

JAしまねひより

2025

1

January
Vol.106

SNSで旬な情報を投稿しています

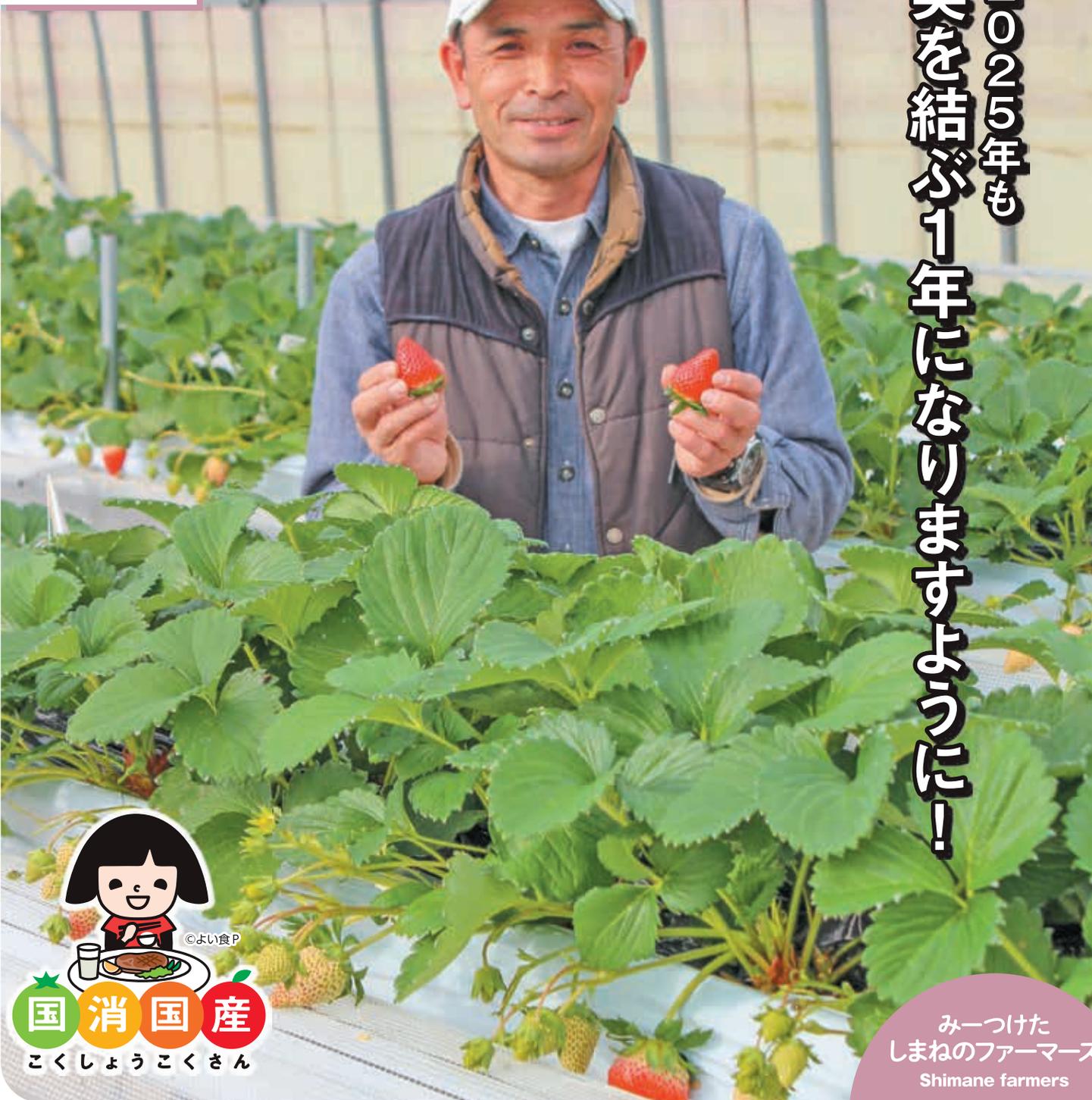


10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

特集



2025年も
実を結ぶ1年になりますように！



みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

高見 謙一さん
[やすぎ地区本部]

謹賀新年

初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長
石川 寿 樹

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しまねの各事業に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、令和6年を振り返ってみますと、新年早々に発生した能登半島地震においては、多くの方々が被災され、地域の農業や生活基盤に大きな影響を及ぼしました。

また、依然として先行き不透明なウクライナ情勢やパレスチナにおける国際紛争に加え、物価高や円安の影響により、農業や地域社会を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。特に燃油や飼料・肥料などの生産資材価格は高止まりを続け、農業経営は非常に厳しい状況にあります。

そのようななか、食料安全保障の確保を基本理念に、食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正されました。この改正を機に、我々の農業が新たなステージへと進化し、地域社会に貢献できるようJAしまねとしましても積極的に取り組んで参ります。

続いて、農業面で大きな話題となったのが「令和の米騒動」です。昨年の7月頃からスーパー等で米の品薄状態や価格高騰が発生しました。

このように、米の価格が急騰するなか、JAしまねでは米農家の再生産価格である60kgあたり15,800円を上回る16,800円の概算金をいち早く決定いたしました。

さらに、米の販売が好調に推移したことから、12月には60kgあたり1,200円の追加金を決定いたしました。

今回の米騒動で、適正価格での安定供給が消費者・生産者の双方にとって、いかに重要であるか改めて明らかになりました。そのため、今後の政策を見直すに当たっては、国がしっかりと関与する仕組みを構築する必要があります。

また、今ひとつ大きな話題となったのが、農林中央金庫の問題であり、海外金利の急上昇の影響を受けて配当ができなくなったことです。その結果、JAしまねにおいても、例年受け取っていた出資配当金約7億円を受け取ることができなくなりました。現在立案中の次期中期経営計画においても、令和7年度以降当分の間は配当を受け取れないと想定して運営せざるを得ず、もう一段の事業改革が不可避だと考えております。

昨年末には、自動車大手のホンダと日産自動車が発行統合に向け協議を始めたことや、三大紡績の一つに数えられたユニチカが構造改革の一環として繊維事業から撤退するといった報道がされております。JAしまねも一体となり、時代の変化に対応すべく引き続き改革にチャレンジする必要があります。

具体的には、組合員の意思反映と地域農業の振興、地域行政対応を担う地区本部を存置しながら、一方で、新たな飛躍に向けて「事業本部制」を基軸とした新たな運営体制を検討して参ります。

その他、新人事制度の導入、自動車燃料事業の「県域会社化プロジェクト」についても引き続き取り組んで参ります。

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年となりますようお祈り申し上げ、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願い申し上げます。



新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会
会長 古川 敬



新年あけましておめでとうございます。

日頃より鳥根県農協青年組織協議会（以下、県青協）ならびに鳥根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、石川県能登地方を震源とする地震をはじめ、全国各地で地震や豪雨による被害が発生し、心痛めることが多くありました。農業現場においては生産資材や飼料、燃料の高騰や物流問題も続く中、農業経営は大変厳しいものとなっています。様々な品目にカメムシなどによる害虫被害が多く発生し、収量や品質に多大な影響を受けました。養鶏業では鳥インフルエンザの発生もありました。畜産酪農業では農畜産物の需給ギャップが続いています。農業や食品産業の経営が圧迫されている中、25年ぶりに食料・農業・農村基本法が改正され、これからの農業という産業が持続可能なものとなるよう基本計画の議論が進められています。しかし、検討課題は多く残っており、農業者だけでなく地域の皆様の御理解と御協力が無ければ前に進みません。生産と消費が継続していけるよう、魅力ある農業になることと、農業に関わる人が増えることを期待しています。

県青協では、各地区組織との連携を取りながら「鳥根県JA青年大会の開催」「全国大会や中国・四国JA青年大会～研修視察への参加」「鳥根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・鳥根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」「国会議員への要請」などの活動を行って参りました。

本年県青協は70周年を迎えます。諸先輩方の築き上げてきた農業青年の絆を盛り上げていき、これから先10年20年と繋いでいけるよう県青協一丸となって取り組んで参ります。

最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げると共に、実り多き年であることをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。



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に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、JAしまね女性部3カ年計画の「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的活動を掲げ、JAをよりどころに農業はもちろん、地域社会全体の発展に寄与するため部員同士で小さな力を結集させて活動に取り組んでまいりました。

その一つとして、女性部員ら一人一人が玄米を持ち寄り、子ども食堂やフードバンクに寄贈する“米一握り運動”に引き続き取り組みました。今年度は米不足が叫ばれる中、JAしまねや鳥根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら2回に分けて米を集め、3月に寄贈する予定です。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

また、JAしまねとともに始めた「おもてなしプロジェクト」は今年度で6年目。女性部員から「自分たちのJAを自分たちで守る」という意識を共有し、JA支店の美化活動やみどりのカーテンなどに取り組みました。

最後になりましたが、今年も皆さま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。今年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共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

たかみ けんいち
高見 謙一さん(56歳)

今月はやすぎ地区本部。安来市下坂田町でイチゴ栽培に取り組んでいる高見謙一さんにお話を伺いました。



イチゴ作りをつなぐためにUターン

安来市ではイチゴ作りが盛んで、「章姫（あきひめ）」「紅ほっぺ」などの品種が栽培されています。摘花によって一つの株にできる実を減らし、粒を大きく育てるのが安来のイチゴ栽培の特徴。また真っ赤に完熟してから

収穫するため、甘みが濃くジューシーで食べ応えがあります。

完熟してから収穫したイチゴは日持ちがしないため、販路は島根・鳥取が中心に。安来のイチゴは山陰だから気軽に食べられる、特別な旬の幸だと言えるかもしれません。

高見さんは同市下坂田町で年間約14トンを生産するイチゴ農家。高見



真っ赤に実った高見さんのイチゴ



高見さんのイチゴハウス

さんがお父さんから農園を継承したのは2014年のこと。それ以前は静岡で会社員として働いていました。「うちのイチゴは甘くておいしいと評判だったので、父の代で終わらせたらもったいないと思ったんです」と高見さんは話します。当時、高校生だった高見さんの息子さんがイチゴ栽培に興味を持っていたことも後押しになり、Uターン就農を決めました。

新しい農法や技術を試し農薬を減らす

高見さんが手がける品種は「章姫」「紅ほっぺ」「よつぼし」。農園を継承したときの作付け面積は15アールほどでしたが、現在は1・8倍の27アールに。お父さんや就農した息子さんとともに家族3世代で栽培に取り組んでいます。



イチゴの花

イチゴの収穫・出荷は11月下旬から翌年5月までと長期にわたります。「4〜5月は特に収穫量が多い時期ですが、ハウスの中が暑くてなかなかつらいんですよ」と高見さん。最盛期を終えるとすぐに育苗がスタート。9月に定植すると10月には花が咲き始めます。摘花をしつつハウス内にミツバチを放って受粉を促進。気温が下がるとミツバチが活動しにくくなるため、冬は無菌状態で衛生的に育てられた「無菌バエ」を使います。

害虫対策にも虫の力を活用。イチゴに付くハダニを食べるダニや、アブラムシの天敵の虫を使うなど

して、病害虫予防の薬剤使用を減らしています。高見さんは「UVランプも設置し、うどん粉病など病気への抵抗力を高めています。父の時代よりも農薬の量はかなり減っていると思いますよ」と話しました。

ICT化で生育を管理・コントロール

技術の進化は他の面でも。日照量や気温、湿度、土の水分量や肥料濃度などをセンサーで測定し、スマホのアプリで確認。随時調整できるようにしています。イチゴの開花から収穫までの積算温度は600℃であるため、気温を把握することで収穫の時期がより細かく分かるように。イチゴは実をつけながら次々と花をつけるため、ハウス内の温度調整をしながら何度かやってくる収穫のピークをコントロールしていきます。

「便利な時代になりましたが、天気に左右されることは昔と変わりません」と高見さんは苦笑します。昨年(2024年)は8〜9月の気温がとて高かったため、西日本ではイチゴの実りが1週間程度遅れており、洋菓子店などのクリスマス需要に配慮されるか懸念されていました。例年は11月中〜下



その場になくても土の水分量や肥料濃度などをスマホアプリで確認することができます



作業する高見さん

旬に第一陣の収穫があり、大粒のイチゴを出荷。12月上旬〜中旬の第二陣の出荷を経て、クリスマスごろにはケーキにちょうどいい小ぶりなイチゴができるそう。色づきが日照に左右されることもあり、天に祈る日々が続きます。

安来のイチゴを未来につなぐために

米のように広大な土地は必要なく、またブドウや梨などの果樹と異なり定植した年に収穫できるイチゴ。収穫期間が長くその分収入のある時期が続くこともあり、安来ではイチゴ栽培に挑戦する若い世代が増えています。ふるさとのブランドとして大々的に打ち出され、規格外の実を活用したスイーツや加工品の開発も盛ん。高見さんも「より多くの人に知ってもらい、食べていただきたい」と話します。未来に向けてイチゴ栽培を持続可能なものにしていくため、気候変動に対応した高温に耐えられる品種を探したり、育苗のやり方も考えたりしていくと言います。高見さんの新しい取り組みは、息子さんたち次世代へつなぐバトンとなるでしょう。今後も挑戦が続きます。



今後について語る高見さん

プチっと情報!

やすぎのいちご

県内最大のイチゴ産地である安来市で生産される「やすぎのいちご」は、ギリギリまで熟すのを待ち収穫することと大きな粒で甘みが強いのが特徴🍓高見さんは規格外のイチゴを冷凍して保存。牛乳・シロップとともにミキサーにかけるとリッチな味わいのミルクスムージーになるそう。傷みかけたイチゴの保存&アレンジとしてもオススメです😊🌟



1年になりますように!

新年あけましておめでとうございます。

2025年の干支は「乙巳（きのとみ）」🐍。これまでの努力や苦勞、準備が実を結び始める年と言われています。そんな新年第1号の特集では、さまざまな想いを胸に農業に取り組む皆さんに、将来の目標や頑張っていることなどを伺いました😊✨

仁多郡奥出雲町
雲南地区本部



和泉 宏幸さん(37)

繁殖から肥育までの一貫経営で父と協力し、130頭を飼育しています。耕作放棄地を有効活用し、放牧を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んでいます。今後は増頭を目標に、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げていきたいです。



隠岐郡隠岐の島町
隠岐地区本部



勝部 聡史さん(30)

大学卒業後、地元へUターンし農業を行っている勝部表装へ就職。最近では地元の新しいブランドになるよう、菜種油のラベルデザインを出雲市の精油会社と静岡県の大学と共同開発しています。また、地元の豆腐店と契約し大豆の栽培も始めました。後継者として新しいことに挑戦していきます。



出雲市斐川町
斐川地区本部

錦織 誠全さん(22)

県立農林大学校を卒業後、2年間の研修を経て、昨年4月から就農し、6棟のハウスで大玉トマトとキュウリを生産しています。段取りがうまくいかず苦勞しましたが、思ったより生産量が多く、手応えを感じています。部会の先輩方を見習い、安定して経営できるよう頑張ります。



大田市長久町
石見銀山地区本部

越智 裕之さん(51)

大田市での産業体験を経て、県立農林大学校で1年間受講後、昨年1ターン移住し就農。認定新規就農者としてアスパラガスを生産しています。リースハウス10棟にアスパラガスの苗を植え、今年3月から生産・出荷を開始します。農業経営を軌道に乗せる勝負の年。近い将来、反収4トンを目指し頑張ります。



益田市美都町
西いわみ地区本部

青木 昌碩さん(28)

県立農林大学校を卒業後、地元での研修を経て、ハウス14棟を基盤に就農。小松菜やホウレンソウなど葉物を中心に輪作し、現在はニラや畑ワサビ、ミニトマトも生産しています。ハウスを有効活用し、葉物以外の安定した収入確保が可能な作物にも取り組んでいます。



2025年も実を結ぶ

松江市上本庄町 くにびき地区本部

三代由希子さん(32)

趣味として祖母の畑で野菜作りを始め、2023年から本格的に就農。西条柿やタマネギ、ブロッコリーなどを主に栽培しています。今後は防除をもっと学び、収量を増やし、より高品質なものを作りたいです。また、スタッフの増員にあたり、農福連携にも取り組んでいきたいです。



安来市東赤江町 やすぎ地区本部



小崎 一貴さん(45)

安来市に1ターンし、2年間の研修を経て2023年9月に就農。スマート農業で「省力・省エネ化」と「美味しいイチゴ栽培」の両立に取り組んでいます。地域の皆さんに支えていただきながら自己研鑽を積み、日々成長し続けていきたいです。



隠岐郡西ノ島町 隠岐どうぜん地区本部

灘 貴章さん(49)

父が手間ひまをかけて培ってきた和牛の血統を途絶えさせたくないという強い思いから、和牛繁殖経営を受け継ぎました。地元で約1000年と連綿とつながる「牧文化」を最大限に活用した放牧を主体とする繁殖経営を一步でも二歩でも前進させ、「儲かる畜産」に挑戦していきます。



出雲市伊野町 出雲地区本部

正木 原野さん(30)

水稻を約40ヘクタールで栽培しています。今年にはさらに約4ヘクタール面積を拡大させる他、ドローンでの直播も試験的に行う予定です。慣行栽培を大切にしながら新しい方法なども取り入れ、良食味・高品質を保ちつつ収量を上げていけるよう頑張ります。



邑智郡邑南町 島根おおち地区本部

新田 良次さん(26)

県外の大学を卒業後、地元へUターンし、実家の農業を継いで有機米「つや姫」を中心に約7ヘクタール栽培しています。先人の知識も大切に、新しい技術も取り入れながら安定経営を目指し、同じ志を持つ仲間を増やすため取り組んでいます。



江津市二宮町 いわみ中央地区本部

GOGOファーム

2023年にUターンし、菌床シイタケや菌床キクラゲの栽培を行っています。産直をはじめ地元を中心に販売を行っており、これからもさらに販路を拡大し、地元を盛り上げていけるように頑張っていきます。



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!

巡回の様子を収めた
動画はコチラから

今回の
訪問先

- J Aしまねいわみ中央地区本部管内
- 有限会社やさか共同農場
- 農事組合法人ひやころう波佐



今回は、有限会社やさか共同農場、農事組合法人ひやころう波佐を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の“生の声”を伺いました。

有限会社やさか共同農場は、およそ50年前に6人の若者が共同体の建設という夢を持ち、浜田市弥栄町に移住してきたのが始まり。現在は有機の米や野菜、加工用トマトなどを生産する他、「やさかみそ」やトマトジュース、甘酒などを製造しています。同社の佐藤大輔社長と竹岡篤志取締役とは、同社の成り立ちや県内でいち早く始めた海外技能実習生の受け入れ、定住移住の取り組み、加工事業などについて意見交換しました。佐藤社長は「弥栄町の中心地にあるJ Aが受託運営している加工施設が使われなくなるのもつたいない」という思いがある。私たちと一緒に運営していくことができないうだろうか」と要望しました。

農事組合法人ひやころう波佐は、浜田市金城町波佐地区で水稲や大豆、タマネギの他、味噌を始めとする加工品を生産。設立当初



(有)やさか共同農場の事務所前でスタッフの皆さんと石川組合長ら



(有)やさか共同農場のハウスを見学しながら意見を交わす石川組合長ら

から構成集落の全戸参加が特徴で、法人名にある「ひやころう(※)」のとおり、組合員が誘い合いながら農作業やイベントを行っている。同法人の岡本利道組合長とは、力を入れている都市交流や消費者交流の大切さ、今年の米価などについて活発に意見を交わしました。岡本組合長は『生産資材が高騰していて農業者も大変なんだね』『まっとうな価格で米を食べるぞ』と言ってもらえる消費者を増やしていかないとけない。組合員と共に消費者理解に向けた運動に取り組んでいただきたい」と要望しました。

また、今年度から当J Aと業務提携を始めたジュンテンドーの「江津店」「浜田店」を視察しました。

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味



提携第1号店「ジュンテンドー江津店」のJ Aマーク品(肥料)コーナー



大豆を生産するほ場の前で岡本組合長(右から3番目)らと石川組合長ら



(農)ひやころう波佐の事務所で岡本組合長(右)と意見交換を行いました

組合長から一言



今回はいわみ中央地区本部管内を訪問し、最初に当J Aと業務提携を開始したジュンテンドーの江津店と浜田店を視察した。両店舗とも、販売金額、取扱件数とも順調に伸びており、組合員の評価も上々とのことであった。

次に訪問したのが、有限会社やさか共同農場。社長の佐藤大輔さんによると、同農場はおよそ50年前より共同体の建設という夢に向かって取り組みが始まり、現在、農産部門(水稲1.3ha、露地野菜2.3ha、ハウス80a、大豆10ha)、加工部門(味噌や惣菜製造)、交流・研修部門(新規就農者の受け入れや消費者交流)の3部門で、役員6名、海外からの研修生4人を含む36名のメンバーで、有機農業を中心に農業に取り組んでいるとのことであった。

最後に訪問したのは農事組合法人ひやころう波佐。「ひやころう」とは「呼びかけよう誘い合おう」を意味する方言。組合長の岡本利道さんによると、典型的な集落営農法人で、平成19年に法人化。現在5集落、63戸が全戸参加。経営内容は水稲10.2ha、大豆4.1ha、ソバ1.6ha、タマネギ0.2ha。この他、餅や味噌などの加工事業や広島市内の公民館との交流事業にも力を入れているとのことであった。

組合長より一言
弥栄の地に
夢を追いかけ
秋高し





topics
1

令和6年度農林水産祭むらづくり部門「天皇杯」受賞 安来市・えーひだカンパニー株式会社



安来市広瀬町比田地区のえーひだカンパニー株式会社が令和6年度農林水産祭むらづくり部門で最高賞の天皇杯を受賞しました。同社は12月18日、松江市のJAビルを訪れ、JA島根中央会の田尻宏常務と当JAの日高光弘専務に受賞を報告しました。

同社は、人口減少や高齢化が進む中、活性化のため同地区の住民が話し合いを通して作成した地域ビジョン実現に向け設立。地域で作付けが難しくなった農地を引き受け営農に取り組む他、ドローンによる農薬散布などの作業受託や地元産米のブランド化、見守り活動を兼ねた買い物支援として移動販売車「ひだまり号」の運行など、地域の営農・生活面を支え、生活水準の向上に貢献しており、全国でのむらづくりのモデル事例になると評価されました。

同社の川上義則代表取締役は「天皇杯を受賞し大変光栄に思うと同時に大きな責任を感じている。地域づくりの会社として、稼いだものを地域貢献に充て、地域の人を幸せにしていくことをより一層目指していきたい」と力を込めました。



日高専務(右)と田尻常務(左)に受賞を報告した同社の川上代表取締役(左から3番目)と田邊裕子取締役(左から2番目)ら

topics
2

島根県農協青年組織協議会が JAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月18日、松江市のJAビルでJA役職員との意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら34人が出席。2つのグループに分かれ、当JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では「1日農業バイトサービスを一般の人、JA職員へ周知し農家が人手を確保できるような環境を整えてほしい」「県版農業生産工程管理(GAP)『美味しまね認証』の申請様式を簡素化できないか」「農畜産物の適正な価格形成に取り組むと同時に消費者の理解醸成もお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、来年度以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「再生産可能な価格が維持できるように令和7年度産の作付けも注視しながら販売努力をしていきたい」と答えました。



日々の営農活動で感じていることや意見を伝える盟友

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

理事会情報 (12月24日開催)

【協議事項】

- ①信用手数料の見直しについて
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和7年5月7日付 機構改革の実施について
- ④第4次中期経営計画(策定に向けた骨子)について
- ⑤(協議)債権償却について(報告)遅延損害金免除について
- ⑥個人情報保護法関連規程の改正について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧新人事制度の労使交渉の現状を踏まえた今後の進め方について
- ⑨島根県常例検査書(島根おち地区本部)の回答について

新年のご挨拶



島根県農業協同組合
やすぎ地区本部
常務理事本部長

中尾 武

皆様、新年明けましておめでとうございます。

ご家族おそろいで清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中に組合員及び地域の皆様より賜りましたご厚情に対しまして、厚くお礼申し上げますとともに、令和七年の年頭にあたり挨拶を申し上げます。

昨年は能登半島での大規模な地震や羽田空港での旅客機衝突事故など、年明け早々衝撃的な出来事が発生しました。被災されました皆様には改めてお見舞いを申し上げますとともに早期の復興を願うも

のです。

最近の気候は異常気象と表現されますが、過去に経験した現象から大きく外れた状況であると感じます。当地区本部管内においても降雪量が少なく気温が高めで推移する暖冬傾向がみられ、平年の月間降水量を一日で超過するような記録的な大雨や猛暑日が当たり前のようになりつつあります。このような気象状況から、カメムシの大量発生による食害、猛暑による農産物の品質低下や植付け遅延など大きな影響を受けています。また、長期化、複雑化する地域紛争や過度な円安の影響による物価高

騰も相まって、消費行動等は低調であると感じます。特に生産資材価格については依然として高値で推移しているものの、農作物価格には生産資材価格の上昇分が十分に反映できていないことから農業経営を大きく圧迫しています。

皆様もご存じの通り、「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正されました。日本国内での「食料の安定供給」から世界を見据えた「食料安全保障」への意識変革や急速に進む担い手の「高齢化&人口減少」への対策、世界と歩調を合わせた「農業における環境負荷の低減」が強調されることにも、コスト高騰の中での価格転嫁など「適切な価格」への消費者理解の促進等が盛り込まれたところ

です。今後資源が少ない日本においては海外からの輸入が必要であると思えますが、世界的に大規模な気候変動が生じている局面においては輸出国では自国の食料安全保障を優先することが考えられ、今までのような「輸入すれば問題ないでしょ」などの考えを変えなければならぬと思えます。また、同様に生産コストの適切な価格転嫁についても、「安ければ良い」

との意識を変える努力をすることが最も重要だと考えます。たとえ法律が変わったとしても、その趣旨を十分に理解し現状を変えようとする活動をしなければ何も変わらないように感じます。

J Aは農業者の意思反映をするための運動体としての活動があつてこそ、行っている事業に反映できるものと思えます。消費者等の意識を変えるための小さな行動を粘り強く行うことがより一層必要だと思えますので、今後ともJ Aへの結集と多くの建設的な意見を頂くようお願いするとともに、適正な農産物価格の形成に向けた運動に係る機関とともに取り組んで行きたいと考えています。

昨年の作物の状況は、基幹作物である水稲について高温障害等による白未熟粒やカメムシ被害粒が多く発生し、一等米比率は倉庫検査分で30%台前半となりました。また、島根県全体の作況指数は「100」の平年並みとなりましたが、管内においては猛暑や水不足の影響等から平年を下回る状況も見受けられ、令和6年産島根米の概算単価を前年より大幅に高く設定したものの、出荷契約数量16万7千袋に対して集荷率は約

8割程度の実績となりました。なお、生産資材等の高騰が継続する状況であることから、地区本部独自対策として大口取引奨励や水稲農薬の3%程度の値引き、土壌分析費用の助成を引き続き行いました。

特産物においては、イチゴは猛暑等の影響から出荷量は減少しました。水田園芸品目として栽培奨励している玉ねぎは、腐敗等が少なかったことから販売高は前年を大きく上回りました。また、有機葉物野菜では度重なる大雨による浸水等により出荷ができないなど影響を受けたものの、販売高は伸長しました。併せて、カメムシの大量発生により果樹にも大きな被害が生じたところです。畜産においては、飼料価格等が高値で推移していることや牛肉消費の回復が遅いことなどから肥育農家の導入控えもあり、和牛子牛の販売高は前年比で1割以上低下しています。また、生乳の販売高は前年並みでありましたが、飼料をはじめとする生産経費は高止まりの状態であり、依然として畜産農家にとって厳しい状況が続いています。

以前よりJAグループでは「国

産国産」を提唱しています。これは、国民が必要とし消費する食料はできるだけ国内で生産するという考えです。この考えに基づき管内で生産される農畜産物の消費拡大に向けた取組みとして、市内の高校生に環境に配慮するテーマでの図柄募集を行い、ドジョウのイラストが入ったピンク色のシールを作成し、商品に貼って出荷してもらうことや、野菜等を包む包装フィルムもCO₂の排出を2割程度カットした包装に変えていくことなどに取り組んでいます。また、当地区本部では以前より環境に配慮したBG無洗米を製造・販売していますので、やすぎ地域の環境を大切にしたいと考えています。

きれいな自然環境を守りながら生産された安来の農畜産物が、売り場で多くの皆さん目に留まり、手に取ってもらい、購入して食べてもらうことに繋がればとの思いや未来を担う高校生にこの安来を大切に感じてもらいたいとの思いを込めて、行政機関や商工団体の皆様、生産者の方々にも参画を頂き進めているものです。今後はこの運動を拡大するよう関係機関と協力しながら取り組んでいきたい

と考えています。

運営面については、防犯対策や労働環境の改善を目的として、一部店舗で昼休みを導入しました。また、利用頂く方々の利便性向上に繋げるため、米穀施設での施設改善や新たな広瀬支店の建設、米飯加工センターの炊飯施設更新をすすめています。年間を通じて、やすぎ地区本部謝恩市、自動車・生活展示会、農業機械フェア等のイベントを開催し、本年2月にはアグリミーティングを予定しておりますので、今後とも組合員や地域の皆様への情報提供や喜ばれるイベント等の開催を行っていきたいと思えます。

本年は「巳」年です。新しい始まりや変化、変容や成長を意味するといわれています。今後とも組合員や地域の皆様から必要とされ、頼りにしていただける組織として成長できるように誠心誠意努めてまいりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。慶びの多き年となりますようご祈念し挨拶いたします。

謹賀新年

令和7年の年頭にあたり、旧年中に賜ったご支援、ご協力に対し、厚く御礼申し上げます。

本年もよろしくお願い申し上げます。

島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 役職員一同

直売所2店舗で収穫祭



やすぎ地区本部の直売所2店舗で秋の収穫祭を開催しました。

グリーンセンターはしま店では11月30日、12月1日に、各種商品の特売、ママ'sキッチン「しまね和牛弁当」「肉巻きおにぎり」の限定販売、やすぎ直売部会が提供した農産物が当たるガラポン抽選会を行い、なかうみ菜彩館では12月6日に、先着100名様限定で、やすぎ直売部会が提供した農産物や協賛業者提供の地元特産品・土産物品が必ず当たる「野菜収穫くじ」、ママ'sキッチンの「肉巻きおにぎり」の限定販売を行いました。

また、どちらの店舗でもやすぎ直売部会による豚汁の振る舞いが行われ、来店客からは「今日は寒かったです、心もからだも温くなりました。とても美味しかったです」と喜びの声が聞けました。やすぎ地区本部直売店舗課の池田哲也課長は「各店舗ともにたくさんのお客様にご来店頂き、本当にありがとうございました。今後も様々なイベントを企画していますので、皆様のご来店をお待ちしています」と話しました。



やすぎ地区本部 来店感謝デー開催

やすぎ地区本部は12月13日に来店感謝デーを開催しました。各支店が独自の飾り付け、プレゼント企画を準備してお客様をお迎えしました。プレゼントを受け取ったお客様はとても喜んでおられました。

赤江支店ではやすぎ女性部あかえ支部の手芸作品の展示、安来東支店では安来産農産物のPRを兼ねて新鮮野菜の特価販売、伯太支店では同日開催の「伯太さい菜市」で農産物販売や、地元生産者とやすぎ女性部伯太支部の皆さんによる豚汁やおにぎりの振る舞いがあり、各所とも賑わいをみせていました。



やすぎ直売部会 生産者大会



やすぎ直売部会は12月2日、夢ランドしらさぎで「生産者大会」を5年振りに開き、当日は直売部会員、県や市、JA関係者ら計75人が参加しました。初めにやすぎ直売部会の足立昌俊部会長が「コロナで自粛が続いていたが、こうしてまた皆さんにお集まりいただけるようになり大変嬉しく思います。売上は前年並みを維持しており、部会員の皆様の努力の賜物であると感謝しております」と挨拶し、併せて各地や安来の状況について話をされました。

大会では販売実績経過報告、安来産農畜産物販売拡大PR取組みの説明、有機栽培に関する研修会が行われたほか、参加者全員で

10のグループに分かれ「地元へ愛され続ける直売所を作るには」というテーマで率直な意見交換を行いました。

やすぎ地区本部の上廻達矢理事は「日頃よりJAにたくさんの農産物を出荷いただき、大変感謝申し上げます。安来の農産物は人気が高く、市場から出荷の要望を多くいただいているが、生産者は気候変動や資材高騰、価格転嫁が進まない等、日々大変な状況に置かれていると認識している。皆さんにしっかり出荷していただけるよう、JAもしっかり取り組んでいきたい」と話しました。



島根県家の光大会 開催



やすぎ女性部は12月5日、出雲市のラピタで開催された「第25回島根県家の光大会」に参加しました。大会ではやすぎ地区本部、出雲地区本部、島根おおち地区本部が家の光記事体験発表会を行いました。やすぎ地区本部は、やすぎ女性部の加納恒子さんが「なかよし会を続けるために」と題して、大塚町殿川内町で続けられている地域サロンでの、家の光記事を活用した地域活性化活動について発表し、審査の結果、優秀賞を受賞されました。

発表会の後はクリスマス抽選会、人権学習会、「国消国産」に関する記念講演、家の光記事講座などが行われ、盛り沢山の内容でした。発表を終えた加納さんは「緊張しましたが女性部の皆さんの声援が力になり、無事に発表できました。今後もなかよし会を続けていき、皆さんとの繋がりを大切にしていきたいです」と話されました。



地元農畜産物で安来高校選手を応援

やすぎ地区本部は12月13日に安来高校を訪問し、全国大会出場を決めた選手らを激励しました。当日は中尾武本部長から女子バレーボール部の錦織夏実さん、フェンシング部の村田煌牙さん、仙田瑚々さんに「金芽米」合計10*と安来農畜産物の目録を手渡しました。中尾本部長は「安来から全国大会に出場されることを誇らしく思います。大会まで色々大変だと思いますが、まずは体調を管理して日頃の練習の成果が十分に発揮できるよう、安来のお米と農畜産物で元気を出して頑張ってください」と激励し、選手らは「安来の代表として、島根の代表として、しっかりと自覚を持ち、いただいたお米を力にかけて、良い結果を残したい」と全国大会での奮闘を誓いました。



令和5年産米の精算結果について

(円/30kg) ※税込

令和5年産 最終精算後単価

※出荷数量に最終精算前渡金単価と最終精算単価を乗じた後の小数点以下は切捨て処理としております。

※右記に記載がない品種および施設出荷分に関しましては、各営農経済センターまたは米穀課にご確認ください。

制度	品種	等級	買入単価	最終精算前減金	最終精算	手取価格
JA	コシヒカリ	1等(上)	6,100	125	313.98	6,538
		1等	6,000	125	313.98	6,438
		2等	5,800	125	313.98	6,238
		3等	5,300	125	313.98	5,738
	きぬむすめ	1等(上)	6,100	125	313.98	6,538
		1等	6,000	125	313.98	6,438
		2等	5,800	125	313.98	6,238
		3等	5,300	125	313.98	5,738
	特別栽培 つや姫ST	1等(上)	6,500	125	313.98	6,938
		1等	6,400	125	313.98	6,838
		2等	6,200	125	313.98	6,638
	にこまる	1等	6,000	125	313.98	6,438
2等		5,800	125	313.98	6,238	
3等		5,300	125	313.98	5,738	

令和5年産 島根米共同計算 収支報告書

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。

※右記内容は、JAしまね本店およびやすぎ地区本部販売の平均金額となります。

収入・支出項目		単位	合計	
販売数量		トン	32,116.89	
費目	収入	販売代金	円/俵	14,284
		受入金利	//	1
		国からの助成	//	0
		受取運賃	//	176
		その他	//	18
		合計 A	//	14,479
	支出	概算金償還	//	12,342
		流通・保管等に係る経費	//	542
		概算金金利等	//	18
		保管料・入出庫料等	//	258
		保険料・補償料	//	0
		運賃	//	169
		安全安心等検査費用	//	1
		集約保管等経費	//	96
		事故処理経費	//	0
手数料(全農・JA)		//	15	
事務費		//	0	
生産・集荷・販売等に係る経費		//	87	
地区本部への支出経費		//	61	
広告宣伝費等経費		//	21	
その他生産等経費	//	5		
需給調整経費	//	0		
県産米推進協議会等経費	//	0		
監査委員会費用	//	1		
その他(機能別手数料)	//	67		
合計 B	//	13,054		
収入ー支出 C = A - B		//	1,425	
仮精算 D		//	780	
共計事業預り金残高 E = C - D		//	645	
翌年産共計繰越 F		//	15	
本精算 G = E - F		//	630	

JAしまね やすぎ女性部 部員募集!!

どなたでも参加できますので、
私たちと一緒に楽しく活動しませんか？

お問い合わせ先 企画総務部 総務課 TEL 22-3751



農業イベント

アグリミーティング in やすぎ

とき 令和7年 2/14^金 ▶ 15^土 9:00~15:00

ところ JA全農島根農機サポート株式会社 やすぎ営業所
JAしまねやすぎ地区本部 安来南支店
安来市宇賀荘町1255 ※同敷地内に併設

ご来場
記念品
プレゼント

● 各種農業セミナー

- ・イネカメムシの防除方法について
- ・鳥獣害対策について
(その他のセミナーも開催予定)



● 各種相談コーナー

- ・肥料、農薬相談
- ・営農相談、直売加入受付
- ・簡易土壌分析コーナー など



● 春の農業機械展示会



● ドローン実演会



詳細は2月のチラシで発表

春の展示会開催について

自動車展示会



来場者に
粗品プレゼント!

生活用品展示会



皆様のご来場
お待ちしております

とき 令和7年 2.15^土 09:00~16:00 2.16^日 09:00~15:00

ところ JAしまねやすぎ地区本部 やすぎ生産センター
JAしまねやすぎ地区本部 赤江支店
安来市下坂田町1075-1 ※同敷地内に併設

詳細は2月のチラシで発表

安来のステキな作品を紹介します！

やすぎミュージアム

能義小学校 4年
米原 岳志さん



題「夏の思い出」



第50回みどりを守る児童画コンクール



「やすぎを、食べよう。」シール 2025 新春キャンペーン!

期間 2025 1.14(火) ▶ 2.14(金)



環境に配慮し、栽培・出荷された農産物にこのシールを貼っています。

抽選で **25名様**に「安来産特産品詰め合わせ」が当たります。

応募方法

「やすぎを食べよう」シールが貼ってある安来産農産物を店舗でお買い上げいただき、応募用シートに集めたシールを10枚貼付けして、ご応募下さい。

対象商品、
応募用シートは
右記店舗まで

対象店舗

- グリーンセンターはしま店
- なかうみ菜彩館
- 伯太さい菜市（伯太支店で毎週火、金曜日開催）

シールを集めて安来の農産物を手に入れよう!

『やすぎを、食べよう。』
新春キャンペーン

環境に配慮した出荷資材の使用や、無農薬栽培の農産物に付いているシールを集めて応募いただきたい方の中から抽選で安来産特産品の詰め合わせを25名様にプレゼント!

応募方法
①対象の安来の農産物に付いているピンク色のシールを10枚集める
②この用紙にシールを貼って応募する
【シールが貼っていない部分にのみスタンプを記入の上、対象農産物の写真と住所を添付してください。または、裏面に記入の郵便先を送付してください。】

抽選で安来産特産品(野菜・果物・加工品)詰め合わせセットを25名様にプレゼント!
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

2025
開催期間 1月14日(火) ▶ 2月14日(金)

対象商品販売店舗
グリーンセンターはしま店・なかうみ菜彩館・伯太さい菜市

応募締切: 2025年2月14日(金)

シール貼付欄
シールが貼れない場合はこの欄にスタンプを記入の上、裏面に貼ってください。

未来の主役たち
今月号はお休みいたします



税務相談会日程

- 安来東支店 2月3日(月)10時~12時
- 伯太支店 2月3日(月)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 2月17日(月)10時~12時

2月の外務日は
12日(水)・13日(木)
担当職員がお伺いします。

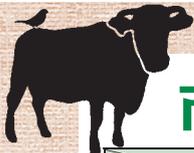
令和6年度 第5回

やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和6年12月25日(水) 赤江支店2階

報告事項

- やすぎ地区本部の事業・運営の状況について
- 子会社の上期決算について
- 座談会に関する件
- 総代定数の見直しについて
- 役員・運営委員の改選について
- 支店運営委員会について
- 営農経済部からの報告事項
 - ・令和6年11月販売実績について
 - ・令和6年産米の集荷および検査状況について
 - ・令和6年産 島根米の追加金について



市況動向

島根中央子牛市場
(単位:円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	451,000	469,333	486,200	466,675	489,344
	頭数	3	3	2	8	127
	最高価格	502,700	570,900	512,600	570,900	662,200
又キ	平均価格	658,646	588,775	647,656	644,092	628,120
	頭数	13	4	9	26	166
	最高価格	794,200	691,900	761,200	794,200	891,000
総平均価格		619,713	537,586	618,300	602,347	567,968
合計頭数		16	7	11	34	293

【税込価格】

12月子牛市場県外移出頭数

	山口県	広島県	宮崎県	岐阜県	滋賀県	福岡県	兵庫県	その他	合計	県外移出率
雌	19	12	6	6	17	0	4	21	85	63.91%
去	19	15	12	11	0	16	6	9	88	49.44%
合計	38	27	18	17	17	16	10	30	173	55.63%

(頭数評価含)

肥育センター5等級評価牛(12月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
百合久勝-美国桜-百合茂-安福(岐阜)	去勢	544.4kg	A5	11	
久茂福-寿恵高福-恵茂勝-勝忠平	去勢	543.8kg	A5	8	
美津金幸-百合茂-勝忠平-安平	去勢	539.8kg	A5	11	
百合幸-安糸福-平茂勝-忠福	去勢	514.4kg	A5	10	

全国は“上昇”、本県は中央で“保合”の取引となる。

令和6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20日現在速報)は、雌499,494円(前月比108%)、去勢618,924円(前月比107%)、計527,594円(前月比107%)で“上昇”の取引となっています。

本県12月の子牛市場は中央で293頭の取引があり、平均価格は雌489,344円(前回比7千円安)、去勢628,120円(前回比17千円高)、平均567,968円(前回比536円安)で“保合”の取引となりました。

今月上場の子牛は余分な脂肪のついている牛が少なく、「今月は牛がいい」と言われる購買者が複数いらっしゃいました。ただ、肺炎と診断されている牛がいつもより多く、慢性化した肺炎は増体に大きな影響を及ぼすため、価格が伸び悩む牛も見られました。子牛は寒さに弱く体温が下がると免疫力が落ちるといわれており、子牛期に肺炎を引き起こす最も大きな原因になります。①牛舎内の換気②保温③過密にしない④牛床の乾燥⑤毎日の観察など、肺炎になる病原体を排除するための飼養管理をお願いします。

11月に福岡県でランビースキン病が確認されており、感染した牛が一頭でも市場に上場されると市場を中止せざるを得ない可能性もあります。皆様の農場でも、出入りする車両の洗浄・消毒・殺菌を徹底する、牛の定期的な観察など、防疫対策の徹底にご協力をお願いします。

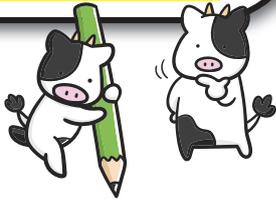
一度島根の牛を購入した人の多くは、島根の牛に魅力を感じてまた購買に入られます。`発育が良好、で`腹作りの出来た、`余分な脂肪のついていない、子牛を育成することにより購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

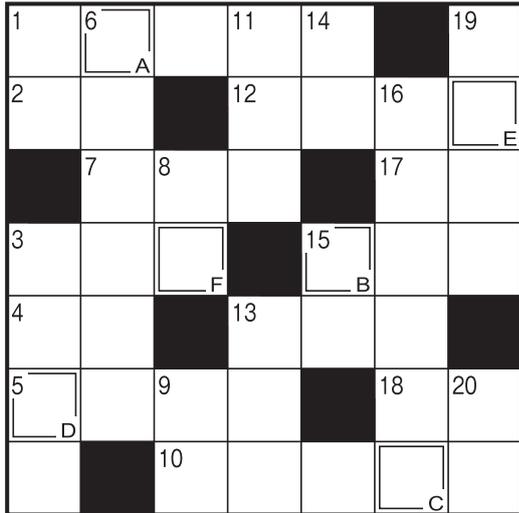
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年1月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～F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	F
---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といて炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑰チョコキがはさみならパーは

ヨコのカギ

- ① 2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて——が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫看護師——ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2025年2月7日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ゲイシユン」

ハ	ツ	ユ	メ	カ	キ
ガ	イ	キ	マ	ツ	ゲ
キ	ー	フ	ジ	キ	
ド	ク	シ	ヨ	カ	
コ	カ	ユ	マ	フ	
イ	ラ	ン	セ	ボ	ネ
モ	チ	レ	ン	コ	ン

俳句の広場

最優秀賞

漕ぎ寄せて水を掛け合ふ冬の海

出雲市 森脇 英徳様

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

優秀賞

君帰り轍が残る雪の道

江津市 渡津かずお様

神集ふ社へ車椅子押して

浜田市 沖田 邦子様

着ぶくれて昭和の歌を歌ひけり

浜田市 小川美砂子様

佳作

コロナ禍を乗り越え牡丹供養かな
松江市 加茂 京子様
烟酒の加減は妻に如くはなし
出雲市 藤江 堯様
鈴虫の鳴く声聞きつ歌を詠む
出雲市 西島 秀正様
畑仕舞はや山の端に冬の月
邑南町 山塚 豊子様
お降りや自著出版のゲラ来たる
津和野町 田中とよし様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」2月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりには、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。



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で約140,000台=約4台に1台が

選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

令和6年11月末時点 JALまね調べ

えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で

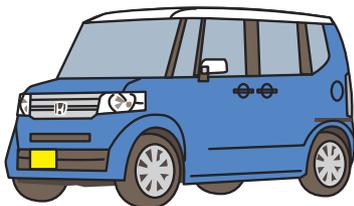
“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?

※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。

掛金例

ホンダ N-BOX

自家用軽乗用車
型式:JF4



車両保障
200万円
の場合

車両保障なし

月払 1,570円 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 3,260円 一時払 36,480円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間:12か月/等級:20等級(事故有係数適用期間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条項:有/弁護士費用保障特約: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6年6月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和7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

お見積りは簡単!しかもJAなので任せて安心です!



お問合せ先

お近くの支店・共済担当職員まで
お気軽にお問い合わせください!

※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)」を必ずご覧ください。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」を必ずご覧ください。 24320320167



JAL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・島根大田店・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。



お問合せ / 本店経済課

TEL : 0853-25-8912



白菜とエビのあったかとりと炒め



コメント

- ・とろみがついているので冷めにくく、栄養バランスも良く寒い日におすすめの一品です！
- ・白菜の芯と葉を時間差で加えることで、均一に火が通り、同じ食感に仕上がります。

アレンジ

- ・ご飯にかけて丼に、麺にかけてあんかけ麺も楽しめます。
- ・海老をホタテ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコンなどに替えても美味しいです。
- ・うずら卵の代わりに溶き卵でも美味しくできます。

材料 (4人分)

- 【材料】
- 白菜…………… 4枚 (300g)
 - にんじん… 1/3本 (50g)
 - むき海老…………… 200g
 - にんにく……………ひとかけ
 - 生姜……………ひとかけ
 - うずら卵…………… 8個
 - ごま油……………大さじ1
 - 鶏ガラスープの素…小さじ2
 - 塩……………ふたつまみ
 - 薄口醤油……………小さじ1
 - 水…………… 200cc
 - 片栗粉……………大さじ2
 - 水……………大さじ2
 - 粗びき黒こしょう…適量

作り方

- ①白菜は芯の部分は細せん切りに、葉の部分は1cm幅に切る。にんじんは長さ3cmのうす短冊切りにする。むき海老は背ワタを取り、汚れを洗い流してから水気をきる。にんにくと生姜はみじん切りにする。うずら卵は茹でて殻をむく。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら白菜の芯の部分とにんじんを加えて炒める。
- ③芯の部分がしんなりしたら白菜の葉を加えて炒める。
- ④むき海老を加えて軽く炒めたら、Aとうずら卵も加えて蓋をして4～5分中火で加熱する。
- ⑤一度火を止め、Bの水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつける。
- ⑥皿に盛り、粗びき黒こしょうを振る。

材料 (4人分)

- 合挽肉…………… 300g
- 塩こしょう…………… 3振り
- 麩…………… 20g
- 卵…………… 1個
- サラダ油……………大さじ1
- 中濃ソース……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ4
- 赤ワイン……………大さじ4
- たまねぎ…………… 1個
- ブロッコリー…………… 1/2株
- プチトマト…………… 4個

作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。プチトマトはヘタを切り落とし、半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、さつとゆでて水切りする。
- ③ボウルにAを入れて粘り気が出るまで手早く混ぜる。
- ④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、たまねぎとブロッコリーを炒め火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに油をひき④の肉をフライパン全体に広げ、中火で焼く。焼き色が着いたら、一口大にして、裏返していく。
- ⑦木べらで押さえるようにして焼き、混ぜ合わせたBを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧たまねぎとブロッコリーを戻し入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑨皿に⑧を盛り、プチトマトを添える。

コメント

- ・木べらで押さえながら焼くので、短時間で仕上がります。
- ・調味料を混ぜてかけるだけ、簡単肉肉しいハンバーグです。

丸めないハンバーグ



アレンジ

- ・残った丸めないハンバーグは、スパゲッティミートソースにしたり、チーズをかけて焼いたりすればグラタン風に早変わり！
- ・ブロッコリーの代わりに太ねぎ、にんじん、カリフラワー、じゃがいもなどいろいろな野菜との組み合わせが楽しめます。

JA島根厚生連

健康散歩

そのしびれや痛み、腰部脊柱管狭窄症かも？

不快な自覚症状のなかで、男女ともに訴える人がもっとも多いのが「腰痛」です。現在では10人に1人が悩まされている国民病です。その腰痛をおこす病気の一つに「腰部脊柱管狭窄症」があります。脊髄の神経の通る管が狭くなって、しびれや痛みがでる病気です。この病気は50歳以上から徐々に増え、70歳以上では約半数が該当しているといわれています。



～腰部脊柱管狭窄症 症状チェック～

- ①太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれや痛みがある
 - ②しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり休むと楽になる
 - ③しばらく立っているだけでしびれたり痛くなったりする
 - ④前かがみになるとしびれや痛みは楽になる
- 当てはまる項目が多い人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性があります。

この病気の治療法は、「保存療法」と「手術療法」があります。まず保存療法（ストレッチや背筋を鍛える等の適度な運動、血流改善薬・鎮痛剤・ビタミン剤など内服薬の服用、局所麻酔薬・ステロイドなどのブロック注射）を行い、その効果があまりない場合にのみ手術が行われます。

「腰部脊柱管狭窄症」は加齢によって誰にでもおこる病気です。初期は症状が出てはすぐに治まることが多く、病院受診をためらう方が少なくありません。しかし、そのまましておくと徐々に症状が進行し、痛みやしびれの症状が現れる頻度が高くなり、運動障害が悪化するとともに残尿感や失禁などの排尿障害を引き起こすなど日常生活に支障をきたすこととなります。初期の状態では病院受診し対処すれば、ほとんどの人は手術ではなく、保存療法で改善することができます。「寝ていれば治る」と安易に考えず、気になる症状があれば早めに整形外科を受診し、必要な治療に向き合っていくことが大切です。

