって生育が大きく左右されます。

幼穂長を確認し穂肥を行ってください。

○施用量

ほ場全体の葉色が濃く、分げつが十分確保されている場合

① 硫安入NP化成 15kg/10a

ほ場全体の葉色が淡く、分げつが確保されていない場合

(播種深度が深い、湿害を受けている場合)

① 早急に硫安入NP化成 10kg/10a

② 幼穂長が2〜5mmの時期に硫安入NP化成 10kg/10a

◆排水対策の徹底について

排水対策は大麦を栽培する上で基本的かつ最重要なことです。左記を参考に排水を万全にしてください。

排水の点検・手直しのポイントについて確認してください。

□ 停滞水はないか？(雪解けの水は特に滞水しやすいので注意！)

□ 排水溝が土で埋まっているか？

□ 排水溝から排水しているか？

排水対策が不十分なまま追肥を施用しても根が痛んでいるため、肥料を十分に吸収することができません。

令和6年産共同乾燥施設 玄米重量の確定(単位:kg)

品 種	生粳重量	推定精選粳重量	推定玄米重量	確定玄米重量
コシヒカリ	30,239.0	22,323.1	17,856.4	19,500
きぬむすめ	2,286,497.4	1,731,711.8	1,385,275.6	1,460,010
つ や 姫	2,025,612.0	1,502,388.6	1,201,835.9	1,268,220
合 計	4,342,348.4	3,256,423.5	2,604,967.9	2,747,730

◆確定売渡玄米重量 = 確定玄米重量 - 飯用米重量 - 確定加工用米重量

資材課から

TEL 73-9619

# 使わなくなった農薬の有料回収を実施します

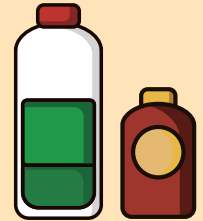
**回収日時** 令和7年1月28日(火)午前9時～11時

※時間外の回収はいたしません

**回収場所** JAしまね斐川地区本部出東倉庫 (出東支店東側)

**回収料金** 1kg当たり 一般農薬 (毒劇含む) … 510円 (税込)

不明農薬 …………… 1,530円 (税込)



## 回収に関する取り決め事項 **必ずお読み下さい**

- 必ず、**一般農薬 (毒劇含む)** と**不明農薬**に仕分けをして、袋・容器のままダンボールに入れて搬入して下さい。(仕分けがしてない場合は回収できません)
- **持込みの際には産業廃棄物運搬車表示板が必要**です。
- お申し込みには「委任状」の提出が必要です。詳しくは、今月の折込みをご覧ください。

グリーンセンターから

TEL 73-9070

# 野菜等出荷者協議会 新規会員説明会

**とき** 令和7年1月21日(火)14:00～

**ところ** JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

**内容** ・出荷者協議会の会員になるため  
には  
・活動内容についての説明

**※会員資格は男女問いません**



皆さんお気軽にご参加ください!

ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、自分のペースで出したい時に出しながら、仲間と楽しく元気に活動しています!

総務課から

TEL 73-9603

## 斐川地区本部運営委員会情報

令和6年12月13日開催

- |   |  |
|---|--|
| 協議事項 (1) 斐川地区本部運営委員選考基準および選考方法内規の変更について | (4) 月次決算書 (令和6年9月末)・主要実績一覧表 (令和6年11月) について |
| 報告事項 (1) 各担当運営委員会の報告について                | (5) JA まつりの各部署の実績報告について                    |
| (2) 米の販売進度等について                         | (6) 令和6年度業績還元の実績報告について                     |
| (3) 貯金・貸出金実績 (令和6年11月) について             | (7) 視察研修について                               |

あぐり探検隊 vol.5

12月8日、ひかわあぐりキッチン  
ふあみゆで、第5回あぐり探検隊を  
開催し、9名の隊員とその家族の総勢  
17名が出席しました。

今回は今年度の最終回で、餅つきと  
そば打ちを体験しました。

餅つきでは、初めて杵でつく隊員が  
ほとんどでしたが、「餅つきでいい音  
が出た」と、順番に元気よく餅をつき  
ました。



また「じょうずにつけるね」とほめ  
てもらいとてもうれしかったようです。  
ついた餅はみんなでこね、きな粉や  
砂糖じょうゆでいただきました。



そば打ちでは、荘原地区の糸賀充さ  
んを講師に迎え、そば粉400gに1  
00gの中力粉を加えた「二八そば」  
を打ちました。

糸賀講師のお手本でそばを打った後、  
4組に分かれてそばを打ちました。

そば打ちの流れは概ね、「水回し↓  
捏ね↓伸ばし↓たたむ↓切る」の順で  
進みます。  
そば粉に少しずつ水を加え、捏ねて



いく作業では、体重をかけて力強く捏ねました。  
 生地を伸ばす作業では、麺棒を使い四角く伸ばすのに「なかなかきれいに伸びないね」と話しながら均等に伸ばしていきましました。  
 切る作業では、太くなったり細くなったりとなかなか難しかったようで、「切る角度に気を付けました」とそれぞれが工夫をしながら切りました。  
 みんなで打ったそばは、JAしまね



斐川女性部の皆さんに茹でていただき、試食しました。  
 茹で上がったそばはしっかりとコシもあり、「初めてのそば打ちはなかなかうまくできなかったけど、美味しくできてよかった。」と格別の味だったようです。  
 最終回にあたり、隊員のお母さん方からは、「四季を通して貴重な体験ができた。」「子どもたちも楽しそうで生き生きとしていた」「次回もぜひ参加したい」と感想をいただきました。



チューリップ球根の定植

12月上旬、今在家地区北村一夫さんのチューリップ圃場で、チューリップの球根が植え付けられ、4区画約1haの圃場に、30万球60品種を超える球根が植えられる予定です。11月の雨で作業が遅れたため、機械による定植作業と手作業での補植作業、仕上げの覆土作業など、10名で手分けをしてあわただしく行われました。

北村さんは、作業の遅れを気にしながら、「品種の数を増やした。チューリップまつりにはたくさんの方に楽しんでほしい」と、作業を進めました。

春には恒例の「ひかわチューリップまつり」が開催される予定です、色とりどりのチューリップが私たちの目を楽ませてくださいましょう。



日頃のご愛顧に感謝!!

12月13日、斐川地区本部の各支店でお客様感謝デーを開催し、窓口やATMに来店されたお客様に、使い捨てカイロとおにぎり1パックをプレゼントしました。

おにぎりは、米消費拡大運動の一環として斐川町産きぬむすめを使い、JAしまね斐川女性部が早朝より心を込めて握った、1パック2個入りの「あつ



たかおにぎり」を各支店100パック限定で用意しました。

おにぎりは、各支店で午前10時より一斉に配布を始め、配布時間を待つて並んだお客様など、いつもよりたくさんのご来店があり、用意した100パックのおにぎりは、1時間ほどでなくなりました。



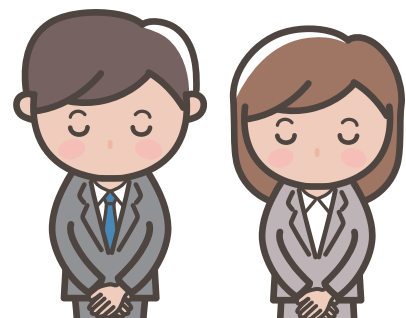
【お詫び】

12月外勤で配布いたしました2025年版カレンダーに一部誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

5月の農業絵画・ポスターコンクール作品

(誤) 中部小学校3年生 嘉藤灯里さん

(正) 西野小学校3年生 嘉藤灯里さん







# 介護福祉だより

お問い合わせ

介護センター ☎73-9635  
 デイサービスセンターつつじ園 ☎73-7314



つつじ園のご利用者様は、いつも元気に笑顔で過ごされています。

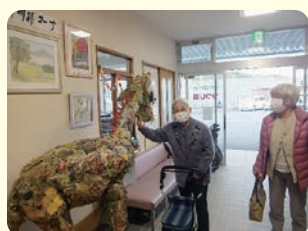
11月には「北陵認定こども園」様の『北陵まると美術館』に出掛けました。出迎えてくれた子どもたちの笑顔に感動し、涙ぐまれる方もいらっしゃいました。素晴らしい作品の数々に驚いたり、感心もしながらゆっくりとご覧になりました。



また、つつじ園に作品の「キリン像」を寄贈頂き、「キリちゃん」と名付けました。

毎朝皆さんを出迎えてくれて、「キリちゃん、おはよう!」「今日もよろしくね!」と声を掛けていらっしゃいます。

ご利用者様宅より沢山の大きな根を頂き、皆さんと切り干し大根作りを行いました。出来上がった切り干し大根は、煮しめにして召し上がっていただきました。



組織広報課から

TEL 73-9605

# 男の料理教室

女性の方も  
参加できます!!

定員  
12名

内容 「簡単!美味しい!華やか!」  
家飲みレシピ

日時 令和7年2月11日(火・祝日)  
15:00 ~ 17:00

場所 JAしまね 斐川地区本部 別館  
「ひかわめぐりキッチンふあみーゆ」

参加費 500円 ※マスク・三角巾(帽子)・  
エプロンをお持ちください。

講師 「創作ダイニング kohaku」  
シェフ 川内 俊樹氏



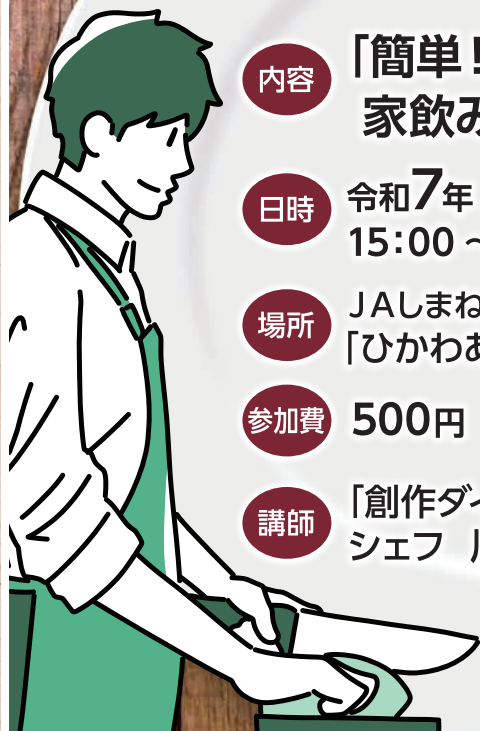
※写真は  
イメージです。

お申し込み・お問い合わせ

JAしまね 斐川地区本部 組織広報課  
TEL (0853) 73-9605  
FAX (0853) 73-9623  
Mail:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp



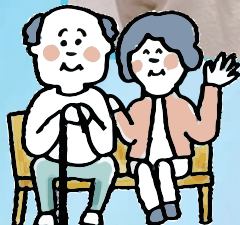
◀申し込みメールはコチラ  
件名を「男の料理教室 参加申込」として  
お名前・ご連絡先をお送りください。



我が子自慢・  
孫自慢



あいら  
彩里さん(小4)



美容院で  
髪をまいてもらったよ☆  
大きくなって  
おしゃれ満喫中♪

出東地区  
藤江 典生さんより



大募集!!

「我が子自慢・孫自慢」

応募先

あなたが撮った写真をご応募ください。掲載され  
た方にはささやかなお礼の品を差し上げます!

応募メールアドレス



JAしまね斐川地区本部 組織広報課  
〒699-0593 出雲市斐川町荘原2172-3番地  
☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp  
※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募して下さい。

金融課から

TEL 73-9609



年金に関するあらゆる質問にお答えします

# JA年金個別相談会

相談  
無料

開催日時 **1月25日土** 9:00~12:00

会場 **斐川地区本部 斐川統括支店 2階 金融課**

住所 **出雲市斐川町荘原2172-3**

ぜひお越しください!!

年金相談会にお持ちいただくもの

- ①ねんきん定期便
- ②年金請求書(お持ちの方)
- ③年金手帳(ご本人+配偶者)、または年金証書(すでに受給している方)
- ④雇用保険被保険者証
- ⑤厚生年金基金加入員証(加入歴のある方)
- ⑥印鑑(認印)

当日はセミナー形式ではなく個別相談形式で行っております  
ご予約状況によっては、お待ちいただく場合もございます

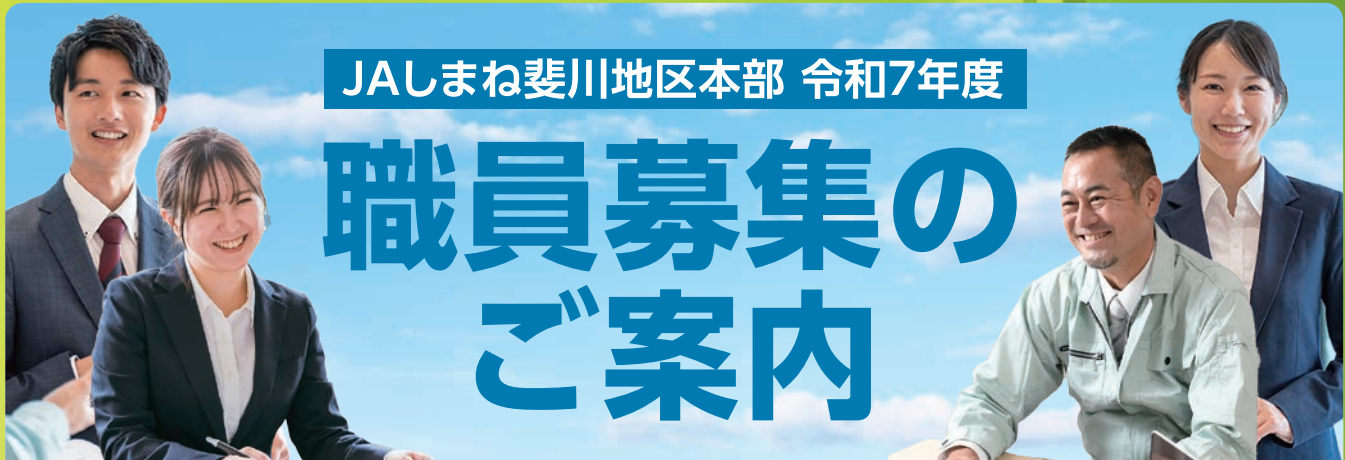
1. 事前にご予約をしていただきますと優先してご案内させていただきます
2. ご自宅等への訪問相談も実施しております 当日ご都合のつかない方はご連絡ください

お問い合わせ・ご予約は  
各支店または 金融課 ☎73-9609 まで

JALしまね 斐川地区本部

総務課から

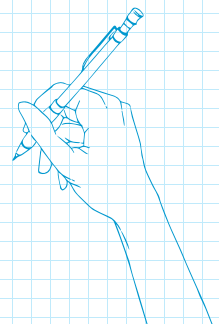
TEL 73-9603



JAしまね斐川地区本部 令和7年度

# 職員募集のご案内

職 種	正職員
募集業務	金融、共済、営農、購買、販売等の事業にかかる事務、企画、管理、営業
応募資格	高校卒業以上の学歴を有し、昭和60年4月2日以降に生まれたもの
採用予定日	令和7年4月1日(火)
応募受付期間	令和7年1月16日(木)～3月5日(水) 17時 期間内必着
採用試験日	令和7年3月13日(木)



詳しくは  
JAしまね斐川地区本部のホームページ  
または右記までお問合せください。

島根県農業協同組合斐川地区本部  
企画総務部 総務課 青木、錦織  
〒699-0593 島根県出雲市斐川町荘原2172番地3  
TEL:0853-73-9603 FAX:0853-72-1485

よい食工房から

TEL 73-9186

# 仕込み味噌の 委託加工を 承ります



毎年好評を頂いております仕込み味噌の委託加工の取りまとめを下記の通り承りますので、委託加工を希望されます方は、**よい食工房**まで電話かFAXにてご注文下さい。また、材料がない方もお申し込み頂けますのでこの機会にご注文ください。

**申込み締切日**

令和7年2月7日(金)

**原材料集荷日**

令和7年2月下旬(予定) ※申し込みされた方には後日ハガキにより連絡します。

**仕込み味噌配達日**

令和7年3月中旬(予定) ※食べられるようになるまでに期間は5ヶ月～6ヶ月必要です。

## 仕込み味噌加工委託料金表

申込番号	仕込み味噌 (出来上がり)	持ち出し原材料		委託料金 (税込)
		大豆	玄米	
1	10kg	3kg	4kg	2,760円
2	20kg	6kg	8kg	5,520円
3	10kg	0kg	6kg	2,760円
4	20kg		12kg	5,520円
5(原料無し)	10kg		0kg	4,910円
6(原料無し)	20kg		0kg	9,820円

申し込み先 よい食工房 TEL 73-9186 FAX 72-6321

## ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

### ★会員特典を受け取るためには

ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJA「おさいふカード」の連携登録が必要となります。(既に登録されている方は必要ありません。)ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

【いきいきポイントカード】



### ★会員特典 (対象商品：ジュンテンドー取扱い全商品)

**お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。**

【おさいふカード】



1. **ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与**  
通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**  
ただし、ポイント付与は、**現金、JAカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。

2. **JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与**

JAしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、**年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与**します。(組合員以外は15ポイント付与)

3. **JAカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与**

JAカード(クレジット)にてお買い物された場合、JAカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

お問い合わせ先：JAしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745

# 今月のおすすめ中古車情報!

掲載車は令和7年1月8日現在のものです。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。  
表示価格は総支払価格です。

全車修復歴なし



**SUZUKI**  
スーパーキャリイ X  
4WD・AT・AC・PS・PW・ナビ

総額 **148万円**

(車両142万円/諸費6万円)

- 年式: 令和5年9月
- 走行距離: 866キロ
- 車検整備付



**SUZUKI**  
スーパーキャリイ X  
4WD・MT・AC・PS・PW

総額 **123万円**

(車両117万円/諸費6万円)

- 年式: 令和2年9月
- 走行距離: 5.6万キロ
- 車検整備付



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC  
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **89万円**

(車両84.1万円/諸費4.9万円)

- 年式: 平成29年12月
- 走行距離: 3.8万キロ
- 車検: 令和7年12月



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC  
4WD・AT・AC・PS・ラジオ

総額 **88万円**

(車両81.9万円/諸費6.1万円)

- 年式: 平成26年9月
- 走行距離: 4.0万キロ
- 車検整備付



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC  
4WD・AT・AC・PS・ラジオ

総額 **72万円**

(車両66.1万円/諸費5.9万円)

- 年式: 平成23年10月
- 走行距離: 2.5万キロ
- 車検整備付



**SUZUKI**  
キャリイトラック KC  
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **69万円**

(車両63.1万円/諸費5.9万円)

- 年式: 平成24年12月
- 走行距離: 2.8万キロ
- 車検整備付



**DAIHATSU**  
ハイゼットトラック スペシャル  
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **65万円**

(車両60.2万円/諸費4.8万円)

- 年式: 平成22年1月
- 走行距離: 2.2万キロ
- 車検: 令和8年1月



**DAIHATSU**  
ハイゼットトラック スペシャル  
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 **59万円**

(車両54.5万円/諸費4.5万円)

- 年式: 平成23年9月
- 走行距離: 6.2万キロ
- 車検: 令和7年9月



**SUZUKI**  
エブリックバン PAリミテッド  
4WD・AT・AC・PS・PW

総額 **123万円**

(車両118.5万円/諸費4.5万円)

- 年式: 令和5年2月
- 走行距離: 3.9万キロ
- 車検: 令和7年2月



**DAIHATSU**  
ハイゼットカーゴ DX SAIII  
4WD・AT・AC・PS・PW

総額 **115万円**

(車両108.9万円/諸費6.1万円)

- 年式: 平成31年1月
- 走行距離: 4.3万キロ
- 車検整備付



**mazda**  
スクラムバン PCスペシャル  
4WD・AT・AC・PS・PW

総額 **79万円**

(車両74.2万円/諸費4.8万円)

- 年式: 平成29年10月
- 走行距離: 7.5万キロ
- 車検: 令和7年10月



**HONDA**  
アクティバン SDX  
4WD・MT・AC・PS・PW

総額 **72万円**

(車両67.1万円/諸費4.9万円)

- 年式: 平成28年1月
- 走行距離: 7.7万キロ
- 車検: 令和8年1月



**mazda**  
フレアクロスオーバー XG  
2WD・AT・AC・PS・PW

総額 **82万円**

(車両76.5万円/諸費5.5万円)

- 年式: 平成27年9月
- 走行距離: 6.3万キロ
- 車検: 令和8年9月



**DAIHATSU**  
ムーヴ 4WD-L  
4WD・AT・AC・PS・PW

総額 **75万円**

(車両68.9万円/諸費6.1万円)

- 年式: 平成29年4月
- 走行距離: 6.6万キロ
- 車検整備付



**SUZUKI**  
ワゴンR FX  
2WD・AT・AC・PS・PW

総額 **49万円**

(車両44.4万円/諸費4.6万円)

- 年式: 平成26年3月
- 走行距離: 7.3万キロ
- 車検: 令和7年3月



**Kawasaki**  
ゼファーX 400

総額 **135万円**

(車両131.3万円/諸費3.7万円)

- 年式: 平成11年7月
- 走行距離: 1.9万キロ
- 車検: 令和7年7月

買取価格保証

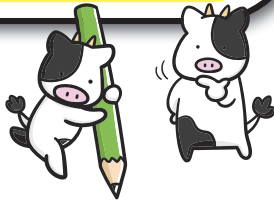
～軽自動車2万円以上・登録車3万円以上～

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

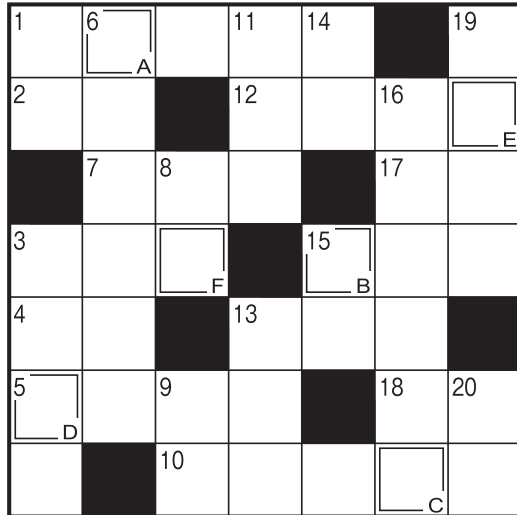
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年1月号

## CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA~F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	F
---	---	---	---	---	---

### タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といて炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑰チョコキがはさみならパーは

### ヨコのカギ

- ①2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて——が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫看護師——ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

### 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・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

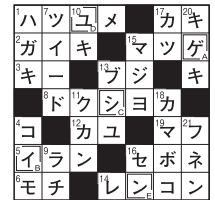
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

#### ● 宛先・締切

〒699-0593  
JA 斐川地区本部 組織広報課 行き  
(※住所の記載は不要です)  
2025年2月7日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ゲイシユン」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

漕ぎ寄せて水を掛け合ふ冬の海

出雲市 森脇 英徳様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

## 優秀賞

君帰り轍が残る雪の道

江津市 渡津かずお様

神集ふ社へ車椅子押して

浜田市 沖田 邦子様

着ぶくれて昭和の歌を歌ひけり

浜田市 小川美砂子様

## 佳作

コロナ禍を乗り越え牡丹供養かな  
松江市 加茂 京子様  
烟酒の加減は妻に如くはなし  
出雲市 藤江 堯様  
鈴虫の鳴く声聞きつ歌を詠む  
出雲市 西島 秀正様  
畑仕事はや山の端に冬の月  
出雲市 山塚 豊子様  
お降りや自著出版のゲラ来たる  
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」2月号 定価629円  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



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）2月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

#### 応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、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。



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で 約140,000台 = 約4台に1台が

選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

令和6年11月末時点 JALまね調べ

えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で

“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?

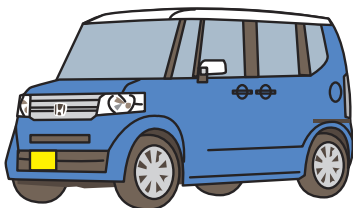
※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

掛金例

ホンダ N-BOX

自家用軽乗用車  
型式: JF4

車両保障  
200万円  
の場合



車両保障なし

月払 1,570円 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 3,260円 一時払 36,480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(事故有係数適用期間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層別掛金区分: 40~49歳/車両保障: 有(車両共済金額別掲)/免責金額5万円/対人賠償: 無制限/対物賠償: 無制限(対物超過修理費用保障付)/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)/レッカーロード費用保障条項: 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6年6月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和7年1月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから

お見積りは簡単!しかもJAなので任せて安心です!



お問合せ先

お近くの支店・共済担当職員まで  
お気軽にお問い合わせください!

※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「契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 24320320167



JALまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JALまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!



ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗

〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店

〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。



お問合せ / 本店経済課

TEL : 0853-25-8912



## 白菜とエビのあったかとりと炒め



### コメント

- ・とろみがついているので冷めにくく、栄養バランスも良く寒い日におすすめの一品です！
- ・白菜の芯と葉を時間差で加えることで、均一に火が通り、同じ食感に仕上がります。

### アレンジ

- ・ご飯にかけて丼に、麺にかけてあんかけ麺も楽しめます。
- ・海老をホタテ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコンなどに替えても美味しいです。
- ・うずら卵の代わりに溶き卵でも美味しくできます。

### 材料 (4人分)

- 【材料】
- 白菜…………… 4枚 (300g)
  - にんじん… 1/3本 (50g)
  - むき海老…………… 200g
  - にんにく……………ひとかけ
  - 生姜……………ひとかけ
  - うずら卵…………… 8個
  - ごま油……………大さじ1
  - 鶏ガラスープの素…小さじ2
  - 塩……………ふたつまみ
  - 薄口醤油……………小さじ1
  - 水…………… 200cc
  - 片栗粉……………大さじ2
  - 水……………大さじ2
  - 粗びき黒こしょう…適量

### 作り方

- ①白菜は芯の部分は細せん切りに、葉の部分は1cm幅に切る。にんじんは長さ3cmのうす短冊切りにする。むき海老は背ワタを取り、汚れを洗い流してから水気をきる。にんにくと生姜はみじん切りにする。うずら卵は茹でて殻をむく。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら白菜の芯の部分とにんじんを加えて炒める。
- ③芯の部分がしんなりしたら白菜の葉を加えて炒める。
- ④むき海老を加えて軽く炒めたら、Aとうずら卵も加えて蓋をして4～5分中火で加熱する。
- ⑤一度火を止め、Bの水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつける。
- ⑥皿に盛り、粗びき黒こしょうを振る。

### 材料 (4人分)

- 合挽肉…………… 300g
- 塩こしょう…………… 3振り
- 麩…………… 20g
- 卵…………… 1個
- サラダ油……………大さじ1
- 中濃ソース……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ4
- 赤ワイン……………大さじ4
- たまねぎ…………… 1個
- ブロッコリー…………… 1/2株
- プチトマト…………… 4個

### 作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。プチトマトはヘタを切り落とし、半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、さつとゆでて水切りする。
- ③ボウルにAを入れて粘り気が出るまで手早く混ぜる。
- ④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、たまねぎとブロッコリーを炒め火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに油をひき④の肉をフライパン全体に広げ、中火で焼く。焼き色が着いたら、一口大にして、裏返していく。
- ⑦木べらで押さえるようにして焼き、混ぜ合わせたBを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧たまねぎとブロッコリーを戻し入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑨皿に⑧を盛り、プチトマトを添える。

### コメント

- ・木べらで押さえながら焼くので、短時間で仕上がります。
- ・調味料を混ぜてかけるだけ、簡単肉肉しいハンバーグです。

## 丸めないハンバーグ



### アレンジ

- ・残った丸めないハンバーグは、スパゲッティミートソースにしたり、チーズをかけて焼いたりすればグラタン風に早変わり！
- ・ブロッコリーの代わりに太ねぎ、にんじん、カリフラワー、じゃがいもなどいろいろな野菜との組み合わせが楽しめます。

## 健康散歩

## そのしびれや痛み、腰部脊柱管狭窄症かも？

不快な自覚症状のなかで、男女ともに訴える人がもっとも多いのが「腰痛」です。現在では10人に1人が悩まされている国民病です。その腰痛をおこす病気の一つに「腰部脊柱管狭窄症」があります。脊髄の神経の通る管が狭くなって、しびれや痛みがでる病気です。この病気は50歳以上から徐々に増え、70歳以上では約半数が該当しているといわれています。



### ～腰部脊柱管狭窄症 症状チェック～

- ①太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれや痛みがある
  - ②しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり休むと楽になる
  - ③しばらく立っているだけでしびれたり痛くなったりする
  - ④前かがみになるとしびれや痛みは楽になる
- 当てはまる項目が多い人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性があります。

この病気の治療法は、「保存療法」と「手術療法」があります。まず保存療法（ストレッチや背筋を鍛える等の適度な運動、血流改善薬・鎮痛剤・ビタミン剤など内服薬の服用、局所麻酔薬・ステロイドなどのブロック注射）を行い、その効果があまりない場合にのみ手術が行われます。

「腰部脊柱管狭窄症」は加齢によって誰にでもおこる病気です。初期は症状が出てすぐには治まることが多く、病院受診をためらう方が少なくありません。しかし、そのままにしておくと徐々に症状が進行し、痛みやしびれの症状が現れる頻度が高くなり、運動障害が悪化するとともに残尿感や失禁などの排尿障害を引き起こすなど日常生活に支障をきたすこととなります。初期の状態では病院受診し対処すれば、ほとんどの人は手術ではなく、保存療法で改善することができます。「寝ていれば治る」と安易に考えず、気になる症状があれば早めに整形外科を受診し、必要な治療に向き合っていくことが大切です。

