

J A し ま ね ひ よ り

2025

3

March
Vol.108

SNSで旬な情報を投稿しています



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

特集
学生と地域・農業につながる
JAしまね×島根大学



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

神門 侑花さん
[くにびき地区本部]

来月の
外勤日は
4月16日(水)~18日(金)
※詳しくは本誌17ページをご覧ください

J A し ま ね 出雲地区本部版

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

ごうど
神門
ゆか
侑花さん(29歳)

今月ばかりにびぎ地区本部。松江市玉湯町でイチゴの栽培に取り組んでいる神門侑花さんにお話を伺いました。



家庭菜園で芽生えた興味が 農家経営の夢に発展

島根県のイチゴ産地といえば安来市ですが、実は松江市でも少数精鋭の農家によって良質なイチゴが生産されています。2023年には市内の4つの農家が「松江いちご部会」を設立。松江市玉湯町で「侑花いちご園」を経営する神門侑花さんもそのメンバーです。



真っ赤なイチゴが実る「侑花いちご園」のハウス

神門さんは2019年に新規就農。農業にあまり縁がない子ども時代を過ごしていました。が、中学生のころにお父さんが趣味で家庭菜園を始めたことが転機に。手伝っているうちに農業に興味が出ていったそう。神門さんは「最初がうまくいかず枯らしていたのですが、栽培方法を調べて育てたらちゃんとおいしくできたんです。正しい知識を得て実践すれば結果が出るのが面白くて、もっと知りたい！」と農林高校に進学しましたと話します。



「松江いちご」のブランド化を目指し、2023年11月に「松江いちご部会」が設立。(写真右=神門さん)

高校の研修で訪れた宮崎県の農家で果菜類の奥深さを知り、農業を仕事にしようという決意。熊本県の農業大学校に進みました。イチゴ栽培に出会ったのは授業で携わったハウス実習。大きな魅力を感じ、卒業後はふるさとでイチゴ農家になろうと決めました。

一筋縄ではいかなかった新規就農

島根に戻ってから3年間イチゴ農家で農業研修を行い、実際の農業現場で経験を積みながら就農の準備を進めていました。しかし、そこには予想外の壁が。「借りる土地がなかなか見つかりませんでした。学校を卒業したばかりで実績がなく、さらに若い女性が単身で就農するということで、オーナーさんの信用を得るのが難しかったんです」と神門さんは話します。

農業委員の紹介でなんとか土地を見つけ、栽培をスタート。初年度は気候に恵まれスムーズに進みましたが、2年目は寒波に見舞われ、研修先だった農家の師匠に相談しながら対策を打っていました。また、島根県農業技術センターからの提案で、ハウス内の温度や照度などをモニタリングできるシステムの



就農当時を振り返る神門さん

ミツバチによる受粉作業



ひとつひとつの実を確認しながら摘果していく神門さん

作物の中でも繊細さがトップクラスのイチゴ。葉かきや摘果によって味や色づきが大きく変動します。また、受粉するときの花粉のつき方によってデコボコになったり、色むらができたり、肥料を吸いすぎると歪な形になったりするそう。「先端が分かれてゴツゴツしているのは元気に育っている証拠。おいしいはずなんですよ。でも市場には出せないの

で摘果しないと
いけない。歪でも
おいしいイチ
ゴを育てたい
「農家の私」、商
品単価の高いイ
チゴで経営を安
定させなければ

可愛いお姫様 イチゴは傷つきやすいけど

試験運用をスタート。師匠のイチゴ農園と同時に導入し、データを共有することによって細かなアドバイスをもらえるように。神門さんは「本場に助けられました。おかげさまで今は自分一人なら生活できるぐら

いの状態になっています」と当時を振り返ります。

人と交流し、

おいしいイチゴを届けたい

いけない「経営者の私」、双方の葛藤があります。でも、苦労した分だけ良く育ち、手応えがあるのがイチゴの魅力。いつも仕事を褒めてもらっているような感覚で育てています」と神門さんは話します。

イチゴは果実が柔らかくデリケートなため、収穫からパック詰めまでの一連の作業も気を使います。「手がかかるところも傷つきやすいところも、まるでお姫様みたいです」と神門さんは笑います。

現在は8・7アールのハウスで年間5・7トン／10アールの「紅ほっぺ」を生産。農地を広げたい気持ちもありますが、一人で手が届く範囲の仕事するには今がちょうどいいと言います。「土地の形状の関係で南北ハウスにしたので均一に陽が当たり、天候によっては収穫のピークが一気に来ることも。あ

りがたいけど大変です。春の最盛期にはほとんど眠らずに働くこともあります」と神門さんは話します。

そんな忙しい日々のリフレッシュになっているのが生き物観察。周辺の野山で野鳥やサンショウウオなどを見つけ撮影しています。宍道湖でのシーバス釣りも気分転換になっているそうです。

近い将来の目標は農園での直売設備を充実させること。神門さんは「対面で販売するとお客さんと交流でき、味への評価も聞けて参考になります。農園の面積や設備が限られているので、もう少し整備して販売スタッフも雇い、お客様を迎え入れられる体制を作りたいです」と話します。直売を通して人が出会う場所ができれば、地域の活性化にもつながっていくはず。神門さんのイチゴ作りはまだまだ可能性を秘めています。

プチっと情報!

侑花いちご園のイチゴ

「侑花いちご園」のイチゴは市場やAコープたまゆの産直コーナーなどで販売しています。神門さんオススメのイチゴの食べ方はカプレーゼ。モッツアレラチーズを添え、オリーブオイルと乾燥バジルをかけるだけでオシャレなオードブルが完成。春先に出回る酸味の強いイチゴも合うそう!いつもの食卓に彩りをプラスしてみてもいいでしょうか😊



「侑花いちご園」のイチゴ

学生と地域・農業に
つながりを

J Aしまね 島根大学

島根大学と島根県農業 包括的連携協定締結式



令和5年2月10日に島根大学とJ Aしまねは
包括的連携協定を締結しました



昨年度、コース生が考案した有機農産物をたっぷり使っ
たランチプレート

島根大学と包括的連携協定を結ぶJ Aしまねは、令和5年度から「島根大学地域人材育成コース」の学生（以下、コース生）とともに農業や地域に関わる活動に取り組んでいます。昨年度は有機農業の魅力や価値を伝えようと、大学の食堂で提供する有機農産物をたっぷり使ったランチプレートづくりなどに取り組みました。

今年度は、学生に農業への理解や関心の醸成につながるきっかけを作ろうと、企画から当日の進行までコース生自らが関わり実践する『「農業現場体験」企画・実践プロジェクト』に取り組みました！

開催地は
どこがいいかな...

大学生の関心を高める
良い方法を考えよう！



4人のコース生が中心となり、J A事務局と一緒に
開催地や農業体験の内容など企画案の検討を開始！

1週間に1回の頻度で
綿密な打ち合わせ
を実施！

「農業現場体験」
企画・実践
プロジェクト
始動！

学内で募集を
かけて、
ついに当日…！

11月

コース生
事前研修

10月

募集開始、
協力先の
生産者訪問

9月

募集案内作成、
しおり・
アンケート作成

8月

体験コース
原案検討、
役割分担決め

7月

顔合わせ、
企画案の検討、
意見交換

12/8

有機農業コース

赤江・オーガニックファーム

「有機農業の日」に合わせて有機農業コースを実施！
 コース生4人と8人の学生が参加☆この日は当JAやすぎ地区本部で中国四国農政局と県の職員を講師に招き、学生たちはみどりの食料システム戦略や県内の有機農業の取り組みについて学びました。その後、安来市赤江町で有機野菜生産に取り組むグループ「赤江・オーガニックファーム」の各ほ場での農業体験やJA職員も交えた交流会を行いました。



▲中国四国農政局の職員からみどりの食料システム戦略について説明を受けました

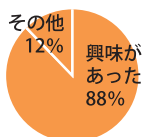


収穫方法を教わった後、実際に収穫していきます▶

参加した学生の声

- ・スーパーに並んでいるものの背景を知っているかいないかは食への意識や人生の豊かさに関わってくると思う。今回このような経験ができて本当によかった。
- ・有機野菜の苦労や実態だけでなく、背景にある思いが知れて良かった。
- ・農家の方とこんなに密に関わったことが初めてだった。

●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



協力いただいた

生産者の方からの声

大学生を農業現場に連れてきて実際に見て体験してもらうことは良いこと。やり方を考えながら今後も続けていけるようにして欲しい。

取り組みを
 続けて...

大学生をはじめとする若い世代は、他世代より食生活の課題が多く、食に関する意識を高める取り組みが必要とされています。今回の取り組みを通じ、しっかりアプローチしていくことで、食だけでなく農業や農産物への理解醸成につなげられると再認識することができました。また、地域や農業だけではなく、JA活動を知ってもらえる良い機会にもなりました。

11/8

中山間地農業コース

えーひだカンパニー株式会社

県土の約7割を占める中山間地域での農業を学ぶ「中山間地農業コース」には、コース生4人と6人の学生が参加😊安来市広瀬町の「えーひだカンパニー株式会社」協力のもと、中山間地域での農業体験や加工体験、JA職員も交えた交流会を行いました。



◀教わりながら播種機を操縦！



昼食時間を活用してJAの取り組みを説明▶

参加した学生の声

- ・普段できない貴重な体験ができてとてもよかった。
- ・農業は、労働と賃金が釣り合っていないと思っているが、その課題に取り組もうとしている方々と出会えてよかった。
- ・初めて農業体験に参加したが、農家の皆さんが親切に教えてください、心から楽しむことができた。

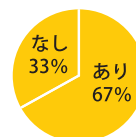
●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



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
ききたい

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しまね雲南地区本部管内

● Y Y . f a r m

今回は、Y Y . f a r m 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。

Y Y . f a r m 代表の井上頼重さんと優さん夫妻は、「二人で同じ目標に向かえる仕事を」と考え、I ターンフェアへの参加をきっかけに大阪から飯南町に移住しました。パプリカとトマトを生産する師匠のもとで栽培技術を学びながら島根県立農林大学校に通い、令和3年に自営就農を開始。現在はハウス3棟でパプリカ、1棟でトマトなどを生産し、来年度はさらにパプリカ用ハウス2棟を増棟する予定です。頼重さんと優さんは、飯南町の就農。パプリカや設備投資に活用できる補助金制度、国産パプリカの価格動向、ハウスの雪害対策などについて

頼重さん(左)に飯南町でのパプリカ栽培やパプリカの販売状況などについて質問する石川組合長(右)

Y Y . f a r m のパプリカハウスの前で代表の井上頼重さん(中央右)と優さん(中央左)、石川組合長(左から3番目)ら



また、当J A雲南地区本部と社会福祉法人仁寿会の就労継続支援事業所「山光園」が連携する白ネギ出荷調製の取り組みを視察。白ネギ栽培を推進する上で収穫後の調製作業の負担が課題でしたが、作業委託体制を確立したことで面積拡大に繋がりました。令和5年度には選果場の移転に伴って高性能の調製機械を導入し、1日の最大処理量を大幅に改善しました。同法人の板垣良成さんは「J Aと連携しながら作業効率を改善し、1.5ヘクタール分の白ネギ処理を実現していきたい」と話しました。

白ネギの調製作業をする山光園の皆さん

社会福祉法人仁寿会の板垣良成さん(中央)と石川組合長(右から3番目)ら

黄色く色づいたパプリカ

いて意見を交わしました。また、J A出荷分のパプリカ販売について、国産パプリカの需要が高いつ関西方面への販売強化を要望した他、「パプリカI飯南町」と言われるよう生産に取り組みたいと今後の展望を話しました。



組合長から一言



今回は雲南地区本部管内で、白ネギの集出荷施設や飯南町の堆肥センターなど、さまざまな施設を巡ったが、特に印象に残ったのは、大阪からIターンされ、現在パプリカの栽培に取り組まれているY Y . f a r m の井上頼重さん、優さんご夫妻。お二人は、令和元年に飯南町に移住され、師匠のもとで産業体験を開始。令和2年には県立農林大学校に入学され、引き続き師匠のもとで研修を重ねながら就農準備。令和3年に農林大学校を卒業されたのを機に、パプリカ・トマト(12a、ハウス4棟)で自営就農を開始された。その後、スイートコーン(5a)やミニ白菜(2a)など露地栽培もレポーターに加えながら、現在に至っている。今後、リースハウスの増棟(2棟、12a)も予定されているとのことで、J Aとしても、これまで以上に支援申し上げたい。

組合長より一句
I ターンの
若き夫婦や
蕎麦の花





topics
1

全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出雲女性部・今岡さんが出場！



2月12日に横浜市で第66回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として「記事活用の部」にJAしまね出雲地区本部から出雲女性部南部地区長の今岡政子さんが出場しました。

今岡さんは「『家の光』でつなぐ女性部活動～里山に広がるお互い様の輪～」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。同女性部南部地区では、県内で発生した災害をきっかけに『家の光』記事などを活用して防災研修会を毎年実施。地域で「お互い様の輪」が広がり、能登半島地震・豪雨災害が発生した際には、復興支援を目的とした杵つき餅の販売やバザー、募金、フードドライブ、復興作業で不足していたタオルの収集など迅速な取り組みができたと発表しました。



発表する今岡さん



「家の光協会会長賞」の盾を受け取った今岡さん（左から5番目）と応援に駆けつけた出雲女性部南部地区の部員ら

翌日の13日には第66回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に活かそうと、メモを取りながら耳を傾けました。

topics
2

お笑い芸人・小島よしおさんによる食育イベントに参加

12
SDG
目標
12
消費
責任

JAしまねが協賛する山陰中央新報社主催の食育イベント「食べてもりもりハッピー教室」が2月9日、松江市のくにびきメッセで開かれ、親子約900人が来場しました。

同イベントでは、食にまつわる豊富な資格を持つお笑い芸人の小島よしおさんをゲストに迎え、親子を対象に食や健康に関するトークショーを実施。ギャグを交えながら野菜の知識や島根県オリジナル野菜「あすっこ」やサバ、ノドグロなど地元特産品の魅力を紹介しました。

当日JAはイベント内「こどもわくわくブース」に出店。日本の農業や島根県の特産品に関するクイズを行い、正解者に県オリジナルブドウ「神紅」の果汁を使ったグミをプレゼントしました。また、「しまね和牛食べ比べセット」の抽選会も実施。来場者は「クイズがとても勉強になっておもしろかった」と話しました。



ヒントを読み解きながらクイズに回答する来場者ら

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

理事会情報（1月31日開催）

【協議事項】

- ①高病原性鳥インフルエンザ発生農場へのJA独自支援の実施についておよび農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- ②JAしまね酪農業務集約に向けた段階的取組み実施について
- ③自動車燃料事業会社化について
- ④信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介および金銭債権の取得又は譲渡及びこれに附帯する事業）の一部改正について
- ⑤令和7年2月8日付・3月1日付機構改革の実施について
- ⑥第4次中期経営計画・令和7年度事業計画の策定について
- ⑦大口貸出について
- ⑧島根県常例検査書（隠岐どうぜん地区本部）の回答について
- ⑨令和6年度仮決算監事監査報告書 整備改善を要する事項（個別意見）への回答について

お知らせ

2月の理事会は2月28日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、3月号への掲載とさせていただきます。



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。

隠岐女性部

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回開催される牛の市(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おうと、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。昨年度は島根県大田市の石見銀山と大森町の街並みを視察。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。今後も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

島根県農協青年組織協議会

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

副会長 **伊藤 慎治**さん



島根県農協青年組織協議会(以下、島根県青協)副会長の伊藤慎治さん(47)は、地元の出雲市大社町で就農し27年目を迎えます。島根県立農林大学校を卒業してから、祖父や母親が行っていたブドウ(デラウエア)栽培に取り組み、令和6年には父親から事業を承継しました。他にも無人ヘリコプター防除のナビゲーター、農閑期には地元のライスセンター従業員として、地域活動にも積極的に参加しています。

農青連では、過去に出雲青年連盟の委員長を務め、昨年度から島根県青協の副会長に就任しました。伊藤さんは「仲間である盟友と交流することで、いろんな情報を得ることが出来る。また、組織活動を行うことで、個人では得られない達成感や感動も得ることが出来る」と語りました。

土寄せと灌水で芋を大きく

生育適温は25～30度と高く、一方で低温に弱いため、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

品種

種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束（葉柄・ずいき）を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます（図1）。子芋用品種には「石川早生」「土垂（どたれ）」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

畑の準備

連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g、堆肥2kgを施します（図2）。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

植え付け

中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出ししてから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30～40cmとし、土を10cm程度かけます（図3）。

追肥・土寄せ

土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします（図4）。

灌水（かんすい）

野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

収穫

「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣（きぬ）かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

図1 サトイモの付き方

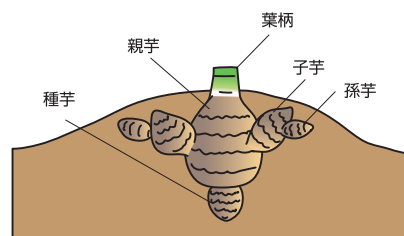


図2 畑の準備

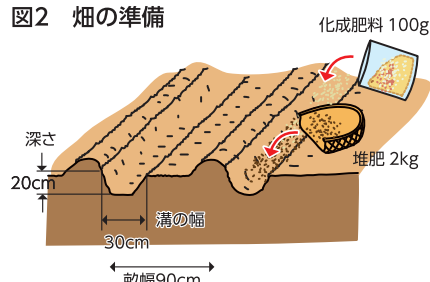


図3 植え付け

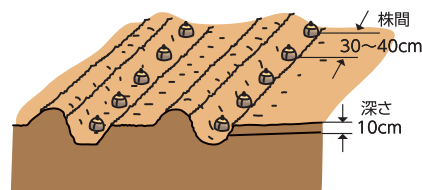
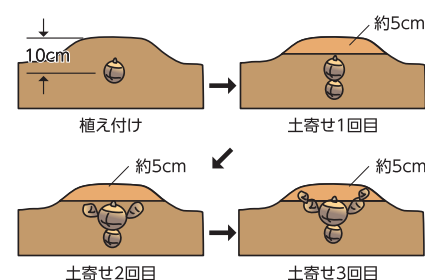


図4 土寄せ



栽培カレンダー(サトイモ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 植え付け — 生育 ■ 収穫

カロリングで親睦深める 出雲女性部西部地区

J Aしまね出雲女性部西部地区は1月16日、高松コミュニケーションセンターでカロリング大会を開催しました。カロリングは、氷上で行うカーリングを体育館などのフロアでも手軽に楽しめるように考えられたニュースポーツです。当日は、出雲市スポーツ推進委員で、出雲カロリング協会の会長でもある板垣謙一さんを講師に招き、体を動かしながら部員同士の親睦を深めました。女性部員は板垣さんからルールや投球の方法を教わり、1チーム3人のチームを組み対戦。力加減や狙いを定めるのに苦戦しながらも和気あいあいとした雰囲気の中競技を楽しみ、好プレーが飛び出すとひと際大きな歓声が上がると盛り上がりを見せました。体を動かした後は、西部地区役員が準備した豚汁とおにぎりを食べながら交流を楽しみました。参加した女性部員は「なかなか思い通りにいかず難しかったですが、みんなで楽しくできて良かったです」と話しました。



カロリングを楽しみながら親睦を深めた

営農指導員アンビション大会開催 須田職員が最優秀賞

J Aしまねは1月23日、J Aしまね営農指導員アンビション大会を開催しました。この大会は、優れた産地振興や技術普及などの取り組み事例を共有し、営農指導員のレベル向上とネットワーク構築を目的としています。大会では同J Aの営農指導員6人が発表。審査の結果、出雲地区本部の須田有香職員が最優秀賞に輝きました。

須田職員は「『神々の国出雲しいたけ』〜5億円産地を目指して〜」と題し、生産者の高齢化による廃業や、資材費の高騰等により産地拡大が困難であるなど、部会が抱えていた課題解決に向けて取り組んだことを発表。安定的な生産量の確保、販売単価の向上や部会活動の活性化などに精力的に取り組んだ結果、栽培菌床数の増加や出荷重量・販売金額・販売単価の向上、さらには地域活性化につながったことなどを報告しました。須田職員は「これからも自分にしかできない新たなことに挑戦し続けていきたいです」と話しました。

最優秀賞を受賞した須田職員は、8月に広島県で開催予定の中国地区大会に県代表として出場することになりました。



最優秀賞を受賞した須田職員

西部ブロック 総代研修会を開催

J Aしまね出雲地区本部西部ブロック総代会会は1月25日、島根ワイナリー会議室で総代研修会を開催しました。

当日は同ブロックの理事や総代、地区本部運営委員、女性部・農青連の各代表など約40人が参加。研修会では、農業振興や生産者の経営安定・所得増大を図るためにも、生産者の声を届ける農政運動の重要性について確認しました。また、同地区本部営農部の鎌田誠二部長が「令和7年産米の需要に応じた生産・販売に関する需給動向について」というテーマで、集荷や販売実績を交えながら米穀情勢について詳しく説明。活発な質疑応答や意見交換も行われ、参加者は米を取り巻く情勢についての見識を深めました。

澄田晃治代表総代は「今後も農業関連の情報に関心を持ち、知識・判断力を身につけて今後の事業運営に繋がる場として同様の研修会を開いていきたい」と意気込みを話しました。



西部ブロック総代研修会を開催

8期生募集中 いずもJA女子大学 入学式

2025 5.20(火)

新たな仲間と出雲で学ぶ2年間



申込締切
2025
4.15(火)
必着

申込方法

- ・ 申込書をJAしまね出雲地区本部各支店窓口
または事務局へご提出ください
- ・ 事務局へのFAXでもお申込みいただけます
※申込書は各支店窓口で配布しています

お問合せ【いずもJA女子大学事務局】

JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課
TEL 0853-21-6013 FAX 0853-21-6005

- * 受講期間 令和7年5月～令和9年3月 ● 全12講座
- * 受講料 10,000円 ※材料費を別途いただく場合があります
- * 受講対象者 JAしまね出雲地区本部管内在住
または勤務される20～40歳代の女性の方
- * 募集定員 25名
- * その他 ◆JAの組合員・女性部にご加入いただきます
◆聴講制度あり（1講座あたり1,000円）
- * カリキュラム 下記をご覧ください
※日程、内容等については変更になる場合がございます。

第8期いずもJA女子大学カリキュラム (令和7年5月～令和9年3月)

1年次			2年次		
日時	講座・テーマ	内容	日時	講座・テーマ	内容
R7年5月20日(火) 10:00～12:00	入学式 なるほど家の光講座	JAとつながりの深い「家の光」を使っ ての講座。JA・女性部について学びま しょう。講座後は「はじめてましてラン チ会」を開催します。	4月21日(火) 10:00～12:00	♪和の心を学ぶ お茶席体験	武家茶道三斎流のお点前を見てお抹 茶をいただきます♪併せて、和室での 礼儀作法も学びます。
7月15日(火) 9:30～12:00	女性部活動って楽しい♪ うどん作り体験	神西女性部「笑によば会」のみなさん から、うどん作りを教わります。出来 立てのうどん試食もあります!	7月21日(火) 10:00～12:00	♪慌ただしい毎日の中、 自分自身を見つめ直す 坐禅・写経体験	一畑薬師本堂を参拝、法話を聞いたの ち、坐禅・写経を体験します♪
9月16日(火) 9:30～12:00	～毎日頑張るわたしに～ 女性のための健康講座	女性のライフステージにおいて、変 化の大きい姿勢や骨盤底筋、自律神経 に関するお話をききながら、ピラテ スで身体を動かします!	9月18日(金) 9:30～12:00	♪山あいの手作りカフェを訪れる 南部女性部の みなさんとの交流会	乙立ふれあいカフェを訪ねます!そ の後佐田へ向かい南部女性部のみな さんと交流します♪
11月18日(火) 9:30～12:00	☆出雲の特産☆ ブロッコリー収穫・集荷所見学& とれたてブロッコリー簡単料理	東部野菜集荷所で集荷の様子を見学 し、ブロッコリーの収穫体験へ!採れ たてのブロッコリーで簡単料理&試 食をおこないます。	12月19日(土) 9:30～12:00	ラビタってどんなお店? ラビタ学習& お正月のおもちつき	親子で参加OK!ラビタってどんな お店なの?見学会でラビタを学習した のち、餅と白で美味しいおもちをつ きましょ♪みんなで試食します♪
R8年1月20日(火) 9:30～12:00	♪心も身体もすっきり リフレッシュaromaヨガ	アロマの香りに包まれて♪日頃が んばっている自分の身体と向き合 いましょう♪	R9年1月19日(火) 10:00～14:30	♪女性部人気の活動 ハムづくり体験	いつも大人気の女性部活動です! 美味し～いハムをつくりましょ。
3月17日(火) 10:00～12:00	突然の災害に備えて… ひなんじょたいけん	大規模災害を想定し、そのときに 避難所で起こる様々な出来事を「 避難者の目線」で疑似体験するゲー ムです♪	3月16日(火) 9:30～12:00	卒業式・記念講演	たくさんの思い出とともに、2年 間を振り返りましょう。



金山

かなやま

雄さん

かずお

(82)

— 青ネギ —

栽培面積

・青ネギ 3アール

平田町で青ネギを栽培する金山一雄さん。定年退職を機に平成10年から栽培を行っています。金山さんが青ネギ栽培を始めたきっかけは、青ネギを栽培していた知人からの勧めがあったことに加え、ハウス内での栽培により雨風にさらされる事なく作業できることや、軽量野菜のため体への負担が少ない点に魅力を感じたことでした。今年で27年目を迎え、現在3棟のハウスで安全・安心でおいしい青ネギ栽培に励んでいます。

愛情持って青ネギと向き合う

栽培を行ううえで金山さんが特に重視していることは、一つ一つの作業を丁寧にを行うことと、細やかな観察です。毎日必ずハウスに様子を見に行き、生育状態を確認。水や栄養が不足していないか、病気の兆候がないかなどを丁寧にチェックし、異変があった際には長年の経験を活かし適切に対処しています。「大事に育てると、青ネギもそれに応えてくれます」と話す金山さん。青ネギが今何を必要としているのかを観察し、時には「何か必要なものがあるかいね？」と青ネギに語りかけながら、愛情込めて栽培を行っています。

昔も今もこれからも高品質な青ネギを

J Aの栽培指針を基にしつつ、天候や圃場の状況に応じて柔軟に対応しながら大切に育てられる青ネギ。大切に育てた青ネギは、丁寧に洗浄・選別され、その日のうちに出荷されます。「大きく育っていく様子を見ることは楽しいし、嬉しいです。また、食べた人が『おいしい』と喜んでくれることが私の励みになります」と笑顔で話す金山さん。新鮮でおいしい青ネギを消費者に届けることが金山さんの喜びとなっています。

寝る前には翌日の作業を考え、寝ている間も青ネギのことが頭に浮かぶという金山さん。「次にどのような作業をしようと良いか思考を巡らせるのは楽しいですし、頭で考えることや作業で体を動かすことは、健康面にも良い影響を与えてくれます。青ネギを作っていて本当に良かったと思っています」と温かい表情で話します。

栽培を始めて27年。昔も今も、そしてこれからも、金山さんは愛情を注ぎながら高品質な青ネギ栽培に取り組んでいきます。



新出雲農業チャレンジ事業（出雲市補助事業）

事業メニュー	支援内容
○モデル的・先駆的取組の支援	
スマート農業推進事業	国のスマート農業実証プロジェクト等で実証した機械・設備の導入に必要な経費
環境にやさしい農業推進事業	環境にやさしい農業に必要と認められる機械・設備の導入に必要な経費
GAP認証取得支援事業	美味しまね認証等のGAP認証取得に必要な経費
チャレンジ品目生産支援事業	今後普及が期待される品目の試験研究費、機械・設備の導入に必要な経費
○中山間地域農業の支援	
中山間地域除草作業省力化支援事業	農地法面等への芝吹付委託・植栽等に要する経費、除草機械導入に必要な経費
中山間地域農業課題解決メソッド提案事業	中山間地域農業の課題解決に資する取組に必要な経費（ハード・ソフト）
中山間地域農村環境保全活動支援事業	中山間地域の農村環境保全に係る調査研究活動に必要な経費
○担い手の支援	
遊休農地利活用事業	遊休農地の再生利用（更地化）に必要な経費
新規就農支援事業	認定新規就農者の、ほ場、機械・施設に係る賃借料
労働力確保推進事業	労働力確保に係る調査研究活動に必要な経費、農福連携の取組推進に係る経費

※出雲市では、農業振興につながる事業に対して支援を行っています。各事業の詳細については、下記までお問い合わせください。

募集期間 令和7年 **4月30日(水)まで** ※予算の執行状況に応じて追加募集を行う場合があります。

【問い合わせ先】 出雲市役所農業振興課 Tel (0853)21-6582 Fax (0853)21-6998

※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。

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

申請〆切

令和7年3月21日(金)

申請・相談は
お早め!!
※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 TEL0853-21-6041
もしくは各営農センター

※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。

職員人事異動

経営機構順

令和7年3月1日付

係長以上

令和7年3月1日付人事異動に伴う複合渉外員の配属先については、
広報誌4月号に掲載を予定しています。

氏名

新任

旧任

本店・他地区本部

松井 祐二	本店リスク管理部次長兼審査課長	(出雲支店長)
高橋 広人	本店金融部金融企画課長兼融資管理センター ター	(出雲統括支店金融課長)
森山祐加子	本店金融部事務管理課長補佐	(西部ブロック荒木支店長代理兼 金融課長兼共済課長)
川上 正人	本店共済部自動車共済課長	(中部ブロック中部北推進課長)
多々納誠司	石見銀山地区本部統括支店金融課長	(東部ブロック推進課長)
矢田 昭夫	本店信用共済推進支援センター中部センター (共済トレーナー)	(出雲統括支店渉外推進課複合渉 外トレーナー)

営農部

土江 俊之	営農部長付	(企画総務部付…(有)JAアグリフ ードサービス出向)
白築 明子	営農部営農企画課営農事務センターマネー ジャー	(企画総務部付)
尾添 尚史	営農部営農企画課係長	(営農部営農企画課農業支援セン ター係長)
佐藤 真吾	営農部営農企画課農業支援センター係長	(営農部営農企画課係長)
渡部 優太	営農部総合指導課係長兼営農指導員	(営農部畜産課係長兼 営農指導員)
綿貫 幸生	営農部畜産課係長	(営農部販売開発課係長)

自動車燃料部

高野 真哲	自動車燃料部長兼自動車課長	(自動車燃料部長兼石油課長兼自 動車課長)
鳥屋尾英紀	自動車燃料部次長兼石油課長	(本店経済部長)
阿式 秀典	自動車燃料部ガスセンター長	(自動車燃料部ガスセンターマネー ジャー)

生活部

矢倉 正起	生活部長兼ラピタ本店長兼店舗管理課長	(生活部長兼ラピタ本店長)
宮本 祥至	生活部ラピタ本店食品日雜課長	(生活部ラピタはまやま店長)
佐々木恵美香	生活部ラピタ本店食品日雜課マネージャー	(生活部店舗企画課マネージャー)
浜村 進一	生活部ラピタはまやま店長	(生活部ラピタひらた店長)
高橋 平	生活部ラピタみなみ店長	(生活部ラピタ本店食品日雜課長)
上野 徹	生活部ラピタひらた店長	(生活部ラピタ湖陵店長兼 ラピタ多伎店長)
鳥屋尾貴之	生活部ラピタ湖陵店長兼ラピタ多伎店長	(生活部ラピタみなみ店長)
倉橋 幸子	生活部ラピタ佐田店長	(生活部ラピタ本店食品日雜課マ ネージャー)
錦織 孝司	生活部葬祭センター係長	(生活部ラピタ本店生活課係長)

企画総務部

俵 加代子	企画総務部付…(有)JAアグリフードサ ービス出向	(本店共済部長)
渡部 良治	企画総務部事務センター長	(企画総務部情報システム課長兼 事務センター長)
花田 賢一	企画総務部企画管理課係長《昇進》	(企画総務部企画管理課)
曾田 大介	企画総務部事務センター係長	(企画総務部情報システム課係長)

出雲統括支店		細田 知子 出雲統括支店金融課長 (中部ブロック塩冶支店長兼融資課長)
片井 義文 出雲統括支店資産相談課マネージャー 《管理職登用》	今岡 信次 出雲統括支店次長兼共済課長 (企画総務部企画管理課係長)	園山 孝明 西部ブロック荒木支店長代理兼金融課長兼共済課長《管理職登用》 (西部ブロック平田東支店長代理兼金融係長)
井上 学 出雲統括支店共済課長補佐 (本店共済部自動車共済課長)	田辺加奈子 出雲統括支店金融課係長兼年金専門員 《昇進》	橋本 淑子 西部ブロック長浜支店共済係長 (河南ブロック多伎支店共済係長)
高橋 卓也 出雲統括支店共済課係長	石飛 健一 出雲統括支店共済課係長 (河南ブロック推進課複合渉外員)	岡野 広美 河南ブロック推進課マネージャー 《管理職登用》 河南ブロック神戸川支店長代理兼金融課長兼共済課長 (河南ブロック推進課マネージャー)
出雲支店		長岡 繁 河南ブロック多伎支店長 (河南ブロック推進課長)
嘉本 順司 出雲支店長 (河南ブロック湖陵支店長)	太田 修一 河南ブロック湖陵支店長 (生活部次長兼店舗管理課長)	長岡 繁 河南ブロック多伎支店長 (河南ブロック推進課長)
中部ブロック		矢田 絵梨 河南ブロック多伎支店共済係長《昇進》 (中部ブロック中部北推進課複合渉外員)
小川由希子 中部ブロック中部南推進課マネージャー 《管理職登用》	星野 淳司 中部ブロック中部北推進課長 (出雲統括支店渉外推進課長)	和田 賀成 南部営農センター長代理兼マネージャー (本店畜産部酪農課長)
原田 透 中部ブロック塩冶支店長兼融資課長 (河南ブロック多伎支店長)	西田 大介 中部ブロック出雲東支店金融係長 (西部ブロック大社支店共済係長兼生活指導係)	今岡 尚樹 南部営農センター係長兼GAP推進リーダー (南部営農センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー)
野津 敦子 中部ブロック出雲北支店金融係長兼年金専門員 (出雲統括支店金融課係長兼年金専門員)	長沢 謙 中部ブロック出雲北支店融資係長 (出雲統括支店金融課係長)	園山 智 南部ブロック佐田支店共済係長 (出雲統括支店自動車安心サポート課係長)
東部ブロック		山脇 孝司 生活部ラビタ本店生活課長《定年退職》 【再雇用…生活部ラビタ本店生活課長】
竹内 信雄 東部ブロック推進課長 (東部ブロック推進課マネージャー)	持田 哲男 東部ブロック推進課マネージャー 《管理職登用》 (中部ブロック出雲北支店融資係長)	影山 武司 本店監査部次長《定年退職》 【再雇用…企画総務部事務センター】

退職者 (令和7年2月28日付退職)		今岡 和弘 東部ブロック平田東支店長代理兼金融係長 (中部ブロック出雲北支店金融係長)
西部ブロック		園山 孝明 西部ブロック荒木支店長代理兼金融課長兼共済課長《管理職登用》 (東部ブロック平田東支店長代理兼金融係長)
河南ブロック		橋本 淑子 西部ブロック長浜支店共済係長 (河南ブロック多伎支店共済係長)
南部営農センター		和田 賀成 南部営農センター長代理兼マネージャー (本店畜産部酪農課長)
南部ブロック		今岡 尚樹 南部営農センター係長兼GAP推進リーダー (南部営農センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー)
退職者 (令和7年2月28日付退職)		山脇 孝司 生活部ラビタ本店生活課長《定年退職》 【再雇用…生活部ラビタ本店生活課長】
退職者 (令和7年2月28日付退職)		影山 武司 本店監査部次長《定年退職》 【再雇用…企画総務部事務センター】

令和7年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素よりJA LPガスをご利用いただき、ありがとうございます。

JAしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。

下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

月	地 区
4月	神門・大津・国富・西田・鰐淵・北浜・多伎
5月	
6月	

※上記予定は進行状況等により、変更となる可能性もありますのでご了承ください。



LPガス設備調査点検とは

- ・供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。
- ・4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられております。尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはありません。

お問い合わせ先 JAしまね出雲地区本部ガスセンター TEL:0853-28-1234

(令和8年4月採用)

「店舗職員採用」募集要項について

以下のとおり職員(店舗職員)採用選考試験を行います。

- ◆ 募 集 区 分 : 出雲地区本部採用
- ◆ 応 募 資 格 : ①令和8年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- ◆ 採用予定者数 : 5名
- ◆ 職 種 : JAしまね出雲地区本部が行う生活購買事業(元々)の店舗運営業務(商品・売場管理、販売促進等)
- ◆ 応募受付期間 : ①一次募集期間 令和7年3月3日(月)から3月31日(月)
②二次募集期間 令和7年5月7日(水)から5月30日(金)
- ◆ 応募方法 : JAしまねホームページ採用情報から応募申込(マイナビ画面よりエントリー)



- 出雲地区本部 店舗職員を選択しエントリーしてください
- 採用試験実施スケジュール、試験会場等はエントリー画面以降に詳細情報を記載

JAしまねホームページは
こちらから→



- ◆ 選 考 方 法 : ①一次選考/Web上での適性検査、集団面接
②二次選考/面接試験(一次合格者に別途通知)

【個人情報の取り扱いについて】

ご提出いただいた個人情報については、島根県農業協同組合職員採用目的にのみ使用し、漏洩、滅失、毀損の防止等、安全管理のために必要な措置を適切に行います。

島根県農業協同組合 出雲地区本部

企画総務部 人事課 担当：杉谷、中村 〒693-8585 出雲市今市町106番地1 TEL:0853-21-6012 FAX:0853-31-5035

令和7年度定例外勤日のお知らせ

毎月第三土曜日に実施しておりました『定例外勤日』につきましては、令和7年4月より平日実施とさせていただきます。組合員の皆様のご意見・ご要望をお聞きする大切な活動と位置づけ、下記の日程にて職員が訪問しますので、ご理解・ご協力いただきますようお願い申し上げます。

= 外勤訪問日

2025.4月

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			

2025.5月

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	31

2025.6月

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					

2025.7月

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	31		

2025.8月

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
31						

2025.9月

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			

2025.10月

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	31	

2025.11月

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						

2025.12月

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	31		

2026.1月

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	31

2026.2月

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

2026.3月

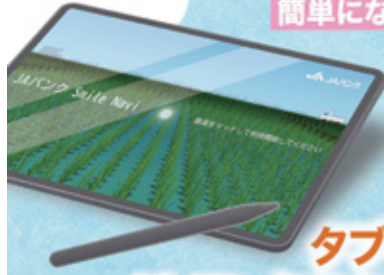
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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振出事項の一部がタブレットに表示される場合があります（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も不要です。
 ※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。お客さま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。

健康ライフかわら版

～あなたのこころ、お元気ですか？～

悩みやストレスは、誰にでもあるものです。上手く付き合うことで目標に向かってやる気を高めることができますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。ストレスと上手く付き合うためには、心の不調を早期発見し、適切に対処することが重要です。不調を早期発見するための方法は、心身の状態や行動の「いつもと何か違う」に気付くことやストレスチェックを行うことが挙げられます。自己チェックしてみましょう。

こころの健康状態 自己チェック

～この2週間のあなたに当てはまるものを選んでください～

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

⇒2項目以上チェックが付き、2週間以上ほとんど毎日続いている場合は、医療機関・保健所などへの相談をお勧めします。

出雲保健所では、相談を受け付けています。

- ◆心の健康相談（※予約制）：毎月2回 13時～14時半
- ◆お酒の困りごと相談（※予約制）：毎月原則第2水曜日 9時～11時
- ◆保健師による相談（随時）：電話や来所での相談を行っています。

身近にいる人の心の不調に気付いたら

～あなたができる5つのこと～

いつもと違う様子を
気付く

話を聴き
想いを
受けとめる

「どうしたの」と
声をかける

専門家につなぐ

寄り添いながら
見守る

3月は自死対策強化月間です

※島根県では遺族の方等の心情に配慮し、「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いています。



ご相談日等の詳細は、出雲保健所ホームページをご覧ください。



お問い合わせ先 出雲保健所 心の健康支援課 TEL 21-1653

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!!

あて先 〒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

ました。定年後に見つけた生きがい「あすっこ栽培」、これからも続けていって欲しいと思います。

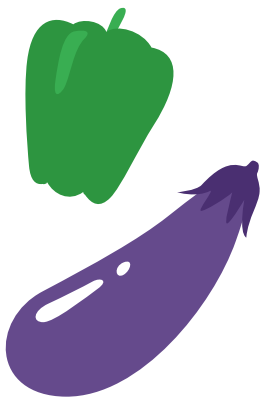
(西園町 H・Aさん)

JA：島根生まれのオリジナル野菜「あすっこ」、おいしいですよねーおひたしや茹でてマヨネーズで食べるのはもちろん、ごま和えや天ぷら、パスタと和えて食べるのもおすすめです♪

●家庭菜園コーナーの「ピーマン」読ませていただきました。昨年はどんな実がなっていました。今年も収穫できました。ナスもたくさん収穫できました。夏野菜の片付けをしてタマネギを植える準備をしないといけないのに焦りました。今年も夏野菜の家庭菜園を頑張ります。

(神門町 K・Aさん)

JA：ピーマンやナスが豊かに実をつけ、収穫が続くのは家庭菜園の醍醐味ですね！自分で育てた野菜を収穫する喜びは格別ですし、食卓に新鮮な食材を並べることができるのも嬉しいですよ。



●「あすっこ」は出雲地方での生産が多いと思っていました。浜田市が多いんですね。茹でてマヨネーズをつけて食べるのが好きです。

(乙立町 M・Aさん)

●しまねのファーマーズの前田さんと米原さんが素敵な二人だなと思



●2月号の「健康散歩」では、フレイル予防について詳しく書いてあり大変参考になりました。持病の腰痛に気を付けて取り組みたいと思います。

(知井宮町 N・Kさん)

●フレイルを予防しよう！の記事を最近よく見かけます。この年になると心して取り組まないといけないな！と、つくづく思っています。適度な運動、バランスのとれた食事等々、大変参考になりました。

(大津町 Y・Tさん)

JA：私も年齢を重ねるにつれて、健康維持の重要性をより実感するようになりました。とはいえ、振り返ってみると症状が出るまで後回し...なんてことになりがちでした。健康は一生にわたるテーマですので、早くから「運動」「食事」「人とのつながり」を日々の生活の中で意識して取り組んでいきたいですね。

●2月も半ばを過ぎ、だいぶ日が長くなりました。我が家の梅の老木につぼみが膨らみかけてきて、花開くのが待ち遠しいです。

(荒茅町 S・Iさん)



(塩治有原町 N・Yさん)

JA：しまねびよりの編集作業を進めている2月下旬、寒さが続く日々の中でも、いただいたおハガキのように冬から春への移ろいを感じる瞬間が徐々に増えてきました。春の兆しが見え始めると、心が弾むような気持ちになります。今年はどこに花見に行こうかと、今から楽しみにしています。

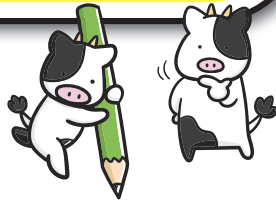


クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

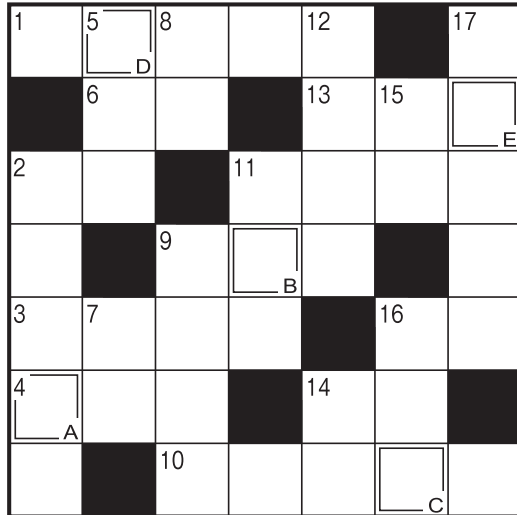
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年3月号

CrossWord Puzzle



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 ● ニコロ



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フル

ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものがある有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

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

〒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4月4日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「ウグイス」



俳句の広場

最優秀賞

鬼役となり逃げ惑ふ鬼やらひ

浜田市 三沢 孝子様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

優秀賞

老幹に見る飛梅の気概かな

邑南町 山塚 豊子様

出て見よと姉より電話寒の月

出雲市 小豆澤典子様

元日や十七文字に手を合わす

浜田市 沖田 邦子様

佳作

獅子舞に出合ひたじろぐ散歩犬
兵庫県 小田 慶喜様

具だくさんなる田舎風雑煮餅
邑南町 三宅伊知枝様

日脚伸び工事車両の並ぶ道
安来市 斎藤美重子様

おもてなし城梅一枝玄関に
出雲市 大森喜代子様

芝青む元町長のホールインワン
津和野町 田中とよし様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」4月号 定価922円

ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)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。

島根をもっと元気になりたい



一緒にJAで働きませんか



JAしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- ◎地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- ◎地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- ◎水と緑と人を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 『し』…組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 『ま』…組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 『ね』…仕事への熱意、一番をめざします

JAしまね 令和8年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員
- 応募資格 ①令和8年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和7年3月3日(月)～3月31日(月)
- 選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験
- 応募方法 マイナビ2026よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJAしまねHP、マイナビ2026または下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jijinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



マイナビで
エントリー
受付中



ヤングサポート PG

健康補助食品

健康な関節軟骨に欠かせない

関節軟骨の構成成分

プロテオグリカン 120mg配合

※6粒あたり

プロテオグリカンは、
関節や肌にある保水・弾力成分で、
美容や関節ケアの分野で注目されています。



【名称】プロテオグリカン含有鮭鼻軟骨抽出物加工食品

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

島根営業所

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166

ラピタ4階
星空ガーデン

本ブワイガニ

2025
3.30日まで

17:30▶21:00 (ラストオーダー 20:30 20:45)

定休日 水曜日 (12月30日~1月3日) 場所 **ラピタ本店 4階**

※写真はすべてイメージです。 ●お席は、テント席[全128席]のみです。

海鮮 かんかん焼

牡蠣(兵庫県産) 海鮮盛合せ

漁師めしです。コンロで蒸し焼きにする

こころゆくまで 牡蠣を堪能!

牡蠣食べ放題
90分 **3,500円** (税込)

いろいろ食べれて お得なセット! **宴会セット**
お一人さま **3,500円** (税込)

アルコール飲み放題
お一人さま **2,000円** (税込)

すべてのプラン! 小学生以下
ご飯・味噌汁・ソフトドリンク **おかわり自由** 無料

ご飯は島根県産きぬむすめ使用

instagramもチェック!



LAPITABERGARDEN

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 | 

~ミシンの事なら何でもお任せ下さい~

どこのメーカーでもOK

ミシン

お見積り出張費無料

修理受付中



職業用ミシンの最高峰

お問い合わせは

ラピタ本店 生活課 TEL 21-6083

創業45年 ミシン専門店
出雲山陰シルバー商会 TEL 22-5808

営業時間変更のお知らせ

棚卸しの為

ラピタ全店

3月31日は

午後7時閉店

とさせていただきます

ラピたはまやま店 マツモトキヨシ

3月31日休店

とさせていただきます

ラピタ

2025

春の歓送迎会

プラン

期間 3月1日(土)~4月30日(水)



90分
飲み放題

バイキング
コース 20名~

6,000円(税込)

※写真はイメージです。



会席コース 5名~40名

7,000円(税込)

90分
飲み放題



オードブルコース 8名~

6,500円(税込)

90分
飲み放題

プラン内容

- ①宴会料理(バイキングコース・オードブルコース・会席コース)
- ②飲み放題(乾杯より90分)
- ③会場費
- ④宴会サービス料

●宴会終了時間は21:00までとさせていただきます。 ●人数変更は前日の午前中までとさせていただきます。以降のキャンセルについてはキャンセル料バイキングコース4,100円(税込)、オードブルコース4,600円(税込)、会席コース5,100円(税込)を頂きます。 ●本プランは、消費税・会場費(2時間)・サービス料を含みます。 ●本プラン以外のご利用分については、別途サービス料が掛かります。



ラピタウェディングパレス
LAPITA Wedding Palace
〒693-8587 出雲市今市町87

TEL (0853) 21-6063

FAX (0853) 21-6637 (受付時間 9:30~19:00)



鶏肉と白ねぎのマヨネーズ照り焼き



コメント

- ・鶏肉を漬け込んで焼くだけ!とてもジューシーで柔らかな仕上がります。
- ・お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 (4人分)

鶏モモ肉… 1枚 (約300g)
白ねぎ……………1本
サラダ油……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2
ミニトマト……………4個
刻み海苔……………適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってAをもみ込み、30分以上漬ける。白ねぎは長さ2cmに切る。
- ②フライパンに油を熱し、白ねぎを入れて中火で焼き色がつくまで時々回しながら焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンに皮を下にして鶏肉を並べ、鶏肉の皮に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ④火が通ったら、焼いた白ねぎと鶏肉を漬けて残ったAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、ミニトマトと刻み海苔を添える。

アレンジ

- ・鶏肉は手羽元や手羽先、むね肉でもグッド!
- ・白ねぎをもやしやキャベツ、あすこ、スナップエンドウに替えてもOK!
- ・ご飯の上のせて鶏マヨ丼にして食べてもおいしいです。

材料 (4人分)

じゃがいも……………2個
あすこ……………1袋
薄口醤油……………小さじ2
バター……………10g
かつお節……………5g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、火にかけて柔らかくゆで、水をきる。
- ③あすこは長さ2~3cmに切り、軽くラップをして電子レンジ (600W) で約2分間加熱し、水気をきる。
- ④②と③をボウルに入れ、熱いうちに醤油をふり、バターとかつお節を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお節を飾る。

コメント

- ・じゃがいもはレンジで加熱して柔らかくすると時短になります。
- ・新じゃがのホクホク感にバターとおかかの風味とコクをプラスした一品です。

アレンジ

- ・炒り卵やツナ缶、ハム、ウインナー、ピザ用チーズを加えてボリュームアップ!
- ・あすこは、ブロッコリー・子持ち高菜・ピーマン・アスパラガス・小松菜・キノコなどに替えてもOK!

新じゃがいもとあすこのバター醤油和え

健康
散歩

むくみを解消しよう

女性に多いむくみ。「夕方になると足がむくんで靴がきつく感じる」「顔のむくみやまぶたの腫れが気になる」という方も多いのではないのでしょうか。

病気が原因で起こるむくみもありますが、多くは生活習慣が原因です。軽いむくみなら放っておいても解消しますが、むくみが続く場合は生活習慣を見直してみましよう。

○むくみとは?

体に余分な水分がたまった状態のことで、運動不足、睡眠不足、女性ホルモンの影響、塩分の摂りすぎ、水分摂取不足など、さまざまな原因で起こります。これらの原因にどうアプローチするとむくみを解消できるのか紹介します。

○むくみの解消法

- ・体を動かす
ずっと同じ姿勢でいると血行が悪くなりむくみやすいで



す。ウォーキングや階段を使うなど、できるだけ体を動かすことを意識しましょう。

- ・塩分を控える
塩分の摂りすぎは、体内の塩分濃度を下げようと体に水分がたまりやすくなります。減塩を心がけましょう。
- ・入浴して体を温める
体を温めることと水圧による刺激で血流が良くなります。シャワーで済ませず、湯船につかりましょう。

○毎日少しずつケアを

むくみは疲れがたまっているサインです。疲れをためないように、少しずつ自分の体を労わりましょう。

ただし、むくみの中には病気が原因で起こるむくみもあります。命にかかわることもあるため、「急にむくんできた・体の片方だけむくんでいる」に当てはまる場合や、「息苦しい・痛みがある」など気になる症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

JA島根厚生連