

# JAしまねひより

2025

2

February  
Vol.107

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10TH  
ANNIVERSARY  
おかげさまで統合10年



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

前田 正典さん  
米原 勇人さん

[いわみ中央地区本部]

JALしまね くにびき地区本部版

みーつけた

# Shimane Farmers

## しまねのファーマーズ

まえだ  
前田

まさのり  
正典さん(76歳)

よねはら  
米原

いさと  
勇人さん(71歳)

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



前田さん

米原さん

### 二人で挑戦する定年後の農業

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



二人三脚で「あすっこ」栽培に取り組む前田さん(右)と米原さん(左)



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

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

### 作る人にも食べる人にもメリットが多い「あすっこ」

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



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

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



出荷規格と照らし合わせながら調製作業を行います。

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

## 年齢に負けず続けていく

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

## 地域の人たちとの交流が楽しみ

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



地域の人たちとグラウンドゴルフを楽しみます。

## 後継者不足が一番の課題

二人は地域の防災や草刈りなど、地域活動にも積極的に関わっています。

この地域の環境や景観を守るための組織「吉地保全会」の一員でもあります。前田さんは「みんながそれぞれ田んぼや畑を頑張っている。そうしないと、この地区は荒れ果ててしまう。なんとか維持していかないと」と話します。現在メンバーは9人ですが、発足当時から減少しているとのこと。この地区の未来を守るため、若い世代にも農業に携わってほしいという願いはありますが、「お米の価格は上がっているものの、肥料代や機械維持のコストも増加している」と、農業の現状を知る二人は複雑な気持ちです。ただ、「自分たちも親が亡くなったり、定年になるまでは農業をしようとは考えなかった」と話す二人。環境を整え、将来へ道筋を残していく。いつか誰かが農業を始めようと思った時、今の二人の頑張りが実を結ぶのかもしれない。



吉地町の風景。

## 農業を通じて地域を守る

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

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

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



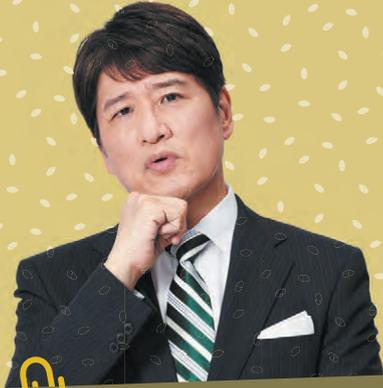
### プチっと情報! 島根生まれの野菜「あすっこ」

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



知ってましたか？  
お米の話

# なぜ上がったの？ お米の値段。



JAグループサポーター 林修



## 天候や需要に左右される、 お米の値段

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



## お米の 取り合いで高値に

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



## 肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていく必要があります。それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。

### 生産資材とお米の価格のイメージ



出典：お米は総務省消費者物価指数、それ以外は農水省農業物価指数

## これからもおいしい島根米を 届けるために

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

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



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ島根

# 「新たな運営体制」にかかる地区別総代説明会等を開催しました

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

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

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

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

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



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

※この他にも多くのご意見をいただきました。

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

引き続き、JAしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を  
もっと聞きたい

# 組合長が行く!

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから

今回の  
訪問先

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



越智さん（前列中央）のハウスで



竹下さん（左）から話を聞く竹下常務（右）ら



(株)シバオのハウスで芝尾取締役工場長（前列中央）らと

**今**回は、越智裕之さん、竹下誠さん、株式会社シバオを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。越智裕之さんは、大田市が行う産地ツアーへの参加をきっかけに夫婦でタータン。県立農林大学校での研修を経て令和5年11月に就農しました。30・7アールの連棟ハウスでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。越智さんはアスパラガス栽培について「一人で生計を立てられ、選果場があるため出荷・調製作業の負担がない点に将来性を感じている」と話した他、今後の生産計画や栽培技術面のことなどについて意見交換しました。

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

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

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

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

## 組合長から一言



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

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

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

組合長より一言  
あかとき  
の  
紅葉づる山に  
牛放つ





topics  
1

## 令和7年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

12  
つなぐ未来  
つながる未来

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

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

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

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



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（15日）

topics  
2

## 島根県育英会「大阪学生会館」に県産米を寄贈

2 環境  
エコLOG  
3 経済  
つなぐ未来  
11 社会  
つなぐ未来

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

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

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



同会の福島副理事長（中央）に目録を手渡す竹下常務（左）

topics  
3

## 令和6年度水稻有機栽培研修会&水田除草機展示会を開催

2 環境  
エコLOG  
12 つなぐ未来  
つなぐ未来  
15 社会  
つなぐ未来

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

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

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

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



雑草対策のポイントについて学ぶ参加者ら



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 雲南女性部

JA女性組織3ヵ年計画

「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。

つながろう✿

### 仲間と・地域と・他組織と・次代と

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

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

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



一所懸命青年連盟

## JAしまねやすぎ青年連盟

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

やました  
山下

いさと  
勇人さん



JAしまねやすぎ青年連盟（以下、農青連）の山下勇人さん（44）は、安来市東赤江町でイチゴを栽培しています。大阪市生まれでありながら農業に興味を持った理由は、自身が作ったものを届ける喜びと、新しい可能性を追求したいという想いからでした。社会人向けの週末有機農業学校を通じて農業を学び、職を辞め、さまざまな地域・人々と出会い、情報を集めました。安来市に出会った瞬間、想いが一気に現実のものとなり就農し、2016年に「いさとふあーむ」を立ち上げました。自身のYouTubeチャンネルでは、イチゴ栽培に関する知識やノウハウを発信しています。JAS認定資材を使い、可能な限り農薬を使わずに栽培されたイチゴには、こだわりと情熱が詰まっています。全国に届けられ、幸せな気持ちで口にされることは、農業者にとって最高の報酬です。農青連には同様にターンのイチゴ農家が多く、活動には積極的に参加し、情報交換の場として活用しています。山下さんは「安心と喜びをお届けするために、自然と共生し美味しいイチゴを作りたい」と意気込みを語りました。

## 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

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

### 品種

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

### 良い苗の選び方

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

### 畑の準備

植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

### 植え付け

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

### 整枝・誘引

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

### 追肥・灌水（かんすい）

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

### 剪定（せんてい）

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

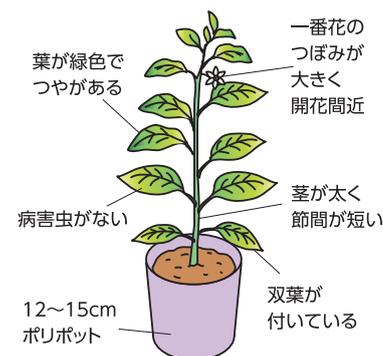
### 病害虫防除

アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

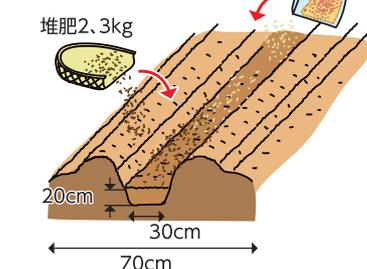
### 収穫

開花後15～20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

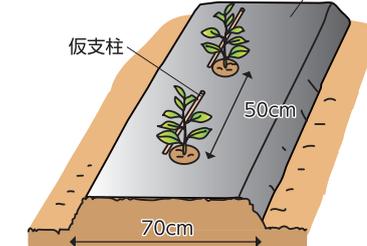
### 図1 良い苗の選び方



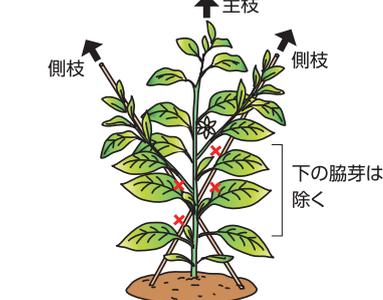
### 図2 畑の準備



### 図3 植え付け



### 図4 整枝・誘引



### 栽培カレンダー（ピーマン）

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

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

### お知らせ

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

～くにびき地区本部の取り組み～

組んでいます。

「松江大根島牡丹」を春節前の台湾でPR!

台北市最大の花市で展示販売

くにびき地区本部は、松江市、安来市ならびに中海・宍道湖・大山圏域関係者、松江大根島牡丹協議会とともに台湾を訪れ、台北市で春節（旧正月）前のイベントとして1月16日から20日まで開催された台北市最大の花市『建国花市』に「松江大根島牡丹」を出展しPRしました。



販売の様子

牡丹は、台湾で珍重され人気の高い花でありながら、気候が必ずしも栽培に適していないため多くは出回りません。そのため会場に並ぶ牡丹は来場者を魅了し、この花市で不可欠な存在となっています。

「松江大根島牡丹」のコーナーでは開会式や牡丹と国産花きを使用したフラワーアレンジメントなどのイベントも行われ、多くの人で賑わい、足を止めて写真を撮る姿が多く見られました。

八東特産事業所の平塚敬樹所長は「富貴の花として人気の牡丹を、建国花市へ松江市と協力し平成21年度から継続して展示・販売を行い、牡丹のPRを実施してきた。そうした取り組みにより、台湾の人々の評価も高くなり、認知度向上に繋がった。今後も継続して台湾での牡丹PRをしていきたい」と話しました。

フラワーアレンジメントに取り組む様子



令和6年度「松江大根島牡丹」鉢品評会

表彰式を開催

東京のフラワーオークションジャパン大田市場で、12月2日から6日に行われた『令和6年度「松江大根島牡丹」鉢品評会』において各賞を受賞した生産者を称え、松江大根島牡丹協議会（足立利人会長・49名）、松江市ならびにJA関係者が集まり1月9日、八東支店で表彰式が開催されました。

この品評会は「松江大根島牡丹」の鉢物生産技術を向上し、消費者ニーズに的確に対応することで販売体制を確立、生産振興に資することを目的に、仲卸業者が審査するもの。

冒頭、足立会長が「生産者の減少に伴い生産量も減ってきている。少しでも長く『大根島牡丹』の生産を続けてほしい」と挨拶した後、受賞者に賞状及び副賞が授与され、協議会員から温かい拍手が送られました。松江市長賞を受賞した渡部卓郎さんは「今回は早く植え付けたことでしっかりと根が張り、良い仕上がりに繋がったと思う。今後も良い品質



(前列左から) 渡部卓郎さん、足立会長、渡部文明さん  
(後列左から) 松本さん、由志園アグリファーム(株)



松江市長賞を受賞した品種と同じ「黄冠」（イメージ）

賞名	品種名	氏名
松江市長賞	黄冠	渡部 卓郎
フラワーオークションジャパン社長賞	和人形	松本 悠太
大田市場花き部仲卸協同組合奨励賞	帝冠	由志園アグリファーム(株)
島根県農業協同組合くにびき地区本部長賞	島錦	渡部 文明

(敬称略)

# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

## 集落座談会がスタート！ 事業概況や営農計画などについて説明

令和6年度集落座談会を1月26日から2月19日にかけて実施しました。今年度は管内の各地区32会場で開催し、様々なご意見やご質問、ご要望をお伺いしました。

座談会では質疑応答に先立ち、「事業概況」や、令和4年度から取り組んでいる「第3次中期経営計画」、「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」などについて説明。

さらに会場ごとに、地域の情報や、要望に沿った内容を取り上げお伝えしました。また一部の会場では、合同会社式百円の協力により、「有害鳥獣被害対策」について情報提供をしていただきました。

座談会終了後には、寄せられたご意見、ご要望を集約して、今後の事業運営に反映できるよう検討し、詳細はしなねびより3月号に掲載する予定です。



八雲



津田



島根



川津

だんだん おかげさまで JAしまね 統合10年



## さんちよく営農塾「第10期」塾生募集!



農業に興味がありJAの「産直コーナー」へ出荷をいただける方、「売れる」農産物を中心に、品質向上や栽培技術を磨きたい出荷者協議会員の方を募集します。

《日程》 令和7年3月より毎月2回程度（第2・4水曜）  
午前9時～12時

《場所》 松江市東出雲町錦浜 中海干拓  
（中海干拓研修センター及び中海干拓地圃場）

《定員》 20名（申込多数の場合は、書類選考にて塾生を決定いたします。）

《参加資格》 会員登録をして出荷している方でより栽培技術を磨きたい方。新たに産直出荷を目指して栽培技術を学習したい方。

《講義》

《参加費》 20,000円/年間

《申込方法》 グリーン・グリーンショップ各店にてご記入いただくか、右記のQRコードからお申し込みください。

《提出期限》 令和7年3月5日（水）



回数	日付	主な内容	回数	日付	主な内容
1	3月12日(水)	開講オリエンテーション/じゃがいもの定植	10	7月23日(水)	農家視察①
2	3月26日(水)	野菜等作付方針の確認/定植準備	11	8月27日(水)	果菜類整枝管理方法/管理・収穫
3	4月9日(水)	果菜類の作り方(トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・スイカ)/定植準備	12	9月10日(水)	くにびき重点品目・共販のしくみ/管理・収穫
4	4月23日(水)	鳥獣害対策講座/定植(果菜類)	13	9月24日(水)	秋冬野菜の作り方①/定植
5	5月7日(水)	果菜類・花の作り方①/定植(果菜類・花)	14	10月8日(水)	秋冬野菜の作り方②/定植
6	5月21日(水)	果菜類・花の作り方②/定植(果菜類・花)	15	10月22日(水)	玉ねぎの栽培について/定植
7	6月11日(水)	出荷者登録と出荷方法について/定植(果菜類・花)	16	11月12日(水)	農家視察②
8	6月25日(水)	サツマイモの栽培/定植	17	11月19日(水)	栽培計画書の作成/収穫
9	7月9日(水)	農薬散布について/管理・収穫	18	12月10日(水)	意見交換・閉講式

※天候等によりカリキュラムは変更となる場合があります。

《講師》



【平田 和哲氏】 株式会社山陽種苗 生産指導部長 シードアドバイザー

島根県内の農家のアドバイザーとして厚い信頼があり、各地の栽培講習会で講義を行ってきた。講師として指名されることもしばしば。栽培のみならず、産直で売れる農産物の指導も人気のひとつ。

お問い合わせ

産直資材課 TEL: 55-3034 FAX: 32-7782



### 令和5年産米最終精算価格一覧

令和5年産米の販売完了に伴い、下記のとおり最終精算を行いました。

●精算金入金日：令和6年12月26日

(単位：円)

品 種	等級	既精算	前渡金	最終精算	紙袋最終
		単価 (30kg)	単価 (30kg)	単価 (30kg)	価格 (30kg)
ハナエチゼン	1等	5,650	125	229.63	6,004.63
	2等	5,450	125	229.63	5,804.63
	3等	4,950	125	229.63	5,304.63
つきあかり	1等	5,650	125	229.63	6,004.63
	2等	5,450	125	229.63	5,804.63
	3等	4,950	125	229.63	5,304.63
コシヒカリ	1等(1.9上)	6,100	125	229.63	6,454.63
	1等(基準)	6,000	125	229.63	6,354.63
	2等	5,800	125	229.63	6,154.63
つや姫(ST)	1等(1.9上)	6,500	125	229.63	6,854.63
	1等(基準)	6,400	125	229.63	6,754.63
	2等	6,200	125	229.63	6,554.63
きぬむすめ	1等(1.9上)	6,100	125	229.63	6,454.63
	1等(基準)	6,000	125	229.63	6,354.63
	2等	5,800	125	229.63	6,154.63
その他うるち	1等	4,950	125	229.63	5,304.63
	2等	4,750	125	229.63	5,104.63
	3等	4,250	125	229.63	4,604.63
銘柄もち	1等	6,500	125	229.63	6,854.63
	2等	6,050	125	229.63	6,404.63
	3等	5,550	125	229.63	5,904.63

品 種	等級	既精算	前渡金	最終精算	CE最終	
		単価 (kg)	単価 (kg)	単価 (kg)	価格 30kg換算	
JAしまね米 カントリーエレベーター	ハナエチゼン	1等	186.00	4.16	22.14	6,369.00
	つきあかり	1等	181.00	4.16	27.14	6,369.00
	コシヒカリ	1等(1.9上)	193.00	4.16	30.14	6,819.00
	つや姫(ST)	1等(1.9上)	212.00	4.16	24.47	7,218.90
	きぬむすめ	1等(1.9上)	199.00	4.16	24.14	6,819.00

品 種	等級	既精算	前渡金	最終精算	ラック	
		単価 (kg)	単価 (kg)	単価 (kg)	最終価格 30kg換算	
JAしまね米 ラック倉庫	ハナエチゼン	1等	191.69	4.16	7.869	6,111.57
		2等	184.69	4.16	7.869	5,901.57
	つきあかり	1等	191.69	4.16	7.869	6,111.57
		2等	184.69	4.16	7.869	5,901.57
	コシヒカリ	1等(1.9上)	206.69	4.16	7.869	6,561.57
		2等	196.69	4.16	7.869	6,261.57
3等		179.69	4.16	7.869	5,751.57	
つや姫(ST)	1等(1.9上)	219.69	4.16	7.869	6,951.57	
	2等	209.69	4.16	7.869	6,651.57	
	3等	184.69	4.16	7.869	5,901.57	
きぬむすめ	1等(1.9上)	206.69	4.16	7.869	6,561.57	
	2等	196.69	4.16	7.869	6,261.57	
	3等	179.69	4.16	7.869	5,751.57	

※令和5年産米については、令和6年3月に最終精算前渡金をお支払いしております。

※カントリーは全てJA米、1等格付け相当にて精算を行います。  
※カントリーの既精算単価には調整払い(2次払い)単価も含まれます。

※ラック倉庫の既精算単価は2次払いを含みます。

### 令和5年産島根米共同計算収支報告書(くにびき地区本部)

(税込)

収入・支出項目		合 計
JAしまね本店扱い販売数量		2,423.94トン
収 入	販売代金	7,052 円/ 30kg
	その他	97.5 円/ 30kg
	合計 A	7,149.5 円/ 30kg
費 目	概算金償還	6,171 円/ 30kg
	流通・保管等に係わる経費	271.5 円/ 30kg
	手数料(全農・JA)	7.5 円/ 30kg
	生産・集荷・販売等に係る経費	43 円/ 30kg
	監査委員会費用	0.5 円/ 30kg
	その他	33.5 円/ 30kg
	合計 B	6,527 円/ 30kg
収入-支出 C = A - B		622.5 円/ 30kg
都度精算 D		225 円/ 30kg

左記本店販売精算金を基に最終精算を行いました。

最終精算お支払い金額は459.26円/俵(229.63円/30kg)です。

精算残金2,080円は令和6年産島根米共同計算へ繰越します。



# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

## 令和6年度くにびき飼料用米多収コンテスト表彰式



(前列左から)福田さん、吉岡さん、石本さん

順位	名前(地区)
1位	吉岡 幸二(上佐陀町)
2位	福田 泰明(下佐陀町)
3位	石本 努(東出雲町)

(敬称略)

「このような賞をいただき光栄に思う。収量増加のためには水管理や防除など、栽培の基本を守ることが何より大切に思う。今後とも基本に忠実に栽培に取り組んでいきたい」と話しました。

冒頭、本地区本部の越野浩昭本部長が「本年は酷暑をはじめ、様々な防除が必要となり農業情勢が厳しい中、収量増強に取り組みいただきありがとうございます」と挨拶。その後、受賞者に賞状及び副賞が授与されました。

1位に輝いた吉岡幸二さん(上佐陀町)は「このように賞をいただき光栄に思う。収量増加のためには水管理や防除など、栽培の基本を守ることが何より大切に思う。今後とも基本に忠実に栽培に取り組んでいきたい」と話しました。

## 「令和6年度くにびき飼料用米多収コンテスト」表彰式を開催!

くにびき地区本部は12月27日、本地区本部の会議室で「令和6年度くにびき飼料用米多収コンテスト」表彰式を開催しました。

同コンテストは、生産技術面から他の模範となる飼料用米生産者を表彰し、意欲高揚と技術水準の向上を図ることを目的に初めて実施したものです。松江市内の飼料用米作付圃場で、「みほひかり」を対象とした10aあたりの収量を競い、上位3名を表彰しました。

## 松江市との農業情勢懇談会を開催

くにびき地区本部は12月16日、サンラポールでも松江市との農業情勢懇談会を開催しました。

当日は、上定昭仁松江市長をはじめ、講武直樹・山根幸二副市長など松江市関係者8名と、本地区本部の役員8名が出席。冒頭、越野浩昭本部長が「本会はコロナ禍でしばらく中断していたが、松江市とJAが情報共有し、農業振興について連携を深める場として重要である。松江市農業の発展に向けて意見交換を行いたい」と挨拶しました。



懇談会の様子

その後懇談会では、本地区本部の「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」について令和5年度の進捗を報告。また、今年度新たにスタートした「有害鳥獣対策プロジェクト」と「八東特産振興プロジェクト」について、それぞれ現状の課題と取り組みを説明しました。

さらに、8月に松江市農政会議と提出した「鳥獣害対策に係る支援措置に関する要望書」の内容に併せ、対策支援の方向性を再確認。牡丹生産についても、めざす姿と振興計画について再検討を行い、意見交換を行いました。

上定市長は「松江市の農業振興を進めるためには、情報共有や意見交換の場が必要であると改めて感じた。今後より一層、松江市とJA、関係機関で協力して取り組んでいきましょう」と話しました。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

## 日本農業新聞 電子版

詳しくはこちら



新聞よりお得!

月額料金 **2,403円** (税込)

### 電子版のできるこ

- 📱 スマホ、タブレットで
- 🔍 過去記事検索が30日分
- 📄 最大200件記事を保存
- 🌐 netアグリ市況に即アクセス

### 紙面ビューアーの特長

- 👁️ 読みやすさ、紙面のまま
- 🔍 文字の拡大・縮小

紙面ビューアーで  
すべての地方版が読めます



- 初回のみ、購読開始月は月末までの料金がかかりません(無料期間中の解約はできません)。
- 電子版は個人向けサービスです。法人プランはございません。なお、法人代表者が個人でお申込みいただくことは可能です。

電子版のお問い合わせやお申込みは、お近くのJA窓口にご相談ください。

だんだんおかげさまでJAしまね統合10年

くにびき地区本部情報

# 取り組んでいます。

## ～くにびき地区本部の取り組み～

### 水引細工でアクセサリー作りに挑戦！ ～サンサン女子大 第8回講座～

くにびきサンサン女子大は1月18日、教育文化センターSan.san.sanで「水引アクセサリー」講座を実施し、28名が参加しました。



あわじ結びを用いたハートのキーホルダーとイヤリング

同講座は、山陰中央新報文化センターと提携して、いずもひとえの山中康子氏を講師に迎え、水引細工を用いたアクセサリー作りに挑戦。水引は日本の伝統的な飾り紐で、結び方によって意味が異なり、見た目の美しさとともに相手への思いを表現することができるものです。学生たちは「あわじ結び」の結び方を教わり、お互いに確認し合いながら水引細工に取り組みました。



水引の結び方を見せる山中氏（中央）と学生

学生は「水引を身近に感じることができ、家でもやってみたいと思つた」「色の合わせ方で全く違う印象の仕上がりになり、たくさん作ってみたいとなった」と笑顔で話しました。



### 椅子ヨガ講座でリラックス ～健康グループ～

くにびき女性部健康グループ（山根静枝代表）は1月15日、営農総合センターで椅子ヨガ講座を開催し、22名の部員が参加しました。初めに、ヨガインストラクターの田邊千恵氏が資料を見ながらヨガとその目的、効果について説明。部員は、自分で整えることができる呼吸に意識を向けて自律神経にアプローチすると、ストレスから解放され、免疫系、ホルモン系も整えることができると学びました。

実践では、水が流れる心地よい音を聞きながら、目を閉じ、ゆっくり時間をかけて、首から肩、足首まで呼吸にあわせて力を加えたり緩めたりを繰り返しました。田邊講師は「体の感じ方の違いを意識して。リラククスとはどういうものか体に覚えさせましょう」と声を掛け、最後に、日頃から外に向くことが多い意識を自分の内側に向ける時間を持つこと、今日体験したヨガを無理せず続けることが大切であることを伝えました。



椅子ヨガを体験

参加した部員は「今まで知っていたヨガと違ってびっくりした。身体がすごく楽になった」「椅子に座ってなので無理なくできていた。毎日少しでも続けていきたい」と笑顔で話しました。



### 春・夏野菜の栽培講習会を開催 ～津田支店運営委員会～

津田支店運営委員会（金森達央委員長）は1月28日、同支店3階会議室で「春・夏野菜栽培講習会」を開催しました。

以前は地区に分かれて行っていた同講習会は、コロナウイルス感染症の拡大に伴い開催を見合わせていましたが、講習会の再開を求め声が多く、同支店管内地区合同で久しぶりの開催となりました。

当日は、(株)山陽種苗の平田和哲生産指導部長を講師に迎え、同支店管内から26名とさんちよく営農塾生5名が参加。講習会では、ジャガイモ、ニンジン、タマネギなどの春・夏野菜について、それぞれの品目ごとに定植や収穫のポイント、病害虫の防除などの説明を聞きました。質疑応答では、講習会の内容に対する質問を加えて、実際に栽培をする中での疑問など、多くの質問が出ました。



講習会の様子

参加者は「知らなかったところがたくさんあって勉強になった。また開催してほしい」「今日聞いた内容を意識して栽培に臨みたい」と話しました。



# 組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて



じゃんけん大会の様子

「じゃんけん大会」を行い、会場が一体となつて盛り上がりました。



福引き大会で「会長特別賞」を手渡す松浦会長(右)と当選者

た豪華賞品が当たる「福引き大会」や「じゃんけん大会」を行い、会場が一体となつて盛り上がりました。

その後、会員は情報交換するなど積極的に交流し、親睦を深めました。また余興では、会員が持ち寄った豪華賞品が当たる「福引き大会」や「じゃんけん大会」を行い、会場が一体となつて盛り上がりました。

続いて、顧問を務める越野浩昭本部長が「燦燦会は、会員相互が会社・団体の規模や役割に関わらず、相互交流やビジネスマッチング等自由にお使いいただける場であると考えています。今後も当地区本部の応援団として、JA事業にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます」と挨拶しました。



挨拶する越野顧問



挨拶する松浦会長

燦燦会が新年賀会を開催!

連携を深め地域活性化へ

くにびき地区本部と170の企業・団体などで構成する「JAしまねくにびき地区本部燦燦会」(松浦嘉昭会長)は1月30日、ホテル玉泉で新年賀会を開催し、73の企業・団体より104名が出席しました。

方のご理解とご協力のおかげでできなかったと深く感じています。本年も一致協力し頑張つてまいります」と挨拶。

厚く御礼申し上げます。本会がこのように大きく発展し続けているのは、何よりも会員の皆様

## 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～

アンパンマンと交通ルールを学ぼう  
「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催



挨拶する越野本部長(中央)

JAしまねとJA共済連は11月30日、くにびきメッセで、「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。同イベントは、地域貢献活動の一環として、家族で一緒に交通安全を考える機会を提供し、子どもたちが安全な生活を送るための知識を身につけていただくことを目的に実施。今回はJAしまねの統合10年記念として、松江・安来・雲南・隠岐地区を対象に合同で開催しました。くにびき地区本部管内が会場になるのは6年ぶりで、午前午後の部に分かれ、約1,400名の親子などが参加しました。

開会にあたり、当地区本部の越野浩昭本部長が「このイベントを通じて、ご家族と一緒に交通ルールの理解やマナーなどの交通安全に対する意識を今一度高めていただき、交通事故に遭わないよう心掛けてください」と挨拶。その後、アンパンマンが登場すると大きな歓声が上がります。子どもたちはアンパンマンたちと一緒に楽しく交通ルールや交通安全を学びました。イベントの最後にはアンパンマンたちとの握手会が行われ、子どもたちは喜んでいました。

参加した親子は「アンパンマンが大好きなので、このように交通ルールやマナーを学ばせてもらえるのは嬉しい」「アンパンマンに会えて嬉しかった!」「赤は止まる、緑は歩く」覚えたいよ!」と笑顔で話しました。



アンパンマンたちと一緒に踊る参加者(©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV)

JA共済の地域貢献活動

だんだん おかげさまで JAしまね 統合10年

くにびき地区本部情報



新設したコミュニティスペースで豚汁のサービス



関係者らでテープカット



玉串奉奠をする石川組合長

## 新東出雲支店が完成! 竣工神事・竣工式を行い営業開始!

くにびき地区本部が昨年8月から進めてきた東出雲支店移転新築工事が完了し、1月17日に同支店で竣工神事及び竣工式を行いました。石川寿樹組合長や越野浩昭本部長をはじめ、JA関係者、施工した(株)大前組や工事関係者など22名が出席。阿太加夜神社の佐草利彦権禰宜により執り行われた神事で完成が報告され、建物の安泰と事業の繁栄を祈願しました。

続いて竣工式では、越野本部長が施主を代表して「この素晴らしい東出雲支店が、組合員並びに地域の皆さまに寄り添い、安心してご利用いただける施設となるよう努力して参ります」と挨拶し、一同完成を祝いました。

また1月20日には、新店舗での営業開始に先立ち、オープニングセレモニーを実施。関係者らによるテープカット後、8時45分に営業を開始しました。新店舗での営業初日となる当日は、オープンを記念して、紅白もちの配布や女性部東出雲支部による豚汁のサービスを実施。多くの人々が来店し賑わいました。来店者は「オープンを楽しみにしていた。利便性の良い立地で、今後も利用がしやすくて良かった」と笑顔で話しました。新しくなった東出雲支店でご来店をお待ちしております。

新店舗住所: 錦新町8丁目1-5 (コーナン東出雲店隣) TEL・FAX: 52-2022・52-6287 (変更なし)

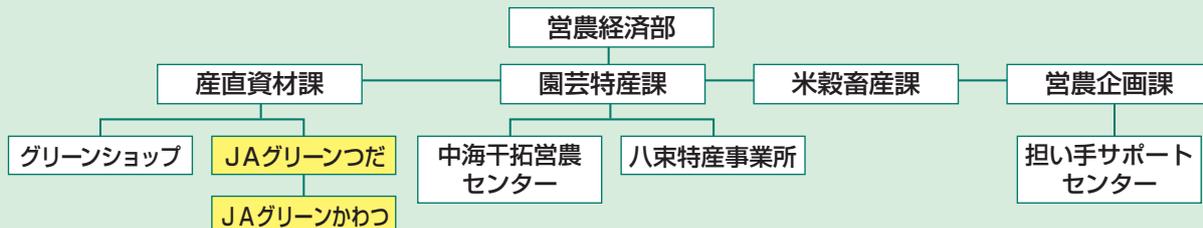


錦新町へ移転した東出雲支店

## JAグリーンにおける運営体制変更のお知らせ

「JAグリーンつだ」「JAグリーンかわつ」両店の生花管理を一元化し、効率的で安定的な新たな生花供給体制の構築に向け機構改革を実施します。

令和7年3月よりJAグリーンつだを生花供給拠点とし、店舗販売のほか葬祭花の対応、JAグリーンかわつやグリーンショップで販売する組花やアレンジメント等の管理・供給を行います。



## 八雲支店「窓口業務時間変更」及び「融資業務移管」のお知らせ

令和7年4月1日より、八雲支店の窓口業務時間を変更し、融資業務を津田支店へ移管し集約いたします。皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ATMコーナーの営業時間に変更はございませんので、窓口の休止時間中も引き続きご利用ください。

平日の窓口業務時間	変更前	8:45~17:00 (信用業務は15:00で終了)
	変更後	8:45~11:30、12:30~17:00 (信用業務は15:00で終了) (11:30~12:30の1時間は窓口業務を休止いたします)
集約する融資業務		①新規の融資に係る手続き全般 (相談・受付・契約・実行・返済) ②お取引中のご融資に係る条件変更手続き ※お取引中のご融資の通常のご返済、完済等に係る手続きは、現行どおり八雲支店で取り扱いを行います。
窓口休止時間帯の最寄り・融資業務集約先支店		津田支店 (西津田3-5-16 ☎24-1818) ※窓口が混み合いお待ちいただく場合がございますので、予め電話でご予約の上ご来店ください。

※窓口休止時間帯は、防犯上の観点から入口を施錠し、電話は留守番電話となります。

／＼作ってみませんか？／＼

# くにびき女性部からのおすすり料理



## キンパ風巻き寿司&サラダ巻き寿司

節分の「恵方巻」を我が家で作ってみませんか。  
 具材は何でもOKですが、ちょっとアレンジするだけでいつもの海苔巻きが韓国風“キンパ”に!!  
 焼き肉やビビンパの残り物などで、いろいろチャレンジしてみてください。

### 酢飯

米1合に対し…水162ccで炊く。  
 炊きあがったら30ccのすし酢を加え冷ましておく。

### キンパ風巻き寿司 (1本:2人分)

(酢飯:150g) (巻き寿司用海苔:1枚)  
 (ほうれん草:1~2束)  
 茹でてから、しょうゆ(小さじ1/4)・ごま油(小さじ1/4)であえ、しぼる。  
 (にんじん:10cm)  
 細めの千切りにし、ごま油(小さじ1)で炒め、塩(適量)をふる。  
 (たくあん:10cm)  
 細めの千切りにし、ごま油(小さじ1/4)・塩(小さじ1/4)で炒める。  
 (卵焼き:卵1個)  
 砂糖(小さじ1)・みりん(小さじ1)・塩少々で焼く。縦に3等分する。  
 (牛バラ肉:50g)  
 みりん(小さじ1)・酒(小さじ1)に5分以上漬けたものに、ごま油(小さじ1/4)・しょうゆ(小さじ1)・砂糖(小さじ1/2)・にんにく(少々)・しょうが(少々)を加え弱火で煮詰め、白ごま(適量)をふる。  
 (白菜キムチ:適量)  
 細かく切り、ごま油(適量)で炒め、しぼる。

### 作り方

- ①巻き簾の上に海苔を乗せ、奥側を3cm程度空け、酢飯を均一に薄く延ばし、真ん中に具材を乗せる。
- ②具材が溢れないように、手前に押さえながら巻いていく。巻き終わったら形を整え、少し置いて馴染ませる。
- ③食べやすい大きさに切り分ける。

### 今月の料理人

グループのみなさん(左から)

- ・グループ秋桜 井上紀美枝さん
- ・さんさんクッキンググループ 峠洋子さん
- ・おひさま 原和子さん



グループ秋桜  
 井上さんのちぎり絵作品



### サラダ巻き寿司 (1本:2人分)

(酢飯:185g) (巻き寿司用海苔:1枚)  
 (卵焼き:卵1個)  
 ※キンパ風巻き寿司と同じ  
 (ツナ缶:適量)  
 よく搾り、マヨネーズ(適量)であえる。  
 (ぎょうり:適量)  
 縦に6等分し、種の部分を取り除く。  
 (津田かぶ漬:適量)  
 細かく切り、よくしぼる。  
 (カニカマ:適量)  
 (レタス:適量)

### 作り方(裏巻き)

- ①巻き簾の上にラップを敷き、酢飯を海苔のサイズより少し広めに、均一に薄く延ばす。その上に海苔を乗せ、中央より少し手前に具材を乗せる。
- ②具材が溢れないように、手前に押さえながら巻いていく。巻き終わったら形を整え、全体に白いりごま(適量)を付ける。
- ③食べやすい大きさに切り分ける。

### ポイント

- ・巻き簾がなくても、ラップで巻くことができます。(ラップを巻き込まないよう注意する)
- ・馴染むまで休ませ、ラップを巻いたまま切ると型くずれしにくいです。
- ・サラダ巻きは「裏巻き」で作っていますが、通常海苔巻きでもできます。

## 3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
24	月	税務相談会	法吉支店 (TEL:21-3690) 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

○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。

※3月の土曜営業日は8日、22日です。

◆お問い合わせは

0120-988-380

3月 ふれあい訪問日

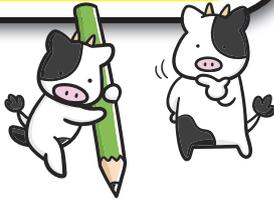
3月18日(火)・19日(水)

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

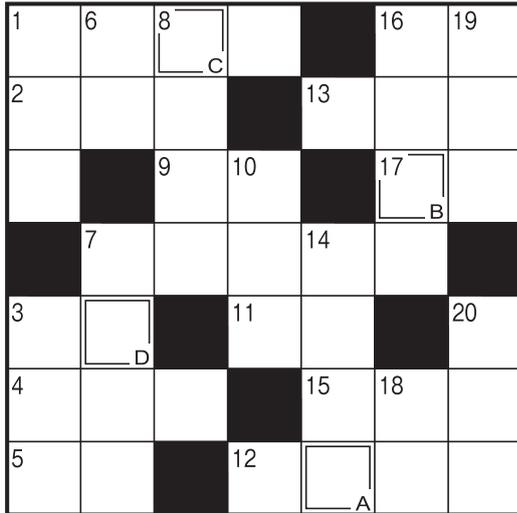
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年2月号

## CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

### タテのカギ

- ①——造って魂入れず
- ③ニワトリの頭についています
- ⑥エックスの次です
- ⑦赤の広場やクレムリンがあります
- ⑧卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭地球を暖める天体
- ⑯ひな祭りのお吸い物につきもの
- ⑰ひな祭りに飾る花
- ⑱春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑳細川たかしのヒット曲「——の渡し」

### ヨコのカギ

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

### 応募要項

#### ● 応募方法

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



#### ● 賞品

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

#### ● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

#### ● 宛先・締切

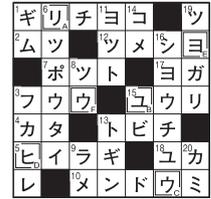
〒690-0823 松江市西川津町1635-1

JAしまね くびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2025年3月7日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「リウヒョウ」



「家の光」3月号定価 629円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

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



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

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

夕陽みて明日も元気を願う我  
隠岐の島町 上川 晃一様

誉め言葉老いの心もやる気湧く  
出雲市 佐野美和子様

ひたすらに生きた昭和を慈しむ  
安来市 宇山 陽子様

#### 優秀賞

（評）まいにち、風を受け、空気を受けて生活している私です。その中で、風を読み、空気を読んで感じ、生きている私を確かめます。

風を読み空気も読んで行く余生  
出雲市 北村 功様

#### 最優秀賞

川柳の広場  
選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

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

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

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

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



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



# フィッシング詐欺にご注意ください



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

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

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

## 偽メールに気をつけてください

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

## 偽サイトに気をつけてください

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



お問い合わせはヘルプデスクへ



0120-058-098

緊急時のサービス停止も受付けています。



JALまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

**優待割引**のお知らせ



JALまね ×



PARIS MIKI

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



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

**¥13,200~**(税込)

程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの  
**高品質フレーム**

有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの  
**選べるレンズ**

上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる  
**フィッティング**

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問い合わせ



JALまね

本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



タマネギの肉巻き



材料 (4人分: 1本分)

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



作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

材料 (4人分)

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

作り方

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

野菜炒めのそぼろあんかけ



コメント

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

アレンジ

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

お詫びと訂正

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

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

健康 散歩

フレイルを予防しよう!

JA島根厚生連

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

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

フレイルの判断基準 (J-CHS基準)

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

●フレイルを予防するために3つのポイントを意識しましょう

①適度な運動

ウォーキングや室内での軽い運動などがおすすめです。

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

②栄養バランスのとれた食事

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

③人とのつながり、交流のある生活

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



体調に気をつけながら、意識してフレイル予防に取り組みましょう!

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