

JA しまね ひより

2025

4

April
Vol.109

Shimane
Biyori



特集

健康のために、全世代で もっとお肉を！



YouTube



Instagram



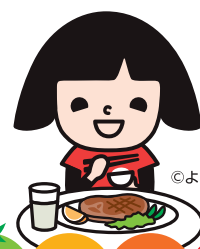
LINE



Facebook



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね 西いわみ地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

おみ かずひさ
尾見 和久さん(52歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町伊後向ヶ丘で野菜苗や野菜などの生産に取り組む尾見和久さんにお話を伺いました。



少量多品目で

島内のニーズに合わせる

島根半島の北方、40〜80キロの日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。農業といえば水稲や畜産が中心で、本格的に野菜を生産する人は少数です。そのため、島内で売られている野菜は島外から



尾見さんのほ場とハウス

仕入れてきたものが多く、船の運航状況によっては流通が左右されることも。尾見和久さんは島内で求められているものを安定供給しようとニーズに合わせて、少量多品目で野菜や果樹、野菜苗などの生産に取り組んでいます。尾見さんは松江市の農業高校を卒業後、隠岐の島町に戻り土木建設会社で働いていましたが、母親が体調を崩したことや地元のために貢献できることはないかと考え5年ほど前に就農しました。現在は父親の博久さんとともに農業に取り組んでいます。

できる限り農薬を抑えて

安心でおいしい野菜づくりを目指す

できるだけ農薬を使う回数を減らした生産を意識



白ネギを収穫する尾見さん。軟白部分を伸ばす方法を試行錯誤しているそう

しているという尾見さん。農薬を基準内で有効的に使いつつ、シュンギクを混植して害虫被害を防ぐなどコンパニオンプランツの力も借りています。この他にも太陽の熱を利用し、地温を温めて土の中の害虫や病原菌、雑草を抑える太陽熱消毒を行っています。土壌消毒をするようになったのはこんな経験が。タマネギ苗を育てる際に立ち枯れ病や発芽不良に悩んでいた際に、一度試してみたところ5割程度だった発芽率が8〜9割に改善したのだそう。それからは太陽熱消毒で土の状態をリセットするように。尾見さんは「特にキュウリなんかは根こぶ病になってしまうと回復することなく収量が落ちてしまう。一度、土をリセットすることで次に何か起きたときに対応に悩まずに済むんです」と話します。



伐採した木で作った炭を重機で移動させる尾見さん。炭は土壌に混ぜて病虫害避けや土の保湿に役立っています

加工品づくりも隠岐の島町産で



そば工房おみ。現在、店舗では事前予約制で隠岐そばを提供しています

尾見さんの畑の近くには

「そば工房おみ」の看板を掲げた建物があります。これは父親の博久さんが30年前に農業を行いながら立ち上げた郷土料理「隠岐そば」を提供する店舗兼加工場。「そば工房おみ」では、とにかく島のもので作ることにこだわり、尾見さんが種まきから収穫まで行ったソバと島内で生産されたソバを使い、隠岐の島町産100パーセントの蕎麦を製造。そのほとんどが島内で消費され、昨年末は約7000食分を作り多くの

人のお腹を満たしました。

また、昨年には加工場を整備して漬物の営業許可を取得し、漬物製造にも取り組んでいます。付加価値が付くことで単価があがった他にも良いことが。これまで、形の悪い野菜などは販売に向かないため、やむを得ず廃棄していましたが、漬物用として活用できるようになりました。「見た目が悪くても漬物にすれば気にならなくなりそうです。そのため廃棄する野菜がかなり少なくなりましたね」と尾見さんは話します。



今季最後のダイコンの酢漬けを仕込み中

「考えること」が忙しい毎日の息抜きに

年間を通して約70〜80種の野菜などを生産する尾見さんは、息をつく暇もないほど次から次へと作業に追われ休みのない日々を過ごしています。収穫や剪定などの作業で腱鞘炎になったこと



使いやすいように改良した荷台

も。そんななか、農機を修理したり野菜のコンテナを積みやすいように配達用の車の荷室を改良したりなど考えて手を動かすことが良い息抜きになっているそう。尾見さんは「結局作業になってしまいがちが、一番楽しめると言えば楽しみ。試行錯誤しながら次どうしようかなと考えるのが好きなんです」と笑みをこぼします。

島で作った新鮮な農産物を島の人たちに届けていく

たくさん野菜などを島内に流通させているなかでも、やはり普段使うことの多いトマトやキュウリ、ナス、タマネギなどの品目の需要が高いそう。島の中で求められているものを安定して供給できるように取り組む尾見さんの目標は地産地消。「ブランド化して島内から本土などへ出すのもひとつの考えですが、やっぱり原点は地産地消。島で作ったものを島

の人たちで消費しても

らい、中間コストのから新鮮なものをお届けしていくのが一番の目標」と意気込みます。さらに、品種・品目を増やしていくこ

とを視野にいている尾見さん。今年は収穫物が減る10月後半から12月にかけて収穫シーズンを迎えるキウイを商品として販売していけるよう、樹を這わす棚づくりなどに挑戦しています。尾見さんは「トウモロコシや追熟のいらないサツマイモなど品種・品目を増やしていきたいですが年間の栽培計画のバランスを考えないといけない。これは今後の課題でもあります」と話します。

現在、隠岐の島町では関係機関が連携し、町内産の野菜を生産する新規就農者の募集に力を入れています。尾見さんの取り組みが、これから野菜生産を目指す人たちの道しるべになっていくことでしょう。取り組みが広がり、町内産の農産物であふれるのもそう遠くない未来かもしれません。

尾見さんが育てる農産物

尾見さんが栽培する野菜や漬物は、島内のスーパー「サンテラス」や港近くの直売所「あんき市」で販売されています。普段使いする野菜も人気ですが、中でも好評なのは8月頃に出荷するメロン。品種は「タカミメロン」で網の張りが良く糖度も高いのだそう！要チェックですね😊🌟





健康長寿の道は お肉から！

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

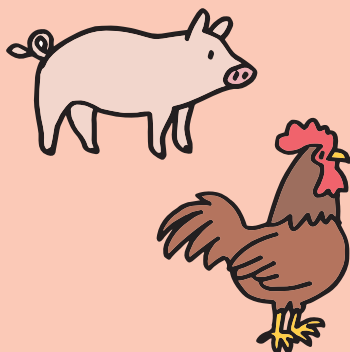
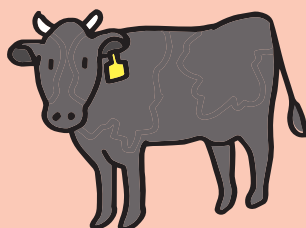


1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準（2020年）」（厚生労働省）によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

健康のために、 全世代で もつとお肉を！



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

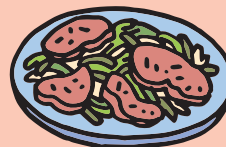
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹（約170g）だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分（非ヘム鉄）よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



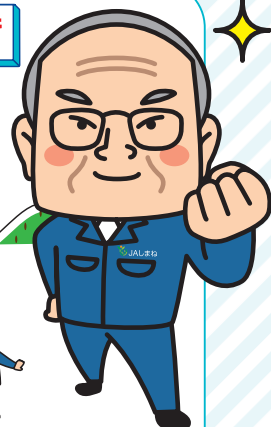
現場の声を
もっと聞きたい

JＡしまねの石川寿樹組合長は本店常勤理事は、JA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。

巡回の様子を収めた
動画はコチラから



組合長が行く！



今回の
訪問先

J Aしまね島根おおち地区本部管内

●新田良次さん・良作さん

●農事組合法人鹿子原、●服部信彦さん・眞典さん



良次さん（前列右から2番目）、良作さん（前列右）と
日高専務（左）ら



良次さん

この地域では美味しい米ができる。今後は肥料成分なども考えて、コンクールに出せるような米を作りたい。

した。
「米は日本の主食であり農地を守る面で一番向いている作物だが、大きな投資がある」と話し、これから米作りを目指す人材に向けた支援策を要望しました。

新田良次さん・良作さん

農事組合法人鹿子原は、地域の農地保全のため平成27年6月に前身の営農組合を法人化し誕生。現在は、管内のブランド米「石見高原ハーブ米」や県オリジナルブドウ「神紅」の生産の他、水稻の作業受託をしています。鹿子原集落全戸で構成する同法人は、県無形民俗文化財に指定される「鹿子原の虫送り踊り」の継承や休日の草刈り作業などを通して地域の若い世代とも交流し結束力を強めています。同法人の池本義雄組合長と日野原利郎さん、森上寿さん、秋田弘昌さんとは、人手不足の課題や備蓄米放出の影響、今後の米価動向などについて意見を交わしました。

農事組合法人鹿子原



同法人の池本組合長（左から2番目）らと活発に
意見を交わしました

服部信彦さん・眞典さん



育苗ハウスで信彦さん（左）と眞典さん（左から3番目）、
日高専務（左から4番目）ら



眞典さん

まずは技術継承や慣れることからだが、5年以内に法人化するのが夢。大きい会社になりたい。

服部信彦さんと息子の眞典さんは、JAやホームセンター向けの野菜苗を中心に生産する他、JA広域育苗施設の管理も請け負っています。今年4月には3月に邑南町の農業研修制度を修了した眞典さんへ事業承継する予定です。信彦さんと眞典さんには、Uターンし農業を継いだ経緯や野菜苗生産の魅力、人気の高い野菜苗などについてお話しいただきました。信彦さんは「子ども自らが野菜を育て収穫する喜びを感じるきっかけ作りとして、関係機関と連携しながら『食農教育』に力を入れてほしい」と要望しました。

3月4日に行った今回の訪問について、石川寿樹組合長は諸般の都合により欠席いたしました。このため、今月の「組合長が行く」に組合長の一言を掲載できませんこととお詫び申し上げます。



令和6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、JAしまねは2月28日、「異常気象に負けない良質米生産・収量向上を目指して」をテーマに令和6年度水稻生産者決起集会を開きました。出雲市の当JA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、JAの担当者ら約320人が参加しました。

基調講演では、月刊食糧ジャーナルの鶴田裕編集部長が今後の米動向や価格への消費者理解、産地戦略について説明。島根県農業技術センターは、令和6年産米の栽培状況を踏まえた健苗育苗やイネカメムシ対策など栽培の7つのポイント、土づくりなどについて情報提供しました。

その後、株式会社わなかの生越大地代表取締役が大会宣言を読み上げ、良いお米の安定生産・安定供給に向け意識統一を図りました。

また、「第63回島根県米品評会」と「令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト」の表彰式を行いました。



令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト

◆島根県知事賞

農事組合法人高松西部営農組合（出雲・653kg/10a）

◆島根県農業協同組合代表理事組合長賞

南高松営農組合（出雲・641kg/10a）

◆島根県養鶏協会会長賞

株式会社わなか（石見銀山・632kg/10a）



大会宣言をする株式会社わなかの生越代表取締役



第63回島根県米品評会【島根米総合】

◆農林水産大臣賞

梅木達也（雲南・コシヒカリ）

◆全国米麦改良協会会長賞

農事組合法人中丁（雲南・ヒメノモチ）

◆全農会長賞

藤原昌弘（雲南・改良雄町）



第43回シマネセントラルショーを開催



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22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43回シマネセントラルショー」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簸川地方乳牛改良研究会の河村保志さんの「リバービレッツジ サイドキツク プリティー」が、未經産部門のグランドチャンピオンには同研究会の和田健敏さんの「M」B サイドキツク フレーク」が選ばれました。

月齢や産次に応じて6部に分けられ、県内から20頭が出品。乳用牛らしい体型、乳房の発達具合やバランス、肋の張りなどをポイントに審査しました。

審査員を務めた一般社団法人家畜改良事業団岡山種雄牛センターの栗田篤次長は「首、肩の移行や肋の方向性が優れており、乳用性にあふれるチャンピオンにふさわしい牛だった」と講評。河村さんの息子の博文さんは「繋ぎ飼いで個体管理し、共進会に出す牛にはプラスでエサの量を細かく調整して体づくりをした。自信をもって出せる牛が出せたのでうれしい」と話しました。

同クラブの福岡聖治会長は「今年10月には北海道で第16回全日本ホルスタイン共進会が開かれ、県内酪農家をはじめ出雲農林高校も出品する予定だ。本日の共進会やさまざまな交流の場を通じて全日本ホルスタイン共進会への機運を高めていきたい」と話しました。



総合グランドチャンピオンに輝いた「リバービレッツジ サイドキツク プリティー」と河村博文さん（右）

各部の首席は次のとおり。

未經産部門

●カーフの部＝和田健敏（簸川地方乳牛改良研究会）

●第1部＝和田健敏（〃）

●第2部＝島根県畜産技術センター（島根県）

●第3部＝河村保志（簸川地方乳牛改良研究会）

経産部門

●第4部＝河村保志（〃）

●第5部＝河村保志（〃）



「1日も早く消費者のもとに」 たまごの生産再開へ



昨年10月に鳥インフルエンザが発生した有限会社旭養鶏舎は3月21日、当JAの石川寿樹組合長を訪れ、たまごの生産を再開したことを報告しました。

同社では鳥インフルエンザ発生を受けて約40万羽を殺処分。その後、鶏舎の洗浄・消毒を繰り返し行い、県や家畜保健所による検査、2月下旬のPCR検査を経てウイルスの完全消滅を確認したことで再開に踏み切りました。3月6日に若雌鶏2万羽、12日に初生雛4万羽を導入し、来年3月には以前よりも約5万羽多い45万羽を飼養する計画です。

また、衛生管理強化のため鶏舎の施設を改修し「二度と発生させない」という強い意識で生産にあたっています。

同社の竹下正幸会長は「鶏の殺処分に対する思い、消費者に対する感謝の気持ちを胸に役員・従業員の全員が早期再開に向け今日まで頑張ってきた。1日でも早く消費者の皆さんにたまごをお届けすることが私たちの使命だ」と言葉に力を込めました。



産み始めたばかりのたまごを石川組合長に手渡す竹下会長（左）

なお、JAグループ島根は2月下旬、これまで安心・安全な島根県産たまごを消費者に届け続けてきた同社を応援しようと役職員らで募った激励金250万円を贈りました。



オレンジワイン第2弾 「橙雲 甲州 オランジュ」販売始まる！



株式会社島根ワイナリーは3月3日、オレンジワイン第2弾となる新商品「橙雲 甲州 オランジュ」を発売しました。

オレンジワインは白ワインのスッキリした味わいと赤ワインの渋みを持ち合わせ、どんな料理とも相性が良いのが特徴。同社は2年前に初となるオレンジワイン「出雲デラウェア オランジュ」を発売。アジア最大のワインコンクール「サクラアワード2025」で金賞を受賞するなど高い評価を受けています。

第2弾の「橙雲 甲州 オランジュ」は、県内で生産量の多い益田市産ブドウ「甲州」を100%使用し、赤ワインと同じ製法で醸造。フルーティーな香りとスッキリした甘みの爽やかな口当たりが楽しめるワインに仕上がりました。

同社製造課の倉橋直樹課長は「和食や肉料理とも相性が良いのでぜひ食事に合わせて味わっていただきたい」とPRしました。



新商品「橙雲 甲州 オランジュ」をPRする倉橋課長



令和6年産島根米求評懇談会を開催



JAしまねは2月27日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和6年産島根米求評懇談会を開きました。関東から九州地区の主要取引先卸18社や島根県、JAなどから約60人が参加。取引先による令和6年産島根米の評価や令和7年産米の販売に向けた意見交換を行いました。

JA全農米穀部から全国の令和6年産米穀情勢について説明があった後、当JAから令和6年産島根米の生産・集荷状況や令和7年産に向け品種別作付目標、集荷対策、消費拡大対策などについて報告しました。

意見交換では、取引先卸から「集荷率を高め、希望数量をしっかりと出してほしい」「島根米は品質が安定しており高評価を得ている」「集荷率向上に向けできることがあれば協力したい」など意見・要望がありました。また、米を安定的に確保するため複数年契約の提案もありました。

当JAの日高光弘専務は「集荷率を向上させるため取引先卸の皆さんと一体となって取り組んでいきたい」と呼びかけました。



主催者を代表しあいさつする日高専務



（想いをひとつに🍀しまねの女性部！）



隠岐どうぜん女性部

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🍀」

つながろう🍀

まもろう🍀

かわらう🍀

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



良い地域づくりに貢献していきたいと考えています。
今後は新たな活動にも積極的に挑戦し、地域の活性化に努めていきます！



JAしまね隠岐どうぜん女性部は、現在62人で活動しています。また、海士町連合婦人会の会員としても活動に取り組んでいます。
主な活動は、母の日の集い、産業文化祭でのお弁当の販売、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。

これからも地域に広く目を向け、自分たちに出ることから楽しい活動を目指し頑張っていきたいと思えます。さらに、地域の方々ととの交流を大切にし、助け合いの輪を広げながらより



一所懸命青年連盟



島根県農協青年組織協議会

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

委員 くらだ 黒田 慎さん



島根県農協青年組織協議会委員の黒田慎さん（36）は、地元の高校（普通科）を卒業後、他県で農業とは全く違う職業に就いていました。就農するにいたったのは、父親と一緒に農業をしていた叔父さんが亡くなり、父親から一緒に農業をしないかと誘われたことがきっかけでした。
平成27年に就農し今年で9年目、有限会社黒田農場では斐川町直江を中心に耕作面積約70haで米・麦・大豆などを栽培しています。ドローンやトラクター・田植機に取り付けできる自動操舵を積極的に導入し、正確性や効率性に努めています。
農青連には、就農後すぐに地元のJA職員から誘われて加入。黒田さんは「農青連の活動や交流を通じて、スマート農業の技術や情報を発信・共有し、島根の農業を盛り上げていきたい」と熱く語りました。



連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

〔品種〕

つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ケンタッキーワンダー」（各社）など、つるなし種は「ベストクロップキセラ」（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

〔畑の準備〕

連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき（植え付け）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

〔種まき〕

つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべた掛けをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉（図3）が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。

〔誘引〕

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図4）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

〔追肥〕

草丈20cmの頃にマルチをめくって1平方m当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水（かんすい）を行います。

〔病害虫の防除〕

つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

〔収穫〕

開花後10～15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさを気温の低い朝に収穫します。

栽培カレンダー（サヤインゲン）

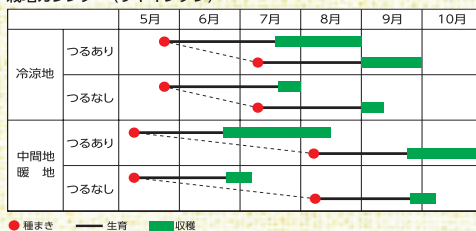


図1 畑の準備



図2 畑の準備2

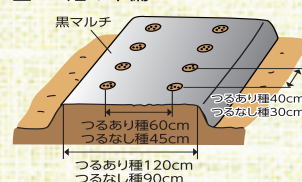


図3 葉の名称

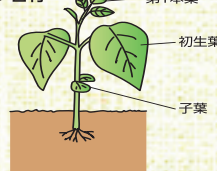
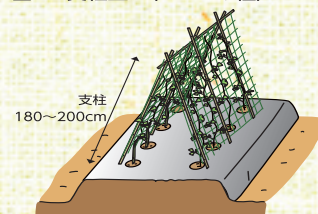


図4 支柱立て（つるあり種）



4月よりJAしまねホームページにて

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」の連載
を開始いたします。ぜひご覧ください。今月は「葉ネギ（小ネギ）」!



理事会情報（2月28日開催）

- ①東・中部米集約倉庫の建設について
- ②令和6年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- ③自動車燃料事業会社化の今後の対応について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤令和6年度末決算見込（第2次）について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦斐川地区本部 斐川西支店（仮称）の新設について

- ⑧大口貸出について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑩令和7年度における各種限度額について
- ⑪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
- ⑫令和7年度新規職員の採用方針について
- ⑬令和7年度内部監査計画について

理事会情報（3月28日開催）

- ①令和7年度県域品目販売手数料の設定について
- ②令和7年度「JAしまね農業振興支援事業要項・要領」について
- ③令和7年度補助事業の実施について
- ④令和5年度産飼料用米の最終精算について
- ⑤令和7年度以降 島根米契約栽培取引への取組について
- ⑥島根米需要拡大事業の生産者拠出方法の変更について
- ⑦酪農家に対する「JAしまね独自支援」の継続について
- ⑧余裕金運用にかかる基本方針および令和7年度の年次運用方針について
- ⑨令和7年7月12日付 機構改革の実施について
- ⑩第4次中期経営計画および令和7年度事業計画について
- ⑪バーゼルⅢ最終化に伴う自己資本比率算出要領の改正について

- ⑫子会社等に関する各種協議・報告について
- ⑬令和7年度固定資産取得・処分計画について
- ⑭組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑮令和7年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑯出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑰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
- ⑱常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑲令和7年度「JAしまね地域貢献活動」について
- ⑳令和7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
- ㉑育児・介護休業法の改正に伴う関連規程の一部改正について

令和6年度地区別座談会

質問・意見

回答要旨

企画総務部門

Q 組合員数の推計について正組合員の減少が著しい予測だが、JAしまねとしての対策は。

A 正組合員の減少要因は死亡による自然減、後継者不足が主な要因ですが、近年は法人等へ農地を預けた離農という理由が増えています。組合員の加入・脱退は個人の意思を尊重しなければなりません。JAの役割・存在意義についての理解と共感を促すことにより正組合員の維持を図っていきます。

Q JA地区別座談会に役場の職員は出席されないのか。地域の農業を守っていくためにも役場職員が座談会に出席して、現状把握や農家の意見を聞くことが必要では。

A 組合員として出席する場合はあるかも知れませんが、JAから役場に対して案内をしていないため役場職員の立場での出席はありません。地域の農業振興を行う上で行政との連携は重要ですので、ご意見に対して十分に検討します。

Q JAしまねに統合して10年が経つが、未だに職員の賃金体制に格差がある。JA役職員が一体感を持って事業を進めて行くためにも早く統一すべきだがどうなっているのか。

A 賃金統一は他の統合企業でも年数の掛かる問題ですが、JAしまねの新たな運営体制の見直しに向けて賃金統一の議論が進んでおり、統一に向かう予定です。

Q 職員数減少と高齢化、若手職員の離職や採用難という状況で今後は大丈夫なのか。

A 60歳再雇用の定着や65歳以降の継続雇用により現状は対応が来ていますが、退職者に見合う採用が出来ない状況が今後も続けば業務運営に支障をきたすことが予測されます。JAしまねはもとより、日本の国全体の共通課題であり、新規採用職員の賃金アップ等、JAしまねとして採用と離職の改善に向けた取り組みを開始します。当地区本部では賃金の統一が進むことで改善効果は出てくると考えています。

Q 事業所体制の見直しにより、農業資材関連のやり取りはどうなるのか。

A 信用・共済事業を取り次ぎ業務から相談業務へ変更するものであり、経済事業関連での変更はありませんので、今までと変わりません。

Q ジュンテンドーカードとJAおさいふカードの連携で双方にポイントが貯まるのか。

A ジュンテンドー会員カード「いきいきポイント」とJAの「おさいふカード」との連携手続きにより、ジュンテンドーでのお買い物時にジュンテンドーカードには通常の2倍のポイントが、JAおさいふカードには年間購入金額10,000円につき30ポイントが貯まります。業務提携による大変お得な特典ですのでジュンテンドー店舗にて手続きをお願いします。

営農経済部門

Q 管内の人口減少が予測される中、トマト・メロン・ぶどう等は若い就農者のUターンの方がいるが、米作りの従事者は高齢化と減少の二途をたどっている。日本の精神である稲作についてJAが中心となりもっとアピールするべきだ。

A 昨年、吉賀町でトラクター行進を行い、新聞報道等メディアに取り上げられました。SNSのX投稿ランキングで一時的に1位になるほど関心を集め、多くの共感のコメントが寄せられました。西いわみ農政協議会が中心となって取り組んだものですが、農業者と志を一つにする団体として、島根県農政会議・全国農業者農政運動組織と連携し、生産費の高騰等農業現場の窮状を広く訴え、引き続き消費者・国民に対して理解を求めてまいります。

Q 石見部の山間地の農業と出雲部の農業とが同じ考え方は成り立たないのか。

いことを本店へは強く言っていたきたい。
A 新たな運営体制の検討においても地域の農業振興は「地区本部に存置すること」になっていきますので、西いわみ地区本部としての農業振興の在り方をしっかり本店へ繋ぎながら進めていきます。

Q 政府が備蓄米を放出したら米価は下がるのか。JAしまねの令和7年産米の米価はどうなるのか。

A 米価の動向について言及することはできませんが、価格上昇の背景にはインバウンド需要や異常気象等、品薄による集荷競争の過熱がひとつの要因として挙げられます。備蓄米の放出が消費者に安心感をもたらし、市場が落ち着くよう期待しています。

復調傾向にある主食用米へ転換する農業者の増加が伺えます。しかし国は令和7年産米の生産数量を683万トンと令和6年産並みに設定しており、今年状況からしても米価が下落する要素は見当たりません。国による適正な需給データを基に、引き続き飼料米等新規需要米の取り組みは必要と考えています。

Q 吉賀町管内の農機事業の対応について、六日市への職員常駐が出来るならば、秋に実施したOBによる農繁期の休日対応や、曜日を決めるための駐在対応、外部委託等の検討は出来ないのか。

A 令和7年1月に新たに1名の整備担当を雇用しましたが、現状は六日市に常駐職員を配置する余裕は無く、吉賀管内の整備対応は向横田から出張しての

応援対応を予定していますので、ご理解をお願いします。

Q グリーンセンターで苗を購入する際にアドバイス等を添えていただければ嬉しいが。

A 西いわみのグリーンセンターは宮農指導が出来る店舗がコンセプトです。ご要望に対しての検討を行います。

Q 島根米新品種の「つきあかり」は暑さに強いのか。

A 早生品種で「コシヒカリ」より1週間位は早いですが、暑さに強く粒も大きい多収穫品種で、今後「コシヒカリ」に代わる品種となります。

Q 土づくりの注文票と品種注文が別々に来るために二重注文となりそうだが、統一して一度にすべきではないか。

A 早めの予約注文により安価での提供が可能となります。申し込みを忘れていた方のために再度案内をさせていただいています。二重注文と思われる際にはJA側から連絡して確認させていただきます。

金融共済部門

Q 農林中央金庫の赤字がJAしまねに与える影響を簡潔に教えてほしい。

A 農林中央金庫が運用していた海外債券が、金利の上昇によって大きな含み損を抱えることとなり、これを短期間で立

て直すために債券の入れ替えを行い多額の損失を出したものです。これにより今まではJAしまね全体で約7億円の農林中央金庫からの出資配当があったものが無くなったというものです。

Q ATMの取り扱い実績で1,000件に届いていない小野、二条、山下のATMが色分けされているが、ATMが無くなる対象ということか。

A ATM設置は、利用件数以外にも最寄りの支店までの距離等、西いわみ地区本部管内の地域事情を踏まえて設置しています。今後、新たな運営体制の中で議論されてもその点に変わりありませんが、存廃が検討される際には利用件数が最重要数値ですので、今まで以上のATM利用をお願いするものです。

Q 貯金利息の利上げの変更の予定はあるのか。今後の動向は。

A 既に日銀が利上げを発表し、その日のうちにメガバンクが利上げを発表しています。管内の金融機関の動向を確認しながら、JAも当然利上げを実施することになるはずです。金利面以外にも農産物を絡めたキャンペーンも活用しながらJAらしい利用者サービスを実施します。

Q ネットバンクの普及に向けて、支店職員の中に登録方法の操作等を教えられる職員がいるのか。

A 支援が可能な職員もいますが、全ての支店に支援可能な職員を配置するには

至っていません。スマホやパソコン知識に長けていることも必要で、様々なケースがあるため、フリーダイヤルによって状況に応じたサポートが可能となっています。

カントリーエレベーター、新宮農センター、NEW多目的選果場関連

Q カントリーエレベーターは将来的にもずっと利用が可能となるのか。

A 今回の修繕により15年程度は安定稼働できる予定です。それ以降の対応はその時の情勢を見て検討することとなります。利用率の向上がカントリーエレベーター継続につながりますので、更なる利用促進に向けた取り組みを実施します。

Q カントリーエレベーターの利用率がどこまで上がれば経営的に安定した運営ができるのか。利用料を上げる予定はあるのか。

A 安定した経営には60%の利用率が必要となります。生産者にカントリー利用についてのアンケートを実施しており、その回答は利用率アップに向けた今後の運営の参考にします。利用料値上げについては今後の米価等の動向も見ながら必要に応じて検討していきます。

Q 新宮農センターと選果場の建設構想についての収支見通しは出来ているのか。施設園芸の組合員は新宮農セ

ンターよりも老朽化が著しい選果場施設の更新を優先して実施してほしいと思っているが。

A 新宮農センターについては、移転補償費と葬祭センター2号店および倉庫一元化の取り組みにより、現状よりも収支的には改善する内容となっています。選果場については現在のところは構想としての説明であり、国の補助金等を模索する中でこれから収支計画の検討を行っていくものです。

Q 新宮農センター建設の際に、以前のような信用店舗を併設する考えはないのか。

A 益田中央支店が2kmの距離にありますので、現状のATM店舗のみとなりますが、ATMのブース・待機場所については悪天候や猛暑時に利用しやすいように営農センター建物内へ配置を行います。

Q 女性部で調理実習をするのに適した場所が無い。また営農センターで開催されるイベントのお手伝いの際にも調理場が無く不便である。新宮農センター建設時には活用しやすい調理室の設置を西いわみ女性部として強く要望する。

A 新宮農センターについては、西いわみ管内でのJAイベント会場としての位置づけも意識しています。要望のある調理室についてはその点を踏まえて十分に検討しますし、その際には女性部に対して意見も求めて進めます。



石西地域の畜産振興に向けて「肉用牛振興大会」を開催

石西地域農林振興協議会（会長…山本浩章益田市長）は2月27日、益田市元町の益田市立市民学習センター多目的ホールにおいて、西いわみ・いわみ中央地区本部管内の畜産農家と関係機関の職員等約60人が参加し、令和6年度西部地区肉用牛振興大会を開催しました。

主催者を代表して同協議会の副会長であるJ・Aしまね西いわみ地区本部の田村清己本部長は「先般開設の中央家畜市場の子牛価格は総平均が前月比で2万1千円高と若干上昇傾向となった。昨年秋季には生産者自らが主体的に西部市場活性化協議会を設立し、11月には牛伝染病リンパ腫B1洗浄化の取り組みが開始となった。現在多数の生産農家で検査済みや今後検査予定となっており、西部市場の活性化につながるものと思っている。本大会が西部地区における和牛ブランド力の更なる向上につながるものと期待したい」と挨拶しました。

続く講演会では酪農学園大学（北海道江別市）の堂地修教授による「一年一産を達成するための繁殖技術と牛群整備」、全国和牛登録協会島根県支部の細田祐輔副支部長から「島根県の系統牛造成について」と題した講演が行われました。

質疑応答の時間には参加者から堂地教授の発表にあった繁殖間隔に関する事項や、受精のタイミングに関する質問等があり、教授からの的確な回答を熱心に聞きながらメモをとるなど記録に残していました。

情勢報告では、株式会社松永牧場の松永琢磨取締役から「西部子牛市場導入素牛の枝肉成績」と題して、自社管理データを基にした様々な比較で導き出される枝肉の結果等が紹介され、島根県西部農林水産振興センターからは、繁殖巡回データ・西部子牛市場の動向について資料を基にした説明が行われました。



畜産

3月の子牛市場

3月19日に雌70頭、去勢72頭、計142頭の上場により、今年度最後の西部家畜市場が開設されました。年明けから全国的に市場価格が上昇していることなどから相場に期待され、また上場牛もそろっていたためか、平均価格で雌36千円（前回比107%）、去勢44千円（前回比107%）、計千円（前回比105%）と平均で前回比28千円高の値上がりとなりました。今後も購買者に支持されるよう①発育良好な牛、②肋張りの良い牛、③肢蹄のしっかりした牛を目指して「子牛飼育マニュアル」の実践に努めて頂きますようお願い致します。

なお、今回の市場開設日は5月20日（火）、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は対象牛に事故（疾病）等無いよう宜しくお願いします。

3月西部子牛市場成績（税込）

（単位：円・kg）

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市 （益田）	雌	37	817,300	341,000	570,424	305
	去勢	41	872,300	189,200	659,732	329
	計	78			617,368	318
益田市 （美都）	雌	1	585,200		585,200	333
	去勢	2	686,400	682,000	684,200	324
	計	3			651,200	327
益田市 （匹見）	雌	2	557,700	548,900	553,300	299
	去勢	4	717,200	643,500	675,125	334
	計	6			634,517	322
津和野町 （津和野）	雌	2	590,700	574,200	582,450	320
	去勢	4	665,500	617,100	646,800	324
	計	6			625,350	322
津和野町 （日原）	雌	6	616,000	495,000	541,640	305
	去勢	1	666,600		666,600	336
	計	7			562,467	310
吉賀町 （柿木）	雌	1	402,600		402,600	254
	去勢	1	669,900		669,900	321
	計	2			536,250	288
吉賀町 （六日市）	雌	1	467,500		467,500	283
	去勢	1	709,500		709,500	370
	計	2			588,500	327
西部市場 総合計	雌	70	817,300	331,100	554,950	303
	去勢	72	872,300	189,200	665,469	330
	計	142			610,988	316



『基本はつくり、安全・安心なメロン生産で信頼のある産地づくり』 津和野メロン生産部会通常総会開催

津和野メロン生産部会（三宅隆部会長）は3月13日、JAしまね津和野経済センター会議室で令和6年通常総会を開催しました。

開会の冒頭三宅部会長は「昨年のメロンはケース単価が良く好調だった。部会としては全体的に品質の良いメロンを安定的に供給できるように、力を合わせて令和7年のメロン生産に努めていきたい」と挨拶しました。

続いてJAを代表して津和野支店松浦利幸支店長が、3月1日付けで異動となった支店職員の紹介を行った後「昨今の異常気象によって様々な作物の生産に苦慮されていると思う。多くの生産部会のこれまでの経験等を基にした組織間の情報を共有すると共に、JAからも適宜適切な情報を発信し、皆様の作物生産のお役に立てるよう頑張っていきたい」と挨拶しました。

続く来賓挨拶を株式会社山陰種苗大畑整社長、株式会社萩原農場の野村毅技術開発部長が行い「津和野特有の気候から生み出されるメロンの生産に、自信をもって取り組んでもらいたい」といった言葉がありました。

慣例によって三宅部会長が議長を務め、全ての議案が可決承認されました。第4号議案の役員改選では、監事一人の交替があったものの三宅部会長以下5人の理事の留任を決定し総会を終了しました。



JAしまね津和野支店が農薬研修会を開催

JAしまね津和野支店（松浦利幸支店長）は2月28日、緑の安全推進協会委託講師を招き、道の駅「津和野温泉なごみの里」で農薬研修会を行いました。

開会にあたって主催者である松浦支店長は「農薬の使用については作物に適した使用の定めがある。私自身も皆さんが生産される作物は安全で美味しいことから購入している。これぐらいなら大丈夫だろうと誤った自己判断を許してもらえない時代ではない。この研修会を受講いただき、引き続き家族や消費者の皆さんに自慢が出来る農産物づくりに励んでいただきたい」と挨拶しました。

同協会の委託講師を務めた石原産業株式会社の大野研氏は、「令和7年農薬の適正使用について」と題して、①昨年度研修会のポイント復習、②農薬散布における注意点、③害虫防除、④薬剤抵抗性やRACコード、⑤総合的有害生物管理（天敵資材）、⑥空容器の適切な処分、⑦ドローン散布、この6項目について参加者に分かりやすく説明を行いました。

毎年恒例となったこの研修会に町内の多様な農業者40人が出席、誤った使用や適正な防除等について事例を用いた紹介があり、研修会参加者はメモをとるなど熱心に耳を傾けていました。

安易な自己判断による誤った使用（類似作物、希釈倍数、時期、回数）は基準値超過となる場合があり、農薬容器に記された使用基準に適合しているかを必ず確認し、耐性・抵抗性発生にも注意が必要とし、使用後の散布機具の洗浄についても徹底するよう注意を促す説明がありました。

参加者からは、農薬の適正な散布量や農薬以外の材を使用した病害虫の防除などについて質問があり、他の参加者は現場の意見として挙げられた声を、共通した課題と捉え講師の適切な回答に聞き入っていました。

農薬や化学肥料に頼らず「人や環境にやさしい農業」を進めることの重要性和難しさを感じる一方で、高齢化等による労力の軽減に資する上で、農薬は農作物の安定した収量・品質の確保、病害虫・雑草防除など大切な役割を担っています。





鈴木憲和副大臣



津和野町内の14農業法人が集結 鈴木憲和復興副大臣を招き、わくわくつわの協同組合が定期総会を開催

わくわくつわの協同組合（糸賀盛人理事長）は3月3日、道の駅「津和野温泉なごみの里」において通常総会を開催しました。

開会の挨拶で糸賀理事長は「今から約40年前コシヒカリ30キロ一袋が1万2千円だった。令和5年度産米が6千円、昨年の米価は9千円まで回復した。各法人とも莫大な収益アップにはつながらないものの概ね良い決算が迎えられたと思う。米の価格が半減する一方、資材代が値上がりしたままの状況での経営は厳しい。なぜ経営できるかというと小農連合という集落営農だからできている。現実問題として津和野町の14法人は歯を食いしばって頑張っている。日本を救うのは中山間地で、昔から家があつて水がありそこに住んで小さな田んぼを守ってきた。その連合体が集落営農。食料安全保障の観点からも農林予算を拡充し、農業現場の状況に即した支援策が必要。我々農業者と行政サイドが共に力を合わせて日本の農業を守っていきましょう」と話しました。

来賓挨拶で島根県西部農林水産振興センター田中千之所長は「このわくわくつわの協同組合の取り組みがその後の法人間連携の模範となり、島根県内に波及しただけでなく全国の集落営農法人の横の連携強化につながった。今年には島根県農林水産基本計画の見直しの年。集落営農法人の皆さんの基本である水田で所得を上げていく取り組みを中心に、引き続き人づくり・ものづくり・村づくり3点セットの内容になっている。是非同じ方向を向いて進んでいただきたい」と話しました。

続いてJAしまね西いわみ地区本部田村清己本部長が挨拶を行い「米の買い入れ価格の上昇が望まれる一方で、消費が冷え込むといった懸念もある。我々としては『生産者が作った良いものを売っている』ということと消費者に強く訴え、価格等を含め消費への理解を求めている。安全安心なものを売っているという誇りと信念をもって努めていきたい」と話しました。

糸賀理事長の議事進行で総会の議案審議に入り、第16回わくわくつわの協同組合定期総会、並びに令和6年度津和野町農事組合法人連絡協議会通常総会の全ての議案が可決承認されました。

総会終了後、復興庁副大臣（前農林水産副大臣）鈴木憲和衆議院議員による講演会が行われ、日本の農政のみならず海外の農業・食料・経済・外交あらゆる角度から、鈴木副大臣本人が実際に視察で現地を訪れ、感じたままのストレートな報告がありました。

能登半島地震で被災した酪農家の「どんなに厳しい状況に置かれようとも、牛一頭たりとも減らそうとは思わない」といった言葉の重みや、国や行政主導で物事が動くのではなく、自らの判断で決断と行動する「食料を生産することの価値」等についても紹介がありました。

参加した会員等は時折笑いを誘う説明に聞き入り、国会内での地方農業に対する理解者の存在として、確実に記憶に残る貴重な講演でした。



第8回JAしまね西いわみ女性部 グラウンドゴルフ親睦交流会

JAしまね西いわみ女性部（元岡タツ子部長）は3月12日、益田市美都町のひだまりパークミとにおいて、管内の女性部員、地区本部役職員等90人が参加して「第8回JAしまね西いわみ女性部グラウンドゴルフ親睦交流会」を開催しました。

元岡部長は開会の挨拶で「参加者の中には今日が初めての方、日頃から腕を磨いて高アベレージの方もおられます。競技成績も重要ですが、今日は交流を深め親睦を図ることを第一の目的として、楽しい一日を過ごしてください」と話しました。

続いて来賓として参加した田村清己本部長は「着々と春が近づいており、これから日増しに暖かくなってくる。皆さんはまだ前線で活躍されている方々ばかり、しっかりと体を鍛えて今年一年に備えていただきたい。この大会は親睦を目的に開催されるものだが、一位を競うアスリートの大会でもある。頑張つて楽しい一日にしたい」と挨拶しました。

ひだまりパークミとの長岡邦政社長からプレー中の注意事項・コースルールの説明を受け、参加者は16組に分かれて2ラウンドプレーにより成績を競いました。

心配された空模様も、時折早春の穏やかな日差しに覆われる最高の天候に恵まれ、コース上では14本のホールインワンが出るなど、幾度となく大きな歓声が沸き起っていました。

ラウンド中はチームプレーヤーを気遣う言葉や、「ナイスショット」と称賛する声が聞かれ、より交流を深め親睦を図ることができた西いわみ女性部のグラウンドゴルフ大会でした。

ナイスショットに大歓声がるグループもありました。



田村本部長のゴルフ辞書に「3バット」という言葉はありません…が。



元岡部長のスタート第1打。このあとホールインワンも飛び出しました。



【優績者を囲んで】

左から、元岡タツ子部長、原田静子さん（3位）、渡邊久さん（優勝）、城市美津枝さん（準優勝）、渡邊育子委員、亦賀アツ子副部長



「コースの傾斜を考え、芝目の向きで打力を調整して」分かっていますが…。



能美副部長
その方向で大丈夫ですか？

失効JA総合ポイントを寄付

JAしまねでは組合員・利用者の皆様が、JAの事業を利用された内容や金額に応じてポイントの付与を行っています（おさいふカード）。

各グリーンセンター・Aコープ店舗でのお買い物や、信用・購買（生産資材）・カントリーエレベーター・葬祭など各種事業を利用された際、定められたポイントが付与され、獲得したポイントは翌々年の12月31日までに、お買物代金の支払いにお使いいただくか、お買物券（JA店舗・Aコープなどで使える買物券500円・1,000円）等への交換が必要となっています。

然しながら未還元のまま令和7年1月1日で失効となった令和4年中に付与されたポイントがあり、西いわみ地区本部ではこれを地域貢献活動に活用することとし、予てから支援要請のあった益田市・津和野町・吉賀町の社会福祉協議会、子ども子育て支援組織（子ども食堂やフードバンク等）6組織へ3月、合計約60万円のお米券を贈りました。



六日市支店の森本司支店長が吉賀町社会福祉協議会永田和代事務局長へ届けました。



本部長室で田村清己本部長から、たかつ子ども食堂の永本鶴枝代表へ手渡されました。

水 稲

適正な播種量と植付本数で品質向上を目指しましょう！

●健苗育成のポイントとは播種量

米づくりは苗半作といわれ、苗の良し悪しによって収量・品質は大きく左右されます。良質米生産のためには、まず健康な苗をつくることから始まります。そのためには、播種量は乾粉で120g/箱の薄まきとし、茎が太く腰のすわったがっしりした苗をつくりましょう。

●田植えのポイントとは植付本数！

今年もいよいよ本格的に田植えがスタートする時期となりました。近年は乳白粒による品質低下が大きな問題となっています。その原因の一つが、過剰な生育による過繁茂です。そこで次の点に注意して田植えを行ってください。

①一株の植付け本数は3〜5本にしましょう！

一株の植付け本数が多いと、田植えをした後の見栄えは良いのですが、その後は過剰分げつとなって乳白粒が発生しやすくなります。

*乳白粒対策として

●出穂期を遅らせる：遅植えにより出穂を遅くして登熟期の気温を下げる

●水田や稲体を冷やす：かけ流し灌がいや夜間入水などの水管理がある

②植付間隔は条間30cm・株間18cm（坪60株）にしましょう！

一株の植付け本数を3〜5本とした場合、植付け間隔が広くなりすぎると収量が低下する場

合がありますので適正な栽植密度を心掛けましょう。

③植付け深さに注意しましょう！

極端な深植えをすると活着が遅れ、分げつが抑制されます。また、株が広がらずに筒状の姿となり、紋枯病などの病害に弱く、倒伏しやすくなります。また、極端な浅植えは除草剤による薬害を受けやすくなりますので、植付け深さは3cm程度としましょう。

●除草（ヘルシー米圃場には、使用しないでください。）

5月下旬田植えでは薬害の危険があるため、中期除草剤は使わない。

中期 除草剤

例）○ソニックブームSジャンボ

移植後14日（稲4葉期以降）〜ノビエ4葉期まで。ただし収穫60日前まで。

湛水状態で散布する（パックのまま投げ入れる）。

中・後期 除草剤

例）○バサグラン粒剤（ナトリウム塩）

移植後15日〜収穫45日前まで。落水して散布する。

例）○ハイカット1キログラム粒剤

移植後15日〜ノビエ3・5葉期まで。湛水状態で散布する（収穫60日前まで）。

農薬使用者の皆さんへ

重要

農薬を使用する時は必ず農薬ラベルを確認し、適用範囲内で使用しましょう。

- 適用作物**：記載以外の作物には使用できない
別名、グループ名の確認
- 使用時期**：移植前、収穫〇日前まで、など
- 使用回数**：本剤の回数、有効成分毎の総使用回数
(種苗期使用を含む)





春の農機フェア開催

J A 全農島根農機サポート株式会社は3月7日・8日の2日間、益田市向横田町の西いわみ営業所（旧農機拠点センター）内において春の農機フェアを開催しました。

春作業を目前に控えた両日、トラクターをはじめ田植え機など大型機械や収穫調整機械などを展示し、来場された皆様に希望するコーナーへと職員が案内しました。

日頃はお客様から預かった整備依頼の機械が並ぶ工場内に、クボタ、三菱など様々なメーカーの同類機械が多く展示されており、担当した職員はそれぞれの機種の特徴等を丁寧に説明し、お客様の経営により適した機械を紹介していました。



二日間で約200人の皆様にご来場いただきました。誠にありがとうございました。

4月18日・19日には同様の感謝セールを開催し、ナスやきゅうり・トマトなど夏野菜の苗も様々取り揃えて販売することとしています。多くの皆様のご来場をお待ちしています。



倉庫内には電動工具や生活用品・便利グッズ等様々な商品を展示しました。



▲キャベツやレタスなどのプラグ苗も安価で販売しました。

J A しまね西いわみ地区本部益田グリーンセンターは3月14・15日の2日間、春の感謝セールを開催しました。多くの皆様にご来店いただき誠にありがとうございました。

益田グリーンセンターで春の感謝セール

店舗別の大型連休対応について

4月26日(土)～5月6日(火)までのゴールデンウィーク対応について下記のとおりご案内いたします。

月日	益田グリーンセンター	グリーンセンター ひまわり	グリーンセンター しろやま	六日市グリーンセンター	めいぶる (匹見)	匹見SS
4月26日(土)	営業	営業(8:30～15:00)	休業	営業	休業	営業
4月27日(日)	営業	営業(8:30～15:00)	休業	営業	休業	休業
4月28日(月)	営業	営業	営業	営業	営業	営業
4月29日(火)祝日	営業	営業(8:30～15:00)	営業(8:30～15:00)	営業	営業	営業
4月30日(水)	営業	営業	営業	営業	営業	営業
5月1日(木)	営業	営業	営業	営業	営業	営業
5月2日(金)	営業	営業	営業	営業	営業	営業
5月3日(土)祝日	営業	営業(8:30～15:00)	営業(8:30～15:00)	営業	休業	営業
5月4日(日)祝日	営業	営業(8:30～15:00)	営業(8:30～15:00)	営業	休業	休業
5月5日(月)祝日	営業	営業(8:30～15:00)	営業(8:30～15:00)	営業	休業	営業
5月6日(火)振替	営業	営業(8:30～15:00)	営業(8:30～15:00)	営業	休業	営業



第17回吉田南小学校バケツ稲の取り組み 優れた観察記録に表彰状

J Aしまね西いわみ地区本部は3月21日、益田市立吉田南小学校でバケツ稲づくりコンテストの表彰式を行いました。

同小学校5年生は「総合的な学習の時間」の授業の中でバケツ稲づくりに取り組み、春の播種から収穫までの様々な生育過程を記録し報告書にまとめました。

提出された報告書を基に、西いわみ地区本部営農経済部で審査した結果、最優秀賞1人、優秀賞2人を決定し、この日の表彰式で表彰状と副賞の精米を贈りました。



食育を担当する営農経済部営農企画課の高橋一弘課長は「一年間を通して携わったバケツ稲づくりで、農家の方の米づくりの大変さと、食の大切さを少しでも理解してもらえたら嬉しいです。ごはんを食べる時にはこうしたことを思い浮かべ残さず食べて下さい」と話しました。



一年間のお礼に児童の皆さんから感謝状をいただきました。



表彰状を手を左から優秀賞の庵野小梅さん、最優秀賞の三口彩結子さん、優秀賞の高橋咲良さん



令和6年度 吉田南米の記録



苗を定植するバケツの代播きは大変でした



発芽した種もみを育苗ポットに撒きました
6月13日



取組み初日はお米について学びました
6月10日



稲穂をスズメ等から守る網を張りました
9月17日



夏休みの間も水管理など先生方の協力もあり、着々と育っていました
8月9日



育った苗をバケツに植えました
6月25日



ご飯を炊いて、大根やあけの入った味噌汁を作りました
3月14日



乾燥した稲穂を手作業で脱穀しました
10月18日



刈り取った稲はハゼ干しにし、自然乾燥しました
10月4日



管内の中学校へ反射材を贈呈

J A 共済連島根・（一財）島根県農協共済福祉事業団・JAしまねは、令和7年春に中学校へ入学する新1年生に、登下校時の交通安全に役立ててもらおうと夜光反射材（タスキ・自転車用テープ）を寄贈しました。

中学校生活では交通混雑時や夕暮れ時の登下校が増え、交通事故に遭遇する危険性も増すことから、JAしまねでは毎年夜光反射材を県内の中学校へ贈っています。

西いわみ地区本部においても3月17日・18日の両日、滝元英二統括支店長が益田市立益田東中学校、津和野町立日原中学校を訪問し夜光反射材の贈呈式を行いました。



日原中学校 小田充男校長先生に目録と趣意書をお渡ししました。 3月18日



益田東中学校 大庭匡史校長先生に目録と趣意書をお渡ししました。 3月17日

令和7年度 健康管理活動日程のお知らせ

担い手人間ドック

9 / 29(月)	道の駅 津和野温泉なごみの里
11 / 27(木)	旧オーエムーツ事務所 (オオクボジャンボ市向かい)

農業者・女性部健診

9 / 29(月)	道の駅 津和野温泉なごみの里
-----------	----------------

組合員健診

5 / 13(火)	飯田コミュニティセンター
8 / 21(木)	旧オーエムーツ事務所 (オオクボジャンボ市向かい)
8 / 22(金)	開発地営農研修センター

健診、人間ドック

11 / 26(水)	ふれあいホールみと
11 / 28(金)	旧オーエムーツ事務所 (オオクボジャンボ市向かい)

※日程および会場は変更する場合がございます。
※料金・申込等詳細につきましては随時広報誌等でご案内いたします。

腹部エコー検診

4 / 16(水)	JAしまね 匹見事業所
5 / 12(月)	旧鎌手事務所 / Aコープラボ益田東店
5 / 14(水)	旧二条事務所 / 美濃公民館
9 / 30(火)	JAしまね 六日市支店
10 / 1(水)	JAしまね 柿木事業所 / 朝倉公民館
10 / 23(木)	旧JAしまね 西益田支店
10 / 24(金)	JAしまね 中西事業所 / 高津公民館
11 / 26(水)	ふれあいホールみと
R8年3/4(水)	JA日原経済センター ひまわり
R8年3/5(木)	JA津和野経済センターしろやま / 戸田小浜コミュニティセンター

胸部CT検診

8 / 21(木)	旧オーエムーツ事務所 (オオクボジャンボ市向かい)
9 / 29(月)	JAしまね 六日市支店

乳がん検診

11 / 18(火)	JAしまね 旧中吉田出張所
------------	---------------

問い合わせ先 / J A しまね西いわみ地区本部 企画総務部 総務ふれあい課
TEL : 0856-22-1585 FAX : 0856-23-0788

読者の俳句川柳

※締切※
令和7年
5/15
(当日消印有効)

お題「種蒔き」

6月のお題は「泥落とし」です
ご応募お待ちしております

- 土作り つぎに種蒔 たのしみだ (益田市 野村 芳子さん)
- 草むしり たねまきしよう 思い出に (益田市 和崎富久代さん)
- 種まいて 発芽つかの間 ハトのエサ (益田市 初山 敏子さん)
- 初心者ヨ 義母に聞いては 種を蒔き (益田市 岡崎美智穂さん)
- 春菊の 種蒔終えて 葉の味覚 (益田市 喜村 信江さん)
- 種蒔いて 美味しく育てと 頼む孫 (益田市 小笠原かよみさん)
- 種蒔きは 五穀豊穡の 祈願祭 (益田市 加藤 富之さん)
- 蒔いた後 憎めぬ猫が きて雑ぜる (益田市 田中千代子さん)
- 春が来た 種蒔うれし 卒寿なり (益田市 村上登美子さん)
- 苗買わず 育つかていが いとおしい (益田市 加治イトヨさん)
- 種蒔きの 準備出来たよ 我が畑 (益田市 両見かすみさん)
- 種蒔きて 踏みし若草 匂ひたち (益田市 柳井 文江さん)
- 人生百年 老いてなお 種を蒔く (益田市 齊藤 照平さん)
- 満開の 花を夢みて 種を蒔く (益田市 竹田 雅子さん)
- 育てよう まず種蒔きから 手をかけて (益田市 佐々木いさ子さん)
- 春よ来い 種まき畑が 待つてるよ (益田市 重田 伸子さん)
- 出来映えの 良さを願って 種を蒔く (津和野町 大井 守さん)
- 種蒔きの 時季も解らず 多種多用 (津和野町 大羽ミヤ子さん)
- 苗代に はだしてモミ種蒔き なつかしき (津和野町 豊田 往野さん)
- 亡き義母の 教えの辞書で 種蒔きす (津和野町 三浦 保子さん)
- 庵村に 咲きし桜よ 誰を待つ (津和野町 斎藤 久衛さん)
- 種蒔をする 亡き母を 思い出す (津和野町 藤井 礼子さん)
- 物価高 腰いたわりつ 種を蒔く (津和野町 高谷喜里菜さん)
- 種蒔を 終えていっぶく ひと安心 (津和野町 日熊 春子さん)
- かたい土 動かす虫達 種蒔きす (津和野町 古山 包子さん)
- 種蒔きし 水やりはげみ 収穫をまつ (吉賀町 安富 亮子さん)
- 種蒔きや 頭痛の種は 水不足 (吉賀町 竹中 和博さん)
- あぶないよ 坂道を行 種蒔かな (吉賀町 河野 君江さん)
- 種蒔き 手入れ収穫 サルがする (吉賀町 河野 澄代さん)
- いつの日か 種蒔きできる日 楽しみに (吉賀町 中村恵己子さん)

応募方法 ●葉書に 俳句か川柳かを明記してください。 住所、氏名、電話番号をご記入ください。
●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 総務ふれあい課

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士
認定補聴器技能者
移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書用、パソコン用、遠近両用でも
メガネ一式
¥13,200~ 税込

『移動型店舗
パリミキカー』
メガネ&サングラス
300本~

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ **090-6955-1612** へ お気軽にどうぞ

令和7年 5月度 JA巡回スケジュール 西いわみ地区

1日(木)	9時~12時	西益田支店	22日(木)	10時~15時	パリミキフェア 美都事業所(会議室)
	13時~16時	益田中央支店			
2日(金)	9時半~13時	柿木事業所	23日(金)	9時~12時	中西事業所
				13時~16時	益田グリーンセンター
7日(水)	9時半~13時	匹見事業所	26日(月)	9時半~13時	津和野経済C
15日(木)	10時~13時	六日市経済C	27日(火)	9時半~13時	日原経済C
21日(水)	9時半~13時	匹見事業所	30日(金)	10時~15時	Aコープ ラポ店前 (益田東支店) 



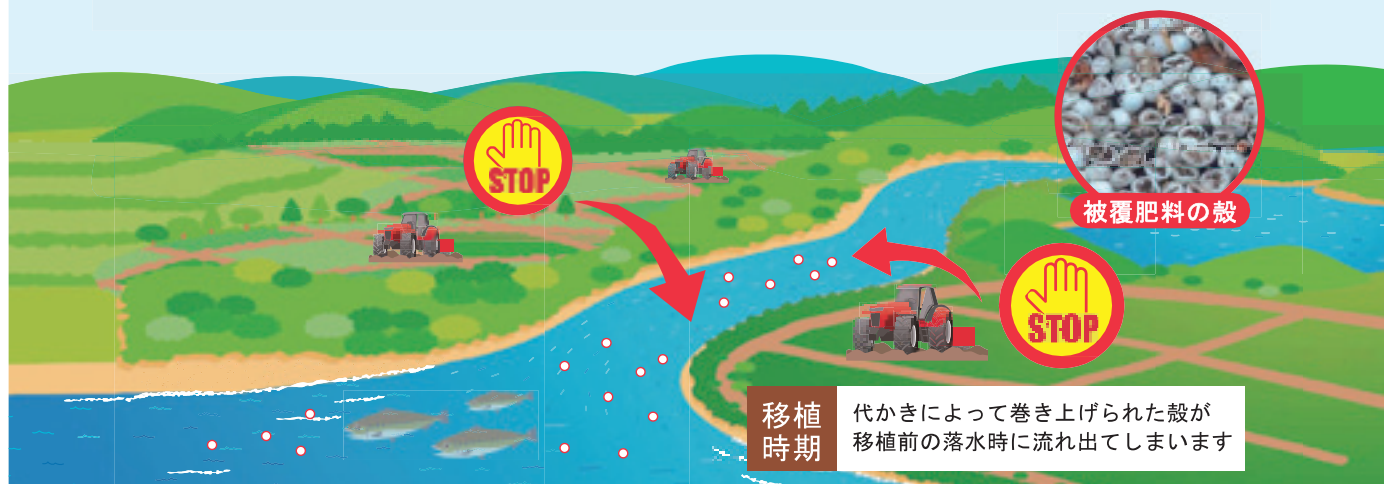
環境を守りましょう

水稻用一発肥料には**プラスチック**が使われています

水田から流出させない **対策**をお願いします

被覆肥料は、**プラスチック**等で肥料をコーティングしているため、肥効の調節が可能です。施肥回数減による軽労化、施肥量の削減、養分の流出防止などの利点がありますが、一方で肥料成分が溶出した後の被膜殻が**河川や海へ流出**することが問題になっています。

被覆肥料のプラスチック殻は 水田から流出させないようにしましょう！



<製造メーカー・全農による共同研究・開発について>

- ①環境にも配慮するため、光や微生物の働きにより土壌中に崩壊・分解しやすくなるように各メーカー工夫をしていますが、分解するまでかなりの時間がかかります。
- ②より速やかに分解させる技術の確立を目指し、メーカーと協力して研究開発に取り組んでいます。



経済連

Check!

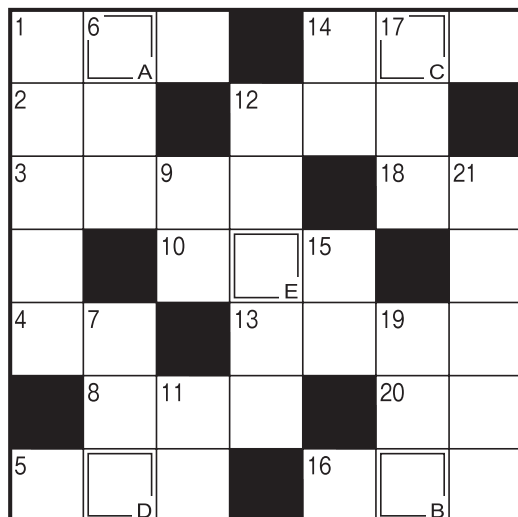
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ① ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥ その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦ 日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨ 周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪ 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ ひじをグッと曲げて出します
- ⑭ 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ ちらしやにぎりがありません
- ⑰ 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲ 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳ 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に——人形を飾った
- ② 鉛筆にもリングにもあるもの
- ③ 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④ 漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤ 小学校で一番授業が多い科目
- ⑧ 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩ カアカアと鳴きます
- ⑫ スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- ⑬ フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭ 初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯ 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑰ 三毛、トラ、サバといえ
- ⑱ ギュッと押すと気持ちいい

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

〒698-0024 益田市駅前町15-1

JAしまね 西いわみ地区本部 総務ふれあい課 「クイズ」係
2025年5月2日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で74人の方からご応募いただきました。

◆ 先月号の答え ◆

「イースター」

ホ	タ	ル	イ	カ	エ
ク	ミ	ス	タ	ン	ブ
ウ	リ	ー	チ	リ	
キ	ジ	ユ	ツ	マ	ル
イ	コ	ウ	ハ	ホ	ウ
レ	ハ	ル	ヤ	ス	ミ

佳作

トランプ氏選びアメリカどこへ行く
二重窓私の内緒浅らさない
ありがどう素直に言えた今日も晴れ
いつの間亡夫の年を越えていた
君がいて朝の味噌汁具沢山

安来市 斎藤美重子様
出雲市 佐野美和子様
出雲市 多和田敬子様
邑南町 渡辺 里枝様
津和野町 田中とよし様

妻ながめ見えぬ自分の老いをみる

出雲市 榎井 伸幸様

春風とジャンプしているランドセル

出雲市 北村 功様

人生は信頼ありて生きられる

隠岐の島町 上川 晃一様

優秀賞

物価高自給自足にあこがれる

出雲市 西島 秀正様

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

（評）世の中の物価高に困ります。何でもかんでも値上がり
の結果、自給自足にあこがれますけど、どうでしょう
うか？

「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」5月号定価 922円



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）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。

がん共済

JAのがん共済が新しくなりました。

上皮内がんを含む
さまざまな

“がん”や脳腫瘍
の診断時や再発時、
入院・手術・通院など
幅広く保障します。



ライフイベントなどの簡単なアンケートに答えるだけで
豪華賞品が当たるチャンス!



※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。

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

詳しくは、最寄りの支店へお問い合わせください。

25320320060



JAしまね 令和8年4月採用職員募集のご案内

●募集職種 正職員

●応募資格

①令和8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7年5月7日（水）～5月30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2026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JAしまねHP、マイナビ2026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
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp

マイナビ
2026マイナビで
エントリー
受付中

JAしまね限定

キャンペーン
期間令和7年4月1日（火）～
令和8年3月31日（火）

JAしまねの口座をお持ちの方へ

日頃の
感謝を
こめて

**年金お受取
キャンペーン**

JALまねを年金受取口座として新たにご指定いただく
と、**もれなく1,000円をプレゼント!**

【対象】個人の利用者がJAにお客様番号※を保有している既存利用者の方。
（※お客様番号は、通帳の中間もしくはJAバンクアプリのメニュー画面で確認いただけます。）

【特典にかかる留意事項】●特典はお一人様1回とします。また、全国のJAバンクで実施をする「JAバンクあなたのくらしに+JAプレゼント」の「年金」に関する特典の重複受取はできません。●特典を付与する際に口座解約された場合は特典対象外とします。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談の上ご確認ください。

JAしまね特典の申込みは手続きかんたん!

①年金受取口座を
JA口座へご指定②指定口座へ年金が
振込まれる③指定口座へ特典
1,000円の振込み

※初回年金振込みから2ヵ月後を目途に年金受取口座へ1,000円お振込みいたします。

くわしくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

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。

シロアリ来襲
お宅は大丈夫ですか?



取扱業者

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

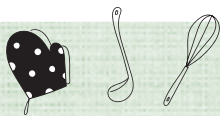
（公社）日本しろアリ対策協会正会員
会員番号 島根県 002
会員番号 島根県 002

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>

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、JA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。



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

春子しいたけでアワビの姿煮風

材料（4人分）

しいたけ…………… 6枚
白ねぎ…………… 1本
すりおろし生姜……………ひとかけ
ごま油…………… 大さじ1
中華だし顆粒…………… 小さじ1/4
オイスターソース…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1
A 酒…………… 大さじ1
酢…………… 小さじ1
水…………… 100cc
片栗粉…………… 大さじ1
あすっこ…………… 1袋
唐辛子（輪切り）……………お好みで

作り方

- ①しいたけは厚めに斜めスライス切り（1枚を3～4等分）にする。
- ②白ねぎは長さ7cmに切り、縦に切り目を入れて外側の白い部分をはぎとり、細千切りにして水にさらして白髪ねぎを作る。芯の部分は斜め1cmの長さのざく切りにする。
- ③あすっこは塩ゆでにして、色よくゆで、水にとって水気を絞る。
- ④フライパンにごま油とおろし生姜を入れて中火にかけ、温まったらしいたけを入れて油を全体に絡め、中華だしをふりかける。
- ⑤④に白ねぎの芯の部分を入れて軽く炒める。
- ⑥弱火にし、混ぜ合わせたAを回し入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで火を通す。
- ⑦皿に盛り、白髪ねぎをのせて、周りに塩ゆでしたあすっこを添える。
- ⑧お好みで唐辛子も添える。



コメント

・しいたけの旬は春と秋。春は「春子」と呼ばれ、冬の厳しさに耐えて肉厚で柔らかく、旨味が増えています。

・しいたけを30分～1時間程度日光干しすると旨味も栄養価もアップします。

アレンジ

・あすっこを青梗菜、レタス、スナップエンドウ、もやし、小松菜などに替えてもOK！
・しいたけをエリンギに替えても美味しくできます。
・ご飯の上にかけるのアワビの姿煮風しいたけ丼に早変わり！

マヨネーズでパラパラ卵チャーハン

材料（2人分）

ご飯…………… 400g
長ねぎ…………… 1/2本
ハム…………… 4枚
卵…………… 2個
マヨネーズ…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ2
塩こしょう……………少々
乾燥パセリ……………適量

作り方

- ①長ねぎとハムはみじん切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、火にかけ、周りが溶けだしてきたら、ご飯を入れて、一粒ずつにコーティングするようほぐしながら炒める。
- ③①の具材を加え炒める。
- ④フライパンの端を空けて、溶き卵を加え、卵の縁が焼けてきたら全部を混ぜ合わせ、パラパラにする。（混ぜ過ぎるとご飯の粘りが出るので、一粒ずつ焼きつけるよう、時々返しながら炒める。）
- ⑤フライパンの中央を空けてしょうゆを注ぎ、焼けてきたら混ぜ合わせる。
- ⑥味をみてから、塩こしょうで味を調える。
- ⑦皿に盛り、パセリをかける。



アレンジ

・ウィンナー、ベーコン、ツナ缶、ちくわ、カニカマ、しらす、エビ、ピーマン、パプリカ、しいたけ、青しそなどいろいろな具材の組み合わせが楽しめます。
・大量に作る場合はホットプレートで作ると炒めやすいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

春が来ました 心と体のバランスとれていますか？

春は、新たな始まりを感じさせる美しい季節ですが、同時に私たちの心と体に様々な変化をもたらす季節でもあります。気温や環境、日照時間の変化などが複雑に絡み合い、心身のバランスを崩しやすくなるのです。その対策として運動する、休息をとる、バランスのとれた食事が大切です。その中で今回は食事についてお話しします。

春にバランスのとれた食事をとる重要性

- ①体調管理：春は寒暖差が大きく、自律神経が乱れがちです。バランスの取れた食事は、自律神経を整え、体調を維持するのに役立ちます。
- ②免疫力向上：春は花粉症や風邪など、体調を崩しやすい要因が多い季節です。免疫力を高めるためにビタミンやミネラルを豊富に含む食事を心がけましょう。
- ③気分の安定：春は環境の変化によるストレスを感じやすい時期です。栄養バランスのとれた食事は、気分の安定にもつながります。

春にとりたい栄養素とおすすめの食材

- ①ビタミンB群：エネルギー代謝を高め疲労回復を助けます。

豚肉、レバー、玄米など

- ②ビタミンC：免疫力を高め、抗酸化作用があります。イチゴ、菜の花、ブロッコリーなど
- ③ビタミンD：免疫力向上や骨の健康維持に役立ちます。魚介類（鰯、鮭など）、きのこ類
- ④食物繊維：腸内環境を整え、便秘解消に役立ちます。旬の野菜、海藻類、きのこ類など
- ⑤タンパク質：体を作る上で重要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品など

旬の野菜は栄養価が高く春の体調管理に最適です

ちなみに、春の野草には、冬の間に蓄積した毒素や老廃物を排泄して消化や血行、新陳代謝を促し、貧血や冷え症の予防になるものもあります。

春野菜：アスパラガス、タケノコ、新玉ねぎ

春の野草：よもぎ、つくし、タラの芽、こしあぶら など

春の食材を取り入れることで食卓を彩りながら、バランスのとれた食事で心身が健やかな毎日になるように過ごしましょう。



お詫びと訂正

広報誌JAしまねびより1月号「2025年も実(巳)を結ぶ1年になりますように！」におきまして、掲載内容に誤りがございました。心よりお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

【誤】出雲市伊野町 正木原野さん
【正】出雲市美野町 正木原野さん