

JA しまね ちひより

2026

3

March
Vol.120

Shimane
Biyori



みつけた
しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
石川 芳廣さん
くにびき地区本部

来月の
外勤日は 4月15日(水)～17日(金)

特集 野生鳥獣による被害を防ぐために



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね 出雲地区本部版



誰でも使いやすいことから消費者から安定的に需要のあるホウレンソウ

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



石川さんのハウス

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

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

自然体で向き合う農業

当初は両親が中心となって農業を行って



台木に穂木を挿しこむ野菜苗づくりの作業をする石川さんと石川さんのご両親

いしかわ よしひろ
石川 芳廣さん

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



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



ハウレンソウを収穫する石川さん

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

サッカーと、自由な時間

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

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

農業を“自分の仕事”にする

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

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



朝は収穫した野菜の配達から始まり、午後は収穫と袋詰め作業を行うそう

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



今後について話す石川さん

石川さんの野菜

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



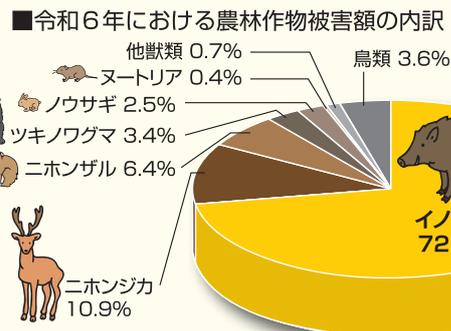
プチっと情報!

野生鳥獣による被害を防ぐために STOP!

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

県内の鳥獣被害発生状況

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



令和6年は約8,990万円の被害が発生!

鳥獣対策の基本の(キ)「まずは野生動物のエサ場にさせない!」

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

放任果樹対策

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



野菜くずや熟れすぎた果実などを畑や庭に放置しない

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

草刈りで隠れ場所をなくす

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



ちよと小話 ～島根県のクマのはなし～

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

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

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



◀クマに関する情報は
こちらから

STOP! イノシシ被害「防護柵設置のポイント」

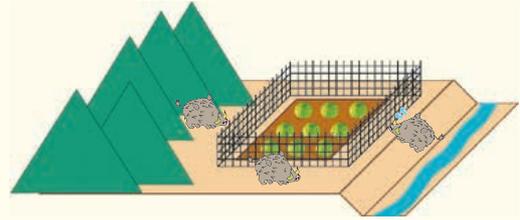
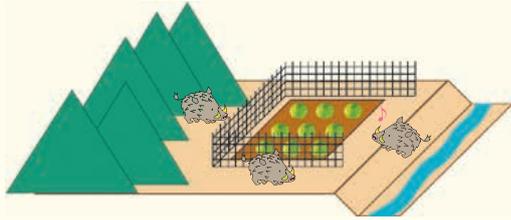
農林作物被害の多いイノシシの対策として、防護柵（電気柵・ワイヤーメッシュ）設置のポイントをご紹介します。作付け前に確認してみましょう！

Check 農地をすべてぐるっと柵で囲う

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 河川側に柵を設置していない

○ 良い例 農地全面に柵を設置している



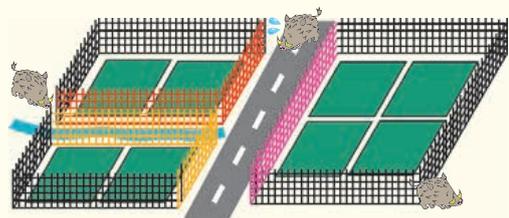
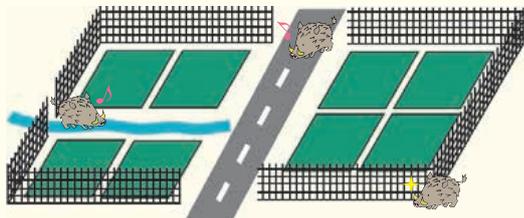
山側だけに柵を設置していても、回り込んで柵内に侵入可能
イノシシは柵の無い所から農地に侵入します。山側だけでなく、道路、河川、水路、傾斜地側など全て囲ってください。

Check 水路や道路を横断することで柵を途切れさせない

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 柵が途切れている箇所がある

○ 良い例 農地すべてが柵で囲いされている

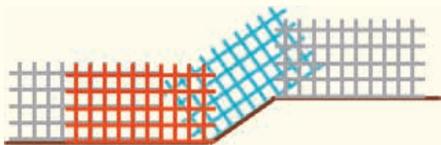


水路や道路にできた柵の切れ目から農地へ侵入可能
水路や道路で柵が途切れていると、イノシシはそこから侵入します。柵が途切れ無く、農地の周囲を囲いきれる範囲に分けて柵を設置しましょう。

Check 柵の地際や繋ぎ目にイノシシが通れる隙間を作らない

ワイヤーメッシュ

○ 良い例 凹凸や段差に合わせて隙間ができないように設置



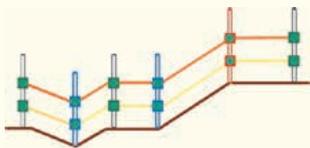
資材を多めに使い、隙間無く柵を設置することで、柵の連結部分に重なる部分が増え、強度も増す

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

Check 電線を地面から20cm、40cmの高さに維持する

電気柵

○ 良い例 地面から20cm間隔が保てている



地面の凹凸にあわせて支柱を設置

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

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

ワイヤーメッシュ

○ 良い例
定期的な点検や維持管理作業を実施



破損した箇所を修繕した柵



柵周辺の下草が刈払われた柵

電気柵

○ 良い例
こまめに電圧をチェックし、漏電箇所があれば補修する



電圧を測る際は、アース棒を土に刺さず、地面に押し付けて測りましょう



◀ より詳しい内容は
こちらから

J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

農業の現場から声をつなぐ

～ふれあい訪問記～



今回の訪問先

J Aしまね 島根おおち地区本部管内

●農事組合法人須摩谷農場 ●有限会社はらやま



落・農地を維持することが一番の目標だ」と今後について話しました。

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

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

できる形で集落・農地を維持することが一番の目標だ」と今後について話しました。

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



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



（農）須摩谷農場の放牧地にある牛舎を視察しました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長に菌床シイタケ工場を案内いただきました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長と意見交換会を行いました

J Aはしっかりとした販路で高単価で販売していく」と答えました。





島根県養豚振興協議会が設立

島根県内の養豚生産者5戸により、島根県養豚振興協議会が設立しました。

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

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

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



持続可能な養豚業に向け気持ちを一つにする関係者ら



若手酪農家組織が出雲農林高校の農業キャリアガイダンスに参加

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

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

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



生徒らと活発に意見を交わす同組織の大石巨太さん

カスタマーハラスメント対策基本方針を策定しました



JAしまねはこの度、カスタマーハラスメント対策基本方針を策定いたしました。

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

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

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

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



カスタマーハラスメント対策基本方針は当JAホームページからご覧いただけます



「元気な地域」を女性部の力で!

隠岐女性部

学びあい



「助けあい」「学びあい」「育てあい」の3つの重点テーマを掲げ活動します。

JAしまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気!」を合言葉に活動に取り組んでいます。

地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される市の(隠岐家畜市場)では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらうことで、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。

また、他の地区の食文化や歴史を学習するために、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は宮島を視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。今後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

JA YOUTH

JAしまね石見銀山青年連盟

はらだ 原田 しょうが 凌我さん



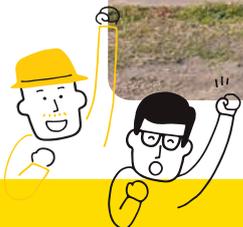
地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

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

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

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

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



オクラ

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を
基準に記事を作成しています。

密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ

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

品種

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

畑の準備

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

種まき

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

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

管理

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

きでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

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

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

病害虫防除

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

収穫

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

となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1 苗作り

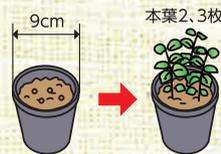


図2 植え付け

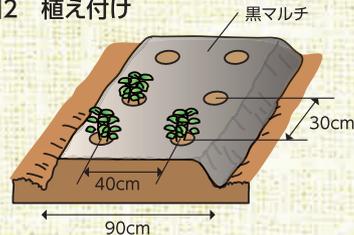


図3 収穫・摘葉

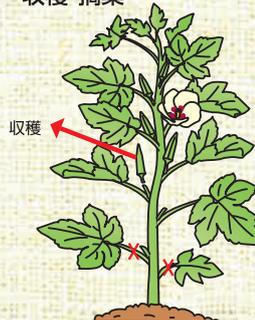
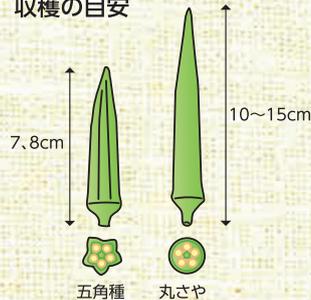


図4 収穫の目安



栽培カレンダー(オクラ)

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

●種まき ▲苗作り ▲植え付け ▲トンネル ▲生育 ▲収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」

をJALまねホームページで連載中です。今月は「葉ジソ」!



理事会情報 (2月24日開催)

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

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

第11回 JAしまね 出雲女性部まつり&家の光大会



あいさつをする浦部部長

JAしまね出雲女性部は2月21日、ラピタウェディングパレスで「第11回JAしまね出雲女性部まつり&家の光大会」を開催しました。同女性部の浦部えつ子部長が、日頃の女性部活動をはじめ、おもてなしプロジェクト、家の光三誌愛読者拡大運動への協力に感謝を伝え開会。当日は女性部員約400人が参加し、舞台発表や作品展示などをとおして部員相互の交流を深めました。

表彰式

女性部員とJA支店職員が協力して取り組んだ「おもてなしプロジェクト」と「家の光三誌愛読者拡大運動」について表彰しました。



出雲女性部を代表して浦部部長、山形副部長、錦織副部長へ表彰状と目録を進呈

おもてなしプロジェクト

JAしまねと女性部の統一行動として、組合員や利用者の皆さまが来店したくなる店舗づくりを目指し、各ブロックや支部ごとに創意工夫を凝らした約40の活動が行われました。すべての取り組みが素晴らしく、感謝の気持ちを込めて出雲地区本部から出雲女性部を表彰しました。

家の光三誌愛読者拡大運動

女性部の教科書と位置づける「家の光三誌」の記事活用や愛読者の仲間づくりをすすめるため、女性部とJA支店職員が一体となり運動を展開しました。今年度は特に記事活用に力を入れ、全支店・支部で積極的に取り組んでいただきました。皆さまのご協力に感謝し、出雲地区本部から女性部各支部へ奨励金を進呈しました。

小学生作文コンクール表彰・発表

「第47回みどりをまもる小学生作文コンクール」で、【JAしまね女性部長賞】を受賞した湖陵小学校4年の森山雄太（もりやま ゆうた）さんと北陽小学校3年の新宮稚菜（しんぐう わかな）さん、【島根県農業協同組合長賞】を受賞した伊野小学校1年の山崎琥太郎（やまさき こたろう）さんが、JAしまね出雲女性部の浦部えつ子部長から表彰状とトロフィーを受け取りました。

表彰後はそれぞれ受賞した作文を発表。森山さんは、大好きなミニトマトを育てる大変さや成長を観察する楽しさを、新宮さんは、おばあちゃんが一生懸命野菜を育てる様子を知り苦手だった野菜が食べられるようになった経験を、山崎さんは、ジャガイモほりの経験や自分で収穫したジャガイモのおいしさを伝える内容の作文を堂々と発表しました。

※【島根県知事賞】を受賞した大津小学校6年の松浦遥音（まつうら はると）さんはご都合により欠席されました。



左から浦部部長、新宮さん、森山さん、山崎さん

作文発表



森山雄太さん



新宮稚菜さん



山崎琥太郎さん



家の光のじかん

一般社団法人 家の光協会
普及文化本部
西日本普及文化局 佐々木 あやめ 氏

一般社団法人家の光協会の佐々木あやめ氏を講師に迎え、『レッツ家活!』と題して講演いただきました。各月の「家の光」おすすめ記事を紹介いただいたほか、「家の光」2月号に掲載された顔のむくみを解消する「らくヨガ」を参加者全員で実践するなど、仲間づくり・つながりづくりのための「家の光」活用方法について楽しくお話ししていただきました。



佐々木氏による講演



みんなで
「らくヨガ」!

講演会

LCC株式会社
代表取締役 坂本 裕太 氏

出雲市を拠点に、暮らしに直結する領域で事業を展開するLCC株式会社。同社の代表取締役を務める坂本裕太氏を講師に迎え、『地域課題の取り組みについて』と題して講演いただきました。「地域の困りごと」を現場で拾い、仕事とサービスを組み合わせることで伴走支援を行う重要性、地域の安心を増やす取り組みについて語っていただきました。

坂本氏による
講演



作品展

作品展コーナーには、家の光記事活用作品、パッチワーク、編み物、手芸作品など、各地区の女性部グループが日頃の活動で制作した力作が並び、来場者の目を惹きつけました。



たくさんのすてきな作品が飾られました♡

出雲女性部舞台発表

国富支部 西代だんごの会

平成25年に地区の文化祭で炊き込みごはん作りを依頼されたことがきっかけで活動を始めた「西代だんごの会」の皆さん。メンバーがそれぞれ父、母、祖父、祖母、子どもの役を演じ、家族団らんをテーマにした寸劇「玉木家の晩ごはん」を披露しました。出雲弁を取り入れた迫真の演技に会場は大いに盛り上がりました。

「玉木家の晩ごはん」
を披露する
「西代だんごの会」の
皆さん



迫真の演技に
会場は大盛り上がり!!

JAしまね出雲きゅうり部会 定期総会を開催

JAしまね出雲きゅうり部会は1月27日、島根ワイナリーで令和7年度定期総会を開催しました。部会員をはじめ、市場関係者、JAなど約15人が出席。令和7年度事業報告や令和8年度事業計画など計5議案が承認されたほか、今年度は2年に1度の役員改選の年であり、部長には石飛政樹さんが再任されました。

今年産は各市場、単価維持を目的に春、夏、秋作とシーズンを通した売り場づくりに努めたほか、販売促進も積極的に実施。年間合計で出荷量271t(前年対比90・8%)、販売金額102,447千円(前年対比85・8%)、単価は377・8円/kgと過去2番目の高単価となりました。

岡康之副会長は「今年度も皆さまのご協力のおかげで、販売金額1億円を達成することができました。来年度も引き続き研修を開催し、会員の栽培技術向上を図るとともに、さらなる部会の充実、発展に努めてまいります」と意気込みを話しました。



あいさつをする岡副会長

第10回JA営農指導実践全国大会 和田守職員が優秀賞

2月17日に東京都で開催された第10回JA営農指導実践全国大会に中国地方代表として出場した、JAしまね出雲地区本部の和田守有香職員が優秀賞に選ばれました。この大会は、優れた産地振興や技術普及に取り組んだ営農指導員を表彰し、その取り組みを広く紹介することによって、営農指導員の相互研鑽とネットワーク構築を図ることを目的に毎年開催されています。当日は全国8地区から予選を通過した営農指導員8人が取り組みを発表しました。

和田守職員は「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、栽培圃床数の増加や出荷重量・



優秀賞を受賞した和田守職員

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。和田守職員は「皆さまのおかげで良い経験ができました。今後も産地の発展のために努力していきたいです」と話しました。

西部ブロック 総代研修会を開催

JAしまね出雲地区本部西部ブロック総代会は1月23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、農政会議、女性部・農青連の各代表など約40人が参加。研修会では、同地区本部営農部営農企画課の小川卓哉課長が、昨年10月に行われた同ブロック青年組織との意見交換会に関する報告のほか、米穀情勢について集荷や販売状況、需給環境などを交えながら詳しく説明。活発な意見交換が行われ、参加者は米を取り巻く情勢について見識を深めました。

また、ぶどう産地再興のため、JAしまね出雲ぶどう部会とJAしまね出雲地区本部が連携して取り組んでいる『ぶどう団地ハウス』

の進捗状況についても報告しました。澄田晃治代表総代は「今後も建設的な意見を議論する場として同様の研修会を開きたい」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



とみ
た
富田

さと
み
里美
さん
(43)

「アスパラガス」

栽培面積

・アスパラガス 26a
(施設栽培16a)
(露地栽培10a)
・青ネギ 9a

奥宇賀町でアスパラガスと青ネギを栽培する富田里美さん。東京の大学研究室で勤務したのち、生まれ育った奥宇賀町へUターンし就農しました。今年で就農2年目を迎え、周囲の人々の協力に感謝しながら多くの方に安全安心なアスパラガスを届けたいという思いで日々の栽培に励んでいます。

地元で農業を

富田さんが農業を始めるきっかけとなったのは、夫の俊明さんが「農業をしたい」という思いを持っていたことに加え、幼いころに祖母の畑仕事を手伝っていた富田さん自身も畑仕事が好きだったこと、さらに「いつかは地元にもどりたい」という思いが重なり、家族で奥宇賀町へUターンし就農することを決意しました。とはいえ、農業の知識や経験はほとんどなかった富田さん。先輩農家のもとで2年間産業界体験や研修を行いながら、島根県立農林大学校で1年間農業に関する知識や技術を学んだのちに就農。需要が高く、家族の誰もが好きなアスパラガスを主な栽培品目を選び、良質なアスパラガスを育てるため日々努力を重ねています。

良質なアスパラガスを届けるために

アスパラガスは永年性作物であり、植え付けてから長期間収穫することのできる農作物です。そのため、富田さんは第一に良い土

づくりに力を入れています。「使用する肥料のバランスを考え、土壌中の微生物が活発に働いてくれる土づくりに努めています」と話す富田さん。有機物を豊富に含んだ土壌環境を整え、保水性や通気性を高めるとともに、微生物の活動を促進し、栄養分を豊富に含む土づくりを行っています。

また、「水や温度の管理がアスパラガスの成長にはとても重要なので、日々成長を予測しながら栽培管理を行っています」とも話す富田さん。土壌水分量や日射量、温度、湿度などを常にスマートフォンで確認できるアプリの活用や、施設内の温度が24度以上になると自動で換気ができるシステムを導入するなど、きめ細やかな栽培管理にも努めています。

家族とともに育てる

「アスパラガスと青ネギの作業が重なる時期は忙しくて大変ですが、家族の協力を得ながら作業を進めています」と話す富田さん。夫の俊明さんは、現在地域の農業法人で働きながら、休日は一緒に作業を行っています。また、2人の息子さんも自らすすんで作業を手伝うなど、家族みんなで協力しながら日々の作業に取り組んでいます。「立派なアスパラガスが収穫できた時はもちろん、『おいしかった』という声をいただけることがとても嬉しいです」と笑顔で話す富田さん。これからも家族で力を合わせ、安全安心でおいしいアスパラガスを栽培できるよう努力を重ねていきます。

JA全農島根農機サポート株式会社 出雲営業所の休業日設定について

平素はJA農機事業をご利用いただきありがとうございます。

さて、現在出雲営業所においては、休日営業を行っておりますが、人員不足等の理由から、やむを得ず下記の**水稻農繁期対応期間を除き、土日祝日は休業日とさせていただきます。**

組合員・利用者の皆様には、ご不便をお掛けすることとなりますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

【出雲営業所】

令和8年6月～
土日祝日:休業

※但し、右記期間は無休で対応

※令和8年度水稻農繁期対応期間

令和8年4月1日(水)から6月30日(火)

令和8年8月17日(月)から10月31日(土)

お問い合わせ先:JA全農島根農機サポート株式会社出雲営業所 TEL:0853-21-6046

「店舗職員採用」募集要項について (令和9年4月採用)

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9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(ラピタ)の店舗運営業務(商品・売場管理、販売促進等)
- ◆ 募集要項: JAしまね出雲地区本部ホームページの「店舗職員募集要項」をご覧ください



【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。

ホームページは
こちらから→



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、曾田 〒693-8585 出雲市今市町106番地1 TEL:0853-21-6012 FAX:0853-31-5035

令和8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。

JAL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ひ申し上げます。

月	地 区
4月	園地区・古志地区・四絡地区
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年度定例外勤日のお知らせ

『定例外勤日』につきましては、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

2026.4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		

2026.5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						

2026.6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		

2026.7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	

2026.8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					

2026.9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		

2026.10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

2026.11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					

2026.12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	

2027.1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						

2027.2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	29
30	31					

2027.3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	

職員人事異動

経営機構順

令和8年3月1日付

係長以上

氏名

新任

旧任

本店

細田 知子	本店共済部次長兼共済企画課長	(出雲統括支店金融課長)
遊木 雅子	本店企画管理部次長	(本店付企画総務部次長兼企画管理課長(出雲駐在))
佐藤 康弘	本店リスク管理部長	(中部ブロック長兼出雲北支店長兼融資課長)
阿部 伸一	本店リスク管理部次長兼審査課長	(出雲支店貯金課長)
太田 滋	本店経済部経済課長	(本店付企画総務部付(JAいずも)アグリ開発(株)出向)(出雲駐在)
塩野 正敏	本店人事部人事課長	(中部ブロック中部北推進課マネージャー)
森山 孝介	本店営農対策部営農企画課	(営農部営農企画課係長)
福島 弘二	本店融資部法人営業課係長	(出雲支店融資課係長)
原 正明	本店リスク管理部リスク管理統括課	(南部ブロック出雲南支店融資係長)

営農部

堀内 達生

営農部米穀課長

(西部営農センター長)

石飛 修

営農部次長兼畜産課長

(中部営農センター長)

永瀬 英昭

営農部販売開発課長(管理職登用)

(本店米穀園芸部園芸販売課係長)

多久和 雄輔

営農部米穀課係長

(東部営農センター係長)

景山 敦

営農部総合指導課農産係長兼営農指導員

(営農部米穀課係長)

自動車燃料部

石飛 隆幸

自動車燃料部自動車課マネージャー

(本店信用共済推進支援センター中部センター長)

企画総務部

高野 真哲

本店付統括部長兼企画総務部長(出雲駐在)

(本店付統括部長兼企画総務部長兼事務センター長(出雲駐在))

一ノ瀬 敬一

本店付企画総務部次長兼企画管理課長兼事務センター長(出雲駐在)

(本店企画管理部長)

曾田 大介

本店付企画総務部人事課係長(出雲駐在)

(本店付企画総務部事務センター係長(出雲駐在))

三代 修平

本店付企画総務部事務センター係長(出雲駐在)

(本店付企画総務部ふれあい福祉課係長(出雲駐在))

出雲統括支店

白石 浩嗣

出雲統括支店長

(出雲統括支店長兼資産相談課長)

立花 隆明

出雲統括支店金融課長

(中部ブロック川跡支店長代理兼金融課長兼共済課長)

片井 義文

出雲統括支店資産相談課長

(出雲統括支店資産相談課長代理兼マネージャー)

米山 友章

出雲統括支店資産相談課不動産相談センター長代理兼係長

(出雲統括支店資産相談課不動産相談センター)

出雲支店		伊藤 幸久 出雲支店貯金課長 （南部ブロック出雲南支店長代理兼金融課長兼共済課長）	花田 宏美 出雲支店融資課係長 （中部ブロック中部北推進課複合渉外員）
中部営農センター		綿貫 真吾 中部営農センター長 （東部営農センター長代理兼マネージャー兼GAP推進リーダー兼宍道湖西岸営農推進担当）	
東部営農センター		多久和 修 東部営農センター長代理兼係長兼営農渉外員兼宍道湖西岸営農推進担当 今岡 翔哉 東部営農センター係長 （営農部総合指導課農産係長兼営農指導員） （河南営農センター営農相談員）	
西部営農センター		廣戸 大訓 西部営農センター長《管理職登用》 周藤 智史 西部営農センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー （西部営農センター長代理兼係長兼GAP推進リーダー） （本店営農対策部営農企画課）	
中部ブロック		北村 勝 中部ブロック長兼出雲北支店長兼融資課長 天喰 智徳 中部ブロック中部北推進課マネージャー《管理職登用》 持田 哲男 中部ブロック川跡支店長代理兼金融課長兼共済課長 増原 美幸 中部ブロック塩冶支店融資係長 （東部ブロック平田中央支店融資係長）	
東部ブロック		坂本 徹 東部ブロック推進課マネージャー《管理職登用》 石川 健二 東部ブロック平田中央支店融資係長 河瀬 律子 東部ブロック平田東支店共済係長 （河南ブロック神戸川支店融資係長） （東部ブロック平田東支店共済係長） （南部ブロック出雲南支店共済係長）	

西部ブロック		松井 祐二 西部ブロック長兼高松支店長兼融資課長 （本店リスク管理部次長兼審査課長）	漆谷 俊一 西部ブロック長浜支店長代理兼金融係長 （中部ブロック塩冶支店融資係長）
河南ブロック		須山 雄太 西部ブロック高松支店融資係長 （本店総務部総務課）	
南部ブロック		神谷 里志 河南ブロック神戸川支店長代理兼金融課長兼共済課長 （本店付企画総務部付（出雲駐在）） 黒田 健作 河南ブロック神戸川支店融資係長 （西部ブロック高松支店融資係長）	
退職者（令和8年2月28日付退職）		田中 洋一 南部ブロック出雲南支店長代理兼金融課長兼共済課長 （河南ブロック神戸川支店長代理兼金融課長兼共済課長） 川中 浩平 南部ブロック推進課係長 （西部ブロック長浜支店長代理兼金融係長） 高橋 めぐみ 南部ブロック出雲南支店融資係長 （東部ブロック推進課金融渉外員） 藤井 美穂子 南部ブロック出雲南支店共済係長 （西部ブロック推進課複合渉外員）	
烏田 文男		本店共済部生命建物共済課長（定年退職）	
石飛 英彦		営農部販売開発課長（定年退職）	
福田 尚夫		営農部米穀課長（定年退職）	
原 崇		営農部次長兼畜産課長（定年退職）	
内藤 航		自動車燃料部自動車課係長（選択定年退職）	

輝け!

いずもスマイル

湖陵町で西浜いもや神在ねぎを栽培している石飛葵惟さん。幼い頃から西浜いもを栽培する父親の作業を手伝うなかで、自然と農業を志すようになりました。出雲農林高校、島根県立農林大学校で農業に関する知識や技術を学んだ後に就農。今年で就農2年目を迎えます。「出雲市の特産品を栽培したい」という石飛さんは、幼い頃から親しんできた同町特産のさつまいも「西浜いも」はもちろん、出雲市の特産野菜「神在ねぎ」の栽培にも挑戦しています。

栽培管理ではマニュアルを参考にしつつ、分からないことがあれば父親や地域の先輩農家の方に相談するなど、作業の進め方や時期をしっかりと見定めて取り組んでいます。去年新たに整備した圃場は日頃からの管理が欠かせず手間もかかりますが、石飛さんは「作物と対話するような気持ちで、愛情を込めて育てています」と話します。農作物を傷つけないよう注意を払いながら除草作業を行うことはも

出雲市湖陵町

いしとび あおい
石飛 葵惟さん(21歳)



もちろん、農薬は使用量や回数の基準を徹底するなど、品質や安全性に配慮した栽培にも努めています。「まずは、今栽培している農作物をしっかりと収穫できるよう頑張りたいです」と話す石飛さん。これからもおいしい西浜いもや神在ねぎを届けられるよう、日々努力を重ねていきます。

健康ライフかわら版

「こころの健康について考えよう～3月は、自死対策強化月間です～」

3月は、進学や卒業、就職や転勤、転居など、新しい生活が始まる準備期間であり、環境が大きく変動する時期です。生活環境の変化は、気付かないうちに心や身体の負担となることがあります。自分自身、そして身近にいる人のこころの状態に目を向けてみませんか。

不調のサインが現れていませんか？

心や身体に負担がかかった状態が続くと、心身の状態や行動に変化を起こす(=「不調のサイン」が現れる)ことがあります。不調のサインに気付くことが、こころの健康を守る第一歩です。



— 身体 —

頭痛
便秘や下痢
食欲低下
動悸や息切れ
不眠

— 心 —

やる気の低下
イライラ
不安
気分の落ち込み
興味や関心の低下

— 行動 —

飲酒量や
喫煙量の増加
ミスの増加

不調のサインに気付いたら 自分に合った方法で対処しましょう

〇〇 簡単にできる対処方法 〇〇

- ・甘いものを食べる
- ・散歩をする
- ・1人の時間を作る
- ・ぼーっとする
- ・友達と遊ぶ
- ・友達や家族と話す
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・掃除をする
- ・泣く
- ・笑う
- ・寝る
- ・叫ぶ
- ・深呼吸



「ひとりで悩まず、
ご相談ください」

- 心の健康相談(予約制)
- お酒の困りごと相談(予約制)
- 保健師による相談

相談日時などは
出雲保健所ホームページを
ご確認ください。



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!!

〒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

●遠くにいる孫が高校入試に合格したとの知らせをくれました。春休みに出雲に行くからとも添えてありました。妻が『チラシズシ』で待っているからと返事をしていました。楽しみです。

(白枝町 T・Kさん)

J A : お孫さんの高校入試合格おめでとつございます!!遠くにいても節目となるタイミングで会いにきてくださるT・Kさんのお孫さん。とても素敵なお関係で、おたよりを見ながら温かい気持ちになりました♡

(稲岡町 Y・Nさん)

J A : 1日単位で利用できる「デイワーク」とも魅力的なサービスですよ!!生産者にとっては必要な時だけ、利用者にとっては空いている時だけ、そんな気軽に活用することのできるサービスです。ぜひ、ご利用ください😊

●ラピタのレジが替わりましたね。セルフになってから、レジに並ぶ人が減ってスムーズに買い物ができるようになりました。

(西園町 H・Aさん)

●レジをリニューアルされ、最初は後ろの方に迷惑をかけていないかと戸惑いもありましたが、数をこなせば…でんだんスムーズに操作できるようになりました。スタッフの方に教わりながら楽しい買い物でした。

(外園町 A・Fさん)

J A : しまねびより2月号でもご紹介したとおり、ラピタ全店でレジがリニューアルされました!!セルフフレジやフルセルフフレジの導入によってレジ待ち時間の短縮が期待されるほか、様々なキャッシュレス決済にも対応できるように!!さらに便利になったラピタ各店へぜひお越しください😊

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
G A P 認証取得支援事業	美味しまね認証等のG A P 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	遊休農地の利活用 (耕地としての利用及び景観の改善) 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8年4月30日(木)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。

お問い合わせ先 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8年度予算成立を受けて実施します。

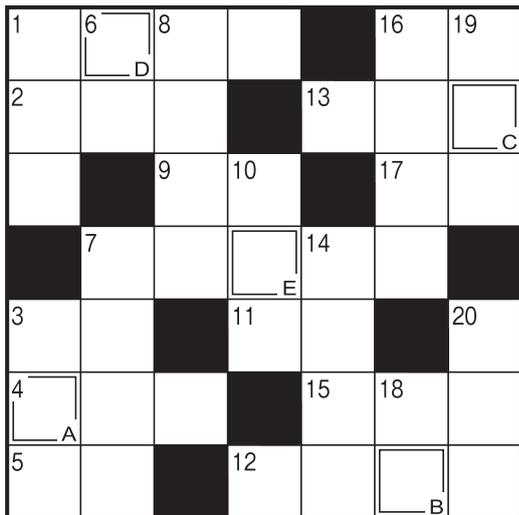
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA~Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ①潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ガソリンは——性の高い液体です
- ⑥海に浮かべて目印にします
- ⑦ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧工事が終わり建物が完成すること
- ⑩相撲を取る人のこと
- ⑭連載ではありません
- ⑯伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- ⑰白神山地を象徴する木
- ⑱トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳唱歌「春の小川」に出てくる花

ヨコのカギ

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

応募要項

応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



賞品

正解者の中から抽選で30名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒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
2026年4月3日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「チラズシ」



俳句の広場

最優秀賞

新年の地震にぐらつく石灯笼

安来市 斎藤美重子様

優秀賞

我が家にも世代交代餅を搗く

出雲市 森脇 英徳様

いぬふぐり咲くや吉報予感せり

浜田市 沖田 邦子様

心から笑へる春を待ちにけり

出雲市 北村 功様

佳作

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

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

「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900円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）4月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

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

あて先

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



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

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



JAの自動車共済にすると

選ばれてます!!

えっ!こんなに安くなるの!?

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

令和6年3月末時点JA共済連島根調べ

島根県の方に
お聞きしました

JAの自動車共済
にしてどのくらい
安くなりましたか?

島根県JA自動車共済
新規契約者向けアンケート
(令和6年12月末時点)



JAの自動車共済ならこの保障内容で

“えっこんなに安くなるの”

と驚きのご提案ができるかも!?(※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。)

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

(保障内容・ご契約例) 個人契約 / 共済期間: 12 か月 / 等級: 20 等級 (事故有償適用期間 0 年) / 運転者年齢条件: 35 歳以上限定保障 / 記名被共済者年齢階別掛金区分: 40~49 歳 / 車両保障: 有 (車両共済金額別償)、免責金額 5 万円 / 対人賠償: 無制限 / 対物賠償: 無制限 (対物超過修理費用保障付)、免責金額 0 円 / 人身傷害保障: 3,000 万円 (被共済者限定特別) / 傷害定額給付保障: 1,000 万円 (標準型、被共済者限定特別) / レッカーロード費用保障: 有 / 弁護士費用保障: 有 / 長期優良契約割引: 有 (適用 1 年目) / ゴールド免許用掛金 / 自動継続割引: 有 / 新車割引: 有 (初年度登録: 令和 8 年 1 月) / ※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和 8 年 1 月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから →
※見積り依頼をいただいてからご連絡まで数日お待ちいただく場合がございます。
土・日にいただいた依頼は翌営業日以降にご連絡いたします。



お問合わせ先

JA共済連島根 普及事業部
TEL0852-31-3592

※掛金の試算や事務手続きについては最寄りの支店をご紹介します。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書 (契約概要)」を必ずご確認ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書 (注意喚起情報)」および「契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。 2532990153

ビタパッション 50 プラス 1 ビタパッション 3000 プラス 1



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



スッキリとした後味の 100mL のドリンク剤です。

ほどよい苦味・甘味・酸味のバランスがとれたスッキリした味です。

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日 9 時~ 17 時

TEL (0853) 25-9166

※写真はすべてイメージです。

海鮮 かんかん焼

ラピタ屋上 星空ガーデン

牡蠣 (兵庫県産) 本ズワイガニ 海鮮盛合せ

2026 **3/29** 日まで **残りわずか!!**

17:30 ▶ 21:00

【ラストオーダー】 フード 20:30 | ドリンク 20:45

ラピタ本店 屋上 お席はテント席 [全128席]のみです。

定休日 / 水曜日

FREE Wi-Fi 無料 Wi-Fi 完備

牡蠣 食べ放題

90分 要予約(予約無し不可)

お1人さま **4,500円**

宴会セット

予約あり **4,000円**

予約なし **4,500円**

アルコール飲料 **飲み放題** **2,000円**

すべてのプラン

- ◆ ご飯 ご飯は島根県産 きぬむすめ使用
- ◆ 白ご飯・店長おすすめ 週替り味ごはん
- ◆ 味噌汁
- ◆ ソフトドリンク

おかわり自由

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。
食材の持ち込みはできません。

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



お電話での予約・お問い合わせ先
050-5486-3296
(9:00-17:00 受付)



営業時間変更のお知らせ

棚卸しの為 **3月31日(火)**は
ラピタ全店

午後 **7時** 閉店 とさせていただきます

マツモトキヨシ **3月31日(火)** 休店 とさせていただきます
ラピタはまやま店

2026 春の歡送迎会 プラン

ご利用期間
3月1日(日)~4月30日(木)



★バイキング
コース 20名~

[90分飲み放題付]

6,000円(税込)



★オードブルコース 8名~
[90分飲み放題付]

6,500円(税込)



★会席コース 5名~40名
[90分飲み放題付]

7,000円(税込)

※料理写真はイメージです。実際の内容と異なる場合がございます。

- 宴会ご利用時間は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にご連絡ください。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)をいただきます。
- 本プランは、消費税・会場費(2時間)・サービス料を含みます。



LAPITA Wedding Palace

〒693-8587 出雲市今市町87

TEL (0853) 21-6063

(受付時間10:00~19:00)

島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

時短! 豚肉とペラペラ大根としいたけの早煮

材料 (4人分)

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

作り方

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



コメント

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

アレンジ

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

カツオとアボカドの塩昆布サラダ

材料 (4人分)

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

作り方

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



コメント

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

アレンジ

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

JA 島根厚生連

健康散歩

春の気づき、耳の気づき

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

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

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

難聴には種類があり、原因によって主に以下の3つに分類されます。

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



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

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

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

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

