

2024
2
February
Vol.95

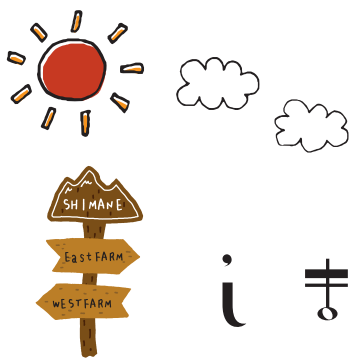
SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより



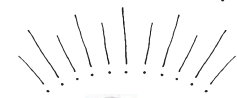
可〜つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
勝部 喜政さん
[斐川地区本部]



みつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers



勝部農産の事務所前にある看板

株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ
勝部 喜政さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稲・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。

メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稲育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稲の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稲や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

従業員ファーストの健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稲や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰ってしっかりと休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証ゴールド」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生で食べてもらったこともありません。甘くておいしいと喜んでくれました。子どもたちが帰ってから家庭で話題にして、『あすっこ』のファンが増えてくれれば嬉しいですね。冬から春にかけての島の旬の味として、もっと手軽に食べていただきたいです」と話しました。地域に密着しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

プチっと情報! 島根県オリジナル野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サッとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメです🍷

役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留や市場上場頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を实践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

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。

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

農事組合法人橋波アグリサンシャインは、水稲や飼

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機ポチャ栽培などについてお話いただきました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。



牛舎の前で佐々木場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら

組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ



組合長より一言
牛に名を
付けて牛呼ぶ
草の花

topics
1

令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

topics
2

県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。

同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

topics
3

農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。



想いきひとつに✿ 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 想いきひとつに 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。

つながろう

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。

昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。

これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。



一所懸命青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟

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

みなみ まさゆき
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。

ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。

未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。

農青連には南さんと同様にIターンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 小玉スイカ

甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

品種

家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

種まき

温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

栽培カレンダー (小玉スイカ)

	3	4	5	6	7	8
冷涼地		●	▲	■	■	■
中間地		●	▲	■	■	■
暖地		●	▲	■	■	■

●種まき ●●●苗作り ▲植え付け — 生育 ■収穫

植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期

は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

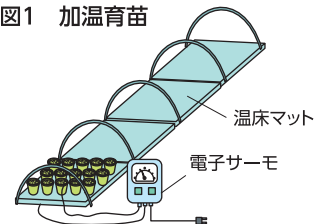


図2 畑の準備

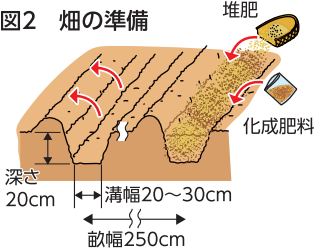


図3 植え付け

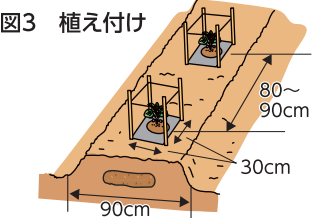


図4 整枝

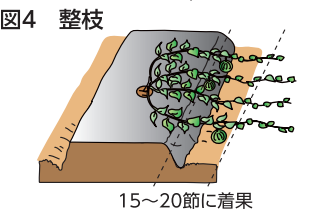


図5 収穫



理事会情報 (1月23日開催)

【協議事項】

- ①役員選考にかかる理事会承認事項の一部適用除外について
- ②本店常勤理事の選任について
- ③常勤理事の選任について
- ④常務理事の職務代位順位について
- ⑤常勤理事の担当業務の決定について

理事会情報 (1月29日開催)

【協議事項】

- ①令和5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
- ②信用・共済事業における推進支援体制の強化について
- ③共済事業実施体制の見直しについて
- ④令和6年3月1日付け機構改革の実施について

- ⑤令和6年度事業計画の策定について
- ⑥出雲地区本部 旧多伎支店の解体について
- ⑦内部貯金要項の改正について
- ⑧理事の個別報酬額の決定について
- ⑨島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- ⑩令和5年度仮決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈りいたします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降にJ A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

材料（2人分）

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵	1 個
牛乳	180ml
麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）	50g
はまぐり	8 個
酒	大さじ2

● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5 個

作り方

● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。



法人向け営農座談会の開催について

11月15日
～
2月5日

島根おうち地区本部では、管内の農業生産法人を対象とした営農座談会を開催しております。座談会では、T A C（地域の担い手に向くJ A担当者）が事前に営農に関する課題を確認し、J A各部署との連携で、法人・担い手へ解決策を提案する事を目的に行っています。また、J A各事業への意見、要望については関係部署へ繋ぎ、J Aの円滑な事業運営に努めてまいります。



課題 令和5年度の水稻は目標収量より低くなった。心白粒が多く発生した。

提案 水稻高温障害対策として、ケイ酸の主な働きを伝え、ケイ酸資材の積極的な投与を提案しました。

のき働きの主な働き

- ・茎を硬くする↓倒伏しにくい。病害虫に強い。
- ・根の活力が高まる↓養水分の吸収が良くなる。倒伏しにくい。
- ・葉の蒸散作用が活性化する↓葉温が下がり、光合成が盛んになる。

課題 鳥獣害対策を行っても被害が発生する。アドバイスが欲しい。

提案 現在の対策状況を確認する必要があり、T A Cの同行による対策確認を提案しました。また、動物たちが「ここには美味しいものがある」と学習し、鳥獣被害が拡大していく現状についての説明を行い、冬からできる対策として、放任果樹（柿、柚子等）をすべて取り切ることを提案しました。

課題 インボイスの開始に伴う農業生産法人への影響について。

提案 農業生産法人への影響について考えられる点を説明しました。相談等の対応については農業経営・就農サポート推進事業による税理士等専門家派遣事業の活用について提案しました。

J A役職員との対話集会

1月22日

島根おうち女性部は、島根おうち地区本部のJ A役職員との対話集会を開催されました。対話集会には女性部員のほか青年連盟からも参加があり、J Aから服部本部長、寺本理事、三上理事、各部長、統括支店長、各支店長が参加し、令和5年度の諸活動やJ A事業利用における要望、今後の取り組みについて意見交換を行いました。

主な質問、意見は次の通りです。

Q □羽地域の店が無くなると心配していたが、運営を名乗り出していたいただき存続が決定した。今後は地域住民で盛り上げていきたい。

A 店舗の継続は、地域での活用、利用が重要であり、それが継続に繋がる。ご心配をおかけした。

Q 年末に「おさいふカード」のポイントを失効される方が多い。また、カードの磁気が壊れたらどうしたらよいか。発券機が支店の中に設置してあるため休日にはポイント券の発券ができない。

A 「ポイントカード」の利用開始から時間が経過しているので再度周知したい。カード磁気の破損は最寄りの支店で再発行ができる。発券機の設置場所は実情に合わせて検討します。



挨拶をされる森光美佐子部長

サンマツシユ(菌床しいたけ) 全国品評会にて受賞

1月
23

サンマツシユ生産協議会の「第38回全国大会・第34回品評会」が栃木県宇都宮市において開催され、全国から約800点の菌床しいたけの出品があり、審査されました。島根おちち管内からも12点の出品があり、大和地区の新田農園が金賞、銀賞、銅賞、奨励賞を、石見地区の有限会社はらやまと日高靖宏さんが銅賞を受賞されました。受賞された新田農園の新田晋太郎さんは「消費者に喜んで食べてもらうため、品質のよい菌床しいたけをつくりまします」と力強くコメントされました。

また、大会では(株)北研の馬頭工場の視察があり、そこでは近年課題となっている労働力不足を解消するための設備や、同社で生産されている菌床しいたけの菌種の紹介があり、生産者からは、気になる菌種の栽培について質問をされていました。



金賞受賞 新田農園の菌床しいたけ



(株)北研 馬頭工場の視察

令和5年度JAしまね 営農指導員アンビション大会

1月
18

営農部営農企画課の上田理央職員が出雲地区本部で行われたJAしまね営農指導員実践発表大会に出場。「産地継続!「石見高原ハープ米」と若手営農指導員」と題して発表しました。発表内容の「SNSを活用した継続的な産地PR」「栽培の省力化技術の普及について」は、他の模範となる取り組みであると評価され、優秀賞を受賞しました。

上田職員は「生産者の皆様が丹精こめて栽培された石見高原ハープ米をしっかりとPRしていきます。Instagramでは、産地の情報を発信していきます。フォローと、いいね!をしています。ただき石見高原ハープ米の応援をよろしくお願いします」と熱く語りました。



石川組合長より表彰を受ける上田職員

JA戦略型中核人材 育成研修成果を発表

1月
9

次世代のリーダーとして、JA理念やビジョンをふまえ、戦略の企画立案・実行をマネジメントできる自律創造型の人材を育成するため、JAしまねが実施しているJA戦略型中核人材育成研修会が終了しました。この研修は毎年5月から1月にかけて全6回の講座が開催され、マーケティング戦略や組織マネジメント、経営戦略などを学ぶものです。第12期となる今年度は島根県内のJAグループから18名が参加、1月9日に修了論文を発表しました。島根おちち地区本部からは、本店共済部の片岡明徳職員が参加し、優秀賞を受賞しました。



新たな町の魅力「美郷もみじ」 新メニュー発表と試食会

美郷町では美郷バレーの新たな取り組みとして、シカの増殖を見越し、未利用資源をビジネスチャンスにと美郷町内で捕獲したシカの利活用を令和4年5月から協議。この度、美郷町と協定企業、地元飲食店が共同でメニュー開発したシカ肉を使った定食の発表と試食会が開かれました。「みさと猪鹿鳥定食」と名付けられた定食は、シカ肉の竜田揚げと、山くじら(イノシシ)のロースト、鶏のから揚げが盛り付けされており、試食された美郷町の嘉戸隆町長、商工会の上原謙二会長、観光協会の林朋宏会長は、「シカ肉がとともやわらかい」「癖がなく美味しい」と絶賛されました。この「みさと猪鹿鳥定食」は、美郷町粕渕の「和洋猪食処またたび」で2月1日より提供されています。

※美郷バレー…産官学民が自発的に集い、互いが刺激し合って地域活性化の革新につなげていく環境の場



林観光協会会長(左)、嘉戸町長(中央)、上原商工会長(右)



みさと猪鹿鳥定食

1月
25



邑南町立高原小学校3年生 松崎朱花さん

おめでとうございます!!
第52回JIA共済小・中学生
交通安全ポスターコンクール金賞受賞

冬の鳥獣対策について

近年の鳥獣被害

鳥獣の被害が年々増えていると皆さんは感じると思いますが、野生動物の増え方は近年変化ありません。なぜ増えたと感じるのかというと、人の住む場所が野生動物にとって住みやすい場所へ変化しているからです。また、冬は餌が少なくなり、害獣を減らせるチャンスなのでこの時期にしっかりと対策を続けることで、鳥獣被害を減らしていくことができます。

○島根県のイノシシによる農林作物被害額の推移

単位:千円

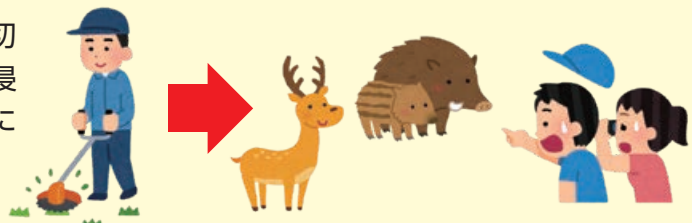
	H25	H26	H27	H28	H29	H30
野生鳥獣による被害額	82,128	89,654	75,922	73,825	68,315	72,022
うちイノシシの被害額	65,181	71,431	54,550	59,897	51,450	62,588
全被害額に占める割合	79.4%	79.7%	71.9%	81.1%	75.3%	86.9%

出典:農林水産省「野生鳥獣被害調査」

(島根県ホームページ 鳥獣被害の推移より引用)

鳥獣対策について

- ・草刈りなどの環境を整備するというのが一番大切です。環境を整備することで、早期に野生動物の侵入を発見することができます。また人間には見えにくい野生動物の隠れ家をなくすことができます。



- ・柵を設置することで野生動物の侵入を防ぐことができます。柵の方法にはネット、プラスチック製波板、金網、トタン板などを設置する方法と電気柵を使う方法があります。電柵で気をつけることは漏電による電力低下の確認などです。草が接触してしまっていたり、この時期だと雪によって漏電していたりするので確認が必要です。

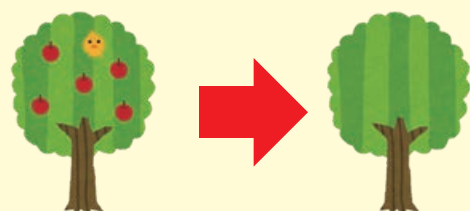


- ・人間が野生動物に敵意があるということをアピールすることも大切です。例えば大きな音をだす、花火を使って追い払うといった対策があります。この取り組みは個々ではなく地域で行なうと、さらに有効です。



冬からできる鳥獣対策・準備

冬からできる対策としては、作物をすべて取り切ることが大切です。動物たちは「ここには作物がある」と学習し、鳥獣被害が拡大してしまいます。このことから、実っている作物は冬場に取捨することが大切です。また、手が届くくらいの高さに剪定し、低木化させておくことも大切です。



春になると忙しくなります。冬場にしっかり事前チェックを行うことで、スムーズな鳥獣対策に取り組むことができます。

白ねぎ・ナス・ピーマンを作って出荷してみませんか？

管内では、島根おち推進6品目として、白ねぎ・ナス・ピーマン・ミニトマト・タマネギ・ブロッコリーの作付け推進を行っています。生産者の皆様には積極的に作付けをしていただきたいと思います。

今回は、露地圃場での栽培が可能な、白ねぎ・ナス・ピーマンについて紹介します。

白ねぎは、4月から5月にかけて定植を行い、9月末から翌年の3月まで収穫を行います。栽培期間が1年と長い品目ですが、**秋冬において収益性の高い品目**です。

ナスは、5月に定植を行い、6月末から10月まで収穫を行います。**夏秋の品目として収益性が高い品目**です。

ピーマンは、4月末から5月に定植を行い、6月から11月まで収穫を行います。ナス同様**夏秋の品目として収益性の高い品目**です。また、**猿害を受けにくい作物**です。

いずれの品目も営農指導員が出荷までのサポートをしていきます。初めて栽培される方や品目転換を検討されている方、面積の増反を検討されている方などお気軽にご相談ください。詳しくは、営農指導員、各営農事業所窓口までお声がけください。

写真でみる白ねぎ栽培



白ねぎの土寄せ作業



白ねぎ収穫作業

写真でみるナス栽培



写真でみるピーマン栽培



白ねぎ、ナス、ピーマンも期間中に営農指導員による現地研修会を開催しております。

お近くの営農指導担当者にお気軽に相談ください

瑞穂事業所 ☎83-1132
 川本事業所 ☎72-0330
 桜江事業所 ☎92-8025

羽須美事業所 ☎88-0121
 邑智事業所 ☎75-1861

石見事業所 ☎95-1224
 大和事業所 ☎82-2557



大型特殊自動車免許（農耕車限定） 取得準備講習会の開催について（ご案内）

農作業機付き農耕トラクターの公道走行について、「道路運送車両の保安基準第55条」に基づく基準緩和認定について公示され、公道走行が可能となりました。このことにより、各種灯火器類の確認や車両幅の確認、安全性の確認に加え、免許の確認が必要となりました。

- ①灯火器類の確認 農作業機を装着しても灯火器類が確認できること
確認できない場合は新たに灯火器類の設置が必要
元ある灯火器類から農作業機が40cmを超える場合、作業機に反射板必要
- ②農作業機を装着した状態で車両幅が1.7mを超える場合は左側のサイドミラー必要
- ③農作業機を装着した車両幅が2.5mを超える場合は、道路管理者の許可が必要
- ④農作業機を装着した場合は、運行速度15km/h以下
- ⑤農作業機を装着した状態で、長さ4.7m以下・幅1.7m以下・高さ2m以下・速度15km/h以下の機種では、小型特殊・普通免許で運転可能。上記のいずれか1項目でも超過した場合は、大型特殊免許（農耕用でも可）が必要



1. 講習会の開催について

上記⑤のようにロータリー等を装着した場合、幅が1.7mを超える機種を使用されている農業者が多いことから、大型特殊免許（農耕用）取得に向けた準備講習会を以下のとおり開催いたします。

2. 準備講習会及び資格試験日時

日程回数	内 容	日 時	定員数
第1日程	準備講習会	令和6年4月21日（日）8：30～17：00	10名
	試験日	令和6年4月22日（月）予備日23日（火）	

※試験時間については現在調整中です。

- 3. 定 員 資格試験受入体制のため、試験日の定員は、10名とさせていただきます。また、受験者は、JAの組合員かつ免許証の住所が島根県の方が対象となります。
- 4. 場 所 準備講習会：島根おおち地区本部 営農部前駐車場（邑智郡邑南町下田所277）
資格試験会場：島根県西部運転免許センター（浜田市竹迫町2385-3）
- 5. 費 用 ①準備講習経費 11,000円 ②試験・登録費等 5,550円 合計 16,550円（税込）
- 6. 申 込 各営農生活事業所に備え付けの申込書に必要事項を記入いただき、令和6年3月15日（金）までに最寄りの営農生活事業所にご提出をお願いします。

※定員の都合上、定員を超える場合は抽選とさせていただきますので、ご理解いただきますようお願いいたします。また抽選結果は、文書にて通知をさせていただきます。

お問い合わせ先 各営農生活事業所
もしくは、JAしまね島根おおち地区本部 営農部 営農企画課 TEL 0855-83-1623



美郷町「地域食堂おむすび」西上さん(左)、
フレミズ部会 村上会長(右)



「川本町社会福祉協議会」三宅事務局長(右)、
川本支部 三宅部長(左)



邑南町「はらやまみんなの食堂」土居さん
(左)、石見支部 寺内部長(右)



川本町「たすけあい川本」野沢さん(右)、
大畑さん(中)、川本支部 三宅部長(左)

JA女性部お米を寄贈

12月
28
～
1月
24

島根おおち女性部は、「米一握り運動」で皆様からご寄付いただいたお米を、米支援のご希望のあった川本町、美郷町、邑南町の子ども食堂、フードバンクに寄贈しました。
寄贈には、各地域の女性部役員が訪問し「活動にお役立てください」と精米されたお米を手渡しました。「たすけあい川本」の大畑喜美子さんは「大切に活用させていただきます」と笑顔でお話いただきました。



女性部員と支店職員が協力!!
「おもてなしプロジェクト」

12月
12
～
2月
16

桜江支部(安原八千子部長)と桜江支店(大石振一郎支店長)は、ご来店される皆様に楽しんでもらおうと、桜江管内の4地区の女性部員が手芸品などを2か月交替で展示しており、12月12日～2月16日まで川戸地区が担当しました。初日には部員が集まり、展示コーナーに刺繍、パッチワーク、書画、ランプ、陶芸品など多彩な作品を飾りました。店内は一段と明るい雰囲気となり、ご来店の皆様にとっても好評でした。

和牛情報



令和6年1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	119	1,040,600	80,300	493,170
	又キ	150	859,100	85,800	552,669
	合計	269			526,348
島根おおち	メス	10	660,000	495,000	562,467
	又キ	19	731,500	402,600	596,837
	合計	31			585,789
瑞穂	メス	1	660,000	660,000	660,000
	又キ	5	675,400	409,200	561,440
	合計	6			577,867
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス				
	又キ	2	731,500	724,900	728,200
	合計	2			728,200
川本	メス	2	605,000	511,500	558,250
	又キ	4	634,700	402,600	551,925
	合計	6			554,033
邑智	メス	5	603,900	495,000	541,475
	又キ	5	709,500	510,400	615,780
	合計	10			582,756
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス	2	563,200	556,600	559,900
	又キ	3	633,600	529,100	596,567
	合計	5			581,900

県外移出率

雌 64.17% 去勢 38.82% 合計 49.55%

私たちと一緒に ケイトウを栽培してみませんか

私たち、島根おおち女性部は営農活動として
「ケイトウの花栽培」に取り組んでいます (^_^)

令和6年度 「ケイトウ栽培講習会」の日程

開催時期	内容
4月中、下旬頃	共同種まき会・栽培講習会
6月中旬頃	現地栽培指導会
7月中旬頃	出荷前講習会 (目合わせ会)

私たちと一緒に色鮮やかなケイトウの花を咲かせてみませんか？島根おおちのケイトウの花は、花が小さく、軸が太いのが特徴です。市場でも大人気！！鳥獣の被害にも遭いにくい品目です。小面積でも可！！

♪ (^_^) ♪ 個人でも、グループでも、どなたでも
私たちと一緒に素敵な花を咲かせましょう！！

島根おおち地区本部

営農企画課 Tel. 0855-83-1623

企画総務部 Tel. 0855-83-1801 までお気軽にお問い合わせください。

募集期間 2月末まで

『家の光』 3月号の 主な内容



定価 / 600円(税込み)

特集①

いつも話を聞いてもらえる人の会話術

家族や友人知人に話しかけても、聞いてもらえない。司会者として活躍する恵俊彰さんや専門家にコツを聞きます。

特集②

ホコリを取るだけで健康に新・手間なし掃除術

掃除がおっくうなのは、やり方が古いせいかも！もっとラクに清潔を保って、病気の予防や運動不足解消にもなる。そんな新しい掃除術を、病院清掃のプロから教わります。

農ライフのすすめ

手軽に野菜が作れる！春の袋栽培

プランターや鉢の代わりに、培養土を入れた袋を使って野菜や果物を育てる「袋栽培」。初心者が挑戦しやすいジャガイモと、支柱使いがポイントとなるキュウリの栽培法を紹介します。

JA家の光手芸教室

四つ編みで作るスマホストラップ

手持ちのスマホケースにシートを挟んで取り付けるスマホストラップです。スマホを肩掛けして持ち運べるので、ポケットがない服のときも便利。もちろんファッションのワンポイントにも。ブルー、ピンク、イエローの3色を紹介します。

【お問い合わせ】 島根おおち地区本部 企画総務部および各支店へ

健康寿命100歳プロジェクト



令和6年度『ゆとり倶楽部』 受講生募集!!



対象者 本人または家族がJA組合員である方
(年齢・性別は問いません)

期間 令和6年5月～令和7年3月(全10講座)

開催場所 管内(講座により会場が変わります)

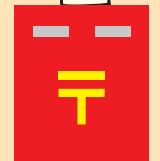
内容 健康講座・園芸・手芸の他・時事学習会など

受講料は、年間3,000円、材料代等は別途実費負担となります。詳しいカリキュラムについては「しまねびより3月号」、チラシ等でお知らせします。

【お問い合わせ】

島根おおち地区本部 企画総務部 ☎0855-83-1801

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。

◇今年元旦早々石川県能登で大きな地震、津波。飛行機で自衛隊の方々の大切な命が亡くなり、旅客機の火災…。と落ち着きない新年の幕開けでした。いつ何が起るかわかりませんが、肝を据えて生きていこうと、84才の私の抱負です。

●新年早々の悲しい出来事でした。被害に遭われました皆様には心よりお見舞いを申し上げます。人生何が起るかわかりませんが、おっしゃる通り肝を据えて、前を向いて進まなくては!!

◇農業は赤字になり、なかなか思うような収入にならないことが多いです。しかし、若い皆様が農大や農家で修業し、全力で頑張ろうという志、すばらしいと思いました。自然と闘いながら目標達成!!頑張ってください。

●若い皆様方がそれぞれ熱い思いを持って、真摯に農業に取り組まれる姿、頑張っておられる姿を拝見すると勇氣と希望が湧いてきます。もれなく応援したくなりますよ!! ♡フレ、フレ、フレ!!

桜江支店管内 Mさん 60代

◇「健康散歩」を読んで、带状疱疹は本当に嫌ですね。私の母は治療が遅れたのですね。表面は治癒しても何年も痛みが続きました。体力低下を考えると健康的な生活を心がけることが本当に大切ですね。

●水泡が治った後でも痛みの後遺症があるのは辛いですね。個人差があるようですが、チクチク、ピリピリ、ズキズキ、針で刺されたような痛み、焼けるような痛みなどがあるようです。早期発見治療と、疲労、ストレスなどを溜めないよう自分の体を気遣いましょう!!

大和支店管内 Nさん 70代

◇2024年の正月を元気に迎えました。この一年も元気に過ごそうって明るい気持ちになれることは嬉しいですね。「しまねびより」も、どんどん手に取りやすく読みやすい冊子になっていて、どの頁もじっくり読んで、楽しませてもらうって、色々参考になり、「しまねうレシビ」にトライしたら切り抜いたり、「健康散歩」…etc. 農業している人も、主婦している人も、老若男女問わず、四季折々、たった今の情報を知ることができて。私自身、愉しんでいます。農業を取り巻く現状は知る限りではとても厳しい事情があるようですが、きっと良い流れがありそうだと希っていますね。つれづれなるままに…でした。😊

石見支店管内 Iさん 70代

●「しまねびより」をいつもお読みいただきありがとうございます。そして色々ご活用いただいで、とてもうれしく励みになります。これからもお役に立てる記事を目指します。😊

組合員の皆様へ

2024 REIHOUTEN

麗宝展

JAしまね 島根おおち地区本部

〈お問い合わせ先〉 JAしまね島根おおち地区本部 生活部 TEL.0855-95-3601

日時 3/2^土・3^日
10:00~18:00 10:00~17:00

会場 悠々ふるさと会館
川本町大字川本332-15

日時 3/5^火 10:00~18:00

会場 矢上交流センター
邑南町矢上3835-4

厄払いには「長いもの」が良いと言われています。ネックレスやペンダントがオススメです。



ジュエリーで厄除け
運気アップ!



誕生石ペンダント



真珠ネックレス

女性厄年早見表 (令和6年) 年齢は数え年で表示しております

前厄	本厄	後厄
18歳 2007年/いのしし	19歳 2006年/いぬ	20歳 2005年/とり
32歳 1993年/とり	33歳 1992年/さる	34歳 1991年/ひつじ
36歳 1989年/へび	37歳 1988年/たつ	38歳 1987年/うさぎ
60歳 1965年/へび	61歳 1964年/たつ	62歳 1963年/うさぎ

輝きの逸品を
特別価格で!!
SPECIAL PRICE

SV 黒蝶真珠ブローチ
ペンダントトップ
でも使える♪

特別価格
30% OFF

K18 ダイヤモンドペンダント

0.2カラットUP!
シンプルダイヤ!!

特別価格
93,500円 限定2本

K18WG ルビーペンダント

お守りとしても
人気のルビー♪

特別価格
19,800円 限定2本

プラチナ/ K18WG
ピンクダイヤモンドペンダント

可愛い
ピンクダイヤ
ダンシング
ストーン♪

特別価格
55,000円 限定2本

プラチナダイヤモンドペンダント

最高のカット
ハート&キュービット!
0.3カラット!

50mm
スクエアデザイン

特別価格
110,000円 限定2本

K18・プラチナ
ダイヤモンドペンダント

人気の
馬蹄デザイン!

0.30カラット

特別価格 各**100,000円**

*こちらの商品は受注生産のため約1カ月納期をいただきます

ご来場記念品

ご来場の方には
記念品をご用意しております

ご成約記念品

3万円以上ご成約の方には
素敵な記念品を
ご用意しております

詳しくは会場でお尋ねください

クレジット

はまの宝石
提携クレジットご利用で
**10回まで
金利手数料なし!**

*11回以上のお支払いは
スタッフにご相談下さい

- ジュエリーリフォーム **お見積り無料!**
- ジュエリーメンテナンス

- 地金買取査定
- 金・プラチナ製品なら
何でもお持ちください
- *身分証明書をご持参ください
- 使わなくなったリング
 - 片方だけのイヤリング
 - 切れたネックレス
 - 金・プラチナのコイン

「おさいふカード」をお持ちください
来場ポイントプレゼント!!
(100ポイント) *期間中に1回限りとなります。

JAしまね JA全農 はまの宝石

メガネと補聴器の



メガネ&補聴器

いろいろ見て聞いて、いろいろ試せる!

相談会開催中

- 聴力・視力の測定
- メガネ・補聴器のクリーニング

**相談会
予定表**

3月 8日(金) 川本支店 午前10時~午後3時迄

3月11日(月) Aコープいわみ店前 午前10時~午後3時迄

3月12日(火) 瑞穂事業所 午前10時~午後3時迄

お問い合わせ JAしまね島根おおち地区本部 ●瑞穂事業所 ☎83-1134 ●石見事業所 ☎95-1224 ●川本事業所 ☎72-0330

ワクワクシサンウンヨウ より大切なお知らせです。

こんな資産運用？ には**ご用心!!**

新 NISA がはじまって、こんなハナシを聞くことがチラホラ……



SNS で話題の〇〇が儲かるらしいよ!!

〇〇ぶりの株価更新!! 乗るしかない!!



投資ですごく儲かったよ!! あなたもどう？

**『資産運用』とは、流行りに乗って
短期的に行うものではありません!!**

資産運用とは……



中・長期的な目線で投資対象が成長することを期待する行いを『**資産運用**』といいます。

『**短期的 = 投機**』であり、これは
ギャンブルと大差ありません。



新 NISA がはじまり、**資産運用のお問合せをいただく
ことが増えています**。JA では、新 NISA を活用した適
切な運用のご案内を行っていますので、いつでもお気
軽にご相談くださいね♥

【お問い合わせ先】 JAしまね 瑞穂支店 [\(0855\) 83-1131](tel:0855-83-1131)
もしくはお近くのJA各支店へ…

 JAしまね

年金びより

Q. 年金を受給するための手続き方法は？

支給開始年齢になるお誕生日の3ヶ月から1ヶ月前に右のような緑色の封筒が届きます。

記入箇所がたくさんありますし、添付書類が必要な場合もありますので、1度ご相談ください。



Q. 仕事を続けるから年金の手続きは今しなくても良いですか？

65歳前に支給の年金は請求を遅らせても増えません。

後で請求をされた場合、支給開始から請求されるまでの年金がまとめて入金され、その後2ヶ月に1回偶数月に入るようになります。

配偶者が居られ、配偶者の方が加給年金を受け取られている方は、請求が遅れると過払いが発生するかもしれません。(加給年金は一定の条件を満たした方が受給出来ます。配偶者が居られる方が必ずしも受け取れるとは限りません。)

Q. 65歳になりました。年金事務所から何か届きましたが、どうすれば良いですか？

65歳のお誕生月に65歳時の請求ハガキが、茶封筒に入って届きます。

記入し返送することで、65歳から満額の年金を受給することが出来ます。

繰下げをされる方はこのハガキに○印が必要です。



繰下げについては、増額されるメリットだけでなく注意事項もございますので、お考えの方は1度ご相談ください。

また、自治体から介護保険証・介護保険料口座振替依頼書が届きます。65歳になると介護保険料が年金から天引きになりますが、すぐには年金から天引きにならないので、天引き開始までは、口座から保険料を納付するために必要です。ご記入いただき、ご指定口座の金融機関で印鑑照合後、ご返送ください。

年金に関するご質問、お問い合わせがございましたらお気軽に支店窓口までご相談くださいませ。



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

3月の行事予定

3月11日 ゆとり倶楽部「遠足」

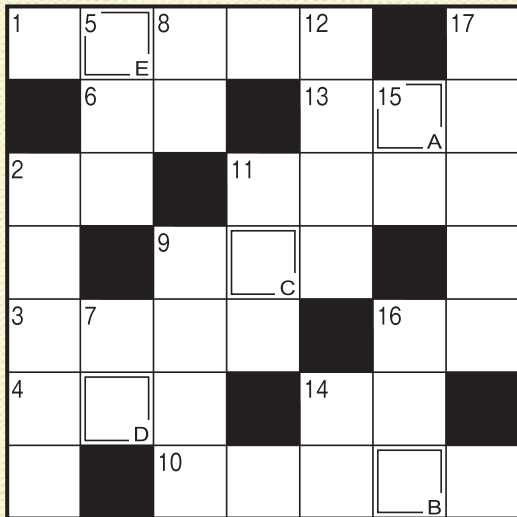


3月の外勤日 16日(土)・18日(月)・19日(火)



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

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

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（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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
JAしまね 島根おおち地区本部 総務課 「クイズ」係
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「シュプール」



川柳の広場

最優秀賞

本物の自分で生きてゆく余生

出雲市 北村 功様

優秀賞

温暖化地球が悲鳴上げている

安来市 中西 容子様

必要とされて幸せせち作り

浜田市 岩本 静代様

新しい波に戸惑うことばかり

出雲市 榎井 伸幸様

佳作

雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし
暖るま湯が好きで人生遠まわり
年下の気力もらって元気づく
おしゃべりで老いの心も艶が出る
わが道も一筋縄で行かぬもの

隠岐の島 上川 晃一様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 堀江 英子様
出雲市 佐野美和子様
江津市 山形ゆうき様

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

「家の光」3月号定価 629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

JAしまねびよりへ、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）3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、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。

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの
暗証番号は他人に
教えないで
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から
暗証番号をお尋ねすることは
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす
る電話等には一切答えないで
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JALしまね ×



PARIS MIKI

メガネ一式
10%OFF!!
補聴器
5%OFF!!

PARIS MIKI Collection

フレームもレンズも
フィッティングも全て込み込み。
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

¥13,200~ (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの
高品質フレーム
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの
選べるレンズ
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる
フィッティング

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



小松菜と豚肉の春雨煮



材料 (4人分)

小松菜……………1束
豚薄切り肉……………250g
人参……………1/2本
長ネギ……………1本
おろし生姜……………小さじ1
春雨……………30g
ごま油……………大さじ1/2
オイスターソース…大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
水……………200cc

作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

材料 (4人分)

鶏ひき肉……………150g
しょうゆ……………小さじ2
酒……………小さじ2
おろし生姜……………小さじ1
レンコン……………250g
しいたけ……………2枚
えのきたけ……………1/2袋
片栗粉……………大さじ1
柚子の皮……………適量
春菊……………適量
だし汁……………200cc
みりん……………大さじ1
薄口しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1

作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ(600w)で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

健康散歩

まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぷりぷりしていてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)

