



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



JALしまねびより



2026

5

May
Vol.122

みーつけたしまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
芝尾 充秀さん
石見銀山地区本部



特集 がんへの備え

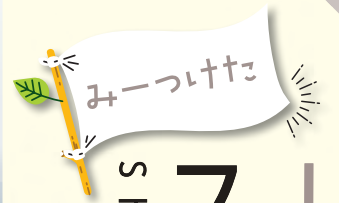


©よい食P



こくしょうこくさん

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



圃場は水上町と長久町稲用の2拠点



アスパラガスは朝夕2回収穫。最盛期には1日で8箱以上取れることも。

瓦づくりから、アスパラガス栽培へ

若い頃から家業の現場が身近にあった芝尾さん。高校卒業後は愛知県の瓦製造機械メーカーで約3年間勤務し、その後、実家の株式会社シバオへ。社員として瓦事業に携わってきました。

転機が訪れたのは2020年頃。瓦の需要が落ち込む中、近隣のアスパラガス農家との交流や、兼業農家だった社員の話をきっかけに、アスパラガス栽培での農業参入を模索し始めました。補助金申請を進めながら、農業への一歩を踏み出していきました。

しばお 芝尾 充秀さん

今月は、石見銀山地区本部。大田市でアスパラガスの栽培に取り組み、彩百景代表の芝尾充秀さんにお話を伺いました。



火災を乗り越え、動き出した農業部門

そんな矢先の2022年、瓦工場で火災が発生。操業不能となり、社員の多くを解雇せざるを得ない状況に追い込まれました。それでも、農業計画を続行することを決意。「兄と話し、ここでやめるという選択肢はなかった」と振り返る芝尾さん。前向きな決断の裏には、「本当にできるのか」という不安もあったといいます。

そして2024年、瓦事業の再建とともに、事業は三部門に分社化。瓦部門を「瓦百景」、粘土部門を「古百景」、農業部門を「彩百景」として新たにスタートを切りました。芝尾さんが彩百景の代表に、楯部さんが現場リーダーに就きました。

自分たちで挑戦した、ハウス建設

楯部さんが一足先に近隣のアスパラガス農家へ通い、栽培方法を学び始めました。まずは、水上町の土地に5棟のハウスを整備。2棟は業者と一緒に、残り3棟は社員たち10人で建てま

した。芝尾さんは「想像以上に大変だった」と振り返ります。それでも、仲間とともに完成させていく過程は、次第に楽しさへと変わっていききました。その後、長久町にもハウスを建設。現在は、合わせて70アール以上を、パートナーを含めた11人の体制で管理しています。



収穫の基準は長さ28.5センチ。長さを測れるハサミを使いながら、一本ずつ丁寧に揃えて切っていく。

アスパラガスの収穫は、時間との勝負

アスパラガスは伸びが速く、朝夕2回の収穫が必要で、「放っておくとすぐに伸びて、品質が落ちてしまう」と話す芝尾さん。昨年は要領がつかめず、朝から晩まで収穫し続け



長さをそろえるため、一度長めに切り、さらに切りそろえる「二度切り」を行うこともある。現場では目測と手作業の細かな判断が欠かせない。

たこともあったのだとか。今年は効率だけでなく、一本一本の長さを揃えて切ることを全員に徹底。丁寧な作業を心がけています。

失敗があったから、今がある

昨年は、褐斑病が発生し、圃場は大きな被害を受けました。マニュアル通りの防除だけでは足りず、天候を見ながら対応するタイミングが必要だと知りました。そういう臨機応変さが足りなかったと振り返ります。

冬の間は茎や葉の刈り取り、排水や土の整備にも取り組ましました。「もう絶対に病気させたくない」と楯部さん。失敗を次の1年へつなげる時間になりました。



日常の中にある時間

以前は毎週のように三瓶山に登っていた芝尾さんですが、今はなかなか時間が取れません。その代わりに、息子さんのスポ少（野球）の応援が息抜きだそう。自分も野球経験者で口を出したくなるけれど、「あまり言わないように気をつけています」と笑います。

製造業で培ったノウハウを、農業へ

芝尾さんが農業を始めて感じたのは、体力的な負担が大きいこと。だからこそ目指すのは、持続可能な農業です。「私たちはずっと製造の現場で、機械



今後について笑顔で語る芝尾さん

化、自動化をやってきました。それを農業にも活かしたい」と芝尾さん。アスパラガスの高畝栽培はその入口でもあります。腰を曲げて作業するより、体への負担が少ない。今後は収量を安定させ、利益を出すことが目標。「できることは自分たちでやる。素人だからこそ、経験して、失敗して。それが良いアイデアにつながる」。その積み重ねが、2人の新しい農業の形をつくっていきます。

「高畝栽培」で産地振興

石見銀山地区本部管内のアスパラガス生産で取り入れられている「高畝栽培」。畝と畝の間が広く光が入りやすい、作業効率が良いなどのメリットがあり、収量増、高品質栽培に大きく貢献しています。



プキッと情報

特集
REPORT

がんへの備え

2つのポイント

“がん”のリスクに先手を打とう！



いつ・どのぐらいを確認して 正しくがん検診を受けよう

日本人の2人に1人が診断を受けるといわれる「がん」。不治の病と呼ばれていたのは昔の話。現在は、早期発見・治療することで、治る可能性が高まっています。しかし、注意すべきは「早期がんは自覚症状がほとんどない」ということ。早期発見のためには、定期的な検診を受けることが大事です。早期発見できれば、命に関わる前の段階で根治できる可能性も高まりますし、「異常なし」と診断されれば安心して生活ができますよね。

もちろん、検診結果が必ずしも絶対というわけではありません。がん検診には、がんを見逃して発見が遅れる「偽陰性」があります。その反対に、がんではないのに、がんの疑いありと判定される「偽陽性」になり、本来必要のない精密検査を受け、心身の負担になってしま

うことも。また、1回の検診で確実にがんを発見できるとも限りません。だからこそ適切な年齢と間隔でがん検診を受診することが大切です。すし、気になることがあれば医療機関を受診してください。

記事下では、国が推奨する「がん検診」をご紹介します。検診は、「忙しいから」「元氣だから」と、先延ばしにしてしまいがちですが、自分はもちろん家族のためにも、適切に受けるようにしましょう。

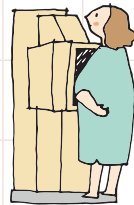
がんは早期発見が本当に大切。私も毎年必ず検診を受けています。



【監修(ポイント1)】
国立がん研究センター
中央病院
検診センター長
小林 望さん

がん早期発見のチャンス!

国が推奨するがん検診



罹患数※1	種類	検査項目(問診含む)	受診間隔	対象年齢
男女ともに第4位	胃がん	胃部X線検査※2または胃内視鏡検査	2年に1回	50歳以上
男女ともに第2位	大腸がん	便潜血検査	1年に1回	40歳以上
男女ともに第3位	肺がん	胸部X線検査および喀痰細胞診※3	1年に1回	40歳以上
女性第1位	乳がん	マンモグラフィ	2年に1回	40歳以上
女性第5位	子宮頸がん	細胞診※4	2年に1回	20歳以上

※1:国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) ※2:当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。 ※3:喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方です。 ※4:自治体によっては「HPV検査単独法(原則5年に1回)」も実施可能。くわしくはお住まいの自治体のホームページ等でご確認ください。
出典:厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」



ナビゲーター
増田 明美さん

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

聞かせて!!
暮らしのこと
アンケートキャンペーン



アンケートの
回答はコチラから！

簡単なアンケートに答えると
抽選で合計600名様に

豪華賞品が当たるチャンス！

さらに/
W チャンス！
その場で当たるデジタルクーポン
合計100,000名様

がん治療の今

3大治療法に加え、緩和ケアも検討！

治療は基本的に「がんの3大治療法」と緩和ケア等を
組み合わせ、体の負担も考慮して治療方針を決めます。

[がんの3大治療法]



手術

がんやがんの
ある臓器を切
除して取り除
く治療法。



放射線治療

放射線でがん
細胞にダメー
ジを与えて治
療します。



薬物療法

抗がん剤・ホルモ
ン剤などで治癒
や症状緩和を目
指します。

+

緩和ケア

がんに伴う体の苦痛・気持ちの辛さを
和らげるための、医師・心理士など専門
職によるケア。

緩和ケアで辛さを和らげることも
大切な視点です。治療の
幅が広がり、心強いです。



ポイント
2
知っていますか？
がん治療の今
がん治療について理解を深め、適切な備えを。

そこで！

がん共済

＼がんの3大治療に対応！／

上皮内がんを含むさまざまな
“がん”や脳腫瘍を保障します。

Q.1

入院や
手術以外にも
保障してくれるの？



安心1

入院・手術・放射線治療だけで
なく、抗がん剤治療やホルモ
ン剤治療、がん性疼痛等の緩和
のための在宅医療まで保障
します。

Q.2

治療が
長期化しても
大丈夫？



安心2

通算の支払限度なく、所定の
治療を受けた月ごとに共済金
を受け取れます。

Q.3

自分に
合った保障が
あるの？



安心3

まとまった一時金が受け取れ
る診断保障*1やがん診断後の
共済掛金の払込みを免除する
保障*2など、保障内容を自由
に設計できます。

※1:診断保障ありの場合 ※2:がん診断時共済掛金払込免除特別を付加した場合 *この共済には、解約時の返れい金、死亡時における保障はありません。 *がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、共済金はお支払いいたしません。また、がん診断時共済掛金払込免除特別が付加されている場合におけるがん診断による共済掛金の払込免除はありません。 *所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。 *お支払いには所定の条件があります。 ●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

JA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JA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

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

JAしまね 西いわみ地区本部管内 ●山本仁成さん、又賀直樹さん

山本仁成さんは、農業大学校を卒業後、10年前に就農しました。現在は益田市のハウス16棟で特産のメロンを栽培するほか、水稲栽培や、露地でブロッコリーなどの生産にも取り組んでいます。メロンは益田市を代表する特産で「益田アムスメロン」は、地理的表示（GI）の保護対象として登録されています。当日は、メロンの新規就農者を確保するための課題や、夏の暑さ対策について活発に意見が交わされました。山本さんは、秋はアールスメロンと水稲栽培の作業が重なる苦労にも触れつつ、「春はまだ面積が増やせる」と意欲を示し、「JAもメロンの作付面積拡大への取り組みを強化してほしい」と要望しました。

又賀直樹さんは、益田市でトマトやミニトマト、メロン、キュウリなど多品目を栽培。ご家族4人で経営を行う傍ら、益田ミニトマト部会の会長として、産地を牽引しています。益田特産のトマト生産でも生産者の減少が課題となっています。又賀さんは「益田地区国営農地開発地（開パイ）でも後継者がいないところがあり、そちらでやりたい気持ちもある」と話します。また、住宅地に隣接する場所では、刈り取った雑草の処分にコストや手間がかかるなどの問題もあります。都市近郊農業の課題について、積極的に意見を交わしました。



益田市でメロンなどを栽培する山本さん



収穫されたブロッコリーを前に意見交換をする山本さんと常勤役員ら



又賀さん（右）から話を聞く竹下組合長（左）



トマトのハウス内でお話を伺いました



topics
1

東中部米集約倉庫竣工 経費削減・有利販売につなげる

J A し ま ね は、出雲市斐川町の当 J A 斐川本店敷地内に J A し ま ね 東中部米集約倉庫を建設しました。最新の機能を備えた米集約倉庫を活用して有利販売の実現、コスト削減を図り、生産者の所得向上につなげます。4月3日に執り行われた竣工式には J A 役職員、関係者ら約60人が参加。関係者への感謝を示すとともに、倉庫の完成を祝いました。

倉庫は国、県の補助事業を活用して建設。5026トンの収容が可能です。移動式ラックと入出庫管理システムの組み合わせにより、保管能力の向上、作業の効率化を図りました。大ロット取引、品質保持など、取引先からのニーズに応えることで、有利販売を実現する考えです。

また、紙袋と比べて荷造り、運搬でメリットが大きいフレコン集荷への対応を強化。生産者のコスト削減につなげていきます。

当 J A の竹下克美組合長は「これからも農家はもちろん、国、県、市町村とも連携を深め、農家所得の向上、地域農業の発展に取り組めます」と意気込みを語りました。



テープカットをする関係者ら



フレコンが整然と収納された倉庫

topics
2

島根ぶどう出荷はじまる トップバッターは「デラウェア」から！

J A し ま ね は 4 月 24 日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で令和 8 年産「島根ぶどう」の初出荷式を開催しました。主力品種「デラウェア」をはじめ、大粒系などを10月頃まで出荷します。同日は、益田市の生産者が持ち込んだ「デラウェア」197キロを山陰、名古屋、大阪、九州、広島の9市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温栽培で国内トップクラスの早出し産地。令和 8 年産は、重油の高騰など厳しい栽培環境でしたが、日照に恵まれ順調に生育し、糖度の高い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

J A の日高光弘副組合長は「有利販売、計画必達に向け精いっぱい努力する」と意気込みました。J A 西いわみ地区本部ぶどう部会の大場耕造部会長は「天候に恵まれ、粒張りが良く、糖度の高いブドウができた。ぜひ多くの方に食べていただきたい」と P R しました。



デラウェアの品質を確認する検査員

topics
3

令和 7 年度水稻生産者決起集会を開催

島根県と島根県農業振興協会、J A し ま ね は 3 月 24 日、「気候変動に負けない島根米の生産を目指す」をテーマに令和 7 年度水稻生産者決起集会を開きました。出雲市の当 J A 営農経済本店をメイン会場に、県内10会場とウェブでつなぎ、生産者や県、J A の担当者ら約300人が参加しました。

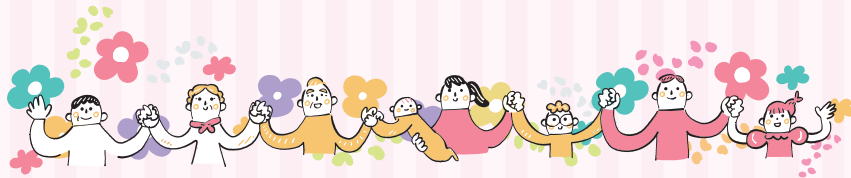
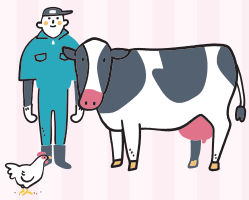
気象庁松江地方気象台の伊東航一氏は近年の気候変動について講演。気温の上昇や、雨の降り方の変化などについて説明し、注意を呼びかけました。島根県農業技術センターは令和 8 年産米の栽培に向けた土づくりや、イネカメムシの対策について情報提供しました。

また、「第64回島根米品評会」と「令和 7 年産島根県飼料用米多収コンテスト」表彰式を行いました。それぞれの主席は以下の通りです。

- ▼島根米品評会 農林水産大臣賞 家本賢さん
- ▼島根県飼料用米多収コンテスト みほひかりの部 株式会社いすこ
- ▼同 多収（専用）品種の部 農事組合法人意宇の杜



農林水産大臣賞を受け取る
家本さん（左）



「元気な地域」を女性部の力で!

出雲女性部

JAしまね出雲女性部は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で、地域や仲間と「助けあい、学びあい、育てあい」を重点テーマとし、JAを拠り所に「食と農」「地域活性化」「仲間づくり」「環境保全」など、さまざまなテーマに基づいた活動を行っています。

2月21日には、各地区から約400名の女性部員が集まり「出雲女性部まつり・家の光大会」を開催しました。当日は、各地区で行う活動の発表展示のほか、各支部やサークルが手がけた手芸品などの作品展示が行われ、参加者はその多様性に感心し、刺激を受けました。また、国富女性部のグループによる「玉木家の晩ごはん」の舞台発表では、出雲弁を巧みに使ったセリフの劇に笑いが絶えない楽しい時間を過ごしました。さらに、LCC株式会社代表取締役の坂本裕太氏の講演もあり、部員同士の親睦や一体感を深める貴重な機会となりました。

今後も部員一人一人が輝き、地域の仲間と思いをひとつにしながら、さまざまな活動にチャレンジしていきます。

JA女性組織3カ年計画

「『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で」の実践2年目です。



の3つの重点テーマを掲げ活動します。



約400人が参加した「出雲女性部まつり・家の光大会」



「玉木家の晩ごはん」の舞台発表

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

一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまねくにびき青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟は、上山根有史委員長のもと、人口約20万人の県庁所在地、松江市で活動しています。会員数は令和8年4月1日現在、68名です。

農業を通じた食農教育をはじめ、地域イベント出店による盟友農産物のPR、組織基盤強化としての新規就農者との交流（仲間づくり）、スキルアップに繋がる研修会開催など幅広い活動を展開しています。

その取り組みの一つが、管内小学校、幼稚園にて毎年実施している「出前の授業」です。盟友が講師となり、「いちご」「米（農業体験あり）」「野菜」をテーマに授業を行っています。また、親子いもほり大会に参加し、地産地消のPRに努めています。

活動についてはJAを通じてSNSで発信していく予定です。



田植え体験



新規就農者との交流勉強会

生産者の皆さまへ 米価の大幅な下落が懸念されます

再生産可能な農業経営の実現のためには「需要に応じた生産」が必要です!

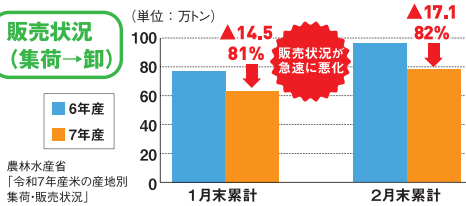
4月から食料システム法がスタートしましたね。コスト指標*によって米価がコスト割れすることはなくなるの？
*生産段階のコスト指標は20,535円/60kg(税込、令和8年4月時点)



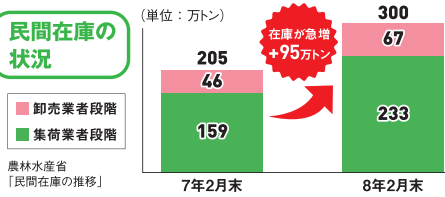
コスト指標は**適正な需給環境**において機能するものです。需要を無視して生産が行われた場合、再生産可能な価格を下回ってしまう懸念があります

令和7年産米の販売・在庫状況は悪化しています

販売状況 (集荷→卸)



民間在庫の状況



一方で、業務用銘柄は堅調

令和8年産米の過剰作付により、米価が大幅に下落する可能性が高まっています

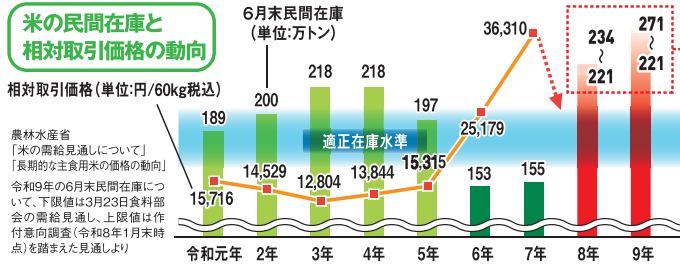
令和8年産の作付意向

政府の需給見通し	711
1月末時点作付意向	732*

需給見通しを21万トン上回る

農林水産省「令和8年産第1回中間的取組状況(1月末時点)」

米の民間在庫と相対取引価格の動向



備蓄米の買戻し(59万トン)を実施しても、**適正在庫水準に収まらない恐れ**

再生産可能な農業経営の実現のためにチェック!

ご自身の産地の販売・在庫状況を確認しましたか?

島根県の主食用米の販売・在庫状況(2月末時点)

販売状況		在庫状況(出荷+販売段階)	
数量	前年同月比	数量	前年同月比
7.2	54%	26.1	154%



農林水産省「米穀の取引に関する報告」注)在庫状況は1年古米を含めた出荷+販売段階の数字

主食用米を昨年通り、または増やして作付けしようとしていませんか?

▶ 販売・在庫状況は全国的に悪化しています。事前に販売先を確保していますか?

▶ 販売先が確保されていない場合は下記に取り組みましょう。

- ① 備蓄米
- ② 水田活用米穀(加工用米、輸出用米、米粉用米、飼料用米等)
- ③ ブレンド米や業務用米などニーズの高まっている米
- ④ JAとの出荷契約や販売先との事前契約などの安定的な取引

需要のある水田活用米穀、麦、大豆の作付けを減らそうとしていませんか?

▶ 減らした場合の実需との取引やご自身の農業経営への影響を検討しましたか?

▶ 失った需要は簡単には戻りません。産地交付金などの政策支援を最大限活用し、水田活用米穀(加工用米、輸出用米、米粉用米、飼料用米等)、麦、大豆等に取り組めば、所得はしっかり確保できます。

生産者ひとりひとりが「需要に応じた生産」に取り組みましょう

理事会情報

4月の理事会は5月7日開催のため、6月号への掲載とさせていただきます。

日本一の牡丹の島！切花品評会を開催 竹谷修一さんの「島津紅」が県知事賞に輝く



牡丹の生産量日本一を誇る八束町の「大根島ぼたん祭」に合わせ4月24日、「牡丹切花品評会（主催・同ぼたん祭実行委員会・島根県農業協同組合くにびき地区本部）」が八束公民館で開催されました。25日の表彰式では主催者を代表して、当地区本部の越野浩昭本部長が「本年度は、台湾で春節前に行われる台北市最大の花市『建国花市』へ『大根島牡丹』を出展して20周年を迎えます。引き続き、地元の方々の皆さまをはじめ、県内外や海外へ『大根島牡丹』の魅力をもっとPRしていきましょう」と挨拶。同品評会は、牡丹のPRと技術向上を目指し、例年このぼたん祭に合わせ開催しています。会場には、実生（種から育てたもの）を含む251点が出品され、選考委員の投票により、各賞が決定しました。島根県知事賞に輝いたのは、竹谷修一さん（入江）が出品した「島津紅」。深みのある鮮やかな紅色と、幾重にも重なる花弁が織りなす大輪の美しさが高く評価されました。さらに、竹谷さんの出品した「貴婦人」が、特別賞の牡丹交流20周年記念賞を受賞し、見事なダブル受賞となりました。竹谷さんは「初めての県知事賞に加え、記念賞をいただき大変光栄です。今後も、良い牡丹づくりに努めていきます」とダブル受賞の喜びを語りました。また、くにびき地区本部長賞には松本悠太さん（入江）の「武蔵」が輝きました。松本さんは「就農してから父とともに種から育て、12年の歳月をかけてようやくお披露目できた思い入れのある牡丹なので、評価され受賞できたことを大変嬉しく思います」と笑顔で話しました。

会場の外ではステージでの多彩な催しや出店が並び、会場を盛り上げました。



（左から）越野本部長、神田さん、竹谷さん、松本さん、渡部さん

賞名	品種名	地区	氏名(敬称略)
島根県知事賞	島津紅	入江	竹谷 修一
松江市長賞	神姫	寺津	神田 和弘
島根県農業協同組合くにびき地区本部長賞（新品種賞）	武蔵	入江	松本 悠太
松江大根島牡丹協議会長賞（新品種賞）	鳳雅	波入	渡部 裕樹
牡丹交流20周年記念賞（台湾特別賞）	貴婦人	入江	竹谷 修一

くにびき稲作協議会が通常総会を開催 力を合わせ、地域の米作りを支える



挨拶する前田副会長

くにびき稲作協議会（72名）は4月17日、ホテル白鳥で第7回通常総会を開催しました。

当日は、会員17名（委任状55名）や関係者等が出席。冒頭、前田保典副会長が「当協議会は発足当時から地域のスペシャリストが集まる会として続いてきました。これからも皆さまと力を合わせ、地域の米作りを一層盛り上げていきたいと思います」と挨拶。続いて、来賓として出席した当地区本部の新宮紀彦管農経済部長が「皆さまのご要望にお応えできるよう、引き続き島根米の品質向上や収量確保対策に取り組みまいります。今後ともご協力をよろしくお願います」と祝辞を述べました。

総会では、前田副会長が議長に選任され、令和7年度の事業報告と決算報告や令和8年度の事業計画と収支予算等全議案が承認されました。また、役員改選があり、新たに前田副会長が会長に、小豆澤正美委員が副会長に選任されました。

総会終了後には、島根県農業技術センター技術普及部東部普及指導課の川岡達也専門農業普及員を講師に招き、島根県が育成した新品種の水稲「島系84号」について研修会を行いました。

新役員（敬称略）

【会長】	前田 保典（新任）
【副会長】	吉岡 毅（再任）
【副会長】	小豆澤正美（新任）
【委員】	榎原 篤（再任）
【委員】	吉岡 雅裕（再任）
【委員】	上山根有史（再任）
【監事】	田中 鈴夫（再任）
【監事】	和泉 陽介（再任）



総会の様子

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り



初出荷のたけのこと森口組合長（前列中央）ら

森口組合長は「今年も寒い日が続き、生育の遅れもあったため出荷日を数日遅らせましたが、その間に一気に生え、多くのたけのこが集まりました。今年で9年目を迎えますが、皆で元気な10年目を迎えたいです」と意気込みを語りました。

上意東たけのこ生産組合（森口和宣組合長・13名）は、4月17日から5月上旬にかけて、東出雲町の本谷中組集会所でたけのこ出荷作業を行いました。粘土質の赤土で育った上意東のたけのこは、みずみずしくきめの細やかさ、柔らかさが特徴。平成30年から愛知県丹羽郡大口町で守口漬けを手掛ける「大和屋守口漬総本家」を中心に、県内外へ出荷し高い評価を受けています。

17日の初出荷では、組合員やJAの営農指導員が立ち会い、集まったたけのこの中から600g×1・35kg規格を選別して、「大和屋守口漬総本家」向けに箱詰梱包。それ以外のたけのこは県内取引先向けにサイズ分けし、合わせて昨年の334kgを大きく上回る816kgを出荷しました。



**春の味覚を県内外へお届け！
柔らかく味のあるたけのこを初出荷**

田植えシーズン到来！

農事組合法人みどりの郷

田植えシーズンが本番を迎えています。東出雲町では、農事組合法人みどりの郷（石倉清己代表理事組合長・46名）が4月24日、令和8年産米の田植えを行いました。

前日の雨が止み、少し強めの風が吹いたこの日、同法人の森本秀歳理事が乗用田植機で「つきあかり」の苗を2haの圃場に植え付けました。「つきあかり」は極早生の良食味米品種として取り組んでいる品種で、労力分散のために栽培。今年度の作付け計画面積は「つきあかり」9・3haの他、「きぬむすめ」13・7ha、「WCS」8・1haで、6月上旬にかけて植え付けを行う予定です。

森本理事は「地域の農地を守るため、令和7年産米より隣の内馬地区と協働して米作りに取り組んでいます。皆さまに美味しいお米を届けられるよう、さらに品質向上と収量アップを目指して頑張ります」と意気込みを語りました。



令和8年産米の田植えがスタート

集落組合助成金「申請方式」への変更について

集落組合助成金について、目的である「組合員との結びつき強化」「円滑な事業推進」「積極的な協同活動」「組合員の地位向上」に沿った活用を促進するため、令和8年度より活動実績に基づく「申請方式」へ制度を変更します。

	助成金金額の決定方法	支払時期	支払方法
旧	正組合員戸数×500円+2,000円	7月	口座振込 または現金
新	「集落組合助成金申請書」で申請いただき 活動費用に対しJAが認めた限度額を上限に支払い ※限度額は正組合員戸数×500円+2,000円	前期：9月 後期：3月	原則 口座振込



▲申請書等は
こちらをご覧ください。

※ご不明な点がございましたら、最寄りの支店へお問い合わせください。

ECOSTYLE実施中！ 運動期間：5月1日（金）～10月30日（金）

くまびき地区本部情報

取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

第31回JALしまねくにびき女性部通常総会



総会の様子

麗子さんによるミニコンサートを実施。素敵な歌声の鑑賞に加え、懐かしいメロデーやNHK朝ドラ「ばけげん」の主題歌等、様々な音楽を出席者も一緒に歌って歌い、会場が一体となって温かい雰囲気になりました。

「あい♡」からはじまる「元氣な地域」をみんなの力で～くにびき女性部通常総会～

JAしまねくにびき女性部（諏訪智子部長・728名）は4月21日、第31回通常総会を営農総合センターで開催しました。

総会には女性部員やJA役員等約130名が出席。冒頭、諏訪部長は「令和7年度も目的別グループ活動をはじめ、様々な活動に取り組んできました。一つ一つの取り組みが、皆さまの熱意によって実を結び、より活発になっていっています。この流れを一時的なものにせず、今後も発展させていきたいと思います」と挨拶。続いて、来賓として出席した当地区本部の越野浩昭本部長が「令和7年度は、JA女性組織3カ年計画の初年度として一丸となって取り組んでこられたと思います。引き続き同計画の2年度目として一致団結し、さらに協同の輪を拡げていきたいと思います」と祝辞を述べました。

続いて議事では、令和7年度の活動報告および収支決算や令和8年度の活動計画等全議案を承認。令和8年度はJA女性組織3カ年計画「『あい♡』からはじまる『元氣な地域』をみんなの力で」の実践2年目。「助けあい♡」「学びあい♡」「育てあい♡」の3つのテーマを掲げ、これまで多くの仲間と築いてきた「絆」をさらに強いものとし、多様な地域活動を展開することで「よりよいくらし」の実現に向けて歩みを進めていきます。

その後記念事業として、音楽家の森田麗子さんによるミニコンサートを実施。素敵な歌声の鑑賞に加え、懐かしいメロデーやNHK朝ドラ「ばけげん」の主題歌等、様々な音楽を出席者も一緒に歌って歌い、会場が一体となって温かい雰囲気になりました。



祝辞を述べる越野本部長



挨拶する諏訪部長

JAしまねくにびき女性部（諏訪智子部長・728名）は4月21日、第31回通常総会を営農総合センターで開催しました。

総会には女性部員やJA役員等約130名が出席。冒頭、諏訪部長は「令和7年度も目的別グループ活動をはじめ、様々な活動に取り組んできました。一つ一つの取り組みが、皆さまの熱意によって実を結び、より活発になっていっています。この流れを一時的なものにせず、今後も発展させていきたいと思います」と挨拶。続いて、来賓として出席した当地区本部の越野浩昭本部長が「令和7年度は、JA女性組織3カ年計画の初年度として一丸となって取り組んでこられたと思います。引き続き同計画の2年度目として一致団結し、さらに協同の輪を拡げていきたいと思います」と祝辞を述べました。



森田さんによるミニコンサート

「あい♡」からはじまる「元氣な地域」をみんなの力で～くにびき女性部通常総会～



くにびき地区本部情報

ECOSTYLE実施中！運動期間：5月1日（金）～10月30日（金）

令和8年度 JALしまねくにびき年金友の会 親睦旅行

西条蔵巡りと ナイター観戦

呉湾艦船めぐり・ 広島東洋カープ vs 阪神タイガース

リニューアルオープンした 大和ミュージアムを満喫する 2日間

旅行期間 令和8年
6月26日（金）～27日（土）

旅行代金 お一人様/1名以上1室利用

一般価格 56,800円（税込）

会員価格 54,800円（税込）

※JALしまねくにびき地区本部にて年金を受け取られている方（予約者含む）は、年金友の会会員価格でご参加いただけます。会員以外は一般価格となります。

旅行期間 令和8年
6月26日（金）～27日（土）

2日目 昼食 旧軍港呉市に伝わる海軍定食（イメージ）

旅行代金 お一人様/1名以上1室利用

一般価格 56,800円（税込）

会員価格 54,800円（税込）

※JALしまねくにびき地区本部にて年金を受け取られている方（予約者含む）は、年金友の会会員価格でご参加いただけます。会員以外は一般価格となります。

募集人員 25名様（最少催行人員20名様）

申込金 12,000円

募集開始日 令和8年4月20日（月）

募集締切日 令和8年5月22日（金）

利用バス会社 仁多観光または同等クラス

食事条件 朝食1回、昼食2回、夕食（弁当）1回

利用ホテル 相鉄フレックスイン広島駅前 シングル利用

添乗員 添乗員は同行します。

コース表

コース	内容	食事
1	JALしまねくにびき地区本部 8:30発 ○賀茂鶴酒造・西条酒蔵通り ○道の駅 西条のん太の酒蔵 チェックイン 徒歩 広島東洋カープVS阪神タイガース（チケットは外野指定席ライト側） 相鉄フレックスイン広島駅前 … ○MAZDA Zoom-Zoomスタジアム（野球観戦） 徒歩 相鉄フレックスイン広島駅前（泊） 21:00頃着	× 昼 夕（弁当）
2	ホテル 9:00頃発 ○呉湾艦船めぐり ○大和ミュージアム ○呉ハイカラ食堂 JALしまねくにびき地区本部 17:30頃着	朝 昼 ×

※この時間はおくまでも目安です。交通機関の都合により変更になる場合がありますのでご了承下さい。※後日、改めて集合、解散地をお知らせいたします。※施設の一部上、観光地の立ち寄り順番を変更する場合があります。

※ツアー出発前、集合前の中止が決定した場合はツアー代金の返金となります。なお、出発の都合でも球場より正式な中止決定の連絡が入らない限りは旅行続行します。試合成立後の中止の場合は、返金はございません。

JALしまねくにびき年金友の会に関するお問い合わせは

くにびき統括支店 金融課

☎0852-55-3028

旅行企画・実施・旅行に関するお申し込み・お問い合わせは

株式会社農協観光

中国支店 島根エリアセンター ☎0852-26-2600

〒690-0865 松江市瀨町1-7 松江プラザビル8F 総合旅行業務取扱管理者/ 鎮波 康二・清松 哲之

※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。※個人情報の利用目的及び第三者提供については当社のプライバシーポリシー（https://nour.jp/covenant/privacy.html）をご確認ください。※総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取扱いに関する責任者です。この旅行に関してご不明な点がありましたらご連絡先上記の取扱管理者におたずね下さい。※写真は全てイメージです。

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて

美味しいイチゴができるまで ～青年連盟による出前授業～



JAしまねくにびき青年連盟（上山根有史委員長・68名）の盟友が栽培したイチゴ「紅ほっぺ」が4月21日、島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程の給食に登場。イチゴを栽培した野津喜洋顧問が2年生60名を対象に授業を行いました。

イチゴの授業は、食育活動の一環として「地産地消の教育を進めたい」という同校からの要望を受け、平成23年から始まりました。

当日は、野津顧問が授業を実施し、イチゴ栽培の土づくり、苗の植え付け方法、蜂を使って受粉し実をつけることやイチゴにつく病気や害虫等を説明。参加した児童からの「どうやったら大きいイチゴができるのか」という質問に対して、「土づくりが大事。水やりや肥料をあげて愛情を込めると大きく育つよ」と答えていました。授業を聞いた児童は、「野津さんが愛情込めて育てているから、おいしいイチゴができる」ということがわかった」と話していました。その後、給食に出てきた真っ赤なイチゴを、嬉しそうに口いっぱいほおばり、そのおいしさに笑顔を見せていました。



イチゴをほおぼる児童



野津顧問による授業の様子



イチゴ狩りの様子



総会の様子



挨拶する池田部会長

フレッシュミズ部会が総会を開催

JAしまねくにびき女性部フレッシュミズ部会（池田琴恵部会長・20名）は4月12日、教育文化センター第5回通常総会を開催し、部会員10名が参加しました。

冒頭、池田部会長が「令和7年度は活動回数を増やし、お試し参加の制度も設け、活動の活性化と組織の拡充を図ってまいります」と続き、活動を通じて、親睦と連携をより深めてまいります」と挨拶。続いて令和7年度の活動報告や収支決算、令和8年度活動計画など全議案が承認されました。

総会終了後には記念事業として、昨年に引き続き特別に、のつ農園（福富町）でイチゴ狩りを実施。同園の野津喜洋さんにイチゴの栽培や収穫方法について説明いただいた後、真っ赤に色づいたイチゴを楽しく収穫し、交流を深めました。



巻きすの説明をする田中氏

見て可愛い！食べておいしい！飾り巻き寿司 ～サンサン女子大第23回講座～

くにびきサンサン女子大は4月11日、教育文化センターSan・san館で「飾り巻き寿司」講座を開催し、21名が参加しました。

同講座は、提携する山陰中央新報文化センターの講師でもある、飾り巻き寿司インストラクターの田中佳代子氏を講師に迎え、「四海巻き」「ぐるぐる巻き」「花」の3種類の飾り巻き寿司作りに挑戦。巻きすの表裏や海苔のサイズ等について確認した後、具材の配置や巻き方に苦戦しながらも、それぞれに自身の手作り巻き寿司が完成しました。講師が巻き寿司に包丁を入れ、断面がきれいに現れると、参加者からは歓声が上がりました。

参加した学生は「今まで知らない世界を知ることができて、とても有意義だった」「出来上がりがどのようになるのか、想像しながら作業できて楽しかった。家でも作ってみたい」と笑顔で話しました。



講座の様子



完成した巻き寿司



ECOSスタイル実施中！ 運動期間：5月1日（金）～10月30日（金）

くにびき地区本部情報



川津
本庄地区担当
やまね ゆうか
山根 佑香



川津
朝酌地区担当
よしだ さとし
吉田 達志



川津
川津・持田地区担当
たかはし りこ
高橋 りこ



川津
川津地区担当
いとう だいき
伊藤 大輝



支店次長（渉外）
ほそがい ようへい
細貝 洋平



美保関
美保関地区担当
てらもと あつし
寺本 篤史



八束
八束地区担当
いしばし りさ
石橋 梨紗



島根
島根地区担当
さasaki たかひと
佐伯 崇人

松江南ブロック 津田・東出雲・八雲



津田
東津田・竹矢地区担当
あべ みさ
安部 美佐



津田
西津田・竹矢地区担当
あらかわ ともこ
荒川 智子



支店次長（渉外）
おきもと たつや
沖本 達哉



八雲
八雲地区担当
やました ゆうごう
山下 雄剛



東出雲
意東地区担当
いけじり なおひこ
池尻 直



東出雲
出雲郷地区担当
おだかわ げんじん
小田川 漸



東出雲
揖屋地区担当
はまむら たいが
濱村 大雅



津田
大庭地区担当
まつもと ふみな
松本 郁奈

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～

交通安全反射材を
管内中学校へ贈呈

くにびき地区本部は、JA共済による交通安全活動の一環として、通学時など夜間の交通事故防止に役立ててもらおうと、管内各中学校の1年生に、自転車用夜光反射テープ1,530個と反射タスキ870個を贈りました。

4月13日には、越野浩昭本部長が松江市立第三中学校を訪れ、「新1年生の皆さまは、夕暮れ時や交通混雑時の登下校において、交通事故に遭遇する危険性が高い環境に身をおかれます。この反射材をつけて、交通安全に努めてほしい」と西村睦校長に趣意書を、新1年生の小田川紗雪さんに夜光反射テープ90個の目録を手渡しました。西村校長は「反射材は、車や自転車にいち早く気づいてもらえる非常に有効なもの。安全対策としてだけでなく、マナーとしても身につけるよう生徒たちにも伝えていきたい」と話しました。

小田川さんは「一部活動等で下校時間が遅くなることもあると思うが、反射材をつけて交通安全に努めます」と感謝していました。



（左から）西村校長、小田川さん、越野本部長





鹿島
鹿島地区担当
かたくら かんた
片倉 菜太



鹿島
鹿島地区担当
おくはら ひろゆき
奥原 裕之



法吉
生馬地区担当
おおいし ゆうすけ
大石 祐輔



法吉
法吉地区担当
あべ けいすけ
安部 敬祐



支店次長(渉外)
いしくら こういちろう
石倉浩一郎



古江
大野地区担当
てらもと まさし
寺本 雅史



古江
秋鹿地区担当
よした けんた
吉田 健太



古江
古江地区担当
とが けいすけ
柁 圭佑



20
JA共済くにびき地区本

「感謝」の気
地域の絆をつなぐし
あなたの地域のライフア

松江西ブロック 乃木・宍道・玉湯



宍道
宍道地区担当
ふくだ みはる
福田 海晴



宍道
宍道地区担当
そのやま ゆか
園山 由香



支店次長(渉外)
まつお こうた
松尾 康太



玉湯
玉湯地区担当
ふじはら ゆかり
藤原由香里



玉湯
玉湯地区担当
いとう りん
伊東 梨



乃木
中原地区担当
きまち あおい
来海 歩



乃木
乃木・忌部地区担当
おんだ なお
恩田 菜央



乃木
乃木・忌部地区担当
おおいし かずや
大石 和也

は駐在支店

旧意東店ATM
廃止のお知らせ

JAしまねでは、取り巻く環境が厳しさを増していく中で「ATM設置基準」を設け、ATMの再配置(移転・廃止等)を進めています。当地区本部におきましても同基準を基本に検討した結果、以下のとおり廃止することといたしました。日頃、「旧意東店ATM」をご利用いただいている組合員・利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

最終営業日：令和8年5月26日(火)

ヤマザキショップ
いくま店
閉店のお知らせ

旧JA生馬店隣の「ヤマザキショップ(Yショップ)いくま店」は、**令和8年5月31日(日)**をもちまして、閉店となります。なお、隣接する「いくまSS」は引き続き営業しておりますので、ぜひご利用ください。

ECOSスタイル実施中！運動期間：5月1日(金)～10月30日(金)

くにびき地区本部情報

地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体の皆さまへ 表彰・支援団体募集中！

JAしまねでは「地域貢献・地域活性化事業支援金」を創設し、地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等の多様な取り組みを表彰・支援し、『地域力』の向上に努めています。下記内容をご確認の上、ご活用していただきますようご案内します。

地域活性化団体活動表彰の部



項目	内容
趣旨	地域の活性化に繋がる活動を行うグループ・団体等を表彰して功績を称えとともに、継続的な取り組みを支援する。
対象団体	地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人で、活動歴が5年以上あること。 ※ただし、次の場合を除く。①自治会 ②過去に当該事業の表彰を受賞または活動経費の支援を受けたグループ・団体・非営利法人
表彰団体・支援額	2団体・1団体あたり10万円
活動期間	特に限定はない。継続的に取り組んでいる活動を対象とする。
申請用紙	申請…【地域活性化活動表彰の部】 留意事項 「Ⅱ. 過去5年間の取り組み活動」の記入について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために活動ができなかった場合は、その旨を記述ください。
募集期間	令和8年5月7日（木）～9月30日（水）

※当該表彰を受けた団体は、活動支援の部に申請することはできません。

フードバンク・子ども食堂活動支援の部

©よい食P



項目	内容
趣旨	フードバンク・子ども食堂活動を普及、維持・拡大または開始するための活動資金を支援する。
対象団体	地域住民やJAの組合員が構成員となり、フードバンクや無料または低価格帯で子どもたちに食事を提供するグループ・団体・非営利法人。 ※ただし、次の場合を除く。①社会福祉協議会 ②過去に当該事業の表彰を受賞または過去3年以内に活動の支援を受けたグループ・団体・非営利法人 ③当JAが会員となっているグループ・団体・非営利法人。
支援額	活動に要する費用（1団体10万円を限度） 事業予算26万円
活動期間	令和8年4月～令和9年2月末までに実施する活動を対象とする。
申請・報告用紙	1) 申請…【フードバンク・子ども食堂活動支援の部】 2) 実施報告…【フードバンク・子ども食堂活動支援の部】 支援金振込口座報告書
募集期間	令和8年5月7日（木）～10月30日（金）

※支援金をJA以外の金融機関に振り込む場合は振込手数料を差し引いて振り込みいたします。 ※審査の結果、減額または支援できない場合があります。

※当該支援を受けた団体は、表彰の部に申請することはできません。

- 【申込手順】**
- ①希望する支援の申請書をJAしまねのホームページまたは、各支店の窓口にて入手ください。
 - ②必要箇所をご記入し、代表者が捺印ください。
 - ③お近くの各支店窓口またはふれあい課へ申請書をお持ちいただき、お申し込みください。

詳細はこちらから



お問い合わせ先 **ふれあい課**
TEL:55-3018

公式ホームページ **JALしまね** 検索

- 【注意事項】**
- ①申請書を受理後、厳正な審査を行い支援可能か判断します。
 - ②審査終了後、審査結果を通知いたします。

お詫びと訂正

しまねびより4月号14ページの「くにびき地区本部機構図」の記載に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

高松 菜 職員の配属部署 (誤) 米穀畜産課 → (正) 園芸特産課

6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
3	水	税務相談会	法吉支店 (TEL:21-3690) 10:00~12:00
4	木	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。

※6月の土曜営業日は13日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

6月 ふれあい訪問日

6月17日(水)・18日(木)

く に び き 地 区 本 部 New Face

①好きな食べ物 ②最近ハマっていること ③自己PR

新規採用 令和8年4月1日付

営農経済部園芸特産課

もりもと こうき
森本 晃輝



- ①肉
- ②料理、Netflixでアニメを見ること
- ③元気と明るさを強みに、一つひとつの業務に粘り強く取り組んで参ります。

新規採用 令和8年4月1日付

松江南ブロック津田支店

のつ 野津 あかり



- ①レバー
- ②ちいかわ
- ③早く仕事が覚えられよう頑張ります。

新規採用 令和8年4月1日付

松江南ブロック東出雲支店

いまむら さえ
今村 紗英



- ①黒糖蒸しパン
- ②ぬい活、ゴールデンカムイ(漫画)
- ③元気に、明るく、笑顔で、精一杯頑張ります。

中途採用 令和8年4月1日付

営農経済部産直資材課

ふじい ゆか
藤井 祐香



- ①チョコレート
- ②部屋の模様替え
- ③組合員の皆さまに信頼していただけるよう一生懸命頑張ります。

中途採用 令和8年4月1日付

松江東ブロック川津支店

みしろ きくよ
三代 喜久代



- ①果物
- ②ストレッチ
- ③組合員の皆さまのお役に立てるよう一生懸命頑張ります。

中途採用 令和8年4月1日付

松江西ブロック乃木支店

しらつき まこ
白築 茉莉子



- ①うどん
- ②ゲーム
- ③組合員の皆さまと円滑な関係を築けるよう、精進してまいります。

中途採用 令和8年4月1日付

松江西ブロック宍道支店

いしばし かなこ
石橋 加奈子



- ①チーズ
- ②カラオケ
- ③1日も早く、組合員の皆さまに信頼していただける職員になれるように頑張ります。

登 用 令和8年4月1日付

松江東ブロック川津支店

のつ まなみ
野津 磨奈美



- ①おにぎり、そうめん
- ②キャンプ、自然にふれる時間
- ③地域の皆さまとのつながりを大切に、丁寧に安心していただける対応に努めてまいります。

登 用 令和8年4月1日付

松江南ブロック東出雲支店

おばた さき
小畑 早紀



- ①お寿司、焼肉
- ②スポーツ観戦
- ③組合員・利用者の皆さまに信頼される職員を目指し、努力していきます。

作ってみませんか？

く に び き 女 性 部 からの おすすめ 料理



玉ねぎたっぷりハヤシライス、旬の野菜の蒸し料理、野菜スープ

玉ねぎの甘みがおいしいハヤシライスと、なつかしい、やさしい味の旬の野菜を使った蒸し料理です。蒸し汁から良いだしがでるので、スープにしてみました。野菜のうまみを存分に味わってください。

玉ねぎたっぷりハヤシライス (4人分)

玉ねぎ	2個	固形スープの素	1個
豚肉(細切れ)	200g	ローリエ	1枚
牛肉(薄切り)	200g	ウスターソース	大さじ2
塩、こしょう	各少々	トマトケチャップ	大さじ2
バター(マーガリンでも可)	30g	しょうゆ	小さじ2
小麦粉	大さじ4	温かいご飯	4人分
トマトジュース	2カップ	薬味(福神漬け・らっきょうなど)	適量
水	2カップ		

作り方

- ①玉ねぎは縦2つに切り、繊維を断つように横1cm幅に切る。肉は1cm幅の棒状に切り、塩、こしょうをふる。
- ②鍋にバターを入れて中火にかける。バターが溶けたら、玉ねぎを入れて中火でよく炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら端に寄せ、肉を加えて炒め合わせる。さらに小麦粉を加え、よく炒め合わせる。鍋底にくっついてきたら、いったん火を止め、トマトジュースを加え、鍋底からこそげするように木べらで混ぜる。
- ④③に分量の水とAを加えてよく混ぜ、再び中火にかける。煮立ってきたら、ふたをして弱火で40分煮込む。鍋底が焦げつきやすいので、時々下からこそげするように混ぜる。ご飯にかけ、好みの薬味を添える。

旬の野菜の蒸し料理 (4人分)

新たまねぎ	中1個	ブロッコリー	3分の1個	生しいたけ	中2枚
キャベツ	2枚	タケノコ	小1個	※蒸し汁は野菜スープに使用	
にんじん	小1本	厚揚げ	2分の1枚		

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②蒸し器が沸騰したら、①を10分蒸す。
- ③器に盛り、お好みのドレッシングやソースをかける。見て蒸し時間を調整してください。

ポイント

野菜の大きさを揃えると、火が通りやすく、食べやすくなります。様子を

野菜スープ (4人分)

新玉ねぎ	小1個	しいたけ	1枚	上記レシピの野菜の蒸し汁	700cc
にんじん	3分の1本	ねぎ	適量	鶏がらスープ	小さじ3

作り方

- ①蒸し汁に野菜を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ②鶏がらスープを入れて味をととのえる。

今月の料理人 古江支部のみなさん

(後列左から)

かとう とみこ よしおか みつえ
・加藤 富子さん ・吉岡 美津枝さん

(前列左から)

こうらい ゆうこ こやま よしこ おじはら いくこ
・高麗 優子さん ・小山 美子さん ・藤原 郁子さん



ECOSスタイル実施中！ 運動期間：5月1日(金)～10月30日(金)

く に び き 地 区 本 部 情 報



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

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

答え

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

タテのカギ

- ②完成しました!
- ⑤成長した羊の肉です
- ⑦ペンは——より強し
- ⑧彼は大舞台上で面目——を果たした
- ⑩手のひらや足の裏の反対側
- ⑫匂よりも時期が早いもの
- ⑭この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑯古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑰ウィッグや付け毛ではありません
- ⑱クイズを出されて考えるもの
- ㉑中学校で教育——をおこなう大学生

ヨコのカギ

- ①傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- ②赤外線やX線もこれ的一种
- ③梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④簡単には意見を曲げません
- ⑥損の反対語
- ⑨親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑪アメリカ原産の大きなカエル
- ⑬自宅を離れて観光などをします
- ⑮ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑰合唱部が練習するもの
- ⑲一年で一番昼が長い日

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 くにびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2026年6月5日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「レンキウ」

シ	ヨ	ウ	ブ	ハ	チ
マ	ク	ラ	ホ	シ	ユ
イ	ソ	カ	ー	ウ	
ウ	カ	ン	ム	リ	
バ	シ	ダ	ミ	ミ	
レ	イ	ワ	ウ	ツ	ド
エ	ヌ	ヤ	キ	トリ	

俳句の広場

最優秀賞

毛虫落つグラウンドゴルフのティータイム

出雲市 花ばあば様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

（評）葉桜の下でティータイムの楽しい語らいの場に小さな毛虫が肩の上に落ちてきた

優秀賞

春一番りハビリの手ににぎりしめ

出雲市 加地 良子様

はれやかな笑顔のまま卒業す

津和野町 潮 恵子様

姉と来て語らひうれし桜土手

出雲市 小豆澤典子様

佳作

二人してばんぼりともす雛祭

出雲市 松本 弘子様

お裾分若夫婦より春野菜

安来市 斎藤美重子様

孫達の笑顔うれしや雛祭

津和野町 田中とよし様

校塔のチャイムに別れ卒業す

兵庫県 小田 和子様

「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」6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）6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 ふれあい広報課
「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。



JALしまね 組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご提示ください。
(モノクロ印刷または、本広告のコピーでも可)

※ みんなのスーツ



みんなのスーツ JA×AOYAMA
税込 ¥12,980の品 タイアップカード
ご提示で 税込 ¥11,682

JA×AOYAMA
タイアップカード
ご登録・ご提示で

店内全商品 **10% OFF**

入会金 無料 「JA×AOYAMAタイアップカード」
年会費 無料 ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。



※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。詳しくは店舗スタッフまで。
※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

JA組合員様専用の
カードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えを
お願い致します。



暑くなる前に揃えておきたい

夏の
エレガント
フォーマル

サマーフォーマル 税込 ¥43,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥39,501~	フォーマル 税込 ¥21,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥19,701~	サマーフォーマル 税込 ¥32,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥29,601~	フォーマル 税込 ¥21,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥19,701~
--	---	--	---

AOYAMAポイントと更に
3つのポイントを選んで
使える! 貯まる!
※いずれか1つお選びください。

POINT dPOINT POINT

仕事服にお悩みの方必見!
ビジネスウェア情報や
店舗検索はこちら▶▶▶



広告有効期間本日より2026年10月31日(土)まで
※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2026年4月時点の内容です。セール内容および割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。※補正料金・送料は割引対象外となります。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

青山タイアップコード

地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐		11676	石見銀山		11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	隠岐どうぜん		11677	島根おち		11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	出雲		11678	いわみ中央		11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675	斐川		11679	西いわみ		11683

令和8年度

地域貢献・
地域活性化支援事業

募集

地域住民や
JAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
応援します

支援内容

概要

- ① 地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)
募集期間 令和8年5月7日(木) ▶ 9月30日(水)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動に要する費用。上限10万円)
募集期間 令和8年5月7日(木) ▶ 10月30日(金)

詳細はこちらから



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

キッシュ風ほうれん草とじゃが芋のオーブン焼き

材料（4人分）

- ほうれん草……………1束
- じゃが芋……………1個
- 玉ねぎ（小）……………1個
- バター……………20g
- 卵……………2個
- A
 - 牛乳……………100cc
 - ピザ用チーズ……………40g
 - 顆粒コンソメ……………小さじ2
 - 塩こしょう……………少々

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を茹でて水に取り、水気を絞って4～5cmの長さに切る。
- じゃが芋は皮をはいで縦に半分に切り、5ミリの厚さの半月切りにして、耐熱皿に乗せ、ラップを軽くかけてレンジ（600w）で2分加熱する。
- フライパンにバターを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。火が通ったらじゃが芋も加えて炒め、火を止め、粗熱を取る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、ほうれん草を入れて混ぜる。更に、粗熱のとれた③も加え、よく混ぜる。
- 深さのある耐熱皿に④を入れて平らにする。
- オーブントースターで15分加熱する。焼き色がついて中まで焼けたら出来上がり！（焼き時間は機種によって加減してください）

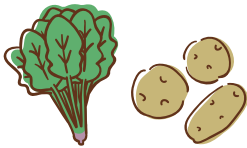


コメント

- 生地無しで炒めた野菜を混ぜてあとはトースターで焼くだけ!!簡単キッシュです。
- ホイルカップに入れて焼けば、お弁当のおかずにもぴったり!

アレンジ

- ツナ缶やベーコン、ウインナーを追加してグレードアップ!
- 野菜はアロカシー、小松菜、ミニトマト、アスパラ、茄子など季節の野菜に替えても美味しいです。



カルパッチョきのこソースかけ

材料（4人分）

- お好みの刺身……………1さく
- 新玉ねぎ……………1個（150g）
- しめじ……………1袋
- しいたけ……………2枚
- オリーブ油……………小さじ2
- A
 - にんにく（すりおろす）……………ひとかけ
 - 玉ねぎ（すりおろす）……………1/6個
 - 醤油……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
 - レモン汁……………大さじ1
 - オリーブ油……………大さじ2
 - パセリ……………適量

作り方

- 刺身は薄切りにする。
- 新玉ねぎは薄くスライスする。（辛みが気になるなら水にさらして水気をきる。）
- しめじは小房にし、しいたけは薄くスライスする。
- フライパンにオリーブ油を小さじ2と③のキノコを加えて炒め、火が通ったら皿に取り出して冷ます。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、熱が取れた④と、①の刺身を加えて和える。
- 皿にスライスした玉ねぎを広げ、その上に⑤を中高く盛り付け、パセリを散らす。



コメント

- いつものお刺身にひと手間加えて、レモンの爽やかな風味の洋風お刺身に!
- 野菜やきのこもたっぷり摂れ、おかずにもおつまみにも最適です。

アレンジ

- ミニトマトやパプリカ、セロリ、きゅうり、青しそ、水菜などいろいろな野菜と組み合わせ!
- かつおのたたき、サーモン、タコ、ホタテやローストポークや肉の冷しゃぶでも出来ます。

JAしまねびより

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



JALしまね 公式ホームページ

JALしまね

Q検索



健康散歩 For Your Health

身近なヘルペスと帯状疱疹

JA島根厚生連

新緑がまぶしい季節になりました。春から初夏へと移り変わるこの時期は、環境の変化や忙しさから疲れが出やすい時期でもあります。こうした疲労やストレスをきっかけに症状が現れることがあるのが「ヘルペス」です。

ヘルペスはヘルペスウイルスによる感染症の総称で、いくつかの種類があります。例えば、唇や口の周りに水ぶくれができる「口唇ヘルペス」は単純ヘルペスウイルス1型が原因で起こります。体の片側に痛みと発疹が現れる「帯状疱疹」は水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。ヘルペスウイルスは一度感染すると体内の神経に潜み、普段は症状がなくても、疲労やストレス、体調不良などで体の抵抗力が弱くなったときに再び症状が現れることがあります。

なかでも帯状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそう（水痘）が原因で起こります。水ぼうそうにかかった覚えがなくても、知らないうちに感染していることが多く、多くの大人の体内にはこのウイルスが潜んでいるといわれています。水ぼうそうが治った後もウ



イルスは体内の神経に潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどをきっかけに再び活動して発症します。はじめは体の片側にピリピリとした痛みや違和感が現れ、その後、赤い発疹や水ぶくれが帯状に広がっていくのが特徴です。

日本では、約3人に1人が生涯で帯状疱疹を経験するといわれており、特に50歳以上で発症しやすくなります。多くの場合は数週間で皮膚症状は治まりますが、人によっては皮膚の症状が治った後も神経の痛みが長く続くことがあります。そのため、痛みや発疹など気になる症状が現れた場合には、医療機関を受診することが大切です。治療は抗ウイルス薬が中心で、発疹が出てから72時間以内に飲み始めることが望ましいとされています。また、帯状疱疹には予防のためのワクチンもあり、発症や重症化を防ぐ方法の1つとして注目されています。

日頃から十分な休養や栄養をとり、無理をしない生活を心がけましょう。忙しい時期ほど体調の変化に目を向け、気になる症状があれば早めに医療機関へ相談しましょう。

【編集後記】 ぶどうは秋の季語ですが、ハウスで加温栽培をする島根ぶどうはこれからがシーズン! 先日は益田の初出荷式取材してきましたよ☺️丁寧に育てられたデラウェアはまるで紫の宝石のよう🌟初出荷の様子はJALしまねのYouTube、インスタグラムにも載せていますので、ぜひ表紙のQRコードからご視聴くださいませ!! (児)

2026年5月13日付発行（月1回発行）
編集/JALしまね ふれあい広報課・くにびき地区本部
発行/島根県農業協同組合 くにびき地区本部
〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL.0852-55-3018 FAX.0852-32-6670
メール:af@jstn.com community-affairs_kun@ja-shimane.gr.jp