

# JAしまねひより

2025

2

February  
Vol.107

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



みつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

前田 正典さん  
米原 勇人さん

[いわみ中央地区本部]

JALしまね 島根おおち地区本部版

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

まえだ  
前田  
よねはら  
米原  
まさのり  
正典さん(76歳)  
いさと  
勇人さん(71歳)

今月はいわみ中央地区本部。浜田市吉地町で島根県オリジナル野菜「あすっこ」の栽培に取り組んでいる前田正典さん・米原勇人さんにお話を伺いました。



前田さん

米原さん

## 二人で挑戦する定年後の農業

浜田市の西部、海岸から少し離れた内陸に位置する浜田市吉地町。周囲には美しい山々や緑地が広がっています。この地区に住む前田さんと米原さんは、定年までそれぞれ仕事を続けながら、家の米作りや畑などを手伝ってきました。前田さんは車のディーラーや介護施設の運転手として、米原さんは合板工場で長年勤



二人三脚で「あすっこ」栽培に取り組む前田さん(右)と米原さん(左)



浜田市は「あすっこ」の作付面積が県内一を誇ります。特に吉地町は積雪がほとんどなく、栽培に向いているそう。

め上げた後、空いている時間を何かに費やそうと、二人で一緒に本格的な農業に挑戦することを決意。今まで自分なりの農業はやってきたものの、商品として出荷するための農業は初めての二人。誰かと一緒だったらやってみようという気持ちになれたと米原さん。近所に住む気の合う二人で「あすっこ」の栽培をスタートしました。

## 作る人にも食べる人にも メリットが多い「あすっこ」

ブロッコリーとビタミン菜を交配させた「あすっこ」は、子どもも食べやすい島根生まれの野菜です。二人が栽培しようと思っただきつかけは、農閑期に何か栽培したいところ、定期的にちょうど良い作物だったこと。また、虫害が少な



花蕾を摘心する様子。茎の先端にできる花蕾を摘心すると、わき芽が生えてきます。そのわき芽を「あすっこ」として出荷します。

い寒い時期の栽培であるため、被害が少なく比較的楽に育てられるのも決め手でした。出荷の際の規格も他の作物に比べて簡易で、初心者でも対応しやすいそう。「農業を使うことがほぼないので、食べる人にとっても安心」と米原さんは話します。



出荷規格と照らし合わせながら調製作業を行います。

春から秋にかけては、それぞれ自分の田んぼの作業を行う二人。晩夏の稲刈りと同時に、「あすっこ」栽培に向けて共同の畑で土作りが始まります。「田んぼの作業が終わると、すぐに畑の準備に追われる。休みが全然なくて辛い」と苦笑いの前田さん。それでも「島根県の特産で、よそでは作ることができないので、『あすっこ』を作っていると自慢できる」と、二人とも自信を持って栽培に取り組んでいます。

## 年齢に負けず続けていく

年齢的に農作業が厳しくなってきたと話す二人。前田さんは昨年、夏場の暑さで熱中症になり、点滴を受けながら農作業を続けたことも。そんな厳しさの中でも農作業を続ける理由は「働かなければ健康を維持できないから」と前田さん。そして米原さんは「しんどい時もあるけど、二人でやっているから責任感がある。ちよつと今回はやめておかって投げ出すことができない」と答えます。収穫した時の達成感や近所の人にあげた時に「おいしかったよ」という声を聞くのと、とても嬉しいという二人。どんなに辛くてもみんなの喜ぶ顔が、やりがいにつながっていると語ります。

## 地域の人たちとの交流が楽しみ

前田さんは週に2回、地域のグラウンドゴルフに参加して体を動かしているそう。また、農作業が終わった後の一杯も楽しみのひとつ。家でお酒を飲むのもいいですが、年1回のグラウンドゴルフの集まりや地域の草刈りの後にみんなで飲む時間も、地域の人たちとの交流できる場として良いリフレッシュになっているそうです。



地域の人たちとグラウンドゴルフを楽しみます。

## 後継者不足が一番の課題

二人は地域の防災や草刈りなど、地域活動にも積極的に関わっています。

この地域の環境や景観を守るための組織「吉地保全会」の一員でもあります。前田さんは「みんながそれぞれ田んぼや畑を頑張っている。そうしないと、この地区は荒れ果ててしまう。なんとか維持していかないと」と話します。現在メンバーは9人ですが、発足当時から減少しているとのこと。この地区の未来を守るため、若い世代にも農業に携わってほしいという願いはありますが、「お米の価格は上がっているものの、肥料代や機械維持のコストも増加している」と、農業の現状を知る二人は複雑な気持ちです。ただ、「自分たちも親が亡くなったり、定年になるまでは農業をしようとは考えなかった」と話す二人。環境を整え、将来へ道筋を残していく。いつか誰かが農業を始めようと思った時、今の二人の頑張りが実を結ぶのかもしれない。



吉地町の風景。

## 農業を通じて地域を守る

「自分たちは体力が続く限り農業を続けていきたい」と意気込む二人。「あすっこ」栽培を始めて今

年で3年目になり、一通りのやり方はわかってきたそう。「余裕ができたなら、今後は品質をもっと高めることにも目を向けたい」と語る米原さん。機械を駆使して作業の効率化も目指し、今年新しい品目にも挑戦したいと語ります。「年齢を考えると無理をしないことが大切」と笑いながらも、目の前作業に追われる日々こそが、生きていく力を生み出しているのかもしれない。

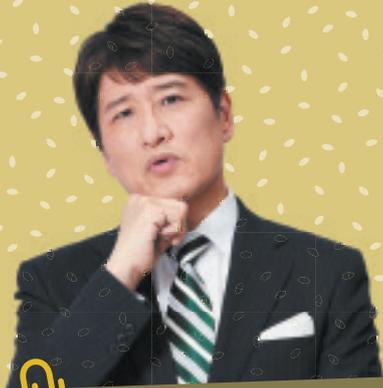
二人はこれまで通地域活動にも取り組みながら、農業を通じて地域を守っていくことを目指しています。これから迎える吉地町の未来に向け、一筋の光を灯していく存在であり続けてほしいと願います。

### 島根生まれの野菜「あすっこ」

アスパラガスのような食感と甘みがあり、茎も葉も蕾も余すことなく全て食べられる「あすっこ」。前田さんと米原さんによると、2~3月にできる「あすっこ」は中身がしっかりしていて美味しいそう😊まさに旬を迎えている「あすっこ」をぜひ食べてみてくださいね🌱



知ってましたか？  
お米の話



# なぜ上がったの？ お米の値段。

JAグループサポーター 林修



## 天候や需要に左右される、 お米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2023年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。



## お米の 取り合いで高値に

お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



## 肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていく必要があります。それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくことになります。

### 生産資材とお米の価格のイメージ



出典：お米は総務省消費者物価指数、それ以外は農水省農業物価指数

## これからもおいしい島根米を 届けるために

今後も引き続き、生産者の皆さんと米の動向や栽培技術などについて情報共有し、異常気象の中においても安定生産・安定供給ができるよう取り組みを進めていきます。

お米をはじめとした全ての農畜産物に共通することですが、消費者の皆さんに食べていただくことが一番の力になります。食べて島根の農業にエールを！



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ島根

# 「新たな運営体制」にかかる地区別総代説明会等を開催しました

J Aしまねでは、昨年6月の第10回通常総代会での決定を踏まえ、次期中期3カ年計画の策定と実践に合わせて「新たな運営体制」を検討しています。

現在検討している運営体制の見直しは「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」できるJAを目指すため、管理部門の要員を本店に集約し、管理部門のコストを削減するとともに、各地区本部の事業拠点（支店、営農センター等）に必要な人員を再分配することが主な目的です。

また、各事業運営についても令和10年4月までに地区本部独自運営から本店が事業別に統括する運営方式（事業本部制）への見直しを検討しています。

一方で、地区本部制の強みである組合員の意思反映、農業振興をはじめとする地域特性の発揮は、JA運営の重要なポイントであるため、地区本部は引き続き存置しJAらしい運営と本店を主体とした事業運営体制の強化を進めます。

これに伴い、昨年12月から今年1月にかけて各地区本部ごとに総代説明会等を開催し、現在の検討内容や方向性をご報告いたしました。今回の地区別総代説明等でいただいた主な意見は次のとおりです。



項目	主な意見
事業本部制に対する期待	<ul style="list-style-type: none"> <li>今回の提案でやっとJAしまねがひとつになったと感じたため、どんどん進めてほしい</li> <li>賛成する。事業本部制に完全移行するまでの3年間でしっかりと検討してほしい</li> <li>地区本部ごとのスリム化は限界があるため、オール島根でスリム化してほしい</li> </ul>
事業本部制に対する不安	<ul style="list-style-type: none"> <li>人口や組合員が減少していくなか新しい運営体制が可能なのか</li> <li>行政機関との連携が希薄になるのではないかと</li> <li>新たな運営体制のイメージが見えない</li> <li>中山間地域や遠隔地の農家は切り捨てられる不安がある</li> <li>これまで地域の実情を踏まえて支店統廃合を行ってきたが、今後は本店が主導で一気に進めることでひずみが発生するのではないかと</li> </ul>
事業本部制の方向性について	<ul style="list-style-type: none"> <li>経費削減ではなく売上増加になる組織づくりをすべき</li> <li>組合員にとってよかったと実感できるような体制にしてほしい</li> <li>役員、理事、監事の定数はどう考えているのか。人数が多い気がする</li> </ul>
営農、農業振興について	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の特性を活かした取り組みが阻害されないようにしてほしい</li> <li>農業経営支援、農業振興のために営農指導を強化してほしい</li> <li>今後もこれまで以上に県市町村と連携して営農支援してほしい</li> <li>畜産事業の手数料を統一してほしい</li> </ul>
肥料・飼料等の価格について	<ul style="list-style-type: none"> <li>今後、地区本部ごとに異なっていた価格が統一されるのか</li> <li>商系メーカーに負けない価格設定をしてほしい</li> </ul>
組合員への説明について	<ul style="list-style-type: none"> <li>説明を聞いても理解できないことがあるため、何度も細やかな説明を求める</li> <li>一部、令和7年4月から先行して取り組むことは、総代や組合員の承認は必要ないのか</li> </ul>
組合員、意思反映について	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業運営が本店主体となると地区本部で意見が言えなくなる</li> <li>地区本部、支店運営委員会に組合員の意見を聞くという機能を持たせてほしい</li> </ul>
人事、職員について	<ul style="list-style-type: none"> <li>若い職員の退職者が多いなか、さらに退職者が増えるのではないかと</li> <li>職員が納得しない異動は避けてほしい</li> <li>運営体制の見直しと給与体系一本化を同時に進めてほしい</li> <li>人事機能を一本化すると職員採用が東部に偏るのではないかと</li> <li>業務集約による余剰人数はどのような采配で配置されるのか</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>他県JAがどういった経過で事業本部制に移行したのか</li> <li>職員が減少するなか本業を維持するために外勤は廃止すべきだ</li> </ul>

※この他にも多くのご意見をいただきました。

皆さまからいただいた意見をもとに、より良い運営体制を築くことを目指し、今年6月に予定している総代代表者会や地区別総代説明会、第11回通常総代会への付議に向け、さらなる協議を進めてまいります。

引き続き、JAしまねへのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

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  
きくと聞きたい

# 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しまね石見銀山地区本部管内
- 越智裕之さん ●竹下誠さん
  - 株式会社シバオ



越智さん（前列中央）のハウスで



竹下さん（左）から話を聞く竹下常務（右）ら



(株)シバオのハウスで芝尾取締役工場長（前列中央）らと

**今**回は、越智裕之さん、竹下誠さん、株式会社シバオ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。越智裕之さんは、大田市が行う産地ツアーへの参加をきっかけに夫婦でタータン。県立農林大学校での研修を経て令和5年11月に就農しました。30・7アールの連棟ハウスでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。越智さんはアスパラガス栽培について「一人で生計を立てられ、選果場があるため出荷・調製作業の負担がない点に将来性を感じている」と話した他、今後の生産計画や栽培技術面のことなどについて意見交換しました。

**竹**下誠さんは、県立農林大学校を卒業後、酪農と和牛繁殖に取り組む父親のもとで就農。令和6年に父親から事業承継し、竹下さんを含め家族4人で経営しています。現在は約20ヘクタールの放牧地での放牧を交えながら繁殖雌牛15頭を飼養。竹下さんとは、事業承継後

の経営・取り組み状況や子牛価格、J Aが行う農業振興支援事業、堆肥の使い道などについて意見を交わしました。

**株**式会社シバオは、2年間のアスパラガス試験栽培を経て令和5年度に農業部門(※)を新設し、「石州瓦」を生産する瓦産業から異業種参入しました。現在は43アールでアスパラガスを栽培し、今年3月から出荷を始める予定です。同社の芝尾充秀取締役工場長と福間正治さん、楳部雅幸さんに、今年度さらにハウス30アールを増棟中であることや瓦のもととなる粘土を生成する過程で出てくる砂を土壌改良材として活用していること、ハウスの雪害対策、法人メリットを活かした収穫体制などについてお話いただきました。

※株式会社シバオの農業部門は令和6年10月に法人化し、現在は「彩百景株式会社」として農業生産に取り組んでいます。今回は法人化前に訪問したため、掲載内容は当時の情報に合わせています。

## 組合長から一言



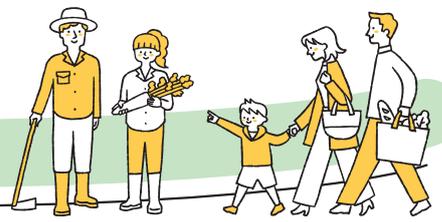
今回は石見銀山地区本部管内を巡回し、3か所の担い手を訪問させていただいた。このうち2か所はアスパラガス栽培に取り組みされており、最初に訪問したのは東京から夫婦で1ターンされた越智裕之さん。県立農林大学校などで勉強されて令和5年11月に就農。作付面積は30.7アールで、J Aのリースハウス事業を活用されていた。

次に伺ったのは株式会社シバオで、瓦を生産する有名な会社であるが、農業分野にも進出された。現在、作付面積は43アールで今年度さらに30アールのハウスを増棟すること。同社、越智さんとも令和7年の春から収穫・出荷を迎えるとのことであった。石見銀山地区本部では「アスパラガスを新しい特産に」と取り組みを進めているが、このように新たな担い手がどんどんと育っており、大変期待している。

竹下誠さんは、家族経営で和牛繁殖に取り組まれていた。繁殖雌牛15頭を飼っており、できるだけコストを抑えるため、近くの山での放牧に力を入れている若手農家であった。

組合長より一言  
あかとき  
の  
紅葉づる山に  
牛放つ





topics  
1

## 令和7年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

12  
つなぐ  
未来  
の  
未来

JAしまねは1月14日に益田市の西部家畜市場、15日に松江市の島根中央家畜市場で令和7年島根子牛市場の初セリを開きました。

15日の中央市場では、初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の石原恵理子副知事や当JAの坂本満常務らが出席。石原副知事は「生産者の努力を後押しするため、JAとも連携し県内外の消費者に向け『しまね和牛』のPRに引き続き取り組んでいく」とあいさつしました。

市場活況としまね和牛の躍進を祈念し三本締めと全畜種の発展を願い県産牛乳による乾杯で令和7年の子牛市場が幕を開けました。

西部市場では子牛145頭が上場し、全頭平均価格は58万3415円、中央市場では243頭が上場し、全頭平均価格は56万4530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（15日）

topics  
2

## 島根県育英会「大阪学生会館」に県産米を寄贈

2 環境  
3 経済  
11 社会

JAしまねは、公益財団法人島根県育英会が運営し、島根県出身の学生らが入寮する大阪学生会館に県産米約500キロを寄贈しました。昨年12月9日には、松江市にある同会事務局を訪れ、当JAの竹下克美常務が同会の福島律子副理事長に目録を手渡しました。

県外で頑張る島根県出身の学生らを食の面から支援しようと実施。寄贈するお米は「つや姫」「きぬむすめ」「コシヒカリ」の3品種で、12月、2月、3月の3回に分けて大阪学生会館へ届けます。

福島副理事長は「会館の食堂は1か月で約150キロのお米を消費する。食材費が高騰する中、本当にありがたい」と感謝を伝えました。竹下常務は「学生自身が育った島根で生産されたお米を食べて勉学に励むと同時に故郷への思いを新たにしてほしい」と話しました。



同会の福島副理事長（中央）に目録を手渡す竹下常務（左）

topics  
3

## 令和6年度水稲有機栽培研修会&水田除草機展示会を開催

2 環境  
12 社会  
15 環境

JAしまねは昨年12月11日、出雲市の同JA営農経済本店で環境にやさしい農業生産の推進に向け、令和6年度水稲有機栽培研修会&水田除草機展示会を開きました。生産者や県、JAの指導員ら約150人が参加し、有機米の販売・買取状況や栽培技術、有機JAS認証制度などについて学びました。

研修会では、当JA本店米穀課からJAの有機米取り組み方針や有機JAS認証を受けた令和6年産米の概算金を慣行栽培コシヒカリ（1等上）と比較して約1.7倍高としたことなどを説明。島根県からは有機JAS認証制度や県の支援策について説明があり、島根県農業技術センターからは水稲有機栽培の課題である雑草対策や県内実証圃での実証結果について報告されました。

また、研修会後には、昨年6月に完成した有機多目的倉庫の見学や水田除草機の展示会を行いました。

当JAの担当者は「想定以上の参加者数となり、有機栽培への関心の高さを感じた。有機栽培は品質・収量などの課題が多くあるが、関係機関と協力しながら、生産者への支援をしっかりと進めていきたい」と意気込みました。



雑草対策のポイントについて学ぶ参加者ら



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 雲南女性部

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3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しまね雲南女性部は、地域貢献活動や他の女性部との交流を通じて、女性部組織のさらなる発展につなげようと活動しています。

昨年の11月下旬には雲南市吉田町の小学生を対象に、雲南市と協力し本年度から行っている未利用の米粉を使ったエゴ糰子作りの特別講座を開きました。市内の食品加工会社から提供された食用に使えなくなった米粉を使用し、環境に優しい学びの機会の提供と同市の脱炭素社会の実現に向けた取り組みに貢献しています。講座では児童らに資源の有効活用や食べ残しを減らすことの重要性を伝えました。

また、12月上旬には、JA鳥取西部女性会との交流会を開きました。雲南女性部が2019年から取り組むタオル帽子作りを行うなど、県の枠組みを超えて取り組みや事例を共有し、親睦を深めました。



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

やました  
山下

いさと  
勇人さん



JAしまねやすぎ青年連盟（以下、農青連）の山下勇人さん（44）は、安来市東赤江町でイチゴを栽培しています。大阪市生まれでありながら農業に興味を持った理由は、自身が作ったものを届ける喜びと、新しい可能性を追求したいという想いからでした。社会人向けの週末有機農業学校を通じて農業を学び、職を辞め、さまざまな地域・人々と出会い、情報を集めました。安来市に出会った瞬間、想いが一気に現実のものとなり就農し、2016年に「いさとふあーむ」を立ち上げました。自身のYouTubeチャンネルでは、イチゴ栽培に関する知識やノウハウを発信しています。JAS認定資材を使い、可能な限り農薬を使わずに栽培されたイチゴには、こだわりと情熱が詰まっています。全国に届けられ、幸せな気持ちで口にされることは、農業者にとって最高の報酬です。農青連には同様にターンのイチゴ農家が多く、活動には積極的に参加し、情報交換の場として活用しています。山下さんは「安心と喜びをお届けするために、自然と共生し美味しいイチゴを作りたい」と意気込みを語りました。

## 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円（だえん）形なのがピーマンです。また、パプリカと呼ばれるものは、赤、黄、橙（だいたい）などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

### 品種

ピーマンの育苗期間は70～80日と長いので、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」（タキイ種苗）、「翠玉二号」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

### 良い苗の選び方

良い苗は、①本葉8～10枚で、双葉が付いている ②茎が太く節間が短くしっかりしている ③葉が緑色でつやがある ④一番花のつぼみが付いている ⑤病害虫のないもの、です（図1）。

### 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をまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

### 植え付け

晩霜の恐れがなくなったら、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます（図3）。

### 整枝・誘引

植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢の良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります（図4）。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

### 追肥・灌水（かんすい）

収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1平方m当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

### 剪定（せんてい）

盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

### 病害虫防除

アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

### 収穫

開花後15～20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

図1 良い苗の選び方



図2 畑の準備

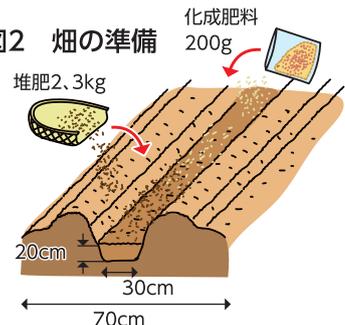


図3 植え付け

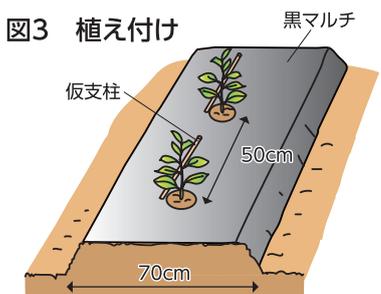
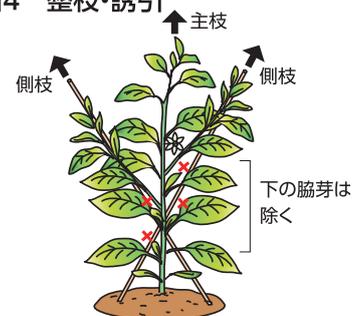


図4 整枝・誘引



### 栽培カレンダー（ピーマン）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	—	■			
中間地		▲	—	■				
暖地	▲	—	■					

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

### お知らせ

1月の理事会は1月31日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、理事会情報は3月号への掲載とさせていただきます。

1,16

## 女性部との対話集会

島根おおち女性部は、島根おおち地区本部のJA役員との対話集会を開催しました。女性部員のほか、島根おおち青年連盟、JA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6年度のJA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 女子大学卒業生や女性部との交流会を開催したいと考えるかがおおちか。**

**A** 女子大学卒業生と女性部の交流活動については、良い提案だと思います。具体的な内容や費用面についての提案をいただければ、こちらもできる範囲での対応を考えています。

**Q 青年連盟、女性部、生産者、JA職員が協力し継続して食育活動を行いたい。その活動への支援をお願いしたい。**

**A** 青年連盟と女性部だけではなく、菌床しいたけ等の部会も食農教育に関する取り組みを行っています。各部会が次世代に繋ぐ担い手確保の取り組みもしているため、要望があれば協力させていただきます。

**Q 対話集会等の会議で出た意見のその後の取り組みを教えてください。**

**A** 質疑ごとの回答は口頭で行っていますが、今後、対話集会や各組織の役員会等で報告するようにします。

**Q 規模拡大をしたいため、設備投資をしていきたい。しかし、県の補助金を申請する条件で『美味しまね認証』が必要となる。監査等事務仕事に手間が掛かり1年で辞めた。JAしまね側から、美味しまね認証を取得することのメリットを教えてください。**

**A** 県の補助事業を利用すると、美味しまね認証（GAP）の取り組みが必要となります。農業分野の観点から、美味しまね認証（GAP）の取り組みは、生産者の皆さまが当たり前のことを安全にもらうことの確認となっているため、農業を営む中でプラスに働くものだと考えており、取り組み自体は進めるべきことであると考えます。



### 対話集会



1,9

## JA戦略型中核人材育成研修成果を発表

JAしまねでは、中堅職員が次世代のリーダーとして組合員・地域住民の営農とくらしを起点とし、JA理念・経営戦略・人間力・マネジメントなどの7分野を毎年5月から1月にかけて学んでいます。最終講座は、プレゼンテーション技術の向上と相互研鑽を目的に修了論文の発表会として開催され、研修成果を発表しています。

第13期となる今年度は、島根県内のJAグループから20名が修了論文を発表し、島根おおち地区本部からは営農部指導販売課の益田佑一職員が参加しました。益田職員は「JAの魅力向上によるJA離れからの脱却〜営農事業から魅力発信・人間力」のある人の集合体を目指して〜をテーマに発表をし、優秀賞を受賞しました。研修を終えて「今回の研修で得た学びや課題を今後の業務に生かし、また研修会を通してできた仲間との繋がりを大切に今後頑張っていきたい」と話しました。





# 営農だより



## 冬季水稲座談会 Q & A

令和6年12月2日から13日まで、島根おち管内の53会場で冬季水稲座談会を開催しました。主な内容は高温対策について、令和7年産からの稲作曆に採用した農薬について説明を行いました。

座談会では、以下の質問をいただきました。

### Q 株間 30 cm、18 cm では元肥施肥量は違うのか？

**A** 密植栽培から疎植栽培にする場合、疎植栽培では、株数を減らす代わりに分けつ（一株穂数）を多く確保することになりますので、一株あたりの吸収量が増えます。そのようなことから、元肥の施肥量を栽植密度に応じて変えるという事は行っておりません。

### Q ヒエが今まで生えなかった圃場に急に生えた。なぜ？

**A** 一つの原因として外部からの持ち込みが考えられます。例えば、ヒエがよく生える圃場を耕した後、トラクターなどの爪の泥を落とさずに別の圃場を耕してしまうと、ヒエが生えてしまう可能性もあります。

### Q 作作品種の転換について検討しているが、どの品種にしたらよいか？

**A** 平坦部において品質向上が難しい地域では「コシヒカリ」と同時期の熟期で高温登熟性の高い「つや姫」、また熟期が遅いため高温を回避しやすく、実需者ニーズの高い「きぬむすめ」への品種転換が有効であると考えます。

### Q 新しく採用されたカメムシ、ウンカ剤「キラップ」は従来のものと何が違うのか？

**A** キラップは非ネオニコチノイド系の殺虫剤で、生き物に影響が少ない農薬と言われています。また、従来の剤よりも残効が長く、薬効についても島根県内各地で試験を実施し、優良な結果が得られたため今年から採用をしています。

## 法人向け営農座談会を振り返って

島根おち地区本部では、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。

座談会は、TAC（地域担い手に向くJA担当者）が事前に営農に関する課題をお伺いし、JA各部署と連携し、法人・担い手へ解決策をご提案する事を目的に毎年行っています。

また、JA各事業へのご意見、ご要望についても伺い、関係部署へ繋ぎ、JAの円滑な事業運営と発展に努めてまいります。なお、主な意見は以下の通りです。

### 意見：「令和6年産の水稲は目標収量より低くなった」「心白粒が多く発生した」

提案： 邑智農業部と営農指導員が共に※飽和かん水による水管理や、根張りをよくすることにより稲穂への養分が行き届く強い稲体をつくる方法について高温対策の提案を行いました。

※飽和かん水…地表に水が無く、土中には十分に水が含まれている状態のこと。  
効 果…地表に水が無くなることで、有毒ガスが抜け根が健全に保たれる。

### 課題：「鳥獣害の対策をしているが、被害がありアドバイスがほしい」

#### 「小動物がハウスビニールを破り侵入した」

提案： 今回は小動物の対策についての提案と、イノシシ・シカの対策の振り返りを行いました。今後も被害の相談や対策について課題があれば、町と県の関係機関と連携しながら対応をさせていただきます。

### 課題：「畦畔の草刈り作業が年々大変だ」「省力での除草作業に何かないでしょうか」

提案： 中山間地を想定した畦畔・のり面の管理技術を分類別に紹介（除草機械・各除草剤の注意点・法面被覆・スマートフォンを活用した法面管理）をして作業の省力化を提案しました。





# 営農だより



## 鳥獣対策コーナー

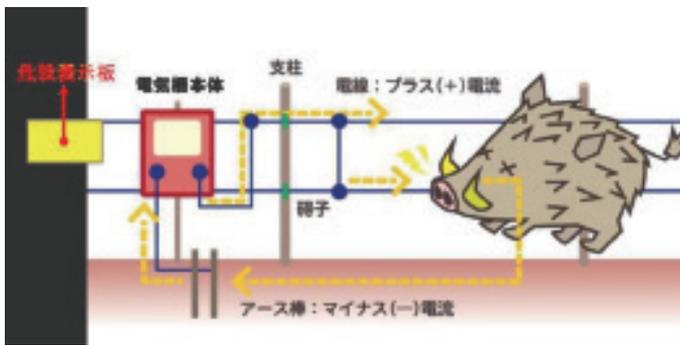
しまねびよりにて鳥獣対策コーナーをはじめます！

近年、農作物への野生鳥獣被害が深刻な問題となっており、鳥獣対策に関する情報提供についての要望が多く寄せられているため、今月から全12回にわたり、鳥獣対策コーナーを設けさせていただきます！

第1回目は、冬の間に対策ができる『電気柵』について紹介します。

### 第1回『電気柵』

#### 電気柵のしくみ



電柵本体→電線→動物→地面→アース→電柵本体



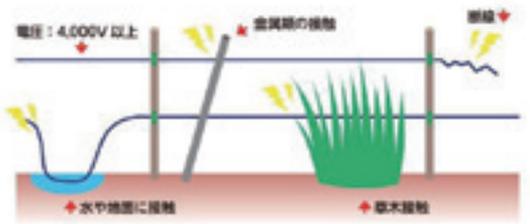
1つでも異常があれば効果を発揮できません！

引用：島根県中山間地域研究センター

#### 電気柵の確認項目

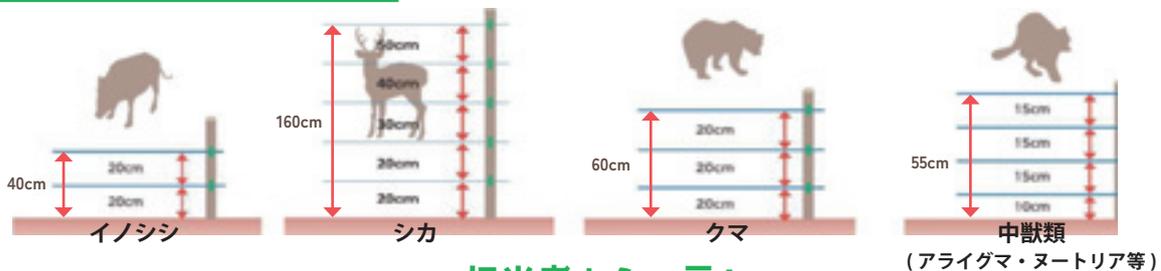
こまめに点検をしましょう！

電柵の確認箇所	内容	チェック
電気柵本体	老朽化や電力不足により電圧が下がっていないか	
電線	電線が切れて電気が流れていない箇所はないか	
	電線が雑草や水たまりにあたり漏電してないか	
碍子	碍子の向きは外側になっているか	
アース	アースはしっかりと地面に刺さっているか	



#### 各動物別の電線の高さの目安

引用：島根県中山間地域研究センター



#### 今後の予定

3月号 サル                    4月号 イノシシ  
 5月号 シカ                    6月号 ヌートリア  
 7月号 モグラ                8月号 害鳥  
 9月号 クマ                    10月号 アナグマ  
 11月号 アライグマ        12月号 タヌキ  
 R8.1月号 全11回のまとめ  
 (上記の予定は、予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください)

#### 担当者から一言！



これから、鳥獣対策コーナーを担当させていただきます。  
 電気柵の設置方法ですが、動物に慣れさせないために、24時間通電する、舗装路やコンクリートの際に設置しないなどがあります。  
 この時期からしっかりと点検をして、今年度の鳥獣被害を少しでも減らせるように頑張っていきたいと思います！  
 営業部 指導販売課 牛嶋 一貴

今後、鳥獣対策コーナーで皆さまの鳥獣被害解決の手助けができるよう、情報提供していければと思います。よろしくお祈いします。冬の時期からしっかりと点検をして、今年度の鳥獣被害を少しでも減らせるように皆様よろしくお祈いいたします。  
 営業部 営農企画課 TAC 大野 晃明





# 営農だより



## 白ねぎを作って出荷してみませんか？



島根おおち地区本部では、島根おおち推進6品目として、白ねぎの作付け推進を行っています。

白ねぎは4月から5月にかけて定植をして、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年間と長い品目ですが、秋冬において収益性の高い品目です。

島根おおち管内では、多くの生産者が魅力を感じ、白ねぎ栽培を継続されています。定植時に使用するひっぱりくん、土寄せ時に使用する管理機の貸し出しも行っており、営農指導員が栽培から出荷までサポートしていきますので初めて栽培される方、栽培を検討されている方はお気軽にご相談ください。詳しくは、各事業所または営農指導員までお声がけ下さい。



## 令和7年産水稻農薬予約注文書主要品目一覧書・注文控えの訂正について（お詫び）

「令和7年産水稻農薬主要品目一覧書・注文控え」の記載に、使用時期・使用回数の記載に誤りがあることが判明いたしましたので訂正させていただきます。謹んでお詫び申し上げます。下記の内容につきましてご確認いただき、農薬使用の前には必ず稲作ごよみ、農薬ラベルをご確認ください。

資材名	訂正内容	正	誤り
デジタルミネクト箱粒剤	使用時期の訂正	移植3日前～移植当日	播種時覆土前～移植当日
カイリキZ1キロ粒剤	使用回数の訂正	1回	2回
ラオウ1キロ粒剤	使用回数の訂正	1回	記載なしでした
キラップフロアブル	使用回数の訂正	2回	3回
キラップ粒剤	使用回数の訂正	2回	3回
キラップ粉剤 DL	使用回数の訂正	2回	3回

## 2025春の農機展示即売会を開催

JA全農島根農機サポート（株）では春の農作業シーズン到来に向けて、2月27日（木）・28日（金）に瑞穂サービスセンターで農機展示即売会を開催します。

ご来場いただいた皆さまには、お目当ての商品を前に農作業での悩み等を専門職員に相談しながら、農業機械の仕様などを説明させていただき、選んでいただくことができます。

ご来場をお待ちしております。



### 開催日時

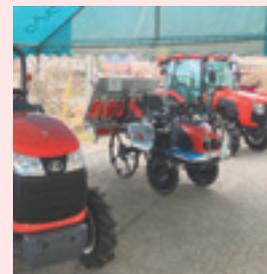
2025.2.27<sup>[Thu]</sup> 9:00-16:00 / 2025.2.28<sup>[Fri]</sup> 9:00-15:00

### 開催場所

JA全農島根農機サポート（株）  
瑞穂サービスセンター（邑南町出羽4-3）

### お問合せ

JA全農島根農機サポート（株）島根おおち営業所  
フリーダイヤル：0120-927-277



## 西部“上昇、中央”保合、

本県1月の子牛市場は、西部・中央で開設し382頭の取引があり、平均価格は、西部市場583,415円（前回は37千円高）、中央市場564,530円（前回は3千円安）での取引となりました。

寒い時期に入り風邪症状のみられる牛が増えています。冬季は牛舎内の保温を気にして、換気が十分に行われていない場面が見受けられます。哺乳期の牛に関しては「保温優先」ですが、粗飼料をしっかり食べるようになった育成期の牛には「換気優先」と言われます。外気温が低くてもこまめな換気を行いましょう。育成期以降の牛は、第1胃で食べたものを発酵消化するときに出る発酵熱が体温の最も大きな発生源と言われています。第1胃の発酵が良好であれば内側から熱を発生するため、環境温度の低下の影響も少なくなります。そのためにも、育成期には「良質な粗飼料」をしっかり食べる管理を徹底し、環境変化に強く、購買したいと思われる子牛の上場をお願いします。

枝肉相場について1月は、年末年始の反動やガソリン補助金の減額などにより、節約志向が一層高まることなどから、弱含みでの推移が見込まれており、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ます。農家の皆様も厳しい状況ですが、引き続き`発育が良好、で`腹

## 令和7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	107	888,800	41,800	489,757
	ヌキ	132	1,038,400	161,700	625,142
	合計	293			564,530
島根おち	メス	13	682,000	239,800	466,908
	ヌキ	14	808,500	167,200	599,186
	合計	27			535,496
瑞穂	メス	1	427,900	427,900	429,700
	ヌキ				
	合計	1			429,700
羽須美	メス				
	ヌキ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	3	537,900	380,600	485,467
	ヌキ	3	630,300	605,000	620,767
	合計	6			553,117
川本	メス	3	625,900	320,100	488,767
	ヌキ	9	808,500	167,200	587,278
	合計	12			562,650
邑智	メス	6	682,000	239,800	453,200
	ヌキ	1	709,500	510,400	647,900
	合計	7			481,014
大和	メス				
	ヌキ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス				
	ヌキ	1	592,900	592,900	592,900
	合計	1			592,900

りの出来た、`余分な脂肪のついていない、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。

- ★この冬、今迄になかったことがありました。鍋料理の材料、白菜、ダイコン、キャベツを何ものかにカジられ、ほぼ全滅です。わずかに残った成長の遅い巻きの悪い白菜、細くカタイ大根、カジリ残されたキャベツなどいたんでいます。 瑞穂支店管内 Mさん 70代
- ★管内では、シカやイノシシ、サルなどによる農作物の鳥獣被害が多いです。そんな声をたくさんいただき、2月号より鳥獣対策コーナーが始まりました！さまざまな動物の対策など情報を発信していきます。カジられた歯形や足跡で動物が特定できる場合がありますので、ぜひご活用ください！ご不明な点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。鳥獣対策コーナー担当がお返事させていただきます😊
- ★毎月とても役に立つ情報をありがとうございます。私も今年は年女 巳年です。何か一つでも達成できるように頑張ろうと思います。 石見支店管内 Sさん 70代
- ★嬉しいお言葉ありがとうございます。2025年の干支は「乙巳（きのとみ）」ということで、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るそうです！Sさんにとって実を結ぶ年となりますように祈っています🌟今年もどうぞよろしくお祈りします😊
- ★毎号、楽しく読ませていただいています。若い人達が農業を頑張っている記事を読むと、元気がでます。 石見支店管内 Uさん 60代
- ★嬉しいお言葉ありがとうございます。島根おち管内では、新田良次さん取材させていただきました！夢や目標に向かって、毎日頑張っておられる姿に元気をいただきました🌟今年も「しまねびりり」をよろしくお祈りします🌟
- ★新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りいたします。先月少し雪が降りましたが、やっと溶けて夕方散歩ができますことありがたく思います。本年もどうぞ何事もなく穏やかな一年でありますことと念じます。皆さま方もどうぞご自愛なされますことを祈ります。 川本支店管内 Oさん 80代
- ★新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りいたします🌟先月雪が降り、管内に雪だるまがたくさんいましたね🌨まだまだ寒い日が続きますが、美味しいものをたべて運動し、元気に過ごしてください！

石見支部『51年目の味噌づくり』

1/6-  
2/28

石見支部は、自家栽培の米と地元産の大豆を使った「味噌づくり」を行いました。今年51年目を迎えるこの取り組みは、地産地消、無添加の味噌を家庭で味わうことを目的としています。

今年も約70名の部員が5～6名のグループに分かれ、森本マツエさん、的場加代子さん、寺内支部長の3人のリーダーのもと麴造りから始まりました。味噌づくりは3日間かけて行い、最終日には、塩、麴、大豆、大豆の蒸し汁を混ぜ合わせ、ミンサーで細かく挽き工程を終えました。できあがった手作り味噌を各自持ち帰り、約1年間熟成させて自家消費します。

寺内支部長は「味噌づくりは部員同士の交流の場でもあり、地元の農産物を使用した無添加の手作り味噌は美味しいと参加希望も多い。たくさんの方に味わっていただき、この取り組みを続けていきたい」と笑顔で話しました。



大豆の浸水



お米を蒸す作業



麴菌をまぶす



一年間熟成させた味噌



ミンサーで細かく挽く

塩・麴・大豆・大豆の蒸し汁を混ぜ合わせる。



- 健康寿命100歳プロジェクト -  
令和7年度『ゆとり倶楽部』受講生募集!!

- 応募資格：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)
- 受講料：年間3,000円(材料費別途)
- 期間：令和7年5月～令和8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
- 定員：25名  
(定員になり次第、締め切りとさせていただきます)
- その他：聴講制度あり(1講座500円、材料費別途)

詳しいカリキュラム等は「しまねびより3月号」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  
TEL：0855-83-1801 FAX：0855-83-1373

フレミズ部会幸せのたね  
たんぼぼ『ハンドクリーム作り』

1/19

フレミズ部会幸せのたね たんぼぼは、宮本昭枝さん指導のもと「ハンドクリーム作り」を開催しました。

白色ワセリンやオリーブオイル、ラベンダーオイルを使用し、湯煎にかけた材料が溶けて混ざったら、人肌になったところで容器に移し固め、手作りのハンドクリームが完成しました。その後「家の光」の、ラッピング編の記事を活用し、多めに作ったハンドクリームを綺麗にラッピングして参加できなかった部員にお裾分けしました。

また、石見支部の寺内支部長が参加してくださり、フレミズ部会幸せのたね たんぼぼと交流を行いました。



# 令和6年度 島根おおち地区本部 業績還元

## 業績還元とは

JAしまねでは、各地区本部の事業活動の実績に対し、業績（経営成果）に応じた還元措置を講じており、その名称を「業績還元」と呼んでいます。令和6年度の業績還元総額は、5月理事会で決定し、JAしまね全体で5,000万円、うち、島根おおち地区本部は306万円の還元額です。なお、業績還元の用途は、各「地区本部運営委員会」の専決事項です。

## 1. 肥料購入助成

令和6年産農作物生産・販売を目的にJAで肥料を購入された生産者を対象に、生産経費の軽減対策として業績還元により総合ポイント付与を行い、農業生産の継続および拡大に取り組みます。

### 対象者

令和6年産の農作物生産を目的としたJA肥料購入者のうち、総合ポイントカード会員とします。

### 対象期間

令和6年1月～令和6年9月末までのJA肥料購入額を基準とします。  
(ただし、ジュンテンドー店舗購入のJA肥料は除く)

### 還元額

対象期間中の肥料購入合計額100円に対して総合ポイント「2ポイント」を付与します。

### 支払時期

令和7年2月～3月

### 手続き

特に手続きは必要ありません

## 2. 出荷包装資材購入助成

JAへの園芸品目出荷販売者を対象に、出荷経費の軽減対策として業績還元により総合ポイント付与を行い、出荷生産者の経営継続支援に取り組みます。

### 対象者

JAへの園芸品目出荷販売者を対象としたJA出荷包装資材購入者のうち、総合ポイントカード会員とします。

### 対象期間

令和6年1月～令和6年12月末までのJA出荷包装資材購入額を基準とします。

### 還元額

対象期間中の出荷包装資材購入合計額100円に対して総合ポイント「2ポイント」を付与します。

# 年金びより



昭和37年4月生まれの女性です。  
1月に日本年金機構から緑の封筒が届きました。  
どうすれば良いですか？

年金のお手続きが必要になりますので、  
支店窓口へご相談下さい。



- ・令和7年度は、昭和37年度生まれの女性・昭和35年度生まれで基礎年金のお手続きが必要な方へ緑の封筒が届きます。
- ・緑の封筒は、お誕生日の約3ヶ月前に郵送されますので、1月から令和7年度に年金のお手続きが必要な方へ届いています。
- ・65歳前の年金は、請求手続きを遅らせても増えません。

**年金受給ができるようになる前に、ご自身の年金記録・年金の見込額等の確認をしてみましょう！**



3月の年金相談会開催予定はございませんが、  
お気軽に支店窓口までご相談ください。

統括支店 83-1803 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



## 3月の行事予定

3/19[水] ゆとり倶楽部「遠足」

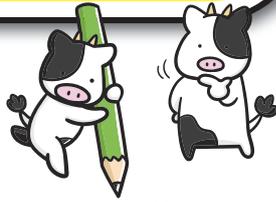
3月の外勤日 15日(土)・17日(月)・18日(火)

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

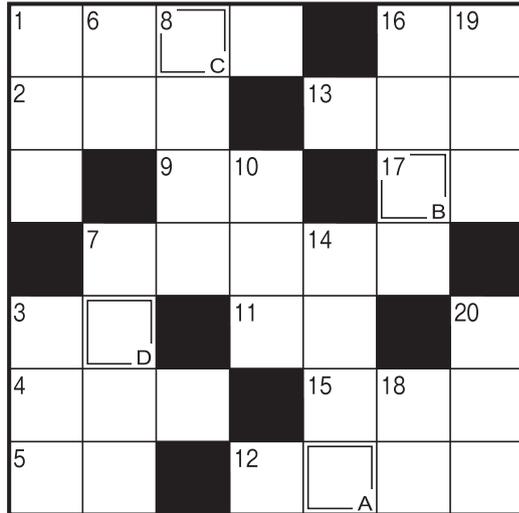
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年2月号

## CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

A	B	C	D
---	---	---	---

### タデのカギ

- ①——造って魂入れず
- ③ニワトリの頭についています
- ⑥エックスの次です
- ⑦赤の広場やクレムリンがあります
- ⑧卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭地球を暖める天体
- ⑯ひな祭りのお吸い物につきもの貝
- ⑱ひな祭りに飾る花
- ⑲春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑳細川たかしのヒット曲「——の渡し」

### ヨコのカギ

- ① 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- ②お手洗いともいいます
- ③バレーボールのセッターが上げるもの
- ④梅は咲いたか、——はまだかいな
- ⑤日本一長いものは367kmあります
- ⑦イソップ—— 源氏——
- ⑨失敗は成功の——
- ⑪水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑫羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑬漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑮草餅によく使われる植物
- ⑯お彼岸に参る人も多いところ
- ⑰弾力がある、噛んで食べる菓子

### 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3月7日（金）（当日消印有効）

#### ◆ 先月号の答え ◆

#### 「リウヒョウ」



# 川柳の広場

## 最優秀賞

風を読み空気も読んで行く余生

出雲市 北村 功様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

（評）まいにち、風を受け、空気を受けて生活している私です。その中で、風を読み、空気を読んで感じ、生きている私を確かめます。

## 優秀賞

ひたすらに生きた昭和を慈しむ

安来市 宇山 陽子様

誉め言葉老いの心もやる気湧く

出雲市 佐野美和子様

夕陽みて明日も元気を願う我

隠岐の島町 上川 晃一様

## 佳作

渾身のスピーチ世界へ被団協

安来市 斎藤美重子様

気配りの一言添える年賀状

安来市 青戸 涉様

生き過ぎた言いつつ母は葉飲む

出雲市 大森喜代子様

隣から自作自慢のさつまいも

浜田市 岩本 静代様

悔やんでももう戻れないあの頃に

益田市 竹田 数字様

「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。



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）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は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



# フィッシング詐欺にご注意ください



疑似餌で魚を釣る=フィッシングというところから由来するとおり、JAバンクを装ったメールやサイトでお客さまの重要な情報を悪用する詐欺をフィッシング詐欺といいます。

**JAバンクを  
装った  
メールやサイトに  
ご注意ください。**

- ⚠️ 心当たりのないメールやサイトは開かないでください。
- ⚠️ ID・パスワードは絶対に他人に教えないでください。(JA職員がIDやパスワードを照会することはありません。)

## 偽メールに気をつけてください

- 1 JAバンクを装ったメールが届く  
誰かに「フィッシングメール」を送ってID/パスワードを開き出してやろう
- 2 IDとパスワードを伺うメールが届く  
JAバンク  
JAバンクご利用の皆さまの月々JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。ID/パスワードを入力して至急ご返信ください。ご返信いただけないとネットバンクのご利用ができなくなります。  
ID: パスワード:
- 3 IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう  
あらいやだ、急いでIDとパスワードを返信しなさい!  
よしよし、IDとパスワードを盗んだぞJAバンクからお金を引き出しやろう
- 4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう  
あれ!? お金がなくなってる!!!  
ガーン

## 偽サイトに気をつけてください

- 1 JAバンクを装ったメールが届く  
誰かを「偽のサイト」にアクセスさせて個人情報盗んでやろう
- 2 偽サイトにアクセスを促すメールが届く  
JAバンク  
JAバンクご利用の皆さまの月々JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。下記サイトへアクセスの上アンケートにお答え頂きますと金利を優遇させていただきます。  
<http://www.xxx.com/ktm>
- 3 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう  
JAバンク  
金利優遇キャンペーン!! 下記アンケートにお答え下さい  
お名前  
ご住所  
電話番号  
携帯番号  
メールアドレス  
生年月日  
アンケートに答えるだけでいいなんてうれしいわ♪
- 4 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される  
ひっかかったな盗んだ個人情報を悪用してやろう...  
ギャー!!  
何で私の個人情報がいるんどこに送れるの?!



お問い合わせはヘルプデスクへ

緊急時のサービス停止も受付けています。



0120-058-098

JALまね 総合ポイントカード  
おさいふカード  
おさいふカード  
会員募集中!!

JAL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まね ×



PARIS MIKI

メガネ一式  
**10%OFF!!**  
補聴器  
**5%OFF!!**



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。

お問い合わせ



JALまね

本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912

## タマネギの肉巻き



### 材料 (4人分: 1本分)

- 豚バラ薄切り(長め)… 200g  
塩こしょう……………少々  
〔タマネギ……………1玉  
サラダ油……………小さじ1  
ホウレンソウ……………1本  
ニンジン……………1/2本  
小麦粉……………適量  
サラダ油……………小さじ2  
A 砂糖……………大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1



### 作り方

- ①フライパンに油を熱し、千切りにしたタマネギを強火で炒め、しんなりしたら火からおろして、粗熱を取っておく。
- ②ホウレンソウはサツと茹で、水に取り、水気を絞っておく。
- ③ニンジンは5ミリ角の棒状に切り、レンジ(600w)で2分間加熱して柔らかくする。
- ④豚肉の長い辺を1cmずつ重ねながら、幅20cm×長さ25cm以上になるように並べ、軽く塩こしょうをふる。
- ⑤④の手前2cmをあげ、タマネギを半分の長さにおさまるように置き、その上にニンジン、ホウレンソウを乗せて巻き寿司のように手前から奥に巻いて、小麦粉を薄く振りかける。
- ⑥フライパンにサラダ油を中火で熱し、⑤の巻き終わりを下にして並べ入れ、フタをして3分焼き、転がして上下を返して再度フタをして3分焼く。
- ⑦フタを取り、全体に焼き色を付け、混ぜ合わせたAの調味料を加えて、焼きからめ、好みの幅に切って皿に盛る。

### コメント

- ・タマネギの甘味がぎゅっと詰まった野菜たっぷりの肉巻きで、免疫力アップ!
- ・すのこ代わりに肉の下にラップをひくと巻きやすいです。

### アレンジ

- ・中央に巻く野菜はパプリカ、春菊、水菜、ニラ、ネギ、小松菜、あずこなどに替えてもOK!
- ・しゃぶしゃぶ用ロース肉で細巻きもできます。

### 材料 (4人分)

- チンゲン菜……………2株  
シイタケ……………3枚  
もやし……………1袋  
サラダ油……………小さじ2  
塩こしょう……………3振り  
〔合挽肉……………100g  
酒……………大さじ1  
生姜……………ひとかけ  
サラダ油……………小さじ1  
A 水……………150cc  
鶏ガラスープ(顆粒)…小さじ1  
オイスターソース…大さじ2  
しょうゆ……………小さじ1  
B 片栗粉……………大さじ1  
水……………大さじ1

### 作り方

- ①チンゲン菜は軸と葉先に分けて長さ3cmに切る。
- ②シイタケは薄切りに、もやしは洗って水気をきっておく。
- ③小鍋にサラダ油と生姜のみじん切りを入れて火にかけ、香りが出てきたら、合挽肉を加えて酒を振りかけて炒める。
- ④色が変わってきたらAを加え、煮立てきたらBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、3分間煮詰める。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、チンゲン菜の軸とシイタケを入れて炒め、少し色が変わったら、もやしとチンゲン菜の葉先を入れ、好みの硬さに炒めて、塩こしょうで軽く下味をつけ、皿に盛る。
- ⑥④のそぼろあんを野菜の上にかける。

## 野菜炒めのそぼろあんかけ



### コメント

- ・手ごろな価格帯で手に入る野菜を組み合わせ、しっかり野菜も取りましょう!

### アレンジ

- ・そぼろあんは豆腐にかけたり、ご飯にかけたり、便利に使えます。
- ・ふるふき大根やジャガイモ、ニンジン、パロココリーなどの茹で野菜にかけても美味しいです!

お詫びと訂正

広報誌JAしまねびより1月号「しまねうれしび」におきまして、誤りがございましたので、お詫びし訂正いたします。

【誤】④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる  
【正】④③に小さく砕いた麩と卵を加え、更に混ぜる

## 健康散歩

## フレイルを予防しよう!

### JA島根厚生連

冬になり寒さや天候によって外出する機会が減っていませんか?冬は活動量が低下しやすい季節です。活動量が低下すると「フレイル」のリスクが高まり、長く続けると日常生活に支障をきたします。冬場こそ意識的に「フレイル予防」に取り組みましょう。

フレイルとは身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。簡単に言うと「健康と要介護の中間の状態、身体や認知機能の低下がみられる段階のこと」です。

### フレイルの判断基準 (J-CHS基準)

1. 体重減少 6か月で、2kgの(意図しない)体重減少
2. 筋力低下 握力：男性28kg、女性18kg未満
3. 疲労感 ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
4. 歩行速度 通常歩行速度<1.0m/秒
5. 身体活動の低下 運動・体操を週に1回もしていない→3つ以上当てはまると「フレイル」

●フレイルを予防するために3つのポイントを意識しましょう

### ①適度な運動

ウォーキングや室内での軽い運動などがおすすめです。

買い物に行った時に意識して歩いたり、室内では馴染みのある「ラジオ体操」や「テレビ体操」など行ったりすると、冬場でも気軽に続けることができます。意識的に小まめな水分補給を心掛け、脱水に注意して行いましょう。

### ②栄養バランスのとれた食事

食事は1日3食で、主食、主菜、副菜をそろえましょう。筋肉量の維持に欠かせない「たんぱく質」は、肉や魚、大豆、卵、乳製品などに含まれています。色々な食品を組み合わせ、冬場は手軽に色々な食材がとれる鍋がおすすです。

### ③人とのつながり、交流のある生活

人とのつながりや交流など社会性のある生活も大切です。外出の機会が減る時期は自分に合った方法やコミュニティを見つけましょう。特別な活動ではなくても、買い物ついでに知り合いと話を、電話で家族や友人とおしゃべりすることでもかまいません。



体調に気をつけながら、意識してフレイル予防に取り組みましょう!

【編集後記】立春をすぎると暦の上では春が始まります。春を告げる野菜といえば表紙を飾る前田さんと米原さんも生産する「あすっこ」🌸クセがなくおいしいので見かけるとつい買ってしまいます。まだまだ寒い日が続きますので、栄養価の高い「あすっこ」を食べて元気に過ごしたいですね☺️(古)

