

JA しまね ひより

2025
8

August
Vol.113

Shimane
Biyori



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



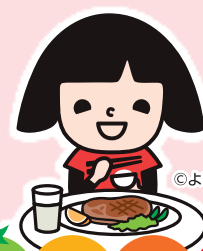
LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね 西いわみ地区本部版



©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追いついていない。さらに、気候変動の深刻化や自然災害の激甚化に加え、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・農村基本計画を閣議決定し、初年度5年間を「農業構造転換集中対策期間」と位置づけ、施策を集中的に実行するとした。

また、相互関税や自動車関税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禍根を残し、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、組織の能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、農業者が希望を持て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. 「国消国産」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引き続き注視が必要な状況となっています。

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、JA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。

JAグループでは、10月に開催した第30回JA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」「豊かでくらしやす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います。

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。

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 | 役員の選任について | 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年産米については、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、価格決定をしてまいります。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、JA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、JA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。JA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、JAの使命である農業振興と組合員からの負託に応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、JA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JAグループの広報発信力の脆弱さを痛感しております。JA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、JA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JA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」としての役割を発揮するため、役職員一丸となって愚直に進み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したこととなりました。

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JA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㈱ジュンテンドーとの業務提携を結び、JA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、JA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、JA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



島根おおち地区本部

理 事
烏田 正輝



島根おおち地区本部

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パークを提供し、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産国産活動、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」では、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パークを提供。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、ライスパークを増量してバージョンアップ！その他にも汁物やミニトマトをデザートにして提供し、生徒たちに喜んでもらうことができました。



一所懸命青年連盟



JAしまね斐川青年連盟

もり つねとも
森 恒友さん

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

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m当たり苦土石灰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、

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

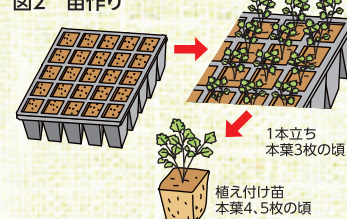


図3 植え付け

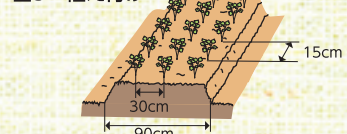


図4 暑さ対策

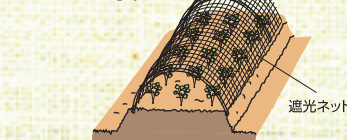
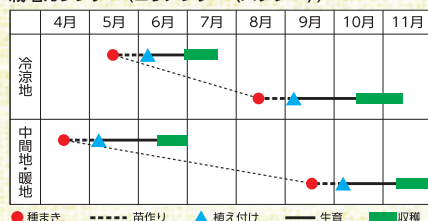


図5 収穫



栽培カレンダー（コリアンダー（パクチー））



「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

就任のご挨拶

組合員ならびにJAをご利用の皆さまには、平素よりJAしまね西いわみ地区本部に対しまして、格別のご高配を賜り衷心より厚くお礼申し上げます。

この度、JAしまね第11回通常総代会におきまして、任期満了に伴う役員改選により理事として選任され、同日開催された理事会の互選により、西いわみ地区本部長に就任いたしました。

JAしまねが発足して10年4カ月余り経過いたしました。人口減少に伴う農業・農協を取り巻く環境は一段と厳しさを増しており、その職責の重さに身の引き締まる思いであります。今後は職務に専念し組合員の皆さまの負託に応えられるよう、全身全霊で取り組む覚悟でございます。

今総代会では第四次中期経営計画ならびに、第四次農業戦略実践3カ年営農計画の議案についてもご承認いただき、「持続可能な農業の実現」、「豊かで暮らしやすい地域社会の実現」、「協同組合としての役割発揮」を基本目標に掲げ、これらの実現に向けて全役職員一丸となって取り組んでまいります。

また当地区本部においては、六日市カントリーエレベーターの修繕、新営農センターの建設、多目的選果・集荷場の建設等、ご利用いただく組合員の皆さまにご不便をお掛けすることがないよう全力で取り組んでまいります。

前任の田村清己本部長におかれましては、平成28年6月からJAしまね西いわみ地区本部長として我々組織の先頭に立ってご尽力いただき、



西いわみ地区本部 本部長

竹 長 隆

こうした諸課題解決の道筋を残していただくなど、その弛みないご努力と多大なご功績に対し心から敬意を表し感謝申し上げます。次第です。

私は昭和60年、当時の津和野町農協へ入組し、長い農協人生の中で約29年を組合員の皆さまのより身近な職場といえる支店で勤務し、多くの方々から叱咤激励等ご指導をいただきました。皆様からいただいた一言一言を糧に40年5カ月を職員として勤め、そして今後はこうした経験を基に、西いわみ地区本部発展のため粉骨砕身努力してまいります。

私が農協へ入組した当時は米30キロの概算金が1万2千円でした。食糧管理制度の廃止を境に、米価は下がり始め5千円を下回るなど、水稻農家にとっては死活問題とまで言われた年もありました。近年国内の米の需給バランスの崩れから徐々に米価が上向き、昨年の令和の米騒動によって、米に限らず総ての食に対する関心が高まり、同時にJAの存在意義を問われるところとなりました。

「生産者の営農継続と地域農業の振興」を永遠の礎とする我々JAは、常に「食と農を基軸として地域に根差した協同組合」を目指し、これまで農業経営に取り組んでこられた先輩諸氏への敬意と感謝を忘れることなく、次世代へつなぐ責任感をもって取り組まなければなりません。組合員の皆様には引き続きご指導・ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

終わりに皆さま方の益々のご健勝と、ご活躍をご祈念申し上げ就任のごあいさついたします。

退任のご挨拶

お世話になりました
引張るのは足じゃない 手を引張ろう



前西いわみ地区本部 本部長

田村 清己

このたび 去る六月二十二日(日)開催の第十一回JAしまね通常総代会をもちまして 島根県農業協同組合西いわみ地区本部長を任期満了により退任いたしました

振り返りますと 昭和五十二年四月一日 JAバンク島根信連に奉職し 浜田支所に配属 爾来金融推進部 融資部 資金証券部 総務企画部等 歴任し平成二十二年に常務理事に就任 平成二十七年十一月に信連がJA島根に包括承継後益田に戻り(信連在職三十八年のうち単身生活十九年) 平成二十八年六月からJA西いわみ地区本部長を拝命 九年間勤めさせていただきました

この間 皆様方から公私共に格別のご指導とご支援を賜わり お陰をもちましてその職務を果たすことができましたこと 深く感謝し心より厚くお礼申し上げます

竹長隆本部長への引継にあたり 夢を託す思いで挨拶させていただきます

◇平成二十八年六月就任時の手帳に記入されていたこと

「ゆるぎなき事業展開 なくてはならないJAづくり 農業の振興と地域の活性化に向け 信頼されるJAをめざし全力投球でやろう」

- 一. 健康に留意いただくこと
- 二. 理屈のつく仕事に取り組んで欲しい
- 三. 凡事一流の考え方の徹底
- 四. 千丈の堤も蟻の一穴で崩れる
- 五. 現場第一主義

九年経った今でも変わらぬ気持ちでいます

◇令和七年六月十四日全役職員研修会のあいさつ

◇JAとは何か…三つの顔があると思います…

一. 農業団体であること

「無」から「有」を造る産地づくり 農業振興に向けた営農活動 協同活動 女性部活動

二. 農政団体であること

農業政策、農業者の声や農村の課題を政治政策へ反映させるべき 農政運動

三. 地域金融機関であること

組合員や利用者の貯金や融資 各種金融サービスの提供 人・家・車等生命や建物を被害から守ること

終わりに 今後は皆様方から頂いた数々のご厚情を糧として 第三の人生を有意義に歩んで参りたいと思います 皆様方には変わらぬご交誼を賜われますようお願い申し上げます

総代説明会を開催

J Aしまね西いわみ地区本部は6月13日、益田市元町の益田市立市民学習センター多目的ホールにおいて令和7年度総代説明会を開催しました。

当日は、西いわみ地区本部常務理事田村清己本部長をはじめ、日高光弘代表理事専務、田中徹常務理事、坂本満常務理事が出席し、6月22日開催のJ Aしまね第11回通常総代会提出議案について説明を行いました。



田村本部長 挨拶

主な発言内容と回答

佐々木 孝子 総代（美都地区）

質問 人づくりと説明があつたが、具体的に教育部門をどう考えているのか。

日高専務 資料にあります通り、剰余金処分案の中で1億円を教育研修充実積立として、この教育研修充実積立金は役職員の教育、そして組合員の皆様の教育というものが含まれている。

日高専務

A

資料にあります通り、剰余金処分案の中で1億円を教育研修充実積立として、この教育研修充実積立金は役職員の教育、そして組合員の皆様の教育というものが含まれている。

今後10年間に教育研修充実積立の取り崩しは考えていないが、職員の減少や組合員の皆様の多様性等しつかりと事例として協議していく。

また一昨年に人事教育基本方針を策定し、職員教育の充実を図る。そのためにはJ Aしまねとして職員の給与を一本化しなければならぬが、今後5年あるいは3年の調整期間をもつて格差を無くしていく。J Aしまねとして一体的な取り組みの中で組合員の皆様のご期待に沿える組織になるよう努力していく。

現在、職員を対象に働く満足度のアンケート調査を行ったが、決して



高い満足度ではなかった。体制を整え、組合員の皆様とともに働く環境や満足度などを向上していく、これがひいては組合員の皆様のためになる認識し、努力していく。

御神本 康一 総代（益田地区）

質問 人口減少や後継者不足があるなか、J Aとして島根県立農林大学校にどういったアプローチをしているのか。基盤とする考えはあるのか。

日高専務

現在J Aしまねとしては島根県立農林大学校の在学生を対象に月額1万〜2万1千円という形で奨学金制度を出している。これは島根県内に就農していただいた方、J A等農業団体へ就職される方に対しては返還頂かないという奨学金の体制をとっている。

A

現在J Aしまねとしては島根県立農林大学校の在学生を対象に月額1万〜2万1千円という形で奨学金制度を出している。これは島根県内に就農していただいた方、J A等農業団体へ就職される方に対しては返還頂かないという奨学金の体制をとっている。

しかしながら、今年の農林大学校の入学生は例年より半減しており、これにも危機感を感じている。

職員候補生や農業を学んでいく方を送り出していけるように、J Aとしてさらに連携をしていくよう努力していく。

職員候補生や農業を学んでいく方を送り出していけるように、J Aとしてさらに連携をしていくよう努力していく。

西いわみ青年大会を開催

J Aしまね西いわみ青年連盟（中島貴博委員長）は7月10日、西いわみ地区本部において西いわみ青年大会を開催しました。

青年組織綱領唱和の後、中島委員長は開会の挨拶で、J A島根県青協70周年記念事業での協力に対する感謝の意を伝えた後、「今後においても様々なイベントや行事等の計画がある。西いわみ青年連盟一丸となって盛り上げていただきたい。暑さも日増しに厳しくなっており、体調管理等に十分気を付けて頑張っていこう」と話しました。

続いて来賓として出席したJ Aしまね西いわみ地区本部の竹長隆本部長が、就任の報告と若い農業者に期待を込めて挨拶を行いました。

青年の主張大会では、益田市美都町出身で第3者継承に向けて就農した青木界人さんが、高校を卒業し社会人となった年に起きた環境の変化から、父の夢だった「退職したら兄と一緒に農業をやる」という言葉が頭から離れず、時間を見つけては就農した兄の農園を手伝うようになったこと、縁あって就農先に決まった四見町の西川農園の園主西川友史氏の人となりなどについて発表しました。

西川農園の研修で本格的に学んだ農業の厳しさや辛さ、成果を手にした時の喜びを糧に、将来この地で後継者として農地を守り、地域に貢献することで一人の農家として信頼される存在になると、「それが自分を育ててくれた全ての人々への恩返しになる」と青木さんは語りました。

青木さんは7月31日に浜田市で開催される令和7年度J A青年の主張島根県大会へ、西いわみ青年連盟の代表として出場します。





鹿足郡内の農政会議が同時刻同会場で開催

鹿足郡に活動拠点を置く津和野町農政会議（永田寿秋会長）、吉賀町農政会議（齋藤一栄会長）は7月2日、吉賀町の「むいかいち温泉ゆらら」において第20回通常総会を開催しました。

両会議は温泉施設内の2ヶ所の会場に分かれて同時刻に開会し、両会長からはJAによる令和7年産米の概算金最低保証額の提示に対する評価や、参議院選挙における組織推薦立候補予定者に関する内容の挨拶がありました。

来賓としてJAしまね竹下克美代表理事組合長、吉賀町岩本一巳町長、益田市農政会議岩本和雄会長が出席し、日頃から地域の農業を守り農村の維持発展に取り組んでいる両組織の会員各位に敬意と感謝を伝えました。

津和野町農政会議は田中懸志朗さん、吉賀町農政会議は齋藤一栄会長がそれぞれ議長を務め、全ての議案を可決承認しました。

総会終了後両組織の盟友が一堂に会し、先のJAしまね通常総代会において新組合長に就任した竹下組合長による講演が行われました。

事前に希望する講演内容を、『米価の動向とJAしまねの取り組み』『農家の高齢化と担い手不足対策』といった県域における共通課題と、地元鹿足郡内における課題『有機農業の推進に向けたJAしまねの取り組み』『農業関連施設の老朽化対策（カントリエレベーターなど）』『農機事業に対するJAしまねの関与』についてお願いし、竹下組合長の熱い思いを語っていただきました。



竹下克美 新組合長の講演



益田市農政会議通常総会を開催

益田市農政会議（岩本和雄会長）は7月11日、来賓に丸山達也県知事や山中康樹島根県農政会議会長らを迎え、益田市内で第37回益田市農政会議通常総会を開催しました。

開会の挨拶で岩本会長は「西いわみ農政協議会の統一行動として昨年末、令和6年産米をはじめとする国産農畜産物の販売価格に対する消費者理解と、消費の拡大を訴え吉賀町内でトラクターパレードを実施し、今年2月には益田市内のショッピングセンターと津和野町道の駅で、それぞれ消費者理解のための統一行動を実施した。こうした行動は継続が重要で、1回で終わるのではなく定期的にメッセージとして、消費者の理解を求めていく必要がある」と話し、併せて全国の農政組織が応援する参議院議員選挙立候補者への支援をお願いしました。

続いてJAしまね西いわみ地区本部竹長隆本部長がJAを代表して挨拶を行い、来賓を代表して丸山達也島根県知事、久城恵治島根県議会議員、波田正博益田市副市長、島根県農政会議山中康樹会長よりそれぞれご挨拶をいただきました。

吉田支部の大場尚俊さんが議長に就任し、令和6年度の活動報告や令和7年度の活動方針等を審議し総会の議案を可決承認しました。



開会にあたって綱領唱和



丸山島根県知事より
ご挨拶いただきました



岩本会長挨拶



西部3地区女性部の親睦の輪が広がりました



JAしまね西部3地区本部（西いわみ・いわみ中央・島根おち）の女性部は6月30日、益田市美都町のひだまりパークみとにおいて、合同研修会「西部3地区女性部ふれあいグラウンドゴルフ大会」を開催しました。

史上最速の梅雨明けで真夏日となったこの日、各地から80人近い女性部員と各地区本部長等が参加し、強い日差しの下2ラウンドをプレーしました。

開会式で地元女性部を代表して挨拶を行った西いわみ女性部大畑まきみ部長は、「梅雨明けも早く真夏の開催となった。お互いプレーに集中しながらも水分補給を忘れず、好成績を目指して頑張ってください」と話しました。

参加者は14グループに分かれてスタートし、交流と親睦を目的としたこの大会でホールインワンが7本飛び出すなど、日頃の活躍が窺える好成績の参加者も多数ありました。

同伴プレイヤーの1打1打に称賛を贈る声や「オシイ！」と激励する声が聞かれ、真剣なプレーの中にも他地区の会員との親睦が深まった大会となりました。

定期的な3組織の交流会の開催は、日頃の身近な話題や農業・JAに関する意見を共有することで、組織間の連携と活動の活性化を図る重要な役割を担っています。



津和野支店栗生産部会出荷反省会並びに通常総会の開催



津和野支店栗生産部会（吉田茂部会長）は6月27日、JAしまね津和野経済センターにおいて令和6年産出荷反省会並びに通常総会を開催しました。

開会にあたって吉田部会長は、「高齢化による生産面積の減少に加え、猿等による被害は生産意欲の衰退につながるもので深刻な状況と言える。つわの栗再生プロジェクト等の

連携で面積維持確保に努めたい」と挨拶しました。吉田部会長が議長を務め議案審議を行い、令和6年度における活動・決算の報告、令和7年度の計画等を全会一致で承認し、第4号議案に掲げた役員改選では吉田会長の続投を決定しました。

先に行われた令和6年産栗の出荷反省会では、害虫被害防止に向けた適期防除が課題として挙げられ、幼虫による食害果は製品としては絶望的で、クリシギゾウムシやクリミガ・モノゴマダラノメイガに対する適期薬剤散布を確認しました。



つわの野菜生産部会通常総会開催

つわの野菜生産部会（木村大輔部会長）は6月25日、道の駅津和野温泉なごみの里において令和6年度（第25回）通常総会を開催しました。

開会に先立ち木村部会長は近況を踏まえ「近年の猛暑による品質低下や生産量の伸び悩みは、この部会のみならず多くの農家の課題となっている。温暖化等深刻な暑さの中でも生産可能な技術と対策を構築する必要がある」と挨拶しました。

次いで来賓挨拶をJAしまね津和野支店の松浦利幸支店長、津和野町山下泰三農林課長、道の駅津和野温泉なごみの里の長井十志明駅長が行った後、山田達郎さんを議長に選任し議案審議を行い、賛成多数で全ての議案を可決承認しました。

第2号議案令和7年度事業計画では、市場出荷を800万円、直売所での販売を3,500万円とし、つわの野菜生産部会全体の目標4,300万円を掲げて取り組むこととしました。



JA女性部津和野支部集会を開催しました

JAしまね西いわみ女性部津和野支部（中川美恵子支部長）は7月4日、津和野温泉なごみの里において令和7年度津和野支部集会を開催しました。

中川支部長の開会の挨拶に続き、JAしまね西いわみ地区本部竹長隆本部長が来賓の挨拶を行いました。

議長に中湯敦子さんを選任し、令和6年度の活動報告並びに収支決算、令和7年度の活動計画並びに収支予算案の審議を行い全会一致で可決承認しました。また第3号議案役員改選において、中川支部長の留任を決定しました。

津和野支部では、JA女性組織3ヶ年計画「想いをひとつにかなえよう」を基に、「つながろう」「まもろう」「かかわろう」を具体的な目標に掲げ活動しています。

ハム作りや味噌作りを通じた部員同士のコミュニケーションを図り、グラウンドゴルフや各種研修会に積極的に参加することで部員同士が「つながり」、太鼓谷稲成神社大祭・新嘗祭、わんぱくランドの餅つきを通じて、伝統文化の継承や食育など次世代に繋ぐ大切なものを「まもり」、部員の農業への関りを深めるつわの野菜部会と合同で野菜栽培講習会を開催し「かかわり」を大事にしています。

集会の最後に島根県消費者センター石見地区相談室の消費生活相談員を講師に招き、「最近の消費者トラブル事例と対策について」をテーマに研修会を行い、被害に遭わないための5か条（①必要ないものははっきりと断る、②不安な場合は家族や友人に相談する、③個人情報提供は安易に提供しない、④納得できない請求は慎重に対応する、⑤おかしいと思ったら近くの消費者相談室へ相談する）など対策を学びました。





西いわみ集落営農・法人ネットワーク通常総会開催



西いわみ集落営農・法人ネットワーク（糸賀盛人会長）は7月12日、益田市内で第8回通常総会を開催しました。

開会の挨拶で糸賀会長は、「本日、の総会に、各方面から多くの



ご来賓に同席をいただいた。会員の皆さんは今日の農業・農政において意見や疑問点が多々あると思う。組織間の情報提供や意見交換に留まらず、それぞれの立場からこの総会に出席いただいた来賓の方々に、現場の状況等をしつかり繋いでいただきたい」と話しました。

J Aしまね西いわみ地区本部竹長隆本部長のJ A挨拶に続いて、来賓を代表して山本浩章益田市長、島根県西部農林水産振興センター角森章子所長が挨拶を行い、会員各位の圏域における農業・農村の維持発展に向けた取り組みに、敬意と感謝の意を伝えました。

総会の議長を糸賀会長が務め、全会一致で総ての議案を可決承認した後、島根県農林水産部農業経営課の岡田拓男監理監から、島根県農林水産基本計画の内容について説明を受け、予定した総会・研修会を総て終了しました。

休憩を挟んでJ Aしまね竹下克美組合長は今日の米をめぐる情勢について触れ、「艱難辛苦を乗り越えて出荷される皆さんの米は大変貴重なもので、そのことを最も理解しているのはJ Aしまねだと思ってい

す。米の安定供給・適正なる価格取引に向けて努力を重ねてまいりますので、皆さんが精魂込めて作られた1年に1回しか挑戦できない米を、1袋でも多くJ Aに出荷していただきますようお願いいたします」と挨拶しました。

糸賀会長が会場内の会員に意見を求めると、「東京など都会の消費地で米が5キロ4〜5千円になるのは中間コスト等を考慮し理解できる。益田市など地方の米の価格が都市部と同額になるのは理解ができない。地方のほうが安定して安価な米の購入ができるというだけで、安心感が醸成され地方に住むメリットとなる。そのような仕組みづくりをJ A主導で進めていただき、もっとJ Aの存在意義を発揮してもらいたい」といった意見がありました。この意見に対し竹下組合長は「流通等解決できることはあります。単独では困難なものについては必要とする組織・団体とともに要望として訴えていきます」と応えました。

米を取り巻く環境変化の影響で、4月末時点で全国の令和7年産主食用水稻の作付面積は133・4万ha（対前年7・5万ha増）、生産量

719万トン（対前年40万トン増）の集計結果となっています。





まちむらネットワーク



セミナーに参加している家族を待つ間、別室で子どもたちの時間を過ごしてもらいました。



1時間の資産形成セミナーを受講しました。

資産形成セミナー（味噌づくり体験付き）を開催

J Aしまね西いわみ地区本部は7月19日、J Aしまね本店金融相談課の職員を講師に招き資産形成セミナーを開催しました。

資料を基にした説明によると、日本の少子高齢化は進み、国民全体の高齢者の占める割合が年々多くなっています。年金制度を支える現役世代が減少し、今後受け取る年金の減少や受け取り時期が遅くなる可能性があると言われていています。

物価の上昇に給与が追いつかず、一人当たりの実質賃金の推移（1991年～2020年）は、欧米など先進国と比較しても伸び率は非常に低く、令和4年度年次経済財務報告（内閣府）で示す米国・英国の伸び率は146・8%なのに対して、日本は103・1%と非常に低い数値で低迷していることが伺えます。

減少傾向にある日本の人口に比べ世界の人口は増えています。世界人口が増え、お金を使う人が増えるということは、お金が世界をめぐり世界経済の成長につながる期待が持てます。

セミナーに参加していただいた皆さんには、長期的な視点で成長に期待する「投資」による資産形成や運用について分かりやすい説明が行われました。



参加者全員で味噌づくりにチャレンジしました。

セミナー終了後には、益田市上黒谷町に活動の拠点を置く、農事組合法人横尾衛門の豊田美絵さんが講師を務め味噌づくり体験を行いました。

J Aしまね西いわみ地区本部組合員親睦ゴルフコンペ開催



J Aしまね西いわみ地区本部は萩・石見カントリー倶楽部で7月6日、第13回J Aしまね西いわみ地区本部組合員親睦ゴルフコンペを開催し、管内から115人30組が参加しました。

今年1月30日、益田のアムスメロンが正式に地理的表示（GI）に登録され、これまで秋の開催だったこの大会を初夏に日程を変更し、「益田アムスメロンGI登録記念大会」として開催しました。

史上最速の梅雨明けから晴天続きで気温も上昇し、参加者はスコアーを気にしつつもお互いに声を掛け合いながら、終始和やかな雰囲気の中で18ホールに挑み、今年の暑い大会を満喫していただきました。





益田東高校「第14回高校生神楽甲子園」出場

J A共済連とJ Aしまね西いわみ地区本部は、7月3日J A共済連の地域文化活動支援及び後継者育成活動支援の一環として、神楽甲子園へ出場する益田東高等学校へ神楽伝承活動支援金を贈呈しました。

この日同校の校長室で行われた贈呈式には、坂田仁志校長先生、神楽部部長の田城希絃さんが出席、西いわみ統括支店の滝元英二支店長が大会での健闘を祈り、田城部長へ趣意書並びに目録を手渡しました。

神楽甲子園は地域の伝統芸能を継承する高校生の技術の向上と、地域間交流を目的に開催され、7月19日、20日に広島県安芸高田市の神楽門前湯治村神楽ドームで、全国21校の高校生が参加し技を競い合いました。同校神楽部は大会2日目に登場し、持ち時間30分をフルに使い切り、演目「天神」を熱演しました。

今年が5回目の出場となった益田東高校、令和4年の第11回大会では、演者の迫力や演舞の内容など、総合的な審査判断によって優秀校2校に贈られる「日藝選賞」を受賞しています。今大会も最後に行われた講評で、日本大学芸術学部演劇学科の小林直弥教授からは「雰囲気づくりが際立って神楽の世界観を出していた。奏楽との融合が素晴らしく、とてもドラマチックな演出であった」と総合的に高い評価を受けました。



左から坂田仁志校長先生、部長の田城希絃さん、西いわみ地区本部滝元英二統括支店長

利用者の声を受け益田中央支店に感謝状授与

J A共済にご加入いただいている利用者・組合員の皆様から日々、全共連全国本部に寄せられる感謝や苦情など生の声が、毎月発行される広報誌J A共済に「利用者の声通信」として掲載されています。

この度該当となった利用者からの声は益田中央支店に関するもので、事故発生時のJ A担当者への対応に対する感謝の声でした。事故発生時の連絡を受けた担当職員の現地到着から現場での対応、その後の支払いに至るまで、基本となる「利用者」に寄り添うことで「安心」を与えられたことに評価をいただいたものです。

7月3日、西いわみ地区本部の会議室で行われた授与式には、J Aしまね竹下克美組合長が出席、益田中央支店の伊藤達男支店長に感謝状が贈られました。

全ての担当職員は、交通事故に限らず予期せぬ事態への素早い対応等、ご契約いただいている組合員・利用者の皆様が不安や不便を抱かれることが無いよう、地域に根差したライフアドバイザーとして日々研鑽に励んでいます。



竹下組合長（右）より感謝状を受け取る伊藤支店長



益田グリーンセンター夏の大大売り出し開催

J Aしまね西いわみ地区本部益田グリーンセンターは7月18日・19日の2日間、夏の大大売り出しを開催し、生活用品や農業用資材など様々な商品を取り揃えて販売しました。

500円均一・1,000円均一と価格を設定した農具類や日用品コーナーは、通常の価格に比べ2割～3割程度安く購入できるとあって人気となっていました。

J A全農島根農機サポート(株)西いわみ営業所は、管理機や刈り払機など小型機械を中心に展示し、来店された方へ機械の特徴や改善点などの説明をしていました。



農業用廃プラスチックの回収を行いました

J Aしまね西いわみ地区本部は7月8日・22日の2日間、管内の10施設を回収場所に指定し、農業用廃プラスチックの回収を行いました。

農業現場で使用されている被覆用フィルムやマルチフィルム、肥料・飼料袋、育苗トレイなどのプラスチック製農業資材については、一定の使用期間を経過し廃棄等の処理をする場合、排出業者（農業者）自らの責任で適正に処理することが義務付けられています。

各回収場所に持ち込まれた廃プラスチック資材は廃棄重量を測定後、業者によって引き取られ適正に処理されました。



この日は炎天下。職員は計測→分別と対応に追われました。
(営農センター) 7月22日



大量の廃棄資材、業者の引き取りを待ちます。
(河成野菜集荷場) 7月22日

秋の感謝セール

日時 **9月18日(木)** 9:00～16:00 **19日(金)** 9:00～15:00

益田グリーンセンター 売り出しを行います!!

野菜用肥料・農薬・除草剤
人気のキャベツ・白菜等プラグ苗
大売り出し!!

その他様々な商品を取り揃えてお待ちしております

令和7年産米 検査計画

2025年		8月											9月																		
倉 庫 (検査場所)	支店・地区	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
中 央 (双 葉)	益田東支店	○		○							○							○							○						
	真砂地区	○		○							○							○							○						
	津田地区	○		○							○							○							○						
	種地区	○		○							○							○							○						
	北仙地区	○		○							○							○							○						
	鎌手地区	○		○							○							○							○						
	中西支店	○		○			○							○						○							○				
	美濃地区	○		○			○							○						○							○				
	二条地区	○		○			○							○						○							○				
	小野地区	○		○			○							○						○							○				
	豊田地区	○		○					○							○							○							○	
	高城地区	○		○					○							○							○							○	
中 吉 田	駅前地区					○							○							○							○				
	吉田地区					○							○							○							○				
	高津支店					○							○							○							○				
	益田支店					○							○							○							○				
	豊川地区					○							○							○							○				
美都 R C	美都地区		○							○							○							○							○
匹 見	匹見地区							○							○							○							○		
山 下	津和野地区		○			○			○				○			○				○			○				○			○	
鷺 原	津和野地区						○			○				○						○			○					○			○
日 原	日原地区							○							○							○							○		
七 日 市	吉賀地区								○				○			○				○			○				○			○	

2025年		9月												10月																		
倉 庫 (検査場所)	支店・地区	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
中 央 (双 葉)	益田東支店	○							○			棚 卸 し				○					○							○				
	真砂地区	○							○							○						○							○			
	津田地区	○							○							○						○							○			
	種地区	○							○							○						○							○			
	北仙地区	○							○							○						○							○			
	鎌手地区	○							○							○						○							○			
	中西支店				○																	○							○			
	美濃地区				○																	○							○			
	二条地区				○																	○							○			
	小野地区				○																	○							○			
	豊田地区						○								○							○							○			
高城地区						○							○							○							○					
中 吉 田	駅前地区			○							○																					
	吉田地区			○							○																					
	高津支店			○							○																					
	益田支店			○							○																					
	豊川地区			○							○																					
美都 R C	美都地区						○							○						○												
匹 見	匹見地区				○								○						○							○						
山 下	津和野地区			○		○					○			○					○													
鷺 原	津和野地区				○		○							○					○								○					
日 原	日原地区				○								○																			
七 日 市	吉賀地区			○		○					○			○					○								○					

- 検査買入に係る費用単価については、1袋30kgあたり 検査手数料35円（税別） 受検費用130円（税別） 集荷運賃130円（税別）となります。
- 米袋の銘柄・品種名欄には、「つきあかり」「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」「神の舞」「佐香錦」「ヒメノモチ」「ミコトモチ」等 ひらがな・カタカナ・漢字に注意して産地品種銘柄で記入して下さい。
- 紙袋出荷について、皆掛重量が「30.5kg」になりますので、袋詰めの際にはご注意ください。
- 9月30日火は、棚卸しの為検査・買入は行いません。（受入れは可能です。）ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力をお願い致します。

畜産

7月の子牛市場

7月15日、雌46頭、去勢76頭、計122頭の上場により、西部家畜市場が開設されました。全国的に相場が上昇傾向であるため相場が期待されましたが、平均価格が雌613千円（前回は100%）、去勢686千円（前回は101%）、計658千円（前回は101%）と、平均価格ではやや上昇したものの暑熱等の損耗で発育にバラつきがあったことなどから、平均価格が前回比8千円高とほぼ横ばいの状況となりました。

今回の市場開設日は9月16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暑熱対策等をおこない、愛情を持って管理をしていただくようお願い致します。

7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	29	721,600	447,700	591,682	290
	去勢	46	896,500	409,200	684,310	340
	計	75			646,169	319
益田市 （美都）	雌	0				
	去勢	3	671,000	551,100	600,600	336
	計	3			600,600	336
益田市 （匹見）	雌	1	541,200		541,200	295
	去勢	1	719,400		719,400	372
	計	2			630,300	334
津和野町 （津和野）	雌	0				
	去勢	1	551,100		551,100	308
	計	1			551,100	308
津和野町 （日原）	雌	5	1,048,300	650,100	864,600	339
	去勢	7	880,000	578,600	709,657	352
	計	12			766,000	347
吉賀町 （柿木）	雌	0				
	去勢	1	551,100		551,100	296
	計	1			551,100	296
吉賀町 （六日市）	雌	2	645,700	542,300	594,000	294
	去勢	1	710,600		710,600	318
	計	3			632,867	302
西部市場 総合計	雌	46	1,048,300	409,200	613,600	294
	去勢	76	896,500	520,300	686,101	337
	計	122			658,118	321

預けて安心！ 自筆証書遺言書保管制度

遺言書の紛失・改ざんを防止

保管申請手数料は3,900円

遺言書は法務局で適正に管理・保管

法務局では、ご家族や大切な方にご自身の想いを残すため、自筆で作成された遺言書をお預かりしています。

法務局（遺言書保管所）でお預かりした遺言書は、適正に保管・管理し、紛失や亡失のおそれがありません。また、相続人等の利害関係者による改ざんの防止や相続開始後、家庭裁判所における遺言書の検認も不要となるなどのメリットがあります。

ご自身の財産をご家族等へ確実に託す方法として、是非、本制度をご利用ください。

詳しくは、お近くの法務局にお問合せ願います。

詳しくは、松江地方法務局ホームページ又はお近くの法務局まで

【お問合せ先】松江地方法務局益田支局 0856-22-0429

相談・保管申請には予約が必要です。

松江地方法務局 遺言



↑ 詳しくはこちら
（松江地方法務局ホームページ）



西いわみ地区本部からのおしらせ

読者の俳句川柳

お題「盆踊り」

10月のお題は「神楽」です
ご応募お待ちしております

※締切※
令和7年
9/15
(当日消印有効)

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|
| 盆踊りの ざわめき聞きつつ 床につく (益田市) | 盆踊り 夏を彩る 風物詩 (益田市) | 盆踊り 人も減りしで 様変わり (益田市) | 亡き人の テープが生きてる 盆おどり (益田市) | 伝説を みんなで受け継ぐ 盆踊り (益田市) | 名口説 囃子軽ろやか 盆踊り (益田市) | 盆踊り 亡き人思い 身が縮む (益田市) | ゆかた着て アリヤヨーホイヨーホイ 盆踊り (益田市) | 盆をどり 先祖の供養 ヨーイヤサー (益田市) | 背にうちわ 孫に鉢巻 盆踊り (益田市) | 手にうちわ ユカタ姿の 盆踊り (益田市) | ふる里に 帰省する友よ 向える盆踊り (益田市) | 雨模様 盆踊りのはずが カラオケに (益田市) | 盆踊り なつかしい顔 元気だった (益田市) | わが里の 盆の囃子は 遠くなり (益田市) | 幼な子が うちわ片手に 盆踊り (益田市) | うちわ振り 輪もひろがりて 盆踊り (益田市) | 出合いの場 昔盆踊り 今アプリ (益田市) | 孫たちも 見よう見まねで 盆踊り (益田市) | 金魚柄 浴衣あでやか 盆踊り (益田市) | 初盆の 供養終りに 盆おどり (益田市) | ロック調 Z世代の 盆踊り (津和野町) | 盆踊り 赤いはなをの ジョジョはいて (津和野町) | 盆踊り 今年もリズムに 乗れぬまま (津和野町) | 盆踊り 逝きし友人 なつかしむ (津和野町) | 盆踊り 地域あげての 町おこし (津和野町) | 盆踊り 銘染直し 孫に着せ (津和野町) | 盆踊り 思い出を つくる時代の 盆踊り (吉賀町) | 盆踊り 懐しき 友に会えたる 盆踊り (吉賀町) | 盆踊り 杖ついて見て 昔思ふ (吉賀町) | 盆踊り 盆おどり 足腰伸びぬ 今は駄目 (吉賀町) |
|--------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------|

応募方法 ●葉書に 俳句か川柳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。
●あて先 〒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

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、デスクワーク、遠近・中近両用でも
メガネ一式
¥13,200~ 税込

『移動型店舗
パリミキカー』
メガネ&サングラス
300本~

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 9月度 JA巡回スケジュール 西いわみ地区

2日(火)	9時~12時	西益田支店	17日(水)	9時半~13時	匹見事業所
	13時~16時	益田中央支店			
3日(水)	9時半~13時	中西事業所	18日(木)	9時~16時	益田グリーンセンター 展示会
			19日(金)	9時~15時	
5日(金)	9時半~13時	柿木事業所	25日(木)	10時~15時	美都事業所(会議室) パリミキフェア
12日(金)	9時~13時	日原経済C			
16日(火)	10時~13時	六日市経済C	29日(月)	9時半~13時	津和野経済C

JAしまね西いわみ地区本部年金友の会 寿ロード

小豆島観光と こんぴら表参道をご散策

1泊2日

旅行実施日 令和7年

11月4日(火)~5日(水)

旅行代金 大人お一人様・ホテル和室4名1室利用・税込

59,800円

小豆島オリーブ園外観イメージ



ホテル大浴場イメージ

宿泊ホテル

小豆島国際ホテル



イメージ

ホテル外観イメージ

3名1室利用の場合2,200円増、2名1室利用の場合1,150円増
ご旅行出発前に最終行程表とご旅行代金請求書を送付致します。最寄りのJA
支店・事業所よりお振込みをお願いいたします。尚、恐れ入りますが、振込手
料はお客様負担でおねがいいたします。

募集人員 120名様(最少催行人員110名様)

申込締切日 令和7年 9月26日(金)
但し定員になり次第締め切らせて頂きます。

申込金 12,000円(旅行代金に充当)

食事条件 朝1回・昼2回・夕1回

添乗員 同行して旅程管理業務
をおこないます。

利用バス会社 第一観光・明德観光

■ 旅程		— 貸切バス、●入場観光、○下車観光(施設には入りません)		食事
1 日 目	JALしまね 西いわみ地区本部管内各地 (6:00~07:00発)	乗船	フェリー	
	岡山プラザホテル(昼食) — 新岡山港フェリー — 小豆島オリーブ園(泊) (17:20着)	下船	散策	朝:×
2 日 目	小豆島国際ホテル (9:00発) — 土庄港 — 高松港	乗船	フェリー	朝:○
	— 善通寺四国館(昼食) — こんぴら表参道 — JALしまね 西いわみ地区本部管内各地 (19:30~20:30着)	下船	散策	昼:○ 夕:×

★交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。

★ご集合場所・出発時間は出発の1週間前にお届けする最終日程表にてご案内いたします。

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に基づきます。

この旅行は(株)農協観光(観光庁長官登録旅行業第939号、以下「当社」といいます。)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書(最終旅行日程表)、及び当社旅行業務取扱型企画旅行契約の部によりします。

- 旅行代金に含まれるものは次のとおりです。
旅行日程に明示した航空・船・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎バス等の料金、旅行日程に明示した観光の料金(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊の料金・税・サービス料、食事の料金・税・サービス料。
- 手荷物の運搬料金、団体行動中の心付、添乗員付コースの添乗員の同行費用、なお、これらの諸費用はお客様の都合により一部利用されなくても原則として払戻はいたしません。
- ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、右記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お支払いの差引としてさせていただきます。

お電話等での申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約を承諾をし、申込書と申込金を受領したときに成立するものとします。
旅行代金は、旅行開始の前日より起算してさかのぼって11日目に当たる日までにお支払い下さい。
(取消料)

取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無 料
旅行出発日の前日より起算して20日~8日前まで	旅行代金の 20%
旅行出発日の前日より起算して7日~2日前まで	旅行代金の 30%
旅行出発日の前日	旅行代金の 40%
旅行出発日の当日	旅行代金の 50%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の 100%

●旅行条件の基準 この旅行条件は令和7年7月1日現在の運賃料金を基準としています。

国内旅行保険加入のすすめ

この旅行は「うきうき」(国内旅行傷害保険)に加入しています。詳しくは弊社社員までご照会下さい。

個人情報取扱について

当社の個人情報の取扱の詳細については、当社ホームページ(<http://www.ntour.co.jp>)をご参照ください。

旅行企画・実施・お申込み・お問い合わせ先

(一社)日本旅行業協会 正会員

BOND保証会員

旅行業公正取引協議会 会員

(株)農協観光 山陰支店

TEL0852-26-2600

松江市瀬町1-7 松江プラザビル8F
営業時間 平日9:00~17:00(土・日・祝日を除く)
総合旅行業務取扱管理者 中尾 吉徳・須波 康二

JA事業に関するお問い合わせ先

西いわみ地区本部	TEL0856-22-1589	中西事業所	TEL0856-28-0502
益田中央支店	TEL0856-24-1870	津和野支店	TEL0856-72-0711
益田東支店	TEL0856-27-0003	日原支店	TEL0856-74-0226
美都事業所	TEL0856-52-2411	六日市支店	TEL0856-77-0014
西益田支店	TEL0856-25-2504	柿木事業所	TEL0856-79-2316
匹見事業所	TEL0856-56-0160		

※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。
総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご連絡なく上記の取扱管理者にお知らせ下さい。



西いわみ地区本部からのお知らせ

組合員の皆様へ



虹のホールますだ

令和7年

9月20日(土)

午後2時30分~7時00分

益田東支店感謝祭

感謝祭

屋外ステージ

午後2時30分

スタート

人形供養式

人形供養式 9/20(土)午後1時30分開式

人形受付

9/19(金)

8:30~17:00

9/20(土)

8:30~13:00

★お願い

不燃物(ガラス製・金属製・陶器製・土製等)はお受けできません。
ケースは、はずしてお持ちください。



吹奏楽演奏 益田市民吹奏楽団

グラントワ・ユース・コール(合唱)

MAY HIPHOP SPECIAL DANCE UNIT

石見神楽上演 上吉田神楽社中

ゴッチャ楽団



葬儀事前相談会

19日(金) 午前9時~午後5時

20日(土) 午前9時~12時

無料 生前遺影写真撮影会

19日(金) 午前9時~

20日(土) 12時まで

無料 プロによるフラワーアレンジメント教室

(先着50組)20日(土) 午前9:00~

無料 ビーズ腕輪づくり

20日(土) 午前9時~

お楽しみ抽選会

20日(土) 午前9時~

(先着150人)

屋外各種販売

お楽しみコーナー

●産直野菜販売

●ゲームコーナー: 風船無料配布

●スーパーボールすくい 他

●動物ふれあい体験



縁日
コーナー

※ホール内での飲食は
ご遠慮ください



からあげ
フライドポテト
焼きそば
たこ焼き
クレープ
かき氷
ビール 他



お問合せ

西いわみメモリアルセンター

JAしまね益田東支店

電話: 0120-121-860

電話: 0856-27-0003 益田市遠田町 972-1

屋外での催しは雨天の場合中止とします: 前日 19 日決定

JA 共済の地域貢献活動

Check!

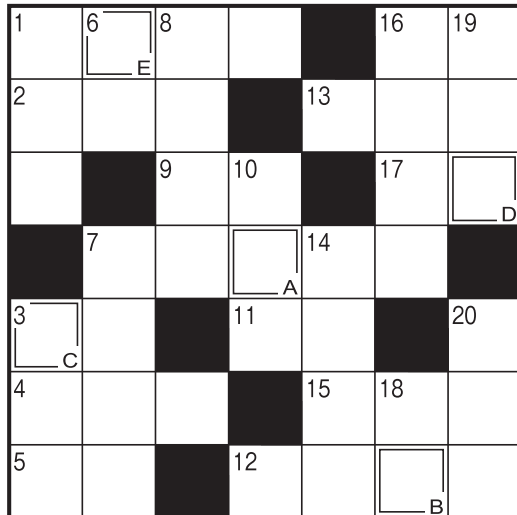
クロスワード パズル

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

タデのカギ

- 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

〒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9月5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

安来市 斎藤美重子様

重ねたる歳につまずく老いの日々

松江市 山村 禎子様

佃煮の土産しじみはインド産

松江市 加茂 京子様

ちようちんもお金が良いと今の人

松江市 後藤 竹子様

スーパーに行くのにメモを連れてゆく

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。

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？

サラリーマンの年金
(厚生年金)

報酬比例部分(老齢厚生年金)

国民年金(老齢基礎年金)

2階立て

農業者の年金
(国民年金のみ)

国民年金(老齢基礎年金)

1階立て

農業者の年金はサラリーマンと違い公的年金の1階部分である国民年金のみです。厚生年金を受給するサラリーマン並の年金を確保するには、自分で2階部分の年金を準備する必要があります。この2階部分として農業者には農業者年金があります。

農業者の年金(国民年金+農業者年金)

農業者年金

国民年金(老齢基礎年金)

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。

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…
だけど税金が多くなるのでは…
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241万2千円)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！！

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)

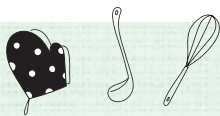
Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■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うレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

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

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！

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。

～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）