

# JAしまねひより

2024

4

April  
Vol.97

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



JALしまね くにびき地区本部版

みつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
常松 信光さん  
[斐川地区本部]



みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

常松種苗株式会社

代表取締役

つねまつ  
常松

のぶみつ  
信光さん(59歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で野菜苗の生産に取り組む常松種苗株式会社の代表取締役・常松信光さんにお話を伺いました。



丁寧に台木にキュウリの穂木を挿しこむスタッフ

## 中国地方随一の野菜苗生産地・斐川

出雲市斐川町は広大な農地が広がり、四季を通じて多様な作物が作られています。斐川町は野菜苗生産においてその歴史は長く、山陰両県はもちろん、広島県など山陽方面の取引先からも注文があり、中国地方の農業や園芸を支える大きな柱となっています。

そんな中で、常松さんの農園は代々養豚などを営んでいましたが、平成元年に常松さんのお父さんが野菜苗生産を始めました。現在は「常松種苗」としてJ-Aしまね斐川野菜苗部会から依頼を受けて、キュウリ・スイカ・トマト・ピーマン・ナスなどの接木苗・実生苗を生産。春苗は約10万本、秋苗のタマネギは約300万本出荷しています。



接木された接木苗



常松種苗の育苗ハウス



春苗の準備作業は12月下旬頃から始まります。取材をした3月中旬は、4月に出荷するキュウリの苗の接木作業のピーク。病害虫に強く健康な台木に一つ一つ穂木を挿しこんでいく作業は集中力を要し、女性を中心としたスタッフが丁寧に仕上げられています。その中には農業を学ぶ学生さんの姿も。

常松さんは「今時は農業に関心を持つ若い人は少ないですよ。せつかく志を抱いてくれたのなら応援したい」と話し、地元出身者などをアルバイトとして雇い、繁忙期を支えてもらいつつ、いろいろな経験をしてもらっています。酪農など専門分野が違う学生も来ますが、ここで学んだことはきっと何かの役に立つはずと確信しています。島根から県外の



苗の育成状況を確認する常松さん

専門学校などに進学した人が、学業の合間に帰省して常松さんのもとへ学びに訪れることもあると言います。将来的には地域の担い手不足解消の一助になる可能性も。未来の日本の農業を支える若い「苗」の育成にも力を入れています。

### 一日たりとも

## 気が抜けない春苗の栽培

春苗の多くは、接木をしてポットに植えてから3〜4週間程度で出荷します。栽培期間は長くありませんが、出荷日にちょうどいい状態に上げるためには繊細なコントロールが必要です。常松さんとスタッフの皆さんは一日中ビニールハウス内を歩き回り、生育状態を細かくチェック。苗の顔色を見て水やりを調整し、茎の太さを確認し、葉が茂って苗同士が接触しそうになればポット同士の間隔を開けるなど、赤ん坊の世話をするように丁寧にケアを続けます。

春苗は気温が高くなると急激に育ち、ひよろひよろと頼りない苗になってしまいます。「冷え込みに耐えながらじわじわと成長することで、強く強い苗になるようです」と常松さん。気温が上がるとは時はハウスに風を入れて調整します。苗にとってはぬくぬくと甘やかさない環境がベストとはいえ、朝晩の霜は大敵。4月中旬頃まで油断できないため、状況を見ながら電熱線で温度調整を行います。ハウスの見回りは夜間にも。常松さんは「この時期は本当に休む暇がない！この忙しさは年明けからゴールデンウィーク明け頃まで続きますよ」と苦笑い。作業をしながら好きな音楽を聴くことが心の癒やしになっているそうです。

## 仲間や地域の人と協力し、喜ばれる農業を

常松さんは「一方通行の仕事はしたくないんです。生産者の仲間、業者さん、そこへ来るお客さんなどの声を聞き、対話をしながら困りごとを解決し、一緒に良いものを作っていくのが理想。地域の異業種の方とも協力していきたいです。自分の利益ばかり考えていたら発展はありませんからね」と話します。他の地域と同様にさまざまな課題がある斐川の農業ですが、常松さんは仲間と手を携えて未来を見据えています。

### もち米の生産も！

常松さんは親戚でもある地元の餅製造会社から「柔らかさが持続する餅や大福を作りたい」と相談され、もち米をリサーチ。最適な品種を見つけて栽培し、地域を元気にする商品づくりのサポートにも取り組んでいます。



インタビューを受ける常松さん





# 組合長が行く! special



今回の訪問先

- JAしまねくにびき地区本部管内
- 農事組合法人ビスケット
- 石川農園 ● 侑花いちご園



巡回の様子を収めた動画はこちら



農事組合法人ビスケットについて紹介する勝田代表

今回は、農事組合法人ビスケット、石川農園、侑花いちご園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。

**農**事組合法人ビスケットは、平成23年に設立。水稲を中心にキャベツやミニトマト、ソバを栽培しています。令和2年に父親から代表を引き継いだ勝田健太郎さんは、農業生産工程管理（GAP）や県版GAP「美味しまね認証ゴールド」の取得、密苗による水稲栽培で作業効率化・コスト低減を図り経営の安定化を目指しています。勝田代表には、同法人の成り立ちや異常気象が続く中での施設栽培についてなどお話しいただきました。



活発に意見を交わす生産者と本店常勤理事ら



侑花いちご園の神門代表（右）からイチゴ栽培について説明を受ける石川組合長（左）

苗後のハウスでトマトやキュウリ、ホウレンソウなどを栽培されています。同農園は徹底した品質管理に取り組み「石川農園」ブランドを確立する他、代表の石川芳廣さんは地域で指導的役割を果たす「農業士」として就農希望者の育成も行っています。石川代表とは、老朽化に伴うハウスの更新や猛暑による作物への影響、作業の省力化などについて意見を交わしました。

**侑**花いちご園は、代表の神門侑花さんが新規就農した令和元年に立ち上げ、現在はハウス3棟でイチゴ「紅ほっぺ」を栽培。同JAくにびき青年連盟の盟友としても活動し、小学校でイチゴの出前授業を行い食農教育にも貢献されています。神門代表は就農までの経緯や直売所運営、資材費の高騰で規模拡大に苦戦していることについて説明。また、自身が農地探しに苦労した経験を踏まえ、「耕作放棄地が増える中、就農希望者へ円滑に農地を用意できるようにすれば」と話しました。



石川農園のトマトハウスで石川代表（左）と石川組合長（右）ら

## 組合長から一言

いずれも若い生産者の皆さんで、農にかける思いをお聞きし、感銘を受けた。とりわけ印象に残ったのが「侑花いちご園」の神門侑花さん。

神門さんは高校卒業後、熊本農大で2年間学び、島根に帰った後、出雲のイチゴ農家で3年間研修し、令和元年に就農された。

現在、3棟のハウス（8.64アール）で「紅ほっぺ」を栽培されているが、もう1棟増設したいとのこと。しかし、資材の高騰で思うようにならず、JAでハウスのリース事業を検討してもらえないか、との要望を受けた。今後、農業振興支援事業を活用し、何とか希望に添えないか検討することを約束した。

組合長より一句  
実道湖の  
見ゆる山路や  
蕎麦の花







# 現場の声をもっと聞きたい

巡回の様子を収めた動画はこちら



今回の訪問先

- JAしまね石見銀山地区本部管内
- 有限会社堀田工務店
- 三瓶そば振興協議会
- 農事組合法人いなぎ



収穫シーズンを迎えた白ネギ畑で堀田代表取締役社長(左から4番目)らと石川組合長(左から5番目)ら



収穫を控えた「三瓶そば」のほ場で藤井副会長(前列左から3番目)と中尾さん(前列左から2番目)、石川組合長(前列左)ら



農事組合法人いなぎの西条柿ほ場を案内いただきました

今回は、有限会社堀田工務店、三瓶そば振興協議会、農事組合法人いなぎ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。有限会社堀田工務店は、大田市三瓶町志学地域の圃場整備事業をきっかけに、地域を守っていこうと同社に農業部門を新設し、完成農地を受け水稲や白ネギ栽培に取り組みられています。同社の堀田明博代表取締役社長に白ネギの調製施設や米の乾燥調製施設を案内いただきながら、農業部門新設の経緯や白ネギの出荷規格、規格外品の取り扱い、有機栽培米の将来的な面積拡大などについて意見を交わしました。

**三**瓶そば振興協議会は、大田市三瓶町・山口町で古くから栽培される在来種「三瓶そば」の魅力を生かして約4年かけて地理的表示(GI)保



三瓶そば振興協議会が販売する商品

護制度(※)に登録し、現在は「三瓶そば」を使った商品の開発・販売に取り組んでいます。同協議会の藤井好文副会長と中尾祥子さんには、「三瓶そば」栽培の概要や開発商品について、品質を徹底するため産地周辺では他品種のソバを育てないようにしていることなどをお話しいただきました。

**農**事組合法人いなぎは、平成18年3月に設立。現在は主食用米や飼料用米、大豆、西条柿を栽培されています。同法人の石田伸一代表理事からは、同法人の成り立ちや後継者問題、県版農業生産工程管理(GAP)「美味しまね認証」の取り組みなどについて意見交換しました。同法人は「栽培技術面で分からないことがあるため、具体的な営農指導をお願いしたい」と要望されました。

※地理的表示(GI)保護制度とは、その地域ならではの自然的、人文的、社会的な要因の中で育まれてきた品質、社会的評価等の特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度のこと。

## 組合長から一言

今回は石見銀山地区本部管内の有限会社堀田工務店、三瓶そば振興協議会、農事組合法人いなぎを訪問させていただいた。

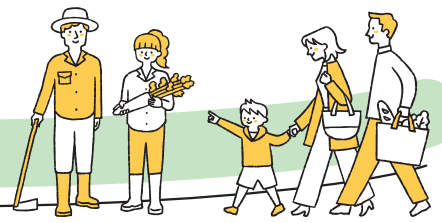
特に印象に残ったのは、有限会社堀田工務店。工務店業務の傍ら、令和4年より農業部門を新設され、圃場整備事業が進む三瓶山の麓において、水稲78アール(うち有機米30アール)と白ネギ45アールを作付けされていた。

既存の倉庫を改築して米の乾燥調製施設を新たに装備され、今後、有機米の面積拡大を目指したいとのことであった。

組合長より一句  
山間の青き葱畑  
冬に入る







topics  
1

## ジュンテンドーとの業務提携に関する調印式を開催

12 持続可能な消費  
17 持続可能な生産



業務提携を結んだ石川組合長（左から3番目）と飯塚社長（左から2番目）

JAしまねは3月28日、中国・近畿地方を中心にホームセンターを展開する株式会社ジュンテンドーとの業務提携に関する調印式を開きました。両者の経営資源や経営ノウハウを有効活用し、農業振興や地域貢献につなげます。

民間のホームセンターがJAマークの肥料・農薬（以下、JAマーク品）の取り扱いを広域的に店舗展開するのは全国でも初めてのこと。

営業時間が長く定休日の少ない同社の店舗でJAマーク品を取り扱うことで組合員・利用者の利便性の向上を図る他、当JAからの人材派遣や合同勉強会で同社職員の商品知識を高め、相談対応の強化などに取り組みます。また、当JAの空き店舗や倉庫、既存資材店舗へミニホームセンター出店の可能性も視野に入れています。

当日は、当JAの石川寿樹組合長や同社の飯塚正社長ら関係者が出席。石川組合長は「先進的な取り組みとして必ず成功させ、ひとつのモデルケースになるようにしたい」と意気込みました。

4月20日には、第1号店としてジュンテンドー江津店でJAマーク品の取り扱いが開始。今後、地域性を考慮して取り扱い店舗を広げていく予定です。

topics  
2

## 島根スサノオマジックのホーム戦で牛乳・乳製品の消費拡大をPR！

12 持続可能な消費



一人一人に商品を手渡し、消費拡大を促すJA職員ら（左）

地元産の牛乳・乳製品を飲んで食べることが島根県の酪農家を応援することにつながります。

JAしまねは3月6日、Bリーグ所属のプロバスケットボールチーム「島根スサノオマジック」のホームゲームで牛乳・乳製品消費拡大イベントを行いました。県内乳業メーカーの牛乳・乳製品を配布し、来場者へ消費拡大に向けPRしました。

牛乳の消費減少に加え、飼料や燃料価格の高止まりなど酪農家にとって厳しい状況が依然として続いています。このような状況の中、改めて消費者に牛乳・乳製品のおいしさを実感してもらい、購入のきっかけを作ろうと企画しました。

当日、松江市の総合体育館で行われたホームゲームには、3,700人を超す同チームのファンが来場。ブースで牛乳・乳製品を配布した他、消費拡大グッズやフレーバーストローなども手渡し消費を促しました。

topics  
3

## 第42回シマネセントラルショウを開催！

2 持続可能な消費  
12 持続可能な生産



総合グランドチャンピオンに輝いた「BBRパワーギャロントプシー」と砂流さんら（左）

島根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15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42回シマネセントラルショウ」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安来ホルスタイン改良同志会所属の砂流啓二さんの「BBRパワーギャロントプシー」が、未經産部門のグランドチャンピオンには島根県畜産技術センターの「SPプレジデントミゾレコハル」が選ばれました。

同ショウは、乳用牛改良への貢献や酪農家同士の親睦・交流を図ることを目的に開催。出産経験や月齢に応じて5部に分けられ、合計17頭が出品されました。

当日は、乳用牛らしい体形や体

積、乳房の発達具合やバランス、肋（ろく）の張りなどをポイントに審査。

審査委員を務めた家畜改良事業団岡山種雄牛センターの岩間悟場長は「乳頭配置が正確で、乳房の付着も強く、肋の方向性も非常に高いところにあった」と講評。砂流さんは「今回は従業員が選んだ牛を出品したので日頃の労をねぎらいたい。また、従業員の目も養えてよかった」と話しました。

主な受賞者は次の通りです。

### 未經産部門

- 第1部首席 = 小池俊彦（奥出雲町ホルスタインクラブ）
- 第2部首席 = 島根県畜産技術センター（島根県）
- 第3部首席 = 和田健敏（簸川地方乳牛改良研究会）

### 経産部門

- 第4部首席 = 砂流啓二（安来ホルスタイン改良同志会）
- 第5部首席 = 河村保志（簸川地方乳牛改良研究会）



# J Aしまねと(株)ジュンテンドーの業務提携開始のお知らせと「おさいふカード会員」特典の受け取り方法について

この度、J Aしまねと(株)ジュンテンドーとは、双方の経営資源を生かし、会員の皆様の利便性向上を目的に業務提携することとなり、3月28日に調印式を執り行いました。  
業務提携の主な内容は以下のとおりです。

## ①ジュンテンドー店舗にてJ Aマーク商品の肥料・農薬等が購入できるようになります。

※ジュンテンドーの一部店舗から取扱い開始となります。全店一斉の開始ではありません。  
※4月20日、ジュンテンドー江津店にて最初のJ Aマーク品取扱い開始となります。

## ②ジュンテンドー利用により『おさいふカード会員』の特典が受け取れます。

### 「おさいふカード会員」特典

#### ★会員特典を受け取る準備…

1. ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」を作成し、J Aの「おさいふカード」との連携登録手続きを、お近くのジュンテンドー店舗でしてください。(初回のみです)
2. 既に「いきいきポイントカード」をお持ちの方は、「おさいふカード」を持って、お近くのジュンテンドー店舗へ行き、**連携登録**手続きをしてください。
3. 会員特典の適用は、店頭**お申込み日より約2週間後**となります。



【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



#### ★会員特典 (対象商品：ジュンテンドー取扱い全商品)

#### お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

1. **ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与**  
通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**  
ただし、ポイント付与は、**現金、J Aカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。
2. **J Aしまね「おさいふカード」へのポイント付与**  
J Aしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、**年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与**します。(組合員以外は15ポイント付与)
3. **その他**  
J Aカード(クレジット)の「わいわいポイントカード」へのポイント付与や、確定申告時の購入履歴証明書発行(有料)もいたします。



いきいき  
ポイントカード  
200円につき  
2ポイント

おさいふカード  
年間購入金額  
10,000円(税抜)につき  
30ポイント

お問い合わせは、営農経済本店経済部資材課(電話：0853-25-8745)までお願いします。





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。

## 斐川女性部

かかわろう✿

### 農業と・JAと・生産者・消費者と

JAしまね斐川女性部では、他組織への協力として「ちやぐりんフェスタ」のお手伝いをしています。



今年度、数年ぶりに開催され、食農教育の一環として「ちやぐりん記事で夏野菜を使った料理を作ってみよう!!」をテーマに、3歳から6年生までの子どもたち5組19名の親子が参加しました。子どもたちは、「牛肉とトマトのいため煮」など3品の料理にチャレンジし、調理のお手伝いのほか、「トウモロコシのバターじょうゆごはん」を炊き、何杯もおかわりをしてくれました。

また、出雲市とJAが小学生を対象に食と農に関する活動として、年5回「あぐり探検隊」が開催され、昼食づくりや料理づくりのお手伝いをしています。

これらの行事もコロナ禍で数年ぶりに再開されました。今後積極的に参画し、協力・活動していきたいです。



一所懸命青年連盟

## JAしまね斐川青年連盟

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

もりわき つかさ  
森脇 司さん



JAしまね斐川青年連盟(以下、農青連)の森脇司さん(46)は、地元斐川町で就農して4年目になります。就農前は営業の仕事をしていましたが、父親から事業を承継して農業を始めることとなりました。現在は、ハウスを活用した青ネギの周年栽培を、ハウス13棟(23・6アール)の面積で年間3作を目標に栽培を進めています。「天候に左右されることが多いが、試行錯誤してそれに合わせる事が大事。夏場は就農してから失敗続きなので今年はリベンジしたい」と話す森脇さん。農青連には一昨年から加入。森脇さんは「同世代の仲間との横のつながりができ、色々な作物の話の聞けることが自分の経営のヒントになっている。盟友に良い刺激をもらいながら質の高い青ネギを栽培していきたい」と今後の意気込みを語りました。





## 電子帳簿保存法改正に伴う電子取引データ保存について 【法人・個人事業者は対応が必要】

申告所得税・法人税に関して帳簿・書類の保存義務が課されている者は、令和6年1月1日より、注文書・契約書・送り状・領収書・見積書・請求書などに相当する電子取引データをメールで授受したものやインターネットからダウンロードした場合に、プリントアウトして保存するのではなく、「一定の要件」のもとでその電子取引データを保存しなければならなくなりました。

●電子取引データ保存の「一定の要件」とは、以下の要件となります。

- ①改ざん防止措置をとること……「正当な理由がない訂正・削除の防止に関する事務処理規程」を定め、その規程に沿った運用を行うなど。※規程サンプルは国税庁HPに掲載
- ②検索できるようにすること……取引年月日、勘定科目、取引金額その他の帳簿の種類に応じた主要な記録項目により検索できることなど。※データ名を「取引年月日\_取引業者\_取引金額」等にして保存しておくなど
- ③ディスプレイ等を備えること……ディスプレイやプリンタなどを備え付け、画面・書面に整然とした形式および明瞭な状態で速やかに出力できるようにしておくなど

実務的な対応に関する詳細については、国税庁「電子帳簿保存法一問一答【電子取引関係】」をご参照ください

〈令和6年1月1日から〉



電子取引データ



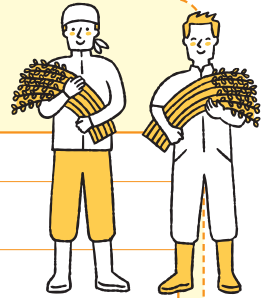
メールでの受信や  
インターネットから  
ダウンロード

一定の要件のもとパソコンなどに  
データとして保存が義務化  
(電子的に保存)



プリントアウトして  
紙での保存不可

## JAしまねはエネルギー価格・物価高騰等の影響により、 経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します



資金名	令和6年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金
資金用途	種苗費、肥料費、農薬費、素畜費、飼料費、諸材料費、小農具費、販売経費、雇用労賃等直接的経費など農業経営の維持に必要な運転資金
融 資 限度額等	年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額 (簿記記帳を行っていない場合は1,200万円)
	エネルギー価格・物価高騰等による農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします 島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 <b>個人2,500万円 法人5,000万円</b>
	※ただし、「令和4、5年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金」との通算保証残高が個人6,800万円、法人13,600万円を超過する場合は担保または第三者保証人を徴求します ※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします
融資利率	年0.30% (当初5年間はJAしまねの支援により無利子です)
信用保証料	年0.20% (島根県農業信用基金協会による保証)
償還期間	15年以内 (うち据置期間3年以内)
融 資 枠	10億円
取扱期間	令和6年4月1日から令和7年3月31日 (融資実行分)

お問い合わせ/JAしまね 各支店まで

### 理事会情報 (3月29日開催)

- ①令和6年度JAしまね農業振興支援事業 要項・要領について
- ②令和6年度補助事業の実施について
- ③令和6年度県域品目販売手数料の設定について
- ④「令和7年度島根県農業政策及び予算に関する要望」の進め方について
- ⑤令和4年度産飼料用米の最終精算について
- ⑥家畜市場業務規程の一部改正について
- ⑦酪農家に対するJAしまね独自支援の継続について
- ⑧送金手数料(送金小切手)の廃止について
- ⑨余裕金運用にかかる基本方針および令和6年度の年次運用方針について
- ⑩お客様本位の業務運営に関する「取組方針」の見直しについて
- ⑪令和6年度事業計画について
- ⑫令和6年度固定資産取得・処分計画について
- ⑬固定資産の個別取得計画について
- ⑭不祥事件(共済事業における情報提供義務違反等)発生に伴う再発防止策の策定について
- ⑮組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑯令和6年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑰出資口数の減少(減口)の承認について
- ⑱行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑲総代定数のあり方にかかる行方不明組合員の取扱いについて
- ⑳常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ㉑定款及び定款附属書総代選挙規定の一部変更について
- ㉒規約の一部変更について
- ㉓理事の個別報酬額の決定について
- ㉔斐川地区本部の高齢者福祉事業の一部事業および運営規定の廃止について
- ㉕令和6年度JAしまね地域貢献活動について
- ㉖令和6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
- ㉗島根県常例検査書(出雲地区本部)の回答について



～くにびき地区本部の取り組み～

組んでいます。

「さんちよく営農塾」開講  
売れる野菜作りで地域を活性化！  
20名が学ぶ



挨拶をする新宮塾長

くにびき地区本部は3月13日、東出雲町にある中海干拓研修センターで「さんちよく営農塾」の開講式を行いました。同塾は今回で9期目。農業に関心があり、良品質の農産物を生産し、JAグリーンや地元スーパー等の産直コーナーへの出荷を目指す方を対象に20名を募集。基礎知識と圃場実習、模倣出荷体験などの内容で、9カ月にわたって研修します。

当日は、塾生20名全員が出席。冒頭、営農経済部長の新宮紀彦塾長が「営農塾を通して良質な野菜作りができるよう、知識と技術を習得してください」と挨拶しました。その後、第1回目の講習は、株式会社山陽種苗の平田和哲生産指導部長を講師に、「ジャガイモの栽培方法」について学習。講義では、定植後、芽が出てから2ヶ月後に試し堀りをするなどの説明がありました。



第9期さんちよく営農塾開講式

引き続き、圃場へ移動し、晴天の下、ジャガイモなどの植え付け実習に熱心に取り組みました。受講した井上一友さん（鹿島町）は、「この営農塾を通じて、自身の栽培技術を磨いていきたい」と語りました。同塾は、12月までに全18回の講義を予定しています。

松江いちご部会が市長を訪問



試食をしながら意見交換

松江いちご部会（野津喜洋会長）は3月5日、松江市役所を訪れ、PRイベント「松江いちごスイーツパラダイス」と併せて「松江いちご」を市長に紹介しました。同部会は「松江いちご」をブランド化し、生産量の増加を目指して昨年11月に生産者4名で立ち上げられました。今回は認知度向上に向けた活動の第1弾として、市内の複数の菓子店と連携し、PRイベントを行いました。

当日は、同部会に所属する生産者と連携する菓子店が商品を持ち寄り、試食をしながら商品説明や意見交換を行いました。野津会長は「どんな反応をされるのか緊張していたが、良い反応がいただけだったので、松江のいちごも他産地に負けない良いものだなと確信した」と話しました。上定昭仁松江市長は「いちご本来の味はもちろん、加工した時にこれだけ素晴らしい1つの作品が出来上がることで、ブランド化をしていくことが出来るのではないかと思う。市民の皆さんにも楽しんでいただきたいし、これを目的に観光客や旅行者の方も来ていただけるような、魅力が詰まった潜在力のあるいちごが松江にあるなど実感した」と話しました。「松江いちごスイーツパラダイス」は、イベントに参加する菓子店舗にて対象商品を購入することでもらえるスタンプを集めて応募すると、抽選で松江いちごを使った商品がプレゼントされるイベントで、3月15日から3月31日まで行われました。



美味しまね認証産品をPR！  
認知度を高め、消費拡大を図る

松江地域GAP生産者協議会（渡部卓也代表）と「美味しまね認証」を応援するサポーター企業のホテル「サンラポーむらくも」は、3月1日に認証産品を使用した新メニューお披露目会を同ホテルで開催しました。

当日は同協議会員や丸山達也島根県知事、JAを含む関係機関担当者ら44名が参加。キャベツやいちごなど8品目の認証産品や3月から提供される小泉八雲ゆかりのコース料理が紹介され、参加者は8品目を海外のさまざまな料理にアレンジした24種類の新メニューを堪能しました。

同ホテルの照沼英則総調理長は「ハマボウフウなど新たな産品の発見があった。信頼できる品質の美味しまね認証産品、県内の他の地域の産品も使用していきたい」と話しました。

同協議会の渡部代表は「松江地域では37経営体が41品目の認証を得ており、今回の取り組みを契機に、さらに活動を活発にしたい」と意気込みを語りました。認証産品を使用した新コース料理は、3月より事前予約で提供されています。



認証産品を使用した料理



新コース料理を紹介する照沼総調理長



# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

## 良質米生産に向けて 令和6年産水稲 種まきシーズン到来！

くにびき地区本部は3月15日、中海千拓育苗センターで令和6年産米の播種を開始しました。5月下旬まで、「つきあかり」「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」など約7万6000箱の育苗を行う予定です。

当日は2400箱の種まきを実施。作業員は機械で育苗箱に床土を入れ、注水、播種、覆土を行い、温度を30度に保った育苗器に運搬しました。その後、3日ほど育苗器の中で加湿され、芽が1センチ程度まで伸びた苗をハウスに移し、植え付け目安となる十数センチまで成長させます。育った苗は、4月下旬頃から順次生産者へ引渡す予定です。

新宮紀彦営農経済部長は「育苗期間は天候の影響も受けやすい時期となるので、育苗センターでは、良質な苗を提供できるような育苗管理を徹底していく」と話しました。

本年も本地区本部では、「きぬむすめ」「つや姫」の生産拡大に取り組み、生産者の所得増大に努めています。



ラインに育苗箱が流れる様子

## 「食」と「農」に携わる農業法人 くにびき農業法人会定期総会開催

くにびき農業法人会（岸本定朝 会長・18組織）は3月28日、松江エクセルホテル東急で第13回定期総会を開催しました。

当日は、会員や関係者など40名が出席。冒頭、岸本会長は「担い手の高齢化による担い手不足など早急に解決しなければならぬ課題があるが、法人間での連携や情報交換、共有化によって、経営の安定化に結び付けてほしい」と挨拶。続いて、来賓として本地区本部の中村隆副本部長が「法人会を通して、経営理念や知恵・技術がそれぞれに研鑽されて、この会の活動がより一層活性化してほしい」と祝辞を述べました。総会ではマルカミ農縁株式会社の上山根有史代表取締役が議長に選任され、令和5年度の事業報告や令和6年度の事業計画(案)と収支予算(案)など全議案が承認されました。また、役員の改選もあり、岸本会長のほか副会長1名、委員2名、監事2名が再任、和泉陽介さん（株式会社まるなつ農場）が新たに委員に選任されました。

また、総会後には本店営農対策部営農企画課の伊藤和弘職員が「労働災害及び労働保険の仕組みについて」と題し、災害事例や労働保険の仕組みについて研修会を行いました。



新任の和泉委員が挨拶（右から2番目）



挨拶をする岸本会長

- くにびき農業法人会新役員(敬称略)
- |       |            |
|-------|------------|
| 【会 長】 | 岸本 定朝 (再任) |
| 【副会長】 | 大西 三郎 (再任) |
| 【委 員】 | 吉岡 雅裕 (再任) |
| 【委 員】 | 石倉 清己 (再任) |
| 【委 員】 | 和泉 陽介 (新任) |
| 【監 事】 | 田中 裕司 (再任) |
| 【監 事】 | 青砥 忠一 (再任) |



## 「虹のホールかわつ」 リニューアルオープン！ 見学会を開催

くにびき地区本部が昨年9月から進めてきた、「虹のホールかわつ」の改修工事が全て終了し、3月24日、同ホールで見学会を開催しました。

当日は増築した通夜室・安置室とリニューアルした会食室の見学に併せて、法要ギフトや初盆ギフトなどの展示や、葬儀や相続の無料相談会を行い、34名の方にご来場いただきました。

来場者は、「自宅葬が困難であったり、さまざまな事情から会館を利用できるのはとても良いと思う。ゆつくり話も聞けて良い機会だった」「通夜室も綺麗で、畳の部屋でも椅子などがあり利用がしやすいと思った」と話しました。



お墓の相談ブース



通夜室で説明を受ける来場者



リニューアルした会食室



ギフトなどの展示



# 組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

## 女性部法吉支部が設立 54名の部員で設立を祝う！



くにびき女性部（諏訪智子部長）は3月9日、11支部目となる法吉支部（部員総数54名）を新たに発足しました。当日の設立総会には部員34名が出席し、規約や活動計画および予算、役員選任などについて承認しました。

設立にあたって、法吉支店管内の女性組合員の交流を深め、地域の活性化に役立てようと、昨春から設立準備委員会を立ち上げ、部員の勧誘や規約づくりなどの準備を進めてきました。

来賓として出席した越野浩昭本部長が「女性部活動を創意工夫され、皆さまのパワーで地域に風を吹かせ、活動計画にもある『食と農・地産地消運動の促進』に向けて、一層取り組んでいただきたい」と祝辞。続いて、諏訪部長が「法吉支部の設立に伴い、54名の新しい仲間が加わり、一緒に活動できることを大変嬉しく思う」と祝福しました。

また、役員の選任により、支部長には地区本部運営委員でもある野津佳子さん（浜佐田町）が就任。野津支部長は「法吉支部が楽しい憩いの活動を行いながら、その活動が永久にできるようなご協力をお願いします」と挨拶をしました。



日本舞踊を舞う光華流 光雪さん

総会後は、アトラクションとして、光華流 光雪（桑谷幸美）さんによる日本舞踊を鑑賞。また、ヨガインストラクターの田邊千恵さんを講師に、椅子ヨガ講座を開催し、リラックスしながら楽しいひと時を過ごしました。



野津支部長（前列左から4番目）と出席者全員で集合写真



椅子ヨガ講座を受ける女性部員

## 悪質商法を撃退！ トラブル防止へ対策学ぶ

くにびき女性部（諏訪智子部長）は3月11日、営農総合センターで鳥根県消費者センターの消費生活相談員を講師に招き、「消費者トラブル未然防止研修会」を開催しました。同研修会は、昨今多様化している悪質商法の手口や対策を学ぶことで、トラブルを未然に防止しようとして、3年ぶりに企画し、部員50名が参加しました。

当日は、講師がはがきやメールでの架空請求や電話による詐欺の手口について事例を挙げ、クイズを交えながら防止策について解説しました。相談員は「様々な手口で詐欺が発生している。不審に思ったら消費者センター（188番）まで電話してほしい」と呼び掛けました。片寄千都子副部長は「トラブルに遭わないよう、身も心も引き締めて過ごしましょう」と話しました。



クイズに答える部員

## 皆で楽しく造ろうハム作り くにびき女性部各支部で開催

くにびき女性部各支部では、3月に教育文化センターSan・san館でハム作り講座を開催しました。東出雲支部（3月5日、参加者15名）、鹿島支部（3月6日、参加者20名）で開催し、部員同士協力しながらハム作りを楽しみました。各支部では、女性部の役員が講師となり、大きな豚肉の塊を切ったり、混ぜてこねてと力の要る作業も協力し合っていました。

参加した部員は「肉を切るの大変だったが、食べるのが楽しみ」と笑顔で話しました。



作業をする東出雲支部の部員



# 地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



副賞を受け取る受賞者



越野本部長と野田選手

区本部から同様に管内産の米「つや姫」を贈り、地元農産物をPRしました。

各部門の入賞者にも、それぞれくにびき地区本部から同様に管内産の米「つや姫」を贈り、地元農産物をPRしました。

表彰式では、越野浩昭本部長から優勝した野田選手へ副賞として、管内産の米をPRするたため用意した米俵を手渡し、榮譽を称えました。野田選手は、「自分のご飯を食べる時間が1番幸せ。ランナーにとってもお米は必要だと思っ



松江ロードを駆け抜ける選手

生)が、1時間12分1秒でハーフマラソンに初出場・初優勝を飾りました。

早春の城下町松江・宍道湖畔を舞台に3月17日、「第45回まつえレディースハーフマラソン」が開催され、ランナーたちが熱いレースを繰り広げました。

当日は風が強く大混戦の中、残り1キロのラストスパートで勝負を決めた野田真理耶選手(大東文化大学1年

## まつえレディースハーフマラソン 副賞にくにびき管内産の米を贈呈

## 燦燦会異業種若手交流会「シゴトモ」開催！ 若手社員・職員同士での交流を深める

初めに、山陰ケープビジョン(株)代表取締役社長の石原俊太郎副会長が挨拶し、「たくさんの方に参加いただき心より嬉しく思う。シゴトモというテーマのとおりに、こういった異業種の社員・職員が集まる中で友達の輪を広げ、さまざまな刺激を受けることで、自分の中の世界が広がる交流会にしてほしい」と述べました。続いて、当地区本部長の越野浩昭顧問が「人脈を広げ、知識をつけることは、自分自身を磨くことに繋がると思う。今日の縁を前向きにとらえ、大事にしてほしい」と挨拶しました。その後、各テーブルで自己紹介を行い懇親会がスタート。初めは緊張した雰囲気でしたが、徐々に打ち解け、相互に交流を楽しんでいる様子でした。

参加者からは、「同じ地域で仕事を



歓談する参加者



原木に駒菌を打ち込む児童

授業を受けた児童は「楽しかった。植菌した椎茸が大きくなるのが待ち遠しい」と笑顔で話していました。

ほだ場へ運んだ原木は、同組合員や児童が管理し、2年後に収穫する予定です。



挨拶をする越野顧問

挨拶をする石原副会長

くにびき地区本部と167の企業・団体で構成する「JAしまねくにびき地区本部燦燦会」(松浦嘉昭会長)は3月21日、松江テルサで、異業種若手交流会「シゴトモ」を開催しました。

当会は各種セミナーや催しをとおして、異業種間における交流や親睦を深めることを目的として活動。若手社員だけが参加する交流会は今回が初めての企画で、34

おいしいシイタケを作ろう！ 児童が菌打ち体験

宍道町椎茸生産者組合(小豆澤正美組合長)は3月6日、宍道町上来待にある旧JA来待店倉庫で来待小学校の3年生11名に、シイタケについての出前授業を行いました。

今回で11回目となる出前授業は、同組合員で地区本部運営委員でもある永江久夫さんが、子どもたちに農業の魅力や食べる喜びを知ってもらおうと個人的に始めたもの。今では組合の活動として取り組んでいます。

当日は、同組合員やJAの営農指導員などが講師として参加し、シイタケの特色や栽培手順、植菌・収穫方法を解説しました。その後、植菌作業を体験。児童はかなづちを使い、穴を開けた原木に、駒菌を慎重に打ち込み、ほだ場へ運びました。

永江さんは「食育は一過性で終わってはいけない。今後も継続して開催し、食の大切さを伝えたい」と話しました。



説明する永江委員



農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～





くにびき地区本部情報

令和6年度





営農指導体制


組合員の目線に立ち生産現場に寄り添った  
営農指導を実施します。

米 穀 畜 産 課 TEL 55-3038

 多々納 朋佳 畜産	 石倉 治夫 米穀	 鳥木 丈治 米穀	 長谷川 真一 米穀、畜産
---	--	--	---

園 芸 特 産 課 TEL 55-3033

 犬山 浩二 園芸特産 携帯 080-5239-2534	 片寄 俊一 園芸特産 携帯 080-5239-2529	 石倉 精治 園芸特産 携帯 080-5239-2520	 山根 敏行 園芸特産
--	--	--	---

 藤原 丈 園芸特産	 須山 慶一 園芸特産 携帯 090-9732-6105
--	---



担い手サポートセンター TEL 55-3030

 岩水 孝則 新規就農支援係 《全域》新規就農、集落営農	 梶 晶博 《橋北》TAC (経営相談、農業融資相談等)	 菊地 雅也 担い手対策係係長 《橋南》TAC (経営相談、農業融資相談等)
---	--	--

中海干拓営農センター TEL 52-6610

 後藤 健治 園芸特産	 吉田 達志 園芸特産	 安達 朋秀 センター長 園芸特産
--	--	---

八束特産事業所 TEL 76-2526

 吉岡 巨 園芸特産	 平塚 敬樹 所長 園芸特産
--	--

JAの製茶工場で作られた  
おいしいお茶です。

くにびき新茶 キャンペーン

キャンペーン期間  
4/1～5/31 5/16頃よりお届けします

くにびき新茶  
お徳用  
(500g)  
2,300円(税込)

くにびき新茶  
やぶきた  
(150g)  
1,200円(税込)

城下町松江では、松平不昧公の時代から茶の湯が盛んで、周辺地域では茶生産が行われてきました。現在では、朝酌新山・鹿島講武地区などで生産されています。  
JAしまねくにびき地区本部では、鹿島製茶工場で松江市産茶葉を加工しています。安全・安心なJAのおいしいお茶をご賞味ください。



お問い合わせ  
〒690-0823 松江市西川津町1635-2  
園芸特産課  
TEL 0852-55-3033

\*パッケージデザインは実際とは多少異なる場合がございます。





# サンサン女子大

JAしまね  
くにびき女性大学

## 第7期生募集!

期間

2024.6月→2026.5月 (受講回数  
1年次:12回 2年次:12回)

受講料

年間15,000円 (税込)

※講座によっては別途材料費等が必要です。※中途退学の場合、返金はありません。

受講対象者

①と②を満たす方

- ①松江市に在住もしくは勤務されている20～50歳代までの女性
- ②JAしまねの組合員及び組合員加入希望者(入学時に一口1,000円以上出資される方)

募集定員

先着30名

申込受付期間

2024年4月5日(金)9:00～5月10日(金)17:00

※入校が決定した方にはメールにてご連絡後、必要書類をお送りします。

託児

お子さま1人あたり1回500円 (傷害共済込)

女性大学卒業生には、山陰中央新報社文化センター松江、出雲教室への入会金(3,300円)が免除されます。

お問い合わせ

企画総務部ふれあい課

<https://ja-shimane.jp/kunibiki/>

〒690-0823 松江市西川津町1635-1

TEL 0852-55-3018 FAX 0852-32-6870

☒community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp

お申込み方法

携帯電話読取りにより  
専用フォームから  
お申込みください。



4月5日(金)申込開始

入学特典

JAグループ発行の  
雑誌「家の光」  
年間無料贈呈

+  
講座で収穫した  
野菜プレゼント

JAしまね くにびき地区本部では、山陰中央新報社文化センターと提携し、女子力アップな講座が盛りだくさんな「サンサン女子大」を開講します。カリキュラムを通じて自分を磨き、新しいことを始めてみませんか？子育てのこと、家庭や仕事のこと、何でも話せる仲間を作ってみませんか？

※サンサン=擦擦とは「日光などがまばゆいほど明るく照り輝くこと」を表します。受講生の皆さまが、講座を通じてサンサンと輝けるように、との願いをこめました。

### 第7期：1年次カリキュラム(2024年6月～2025年5月)

2024年 6/1(土) 10:00-12:00	入学式・学長講話 JA基礎講座 [講師] 越野浩昭 学長(本部長)、 三島 剛 副学長(統括部長)	JAしまねくにびき地区本部の概況や管内の農業情勢などについてわかりやすくお話しします。
7/13(土) 8:30-9:30	中海干拓地で農業体験 (トウモロコシの収穫) [講師] 奥井裕介氏(みよちゃん農園) 営農経済部職員	中海干拓地の畑でトウモロコシの収穫体験を行います。収穫したトウモロコシをプレゼントします。
8/7(水) 18:30-20:00	知って得する「お金の話」 [講師] JAしまね本店職員	人生100年時代! ゆとりあるこれからの人生を過ごすために“知って得するお金の話”を伝授します。
9/14(土) 10:00-12:00	農業体験 (フルーツトマトの収穫) [講師] 石川農園 営農経済部職員	玉湯町の石川農園でフルーツトマトの収穫体験を行います。収穫したフルーツトマトをプレゼントします。
10/5(土) 9:00-17:00	野外講座 ～たたらと奥出雲御三家～ [講師] 尾方豊 (奥出雲たたらと刀剣館元館長)	バスに乗って、ドラマ「VIVANT」で注目された櫻井家など奥出雲御三家を巡り、たたら製鉄の歴史に理解を深めます。
11/9(土) 10:00-12:00	干し柿作り [講師] 営農経済部職員	松江市特産の西条柿で「干し柿」作りに挑戦します。吊るした柿を持ち帰って干してみましょ。
12/7(土) 10:00-12:00	美肌のためのセルフケア [講師] 藤岡良子 (カラーイメージコンサルタント)	清潔と保湿を意識するスキンケアに加え、お顔のツボを押しながら血行を促進して美肌を目指します。
2025年 1/18(土) 10:00-12:00	水引アクセサリー [講師] 山中康子 (水引細作家)	日本の伝統文化「水引」のアクセサリー。ハートのキーホルダー、イヤリング、ピアスのうち希望の作品を作ります。
2/1(土) 10:00-12:00	みそ作り [講師] くにびき女性部	茹でた大豆と麴を使って無添加のみそを作ります。仕込んだみそは10月以降にプレゼントします。
3/12(水) 19:00-20:30	大人の新聞教室 (新聞活用術&社内見学) [講師] 山本洋輔(山陰中央新報社)	情報源としてはもちろん、子どもの学力向上、認知症予防など多様な活用方法を伝授。夜の編集現場見学も。
4/19(土) 10:00-12:00	寄せ植え講座 [講師] 営農経済部職員	季節の花を使った寄せ植えを作ります。
5/24(土) 10:00-11:00	ZUMBA® 承認NO:26391 [講師] AKIKO (ZUMBA®インストラクター)	ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れて創造されたダンスフィットネスエクササイズです。

### 第7期：2年次カリキュラム(2025年6月～2026年5月)

2025年 6月	中海干拓地で農業体験 (サツマイモ苗の植え付け) [講師] 営農経済部職員	中海干拓地の畑でくにびき青年連盟、くにびき女性部と一緒にサツマイモの苗を植えましょ。秋の収穫をお楽しみに。
7月	ハッピー コミュニケーション [講師] おがっち (フリーアナウンサー)	山陰で活躍中のフリーアナウンサーが「楽しい話し方」を伝えます。コミュニケーション術を会得して会話上手に。
8月	JA営農施設学習 [講師] 営農経済部職員	めったに見ることのできないJAの営農施設見学を行います。
9月	ハーバリウム ディフューザー作り [講師] 影山和美(家の光講師)	見た目と香りを両方楽しむ、ハーバリウムディフューザー。好きな花材を入れたハーバリウムに好みの香りをプラスしたインテリア雑貨を作ります。
10月	中海干拓地で農業体験 (サツマイモの収穫) [講師] 営農経済部職員	6月に植えたサツマイモを収穫します。収穫したサツマイモはお持ち帰り。「親子いもほり大会」も同時開催します。
11月	習得! 整理収納片付け術 [講師] 長岡 和 (整理収納アドバイザー1級)	片付けが苦手な人、忙しくて後回しにしている人いませんか。片付け上手になる方法を教えます。
12月	姿勢を整えるピラティス [講師] 高橋 弘 (文化センター講師)	リハビリ発祥のエクササイズ。マッサージやストレッチを合わせて身体の不調や姿勢のゆがみを整えていきます。
2026年 1月	発酵について学ぶ [講師] 飯塚生美子(家の光講師)	発酵食品がもたらす健康効果を学び、発酵食品を使った料理を学び、調理します。
2月	フラワーアレンジメント [講師] 営農経済部職員	フラワーアレンジメントの作り方を教えます。
3月	バランスボールで 運動不足解消 [講師] 奥 奈々恵 (体カメンテナス協会 インストラクター)	バランスボールのエクササイズで関節に負担をかけずに体力、筋力、免疫力アップを目指します。
4月	飾り巻き寿司 [講師] 田中佳代子 (飾り巻き寿司インストラクター)	断面が、美しい柄や人気のキャラクターに。作って楽しい、見てかわいい、食べておいしい飾り巻き寿司です。
5月	卒業式・家の光読書 [講師] ふれあい課・くにびき女性部	「家の光」エッセイなどの朗読を行います。

※カリキュラムの内容・日程が変更となる場合がありますので、ご了承願います。※講座によっては別途材料費等が必要です。



# 4月末～5月連休中のお知らせ

## 営 農

受付時間：8:30～17:00

### 1. 水稻育苗注文・配達等に関すること

- 中海干拓育苗センター 問い合わせ先 TEL 52-3214

### 2. 生産資材に関すること

- 生産資材の購入につきましては、JAグリーン・グリーンショップ・中海干拓営農センターをご利用ください。ただし、中海干拓営農センターについては、5月3日(金)～5月4日(土)は休業いたします。
- 連休中の生産資材の定期配送については、4月30日(火)、5月1日(水)、5月2日(木)のみ通常どおり配送を行いますので、よろしくお願いたします。

## JAグリーン・グリーンショップ

4月8日(月)～5月26日(日)までは休まず営業いたします。

【営業時間】JAグリーンかわつ(9:00～18:30)・つだ(8:30～18:30)  
グリーンショップふるえ(9:00～17:00) やくも・たまゆ・しんじ(9:00～15:00)

## 自動車センター

くにびき地区本部 自動車センターは下記の期間、休業させていただきます。

緊急時は、JAF(#8139局)までご連絡ください。

休業期間：4/27(土)～5/6(月)

## 令和6年度

# 胸部CT検診のご案内

### JAしまね くにびき地区本部主催

この検診は、時間予約制により待ち時間も少なく、食事制限もありません。  
この機会に、皆様の健康づくりにお役立てくださいますようご案内申し上げます。



検診当日に、「おさいふカード(JAしまね総合ポイントカード)」をご提示いただくと、**20ポイント**が付与されます。

### ★支店の窓口で申し込み可能です

- お申込後に、お一人ずつ受付時間を設定し、5月のふれあい訪問日で受診時間をお知らせします(検査は5分程度です)。

### ★胸部CTの特徴

- 胸部レントゲンではわからない微小な早期がんが見つかります。
- 喫煙による慢性閉塞性肺疾患(COPD)が見つかります。

### ★次の方に検査をおすすめします

- 喫煙をする方(以前喫煙していた方)
- 血縁者にがんになった人がいる方
- 受動喫煙のある方 ● 咳や痰が続く方

検診日時	会場	定員
① 6月5日(水) 8:30～	Aコープふるえ駐車場	30名
② 6月5日(水) 13:00～	くにびき地区本部 営農総合センター前駐車場	30名
③ 6月6日(木) 8:30～	Aコープたまゆ駐車場	30名
④ 6月6日(木) 13:00～	Aコープやくも駐車場	30名

### ★検診料金：5,500円(税込)

- 検診料金は、検診当日お持ちください。
- 定価6,500円に対して、JAグループで1,000円助成いたします。
- 令和5年度に、年金口座を新たにご指定いただいた方は、検診後に1,000円のキャッシュバックがあります。

### ■次の方は検診が出来ません。(要確認)

- 39歳以下の方 ○ 妊娠中、もしくは妊娠の可能性のある方
- ペースメーカーおよびICD(植込み型除細動器)をご利用の方
- 1週間以内に胃・大腸のバリウムを飲まれた方
- 今年度胸部CT検査を受けた方

- 検診に関するお問い合わせ JA島根厚生連 TEL:0120-854-260
- お申込みに関するお問い合わせ JAしまねくにびき地区本部 ふれあい課 TEL:0852-55-3018

胸部CT検診申込書 FAX送付先(ふれあい課) 0852-32-6870

申込締切：5/8(水)

特にご都合の悪い時間帯があればご記入ください( 時頃)

ふりがな氏名： 生年月日： 年 月 日 ( 歳) 性別：(男・女)

住所：〒 - 松江市

電話番号： - - 希望会場：

「個人情報の取扱い」について

この検診で取得する個人情報の取り扱いにつきましては、個人情報保護法を遵守し、検診にかかる実施・管理・通知以外の目的では使用いたしません。なお、精密検査結果については、検査機関であるJA島根厚生連が保管・管理し、公衆衛生向上のために利用いたします。

お申込みは、上記の申込書に必要事項を記入して、JA各支店の窓口まで提出されるか、ふれあい課へFAXを送信してください。定員に達した場合、その時点で締め切りとさせていただきます。



／＼作ってみませんか？／＼

# くにびき女性部からのおすすめ料理



## たこ飯、鶏ひき肉と豆腐のシュウマイ

今回は、たこの食感と生姜の香りが楽しめる「たこ飯」と、さっぱりと食べられる「鶏ひき肉と豆腐のシュウマイ」を紹介します。「鶏ひき肉と豆腐のシュウマイ」は、しいたけが苦手な方やお子様、ご高齢の方でも食べやすい一品です。ぜひお試しください。

### たこ飯（4人分）

- ・米……………2合
- ・水……………250ml
- ・茹でたこ……………100g
- ・エリンギ（小）……2～3本
- ・ショウガ……………ひとかけ
- カイワレ……………少々
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- 昆布茶……………小さじ2
- ※昆布だしでもよい

### 作り方

- ①米を洗い、たっぷりの水に30分浸し、ざるにあげる。
- ②たことエリンギは食べやすい大きさに切り、ショウガは細切りより少し太く切る。
- ③炊飯器に米・水・Aを入れてかるく混ぜ、その上にエリンギ・たこ・ショウガを入れて炊く。
- ④炊きあがったら全体を混ぜて器によそう。カイワレをのせる。

### ポイント

- ・お好みで、水を20ccプラスしてやわらかく炊いてください。
- ・エリンギをタケノコに変えても美味しいです。
- ・カイワレ以外にも小口ネギや大葉、セリや三つ葉など青味を季節で替えて楽しんでください。

古江支部のみなさん（左から）

今月の料理人

- ・竹田 康子 さん
- ・藤原 郁子 さん
- ・高麗 優子 さん
- ・清水 順子 さん



## 鶏ひき肉と豆腐のシュウマイ（4人分）

- 鶏ひき肉……………250g
- 生シイタケ……………8～12枚
- もやし……………1袋
- ニンジン……………1本
- もめん豆腐……………300g
- ショウガのみじん切り… 小さじ2
- 小麦粉……………適量
- 青ネギ……………40g
- ごま油……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ4
- 粉末だし……………小さじ4
- 練りからし……………お好みで
- 片栗粉……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ4分の1

### ポイント

- ・小麦粉をまぶす際に、少ないとタネとシイタケが離れてしまい、多いと粉っぽくなるのでご注意ください。
- ・蒸し器が無い場合は、電子レンジ（600W）で約10分間の加熱でも作ることができます。
- ・シュウマイのタネが余ったら、すまし汁や鍋の具にしても美味しいです。

### 作り方

- ①鶏ひき肉にAを加えて混ぜ、もめん豆腐とショウガのみじん切りを加えてさらによく混ぜる。
- ②シイタケは石づきを除いて軸を切り落とし、軸を細かくきざみ①に混ぜる。
- ③シイタケの笠の部分の裏側に小麦粉を薄くまぶして①を等分にごんもりとのせる。
- ④青ネギは5cmの長さに切る。ニンジンは細切りにし、もやしは洗う。
- ⑤耐熱皿に④をひろげてシイタケを乗せ、ごま油を回しかけて蒸し器で約10分加熱する。
- ⑥しょうゆをだしで割っただししょうゆと、好みでからしを添える。



## 5月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー（税・ローン）

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
8	水	税務相談会	川津支店（TEL：23-2424）10:00～12:00
9	木	税務相談会	乃木支店（TEL：21-3758）10:00～12:00
10	金	税務相談会	くにびき支店（TEL：55-3028）10:00～12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先：開催会場となる支店

〇くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日（10:00～15:00）に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※5月の土曜営業日は11日、25日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

5月 ふれあい訪問日

5月15日（水）・16日（木）



◎課長・担当次長・ローンセンター長

○担当課長・店長・センター長・所長・ローンセンター次長

■課長補佐・センター長補佐

□係長 ◆専門職 ★一般職

#有期雇用職 #Pパートタイム △派遣職 †新入職員

地区本部長

越野 浩 昭

地区副本部長

中村 隆

営農経済部

部長 新宮 紀彦  
次長(営農) 松尾 勝  
次長(生活) 荒木 潤一

生活総合課

◎営農経済部  
次長(生活)兼務

生活燃料センター

3619270  
0120・419・496  
○井上 裕文  
#神庭 昭一  
#門脇 功一  
#白石真理子  
#佐藤 隆

資産相談センター

3213111  
○営農経済部  
次長(生活)兼務  
□柳浦 純子  
目次 周子

中海干拓営農センター

5216610  
○安達 朋秀  
#吉田 達志  
#森廣 恵子  
#石倉 哲也  
★後藤 健治  
#青木 保憲

八東特産事業所

7612526  
0120・053・435 (牡丹)  
○平塚 敬樹  
吉岡 亘  
#曾田 穂子  
#門脇 保  
#門脇 有悟

園芸特産課

5513033  
◎山根 敏行  
◆石倉 精治  
#須山 慶一  
#長廻さおり  
#長岡真紀子  
□片寄 俊一  
□大山 浩二  
藤原 丈  
大谷 耕平

米穀畜産課

5513038  
◎長谷川真一  
□島木 丈治  
石倉 治夫  
多々納朋佳  
#池田智恵美  
#山本 美紀  
#P寺本 陽

グリーンショップしんじ

6610173  
#P福岡久恵  
#P宮廻義弘  
#P石田 岳

グリーンショップたまゆ

6211314  
#P仲田昌司  
#P奥田好恵  
#P三島陽子

グリーンショップやくも

5411136  
#P小池恵子  
#P西山 良  
#P外谷三枝子

グリーンショップふるえ

3617133  
#戸谷 明生  
#P橋本亮子  
#P藤田倫子

JAグリーンつだ

3215050  
○板垣 洋伸  
#吉川 敏弘  
#宮久 恵  
#P遠藤教乃  
#吉岡 幸子  
#長谷川裕子  
#P宮本久恵  
#P今村径子  
#新宮 陽子  
#古川 健策  
#P中野公也

JAグリーンかわつ(みしまや東川津店)

2112373  
○産直資材課長  
兼務  
#池田真由美  
#安部 里美  
#高木 定延  
#野津 妙子

産直資材課

◎佐川 真二  
#井原 桂司  
#經種 則子  
#門脇 厚志  
#P村重優花  
#雅樹 ◆梅 美幸  
#佐々木 治

産直担当

5513036  
5513034  
0120・070・233  
担い手サポートセンター  
担い手対策係  
新規就業支援係  
#菊地 雅也  
#岩水 孝則  
#梅 晶博

営農企画課

◎稲田 慎平  
□土江 修平  
福島 一樹  
#山崎 真紀

(営農企画課付)  
(松江市農政課出向)  
荒川 直寛







※★=基幹支店

## 松江東ブロック

ブロック長 古藤 昌希

### 美保関支店

72-2511

支店長 菅井 健一

業務係  
□寺本 友香  
三代 健太  
#安部 紀子

### 八束支店

76-2525

支店長 青山 幸仁

業務係  
□安部 美佐  
#上野恵美子  
#木瀬勢津子

### 島根支店

85-2007

支店長 野田 学

業務係  
#P中村久美子  
□荒川 智子  
井原絵梨子  
#古藤 由美

### ★川津支店

23-2424

支店長 松江東ブロック長兼務  
支店次長(渉外) 細貝 洋平  
支店次長(業務) 藤原 武

業務係  
#中村 美鈴  
#村松 真美  
#P高濱祐美子  
□川上 知子  
★福島 泰子  
#沖 彩  
□杉谷 勉  
大國 真依  
佐々木萌圭  
共済普及係  
高橋 龍己  
松林 歩  
飯塚 脩斗  
石橋 梨紗  
東海 裕之  
奥原 吉川美由公

## 松江南ブロック

ブロック長 春木 透

### ★乃木支店

21-3758

支店長 松江西ブロック長兼務  
支店次長(渉外) 廣江 光俊  
支店次長(業務) 稲田千寿子

業務係  
#藤井かおり  
★小村 典子  
#P真野有香  
□渡辺 美子  
□吉岡 亮  
#角田ひとみ  
共済普及係  
川島 崇人  
福田 海晴  
園山 由香  
佐伯 松尾紀美子  
藤原由香里  
山下 篤史  
大雅 雄剛  
松本 郁奈  
寺本 前田 雅史  
寺本 眞優  
寺本 みな

### 八雲支店

54-1122

支店長 勝部 秀一  
支店次長 曾田 恭子

業務係  
#P岩田真規子  
□川谷 浩美  
#山田 弘樹  
#足立 晶子  
前川 七海  
杉森 佳代

### 東出雲支店

52-2022

支店長 門脇千穂子  
支店次長 長廻貴代美

業務係  
#小畑 早紀  
△門脇志津稀  
□井上 直紀  
山田 知里  
本田 淳也  
角田 睦也  
伊藤 茜  
★坪倉友香美

### ★津田支店

24-1818

支店長 松江南ブロック長兼務  
支店次長(渉外) 青砥 伸吾  
支店次長(業務) 小豆澤千鶴

業務係  
#野島 浩子  
#小林真理子  
□形岡 裕子  
★河田 由依  
#小林 順子  
共済普及係  
濱村 大雅  
松本 郁奈  
寺本 前田 雅史  
寺本 眞優  
寺本 みな



有)JAしまねくにびき  
協同サービス

28-9245

株)Aコープ西日本

Aコープふるえ

36-6676

Aコープやくも

54-1123

Aコープたまゆ

62-1271

ファミリーマート+Aコープしんじ

66-0507

ファミリーマート+Aコープこうぶ

82-9077

## 松江北ブロック

ブロック長 坂本充知男

### 鹿島支店

82-1303

支店長 小村 晃史  
支店次長 井原 厚子

業  
務  
係

□ 寺本 篤史  
★ 吉野 沙希  
# 野津 梅木 竜  
吉田 健太

### 古江支店

36-8157

支店長 井上 和之  
支店次長 今岡 照和

業  
務  
係

□ 榎 圭佑  
# 小川 古瀬 太郎  
恵美 安達 梨香  
★ 福島 梨紗  
# 野津 柳浦 百恵  
洋子

### ★法吉支店

21-3690

支店長 松江北ブロック長兼務  
支店次長 (渉外) 松尾 康太  
支店次長 (業務) 黒崎美佐子

業  
務  
係

□ 寺本 知広  
# 柴山 野津 智子  
△ 永瀬 奈津子  
# 片倉 栗太  
# 三原 寛之  
村上 敬之  
石原 敬之  
伊藤 敬祐  
大輝 田邊 真輝  
伊東 梨

### 本店

畜産部 部長 石倉 功  
畜産課 須山 哲成  
経済部 小室 陽二  
資材課 曾田 周嗣  
金融部 平井 秀一 (出張駐在)  
金融企画課 沖本 達哉  
金融相談課 伊藤 修英  
事務管理課 田口 恵  
三島 利香  
勝部 元彦  
竹谷 芳弘  
坂本久美子  
田中 達也  
資金部 資金運用課 坂本久美子  
融資部 部長 田中 達也  
共済部 共済事務管理課 杉谷 雄一  
自動車共済課 # 角 真利子  
田淵 美絵  
克己

信用共済推進支援センター 東部センター 〇市場 直樹  
改革推進室 次長 小畑 直也  
企画管理部 恩田 直幸  
企画管理課 小豆澤 達生  
経営管理課 〇小豆澤 達生  
# 三原由美子  
リスク管理部 〇山藤 哲久  
矢野 裕之  
審査課 〇高木 正樹  
植尾 彰  
債権管理課 〇高木 正樹  
小豆澤 恒  
総務部 総務課 笹山 彩子  
ふれあい福祉課 〇藤原 三紀  
★ 藤原 三紀  
人事課 加藤 泉樹  
監査部 部長 河原 弘明  
次長 門脇 誠  
次長 杉谷 高明

## 松江西ブロック

ブロック長 片寄 謙一

### 玉湯支店

62-1313

支店長 杉谷 剛志  
支店次長 角 瑛

業  
務  
係

□ 堀江 寿美  
池尻 直  
# 久井 真希  
# 仲田 由紀  
# 土江 かつり  
# P坂本 幸子

### 宍道支店

66-0416

支店長 永井 宏和  
支店次長 足立 貴彰

業  
務  
係

□ 樺野 亘  
# 田中久美子  
# 庄司 千智  
# P 為石 亜実  
★ 樋口 麻友佳  
# 小田川 漸  
# 高木 和也  
典子

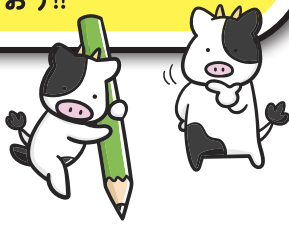
くにびき地区本部情報



# クロスワードパズル

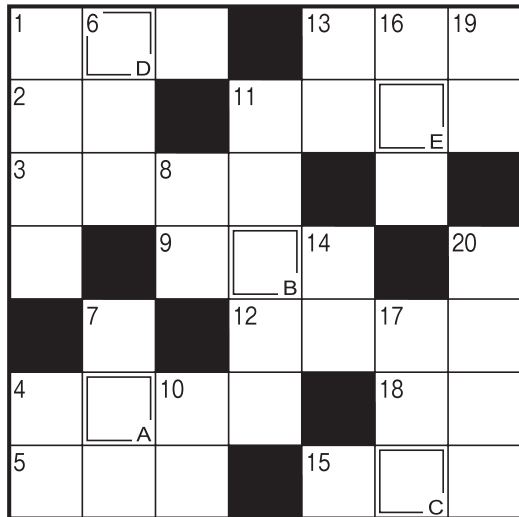
農協全国商品券をもらっちゃおう!!

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 ● ニコリ



答え

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

## タデのカギ

- ①アルバイトの——試験を受けた
- ④黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ⑥ご——の良い日にお越しく下さい
- ⑦ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑧味を感じ取ります
- ⑩沖縄では5月中に——入りますことが多いですね
- ⑪ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- ⑬魚偏に占と書く魚
- ⑭凸という字の音読みは
- ⑯早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑰ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑲相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑳衣服のしわをのばします

## ヨコのカギ

- ①陰暦の5月のこと
- ②棋聖、天元、本因坊といえ
- ③ワインやウイスキーはこれ
- ④話題となるような出来事
- ⑤ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑨指揮者が振るもの
- ⑪家臣が仕えます
- ⑫村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑬目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑮遠くの親類より近くの——
- ⑯1と-1の間地点

## 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。

### 賞品

正解者の中から抽選で40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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1

JAしまね くびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2024年5月3日(金)(当日消印有効)

### ◆先月号の答え◆

#### 「フリージア」



「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。

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



### 佳作

アイシャドーつけてみたけどシワみたい、たわいない会話が弾むお笑い2人、孫走る背後に親の優しい目、寄る年なみ今日何日か又も聞く、あれこれを面白がって生きる古い

松江市 本田 祥子様  
松江市 後藤 竹子様  
出雲市 今岡 健様  
邑南町 渡辺 里枝様  
浜田市 沖田 邦子様

あのころに戻れたらなと思う日々

益田市 竹田 数子様

強くなれ優しくなれと桜咲く

安来市 青戸 涉様

開発の名のもと自然破壊あり

隠岐の島町 上川 晃一様

### 優秀賞

(評) 始めは結ばれる事など考えていなかったのに、今となつては結ばれて同じ彩になつている。まさかこんなになるとは、私の負けである。

結ばれてだんだん同じ彩になる

出雲市 多久和敬子様

### 最優秀賞

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

## 川柳の広場

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。



# 島根をもっと元気にしたい



## 一緒にJAで働きませんか



JAL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

## JALしまね 令和7年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります) 地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和7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6年5月7日(火)～5月31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2025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JALしまねHP、マイナビ2025 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  
JALしまね人事部人事課 担当：三上・山根・加藤  
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714  
ホームページ <https://ja-shimane.jp>  
E-mail [jinjij\\_saiyou@ja-shimane.gr.jp](mailto:jinjij_saiyou@ja-shimane.gr.jp)



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。



#### 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) 日本しろあり対策協会正会員  
会員番号 島根県 002  
会員番号 鳥取県 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>

松江営業所 TEL 0852-26-6757

出雲営業所 TEL 0853-31-9600

益田営業所 TEL 0856-22-5390

江津出張所 TEL 0855-52-6852

隠岐営業所 TEL 08512-2-2471

**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、JAL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、最寄のJA各支店へ。



## 魚の白みそトマトソース添え



### アレンジ

- ・白みその甘味でトマトの酸っぱさを抑えています。普通のみそ（大さじ2）でも美味しくできます。
- ・白みそトマトソースをパスタソースにしても美味しいです。ペーコンや合挽肉を加えてもOK！
- ・魚を鶏肉や豚肉に替えても美味しくできます。

### 材料（4人分）

- 魚……………4切れ
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ2
- オリーブ油……………大さじ2
- にんにく……………ひとかけ
- マッシュルーム……………2個
- A 酒（またはワイン）… 50cc
- 水……………大さじ3
- B カットトマト缶……………250g
- 白みそ……………大さじ4
- コンソメ……………小さじ1
- サラダセロリー……………1/4袋

### コメント

- ・隠し味に白みそを使うことで、濃厚なトマトソースになります。
- ・ソースを下に敷くと少しおしゃれな盛り付けを楽しめます！

### 作り方

- ①にんにくはみじん切りに、サラダセロリーは食べやすい長さに切る。マッシュルームはスライスする。
- ②魚は塩こしょうを振り下味をつけ、出てきた水気をふき取ってから、ビニール袋に魚と小麦粉を入れて薄くまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、中火にして②の魚を蓋をして焼く。時々フライパンを動かし、焦げないように注意しながら焼く。
- ④中まで火が通ったら、裏返して反対もサッと焼き、取り出しておく。
- ⑤取り出したフライパンに、にんにくとマッシュルームを入れて火にかけ香りが出てきたら、Aを加えてひと煮立ちさせて、さらにBを加えて混ぜ合わせ、火を通してソースを作る。
- ⑥皿の中央にソースを置き、その上に魚を盛り、サラダセロリーを飾る。

### 材料（8個分）

- 練りこしあん……………150g
- A くず粉……………50g
- 水……………200cc
- 砂糖……………40g
- 桜の葉……………8枚

### アレンジ

- ・こしあんを白あんに替えてもOK！
- ・白あんに緑色は抹茶、黄色は南瓜ペースト、赤色は人参ペーストを少量混ぜるとカラフルなあんになります。

### コメント

- ・くず桜は冷蔵庫で長時間冷やすと透明感がなくなり固くなってしまいます。
- ・冷やして食べたい時は、食べる15分前に冷蔵庫に入れて冷たくします。

### 作り方

- ①こしあんを8等分に丸める。
- ②鍋にAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③強火にかけ、半透明の塊ができてきたら、弱火にして、全体が透明になるまで、しっかり混ぜる。
- ④湯のみの中にラップを敷いて、③を1/8等分に分け入れ、丸めたこしあんを中央に埋め込み、茶巾絞りにして輪ゴムで結ぶ。同様にして8個作る。
- ⑤水を張ったボウルに④をつけて、固まったらラップを外し、桜の葉にのせて、皿に盛る。

## くず桜



### JA島根厚生連

## 健康散歩

## めまいに悩まされていませんか



日常生活で、めまいに悩まされたことはありませんか。めまいは日常的によくみられる症状の一つです。しかし、めまいと一口に言ってもいろいろな種類があり、原因や症状などが異なります。めまいには大きく分けて2つの種類があります。自分自身や周囲がぐるぐる回っているように感じる「回転性のめまい」と、ふわふわ・くらくらとする「浮動性のめまい」です。

回転性のめまいは、耳の奥にある三半規管や、前庭神経という平衡感覚に関わっている器官の異常によって起こることが多いと言われています。代表的な病気として、突発性難聴、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎、内耳炎などがあげられます。症状としてめまいだけが起こる病気もあれば、耳鳴りや難聴を伴う病気もあります。

浮動性のめまいは、耳の原因ではなく、低血圧や貧血などの全身症状、心因的なもの（不安、抑うつなど）、薬剤の副作用、時に脳血管障害（脳梗塞・脳出血など）や脳の病気（脳腫瘍など）などによって起こると言われています。

めまいは自然に治ることもあります。しかし、症状が重い、休んでもめまいが治らない（1時間以上持続している）、1～2週間以上めまいが続いている場合は、医療機関に受診した方が良いでしょう。また、特に注意すべきなのは、「激しいめまいで立ち上がることができない」、「頭痛、ろれつが回らない、顔や体のしびれ、麻痺などの症状がある」、「意識が朦朧とする」といった状態です。このような症状は、脳出血や脳梗塞、脳腫瘍など、命に関わる病気が原因の場合もあるため、早急に受診することをお勧めします。

めまいの原因や症状は多岐にわたるため、どの医療機関を受診すると良いか悩む方も多く、実際に受診先を選択するのは難しいです。耳の症状が主であれば耳鼻科への受診、しびれや麻痺などを伴う場合は脳神経外科・脳神経内科が良いと考えられます。しかし、受診先に悩んだときは、まずかかりつけ医や近くの内科に相談してみても良いでしょう。

めまいの症状は煩わしく、日常生活にも支障をきたします。悩んだら自己判断せず、早めに医療機関を受診し治療を受けるようにしましょう。



【編集後記】この季節になると苗物コーナーをついついチェックしてしまう方も多いのではないのでしょうか？◎今月号の表紙を飾るのは野菜苗を生産する常松信光さん。多くの人の丁寧が積み重なって、品質の良い苗が店頭に並んでいるんだと改めて感じました。（古）

