

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook

10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

特集

学生と地域・農業につながり JAしまね×島根大学



みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

神門 侑花さん
[くにびき地区本部]

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

ごうど
神門
ゆか
侑花さん(29歳)

今月(く)にびぎ地区本部。松江市玉湯町でイチゴの栽培に
取り組んでいる神門侑花さんにお話を伺いました。



一筋縄ではいかなかった新規就農

**家庭菜園で芽生えた興味が
農家経営の夢に発展**

島根県のイチゴ産地といえば安来市ですが、実は松江市でも少数精鋭の農家によって良質なイチゴが生産されています。2023年には市内の4つの農家が「松江いちご部会」を設立。松江市玉湯町で「侑花いちご園」を経営する神門侑花さんもそのメンバーです。



真っ赤なイチゴが実る「侑花いちご園」のハウス

神門さんは2019年に新規就農。農業にあまり縁がない子ども時代を過ごしていました。が、中学生のころにお父さんが趣味で家庭菜園を始めたことが転機に。手伝っているうちに農業に興味が出ていったそう。神門さんは「最初がうまくいかず枯らしていたのですが、栽培方法を調べて育てたらちゃんとおいしくできたんです。正しい知識を得て実践すれば結果が出るのが面白くて、もっと知りたい！」と農林高校に進学しました」と話します。



「松江いちご」のブランド化を目指し、2023年11月に「松江いちご部会」が設立。(写真右=神門さん)

高校の研修で訪れた宮崎県の農家で果菜類の奥深さを知り、農業を仕事にしようと思意。熊本県の農業大学校に進みました。イチゴ栽培に出会ったのは授業で携わったハウス実習。大きな魅力を感じ、卒業後はふるさとでイチゴ農家になろうと決めました。

島根に戻ってから3年間イチゴ農家で農業研修を行い、実際の農業現場で経験を積みながら就農の準備を進めていました。しかし、そこには予想外の壁が。「借りる土地がなかなか見つかりませんでした。学校を卒業したばかりで実績がなく、さらに若い女性が単身で就農するということで、オーナーさんの信用を得るのが難しかったんです」と神門さんは話します。



就農当時を振り返る神門さん

農業委員の紹介でなんとか土地を見つけ、栽培をスタート。初年度は気候に恵まれスムーズに進みましたが、2年目は寒波に見舞われ、研修先だった農家の師匠に相談しながら対策を打っていました。また、島根県農業技術センターからの提案で、ハウスの温度や照度などをモニタリングできるシステムの

ミツバチによる受粉作業



ひとつひとつの実を確認しながら摘果していく神門さん

「農家の私」、商品単価の高いイチゴで経営を安定させなければ

作物の中でも繊細さがトップクラスのイチゴ。葉かきや摘果によって味や色づきが大きく変動します。また、受粉するときの花粉のつき方によってデコボコになったり、色むらができたり、肥料を吸いすぎると歪な形になったりするそう。「先端が分かれてゴツゴツしているのは元気に育っている証拠。おいしいはずなんですよ。でも市場には出せないの

で摘果しないと

いけない。歪でもおいしいイチゴを育てたい

可愛いお姫様 イチゴは傷つきやすいけど

試験運用をスタート。師匠のイチゴ農園と同時に導入し、データを共有することによって細かなアドバイスをもらえるように。神門さんは「本場に助けられました。おかげさまで今は自分一人なら生活できるぐら

いの状態になっています」と当時を振り返ります。

いけない「経営者の私」、双方の葛藤があります。でも、苦勞した分だけ良く育ち、手応えがあるのがイチゴの魅力。いつも仕事を褒めてもらっているような感覚で育てています」と神門さんは話します。

イチゴは果実が柔らかくデリケートなため、収穫からパック詰めまでの一連の作業も気を使います。「手がかかるところも傷つきやすいところも、まるでお姫様みたいです」と神門さんは笑います。

人と交流し、 おいしいイチゴを届けたい

現在は8・7アールのハウスで年間5・7トン／10アールの「紅ほっぺ」を生産。農地を広げたい気持ちもありますが、一人で手が届く範囲の仕事をするには今がちょうどいいと言います。「土地の形状の関係で南北ハウスにしたので均一に陽が当たり、天候によっては収穫のピークが一気に来ることも。ありがたけれど大変です。春の最盛期にはほとんど眠らずに働くこともあります」と神門さんは話します。

そんな忙しい日々のリフレッシュになっているのが生き物観察。周辺の野山で野鳥やサンショウウオなどを見つけ撮影しています。宍道湖でのシーバス釣りも気分転換になっているそうです。

近い将来の目標は農園での直売設備を充実させること。神門さんは「対面で販売するとお客さんと交流でき、味への評価も聞けて参考になります。農園の面積や設備が限られているので、もう少し整備して販売スタッフも雇い、お客様を迎え入れられる体制を作りたいです」と話します。直売を通して人が出会う場所ができれば、地域の活性化にもつながっていくはず。神門さんのイチゴ作りはまだまだ可能性を秘めています。

プチっと情報!

侑花いちご園のイチゴ

「侑花いちご園」のイチゴは市場やAコープたまゆの産直コーナーなどで販売しています。神門さんオススメのイチゴの食べ方はカプレーゼ。モッツアレラチーズを添え、オリーブオイルと乾燥バジルをかけるだけでオシャレなオードブルが完成。春先に出回る酸味の強いイチゴも合うそう!いつもの食卓に彩りをプラスしてみてもいいでしょうか😊



「侑花いちご園」のイチゴ

学生と地域・農業に
つながりを

J Aしまね 島根大学



島根大学と包括的連携協定を結ぶJ Aしまねは、令和5年度から「島根大学地域人材育成コース」の学生（以下、コース生）とともに農業や地域に関わる活動に取り組んでいます。昨年度は有機農業の魅力や価値を伝えようと、大学の食堂で提供する有機農産物をたっぷり使ったランチプレートづくりなどに取り組みました。

今年度は、学生に農業への理解や関心の醸成につながるきっかけを作ろうと、企画から当日の進行までコース生自らが関わり実践する『「農業現場体験」企画・実践プロジェクト』に取り組みました！

島根大学と島根県農業 包括的連携協定締結式



令和5年2月10日に島根大学とJ Aしまねは包括的連携協定を締結しました



昨年度、コース生が考案した有機農産物をたっぷり使ったランチプレート



開催地は
どこがいいかな...

大学生の関心を高める
良い方法を考えよう！

4人のコース生が中心となり、J A事務局と一緒に
開催地や農業体験の内容など
企画案の検討を開始！

1週間に1回の頻度で
綿密な打ち合わせ
を実施！

「農業現場体験」
企画・実践
プロジェクト
始動！

学内で募集を
かけて、
ついに当日…！

11月

コース生
事前研修

10月

募集開始、
協力先の
生産者訪問

9月

募集案内作成、
しおり・
アンケート作成

8月

体験コース
原案検討、
役割分担決め

7月

顔合わせ、
企画案の検討、
意見交換

12/8

有機農業コース

赤江・オーガニックファーム

「有機農業の日」に合わせて有機農業コースを実施！
コース生4人と8人の学生が参加☆この日は当JAやすぎ地区本部で中国四国農政局と県の職員を講師に招き、学生たちはみどりの食料システム戦略や県内の有機農業の取り組みについて学びました。その後、安来市赤江町で有機野菜生産に取り組むグループ「赤江・オーガニックファーム」の各ほ場での農業体験やJA職員も交えた交流会を行いました。



▲中国四国農政局の職員からみどりの食料システム戦略について説明を受けました



収穫方法を教わった後、実際に収穫していきます▶

参加した学生の声

- ・スーパーに並んでいるものの背景を知っているかいないかは食への意識や人生の豊かさに関わってくると思う。今回このような経験ができて本当によかった。
- ・有機野菜の苦労や実態だけでなく、背景にある思いが知れて良かった。
- ・農家の方とこんなに密に関わったことが初めてだった。

●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



協力いただいた

生産者の方からの声

大学生を農業現場に連れてきて実際に見て体験してもらうことは良いこと。やり方を考えながら今後も続けていけるようにして欲しい。

取り組みを
続けて...

大学生をはじめとする若い世代は、他世代より食生活の課題が多く、食に関する意識を高める取り組みが必要とされています。今回の取り組みを通じ、しっかりアプローチしていくことで、食だけでなく農業や農産物への理解醸成につなげられると再認識することができました。また、地域や農業だけではなく、JA活動を知ってもらえる良い機会にもなりました。

11/8

中山間地農業コース

えーひだカンパニー株式会社

県土の約7割を占める中山間地域での農業を学ぶ「中山間地農業コース」には、コース生4人と6人の学生が参加😊安来市広瀬町の「えーひだカンパニー株式会社」協力のもと、中山間地域での農業体験や加工体験、JA職員も交えた交流会を行いました。



◀教わりながら播種機を操縦！



昼食時間を活用してJAの取り組みを説明▶

参加した学生の声

- ・普段できない貴重な体験ができてとてもよかった。
- ・農業は、労働と賃金が釣り合っていないと思っているが、その課題に取り組もうとしている方々と出会えてよかった。
- ・初めて農業体験に参加したが、農家の皆さんが親切に教えてください、心から楽しむことができた。

●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



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しまね雲南地区本部管内

● Y Y . f a r m



は、飯南町の就農。パプリカや設備投資に活用できる補助金制度、国産パプリカの価格動向、ハウスの雪害対策などにつ

術を学びながら島根県立農林大学校に通い、令和3年に自営就農を開始。現在はハウス3棟でパプリカ、1棟でトマトなどを生産し、来年度はさらにパプリカ用ハウス2棟を増棟する予定です。頼重さんと優さんと

今回は、Y Y . f a r m 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。



頼重さん(左)に飯南町でのパプリカ栽培やパプリカの販売状況などについて質問する石川組合長(右)



Y Y . f a r m のパプリカハウスの前で代表の井上頼重さん(中央右)と優さん(中央左)、石川組合長(左から3番目)ら

「1日の最大処理量を大幅に改善しました。同法人の板垣良成さんは「J A と連携しながら作業効率を改善し、1.5ヘクタール分の白ネギ処理を実現していきたい」と話しました。

また、当J A 雲南地区本部と社会福祉法人仁寿会の就労継続支援事業所「山光園」が連携する白ネギ出荷調製の取り組みを視察。白ネギ栽培を推進する上で収穫後の調製作業の負担が課題でしたが、作業委託体制を確立したことで面積拡大に繋がりました。令和5年度には選果場の移転に併せて高性能の調製機械を導入し、

「パプリカ」飯南町」と言われるよう生産に取り組みたいと今後の展望を話しました。



黄色く色づいたパプリカ

いて意見を交わしました。また、J A 出荷分のパプリカ販売について、国産パプリカの需要が高関西方面への販売強化を要望した他、「パ



社会福祉法人仁寿会の板垣良成さん(中央)と石川組合長(右から3番目)ら



白ネギの調製作業をする山光園の皆さん

組合長から一言



今回は雲南地区本部管内で、白ネギの集出荷施設や飯南町の堆肥センターなど、さまざまな施設を巡ったが、特に印象に残ったのは、大阪からIターンされ、現在パプリカの栽培に取り組まれているY Y . f a r m の井上頼重さん、優さんご夫妻。

お二人は、令和元年に飯南町に移住され、師匠のもとで産業体験を開始。令和2年には県立農林大学校に入学され、引き続き師匠のもとで研修を重ねながら就農準備。令和3年に農林大学校を卒業されたのを機に、パプリカ・トマト(12a、ハウス4棟)で自営就農を開始された。その後、スイートコーン(5a)やミニ白菜(2a)など露地栽培もレポーターに加えながら、現在に至っている。今後、リースハウスの増棟(2棟、12a)も予定されているとのことで、J A としても、これまで以上に支援申し上げたい。

組合長より一句
Iターンの
若き夫婦や
蕎麦の花





topics
1

全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出雲女性部・今岡さんが出場！



2月12日に横浜市で第66回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として「記事活用部」にJAしまね出雲地区本部から出雲女性部南部地区長の今岡政子さんが出場しました。

今岡さんは「『家の光』でつなぐ女性部活動～里山に広がるお互い様の輪～」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。同女性部南部地区では、県内で発生した災害をきっかけに『家の光』記事などを活用して防災研修会を毎年実施。地域で「お互い様の輪」が広がり、能登半島地震・豪雨災害が発生した際には、復興支援を目的とした杵つき餅の販売やバザー、募金、フードドライブ、復興作業で不足していたタオルの収集など迅速な取り組みができたと発表しました。



発表する今岡さん



「家の光協会会長賞」の盾を受け取った今岡さん（左から5番目）と応援に駆けつけた出雲女性部南部地区の部員ら

翌日の13日には第66回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に活かそうと、メモを取りながら耳を傾けました。

topics
2

お笑い芸人・小島よしおさんによる食育イベントに参加

12
SDG
12
循環型社会
の構築

JAしまねが協賛する山陰中央新報社主催の食育イベント「食べてもりもりハッピー教室」が2月9日、松江市のくにびきメッセで開催され、親子約900人が来場しました。

同イベントでは、食にまつわる豊富な資格を持つお笑い芸人の小島よしおさんをゲストに迎え、親子を対象に食や健康に関するトークショーを実施。ギャグを交えながら野菜の知識や島根県オリジナル野菜「あすっこ」やサバ、ノドグロなど地元特産品の魅力を紹介しました。

当日JAはイベント内「こどもわくわくブース」に出店。日本の農業や島根県の特産品に関するクイズを行い、正解者に県オリジナルブドウ「神紅」の果汁を使ったグミをプレゼントしました。また、「しまね牛食べ比べセット」の抽選会も実施。来場者は「クイズがとても勉強になっておもしろかった」と話しました。



ヒントを読み解きながらクイズに回答する来場者ら

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（1月31日開催）

【協議事項】

- ①高病原性鳥インフルエンザ発生農場へのJA独自支援の実施についておよび農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- ②JAしまね酪農業務集約に向けた段階的取組み実施について
- ③自動車燃料事業会社化について
- ④信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介および金銭債権の取得又は譲渡及びこれに附帯する事業）の一部改正について
- ⑤令和7年2月8日付・3月1日付機構改革の実施について
- ⑥第4次中期経営計画・令和7年度事業計画の策定について
- ⑦大口貸出について
- ⑧島根県常例検査書（隠岐どうぜん地区本部）の回答について
- ⑨令和6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

お知らせ

2月の理事会は2月28日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、3月号への掲載とさせていただきます。



想いをひとつに🍀 しまねの女性部!

隠岐女性部

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

んでいきます。

の理解と実践に取り組

を通じて、SDGsへ

今後このような活動

があると感じました。

は現在にも通じるもの

が、広く隠岐の島の

食文化について知って

もらえらるように取り組

んでいきます。

また、他の地区の食

文化や歴史を学習する



一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

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

副会長 **伊藤 慎治**さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）副会長の伊藤慎治さん（47）は、地元の出雲市大社町で就農し27年目を迎えます。島根県立農林大学校を卒業してからすぐ、祖父や母親が行っていたブドウ（デラウェア）栽培に取り組み、令和6年には父親から事業を承継しました。他にも無人ヘリコプター防除のナビゲーター、農閑期には地元のライスセンター従業員として、地域活動にも積極的に参加しています。

農青連では、過去に出雲青年連盟の委員長を務め、昨年度から島根県青協の副会長に就任しました。伊藤さんは「仲間である盟友と交流することで、いろんな情報を得ることができる。また、組織活動を行うことで、個人では得られない達成感や感動も得ることができると語りました。

土寄せと灌水で芋を大きく

生育適温は25～30度と高く、一方で低温に弱いため、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

品種

種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束（葉柄・ずいき）を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます（図1）。子芋用品種には「石川早生」「土垂（どたれ）」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

畑の準備

連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g、堆肥2kgを施します（図2）。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

植え付け

中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出ししてから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30～40cmとし、土を10cm程度かけます（図3）。

追肥・土寄せ

土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします（図4）。

灌水（かんすい）

野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

収穫

「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣（きぬ）かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

図1 サトイモの付き方

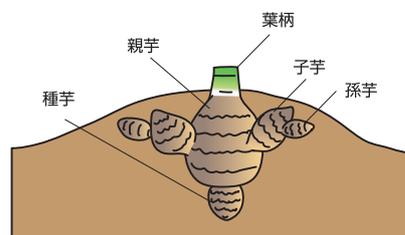


図2 畑の準備

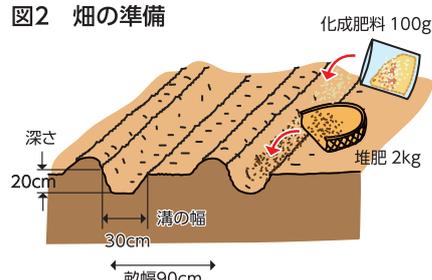


図3 植え付け

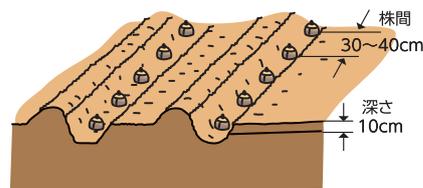
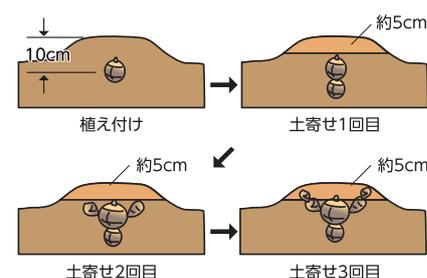


図4 土寄せ



栽培カレンダー(サトイモ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 植え付け — 生育 ■ 収穫

2/10

「我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」開催

島根おおち女性部（森光美佐子部長）は、「地産地消」「食の安全安心」への取組の再認識と部員同士の交流の促進と、活動意欲の向上を目指して自家製野菜を使った漬物コンテストを開催しました。コンテストには18品の漬物が出品され、女性部員とJA職員50名が試食と審査を行いました。

また、同時開催した家の光クッキング・フェスタでは、家の光協会の稲村沙織さんから家の光一冊丸ごと活用術を学び、『家の光』2023年9月号のレシピを活用し、島根おおち特産の「白ねぎ」「菌床しいたけ」と管内産のごぼうを使った豚汁と「石見高原ハーブ米コシヒカリ」のおにぎりを提供し、漬物とともに試食しました。尚、投票によるコンテストの結果は左記のとおりです。

最優秀賞



はりはり漬け

優秀賞



干し柿のレモン漬け

三位



ふきの酒かす漬け

漬物コンテスト結果（敬称略）

- 最優秀賞 石見支部 竹崎 勝子 「はりはり漬け」
 優秀賞 石見支部 坂根 弘子 「干し柿のレモン漬け」
 三位 川本支部 三上 スエ子 「ふきの酒かす漬け」



前列左から：家の光協会の稲村沙織さん・服部幸信地区本部長・竹崎勝子さん・坂根弘子さん・寺本美貞子理事
 後列左から：村上ユリフレミス部会長・三宅恵子川本支部長・住金未子瑞穂支部長・安原八千子桜江支部長・森光美佐子部長・寺内洋子副部長

2/19

ゆとり倶楽部「レクリエーションダンス」

第9回ゆとり倶楽部は、「レクリエーションダンス」を開講し、川本町の小畑裕子さんの指導のもと、音楽にあわせて楽しくダンスを行いました。はじめは『サザエさん』の曲に合わせて二人一組になり、手をたたきながらリズムに合わせて踊りました。2曲目は、足のステップを覚えるのに苦戦しながらも、数分の練習ですぐに踊れるようになり、華麗なステップで踊りました。3曲目は、坂本冬美の『恋霞』の曲に合わせて、美しいダンスをして講座を終えました。受講生は、「体がほかほか暖かくなったし良い運動になって、凄く楽しかった。」「家でも踊ってみたい」などと話していました。



1/22

邑智農政会議鳥獣対策講習会

邑智農政会議は、有害鳥獣被害対策の講習会を12名の参加で行いました。講師には、鳥獣対策研究家の「雅ねえ」こと井上雅央氏をお迎えし、「獣害はなぜ発生するのか」を根本的な部分から理解するとともに、集落全体で対策を行う重要性についての話を聞き、獣害対策についての知識を深めました。また、タイガー株式会社川島氏より、正しい防護柵の設置方法についての説明が行われました。





営農だより



鳥獣対策コーナー

第2回目の鳥獣対策コーナーでは、ニホンジカについて紹介します。近年、農作業時間問題になるシカの生態や対策について知ってもらい、今後の鳥獣対策に役立てていただけたら幸いです！

第2回『ニホンジカ』

ニホンジカの生態

食性	草食性でほとんどの植物を食べる。
運動能力	高さ1.2m～1.7m、幅4mを飛び越える。
繁殖能力	2歳から毎年1子を産む。増加率は年20%程度と高い。

- 主な被害作物としては、水稻の食害や倒伏、野菜類、果樹などの食害がある。

ニホンジカの対策法

田畑や集落の周りに金網フェンス、ステンレス線入りの網柵（高さ2m）、電気柵（高さ1.5m）などを設置するのが効果的。

- ステンレス線入りの網柵は下から潜り込まれないようにペグ（杭）でしっかり地中に打ち込んで止める。
- シカの防止には、視認性の高いリボン状の電線が効果が高い。
- イノシシ防止にも併用する場合、下部の電線間隔を20cm狭くして5段張りにする。
- いずれの柵も集落ぐるみの設置と維持管理を行うと効率的。



引用：島根県中山間地域研究センター

育苗管理 - 稚苗づくりの手順 -

間もなく種まきの時期を迎えます。薄播きを心がけ、健苗育成を行いましょう！

浸種・催芽

- 種籾の袋詰めはゆとりをもって7分目までとし、水分と酸素を十分に供給するために種籾容量の倍以上の水に浸けて下さい。
- 浸種は水温10～15℃で行います。水温10℃以下では発芽の勢いが低下する傾向があるので水温の下がりやすい屋外での浸種は極力避けて下さい。

健苗育成（立枯病、根の生育促進、移植後の活着促進、ムレ防止）

農薬名	適用病害虫・使用目的	希釈倍数	使用基準	使用時期	使用方法
ナエフアインフロアブル ハーブ米・つや姫 使用不可	苗立枯病（ピシウム菌、リゾグリア菌、フザリウム菌） 根の生育促進、移植後の活着促進、ムレ防止	2,000倍	育苗箱（30×60×3cm、使用土壌約5ℓ）1箱当たり0.5～1ℓ	は種時	土壌灌注
バリダシン液剤5 ハーブ米・つや姫 使用可能	苗立枯病（白絹病菌、リゾクトニア菌）	1,000倍	育苗箱（30×60×3cm、使用土壌約5ℓ）1箱当たり0.5ℓ	播種時～発病初期	灌注

苗箱処理剤の利用

以下の苗箱処理剤を使用することで病害虫予防を省力的に行うことができます。

農薬名	適用病害虫	使用量	使用時期
稲大特箱粒剤 ハーブ米・つや姫 使用不可 (J A 育苗センター 使用箱処理剤)	苗腐敗症、(もみ枯細菌病)、苗立枯細菌病	育苗箱1箱当たり50g 高密度には種する場合は1kg/10a 育苗箱1箱当たり50～100g	播種時(覆土前)
デジタルミネクト箱粒剤 ハーブ米・つや姫 使用不可	いもち病・粘細菌病・紋枯病・白葉枯病・内臓腐変病・穂枯れ(こま葉枯病菌)・ネトロイム・ネトロム・ニカメチカ・フジビコガ・ゴノメダ・ネズミゾムシ・アゲロコバエ・付ダ類、ウカ類	育苗箱1箱当たり50g 高密度には種する場合は1kg/10a 育苗箱1箱当たり50～100g	播種時(覆土前)～移植当日
	いもち病・ネズミゾムシ・ネトロイム	育苗箱1箱当たり50g 高密度には種する場合は1kg/10a 育苗箱1箱当たり50～100g	移植10日前～移植当日
	付ダ類、ネトロム、アゲロコバエ、ニカメチカ、イビメチカ、カメ、ヒメビコガ、ゴノメダ、フジビコガ	育苗箱1箱当たり50g 高密度には種する場合は1kg/10a 育苗箱1箱当たり50～100g	移植3日前～移植当日

※農薬を使用する際は、使用時期・使用量に注意して下さい。

詳しくは令和7年産水稻稲作ごよみ8～9ページ目またはQRコードをご覧ください。



大型特殊免許（農耕車限定）取得支援講習会の開催

2/15
16



島根おおち地区本部は、浜田市にあるいわみ中央地区本部石倉倉庫構内において、農耕車限定の大型特殊免許（農耕車限定）取得講習会を開催しました。

この講習会は、小型トラクターでも作業機幅が1.7mを超えるなど一定の基準を超える場合、大型特殊免許が必要となるため、組合員の皆様に免許取得の支援を継続して実施しているものです。また、今回から、島根おおち・いわみ中央・西いわみ3地区本部合同で講習会を行うこととし、乗降の仕方や、走行時の確認方法など見落とししやすい箇所を重点に指導しました。

島根おおち地区本部では、組合員の皆様に安全・安心して営農に従事していただけるよう今後もこの取組みを続けてまいります。





営農だより



ケイトウ



島根おおち管内では女性部の皆さんを中心とした、ケイトウの栽培が今年で14年目を迎えます。市場からも島根おおち産のケイトウは引き合いが強く、赤色のケイトウを中心に、ピンク、オレンジを主に広島・岡山方面また県内市場へ出荷を行っています。ケイトウ栽培14年目を迎えるにあたり更なる栽培面積の拡大を目指したいと思えます。

ケイトウ栽培初心者の方でも、赤色ケイトウは比較的栽培しやすい品種です。随時講習会も予定しておりますので、栽培に挑戦してみたい方、まずは話だけでも聞いてみたいという方、お気軽に最寄りの事業所または営農指導員までお問い合わせください。



白ねぎ苗育苗中!!



今年も白ねぎ苗の育苗が始まりました。

1月30日から順次種まきを行っています。白ねぎの育苗には、播種から約50日程度かかり、良質な苗を目指して日々管理を行っています。

今年は、例年と比較して積雪も多く苗の様子を注視して育苗管理をしています。4月以降順次苗の配布を行いますので、生産者の方は圃場の準備をお願いします。白ねぎの栽培にご興味のある方は、お近くの事業所または営農指導員へお気軽にお尋ね下さい。



農業用廃プラスチックの回収を行います

◎ 回収実施期間

4月14日(月)～18日(金)

◎ 回収できるもの

農業用塩化ビニール(ハウスビニール)
農業用ポリフィルム(農ポリ・クリンテート等)
肥料等のポリ袋・畦畔板(畦畔シート)
育苗箱・農業のポリ容器(注)等

◎ 回収方法・分別

回収専用袋を各事業所で購入
・「農ビ専用」と「農ポリ専用」の2種類があり、1袋当たり約20kg程度の廃プラが入ります。
1袋 500円です。(消費税込)
購入時に(委任状)をお渡しします。
・回収専用袋には、市町名、氏名を記入してください。
・土砂など余分なものは除去してください。
・水分を良く切ってください。
・汚れのひどいものは袋を分けてください。
・ビニールハウスなど専用袋に入らないものは、約20kg程度にして結束してください。

(注)普通物農業の入ったポリ容器は、洗って半分に切った物は回収できます。

◎ 回収処理経費

回収・処理経費は、回収専用袋の販売金額に含まれています。
この分別回収にあたっては、島根県・管内各市町の支援をいただいています。

ご不明な点は各事業所または、
地区本部生産資材課(☎0855-83-1762)に
お問い合わせください。

たで(種取り)を作って出荷してみませんか?

島根おおち地区本部管内では、たでの作付け推進を行っています。

たでの納品先からは輸入品が多く単価も高いということで島根おおち産のたで種子が求められています。

4月中旬播種、5月中下旬仮植え、6月中旬定植、マルチ掛け、11月収穫を行います。基本的に病害虫・鳥獣被害に強い作物で収益性の高い品目です。

初めて栽培される方でも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お気軽にご相談下さい。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。



たで苗定植直後の様子



たで栽培初期の様子

和牛情報

Wagyu Infomation

令和7年2月子牛市場成績表

中央“上昇”

令和7年2月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部2月27日現在速報）は、雌521,808円（前月比106%）、去勢659,582円（前月比107%）、計598,490円（前月比107%）で“上昇”の取引となっています。

本県2月の子牛市場は、中央で開設し261頭の取引があり、平均価格は、雌531,667円（前月比109%）、去勢632,682円（前月比101%）、計586,515円（前月比104%）で“上昇”の取引となりました。

管内の子牛について、出荷頭数は多かったものの全体に小さく、ばらつきがあり県平均に比べて大きく下回りました。（雌：△64千円 去勢：△69千円）要因としては、夏場の飼育、出荷間際の長期低温等管理する上において厳しい環境が重なったことも影響があったと思われます。今後も引き続き、子牛飼育管理指導を進めていきます。

今月は全国的に相場が上がっています。要因として言われているのが、繁殖農家および繁殖牛の減少と、夏に種付けを行った牛の受胎率の低下が言われています。島根県内においても、月によって上場頭数が220頭を切る月もあります。上場頭数が少なくなると、県外からの購買者は来場を断念されることにも繋がります。飼料高騰や子牛価格の下落など、和牛を取り巻く

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	117	790,900	253,000	531,667
	ヌキ	139	849,200	136,400	632,682
	合計	256			586,515
島根おち	メス	16	698,500	331,100	467,569
	ヌキ	18	843,700	232,100	562,959
	合計	34			539,776
瑞穂	メス	4	590,700	476,300	526,075
	ヌキ	1	843,700	843,700	843,700
	合計	5			589,600
石見	メス	0	0	0	0
	ヌキ	3	717,200	485,100	598,767
	合計	3			598,767
川本	メス	3	698,500	504,900	613,800
	ヌキ	3	739,200	581,900	638,000
	合計	6			625,900
邑智	メス	7	548,900	331,100	441,885
	ヌキ	10	729,300	232,100	564,190
	合計	17			513,829
桜江	メス	1	442,200	442,200	442,200
	ヌキ	1	675,400	675,400	675,400
	合計	2			558,800

環境が厳しい中、受胎率を上げることは経営を維持するためにも必要な要素です。正確な発情発見とそれに基づいた適期の授精を心掛け1頭でも多くの子牛の上場にご協力をお願いします。

- 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!!

- 令和7年度 ゆとり倶楽部カリキュラム -

日時	講座	内容	会場
5月21日(水) 9:30~11:30	プランターでケイトウ栽培	カラフルなケイトウをプランターで栽培しましょう!	中野団地センター
6月18日(水) 9:30~11:30	筋力アップ教室	知って!自分の体!目指せ元気な100歳!	田所公民館
7月16日(水) 9:30~11:30	米粉の料理教室	米粉を使って楽しく料理をしましょう!	元気館
8月20日(水) 10:00~12:00	ジュートバック	ジュート布を使って手作りバックを作りましょう!	地区本部
9月17日(水) 9:30~11:30	新NISAを学ぶ	新NISAについて基礎を学びましょう!	地区本部
10月15日(水) 9:30~11:30	包装の仕方	知っているようで知らない包装の基本を学びましょう!	地区本部
11月19日(水) 9:30~17:00	秋のプチ旅行	管内の名所を巡る旅※どこに行くのかはお楽しみ!	管内某所
12月17日(水) 9:30~11:30	トライアングルツリー	手縫いでかわいいツリーを作りましょう!	地区本部
2月18日(水) 9:30~11:30	健康体操	気軽にタオルを使ってリフレッシュしましょう!	中野団地センター
3月18日(水) 9:30~11:30	春の寄せ植え	かわいい春の寄せ植えで一年の締めくくり!	中野団地センター

※場合によっては、講座の内容・日時等が変更になることがあります。ご了承ください。

応募資格：島根おち地区本部管内在住の方
(50歳~男女問わず)

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)

受講料：年間3,000円(材料費別途)
※聴講制度あり(1講座500円、材料費別途)

お申込み：支店備付けの申込書に必要事項をご記入の上、
ご提出ください。(FAX可)

お問い合わせ

島根おち地区本部 企画総務部 ゆとり倶楽部事務局

TEL: 0855-83-1801 FAX: 0855-83-1373

人事異動のお知らせ

退職【令和7年2月28日付】

退職事由	氏名	現部署・役職	職員区分
定年退職	松下 浩之	営農部営農施設事業所統括課 川本事業所所長	正職員
依願退職	児玉 千奈美	島根おおち統括支店共済課 LA 東ブロック	正職員
依願退職	河野 豊秋	生活部燃料課 LPG センター	正職員

採用【令和7年3月1日付】

新任部署・職位	氏名	備考	職員区分
営農部 営農施設事業所統括課 羽須美事業所	松下 浩之	定年再雇用	有期雇用職員

異動【令和7年3月1日付】

本店・地区本部間異動

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	備考
瑞穂支店金融共済課	三浦 誠二	本店監査部	

地区本部異動

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	備考
営農部生産資材課課長	竹下 壽一	羽須美支店支店長兼営農部営農施設 事業所統括課羽須美事業所所長	
営農部指導販売課	岡本 典生	営農部畜産課	
営農部営農施設事業所統括課 瑞穂事業所所長	鎮波 悠二	生活部燃料課石見燃料センター所長	
営農部営農施設事業所統括課 川本事業所所長	原 和 宏	営農部生産資材課課長	
生活部総合生活課	古川 こずえ	企画総務部	
生活部燃料課石見燃料センター所長	日野出 智城	営農部営農施設事業所統括課 瑞穂事業所所長	
企画総務部	上田 万里子	生活部総合生活課	
島根おおち統括支店ローンセンター	森岡 悠也	瑞穂支店金融共済課	
島根おおち統括支店共済課	日高 憲太	島根おおち統括支店共済課 LA 東ブロック	
島根おおち統括支店共済課 LA 西ブロック	日野山 志乃	瑞穂支店金融共済課	
島根おおち統括支店共済課 LA 西ブロック	植田 尚子	瑞穂支店金融共済課	
瑞穂支店金融共済課課長	坂根 明子	島根おおち統括支店共済課	
瑞穂支店金融共済課	井上 真由美	大和支店	
瑞穂支店金融共済課	佐々木 千恵	川本支店	
羽須美支店支店長兼営農部営農施設 事業所統括課羽須美事業所所長	樋口 彰良	瑞穂支店金融共済課課長	
羽須美支店	沖田 久美子	営農部営農施設事業所統括課 羽須美事業所	
大和支店	木原 辰太郎	島根おおち統括支店共済課 LA 東ブロック	
石見支店金融共済課	的場 真貴子	羽須美支店	
川本支店	椿 紀子	石見支店金融共済課	

女性部が行く

瑞穂支部【料理教室】開催

2/5

瑞穂支部は、邑南町田所公民館調理室で料理教室を開催しました。

今回の料理教室では、島根おおち特産の「菌床しいたけ」、「白ねぎ」を使い、家の光レシピ等を参考にして、白ねぎの豚肉巻き、里芋のごまみそ和え、キノコの豚汁、梅の花模様の飾り巻きずし、椎茸と白ねぎのゆず味噌漬の5品を調理しました。

楽しく談笑をしながら手際良く調理を進めましたが、なかなか作る機会のない飾り巻き寿司には苦戦し、経験者にアドバイスをもらいながら完成させました。

試食では、「ねぎがトロトロで甘くて美味しい」、「椎茸とゆず味噌ってこんなに合うんだね」などの感想が出ていました。また、今回調理した【椎茸と白ねぎのゆず味噌漬】は、山陰中央新報「かあちゃんの一押し献立」に3月4日（火）に掲載されました。



フレミズ部会幸せのたね たんぼぼ「糸かけアート」

2/16

フレミズ部会幸せのたね たんぼぼは、村上ユリ部会長指導のもと『家の光』の記事を活用した「糸かけアート」に挑戦しました。画用紙にコンパスで円を書いて切り抜いて台紙を準備し、準備されたミシン糸から好みの色を選んで巻き付けていきました。アートというだけあり、巻き付ける順番を間違えると形が崩れるため、部員は「パズルをしているみたい」などと話しながらも楽しい時間を過ごしました。苦勞して仕上げただけに、作品はカラフルでとても素敵にできあがりました。

このあと、『家の光』の記事から肩こりに効く「らくヨガ」を行いました。部会では、記事を活用しようと毎回の講座のなかでヨガを行っています。今回のヨガは、作業で固まった肩が解れていくようでした。



女性部 アグリレディース大学

2/19

女性部では、J Aしまね女性部主催の「第14回アグリレディース大学」に参加し、広島市で行われている劇団四季による「キャッツ」を観劇しました。みなさん、圧倒的な歌唱力とダンスに魅惑されていました。

これまで2年に一度女性部員が参集し、活動の活性化をはかることなどを目的に長年親しまれてきましたが、近年の団体旅行の変化や開催にかかる負担等を踏まえ、今回で終了することとなりました。



JALまね島根おおち地区本部

灯油祭り開催!!

期間 R7.3.18 Tue. - 3.19 Wed.

灯油 大特価販売!!

今年度最後の特売日となりますので
ぜひご利用ください!

※店頭販売のみ対象となります。(配達対象外となります)

JALまね 島根おおち地区本部



井原給油所 0855-95-0406
瑞穂給油所 0855-83-0151
市木給油所 0855-85-1001
日貫給油所 0855-97-0401



JA正組合員のみならずへ

令和7年度

JA除草作業応援のご案内

- 対象期間 -

令和7年4月1日～令和7年10月31日

各取扱店舗にて下記の資材購入にご利用いただけます

除草作業応援500円券



- 対象資材 -

をお送りします

- ・混合油
- ・チップソー、ナイロンコード
- ・除草剤
【ラウンドアップ・ザクサ・バスタ】

※従来の【農業燃料5円引き券】を希望の方は、
【除草作業応援500円券】を下記の取扱店舗にご持参
いただきますと【農業燃料5円引き券】と交換のうえ、
ご利用頂けます。



取扱店舗 (島根おおち地区本部)



瑞穂・羽須美・石見・川本・邑智・大和・桜江
の各事業所

瑞穂・市木・井原・日貫・阿須那の各給油所

組合員の皆様へ

遺品整理 生前整理

ご相談
お見積り
無料

高齢のため自分で
処分が難しい...

動かすのも一苦労...

時間が取れず
手がつけられない...

どうしたらいいのかわからない...

不要品の回収

家電・家具の
片付け

お家一軒
まるごと片付け

遺品整理
供養



お片付けのお悩みは全て任せて気持ちスッキリ

JALまね 島根おおち地区本部葬祭センター

〒696-0102 島根県邑智郡邑南町中野1013-13 TEL.0855-95-3601



島根おおち地区本部HP JA 葬祭しまねHP

法要ギフトは JA花かご館へ

- ご返礼に好適な商品を多数掲載
- 弔事のご返礼は
JA花かご館にお任せください。



お問い合わせ・ご相談は

瑞穂事業所	☎ 83-1134
羽須美事業所	☎ 88-0121
石見事業所	☎ 95-1224
川本事業所	☎ 72-0330
邑智事業所	☎ 75-1861
大和事業所	☎ 82-2557
桜江事業所	☎ 92-8025

年金びより

3月末で退職しようと思っている。
社会保険はどうしたらいいのかな？



退職後の健康保険 (40歳の誕生日以降は介護保険含む)

※3つの中から加入条件を満たす健康保険に入れます。

- 『国民健康保険』・・・前年の所得・世帯の人数などで保険料が決まります
退職日の翌日から14日以内に申請が必要です。
- 『任意継続』・・・退職時加入している健康保険に、最長2年加入出来ます。
退職日の翌日から20日以内に申請が必要です。
- 『配偶者等の扶養』・・・年金収入額によって扶養に入れるか決まります。
退職日の翌日から5日以内に申請が必要です。

など...

雇用保険

退職する年齢や、お勤めの年数によって基本手当がもらえる日数が変わってきます。
また、65歳前に年金を受給されている方が、退職される場合は年金が支給停止となります。

など...



退職をご検討中の方は、
1度ご相談下さい。

年金相談会

4月年金相談会

川本支店 4/19(土) 9:00~12:00

桜江支店 4/26(土) 9:00~12:00

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。

- ★ピーマンは好きなのでたくさん長く出来ると良いと思います。トマトも好きで作っていますが、上の方に実が出来ても赤くて食べれる前に青枯れが付き少ししか出来ません。どうして！
大和支店管内 Iさん 60代
- ★連作障害の可能性があります。家庭菜園であれば、土壌消毒は難しいので、植えていた場所にはマメ科・アブラナ科など違う種類の野菜を植えて、トマトは植える場所を変更することが有効です。場所変更が難しく自根苗であれば接木苗がオススメ！！
野菜担当営農指導員がお返事させていただきました😊
- ★「あすっこ」のことがのっていました。みかけてもあまり買う事はありませんでしたが、しっかり食べたいと思いました。
石見支店管内 Tさん 60代
- ★「あすっこ」は、鳥根県で生まれた野菜で、アスパラガスのような食感で甘みもありクセもなくとても食べやすいです。鳥根おち管内でも栽培されており、これから4月下旬頃まで出荷されます。ぜひご賞味ください！
- ★お米の値段がすごく上がったのが大変です。農家さんも大変なもの良く分かりました。これからもおいしいお米が出来る様御指導下さい。パズルをいつも楽しみにしています…。頭の体操……
桜江支店管内 Mさん 80代
- ★「しまねびより」の「なぜ上がったの？お米の値段。」を読んでいただいたのでしょうか。なぜお米の値段が上がったのか詳しく解説されています。これからもJAは、安定生産・安定供給ができるよう努めてまいります。鳥根県産農畜産物をたくさん食べて応援よろしくお願いします！！

4月の行事予定

4/7[月] 鳥根おち女性部通常総会

4月の外勤日 16日(水)・17日(木)・18日(金)

組合員・利用者の皆様へ

臨時休業のお知らせ

誠に勝手ながら棚卸業務のため下記のとおり窓口業務を臨時休業とさせていただきます。
ご不便をおかけしますが何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

臨時休業日 令和7年4月1日(火)

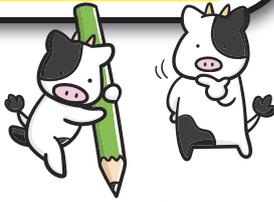
営農部・生産資材課・営農施設各事業所

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

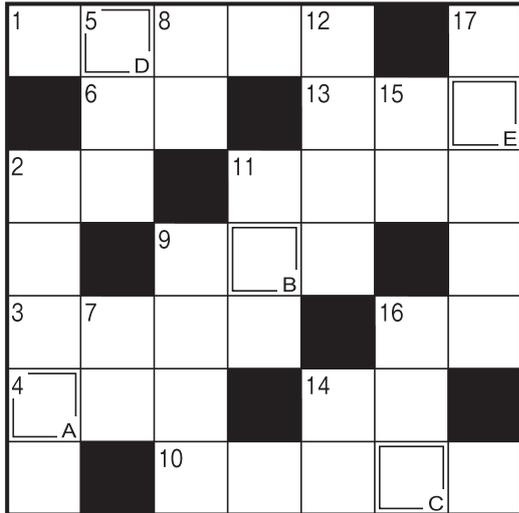
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年3月号

CrossWord Puzzle



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タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フル

ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものがある有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

応募要項

応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



賞品

正解者の中から抽選で30名(JAしまね全体)の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

J Aしまね 島根おち地区本部 企画総務部 「クイズ」係

2025年4月4日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「ウグイス」

ホ	ワ	イ	ト	ハ	カ
ト	イ	レ	カ	マ	ス
ケ	モ	ト	グ	ミ	
	モ	ノ	ガ	タ	リ
ト	ス	キ	イ	ヤ	
サ	ク	ラ	ヨ	モ	ギ
カ	ワ	コ	ウ	モ	リ

俳句の広場

最優秀賞

鬼役となり逃げ惑ふ鬼やらひ

浜田市 三沢 孝子様

優秀賞

老幹に見る飛梅の気概かな

邑南町 山塚 豊子様

出て見よと姉より電話寒の月

出雲市 小豆澤典子様

元日や十七文字に手を合わす

浜田市 沖田 邦子様

佳作

獅子舞に出合ひたじろぐ散歩犬

兵庫県 小田 慶喜様

具だくさんなる田舎風雑煮餅

邑南町 三宅伊知枝様

日脚伸び工事車両の並ぶ道

安来市 斎藤美重子様

おもてなし城梅一枝玄関に

出雲市 大森喜代子様

芝青む元町長のホールインワン

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」4月号 定価922円

ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



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)4月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、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。

島根をもっと元気になりたい



一緒にJAで働きませんか



JAしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- ◎地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- ◎地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- ◎水と緑と人を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 『し』…組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 『ま』…組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 『ね』…仕事への熱意、一番をめざします

JAしまね 令和8年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員
- 応募資格 ①令和8年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和7年3月3日(月)～3月31日(月)
- 選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験
- 応募方法 マイナビ2026よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJAしまねHP、マイナビ2026または下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒690-0887島根県松江市殿町19-1
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



マイナビで
エントリー
受付中



ヤングサポート PG

健康補助食品

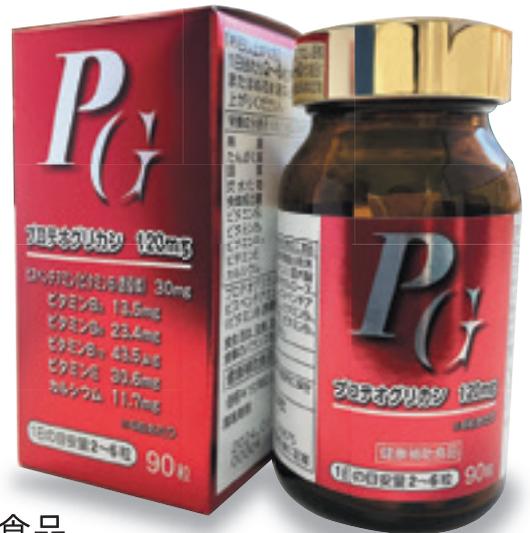
健康な関節軟骨に欠かせない

関節軟骨の構成成分

プロテオグリカン 120mg配合

※6粒あたり

プロテオグリカンは、
関節や肌にある保水・弾力成分で、
美容や関節ケアの分野で注目されています。



【名称】プロテオグリカン含有鮭鼻軟骨抽出物加工食品

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

島根営業所

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166



鶏肉と白ねぎのマヨネーズ照り焼き



コメント

- ・鶏肉を漬けて焼くだけ!とてもジューシーで柔らかな仕上がります。
- ・お弁当のおかずにもぴったりです。

材料 (4人分)

鶏モモ肉… 1枚 (約300g)
白ねぎ……………1本
サラダ油……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2
ミニトマト……………4個
刻み海苔……………適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってAをもみ込み、30分以上漬ける。白ねぎは長さ2cmに切る。
- ②フライパンに油を熱し、白ねぎを入れて中火で焼き色がつくまで時々回しながら焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンに皮を下にして鶏肉を並べ、鶏肉の皮に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ④火が通ったら、焼いた白ねぎと鶏肉を漬けて残ったAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、ミニトマトと刻み海苔を添える。

アレンジ

- ・鶏肉は手羽元や手羽先、むね肉でもグッド!
- ・白ねぎをもやしやキャベツ、あすこ、スナップエンドウに替えてもOK!
- ・ご飯の上のせて鶏マヨ丼にして食べてもおいしいです。

材料 (4人分)

じゃがいも……………2個
あすこ……………1袋
薄口醤油……………小さじ2
バター……………10g
かつお節……………5g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、火にかけて柔らかくゆで、水をきる。
- ③あすこは長さ2~3cmに切り、軽くラップをして電子レンジ (600W) で約2分間加熱し、水気をきる。
- ④②と③をボウルに入れ、熱いうちに醤油をふり、バターとかつお節を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお節を飾る。

コメント

- ・じゃがいもはレンジで加熱して柔らかくすると時短になります。
- ・新じゃがのホクホク感にバターとおかかの風味とコクをプラスした一品です。

アレンジ

- ・炒り卵やツナ缶、ハム、ウィンナー、ピザ用チーズを加えてボリュームアップ!
- ・あすこは、ブロッコリー・子持ち高菜・ピーマン・アスパラガス・小松菜・キノコなどに替えてもOK!

新じゃがいもとあすこのバター醤油和え



JA島根厚生連

健康散歩

むくみを解消しよう

女性に多いむくみ。「夕方になると足がむくんで靴がきつく感じる」「顔のむくみやまぶたの腫れが気になる」という方も多いのではないのでしょうか。

病気が原因で起こるむくみもありますが、多くは生活習慣が原因です。軽いむくみなら放っておいても解消しますが、むくみが続く場合は生活習慣を見直してみましよう。



○むくみとは?

体に余分な水分がたまった状態のことで、運動不足、睡眠不足、女性ホルモンの影響、塩分の摂りすぎ、水分摂取不足など、さまざまな原因で起こります。これらの原因にどうアプローチするとむくみを解消できるのか紹介します。

○むくみの解消法

- ・体を動かす
ずっと同じ姿勢でいると血行が悪くなりむくみやすいで

す。ウォーキングや階段を使うなど、できるだけ体を動かすことを意識しましょう。

・塩分を控える

塩分の摂りすぎは、体内の塩分濃度を下げようと体に水分がたまりやすくなります。減塩を心がけましょう。

・入浴して体を温める

体を温めることと水圧による刺激で血流が良くなります。シャワーで済ませず、湯船につかりましょう。

○毎日少しずつケアを

むくみは疲れがたまっているサインです。疲れをためないよう、少しずつ自分の体を労わりましょう。

ただし、むくみの中には病気が原因で起こるむくみもあります。命にかかわることもあるため、「急にむくんできた・体の片方だけむくんでいる」に当てはまる場合や、「息苦しい・痛みがある」など気になる症状がある場合は医療機関を受診しましょう。