JAしまねびより

2025
6
June
Vol.111

Shimane Biyori

みーつけた しまねの ファーマーズ
Shimane farmers
井川津多夫さん
西いわみ地区本部

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

JAしまね　くにびき地区本部版

農事組合法人 ごんごんじいの郷 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 ごんごんじいの郷」代表の井川津多夫さんにお話を伺いました。

取材時は田植え作業の真っ只中。

「ごんごんじいの郷」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2月に設立。その名も、「ごんごんじいの郷」。地元で親しまれてきた子どもの見守り神様「ごんごんじい」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。

「さぁ、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「ごんごんじい」。

地域にあった柔軟な農地管理

「ごんごんじいの郷」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、「ごんごんじいの郷」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きます。

置、どこからでも機械が出入りできる「ターン農道」など、スマート農業を実践できる環境を積極的に整えてきました。自動で操作できる田植え機や、水の状況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に広げることで、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。農業というと「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、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「○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で、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。

法人の取り組みについて笑顔で話す井川代表。

真田地区の美しい里山

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。

“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れるように、“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。

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と安心できます。

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、すぐに取り出せるところ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

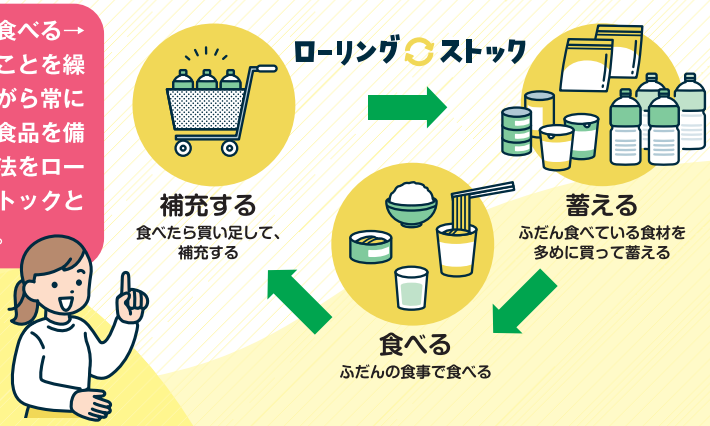
食料・飲料などを備蓄しよう！

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】

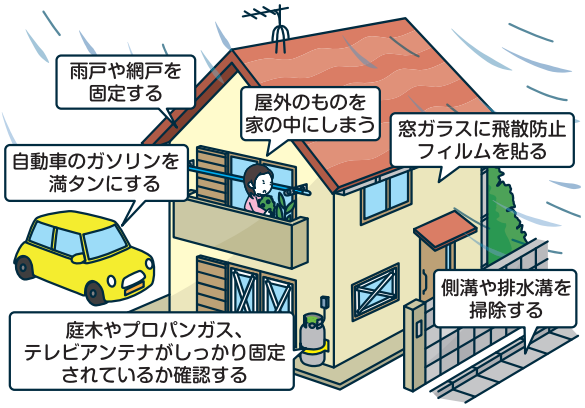
- ●主　　菜：魚介の缶詰、肉類の缶詰、肉や魚を使ったレトルト食品など
- ●主　　食：米、カップ麺、パックご飯、乾麺など
- ●副菜・果物：梅干し、漬物、日持ちする野菜・果物、ドライフルーツなど
- ●そ　の　他：羊羹やチョコレート、スナック類の菓子・嗜好品、インスタント味噌汁、即席スープなど
- ●生活用品：ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、携帯用トイレ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

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

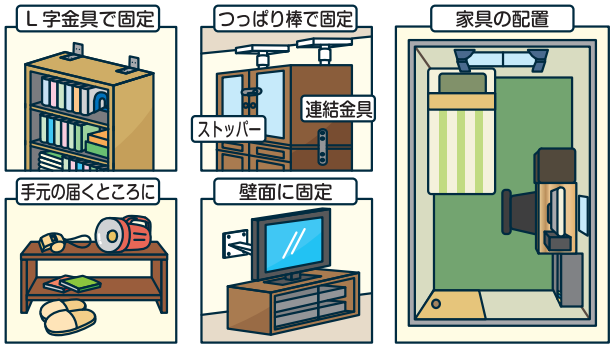
雨が降ったり、風が強くなったりする前に家の外と中の備えをしておきましょう。



この他にもスマートフォンなどをフル充電にしておく、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・避難行動をとりましょう」（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て安心です。

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

作成者：島根県農業協同組合

JAしまねトピックス
SHIMATOPI

topics 1 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

topics 2 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ヵ年営農計画（令和７年度～９年度）の策定について
④令和７年産島根米 生産・集荷・販売方針について
⑤令和７年産島根米の「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ついて（７年産うち米・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ヵ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退任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

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。

「元気な地域」を女性部の力で！

斐川女性部

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

松尾（まつお）　京亮（きょうすけ）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、楽しみにしていてください」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、ＪＡ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］

［コンテナ栽培］

JAグループ島根 AGRIMACHINE FAIR 2025

農業機械総合展示会 in 出雲ドーム

期待に応え!! 6年ぶりの開催!!

日時 2025年 7.5（土） 9：30▼15：30 ― 7.6（日） 9：30▼15：00

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！

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！）

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

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**

詳細はこちら

ナガエツルノゲイトウ

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、ＪＡまでご連絡ください。

7/5(土)は、
島根県産きぬむすめ
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

マルシェ出店予定ブース 5(土)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、ポン菓子、肉巻きおにぎり、焼きとうもろし、ポークフランク、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(土)・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(土)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・きぬむすめ
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（全農島根農機サポート㈱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】

組んでいます。 ～くにびき地区本部の取り組み～

令和7年度担い手訪問を実施

くにびき地区本部は5月20日～5月30日、担い手農業者へ役員同行訪問を行いました。担い手訪問では、令和7年産米集荷対策の一環として、3年契約米の説明を実施。法人及び個人併せて46経営団体を訪問しました。

5月30日には、中村隆副本部長と岩本祐介TACらが、(農)カサーレ出雲郷の岸本定朝代表理事宅を訪れ、今年度の出荷のお願いと、今年度新たに取り組む「島根米契約栽培米」について説明しました。

岸本代表理事は「本年導入される概算金の最低保証価格について、今後この価格を維持しないと水稲作付が減少するのではと懸念している。契約栽培については、3年先までの価格動向が見えない中での3年契約は、法人の経営にとって、短期間ではあるが安定的な経営が見込めるので、十分検討して取り組みたい」と話しました。中村副本部長は「今後の米価の動向が見えない中、3年契約を行い、法人として経営安定を図ってもらいたい。またJAとしても、引き続き販売強化に取り組んでいきたい」と話しました。

意見を交わす中村副本部長（左）と岸本代表理事（中央）、岩本TAC

島根米生産者の皆さまへ

令和7年産島根米の「概算金の最低保証額」のご案内

このたび、皆さま方の営農の安定を図るため、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、生産者の皆さま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」は以下の価格です。

品　種	概算金の最低保証額	備　考
コシヒカリ（上）	10,500円／1袋（30kg）	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／1袋（30kg）	６年産の概算金　8,300円 前年から　＋2,200円
つや姫ＳＴ（上）	11,000円／1袋（30kg）	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／1袋（30kg）	６年産の概算金　7,950円 前年から　＋2,300円

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、生産者の皆さまがJAに安心して出荷いただけることを期待しております。
今後とも、皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願いします。

【お問い合わせ先】　米穀畜産課　☎55-3038

JAグリーンつだにおける葬祭花の取り扱いについて

くにびき地区本部では、葬祭事業における「葬祭花」のほとんどを外部委託していたことから、繁忙期には供給が不安定な状況が続いていました。

このことから、JAグリーンつだに新たに生花供給拠点を設置し、葬祭事業と連携することで、**「葬祭花の安定供給体制の構築」**と**「花卉類の農業生産の拡大」**、**「農家・組合員の所得増大」**に取り組んでいます。

取り組み内容

- ＪＡグリーンつだ店舗内に、新たに生花供給拠点を設置
- ＪＡグリーンつだにおいて、ＪＡグリーンかわつ・生花売場及び葬祭事業で取り扱う生花の製造・管理を行う

ECOスタイル実施中！ 運動期間：5月1日(木)～10月31日(金)

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

生葉から茶葉へ 新茶の加工スタート！

くにびき地区本部は、5月上旬からJA鹿島製茶工場で新茶の加工を始めました。

くにびき新茶は、朝酌新山や鹿島講武地区などで生産されている茶葉を使用しており、人の手や摘採機で収穫した新芽は製茶工場へ運ばれ、蒸し、葉打ち、揉み、乾燥、選別を行い、美味しい茶葉となります。

担当する園芸特産課の大谷耕平職員は「今年は気温の低い日が続き、茶の芽が伸びにくく、摘採量は例年と比べて少ない状況ですが、製茶工場で製造された新茶を多くの方に楽しんでもらいたいです」と話しました。

茶摘みの様子（朝酌新山地区）

令和7年産くにびき新茶

新茶はJAグリーン・Aコープなどで販売中！
150g 1,300円（税込）・500g 2,500円（税込）
【お問い合わせ先】園芸特産課 ☎：55-3033

くにびきレタスの生産拡大に向けて ～営農指導員の巡回指導～

くにびき地区本部が重点推進品目として取り組んでいる「くにびきレタス」の定植が4月下旬よりスタート。くにびきレタスは、「サカタのセレブレーションシリーズ」を採用しており、大玉で葉が柔らかく、栽培期間が短いため病害虫のリスクが低く、また結球が安定して肥大性に優れていることが特長です。

5月14日には園芸特産課の犬山浩二係長が、東出雲町の中海干拓地にある野津武司さん（西川津町）の圃場を訪れ、定植したレタスの生育状況を確認しました。野津さんは、令和5年秋よりくにびきレタスの栽培を試験的に開始。昨年は初めての春植えに挑戦し、産直・共販出荷を行いました。今年は、作付け面積を約30aから1haに拡大して栽培に取り組んでいます。当日は、野津さんと家族3名で定植作業を実施。犬山係長は、4月に植えたくにびきレタスの生育状況と定植作業を確認しました。

野津さんは「営農指導員による講習会や圃場で声掛けをしていただき、順調に栽培に取り組めていると感じている。自身の収量も増やしながら、消費者に喜んでいただけるよう高品質なレタスの栽培に取り組んでいきたい」と話しました。犬山係長は「くにびきレタスの生産拡大はもちろんのこと、生産者の所得増大にお力添えができるよう、生産から販売までサポートを続けていきたい」と意気込みを語りました。

生育状況を確認する犬山係長と野津さん（右）

松江市より「有害鳥獣被害対策事業補助金」のご案内

松江市農政会議（清水秋廣会長・2,650名）とくにびき地区本部が、令和6年8月に松江市へ要望していた「鳥獣害対策に係る支援措置」について、下記のとおり案内がありました。

		旧	新
侵入防止柵の資材購入費の補助	資材購入費の1/2を交付（1,000円未満切り捨て、設置・工具代は含まない）	新たに侵入防止柵を設置する場合	侵入防止柵を設置または修繕する場合
補助金の上限額	農業従事者	50,000円／1申請	100,000円／1申請
	農業を営む法人及び農業従事者で組織する団体（3戸以上）	150,000円／1申請	300,000円／1申請

※必ず、購入前に申請してください。（事前着手不可）

申請期間：令和7年4月1日（火）～令和7年9月30日（火）　詳しくは、松江市のHPをご覧ください。

【お問い合わせ先】松江市役所産業経済部 農林基盤整備課農林総務係　☎55―5243

燦燦会がボウリング大会を開催！
～参加者同士の交流を図り、親睦を深める～

個人戦優勝の内藤さん

挨拶する越野本部長

挨拶する松浦会長

くにびき地区本部と171の企業、団体で構成する「燦燦会（松浦嘉昭会長）」は5月17日、しんじ湖ボウルで「JAしまねくにびき地区本部燦燦会親睦ボウリング大会」を開催し、31企業より62名が参加しました。

初めに松浦会長が「ボウリングを通じて色々な話ができると思う。様々な情報を交換しながら、ボウリング大会を楽しんでいただきたい」と挨拶。続いて、当地区本部長の越野浩昭顧問が「ボウリングを通じて色々な縁を結び、新しいビジネスや友人関係を築いてください」と挨拶しました。

その後、1レーン3名ずつに分かれて、2ゲームの合計で競い合いました。参加者は、役職や業種を問わずチームでお互いに声を掛け合い、親睦を図りました。

熱戦の結果、団体戦は㈱松江エクセルホテル東急（チームEXCEL）の内藤功さん・河野正見さん組が優勝、内藤さんは377のスコアで個人戦も優勝し、表彰されました。

◆団体戦（チーム表彰）（敬称略）◆

優　勝	会社名	㈱松江エクセルホテル東急
	チーム名	チームEXCEL
	内藤　功・河野 正見	
準優勝	会社名	(株)ユニコン
	チーム名	ユニコン
	渡部　学・井上 健宏	
3　位	会社名	(株)ホテル一畑
	チーム名	ホテイチ
	池尻 健一・古川 弘樹	

◆個人戦（敬称略）◆

優　勝	内藤　功	㈱松江エクセルホテル東急
準優勝	渡部　学	(株)ユニコン
3　位	重田 耕壮	(株)山陰中央新報社

音楽に合わせて楽しく体を動かそう！
～サンサン女子大第12回講座～

講師のAKIKO氏

くにびきサンサン女子大は5月24日、営農総合センターで「ZUMBA®」講座（承認番号№26391）を実施し、17名が参加しました。

同講座は、山陰中央新報文化センターと提携して、ZUMBA®インストラクターのAKIKO氏を講師に迎え、ZUMBA®に挑戦。ZUMBA®は、ラテン音楽を中心に、世界中のダンス音楽に合わせて楽しく体を動かすフィットネスエクササイズで、ダンスの動きを取り入れながら、無理なく全身を使える有酸素運動として、楽しく効果的に体を動かすことができるもの。

学生たちは、講師の動きを真似しながら、音楽に合わせて約50分間体を動かしました。参加した学生は「初めての体験で、思っていたよりも激しい動きでついていくのが大変だったが、講師の笑顔と音楽も明るく、楽しく体を動かすことができて良かった」「普段動かさない体の部位もしっかり動かし、とても気持ちのいい汗をかけてストレス解消になった」と笑顔で話しました。

講座の様子

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて

年金友の会ゴルフコンペを開催！
～古瀬篤さん（鹿島町）が2連覇～

くにびき地区本部は、5月30日、出雲市美野町にある島根ゴルフ倶楽部で、「第4回ＪＡしまねくにびき年金友の会ゴルフコンペ」を開催しました。

このコンペは、当地区本部で公的年金の受給者・受給予約者で組織する「年金友の会」の会員を対象に、会員相互の親睦と健康増進を図る目的で企画。開会式では、中村隆副本部長が「プレーを楽しみながらそれぞれに親睦を深めてください」と挨拶。当日は38名が参加し、ＯＵＴ５組とＩＮ５組に分かれ順々にプレーしました。参加者は互いの一打に「ナイスショット！」と声を掛け合いながら、好スコアを目指してゴルフを楽しみました。プレー終了後、表彰式が行われ、福島清利会長が「天候の心配がありましたが、良いコンディションの中、今年も開催出来て嬉しく思います。また、新規会員増加に向け、年金の受取・予約の紹介もよろしくお願いします」と挨拶しました。

熱戦の結果、古瀬篤さん（鹿島町）が昨年に続いて見事優勝しました。

（左から）福島会長、石倉さん、古瀬さん、八幡さん、越野浩昭本部長

プレーを楽しむ参加者

順位表（敬称略）

優　勝	古瀬　　篤（鹿島町）
準優勝	石倉 美智雄（八雲町）
３　位	八幡　順子（上大野町）

くにびき地区本部で
年金をお受取り・受取
ご予約中の皆さまへ

お知り合いをＪＡへご紹介ください！

©よりぞう

ご夫婦で、
お友達と、
一緒にＪＡの
年金イベントへ
参加されませんか？

◆年金受取りが今年度新たに始まる方、他金融機関で年金をお受取り中の方、これから年金をお受取りされる満55歳以上の方をご紹介ください。
◆ご紹介いただいた方へ、お礼として**商品券1,000円分**をプレゼントいたします。

【注意事項】
・年金指定、年金予約をＪＡが確認した後に、お礼の品を贈呈いたします。
・ご紹介から６カ月以内に年金指定の確認ができなかった場合、無効となります。
・ご紹介が重複した場合は、受付順により最初の紹介者を対象とします。
・ＪＡに年金予約済の方を紹介された場合は、対象外とします。
・紹介者ご本人の紹介は対象外とします。

詳しくはお近くの支店までお問い合わせください。

育英北幼稚園の園児が田植えに挑戦！
～青年連盟によるお米の授業～

くにびき青年連盟（上山根有史委員長・74名）は5月27日、農業の魅力を体感してもらおうと、育英北幼稚園年長つき組の園児19名を招いて、田植えを行いました。

当日は、くにびき地区本部の北側にある７ａの水田に集合。野津喜洋顧問が「苗を３～５本ずつ取って、根がしっかりと泥の中に入るよう植えましょう」と実演を交えながら説明しました。

田植えをする園児

苗を手にした園児は、はだしになって園で練習した通りに横一列に並び、田んぼに張られたロープを目印に、先生の合図に合わせ一斉に田植えを開始。中には、足が抜けず、泥まみれになっている園児もいましたが、苗を植え終わると、自分たちが植えた田んぼを嬉しそうに眺めていました。

田植えを体験した園児は「みんなと一緒にできて楽しかった。お米になるのが楽しみ」と笑顔で話していました。今回植えた苗は、盟友らが栽培管理し、９月末から10月上旬ごろにかけて稲刈りを体験します。

令和７年春の叙勲

くにびき地区本部組合員から６名のみなさまが受章されました

春の叙勲が発令され、当地区本部より祝金を贈り功績を讃えました。おめでとうございます。

瑞宝小綬章（ずいほうしょうじゅしょう）

松本（まつもと） 善美（よしみ） 氏（74）（東出雲町）

主要経歴
元公立高等学校長
教育功労

略　歴
昭和48年４月１日から中学校で２年間、公立高等学校で36年間教員として勤務。邑智高等学校、松江南高等学校では校長を務め、定年退職した。
退職後は高等専門学校、公立高等学校、予備校の化学の非常勤講師を務め、最近までは、母校であり勤務校であった松江南高等学校の教育振興会の理事や評議員を務めた。正組合員。

三代（みしろ） 正（ただし） 氏（77）（本庄町）

主要経歴
元公立養護学校長
教育功労

略　歴
昭和47年に旧六日市町立吉賀中学校の特殊学級で教諭として勤務。昭和52年から松江緑が丘養護学校で勤務。平成11年には松江教育センターで、特殊教育行政などの業務に２年間従事した。平成16年からは松江養護学校で校長を務め、個別の教育支援計画を授業に生かす実践など、特別支援教育の整備に尽力した。准組合員。

瑞宝双光章（ずいほうそうこうしょう）

岡田（おかだ） 憲二（けんじ） 氏
（74）（玉湯町）

主要経歴
元中国地方整備局広報広聴対策官
国土交通行政事務功労

略　歴
旧建設省・国土交通省で行政事務に携わり、近畿管内で12年、中国管内で26年勤務。平成14年４月に倉吉河川国道事務所事務担当副所長に就任し、平成18年4月には広報広聴対策官に就任。マスコミ対応及び情報公開請求対応の担当官として従事した。准組合員。

神門（かんど） 良明（よしあき） 氏
（77）（学園南）

主要経歴
元松江市立雑賀小学校長
教育功労

略　歴
小学校教員として、教諭を20年、教頭を６年、校長を12年務めた。島根県小学校長会役員として、小中合同教育条件改善対策委員会委員長及び小学校長会会長を歴任した。
退職後は教育委員会指導講師として３年間勤務した。准組合員。

瑞宝単光章（ずいほうたんこうしょう）

三角（みすみ） 正一（しょういち） 氏
（67）（美保関町）

主要経歴
元松江市消防団副団長
消防功労

略　歴
昭和55年３月に美保関町消防団入団。
平成7年4月に副分団長を、平成９年４月には分団長を務めた。平成17年4月の市町村合併後も消防団活動を続け、平成19年1月から平成29年３月まで松江市消防団の副団長を務めた。令和３年３月31日退職。准組合員。

森山（もりやま） 喜芳（きよし） 氏
（78）（八雲台）

主要経歴
元国立病院機構松江病院臨床検査技師長
保健衛生功労

略　歴
国立病院機構で、臨床検査技師として血液検査、超音波検査、病理学検査などの臨床検査業務に従事し、約36年間勤務。島根県の他中国地方の各国立病院機構で、臨床検査技師長として地域医療に尽力した。准組合員。

ECOスタイル実施中！ 運動期間：5月1日(木)～10月31日(金)

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

危険な自転車事故の怖さを間近で！
開星中・高等学校で交通安全教室開催

くにびき地区本部とJA共済連島根は、松江警察署と連携し、5月14日に学校法人大多和学園開星中学校・高等学校で、「JA共済自転車交通安全教室」を開催しました。

当日は、生徒や教職員、関係者など約700名が参加。交通事故の再現を通じて、事故の衝撃や恐怖を実感し、軽微なルール違反や油断が重大な事故を招く危険性があることを学びました。

冒頭、越野浩昭本部長が「スタントマンによる実際の衝突事故を見ることで、気軽に乗れる自転車の怖さを感じていただき、交通ルールの大切さを学んでください」と挨拶しました。その後、プロのスタントマンにより、「自転車に乗りながらスマートフォンの操作をする」「一時停止をせずに車道に飛び出す」などのルール違反によって起きる事故を再現。生徒たちは自動車と衝突するシーンでは、声を上げながら真剣な眼差しで、交通安全に対する意識を高めていました。

小山内仁（おさない まさし）校長は「自分と相手のかけがえのない命をどうやったら守ることができるか、今日を境にしっかり考えていただきたい」と生徒たちに呼びかけました。高等学校3年生の高橋壮太さんは「自分が登校に使っている自転車が、どれだけ危険か再確認できた。意識を高め交通事故をゼロにできるように頑張っていきたい」と話しました。

また、交通安全啓発用として、越野本部長から小山内校長に全校生徒へ716本の反射材のキーホルダーを贈呈しました。

反射材を受け取る小山内校長(左)と越野本部長

スタントマンによる自転車と自動車の交通事故

くにびきキッズキャンペーン

JAしまね JA共済

キャンペーン期間
2025年4月1日～2026年2月28日

くにびき地区本部限定！

0～6歳のお子さまの「JA共済」の見積りをご依頼いただいた方に、抽選で毎月10名様にくにびき管内の旬の産直野菜、加工品が詰まった「くにびきっこ」をプレゼントいたします。

※賞品の写真はイメージです。

「くにびきっこ」プレゼント!!

応募方法
キャンペーン対象共済の見積依頼をしていただき、キャンペーン用紙を提出していただくだけです。

抽選方法
毎月抽選を行います。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- 対象の共済は、こども共済、医療共済、がん共済、終身共済、養老生命共済、特定重度疾病共済とさせていただきます。
- また、ご応募は松江市内にお住まいの方に限らせていただきます。

イベントで地域を盛り上げよう
～たまつくりnewarea market～

イベントを通じて地域を盛り上げていこうと、「たまつくりnewarea market」が5月18日、JA FARMERS Aコープたまゆ店の北側駐車場で開催されました。このイベントは、玉造温泉街にある「珈琲屋 Yori荘」の内田龍治さんが中心となって企画し、今回で5回目の開催。当日は、松江市内の飲食店やワークショップなどが出店し、あいにくの雨模様でしたが、家族連れや地域住民など多くの来場者で賑わいました。

くにびき農産物直売コーナー出荷者協議会は、産直野菜や野菜苗を販売。産直品や昨年11月にリニューアルで拡張した産直コーナーをPRする機会となりました。また、玉湯支店では「ぬり絵コーナー」を実施。杉谷剛志支店長は「若年層家族を中心に多くの方にご来場いただき盛況だった。今後も、JAファーマーズ内店舗が一体となり、地域活性化のため連携して取り組んでいきたい」と話しました。

内田さんは「当たり前にある場所が、更に魅力的な場所になるような地域イベントにしていきたい」と思いを語りました。

ぬり絵コーナーの様子

産直販売コーナーの様子

JAバンクからの大切なお知らせ

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

現金のお引き出しはお早めに。
お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、あらかじめ現金をお引き出しいただくなどのご準備をお願い申し上げます。

※JA(店舗・ATM)、他金融機関・コンビニなどの提携ATMによっては、ご利用可能日・時間・サービスが、異なる場合がございます。詳しくは、JA窓口・ホームページなどでご確認ください。※本件は2025年2月28日の情報を基に作成しており、変更が生じた場合は速やかにJAバンクホームページへ変更内容を掲載いたします。

休止するサービス

JAバンクのATM

他金融機関・コンビニなど提携ATM

JAネットバンクサービス

ジェイデビット

2025年（令和7年）

休止日

すべてのサービスが休止　県内JAのATMとJAネットバンクサービスはご利用可能

8.16（土）	全取引休止 21:00-24:00	8.17（日）	全取引休止 0:00-8:00
9.14（日）	全取引休止 終日	9.15（月・祝）	全取引休止 0:00-12:00
9.27（土）	一部取引休止 15:00-24:00	9.28（日）	一部取引休止 0:00-12:00

下記期間中は、対象地域以外のJAバンクの口座あてのお振込につきましては、即時入金されないほか、翌営業日の扱いとなります。
また同時間帯における受取人口座確認機能サービスはご利用になれません。
予めご了承ください。

8.10（日） 6:30-12:00

©よりぞう

対象地域　北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県

●青森県、岩手県、新潟県、茨城県、群馬県、千葉県、静岡県、富山県、福井県、京都府、三重県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、香川県、徳島県、愛媛県、九州各県および沖縄県は休止日時が異なるため、JAバンクホームページをご確認ください。

中途採用職員（正職員・有期雇用職員）同時募集！

JAでは地域のために働く、やる気を持った人をお待ちしております！
各職種とも未経験者でも歓迎します！

- ●職　　種　正職員（地域職）若干名
  有期雇用職員（葬祭・金融・支店・事務等）　若干名
- ●勤 務 先　松江市内
- ●労働時間　8:30～17:00（内休憩60分）※葬祭業務は早番、遅番有り
- ●休日・休暇　週休2日制　年間所定休日121日　有給休暇、夏秋休暇、看護休暇等も別途有り
- ●給　　与　正職員（中途採用）お問い合わせください
  有期雇用職員　148,400円～（勤務先による）
  賞与：年2回、昇給：年1回（※通勤手当、残業手当、諸手当　有り）
- ●待　　遇　当組合規程による

ご相談・お問い合わせ先は　人事課　TEL:55-3013

JAしまね くにびき地区本部 SNS運用 本格始動！

くにびき地区本部の“今”がもっと身近に！

八雲支店からの投稿

くにびき地区本部では、全部署一体となって
- ◆JAの取り組み紹介
- ◆季節の農産物情報
- ◆支店の日常

などをタイムリーにお届けします！
今すぐフォローして、くにびき地区本部の動きをチェックしてください。

@JA_KUNIBIKI
Instagram

Facebook

ECOスタイル実施中！ 運動期間：5月1日(木)～10月31日(金)

作ってみませんか？

くにびき女性部からのおすすめ料理

玉湯支部のみなさん（左から）

今月の料理人
- 平﨑（ひらさき） 京子（きょうこ） さん
- 吉野（よしの） 伸子（のぶこ） さん
- 石川（いしかわ） 咲子（さきこ） さん
- 山本（やまもと） 幸代（さちよ） さん

新タマネギ炊き込みご飯、ヘルシー肉巻き

新タマネギを使った、簡単に出来る炊き込みご飯と麩を使ったヘルシー肉巻きをご紹介します。
付け合わせに季節の野菜を添えて食卓を賑やかにしてお楽しみください。

新タマネギ炊き込みご飯（４人分）

米……3合
新タマネギ……中１個
干し桜えび（予め乾煎りしておく）……10ｇ
干し芽ひじき（水戻し不要のもの）……5ｇ
コンソメキューブ……2個
Ⓐ 酒……大さじ2
Ⓐ ごま油……大さじ1
Ⓐ 塩……少々

作り方

①炊飯器に米とⒶを入れ、３合の目盛りまで水を入れる。
②桜えびと芽ひじきを加え混ぜる
③輪切りにした新タマネギとコンソメを加えて通常モードで炊飯する。

ヘルシー肉巻き（４人分）

豚ロースうす切り……12枚
麩……12個
青じそ……12枚
ピーマン……2個
ニンジン……1本
塩・こしょう……少々
片栗粉……少々
サラダ油……大さじ1
Ⓐ 酒……大さじ2
Ⓐ しょうゆ……大さじ1.5
Ⓐ 砂糖……大さじ1
Ⓐ 酢……大さじ1
Ⓐ 水……大さじ1

作り方

①ピーマンとニンジンは食べやすい大きさに切り、麩は水で戻しておく。
②豚肉に、塩・こしょうと広げた青じそ、水を切った麩をのせて巻き、片栗粉をまぶす。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色をつける。
④ピーマン、ニンジンを加えて酒を振りかけ、蓋をして中火で２分程度おく。
⑤様子をみながら、混ぜ合わせたⒶを回し入れ、とろみがつくまで火を通す。

ポイント

麩はAコープの「すき焼きふ」がおすすめです。

サラダ（４人分）

キュウリ……1本
ミニトマト……8個
はんぺん……1枚
マヨネーズ……大さじ2
ワサビ（チューブ入り）……小さじ1

作り方

①キュウリに塩を少々かけ、板ずりをして、１㎝角に切る
②ミニトマトを半分に切り、はんぺんを１㎝角に切る。
③①と②を皿に盛りつけ、マヨネーズとワサビを混ぜ合わせて添える。

くにびき地区本部 中途採用職員紹介

①趣味･特技
②好きな言葉
③自己ＰＲ

（令和７年６月1日付）

山口（やまぐち） 信也（しんや）　配属先　米穀畜産課

①バドミントン
②絆
③経験を活かし、組合員の皆さまとの絆を深めていきたいと思います。

7月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー（税・ローン）

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
8	火	税務相談会	東出雲支店（TEL：52-2022）10:00～12:00
9	水	税務相談会	くにびき支店（TEL：55-3028）10:00～12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先：開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日（10：00～15：00）に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。
※7月の土曜営業日は12日です。
◆お問い合わせは
0120-988-380

7月 ふれあい訪問日　7月16日(水)・17日(木)

CrossWord Puzzle

Check!

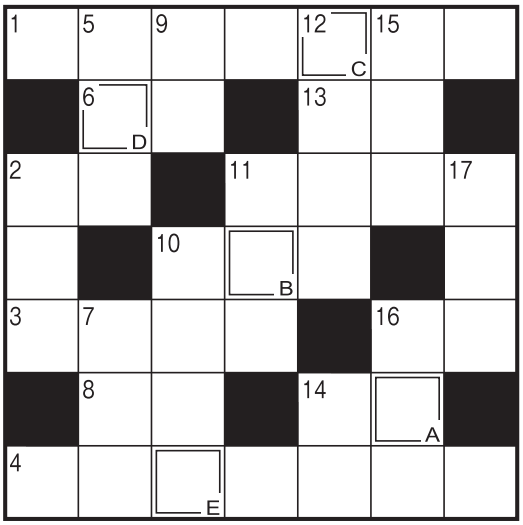
クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

出典：㈱日本農業新聞『JA広報通信』2025年6月号

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

②３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
⑮１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、二階建てといえば
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**
〒690-0823　松江市西川津町1635-1
ＪＡしまね　くにびき地区本部　ふれあい課　「クイズ」係
2025年７月４日（金）（当日消印有効）

先月号の答え
「ウメシユ」

川柳の広場

選句者　島根県川柳連盟会長　竹治ちかし先生

最優秀賞

生きている証だ今朝の旨い水
出雲市　佐野美和子　様

（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ある。

優秀賞

七転び八起無理です八十路です
隠岐の島町　上川　晃一　様

止まらない物価上昇減る年金
出雲市　櫛井　伸幸　様

佳作

ふる里の軒下のれんつるし柿
浜田市　岩本　静代　様

欲しいのは虫歯予防のチョコレート　江津市　サン・ピエール　様
五分咲きの花の上にも春の雪　吉賀町　竹中　和博　様
新緑に白髪を染めてみようかな　兵庫県　小田　和子　様
日本人の魂死んで詐欺多発　安来市　斎藤美重子　様
八十路まえあれそれこれで事済まし　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
ご購読は、お近くのＪＡへお問合せください。

ＪＡしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞１句、優秀賞３句、佳作５句）
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ございません。

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

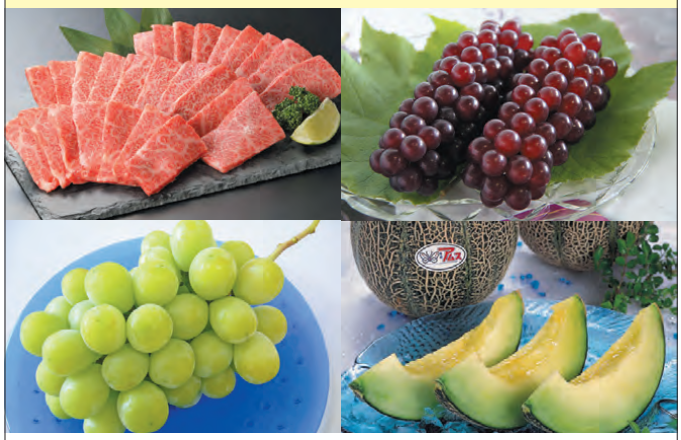
- 参　加　募　集　令和７年８月１日(金) ～９月30日(火)
- 収量の報告締切　令和７年12月30日(火)
- 審　査　時　期　令和８年１月中旬
- 表　　彰　　式　令和８年２月上旬

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



㈱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)

Instagram　JAGRI.SHIMANE

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！

#ミルクのバトンリレー

JA しまねびより
Shimane Biyori

本誌は地球環境に優しい植物油インキを使用しております。
VEGETABLE OIL INK

JAしまね公式ホームページ
JA しまね 検索

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）

豚切落し肉……150ｇ
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（300ｇ）
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

日々食事をとる時に「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すると思いますが、なぜバランスの良い食事が大切なのでしょうか。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とるためのポイントを紹介します。

○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。

○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い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、これを自分の食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）

2025年6月18日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい福祉課・くにびき地区本部 ふれあい課
発行／島根県農業協同組合 くにびき地区本部
〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL.0852-55-3018 FAX.0852-32-6870
メールアドレス community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp