

# JAしまねひより

2025

2

February  
Vol.107

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



来月の外勤日は **3月15日(土)**

JALしまね 出雲地区本部版

みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

前田 正典さん  
米原 勇人さん

[いわみ中央地区本部]

みーつけた

# Shimane Farmers

## しまねのファーマーズ

まえだ  
前田  
よねはら  
米原  
まさのり  
正典さん(76歳)  
いさと  
勇人さん(71歳)

今月はいわみ中央地区本部。浜田市吉地町で島根県オリジナル野菜「あすっこ」の栽培に取り組んでいる前田正典さん・米原勇人さんにお話を伺いました。



前田さん

米原さん

### 二人で挑戦する定年後の農業

浜田市の西部、海岸から少し離れた内陸に位置する浜田市吉地町。周囲には美しい山々や緑地が広がっています。この地区に住む前田さんと米原さんは、定年までそれぞれ仕事を続けながら、家の米作りや畑などを手伝ってきました。前田さんは車のディーラーや介護施設の運転手として、米原さんは合板工場で長年勤



二人三脚で「あすっこ」栽培に取り組む前田さん(右)と米原さん(左)



浜田市は「あすっこ」の作付面積が県内一を誇ります。特に吉地町は積雪がほとんどなく、栽培に向いているそう。

め上げた後、空いている時間を何かに費やそうと、二人で一緒に本格的な農業に挑戦することを決意。今まで自分なりの農業はやってきたものの、商品として出荷するための農業は初めての二人。誰かと一緒だったらやってみようという気持ちになれたと米原さん。近所に住む気の合う二人で「あすっこ」の栽培をスタートしました。

### 作る人にも食べる人にもメリットが多い「あすっこ」

ブロッコリーとビタミン菜を交配させた「あすっこ」は、子どもも食べやすい島根生まれの野菜です。二人が栽培しようと思っただきつかけは、農閑期に何か栽培したいところ、定期的にちようど良い作物だったこと。また、虫害が少な



花蕾を摘心する様子。茎の先端にできる花蕾を摘心すると、わき芽が生えてきます。そのわき芽を「あすっこ」として出荷します。

い寒い時期の栽培であるため、被害が少なく比較的楽に育てられるのも決め手でした。出荷の際の規格も他の作物に比べて簡易で、初心者でも対応しやすいそう。「農薬を使うことがほぼないので、食べる人にとっても安心」と米原さんは話します。



出荷規格と照らし合わせながら調製作業を行います。

春から秋にかけては、それぞれ自分の田んぼの作業を行う二人。晩夏の稲刈りと同時に、「あすっこ」栽培に向けて共同の畑で土作りが始まります。「田んぼの作業が終わると、すぐに畑の準備に追われる。休みが全然なくて辛い」と苦笑いの前田さん。それでも「島根県の特産で、よそでは作ることができないので、『あすっこ』を作っていると自慢できる」と、二人とも自信を持って栽培に取り組んでいます。

## 年齢に負けず続けていく

年齢的に農作業が厳しくなってきたと話す二人。前田さんは昨年、夏場の暑さで熱中症になり、点滴を受けながら農作業を続けたことも。そんな厳しさの中でも農作業を続ける理由は「働かなければ健康を維持できないから」と前田さん。そして米原さんは「しんどい時もあるけど、二人でやっているから責任感がある。ちよつと今回はやめておくかって投げ出すことができない」と答えます。収穫した時の達成感や近所の人にあげた時に「おいしかったよ」という声を聞くのと、とても嬉しいという二人。どんなに辛くてもみんなの喜ぶ顔が、やりがいにつながっていると語ります。

## 地域の人たちとの交流が楽しみ

前田さんは週に2回、地域のグラウンドゴルフに参加して体を動かしているそう。また、農作業が終わった後の一杯も楽しみのひとつ。家でお酒を飲むのもいいですが、年1回のグラウンドゴルフの集まりや地域の草刈りの後にみんなで飲む時間も、地域の人たちとの交流できる場として良いリフレッシュになっているそうです。



地域の人たちとグラウンドゴルフを楽しみます。

## 後継者不足が一番の課題

二人は地域の防災や草刈りなど、地域活動にも積極的に関わっています。

この地域の環境や景観を守るための組織「吉地保全会」の一員でもあります。前田さんは「みんながそれぞれ田んぼや畑を



吉地町の風景。

頑張っている。そうしないと、この地区は荒れ果ててしまう。なんとか維持していかないと」と話します。現在メンバーは9人ですが、発足当時から減少しているとのこと。この地区の未来を守るため、若い世代にも農業に携わってほしいという願いはありますが、「お米の価格は上がっているものの、肥料代や機械維持のコストも増加している」と、農業の現状を知る二人は複雑な気持ちです。ただ、「自分たちも親が亡くなったり、定年になるまでは農業をしようとは考えなかった」と話す二人。環境を整え、将来へ道筋を残していく。いつか誰かが農業を始めようと思った時、今の二人の頑張りが実を結ぶのかもしれない。

## 農業を通じて地域を守る

「自分たちは体力が続く限り農業を続けていきたい」と意気込む二人。「あすっこ」栽培を始めて今

年で3年目になり、一通りのやり方はわかってきたそうで「余裕ができたなら、今後は品質をもっと高めることにも目を向けたい」と語る米原さん。機械を駆使して作業の効率化も目指し、今年新しい品目にも挑戦したいと語ります。「年齢を考えると無理をしないことが大切」と笑いながらも、目の前の作業に追われる日々こそが、生きていく力を生み出しているのかもしれない。

二人はこれまで通地域活動にも取り組みながら、農業を通じて地域を守っていくことを目指しています。これから迎える吉地町の未来に向け、一筋の光を灯していく存在であり続けてほしいと願います。

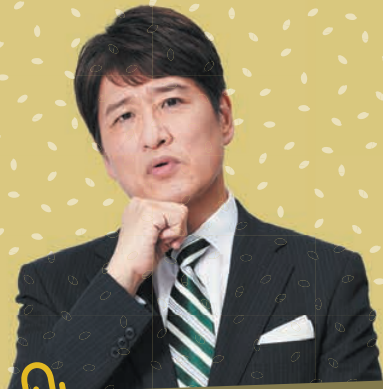


### プチっと情報! 島根生まれの野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘みがあり、茎も葉も蕾も余すことなく全て食べられる「あすっこ」。前田さんと米原さんによると、2~3月にできる「あすっこ」は中身がしっかりしていて美味しいそう😊まさに旬を迎えている「あすっこ」をぜひ食べてみてくださいね🌱



知ってましたか？  
お米の話



# なぜ上がったの？ お米の値段。

JAグループサポーター 林修



## 天候や需要に左右される、 お米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2023年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。



## お米の 取り合いで高値に

お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。

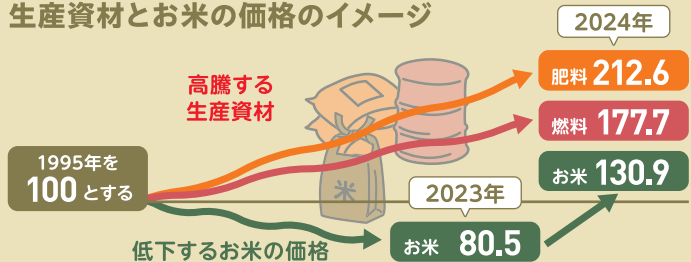


## 肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていく必要があります。

それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。

### 生産資材とお米の価格のイメージ



出典：お米は総務省消費者物価指数、それ以外は農水省農業物価指数

## これからもおいしい島根米を 届けるために

今後も引き続き、生産者の皆さんと米の動向や栽培技術などについて情報共有し、異常気象の中においても安定生産・安定供給ができるよう取り組みを進めていきます。

お米をはじめとした全ての農畜産物に共通することですが、消費者の皆さんに食べていただくことが一番の力になります。食べて島根の農業にエールを！



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ島根

# 「新たな運営体制」にかかる地区別総代説明会等を開催しました

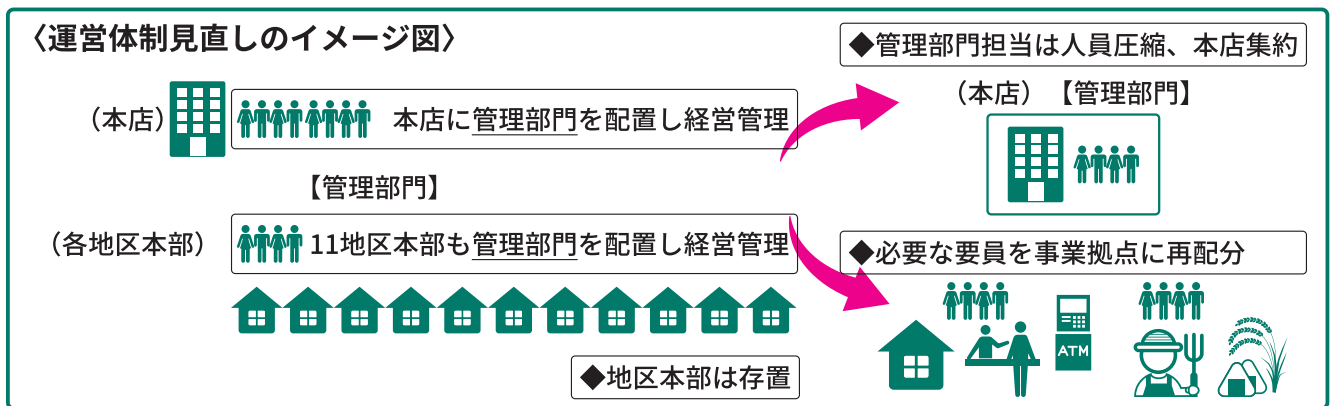
J Aしまねでは、昨年6月の第10回通常総代会での決定を踏まえ、次期中期3カ年計画の策定と実践に合わせて「新たな運営体制」を検討しています。

現在検討している運営体制の見直しは「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」できるJ Aを目指すため、管理部門の要員を本店に集約し、管理部門のコストを削減するとともに、各地区本部の事業拠点（支店、営農センター等）に必要な人員を再分配することが主な目的です。

また、各事業運営についても令和10年4月までに地区本部独自運営から本店が事業別に統括する運営方式（事業本部制）への見直しを検討しています。

一方で、地区本部制の強みである組合員の意思反映、農業振興をはじめとする地域特性の発揮は、J A運営の重要なポイントであるため、地区本部は引き続き存置しJ Aらしい運営と本店を主体とした事業運営体制の強化を進めます。

これに伴い、昨年12月から今年1月にかけて各地区本部ごとに総代説明会等を開催し、現在の検討内容や方向性をご報告いたしました。今回の地区別総代説明等でいただいた主な意見は次のとおりです。



項目	主な意見
事業本部制に対する期待	<ul style="list-style-type: none"> <li>今回の提案でやっとJ Aしまねがひとつになったと感じたため、どんどん進めてほしい</li> <li>賛成する。事業本部制に完全移行するまでの3年間でしっかりと検討してほしい</li> <li>地区本部ごとのスリム化は限界があるため、オール島根でスリム化してほしい</li> </ul>
事業本部制に対する不安	<ul style="list-style-type: none"> <li>人口や組合員が減少していくなか新しい運営体制が可能なのか</li> <li>行政機関との連携が希薄になるのではないかと</li> <li>新たな運営体制のイメージが見えない</li> <li>中山間地域や遠隔地の農家は切り捨てられる不安がある</li> <li>これまで地域の実情を踏まえて支店統廃合を行ってきたが、今後は本店が主導で一気に進めることでひずみが発生するのではないかと</li> </ul>
事業本部制の方向性について	<ul style="list-style-type: none"> <li>経費削減ではなく売上増加になる組織づくりをすべき</li> <li>組合員にとってよかったと実感できるような体制にしてほしい</li> <li>役員、理事、監事の定数はどう考えているのか。人数が多い気がする</li> </ul>
営農、農業振興について	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の特性を活かした取り組みが阻害されないようにしてほしい</li> <li>農業経営支援、農業振興のために営農指導を強化してほしい</li> <li>今後もこれまで以上に県市町村と連携して営農支援してほしい</li> <li>畜産事業の手数料を統一してほしい</li> </ul>
肥料・飼料等の価格について	<ul style="list-style-type: none"> <li>今後、地区本部ごとに異なっていた価格が統一されるのか</li> <li>商系メーカーに負けない価格設定をしてほしい</li> </ul>
組合員への説明について	<ul style="list-style-type: none"> <li>説明を聞いても理解できないことがあるため、何度も細やかな説明を求める</li> <li>一部、令和7年4月から先行して取り組むことは、総代や組合員の承認は必要ないのか</li> </ul>
組合員、意思反映について	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業運営が本店主体となると地区本部で意見が言えなくなる</li> <li>地区本部、支店運営委員会に組合員の意見を聞くという機能を持たせてほしい</li> </ul>
人事、職員について	<ul style="list-style-type: none"> <li>若い職員の退職者が多いなか、さらに退職者が増えるのではないかと</li> <li>職員が納得しない異動は避けてほしい</li> <li>運営体制の見直しと給与体系一本化を同時に進めてほしい</li> <li>人事機能を一本化すると職員採用が東部に偏るのではないかと</li> <li>業務集約による余剰人数はどのような采配で配置されるのか</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>他県J Aがどういった経過で事業本部制に移行したのか</li> <li>職員が減少するなか本業を維持するために外勤は廃止すべきだ</li> </ul>

※この他にも多くのご意見をいただきました。

皆さまからいただいた意見をもとに、より良い運営体制を築くことを目指し、今年6月に予定している総代代表者会や地区別総代説明会、第11回通常総代会への付議に向け、さらなる協議を進めてまいります。

引き続き、J Aしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

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しまね石見銀山地区本部管内
- 越智裕之さん ●竹下誠さん
  - 株式会社シバオ



越智さん（前列中央）のハウスで



竹下さん（左）から話を聞く竹下常務（右）ら



(株)シバオのハウスで芝尾取締役工場長（前列中央）らと

**今**回は、越智裕之さん、竹下誠さん、株式会社シバオ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。越智裕之さんは、大田市が行う産地ツアーへの参加をきっかけに夫婦でアスパラガス栽培を始めた。30・7アールの連棟ハウスでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。越智さんはアスパラガス栽培について「一人で生計を立てられ、選果場があるため出荷・調製作業の負担がない点に将来性を感じている」と話した他、今後の生産計画や栽培技術面のことなどについて意見交換しました。

**竹**下誠さんは、県立農林大学校を卒業後、酪農と和牛繁殖に取り組み父親のもとで就農。令和6年に父親から事業承継し、竹下さんを含め家族4人で経営しています。現在は約20ヘクタールの放牧地での放牧を交えながら繁殖雌牛15頭を飼養。竹下さんとは、事業承継後

の経営・取り組み状況や子牛価格、J Aが行う農業振興支援事業、堆肥の使い道などについて意見を交わしました。

**株**式会社シバオは、2年間のアスパラガス試験栽培を経て令和5年度に農業部門(※)を新設し、「石州瓦」を生産する瓦産業から異業種参入しました。現在は43アールでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。同社の芝尾充秀取締役工場長と福岡正治さん、楳部雅幸さんに、今年度さらにハウス30アールを増棟中であることや瓦のもととなる粘土を生成する過程で出てくる砂を土壌改良材として活用していること、ハウスの雪害対策、法人メリットを活かした収穫体制などについてお話いただきました。

※株式会社シバオの農業部門は令和6年10月に法人化し、現在は「彩百景株式会社」として農業生産に取り組んでいます。今回は法人化前に訪問したため、掲載内容は当時の情報に合わせています。

## 組合長から一言



今回は石見銀山地区本部管内を巡回し、3か所の担い手を訪問させていただいた。このうち2か所はアスパラガス栽培に取り組みされており、最初に訪問したのは東京から夫婦で1ターンされた越智裕之さん。県立農林大学校などで勉強されて令和5年11月に就農。作付面積は30.7アールで、J Aのリースハウス事業を活用されていた。

次に伺ったのは株式会社シバオで、瓦を生産する有名な会社であるが、農業分野にも進出された。現在、作付面積は43アールで今年度さらに30アールのハウスを増棟すること。同社、越智さんとも令和7年の春から収穫・出荷を迎えるとのことであった。石見銀山地区本部では「アスパラガスを新しい特産に」と取り組みを進めているが、このように新たな担い手がどんどんと育っており、大変期待している。

竹下誠さんは、家族経営で和牛繁殖に取り組まれていた。繁殖雌牛15頭を飼っており、できるだけコストを抑えるため、近くの山での放牧に力を入れている若手農家であった。

組合長より一言  
あかとき  
の  
紅葉づる山に  
牛放つ





topics  
1

## 令和7年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

12  
つなぐ  
つながり  
つなぐ

JAしまねは1月14日に益田市の西部家畜市場、15日に松江市の島根中央家畜市場で令和7年島根子牛市場の初セリを開きました。

15日の中央市場では、初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の石原恵理子副知事や当JAの坂本満常務らが出席。石原副知事は「生産者の努力を後押しするため、JAとも連携し県内外の消費者に向け『しまね和牛』のPRに引き続き取り組んでいく」とあいさつしました。

市場活況としまね和牛の躍進を祈念し三本締めと全畜種の発展を願い県産牛乳による乾杯で令和7年の子牛市場が幕を開けました。

西部市場では子牛145頭が上場し、全頭平均価格は58万3415円、中央市場では243頭が上場し、全頭平均価格は56万4530円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（15日）

topics  
2

## 島根県育英会「大阪学生会館」に県産米を寄贈

2 健康  
3 経済  
11 社会

JAしまねは、公益財団法人島根県育英会が運営し、島根県出身の学生らが入寮する大阪学生会館に県産米約500キロを寄贈しました。昨年12月9日には、松江市にある同会事務局を訪れ、当JAの竹下克美常務が同会の福島律子副理事長に目録を手渡しました。

県外で頑張る島根県出身の学生らを食の面から支援しようと実施。寄贈するお米は「つや姫」「ぎぬむすめ」「コシヒカリ」の3品種で、12月、2月、3月の3回に分けて大阪学生会館へ届けます。

福島副理事長は「会館の食堂は1か月で約150キロのお米を消費する。食材費が高騰する中、本当にありがたい」と感謝を伝えました。竹下常務は「学生自身が育った島根で生産されたお米を食べて勉学に励むと同時に故郷への思いを新たにしてほしい」と話しました。



同会の福島副理事長（中央）に目録を手渡す竹下常務（左）

topics  
3

## 令和6年度水稲有機栽培研修会&水田除草機展示会を開催

2 健康  
12 社会  
15 環境

JAしまねは昨年12月11日、出雲市の同JA営農経済本店で環境にやさしい農業生産の推進に向け、令和6年度水稲有機栽培研修会&水田除草機展示会を開きました。生産者や県、JAの指導員ら約150人が参加し、有機米の販売・買取状況や栽培技術、有機JAS認証制度などについて学びました。

研修会では、当JA本店米穀課からJAの有機米取り組み方針や有機JAS認証を受けた令和6年産米の概算金を慣行栽培コシヒカリ（1等上）と比較して約1.7倍高としたことなどを説明。島根県からは有機JAS認証制度や県の支援策について説明があり、島根県農業技術センターからは水稲有機栽培の課題である雑草対策や県内実証圃での実証結果について報告されました。

また、研修会後には、昨年6月に完成した有機多目的倉庫の見学や水田除草機の展示会を行いました。

当JAの担当者は「想定以上の参加者数となり、有機栽培への関心の高さを感じた。有機栽培は品質・収量などの課題が多くあるが、関係機関と協力しながら、生産者への支援をしっかりと進めていきたい」と意気込みました。



雑草対策のポイントについて学ぶ参加者ら



想いをひとつに♣️ しまねの女性部!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう♣️」の実践3年目です。

つながろう♣️

まもろう♣️

かかわろう♣️

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

## 雲南女性部

つながろう♣️

### 仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね雲南女性部は、地域貢献活動や他の女性部との交流を通じて、女性部組織のさらなる発展につなげようと活動しています。

昨年の11月下旬には雲南市吉田町の小学生を対象に、雲南市と協力し本年度から行っている未利用の米粉を使ったエコ粘土作りの特別講座を開きました。市内の食品加工会社から提供された食用に使えなくなった米粉を使用し、環境に優しい学びの機会の提供と同市の脱炭素社会の実現に向けた取り組みに貢献しています。講座では児童らに資源の有効活用や食べ残しを減らすことの重要性を伝えました。

また、12月上旬には、JA鳥取西部女性会との交流会を開きました。雲南女性部が2019年から取り組むタオル帽子作りを行うなど、県の枠組みを超えて取り組みや事例を共有し、親睦を深めました。



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

## JAしまねやすぎ青年連盟

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

やました  
山下

いと  
勇人さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の山下勇人さん(44)は、安来市東赤江町でイチゴを栽培しています。

大阪市生まれでありながら農業に興味を持った理由は、自身が作ったものを届ける喜びと、新しい可能性を追求したいという想いからでした。社会人向けの週末有機農業学校を通じて農業を学び、職を辞め、さまざまな地域・人々と出会い、情報を集めました。安来市に出会った瞬間、想いが一気に現実のものとなり就農し、2016年に「いとふあーむ」を立ち上げました。

自身のYouTubeチャンネルでは、イチゴ栽培に関する知識やノウハウを発信しています。JAS認定資材を使い、可能な限り農業を使わずに栽培されたイチゴには、こだわりと情熱が詰まっています。全国に届けられ、幸せな気持ちで口にされることは、農業者にとって最高の報酬です。

農青連には同様にターンのイチゴ農家が多く、活動には積極的に参加し、情報交換の場として活用しています。山下さんは「安心と喜びをお届けするために、自然と共生し美味しいイチゴを作りたい」と意気込みを語りました。



## 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円（だえん）形なのがピーマンです。また、パプリカと呼ばれるものは、赤、黄、橙（だいたい）などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

### 品種

ピーマンの育苗期間は70～80日と長いので、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」（タキイ種苗）、「翠玉二号」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

### 良い苗の選び方

良い苗は、①本葉8～10枚で、双葉が付いている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみが付いている ⑤病害虫のないもの、です（図1）。

### 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をまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

### 植え付け

晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます（図3）。

### 栽培カレンダー（ピーマン）

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

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

### 整枝・誘引

植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢の良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります（図4）。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

### 追肥・灌水（かんすい）

収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1平方m当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

### 剪定（せんてい）

盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

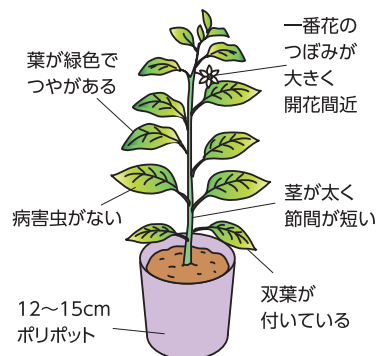
### 病害虫防除

アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

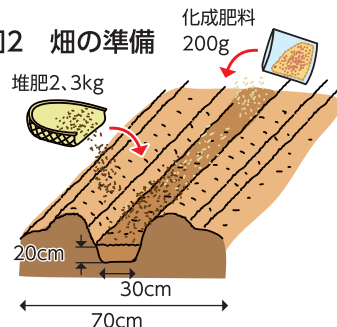
### 収穫

開花後15～20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

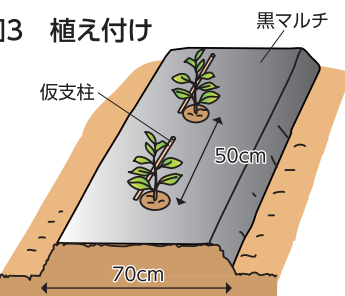
### 図1 良い苗の選び方



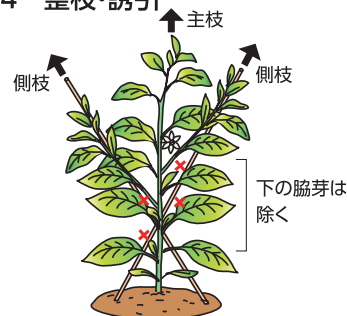
### 図2 畑の準備



### 図3 植え付け



### 図4 整枝・誘引



### お知らせ

1月の理事会は1月31日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、理事会情報は3月号への掲載とさせていただきます。

## 生産部会が合同で豊作祈願 試食会も開催

JAしまね出雲地区本部は1月8日、出雲大社で令和7年産農畜産物の豊作を祈願しました。同地区本部の役員と農産、特産、畜産など約20の生産部会の代表者約80人が参列。農作業の安全、農畜産物の安定した生産を祈願するとともに、JA事業の振興や農政会議、青年連盟など各組織の繁栄も祈願しました。

参拝後は島根ワイナリーに場所を移し、県や市の担当部署の職員も交えて「農畜産物試食会」を開催。試食品には、米の新品種「つきあかり」や神在ねぎの新品種「みなもと一本白ねぎ」、スーパーフロッキー「出雲フォルテ」などを用意したほか、さつまいもの『べにはるか』『紅あずま』『栗かぐや』の食べ比べも行いました。

同地区本部の珍部誠本部長は冒頭のあいさつで「昨年は夏場の猛暑やカラムシ被害により農産物全般において品質低下、出荷量が減少するなど厳しい農業情勢となりました。今年には巳年。へびは再生、繁栄の象徴とも言われています。農業が再生し、更に繁栄する年となることを願っています」と話しました。



あいさつをする珍部本部長

## ファミリーマートと連携 フードドライブ寄贈式

JAしまねは1月23日、ファミリーマートJAいずもドーム北店で「ファミマフードドライブ」で集まった食品の寄贈式を行いました。このフードドライブは、地域における食支援と食品ロスの削減を目的に、ファミリーマートとJAしまねが連携して実施したものであり、ファミリーマートがJAと連携してフードドライブを行うのは全国初の試みとなります。

昨年の11、12月に同JA出雲地区本部管内の金融店舗5支店にフードドライブの回収ボックスを設置。家庭で余っている未開封かつ賞味期限まで2カ月以上ある食品の寄付を組合員、利用者の方へ呼びかけた結果、菓子や乾麺などの食品約25kgが寄せられました。

寄贈式では、ファミリーマート、JAしまね、JAしまねの子会社であり、ファミリーマート13店舗を運営する有限会社JAいずもアグリマートから、島根県社会福祉協議会の小林淳一会長に食品を手渡しました。寄贈された食品は島根県社会福祉協議会を通じて、食支援が必要な方々に届けられることになっています。

同地区本部の藤江美由紀副本部長は「多くの地域の方々に参加いただくことができ、地域一体となった食支援の取り組みが更に広がることを期待しています」と話しました。



小林淳一会長(左から3人目)に食品を手渡した

## 地域貢献・地域活性化団体活動 3団体を表彰

JAしまね出雲地区本部は12月25日、令和6年度地域貢献・地域活性化団体活動の表彰式を行いました。

この取り組みは、JAしまねが毎年実施しているもので、地域の活性化に繋がる活動を行う組合員や地域住民が構成員の団体等を表彰し功績を称えるとともに、継続的な活動を支援する目的で行っています。

当日は、出雲地区本部管内で活動する、『NPO法人しまね体験活動支援センター』、『華の会』、『あげそげ塩治福祉座』の3団体を表彰し、同地区本部の珍部誠本部長が各団体の代表者へ表彰状と目録を贈呈しました。



受賞された各団体代表者と珍部本部長、藤江副本部長

## J Aしまね出雲地区本部 組合員囲碁・将棋大会を開催

J Aしまね出雲地区本部は1月19日、ラピタ本店3階大ホールで「第8回J Aしまね出雲地区本部組合員囲碁・将棋大会」を開催しました。この大会は囲碁と将棋を通して組合員相互の交流を深めることを目的に開催しており、今年は囲碁の部では団体戦8チームと個人戦77人の計101人、将棋の部では団体戦7チームと個人戦18人の計39人、あわせて140人の参加がありました。

囲碁・将棋ともに、3人1組の団体戦と、段位級位で分けられたクラス別での個人戦が行われ、熱戦が繰り広げられました。小中学生、高校生も参加し、幅広い年代の愛好者が対局を楽しみながら交流を図りました。

優勝チーム・優勝者は次の通りです。

【囲碁】▽団体戦Ⅱ高松チーム▽個人戦六段以上の部Ⅱ森 達輝さん(塩治)▽五段の部Ⅱ吉田 功さん(湖陵)▽四段の部Ⅱ三島 紘悠さん(平田中央)▽三段の部Ⅱ山本 喜市さん(大津)▽二段の部Ⅱ長岡 秀人さん(平田中央)▽初段の部Ⅱ森 美緒さん(塩治)

▽級位者の部Ⅱ岸 愛奈さん(塩治)【将棋】

▽団体戦Ⅱ神戸川チーム▽個人戦段位者の部Ⅱ森山 雄太さん(湖陵)▽級位者の部Ⅱ野津 光大さん(荒木)▽小学生の部Ⅱ黒川 圭吾さん(大津)



大会での熱戦の様子

## ハマナス保育園児がみそ作り 女性部湖陵支部がお手伝い

J Aしまね出雲女性部湖陵支部は1月24日、ハマナス保育園でみそ作り体験を開きました。食育活動の一環として10年以上前から続いている取り組みで、保育園の4歳児20人が、女性部員に手ほどきを受けながらみそ作りに挑戦しました。

園児たちは、最初に麴の香りや茹でた大豆の風味を確かめたのち、女性部員から手順を教わりみそ作りを開始。茹でた大豆に麴、塩、大豆の煮汁を混ぜ合わせたものをすり鉢でつぶす工程では、おいしいみそに仕上がるよう、全員で協力して一生懸命すりつぶしました。その後、すりつぶしたものを団子状に丸め、「おいしくなれ」と願いを込めながら樽に入れていきました。仕込んだみそは約10ヶ月間熟成させ、給食などで味わう予定にしています。

講師を務めた同

支部の森山都代子さんと、岩谷みどりさんは「自分たちが作ったみそを食べるということは最高の体験だと思っています。女性部として、手作りの味をこれからも伝えていき、次世代に継承していただくと嬉しいです」と話しました。



みそ作りを行う園児たち

## 多伎いちじく生産部会 多伎いちじく振興大会を開催

J Aしまね多伎いちじく生産部会は12月26日、多伎コミュニティセンターで令和6年度多伎いちじく振興大会を開催しました。部会員、J A、県、市場関係者など約50人が出席。令和6年産の出荷・販売結果が報告されたほか、令和7年産に向けた課題と対策などを確認しました。

今年産は生育段階では順調に生育し、豊作が期待される状況でしたが、収穫期の猛暑による高温と降雨量不足により果実の肥大が進まず、小玉での出荷が多くなりました。また、メジロやヒヨドリなどの鳥による被害が例年よりかなり増加したことなどの要因も重なり、生果は、39・3トン、加工原料は25・9トン、合計65・2トンと前年を下回る出荷量となりました。しかし品質は非常に良く、市場や量販店からの評価は軒並み高く引き合いが強かったことで、1,332円/kgの高単価で販売することができました。

同部会の立脇

渉部会長は「近年収穫期の天候が昔とはずいぶん変わってきています。県やJ Aとしっかり連携をとって高温対策を実施し、令和7年産は出荷量を回復できるように頑張りますよ」と呼びかけました。



令和6年度多伎いちじく振興大会を開催

## アグリビジネススクール

### 修了式・開講式

出雲市農業再生協議会は1月8日、出雲市役所くにびき大ホールで出雲市アグリビジネススクールの令和6年修了式・令和7年開講式を開きました。本講座は新規就農、定年帰農を目指す方を対象として、全国に先駆け平成18年に開講。1月から12月までの1年間、講義と実習により栽培技術や経営管理を習得します。

令和6年は31人が修了。令和7年は「ぶどう」・「柿」・「多岐いちじく」・「アスパラガス&白ねぎ」の計4講座を実施し、21人が受講します。

同協議会の井上夏穂里会長（出雲市副市長）は「修了生の皆さんには、地域の農業を支える担い手としてのご活躍を期待しています。そして、令和7年も出雲市アグリビジネススクールが充実したものとなり、地域農業を支える次世代の担い手を育成する重要な場となることを願っています」と話しました。



修了生へ修了証授与

## ぶどう部会代議員総会開催

### 次年産へ向けて

J Aしまね出雲ぶどう部会は1月22日、出雲地区本部で代議員総会を開催しました。各地区の代議員が集まり、今年度の事業報告、次年度の計画など4議案を承認しました。

今年産テラウエアは、春先の天候不順、シベリオン処理時期の低温、7月の豪雨と、生産者にとって栽培管理の苦労が多い年となり、出荷量は607トン（前年実績対比90・1％）、販売高9億7,800万円（同94・2％）となりました。シャインマスカットは、出荷量194・5トン（同98・7％）となりましたが、今年も選果選別および検査を徹底したことで、市場より高評価を受け、販売高4億9,956万円（同104・6％）となりました。島根県オリジナルの新品種である「神紅」は本格出荷4年目となり、生産者11人で3・7トン（同97・5％）、販売高2,266万円（同108・8％）となりました。

同部会の石橋貢部会長は「今年度は巳年。脱皮を重ね成長していくべしのように、私たちも殻を破り成長、発展し、責任産地としての役割を果たせるよう頑張りましょう」と呼びかけました。



あいさつをする石橋部会長

## 「上津笑みちゃんカフェ」

### 1周年を迎え感謝の最終日

出雲女性部上津支部は12月25日、J Aしまね出雲地区本部上津会館で「上津笑みちゃんカフェ」を開催しました。当日は、クリスマスということもあり、女性部員がサンタクロースの帽子を被りおもてなしを行いました。提供するお菓子もクリスマスにぴったりのケーキを用意。来店した約60人が、お茶を飲みながら談笑するなど楽しいひと時を過ごしました。

「上津笑みちゃんカフェ」は令和6年1月にオープン。上津支部の女性部員が主体となり、「地域住民が集える場」を目的に定期的に開催してきましたが、12月で1年の節目を迎え、今回の開催で一旦の区切りをつけることとなりました。

同支部の永瀬のり子支部長は「皆さんが集まり、楽しくお茶や会話を楽しんでもらえる、そんな場を作りたいと思って開催してきました。たくさんの方にご来店いただき感謝しています。これで一応の区切りとなりますが、部員の皆さんと一緒にまた地域の方々に喜んでいただける活動を考えていきたいと思えます」と話しました。



女性部員が来店者をおもてなし

いずも  
JA

シニア女子大学（みずき）

第5期入学式



JAしまね出雲女性部は1月29日、JAしまね出雲地区本部で、いずもJAシニア女子大学「みずき」の入学式を開きました。第5期となる今期は30人が入学。2年間で、文化教養、福祉、家政、芸術、社会、医学などの幅広い分野の講座を12回行うこととしています。

入学式では、浦部えつ子学長（同

女性部部长）が「この大学での講座を通じて自分自身の趣味や関心を探求し、仲間と共に新しいことに挑戦していただく」とあいさつ。同地区本部の藤江美由紀副本部長は「多様な分野での学びや新しい仲間との交流を通じて、自分自身の可能性を広げていかれることを期待しています」とエールを送りました。また、入学生を代表して恩田八子さんが「新しい仲間との出会いに感謝し、これらの2年間を有意義で実りあるものにすることを誓います」と誓いの言葉を述べました。

式後には、出雲警察署生活安全課から講師を迎え、第1回講座「特殊詐欺被害防止講座」を開催。出雲市でも「オレオレ詐欺」や「ロマンス詐欺」をはじめとする特殊詐欺被害が増加している現状を知るとともに、お金に関係する電話やメールなどは一人で判断せず、家族や警察に相談することなどを、気を付けるポイントについて学びました。



# フレッシュミズ出雲に入りませんか??

## どんな活動??

たとえば・・・

・食と農

(料理教室、みそ作り、ハム作り、パン作り、カフェスイーツ作りなど)

・くらし

(アクセサリー作り、アロマ、ヨガ、映え写真の撮り方など)



フレッシュミズ出雲の部員のみなさんの“楽しい!” “やりたい!!”を

みなさんが企画し、

実行できます♪

ぜひ一緒に楽しみましょう♪



フレッシュミズに入るには??

ふれあい福祉課までご連絡下さい♪

※居住地区の女性部にご加入いただきます。

お問合せ先

JALしまね出雲地区本部ふれあい福祉課

TEL:21-6013 FAX:21-6015

JAしまね出雲女性部は、令和3年に「フレッシュミズ出雲」を立ち上げました。

JAフレッシュミズとは・・・おおむね50歳以下の女性の活動です。

活動を通じて、食と農を学び、みんなが笑顔になるよう**地産知笑**に取り組んでいます。

一緒に楽しんでいただける方を大募集中です!!



農事組合法人

# やしま営農組合

— 繁殖牛 —

経営規模

繁殖牛(母牛)

約70頭



水稻をはじめ、ほうれん草や小松菜などの葉物野菜、さらには和牛繁殖と、多様な農畜産物の生産を行う、農事組合法人やしま営農組合。畜産部門は平成30年に設立し、現在は繁殖牛約70頭と子牛を飼養しています。

## 一頭一頭大切に育てる

肉用牛の生産は一般的に、母牛が産んだ子牛を育てて市場に出す「繁殖農家」と、繁殖農家が育てた子牛を購入して肥育し、出荷する「肥育農家」の二つに分類されます。やしま営農組合は繁殖を専門に行っており、主に6人のスタッフが飼養管理を担当。元気な子牛が生まれるよう母牛の管理を行うとともに、出荷に向けて子牛を生後9ヶ月頃まで大切に育てています。

日々の業務では、朝、昼、夕の餌の準備と給餌、牛床の清掃、牛の健康状態の確認などを行います。その合間には母牛の妊娠や出産もあれば、子牛を市場に出荷するための作業など、仕事は常にあります。スタッフの皆さんは「大切に育てた子牛が市場で評価され、高値で取引されると嬉しいですし大きなやりがいを感じます」と話し、忙しいなかでも愛情と情熱を注ぎ作業に取り組んでいます。

## 牛の健康と成長を支える

健康な子牛を生産するために重要な仕事のひとつが、牛の状態を毎日観察することです。牛を注意深く観察し、顔色の変化や違和感をいち早く感じ取ることで病気を早期に発見し、適切な処置を講じるようにしています。特に、産まれてからの3ヶ月間は牛の成長にとって非常に重要な時期であり、この期間にしっかりとエサを食べて大きく成長できるように、徹底した飼養管理で大切に育てられています。

牛舎内の環境整備も牛の健康には欠かせません。敷料を定期的に入れ替えながら清潔な環境を保ち、病気の予防に努めながらストレスなく過ごせるようにしています。

## 平均価格以上を常に目指して

田んぼで収穫した稲わらを牛の餌として与え、牛の糞を堆肥として農産物生産に利用するなど、循環型農業を展開するやしま営農組合。この取り組みにより、自給飼料を使用して生産コストを抑えながら、質の高い子牛の育成に努めています。スタッフの皆さんは、子牛市場の平均価格を常に上回ることを目指していきたい」との意欲を話すなど、今後一頭一頭にしっかりと向き合い、良質な和牛繁殖に全力を尽くしていく考えです。

## 令和7年度補助事業

# 出雲農業未来の 懸け橋事業

### 事業メニュー

※メニュー内容は一例です。  
詳細はお問い合わせ先までご連絡ください。

#### ① 農産振興事業

- トラクター、田植機、コンバインの購入費を補助
- 水田園芸作物の生産に必要な機械の購入費を補助

#### ② 特産振興事業

- 果樹、野菜などの生産に必要な機械購入費・施設整備費を補助
- ハウスの長寿命化、高度化の施工費等を補助

#### ③ 畜産振興事業

- 飼養環境改善等を目的とした機械整備費を補助
- 市内で生産された飼料用米、WCSの購入費を補助

#### ④ 特認事業

- 労働力募集アプリによる短期雇用の必要経費を補助
- 新たな専従者・雇用者の研修費等を補助

#### ⑤ 出雲独自事業

- ハウスの維持・修繕に対する支援
- 集落営農組織の後継者育成支援

### 申請メ切

## 令和7年3月21日(金)

申請・相談は  
お早めに!!  
※予算上限あり

### お問い合わせ先



・出雲市役所農業振興課

TEL0853-21-6557



・JALしまね出雲地区本部営農企画課  
もしくは各営農センター

TEL0853-21-6041

※本事業は、出雲市議会での令和7年度予算成立を受けて実施します。

## 出雲地区本部管内設置ATMの機能一覧表

	設置場所	通帳繰越 機能あり	硬貨対応 あり		設置場所	通帳繰越 機能あり	硬貨対応 あり
1	高松支店	●	●	21	鳶 巣	●	●
2	ラピタはまやま店	●	—	22	出雲市役所支店	●	—
3	長浜支店	●	●	23	平田中央支店 1号機	●	●
4	神戸川支店	●	●	24	平田中央支店 2号機	●	●
5	藤増ストア—知井宮	—	—	25	ラピタひらた店	—	—
6	メモリア河南	●	●	26	久多美	●	●
7	朝山支店 2月22日より出雲南支店に店名変更	●	●	27	灘 分	●	●
8	乙 立	●	●	28	国 富	●	●
9	稗 原	●	●	29	西田支店	●	●
10	出雲東支店 2月8日より支店名変更 (旧大津支店)	●	●	30	北 浜	●	●
11	上 津	●	●	31	平田東支店	●	●
12	塩冶支店	●	●	32	伊 野	●	●
13	ラピタみなみ店	—	—	33	佐田支店	●	●
14	出雲支店 1号機	●	●	34	窪 田	●	●
15	出雲支店 2号機	●	●	35	ラピタ多伎店	●	●
16	ラピタ本店	—	—	36	田 儀	●	●
17	出雲北支店 2月8日より支店名変更 (旧四絡支店)	●	●	37	湖陵支店	●	●
18	ゆめタウン出雲	—	—	38	ラピタ湖陵店	—	—
19	ファミリーマートドーム北店	●	●	39	大社支店	●	●
20	川跡支店	●	●	40	日御碕	●	●
				41	荒木支店	●	●
				42	遙 堪	●	●

※通帳繰越・営農、総合、普通、貯蓄口座が対象。通帳繰越が可能な通帳は、通帳の1ページめくったところのお取引店が現在の「島根県農業協同組合」と記載されていること。  
【通帳記帳】で繰越しができます。

※硬貨利用の際は、一度に大量の硬貨を投入されたり、汚れた硬貨を投入されると故障の原因になりますのでご利用はお控えください。



2025年5月7日(水)から、当組合ではタブレットでのお取引受付を開始します



※一部のJA・店舗ではご利用いただけません。

タブレット導入により、面倒な書類記入が簡単になりました。ぜひご利用ください。



# JAバンク スマイルナビ



タブレット画面で文字が見やすく、簡単に操作ができてとっても便利だぞう

タブレットで便利で簡単に  
JAバンクでのお取引をもっと便利に



タッチで簡単お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。※1



複数の書類記入不要！

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。続けて入力する場合、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。※2



カード持参で自動入力！

キャッシュカードをご持参いただければ、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。※3

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座、定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります。(JAごとに表示される内容は異なります)。詳しくは窓口までお問合せください。  
 ※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力不要です。  
 ※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客様のカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。



## 出雲市農政会議だより

令和7年2月15日

No.115

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JAしまね出雲地区本部 営農企画課内)  
 発行責任者：事務局長 山根 康太

### 令和7年4月執行 出雲市長選挙・出雲市議会議員選挙

出雲市長選挙で推薦しています。  
**飯塚 俊之** 立候補予定者  
 出雲市農政会議

出雲市議会議員選挙で推薦しています。

(支部順・敬称略)

大津支部	かねつき しのり 鐘推 義憲	平田支部	よしおか たくや 吉岡 拓也	荒木・遥堀支部	ながさこ としゆき 長廻 利行
塩冶支部	みやもと とおる 宮本 享	灘支部	たまき みつる 玉木 満	神門・古志支部	いまおか ひさと 今岡 久人
塩冶支部	いたくら いちろう 板倉 一郎	灘支部	ゆあさ まりこ 湯浅 万里子	神西支部	いまおか しんじ 今岡 真治
塩冶支部	なりあい ひろゆき 成相 寛之	久多美支部	ふくだ みのも 福田 実	多伎支部	さかもと ゆうま 坂本 祐麻
四絡支部	ばんだい てるまさ 萬代 輝正	国富支部	おか やすとし 岡 靖俊	湖陵支部	ほんだ みつひさ 本田 貢久
鳶巣支部	たかはし ふじお 高橋 扶治夫	高松支部	にしこおり みのる 錦織 稔	稗原支部	こだま としお 児玉 俊雄
平田・松山・伊野支部	おおたに りょうじ 大谷 良治	長浜支部	かわかみ まさふみ 川上 雅文	佐田支部	いたがき せいじ 板垣 成二

※令和7年1月末時点の出雲市農政会議推薦候補者(立候補予定者)



出雲市大社町

おむら あいこ  
小村 愛子さん(72歳)



楽しむことを大切に

小村愛子さんは、JAの助け合い組織「やすらぎ会」のきづき支部幹事を務めています。

きづき支部では、地域の方々の交流や心と体の健康づくりを目的に「まめな会」を定期的開催。地域で活躍するJA女性部グループや民話の語り手、楽器演奏者の発表のほか、抹茶やお菓子の振る舞いも行われ、参加者同士の交流の場となっています。参加者数は毎回約50人に達し、「また行きたい」との声が多数寄せられるほか、出演者として参加したいという希望も多くあり、地域の輪がより広がりを見せています。小村さんは地域の高齢者が増えている現状を踏まえ、「やすらぎ会を通じて、住み慣れた地域で助け合い、支え合いながら楽しく過ごせる環境づくりに貢献できれば嬉しいです」と話します。

趣味の一つとして15年前からカリンバの演奏を楽しむ小村さん。その美しい音色に魅了され、現在は月に2回程度の練習を重ねながら、地域のイベントや幼稚園などで演奏を披露しています。さらに、小村さんは絵手紙やコーラス、グラウンドゴルフ、刺し子など多彩な趣味を持ち、無農薬の野菜作りにも取り組んでいます。「楽しむこと」を大切にし、人との関わりが新たな楽しみを生むと感じている小村さん。「素晴らしい友や仲間恵まれ、これからも多くの人と出会いながら年を重ねていきたいです」と笑顔で話しました。

健康ライフかわら版

今日からできる『糖尿病予防』

糖尿病ってどんな病気?

食事をとると血糖値(血液中のブドウ糖の量)が上がります。すると、膵臓からインスリンが分泌され、血糖値を抑えます。糖尿病は、このインスリンが不足したり、効きが悪くなることにより、血糖値が高い状態が続くことで発症する病気です。血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症を引き起こす危険があります。

糖尿病予防と重症化させないための生活習慣

糖尿病になる原因の多くは、食生活の乱れや運動不足です。糖尿病を予防するために、毎日の食事や運動など生活習慣を見直し、年1回の健診で自分の体の状況をチェックしましょう。  
※治療中の方は必ず定期的に受診しましょう!

★適正体重をチェック

現在の体重が適正範囲かどうかをBMIで確認しよう

★食事のポイント

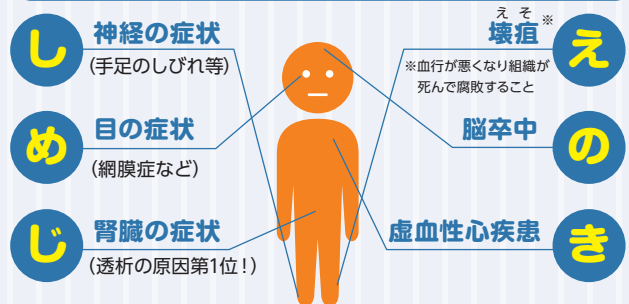
- 3食きちんと食べよう
- 食事は決まった時間に、よく噛んでゆっくりと食べよう
- 野菜はたっぷりとりよう
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎないようにしよう
- 塩分のとりすぎに気をつけよう

★運動のポイント

ウォーキングなどの有酸素運動は、血糖値を下げやすくします。少しの距離なら車を使わずに歩くなど、日常生活の活動を見直してみましょう。

症状がないからと、糖尿病を放っておくと  
重大な合併症を引き起こします

合併症の頭文字をとってしめじとえのきと覚えましょう!



※その他骨粗しょう症や認知症も合併症の1つとされています。

【BMIの計算の仕方】 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
【目標とするBMIの範囲】

年齢(歳)	BMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳*	21.5~24.9
75歳以上*	21.5~24.9

※高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両方に配慮する必要があることを踏まえ当面の目標

資料:日本人の食事摂取基準2020年版

お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

## おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」...ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585  
出雲市今市町106番地1  
JAしまね出雲地区本部内  
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛  
☑メールでの投稿も大歓迎!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

- 小学生作文コンクールを読ませてもらうって、おじいさんおばあさんをよく観察されているなと感心しました。土地を大事にすること、丹精込めて作ったものを感謝していただくこと、小さい頃から見たり聞いたりした子どもさんに将来託したいですね。思わず涙が出ました。  
(野石谷町 M・Oさん)
- 小学生の作文では、各家庭の祖母さんが作られた野菜を大事に大切に、おいしく食べようと思う気持ちに分かり、食事を作る私も無駄なく大事に作るうと思いました。  
(大社町 S・Tさん)
- 小学生作文コンクールを拝見しました。孫から見た祖母の姿がよく分かる作文ですね。かわいい時を経過、少しずつ成長している姿が垣間見えました。小学生の瑞々しい感覚

と家族に対するやさしい想いに胸が熱くなりました。  
(大社町 K・Mさん)

JA: 作文を読ませていただき、しっかりと観察され、そこから多くの気づきを得ておられる姿に感銘を受けました。食材がどのようにして自分たちの手元に届くのか、その背後には生産者の方の努力や愛情があることがしっかりと伝わってくる、とても素晴らしい作品で私も心を打たれました。

●1月号の広報誌で安来のイチゴが紹介してありましたが、私は「紅ほっぺ」が大好きです。今の時期が一番おいしいですね。でも、出荷するまで大変な苦労ですね。頑張ってください。  
(灘分町 H・Iさん)

●安来のイチゴ、おいしいですね。「章姫」「紅ほっぺ」「よつぼし」と甘みが強いのが特徴ですね。お店でにらめっこ。どれにしようかな?粒が大きいのにしようか?それとも小さめで数が多い方がよいのか?時間は過ぎていきます...  
(上塩治町 K・Yさん)

JA: たくさんさんの品種があるイチゴ。品種ごとに特徴が異なるので食べ比べしてみるのが楽しいですね。以前、私も自分好みのイチゴを探そうと、数種類のイチゴを食べ比べしてみました。結果...「全部おいしい!」になっちゃいました。

●野菜作り二年目の夫が作ってくれたブロッコリー、ちよっと小さかったけれど蒸していただきました。自家製はまた格別なおいしさがありません。  
(平田町 T・Aさん)

JA: おうちで丹精込めて作られたブロッコリー、いつも以上においしく感じられたのではないのでしょうか。毎日少しずつ大きくなっていく過程を見ることも楽しみの一つになりますね!

●おたより広場を読ませていただいていると、私もこう思うな!という事があります。毎回楽しみに読ませていただいています。  
(唐川町 M・Aさん)

JA: 毎月、たくさんのおたよりをいただきとても嬉しく思っています。誌面の都合上、ご紹介できる数には限りがあり心苦しく感じています。すべてのおたよりに目を通させていたただいてます。ご投稿ありがとうございます!

### みどりショップの閉店について

みどりショップ(クリーニング業務も含む)は令和7年2月28日(金)をもって閉店いたします。長い間ご愛顧いただき、誠にありがとうございました。

## 育苗ハウス資材の販売開始について

グリーンセンター各店舗におきまして、育苗ハウス資材の取扱いを始めておりますのでご案内いたします。ぜひグリーンセンターへお出掛けください。

### JAしまね出雲地区本部

- 営農部生産資材課 ☎21-6047
- グリーンセンター南 ☎25-0650
- グリーンセンター大社 ☎53-3939
- グリーンセンター出雲 ☎21-6048
- グリーンセンターひらた ☎63-3662

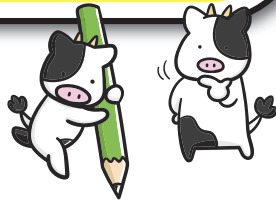


# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

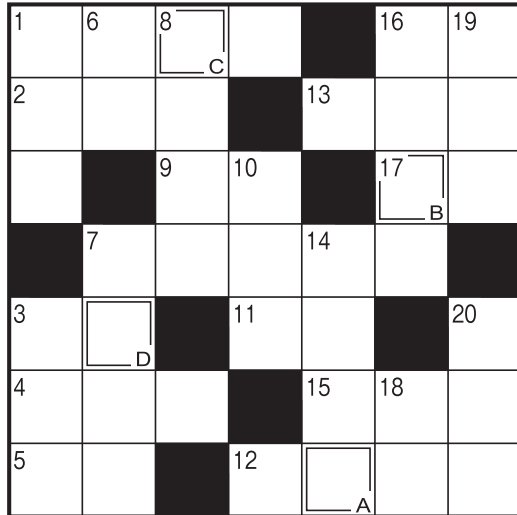
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年2月号

## CrossWord Puzzle



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
---	---	---	---

### タテのカギ

- ①——造って魂入れず
- ③ニワトリの頭についています
- ⑥エックスの次です
- ⑦赤の広場やクレムリンがあります
- ⑧卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭地球を暖める天体
- ⑯ひな祭りのお吸い物につきもの貝
- ⑱ひな祭りに飾る花
- ⑲春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑳細川たかしのヒット曲「——の渡し」

### ヨコのカギ

- ① 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- ②お手洗いともいいます
- ③バレーボールのセッターが上げるもの
- ④梅は咲いたか、——はまだかいな
- ⑤日本一長いものは367kmあります
- ⑦イソップ—— 源氏——
- ⑨失敗は成功の——
- ⑪水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑫羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑬漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑮草餅によく使われる植物
- ⑯お彼岸に参る人も多いところ
- ⑰弾力がある、噛んで食べる菓子

### 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

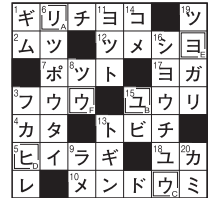
〒693-8585 出雲市今市町106-1

JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係

2025年3月7日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「リウヒョウ」



「家の光」3月号定価 629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**  
渾身のスピーチ世界へ被団協  
気配りの一言添える年賀状  
生き過ぎた言いつつ母は葉飲む  
隣から自作自慢のさつまいも  
悔やんでももう戻れないあの頃に

安来市 斎藤美重子様  
安来市 青戸 涉様  
出雲市 大森喜代子様  
浜田市 岩本 静代様  
益田市 竹田 数字様

**優秀賞**  
夕陽みて明日も元気を願う我  
隠岐の島町 上川 晃一様

**優秀賞**  
誉め言葉老いの心もやる気湧く  
出雲市 佐野美和子様

**優秀賞**  
ひたすらに生きた昭和を慈しむ  
安来市 宇山 陽子様

**最優秀賞**  
風を読み空気も読んで行く余生  
出雲市 北村 功様

**最優秀賞**  
風を読み空気も読んで行く余生  
出雲市 北村 功様

**川柳の広場**  
選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）3月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

#### 応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

#### あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまね ふれあい福祉課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
FAX：0852-67-7708  
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



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

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



# フィッシング詐欺にご注意ください



疑似餌で魚を釣る=フィッシングというところから由来するとおり、JAバンクを装ったメールやサイトでお客さまの重要な情報を悪用する詐欺をフィッシング詐欺といいます。

**JAバンクを  
装った  
メールやサイトに  
ご注意ください。**

- ⚠️ 心当たりのないメールやサイトは開かないでください。
- ⚠️ ID・パスワードは絶対に他人に教えないでください。(JA職員がIDやパスワードを照会することはありません。)

## 偽メールに気をつけてください

- 1 JAバンクを装ったメールが届く  
誰かに「フィッシングメール」を送ってID/パスワードを開き出してやろう
- 2 IDとパスワードを伺うメールが届く  
JAバンク  
JAバンクご利用の皆さまの月々JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。ID/パスワードを入力して至急ご返信ください。ご返信いただけないとネットバンクのご利用ができなくなります。  
ID: パスワード:
- 3 IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう  
あらいやだ、急いでIDとパスワードを返信しなさい  
よしよし、IDとパスワードを盗んだぞJAバンクからお金を引き出してやろう
- 4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう  
あれれ!? お金がなくなってる!!!  
ガーン

## 偽サイトに気をつけてください

- 1 JAバンクを装ったメールが届く  
誰かを「偽のサイト」にアクセスさせて個人情報盗んでやろう
- 2 偽サイトにアクセスを促すメールが届く  
JAバンク  
JAバンクご利用の皆さまの月々JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。下記サイトへアクセスの上アンケートにお答え頂きますと金利を優遇させていただきます。  
<http://www.xxx.com/ktm>
- 3 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう  
JAバンク  
金利優遇キャンペーン!! 下記アンケートにお答え下さい  
お名前  
ご住所  
電話番号  
携帯番号  
メールアドレス  
生年月日  
アンケートに答えるだけでいいなんてうれしいわ♪
- 4 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される  
ひっかかったな盗んだ個人情報を悪用してやろう...  
ギャー!!  
何で私の個人情報がいるんどこに送ってるの?!



お問い合わせはヘルプデスクへ

緊急時のサービス停止も受付けています。



0120-058-098



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 ×



PARIS MIKI

メガネ一式  
**10%OFF!!**  
補聴器  
**5%OFF!!**

PARIS MIKI Collection

フレームもレンズも  
フィッティングも全て込み込み。  
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

**¥13,200~** (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの**高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの**選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる**フィッティング**

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 島根県内パリミキ全店

※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。

お問い合わせ



JALまね

本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912

ラピタ4階 星空ガーデン **海鮮かんかん焼**

メニュー



こころゆくまで  
牡蠣を堪能!

**牡蠣食べ放題**

お一人さま 90分 **3,500円** (税込)

※2名様より承ります  
※開始より70分でラストオーダーとさせていただきます



いろいろ食べて  
お得なセット!

**宴会セット**

お一人さま **3,500円** (税込)

セット内容(2人前) ※2名様より承ります

- ・牡蠣 14個
- ・本ズワイガニ 2肩
- ・ホタテ 4個
- ・エビ 4尾
- ・カキフライ 4個

アルコール飲料飲み放題

お一人さま **2,000円** (税込)



飲み放題  
メニュー

- ◆生ビール
- ◆アサヒスーパードライ
- ◆キリン一番搾り
- ◆ハイボール
- ◆サントリー角
- ◆トリス
- ◆こだわり酒場  
レモンサワー
- ◆梅酒
- ◆翠ジンソーダ
- ◆赤・白ワイン
- ◆芋・麦焼酎
- ◆地酒 3種
- ◆旭日酒造
- ◆板倉酒造
- ◆富士酒造



●各種単品メニューもあります(唐揚げ・カキフライ・枝豆・ポテトフライ等) **各種500円** (税込)~  
その他海鮮セットあります。詳細はお電話でお尋ねください。

すべてのプラン!

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・ソフトドリンク

おかわり  
自由

ご飯は島根県産きぬむすめ使用

小学生以下

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・ソフトドリンク

無料

ご飯は島根県産きぬむすめ使用

2025 **3.30** まで 営業中

定休日 水曜日

場所 ラピタ本店 4階

●お席は、テント席 [全128席]のみです。

17:30 ▶ 21:00 (ラストオーダー フード 20:30 ドリンク 20:45)

焼肉ではありませんのでバーベキューコンロはありません。食材の持ち込みはご遠慮ください。

予約はこちらから

24時間自動受付

インターネットでの予約は「ぐるなび」から▶

検索はこちら▶

ラピタ かんかん焼

Q



無料  
Wi-Fi  
も使えます!!

instagramも  
チェック!



LAPITABERGARDEN

お電話での予約・お問い合わせ先

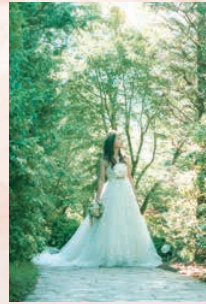
Tel.050-5486-3296 | 9:00~17:00 受付

※17時以降は、お電話での予約・お問い合わせはできません。



## あなたの夢が叶う結婚式

ラピタにて挙式・披露宴・パーティーのご相談・  
ヴィラ・ノツェでのウエディング承ります



- ご利用特典
- 1/ ウエディングドレス・タキシード **15%OFF**
  - 2/ おさいふカードポイント加点※1
  - 3/ **送迎マイクロバス1台**  
(ヴィラ・ノツェコルティール出雲ご利用の方)※2
- ※1 写真代、ギフト代(引出物代)サービス料を除いた金額がポイント加点の対象となります。  
※2 式場ヴィラ・ノツェコルティール出雲より30km圏内が利用区域となります。

- 婚礼施設
- ヴィラ・ノツェ コルティール出雲
  - ヴィラ・ノツェ レガール松江
  - コリドールコート
  - レストラン&ウエディング LAUT

さらに!

ご利用いただいた方に特別特典

おさいふカード **3,000ポイント** プレゼント

期間 令和7年 **4/1(火)** ~ 令和8年 **3/31(火)**

対象 キャンペーン期間中にラピタ・マリエやしろ業務提携企画をご予約いただき、披露宴を行われた方(挙式・披露宴の日は令和7年4月1日から令和8年3月31日まで)

ご予約・お問合せ



〒693-8587 出雲市今市町87番地 TEL/0853-21-6063 FAX/0853-21-6637



〒693-0054 出雲市浜町327-1 定休日/火曜・水曜 営業時間/10:00~18:00

ラブレ LINEでのお問合せ



スーツに、もっと進化を。



JA×AOYAMAタイアップカード  
ご登録・ご提示で

店内全商品

**10% OFF**



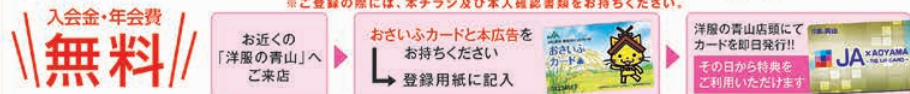
フレッシュ  
応援フェア

JA組合員様専用の  
カードが誕生しました。

タイアップカードからの  
切り替えを  
お願いします。



### 「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ



※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。

詳しい内容は  
こちらから▶



他社製品もOK!  
使わなくなった衣類を  
お持ちください!

**下取り**  
3つのポイント  
全て  
貯まる!使える!



一緒に  
お買い得!!  
夫婦で 親子で 兄弟で

仕事服にお悩みの方見!  
ビジネスウェアガイドや  
店舗検索はこちら▶▶▶



**家族割**  
※詳しくは店舗スタッフまで。

ご来店確認  
バーコード  
402920005470

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!  
お直しはクリーニング(洗濯後)にお持ちください。

広告有効期間  
本日より2025年4月30日(水)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2024年12月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山は全てご利用いただけます。※靴上げ・シューズの修繕は別途お見積りです。※別途送料を要する場合がございます。※詳しくは店舗スタッフまで。

JA名 JAしまね 出雲地区本部 青山タイアップカード 11678

**フレッシュ・就活生 限定!**  
**安心おまとめセット**  
洋服の青山から必要なものが全て揃うお得なご提案  
一履 動きやすく自宅で洗える高機能! 一履 カラー・素材・デザインも選べる!  
メンズスーツ ¥21,890 の品1着 レディース ¥21,890 の品1着  
必須アイテム全部揃って 8点 税別 ¥29,900~ 5点 税別  
JA×AOYAMAタイアップカードご提示で10%OFF  
税込 ¥26,910~  
※フレッシュ・就活生の方限定となります。※スーツ1着税別¥2,000以上の品が対象となります。※アイテムの選択によりセット構成が異なります。※下取り・各種クーポン券及び他のキャンペーンとの併用はできません。※オンラインストアを除く全店舗の青山店頭にてご利用いただけます。※詳しくは店舗スタッフまで。

**FORMAL**  
はじめてのフォーマルウェア  
スーツと一緒に揃えればお得!  
**ファースト割**  
フォーマルウェア  
※フレッシュの方限定。詳しくは店舗スタッフまで。

## タマネギの肉巻き



### 材料 (4人分: 1本分)

- 豚バラ薄切り(長め)… 200g  
塩こしょう……………少々  
〔タマネギ……………1玉  
サラダ油……………小さじ1  
ホウレンソウ……………1本  
ニンジン……………1/2本  
小麦粉……………適量  
サラダ油……………小さじ2  
A 砂糖……………大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1



### 作り方

- ①フライパンに油を熱し、千切りにしたタマネギを強火で炒め、しんなりしたら火からおろして、粗熱を取っておく。
- ②ホウレンソウはサツと茹で、水に取り、水気を絞っておく。
- ③ニンジンは5ミリ角の棒状に切り、レンジ(600w)で2分間加熱して柔らかくする。
- ④豚肉の長い辺を1cmずつ重ねながら、幅20cm×長さ25cm以上になるように並べ、軽く塩こしょうをふる。
- ⑤④の手前2cmをあげ、タマネギを半分の長さにおさまるように置き、その上にニンジン、ホウレンソウを乗せて巻き寿司のように手前から奥に巻いて、小麦粉を薄く振りかける。
- ⑥フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑤の巻き終わりを下にして並べ入れ、フタをして3分焼き、転がして上下を返して再度フタをして3分焼く。
- ⑦フタを取り、全体に焼き色を付け、混ぜ合わせたAの調味料を加えて、焼きからめ、好みの幅に切って皿に盛る。

### コメント

- ・タマネギの甘味がぎゅっと詰まった野菜たっぷりの肉巻きで、免疫力アップ!
- ・すのこ代わりに肉の下にラップをひくと巻きやすいです。

### アレンジ

- ・中央に巻く野菜はパプリカ、春菊、水菜、ニラ、ネギ、小松菜、あずこなどに替えてもOK!
- ・しゃぶしゃぶ用コース肉で細巻きもできます。

### 材料 (4人分)

- チンゲン菜……………2株  
シイタケ……………3枚  
もやし……………1袋  
サラダ油……………小さじ2  
塩こしょう……………3振り  
〔合挽肉……………100g  
酒……………大さじ1  
生姜……………ひとかけ  
サラダ油……………小さじ1  
A 水……………150cc  
鶏ガラスープ(顆粒)…小さじ1  
オイスターソース…大さじ2  
しょうゆ……………小さじ1  
B 片栗粉……………大さじ1  
水……………大さじ1

### 作り方

- ①チンゲン菜は軸と葉先に分けて長さ3cmに切る。
- ②シイタケは薄切りに、もやしは洗って水気をきっておく。
- ③小鍋にサラダ油と生姜のみじん切りを入れて火にかけ、香りが出てきたら、合挽肉を加えて酒を振りかけて炒める。
- ④色が変わってきたらAを加え、煮立ってきたらBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、3分間煮詰める。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、チンゲン菜の軸とシイタケを入れて炒め、少し色が変わったら、もやしとチンゲン菜の葉先を入れ、好みの硬さに炒めて、塩こしょうで軽く下味をつけ、皿に盛る。
- ⑥④のそぼろあんを野菜の上にかける。

## 野菜炒めのそぼろあんかけ



### コメント

- ・手ごろな価格帯で手に入る野菜を組み合わせ、しっかり野菜も取りましょう!

### アレンジ

- ・そぼろあんは豆腐にかけたり、ご飯にかけたり、便利に使えます。
- ・ふるふき大根やジャガイモ、ニンジン、ブロッコリーなどの茹で野菜にかけても美味しいです!

お詫びと訂正

広報誌JALしまねびより1月号「しまねうれしび」におきまして、誤りがございましたので、お詫びし訂正いたします。

【誤】④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる  
【正】④③に小さく砕いた麩と卵を加え、更に混ぜる

## 健康散歩

## フレイルを予防しよう!

### JA島根厚生連

冬になり寒さや天候によって外出する機会が減っていませんか?冬は活動量が低下しやすい季節です。活動量が低下すると「フレイル」のリスクが高まり、長く続けると日常生活に支障をきたします。冬場こそ意識的に「フレイル予防」に取り組みましょう。

フレイルとは身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。簡単に言うと「健康と要介護の中間の状態、身体や認知機能の低下がみられる段階のこと」です。

### フレイルの判断基準 (J-CHS基準)

1. 体重減少 6か月で、2kgの(意図しない)体重減少
2. 筋力低下 握力：男性28kg、女性18kg未満
3. 疲労感 ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
4. 歩行速度 通常歩行速度<1.0m/秒
5. 身体活動の低下 運動・体操を週に1回もしていない→3つ以上当てはまると「フレイル」

●フレイルを予防するために3つのポイントを意識しましょう

### ①適度な運動

ウォーキングや室内での軽い運動などがおすすめです。

買い物に行った時に意識して歩いたり、室内では馴染みのある「ラジオ体操」や「テレビ体操」など行ったりすると、冬場でも気軽に続けることができます。意識的に小まめな水分補給を心掛け、脱水に注意して行いましょう。

### ②栄養バランスのとれた食事

食事は1日3食で、主食、主菜、副菜をそろえましょう。筋肉量の維持に欠かせない「たんぱく質」は、肉や魚、大豆、卵、乳製品などに含まれています。色々な食品を組み合わせ、冬場は手軽に色々な食材がとれる鍋がおすすです。

### ③人とのつながり、交流のある生活

人とのつながりや交流など社会性のある生活も大切です。外出の機会が減る時期は自分に合った方法やコミュニティを見つけましょう。特別な活動ではなくても、買い物ついでに知り合いと話を、電話で家族や友人とおしゃべりすることでもかまいません。



体調に気をつけながら、意識してフレイル予防に取り組みましょう!

【編集後記】立春をすぎると暦の上では春が始まります。春を告げる野菜といえば表紙を飾る前田さんと米原さんも生産する「あすっこ」🌸クセがなくおいしいので見かけるとつい買ってしまいます。まだまだ寒い日が続きますので、栄養価の高い「あすっこ」を食べて元気に過ごしたいですね☺️(古)

