

JA しまね ひより

2026
1

January
Vol.118

Shimane
Biyori



特集 2026年も島根の食を支えます!!



YouTube



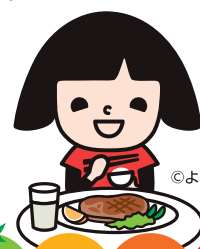
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね 島根おおち地区本部版



初春のお喜びを申し上げます 役職員一同



代表理事組合長
竹下 克美

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しまねの各事業に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年6月の役員改選において、統合10周年の節目を迎えたJAしまねの代表理事組合長に就任いたしました。新たな役員体制のもと、組合員・利用者の皆様のために、さらなる努力を重ねてまいる所存です。

さて、農業や地域社会を取り巻く環境は、生産基盤の弱体化や生産資材価格の高騰・高止まり、気候変動に伴う高温障害の拡大・自然災害の多発化など、さまざまな課題に直面しており、農業経営は非常に厳しい状況にあります。

そのような中、JAしまねでは農家の生産意欲や次世代への継承を後押しする思いを込め、過去最高額となる60kgあたり28,400円の概算金をいち早く決定いたしました。さらに、生産者の営農の継続性と出荷契約数量の増加につなげるため、今までの単年契約に加え、新たな取り組みとして複数年契約を導入し、米の集荷拡大に努めてまいりました。

一方で、過剰生産による価格の下落を不安視する生産者も多く、適正価格での安定供給が消費者・生産者双方にとっていかに重要であるかを改めて認識しております。今後も、こうした課題に対応するため、政府に対して適切な政策の実現を求めるとともに、消費者の理解醸成に取り組んでまいります。

また、島根県の農業の多くは中山間地域で営まれております。地域ごとに異なる課題に向き合い、多面的な価値を評価しながら、政策的な支援や環境保全も含めて事業を展開してまいります。農家・組合員との直接の対話や共感を大切にし、スマート農業やデジタルトランスフォーメーション（DX）化にも積極的に取り組みます。JAコネクトという情報共有アプリを活用し、組合員とJAをリアルタイムで結びつけることで営農活動の向上、業務効率化や生産現場の省力化を図ってまいります。

そして、我々の最大の使命である農業振興を実践するためには、引き続き事業改革に取り組んでいかなければなりません。地区本部制の評価を踏まえつつ、管理部門の効率化・集約により人的資本の再配置を進め、地域ごとの営農振興と全体最適の両立を目指します。令和10年4月の「新たな運営体制」への移行に向け、組合員・利用者の皆様に丁寧な説明を重ね、ご意見をいただきながら合意形成を図ってまいります。

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、健康で明るい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、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お願い申し上げます。



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へご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

私たちJAしまね女性部が掲げる三か年計画は、「あい♡」からはじまる「元気な地域」をみんなの力で創ることです。これまでの活動をさらに発展させ、JAを拠り所に仲間とともに「元気な地域」づくりに貢献する決意を新たに、組織活動を実りあるものにしてまいります。

また、女性リーダー育成の推進や地域の子育て支援など、次世代につなぐ取り組みも強化してまいります。私たちの活動はSDGsそのものであり、日々の取り組みが日常生活の課題解決へ向けた一歩になることを、一人一人が意識しながら展開していきます。

最後になりましたが、今年も皆様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。今後と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ともに、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

島根県農協青年組織協議会
会長 村上 淳一



新年あけましておめでとうございます。

日頃より島根県農協青年組織協議会の活動に対し、ご理解とご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

さて、当協議会は令和6年に創立70周年という節目の年を迎え、本年度記念事業を実施し、関係各位の皆様の多大なるご理解とご協力により、無事成功裏に終えることができました。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。これまで先輩方が築き上げてこられた歴史と実績に敬意を表するとともに、その思いを必ず次世代へつないでいきたいと強く決意しているところでございます。

また、令和の米騒動、備蓄米の放出など変化の激しい農業情勢の中で、島根農業の持続的な発展には、次世代を担う人材の育成が不可欠です。子どもたちや地域住民の皆様に農業の魅力や大切さを伝える地域に根ざした食農教育の充実を図り、「食」と「農」を身近に感じてもらえる活動を盟友一丸となり推進してまいります。

加えて、青年組織の原点でもある仲間づくり活動を大切に、世代や地域をこえて島根の大地にしっかりと根を張り、絆を深めることで、ともに夢を描き、学び、磨き、挑み続け、島根農業の未来を創る原動力となるような組織づくりを進めていきます。こうした取り組みを通じて、農業に直接携わる人だけでなく、農業を応援し、関わる関係人口の増加にもつながっていきたくと考えております。

本年も、地域の皆様、JAとともに歩み、島根農業の未来を切り拓く青年組織として、挑戦を続けてまいります。皆様の変わらぬご指導、ご支援をお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことを心より祈念し、新春のごあいさつといたします。

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

地域の農地を守るために

三瓶山のふもと、山あい広がる三瓶町志学地区。昔から農業が営まれてきたこの地区では、少子高齢化が進むにつれ、「この先の農地をどう守っていくか」という課題が意識されるようになってきました。10年以上前から、地域で助け合いながら農地を維持してきましたが、令和元年に任意の営農組合を設立。

国の制度を活用しながら圃場整備を進め、環境を少しずつ整えてきました。そうした歩みを土台に、令和7年に「農事組合法人志学みなみ」として新たな一



山あい広がる白ネギ畑では収穫作業が進んでいます

歩を踏み出ししました。

組合員は土地所有者も含め20人以上います。が、実際に活動できるのは10人ほど。ほとんどの人が仕事をしながら法人の活動に参加しています。同法人の代表を務める寺本辰男さんもその一人。これまで地元の職場で働いてきましたが、現在は引き継ぎの時期を迎え、少しずつ農業の時間を増やしています。



一年をかけて育てる、白ネギ

栽培の中心は水稻で、白ネギは全体の1割ほど。それでも白ネギは、秋から冬にかけて同法人を支える欠かせない作物です。

寺本 辰男さん

今月は石見銀山地区本部。大田市の山間部で白ネギと水稻の栽培に取り組んでいる「農事組合法人志学みなみ」代表の寺本辰男さんにお話を伺いました。



収穫は11月上旬から1月中旬と限られた期間ですが、3月から定植が始まり、夏は病害虫防除を重ね、秋には土寄せを行うなど、ほぼ一年を通して畑と向き合っています。



白ネギを収穫する寺本さん

機械化は「続けるため」の工夫

同法人の営農を支えているのが、積極的に取り入れてきた機械化です。定植には、チェーンポットの苗を引っ張って植え付ける道具を使用。収穫時には、機械で横を掘って抜きやすくしてから、手作業で抜いていきます。かつては鍬で一本ずつ掘り起こしていたことを思うと、

体への負担は大きく軽減されました。

一方で、トラクターを動かせるように畝間を広く取る必要があるり、植え付け本数が少なくなるという課題も。それでも、「体が楽

でないと続かない」と寺本さんは話します。年齢を重ねる中で、農業を続けていくための選択です。

野菜作りは、毎日向き合う仕事

農業は、天候に大きく左右されます。特に露地野菜である白ネギは、山に囲まれた立地による日当たりの制限に加え、気温や雨の影響も受けやすく、育てるのが難しい作物です。防除は、適切な時期を逃せば、その後の生育に大きく影響します。収穫のタイミングについても同様。「今日は仕事だから」と対応を後回しにすると、後々まで響き、出荷できなくなることもあります。毎日の変化を見ながら手を入れていかないと、良いものは作れ



収穫した白ネギは根と葉を切り、外皮を剥く出荷調製が行われます

ないため、寺本さんは「野菜作りは、兼業ではなかなか難しい」と語ります。

さらに悩まされているのが、鳥獣害です。イノシシは柵である程度防げるものの、厄介なのは猿。群れで現れ、白ネギの白い部分だけを狙って食べてしまします。「甘いところしか食べないんだよね」と苦笑いの寺本さん。自然と向き合いながら、その都度対策を重ねています。



白ネギを結束機で束ねる寺本さん

生産性を高め、次へつなぐ

法人化を経て、寺本さんが意識しているのが「生産性を上げること」です。新しいメンバーを迎えたい気持ちはあるものの、まずは安定して良いものを作り、出荷できる体制を整えることが先決だといいます。当初は、定年を迎えたら手が空くメンバーが増える想定でしたが、働き方の変化でそうもいかず。それでも「ここから数年で、毎日畑に関われる人は増えていく

と思う」と期待を込める寺本さん。毎日作業ができる体制が整えば、作物の状態を見極めやすくなり、結果として生産性の向上につながっていく可能性が大きくなります。そうした展望を視野に入れながら、同法人の営農は続いています。寒さが増すほど甘みを蓄える冬の白ネギ。地域の人の手と努力が重なり、この冬の食卓へと届けられています。



石見銀山白ねぎ

大田市では三瓶のふもとから海に近い平地で「石見銀山白ねぎ」が栽培されており、この標高差を活かしたリレー出荷が行われています。寺本さんの好きな食べ方は鴨鍋！白ネギと甘い出汁との相性が抜群なのだとか…♡鴨肉は豚肉などで代用してもGOOD👍



プチっと情報!

2026年

島根の

食を支えます!!

今年は午年🐎。馬の力強く、活発に駆けまわる姿から、新しいことに挑戦したり、積極的に行動したりするのにぴったりな年と言われています。1月号の特集では、島根の食を支える生産者の皆さんに、今後の目標や頑張っていることなどを聞いてみました😊✨

やすぎ地区本部



安来市広瀬町 角 慶斗さん

安来市に1ターンし、2年間の研修を経て令和6年9月に就農。2年目となり、ハウス2棟でイチゴを栽培し、JA共選出荷を目指して、安定した栽培基盤の確立に取り組んでいます。地域の皆さんや先輩イチゴ農家の皆さんに支えてもらいながら、安定的に出荷できるよう頑張ります。



くにびき地区本部



松江市八束町 松尾 京亮さん

松江市へのUターンにあたり、食や生き物への関心が強かったことから農業に興味を持ち、就農しました。現在は八束町特産のハマボウフウを施設で、トウモロコシなどを露地で栽培しています。就農1年目の経験を糧に、2年目からは規模を拡大し、農業に取り組もうと考えています。



隠岐地区本部



隠岐の島町 有限会社村上建設 寿畜産

たくさんの人に隠岐の牛の良さが伝わるよう、元気いっぱい活動していきたいです。また、隠岐の牛を通して、隠岐の島を全国の人に広く知ってもらえるきっかけ作りができるような取り組みも行っていきたいです。



雲南地区本部



雲南市三刀屋町 板倉 菜摘さん

令和5年から島根県立農林大学校で学びながら、一昨年は雲南市内の農家で研修し、昨年1ターン移住し新規就農しました。白ネギやナスを中心に栽培しています。今年から6月どりの白ネギ栽培を始め、長期間出荷の体制を整えます。今後は土壤医の資格取得も目指し、栽培知識の向上に努めていきます。



出雲地区本部



出雲市湖陵町 石飛 葵惟さん

今年で就農2年目を迎えます。農業を営む父の背中を見て育ったことが農業の道を選ぶ大きなきっかけとなりました。作物の生育をしっかりと観察し、対話するような気持ちで日々サツマイモと白ネギの栽培に取り組んでいます。これからも安全安心な農産物を届けられるよう頑張ります。

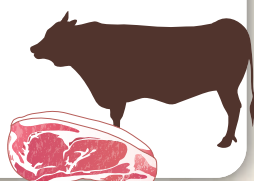


石見銀山地区本部



大田市久手町
株式会社農援隊清滝牧場
中原 一馬さん・野笑さん

肉用牛を中心に父のもとで兄妹と従業員で力を合わせ、400頭を飼育しています。耕作放棄地で放牧するなど、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み、畜舎の事務所では精肉の販売も行っています。今後も品質管理に重点を置き、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げたいです。



いわみ中央地区本部



浜田市旭町 上野 尚也さん

令和7年に滋賀県からUターンし、浜田市旭町のふるさと農園で梨の栽培に取り組んでいます。この他にも、出荷される梨の梱包や選定作業など栽培から出荷まで行っています。今後はさらに旭町の梨を盛り上げるため、自身で梨園を運営していけるよう、ふるさと農園で研修を頑張っていきます。



隠岐どうぜん地区本部



海士町 大人の島留学
農業プロジェクト

大人の島留学制度で来島した16人の島留学生が農家さんの指導のもと、稲作や畑作、果樹栽培に取り組んでいます。自分たちで育てた野菜を島内各所に卸して地産地消への貢献や特産品の魅力発信に力を入れています。島の農業を未来につなぐため、若者が農業に触れたい仕組みを作りたいです。



斐川地区本部



出雲市斐川町 田代 稔さん

東京で立ち寄った就農フェアでブドウ作りに魅力を感じ、妻の故郷である島根県に1ターン。島根県立農林大学校を卒業し平成30年4月に就農しました。先輩からたくさんの技術を学び、就農して5年後には経営も軌道に乗りはじめました。品質をさらに向上させ、島根のおいしいブドウを届けられるよう頑張ります。



島根おおち地区本部



美郷町 木村 蓮さん

マトを中心にサヤインゲンや葉物野菜、メロンを組み合わせで栽培しています。水稻の栽培にも力を入れ、多角化経営を図り、経営の安定を目指して日々全力投球で頑張ります。



島根県立農林大学校を卒業後、昨年4月に地元で就農しました。ハウスで中玉ト

西いわみ地区本部



益田市飯田町 都野守 彬人さん

令和4年から祖父が遺したハウスでメロンやミニトマト、イチゴなどを生産しています。特にイチゴは土耕栽培にこだわって、自然の土の力で味の濃いものを生産し、産直コーナーなどで販売しています。ハウス面積を拡大するため連棟ハウスを建設中で、今後はメロンの栽培面積を増やしていきたいです。



J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、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。

農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～



今回の
訪問先

J Aしまね やすぎ地区本部管内

● おおもりファーム合同会社

● 農事組合法人とねの里SAWA



「おおもりファーム合同会社」の大森代表社員

「おおもりファーム合同会社」は、イチゴを中心にブドウやメロンを生産する他、イチゴ狩りを展開しています。夏場の高温化で苗作りが難しくなっていることを受け、令和5年から標高の高い広島県庄原市高野町にハウスを借りて育苗や夏イチゴを栽培するなど新たな取り組みにも挑戦しています。同社の大森雄介代表社員と、イチゴの高設栽培を活用したメロン栽培や生産したイチゴをロスが出ないように売り切る取り組み、ハウス建設費が高騰する中でのJ Aに向けた事業展開の提案など活発に意見を交わしました。大森代表社員は「貯金に比べて貸出が少ないのはJ Aの大きな課題の一つと考えている。若い世代に投資し、農業が産業として成り立つような使い方はでき



大森代表社員にイチゴの高設栽培や取り組みについて説明いただきました

ないだろうか」と要望しました。「農事組合法人とねの里SAWA」は、「収量を上げる」「担い手の確保」「農地を守る」の3点を重点事項として掲げ、令和6年2月に前身の沢宮農組合を法人化し誕生。水稲を中心に大豆やタマネギなどを生産しています。同法人の作野幸憲組合長、勝部量夫副組合長、作野喜美機械担当理事、細田弘一事務局長は、法人の概況や昨年からの導入した緑肥（レンゲ）を活かした祭りの開催の他、農業用ヘリ・ドローンの活用や湛水直播の実施、営農支援システム「アグリノート」の導入など営農組合時代からスマート農業を積極的に取り入れていることを説明。その後、令和8年産米の作付方針や需給動向、スマート農業導入による効果や今後



写真左から「農事組合法人とねの里SAWA」の作野組合長と勝部副組合長、作野機械担当理事、細田事務局長



「農事組合法人とねの里SAWA」の皆さんと意見交換を行いました

の課題、担い手確保に向けた同法人の取り組みなどについて意見交換しました。



topics
1女性大会＆家の光大会を開催
最優秀賞にくにびきの中島さん

想いを込めて発表する中島さん

ＪＡしまねとＪＡしまね女性部は12月4日、出雲市のラピタウェディングパレスで第39回ＪＡしまね女性大会並びに第26回島根県家の光大会を開きました。『家の光』愛読者や女性部員、ＪＡ役職員ら約220人が参加。家の光記事活用体験発表ではくにびき、隠岐、石見銀山の3地区本部が発表し、最優秀賞にくにびき地区本部の中島和子さんが輝きました。

中島さんは、「地域の子どもは地域で育てる」という願いで立ち上げたくにびき女性部の読書グループ「ゆりかごの会」で、『家の光』記事を活用しながら読み聞かせ活動を女性部や地域に根差した活動に発

しまね牛の特別抽選を行う
珍部誠専務（中央）

展させていったと発表。中島さんは2月の都道府県代表体験発表大会に県代表として出場します。

また、当日は家の光三誌普及実績表彰や『家の光』記事を活用した作品展示、アーティストの汰生喜さんと澤田利明さんによるクリスマスライブなどを行いました。

topics
2

令和7年度水稻有機栽培研修会を開催

ＪＡしまねは12月12日、出雲市の当ＪＡ営農経済本店で令和7年度水稻有機栽培研修会を開き、生産者や島根県、ＪＡの指導員ら約60人が参加しました。

研修会では、ＪＡ全農や島根県、当ＪＡから水稻有機栽培で最大の課題である雑草対策や雑草に負けない苗作り、ＪＡによる栽培試験結果、島根県の支援事業などについて情報を共有しました。島根県農業技術センターの安達康弘さんは、イトミミズのフンが堆積し作られる「トロトロ層」によって雑草の種や茎葉部が埋まり、雑草の発生や成長が抑制されると解説。さらに冬期湛水や早期湛水をする事で土壌中のイトミミズが増え、「トロトロ層」が形成されやすくなると説明しました。

参加者から「慣行栽培から有機栽培に変えた水田にもイトミミズは生息しているのか」「秋起こしの際に稲わらの分解を促進するために入れた方がいいものがあるか」など質問が上がり、活発な意見交換が行われました。



雑草対策について耳を傾ける参加者ら

topics
3中国・四国地区ＪＡ青年大会で
出雲青年連盟の正木さんが最優秀賞に輝く！

11月27日に鳥取県で令和7年度中国・四国地区ＪＡ青年大会が開催され、島根県代表として「ＪＡ青年の主張」に出場した、出雲青年連盟の正木原野さんが最優秀賞に輝きました。

正木さんは「農業は未来を創る仕事だ！！！！」と題し、自身の農業の歩みとその中での苦労や気付きを発表。「農業は一人ではできない。家族や仲間、地域、ＪＡ、自然があってこそ。このつながりを大切にしながら農業の道を歩んでいく」と想いを伝えました。

「ＪＡ組織活動実績発表」では、斐川青年連盟の坪内雅さんが「耕せ 斐川～食農教育・農政活動で持続可能な農業を～」と題し、青年連盟の主な活動や今後は食農教育と農政活動を発展させていくことを発表しました。

正木さんは2月に東京で行われるＪＡ全国青年大会に地区代表として出場します。

中国・四国地区ＪＡ青年大会で
堂々と発表する正木さん

謹んで新年のお慶びを申し上げます



J A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す。

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様には、昨年一年間、J A事業に対しご理解、ご協力をいただきましたこと、厚くお礼申し上げます。

令和7年は米の相対取引価格が3万円を超え消費者米価が一時的に5キロ5千円を超えるなど、米に係る話題が多い年でした。備蓄米の放出や民間在庫量の増加などにより、令和7年産米の今後の価格動向や令和8年産米の価格は一層不透明な状況になっています。生産においては猛暑や渇水による影響などにより、収穫量は増加したものの一部の品種については著しい品質低下となりました。

このような状況の中で令和7年産米の概算金単価は過去最



J Aしまね島根おち地区本部
理事
烏田 正輝

新年あけましておめでとうございます。

皆様には健やかに令和8年の新年をお迎えになられたことと、心よりお慶び申し上げます。

また、日頃よりJ A事業全般にわたりご理解、ご支援を賜りましたこと厚くお礼申し上げます。

昨年6月に島根県農業協同組合総代会が開催され、6年度の事業実績、7年度の事業計画等が承認されたところです。併せて、新たな役員体制が提案され、私も新たな理事に選任となりました。今後3年間J Aの事業運営に携わっていくことになりました。どうかよろしくお願い申し上げます。

さて、令和7年の農業を取り巻く情勢を振り返ってみますと、特筆されるのは米価で、最終的にJ Aの概算金は60 kg当

高の価格をご提示させていただきましたが、依然として燃油・肥料・家畜飼料等の価格の高止まり、長期にわたる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8年からは、新たな運営体制の具体的な検討や整備可能な取り組みについて実施に移行するなど、本格的に新たな運営体制の取り組みをすすめて参ります。

島根おち地区本部は、組合員の皆様や地域の利用者の皆様との対話を重要視し、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様の営農と生活に根ざした事業を継続して参ります。何卒、本年も引き続き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。

本年が皆様にとりまして、幸多く豊かな実りの年でありますようご祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

たり3万円前後での取引となり、稲作農家の所得拡大へつながりました。しかしながら、米価格上昇が家計を圧迫することで米離れもすすんでおり、今後の米政策は難しいかじ取りを迫られると予測されます。

また、先般2025年の農林業センサスが発表され、自営農業を主な仕事とする「基幹的農業従事者数」が25%減少となったということです。

このように農業の基盤が縮小してきている状況において、ますますJ Aの果たす役割は重要となると考えてございます。今後ともJ A一丸となりまして課題に一つ一つ取り組んでまいりますので、より一層のご支援ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

結びになりますが、皆様にとりまして輝かしい年になりますよう祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

島根県農業協同組合 島根おち地区本部

常務理事本部長
理事
運営委員
瑞穂
鳥部 幸信
竹内 重永 覚

羽須美
上田 湧也
上田 正幸
石見 月山 康典

日高 靖宏
松本 進
川本 松嶋 信行

松嶋 啓
柴原 信行
松浦 真治

邑智 松嶋 浩孝
大和 佐和 克彦

松嶋 達也
桜江 小松 隆司

細川 幸信
女性枠 森光 美佐子

森脇 美也子
青年枠 西嶋 伸介

瀧田 均
島根おち農政会議協議会会長

島根おち女性部部長
森光 美佐子

島根おち青年連盟委員長
月山 正幸

島根おち青年連盟委員長
月山 正幸

月山 正幸

HAPPY NEW YEAR 2026

12月15日と16日に分かれて島根おおち地区本部全支店にて
来店感謝デーを行いました。

今年度は地区本部業績還元として、管内の農業事法人が生産販売している
『パックご飯』を、日頃の感謝の気持ちを込めてお渡ししました。

今後も皆様に愛される支店を目指して参りますので、皆さまのご来店をお待ちしております。



島根おおち地区本部とJA島根厚生連は、邑南町矢上の矢上交流センターで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」と農業者・女性部を対象とした「農業者・女性部健診」を実施しました。「担い手人間ドック」は、検査項目が多いほか気軽に受診が出来ること、受診された担い手から評価されている事業で2日間80名「農業者・女性部健診」は60名が受診されました。健康管理活動は、より一層の強化が求められており、JAグループ島根が一体となり取組む活動となっています。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、皆さまが健康で農業生産活動や家庭生活、女性部活動を継続できるよう支援してまいります。

12/17
-19

**担い手人間ドック&
農業者・女性部健診の
取組み**

11/22

第48回石見支店 年金受給者友の 会総会

石見支店では、第48回石見支店年金受給者友の会（上田七郎会長）の総会を邑南町矢上の矢上交流センターで開催し、108名の参加がありました。総会では上程した事案はすべて承認されました。

総会終了後はお楽しみアトラクションがあり、第一部「舞姫社中（浜田市）による女性神楽」、第二部「星が丘一座（高原）による地芝居」、「おたのしみビンゴ大会」で大いに盛り上がり、「とても楽しい時間を過ごした」との感想がありました。また、来年もより多くの方が、元気で参加していただくことを祈念して、上田会長の万歳三唱で閉会となりました。



11/26

令和7年度 島根おおち ぶどう部会出荷反省会開催

「令和7年度」島根おおちぶどう部会（三田誠会長）は邑南町中野公民館にて、出荷反省会を開催、部会員11名が出席し、出荷実績、販売状況を確認しました。令和7年度は8月2日から10月9日までに島根オリジナル品種「神紅」と「シャインマスカット」の出荷がありました。特に神紅は6,471kg昨年対比334%の出荷があり共販目標の5tを大きく上回る出荷量となりました。販売状況についてはJAしまね本店園芸販売課の担当者より、「房の型、果粒の肥大および着色程度の優れた高品質な房が生産されていると市場から高い評価を得ている」と説明がありました。三田会長は「品質の評価は部会による厳しい検査の元で出荷を行っていることが良い評価に繋がっている。次年度も続けて高品質なぶどうを出荷できるよう部会力を高めていこう」と力強く話し、会員間で確認されました。

令和7年度島根おおちぶどう部会共販出荷実績

品種 \ 期間	8月2日～10月9日	令和6年度(参考)
神紅	6,471kg	1,934kg
シャインマスカット	1,342kg	197kg



12/13

白ネギ部会 販売促進活動の実施

島根おおち白ネギ部会（有井昌晃会長）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」において白ねぎ生産者と島根県西部農林水産振興センター邑智農業部、JAの職員が販売促進活動を行い、白ねぎの天ぷらや味噌汁の試食販売や消費者との交流をしました。

来店者からは「白ねぎの天ぷらを初めて食べたけどとてもおいしい」「去年も味噌汁をいただいた」など、たくさんの方の声をいただくとともに、子どもたちが美味しそうに食べるのを見る良い機会となりました。

島根おおち白ネギ部会は、今後も生産者の増加、面積の拡大、PR活動に積極的に取り組んでいきます。



12/17

第8回ゆとり倶楽部 「トライアングルツリー」

ゆとり倶楽部は、『家の光』地方講師の影山和美先生をお招きし、手縫いで『トライアングルツリー』作りをしました。まず、緑色の布地と柄物の布地を選び、チャコペンで三角形を縁取りし、型に添って合わせて手縫いをしていきました。縫った布地に綿を入れたものを一人3個を目標に作り、ツリーの目玉になる星はフェルトをカッとしリボンと一緒に布用ボンドで貼り付けて完成しました。

受講生一人ひとりの作品を一齐に机に並べると、大きなツリーとなり一つの作品となりました。受講生たちは、「手芸は苦手だけど楽しかった」「久しぶりの手芸は楽しかったし、家でも作ってみたい」「みんなで作った三角形が大きなツリーになるなんて感動した」などと感想を述べていました。



12/3
-11

冬季出荷野菜座談会開催

島根おおち地区本部では、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から、農薬の適性使用、高温対策などの情報提供のあと、令和7年産の島根おおち推進品目（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しました。そのなかで高温時の栽培管理について令和8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行いました。

令和8年度園芸作物振興計画については、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参ります。新たに栽培に取り組まれる方や増反を検討しておられる生産者の方は、営農指導員へお声がけ下さい。



12月～

法人座談会の開催

島根おおち地区本部では毎年、TAC（地域農業の担い手に出向くJA担当者）が中心となり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います。座談会は、TACが営農に関する課題を事前に伺って、JA各部署と関係機関（西部農林振興センター・県央事務所・JA全農）が連携し法人・担い手へ解決策をご提案する事を目的に行っており、JA各事業へのご意見、ご要望も伺い、関係部署へ繋ぐことでJAの円滑な事業運営に努めています。

1月中旬まで座談会は続きますが、TACは課題解決について随時対応しています。



11/25
-12/6

水稻冬季座談会開催

島根おおち地区本部は、管内54会場（参加人数346人）で水稻冬季座談会・石見高原ハーブ米・つや姫栽培説明会を開催しました。

始めに令和7年産米の集荷状況、生産状況について話したあと、令和7年産等級比率について、一等米比率は68.1%（前年76.7%）と前年を下回る結果となり、主な格下げ要因として、白未熟粒などの高温障害、カメムシ被害が原因となっていることを説明、令和8年産米についての対策として稲作暦を使い説明を行いました。

また、来年度も土壌改良剤の購入助成を引き続き行いますので、購入された方は申請をお願いします。今年度から現地指導会、冬季座談会を土、日曜日に開催しており、来年度も開催いたしますので、多数の参加をお待ちしております。



春作ブロッコリーを栽培してみませんか！！

営農指導員より栽培のポイント

春作ブロッコリーは露地栽培で4月から6月で栽培可能な品目です。圃場は日当たりが良く、排水性の良い圃場を選定してください。圃場づくりを3月から行い、圃場状況の良いところで畝立てマルチをしましょう。定植後すみやかに活着させる事が、ポイントです。収穫時期は気温が高い事が予想されるので、収穫遅れの無いよう、早めの収穫を心掛けてください。

生産者の声（邑南町 農事組合法人 いいとも さん）

春作の品目が限られるなか、ブロッコリーは取り組みやすい。法人経営を行う中で必要になる品目です。適期管理が栽培のポイントで、大変ですが管理をしただけは成果が出る品目です。構成員それぞれに合った作業があり、みんなで取り組みます。



月	3月	4月	5月	6月
作型	▲ 圃場づくり	● 定植		収穫

経営収支	区分	10a当たり	算出基礎
粗 収 益	ブロッコリー	339,506	850kg /10 a
	合計（a）	339,506	
経 営 費	種苗費	39,690	
	肥料費	42,436	
	農薬費	22,320	
	販売経費	129,138	出荷資材、手数料、運賃
	その他経費	13,842	動力光熱費、修繕費、小農具費他
	合計（b）	247,426	
所 得	a - b	92,080	所得率 27%

春作ブロッコリー経営収支（島根県農業経営指導指針参考）

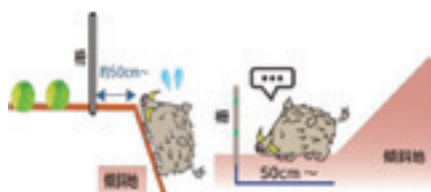
鳥獣対策コーナー

第12回「防護柵の設置について」

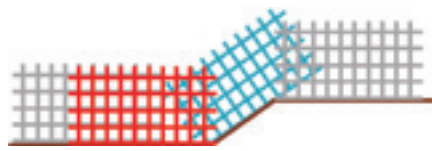
これまでの対策コーナーでも紹介してきた防護柵の設置の際の基本を紹介します。

防護柵は設置して終わりではありません。十分な効果を維持するために、定期的な点検や補修といった「継続的なメンテナンス」を行いましょう。

外周すべての面を囲う	動物は柵の無い所から農地に侵入します。山側だけでなく、道路、河川、水路、傾斜地側など、すべて囲ってください。
柵の地際や繋ぎ目に鳥獣が通れる隙間を作らない	柵と地面、または柵と柵の間にできた隙間から農地に侵入されないように、隙間を作らないようにしましょう。
傾斜地からは離して柵を設置する	傾斜地の境界に設置した柵は、管理が難しく、動物が接近・侵入やすくなります。人が歩ける程度の幅を確保しましょう。
農作物と離して柵を設置する	柵の外から被害されたり、動物が無理やり柵内に入ろうとする場合があるため、農作物と柵の間に幅（人が通れる程度）を確保しましょう。
柵設置後は、定期的に点検・維持管理作業を行う	柵設置後は、こまめに点検・補修を行い、また、柵が見える程度に下草の管理も必要です。



傾斜地の境界から離して設置



凹凸や段差に合わせて隙間がでないように設置



柵と農作物の間に余裕があると柵内への侵入を諦めやすくなる

引用：島根県中山間地域研究センター

和牛情報

Wagyu Information

中央「急騰」

令和7年12月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部12月22日現在速報）は、雌715,189円（前月比108%）、去勢827,839円（前月比106%）、計777,861円（前月比107%）で「急騰」の取引となっています。

本県12月の子牛市場は、中央で開設し258頭の取引があり、平均価格は雌735,334円（前回比70千円高）、去勢804,771円（前回比75千円高）、平均775,854円（前回比75円高）で「急騰」の取引となりました。

このところ、気管支炎や肺炎と診断される牛が上場されており、価格が伸び悩む牛も見られます。

子牛は成牛より寒さに罪く、体温が下がると免疫力が落ちるといわれ、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。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、粗飼料をしっかりと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。換気が不十分になると、糞尿から発生する有害なアンモニアガス等が牛舎に溜まり、これらが喉や気管の粘膜を刺激し損傷し、免疫力が下がったところにウィルスが感染し、呼吸器系疾患を発症してしまいます。そのような症状を予防するため、外気温が低くてもタイミングを見てこまめな換気を行いましょ。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。そのためには、育成期には「良質な粗飼料」をしっか

令和7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	103	969,100	279,400	735,334
	ヌキ	155	1,086,800	496,100	804,771
	合計	258			775,854
島根おおち	メス	18	13,549,800	662,200	752,767
	ヌキ	8	935,000	496,100	784,438
	合計	26	935,000	496,100	762,512
瑞穂	メス	1	809,600	809,600	809,600
	ヌキ	1	496,100	496,100	496,100
	合計	2	809,600	496,100	652,850
石見	メス	4	781,000	686,400	738,375
	ヌキ	0			
	合計	4	781,000	686,400	738,375
川本	メス	2	746,000	718,300	732,600
	ヌキ	3	927,300	726,000	801,167
	合計	5	927,300	726,000	773,740
邑智	メス	11	849,200	662,000	756,500
	ヌキ	3	935,000	807,400	851,767
	合計	14	935,000	662,000	776,914
桜江	メス	0			
	ヌキ	1	820,600	820,600	820,600
	合計	1	820,600	820,600	820,600

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。

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、農家の皆様も厳しい状況ですが、引き続き「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、今後も購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょ。

島根お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。分析では土壌中の鉄含有量と水田の地力の指標となる可給態窒素量を測定し、来年に向けた土づくりに何が必要かを確認します。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いています。

また、島根お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土壌改良剤の投入を奨めるため、下記の取り組みを行っています。

取り組み内容

土壌改良材の購入助成（10%）

- ・申請期間予定（令和8年4月～7月）※申請用紙の提出が必要となります。
- ・支払い予定（11～12月）
- ・対象期間（令和7年8月～令和8年5月までに購入し令和8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

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。

- ★ こんにゃく作りの寺本シナヨさん高齢なのにすごいですネ。幸せですネ「拍手」👏 石見支店管内 Kさん 70代
- ★ 本当にお元気ですね！今回、フレミズのこんにゃく作りの講師も務めてくださいました。パワフルに動かれる姿にフレミズの皆さんも「パワーに圧倒されつつも元気をもらった！」と話しておられましたよ。❤️👍
- ★ 1年間「しまねうレシピ」のページには大変お世話になりました。いろいろの食材を使った料理のヒントに助けられレパートリーも少しふえたようです。次年もまたおいしいレシピお願いします 桜江支店管内 Mさん 70代
- ★ 「しまねうレシピ」のページには助けられましたとお便りをたくさんいただきました。「家の光」講師の飯塚生美子先生のレシピは本当に美味しそうですね。来年も期待したいです👍

女性部が行く

瑞穂支部研修会

12/11

瑞穂支部（住金末子支部長）は、島根おおち地区本部営農部会議室で、「冬の寄せ植え」・「野菜づくり」研修を行いました。寄せ植えは、「家の光」10月号の記事を使い基本の植え方について事務局が説明したあと、葉ボタン3種類とシロタエギク、パンジー3色の7個の苗を植付けました。

また、営農研修として営農部指導販売課の白須紀之営農指導員を招いて「野菜づくり」について学びました。「連作障害」から「畑でよく目にする害虫」など写真付きの資料をもとに丁寧な説明があり、部員から「農薬を散布したあと雨が降るまでどのくらい空けば効力があるのか？」の質問に対し「葉の表面が乾いていれば問題はない」などの活発な質問にも丁寧な応答があり大変有意義な時間となりました。

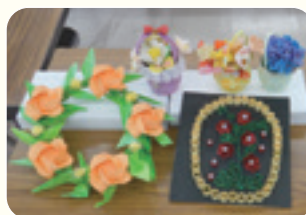


羽須美支部

おもてなしプロジェクト

12/15

羽須美支部（森光美佐子支部長）は、羽須美支店で来店感謝デーに合わせて「お茶でホッと一息」として、来店された方にお茶を振る舞っておもてなしをし、「家の光」の記事活用で部員が作った作品の展示を行いました。来店された方は「温まっていね」と話されていました。森光支部長は「皆さんに喜んでもらえて良かった。次回開催も喜んでいただけるようなことを考えたい」と語りました。



こんにゃく作り・寄せ植え

12/21

フレッシュミドルミズ部会幸せのたねたんぼぼ（村上ユリ部会長）は、第5回講座「こんにゃく作り・寄せ植え」を行いました。講師には、島根おおち女性部石見支部から寺本シナヨさんにお越しいただき、3キロのこんにゃく芋から大きめのこんにゃくが36枚できました。また、昼食後には、部員の宮本昭枝さんを講師に、「家の光」の記事を活用しながら寄せ植えを行い、お正月用にアレンジを加え竹と飾りを加え、とても素敵な寄せ植えができました。



川本支部研修会

12/12

川本支部（三宅恵子支部長）は、三島管理棟で、「フラワーアレンジメント」・「家の光記事活用」研修を行いました。講師は女性部事務局が担当し、「フラワーアレンジメント」の基礎について説明したあと、カーネーションやガーベラ、カスミソウ、レザーファンなどを思い思いにオアシスに挿したほか、千両や万両、ロウバイ、オリーブなどの提供があり一緒に挿しました。

また、「家の光記事活用」は、11月号の「端切れで作るコースター&トレー」の記事を活用しトレーを作りました。10分あったらやってみようと思いましたが、なかなか重ね合わせるのが難しく皆さん苦勞されていました。大変有意義な時間となりました。

参加者からは「楽しい時間だった」「手の先は使わなきゃダメね」などの感想が聞かれました。三宅部長は「有意義な時間となったらうれしい。また、企画したい」と話しました。



年金請求のお知らせです！

令和8年度に『年金請求書』が送付されるのは・・・

- ① 厚生年金請求→ 63 歳**女性**
(昭和 38 年 4 月 2 日～昭和 39 年 4 月 1 日生まれの方)
- ② 厚生年金請求→ 65 歳**男性** (共済年金) → 65 歳**女性**
(昭和 36 年 4 月 2 日～昭和 37 年 4 月 1 日生まれの方)
- ③ 国民年金請求→ 65 歳**男女**
(昭和 36 年 4 月 2 日～昭和 37 年 4 月 1 日生まれの方)

①～③に該当される方は
年金請求のお手続きが**必要**です。
年金受取口座はぜひ JA をご指定ください！



← お誕生日の3ヵ月前になると順次
年金請求書が届きます。



お手続きの際ご不明な点等がございましたら、
お気軽に支店窓口にお問い合わせ下さい。

2月年金相談会

石見支店	2/7(土)	9:00～12:00
瑞穂支店	2/28(土)	9:00～12:00

2月の行事予定

2/2[月]～5[木] 地区別総代連絡員会議 場所：管内各地区

2/9[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

2/18[水] ゆとり倶楽部「健康体操～気軽にタオルを使ってリフレッシュ!～」
場所：中野団地センター

2月の外勤日

17日(火)・18日(水)・19日(木)



Check!

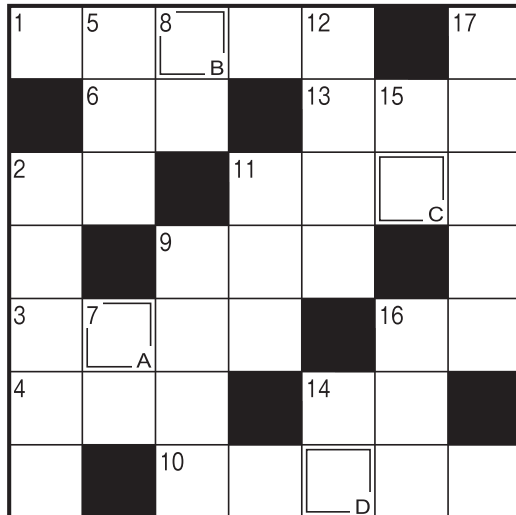
クロスワード パズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～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

- ②東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- ⑤はたきで払うもの
- ⑦い草などで編んだ敷物
- ⑧天井や空がある方向
- ⑨長さの単位のひとつ。記号はft
- ⑪眠くなると下がってきます
- ⑫外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- ⑬鬼は外、——は内
- ⑮日本刀の手で握る部分
- ⑯すべては忘却の——だ
- ⑰チョコレートケーキの——をスマホで調べた

ヨコのカギ

- ①節分にまるかぶりします
- ②働き者のイメージがある昆虫
- ③羽根つきに使う道具
- ④保育園の——に手編みの帽子を出品した
- ⑥張り上げたりひそめたり
- ⑨強い風に雪が舞います
- ⑩作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- ⑪金太郎が担いでいるもの
- ⑬ドアをコン、コン
- ⑮魚へんに付と書く魚
- ⑰寒いとこりやすくなる人もいます

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

JAしまね 島根おち地区本部 企画総務部 「クイズ」係
2026年2月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「サンガニチ」

ソ	ウ	ニ	ム	カ	デ
ド	ク	ハ	サ	ン	
ア	ン	ミ	オ	ク	リ
ワ	ウ	ガ	イ	ユ	
ダ	テ	マ	キ	コ	ウ
テ	ン	コ	フ	タ	
キ	キ	テ	チ	エ	ア

佳作

六人の修学旅行爽やかに
神集ふ北山高の高舞へり
神宿る注連縄太し神在月
販売機の冬の水買うドイツ人
小春日やけんかをしてはすぐ忘れ

出雲市 金山 陽様
出雲市 小豆澤典子様
安来市 岡本 礼治様
西ノ島町 川上 茂様
浜田市 小川美砂子様

「ちゃん」で呼ぶ竹馬の友とおでん酒
出雲市 藤江 堯様

初日記余白に一句書き添へる
出雲市 北村 功様

顔洗ふ水の変化に秋感ず
浜田市 中田 徹様

優秀賞

（評）大晦日雪や雨で汚れている地蔵に笠をかぶせた善行により爺が福運をさずかるという話を子どもに読み聞かせをする作者。すばらしい拍手。

笠地蔵選び師走の読み聞かせ
浜田市 三沢 孝子様

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

「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900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）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です。
※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。

えっ!こんなに安くなるの!?

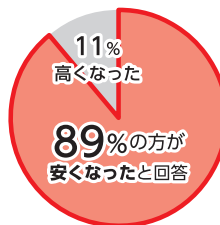
共済掛金の安さ!

●JA自動車共済を選んだ理由を教えてください!

島根県の方に
お聞きしました

- 1 掛金が安い
- 2 保障内容が良い
- 3 契約者対応が良い

●JAの自動車共済にして
どのくらい安くなりましたか?



島根県JA自動車共済
新規契約者向けアンケート
(令和6年12月末時点)



島根県で約145,000台 = 約4台に1台がJAの自動車共済です!!

選ばれてます!!

令和6年3月末時点 JA共済連島根調べ

25320320137



簡単なアンケートに答えるだけで

豪華賞品が
当たるチャンス!



応募はこちら▲

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

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。

※法人名義のクレジットカード払いはポイント付与対象外となります。

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。

※法人名義のクレジットカード払いはポイント付与対象外となります。

お問い合わせ: 本店資材課 TEL: 0853-25-8745

【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



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

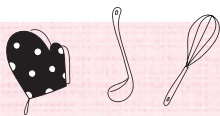
〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店

〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・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。



お問い合わせ/ 本店経済課 TEL: 0853-25-8912



島根っぴりの食材レシピしまねっぴり

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

シャキシャキ野菜と春雨のエスニックサラダ

材料（4人分）

白菜……………3枚（300g）
サラダ水菜… 1/2袋（80g）
パプリカ（黄）…………… 1/2個
むきえび…………… 12尾
春雨…………… 60g
レモン汁…………… 大さじ2
にんにく（すりおろし）…………… 1/2かけ
ごま油…………… 小さじ1
鶏ガラスープの素… 小さじ2
薄口しょうゆ…………… 大さじ1
塩……………ひとつまみ

コメント

・いつものサラダと一味違う、アジアン風味のサラダです。

作り方

- ①白菜は5～6cm長さの細切りにし、ボウルに入れて塩を少々ふり、しんなりするまで置き（10分間くらい）、水気を絞る。
- ②サラダ水菜は4cm長さの細切りに、パプリカは細切りにする。
- ③むきえびは背ワタを取る。鍋にお湯を沸かし、春雨を入れてほぐし、火を止め、4分間そのまま放置する。春雨をザルに取り、残ったお湯を再び沸かして、えびを入れ、中火で2～3分ゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ④大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、準備した材料を加えて和える。



アレンジ

- ・野菜はキャベツ、きゅうり、たまねぎ、大根、にんじん、ラディッシュ、パクチー、セロリ、もやしなど組み合わせは自由です！
- ・えびをほたて、鶏肉、豚肉、ハム、ウィンナー、ベーコン、スモークサーモンなどにかえても美味しいです。
- ・唐辛子やラー油などの辛みをプラスしたり、しょうゆの代わりにナンプラーを使ったりすると、よりエスニックな仕上がりになります。

鶏肉とブロッコリーと豆腐のナゲット

材料（4人分）

鶏ももミンチ…………… 250g
豆腐…………… 150g
ブロッコリー…………… 150g
ピザ用チーズ…………… 15g
中華だし（顆粒）… 小さじ2
片栗粉…………… 大さじ3
オリーブ油…………… 大さじ1
あすっこ…………… 1袋
塩こしょう……………少々
トマトケチャップ… 大さじ4

コメント

- ・フライパンの中で材料を混ぜるため、洗い物が少ない簡単料理です。
- ・冷めても美味しい！お弁当のおかずにもぴったりな一品です。

作り方

- ①ブロッコリーはみじん切りにする。（ゆでてからみじん切りしてもOK！）
- ②あすっこは、4～5cm長さに切る。（軸の硬いところは皮をむく）
- ③フライパンに鶏ももミンチと豆腐をよく混ぜ合わせたら、残りのAの材料を全部入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ④フライパンの中で適当な大きさの小判型に形成して並べ、縁にオリーブ油を流し入れ、中火で蓋をして5分間くらい焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返して、蓋をして3分間焼く。
- ⑥両面色よく焼けたら、皿に取り出す。
- ⑦空いたフライパンにあすっこを入れて炒め、塩こしょうで味をつける。
- ⑧⑥の皿に⑦とケチャップを添える。



アレンジ

- ・トマトケチャップにマヨネーズを混ぜてオーロラソースをついても美味しいです。
- ・ブロッコリーを太ねぎ、もやし、にんじん、カリフラワー、きのこなどにかえてもOK！

JA 島根県連

健康散歩

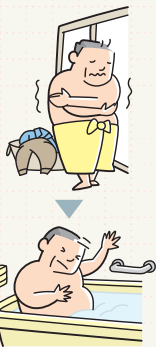
新しい年は、安全な入浴習慣から

1月は1年の始まり。気持ちを新たに、生活習慣を見直したい時期ですね。

寒さが堪える冬、体の冷えや疲れを感じている方も多いのでは。こうした寒い季節には、入浴が体調管理の助けになります。入浴は体を温め、疲れを癒してくれる効果があります。一方で、冬は入浴事故が増える季節でもあります。

厚生労働省人口動態統計（2023年）によると、全国で6,541人が浴槽内での溺死により亡くなっており、その9割以上が高齢者でした。同じ2023年の統計では交通事故による死亡者数は約2,116人。つまり、浴槽内での死亡者数は交通事故の約3倍にのぼり、家庭内入浴事故がいかに多いかが分かります。

入浴事故の背景にあると考えられているのが「ヒートショック」です。暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、さらに熱い湯につかることで血圧が急激に変動し、心筋梗塞や脳梗塞、失神などを起こすことがあります。



高齢者の事故が多い一方、若者も油断できません。スマホを見ながらの長湯や、飲酒後の入浴による脱水により、めまい・意識障害の事故も報告されています。安全に入浴時間を過ごすためにも、次のポイントを意識してみましょう。

- ① 温度差を小さくする
脱衣所へのヒーターの設置や、浴槽内を蒸気で暖めるなどしましょう。
- ② 38～40℃のぬるめのお湯に、10～15分かかる
急激な血圧上昇を防ぎ、心身をリラックスさせることができます。長湯は避けましょう。
- ③ 入浴前後に水分をとる
冬でも汗をかくため脱水状態になりやすいです。意識しましょう。
- ④ 飲酒後や、体調が悪い時は入浴を避ける
意識障害により、転倒などの事故につながる危険があります。

入浴には体にも心にも嬉しい効果があります。健康に一年を過ごすためにも、安全に配慮しながら楽しみましょう。

【編集後記】明けましておめでとうございます。新たな年を迎えると、ひとつの区切りを感じて新たな気持ちになりますね。漠然と過ごしていると1年があっという間にすぎってしまうので、毎年自分なりに目標を立てています。その一つが皆さんに楽しんでいただける広報誌を作ることです。今年もよろしくお願いします。☺️✧（古）