

# JALしまねひより

2025

1

January  
Vol.106

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY  
おかげさまで統合10年

特集



2025年も  
実を結ぶ1年になりますように！



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

高見 謙一さん  
[やすぎ地区本部]

謹賀新年

# 初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長  
石川 寿 樹

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様には平素よりJAしまねの各事業に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、令和6年を振り返ってみますと、新年早々に発生した能登半島地震においては、多くの方々が被災され、地域の農業や生活基盤に大きな影響を及ぼしました。

また、依然として先行き不透明なウクライナ情勢やパレスチナにおける国際紛争に加え、物価高や円安の影響により、農業や地域社会を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。特に燃油や飼料・肥料などの生産資材価格は高止まりを続け、農業経営は非常に厳しい状況にあります。

そのようななか、食料安全保障の確保を基本理念に、食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正されました。この改正を機に、我々の農業が新たなステージへと進化し、地域社会に貢献できるようJAしまねとしましても積極的に取り組んで参ります。

続いて、農業面で大きな話題となったのが「令和の米騒動」です。昨年の7月頃からスーパー等で米の品薄状態や価格高騰が発生しました。

このように、米の価格が急騰するなか、JAしまねでは米農家の再生産価格である60kgあたり15,800円を上回る16,800円の概算金をいち早く決定いたしました。

さらに、米の販売が好調に推移したことから、12月には60kgあたり1,200円の追加金を決定いたしました。

今回の米騒動で、適正価格での安定供給が消費者・生産者の双方にとって、いかに重要であるか改めて明らかになりました。そのため、今後の政策を見直すに当たっては、国がしっかりと関与する仕組みを構築する必要があります。

また、今ひとつ大きな話題となったのが、農林中央金庫の問題であり、海外金利の急上昇の影響を受けて配当ができなくなったことです。その結果、JAしまねにおいても、例年受け取っていた出資配当金約7億円を受け取ることができなくなりました。現在立案中の次期中期経営計画においても、令和7年度以降当分の間は配当を受け取れないと想定して運営せざるを得ず、もう一段の事業改革が不可避だと考えております。

昨年末には、自動車大手のホンダと日産自動車経営統合に向け協議を始めたことや、三大紡績の一つに数えられたユニチカが構造改革の一環として繊維事業から撤退するといった報道がされております。JAしまねも一体となり、時代の変化に対応すべく引き続き改革にチャレンジする必要があります。

具体的には、組合員の意思反映と地域農業の振興、地域行政対応を担う地区本部を存置しながら、一方で、新たな飛躍に向けて「事業本部制」を基軸とした新たな運営体制を検討して参ります。

その他、新人事制度の導入、自動車燃料事業の「県域会社化プロジェクト」についても引き続き取り組んで参ります。

結びとなりますが、組合員の皆様にとりまして、本年が実り多く健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



# 新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会  
会長 古川 敬



新年あけましておめでとうございます。

日頃より鳥根県農協青年組織協議会（以下、県青協）ならびに鳥根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、石川県能登地方を震源とする地震をはじめ、全国各地で地震や豪雨による被害が発生し、心痛めることが多くありました。農業現場においては生産資材や飼料、燃料の高騰や物流問題も続く中、農業経営は大変厳しいものとなっています。様々な品目にカメムシなどによる害虫被害が多く発生し、収量や品質に多大な影響を受けました。養鶏業では鳥インフルエンザの発生もありました。畜産酪農業では農畜産物の需給ギャップが続いています。農業や食品産業の経営が圧迫されている中、25年ぶりに食料・農業・農村基本法が改正され、これからの農業という産業が持続可能なものとなるよう基本計画の議論が進められています。しかし、検討課題は多く残っており、農業者だけでなく地域の皆様の御理解と御協力が無ければ前に進みません。生産と消費が継続していけるよう、魅力ある農業になることと、農業に関わる人が増えることを期待しています。

県青協では、各地区組織との連携を取りながら「鳥根県JA青年大会の開催」「全国大会や中国・四国JA青年大会～研修視察への参加」「鳥根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・鳥根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」「国会議員への要請」などの活動を行って参りました。

本年県青協は70周年を迎えます。諸先輩方の築き上げてきた農業青年の絆を盛り上げていき、これから先10年20年と繋いでいけるよう県青協一丸となって取り組んで参ります。

最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げると共に、実り多き年であることをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。



# 新年のごあいさつ

JAしまね女性部  
部長 高橋 美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、JAしまね女性部3カ年計画の「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的活動を掲げ、JAをよりどころに農業はもちろん、地域社会全体の発展に寄与するため部員同士で小さな力を結集させて活動に取り組んでまいりました。

その一つとして、女性部員ら一人一人が玄米を持ち寄り、子ども食堂やフードバンクに寄贈する“米一握り運動”に引き続き取り組みました。今年度は米不足が叫ばれる中、JAしまねや鳥根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら2回に分けて米を集め、3月に寄贈する予定です。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

また、JAしまねとともに始めた「おもてなしプロジェクト」は今年度で6年目。女性部員から「自分たちのJAを自分たちで守る」という意識を共有し、JA支店の美化活動やみどりのカーテンなどに取り組みました。

最後になりましたが、今年も皆さまが笑顔で過ごせるよう、地域や生活に密着したJA女性部ならではの活動を目指してまいります。今年も私たち女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

たかみ けんいち  
**高見 謙一さん(56歳)**

今月はやすぎ地区本部。安来市下坂田町でイチゴ栽培に取り組んでいる高見謙一さんにお話を伺いました。



## イチゴ作りをつなぐためにUターン

安来市ではイチゴ作りが盛んで、「章姫（あきひめ）」「紅ほっぺ」などの品種が栽培されています。摘花によって一つの株にできる実を減らし、粒を大きく育てるのが安来のイチゴ栽培の特徴。また真っ赤に完熟してから

収穫するため、甘みが濃くジューシーで食べ応えがあります。

完熟してから収穫したイチゴは日持ちがしないため、販路は島根・鳥取が中心に。安来のイチゴは山陰だから気軽に食べられる、特別な旬の幸だと言えるかもしれません。

高見さんは同市下坂田町で年間約14トンを生産するイチゴ農家。高見



真っ赤に実った高見さんのイチゴ



高見さんのイチゴハウス

さんがお父さんから農園を継承したのは2014年のこと。それ以前は静岡で会社員として働いていました。「うちのイチゴは甘くておいしいと評判だったので、父の代で終わらせたらもったいないと思ったんです」と高見さんは話します。当時、高校生だった高見さんの息子さんがイチゴ栽培に興味を持っていたことも後押しになり、Uターン就農を決めました。

## 新しい農法や技術を試し農薬を減らす

高見さんが手がける品種は「章姫」「紅ほっぺ」「よつぼし」。農園を継承したときの作付け面積は15アールほどでしたが、現在は1・8倍の27アールに。お父さんや就農した息子さんとともに家族3世代で栽培に取り組んでいます。



イチゴの花

イチゴの収穫・出荷は11月下旬から翌年5月までと長期にわたります。「4〜5月は特に収穫量が多い時期ですが、ハウスの中が暑くてなかなかつらいんですよ」と高見さん。最盛期を終えるとすぐに育苗がスタート。9月に定植すると10月には花が咲き始めます。摘花をしつつハウス内にミツバチを放って受粉を促進。気温が下がるとミツバチが活動しにくくなるため、冬は無菌状態で衛生的に育てられた「無菌バエ」を使います。

害虫対策にも虫の力を活用。イチゴに付くハダニを食べるダニや、アブラムシの天敵の虫を使うなど

して、病害虫予防の薬剤使用を減らしています。高見さんは「UVランプも設置し、うどん粉病など病気への抵抗力を高めています。父の時代よりも農薬の量はかなり減っていると思いますよ」と話しました。

## ICT化で生育を管理・コントロール

技術の進化は他の面でも。日照量や気温、湿度、土の水分量や肥料濃度などをセンサーで測定し、スマホのアプリで確認。随時調整できるようにしています。イチゴの開花から収穫までの積算温度は600℃であるため、気温を把握することで収穫の時期がより細かく分かるように。イチゴは実をつけながら次々と花をつけるため、ハウス内の温度調整をしながら何度かやってくる収穫のピークをコントロールしていきます。

「便利な時代になりましたが、天気に左右されることは昔と変わりません」と高見さんは苦笑します。昨年(2024年)は8〜9月の気温がとて高かったため、西日本ではイチゴの実りが1週間程度遅れており、洋菓子店などのクリスマス需要に配慮されるか懸念されていました。例年は11月中〜下



その場になくても土の水分量や肥料濃度などをスマホアプリで確認することができます



作業する高見さん

旬に第一陣の収穫があり、大粒のイチゴを出荷。12月上旬〜中旬の第二陣の出荷を経て、クリスマスごろにはケーキにちょうどいい小ぶりなイチゴができるそう。色づきが日照に左右されることもあり、天に祈る日々が続きます。

## 安来のイチゴを未来につなぐために

米のように広大な土地は必要なく、またブドウや梨などの果樹と異なり定植した年に収穫できるイチゴ。収穫期間が長くその分収入のある時期が続くこともあり、安来ではイチゴ栽培に挑戦する若い世代が増えています。ふるさとのブランドとして大々的に打ち出され、規格外の実を活用したスイーツや加工品の開発も盛ん。高見さんも「より多くの人に知ってもらい、食べていただきたい」と話します。未来に向けてイチゴ栽培を持続可能なものにしていくため、気候変動に対応した高温に耐えられる品種を探したり、育苗のやり方も考えたりしていくと言います。高見さんの新しい取り組みは、息子さんたち次世代へつなぐバトンとなるでしょう。今後も挑戦が続きます。



今後について語る高見さん

プチっと情報!

### やすぎのいちご

県内最大のイチゴ産地である安来市で生産される「やすぎのいちご」は、ギリギリまで熟すのを待ち収穫することと大きな粒で甘みが強いのが特徴🍓高見さんは規格外のイチゴを冷凍して保存。牛乳・シロップとともにミキサーにかけるとリッチな味わいのミルクスムージーになるそう。傷みかけたイチゴの保存&アレンジとしてもオススメです😊🌟



# 1年になりますように!

新年あけましておめでとうございます。

2025年の干支は「乙巳（きのとみ）」🐍。これまでの努力や苦勞、準備が実を結び始める年と言われています。そんな新年第1号の特集では、さまざまな想いを胸に農業に取り組む皆さんに、将来の目標や頑張っていることなどを伺いました😊✨

仁多郡奥出雲町  
雲南地区本部



和泉 宏幸さん(37)

繁殖から肥育までの一貫経営で父と協力し、130頭を飼育しています。耕作放棄地を有効活用し、放牧をするなど豊かな自然の中で、ストレスを極力与えない環境づくりに取り組んでいます。今後は増頭を目標に、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げていきたいです。



隠岐郡隠岐の島町  
隠岐地区本部



勝部 聡史さん(30)

大学卒業後、地元へUターンし農業を行っている勝部表装へ就職。最近では地元の新しいブランドになるよう、菜種油のラベルデザインを出雲市の精油会社と静岡県の大学と共同開発しています。また、地元の豆腐店と契約し大豆の栽培も始めました。後継者として新しいことに挑戦していきます。



出雲市斐川町  
斐川地区本部

錦織 誠全さん(22)

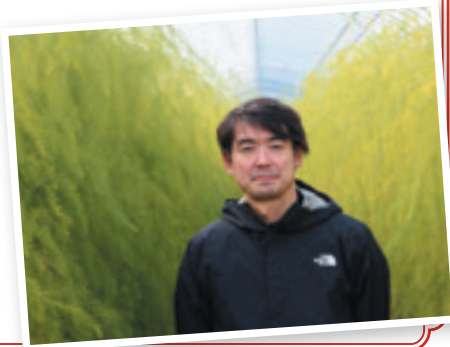
県立農林大学校を卒業後、2年間の研修を経て、昨年4月から就農し、6棟のハウスで大玉トマトとキュウリを生産しています。段取りがうまくいかず苦勞しましたが、思ったより生産量が多く、手応えを感じています。部会の先輩方を見習い、安定して経営できるよう頑張ります。



大田市長久町  
石見銀山地区本部

越智 裕之さん(51)

大田市での産業体験を経て、県立農林大学校で1年間受講後、昨年1ターン移住し就農。認定新規就農者としてアスパラガスを生産しています。リースハウス10棟にアスパラガスの苗を植え、今年3月から生産・出荷を開始します。農業経営を軌道に乗せる勝負の年。近い将来、反収4トンを目指し頑張ります。



益田市美都町  
西いわみ地区本部

青木 昌碩さん(28)

県立農林大学校を卒業後、地元での研修を経て、ハウス14棟を基盤に就農。小松菜やホウレンソウなど葉物を中心に輪作し、現在はニラや畑ワサビ、ミニトマトも生産しています。ハウスを有効活用し、葉物以外の安定した収入確保が可能な作物にも取り組んでいます。



# 2025年も実を結ぶ

松江市上本庄町  
くにびき地区本部

三代由希子さん(32)

趣味として祖母の畑で野菜作りを始め、2023年から本格的に就農。西条柿やタマネギ、ブロッコリーなどを主に栽培しています。今後は防除をもっと学び、収量を増やし、より高品質なものを作りたいです。また、スタッフの増員にあたり、農福連携にも取り組んでいきたいです。



安来市東赤江町  
やすぎ地区本部



小崎 一貴さん(45)

安来市に1ターンし、2年間の研修を経て2023年9月に就農。スマート農業で「省力・省エネ化」と「美味しいイチゴ栽培」の両立に取り組んでいます。地域の皆さんに支えていただきながら自己研鑽を積み、日々成長し続けていきたいです。



隠岐郡西ノ島町  
隠岐どうぜん地区本部

灘 貴章さん(49)

父が手間ひまをかけて培ってきた和牛の血統を途絶えさせたくないという強い思いから、和牛繁殖経営を受け継ぎました。地元で約1000年と連綿とつながる「牧文化」を最大限に活用した放牧を主体とする繁殖経営を一步でも二歩でも前進させ、「儲かる畜産」に挑戦していきます。



出雲市伊野町  
出雲地区本部

正木 原野さん(30)

水稻を約40ヘクタールで栽培しています。今年にはさらに約4ヘクタール面積を拡大させる他、ドローンでの直播も試験的に行う予定です。慣行栽培を大切にしながら新しい方法なども取り入れ、良食味・高品質を保ちつつ収量を上げていけるよう頑張ります。



邑智郡邑南町  
島根おおち地区本部

新田 良次さん(26)

県外の大学を卒業後、地元へUターンし、実家の農業を継いで有機米「つや姫」を中心に約7ヘクタール栽培しています。先人の知識も大切に、新しい技術も取り入れながら安定経営を目指し、同じ志を持つ仲間を増やすため取り組んでいきます。



江津市二宮町  
いわみ中央地区本部

GOGOファーム

2023年にUターンし、菌床シイタケや菌床キクラゲの栽培を行っています。産直をはじめ地元を中心に販売を行っており、これからもさらに販路を拡大し、地元を盛り上げていけるように頑張っていきます。



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  
もっと聞きたい

# 組合長が行く!

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから

今回の  
訪問先

- J Aしまねいわみ中央地区本部管内
- 有限会社やさか共同農場
- 農事組合法人ひやころう波佐



**今**回は、有限会社やさか共同農場、農事組合法人ひやころう波佐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。

**有**限会社やさか共同農場は、およそ50年前に6人の若者が共同体の建設という夢を持ち、浜田市弥栄町に移住してきたのが始まり。現在は有機の米や野菜、加工用トマトなどを生産する他、「やさかみそ」やトマトジュース、甘酒などを製造しています。同社の佐藤大輔社長と竹岡篤志取締役とは、同社の成り立ちや県内でいち早く始めた海外技能実習生の受け入れ、定住移住の取り組み、加工事業などについて意見交換しました。佐藤社長は「弥栄町の中心地にあるJ Aが受託運営している加工施設が使われなくなるのもつたいないという思いがある。私たちと一緒に運営していくことができないうだろうか」と要望しました。

**農**事組合法人ひやころう波佐は、浜田市金城町波佐地区で水稲や大豆、タマネギの他、味噌を始めとする加工品を生産。設立当初



(有)やさか共同農場の事務所前でスタッフの皆さんと石川組合長ら



(有)やさか共同農場のハウスを見学しながら意見を交わす石川組合長ら

から構成集落の全戸参加が特徴で、法人名にある「ひやころう(※)」のとおり、組合員が誘い合いながら農作業やイベントを行っている。同法人の岡本利道組合長とは、力を入れている都市交流や消費者交流の大切さ、今年の米価などについて活発に意見を交わしました。岡本組合長は『生産資材が高騰していて農業者も大変なんだね』『まっとうな価格で米を食べるぞ』と言ってもらえる消費者を増やしていかないとけない。組合員と共に消費者理解に向けた運動に取り組んでいただきたい」と要望しました。

**ま**た、今年度から当J Aと業務提携を始めたジュンテンドーの「江津店」「浜田店」を視察しました。

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味



提携第1号店「ジュンテンドー江津店」のJ Aマーク品(肥料)コーナー



大豆を生産するほ場の前で岡本組合長(右から3番目)らと石川組合長ら



(農)ひやころう波佐の事務所で岡本組合長(右)と意見交換を行いました

## 組合長から一言



今回はいわみ中央地区本部管内を訪問し、最初に当J Aと業務提携を開始したジュンテンドーの江津店と浜田店を視察した。両店舗とも、販売金額、取扱件数とも順調に伸びており、組合員の評価も上々とのことであった。

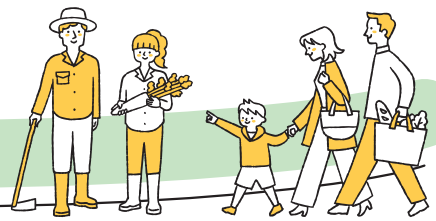
次に訪問したのが、有限会社やさか共同農場。社長の佐藤大輔さんによると、同農場はおよそ50年前より共同体の建設という夢に向かって取り組みが始まり、現在、農産部門(水稲1.3ha、露地野菜2.3ha、ハウス80a、大豆10ha)、加工部門(味噌や惣菜製造)、交流・研修部門(新規就農者の受け入れや消費者交流)の3部門で、役員6名、海外からの研修生4人を含む36名のメンバーで、有機農業を中心に農業に取り組んでいるとのことであった。

最後に訪問したのは農事組合法人ひやころう波佐。「ひやころう」とは「呼びかけよう誘い合おう」を意味する方言。組合長の岡本利道さんによると、典型的な集落営農法人で、平成19年に法人化。現在5集落、63戸が全戸参加。経営内容は水稲10.2ha、大豆4.1ha、ソバ1.6ha、タマネギ0.2ha。この他、餅や味噌などの加工事業や広島市内の公民館との交流事業にも力を入れているとのことであった。

組合長より一言  
弥栄の地に  
夢を追いかけ  
秋高し







topics  
1

## 令和6年度農林水産祭むらづくり部門「天皇杯」受賞 安来市・えーひだカンパニー株式会社



安来市広瀬町比田地区のえーひだカンパニー株式会社が令和6年度農林水産祭むらづくり部門で最高賞の天皇杯を受賞しました。同社は12月18日、松江市のJAビルを訪れ、JA島根中央会の田尻宏常務と当JAの日高光弘専務に受賞を報告しました。

同社は、人口減少や高齢化が進む中、活性化のため同地区の住民が話し合いを通して作成した地域ビジョン実現に向け設立。地域で作付けが難しくなった農地を引き受け営農に取り組む他、ドローンによる農薬散布などの作業受託や地元産米のブランド化、見守り活動を兼ねた買い物支援として移動販売車「ひだまり号」の運行など、地域の営農・生活面を支え、生活水準の向上に貢献しており、全国でのむらづくりのモデル事例になると評価されました。

同社の川上義則代表取締役は「天皇杯を受賞し大変光栄に思うと同時に大きな責任を感じている。地域づくりの会社として、稼いだものを地域貢献に充て、地域の人を幸せにしていけることをより一層目指していきたい」と力を込めました。



日高専務(右)と田尻常務(左)に受賞を報告した同社の川上代表取締役(左から3番目)と田邊裕子取締役(左から2番目)ら

topics  
2

## 島根県農協青年組織協議会が 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18日、松江市のJAビルでJA役職員との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34人が出席。2つのグループに分かれ、当JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では「1日農業バイトサービスを一般の人、JA職員へ周知し農家が人手を確保できるような環境を整えてほしい」「県版農業生産工程管理(GAP)『美味しまね認証』の申請様式を簡素化できないか」「農畜産物の適正な価格形成に取り組むと同時に消費者の理解醸成もお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、来年度以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「再生産可能な価格が維持できるように令和7年度産の作付けも注視しながら販売努力をしていきたい」と答えました。



日々の営農活動で感じていることや意見を伝える盟友

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。

### 理事会情報 (12月24日開催)

【協議事項】

- ①信用手数料の見直しについて
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和7年5月7日付 機構改革の実施について
- ④第4次中期経営計画(策定に向けた骨子)について
- ⑤(協議)債権償却について(報告)遅延損害金免除について
- ⑥個人情報保護法関連規程の改正について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧新人事制度の労使交渉の現状を踏まえた今後の進め方について
- ⑨島根県常例検査書(島根おち地区本部)の回答について

# 新年のごあいさつ

JAしまね島根おち地区本部  
常務理事本部長

服部 幸信



新年あけましておめでとうございませう。皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。組合員ならびに地域の皆さまには、昨年一年間、JA事業に対しご理解とご協力をいただきましたこと、厚く御礼申し上げます。

令和6年は新型コロナウイルス感染症も落ち着き、各種イベントや催事など以前の様相に戻り、地域の活動も活発になりつつある中、終わりの見えない戦争や紛争など世界的な規模での情勢不安、また依然として続く燃油・肥料・家畜飼料等の価格高騰、円安による輸入原料等の高騰など、営農をはじめとする地域生活すべてに渡り引き続き厳しい一年となりました。

令和6年の水稲作は台風の影響はありませんでした。11月に季節外れの大雨が降り一部地域で浸水被害がありました。また夏場から晩秋にかけて昨年以上に高温となったことから、1等米比率の低下や収穫量の減少など少なからず影響があり、米の作柄概況は、西部地域で98%のや不良となりました。園芸では高温による影響により白ねぎが大きな被害を受け、出荷量が減少するなど影響を受けました。また、畜産においては、肥育センター事

業を株式会社ワコムスに事業継承を行い令和6年6月1日に事業譲渡を完了しました。

令和7年からは、新たな運営体制の検討について、本格的に組合員の皆さまと検討をすすめて参ります。引き続き農業所得の増大・農業生産の拡大と地域社会の発展に取り組み、組合員ならびに地域の皆さまの営農と生活に根ざした事業展開を継続して行っていくためにも、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

本年が皆さまにとりまして、幸多く豊かな実りの年でありませうご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

# 新年のごあいさつ

JAしまね  
理事

寺本 美貴子



新年あけましておめでとうございませう。謹んで迎春のご挨拶をさせていただきます。日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただきましたこと、心より御礼申し上げます。

さて、国外では、いろいろな混乱もあり、国内は物価高と、お米が大の人気となっています。お米といえますと、皆さまには、米一握り運動の取り組みに大変なご協力をいただき、ありがとうございます。子ども食堂やフードバンクへの支援など、昨年に引き続き届けていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

女性部の活動として、昨年12月5日に開催されました島根県家の光大会へ、島根おち地区本部を代表して、石見地域の日和地区が参加いたしました。日頃から、活動していることや昔から言い伝わる食の文化、伝統料理、加工など精一杯島根県内の女性部の皆さんにお伝えしました。県代表とはなれませんでしたけれど、11名で活動している元気なグループということで、私は代表として悔いなく発表させてもらうことができました。皆さんに大変お世話になりながら絆を大切に、これからも若い方を巻き込んで、農業のすばらしさや土からいただけるパワー、ガーデンセラピー、

農業セラピーを楽しみたいと思っております。

最後になりましたが、四季があまり感じられなかった昨年ですが、今年も自然を相手に美しい農地を守り、心豊かに頑張ります。

結びになりますが、皆さまにとりまして夢と希望に満ちた輝かしい年になりますようご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

# 新年のごあいさつ

J Aしまね島根おおち地区本部  
理事

三上 博通



新年明けましておめでとうございます。  
皆さまには、輝かしい新春をお迎えの  
事と謹んでお慶び申し上げます。また、  
日頃よりJ A事業運営に格別のご理解と  
ご支援を賜りましたことを厚く御礼申し  
上げます。

さて、令和6年産米は「令和の米騒動」  
を背景に全国的に米価が上昇し、J Aし  
まねでも大幅な概算金アップと追加金の  
実施により漸く生産コストを上回る価格  
となりました。今後とも持続可能な地域  
農業の支援に繋げるため、消費者の方  
にも農業の現状や背景を理解してもらい適  
切な価格が維持されるよう取り組んで参  
ります。

J Aしまねは今年三月に統合十周年の  
節目を迎えます。この間J Aを取り巻く  
事業環境は人口減少や高齢化の進行によ  
る事業基盤の縮小等により、経営環境の  
悪化が予測されます。今後もJ Aが農業  
や地域に貢献するため、十年先を見据え  
た地区本部制を含む新たな運営体制につ  
いて、組合員・利用者の皆さまには丁寧  
な説明とご意見を伺いながら取り組んで  
参ります。

当地区本部の事業運営につきましては、  
農林中央金庫の配当還元減少や共済事業



における保有高の減少など厳しい経営状  
況の中、地域になくはならない皆さま  
のためのJ Aであることを常に認識し、  
事業計画達成に向け自己改革を進めなが  
ら役職員一丸となって取り組んで参りま  
す。引き続き一層のご支援ご協力を賜り  
ますようお願い申し上げます。  
結びに本年が皆さまにとりまして、幸  
多く豊穰の出来秋を迎えられますようご  
祈念申し上げ、新年のご挨拶といたしま  
す。

## 島根県農業協同組合 島根おおち地区本部

### 謹んで新年の お慶びを申し上げます

- |              |            |                |       |        |       |       |       |       |       |       |       |         |       |       |       |      |       |       |       |        |    |         |  |       |
|--------------|------------|----------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|----|---------|--|-------|
| 島根おおち青年連盟委員長 | 島根おおち女性部部长 | 島根おおち農政会議協議会会長 | 青年枠   | 女性枠    | 桜江    | 大和    | 邑智    | 川本    | 石見    | 羽須美   | 瑞穂    | 常務理事本部長 |       |       |       |      |       |       |       |        |    |         |  |       |
| 森光           | 美佐子        | 山中 康樹          | 鳥田 裕一 | 森脇 美也子 | 寺内 洋子 | 小松 隆司 | 崎谷 靖徳 | 松嶋 浩孝 | 佐和 克彦 | 松浦 真治 | 安田 英文 | 日高 靖宏   | 上田 文雄 | 上田 康典 | 月山 正幸 | 竹内 覚 | 服部 真生 | 品川 隆博 | 三上 博通 | 地区本部理事 | 瑞穂 | 常務理事本部長 |  |       |
| 鶴瀬 頼秀        |            |                |       |        |       |       |       |       |       |       |       |         |       |       |       |      |       |       |       |        |    |         |  | 服部 幸信 |

# 島根おおちトピックス



12/13  
/16

## 来店感謝デー

12月13日（大和・桜江支店）・16日（瑞穂・羽須美・石見・川本・邑智支店）に来店感謝デーを開催しました。各支店趣向を凝らした催し・飾り付けで、今年1年の感謝の気持ちを伝えました。2025年も皆さまに愛される支店を目指して、ご来店をお待ちしております。



12/18  
-20

## 担い手人間ドック& 農業者・女性部健診の 取組み

島根おおち地区本部とJA島根厚生連は、農業の担い手や営農集団等の構成員を対象とした「担い手人間ドック」を美郷町のみさと館、邑南町の矢上交流センターにて実施しました。また、農業者や女性部を対象とした「農業者・女性部健診」を矢上交流センターで実施し、合わせて145名が受診されました。

島根おおち地区本部では引き続き農閑期の受診しやすい時期に実施し、皆さまが健康に農業生産活動や家庭生活、女性部活動ができるよう継続してまいります。



# 島根おおちトピックス

12/7

## 島根おおち白ネギ部会 スパーク中山店で 「白ねぎ販売促進活動」

島根おおち白ネギ部会は、広島市内の地域密着型スーパー「株式会社スパーク中山店」の朝市に参加し白ねぎの販売促進活動を行い、白ねぎの「天ぷら」「味噌汁」を店頭で提供しました。来店者からは「白ねぎの天ぷらは珍しい。甘みが感じられて美味しい」「味噌汁も白ねぎが柔らかく甘くて美味しい」「島根のおおち産の白ねぎを待っていた」と嬉しいお言葉を聞くとともに管内産の白ねぎの美味しさや魅力を感じていただけました。有井昌晃部会長は「消費者の声を直接聞く良い機会となった。年末の需要期に向けて良品質な白ねぎを出荷していきたい」と意気込みを話されました。

12/18

## ゆとり倶楽部 「寄せ植え」

ゆとり倶楽部は第8回講座「冬の寄せ植え」を開講し、講師の宮本昭枝さんが指導の下、サザンクロスやシロタエギク、ビオラなど5種類の花を慣れた手つきで思い思いに植え付けました。その後、宮本さんから「帰ってから植木鉢に水をたっぷりあげてください。花や葉にはかけないでください。鉢から出てくる水が透明になるまで入れてください。目詰まりを防ぎます。水は週に一回程度朝にやってください」と管理について説明されました。また「置く場所は?」「軒下など雨のかからない日当たりの良い場所へ」、「長持ちさせるにはどうすれば?」「花が終わったらごまめに切り取ってください」など意見交換も活発に行われました。



## ジュンテンドー利用による

# 『おさいふカード会員』特典について

## 会員特典を受け取るためには

ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJA「おさいふカード」の連携登録が必要となります。(既に登録されている方は必要ありません。)ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

## 会員特典 (対象商品：ジュンテンドー取扱全商品)

お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

### 1 ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、会員は200円(税抜)につき2ポイント付与となります。... 会員ならポイントが通常の2倍!!  
ただし、ポイント付与は、現金、JAカード(クレジット)支払いの場合のみとなります。

### 2 JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与

JAしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与します。(組合員以外は15ポイント付与)

### 3 JAカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

JAカード(クレジット)にてお買い物された場合、JAカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌月にポイントで還元します。



お問い合わせ：JAしまね営農経済本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745



# 営農だより



## 令和6年産米集荷状況 令和6年12月末

### 6年産米集荷状況（1等米比率はうるち米のみ）

	委託数量	集荷実績	前年最終集荷数量	集荷率	1等米比率		
					6年産	5年産	4年産
瑞穂	24,206	20,057	23,384	82.9	78.2	91.4	93.8
羽須美	9,083	7,478	8,320	82.3	76.3	89.2	76.9
石見	29,321	28,347	30,891	96.7	77.5	85.3	85.6
川本	4,896	3,983	4,232	81.4	77.2	76.7	79.2
邑智	3,967	3,236	3,906	81.6	75.2	73.4	84.9
大和	5,353	4,559	4,611	85.2	72.6	81.5	91.4
桜江	6,982	5,801	6,540	83.1	72.4	75.3	67.0
合計	83,808	73,461	81,884	87.7	76.7	85.4	85.8

### 品種別集荷状況

品 種	委託数量	集荷実績	品種割合	予約対比
コシヒカリ	53,602	46,596	63.4	86.9
(うちハーブ)	12,376	11,616		93.9
きぬむすめ	17,518	15,859	21.6	90.5
(うちハーブ)	6,257	5,598		89.5
つや姫	8,554	7,971	10.9	93.2
つきあかり	2,208	1,936	2.6	87.7
その他うるち	300	146	0.2	41.0
うるち合計	82,182	72,508		88.2
もち	616	374	0.5	60.7
醸造用	1,010	579	0.8	57.3
合計	83,808	73,461	100.0	87.7

### 事業所別主要品種等級比率

	コシヒカリ				きぬむすめ				つや姫				つきあかり		
	上	基準	2等	3等	上	基準	2等	3等	上	基準	2等	3等	1等	2等	3等
瑞穂	76.1	0.7	21.6	1.5	81.4	0.4	18.2	0.0	86.1	0.2	13.7	0.0	73.8	26.2	0.0
羽須美	73.3	0.0	26.4	0.3	81.7	0.0	18.4	0.0	91.1	0.0	6.3	2.6	91.3	8.7	0.0
石見	69.6	0.1	29.7	0.7	98.9	0.3	0.8	0.0	97.1	0.2	2.7	0.0	88.0	12.0	0.0
川本	71.6	0.0	27.3	1.2	87.3	0.4	12.2	0.0	77.5	0.0	22.5	0.0	100.0	0.0	0.0
邑智	47.6	0.9	41.4	10.1	89.7	0.0	10.3	0.0	71.1	0.0	29.0	0.0	88.0	0.0	12.0
大和	35.8	0.0	63.5	0.7	86.9	0.0	12.5	0.6	88.7	0.0	11.4	0.0	100.0	0.0	0.0
桜江	32.8	0.6	53.4	13.1	76.9	1.7	21.4	0.0	83.8	0.3	7.9	7.9	100.0	0.0	0.0
合計	70.0	0.3	28.3	1.4	87.8	0.5	11.6	0.1	88.1	0.1	10.2	1.6	87.9	11.2	0.9

## 冬季出荷野菜座談会開催

管内7会場にて冬季出荷野菜座談会を開催しました。島根県西部農林水産振興センターより農薬の適正使用、豚ふん堆肥等の活用と利点、雪害対策、緑肥の活用などの情報提供をしていただきました。

令和6年作の島根おち推進品目（白ねぎ、なす、ピーマン、ミニトマト、ブロッコリー）を中心に栽培上の課題を確認し、次作に向けて課題の整理を行いました。特に、高温による生育障害、軟腐病、白絹病へ着目をし、令和7年産に向けての対策、



土壌環境改善に向けた堆肥と土壌改良材の施用、専用肥料を用いた栽培による栽培の平準化と省力化、機能性液肥等を用いた生育障害対策について説明をしました。

また、令和7年度園芸作物振興計画についても説明を行い、令和7年作については栽培面積の維持、増反、出荷量増大を目的に生産振興をしております。

新たに栽培に取り組みされる方や増反をご検討されている生産者の方は、各事業所または営農指導員までお声がけください。

## 水稲土壌分析の取り組み・水稲土壌改良剤の購入助成について

島根おち地区本部と島根県農林水産振興センター県央事務所邑智農業部は毎年ハーブ米・つや姫の圃場を対象に土壌分析を行っています。分析では鉄と地力を測り、来年に向けた土づくりに何が必要か確認します。結果は生産者へ返送し、施肥設計の参考として活用していただきます。

島根おち地区本部では近年問題となっている、お米が白く濁る高温障害の対策として効果が期待される土壌改良剤の投入を奨めるための取り組みを行っています。



### 取り組み内容

土壌改良剤の購入助成（10%）

申請期間予定（令和7年4月～7月）

支払い予定（11～12月）

※申請用紙の提出が必要となります。

対象期間（令和6年8月～令和7年5月に購入し令和7年産米の栽培に使用した下記土壌改良材）

上限数量（※各基準量/10aを上限とする）

対象商品

ミネラルG・ケイカル・サンライム・

ミネテツエースII：200kg

ミネリッチ・田んぼの守・ミネガード：100kg

カキテツ：120kg

ホスピタ：40kg

# 和牛情報

Wagyu Infomation

## 中央「保合」

本県12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489,344円(前回は7千円安)、去勢628,120円(前回は17千円高)、平均567,968円(前回は536円安)で「保合」の取引となりました。

今月上場の子牛は、余分な脂肪のついている牛が少なく、フレームもしっかりした牛が多く見られました。ただ、肺炎と診断されている牛がいつもより多く上場されており、体格・体重もしっかりしていて、仕上がりのいい牛であるにも関わらず、購買者に敬遠され(慢性化した肺炎は増体に大きな影響を及ぼすため)価格が伸び悩む牛も見られました。

子牛は成牛より寒さに弱く、体温が下がると免疫力が落ちるといわれており、寒さは子牛期に肺炎を引き起こす最も大きな原因になります。これから、まだまだ寒い時期が続きますが、病気の予防・早期発見に努め、症状を重症化させないよう①牛舎内の換気②保温③過密にしない④牛床の乾燥⑤毎日の観察など飼養管理に努めましょう。

11月初めに、福岡県でランピースキン病の発生が確認されて以降、離れた地域での発生も確認されている状況です。現在、島根県内での発生はありませんが、仮に感染した牛が一頭でも市場に上場されると、市場を中止せざるを得ない可能性もあります。今月も家畜車の消毒等をお願いにご協力をいただきありがとうございました。皆さまの農場でも、農場に出入りする車両の洗浄・消毒・殺菌を徹底する、牛の定期的な観察など、

## 令和6年12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	127	662,200	216,700	489,344
	ヌキ	166	891,000	254,100	628,120
	合計	293			567,968
島根おち	メス	14	641,300	400,400	487,929
	ヌキ	11	774,400	561,000	655,700
	合計	25			561,748
瑞穂	メス	3	641,300	507,100	554,033
	ヌキ	1	652,300	652,300	652,300
	合計	4			578,600
羽須美	メス				
	ヌキ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	2	568,700	418,000	493,350
	ヌキ	4	774,400	570,900	623,150
	合計	6			579,883
川本	メス	3	496,100	410,300	467,133
	ヌキ	2	717,200	561,000	639,100
	合計	5			535,920
邑智	メス	5	553,300	418,000	476,080
	ヌキ	2	771,100	651,200	711,150
	合計	7			543,243
大和	メス				
	ヌキ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス	1	400,400	400,400	400,400
	ヌキ	2	697,400	669,900	683,650
	合計	3			589,233

まん延防止のために防疫対策の徹底にご協力をお願いいたします。

和牛を取り巻く環境は依然厳しい状況が続くものと見込まれ、農家の皆さまも厳しい状況ですが、引き続き「発育が良好、で「腹作りのできた、余分な脂肪のついてない、子牛を育成することにより、今後も購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましよう。

## 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お寄せください。

- ★有害鳥獣対策の情報を載せてほしいです。宜しくをお願いします。瑞穂支店管内 Kさん 60代
- ★ご意見ありがとうございます。管内ではイノシシやサル、シカなどによる農作物被害がより深刻となっています。今後、鳥獣被害対策の有益な情報発信を企画してまいります。お困りのことがありましたら、各事業所または営農指導員までお気軽にお問い合わせください。営農指導員がお返事させていただきます😊
- ★今年も一年早く過ぎたなあと思います。来年も元気で過ごしたいと思います。羽須美支店管内 Nさん 40代
- ★年々一年過ぎるのが早くなっているなあと思います😊一年間「しまねびより」を読んでいただきありがとうございました！令和7年度も元気で過ごせるような内容をたくさん掲載しますので、引き続きよろしくをお願いします。皆さんが健康に元気に過ごせるよう願っています➡
- ★いつもたくさんの情報が載っていますね。「地元食材でイタリア料理を楽しむ」地元産のものでこんなに美味しそうな料理ができて素晴らしいですね。邑智支店管内 Aさん 70代
- ★島根おち管内では、邑南町矢上にある「里山イタリアン AJIKURA」さんの「石見ポークのローストパブリカソース」が紹介されました！とてもおいしそうでしたね■管内には、白ねぎや菌床しいたけ、石見和牛肉などたくさんの農産物がありますので、ぜひ食べてみてください🔪
- ★『秋の祭典』を楽しく見ました。色々な地区でいろいろな祭りがあるんですね。「桜江いきいき祭り」のテント村に参加。炊き込みご飯と豚汁を作りました！完売！でも、忙しすぎて農林水産物品評会に行けませんでした！来年はぜひ行ってみたいです。桜江支店管内 Tさん 60代
- ★令和6年度は、各地域で祭りが開催されました！炊き込みご飯と豚汁作られたんですね😊完売おめでとうございます。寒い中あたたかい豚汁と栄養たっぷりの炊き込みご飯は嬉しいですね😊ぜひ令和7年度は農林水産物品評会行ってみてください！

女性部が行く

瑞穂支部

「冬の寄せ植え&営農研修会」

12/9

瑞穂支部は「冬の寄せ植え&営農研修会」を開催しました。冬の寄せ植えでは、葉牡丹・ノースポール・ナデシコなどの8種類の花を準備し、山本一江副部長が花について説明されたあと、各自一つずつ花を選び、配置を工夫しながら部員たちは手際良く植え付けをしました。

営農研修会では、営農部の上田敏睦指導員が野菜作りと土作りのポイントを説明し、特に連作障害や根こぶ病・軟腐病・青枯病・センチュウ類など作物を育てる中で起こりうる病気、害虫について対策等を学びました。

部員方からは「お正月に向けてきれいに寄せ植えができて良かった」「玄関が華やかになるけえ嬉しいわ」「この虫が悪さするんよ!」「白菜の中までおるけえやれんのよ」などと話が盛り上がり、和気あいあいとした雰囲気の研修会となりました。



邑智支店&フレミズ部会

幸せのたねたんぼぼ

11/18

フレミズ部会『幸せのたね たんぼぼ』は、年始に向けておもてなしをしようと、邑智支店前の花壇に、葉ボタンやビオラ、金魚草、春に向けてチューリップの球根などを定植しました。

たくさんの綺麗な花を楽しんでいただけたらと思いますので、ご来店のさいはゆっくりご覧ください♪



フレミズ部会「幸せのたねたんぼぼ」冬の寄せ植え

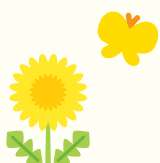
12/14

フレミズ部会『幸せのたね たんぼぼ』は、冬の寄せ植えを開催しました。宮本昭枝さんが講師を務め、キンギョソウやデイジー、シクラメン、ビオラなど7種類を植えました。



部員方は「何回教えてもらってもわすれちゃう」「これなかった人に教えなくちゃ」などと話し、思い思いの冬の寄せ植えを完成させました。

また、村上ユリ部会長が、家の光11月号より「らくヨガ」を指導し「これであっているのかな?」と確認しながら、身体を動かしました。この「らくヨガ」は講座開講ごとに行う予定です。



川本支部「生活研修会」

12/13

川本支部は、生活研修会を開催し、フラワーアレンジメントと野菜研修を行い、15名の部員が参加しました。

女性部事務局の職員が花材の差し方について説明をしたあと、各自ガーベラやカーネーション、かすみ草、デンファレ、レザーファンをオアシスに挿していきました。また、梅やロウバイ、千両、南天などを持ち寄り素敵なフラワーアレンジメントができあがりました。

野菜研修では、畑や玉ねぎの管理について説明し、和やかな雰囲気の研修会となりました。





# 年金びより

60歳になったら退職して年金で暮らそうと思っている

## ご存じですか？

### 繰上げ請求時の注意点

- ・繰上げ請求を取消することはできません。
- ・繰上げた場合に本来受給年齢より減額された年金額が生涯にわたり受給になります。
- ・障害年金受給該当になっても請求ができなくなります。
- ・失業保険と年金の兼ね合いに注意が必要です。
- ・配偶者がおられる方は加給年金について注意が必要です。 などなど・・・

上記に記載のとおり

## 繰上げ請求すると取消はできません。

請求をお考えの方は、お近くの支店へ一度ご相談ください。

瑞穂支店 83-1131 羽須美支店 88-0121 石見支店 95-1221 川本支店 72-0556  
邑智支店 75-1220 大和支店 82-3131 桜江支店 92-1231 統括支店 83-1803

## 年金相談会

### 2月年金相談会

石見支店 2/8(土) 9:00 ~ 12:00  
瑞穂支店 2/15(土) 9:00 ~ 12:00

## 2月の行事予定

2/10[月]

女性部「わが家の味つけものコンテスト&家の光クッキングフェスタ」  
場所：田所公民館

2/19[水]

ゆとり倶楽部「レクリエーションダンス～音楽にあわせ楽しくダンスをいたしましょう!～」  
場所：中野団地センター

2月の外勤日

19日(水)・20日(木)・21日(金)

臨時休業のお知らせ

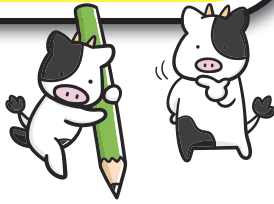
2月15日(土)に職員研修を行うため、臨時休業とさせていただきます。  
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

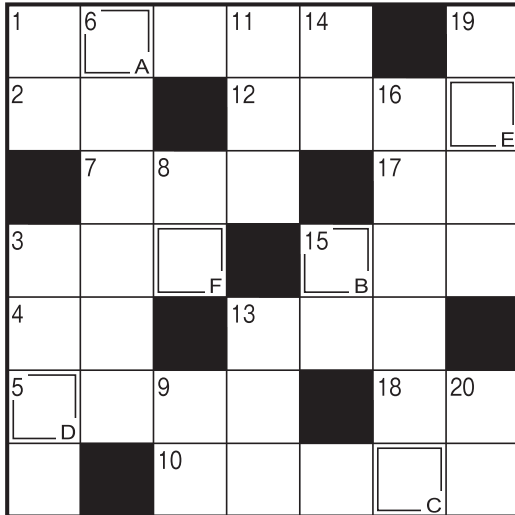
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年1月号

## CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～F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	F
---	---	---	---	---	---

### タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といて炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑰チョコキがはさみならパーは

### ヨコのカギ

- ① 2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて——が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫看護師——ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

### 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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277  
JAしまね 島根おち地区本部 企画総務部 「クイズ」係  
2025年2月7日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「ゲイシユン」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

漕ぎ寄せて水を掛け合ふ冬の海

出雲市 森脇 英徳様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

## 優秀賞

君帰り轍が残る雪の道

江津市 渡津かずお様

神集ふ社へ車椅子押して

浜田市 沖田 邦子様

着ぶくれて昭和の歌を歌ひけり

浜田市 小川美砂子様

## 佳作

コロナ禍を乗り越え牡丹供養かな  
松江市 加茂 京子様  
烟酒の加減は妻に如くはなし  
出雲市 藤江 堯様  
鈴虫の鳴く声聞きつ歌を詠む  
出雲市 西島 秀正様  
畑仕事はや山の端に冬の月  
邑南町 山塚 豊子様  
お降りや自著出版のゲラ来たる  
津和野町 田中とよし様

「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」2月号 定価629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、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）2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。



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で約140,000台=約4台に1台が

選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

令和6年11月末時点 JAしまね調べ

えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で

“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?

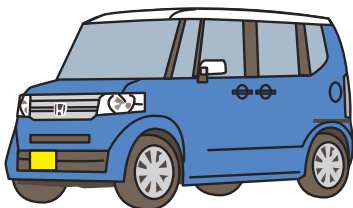
※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

掛金例

ホンダ N-BOX

自家用軽乗用車  
型式:JF4

車両保障  
200万円  
の場合



車両保障なし

月払 1,570円 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 3,260円 一時払 36,480円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間:12か月/等級:20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件:35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分:40~49歳/車両保障:有(車両共済金額別掲)/免責金額5万円/対人賠償:無制限/対物賠償:無制限(対物超過修理費用保障付)/免責金額0円/人身傷害保障:3,000万円(被共済者限定特別:有)/傷害定額給付保障:1,000万円(標準型:被共済者限定特別:有)/レッカーロード費用保障条項:有/弁護士費用保障特約:有/長期優良契約割引:有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引:有/自賠責共済セット割引:有/新車割引:有(初年度登録:令和6年6月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和7年1月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから

お見積りは簡単!しかもJAなので任せて安心です!



お問合せ先

お近くの支店・共済担当職員まで  
お気軽にお問い合わせください!

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 24320320167



JA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

JAしまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!



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

〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店

〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※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。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。



お問合せ / 本店経済課

TEL : 0853-25-8912



## 白菜とエビのあったかとりと炒め



### コメント

- ・とろみがついているので冷めにくく、栄養バランスも良く寒い日におすすめの一品です！
- ・白菜の芯と葉を時間差で加えることで、均一に火が通り、同じ食感に仕上がります。

### アレンジ

- ・ご飯にかけて丼に、麺にかけてあんかけ麺も楽しめます。
- ・海老をホタテ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコンなどに替えても美味しいです。
- ・うずら卵の代わりに溶き卵でも美味しくできます。

### 材料 (4人分)

- 【材料】
- 白菜…………… 4枚 (300g)
  - にんじん… 1/3本 (50g)
  - むき海老…………… 200g
  - にんにく……………ひとかけ
  - 生姜……………ひとかけ
  - うずら卵…………… 8個
  - ごま油……………大さじ1
  - 鶏ガラスープの素…小さじ2
  - 塩……………ふたつまみ
  - 薄口醤油……………小さじ1
  - 水…………… 200cc
  - 片栗粉……………大さじ2
  - 水……………大さじ2
  - 粗びき黒こしょう…適量

### 作り方

- ①白菜は芯の部分は細せん切りに、葉の部分は1cm幅に切る。にんじんは長さ3cmのうす短冊切りにする。むき海老は背ワタを取り、汚れを洗い流してから水気をきる。にんにくと生姜はみじん切りにする。うずら卵は茹でて殻をむく。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら白菜の芯の部分とにんじんを加えて炒める。
- ③芯の部分がしんなりしたら白菜の葉を加えて炒める。
- ④むき海老を加えて軽く炒めたら、Aとうずら卵も加えて蓋をして4～5分中火で加熱する。
- ⑤一度火を止め、Bの水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつける。
- ⑥皿に盛り、粗びき黒こしょうを振る。

### 材料 (4人分)

- 合挽肉…………… 300g
- 塩こしょう…………… 3振り
- 麩…………… 20g
- 卵…………… 1個
- サラダ油……………大さじ1
- 中濃ソース……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ4
- 赤ワイン……………大さじ4
- たまねぎ…………… 1個
- ブロッコリー…………… 1/2株
- プチトマト…………… 4個

### 作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。プチトマトはヘタを切り落とし、半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、さつとゆでて水切りする。
- ③ボウルにAを入れて粘り気が出るまで手早く混ぜる。
- ④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、たまねぎとブロッコリーを炒め火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに油をひき④の肉をフライパン全体に広げ、中火で焼く。焼き色が着いたら、一口大にして、裏返していく。
- ⑦木べらで押さえるようにして焼き、混ぜ合わせたBを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧たまねぎとブロッコリーを戻し入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑨皿に⑧を盛り、プチトマトを添える。

### コメント

- ・木べらで押さえながら焼くので、短時間で仕上がります。
- ・調味料を混ぜてかけるだけ、簡単肉肉しいハンバーグです。

## 丸めないハンバーグ



### アレンジ

- ・残った丸めないハンバーグは、スパゲッティミートソースにしたり、チーズをかけて焼いたりすればグラタン風に早変わり！
- ・ブロッコリーの代わりに太ねぎ、にんじん、カリフラワー、じゃがいもなどいろいろな野菜との組み合わせが楽しめます。

## JA島根厚生連

### 健康散歩

## そのしびれや痛み、腰部脊柱管狭窄症かも？

不快な自覚症状のなかで、男女ともに訴える人がもっとも多いのが「腰痛」です。現在では10人に1人が悩まされている国民病です。その腰痛をおこす病気の一つに「腰部脊柱管狭窄症」があります。脊髄の神経の通る管が狭くなって、しびれや痛みがでる病気です。この病気は50歳以上から徐々に増え、70歳以上では約半数が該当しているといわれています。



### ～腰部脊柱管狭窄症 症状チェック～

- ①太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれや痛みがある
  - ②しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり休むと楽になる
  - ③しばらく立っているだけでしびれたり痛くなったりする
  - ④前かがみになるとしびれや痛みは楽になる
- 当てはまる項目が多い人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性が高いです。

この病気の治療法は、「保存療法」と「手術療法」があります。まず保存療法（ストレッチや背筋を鍛える等の適度な運動、血流改善薬・鎮痛剤・ビタミン剤など内服薬の服用、局所麻酔薬・ステロイドなどのブロック注射）を行い、その効果があまりない場合にのみ手術が行われます。

「腰部脊柱管狭窄症」は加齢によって誰にでもおこる病気です。初期は症状が出てすぐには治まることが多く、病院受診をためらう方が少なくありません。しかし、そのまましておくと徐々に症状が進行し、痛みやしびれの症状が現れる頻度が高くなり、運動障害が悪化するとともに残尿感や失禁などの排尿障害を引き起こすなど日常生活に支障をきたすこととなります。初期の状態では病院受診し対処すれば、ほとんどの人は手術ではなく、保存療法で改善することができます。「寝ていれば治る」と安易に考えず、気になる症状があれば早めに整形外科を受診し、必要な治療に向き合っていくことが大切です。

