

# JAしまねひより

2024

7

July  
Vol.100

SNSで旬な情報を投稿しています



10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY  
おかげさまで統合10年

特集 身近な詐欺に  
ご注意ください！



JALしまね 西いわみ地区本部版

みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

大石 亘太さん  
[雲南地区本部]

みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

## ダムに見える牧場

代表

おおいし こうた  
大石 巨太さん(39歳)

今月は雲南地区本部。仁多郡奥出雲町で乳牛の放牧を行っている「ダムに見える牧場」の代表・大石巨太さんにお話を伺いました。



ダムに見える牧場

### 人間より牛が優先の世界観に憧れて

斐伊川の上流に位置する尾原ダム。すぐそばにある「ダムに見える牧場」では、38頭の牛たちが草原の中で悠々自適に暮らしています。

牧場主の大石さんは松江市出身で、動物に関わる仕事に就きたいと広島大学生物生産学部に進学。在学中に隠岐の知夫村を旅した際、一般道に寝そべっていた牛の姿に衝撃を受けたそう。「人間より牛の方が優先の世界観」に心を動かされました」と大石さん。人と牛が共存する非日常の光景を目の当たりにしたことがきっかけで、放牧に興味を持ち始めました。畜産業の多くの人が「酪農の世界は厳しくて大変だよ」と口にする中、放牧を行っている人からは「仕事が楽しい」といつもポジティブな話を耳にすることが多かったといいます。そんな放牧への憧れは強まり、いつか自分もやってみたいという思いがどんどん芽生えていきました。

### 思い描いたチャンスが目の前に

大学卒業後は、牧場に住み込みで勉強をしながらアルバイトに行く生活を経験。その後、山口県の畜産振興協会に就職し、主に補助事業の事務や酪農教育ファーム活動に関わります。転機が訪れたのは26歳の

### 牧場を一から作りあげる

時。雲南市の木次乳業有限会社（以下、木次乳業）が、「いずれ独立を志す放牧での新規就農者」を募集していることを知ります。以前、調査研究のため木次乳業に1ヶ月間滞在していた縁もあり、すぐに応募を決意。「放牧が条件に含まれている募集はかなり珍しい。まさか地元の島根でこんなに自分の希望と合う場所があるなんて」と大石さん。運命を感じ移住した奥出雲町で、夢見た酪農家としてのスタートを切りました。

のちに牧場となる場所は、ダム建設の残土処分場。大石さんが来た時にはまだ何もなく、木次乳業の職員に手伝ってもらいながら自分たちの手で牧場づくりを行いました。中古の機材を揃え、できるだけ初期投資を削減。大石さんは「牧場を一から作るなんて、なかなか経験できない」と笑いながら振り返ります。別の牧場で牛の勉強をしながら、2年がかりで牧場を囲う柵が完成。2014年、ついに「ダムに見える牧場」を開始させました。



大石さんらが一から作り上げた牧場

## 困難にも前向きに取り組む

まずは酪農を引退する農家から買い取った牛たちを、放牧しながら育てようと思っていた大石さん。しかし、ずっと牛舎で生活してきた牛にとって、外での暮らしは大きなストレスに。病気にも感染しやす



放牧は、牛がストレスなく、健康で長生きできるのが最大のメリット

徐々に牛たちが死んでいき、当初から困難に直面しました。その後は、牛を外に出すのをやめ、牛舎の扉を開けっぱなしにしておくことで変化が見られるようになったといえます。「だんだん牛が変わっていったら、若い牛を中心に外へ出ていくようになりまし」と話す大石さん。それから数年、牛たちは朝夕2回の搾乳時間以外、それぞれ自分たちの好きな場所で自由に暮らしています。

## のどかな風景を作り出すのが放牧の魅力

豊かな自然の中でゆっくりと歩き回る牛たち。時間が止まったかのような、こののどかな風景を作り出せるのが、放牧の最大の魅力だと語る大石さん。牧場は一般道に沿っているため、すぐそばで牛を見ることができ、地元の人々の暮らしに溶け込んでいるよう。まさに、知夫村で見た牛が主体の生活を作り出しています。また、小学校や保育園などの子どもたちの体験活動も積極的に行い、酪農やこの地域のことを知ってもらうことにも貢献しています。大石さんがこの活動を大切にするのは、前職で「酪農教

育ファーム」に

携わっていた時

に感じた面白さ

から。「子ども

たちが喜んでく

れるのはもちろ

ん、先生や学校

関係者、さらに

実施している酪

農家にとっても

得られるものが

あるし、何より

楽しいんです！」と大石さん。誰もが喜ぶこの活動

で、たくさん子どもたちに酪農という職業につい

て知ってもらい、興味を持ってもらえたらと語ります。

## 趣味は「聴くこと」

酪農といえば、一年休みなく牛の世話をする大変な仕事です。それでも大石さんは「好きでやっていますから」と笑い飛ばします。日中は、ラジオやYouTubeの音声を聴きながら牛の世話をすることも。「最近、ポッドキャストやオーディオブックでお気に入りの番組や小説を聴い



これから暑い時期になると、人間と同じように外に出なくなるそう



子どもさんとゲームを楽しむ大石さん

ているので、息抜きにもなっています」と語ります。家に帰ると、中学生と小学生になる3人の子どものちと一緒に、ゲームを楽しんでいるそう。

## みんなが笑顔になれる場所づくりを

今後は、牛乳を使っ

て加工品の製造・販

売にチャレンジし

たいという大石

さん。「ずっとや

りたいと言ってい

るんですが、なか

なか実現することが

難しくても、いつか

この場所でソフトクリームやプリンなどの飲食ス

ペースを作りたいですね」と熱意を持ち続けていま

す。この自然いっぱい口のケージンの中で、牛と

触れ合い、美味しいものが食べられるようにするの

が夢。大石さんは放牧を通して、みんなが集まり笑

顔になれるような場所づくりを目指しています。



インタビューを受ける大石さん

## 牧場でさまざまな体験も！

グムの見える牧場は、小学校や幼稚園などの酪農体験活動を受け入れる「酪農教育ファーム」の認証も取得。牧場では、子どもたちの乳牛への餌やりや牧場探検、バター作り体験を行っています😊🌟



プチっと情報！

# 身近な詐欺にご注意を!

自分は詐欺になんて絶対だまされない!  
…と思っていないませんか?

年々手口が巧妙になり詐欺被害は後を絶ちません。皆さんの大切な財産を守るために今一度、多発する詐欺についておさらいしてみませんか?



県内でも  
これだけの  
被害が発生  
しています!

令和5年に島根県内で発生した特殊詐欺は、島根県警の発表によると、

**被害件数** 71件 (前年比+15件) **被害金額** 約1億5,437万円 (前年比+約8,165万円) となっています。

## 特殊詐欺の手回

### 架空料金 請求詐欺

インターネットサイト事業者などを名乗る犯人から、インターネットの未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話にショートメッセージ(SMS)が送られたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきを送付されることにより、実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺です。



### 還付金 詐欺

自治体、税務署、年金事務所の職員などと名乗り、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきます。被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺です。



### オレオレ 詐欺

息子、孫などの親族や警察官、弁護士などを装って電話をかけ、親族が起こした事件・事故に対する示談金などを名目に現金やキャッシュカードをだまし取る詐欺のこと。



### 預貯金 詐欺

親族、警察官、銀行協会の職員などを装い、口座が犯罪に利用されているなどの名目で、キャッシュカードやクレジットカード、預貯金通帳などをだまし取る詐欺のこと。



・出典：警察庁ウェブサイト (https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/)、  
・「特殊詐欺の手口と対策」(警察庁) (https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/) を加工して作成

# 新たな詐欺にご注意!

皆さんはSNSを悪用した投資詐欺・ロマンス詐欺の被害が全国的に急増しているのをご存じですか? これらの詐欺は非常に巧妙で、1件あたりの被害額が1,000万円を超えるなど、被害が高額になる場合が多いのが特徴です。

島根県警の発表によると、島根県内でも令和6年1~5月末までの間に

**被害件数** 19件 **被害金額** 約2億6,831万円と多発しています!

たった  
5か月の  
間に

## 「SNS型投資・ロマンス詐欺」

### SNS型 投資詐欺

絶対  
に  
サ  
ポ  
ー  
ト  
し  
ま  
す  
!  
確  
実  
に  
利  
益  
を  
上  
げ  
ら  
れ  
ま  
す  
。  
ブ  
ロ  
の  
投  
資  
家  
と  
し  
て



インターネット上に著名人の名前・写真を悪用した嘘の投資広告を出したり、「必ずもうかる投資方法を教えます」などとメッセージを送ったりして、SNSに誘導し、投資に関するメッセージのやりとりを重ねて被害者を信用させ、最終的に「投資金」や「手数料」などという名目で、ネットバンキングなどの手段により金銭などを振り込ませる詐欺です。一度だまされると、詐欺と気づくまで、お金を何度も振り込んでしまい、1,000万円以上の高額被害になってしまうことも。男女ともに50~60歳代の被害が半数を超えています。

#### 気を付けるポイント

- 投資先が実在しているか・国の登録事業者かどうか
- 「必ずもうかる」「あなただけ」といった文言に注意
- 投資を勧めている「著名人」がなりすましでないか
- 投資に関係する「暗号資産」や「投資アプリ」などが実在するか
- 振込先の口座に不審な点がないか

### SNS型 ロマンス詐欺

投資で  
お  
金  
を  
増  
や  
そ  
う  
2  
人  
の  
将  
来  
の  
た  
め  
に  
会  
い  
た  
い  
か  
ら  
旅  
費  
を  
払  
っ  
て  
荷  
物  
を  
送  
る  
か  
ら  
手  
数  
料  
を  
払  
っ  
て



SNSやマッチングアプリなどを通じて出会った人と、実際に直接会うことなくやりとりを続けることで恋愛感情や親近感を抱いてしまい、金銭などをだまし取られてしまう詐欺です。結婚に伴う資金調達などを匂わせ、暗号資産の購入や架空の投資を勧め、お金を振り込ませようとしてきます。初めは利益が出たように見せかけますが、実際は虚偽であり出金しようとする、さらに送金を求められ、繰り返し金銭などをだまし取られる場合がほとんどです。

#### 気を付けるポイント

- 実際に会ったことがない人からお金の話をされたら要注意
- 「投資」に誘導されたら要注意!

・出典：警察庁ウェブサイト (https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/new-topics/)、  
・「SNS型投資・ロマンス詐欺」(警察庁) (https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/new-topics/) を加工して作成

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!



巡回の様子を取めた  
動画はコチラから



今回の  
訪問先

J Aしまね出雲地区本部管内

● J Aいずもアグリ開発株式会社

● 野中一敏さん ● 三原雅智さん



見を交わし  
援制度など  
に對する支  
親元就農者  
格の動向、  
どの販売価  
キウウリな  
経営概要や  
さんとは、  
ます。野中



J Aいずもアグリ開発のブドウ圃場で  
石飛社長(後列右)と石川組合長(前列左から3番目)ら



J Aいずもアグリ開発が運営する  
出雲やさい新話ファームを視察する石川組合長ら



野中さん(前列左)のキュウリハウスを  
案内いただきました

野中一敏さんは、今年1月に親元就農。就農前まではJ A職員として営農部門に携わっていました。現在は家族3人で、キュウリや小松菜、水菜、ホウレンソウ、神在ねぎなどを栽培しています。野中

野中さんは「西浜いも」の貯蔵やキュウリリングができるような施設があれば」と要望しました。

J Aいずもアグリ開発株式会社は、平成20年に当時のJ Aいずもが設立した農業生産法人。現在は水稲・果樹・植物工場「出雲やさい新話ファーム」の3部門で運営しています。同社の石飛英彦社長らにブドウ圃場と出雲やさい新話ファームを案内いただきながら、各事業の目指す目標や果樹部門ではブドウ就農希望者を研修生として雇用し担い手育成に取り組んでいることなどをお話いただきました。また、同社ブドウ圃場でヒートポンプと重油加温機、自動換気装置を組み合わせた栽培方法を実証した結果、重油代が従来の1/3程度に抑えられたと報告いただきました。

三原雅智さんは、もともと飲食店で働いていましたが、コロナ禍の影響もあり将来を考えた際に、地元である出雲市湖陵町での就農を決意。島根県立農林大学校で農業の基本を学び、令和4年3月に就農しました。現在は、70アールで同町の特産「西浜いも」を栽培。三原さんには、就農した経緯や5年後には120アールまで規模を拡大すること、栽培品目に「西浜いも」を選んだ理由などを説明いただきました。三原さんは「西浜いも」の貯蔵やキュウリリングができるような施設があれば」と要望しました。



ハウスの前で三原さん(左から4番目)と  
石川組合長(左から3番目)ら

今回は、J Aいずもアグリ開発株式会社、野中一敏さん、三原雅智さん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。

野中さんは「生産資材が高騰しているが農産物は価格転嫁されにくい。J Aとして再生産可能な価格形成に向け動いてほしい」と要望しました。

## 組合長から一言



まず訪問したのは、農業を専業にしている当J Aの子会社であるJ Aいずもアグリ開発株式会社。この2部門を視察した。1つは果樹部門で、現在4名の研修生が独立を目指し研修していた。研修生のうち1名は家族ぐるみで出雲に移住し、独立に向けて頑張っていた。植物工場「出雲やさい新話ファーム」は、順調に事業が進んでいるようであった。ひとつの特徴として、J Aいずも福祉会が行う就労継続支援事業所「ぼてとほす」の利用者に作業に来ていただいております。戦力として大変助かっているとのことだった。次に訪問した野中一敏さんは元J A職員で、営農指導員として活躍した優秀な方であった。キュウリを中心に神在ねぎや葉物などを栽培されていた。最後に訪問したのは三原雅智さん。島根県立農林大学校を卒業後、湖陵町で就農して2年目。「西浜いも」専業で取り組んでいる若手生産者であった。このような若手が

どんどん育っており頼もしく思っている。

組合長より一言  
ぶどうだんな  
葡萄棚の  
下で昼寝を  
して見たや





topics  
1

## 旬の味覚をどうぞ！ 関西でデラウェア・アムスメロンをPR



市場で「デラウェア」「アムスメロン」などをPRする  
石川組長と丸山知事ら

JAしまねと島根県は6月8日、関西の主要な出荷先である大阪中央青果株式会社と生活協同組合コープこうべの店舗で、トップセールスを行いました。当JAの石川寿樹組長や丸山達也知事ら関係者約20人が、出荷ピークを迎えた島根ぶどうの主力品種「デラウェア」と「アムスメロン」などの県産品をPRしました。

大阪中央青果株式会社では、石川組長らが市場関係者に日頃からの取り引きに感謝を伝えながら販売促進への協力を求めました。また、セリ前には市場関係者へ向けて「デラウェア」と「アムスメロン」の試食も行い、品質の良さを確認してもらいました。

コープこうべコープデイズ神戸北町店では、「デラウェア」と「アムスメロン」をメインにブロッコリーやキャベツ、アスパラガスなどを販売。試食をすすめながら来店者へ県産品の魅力を伝えました。

topics  
2

## 「牛乳月間」に県内酪農・乳業代表者らが知事を訪問



島根県酪農協議会と島根県乳業協会は6月10日、6月の「牛乳月間」に併せ丸山達也知事を訪問しました。

当日は、島根県酪農協議会の西谷悟郎会長や島根県乳業協会の久保田英治会長ら7人が出席。資材高騰がかつてない危機に直面している両協議会が、酪農振興と牛乳消費拡大などの取り組みを伝え、引き続き力強い支援をお願いしました。



これまでの支援についても県知事へ感謝を伝えた

また、島根県酪農協議会は酪農経営の維持と担い手育成に関する項目について県へ要請。配合飼料価格安定制度の見直しと再生産可能な適正価格の早期実現を国に対して要望すること、令和7年度に開催される第16回全日本ホルスタイン共進会へ出品する農業高校生・酪農家の支援、酪農ヘルパー事業支援を求めました。

丸山知事は「消費と生産がうまく循環するような持続可能な環境を整備していかないといけない。要望に対しても、県として生産者の皆さんや関係機関の取り組みを支援していく」と応えました。

topics  
3

## 県産和牛肉を海外へ タイ王国へ定期輸出始まる



海外にも販路を持ち、食肉卸売などを行う京都市の株式会社銀閣寺大西と雲南市の株式会社熟豊ファームが連携し、県産和牛肉のタイ王国への定期輸出が7月から始まりました。JAしまねでは、両社の取り組みに対し、株式会社島根県食肉公社と畜・輸出用への加工を行い、今年度40頭分を計画。今後は、「しまね和牛」の輸出も行う予定です。



枝肉が入った出荷箱を銀閣寺大西の大西社長（左から2番目）に  
手渡す石川組長（左）

今回の輸出は、熟豊ファームが銀閣寺大西を売り先に和牛肉輸出に取り組みたいと要望したのがきっかけ。県、同公社、JAと協議を行い、熟豊ファームの経産牛を再肥育した「サステナブル和牛『熟』」を輸出することとなりました。

輸出開始に先立ち6月25日には、大田市の同公社で島根県産和牛肉等定期輸出開始式を開催。当JAの石川寿樹組長や銀閣寺大西の大西雷三社長、関係者ら43人が出席。大西社長は「海外でも必ず高い評価をいただけると確信している。生産者の思いやこだわりを付加価値に変え売り込んでいく」と話しました。

当JAの石川組長は「実績のある会社とのパートナーシップで安心して輸出に取り組むことができる。海外に『しまね和牛』などの県産和牛肉の名声広がるのが楽しみであり、消費宣伝・認知度向上や生産者の生産意欲向上にもつながる」と期待を込めました。

島根県椎茸生産者組合協議会は6月14日、出雲市のJ Aしまね本店斐川事務所で令和6年度島根県乾椎茸品評会を開きました。県内から48点が出品され、審査の結果、松田美知子さん（島根おおち地区本部）の「どんこ」が最高位となる島根県知事賞を受賞しました。

今年産は、昨年の夏・秋にかけての高温により芽が育たず、その後も暖冬で降雪も少なかったことから春子（春に発生する椎茸）の生産量に大きく影響を与え、良品や規格をそろえるのが難しい状況にありました。

6月5日に行った審査会では、審査員4人が傘の形状や大きさが規格に照らして揃っているかを審査。松田さんの「どんこ」について、審査委員長を務めた島根県農林水産部林業課の山本剛統括林業普及員は「傘がなめらかで『どんこ』特有の特徴を有しており、規格に忠実で大きさも揃っている良品だった」と講評しました。

松田さんは「収穫期に雨が多く、品評会出品を悩む状況だった。評価いただいたことを今後の励みにし、生産者が増えるよう頑張りたい」と話しました。

上位6点は全国品評会へ出品されます。



入賞した生産者の皆さん

その他の主な受賞者は次のとおりです。

- 全農麦類農産部長賞＝河瀬正輝（隠岐地区本部・こうこ）
- 日本椎茸農業協同組合連合会会長賞＝谷尾富重（いわみ中央地区本部・こうしん）
- （一財）日本きのこセンター理事長賞＝芳野正彦（隠岐地区本部・こうこ）
- 森産業株式会社社長賞＝北村壺弘（島根おおち地区本部・こうしん）
- 島根県農業協同組合長賞＝小笹忠重（いわみ中央地区本部・どんこ）

J Aしまねは6月6日、ウェブ形式で総代代表者等との意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら18人が参加し、営農経済の事業改革や農業振興、今後の運営体制などJ A役員と活発に意見を交わしました。



ウェブ形式で意見交換を行った

意見交換会では、「中核農家を育てるためにも地区本部単位でも力強く集落営農を進めてほしい」「健康面で米粉が目目されている。米粉を買うなら島根県産と評価がつくまで取り組んでほしい」「少しずつではあるが女性の参画が進められていると感じている」など、さまざまな意見をいただきました。

また、J A役員が令和5年度事業報告や令和6年度事業計画、営農経済事業改革の進捗状況などを説明。当J Aの石川寿樹組合長は「農業振興を進める上で盤石な経営基盤が必要。10年先を見据えた事業展開のためにも、事業改革をさらに進めていく」と力を込めました。

当J Aでは、組合員の意見や要望を聞き、J Aの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。

### お知らせ!

#### 次回8月号は 総代会特集!

6月30日に開催した第10回通常総代会の様子は、8月号の特集面にてご紹介いたします。

本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎするべきところですが、作成スケジュールの都合上、8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当J Aのホームページへ掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



### イベントのお知らせ!

J Aしまねと島根県花き生産者協議会は、下記の日程で花のイベント「しまね夏の花展示会」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています🌸

開催期間：7月27日(土)～28日(日)  
場所：ゆめタウン出雲 本館1階 エクセル前特設会場(出雲市大塚町650-1)  
問い合わせ：0853-25-8694

#### イベント内容

##### ①私たちが選んだ花賞～来場者投票～ あなたがお花の審査員!

来場された皆さまに審査いただく「来場者投票」を実施します。

会場に展示された花の中から「これが一番」と思ったお気に入りの花に投票してください🌺

##### 【投票時間】

7月27日(土) 9:30～17:00  
7月28日(日) 9:30～12:00

##### 【特典】

投票いただいた皆さまに花のプレゼントを用意しています🌸

※無くなり次第終了（両日合わせて先着300名様を予定しておりますのでご了承ください）

##### ②親子ミニブーケ作り体験教室

来場した親子先着50名様を対象に実施します。  
7月27日(土) 10:00～16:00

##### ③島根のお花を飾りましょう

来場した先着50名様を対象にミニ花束作りを実施します。  
7月27日(土) 10:00～16:00

##### ④お花の即売会

展示されたお花を特別価格で販売します!  
7月28日(日) 12:00～15:00





想いをひとつに🍀 しまねの女性部!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう🍀」の実践3年目です。

つながろう🍀

まもろう🍀

かかわろう🍀

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

# いわみ中央女性部

つながろう🍀

## 仲間と・地域と・他組織と・次代と

日々活動しています!!  
組織の更なる発展を目指し

また、JA女子大学の講義「伝承料理 角寿司作り」「シャインマスカット大福作り」などでは講師を務め、学生たちとの世代や地域を超えた交流により、次世代とのつながり強化に取り組んでいます。地域住民に女性部活動を知ってもらうために始めた「きてみちゃんさい」の味噌作り体験は恒例となり、毎年多くの方に参加いただいています。

「JAしまねいわみ中央女性部では、各支部の活動と合わせ、「女性部・役員ふれあい交流グラウンドゴルフ大会」などを開催し、部員同士・役員との交流を深めています。  
統一行動として、部員一人一枚の「二針一針思いを込めた手作り雑巾」を、浜田市・江津市教育委員会を通じて毎年各学校に寄贈しており、大変喜んでいただいています。  
また、JA女子大学の講義「伝承料理 角寿司作り」「シャインマスカット大福作り」などでは講師を務め、学生たちとの世代や地域を超えた交流により、次世代とのつながり強化に取り組んでいます。地域住民に女性部活動を知ってもらうために始めた「きてみちゃんさい」の味噌作り体験は恒例となり、毎年多くの方に参加いただいています。



雑巾の贈呈 浜田市教育委員会へ



きてみちゃんさい味噌作り



## 一所懸命青年連盟

# JAしまね石見銀山青年連盟

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

ふくま  
福間

ゆうき  
裕紀さん



JAしまね石見銀山青年連盟（以下、農青連）の福間裕紀さん（38）は、大田市長久町で自身が経営する「有限会社奥出雲蓄薇園」にて有機栽培の食用蓄薇を1ヘクタールで生産しています。食用蓄薇を全国の外食店やホテルなどに出荷をする他、食品や化粧品などのオリジナル加工品を30種類以上製造し、国内外の企業へ販売しています。また、福間さん自身も水稻を2ヘクタール栽培しており、昨年からは新たにタマネギの栽培も始めています。  
そんな福間さんは、旧知の農家盟友に誘われて平成25年度に農青連に加入。その後は役員として積極的に農青連活動に参加することで盟友を引っ張り、昨年からは島根県農協青年組織協議会の副会長として活動に尽力しています。

令和5年10月1日より

# インボイス制度(適格請求書等保存方式)が始まりました!

## インボイス制度(適格請求書等保存方式とは)...



☞ 買い手は、仕入税額控除の適用のために、原則として売り手から交付を受けた**インボイス(適格請求書)**を保存する必要があります。

※仕入税額控除とは、課税事業者が納税する消費税を計算するため、売上にかかる消費税(預かった消費税)から仕入れにかかる消費税(支払った消費税)を差し引いて計算する制度です。インボイス制度開始後、仕入税額控除を適用するためには「インボイス(適格請求書)」の保存が要件となります。

☞ 売り手は、インボイスを交付するためには、事前に**インボイス発行事業者(適格請求書発行事業者)**の登録を受ける必要があります。登録を受けると、**課税事業者として消費税の申告が必要**となります。

※インボイス制度には、生産者は適格請求書発行事業者であっても「**インボイス(適格請求書)**」の交付義務が免除される『**卸売市場特例**』や『**農協特例**』があります。



↓詳しくは

### ■ 国税庁ホームページ インボイス制度特設サイト

インボイス制度のより詳しい情報や、国税庁が実施したオンライン説明会の動画、申請手続に関することやQ&Aなどを掲載しています。



### ■ インボイスコールセンター

インボイス制度に関する一般的なご質問やご相談は、以下で受け付けています。

【専用ダイヤル】0120-205-553 【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)

## 日本農業新聞 新聞購読料 改定のお知らせ

日ごろより、日本農業新聞をご愛読いただき誠にありがとうございます。  
日本農業新聞は、令和6年8月1日から、下記の月額購読料に改定させていただきます。  
これまで経費節減に努めて参りましたが、新聞用紙の大幅値上げや戸別配達網の維持のため、30年ぶりに本体価格の改定をお願いせざるを得ない状況になりました。読者の皆さまにご負担をお願いするのは誠に心苦しい限りですが、より一層、価値ある情報提供に邁進する所存です。

今後とも引き続きご愛読くださいますよう、よろしくお願ひ申し上げます。  
電子版への切り替えは、JA各支店へお問い合わせください。

対象サービス	改定前	改定後(8月以降)
紙版	2,623円	➡ 3,100円
紙版+電子版	3,723円	➡ 4,200円
併読	3,723円	➡ 4,200円
電子版	2,403円	➡ 2,403円

※全て月額、税込み。料金据え置き

## 組合員からの情報提供窓口の明示について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(法第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を受付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1  
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp  
部 署 名 監査部  
受 付 監 事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。

※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

## お知らせ

6月の理事会は7月2日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、8月号への掲載とさせていただきます。



## 生産100年に向けて折り返し 「益田メロン」 歴史の創造



令和6年産アムスメロンの初出荷式が5月29日、益田市飯田町の飯田選果場で行われ、約3トン・625ケースが地元益田青果市場をはじめ県内の青果市場と、大阪の2市場へ分荷発送されました。栽培開始から50年の時を経た益田メロンは、今年も順調な仕上がりで一層のブランド力を醸し出していました。

益田メロン部会の大場尚俊部会長は初出荷にあたって「2月から播種が始まって、3月初めの低温や日照不足などあったが、いいメロンに仕上がっていると思う。大阪での産地説明会で小玉傾向との指摘があったが、本日出荷されたメロンを見たところ、3L・4Lと例年どおりの安定した大玉傾向となっており、これも品質を重視した立体栽培を貫いてきた先輩方のお陰と感謝している。関係機関のより一層のご支援を願いたい」と話しました。



6月15日頃にはピークを迎え日量約30トン（6,000ケース）が市場へ向け発送されました。



初出荷式で大場尚俊部会長挨拶

6月5日から恒例のテント村を開設し、選果されたばかりのアムスメロンを販売しました。この日も「今年もこの時期が来てうれしい。家族で食べます」と言って購入される方や、「孫の好物で届けてやります」と車に積み込まれるご夫婦もありました。

営農経済部指導販売課の森本大史課長は「7月初旬にはアムスメロンに替わるアールスメロンの出荷が始まります。生産費の高騰や暑い中での収穫作業等、生産者の苦勞に報いるためにも、少しでも手取り単価が上がるよう、

様々な機会を通じて有利販売に努めたい」と話しました。





## 西益田支店管内で令和6年産大豆の播種始まる

JAしまね西益田支店管内の8法人（おおずえ・とよた農産・豊郷・あとむ・丸山の郷・アグリ向横田・横尾衛門・城九郎）が加盟する益田市西部農事組合法人連携協議会（松本要会長）で、大豆栽培に取り組む6法人が令和6年産大豆（品種Ⅱサチユタカ）の播種作業を開始しました。農政の大転換に伴って組織化・法人化が加速し、当時西益田地区（穀倉地帯）の既存組織も新規設立組織においても、米以外の転作作物として大豆を選択しました。

主食用米の消費量が年々減少し、段々と飼料作物や大豆といった米以外の作物へシフトする傾向となり、近年では水田活用直接支払い交付金等、国の交付金対象作物である飼料米・大豆が主食用米の生産面積を上回っています。

一方中山間地域を活動基盤とする農事組合法人横尾衛門（谷本大輔組合長）では地域の特性を生かした「美味しい米」を柱に、6次産業化の取り組みも進め、地域の風土を生かした加工食品の製造販売も手掛けています。

6月上旬からそれぞれの法人で作業が始まり、同管内の約30ヘクタールの圃場では、鳥の食害防止等消毒処理で赤く染まった種子を10アール当たり5〜6キロ播種しています。

発芽後成長して水田が緑一色に覆われるまでの抑草対策や、収穫までの病害虫防除を徹底し、晩秋11月の大粒高単収を目指します。



6月5日に播種した圃場では順調に発芽しています。



6月14日播種最終日、既に他の圃場では芽が出揃っていました。



他とは異なる播種後の薬剤散布はブームスプレーヤ



## J Aしまね西いわみ地区本部 年金友の会益田支部受給者大会

J Aしまね西いわみ地区本部年金友の会益田支部（岡崎正照支部長）は、6月26日島根県芸術文化センターグラントワ大ホールにおいて、第7回年金友の会益田支部受給者大会を開催しました。

開会にあたり岡崎支部長は「県下11J Aの統合から10年、我々年金友の会もJ Aと共に歩んできました。しかしながら新型コロナウイルス感染症の影響によって、大会の開催を見送らざるを得ない時期もあり、途中3度の中止を経て本日が第7回目の開催となった。年金友の会益田支部の活動目的に『会員相互の親睦を図り健康で生きがいのある暮らしの実現』がある。引き続き会で企画する旅行やスポーツ等への積極的な参加をお願いしたい。間もなく新紙幣の発行もあり新手法の詐欺等十分注意し、自らが被害者にならないよう気をつけて健康でお過ごしいただきたい」と挨拶しました。

来賓の挨拶で、J Aしまね西いわみ地区本部田村清己本部長は「最近クマ出没のニュースをよく耳にすることがあり、自宅近くにおいてもイノシシ・鹿・サルと色んな動物が出て困っている。『夏草や刈っても刈っても生えてくる』梅雨に入って成長著しい雑草対策も同様に大変な状況だと思う。『光陰矢の如し』1日が長く感じられた若かった頃のワクワクする思いが大切。今J Aでは全役職員が社会に役立つための自己改革を実践中で、働き方改革など変革が求められている。人生を生きていく上においても同様に様々な改革があつて良いと思う。今年は今日の受給者大会、寿ロード、J Aまつり、グラウンドゴルフなど盛大に開催する方向で計画しており、皆さんも参加し若返りの素となる「ワクワク」するような体験をしていただきたい」と話しました。

来賓の挨拶に続き、滝元英二統括支店長が活動報告並びに活動計画の説明を行い、今年度計画の寿ロードやふれあい旅行、グラウンドゴルフ等開催時期の紹介と参加をお願いしました。続いて鎌手地区の佐々木剛三幹事が大会申し合わせを読み上げ、最後に安田・津田地区の大島啓作幹事の発声で、参加者一同声高らかに万歳三唱を行いました。

昼食の時間を挟み第2部のアトラクションでは、お馴染み劇団鹿島壽による舞踊や演劇の観賞に盛り上がり、今年も元気で会えた盟友や劇団鹿島壽の市川富士夫座長（88歳）の元気な姿にパワーを貰えた一日でした。



田村清己本部長挨拶



岡崎正照支部長挨拶



昨年（400人）以上の参加をいただきました。



笑いあり涙ありの人情芝居のひと幕



市川富士夫座長 御年88歳

## 第20回赤雁農村歳時記 田んぼアート（田植え体験）



有限会社赤雁の里（渡邊二行代表）とJAしまね西いわみ地区本部は6月16日、赤雁町の赤雁の里交流館周辺を会場にした農村歳時記田植え体験を行い、益田市内の幼児や小学生とその保護者約40人が参加しました。

開会にあたり渡邊代表は「みんなは毎日ご飯を食べていますか？みんなのお爺ちゃんやお婆ちゃんが若い頃は一人の人が1年間に何キロのお米を食べていたと思いますか？当時一人当たりのお米の消費量は年間120キロと言われています。今日は思い切り楽しんでしっかり食べて帰ってください」と挨拶しました。この日は田村清己本部長も麦わら帽子に田植え長靴姿で挨拶し、これまでの田植え作業の移り変わりなど、今では当たり前となった農作業の機械化に至るまでの歴史について話しました。



参加者は、西部農林水産振興センター益田事務所農業部の職員から植え方の指導を受けた後田んぼに入り、ぬかるむ田んぼと闘いながら「20祝」の文字を仕上げていきました。

アート完成後、参加した子どもたち全員で旗取りやソリレースを行い、昼食には北仙道地区女性部の仲間による手造りの柏餅、むすび、酢の物、豚汁が振舞われました。

最後に旗取り参加者に、益田アムスメロン、トマト、ぶどうの景品が手渡され、島根県牛乳消費拡大運動実行委員会の協力で、参加者全員に牛乳（200mlパック）がプレゼントされました。

平成17年に始まり今年で20回目となったこの農村歳時記は、水稻の生育に沿った農業体験で、今後は夏の生き物調査、秋の稲刈り体験、収穫祭を行います。



## 令和5年度 商人榊生産組合定期総会

商人榊生産組合（田中聖司組合長）は6月22日、JAしまね日原支店ひまわりの会議室で令和5年度の定期総会を開催しました。

総会前に行われた研修会で、島根県西部農林水産振興センター益田事務所農業部による

農薬使用上のドリフト防止や熱中症対策等について資料説明があり、今後栽培管理上起こり得る危険性について再確認しました。

総会の開会にあたり田中組合長は「コロナ前の平穏な時が戻り、冬から春先にかけての市場要望も増加傾向にある。しかしながら高齢化等様々な要因もあって、その注文に対応しきれっていない状況となっている。引き続き未出荷者への出荷誘導や、圃場の継承・更新保全対策を進め、何としても産地を維持し生産量を確保していきたい」と挨拶しました。

JAしまね西いわみ地区本部田村清己本部長の挨拶に続き藤山宏副組合長が議長を務め、全ての議案を可決承認しました。第3号議案役員改選についても、田中組合長以下現在の役員全員が留任することで決定しました。





# まちむらネットワーク

## 美都町柚子生産者組合通常総会

美都町柚子生産者組合（齋藤正明組合長）は6月12日、美都町のふれあいホール美都の会議室で令和5年度通常総会を開催しました。

開会にあたり齋藤組合長は「昨年は豊作で大変喜ばしい結果となり、今年も同様の収量を期待したいところだが不透明な状況と言える。世界的に見ても気候の変動等農業環境は厳しい局面を迎えているが、何とか乗り切ってまた豊作の年を組合員の皆さんと共に迎えたい」と挨拶しました。

J A挨拶で西いわみ地区本部の田村清己本部長は「4月のトマト・ぶどうに次いで5月29日にはアムスメロンの出荷が始まったが、成育が後ろにずれて品薄で単価高の状況になっており量的な心配をしている。柚子についても昨年の出荷量が200トン、今年の見込みが120トン程度と聞いている。出来る限りの出荷をいただき高値販売に努めていきたい」と話しました。

来賓として挨拶に立った鳥根県西部農林水産振興センター益田事務所の島津欣史所長は「海外の人にとって柚子の香りは大変魅力的と言われている。時代の流れをいち早くキャッチして何か新しい事にチャレンジしてもらいたい。GAPへの挑戦もそのひとつ」と話しました。

齋藤組合長が議長を務め議案審議を行い、貴重な意見が出される中、全会一致で全ての議案が可決承認されました。

総会終了後、「より良い農業の習慣」について同事務所農業部から、用意された資料の説明があり、農業生産工程管理の重要性について学びました。



## 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5年度（第24回）通常総会を開催しました。

開会に先立ち木村部会長は「近年猛暑の影響から夏の出荷量が減少し、産直における年間の販売金額に大きく影響を及ぼしている。今後は異常気象の影響を受けにくい品種を模索し、品薄となる端境期の対策を早急に考える必要がある。コロナ感染症の5類引き下げによって計画した活動を全て行うことが出来るようになった。引き続き栽培講習会等の開催で生産技術の向上を図っていきたい」と近況を踏まえて挨拶しました。

次いでJ Aしまね津和野支店松浦利幸支店長が挨拶を行い「近年の気候変動によって農産物の生産が困難な状況となっている。併せて生産資材価格の高止まり等計り知れないご苦労があると思う。部会内で情報の共有に努めていただき、引き続き安心して安全な美味しい野菜を作っていたきたい」と話しました。

山田達郎さんが議長を務め議案審議を行い、賛成多数で全ての議案を可決承認しました。第3号議案に掲げた役員改選では次期2年間にしても現役員が全員留任することで決定しました。





# まちむらネットワーク

## 西いわみ女性部二条支部のつどい開催

J Aしまね西いわみ女性部二条支部（谷本さなえ支部長）は6月9日、ATMコーナーに隣接する二条公民館で令和5年度の通常総会を開催しました。



開会の挨拶で谷本支部長は「去年は料理教室や支部の旅行など、コロナ前の活動を少し取り戻すことが出来た。引き続き皆さんと健康で有意義な活動を継続していきたい」と話しました。

来賓として出席したJ Aしまね中西事業所の佐々木暢所長は「日頃から女性部の活動を通じて学ぶことも多く、支部の益々の発展と更なるご活躍に期待したい」と挨拶しました。

総会の議事進行を谷本支部長が行い、令和5年度における活動とその収支、令和6年度のおもてなしプロジェクトの実施や料理教室・手芸教室の開催とその予算等、全ての議案を全会一致で可決承認しました。

総会終了後、ATMコーナーを利用される方が気持ち良く使用できるよう、周辺の清掃と正面入り口左右の花壇へ花の苗を植える美化活動を行いました。



## 西いわみ女性部六日市・柿木支部通常総会

J Aしまね西いわみ女性部六日市支部（能美由紀子支部長）・柿木支部（小田恵美子支部長）は6月24日、吉賀町よしかみらい会議室において通常総会を開催しました。それぞれの支部は2会場に分かれ、令和5年度の活動並びに収支決算の報告、令和6年度の活動計画及び予算案などを議題として審議し、全会一致で全ての議案が可決承認されました。

六日市支部においてはこれまで専任監事不在であったため、第4号議案で監査役の選任について諮り、令和5年度の活動並びに決算状況の監査を行った、竹中章子さんが執行部の推薦を受け満場一致により就任が決定しました。

総会を終了した両支部は合同の交流会を行い、5グループに分かれゴキブリ団子作りや、手羽元のラッキョウ酢煮、コロナ夏野菜サラダ、さし酢梅の炊きこみごはん、新タマと新ジャガの半くずしスープ、コク唐バナナスムージーといった料理にもチャレンジしました。

その後完成した料理を各テーブルに盛り付け、参加者全員で手作りの味を楽しみ、会話と笑いが絶えない有意義な時間を過ごしました。



柿木支部



5グループに分かれて料理作り



六日市支部



## J A 提供のさつま芋の苗を植え付けました

J A しまね西益田支店（大石誠支店長）管内の保育所や小・中学校でさつま芋の苗の植え付けが行われました。

公民館の職員や地元農家の方々による事前準備等協力もあり、当日は植え方の指導やその後の管理についても説明を受けました。

日頃土に触れる機会の少ない園児や児童もあり、お手本通りに植えようと服装の汚れなど気にすることなく一生懸命頑張っていました。

30〜40センチある苗を「うまくできない」「できた！」など様々な声が聞かれる中、「まだ植えたい」と言って何本も上手に植える児童の姿もありました。

さつま芋の苗は何れも鳴門金時（100本）で、J A しまねが食育の一環として提供し、定植からその後の苗の生育状況の観察管理を通じて、食の大切さを感じてもらおうと毎年企画しています。秋にはそれぞれ芋掘りをして収穫の喜びを分かち合うこととしています。

6月7日【益田市立西益田小学校】  
56人参加



田村稔さんをリーダーとする有志の皆さん4人で、マルチの敷設から植え付けまで指導を行いました。

6月6日【まるに保育所】  
8人参加



地元の岡崎雄一さん・橋本百合香さんの協力で100本の苗を植え、その後大豆の種子も播きました。

5月30日【益田市立中西小学校】  
13人参加



豊田忠作中西公民館長をはじめ公民館職員の皆さんに教わりながら定植しました。

## 秋まき野菜の栽培講習会を実施

J A しまね西いわみ女性部美都支部（佐々木孝子支部長）は6月19日、益田市美都町仙道の東仙道公民館で、講師に山陰種苗株式会社（益田市あけぼの西町）の大畑整社長を招き、秋まき野菜の栽培講習会を行いました。

同支部では、直売所への良品野菜の出荷や技術の向上を目的に、春播き・秋播き野菜の播種適期に合わせて栽培講習会を開催しています。

この日大畑社長からは、これから秋にかけて播種期を迎える野菜の特性について説明があり、収穫時の状態やサイズなど講習会参加者が選択できるように作物別に複数品種の紹介がありました。





6月19日 益田産のメロン・トマトを届けました



管内の園児へ特産品のプレゼント

6月27日 益田産のデラウエア、津和野町のお茶を届けました



J A 共済地域・農業活性化施策を活用し、特産の「アムスメロン」「トマト」「デラウエア」「お茶」を管内の保育園の給食に提供しました。  
J A しまね西いわみ地区本部では、幼い頃のふるさとの味として記憶に残してもらおうと、それぞれの収穫時期に合わせて管内の保育施設へ届けたいです。

益田西部農地開発地区営農組合（大場耕造組合長）は6月16日、益田市立開発地営農研修センターにおいて農産物の即売会を開催し、同組合の組合員が生産したぶどう、アムスメロン、トマトなどの販売を行いました。  
午前9時の販売開始と同時に地元益田市をはじめ近隣市町の来場者で賑わい、先着された150人に用意されたプレゼントのデラウエアは、開場前からの長蛇の列によって瞬く間に無くなり、アムスメロン、トマト、デラウエア、バラなどの販売物も開始間もない時間帯に完売しました。  
その他、かき氷やスイカ等も安価で販売し、毎年恒例となったこの即売会を盛り上げ来場者の期待に応えました。



西部開パイ農産物即売会の開催



令和6年産バケツ稲  
……  
益田市立吉田南小学校5年生

① 籾を播く前に行う  
「芽出し」を行いました。

(6月10日)

この日5年生の4時間目の授業は「バケツ稲づくり」、先生は「JAしまね西いわみ地区本部米穀課の吉部大祐課長です。

田植えをしたことがありますか？吉部課長の質問に、これまで保育園や様々な食育体験への参加もあったようで、「あります！」「お爺ちゃんの家で植えたことがある」など数人の児童の手が挙がりました。次いで玄米を検査用カルトンに小分けし、精米する前の状態を実際に見て触って確認するなど、米に関する豆知識や情報を伝え、稲の生育に沿ったステージごとの作業について説明を行いました。



JAの職員から配布された種籾（コシヒカリ）を、各自準備されたシャーレに落とし水を注いで芽出しの準備は終了です。



令和6年産吉田南小学校バケツ稲チャレンジ開始です。



② 発芽した種籾を  
土に蒔きました。

(6月13日)

この日の授業も吉部課長が先生です。3日前にシャーレに入れたみんなの籾から小さな白い芽が出ています。育苗箱の代わりとなるトレーを渡され、床土を入れ種籾を落とし覆土をかける作業を行いました。



▲種籾から白い芽が出ています。

床土を入れ芽が出た籾を播き、上から種が見えなくなるまで土をかけました。▶



▲出席番号の付いた目印用の旗を自分の容器に立て、たっぷりの水をかけました。

③ 苗もすくすく育って「さく田植え！」

(6月25日)

播種から2週間が経過し、苗も15センチ近くまで伸び移植できる長さになりました。

バケツに入った土を手で解し水を入れ、機械を使わない代掻きの始まりです。

初めは躊躇していた児童も仕上がりが状態をJA職員に確認してもらいながら、田植えが可能な状態になるまで根気良く両手で土を混ぜていきました。



成長を観察しながら収穫時期を待ちます。



丁寧な手作業で代掻きが始まりました。



その後段々とエスカレートして…

# 水稻中干し講習会

J Aしまね西いわみ地区本部営農経済部米穀課と、島根県西部農林水産振興センター益田事務所農業部は6月3日～6月7日の間、令和6年産水稻中干し講習会を管内18会場で行いました。

講習会参加者からは除草剤散布後の適正な水位や、間断灌水による薬効の低下を懸念する質問があり、水管理を徹底し長期的な被膜効果を維持した上で間断灌水を行うよう説明がありました。

県とJAの専門職員が現場へ出向いての講習会とあって、実際に水田で採取した雑草を手に指導を受けられる生産者もあり、現物を観ながら適切な指導が行われていました。

また、資料報告にあった「イネカメムシ」の生態や被害についての質問もあり、これまでの斑点米カメムシの防除方法と異なる対策については、今後の講習会において適時説明を行うとの報告がありました。

## ◎中干しの必要性

- ①根に酸素が供給されることで根張りが良くなる (講習会資料から抜粋)
- ②窒素吸収量が減り、無効分げつが抑制される
- ③田面の小さなひび割れで土壌中のガスを放出

## ◎1株当たりの茎数が、18本程度(コシヒカリ) 16本程度(きぬむすめ)になったら実施

田植え時期	中干し開始時期	中干し期間	
4月末～5月上旬	田植え後 40～45日	砂質土	5日間程度
5月 中旬	田植え後 35～40日	壤質土	5～7日間程度
5月 下旬	田植え後 30～35日	粘質土	7日間程度



真砂事務所



中西事業所会議室



津和野町高田



日原コイン精米所



吉賀町白石 農事組合法人白石営農組合作業場



## 令和6年産米

# 刈取り講習会スケジュール

月日	時間	地区	場所
8/5 (月)	9:30~	美濃	美濃公民館
	11:00~	二条	二条事務所会議室
	13:30~	中西	中西事業所会議室
	9:30~	西益田	小俣賀ゲートボール場
	11:00~	西益田	白岩多目的集落センター
	13:30~	西益田	向横田 椋木氏ハウス付近
	15:00~	西益田	大滝集会所前
8/7 (水)	10:00~	益田東	益田東支店2階会議室
	9:00~	津和野	山下倉庫前

月日	時間	地区	場所
8/7 (水)	10:30~	津和野	倉増氏圃場前
	13:30~	日原	日原コイン精米所前
8/8 (木)	10:00~	美都	美都事業所会議室
	13:30~	真砂	真砂事務所
	9:30~	六日市	六日市カントリーエレベーター
	10:00~	柿木	白谷公民館
	11:00~	六日市	朝倉東営農組合作業場
	13:30~	六日市	広石上集落営農組合作業場
	13:30~	六日市	樋口地区集会所前

※匹見地区については別途ご案内します。



JAしまね 主催 資産形成セミナー



つみたて王子に学ぶ、  
これからの**資産形成**

開催日時

令和6年  
**8月31日(土)**  
(14:00-16:00)

会場

・いわみーる  
401研修室  
・Zoom会場  
西いわみ地区本部3階

参加費

**無料**※  
※要予約  
先着100名



©ブルくん

なかの はる ひろ  
講師 **中野晴啓氏**



©ペアちゃん

なかのアセットマネジメント株式会社 代表取締役社長



2024年5月

【プロフィール】

中野 晴啓(なかの はるひろ)  
なかのアセットマネジメント株式会社 代表取締役社長

1987年、明治大学商学部卒業。セゾングループの金融子会社及び投資顧問会社にて債券ポートフォリオを中心に資産運用業務に従事した後、2006年セゾン投信株式会社を設立。2007年4月代表取締役社長に就任。2023年6月に代表退任後、同年9月なかのアセットマネジメントを設立。

2024年4月にアクティブ運用の長期投資ファンド2本を設定、運用をスタートする。全国各地で講演やセミナーを行い、社会を元気にする活動とともに、積み立てによる資産形成を広く説き「つみたて王子」と呼ばれる。公益社団法人経済同友会幹事他、投資信託協会副会長、金融審議会市場ワーキング・グループ委員等を歴任。著書に『誠実な投資～お金から自由になれる「長期投資」の鉄則～』(徳間書店)ほか多数。

中野氏の**長年の資産運用業務から培われた投資の知見**を、  
皆さんに**共有していただけるセミナー**を開催いたします。  
**人生を豊かにする**資産形成・資産運用の秘訣を聞きに、  
是非この機会にご来場ください!!

ご予約方法

お近くのJA窓口、電話、メールにてお願いいたします。  
※ご予約の際に、お名前、連絡先、参加人数をお聞きいたします。

お問合せ先

JALしまね 西いわみ統括支店 金融課  
担当：中川、浜崎  
TEL：0856-22-8680  
メール：banku.niw@ja-shimane.gr.jp





JAしまね 西いわみ地区本部

巡回による

# 人間ドック

のご案内

近くのJAで“日帰り人間ドック”が受診できます

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



お得

通常 36,600 円 ▶ **24,000 円**  
(差額はJAグループより助成)

充実

検査項目 一般的な健診項目に  
**44 項目** がん検診(肺・胃・大腸)  
など多数セット

短時間

時間予約制のため  
受診時間は約 **1 時間**  
(お忙しい方に特におすすめ)

※詳しい検査項目は裏面をご確認ください

さらに

受診特典

JAおさいふカード 120P 付与



## 実施日程

9/24 (火) 津和野温泉なごみの里 定員 20 名

9/25 (水) ふれあいホールみと 定員 30 名

11/29 (金) JAしまね 旧中吉田出張所 定員 40 名

## 受診料金

**24,000 円** (税込) (通常 36,600 円)

右の助成条件に該当する方は  
さらに安くなります

助成条件

今年度、各市町が行う以下の健診・人間ドックを受診していない方で、  
JAが行う人間ドック当日に「特定健診受診券」を提出できる方

- 益田市・津和野町・吉賀町が行う集団健診、人間ドック  
(人間ドックは国保ドック、後期高齢者医療ドック、脳ドック、肺ドックを含む)
- 病院等での個別健診

【ご注意ください】上記の健診またはドックを受診済みの場合は減額できません。

## 健康保険による助成後の受診料金

お住まいの市町/ ご加入の健康保険	国民健康保険 40～74 歳	後期高齢者 医療保険	全国健康保険協会 (協会けんぽ) 40～74 歳	健康保険の被扶養者 (協会けんぽ以外)
益田市	16,350 円	15,950 円	16,850 円	16,500 円
津和野町	15,850 円	15,950 円	16,850 円	16,500 円
吉賀町	12,750 円	12,850 円	16,850 円	16,500 円

※健康保険の被扶養者(協会けんぽ以外)は健康保険毎に助成金額が異なります(一部助成対象とならない健康保険もあります)。

※各健康保険より助成を受けられた方は、受診結果により各保険者から特定保健指導のご案内がある場合があります。

オプション  
検査

ヘリコバクター・ピロリ抗体検査 2,000 円 (税込)

## 申込方法

別紙の申込書をご記入の上、

お近くの支店または総務ふれあい課へご提出ください(持参またはFAX)

(後日、受診時間等をお知らせします)

申込締切

**8 月 16 日 (金)**

## お問い合わせ



JAしまね 西いわみ地区本部 (総務ふれあい課) TEL 0856-22-1589 FAX 0856-23-0788



**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、読書パソコン用、遠近両用でも  
**メガネ一式**  
¥13,200 税込

『移動型店舗  
パリミキカー』  
メガネ&サングラス  
300本〜

お問い合わせ、訪問のご相談は 直通 ☎090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和6年 **8月度 JA巡回スケジュール** 西いわみ地区

5日(月)	9時~13時	日原経済C	20日(火)	9時半~13時	柿木事業所
6日(火)	9時半~13時	柿木事業所	21日(水)	9時半~13時	匹見事業所
7日(水)	9時半~13時	匹見事業所	22日(木)	10時~13時	六日市経済C
9日(金)	9時~12時	西益田支店	23日(金)	9時~12時	中西事業所
	13時~16時	益田中央支店		13時~16時	益田グリーンセンター
19日(月)	10時~15時	パリミキフェア 美都事業所(会議室)	28日(水)	10時~15時	Aコーポラボ店 (益田東支店)
			29日(木)	9時半~13時	津和野経済C

経済課より

## シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!

**床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。**

床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者kodamaサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願致します。

お宅は大丈夫ですか?

お問い合わせ先 益田市中吉田町 1001-1  
JAしまね 西いわみ地区本部 経済課 TEL:23-0914

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店  
■益田営業所 TEL0856-22-5390  
■各営業所/松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島  
http://www.kodama-s.co.jp/

## 読者の川柳

### お題 「土用の丑の日」

9月のお題は「彼岸花」です  
ご応募お待ちしております

今年こそ 土用の丑の日 食べてやる (益田市) 野村 芳子さん

土用汗 うなぎにビール 丑の日ヨ! (益田市) 岡崎美智穂さん

丑の日に 夏バテ追放 うなぎ食べ (益田市) 小笠原かよみさん

近頃は 土用の丑の日 より暑い (益田市) 喜村 信江さん

丑の日は ウナギのカバヤキ 今はナシ (益田市) 澁谷美保子さん

あふれる元氣 土用の丑の日 うなぎ重で (益田市) 加藤 富之さん

高いから きぎみうなぎで ガマンする (益田市) 加治イトヨさん

うなぎだよ さばく父の手 思い出す (益田市) 両見かすみさん

釣りたいな 土用の丑の日 大うなぎ (益田市) 宅野ミツ代さん

江戸時代 土用の丑の日 うなぎ食う (益田市) 柳井 文江さん

うしの日に うなぎを食べて 夏を越す (益田市) 村上登美子さん

だれ決めた? 土用のうしの日 うなぎの日 (益田市) 佐々木いさ子さん

土用鰻のいい匂い 部活の帰り (益田市) 澄川 久美さん

又来たか 土用の丑の日 八十八回 (益田市) 和崎富久代さん

鰻屋で うどんを注文 孫かわい (益田市) 細木 梨歩さん

餌のミミズ 釣れたウナギで 蒲焼きだ (津和野町) 大井 守さん

土用の日に 暑さに負けずと うなぎ食べ (津和野町) 日熊 春子さん

暑さ耐え 土用の丑の日 早く去れ (津和野町) 大羽 克己さん

元氣出る 土用の丑の日 うなぎたべ (津和野町) 豊田 往野さん

国産の ウナギは高嶺の 花となり (津和野町) 斎藤 久衛さん

知恵袋 土用の丑の日 うなぎ食 (津和野町) 古山 包子さん

丑の日は ウナギの厄日と 縁日と (津和野町) 中野 健一さん

鰻の丑の香は いまだ忘れじ 夕餉かな (吉賀町) 田村 民子さん

忘れずに うなぎの命日 やって来た (吉賀町) 竹中 和博さん

改めて 土用の丑の日 辞書を引く (吉賀町) 中村恵己子さん

川柳 応募方法 ●葉書に ●あて先 ●締切 令和6年8月15日(当日消印有効) 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 総務ふれあい課



西いわみ地区本部からのおしらせ

組合員の皆様へ



虹のホールますだ

令和六年

8月24日(土)

午後2時30分~7時30分

益田東支店感謝祭

感謝祭

人形供養式

屋外ステージ

午後2時30分  
スタート



吹奏楽演奏 東陽中学校ブラスバンド  
益田市民吹奏楽団

INFINITY(ダンス)

石見神楽上演 上吉田神楽社中

JA女性部演芸 安来節

益田幡竜おどり隊キッズ

※神楽イメージです

午後1時30分開式

人形受付

8/23(金)

8:30~17:00

8/24(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。



葬儀事前相談会: 23日(金)24日(土)

無料 生前遺影写真撮影会: 23日(金)24日(土)

無料 プロによるフラワーアレンジメント教室  
(先着50組)24日(土)午前9:00~ ※1組1つとなります。

無料 ビーズ腕輪づくり: 24日(土)

お楽しみ抽選会: 先着150人

24日(土)午前9:00~

屋外各種販売お楽しみコーナー

- お米すくいどりコーナー: 先着順
- ゲームコーナー: 風船無料配布 スーパーボールすくい 他
- 福産: 農業資材大特価販売
- Aコープラポ: ラポカードポイント付与  
アイスクリーム割引券配布

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  
お好み焼き  
たこ焼き  
クレープ  
かき氷  
バーベキュー  
ビール 他



屋外での催しは雨天の場合中止とします: 前日 23 日決定

お問合せ

西いわみメモリアルセンター 電話: ☎ 0120-121-860

JAしまね益田東支店

電話: 0856-27-0003 益田市遠田町 972-1

JA 共済の地域貢献活動

## 島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

## 【高温に伴う農作物の被害防止対策について】

気象庁の発表によると、今年の夏は暖かい空気に覆われやすく、気温は全国的に高い見込みと予想されているため、農作物の生育等への影響が懸念されます。熱中症等に留意しながら、下記を参考に適切に管理しましょう。



### 水稻

○田んぼの地温を下げるためには、以下の用水管理が有効です。

- ・用水かけ流し
- ・昼間は深水、夜間は落水
- ・飽水管理（田んぼの足跡に水たまりができたなら入水）を行う

○収量や品質の向上に向け、ケイ酸質資材を投入しましょう。

→葉からの過剰な水分蒸発の抑制や、根の活力維持といった効果があります。

次年度以降は、比較的高温に強い‘つや姫’や、益過ぎには刈り取りが可能な‘つきあかり’の作付けも検討してみてください。



### 野菜

○栽培管理

- ・葉やけを防止するため、遮光資材等を活用しましょう。
- ・定植およびかん水は地温が低下した早朝・夕方に行いましょう。
- ・風通しを良くするため、こまめな除草を心がけましょう。
- ・病害虫の発生が多くなるため、早期発見・適期防除に努めましょう。



夏の高温少雨環境ではほ場が乾燥し、作物の生育に支障をきたします



### 果樹

○施設栽培（ぶどうの場合）

- ・施設内の温度上昇を抑制するため、ハウスのつま面やサイドを開放しましょう。
- ・循環扇を活用しましょう。  
（部分的に熱い空気が滞留するのを防ぎ、ハウス内の温度を均一化できます。）
- ・夜間のハウス内温度を下げるために、晴天日の夕方には散水しましょう。
- ・果房の日焼け防止のため、棚面の葉が極端に少なく日当たりが強い箇所では遮光率の高い袋を使用しましょう。  
※ただし、作型などによっては糖度上昇への影響もあるため状況に応じた選択が必要です。

○露地（落葉果樹）

- ・土壌が乾燥しないよう、こまめにかん水しましょう。
- ・土壌の乾燥防止には、樹冠下の敷き草・敷きワラが効果的です。
- ・土壌水分の競合を防ぐため、定期的に園内の草刈りを実施しましょう。



西いわみ地区本部からのおしらせ

## 益田産のトマトを使ったトマトジュレ・トマトカレーのご案内

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



トマトジュレ (トマト丸ごと1個使用)

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



トマトカレー (トマトをたっぷり使ったカレー)

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

お申し込み・  
お問い合わせ

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

## 農業用フィルムの販売

JAしまね西いわみ地区本部は農業用フィルムの加工場を有し

災害発生時にもスピーディに対応します



《お問い合わせ》

JAしまね西いわみ地区本部 営農経済部 経済課

〒698-0024 島根県益田市中吉田町1000

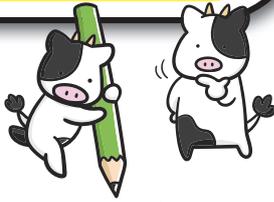
TEL: 0856-23-0933 FAX: 0856-22-4350

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

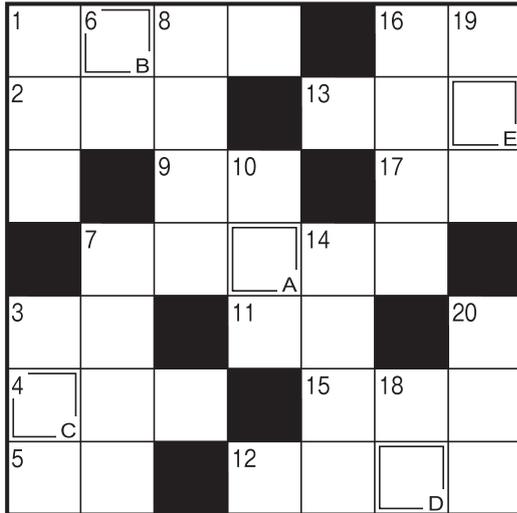
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年7月号

## CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

### タテのカギ

- ① 文系より——系の教科の方が好きです
- ③ 医者いらずと呼ばれることもある植物
- ⑥ 数え年70歳の祝い
- ⑦ 精霊馬に使われる野菜の1つ
- ⑧ 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- ⑩ コンビニエンス——、チェーン——
- ⑭ 関西国際空港や中部国際空港は、——地に造られています
- ⑯ 夏場によく食べられる麺
- ⑱ ——座は蠍(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
- ⑲ パナマやスエズのものがある
- ⑳ エビに見た目が似ているすしネタ

### ヨコのカギ

- ① トマトやスイカに含まれる赤い色素
- ② 海で水上——を楽しんだ
- ③ 独特の香りから香魚とも書く川魚
- ④ 無駄遣いをする事
- ⑤ セーラー服のものは大きめ
- ⑦ 孫悟空の乗り物です
- ⑨ 酒などを入れる四角い容器
- ⑪ ザーザー、しとしとと降ります
- ⑫ 夏にはくズボン下
- ⑬ アップの反対語。イメージ——
- ⑮ パンダの遊具にも使われるゴム製品
- ⑯ 小さな船を数えるときに使う言葉
- ⑰ MB=——バイト、GB=ギガバイト

### 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。

#### 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  
2024年8月2日(金)(当日消印有効)

・先月号は、西いわみ地区本部管内で46人の方からご応募いただきました。

#### ◆先月号の答え◆

#### 「サルスベリ」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

梅雨に入る手垢懐かしコンサイス

出雲市 藤江 堯様

選句者「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

## 優秀賞

新茶入れ独り至福の午後三時

浜田市 三沢 孝子様

福祉バス待つ葉桜の風の中

出雲市 小豆澤典子様

わすれたき事思ひ出す心天

出雲市 北村 功様

## 佳作

五月晴心も晴れてホールインワン  
夏めくやはや金婚の伊勢参り  
薔薇匂ふ祝宴の鯛お喰い初め  
もの芽のひとつひとつに命あり  
何もかも新鮮に見ゆ桃桜忌

出雲市 竹田喜久子様  
出雲市 森脇 英徳様  
出雲市 藤江智恵美様  
益田市 竹田 数子様  
出雲市 中尾真紀子様

「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」8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)8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。

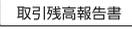
いつもJAバンクをご利用いただき誠にありがとうございます。  JAバンク

# お客さま宛ご案内状 一部発送終了のお知らせ

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代替手段にてご確認いただけます。今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



誠に勝手ながら  
**2024年**  
(令和6年)  
**7月31日**  
作成分の発送をもちまして、  
下記案内状の発送を  
**終了**させていただきます。

発送終了となるご案内状	代替手段	代替手段で主に確認可能な内容
<b>1 利息決算のお知らせ</b> ※法人・団体のお客さま、ポランティア契約口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。 ※8月以降も送付継続を希望される方はお近くの支店にお申し出ください。	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利息振替日</li> <li>● 税引後利息額</li> </ul>
<b>2 通帳未記帳取引照合表</b> ※8月以降も送付継続を希望される方はお近くの支店にお申し出ください。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未記帳圧縮された通帳明細</li> </ul>
<b>3 積立式定期貯金残高のお知らせ</b> ※JAバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さま、またはマル優口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 積立期間</li> <li>● 積立金額</li> <li>● 現在残高</li> </ul>
<b>4 利払・満期償還のお知らせ</b> ※マル優・マル特口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。	 *1  *1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 銘柄名</li> <li>● 償還元金</li> <li>● 利金受取額</li> <li>● 利払・償還日</li> <li>● 債券口座番号</li> </ul>

※2023年11月以降受け取られる「貸出金払込期日のご案内」に送付終了となる旨の文言が挿入されますが、当JAでは引き続き送付が継続されます。お客様を混乱させることとなり大変申し訳ございませんが、ご承知おきいただけますようお願いいたします。

\*1 発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引続き送付されます。

ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。

スマートフォンやパソコンから簡単に  
ご確認いただけます。

口座残高や明細を確認できる!



振込や払込等の取引ができる!



JAバンクアプリおよびJAネットバンクのご利用には別途ご登録が必要です。ご登録方法は上記二次元コードにてご確認ください。  
Copyright(c) The Norinchukin Bank All Rights Reserved.



JALしまね 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しまね ×



PARIS MIKI

メガネ一式  
**10%OFF!!**  
補聴器  
**5%OFF!!**



フレームもレンズも  
フィッティングも全て込み込み。  
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

**¥13,200~**(税込)

 程よくトレンドを取り入れた  
多彩なデザインの  
**高品質フレーム**

 有名メーカーと共同企画した  
パリミキオリジナルの  
**選べるレンズ**

 上級視力測定技術者が在籍する  
パリミキだからできる  
**フィッティング**

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 島根県内パリミキ全店

※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。

お問合せ



JALしまね

本店経済部経済課 [TEL] **0853-25-8912**

本誌は地球環境に優しい植物性オイルを使用しております。



JAしまね  
公式ホームページ

JAしまね

検索



## 夏野菜の漬け丼



### アレンジ

- ・豚肉を豆腐や温泉卵、釜揚げしらすなどに替えてもおいしくいただけます！
- ・夏野菜漬けは、そうめんやうどん、冷ややっこにかけてもOK！納豆と合わせてもおいしいです！
- ・だし昆布を切って使う場合は調味液を煮立てる際に一緒に入れてください。
- ・ミョウガ、ナス、ピーマン、ズッキーニ、ニラ、シイタケなどいろいろな野菜でも作れます。

### 材料 (4人分)

- A
- キュウリ……………2本
  - 長芋……………200g
  - 生姜……………2かけ(30g位)
  - オクラ……………8本
  - えのきたけ……………1袋
  - 青しそ……………5枚
  - 塩昆布……………5g
- B
- 薄口醤油……………100cc
  - みりん……………50cc
  - 酒……………50cc
  - 水……………50cc
  - 酢……………大さじ2
  - 赤唐辛子……………1本
  - 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…200g
  - ご飯……………4膳分
  - 白ごま……………適量

### 作り方

- ①キュウリは5ミリ幅のいちよう切りにする。長芋は皮をむいて5ミリ角に切る。生姜はみじん切りにする。オクラは5ミリ幅の輪切りにし、えのきたけは1センチの長さに切る。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ③鍋にBの調味料を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱くして2分間煮立て、アルコールを飛ばす。
- ④③にオクラとえのきたけを加え、火を強めて混ぜながら1分間火を通す。
- ⑤②のボウルに③を流し入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ラップをかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑦鍋にお湯を沸かし、豚肉をしゃぶしゃぶにして冷水にとり、水気をきる。
- ⑧丼にご飯を入れ、しゃぶしゃぶを乗せ、その上に夏野菜漬けをかける。
- ⑨最後に白ごまを振りかける。

### コメント

- ・夏野菜を切って調味液に漬けるだけ何にでも使えてとっても便利です！
- ・冷蔵庫で3～4日保存できます。

### 材料 (4人分)

- A
- そうめん……………6束
  - トマト……………2個
  - ツナ缶……………1缶(140g)
  - オリーブ油……………大さじ1
  - めんつゆ……………180cc
  - レモン汁……………小さじ1
  - ニンニクすりおろし……………お好みで
  - 青しそ……………8枚
  - 粗びきコシヨウ……………適量

### 作り方

- ①トマトは1センチ角に切る。青しそは手でちぎっておく。
- ②ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、トマトとツナを加えてさらに混ぜ合わせる。(ツナ缶の油も入れる)
- ③鍋にお湯を沸かし、そうめんを表示通りにゆで、冷水でしめて水気をきる。
- ④②のボウルにそうめんを入れて和える。
- ⑤皿に盛り、青しそをちらし、粗びきコシヨウをふる。

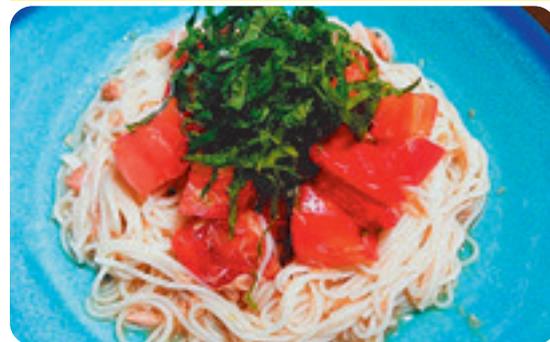
### コメント

- ・いつものそうめんがイタリアンに変身！
- ・パパッと作って、栄養満点！暑い夏を乗りこえましょう！

### アレンジ

- ・ナスやキュウリの塩もみ、ブロッコリー、ズッキーニ、オクラなどいろいろな野菜と組み合わせてもOK！
- ・ツナ缶の代わりに鯖缶や鶏サラダ、ハム、カニかま、ポイル海老などでもできます。
- ・めんつゆをポン酢やゴマドレッシング、シーザーサラダドレッシングに替えても楽しめます。

## そうめん冷製カッペリーニ風



※カッペリーニとは、イタリア料理で代表的な細麺パスタのこと

## 健康散歩

## 夏に流行する眼の病気

JA島根厚生連

夏場に感染しやすい眼の病気はご存じでしょうか。高温多湿になる夏は細菌が繁殖しやすく、また暑さによる睡眠不足や夏バテなどで免疫力が低下することで結膜炎を起こしやすくなります。特に夏場に流行するのは、アデノウイルスが原因の流行性角結膜炎(はやり目)と咽頭結膜熱(プール熱)です。流行性角結膜炎が眼の症状が主であるのに対し、咽頭結膜熱は結膜炎以外にも高熱、咽頭痛などの様々な症状が起こります。各症状は次のとおりです。

**流行性角結膜炎**…ウイルスに感染して1～2週間で発症します。瞼の裏のブツブツ、目の充血、起床時に大量の目やにで目が開かないことがあります。

**咽頭結膜熱**…ウイルスに感染して1～2週間で発症します。38～39℃の高熱・のどの痛み・目の充血・首のリンパ節の腫れなどが起こります。

どちらも軽症で済むことが多いのですが、まれに合併症を起こすことがあり注意が必要です。治療は点眼薬や解熱剤などの対症療法になります。

またアデノウイルスは感染力が非常に強く、あつという間

に周囲に感染を広げてしまいます。そこで以下に示すように感染対策をしっかり行いましょう。

### (感染対策)

- 目を擦る時はティッシュペーパーなど使い捨てのものを使い、直接手で触れないようにする
- 手や顔を拭くタオルは別々にする
- お風呂は一番最後に入る
- アデノウイルスはアルコール消毒が効きにくいいため、石鹸と流水でのこまめな手洗いを。物品を消毒する際は次亜塩素酸ナトリウムの使用が効果的
- 症状消失後も約2週間～1か月程度、便からウイルスが排出されるので、念入りに手洗いを

どちらも感染すると子どもの場合は学校や幼稚園が出席停止となります。大人の場合、法律で仕事への出勤停止が義務付けられているわけではありませんが、周囲へ感染を広げてしまう可能性も考慮し、症状消失まで自宅で安静に過ごすことをおすすめします。もし、感染を疑う症状がある場合は安易に自己判断せずにきちんと病院を受診しましょう。