

# JA しまね ひより

2025

5

May  
Vol.110

Shimane  
Biyori



特集

JAグループ島根 AGRIMACHINE FAIR 2025  
農業機械総合展示会 in出雲ドーム



YouTube



Instagram



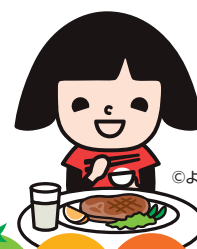
LINE



Facebook



SNSで旬な情報を  
投稿しています



JALしまね やすぎ地区本部版



# しまねの ファーマーズ Shimane farmers

かんだ  
**神田**  
そうた  
**颯大さん(29歳)**

今月は出雲地区本部。出雲市でキュウリの生産に取り組み「たちかぜFARM」の神田颯大さんにお話を伺いました。



## ふるさとの出雲で新規就農

今年で29歳になる若きキュウリ農家・神田颯大さん。新規就農5年目を迎え、年間38トンを出荷しています。出雲市で育った神田さんは、両親は農家ではなく、野菜作りとはあまり縁がない環境で暮らしていました。大田市に住む祖父母は長年キャベツやお米などを生産していますが、「うちはあまり良い立地ではないから継がなくていい」と言われていたそうです。それでも大学進学の際は農学部を選択。「興味がある分野は何かと考えてみて、強いて言えば農業かなと思ったので」と笑いながら振り返ります。



のキュウリ農家で研修。島根県定住財団に相談しながら土地を探す中で、日照量や水の確保、降雪量が少なく冬場も農業がしやすいこと、流通に乗せるルートなど、神田さんが希望する環境に最も適していたのがふるさとの出雲市でした。

## 自分も一緒に働く人も、 ペースを大切に

現在、神田さんは22アールのビニールハウスで二期作をしています。2月上旬に春作の定植をし、4〜7月上旬に収穫。キュウリの実はタイミングを逃

すとあつという間に大きくなり、わずか数時間で規格外のサイズになることも。適した状態を逃さないため、収穫期は一日中ハウスの中を歩き回り、非常に忙しいそうです。「でも成長が早い作物ということとは、それだけ植えてから収入になるまでの時間が短いということでもあります。そこがキュウリの良いところの一つですね」と神田さんは話します。

秋作の定植は8月に始まります。「春作から2〜3週ほど期間が空きますが、仕事を詰め込まず、土づくりをしながら休暇のつもりでゆったり過ごしています。その時期は週4日ぐらいしかハウスに行かない週も。しっかり働く期間と体を休める期間のメリハリをつけたい

タイプなんです」と神田さん。アルバイトの方が子育て中のため、お子さんが長期休みになる間は家族で過ごす時間を大切にしてみたいという心遣いでもあります。

しかしゆったり過ごすとはいえ、



神田さんのハウス



採れたてのキュウリ

役農家の話を聞き、本格的に就農しようと思ったようになった神田さん。果菜類のハウス栽培を目指し、卒業後に出雲市内



その期間の土づくりは手間暇のかかる作業。神田さんの農園があるエリアは砂地のため非常に水捌けが良く、湿度を好むキュウリを作るためには継続した土壌改良が必要になります。神田さんは「水を多めに与える必要がありますし、時には肥料が流れてしまっこともあるんです。時間をかけてキュウリに適した土を作っていきたいです」と話します。

秋作の収穫が終わるのは年末。その後もやはりゆっくり過ぎそうです。春の定植の準備やハウスのメンテナンスなどをしつつ、思い立ったら旅行や近場の温泉などに出發けてリフレッシュしています。



キュウリの収穫シーズンが始まり大忙し

## 自分に合ったスタイルで 農業を続けたい

出雲地方のキュウリ農家では、マルチを張った畝に苗を2列植える栽培方法が主流ですが、神田さんはあえて1列を選択。県外の農家のアドバイスで組みんでみたところ、1本の苗に手をかけたい神田さんの思いにぴったり合ったそうです。

2列で定植するとツルが絡んで支え合うため、実が垂れ下がって地面につくことはありません。1列の場合は苗を2方向から挟むようにして紐を張り、実のついたツルを支える必要があります。「その分手間がかかりますが、苗にかかる費用は半分。1列で植えると肥料の吸収率もいいですし、味が良くなる気がします。お客さんに『神田さんのキュウリはおいしい』と言われると嬉しいですね」と神田さんは笑みを浮かべます。



1畝につき1列に苗を植える栽培方法を採用しています

## 丁寧にキュウリに向き合い、 おいしいものを作りたい

今後の目標は秀品率の向上。曲がりのない規格に沿ったキュウリにするためには、苗の着果負担を減

らす必要があります。最適な実の数は天候、温度、湿度などによっても変わるので、1本の様子を見ながら調整しなければいけません。また、水分・肥料の微調整も。毎日キュウリを味見しては試行錯誤しているそうです。神田さんは「大変ですが、いいものを作っていきたいです」と話してくれました。

今後の目標を話す神田さん

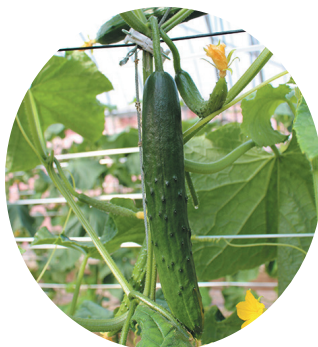


## おすすめの食べ方

味がしっかりしているおいしいキュウリは、何もつけずそのままかじるのがオススメ。浅漬けにして楽しむのも簡単でGOOD。「たちかぜFARM」のアルバイトの方は野菜炒めの具材に加えているそうで、お子さんも好んで食べるそうです。



「たちかぜFARM」のキュウリ



収穫を間近に控えたキュウリ



# ACHINE FAIR 2025

2025 **7/5** 土・**6** 日

# 総合展示会

**出雲ドーム** 出雲市矢野町999

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

## ドーム

「展示会」について特集します。農機の展示はもちろん、他多方面の有益な情報など、何か一つでも来場者のイベントです！

農機セルフメンテナンス  
コーナー

各種相談  
ブース

青年連盟  
マルシェ  
※1日目のみ

自走式  
草刈機  
実演

転倒角度  
体感トラクタ

加工品  
販売

低価格  
コンバイン・  
トラクタ

総合案内  
入口

ドローン展示

屋外ではドローン  
実演も！



殺菌、殺虫剤及び除草剤散布はもちろんのこと、肥料、種子の散布など、幅広い用途に使用可能なドローンを紹介いたします。自動航行でヒューマンエラーが少ないドローンです。

自走式草刈機  
の実演



草刈作業から解放!? 自走式草刈機の実演



1万円以上購入  
いただいた方には  
**島根県産品**  
が当たる  
福引も!

来場者限定で  
**チップソー**  
**耕うん爪**の  
特価予約  
の実施

ぜひお越しください!

5日(土)には島根県農協青年組織協議会  
によるマルシェが出店!

さらに5日(土)・6日(日)の両日には  
キッチンカーも登場します😊

※詳細は6月号に掲載いたします。



トラクタの転倒角度を  
体験!

農作業中の死亡事故で最も多い原因は、機械からの転倒・転落。そんなトラクタ事故が発生する時の転倒角度が体験できる「転倒角度体験トラクタ」をご用意! また、近隣のブースでは農業リスク診断や経営相談、農業融資、事業承継、新規就農など農業にまつわる相談ブースを設置して担当者がお待ちしております😊



期待に応え!!  
6年ぶりの開催!!

JAグループ島根 AGRIM

# 農業機械

in 出雲

肥料・農薬・資材の  
ご提案も

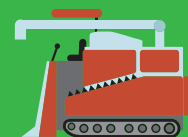


取扱商品紹介を始め省力化提案や高温対策、スマート農業の提案など、内容盛りだくさんで皆様のお越しをお待ちしております。メーカー担当者もブースにいますので、お気軽にお声がけください。

今月号は7月5・6日に6年振りに開かれる「第10回農機総合ドーム内で実演も行います。スマート農業や有機農業、その皆さまの心をつかむ情報を発信・提案するJAグループの一大

車展示

農機展示



自動操舵  
実演

肥料・農薬  
コーナー

営農技術

農機展示

メイン  
ステージ

自動操舵  
を実演

スマート農業や作業の省力化、生産効率の向上を考えている方必見！自動操舵可能な田植え機やトラクタの実演を行います。



稲作生産者7000人超の声を反映  
共同購入コンバイン

生産者の需要を取りまとめ一括発注することで製造コストを削減し、購入価格の引き下げを実現した共同購入コンバインの展示・紹介を行います！価格を抑えながらも、機体が左右に傾いても水平に保つ車体水平制御や湿田作業でもなめらかな旋回と安定した直進ができる常時駆動方式など作業性に優れた機能が採用されていますのでぜひご覧ください。



水稻高温障害対策や  
鳥獣害対策



メインステージでは近年課題の農作物の高温障害対策や鳥獣被害対策を始め、農家の皆様にとって有益な各種セミナーを開催し、プロの視点から情報発信を行います。

**ZMS JA全農島根農機サポート(株)**

農機展示会や農業機械に関するお問い合わせやご用命は下記の営業所にご連絡ください。

- |              |                  |              |                  |
|--------------|------------------|--------------|------------------|
| ● くにびき営業所    | TEL.0852-55-3066 | ● 佐田サービスセンター | TEL.0853-84-0415 |
| ● やすぎ営業所     | TEL.0854-22-6900 | ● 斐川営業所      | TEL.0853-73-9620 |
| ● 隠岐営業所      | TEL.08512-2-1265 | ● 石見銀山営業所    | TEL.0854-82-8007 |
| ● 隠岐どうぜん営業所  | TEL.08514-2-2490 | ● 島根おおち営業所   | ☎ 0120-927-277   |
| ● 雲南営業所      | ☎ 0120-19-1739   | ● いわみ中央営業所   | TEL.0855-42-1687 |
| ● 出雲営業所      | TEL.0853-21-6046 | ● 西いわみ営業所    | TEL.0856-31-5255 |
| ● 平田サービスセンター | TEL.0853-63-3665 |              |                  |





## 令和7年産島根ぶどう取引協議会を開催



JAしまねは4月8日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和7年産島根ぶどう取引協議会を開きました。関東から九州まで18市場の関係者や生産者、JA・行政関係者ら55人が出席しました。

令和7年産「島根ぶどう」の販売計画は、販売金額を前年比5%増の19億7,000万円、出荷量は同13%増の1,200トンに設定。5月下旬から6月中旬を重点販売期間に定め、試供品提供や試食宣伝販売を集中的に行い消費者にPRします。

意見交換では、取引市場から「他産地でも『デラウェア』の生産が減っており希少価値ができています。安定した生産量と食味があれば高単価での販売ができる」「『デラウェア』産地として生産維持対策があれば教えてほしい」「大粒系は盆商戦に向けた安定的な出荷をお願いしたい」などの声があがりました。

会の最後には、産地を代表し出雲ぶどう部会の持田瞳さんが決意表明を読み上げ、本年産「島根ぶどう」の出荷に向け士気を高めました。



指定取引市場代表者（右）へ指定証を手渡す  
当JAの日高光弘専務（左）



## 島根ぶどう出荷はじまる トップバッターは「デラウェア」から！



JAしまねは4月25日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で「島根ぶどう」の初出荷式を開きました。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など10月頃まで出荷します。当日は益田市の生産者1人が持ち込んだ「デラウェア」143キロを関係者が見守る中、県内や関西、東海など8市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温栽培で国内トップクラスの早出し産地。令和7年産「デラウェア」は前年比16%増の850トンを出荷、同12%増の12億3,006万円の販売を計画し、6月上中旬をピークに8月中旬まで出荷します。3月末まで低温の日が多く生育の遅れが出ましたが、生産者の努力で糖度の乗った食味の良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

当JAの坂本満専務は「産地として市場の要望にしっかりと応え目標必達を目指していく。物価高騰などで厳しい販売状況であるが、このような状況だからこそ関係者の皆さんと一丸となって精一杯『島根ぶどう』をPRしていきたい」と意気込みました。西いわみぶどう部会の大場耕造部会長は「今年も品質の良いものができたので、おいしく食べてもらいほっと一息ついていただきたい」とPRしました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

初出荷式の様子を  
Youtubeで  
配信中！



## お米・おこめギフト券を子育て支援組織などへ贈る



JAしまねは2月から3月にかけて、県内の子ども食堂などの子育て支援組織や社会福祉協議会など86団体へ総額約684万円分のお米やお米と交換できる「おこめギフト券」を贈りました。

お米をはじめとした物価高騰の影響を受ける子育て支援組織などの活動に役立ててもらおうと実施。財源には令和6年12月末で失効したJAしまね「おさいふカード」のポイントを活用しました。

「おさいふカード」では貯まったポイントを  
募金・寄付できます！

【寄付先】

- ・社会福祉法人 島根県社会福祉協議会
- ・公益社団法人 島根県緑化推進委員会
- ・公益財団法人 ヘルスサイエンスセンター島根（がん対策募金）
- ・島根県健康福祉部青少年家庭課
- ・特定非営利活動法人 フードバンクしまね あったか元気便

寄付お申し込みはこちらから







「元気な地域」も女性部の力で！

## 出雲女性部

JAしまね出雲女性部は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で、地域や仲間とつながり、守り、関わりながら、JAを抛り所に「食と農」「地域活性化」「仲間づくり」「環境保全」など、さまざまなテーマに基づいた活動を行っています。

2月24日には、各地区から約500名の女性部員が集まり「出雲女性部まつり・家の光大会」を開催しました。当日は、各支部やサークルが手がけた手芸品などの作品展示が行われ、展示を鑑賞した参加者らは感心し、刺激を受けました。また、出雲女性部本部役員などによる「詐欺被害防止」の舞台発表では、出雲弁を巧みに使ったセリフや歌、踊りを通じて学びながらも、笑いが絶えない楽しい時間を過ごしました。さらに、日本農業新聞の鈴木祐子論説委員長の講演もあり、部員同士の親睦や一体感を深める貴重な機会となりました。

今後部員一人一人が輝き、地域の仲間と思いをひとつにしなが、さまざまな活動にチャレンジしていきます。

学びあい



JA女性組織3カ年計画

「『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で」の実践初年度です。

助けあい

学びあい

育てあい

の3つの重点テーマを掲げ活動します。

一所懸命青年連盟



## JAしまね西いわみ青年連盟

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

たなか はるひさ  
田中 晴久さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部（以下、農青連）の田中晴久さん（29）は、益田市美都町でイチゴやサツマイモ、水稲などを延べ63アールで栽培しています。

高校卒業後、2年ほど製造業で働いていましたが、実家のイチゴハウスの増設を機に両親の作業負担を軽減してあげたいと思い就農を決意。令和2年7月に就農し5年目を迎え、今年7月には両親からイチゴ部門を引き継ぎ、事業主として経営を開始します。

農青連活動には昨年から少しずつ参加し、普段の作業だけでは出会えなかった同世代の農業者から刺激を受けているそう。田中さんは「現状の経営を安定させていくことはもちろん、加工など新たな事業にも挑戦していきたい」と熱く語りました。



# 抑制キュウリ

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。

順々に種まきして、長い間収穫を楽しむ

露地栽培のキュウリは春に種まき（晩春に植え付け）、夏に収穫するのが一般的ですが、家庭菜園でも6、7月に種まきすれば、春まきの収穫が終わる頃から新鮮なキュウリがなり始めます。ただし、盛夏期に種まき（または植え付け）するため、高温・乾燥で発芽や活着が不良になりやすく、病害虫の発生が多い時期であること、台風や干ばつなどの気象障害を受けやすいことなどに注意が必要です。

## 【品種】

耐暑性があり、ウイルス病などの病気に強い品種を選びましょう。「VR夏すずみ」（タキイ種苗）、「ときわ光明（こうめい）」（ときわ研究場）などが良いでしょう。

## 【畑の準備】

種まき 2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥 2、3 kgを散布し、よく耕しておきます。幅約120cm、高さ約10cmの畝を作り、土壌水分が適度のときに白マルチを張って乾燥と地温の上昇を防ぎます。前作が果菜類のときは元肥をゼロでスタートし、収穫が始まった頃から追肥を開始します。

## 【種まき】

栽植方法は2条植えでは、条間80～90cm、株間60～70cm間隔にまき穴を作り、1カ所3、4粒をまきます（図1）。育苗する場合は9cmポリポットに2、3粒の種をまき、本葉2枚程度で植え付けます。

栽培カレンダー（抑制キュウリ）

|     | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|-----|----|----|----|----|-----|-----|
| 冷涼地 | ●  | ●  | ■  | ■  |     |     |
| 中間地 | ●  | ●  | ■  | ■  | ■   |     |
| 暖地  | ●  | ●  | ■  | ■  | ■   | ■   |

● 種まき — 生育 ■ 収穫

## 【誘引・整枝】

つるが伸び出す前に長さ2m以上の支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します（図2）。下から5、6節までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。6、7節以上の子づるは本葉2枚の上で摘心し、親づるは支柱の高さで摘心します（図3）。

## 【追肥・灌水（かんすい）】

肥切れさせないよう2週間ごとに収穫終了前まで追肥を続けます。1回目は果実が取れ始めた頃に1平方m当たり化成肥料30g程度を株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は同量を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土寄せします。キュウリは特に水分が必要で畑が乾いていたら必ず灌水します。

## 【病害虫の防除】

べと病やうどんこ病は登録農薬で防除します。アブラムシには、粘着くん液剤などを散布します。

## 【収穫】

長さ21、22cm、重さ100～120gが収穫適期ですが、小さくても「もろキュウ」として楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

図1 種まき

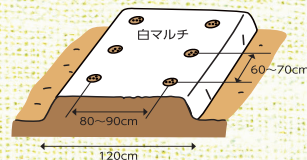


図2 支柱立て

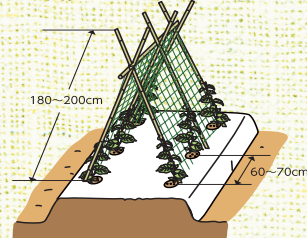
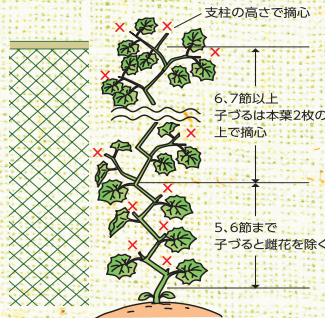


図3 整枝方法



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



JAしまねはエネルギー価格・物価高騰等の影響により、経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します

## 令和7年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金

### 資金使途

種苗費、肥料費、農薬費、素畜費、飼料費、諸材料費、小農具費、販売経費、雇用労賃等直接的経費など農業経営の維持に必要な運転資金

### 融資限度額等

- 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額（簿記記帳を行っていない場合は1,200万円）
- エネルギー価格・物価高騰等による農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします
- 島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 個人2,500万円 法人5,000万円  
※ただし、「令和4、5年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金」並びに「令和6年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金」との通算保証残高が個人6,800万円、法人13,600万円を超過する場合、担保または第三者保証人を徴求します  
※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします

### 融資利率

年0.30%  
（当初5年間はJAしまねの支援により無利子です）

### 信用保証料

年0.20%  
（島根県農業信用基金協会による保証）  
ただし、（株）日本政策金融公庫（農林水産事業）の資金借入者は、島根県の保証料補給により実質不要です

### 償還期間

15年以内  
（うち据置期間3年以内）

### 融資枠

10億円

### 取扱期間

令和7年4月1日から  
令和8年3月31日（融資実行分）

お問い合わせ／島根県農業協同組合（JAしまね）各支店窓口

## 理事会情報

4月の理事会は5月8日開催のため、6月号への掲載とさせていただきます。



# 胸部CT検診

## 肺がんだけじゃない、CTで見つかる肺疾患

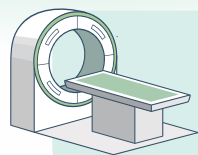
島根大学医学部附属病院

呼吸器・化学療法内科 磯部 威・濱口 愛

家族みんなの健康が  
厚生連の願いです



JA島根厚生連



ＪＡ島根厚生連ではCT検診車による胸部CT検診を実施しています。  
CT検診車で撮影した画像データは島根大学医学部附属病院の  
呼吸器・化学療法内科へ送られ、呼吸器内科医２名で読影しています。



胸部CT検診車が各地を巡って  
CT撮影を行います。



大学の呼吸器内科医２名で読影  
→ 画像所見をＪＡ島根厚生連へ返します。

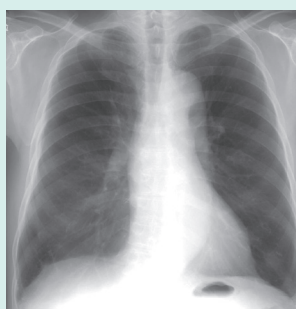


ＪＡ島根厚生連より  
受診者の方へ結果送付

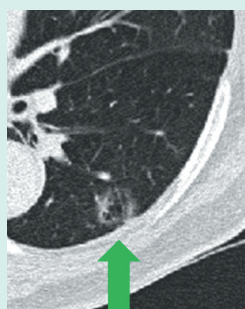
## 胸部CT検診で見つかる肺疾患

呼吸器内科医が読影することで、肺がんは元より臨床的に  
重要な肺疾患の早期発見にもつながっています。

### 肺がん



【胸部レントゲン写真】



【胸部CT画像】

胸部CT検診では、レントゲンで見つからない小さながんを  
早期発見することが可能です。

|        | 2016年  | 2017年  | 2018年  | 2019年  | 2020年  | 2021年  |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 受診者    | 3,903人 | 2,818人 | 4,052人 | 3,740人 | 3,766人 | 4,111人 |
| 肺がん発見数 | 10人    | 10人    | 5人     | 6人     | 7人     | 19人    |

以下のような方に特に胸部CT検診をお勧めします

- 40歳以上の方
- 現喫煙者あるいは過去に喫煙歴がある方
- 受動喫煙が気になる方
- 粉じん・石綿の吸入歴のある方
- 血縁者にがんになった人がいる方



### COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは主にタバコ煙などを長期  
に吸入することで生じる肺の疾患  
です。進行すると息切れなどが生  
じますが、初期には咳・痰など非  
特異的な症状のみで、レントゲン  
でも気づきにくい病気です。  
CTでは肺気腫（肺に空いた穴）  
を見つけることができます。  
治療の基本は早期発見と禁煙、早  
期治療です。

### 間質性肺炎

間質性肺炎は様々な原因で肺に炎  
症が起きて肺が固くなる（肺活量  
が低下する）疾患です。初期は症  
状に乏しく、画像上もCTでしか  
見つからない微細な変化で発症し  
ます。  
進行する前に早期診断・治療を行  
うことで肺活量の低下を抑えるこ  
とが可能です。  
肺がんを合併することもあるた  
め、CTが有用です。

### NTM (非結核性抗酸菌) 症

NTM症は近年増加傾向にある肺  
疾患です。非結核性抗酸菌(NTM)  
は水や土壌に存在する菌ですが、  
吸入することで肺に感染し、咳・  
痰・血痰などの症状がでます。  
症状が無い場合も多くレントゲン  
では陰影が見つ  
けにくいため、  
CTが有用です。



**肺疾患の早期発見のため、胸部CT検診をおすすめします！**

ＪＡ島根厚生連の胸部CT検診は被ばく量を抑えた低線量で検査を行っています。



## 安来高校の生徒が考案 どじょうレシピ



安来高校2年生が取り組む「総合的な探究の時間」の授業で、「どじょうのPR班」、「特産料理班」が考案した「どじょうレシピ」が完成し、4月3日にグリーンセンターはしま店でレシピの掲示やチラシの設置をおこないました。

レシピは「どじょうの茶碗蒸し」「どじょうピザ」「どじょうのかきあげ」の3種類で、生徒たちは「どじょうは地元の特産だけど食卓に並ぶことが少ないと思います。身近なレシピに活用して親しみを感じてもらい、家庭でも気軽に食べられることをPRしたかった」と活動への思いを話し、「インターネットを使って県外にもPRできたら」と意欲を語りました。

また、同店舗内で弁当・惣菜を作っている「ママ'sキッチン」のスタッフにレシピをPRすると「どじょうのかきあげ」が日替わり弁当への採用が決まり、4月17日より販売を開始しています。営農経済部直売店舗課の池田哲也課長は「とても丁寧にレシピを作られていると感じました。地元の特産であるどじょうの消費拡大に繋がること

を期待します」と話しました。

私たち「米の魅力班」が考案した「米粉についてのパンフレット」も店内に設置してありますので、是非ご覧下さい。



## たけのこ祭り 今年も大盛況



でよいと思います。今から食べるのが楽しみです」と笑顔で話しました。また、午後からは恒例のタケノコ重量当てクイズが行われ、答えが一番近い方に朝掘り島田たけのこ4kgが手渡されました。

島田加工農業協同組合の遠藤敏一理事は「たくさんのお客様に来ていただいて、本当にありがとうございます。島田たけのこは日本一だと思うので、これからも皆さんに喜んでもらえるよう、精一杯頑張っていきたい」と話しました。

なかうみ菜彩館は4月20日、島田加工農業協同組合と協同で午前9時から「たけのこ祭り」を開催しました。「島田たけのこ」を求めて開店前から行列ができるなど、多くの来場者で賑わいました。当日は朝掘りした新鮮な生たけのこや水煮たけのこの特価販売、安来産たけのこを使ったご飯、ピザ、パンの限定販売、進物用朝掘りたけのこの送料割引が行われました。イベントは大好評で、準備した島田たけのこは午前中に完売しました。来場客は「昔から島田たけのこが大好きで、いつもこの時期を待ち望んでます。早速、帰って茹





# 新・広瀬支店 竣工式

やすぎ地区本部は4月24日に新・広瀬支店の竣工式を執り行い、多くの関係者の皆様にご列席いただきました。

当日は初めにオープニングセレモニーとして定礎除幕式を行いました。新・広瀬支店の「定礎」の文字は、ぜひ地元の方にと考えていたところ、広瀬中学校のご協力を得て、3年生の前田来美さんに揮毫いただくことになりました。除幕はJ Aしまねの日高光弘代表理事専務、やすぎ地区本部の中尾武常務理事本部長、長島千代子総代代表、前田来美さんの4名でおこない、皆様に披露しました。



続いて、広瀬富田八幡宮の竹矢雅人宮司の御祈禱による竣工神事が執り行われました。竹矢宮司より「たくさんの方が新しい広瀬支店にお出でになるようご祈念しました。益々、支店の皆様にはご精進いただいて、日本一の支店を目指して更に飛躍することを期待します」とお言葉をいただきました。

中尾武本部長は「皆様のおかげで本日竣工を迎えることができ、大変感謝申し上げます。新・広瀬支店はバリアフリー構造や城下町広瀬に映える外装・内装を心掛けて設計しました。J Aの拠点とし



て広瀬地区の皆様へ、より一層ご愛顧いただけるように役職員一丸となって努力して参ります」と決意を新たにしました。



読者に寄り添い  
より身近で活用しやすく

## 家の光

IE no HIKARI

「食と農」「暮らし」「協同」「家族」を柱に  
「人生100年時代」の元気づくりを応援していきます!

| 誌名  | 2025年<br>8月号までの定価(税込)                                | 9月号からの<br>新定価(税込)<br>※毎号統一価格 |
|-----|------------------------------------------------------|------------------------------|
| 家の光 | 普通月号 629円<br>特別月号(1・4・5・7・9月号) 922円<br>12月特別号 1,027円 | 900円                         |

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 TEL 03-3266-9039 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11  
<https://www.ienohikari.net/>



# 人間ドック・健診のお知らせ

(表示価格は全て税込です)

## 農業者・女性部健診

- 日 程 令和7年 **9月2日(火)**
- 場 所 赤江支店 (下坂田町1075-1)
- 料 金 **Aコース (通常健診)**  
**6,000円** (定価23,850円)  
**Bコース**  
(Aコースより胸部CT検査を除いた健診内容)  
**3,500円** (定価17,850円)  
※39歳以下の方はBコースになります
- 申込締切 令和7年6月27日(金)まで (定員50名)
- その他 総合ポイント・・・70ポイント付与

**検査項目 最大34項目** ※オプション検査を含む

### ●オプション●

**腹部超音波検査** ※午前中のみ  
・・・左記料金にプラス3,500円 (定員40名)

**ピロリ抗体検査**  
・・・左記料金にプラス2,000円

**前眼部OCT検査**  
・・・左記料金にプラス3,000円

**頸動脈超音波検査** ※午前中のみ  
・・・左記料金にプラス3,500円 (定員20名)

**軽度認知症障害スクリーニング検査**  
※今年度からの新検査  
・・・左記料金にプラス22,000円

※乳がん検診は10月22日(水)に安来市主催で開催されます。  
安来市いきいき健康課へ電話 (0854-23-3220) または市ホームページよりお申込みください (電話は9/30(火)以降)。

| 検査項目             | 内容                 | わかること                    |
|------------------|--------------------|--------------------------|
| 問 診              | 現病歴、既往歴、服薬状況等の聞き取り |                          |
| 身 体 測 定          | 身長、体重、腹囲、BMI       |                          |
| 循 環 器 検 査        | 血圧測定               | 収縮期血圧・拡張期血圧              |
|                  | 心電図検査              | 不整脈、心筋梗塞など心臓の病気          |
| 眼 科 検 査          | 眼底検査、前眼部OCT検査      | 動脈硬化、血管の病変、眼の病気          |
| 骨粗しょう症検査         | 骨密度測定              |                          |
| 血 液 検 査          | 一 般                | 赤血球、血色素量、ヘマトクリット         |
|                  | 生化学                | 貧血、多血症                   |
|                  |                    | AST、ALT、γ-GT             |
|                  |                    | 肝臓、胆のう、胆管の検査             |
|                  |                    | クレアチニン、e-GFR             |
|                  |                    | 腎臓の検査                    |
|                  | 免 疫                | 尿酸                       |
|                  |                    | 痛風                       |
|                  |                    | TG、HDL-C、LDL-C           |
|                  |                    | 動脈硬化、脂質異常症               |
|                  |                    | Glu、HbA1c                |
| 尿 検 査            | 免 疫                | 糖尿病                      |
|                  |                    | PG                       |
| 内 科 診 察          | 免 疫                | 胃の健康度                    |
|                  |                    | TSH                      |
|                  |                    | 甲状腺の病気                   |
| 胸 部 C T 検 査      | PSA (男性のみ)         | 前立腺がん、前立腺肥大症             |
| 筋 肉 量 測 定        | 蛋白、糖               | 腎臓の働き、糖尿病など              |
| 腹 部 超 音 波 検 査    | 医師による診察            |                          |
| ピロリ抗体検査          | マルチスライスCT (40歳以上)  | 肺がんおよびCOPD等の呼吸器系疾患       |
| 頸動脈超音波検査         | 筋肉量測定              | 筋肉量や体脂肪の測定               |
| 軽度認知症障害スクリーニング検査 | 肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、脾臓    | 各臓器のがん、結石、ポリープなど         |
|                  | 血液検査               | 胃がん発症に関与するピロリ菌の有無        |
|                  | 頸動脈                | 動脈硬化                     |
|                  | 軽度認知障害             | アルツハイマー型認知症に関連する物質の測定・評価 |

※胸部CT検査は40歳以上の方に実施します。

※赤字：農女健診オリジナル検査項目

※青字：市町村の健診では一部の対象者にしか実施されないが、農女健診では全員実施の項目

女性部員のご家族や男性の方も受診できます！





# JAしまねやすぎ地区本部 令和7年度

(表示価格は全て税込です)

## JA巡回人間ドック

●日 程 令和7年 **7月1日(火)、10月2日(木)、10月3日(金)**

●場 所 **赤江支店** (下坂田町1075-1)

●料 金 **24,000円**  
(定価36,600円)

※**特定健診受診券**をお持ちいただくと左記の料金より割引します。ただし、既に別の医療機関で利用している、割引対象外の健康保険などの場合は割引できませんので、ご了承ください。

※健康保険証が安来市後期高齢の方については、特定健診受診券の発行が8月以降にありますので、10月の受診をお勧めします

●申込締切 7月・・・令和7年5月30日(金)まで (定員55名)

10月・・・令和7年8月1日(金)まで (定員30名/日)

●そ の 他 総合ポイント・・・120ポイント付与

●オプション●

**ピロリ抗体検査**

上記料金にプラス  
**2,000円**

**検査項目 最大45項目** ※オプション検査を含む

| 検査項目        |     | 内容                        | わかること             |
|-------------|-----|---------------------------|-------------------|
| 問 診         |     | 身体の状態、既往歴、現病歴             |                   |
| 身 体 測 定     |     | 身長、体重、腹囲、BMI              |                   |
| X 線 検 査     |     | 胸部X線検査                    | 肺の病気 (肺炎、結核、がんなど) |
|             |     | 胃透視検査 (バリウム) (35歳以上)      | 食道、胃、十二指腸の病気      |
| 腹部超音波検査     |     | 肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、脾臓           | 各臓器のがん、結石、ポリープなど  |
| 循 環 器 検 査   |     | 血圧測定                      | 収縮期血圧・拡張期血圧       |
|             |     | 心電図検査                     | 不整脈、心筋梗塞など心臓の病気   |
| 眼 科 検 査     |     | 眼圧、眼底、視力                  | 緑内障、動脈硬化、眼の病気など   |
| 聴 力 検 査     |     | 1000Hz 30dB、4000Hz 40dB   |                   |
| 骨粗しょう症検査    |     | 骨密度測定                     |                   |
| 血 液 検 査     | 一 般 | 赤血球数、血色素量、ヘマトクリット         | 貧血、多血症            |
|             |     | 白血球数                      | 身体の抵抗力、炎症の有無      |
|             |     | 血小板数                      | 出血を止める働き          |
|             | 生化学 | AST、ALT、 $\gamma$ -GT、ALP | 肝臓、胆のう、胆管の検査      |
|             |     | 総蛋白、アルブミン                 |                   |
|             |     | クレアチニン、e-GFR              | 腎臓の検査             |
|             |     | 尿酸                        | 痛風                |
|             |     | TC、TG、HDL-C、LDL-C         | 動脈硬化、脂質異常症        |
|             |     | Glu、HbA1c                 | 糖尿病               |
|             | 免 疫 | HBs抗原、HCV抗体               | ウイルス性肝炎           |
|             |     | CRP                       | 感染症、急性の炎症         |
|             |     | PG                        | 胃の健康度             |
|             |     | TSH                       | 甲状腺の病気            |
|             |     | PSA (男性のみ)                | 前立腺がん、前立腺肥大症      |
|             |     |                           |                   |
| 尿 検 査       |     | 蛋白、糖、潜血                   | 腎臓の働き、糖尿病など       |
| 大 腸 が ん 検 診 |     | 便潜血検査 (2日法)               | 大腸がん、大腸ポリープ       |
| 内 科 診 察     |     | 医師による診察                   |                   |
| ピロリ抗体検査     |     | 血液検査                      | 胃がん発症に関与するピロリ菌の有無 |

※胃部X線 (バリウム) 検査について、34歳以下の方には健診当日に放射線技師が検査の説明を行い、実施の有無をご相談いたします。

**【お問い合わせ】 やすぎ地区本部 総務課 TEL : 0854-22-3751**



# 出産・育児コミュニティ

出産・育児を応援します！

島根県の  
子育てママ、  
5人に1人が  
入会中



## こども 倶楽部



### 対 象

島根県在住でご妊娠中の方  
第2子以降の方も大歓迎！

### 会員期間

ご入会日からお子様の  
1歳の誕生日末日まで

### 募集期間

2025年4月1日～2026年3月31日

★下記、特典 01 から 03 については最寄りの JA 支店より  
ご自宅までお届けします。  
(郵便での対応は行っておりません。)

## 2025年度 会員募集中！

入会金  
年会費  
無料

お申し込みは  
こちらから



### 特典 01

ご入会からご出産まで

妊娠・出産に役立つ情報誌

OR

子育て向け絵本を

1冊プレゼント

どちらかをお届け！ (どちらか1つ選べます)



おなかか“ふくら”し始めた読む本

(株)ベネッセコーポレーション刊

### 子育て向け絵本ラインナップ

|                                                      |                                                                   |                                               |                                                                     |                                                               |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>はらぺこあおむし<br/>エリック＝カール／さく<br/>もりひさし／やく<br/>信成社</p> | <p>赤ちゃんに<br/>おくる絵本1<br/>とだこうしろう／作・絵<br/>のろさかん／詩<br/>戸田デザイン研究室</p> | <p>ももこももこ<br/>谷川俊太郎／作<br/>元永定正／絵<br/>文研出版</p> | <p>おやすみ、ロジャー<br/>魔法のくすり絵本<br/>カル＝ヨハン・エリン／著<br/>三橋美穂／監訳<br/>飛鳥新社</p> | <p>あがりめさがりめ<br/>おかあさんと<br/>子どものあそびうた<br/>ましまつこ／絵<br/>こくま社</p> |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

### 特典 02

ご入会時に  
オリジナル  
バスタオル  
プレゼント

※写真はイメージです

### 特典 03

ご出産時に  
記念品プレゼント

※写真はイメージです

※特典 03 の内容は、各地区本部により異なります。  
詳しくは、該当の JA しまね地区本部窓口にお問い合わせください。

### 特典 04

こども倶楽部  
会員アプリ

- みんなでつくる出産・育児  
オンラインコミュニケーションアプリ
- 出産・育児に関するお役立ち情報が満載！



JA の 地 域 貢 献 活 動



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

詳しくは、お近くのJAしまね支店窓口までお問い合わせください。



## 米麦水分計の点検整備について (ご案内)

1. 申し込み期日 令和7年6月25日 (水)
2. 対象機種 ケット科学研究所・静岡製機米麦水分計に限る
3. 受付方法 JA全農島根農機サポート(株)やすぎ営業所(旧農業機械サービスセンター)または、伯太・広瀬営農経済センターまでお持ちください。
4. 点検内容 水分測定(±0.2%範囲内)、圧力調整、電池液漏れ確認キートップ・電池接点の不具合修理、清掃
5. 点検料 (表示価格は全て税込です)

| 項 目          |           | 申し込み期間内受付点検料 | ※申し込み期日以降の受付になりますと点検料が割高になり、また返却が遅くなる可能性がありますのでご承知おきください。<br>※今回の点検整備は、水分値の適正表示を確認するものであり、点検結果を保証するものではありません。また、点検時正常値を測定しても何らかの原因により異常数値を表示する場合があります。よって水分測定の際には他の水分計など複数の検査器具と併用しご使用願います。 |
|--------------|-----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 点検料          | ケットライスタ型  | 2,310円       |                                                                                                                                                                                             |
|              | ケットPM・PB型 | 3,410円       |                                                                                                                                                                                             |
|              | 静岡製機水分計   | 2,310円       |                                                                                                                                                                                             |
| 調整代金(静岡製機のみ) |           | 2,200円       |                                                                                                                                                                                             |
| 修理代金         |           | 2,200円       |                                                                                                                                                                                             |
| 部品代金         |           | 実 費          |                                                                                                                                                                                             |

JA全農島根農機サポート(株)やすぎ営業所  
(旧農業機械サービスセンター)  
安来市宇賀荘町1255

0854-22-6900

伯太営農経済センター  
伯太町東母里537-1

0854-37-1414

広瀬営農経済センター  
広瀬町下山佐146-1

0854-32-2336



やすぎ管内で丹精込めて作られた二十世紀梨を贅沢に使用した梨ドリンクです。  
ご自宅用に、またご贈答用にいかがでしょうか。

**1 箱** (190g×30 缶入)

**3,600 円**  
(税込)

ご注文は…JAしまね やすぎ地区本部 各営農経済センターまでご注文下さい。

◇安来営農経済センター TEL: 28-7800

◇伯太営農経済センター TEL: 37-1414

◇広瀬営農経済センター TEL: 32-2336

商品に関するお問い合わせは…

◇営農経済部 生産流通課

TEL: 28-7800 FAX: 28-6780





あなたが住む地域の食材を使った  
オリジナルレシピを  
以下の2部門で募集します!

## 募集内容

### 地元農畜産物と 乳製品を 使用した料理

地元農畜産物と牛乳・チーズ・バターなどの乳製品を使った、  
乳製品の新たな魅力を発見できるようなレシピを募集  
※スイーツはNG

部門

## 募集内容

### スイーツ

野菜や米、米粉、果物などの地元農畜産物を使って、  
見た目にも味にもこだわった  
スイーツ・おやつレシピを募集

部門

募集期間  
2025年  
5月7日(水)  
~8月8日(金)  
(消印有効)

## 審査

第1次審査 書類審査 9月5日(金)  
第2次審査 調理・試食審査  
10月17日(金)~18(土)  
飯田橋レインボービル

## 賞と賞金

|      |     |     |                    |
|------|-----|-----|--------------------|
| 最優秀賞 | 各部門 | 1点  | 賞金15万円             |
| 優秀賞  | 各部門 | 1点  | 賞金 5万円             |
| 佳作   | 各部門 | 10点 | 賞品 JAタウンギフトカード1万円分 |



コンテストの詳細や  
応募用紙の  
ダウンロードはこちら!

主催 (一社)家の光協会 JA全国女性組織協議会  
後援 農林水産省 JA全中 JA全農 農林中央金庫 JA共済連 JA全厚連  
協賛 (株)農協観光 キュービー(株)





## 人事異動

◎異動（令和7年5月1日付）（ ）内は旧部署  
▼統括部長兼企画総務部長兼企画管理課長兼米飯加工センター所長・矢田篤（統括部長兼企画総務部長兼企画管理課長）▼安来南支店信用課・福本舞華（安来南支店信用課事務見習い）

◎異動（令和7年5月7日付）（ ）内は旧部署  
▼広瀬支店信用課長補佐・古曳真理子（広瀬支店栄町店長）▼安来東支店信用課係長・山本品代（広瀬支店栄町店係長）▼広瀬支店信用課・濱田順子（広瀬支店栄町店）

◎退職（令和7年4月30日付）  
▼三島明夫

## 税務相談会日程

- 安来東支店 6月3日（火）10時～12時
- 伯太支店 6月3日（火）13時30分～15時30分
- 広瀬支店 6月17日（火）10時～12時

6月の外務日は  
**18日（水）・19日（木）**  
担当職員がお伺いします。

## 紹介コーナー

4月に伯太庁舎周辺で開催された伯太チューリップ祭りでは、色鮮やかなチューリップが畑一面に広がっていました。会場は畑の中に入って鑑賞したり、花を買い求める多くの来場者で賑わっていました。



## 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 | 612,333 | 517,000 | 638,400 | 601,229 | 598,259   |
|       | 頭数   | 6       | 3       | 5       | 14      | 117       |
|       | 最高価格 | 695,200 | 598,400 | 672,100 | 695,200 | 954,800   |
| ヌキ    | 平均価格 | 683,100 | 630,056 | 745,189 | 686,800 | 724,638   |
|       | 頭数   | 4       | 9       | 9       | 22      | 147       |
|       | 最高価格 | 915,200 | 829,400 | 886,600 | 915,200 | 1,038,400 |
| 総平均価格 |      | 640,640 | 601,792 | 707,064 | 653,522 | 668,629   |
| 合計頭数  |      | 10      | 12      | 14      | 36      | 264       |

【税込価格】

### 4月子牛市場県外移出頭数

|    | 山口県 | 佐賀県 | 宮崎県 | 滋賀県 | 兵庫県 | 岐阜県 | 広島県 | その他 | 合計  | 県外移出率  |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| 雌  | 4   | 12  | 2   | 16  | 16  | 3   | 0   | 15  | 68  | 55.28% |
| 去  | 18  | 10  | 15  | 0   | 0   | 10  | 13  | 10  | 76  | 49.67% |
| 合計 | 22  | 22  | 17  | 16  | 16  | 13  | 13  | 25  | 144 | 52.17% |

(頭数評価含)

### 肥育センター5等級評価牛（4月出荷分）

| 血統             | 種別 | 枝重      | 格付 | BMS | 備考 |
|----------------|----|---------|----|-----|----|
| 福之姫・美津照重・茂洋・福栄 | 去勢 | 470.4kg | A5 | 12  |    |

## 全国、本県中央ともに“続伸”の取引となる。

令和7年4月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部4月21日現在速報）は、雌603,643円（前月比107%）、去勢735,843円（前月比105%）、計677,665円（前月比106%）で“続伸”の取引となっています。本県4月の子牛市場は中央で264頭の取引があり、平均価格は雌598,259円（前回比9千円高）、去勢724,638円（前回比34千円高）、平均668,629円（前回比18千円高）で“続伸”の取引となりました。今月子牛相場の上昇が続いており、島根中央市場も新規購買者や徐々に来場された購買者がおられ、「以前来ていたときより牛がよくなっているので、また来場したい」と嬉しいお言葉もいただきました。常連の購買者からも「島根の牛は導入後によく粗飼料を食べてくれるので飼育しやすい」と言われます。今後も購買者の方に引き続き来場していただくために、購買者に求められる子牛の出荷をお願いします。

- 導入後もしっかり食べる牛づくり（5カ月齢までは濃厚飼料で絨毛・骨格づくり、5カ月齢以降は良質乾草で胃袋づくりを行う。濃厚中心で飼われた牛は食いどまりを起すと言われており、購買者に敬遠されます）
- 疾病の早期発見・治療（軽症のうちに発見・治療をお願いします）
- 削蹄の徹底（削蹄されてない牛が散見されます）
- 損徴の申告の徹底（生産者の申告を原則としています。購買後のトラブル防止のために必ず申告をお願いします）



Check!

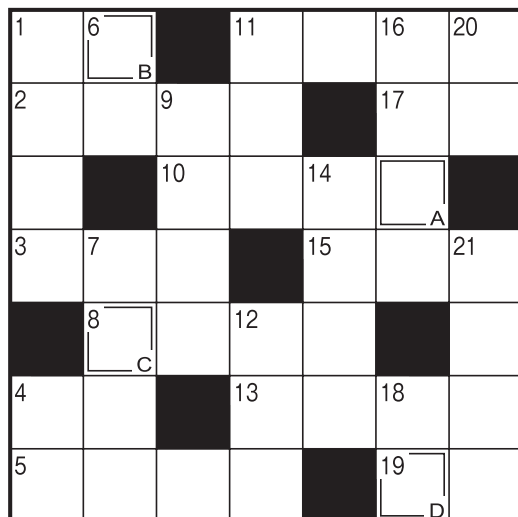
# クロスワードパズル

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

- ①漢字では紫陽花と書く花
- ④肌にできないように日焼け止めを塗りました
- ⑥剣道の試合のとき頭につけます
- ⑦植物を分厚い本にはさんで作ることも
- ⑨1年を基準としたときの3カ月
- ⑪inと表記する長さの単位
- ⑫神棚に供える植物
- ⑭サイン、——、タンジェント
- ⑯海の宝石とも呼ばれる生き物
- ⑱——に交われば赤くなる
- ⑳6月10日は——の記念日です
- ㉑じょうろやホースでおこないます

## ヨコのカギ

- ①6～7月はしとしとと降る日が多い
- ②あの部長は——掌握術に優れている
- ③化学式ではH+やOH-などと表します
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- ⑤旧暦6月の異称
- ⑧赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- ⑩渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- ⑪長女から見た次女や三女
- ⑬父の日に——をこめてプレゼントを送った
- ⑮生の魚貝などを薄く切った料理
- ⑰木の根と枝のあいだ
- ⑲オニ、テッポウなどの種類がある花

## 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6月6日（金）（当日消印有効）

### 先月号の答え

#### 「シバザクラ」



## 佳作

どの子にも広き空あり端午の日  
久闊の友も老けたり葱坊主  
嫁ぐ子に作りし父の木の芽和え  
夜桜やあの日の君は今どこに  
留学の生徒らと打つ茸菌

出雲市 北村 功様  
出雲市 藤江 亮様  
出雲市 加地 良子様  
益田市 竹田 数子様  
津和野町 田中 とし様

金太郎よりも大きな鯉のぼり

兵庫県 小田 慶喜様

いつとなく妻の耳借る老いの春

安来市 青戸 涉様

突っ立って泣く一升餅の稚児の春

出雲市 藤江智恵美様

## 優秀賞

（評）生徒数が少なく合併した小学校が多い昨今、孫が私と同じ校歌をうたい卒業した学校は同じ学校であった。うれしかった。

孫と祖母繋ぐ校歌で卒業す

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！



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）6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。





JALしまね

令和7年度



© よい食P

# 地域貢献・ 地域活性化支援事業

地域住民やJAの組合員が構成員である  
グループ・団体・非営利法人の  
地域活性化・地域貢献活動を応援します

# 募集

## 支援内容

① 地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)  
募集期間 令和7年5月7日(水) ▶ 9月30日(火)

② フードバンク・子ども食堂活動支援  
(活動に要する費用。上限10万円)  
募集期間 令和7年5月7日(水) ▶ 10月31日(金)

## 概要



詳細はこちらから





# JAのこども共済 学資応援隊

9期連続受賞!!  
JAのこども共済  
「学資応援隊」  
ママリロコミ大賞  
2025 学資保障部門  
受賞

**ご契約者さまがもしものとき※も安心!**

**ご契約者(親族)がもしものとき、学資金等の給付はそのままに、  
共済掛金の払込みが免除されます。** ※共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

**2025年4月から  
給付率がアップ\*  
しました!**

\*契約日が2025年4月1日以降の  
ご契約が対象

|                                                                                                                        |            |                             |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|-----------------|
| <b>〈ご契約例〉</b> こども共済 学資金型(大学プラン)/0歳加入/22歳満期/18歳学資金支払開始・12歳共済掛金払込終了/タイプ:基本型/<br>ご契約者:お父さま 30歳/主契約:共済金額 300万円/特約:指定代理請求特約 |            |                             |                 |
| 共済掛金 (年払・口座振替扱い)                                                                                                       | 216,222円   | 給付率                         | (給付総額÷払込共済掛金総額) |
| 払込共済掛金総額                                                                                                               | 2,594,664円 | <b>約115.6%<sup>※2</sup></b> |                 |
| 給付総額                                                                                                                   | 3,000,000円 |                             |                 |

※「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。  
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「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

25320320081

くらしのこと  
アンケートキャンペーン

簡単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▲

# JALしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本ご案内を必ずご提示ください。

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えをお願い致します。

オーダースーツなら

Quality Order SHITATE

オーダースーツ  
1着 ¥31,900~ の品

JA X AOYAMA タイアップカードに限定で  
1着 ¥28,710~

リポート着用  
94%以上  
リポート着用

洋服のお直し承ります

当社以外の購入品もOK!

ご相談ください!

着用品のお品物は  
クリーニング店(洗濯機)にお持ちください。

一部店舗は、当社商品のみの対応となります。  
※お持ち込みにつきましては、  
注意事項がございます。  
※詳細は店頭スタッフまで。

詳しく内容は  
こちらから▶

使わない衣類も  
お得に処分!

下取り OK!

3つのポイント全て  
貯まる! 使える!

POINT GIFT AOYAMA

本店内に貼付の方向  
ビジネスのアイデアや  
生活の知恵が満載

本店内有効期限 2025年10月31日(金)まで

※優待商品はイメージです。※本店内取扱い商品は、2025年4月1日(水)より  
です。※本店内取扱い商品の変更に伴う価格変更は、店頭にて実施いたします。※ポイント  
システムは、本店内取扱い商品に限り有効となります。※本店内取扱い商品に限り有効  
となります。詳しくは、本店内スタッフまでお問い合わせください。※本店内取扱い商品に  
限り有効となります。

ご来店確認用バーコード

4029200043507

## 青山タイアップコード

| 地区本部名  | 店舗指定  | コード番号 |
|--------|-------|-------|
| くにびき   |       | 11673 |
| やすぎ    | 生活燃料課 | 11674 |
| やすぎ    | 赤江支店  | 11827 |
| やすぎ    | 安来東支店 | 11828 |
| やすぎ    | 安来南支店 | 11829 |
| やすぎ    | 伯太支店  | 11830 |
| やすぎ    | 広瀬支店  | 11831 |
| 雲南     |       | 11675 |
| 隠岐     |       | 11676 |
| 隠岐どうぜん |       | 11677 |
| 出雲     |       | 11678 |
| 斐川     |       | 11679 |
| 石見銀山   |       | 11680 |
| 島根おち   |       | 11681 |
| いわみ中央  |       | 11682 |
| 西いわみ   |       | 11683 |

「JA X AOYAMA タイアップカード」で登録・ご利用の流れ

※ご登録の際は、本ご案内及び本人確認書類をお持ちください。

入会金・年会費  
無料!

お近くの  
「洋服の青山」へ  
ご来店

おさいふカードと本ご案内を  
お持ちください

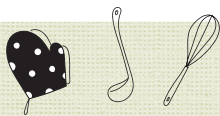
登録用紙に記入

洋服の青山店頭にて  
カードを即日発行!!

その日から特典を  
ご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。※詳しくは店舗スタッフまで。※JA X AOYAMA タイアップカードはクレジットカードではありません。





# 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

## 新じゃがいものチーズガレット

### 材料（4人分）

A  
じゃがいも… 3個(300g)  
ピザ用チーズ… 40g  
片栗粉… 大さじ1  
塩こしょう… 少々  
サラダ油… 大さじ1

### コメント

- ・じゃがいもを細く切って焼くだけ！冷めても美味しいのでおやつやお弁当にもぴったりです。
- ・新じゃがいもにはビタミン類が豊富に含まれ、フランスでは「大地のリンゴ」ともいわれています。

### 作り方

- ①じゃがいもはきれいに洗って、皮つきのまま、細せん切りにする。
- ②ボウルにAを全部入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、Aを入れてフライ返しなどで押さえながら丸く形を整える。
- ④蓋をして弱火にし、焼き色がついたら裏返して押さえ、再度フタをして火が通るまで焼く。

### アレンジ

- ・ツナ缶やじゃこ、桜エビ、ベーコン、竹輪などを入れてグレードアップ！
- ・じゃがいもだけでなく、もやしやにんじん、小松菜、青しそ、オクラ、きのこなど、いろいろな野菜と組み合わせてもOK！



## たけのこと青しその春巻き棒餃子

### 材料（4人分）

A  
豚肉薄切り… 150g  
たけのこ（水煮）… 100g  
しいたけ… 2枚  
青しそ… 20枚  
にんじん… 1/2本  
春雨… 20g  
B  
オイスターソース… 大さじ1  
ごま油… 大さじ1  
酒… 大さじ1  
小麦粉… 大さじ1  
砂糖… 小さじ1/2  
塩こしょう… 少々  
餃子の皮… 20枚  
サラダ油… 大さじ1

### コメント

- ・春巻きの具材を餃子の皮で棒状に巻くだけ！簡単餃子です。
- ・具たくさんで満足度もマックス！

### 作り方

- ①豚肉、たけのこ、しいたけ、青しそ、にんじんは長さ2～3cmの細切りにする。
- ②春雨は熱湯につけて戻し、水気をきって長さ2～3cmに切る。
- ③ボウルにAを入れ、Bも加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ④③を肉のトレイに平たく入れて、20等分し、餃子の皮の中央に棒状に置き、皮を巻き付けて重なった部分を水で糊付けする。
- ⑤ホットプレートで強火で予熱し、サラダ油を2/3量ひき、④を並べ入れる。
- ⑥焼き色がついたら、裏返して水50ccを加え、蓋をして3分間蒸し焼きにする。
- ⑦蓋を取って水気を飛ばし、餃子の間に残りのサラダ油を流し、皮がパリッとするまで焼く。



### アレンジ

- ・具材は旬の野菜を細切りにして混ぜ、豚肉も鶏肉や牛肉、エビなどに替えても美味しくできます。
- ・フライパンで何回かに分けて焼いてもOK！

JA 島根厚生連

## 健康散歩 五月病を乗り越えましょう



ゴールデンウィークが終わり仕事を再開する際に、心身のバランスを崩す方は少なくありません。これは「五月病」と呼ばれ、5月の連休後に心身の不調を感じる状態のことを指します。新しい環境に対する不安や、人間関係がうまくいかないことによるストレスが原因となり、症状として表れることが多いです。五月病を予防するためには、その原因となるストレスを解消することが大切です。今回は、五月病を乗り越え、ストレスを軽減する方法をご紹介します。

**1.モヤモヤを吐き出す：**モヤモヤが溜まっていると感じたら、パートナーや友人などに話を聞いてもらいましょう。人に話にくい場合は、不満や不安を紙に書き出すだけでも気持ちが整理され、ストレスが軽減されます。

**2.セロトニンを増やす：**セロトニンは心の安定や安心感を高めストレスを和らげてくれる脳内物質です。セロトニンを作る材料となる「トリプトファン」は、大豆製品、乳製品、穀類、ごま、卵などに多く含まれています。食事からしっかり摂ることを意識しましょう。

**3.継続できる運動をする：**有酸素運動はストレス軽減に効果的です。ウォーキングや軽いジョギングなどを生活に取り入れてみましょう。本格的なスポーツでなくても、「近所を散歩する」「階段を使う」など、日常生活の中で身体を動かす習慣をつけることが大切です。

**4.睡眠を改善する：**しっかり眠ることで脳が休み、ストレスも緩和されます。睡眠時間が短くなってしまう場合は、「質」でカバーできるよう工夫することが重要です。「寝室の環境を整える」「お酒を控える」「ぬるめの湯船にゆっくり浸かる」など、できることから始めましょう。

**5.ひとりの時間を作る：**「ひとりの時間」はストレスから解放される大切な時間であり、ストレスからの回復にも効果があります。意識的にひとりの時間を確保し、リラックスできるよう工夫しましょう。

心にも体にも不調が出やすい五月病。もし五月病かもしれないと感じたら、心身とも健康に過ごすために、今回ご紹介した五月病の乗り越え方を参考にしてみてください。

## 組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、葬祭センター職員による葬儀代金等の金銭着服が判明いたしました。組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライアンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和7年4月23日  
島根県農業協同組合  
代表理事組合長 石川 寿樹