

# JA しまね びより

2025

# 4

April  
Vol.109

Shimane  
Biyori



来月の外勤日は 5月21日(水)~23日(金)

特集

## 健康のために、全世代で もっとお肉を！



SNSで旬な情報を  
投稿しています



JALしまね 出雲地区本部版

# しまねの ファーマーズ Shimane farmers

少量多品目で

島内のニーズに合わせる

島根半島の北方、40〜80キロの日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。農業といえば水稲や畜産が中心で、本格的に野菜を生産する人は少数です。そのため、島内で売られている野菜は島外から



尾見さんのほ場とハウス

## おみ かずひさ 尾見 和久さん(52歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町伊後向ヶ丘で野菜苗や野菜などの生産に取り組む尾見和久さんにお話を伺いました。

仕入れてきたものが多く、船の運航状況によっては流通が左右されることも。尾見和久さんは島内で求められているものを安定供給しようとニーズに合わせて、少量多品目で野菜や果樹、野菜苗などの生産に取り組んでいます。尾見さんは松江市の農業高校を卒業後、隠岐の島町に戻り土木建設会社で働いていましたが、母親が体調を崩したことや地元のために貢献できることはないかと考え5年ほど前に就農しました。現在は父親の博久さんとともに農業に取り組んでいます。

できる限り農薬を抑えて  
安心でおいしい野菜づくりを目指す

できるだけ農薬を使う回数を減らした生産を意識



白ネギを収穫する尾見さん。軟白部分を伸ばす方法を試行錯誤しているそう

しているという尾見さん。農薬を基準内で有効的に使いつつ、シユンギクを混植して害虫被害を防ぐなどコンパニオンプランツの力も借りています。この他にも太陽の熱を利用し、地温を温めて土の中の害虫や病原菌、雑草を抑える太陽熱消毒を行っています。土壌消毒をするようになったのはこんな経験が。タマネギ苗を育てる際に立ち枯れ病や発芽不良に悩んでいた際に、一度試してみたところ5割程度だった発芽率が8〜9割に改善したのだそう。それからは太陽熱消毒で土の状態をリセットするように。尾見さんは「特にキュウリなんかは根こぶ病になってしまおうと回復することなく収量が落ちてしまう。一度、土をリセットすることで次に何か起きたときに対応に悩まずに済むんです」と話します。



伐採した木で作った炭を重機で移動させる尾見さん。炭は土壌に混ぜて病害虫避けや土の保湿に役立っています



## 加工品づくりも隠岐の島町産で



そば工房おみ。現在、店舗では事前予約制で隠岐そばを提供しています

尾見さんの畑の近くには

「そば工房おみ」の看板を掲げた建物があります。これは父親の博久さんが30年前に農業を行いながら立ち上げた郷土料理「隠岐そば」を提供する店舗兼加工場。「そば工房おみ」では、とにかく島のもので作ることにこだわり、尾見さんが種まきから収穫まで行ったソバと島内で生産されたソバを使い、隠岐の島町産100パーセントの蕎麦を製造。そのほとんどが島内で消費され、昨年末は約7000食分を作り多くの

人のお腹を満たしました。

また、昨年には加工場を整備して漬物の営業許可を取得し、漬物製造にも取り組んでいます。付加価値が付くことで単価があがった他にも良いことが。これまででは、形の悪い野菜などは販売に向かないため、やむを得ず廃棄していましたが、漬物用として活用できるようになりました。「見た目が悪くても漬物にすれば気にならなくなりません。そのため廃棄する野菜がかなり少なくなりましたね」と尾見さんは話します。



今季最後のダイコンの酢漬けを仕込み中

## 「考えること」が忙しい毎日の息抜きに

年間を通して約70〜80種の野菜などを生産する尾見さんは、息をつく暇もないほど次から次へと作業に追われ休みのない日々を過ごしています。収穫や剪定などの作業で腱鞘炎になったこと



使いやすいように改良した荷台

も。そんななか、農機を修理したり野菜のコンテナを積みやすいように配達用の車の荷室を改良したりなど考えて手を動かすことが良い息抜きになっていくそう。尾見さんは「結局作業になってしまいが、一番楽しみと言えれば楽しみ。試行錯誤しながら次どうしようかなと考えるのが好きなんです」と笑みをこぼします。

## 島で作った新鮮な農産物を島の人たちに届けていく

たくさん野菜などを島内に流通させているなかでも、やはり普段使うことの多いトマトやキュウリ、ナス、タマネギなどの品目の需要が高いそう。島の中で求められているものを安定して供給できるように取り組む尾見さんの目標は地産地消。「ブランド化して島内から本土などへ出すのもひとつの考えですが、やっぱり原点は地産地消。島で作ったものを島

の人たちで消費しても

らい、中間コストのから  
ない新鮮なものをお  
届けしていくのが一  
番の目標」と意気込み  
ます。さらに、品種・  
品目を増やしていくこ  
とを視野にしている尾  
見さん。今年収穫物が  
減る10月後半から12  
月にかけて収穫シーズ  
ンを迎えるキウイを商  
品として販売していけ  
るよう、樹を這わす  
棚づくりなどに挑戦  
しています。尾見さん  
は「トウモロコシや追  
熟のいらないサツマイ  
モなど品種・品目を  
増やしていきたいです  
が年間の栽培計画の  
バランスを考えないと  
いけない。これは今後  
の課題でもあります。」  
と話します。

現在、隠岐の島町では関係機関が連携し、町内産の野菜を生産する新規就農者の募集に力を入れています。尾見さんの取り組みが、これから野菜生産を目指す人たちの道しるべになっていくことでしょう。取り組みが広がり、町内産の農産物であふれるのもそう遠くない未来かもしれません。



## 尾見さんが育てる農産物

尾見さんが栽培する野菜や漬物は、島内のスーパー「サンテラス」や港近くの直売所「あんき市」で販売されています。普段使いする野菜も人気ですが、中でも好評なのは8月頃に出荷するメロン。品種は「タカミメロン」で網の張りが良く糖度も高いのだそう！要チェックですね😊🌟





## 健康長寿の道は お肉から!

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

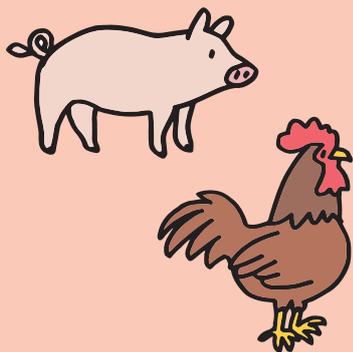
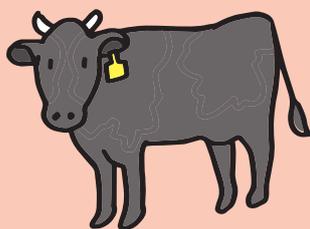


### 1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

# 健康のために、 全世代で もっとお肉を!



## 必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

## 育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

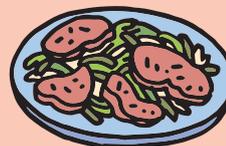
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

## 若い女性の 貧血対策にも!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

## うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



現場の声を  
もっと聞きたー

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA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。

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから



# 組合長が行く！



今回の  
訪問先

- 新田良次さん・良作さん
- 農事組合法人鹿子原、● 服部信彦さん・眞典さん



良次さん（前列右から2番目）、良作さん（前列右）と日高専務（左）ら

この地域では美味しい米ができる。今後は肥料成分なども考えて、コンクールに出せるような米を作りたい。



良次さん

## 新田良次さん・良作さん

新田良次さんは、県外の大学を卒業後、島根県ふるさと財団の研修制度を活用し邑南町にUターン。父親の良作さんと有機米を生産し、昨年からは事業承継を進めています。良次さんと良作さんとは、地域で農業の仲間を増やそうと研修生の受け入れを検討していることや関東圏での有機米需要、中山間地で作られた米の価格の在り方などについて意見交換しました。良次さんは「米は日本の主食であり農地を守る面で一番向いている作物だが、大きな投資がある」と話し、これから米作りを目指す人材に向けた支援策を要望しました。

農事組合法人鹿子原は、地域の農地保全のため平成27年6月に前身の営農組合を法人化し誕生。現在は、管内のブランド米「石見高原ハーブ米」や県オリジナルブドウ「神紅」の生産の他、水稻の作業受託をしています。鹿子原集落全戸で構成する同法人は、県無形民俗文化財に指定される「鹿子原の虫送り踊り」の継承や休日草刈り作業などを通して地域の若い世代とも交流し結束力を強めています。同法人の池本義雄組合長と日野原利郎さん、森上寿さん、秋田弘昌さんとは、人手不足の課題や備蓄米放出の影響、今後の米価動向などについて意見を交わしました。

## 農事組合法人鹿子原



同法人の池本組合長（左から2番目）らと活発に意見を交わしました



育苗ハウスで信彦さん（左）と眞典さん（左から3番目）、日高専務（左から4番目）ら

まずは技術承継や慣れることからだが、5年以内に法人化するのが夢。大きい会社になりたい。



眞典さん

## 服部信彦さん・眞典さん

服部信彦さんと息子の眞典さんは、JAやホームセンター向けの野菜苗を中心に生産する他、JA広域育苗施設の管理も請け負っています。今年4月には3月に邑南町の農業研修制度を修了した眞典さんへ事業承継する予定です。信彦さんと眞典さんには、Uターンし農業を継いだ経緯や野菜苗生産の魅力、人気の高い野菜苗などについてお話しいただきました。信彦さんは「子ども自らが野菜を育て収穫する喜びを感じるきっかけ作りとして、関係機関と連携しながら『食農教育』に力を入れてほしい」と要望しました。

3月4日に行った今回の訪問について、石川寿樹組合長は諸般の都合により欠席いたしました。このため、今月の「組合長が行く」に組合長の一言を掲載できませんこととお詫び申し上げます。



### 令和6年度水稲生産者決起集会を開催



島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは2月28日、「異常気象に負けない良質米生産・収量向上を目指して」をテーマに令和6年度水稲生産者決起集会を開きました。出雲市の当JA営農経済本店をメイン会場に、県内10会場とウェブでつなぎ生産者や県、JAの担当者ら約320人が参加しました。

基調講演では、月刊食糧ジャーナルの鶴田裕編集部長が今後の米動向や価格への消費者理解、産地戦略について説明。島根県農業技術センターは、令和6年産米の栽培状況を踏まえた健苗育苗やイネカメムシ対策など栽培の7つのポイント、土づくりなどについて情報提供しました。

その後、株式会社わなかの生越大地代表取締役が大会宣言を読み上げ、良いお米の安定生産・安定供給に向け意識統一を図りました。

また、「第63回島根米品評会」と「令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト」の表彰式を行いました。



令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト

- ◆**島根県知事賞**  
農事組合法人高松西部営農組合（出雲・653kg/10a）
- ◆**島根県農業協同組合代表理事組合長賞**  
南高松営農組合（出雲・641kg/10a）
- ◆**島根県養鶏協会会長賞**  
株式会社わなか（石見銀山・632kg/10a）



大会宣言をする株式会社わなかの生越代表取締役



第63回島根米品評会【島根米総合】

- ◆**農林水産大臣賞**  
梅木達也（雲南・コシヒカリ）
- ◆**全国米麦改良協会会長賞**  
農事組合法人中丁（雲南・ヒメノモチ）
- ◆**全農会長賞**  
藤原昌弘（雲南・改良雄町）



### 第43回シマネセントラルショーを開催



県内の酪農家で組織するシマネ・ホルスタイン・クラブは3月22日、松江市の島根中央家畜市場でホルスタイン種牛の共進会「第43回シマネセントラルショー」を開きました。未經産部門と経産部門のグランドチャンピオンから選ばれる総合グランドチャンピオンには経産部門グランドチャンピオンの簸川地方乳牛改良研究会の河村保志さんの「リバービレッツ サイドキツク プリティー」が、未經産部門のグランドチャンピオンには同研究会の和田健敏さんの「M」B サイドキツク フレーク」が選ばれました。

月齢や産次に応じて6部に分けられ、県内から20頭が出品。乳用牛らしい体型、乳房の発達具合やバランス、肋の張りなどをポイントに審査しました。

審査員を務めた一般社団法人家畜改良事業団岡山種雄牛センターの栗田篤次長は「首、肩の移行や肋の方向性が優れており、乳用性にあふれるチャンピオンにふさわしい牛だった」と講評。河村さんの息子の博文さんは「繋ぎ飼いで個体管理し、共進会に出す牛にはプラスでエサの量を細かく調整して体づくりをした。自信をもって出せる牛が出せたのでうれしい」と話しました。

同クラブの福間聖治会長は「今年10月には北海道で第16回全日本ホルスタイン共進会が開かれ、県内酪農家をはじめ出雲農林高校も出品する予定だ。本日の共進会やさまざまな交流の場を通じて全日本ホルスタイン共進会への機運を高めていきたい」と話しました。



総合グランドチャンピオンに輝いた「リバービレッツ サイドキツク プリティー」と河村博文さん（右）

各部の首席は次のとおり。

- 未經産部門**
  - カーフの部 = 和田健敏（簸川地方乳牛改良研究会）
  - 第1部 = 和田健敏（〃）
  - 第2部 = 島根県畜産技術センター（島根県）
  - 第3部 = 河村保志（簸川地方乳牛改良研究会）
- 経産部門**
  - 第4部 = 河村保志（〃）
  - 第5部 = 河村保志（〃）

昨年10月に鳥インフルエンザが発生した有限会社旭養鶏舎は3月21日、当JAの石川寿樹組合長を訪れ、たまごの生産を再開したことを報告しました。

同社では鳥インフルエンザ発生を受けて約40万羽を殺処分。その後、鶏舎の洗浄・消毒を繰り返し行い、県や家畜保健所による検査、2月下旬のPCR検査を経てウイルスの完全消滅を確認したことで再開に踏み切りました。3月6日に若雌鶏2万羽、12日に初生雛4万羽を導入し、来年3月には以前よりも約5万羽多い45万羽を飼養する計画です。

また、衛生管理強化のため鶏舎の施設を改修し「二度と発生させない」という強い意識で生産にあたっています。

同社の竹下正幸会長は「鶏の殺処分に対する思い、消費者に対する感謝の気持ちを胸に役員・従業員の全員が早期再開に向け今日まで頑張ってきた。1日でも早く消費者の皆さんにたまごをお届けすることが私たちの使命だ」と言葉に力を込めました。



産み始めたばかりのたまごを石川組合長に手渡す竹下会長（左）

なお、JAグループ島根は2月下旬、これまで安心・安全な島根県産たまごを消費者に届け続けてきた同社を応援しようと役職員らで募った激励金250万円を贈りました。

## オレンジワイン第2弾 「橙雲 甲州 オランジュ」販売始まる！

株式会社島根ワイナリーは3月3日、オレンジワイン第2弾となる新商品「橙雲 甲州 オランジュ」を発売しました。

オレンジワインは白ワインのスッキリした味わいと赤ワインの渋みを持ち合わせ、どんな料理とも相性が良いのが特徴。同社は2年前に初となるオレンジワイン「出雲デラウェア オランジュ」を発売。アジア最大のワインコンクール「サクラアワード2025」で金賞を受賞するなど高い評価を受けています。

第2弾の「橙雲 甲州 オランジュ」は、県内で生産量の多い益田市産ブドウ「甲州」を100%使用し、赤ワインと同じ製法で醸造。フルーティーな香りとスッキリした甘みの爽やかな口当たりが楽しめるワインに仕上がりました。

同社製造課の倉橋直樹課長は「和食や肉料理とも相性が良いのでぜひ食事に合わせて味わっていただきたい」とPRしました。



新商品「橙雲 甲州 オランジュ」をPRする倉橋課長

## 令和6年産島根米求評懇談会を開催

JAしまねは2月27日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和6年産島根米求評懇談会を開きました。関東から九州地区の主要取引先卸18社や島根県、JAなどから約60人が参加。取引先による令和6年産島根米の評価や令和7年産米の販売に向けた意見交換を行いました。

JA全農米穀部から全国の令和6年産米穀情勢について説明があった後、当JAから令和6年産島根米の生産・集荷状況や令和7年産に向け品種別作付目標、集荷対策、消費拡大対策などについて報告しました。

意見交換では、取引先卸から「集荷率を高め、希望数量をしっかりと出してほしい」「島根米は品質が安定しており高評価を得ている」「集荷率向上に向けできることがあれば協力したい」など意見・要望がありました。また、米を安定的に確保するため複数年契約の提案もありました。

当JAの日高光弘専務は「集荷率を向上させるため取引先卸の皆さんと一体となって取り組んでいきたい」と呼びかけました。



主催者を代表しあいさつする日高専務



（想いをひとつに🍀しまねの女性部！）



# 隠岐どうぜん女性部

JA女性組織30年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう🍀」

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。

つながろう🍀 仲間と・地域と・他組織と・次代と



良い地域づくりに貢献していきたいと考えるに挑戦し、地域の活性化に努めていきます！  
今後は新たな活動にも積極的に挑戦し、地域の活性化に努めていきます！



JAしまね隠岐どうぜん女性部は、現在62人で活動しています。また、海士町連合婦人会の会員としても活動に取り組んでいます。  
主な活動は、母の日の集い、産業文化祭でのお弁当の販売、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。  
これからも地域に広く目を向け、自分たちに出ることから楽しい活動を目指し頑張っていきたいと思えます。さらに、地域の方々の交流を大切にし、助け合いの輪を広げながらより

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

委員 くらだ 黒田 慎さん



島根県農協青年組織協議会委員の黒田慎さん（36）は、地元の高校（普通科）を卒業後、他県で農業とは全く違う職業に就いていました。就農するにいたったのは、父親と一緒に農業をしていた叔父さんが亡くなり、父親から一緒に農業をしないかと誘われたことがきっかけでした。  
平成27年に就農し今年で9年目、有限会社黒田農場では斐川町直江を中心に耕作面積約70haで米・麦・大豆などを栽培しています。ドローンやトラクター・田植機に取り付けできる自動操舵を積極的に導入し、正確性や効率性に努めています。  
農青連には、就農後すぐに地元のJA職員から誘われて加入。黒田さんは「農青連の活動や交流を通じて、スマート農業の技術や情報を発信・共有し、島根の農業を盛り上げていきたい」と熱く語りました。



## 連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

### 【品種】

つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ケンタッキーワグナー」（各社）など、つるなし種は「ベストクローブキセラ」（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

### 【畑の準備】

連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき（植え付け）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

### 【種まき】

つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉（図3）が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。

### 【誘引】

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図4）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

### 【追肥】

草丈20cmの頃にマルチをめくって1平方m当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水（かんすい）を行います。

### 【病害虫の防除】

つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

### 【収穫】

開花後10～15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさを気温の低い朝に収穫します。

栽培カレンダー（サヤインゲン）

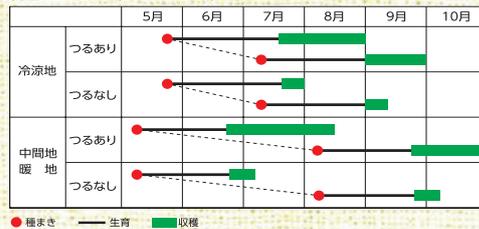


図1 畑の準備



図2 畑の準備2

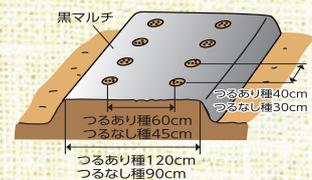


図3 葉の名称

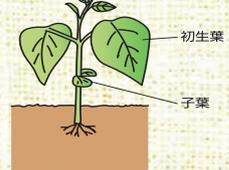
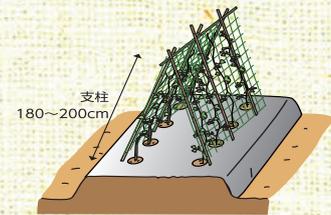


図4 支柱立て（つるあり種）



4月よりJAしまねホームページにて

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」の連載

を開始いたします。ぜひご覧ください。今月は「葉ネギ（小ネギ）」!



## 理事会情報（2月28日開催）

- ①東・中部米集約倉庫の建設について
- ②令和6年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- ③自動車燃料事業会社化の今後の対応について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤令和6年度末決算見込（第2次）について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦斐川地区本部 斐川西支店（仮称）の新設について
- ⑧大口貸出について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑩令和7年度における各種限度額について
- ⑪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
- ⑫令和7年度新規職員の採用方針について
- ⑬令和7年度内部監査計画について

## 理事会情報（3月28日開催）

- ①令和7年度県域品目販売手数料の設定について
- ②令和7年度JAしまね農業振興支援事業要項・要領について
- ③令和7年度補助事業の実施について
- ④令和5年度飼料用米の最終精算について
- ⑤令和7年度以降島根米契約栽培取引への取組について
- ⑥島根米需要拡大事業の生産者拠出方法の変更について
- ⑦酪農家に対するJAしまね独自支援の継続について
- ⑧余裕金運用にかかる基本方針および令和7年度の年次運用方針について
- ⑨令和7年7月12日付 機構改革の実施について
- ⑩第4次中期経営計画および令和7年度事業計画について
- ⑪バーゼルⅢ最終化に伴う自己資本比率算出要領の改正について
- ⑫子会社等に関する各種協議・報告について
- ⑬令和7年度固定資産取得・処分計画について
- ⑭組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑮令和7年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑯出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑰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
- ⑱常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑲令和7年度JAしまね地域貢献活動について
- ⑳令和7年度JAしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- ㉑育児・介護休業法の改正に伴う関連規程の一部改正について



# 令和6年度冬期座談会

## ご意見・ご要望にお答えします

令和6年度の冬期座談会を1月後半から2月中旬にかけて管内101会場で開催しました。座談会は組合員の皆様との意思疎通をはかり、意見や要望をJAの事業運営に反映させようと開催しているものです。

ご意見・ご要望としていただいた中から、一部について正式回答いたします。

なお、その他のご意見等については、ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

### 営農部門

**Q** 水田活用の直接支払交付金における5年水張りルール（1か月以上の灌水の実施）について、見直しされると聞いたが、具体的な情報を教えてほしい。

**A** 農林水産省より、水田政策について令和9年度を目途に見直す検討に入ったと通知がありました（3/13現在）。そのうち5年水張りルールに関して、次の見解が示されています。

① 作物ごとの生産性向上等への支援へと転換するため、令和9年度以降「5年水張りの要件」は求めない。

② 令和8年度までは5年水張りルールをなくすことはないが、水張りに伴う湿害による生産性低下の懸念も勘案し、経過措置として、連作障害を回避する取り組みを実施することに改める。

③ 令和7・8年度に水張り又は連作障害回避の取り組みを実施しなかったからといって直ちに水田活用交付金の交付対象外となる訳ではなく、令和9年度以降の政策の要件や支援水準は未定であるものの、連作障害回避の取り組み

を行えば水張りを行った水田として整理される。  
今後も農業政策を注視し、新たな情報が分かり次第、お繋ぎします。

**Q** 出雲農業未来の懸け橋事業について、もっと利用しやすい事業にしてほしい。

**A** 出雲農業未来の懸け橋事業は、出雲市とJAが協議会に拠出し運営するという全国的にも珍しい事業となっています。令和6年度より予算を増額し、現在、1億3千8百万円となっていますが、農業用機械が高騰するなか補助率を上げてほしいという要望と、逆に補助率は下げてよいので事業要件を緩和してほしいといった要望があり、全ての要望に応えきれていないのが実状です。今後も、少しでも多くの方のニーズに沿うよう出雲市と連携して参ります。

**生活部門**

**Q** ラピタを子会社にする目的とメリットを教えてください。子会社化によって、商品価格が値上がりするのではと心配している。

**A** 近年の競合店出店による競争激化のなかで、ラピタを子会社化にすることで、価格面・人員面、処遇等の意思決定を迅速にし、経営改善を図ることを目的としています。また、JAしまねのルールである同一部署の長期滞留年数による人事異動の適用を除外し、専門性のある優秀な職員を育てる環境を整えることで、ラピタ全体の事業力を向上させることが可能となります。

**Q** 葬祭センターを利用しようとしても、申し込みが多いと断られるという話を聞くが、実際のところどうなのか。

**A** 多くのみなさまにご利用いただく中で、ご利用が集中してしまう時期があります。葬祭センターからお申し込みをお断りすることはありません。ただし、初期対応までお時間をいただく場合がございます。その際には、状況を丁寧にご説明し、ご理解をいただくよう努めております。

**自動車燃料部門**

**Q** 白枝SSは定休日が週2日となっている。人員不足が原因とのことだが、解消の目的はあるのか。

**A** ご不便をおかけして申し訳ございません。人員確保に尽力しておりますが、給油スタッフは危険物取扱いの資格が必要となり未だ解消には至っておりません。引き続き人員確保に努めて参りますのでご理解いただきますようお願いいたします。

**Q** 軽油が安くなる免税軽油について農家の人に案内しているか。また申請用紙を取りに行くのが大変なのでJA・SSに置いてほしい。

**A** 農業用機械に使用する軽油は、免税軽油制度を利用することで軽油引取税が免除されます。ご要望にある免税軽油の申請書類および説明書を各給油所に用意します。なお、申込手続きの代行はできませんので、東部県民センター出雲事務所（出雲合同庁舎内）への手続きはご自身でお願いいたします。

**金融・共済部門**

**Q** 農林中央金庫の中間決算を踏まえ、た当JAへの影響等について教えてください。

**A** 低利資産の売却や海外中央銀行の利下げにより、収支は改善基調に転換している一方、先々の海外金融情勢に不透明感が増していること等を踏まえ、来年度以降の黒字化を確実なものとするため、更に資産売却を推し進める方針が公表されたところです。低利資産売却を更に推し進めることにより、令和6年度は当期純損失1.5兆円から利益剰余金（約2兆円）の範囲内という大きな赤字が見込まれていますが、戦略的な低利資産の売却という一過性の理由によるものであり、またこれらを推し進めた結果として、収支が改善基調に転換するとともに、有価証券評価損も大きく減少していること、格付会社がメガバンク同様の格付を維持したこと等を鑑みると、来年度以降の黒字確保について、当組合としては根拠あるものとして受け止めております。なお、当組合については、農林中金からの還元が事業計画策定時を上回る見込みであり、金利上昇によるマイナスの影響はありませんが、黒字が確保できる見込みです。

**Q** 将来の介護費用負担に不安がある。JA共済に良い商品があれば教えてください。

**A** 急速に高齢化が進み、やがて「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れることが予想されていることから、介護に対するニーズが非常に高まっています。JA共済では、一生涯にわたって介護の不安にしっかりと備えられる「介護共済」をご用意しております。公的介護保険制度に連動した分りやすい保障で、共済掛金が年・月払いの「介護共済（死亡保障なし）」と一時払いの「介護共済（死亡保障あり）」をお選びいただけます。詳しい保障内容については、最寄りの支店にお問い合わせください。この機会に是非ご検討をお願いいたします。

**企画総務部門**

**Q** 新たな運営体制について組合員に影響がないよう進めてもらいたい。

**A** 人口減少・高齢化、職員数の減少を受け、経営環境の悪化が予測されるなか、地区本部の枠を超えた新たな体制を構築し、統合メリットを最大限発揮して経営基盤を強化する必要があります。新たな運営体制においても地区本部を置き、組合員の意思が反映される事業

運営を堅持できるよう検討します。また、管理部門を本店へ集約することで、支店・営農センターに必要な人員を再配置し、地域特性に即した事業運営・農業振興を行います。加えて、決裁の遅延や業績還元といった具体的な課題についても慎重に検討し、座談会や組合員大会で意見を伺いながら、組合員に不利益が生じない体制を構築していきます。

**Q** 今後の会館等の取り扱いについて教えてください。

**A** 令和6年12月を目途に会館等を有する地域より有効活用策の提案を募った結果、組織利用・権利形態・ATM設置状況等を勘案し次の通り考え方を整理しました。

- ① 借地の返還に優先的に取り組む。
  - ② 所有地にある施設の今後については、次期3か年において総合的に判断する。
- いずれの場合においても、現状変更を行う場合は事前に支店運営委員会等で協議することとしていますので、引き続き組織活動等にご活用ください。また、活用・処分両面から検討を進めますが、地域にとつて有効な活用策がありましたら是非ご提案いただきますようお願いいたします。



# まつもと 尚幸さん (69)

ー アスパラガス ー

栽培規模

アスパラガス

ハウス 40アール

露地 25アール

荒茅町でアスパラガスの栽培を行う松本尚幸さん。平成15年にJAの営農担当者の勧めを受けてアスパラガス栽培を始め、以来、20年以上にわたって栽培に取り組まれてきました。また、昨年までJAしまね出雲アスパラガス部会の部会長を長年務めるなど、産地振興にも尽力されています。

## 県内最大の産地

出雲でのアスパラガス栽培は、かつては露地栽培が主流でしたが、アスパラガスが雨に弱く病害のリスクが高いため、現在はハウス栽培が一般的となっています。個人でハウスを整備するほか、空きぶどうハウスの活用やJAのリースハウスの活用が進み、出雲は県内最大のアスパラガス産地となっています。松本さんは「近年、天候が不安定ですが、アスパラガスへの影響は比較的少ないと感じています。アスパラガスは価格や収量も比較的安定しているため、経営的にも非常に良い作物だと思います」と話します。

松本さんは化成肥料に加え、以前から自家製有機肥料も使用し、高品質のアスパラガス栽培に励んでいます。「化成肥料は速効性があり、有機肥料は効果が緩やかに持続することや、微生物の働きによる土壌改良が期待できるのがメリットです。土壌のバランスを考慮して土づくりに努めています」と話します。同じ株から10年以上収穫が可能となるなど長期間の栽培となるアスパラガス栽培。そのため、松本さんはその時々々の状況を見極めつつ、将来を見据えた栽培管理を行っています。

## 露地栽培に注目

松本さんは現在、露地栽培にも注目しています。温暖で降雨が多い西日本では病気になるリスクが高いため、減少傾向にあった露地栽培。しかし、松本さんは「ハウス栽培の春芽と夏芽の間に露地栽培の春芽が出てくることから、ハウス栽培の端境期に収穫量の減少を補い、消費者の方に露地産の新鮮でおいしいアスパラガスを届けることができるのではないかと期待しています。今年は露地の栽培面積を30アール拡張する予定にしている松本さん。この取り組みにより出雲産アスパラガスの生産がさらに充実することを目指し、露地栽培が盛んな北海道を視察したほか、露地栽培に適した株を探するなど試行錯誤を重ねながら様々な可能性を探っています。

## 産地として良いものを作り続ける

松本さんは、根元まで柔らかいアスパラガスの出荷にこだわるなど、「おいしいものを届ける」という思いを大切に、常により良い方法を模索しながら栽培に取り組んでいます。また、松本さんは部会や産地のことも常に心に留めています。「20年以上栽培をしてきた経験や知識が役に立つのであれば共有したいと思っていますし、他の生産者の取り組みからも学びたいと思っています。部会として良いものを作ろうという思いは今も昔も一貫しています。自分もいつまで今と同じようにできるかわかりませんが、若い生産者とともに変わらぬ思いで消費者の方に届けていきたいですし、いつまでもそういう産地であってほしいと願っています」と話しました。

## 子ども食堂運営団体へ商品券贈呈 JAしまね出雲地区本部

JAしまね出雲地区本部は3月31日、同地区本部で子育て支援組織への寄付贈呈を行いました。JAしまねでは、米をはじめとする物価の高騰が続く中、地域貢献活動の一環として県内で活動する子育て支援組織への支援・寄付を決定。出雲地区本部では、「しまね子ども食堂ネットワーク」に加盟する同地区本部管内の子ども食堂運営団体へ、ラピタなどで使える全農商品券を贈呈しました。

贈呈式には、受け取りを希望した22団体の代表者が出席。同地区本部の珍部誠本部長が代表者一人一人に商品券を手渡しました。珍部本部長は「様々なものが高くなっており、大変な思いをされているご家庭や物資に困っている方々がいる中で、JAとしてご支援ができればと思っています。このような地域貢献活動が地域の活性化につながることを願っています。継続していくことが大切だと思いますので、来年以降も実施させていただきます。いただきたいと思います」と述べています。出席した団体を代表して「わくわく食堂」の杉原一平さんは「継続していただけるか不安に思う時もありますが、支援をいただくと勇気ももらっています。有意義に活用したいと思います」と感謝の意を表しました。



珍部本部長から各団体代表者へ支援の商品券を贈呈

## 優良種子生産者・採種組合表彰 佐田町水稻採種組合と神田利明さんが受賞

令和6年度島根県水稻採種生産農家研修会が3月18日に開催され、併せて令和6年度優良種子生産者・採種組合の表彰式が行われました。これは島根県農業振興協会が主催し、優良種子の安定生産確保と品質向上に資することを目的に開催されています。

圃場審査の結果、各採種組合の全圃場における合格圃場の割合が最も高い組織に贈られる「圃場管理の部」を出雲地区本部の佐田町水稻採種組合（石崎睦博組合長・会員9名）が受賞。また、生産された水稻種子の品質検査を行い、優れた種子を生産した農家に贈られる「生産物の部（優秀賞（つや姫の部）」を同組合の神田利明さんが受賞しました。受賞者は「今年も主食用米生産農家が安心して作付け出来る優良な種子を継続して生産できるよう、全ての作業を丹精込めて行いたいと思います」と決意を新たにしています。



表彰を受ける佐田町水稻採種組合岩崎副組合長



表彰を受ける神田さん

## JA南部女性部フェス開催 売上金の一部を能登半島災害支援へ

JAしまね出雲女性部南部地区は2月16日、JA所原会館で「JA南部女性部フェス」を開催しました。当日は恒例の杵つき餅の販売やカフェ、バザーに加え、キッチンカーも出店。約150人が来場するなど、多くの人で賑わいました。

杵つき餅のコーナーでは、「ヨイシヨイ」という掛け声とともに同JA出雲青年連盟のメンバーなどが杵を振るい、餅をつく音が心地よく響きわたるなか、女性部員たちがつきあがった餅を手際よく次々と丸めていきました。カフェでは、つきたてのお餅を使ったぜんざいも提供され、来場者はお茶を楽しみながら、和やかなひと時を過ごしました。同地区の今岡政子地区長は、「お越しになる皆さんの笑顔に私たちも元気をいただいています。これからもこの活動を続けていきたいです」と話しました。

同地区では、これまでも「チャリティー杵つき餅販売」を行うなど、石川県能登半島で発生した地震や豪雨被害に対する支援活動に取り組んでおり、今回の売上金の一部も被災地の復旧と復興に少しでも役立てばとの思いで義援金として贈りました。



行列ができる杵つき餅の販売

## 出雲稲作研究会定期総会開催 ～稲作共励会表彰～

JAしまね出雲稲作研究会は2月26日、出雲地区本部で開催した総会に合わせて、令和6年度の稲作共励会の入賞者を表彰しました。この共励会は、会員相互の栽培技術の研鑽と高品質・良食味米の安定生産に資する目的で毎年開催しています。令和6年度の稲作共励会には、つや姫の部に11点、きぬむすめの部に14点の参加があり、収量、整粒歩合、食味値を得点化し審査。各部門上位5人を入賞者として表彰しました。つや姫の部は伊野地区の常松守男さん、きぬむすめの部は佐田地区の農事組合法人橋波アグリサンシャインが最優秀賞に輝きました。

入賞者は次の通りです。

【つや姫の部】常松守男さん(伊野)、塩野一男さん(稗原)、落合好美さん(高浜)、岸勝範さん(高松)、原信司さん(荒茅)

【きぬむすめの部】(農)橋波アグリサンシャイン

(佐田)、塩野一

男さん(稗原)、

勝部力さん(古

志)、天野明浩

さん(高松)、

(農)園宮農組

合(長浜)



## 多伎いちじく生産部会 定期総会開催

JAしまね多伎いちじく生産部会は3月19日、多伎コミュニティセンターで定期総会を開催しました。総会では令和6年度の事業報告および令和7年度の事業計画など、3議案を承認しました。同部会の立脇渉部会長は「昨年は天候の影響もあり出荷量が落ち込む厳しい結果となりました。天候を変えることはできませんが、県やJAと一体となって実施できる対策をしっかりと行い、出荷量の回復に向けて共に頑張りましょう」と部会員に呼びかけました。

同部会では近年、ポスターなどの新たな販促資材の作成や、若手部会員を中心とした「多伎いちじく盛り上げ隊」を結成し、多伎いちじくの魅力を発信・PRする活動を積極的に行っており、販売単価の向上に繋がっています。

令和6年産は、夏の猛暑や鳥害の発生によって出荷量が伸び悩み、市場や販売先からの要望に十分に 대응することができませんでしたが、令和7年産では日々の栽培管理を徹底して行い、出荷量100トン、販売金額8,000万円を目指すこととしています。

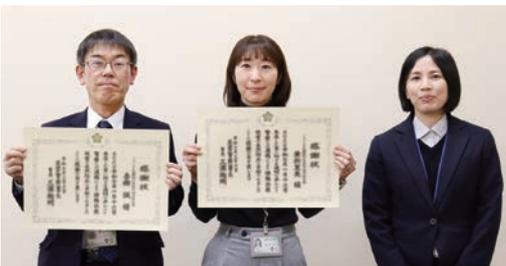


あいさつする立脇部会長

## JA平田中央支店 特殊詐欺被害防ぎ感謝状

特殊詐欺被害を防いだとして、JAしまね平田中央支店の吾郷支店長代理と兼折職員に3月6日、出雲警察署から感謝状が贈られました。

この事案は1月中旬に発生したもので、来店者は携帯電話で話をしながら入店。困った様子で兼折職員に電話を代わってほしいと伝えました。電話を代わると業者を名乗る人物が「今日中に代金を振り込んでもらわないといけないので、出金の限度額を上げてほしい」と要求。兼折職員は本人からの申し出でなければ応じられない旨を説明しました。吾郷支店長代理と兼折職員は、第三者が出金限度額の変更を要求すること、さらには相手の対応の様子など不審な点が多くあることから詐欺の疑いがあると判断。「ご家族に確認してもらう」と返答し電話を終え、その後、警察や家族に連絡するなどの対応をしました。吾郷支店長代理は「少しでも不審に思うことがあれば、積極的に声掛けを行いたいと思います。今後も窓口での対応を徹底し、詐欺被害を防げるよう努めていきたいと思えます」と話しました。



左から吾郷支店長代理、兼折職員、出雲警察署 秋田智子生活安全課長

# 総合指導課・畜産課・営農センター職員紹介

## 中部営農センター TEL.0853-31-9055



勝部 愛梨  
080-2914-0526  
高 浜  
農産・特産



須田 有香  
080-2914-8438  
上津・大津・今市  
農産・特産



係長・TAC  
河瀬 浩隆  
080-2914-8436  
中部(川跡・鳶巣)  
農産・特産



センター長代理  
高橋 恵子  
080-2914-8437  
塩治・四絡  
農産・特産



センター長  
石飛 修

役 職
写 真
氏 名
業務用携帯番号
担当地区
担当品目

## 総合指導課 TEL.0853-21-6038



係 長  
玉木 祥治  
080-2914-8474  
ラピタ農産物直売会



係 長  
多久和 修  
080-2914-8472  
農 産



課 長  
佐田尾 豊



常松 栞奈  
080-2914-8475  
アスパラガス・神在ねぎ



営農技監  
高橋 眞二  
農 産



係 長  
渡部 優太  
080-2914-8453  
しいたけ



田中 亜由子  
080-2914-8458  
メロン

## 東部営農センター TEL.0853-62-9059



係 長  
多久和 雄輔  
080-2914-8445  
桧 山  
柿



センター長代理  
綿貫 真吾  
080-2914-8443  
灘 分  
農 産



センター長  
岡野 祥彦



福田 廉  
080-2914-8461  
国富・佐香  
畜産・特産



遠藤 優太  
090-4652-7500  
東・伊野  
特 産



TAC  
内藤 理恵子  
080-2914-8449  
東部(久多美)  
農 産



持田 友莉恵  
080-2914-8446  
西田・鱈淵・北浜  
特 産



原田 恵梨子  
080-2914-8442  
平 田  
特 産



令和7年4月1日現在 業務用携帯にお気軽にご相談、お問い合わせください

河南営農センター TEL.0853-43-7007

係長・TAC



落合 稔

080-2914-8464

湖 陵

甘藷・農産

センター長代理



永井 裕二

080-2914-8462

神 西

きゅうり・大根

センター長



山根 泰成



中上 冴恵子

080-2914-8459

神門・古志

梨



今岡 翔哉

080-2914-8476

多 伎

いちじく

西部営農センター TEL.0853-53-2168

TAC



久谷 憲司

080-2914-8455

高松・長浜

農 産

センター長代理



廣戸 大訓

080-2914-8456

高松・長浜

ぶどう

センター長



堀内 達生



足立 亘

080-2914-8451

大 社

農 産



河村 壮真

080-2914-8454

大 社

ぶどう



石飛 剛

080-2914-8452

西 部

特 産

南部営農センター TEL.0853-84-0213

係 長



今岡 尚樹

080-2914-8467

乙 立

農産・特産

センター長代理



和田 賀成

080-2914-8466

佐 田

農産・特産

センター長



園山 啓治

係長・TAC



加田 芳久

080-2914-8470

南 部

畜 産



春日 慎也

080-2914-8469

朝山・稗原

農産・特産



小村 晃

080-2914-8465

南 部

農産・特産

畜産課 TEL.0853-21-6043

係 長



野津 翔矢

080-2901-5116

和牛繁殖

営農部次長兼課長



綿貫 幸生

080-2901-5120

和牛肥育・養鶏



原 崇



勝部 博貴

080-2901-5119

酪 農



伊藤 敦

080-2901-5118

和牛繁殖・酪農





## 令和7年度 各種健康診断のお知らせ

各種健康診断は、事前予約が必要です。オプション検査の料金、お申し込み方法については、JA広報誌「しまねびより」の折り込みにてお知らせしますのでご確認ください。

**例**

7月7日平田地区健康診断  
7月17日佐田地区組合員人間ドック  
⇒ **5月外勤折込**にてお知らせ

### 【組合員健康診断実施日程】

地区	実施日	オプション検査									
		ペプシノゲン (PG)	前立腺 (PSA)	甲状腺 (TSH)	ピロリ抗体	骨粗鬆症	前眼部 OCT	頸動脈 エコー	腹部 エコー	脳元気	胃カメラ
平田	7月 7日(月)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大社	10月 9日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○
出雲	10月16日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10月17日(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
佐田	11月 6日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
平田	12月 5日(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	-	○

※頸動脈エコー検査が定員30名を超えた場合は、健康診断日とは別に頸動脈エコー検査のみの実施日を設けます。  
※胃カメラ検査は、別日に厚生連での実施となります。

### 【組合員人間ドック実施日程】

地区	実施日	地区	実施日
佐田	7月17日(木)	大社	11月14日(金)
出雲	8月26日(火)	平田	11月18日(火)
	8月27日(水)	湖陵	12月10日(水)

※健康診断、人間ドックとも、実施の2か月前の外勤折込で対象地区にお知らせいたします。  
※お住まいの地区の実施日でご都合がつかない場合は、他地区でも受診できます。その際のお申込みは、ふれあい福祉課までお願いします。

### 「組合員人間ドック」「農業者・女性部健診」「組合員健康診断」について

#### 組合員人間ドック 44項目検査

日帰り人間ドックの内容で、受診時間は約1時間です。

- 標準セット**
- 心電図検査
  - 眼底検査
  - ペプシノゲン検査
  - 前立腺検査
  - 甲状腺検査
  - 骨粗鬆症検査
  - 腹部エコー検査
  - 大腸がん検査
  - 胃透視検査(バリウム)

基本料金 36,600円

JAグループ等から助成あり

受診者負担 約17,000円

#### 農業者・女性部健診 29項目検査

特定健診に胸部CT検診などJA独自の検査項目をセットしています!!

- 標準セット**
- 心電図検査
  - 眼底検査
  - ペプシノゲン検査
  - 前立腺検査
  - 甲状腺検査
  - 骨粗鬆症検査
  - 胸部CT検査
  - (Aコースのみ)

基本料金

Aコース 23,850円/Bコース 17,850円

JAグループ等から助成あり

受診者負担

Aコース 6,000円/Bコース 3,500円

#### 組合員健康診断 16項目検査

特定健診にオプション検査項目が実費でセットできます!!

**主なオプション検査 ※料金実費**

- 心電図検査
- 眼底検査
- ペプシノゲン検査
- 前立腺検査
- 甲状腺検査
- 骨粗鬆症検査
- 腹部エコー検査
- 頸動脈エコー検査

受診者負担

0円~約16,000円

お問い合わせ 内容等 JA島根厚生連

問い合わせ 申込み等 JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課

TEL : 0853-31-4770

TEL : 0853-21-6013

令和7年度の農業者・女性部健診については改めてご案内いたします。

輝け!  
いずもスマイル

佐田町にお住まいの田部さんご家族。慶吾さんと和希さんご夫婦は、それぞれ仕事に従事しつつ、協業組合「陣ヶ丸ファーム」の営農活動にも積極的に参加しています。水稻栽培のほか、子どもたちがいもほり体験を行う「いもほり大作戦」にも携わり、子どもたちが自然と触れ合い、農業への関心を育む機会になればという思いを胸に活動に取り組んでいます。また、ご夫婦は猟友会に所属し、有害鳥獣による被害から地域の安全や農地を守る活動にも取り組んでいます。地域のために自分たちにできることをしたいという思いをお持ちのお二人は「先輩方から技術や知識を継承し、地域の農地を守っていきたいです」と話します。

ご夫婦には4人のお子さんがいます。悠人くんは、きょうだいの面倒を見たり、おじいちゃんおばあちゃんのお手伝いをする優しいお兄ちゃんです。想真くんは明るい性格で、みんなの癒し役として周囲を和ませています。泰志くんはこの4月から小学1年生。大工仕事や畑仕事などに興味を持ってチャレンジしています。千慧ちゃんはしっかり者の優しい女の子で、家族のアイドル的存在としてみんなからかわいがられています。

出雲市佐田町

たなべ 田部 慶吾さん(32歳) (後列左から3番目)	けいご 和希さん(32歳) (後列左から1番目)	かずき 悠人くん(9歳) (前列右)
そうま 想真くん(7歳) (前列左)	たいし 泰志くん(6歳) (後列左から4番目)	ちさと 千慧ちゃん(4歳) (後列左から2番目)



とても仲の良い4人は、季節ごとに川遊びや雪遊びをするなど、自然の中で思いっきり遊ぶことを楽しんでいます。

慶吾さんと和希さんは「佐田町は季節をしっかりと感じる事ができ、景色も美しく素晴らしい場所だと思っています。地域が無くならないように、自分たちのできることを続けていきたいです」と話しました。

健康ライフかわら版

血圧を測りましょう ~5月17日は高血圧の日~

実は…高血圧は、  
いのちに関わる病気です

「血圧が高いけど…少しくらいなら大丈夫」「自覚症状がないから大丈夫」と思っていませんか？

高血圧は、ほとんど自覚症状がなく、気づかぬうちに進行します。

血管に常に高い圧力がかかると、血管が硬くなり、血管の内側に傷がついて破れたり詰まったりしやすくなります。その結果、脳卒中や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

令和5年島根県脳卒中発症者状況調査では、脳卒中発症者の約8割に高血圧がみられ、特に40代以降で急増していました。

高血圧は塩分の摂りすぎや喫煙、肥満、運動不足などと関係しています。日頃からの血圧管理と減塩や運動などの生活習慣の改善で、高血圧を予防しましょう。

毎日、時間を決めて血圧を測ろう - 血圧測定のポイント -

図1のような姿勢で、1~2分安静にしてから、できれば毎日、朝・晩行うようにしましょう。朝は起床後一時間以内、排泄後に、夜は就寝前に測りましょう。1回の計測で原則2度測定し、その平均を記録します。

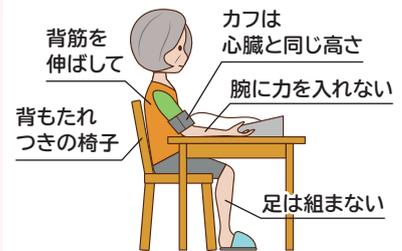


図1: 血圧の正しい測り方

家庭血圧が135/85mmHg以上は、高血圧とされています。  
血圧が高い方は、早めに受診しましょう。

「脳卒中予防」に関する情報は  
こちらから



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  
☑メールでの投稿也大歓迎!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●しまねびより3月号、JAしまねと島根大学が連携するプロジェクトを興味深く読みました。学生の皆さんに体験してもらおうこと、とても大切だと思います。  
(大津町 H・Fさん)

●島根大学との包括的連携協定について、参加した学生が農業に関心を持ち、実際に農業に携わる仕事に従事してくれると嬉しいです。  
(芦渡町 J・Kさん)

JA：実際に体験を通じて農業に触れ、店頭に並ぶまでの背景を知ることが、食や農業、農産物について理解を深めるために非常に重要だと思います。この活動を通じて、多くの学生の皆さんに農業への関心を持っていただけることを願っています。

●若い方が農業に取り組んでいる姿を見るのがとても嬉しいです。また、金山さんのような高齢の方が楽しみながら頑張っておられるのもいいですね。元気をもらっています。  
(島村町 M・Wさん)

JA：取材をさせていただき、皆さんの農業に対する思いをお聞きする中で、その熱意や愛情を感じ、私自身もたくさん刺激と元気をいただいています！

●陽気に誘われて冬の間に青々と伸びた畑の草取りをしました。しゃがんで全部手で取り、管理機で耕してきれいになった畑を眺めて大満足。これから夏野菜をあれもこれも植えよう…と。ところが次の日から足のふくらはぎに痛みを感じて病院に行ったら、足に負担がかかっているから安静にするようにと。張り切り過ぎたかなあ、ポツポツやる事だわ。反省の今日この頃です。  
(稗原町 M・Nさん)

JA：畑の準備が完了し、夏野菜の植え付けが楽しみです。ただ、足のふくらはぎに痛みが出てしまったとのこと、どうぞお大事にしてください。暖かくなってくると「よし！やるぞー」という気持ちが出てきますが、無理をせずに少しずつ進めていきましょう。

農業者のみなさまへ

## 出雲市農業用除草機械導入支援事業費補助金のご案内

令和7年度 出雲市補助事業

市では、物価高騰対策および省力化・省人化を目的として、除草作業に必要な機械の購入に係る経費の一部を補助します。

申請受付期間

令和7年4月21日(月)～5月16日(金)

補助対象者

市内に在住または事務所をおき、市内で営農し、農業収入が主たる収入である農業者

補助対象経費

農地等(隣接周辺の官地を含む)の除草作業に必要と認められる機械購入費  
※1台あたりの価格が10万円以上の自走式、無線式及びトラクター取付用アタッチメントに限る。

補助率・補助限度額

対象経費の1/2以内 ※千円未満切捨(補助上限50万円、下限5万円)

補助条件

- 申請は1農業者につき1回限り
- 類似の補助(出雲市中小企業者等デジタル化・省力化等促進支援事業補助金)による補助金交付を受けていないこと ※除草機械に限る。

申請方法

申請に必要な書類をお持ちいただくか、郵送または電子申請にて提出をお願いします。(提出先:農業振興課)  
詳しくは、左記の二次元コードから市HPをご確認ください。



◀ 詳しくはこちら

申請に必要な主な書類

- 1 交付申請書
  - 2 事業計画書
  - 3 経費明細書
  - 4 JAの営農指導員の意見
- その他、見積書や市税の滞納のない証明書など  
※市ホームページには全ての書式を掲載しています。

申請書、手引等設置場所

- 市役所本庁(5階農業振興課)
- 斐川農業事務所 ●JA営農センター

補助金に関する問い合わせ先

出雲市役所農業振興課

TEL (0853)21-6557 FAX(0853)21-6998

# クロスワードパズル

農協全国商品券も  
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA~Eの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

1	6			14	17	
	A				C	
2			12			
3		9			18	21
		10		15		
			E			
4	7		13		19	
		8	11		20	
5				16		B
	D					

答え

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

## タテのカギ

- ①ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ひじをグッと曲げて出します
- ⑭雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ちらしやにざりがあります
- ⑰大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳5月の空を泳ぎます

## ヨコのカギ

- ①端午の節句に——人形を飾った
- ②鉛筆にもリングにもあるもの
- ③2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤小学校で一番授業が多い科目
- ⑧福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩カアカアと鳴きます
- ⑫スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- ⑬フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑱三毛、トラ、サバといえ
- ⑳ギュッと押すと気持ちいい

## 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5月2日（金）（当日消印有効）

### 先月号の答え

#### 「イースター」

ホ	タ	ル	イ	カ	エ
ク	ミ	ス	タ	ン	ブ
ウ	リ	チ	リ		
キ	ジ	ユ	ツ	マ	ル
イ	コ	ウ	ホ	ウ	
レ	ハ	ル	ヤ	ス	ミ

# 川柳の広場

## 最優秀賞

物価高自給自足にあとがれる

出雲市 西島 秀正様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

## 優秀賞

人生は信頼ありて生きられる

隠岐の島町 上川 晃一様

春風とジャンプしているランドセル

出雲市 北村 功様

妻ながめ見えぬ自分の老いをみる

出雲市 榎井 伸幸様

## 佳作

ランプ氏選びアメリカどこへ行く  
二重窓私の内緒浅らさない  
ありがと素直に言えた今日も晴れ  
いつの間亡夫の年を越えていた  
君がいて朝の味噌汁具沢山

安来市 斎藤美重子様  
出雲市 佐野美和子様  
出雲市 多久和敬子様  
出雲市 久野和敬子様  
津和野町 渡辺 里枝様  
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」5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）5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。

**がん共済** JAのがん共済が新しくなりました。

上皮内がんを含む  
さまざまな

“がん”や脳腫瘍  
の診断時や再発時、  
入院・手術・通院など  
幅広く保障します。



間かせて!!  
**くらしのこと**  
アンケートキャンペーン

ライフイベントなどの簡単なアンケートに答えるだけで  
**豪華賞品**が当たるチャンス!



※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは、最寄りの支店へお問い合わせください。

25320320060

島根をもっと元気にしたい

一緒にJAで  
働きませんか

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5月7日(水)～5月30日(金)
  - 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 [jinji\\_saiyou@ja-shimane.gr.jp](mailto:jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp)

マイナビ  
2026

マイナビで  
エントリー  
受付中



シロアリ警報!  
床下無料調査実施中!!

初夏は羽アリが出る季節。  
気付かないうちに住みついていくかも。  
早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリ来襲  
お宅は大丈夫ですか?



取扱業者

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

公社) 日本しろアリ対策協会正会員  
会員番号 島根県 002  
会員番号 島根県 002

株式会社 **コタマサイエンス**  
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島2丁目8-23  
<https://www.kodama-s.co.jp>

シロアリの予防・駆除は、確かな実績と安心のJAにご相談ください。  
床下の無料調査は、JAしまね取扱業者(株)コタマサイエンスが訪問いたします。



お問い合わせは、最寄りのJA各支店へ。

JAしまね

JAしまね限定

キャンペーン  
期間

令和7年4月1日(火)～  
令和8年3月31日(火)

令和7年4月1日現在

JAしまねの口座をお持ちの方へ

日頃の  
感謝を  
こめて

年金お受取  
キャンペーン

J.A.しまねを年金受取口座として新たにご指定いただくと  
もれなく**1,000円**をプレゼント!

【対象】個人の利用者がJAにお客様番号※を保有している既存利用者の方。  
(※お客様番号は、通帳の中間もしくはJAバンクアプリのメニュー画面で確認いただけます。)

【特典にかかる留意事項】●特典はお一人様1回とします。また、全国のJAバンクで実施をする「JAバンクあなたのくらしに+JAプレゼント」の「年金」に関する特典の重複受取はできません。●特典を付与する際に口座解約された場合は特典対象外とします。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談の上ご確認ください。

JAしまね特典の申込みは手続きかんたん!

- ①年金受取口座をJA口座へご指定
- ②指定口座へ年金が振込まれる
- ③指定口座へ特典1,000円の振込み

※初回年金振込みから2ヵ月後を目途に年金受取口座へ1,000円お振込みいたします。

くわしくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

Happy

# Mother's Day

ラピオ母の日ギフト

5/11 SUN

● フラワーギフトは地方発送承ります。詳しくはお問合せください。(TEL:21-8718)

● 5月9日、10日、11日 本店サービスカウンターにて母の日ギフト予約商品(本店分)の受け渡しもを行います。

**アジサイ**  
ピンク系

5寸鉢  
120サイズ

**本体価格 2,980円**  
(税込価格3,278円)

※写真と多少異なる場合がございます。

**限定 40個**

**アジサイ**  
ブルー

5寸鉢  
120サイズ

**本体価格 各3,500円**  
(税込価格各3,850円)

**限定 各20個**

**アジサイ**  
茜雲

5寸鉢  
120サイズ

**本体価格 3,500円**  
(税込価格3,850円)

**限定 30個**

※写真はすべてイメージです。 ※花弁・花卉の開花状態及び花色、リボン・ラッピング(包装)等は写真と多少異なる場合がございます。

ご予約は、各店  
サービスカウンターにて

予約期間  
**4/11(金)~30(水)**

お渡し日  
**5/9(金)・10(土)・11(日)**

※お申し込みは、ご予約用紙にて各店サービスカウンターまたは担当までお申し込みください。

科学で、着るを変えていく。

**JALしまね 組合員の皆様へ**

開催期間 **8/31** 日まで

開催店舗 **島根県内のはるやま店舗にて**

ターボ券をお持ちでないお客様は割引がねますのであらかじめご了承下さい。  
●商品写真は「はるやま」店舗取り扱いの代表的な商品です。  
●超特価の商品を多数ご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦下さい。  
●商品は2024年12月26日~2025年2月26日の期間内、4週連続の期間において販売した自店通常販売価格です。

涼感革命 涼しく・軽い

## サマーフォーマルフェア

**春の衣替え 下取りセール 特別販売会**

雨も汚れも困らない

**究極のイージーケア**

11,708円 (税込12,879円)

6,553円 (税込7,209円)

毎日のお手入れに困らない

**1,000万枚突破 i-Shirt**

4,608円 (税込5,069円)

涼しい!メンズサマーフォーマル

28,728円 (税込31,600円)

夏でも着られるレディスフォーマル

14,328円 (税込15,760円)

**スペシャルクーポン** 値下げ前価格より割引となります。オンラインショップではご利用できません。

おさいふカード 提携割引

**10%OFF**

はるやまグループでのお買い物で

ポイントが「使える」・「貯まる」

**20%OFF**

下取りセール

**20%OFF**

メンズ 1点税込3,190円以上の品

レディース 1点税込3,289円以上の品

**1点限り 10%OFF**

ご利用の際には本チラシをご提示ください。

※利用の際は、JAしまねの組合員であることをはじめに必ず店舗スタッフにお伝えください。



lapita beer garden

# ラピタ屋上 星空ガーデン 2025

バーベキュー  
ビアガーデン



4/25(金) ▶ 11/3(祝月)

17:30 ▶ 21:00 (ラストオーダー/食べ物 20:30 飲み物 20:45)

ラピタ本店 屋上

お席は、テント席、座敷席、アウトドア席、オープン席より選べます。  
雨天の場合はテント席のみご利用が可能です。

※購入レシートを確認させていただきます  
当日ラピタで購入した食材  
持ち込みOK!!

平日が  
お得!! 月曜～木曜限定!  
出雲産農産物(ふぞろい野菜)の  
無料食べ放題!

毎月その時旬の農産物を食べ放題で提供いたします(アスパラガス・椎茸等)  
※どの農産物が食べ放題になっているかはホームページでご確認ください。

祝日および4/28、4/30、5/1、8/12、8/13、8/14を除く



全てのプランに、ご飯・ソフトドリンク飲み放題付!

※各種プランは1人前料金です。

【バーベキュープラン】

予約あり 3,000円(税込)

予約なし 3,500円(税込)

アルコール飲料  
飲み放題  
お一人さま  
+ 2,000円(税込)

【キッズプラン(小学生以下)】

予約あり 1,700円(税込)

予約なし 2,000円(税込)

予約はこちらから

予約割引あり!  
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 ▶ ラピタビアガーデン | Q



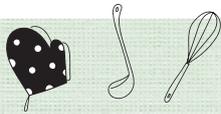
instagramも  
チェック!



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。



## 春子しいたけでアワビの姿煮風

### 材料（4人分）

- しいたけ…………… 6枚
- 白ねぎ…………… 1本
- すりおろし生姜…ひとかけ
- ごま油…………… 大さじ1
- 中華だし顆粒… 小さじ1/4
- オイスターソース… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ3
- しょうゆ…………… 大さじ1
- A 酒…………… 大さじ1
- 酢…………… 小さじ1
- 水…………… 100cc
- 片栗粉…………… 大さじ1
- あすっこ…………… 1袋
- 唐辛子（輪切り）…お好みで

### 作り方

- ①しいたけは厚めに斜めスライス切り（1枚を3～4等分）にする。
- ②白ねぎは長さ7cmに切り、縦に切り目を入れて外側の白い部分をはぎとり、細千切りにして水にさらして白髪ねぎを作る。芯の部分は斜め1cmの長さのざく切りにする。
- ③あすっこは塩ゆでにして、色よくゆで、水にとって水気を絞る。
- ④フライパンにごま油とおろし生姜を入れて中火にかけ、温まったらしいたけを入れて油を全体に絡め、中華だしをふりかける。
- ⑤④に白ねぎの芯の部分を入れて軽く炒める。
- ⑥弱火にし、混ぜ合わせたAを回し入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで火を通す。
- ⑦皿に盛り、白髪ねぎをのせて、周りに塩ゆでしたあすっこを添える。
- ⑧お好みで唐辛子も添える。



### コメント

- ・しいたけの旬は春と秋。春は「春子」と呼ばれ、冬の厳しさに耐えて肉厚で柔らかく、旨味が増しています。
- ・しいたけを30分～1時間程度天日干しすると旨味も栄養価もアップします。

### アレンジ

- ・あすっこを青梗菜、レタス、スナップエンドウ、もやし、小松菜などに替えてもOK!
- ・しいたけをエリンギに替えても美味しくできます。
- ・ご飯の上にかけるとアワビの姿煮風しいたけ丼に早変わり!

## マヨネーズでパラパラ卵チャーハン

### 材料（2人分）

- ご飯…………… 400g
- 長ねぎ…………… 1/2本
- ハム…………… 4枚
- 卵…………… 2個
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 塩こしょう…………… 少々
- 乾燥パセリ…………… 適量

### 作り方

- ①長ねぎとハムはみじん切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、火にかけ、周りが溶けだしてきたら、ご飯を入れて、一粒ずつにコーティングするようほぐしながら炒める。
- ③①の具材を加え炒める。
- ④フライパンの端を空けて、溶き卵を加え、卵の縁が焼けてきたら全部を混ぜ合わせ、パラパラにする。（混ぜ過ぎるとご飯の粘りが出るので、一粒ずつ焼きつけるよう、時々返しながら炒める。）
- ⑤フライパンの中央を空けてしょうゆを注ぎ、焼けてきたら混ぜ合わせる。
- ⑥味をみてから、塩こしょうで味を調える。
- ⑦皿に盛り、パセリをかける。



### アレンジ

- ・ウインナー、ベーコン、ツナ缶、ちくわ、カニカマ、しらす、エビ、ピーマン、パプリカ、しいたけ、青しそなどいろいろな具材の組み合わせが楽しめます。
- ・大量に作る場合はホットプレートで作ると炒めやすいです。

JA 島根厚生連

## 健康散歩

## 春が来ました 心と体のバランスとれていますか？

春は、新たな始まりを感じさせる美しい季節ですが、同時に私たちの心と体に様々な変化をもたらす季節でもあります。気温や環境、日照時間の変化などが複雑に絡み合い、心身のバランスを崩しやすくなるのです。その対策として運動する、休息をとる、バランスのとれた食事が大切です。その中で今回は食事についてお話しします。

### 春にバランスのとれた食事をとる重要性

- ①**体調管理**：春は寒暖差が大きく、自律神経が乱れがちです。バランスの取れた食事は、自律神経を整え、体調を維持するのに役立ちます。
- ②**免疫力向上**：春は花粉症や風邪など、体調を崩しやすい要因が多い季節です。免疫力を高めるためにビタミンやミネラルを豊富に含む食事を心がけましょう。
- ③**気分の安定**：春は環境の変化によるストレスを感じやすい時期です。栄養バランスのとれた食事は、気分の安定にもつながります。

### 春にとりたい栄養素とおすすめの食材

- ①**ビタミンB群**：エネルギー代謝を高め疲労回復を助けます。

豚肉、レバー、玄米など

- ②**ビタミンC**：免疫力を高め、抗酸化作用があります。イチゴ、菜の花、ブロッコリーなど
- ③**ビタミンD**：免疫力向上や骨の健康維持に役立ちます。魚介類（鰯、鮭など）、きのこ類
- ④**食物繊維**：腸内環境を整え、便秘解消に役立ちます。旬の野菜、海藻類、きのこ類など
- ⑤**タンパク質**：体を作る上で重要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品など

### 旬の野菜は栄養価が高く春の体調管理に最適です

ちなみに、春の野草には、冬の間に蓄積した毒素や老廃物を排泄して消化や血行、新陳代謝を促し、貧血や冷え症の予防になるものもあります。

春野菜：アスパラガス、タケノコ、新玉ねぎ

春の野草：よもぎ、つくし、タラの芽、こしあぶら など

春の食材を取り入れることで食卓を彩りながら、バランスのとれた食事で心身が健やかな毎日になるように過ごしましょう。



お詫びと訂正

広報誌JAしまねびより1月号「2025年も実(巳)を結ぶ1年になりますように!」におきまして、掲載内容に誤りがございました。心よりお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

【誤】 出雲市伊野町 正木原野さん  
【正】 出雲市美野町 正木原野さん