

JA しまね ひより

2025
6

June
Vol.111

Shimane
Biyori



特集 “もしも”の災害に備えよう



YouTube



Instagram



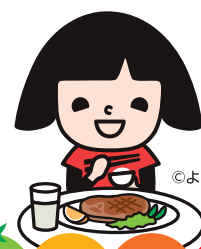
LINE



Facebook



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



こくしょうこくさん



JALしまね 西いわみ地区本部版

みーつけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

農事組合法人 こんこんじいの郷 代表

井川津多夫さん(66歳)

今月は西いわみ地区本部。吉賀町真田地区で水稲や水田園芸に取り組んでいる「農事組合法人 こんこんじいの郷」代表の井川津多夫さんにお話を伺いました。



「こんこんじいの郷」の誕生

吉賀町真田地区。清流日本一にも選ばれた一級河川・高津川が流れ、山々に囲まれた自然豊かな地域です。ここではかつて、多くの農家が自分の田畑を耕してきましたが、近年では高齢化により、耕作放棄地の増加や農地管理が大きな課題となっていました。そんな中、平成24年度から農林水産省が開始した事業の「人・農地プラン」を策定するにあたり、真田地区でもアンケート調査や関係機関との協議を実施。その結果、地域で圃場整備事業に取り組むことを決意しました。圃場整備事業を行うには、法人の設立と高収益作物の導入が条件となっていたことから、地域の農地を共同で管理・活用していく体制として農事組合法人を令和3年



取材時は田植え作業の真っ只中。

2月に設立。その名も、「こんこんじいの郷」。地元で親しまれてきた子どもの見守り神様「こんこんじい」にあやかり、地域の未来を見守る存在になりたいという願いが込められています。「この地域には、自分たちで自分たちの農地を守っていきたい」という意識が根付いていた。自分たちで次の世代に引き継げる形を残したかったんです」と、代表の井川津多夫さんは当時を振り返ります。地域の現実と向き合い、未来の農業を模索する挑戦が、ここから始まりました。



「さあ、未来への種を播こう！」をスローガンに掲げ令和3年2月に法人を設立しました。写真左は「こんこんじい」。

地域にあった柔軟な農地管理

「こんこんじいの郷」の運営は、農地の貸し手と作業の担い手が共に参加しています。これは、福井県

などで取り入れられている「まるっと中間管理方式」を応用し、地域の実情に合わせた柔軟な農地運用の仕組みです。「自分の土地は自分で耕したい」という組合員もいたため、法人が一度農地を預かり、耕作を希望する方には作業をお願いし、それ以外の農地は法人で管理するという、誰もが納得できる農地管理の仕組みを構築しました。この方法により、農地の管理がスムーズに行えるだけでなく、農業の継続が難しくなった場合にも法人で対応できる体制が整い、地域の農業を中長期的に支える役割となっています。

スマート農業で、無理なく・楽しく

現在、「こんこんじいの郷」では、真田地区の約17ヘクタールの農地を管理しています。圃場整備により農地が大規模化され、自動田植え機や、自動給排水装



ターン農道。登坂部を設け圃場との段差をなくすことで、圃場外で農業機械などを旋回させることができます。作業の効率化にもつながっています。



自動田植え機による作業。事前に田植え前の田んぼを走らせGPSによって面積を記憶させます。無人状態で苗が重なることなく一直線に植えられています。

をスマホで管理できるアプリ「ワタラス」も活用。さらに畦畔を2mに広げること、草刈りもトラクターで行え、炎天下でも冷房の中で快適に作業が進められます。農業という「きつい」「大変」といったイメージがありますが、省力化や軽労化を進めることで、高齢化や天候などの課題にも対応し、「続けられる農業」を実現できています。

仲間の支えと 雰囲気の良いつながり

「ごんごんじいの郷」の大きな特徴は、みんなで支え合う体制が整っていることです。「この法人の良いところは、一人に負担がかからないこと。部門ごとにリーダーがいて、みんな協力的だから続けられるんです」と井川代表は話します。水稲・野菜・機械管理・総務の4部体制で役割分担がされており、それぞれのリーダーが調整を担ってくれるおかげで、負担が偏らないようになっていきます。作業は基本的に一人のオペレーターがトラクターで行い、

置、どこからでも機械が入りできる「ターン農道」など、スマート農業を実践できる環境を整えました。自動で操作できる田植え機や、水の状態

田植えやキャベツの収穫など必要な時だけ数人が集まります。稲刈りなど負担の大きい作業は外部に委託しており、年間の稼働日数はごくわずか。作業の連絡や出欠確認は、LINEで手軽にやり取りし「〇日に田植え手伝える人？」といった気軽なやり取りが飛び交い、必要なときに自然と人が集まる体制です。作業中も和気あいあいとした雰囲気、皆で冗談を言い合いながら、笑顔で楽しそうに農業に取り組んでいます。また、田植えなどの作業後には懇親会として、集まった仲間同士で労をねぎらう場を設けています。「やっぱり一番大事なのは、飲み会」と笑う井川代表。「農業は、楽しく・楽に“やらないと続かない。だからこそ、新しい技術や分担の仕組みが必要なんです」と語ります。無理なく関われるからこそ、地元の人たちが農業を楽しみながら続けられる。そんな温かなつながりが、「ごんごんじいの郷」の農業を支えています。

この地域で農業を続けていく 仕組みづくり

現在の作付けは、水稲を中心に飼料用稲（WCS）やキャベツ、タマネギなど。高収益作物の導入や乾燥・調製作業の外注、スマート農業の活用により、限

られた人手でも最大限の成果を出せる工夫がなされています。それでも「この地域の農業者の平均年齢は70歳を超え、自分も含めて高齢



法人の取り組みについて笑顔で話す井川代表。

プチっと情報!

ごんごんじい

吉賀町に古くから伝わる神様の化身「ごんごんじい」は、子どもたちが健やかに育ってほしいと願う優しい神様。遅くまで遊んだり、手伝いをしなかったりすると、どこからともなく現れ、子どもたちを叱り戒めてくれるそう。同町真田地区の山根・田丸自治会がごんごんじいをゆるキャラとして採用し、同町のふるさと応援大使としても活動しています。



化が進んでいる」と話す井川代表。今後は50代の世代にバトンを渡していくとしながらも、さらにその先の後継はまだ見えておらず、大きな課題となっています。この地域の取り組みに共感してくれる若者がいれば、ぜひ迎え入れたいとも語ります。大切なのは、「この地域で農業を続けていける」「仕組みを作り続けていくこと。そんな想いを大切にしながら、これからも新しいやり方での挑戦を続けていきます。



真田地区の美しい里山

“もしも”の災害に備えよう

私たちの生活の中で、いつ起こりうるかわからない自然災害。日本では毎年のように大雨や台風による洪水や土砂災害、地震などが発生し多くの被害が出ています。災害が増加する中で、私たち一人一人が防災について考えることが不可欠です。6月は梅雨や台風シーズンにも突入します。自分や家族の身を守るように、“もしも”の時の備えについて一緒に考えてみましょう！

マイ・タイムラインを作成してみよう！

「マイ・タイムライン」とは、自宅周辺の災害リスクを知り、災害に応じた避難先や避難経路を確認し、避難のタイミングを決めておくことで、自分自身がとる防災行動を時系列的に整理し避難行動のための一助となる防災行動計画のこと。

また、別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを事前に話し合っておきましょう。

まずはここから確認！



周辺地域の危険度

まずはハザードマップを見てみましょう。各市町村で作成しています。

県内市町村
ハザードマップ▶



避難場所

避難所に行くことだけが避難ではありません。安全を確保できる場所を確認しましょう。災害の種類ごとに複数の避難先を決めておくことで安心できます。

避難ルート

避難先までの経路を確認しましょう。危険箇所を避けて安全に通れる道を選びます。また、避難先まで実際に歩いておくことも大切です。

連絡先

家族や知人、頼りにできる方などの連絡先を確認しておきましょう。

出典：島根県作成「災害時の避難のためにできる事前の備え」を加工して作成

非常持出品を準備しよう！

非常持出品とは、避難するときに持ち出す必需品です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

- ☒ 水、食料
- ☒ 防災用ヘルメット、防災ずきん
- ☒ 衣類、下着
- ☒ レインウェア、軍手
- ☒ 予備電池・携帯充電器
- ☒ 懐中電灯・携帯ラジオ（どちらも手動充電式が便利）
- ☒ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☒ 貴重品（通帳、現金、パスポート、運転免許証など） など



食料・飲料などを備蓄しよう！

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活で使っている食品などを備えるようにしましょう。最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が望ましいとされています。水とカセットコンロなどの熱源は必需品。水は1人1日おおよそ3L、カセットボンベは1人1日1本弱程度が必要です。

【備蓄の例】

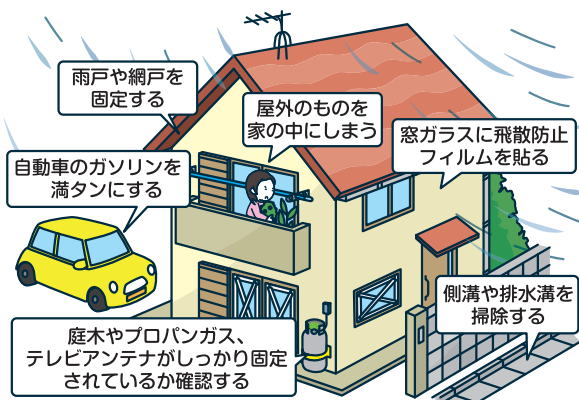
- 主 菜：魚介の缶詰、肉類の缶詰、肉や魚を使ったレトルト食品など
- 主 食：米、カップ麺、パックご飯、乾麺など
- 副菜・果物：梅干し、漬物、日持ちする野菜・果物、ドライフルーツなど
- その他：羊羹やチョコレート、スナック類の菓子・嗜好品、インスタント味噌汁、即席スープなど
- 生活用品：ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、携帯用トイレ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。



風水害対策

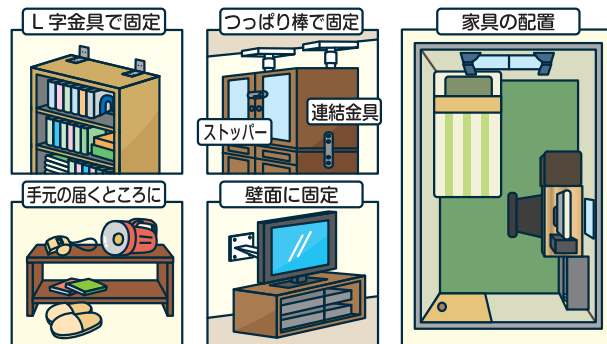
雨が降ったり、風が強くなったりする前に家の外と中の備えをしておきましょう。



この他にもスマートフォンなどをフル充電しておく、避難が必要になった時に備えて非常用持出品の確認なども行いましょう。

地震対策

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。



- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定する。
- 寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かない。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫する。
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく。

出典：首相官邸HP「災害が起きる前にできること」(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>) を加工して作成

出典：政府広報オンライン「大雨や台風の気象情報に注意して早めに防災対策・避難行動をとしましょう」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/1.html>) を加工して作成

出典：政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>) を加工して作成

島根県からの防災情報もチェック！

◆しまね防災メール

各種防災情報や緊急のお知らせを電子メールで配信するサービスです。

- ・気象注警報 地震、津波情報
- ・市町村が発令する避難指示等の情報
- ・国民保護情報 など



登録は
こちらから

◆しまね防災情報（Webサイト）

防災に関する情報や避難に関する情報を確認することができます。

- ・気象情報
- ・市町村からの避難所に関する情報
- ・道路や河川の情報 など



アクセスは
こちらから

激甚化が進む自然災害。考えてみませんか？“いえ”の保障

選んで安心、

JAの建物更生共済

建物更生共済のスゴイところ！



1 島根県では 約3軒に1軒 が加入！

多くの皆様にJA共済を
選んでいただいています。

火災保険・地震保険は多くの保険会社で取り扱っていますが、島根県では組合員・利用者の皆様にJA共済の建物更生共済を選んでいただいています。（加入シェア約34%・約3軒に1軒ご加入※1）

2 有事の際にも生活 再建へのお役立ち

火災や自然災害に罹災されても
建物更生共済があれば安心です。
JA共済の建物更生共済では火事だけでなく自然災害や地震も保障対象となります。被害があった際には共済金を受け取っていただくことで生活再建にお役立ちできます。

島根県で令和5年度に
受け取っていただいた建物更生共済

支払件数 **3,535件** 支払金額 **約15億6千万円**※2

3 安心の 調査・査定体制！

JAは迅速な調査・査定ができる体制となっているので安心です。万一、台風で被害があった際など「どうしよう」と不安になります。そんな時でも島根県では万全の調査員体制を整えていますので、事故連絡をいただければ迅速に調査・査定の手続きを進めることができます。

調査員の人数 **1,294人**※3



※1 JA共済連島根調べ ※2 JA共済連島根調べ（令和6年3月末時点） ※3 令和6年6月1日時点



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。

25320320085



JAしまね女性部が第8回通常総代会を開催

JAしまね女性部は4月16日、出雲市のラピタウェディングパレスで第8回通常総代会を開きました。2024年度活動報告や収支決算、2025年度活動計画などの全5議案を承認しました。

2025年度は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。部員らが玄米を持ち寄り子ども食堂などへ寄贈する「米一握り運動」やおもてなしプロジェクトの継続、世代を超えた交流を促進することなどを確認しました。

役員改選では部長に高橋美佐子さん（再・雲南女性部）、副部長に諏訪智子さん（再・くにびき）、森光美佐子さん（新・島根おおち）を選出しました。

総会後は、当JA西いわみ女性部の能美由紀子さんが「六日市女性部の味噌作り」と題して活動を発表しました。また、益田市のEnjoy Music Associationから講師の麻生久美さんと松元明世さんを招き、エレクトーンの演奏に合わせ体を動かしながら音楽を楽しみました。



女性部活動を発表する能美さん



島根県農協青年組織協議会が第71回通常総会を開催

島根県農協青年組織協議会は4月17日、出雲市のJAしまね出雲地区本部で第71回通常総会を開きました。来賓や部員ら56人が参加し、2024年度活動報告・収支決算や2025年度基本方針・活動計画など全6議案を承認しました。

2025年度は①ポリシーブック（政策集）を作成し要請活動や意見交換会への活用②JAしまねや県などとの意見交換や学習活動の展開③長期的な営農活動や食農教育事業へ向けた施策などの要望活動④県内外の災害で被害を受けた農業者や青年組織の支援運動などの基本方針のもと、活発に活動していくことを確認しました。

役員改選では、会長に村上淳一さん（新・隠岐青年連盟）、副会長に福間裕紀さん（再・石見銀山）、黒田慎さん（新・斐川）、石橋康邦さん（新・西いわみ）が新たに選出され、新体制となりました。

村上会長は「大事な一年になる。先輩方が築き上げてきた島根県の豊かな自然、農業、笑顔溢れる地域社会を次世代に繋いでいくという思いを胸に活動していきたい」と意気込みました。



新体制となり意気込みを話す新役員ら

理事会情報（5月8日開催）

- ①出雲・斐川管内米共同利用施設の再編・更新計画および令和7年度補助事業の実施について
- ②令和7年度県域担い手サポート事業に係る活動計画について
- ③第4次農業戦略実践3カ年営農計画（令和7年度～9年度）の策定について
- ④令和7年度産島根米生産・集荷・販売方針について
- ⑤令和7年度産島根米の「概算金の最低保証額」について
- ⑥令和7年度県域品目販売手数料の変更に付いて（7年度うるち米・もち米・酒造好適米）
- ⑦令和6年度島根米需要拡大事業取組み実績ならびに令和7年度の取組み計画について
- ⑧第4次中期経営計画・農業戦略実践3カ年営農計画のダイジェスト版資料「新たな運営体制の構築に向けて」の作成について
- ⑨目的積立金の取崩について
- ⑩令和6年度決算について
- ⑪令和6年度決算にかかる剰余金処分について
- ⑫第4次中期経営計画（総合収支計画）について
- ⑬不祥事件（共済事業における情報提供義務違反等）発生に伴う再発防止策の策定について
- ⑭「内部統制システム基本方針」の改正について
- ⑮役員改選にかかる役員候補者の決定について
- ⑯自己改革工程表の策定について
- ⑰「隠岐の島町地域人材づくり協同組合」への加入について
- ⑱定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- ⑲行方不明組合員等の整備へむけた取り組みの方向性について（令和7年度～令和9年度）
- ⑳新人事制度導入に伴う規程等の改正について
- ㉑重要な就業規則制裁条項の適用について
- ㉒島根県常例検査書（くにびき地区本部）の回答について
- ㉓島根県常例検査書（本店）の回答について

理事会情報（5月27日開催）

- ①令和6年度産島根米買取価格の設定について
- ②JAしまねDX基本方針等の策定について
- ③令和6年度決算の承認について
- ④第11回通常総代会への附議議案について
- ⑤令和7年度業績還元の取扱いについて
- ⑥本店子会社等への役員の推薦及び派遣について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑧自己改革工程表の策定について
- ⑨通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑩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
- ⑪退職役員に対する退職慰労金の支給について
- ⑫役員報酬総額等の設定について
- ⑬行方不明組合員等の整備にむけた取り組みについて（令和7年度～令和9年度）
- ⑭常勤理事の他の団体理事等への就任について



「元気な地域」も女性部の力で！ 斐川女性部



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。

JAしまね斐川女性部は斐川町内の5支部で活動しています。令和6年度はJA女性組織3カ年計画の実践最終年度として「つながろう♡」「まもろう♡」「かかわろう♡」を目標に部員一丸となって活動に取り組みました。

アフターコロナとなり、当女性部では米の消費拡大を積極的に取り組んでいます。昨年度は約2年ぶりとなるJA役職員向けの食堂「笑味ちゃん食堂」を、繁忙期を除く毎月第4月曜日のお昼に開催し、1年間で8回実施することができました。メニューは毎月カレーとサラダですが、月ごとにカレーとサラダの種類を変え、できる限り国産の食材を使用するなど、安全安心な食事を提供することを心掛けて作っています。職員の方々の「毎月のカレーが楽しみ」「ドライカレーが美味しかった」などの声を励みに、今後の活動に活かしていきます。



一所懸命青年連盟



JAしまねくにびき青年連盟

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

まつ お 松尾 きょうすけ 京亮さん (28歳)



JAしまねくにびき青年連盟(以下、農青連)に加入している松尾京亮さん(28)は、松江市八束町でハマボウフウやトウモロコシなどを栽培。大学院卒業後は北陸地方で就職しましたが、地元に戻って働きたいと考え山陰地方にUターンしました。自分で試行錯誤して生きていきたいという想いがあり、農家のライフスタイルが自身に合っていると考え農業を始めました。そして、せっかく地元で農業をするなら特産品を栽培しようと、八束町の特産品であるハマボウフウを中心とする栽培計画を立てました。

農青連に加入したのは令和6年。まだ活動への参加は多くはないものの、昨年の島根県青年大会で最優秀賞を受賞した当連盟の活動報告に感銘を受け、今年からさまざまな活動に参加しようと考えています。

松尾さんは「この夏に開催されるJA島根県青協70周年記念事業マルシェでも商品を販売する予定です。皆さん、楽しみにしてください」と意気込みました。

【JA島根県青協70周年記念事業マルシェ】
開催日時：令和7年7月5日(土)9時30分～15時30分
開催場所：出雲ドーム(出雲市矢野町999)

詳細は9ページをご覧ください。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園

お知らせ

いつも連載企画「家庭菜園」をご愛読いただきありがとうございます。今月号の連載企画「家庭菜園(品目: コールラビ)」について、紙面の都合上、J Aしまねホームページへの掲載に代えさせていただくこととなりました。楽しみにしてくださっている皆様にはご不便をおかけしますが、ホームページからご覧ください。

また、「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」についても、引き続きホームページにて連載していますのでぜひご覧ください。今月の品目は「エダマメ」です。

【家庭菜園】



コールラビについて



【コンテナ栽培】



エダマメについて



JAグループ島根 AGRIMACHINE FAIR 2025

期待に応え!!
6年ぶりの開催!!

農業機械総合展示会 in 出雲ドーム

日時 2025年 7.5(土) 9:30 - 15:30 — 7.6(日) 9:30 - 15:00

スマート農業体感コーナー

最新技術を搭載した農業機械の実演デモを実施

会場 出雲ドーム
出雲市矢野町999

大型農機から小型農機まで
選りすぐりの機械が勢揃い!
特選小物商品も多数展示
します!



ドローンの
実演飛行も!

ブース紹介

- ・農作業安全啓発コーナー
- ・バッテリー製品コーナー
- ・肥料・農薬・資材の提案コーナー
- ・茎葉処理除草剤特設コーナー
- ・各種自動車展示
- ・各種相談ブース(農業リスク診断、経営相談など)
- ・セルフメンテナンスコーナー
- ・各種セミナーコーナー
- ・最新技術提案コーナー
- ・土壌分析コーナー(簡易土壌分析ができる!)



主催: JA全農島根農機サポート(株) 協賛: 島根県農業協同組合

島根県からのお願い



難防除雑草「ナガエツルノゲイトウ」を見つけたら

南米原産の多年草で特定外来生物の「ナガエツルノゲイトウ」が県内の田畑で発見されました。主に水辺に生息しますが、田畑に侵入し定着すると**根絶が困難**なため、早期発見・対策が重要となります。

【ナガエツルノゲイトウの特徴】

- 強い再生力を持ち1~2cmの断片からでも再生
- 繁殖力が強く、低温・乾燥に耐性がある
- 蔓延すると収量や農作業に悪影響が出る

地域全体で畦畔や水路を確認し、早期発見による拡散・被害防止を行う必要があります。

刈り払いをすると植物の破片が飛散し、発根して爆発的に広がる恐れがあります。

見つけたらお近くの県農業振興部・農業部、J Aまでご連絡ください。



詳細はこちら



ナガエツルノゲイトウ

7/5(土)は、
島根県産きめむすめ
キャラクター
島根ワイナリー公式キャラクター
「しまりん」も来るよ!

入場
無料

島根県農協青年組織協議会創立70周年記念事業

Team SHIMANE マルシェ

～農から広げる楽しいしまね～

2025 7/5 土 9:30～15:30
マルシェ・キッチンカー

7/6 日 9:30～15:00
キッチンカーのみ

出雲ドーム

出雲市矢野町999

R431	
至出雲大社	至松江
大型農道	
● 浜山公園	
出雲ドーム	
R9	
至大田	至松江
R184	

マルシェ出店予定ブース 5日のみ

- 各単組青年組織（くにびき・やすぎ・雲南・隠岐・出雲・斐川・石見銀山・島根おおち・いわみ中央・西いわみ）
- 島根大学
- 出雲農林高等学校（出農ショップ）
- 出雲商業高等学校（出商デパート）
- 邑南町商工会青年部

※各地域で生産された農畜産物や加工品などを販売します。
※スムージーやかき氷、アイスクリーム、ボン菓子、肉巻きおにぎり、焼きとうもろし、ポーフフランク、米粉で作ったスイーツなどを販売します。

キッチンカー出店予定など 5日・6日

- 紫路彩
（昔なつかし藤田焼きそば）
- KANUKA PARK
（ジビエバーガー、猪フランクなど）
- 岡山足守 芋屋蜜三郎
（冷やし焼き芋、さつまいもチップスなど）
- クレープショップ アスカ（クレープ）
- ベーカリー卯月
（バーガー類、フルーツシロップジュースなど）
- パティスリーフルール
（しぼりたてモンブラン、クリームソーダ）

島根県農協青年組織協議会ブース 5日のみ

米の重量当て

開催時間
1回目 9:30整理券配布
9:40開始予定
2回目 11:00整理券配布
11:10開始予定
3回目 13:30整理券配布
13:40開始予定
※各回の上位10名に
賞品(お米)をプレゼント

1名につき
1回限り

お米が
もらえる
令和6年産島根県産
コシヒカリ・きめむすめ
賞品総重量
125kg程度

的当て(射的)ゲーム

開催時間：9:30～14:30
対象人数：先着200名

1名につき
1回限り



マルシェブースで
使える
商品券が
もらえる

スタンプラリー

開催時間：9:30～15:30
対象者：小学生以下
対象人数：先着200名

1名につき
1回限り



マルシェブースで
使える
商品券が
もらえる



島根県農協青年組織協議会

HP (<https://ja-shimane.jp/youth/>) や
Facebook (右記二次元コード参照) にて
当協議会の活動や各単組活動について情報発信中です。
※島根県農協青年組織協議会とは、JAしまね各地区本部単
位の青年連盟に所属する青年を会員とした組織です。



【注意事項】

※当日は同会場（出雲ドーム）で「JAグループ島根 農業
機械総合展示会in出雲ドーム（全島根農機サポート(株)
主催）」が開催されております。
※出店内容など、予告なく変更となる場合があります。
※会場駐車場には限りがありますので予めご了承ください。
※エコバッグのお持ち込みにご協力ください。

【お問合わせ】 島根県農協青年組織協議会事務局（JAしまね本店営農対策部営農企画課）TEL.0853-25-8142(平日9:00～17:00)

【主催】島根県農協青年組織協議会



令和7年産益田アムスメロン 責任ある産地として堂々初出荷



JAしまね西いわみ地区
まね西い
わみ地区
本部は5
月29日、
益田市飯

田町のJAしまね飯田選果場で、丸山達也島根県知事・山本浩章益田市長・関係機関の職員など多くの来賓を迎え、令和7年産益田アムスメロンの初出荷式を行いました。

今年1月30日、国から地理的表示（GI）保護制度登録の認定を受けた島根県を代表する地域ブランド、「益田アムスメロン」の記念すべき初出荷にあたり、JAしまね西いわみ地区本部の田村清己本部長は「GI認定取得は生産者の励みとなっている。清流高津川を中心に益田市・津和野町・吉賀町で様々な農産物を生産しており一体的な生産振興につながるよう期待している。生産者の皆様には身体に留意いただき、今年の目標2億4千万円を目指して共に頑張っていたきたい」と挨拶しました。



世良竜一部会長挨拶



田村清己本部長挨拶

生産者を代表して益田メロン部会の世良竜一部会長は挨拶で「最も早い人で2月中旬から作付けがスタートし、低温の影響等もあったが各生産者の管理努力によって今日を迎えることが出来た。アムスについては出荷期間が1ヶ月と短い、気を抜かず頑張っていたきたい。今年も外観・糖度共に自信がある良いメロンに仕上がっており、消費者の皆さんには安心して食べていただきたい」と話しました。

JAしまね西いわみ地区本部営農経済部の森本大史指導販売課長は「GI登録が生産者の意欲向上につながったことは間違いない。しかし部会の取り組みや技術方針に大きな変化を必要とするものではなく、これまで確立してきた当たり前のことを粛々と進めるだけ。注目される地域ブランドとして、市場関係者や消費者の期待を裏切ることのない『益田アムスメロン』の生産と販売に努めていきたい」と話しました。



来賓を代表して丸山島根県知事・山本益田市長よりご挨拶をいただきました。
お二人からは、夏場に向かう生産者・選果場スタッフへの労いの言葉に併せ、GI登録を弾みに更なる販売シェアの拡大と、令和7年産アムスメロンの販売目標達成を祈念する言葉をいただきました。



最高の出来に仕上がったアムスメロン赤秀品、サイズは4L。



初出荷式終了後、選果スタッフによって選別されました。



自信と誇りをもって、出荷量367トン・74,000ケース/（5kg箱）、販売金額2億4千600万円を目標に掲げ、責任ある産地益田の令和7年産アムスメロンの出荷が始まりました。



初荷の送り出しまでのわずかな時間を利用して、丸山知事に施設内を見学していただきました。



秋には「^{ぬいほ}拔穂祭」を行い、刈り取った米を神社に奉納します。

五穀豊穡を祈る御田植祭

5月5日、津和野太鼓谷稲成神社主催の「神田禮祭」が執り行われました。この禮祭は毎年端午の節句に行われているもので、今年も地元名賀地区の皆様をはじめ、中村芳信島根県議会議員・津和野町下森博之町長・草田吉丸議長・JAしまね松浦利幸津和野支店長等関係者が出席し、午前10時から同神社において本殿祭が行われた後、名賀地区の農事組合法人なよし（木村大輔代表）が管理する神田（12a）に場所を移し御田植祭が行われました。毎年恒例行事とあってこの日も島根県立津和野高校から、白張を纏った6人の男子生徒・早乙女姿の5人の女子生徒が参加し、禮祭出席者と共に五穀豊穡やかな成長を願い一苗一苗丁寧に植えていきました。

津和野町農業青年クラブ餅つき即売

津和野町農業青年クラブ（田中懸志朗会長）は5月15日、津和野太鼓谷稲成神社春季大祭に合わせて、JAしまね津和野支店前で餅つきの実演販売を行いました。

春・秋の大祭につくモチ米の量はそれぞれ60キロ、この日も女性部津和野支部（中川美恵子支部長）と連携し、お馴染みの草餅・平餅・餡餅などに仕上げていきました。

青年クラブのメンバーが力強く振り下ろす杵が、弾力と粘りのある餅に仕上げ、この日を楽しみに待っていた人たちは、早くからテントに立ち寄り希望する餅を注文していました。

注文に応えようとクラブのメンバーが代わる代わるつき上げる餅も、出来上がりを待っていた方が次々と購入し、陳列用に設置したテーブルに製品が並ぶことはありませんでした。

快晴の殿町通りには露店も軒を並べ、高岡通りの参拝者や観光客は支店前で杵を振る餅つきの様子に足を止めていました。



この日を楽しみに毎回大量に購入されるファンもあり、300パック（餡子5個入、平餅6個入）の餅は全て完売しました。（次回は11月15日の秋季大祭）

臼も悲鳴を上げるほどの迫力



令和7年産柚子の着花点検を行いました

美都町柚子生産者組合（齋藤正明組合長）は5月20日、管内の柚子の着花状況を確認しました。

J Aしまね美都事業所に集合した生産者組合の役員・島根県西部農林水産振興センター・益田事務所農業部職員・J A担当職員は4グループに分かれ、美都町内の生産者圃場を巡回し、着花状況に併せ病虫害等発生

の有無や樹木の状態についても確認しました。

町内の26ヘクタールの圃場に約24,000本の柚子が植えられており、今回は生産者約60人の圃場で、1本あたりの着花数量を確認し、圃場ごとの本数を参考に花の咲き具合から今年産の収量予測を立てました。

確認作業を終えた同組合では、調査した圃場は花付も良く目立った病虫害被害も見られず、昨年以上ではあるものの平年並みかやや少なめとし、令和7年産柚子の収穫量を140トンと予測しました。



花の状態から結果後の生理落下等考慮し1本あたりの収穫量を予測します。

5月西部子牛市場成績（税込）

（単位：円・kg）

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市（益田）	雌	41	862,400	458,700	629,549	309
	去勢	45	1,014,200	501,600	682,179	339
	計	86			656,490	324
益田市（美都）	雌	1	588,500		588,500	277
	去勢	1	869,000		869,000	338
	計	2			728,750	308
益田市（匹見）	雌	2	633,600	574,200	603,900	304
	去勢	2	710,600	651,200	680,900	345
	計	4			642,400	324
津和野町（津和野）	雌	3	616,000	576,400	591,433	292
	去勢	4	767,800	532,400	640,750	315
	計	7			619,614	305
津和野町（日原）	雌	7	738,100	567,600	654,317	317
	去勢	6	772,200	596,200	686,033	360
	計	13			670,175	339
吉賀町（柿木）	雌	1	550,000		550,000	282
	去勢	1	517,000		517,000	300
	計	2			533,500	291
吉賀町（六日市）	雌	1	583,000		583,000	312
	去勢	1	660,000		660,000	361
	計	2			621,500	337
西部市場 総合計	雌	73	862,400	458,700	613,303	306
	去勢	87	1,014,200	501,600	681,166	341
	計	160			650,203	325

畜産



5月の子牛市場

5月20日に雌73頭、去勢87頭、計160頭の上場により、今年度最初の西部家畜市場が開設されました。5月から全国的に市場価格が上昇傾向で、上場牛がそろっていたことなどから、平均価格で雌613千円（前回比110%）、去勢681千円（前回比102%）、全体で650千円（前回比106%）と前回を上回る結果となり、特に雌が前月比58千円高と大幅に値を上げました。今後も購買者に支持されるよう①発育良好な牛、②肋張りの良い牛、③肢蹄のしっかりした牛を目指して「子牛飼育方マニュアル」の実践に努めて頂きますようお願い致します。

なお、今回の市場開設日は7月15日（火）、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は対象牛に事故（疾病）等無いよう宜しくお願いします。



女性部西益田支部が総会を開催

J Aしまね西いわみ女性部西益田支部（山本喜久子支部長）は5月11日、西益田支店会議室において第3回通常総会を開催しました。

はじめに3月の定期人事異動により着任した佐々木暢支店長が、自己紹介に併せ支部の益々の発展と更なる活性化を祈念し挨拶を行いました。

総会の開会にあたり山本支部長は新たに加入した会員を紹介し、「組織の設立から3年、お陰様でメンバーも増え、引き続き楽しい活動が出来ればと思っています」と挨拶しました。

議事進行を松田美穂子さんが務め、令和6年度における活動の報告と決算状況、令和7年度の活動計画について説明を行い原案通り可決承認されました。

総会出席者の中には、知人から頂いた手作りハムがきっかけで女性部加入に至った会員もあり、7月に予定されたハム作りを心待ちにする声もありました。また、4月に開催された西いわみ女性部総会で紹介のあった、家の光100周年ダンスコンテストへのエントリー案で盛り上がり、8月のブルーベリー収穫時に併せて収録することを決定しました。楽曲（Rice vegetable meat）の、わずか30秒のサビに合わせた最高のパフォーマンスで、西益田支部は最高位の『大賞』を狙います。



総会終了後、石川有里さんの指導で「鯉かざり」作りに挑戦しました。



4月20日には山菜採りを行いました。



山菜取りのあとは参加者みんなで昼食。



山本支部長挨拶

西いわみ女性部美都支部が総会を開催しました

J Aしまね西いわみ女性部美都支部（佐々木孝子支部長）は5月22日、美都町の美都温泉湯元館で令和6年度の総会を行いました。

はじめに出席者全員でJ A女性組織綱領の唱和を行った後、開会の挨拶で佐々木支部長は「一年間を振り返ってみると、様々な活動に多くの皆さんが参加し楽しんでいただけたと思う。積極的に参加していただき大変嬉しく思うと同時に、元気でお互いの顔が見られるということは幸せなことだと感謝している。今後も皆さんからの声をしっかりと聞かせていただき、『皆が楽しく』を目標に活動をすすめていきたい」と話しました。

佐々木支部長の進行で議案審議に入り、令和6年度の活動・収支決算の報告、令和7年度の活動計画・収支予算案等全ての議案が可決承認されました。第3号議案の役員改選では留任を望む声が多く、佐々木支部長以下全員の役員留任を決定しました。その後の役員会で支部長に佐々木孝子さんを再任、副支部長を2名体制とし再任の澄出久美子さんと新たに久保久三さんを選任しました。

留任が決まった佐々木支部長は「本日承認いただいた7年度予算を活かせるよう皆で活動していきたい。もう一期皆さんの前を走らせていただきます。ご協力を宜しくお願ひします」と決意を語りました。最後に「ハムづくり」の日程の報告とJ Aからのお知らせを行い、その他を含むすべての議事を終了し総会は閉会しました。



総会終了後は泥落とし!美味しい昼食を食べ終わると益田東支店から職員も参加、クラリネットの演奏に合わせて全員で合唱しました。



歌って体を動かし共に楽しいひと時を過ごしました。



佐々木支部長
開会の挨拶



西いわみ青年連盟が 通常総会を開催

JAしまね西いわみ青年連盟（齋藤優作委員長）は4月30日、西いわみ地区本部会議室において令和6年度通常総会を開催しました。

開会にあたって齋藤委員長は挨拶で「本年7月に計画しているJA島根県青協70周年記念事業を県内の組織と協力して成功させ、可能性を原動力に自己を高め、盟友同志のより一層の結束を図りたい」と話しました。

続いて来賓挨拶を西いわみ地区本部の田村清己本部長が行い、地元農業の将来を担う青年連盟の発展と活躍にエールを贈りました。

齋藤委員長が議長を務め議案審議を行い、令和6年度における実施事業並びに決算、令和7年度に向けた事業方針及び予算案等全ての議案を可決承認しました。第4号議案役員改選では、4年間にわたって委員長を務めた齋藤委員長が勇退、後任に中島貴博（益田）さんを選任しました。



齋藤優作委員長挨拶

JA住宅ローン利用者を対象に 「いちご狩り」を開催

JAしまね西いわみ統括支店ローンセンターは4月26日、国営農地開発山折団地にあるアグリみとのいちごハウスに、JA住宅ローン利用家族160人（80人×2班）を招き、恒例となったいちご狩りを開催し、日頃のJA利用に対する感謝の気持ちを伝えました。



開園前のいちごハウス入り口付近に参加家族の皆さんが続々と集合。今年も応募多数により、厳正なる抽選とさせていただきます。



いちこの品種は8品種。ゆっくりじっくり食べ比べていただきました。



参加者は「紅ほっぺ」「よつぼし」「おいCベリー」など複数品種の中から、より美味しいいちごを求めてハウス内を探索し、お気に入りの前で足を止め他の品種との味の違いを確認していました。

JA-IA AWARDS 2024 JA共済合同表彰・JAしまね信用事業優績表彰式

令和6年度共済・信用事業優績表彰式が4月25日、大社町大社文化プレイスうらら館で開催され、西いわみ地区本部からも共済・信用業務の担当職員が出席し優秀な成績を挙げた職員・店舗に賞状が授与されました。受賞内容は次のとおりです。



後列左から、山本 優（津和野支店）、澄川 一浩（統括支店）、石川 創士（西益田支店）
前列左から、石川 ゆう紀（日原支店）、内田 絵理香（六日市支店）、原 亮太（益田中央支店）

〔令和6年度JA共済優績表彰〕

1. 特別優績L A表彰

○複合L A 原 亮太（益田中央支店渉外推進課）

2. 優績L A表彰

○専任L A 石川 創士（西益田支店金融共済課）

山本 優（津和野支店金融共済課）

3. 部門別表彰

(1) ニューパートナー部門

○複合L A 原 亮太（益田中央支店渉外推進課）

(2) 生命万一基盤部門

○専任L A 石川 創士（西益田支店金融共済課）

4. 自動車共済損害調査サービス優秀担当者表彰

○澄川 一浩（西いわみ統括支店共済課）

〔令和6年度信用事業表彰〕

○渉外奨励優績者表彰

複合渉外の部第1位 内田 絵理香（六日市支店）

○店舗競励優績店舗表彰

調達部門入賞 六日市支店（11位） 日原支店（19位）



水田湛水直播技術研修会

島根県西部農林水産振興センター・益田事務所は5月20日、益田市・津和野町・吉賀町の水稻を主とする担い手や関係機関に参加を呼びかけ、益田市黒周町の農事組合法人横尾衛門（谷本大輔代表）の圃場において、水田直播技術「リゾケア」の播種実演会を行いました。

担い手の高齢化や労力不足に対応するため低コスト化技術の導入を勧める島根県では、育苗・移植作業が省略され作業時間の短縮や作業の平準化が可能になるとして、低コスト化技術であるリゾケアを導入している集落営農法人の事例紹介と、実演会を通じて直播栽培の普及に努めています。

鉄コーティング種子による湛水直播栽培は、代掻きを均平に仕上げるのが重要で、均平作業を怠ると出芽・苗立ちが安定せず、苗腐病の発生等で更なる苗立ち低下を招くこともあり、これを防ぐための頻繁な圃場巡回、イネの成長ステージに合わせたこまめな水管理が求められます。

一方リゾケアは酸素の供給・殺菌・殺虫と3種類の薬剤がコーティングされており、湛水状態が続いてもより安定した苗立ちが期待できるなど水管理が容易とされています。（鴨の飛来など野鳥の被害には注意が必要）

このリゾケアは中国地区でも島根県での普及率が最も高く、県全体の取り組み面積は約70ヘクタールとなっています。

農事組合法人横尾衛門では3年前、それまでの鉄コーティング種子からリゾケアに変更し、16ヘクタールある水田のうち約4ヘクタールで安定した収量を確保しています。



品種はきぬむすめ
田植え機に取り付けられたアタッチメントは鉄コーティング種子の播種で使用していたもの。粉の点播数量は3～5粒程度に設定されています。約20アールの田植え（播種）に要した時間は資材の補充時間を含めても約30分程度でした。



谷本代表から横尾衛門におけるリゾケア導入から現在の取り組みについて説明を受けました。

○代掻きは2日前～当日までに行い、播種前日に水を落とし適度な柔らかい状態で播種する。

- ①播種後、直ちに入水し5センチ程度を保つ
- ②7日間湛水を維持しその後落水する
- ③落水状態を保ちながら出芽させ、出芽後の5～7日頃から再び湛水する
- ④その後は移植栽培と同様の管理を行う

令和6年産実績

品 種	コシヒカリ
播種量	2キロ/10a
播種日	5月9日
発芽日	5月14日頃
出 穂	8月10日頃
収 量	約450kg/10a



刈取り

9月12日撮影



播種から20日後。 5月29日撮影



株張りも進んでいました。6月24日撮影



隣接する移植圃場と遜色なく生育していました。7月26日撮影

吉賀町でのリゾケアの取り組み（令和6年産「コシヒカリ」）

鹿足郡吉賀町立戸の永安俊治さんは、水稻作付面積13ヘクタールの一部を湛水直播栽培に変更し労力の軽減を図っています。高齢化や労力不足を懸念する農業者は多く、永安さんも数年前から同様の課題を抱えていました。

代掻きは通常の田植えと同様に仕上げ、10アールあたりの播種量は2kgと育苗に比べ少なめで、専用アタッチメントの株間を21センチに設定し約5粒の粉を落としています。

鉄コーティング種子の直播に比べて水管理が容易で、厄介な雑草対策が克服できたことで、約3.2ヘクタールをリゾケアによる直播方式に変更し今年で4年目になりました。



今年も移植と並行して直播作業を始めました。 令和7年5月13日撮影



恒例つわのわんぱくランド田植え

津和野町農業青年クラブ（田中懸志朗会長）は5月21日、津和野町内の保育園児を招いて恒例のわんぱくランド田植え体験を行いました。

今年は町内の5保育園の園児と保護者や保育士など約60人が参加し、同町田二穂の農事組合法人なかばら（米原孝男代表）の水田11アールにヤシロモチの苗を植えました。

はじめに田中会長から、田植えから秋の稲刈り・年末の餅つきと、一年を通した取り組みについて紹介があり、島根県西部農林水産振興センター益田事務所の職員から田植えの手順について説明を受けました。

その後スタッフから渡された苗を手にした園児たちは、次々に田んぼに入り、苗を数本つかんでは柔らかい土の感触を確かめるように植えていきました。

中には代掻後の田んぼに初めて入る園児もあり、緊張した面持ちで恐る恐る一歩ずつ足を踏み入れていました。はじめは「キヤーッ」「足が抜けない」と言っていた園児たちも、田植え作業が終わる頃には「楽しい、まだ植えたい」といった声が聞かれるようになっていました。



クラブのメンバーが張る紐についた目印に沿って上手に植えました。



少しずつ慣れて服の汚れも気にせず植えていました。



はじめは慎重に植え始めていました。



恒例となっているこの取り組みは、自然の中で土に触れ、米づくりの一端を体験することで、農業や農産物への関心を持ち、自然環境の素晴らしさを実感してもらうことを目的に毎年開催しています。



仕上げは米原代表にお願いしました。

生産者の皆様へ

令和7年6月
島根県農業協同組合

令和7年産島根米の 「概算金の最低保証額」のご案内

令和7年産の島根米に関する重要なお知らせをさせていただきます。

この度、皆様方の営農の安定を図ることを目的として令和7年産島根米の主要銘柄について「概算金の最低保証額」を早期に決定し、生産者の皆様にお知らせすることとしました。

主要品種の「概算金の最低保証額」は以下の価格となります。

品 種	概算金の最低保証額	備 考
コシヒカリ(上)	10,500円	6年産の概算金 8,400円 前年から +2,100円
きぬむすめ(上)	10,500円	6年産の概算金8,300円 前年から +2,200円
つや姫 S T(上)	11,000円	6年産の概算金8,700円 前年から +2,300円
つ き あ か り	10,250円	6年産の概算金7,950円 前年から +2,300円

※いずれも1等30kg当りの価格設定となります。

※あくまでも今回は主要品種の「概算金の最低保証額」のご提示となります。
その他の品種も含め概算金の最終決定は8月となります。



これにより、生産者の皆様が J A に安心して出荷していただけることを期待しております。

なお、概算金については、8月の理事会にて最終決定を行います。決定後改めて皆様にお知らせいたしますのでぜひご確認ください。

また、島根米の主要取引先に対しては、7年産の販売価格を現行の6年産販売価格以上で販売することについて打診し、了承を得ております。このことから、皆様の安定した出荷が取引先に対してより有利な条件で交渉が行えることをお伝えいたします。

今後とも、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。何かご不明な点等がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

【この件に関するお問い合わせ】

J Aしまね西いわみ地区本部米穀課 TEL : 0856-23-1911

令和7年産米

穂肥講習会スケジュール

月日	時間	地区	場所
7月1日 (火)	9:30~	美都	仙道 加藤正良様 圃場(公民館裏)
	11:00~	美都	丸茂 丸茂郷自治会館
	13:30~	益田東	益田東支店 2階会議室
7月2日 (水)	10:00~	中西	中西事業所会議室
	13:30~	真砂	真砂事務所
	9:30~	柿木	白谷公民館
	11:00~	六日市	六日市カントリーエレベーター
	13:30~	六日市	広石上集落営農組合作業場
	15:00~	六日市	樋口地区集会所前
7月3日 (木)	9:30~	西益田	小俣賀ゲートボール場
	11:00~	西益田	白岩多目的集落センター
	13:30~	西益田	向横田 椋木氏ハウス付近
	15:00~	西益田	大滝集会所前
	9:00~	津和野	山下倉庫前
	9:30~	津和野	倉増氏圃場前
	13:30~	日原	日原コイン精米所前

- お題「泥落とし」
- 8月のお題は「盆踊り」です
ご応募お待ちしております
- 読者の俳句川柳
- 泥落とし 今年もやるぞ 米作り (益田市 野村 芳子さん)
- 昔しや顔 今は田植機の 泥落し (益田市 岡崎 雄一さん)
- 泥落とし 土手ではおぼる かしわ餅 (益田市 初山 敏子さん)
- 現代は 泥もつかない 泥落とし (益田市 小笠原かよみさん)
- 泥落とし 途絶えて久し 寂しいネ!! (益田市 竹田 雅子さん)
- あぜ道で 食べる母の 柏餅 (益田市 金子 君子さん)
- 植え終えて 機械ねぎらう 泥落とし (益田市 田中千代子さん)
- 昭和の人 田植おえたら 泥落とし (益田市 喜村 信江さん)
- 泥落とし 秋の稲ほの みのりあれ (益田市 吉村 芳江さん)
- なつかしや 泥落としの 祝いぜん (益田市 澁谷美保子さん)
- 泥落とし 皆で頂く 柏餅 (益田市 加藤 富之さん)
- 田植すみ 心身共に 泥落とし (益田市 加治イトヨさん)
- 泥落とし 親戚一同 おもてなし (益田市 両見かすみさん)
- 神佛に だんごお供え 泥落し (益田市 村上登美子さん)
- 水足りて 植田見おろす 泥落とし (益田市 柳井 文江さん)
- 泥落し 祖母の手作り 柏餅 (益田市 齋藤 照平さん)
- 泥落とし 機械化進化で 泥つかず (益田市 佐々木いさ子さん)
- 泥落し かしわだんごに 生ビール (津和野町 大井 守さん)
- 泥落とし 日帰り旅行が 思い出に (津和野町 日熊 春子さん)
- 田植え時季 意味も解らず 泥落し (津和野町 大羽ミヤ子さん)
- 田植機を 洗いながして 泥落とし (津和野町 豊田 往野さん)
- 豊作を 願ひ仲間と 酒を酌む (津和野町 斎藤 久衛さん)
- 泥落とし まきしば取りし 山あれる (津和野町 高谷喜里栄さん)
- 田植え終え 柏餅作りて 泥落し (津和野町 桑原八恵子さん)
- 集落や 皆んなで楽しむ 泥落とし (津和野町 古山 包子さん)
- 田植すむ 肩の力も抜けて 泥落し (吉賀町 田村 氏子さん)
- 飲み会の 泥付かずとも 予約入れ (吉賀町 竹中 和博さん)
- 田植終え 地区でそろって 泥落とし (吉賀町 安富 亮子さん)
- 思い出す 田植のあとの 泥落とし (吉賀町 中村恵己子さん)

応募
方法

- 葉書に
- あて先

俳句か川柳かを明記してください。住所、氏名、電話番号をご記入ください。

〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 総務ふれあい課

※締切※
令和7年
7/15
(当日消印有効)



新入職員の皆さんを 紹介します。



組合員の皆様に信頼される職員を目指して頑張ります。



企画総務部付
原田 禅



営農経済部メモリアルセンター
丸子 知明



営農経済部メモリアルセンター
河崎 多加志

令和7年度 経営所得安定対策等交付金の 申請はお済みでしょうか？

- 経営所得安定対策では、担い手農家の経営の安定に資するよう、諸外国との生産条件の格差から生ずる不利を補正する交付金（ゲタ対策）と、農業者の抛出を前提とした農業経営のセーフティネット対策（ナラシ対策）を実施しています。
- さらに、飼料用米、麦、大豆など戦略作物の本作化とともに、地域の特色を活かした魅力的な産地づくり、高収益作物の導入・定着等を進め、水田のフル活用を図る水田活用の直接支払交付金を実施しています。



申請に必要な書類

- ① 経営所得安定対策等交付金申請書
- ② 令和7年産水稻生産実施計画書（本人控え）
- ③ 交付金振込先の通帳の写し

申請受付期間

令和7年4月下旬ごろ～

令和7年6月27日(金)※必着

※提出期限は、各地域農業再生協議会で異なりますのでご確認ください。



◎提出先・問い合わせ先／お近くの地域農業再生協議会まで、お気軽に問い合わせください。

益田市農業再生協議会事務局（市農林水産課内）

☎0856-31-0316

〒698-8650 益田市常盤町1-1

津和野町農業再生協議会事務局（津和野町役場農林課内）

☎0856-72-0653

〒699-5605 鹿足郡津和野町後田口64-6

吉賀町農業再生協議会事務局（吉賀町役場柿木庁舎産業課内）

☎0856-79-2213

〒699-5301 鹿足郡吉賀町柿木500-1

JAしまね 西いわみ地区本部 農業用廃プラスチックの回収について

回収実施日・時間	回収指定場所	
令和7年7月8日(火) 午前9:00～午前11:30	津和野町	J A 津 和 野 経 済 セ ン タ ー
		J A (旧) 山 下 出 張 所
		J A 日 原 支 店
	吉 賀 町	J A 柿 木 事 業 所 J A 六 日 市 支 店
令和7年7月22日(火) 午前9:00～午前11:30	益 田 市	J A 営 農 セ ン タ ー
		河 成 集 荷 場
		益 田 開 発 研 修 セ ン タ ー
		J A 美 都 事 業 所
		J A 匹 見 事 業 所

回収対象物

- 肥料・飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)
- 農業用塩化ビニルフィルム(農ビ)
- あぜ波板・育苗箱 等

処理物の分別方法 (分別にご協力お願い致します)

農業用フィルム
(農ポリ)農業用フィルム
(農ビ)肥料袋・飼料等
のポリ袋あぜ波板・
育苗箱等荷造りに
あたって
の注意点

荷造りは、処理の際に取扱いやすいよう、10kg程度の大きさにし、縛って下さい。

回収できない
ものについて

処理都合上、紙製品は回収できません。入れ物として持って来られた場合でも、中身を出してお持ち帰り頂きますのでご理解ご協力お願い致します。

※委任状を書いていただきますので、必ず印鑑(引落しを行う通帳のもの)をお持ちください。処理経費(110円(税込)/kg程度)については、回収実績(重量)に応じて、後日請求いたします。

島根県農業協同組合 西いわみ地区本部・石西地域農業用廃プラスチック適正処理推進協議会

**益田グリーンセンター
売り出し
を行います!!**

日時 7/18(金) 9:00～16:00 ・ 19(土) 9:00～16:00

**肥料・防獣対策・農薬・除草剤
大売り出し**

夏物商品など様々な商品を取り揃えてお待ちしております

棚卸につき店舗休業のお知らせ

下記の店舗での休業をご案内いたします。

6/30(月)

- ・益田グリーンセンター
- ・グリーンセンターひまわり
- ・グリーンセンターしろやま
- ・柿木事業所・六日市グリーンセンター





西いわみ地区本部からのお知らせ

メガネ・補聴器の専門店



PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書用、パソコン用、遠近両用でも

メガネ一式

¥13,200~税込

『移動型店舗
パリミキカー』



お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎090-6955-1612へ お気軽にどうぞ

令和7年 7月度 JA巡回スケジュール

西いわみ地区

1日(火)	9時～12時 13時～16時	西益田支店 益田中央支店	17日(木)	9時半～13時	日原経済C
2日(水)	9時半～13時	柿木事業所	18日(金)	9時半～13時	柿木事業所
9日(水)	9時半～13時	匹見事業所	23日(水)	9時半～13時	匹見事業所
12日(土)	10時～15時	六日市 展示会	24日(木)	10時～15時	パリミキフェア 美都事業所(会議室)
15日(火)	9時～12時 13時～16時	中西事業所 益田グリーンセンター	28日(月)	9時半～13時	津和野経済C
			31日(木)	10時～15時	Aコープラボ店前 (益田東支店) P

経済課より



JAしまね

シロアリ無料調査実施中!!

お客様の大切な財産を
お守りいたします



こんなお宅は要注意

- ☐ 建物の周囲、庭先に古材がある家
- ☐ 庭先でシロアリを見た家
- ☐ 雨漏り・トイが傷んでいる家
- ☐ 羽アリが何匹か舞い込んだ家
- ☐ 近くに山がある家

私たちが伺います

=(株)コダマサイエンス社員=



中川 徳行



赤松 勝

お問い合わせ先

JAしまね 西いわみ地区本部 経済課 ☎0856-23-0914

取扱業者

(株)コダマサイエンス 益田営業所 益田市三宅町3-37 ☎0856-22-5390

7月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。ぜひ会場にお越しください。

西いわみ地区本部 西いわみ統括支店 金融課
年金相談センター (0856-22-8680) は、
平日(8:45～17:00)いつでもご相談いただけます。

7月1日(火)益田東支店 13:00～18:00

7月17日(木)六日市支店 10:00～18:00

JA年金相談員 ※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

“生活習慣病” や “がん” は
自覚症状がないまま
進行することもあります。
ご自身・大切な人のために
受診してみませんか。



農業者と女性部のための“特別な健診” 農業者・女性部健診のご案内

農業者・女性部健診
をおすすめする

5つの
ポイント

リピート多数

約700人受診
多くの皆さまに受診
いただいています

検査内容充実

29項目
オプション検査も
あり

特別価格

6,000円
通常23,850円から
JA助成

短い受診時間

約1時間
お忙しい方に
特におすすめ

受診特典あり

70ポイント
JAおさいふカードに
ポイント付与

日程・会場

9月29日(月) 津和野温泉なごみの里
11月26日(水) ふれあいホールみと
11月28日(金) 旧オーエムツー事務所

定員20名

定員30名

定員40名

対象者

農業に従事する方および家族/
JAしまね女性部の加入者および
家族

受診料金

| Aコース 6,000円(税込) (通常23,850円) <女性部会員5,000円>

| Bコース 3,500円(税込) (通常17,850円) <女性部会員3,000円>

オプション
検査

ヘリコバクター・ピロリ抗体検査 2,000円(税込)

軽度認知障害(MCI)スクリーニング検査 22,000円(税込)

腹部エコー検査 3,500円(税込)

新規検査

申込方法

申込書をご記入の上、お近くのJA各支店にご提出ください(FAX可)。
(後日、受診時間等をお知らせします)

申込締切

7月11日(金)

年に一回の健診・がん検診を“まとめて受診”していただけます

担い手人間ドックのご案内

担い手人間ドック
をおすすめする

5つの
ポイント

受診者多数

令和6年度1,277人
多くの担い手の皆さまに
受診いただいています

検査内容充実

45項目
オプション検査もあり
(ピロリ抗体、胃カメラ)

特別価格

12,000円
通常41,000円から
JA助成

短い受診時間

約1時間
お忙しい方に
特におすすめ

受診特典あり

120ポイント
JAおさいふカードに
ポイント付与

日程・会場

9月29日(月) 津和野温泉なごみの里(津和野町)

定員35名

11月27日(木) 旧オーエムツー事務所(益田市下本郷町)

定員55名

11月28日(金) 旧オーエムツー事務所(益田市下本郷町)

定員15名

受診料金

通常41,000円のところ
JAグループ等からの助成により
12,000円(税込)

オプション検査

ヘリコバクター・ピロリ抗体検査 2,000円(税込)

肝線維化マーカー検査 2,200円(税込)

新規検査

申込方法

申込書をご記入の上、各支店または営農企画課(TAC)にご提出ください(FAX可)。
(後日、受診時間等をお知らせします)

申込締切

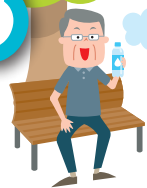
7月4日(金)





5月から始める

熱中症対策



熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。特に5月はまだ汗をかくことに体が慣れていません。そのため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症リスクが高まります。暑くなる前に、熱中症の原因と予防方法を再度確認しておきましょう！

熱中症とは

熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。人は熱の産出や放散することで体温が37℃前後になるように体調管理をしています。しかし、熱中症になると、そのバランスが崩れ急激に体温が上昇して、さまざまな症状を引き起こしてしまいます。

熱中症の症状

軽症（応急処置で対応可能）

- ・めまい
- ・筋肉痛・筋肉の硬直
- ・手足のしびれ
- ・気分不良



中等症（病院への搬送が必要）

- ・頭痛
- ・吐き気・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感



重症（入院して集中治療が必要）

- ・意識障害
- ・痙攣
- ・手足の運動障害
- ・高体温



熱中症が起こる3つの要因

【行動】

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分不足



【環境】

- ・気温・湿度が高い
- ・風が弱い・日差しが強い
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日



【身体】

- ・高齢者・乳児・肥満体型
- ・持病（糖尿病、心臓疾患）
- ・脱水症状（下痢・発熱等）
- ・体調不良（二日酔い・寝不足）



熱中症にならないための5つの行動

①衣服を工夫する

ゆったりとした通気性の良い服で！



②日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避ける



③こまめな水分補給

のどが渇かなくても、意識的に給水を！



④暑い日は頑張りすぎない

適宜、休憩をとり、頑張りすぎない！



⑤十分な睡眠を取る

睡眠不足だと体温調節機能障害に!?



資料提供：J A 島根厚生連

●益田産のトマトを使ったトマトジュレ・トマトカレーのご案内

西いわみ管内の特産品を使った、おいしいオリジナルブランドの加工品をご紹介します。
管内の直売所やスーパーなどでもお買い求めいただけます。



トマトジュレ (トマト丸ごと1個使用)

販売価格: **4,000円** (送料、消費税込み)
内 容 量: (195グラム) 6個入り



トマトカレー (トマトをたっぷり使ったカレー)

販売価格: **3,200円** (送料、消費税込み)
内 容 量: (200グラム) 5個入り

お申し込み・
お問い合わせ

西いわみ地区本部 営農経済部 (土・日・祝日はお休み) 〒698-0042 益田市中吉田町1000番地
TEL 0856-23-1911 FAX 0856-24-0453



ゆずっこ
1箱24本入り

販売価格
2,640円 (税込)



柚香
1本720ml

販売価格
2,250円 (税込)

お問い合わせ・
ご注文先

JAしまね西いわみ地区本部各支店事業所窓口または、営農経済部経済課生活係
TEL 0856-23-0914 FAX 0856-22-4350



JA共済

2025 4 / 1
2026 2 / 28



ひと



いえ



くるま

証券お預かり キャンペーン

こんな疑問をお持ちではないですか？

- ☒ 保険金(共済金)はどんな時に支払われるの？
- ☒ とりあえず加入したけど、本当に必要な？
- ☒ 「保障」って内容が複雑でよく覚えていないけど？

他社の保険(共済)証券を
提示いただいた方へ

先着で**1,200名**様に
「ジョイらくらくキッチンセット」
をプレゼント



※画像はイメージです。

応募方法 下記応募欄へ必要事項をご記入のうえ、JA職員へお渡しください。※1人1応募に限りです。

応募条件 LAまたはスマイルサポーターからの3Q活動に際し、他社保険(共済)証券を提示いただいた方。

ひと・いえ・くるま証券お預かりキャンペーン応募欄

名前	電話番号	生年月日	T	S	H	年	月	日
住所	〒							

〈JA記入欄〉

地区本部	支店	担当者コード	担当者名
提示いただいた証券の保険会社名	保険の種類 ひと いえ くるま		保険の名称
証券番号	証券番号の記載がない場合 ☐ 証券の写しを保管		



Check!

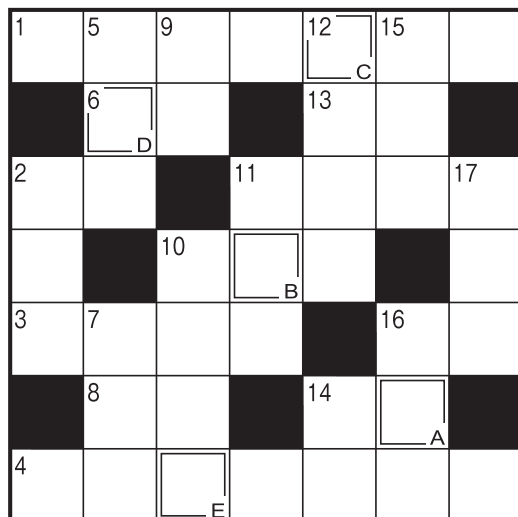
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～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

- ② 3人組のこと
- ⑤ 閻魔大王がいるところ
- ⑦ ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- ⑨ 浴衣を着て——を締めた
- ⑩ ショッピングモールには多くの——が入っている
- ⑪ 左右反対に映ります
- ⑫ メロンの生産量が日本一である県
- ⑭ 糸を通して布を縫います
- ⑮ 1とその数自体しか約数を持ちません
- ⑯ 俵万智の第一歌集『サラダ——日』
- ⑰ 阿寒湖で育つものが有名な藻類

ヨコのカギ

- ① 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- ② 早起きは三文の——
- ③ サーファーが乗ろうとするもの
- ④ アルコール分が含まれていない飲み物
- ⑥ 疑問文では上げることが多い
- ⑧ 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- ⑩ デジタル時代になり——の文字を見る機会が減りました
- ⑪ 騎手が乗っていません
- ⑬ 観光、スクール、二階建てといえ
- ⑭ 鳥の体に生えるもの
- ⑯ うな重と一緒に——吸いを注文した

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

〒698-0024 益田市駅前町15-1

JAしまね 西いわみ地区本部 総務ふれあい課 「クイズ」係
2025年7月4日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で56人の方からご応募いただきました。

先月号の答え

「ウメシユ」

ア	メ	イ	モ	ウ	ト
ジ	ン	シ	ン	ミ	キ
サ	ハ	チ	コ	ウ	シ
イ	オ	ン	サ	シ	ミ
シ	キ	サイ	ズ		
シ	バ	カン	シャ		
ミ	ナ	ヅ	キ	リ	

佳作

欲しいのは虫歯予防のチョコレート
五分咲きの花の上にも春の雪
新緑に白髪を染めてみようかな
日本人の魂死んで詐欺多発
八十路まえあれそれで事済まし

江津市 サン・ヒール様
吉賀町 竹中 和博様
兵庫県 小田 和子様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 石飛 勝様

「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」7月号定価 922円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



ふる里の軒下のれんつるし柿

浜田市 岩本 静代様

止まらない物価上昇減る年金

出雲市 櫛井 伸幸様

七転び八起無理です八十路です

隠岐の島町 上川 晃一様

優秀賞

生きている証だ今朝の旨い水

出雲市 佐野美和子様

最優秀賞

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）生きている毎日、どうでしょうか。今朝の水を飲んだ時に感じた旨い味、やっぱり生きている証拠なのですね。

JAしまねよりは、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）7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。

2025
6.2[月] 7.31[木]

しまねの農畜産物を応援!

JALしまね
定期貯金キャンペーン
2025 夏

当JAへ新たな資金で
お預入れいただくと

金利
特典

お米
特典

しまね
和牛肉
特典

からえられます!

JAしまね 検索

詳細はホームページよりご確認ください

くわしくはお近くの JA 窓口までお問い合わせください

令和7年産 島根県飼料用米多収コンテスト

飼料用米生産農家の生産技術の向上による増収を図るとともに需要に応えるため、島根県内で「飼料用米多収コンテスト」を実施します。

参加資格

- 飼料用米生産面積が50a程度であること。
- 飼料用米の単収が地域平均より高いことが見込まれること。
- 区分管理方式を行い面積と出荷数量が確認できること。

表彰部門

1. みほひかりの部
2. 多収（専用）品種の部

開催スケジュール

- 参加募集 令和7年8月1日(金)～9月30日(火)
- 収量の報告締切 令和7年12月30日(火)
- 審査時期 令和8年1月中旬
- 表彰式 令和8年2月上旬

応募先およびお問い合わせ窓口

最寄りの地区本部米穀担当部署へご相談ください。

詳細はこちらをご覧ください。

<https://ja-shimane.jp/archives/5704/index>



JAタウン のご紹介

(株)JAアグリ島根では、
島根県産農畜産物・
加工品の全国発送を
承ります。

二次元バーコードを
スマホから読み込んで
簡単にご注文できます!

【決済方法】
クレジット・コンビニ決済等

<https://www.ja-town.com/shop/c/c6101/>
JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです

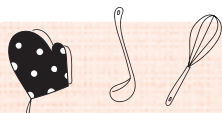
株式会社 **JAアグリ島根**

アグリ販売部アグリ営業課
〒699-0641 島根県出雲市斐川町美南1666
TEL 0853-73-9577 FAX 0853-73-9578
営業時間 8:30～17:00(土・日・祝 休み)

6月1日は牛乳の日・6月は牛乳月間
ミルクでつながる **ありがとうの輪**

牛さんや牛乳・乳製品への
「ありがとう」を
#ミルクのバトンリレー
をつけて投稿しよう!





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

豚肉とピーマンの甘酢炒め

材料（4人分）

豚切落とし肉	150 g
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ2
塩こしょう	少々
ピーマン	4個
にんじん	1/2本
しいたけ	2個
ねぎ	1本
サラダ油	大さじ1
B 砂糖	大さじ3
黒酢（又は酢）	大さじ4
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

作り方

- ①豚肉はAを合わせてもみ込み、しばらく置く。
- ②Bを混ぜ合わせておく。
- ③ピーマンは縦半分に切って、種とヘタを取って1cm幅の細切りにする。にんじんは皮をむいて斜め輪切りにしてからせん切りにする。しいたけは薄切りに、ねぎは斜め薄切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を少しずつ小さな塊にして並べ入れる。焼き色がついて、カリカリになるまで時々裏返しながら焼き、皿に取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに③の野菜を入れて炒め、全体に油がまわったら、取り出しておいた豚肉を戻し入れ、Bも加えて（しっかりとかき混ぜてから加える）たれにとろみがついて、全体にからまれば出来上がり。



コメント

- ・ご飯がすすむ一品!さっぱりとした味で夏バテ予防にぴったり!
- ・炒めてからめるだけ。短時間で仕上がる簡単甘酢炒め!

アレンジ

- ・なす、たまねぎ、きゅうり、アスパラガス、しめじ、キクラゲなどいろいろな野菜との組み合わせも楽しめます。
- ・豚肉は鶏肉、魚の切り身、イカ、エビ、厚揚げなどに替えても美味しいです。



子どもも喜ぶ!簡単おつまみきゅうり

材料（4人分）

きゅうり	3本（300 g）
A 塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
塩昆布	ひとつまみ

作り方

- ①きゅうりは縦に縞目に皮をむき、斜め輪切りにする。
- ②①とAをビニール袋に入れて、袋の上から軽くもみ、袋を閉じる。
- ③冷蔵庫で冷やす。

コメント

- ・夏の塩分、水分補給にも最適!
- ・ビニール袋に入れて揉んだら、なるべく空気を抜いて閉じると味がしみ込みやすいです。

アレンジ

- ・ラー油や豆板醤を加えて、ピリ辛大人味に。
- ・ピーマンやにんじん、キャベツなどに替えたり、組み合わせても美味しく食べられます。



JA 島根厚生連

健康散歩

バランスの良い食事をとろう



日々食事をする時に「食事バランス」を意識していますか。食事にはバランスが大切だとよく耳にしますが、なぜバランスの良い食事が大切なのでしょう。食事バランスを意識することで生活習慣病やがん、循環器疾患などのリスクを低下させることができます。バランスの良い食事とは主食・主菜・副菜をその人に合った適量で摂取することを指します。そして5大栄養素と呼ばれる炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂取することが大切です。今回はバランスの良い食事をするためのポイントを紹介します。

〇たんぱく質を多く含む食品を摂取する

たんぱく質を多く含む食品には肉や魚、卵や大豆製品などがありますが、たんぱく質以外に含んでいる成分は食品ごとに異なります。肉にはビタミンB群、鉄、亜鉛が豊富に含まれています。魚にはビタミンB群やビタミンD、EPA・DHA、卵はビタミンAやカルシウム、鉄分が豊富です。たんぱく質をとる際に、単一の食品からとるのではなくさまざまな食品からとるようにすると、たんぱく質だけでなく5大栄養素の摂取にも繋がります。

〇野菜の摂取量を増やす

令和5年国民健康・栄養調査によると、20歳以上の1日当たりの野菜摂取量は、平均256グラム程度であり、摂取目標量の350グラムを大きく下回っています。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、いずれも体内で生成できないため、食品などから摂取する必要があります。汁物や炒め物などに入れる野菜の量を増やしてみる、茹でた野菜を小分けに常備しつつでも簡単に食べられるようにするなどの工夫をして、野菜をプラスしてみましょう。

前述の内容は理想的な話をしましたが、これを自分の生活にどれだけ当てはめることができるか考えていくためには、まず自らの食生活を振り返り知る必要があります。その際に参考にできるものとして、厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」があります。食事の望ましいとり方とおおよその量をイラストでわかりやすく示されていますので、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える上で参考にしてみてはいかがでしょうか。

日々何気なくとっている食事ですが、その何気ない積み重ねが将来の自分の体を作ります。将来健康に過ごすためにも、この機会に食事バランスを意識して過ごしてみましょう。

【編集後記】皆さん、今年の半袖デビューはいつでしたか? 私は5月中旬でした! …が、気温が30度まで上がったかと思えば朝は10度を下回る日があるなど気温差があり、体温調節の難しい1ヶ月でした! これから徐々に暑くなっていくと思うので、体を慣らしながら元気に過ごしていきたいですね! (古)