

JA しまね ちひより

2026

3

March
Vol.120

*Shimane
Biyori*



特集 野生鳥獣による被害を防ぐために



YouTube



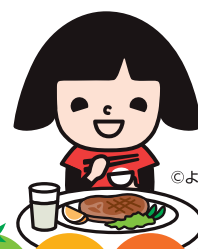
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P





誰でも使いやすいことから消費者から安定的に需要のあるホウレンソウ

いしかわ よしひろ
石川 芳廣さん

今月ばかりにびき地区本部。松江市玉湯町でホウレンソウやトマト、野菜苗などの生産に取り組んでいる、石川芳廣さんにお話を伺いました。

ハウスで育てる季節の野菜

松江市玉湯町の山あいには並ぶハウス。外の冷たい空気とは対照的に、温かなハウスの中には、一面に濃い緑色のホウレンソウが栽培されています。

このハウスを管理しているのが、石川芳廣さん。両親とともに、10棟のハウスで野菜づくりをしています。春は野菜苗、初夏はトウモロコシ、夏から秋にかけてトマトとキュウリ、そして冬はホウレンソウと白カブ。作物をリレーのように栽培することで、年間を通してハウスを活用している



石川さんのハウス

ます。

農家に生まれた石川さんですが、小さい頃から農業を継ごうと思っていたわけではなかったといえます。そんな中ではありました。が、進学先には農林高校を選択。その後、東京農業大学に進み、関東で高校の講師として教壇に立っていました。しかし、最終的に選んだのは、後継者を育てる立場ではなく、自ら農業に向き合う道でした。24歳で島根にUターンし、家業を手伝い始めました。

自然体で向き合う農業

当初は両親が中心となって農業を行っていた



台木に穂木を挿しこむ野菜苗づくりの作業をする石川さんと石川さんのご両親



て、石川さんは「手伝い」の立場でした。作業が終われば時間は自由で、人間関係のストレスも少なかったといえます。「もともと人との付き合いがあまり得意じゃないんです。農業は自分のペースでできるから気が楽で」と石川さんは笑います。



ハウレンソウを収穫する石川さん

近年は気温の上昇や急な寒波など、これまでの感覚が通用しない場面も増えました。それでも、雪が積もればビニールを揺らして落とし、強風が予想されれば補強を確認する。目の前のことを一つずつこなしていく。その姿勢は、自然に対しても変わりません。

サッカーと、自由な時間

石川さんのもうひとつの顔は、熱心なサッカーファン。試合があれば、横浜まで日帰り

で足を運ぶこともあります。「できない時は行かないし、行ける時は行く。それだけです」と石川さん。農業は忙しくもありますが、自分の裁量で時間を動かせる仕事でもありません。日々の営みの中に、さりげなく楽しさを織り込むのが石川さん流です。

農業を“自分の仕事”にする

今後について「ハウスは増やさず、現状維持が目標です」と笑いながら答える石川さん。一年を通して休むことなくハウスを稼働させている一方で、実は水稲も栽培しており、近隣の田んぼを引き受ける予定もあります。農地を荒らさないことも大切な役割。その営みが、地域の風景を守っています。

石川さんから教わったのは、農業は「やり方」よりも「向き合い方」なのだということ。大変さはあるけれど、自分で時間を組み立てられる



朝は収穫した野菜の配達から始まり、午後は収穫と袋詰め作業を行うそう

自由がある。向き合い方次第で、この仕事は「自分の仕事」になっていくのだと、石川さんの姿から感じました。



今後について話す石川さん

石川さんの野菜

石川さんが生産する野菜は、松江市内のJAグリーンつだやAコープ、みしまやで販売しています。取材時にも生産していたハウレンソウは、甘みが強く、濃緑でやわらかく、栄養価が高くておすすめなのだそう💡この機会にぜひ石川さんの野菜を手にとってみてくださいね😊💕



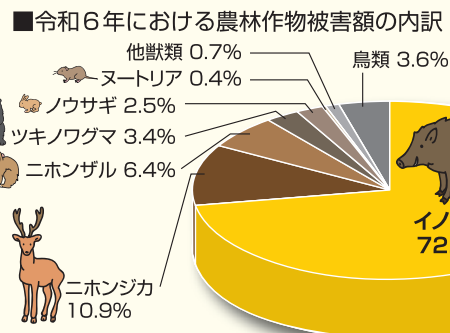
プチっと情報!

野生鳥獣による被害を防ぐために STOP!

県土の約9割を中山間地域が占める島根県では、イノシシやシカ、サルなどによる鳥獣被害が多く発生しています。鳥獣被害は食害などによる経済的被害の他に、営農意欲の減退やそれに伴う離農、耕作放棄地の発生の一因になるなど数字に表れる以上に深刻な影響を及ぼしています。今月号では、島根県農山漁村振興課鳥獣対策室に協力いただき、今からできる対策の基本について特集します。

県内の鳥獣被害発生状況

野生鳥獣による農林作物被害額は、7,000～8,000万円前後で推移しており、ピーク時より減っているものの高止まりしている状況です。鳥獣種別に見てみると、イノシシによる被害が最も多く発生しており、そのうち9割強が水稲被害です。



令和6年は約8,990万円の被害が発生!

鳥獣対策の基本の(キ)「まずは野生動物のエサ場にさせない!」

鳥獣対策では①出没抑制②侵入防止③捕獲の3つの対策を総合的にバランスよく行うことが基本。特に出没抑制対策で、野生動物を寄せ付ける「エサ」と「隠れ場所」を取り除くことが重要です。

放任果樹対策

管理・収穫されなくなった柿や栗などの果樹(放任果樹)は、動物にとって栄養価の高い御馳走です。果実の早めの収穫や不要な果樹の伐採、トタン板や電気柵を設置して動物が登れないようにするなどの対策をとりましょう。



野菜くずや熟れすぎた果実などを畑や庭に放置しない

畑や庭に捨てず、ゴミとして出したり、土の中に埋めたりして適切に処理しましょう。

草刈りで隠れ場所をなくす

草藪や茂みがあると人間に見つからずに身を隠すことができ、人里に侵入しやすくなります。定期的に草刈りなどを行いましょう。



ちよと小話 ～島根県のクマのはなし～

昨年、全国的にクマによる被害が多く発生し、大きな話題となりました。島根県に出没するツキノワグマは、西中国山地(島根・広島・山口)に生息する西中国地域個体群に属しています。令和8年1月末時点での目撃件数は866件、捕獲頭数は93頭と、令和6年度と比較すると目撃・捕獲ともに少ない傾向にあります。

	令和6年度	令和7年度(1月末時点)
目撃件数	1,561件	866件
捕獲頭数	346頭	93頭

ツキノワグマを人里に近づけないためには、上記にあるように引き寄せるエサ場をなくすこと。特に放任果樹対策が効果的です。



◀クマに関する情報は
こちらから

STOP! イノシシ被害「防護柵設置のポイント」

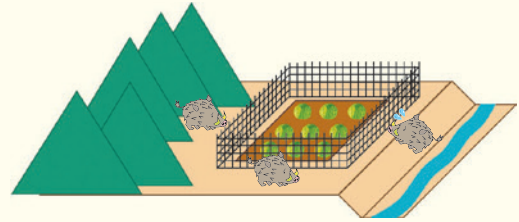
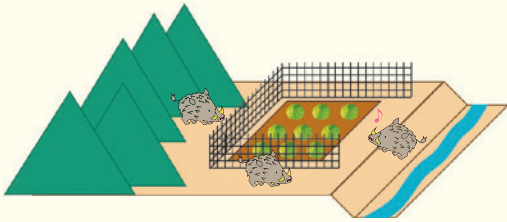
農林作物被害の多いイノシシの対策として、防護柵（電気柵・ワイヤーメッシュ）設置のポイントをご紹介します。作付け前に確認してみましょう！

Check 農地をすべてぐるっと柵で囲う

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 河川側に柵を設置していない

○ 良い例 農地全面に柵を設置している



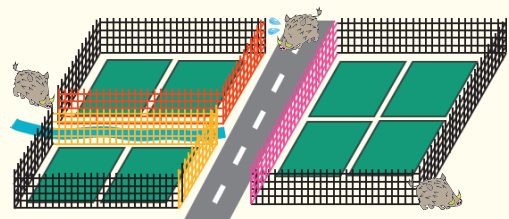
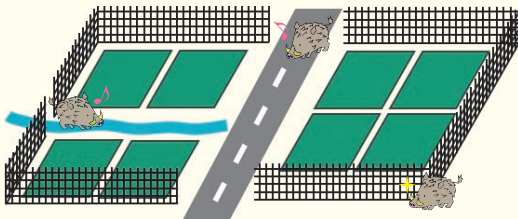
山側だけに柵を設置していても、回り込んで柵内に侵入可能
イノシシは柵の無い所から農地に侵入します。山側だけでなく、道路、河川、水路、傾斜地側など全て囲ってください。

Check 水路や道路を横断することで柵を途切れさせない

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 柵が途切れている箇所がある

○ 良い例 農地すべてが柵で囲いされている

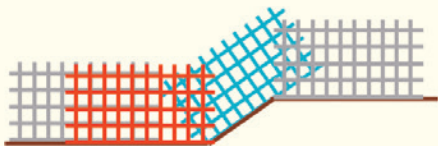


水路や道路にできた柵の切れ目から農地へ侵入可能
水路や道路で柵が途切れていると、イノシシはそこから侵入します。柵が途切れ無く、農地の周囲を囲いされる範囲に分けて柵を設置しましょう。

Check 柵の地際や繋ぎ目にイノシシが通れる隙間を作らない

ワイヤーメッシュ

○ 良い例 凹凸や段差に合わせて隙間ができないように設置



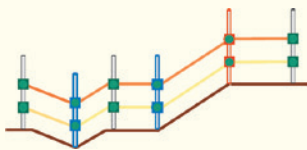
資材を多めに使い、隙間無く柵を設置することで、柵の連結部分に重なる部分が増え、強度も増す

柵と地面、または柵と柵の間にできた隙間から農地に侵入されないように、隙間を作らないようにしましょう。

Check 電線を地面から20cm、40cmの高さに維持する

電気柵

○ 良い例 地面から20cm間隔が保てている



地面の凹凸にあわせて支柱を設置

イノシシに電気ショックを与えるには、イノシシが鼻で電線に触る必要があります。そのためには、電線を地面から20cm、40cmの高さに設置することが重要です。

Check 定期的な点検・維持管理作業を行う ー防護柵設置後は、こまめに点検・補修を行いましょう！ー

ワイヤーメッシュ

○ 良い例
定期的な点検や維持管理作業を実施



破損した箇所を修繕した柵



柵周辺の下草が刈払われた柵

電気柵

○ 良い例
こまめに電圧をチェックし、漏電箇所があれば補修する



電圧を測る際は、アース棒を土に刺さず、地面に押し付けて測りましょう



◀ より詳しい内容は
こちらから

J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、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。

農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～



今回の訪問先

J Aしまね 島根おおち地区本部管内

● 農事組合法人須摩谷農場

● 有限会社はらやま



落・農地を維持することが一番の目標だ」と今後について話しました。

有限会社はらやまは、菌床シイタケやブドウ「ピオーネ」、「神紅（しんく）」、水稻を生産して

農事組合法人須摩谷農場は、水稻、飼料用米（WCS）を生産し、約3ヘクタールの牧草地で放牧による和牛繁殖を行っています。また、J A県央地区畜産総合センターに牛を預けて省力化する他、飼料代などの経費削減にも取り組んでいます。当日は、同法人の植田眞二組合長と金山功さんが経営概要や法人の成り立ちを説明した後、集落営農の後継者づくりやその課題、放牧している子牛の販売価格、邑南町の研修生受け入れなどについて活発に意見を交わしました。植田組合長は「自分たちが



（農）須摩谷農場の植田組合長（左から2番目）と金山さん（右）と意見を交わす竹下組合長と日高副組合長

います。当日は、同社の三田誠社長、田野雅工場長と、繁忙期の労働力確保の課題や特定技能外国人の受け入れ、シイタケの生産量向上に向け新たな品種の導入検討、「神紅」栽培の広がりに伴い若い世代の新規就農が増えていることなどについて意見交換しました。三田社長は「神紅」は価値が少なく収支的に良い。本年産からJ Aへ共販出荷しているため、今後も高く販売いただきたい」と要望。当J Aの竹下克美組合長は「生産者の皆さんが高品質な「神紅」を作ることに傾注いただけるよう、



（農）須摩谷農場の放牧地にある牛舎を視察しました

J Aはしっかりとした販路で高単価で販売していく」と答えました。



（有）はらやまの三田社長と田野工場長に菌床シイタケ工場を案内いただきました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長と意見交換会を行いました





島根県養豚振興協議会が設立

島根県内の養豚生産者5戸により、島根県養豚振興協議会が設立しました。

同協議会は、後継者不足や衛生管理、スマート養豚の初期投資負担、輸入豚肉との価格競争など多くの課題に直面するなか、生産者が一体となり持続可能な養豚業を目指すことを目的に設立。

2月10日には浜田市のJAしまねいわみ中央地区本部で設立総会を開き、関係者ら約30人が出席。会長には設立準備委員会の代表を務めた株式会社島根ポークの永野雅彦代表取締役、副会長に有限会社邑智ピッグファームの笠岡凡臣代表取締役を選出しました。

永野会長は「生産者が努力することは当然だが、それだけでは経営の継続が難しい。行政や生産者が一体となって取り組んでいかなければ産業力を強くすることはできない」と力を込めました。



持続可能な養豚業に向け気持ちを一つにする関係者ら



若手酪農家組織が出雲農林高校の農業キャリアガイダンスに参加

県内の若手酪農家で組織するシマネホルスタインヤングサイアーは2月3日、出雲市の島根県立出雲農林高等学校が行う授業「令和7年度農業キャリアガイダンス」に講師として参加しました。

同授業は、県内の事業者を講師に招き、先進的な経営や取り組みなどを紹介することで、生徒らの地域産業への理解や地域課題解決の意欲を向上させようと毎年開催されています。

当日は、同校の動物科学科1年生34人を前に、同組織のメンバーらがそれぞれ就農した経緯や経営方針、取り組みなどについて説明。その後、5つのグループに分かれ、ローテーションしながら意見を交わし、生徒から「SNSライブ配信の反響は?」「カウコンフォートとは何ですか?」「乳量を安定させるために気を付けていることは?」などたくさんの質問があがりました。



生徒らと活発に意見を交わす同組織の大石巨太さん

カスタマーハラスメント対策基本方針を策定しました



JAしまねはこの度、カスタマーハラスメント対策基本方針を策定いたしました。

当JAは、基本理念「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」のもと、組合員・地域の皆さまを含めた利用者からのご意見・ご指摘に真摯に対応し、信頼や期待に応え、より高い満足を提供することを心がけています。

一方で、昨今、社会通念上相当な範囲を超えた要求や言動については、カスタマーハラスメントとして社会問題化しており、当JAにおいても職員の人格や尊厳を傷つけるこれらの要求や言動があり、職場環境の悪化を招くゆゆしき問題となっています。

当JAは、日頃の取引や対応において、組合員・利用者および取引先の皆さまに誠実に対応することを第一に掲げておりますが、仮に社会通念の範囲を超えた要求や言動が組合員・利用者および取引先の皆さまからあった場合には、毅然とした態度で組織的に対応いたします。

今後も引き続き、組合員・利用者および取引先の皆さまと良好な関係を築いていけるよう努めてまいりますので、本方針のご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



カスタマーハラスメント対策基本方針は当JAホームページからご覧いただけます



「元気な地域」を女性部の力で!

隠岐女性部

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。

学びあい



JAしまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気!」を合言葉に活動に取り組んでいます。地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される市の(隠岐家畜市場)では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらうことで、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。



また、他の地区の食文化や歴史を学習するために、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は宮島を視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。今後このような活動を通じて、SDGsへの理解と実践に取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟

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

JA YOUTH

JAしまね石見銀山青年連盟

はらだ 原田 しょうが 凌我さん

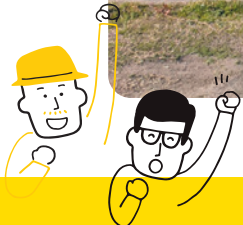


JAしまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している原田凌我さん(21)は、ブドウ農家に生まれ、農林大学校を卒業後、大田市鳥井町で父親が経営する「原田ぶどう園」に就農しました。現在は102アールの面積で「デラウェア」や「神紅」、「シャインマスカット」などといったブドウの栽培を行っています。

昨年、農青連に加入した原田さん。最年少ながらも物怖じすることなく挑戦を続け、持ち前の明るさと行動力で組織に新しい風を吹き込んでいます。活動にも常に全力で向き合い、ポン菓子加工では「ポン菓子打ち」として現場の中心に立ち、イベントを力強く支えています。

原田さんは就農1年目。将来は自らの農園を持つという大きな目標を胸に、毎日ブドウ栽培と真剣に向き合っています。失敗も経験もすべて糧にしなが、一歩一歩着実に成長を重ねています。

原田さんは「地域の伝統を守りながら、農業をもっと元気になりたい」と話し、そのまっすぐな想いと挑戦する姿勢が、これからの農業を切り拓く力になっています。



オクラ

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。

密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

品種

「アーリーファイブ」(タキイ種苗)、「ピークファイブ」(サカタのタネ)、「ブルースカイ」(ヴィルモランみかど)などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」(タキイ種苗)、「みどり丸ノ助」(サカタのタネ)などがあります。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g程度を散布して耕耘(こううん)しておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保するため黒マルチを張ります。

種まき

高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまいます。地温が15度以上になってから種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません(図1)。間引かずに栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

管理

2条植え(またはじかまき)では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしていない苗を植え付けます(図2)。じかま

きでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

追肥は、1回目の収穫の開始時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます(図3)。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

病害虫防除

アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年作の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

収穫

開花後7~10日の若いさやを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10~15cmで収穫します(図4)。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」

となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1 苗作り

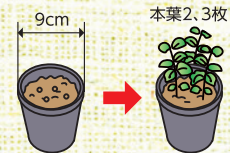


図2 植え付け

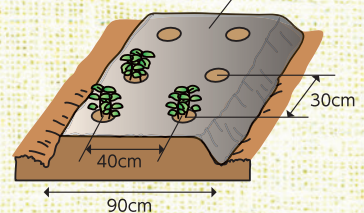


図3 収穫・摘葉

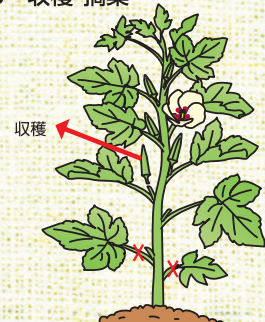
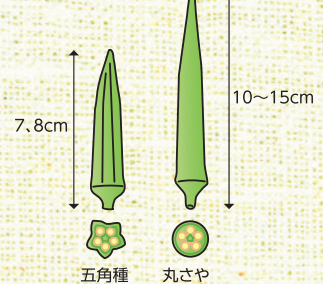


図4 収穫の目安



栽培カレンダー(オクラ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

●種まき ▲苗作り ▲植え付け ▲トンネル ▲生育 ▲収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」

をJALまねホームページで連載中です。今月は「葉ジン」!



理事会情報 (2月24日開催)

- ①しまねの有機農業・米粉の生産拡大検討プロジェクトにおける「米粉の生産拡大プロジェクト」分離について
- ②広域玉葱調製保管施設について
- ③中山間地における賑わい創出に向けた包括連携協定の締結について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤令和8年度事業計画について(中間協議)
- ⑥大口貸出金の承認について①
- ⑦大口貸出金の承認について②
- ⑧貸出債権の償却および遅延損害金の減免について

- ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について一都度承認分一
- ⑩令和8年度における各種限度額について
- ⑪カスタマーハラスメント対策方針について
- ⑫常勤理事の担当業務の変更について
- ⑬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
- ⑭定年延長の実施と就業規則等の改正について
- ⑮労災総合保険契約と役員普通傷害保険の見直しについて
- ⑯令和8年度内部監査計画について
- ⑰島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について
- ⑱島根県常例検査書(いわみ中央地区本部)の回答について

JA住宅ローン商品説明および住宅減税制度の勉強会を開催!

2月2日いわみ中央地区本部統括支店は、地区本部ふれあいホールにて住宅業者を対象としたJA住宅ローンの商品説明会を開催しました。

当日は9社14名の参加があり、取扱中のJA住宅ローンの仕組みについて、ローンアドバイザーの新矢職員が説明しました。

また、吉田道夫税理士による住宅営業のための住宅減税制度のポイントについての講義は「税金を知っていても得はしないが、損をしないようにするための話」でした。住宅建築と税金の関係性は重要であり、参加者は吉田税理士の話を熱心に聞き、好評でした。

JAは組合員利用者個人の相談は元より、関係事業者のお役に立てるようサポートに取り組んでいきます。



「おさいふカード」会員様へ

優待割引

メガネ	補聴器
8%OFF	5%OFF

メガネ一式 13,200円〜

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

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

令和8年 4月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

2日(木)	9時~12時	市木まちづくりセンター P	14日(火)	9時半~14時	Aコープやさか
6日(月)	9時半~14時	Aコープあさひ	20日(月)	9時~12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館前 P
8日(水)	9時半~14時	Aコープみすみ	21日(火)	9時半~14時	Aコープあさひ
10日(金)	9時~15時	あぐり南(金城) 春の大売出し	23日(木)	9時半~14時	Aコープみすみ
			30日(木)	9時~14時	浜田西支店

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年度

年金友の会ふれあい大会

中止のお知らせ



公演予定の劇団より昨年末に興行困難との連絡を受け、いわみ中央地区本部としては代替開催などを検討してまいりましたが、誠に残念ながら2月の開催は中止と判断いたしました。

乞うご期待!

只今、7月開催に向けて準備中

令和8年 春の農繁期休日営業カレンダー

■ = 日曜日・祝日 ■ = 土曜日 ★ = 営業日 □ = 休業日 JALしまね いわみ中央地区本部

4月 平日・指定日 営業(8:30~17:00)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月 平日・指定日 営業(8:30~17:00)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

休日営業店舗

◎あぐり中央店 0855-22-8827
浜田市黒川町 3741

◎あぐり南店 0855-42-1409
浜田市金城町今福 104-1



輝く女性部

女性部通信

は「少しずつでも、みんなで力を合わせれば大きな支援になり、子どもたちの笑顔につながっているのが嬉しい」と話しました。



いわみ中央女性部(平川節美部長)では、地域の子どもたちを支援するため、「米一握り運動」に取り組んでいます。この活動は、部員一人ひとりが玄米を一握りずつ持ち寄り、精米したお米を地域の子ども食堂などへ届ける支援活動です。今回集まったお米は、応募のあった管内8つの施設へ、平川部長をはじめ各地区部長が訪問し、代表者の方へ手渡ししました。各施設からは「お米の価格高騰が続いており、とても助かります」「食へ盛りの子どもたちがとても喜んでます」と感謝の声が寄せられました。平川部長



きてみちゃんさい 味噌作り



いわみ中央女性部（平川節美部長）は2月6日、地区本部で「きてみちゃんさい 味噌作り教室」を開催し、21名が参加しました。味噌作りを通して地域の方々と交流を深め新しい仲間作りをしようと、毎年この寒の時期に行っています。参加者は、あらかじめ自宅で煮てきた大豆を持ち、女性部員から丁寧に教わりながら、塩と糀、大豆を

混ぜ合わせたのちすりつぶし、容器に詰め仕込みました。出来上がった味噌は、各自が家に持ち帰り保管し、秋口の仕上がりを楽しみに待ちます。教室の最後には、昨年女性部が作った味噌を使った味噌汁とおにぎりで交流を図りました。「初めて味噌を作ったがとても面白かった」「お味噌汁がとてもおいしかったので、できあがりお待ち遠しい」といった感想が聞かれ、みなさん笑顔で教室を終えました。今回の教室を通じて、女性部の活動内容や魅力を知ってもらおう良い機会になりました。



午の干支飾り作り 〜跡市女性部〜

跡市女性部（平川節美部長）は2月10日、跡市地域コミュニティ交流センターで手芸教室を開催し、11名が参加しました。今年で4年目となる『家の光』記事活用の「干支飾り」を作りました。コロんとした形が可愛らしく「物事がうま〜くいき、幸運が駆け込んでくる」と縁起物としても親しまれており、完成した飾りを手に参加した部員は和やかな笑顔をみせていました。



幻の広浜鉄道今福線 ウォーキング大会へ参加

2月22日に金城町今福地区で開催されたウォーキング大会へ、部員6名とその家族で参加しました！自然を感じ、歴史を学ぶ事が出来ました。



JA女子大学キャンパスレポート 8期生2月講座「和菓子練り切り作り」

2月12日、JA女子大学8期生は地区本部にて月窓庵の嘉戸悦子先生を講師に、和菓子の練り切り作りを体験しました。今回はバレンタインにちなんだハート型とピンクと白の手まり型の2種類の練り切り作りに挑戦しました。学生たちは「ぼかしの入れ方や絞り出しでリボンを作る際の力加減が難しい」と、初めは思うような



形にならず苦戦していましたが、先生の丁寧なアドバイスや手元の動きを参考にしながら、少しずつコツをつかみ、見事2種類の練り切りを完成させました。

講座の最後には、菜の花の練り切りをお抹茶とともにいただき、心が和むひとときを過ごしました。

持ち帰った練り切りを小学生のお子さんに「ハッピーバレンタイン！」と手渡したところ、とても喜び「おいしい〜」と、少しずつ大切に味わって食べていたという微笑ましいエピソードも聞かれました。





島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

農作物の凍霜害に対する事前対策について

近年、温暖化等の影響による急激な気象変動により、春先の凍霜害の発生が多く見られます。事前対策を徹底して被害を防ぎましょう。なお、凍霜害の対策を施すことで施設内が高温になることもあります。それに備えて高温異常時等にスマホなどに警報アラートを鳴らす簡易な機器の活用も検討してみてください。

水 稻

○ハウスでの育苗

- ・ハウスのスペースに余裕があれば育苗箱はできるだけ中央部に置く。
- ・ハウス内に小トンネルを設置し、二重被覆とする。追加で対策をする場合は小トンネルをベタ掛け資材等で覆う。

○トンネルでの育苗

- ・ハウスと同様に二重被覆する。

○共通事項

- ・保温資材を使用する場合は、資材と苗の空間が広いほど効果的である。
- ・極端な低温の場合、ハウス内等でろうそく、ストーブをたく方法もある。この際、面積等に応じて本数を調節するとともに、火の元には注意すること。
- ・霜の降りた日の日中は急激に気温上昇することが多いので、昼間の換気に注意する。

野 菜

○施設栽培

- ・陽のあるうちにハウスを閉める。夜間はビニールをしっかりと密閉し、補助暖房を入れるなど保温に努める。
- ・加温機を設置してない場合、カーテン、トンネル等で保温を強化する。特に、ハウスの出入り口、カーテン等の合わせ目、接地部に隙間ができないようにして保温力を高める。翌日は、急激な温度上昇による高温障害にも留意し、早めに開放する。

○露地栽培

- ・果菜類であればトンネル、ホットキャップ等で保温を強化する。葉根菜類は比較的霜害には強いが、ベタ掛け資材等で被覆する。

果 樹

○施設果樹

- ・日没前の午後3～4時頃にハウスビニールを閉める。
- ・ハウス内に対流式石油ストーブを設置し、危険温度になる前の夜間から燃焼する。※火災に注意

○露地（落葉果樹）

- ・燃焼法：灯油や固形燃料を燃やし、空気を温める。（※すすが飛散するため周辺環境に注意）
- ・送風法：防霜ファン設置園では、事前に設定どおり作動するか確認しておく。
- ・防霜資材を散布する。

○共通事項

- ・園地の下草を短く刈り、昼間の日射により地温が高まるようにする。
- ・防風樹等で冷気が停滞する場所は下枝を整理して冷気が流れるようにする。



え~のう ちょっと宮農!! 野菜の特性と養分管理のコツ!!

野菜によって収穫対象となる部位は異なります。葉が可食部位になるものや根が可食部位になるものがあり、収穫する部位が異なれば求められる収量や品質も異なりより良い収量、品質にするためには養分管理の方法も変わってきます。そこで野菜の特性とそれに見合った養分管理のコツについて紹介します。今回は下記の野菜について説明します。



1. 軟弱野菜

特
性

アブラナ科、ユリ科、セリ科などの野菜が軟弱野菜に含まれます。主な品目としてはホウレンソウやコマツナ、シュンギクなどが挙げられます。「軟弱」の名のとおり植物体は傷みやすく、常温で保存すると品質低下しやすい特徴があります。デリケートな野菜ではありますが、簡易的な栽培施設や装備等で数多く作付けすることができ、栽培労力も比較的少なく済むというメリットがあります。



養
分
管
理
の
コ
ツ

これらの野菜は栄養成長段階で収穫される野菜です。栄養成長期は個体維持を目的とするため、莖葉を伸ばすために窒素を必要とします。そのため、肥料の与え方が収量や品質に大きく関わってきます。

葉を食用とする野菜は特に窒素を必要としますが、窒素過剰も窒素不足も生育に好ましくありません。

生育期間が短く、年間で数回栽培される軟弱野菜は、肥料成分が土壌中に蓄積しやすく、特に連作している圃場では土壌中の無機体窒素が蓄積しやすいため、土壌分析結果を考慮し、その結果によっては減肥を行う必要もあります。土壌分析結果や植物体の変化をよく観察しながら、適切に施肥を行いましょう。

2. 結球野菜

特
性

葉が巻きながら重なり、球状になる野菜を指します。ハクサイやキャベツ、レタスなどが挙げられます。リーフレタスのように完全に球状にならないものもあります（半結球）。結球野菜もまた、栄養成長期に収穫する野菜です。養分吸収量のピークは野菜の種類によって異なりますが、窒素を施用するタイミングを逃すと、その後に施用しても効かせることができません。たとえばハクサイは外葉が形成される後期から結球初期にかけて養分吸収がピークに達します。このタイミングで窒素が欠乏するとその後の肥大期に与えたとしても収量向上につながりません。



養
分
管
理
の
コ
ツ

養分吸収量のピークは野菜の種類によって異なるを書きましたが、種類によっては好ましい肥料養分の種類も異なります。

たとえば、ハクサイはホウ素、キャベツはホウ素とカルシウム、レタスはカルシウムの要求量が多いので、それぞれが好む肥料養分が欠乏しないように心がけましょう。

またこれらの野菜は酸性土壌に弱いため土壌pHが酸性に傾いている場合は石灰質肥料を施用して中和しておきましょう。



3. 根菜類

特
性

地中にできるものが可食部位となる野菜を指します。主な品目としてサツマイモやダイコン、ニンジンなどが肥大した根、ジャガイモなどは肥大した地下茎が可食部位になります。生育が早いのが特徴で生育前半（発芽した後の数週間）に窒素を吸収させると収量向上につながります。ただし、過剰に与えると茎葉が繁茂し、根の肥大が劣るため、根が肥大してからの窒素は抑える必要があります。



また、根菜類の種類によって養分吸収の特徴が異なるので、栽培する際には根菜類全般の特徴を押さえたうえで、種類ごとの特徴をとらえることが重要です。

養分管理の
コツ

タンパク質を合成する元となる窒素は、茎葉の伸長を促進するなど植物の生育に重要な栄養素です。根菜類に施用する際は、量と与える時期に注意しましょう。

与える時期ですが、根が肥大したり着色する時期に必要な以上の窒素を施用すると養分が葉の生長を進行させ、貯蔵養分が不足し、肥大に悪影響を及ぼします。

例えばサツマイモとジャガイモはイモの分化する際に土壌中の窒素が多いと茎葉が過繁茂になり「ツルボケ」が起こります。

根菜類の種類により好む肥料養分が異なるのでその野菜が好む養分が不足しないように注意しましょう。ダイコンはマグネシウムとホウ素、ニンジンリン酸を要求します。

4. 果菜類

特
性

トマトやキュウリ、ナスなどが果菜類の代表的野菜として挙げられます。果菜類は栄養生長と生殖生長が同時に進行するのが特徴です。個体を維持するために茎葉を伸長させながら、種族を維持するために果実を肥大させます。そのため、連続して収穫するためには栄養生長と生殖生長のバランスをとりながら養分管理を行うことが重要です。



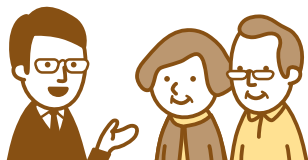
養分管理の
コツ

連続的に収穫するため、追肥に重点が置かれていますが、果菜類の種類ごとに好ましい施肥量は異なるので、果菜類全般の特徴をとらえた上で作物ごとの特徴にそった養分管理が必要です。キュウリやナスは多肥を好みますがイチゴは少肥を好みます。

トマトやキュウリ、ナスなどの野菜は、栄養生長が過多になると着果しにくくなったり果形に影響が及びます。トマトの場合、肥料が十分にあると生育旺盛になり、乱形果などが発生しやすくなります。スイカやカボチャなどの野菜は、先述した果菜類に比べると栄養生長と生殖生長の転換がはっきりしています。スイカは着果期の前に窒素肥料の効果が高いと茎葉ばかり生育旺盛になり「ツルボケ」しやすいので注意しましょう。

年金相談会

4月10日(金)
江津支店
午後3時から
午後7時まで



ローン休日営業開催中!

令和8年4月

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!!

住宅ローン
マイカーローン
...ほか

11日・25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

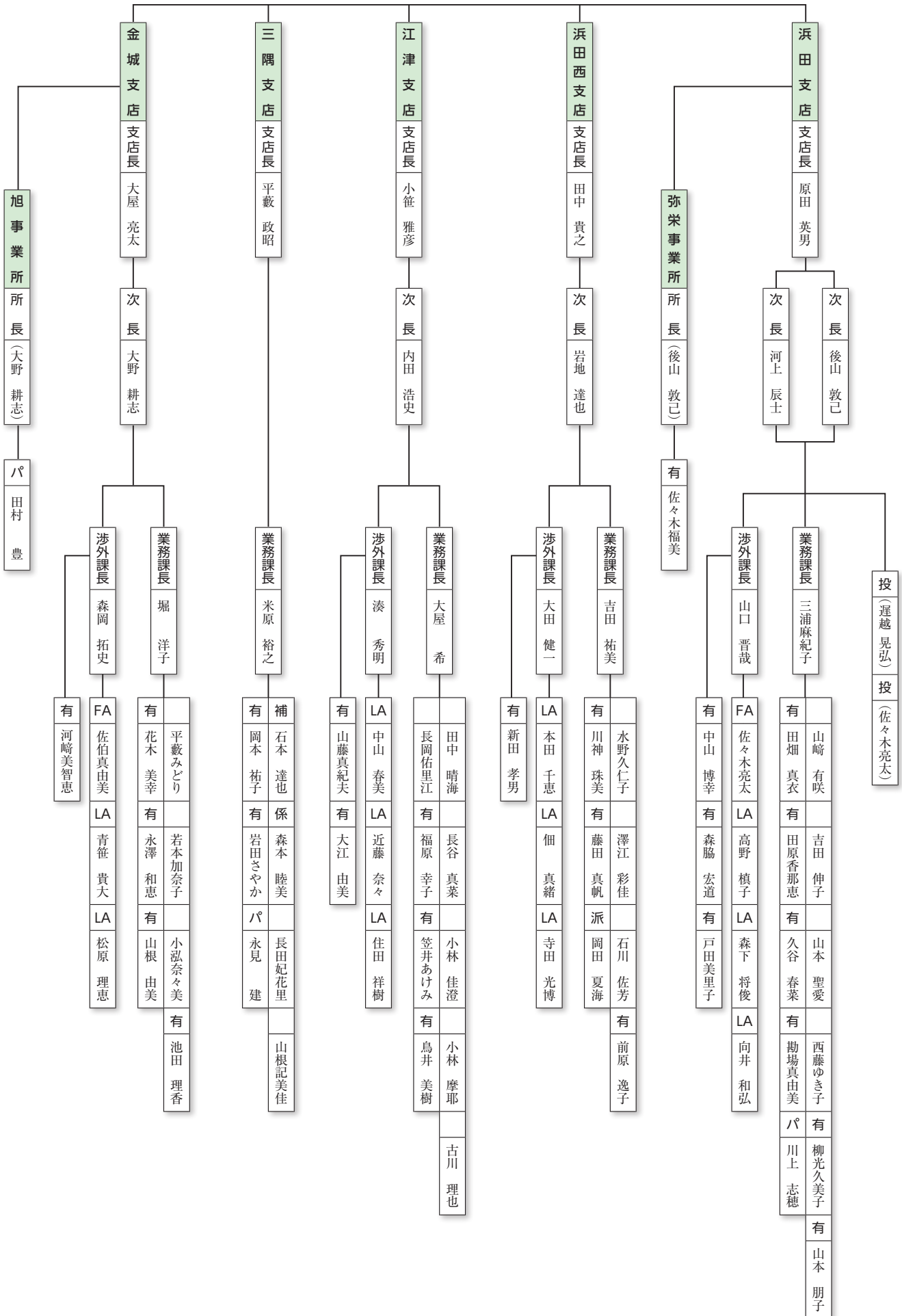
TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203



©よりぞう

いわみ中央地区本部

いわみ中央地区本部



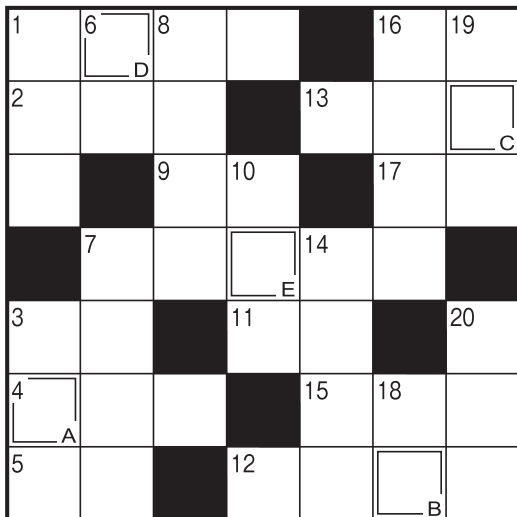
クロスワードパズル

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潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ガソリンは——性の高い液体です
- ⑥海に浮かべて目印にします
- ⑦ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧工事が終わり建物が完成すること
- ⑩相撲を取る人のこと
- ⑭連載ではありません
- ⑯伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- ⑰白神山地を象徴する木
- ⑱トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳唱歌「春の小川」に出でくる花

ヨコのカギ

- ①ナノハナと呼ばれることもあります
- ②——は流流仕上げを御覧じろ
- ③若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤竿や糸、針を使って楽しめます
- ⑦津軽、関門、ドーバーといえ
- ⑨セロリやミツバは——科の野菜です
- ⑪うわ、服にコーヒーの——がついちゃった
- ⑫北口榛花選手の専門種目
- ⑬お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑮——転換しようと散歩に出た
- ⑯田植えに向けて育てます
- ⑰酔っぱらって巻く人もいます

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

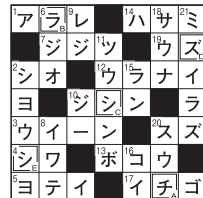
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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
2026年4月3日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「チラズシ」



「家の光」4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
凍てし朝消火器の位置確めて
空っぽの教室広し卒業す
退院の願ひを託す福寿草
記念樹の枝垂紅梅一、二輪
極楽と首を出したる掘炬燵

西ノ島川上 茂様
吉賀町 村田 綾美様
出雲市 小豆澤典子様
出雲市 藤江智恵美様
吉賀町 竹中 和博様

心から笑へる春を待ちにけり

出雲市 北村 功様

いぬふぐり咲くや吉報予感せり

浜田市 沖田 邦子様

我が家にも世代交代餅を搗く

出雲市 森脇 英徳様

優秀賞

（評）島根とくに出雲地方は大きな地震がないと思っておりましたのに、相当大きかったですね。地震（ない）をすぐ詠まれましたね。

新年の地震にぐらつく石灯笼

安来市 斎藤美重子様

最優秀賞

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

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）4月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、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。



JAの自動車共済にすると

選ばれてます!!

えっ!こんなに安くなるの!?

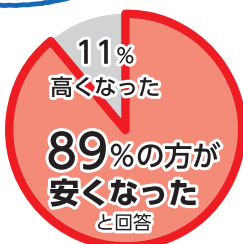
島根県で **約145,000台=約4台に1台** がJAの自動車共済です!!

令和6年3月末時点JA共済連島根調べ

島根県の方に
お聞きしました

JAの自動車共済
にしてどのくらい
安くなりましたか?

島根県JA自動車共済
新規契約者向けアンケート
(令和6年12月末時点)



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。)

共済掛金例	軽自動車	普通乗用車
車種	ホンダ N-BOX 自家用軽乗用車 型式: JF4	ニッサン セレナ 自家用普通乗用車 型式: FC28
車両保障なし	月払 1,610円 (一時払 17,770円)	月払 1,530円 (一時払 17,020円)
車両保障あり	月払 3,620円 (一時払 40,290円)	月払 4,350円 (一時払 48,570円)
全損書担保	あり	あり
車両保障額	225万円の場合	330万円の場合

(保障内容・ご契約例) 個人契約 / 共済期間: 12 か月 / 等級: 20 等級 (事故有償適用期間 0 年) / 運転者年齢条件: 35 歳以上限定保障 / 記名被共済者年齢階層別掛金区分: 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: 有 / 弁護士費用保障: 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 / 新車割引: 有 (初年度登録: 令和 8 年 1 月) / ※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和 8 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



お問合わせ先

JA共済連島根 普及事業部
TEL0852-31-3592

※掛金の試算や事務手続きについては最寄りの支店をご紹介します。

※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)」を必ずご確認ください。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。 2532990153

ビタパッション 50 プラス 1 ビタパッション 3000 プラス 1



滋養強壮、虚弱体質、肉体疲労・病中病後・食欲不振
栄養障害・発熱性消耗性疾患・
産前産後などの場合の栄養補給



スッキリとした後味の 100mL のドリンク剤です。

ほどよい苦味・甘味・酸味のバランスがとれたスッキリした味です。

クミアイ家庭薬です。



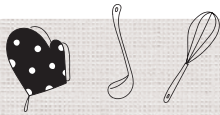
協同薬品工業株式会社

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日 9 時~ 17 時

TEL (0853) 25-9166



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

時短! 豚肉とペラペラ大根としいたけの早煮

材料 (4人分)

豚ロース切り落とし… 170g
大根…………… 400g
しいたけ…………… 3枚
だし汁… 2カップ (400cc)
酒…………… 大さじ2
薄口しょうゆ… 大さじ3
みりん…………… 大さじ3
しょうが (すりおろし) …… ひとかけ
菜の花…………… 50g

作り方

- ①豚肉は大きいものは、食べやすい大きさに切る。
- ②大根は皮をむいて、縦半分になり、スライサーで薄切りにする。
- ③しいたけは石づきを取り除き、4等分のいちょう切りにする。
- ④菜の花は食べやすい4~5cm長さに切る。
- ⑤鍋にAを入れて煮立て、豚肉、大根、しいたけを加えて強火で5分煮る。(アクが出たら、すくい取る)
- ⑥Bを加えてさらに5分煮る。
- ⑦最後に菜の花を加え、火を通して色よく仕上げる。



コメント

- ・スピードあかす! 大根を薄くスライスすることで、火の通りがよくなり、あっという間に煮物が完成!
- ・3月頃のトウが立ちかけた大根も厚めに皮をむいてスライスするとおいしく食べられます。
- ・栄養と旨味がたっぷり蓄えられた春らしいたけ。ぷりぷりの食感と濃厚な味と香りも楽しめます。

アレンジ

- ・豚肉を牛肉や鶏肉、油揚げにかえても美味しくできます。
- ・菜の花はアスパラガス、あずこ、きぬさや、ほうれんそうなど旬の野菜なら何でもOK!

カツオとアボカドの塩昆布サラダ

材料 (4人分)

カツオのたたき … 1冊(200g)
アボカド…………… 1個
レモン汁…………… 小さじ1
プロセスチーズ… 2個
ポン酢…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1/2
おろししょうが… 小さじ1
新たまねぎ… 1玉 (200g)
サラダ水菜…………… 1袋
塩昆布…………… 5g
ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①カツオは食べやすいひと口大に切る。
- ②アボカドは皮と種を取り除き、1~2cm角に切り、レモン汁をかける。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、カツオとアボカドを加えて混ぜ、15分間浸けておく。
- ④プロセスチーズは1cm角に、新たまねぎは薄くスライスし、辛みが気になるようであれば、水にさらして水気をきる。水菜は根元を切り落とし、3~4cm長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤Bを混ぜ合わせて、皿に盛り、③のカツオとアボカドを上に乗せて、チーズとミニトマトを乗せる。



コメント

- ・3月の初鯉は脂が少なくさっぱりしているため、油分や葉味を足すとよりおいしいいただけます。
- ・いつものカツオのたたきが、豪華なサラダに簡単変身!

アレンジ

- ・お好みのお刺身を使っても美味しくできます!
- ・野菜はレタス、ミックスリーフ、サラダセロリ、きゅうり、大根などいろいろな組み合わせを楽しめます。

JA 島根厚生連

健康散歩

春の気づき、耳の気づき

3月3日といえば、ひな祭りですね。この日は他にも3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせから「耳の日」といわれていることをご存じですか?

「耳の日」は、難聴と言語障がいのある人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。この機会に、「難聴」について考えてみましょう。

難聴とは、音が聞こえにくい、言葉が聞き取りにくい、あるいはまったく聞こえないといった症状のことをいいます。耳が聞こえにくくなると、会話がうまく成り立たず、自信が無くなり、人との関わりが消極的になることがあります。

難聴には種類があり、原因によって主に以下の3つに分類されます。

- ・伝音難聴：音を伝える外耳や中耳に問題が生じている状態で、耳垢が詰まる耳垢塞栓や外耳炎・中耳炎などが原因で起こります。小さな音が聞き取りにくいものの、音量を上げると聞こえるといっ



た症状が現れます。治療には薬物療法や手術が有効で、改善が期待できる場合が多いです。

- ・感音難聴：音を判別する内耳や神経に問題が生じており、メニエール病、薬剤による内耳障害のほか、音響外傷、加齢が原因で起こります。音は聞こえていても、言葉として聞き取りにくいといった症状が現れ、めまいや耳鳴りを伴うこともあります。補聴器の装着や人工内耳手術が主な治療になります。その他、テレビや音楽の音量に気をつけたり、騒音がある場所は避けたり、適宜耳栓を活用するなど、日常の工夫で進行を遅らせることができます。
- ・混合難聴：伝音難聴と感音難聴の両方の原因が生じて起こり、両方の症状が現れます。感音難聴と同様に日々の心がけで進行を予防しましょう。

難聴は種類によって対処法が異なるため、早めの対処が重要です。「耳が聞こえづらい」と感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

【編集後記】 2月上旬の寒波以降、気温が高くなり春の訪れを感じています。3年前の3月から広報誌の担当として広報誌を作ってきましたが、この3月号が最後の作成となりました。毎月締切に追われ慌ただしい毎日でしたが、読者の皆さんから届く感想を原動力に頑張ることができました! 皆さんありがとうございました◎これからの「しまねびより」もご期待ください♡ (古)