



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



JALしまねびより

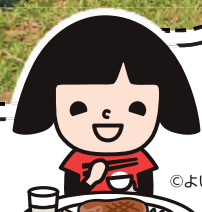


2026
7
July
Vol.124

みーつけたしまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
亀澤 哲則さん
隠岐どうぜん地区本部



特集 島根県産メロンの魅力に迫る！



JALしまね くにびき地区本部版



かめざわ
亀澤 哲則さん
てつり
今月は、隠岐とうぜん地区本部。西ノ島町
産馬会に所属し、馬の繁殖・生産に取り組
む、亀澤哲則さんにお話を伺いました。



大工が始めた馬との暮らし

古くから馬と共に暮らしてきた西ノ島で、馬の繁殖・生産に取り組む亀澤哲則さん。本業は大工で、島内の住宅のリフォームや修理をてがけるかたわら、県内でも珍しい「馬専門」の農家として活動しています。

馬との出会いは11年前。父が趣味で1頭購入したことがきっかけでした。しかしその頃、周

囲の農家の廃業に伴い馬を譲り受けることが続き、気づけば10頭に増えていたそうです。亀澤さんは8年前、当歳馬（0歳の馬）の飼育を任されたことを



出産や子馬の世話をする厩舎は
亀澤さんとお父さんと2人で建てました。

きっかけに、本格的に馬に関わり始めました。「飼ってみるとすごく面白かった」と振り返る亀澤さん。かわいいただけではなく、人に慣れさせる難しさも魅力だったといいます。その後少しずつ頭数を増やし、現在は当歳馬を含め33頭を飼育しています。

生後10日間の信頼づくり

亀澤さんが飼育するのは、農耕馬や食肉用として知られる重種馬です。出産シーズンは3〜6月。乳房の張りや乳首の向き、乳汁のじみで出産を見極め、産みそうになったら厩舎



生まれたばかりの子馬たちが過ごす厩舎の隣にある運動場

に連れ帰ります。西ノ島は崖が多く、そのまま放牧場で出産すると転落の危険があります。厩舎で産ませるようになってから、事故はゼロになったそうです。

生まれた直後から始まるのが、人に慣れさせる作業です。生後10日間が勝負。毎日少しずつ触れながら、人は怖くないことを教えていきます。「砂糖をなめさせたらもうこっちのもん」と笑う亀澤さん。その後、子馬は放牧場で飼育管理します。朝夕の見回りで名前を呼ぶと、自分から寄って来る馬もいるそうです。

生後半年を迎える10月頃には初めてロープやモクシ（頭絡）を付け、人に引かれて歩くことを覚えさせます。抵抗する馬とも、根気よく向き合い続けます。大変な作業ですが、馬を安全に管理するために欠かせない過程です。

11月頃になると、オスは肥育農家へ売却されます。約1年半育てられた後、食肉になります。一方、多くの雌は繁殖牝馬として西ノ島に残ります。



馬の飼育の面白さ、大変さを語る亀澤さん

もっと大きな馬を育てたい

現在の課題は馬の体格です。亀澤さんが北海道や九州の馬を見たとき、その大きさに驚いたといいます。亀澤さんの馬は大きくても700キロほどですが、北海道や九州では900キロ〜1トンになることもあるそうです。体格が大きいほど高値がつくため、産馬会でも馬を大きくしていく方針に。J Aを通じて、北海道からブルトンという品種の大型の種馬を導入し、少しずつ大きな馬が生まれているそうです。



馬と戯れる亀澤さん。オスは売るのが辛いので、愛着がわかないよう意識的にあまりかわいがらないようにしているそう。

難しいから、面白い

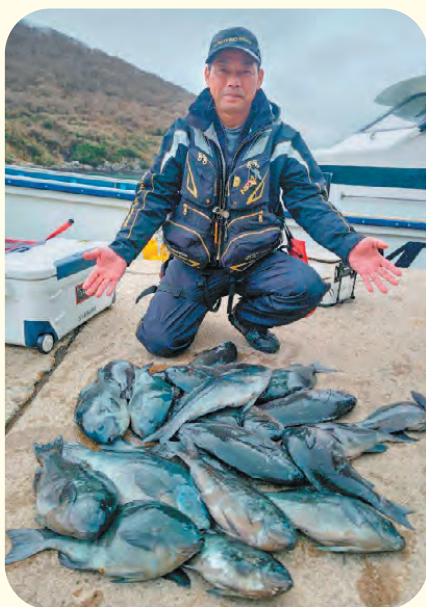
毎日馬の世話をする亀澤さん。唯一の趣味は釣りに行くことだそう。「出産を控えた馬に『お前、今は産むなよ』といいながら釣りに行く」と笑う亀澤さん。冬がシーズンで、グレなど釣れた魚は近所へも配るのだとか。

大変なのは夏の渇水。ここ2〜3年、西ノ島では日照りの夏が続いています。昨年は朝晩毎日、水を運び続けました。その量約40トン。80回も車で家と放牧地を行き来したそうです。

水を運び、餌代に頭を悩ませ、時には蹴られることもある。それでも続ける理由を尋ねると、答えはシンプルでした。

「とにかく面白いから。難しいけど、それが余計面白い」

どう無事に出産させるか、どうすればもっと大きく育つのか。試行錯誤を重ねながら馬たちと向き合う時間が、亀澤さんの何よりの楽しみです。



趣味は釣り。大漁です！

島根県産

メロンの魅力に迫る!

高級感があり、贈答用としても人気の高いメロン。島根県の代表的な特産のひとつで、夏の訪れを告げる特産品として、毎年楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。今月は、そんな島根県産メロンの魅力に迫ります!



島根県で主に栽培されているのは「アムスメロン」と「アールスメロン」。いずれもハウスでの立体栽培で育てられ、品質が良いのが特徴です。益田市を中心に、各地で栽培され、県内での栽培面積は「アムスメロン」が約115ヘクタール、「アールスメロン」が約35ヘクタール(令和8年4月末現在)となっています。

立体栽培
って?

1本のつるから1つのメロン



立体栽培は、メロンのつるを上から吊るし、果実を空中で育てる栽培方法です。地面に接しないため傷がつきにくく、1本のつるから1つのメロンしか育てないため、太陽の光をたっぷり浴びて、美味しさが凝縮されたメロンに仕上がります。

「アムスメロン」は地這いで育てられることが多い品種でしたが、これを立体栽培で育てて高品質を追求したのが「島根県産アムスメロン」の特徴です。

旬の
時期

今が旬!!

6月中旬に最盛期を迎えます

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
アムスメロン							
アールスメロン							

7月上中旬に最盛期を迎えるほか、
盆前の需要期に合わせ多く出荷されます。

アールスメロンは
秋作も栽培されています。

アムスメロン

主な産地：益田市、大田市、雲南市、出雲市 など
緑色の縦縞模様が特徴的な「アムスメロン」。立体栽培で育てられるため外観にも優れ、贈答用にもぴったりです。糖度は14度以上。肉厚でなめらかな食感、濃厚な甘みが特徴です。5月下旬～8月上中旬に出荷されます。



アールスメロン

主な産地：益田市、安来市、雲南市、出雲市 など
「アールスメロン」は、「マスクメロン」と総称されるメロンの一種で、果実を覆う細やかな網目が美しく高級感にあふれています。こちらも糖度は14度以上。上品な香りとさわやかな甘さが味わえます。夏作は7月初旬～8月上中旬、秋作は10月初旬～11月上中旬に出荷されます。



主産地
益田市

益田市でのメロン栽培



益田市の飯田選果場

【地理的表示（GI）保護制度】

その地域ならでは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です。メロンとしては、北海道の「夕張メロン」に次いで2例目の登録となっています。

益田メロン部会 世良竜一部会長からひとこと

生産者は減っていますが、部会には若手も多く、意欲のある人がたくさんいます。法人化など、産地維持のためにできることを考えていきたいです。

益田市の益田メロン部会では、現在49人の部会員が「アムスメロン」を約88ヘクタール、「アールスメロン」を約30ヘクタールで栽培。島根県産メロンの大部分を占める産地です。

メロン栽培が始まったのは約50年前。地域を挙げて収益性の高い農産物を栽培しようと試行錯誤し、「アムスメロン」にたどり着きました。「アムスメロン」では珍しい立体栽培を採用するなど、工夫を重ねながら産地を拡大。昨年1月には「益田アムスメロン」が農産物などの地域ブランドを守る地理的表示（GI）保護制度の対象として登録されました。





中東情勢で資材懸念 島根県知事へ緊急要請

JAしまね、JA島根中央会、島根県農政会議は6月6日、JAしまね石見銀山地区本部で、中東情勢の緊迫化に伴う農業生産資材の安定供給確保と物価高騰対策を求める緊急要請書を丸山達也県知事に提出しました。JAの竹下克美組合長、県農政会議の山中康樹会長らは肥料や燃料などのさらなる価格高騰や流通停滞による農業経営への打撃を懸念し、県独自の支援強化や国への働きかけを強く求めました。

3団体は、ビニールやポリ資材などで3割から4割の値上げや発注数量制限が生じている現状を報告。紛争が長期化すれば、飼料を含めたあらゆる資材の入手が困難になり、地域農業の生産基盤が揺らぎかねないと強い危機感を示しました。

主要要請項目は、資材の安定供給に向けた予算確保および価格高騰の影響緩和策の創設です。また、共同利用施設の再編や機械導入計画の見直しに関し、現場の実情に即した柔軟な対応を求めました。

加えて、農畜産物の適正な価格形成に向けた取り組みも盛り込みました。資材コストの上昇分を販売価格に転嫁できるよう、消費者や流通業者に対して農業経営の実態を伝える情報発信を強化するよう県に働きかけています。

丸山知事は「政府に現状をしっかりと伝え、県としても対策を考えていきたい」と話しました。



丸山知事（左から2人目）へ要請書を手渡す竹下組合長（左から3人目）ら



ぶどう生産部会の代表者が「神紅」を副知事へ贈呈

赤系大粒の島根県オリジナルぶどう品種「神紅」を栽培するJAしまね各地域のぶどう生産部会の代表者5名が6月19日、松江市の県庁で石原恵利子副知事へ「神紅」を贈呈しました。

出雲ぶどう部会の片寄厚部会長は「国内各地に赤系のぶどうがある中、市場関係者からは一段高い評価をいただけている。出荷基準に沿って厳選した高品質な味わいを多くの消費者に楽しんでもらいたい」と報告しました。

試食した石原副知事は「食感が良く、みずみずしく甘く、爽やかな味わいです。いくらでも食べられますね」と絶賛しました。

JAしまねによる「神紅」の共販は令和2年に始まりました。本年産は9月下旬まで59名の生産者が約22トンの出荷を計画し、販売金額約9100万円を目指しています。



石原副知事（左から4人目）に「神紅」を贈る片寄部会長（左から3人目）ら



JA運営に反映を 総代代表者等との意見交換会を開催

JAしまねは6月3日、ウェブ形式で総代代表者らとの意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者16人が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

当JAでは、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。

意見交換会では「米について、関連する組織が一体となって需給安定に繋がる流れを作してほしい」「職員数がどんどん減少しており、対策が必要だ」「新規就農者の募集について、分かりやすく情報提供をしてほしい」など、さまざまな意見をいただきました。



総代代表者と意見を交わすJA役員ら

令和8年度島根県乾椎茸品評会を開催

島根県椎茸生産者組合協議会とJ Aしまねは6月16日、出雲市の当J A本店斐川事務所で令和8年度島根県乾椎茸品評会表彰式を開きました。県内から49点が出品され、松田直美さん（川本町）の「こうこ」が最高位の島根県知事賞を受賞しました。

2日の審査会で、審査員4人が傘の形状や大きさなどを審査し、優秀賞・優良賞・佳良賞の合計13点を決定。松田さんの「こうこ」について、審査委員長を務めた島根県農林水産部林業課の公田達雄統括林業普及員は「厚肉でボリューム感があり、特有の形状で大きさが揃っている良品だった」と講評しました。

50年以上前からシイタケを栽培しているという松田さんは「今年もシイタケ約2万枚に袋をかぶせるなど、品質の良いものを作るために手をかけている。受賞できて嬉しい」と話しました。

上位5点は全国品評会へ出品されます。

その他の優秀賞受賞者は次の通りです。

- ・全農麦類農産部長賞＝岩地正男さん（浜田市・こうしん）
- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞＝（株）藤若農産（浜田市・こうこ）
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞＝河瀬正輝さん（隠岐・茶花どんこ）
- ・森産業株式会社社長賞＝松田美知子さん（川本町・どんこ）



品評会入賞者の皆さん

広島でトップセールス
島根県知事や組合長らが試食販売

島根県の丸山達也知事、J Aしまねの竹下克美組合長らは6月6日、広島市のスーパー「スパーク中山店」でトップセールスを行いました。

同店舗の山陰フェアに合わせて実施したもので、島根県、出雲市、J Aしまねの関係者や生産者、合わせて約20人が参加。島根ぶどう「デラウェア」や「アムスメロン」など、旬を迎えた島根県の農産物を販売しました。

試食販売で店頭に立った竹下組合長は「生産者の努力によりご覧の通り立派な農産物が揃いました。ぜひ島根県産品をご愛顧ください」と来店客にアピールしました。



試食販売で店頭に立つ丸山知事と竹下組合長

組合員からの情報提供窓口の明示について

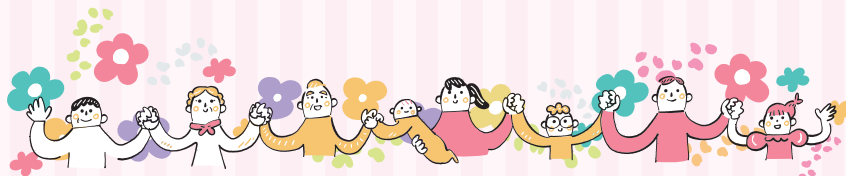
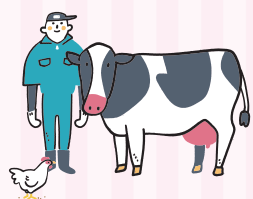
当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を受付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp
部 署 名 監 査 部
受付監事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。



「元気な地域」を女性部の力で!

石見銀山女性部

私たちJAしまね石見銀山女性部は、地元の世界遺産である石見銀山遺跡の歴史や文化の影響を受け、それを日々の活動に活かしています。

石見銀山には、古くから伝わる伝統料理「箱寿司」のように守り継ぐべき食文化や、銀山の開発と同時に植樹を行い、山林を守り抜いた「自然との共生」という先人の素晴らしい精神が息づいています。私たちは、このふるさとの宝について積極的に学び、理解を深めています。

去年は、大田市教育委員会のガイドを招き、「代官所周辺魅力再発見講座」と題した街並み散策を開催しました。当日は部員39人が参加。環境に配慮しながら銀山運営を行っていた先人の知恵と、美しい街並みの魅力を改めて再確認する貴重な機会となりました。

今後も地域の歴史や文化への理解を深め、石見銀山の魅力を次世代につなげる活動を続けていきます。

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。

助けあい♡ 学びあい♡ 育てあい♡

の3つの重点テーマを掲げ活動します。



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しまね雲南青年連盟

JAしまね雲南青年連盟は、会員が26名（令和8年4月1日現在）で、西尾和廣委員長のもと、雲南市・奥出雲町・飯南町で活動しています。管内では、様々な農畜産物が盛んに栽培されており、盟友は米・ブドウ・ネギ・畜産など様々な生産者で構成しています。

活動のひとつである食農教育では、ブドウハウスや牛舎の見学、昔ながらの田車押し体験など盟友によって特色のある授業をしています。出前授業をすることもあり、幅広い世代に農業・食の大切さ、楽しさを伝えています。

自分たちのスキルアップにも積極的に取り組み、昨年度は高温対策として注目されるBS資材の研修会を開きました。新たな技術を取り入れ、課題解決に向けた先進的な取り組みを展開しています。

研鑽を積みつつ、農業を通じた交流やPR活動で、地域全体の活性化を目指します。



マメ科の連作を避け、酸性土を改良する

エンドウには若いさを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、若く充実した豆を取る実とりエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。発芽適温は18～20度、生育適温は15～20度で、冷涼な気候を好みます。

【品種】

サヤエンドウでは「ニムラ白花きぬさや」（ヴィルモランみかど）、「砂糖エンドウ白星」（松永種苗）、「あずみ野30日絹莢PMR」（サカタのタネ）など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」（ヴィルモランみかど）、「スナック753」（サカタのタネ）などがあります。

【畑の準備】

エンドウは同一の畑で連作すると生育障害が出やすくなります（いや地現象）。土壌酸度はpH6・0～6・5が適しているため、4、5年はマメ科を作っていない畑を選び、酸性土を改良しましょう。

種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、幅約30cm、深さ約20cmの溝を掘ります（図1-1）。この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40～50cmの畝を作ります（図1-2）。

【種まき】

中間地では10月中旬～11月上旬が適期で、それより早まきすると年内に生育が進み過ぎ、寒害を受けることがあります。じかまきでは、株間約30cm、深さ2、3cm、1カ所4、5粒をまきます（図2）。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、防寒を兼ねて不織布をべたがけして保護します。発芽がそろったら2本を残し、他は間引きします。なお、6～9cmポットで育苗する場合、1ポット3、4粒を深さ2、3cmにまき、間引いて2本にします。根鉢が形成された頃（本葉3、4枚）に植え付けます。

【支柱立て・ネット張り】

草丈が約10cmの頃、約180cm間隔に高さ約180cmの支柱を立て、キュウリネットを張り、できるだけ早く巻きひげをネットに絡ませます（図3）。

【追肥】

春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花始め頃、畝の両肩に化成肥料を畝1m当たり約10g与えます。スナップエンドウ、実とりエンドウでは収穫期にも同様に追肥しましょう。追肥後は株元に土寄せをします。

【病虫害防除】

さやができる頃からハモグリバエが多発します。登録農薬などを使用基準に従って防除します。うどんこ病も登録農薬で予防します。

【収穫】

適期に合わせて収穫しましょう。サヤエンドウは、子実の肥大が始まる開花後15日前後に収穫します。スナップエンドウは、開花後25日前後に収穫します。さやが鮮緑色で厚みが約1cm、豆が肥大してさやの断面が円形に膨らんだ頃が目安です。実とりエンドウは、さやをむいたときに子実が軽く離れる頃に収穫します（図4）。

図1-1 畑の準備1

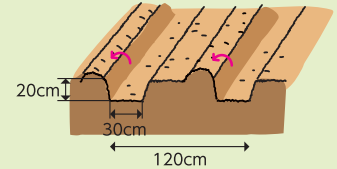


図1-2 畑の準備2

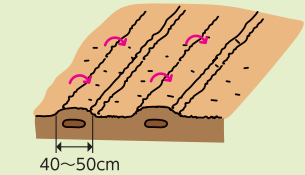


図2 種まき

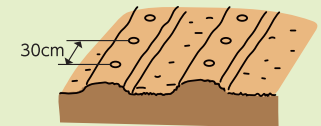


図3 支柱立て・ネット張り

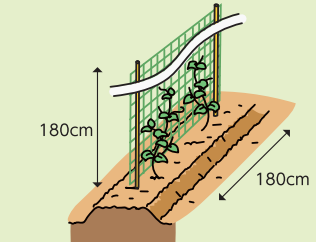
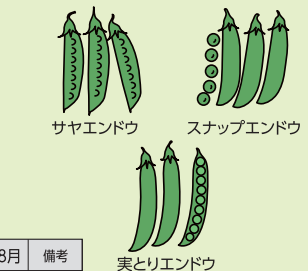


図4 収穫



栽培カレンダー（エンドウ）

気候帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	備考
冷涼地						●	▲	■	■	■		早まきは 苗作りを する
中間地	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■		苗作りも できる
暖地		●	■	■	■	■	■	■	■	■		

● 種まき ■ 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」をJALまねホームページで連載中です。今月は「タマネギ」!



理事会情報（6月30日開催）

- ①機構改革の実施について
- ②第12事業年度業務報告書について
- ③子会社等への役職員派遣について
- ④大口貸出先の承認について①
- ⑤大口貸出先の承認について②
- ⑥理事の個別役員報酬額の決定について
- ⑦執行役員の個別報酬額の決定について

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

役員らが担い手訪問を実施

くにびき地区本部は6月2日～19日、管内の農業法人や担い手農家20軒を訪問し、米のJA出荷を呼びかけました。

この取り組みは、米の集荷対策として毎年実施しており、対話を通じてJAへの意見・要望を聞き取り、米の出荷を依頼するもの。

6月2日には、中村隆副本部長と岩本祐介TACらが、竹矢町にある（農）意宇の杜を訪れ、菅井一組合長へ日頃の感謝と米出荷を依頼しました。



意見を交わす岩本TAC、中村副本部長、菅井洋二副組合長、菅井組合長（左から）

米の出荷はJAに



©よい食P

菅井組合長は「令和7年産米は過去最高額の概算金となり、法人経営も明るい兆しが見えてきたと感じた。しかし、米の民間在庫数量が膨らんでいるとの報道もあり、令和8年産の米価格動向について心配している」と話しました。中村副本部長は「令和8年産米の価格については、明確なお答えはできませんが、米卸との価格交渉を精力的に行います」と説明しました。

西条柿巡回指導会を実施

くにびき地区本部は6月11日・12日の両日、3地区（大庭・本庄・秋鹿）で、西条柿夏季圃場巡回指導会を実施し、合計28名の柿生産者が参加しました。

同指導会は、良質な柿の安定した生産を目的として実施するもの。島根県農業技術センター技術普及部普及指導課の渡利亮司普及員を講師に招き、生育状況と今後行う摘果や新梢管理等について受講しました。本年は、フジコナカイガラムシやカメムシ類の発生が平年に比べて多発しているという情報から、各地域での発生状況の確認や適切な管理及び防除について説明がありました。

生産者は、「今年は例年に比べ着蓄数が多いと感じている。適切な摘蓄・摘果等を行い、良質な柿づくりにつなげていきたい」と話していました。



圃場で実際に確認する渡利普及員（右）と生産者（本庄地区）

※新梢管理
新しく伸びた枝（新梢）の生育を調整し、樹前のバランスを保つための作業

※着蓄
花芽が膨らみ、花の原基が生成されている状態

タマネギの収穫を実施

～ここにこファーム新庄～

農事組合法人にここにこファーム新庄（津森隆利代表理事）は6月10日、タマネギの掘り上げ作業を開始しました。

同法人は令和2年2月に設立。高収益作物の取り組みとしてタマネギを選定し、本年産は3.1haの面積で栽培。今後は面積を5ha、収量は10a当たり5tを目標としています。

当日は、同法人の構成員や営農指導員が新庄町の圃場に集まり、昨年11月に定植した中生品種「ターザン」の掘り上げ作業が行われました。

津森代表理事は「雨が少なく心配していましたが、本年も無事収穫を迎えることができ、収量も安定しているので一安心しています。美味しいタマネギを消費者の皆さんにぜひ味わっていただきたい」と話しました。

収穫したタマネギは専用の鉄コンテナに入れて斐川にある広域玉葱調製保管施設へ出荷し、保管、調製作業を経て、順次「島根たまねぎ」として県内外の各市場へ出荷されます。



拾い上げ作業の様子

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

水稻指導会を実施

くまびき地区本部は、6月5日・6日の両日に3会場（JA FARMERS Aコープたまゆ店・中海干拓研修センター・営農総合センター）で、令和8年産水稻指導会を実施し、合計54名の米生産者が参加しました。

同指導会は、米の品質向上と安定した収量確保を目的に実施。夏場の高温対策や病害虫防除等今後の栽培管理について、近年の状況を踏まえて、営農指導員が説明しました。



指導会の様子（JA FARMERS Aコープたまゆ店）

生産者からは、「けい酸加里肥料は毎年施用した方が良いのか」と質問があり、営農指導員は、「水稻は多くのけい酸を必要とし、籾や茎に吸収されたけい酸の多くは圃場から持ち出されるため、毎年補給が必要です。また、加里についてもデンブンを籾へ運ぶ重要な役割を果たし、登熟や籾の充実に関係するため、毎年施用が好ましいです」と説明。また、「カメムシ防除は2回とも同じ薬剤で良いのか」という質問には、「同じ薬剤を使用することで、薬剤の抵抗性をもつカメムシの変異等が懸念されるため、薬剤は変更して使用することが好ましいです。また、農薬の使用回数や使用時期等は、農薬ラベル等を必ず確認してください」と呼びかけました。

参加した生産者は、「指導会の内容を踏まえて、適期作業を徹底し、安定した収量と品質の確保につなげていきたい」と話しました。

松江市和牛改良組合が総会を開催

松江市和牛改良組合（藤原薫組合長・22名）は6月5日、教育文化センターSan・san館で令和8年度総会を開催しました。

当日は、組合員や関係者等25名が出席。冒頭、藤原組合長が「濃厚飼料価格の高止まりや農家数の減少等厳しい環境が続きますが、牛価は上向きの動きが見られるため、力を合わせ、より良い牛づくりに取り組み、さらなる品質向上を目指していきましょう」と挨拶しました。

また、藤原順子さん（東持田町）に女性部最高単価賞、池尻勉さん（宍道町）に松江市和牛改良組合長賞が授与されました。

総会では、松浦豊副組合長が議長に選任され、令和7年度の事業報告や令和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。



女性部最高単価賞を受ける藤原さん



松江市和牛改良組合長賞を受ける池尻さん



「くまびきレタス」目合わせ会を実施

くまびき地区本部は6月4日、中海干拓研修センターで「くまびきレタス」の目合わせ会を行い、生産者5名が参加しました。

この研修は、県内外の市場に向けて共販出荷を開始するために、出荷規格や品質基準等を確認する目的で実施したもの。

当日は、園芸特産課の犬山浩二係長が「本年産の春植え定植本数は65,200本となり、管内の生産本数も年々増加しています。病害虫防除を徹底し、収穫遅れや異物混入に注意して作業に取り組んでください。安全・安心な『くまびきレタス』が消費者の皆さまへお届けできるよう、適切な栽培管理と農薬の適正使用に努めましょう」と挨拶。その後、収穫時間の説明や収穫適期の見分け方等の説明を行い、出荷時の注意点として根本のカット位置を実践指導しました。



根本のカット位置を実践してみせる犬山係長



くまびきレタス

参加した生産者は「今年の春は昨年に比べ良いものができた。多くの方に美味しいレタスを食べてもらえるよう、引き続き頑張りたい」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取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



新役員の皆さん



祝辞を述べる越野本部長 挨拶をする上山根委員長



くにびき青年連盟が総会を開催

～農業で日本を元気に！～

くにびき青年連盟（上山根有史委員長・64名）は6月25日、松江ニューアーバンホテルで第37回通常総会を開催しました。

当日は、黒田慎島根県農協青年組織協議会副会長、越野浩昭くにびき地区本部長等の来賓や盟友とJA関係者ら32名が出席しました。

冒頭、上山根委員長が「JA役員の皆さまをはじめ関係者の皆さまと結束を深め、地域に貢献し厳しい世の中を乗り越えていくために、引き続きご支援・ご協力をお願いします」と挨拶。続いて越野本部長が「信頼できる仲間づくりをすすめ、組織の強化を図ってほしい。また、個人の願いが組織としても叶えられるようポリシールブックをまとめ、JAと意見を交換してまいります」と祝辞を述べました。

総会では、津田地区の岩本祐介盟友が議長に選任され、全議案が承認されました。また役員改選があり、新たに松尾京亮さん（八束）が副委員長に、山根敏行さん（古江）、福島一樹さん（乃木）、三代由希子さん（川津）が委員に就任しました。

新役員（敬称略）

【委員長】	上山根有史（再任）
【副委員長】	佐々木紀洋（再任）
【副委員長】	松尾京亮（新任）
【委員】	山根敏行（新任）
【委員】	福島一樹（新任）
【委員】	三代由希子（新任）
【委員】	加藤善平（再任）
【監事】	大西貴広（再任）
【監事】	須山慶一（再任）
【顧問】	野津喜洋（再任）

青年連盟と女性部が

サツマイモの苗植えで交流

くにびき青年連盟は5月30日、秋に開催予定の「ふれあい親子いもほり大会」に向け、東出雲町の中海干拓地にある圃場にサツマイモの苗を植えました。同大会はくにびき地区本部と共催し、親子で農業の魅力を広く知ってもらおうと毎年開催しており、今年で35回目を迎えます。

当日は、盟友やくにびき女性部員、JA職員等18名が参加。参加者は、10aの広大な畑に並ぶ約100mの畝に、紅はるかのかの苗約2千本を植え付け。秋の収穫までに大きく育つようお願いを込めました。

上山根委員長は「秋にたくさん収穫できるよう、今年は圃場の変更も試みた。みんなで協力して管理していきたい」と語りました。

JA共済の
地域貢献活動



開催告知

第35回 ふれあい親子いもほり大会

くにびき青年連盟とくにびき女性部が植えたサツマイモを収穫いただきます。

開催日 令和8年10月3日（土）

開催場所 受付：JA中海干拓集出荷場

会場：中海干拓地

開会式終了後、徒歩にて移動

※参加費、申し込み方法等は「JAしまねびより8月号」にて告知いたします！



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～

優勝	玉湯方面団
準優勝	宍道方面団
3 位	松江橋南方面団



松浦嘉昭松江市消防団長より表彰を受ける団員



優勝した玉湯方面団員と中村副本部長（後列右から2番目）

玉湯方面団の指揮者を務めた新宮亘（わたる）さんは、「本番では想定外の場面もあったが、日頃の訓練の成果は発揮できたと感じている。今回の経験も踏まえ、さらに訓練を重ね、全国大会出場に向けて県大会に臨みたい」と意気込みを語りました。また、選手（1番員）として出場した乃木支店の来海歩（きよみ）職員は、「火災出動の際と同様、操法訓練にも職場には多大な理解をいただき感謝しています。全国大会出場を目指し、頑張ります」と話しました。

審査の結果、玉湯方面団が優勝。準優勝の宍道方面団とともに、7月5日に松江市で行われる県大会への出場権を獲得しました。表彰式では、中村隆副本部長が、上位2チームの代表者に副賞のホースを贈呈しました。

消防団員の消防技術向上と士気の高揚を図り、消防活動の充実発展に寄与する目的で、「第10回松江市消防操法大会」が6月7日、島根県消防学校で開催され、松江市内の消防団から4チームが出場しました。



的を狙って放水する消防団員

**消防操法大会で副賞にホースを贈呈
～玉湯方面団が栄冠に輝く～**

**宍道支店運営委員が
サツマイモの苗植えを実施！**

宍道支店運営委員会（伊原幸俊委員長）は6月6日、元支店運営委員である狩野和由さんの圃場（来待）で、金時の苗植えを実施しました。



この活動は、運営委員と支店職員の繋がりを強めるとともに、農業経験の少ない支店職員が農業体験を行うことを通じて、農業の理解を深めるために企画。当日は、運営委員や支店職員等14名が参加しました。



初めに、永江久夫副委員長が苗の植え方について説明した後、一斉に植え付け作業を開始。和やかな雰囲気の中で作業が進みました。

永江副委員長は「活動を通じて、運営委員と職員の絆を強め、協力して地域の方に喜ばれる支店づくりを進めていきたい」と話しました。

体験した堀江寿美（ひさみ）係長は「運営委員の方々と一緒に苗植えができ、とても充実した時間となりました。秋の収穫も皆さんと一緒にできるのが楽しみです」と感想を述べました。

今後は、運営委員と支店職員が協力しながら圃場管理をし、秋には収穫作業を行う予定です。

『くにびき女性部 ひとり一品運動』 ご協力のお礼

取り組み期間 5/25～6/5

くにびき女性部員が1人1品以上食品を持ち寄り、フードバンクしまねあったか元気便へ寄贈し支援する「ひとり一品運動」。部員の皆さまに組みをお願したところ、多くの食品が集まりました。

ご協力いただいた皆さまに厚く御礼申し上げます。

JAしまねくにびき女性部 部長 諏訪 智子



総代正副代表者会議を実施

くにびき地区本部は6月11日、営農総合センターで令和8年度第1回総代正副代表者会議を実施し、7選挙区の総代長と副総代長のうち12名とJA役職員18名が出席しました。

冒頭、越野浩昭本部長が「今年度も松江市農業の振興・農業所得の増大・地域の活性化に向けて、地区本部一丸となり取り組んでまいります。引き続きご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします」と挨拶。

会議では、令和7年度の事業報告や第4次農業戦略実践3カ年計画および第4次中期経営計画、くにびき改革推進プロジェクトの進捗状況を報告し、令和8年度の事業計画について説明しました。

その後の質疑では、「出資配当金」「食農教育」「不稼動資産の取扱い」「資産管理・相続相談事業」等について質問や意見があり、活発な意見交換が行われました。

意見交換の詳しい内容についてはこちらからご確認ください。



各支店で感謝を込めて企画

ねんきん感謝デー開催！

くにびき地区本部の各支店は6月15日、JAで年金を受給されている方とご予約の方へ、日頃の感謝を伝える「ねんきん感謝デー」を開催しました。



プレゼントのフルーツゼリー（川津支店）

当日は、各支店で企画したプレゼントを職員が感謝の言葉とともに贈呈。夏らしいフルーツゼリーやミルクパン等のプレゼントに来店者は「これからの季節にぴったりなフルーツゼリーで嬉しい。今月のプレゼントは何かなどいつも楽しみにしている」「ネットやATMが普及する中で、支店に行くきっかけにもなり、いろいろなことが聞けるので、今後も続けてほしい」と笑顔で話していました。



プレゼントを受け取る来店者（川津支店）



プレゼントを受け取る来店者（法吉支店）

年金のお受取り・受取予約はJAで



©おきそ

くにびき地区本部でも おまっちょお買物券 がご利用いただけます

松江市が配布する「松江市生活応援 おまっちょお買物券」がくにびき地区本部の下記店舗でもご利用いただけるようになりました。

利用期間

令和8年6月17日（水）～9月30日（水）



（お買物券イメージ）

店舗名	住所	電話番号	営業時間等
JAグリーンつだ	松江市西津田3-5-16	32-5050	8:30～18:00
自動車センター	松江市西川津町1635-7	55-3077	平日・土曜（第1・3・5） 8:30～17:00

※2店舗とも「紙券」と「アプリ」どちらもご利用いただけます。

おまっちょお買物券の利用に関するお問い合わせ： ☎ 0120-551-045（利用者向けコールセンター）

知っておくと安心「ご葬儀の流れ」と「葬儀プラン」

一般的なご葬儀の流れ（仏式・骨葬の場合）と葬儀プランをご紹介します。
事前のご理解にお役立てください。

ご葬儀の流れ（仏式）～骨葬の場合～

1. ご臨終	●葬祭センターへご連絡下さい。24時間対応致します ●搬送車の手配 ●故人様の安置 ●お寺、町内、親戚、友人等への連絡
2. 打合せ	お寺、JA、町内と日程、場所、祭壇、会葬品、料理の手配等の打合せ
3. ご自宅の飾り付け	床の間等の片付け
4. ご納棺	●副葬品の準備 ●旅支度等を行い、ご納棺致します ●ご希望により納棺師が行います
5. お通夜	●僧侶のお勤め（無い場合もあります） ●通夜振る舞い
6. ご出棺	●僧侶のお勤め（無い場合もあります）
7. 火葬	●火葬場にて荼毘に付します（約1時間30分ほど） ●献茶の接待を致します
8. 式場到着	ご自宅、寺、会館、集会所等
9. ご葬儀打合せ	弔辞、特別焼香、弔電等の確認を致します
10. ご葬儀	
11. 初七日法要	初七日の法要を繰り上げて行う場合
12. 精進落とし	僧侶、親戚、町内等お世話になった人たちをもてなします
13. ご葬儀後	●当日、納骨をする場合は線香、ローソク、生花等をお忘れなく ●近所や会社等へ挨拶まわり ●香典の整理 ●名義変更等の諸手続き ●法要の手配（ギフト、仏壇、墓石、位牌、法要会場等）

ご葬儀プラン

くにびき地区本部では、ご要望に合わせてご葬儀プランをお選びいただけます。

葬儀プラン	価 格	場 所
一 般 葬	850,000円～（税込）	虹のホールこほく 虹のホールしんじ
家 族 葬	680,000円～（税込）	虹のホールおおば 虹のホールかわつ
出 張 葬	350,000円～（税込）	自宅・宗教施設・集会所等

※各プランに、会葬品・飲食費・宗教者への御礼等は含まれておりません。

虹のホールこほく

松江市浜佐田町874-1

虹のホールしんじ

松江市宍道町白石229-4

虹のホールおおば

松江市大庭町1213-1

虹のホールかわつ

松江市下東川津町63-2

ご相談からご葬儀まで安心のJAにおまかせください。

葬儀・ギフト・仏壇・墓石・位牌のご依頼・ご連絡は

くにびき葬祭センター

〒690-0855 島根県松江市浜佐田町828-1

24時間対応
年中無休



0120-100-837

FAX 0852-36-4571

詳しくはこちら



作ってみませんか？

くにびき女性部からのおすすめ料理



さんさんクッキンググループの
みなさん（左から）

今月の
料理人

なかしま はるみ
・中島 春美 さん
たお ひろこ
・峠 洋子 さん
ごとう
・後藤ゆみこ さん



丸ごと新玉ねぎのスープ、キュウリとカニカマ・ワカメの酢の物

「丸ごと新玉ねぎのスープ」は、とろけるような柔らかさで、口の中いっばいに優しい甘みが広がる一品です。「キュウリとカニカマ・ワカメの酢の物」は、仕上げに添えた青じその、ふわりと広がる風味がさわやかで、箸が止まらない美味しさです。どちらもあと一品欲しい、そんな時にすぐ作れる手軽なメニューですので、ぜひお試しください。

丸ごと新玉ねぎのスープ（4人分）

新玉ねぎ…………… 小4個 コンソメスープの素…………… 2個
ベーコン…………… 4枚 塩・こしょう…………… 少々
グリーンピース（湯がいたもの）…………… 適量 水…………… 800ml

作り方

- ①新玉ねぎは、皮をむいて下部に十字の切り目を入れる。耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ（600W）で約4分加熱する。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に水を入れ沸騰したら、①を切り込みが下になるように入れ、②を加えてアクを取りながら弱火で煮る。
- ④玉ねぎに火が通ったらコンソメスープの素を入れ、蓋をして弱火で約3分煮る。お好みで塩・こしょうを加えて味を調えたら、グリーンピースを入れて火を止め、器に盛りつける。

キュウリとカニカマ・ワカメの酢の物（4人分）

キュウリ…………… 2本 酢…………… 大さじ2
カニカマ…………… 8本 砂糖…………… 大さじ1 ①
乾燥ワカメ…………… 大さじ2 しょうゆ…………… 小さじ2
青じそ…………… 3枚

作り方

- ①キュウリを薄く輪切りにし、塩（小さじ2分の1）を振って5分くらい置き、水気を絞る。
- ②ワカメは水に入れて戻し、水気を切る。カニカマは、食べやすい大きさに割く。
- ③ボウルに①を入れて混ぜ、キュウリ、ワカメ、カニカマを加えてよくあえる。
- ④器に盛り付け、千切りにした青じそをのせる。

ポイント

・青じそを、みょうがや新生姜に代えてもおいしいです。

JAバンクからのお知らせ

ATM などのサービスを
一時休止させていただきます。

2026年
（令和8年）

休止日 すべてのサービスが休止

8.15
土 全取引中止
21:00-24:00

8.16
日 全取引中止
0:00-8:00

JAバンク



休止する
サービス



JAバンクのATM



他金融機関・
コンビニなど提携ATM



JAバンクアプリ プラス・
JAネットバンク・法人JAネットバンク



ジェイデビット

対象地域 北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県
●青森県、岩手県、新潟県、茨城県、群馬県、千葉県、静岡県、富山県、福井県、京都府、三重県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、香川県、徳島県、愛媛県、九州各県および沖縄県は
休止日時が異なるため、JAバンクホームページをご確認ください。

いつも JA バンクをご利用いただきありがとうございます。
このたび JA バンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながら ATM・JA ネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

8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
5	水	税務相談会	津田支店（TEL：24-1818）10:00～12:00
6	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

○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。

※8月の土曜営業日は8日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

8月 ふれあい訪問日

8月19日（水）・20日（木）



組合員の皆様へ

夏の紙上展示会

チラシ期間
2026
8/29(土)まで

キャリイ KC 島根スペシャル

■ベース車:キャリイ KC 660 4WD 5MT

87,420円(税込)
お買得!

合計1,377,420円のところ

129万円(税込)

デュアルセンサースブレーキサポートⅡ装着車



※写真はイメージです。

車両本体価格 1,324,400円(税込)

【主な装備】

- LEDヘッドランプ
- 運転席・助手席SRSエアバッグ
- AM/FMラジオ(スピーカー内蔵)
- アングルポスト(ガードバー付)
- みち板引(掛式リヤゲート)
- めかるみ脱出アシスト
- ビニールレザーシート表皮

+

特別装備 53,020円(税込)

- | | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| フロアマット(ラバー)
4,510円 | ドアバイザー
6,160円 | 荷台マット(5mm)
16,390円 | アッパーメンバーガード
8,360円 |
| アングルポスト
2,310円 | リヤゲートチェーン
1,870円 | ナンバープレートリム
4,180円 | 付属品取付費
9,240円 |

スペーシア

・島根県限定-売れっ子ジュニア

■ベース車:スペーシア HYBRID X

660 2WD CVT

車両本体価格 1,705,000円

特別装備品 141,460円

- フロアマット(ジュニア)(ファイングリッド)BB79
- ワイドバイザー
- ナンバースプレートリム(2枚)
- エクスターボディコート

値引き金額 ▲116,460円

合計 1,730,000円

116,460円(税込)
お買得!

173万円(税込)

デュアルセンサースブレーキサポートⅡ装着車

オーディオレス仕様のため別途必要です



※写真はイメージです。

エブリイ PA 島根スペシャル

■ベース車:エブリイ PA

660 4WD CVT

車両本体価格 1,588,400円

特別装備品 28,930円

- フロアマット(ラバー)
- ドアバイザー

値引き金額 ▲97,330円

合計 1,520,000円

97,330円(税込)
お買得!

152万円(税込)

デュアルセンサースブレーキサポートⅡ装着車



※写真はイメージです。

夏用タイヤフェアも開催中!

自動車センター
TEL 55-3077

〒690-0823
松江市西川津町1635-7
FAX 0852-55-3088
営業日/平日・土曜(第1・3・5)
営業時間/8:30~17:00



お知らせ エンジンオイル交換金額の変更について

原油価格の高騰に伴い、エンジンオイル交換金額を変更しました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

内容	エンジンオイル交換代金(定価)※1ℓあたり(工賃込み)			
	品番	変更前		変更後
	0W-20	1,800円	→	2,500円
	5W-30	1,500円	→	2,000円

※なお、ご好評いただいております土曜日のサービスデーやオイル交換半額券については、引き続きご利用いただけます。

変更日

令和8年
7月1日~

自動車センター 休業日のお知らせ

右記の期間を休業とさせていただきます。

休業期間: 8月8日(土)~8月16日(日)

お車の
トラブル等の
連絡先

【自動車事故等の場合】

JA共済(24時間 365日受付)

JA共済 事故受付センター ☎0120-258-931

【レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合】

① JA共済 サポートセンター ☎0120-063-931

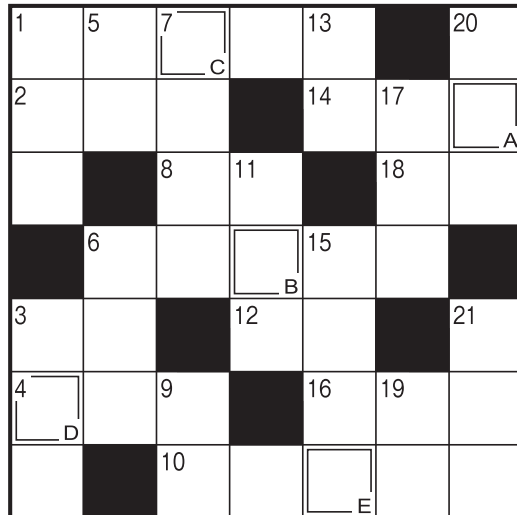
② JAFロードサービス・救援コール(24時間年中無休)

☎0570-00-8139(有料)または#8139局(有料)



二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

A B C D E

タテのカギ

- ①飛行機が飛び立つこと
- ③田んぼでゲロゲロ鳴きます
- ⑤土地の広さをあらわす単位のひとつ
- ⑥シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- ⑦パールともいいます
- ⑨ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- ⑪小銭入れに入れます
- ⑬ブイもこの仲間
- ⑮北海道と青森を結ぶ——トンネル
- ⑰野球の出場メンバーのこと
- ⑲金づちで打ち込みます
- ⑳嘘から出た——
- ㉑盆——、阿波——

ヨコのカギ

- ①令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- ②髪に結わえるもの
- ③タンスや机などのこと
- ④——ギターは電気信号で音を奏でます
- ⑥8月15日は——記念日。平和を祈念します
- ⑧初対面の人に——紹介をした
- ⑩ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- ⑫多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- ⑭炒った大豆をひいたもの
- ⑯分度器で測ります
- ⑰納豆が引くもの

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8月7日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ミナミカゼ」



俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

包みこむ大きな掌柏餅

出雲市 金山 陽様

優秀賞

べったりと肌にまつはる野良の汗

出雲市 藤江 堯様

白内障手術後の目に夏の星

兵庫県 小田 慶喜様

鳴き声と糞を残して燕かな

安来市 斎藤美重子様

佳作

初音聞く急勾配をぬけた先
根比べ負を承知の草むしり
紫陽花に埋もれさうなり無人駅
閉校碑見守る庭の桜かな
名人も解禁初日アユ一尾

出雲市 石川 式子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 和子様
出雲市 森脇 英徳様
浜田市 中田 徹様

「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」8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）8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は、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。

ジュンテンドー・JAしまねのカード連携強化キャンペーン！

7月～9月末まで連携強化キャンペーンにつき、
新規登録の方にジュンテンドーオリジナルトートバッグをプレゼント！

ジュンテンドー「いきいきポイントカード」とJAしまね「おさいふカード」を連携登録するだけで、いつものお買い物グンとお得に！

登録はカンタン！お手持ちの2枚のカードをお近くのジュンテンドー店舗サービスカウンターへ！

★【特典1】

ジュンテンドーレジで「いきいきポイントカード」を提示するだけで、通常200円（税抜）ごとにいきいきポイント1ポイントのところ、2ポイント付与！ポイントが**2倍**に！

★【特典2】

「おさいふカード」には、現金・クレジット・QR決済いずれのお支払いでも、年間10,000円（税抜）ごとにおさいふポイントを組合員は**30ポイント**、組合員以外は15ポイントをプレゼント！

★【特典3】

JAカード（クレジット）なら、ご利用金額1,000円ごとに通常ポイントに加え20円分（2%）をわいわいポイント還元！※法人名義のクレジットカード支払いは対象外です。

※ポイント付与は県外店舗を含めて、ジュンテンドー全店舗が対象です。



【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ：JAしまね営農経済本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745



JAしまね 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



JAしまね



PARIS MIKI

メガネ一式 **8%OFF!!** 補聴器 **5%OFF!!**

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。

お問合せ



JAしまね

本店経済部経済課【TEL】**0853-25-8912**

あれ？
こんな時に限って
お薬がない…

そんな時のために
備えて安心。
いつでも便利。
クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

〒699-0631

出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日9時～17時

TEL(0853)25-9166

島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

豚肉とじゃが芋とピーマンのウスターソース煮

材料（4人分）

豚こま切れ肉……………300g
じゃが芋……………3個（300g）
ピーマン……………3個（180g）
にんにく……………ひとかけ
ミニトマト……………8個
水……………250cc
ウスターソース…大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏ガラ顆粒だし…小さじ1

作り方

- ①豚肉は50度のお湯につけて余分な脂とアクを取り、水気をきって、食べやすい大きさに切る。（熱湯と水を半々に入れると50度のお湯になります）
- ②じゃが芋は皮をはいて1個を1/4に切り、耐熱皿に並べ入れ、水大さじ1を加えて、軽くラップをしてレンジ（600w）で4～5分間加熱する。
- ③ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って、ひと口大に切る。
- ④にんにくはすりおろす。
- ⑤フライパンにAを入れて煮立て、肉を加えてほぐし、肉の色が変わったら、じゃが芋、ピーマン、にんにくを加えて時々かき混ぜながら4～5分煮る。
- ⑥最後にトマトを加えひと煮立ちさせる。



コメント

・豚肉を50度のお湯につけることで、余分な脂やアクを除くことができ、冷めてもラードの塊ができにくいです。
・しょうゆで煮るのは、一味違った旨味で、ピーマンも驚くほど食べやすくなる一品！

アレンジ

・豚こま切れ肉をバラ肉、合挽肉、牛肉にかえても美味しくできます。
・野菜は玉ねぎ、茄子、ズッキーニ、人参、南瓜等、いろいろな野菜の組み合わせも楽しめます。

トマトときゅうりのツナ和え

材料（4人分）

トマト……………2個（240g）
きゅうり……………1本（150g）
ツナ缶……………1缶（70g）
青しそ……………3枚
醤油……………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
おろしにんにく…小さじ1/2

作り方

- ①トマトはヘタを取り、ひと口大に切る。
- ②きゅうりは上下を切り落として、縦に浅い切込みを2本入れ、ねじって、一口大に割る。
- ③青しそは細せん切りにし、水にさらしてアクを取り、水気をしぼる。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、ツナ缶も油ごと加えて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り、③の青しそを飾る。



コメント

・ひんやりと冷えたトマトときゅうりは暑い夏の一品にぴったり！
・切って和えるだけ！ツナのコクがおかずにはもちろん、晩酌のお供にも。

アレンジ

・ラー油や豆板醤を加えて、ピリ辛大人味に。
・トマトの旨味が溶け出しただし汁は、そうめんつゆに使っても最適！ごはんにかけてトマト丼にも！

健康散歩 For Your Health

パワーナップでパワーアップ

JA島根厚生連

お昼になると眠くてたまらない…。そんな時、どうしていますか？仕事中でも強い眠気に悩まされる方は少なくありません。実は短時間の昼寝（仮眠）には、脳の疲労を回復させ、集中力や作業効率を高める効果があることが分かっています。

12時～15時の間に取る15～30分ほどの短い睡眠のことを「パワーナップ」といいます。「パワーアップ」と「ナップ（昼寝）」を組み合わせた言葉で、短時間で効率よく心身を回復させる科学的な休息法として注目されています。

人は眠りに入ると、徐々に深い睡眠へと移行していきます。パワーナップでは、深い眠りに入る前の短時間で目を覚ますことがポイントです。この短時間の睡眠でも脳はしっかり休み、疲労回復やリフレッシュにつながることが、パワーナップの大きな特徴です。

パワーナップを取り入れることで、「集中力の向上」、「スト



レスの軽減」、「記憶力の向上」、「作業効率の向上」など、様々な効果が期待できます。現代はスマートフォンやパソコンの使用により、脳が多くの情報を処理し続ける環境にあるため、意識的に脳を休ませる時間を作ることが重要です。

パワーナップを実践する際は、静かで明るすぎない場所を選び、20分程度で目覚めるようにアラームを設定しましょう。長時間眠ってしまうと深い睡眠に入り、かえって目覚めが悪くなる恐れがあります。また、昼寝の直前にコーヒーを飲みカフェインを摂取することで、昼寝から目覚めたときに眠気を感じにくくなり、昼寝とコーヒーの相乗効果を狙うこともできます（コーヒーナップ）。

現代は情報社会であり、ストレスの多い環境でもあります。忙しい毎日でも、意識的に休息を取り入れることが心身の健康維持につながります。パワーナップを上手に取り入れ、短時間で効率よく疲労を回復しながら、日々の生活をより快適に過ごしてみたいはいかがでしょうか。



【編集後記】今月号はメロンの特集。産地、益田市に取材に伺い、ハウスに並ぶアムスメロンに心躍りました。小さいころから大好きなメロンですが、種類や栽培方法を知るとよりおいしく感じます。◆特集記事、ぜひご一読くださいませ！

