



SNSで旬な情報を  
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



# J.A.しまねびより



2026

6

June  
Vol.123

みーつけたしまねの  
ファーマーズ

Shimane farmers

水口 怜さん

島根おおち地区本部



特集

J.A.しまね東中部米集約倉庫完成!



©よい食P



J.A.しまね いわみ中央地区本部版



こくしょうこくさん





## 地域おこし協力隊を経て就農

手軽に食べられ、食卓やお弁当の彩りとして愛されているミニトマト。美郷町では平成28年からミニトマトの生産に力を入れ、リースハウス事業や新規就農希望者向けの研修などに取り組まれています。

「ファームむらじ」は美郷町の取り組みが始まったところからミニトマトを手掛けています。品種は摘花の手間が少ないサンチエリーピュア。現在担当しているのが、就農2年目の新人である水口怜さんです。

水口さんは広島県出身で、大学時代は島根県立大学で地域づくりを学んでいました。しかし4回生になったところに新型コロナウイルスが流行。学びも地域活動もストップし、もどかしく感じていたそうです。そこで思い切って退学し、美郷町の地域おこし協力隊に応募。町の人たちと交流を深めながら、農産物の利活用などの課題に取り組みました。そして何度か手伝いに行っていた「ファームむらじ」で人手が足りないという聞き、



美郷町のハウスで栽培している

任期終了後に就職することに。構成員としてミニトマトを育てながら、自らも畑を借り、白ネギなどを栽培する小規模農家として新しいスタートを切りました。

## 日々学びながらミニトマト栽培に挑戦

「農業はお手伝いや家庭菜園程度の経験しかなく、全くの初心者。でもここにはベテランの方がたくさんおられるので、実地で教えてもらえます」と水口さん。毎日学ぶことばかりだと言いますが、ベテランの構成員さんは「水口さんが来てから、裂果して商品にならない



ミニトマトが鈴なりに身をつけたハウス  
(取材時は赤く色づく前でした)

**農事組合法人ファームむらじ**  
みずぐち 水口 怜さん  
今月は、島根おち地区本部。美郷町の農事組合法人ファームむらじでミニトマトの栽培を担当する水口怜さんにお話を伺いました。





い実が減ったんですよ。水や液肥などの調整をよくやってくれるからだと思います」と話します。水口さんは、町内にある農業研修施設に通い、新しい技術や機器などの情報収集をし、良いものがあれば取り入れるようにしています。今季から枝を誘引するのに使っているローラーフックも、研修施設を参考に水口さんが導入。前向きに柔軟な姿勢で栽培に取り組み、ベテランの構成員さんたちにも頼りにされています。

## 養液栽培で水やり等を一元管理

同法人では、美郷町で推進されている島根型養液栽培を採用しています。培地に通した管で水や液肥を与え、苗の状態や日照などに合わせてコントロールできる栽培方法です。水口さんは「水やりや追肥の手間が一元管理でき手間が少ないのがいいですね。ハウスのカーテンの開け閉めや、受粉に使っているクロマルハナバチの管理など気を遣うことも多いですが、効率がいいと感じます」と話します。取材時は5月中旬でしたが、



枝の誘引作業をする水口さん

ハウス内は既にじんわり汗をかく暑さ。早くも構成員全員に空調服が支給されていました。水口さんは「暑いと作業がつかないのはもちろん、ミニトマトも日に焼けて弱ってしまいます」と話します。昨年までは春から秋にかけての1期作でしたが、今年からは2期作に。春に植え付ける1期作目の収穫を夏で終え、2期作目の苗を7月中旬ごろに植える予定です。暑さによって苗やハチが弱ったり、着花不良が起こったりするのを防げると思っています。

## 地域でもっと

## 食べてもらうために

今後の目標は、地元産のミニトマトをもっと地域の人に食べてもらうこと。成果として出荷できないものを自治会のキャンプに提供したり、地元のお祭りで調理して振舞ったりしています。水口さんもパエリアを作って提供したことがあるそうです。「食べて美味しさを知って



就農の経緯を話す水口さん

### プキッと情報

水口さんはミニトマトに塩を振ってオーブンで焼いたり、天日干しにしてドライトマトにしたりして楽しんでいます。ベテラン構成員さんのオススメは卵とじ。湯むきして卵と一緒に炒めるだけで、食べ応えのある一品になります。



もらう機会を作りつつ、新しい食べ方も提案していきたい」と語ってくださいました。令和8年3月に美郷町ミニトマト産地づくり協議会が立ち上がり、これらの美郷町のミニトマト生産を若い力で盛り上げていきます。



受粉に使われるクロマルハナバチ

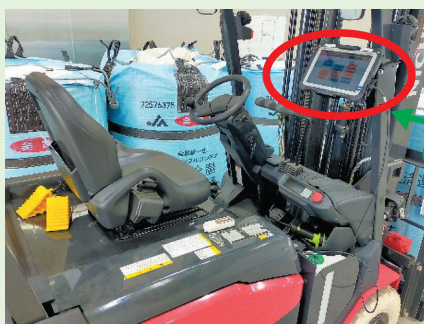


# JAしまね 東中部米集約倉庫完成!

JAしまねは今年3月、出雲市斐川町に新たな米倉庫を建設いたしました！  
今月は、新しくなった倉庫の機能や、これからの役割についてご紹介します！



施設規模：建築面積 4,200㎡  
延床面積 4,092㎡  
収容能力：5,025トン  
敷設ラック：移動式、固定式  
合わせて4,288パレット  
活用事業（令和7年度）：  
（国）産地生産基盤パワーアップ事業  
（県）島根県しまね米広域集出荷施設  
整備事業  
国から事業対象の1/2  
県から事業対象の1/6の補助を受けて  
建設しました



## 入出庫管理システム

ハイマストフォークリフトに  
備えられたタブレットで移動  
式ラックの操作や棚の空き状  
況、入庫する棚の確認などが  
でき作業効率UP！

フレコン物流への対応を強化。紙袋に代えて、大容量のフレコン  
出荷を推進し、生産者の荷造りコスト削減を図ります。

## これまでの課題

### ① ロット集約の作業に時間とコストがかかる

保管倉庫が点在していると、大ロットの取引の際に各所  
から米を集めなければならず、非効率的

### ② 収容力不足による保管コストの発生

出荷ピーク時には県内のJA施設だけでは保管できず、県  
外の倉庫を借りなければならないことも…



収容能力に優れた新倉庫により物流面の  
効率化、保管コストの削減に！



新倉庫の建設により効率化、  
コスト削減を図るとともに、  
高温耐性品種への転換を促  
進し、大ロット取引、品質の  
維持といった取引先のニーズ  
に応えることで有利販売を実  
現し、生産者所得の向上を  
目指します。





# 令和8年産 島根県飼料用米多収コンテスト

飼料用米生産農家の生産技術の向上により増収を図り、飼料用米需要に応えるため、島根県内で「飼料用米多収コンテスト」を実施します。

## 参加資格

- 飼料用米生産面積が50 a程度あること。
- 飼料用米の単収が地域平均より高いことが見込まれること。
- 区分管理方式を行い面積と出荷数量が確認できること。

## 表彰部門

1. みほひかりの部
2. 多収（専用）品種の部

## 開催スケジュール

- 参加募集 令和8年8月1日～9月30日
- 収量の報告締切 令和8年12月30日
- 審査会 令和9年1月中旬
- 表彰式 令和9年3月頃

## 応募先およびお問い合わせ窓口

最寄りの地区本部米穀担当部署へご相談ください。



【主催】島根県飼料用米推進協議会（島根県、島根県農業協同組合）

【後援】島根県養鶏協会、島根県畜産振興協会、J A全農くみあい飼料株式会社

## 生産者の皆様へ

令和7年度島根米需要拡大事業について島根米の消費拡大に活用させていただきました。

令和7年度より島根米共同計算等から拠出したしました「島根米需要拡大事業」の活動実績は約8,955,556円でした。

各地区本部において食農教育推進活動および消費者交流活動をはじめ、その他販売促進活動や消費拡大活動などのお米ならびにごはん食への理解、需要拡大対策に活用させていただきました。ありがとうございました。

### 令和7年度活動実績（合計8,955,556円）

- 島根米の消費拡大活動：7,008,497円 食農教育推進活動、消費者交流活動等
- 販売促進・PR活動：1,812,386円 販売促進活動
- 事業推進活動：134,673円 チラシ等理解促進資材作成費

令和8年度も引続き、消費者や実需者に選ばれる島根米を生産し、安定した販売をしていく必要があります。この実践に向けて、各事業を通じた地域の方との食農教育・交流活動をはじめとし、生産者とJAしまねが一体となって、島根米の需要拡大を図りながら、産地が自主的な判断により需要に応じた生産・販売をおこなうため、島根米共同計算からの拠出により以下の取り組みをおこないます。

### 令和8年度取り組み計画（合計22,967,903円）

- 島根米の消費拡大活動：8,500,000円 食農教育推進活動、消費者交流活動等
- 販売促進・PR活動：3,000,000円 販売促進活動
- 長期計画的な販売の取組：11,467,903円※

※国の支援事業（米穀周年供給事業）を活用した長期計画的な販売取り組みに必要な費用となります。



JA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JA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

# 農業の現場から声を聴く

～ふれあい訪問記～

今回の  
訪問先

JAしまね 出雲地区本部管内

●浜町ぶどう団地

●松本尚幸さん

●パッキングセンター

浜町ぶどう団地は、生産面積の縮小が続くぶどう産地を再興するため、当JA出雲地区本部が整備しました。団地内には今年2月、デラウェア7棟、神紅3棟の計10棟のパイプハウスが完成し、今後は当JAの子会社であるJAいずもアグリ開発（株）が管理します。収穫が可能となる令和10年には、新規就農者3人が入植する予定です。当日はアグリ開発から今後の計画、設備の概要などについて説明を受けたほか、入植を予定する金子英也さん、國本崇博さん、今岡義人さんが意気込みを語りました。当JAの竹下組合長は「販売面はJAに任せたい。良いぶどうをつくってください」とエールを送りました。

出雲アスパラガス部会相談役の松本尚幸さんは、出雲市でアスパラガス、菌床生しいたけなどを栽培しています。アスパラガス栽培を始めたのは平成15年。副部会長、部会長を歴任し、研修生の受け入れにも積極的に取り組んでいます。当日は、松本さんからアスパラガス栽培が発展した経緯や、若手を中心となつて活気づく産地の現状について伺ったほか、産地振興や有利販売に向けて活発に意見を交わしました。

松本さんは、生産者の負担軽減を目的に平成17年度に建設された「JAいずも生しいたけ・アスパラガスパッキングセンター」について、「この施設ができたことで、生産に集中できる環境が整った。アスパラガス栽培が採算ベースに乗るきっかけとなった」と振り返りました。



ぶどうハウスの設備について話を聞く常勤理事ら



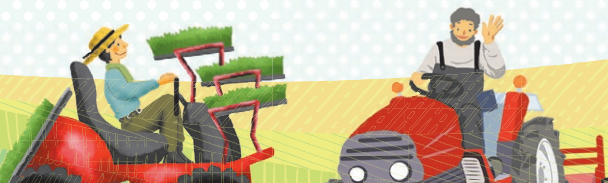
入植予定の方にエールを送る竹下組合長



松本さん（左）から話を聞く常勤理事ら



パッキングセンターの視察も行った





## topics 1

### JA組合長と大学生が車座トーク 令和の米騒動をテーマに

JAしまねは4月25日、JAしまねの竹下克美組合長と島根県内の大学生が車座になって意見を交わす「車座トーク」を松江市の島根県民会館で開催しました。農業経営、地域づくり等を学ぶ島根大学、島根県立大学の学生、合わせて11人が参加。「令和の米騒動」について学生の考えを聞き、若い世代との相互理解を深めることで今後のJA運営に役立てようと実施しました。

学生からは「米が高くなり麺類を食べることが増えた」といった率直な意見のほか「米をサブスクリプション（月額や年額などの定額料金で一定期間、商品やサービスが利用できる仕組み）で供給するのはどうか」「安定供給ができるよう、米農家を公務員にしてはどうか」など、多彩なアイデアも出ました。

竹下組合長は「お米のこと、農業のことなどに対する考え方が分かり、とても新鮮だった。ありがとうございました」と御礼を述べ、「私たちJAは、農を支え、命を支えるという誇りを持って活動しています。皆さんに共感をさせていただきたい」と呼びかけました。



車座になって学生たちと意見を交わした

## topics 2

### JAしまね女性部が第9回通常総会を開催

JAしまね女性部は4月27日、出雲市のラピタウェディングパレスで第9回通常総会を開きました。令和7年度活動報告や収支決算、令和8年度活動計画などの全5議案を承認しました。

令和8年度は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2年目。昨年度に引き続き、部員らが米を持ち寄り子ども食堂などへ寄贈する「米一握り運動」や、「JAしまね役員との意見交換会」などの開催を通じて、JA運営への女性参画などに継続して取り組むことを確認しました。

総会後は、島根おおち女性部の森光美佐子さんが「魅力発見！ 邑智郡農業・塾で活動エリアを拡大 ～継続から一步踏み出し新たな出会いへ～」と題し活動を発表しました。また、笑いヨガティーチャーの吾郷美晴さん、青木しのぶさんを講師に迎え「笑いヨガで心も身体も健康に」と題した講演を聞きました。体を動かしながら、手拍子などに合わせて「ははは」と声を出し、笑顔の絶えない時間を過ごしました。



挨拶する高橋美佐子部長

## topics 3

### 「島根たまねぎ」出荷始まる！

JAしまねは5月25日、出雲市斐川町の当JA広域玉葱調製保管施設で「島根たまねぎ」の選果を始めました。初日は「七宝早生」約18トンを選果し、27日に山陰の市場に送り出しました。

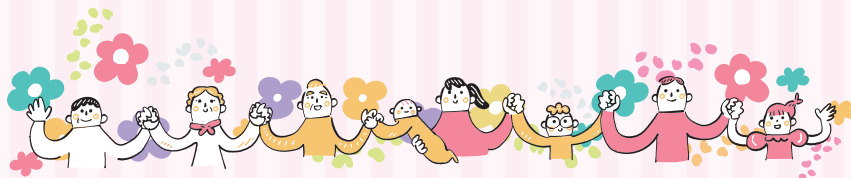
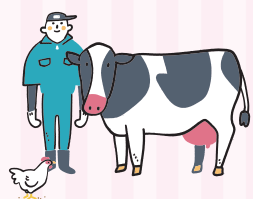
本年産は9地区本部で約41ヘクタール栽培。肥大期に雨に恵まれたことと、その後の好天により大玉傾向となりました。8月まで山陰、山陽、九州の各市場に出荷し、出荷量1,800トン計画しています。

タマネギの調製、保管を行う同施設は、県域でタマネギの産地化を目指す当JAが令和4年度に建設しました。生産者の作業負担軽減や市場への安定出荷により、生産者所得の向上につなげていきます。



タマネギを選果するスタッフら





## 「元気な地域」を女性部の力で!

### 斐川女性部

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2年目です。

☆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。

JAしまね斐川女性部では、地域とのつながりを大切にしながら活動しています。

斐川地区本部JAまつりでは、女性部も出店し、炊き込みご飯やアメリカンドッグの販売を行いました。当日は多くの来場者でにぎわい、女性部ブースにもたくさんの方に立ち寄っていただきました。

また、焼き肉のたれや廃油石けん、アクリルタワシなど、女性部活動ならではの商品販売やグループ活動の作品展示なども行い、食や暮らしに関する活動を知っていただく機会となりました。

部員同士で協力しながら準備や販売を行い、地域の皆さんとの交流を深めるとともに、女性部活動の魅力を発信する場にもなりました。

これからも斐川女性部は、地域に寄り添いながら、学びや交流を大切に活動を続けていきます。



## 一所懸命青年連盟

JA YOUTH

### JAしまねやすぎ青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟は、会員69名（令和8年4月1日現在）で構成し、大森雄介委員長のもと、人口約3万3千人規模の島根県東部に位置する安来市にて活動しています。

活動内容は、食農教育をはじめ、地域の活性化を目指した農産物のPR、組織の基盤強化として新規就農者や各営農組織との交流（仲間づくり）など多岐にわたり、消費者交流やスキルアップに繋がる研修などにも取り組んでいます。

安来市は、古くからいちごの産地であり、当青年連盟には新規就農者も含め、いちご生産農家も多く所属しています。JAのいちご部会との共催で農青連独自のブースを設営し試食販売や地元農産物の消費拡大と消費者交流イベントを実施しました。

その後も、学童対象の「サツマイモ栽培」の体験学習や、季節ごとの各種イベントへの参加等、地域の発展のため数多くの活動を展開しています。

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





## 品種を使い分けて長く利用する

タマネギの生育は、15～20度の冷涼な気候が適しています。10度以下では生育が停止しますが、春になり気温が上がり、日が長くなって肥大します。タマネギは連作ができるので、家庭菜園の作付けにとって大変有利です。

### 【品種】

早生系品種は収穫期が早い半面、貯蔵性に劣ります。反対に晩生系品種の収穫期は遅い半面、貯蔵性に優れます。長く収穫と利用を楽しむには早生と中生品種を作ることをお勧めします。早生には「ソニック」(タキイ種苗)、「浜育」(カネコ種苗)など、中生には「ターボ」「アトン」(いずれもタキイ種苗)などが良いでしょう。サラダ用の赤系品種には「猩々(しょうじょう)赤」(タキイ種苗)、「湘南レッド」(サカタのタネ)などがあります。

### 【苗作り】

種まき適期は、中間地では極早生8月下旬～9月上旬、早生9月上旬、中生9月中旬、晩生は9月下旬です。早くまき過ぎると、越冬するまでに寒さに感応し、とう立ちすることがあります。

種まき2週間前までに、1平方m当たり化成肥料100g(NPK各成分10%)、堆肥2kg、過リン酸石灰100gをまき、よく耕します。幅70～80cmのベッドを作り、条間約10cmで短冊状に深さ0.8～1cmの溝を切ります。そこへ、約1cm間隔で種をまき、軽く覆土します(図1)。その後、不織布を敷き、乾燥と強雨対策を行います。発芽後に不織布を除き、本葉2枚の頃、込み合った所を間引いて苗とします。草丈が約10cmの頃、1平方m当たり化成肥料約20gを条間にまき軽く耕します。

### 【畑の準備・植え付け】

植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布してよく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、過リン酸

石灰50g、堆肥2kgを全面にまき、深さ15～20cmに耕します。ベッド植え(4、5条植え)にする場合は幅90～100cmの栽培床を作り、条間、株間共に約15cmの穴開き黒マルチを張ります。草丈20～25cm、太さ5～8mm程度の苗を掘り上げ、葉ざや部が2、3cm埋まる深さで植え付けます(図2)。

### 【追肥】

1月上旬～中旬と2月中旬～3月上旬に、1平方m当たり化成肥料約20gを株元(マルチ穴)に施します。

### 【病害虫防除】

病気では、赤色斑点のさび病、黄白色で不定形のくぼんだ病斑のべと病、害虫では、葉が白くかすり状となるネギアザミウマなどが見られるときは、登録農薬で防除します。

### 【収穫】

畑全体の7、8割の茎葉が倒れたら引き抜きます(図3)。2、3日、日に当てて干してから、数球ずつ束ねて風通しの良い所につるし、保存(貯蔵)します(図4)。

### 栽培カレンダー(タマネギ)

| 気候帯 | 早晩生 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 貯蔵期間    |
|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|---------|
| 早生  | ●   | ●  | ●  | ●   | ●   | ●   | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | 貯蔵に向かない |
| 中生  | ●   | ●  | ●  | ●   | ●   | ●   | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | 8月上旬まで  |
| 晩生  | ●   | ●  | ●  | ●   | ●   | ●   | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | 年内まで    |
| 極晩生 | ●   | ●  | ●  | ●   | ●   | ●   | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  | 翌2月末まで  |

● 種まき    --- 苗作り    ▲ 植え付け    — 生育    ■ 収穫

図1 種まき

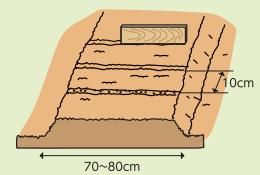


図2 植え付け

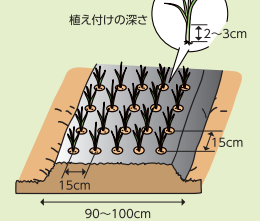


図3 収穫



図4 保存(貯蔵)



「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「ブロッコリー」!

## 理事会情報 (5月7日開催)

- ①令和8年度 県域担い手サポート事業に係る活動計画について
- ②出雲・斐川管内共同利用施設の再編・更新計画に係る令和8年度補助事業の実施について
- ③令和8年度産島根米生産・集荷・販売方針について
- ④令和7年度島根米需要拡大事業の取組み実績ならびに令和8年度取組み計画について
- ⑤米共同利用施設収支改善PJにおける施設最適化に向けた基本構想「マスタープラン2036」の最終協議について
- ⑥令和8年5月1日付 機構改革の実施について
- ⑦管理部門集約に向けたアクションプランについて
- ⑧新たな運営体制における「信用共済事業」の基本構想について
- ⑨新たな運営体制における「営農経済事業」の基本構想について
- ⑩目的積立金の取崩について
- ⑪令和7年度決算について
- ⑫令和7年度決算にかかる剰余金処分について
- ⑬経理規程の改正について
- ⑭職制規程の一部改正について
- ⑮貸出債権の償却および遅延損害金の減免について
- ⑯組合と理事との取引(契約)の承認について - 都度承認分 -
- ⑰自己改革工程表の策定について
- ⑱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
- ⑲島根県常例検査書(出雲地区本部)の回答について
- ⑳島根県常例検査書(本店)の回答について

## 理事会情報 (5月28日開催)

- ①西いわみ地区本部 多目的選果集荷場の再編・建設に係る補助事業(8・9年度)の申請について
- ②令和7年度産島根米買取価格の設定について
- ③葬祭事業夜間対応(電話受付・搬送)の外部委託について
- ④葬祭事業夜間対応(電話受付・搬送)の外部委託開始ならびに搬送料金改定について(くにびき・斐川)
- ⑤信用手数料の一部改定について
- ⑥金融部システム関連業務の外部委託による運営体制の再構築について
- ⑦新たな運営体制構築に向けたアクションプランについて(営農経済事業)
- ⑧新たな運営体制構築に向けたアクションプランについて(信用共済事業)
- ⑨令和7年度 決算の承認について
- ⑩第12回通常総代会への附議事案および総代会資料について
- ⑪令和8年度 業績還元取扱いについて
- ⑫子会社等への役員職員の推薦及び派遣について
- ⑬組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑭大口貸出金の承認について
- ⑮一般社団法人島根県農協電算センターへの預かり電算資金払戻し請求と株式会社SacoSへのシステム投資預り金の拠出について
- ⑯通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑰第12回通常総代会における功労者表彰について
- ⑱令和8年度指導事業に要する経費の賦課および徴収の方法について
- ⑲自己改革工程表の策定について
- ⑳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について
- ㉑役員報酬総額等の設定について
- ㉒常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ㉓斐川地区本部 斐川西支店(仮称)の建設工事にかかわる事業費の増額について



## 第23回いわみ中央 乾椎茸品評会開催

いわみ中央原木乾椎茸生産組合は5月21日、地区本部ふれあいホールにて、第23回いわみ中央乾椎茸品評会を開催しました。当日は島根県西部農林水産振興センター角森章子所長をはじめ、多くの来賓の方々にご出席いただきました。

原木乾椎茸の生産組合が独自に行う品評会は、県内でも唯一の取り組みとなっています。組合員の生産技術向上と意欲喚起を目的に毎年開催されており、今回は前年を上回る33点の出品がありました。

前日の20日に行われた審査会にて各賞が選出され、浜田市旭町の岩地正男氏が最優秀賞を受賞されました。

長野昭三組合長は挨拶の中で、近年の厳しい気象条件による栽培の難しさに触れつつ、組合員の熱意があつてこそ開催に至ったと強調されました。

【受賞者一覧】

|                  | 副賞                                                     | 地区                                                  | 氏名                                             | 規格   | (敬称略) |
|------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|-------|
| 最優秀賞             | 浜田市賞                                                   | 旭                                                   | 岩地 正男                                          | こうしん |       |
| 優秀賞              | JA地区本部長賞                                               | 金城                                                  | 藤藤若農産                                          | こうこ  |       |
| 優秀賞              | 西部農林水産振興センター所長賞                                        | 旭                                                   | 森井 和朝                                          | どんこ  |       |
| 優秀賞              | 江の川下流域林業活性化センター会長賞                                     | 弥栄                                                  | 奥本 一徳                                          | こうしん |       |
| 優秀賞              | いわみ中央原木乾椎茸生産組合長賞                                       | 弥栄                                                  | 小笹 忠重                                          | どんこ  |       |
| 優秀賞              | 森産業株式会社                                                | 浜田                                                  | 吉川 幸雄                                          | こうしん |       |
| 優秀賞              | 一般財団法人日本きのこセンター理事長賞                                    | 金城                                                  | 藤藤若農産                                          | こうこ  |       |
| 優良賞<br>(JA地区本部賞) | 金城：谷尾 富重<br>金城：谷尾 富重<br>金城：藤藤若農産<br>旭：岩地 正男<br>旭：吉川 秀喜 | こ<br>う<br>こ<br>こ<br>こ<br>う<br>こ<br>う<br>こ<br>う<br>こ | こ<br>う<br>こ<br>こ<br>う<br>こ<br>う<br>こ<br>う<br>こ |      |       |



## 玉ねぎ収穫開始



JAいわみ中央野菜生産振興協議会玉ねぎ部会は、5月10日、令和8年度産玉ねぎの収穫を開始しました。当日は天候に恵まれ、昨年導入した大型の茎葉処理機と収穫機が活躍しました。これらの導入により、収穫作業の効率化と省力化が一層進んでいます。収穫された玉ねぎは、斐川町にある広域玉葱調製保管施設へ搬送されます。令和8年度産は販売金額1,000万円の大きな目標を掲げ、消費者の皆様においしい玉ねぎを提供できるように取り組んでいます。

いわみ中央地区本部では、新たに玉ねぎ栽培を始めた方々を募集しています。玉ねぎ栽培に興味のある方は、**営農経済部 農産課**までお問い合わせください。

0855-22-8818  
くご連絡ください。

## 令和8年度西条柿 摘蕾講習会を開催

いわみ中央西条柿生産組合は4月30日と5月8日の二日間、浜田市三隅町東平原と浜田市田橋町の二会場にて、西条柿の摘蕾講習会を行いました。各会場では10名以上の組合員が出席しました。講師として県の西部農林水産振興センター農業振興部門の門城菜々美技師を招き、生育状況の報告や栽培管理、病害虫防除を中心とした講習が行われました。会場では、参加した組合員との活発な質疑応答や意見交換がなされました。

当地区本部の営農担当者は、令和8年度の収量拡大と品質向上に向けて、今後も講習会を通じた指導や適宜巡回を行っています。意気込んでいます。なお、次回の講習会は7月上旬に開催する予定です。





出前授業

バケツ稲に挑戦



5月11日 社会福祉法人 誠和会 上府保育園



5月19日 社会福祉法人 誠和会 みなと子ども園

野菜づくりに挑戦



5月18日 浜田市立 石見小学校

さつまいも苗のほか、スイカ・キュウリ・ミニトマト・ピーマン・パプリカ・スイートコーン・枝豆・落花生苗を植えました。

泥にまみれて田植え体験  
三隅小児童が学習

浜田市三隅町のしろやま営農組合（玉田一組合長）の圃場にて、三隅小学校の5年生27名を対象に田植えの出前授業を行いました。作業後は苗の生育について講義を行い、児童からは熱心な質問が飛び交いました。最後は女性部手作りのおむすびを味わいました。参加した児童からは楽しかったとの声があり、秋の稲刈りに向け、今後は精米までの過程を学ぶ授業を実施する予定です。



ふれあい農業体験塾

泥の感触を楽しんで。上府町で親子の田植え体験を開催しました

5月10日、五月晴れのもとで「ふれあい農業体験塾田植え体験」を行い、19世帯50名の親子が参加しました。この企画は、1年を通じて「食」と「農」を楽しく学ぶことを目的とした体験塾の第1弾です。

当日は元気な子どもたちの声が響く中、JA職員から植え方を教わり、丁寧に苗を植えていきました。田んぼでヒルに驚く場面もありましたが、それも自然の中での大切な体験となりました。また、研修の一環として参加したJAの新入職員も、親子とともに汗を流しながら農業の現場を肌で感じていました。

作業の後には、浜田女性部が握ったおにぎりが振る舞われ、子どもたちは頑張った後の味を笑顔で楽しんでいました。





# 組合員の皆様へ感謝を込めて

## JA-AWARDS2025 表彰式のご報告

令和8年4月24日（金）、大社文化プレイスうらら館において、信用・共済事業の優績表彰式「JA-AWARDS2025」が開催されました。本表彰式は、令和7年度の活動において、組合員・利用者の皆様へ信用・共済事業を積極的に提案・推進した渉外担当職員、安心スマイルサポーター（窓口職員）、ならびに各支店・部署を称えるものです。

いわみ中央地区本部からは、以下の通り輝かしい成績を収めた職員および支店が表彰されました。

### 信用部門

- 佐伯 FA（県1位）
- 金城支店（資産形成部門3位）

### 共済部門

- 近藤 LA（優績 LA）
- 森下 LA（優績 LA、NP 2位 通算表彰 5回）
- 浜田西支店（Web マイページ部門 C グループ 1位）
- 向井 LA（優績 LA）
- 松原 LA（優績 LA、NP 1位）

※ NP：ニューパートナー

今後もいわみ中央地区本部の役職員が一丸となり、組合員・利用者の皆様の信頼と期待に応えられるよう、より一層のサービス向上に努めてまいります。



## 女性部通信

輝く女性部

「助けあい・学びあい・育てあい」をテーマに掲げ、子ども食堂への運動など、地域に根差した活動を展開しました。女性の視点から組織や地域を活性化させるべく、次年度も多様な活動に積極的に取り組んでいく方針です。

総会後にはJA島根厚生連によるタオルストレッチでリフレッシュしました。



### いわみ中央女性部 通常総会を開催

JAしまねいわみ中央女性部（平川節美部長）は5月15日、地区本部ふれあいホールにて第27回通常総会を開催しました。平川部長は、日頃のJAへの感謝を伝え、今後もJAを抛り所に協力し合い、地区本部を盛り上げていく決意を語りました。令和7年度は



### 跡市女性部が野菜講習会を開催 栽培のコツや目利き術を学ぶ

跡市女性部（平川節美部長）は、4月23日に跡市地区コミュニティ交流センターにて野菜講習会を開催し、部員13名が参加しました。

当日はJA営農企画課TACの坂井職員が講師となり、おいしい野菜を育てるための土づくりや、夏野菜栽培の重要ポイント、各野菜の特性について専門的な知識を学びました。

また、日常の買い物に役立つスーパーマーケットでの野菜や果物の目利き術についても解説があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

講習会の最後には、野菜に関するクイズ大会が行われました。成績優秀者には産直の景品が贈られるという嬉しい企画もあり、会場は終始和やかな雰囲気です。

参加者からは「非常にわかりやすく、とても面白かった」といった感想が多く寄せられました。今回の講習会で得た知識を活かし、各家庭の菜園で野菜作りがいっそう盛んになることが期待されます。







## 島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

### 電気柵設置のコツ イノシシ・クマ被害でお困りの方へ

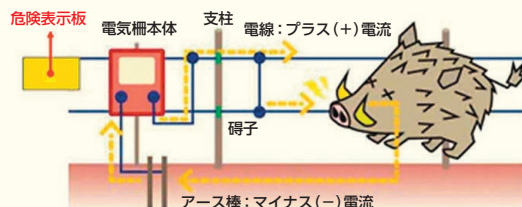
正しい設置方法と維持管理を実施しないと十分な効果が出ません。

電気柵を設置する際のポイントを紹介します。

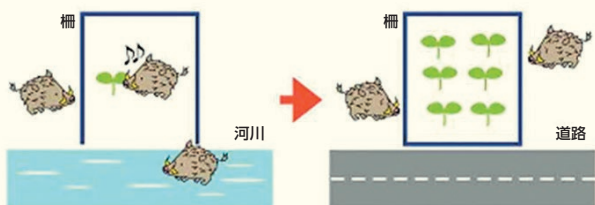
#### 電気柵の仕組み

電線にプラスの電気、地面にマイナスの電気が流れており、動物が電線に触れることで「スイッチON」の状態になり、回路が通じて、動物の体に電気が流れます。

電気ショックを与えることで、心理的に農地から遠ざけるため、24時間365日、常に電源をONにすることが重要です。



#### 1 農地の周りを隙間なく囲う



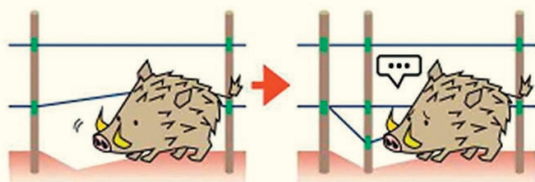
※水路や道路を横断しない

#### 2 通電性の良いところに設置する



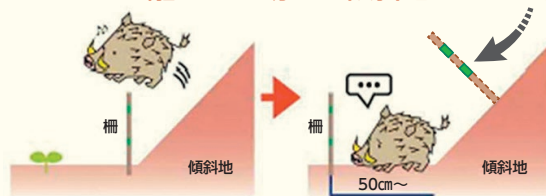
※アスファルトや砂利の道からは離す

#### 3 侵入できる隙間を作らない



#### 4 傾斜地から離す

※離せない場合は傾斜地に垂直に設置

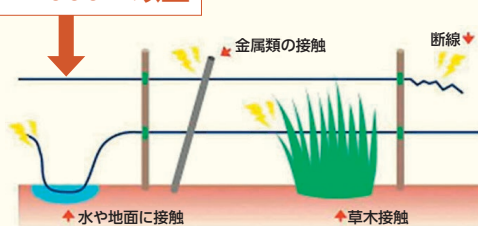


#### 5 ガイシ(碍子)は外に向ける



#### 6 定期的に点検・管理をする

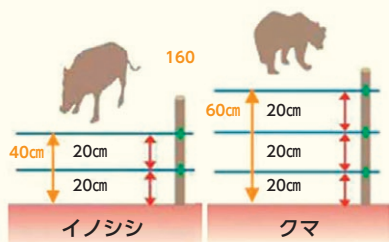
電圧: 4000V 以上



※漏電して電圧が下がらないように草刈りをする!

#### 7 電線の高さを調節・維持する

※電気ショックを与えるために、電線に鼻先が触れる高さにする必要がある。



〈問い合わせ先〉

より詳しい内容を知りたい方はこちら→

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





# JAしまねいわみ中央地区本部 各部署・各支店を紹介します

## あぐり南店

JAしまねあぐり南店は、店長をはじめ営農経済渉外員2名と店舗職員3名で営業しております。窓口では営農相談をはじめ季節に応じた生産資材を取り扱っております。また、定期的にイベントを開催し組合員の皆様とのふれあいを深めてまいります。

みなさまのご来店を心よりお待ちしております。



## あぐり中央店

あぐり中央店は、きんさい市場黒川店の隣に事務所があり、店長をはじめ営農経済渉外員3名と店舗職員3名、新人職員1名で営業しており、肥料・農薬・生産資材の注文受付・販売と、ギフト、シロアリ床下点検、テレショップ受付や、お米などの食品の販売をおこなっています。

また、窓口では水稻や畑に関する営農相談に対応し、組合員・利用者のニーズに適した商品の提案などもおこなっていますので、何でも気軽にご相談ください。

あぐり中央店一同、明るいあいさつ、笑顔での接客をモットーに組合員・利用者の皆様のご来店を、心よりお待ちしております。



## 江津支店

JAしまね江津支店は3月の人事異動で新体制となり、5月には新入職員を1名迎え、業務課11名、渉外課7名と支店長の19名で営業しています。

江津支店では業務課、渉外課が部署の垣根を越えてコミュニケーションを大切にし、職員同士で気軽に相談し合える雰囲気づくりを心がけています。地域・組合員の皆様にも『ちょっと聞いてみるんだけど…』と、気軽に声をかけていただける身近な支店を目指し、日々笑顔で元気に業務に取り組んでいます。

また、地域の皆様との繋がりを大切にし、一人ひとりの声に耳を傾けながら、安心して相談いただける支店づくりを進めています。地域に寄り添い、信頼される支店を目指して頑張っていますので皆様お気軽にご来店ください。職員一同心よりお待ちしております。





令和 8 年 7 月

# JA 夏期座談会開催場所・日程表

いわみ中央地区本部

| 対象支店／事業所名 | 会 場                  | 開 催 日       | 時 間   |
|-----------|----------------------|-------------|-------|
| 浜 田 支 店   | JA 地区本部 2 階ふれあいホール   | 7 月 30 日(木) | 13:30 |
|           | 上府公民館                | 7 月 1 日(水)  | 13:30 |
| 浜田西支店     | 周布まちづくりセンター          | 7 月 2 日(木)  | 13:30 |
|           | 美川まちづくりセンター大研修室(2 F) | 7 月 2 日(木)  | 9:30  |
|           | 美川まちづくりセンター西分館       | 7 月 1 日(水)  | 9:30  |
| 江 津 支 店   | A コープごうつ 2 階会議室      | 7 月 3 日(金)  | 13:30 |
|           | 松平地域コミュニティ交流センター     | 7 月 27 日(月) | 9:30  |
|           | 都治地域コミュニティ交流センター     | 7 月 3 日(金)  | 9:30  |
|           | 二宮地域コミュニティ交流センター     | 7 月 31 日(金) | 13:30 |
|           | 跡市地域コミュニティ交流センター     | 7 月 31 日(金) | 9:30  |
| 三 隅 支 店   | JA 三隅支店 2 階          | 7 月 30 日(木) | 9:30  |
|           | 岡見まちづくりセンター          | 7 月 15 日(水) | 13:30 |
|           | 井野みのり会館              | 7 月 15 日(水) | 9:30  |
| 金 城 支 店   | JA 金城支店 2 階          | 7 月 7 日(火)  | 9:30  |
|           | 久佐まちづくりセンター          | 7 月 9 日(木)  | 9:30  |
|           | 美又まちづくりセンター          | 7 月 9 日(木)  | 13:30 |
|           | ときわ会館                | 7 月 23 日(木) | 13:30 |
|           | 小国まちづくりセンター          | 7 月 23 日(木) | 9:30  |
|           | 旧 JA 雲城出張所           | 7 月 17 日(金) | 9:30  |
|           | かたらいの家               | 7 月 17 日(金) | 13:30 |
| 弥栄事業所     | JA 弥栄事業所 2 階         | 7 月 16 日(木) | 9:30  |
|           | 杵束まちづくりセンター          | 7 月 16 日(木) | 13:30 |
| 旭 事 業 所   | JA 旭事業所 2 階          | 7 月 24 日(金) | 9:30  |
|           | 木田生活改善センター           | 7 月 13 日(月) | 9:30  |
|           | 和田まちづくりセンター          | 7 月 13 日(月) | 13:30 |
|           | 都川高齢者活動促進センター        | 7 月 7 日(火)  | 13:30 |
|           | 市木生活改善センター           | 7 月 24 日(金) | 13:30 |

座談会の開催につきまして、以下の会場は参加者数の都合により「未開催」とさせていただきます。

対象：JA 旧長浜事業所・松平地域防災拠点施設・波子地域コミュニティ交流センター  
皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。



令和 8 年度

# 水稻青空講習会日程表

2回目

全 38 会場

9:00~10:00

10:30~11:30

13:30~14:30

15:00~16:00

7/1

水

9会場

浜田・江津

国分  
まちづくりセンター  
有福分館

波子高田集会所

二宮  
コミュニティ  
センター

旭

大石谷集会所

本郷生活センター

木田生活センター

白角生活センター

三隅

井川集会所

黒沢  
まちづくりセンター

7/2

木

10会場

江津

太田集会所

上津井  
ふれあいセンター

金城

小国最中山神社  
付近

上来原  
西地区集会所

長田郷  
奥本様宅付近

戎手原地区  
河野様宅付近

旭

西都川集会所  
付近

坂本生活センター

旭町町民体育館

丸原停留所付近

7/3

金

10会場

弥栄・三隅

西河内集会所  
付近

野坂野菜無人市場  
周辺

大谷八幡センター

三隅

上今明あずまや

上室谷集会所付近

旧駅前  
ふれあい窓口付近

上古市集会所

浜田

美川選果場付近

田橋下児童館付近

周布一町内  
集会所

7/6

月

9会場

旭

来尾生活センター

早水集会所付近

都川2区  
集会所付近

浜田

宇津井公民館付近

旧上府事業所付近

金城

大元集会所

久佐郷  
川本様宅付近

上長屋  
松下様付近

若林集会所

いわみ中央地区本部

## 人事異動のお知らせ

### 【新規採用者】

| 氏 名   | 新部署・役職             | 職員区分    | 備 考    |
|-------|--------------------|---------|--------|
| 中川 由己 | 浜田支店 業務課           | 正 職 員   | 6月1日付  |
| 檜本 海翔 | 営農経済部 あぐり中央店       | 有期雇用職員  | 6月1日付  |
| 長橋 君子 | 営農経済部 営農企画課 きんさい市場 | パート 職 員 | 5月11日付 |



里芋といえは地中の芋を収穫することが目的のため、花を見る機会は非常に稀です。多くの農家さんでも一生に一度見られるかどうかの珍しい現象ともいわれています。今回は、そんな貴重な『里芋の花』を写真に収めることができましたのでご紹介します。栽培している方でもなかなか見ることができない、神秘的な姿をぜひご覧ください。



提供：旭町 K.Hさん

めったに出会えない  
奇跡の里芋の花

サプライズ

『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



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 7月度 JA巡回スケジュール

いわみ中央地区

|        |         |                                                 |        |         |                          |
|--------|---------|-------------------------------------------------|--------|---------|--------------------------|
| 3日(金)  | 9時～17時  | あぐり中央 展示会<br>浜田市黒川町<br>いわみ中央地区本部2F<br>『ふれあいホール』 | 14日(火) | 9時～14時  | あぐり南(金城)                 |
| 4日(土)  | 9時～15時  |                                                 | 24日(金) | 9時半～14時 | Aコープやさか                  |
| 7日(火)  | 9時半～14時 | Aコープみすみ                                         | 28日(火) | 9時～12時  | 波佐まちづくりセンター<br>ときわ会館 前 P |
| 9日(木)  | 9時半～14時 | Aコープやさか                                         | 29日(水) | 9時半～14時 | Aコープみすみ                  |
| 13日(月) | 9時半～14時 | Aコープあさひ                                         | 30日(木) | 9時半～14時 | Aコープあさひ                  |

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

ローン休日営業開催中！

令和8年7月

11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

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



お知らせ

7月から休日ローン相談会の日程を  
毎月「第2土曜日」のみに変更いたします。

年金相談会

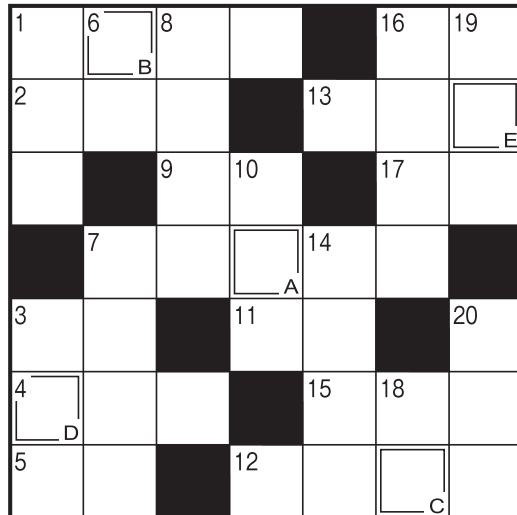
7月17日(金)弥栄事業所  
午後2時から午後6時まで





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目玉焼きにもオムレツにも使います
- ③鳥を使う伝統漁法
- ⑥梅雨が明けると——本番
- ⑦プラスの記号を使う計算
- ⑧コーヒーを入れるプロです
- ⑩タマネギを切ると出ることも
- ⑭島倉千代子のヒット曲『——いろいろ』
- ⑯青空を横切る——雲
- ⑱ヒグラシ、ツクツクボウシといえ
- ⑲正午までの12時間
- ⑳首がながい動物

### ヨコのカギ

- ①7月7日の行事といえ
- ②花火や縁日が楽しめることも
- ③土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- ④盛んに噴煙を上げるものもあります
- ⑤契約書に押すもの
- ⑦和室の床は板張りや——です
- ⑨これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- ⑪消防——、少年探偵——
- ⑫——不足、レム——、——学習
- ⑬「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- ⑮鶏の首周りの肉
- ⑯旧国名のひとつ。現在の熊本県
- ⑰あとは——を天に任せて待つよ

### 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7月3日（金）（当日消印有効）

#### 先月号の答え

##### 「シンジャガ」



## 川柳の広場

### 最優秀賞

今日の無事祝いいつもの酒を飲む

出雲市 櫛井 伸幸様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

### 優秀賞

人生はゆっくりいこう八十路坂

隠岐の島町 上川 晃一様

ふるよとの山桜待つ無人駅

兵庫県 小田 和子様

誉め言葉老いの心もやる気湧く

出雲市 佐野美和子様

### 佳作

あし運び心やすらぐ山野草  
すみれ咲く今年も会えた同じ場所  
晩学は焦らず一歩一歩ゆく  
苦も楽も二人で越えた五十年  
ボタン、フジ今年も幸を連れてくる

江津市 井上 和子様  
松江市 内田由美子様  
出雲市 北村 功様  
益田市 竹田 数字様  
隠岐の島 嶺野 慶子様

「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」7月号定価 900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）7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 ふれあい広報課  
「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。



# 豪雨による水害

島根県内でも

建物への備えは、大丈夫ですか？

平成30年 7月豪雨

10億8,000万円

令和2年 7月豪雨

4億9,000万円

令和3年 7月中国地方豪雨

6億7,000万円

令和4年 3月暴風雨

3億2,000万円

共済金をお支払いさせていただくことができました。 令和7年3月末時点、JA共済連島根調べ



出典：Photo AC

予期せぬ"もしも"に備えて、一度点検してみませんか？

※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。

26320320093

## 消費税の申告が必要か確認しましょう

米穀販売価格の上昇に伴って、消費税課税事業者となる生産者の増加が予想されます。課税売上等を確認して、届出書の提出や申告・納税を忘れないようにしましょう！

### 消費税課税事業者とは

消費税課税事業者とは、前々年の課税売上高が1,000万円を超える事業者をいいます。

【個人事業者の場合】

- ・課税売上高が1,000万円を超えると、翌々年から課税事業者になります。
- ・例：令和7年の課税売上高が1,000万円超 → 令和9年1月1日から課税事業者

| 令和7年      | 令和8年 | 令和9年  |
|-----------|------|-------|
| 1,000万円超  | →    | 課税事業者 |
| 1,000万円以下 | →    | 免税事業者 |

※前々年の課税売上高が1,000万円以下であっても、特定期間（個人事業者の場合は、その年の前年の1月1日～6月30日までの期間）における課税売上高が1,000万円超の場合には課税事業者となります。

### 納付税額の計算方法

|                    |                                                                                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 本則課税               | 課税売上に係る消費税額から、課税仕入れ等に係る消費税額を差し引いて納付する消費税額を計算します。<br>●納付税額計算 = 課税売上に係る消費税額 - 課税仕入れ等に係る消費税額                                   |
| 簡易課税               | 課税売上に係る消費税額に、事業に応じた一定の「みなし仕入れ率」を掛けた金額を課税仕入れ等に係る消費税額とみなして、納付する消費税額を計算します。<br>●納付税額計算 = 課税売上に係る消費税額 - (課税売上に係る消費税額 × みなし仕入れ率) |
| 2割特例<br>(令和8年分)    | 課税売上に係る消費税額に、7割または8割を掛けた金額を課税仕入れ等に係る消費税額とみなして、納付する消費税額を計算します。                                                               |
| 3割特例<br>(令和9・10年分) | ●納付税額計算 = 課税売上に係る消費税額 - (課税売上に係る消費税額 × 70%又は80%)                                                                            |

### 消費税の各種届出について

令和7年の課税売上高が1,000万円を超えると、令和9年1月1日から消費税課税事業者となり、所轄の税務署に以下の書類を提出する必要があります。忘れずに提出するようにしましょう。

| 書 類 名              | 提 出 時 期                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 消費税課税事業者届出書        | 基準期間の課税売上高が1,000万円を超えることとなったとき、速やかに。                                |
| 消費税簡易課税制度選択届出書（任意） | 適用を受けようとする課税期間の初日の前日まで。<br>【注意】簡易課税選択届出書を提出された場合、消費税の還付になることはありません。 |

※適格請求書（インボイス）発行事業者となるためには、別途届出が必要となります。インボイス発行事業者の届出を提出されると、登録日から2年間は免税事業者に戻ることができない場合があります（2年縛り）。

※消費税簡易課税制度選択届出書を提出されると、原則として2年間は簡易課税の適用をとりやめられません（2年縛り）。

消費税制度については様々な特例や要件があります。詳細や最終的な判断につきましては、国税庁HPをご覧ください。か、国税相談専用ダイヤル（0570-00-5901）をご利用いただくか、税理士にご相談ください。



## 島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

## 茄子とトマトの豚肉ポン酢炒め

## 材料（4人分）

豚バラ肉……………200g  
 茄子……………2本(300g)  
 トマト……………1個(250g)  
 青しそ……………8枚  
 ごま油……………大さじ1  
 ニンニク……………1かけ  
 ポン酢……………大さじ4

## コメント

・茄子とトマトに豚肉の旨味が染み込んだ一品！  
 ・青しそ風味のさっぱりポン酢仕立てで、清涼感のある夏のスタミナおかず。

## 作り方

- ①豚肉・トマトは一口大に切る。
- ②茄子は一口大の乱切りにする。
- ③青しそはせん切りにして水にさらしてアクを取り、水気をしぼる。
- ④にんにくはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにごま油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたら、豚肉、茄子の順にしっかり炒める。
- ⑥トマトを加え、ポン酢を回し入れてサッと炒める。
- ⑦皿に盛り、青しそをのせる。



## アレンジ

・厚揚げを加えればヘルシーに増量でき、お弁当にも最適！  
 ・炒める時に豆板醬から油を加えると、刺激的な大人のおつまみにも。

## イサキの香草パン粉焼き

## 材料（4人分）

イサキ(3枚おろし)…2匹分  
 塩こしょう……………少々  
 ズッキーニ……………1本(300g)  
 オリーブ油……………大さじ1  
 白ワイン(又は酒)…大さじ1  
 パン粉……………大さじ6  
 粉チーズ……………大さじ2  
 刻みパセリ……………大さじ1  
 おろしにんにく…小さじ1/2  
 ミニトマト……………4個

## 作り方

- ①イサキを半分に切り、塩こしょうを軽く振って10分置き、出てきた水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②ズッキーニは5ミリ厚さの輪切りにする。
- ③ミニトマトは縦半分に切る。
- ④クッキングシートをオーブントースターの天板に敷き、オリーブ油を薄く塗り、ズッキーニを並べ入れ、その上に①のイサキを並べ入れ、イサキに白ワインを振る。
- ⑤混ぜ合わせたAを、魚の上に乘せ、ミニトマトも彩りよく乗せ置き、残りのオリーブ油を回しかける。
- ⑥200度に温めたオーブントースターで（又は魚焼きグリル（弱火）で）パン粉がカリッとぎつね色になるまで、約10～15分間焼く。
- ⑦焼きあがったらクッキングシートごと皿に移す。  
 ※魚焼きグリルで焼く場合はアルミホイルをかぶせて焼き、最後にホイルを取って焼き色をつけると焦げ過ぎを防げます。

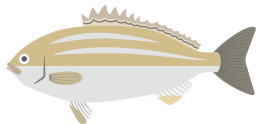


## コメント

・旬のイサキとサクサクパン粉とズッキーニの相性抜群！  
 ・魚に調味パン粉をかけてトースターで焼くだけ。いつも一味違う、魚の簡単料理です。

## アレンジ

・魚はタラや鯛などの白身魚や鮭・アジでも美味しくできます。  
 ・パン粉をかける前にマヨネーズを薄く塗ると、子どもも喜ぶ味に！  
 ・バジルやオレガノ（乾）などの香草をプラスすると香りに深みが増します。

健康散歩  
For Your Health

## 汗による皮膚トラブルを予防しましょう

JA島根厚生連

梅雨があけると、活気あふれる夏がやってきますね。楽しい反面、夏は日差しが強く、高温多湿となるため、汗をかく機会が増えます。汗を不快に感じる方も多いのではないのでしょうか。

汗の役割には、皮膚の表面で蒸発することで高くなった体温を下げ、一定に保つ体温調節機能と、皮脂と混ざり合って皮膚表面を覆い、うるおいを保つバリア機能があります。

汗には大切な役割がある一方、夏場は多量に汗をかくため、汗を放置しているとかゆみやかぶれなどの皮膚トラブルを起こしてしまうことがあります。汗に対して適切な対策とケアを行い快適に夏を過ごしましょう。

よく起こる皮膚トラブルと対策・ケア方法を以下にあげますので参考にしてください。

## 1. あせも(汗疹)

汗を多量にかくと、汗腺で分泌された汗を皮膚の外に出す管が詰まりやすくなります。皮膚の表面近くで管が詰まり、炎症を起こした状態があせも(汗疹)です。赤く小さなブツブツができ、かゆみを伴うことが多いです。

## 2. 汗かぶれ(接触性皮膚炎)

汗が蒸発した後に塩分やアンモニアといった刺激となる成分が皮膚に残り、皮膚表面に炎症を起こした状態を汗かぶれ

(接触性皮膚炎)と言います。赤くなったり、ひりひりしたり、かゆみが出たりします。

## 3. 対策・ケア方法

## ①皮膚の清潔とバリア機能を保ちましょう

- ・汗をかいたらこまめにハンカチやタオルで優しく押さえるように拭きましょう。
- ・ノンアルコールタイプや水99%などの刺激の少ないウエットティッシュやボディシートを携帯すると便利です。
- ・シャワーで体を洗い流し、石鹸は泡立てて優しく洗いましょう。
- ・汗を多量にかくと肌の水分も蒸発するため乾燥しやすくなります。入浴後は化粧水などで保湿を行いましょう。

## ②かゆみがあっても掻かないようにしましょう

- ・皮膚を傷つけてしまうと、症状が悪化したり、感染しやすくなります。濡れたタオルや保冷剤などで皮膚を冷やしてみましょう。

## ③通気性がよく、汗を吸いやすく乾きやすい服(綿、速乾素材)を着ましょう。

## ④かゆみが強い場合や浸出液が出る場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



【編集後記】最高気温40度以上の日が「酷暑日」と定められました☀以前と比べて夏が暑くなったことを象徴する出来事だと思います。まだ暑さに体が慣れないこの時期。熱中症には十分注意しながら体調を整え、夏本番に備えましょう！