

2023
5
May
Vol.86

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

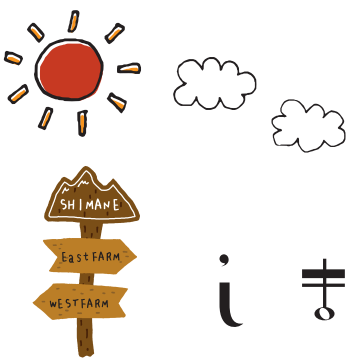
特集
JAしまね広域玉葱調製保管施設を調査



町につけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

吉田 亮一さん
[隠岐地区本部]

JALしまね 島根おおち地区本部版



つた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



漁師をしていた当時の写真

みゆき農園

よしだ りょういち
吉田 亮一さん(76歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町でシイタケの生産に取り組む「みゆき農園」の吉田亮一さんにお話を伺いました。

70歳を過ぎてからの挑戦 漁師からシイタケ農家へ！

吉田亮一さんのシイタケ農園は、隠岐諸島の島後・隠岐の島町の中心部から約3キロ離れた岬半島にあります。長年漁師として水産業に携わってきた吉田さん。親族に事業を任せシイタケ栽培を始めたのは2018年、70歳を過ぎた頃のことでした。吉田さんは「海のものに長く関わってきたから、次は山のもので隠岐の名物を作りたいという気持ちがあった」と当時を振り返ります。

鳥取県や宮崎県といったシイタケの名産地を視察し、栽培方法を追究。「どうせやるなら一番を目指したい」と山を購入し、自らチェーンソーを持ち農地を切り拓いていきました。



農園を見回る吉田さん

丁寧な整備を続け、 シイタケがよく育つ環境を保つ

栽培品種の中心は「菌興115」。農園内に整然と並ぶ原木は全て島内で採取したもの。シイタケ栽培を始めて以降、近隣の山林の持ち主たちから「うちの木を使ってほしい」と声をかけられるように

なったそうです。「倒した木が重ならないように調整しながら伐採するのは一

苦労」と吉田さん。毎年秋に切り倒し約1か月寝かせます。程良く乾燥した頃に約1メートルの長さに切り揃えて植

菌。収穫までは1年以上かかります。

農園内は定期的な枝打ちや間伐によって程よい日陰ができ、心地よい風が吹き抜け、シイタケの生育に最適な環境が保たれています。原木の列の間も下草が刈られ歩きやすい状態に。吉田さんは「地域の子どもたちが見学や体験に来るので、こまめに整備しています。スリッパでも歩けますよ」と誇らしそうに語ります。

原木にシイタケの菌がしっかりと入り育つよう、湿度の管理も丁寧に行います。農園内にはホースが張り巡らされ、等間隔にスプリンクラーを設置。その日の天候や気温、ホダ木の見え目、触れた時の感覚などで判断し、適宜散水しています。

質の高い干しシイタケを生産 品評会でも高評価

「専門的な勉強はしていないので、シイタケの世話は木の様子を見ながら。ほとんど勘ですよ」と吉



原木がずらりと並んだ農園と湿度の管理に欠かせないスプリンクラー

田さんは笑いますが、収穫量は年々増加。昨年は約160キロを出荷し、品評会でも毎年高く評価されています。



島根県乾椎茸品評会で何度も入賞している吉田さん

春と秋の収穫期には1本の原木に30個近くのシイタケが育ちます。吉田さんと従業員だけでは作業が追いつかないため、近隣の人に応援をお願いしています。「農業などで助けが必要なときは私も手伝いに行きます。行けないときはお酒などを差し入れたり、持ちつ持たれつの手間返しですね」と話す吉田さん。農園内には乾燥機など干しシイタケに加工するための設備も。質の良いものは乾燥させると力サのスジがくつきりとして、食材としての価値が高まります。吉田さんの干しシイタケは香りが強く食べ応えがあると評判。近年は燃料費の高騰に悩まされていますが、「シイタケを隠岐の特産品にしたい」との思いで生産を続けています。

次の世代へバトンを渡すため、若者たちに体験を

農園内では養蜂も展開。シイタケは無農薬で栽培できるため、ミツバチの健康を害することがありません。今年はシイ



ミツバチが作り出したハチミツも製品として販売しています

タケのハウス栽培も実験的にスタート。多様な挑戦を続けています。また、シイタケ栽培を若い世代に受け継いでもらうため、見学や体験を積極的に受け入れています。昨年は隠岐高校からの依頼で植菌の体験を行いました。栽培に興味をもった生徒も多く、「またやりたい！次はいつ来ていいですか？」とせがまれたそう。原木は学校に持ち帰ってもらい、設置場所や保湿など栽培方法を指導。収穫後には生徒たちが試食



実験的に取り組んでいるハウスでのシイタケ栽培

会に招待してくれました。「焼きものやフライにしてふるまってくれて、本当にうれしかったです」と吉田さんは満面の笑顔。吉田さんは生産の継承だけでなく6次化も重要視しており、「特産品として広めるためには新しい商品づくりが必要。JAと協力しアイデアを形にしていきたい」と意欲を燃やしていました。



思いを語る吉田さん

吉田さんおすすめの食べ方

プチっと情報!

生のシイタケを丸ごと焼いて醤油やバターで食べるのが吉田さんのお気に入り。ベストは炭火なのだとか…！これからの季節はバーベキューの一品にぜひ😊また、吉田さんの自宅では、広口の瓶に干しシイタケを水とともに入れて冷蔵庫に常備。その出汁を料理に使うと味がワンランクアップ🌟戻したシイタケは炒め物や煮物などに活用しています。



吉田さんが製造する干しシイタケ

調製保管施設を調査



の通り島根県で生産されたタマネギのことです。そんな「島根たまねぎ」が県内各地から地に向かいました⇒ 向かった先には「JAしまね広域玉葱調製保管施設」と書かれた新か調査しました🔍



JAしまね広域玉葱調製保管施設って？

昨年10月に出雲市斐川町に竣工したJAしまね広域玉葱調製保管施設は、収穫されたタマネギを県内各地から集め、調製保管を行っています。JAしまねとして初めてとなる、県内で生産された農産物を一つの施設で調製保管を行う“広域施設”なのです。

JAしまねでは、園芸重点推進6品目の一つであるタマネギを、主産地の斐川町を筆頭に県域で栽培を進めています。施設には、根や茎を切るタッピングマシンや1日35トンの処理ができる選果機を導入しました。また、乾燥と低温貯蔵が可能で計1,500トン収容できる保管庫も備えました。

今年は8地区本部でタマネギを合計約46ヘクタールで栽培し、2,095トンが施設に持ち込まれる予定です。



昨年10月に行われた竣工式の様子

収穫後の品質維持・出荷調製をJAしまねが請け負うことで作業負担が少なくなり、生産者の皆さんがタマネギの栽培に集中できるようになります！



本店園芸販売課でタマネギを担当する山野瑞稀さん



実際に施設を見学してみよう⇒

① タマネギの受け入れ

県内各地で収穫されたタマネギがコンテナに入れられた状態で施設に持ち込まれます。



出荷されたタマネギ



コンテナ1つに450kgのタマネギが入っているんだって！



JAしまね 広域玉葱

皆さんは「島根たまねぎ」を知っていますか？名前出雲市斐川町に集まっているという噂を聞きつけ現しい施設が…。ここでいったい何が行われているの

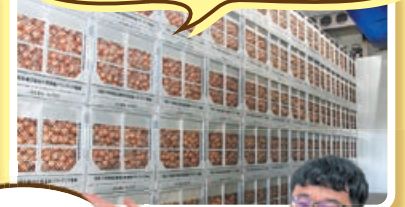
高温乾燥することで、タマネギの表皮の色が鮮やかになるんだとか…！

② 除湿乾燥・保管

タマネギに含まれる水分を水蒸気として取り除くため、30度まで一気に温度を上げます。その後、上部にあるファンで熱と水蒸気を取り除き、酸素を補給しながらじっくりと乾燥していきます。

すぐに出荷するものは、発芽抑制とカビの発生防止に対して有効な25度で保管し、長期貯蔵するものは0度近くまで冷やし、成長を止めた状態で保管します。

保管する環境はシステムで制御されており、常に最適な環境を保っています。

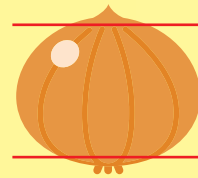


品質を維持した状態で長期保存が可能になり、タマネギを各市場へ安定的に出荷できるようになりました。これによって有利販売につながります。



③ 根茎カット作業

常温順応庫で常温に慣れさせた後、タッピングマシンで根と茎を切り落とします。処理しきれなかったものは手作業で処理します。



根と茎をカット



ここで最終チェックをして品質の良いタマネギを出荷しているんだね！

④ 調製作業

調製機に投入されたタマネギは、まず、規定のサイズに満たない小玉や状態の悪いものは取り除かれます。その後、人の目によって等級に分けられ、センサー選別機では人の目で見ることができないタマネギの内部に状態が悪いものがないか検査します。

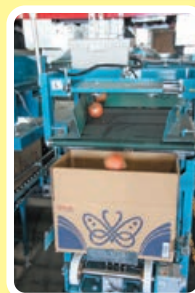


小さすぎたり、大きすぎたりしたタマネギなどは規格外品として出荷されます！



⑤ 箱詰め

調製作業が終わると、重量選別機によって階級に分けられ、レーンを通して自動的に箱詰めされます。



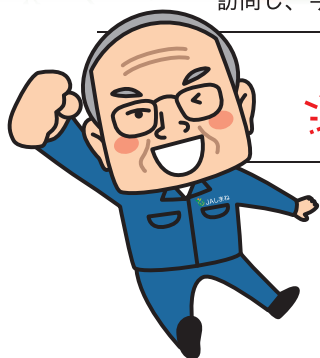
⑥ 「島根たまねぎ」として県内外の市場や専門業者へ出荷



5月下旬から出荷が始まる予定の「島根たまねぎ」。スーパーなどで見かけた際にはぜひ手に取ってみてくださいね♪



JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、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。



現場の声を
お聞きしたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

JAしまね石見銀山地区本部管内

- 吉田淳一さん ● 農事組合法人みくす
- 原田武敏さん

農事組合法人みくすは、高齢化による放棄地の増加や地域の活力が低下する現状などを好転させようとして、令和4年2月に設立。現在は、水稲や白ネギ、エゴマ、牧草を栽培し、繁殖雌牛2頭を所有

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組み、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。

今回は、吉田淳一さん、農事組合法人みくす、原田武敏さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

吉田淳一さんは、温泉津町井田地区で2016年に就農。現在は、繁殖雌牛16頭、子牛7頭を飼育する他、水稲やアスパラガスも栽培しています。飼料などの高騰が叫ばれる中、耕畜連携に取り組み、稲刈り後の藁はロールにして倉庫で保管し、飼料用稲と牧草も栽培しています。吉田さんは牛舎を案内しながら、子牛価格下落の影響や現在飼育している牛などについて説明。吉田さんは「去年は子牛市場に10頭出荷した。今年は2頭増の12頭を目指したい」と目標を話されました。



白ネギ栽培について説明を受ける石川組合長(右)と日高専務(左)



牛舎の前で吉田さん(前列左から3番目)と石川組合長(前列左から2番目)ら



牛舎を案内する吉田さん(左)と石川組合長(右)

「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。

原田武敏さんは、祖父の代から続くブドウ農家で3代目。「デラウェア」「シャインマスカット」「巨峰」「神紅」を合計91.2aで栽培し、うち19.2aはJAリースハウス事業を活用されています。原田さんは、経営内容や各品種の取り組み状況、改植を予定していることなどを説明。栽培して6年目を迎える県オリジナル品種「神紅」について「着色を良くするために、今後は作型を前進させることを考えている」と意欲的に話されました。また、息子さんが4月から県立農林大学校に進学することを受け、石川組合長は「JAには就学支援事業があるのでぜひご利用いただきたい」と話しました。



原田ぶどう園の看板の前で石川組合長(前列左から2番目)と原田さん(前列左から3番目)



原田さん(中央)からブドウ栽培について話を聞く石川組合長(右)と竹下常務(左)



白ネギと一緒に廣山代表理事(左)と石川組合長(中列右)ら

組合長から一言



最初に吉田淳一さんを訪問。吉田さんは専業農家で、繁殖雌牛16頭、子牛7頭の他、水稲9ha(うちWCS2.3ha)、アスパラガス2.8a、牧草3haが主な経営内容。4年後の北海道全共を目指し、候補牛を育成したいとのことであった。次に訪問したのは、農事組合法人みくす。代表理事は、元JA石見銀山組合長の廣山勝秀さん。主な経営内容は、水稲4.8ha、白ネギ50a、エゴマ96a、牧草24a。現在、総面積15.2haに及ぶ土地改良事業に取り組み、新たに和牛放牧も取り入れるとのことだった。最後に訪問したのが、原田武敏さん。原田家は3代続くブドウ農家で、同地区における草分け的存在。現在、デラウェア34.9a、シャインマスカット36.5a、巨峰14.4a、神紅5.4aを経営され、JAのリースハウス事業も利用されていた。ご子息も、この4月に農林大学校に進まれたとのこと、ぜひJAの就学支援事業を活用されるよう、お勧めした。

組合長より一言

春泥に
道板を敷く
牛舎かな

topics
1

島根県産「デラウェア」出荷開始！出来栄え上々

12
12月

JAしまねは4月19日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で「島根ぶどう」の初出荷式を開きました。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など12月まで出荷します。当日は益田市の生産者1名が持ち込んだ「デラウェア」134ケース（217.4キロ）を関係者らが見守る中、山陰や関西などの市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温で国内トップクラスの早出し産地。2023年産「デラウェア」は前年比14%増の1,000トンを出荷、同13%増の14億600万円の販売を計画し、6月上旬をピークに8月中旬まで出荷します。1月の雪被害が心配されましたが影響なく順調に生育し、甘さや粒張りの良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

今年は、5月下旬から6月末を「島根ぶどう」重点販売期間に定め、コロナ禍で中止していた試食宣伝販売を中心とした対面販売を全国130店舗で展開。また、6月には福岡県でトップセールスも行い、安定的な売り場確保と消費者の購買意欲向上につなげます。

同JA西いわみぶどう部会の岩本和雄部会長は「今年も生産者の努力で、甘みが強く酸切れの程よい粒張りの良いものに仕上がった。ぜひ食べていただきたい」とPRしました。

同JAの山根盛治副組合長は『「島根ぶどう」の有利販売ならびに計画必達に向け、精一杯努力していく』と意気込みました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

topics
2

君ヶ濱親方（元隠岐の海関）がJAしまねを訪問！

大相撲で活躍した元隠岐の海関の君ヶ濱親方が4月3日、松江市のJAビルを訪れ、JAしまねの石川寿樹組合長と懇談しました。この日は、今年9月30日に開かれる「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」で断髪式を行うことや現在は親方として後進の指導にあたっていることなどについて意見を交わしました。

隠岐の島町出身の君ヶ濱親方は、八角部屋の門を叩き2005年の1月場所に初土俵を踏みました。2015年春場所には関脇に昇進し、島根県出身の新関脇が121年ぶりに誕生するなど地元で活気を与えてきました。



JAしまねとJA島根中央会はこれまでに、君ヶ濱親方が所属する八角部屋に県産の農畜産物を寄贈するなど交流がありました。石川組合長は「島根県の大勢の人が応援している。親方としての活躍も期待したい」と激励しました。君ヶ濱親方は『「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」は隠岐古典相撲形式で行うので、隠岐や島根の方にぜひ来ていただきたい』と来場を呼びかけました。

～お知らせ～

「隠岐の海引退君ヶ濱襲名披露大相撲」について
隠岐古典相撲形式で「隠岐の海」最後の取組や断髪式を行います。チケットの一般販売は5月より始まる予定です。

【日時】令和5年9月30日（土）
【開場】10:30～ 開演11:30～
【場所】両国国技館

◆お問い合わせ先◆
隠岐の海引退相撲事務局
FAX：03-6659-2942
メール：okinoumi.danpatsu@gmail.com

topics
3

島根県農協青年組織協議会通常総会を開催

11
15

島根県農協青年組織協議会は4月20日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第69回通常総会を開きました。来賓や部員ら51人が参加し、2022年度活動報告・収支決算や2023年度基本方針・活動計画など全5議案を承認しました。

2023年度は①ポリシーブック（政策集）を活用した要請活動や意見交換会の実施②JAしまねや県などとの意見交換や学習活動の充実③長期的な営農活動や食育事業へ向けた施策の要望活動④県内外の災害による被害を受けた地域の農業者、青年組織の支援運動——などの基本方針のもと、活発に活動していくことを確認しました。

役員改選では、会長に古川敬さん（斐川青年連盟）、副会長に村上淳一さん（隠岐青年連盟）、伊藤慎治さん（出雲青年連盟）、福岡裕紀さん（石見銀山青年連盟）が承認され、新体制となりました。

古川会長は「個人の一人一人が考え、発言すれば必ず妙案が生まれる。みんなの協力が必要不可欠で、盟友それぞれの声を活かして活発に活動したい」と意気込みました。



新体制をスタートさせた新役員ら



あいさつする古川会長



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

いわみ中央女性部

JA女性組織3カ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」
の実践2年目です。

つながろう✿ まもろう✿ かかわろう✿
の3つの具体的目標を掲げ活動します。

「JAしまねいわみ中央女性部は「仲間を誘い活動の輪を広げよう!」部員一人が一人の仲間を増やそう!」をテーマに活動しています。

コロナ禍で今までのような活動が難しい中、「できることをやってみよう!」と昨年はグラウンドゴルフ大会を開き、部員同士や支部間で交流を深めました。参加した部員からは「グラウンドゴルフを初めてしたけど楽しい」「久しぶりにたくさんの部員と話すことができてよかった」といった声が聞かれ、和やかな雰囲気の中、部員同士で会話に花を咲かせていました。

JAしまねいわみ中央女性部は、一人一人の思いを大切に、JAと力を合わせながらたくさんの仲間を増やし、活動の輪を広げていけるように取り組んでいきます。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



一所懸命青年連盟

JAしまね西いわみ青年連盟

JA YOUTH

やまもと じんせい
山本 仁成さん

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しまね西いわみ青年連盟益田支部に加入している山本仁成さん(28)は、益田市飯田町でメロンをのべ60アール、同市隅村町で水稲8ヘクタールを栽培しています。就農8年目で、昨年から同支部で委員長を務めています。

高校生の時から益田市の特産品であるメロン栽培に興味があり、農大を卒業後、栽培を始めました。今後は品質をさらに向上させ、栽培面積の拡大に取り組んでいきます。

同支部で一番若く責任感も強い山本さんは「以前は盟友との飲み会や視察研修がなよりの息抜きになった。新規就農者への積極的な声掛けと、今後はより仲間意識が高まるようさまざまなイベントを企画したい」と話しました。

農業災害復興対策支援事業のご案内

令和5年1月24、25日の大雪により被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げます。この度、JAしまねではこの大雪により被害を受けた農業生産施設等の早期の復興のために支援事業を実施することとなりました。

1. 支援対象経費

- ①小規模土地基盤整備（施設の撤去※施設を再整備する場合に限る、果樹植栽）
- ②施設整備（ビニールハウス等、農機具格納等の施設） ③果樹棚 ④付帯施設

2. 支援額

(1) 島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象である場合

①支援額の算出方法 補助対象事業費＝総事業費－NOSA I 共済金×1/2

$$JA \text{ 支援額} = \text{補助対象事業費} \times 1/6$$

②補助対象事業費は、島根県および市町村による農業復旧対策事業と同額とする

③下限事業費は400千円とする

④農業共済対象外の施設については、補助対象事業費は総事業費とする

(2) 島根県および市町村による農業復旧対策事業の対象とならない場合

①支援額の算出方法 補助対象事業費＝総事業費－NOSA I 共済金×1/2

$$JA \text{ 支援額} = \text{補助対象事業費} \times 1/2$$

②事業費は400千円未満とし、下限事業費は200千円とする。ただし、農機具格納等の施設については事業費が400千円以上となり、県と市町村の対象とならないものについては、JA支援額の上限を200千円とする

※詳細および申請方法についてはお住まいの地域の地区本部営農企画担当部署へお問い合わせください。



「つや姫の匠」とは、選定基準【①一定の品質・食味を超えること②JAへの出荷が概ね50袋以上であること③ST（JAしまね統一資材）基準で生産されたもの】を満たすJAしまねが認定した生産者のこと。

認定された生産者は①各地域の良品質・良食味生産のモデルとなる栽培管理の実践②栽培指導・研修会等への協力③「匠のつや姫」の出荷④サンプル玄米（500g）の提出⑤その他「つや姫」産地振興に関することへの協力をいただき、地域の収量や品質、食味の先導的な役割を担います。

【お問い合わせ先】各地区本部米穀担当課

我こそはという生産者の方のご応募をお待ちしています！

理事会情報（3月30日開催）

【協議事項】

- ①令和5年度補助事業の実施について
- ②令和5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5年度県域品目販売手数料の設定について
- ④JAしまね次世代総点検運動に基づく産地振興計画策定の取り組みについて
- ⑤令和3年度飼料用米の最終精算について
- ⑥酪農経営緊急支援の継続について
- ⑦雲南地区本部葬祭会館及び葬祭具利用料の変更について
- ⑧余裕金運用規定の改正について
- ⑨令和5年度余裕金運用にかかる年次運用方針について
- ⑩令和5年度第1四半期の余裕金運用計画額および運用方針について
- ⑪プロジェクトの設置について
- ⑫店舗内店舗（ランチインランチ）に伴う母店の機構改革の実施について
- ⑬令和5年度事業計画について
- ⑭令和5年度固定資産取得・処分計画について
- ⑮職制規程の一部改正について
- ⑯令和5年度における各種限度額について
- ⑰コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑱令和5年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑲組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑳出資口数の減少（減口）の承認について
- ㉑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
- ㉒総代選挙の実施について
- ㉓担い手農業法人への出資について
- ㉔令和5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

【お詫びと訂正】

しまねびより4月号において、掲載の記事に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

5ページ「特集：特殊詐欺の手口と対策を知って身を守る！」

(誤) ⑤レターパック・宅配便で現金を遅らせるケース

(正) ⑤レターパック・宅配便で現金を送らせるケース

島根おおちハーブ米生産部会

総会

4月
19

島根おおちハーブ米生産部会は、邑南町田所公民館において令和4年度定期総会を開催しました。令和4年度の活動報告及び収支決算報告と令和5年度の活動計画及び収支予算が上程され承認されました。また、今年度は役員改選となり、石見地区の三浦秀樹さんが会長として再任され、あいさつでは「ここ数年、コロナ禍で活動が十分できなかった。自分の中でやるせない思いがあった。就任したからにはハーブ米生産部会の活動に尽力していきたい」と熱く語られました。総会後には「石見高原ハーブ米」の販売情勢報告、美味しまね認証を取得された石見銀山地区本部アスパラガス生産部会の事例報告、流し込み施肥による省力化など内容の濃い研修を行いました。

島根おおちハーブ米生産部会では、ハーブ米コシヒカリの生産目標数量の確保とハーブ米きぬむすめの生産収量の拡大を図り、消費者や販売店の要望に即した「販売に結びついた米づくり」に取り組んでいきます。また、今後は販売促進活動や消費者交流会の開催、環境に配慮した栽培方法の検討、産地PR活動に取り組みとともに販路拡大を目指します。



三浦秀樹会長

島根おおち女性部通常総会の開催

4月
13

島根おおち女性部は第28回通常総会を矢上交流センターで開催しました。今年の総会は4年ぶりに実出席で行われ、寺内洋子部長のあいさつでは、米一握り運動をはじめとする各種女性部活動への協力と支援に対し謝辞を述べられ「物価高騰など不安材料はあるが、女性部活動を通し、心を一つに笑って元気に毎日が迎えられるよう努めよう」と呼び掛けました。また、服部幸信本部長の祝辞では、「継続は力なり」という言葉になぞらえ「永年継続していくことは難しい。しかし、JAと女性部は昭和22年から一緒に歩んできている。これからもJAとして協力、支援をしていく」と力強く話されました。つづいて女性部が取り組むケイトウ栽培の優良生産者表彰が行われ議事に入りました。議事では令和4年度活動報告、決算報告、令和5年度活動計画（案）、収支予算（案）、会費の額および徴収方法（案）について上程され、それぞれ拍手をもって承認されました。また、今年度は役員改選の年にあたり、島根おおち女性部規約に基づき議案説明がされ拍手を持って承認されました。議事終了後の研修では、島根おおち地区本部企画総務部の唐溪由美子部長補佐が「笑って元気」と題して、笑いがもたらす5つの効果、笑うための6つのトレーニングについて話し、みんなで笑いの実践をしました。

尚、島根おおち女性部部长には新たに羽須美支部の森光美佐子さんが就任されました。



服部本部長



寺内部長

J A 女性部米を寄贈

3月
29
・
4月
5



令和4年度JAしまね女性部が実施した「米一握り運動」で持ち寄られた玄米が県内のフードバンク、大学、子ども食堂に寄贈されました。島根おち管内では社会福祉法人川本町社会福祉協議会ならびに美郷町おむすび実行委員会へ寄贈されました。おむすび実行委員会の西上時恵代表からは「今年度も月2〜3回のペースで町内を回り食事を提供する予定。お米は有効に活用したい」また、川本町社協の三宅康二事務局長からは「町内の生活に困窮されている方への支援に活用する」とそれぞれ笑顔で話したかったです。



人事異動のお知らせ

1. 退職【令和5年4月30日付】

退職事由	氏名	現部署	職員区分
依願退職	城納 孝志	邑北営農生活ブロック 営農生活課	有期雇用

2. 異動【令和5年5月1日付】

新任部署	氏名	旧任部署
営農部 営農企画課 TAC	原本 篤志	邑南営農生活ブロック 営農生活課 TAC
邑北営農生活ブロック 営農生活課	前田 晃弘	邑北営農生活ブロック 営農生活課 TAC

ケイトウ種まき講習会の開催

4月
25
・
4月
26



共同種まき (川本事業所)

島根おち女性部の営農活動「ケイトウ栽培」も12年目を迎え、例年通り種まき講習会と共同種まきを川本事業所、石見事業所で行いました。初めに営農部の上田理央職員が「島根おちのケイトウは市場からの要望が高く、コロナの影響で花の品薄状態、高値が続いている。このチャンスを生かし産地拡大を目指して頑張ります」と話し、種まきのポイントと種まき後の管理および注意点を説明しました。共同種まきでは、プラグトレイ(288穴)に培土を入れ灌水後、竹串を使い1穴に1粒ずつのケイトウの種まき、バーミキュライトで覆土をしました。ケイトウはお盆からお彼岸にかけて広島県の株式会社花満を中心に、島根県内や岡山方面に出荷される予定です。

島根おち管内肉用牛研修会

3月
24

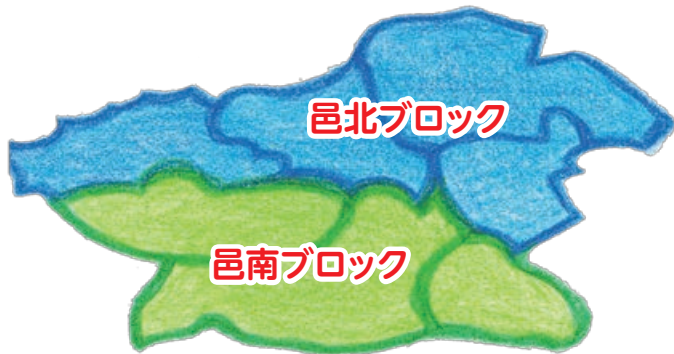
島根おち肉用牛改良組合協議会(溝口定信会長)は、邑南町矢上交流センターで研修会を開催し、組合員、関係者20名が集まりました。島根県西部農林水産振興センター県央事務所邑智農業部職員の土江博さんを講師に、酪農学園大学の堂地氏の講演内容をベースにお話しいただき、参加者の知識を深めました。溝口会長は「子牛価格が下がり、飼料価格が高騰し経営を圧迫するなか、経営を安定させるため、今回の研修で学んだ一年一産の実践を努力していきましよう」と参加者に呼びかけられました。

また、地区本部畜産課からは第13回北海道全共の日程等の情報提供を行いました。



島根おおち地区本部 営農担当者・TAC紹介

島根おおち地区本部の営農担当者・TACは、島根県西部農林水産振興センター農業振興部、県央事務所邑智農業部の農業普及指導員の皆さんと毎月定例会を開き、営農指導技術向上に努めています。地域の農業振興に熱い思いを持って取り組んでいます。いろいろご相談ください。



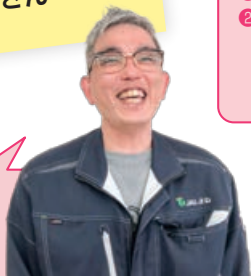
島根県農業普及指導員とJA営農指導員により現地研修会の様子

担当者紹介

- ① 担当地区・部門
- ② 農家組合員さんへ一言

営農部営農企画課 石橋 洋之

- ① 営農企画
- ② 経営所得安定対策、各補助事業を担当します。



営農部営農企画課

上田 敏陸

- ① 水稲全般
- ② 3月より営農部で水稲担当になりました。安全・安心な良品質米生産に引き続き取り組んでいきます。



営農部営農企画課

益田 佑一

- ① 園芸全般
- ② 園芸品目全般を担当します。白ねぎをはじめ管内の品目について皆さんのお役に立てるよう頑張ります！



営農部営農企画課

上田 理央

- ① 花き、有機農業、スマート農業
- ② 主に島根おおち管内の花の担当をしております。花の産地復活に向けて精一杯頑張りたいと思います！



邑南営農生活ブロック

高橋 貴志

- ① 石見地区
- ② 私の担当の石見地域は熱心な農家さんが多く、指導員として大変やりがいのある地域です。入組28年生！老体にムチ打ってがんばります(笑)



営農部営農企画課

原本 篤志

- ① TAC(全域)・菌床しいたけ・集落営農
- ② 担い手と、とことん向き合い各所と連携し良い提案ができる様がんばります！



邑南営農生活ブロック

中村 教次

- ① 瑞穂・羽須美地区
- ② 瑞穂・羽須美地区を担当します。みなさんのお役に立てる！「営農指導員」を目指して日々がんばります！



邑北営農生活ブロック

永井 強治

- ① 川本・桜江地区
- ② たまねぎ振興につきチームたまねぎの一員として熱意を持って取り組みます。Aコープかわもと・さんびこ江津の産直向け野菜栽培に農家さんに寄り添って取り組んでいきます。



邑北営農生活ブロック

前田 晃弘

- ① 邑智・大和地区
- ② 新しく美郷地区の営農指導を担当することとなりました。まだまだ学ぶことは多いですが、がんばります！





水稲の栽培管理について

～ 田植え後から6月下旬までの管理 ～

●田植え後の水管理

田植え後は、保温のため3～4日間は水深3～5cmを保ち、活着後は分けつを促進するため2cm程度の浅水管理を行いましょう。(風の強い日、低温の日も深水で管理してください)

●6月上旬頃から間断灌水を！

気温・水温が上昇してくると水田の有機物の分解が進みガスが発生しやすくなります。間断灌水を実施してガス抜きを行いましょう。

●中干しを確実にいき、無効分けつの防止と根張りの良い稲体づくりを！

有効茎数(葉が3枚以上の茎)が16～18本まで分けつが進むと中干しの時期となります。通常7～10日間を目安としますが、生育状況や天候・土壌条件によって期間を調整しましょう。5月中旬以降に田植えを行った場合は、中干し時期が梅雨の最中となるため、中干しを長めに行いしっかりと根を張らせましょう。水の循環を良くするため、この時期に作溝を作りましょう！

※近年問題となっている「乳白粒」予防のため、間断灌水・中干しをしっかりと行き、稲刈りの10日前頃まで水を当てることの出来る固く締まった水田に仕上げましょう！

除草剤(中・後期)

除草剤名	使用時期	使用量(10a)	使い方・注意事項
セカンドショットS ジャンボMX	移植後14日～ノビエ3.5葉期 但し収穫45日前まで	小包装(パック) 20個(500g)	中期ジャンボ剤5～6cmの灌水状態で散布。クログワイ、オモダカ等の多年生雑草に高い効果をしめす。
ウィードコア1キロ粒剤	移植後7日～ノビエ4葉期 但し収穫60日前まで	1kg	すばやい効果を示し、ノビエ・SU抵抗性を含む広葉雑草や多年生雑草まで動じ防除ができる。
レプラス1キロ粒剤	移植後14日～ノビエ4葉期 但し収穫60日前まで	1kg	ホタルイ・クログワイ・ノビエ・オモダカに強い成分を混合し殺草力を高めた中後期除草剤
クリンチャー1キロ粒剤	移植後7日～ノビエ4葉期但し 収穫30日前まで	1kg	ノビエ専用剤 水の出入りを止めて湛水状態で散布。 ハーブ米、つや姫も使用可能
モゲトン粒剤	ウキクサ類・藻類の発生始～発生盛期 但し収穫45日前まで	1～3kg	藻類・表層剥離に効果がある。
バサグラン粒剤・液剤	移植後15～55日 但し収穫60 日前まで(液剤は収穫50日前)	3～4kg 500～700mℓ 水70～100ℓ	落水状態(足跡に水が残っている程度)で散布。イネ科雑草を除く多様な多年生雑草に効果がある。 ハーブ米、つや姫も使用可能
クリンチャーバスME 液剤	移植後15～ノビエ5葉期 但し収穫50日前まで	1,000mℓ 水70～100ℓ	落水状態(足跡に水が残っている程度)で散布。ノビエ・広葉雑草に効果あり。ハーブ米、つや姫も使用可能

いもち病の予防(6月中旬頃)

いもち病は、気温25～28℃で降雨が連続すると発生しやすくなります。いもち病の予防剤入りの箱処理剤を使用していない場合は、6月中旬から7月上旬頃に特に注意していただき、「コラトップ粒剤」等の予防剤を散布してください。※JA育苗センターの主食用苗については、いもち病の予防剤入りの箱剤を使用しております。

田んぼの雑草図鑑



ホタルイ



ホタルイ(3葉期)

【注意！】

ホタルイは草丈3cm程度の3葉期までに除草剤を散布しないと取りこぼしが多くなります。



オモダカ



クログワイ

例年 5月中旬から6月下旬に問題になる病害虫です

予防を徹底しましょう!!

○**白ねぎ** ※べと病の発生前に予防剤「レーバスフロアブル」を使用。

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期
5月中旬～6月下旬	べと病	レーバスフロアブル	2,000倍	収穫7日前まで
発生後	べと病	シグナムWDG	1,500倍	収穫7日前まで
		アミスター20フロアブル	2,000倍	収穫3日前まで

注意：葉害の恐れあるため、アミスター20フロアブルには展着剤を使用しない。

※べと病発生後は、「シグナムWDG+展着剤」(治療剤) 散布と、1週間後に「アミスター20フロアブル」(治療剤) の2度の散布が必要です。



**白ねぎ
べと病発生状況
1回の防除では
止まらない!**



6月に入るとネギハモグリバエ被害があります。6月上旬に「ダントツ粒剤」を3～6kg / 10a 株元散布してください。被害が拡大すると生育がかなり遅れるので注意してください。

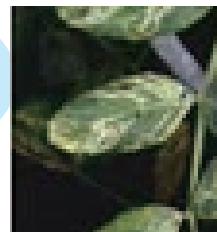
○きゅうり

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期
5月下旬	ハダニ類・アブラムシ類	マラソン乳剤	2,000～3,000倍	収穫前日まで
	べと病・うどんこ病	ダコニール1000	1,000倍	収穫前日まで
6月中旬	アザミウマ類・ウリハムシ	アルバリン顆粒水溶剤	2,000倍	収穫前日まで
	べと病・うどんこ病 斑点細菌病	カスミンボルドー	1,000倍	収穫前日まで

きゅうり
べと病・
うどんこ病



きぬさや・
スナップ
ナモグリバエ・
うどんこ病



○えんどう (きぬさや・スナップ)

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期
5月中下旬	ハモグリバエ類	アルバリン顆粒水溶剤	2,000倍	収穫前日まで
	うどんこ病	トリフミン水和剤	3,000～5,000倍	収穫前日まで

ケイトウ定植までの管理について

○3～5本発芽したものは2本にする (はさみで切る)

→軒下育苗：苗が間伸びしやすいのでトレーの位置をたまに、回転させる。

⇒太陽の光がまんべんなく当たるように

→トンネル育苗

○5cm程度、苗箱を浮かすこと。高すぎるとトンネル上部に溜まった熱で苗が焼けます。

○朝ビニールを取ることをお忘れなく。

○雨の時はビニールのすそを開ける。

○本葉3～4枚になれば夜間もビニールは雨よけだけにし、露地の環境に慣らす。

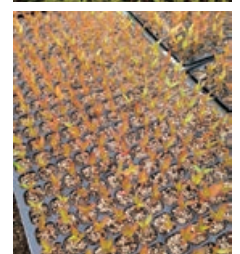
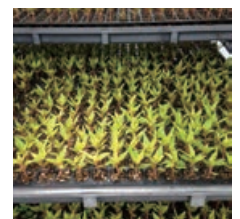
→ハウス育苗：

朝サイドビニールを開けることをお忘れなく。高温注意！

※本葉2枚時と3枚時の2回、液肥(トミー液肥500倍液【1ℓの水の液肥2cc】)ジョーロでかん水がわりに！

【定植適期の苗の状態(大きさ)色はちょっと薄いけど(上写真)定植すると緑色に回復します】

【(下写真)のように葉が赤くなるまでに定植する】



「どうする！鳥獣対策」 第二回シカの被害と防除対策

島根県西部農林水産振興センター 県央事務所・鳥獣専門指導員の岩下です。
 3回シリーズでお届けしている鳥獣被害対策情報。今回第2回目のテーマは“シカ”です。
 県内のシカの生息は出雲の一部の地域に限られていましたが、近年、広島県境周辺から分布が広がり一部の地域では既に農業被害が発生しています。

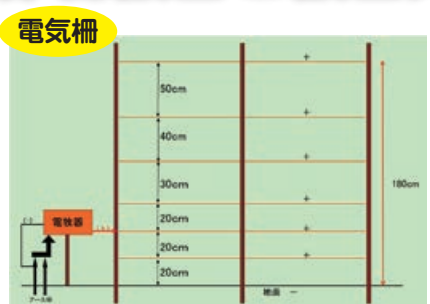
まだまだ被害の実感がない動物ですが、被害が本格化するとイノシシ以上にやっかいな一面もあります。
 シカの生態と防除対策のご紹介をします。



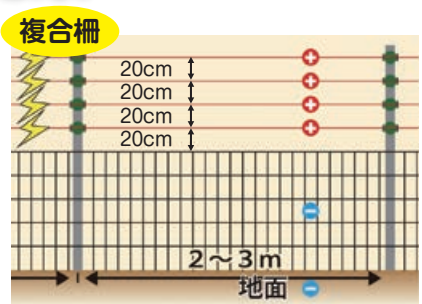
●高密度化しやすいシカ

- シカは2歳から毎年1頭子どもを産む。
- シカは自分の家族以外 (非血縁関係) の個体も群れの中に受け入れる場合があるため、高密度になりやすい。
- シカが高密度化した地域では、多くの植物が食べられる。
 ⇒農業被害だけでなく林業被害、それに伴い森林からの土砂流出の増加に繋がることも心配されます。

農作物被害と被害対策



シカとイノシシ併用型電気柵。下部2段でイノシシを防ぐ。シカ対策として高さ180cm程度が必要。



シカ、イノシシ等々の多獣種型電気柵。ワイヤーメッシュの上部に電線があるため、下草管理が容易。

実害が発生しなければ、対策をする気持ちにはなりません。被害が発生すれば直ちに被害対策を実施することが必要です。シカに作物の美味しさを学習させる前に、しっかりと農地 (菜園) を守ることが重要です。
 次回のテーマはイノシシです。多くの農家で一番頭を悩まされている動物です。今一度、イノシシの生態・被害対策について学んでいきましょう。



近年、アライグマによる農作物被害・捕獲が増加しています。情報提供のご協力をお願いします。
 ※アライグマの捕獲は市町の許可が必要です。

和牛情報



令和5年4月子牛市場成績表

中央“反落”

本県4月の子牛市場は、中央で開設し293頭の取引があり、平均価格は、雌478,375円（前回比30千円安）、去勢649,138円（前回比10千円安）、計565,914円（前回比31千円安）で、“反落”の取引となりました。

出荷牛については発育良好な牛、一方で発育の悪い牛との価格差が極端に表れました。併せて、極端に発育の悪い牛が平均価格を下げた要因の一つとなり、枝肉相場の伸び悩み、飼料高騰により購買意欲の低下が見られ反落の相場展開となりました。飼養管理については、入念な管理、特に毛刈り、削蹄を実施している生産者の反面、汚れ（糞のごびりつき）も多く見られました。また、牛の下見は、購買者にとって購買の有無を決める大切な作業ですが、一部の生産者の方は牛の周辺での雑談、購買者の下見が始まっているにもかかわらず、牛の手入れなど購買者の下見の妨げになっている場面を見かけます。ルールとマナーを守っていただきたいと思えます。

枝肉相場において価格は大きく伸長していませんが、じわじわと上がって行くのではないかと考えられます。和牛肉消費に協力し、この難局を乗り切りましょう。

このような時こそ、繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大及び後継者づくりに地域を挙げて取り組み、購買者が島根県内各子牛市場へ安心して購買に来ていただけるよう上場頭数の確保につとめましょう。

県外移出率

雌 ▶ 67.57% 去勢 ▶ 35.29% 合計 ▶ 51.16%

令和5年4月子牛市場成績表

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	141	1,057,100	146,300	478,375
	又キ	151	911,900	342,100	649,138
	合計	292			565,914
島根おおち	メス	19	606,100	388,300	480,700
	又キ	9	885,500	383,900	654,088
	合計	28			532,074
瑞穂	メス	6	606,100	446,600	499,033
	又キ				
	合計	6			499,033
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	4	444,400	388,300	419,925
	又キ	2	697,400	553,300	625,350
	合計	6			488,400
川本	メス	3	528,000	415,800	460,533
	又キ	1	482,900	482,900	482,900
	合計	4			466,125
邑智	メス	4	534,600	419,100	490,050
	又キ	6	885,500	383,900	699,820
	合計	10			615,912
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス	2	563,200	554,400	558,800
	又キ				
	合計	2			558,800

農機センターからのお知らせ

米麦水分計点検整備の実施について

良質米生産（過乾・過湿米防止）に取り組むことを目的に米麦水分計の点検整備を実施いたします。持込期限までに下記の持込場所にお持ちいただきますようお願いいたします。

1. 対象機種：

ケット科学研究所・静岡製機米麦水分計

※今回の点検対象メーカーは、「株式会社ケット科学研究所」および「静岡製機株式会社」とさせていただきます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

※点検整備の結果、メーカーによる預かり修理が発生する場合があります。その際の料金は設定価格と異なりますのでご注意ください。

※上記以外のメーカーの水分計については、基準米による水分値確認のみの点検となり、不具合がある場合は、メーカーでの修理となり返却が遅れる場合があります。また、修理依頼ができない場合もありますのでご理解いただきますようお願いいたします。

2. 持込期日：令和5年6月27日（火）

《注意》受付期日を過ぎた場合、点検料が割高になるだけでなく、返却が遅くなる場合がありますのでご注意ください。

3. 持込場所：農機拠点センター（石見）、農機出羽工場、各営農生活事業所

4. 点検内容：基準米による水分測定（±0.2%範囲内、3回程度測定）、圧力調整キートップ・電池接点の不具合修理、電池液漏れ確認、清掃

～米水分計点検にあたって～

水分計の点検にあたり下記の点について、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

- 今回の点検整備は、水分値の適正表示を確認するものであり、点検結果を保証するものではありません。
- 点検整備時に発生した修理代および部品代については、実費を請求させていただきます。
- 点検整備時には、正常な水分値を測定したとしても、経年劣化など何らかの要因により、異常数値を表示する場合があります。
- 点検後、水分値の測定にあたっては、水分計・乾燥機の単粒水分計など複数の検査器具との併用でのご使用をお勧めします。
- 使用・保管にあたっては取扱説明書をご確認のうえ、正しくお使いください。

5. 留意事項

- (1) 点検は、水分計に付属している試料皿がないと実施できません。必ず、付属の試料皿もお持ちください。
- (2) 不具合内容等があれば、事前にお知らせくださいますようお願いいたします。

お問い合わせ先：

JAしまね島根おおち地区本部 営農部 農機拠点センター
TEL：0855-95-0814【フリーダイヤル】0120-927-277

令和5年度 狩猟免許試験 開催日程

狩猟免許を取得して鳥獣被害に強い集落づくりのため一役を担いませんか
狩猟免許を取得して集落リーダーとして鳥獣被害対策に取り組んでみませんか



狩猟免許試験申請書は県庁農山漁村振興課鳥獣対策室（ホームページ入手可）で入手することができます。

農山漁村振興課鳥獣対策室ホームページ

https://www.pref.shimane.lg.jp/industry/norin/choujyu_taisaku/syuryou.html

なお、一般社団法人島根県猟友会において、猟友会各地区単位で狩猟免許試験事前講習会の開催を予定されていますので、申し添えます。

令和5年度 狩猟免許試験 開催日程

令和5年7月8日(土) 午前9時から
邑智郡川本町大字川本265-3 川本合同庁舎

【狩猟免許試験に関するお問い合わせ・申請書の提出】

島根県農林水産部 農山漁村振興課 鳥獣対策室

〒690-8501 松江市殿町1番地

TEL 0852(22)5335 FAX 0852(22)6043

メール:choju@pref.shimane.lg.jp

夏の総合展示販売会

2023 Summer fair

会場
クレジットカード
もご利用頂けます

とぎ 令和5年
6月17日(土)・18日(日)・19日(月)
開場時間/午前9時～午後6時まで(最終日は午後4時まで)

ところ 天空の宿おおなん
いこいの村しまね
島根県邑智郡邑南町高水2467-10
TEL0855-95-1205

主催/JAしまね
島根おおち地区本部

協賛/ 株式会社 トト

「おさいふカード」
ご来場のお客様に100ポイント
プレゼント!

※期間中1回限り

島根県産
大和しじみプレゼント

※チラシの引換券をお持ちください

旬の大切なあの人にしまねで育った
ふるさと味覚便
お届けします!!

2023

外勤で配布した注文チラシで
ご注文承ります。

ご注文・
お問い合わせ先

瑞穂事業所 ☎ 0855-83-1132

羽須美事業所 ☎ 0855-88-0121

石見事業所 ☎ 0855-95-1224

川本事業所 ☎ 0855-72-0330

邑智事業所 ☎ 0855-75-1861

大和事業所 ☎ 0855-82-2557

桜江事業所 ☎ 0855-92-8025

大切なお知らせ

農業者健診 のご案内 女性部健診



農業者と女性部のための“特別な健診”

“生活習慣病”や“がん”は自覚症状がないまま進行することもあります。
ご自身・大切な人のために健診を受けてみませんか。

※Aコースの胸部CT検査

お得

最大**17,350円OFF**

(差額はJA・厚生連助成)

充実

一般的な
健診(国保)
21項目

農業者・女性部
健診(Aコース)
29項目

好評

毎年**700人以上**が受診

(リピーター多数)

さらに

受診特典1

JAおさいふカード **70P** 付与



受診特典2

ホテル玉泉で利用できる「**お買物券**」をプレゼント

日程・会場

12/15(金) 矢上交流センター(邑南町矢上)

定員 **70名**

対象者

農業に従事する方および家族 / JAしまね女性部の加入者および家族

受診料金

基本
コース

Aコース **6,500円** (税込)

(通常 23,850円)

Bコース **3,500円** (税込)

(通常 17,850円)

オプ
ション

ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	2,000円(税込)
腹部エコー検査	3,500円(税込)
頸動脈エコー検査	3,500円(税込)
前眼部OCT検査(眼科)	3,000円(税込)
マンモグラフィ乳がん検診	1方向 4,500円(税込)
	2方向 6,500円(税込)

(各市町の乳がん検診適用になる方は次の金額となります)

川本町	1方向1,000円	2方向1,500円
美郷町	1方向1,000円	2方向1,000円
邑南町	1方向1,500円	2方向1,500円
江津市	1方向1,100円	2方向1,600円

申込方法



申込書を記入

別紙に申込書あり



申込書を提出

支店へご提出ください(FAXも可)



申込完了

後日、受診日等をお知らせします

申込締切
6月30日
(金)

※健診申込書は今月の広報誌の折り込み、または各支店窓口に備え付けの物をご使用ください

※詳しい検査項目・内容については、広報誌折り込みの健診申込書の裏面をご参照ください

お問い合わせ

申込等
に関する
こと



JALまね 島根おおち地区本部 (企画総務部)
TEL.0855-83-1801 FAX.0855-83-1373



検査に
する
こと



JA島根厚生連
TEL.0853-31-4770



瑞穂支部「ふれあいの集い」で親睦

3月23

瑞穂支部では邑南町「いこいの村しまね」においてふれあいの集いを開催し親睦を深めました。初めに住金末子部長が令和4年度の支部活動とグラウンドゴルフ、寄せ植え教室などの研修会への参加協力について謝辞を述べられたあと、邑南町保健課の沖野幾子さんに「野菜フラス1 野菜を食べて健康に」と題してフレイル（虚弱・体力気力が衰えること）予防について習いました。まず予防の3本柱、「つまづきやすくなった」などのフレイルのサイン、そして具体的な予防方法を丁寧にお話しいただき、部員からは多くの質問が寄せられ有意義な研修になりました。その後、会席料理を楽しみながら近況などを語り合い楽しいひと時を過ごしました。



令和4年度女性部ケイトウ栽培「優良生産者表彰」受賞者の紹介

この表彰は、ケイトウ栽培の生産意欲の向上と出荷率・秀品率の向上を目指し、JAへの出荷数量を対象に表彰されるものです。

【令和4年7月（お盆出し）～9月末（秋彼岸出し）】



○本部長賞（団体）

・1人あたりの出荷本数が一番多い支部
受賞者 羽須美支部

○女性部長賞（個人）

・過去8年間毎年継続して出荷があった生産者
受賞者 谷口 由香里様（羽須美）

- 寺内 洋子様（石見）
- 石川 久江様（石見）
- 服部 香代子様（石見）
- 治郎田 常子様（川本）
- 坂田 マチ子様（川本）

○営農部長賞（個人）

・注文が多い秀し（サカタプライド・赤）の出荷率が一番高かった生産者
※面積要件 畝30m以上（苗6枚分）
受賞者 谷口 由香里様（羽須美）

○企画総務部長賞（個人・団体）

・昨年の出荷量より今年度一番出荷量が増えた生産者
受賞者 谷口 由香里様（羽須美）

・昨年の出荷量より今年度一番出荷量が増えた支部
受賞者 石見支部

お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JAに対するご意見・ご要望などもお寄せください。

◇「健康散歩」花粉症の記事とてもわかりやすくよかったです。今まで「花粉症なくて」と思っていました。今月初デビューしました。涙は出るし、鼻水は出るし、大変な日々を過ごしています。でも、花粉対策を知ってとても助かりました。

●Iさん、その後花粉症はいかがですか？ 症状がひどいとせつかくの春も満喫できませんね。「健康散歩」の花粉症対策を参考にされて少しでも症状が軽く済んだならば幸いです。

◇私は85才を迎えた高齢者ですが、毎回「クロスワードパズル」を見るのを長寿の秘訣にしています。食は二の次にしてパズルを埋めていくことを優先に楽しみにしています。若さを保ち頑張ります。 羽須美支店管内 Hさん80代

●食より「クロスワードパズル」!! いつも楽しみにチャレンジしていただいてありがとうございます。定期的な頭トレは、脳の老化予防になるそうですからこれからもぜひ続けてください!! そしてごはんもちゃんと食べて脳に栄養補給を!!

◇年金生活になっていきますので「NISA」の文字が気になります。子どもたちからも教えてもらいながら紙面からも学びたいと思っています。

●「NISA」は運用で得られる利益が非課税になるお得な制度。2024年から仕組みが拡充された新「NISA」制度が導入される予定だそうです。低金利時代に非課税は嬉しいですね。ご不明な点がございましたらJAへお気軽にお問合せください!!

◇クイズの答え「アマリリスって何?」と思いついたらお花の名前、花言葉が、おしゃべり、親近感がわきましたよ!! 白とピンクが混じった花が好きです。 桜江支店管内 Yさん 60代

●アマリリスはユリの花に似た大きなお花ですね。一つの茎にたくさんのお花をつけて、とても豪華!! Yさんが花言葉に親近感を持たれたとすると、きっと華やかでとても明るい方かな?と想像しています。😊❤



につけいへいきんかぶか

『日経平均株価』ってなんだろう？



につけいへいきんかぶか

『日経平均株価』という言葉をお昼のニュースでよく耳にします。

いつも決まって放送されますが、『日経平均株価』がなにを示しているものなのか、ご存じでしょうか？

私たちの生活にどう関係しているのでしょうか？

今回はニュースでよく聞く『日経平均株価』について学んでみましょう！

本日の
日経平均株価は……？
TOPIXは……？
NYダウは……？



日経平均株価



日本を代表する **225 社の株価から算出される数字**です。**日本の景気動向や経済成長を示す指標**として世界中から注目されています。

また、こうした特定の株価を一まとめにして算出する数字を『**株価指数**』と呼びます。

～様々な株価指数～



【ニューヨーク・ダウ】

アメリカを代表する 30 社
から算出した株価指数

トピックス
【TOPIX(東証株価指数)】

日本を代表する約 2150 社
から算出した株価指数



【S&P500】

アメリカを代表する 500 社
から算出した株価指数



日経平均株価をはじめとした株価指数を知れば、おおまかな世の中の経済の動きを把握することができます。昨今話題となっている『**資産運用**』を行ううえでも、**日経平均株価のような株価指数は大いに活用**できます。資産運用をお考えの方。株価指数をどのように活用すればいいのか、ぜひともJAまでご相談にいらしてください!!

年金びより

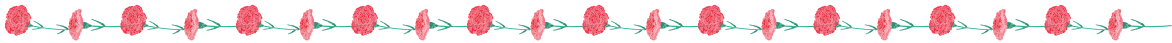


令和5年度からの改正点 **基礎年金額・在職老齢年金** についてです。

☆基礎年金額の改定☆

	S31.4.2～生	～S31.4.1生
老齢基礎年金	795,000円	792,600円
障害基礎年金 2級	795,000円	792,600円
障害基礎年金 1級	993,750円	990,750円
遺族基礎年金	1,023,700円	1,021,300円

基礎年金額は毎年改定になりますが、令和5年度は生年月日によって年金額が変わります。



☆在職老齢年金の基準額改正☆

令和4年度までは47万円でしたが、令和5年度からは**48万円**に変わります。

在職老齢年金とは、70歳未満で厚生年金に加入・70歳以上で厚生年金のある会社で働いている方の報酬比例部分(厚生年金)+給料月額(1ヶ月の給料※+直近1年の賞与を12で割った金額)が基準額を超えると年金額に調整が入る仕組みです。
※標準報酬月額

例: 年金15万円 給料30万円 賞与36万円(12月支給)の方が4/15に受け取れる金額は?

$15万円 + 30万円 + 3万円(36万円 \div 12) = 48万円$

このような場合、令和4年度までは年金から5,000円引かれ、47.5万円の受取額でした。
令和5年度からは、上記の例ですと、48万円の受取額になります。

6月号は、農業者年金についてです。

6月年金相談会

石見支店 6/3(土) 9:00～12:00

邑智支店 6/17(土) 9:00～12:00

桜江支店 6/17(土) 9:00～12:00

大和支店 6/23(金) 15:00～19:00

年金に関する疑問・質問は
お気軽にご相談ください

JALまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

6月の行事予定

6月21日(水) ゆとり倶楽部 筋力アップ教室

6月の外勤日 16日(金)・17日(土)・19日(月)

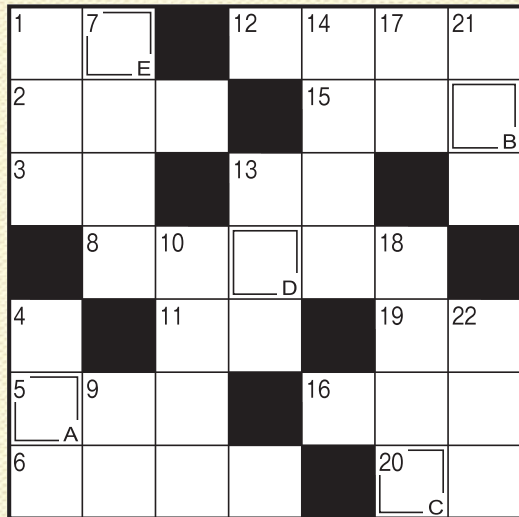
いも苗植え交流会

5月30日(火) 場所: ふれあい農園



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 招く側がホストなら、招かれる側は
- ④ タマネギを切ると出ることも
- ⑦ 建てたばかりの建物のこと
- ⑨ 数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩ サープ→→→トス→アタック
- ⑬ 「海鼠」と書く生き物
- ⑭ 置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰ 仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱ コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ⑳ プールの授業のときに着ます
- ㉑ 領収書に収入——を貼った

ヨコのカギ

- ① 1年で一番昼が長い日
- ② 徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③ 不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤ 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥ 奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧ テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑩ 相撲取りが踏みます
- ⑫ 抑揚のないせりふ回しは
- ⑬ トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- ⑮ 弁当箱にご飯とと一緒に詰めます
- ⑯ ——コート、——ブーツ
- ⑰ 円周率を表す文字
- ⑳ ネタとシャリで作ります

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。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J A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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
J Aしまね 島根おおち地区本部 総務課 「クイズ」係
2023年6月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「アマリス」



「家の光」6月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



校門に母と大きなランドセル
黄砂降る巨大クレーンは首を振り
薔薇園のベンチに風と語らひぬ
マフラーの結びさまさま登校児
赤ちゃんも枝垂桜の人の輪に

松江市 上野 操様
出雲市 小豆澤典子様
兵庫県 小田 和子様
邑南町 三宅伊知枝様
浜田市 小川美砂子様

佳作

泣かないで白詰草の首飾り
飯南町 渡部 夢霧様

青き踏む歩きははじめの赤い靴
浜田市 三沢 孝子様

雪解川流されてゆく記憶かな
出雲市 金山 陽様

優秀賞

（評）蝌蚪は漢語です。蛙の卵は寒天状で春になるとオタマジャクシになり成長すると足がはえ、手はえてきます。小学校の帰りにながめている子どもたちはめずらしくさわいでいます。

下校子の顔寄せ合うつて蝌蚪のぞく
出雲市 藤江 堯様

最優秀賞



選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

J Aしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）6月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、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、J A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
J A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」
F A X : 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。

令和5年度

地域貢献・地域活性化支援事業

募集

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

支援内容

概要

- ① 地域活性化団体活動表彰 (副賞10万円)
募集期間 令和5年5月8日(月) ▶ 8月31日(木)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援 (活動経費の1/2を助成。上限10万円)
募集期間 令和5年5月8日(月) ▶ 9月29日(金)

詳細はこちら



洋服の青山

JALしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本チラシを必ずご持参ください。
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で
店内全商品

10%OFF



みんなにできること。青山にできること。

下取り

他社の製品もOK!

詳しくはこちら

※お一人様1アイテムにつき5点まで下取りいたします。

軽くて涼しい サマーブオーマル

通気性抜群

メンズ サマーブオーマル ¥29,601~

レディース サマーブオーマル ¥19,701~

オーダースーツ取り扱い中

メンズ・レディース オーダースーツ 各¥31,900~の品

詳しくはホームページにてご確認ください

各¥28,710~

3つのポイント全て貯まる!使える!

T-POINT dPOINT AOYAMAポイント

仕事場にお悩みの方必見! ビジネスウェアガイドや店舗検索はこちら

ご来店確認用バーコード

4029200043507

広告有効期間:本日より2023年9月30日(土)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2023年4月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。アウトレット店舗は対象外となります。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

無料 「JAXAOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください
登録用紙に記入

洋服の青山店舗にてカードを即日発行!!
その日から特典をご利用いただけます

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

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



豚肉とごぼうのかき揚げ



コメント

- ・春から初夏にかけて収穫する新ごぼうは、「夏ごぼう」とも呼ばれています。
- ・一般的なごぼうと比べてアクが少なく、優しい香りと軟らかさが特徴です。

材料 (4人分)

豚細切れ肉	200 g
ごぼう	1 本
人参	1/2 本
生姜 (すりおろし)	ひとかけ
A 味噌	大さじ 2
酒	大さじ 1
B 卵	1 個
片栗粉	大さじ 4
揚げ油	適量
赤玉ねぎ	1 玉
パセリ	適量

作り方

- ①ごぼう、人参は皮をむいて、細せん切りにする。
- ②赤玉ねぎは薄くスライスする。
- ③豚肉はひと口大に切り、ボウルに入れ、Aを加えて粘り気が出るまでもみ込む。
- ④Bと①の野菜と③の豚肉を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を深さ1cm入れ、170度に熱し、④を1/12量ずつ落とし入れる。上下を返しながらかき揚げたら、油をきる。
- ⑥スライスした赤玉ねぎを皿に盛り、かき揚げを盛り付け、パセリを添える。

アレンジ

- ・ごぼうをもやしや玉ねぎに替えてもおいしくできます。
- ・味噌を醤油に替えたり、豚肉を鶏肉に替えたりして、味替えも楽しめます。

材料 (4人分)

合挽肉	200 g
春雨	30 g
キャベツ	200 g
玉ねぎ	1 個
人参	1/2 本
アスパラガス	4 本
ごま油	大さじ 1/2
塩こしょう	適量
A ケチャップ	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
コチュジャン	小さじ 1
中華だし	小さじ 2
水	100cc

作り方

- ①鍋に熱湯を沸かし、火を止めて春雨を加え、3分間置いて水気をきる。
- ②キャベツは1cm幅の棒状に切る。
- ③玉ねぎは5mm幅のくし切りに、人参は長さ2cmの斜め切りにしてから薄切りにする。
- ④アスパラガスは2~3cmの長さに切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、合挽肉を入れて炒め、軽く塩こしょうをふる。
- ⑥⑤に玉ねぎ、人参、キャベツを加えて、さらに炒める。
- ⑦キャベツがしんなりして、人参に火が通ったら、混ぜ合わせたAと春雨を加えて全体に行き渡るよう混ぜ合わせる。
- ⑧最後にアスパラガスを加えて、サッと火を通す。

アレンジ

- ・アスパラガスをスナップエンドウやピーマンに替えたり、合挽肉を海老や豚バラ、牛肉に替えてもおいしいです。
- ・春雨をしらたきに替えることで、カロリーダウンできます。

コメント

- ・野菜やお肉のうま味をたっぷり吸った春雨は、おつまみにもごはんのおかずにもぴったりです！
- ・つるんとしたのごしが魅力の春雨は、スープやサラダ、炒め物や煮物など様々な料理に使えます。

春雨とキャベツのピリ辛炒め



健康散歩

JA島根厚生連

五月病

環境が変わり、緊張や疲れで張りつめていた糸がゴールデンウィークでプツリと途切れ、休みをとっても気分が悪かったり、疲れがとれなかったり…。もしかしら、五月病かもしれません。五月病を予防するためには、ストレスをためないことが一番です。

今回はストレスを軽減するための対策をいくつか紹介します。

①継続できる運動をしてみる

「体が重い」と何日も感じたら体を動かしてみましょう。ウォーキングやサイクリングなど有酸素運動がより良いと言われてます。お気に入りのエクササイズをするのも良いでしょう。

②生活のリズムを整える

不規則な生活は体内リズムを乱し、肉体のみならず心の健康を害しやすくなります。寝る前に携帯電話やテレビを見ない、寝室の環境を整える、お酒を控える、朝日を浴びて体内時計をリセットすることなどで睡眠の質を上げましょう。



③栄養バランスに配慮する

偏った食事はNG！きちんと3食とも栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけてください。
ビタミンC (抗ストレス)：ピーマンや煎茶
ビタミンB1 (情緒の安定化)：豚肉や大豆
トリプトファン (不眠、うつ症状改善)：大豆や乳製品
フェニルアラニン (精神高揚、抗うつ作用)：豆類…が摂れるとより良いでしょう。

④人と話す

人と話すことは、ストレスを和らげるオキシトシンや心のバランスを整えるセロトニンの分泌を増やします。不安やネガティブな気持ちが和らぎ、新しい視点を得られるかもしれません。

他にも「散歩」「掃除」「料理」など身近なことがストレス軽減につながることがあります。

五月病についての理解を深め、連休明けの落ち込みを未然に防ぎましょう。

