

JA しまね ちひより

2025
7

July
Vol.112

Shimane
Biyori



特集 知ってる?しまねの夏の花



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P





飯南町で生産される「いいなんパプリカ」

とだ しゅんすけ
戸田 瞬介さん(37歳)

今月は雲南地区本部。飯南町で「いいなんパプリカ」の生産に取り組んでいる戸田瞬介さんにお話を伺いました。

飯南町のブランド野菜・パプリカ

きれいな水と空気に恵まれた高原地帯・飯南町。豊かな風土をいかして多様な農作物が作られる中、近年特に注目されているのがパプリカです。新規就農を応援するリースハウス事業や選果場の開設など、町が地域をあげてパプリカ作りを後押し。この10年で栽培農家が増え「いいなんパプリカ」として県内外に出荷しています。農業への志を抱き移住した人たちもパプリカ栽培に注力。現在は、地元農家と新規就農者を合わせて10軒ほどで生産されています。

戸田瞬介さんもパプリカ農家の一人。飯南町の農家に産まれましたが、外の世界を見るために大学進学は県外を選択。卒業後は別の仕事をしていました。長男としての使命感から家を継ぐことを決め、20代半ばで島根県立農林大学校に入学。のちに奥さんとなる佳代さんと在学中に出会い、一緒に飯南町へ。父親の所有する農地にハウスを建て、夫婦で農業を始めました。

J Aの働きかけで市場を県外へ拡大

就農してすぐに作り始めたのはトマト。農業研修の際に地元のトマト農家でお世話になったことがきっかけでした。しかし作業の手間に対して単価が見合わな



い状況が続く、ハウスを増設するタイミングでパプリカの栽培にシフト。現在は9棟のハウスでマペラ、アルサモラ、ボリダーノなどの4品種を育てています。

「パプリカはひとつの株から30個程度しか収穫できません。ピーマンと比べて圧倒的に効率が悪いです。単価が良いんですよ」と戸田さんは話します。スーパーなどに出回るパプリカは韓国などからの輸入ものがほとんど。国産は全体の5%程度で、競合が少ないのもポイントだそうです。戸田さんが栽培を始めた当時は、飯南産パプリカの市場は県内が中心でしたが、J Aが働きかけ2020年頃から大阪市場でも取り扱われるようになりました。戸田さんは「他の産地で収穫しない時期にも飯南町からは出荷できるので、結構頼りにされているみたいですね」と話します。



パプリカ栽培について説明する戸田さん

夏の暑さに耐えながら 高品質の実を育てる

毎年2月に種をまき、育苗をスタート。苗は自家栽培用だけでなく地元農家が使うものも作り、JAに卸しています。戸田さんは「健康な苗を育てなければならぬので最も気をつかう作業です。水の管理など慎重に行っています」と話します。4月中旬から定植、5月に芽かき、梅雨入り前後に誘引作業。出荷は7月中旬から11月までと長期にわたります。

最近の悩みは夏の暑さ。「早い時期から気温



余分な蕾を取り除く摘花作業をする戸田さん



誘引作業が始まったパプリカ

が上がると花が落ちてしまいます。梅雨明け頃からハウスを遮光しますが、それでも暑い！一方で、きれいな色に育てるためにはある程度の高温も必要です。ハウスの中がサウナ状態になるので本当に大変です」と戸田さんは話します。暑さがピークを迎える時期は、収穫作業を明け方からスタート。気温が高くなる昼前から休憩に入り、午後2時頃から再開していきます。

戸田さんの父親は今も現役農家で、戸田さん夫婦とは全く別の作物を手掛けていますが、最近はどうやらシ栽培と一緒に進めています。露路での栽培ができてあまり手がかからないのが魅力だそう。出雲市に住む佳代さんの「両親も時々手伝いに来てくれるそうです。

地道な努力で収量アップ、 仲間と地域を支えたい

年々パプリカ農家が増え、産地として盛り上がっている飯南町。戸田さんに今後の目標を聞くと、「とにかく収量を増やすことですね」と実直な答えが返ってきました。「若い新規就農の人たちは、ブランドینگなど新しい取り組みに力を入れています。私はそういったことはできないので、たくさん出荷することで地域のパプリカ生産を支えたいです」と意気込みを語ってくれました。



実がつきはじめたパプリカ。実が大きくなり3週間ほどかけて緑から赤・黄色に色づいていきます。

プチっと情報!

おすすめの食べ方♪

戸田家では味噌汁、ポトフ、炒め物などいろいろな料理にパプリカを使います。赤と黄色が鮮やかなので食卓のアクセントに。これからの季節のオススメは揚げ浸し。ナスやピーマンなどと一緒に揚げ（揚げ焼きでもOK）、麵つゆに浸すだけで完成します。



佳代さんと「いいなんパプリカ」のエンブレムが入ったポロシャツ

は「いいなんパプリカ」のエンブレムが入ったポロシャツ。飯南町がデザインを公募して作ったブランドのシンボルで、パプリカの袋にもプリントされているそうです。佳代さんは「町をあげてこんなに応援してもらえるんですから、頑張らないといけませんね！」と笑顔を見せました。

てる? ねの サ イ 花

なお花が生産されている
はこれからの夏の時期に
てご紹介していきます🌻

島根県花き生産者協議会とは？
県内の花き生産者で構成されており、花きの生産拡大、栽培技術や品質向上を目的に、研修会の開催や、イベントを通して花きのPR活動等に取り組んでいます。



会長 樋ヶ隆行さん
アスター、ストック、トルコギキョウを約3万本生産。

こぼれ話
同じ品種でも花色が違えば咲くタイミングはバラバラ。同じ時期に色違いの花を出荷するために、それぞれ時期をずらしながら育てています。

アスター

ケイトウ



副会長 下垣克夫さん
ケイトウ、ストックを約2万本生産。

こぼれ話
需要期に継続的に出荷できるように少しずつ時期をずらしながら植えつけます。下垣さんの場合(お盆)は、1週間ずつ6回に分けているそう。

お盆のお花として有名ですが、近年は品種改良でさまざまな花の形や花色を楽しめるようになりました。

特にアスターは連作を避け、土の消毒を徹底します。比較的暑さに強い花ですが、品質を保つため収穫後すぐに水につけて出荷します。とにかく花は“見た目が命！”なので防除や草姿バランス、また、どの花にも共通することですが根をしっかり張らせることに気をつけています。その分、花をプレゼントして喜んでもらったり大事に手入れをして綺麗に飾っていただいたりするのを見るととてもうれしくなりますね。

県内では赤を中心に、オレンジやピンク、黄などの花色が生産されています。

ケイトウは育てやすく比較的虫の発生が少ないため露地での栽培ができます。花が咲くまでは茎が柔らかいため、風に負けないようネット張りや防除、適期の定植を心掛けています。また、ケイトウに限らずですが、品種を選んだり肥料をあげたりして茎の長さができるよう生産に取り組んでいます。生花には葉のツヤや花の色彩など“生きているもの”の魅力があります。ぜひ1本でも家に飾っていただくと生産者としてもうれしいです。

夏場の切り花のお手入れ方法

取材協力：島根の花振興協議会 / しまね花商組合・松本潤組合長(松江市・まつもと生花店)

ポイント1. 茎をカットする



memo
水の中で茎を斜めに切りましょう！乾燥や道管への空気の侵入を防ぐ効果があります。切れ味の良いハサミを使うとGOOD◎

茎の切り口が乾いたり柔らかくなったりすると、うまく水を吸い上げられなくなります。花をいける時や水替えのタイミングで茎をカットして水を吸いやすい状態に整えましょう。

ポイント2. こまめな水替え



memo
夏場の水道水は水温が高いため、氷を入れるなど冷たい水を使いましょう。

夏場は花瓶の水温が上がリ、水に浸かっている茎がふやけて始めりができます。長持ちさせるには毎日の朝晩に水替えがおすすです。

ポイント3. 花器を清潔に



雑菌の繁殖を防ぐため、使用前や水替え時に花器をしっかりと洗いましょう。

ポイント4. 余分な葉を取り除く



葉が水に浸かると水のぬめりの原因になります。水につかる部分の葉は取り除いておくことで水がきれいになり保てます。

ポイント5. エアコンの風に注意



エアコンの風が直接当たる位置に置いておくと花や葉が乾燥し、しおれてしまう原因に。

気軽に お花も飾ってみませんか？

花を飾ってみたいけど花瓶がなくてハードルが高い…そんな経験はありませんか？実はジャムの空き瓶、ピッチャーやグラスなどの身近なキッチン雑貨でも素敵にお花をいけることができます！もちろんお気に入りの花瓶をみつけて楽しむのも◎ぜひ、お家にあるものを使って気軽にお花のある暮らしを楽しんでみてくださいね😊



県内全域で生産され、中でも島根県オリジナル品種（SO）は暑い時期でも日持ちが良く、オリジナル性の高い花色が特徴です。

トルコギキョウは、お盆や彼岸、ブライダルなど幅広い場面で使えるオールマイティな花です。多様な花の形や色があるため、自分のお気に入りを見つけて楽しめます。私は適期に適切な作業を行うことを心掛けており、苗作りから納得のいく生産を目指しています。花を飾ると季節の移り変わりを家にいながら感じることができます。習慣や花瓶がなくても始めやすいと皆さんにぜひ知っていただきたいです！



副会長 佐藤明次さん
トルコギキョウ、ランタンキュラス、アスターなどを約6万本生産。

こぼれ話

うす黄色の花粉がおしべに付いていないトルコギキョウは、咲き始めで新鮮な証拠！



しまねの夏を代表する4種のお花をご紹介します
それぞれのお花について島根県花き生産者協議会の皆さんに聞いてみました！

知っ しま 夏の

県内の切り花の中で、栽培面積が最も多い品目です。茎の太さ、花のボリューム・揃いから高い評価を受けています。

蕾を摘んで一輪だけを大きく育てたものを輪菊と言います。茎が真っ直ぐで太く、節間が詰まっているのが良いものとされています。私は生産に取り組んで5年目になりますが、より多くの秀品を出荷できるよう作り方や品種を試行錯誤しています。また、輪菊は花だけではなく葉にも商品価値があるため防除が欠かせませんし、夏場はハウス内が危険なほど暑くなるため、まずは花を管理する自分が体調を崩さないように気を付けています。



副会長 糸賀治さん
輪菊を約10万本生産。

菊
(輪菊)

こぼれ話

菊は花が咲いたあとに収穫すると日持ちがよく、1か月も咲き続けることもあるのだとか…！

トルコ
ギキョウ

皆さんは島根県内でどこかご存じですか？今月号出荷が始まるお花について



その他にも
こんな夏の花も
ありますよ～！



EVENT

しまね夏の花展示会を開催します

JALしまねと島根県花き生産者協議会は、右記の日程で花のイベント「しまね夏の花展示会」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています🌸

① 私たちが選んだ花賞～来場者投票～

あなたがお花の審査員

来場された皆さまに審査いただく「来場者投票」を実施します。会場に展示された花の中から「これが一番」と思ったお気に入りの花に投票してください！

【投票時間】7/26📅 9:30～17:00、7/27📅 9:30～12:00

【特典】投票いただいた皆さまに花のプレゼントを用意しています🍀

※なくなり次第終了(両日合わせて先着300名様を予定しておりますのでご了承ください)

両日
合わせて
先着
300名様

開催期間：令和7年 7/26📅～27📅

場 所：ゆめタウン出雲

本館1F エクセル前特設会場（出雲市大塚町650-1）

問い合わせ：JALしまね本店園芸販売課 0853-25-8694

② 親子ミニブーケ作り体験教室

来場した親子先着50名様を対象に実施します。
7/26📅 10:00～16:00

先着
50名様

③ 島根のお花を飾りましょう

来場した先着50名様を対象にミニ花束作りを実施します。
7/26📅 10:00～16:00

先着
50名様

④ お花の即売会

展示されたお花を特別価格で販売します！
7/27📅 12:00～15:00

特別価格
で販売



牛乳×車！ 県牛乳普及協会と島根トヨペットが協定締結

島根県牛乳普及協会と島根トヨペット株式会社は6月1日の「世界牛乳の日」に合わせ、「島根県産牛乳普及に関する協定」を締結しました。同社各店舗でのタイアップイベントなどを通じて牛乳の持つ価値や魅力を発信し、県産牛乳の理解醸成や消費拡大を目指します。

車に頼る生活が多い県内でいつまでも健康で安全に車を運転できるよう、また、県産の牛乳消費を促進し地域の応援につなげる目的で協定を締結。

同社出雲店で調印式を開き、同社の勝部道成社長と同協会の久保田英治会長（有限会社クボタ牛乳）、木次乳業有限会社や島根中酪株式会社、県、JAしまねなどの関係者が出席。久保田会長は「協定によって新たな普及活動が実現できる。車も牛乳も県民になくてはならないもので、県民に安全・安心で快適な暮らしを提供したい」と話しました。



協定を締結した勝部社長（左）と久保田会長（右）



今後のタイアップイベントで活用する模擬搾乳牛



令和7年度島根県乾椎茸品評会を開催

島根県椎茸生産者組合協議会とJAしまねは6月13日、出雲市の当JA本店斐川事務所で令和7年度島根県乾椎茸品評会を開きました。県内から40点が出品され、審査の結果、門脇正美さん（安来市）の「天白どんこ」が最高位となる島根県知事賞を受賞しました。

4日に行った審査会では、審査員4人が傘の形状や大きさを規格に照らして揃っているか審査し、優秀賞・優良賞・佳良賞の合計21点を決定。門脇さんの「天白どんこ」について、審査委員長を務めた島根県農林水産部林業課の舟木宏統括林業普及員は「傘の表面が白くはっきりとひび割れており『天白どんこ』特有の品格があり、規格に忠実で大きさが揃っている良品だった」と講評しました。

門脇さんは「収穫時の天候に恵まれ、色の揃った『天白どんこ』を出品できた。評価をいただき大変うれしく思う」と話しました。

上位6点は全国品評会へ出品されます。その他の主な受賞者は次のとおりです。

- ・全農麦類農産部長賞＝芳野正彦（隠岐の島町・こうこ）
- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞＝岩地正男（浜田市・こうしん）
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞＝松田直美（川本町・茶花どんこ）
- ・森産業株式会社社長賞＝森井和朝（浜田市・どんこ）
- ・島根県農業協同組合長賞＝谷尾富重（浜田市・こうしん）



品評会で入賞した出品者の皆さん



JA運営に反映を 総代代表者等との意見交換会を開催

JAしまねは5月30日、ウェブ形式で総代代表者らとの意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら18人が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

当JAでは、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。

意見交換会では「高齢化が進むなかドローンを使ったイネカメムシ対策を展開してほしい」「新しい運営体制に対し具体的なシミュレーションをした上で丁寧な説明が必要だ」「職員採用数が少なく辞めていくばかり。将来的な職員不足を心配している」「米農家の所得安定には消費者理解が欠かせない。対外的な広報活動をお願いしたい」など、さまざまな意見をいただきました。



総代代表者からの意見・要望に回答する本店常勤理事ら



「元気な地域」も女性部の力で!

石見銀山女性部



JA女性組織3カ年計画

『「あい♡」からはじまる『元気な地域』をみんなの力で』の実践初年度です。

助けあい♡ 学びあい♡ 育てあい♡

の3つの重点テーマを掲げ活動します。



JAしまね石見銀山女性部は、毎年6月に防災研修会を開催しています。今年度も6月23日に、大田市役所危機管理課の職員を講師に迎え、ゲーム形式でいざ災害が起こった時のシミュレーションをしたり、講師が実際に被災地に向いた話を聞いたりすることで、災害はとも恐ろしいことだと改めて考えさせられました。

また、自宅で避難する際のポイントやハザードマップの見方、防災情報の確認、非常持ち出し品や各種災害に対する心構えなどを学んだ他、非常食の試食も行いました。

いっしょで起こるかわからない災害に備えて部員同士の情報交換や防災研修会などを開催し、いざという時に女性部の力を発揮できるように、これからも防災意識を持って活動していきます。

学びあい♡



一所懸命青年連盟



JAしまね島根おおち青年連盟

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

にしもり ひろたか
西森 浩隆さん



JAしまね島根おおち青年連盟瑞穂支部（以下、農青連）に加入している西森浩隆さん（42）は、邑智郡邑南町の農業研修生アグサポ隊に入り、実際に野菜栽培をしながら栽培方法を学び、その後、2016年に就農し今年で9年目を迎えました。年間を通じて旬の白ネギ、サニーレタス、ブロッコリー、エダマメなどを延べ約130aの露地で栽培しています。

近年は異常気象による高温で従来の栽培方法では植物が負けてしまうことから、肥料の量を調整したり、バイオスティミュラント資材を使ったりして暑さに負けないように工夫して栽培。今後はさらに、栽培面積を広げていきたいと考えています。

また、農青連の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。西森さんは「農業研修生アグサポ隊の後輩に加入の声をかけていき、仲間を増やしていきたい」と意気込みました。



個性的で爽やかな味と香り

地中海沿岸が原産地で、肥大した茎は特徴のある香りがします。主に肉や魚料理に使われ、葉はハーブとして魚の臭い消しにも使われます。「フェンネル」は英語、イタリア語では「フィノッキオ」、和名は「イタリアウイキョウ(茴香)」です。生育適温は10~20度で冷涼な気候を好み、耐寒性のある野菜です。栽培が容易な作型は、中間地では7月中下旬から8月下旬に種まきし、晩秋以降に収穫期を迎えます。春まきも可能ですが、種まきが遅くなると生育後半の高温長日で花芽が形成され開花します。

品種

株元が肥大するフェンネルには「フローレンスフェンネル」(各社)、または単に「フェンネル」(各社)と呼ぶ品種があります。「ナポリ」(トキタ種苗)は日本で改良され、茎の肥大に優れ作りやすい品種です。スティックタイプの「スティッキオ」(トキタ種苗)は小指ほどの肥大した茎は歯切れの良い食感を楽しめます。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰200gをまいてよく耕します。1週間前に堆肥約2kg、化成肥料(NPK各成分10%)約200gを土とよく混合します(図1)。その後、ベッド幅70~80cmの平畝を作り平らにならしておきます。

種まき・苗作り

苗作りでは、25連結ポットなどのセルトレーに5、6粒まき、本葉3枚の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚までポットで育てま

す(図2)。じかまきではベッド幅70~80cmとし、条間を45cm2条として、株間約25cmで1カ所5、6粒まきます。じかまきの場合は、種まき後は不織布で覆い、強雨・強風対策をしておきます。

植え付け

ポットで育てた苗はベッドに条間45cm2条、株間25cmで植え付けます(図3)。徒長気味の苗はやや深植えにし、株元を土でしっかり押さえましょう。植え付け後は虫害や強風雨対策に透明寒冷しゃなどのトンネルがけをしておくで安心です。

追肥・灌水(かんすい)

追肥は月に1回、化成肥料を1平方メートルあたり約50gを与え、土寄せします。畑の乾燥が続くときは、十分に灌水をします。

収穫

収穫は肥大した茎の太さが7、8cm(約300g)の頃が目安です。

夏まき秋冬取りでは約500g(こぶし大)の大きさのものも収穫できますが、取り遅れて裂球しないように注意してください(図4)。

図1 畑の準備



図2 苗作り

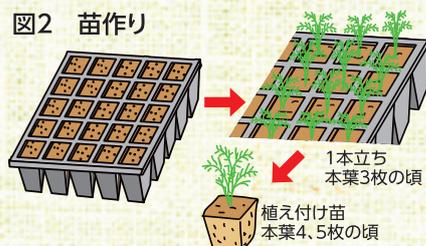


図3 植え付け

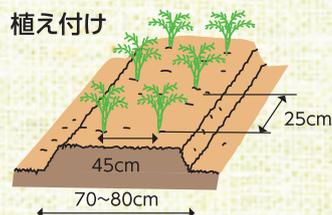


図4 収穫



栽培カレンダー(フェンネル)

まきどき	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地		●	▲	▲	▲	■						
中間地	●	▲	▲	▲	▲	■						
暖地						●	▲	▲	▲	■		

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ダイコン(秋まき)」!



理事会情報 (6月18日開催)

【協議事項】

- ①第11事業年度業務報告書について
- ②大口貸出金の承認について①
- ③大口貸出金の承認について②
- ④(協議)元金・利息減免について(報告)遅延損害金免除について
- ⑤食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議について
- ⑥益田での核ごみ文献調査報道に対するJAしまねの考え方について
- ⑦常勤理事の他の団体理事等への就任について



次回8月号は総代会特集!

J Aしまねは6月22日、第11回通常総代会を開催しました。当日の様子は8月号の特集面にてご紹介いたします。

本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュール上、8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当J Aのホームページへ掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



組合員からの情報提供窓口の明示について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を受付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp
部 署 名 監 査 部
受 付 監 事 常 勤 監 事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。

※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

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準備

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J A「おさいふカード」の連携登録が必要となります。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い全商品）

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、J Aカード(クレジット)支払いの場合のみとなります。

2. J Aしまね「おさいふカード」へのポイント付与

J A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. J A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

J Aカード(クレジット)にてお買い物された場合、J A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々月にポイントで還元します。

【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ先：J Aしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745

6,15

フレミズ部会「家の光クッキング」開催

島根おおちフレッシュコミュニティドルミズ部会幸せのたねたんぼぼ（村上ユリ部会長）は、邑南町中野の中野団地センターと中野公民館において、島根おおち女子大学卒業生と他地区本部フレミズ部会の部員を招いて「家の光クッキング・フェスタ交流会」を開催しました。

村上部会長は「今年は、計画していたさくらんぼ狩りが不作のため中止となり、世間では米不足問題など発生しているが、こんな時こそ島根県全体で交流を深め仲間づくりの輪を広げよう。今日は、楽しく過ごしてほしい」と歓迎のあいさつをしました。このあと、青年連盟の盟友である寺本直人さんを講師に迎え、寺本農園で採れたイチゴを使ってジャムを作り交流を深めました。また、食事は島根おおち女性部特製「ライスバーガー」を提供、参加者に仕上げの工程を体験してもらったことで女性部との交流も深めました。

また、家の光協会の上田達哉西日本文化局長による研修会を行うなど盛りだくさんの内容となりました。

参加者は「すごく楽しかった」「イチゴジャム作り工程の大変さがわかり勉強になった」「また、何かあれば参加したい」などの感想が寄せられました。部会では、今後も様々な講座を企画しています。講座の内容、参加希望のお問い合わせは企画総務部（83-1801）までご連絡ください。



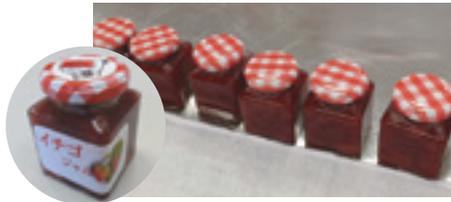
挨拶する村上支部会長



ライスバーガーを仕上げる参加者



提供された食事



イチゴジャム



ジャムを作る参加者

6,18

第2回ゆとり倶楽部「包装の仕方について」

ゆとり倶楽部は、第2回講座「包装の仕方」を開講し、企画総務部の春木初美職員を講師に、包装についての知識や実践形式で包装の仕方を学びました。始めに、包み方の名前や祝儀と不祝儀の包装紙の折り目の違いや、その意味合いについて学び、その後、実践形式で箱ティッシュを「キャラメル包み」と、難しい「斜め包み」に挑戦しました。「斜め包み」は、包装紙の大きさを箱を置く位置、包装紙を折りながら箱を回転させ包んでいく過程で意識する点が多く、受講生は頭を悩ませながらもなんとか包むことができました。その他、折り紙で箸入れを折ったり、丸い形状のトマト缶を包んだり、知っているようで知らない包み方を知る良い機会となりました。

5,31

島根おおち農政会議協議会通常総会の開催

島根おおち農政会議協議会は、邑南町矢上のいこの村しまねで通常総会を開催しました。総会では令和6年度活動報告と収支決算、令和7年度の活動方針と収支予算案が承認されました。また、今年度は役員改選が行われ、瀧田均氏が新会長に就任しました。総会終了後は衆議院議員高見康裕国土交通大臣政務官より国政報告をいただき、農政について理解を深めました。

島根おおち農政会議協議会では、農業・農政について一緒に考え、地域農業の活性化に向けた取り組みと一緒に実践していく会員を募集しています。ご興味がある方は事務局（営農部営農企画課、電話83-1623）までお問い合わせください。

新役員			
区	氏名	職	役
見本	均 田 瀧	長	会
和江	忠文 下垣	副	会
智瑞	民次郎 黒川	副	会
穂美	隆司 小松	副	会
須美	喜代市 品川	幹	事
穂美	正 規 元	監	事
須美	昌史 中村	監	事
見本	一成 平野	委	員
智和	良昭 谷岡	委	員
江	毅 折 笠	委	員
	一樹 平田	委	員
	雄司 竹下	委	員
	浩孝 松嶋	委	員
	秀彦 山本	委	員



受講生の作品



「斜め包み」に挑戦する受講生

6,14

ふれあい水田で草取り・生き物調査 竹とんぼづくり

島根おおちハーブ米生産部会と生活協同組合ひるしま、島根おおち地区本部は、邑南町矢上にある生協ふれあい水田において「田んぼの草取り・生き物調査・竹とんぼづくり」交流会を開催し、広島県から6家族31名の参加がありました。

始めに生産部会の元根正規会長から、現在の生育状況や米づくりで大変な草取りについて説明がされたあと、子供たちは田んぼに入り泥に苦戦しながら、懸命に田車を押して除草作業を行いました。また、生き物調査では、田んぼの周囲に生息する生き物を捕まえて調査と観察を行いました。そして、生産部会の森田勝秋委員から、毎年恒例となりつつある竹とんぼづくりを習い、慣れないナイフを使い世界で一つの自分だけの竹とんぼを作りました。この日、雨のなか始まった交流会でしたが、子供たちは朝から元気いっぱい楽しそうに活動し交流会を終えました。次回は、秋に収穫交流会を行う予定です。



6,3

中野ふれあい農園「さつまいも苗植え」

島根おおち青年連盟（月山正幸委員長）と女性部（森光美佐子部長）は、邑南町中野の中野ふれあい農園でさつまいも苗の植付けを行いました。当日は、管内の保育所・園より園児を招いても苗植え交流会を開催する予定でしたが雨のため中止となりました。

圃場に朝早くから集合した盟友と女性部員は約1,000本のさつまいも苗をあっという間に植付けました。最後に「雨のなかでの作業となり、大変だったが無事に植え付けが終わってよかった。今後も、草刈等の圃場の管理があるが、秋の芋掘り交流会での子供たちの笑顔を思い浮かべて頑張ろう！」と月山委員長と森光部長は声を揃えて参加者に呼びかけました。今後は、草刈、つる切りなどの作業を合同で行うこととしており、10月には管内の保育所・園から園児を招いて芋掘り交流会の開催を予定しています。



苗を植える盟友・女性部員



植えたさつまいも苗



雨のなかお疲れさまでした！

6,26

地域の伝統芸能「神楽」を担う高校生を応援

JA共済連島根と島根おおち地区本部は、広島県安芸高田市で開催される「第14回高校生の神楽甲子園」に出場する、島根県立矢上高等学校の神楽愛好会へ神楽伝承活動支援金を贈呈しました。

贈呈式は矢上高校で行われ、森田武吉統括支店長は激励の言葉とともに、目録を神楽愛好会代表の林田悠良（同校3年生）さんに手渡しました。林田さんは「毎年いただいているご支援のおかげで練習ができる環境が整いとてもありがたい。皆さまの思いに伝えられるように頑張りたい。当日は『熊襲』を披露するが、日頃の練習の成果を存分に発揮したい」と力強く話しました。



左から 石原寛治校長 林田悠良さん 森田武吉統括支店長

鳥獣対策コーナー

第6回目の鳥獣対策コーナーでは、モグラの有効的な捕獲方法について紹介します。
 今回はモグラの生態や有効的な捕獲方法について知ってもらい、今後の対策に役立てていただければ幸いです！
 特に本年は梅雨時期に雨が少なかったことや例年より早く梅雨明けしたことにより、水不足が心配されますので、見回りを行いモグラによる漏水を防いでください。

第6回「モグラ」

モグラの主なトンネルは2種類

生活道（赤色）：モグラは何度も通るトンネルを修復しながら一定期間使用することが多い。
 田んぼのあぜや、畑の通路の下、水路や壁際などの周囲にあることが多い。

探餌道（緑色）：生活道から分岐し、エサに到達するための一度きりの使い捨てトンネル。
 畑の畝を横切り、開口していたり行き止まりになっていることが多い。

☆何度もモグラが通る「生活道」（赤線）に捕獲機を仕掛けます。



「生活道」の見つけ方

① 生活道は、畑の周囲や田んぼのあぜ、地面が固い場所、水路や塀沿いに多く見られます。

② 生活道かどうか確認する方法

モグラは「生活道」を何度も通過し、崩れたトンネルを修復する性質があります。トンネルを見つけたら一度崩し、1週間以内に修復されているか確認することで、そのトンネルが「生活道」かどうかを判断できます。

引用：タイガー株式会社 両面扉式モグラ捕獲器タイガーマグラ一番設置方法より

令和7年度島根県乾椎茸品評会開催

JAしまね営農経済本店において令和7年度島根県乾椎茸品評会が6月4日に開催され、13日に表彰式が行われました。この品評会は県内で生産される原木栽培乾椎茸の品質向上、規格の統一ならびに生産意欲の向上などを目的に開催されており、今年度は県内から「どんこ系」、「こうこ」、「こうしん」など40点の出品がありました。

島根おち地区本部管内から7点が出品されたところ全てが入賞し、川本町の松田直美さんの「茶花どんこ」が優秀賞に選ばれる結果となりました。今後、松田さんの「茶花どんこ」は、全国乾椎茸品評会に出品される予定で、同品評会での更なる受賞を期待しています。

令和7年度島根県乾椎茸品評会受賞者（敬称略）

優秀賞【（一財）日本きのこセンター理事長賞】	茶花どんこ	松田 直美（川本町）
優良賞【島根県椎茸生産者組合協議会長賞】	茶花どんこ	吉賀 晴雄（邑南町）
佳良賞【島根県椎茸生産者組合協議会長賞】	こうこ	吉賀 友江（邑南町）
	天白どんこ	實成 美穂子（川本町）
	どんこ	吉賀 晴雄（邑南町）
	どんこ	松田 美知子（川本町）
	こうこ	松田 直美（川本町）



吉賀晴雄さんご夫妻



松田直美さんご夫妻

重点品目野菜の8月の管理

農薬散布をする際の防除液は10～30 $\frac{\text{L}}{\text{a}}$ を基本とし作物の大きさに応じて散布量を増やしてください！
防除は葉の裏表ともしっかりと散布してください

🌱 白ねぎ

POINT! お盆時期から「さび病」と「ボトリチス葉枯症」の防除を開始しましょう
土寄せは気温(30℃が目安)が下がってから実施！排水対策を行い台風に備えましょう！
土寄せは茎の太さ(防除暦を参考)と葉の枚数を5～6枚確保してから行いましょう！
土寄せが早すぎると軟白部分は長くなり出荷時期は早まりますが、太さがとれないため注意する！



ボトリチス葉枯症

🍆 なす

POINT! ダニの発生に注意しましょう(雨が多くても予防を忘れずに)
雨や強風の後「褐色腐敗病」が多発するので必ず予防して下さい(褐色腐敗病の病斑は収穫の時には気がつきません)
「褐色腐敗病」の対策として 樹の負担軽減を目的に果実が大きくなりすぎないように適期収穫を心がけて下さい



ダニ被害



褐色腐敗病

🍅 ミニトマト

POINT! ハウス内温度が40℃を超える日が続いたら「寒冷紗」をかけましょう！
※9月になったら天候を見て早めに寒冷紗を外しましょう！
例年単価が上がる傾向がある9月出荷に向けて7月のトマトトン処理は丁寧にやりましょう！
病害虫の徹底予防と定期的にかん水を行って下さい

🍆 ピーマン

POINT! 雨が降った後の出荷ではヘタ痛みに注意しましょう！
尻腐れ病(カルシウム欠乏症)予防のため「カキパック」を定期的に散布しましょう(2週間置き)



ピーマン尻腐れ



散布については、使用時期、使用方法を守り、予防的防除を心がけましょう。詳しくは、営農指導員へご相談下さい。また、右記二次元コード(JAしまね島根おちのホームページ)からでも確認が出来ます。

新鮮で美味しい野菜をAコープ産直市へ出荷しませんか♪

島根おち地区本部では、Aコープいわみ店・かわもと店・おち店において産直コーナーを設け地元の農産物を提供させて頂いております。

これから秋にかけて栽培して出荷してみませんか

- ・秋に植える野菜は害虫被害が少なく比較的育てやすくなります。
- ・秋にかけて気温や日差しが穏やかになり作業もしやすくなります。
- ・出荷を希望される方は各地区営農指導員へお気軽にお声かけください。

主な秋植え野菜	種まき時期	収穫までの時期
大根	8月中旬～9月中旬	約3ヶ月
白菜	8月下旬～9月中旬	約3ヶ月
ほうれん草	9月中旬～10月上旬	約1ヶ月
キャベツ	7月下旬～8月上旬	約3ヶ月
ブロッコリー	7月中旬～8月上旬	約3ヶ月
ニンジン	7月上旬～8月上旬	約5ヶ月
カブ	9月下旬～10月上旬	約2ヶ月
チンゲンサイ	9月下旬～10月上旬	約1ヶ月



Aコープおち店長様より

いつも新鮮で安全安心な農産物の提供を有難うございます。
いろんな野菜を作って頂き是非Aコープ産直コーナーへの出荷をお待ちしております！

【水管理について・・・7月～8月】

① 幼穂形成期～穂揃期・・・根の活力を保つ!!

稲の一生で最も水の必要な時期になります。根ぐされや下葉の枯れ上りを防ぐため、こまめな間断灌水または水不足が心配な水田では飽水管理(ひたひた水管理)[令和7年度水稲稲作ごよみ P5 参考]を行いましょう。

② 穂揃期～登熟期・・・水田の夜間温度を下げる努力を!!

出穂後20日間は米の肥大が旺盛な時期なので、土壌水分が不足しないよう間断灌水や飽水管理を行い、根の活力を保つために常時の灌水は避けてください。また、夜間に高温が続く場合は心白粒対策のため、夜間の用水のかけ流しを行ってください。

③ 落水・・・早期落水をしない!!

早期落水は玄米の充実不足や、未熟粒、死米を増加させます。また、胴割れ粒や過乾燥の原因となり品質を低下させるため、落水は穂揃後25日頃(熟れ色の着き始め)を目安にしてください。

【病害虫防除・・・穂いもち、紋枯病、カメムシ、ウンカ】

※今年はいネカメムシの発生が心配されています。
 いネカメムシの特徴・防除方法については右の二次元コードを読み取りください。
 そのほか、防除にあたっては稲作ごよみをご確認ください。



斑点米の原因となるカメムシ類と葉を食害するフタオビコヤガ

カメムシ類は、水田周辺の雑草で増殖し、稲穂が出ると穂に集まり実を吸汁し、斑点米を発生させます。
 フタオビコヤガは幼虫が葉を食害し、葉にカスリ状の食痕が見られ、多発すると葉が食いつくされて中央の葉脈だけが残ります。



アサジガ



ホリカメムシ



トゲシカメムシ



フタオビコヤガ (イネアムシ)

※農薬散布については、使用時期、使用方法を守り、予防的防除を心がけましょう。

ケイトウ「7月の管理」

除草

マルチの穴から発生した草は小さいうちに抜き、大きい草はハサミなどで根元から切りましょう。

ネット上げ

草丈が伸長するに従い、倒れやすくなるため適宜ネットを上げましょう。台風接近や強風が予想される場合は、ネットを必ず草丈の2/3の位置まで上げる。補強の支柱を増やして対応しましょう。草丈が高い部分、低い部分でネットの高さを調整しましょう。

早期発見・早期防除 (生育期間中最低2回の病害虫防除)

葉っぱも商品です。特に害虫予防を徹底しましょう。
 雨が続いた時などには葉っぱに黒い斑点ができる可能性があるため予防が必要です。



輪紋病



害虫による食害



草丈に合わせてネット上げ



熱中症にならないために

①熱中症対策として

- ・天気や気温を踏まえて、作業内容を考えましょう。
- ・熱中症（特別）警戒アラートを確認しましょう。
- ・熱中症対策アイテムの活用も心がけましょう。熱中症のリスクを下げることができます！

熱中症（特別）警戒アラートはこちらから
環境省：熱中症予防情報サイト



②もし熱中症になってしまったら

- ・熱中症の疑いを感じたら、**すぐに「作業を中断」し、「応急処置」をしましょう！**
- 【応急措置】★涼しい環境へ避難 ★衣服をゆるめ体を冷やす ★水分・塩分を補給
- ・早い対処は快復への近道、疑いを感じたらすぐに対処しましょう。

熱中症対策チェックシート

- 高温時の作業は避けましょう**
一般的に70歳以上の方は、のどのかわきや気温の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。
- 単独作業は避けましょう**
なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。
- 20分おきに休憩&水分補給しましょう**
涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ1〜2杯以上を目安に水分補給しましょう。

熱中症対策アイテム

- ・農業は暑い環境で作業することが多く、熱中症リスクの高い業種です。
- ・熱中症対策として、**アイテムを活用することでリスクを下げる**ことができます！

熱中症対策アイテム例



ファン付きウェア
暑い時でも涼しさを確保！

スポーツドリンク
経口補水液
水分&塩分確保！

ヘルメット・帽子
通気性の良いもので熱を逃がそう！

参考元：農林水産省「熱中症対策研修テキスト」

和牛情報

Wagyu Information

中央“下落”

令和7年6月の全国主要子牛市場 平均価格（全農・畜産生産部6月23日現在速報）は、雌587,770円（前月比97%、去勢702,220円（前月比97%）、計651,872円（前月比97%）で下落、の取引となっています。

本県6月の子牛市場は、中央で開設し266頭の取引があり、平均価格は雌582,062円（前回比23千円安）、去勢662,169円（前回比19千円安）、平均625,429円（24千円安）で下落、の取引となりました。

今月上場牛については、去勢は発育が良い牛が多かった反面、メスは過肥な牛が散見されました。今月の市場開設日は気温も湿度も高く、市場終了後の繋ぎ場で呼吸があがっている牛が多く見られました。これから気温が高くなっていくことが予想されます。市場前には牛をきれいに掃除することは基本ですが、暑い時期には水で洗い、毛の中に入り込んだ汚れを洗い流してあげることも熱中症対策に有効な手段ですので、是非今後の管理に取り入れていただきたいと思えます。

梅雨に入り、温度湿度とも高くなる時期です。牛舎内の換気と衛生管理には十分注意いただき、発育が良好で、腹作りの出来た、余分な脂肪のついていない、子牛を育成することにより、今後とも引き続き購買者に求められる「しまね和牛」の市場に努めましょう。

令和7年6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	122	804,100	347,600	582,062
	ヌキ	144	930,600	320,100	662,169
	合計	266			625,429
島根おち	メス	13	705,100	509,300	632,500
	ヌキ	18	799,700	366,300	633,967
	合計	31			633,410
瑞穂	メス	1	583,000	583,000	583,000
	ヌキ	3	799,700	366,300	618,200
	合計	4			609,400
石見	メス	2	705,100	705,100	705,100
	ヌキ	7	795,300	401,500	625,586
	合計	9			629,567
川本	メス	4	705,100	509,300	631,675
	ヌキ	0	0	0	0
	合計	4			631,675
邑智	メス	5	679,800	561,000	634,150
	ヌキ	7	798,600	554,400	669,900
	合計	12			656,900
桜江	メス	1	606,100	606,100	606,100
	ヌキ	1	488,400	488,400	488,400
	合計	2			547,250

女性部が行く

JA役職員・女性部員統一行動おもてなしプロジェクト

石見支部「花苗植え」

6/10

石見支部（寺内洋子支部長）は、プランターに「朝顔」「マリーゴールド」「ケイトウ」などの苗を植え石見支店前に設置しました。集まった部員はプランターに持ち寄った苗を植付けて網を張るなど手際よく作業を進めていました。

寺内部長は「職員の皆さんには水やりなどお世話になる。支店に来られる皆さまに喜んでいただければ」と話しました。



瑞穂支部「花苗植え」

6/9

瑞穂支部（住金末子支部長）は、瑞穂支店の玄関横の花壇の草取り、玄関周りの草取りと掃除を行い、玄関前に置くプランターに「ケイトウ」の苗と「オクラ」の苗を植付けました。

住金部長は「野菜苗も植えてJAの玄関らしくなった。皆さんにも野菜の成長を見守ってもらえれば」と話しました。



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。

★「もしも」の災害シーズンになります。家族共々に話し合って備えます。
大和支店管内 Kさん 70代

★最近ではゲリラ豪雨など思ってもみなかった災害が発生しています。「災害の記事を参考にします！」と何通かお便りをいただきました。参考にさせていただけると幸いです。😊

★「しまねびより」の食材レシピ時々参考に作らせてもらいます。我が家で作った野菜でおいしく… 〇 今月の答えわたしの「ねがいごと」。「農協全国商品券」が当たりますように…今まで当たったことありませんので。
石見支店管内 Nさん 70代

★レシピ参考にさせていただいている方が多いようでうれしいです😊自家製野菜だとより美味しくなりますよね。商品の抽選は厳正に行っておりますが…(˘_˘) 当選されることをお祈りしております。m () m

★面白い企画があって楽しいし農業の勉強になる。
瑞穂支店管内 Tさん 20代

★若い方にも読んでいただいているようでうれしい限りです！😊これからもわかり易く楽しんでいただける紙面作りを心掛けていきたいと思えます。

石見支部「ボランティア活動」

6/7

石見支部（寺内洋子支部長）は、養護老人ホーム「香梅苑」を訪問し、草取りのボランティア活動を行いました。朝早く集合し中庭で作業を開始しましたが、この日は梅雨入り前で天気が良く、広い中庭の草取りが終了するころには部員のみなさん汗だくになっていました。寺内部長は、「外からは見えない中庭だが、入所しておられる皆さまが気持ちよく過ごしていただければ」と話しました。



作業



集合写真

年金びより



6/11(水) 年金受給者日帰り旅行に行ってきました!

1号車 35名・2号車 30名の総勢 65名の方と
広島県の世羅・尾道・三原方面へ旅行に行って
来ましたので、その様子をご紹介します。

世羅高原 花の森 ローズ&フラワーガーデン



バス降車前から小雨が降ってき
ましたが、中四国唯一のイング
リッシュローズのバラ園で、見頃
を迎えたバラに囲まれた空間に
癒されました。
散策もほどほどに売店でティー
タイムを楽しまれる方や花の森
オリジナルグッズなどを購入さ
れていました。

尾道水道クルージング

乗船前は雨がばらついていましたが、出航後は雨も
やみ、蒸し暑く感じるほどの天気になりました。
普段は定期船として運行している船を今回特別に貸
切とし、またマリンガイドさんにも、このあたりの
地形や歴史・建造物などを説明して頂き、約1時間
の乗船でしたが、とても有意義な時間となりました。



昼食 尾道国際ホテル

酔心山根本店 酔心ファクトリツアー



近代日本画の巨匠として知ら
れる横山大観が愛飲したお酒
「酔心」。その酒蔵に伺い、支
配人様に酒蔵のなりたち・酔
心と横山大観のつながりなど
を説明して頂きました。
ファクトリツアーならでは
のお話満載で、お土産のお酒も
一味違ってくるのではないで
しょうか。

今後も皆様楽しんで頂けるイベントを行ってまいりますので、
次回をお楽しみに☆彡

8月は年金相談会の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下さいませ。

新鮮なお刺身・豆乳鍋・
ごはんは穴子飯、海の幸
満載の懐石料理に舌鼓打
ちました。
食事後、お土産コーナー
では名産の熊野筆・レモ
ンの特産品がならんでい
ました。



道の駅 神明の里



この旅最後の目的地・「道の駅 神明
の里」。
三原市の道の駅ということで、た
この特産品がたくさん!
小腹も空いてきて、みはらみるくの
ソフトクリームを楽しんでおられま
した。

人事異動のお知らせ

採用【令和7年7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	矢萩 圭子		有期雇用職員

8月の行事予定

8/20[水] ゆとり倶楽部・第4回講座「ジュートバック作り」 場所：地区本部

8月の外勤日

15日(金)・18日(月)・19日(火)

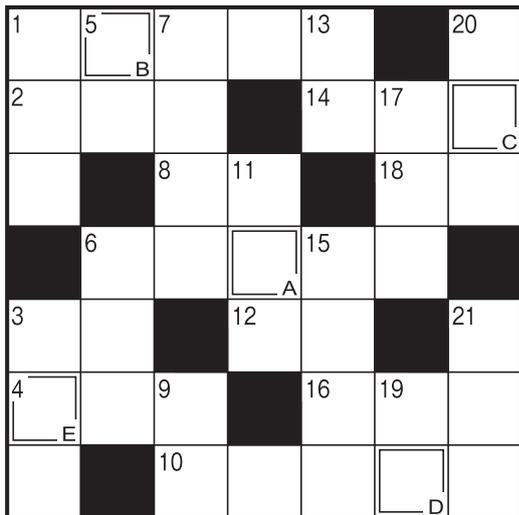
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA~Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ①国際博覧会(万博)には——各国が出展します
- ③朝顔に——とられてもらひ水(千代女)
- ⑤官の対義語
- ⑥合格を目指して受けることも
- ⑦二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- ⑨悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- ⑪旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- ⑬人が並んで作るもの
- ⑮コイン——に荷物を入れた
- ⑰紙幣のすかしは——防止策のひとつです
- ⑲魚などの内臓のこと
- ⑳あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- ㉑半透明でプルプルした洋菓子

ヨコのカギ

- ①ミーンミン、シャワシャワ、カナカナ……
- ②物事にかかわりを持つこと
- ③代金は今度まとめて払うね
- ④西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・——』
- ⑥さだまさしの名曲『——流し』で歌われているのは、長崎県などですお盆の行事
- ⑧スイカにける人もいます
- ⑩2分の1がハーフなら4分の1は
- ⑫チョウが吸うもの
- ⑭台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- ⑯もう一杯、お——!
- ⑰鼻の長い動物

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 島根おおち地区本部 企画総務部 「クイズ」係
2025年8月1日(金)(当日消印有効)

先月号の答え

「ネガイゴト」



「家の光」8月号 定価629円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



佳作
雨上がり雲の上には虹の橋
保育園に大きな苺りけり
北山より水の音して花菖蒲
野に満つる光の中に若葉摘む
堂舞ふふるさと友と語りあひぬ

安来市 青戸 涉様
西ノ島町 川上 茂様
出雲市 小豆澤典子様
邑南町 三宅伊知枝様
兵庫県 小田 慶喜様

闇といふ脇役ありて堂の灯
浜田市 三沢 孝子様

開校の学び舎かこむ植田かな
出雲市 森脇 英徳様

色を愛で舌で転がす新茶かな
出雲市 北村 功様

優秀賞

(評) 筏だから「流れる」となるが実際には川や池などの水面を「漂う」情景がうかんできくる。その花筏は大海の波は知らないのであらうな……。

花筏まだ大海の波知らず
津和野町 田中とよし様

最優秀賞

俳句の広場
選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

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)8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。

しまねの農畜産物を応援!

JALしまね 定期貯金キャンペーン 2025夏

当JAへ新たな資金で、お預入れいただくと

2025 6.2[月] ▶ 7.31[木]

- 金利特典
- お米特典
- しまね和牛肉特典

からえらべます!

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください 詳細はホームページよりご確認ください

JALしまね

まかせて安心 お見積りキャンペーン

キャンペーン期間 令和7年6月1日 ▶ 令和8年2月28日

第1期：令和7年6月1日～8月31日応募分
第2期：令和7年9月1日～11月30日応募分
第3期：令和7年12月1日～令和8年2月28日応募分

応募要件

下記のいずれかの返済シミュレーション または お見積りをいただいた方

- 教育ローン
- 住宅ローン (リフォームローンを含みます)
- マイカーローン
- 生命総合共済
- 建物更生共済
- 自動車共済

※生命総合共済・建物更生共済の転換・乗換・切替契約、自動車共済の継続契約のお見積りは除きます。
※島根県在住の方。

または

JAで年金受取をご予約いただいた方

※島根県在住の方で、55歳以上の方とします。

特典

毎期、抽選でステキな賞品をプレゼント!

- A賞 もりもりセット 島根県産 米5kg
- B賞 まんぷくセット しまね和牛モモしゃぶしゃぶ用400g
- C賞 だんらんセット 出雲あじす 6個セット

※写真はイメージです。

詳細は最寄りの支店にお問い合わせください。

くらしのこと オブジェクトサポート

豪華賞品が当たるチャンス!

応募はこちら▲

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

おさいふカード 会員募集中!!

JALしまね × Paris Miki PARIS MIKI

メガネ一式 10%OFF!! 補聴器 5%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 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



島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

豚肉とレタスの重ね蒸し焼き

材料 (4人分)

- 豚バラ薄切り肉……………250g
- 塩こしょう……………少々
- レタス (小) ……………1玉
- しめじ……………1株
- コーン缶……………大さじ3
- A ポン酢……………適宜
- ごまドレ……………適宜

コメント

- ・フライパンに重ね入れたら、あとはお任せ! 忙しい日にササッと仕上がるうれしいレシピです。
- ・レタスのシャキッとした食感と豚肉の凝縮した旨味にしめじの旨味がプラス! 夏バテ防止の一品です!

作り方

- ①豚肉は長さを半分に切る。レタスは洗って、手でちぎり、しめじは小房にばらしておく。
- ②フライパンに①の豚肉の半分を広げて並べ入れ、軽く塩こしょうを振る。
- ③②の肉の上にレタスを全部入れ、その上に豚肉を広げて並べ入れ、軽く塩こしょうを振る。
- ④フライパンの空いたところにしめじを入れ、蓋をして中火にかけ、肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤皿に汁ごと盛り付け、粒コーンを盛る。
- ⑥好みでAをかけて食べる。(そのままでもあっさり美味しいです)



アレンジ

- ・レタスはもやし、白菜、スッキーニや玉ねぎのスライスまたは千切り、チンゲン菜、キャベツ、ピーマンに替えてもOK!
- ・残った時は、卵とじやチーズをのせてチーズ焼きに。またはスープのネタに早変わりします!

だしトマト

材料 (4人分)

- トマト……………2個
- 青しそ……………10枚
- スライスチーズ……………3枚
- A 砂糖……………小さじ2
- オリーブ油……………大さじ1
- めんつゆ……………大さじ2
- ポン酢……………大さじ2
- ※めんつゆは3倍濃縮

コメント

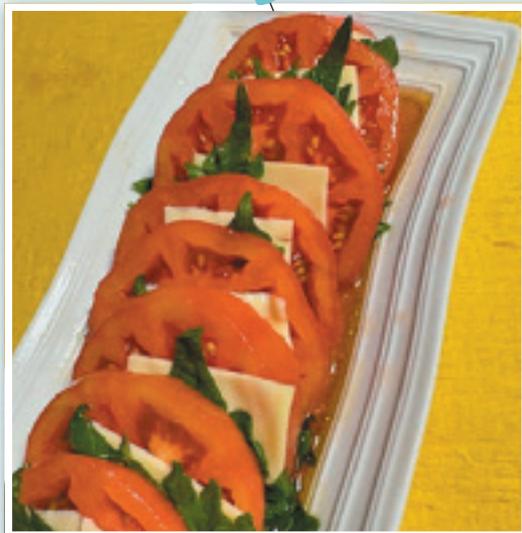
- ・ひんやりと冷えたトマトは暑い夏の一品にぴったり!
- ・2~3日冷蔵保存できます!

作り方

- ①トマトはヘタを取り、4~5等分の輪切りにする。
- ②チーズは1枚を1/4に切る。
- ③トマトとチーズを重ね、青しそで包み、深さのある皿に並べ入れる。
- ④Aを混ぜ合わせて、③にかけ、ラップをして1時間以上冷蔵庫で冷やす。
- ※めんつゆは2倍濃縮の場合大さじ3

アレンジ

- ・ラー油や豆板醤を加えて、ピリ辛大人味に。
- ・トマトの旨味が溶けてだし汁はそうめんつゆに使っても最適!
- ・チーズをハムや生ハムに替えてもOK!



JA 島根厚生連

健康散歩

熱中症



熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。人は熱の産出や放散をすることで体温が37℃前後になるように体調管理をしています。しかし熱中症になると、そのバランスが崩れ、急激に体温が上昇して、さまざまな症状を引き起こしてしまいます。

熱中症が起こる要因として「環境」「からだ」「行動」の3つがあります。

- ・「環境」…気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった など
- ・「からだ」…高齢者・乳児・肥満体型、持病(糖尿病、心臓疾患)がある
脱水症状(下痢・発熱等)、体調不良(二日酔い・寝不足) など
- ・「行動」…激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分不足 など

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ・軽症 (応急処置で対応可能)
めまい、筋肉痛・筋肉の硬直、手足のしびれ、気分不良
- ・中等症 (病院への搬送が必要)

頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、虚脱感
・重症 (入院して集中治療が必要)
意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

〇熱中症にならないための5つの行動

- ①衣服を工夫する: ゆったりとした通気性の良い服、涼しい服装を心がける
- ②日差しを避ける: 日傘や帽子で直射日光を避ける
- ③こまめな水分補給: のどが渇かなくても、意識的に給水をする
- ④暑い日は頑張りすぎない: 適宜休憩をとり、行動する
- ⑤十分な睡眠を取る: 睡眠不足だと体温調節機能障害のリスクあり

個人で熱中症対策を行うことはもちろんですが、令和7年6月1日より企業に対して職場で適切な熱中症対策を取ることが義務づけられました。具体的には、「熱中症の自覚症状がある人やおそれがある人を見つけた場合の連絡体制を整備すること」「身体を冷やして医療機関に搬送するなど、重症化を防ぐ手順を定めること」などが求められています。熱中症について正しい知識を身につけ、周囲にも気を配り、予防と対策を行いましょう。