



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



JALしまねびより



2026
7
July
Vol.124

みーつけたしまねの
ファーマーズ

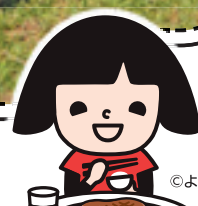
Shimane farmers

亀澤 哲則さん

隠岐どうぜん地区本部



特集 島根県産メロンの魅力に迫る！



©よい食P



こくしょうこくさん



JALしまね 島根おおち地区本部版



かめざわ
亀澤 哲則さん
てつり
今月は、隠岐とうぜん地区本部。西ノ島町
産馬会に所属し、馬の繁殖・生産に取り組
む、亀澤哲則さんにお話を伺いました。



大工が始めた馬との暮らし

古くから馬と共に暮らしてきた西ノ島で、馬の繁殖・生産に取り組む亀澤哲則さん。本業は大工で、島内の住宅のリフォームや修理をてがけるかたわら、県内でも珍しい「馬専門」の農家として活動しています。

馬との出会いは11年前。父が趣味で1頭購入したことがきっかけでした。しかしその頃、周

囲の農家の廃業に伴い馬を譲り受けることが続き、気づけば10頭に増えていたそうです。亀澤さんは8年前、当歳馬（0歳の馬）の飼育を任されたことを



出産や子馬の世話をする厩舎は
亀澤さんとお父さんと2人で建てました。

きっかけに、本格的に馬に関わり始めました。「飼ってみるとすごく面白かった」と振り返る亀澤さん。かわいいただけではなく、人に慣れさせる難しさも魅力だったといいます。その後少しずつ頭数を増やし、現在は当歳馬を含め33頭を飼育しています。

生後10日間の信頼づくり

亀澤さんが飼育するのは、農耕馬や食肉用として知られる重種馬です。出産シーズンは3〜6月。乳房の張りや乳首の向き、乳汁のにじみで出産を見極め、産みそうになったら厩舎



生まれたばかりの子馬たちが過ごす厩舎の隣にある運動場

に連れ帰ります。西ノ島は崖が多く、そのまま放牧場で出産すると転落の危険があります。厩舎で産ませるようになってから、事故はゼロになったそうです。

生まれた直後から始まるのが、人に慣れさせる作業です。生後10日間が勝負。毎日少しずつ触れながら、人は怖くないことを教えていきます。「砂糖をなめさせたらもうこっちのもん」と笑う亀澤さん。その後、子馬は放牧場で飼育管理します。朝夕の見回りで名前を呼ぶと、自分から寄って来る馬もいるそうです。

生後半年を迎える10月頃には初めてロープやモクシ（頭絡）を付け、人に引かれて歩くことを覚えさせます。抵抗する馬とも、根気よく向き合い続けます。大変な作業ですが、馬を安全に管理するために欠かせない過程です。

11月頃になると、オスは肥育農家へ売却されます。約1年半育てられた後、食肉になります。一方、多くの雌は繁殖牝馬として西ノ島に残ります。



馬の飼育の面白さ、大変さを語る亀澤さん

もっと大きな馬を育てたい

現在の課題は馬の体格です。亀澤さんが北海道や九州の馬を見たとき、その大きさに驚いたといいます。亀澤さんの馬は大きくても700キロほどですが、北海道や九州では900キロ〜1トンになることもあるそうです。体格が大きいほど高値がつくため、産馬会でも馬を大きくしていく方針に。J Aを通じて、北海道からブルトンという品種の大型の種馬を導入し、少しずつ大きな馬が生まれているそうです。



馬と戯れる亀澤さん。オスは売るのが辛いので、愛着がわかないよう意識的にあまりかわいがらないようにしているそう。

難しいから、面白い

毎日馬の世話をする亀澤さん。唯一の趣味は釣りに行くことだそう。「出産を控えた馬に『お前、今は産むなよ』といいながら釣りに行く」と笑う亀澤さん。冬がシーズンで、グレなど釣れた魚は近所へも配るのだとか。

大変なのは夏の渇水。ここ2〜3年、西ノ島では日照りの夏が続いています。昨年は朝晩毎日、水を運び続けました。その量約40トン。80回も車で家と放牧地を行き来したそうです。

水を運び、餌代に頭を悩ませ、時には蹴られることもある。それでも続ける理由を尋ねると、答えはシンプルでした。

「とにかく面白いから。難しいけど、それが余計面白い」

どう無事に出産させるか、どうすればもっと大きく育つのか。試行錯誤を重ねながら馬たちと向き合う時間が、亀澤さんの何よりの楽しみです。



趣味は釣り。大漁です！

島根県産

メロンの魅力に迫る!

高級感があり、贈答用としても人気の高いメロン。島根県の代表的な特産のひとつで、夏の訪れを告げる特産品として、毎年楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。今月は、そんな島根県産メロンの魅力に迫ります!



島根県で主に栽培されているのは「アムスメロン」と「アールスメロン」。いずれもハウスでの立体栽培で育てられ、品質が良いのが特徴です。益田市を中心に、各地で栽培され、県内での栽培面積は「アムスメロン」が約115ヘクタール、「アールスメロン」が約35ヘクタール(令和8年4月末現在)となっています。

立体栽培って?

1本のつるから1つのメロン



立体栽培は、メロンのつるを上から吊るし、果実を空中で育てる栽培方法です。地面に接しないため傷がつきにくく、1本のつるから1つのメロンしか育てないため、太陽の光をたっぷり浴びて、美味しさが凝縮されたメロンに仕上がります。

「アムスメロン」は地這いで育てられることが多い品種でしたが、これを立体栽培で育てて高品質を追求したのが「島根県産アムスメロン」の特徴です。

旬の時期

今が旬!!

6月中旬に最盛期を迎えます

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
アムスメロン							
アールスメロン							

7月上中旬に最盛期を迎えるほか、盆前の需要期に合わせ多く出荷されます。

アールスメロンは秋作も栽培されています。

アムスメロン

主な産地：益田市、大田市、雲南市、出雲市 など
緑色の縦縞模様が特徴的な「アムスメロン」。立体栽培で育てられるため外観にも優れ、贈答用にもぴったりです。糖度は14度以上。肉厚でなめらかな食感、濃厚な甘みが特徴です。5月下旬～8月上中旬に出荷されます。



アールスメロン

主な産地：益田市、安来市、雲南市、出雲市 など
「アールスメロン」は、「マスクメロン」と総称されるメロンの一種で、果実を覆う細やかな網目が美しく高級感にあふれています。こちらも糖度は14度以上。上品な香りとさわやかな甘さが味わえます。夏作は7月初旬～8月上中旬、秋作は10月初旬～11月上中旬に出荷されます。

主産地
益田市

益田市でのメロン栽培



益田市の飯田選果場

【地理的表示（GI）保護制度】

その地域ならではの特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度です。メロンとしては、北海道の「夕張メロン」に次いで2例目の登録となっています。

益田メロン部会 世良竜一部会長からひとこと

生産者は減っていますが、部会には若手も多く、意欲のある人がたくさんいます。法人化など、産地維持のためにできることを考えていきたいです。

益田市の益田メロン部会では、現在49人の部会員が「アムスメロン」を約88ヘクタール、「アールスメロン」を約30ヘクタールで栽培。島根県産メロンの大部分を占める産地です。

メロン栽培が始まったのは約50年前。地域を挙げて収益性の高い農産物を栽培しようと試行錯誤し、「アムスメロン」にたどり着きました。「アムスメロン」では珍しい立体栽培を採用するなど、工夫を重ねながら産地を拡大。昨年1月には「益田アムスメロン」が農産物などの地域ブランドを守る地理的表示（GI）保護制度の対象として登録されました。





中東情勢で資材懸念 島根県知事へ緊急要請

JAしまね、JA島根中央会、島根県農政会議は6月6日、JAしまね石見銀山地区本部で、中東情勢の緊迫化に伴う農業生産資材の安定供給確保と物価高騰対策を求める緊急要請書を丸山達也県知事に提出しました。JAの竹下克美組合長、県農政会議の山中康樹会長らは肥料や燃料などのさらなる価格高騰や流通停滞による農業経営への打撃を懸念し、県独自の支援強化や国への働きかけを強く求めました。

3団体は、ビニールやポリ資材などで3割から4割の値上げや発注数量制限が生じている現状を報告。紛争が長期化すれば、飼料を含めたあらゆる資材の入手が困難になり、地域農業の生産基盤が揺らぎかねないと強い危機感を示しました。

主要要請項目は、資材の安定供給に向けた予算確保および価格高騰の影響緩和策の創設です。また、共同利用施設の再編や機械導入計画の見直しに関し、現場の実情に即した柔軟な対応を求めました。

加えて、農畜産物の適正な価格形成に向けた取り組みも盛り込みました。資材コストの上昇分を販売価格に転嫁できるよう、消費者や流通業者に対して農業経営の実態を伝える情報発信を強化するよう県に働きかけています。

丸山知事は「政府に現状をしっかりと伝え、県としても対策を考えていきたい」と話しました。



丸山知事（左から2人目）へ要請書を手渡す竹下組合長（左から3人目）ら



ぶどう生産部会の代表者が「神紅」を副知事へ贈呈

赤系大粒の島根県オリジナルぶどう品種「神紅」を栽培するJAしまね各地域のぶどう生産部会の代表者5名が6月19日、松江市の県庁で石原恵利子副知事へ「神紅」を贈呈しました。

出雲ぶどう部会の片寄厚部会長は「国内各地に赤系のぶどうがある中、市場関係者からは一段高い評価をいただけている。出荷基準に沿って厳選した高品質な味わいを多くの消費者に楽しんでもらいたい」と報告しました。

試食した石原副知事は「食感が良く、みずみずしく甘く、爽やかな味わいです。いくらでも食べられますね」と絶賛しました。

JAしまねによる「神紅」の共販は令和2年に始まりました。本年産は9月下旬まで59名の生産者が約22トンの出荷を計画し、販売金額約9100万円を目指しています。



石原副知事（左から4人目）に「神紅」を贈る片寄部会長（左から3人目）ら



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6月3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16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「米について、関連する組織が一体となって需給安定に繋がる流れを作してほしい」「職員数がどんどん減少しており、対策が必要だ」「新規就農者の募集について、分かりやすく情報提供をしてほしい」など、さまざまな意見をいただきました。



総代代表者と意見を交わすJA役員ら

令和8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16日、出雲市の当JA本店斐川事務所で令和8年度島根県乾椎茸品評会表彰式を開きました。県内から49点が出品され、松田直美さん（川本町）の「こうこ」が最高位の島根県知事賞を受賞しました。

2日の審査会で、審査員4人が傘の形状や大きさなどを審査し、優秀賞・優良賞・佳良賞の合計13点を決定。松田さんの「こうこ」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公田達雄統括林業普及員は「厚肉でボリューム感があり、特有の形状で大きさが揃っている良品だった」と講評しました。

50年以上前からシイタケを栽培しているという松田さんは「今年もシイタケ約2万枚に袋をかぶせるなど、品質の良いものを作るために手をかけている。受賞できて嬉しい」と話しました。

上位5点は全国品評会へ出品されます。

その他の優秀賞受賞者は次の通りです。

- ・全農麦類農産部長賞＝岩地正男さん（浜田市・こうしん）
- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞＝（株）藤若農産（浜田市・こうこ）
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞＝河瀬正輝さん（隠岐・茶花どんこ）
- ・森産業株式会社社長賞＝松田美知子さん（川本町・どんこ）



品評会入賞者の皆さん

広島でトップセールス 島根県知事や組合長らが試食販売

島根県の丸山達也知事、JAしまねの竹下克美組合長らは6月6日、広島市のスーパー「スパーク中山店」でトップセールスを行いました。

同店舗の山陰フェアに合わせて実施したもので、島根県、出雲市、JAしまねの関係者や生産者、合わせて約20人が参加。島根ぶどう「デラウェア」や「アムスメロン」など、旬を迎えた島根県の農産物を販売しました。

試食販売で店頭に立った竹下組合長は「生産者の努力によりご覧の通り立派な農産物が揃いました。ぜひ島根県産品をご愛顧ください」と来店客にアピールしました。



試食販売で店頭に立つ丸山知事と竹下組合長

組合員からの情報提供窓口の明示について

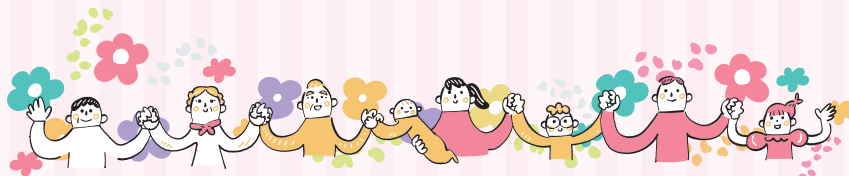
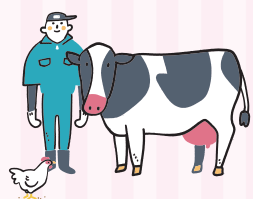
当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を受付けています。

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。



「元気な地域」を女性部の力で!

石見銀山女性部

私たちJAしまね石見銀山女性部は、地元の世界遺産である石見銀山遺跡の歴史や文化の影響を受け、それを日々の活動に活かしています。

石見銀山には、古くから伝わる伝統料理「箱寿司」のように守り継ぐべき食文化や、銀山の開発と同時に植樹を行い、山林を守り抜いた「自然との共生」という先人の素晴らしい精神が息づいています。私たちは、このふるさとの宝について積極的に学び、理解を深めています。

昨年は、大田市教育委員会のガイドを招き、「代官所周辺魅力再発見講座」と題した街並み散策を開催しました。当日は部員39人が参加。環境に配慮しながら銀山運営を行っていた先人の知恵と、美しい街並みの魅力を改めて再確認する貴重な機会となりました。

今後も地域の歴史や文化への理解を深め、石見銀山の魅力を次世代につなげる活動を続けていきます。

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2年目です。

★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。



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

一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまね雲南青年連盟

JAしまね雲南青年連盟は、会員が26名（令和8年4月1日現在）で、西尾和廣委員長のもと、雲南市・奥出雲町・飯南町で活動しています。管内では、様々な農畜産物が盛んに栽培されており、盟友は米・ブドウ・ネギ・畜産など様々な生産者で構成しています。

活動のひとつである食農教育では、ブドウハウスや牛舎の見学、昔ながらの田車押し体験など盟友によって特色のある授業をしています。出前授業をすることもあり、幅広い世代に農業・食の大切さ、楽しさを伝えています。

自分たちのスキルアップにも積極的に取り組み、昨年度は高温対策として注目されるBS資材の研修会を開きました。新たな技術を取り入れ、課題解決に向けた先進的な取り組みを展開しています。

研鑽を積みつつ、農業を通じた交流やPR活動で、地域全体の活性化を目指します。



マメ科の連作を避け、酸性土を改良する

エンドウには若いさを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、若く充実した豆を取る実とりエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。発芽適温は18～20度、生育適温は15～20度で、冷涼な気候を好みます。

【品種】

サヤエンドウでは「ニムラ白花きぬさや」（ヴィルモランみかど）、「砂糖エンドウ白星」（松永種苗）、「あずみ野30日絹莢PMR」（サカタのタネ）など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」（ヴィルモランみかど）、「スナック753」（サカタのタネ）などがあります。

【畑の準備】

エンドウは同一の畑で連作すると生育障害が出やすくなります（いや地現象）。土壌酸度はpH6・0～6・5が適しているため、4、5年はマメ科を作っていない畑を選び、酸性土を改良しましょう。

種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、幅約30cm、深さ約20cmの溝を掘ります（図1-1）。この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40～50cmの畝を作ります（図1-2）。

【種まき】

中間地では10月中旬～11月上旬が適期で、それより早まきすると年内に生育が進み過ぎ、寒害を受けることがあります。じかまきでは、株間約30cm、深さ2、3cm、1カ所4、5粒をまきます（図2）。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、防寒を兼ねて不織布をべたがけして保護します。発芽がそろったら2本を残し、他は間引きします。なお、6～9cmポットで育苗する場合、1ポット3、4粒を深さ2、3cmにまき、間引いて2本にします。根鉢が形成された頃（本葉3、4枚）に植え付けます。

【支柱立て・ネット張り】

草丈が約10cmの頃、約180cm間隔に高さ約180cmの支柱を立て、キュウリネットを張り、できるだけ早く巻きひげをネットに絡ませます（図3）。

【追肥】

春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花始め頃、畝の両肩に化成肥料を畝1m当たり約10g与えます。スナップエンドウ、実とりエンドウでは収穫期にも同様に追肥しましょう。追肥後は株元に土寄せをします。

【病虫害防除】

さやができる頃からハモグリバエが多発します。登録農薬などを使用基準に従って防除します。うどんこ病も登録農薬で予防します。

【収穫】

適期に合わせて収穫しましょう。サヤエンドウは、子実の肥大が始まる開花後15日前後に収穫します。スナップエンドウは、開花後25日前後に収穫します。さやが鮮緑色で厚みが約1cm、豆が肥大してさやの断面が円形に膨らんだ頃が目安です。実とりエンドウは、さやをむいたときに子実が軽く離れる頃に収穫します（図4）。

図1-1 畑の準備1

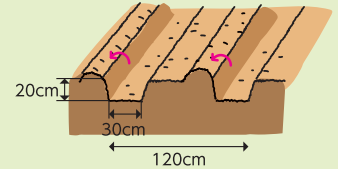


図1-2 畑の準備2

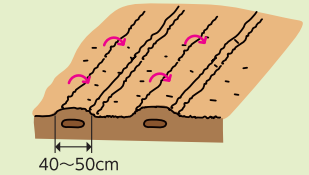


図2 種まき

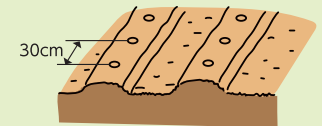


図3 支柱立て・ネット張り

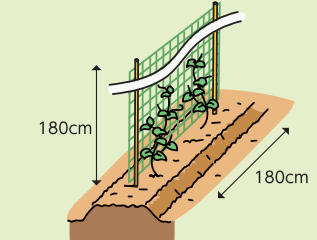
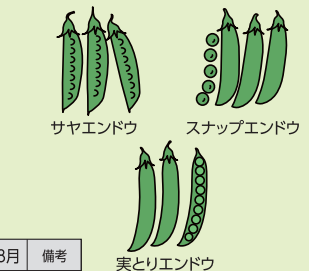


図4 収穫



栽培カレンダー（エンドウ）

気候帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	備考
冷涼地						●	▲	■	■	■		早まきは 苗作りを する
中間地	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■		苗作りも できる
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 みんなのコンテナ菜園」をJALまねホームページで連載中です。今月は「タマネギ」!



理事会情報（6月30日開催）

- ①機構改革の実施について
- ②第12事業年度業務報告書について
- ③子会社等への役職員派遣について
- ④大口貸出先の承認について①
- ⑤大口貸出先の承認について②
- ⑥理事の個別役員報酬額の決定について
- ⑦執行役員の個別報酬額の決定について

6/5

西部3地区女性部 ふれあい交流会

島根おおち、いわみ中央、西いわみの西部3地区の女性部は、益田市美都町のひだまりパークみとで、ふれあい交流会としてグラウンドゴルフ大会を行いました。この交流会は、西部地区の女性部が力を合わせて女性部活動を盛り上げていくことを目的に始まり、今年度は島根おおち女性部が交流会の企画、運営を担当しました。



開会式では、森光美佐子部長が「天の神さまが涙をこぼさず、それを吹き飛ばすくらいのプレーをしましょう！先ほどまでの雨で滑るので、J A 共済のお世話にならないように無理をせずゴールを目指しましょう」とあいさつし、続いて服部幸信本部長が「グラウンドゴルフは、順位を争う競技ですが、交流をしながら絆を結ぶことが大事だと思います。健康増進も含めて熱中症に気を付けて一緒に頑張しましょう」と話しました。

前日に梅雨入りし、朝まで雨が降って心配しましたが晴天となり、参加者はきれいに整備された会場で、存分に親睦を深めながら楽しい時間を過ごし、気持ちよさそうにプレーしていました。お昼休憩の間には、益田産のメロンやトマト、加工品の販売が行われ、20分もしないうちに完売となりました。

昨年度まで各地区を訪問し交流していましたが、3地区女性部の合意のもと来年度以降は、会場、内容を固定化し続ける方針となっています。



6/14

フレミズ部会「モルック体験&家の光クッキング・フェスタ交流会」開催

島根おおちフレッシュミドルミズ部会幸せのたねたんぼぼ（村上ヨリ部会長）は、邑南町の中野公民館で「モルック体験&家の光クッキング・フェスタ交流会」を開きました。島根おおち女性部（森光美佐子部長）といわみ中央地区本部のフレミズ部会員を招いてスポーツと料理で親睦を深めました。

開会に際し、村上部会長は「いわみ中央のフレミズ部会員と交流出来て嬉しい。この交流会が合同活動のきっかけになればと思う」とあいさつしました。森脇美也子副部会長がモルックのルールを簡単に説明し、「ローカルルールで緩く体験しましょう」と呼びかけ班に分かれて対戦しました。最初は「ルールがわからない」「難しそう」などとしり込みする様子が見られましたが、体験が始まると「当たった！嬉しい！」「ナイス！」「あと何点だからあの番号を狙って！」などの声が聞かれました。思いの番号にモルック棒が当たると、手を取り合って喜び合うなど盛り上がりしました。

このあと、女性部の指導のもと、「ライスバーガー」を作るところから体験し「こんなに食材が使われているなんて」「ポリウムがすごい！」などの感想が聞かれ、参加者は女性部の部員と仲良く調理し仕上げまで楽しんでいました。いわみ中央フレッシュミズ部会の尾前久美子副部会長は「とても楽しい時間を過ごした。今後交流できれば」と抱負を述べていました。今回、調理実習した「ライスバーガー」は7月6日に行われた、矢上高校の産業技術科1年生を対象とした「邑智郡農業・塾視察編」での昼食提供の試作会を兼ねており、邑智郡農業士会の月山正幸会長も試食会に参加しました。月山会長は「美味しかったです。今のままでもポリウム感がある。本番が楽しみ」と語りました。フレッシュミズ部会も当日は協力して調理しました。



6/13

島根おおち農政会 協議会通常総会開催

島根おおち農政会協議会（瀧田均会長）は、邑南町高水のいこいの村しまねにおいて、島根おおち農政会協議会通常総会を開催しました。

開会にあたり瀧田会長が、「国内外の情勢の情報が共有し、持続可能な農業を実現しよう」とあいさつしました。総会では、協議会の組織改編、それに伴う規約の改定などを含めた議案が上程されすべて可決されました。

総会終了後の研修会には、高見康裕衆議院議員、出川桃子参議院議員、丸山達也島根県知事をお招きし、国政報告、県政報告をしていただきました。「中東やウクライナの情勢が不安定ななか、生産資材の高騰が長期化している。様々な情報を共有し安定した収益の確保に努める」と高見議員、出川議員は声を揃えて話し、丸山知事は、農業・農村の維持のため、「地域の価値ある農作物作りを努める」と語りました。



6/13

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（元根正規会長）と生活協同組合ひろしま、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、広島県から親子34名の参加がありました。

初めに元根会長が、稲の生育状況や今後の管理について説明を行ったあと、田んぼに入り泥に悪戦苦闘しながら田車を押して除草作業をしました。また、生き物調査では、田んぼの周辺や田んぼの中に入り熱心に生息する生き物について調査しました。そして、毎年恒例の竹とんぼづくりを森田勝秋委員から習い、慣れない手つきでナイフを使いながら世界で一つの自分だけの竹とんぼを作りました。

この後の生き物調査結果の発表では、トノサマガエル、ツチガエルやカメのほか「コオイムシ」が披露され、邑智農業部邑智地域振興一課の坂本宙也主任技師は「非常に珍しい。準絶滅危惧種で名のとおりメスがオスに卵を生みつける虫だ」と解説しました。

この日は朝から天気も良く集まった子どもたちは、元気いっぱい楽しそうに動き回り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。



6/17

ゆとり倶楽部「筋力アップ教室」

ゆとり倶楽部は、第2回講座「筋力アップ教室」をJA島根厚生連の協力のもと、矢上交流センターで行いました。初めに身体測定のほか体組成計による体内測定・骨密度・歩行速度測定・握力測定を実施し、現在の自分の体について健康チェックしました。筋肉量や体内年齢・BMIの数値を確認し、去年の測定と比べることで自身の体のことを見直すことができ、受講生は「自身の体力や体のことがわかってよかった」と話していました。歩行速度測定では、JA事務局職員を上回るタイムを記録する受講生が続出し、健脚ぶりを証明する場面も見られました。

この後、厚生連の遠藤祐樹保健師から「ロコモティブシンドローム」を防ぐために今後どのように生活をしていけばよいのか、もしなければどうなっていくのかを学び、ハッスルを頭文字にとった予防のための「ハッスルエクササイズ」を椅子を用いて「さんぽ」の曲に合わせて行いました。

遠藤保健師は「自分の好きな曲を聴きながらも気軽にできるエクササイズです。空いた時間にぜひやってみてください」と呼びかけました。自身の健康面の見直しやこれからの予防についてなどを学び、とても濃い時間を過ごしました。



6/23

JA共済自転車交通事故安全教室開催

JA共済連とJAしまね島根おおち地区本部は、島根県警察本署の協力のもと、美郷町の大和中学校で自転車交通安全教室を開きました。教室では、プロのスタントマンが自転車事故を再現する演技を披露し、生徒たちに交通安全の重要性を訴えました。

服部幸信本部長は「平成21年から開催され、今回89校目となりました。再現される事故を見て、今後事故防止の意識を高めてほしい」とあいさつしました。生徒たちは、平行運転やながらスマホなど、危険な自転車走行や、大型トラックの内輪差による事故など、実際に起こった事故をもとに再現した場面を間近で見学しました。また、発生した事故について「どうすれば防げたか」を正しい交通ルールに基づいて再現。4月1日より導入された交通反則通告制度についても解説し、交通安全意識の向上と、交通ルールの順守を呼びかけました。

見学後、生徒代表は「自転車で通学しているので、しっかりとルールを身につけて登下校したい」と感想を述べました。

さらに、参加した生徒には通学中の交通事故防止に役立ててもらおうと、反射材を寄贈しました。



6/3

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、邑智郡邑南町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・園を招いて植付けを行う予定でしたが、台風6号の接近による雨のため中止となりました。

園場に朝早くから集合した盟友と部員22名は、穴あけ、苗置き、植付けと連携をとりながら約1,000本の苗をあつという間に植付けました。昨年に続き雨の中の作業となり月山委員長は「今後の草刈など圃場の管理もお互い連携してやっていこう」と話し、森光女性部長も「子供たちの笑顔を見るために頑張ろう!」と参加者に呼びかけました。

今後、草刈やつる切りなどの作業も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さつまいも掘り交流会を予定しています。



5/29

令和7年度島根おおち和牛改良組合 通常総会開催

島根おおち和牛改良組合(西横明彦組合長)は、川本合同庁舎で令和7年度島根おおち和牛改良組合通常総会を行いました。西横組合長から「会員数が減少しているが、子牛の売買は現在高値取引になっている。いつまで続くかは不明だが頑張ろう!」と激励のあいさつがあり、上程された議案は全て可決しました。任期満了による役員改選が行われ、新組合長には川本町の岡田繁樹さんが選出され、若い視点からの組合事業への取組みに期待が寄せられています。

続く情報提供では、川本家畜衛生部から第13回全共の特別区候補として産まれた子牛の現況報告、西部農林水産振興センター県央事務所邑智農業部から暑熱対策・子牛市場の市況等の報告、NOSAから家畜共済の引受評価額の変更のお知らせがありました。生産者からは「これからの時期もっと暑くなっていくので、自分の体調管理や家畜の疾病の早期発見・早期治療をより一層心がけたい」という声がありました。



6/13

大和年金友の会総会

島根おおち地区本部の大和年金友の会(波多野祐康会長)は、国民宿舎さんべ荘において「37回大和年金友の会総会」を開催し、40名の会員が参加しました。

総会では、昨年4月の役員会で互選により会長に就任した波多野会長の「坪内實前会長には長年、会長として本会の発展と会員相互の親睦にご尽力いただき、心より感謝申し上げます」とのあいさつの後、上程された議案はすべて承認されました。この後の研修会では「JA職員が「資産形成」と「相続」について話をしたところ、みなさんとても真剣に傾聴していました。

総会終了後の親睦会では、学芸文学氏の落語、地元安来節教室の皆さんの歌と鼓、三味線、そして美郷太陽花(みさとしゅうてんか)さんのよさこい踊りなどが賑やかに披露され、会場は笑顔と拍手に包まれました。



6/2
・16

令和8年度島根県乾椎茸品評会・表彰式 開催

JAしまね本店斐川事務所では、令和8年度島根県乾椎茸審査会が6月2日、表彰式が16日に行われました。島根おおち地区本部管内から、生産者5名が出品し、川本町の松田直美さんの「こうこ」が優秀賞(島根県知事賞)に輝き、出品した生産者も皆さん入賞するなど素晴らしい成績を収めました。



令和8年度島根県乾椎茸品評会入賞者(敬称略)

優秀賞【島根県知事賞】

こうこ 松田 直美

優秀賞【森産業株式会社社長賞】

どんこ 松田 美知子

優良賞【島根県椎茸生産者組合協議会長賞】

どんこ 吉賀 晴雄 こうこ 吉賀 友江

佳良賞【島根県椎茸生産者組合協議会長賞】

茶花どんこ 吉賀 晴雄 こうしん 北村 豊弘

この品評会は、原木栽培乾椎茸の品質向上、生産意欲の高揚をはかり消費者へのPRを行い、島根県産原木栽培乾椎茸の消費拡大を目的に開催されています。日頃から丹精込めた乾椎茸作りが実を結んだ今回の結果となり、優秀賞を受賞した松田さんの「こうこ」と「どんこ」は全国品評会に出品されます。同品評会での更なる受賞を期待します。



開会のあいさつをする日高靖宏副組合長

島根おおち菌床しいたけ生産組合（新田晋太郎組合長）は、邑南町高水のいこいの村しまねにおいて令和7年度第26回定期総会を開催しました。今回の総会は、新型コロナウイルスの影響などにより実に7年ぶりとなる対面で行われ、組合員のほか行政や市場関係者など多数の参加があり、上程された議案はすべて可決、承認されました。

総会後の研修会では、（株）北研による菌床しいたけの「自然栽培向け 夏から秋にかけての管理」、営農経済部から組合員とのデジタルコミュニケーションツール「JAコネクトの活用提案」などの研修が行われ、市場情勢や近年の資材価格の高騰、気候変動への対策など、菌床しいたけ栽培を取り巻く現状の課題を共有しました。

島根おおち菌床しいたけ生産組合は、これからも組合員の心をひとつにして安全で高品質、肉厚で美味しいしいたけを皆様の食卓へお届けします。

人事異動のお知らせ

採用【令和8年6月15日付】

新部署・役職	氏 名	備考	職員区分
島根おおち統括支店 金融課	田村 ちなみ		有期雇用

地区本部内異動【令和8年7月1日付】

【正職員：一般職】

新部署・役職	氏 名	現部署・役職
島根おおち統括支店（瑞穂支店）業務課 兼 投信窓販係	岩 谷 恵	島根おおち統括支店 金融課 兼（瑞穂支店）業務課 投信窓販係
島根おおち統括支店（瑞穂支店）業務課	幡 陸 人	本店付 企画総務部付（島根おおち駐在）

【有期雇用職員】

新部署・役職	氏 名	現部署・役職
石見支店 金融共済課	椿 紀 子	川本支店
川本支店	三上 佳乃	島根おおち統括支店（瑞穂支店）業務課

秋作広島菜を栽培してみませんか！

漬物加工向けの原菜である広島菜は栽培面積が減少傾向にあり、安定供給が求められています。水稻と作業が重複せず、また、契約栽培のため販路と価格が安定しているので、経営に取り組みやすい品目です。

JAでは苗の供給、定植機の貸し出しを行っています。

出荷は邑南町中野地区にある漬物加工工場へ持ち込みをするため、軽トラ等での運搬が必要です。

作型	8月			9月			10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
作業	○	-----		△	-----		-----	-----	□	□	□	□	□	□	□
	種まき	○	-----	定植	△	-----	-----	-----	-----	収穫	-----	-----	-----	-----	-----

秋作広島菜の経営収支 ※加工場出荷時の控除金額

10a作付けした場合の収支	
主産物	270,000円 6,000kg 単価45円
経営費 苗代金	28,200円
経営費 肥料代	88,684円
経営費 農薬代	28,470円
経営費 販売費	8,100円
その他経費※	19,500円
経費合計	172,954円
所得	97,046円



水稲【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がりを防ぐため、こまめな間断灌水を行いましょう。

(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】

※今年はイネカメムシの発生が考えられます。
イネカメムシの特徴・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。

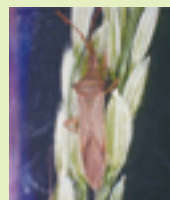


斑点米の原因となるカメムシ類と葉を食害するフタオビコヤガ

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。



アサジカスミカメ



ホソバカメシ



トゲシホカメシ



フタオビコヤガ
(イネアオムシ)

※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。

※病害虫防除につきましては、稲作暦P22～27を確認下さい。

重点品目野菜の8月の管理

防除は10～30ℓ/aを基本とし作物の大きさに応じて希釈液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
夏休み後の土寄せは気温が下がってから実施を！排水対策を行い台風に備えましょう！
土寄せは茎の太さと葉の枚数を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（収穫時には気がつきません）
「褐色腐敗病」の対策 樹の負担軽減を目的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！
単価が上がる9月出荷に向けて7月のトマトー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

🍆 ビーマン

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)



ビーマン尻腐れ



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、左記二次元コードからJASまね島根おちのホームページからでも確認が出来ます。

農薬危害防止運動実施中! ~その装備、準備バッチリ?~

農薬の使用に伴う事故・被害を防止するため、毎年6月1日から8月31日までの3カ月間は「農薬危害防止運動」を実施中です。農薬散布時には、薬剤の直接付着や吸い込みを防ぐため、適切な防護装備を着用することが最重要です。以下のイラストを参考に、安全に農薬散布を行いましょう!



使用するときには・・・

農薬ラベルの記載通りに使いましょう!

1. 使用する作物名があるか確認

※作物名、適用病害虫(雑草)名

2. 使い方を確認

※希釈倍数・使用量、使用時期、使用回数、使用方法、使用上の注意

2. 必要な薬量を確認

※水で希釈するものは、薬量と希釈水量を正確に計量して散布液を調整

【効果薬剤等の注意】

●定植直後に使用しない。(薬害)

【安全使用上の注意】

●散布の際は農薬用マスクを着用する。
●魚類に影響を及ぼすおそれがある。使用時は注意

ラベルの注意事項も確認しましょう。
※上記内容は例です。

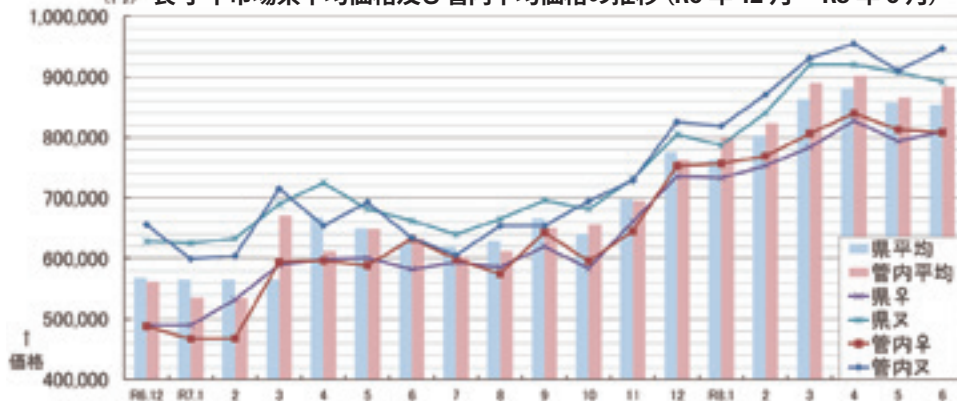
和牛情報

Wagyu Infomation

令和8年6月の島根中央子牛市場平均価格は雌 809,364 円で前月比 15,484 円上げ、去勢 891,424 円で前月比 16,570 円下げ、市場平均 853,901 円で前月比 3,478 円下げとなりましたが、依然高値で取引されています。

島根県(中国地方)においては6月4日に梅雨入が発表されました。湿度が高いと飼料等にカビが生えやすくなり、カビを摂取することで下痢を引き起こし発育に影響を及ぼします。適正な飼料管理を行い、下痢等の症状がある場合は早期に獣医師に診て頂き、今後も発育良好で腹作りの出来た購買者に好まれる子牛上場に努めましょう。

(円) 表 子牛市場県平均価格及び管内平均価格の推移(R6年12月~R8年6月)



月別、性別平均価格の推移(西部・隠岐市場除く)

(単位・円)

性別	R6.12	R7.1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	R8.1	2	3	4	5	6
県♀	489,344	489,757	531,667	589,204	598,259	600,555	582,062	593,641	585,571	619,569	583,334	661,157	735,334	732,774	753,086	783,457	827,475	793,880	809,364
県又	628,120	625,142	632,682	690,025	724,638	681,497	662,169	639,814	664,950	696,131	681,624	731,561	804,771	786,899	840,129	919,936	919,980	907,994	891,424
計	567,968	564,530	564,530	564,530	668,629	649,838	625,429	619,713	628,868	665,776	640,361	698,248	775,854	763,736	803,166	863,131	881,702	857,379	853,901

管内性別平均(評価除く)

出荷頭数	25	27	34	22	21	26	29	23	21	21	23	20	26	29	24	30	24	24	22
管内♀	487,929	466,908	467,569	594,000	596,053	588,300	632,500	598,644	574,700	643,029	595,467	645,288	752,767	756,800	768,800	805,970	839,900	812,800	807,840
管内又	655,700	599,186	603,961	714,921	654,133	692,780	633,967	605,393	653,950	654,264	694,650	728,933	825,629	818,785	870,438	931,095	954,546	910,123	946,275
計	561,748	535,496	535,496	670,950	612,648	648,577	633,410	602,752	612,438	650,519	655,839	695,475	762,512	799,548	823,854	889,387	902,000	865,517	883,350

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。

★今月は美郷町ファームむらじの記事が載っておりました。どうぞ頑張ってください。おいしいトマトを食べてみたいです。

大和支店管内 Oさん 90代

★6月のみ一つけたしまねのファーマーズは、当地区本部管内の農事組合法人ファームむらじで、ミニトマト栽培に取り組んでおられる水口怜さんが掲載されました。😊関心が高かったようで同じようなお声をたくさんいただきました。管内にはいろいろな作物栽培に取り組む方がまだまだいらっしゃいます。どこかで掲載できればと思っています。

★私の楽しみは、最後の野菜レシピ。参考にして我が家の食卓にも料理したものが並ぶことがよくあります。野菜中心の高齢者の食事の参考になります。旬の野菜のレシピいいですね。

石見支店管内 Nさん 70代

★しまねうレシピ好評でなによりです😊毎月参考にしていただいている方がおられて飯塚先生も喜んでおられると思います。

」A役職員・女性部員統一行動おもてなしプロジェクト

6/9
・25

島根おおち女性部の瑞穂支部（住金末子支部長）と石見支部（寺内洋子支部長）各支店職員と一緒に、花苗や野菜苗をプランターへ植付けを行いました。

瑞穂支部は、支店の玄関前を掃除した後に花苗と一緒にオクラ、かぼちゃなど野菜苗を、石見支部は、部員が持ち寄った「ケイトウ」「ひまわり」「マリーゴールド」「朝顔」など色とりどりの花苗を植付けました。来店した方から「きれいにされますね。花の成長を毎年楽しみにしています」と声をかけてもらい「嬉しい。きれいに咲くように水やりも頑張ろう」と部員たちは今後の管理の励みにしていました。

「来店される方々の目を楽しませることができれば」と両部長は声を揃えて話していました。

また、川本支部（三宅恵子支部長）は「家の光」記事を活用して作った作品の展示を行いました。来店された方から「今年も始まりましたね。今度じっくり見に来ます」と声をかけられ、三宅支部長は「楽しみにしてもらっている。これを励みに作品展示をしていきたい」と意気込みを語りました。



石見支部



川本支部



瑞穂支部



11年ぶりの日帰り旅行で お肌艶々

6/18

羽須美支部（森光美佐子支部長）は、浜田市金城町にある美肌の湯として有名な「美又温泉」へ日帰り旅行を行い、10名が参加し親睦を深めました。以前はミカン狩りや肥料工場の見学などを毎年行っていましたが、2016年以来の開催となった今回、年度初めの役員会で活動計画を立てるなかで、定期事業を行うのみとなった現状を見直し、女性部のスローガン「あいから始まる元気な地域をみんなの力で」を実践するために企画しました。

当日、顔を合わせると「健康づくり」と「野菜づくり」、「鳥獣被害対策」の話で盛り上がり、お風呂の湯で艶々のお肌とおいしい食事笑顔の絶えない一日となりました。参加者からは「久しぶりにあった人もいて楽しかった」「また、参加したい」などの感想が聞かれました。現状、高齢化による部員の減少と新規部員の入会もないなかで、森光支部長は「部員やそれ以外の方への声掛けを進め、女性部の輪を広げる活動をするために、毎年参加者を増やしていきたい」と話しました。



タオル寄贈

6/9

島根おおち女性部石見支部（寺内洋子支部長）は、邑南町矢上の養護老人ホーム香梅苑へ、部員から集めたタオルを寄贈しました。昨年までは、施設内の草取り作業をしていましたが、部員数の激減により活動の継続が困難となっていました。違った形で貢献を模索、瑞穂支部や川本支部で行っていると聞き、今年新たに声掛けしたところ、段ボール3箱分のタオルが集まりました。

秋田倫告施設長は「ありがたい。大切に使います」と話し、寺内支部長は「入所者の皆さんの役に立てれば嬉しい」と語りました。石見支部は、今後も地域貢献の一環として続けて行く方針です。



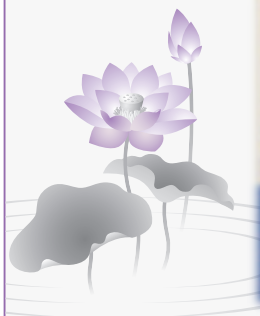


どなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談下さい。

家族葬から一般葬まで 皆様の想いに寄り添うお手伝い

24時間
年中無休

受付はお電話一本で、
いつでも対応致します。
病院・施設等へのお迎えにも
対応致します。



事前ご相談
承ります



フリーダイヤル

0120-097-983

(中国地方のみ利用可能)

JAしまね島根おおち地区本部葬祭センター 島根県邑智郡邑南町中野 1013-13

葬祭センターよりお知らせ

組合員・利用者の皆様におかれましては当葬祭センターをご利用いただき厚く御礼申し上げます。

昨今の、コンプライアンスのさらなる強化及び事故防止の観点から葬祭事業における現金取扱を廃止
させていただくことになりました。組合員・利用者の皆さまには、大変ご迷惑とご不便をおかけいたし
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。

廃止時期 令和8年8月31日(月)

今後のお支払いについて

- ・当組合各支店でのお支払い
- ・当組合口座へのお振込み
- ・クレジット決済(葬祭センターのみ取扱い)

8月の行事予定

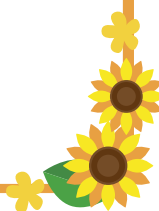
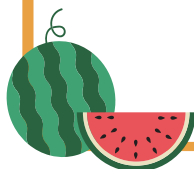
8/19[水]

ゆとり倶楽部・第4回講座「防災・危機管理対策」

場所: JA 地区本部

8月の外勤日

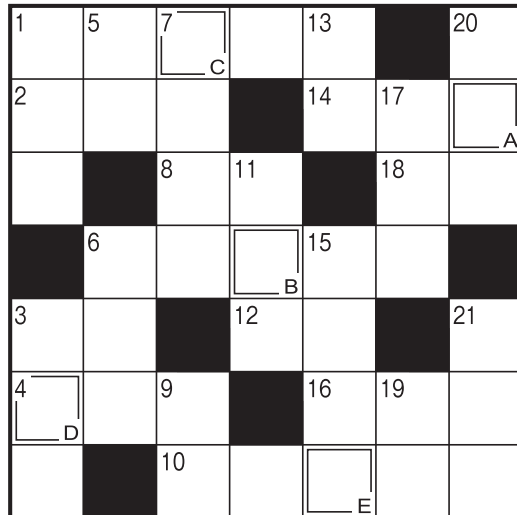
18日(火)・19日(水)・20日(木)





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飛行機が飛び立つこと
- ③田んぼでゲロゲロ鳴きます
- ⑤土地の広さをあらわす単位のひとつ
- ⑥シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- ⑦パールともいいます
- ⑨ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- ⑪小銭入れに入れます
- ⑬ブイもこの仲間
- ⑮北海道と青森を結ぶ——トンネル
- ⑰野球の出場メンバーのこと
- ⑲金づちで打ち込みます
- ⑳嘘から出た——
- ㉑盆——、阿波——

ヨコのカギ

- ①令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- ②髪に結わえるもの
- ③タンスや机などのこと
- ④——ギターは電気信号で音を奏でます
- ⑥8月15日は——記念日。平和を祈念します
- ⑧初対面の人に——紹介をした
- ⑩ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- ⑫多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- ⑭炒った大豆をひいたもの
- ⑯分度器で測ります
- ⑰納豆が引くもの

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8月7日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ミナミカゼ」

タ	バ	タ	ヒ	ゴ
マ	ツ	リ	オ	コ
ゴ	ス	ナ	ウ	ン
タ	タ	ミ	ジ	キ
ウ	シ	ダ	ン	キ
カ	ザ	ン	セ	セ
イ	ン	ス	イ	ミ

俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

包みこむ大きな掌柏餅

出雲市 金山 陽様

優秀賞

べったりと肌にまつはる野良の汗

出雲市 藤江 堯様

白内障手術後の目に夏の星

兵庫県 小田 慶喜様

鳴き声と糞を残して燕かな

安来市 斎藤美重子様

佳作

初音聞く急勾配をぬけた先
根比べ負を承知の草むしり
紫陽花に埋もれさうなり無人駅
閑校碑見守る庭の桜かな
名人も解禁初日アユ一尾

出雲市 石川 式子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 和子様
出雲市 森脇 英徳様
浜田市 中田 徹様

「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」8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）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 ふれあい広報課
「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。

ジュンテンドー・JALしまねのカード連携強化キャンペーン！

7月～9月末まで連携強化キャンペーンにつき、
新規登録の方にジュンテンドーオリジナルトートバッグをプレゼント！

ジュンテンドー「いきいきポイントカード」とJALしまね「おさいふカード」を連携登録するだけで、いつものお買い物グンとお得に！

登録はカンタン！お手持ちの2枚のカードをお近くのジュンテンドー店舗サービスカウンターへ！

★【特典1】

ジュンテンドーレジで「いきいきポイントカード」を提示するだけで、通常200円（税抜）ごとにいきいきポイント1ポイントのところ、2ポイント付与！ポイントが**2倍**に！

★【特典2】

「おさいふカード」には、現金・クレジット・QR決済いずれのお支払いでも、年間10,000円（税抜）ごとにおさいふポイントを組合員は**30ポイント**、組合員以外は15ポイントをプレゼント！

★【特典3】

JALカード（クレジット）なら、ご利用金額1,000円ごとに通常ポイントに加え20円分（2%）をわいわいポイント還元！※法人名義のクレジットカード支払いは対象外です。

※ポイント付与は県外店舗を含めて、ジュンテンドー全店舗が対象です。



【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ：JALしまね営農経済本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745



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



JALしまね



PARIS MIKI

メガネ一式 **8%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



あれ？
こんな時に限って
お薬がない...

そんな時のために

備えて安心。
いつでも便利。

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

〒699-0631

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

豚肉とじゃが芋とピーマンのウスターソース煮

材料（4人分）

豚こま切れ肉……………300g
じゃが芋……………3個（300g）
ピーマン……………3個（180g）
にんにく……………ひとかけ
ミニトマト……………8個
A 水……………250cc
ウスターソース…大さじ2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏ガラ顆粒だし…小さじ1

作り方

- ①豚肉は50度のお湯につけて余分な脂とアクを取り、水気をきって、食べやすい大きさに切る。（熱湯と水を半々に入れると50度のお湯になります）
- ②じゃが芋は皮をはいて1個を1/4に切り、耐熱皿に並べ入れ、水大さじ1を加えて、軽くラップをしてレンジ（600w）で4～5分間加熱する。
- ③ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って、ひと口大に切る。
- ④にんにくはすりおろす。
- ⑤フライパンにAを入れて煮立て、肉を加えてほぐし、肉の色が変わったら、じゃが芋、ピーマン、にんにくを加えて時々かき混ぜながら4～5分煮る。
- ⑥最後にトマトを加えひと煮立ちさせる。



コメント

・豚肉を50度のお湯につけることで、余分な脂やアクを除くことができ、冷めてもラードの塊ができにくいです。
・しょうゆで煮るのは、一味違った旨味で、ピーマンも驚くほど食べやすくなる一品！

アレンジ

・豚こま切れ肉をバラ肉、合挽肉、牛肉にかえても美味しくできます。
・野菜は玉ねぎ、茄子、ズッキーニ、人参、南瓜等、いろいろな野菜の組み合わせも楽しめます。

トマトときゅうりのツナ和え

材料（4人分）

トマト……………2個（240g）
きゅうり……………1本（150g）
ツナ缶……………1缶（70g）
青しそ……………3枚
A 醤油……………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
おろしにんにく…小さじ1/2

作り方

- ①トマトはヘタを取り、ひと口大に切る。
- ②きゅうりは上下を切り落として、縦に浅い切込みを2本入れ、ねじって、一口大に割る。
- ③青しそは細せん切りにし、水にさらしてアクを取り、水気をしぼる。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、ツナ缶も油ごと加えて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り、③の青しそを飾る。



コメント

・ひんやりと冷えたトマトときゅうりは暑い夏の一品にぴったり！
・切って和えるだけ！ツナのコクがおかずにはもちろん、晩酌のお供にも。

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出しただし汁は、そうめんつゆに使っても最適！ごはんにかけてトマト丼にも！

健康散歩 For Your Health

パワーナップでパワーアップ

JA島根厚生連

お昼になると眠くてたまらない…。そんな時、どうしていますか？仕事中でも強い眠気に悩まされる方は少なくありません。実は短時間の昼寝（仮眠）には、脳の疲労を回復させ、集中力や作業効率を高める効果があることが分かっています。

12時～15時の間取る15～30分ほどの短い睡眠のことを「パワーナップ」といいます。「パワーアップ」と「ナップ（昼寝）」を組み合わせた言葉で、短時間で効率よく心身を回復させる科学的な休息法として注目されています。

人は眠りに入ると、徐々に深い睡眠へと移行していきます。パワーナップでは、深い眠りに入る前の短時間で目を覚ますことがポイントです。この短時間の睡眠でも脳はしっかり休み、疲労回復やリフレッシュにつながることが、パワーナップの大きな特徴です。

パワーナップを取り入れることで、「集中力の向上」、「スト



レスの軽減」、「記憶力の向上」、「作業効率の向上」など、様々な効果が期待できます。現代はスマートフォンやパソコンの使用により、脳が多くの情報を処理し続ける環境にあるため、意識的に脳を休ませる時間を作ることが重要です。

パワーナップを実践する際は、静かで明るすぎない場所を選び、20分程度で目覚めるようにアラームを設定しましょう。長時間眠ってしまうと深い睡眠に入り、かえって目覚めが悪くなる恐れがあります。また、昼寝の直前にコーヒーを飲みカフェインを摂取することで、昼寝から目覚めたときに眠気を感じにくくなり、昼寝とコーヒーの相乗効果を狙うこともできます（コーヒーナップ）。



現代は情報社会であり、ストレスの多い環境でもあります。忙しい毎日でも、意識的に休息を取り入れることが心身の健康維持につながります。パワーナップを上手に取り入れ、短時間で効率よく疲労を回復しながら、日々の生活をより快適に過ごしてみたいはいかがでしょうか。