

JAしまねひより

2025

1

January
Vol.106

SNSで旬な情報を投稿しています



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年



特集



2025年も
実を結ぶ1年になりますように!!



みつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

高見 謙一さん
[やすぎ地区本部]

謹賀新年

初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長
石川 寿 樹

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様には平素よりJAしまねの各事業に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

結びとなりますが、組合員の皆様にとりまして、本年が実り多く健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会
会長 古川 敬



新年あけましておめでとうございます。

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

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

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

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

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



新年のごあいさつ

JAしまね女性部
部長 高橋 美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

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

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

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

最後になりましたが、今年も皆さまが笑顔で過ごせるよう、地域や生活に密着したJA女性部ならではの活動を目指してまいります。今年も私たち女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

たかみ けんいち
高見 謙一さん(56歳)

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



イチゴ作りをつなぐためにUターン

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

収穫するため、甘みが濃くジューシーで食べ応えがあります。

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

高見さんは同市下坂田町で年間約14トンを生産するイチゴ農家。高見



真っ赤に実った高見さんのイチゴ

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



高見さんのイチゴハウス

新しい農法や技術を試し 農薬を減らす

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



イチゴの花

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

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

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

ICT化で生育を管理・コントロール

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

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



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



作業する高見さん

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

安来のイチゴを未来につなぐために

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



今後について語る高見さん

やすぎのいちご

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



プチっと情報!

1年になりますように!

新年あけましておめでとうございます。

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

仁多郡奥出雲町
雲南地区本部

和泉 宏幸さん(37)

繁殖から肥育までの一貫経営で父と協力し、130頭を飼育しています。耕作放棄地を有効活用し、放牧をするなど豊かな自然の中で、ストレスを極力与えない環境づくりに取り組んでいます。今後は増頭を目標に、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げていきたいです。



隠岐郡隠岐の島町
隠岐地区本部

勝部 聡史さん(30)

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



出雲市斐川町
斐川地区本部

錦織 誠全さん(22)

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



大田市長久町
石見銀山地区本部

越智 裕之さん(51)

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



益田市美都町
西いわみ地区本部

青木 昌碩さん(28)

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



2025年も実を結ぶ

松江市上本庄町
くにびき地区本部

三代由希子さん(32)

趣味として祖母の畑で野菜作りを始め、2023年から本格的に就農。西条柿やタマネギ、ブロッコリーなどを主に栽培しています。



今後は防除をもっと学び、収量を増やし、より高品質なものを作りたいです。また、スタッフの増員にあたり、農福連携にも取り組んでいきたいです。

安来市東赤江町
やすぎ地区本部



小崎 一貴さん(45)

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



隠岐郡西ノ島町
隠岐どうぜん地区本部

灘 貴章さん(49)

父が手間ひまをかけて培ってきた和牛の血統を途絶えさせたくないという強い思いから、和牛繁殖経営を受け継ぎました。



地元にて約1000年と連綿とつながる「牧文化」を最大限に活用した放牧を主体とする繁殖経営を一步でも前進させ、「儲かる畜産」に挑戦していきます。

出雲市伊野町
出雲地区本部

正木 原野さん(30)

水稻を約40ヘクタールで栽培しています。今年にはさらに約4ヘクタール面積を拡大させる他、ドローンでの直播も試験的に行う予定です。



慣行栽培を大切にしながら新しい方法なども取り入れ、良食味・高品質を保ちつつ収量を上げていけるよう頑張ります。

邑智郡邑南町
島根おおち地区本部

新田 良次さん(26)

県外の大学を卒業後、地元へUターンし、実家の農業を継いで有機米「つや姫」を中心に約7ヘクタール栽培しています。



先人の知識も大切に、新しい技術も取り入れながら安定経営を目指し、同じ志を持つ仲間を増やすため取り組んでいきます。

江津市二宮町
いわみ中央地区本部

GOGOファーム

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



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



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!

巡回の様子を収めた
動画はコチラから

今回の
訪問先

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



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

有限会社やさか共同農場は、およそ50年前に6人の若者が共同体の建設という夢を持ち、浜田市弥栄町に移住してきたのが始まり。現在は有機の米や野菜、加工用トマトなどを生産する他、「やさかみそ」やトマトジュース、甘酒などを製造しています。同社の佐藤大輔社長と竹岡篤志取締役とは、同社の成り立ちや県内でいち早く始めた海外技能実習生の受け入れ、定住移住の取り組み、加工事業などについて意見交換しました。

農事組合法人ひやころう波佐は、浜田市金城町波佐地区で水稲や大豆、タマネギの他、味噌を始めとする加工品を生産。設立当初は「弥栄町の中心地にあるJ Aが受託運営している加工施設が使われなくなる」ともったいないという思いがある。私たちと一緒に運営していくことができないうだろうか」と要望しました。

佐藤社長は「弥栄町の中心地にあるJ Aが受託運営している加工施設が使われなくなる」ともったいないという思いがある。私たちと一緒に運営していくことができないうだろうか」と要望しました。



(有)やさか共同農場の事務所前でスタッフの皆さんと石川組合長ら



(有)やさか共同農場のハウスを見学しながら意見を交わす石川組合長ら

から構成集落の全戸参加が特徴で、法人名にある「ひやころう(※)」のとおり、組合員が誘い合いながら農作業やイベントを行っている。同法人の岡本利道組合長とは、力を入れていく都市交流や消費者交流の大切さ、今年の米価などについて活発に意見を交わしました。岡本組合長は『生産資材が高騰していて農業者も大変なんだね』『まっとうな価格で米を食べるぞ』

と言ってもらえる消費者を増やしていかないといけない。組合員と共に消費者理解に向けた運動に取り組んでいただきたい」と要望しました。

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

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味



提携第1号店「ジュンテンドー江津店」のJ Aマーク品(肥料)コーナー



大豆を生産するほ場の前で岡本組合長(右から3番目)らと石川組合長ら



(農)ひやころう波佐の事務所でお本組合長(右)と意見交換を行いました

組合長から一言



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

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

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

組合長より一言
弥栄の地に
夢を追いかけ
秋高し





topics
1

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



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

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

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



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

topics
2

島根県農協青年組織協議会が JAしまね役職員との意見交換会を開催



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

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

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



日々の営農活動で感じていることや意見を伝える盟友

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

理事会情報 (12月24日開催)

【協議事項】

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

新年のごあいさつ



常務理事本部長 佐々木 豊

新年あけましておめでとうございます。
組合員並びに地域の皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、JAしまねいわみ中央地区本部の各事業に対し、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、新たな年を迎えた元日に最大震度7の能登半島地震の発生、翌日には羽田空港で航空機と海保機が衝突し炎上するという大きなニュースが報道されました。早々からの大きな災害に被災された方の心配はもとより、今年はどうなるのだろうかという不安さえ覚えるスタートとなりました。

営農面では、依然燃油や飼料・肥料などの生産資材の高騰も大きな改善がなく、天候は全般的には穏やかな年でしたが、梅雨明け以降の高温、カメムシ類等の影響により、

水稲を始め果樹等において生産現場で影響の出た年でした。特に水稲では、8月に「令和の米騒動」と報道されたように一時的に販売店の米が品薄になるなど需給バランスが崩れる現象が発生をしました。そのような中令和6年産の買入れをスタートし、生産農家の皆さんから生産意欲が持てると感じて頂ける価格での買入れをさせて頂きました。しかしながら、収穫量においては平年より低いもので、等級比率も依然平坦部を中心に低い傾向にあり、課題もありました。今後の品種転換・作付け時期等高温対策の取組みを講習会などを通じて進めてまいります。

地区本部運営におきましては、5支店・2事業所・3ふれあい店・2あがり店体制での運営が、皆様方のご協力により定着してまいりました。昨年4月には(株)ジュンテンドー様との業務提携により江津店に、8月から浜田店でも肥料農薬のJA商品を置いて

頂き利用者の皆様の利便性向上を図らせて頂きました。おさいふカードとジュンテンドーカードとの連携をして頂くと双方にポイントがたまりますので、お得にご利用ください。

本年は2月末での、3ふれあい店の職員配置終了など当地区本部における経営改善計画の取組の一つの区切りの年となります。

今後も農業環境や社会環境の厳しさの中、「総合農協」としての強みを生かし、各事業を通じて、組合員や農業者の皆様の営農や生活をサポートすることで、頼りにされるJAを目指してまいります。そのため「食と農を基軸として地域に根差した協同組合」として、「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」を運動の柱とし、役員一丸となって健全経営を行い、組合員・地域の皆様と共に協同組合運動を展開してまいりますので、一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

結びに組合員の皆様、地域の皆様にとりまして、本年が健康で明るく実りの多い年でありますようにお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和6年度 いわみ中央地区本部 総代説明会開催

いわみ中央地区本部総代説明会を12月15日、地区本部ふれあいホールで開催しました。当日は総代88名の内59名が出席。日高光弘専務のあいさつの後、新たな運営体制の検討についてなど4議題について説明しました。出席者からいただきました質問については以下のとおりです。

主な質問・意見と回答

(1) 新たな運営体制の検討について

① 他県JAとの比較について

職員数と事業利益の比較について、奈良県は経営状況が良いように思うが要因は何か。

回答：鳥根県と奈良県を比べると、約半分の職員数で、約3倍の事業利益を計上しております。

これは、コンパクトな県であり合理化が進めやすかったことや、財務基盤の強化に早くから取り組まれたことが要因です。一方、鳥根県は東西200キロ、中山間地と都市部が重なる県であり、合理的に改革を進めるのが難しい状況です。

② 地区本部制の強みの維持・発揮について

地域特性の堅持と記載されているが、いわみ中央地区本部の地域特性をどのように認識し堅持するのか。

回答：いわみ中央地区本部は、JAしまねにおける事業利益貢献度も高く、西部の中心的な地区本部と認識しています。

農業分野においても、水稻を中心として、西条柿やブドウ・梨といった果樹、水田園芸等にもしっかりと取り組まれております。

JAの基盤は農業ですので、農業振興をしっかりと行える事業改革を行います。

③ 検討のポイントについて

「新たな運営体制導入を理由とする事業拠点（支店・営業センター等）の廃止は予定していません」とあるが、「現在進めている事業改革や地区本部経営改善において、支店・ATM・事業拠点の再編を実施する場合もあります」とも記載されている。どっちの意味か。

回答：このたびの運営体制の見直しに併せて支店等を廃止することはない、という意味

です。

ただし、地区本部によっては現在の第3次中期経営計画（令和4年度～令和6年度）において再編を計画したところもありますので、それらは計画どおり実施させていただきます。

利用者・組合員の皆様にはご不便をおかけする場面もございますが、ご理解をいただきながら改革を進めてまいります。

④ 営農経済事業改革について

金融共済事業と違い、営農経済事業は地区本部ごとに事情や特色がある。最終決定を行う前に地区本部と本店で十分意思疎通を行ってほしい。

回答：JAは農業振興が大きな使命です。ご意見のとおり、地区本部の特色ある農業を進められるよう、地区本部と本店で十分意思疎通を行いながら検討を進めます。

(2) 「経営改善計画」の取組み状況について

店舗内店舗単位での店舗統廃合により、口座番号が変更となる場合があると聞いている。口座番号変更によるトラブルが発生しないよう、十分周知を行ってほしい。

回答：店舗統廃合に伴う店番・口座番号の変更手続きは原則JAで行います。なお、JA Aで対応できない場合は、個別に該当顧客に手続きをご案内します。

また、支店等への掲示や、ホームページ・広報誌への掲載による周知も徹底します。

利用者にご迷惑をかけないよう、慎重に対応してまいります。

(3) 支店における昼休みの導入検討等について

要望として伝えたいが、12時から1時という

1時間の休憩時間ではなく、30分時間をずらした昼休みとしてほしい。

回答：11月に開催した地区本部運営委員会においても、12時から1時は職場の昼休みで来られる方が多いと同様な意見をいただいております。

具体的には11時30分から12時30分を想定し検討を進めます。

また、実施させていただく場合は、十分な協議を行い、組合員・利用者の皆様にスムーズな対応が行えるよう実施してまいります。

(4) 農林中央金庫からの出資配当について

新聞報道では、農林中央金庫が赤字となり、JAが出資配当を受けられないと紙面に出ていた。JAしまねにおける損益の影響はどのくらいか。

回答：令和6年度については、出資配当が実施されませんので、約7億円の減収となります。

一方で、農林中央金庫への預金や劣後ローンの利息収入により、減収の5割から6割はカバーできる見込みです。

(5) 職員給与の統一について

東部と西部では職員の給与格差があると聞くと。6月の地区本部総代説明会後の検討状況はどうか。

回答：現在職員の給与体系は、地区本部ごとに違いが生じています。

今後はJAしまね全体で県域総合職と地域一般職の2つの給与体系へ切り替えを計画しています。

令和7年4月には統一できるよう進めているところですので。



ぼくの大好きな ほし大根

浜田市立今福小学校
四年 大野 哲平

「ほし大根のにものだ。やったあ。」

ぼくのおばあちゃん
は、畑でとれたいろいろ

な野菜を使って、料理してくれま
す。中でも、ぼくは、ほし大根のものが大好きです。
大根のおいしさが、口の中でじわっと広がり、
何個でもパクパクと食べることが出来ます。

ぼくは、二年生の時に、生活科の勉強で美又
まちづくりセンターに行き、ほし大根作りを体
験しました。その時作ったものは、家の冷ぞう
庫で大事にとっていて、去年の夏休みに、自分
で料理することにチャレンジしました。おばあ
ちゃんのように、上手にできるかなと心配だっ
たけれど、水にもどした時のもどし汁を使うと、
ほんの少し調味料を入れるだけで、とてもおい
しいものになりました。（長期保存ができて、
うすい味付けでこんなにおいしくたべられるな
んで、ほし大根ってすごいなあ。）と、とても
おどろきました。みんな、ぼくの作ったにも
のを食べながら、そんな話をしていると、おば
あちゃんが、

「大根だけじゃなくて、いろいろな野菜をほ
して、冷ぞう庫に保存しているんだよ。」
と教えてくれました。（本当に、他の野菜も
保存できるのかな。ほしたら、どうなるのかな。）
と思ったぼくは、おばあちゃんの保存していた、

ほしオクラ、ほしピーマン、ほしゴーヤを見せ
てもらいました。

「ほすこと、水分がなくなり、長期保存でき
るんだよ。昔の人の知えだね。」
と、教えてくれました。

ほし野菜にきょうみをもったぼくは、図書
館の本で、いろいろ調べてみました。すると、
ほすことによって、長期保存ができるというよ
さだけでなく、えいよう価が何倍にもなるとい
うよさがあることがわかりました。

たとえば、ほし大根の場合、生で食べるより
も、カルシウムは二十倍、鉄分は、なんと五十
倍にもなるのだそうです。野菜によって、は
ほすことで、皮ごと食べられるものもあり、え
いようも、さらにアップするのだそうです。ま
た、ぼくがほし大根を料理した時のように、調
味料が少なくてもおいしいというのも、健康的
です。

昔の人の知えから生まれた、ぼくの大好きな
ほし大根。昔の人は、ほすことで、こんなよさ
があるということ、知っていたのかな。どう
して、こんなことを思いついたのかな。昔の人
の知えって、本当にすごいと思います。

ぼくは、地いきの人や、おばあちゃんに教え
てもらったほし野菜を使って、何かおいしい
メニューを考えてみたいです。昔の人の知えを
大切に、新しいことにチャレンジする。そし
て、それを家族に食べてもらって、みんなが元
気いっぱい、笑顔いっぱいになる。そう考え
ると、どんなメニューができそうかなと、ワクワ
クワしてきます。



おじいちゃん の野菜作り

浜田市立弥栄小学校
三年 河野 春香

私のおじいちゃんは、にわ
の畑で野菜を作っています。
す。きせつによっていろいろ
な野菜を作ってくれます。

春には、ジャガイモ。夏には、トマトやキュウリ、ピー
マン、ナス。秋には、サツマイモ。冬には、大根や白
さいなどを作っています。

おじいちゃんに、「どうして野菜作り始めたの？
大へんな事は何？」と聞いてみると、
「みんなにおいしく野菜をたべてもらいたいから。
大へんな事は、水やりと草ぬきかな。」
と教えてくれました。

おじいちゃんは、暑い日でも草ぬきをしたり、水や
りをしたりして、おいしい野菜ができるようににい
じょうをこめて作っています。私も時々草ぬきの手伝
いをします。草ぬきはとても暑くて大へんです。すぐ
にやめたくなるけど、おいしい野菜を作るためにが
んばって手伝います。私は時々しか手伝わないけど、
おじいちゃんは草が生えるたびに草をぬいて畑をき
れいのしてくれてすごいと思います。

おじいちゃんの作った野菜をお母さんがしゅうか
くして、ご飯やお弁当にたくさん入れてくれます。私
は野菜が少し苦手だけど、おじいちゃんの作る野菜
いはとってもおいしく食べられます。とくに夏にとれ
るキュウリに塩をつけて食べるのがおいしいです。こ
れからもおじいちゃんの畑作りを手伝っておいしい野
さいをたくさん食べたいです。

女性部員の親睦深まる いわみ中央女性部グラウンド・ゴルフ大会



いわみ中央女性部（平川節美部長）は12月3日、今福スポーツ広場にてグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

管内6地区の女性部員55名が参加し、親睦を深めながら楽しく会話しつつも、好成績を目指しながらプレーを楽しみました。

当日は、絶好のグラウンド・ゴルフ日和でホールインワンが7回でハイレベルな戦いが繰り広げられました。結果は左記の通りです。

- 優勝 金城女性部 宮本美保子様
- 準優勝 浜田女性部 佐々木敬子様
- 第三位 旭女性部 川平 正子様



おせちで新年を！ おせち料理教室

家族や親戚が集まり、にぎやかなるお正月を前に、各地でおせち料理教室を行いました。

『家の光』12月号の「おつまみおせち」を参考に「クルマとちりめんじゃこの田作り風」「たたきゴボウの竜田揚げ」など計8品に挑戦。おかずにもなり、お酒を飲みながら楽しめるメニューで、簡単に作れて参加者にとっても好評でした。

参加者は、手際よく次々と仕上げていきました。取り分けしやすい様に一口サイズのおせちをワンプレートに盛り付けると華やかで見栄えが良く、一足早いお正月のお祝い準備が出来ました。

黒ゴマで目、人参で舌をつけて来年の干支の「へび」に仕上げた伊達巻きに「かわいい！でも、私のは何だか鳥にみえるわ」と大笑い。皆さんも楽しいおせちで新春を迎えましょう。



JA女子大学キャンパスレポート 8期生12月講座「しめ縄作り」

12月12日、JA女子大学8期生第3回講義「しめ縄作り」があり、OG会を含め21名が参加しました。講師にはリリカサロンの畑岡律香先生を迎え手ほどきを受けました。今回使用する『稲わら』は、先生自ら栽培し青刈りした、色・香り・長さ・張りも良いこだわりのもち米のわらです。学生たちは、平ペンチで止めたわらの束を3つに分け、先生の指導のもと「右ねじり、右ねじり、左へ」と呪文のように唱えながら編み上げていきました。輪にした縄に各自好みの水引やりボン、花などを飾り華やかに仕上げました。「初めて縄を編んだけど楽しかった」「飾り付けでずいぶん印象が変わるわね」とオリジナルのしめ縄に満足そうでした。今年は玄関に素敵な手作りしめ縄を飾って新年を迎えられるようです。





え~のう ちよっと宮農!! 新年明けましておめでとうございます。

2025年（令和7年）の干支「乙巳（きのとみ）」は、十干十二支の42番目の組み合わせにあたります。

乙は柔軟性と適応力を象徴し、巳は蛇を表し、再生と変化の意味を持ちます。乙巳の年は、努力を重ね物事を安定させていく縁起の良さを表しており、成長や変革の年とされています。巳年生まれの人には努力家で、物事を成し遂げるため粘り強さを持っていると言われています。



【野菜4択クイズ】

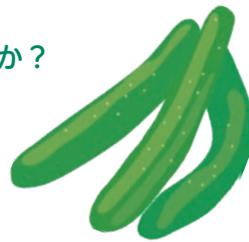
1 アスパラガスは1日にどれくらいのびるのでしょうか？

- ① 1ミリ
- ② 1センチ
- ③ 6センチ
- ④ 12センチ



6 キュウリは熟すと何色になるのでしょうか？

- ① 赤色
- ② 黄色
- ③ 茶色
- ④ 緑色のまま



2 私たちが食べているモヤシは、どの部分でしょうか？

- ① 葉
- ② 茎
- ③ 芽
- ④ 根



7 古代エジプトではセロリに意外な使い道がありました。何に使っていたのでしょうか？

- ① 歯磨き粉
- ② 目薬
- ③ ミイラの首飾り
- ④ お月見のお供え物



3 ニンジンの中心部が白くなっていることがあります。正体はなんなのでしょうか？

- ① 栄養が少ない部分
- ② 栄養が詰まっている部分
- ③ カビ
- ④ 傷を治した跡



8 白菜の1玉の葉っぱは、大体何枚くらいでしょうか？

- ① 10~29枚
- ② 30~59枚
- ③ 60~79枚
- ④ 80~100枚



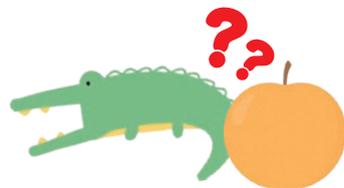
4 江戸時代に、法によって庶民が食べることを禁止された野菜はなんなのでしょうか？

- ① ナス
- ② キュウリ
- ③ ヘチマ
- ④ 大根



9 「鱈梨（ワニナシ）」とは何の別名でしょうか？

- ① カボチャ
- ② ゴーヤ
- ③ アボカド
- ④ キュウリ



5 ブロccoliとカリフラワーは何の仲間でしょうか？

- ① キュウリ
- ② トマト
- ③ キャベツ
- ④ ニンジン



10 刺身に大葉（青じそ）が添えられる理由は何なのでしょうか？

- ① 見栄えがよいから
- ② 生魚との相性がよいから
- ③ 抗菌作用があるから
- ④ 特に意味がない



※答えは17ページに掲載

令和7年2月JA冬期座談会 開催場所・日程のお知らせ



以下の日程でJA座談会を開催いたします。
最寄りの会場にご参加いただき、皆様のお声をお聞かせください。

対象店舗	開催場所	開催日	開始時間
浜田支店	JA地区本部2階ふれあいホール	2月25日(火)	13:30
浜田西支店	周布まちづくりセンター	2月6日(木)	13:30
〃(長浜地区)	JA旧長浜事業所	2月4日(火)	13:30
〃(美川地区)	美川まちづくりセンター	2月6日(木)	9:30
〃(美川地区)	美川まちづくりセンター西分館	2月4日(火)	9:30
浜田東ふれあい店	旧上府事業所	2月25日(火)	9:30
江津支店	パレットごうつ2階会議室	2月21日(金)	13:30
	松平地域防災拠点施設	2月5日(水)	13:30
	松平地域コミュニティ交流センター	2月5日(水)	9:30
〃(江東地区)	都治地域コミュニティ交流センター	2月21日(金)	9:30
江津西ふれあい店	二宮地域コミュニティ交流センター	1月30日(木)	9:30
	跡市地域コミュニティ交流センター	1月30日(木)	13:30
	波子地域コミュニティ交流センター	1月29日(水)	9:30
三隅支店	JA三隅支店2階	1月29日(水)	13:30
	岡見まちづくりセンター	2月25日(火)	9:30
	井野みのり会館	2月25日(火)	13:30
金城支店	JA金城支店2階	2月4日(火)	9:30
	久佐まちづくりセンター	2月6日(木)	9:30
	美又まちづくりセンター	2月14日(金)	13:30
〃(波佐地区)	ときわ会館	2月6日(木)	13:30
	小国まちづくりセンター	2月14日(金)	9:30
雲城ふれあい店	みどり会館2階中集会室	2月7日(金)	9:30
	かたらいの家	2月7日(金)	13:30
弥栄事業所	JA弥栄事業所2階	2月5日(水)	9:30
	杵束まちづくりセンター	2月5日(水)	13:30
旭事業所	旭事業所2階	2月4日(火)	13:30
	木田生活改善センター	2月18日(火)	9:30
	和田まちづくりセンター	2月18日(火)	13:30
	都川高齢者活動促進センター	2月10日(月)	9:30
	市木生活改善センター	2月10日(月)	13:30

※座談会の時間は、おおむね2時間としております。
 ※JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」をお持ちください。
 座談会出席ポイント(100ポイント)を付与させていただきます。



ご利用ありがとうございました。



浜田東・江津西・雲城ふれあい店 完全 ATM 店舗化のお知らせ



平素より JA しまねの各事業をご利用いただき厚くお礼申し上げます。
いわみ中央地区本部では、「経営改善計画」に基づく事業拠点再構築の取り組みとして、支店再編以降も存置してきた「ふれあい店」の営業を、令和7年2月28日(金)をもちまして終了させていただきます。

営業終了後は、完全 ATM 店舗といたします。

永らくのご利用に心より感謝申し上げますとともに、組合員・利用者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

営業終了日

令和7年2月28日(金)12時 営業終了

(ATMの機能、営業時間等は変更ありません。)

お取り引き等について

お取り引きやご相談は、母店にて対応させていただきます。

ふれあい店	母店
浜田東ふれあい店	浜田支店 (電話 0855-22-8825) 〒697-0024 浜田市黒川町 3741
江津西ふれあい店	江津支店 (電話 0855-52-2061) 〒695-0016 江津市嘉久志町 2306-24
雲城ふれあい店	金城支店 (電話 0855-42-1132) 〒697-0302 浜田市金城町今福 104-1

引き続き JA のご利用をよろしくお願いたします。  JAしまね

無料

JA 税務相談会 ご利用下さい

2月7日金・2月14日金・2月21日金・2月28日金・3月7日金

時間 / 9:00 ~ 17:00 場所 / JAしまねいわみ中央地区本部 1階

次の中から相談時間をお選び下さい

- ① 9:00~10:00
- ② 10:00~11:00
- ③ 11:00~12:00
- ④ 13:00~14:00
- ⑤ 14:00~15:00
- ⑥ 15:00~16:00
- ⑦ 16:00~17:00

ご準備していただくもの ★相談内容にかかわる資料 ★領収書など ★マイナンバー



※ご相談には予約が必要です。お早めにお申込下さい。

最寄の支店、または地区本部金融課までお申込下さい。

(金融課) TEL : 0855-22-8853

農業用廃棄農薬の回収を行います

●回収日 令和7年2月12日(水)
午前9時~12時

●回収場所 あぐり中央店・あぐり南店

●処理単価 1kgあたり
500円(税込)



*回収に当たっては、毒劇物や農薬を取扱いますので回収場所は、あぐり店のみとさせていただきます。

*当日は必ず印鑑をお持ちください。

*農薬は必ず密封し、普通物・毒劇物に区別してください。(区別できない物は、毒劇物扱いになります。)

*当日、「農業用農薬処分申込書」に記名のうえ押印いただきます。



旭町木田地区では、まちづくりセンター主催で年に数回、健康づくりと交流を目的に地区内を歩く「木田さんぽ」を開催しています。

昨年11月17日の「木田さんぽ」は、木田の歴史を深掘りしようと「ふるさと歴史紀行の会」下村明雄さんを講師に招き開催しました。講演では山ノ内古墳群や旧庄屋の佐々田家の歴史、集落に背を向けて建つ八幡宮の謎などロマン溢れる話を聞きました。当日はあいにくの雨でしたが、木田八幡宮などを巡りました。半日ではありましたが、たくさんの方が参加され、木田の歴史について皆さん真剣に耳を傾けていました。

歴史的な遺構や建物が多く残る木田地区をぜひ「さんぽ」してみませんか。

木田さんぽ

年金相談会

令和7年
2月18日(火)
浜田支店
午後2時から
午後6時まで



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、遠近两用でも

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 2月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

5日(水)	9時~14時	浜田西支店	20日(木)	9時~12時 13時~16時	旧 上府事業所 旧 美川事業所
10日(月)	9時~14時	Aコープあさひ	25日(火)	9時~14時	Aコープあさひ
12日(水)	9時~14時	あぐり南(金城)	26日(水)	9時~17時	三隅支店 展示会
13日(木)	9時~12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前 P	27日(木)	9時~14時	Aコープみすみ P
14日(金)	9時~15時	弥栄事業所まつり 旧 弥栄経済センター前			

ちよっと宮農!! クイズ答え

- 6センチ アスパラガスは非常に成長が早い野菜です。場合によっては10cm伸びます。
- 芽 モヤシは、豆類の種子を発芽・成長させたものです。よく出回っているのが「緑豆」です。
- 栄養が少ない部分 周りに栄養がいつている代わりにその部分だけ栄養が足りない状態です。
- ナス 緑縁が良い物として扱われるほど、江戸時代のナスは特別な存在で高価な野菜でした。
- キャベツ キャベツ、ブロッコリー、カリフラワーはアブラナ科です。
- 黄色 熟すと黄色。そのことからキュウリ(胡瓜)を「黄瓜」という漢字表記をすることもあります。
- ミラの首飾り セロリは独特な香り・風味があり、また防腐効果から古代エジプトでは首飾りとして活用されました。
- 80~100枚 品種によって若干の差はあります。
- アポカド アポカドは栄養が豊富。またアポカドの表面が鱗のゴツゴツとした背中にそっくりであること。
- 抗菌作用があるから 大葉(青じそ)には、抗菌作用や防腐効果があるとされています。

ローン休日営業 開催中!

第2・第4土曜日開催!

令和7年2月 8日・22日

受付時間/9:30~15:00

お問い合わせ ⑦よりぞう
JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741
TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203

住宅ローン
マイカーローン
...ほか

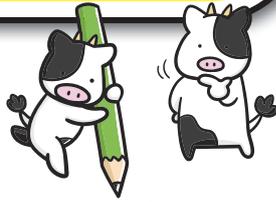


クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

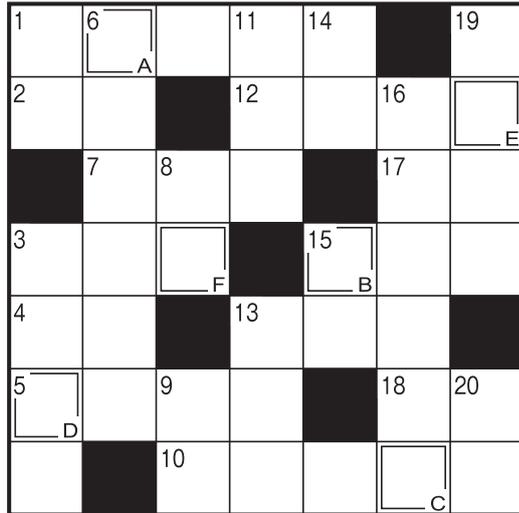
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年1月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といて炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑱チョコキがはさみならパーは

ヨコのカギ

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

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



● 賞品

正解者の中から抽選で30名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒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2月7日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ゲイシユン」



俳句の広場

最優秀賞

漕ぎ寄せて水を掛け合ふ冬の海

出雲市 森脇 英徳様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

優秀賞

君帰り轍が残る雪の道

江津市 渡津かずお様

神集ふ社へ車椅子押して

浜田市 沖田 邦子様

着ぶくれて昭和の歌を歌ひけり

浜田市 小川美砂子様

佳作

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

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

「家の光」2月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）2月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

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



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で約140,000台=約4台に1台が

選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

令和6年11月末時点 JALまね調べ

えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で

“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?

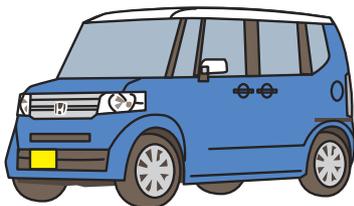
※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

掛金例

ホンダ N-BOX

自家用軽乗用車
型式:JF4

車両保障
200万円
の場合



車両保障なし

月払 1,570円 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 3,260円 一時払 36,480円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間:12か月/等級:20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件:35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分:40~49歳/車両保障:有(車両共済金額別掲)/免責金額5万円/対人賠償:無制限/対物賠償:無制限(対物超過修理費用保障付)/免責金額0円/人身傷害保障:3,000万円(被共済者限定特則:有)/傷害定額給付保障:1,000万円(標準型:被共済者限定特則:有)/レッカーロード費用保障条項:有/弁護士費用保障特約:有/長期優良契約割引:有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引:有/自賠責共済セット割引:有/新車割引:有(初年度登録:令和6年6月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和7年1月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから

お見積りは簡単!しかもJAなので安心して安心です!



お問合せ先

お近くの支店・共済担当職員まで
お気軽にお問い合わせください!

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 24320320167



JALまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

JALまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!



ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗

〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店

〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。



お問合せ / 本店経済課

TEL : 0853-25-8912



白菜とエビのあったかとりと炒め



コメント

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

アレンジ

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

材料 (4人分)

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

作り方

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

材料 (4人分)

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

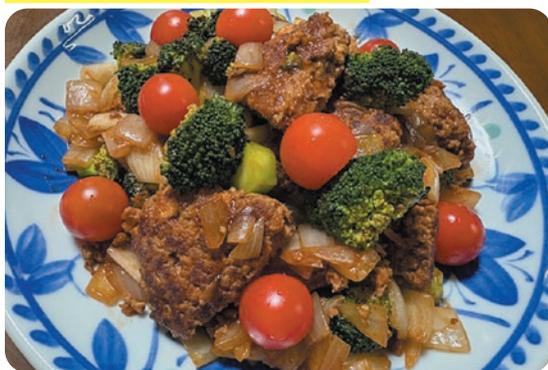
作り方

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

コメント

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

丸めないハンバーグ



アレンジ

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

健康 散歩

そのしびれや痛み、腰部脊柱管狭窄症かも？

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



～腰部脊柱管狭窄症 症状チェック～

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

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

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



JA島根厚生連