

JA しまね ちひより

2026
3

March
Vol.120

Shimane
Biyori



特集 野生鳥獣による被害を防ぐために



YouTube



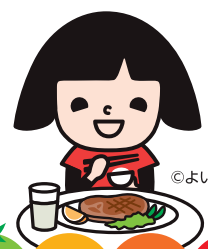
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers



誰でも使いやすいことから消費者から安定的に需要のあるホウレンソウ

ハウスで育てる季節の野菜
松江市玉湯町の山あいには並ぶハウス。外の冷たい空気とは対照的に、温かなハウスの中には、一面に濃い緑色のホウレンソウが栽培されています。



石川さんのハウス

このハウスを管理しているのが、石川芳廣さん。両親とともに、10棟のハウスで野菜づくりをしています。春は野菜苗、初夏はトウモロコシ、夏から秋にかけてトマトとキュウリ、そして冬はホウレンソウと白カブ。作物をリレーのように栽培することで、年間を通してハウスを活用しています。

農家に生まれた石川さんですが、小さい頃から農業を継ごうと思っていたわけではないといいます。そんな中ではありました。が、進学先には農林高校を選択。その後、東京農業大学に進み、関東で高校の講師として教壇に立っていました。しかし、最終的に選んだのは、後継者を育てる立場ではなく、自ら農業に向き合う道でした。24歳で島根にUターンし、家業を手伝い始めました。

自然体で向き合う農業

当初は両親が中心となって農業を行って



台木に穂木を挿しこむ野菜苗づくりの作業をする石川さんと石川さんのご両親

いしかわ よしひろ
石川 芳廣さん

今月ばかりにびき地区本部。松江市玉湯町でホウレンソウやトマト、野菜苗などの生産に取り組んでいる、石川芳廣さんにお話を伺いました。



て、石川さんは「手伝い」の立場でした。作業が終われば時間は自由で、人間関係のストレスも少なかったといえます。「もともと人との付き合いがあまり得意じゃないんです。農業は自分のペースでできるから気が楽で」と石川さんは笑います。



ハウレンソウを収穫する石川さん

近年は気温の上昇や急な寒波など、これまでの感覚が通用しない場面も増えました。それでも、雪が積もればビニールを揺らして落とし、強風が予想されれば補強を確認する。目の前のことを一つずつこなしていく。その姿勢は、自然に対しても変わりません。

サッカーと、自由な時間

石川さんのもうひとつの顔は、熱心なサッカーファン。試合があれば、横浜まで日帰り

で足を運ぶこともあります。「できない時は行かないし、行ける時は行く。それだけです」と石川さん。農業は忙しくもありますが、自分の裁量で時間を動かせる仕事でもありません。日々の営みの中に、さりげなく楽しみを織り込むのが石川さん流です。

農業を“自分の仕事”にする

今後について「ハウスは増やさず、現状維持が目標です」と笑いながら答える石川さん。一年を通して休むことなくハウスを稼働させている一方で、実は水稲も栽培しており、近隣の田んぼを引き受ける予定もあります。農地を荒らさないことも大切な役割。その営みが、地域の風景を守っています。

石川さんから教わったのは、農業は「やり方」よりも「向き合い方」なのだということ。大変さはあるけれど、自分で時間を組み立てられる



朝は収穫した野菜の配達から始まり、午後は収穫と袋詰め作業を行うそう

自由がある。向き合い方次第で、この仕事は「自分の仕事」になっていくのだと、石川さんの姿から感じました。



今後について話す石川さん

石川さんの野菜

石川さんが生産する野菜は、松江市内のJAグリーンつだやAコープ、みしまやで販売しています。取材時にも生産していたハウレンソウは、甘みが強く、濃緑でやわらかく、栄養価が高くておすすめなのだそう💡この機会にぜひ石川さんの野菜を手にとってみてくださいね😊💖



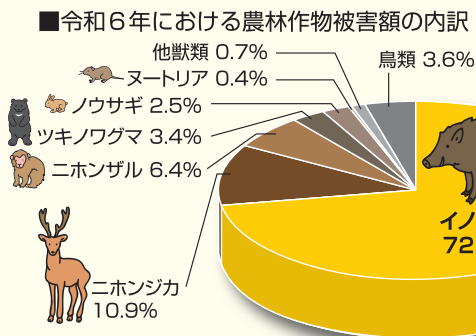
プチっと情報!

野生鳥獣による被害を防ぐために STOP!

県土の約9割を中山間地域が占める島根県では、イノシシやシカ、サルなどによる鳥獣被害が多く発生しています。鳥獣被害は食害などによる経済的被害の他に、営農意欲の減退やそれに伴う離農、耕作放棄地の発生の一因になるなど数字に表れる以上に深刻な影響を及ぼしています。今月号では、島根県農山漁村振興課鳥獣対策室に協力いただき、今からできる対策の基本について特集します。

県内の鳥獣被害発生状況

野生鳥獣による農林作物被害額は、7,000～8,000万円前後で推移しており、ピーク時より減っているものの高止まりしている状況です。鳥獣種別に見てみると、イノシシによる被害が最も多く発生しており、そのうち9割強が水稲被害です。



令和6年は約8,990万円の被害が発生!

鳥獣対策の基本の(キ)「まずは野生動物のエサ場にさせない!」

鳥獣対策では①出没抑制②侵入防止③捕獲の3つの対策を総合的にバランスよく行うことが基本。特に出没抑制対策で、野生動物を寄せ付ける「エサ」と「隠れ場所」を取り除くことが重要です。

放任果樹対策

管理・収穫されなくなった柿や栗などの果樹(放任果樹)は、動物にとって栄養価の高い御馳走です。果実の早めの収穫や不要な果樹の伐採、トタン板や電気柵を設置して動物が登れないようにするなどの対策をとりましょう。

トタン板巻き付け



野菜くずや熟れすぎた果実などを畑や庭に放置しない

畑や庭に捨てず、ゴミとして出したり、土の中に埋めたりして適切に処理しましょう。

草刈りで隠れ場所をなくす

草藪や茂みがあると人間に見つからずに身を隠すことができ、人里に侵入しやすくなります。定期的に草刈りなどを行いましょう。

隠れ場所を無くす草刈り



ちよと小話 ～島根県のクマのはなし～

昨年、全国的にクマによる被害が多く発生し、大きな話題となりました。

島根県に出没するツキノワグマは、西中国山地(島根・広島・山口)に生息する西中国地域個体群に属しています。

令和8年1月末時点での目撃件数は866件、捕獲頭数は93頭と、令和6年度と比較すると目撃・捕獲ともに少ない傾向にあります。

	令和6年度	令和7年度(1月末時点)
目撃件数	1,561件	866件
捕獲頭数	346頭	93頭

ツキノワグマを人里に近づけないためには、上記にあるように引き寄せるエサ場をなくすこと。特に放任果樹対策が効果的です。



◀クマに関する情報は
こちらから

STOP! イノシシ被害「防護柵設置のポイント」

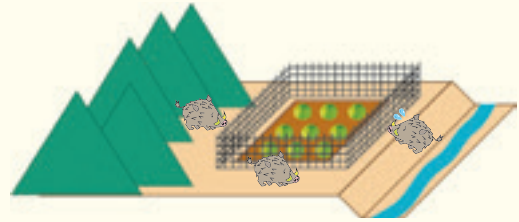
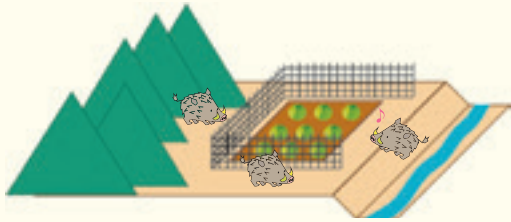
農林作物被害の多いイノシシの対策として、防護柵（電気柵・ワイヤーメッシュ）設置のポイントをご紹介します。作付け前に確認してみましょう！

Check 農地をすべてぐるっと柵で囲う

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 河川側に柵を設置していない

○ 良い例 農地全面に柵を設置している



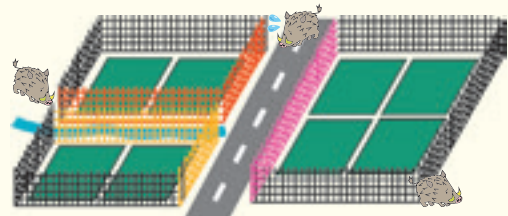
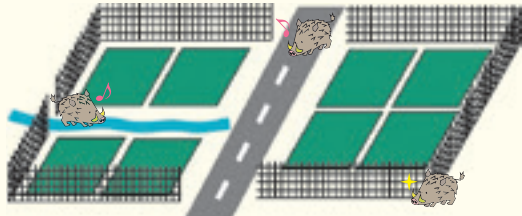
山側だけに柵を設置していても、回り込んで柵内に侵入可能
イノシシは柵の無い所から農地に侵入します。山側だけでなく、道路、河川、水路、傾斜地側など全て囲ってください。

Check 水路や道路を横断することで柵を途切れさせない

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 柵が途切れている箇所がある

○ 良い例 農地すべてが柵で囲われている

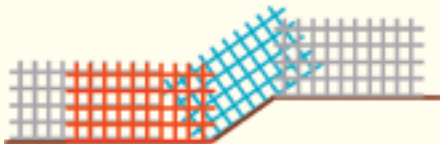


水路や道路にできた柵の切れ目から農地へ侵入可能
水路や道路で柵が途切れていると、イノシシはそこから侵入します。柵が途切れ無く、農地の周囲を囲いきれる範囲に分けて柵を設置しましょう。

Check 柵の地際や繋ぎ目にイノシシが通れる隙間を作らない

ワイヤーメッシュ

○ 良い例 凹凸や段差に合わせて隙間ができないように設置



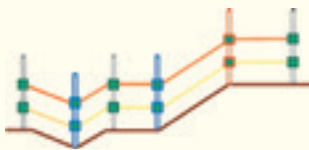
資材を多めに使い、隙間無く柵を設置することで、柵の連結部分に重なる部分が増え、強度も増す

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。

Check 電線を地面から20cm、40cmの高さに維持する

電気柵

○ 良い例 地面から20cm間隔が保てている



地面の凹凸にあわせて支柱を設置

イノシシに電気ショックを与えるには、イノシシが鼻で電線に触る必要があります。そのためには、電線を地面から20cm、40cmの高さに設置することが重要です。

Check 定期的な点検・維持管理作業を行う ー防護柵設置後は、こまめに点検・補修を行いましょう！ー

ワイヤーメッシュ

○ 良い例
定期的な点検や維持管理作業を実施



破損した箇所を修繕した柵



柵周辺の下草が刈払われた柵

電気柵

○ 良い例
こまめに電圧をチェックし、漏電箇所があれば補修する



電圧を測る際は、アース棒を土に刺さず、地面に押し付けて測りましょう



◀ より詳しい内容は
こちらから

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 島根おおち地区本部管内

●農事組合法人須摩谷農場 ●有限会社はらやま



落・農地を維持
することが一番
の目標だ」と今
後について話し
ました。
有限会社はら
やまは、菌床シ
イタケやブドウ
「ピオーネ」、神
紅（しんく）、
水稻を生産して

農事組合法人須摩谷農場は、水稻、
飼料用米（WCS）を生産し、約3
ヘクタールの牧草地で放牧による和
牛繁殖を行っています。また、J A
県央地区畜産総合センターに牛を預
けて省力化する他、飼料代などの経
費削減にも取り組んでいます。当日
は、同法人の植田眞二組合長と金山
功さんが経営概要や法人の成り立ち
を説明した後、集落営農の後継者づ
くりやその課題、放牧している子牛
の販売価格、邑南町の研修生受け入
れなどについて活発に意見を交わし
ました。植田組合長は「自分たちが
できる形で集



（農）須摩谷農場の植田組合長（左から2番目）と金山さん（右）と意見を交わす竹下組合長と日高副組合長



（農）須摩谷農場の放牧地にある牛舎を視察しました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長に菌床シイタケ工場を案内いただきました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長と意見交換会を行いました

います。当日は、同社の三田誠社長、
田野雅工場長と、繁忙期の労働力確
保の課題や特定技能外国人の受け入
れ、シイタケの生産量向上に向け新
たな品種の導入検討、「神紅」栽培
の広がりに伴い若い世代の新規就農
が増えていることなどについて意見
交換しました。三田社長は「神紅」
は価値が少なく収支的に良い。本
年産からJ Aへ共販出荷しているた
め、今後も高く販売いただきたい」
と要望。当J Aの竹下克美組合長は
「生産者の皆さんが高品質な「神紅」
を作ることに傾注いただけるよう、

J Aはしっかりとした販路で高単価
で販売していく」と答えました。





島根県養豚振興協議会が設立

島根県内の養豚生産者5戸により、島根県養豚振興協議会が設立しました。

同協議会は、後継者不足や衛生管理、スマート養豚の初期投資負担、輸入豚肉との価格競争など多くの課題に直面するなか、生産者が一体となり持続可能な養豚業を目指すことを目的に設立。

2月10日には浜田市のJAしまねいわみ中央地区本部で設立総会を開き、関係者ら約30人が出席。会長には設立準備委員会の代表を務めた株式会社島根ポークの永野雅彦代表取締役、副会長に有限会社邑智ピッグファームの笠岡凡臣代表取締役を選出しました。

永野会長は「生産者が努力することは当然だが、それだけでは経営の継続が難しい。行政や生産者が一体となって取り組んでいかなければ産業力を強くすることはできない」と力を込めました。



持続可能な養豚業に向け気持ちを一つにする関係者ら



若手酪農家組織が出雲農林高校の農業キャリアガイダンスに参加

県内の若手酪農家で組織するシマネホルスタインヤングサイアーは2月3日、出雲市の島根県立出雲農林高等学校が行う授業「令和7年度農業キャリアガイダンス」に講師として参加しました。

同授業は、県内の事業者を講師に招き、先進的な経営や取り組みなどを紹介することで、生徒らの地域産業への理解や地域課題解決の意欲を向上させようと毎年開催されています。

当日は、同校の動物科学科1年生34人を前に、同組織のメンバーらがそれぞれ就農した経緯や経営方針、取り組みなどについて説明。その後、5つのグループに分かれ、ローテーションしながら意見を交わし、生徒から「SNSライブ配信の反響は?」「カウコンフォートとは何ですか?」「乳量を安定させるために気を付けていることは?」などたくさんの質問があがりました。



生徒らと活発に意見を交わす同組織の大石巨太さん

カスタマーハラスメント対策基本方針を策定しました



JAしまねはこの度、カスタマーハラスメント対策基本方針を策定いたしました。

当JAは、基本理念「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」のもと、組合員・地域の皆さまを含めた利用者からのご意見・ご指摘に真摯に対応し、信頼や期待に応え、より高い満足を提供することを心がけています。

一方で、昨今、社会通念上相当な範囲を超えた要求や言動については、カスタマーハラスメントとして社会問題化しており、当JAにおいても職員の人格や尊厳を傷つけるこれらの要求や言動があり、職場環境の悪化を招くゆゆしき問題となっています。

当JAは、日頃の取引や対応において、組合員・利用者および取引先の皆さまに誠実に対応することを第一に掲げておりますが、仮に社会通念の範囲を超えた要求や言動が組合員・利用者および取引先の皆さまからあった場合には、毅然とした態度で組織的に対応いたします。

今後も引き続き、組合員・利用者および取引先の皆さまと良好な関係を築いていけるよう努めてまいりますので、本方針のご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



カスタマーハラスメント対策基本方針は当JAホームページからご覧いただけます



「元気な地域」を女性部の力で!

隠岐女性部

学びあい



「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しまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気!」を合言葉に活動に取り組んでいます。

地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される市の(隠岐家畜市場)では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらうことで、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。

また、他の地区の食文化や歴史を学習するため、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は宮島を視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。今後もこのような活動を通じて、SDGsへの理解と実践に取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟

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

JA YOUTH

JAしまね石見銀山青年連盟

はらだ 原田 しょうが 凌我さん

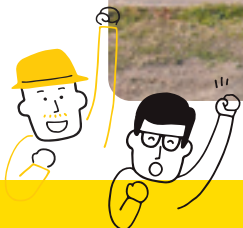


JAしまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している原田凌我さん(21)は、ブドウ農家に生まれ、農林大学校を卒業後、大田市市島井町で父親が経営する「原田ぶどう園」に就農しました。現在は102アールの面積で「デラウェア」や「神紅」、「シャインマスカット」などといったブドウの栽培を行っています。

昨年、農青連に加入した原田さん。最年少ながらも物怖じすることなく挑戦を続け、持ち前の明るさと行動力で組織に新しい風を吹き込んでいます。活動にも常に全力で向き合い、ポン菓子加工では「ポン菓子打ち」として現場の中心に立ち、イベントを力強く支えています。

原田さんは就農1年目。将来は自らの農園を持つという大きな目標を胸に、毎日ブドウ栽培と真剣に向き合っています。失敗も経験もすべて糧にしなが、一歩一歩着実に成長を重ねています。

原田さんは「地域の伝統を守りながら、農業をもっと元気になりたい」と話し、そのまっすぐな想いと挑戦する姿勢が、これからの農業を切り拓く力になっています。



オクラ

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を
基準に記事を作成しています。

密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

品種

「アーリーファイブ」(タキイ種苗)、「ピークファイブ」(サカタのタネ)、「ブルースカイ」(ヴィルモランみかど)などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」(タキイ種苗)、「みどり丸ノ助」(サカタのタネ)などがあります。

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程度を散布して耕耘(こううん)しておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保するため黒マルチを張ります。

種まき

高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまいます。地温が15度以上になってから種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません(図1)。間引かずに栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

管理

2条植え(またはじかまき)では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしていない苗を植え付けます(図2)。じかま

きでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

追肥は、1回目の収穫の開始時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます(図3)。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

病害虫防除

アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年作の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

収穫

開花後7~10日の若いさやを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10~15cmで収穫します(図4)。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」

となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1 苗作り

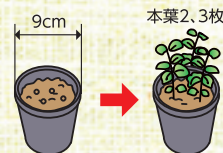


図2 植え付け

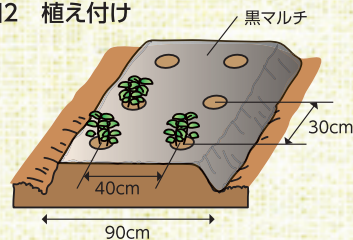


図3 収穫・摘葉

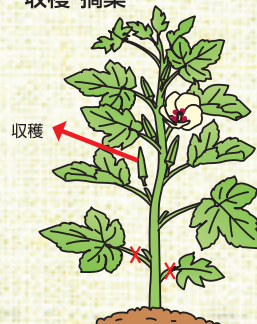
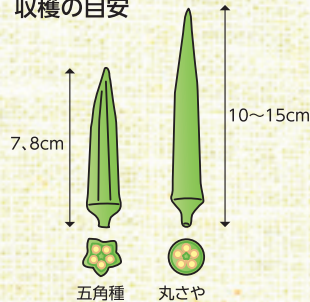


図4 収穫の目安



栽培カレンダー(オクラ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

●種まき ▲苗作り ▲植え付け ▲トンネル ▲生育 ▲収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」

をJAしまねホームページで連載中です。今月は「葉ジソ」!



理事会情報 (2月24日開催)

- ①しまねの有機農業・米粉の生産拡大検討プロジェクトにおける「米粉の生産拡大プロジェクト」分離について
- ②広域玉葱調製保管施設について
- ③中山間地における賑わい創出に向けた包括連携協定の締結について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤令和8年度事業計画について(中間協議)
- ⑥大口貸出金の承認について①
- ⑦大口貸出金の承認について②
- ⑧貸出債権の償却および遅延損害金の減免について

- ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について一都度承認分一
- ⑩令和8年度における各種限度額について
- ⑪カスタマーハラスメント対策方針について
- ⑫常勤理事の担当業務の変更について
- ⑬行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑭定年延長の実施と就業規則等の改正について
- ⑮労災総合保険契約と役員普通傷害保険の見直しについて
- ⑯令和8年度内部監査計画について
- ⑰島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について
- ⑱島根県常例検査書(いわみ中央地区本部)の回答について

2/3
4

全国サンマッシュュ生産協 議会第40回記念全国大 会・第36回品評会

島根おおち菌床しいたけ生産組合（新田晋太郎組合長）は、栃木県宇都宮市で行われた全国サンマッシュュ生産協議会第40回全国大会・第36回品評会に新田組合長ほか2名が参加しました。初日は、栽培技術研修会（品種編、情報編）、食育公開授業があり、熱心にメモを取る姿が見られました。2日目の視察研修会は、（有）雅、リンネ農園、J Aうつのみや宇都宮西部選果場を視察し、栽培の奥深さを実感する貴重な機会となりました。

島根おおち菌床しいたけ生産組合は、今後も今回の経験で得た知見を活かし、高品質な菌床しいたけを消費者の皆さまにお届けしていきます。
また、品評会では出品した全員が賞を獲得するなど、自己研鑽に努めた結果となりました。

品種	氏名（敬称略）	賞
705号	日高 靖宏	金賞・銀賞・銅賞・奨励賞
600号	愛香園	金賞・銀賞
705号	新田農園	金賞・銅賞・奨励賞
705号	田中 浩二	金賞
715号	上田 文雄	銅賞

なお、所属する西日本支部は団体部門で3位入賞しました。



2/21

年金友の会 邑智支部総会

島根おおち年金友の会邑智支部（山田康司会長）は、年金友の会総会を国民宿舎さんべ荘で開催し23名が参加しました。

始めに山田会長が「みなさまから忌憚ないご意見をいただき、有意義な会になるように願っている」とあいさつし、上程された議案はすべて承認されました。この後、特殊詐欺による振込詐欺と交通安全の研修会を行い、講師には島根県川本警察署生活安全課原誠司巡查部長と粕淵駐在所又賀弥千生警部補にお越しいただきました。振込詐欺は「警察官を騙つての詐欺電話がかかってきたら、一度は切る」との対応の仕方について話があり、参加者からは「掛ける方は、自分の情報を知っているのか」との質問に対し「無差別でかけてくるので情報は知らない」また、「かかって来たときの、電話の切るタイミングが分からない」との質問に対し「適当に聞いて切るか、かかってきたら、無言で切る」などと回答がありました。

イベントでは、美郷町ガムラン楽団による演奏と舞踊が行われました。美郷町は、南国バリ島と交流があり毎年バリフェスティバルを開催し、その時にも披露されており、地元の方はかりでの今回の披露となりました。上演中参加者は、食事をするのを忘れるほど聞き入っていました。



2/18

第9回ゆとり倶楽部 健康体操

第9回ゆとり倶楽部は、邑南町の石岡美生さんを講師に招いて健康体操を行いました。初めに、石岡さんは「認知症を予防するためには、脳の血流をよくすることが大切」と話し、血流をよくするためのツボ『足の爪のきわ2mm下』を伝授、腎臓に効くツボ『手のひらの中央のくぼみ』も教えてもらいました。次に、血流改善に効く足のマッサージ法や、フェイスタオルを利用して上半身のストレッチなど、家でできる体操を実践しました。最後に、『ふるさと』の曲を歌いながら手話を行い、終始笑顔の絶えない和気あいあいとした雰囲気の中で、健康体操は終わりました。

受講生からは、「体が伸びて、気持ちがいい」「お風呂の時間に足のマッサージをしてみよう」などの感想が聞かれ、深い関心が得られた講座となりました。



フェイスタオルを利用してストレッチする参加者



足をマッサージする参加者



講師の石岡美生さん

1/28

島根おおち農業青色申告会 決算前研修会

島根おおち農業青色申告会は、石見会場、川本会場の2会場で令和7年度決算前研修会を開催し、会員26名が参加しました。

研修会では、浜田税務署より講師を迎え、青色申告の基礎や日々の記帳のポイント、青色申告決算書の書き方から決算整理、確定申告書作成時の注意点、電子申告（e-Tax）の活用方法まで、幅広い内容について解説が行われました。講師からは、帳簿保存の重要性や青色申告特別控除の適用要件、インボイス制度への対応など、実務で間違いやすいポイントについて具体例を交えた説明があり、参加した会員は熱心に耳を傾けていました。

島根おおち農業青色申告会では、今後も事業発展と円滑な申告を支援するため、実務に役立つ研修会や相談会を企画していきます。



2/13

令和8年産に向け石見高原ハープ米作付け計画を説明

島根おおち地区本部営農部の米穀担当者は、株式会社JAアグリ島根ハールライス部の担当者とお荷先であるJA全農ひろしまを訪問し、令和8年産石見高原ハープ米作付け計画を説明し商談を行いました。

商談ではJA全農ひろしまから、令和2年から現在までの石見高原ハープ米の販売実績や、「石見高原ハープ米は定番化された商品であり根強い消費がある。良品質で安定した量を出荷してもらいたい」など販売の現状が報告されました。

同地区本部の上田敏睦担当は「どれだけ求められているか知ることは、今後の産地維持にとっても大切なことだと改めて実感した。こうした情報をしっかり生産者へフィードバックし、生産意欲の向上や安定した産地振興につなげていきたい」と話しました。

今後、4月に開催予定の島根おおちハープ米生産部の総会、6月開催の現地指導会を通じて生産者に生産意欲の向上につながる情報を伝える方針です。



全農広島県本部パールライス工場にて販売されているパッケージを確認



令和8年産の作付け計画を説明する上田担当(左)

産直野菜お勧め品目!!【とうもろこし】

とうもろこしは産直において根強い人気があり、獲れたてで新鮮なものが好まれます。各産直市でも需要が高く、まだまだ引き合いは強いといわれています。最近では、品種も様々で糖度が高いもの、皮が柔らかいもの、色味の違うもの、選ぶ側も楽しみが増えています。

栽培期間においては、播種後、約80～90日で収穫が可能となり、日当たり、肥料管理、虫対策が可能であれば比較的誰でも簡単に栽培することができます。

ただし、先詰まりのよい大きな穂にするには、適期に追肥を行うことが大切で、**追肥は、本葉6～8枚頃と、雄穂出穂期の2回**。雌穂開花期以降の乾燥は肥大不良と先端不稔につながるため**特に雄穂出穂期から雌穂肥大期にかけて**注意が必要です。(場合によってはかん水が必要です)

栽培をしたことのない方も是非チャレンジしてみませんか？

作型

月	4月			5月			6月			7月			8月			
	旬	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
露地野菜				○	-----	-----					□					□

品種：おひさまコーン7

生産者Yさん

とうもろこしは、夏野菜の中でも栄養価が高く、安定した人気があります。

収穫前はヤングコーンとしても出荷でき、喜ばれる作物です。

種まきから収穫まで、生育の変化を楽しめるのも魅力。ぜひ一緒にどうですか？

注意：ヤングコーンに農薬を使用する際は、スイートコーンと異なる農業登録基準があります。





水稲育苗管理 ～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
ナエファイン 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、リゾクトニア菌、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

育苗箱処理剤の利用 以下の育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
稲大將箱粒剤 ハーブ米・つや姫 使用可能 （JA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）
	いもち病・糊枯細菌病・紋枯病・白葉枯病・内穎褐変病・穂枯れ（ごま葉枯細菌）・イネトモイシ・イネトシ・ニカメイト・フタビコガ・コメガ・イネズゾウムシ・マダココガイ・イゴ類、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
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・イネズゾウムシ・イネトモイシ	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
	イゴ類、イネトシ、マダココガイ、ニカメイト、イネカモシガエ、ヒトビウカ、コメガ、フタビコガ	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8年産水稲稲作ごよみ8～9ページ目またはQRコードをご覧ください。



和牛情報 Wagyu Information

中央「上昇」

令和8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20日現在速報）は、雌755,243円（前月比106%）、去勢865,873円（前月比105%）、計815,977円（前月比105%）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219頭の取引があり、平均価格は、雌753,086円（前月比103%）、去勢840,129円（前月比107%）、計803,166円（前月比105%）で「上昇」の取引となりました。

ここに来て、全国的にさらに相場が上がっています。島根も例外ではなく、前年同月と比べて1頭あたり21万円以上上昇しています。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に加え、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、今月は中央市場の上場頭数が220頭を切りました。来月（3月）中央市場は200頭を切る予定です。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。飼料高騰や資材費高騰など、和牛を取り巻く環境が厳しい中、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受精を心掛け1頭でも多くの子牛の上場にご協力をお願いします。

春も間近になり暖かい日も増えてきました。しかし、季節の変わり目は寒暖差が激しく、体調を崩す子牛が増加します。子牛の適温は13～25度と言われています。1日の気温差が10度以上ある日や、気温が12度を下回る日には、寒暖差で風邪や下痢を発症させないためにも、朝晩の寒さ対策をしっかりと行い、体温を奪う要因をできるだけ減らすような管理を行い、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。

令和8年2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	93	1,101,100	468,600	753,086
	ヌキ	126	1,102,200	429,000	840,129
	合計	219			803,166
島根おおち	メス	11	831,600	672,100	768,800
	ヌキ	13	1,102,200	657,800	870,438
	合計	24			823,854
瑞穂	メス	0			
	ヌキ	2	1,038,400	885,500	961,950
	合計	2			961,950
石見	メス	2	760,100	677,600	718,850
	ヌキ	4	885,500	657,800	826,375
	合計	6			790,533
川本	メス	3	831,600	672,100	771,100
	ヌキ	2	1,102,200	798,600	950,400
	合計	5			842,820
邑智	メス	6	815,100	739,200	784,300
	ヌキ	4	862,400	808,500	826,925
	合計	10			801,350
桜江	メス	0			
	ヌキ	1	877,800	877,800	877,800
	合計	1			877,800

病を発症させないためにも、朝晩の寒さ対策をしっかりと行い、体温を奪う要因をできるだけ減らすような管理を行い、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。

生産者の皆様は、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、今後とも購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

～健康寿命100歳プロジェクト～

『ゆとり倶楽部』受講生募集!!

- 対象者：本人または家族が組合員である方
 受講料：年間2,000円（※講座内容により別途材料費が必要な場合があります）
 期間：令和8年5月～令和9年3月
 開催場所：島根おおち管内（各講座で会場が異なります）
 定員：25名
 その他：希望の講座のみの受講もできます
 申込：支店備付けの申込書にご記入の上、ご提出ください。（FAX可）

募集期限 令和8年4月15日（水）

日時	講座	内容	会場
5月20日（水）9:30～11:30	プランターで野菜栽培&写真の撮り方	カフェ風サラダを食卓に素敵な写真を撮りましょう！	中野団地センター （邑南町中野）
6月17日（水）9:30～11:30	筋力アップ教室	自分の体力を知りましょう！	田所公民館 （邑南町下田所）
7月15日（水）9:30～11:30	ランタン作り	石州勝地半紙で夏のランタン作り！	JA 地区本部 （邑南町下田所）
8月19日（水）9:30～11:30	防災・危機管理対策	自然災害の知識を高め対策しよう！	JA 地区本部 （邑南町下田所）
10月21日（水）9:30～11:30	フラワーアレンジメント	ドライフラワーを使ってインテリアを作りましょう	JA 地区本部 （邑南町下田所）
11月18日（水）9:30～11:30	アクセサリ作り	シーグラスで素敵なアクセサリを作りましょう	JA 地区本部 （邑南町下田所）
12月16日（水）9:30～11:30	料理教室	お菓子作りをしましょう！	元気館調理室 （邑南町淀原）
3月17日（水）9:30～11:30	お楽しみ講座	終了記念品作り（内容は秘密♡）	JA 地区本部 （邑南町下田所）

お問い合わせ先

JA島根おおち地区本部 ゆとり倶楽部事務局（企画総務部）

TEL：0855-83-1801 FAX：0855-83-1373

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13日（月）～17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・農薬のポリ容器（注）等

◎回収方法・分別

- 回収専用袋を各営農経済事業所で購入
 ・「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。
 - ・ハウスビニール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）普通物農薬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。



◎持込み搬入



JA所定の場所へ持ち込みされる場合は、産業廃棄物運搬車の看板を表示し、委任状を持参してください。
 なお、看板は各事業所にありますので御使用ください。
※委任状へ押印をお願いします。



◎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。

ご不明な点は各営農経済事業所又は、地区本部経済課（☎0855-83-1762）にお問い合わせください。

人事異動のお知らせ

退職【令和8年2月28日付】

退職事由	氏名	現部署・役職	出身組織	職員区分
定年退職	加島 健史	生活部 部長	島根おおち	正職員
自己都合退職	岸 尚史	本店人事部付（ジュンテンドー出向）	島根おおち	正職員
自己都合退職	中村 教次	営農部 営農施設事業所統括課 石見事業所	島根おおち	正職員
自己都合退職	細川 満博	島根おおち統括支店 ローンセンター	島根おおち	有期雇用職員
雇用期間満了	溝渕 利栄	営農部 営農施設事業所統括課 桜江事業所	島根おおち	有期雇用職員
雇用期間満了	梅田 紀芳	生活部 燃料課 石見燃料センター	島根おおち	有期雇用職員
雇用期間満了	森脇 登志夫	生活部 総合生活課	島根おおち	有期雇用職員

本店↔地区本部異動【令和8年3月1日付】

【正職員：一般職】

新部署・役職	氏名	現部署・役職
総務部 総務課	齋藤 剛志	本店付 企画総務部（島根おおち駐在）

地区本部内異動【令和8年3月1日付】

【正職員：管理職（部長級）】

新部署・役職	氏名	現部署・役職
営農経済部 部長	曾根 貴	営農部 部長 兼 生産資材課 課長事務取扱
営農経済部 次長 兼 指導販売課 課長	横宮 隆幸	営農部 次長 兼 指導販売課 課長事務取扱

【正職員：管理職（課長級、その他）】

新部署・役職	氏名	現部署・役職
営農経済部 営農施設課 課長	松谷 博	営農部 営農施設事業所統括課 課長
営農経済部 営農経済事業所統括課 課長 兼 石見事業所 所長	上田 健	営農部 営農施設事業所統括課 石見事業所 所長
営農経済部 営農経済事業所統括課 瑞穂事業所 所長	森田 秀紀	生活部 燃料課 瑞穂燃料センター 所長
営農経済部 営農経済事業所統括課 邑智事業所 所長	鎮波 悠二	営農部 営農施設事業所統括課 瑞穂事業所 所長
営農経済部 経済課 課長	下手 政幸	営農部 営農施設事業所統括課 邑智事業所 所長
営農経済部 経済課 LPGセンター 所長	原 和宏	生活部 燃料課 課長 兼 LPGセンター 所長事務取扱
営農経済部 葬祭センター センター長	佐貫 寿範	生活部 総合生活課 課長

【正職員：一般職】

新部署・役職	氏名	現部署・役職
営農経済部 営農企画課	高橋 貴志	営農部 営農施設事業所統括課 邑智事業所
営農経済部 営農施設課	寺本 一浩	営農部 営農施設事業所統括課
営農経済部 営農経済事業所統括課	湯浅 勇	営農部 営農施設事業所統括課
営農経済部 営農経済事業所統括課 瑞穂事業所 指導係	白須 紀之	営農部 指導販売課 瑞穂駐在
営農経済部 営農経済事業所統括課 石見事業所	平野 弘二	営農部 営農施設事業所統括課 瑞穂事業所
営農経済部 営農経済事業所統括課 石見事業所 指導係	前田 晃弘	営農部 指導販売課 石見駐在
営農経済部 営農経済事業所統括課 邑智事業所 指導係	永井 強治	営農部 指導販売課 邑智駐在
営農経済部 営農経済事業所統括課 桜江事業所 指導係	上田 理央	営農部 指導販売課 桜江駐在
営農経済部 経済課 資材係	高野 大輔	営農部 指導販売課
本店付 企画総務部（島根おおち駐在）	井上 真	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 ローンセンター	三浦 誠二	島根おおち統括支店（瑞穂支店） 業務課
島根おおち統括支店 共済課	日野山 志乃	島根おおち統括支店 共済課 LA 西ブロック
島根おおち統括支店 共済課 LA	日高 憲太	島根おおち統括支店 共済課
島根おおち統括支店 共済課 LA	木原 辰太郎	大和支店
島根おおち統括支店（瑞穂支店） 業務課	大野 剛	営農部 生産資材課
石見支店 金融共済課	宮本 咲織	本店付 企画総務部（島根おおち駐在）
邑智支店	沖 真由美	石見支店 金融共済課
大和支店	後藤 友子	邑智支店
桜江支店 金融共済課	植田 尚子	島根おおち統括支店 共済課 LA 西ブロック
桜江支店 金融共済課	牛嶋 一貴	石見支店 金融共済課

人事異動のお知らせ

【有期雇用職員】

新部署・役職	氏名	現部署・役職
営農経済部 指導販売課	泰中 広樹	営農部 営農施設事業所統括課 川本事業所
営農経済部 営農施設課	笠井 直三	営農部 営農施設事業所統括課
営農経済部 営農施設課	三上 敏彦	営農部 営農施設事業所統括課
営農経済部 営農施設課	矢萩 圭子	営農部 営農施設事業所統括課
営農経済部 営農経済事業所統括課 瑞穂事業所	日高 佑輔	営農部 営農施設事業所統括課 石見事業所
営農経済部 営農経済事業所統括課 石見事業所	古川 こずえ	桜江支店 金融共済課
営農経済部 営農経済事業所統括課 邑智事業所	中村 真吾	生活部 総合生活課
営農経済部 経済課 店舗・経済係	森田 武吉	営農部 営農企画課
営農経済部 経済課 瑞穂燃料センター 所長	加島 健史	(定年再雇用)
営農経済部 葬祭センター	大崎 賢司	生活部 総合生活課
営農経済部 葬祭センター	福田 文男	生活部 総合生活課
営農経済部 葬祭センター	日高 美樹	生活部 総合生活課
本店付 企画総務部 (島根おおち駐在)	岩切 美七保	島根おおち統括支店 (瑞穂支店) 業務課
本店付 企画総務部付 (島根おおち駐在)	坂本 照美	営農部 営農施設事業所統括課 石見事業所
本店付 企画総務部付 (島根おおち駐在)	多代田 靖子	川本支店
川本支店	山田 理恵	桜江支店 金融共済課

【パートタイム 職員】

新部署・役職	氏名	現部署・役職
営農経済部 営農施設課	服部 亮	営農部 営農施設事業所統括課
営農経済部 営農経済事業所統括課 桜江事業所	溝渕 利栄	(再雇用)
営農経済部 経済課 資材係	山田 留里子	営農部 生産資材課
営農経済部 経済課 石見燃料センター	梅田 紀芳	(再雇用)
営農経済部 葬祭センター	宇山 博幸	生活部 総合生活課
営農経済部 葬祭センター	森脇 登志夫	(再雇用)

葬祭センターよりお知らせ

遺品整理・生前整理 ご相談承ります。

高齢のため自分で
処分が難しい・・・

時間が取れず
手が付けられない・・・

どうしたらいいの
かわからない・・・

不用品の回収 家の片づけ 遺品整理 生前整理など

JAへお問合せ



現地にてお見積り
(無料)

お片付けのお悩みは全部任せて
気持ちスッキリ

JAしまね島根おおち地区本部
葬祭センター

TEL: 0855-95-2207

JA正組合員のみなさまへ

令和8年度 **JA除草作業応援** のご案内

- 対象期間 -

令和8年4月1日～令和8年10月30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

をお送りします

- 対象資材 -

- ・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けますと
【農業燃料5円引き券】と交換のうえ、ご利用頂けます。

※未収金取引 (購入月末までに持参された場合に限り) にも対応いたします。

＝ 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・日貫の各給油所

女性部が行く

「家の光」記事活用料理教室

2/13

瑞穂支部（住金末子支部長）は、「家の光」の記事を活用した料理教室を行いました。2026年1月号から「ふろふき肉みそダイコン」や2024年9月号から「牛ゴボウごはん」、2023年7月号の「マラーカオ」などごはんものからデザートまで5品を作りました。住金部長の「寒いなか、集まってもらい嬉しい。楽しく作りましょう！」のあいさつのもと、2班に分かれて調理スタート！大根を使う予定が雪で調達できず、注文していたカブが大きかったため、急遽「ふろふき肉みそカブ」に変更しました。出来上がった料理はどれもボリュームがあり、「すごい量になった！」「持って帰って家族に！」などと話しながら試食をしました。



JA女性部お米を寄贈

2/16

2/19

鳥根おおち女性部は、昨年11月に「米一握り運動」で皆様からご寄付いただいたお米を、米支援のご希望のあった美郷町、邑南町の子ども食堂、フードバンクに寄贈しました。

寄贈には、女性部役員がそれぞれに訪問し「活動にお役立てください」と精米されたお米を手渡しました。「星が丘の台所」の杉本さんは、「立ち上げたばかりなので、貴重な米をありがたい。早速使用させていただく」と笑顔で話しました。



邑南町「星が丘の台所」杉本さん（左） 森光部長（右）



美郷町「地域食堂おむすび」フレミズ部会 村上部会長（左）西上さん（右）



邑南町「みんなの食堂キッチンハンザケ」左から品川さん、村田さん、上田さん、谷口瑞穂支部副支部長

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。

★一抜粋 健康寿命100歳"もう年だから..."って言わずに元気に過ごしたいと心からそう思います。『ゆとり倶楽部』楽しそう～
0

石見支店管内 Iさん 80代

★ゆとり倶楽部の応募について今月号に掲載しています。ゆとり倶楽部は、健康で心豊かに人生を送っていただきたい、仲間づくりや生きがいの持てる趣味や活動の場の提供を目的にしています。講座の内容も載せていますのでご覧ください。ご応募をお待ちしています！😊

★しまねのファーマーズは作られているものが、どのように管理されているか、苦勞されていることなど裏側が知れるように読んでいて楽しいです。生産者のかたは皆さん生き生きされているのがいつも印象的です。

大和支店管内 Iさん 40代

★楽しく読んでいただいているようでうれしいです😊生産している作物に愛情をもって栽培しておられるのがいいですね！これから、どんな方が掲載されるか楽しみにしたいと思います。

フレッシュ日和
つけものコンテスト

2/9

石見支部のフレッシュ日和（和田恵子代表）は、日和公民館で「つけものコンテスト」を行いました。鳥根おおち女性部（森光美佐子部長）主催予定だった「我が家の味つけものコンテスト」が大雪のため中止になりましたが、部員のエントリーが14品あったことから「せっかく作ったつけもの。みんなで持ち寄って食べよう！」との声が上がりました。鳥根おおち女性部の森光美佐子部長も飛び入り参加。「家の光」の記事から「刻みマイタケとのりのみそ汁」を作りふるまいました。投票の結果、竹崎勝子さんの「大根菜のふりかけ」が一位に選ばれました。

部員たちは「美味しい！作り方教えて！」「情報交換になっていいね！」「また、来年がんばって作る！」などと話していました。



特殊詐欺被害防止に向けた ATMご利用限度額引き下げのお知らせ

令和8年1月26日
島根県農業協同組合

平素より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の発生状況を受け、組合員・利用者の皆さまが安心してJAバンクをご利用いただけるよう、被害の発生・拡大を防ぐ対策に取り組んでおります。

このたび、特殊詐欺犯罪の全国的な増加や警察庁からの要請を受け、令和8年4月1日(水)より、1日あたりのキャッシュカードによるATMご利用限度額を以下のとおり変更させていただきます。

大変ご不便をお掛けしますが、組合員・利用者の皆さまの大切な貯金を守るための対策となりますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

1. 対象のお客様

JAしまねのキャッシュカードをお持ちの組合員・ご利用者さま。

(※) 個人・法人の組合員・利用者さまともに対象となります。

2. 変更内容

令和8年4月1日(水)より、キャッシュカードによる1日あたりのATM取引ご利用限度額を50万円とさせていただきます。

媒体種別	対象取引	変更前	変更後
ICキャッシュカード	IC取引	100万円	50万円
磁気ストライプキャッシュカード、通帳	磁気取引	50万円	50万円

※1) 県内外JAならびに提携金融機関、コンビニATMでのお引き出し額、お振込額とデビットカードご利用額を合算した1日あたりの利用限度額が50万円となります。

※2) あらかじめご自身でご利用限度額を設定されている場合は、引き続き、現在のご利用限度額でご利用いただけます。

※3) ご利用限度額を超えるお引出し、お振込は支店窓口にお越しください。

※4) ご利用限度額の変更をご希望される場合は、お取引のある支店窓口までお問い合わせください。

※5) 70歳以上かつ過去1年間のATM取引(お引出し、お振込)1回あたりのご利用額が30万円以下の方は、引き続き、ご利用限度額を30万円とさせていただきます。

お問い合わせは、支店窓口までご連絡ください。

4月の行事予定

4/7[火] 女性部通常総会

4月の外勤日

17日(金)・20日(月)・21日(火)

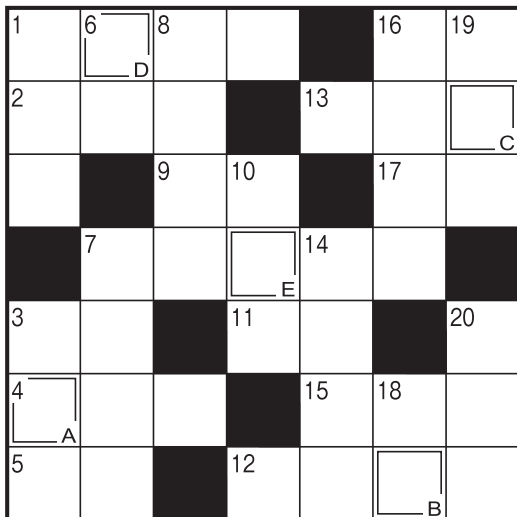
クロスワードパズル

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潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ガソリンは——性の高い液体です
- ⑥海に浮かべて目印にします
- ⑦ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧工事が終わり建物が完成すること
- ⑩相撲を取る人のこと
- ⑭連載ではありません
- ⑯伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- ⑰白神山地を象徴する木
- ⑱トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳唱歌「春の小川」に出てくる花

ヨコのカギ

- ①ナノハナと呼ばれることもあります
- ②——は流流仕上げを御覧じろ
- ③若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤竿や糸、針を使って楽しめます
- ⑦津軽、関門、ドーバーといえ
- ⑨セロリやミツバは——科の野菜です
- ⑪うわ、服にコーヒーの——がついちゃった
- ⑬北口榛花選手の専門種目
- ⑮お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑯——転換しようと散歩に出た
- ⑰田植えに向けて育てます
- ⑱酔っぱらって巻く人もいます

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

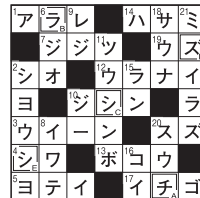
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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4月3日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「チラズシ」



「家の光」4月号 定価900円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

「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！



佳作
凍てし朝消火器の位置確めて
空っぽの教室広し卒業す
退院の願ひを託す福寿草
記念樹の枝垂紅梅一、二輪
極楽と首を出したる掘炬燵

西ノ島川上 茂様
吉賀町 村田 綾美様
出雲市 小豆澤典子様
出雲市 藤江智恵美様
吉賀町 竹中 和博様

心から笑へる春を待ちにけり
出雲市 北村 功様

いぬふぐり咲くや吉報予感せり
浜田市 沖田 邦子様

我が家にも世代交代餅を搗く
出雲市 森脇 英徳様

優秀賞

（評）島根とくに出雲地方は大きな地震がないと思っておりましたのに、相当大きかったですね。地震（ない）をすぐ詠まれましたね。

新年の地震にぐらつく石灯笼
安来市 斎藤美重子様

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

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）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、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。



JAの自動車共済にすると

選ばれてます!!

えっ!こんなに安くなるの!?

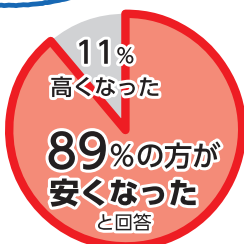
島根県で 約145,000台=約4台に1台 がJAの自動車共済です!!

令和6年3月末時点JA共済連島根調べ

島根県の方に
お聞きしました

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)



JAの自動車共済ならこの保障内容で

“えっこんなに安くなるの”

と驚きのご提案ができるかも!※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

共済掛金例	軽自動車	普通乗用車
車種	ホンダ N-BOX	日産 セレナ
車種	自家用軽乗用車	自家用普通乗用車
型式	JF4	FC28
車種保障なし	月払 1,610円 (一時払 17,770円)	月払 1,530円 (一時払 17,020円)
車種保障あり	月払 3,620円 (一時払 40,290円)	月払 4,350円 (一時払 48,570円)
全損書指保		

(保障内容・ご契約例) 個人契約 / 共済期間: 12 か月 / 等級: 20 等級 (事故有償適用期間 0 年) / 運転者年齢条件: 35 歳以上限定保障 / 記名被共済者年齢階層別掛金区分: 40~49 歳 / 車両保障: 有 (車両共済金額別掲)、免責金額 5 万円 / 対人賠償: 無制限 / 対物賠償: 無制限 (対物超過修理費用保障付)、免責金額 0 円 / 人身傷害保障: 3,000 万円 (被共済者限定特則: 有) / 傷害定額給付保障: 1,000 万円 (標準型、被共済者限定特則: 有) / レッカーロード費用保障: 有 / 弁護士費用保障: 有 / 長期優良契約割引: 有 (適用 1 年目) / ゴールド免許用掛金 / 自動継続割引: 有 / 自賠責共済セット割引: 有 / 新車割引: 有 (初年度登録: 令和 8 年 1 月) / ※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和 8 年 1 月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから



お問合わせ先

JA共済連島根 普及事業部
TEL0852-31-3592

※掛金の試算や事務手続きについては最寄りの支店をご紹介します。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、(重要事項説明書(契約概要))を必ずご確認ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「契約のしおり(約款)」を必ずご確認ください。 2532990153

ビタパッション 50 プラス 1 ビタパッション 3000 プラス 1



滋養強壮、虚弱体質、肉体疲労・病中病後・食欲不振
栄養障害・発熱性消耗性疾患・
産前産後などの場合の栄養補給



スッキリとした後味の 100mL のドリンク剤です。

ほどよい苦味・甘味・酸味のバランスがとれたスッキリした味です。

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日 9 時~ 17 時

TEL (0853) 25-9166



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

時短! 豚肉とペラペラ大根としいたけの早煮

材料 (4人分)

豚ロース切り落とし… 170g
大根…………… 400g
しいたけ…………… 3枚
だし汁… 2カップ (400cc)
酒…………… 大さじ2
薄口しょうゆ… 大さじ3
みりん…………… 大さじ3
しょうが (すりおろし) …… ひとかけ
菜の花…………… 50g

作り方

- ①豚肉は大きいものは、食べやすい大きさに切る。
- ②大根は皮をむいて、縦半分になり、スライサーで薄切りにする。
- ③しいたけは石づきを取り除き、4等分のちよう切りにする。
- ④菜の花は食べやすい4~5cm長さに切る。
- ⑤鍋にAを入れて煮立て、豚肉、大根、しいたけを加えて強火で5分煮る。(アクが出たら、すくい取る)
- ⑥Bを加えてさらに5分煮る。
- ⑦最後に菜の花を加え、火を通して色よく仕上げる。



コメント

- ・スピードあかす! 大根を薄くスライスすることで、火の通りがよくなり、あっという間に煮物が完成!
- ・3月頃のトウが立ちかけた大根も厚めに皮をむいてスライスするとおいしく食べられます。
- ・栄養と旨味がたっぷり蓄えられた春らしいたけ。ぷりぷりの食感と濃厚な味と香りを楽しめます。

アレンジ

- ・豚肉を牛肉や鶏肉、油揚げにかえても美味しくできます。
- ・菜の花はアスパラガス、あずこ、きぬさや、ほうれんそうなど旬の野菜なら何でもOK!

カツオとアボカドの塩昆布サラダ

材料 (4人分)

カツオのたたき … 1冊(200g)
アボカド…………… 1個
レモン汁…………… 小さじ1
プロセスチーズ… 2個
ポン酢…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1/2
おろししょうが… 小さじ1
新たまねぎ… 1玉 (200g)
サラダ水菜…………… 1袋
塩昆布…………… 5g
ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①カツオは食べやすいひと口大に切る。
- ②アボカドは皮と種を取り除き、1~2cm角に切り、レモン汁をかける。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、カツオとアボカドを加えて混ぜ、15分間浸けておく。
- ④プロセスチーズは1cm角に、新たまねぎは薄くスライスし、辛みが気になるようであれば、水にさらして水気をきる。水菜は根元を切り落とし、3~4cm長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤Bを混ぜ合わせて、皿に盛り、③のカツオとアボカドを上に乗せて、チーズとミニトマトを乗せる。



コメント

- ・3月の初鯉は脂が少なくさっぱりしているため、油分や葉味を足すとよりおいしいいただけます。
- ・いつものカツオのたたきが、豪華なサラダに簡単変身!

アレンジ

- ・お好みのお刺身を使っても美味しくできます!
- ・野菜はレタス、ミックスリーフ、サラダセロリ、きゅうり、大根などいろいろな組み合わせを楽しめます。

JA 島根厚生連

健康散歩

春の気づき、耳の気づき

3月3日といえば、ひな祭りですね。この日は他にも3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせから「耳の日」といわれていることをご存じですか?

「耳の日」は、難聴と言語障がいのある人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。この機会に、「難聴」について考えてみましょう。

難聴とは、音が聞こえにくい、言葉が聞き取りにくい、あるいはまったく聞こえないといった症状のことをいいます。耳が聞こえにくくなると、会話がうまく成り立たず、自信が無くなり、人との関わりが消極的になることがあります。

難聴には種類があり、原因によって主に以下の3つに分類されます。

- ・伝音難聴：音を伝える外耳や中耳に問題が生じている状態で、耳垢が詰まる耳垢塞栓や外耳炎・中耳炎などが原因で起こります。小さな音が聞き取りにくいものの、音量を上げると聞こえるといっ



た症状が現れます。治療には薬物療法や手術が有効で、改善が期待できる場合が多いです。

- ・感音難聴：音を判別する内耳や神経に問題が生じており、メニエール病、薬剤による内耳障害のほか、音響外傷、加齢が原因で起こります。音は聞こえていても、言葉として聞き取りにくいといった症状が現れ、めまいや耳鳴りを伴うこともあります。補聴器の装着や人工内耳手術が主な治療になります。その他、テレビや音楽の音量に気をつけたり、騒音がある場所は避けたり、適宜耳栓を活用するなど、日常の工夫で進行を遅らせることができます。
- ・混合難聴：伝音難聴と感音難聴の両方の原因が生じて起こり、両方の症状が現れます。感音難聴と同様に日々の心がけで進行を予防しましょう。

難聴は種類によって対処法が異なるため、早めの対処が重要です。「耳が聞こえづらい」と感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

【編集後記】2月上旬の寒波以降、気温が高くなり春の訪れを感じています。3年前の3月から広報誌の担当として広報誌を作ってきましたが、この3月号が最後の作成となりました。毎月締切に追われ慌ただしい毎日でしたが、読者の皆さんから届く感想を原動力に頑張ることができました! 皆さんありがとうございました◎これからの「しまねびより」もご期待ください♡ (古)