



食べて応援 しまねの農業

「私たちの国で消費する食料は、できるだけこの国で生産する」
その考え方を「国消国産」と言います。

特集 第11回通常総代会



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



2025

JAしまね第11回通常総代会を6月22日(日)、
松江市の島根県民会館で開催しました。



今年で第11回を数える通常総代会を6月22日(日)、松江市の島根県民会館で開催しました。

当日は、総代定数1,000人(欠員11人)に対し、964人(書面決議を含む)が出席。議長団に、吉岡雅裕総代(くにびき地区本部)、澄田晃治総代(出雲地区本部)の両氏を選出し、各地区本部総代から意見、要望が出される中、前年度事業報告、新年度事業計画など全議案が可決承認されました。

石川寿樹組合長は「令和7年度は昨年度に続き農林中央金庫の還元減少等の影響で大幅な収益減少が予想される。そうしたなか、事業利益2億10百万円、当期剰余金2億91百万円と全地区本部が黒字を目標に取り組む。農業振興支援事業についても昨年度同様1億50百万円を計画している。取り巻く環境は今まで以上に厳しいものがあるが、事業本部制への移行など引き続き改革を断行し、組合員の皆さまの期待に応えながらこれまで積み重ねてきた統合の成果をしっかりと実現していく」とあいさつしました。

また、役員改選を行い、その後の理事会において新組合長に竹下克美の就任が決定。竹下新組合長のもと新たな執行体制がスタートしました。

また今回、食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議が、満場一致で採択されました。

今後5年間での農業構造転換を着実に進めるため予算増額を求めるとともに、米政策の見直しにあたっては将来にわたり生産基盤が維持されるよう政府・与党に強く要請し、さらには国産農畜産物の適正な価格形成の実現に向け「国消国産」運動に関係機関と一体になって取り組むことを確認しました。



議長団 澄田晃治 総代(左) 吉岡雅裕 総代(右)



石川寿樹 代表理事組合長

食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議(案)

我が国においては、生産資材価格の高止まりが続く一方、多くの品目において価格への転嫁は十分進んでいない。さらに、気候変動の深刻化や自然災害の激甚化・頻発化に加え、国際的な政治・経済情勢の一層の不透明化等が追い打ちをかけ、我が国農業・農村は、営農を継続し、地域を維持できるかどうかという重大な岐路に立たされている。

こうした厳しい情勢を踏まえ、政府は食料安全保障の確保を目的に、四半世紀ぶりに改正された「食料・農業・農村基本法」に基づき、新たな食料・農業・農村基本計画を協議決定し、初年度5年間の「農業構造転換中対策期間」と位置づけ、施策を集中的に実行するとした。

また、相互監視や自動車関係等の見直しの交渉材料として、米国産農畜産物の日本への市場アクセスの拡大が検討されている旨の報道が連日なされ、生産現場には大きな不安と混乱が広がっている。こうした中、特に我が国の主食であり、数少ない自給可能な品目である米について、海外からの輸入により現在の価格高騰に対応するという安易な考えは、将来の食料安全保障の確保に大きな損傷を及ぼし、わが国の国益を損なうものであり、到底受け入れられるものではない。

以上を踏まえ、JAしまねは、下記事項に取り組む。

記

1. 今後5年間の構造転換を中心に、その実践の取り組みを強力かつ着実に推進する予算総額の増額が不可欠であるため、その実現に向け、組織の総力を挙げて取り組んでいく。

1. 米政策の見直しにあたっては、将来にわたり生産基盤が維持され、農業者が希望を有する方向性が示されるよう、政府・与党に強く要請していく。

1. 「国産国産」を軸とした安全安心な農畜産物の持続的供給に必要な生産コストを考慮した適正な価格形成の実現に向け、消費者に対し理解の醸成および国産農畜産物を選択する動機付けにつながるよう、関係機関と一体となった取り組みを引き続き展開する。

以上、決議する。

令和7年6月22日

第11回 島根県農業協同組合 通常総代会

第11回

通常総代会特集

令和6年度 事業報告

令和6年度は、依然続く国際的な資源価格高騰や円安の影響により物価高騰が相次ぎました。また、令和7年1月に発足した米国トランプ政権による関税政策は、世界的な貿易戦争の様相を呈しており、世界的な経済への影響等に今後

も引き続き注視が必要な状況となっております。国内では夏場の酷暑の常態化に加え、「激甚災害」に指定される局地的な集中豪雨などの災害が全国各地で発生しており、農業生産に大きな影響を与えています。5月に「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正され、食料安全保障を軸とした今後の中長期的な方向性が示されるとともに、J Aグループ等農業関係団体が重要な役割を果たしていることが明記されました。

J Aグループでは、10月に開催した第30回J A全国大会において「組合員・地域とともに食と農を支える協同の力」協同活動と総合事業の好循環を「決議し、引き続き「持続可能な農業の実現」「豊かでありしやうい地域共生社会の実現」「協



日高光弘 代表理事専務



投票風景

同組合の役割発揮」の実現に向けて取り組むこととしております。こうした状況のなか、令和6年度は「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、鍵となる園芸振興、担い手確保・育成、また有機農業をはじめめとした付加価値の高い、地域資源を活用した循環型農業の拡大及び有機多目的倉庫、広域育苗施設の新設など農業生産基盤整備の拡充に取り組みました。

取り組みの結果、販売品販売・取扱高が39億2600万円、購買品供給高が301億7000万円、貯金残高が9.886億9400万円、貸出金残高が2.900億9800万円、長期共済保有高が2兆6.529億7900万円となりました。また、財務状況の安全性を示す指標である自己資本比率は14.04%となりました。

収支面については、事業利益が7億6400万円、経常利益は15億3200万円となりました。

同組合の役割発揮」の実現に向けて取り組むこととしております。こうした状況のなか、令和6年度は「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、鍵となる園芸振興、担い手確保・育成、また有機農業をはじめめとした付加価値の高い、地域資源を活用した循環型農業の拡大及び有機多目的倉庫、広域育苗施設の新設など農業生産基盤整備の拡充に取り組みました。

| | |
|-----------|----------------|
| 貯金残高 | 9,886億9400万円 |
| 貸出金残高 | 2,900億9800万円 |
| 長期共済保有高 | 2兆6,529億7900万円 |
| 自己資本比率 | 14.04% |
| 事業利益 | 7億6400万円 |
| 経常利益 | 15億3200万円 |
| 当期剰余金 | 8億5700万円 |
| 販売品販売・取扱高 | 398億2600万円 |
| 購買品供給高 | 301億7000万円 |

【議案】

本総代会にて付議した議案は次のとおりです。

- | | | | |
|-------|-------------------------------|--------|----------------------------------|
| 第1号議案 | 令和6年度事業報告及び剰余金処分案について | 第7号議案 | 「隠岐の島町地域人材づくり協同組合」への加入について |
| 第2号議案 | 第4次農業戦略実践3カ年営農計画の設定について | 第8号議案 | 令和7年度指導事業に要する経費の賦課及び徴収の方法の決定について |
| 第3号議案 | 第4次中期経営計画(令和7年度～令和9年度)の設定について | 第9号議案 | 退任理事に対する退職慰労金の支給について |
| 第4号議案 | 令和7年度事業計画の設定について | 第10号議案 | 退任監事に対する退職慰労金の支給について |
| 第5号議案 | 役員を選任について | 第11号議案 | 令和7年度における理事の報酬額の決定について |
| 第6号議案 | 定款附属書総代選挙規程の一部変更について(特別決議案) | 第12号議案 | 令和7年度における監事の報酬額の決定について |



第11回 総代会Q&A



Q 1 事業計画の全てが達成しているにも関わらず、出資配当率を引き下げた根拠と経緯を説明いただきたい。

回答 出資配当率の引き下げについては①実質的には減収・減益の令和6年度決算結果②農林中央金庫の無配当による減収が今後3年間は継続する見通しであること③営農施設老朽化・固定資産減損対策の3点があげられます。

これらを踏まえ、組合員の皆さまへの配分は若干控えさせていただき、今後もJA事業を持続的にご利用いただくための共用財産（組合員資本）に充てさせていただく考えです。

Q 2 営農指導員は長期的・継続的に配置してこそ経験を積むことができ、専門性が高まる。そのような人材を育てていくためにも、営農指導員の度重なる配置転換をやめていただきたい。

回答 当JAでは職員のスキルアップや不祥事防止、コンプライアンスといったさまざまな総合的観点から「同一部署5年滞留によって原則異動」という考え方を理事会で決定し運用しています。一方で「指導員を度々替えてもらっては困る」というご意見をいただいていることは承知しています。

「新しい運営体制」のなかでは総務管理部門を集約して職員を再配置し、営農指導部門を充実させることを考えています。組合員の皆さまから求められている営農指導体制については、人事異動を含め今後の大きな課題としてとらえ検討してまいります。

Q 3 令和7年産米について、今後どのように契約を進めていくのか。毎年、どこよりも高く売るといふ意気込みや最終的にいくらで売るのが伝わってこないため、農家が迷走していると感じる。JAの存在価値をきちんと示せるような販売計画や販売体制をとっていただきたい。

回答 令和7年産については、生産者の皆さまには早い時期から安心して意欲をもって生産していただけるよう、概算金の最低保証額を5月にお示ししました。今後、国の方針や米価の動向を注視しながら、生産者・消費者の皆さま両者にとって適正な価格となるよう努め、価格決定をまいります。また、本総代会でご指摘いただいた点や改善すべき点についても、今までのやり方にこだわらず、見直しを行うよう検討してまいります。

Q 4 令和6年産米の最終精算金額はどのくらいになると予想しているのか伺いたい。また、最終精算時に何年産がいくらで売れて、出荷者にどれだけ支払われたのかが分からないため、明確に記していただきたい。

回答 6月末時点での残数が6,200トン程度となっています。現在、明確な数字は試算中のため、最終販売が終わらないと回答ができませんが、8月には金額を示していきたいと考えています。

また、最終精算時に、いくらで売れて、出荷者の皆さまにどれだけお支払いしたかわかりやすくお示しできるよう努めます。

Q 5 島根県はタマネギを栽培するにあたって本当に適地なのか伺いたい。

回答 タマネギは全国的に栽培されている作物であり、島根県が全く栽培に向いていないということはありません。しかしながら、山陰は湿潤な気候であるため、排水が良く灌水ができる圃場で栽培いただくことが重要なポイントとなります。販売面では、大産地である九州・北海道の端境期に「島根たまねぎ」を出荷することができるため、とても需要が高く適地であると考えています。

この他にも
多くのご意見を
いただきました。



©よい食P

※今回掲載した質問・意見要望等についての内容は、主な質疑について要点をまとめたものです。

新役員代表挨拶

この度、J Aしまね第11回通常総代会後の理事会におきまして代表理事組合長に選任され、就任いたしました竹下でございます。重責を全うすべく専心努力いたす所存でございますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、J Aや農業・農村をめぐる情勢は一段と厳しさを増し、今後さまざまな課題や困難が待ち受けていると予想されます。このような状況ではございますが、持続可能な経営体として強固な経営基盤を確立しなければなりません。令和7年度は第4次中期経営計画の実践初年度となります。J Aしまねが目指す姿である「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」の実現に向け、全身全霊で取り組んでまいります。

そのためにも、管理部門のコスト削減と統合メリットをより発揮し、J Aの使命である農業振興と組合員からの負託に添えていくことを目的に、令和10年4月の「新たな運営体制」移行に向け、組合員や利用者の皆さまに具体的で分かりやすい説明を重ね、ご意見を頂戴しながら、合意形成を図ってまいります。

また、令和の米騒動以来、J Aグループが報道に取り上げられる機会が増えましたが、時に誤解を受けることもありJ Aグループの広報発信力の脆弱さを痛感しております。J Aしまねといたしましても、組合員の皆さまを始め、県民・消費者の皆さまに、J Aの果たす役割や事業展開をしっかり発信し、共感を持っていただけるよう広報活動の充実に努めていかなければならないと考えております。

「脱皮できない蛇は死ぬ」という言葉がございます。組織も成長するなかで、これまでの価値観を脱ぎ捨て、新たな価値観を身につけなければなりません。まさにJ Aしまねは今その「脱皮」の時期に差し掛かっています。

「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を發揮するため、役職員一丸となって愚直に邁進したいと存じますので、旧に倍しましての叱咤激励を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。



代表理事組合長
竹下 克美

退任役員代表挨拶

退任にあたりご挨拶を申し上げます。

この度、先の通常総代会を以て、任期満了に伴い代表理事組合長を退任させていただきますこととなりました。

令和元年より6年間にわたり組合長として務めさせていただきましたが、この間、組合員・利用者の皆さまをはじめ、関係機関、各団体、そして職員の皆さまなど多くの方々のご理解とご協力を賜りながら職責を全うできましたことに深く感謝申し上げます。

振り返ってみますと、就任後まもなくコロナ禍に突入し、約3年間は様々な制限下での事業展開を余儀なくされました。加えて、ロシアによるウクライナ侵攻により、燃油や飼料・肥料などの生産資材の価格が高騰したことや、農林中央金庫の収支悪化による還元減少等の影響もあり、当J Aの経営状況は非常に厳しいものでした。こうした想定外の事態に直面しながらも、営農経済事業や信用共済事業をはじめとする様々な事業改革を行い、盤石な経営基盤の確立に努めてまいりました。そのなかでも、農機事業の県域会社化や、県域施設・物流体制の整備として「広域玉葱調製保管施設」や「有機多目的倉庫」の建設を行いました。また、生産資材店舗の利便性向上に向けて(株)ジュンテンドーとの業務提携を結び、J Aの資材を同社で購入可能とするなど、一定の改革を進めてまいりました。こうした改革に取り組むことができましたのも、ひとえに組合員・利用者の皆さまのご理解とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

しかしながら、J Aを取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いており、事業運営体制の見直しや米の問題など、取り組まなければならない課題が山積しております。新たな執行体制のもと、今まで以上に役職員一同一丸となって取り組み、J Aしまねの未来を切り拓いていかれることを期待しております。組合員・利用者の皆さまにおかれましても、変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、これまでのご厚情に深く感謝申し上げます。皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます、退任のご挨拶とさせていただきます。

長い間お世話になり、本当にありがとうございました。



前代表理事組合長
石川 寿樹



新役員紹介

JAしまねの発展につとめてまいります。
よろしくお願い致します。



常務理事
(信用、共済)
和田守正則



常務理事
(改革推進、企画管理)
嘉本 智美



代表理事専務
(リスク管理、総務、人事)
珍部 誠



代表理事副組合長
(営農、経済)
日高 光弘



代表理事組合長
竹下 克美



くにびき地区本部
常務理事 本部長
越野 浩昭



理事
盆子原紀子



理事
岩谷 幸子



理事
原 ますみ



理事
村上 淳一



やすぎ地区本部
理事
上廻 達矢



やすぎ地区本部
常務理事 本部長
中尾 武



くにびき地区本部
理事
諏訪 智子



くにびき地区本部
理事
引野千嘉志



くにびき地区本部
理事
福井 繁久



隠岐地区本部
常務理事 本部長
佐々木賢治



雲南地区本部
理事
永田 隆



雲南地区本部
理事
宇都宮克明



雲南地区本部
理事
岩田 孝史



雲南地区本部
常務理事 本部長
源 之美



出雲地区本部

理事
神田 真里



出雲地区本部

理事
山本 直樹



出雲地区本部

常務理事 副本部長
吾郷 正人



出雲地区本部

常務理事 本部長
坂本 満



隠岐どうぜん地区本部

常務理事 本部長
山本 修司



斐川地区本部

理事
錦織 稔



斐川地区本部

常務理事 本部長
伊勢 雅和



出雲地区本部

理事
伊藤 康浩



出雲地区本部

理事
石川千恵美



出雲地区本部

理事
鎌田 英男



いわみ中央地区本部

常務理事 本部長
佐々木 豊



島根おち地区本部

理事
烏田 正輝



島根おち地区本部

常務理事 本部長
服部 幸信



石見銀山地区本部

理事
厚朴 邦広



石見銀山地区本部

常務理事 本部長
川上 隆



西いわみ地区本部

理事
大場 尚俊



西いわみ地区本部

理事
西川 友史



西いわみ地区本部

常務理事 本部長
竹長 隆



いわみ中央地区本部

理事
佐藤 大輔



いわみ中央地区本部

理事
佐々木重盛



監事

中村 力



監事

寺田 禎



常勤監事

松浦 正人



常勤監事

福田 克則



代表監事

影山 喜一



雲南地区本部

執行役員副本部長
佐藤 善雄



くにびき地区本部

執行役員副本部長
中村 隆



員外監事
利弘 健



「元気な地域」も女性部の力で!

島根おおち女性部



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。

でもらうことができました。
また、今年度、フレミズ部会が
開催した「家の光クッキング・フェ
スタ交流会」でも当女性部がライ
スバーガーを提供し、参加者に仕
上げ作業を体験してもらい
とても好評でした。



助けあい



JAしまね島根おおち女性部は「食」と「農」を基軸とした食農教育活動や国消国産活動、地域活動に積極的に取り組んでいます。
青年連盟と協力し、食農教育活動として取り組む「ふれあい農園」でも、いも掘り交流会を管内の保育所・園から園児を招いて行っています。今年度は苗植えも行う予定でしたが降雨で中止となり、秋に園児たちが楽しそうに掘る場面を想像しながら約1,000本の苗を盟友と協力して植えました。
また、昨年からの新たに邑智郡農業士会から依頼を受け、地元の高校1年生を対象とした「魅力発見!農業・塾」で地元食材をふんだんに使った特製ライスバーガーを提供。今年は7月7日に開催され、昨年は準備した食材が全て無くなるほど盛況だったため、ライスバーガーを増量してバージョンアツプ!その他にも汁物やミニトマトをデザートにして提供し、生徒たちに喜ん

一所懸命青年連盟



JAしまね斐川青年連盟

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

もり つねとも
森 恒友さん



JAしまね斐川青年連盟(以下、農青連)の森恒友さん(48)は、斐川町出西で水稲・大豆・キャベツ・出西生姜などを延べ25haで栽培し、就農して13年目になります。他県で農業とは関わりのない職業に就いていましたが、奥さんの実家が農家ということもあり、後継として就農を決意しました。作業の主体となり年間の作業時間は多いなか、自分の力で農業を変えていくという思いで日々新たなことにチャレンジするように努めています。
農青連には、就農してすぐにJA職員から誘われて加入しました。森さんは「令和7年度は委員長として農青連活動を通じ、盟友同士の横のつながりを大切にしたい。また、コミュニケーション・理解促進を図るために、新たにSNSの活用も検討していきたい」と今後の意気込みを語りました。



エスニックな香りと味を楽しむ

コリアンダーは地中海原産のセリ科野菜。中国ではシャンツァイ（香菜）、タイではパクチーと呼ばれ、中華料理やエスニック料理に欠かせない食材です。セリに似た濃緑色の葉には独特の強い香りがあり、肉料理の添え物や炒め物に使います。成熟した種子は芳香とスパイシーな風味があり、香味料になります。比較的冷涼な気候を好み、中間地などでは夏には高温を避けるため、遮光するとよく育ちます。中間地では冬を除いて周年栽培できますが、種まきに適しているのは春（4月）と秋（9月）です。収穫は種まき後約2カ月で始められます。

品種

「サウディ」（トキタ種苗）、「ぱくぱくパクチー」（サカタのタネ）などがありますが、一般には「コリアンダー」や「パクチー」の名で販売されています。

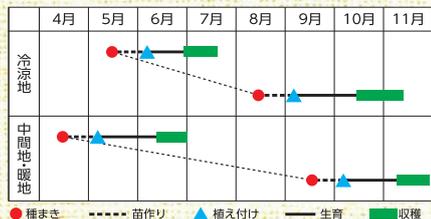
畑の準備

事前に1平方メートルあたり苦土石灰200gを菜園全体に散布して耕しておきます（図1）。その後、堆肥2kgと化成肥料（NPK各成分10%程度）100gを施し、土とよく混合し、幅90cmのベッド（栽培床）を作ります。

種まき

ペンチなどを使い、種を軽く押しして割れ目を入れ、一晩水に浸すと発芽が早まります。小型の連結ポットや7.5～9cmポットに4、5粒まき、5mm程度に浅く覆土します。一つの殻に二つの種が入っているため、通常1粒から2株発芽しますが、その後間引いて本葉4、5枚の1株立ちの苗に仕上げます（図2）。間引きの際は残す株を傷めないように根元をはさみで切り取ります。じかまきの場合は、条間30cm、約1cm間隔の筋まきをし、徐々に間引いて、

栽培カレンダー（コリアンダー（パクチー））



最終株間を約15cmにします。

植え付け

幅90cmのベッドでは条間30cmの溝を3条に切り、苗を約15cm間隔で植え付けます（図3）。

灌水（かんすい）

水分を多く必要とするため、土が乾いたら少量を回数多く灌水します。夏の暑さ対策には50%程度の遮光ネットでトンネル被覆します（図4）。夜間や曇雨天時は取り除くのが良いでしょう。終日遮光をする場合は20%程度を使います。

病害虫の防除

アブラムシが付いたときは、見つけ次第、手でつぶしたり、登録農薬で駆除します。ハダニは主に葉裏に寄生し白い斑点やかすれた症状を示すので、登録農薬で防除します。農薬に頼らない防除法として防虫ネットのトンネル被覆がお勧めです。

収穫

草丈が30～40cm、葉数が10～15枚くらいになったら、抜き取って収穫ができますが、下葉を順次切り取るのも良いでしょう。春と秋では、1、2週間に1、2枚ずつ収穫できます（図5）。花茎が伸びてきたら、常に摘み取ってください。

図1 畑の準備

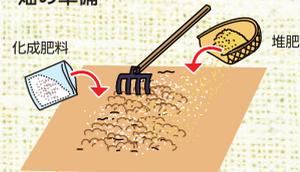


図2 苗作り

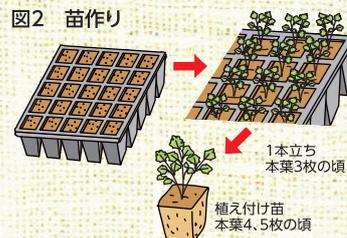


図3 植え付け

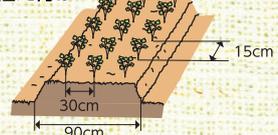


図4 暑さ対策



図5 収穫



「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「コマツナ」!



理事会情報（7月29日開催）

【協議事項】

- ① 令和8年度島根県農業政策及び予算に関する要望について（第一次）
- ② 3連連携「JA営農経済事業支援の取組み」の活用と応募について
- ③ 島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- ④ 令和7年9月1日付 機構改革の実施について
- ⑤ 「新たな運営体制」の構築に向けた実践体制について
- ⑥ ディスクロージャー誌2025について
- ⑦ 子会社等への役職員の推薦および派遣について
- ⑧ 不祥事件（葬祭事業）発生に伴う再発防止策の策定

について

- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ (協議) 利息減免について (報告) 遅延損害金減免について
- ⑪ 組合と理事との取引にかかる【協議】包括承認について【報告】定型融資(更新分)の取引状況について
- ⑫ 組織的影響のある不備事項の抽出基準の策定について
- ⑬ 個人情報保護統括管理者の選任について
- ⑭ 理事の個別役員報酬額の決定について
- ⑮ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑯ 令和6年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

いわみ中央地区本部 新役員体制紹介

就任のごあいさつ

先の第11回通常総代会において理事に選任頂き、その後の理事会においていわみ中央地区本部長に就任いたしました。

大役を仰せつかり身の引き締まる思いでございますが、先輩諸氏並びに理事並びに地区本部運営委員の皆様方のご助言、ご協力を仰ぎ、組合員の皆様の負託に応えるため、今後も健全な経営を行い農業振興等地区本部運営に邁進してゆく所存でございます。

昨今の米需給の問題を始め、JA・農業に対する環境の厳しさも一層増している中、今後の地区本部の役割等新たな運営体制へ向けての議論を進め、令和10年4月からの事業本部制への移行など重責を痛感しております。

JAしまねのめざす姿「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域社会の実現」「協同組合としての役割発揮」に向けて、「JAは人の組織である。組合員目線で物事を考えよ。」という教えを肝に銘じながら、「農業者所得の増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を三本の柱として、地域農業の発展、地域社会への貢献など、総合事業による事業運営を進め、引続き自己改革・業務改革に取り組みながら運営してまいります。

組合員・地域の皆様にとってなくてはならない、より魅力あるJAを目指し、日々精進してまいりますので、今後ともより一層のご指導、ご協力をお願い申し上げ、就任のご挨拶といたします。



いわみ中央地区本部
常務理事 本部長
佐々木 豊



理事(本店女性枠) 盆子原 紀子



理事 佐々木 重盛



理事 佐藤 大輔



監事(西部地区選出) 倉橋 英二



理事 藤若 将浩

退任される役員



開催日時 令和7年6月15日(日) 午前10:00~11:55

開催場所 いわみ中央地区本部 (浜田市黒川町3741) 2階 ふれあいホール

総代の出席状況

定数：88人

実出席：59人

出席率：67.0%

主な発言内容と回答

1 事業外収益について

令和6年度地区本部決算について、事業外収益が高い理由は何か。

不稼働資産の売却や株式売却が重なり、事業外収益が上振れました。
事業外収益の想定は難しいですが、資産の有効活用と不稼働資産の流動化を進めます。

2 有機農業の取組みについて

浜田市、江津市はオーガニックビレッジ宣言を行い、有機農業を推進している。
地区本部の事業方針に有機農業の取組みの記載が無くなったが方針転換したのか。

地区本部としての記載はしていませんが、有機農業はJAしまねとして進める方針を定めています。
令和7年度も、試行的に管内生産者の有機米作付けを行っており、行政と連携し取組みを進めます。
方針を変えて有機農業に取り組みないというものではありませんのでご理解ください。

3 みどりの食料システム戦略について

自然環境や生物多様性に配慮した持続的な農業生産の実現に向けて取り組んでほしい。

自然環境に対する負荷を軽減する取組みを進めるよう、ご意見としてしっかり承ります。

4 営農指導員の育成について

上級営農指導員の育成目標が3名に対し1名の実績である。
営農指導員の育成により、課題分析や問題解決が可能と思うので育成に力を入れてほしい。

営農指導体制は、事業本部制になれば更に重要な部分であると考えます。
管理部門からの再配置も含め、今後3力年の中でしっかり議論を行い取組みを進めます。

5 指導事業差額について

令和7年度以降のマイナスが大きく、営農指導体制で困難な状況が出てくると思うが、しっかりと取組みをお願いしたい。

営農指導に必要な支出と考えています。いかに有効な活用ができるかが重要と考えますので、しっかりとした予算立てを行い取組みます。

地域貢献活動

神楽甲子園出場校へ 活動支援金贈呈

JASしまねいわみ中央地区本部とJA共済連島根は7月19日から20日にかけて、広島県安芸高田市で開催された「第14回高校生神楽甲子園 ひろしま芸高田」に出場した3校に、地域活性化および郷土芸能伝承活動を頑張る学校・生徒を応援するため、活動支援金を贈呈しました。各出場校とも「石見神楽」を通じ、地域社会との交流・活性化に努め、日々切磋琢磨しておられます。今後も石見神楽伝承のため活躍する3校の生徒の応援をよろしく願います。

意気込み)

◆島根県立浜田養護学校

「天神」

「暑さに負けずに『天神』で優勝したいです！」

◆島根県立浜田商業高等学校

「塵輪」

「応援していただく方の期待に応えられるように、浜田石見神楽の名に恥じないよう、四人の息の合った舞を見せます！」

◆島根県立江津高等学校

「朝鼓・切目」

「練習の成果を披露するともに、神楽のすばらしさを全国に広めたい。また、この伝統が続くように守っていきたい。」



島根県立江津高等学校



島根県立浜田商業高等学校



島根県立浜田養護学校

輝く女性部

女性部通信

いわみ中央女性部、西部3地区女性部 ふれあい研修会に参加

6月30日、いわみ中央女性部（平川節美部長）は、西部3地区女性部ふれあい研修会に参加しました。



この研修会は、島根おおち、西いわみ、

いわみ中央の3地区本部女性部員が親睦を深めることを目的に始まり、平成25年の開催以来、今年で11回目を迎えます。

今年度は、西いわみ地区本部管内の『ひだまりパークみと』にてグラウンドゴルフ大会を開催し、3地区の女性部員と役員合わせて88名が参加しました。

当日は、JASしまね役員 盆子原紀子理事が就任後初めての参加であり、「女性部の活動を通じて、女性部員の皆さまの声をしっかりと聞き、より良い組織づくりに努めてまいります」と挨拶されました。

この交流を通じて、各地区の女性部員同士のつながりを強化し、JASしまね女性部の輪を広げていくことを目指します。今後も継続して開催し、交流の促進と親睦を深めてまいります。



JA女子大学キャンパスレポート

8期生7月講座「パン作り教室」

JA女子大学8期生は7月10日、石見まちづくりセンターにて「パン作り教室」を開催しました。講師に久保利京子先生をお迎えし、スイーツパンとおかずパン2種類の「ごちそうちぎりぱん」作りに挑戦しました。

まず一次発酵させた生地を分割して丸め、さらに二次発酵させて焼き上げるという基本的な工程を体験。難しい成形はありませんでしたが、生地の表面が滑らかになるよう丁寧に巻き込みながら丸く整える作業に、参加者一同集中して取り組みました。「ふわふわの生地の柔らかさや丸い形に癒されました」との声もあり、パン作りの楽しさを実感するひとときとなりました。先生からは、手ごねでふっくら仕上げるちょっとしたポイントやきれいに焼き上げるコツも伝授され、皆さん熱心に耳を傾けていました。焼き立てパンをその場で味わい、「手作りならではの美味しさに大満足」と、笑顔あふれる教室となりました。





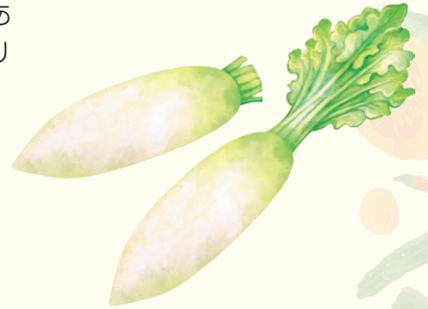
え~のう ちよっと宮農!! ダイコンの育て方・栽培方法

品種選びの大切なポイントは「作る季節に応じて品種を選ぶ」ことです。トウ立ちしにくい春どり用、暑さに強い夏どり用、秋から冬にかけて収穫できる秋どり用と、これらの品種をうまく選んで作ればかなりの期間連続的に収穫できます。家庭菜園では最も栽培しやすい秋どり用がおすすめです。

冷涼な気候を好み、耐寒性がありますが、肥大した根は凍害を受けます。低温にあうと花芽が作られ、春になるとトウ立ちしますが、これらの性質は品種により異なります。土壌はあまり選びませんが、作土が浅いと根が十分肥大しなかったり岐根になったりします。

栽培スケジュール ● 種まき ■ 収穫

| 月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 露地栽培 | ■ | ■ | | | | | | ● | ● | ■ | ■ | ■ |



1. 畑の準備・種まき

種まきの2週間以上前までに苦土石灰とよく腐熟した堆肥を全面に散布して深く（30～35cm）耕します。1週間前に化成肥料等を施して再度耕します。

耕すほどよいダイコンができます。

種まきは、1つの穴（ビール瓶の底を押し付けて深さ1.5cmほどにした穴）に5～6粒をバラまき、1cm程度の土をかけ軽く押さえます。株間は25～30cm、畝幅60～70cmとします。

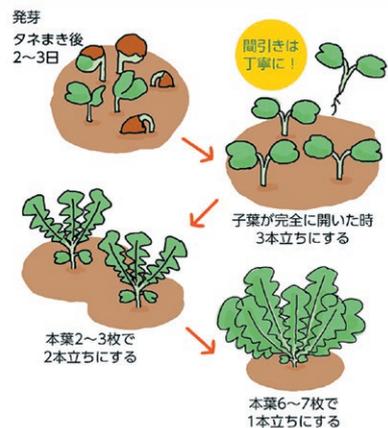
（施肥例 1㎡当たり）

| 肥料名 | 元肥 | 追肥 | 備考 |
|----------|------|--------|-----------------------|
| 苦土石灰 | 150g | | サンライムでも可 |
| 完熟堆肥・油粕 | 2kg | | 共に合わせて |
| B M ようりん | 60g | | ※追肥は2回目の間引き後から半月ごと約3回 |
| S 6 0 4 | 80g | 1回 40g | |

2. 間引きなどの栽培管理

適期にまけば2～3日で発芽します。1回目の間引きは子葉が完全に開いたとき、形のよいものを残して3本立ちにし、2回目は本葉2～3枚のときに生育が中くらいのものを残して2本立ちにします。3回目は本葉6～7枚のとき、元気の良いものを残して1本立ちにします。

間引き適期を逃さず子葉が整形なものを残しましょう。



3. 追肥・中耕などの栽培管理

追肥は2回目と3回目の間引き後、株のまわり1㎡あたりに化成肥料1握り（50g）をバラまきます。そして軽く土と混ぜながら、株元に土寄せします。肥料が株にかからないよう、土寄せは丁寧に行いましょう。

4. 病害虫対策

病害で最も被害の大きいのはウイルス病と軟腐病です。ウイルスを防ぐにはアブラムシを防除する必要があります。地上部から腐って悪臭を放つ軟腐病は発生したら抜いて処分しましょう。害虫ではアオムシ、ヨトウムシ、キスジノミハムシなどに注意しましょう。

アブラムシを防ぐには、種まき時に浸透性殺虫剤、生育中は殺虫剤を散布します

5. 収穫

秋ダイコンは種まき後60～90日、夏ダイコンは50～60日で収穫期になります。収穫が遅れると根に「す」が入り食味が悪くなります。

目で見た場合の収穫期の判断は、外側の葉が垂れ、中心部の葉が横に開いて平らに見えるようになったときです。



西部農林水産振興センターからのお知らせ

GAPの取組を実践しましょう

GAPとは

GAPとは「Good Agricultural Practice (よい農業の取り組み)」の略で、「農業生産工程管理」と訳されます。GAPでは食品安全、環境保全、労働安全等の観点から、生産や出荷の工程に潜む危害を及ぼす要因を事前に検討し、事故などを未然に防止するための管理手順や点検項目を定めおきます。これに沿って農産物を生産し、記録、点検、評価を繰り返すことでより良い農場経営につなげることがGAPの実践です。

美味しまね認証とは

美味しまね認証は、県の定めたGAP（農業生産工程管理）基準に基づいて、生産された商品であることを認証する県のGAP認証制度です。

《認証マークが目印！》
「縁結び」にちなんだ「水引き」をモチーフとし、
消費者への贈り物の気持ちが込められています。



GAPの実践項目例

衛生管理

整理整頓され、
清潔な農場を維持している

食品安全

肥料・農薬の使用日、
量、濃度を記録している

トレーサビリティ

生産履歴がわかる

労働安全

危険な作業を把握し、
事故防止対策を行っている

人権福祉

従業員が安全に働けるよう
意見交換をしている

家畜衛生

えさや飼育環境に配慮し、
健康な家畜を育成している

GAP導入のメリット

- ①食品事故や労働災害の減少
- ②作業効率の向上
- ③農薬や肥料の無駄な購入・使用の削減
- ④適切な施肥設計による収量の維持や向上

そのほか、人材育成、責任や権限の明確化、社内の情報共有・解決のための機会づくりといったメリットがあります。

GAP・美味しまね認証についてのお問い合わせ

美味しまね認証の詳しい情報は、ホームページからご覧いただけます。
美味しまね認証ホームページ <https://oishimane.com/>



《問い合わせ先》 島根県西部農林水産振興センター 農業振興部 TEL : 0855-29-5618

| 検査場所名 | 9月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 石 央 | | | | ● | | | | | ● | | | ● | | | | ● | | | ● | | | | | | | ● | | | | ● |
| 江津ライス | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | ● | | | | | | | | ● | | | | | |
| 三隅ライス | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | |
| 金城ライス | | | | ● | | | | ● | | | ● | | | | | | ● | | | | | ● | | | | ● | | | | ● |
| 旭 ライス | ● | | | | ● | | | | ● | | | ● | | | | ● | | | | | | | | | | ● | | | | ● |
| 弥栄ライス | | | | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | | | | | ● |

| 検査場所名 | 10月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 石 央 | | | ● | | | | ● | | | ● | | | | ● | | | ● | | | | | ● | | | | ● | | | | ● | |
| 江津ライス | | ● | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | ● | | | | | ● |
| 三隅ライス | ● | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | ● | | | | | ● |
| 金城ライス | | ● | | | | ● | | | ● | | | | | | ● | | | | | ● | | | | ● | | | ● | | | | ● |
| 旭 ライス | | | ● | | | | ● | | | ● | | | | ● | | | ● | | | | | ● | | | | ● | | | | ● | |
| 弥栄ライス | ● | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | ● | | | | ● | |

※注意

- 検査予定日の変更がある場合があります。
- 出荷のご連絡は、各地区のあぐり店・支店・事業所または営農経済渉外員へお願いします。
 浜田地区…●あぐり中央店(22-8827) ●浜田西支店(27-1003) ●浜田営農経済渉外員(080-2914-0522)
 江津地区…●あぐり中央店(22-8827) ●江 津支店(52-2061) ●江津営農経済渉外員(080-2927-3390)
 三隅地区…●あぐり中央店(22-8827) ●三 隅支店(32-0280) ●三隅・弥栄営農経済渉外員(090-3376-0647)
 金城地区…●あぐり南 店(42-1409) ●金城営農経済渉外員(080-2910-9272)
 弥栄地区…●弥 栄 事 業 所(48-2221) ●あぐり中央店(22-8827) ●三隅・弥栄営農経済渉外員(090-3376-0647)
 旭 地 区…●旭 事 業 所(45-1212) ●あぐり南 店(42-1409) ●旭営農経済渉外員(080-8980-6113)

1袋でも多くの出荷をお願い致します！

令和7年 秋の農繁期休日営業カレンダー

■ = 日曜日・祝日 ■ = 土曜日 ★ = 営業日 □ = 休業日 JALしまね いわみ中央地区本部

9月 日曜日以外 営業 (8:30 ~ 17:00)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ★ | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ★ | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ★ | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ★ | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



休日営業店舗

◎あぐり中央店
0855-22-8827
 (旧：浜田営農経済センター)
 浜田市黒川町 3741

◎あぐり南店
0855-42-1409
 (旧：金城営農経済センター)
 浜田市金城町今福 104-1

総代会開催

いわみ中央産直振興協議会（河野正則会長）は6月25日、いわみ中央地区本部にて第11回いわみ中央産直振興協議会総代会（第23回定期総会）を開催しました。令和7年度、販売目標330、700千円を目標に掲げ、各店舗で旬のイベントを開催し新鮮な農産物の提供を行うことを申し合わせました。

今後も、「安全」「安心」をより明確にするために、「栽培履歴システム」に加えて、残留農薬検査や品質管理委員会を実施し、良質な農産物の出荷を行ってまいります。



6月18日アムスメロン即売



6月29日アスパラガス試食販売



7月9.11日トウモロコシ試食販売



7月10日旭の桃即売

ぶどう直売所開設のご案内!!

秋の味覚!ぶどうのシーズンがいよいよ始まります!!
9月よりぶどう直売所にて、**ピオーネ**を中心に販売中!

★直売期間：9月1日(月)～9月30日(火)

*生育状況により変更になる場合があります。
*火曜日・土曜日はお休みさせていただきます。
祝日により休みになる場合もあります。

★直売時間：午前9時00分～11時30分まで

*なくなり次第終了します。

★進物や贈答への宅配受付も行います。

お問い合わせ JAしまね いわみ中央地区本部営農経済部 特産課
TEL：0855-22-8818 FAX：0855-22-0679



ぶどうまつり

浜田市産

※売り切れ次第終了

ピオーネ
シャインマスカットの販売

令和7年9月6日(土)

9:00～ ※概ね午前中

場所 JAしまね いわみ中央
農産物総合集出荷施設
(浜田市金城町七条イ720-3)

豪華景品を
当てよう!

11:00スタート(予定)
ビンゴゲーム
1枚200円にて販売。

ピオーネを購入された方だけに
ピオーネ詰め放題

石見神楽
上演あり!

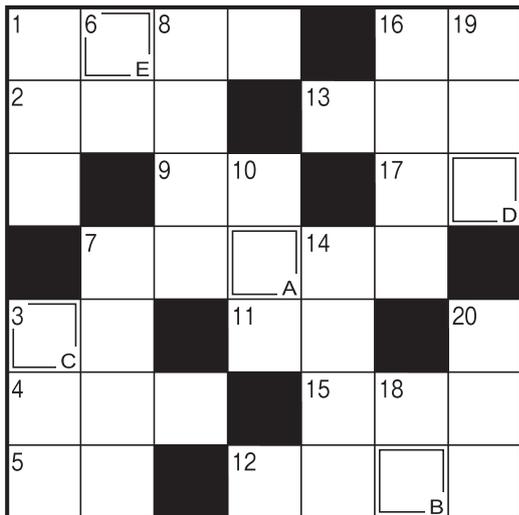
クロスワードパズル

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車窓を流れていきます
- ③おしゃべりではありません
- ⑥アルファベットの5番目
- ⑦9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- ⑧あばら骨ともいいます
- ⑩塗装していない、——のカウンター
- ⑭数え年99歳のお祝いです
- ⑯ホッキョクグマの別名
- ⑰終わったら秋になります
- ⑱祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳十五夜に供える月見——

ヨコのカギ

- ①9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ②敷布団にかけます
- ③ツナやビールを詰めます
- ④仕入価格のこと
- ⑤空振りしたらバットが切れるもの
- ⑦高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨重い——を上げて出かけた
- ⑪ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮兄が一人いる男性
- ⑯しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- ⑰なくて七——

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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2025年9月5日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ウミホタル」



川柳の広場

最優秀賞

米がない農家の汗を知った春

雲南市 高橋 正子様

優秀賞

誉め合ふて歡び合ふて老いの春

津和野町 田中とよし様

恙無く今日も笑顔の日が暮れる

出雲市 佐野美和子様

急がないのんびり行こう八十路坂

隠岐の島町 上川 晃一様

佳作

人間の驕り兵器をもてあそぶ
重ねたる歳につまづく老いの日々
佃煮の土産しじみはインド産
ちようちんもお金が良いと今の人
スパーに行くのにメモを連れてゆく

安来市 斎藤美重子様
松江市 山村 禎子様
松江市 加茂 京子様
松江市 後藤 竹子様
出雲市 多久和敬子様

「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」9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）9月号は俳句を募集します。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。

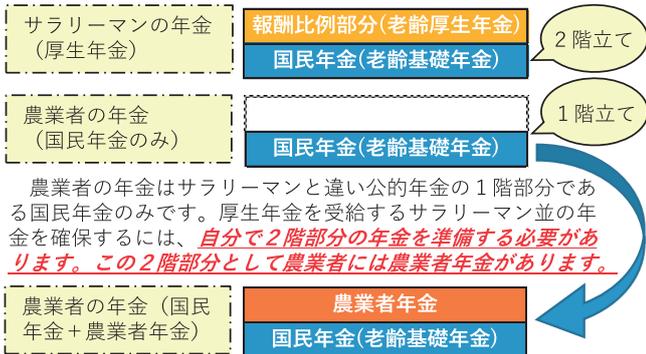


・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

知らないと損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



まず農業者年金ってなに？



農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。



今年は豊作で収入が良かったな…
だけど税金が多くかかるのでは…
なにか節税対策はないかな？

前納すれば翌年1年間の保険料も**全額社会保険料控除**に使える！

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その合計額(最高保険料6万7千円の場合は3人分で24万1千2千円)が経営主の所得から控除できます。

農業者の担い手には、保険料の国庫補助があります。

保険料の国庫補助 を受けるには…

国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、

- **39歳までに加入**
- **農業所得が900万円以下**
- **下記の農業者の担い手要件** を満たせば受けられます。

- ① 認定農業者で青色申告をしている人
- ② 認定新規就農者で青色申告している人
- ③ ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者 など

月額最大1万円の保険料補助

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金 には…

**国民年金
第1号
被保険者**
国民年金保険料
納付免除者を除く

**年間60日以上
農業に従事**

65歳未満
60歳～65歳未満の
方は、国民年金任意
加入被保険者に
限ります。

の方なら **どなたでも** 加入できます。

ハチを見かけたら巣づくり警報!

無料調査

**ハチ
駆除**

近寄らず、触らず!!

ハチの駆除はプロにお任せください。

ハチの駆除をご希望の方は
最寄りのJAまでご連絡ください。
JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの
地区担当者が訪問させていただきます。



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所 ☎0852-26-6757 ■出雲営業所 ☎0853-31-9600

■益田営業所 ☎0856-22-5390 ■江津出張所 ☎0855-52-6852

■隠岐営業所 ☎08512-2-2471

島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

夏野菜と鶏もも肉の甘酢炒め

材料（4人分）

鶏もも肉……………1枚（250g）
A 酒……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
片栗粉……………大さじ3
トマト……………2個
ピーマン……………3個
サラダ油……………大さじ1
B ポン酢……………大さじ3
みりん……………大さじ3
炒りごま（白）……大さじ3

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、Aを入れてもみ込んでおく。
- ②トマトはヘタを取って4等分のくし形に切り、横半分に切る。
- ③ピーマンは種とヘタを取り除き、一口大に切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①の肉に片栗粉を加えて混ぜ、皮目を下にして並べ入れ、中火にかける。
- ⑤片面に焼き色がついたら、裏返して両面に焼き色をつける。
- ⑥余分な脂があればふき取り、混ぜ合わせたBを回し入れ、蓋をして弱火で4分蒸し焼きにする。
- ⑦4分経ったら蓋を取って、ピーマンを加え、



強火にしてとろみがつくまで煮詰める。ピーマンに火が入ったらトマトも加え、たれをからめる。

⑧最後に炒りごまを振りかけ、火を止める。

アレンジ

- ・野菜はなす・たまねぎ・ズッキーニ・レンコンなどに替えてもOK！
- ・お肉は鶏むね肉や豚肉でも美味しくできます。

コメント

- ・調味料はポン酢のみりんだけ！簡単甘酢炒めです。
- ・トマトやお酢のさわやかな酸味が夏の疲労回復にどうぞ！

～甘酢炒めのリメイク～ 夏野菜と肉のチーズ焼き

材料（4人分）

残った甘酢炒め……………適量
合挽肉……………100g
なす……………2本
トマト……………1個
しめじ……………1袋
おろしにんにく……小さじ1
オリーブ油……………大さじ1
顆粒コンソメ……………小さじ2
ピザ用チーズ……………40g
ピーマン……………適量

作り方

- ①なすは一口大に切り、トマトは粗くざく切りにする。
- ②しめじは小房にほぐしておく。
- ③フライパンになすを入れてオリーブ油を回しかけ、表面にコーティングしてから火にかけ、焼き色をつけるようにして火を通す。
- ④合挽肉を加えて炒め、色が変わってきたら、にんにくとトマト、しめじも加えて炒め合わせ、顆粒コンソメで味付けする。
- ⑤残った甘酢炒めを加えひと混ぜしたら、耐熱皿に移し、ピザ用チーズをかけ、その上にスライスしたピーマンを散らす。
- ⑥250度に温めたオーブントースターで5分間焼いて、焼き色をつける。



コメント

- ・残り物に少し食材を追加してリメイクすると時短で深みのあるエコ料理に変身！
- ・更に残ったら、具材をみじん切りにして混ぜ合わせ、ミートソース風パスタソースに！（素麺でもOK）

アレンジ

- ・追加する食材は、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きのこ、マカロニ、ゆで卵などでもできます。
- ・耐熱皿に移さず、フライパンのまま蓋をしてチーズが溶ける程度に加熱してもOKです。

JA 島根厚生連

健康散歩

夏は便秘になりやすい！？

「暑くなると便が出なくなる」「夏バテと同時に便秘も悪化する」「夏場はいつもコロコロの便が出る」こんな症状に悩まされている方はいませんか？普段は快便という方でも、夏になると便秘気味になることがあります。なぜ、夏は便秘になりやすいのでしょうか。今回は夏の便秘の原因とその対策をご紹介します。



～夏の便秘の原因～

- ✓ **水分不足**…暑い夏は、汗をたくさんかくため、体内の水分が不足し、便が硬くなります。
- ✓ **体の冷え**…エアコンによる冷えや、冷たいものの摂りすぎなどは、自律神経のバランスを乱し、腸の動きが悪くなります。
- ✓ **食生活の乱れ**…夏バテや食欲不振で、食事が減ると便の量が減り、便が出にくくなります。

～夏の便秘を解消！今日からできる対策～

- **水分補給**…1日1.5～2リットルを目安に、水やノンカ

フェインのお茶などをこまめに飲むように心掛けましょう。

- **体を冷やさない**…室内ではエアコンを効かせすぎないように注意し、カーディガンや羽織ったり、ひざ掛けを使ったりして冷えを防ぎましょう。
- **食物繊維を摂る**…野菜、果物、海藻、きのこなど、食物繊維が豊富な食品を積極的に摂りましょう。食物繊維は、便の量を増やし、腸の動きを活発にする効果があります。
- **規則正しい生活**…毎日同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。また、十分な睡眠をとり、ストレスをためないことも大切です。

便通を整え、腸内環境を改善することは全身の健康を保つことにもつながります。夏は気が付かないうちに便秘になりやすい生活を送ってしまう傾向があるため、しっかり対策し、体の調子を整えて、残りの夏を元気に過ごしましょう。



【編集後記】朝の涼しい時間すらない日が続く今日この頃☹️皆さんはどんな暑さ対策をしていますか？私は今まで帽子や日傘を敬遠していたのですが、使い始めると直射日光を避けられて暑さや疲れも軽減されるので今では手放せない夏の必需品です。まだまだ続く暑い夏、しっかり暑さ対策をして乗り切りたいですね…！（古）

