

JA しまね ひより



2025

5

May
Vol.110

Shimane
Biyori



特集

JAグループ島根 AGRIMACHINE FAIR 2025
農業機械総合展示会 in出雲ドーム



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね いわみ中央地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

ふるさとの出雲で新規就農

今年で29歳になる若きキュウリ農家・神田颯大さん。新規就農5年目を迎え、年間38トンを出荷しています。出雲市で育った神田さんは、両親は農家ではなく、野菜作りとはあまり縁がない環境で暮らしていました。大田市に住む祖父母は長年キャベツやお米などを生産していますが、「うちはあまり良い立地ではないから継がなくていい」と言われていたそうです。それでも大学進学の際は農学部を選択。「興味がある分野は何かと考えてみて、強いて言えば農業かなと思ったので」と笑いながら振り返ります。

採れたてのキュウリ

在学中に現役農家の話を聞き、本格的に就農しようと思ったようになった神田さん。果菜類のハウス栽培を目指し、卒業後に出雲市内

かんだ
神田
そうた
颯大さん(29歳)

今月は出雲地区本部。出雲市でキュウリの生産に取り組み「たちかぜFARM」の神田颯大さんにお話を伺いました。



のキュウリ農家で研修。島根県定住財団に相談しながら土地を探す中で、日照量や水の確保、降雪量が少なく冬場も農業がしやすいこと、流通に乗せるルートなど、神田さんが希望する環境に最も適していたのがふるさとの出雲市でした。

自分も一緒に働く人も、 ペースを大切に

現在、神田さんは22アールのビニールハウスで二期作をしています。2月上旬に春作の定植をし、4〜7月上旬に収穫。キュウリの実はタイミングを逃

すとあつという間に大きくなり、わずか数時間で規格外のサイズになることも。適した状態を逃さないため、収穫期は一日中ハウスの中を歩き回り、非常に忙しいそうです。「でも成長が早い作物ということとは、それだけ植えてから収入になるまでの時間が短いということでもあります。そこがキュウリのいいところの一つですね」と神田さんは話します。

秋作の定植は8月に始まります。「春作から2〜3週ほど期間が空きますが、仕事を詰め込まず、土づくりをしながら休暇のつもりでゆったり過ごしています。その時期は週4日ぐらいしかハウスに行かない週も。しっかり働く期間と体を休める期間のメリハリをつけたい

タイプなんです」と神田さん。アルバイトの方が子育て中のため、お子さんが長期休みになる間は家族で過ごす時間を大切にしてみようという心遣いでもあります。

しかしゆったり過ごすとはいえ、



神田さんのハウス



その期間の土づくりは手間暇のかかる作業。神田さんの農園があるエリアは砂地のため非常に水捌けが良く、湿度を好むキュウリを作るためには継続した土壌改良が必要になります。神田さんは「水を多めに与える必要がありますし、時には肥料が流れてしまっこともあるんです。時間をかけてキュウリに適した土を作っていきたいです」と話します。

秋作の収穫が終わるのは年末。その後もやはりゆっくり過ぎそうです。春の定植の準備やハウスのメンテナンスなどをしつつ、思い立ったら旅行や近場の温泉などに出發けてリフレッシュしています。



キュウリの収穫シーズンが始まり大忙し

自分に合ったスタイルで 農業を続けたい

出雲地方のキュウリ農家では、マルチを張った畝に苗を2列植える栽培方法が主流ですが、神田さんはあえて1列を選択。県外の農家のアドバイスで組みんでみたところ、1本の苗に手をかけたい神田さんの思いにぴったり合ったそうです。

2列で定植するとツルが絡んで支え合うため、実が垂れ下がって地面につくことはありません。1列の場合は苗を2方向から挟むようにして紐を張り、実のついたツルを支える必要があります。「その分手間がかかりますが、苗にかかる費用は半分。1列で植えると肥料の吸収率もいいですし、味が良くなる気がします。お客さんに『神田さんのキュウリはおいしい』と言われると嬉しいですね」と神田さんは笑みを浮かべます。



1畝につき1列に苗を植える栽培方法を採用しています

丁寧にキュウリに向き合い、 おいしいものを作りたい

今後の目標は秀品率の向上。曲がりのない規格に沿ったキュウリにするためには、苗の着果負担を減

らす必要があります。最適な実の数は天候、温度、湿度などによっても変わるので、1本の様子を見ながら調整しなければいけません。また、水分・肥料の微調整も。毎日キュウリを味見しては試行錯誤しているそうです。神田さんは「大変ですが、いいものを作っていきたいです」と話してくれました。

今後の目標を話す神田さん

おすすめの食べ方

味がしっかりしているおいしいキュウリは、何もつけずそのままかじるのがオススメ。浅漬けにして楽しむのも簡単でGOOD。「たちかぜFARM」のアルバイトの方は野菜炒めの具材に加えているそうで、お子さんも好んで食べるそうです。



「たちかぜFARM」のキュウリ



収穫を間近に控えたキュウリ

総合展示会

出雲ドーム 出雲市矢野町999

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

ドーム

「展示会」について特集します。農機の展示はもちろん、他多方面の有益な情報など、何か一つでも来場者のイベントです！

農機セルフメンテナンス
コーナー

各種相談
ブース

青年連盟
マルシェ
※1日目のみ

自走式
草刈機
実演

転倒角度
体感トラクタ

加工品
販売

低価格
コンバイン・
トラクタ

総合案内
入口

ドローン展示

屋外ではドローン
実演も！



殺菌、殺虫剤及び除草剤散布はもちろんのこと、肥料、種子の散布など、幅広い用途に使用可能なドローンを紹介します。自動航行でヒューマンエラーが少ないドローンです。

自走式草刈機
の実演



草刈作業から解放!? 自走式草刈機の実演



1万円以上購入
いただいた方には
島根県産品
が当たる
福引も!

来場者限定で
チップソー
耕うん爪の
特価予約
の実施

ぜひお越しください!

5日(土)には島根県農協青年組織協議会
によるマルシェが出店!
さらに5日(土)・6日(日)の両日には
キッチンカーも登場します😊

※詳細は6月号に掲載いたします。



トラクタの転倒角度を
体験!

農作業中の死亡事故で最も多い原因は、機械からの転倒・転落。そんなトラクタ事故が発生する時の転倒角度が体験できる「転倒角度体験トラクタ」をご用意! また、近隣のブースでは農業リスク診断や経営相談、農業融資、事業承継、新規就農など農業にまつわる相談ブースを設置して担当者がお待ちしています😊

期待に応え!!
6年ぶりの開催!!

JAグループ島根 AGRIM

農業機械

in 出雲

肥料・農薬・資材の
ご提案も

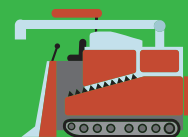


取扱商品紹介を始め省力化提案や高温対策、スマート農業の提案など、内容盛りだくさんで皆様のお越しをお待ちしております。メーカー担当者もブースにいますので、お気軽にお声がけください。

今月号は7月5・6日に6年振りに開かれる「第10回農機総合ドーム内で実演も行います。スマート農業や有機農業、その皆さまの心をつかむ情報を発信・提案するJAグループの一大

車展示

農機展示



自動操舵
実演

肥料・農薬
コーナー

営農技術

農機展示

メイン
ステージ

自動操舵
を実演

スマート農業や作業の省力化、生産効率の向上を考えている方必見！自動操舵可能な田植え機やトラクタの実演を行います。



稲作生産者7000人超の声を反映
共同購入コンバイン

生産者の需要を取りまとめ一括発注することで製造コストを削減し、購入価格の引き下げを実現した共同購入コンバインの展示・紹介を行います！価格を抑えながらも、機体が左右に傾いても水平に保つ車体水平制御や湿田作業でもなめらかな旋回と安定した直進ができる常時駆動方式など作業性に優れた機能が採用されていますのでぜひご覧ください。



水稻高温障害対策や
鳥獣害対策



メインステージでは近年課題の農作物の高温障害対策や鳥獣被害対策を始め、農家の皆様にとって有益な各種セミナーを開催し、プロの視点から情報発信を行います。

ZMS JA全農島根農機サポート(株)

農機展示会や農業機械に関するお問い合わせやご用命は下記の営業所にご連絡ください。

- | | | | |
|--------------|------------------|--------------|------------------|
| ● くにびき営業所 | TEL.0852-55-3066 | ● 佐田サービスセンター | TEL.0853-84-0415 |
| ● やすぎ営業所 | TEL.0854-22-6900 | ● 斐川営業所 | TEL.0853-73-9620 |
| ● 隠岐営業所 | TEL.08512-2-1265 | ● 石見銀山営業所 | TEL.0854-82-8007 |
| ● 隠岐どうぜん営業所 | TEL.08514-2-2490 | ● 島根おおち営業所 | ☎ 0120-927-277 |
| ● 雲南営業所 | ☎ 0120-19-1739 | ● いわみ中央営業所 | TEL.0855-42-1687 |
| ● 出雲営業所 | TEL.0853-21-6046 | ● 西いわみ営業所 | TEL.0856-31-5255 |
| ● 平田サービスセンター | TEL.0853-63-3665 | | |



令和7年産島根ぶどう取引協議会を開催



JAしまねは4月8日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和7年産島根ぶどう取引協議会を開きました。関東から九州まで18市場の関係者や生産者、JA・行政関係者ら55人が出席しました。

令和7年産「島根ぶどう」の販売計画は、販売金額を前年比5%増の19億7,000万円、出荷量は同13%増の1,200トンに設定。5月下旬から6月中旬を重点販売期間に定め、試供品提供や試食宣伝販売を集中的に行い消費者にPRします。

意見交換では、取引市場から「他産地でも『デラウェア』の生産が減っており希少価値ができています。安定した生産量と食味があれば高単価での販売ができる」「『デラウェア』産地として生産維持対策があれば教えてほしい」「大粒系は盆商戦に向けた安定的な出荷をお願いしたい」などの声があがりました。

会の最後には、産地を代表し出雲ぶどう部会の持田瞳さんが決意表明を読み上げ、本年産「島根ぶどう」の出荷に向け士気を高めました。



指定取引市場代表者（右）へ指定証を手渡す
当JAの日高光弘専務（左）



島根ぶどう出荷はじまる トップバッターは「デラウェア」から！



JAしまねは4月25日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で「島根ぶどう」の初出荷式を開きました。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など10月頃まで出荷します。当日は益田市の生産者1人が持ち込んだ「デラウェア」143キロを関係者が見守る中、県内や関西、東海など8市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温栽培で国内トップクラスの早出し産地。令和7年産「デラウェア」は前年比16%増の850トンを出荷、同12%増の12億3,006万円の販売を計画し、6月上中旬をピークに8月中旬まで出荷します。3月末まで低温の日が多く生育の遅れが出ましたが、生産者の努力で糖度の乗った食味の良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

当JAの坂本満専務は「産地として市場の要望にしっかりと応え目標必達を目指していく。物価高騰などで厳しい販売状況であるが、このような状況だからこそ関係者の皆さんと一丸となって精一杯『島根ぶどう』をPRしていきたい」と意気込みました。西いわみぶどう部会の大場耕造部会長は「今年も品質の良いものができたので、おいしく食べてもらいほっと一息ついていただきたい」とPRしました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

初出荷式の様子を
Youtubeで
配信中！



お米・おこめギフト券を子育て支援組織などへ贈る



JAしまねは2月から3月にかけて、県内の子ども食堂などの子育て支援組織や社会福祉協議会など86団体へ総額約684万円分のお米やお米と交換できる「おこめギフト券」を贈りました。

お米をはじめとした物価高騰の影響を受ける子育て支援組織などの活動に役立ててもらおうと実施。財源には令和6年12月末で失効したJAしまね「おさいふカード」のポイントを活用しました。

「おさいふカード」では貯まったポイントを
募金・寄付できます！

【寄付先】

- ・社会福祉法人 島根県社会福祉協議会
- ・公益社団法人 島根県緑化推進委員会
- ・公益財団法人 ヘルスサイエンスセンター島根（がん対策募金）
- ・島根県健康福祉部青少年家庭課
- ・特定非営利活動法人 フードバンクしまね あったか元気便

寄付お申し込みはこちらから





「元気な地域」も女性部の力で！

出雲女性部

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、地域や仲間とつながり、守り、関わりながら、JAを抛り所に「食と農」「地域活性化」「仲間づくり」「環境保全」など、さまざまなテーマに基づいた活動を行っています。

2月24日には、各地区から約500名の女性部員が集まり「出雲女性部まつり・家の光大会」を開催しました。当日は、各支部やサークルが手がけた手芸品などの作品展示が行われ、展示を鑑賞した参加者らは感心し、刺激を受けました。また、出雲女性部本部役員などによる「詐欺被害防止」の舞台発表では、出雲弁を巧みに使ったセリフや歌、踊りを通じて学びながらも、笑いが絶えない楽しい時間を過ごしました。さらに、日本農業新聞の鈴木祐子論説委員長の講演もあり、部員同士の親睦や一体感を深める貴重な機会となりました。

今後とも部員一人一人が輝き、地域の仲間と思いをひとつにしなが、さまざまな活動にチャレンジしていきます。



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。

学びあい



一所懸命 青年連盟



JAしまね西いわみ青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献していきたい

たなか はるひさ
田中 晴久さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部（以下、農青連）の田中晴久さん（29）は、益田市美都町でイチゴやサツマイモ、水稲などを延べ63アールで栽培しています。

高校卒業後、2年ほど製造業で働いていましたが、実家のイチゴハウスの増設を機に両親の作業負担を軽減してあげたいと思い就農を決意。令和2年7月に就農し5年目を迎え、今年7月には両親からイチゴ部門を引き継ぎ、事業主として経営を開始します。

農青連活動には昨年からは少しづつ参加し、普段の作業だけでは出会えなかった同世代の農業者から刺激を受けているそう。田中さんは「現状の経営を安定させていくことはもちろん、加工など新たな事業にも挑戦していきたい」と熱く語りました。



抑制キュウリ

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。

順々に種まきして、長い間収穫を楽しむ

露地栽培のキュウリは春に種まき（晩春に植え付け）、夏に収穫するのが一般的ですが、家庭菜園でも6、7月に種まきすれば、春まきの収穫が終わる頃から新鮮なキュウリがなり始めます。ただし、盛夏期に種まき（または植え付け）するため、高温・乾燥で発芽や活着が不良になりやすく、病害虫の発生が多い時期であること、台風や干ばつなどの気象障害を受けやすいことなどに注意が必要です。

〔品種〕

耐暑性があり、ウイルス病などの病気に強い品種を選びましょう。「VR夏すずみ」（タキイ種苗）、「ときわ光明（こうめい）」（ときわ研究場）などが良いでしょう。

〔畑の準備〕

種まき 2 週間前までに 1 平方m 当たり苦土石灰 200g をまき、土と混ぜておきます。次に、1 週間前に化成肥料（NPK 各成分 10% 程度）200g、堆肥 2、3 kg を散布し、よく耕しておきます。幅約 120cm、高さ約 10cm の畝を作り、土壌水分が適度のときに白マルチを張って乾燥と地温の上昇を防ぎます。前作が果菜類のときは元肥をゼロでスタートし、収穫が始まった頃から追肥を開始します。

〔種まき〕

栽植方法は 2 条植えでは、条間 80～90cm、株間 60～70cm 間隔にまき穴を作り、1 カ所 3、4 粒をまきます（図 1）。育苗する場合は 9cm ポリポットに 2、3 粒の種をまき、本葉 2 枚程度で植え付けます。

栽培カレンダー（抑制キュウリ）

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

● 種まき — 生育 ■ 収穫

〔誘引・整枝〕

つるが伸び出す前に長さ 2m 以上の支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します（図 2）。下から 5、6 節までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。6、7 節以上の子づるは本葉 2 枚の上で摘心し、親づるは支柱の高さで摘心します（図 3）。

〔追肥・灌水（かんすい）〕

肥切れさせないよう 2 週間ごとに収穫終了前まで追肥を続けます。1 回目は果実が取れ始めた頃に 1 平方m 当たり化成肥料 30g 程度を株の周りに施し、軽く土と混合します。2 回目以降は同量を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土寄せします。キュウリは特に水分が必要で畑が乾いていたら必ず灌水します。

〔病害虫の防除〕

べと病やうどんこ病は登録農薬で防除します。アブラムシには、粘着くん液剤などを散布します。

〔収穫〕

長さ 21、22cm、重さ 100～120g が収穫適期ですが、小さくても「もろキュウ」として楽しめます。最盛期は朝夕 2 回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

図1 種まき

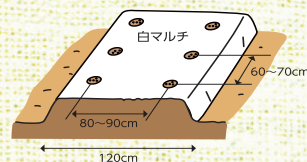


図2 支柱立て

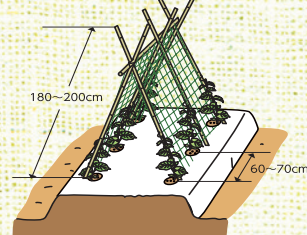
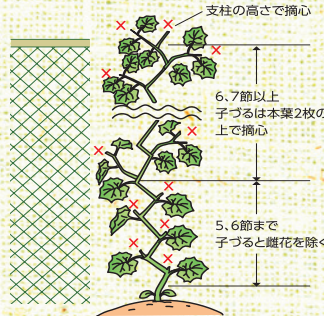


図3 整枝方法



「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「にんじん」!



JAしまねはエネルギー価格・物価高騰等の影響により、経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します

令和7年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金

資金使途

種苗費、肥料費、農薬費、素畜費、飼料費、諸材料費、小農具費、販売経費、雇用労賃等直接的経費など農業経営の維持に必要な運転資金

融資限度額等

- 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額（簿記記帳を行っていない場合は1,200万円）
- エネルギー価格・物価高騰等による農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします
- 島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 個人2,500万円 法人5,000万円
※ただし、「令和4、5年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金」並びに「令和6年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金」との通算保証残高が個人6,800万円、法人13,600万円を超過する場合、担保または第三者保証人を徴求します
※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします

融資利率

年0.30%
（当初5年間はJAしまねの支援により無利子です）

信用保証料

年0.20%
（島根県農業信用基金協会による保証）
ただし、（株）日本政策金融公庫（農林水産事業）の資金借入者は、島根県の保証料補給により実質不要です

償還期間

15年以内
（うち据置期間3年以内）

融資枠

10億円

取扱期間

令和7年4月1日から
令和8年3月31日（融資実行分）

お問い合わせ／島根県農業協同組合（JAしまね）各支店窓口

理事会情報

4月の理事会は5月8日開催のため、6月号への掲載とさせていただきます。

胸部CT検診

肺がんだけじゃない、CTで見つかる肺疾患

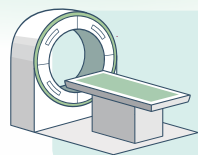
島根大学医学部附属病院

呼吸器・化学療法内科 磯部 威・濱口 愛

家族みんなの健康が
厚生連の願いです



JA島根厚生連



ＪＡ島根厚生連ではCT検診車による胸部CT検診を実施しています。
CT検診車で撮影した画像データは島根大学医学部附属病院の
呼吸器・化学療法内科へ送られ、呼吸器内科医２名で読影しています。



胸部CT検診車が各地を巡って
CT撮影を行います。



大学の呼吸器内科医２名で読影
→ 画像所見をＪＡ島根厚生連へ返します。



ＪＡ島根厚生連より
受診者の方へ結果送付

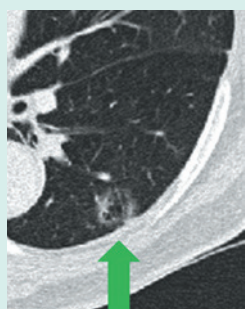
胸部CT検診で見つかる肺疾患

呼吸器内科医が読影することで、肺がんは元より臨床的に
重要な肺疾患の早期発見にもつながっています。

肺がん



【胸部レントゲン写真】



【胸部CT画像】

胸部CT検診では、レントゲンで見つからない小さながんを
早期発見することが可能です。

	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
受診者	3,903人	2,818人	4,052人	3,740人	3,766人	4,111人
肺がん発見数	10人	10人	5人	6人	7人	19人

以下のような方に特に胸部CT検診をお勧めします

- 40歳以上の方
- 現喫煙者あるいは過去に喫煙歴がある方
- 受動喫煙が気になる方
- 粉じん・石綿の吸入歴のある方
- 血縁者にがんになった人がいる方



COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは主にタバコ煙などを長期
に吸入することで生じる肺の疾患
です。進行すると息切れなどが生
じますが、初期には咳・痰など非
特異的な症状のみで、レントゲン
でも気づきにくい病気です。
CTでは肺気腫（肺に空いた穴）
を見つけることができます。
治療の基本は早期発見と禁煙、早
期治療です。

間質性肺炎

間質性肺炎は様々な原因で肺に炎
症が起きて肺が固くなる（肺活量
が低下する）疾患です。初期は症
状に乏しく、画像上もCTでしか
見つからない微細な変化で発症し
ます。
進行する前に早期診断・治療を行
うことで肺活量の低下を抑えるこ
とが可能です。
肺がんを合併することもあるた
め、CTが有用です。

NTM (非結核性抗酸菌) 症

NTM症は近年増加傾向にある肺
疾患です。非結核性抗酸菌(NTM)
は水や土壌に存在する菌ですが、
吸入することで肺に感染し、咳・
痰・血痰などの症状がでます。
症状が無い場合も多くレントゲン
では陰影が見つ
けにくいため、
CTが有用です。



肺疾患の早期発見のため、胸部CT検診をおすすめします！

ＪＡ島根厚生連の胸部CT検診は被ばく量を抑えた低線量で検査を行っています。

全職員心をひとつに！上期事業進発式 令和7年度スタート

いわみ中央地区本部では『令和7年度事業進発式』を4月18日、地区本部ふれあいホールで開催しました。

開会にあたり佐々木豊本部長より「組合員の皆さまの声を聴いて寄り添い、事業目標に向かって努力をお願いしたい。職員と力を合わせ安定した地区本部運営を行うことで地域の皆さまに安心して暮らせるサービスを提供していきたい」と挨拶がありました。

続いて永年勤続表彰の後、各部長、統括支店長、子会社の(株)オートバルミどり、(株)いわみ中央JA葬祭センターから令和7年度事業方針の説明および経営改善取組状況についての説明があり、全職員で意識統一を図りました。

また、令和6年度地区本部独自で取組んだ『人材確保職場改善プロジェクト』について報告がありました。

令和7年度も職員の心をひとつに、一人一人が目標意識を持って各事業に取り組んで参ります。



各種総会開催

しいたけ総会

いわみ中央原木乾椎茸生産組合（奥本一徳組合長）は3月11日、いわみ中央地区本部ふれあいホールにて第15回いわみ中央原木乾椎茸生産組合通常総会を開催し、生産者19名が参加しました。

当生産組合は、生産者の高齢化が進み、組合員数も減少傾向ですが、令和7年度も「7月7日乾しいたけの日」にあわせて乾椎茸のPRを行います。

ぶどう総会

いわみ中央ぶどう部会（塚本守部会長）は3月18日、国民宿舎千畳苑にて令和6年度いわみ中央ぶどう部会定期総会を開催しました。

令和7年度は出荷量50t、販売金額4,600万円を目標に、浜田市ふるさと寄付をはじめとする贈答事業や販売の強化に取り組み、粒張りのよいゆる房づくりを目指していく目標を掲げました。

総会では役員改選があり、部会長に中下祐介さん（金城町）が選任されました。



西条柿総会

いわみ中央西条柿生産組合（串崎美之組合長）は4月14日、国民宿舎千畳苑にて第16回いわみ中央西条柿生産組合定期総会を開催しました。

令和7年度は出荷量160t、販売金額5,700万円を目標に掲げ、秋にはおいしい西条柿を消費者の皆様へお届けできるように取組んでいます。

野菜総会

いわみ中央野菜生産振興協議会（塚田民也会長）は4月17日、いわみ中央地区本部ふれあいホールにて令和6年度いわみ中央野菜生産振興協議会定期総会を開催しました。

塚田会長は「令和6年度は高温、

病害虫の発生等で収量が全体的に少なかったが、今年は暑さに負けず、みんなが頑張ったので、今年も暑い夏を乗り越えよう」と熱い思いを述べました。





う」の飛入り参加もあり、沿道の子どもたちに大人気でした。
また、当地区本部佐々木豊本部長も審査員として参加し、各団体の踊りに真剣な眼差しを向けていました。
地域行事への参加により、職員同士の親睦を深める良い機会となりました。



4月29日、浜田市の春を彩る「石州浜っ子春まつり」が開催されました。天候にも恵まれ春の快晴のもと、久保田市長率いる大名行列（やっこ隊）を先頭に17団体総勢550人がパレードに参加し「浜っ子ハイヤ節」を披露しました。
JAしまねいわみ中央地区本部も若手職員を中心に、精鋭20名の職員が参加し、パレードを盛り上げました。
JAバンクキャラクターの「よりぞ

新市誕生20周年
石州浜っ子春まつりへ職員参加



産直きんさい市場 黒川店 イベント情報



6月18日(水) 9:00~

数量限定 なくなり次第終了します!

益田市産

(西いわみ地区本部)

アムスメロン販売

女性部通信

輝く女性部

大切に育てたい」と、楽しみながら完成させました。



「寄せ植えのコツは、サイズの大きなものから配置すると作業しやすい」とアドバイスを受け、色や形の異なるものをじっくり考えながら、ピンセットでバランス良く配置していました。「彩りよく仕上がってうれしい!」「水やりに気をつけて



三保女性部(猪俣房) 子支部長は3月24日、三保まちづくりセンターで多肉植物の寄せ植え教室を開催し、10名が参加しました。講師に「くつろぎ庭」の田中加奈店長を迎え、マグカップ型の鉢に土を盛り、それぞれ好み

多肉植物の寄せ植え教室
三保女性部

第26回

JAしまねいわみ中央女性部通常総会開催

4月11日、いわみ中央女性部（平川節美部長）は地区本部ふれあいホールにおいて、第26回通常総会を開催しました。開会にあたり平川部長は「令和6年度は8月にいわみ中央女性大会および家の光大会の開催や、西部3地区女性部交流会をいわみ中央地区本管内で開催するなど、部員同士の交流を深めることができました。また環境美化活動や雑巾1枚運動・米一握り運動などを通して、絆の深まりを感じました。令和7年度も、JAとともに地域貢献活動に取り組んでいきたい」と挨拶しました。

また、総会後にはJAしまね本店金融部金融相談課職員佐々木正典が講師となり、「知ってて良かった相続のはなし」と題し研修会を開催し、相続を身近なことと受け止め相続対策の必要性について学びました。

役員改選を行い、新しい役員体制は以下の通りです。

JAしまね いわみ中央女性部 新役員紹介



部長 平川 節美
(江津女性部部長)



副部長 川平 正子
(旭女性部部長)



委員 平木 幸子
(浜田女性部部長)



委員 猪俣 房子
(三隅女性部部長)



委員 宮本美保子
(金城女性部部長)



委員 山根ひとみ
(弥栄女性部部長)



跡市地区まちづくり協議会



浜田のまちの縁側



児童養護施設 聖煌寮



一般社団法人イワミノチカラ



いわみともだち食堂

JAしまね女性部（高橋美佐子部長）は令和2年度より、女性部一人一握りの玄米を持ち寄り、精米したものを県内のフードバンク・子ども食堂等へ寄贈する支援活動にJAとともに取り組んでいます。6年度、いわみ中央地区本部管内では「一般社団法人イワミノチカラ」「浜田のまちの縁側」「いわみともだち食堂」「跡市地区まちづくり協議会」「児童養護施設 聖煌寮」へお米（5kg）計34袋を寄贈しました。当日は、平川節美部長（いわみ中央女性部）らが各施設を訪問し、代表者の方へ手渡しました。各施設とも「お米が高騰する中、とても助かります」と大変喜んでいただきました。これからも地域に貢献する活動をJAしまね女性部は続けていきます。





えのう ちよっと宮農!! たまねぎの収穫・保存について

たまねぎは乾燥させることで長期間保存ができます。

たまねぎは葉が倒れてから1週間程度で収穫し、その後に畑で天日干しすることで、より美味しく食べられる期間を伸ばすことが可能となります。

たまねぎの収穫・保存について参考としてください。



1. たまねぎは品種でも時期が違う

たまねぎは品種や栽培地の気候によっても収穫時期に差が出る野菜です。一般的にたまねぎは春に収穫を迎えます。

極早生や早生と呼ばれる種類のたまねぎは、早春から「新たまねぎ」として出てくる品種です。極早生種は3月中旬～4月下旬、早生種は4月中旬～5月中旬に収穫時期を迎えます。特徴として辛みが少なくみずみずしい反面、長期保存に向きません。

一方、中生や晩生のたまねぎは長期間の保存ができます。収穫時期は早生種が終わった5月下旬～6月下旬になります。長期保存が可能といえど品種による差はあり、保存に適した環境を維持できれば半年以上の貯蔵も可能です。



2. たまねぎの収穫時期の見極め方は？

極早生種・早生種はあまり長期保存に向かないと思われるので早めに食べることをおすすめします。

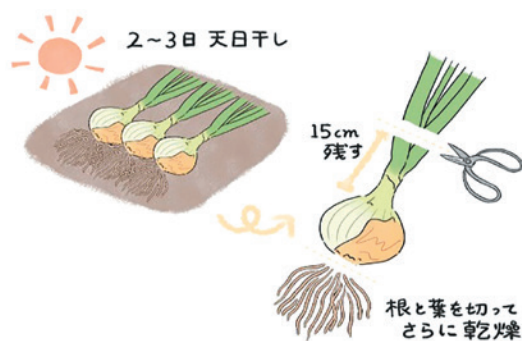
たまねぎの収穫時期は、誰にでもわかりやすい特徴があります。「今が収穫時期です」と教えてくれるサインは、葉が横を向くように倒れていくときです。

暖かくなると葉を増やして玉が大きくなり葉が倒れます。倒れた後も玉は成長しますが、すぐに収穫せず、たまねぎを収穫するタイミングは、葉が倒れてから1週間後が目安となります。また、収穫は必ず晴れた日に行いましょう。

3. たまねぎの収穫後の保存方法は？

たまねぎを長期保存させるためには、上手く乾燥させることが大切です。上手く乾燥しないと腐ります。

1. たまねぎを抜き取って収穫したら、そのまま畝に横たわらせて2～3日天日干しを行います。
2. 葉を15cm程度残して余分な部分、根もすべて切り落とします。(葉や根を切ると空気中の水分を吸収できなくなり、さらに乾燥する)
3. さらに吊るして乾燥させます。



4. たまねぎを吊るして乾燥させる方法は？

たまねぎを吊るす方法は特に決まりはありません。いかに通気性をよくするかが一番大切となります。

(①ネットに入れて吊るす ②紐で縛って吊るす ③ストッキングにに入れて吊るす など)

5. たまねぎの保存場所・保存期間は？

たまねぎの保存場所は、風通しのよい明るい日陰に吊るして乾燥させてください。また、雨が当たらないことも大切です。2～3週間ほど吊るして乾燥させ、緑色になっていた葉が水分を失ってバリバリになるまで行います。



島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

令和7年度狩猟免許試験開催のお知らせ

野生鳥獣の被害にお困りではないでしょうか？

鳥獣被害対策の方法は、大きく分けて以下の3つがあります。

集落環境整備



誘引物除去



不要果樹伐採



不嗜好作物への転作 …等々

侵入防止柵設置



ワイヤーメッシュ+電気柵



電気柵 …等々

加害個体捕獲



箱わな



くくり罠

効果的に対策を進めていくには、これらを組み合わせて行うことが重要です。

しかし、野生鳥獣の捕獲には原則、**狩猟免許が必要となります。**

自分の農地は自分で守る意識が大切です。ぜひ、狩猟免許を取得されてはいかがでしょうか。

浜田、江津地域では下記の日程で狩猟免許試験と事前講習会を予定しています。**※受験資格は、島根県内に住所を有している方です。**

狩猟免許試験

■申込みは島根県農山漁村振興課鳥獣対策室まで(TEL: 0852-22-5160)

日 時：令和7年6月22日(日) 午前8時30分～50分受付
午前9時～試験開始

場 所：島根県浜田合同庁舎(浜田市片庭町254)

手数料：3,900円(わな免許の場合)、5,200円(第一種銃猟免許の場合)

※銃猟の場合は銃の所持許可が必要となります。詳細は最寄りの警察署に相談して下さい。

※狩猟免許試験は、秋にも開催を予定しています。

狩猟免許事前講習会

受講料：8,000円

■申込みは島根県猟友会まで(TEL: 0852-22-4129)

〈江津会場〉

日 時：令和7年5月25日(日) 午前9時～午後3時30分

場 所：江津市地場産業振興センター(江津市嘉久志町イ405)

〈浜田会場〉

日 時：令和7年6月1日(日) 午前9時～午後3時30分

場 所：島根県浜田合同庁舎(浜田市片庭町254)

※狩猟免許試験受験前に事前講習会の受講をお勧めします。

全体に関するお問合せは、島根県西部農林水産振興センター又はお近くの市役所・各支所農林部署まで。

連絡先：島根県西部農林水産振興センター林業振興課 TEL: 0855-29-5604

店舗統廃合のお知らせ

実施日 令和7年7月12日(土)

平素はJAしまね各事業に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、いわみ中央地区本部では、令和7年7月12日(土)に下表のとおり店舗統廃合(口座移管)を実施いたしますので、あらかじめお知らせいたします。

廃止となる支店の組合員・利用者の皆さまには大変ご心配をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

なお、店舗統廃合についてご不明な点等がございましたら、最寄りの支店・事業所までお気軽にお問い合わせください。

○店舗統廃合(7月12日)までに組合員・利用者の皆さまに対応いただくことはありません。

統廃合前		統廃合後	
店 舗 名	店舗番号	店舗名	店舗番号
浜 田 支 店	7 3 1	浜田支店 (ハマダ)	7 3 1
浜田東支店	7 3 9		
弥 栄 支 店	7 7 1		
江 津 支 店	7 4 5	江津支店 (ゴウツ)	7 4 5
江津西支店	7 5 4		
金 城 支 店	7 6 5	金城支店 (カナギ)	7 6 5
雲城出張所	7 6 8		
旭 支 店	7 7 3		



どなたでもご利用いただけます。
お気軽にご相談下さい。

**24時間
年中無休**

家族葬から一般葬まで皆様の想いに寄り添う最後のセレモニーのお手伝い

虹のホール JA江津葬祭会館

江津市和木町 1136 番地 35

虹のホールはまだ

浜田市下府町 1821 番地 5

虹のホールみすみ

浜田市三隅町三隅 871 番地

フリーダイヤル **0120-522-354**

フリーダイヤル **0120-222-532**

浜田市からのお知らせ

浜田市では、令和7年度新たに水稻機械の購入に対する補助制度を設けました。

小規模農家機械整備支援事業

対象…農業者等

補助金額…水稻用機械購入費用 事業費の1/5以内 上限10万円～30万円
(年齢、作付面積によって上限額が異なります。詳しくは、ご相談ください。)
共同利用機械購入費用 事業費の1/5以内 上限20万円

補助要件…水稻作付面積が20a以上あること
他の同種の補助金の交付を受けていないこと

このほか、農業関連の各種補助制度を設けています。

詳しくは、広報はまだ4月号をご覧ください。下記お問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。

問い合わせ先

農林振興課農業振興係 ☎25-9510

金城支所産業建設課 ☎42-1233

旭支所産業建設課 ☎45-1437

弥栄支所産業建設課 ☎48-2112

三隅支所産業建設課 ☎32-2803



農業用廃プラスチックの回収を行います。

回収対象物 ●肥料、飼料等のポリ袋 ●畦畔板(畔板シート) ●農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)
●農業空容器 ●農業用塩化ビニールフィルム(農ビ) ●育苗箱

回収指定日時と場所

令和7年6月11日(水)、12日(木)午前8:30～10:00

次回は
令和7年11月頃
に行う予定です。

11日(水)		12日(木)	
地区	場所	地区	場所
浜田地区	あぐり中央店	江津地区	江津ライスセンター
弥栄地区	弥栄ライスセンター	三隅地区	旧三隅営農経済センター
旭地区	旭ライスセンター	金城地区	金城ライスセンター

回収方法(事前準備:専用袋、ステッカーの購入・袋詰め等)

- 回収袋20kg・排出用ステッカーは1,000円(税込)です。
JA各あぐり店で常時販売しておりますのでご購入下さい。購入時に「事前準備のやり方」を配布いたします。
- 回収場所に委任状がありますので、持込時にご記入下さい。なお、印鑑が必要ですので、必ずお持ち下さい。

回収・処理経費

- 回収・処理経費は、回収袋・ステッカーの販売代金に含まれており、その他代金はいただきません。

注意事項

- ☆指定日以外の回収は受付できません。住所地以外の地区への持込みは可能です。
- ☆プラスチックの農業空容器は洗浄して、中身が入っていないことを証明するため底を必ず切断してお持ち下さい。
- ☆ビニール等は泥をきちんと叩き落とし、金属等の異物を完全に取り除いてから袋に詰めて下さい。
- ☆購入する袋は全て同じですが分別をして、一緒にの袋には入れないでください。
(例:肥料袋と黒マルチを一緒に入れる。ハウスビニールとマイカー線を一緒に入れる。)
- ☆袋に入らないもの(育苗箱・ハウスビニール等)は排出用ステッカーを貼って下さい。
- ※育苗等 1梱包30枚まで ハウスビニール 1梱包20kgまで
- ☆梱包したものは、収集運搬しやすいように必ず2箇所以上で固く縛って下さい。
- ☆搬入車には「産業廃棄物運搬車」の掲示が必要です。あぐり店でご確認ください。

お問合せ先: 島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部 営農経済部 経済課 TEL (0855)22-1128



読者のみなさまからお寄せいただいた、写真やお便りを紹介するコーナーを開設します。身近にあった話題や紹介したいことなどをお寄せください。お名前・ご年齢・ご住所・お電話番号をご記入ください。

※ご紹介させていただいた方には、ささやかな記念品をお送りします。

※写真やお便りは必ずご紹介できるとは限りません。またご返却は致しかねますので承ください。

【送り先】

〒697-0024 浜田市黒川町3741
JAしまねいわみ中央地区本部
ふれあい課『読者のコーナー』



中には全く生えないので処分しようとポイントと投げ捨てたら刺激で出てきたという方も…。

と、嬉しいたよりが続々と届きました。から、2夏をすぎてやっと椎茸が生えてきた『椎茸の駒植え体験』で各自持ち帰ったほど木女子大学の講義で



JA女子大学の卒業生から寄せられました。

令和5年3月の

メガネ・補聴器の専門店



PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書用、パソコン用、遠近両用でも

メガネ一式

¥13,200~ 税込

『移動型店舗
パリミキカー』



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

令和7年

6月度 JA巡回スケジュール

いわみ中央地区

6日(金)	9時～14時	Aコープあさひ	24日(火)	9時～14時	Aコープみすみ
9日(月)	9時～14時	Aコープみすみ	25日(水)	9時～14時	Aコープあさひ
10日(火)	9時～14時	あぐり南店(金城)	26日(木)	9時～12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前 P
12日(木)	9時～17時	『やさか総合展示会』 弥栄会館	30日(月) 9時～12時 浜田西支店		
13日(金)	9時～15時				
16日(月)	9時～12時	阿刀の里(跡市) P			
	13時～16時	江津西ATM店舗			

年金相談会

6月13日(金)

金城支店

10:00から

19:00まで



ローン休日営業 開催中!

第2・第4土曜日開催!

いわみ中央地区本部
1階浜田支店で
お待ちしております!!

令和7年 6月 14日・28日

受付時間/9:30～15:00

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター 〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203



©よりぞう

Check!

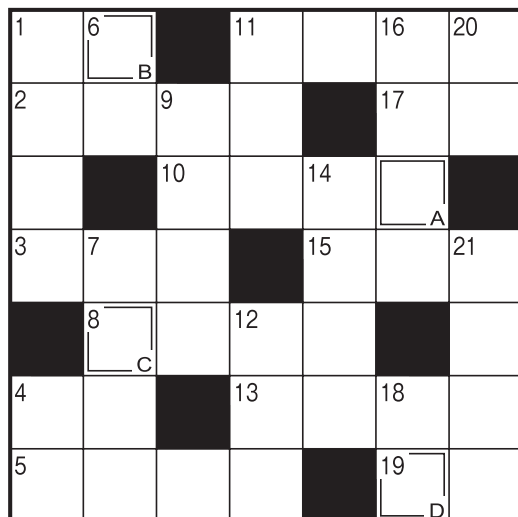
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

タデのカギ

- ①漢字では紫陽花と書く花
- ④肌にできないように日焼け止めを塗りました
- ⑥剣道の試合のとき頭につけます
- ⑦植物を分厚い本にはさんで作ることも
- ⑨1年を基準としたときの3カ月
- ⑪inと表記する長さの単位
- ⑫神棚に供える植物
- ⑭サイン、——、タンジェント
- ⑯海の宝石とも呼ばれる生き物
- ⑱——に交われば赤くなる
- ⑳6月10日は——の記念日です
- ㉑じょうろやホースでおこないます

ヨコのカギ

- ①6～7月はしとしとと降る日が多い
- ②あの部長は——掌握術に優れている
- ③化学式ではH+やOH-などと表します
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- ⑤旧暦6月の異称
- ⑧赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- ⑩渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- ⑪長女から見た次女や三女
- ⑬父の日に——をこめてプレゼントを送った
- ⑮生の魚貝などを薄く切った料理
- ⑰木の根と枝のあいだ
- ⑲オニ、テッポウなどの種類がある花

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

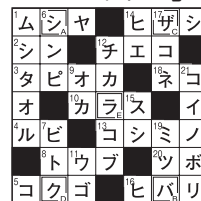
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2025年6月6日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「シバザクラ」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

孫と祖母繋ぐ校歌で卒業す

浜田市 三沢 孝子様

優秀賞

突っ立って泣く一升餅の稚児の春

出雲市 藤江智恵美様

いつとなく妻の耳借る老いの春

安来市 青戸 渉様

金太郎よりも大きな鯉のぼり

兵庫県 小田 慶喜様

佳作

どの子にも広き空あり端午の日
久闊の友も老けたり葱坊主
嫁ぐ子に作りし父の木の芽和え
夜桜やあの日の君は今どこに
留学の生徒らと打つ茸菌

出雲市 北村 功様
出雲市 藤江 亮様
出雲市 加地 良子様
益田市 竹田 数字様
津和野町 田中 とし様

「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」6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）6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です。
※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。

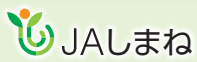
あて先

〒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ありません。



令和7年度

地域貢献・ 地域活性化支援事業

地域住民やJAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を応援します

募集

支援内容 概要

① 地域活性化団体活動表彰 (副賞10万円)

募集期間 令和7年5月7日(水) ▶ 9月30日(火)

② フードバンク・子ども食堂活動支援 (活動に要する費用。上限10万円)

募集期間 令和7年5月7日(水) ▶ 10月31日(金)



詳細はこちらから



JAのこども共済

学資応援隊

9期連続受賞!!
JAのこども共済
「学資応援隊」
マリアロコミ大賞
2025 学資支援部門
受賞

ご契約者さまがもしものとき※も安心!

ご契約者(親族)がもしものとき、学資金等の給付はそのままに、
共済掛金の払込みが免除されます。

※共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

2025年4月から
給付率がアップ*
しました!

*契約日が2025年4月1日以降の
ご契約が対象

〔ご契約例〕 こども共済 学資金型(大学プラン)/0歳加入/22歳満期/18歳学資金支払開始・12歳共済掛金払込終了/タイプ:基本型/
ご契約者:お父さま 30歳/主契約:共済金額 300万円/特約:指定代理請求特約

共済掛金(年払・口座振替扱い) 216,222円

払込共済掛金総額 2,594,664円

給付総額 3,000,000円

給付率

(給付総額÷払込共済掛金総額)

約115.6% ※2

※「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級〜第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。
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。

25320320081



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▲



JAしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本ご案内を必ずご提示ください。

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で

店内全商品 10%OFF



JA組合員様専用のカードが誕生しました。



「JA×AOYAMAタイアップカード」で登録・ご利用の流れ

入会金・年会費
無料

お近くの
「洋服の青山」へ
ご来店

おさいふカードと本ご案内を
お持ちください
登録用紙に記入

洋服の青山店頭にて
カードを即日発行!!
その日から特典を
ご利用いただけます

JA×AOYAMA
タイアップカード

JA×AOYAMA
タイアップカード

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは一切ありません。詳しくは店舗スタッフまで。※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。



上品な装いで品格のあるブラダ
洗練されたフォーマル

メンズ・フォーマル
¥21,890〜の品
¥19,701〜

レディース・フォーマル
¥21,890〜の品
¥19,701〜

オーダースーツなら

Quality Order
SHITATE

オーダースーツ
1着¥31,900〜の品

JA×AOYAMAタイアップカードで提示で

1着¥28,710〜

レディースは一部商品を除く。詳しくは店舗スタッフまで。

洋服のお直し承ります

当社以外の購入品もOK!

ご相談ください!

着用品のお品物は
クリーニング(洗濯)にお持ちください。

便利なお直しサービス

お直しサービス

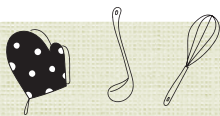
お直しサービス

青山タイアップコード

地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673
やすぎ	生活燃料課	11674
やすぎ	赤江支店	11827
やすぎ	安来東支店	11828
やすぎ	安来南支店	11829
やすぎ	伯太支店	11830
やすぎ	広瀬支店	11831
雲南		11675
隠岐		11676
隠岐どうぜん		11677
出雲		11678
斐川		11679
石見銀山		11680
島根おち		11681
いわみ中央		11682
西いわみ		11683

本店内有効期限は2025年10月31日(金)まで
※掲載商品はイメージです。※本店内有効期限は、2025年4月時点の内容です。※一部の商品は店内でのみ販売されている場合があります。※ポイント・クーポンは必ず店内の掲示内容でご利用いただけます。※掲載内容は随時変更される場合があります。詳しくは店舗スタッフまで。

ご来店時必ずお持ちください
4029200043507



島根っぴりの食材レシピしまねっぴり

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

新じゃがいものチーズガレット

材料（4人分）

A
じゃがいも… 3個(300g)
ピザ用チーズ… 40g
片栗粉… 大さじ1
塩こしょう… 少々
サラダ油… 大さじ1

コメント

- ・じゃがいもを細く切って焼くだけ！冷めても美味しいのでおやつやお弁当にもぴったりです。
- ・新じゃがいもにはビタミン類が豊富に含まれ、フランスでは「大地のリンゴ」ともいわれています。

作り方

- ①じゃがいもはきれいに洗って、皮つきのまま、細せん切りにする。
- ②ボウルにAを全部入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、Aを入れてフライ返しなどで押さえながら丸く形を整える。
- ④蓋をして弱火にし、焼き色がついたら裏返して押さえ、再度フタをして火が通るまで焼く。

アレンジ

- ・ツナ缶やじゃこ、桜エビ、ベーコン、竹輪などを入れてグレードアップ！
- ・じゃがいもだけでなく、もやしやにんじん、小松菜、青しそ、オクラ、きのこなど、いろいろな野菜と組み合わせてもOK！



たけのこと青しその春巻き棒餃子

材料（4人分）

A
豚肉薄切り… 150g
たけのこ（水煮）… 100g
しいたけ… 2枚
青しそ… 20枚
にんじん… 1/2本
春雨… 20g
B
オイスターソース… 大さじ1
ごま油… 大さじ1
酒… 大さじ1
小麦粉… 大さじ1
砂糖… 小さじ1/2
塩こしょう… 少々
餃子の皮… 20枚
サラダ油… 大さじ1

コメント

- ・春巻きの具材を餃子の皮で棒状に巻くだけ！簡単餃子です。
- ・具たくさんで満足度もマックス！

作り方

- ①豚肉、たけのこ、しいたけ、青しそ、にんじんは長さ2～3cmの細切りにする。
- ②春雨は熱湯につけて戻し、水気をきって長さ2～3cmに切る。
- ③ボウルにAを入れ、Bも加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ④③を肉のトレイに平たく入れて、20等分し、餃子の皮の中央に棒状に置き、皮を巻き付けて重なった部分を水で糊付けする。
- ⑤ホットプレートで強火で予熱し、サラダ油を2/3量ひき、④を並べ入れる。
- ⑥焼き色がついたら、裏返して水50ccを加え、蓋をして3分間蒸し焼きにする。
- ⑦蓋を取って水気を飛ばし、餃子の間に残りのサラダ油を流し、皮がパリッとするまで焼く。



アレンジ

- ・具材は旬の野菜を細切りにして混ぜ、豚肉も鶏肉や牛肉、エビなどに替えても美味しくできます。
- ・フライパンで何回かに分けて焼いてもOK！

JA 島根厚生連

健康散歩 五月病を乗り越えましょう



ゴールデンウィークが終わり仕事を再開する際に、心身のバランスを崩す方は少なくありません。これは「五月病」と呼ばれ、5月の連休後に心身の不調を感じる状態のことを指します。新しい環境に対する不安や、人間関係がうまくいかないことによるストレスが原因となり、症状として表れることが多いです。五月病を予防するためには、その原因となるストレスを解消することが大切です。今回は、五月病を乗り越え、ストレスを軽減する方法をご紹介します。

1.モヤモヤを吐き出す：モヤモヤが溜まっていると感じたら、パートナーや友人などに話を聞いてもらいましょう。人に話にくい場合は、不満や不安を紙に書き出すだけでも気持ちが整理され、ストレスが軽減されます。

2.セロトニンを増やす：セロトニンは心の安定や安心感を高めストレスを和らげてくれる脳内物質です。セロトニンを作る材料となる「トリプトファン」は、大豆製品、乳製品、穀類、ごま、卵などに多く含まれています。食事からしっかり摂ることを意識しましょう。

3.継続できる運動をする：有酸素運動はストレス軽減に効果的です。ウォーキングや軽いジョギングなどを生活に取り入れてみましょう。本格的なスポーツでなくても、「近所を散歩する」「階段を使う」など、日常生活の中で身体を動かす習慣をつけることが大切です。

4.睡眠を改善する：しっかり眠ることで脳が休み、ストレスも緩和されます。睡眠時間が短くなってしまう場合は、「質」でカバーできるよう工夫することが重要です。「寝室の環境を整える」「お酒を控える」「ぬるめの湯船にゆっくり浸かる」など、できることから始めましょう。

5.ひとりの時間を作る：「ひとりの時間」はストレスから解放される大切な時間であり、ストレスからの回復にも効果があります。意識的にひとりの時間を確保し、リラックスできるよう工夫しましょう。

心にも体にも不調が出やすい五月病。もし五月病かもしれないと感じたら、心身とも健康に過ごすために、今回ご紹介した五月病の乗り越え方を参考にしてみてください。

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、葬祭センター職員による葬儀代金等の金銭着服が判明いたしました。組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライアンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和7年4月23日
島根県農業協同組合
代表理事組合長 石川 寿樹