

JA しまね ちひより

2026
3

March
Vol.120

Shimane
Biyori



特集 野生鳥獣による被害を防ぐために



YouTube



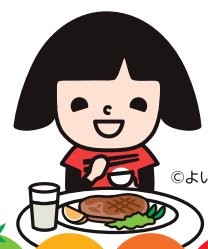
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P





誰でも使いやすいことから消費者から安定的に需要のあるホウレンソウ

いしかわ よしひろ
石川 芳廣さん

今月ばかりにびき地区本部。松江市玉湯町でホウレンソウやトマト、野菜苗などの生産に取り組んでいる、石川芳廣さんにお話を伺いました。

ハウスで育てる季節の野菜

松江市玉湯町の山あいには並ぶハウス。外の冷たい空気とは対照的に、温かなハウスの中には、一面に濃い緑色のホウレンソウが栽培されています。

このハウスを管理しているのが、石川芳廣さん。両親とともに、10棟のハウスで野菜づくりをしています。春は野菜苗、初夏はトウモロコシ、夏から秋にかけてトマトとキュウリ、そして冬はホウレンソウと白カブ。作物をリレーのように栽培することで、年間を通してハウスを活用してい



石川さんのハウス

ます。

農家に生まれた石川さんですが、小さい頃から農業を継ごうと思っていたわけではなかったといえます。そんな中ではありました。が、進学先には農林高校を選択。その後、東京農業大学に進み、関東で高校の講師として教壇に立っていました。しかし、最終的に選んだのは、後継者を育てる立場ではなく、自ら農業に向き合う道でした。24歳で島根にUターンし、家業を手伝い始めました。

自然体で向き合う農業

当初は両親が中心となって農業を行って



台木に穂木を挿しこむ野菜苗づくりの作業をする石川さんと石川さんのご両親



て、石川さんは「手伝い」の立場でした。作業が終われば時間は自由で、人間関係のストレスも少なかったといえます。「もともと人との付き合いがあまり得意じゃないんです。農業は自分のペースでできるから気が楽で」と石川さんは笑います。



ホウレンソウを収穫する石川さん

近年は気温の上昇や急な寒波など、これまでの感覚が通用しない場面も増えました。それでも、雪が積もればビニールを揺らして落とし、強風が予想されれば補強を確認する。目の前のことを一つずつこなしていく。その姿勢は、自然に対しても変わりません。

サッカーと、自由な時間

石川さんのもうひとつの顔は、熱心なサッカーファン。試合があれば、横浜まで日帰り

で足を運ぶこともあります。「できない時は行かないし、行ける時は行く。それだけです」と石川さん。農業は忙しくもありますが、自分の裁量で時間を動かせる仕事でもありません。日々の営みの中に、さりげなく楽しみを織り込むのが石川さん流です。

農業を“自分の仕事”にする

今後について「ハウスは増やさず、現状維持が目標です」と笑いながら答える石川さん。一年を通して休むことなくハウスを稼働させている一方で、実は水稲も栽培しており、近隣の田んぼを引き受ける予定もあります。農地を荒らさないことも大切な役割。その営みが、地域の風景を守っています。

石川さんから教わったのは、農業は「やり方」よりも「向き合い方」なのだということ。大変さはあるけれど、自分で時間を組み立てられる



朝は収穫した野菜の配達から始まり、午後は収穫と袋詰め作業を行うそう

自由がある。向き合い方次第で、この仕事は「自分の仕事」になっていくのだと、石川さんの姿から感じました。



今後について話す石川さん

石川さんの野菜

石川さんが生産する野菜は、松江市内のJAグリーンつだやAコープ、みしまやで販売しています。取材時にも生産していたホウレンソウは、甘みが強く、濃緑でやわらかく、栄養価が高くておすすめなのだそう💡この機会にぜひ石川さんの野菜を手にとってみてくださいね😊💖



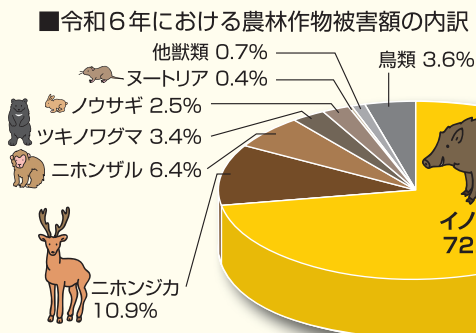
プチっと情報!

野生鳥獣による被害を防ぐために STOP!

県土の約9割を中山間地域が占める島根県では、イノシシやシカ、サルなどによる鳥獣被害が多く発生しています。鳥獣被害は食害などによる経済的被害の他に、営農意欲の減退やそれに伴う離農、耕作放棄地の発生の一因になるなど数字に表れる以上に深刻な影響を及ぼしています。今月号では、島根県農山漁村振興課鳥獣対策室に協力いただき、今からできる対策の基本について特集します。

県内の鳥獣被害発生状況

野生鳥獣による農林作物被害額は、7,000～8,000万円前後で推移しており、ピーク時より減っているものの高止まりしている状況です。鳥獣種別に見てみると、イノシシによる被害が最も多く発生しており、そのうち9割強が水稻被害です。



令和6年は約8,990万円の被害が発生!

鳥獣対策の基本の(キ)「まずは野生動物のエサ場にさせない!」

鳥獣対策では①出没抑制②侵入防止③捕獲の3つの対策を総合的にバランスよく行うことが基本。特に出没抑制対策で、野生動物を寄せ付ける「エサ」と「隠れ場所」を取り除くことが重要です。

放任果樹対策

管理・収穫されなくなった柿や栗などの果樹(放任果樹)は、動物にとって栄養価の高い御馳走です。果実の早めの収穫や不要な果樹の伐採、トタン板や電気柵を設置して動物が登れないようにするなどの対策をとりましょう。



野菜くずや熟れすぎた果実などを畑や庭に放置しない

畑や庭に捨てず、ゴミとして出したり、土の中に埋めたりして適切に処理しましょう。

草刈りで隠れ場所をなくす

草藪や茂みがあると人間に見つからずに身を隠すことができ、人里に侵入しやすくなります。定期的に草刈りなどを行いましょう。



ちよと小話 ～島根県のクマのはなし～

昨年、全国的にクマによる被害が多く発生し、大きな話題となりました。島根県に出没するツキノワグマは、西中国山地(島根・広島・山口)に生息する西中国地域個体群に属しています。令和8年1月末時点での目撃件数は866件、捕獲頭数は93頭と、令和6年度と比較すると目撃・捕獲ともに少ない傾向にあります。

	令和6年度	令和7年度(1月末時点)
目撃件数	1,561件	866件
捕獲頭数	346頭	93頭

ツキノワグマを人里に近づけないためには、上記にあるように引き寄せるエサ場をなくすこと。特に放任果樹対策が効果的です。



◀クマに関する情報は
こちらから

STOP! イノシシ被害「防護柵設置のポイント」

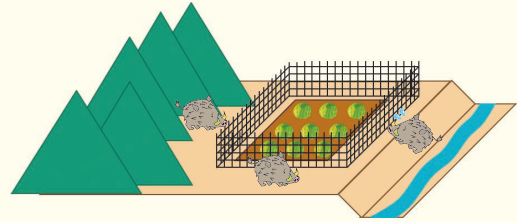
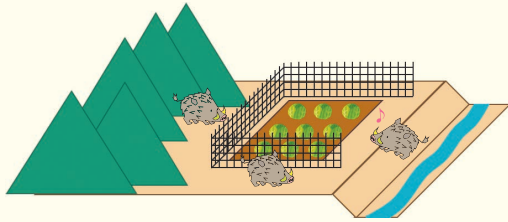
農林作物被害の多いイノシシの対策として、防護柵（電気柵・ワイヤーメッシュ）設置のポイントをご紹介します。作付け前に確認してみましょう！

Check 農地をすべてぐるっと柵で囲う

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 河川側に柵を設置していない

○ 良い例 農地全面に柵を設置している



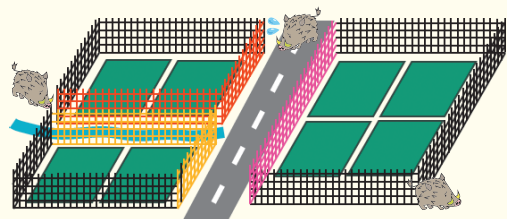
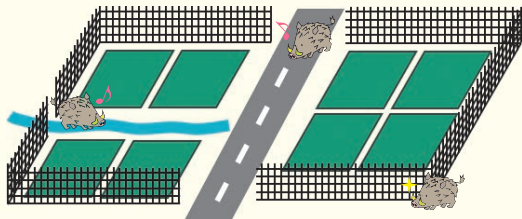
山側だけに柵を設置していても、回り込んで柵内に侵入可能
イノシシは柵の無い所から農地に侵入します。山側だけでなく、道路、河川、水路、傾斜地側など全て囲ってください。

Check 水路や道路を横断することで柵を途切れさせない

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 柵が途切れている箇所がある

○ 良い例 農地すべてが柵で囲いされている

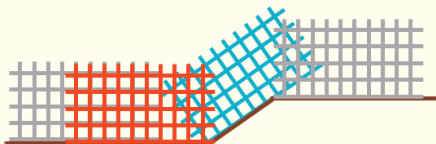


水路や道路にできた柵の切れ目から農地へ侵入可能
水路や道路で柵が途切れていると、イノシシはそこから侵入します。柵が途切れ無く、農地の周囲を囲いされる範囲に分けて柵を設置しましょう。

Check 柵の地際や繋ぎ目にイノシシが通れる隙間を作らない

ワイヤーメッシュ

○ 良い例 凹凸や段差に合わせて隙間ができないように設置



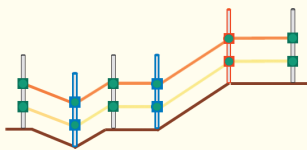
資材を多めに使い、隙間無く柵を設置することで、柵の連結部分に重なる部分が増え、強度も増す

柵と地面、または柵と柵の間にできた隙間から農地に侵入されないように、隙間を作らないようにしましょう。

Check 電線を地面から20cm、40cmの高さに維持する

電気柵

○ 良い例 地面から20cm間隔が保てている



地面の凹凸にあわせて支柱を設置

イノシシに電気ショックを与えるには、イノシシが鼻で電線に触る必要があります。そのためには、電線を地面から20cm、40cmの高さに設置することが重要です。

Check 定期的な点検・維持管理作業を行う ー防護柵設置後は、こまめに点検・補修を行いましょう！ー

ワイヤーメッシュ

○ 良い例
定期的な点検や維持管理作業を実施



破損した箇所を修繕した柵



柵周辺の下草が刈払われた柵

電気柵

○ 良い例
こまめに電圧をチェックし、漏電箇所があれば補修する



電圧を測る際は、アース棒を土に刺さず、地面に押し付けて測りましょう



◀ より詳しい内容は
こちらから

J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

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 島根おおち地区本部管内

●農事組合法人須摩谷農場

●有限会社はらやま



落・農地を維持することが一番の目標だ」と今後について話しました。

有限会社はらやまは、菌床シイタケやブドウ「ピオーネ」、神紅（しんく）、水稻を生産して



(農) 須摩谷農場の植田組合長(左から2番目)と金山さん(右)と意見を交わす竹下組合長と日高副組合長



(農) 須摩谷農場の放牧地にある牛舎を視察しました



(有) はらやまの三田社長と田野工場長に菌床シイタケ工場を案内いただきました

農事組合法人須摩谷農場は、水稻、飼料用米(WCS)を生産し、約3ヘクタールの牧草地で放牧による和牛繁殖を行っています。また、J A県央地区畜産総合センターに牛を預けて省力化する他、飼料代などの経費削減にも取り組んでいます。当日は、同法人の植田眞二組合長と金山功さんが経営概要や法人の成り立ちを説明した後、集落営農の後継者づくりやその課題、放牧している子牛の販売価格、邑南町の研修生受け入れなどについて活発に意見を交わしました。植田組合長は「自分たちが

できる形で集落・農地を維持することが一番の目標だ」と今後について話しました。

有限会社はらやまは、菌床シイタケやブドウ「ピオーネ」、神紅(しんく)、水稻を生産して

います。当日は、同社の三田誠社長、田野雅工場長と、繁忙期の労働力確保の課題や特定技能外国人の受け入れ、シイタケの生産量向上に向け新たな品種の導入検討、「神紅」栽培の広がりに伴い若い世代の新規就農が増えていることなどについて意見交換しました。三田社長は「神紅」は価値が少なく収支的に良い。本年産からJ Aへ共販出荷しているため、今後も高く販売いただきたい」と要望。当J Aの竹下克美組合長は「生産者の皆さんが高品質な「神紅」を作ることに傾注いただけるよう、



(有) はらやまの三田社長と田野工場長と意見交換会を行いました

J Aはしっかりとした販路で高単価で販売していく」と答えました。





島根県養豚振興協議会が設立

島根県内の養豚生産者5戸により、島根県養豚振興協議会が設立しました。

同協議会は、後継者不足や衛生管理、スマート養豚の初期投資負担、輸入豚肉との価格競争など多くの課題に直面するなか、生産者が一体となり持続可能な養豚業を目指すことを目的に設立。

2月10日には浜田市のJAしまねいわみ中央地区本部で設立総会を開き、関係者ら約30人が出席。会長には設立準備委員会の代表を務めた株式会社島根ポークの永野雅彦代表取締役、副会長に有限会社邑智ピッグファームの笠岡凡臣代表取締役を選出しました。

永野会長は「生産者が努力することは当然だが、それだけでは経営の継続が難しい。行政や生産者が一体となって取り組んでいかなければ産業力を強くすることはできない」と力を込めました。



持続可能な養豚業に向け気持ちを一つにする関係者ら



若手酪農家組織が出雲農林高校の農業キャリアガイダンスに参加

県内の若手酪農家で組織するシマネホルスタインヤングサイアーは2月3日、出雲市の島根県立出雲農林高等学校が行う授業「令和7年度農業キャリアガイダンス」に講師として参加しました。

同授業は、県内の事業者を講師に招き、先進的な経営や取り組みなどを紹介することで、生徒らの地域産業への理解や地域課題解決の意欲を向上させようと毎年開催されています。

当日は、同校の動物科学科1年生34人を前に、同組織のメンバーらがそれぞれ就農した経緯や経営方針、取り組みなどについて説明。その後、5つのグループに分かれ、ローテーションしながら意見を交わし、生徒から「SNSライブ配信の反響は?」「カウコンフォートとは何ですか?」「乳量を安定させるために気を付けていることは?」などたくさんの質問があがりました。



生徒らと活発に意見を交わす同組織の大石巨太さん

カスタマーハラスメント対策基本方針を策定しました



JAしまねはこの度、カスタマーハラスメント対策基本方針を策定いたしました。

当JAは、基本理念「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」のもと、組合員・地域の皆さまを含めた利用者からのご意見・ご指摘に真摯に対応し、信頼や期待に応え、より高い満足を提供することを心がけています。

一方で、昨今、社会通念上相当な範囲を超えた要求や言動については、カスタマーハラスメントとして社会問題化しており、当JAにおいても職員の人格や尊厳を傷つけるこれらの要求や言動があり、職場環境の悪化を招くゆゆしき問題となっています。

当JAは、日頃の取引や対応において、組合員・利用者および取引先の皆さまに誠実に対応することを第一に掲げておりますが、仮に社会通念の範囲を超えた要求や言動が組合員・利用者および取引先の皆さまからあった場合には、毅然とした態度で組織的に対応いたします。

今後も引き続き、組合員・利用者および取引先の皆さまと良好な関係を築いていけるよう努めてまいりますので、本方針のご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



カスタマーハラスメント対策基本方針は当JAホームページからご覧いただけます



「元気な地域」を女性部の力で!

隠岐女性部



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。

学びあい



JAしまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気！」を合言葉に活動に取り組んでいます。地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される市の(隠岐家畜市場)では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらうことで、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。



また、他の地区の食文化や歴史を学習するために、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は宮島を視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。今後もこのような活動を通じて、SDGsへの理解と実践に取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟

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

JA YOUTH

JAしまね石見銀山青年連盟

はらだ 原田 しょうが 凌我さん

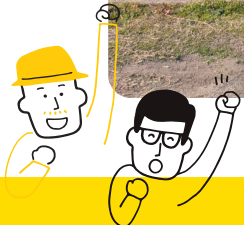


JAしまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している原田凌我さん(21)は、ブドウ農家に生まれ、農林大学校を卒業後、大田市鳥井町で父親が経営する「原田ぶどう園」に就農しました。現在は102アールの面積で「デラウェア」や「神紅」、「シャインマスカット」などといったブドウの栽培を行っています。

昨年、農青連に加入した原田さん。最年少ながらも物怖じすることなく挑戦を続け、持ち前の明るさと行動力で組織に新しい風を吹き込んでいます。活動にも常に全力で向き合い、ポン菓子加工では「ポン菓子打ち」として現場の中心に立ち、イベントを力強く支えています。

原田さんは就農1年目。将来は自らの農園を持つという大きな目標を胸に、毎日ブドウ栽培と真剣に向き合っています。失敗も経験もすべて糧にしなが、一歩一歩着実に成長を重ねています。

原田さんは「地域の伝統を守りながら、農業をもっと元気になりたい」と話し、そのまっすぐな想いと挑戦する姿勢が、これからの農業を切り拓く力になっています。



オクラ

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を
基準に記事を作成しています。

密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ
アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

品種

「アーリーファイブ」(タキイ種苗)、「ピークファイブ」(サカタのタネ)、「ブルスカイ」(ヴィルモランみかど)などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」(タキイ種苗)、「みどり丸ノ助」(サカタのタネ)などがあります。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g程度を散布して耕耘(こううん)しておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保するため黒マルチを張ります。

種まき

高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまいます。地温が15度以上になってから種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません(図1)。間引かずに栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

管理

2条植え(またはじかまき)では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしていない苗を植え付けます(図2)。じかま

きでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

追肥は、1回目の収穫の開始時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます(図3)。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

病害虫防除

アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年作の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

収穫

開花後7~10日の若いさやを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10~15cmで収穫します(図4)。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」

となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1 苗作り

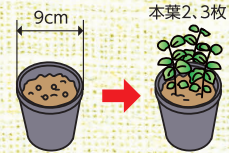


図2 植え付け

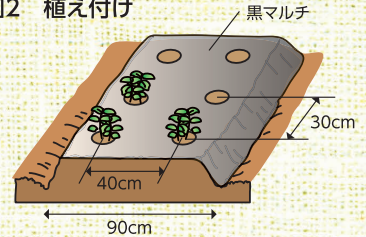


図3 収穫・摘葉

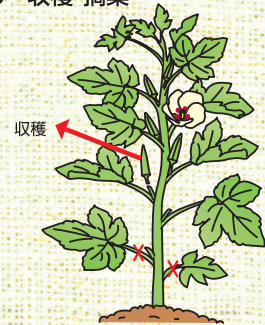
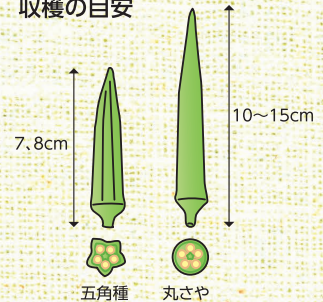


図4 収穫の目安



栽培カレンダー(オクラ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

●種まき ▲苗作り ▲植え付け ▲トンネル ▲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「葉ジン」!

理事会情報 (2月24日開催)

- ①しまねの有機農業・米粉の生産拡大検討プロジェクトにおける「米粉の生産拡大プロジェクト」分離について
- ②広域玉葱調製保管施設について
- ③中山間地における賑わい創出に向けた包括連携協定の締結について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤令和8年度事業計画について(中間協議)
- ⑥大口貸出金の承認について①
- ⑦大口貸出金の承認について②
- ⑧貸出債権の償却および遅延損害金の減免について
- ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について一都度承認分一
- ⑩令和8年度における各種限度額について
- ⑪カスタマーハラスメント対策方針について
- ⑫常勤理事の担当業務の変更について
- ⑬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
- ⑭定年延長の実施と就業規則等の改正について
- ⑮労災総合保険契約と役員普通傷害保険の見直しについて
- ⑯令和8年度内部監査計画について
- ⑰島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について
- ⑱島根県常例検査書(いわみ中央地区本部)の回答について

営農情報

令和7年産島の香り隠岐藻塩米 神戸販売促進について

2月14日～2月15日に神戸市でこだわり米を販売するお米屋さん「株いづよね」にて島の香り隠岐藻塩米の販売促進活動を行いました。

当日は特設のテントで藻塩米や産地である隠岐の島のPRに努め、多くのお客様で賑わいました。店内では藻塩米のおにぎりの食比べセットや岩のりのぼくだんおにぎりを社員の方が作られ販売までしていただきました。また、JA職員、生産者だけではなく、いづよねの社員の方からお米を買いに来たお客様へ積極的にお声がけいただき、多くの方に藻塩米をおすすめすることができました。

今後もこのような活動を通じて、生産者と消費者を結ぶ場を多く作り現場の生の声やお客様からの感想などを交わせる機会を増やせればと思います。



(報告／営農課)

J A N E W S

支店運営委員会を開催しました

支店運営委員会を2月17日から19日にかけて島内全6区で開催しました。日程等は左記の通りです。

日	区	時間	会場
2月19日(木)	1区	午前10時より	隠岐地区本部
2月19日(木)	2区	午後1時30分より	隠岐地区本部
2月20日(金)	3区	午前10時より	隠岐地区本部
2月20日(金)	4区	午後1時30分より	隠岐の島町役場 中出張所
2月17日(火)	5区	午前10時より	五箇生涯学習センター
2月17日(火)	6区	午後1時30分より	中里集会所

内容
①「新たな運営体制構築に向けた進捗報告」について
②各ふれあい店の営業時間(3月1日～)の変更について
③毒物劇物商品販売中について
④その他

対象者 支店運営委員、運営委員

主な意見等
◆原田給油所(休店中)について Q. 現状どうなっているか? A. 事業継続を検討していますが厳しい状況です。
◆農機サポート隠岐営業所の営業について Q. 修理が遅い。売りこみも足りていない。 A. 現状を全農農機サポートへ報告し対応します。
◆中村ATMボスの利用について Q. 週一回の収集だかもつ回数を増やせないか。 A. 関係部署にて検討し改善に努めます。
◆総合ポイントカードの利用について Q. 島内に利用できる場所が無くて困る。 A. 利用場所の拡大に向け検討を進めています。
◆営農座談会の中止について Q. 今回なぜ中止となったのか。 A. 当日大雪であり、その後の日程調整も難しかったため、行政機関と相談し中止としました。
◆支店運営委員会について Q. 支店運営委員会が今後も必要なのか? A. 現在、運営体制構築中のため島内全6区は引き続き必要となります。

新たな道に進む生徒にエールを！
島内中学3年生へ「学業成就米」を贈呈

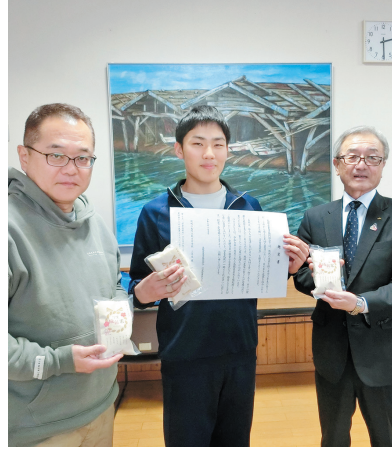
J Aしまねは、卒業を控えた生徒たちに新たな進路で力強く羽ばたいてほしいという願いを込め、県内すべての中学3年生に「学業成就米」を贈りました。寄贈したお米は島根県産「きぬむすめ」で、昨年12月に学問の神様である菅原道真公を祭る松江市の菅原天満宮で祈禱。オリジナルパッケージに300グラムずつ詰め、約6,000袋を各地区本部から107校へ届けました。



西郷南中学校



五箇中学校



都万中学校



隠岐養護学校



西郷中学校



(報告／企画総務課)

総合ポイント制度の失効ポイントを寄贈

J Aしまねでは、J Aの各種事業をご利用いただくことでポイントが貯まる「総合ポイント制度」を採用し、組合員・利用者の皆様に還元をしております。貯まったポイントはJ Aの各種事業でご利用いただけますが、令和7年12月末をもって失効したポイントがあります。そのポイントの一部について、これからの隠岐の島町を支える子供たちのためにご利用いただきたく、2月18日に隠岐地区本部において贈呈式を開催しました。隠岐地区本部佐々木本部長より隠岐の島町婦人会会長、子ども食堂「みんなの食堂」会長藤田千鶴様にお渡しをし、藤田様より「有効に活用させていただきます」とのお返事をいただきました。



(報告／企画総務課)

米一握り運動の開催について

県下のJAしまね女性部員が令和7年産の玄米を持ち寄り、精米したうえで県内の子ども食堂・フードバンクへ寄贈し支援する「米一握り運動」を今年度も開催しました。JAしまね隠岐女性部員はこれらのお米を生活困窮者などへ支援するため、2月16日JAしまね隠岐女性部の斉藤律子副部長が隠岐の島町社会福祉協議会を訪れ、吉田義隆会長にお米50kgを手渡ししました。贈呈式では斉藤副部長が「物価高騰の中、必要とされている方にお米を役立てていただけると幸いです」と述べ、吉田会長が「農家の方が育てられた大切なお米を必要の方へお届けします」とおっしゃいました。



(報告／企画総務課)

第50回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールを開催

令和8年2月18日(水)、隠岐の島町立磯小学校において第50回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールの表彰式を行いました。本コンクールは全国農業協同組合中央会主催のコンクールで、令和7年11月に図画部門の全国審査会が行われ、島根県からは6作品が出品されました。その中で、見事に優秀賞を受賞された、5年生の齋藤蒼太さんに賞状とメダルを贈らせていただきました。

齋藤さんの作品を見た瞬間、すべての人が歓声をあげるほど素晴らしい作品で、ご本人に作品について話を聞くと、夏休みにお母さんのアドバイスももらいながら12日間もかけて完成させたそうです。特に作品中にある、おにぎりの米粒を一つ一つ描く作業が一番大変だったと話していました。定期的に、ちょうど冬季オリンピック開催中だったこともあり、賞状と共に贈らせていただいた金メダルを手に入れ、金メダル級の笑顔で喜んでいただきました。これからも素晴らしい作品を描き続けてほしいと思います。



今回、惜しくも受賞を逃がされた町内の小学校の生徒さんからも素晴らしい作文や図画作品を多数出品いただき、誠にありがとうございました。改めて感謝申し上げます。

(報告／金融課)

農と歳時記

啓蟄・春分・社日

和 cultura 講師 ● 滝井ひかる

■ 社日・春分(しゃにち・しゅんぶん) 2026年は3月15日・3月20日)

二十四節気の春分は、秋分と同じく昼と夜の長さがほぼ等しい日。太陽が真東から昇って真西に沈みます。そのため、西に極楽があるという西方浄土の考えから、仏教ではこの日を「彼岸」といって先祖のお墓参りをします。「暑さ寒さも彼岸まで」という通り、春分からは昼の時間が徐々に長くなります。

春分と秋分の前後で、最も近い戌(つちのえ)の日が社日。暦の雑節の一つです。

社日は土地の神様に豊作を祈願する日。山から田の神様が下りてくるので餅をついてお供えます。この日は神様の邪魔をしないよう、田畑に出歩いたり耕したりせず、土をいじらないようにします。



JALしまねのキャッシュカードをお持ちの組合員・利用者みなさまへ

ATMご利用案内

いつでも

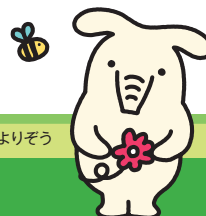
- 全国のJAバンクATMでの入出金手数料 **無料**
- JALしまねのキャッシュカードをお持ちの方は、通帳での入出金も可能です！(JALしまねのATMに限ります。)

JALしまねのATMはこちら▼



平日
日中

- 「ゆうちょ銀行」「コンビニエンスストア」等での入出金手数料 **無料**



© よりぞう

ATMご利用手数料一覧(消費税込) ※1

金融機関名	JAバンク	三菱UFJ銀行	セブン銀行	JFマリンバンク	ゆうちょ銀行	イーネットATM※3※5	ローソンATM※4※5	その他銀行・信金等(MICS提携)
無料ATM台数	約10,300台	約5,600台	約27,400台	約600台	約31,200台	約12,000台	約13,600台	—
お取引内容	入出金	出金	入出金	出金	入出金	入出金	入出金	出金
ご利用手数料	平日※2 8:45~18:00	無料	無料	無料	無料	無料	無料	110円※6
	土曜日※2 9:00~14:00	無料	110円	無料	無料	110円	無料	220円※6
	その他時間帯※2	無料	110円	110円	無料	110円	110円	220円※6

(ATM台数)令和6年3月31日現在

上表は、JALしまねのキャッシュカードをご利用の場合です。祝日が土曜日と重なる場合は、日曜・祝日時間帯のご利用手数料となります。残高照会は時間帯にかかわらず無料でご利用いただけます。

※1 当JAホームページにも記載しております。今後、内容に変更があることもございますので、当JAホームページでご確認いただくか、または最寄りのJALしまね支店窓口にお問い合わせください。

※2 稼働時間はATMによって異なります。また、ATM稼働時間であってもJALしまねのキャッシュカードによるお取引ができない場合がございます。詳しくはお近くのJAまたはご利用ATMの掲示等でご確認ください。

※3 イーネットATMはファミリーマート等のコンビニエンスストアに設置されています。

※4 ローソンに設置されているローソン銀行ATM以外のATMはサービス内容が異なる場合があります。詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認ください。

※5 コンビニエンスストア等の一部の店舗においては、ATMが設置されていない場合、金融機関が直接ATMを設置している場合、他ATM運営会社のATMが設置されている場合等があります。「イーネットATMマーク」「ローソン銀行ATMマーク」をご確認のうえ、ご利用ください。

※6 ご利用の金融機関により手数料が異なる場合がございます。詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認ください。



JALしまね

くわしくは、お近くのJALしまね窓口までお問い合わせください

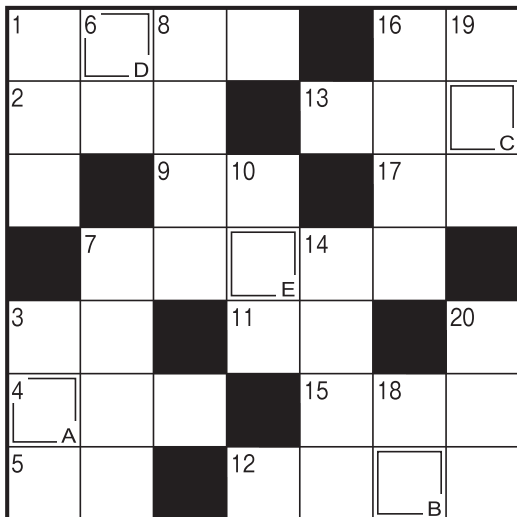
クロスワードパズル

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潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ガソリンは——性の高い液体です
- ⑥海に浮かべて目印にします
- ⑦ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧工事が終わり建物が完成すること
- ⑩相撲を取る人のこと
- ⑭連載ではありません
- ⑯伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- ⑰白神山地を象徴する木
- ⑱トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳唱歌「春の小川」に出てくる花

ヨコのカギ

- ①ナノハナと呼ばれることもあります
- ②——は流流仕上げを御覧じろ
- ③若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤竿や糸、針を使って楽しめます
- ⑦津軽、関門、ドーバーといえ
- ⑨セロリやミツバは——科の野菜です
- ⑪うわ、服にコーヒーの——がついちゃった
- ⑫北口榛花選手の専門種目
- ⑬お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑮——転換しようと散歩に出た
- ⑯田植えに向けて育てます
- ⑰酔っぱらって巻く人もいます

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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町681番地3
JAしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
2026年4月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「チラズシ」



「家の光」4月号 定価900円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

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



佳作
凍てし朝消火器の位置確めて
空っぽの教室広し卒業す
退院の願ひを託す福寿草
記念樹の枝垂紅梅一、二輪
極楽と首を出したる掘炬燵

西ノ島川上 茂様
吉賀町 村田 綾美様
出雲市 小豆澤典子様
出雲市 藤江智恵美様
吉賀町 竹中 和博様

心から笑へる春を待ちにけり

出雲市 北村 功様

いぬふぐり咲くや吉報予感せり

浜田市 沖田 邦子様

我が家にも世代交代餅を搗く

出雲市 森脇 英徳様

優秀賞

（評）島根とくに出雲地方は大きな地震がないと思っておりましたのに、相当大きかったですね。地震（ない）をすぐ詠まれましたね。

新年の地震にぐらつく石灯笼

安来市 斎藤美重子様

最優秀賞

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

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）4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。

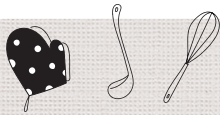
あて先

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



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

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



島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

時短! 豚肉とペラペラ大根としいたけの早煮

材料 (4人分)

豚ロース切り落とし… 170g
大根…………… 400g
しいたけ…………… 3枚
だし汁… 2カップ (400cc)
A 酒…………… 大さじ2
薄口しょうゆ… 大さじ3
B みりん…………… 大さじ3
しょうが (すりおろし) …… ひとかけ
菜の花…………… 50g

作り方

- ①豚肉は大きいものは、食べやすい大きさに切る。
- ②大根は皮をむいて、縦半分になり、スライサーで薄切りにする。
- ③しいたけは石づきを取り除き、4等分のいちょう切りにする。
- ④菜の花は食べやすい4~5cm長さに切る。
- ⑤鍋にAを入れて煮立て、豚肉、大根、しいたけを加えて強火で5分煮る。(アクが出たら、すくい取る)
- ⑥Bを加えてさらに5分煮る。
- ⑦最後に菜の花を加え、火を通して色よく仕上げる。



コメント

- ・スピードあかす! 大根を薄くスライスすることで、火の通りがよくなり、あっという間に煮物が完成!
- ・3月頃のトウが立ちかけた大根も厚めに皮をむいてスライスするとおいしく食べられます。
- ・栄養と旨味がたっぷり蓄えられた春らしいたけ。ぷりぷりの食感と濃厚な味と香りも楽しめます。

アレンジ

- ・豚肉を牛肉や鶏肉、油揚げにかえても美味しくできます。
- ・菜の花はアスパラガス、あずこ、きぬさや、ほうれんそうなど旬の野菜なら何でもOK!

カツオとアボカドの塩昆布サラダ

材料 (4人分)

カツオのたたき … 1冊(200g)
A アボカド…………… 1個
レモン汁…………… 小さじ1
プロセスチーズ…………… 2個
B ボン酢…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1/2
おろししょうが… 小さじ1
新たまねぎ… 1玉 (200g)
C サラダ水菜…………… 1袋
塩昆布…………… 5g
ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①カツオは食べやすいひと口大に切る。
- ②アボカドは皮と種を取り除き、1~2cm角に切り、レモン汁をかける。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、カツオとアボカドを加えて混ぜ、15分間浸けておく。
- ④プロセスチーズは1cm角に、新たまねぎは薄くスライスし、辛みが気になるようであれば、水にさらして水気をきる。水菜は根元を切り落とし、3~4cm長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤Bを混ぜ合わせて、皿に盛り、③のカツオとアボカドを上に乗せて、チーズとミニトマトを乗せる。



コメント

- ・3月の初鯨は脂が少なくさっぱりしているため、油分や葉味を足すとよりおいしいいただけます。
- ・いつものカツオのたたきが、豪華なサラダに簡単変身!

アレンジ

- ・お好みのお刺身を使っても美味しくできます!
- ・野菜はレタス、ミックスリーフ、サラダセロリ、きゅうり、大根などいろいろな組み合わせを楽しめます。

JA 島根厚生連

健康散歩

春の気づき、耳の気づき

3月3日といえば、ひな祭りですね。この日は他にも3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせから「耳の日」といわれていることをご存じですか?

「耳の日」は、難聴と言語障がいのある人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。この機会に、「難聴」について考えてみましょう。

難聴とは、音が聞こえにくい、言葉が聞き取りにくい、あるいはまったく聞こえないといった症状のことをいいます。耳が聞こえにくくなると、会話がうまく成り立たず、自信が無くなり、人との関わりが消極的になることがあります。

難聴には種類があり、原因によって主に以下の3つに分類されます。

- ・伝音難聴：音を伝える外耳や中耳に問題が生じている状態で、耳垢が詰まる耳垢塞栓や外耳炎・中耳炎などが原因で起こります。小さな音が聞き取りにくいものの、音量を上げると聞こえるといっ



た症状が現れます。治療には薬物療法や手術が有効で、改善が期待できる場合が多いです。

- ・感音難聴：音を判別する内耳や神経に問題が生じており、メニエール病、薬剤による内耳障害のほか、音響外傷、加齢が原因で起こります。音は聞こえていても、言葉として聞き取りにくいといった症状が現れ、めまいや耳鳴りを伴うこともあります。補聴器の装着や人工内耳手術が主な治療になります。その他、テレビや音楽の音量に気をつけたり、騒音がある場所は避けたり、適宜耳栓を活用するなど、日常の工夫で進行を遅らせることができます。
- ・混合難聴：伝音難聴と感音難聴の両方の原因が生じて起こり、両方の症状が現れます。感音難聴と同様に日々の心がけで進行を予防しましょう。

難聴は種類によって対処法が異なるため、早めの対処が重要です。「耳が聞こえづらい」と感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

【編集後記】2月上旬の寒波以降、気温が高くなり春の訪れを感じています。3年前の3月から広報誌の担当として広報誌を作ってきましたが、この3月号が最後の作成となりました。毎月締切に追われ慌ただしい毎日でしたが、読者の皆さんから届く感想を原動力に頑張ることができました! 皆さんありがとうございました◎これからの「しまねびより」もご期待ください♡ (古)