

JA しまね ひより

2025
9

September
Vol.114

Shimane
Biyori



特集 令和の米騒動から見る農業の今



YouTube



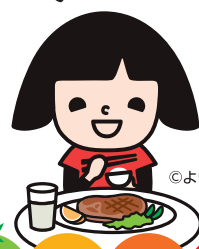
Instagram



LINE



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

J Aしまね島根おち女性部

副部長 寺内 洋子さん(74歳)

坂田マチ子さん(76歳)

沖田久美子さん(64歳)

今月は島根おち地区本部。管内でケイトウ栽培に取り組んでいるJAしまね島根おち女性部の副部長・寺内洋子さん、坂田マチ子さん、沖田久美子さんにお話を伺いました。



「幸せの4K」のケイトウ栽培を開始

島根県の中央から南部にかけて美しい里山が続く江津市(桜江町)と邑智郡。この地で、鮮やかなケイトウの花を咲かせ、地域に活気をもたらししているのがJAしまね島根おち女性部の皆さんです。

以前から地区本部管内の各地域で、女性部はそれぞれの活動を行っていました。「農業を通じて地域に貢献したい」という思いから、活動の基軸を営農に一本化。当初は、キュウリやナスといった野菜作りに取り組んでいましたが、部員の高齢化により重い野菜の収穫や出荷の作業が辛くなり、さらにサルやイノシシによる鳥獣被害に悩まされ、離農する部員が増えていました。

そんななか、2012年にJAの営農指導員からケイトウ栽培を提案されました。ケイトウ栽培は「幸せの4K」といって、花が「きれい」で、サルが「こない」、収穫作業が「かるい」、そして「かせる」という4つのKが魅力です。女性にとって取り組み



7月下旬に行われた目合わせ会では、出荷する際の注意事項や規格などについて確認

やすいことが決め手となり、新たに挑戦することになりました。当初は全員が初心者。営農指導員が畑の作り方から栽培方法、苗の植え方まで丁寧に指導し、なんとか出荷できる状態まで育てることができました。寺内さんは「最初はおんぶに抱っこ」で。一から教えてもらいました」と、当時を振り返ります。

島根おちのケイトウは高品質で人気

島根おちのケイトウは、県内でも早くからブランド化が進み、栽培を始めて2、3年目には「島根おちの花は良い」と県外の市場から高い評価を得てきました。これは、

JAの熱心な指導と、それに真摯に応えようとする部員の皆さんの二人三脚の努力によるものと言えます。

毎年出荷シーズン直前に行われる「目合わせ会」は、生産者



現地指導会の様子。
徹底した巡回指導はブランド化が進んだ理由のひとつ



ケイトウの生育状況を確認する沖田さん

にとって貴重な機会。広島から市場の担当者に来てもらい、産地ごとの特徴や、市場での需要について情報を共有してもらいます。現在、市場での取り扱いが徳島、福岡、島根の3つの産地が中心であり、そのなかでも、島根おちのケイトウは品質が良く、花屋にとっても人気があると説明がありました。市場のニーズは主力の赤いケイトウに加え、オレンジやピンクも高くなっているそうです。しかし、ピンクは茎が平たくなりやすいなど難しい点も多いといえます。それでも、市場の声に応えようと、皆さんは品質を保ちながら、新たな品種の栽培にも挑戦し続けています。

試行錯誤の連続！

高品質を支える細かな気づかい

「仲間がいるから続けられる」と、女性部ならではの温かい協力体制がケイトウ栽培を支えています。栽培は、それぞれの家の畑で行われますが、共同での種まきや現地指導会、出荷目の合わせ会などを行い、環境や条件は違えど、互いに情報交換したり、勉強会をしたりすることで、課題を乗り越えてきました。ケイトウを育てる上で、最も苦労するのが天候です。特に今年は記録的な猛暑。畑を覆うマルチが焼けないよう、寒冷紗（日よけ）をかけするなど、細かな対策が欠かせません。「花の咲く時期がそろわない時や、出荷できる品質にならない時は、やは

り辛いですね」と坂田さん。また、寺内さんも、「最初は同じ畑で連作すると良くないと言われ、場所を変えてみたところ、なぜか花が大きくなりすぎて台風で倒れてしまった」という苦い経験もありました。それでも、JAの営農指導員に相談したり、試行錯誤を重ねたりすることで、問題を乗り越えながら、今年で14年目を迎えます。

花の美しさに魅せられ、

地域を彩る喜び

ケイトウ栽培を続ける理由を尋ねると「花の色に魅せられて。それだけです」と寺内さんは笑顔で語ります。坂田さんも「花が咲いたら、しばらく見ていられるんです。腰が痛くても、花を見ると癒されますね」と話し、栽培や収穫の大変さがありながらも、長年続けてきたことに誇りを感じています。収穫したケイトウは、出荷の他に、お盆の時期に近所の方におすそ分けしたり、公民館に寄贈したりすることもあるそう。寺内さんは「お墓にどうぞ」と渡すと、皆さんが生けてくれるのが本当に嬉しくて」と、自分の育てた花で地域を彩ることに喜びを感じています。

品質を守り、未来へつなぐ

現在、定期的に出荷を行う部員は7、8人ほどに減少。しかしJAは地域の農業団体である島根おちの花き部会「しきの会」



ケイトウ栽培を続ける理由を笑顔で話す寺内さん

や個人の生産者にも声をかけ、生産を続けられるよう努力を重ねています。目標は現状維持。「体調が悪いと思ったら無理しないこと」と語る寺内さん。現状を維持していくにはまず、体を大切に、無理せず農業を続けることが何よりも重要だといえます。高齢化の課題は大きいものの、邑智郡邑南町では「アグサボ隊」という県外から農業研修生を受け入れるなど、若い世代への引き継ぎも行われています。島根おちのケイトウは、広島や岡山、そして島根の市場へと出荷されています。これからも、島根おち女性部が大切に育てた美しいケイトウの花々が、地域の人はもちろん、その花を手にした人々の心を彩り、喜びを届けてくれることでしょう。



ケイトウが咲き揃う沖田さんの圃場

島根おちのケイトウ

花色がきれいで長く楽しむことができるケイトウ。島根おち地区本部では、試験的に植え付け時期をずらし、お彼岸に向けて出荷することに挑戦しているそう。まだまだ出荷が続きますのでぜひ手にとってみてくださいね🌸



騒動から見る

の今

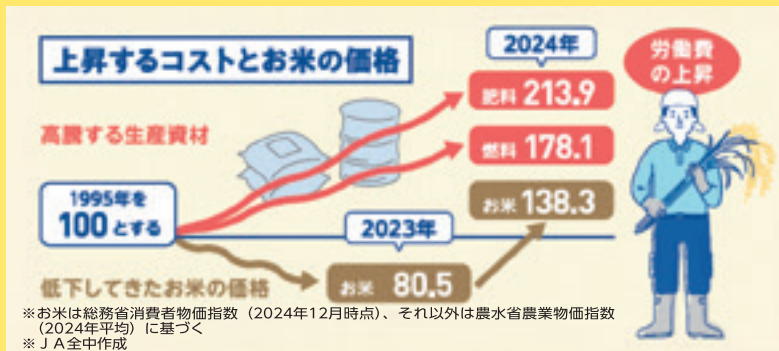
令和の米騒動。お米のと見込まれています。が直面している厳しいですか？今月号ではいきます。

背景

2

生産コストの上昇

農畜産物の生産に必要な肥料や燃料などの生産資材が高騰し、そのまま高止まりしています。一方で、お米をはじめとした農畜産物の価格は、その上昇したコストを十分に反映させることができていませんでした。農業現場はかつてない危機的な状況に直面し、将来にわたって安定的な食料生産ができない状況になりつつあります。



生産コストを反映した「適正な価格形成」に最も必要なことは？

今年6月に「食料システム法」が制定されるなど、取引価格への生産コスト反映に向け動きが出始めています。しかし、農業は食べてもらえる消費者の皆さんがいてこそ成り立つ産業です。価格を上げることで消費者離れが進んでしまっては意味がありません。そのため、適正な価格形成には消費者の皆さんの理解が最も欠かせないものなのです。

そのためにも、JAしまねは食の未来や島根の農業を守っていくため、「食」と「農」に関する理解醸成や行動変容を促す活動に引き続き取り組んでまいります。

このままでは農業が続けられないよ

お互いにとって理解のある価格

毎日食べるものだから安い方がいいなあ

適正な価格

JAしまねの取り組み

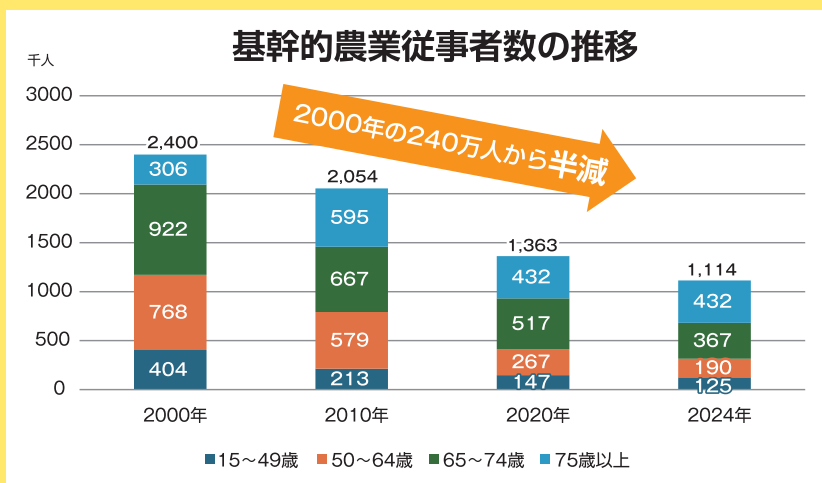
JAしまねではこういった背景から、生産資材コスト低減対策、異常気象に対応した営農指導などさまざまなことに取り組んでいます。

また、今回の令和の米騒動では、全国的な米の供給不足に加え、JAグループへの米集荷率が下がったことで取引先卸売業者などへの安定供給が難しい状況に陥りました。安定供給は価格の安定に直結するため、JAしまねでは今まで以上に役職員が一丸となった集荷運動に取り組み、安定供給を目指しています。



背景 1 農業生産力の弱体化

農業を主な仕事とする基幹的農業従事者の数は約20年で半減しており、2000年の240万人から2024年は約111万人にまで減少。また、高齢化が進み、65歳以上は79万9千人と全体の71.7%を占め、平均年齢は69.2歳となっています。これらの理由から、農地の維持などが難しくなり、耕作面積は1961年のピーク時の609万ヘクタールから約182万ヘクタールも減少しています。



出典：農林水産省「令和6年度 食料・農業・農村白書 概要」

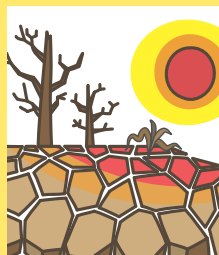
(https://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/r6/zenbun.html#tokusyu2) をもとに作成

出典：農林水産省「農林水産基本データ集」(<https://www.maff.go.jp/j/tokei/sihyo/index.html>) をもとに作成

令和の米農業

昨年、日本を揺るがした
価格問題はしばらく続く
その背景には日本の農業
状況があるのはご存知
その背景を解説して

背景 3 多発する自然災害や異常気象



その年の天候によって価格が左右されやすい農畜産物。近年、自然災害の件数・被害額は増加傾向にあります。また、猛暑や豪雨などの異常気象、温暖化による害虫の増加などの影響で農作物がうまく育たず収穫量が大きく減ってしまいます。特に今年は渇水や異常な高温が農作物に大きな影響を与えています。



10月、11月は国消国産月間

「国産」を食べて、農業を応援しよう! JA直売所キャンペーン2025



JA直売所を訪れて47都道府県とおきの3000円相当の農畜産物・加工品を当てよう! 合計14,100名様に当たります!

期間：2025年10月1日～11月末日

島根県ではJA直売所やAコープなど合計42店舗がキャンペーンに参加しています!

ぜひこの機会にご利用ください😊🌟

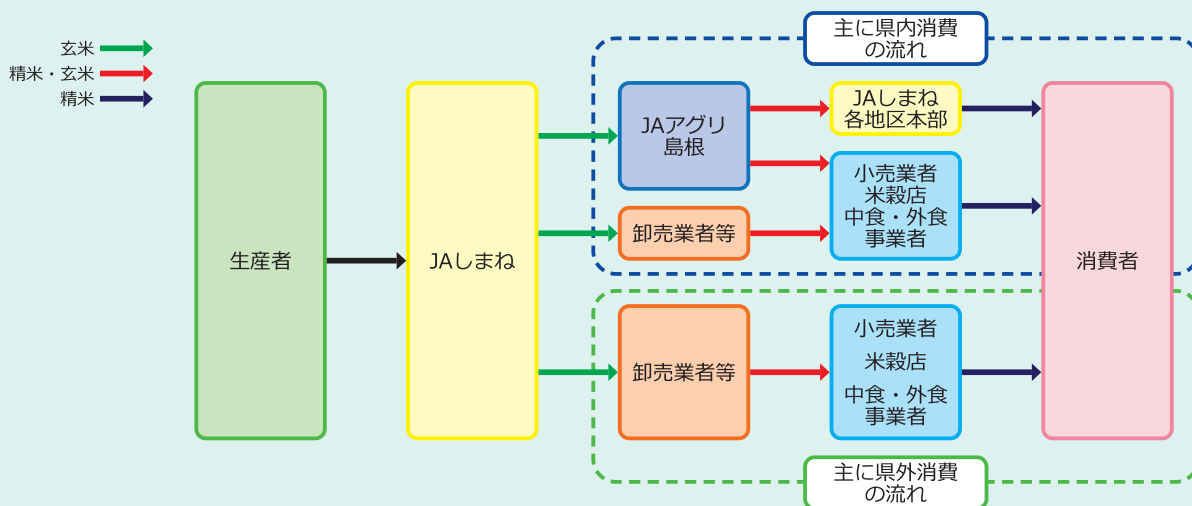
厳しい状況にある農業現場にとって、皆さんが国産・島根県産の農畜産物を選んで食べていただくことが何よりも応援になります🔥

賞品については特設サイトをご覧ください。JA直売所の検索もできます。
※特設サイトは9月16日からご覧いただけます。



お米の流通について

ＪＡしまねは生産者の皆様からお米を集荷し、主にＪＡしまねからの販売先であるＪＡアグリ島根・卸売業者において玄米から精米にしてその後、消費者へ販売されます。



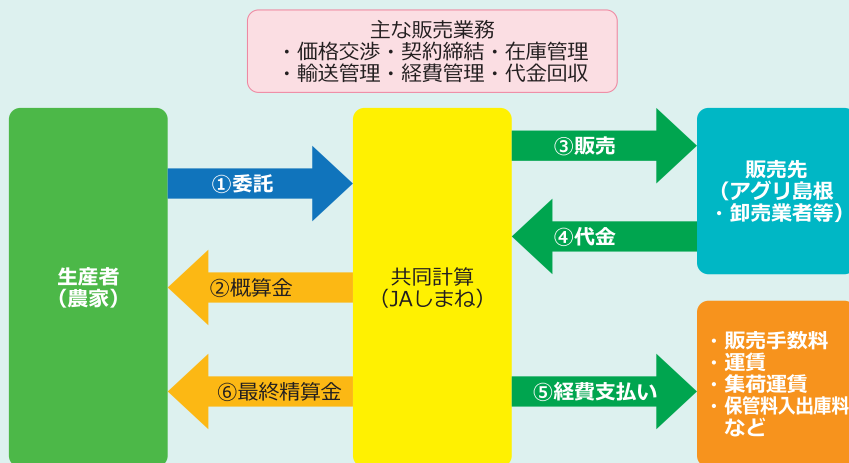
JAしまねの行っている委託販売・共同計算とは？

J Aしまねの米の取扱い、多くが委託販売・共同計算の手法をとっています。

委託販売は、受託者（JA）が委託者（農家）に代わって、価格交渉から代金回収までの販売業務を行い、得られる代金を委託者に精算する仕組みです。

共同計算は、ＪＡが生産者から販売委託された米穀について、共同で一年以上の期間を通じて販売するため時期別に変動する価格や経費をプールした上で、全体の集荷数量で割り返して計算することで収益を公平に分配し、生産者間の手取り額を平準化する仕組みです。メリットはＪＡが高く販売できた場合に追加金や、販売後の最終精算金を生産者へ精算できる点ですが、最終精算金のお支払いはすべての米が販売された後に行うため、翌年の10月以降となります。

※追加金については状況によってはお支払いできない場合があります。



販売手数料の改正について

J Aしまねの米穀事業を継続し、島根米の販売力を高めるために令和7年産より「うるち米、もち米、酒造好適米」の販売手数料を490円/60kg（税別）から620円/60kg（税別）へ改正いたします。

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

J Aしまね雲南地区本部管内

●三井野原花卉協議会 ●農事組合法人中国牧場



同協議会の白川英夫さんのハウスを視察



同法人の牛舎を視察



三井野原花卉協議会は、現在7人でトルコギキョウを中心に花を生産。同協議会の花卉はその品質の良さから、関西や中国地方、県内など多くの市場から出荷を求められています。なかでもトルコギキョウの出荷量・販売額は県内一を誇っています。同協議会の大西勝視会長は、同協議会の概要や物流問題、担い手不足、従業員の高齢化など今後の課題や現状を説明。特に花は鮮度の良さが単価に直結するため、出荷の翌日に市場に届く運送便の確保が重要ですが、近年の物流の不安定さで確保が難しく安心して生産できる状況ではないことを伝えました。同協議会の川西邦夫さんは「以前のように」

Aしまねが一本化して運送便を立ててほしい。また、価格転嫁ができるのは都市部の市場への出荷のため、しつかり情報交換などを行い物流が途切れないように整備をお願いしたい」と要望しました。農事組合法人中国牧場は、現在牛舎10棟で肥育牛1,300頭、繁殖牛250頭を飼養した一貫生産の経営を行っています。また、新規の島根県有種雄牛産子の現場後代検定にも協力しています。将来的に畜産経営を目指す若い担い手も従業員として積極的に受け入れており、担い手育成の役割を果たしています。同法人の町谷修二代表は当J Aの肥育事業撤退に伴う事業承継について「関係者全員

で『奥出雲和牛』ブランドを守っていくんだ、より良くしていくんだという意識で取り組むが、J Aもあとは任せましたよではなく、一緒に汗をかく必要がある」と思いを伝えました。当J Aの竹下克美組合長は「いただいた意見を真摯に受け止め、J Aとして出来ることは全力で取り組んでいく。肥育センターの事業承継にはさまざまな課題があるが、ひとつひとつ確実に取り組んでいかないとけない」と応えました。また同日、地区本部運営委員会を開催し、新たな運営体制に関する意見交換も行いました。



令和7年度水稻生産者大会を開催

島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは7月15日、出雲市で「環境に優しい持続可能な農業生産の実現に向けて」をテーマに令和7年度水稻生産者大会を開きました。生産者や県、JAの担当者ら約220人が参加しました。

基調講演では、滋賀県みらいの農業振興課の柳澤勇介主査が「滋賀県における環境こだわり農業の取組について」と題し、琵琶湖の水質改善から始まった「環境こだわり農産物認証制度」の取り組みや制度がもたらした環境への効果などについて講演しました。

また、島根県と島根県農業技術センター、当JAから環境保全型農業の取り組み報告や土づくり、イネカメモシ、米の情勢・需給などについて情報提供。そのうち、同センターは、高温条件下での品質確保の対策として、出穂期前の追肥や水管理、適期の刈り取りがポイントだと伝えました。

当JAの竹下克美組合長は「生産者の皆さまが丹精込めて栽培されたお米を1袋でも多くJAへ出荷いただきたい」と呼びかけました。



基調講演に耳を傾ける参加者ら



全日本ホルスタイン共進会に向けて指導会を開催！

県内の酪農家で組織するシマネ・ホルスタイン・クラブは、10月25、26日に北海道で開催される第16回全日本ホルスタイン共進会に向け、6月から定期的に、島根県立出雲農林高校の生徒を対象に指導会を開いています。

同共進会は、各都道府県から乳牛が集まる全国規模の品評会で、おおむね5年に1度の開催のため「乳牛のオリンピックピック」と呼ばれています。島根県からは3頭出品予定で、そのうち「高校特別枠」に同校から1頭出品します。

第1回目の指導会では、北海道からオールジャパンプリーダーズサービス株式会社の永田琢也さんを講師に招き、毛刈りの指導を行いました。永田さんは乳牛の背中の凹凸を確認した上でどれだけ毛を刈るか決めることや毛の整え方、共進会当日まで牛を引く練習を重ねることを生徒らに伝えました。

毛刈りの指導を受けた生徒は「毛の流れと逆向きにバリカンを入れ、ムラなく毛を刈ることが難しかった。初めて毛刈りを体験したが、アドバイス通りにできたと思う」と話しました。



永田さんから毛の刈り方を学ぶ生徒ら



令和7年度しまね夏の花展示会を開催

島根県花き生産者協議会とJAしまねは7月26、27日の2日間、出雲市のゆめタウン出雲で令和7年度しまね夏の花展示会を開きました。夏に生産するトルコギキョウやアスター、ケイトウ、菊など106点を展示。多くの人が訪れ、季節の色鮮やかな花を楽しみました。

初日は子どもたちに花に親しみを持ってもらおうとする花育活動の一環で、親子ミニブーケ作り体験教室を開催。子どもたちは好みの花を選び、スタッフから作り方を教わりながらブーケを完成させ笑顔を見せました。

また、花き生産に消費者目線を取り入れようと、来場者がお気に入りの花に投票するお花の人気投票を両日実施。投票者には先着300人にトルコギキョウやバラの花束をプレゼントしました。

投票をした来場者は「『ブルーフィズ』というトルコギキョウの花色がとても綺麗だった」と話しました。投票結果は、10月に開催する花のイベント「フラワーインしまね」で発表する予定です。



ミニブーケを作るため花を選ぶ親子連れ（右）



令和7年度島根県JA青年大会を開催 各部最優秀賞に出雲・正木さんと斐川・坪内さん

島根県農協青年組織協議会は7月31日、浜田市の島根県立大学で令和7年度島根県JA青年大会を開きました。青年の主張と組織活動実績発表の2部門で各青年組織から10人が発表。青年の主張の部で出雲青年連盟の正木原野さん、組織活動実績発表の部で斐川青年連盟の坪内雅さんが最優秀賞に輝きました。

正木さんは、就農して6年間で感じた農業の魅力や今後の課題、未来への想いを発表。「農業は地域と人を守りながら未来を作る仕事」という思いを持ち、子どもたちが将来的に農業をしようと思えるような感情や仕組みを作りたいと伝えました。

坪内さんは、主催する農業絵画コンクールなど斐川青年連盟の主な活動について発表。今後はさらに食農教育と農政活動を発展させ、地域農業を盛り上げていくと意気込みました。

正木さんと坪内さんは、11月に鳥取県で開かれる中国四国地区JA青年大会へ出場します。

入賞者は次のとおりです。

◆青年の主張の部

最優秀賞＝正木原野（出雲青年連盟）

優秀賞＝青木界人（西いわみ青年連盟）

◆組織活動実績発表の部

最優秀賞＝坪内 雅（斐川青年連盟）

優秀賞＝勝部聡史（隠岐青年連盟）



前列左から青木さん、正木さん、
同協議会の村上淳一会長、坪内さん、勝部さんら



青年組織協議会創立70周年！記念事業・式典を開催

島根県農協青年組織協議会は7月5日、出雲市の出雲ドームで創立70周年記念事業「Team SHIMANE マルシェ～農から広げる楽しいしまね～」を開きました。

記念事業のマルシェでは、同協議会で米の重量当てやスタンプラリーなどを行った他、各単組青年組織や外部団体（島根大学、出雲農林高校、出雲商業高校、商工会青年部）では、各地域の農畜産物や加工品などを販売。会場の各ブースには子どもから大人まで多くの人を訪れました。

その後、同市内で記念式典を開き、盟友や来賓ら113人が参加。創立70周年記念事業実行委員の福間裕紀委員長は「これからの10年に向かってさまざまな活動を行い、食農教育活動やメンバー間のコミュニケーションのさらなるボトムアップを図っていく」と意気込みました。

同協議会は1955年に県内81組織により誕生。現在は10組織632人の盟友らに支えられ活動しています。



青年連盟による販売ブースで野菜の詰め合わせを購入する来場者



JAしまね 前代表理事組合長 石川寿樹の逝去について

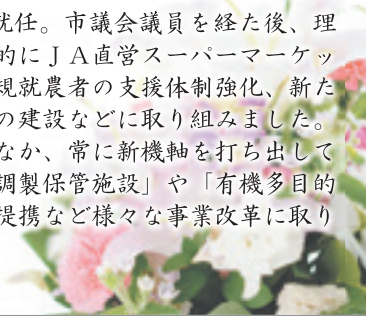
このたび、前代表理事組合長 石川寿樹が、令和7年8月9日に享年74で永眠いたしました。ここに謹んで哀悼の意を示すとともに、故人の主な略歴や業績等をご紹介します。

平成27年3月	島根県農業協同組合	出雲地区本部	常務理事副本部長
平成28年7月	島根県農業協同組合	出雲地区本部	常務理事本部長
令和元年6月	島根県農業協同組合		代表理事組合長

昭和52年に出雲市農業協同組合に職員として入組し、35歳の若さで常務理事に就任。市議会議員を経た後、理事や役員として長きにわたりJAの運営に携わってきました。その間、地域振興を目的にJA直営スーパーマーケット「ラビタ」の立ち上げや、ブドウやシタケなどのリースハウス事業を促進し新規就農者の支援体制強化、新たな農業スタイルの確立を目指し高度環境制御栽培施設「出雲やさしい新話ファーム」の建設などに取り組みました。

JAしまね代表理事組合長就任後は、農業やJAを取り巻く環境が厳しさを増すなか、常に新機軸を打ち出していく姿勢で、農機事業の県域会社化や県域施設・物流体制の整備として「広域玉葱調製保管施設」や「有機多目的倉庫」の建設、生産資材店舗の利便性向上に向け株式会社ジュンテンドーとの業務提携など様々な事業改革に取り組み、盤石な経営基盤の確立に寄与いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。



「おさいふカード」活用方法

貯める

JAしまねの店舗や
JAグリーンセンター、産直店舗や
ラピタでのお買い物や健診などでも！

●ラピタ、産直店舗でお買物

3万円／月の利用で**150ポイント**(150p)
さらにEdyで支払うと**150ポイント**が追加(150p)

●資材専用店舗でお買物

2千円／月の利用で**20ポイント**(10p)

●JA-SSで給油

6千円／月の利用で**10ポイント**(5p)

(注) JA-SSでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。
くわしくはJA-SSまたは、支店窓口へお問い合わせください。



県内
Aコープ店でも

お買物で
『おさいふカード』
を提示すると
ご利用200円
(税抜)につき
1ポイントの
Aコープ
ポイントが！



ジュンテンドー
でも

年間購入金額
10,000円(税抜)
につき
30ポイント
(15p)

※おさいふカードと
いきいきカードの
連携登録が必要です。



JA島根厚生連
の健診でも

農業者・女性部健診
1回**70ポイント**
(70p)

担い手ドック

1回**120ポイント**
(120p)



『おさいふカード』のポイントに自動的に移行されます

給与振込も住宅ローンも貯金もJAで！

『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

●給与振込の指定口座 …… 年間**50ポイント**(25p)

●年金受給の指定口座 …… 年間**50ポイント**(25p)

●投資信託 (残高100万円の場合) …… 年間**50ポイント**(25p)

●定期貯金 (残高200万円の場合) …… 年間**100ポイント**(50p)

●住宅ローン (残高1,000万円の場合) …… 年間**800ポイント**(0p)

※ () 内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。



詳しくはこちらから



使う

『おさいふカード』でお買物！

貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金／1,200円⇒1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



グリーンセンター、
JAグリーン、産直店舗



ラピタ、Aコープ



農機／自動車センター



JA-SS

ポイント支払いできる店舗一覧は
こちら



ポイントをお買物券に交換！

JA店舗やAコープ各店に設置してある発券機から会員様の簡単な操作で500円券、または1,000円券に交換できます。



お買物券が使える店舗一覧はこちら



ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ！

「交換商品カタログ」の中からご希望の商品をポイントと交換できます。

〔商品の交換方法〕
支店窓口またはラピタ各店舗の他に、JAしまねHPからお申込みできます。



「おさいふカード」交換カタログは
こちら



ディスクロージャー誌掲載のお知らせ

J Aしまねは、情報開示を通じて経営の透明性を高めるとともに、当J Aに対するご理解を一層深めていただくために、令和6年度の主な事業の内容や組織概要、経営の内容について、利用者の皆さまのためにわかりやすくまとめたディスクロージャー誌2025を作成いたしました。

本誌につきましては、J Aしまねホームページに掲載しておりますので、皆さまが当J Aの事業をさらにご利用いただくための一助として、ぜひご一読いただきますようお願い申し上げます。

ディスクロージャー誌はこちらから



「家の光三誌」価格改定のお知らせ

用紙・印刷・輸送などにかかる経費の高騰により、ご購入者の皆さまには大変心苦しい限りですが、2025年9月号より価格を改定、また、各誌とも毎号の価格を統一させていただきます。これを機に編集内容をさらに充実させ、より皆さまのお役に立つ雑誌を目指して励んでまいります。

2025年9月号より

	定価(税込)	年間購読【前納】価格(税込)
家の光	900円	9,900円
地上	750円	8,250円
ちゃぐりん	600円	6,600円
やさい畑	1,100円	—

また、今年度より増刊号として家計簿のみの販売をいたします。なお、『家の光』12月号に別冊付録としては付きませんのでご了承ください。
詳細につきましてはJ Aにてご案内チラシを用意しております。



「牛乳絵画コンクール」募集のお知らせ

牛乳絵画コンクール 開催概要



主 催	島根トヨペット株式会社／島根県牛乳普及協会
名 称	牛乳絵画コンクール
開 催 目 的	牛乳のある風景を描いた作品を通じて、牛乳の魅力や地域とのつながりを発信する
応 募 資 格	島根県在住者（年齢制限なし）
テ ー マ	「牛乳のある風景」：牛乳を飲む・注ぐ・搾る場面、牛乳のイラストなど
作 品 規 定	はがきサイズ（100×148mm）片面、縦横自由、手描き・デジタル可（印刷して提出）
応 募 方 法	【作品郵送先】〒699-0111 島根県松江市東出雲町意宇南1-5-5 株式会社吉田写真堂「牛乳絵画コンクール」事務局宛
記 載 事 項	氏名（ペンネーム等の掲示名がある場合は併記）、年齢、住所、電話番号、作品タイトル 未成年の方のご応募の際は、保護者の氏名、連絡先電話番号を記載のこと
参 加 費	無料（郵送費は応募者負担）
募 集 期 間	2025年10月1日（水）～12月19日（金）
展 示 期 間	2026年1月10日（土）～2月15日（日）
展 示 場 所	島根トヨペット店舗にて展示、Web・SNSでも紹介予定
審 査	主催者による審査
表 彰 内 容	トヨペット店舗賞（7点）、メーカー賞（3点）、JAしまね賞（1点）、グランプリ（1点）
副 賞	乳製品詰合せ＋商品券
作品の取扱い	返却不可。著作権は応募者に帰属。主催者は広報・展示・Web掲載等に無償使用可能
個人情報の取扱い	展示時に作品タイトルと作者名（ペンネーム等）を掲示。個人情報は受賞連絡・賞品発送のみに使用





「元気な地域」も女性部の力で！

いわみ中央女性部



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』の実践初年度です。

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。

当日は女性部組織活動体験発表や各支部による『家の光』記事活用作品の展示を通じて、活動の魅力や組織の力を参加者全員で共有しました。

また、JA共済連主催の「三遊亭遊馬師匠による交通安全落語」では、ユーモアあふれる語り口で会場が笑顔に包まれました。今後とも地域のつながりを大切に、地域の活性化と協同の輪の広がりを目指していきます。

JAしまねいわみ中央女性部では、組合員同士の絆を深めることを目的に、JAしまねと共に「JAふれあいの集い」を開催しています。2010年から当女性部が中心となり毎年開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の流行で中止を余儀なくされる状況が続きました。昨年度は、コロナ禍を経て4年振りに開催することができ、約90人が参加しました。



一所懸命青年連盟



JAしまねいわみ中央青年連盟

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

ふじもと
藤本

かずし
一志さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の藤本一志さん（36）は、浜田市金城町で水稻を約6haで栽培し、就農して16年目になります。

高校卒業後、地元で製造業に就職しましたが、20歳の時に父親が亡くなり、分からないながら兼業農家からスタートしました。地域の人に教えてもらいながら農業を始め、将来的に農業で生計を立てていきたいと思い、3年前から地元の大型農家でもある農青連の先輩のもとで働きながら勉強をしています。今後は水稻を中心に規模拡大を目指しており、地域の農業を盛り上げていきたいと考えています。

農青連には、令和6年度に盟友から誘われ加入しました。加入後には、海外視察研修への参加や、令和7年度島根県JA青年大会では青年の主張の部で発表しました。藤本さんは「兼業農家として農業を始め、農業の楽しさを知った。農青連活動や自然の中で働く楽しさなどを発信していきたい、農業仲間が増えるように頑張りたい」と今後の意気込みを語りました。



ピリツとした辛さとゴマの風味がおいしい

ゴマの香りとクレソンに似た辛さがあり、若く柔らかい葉はサラダや肉の付け合わせ、ピザのトッピングなどに使われます。茎の周辺に葉の直立する姿がロケットのように見えることから「ロケット」とも呼ばれています。

栽培時期

発芽適温は20～25度、生育には15～25度が適し、低温期は生育が衰えます。冬を除き、ほぼ周年栽培ができますが、盛夏期は遮光ネット(20%)を使った暑さ対策が必要です。春～秋まきでは30～40日で収穫できますが、晩秋まきでは収穫まで60日以上となります。霜には強くないので、不織布でべたがけをして防寒します。

品種

各社から「ルッコラ」または「ロケット」として販売されています。なお、ルッコラの野生種といわれるセルパチコには、葉が細くとがり香りが特に強い品種「ローマ」(トキタ種苗)もあります。

畑の準備

種まきまたは植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを菜園全体に散布し耕しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます(図1)。ルッコラは野生に近く肥料が多いと香りが弱くなりがちです。

種まき

幅70～80cm、高さ5～10cmのベッドを作ります。次に、板切れなどで直角方向に幅20cm間隔の浅い種まき溝を作り、この溝に約1cm間隔に筋まきします(図2)。種は小さいので、種が隠れる程度(5、6mm)に薄く覆土します。不織布のべたがけで幼苗を保護しましょう(図3)。7～10日間隔にまき日をずらせば、長い間収穫を楽しめます。なお、苗作りをする場合は、128穴のセルトレーに1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。

間引き・灌水(かんすい)

1回目は発芽後、葉が重ならない程度に順次間引き、2回目は本葉約2枚のときに5、6cmくらいにします(図4)。畑が乾燥すると葉が堅くなりやすいので、適宜灌水します。

病害虫の防除

周年にわたりキスジノミハムシ、コナガ、アオムシ、アブラムシの

被害を受けやすいので、目の細かい防虫ネットを使用したトンネル栽培がおすすめです。

収穫

葉が柔らかいうちの若取りが良く、葉の長さが20～25cmのときに収穫適期で、株ごと抜き取り(図5)。なお、外葉から1枚ずつ摘み取れば、長い間収穫を楽しめます。

図1 畑の準備



図2 種まき

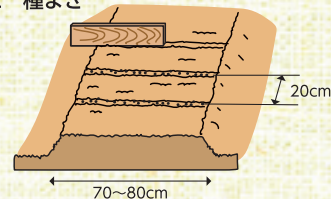


図3 ベタがけ

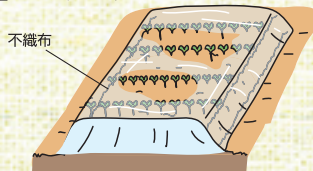


図4 間引き

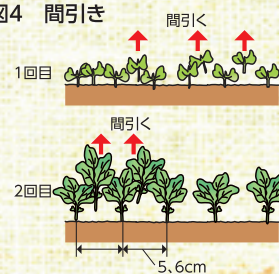


図5 収穫



栽培カレンダー ルッコラ(ロケット)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地		● 春まき	— 生育	■ 収穫	● 夏まき	— 生育	■ 収穫	● 秋まき	— 生育	■ 収穫
中間地・暖地	● 春まき	— 生育	■ 収穫	● 夏まき	— 生育	■ 収穫		● 晩秋まき	— 生育	■ 収穫

● 種まき — 生育 ■ 収穫

【ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培】

をJAしまねホームページで連載中です。今月は「サヤエンドウ」!



理事会情報 (8月25日開催)

【協議事項】

- 令和8年度島根県農業政策及び予算に関する要望について(最終案)
- 令和7年産島根米の諸条件の設定について
- 令和7年産島根米の概算金単価の設定について
- 令和7年産飼料用米の概算金単価の設定

- 令和7年産米穀に係る概算金支出枠について
- 自動車燃料事業の県域一体化について
- 【JASTEMシステム基盤更改】県移行対策本部・県移行実施本部設置運営要領および危機管理計画書の策定について
- 職制規定の一部改正について

- 大口貸出金の承認について①
- 大口貸出金の承認について②
- コンプライアンス・マニュアルの改正について
- 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- 人事ローテーション実施要項の一部改正について



J Aしまね西いわみ地区本部年金友の会 六日市支部・柿木支部合同受給者大会

J Aしまね西いわみ地区本部年金友の会六日市支部（中田元支部長）・柿木支部（坂下憲一支部長）は8月2日、吉賀町民六日市体育館で合同受給者大会を開催しました。

開会にあたり両支部を代表し、柿木支部の三浦貞光副支部長が来賓のご臨席に感謝の言葉を述べた後「ロシアによるウクライナ侵攻や中東紛争など、未だ世界各地で争いが続いており、一日も早い停戦・戦争終結に向けた協議が成されるようお願いしている。本日は令和7年度活動計画の中に、年金友の会六日市支部と柿木支部の統合に関する内容のものを盛り込んでおり、後ほどご審議をお願いしたい。吉賀町における年金受給者の5割の方が、受け取りをJ A口座に指定していただいている。J A職員による日々の推進活動も行っているが、皆様には知人等一人でも多くの方にJ Aを振込先にお勧めいただき、会員の増加等本会の益々の発展にご支援・ご協力をいただきたい」と挨拶しました。

続いて来賓を代表して吉賀町岩本一巳町長、J Aしまね西いわみ地区本部竹長隆本部長より挨拶をいただき、情勢報告並びに令和6年度活動報告・令和7年度活動計画を森本司六日市支店長が行い、11月の「寿ロード」、来年2月の親睦日帰り旅行（予定）への参加もお願いしました。

開会の挨拶にもあった支部の統合による「J Aしまね西いわみ地区本部年金友の会吉賀支部」の設立を全会一致で承認し、支部長に竹中和博さん（六日市・蔵木）、副支部長3名は、加藤久人さん（七日市・朝倉）、三浦貞光さん（柿木・下須・白谷）、永安芳和さん（福川・桃谷・木部谷・大野原）を決定しました。休憩を挟んで、講演『エンジョイミュージックアソシエーション』。エレクトーンの演奏や歌を聴きながら、会場の参加者自身リズムに合わせる簡単なレクレーションにも参加しました。

午後からのアトラクションでは、フラオリノの皆さんによる「フラダンス」、地元八久呂太鼓保存会の皆さんによる「八久呂太鼓」の披露と続き、最後は抜月神楽団による恵比寿など「石見神楽」の奉納がありました。

梅雨明けが早く厳しい暑さが続く中、会場内は大いに盛り上がり、総会資料に掲げた「70才、80才は働きざかり」に始まる合言葉どおり、改めて人生100年時代を実感できた大会でした。



新設の吉賀支部役員の皆さん。左から支部長の竹中さん、副支部長の永安さん・加藤さん・三浦さんです。



竹長本部長
JA挨拶



岩本町長
来賓挨拶



柿木支部
三浦副支部長挨拶





産直コーナー愛菜果市「旬」通常総会開催

農産物直売コーナー出荷者協議会（大畑秀人会長）は、7月30日益田市立市民学習センター多目的ホールにおいて第20回通常総会を開催しました。

開会にあたり大畑会長は「猛暑続きで多発する害虫の駆除が行き届かず、消費者の皆さんに安心安全な農産物を届けることを目的とする我々生産者にとっては厳しい状況といえる。消費者からは農薬の使用を極力抑えた快適な環境で育った物を求められている。昨今では農薬に頼らない農業の研究が進んでいると思われるが、農薬に頼らざるを得ない状況もあり、使用を極力抑えた安心安全な農産物づくりで消費者の期待に応えていきたい」と挨拶しました。

続いてJAしまね西いわみ地区本部大場尚俊理事は挨拶で、先月22日のJAし



まね通常総代会において理事に選任された報告を行い「生産資材の高騰や気候変動等厳しい環境が続いている。そんな中でも総会資料に掲げる『自分たちの作った農産物を自分たちの手で消費者に渡す』ことを基に、安全安心な農産物の販売を原点として、今後も引き続き新鮮で美味しい農産物の生産に励んでいきたい」と話しました。

議長を大畑会長が務め議案審議を行い、令和6年度活動報告並びに収支決算、令和7年度活動計画並びに収支予算案等全ての議案を可決承認しました。

第4号議案の役員改選では、大畑会長以下副会長・理事の留任と監事の交替を決定しました。総会終了後「農薬の適正使用について」と題し、西部農林水産振興センター益田事務所農業部による研修会が行われ、農薬を使用する際の注意点などについて再確認しました。



大場理事挨拶



大畑会長挨拶

JAしまね西いわみ女性部日原支部集会

JAしまね西いわみ女性部日原支部（中島恵子支部長）は7月31日、JAしまね日原支店ひまわりの2階会議室において令和7年度日原支部集会を開催しました。

開会に続き出席者全員で綱領の唱和を行い、中島支部長は挨拶で「これまでの最高気温の記録が更新されるなど、今後どれだけ暑くなるのかと心配になる。毎日暑い日が続く水不足もあり、野菜作り等をされている方は大変だと思う。集会終了後には終活セミナーも計画しているので最後まで宜しくお願いします」と述べました。

議長に村上照子さんを選任し、令和6年度の活動報告並びに収支決算、令和7年度の活動計画並びに収支予算案の審議を行い、全会一致で可決承認しました。

質疑応答ではハムづくりの取り組みに関する意見があり、地域区分や参加人数等、より最善の方法を検討することとなりました。

休憩を挟んで、JAしまね西いわみ地区本部メモリアルセンターの石田豊樹センター長による、『今をより良く生きるための活動』と題した終活に関するセミナーが行われ、法的な効力は無いものの、自身の備忘録として書き記すオリジナルノート「エンディングノート」の活用方法等について資料とスライドを用いた説明がありました。



「ここに居られる皆さんは元気で急ぐ必要はありませんが」と始まったセミナー。ゆっくり・少しずつ色々なことを書き残すことで、残された家族へ思いが伝えられるエンディングノートの活用について説明がありました。



赤雁農村歳時記 第2弾生き物調査

益田市赤雁町の有限会社赤雁の里（渡邊一行代表）とJAしまね西いわみ地区本部は7月27日、同町の赤雁の里交流館周りで、益田市内の小学生や幼児とその家族40人が参加し、農村歳時記の生き物調査を行いました。

開会にあたって渡邊代表は、猛暑のなかの参加に感謝を述べた後「この沖田川には色々な生き物が生息しています。たんぼの中にも皆が日頃目にしたことがない生き物もあると思います。今日はしっかりと楽しんで夏休みの思い出を作ってください」と挨拶しました。

続いてJA挨拶を西いわみ地区本部竹長隆本部長が行い「私も田んぼを作っていますが、今日は皆さんがどんな生き物を見つけるか楽しみです。色々な生き物を見つけて勉強し、『来てみて良かったなあ』と思えるぐらい大いに楽しんでください」と話しました。

開会式を終えた参加者は場所を移動し、稲の生育状況について島根県西部農林水産振興センター益田事務所の職員から説明を受け、春に植えた「米」の文字と「」の絵がハッキリと浮かび上がった「きぬむすめ」の状態を確認しました。

更に側を流れる沖田川へと場所を移した参加者は、捕獲用の網と虫かごを手川へ入り、高津川水系の生態に詳しい吉賀町の「魚酔」吉中力先生から、川辺に生息する生き物を見つける方法や、ポイントについて説明を受けました。

子どもたちは吉中先生から教わった「ガサガサ」という手法で、葦など多年草の陰や石の隙間へ何度も網を入れ、様々な生き物を見つけては歓声を上げていました。

調査を終え生き物が入ったケースの中身を確認してみると、ヤマトヌメエビ・モクズガニ・サワガニ・アカハイモリ、シジミなどが多くの生物が入っていました。吉中先生からは「これだけ様々な生き物の生息が確認できるということ、この川の自然環境が損なわれていない証拠」と説明がありました。

昼食は北仙道地区女性部有志による、手作りの柏餅やおにぎり等が入った弁当と流しソーメン。恒例となったカキ氷や綿菓子も好評で、テント前で待つ子どもたちの注文に追われ、スタッフの手が休まることはありませんでした。

スタッフによって設置された流しソーメンのコースは2本。



色々な生き物が見つかりました。



吉中先生から今回見つけた生き物の説明を聴きました。

暑い日は、やっぱりカキ氷！



甘い綿菓子も人気です。



令和7年産水稻刈り取り講習会

J Aしまね西いわみ地区本部営農経済部米穀課と、島根県西部農林水産振興センター益田事務所農業部は8月5日から8月8日までの間、令和7年産水稻刈り取り講習会を管内20会場で実施しました。

水稻の生育状況や病害虫の発生状況についての報告を行い、刈り取り・出荷調整に向けて注意点等の説明を行いました。

講習会参加者からイネカメムシや斑点米カメムシの防除に関する質問が多く、出席した米穀課の職員は、薬剤の性質や使用時期について詳しく説明を行い、適期防除の徹底で品質の低下を防ぐようお願いしました。

《令和7年産水稻病害虫予報》

病 虫 害	予想発生量	病 虫 害	予想発生量
葉いもち	平年並	斑点米カメムシ類	多い
穂いもち	平年並	ヒメトビウンカ	平年並
縞葉枯病	平年並～やや多い	トビイロウンカ	やや多い
		二カメイチュウ	平年並

《適期刈り取りのポイント》

収穫時期と品質

・早刈り	青未熟粒の多発の原因となります
・刈遅れ	同割粒、過熟による茶米、乳白粒の増加の原因となります
・特に高温年には、登熟進度が早まるとともに刈遅れによる品質低下が著しくなります (刈遅れによって玄米のツヤもなくなります)	
・早刈り、刈遅れともに食味の低下を招きます	

刈り取り時期の判定

青味粉率による判定	青味粉率15～10%を目安とします (青味粉10%減少に積算温度で90℃必要) つや姫はコシヒカリと同熟かやや早熟であり、コシヒカリと比較してやや早めの刈り取りを心掛けましょう
-----------	--

《収穫・乾燥・調製》

収 穫	乾 燥 ・ 調 製
●コンバインの作業性を重視した早期落水は品質低下につながります ●出穂後25日間は田面に水分がある状態を保ちましょう ●倒伏した圃場や雑草が多い圃場などで無理な刈り取りは異物(草の種・石等)の混入につながります	●乾燥は水分14.0%～15.0%が適正水分です ●過乾燥(12～13%)のものは同割粒発生の原因となります ●15.6%以上は高水分扱いで価格が下がります ●16.1%以上は規格外扱いになります ●皆掛重量は1袋あたり30.5kgで計算します



真砂事務所



白岩多目的集落センター



日原コイン精米



三葛体育館

J Aしまね西いわみ
地区本部からの
お知らせ

棚卸による店舗休業のお知らせ：9月30日(火)

9月30日(火)は棚卸のため下記店舗を休業いたします。ご理解をお願いいたします。

益田グリーンセンター・津和野経済センター(しろやま)・日原経済出張所(ひまわり)
吉賀経済センター・柿木事業所 経済店舗・匹見めいづる

匹見SSは通常通り営業いたします。

令和7年産米 概算金単価一覧表

2025/8/25現在

(1)うるち玄米

★JA米

30kg紙袋、円(税込)

品 種		1 等	2 等	3 等
コシヒカリ	(基準)	14,100	13,900	13,400
コシヒカリ	(上)	14,200		
コシヒカリ	高水分	13,950	13,650	
ヘルシー米	(基準)	14,350	14,150	
ヘルシー米	(上)	14,450		
きぬむすめ	(基準)	13,900	13,700	13,200
きぬむすめ	(上)	14,000		
きぬむすめ	高水分	13,750	13,450	
つや姫(特別栽培米)	(基準)	14,400	14,200	
つや姫(特別栽培米)	(上)	14,500		
つや姫ST(特別栽培米)	(基準)	14,500	14,300	
つや姫ST(特別栽培米)	(上)	14,600		
つきあかり		13,800	13,600	13,100

※(基準)は1.85mm以下ふるい目仕様、(上)は1.9mmふるい目仕様のもの

※つや姫STはJAしまねの統一資材を使用したもの

★一般米

30kg紙袋、円(税込)

品 種		1 等	2 等	3 等
コシヒカリ		13,600	13,400	12,900
きぬむすめ		13,400	13,200	12,700
つきあかり		13,300	13,100	12,600
その他うるち		12,100	11,900	11,400

※コシヒカリ、きぬむすめ1等米の区分仕分について

区分	水分	整粒	被害粒	乳白粒	その他	ふるい目
上・基準	15.5%以下	1等基準70%以上	検査規格内	検査規格内	検査規格内	上は1.9mm、基準1.85mm以下
高水分	15.6%~16.0%					

※水分16.1%以上は「規格外」

(2)もち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種		1 等	2 等	3 等
ヒメノモチ		14,400	13,950	13,450
ヤシロモチ		14,400	13,950	13,450
ココノエモチ		14,400	13,950	13,450
ミコトモチ		14,400	13,950	13,450
その他もち		13,900	13,450	12,950

(3)醸造用玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	特上	特	1 等	2 等	3 等
五百万石	15,500	15,400	15,200	14,650	14,150
佐香錦	16,050	15,950	15,500	14,850	14,350
改良雄町	17,150	17,050	16,400	15,550	15,050
山田錦	17,600	17,500	16,850	15,800	15,050
緑の舞	16,050	15,950	15,500	14,800	14,300



各地で稲刈りが始まり 令和7年産米の初検査が行われました

梅雨明けも早く、作付けから1ヶ月後には気温が上昇しはじめ、高温で推移した7月の気候は稲の成長を加速させ、盆前には管内各地で稲刈りが始まりました。

風雨災害や病害虫等による大規模な被害もなく、管内では順調に生育したつきあかり・つや姫・コシヒカリといった早生品種の収穫作業が行われていました。



早いところでは8月初旬には稲刈りが始まりました。

J Aしまね西いわみ地区本部は8月22日、益田市遠田町の中央倉庫で令和7年産米の初検査を行いました。

初日のこの日は、早生品種（つきあかり・コシヒカリ）約170袋が出荷され、検査員は提出された生産履歴と照合しながら、水分量や粒張り等生育状態、カメムシによる被害粒は無いかなどを確認し等級を確定していました。

この日は今年度初の米検査とあって、それぞれの検査場へ出向く検査員も集合し、等級確定判断の均一化を図る統一目合わせ会も行いました。

西いわみ地区本部営農経済部米穀課では、令和7年産米の集荷目標を87,000袋（30kg）とし、10月末まで中央倉庫をはじめとする8カ所の検査場で米検査を行います。



各検査場に出向く検査員の目合わせを行いました。



検査用の道具（穀刺し）を使って米を抜き取ります。

令和7年度つながる「絆」活動

組合員・利用者との持続的な関係性（信頼構築と、事業基盤の維持拡大を目的とするJ Aしまねの「信共連携」は、令和6年度までの「スマイル月間」「来店感謝デー」を融合し、固定客・新規来店者の双方に、分け隔てなくつながる「絆」活動と定義し、J Aしまね全支店で取り組むこととしています。

令和7年度においては「支店Ⅱ信用・共済事業のエンジン（原動力）」として位置づけ、「支店力強化」を図ることで信用・共済双方の事業基盤の根幹を強化し、実績の伸張につなげ、地域特性に応じた「目指す支店像」を、各支店が主体的に検討実践することとしました。

西いわみ地区本部の6支店もそれぞれの「目指す支店像」を目標に取り組みを始めました。

益田中央支店は7月29日・30日の両日、「ゆずっこちゃん祭り」を実施し、暑いなか支店へ足を運んでいただいた皆さんに、冷たいゆずっこの無料サービスやMTT（ミニトマトつまみ）ゲームへの挑戦など、僅かな時間猛暑を忘れてくつろいでいただきました。



益田中央支店の目指す支店像 = 働きたい支店「一番」を目指します。（信頼・満足・熱意）



西部地区種畜共進会

西部地区畜産振興協議会(会長:竹長隆丁Aしまね西いわみ地区本部長)は8月23日、益田市遠田町のJAしまね西部家畜市場において種畜共進会を開催しました。

この日は県西部地区から13頭が出品され、前原智審査委員長(島根県西部農林水産振興センター益田家畜衛生部長)ほか6人の審査委員によって厳正な審査が行われました。

出品された個体は何れも素晴らしい状態に仕上がっており、審査基準に照らし合わせて、中でも優秀な雌牛3頭が特選賞に選出されました。

部位賞	号名	地区名	生産者名
特選賞首席	みとべに	美都	河野 健輔
特選賞二席	まひる	江津	佐々木健二
特選賞三席	なつみ	匹見	寺戸 倉雄
優秀賞首席	すてら	日原	(農)京村牧場
優秀賞三席	みやざくら	日原	(農)京村牧場
優良賞首席	なつみ	匹見	寺戸 倉雄
前軀賞	なつみ	匹見	寺戸 倉雄
肢蹄賞	まひる	江津	佐々木健二



特選賞首席に選ばれた、みとべに号(令和6年8月30日生まれ)と生産者の河野健輔さん。

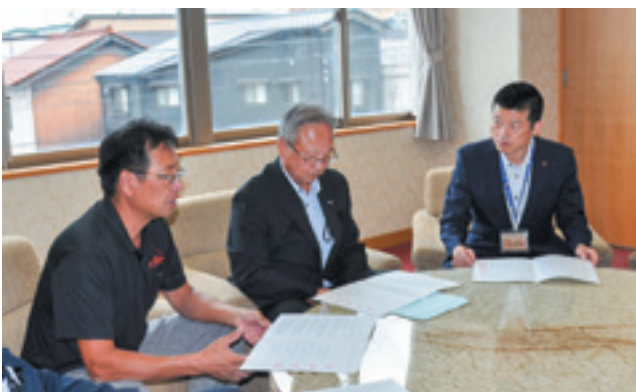


今回の西部地区種畜共進会で特選賞に選出された3頭の雌牛は、9月27日に島根県中央家畜市場で開かれる島根県種畜共進会へ西部地区代表として出場します。

第一次産業団体が一体となって 益田市市長・市議会へ意見書を提出

益田市の経済界の有志により、高レベル放射性廃棄物(核のゴミ)の最終処分場建設の第一段階となる、「文献調査」の受け入れが検討されていることが明らかになったことを受け、益田市農政会議(岩本和雄会長)とJAしまね西いわみ地区本部(竹長隆本部長)は8月5日、高津川森林組合・JFしまね益田支所・高津川漁業協同組合と合同で、山本浩章益田市市長・福原宗男益田市議会議長・中島賢治副議長へ、最終処分場の受け入れに関する今後全ての運動・活動に断固反対する意見書を提出しました。

山本市長からは「文献調査のための議会請願を中止勧告した際の理由の一つとして、『第一次産業への風評被害等影響がある』としたことが、本日のいただいた意見書によって改めて明らかになった。益田市だけの問題ではなく影響がある近隣市町においても反対を表明され、また知事も強く反対されており、こうした動きは終息させていきたい。引き続き宜しく願います」と回答がありました。



山本浩章益田市市長へ意見書の内容について説明し、それぞれの立場から想定される問題点を報告しました。



山本市長に続き、福原議長・中島副議長へ同様の意見書を手渡しました。



西いわみ地区本部からのお知らせ

メガネ・補聴器の専門店



PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

運転用、読書、デスクワーク、遠近・中近両用でも

認定補聴器技能者

メガネ一式

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

¥13,200〜税込

『移動型店舗
パリミキカー』



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 10月度 JA巡回スケジュール 西いわみ地区

1日(水)	9時～12時	西益田支店	16日(木)	9時～13時	日原経済C
	13時～16時	益田中央支店	17日(金)	10時～15時	Aコープラボ店 (益田東支店)
2日(木)	9時半～13時	中西事業所	18日(土)	9時～15時	吉賀地区 合同 『よしかみらい』
3日(金)	9時半～13時	柿木事業所	25日(土)	8時半～15時	JA匹見まつり (生活改善センター)
8日(水)	9時半～13時	匹見事業所	28日(火)	10時～13時	津和野経済C
9日(木)	10時～13時	六日市経済C	29日(水)	9時半～13時	柿木事業所
15日(水)	10時～15時	美都事業所(会議室) パリミキフェア	30日(木)	9時～14時	益田グリーンセンター

読者の俳句川柳

お題「稲穂」

11月のお題は「紅葉(こうよう)」です

ご応募お待ちしております

※締切※
令和7年
10/15
(当日消印有効)

待ち遠しい しがねの稲穂 ゆれる頃	(益田市)
夕暮れに 染まりし稲穂の 黄金色	(益田市)
農夫が 苦と労働ねた 稲穂垂れ	(益田市)
風立ちて 風にうなづく 稲穂かな	(益田市)
黄金色 波打つ稲穂に 深呼吸	(益田市)
雨降らず 稲穂の黄金 出せないぜ	(益田市)
秋風に ゆれる稲穂は 黄金色	(益田市)
やまと慈雨 受けて潤う 稲穂なり	(益田市)
いなほたれ 今年も豊作 秋来たり	(益田市)
稲穂たれ 風に重たや 黄金波	(益田市)
苦勞して 黄金の稲穂 父笑顔	(益田市)
暑さにも 水不足にも 勝つ稲穂	(益田市)
ねぎらつて 稲穂たれるや 労わする	(益田市)
食べるほど お腹かが垂れる 稲穂かな	(益田市)
稲穂出て まずはお心 水ほしい	(益田市)
台風にも 負けず実った 稲穂の顔	(益田市)
頭さげ 豊作しめす 稲穂かな	(益田市)
物価高 黄金の稲穂みのり 収穫祈りつつ	(益田市)
田んぼでは 稲穂が笑顔で 勢ぞろい	(益田市)
我が田んぼ 精魂込めた 稲穂かな	(津和野町)
夕焼に 染る稲穂は 黄金色	(津和野町)
出揃った 稲穂に 暑さ ようしやなく	(津和野町)
黄金色 稲穂きらめく 朝のつゆ	(津和野町)
黄金の 稲穂に 今年も 安堵する	(津和野町)
暑さに耐え 今は立派な 稲穂かな	(津和野町)
しがねの 稲穂にたわむる 雀の群れ	(津和野町)
九十路 稲穂の人生 送りたい	(津和野町)
サラサラと 稲穂なびかせ 千の風	(吉賀町)
米価格 喜び出来ず 稲穂かな	(吉賀町)
暑い中 頑張ったね 稲穂さん	(吉賀町)
ユニクロの 案山子に向い 稲穂かな	(吉賀町)

応募
方法

- 葉書に 俳句か川柳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

10月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。ぜひ会場にお越しください。

10月の年金相談会

10月17日(金) 日原支店

10:00～18:00 JA年金相談員※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

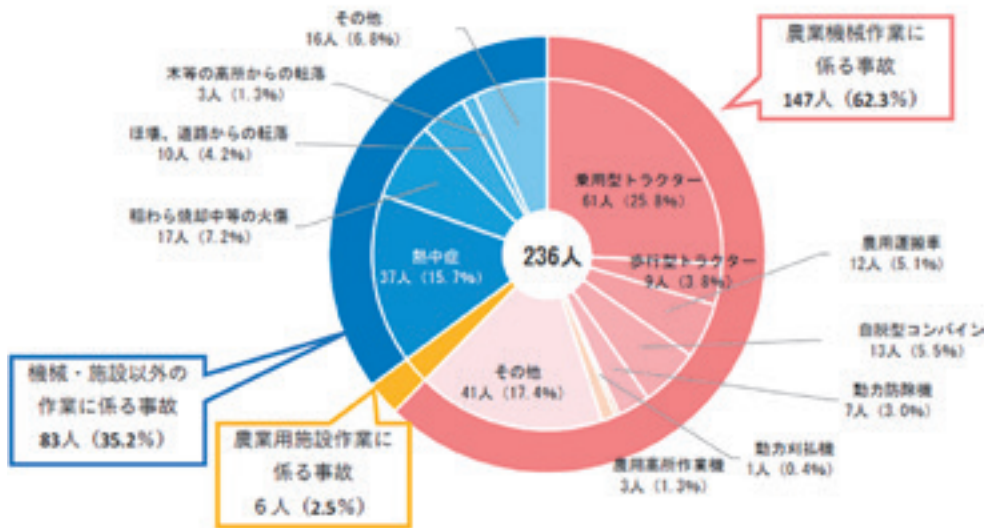
西いわみ地区本部 西いわみ統括支店 金融課
年金相談センター (0856-22-8680) は、
平日(8:45～17:00)いつでもご相談いただけます。

西部農林水産振興センター益田事務所からのお知らせ

農作業中の事故に注意しましょう

農作業中の事故で亡くられる方は全国で毎年200～300人と、就業者10万人当たりの死亡者数としては建設業の2倍程度で推移しています。死亡事故を要因別にみると「機械作業による事故」が全体の6割を占めており、転落、転倒、誤操作等により機械の下敷きになる事例が多くなっています。

要因別の死亡事故発生状況（令和5年）



※農林水産省のホームページより

農作業事故は誰にでも起こりうることです。以下を参考に事故防止に努めましょう。

- ①基本的な安全対策の励行（シートベルト、ヘルメットの着用等）
- ②機械の正しい操作・使用方法を守る
- ③経験年数が少ない場合、複数名で作業する
- ④日頃から危険な箇所がないか確認し対策を講じる
- ⑤体調が悪い場合は作業を控える

圃場の健康状態は？ 土壌分析のお知らせ

肥料コストの軽減を図る目的として、西いわみ管内の農業者を対象に土壌分析を実施いたします。今後の農産物栽培に向け、是非、参考にしたいと思っております。

1. 分析料金

1 検体当り 税込500円（分析項目6項目）

2. 分析項目

PH・加里・石灰・苦土・りん酸・ケイ酸（6項目）

3. 分析結果

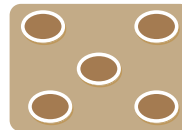
土壌診断結果については、郵送いたします。

4. 分析依頼に際しての注意事項

- 依頼書の記入
- 圃場作付予定作物等の記入
- 土壌分析料金の引落承諾書への記入が必要となりますので、土壌分析申し込み時に引落とし口座登録印をお持ちください。

5. 土採取上の注意事項

圃場図



手順

- ①圃場5箇所で採取する。
- ②深さは、表面から5～10cmの表土を取り除いて、コップ1杯程度の土を採取し、5箇所の土をよく混ぜよく乾燥させてください。
- ③乾燥後、土を細かくしてコップ2杯分をビニール袋に入れご提出ください。

6. 申込受付期間

令和7年10月1日～令和8年2月27日まで

《提出場所》 JAしまね 西いわみ地区本部 営農経済部 及び 各支店

《お問い合わせ先》 JAしまね 西いわみ地区本部 営農経済部 営農企画課 電話 0856-23-1911

島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

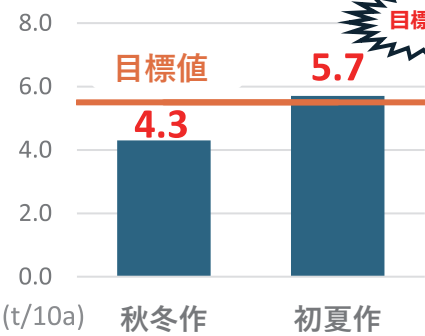
水田園芸品目で目標収量を達成

1. キャベツの規模拡大と安定生産に向けた新たな作型への挑戦

津和野町の農事組合法人もとごうでは令和7年から、栽培面積の拡大と作型分散を目的として、「初夏作」に取り組みました（図1）。従来の作型（秋冬作）では、8月の高温期に定植を行うため、苗の枯死による欠株が多く、十分な収量が得られないことが課題でした。今回、定植時の気温が比較的安定している初夏作に取り組んだ結果、欠株率が低下し、目標を上回る**5.7t/10a**を達成しました（図2）。



また、キャベツ収穫機による収穫を行いました（図3）。収穫機を使うことで、重量のあるキャベツを運ぶ手間が省け、女性や高齢者でも楽に収穫を行うことができました。今回の取り組みは、作業時間・労力の削減に大きな効果が見られ、今後の省力化や働きやすい環境づくりを考える良い機会となりました。



2. 機械化一貫体系による玉ねぎ栽培への取り組み

吉賀町の農事組合法人ごんごんじいの郷では、キャベツに続く水田園芸の取り組みとして今作から初めて玉ねぎ栽培に挑戦しました。栽培にあたっては、移植機や収穫機を用いた機械化一貫体系による省力的な栽培を目指しました。また、出荷・調製作業をJAしまね広域玉ねぎ調製保管施設に委託することでより省力化を図りました。

【機械化一貫体系による省力的な栽培】 収量目標：4.5t/10a 実績：**4.8t/10a** 目標達成



表1 10a当たり作業時間の実績

	実績 (h)	県指針 (h)
畝立て	2.5	10.5
施肥	5.6	
定植	23.3	5.0
防除	14.8	14.5
収穫・出荷・調製	20.5	116.1
その他	3.9	7.8
合計	70.7	153.9

取組の結果、収量は4.8t/10aで目標を達成し、収穫を機械化することで効率的に作業ができました。出荷は鉄コンテナを集荷所に持っていけば生産者の作業は終了し、その後は調製保管施設にて調製・出荷が行われました。これらの取り組みにより、10a当たりの作業時間は県指針の半分以上となり（表1）、省力化が図られました。

同法人では、初めての玉ねぎ栽培に手ごたえを感じており、来年度も引き続き栽培を行うこととなりました。

今後も成功事例を積み上げて、水田園芸の拡大を図っていきます

お問合せは、島根県西部農林水産振興センター益田事務所まで（TEL：0856-31-9614）

JAしまね西いわみ地区本部年金友の会 寿ロード

小豆島観光と
こんぴら表参道をご散策
1泊2日

旅行実施日 令和7年

11月4日(火)~5日(水)

旅行代金 大人お一人様・ホテル和室4名1室利用・税込

59,800円

小豆島オリーブ園外観イメージ

ホテル大浴場イメージ

ホテル外観イメージ

宿泊ホテル

小豆島国際ホテル

3名1室利用の場合2,200円増、2名1室利用の場合7,150円増
ご旅行出発前に最終行程表とご旅行代金請求書を送付致します。最寄りのJA
支店・事業所よりお振込みをお願いいたします。尚、恐れ入りますが、振込手
料はお客様負担でおねがいいたします。

募集人員 120名様(最少催行人員110名様)

申込締切日 令和7年 9月26日(金)
但し定員になり次第締め切らせて頂きます。

申込金 12,000円(旅行代金に充当)

食事条件 朝1回・昼2回・夕1回

添乗員 同行して旅程管理業務
をおこないます。

利用バス会社 第一観光・明德観光

■ 旅程		— 貸切バス、●入場観光、○下車観光(施設には入りません)	食事
1 日 目	JALしまね 西いわみ地区本部管内各地 (6:00~07:00発)	乗船 フェリー	
	岡山プラザホテル(昼食) — 新岡山港フェリー — 小豆島オリーブ園 — 道の駅 土庄港 — 小豆島オリーブ公園 — 小豆島国際ホテル(泊) (17:20着)	下船 散策 散策・お買物	朝: × 昼: ○ 夕: ○
2 日 目	小豆島国際ホテル (9:00発) — 土庄港 — 高松港	乗船 フェリー 下船	
	— 善通寺四国館(昼食) — こんぴら表参道 — JALしまね 西いわみ地区本部管内各地 (19:30~20:30着)	散策	朝: ○ 昼: ○ 夕: ×

★交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。

★ご集合場所・出発時間は出発の1週間前にお届けする最終日程表にてご案内いたします。

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に基づきます。

この旅行は(株)農協観光(観光庁長官登録旅行業第939号、以下「当社」といいます。)が企画・募集する
旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書(最終旅行
日程表)、及び当社旅行業務取組型企画旅行契約の部によりします。

●旅行代金に含まれるものは次のとおりです。
旅行行程に明示した航空・船・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎バス等
の料金、旅行日程に明示した観光の料金(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊の料金、税・サー
ビス料、食事の料金・税・サービス料。

●手荷物の運賃料金、団体行動中の心付、添乗員付コースの添乗員の同行費用、なお、これらの諸
費用はお客様の都合により一部利用されなくても原則として払戻はいたしません。

●ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、右記の申込金をお支払い下さい。お
申込金は旅行代金お支払いの差控としてさせていただきます。

お電話等での申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出し
ていただきます。旅行契約は当社が予約を承諾をし、申込書と申込金を受領したときに成立する
ものとします。旅行代金は、旅行開始の前日から起算してさかのぼって11日目に当たる日までにお支払い下さい。
(取消料)

取 消 日	取 消 料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無 料
旅行出発日の前日より起算して20日~8日前まで	旅行代金の 20%
旅行出発日の前日より起算して7日~2日前まで	旅行代金の 30%
旅行出発日の前日	旅行代金の 40%
旅行出発日の当日	旅行代金の 50%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の 100%

●旅行条件の基準 この旅行条件は令和7年7月1日現在の運賃料金を基準としています。

国内旅行保険加入のすすめ

この旅行は「うきうき」(国内旅行傷害
保険)に加入しています。詳しくは弊社
社員までご照会下さい。

個人情報取扱について

当社の個人情報の取扱の詳細につ
いては、当社ホームページ(<http://www.ntour.co.jp>)をご参照ください。

旅行企画・実施・お申込み・お問い合わせ先

(一社)日本旅行業協会 正会員

観光庁長官登録旅行業第939号

ボンド保証会員

旅行業公正取引
協議会 会員

Tour (株)農協観光 山陰支店

TEL0852-26-2600

松江市瀬町1-7 松江プラザビル8F
営業時間 平日9:00~17:00(土・日・祝日を除く)
総合旅行業務取扱管理者 中尾 吉徳・鎮波 康二

JA事業に関するお問い合わせ先

西いわみ地区本部 TEL0856-22-1589
益田中央支店 TEL0856-24-1870
益田東支店 TEL0856-27-0003
美都事業所 TEL0856-52-2411
西益田支店 TEL0856-25-2504
匹見事業所 TEL0856-56-0160

中西事業所 TEL0856-28-0502
津和野支店 TEL0856-72-0711
日原支店 TEL0856-74-0226
六日市支店 TEL0856-77-0014
柿木事業所 TEL0856-79-2316

※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。必ずお申し出ください。
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引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご連絡ください。上記の取扱管理者におたずね下さい。



島根県農業協同組合 西いわみ地区本部 人事異動

1. 退職

〔令和7年8月11日付〕【有期雇用職員】 石田 悠 益田東支店金融共済課 (依願退職)
〔令和7年8月31日付〕【正 職 員】 大石 誠 西益田支店匹見事業所長 (定年退職)
【有期雇用職員】 寺戸 聡 営農経済部指導販売課匹見加工場 (依願退職)
〔令和7年9月30日付〕【有期雇用職員】 岸田 杏 六日市支店金融共済課 (依願退職)



大石 誠 さん

2. 採用

〔令和7年9月1日付〕【有期雇用職員】 大石 誠 西益田支店匹見事業所長

3. 異 動 〔令和7年9月1日付〕

新 任 部 署 ・ 職 位		氏 名	旧 任 部 署 ・ 職 位
本 店	金融部金融相談課長補佐 (西部駐在)	大庭 奈穂	西いわみ統括支店 金融課長補佐兼年金相談センター
西いわみ統括支店	ローンセンター	西田 博明	本店金融部金融企画課
営 農 経 済 部	営農企画課長補佐	大谷 康詞	本店米穀園芸部園芸販売課長
	営農企画課	原田 仁美	営農経済部経済課
	経済課	村上 悟志	営農経済部営農企画課
益 田 東 支 店	金融共済課	宮内 猛虎	営農経済部営農企画課
西 益 田 支 店	匹見事業所兼匹見加工場	西藤 海星	西益田支店経済課兼匹見事業所
	中西事業所兼経済課	西迫はるみ	西益田支店中西事業所
六 日 市 支 店	金融共済課長補佐	村上 幸恵	本店金融部金融相談課長補佐

Check!

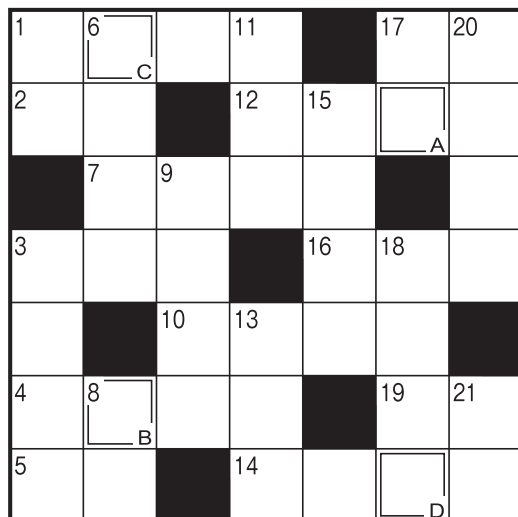
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～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お代はいただきます
- ③転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- ⑥金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- ⑧皿を数えるときに使う言葉
- ⑨あえるとパスタが黒くなります
- ⑪落ち葉をかき集める道具
- ⑬ハロウィーンの日に楽しむ人もいます
- ⑮役場で——証明を取ってきた
- ⑰薪割りに使う刃物
- ⑱事件はあつけない——を迎えた
- ⑳写生をこうもいいます
- ㉑動物や鳥などの集団

ヨコのカギ

- ①10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- ②祭りのときに引く車
- ③——雨だよ、すぐに止むさ
- ④塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ⑤ドングリがなる木の一種
- ⑦彼女は免許——の腕前だ
- ⑩悪臭を放つことで知られる動物
- ⑫傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ⑭ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- ⑯玄関の上がり——に腰かけて話した
- ⑰秋にもおいしい紫色の野菜
- ⑱教育、勤労、納税は国民の三大——です

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10月3日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で40人の方からご応募いただきました。

◆ 先月号の答え ◆

「ラツカセイ」

ケ	イ	ロ	ウ	シ	デ
シ	ー	ツ	シ	ロ	ミ
キ	コ	シ	ク	セ	
カ	ツ	ラ	ハ	マ	
カ	ン	キ	ク	ダ	
モ	ト	ネ	ジ	ナン	
ク	ウ	ジ	ユ	ツ	ゴ

佳作

ブロック屏にしがみつきたる蟬の空
帰省子の先づ故郷の水を飲む
腰据へて金魚掬ひの巧みなる
終戦日軽き思い出語る父
空つかむ入道雲の力溜

安来市 斎藤美重子様
出雲市 藤江 亮様
邑南町 山塚 豊子様
浜田市 小川美砂子様
兵庫県 小田 和子様

優秀賞

舞ひ終へて恵比寿の面の下は汗

浜田市 三沢 孝子様

採算のとれぬぶどうの袋かけ

津和野町 田中とよし様

枇杷の実を採ってほとんどおすそわけ

松江市 横山 麻里様

最優秀賞

愛犬の背中に日傘そつとさし

出雲市 加地 良子様

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

（評）日傘が普及したのは明治時代の終り頃からである。今年には特に日傘を女性のみでなく男性もさすようになつた。日傘をいつもつれて歩く犬にも……。なんとすばらしい。

「家の光」10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）10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です。
※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。

JAバンクを装う偽メールに注意!!

JAバンクを装いあなたの大切な“**お金**”や“**情報**”を狙う**偽メール**が
島根県内で多数確認されています!!

手口は『**JAネットバンク**』や『**JAバンク**』など**実在する金融機関名**などを使い
あなたの**個人情報**などを不正に盗み取ります!!

⚠ 怪しいメール内容の一例

- 『**期限**』を設けている内容のメール
- 『**専用ページ**』へ誘導する内容のメール



※ 携帯電話に届いたメールの内容が少しでも怪しいと感じたら、そのメールの指示に従わずご家族や最寄りのJAにご相談ください。



©よりぞう



お問合せ先



JAネットバンク ヘルプデスク

0120-058-098

緊急時の利用停止 24時間365日

平日 9:00~21:00

土日祝 9:00~17:00



※ 個人情報等を入力してしまった場合、速やかにお取引のJA店舗またはJAネットバンク ヘルプデスクにご連絡いただき、JAネットバンクの利用を停止してください。

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

島根県出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166

JAしまね 事業承継セミナー

農業者にとって「誰でもいつかは事業承継」に向き合わなければならない時がやって来ます。

事業承継について、過去の失敗事例を通して譲る側、譲られる側双方が円滑に事業承継を進めていくためにやるべきこと、心構えについてわかりやすく学んでいただけます。

開催日時・会場

日時：令和7年11月27日（木） 13:00～15:30 ※途中退出可

第一部（13:00-14:30）：講義

第二部（14:40-15:30）：事業承継計画の策定、個別相談等

※内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

会場：下記のいずれかでお申込ください。

①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）
2階会議室（出雲市斐川町直江5030）

②WEB会場：JAしまね 各地区本部会議室
（詳細は後日ご連絡いたします）

対象者

事業承継を考えている農業経営者、後継者および候補者の方等どなたでも参加いただけます。

参加費無料

主催

島根県農業協同組合
農林中央金庫 岡山支店



講師

●株式会社後継者の学校代表取締役
●中小企業診断士

大川原 基剛 氏



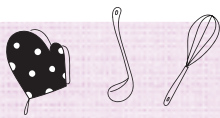
■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課

TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594

E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp

提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。



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

なすと豚肉の甘辛みそ炒め

材料（4人分）

豚ミンチ……………200g
 なす……………3本（450g）
 しめじ……………1袋
 小松菜……………1/2束（100g）
 ごま油……………大さじ2
 A 焼肉のたれ……………大さじ3
 みそ……………大さじ1
 片栗粉……………大さじ1強
 水……………200cc

コメント

・みそを加えることで深みが増し、いつもと一味違う甘辛さを味わえます。
 ・ご飯の上にのせても美味しい一品です！

作り方

- ①なすは一口大に切り、水につけて水気をきる。
- ②しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ③小松菜は長さ2～3cmに切る。
- ④フライパンにごま油を入れ、①のなすを加え、表面に油を絡めてからフライパンを強火で熱し、パチパチ音がしてきたらしめじも加えて炒めて火を通し、一度取り出しておく。
- ⑤同じフライパンに豚肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ⑥④のなすとしめじ、小松菜を加えて炒め、小松菜がしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えてとろみがつくまで炒め合わせる。



アレンジ

・豆板醤やラー油を加えてピリ辛味の大人味に！
 ・なすだけでなく、もやしやにんじん、キャベツ、しいたけなどさまざまな野菜やキノコと組み合わせてもOK！

しゃぶしゃぶサラダ

材料（4人分）

豚しゃぶ用薄切り肉…150g
 酒……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 きゅうり……………1本（120g）
 トマト……………1個（180g）
 レタス……………1袋（100g）
 粒コーン……………大さじ2
 A すし酢……………大さじ3
 薄口しょうゆ……………小さじ2
 オリーブ油……………大さじ1.5

コメント

・きゅうりを入れてしばらく置くことで、野菜の旨味を含んだドレッシングが出来上がります。
 ・しゃぶしゃぶは水につけて冷やすと水っぽくなるので時間があればざるにあげ、そのまま冷ますと良いです。

作り方

- ①鍋に水1リットルと塩を入れ、沸騰させる。
- ②ゆでる直前に酒を加え、肉を4～5枚ずつ鍋に入れてほぐすようにして火を通し、色が変わったらざるに取る。残りも同様に火を通す。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、そこにきゅうりをスライスして加えてひと混ぜし、しばらく置く。（10分間くらい）
- ④ボウルに②の豚肉を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑤トマトを一口大に切り、④のボウルに入れひと混ぜする。
- ⑥皿にレタスをちぎって広げ置き、その上に混ぜ合わせた⑤を盛る。
- ⑦最後に粒コーンを飾る。



アレンジ

・ゆでた鍋のアクを取り、たまねぎ、じゃがいもなど野菜を切っただけで、塩と薄口しょうゆで調味すればスープに！
 ・サラダに加える野菜は、たまねぎ、ズッキーニ、かいわれ、水菜、ブロッコリーなど何でもOK！

JA 島根厚生連

健康散歩

生活活動に一工夫を

日常生活でどのくらい動いていますか。一言で「動く（活動する）」と言っても、「スポーツで体を動かしている」という方もいれば、「仕事では体を動かすが、運動は全くしない」という方、「机に座っていることがほとんどで、日中は全く動かない」という方など、活動量は人それぞれだと思います。厚生労働省がまとめた「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する動作を「身体活動」と定義しています。また、身体活動は日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、健康や体力の維持・向上を目的として、意図的に実施するスポーツなどの「運動」の2つに分けられています。

身体活動量が多い人は少ない人と比べて、心疾患、高血圧、2型糖尿病、肥満、がん、認知症などの発症リスクが低いことが報告されています。また、身体活動によって、うつや不安の症状が軽減され、メンタルヘルスや生活の質が改善するという報告もあります。しかし、近年は身体活動量が低下傾向にあります。要因として、「機械化・自動化の進展や新型コロナウイルス感染症の感染拡大により働き方や生活環境が大きく変化し、移動・歩行機会が減少したこと」などがあげ

られます。ただ、既に述べたように身体活動により疾病の発症リスク低減などのメリットが得られるため、日常の中で身体活動量が増えるような取り組みを行うことが重要です。

身体活動量を増やす際に基本となる考えは「座りすぎを避け、じっとしている時間が長くなりすぎないようにし、今より少しでも体を動かすようにする」です。しかし、実際には運動する時間を取れないという方も多いです。そのため、運動だけでなく、早く歩く、階段を上がるといった動作や家事なども「生活活動」として身体活動に分類されるため、この生活活動をうまく増やすことがポイントです。例えば、テレビやスマホなどを見て座りっぱなしになるのではなく、時々立ち上がって体を動かしましょう。お出かけの際は徒歩や自転車で移動してみたり、普段とは違う道を使って移動時間を増やしたりすることも良いでしょう。

無理をしても長続きはしません。無理のない範囲で少しずつ積み重ねることが長続きの秘訣です。健康で豊かな生活を続けるために、身体活動量を今より少しでも増やせるように取り組んでみませんか。



【編集後記】編集後記を書いている8月下旬。運転中に外を見ると稲刈りが始まっている田んぼがちらほらあり収穫時期の到来を感じています。今年は猛暑や渇水と人にも作物にも厳しい天候でしたが、そんな環境を耐え抜いたお米はとっても美味しいこと間違いなし！農家さんの徹底した管理のおかげで今年も食卓に届くお米、今度は私たち消費者が食べて応援したいですね😊（古）