

JA しまね ひより

2025

5

May
Vol.110

Shimane
Biyori

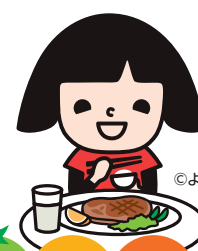


特集

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



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね 西いわみ地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

ふるさとの出雲で新規就農

今年で29歳になる若きキュウリ農家・神田颯大さん。新規就農5年目を迎え、年間38トンを出荷しています。出雲市で育った神田さんは、両親は農家ではなく、野菜作りとはあまり縁がない環境で暮らしていました。大田市に住む祖父母は長年キャベツやお米などを生産していますが、「うちはあまり良い立地ではないから継がなくていい」と言われていたそうです。それでも大学進学の際は農学部を選択。「興味がある分野は何かと考えてみて、強いて言えば農業かなと思ったので」と笑いながら振り返ります。

在学中に現役農家の話を聞き、本格的に就農しようと思ったようになった神田さん。果菜類のハウス栽培を目指し、卒業後に出雲市内

**自分も一緒に働く人も、
ペースを大切に**
現在、神田さんは22アールのビニールハウスで二期作をしています。2月上旬に春作の定植をし、4〜7月上旬に収穫。キュウリの実はタイミングを逃

のキュウリ農家で研修。島根県定住財団に相談しながら土地を探す中で、日照量や水の確保、降雪量が少なく冬場も農業がしやすいこと、流通に乗せるルートなど、神田さんが希望する環境に最も適していたのがふるさとの出雲市でした。



神田 颯大さん(29歳)
かんた そうた
今月は出雲地区本部。出雲市でキュウリの生産に取り組む「たちかぜFARM」の神田颯大さんにお話を伺いました。



すとあつという間に大きくなり、わずか数時間で規格外のサイズになることも。適した状態を逃さないため、収穫期は一日中ハウスの中を歩き回り、非常に忙しいそうです。「でも成長が早い作物ということとは、それだけ植えてから収入になるまでの時間が短いということでもあります。そこがキュウリのいいところの一つですね」と神田さんは話します。

秋作の定植は8月に始まります。「春作から2〜3週ほど期間が空きますが、仕事を詰め込まず、土づくりをしながら休暇のつもりでゆったり過ごしています。その時期は週4日ぐらいしかハウスに行かない週も。しっかり働く期間と体を休める期間のメリハリをつけたいた

タイプなんです」と神田さん。アルバイトの方が子育て中のため、お子さんが長期休みになる間は家族で過ごす時間を大切にしてみようという心遣いでもあります。

しかしゆったり過ごすとはいえ、



神田さんのハウス



採れたてのキュウリ

その期間の土づくりは手間暇のかかる作業。神田さんの農園があるエリアは砂地のため非常に水捌けが良く、湿度を好むキュウリを作るためには継続した土壌改良が必要になります。神田さんは「水を多めに与える必要がありますし、時には肥料が流れてしまっこともあるんです。時間をかけてキュウリに適した土を作っていきたいです」と話します。



キュウリの収穫シーズンが始まり大忙し

自分に合ったスタイルで 農業を続けたい

出雲地方のキュウリ農家では、マルチを張った畝に苗を2列植える栽培方法が主流ですが、神田さんはあえて1列を選択。県外の農家のアドバイスで取り組んでみたところ、1本の苗に手をかけたい神田さんの思いにぴったり合ったそうです。

2列で定植するとツルが絡んで支え合うため、実が垂れ下がって地面につくことはありません。1列の場合は苗を2方向から挟むようにして紐を張り、実のついたツルを支える必要があります。「その分手間がかかりますが、苗にかかる費用は半分。1列で植えると肥料の吸収率もいいですし、味が良くなる気がします。お客さんに『神田さんのキュウリはおいしい』と言われると嬉しいですね」と神田さんは笑みを浮かべます。



1畝につき1列に苗を植える栽培方法を採用しています

丁寧にキュウリに向き合い、 おいしいものを作りたい

今後の目標は秀品率の向上。曲がりのない規格に沿ったキュウリにするためには、苗の着果負担を減

らす必要があります。最適な実の数は天候、温度、湿度などによっても変わるので、1本の様子を見ながら調整しなければいけません。また、水分・肥料の微調整も。毎日キュウリを味見しては試行錯誤しているそうです。神田さんは「大変ですが、いいものを作っていきたいです」と話してくれました。

今後の目標を
話す神田さん

おすすめの食べ方

味がしっかりしているおいしいキュウリは、何もつけずそのままかじるのがオススメ。浅漬けにして楽しむのも簡単でGOOD。「たちかぜFARM」のアルバイトの方は野菜炒めの具材に加えているそうで、お子さんも好んで食べるそうです。



「たちかぜFARM」のキュウリ



収穫を間近に控えたキュウリ

総合展示会

出雲ドーム 出雲市矢野町999

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

ドーム

「展示会」について特集します。農機の展示はもちろん、他多方面の有益な情報など、何か一つでも来場者のイベントです！

農機セルフメンテナンス
コーナー

各種相談
ブース

青年連盟
マルシェ
※1日目のみ

自走式
草刈機
実演

転倒角度
体感トラクタ

加工品
販売

低価格
コンバイン・
トラクタ

総合案内
入口

ドローン展示

屋外ではドローン
実演も！



殺菌、殺虫剤及び除草剤散布はもちろんのこと、肥料、種子の散布など、幅広い用途に使用可能なドローンを紹介します。自動航行でヒューマンエラーが少ないドローンです。

自走式草刈機
の実演



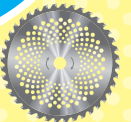
草刈作業から解放!? 自走式草刈機の実演



1万円以上購入
いただいた方には
島根県産品
が当たる
福引も!



来場者限定で
チップソー
耕うん爪の
特価予約
の実施



ぜひお越しください!

5日(土)には島根県農協青年組織協議会
によるマルシェが出店!

さらに5日(土)・6日(日)の両日には
キッチンカーも登場します😊

※詳細は6月号に掲載いたします。



トラクタの転倒角度を
体験!

農作業中の死亡事故で最も多い原因は、機械からの転倒・転落。そんなトラクタ事故が発生する時の転倒角度が体験できる「転倒角度体感トラクタ」をご用意! また、近隣のブースでは農業リスク診断や経営相談、農業融資、事業承継、新規就農など農業にまつわる相談ブースを設置して担当者がお待ちしております😊

期待に応え!!
6年ぶりの開催!!

JAグループ島根 AGRIM

農業機械

in 出雲

肥料・農薬・資材の
ご提案も

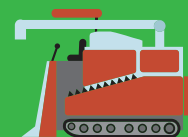


取扱商品紹介を始め省力化提案や高温対策、スマート農業の提案など、内容盛りだくさんで皆様のお越しをお待ちしております。メーカー担当者もブースにおりますので、お気軽にお声がけください。

今月号は7月5・6日に6年振りに開かれる「第10回農機総合ドーム内で実演も行います。スマート農業や有機農業、その皆さまの心をつかむ情報を発信・提案するJAグループの一大

車展示

農機展示



自動操舵
実演

肥料・農薬
コーナー

営農技術

農機展示

メイン
ステージ

自動操舵
を実演

スマート農業や作業の省力化、生産効率の向上を考えている方必見！自動操舵可能な田植え機やトラクタの実演を行います。



稲作生産者7000人超の声を反映
共同購入コンバイン

生産者の需要を取りまとめ一括発注することで製造コストを削減し、購入価格の引き下げを実現した共同購入コンバインの展示・紹介を行います！価格を抑えながらも、機体が左右に傾いても水平に保つ車体水平制御や湿田作業でもなめらかな旋回と安定した直進ができる常時駆動方式など作業性に優れた機能が採用されていますのでぜひご覧ください。



水稻高温障害対策や
鳥獣害対策



メインステージでは近年課題の農作物の高温障害対策や鳥獣被害対策を始め、農家の皆様にとって有益な各種セミナーを開催し、プロの視点から情報発信を行います。

ZMS JA全農島根農機サポート(株)

農機展示会や農業機械に関するお問い合わせやご用命は下記の営業所にご連絡ください。

- | | | | |
|--------------|------------------|--------------|------------------|
| ● くにびき営業所 | TEL.0852-55-3066 | ● 佐田サービスセンター | TEL.0853-84-0415 |
| ● やすぎ営業所 | TEL.0854-22-6900 | ● 斐川営業所 | TEL.0853-73-9620 |
| ● 隠岐営業所 | TEL.08512-2-1265 | ● 石見銀山営業所 | TEL.0854-82-8007 |
| ● 隠岐どうぜん営業所 | TEL.08514-2-2490 | ● 島根おおち営業所 | ☎ 0120-927-277 |
| ● 雲南営業所 | ☎ 0120-19-1739 | ● いわみ中央営業所 | TEL.0855-42-1687 |
| ● 出雲営業所 | TEL.0853-21-6046 | ● 西いわみ営業所 | TEL.0856-31-5255 |
| ● 平田サービスセンター | TEL.0853-63-3665 | | |



令和7年産島根ぶどう取引協議会を開催



JAしまねは4月8日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和7年産島根ぶどう取引協議会を開きました。関東から九州まで18市場の関係者や生産者、JA・行政関係者ら55人が出席しました。

令和7年産「島根ぶどう」の販売計画は、販売金額を前年比5%増の19億7,000万円、出荷量は同13%増の1,200トンに設定。5月下旬から6月中旬を重点販売期間に定め、試供品提供や試食宣伝販売を集中的に行い消費者にPRします。

意見交換では、取引市場から「他産地でも『デラウェア』の生産が減っており希少価値ができています。安定した生産量と食味があれば高単価での販売ができる」「『デラウェア』産地として生産維持対策があれば教えてほしい」「大粒系は盆商戦に向けた安定的な出荷をお願いしたい」などの声があがりました。

会の最後には、産地を代表し出雲ぶどう部会の持田瞳さんが決意表明を読み上げ、本年産「島根ぶどう」の出荷に向け士気を高めました。



指定取引市場代表者（右）へ指定証を手渡す
当JAの日高光弘専務（左）



島根ぶどう出荷はじまる トップバッターは「デラウェア」から！



JAしまねは4月25日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で「島根ぶどう」の初出荷式を開きました。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など10月頃まで出荷します。当日は益田市の生産者1人が持ち込んだ「デラウェア」143キロを関係者が見守る中、県内や関西、東海など8市場へ送り出しました。

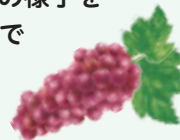
県産「デラウェア」は、ハウス加温栽培で国内トップクラスの早出し産地。令和7年産「デラウェア」は前年比16%増の850トンを出荷、同12%増の12億3,006万円の販売を計画し、6月上中旬をピークに8月中旬まで出荷します。3月末まで低温の日が多く生育の遅れが出ましたが、生産者の努力で糖度の乗った食味の良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

当JAの坂本満常務は「産地として市場の要望にしっかりと応え目標必達を目指していく。物価高騰などで厳しい販売状況であるが、このような状況だからこそ関係者の皆さんと一丸となって精一杯『島根ぶどう』をPRしていきたい」と意気込みました。西いわみぶどう部会の大場耕造部会長は「今年も品質の良いものができたので、おいしく食べてもらいほっと一息ついていただきたい」とPRしました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

初出荷式の様子を
Youtubeで
配信中！



お米・おこめギフト券を子育て支援組織などへ贈る



JAしまねは2月から3月にかけて、県内の子ども食堂などの子育て支援組織や社会福祉協議会など86団体へ総額約684万円分のお米やお米と交換できる「おこめギフト券」を贈りました。

お米をはじめとした物価高騰の影響を受ける子育て支援組織などの活動に役立ててもらおうと実施。財源には令和6年12月末で失効したJAしまね「おさいふカード」のポイントを活用しました。

「おさいふカード」では貯まったポイントを
募金・寄付できます！

【寄付先】

- ・社会福祉法人 島根県社会福祉協議会
- ・公益社団法人 島根県緑化推進委員会
- ・公益財団法人 ヘルスサイエンスセンター島根（がん対策募金）
- ・島根県健康福祉部青少年家庭課
- ・特定非営利活動法人 フードバンクしまね あったか元気便

寄付お申し込みはこちらから





「元気な地域」も女性部の力で！

出雲女性部

JAしまね出雲女性部は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で、地域や仲間とつながり、守り、関わりながら、JAを抛り所に「食と農」「地域活性化」「仲間づくり」「環境保全」など、さまざまなテーマに基づいた活動を行っています。

2月24日には、各地区から約500名の女性部員が集まり「出雲女性部まつり・家の光大会」を開催しました。当日は、各支部やサークルが手がけた手芸品などの作品展示が行われ、展示を鑑賞した参加者らは感心し、刺激を受けました。また、出雲女性部本部役員などによる「詐欺被害防止」の舞台発表では、出雲弁を巧みに使ったセリフや歌、踊りを通じて学びながらも、笑いが絶えない楽しい時間を過ごしました。さらに、日本農業新聞の鈴木祐子論説委員長の講演もあり、部員同士の親睦や一体感を深める貴重な機会となりました。

今後とも部員一人一人が輝き、地域の仲間と思いをひとつにしなが、さまざまな活動にチャレンジしていきます。



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。

学びあい♡



一所懸命 青年連盟



JAしまね西いわみ青年連盟

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

たなか はるひさ
田中 晴久さん



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部（以下、農青連）の田中晴久さん（29）は、益田市美都町でイチゴやサツマイモ、水稲などを延べ63アールで栽培しています。

高校卒業後、2年ほど製造業で働いていましたが、実家のイチゴハウスの増設を機に両親の作業負担を軽減してあげたいと思い就農を決意。令和2年7月に就農5年目を迎え、今年7月には両親からイチゴ部門を引き継ぎ、事業主として経営を開始します。

農青連活動には昨年からは少しづつ参加し、普段の作業だけでは出会えなかった同世代の農業者から刺激を受けているそう。田中さんは「現状の経営を安定させていくことはもちろん、加工など新たな事業にも挑戦していきたい」と熱く語りました。



抑制キュウリ

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を
基準に記事を作成しています。

順々に種まきして、長い間収穫を楽しむ

露地栽培のキュウリは春に種まき（晩春に植え付け）、夏に収穫するのが一般的ですが、家庭菜園でも6、7月に種まきすれば、春まきの収穫が終わる頃から新鮮なキュウリがなり始めます。ただし、盛夏期に種まき（または植え付け）するため、高温・乾燥で発芽や活着が不良になりやすく、病害虫の発生が多い時期であること、台風や干ばつなどの気象障害を受けやすいことなどに注意が必要です。

〔品種〕

耐暑性があり、ウイルス病などの病気に強い品種を選びましょう。「VR夏すずみ」（タキイ種苗）、「ときわ光明（こうめい）」（ときわ研究場）などが良いでしょう。

〔畑の準備〕

種まき 2 週間前までに 1 平方m 当たり苦土石灰 200g をまき、土と混ぜておきます。次に、1 週間前に化成肥料（NPK 各成分 10% 程度）200g、堆肥 2、3 kg を散布し、よく耕しておきます。幅約 120cm、高さ約 10cm の畝を作り、土壌水分が適度のときに白マルチを張って乾燥と地温の上昇を防ぎます。前作が果菜類のときは元肥をゼロでスタートし、収穫が始まった頃から追肥を開始します。

〔種まき〕

栽植方法は 2 条植えでは、条間 80～90cm、株間 60～70cm 間隔にまき穴を作り、1 カ所 3、4 粒をまきます（図 1）。育苗する場合は 9cm ポリポットに 2、3 粒の種をまき、本葉 2 枚程度で植え付けます。

栽培カレンダー（抑制キュウリ）

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地	●	●	■	■		
中間地	●	●	■	■		
暖地	●	●	■	■		

● 種まき — 生育 ■ 収穫

〔誘引・整枝〕

つるが伸び出す前に長さ 2 m 以上の支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します（図 2）。下から 5、6 節までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。6、7 節以上の子づるは本葉 2 枚の上で摘心し、親づるは支柱の高さで摘心します（図 3）。

〔追肥・灌水（かんすい）〕

肥切れさせないよう 2 週間ごとに収穫終了前まで追肥を続けます。1 回目は果実が取れ始めた頃に 1 平方m 当たり化成肥料 30g 程度を株の周りに施し、軽く土と混合します。2 回目以降は同量を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土寄せします。キュウリは特に水分が必要で畑が乾いていたら必ず灌水します。

〔病害虫の防除〕

べと病やうどんこ病は登録農薬で防除します。アブラムシには、粘着くん液剤などを散布します。

〔収穫〕

長さ 21、22cm、重さ 100～120g が収穫適期ですが、小さくても「もろキュウ」として楽しめます。最盛期は朝夕 2 回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

図1 種まき

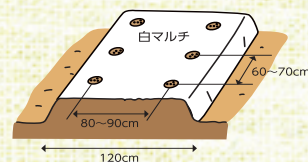


図2 支柱立て

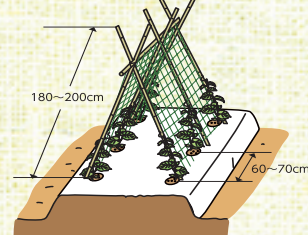
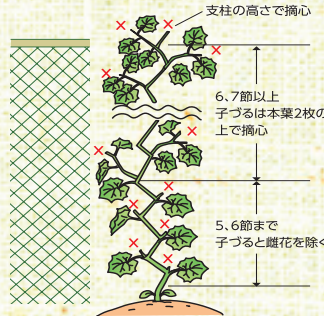


図3 整枝方法



「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「にんじん」!



JAしまねはエネルギー価格・物価高騰等の影響により、経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します

令和7年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金

資金使途

種苗費、肥料費、農薬費、素畜費、飼料費、諸材料費、小農具費、販売経費、雇用労賃等直接的経費など農業経営の維持に必要な運転資金

融資限度額等

- 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額（簿記記帳を行っていない場合は1,200万円）
- エネルギー価格・物価高騰等による農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします
- 島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 個人2,500万円 法人5,000万円
※ただし、「令和4、5年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金」並びに「令和6年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金」との通算保証残高が個人6,800万円、法人13,600万円を超過する場合、担保または第三者保証人を徴求します
※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします

融資利率

年0.30%

（当初5年間は「JAしまね」の支援により無利子です）

信用保証料

年0.20%

（島根県農業信用基金協会による保証）ただし、（株）日本政策金融公庫（農林水産事業）の資金借入者は、島根県の保証料補給により実質不要です

償還期間

15年以内
（うち据置期間3年以内）

融資枠

10億円

取扱期間

令和7年4月1日から
令和8年3月31日（融資実行分）

お問い合わせ／島根県農業協同組合（JAしまね）各支店窓口

理事会情報

4月の理事会は5月8日開催のため、6月号への掲載とさせていただきます。

胸部CT検診

肺がんだけじゃない、CTで見つかる肺疾患

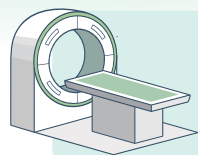
島根大学医学部附属病院

呼吸器・化学療法内科 磯部 威・濱口 愛

家族みんなの健康が
厚生連の願いです



JA島根厚生連



ＪＡ島根厚生連ではCT検診車による胸部CT検診を実施しています。
CT検診車で撮影した画像データは島根大学医学部附属病院の
呼吸器・化学療法内科へ送られ、呼吸器内科医２名で読影しています。



胸部CT検診車が各地を巡って
CT撮影を行います。



大学の呼吸器内科医２名で読影
→ 画像所見をＪＡ島根厚生連へ返します。



ＪＡ島根厚生連より
受診者の方へ結果送付

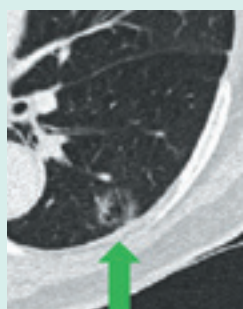
胸部CT検診で見つかる肺疾患

呼吸器内科医が読影することで、肺がんは元より臨床的に
重要な肺疾患の早期発見にもつながっています。

肺がん



【胸部レントゲン写真】



【胸部CT画像】

胸部CT検診では、レントゲンで見つからない小さながんを
早期発見することが可能です。

	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
受診者	3,903人	2,818人	4,052人	3,740人	3,766人	4,111人
肺がん発見数	10人	10人	5人	6人	7人	19人

以下のような方に特に胸部CT検診をお勧めします

- 40歳以上の方
- 現喫煙者あるいは過去に喫煙歴がある方
- 受動喫煙が気になる方
- 粉じん・石綿の吸入歴のある方
- 血縁者にがんになった人がいる方



COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは主にタバコ煙などを長期
に吸入することで生じる肺の疾患
です。進行すると息切れなどが生
じますが、初期には咳・痰など非
特異的な症状のみで、レントゲン
でも気づきにくい病気です。
CTでは肺気腫（肺に空いた穴）
を見つけることができます。
治療の基本は早期発見と禁煙、早
期治療です。

間質性肺炎

間質性肺炎は様々な原因で肺に炎
症が起きて肺が固くなる（肺活量
が低下する）疾患です。初期は症
状に乏しく、画像上もCTでしか
見つからない微細な変化で発症し
ます。
進行する前に早期診断・治療を行
うことで肺活量の低下を抑えるこ
とが可能です。
肺がんを合併することもあるた
め、CTが有用です。

NTM (非結核性抗酸菌) 症

NTM症は近年増加傾向にある肺
疾患です。非結核性抗酸菌(NTM)
は水や土壌に存在する菌ですが、
吸入することで肺に感染し、咳・
痰・血痰などの症状がでます。
症状が無い場合も多くレントゲン
では陰影が見つ
けにくいため、
CTが有用です。



肺疾患の早期発見のため、胸部CT検診をおすすめします！

ＪＡ島根厚生連の胸部CT検診は被ばく量を抑えた低線量で検査を行っています。



太陽の恵みがいっぱい！ 益田産トマトの出荷が始まる

J Aしまね西いわみ地区本部（田村清己本部長）は4月21日、益田市飯田町のJ Aしまね西いわみ飯田選果場で、山本浩章益田市長をはじめ多くの関係者を来賓に招き、令和7年産春作トマトの初出荷式を行いました。

開式にあたり田村本部長は「いよいよ今年も益田産のトマトの出荷が始まった。昨年は夏場の高温・秋に入つての残暑と、厳しい環境下での生産管理を強いられ、生産者の皆さんには大変なご苦労があったと思う。厳しい状況は続いているが、部会が中心となつて共販体制を進め今年産は485トンを目標に掲げ取り組むこととなっている。現状維持更にプラスアルファを目指して日頃の管理等ご努力をいただきたい。今年も良いトマトを出荷していただき、J A・市場・行政・関係機関が一体となつて益田産トマトの販売拡大に努めたい」と挨拶しました。

続いて益田トマト部会の金山千年部会長は「今日無事に初出荷を迎えられたことを大変嬉しく思っている。11月後半から12月にかけて播種が行われ、約5か月間の管理を経て今日を迎えている。今年は幾度となく寒波に遭いトマトも寒さに耐えて育ったこともあって、出荷の遅れも懸念されたが、先週末からの気温の上昇によって着色も進み今日も沢山出荷された。出荷前に味見をしたが、今年もしつかりとした味に仕上がっており、自信をもって市場に送り出せる。12月まで続く出荷の中で夏の猛暑など厳しい状況が想定されるが、何とか出荷量を確保してこの美味しいトマトを多くの方に届けたい。引き続き関係各位のご協力をお願いしたい」と挨拶しました。

来賓を代表し

て山本市長は挨拶で「今年の年間目標485トン、販売金額1億円を超えてほしいと願っている。先般益田アムスメロンがG Iの認証を受けたことは、益田のメロンだけではなく日本一の清流高津川の水の恵みや、温暖な気候を受けて生産される益田市の農産品全体の付加価値を上げるものとして捉え、益田産トマトについても確かな品質を日本全国に発信し、農家所得の増大につなげていきたい。今年も夏に向けて猛暑が予想される。生産者の皆様には健康管理に十分ご留意いただき目標を達成されるよう願っている」と述べられました。

出荷式終了と同時に選果場スタッフによって選果されたトマトは、待ち構えたトラックに積み込まれた後、関係者が見守る中市場へと送られました。

J Aしまね西いわみ地区本部営農経済部指導販売課では、令和7年産トマトの年間目標を出荷数量485トン、販売金額1億8千万円を掲げ、夏作から秋作への僅かな端境期を挟む年末まで、市場動向を見守りつつ夏場の高温や台風の襲来など気の抜けない長丁場がスタートしました。



山本浩章益田市長
にご臨席いただき
ご祝辞を頂戴
しました。



益田トマト部会
金山千年部会長
挨拶



田村清己本部長
挨拶



関係者全員で今年産初のトマトを送り出しました。

初日のこの日は5人の生産者によって1,212キロが出荷され、303ケースが市場へ向け発送されました。



検査ラインを経てそれぞれの規格で待つスタッフのもとへ届き箱詰めされていきます。



「つながろう」「まもろう」「かかわろう」 第10回JAしまね西いわみ女性部通常総会開催

JAしまね西いわみ女性部（元岡タツ子部長）は4月14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第10回通常総会を開催しました。

開会にあたり元岡部長は「昨年を振り返ってみると、異常気象による農産物への影響や物価の高騰等、私たちを取り巻く環境には目まぐるしい変化があった。こういう時だからこそ皆さんと助け合い協力し合うことが大切だと思う。毎年の統一行動として取り組んでいる米一握り運動については、米不足が叫ばれるなか、沢山のご協力をいただき、先日子ども食堂の運営団体に届けることが出来た。その際、米だけでなく様々な物が不足していると聞き、改めて皆さんに物資の提供をお願いしたところ、本日この会場に多くの食品や生活用品を持ち寄っていただき、早速社会福祉協議会のフードバンクへ届けたいと思っている。本日は一年間の活動を振り返り、部員の皆さんからご意見を頂戴し、今後の活動に反映していきたい」と挨拶しました。

続いて来賓を代表して西いわみ地区本部田村清己本部長は「女性パワーを感じて大変心強く思っている。本日が第10回目の総会、本部長就任以来3人の女性部長と活動を共にし、様々な会議の場にもご出席いただいた。JAの事業運営を傍で支え、貴重な意見をいただくなどご協力に感謝している。組織とJAが一体となって物事にあたることが最も大事。今後ますますのご活躍を祈念します」と挨拶しました。

久保久三さん（美都支部）、石井恵美子さん（六日市支部）を議長に選任し議案審議を行い、上程された全ての議案が可決承認されました。

第4号議案 役員改選では、副部長を2期4年、部長を2期4年務めた元岡部長が今回勇退、亦賀アツ子副部長、能美由紀子副部長も共に勇退することとなり、新たに部長に大畑まきみさん（下本郷支部）、副部長に渡邊育子さん（北仙道支部）、中島恵子さん（日原支部）が選任されました。



会員総数655人 総会は代議員制



昼食を挟んで、記念行事に入り「Let's Enjoy Music～音楽と一緒に心も身体も健やかに」をテーマに音楽を通じて楽しいひと時を過ごしました。



「今日の日を無事に迎えられ、新役員へバトンを渡すことができた。お世話になりました」と退任のあいさつを行い、部員の皆さんに感謝を伝えました。左から能美副部長、亦賀副部長、元岡部長。



総会当日寄せられた善意の物資を益田市社会福祉協議会へ届けました。

4月15日



手芸コーナー



ロビーには部員の皆さんが育てた野菜や加工品が並び、昼食休憩時に全て完売しました。



西いわみ農政協議会が設立20周年

設立から20年を迎えた西いわみ農政協議会（永田寿秋会長）が3月5日、西いわみ地区本部に関係者を招き設立20周年の記念事業を開催しました。

来賓に参議院農林水産委員長舞立昇治参議院議員を招き、午前中の現地視察（トマト・メロン施設）に続いて、午後には「食料・農業・農村基本法の改正について」と題し、国内外の情勢を含めた講演がありました。

講演会に先立ち永田会長は出席者に感謝を述べた後、挨拶で「7月の参議院選挙に向けて島根県農政会議とJAしまねは組織内候補として一本化を図っており、農業者の声を国政に届けるためにも各農政会議を通じ、強力な応援・支援をお願いします」と夏の参議院選挙に向けて結束を呼びかけました。



農政協議会設立20周年事業
昇治講演会・意見交換会

舞立議員の講演を聴いた参加者からは、国の農業政策に関する質問や意見、米価や有害鳥獣問題等身近な課題に対する要望があり、可能な限りの前向きな回答がありました。



西いわみ農政協議会設立20周年事業
舞立昇治講演会・意見交換会

益田市農政会議・美鹿農政会議（JA西いわみ合併当時）は、平成16年・17年の行政合併によって益田市農政会議、津和野町農政会議、吉賀町農政会議へと組織を改編し、1行政1組織となりました。それぞれの組織活動を重要視しつつも、西いわみ管内の農業課題と共に向き合い、情報の共有と組織間の連携強化を目的とした、西いわみ農政協議会（初代会長・渡邊哲朗益田市農政会議会長）が設立されました。

恒例となったJAしまね女性部「米一握り運動」

JAしまね西いわみ女性部（元岡タツ子部長）は4月7日、「JAしまね女性部米一握り運動」の取り組みで集まったお米を、管内の福祉施設や子ども食堂へ届けました。

「米一握り運動」はSDGsを基本理念に、

JAしまね女性部（高橋美佐子部長）が県下で取り組みを進めるもので、フードバンクや子ども食堂の運営者（団体）への支援を通じて、心豊かで暮らしやすい地域づくりを目指すことを目的に、県下の女性部員が持ち寄ったお米を要望のあった施設・団体に届けています。

今回3カ所の施設・団体を訪問した元岡部長は、この活動の主旨に触れた後「しっかり食べて元気に過ごしてほしい」と手渡しました。



Oh! Gosso実行委員会、カレー屋イッタクへ元岡部長が届けました。





日原山葵生産組合通常総会開催

日原山葵生産組合（大庭敏成組合長）は4月17日、JAしまね日原支店ひまわりの会議室において第58回通常総会を開催しました。

開会にあたり大庭組合長は「今年のわさび苗の供給は、昨年度産地創生事業で導入した育苗ハウス、これまで積み上げてきた益田育苗センターでの実証、三好アグリテックでの秋出し苗の活用等、複合的な対応で皆さんに提供ができるようにしたいと考えている。併せて万が一に備えて、秋蒔き苗の対応等で確実に苗が行き渡るよう努めていきたい。こうした苗不足の状況は全国的な問題で、北海道の育苗センターの撤退や、夏場の厳しい暑さが原因といえる。この問題を打開しない限り生産の安定も拡大も出来ないと考えており、これまで積み重ねてきた育苗センターでの技術を活用して乗り切りたい。夏場の酷暑が生産量も落としている状況で、今後



はそれぞれがどのように夏を乗り越えるかという課題もある。こうした中にあっても昨年は大変面白い話題もあった。福岡大同青果市場で行われた全国わさび品評会で、安見真司さんが厳しい審査の結果優秀賞を受賞されたことは、日頃の努力の結果であると改めて敬意を表したい。わさびの市場性は近年高額取引で需要も伸びている。こうした情報を基に研鑽を重ね、引き続きわさび生産にご努力いただきたい」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JA挨拶に続き、津和野町下森博之町長の来賓挨拶を受けた後、議長を大庭組合長が務め、令和7年度事業計画に掲げた「出荷量の拡大」「生産性の向上」「全国わさび生産者大会への参加」など全ての議案を全会一致で可決承認しました。



下森町長にはご多忙のところご臨席いただきご挨拶を頂戴しました。



田村本部長JA挨拶



大庭敏成組合長挨拶

令和6年度の活動を振り返り、次年度に向け英気を養いました

JAしまね西いわみ女性部北仙道支部（渡邊育子支部長）は3月31日、益田市赤雁町の赤雁八幡宮舞殿において令和6年度の総会を行いました。

渡邊支部長は開会にあたり「令和6年は色々な活動や行事に参加させてもらって楽しかった。ハムづくりやイベントへの参加など本当に充実した一年でした。これも会員の皆さんの協力のお陰と感謝しています」と挨拶しました。

渡邊支部長の進行で行われた議案審議では、事業実施報告並びに収支決算の報告等、1年間の開催行事や活動を振り返り、収支金額が活動に伴う適正な処理であること等を全員で確認しました。

質疑応答では出席者から改善点など意見があり、貴重な提案として次年度の取り組みの参考にすることで全員が一致しました。

今年は役員改選の年、現体制の継続を求める声が多く、渡邊支部長以下役員全員の留任を決定しました。

総会も終わりに近づいた頃、一人の方から「歳を重ね、在籍することで皆さんに迷惑が掛かる」と退会の申し出がありました。透かさず「誰も一緒！私等もいつまでできるか分らんヨ！」という出席者全員の心温まる「却下」の声で、北仙道支部の会員規約から定年の文字は消えました。



料理上手な皆さんの会議とあって、昼食前のテーブルにも手作りの料理やお菓子が並びます。
また来年もみんなで美味しい手作り羊羹が食べられそうです。



基本は同じ「ないものはない」 隠岐郡海士町大江和彦町長おくがの村を視察・講演

島根県集落営農・法人ネットワーク（糸賀盛人会長）が、集落営農組織における後継者不足は喫緊の課題として3月15日、出雲市で「島根県集落営農・法人次世代担い手サミット」を開催。

このサミットにおいて隠岐郡海士町の島前ふると魅力化財団の大人の島留学生による「大人の島留学生 農業プロジェクト活動報告」と題した発表が行われました。

島の農業の現状である、高齢化や離農・耕作放棄地の増加が課題となるなかで、自給自足生活への憧れや農業にチャレンジしてみたい若者のニーズとマッチングさせ、島留学という期間限定の移住プログラムを企画し、1年または数カ月という期間限定であつても、農業に関心のある若者がプロジェクトに参画・農業に従事し、「次へ引き継がれる」。これを繰り返すことで一定期間島に在住する人たちによって島の農業が維持される、新しい「持続可能な農業スタイル」の確立に向けたプロジェクトが進められています。

このプロジェクトの報告を聴いた糸賀会長は、「廃園でぶどうや野菜の栽培をし、学校給食や地元商店へ供給するなど、海士町の取り組みが大変参考になった。農業へ興味を持つ若者が一

人でも多くなることが、日本の食を守ることにつながる。環境は違っても参考にすべき点が多々ある」とし、次世代を担う若者たちの先進的な取り組みを、地元の人にも広く知ってもらおうと、わくわくつわのメンバーをはじめ多くの地元農業者に呼びかけ4月16日、奥ヶ野集会所に関係機関を含む約60人が参加し、隠岐郡海士町大江和彦町長による講演が行われました。

海士町といえば「ないものはない」で知られ、「ないものはないでよい」「生きるために必要なものは、すべてここにある」という考え方のもと生み出された言葉で、ないからこそ良いという価値観を活かし、あるものを活かす知恵と工夫を楽しむ暮らしを大切にする事です。平成の行政合併で「合併をしない」決断をし、町民のために「何ができるか?」「何をすべきか?」、町の職員自ら考え身を切る改革を実行し、住民に委ねる改革から町職員の行動力を前面に出した様々な改革を勧めてきました。

大江町長から紹介のあった産業の創出等、一つ一つの事業に講演会参加者は、正に地元津和野町で取り組むべき事業課題として真剣に受け止めていました。島根半島の沖合約60kmに浮かぶ人口2,200人の島の持つ魅力は、ユネ

スコ世界ジオパークに認定された豊かな自然と、そこに住む人たちの島を愛する気持ちです。

翌17日には、大江町長等を、農地の「確保」から「維持・管理」に視点を置き替えたおくがの村の圃場へ案内し、除草・水量の見回りに要する時間と労力の軽減を目的として法面に植えられたセンチピートグラスや、全ての水田を囲む幅2メートルの畦畔などを見学しました。



講演会参加者全員で記念撮影



最後はおなじみのハーモニカと「ふるさと」を全員で合唱



大江和彦町長からは郷土愛溢れる数々の取り組みが紹介されました。



津和野町水稲生産部会通常総会開催

津和野町水稲生産部会（村上英喜部会長）は4月23日、JAしまね津和野経済センター会議室において令和6年度通常総会を開催しました。

開会にあたり村上部会長は「昨年計画した視察研修会が開催できなかったこと、また総会の開催が今日に至ったことをお詫びする。米作りに関しては農業情勢が厳しいなか、昨年の米価が持ち直し明るい話題となった。一方で消費者が手にする価格が高騰し社会問題にまで発展した。今年度は任期満了に伴う役員改選の年でもあり、第3号議案においてご審議いただくこととなっているので宜しく願います」と挨拶しました。

続いてJA挨拶を田村清己本部長が行い、米をめぐる情勢・一等米比率・暑さ対策の3点について様々なデータを基に、今後のJAの取り組みや方針等を紹介し、暑さ対策に関する法律の改正について触れました。

来賓としてご出席いただいた下森博之津和野町長は挨拶で、生産資材の高騰対策として肥料代等への助成や有害鳥獣対策の資材購入に対する補助率の確保、米の販売に関してふるさと納税の返礼品や姉妹都市である東京都文京区での取り組みを紹介しました。

慣例により村上部会長が議長を務め、令和6年度事業並びに収支決算の報告、令和7年度事業計画並びに予算案等について議案審議が行われ、賛成多数で全ての議案が可決承認されました。

第3号議案役員改選では新たに11人の理事、2人の監事が選任され、その後の理事会において新部会長に米原孝男さん（田二穂）、副部会長に村上良人さん（滝元）、藤井昭見さん（長福）を決定し事務局より役職等の報告を行いました。

総会終了後、島根県西部農林水産振興センター益田事務所より、農薬の適正利用について研修会が行われ、農薬の使用計画・適正利用・処理・環境への配慮についての留意点等説明がありました。

「皆さんとお互いに協力し、ご指導をいただきながらこの部会の活動を進めていきたい。中でも視察研修は大きな活動となっている。多くの皆様のご参加をいただき、この部会の活動が速やかに進むよう皆様のご協力をお願いする」と就任にあたって挨拶しました。▶



村上部会長開会の挨拶

新部会長に選任された
米原孝男さん
（田二穂地区）

令和7年度事業進発式を行いました

JAしまね西いわみ地区本部は4月5日、益田市元町の益田市立市民学習センターで全役職員が出席し令和7年度事業進発式を行いました。

開会にあたって田村清己本部長は、令和6年度における事業利益の確保など、西いわみ地区本部全職員の努力に対して労いの言葉を述べた後、平成28年、本部長就任時に自ら手帳に記した、農業の振興と地域の活性化に向けて信頼され、なくてはならないJAづくりを目指す『ゆるぎなき事業展開』について紹介しました。

①健康に留意すること ②理屈のつく仕事に取り組むこと ③凡事一流の考え方の徹底 ④千丈の堤も蟻の一穴 ⑤現場第一主義、これら5項目を柱とするもので、これまでも折に触れ紹介されてきました。

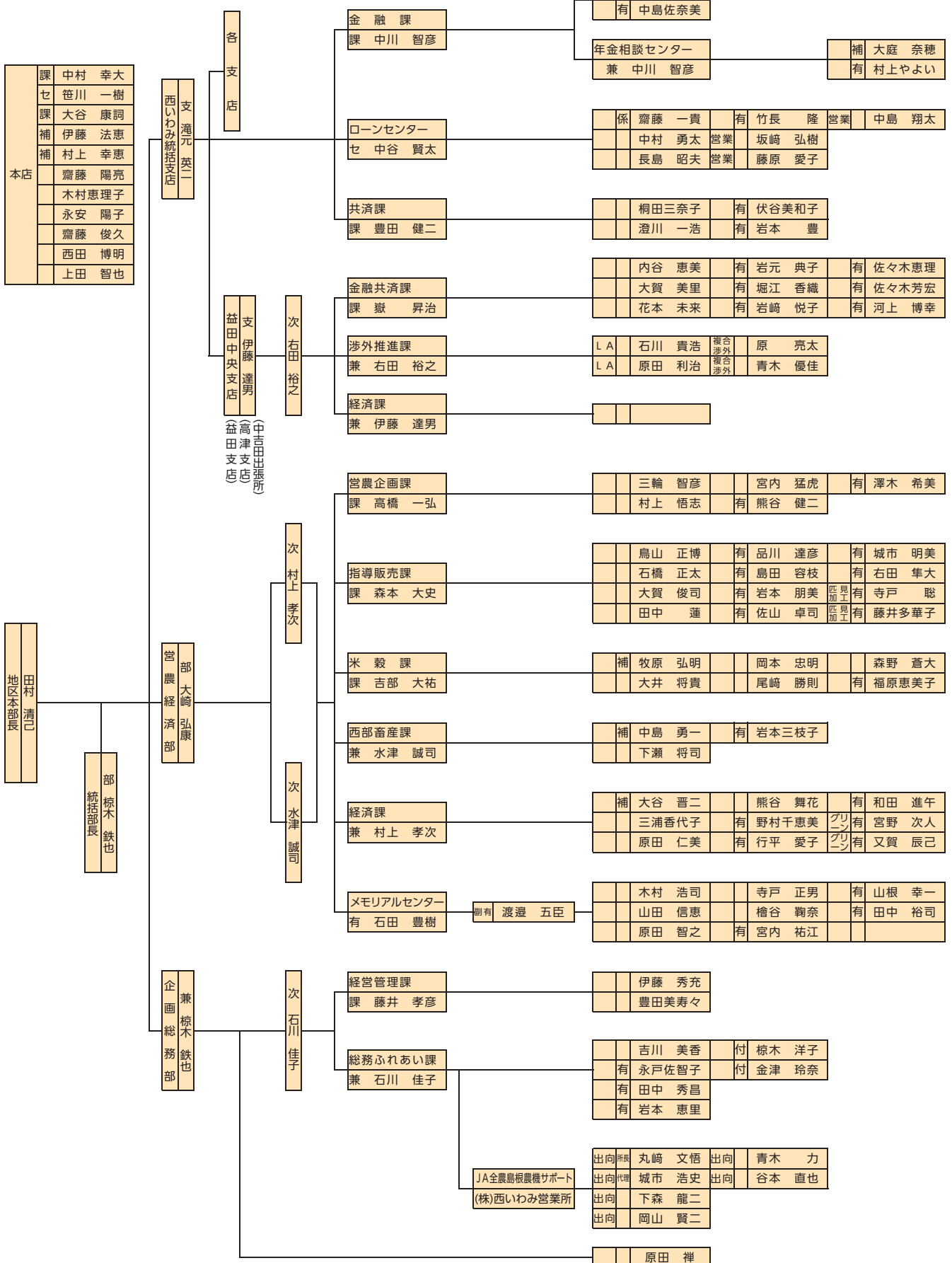
挨拶の終わりに「足を引っ張るより、手を引っ張る人になろう。チームワーク・情報発信、ともに頑張っていこう」と、令和7年度の事業目標必達に向けて全役職員を鼓舞しました。

続いて新入職員が入組の決意と自己紹介を行い、西いわみ地区本部各事業部門の統括支店長・担当部長が令和7年度事業方針の説明を行いました。

6支店は支店長を中心にそれぞれが趣向を凝らした決意表明を行い、一様に支店目標の必達を誓いました。最後に「ガンバロウ」を三唱し、全役職員が一丸となって令和7年度事業のスタートを切りました。



	男 性	女 性	合 計
正 職 員	78	38	116
(内管理職)	(38)	(9)	(47)
(本店職員)	(7)	(4)	(11)
有期雇用職員	24	42	66
(内管理職)	(2)	(0)	(2)
パート職員	0	2	2
派遣職員	0	0	0
合 計	102	82	184

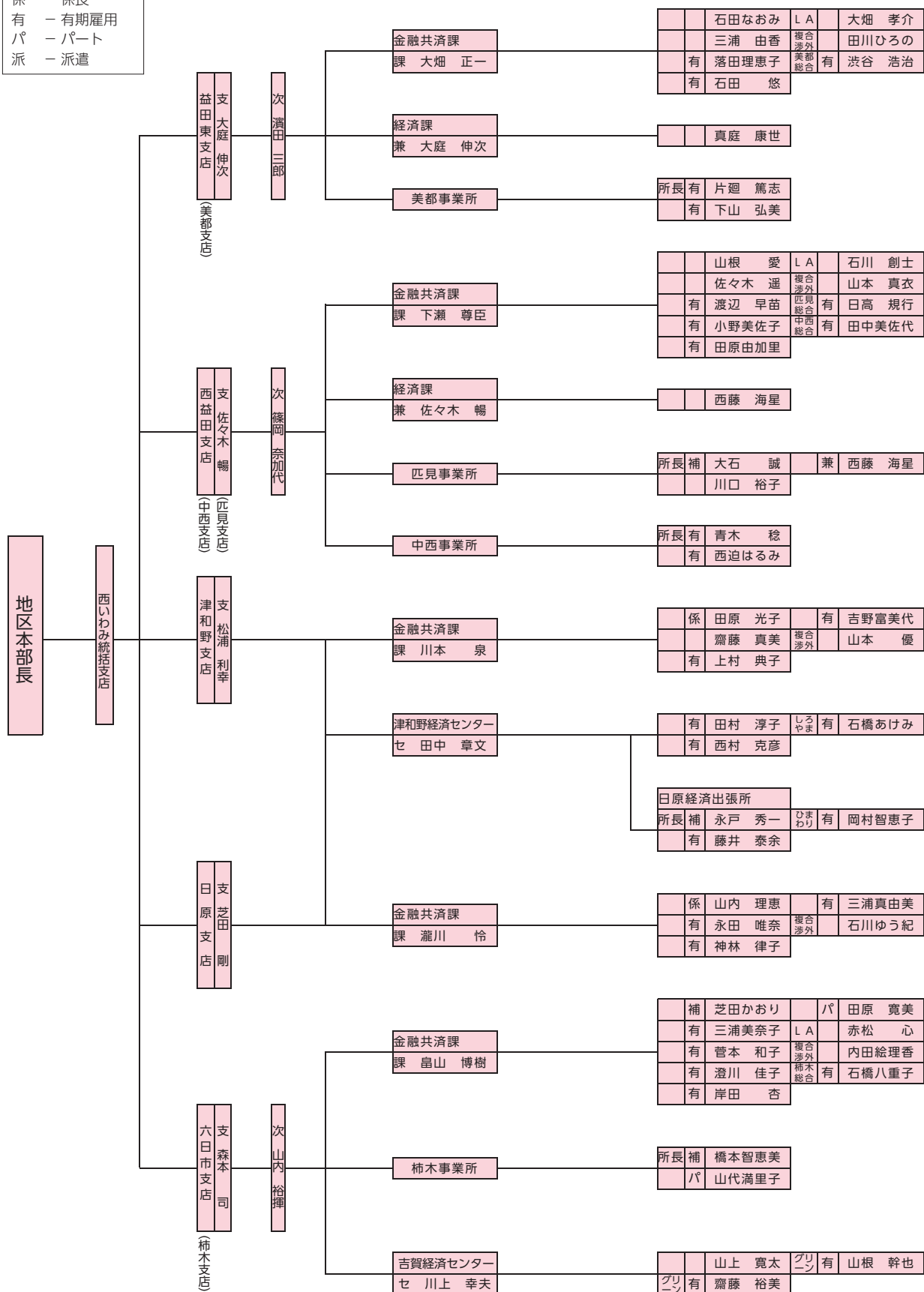




機構と職員配置図

令和7年4月1日現在

- 部 - 部長
- 支 - 支店長
- 次 - 次長
- 所 - 所長
- 兼 - 兼務
- セ - センター長
- 課 - 課長
- 補 - 課長補佐
- 係 - 係長
- 有 - 有期雇用
- パ - パート
- 派 - 派遣





「我らまだまだ現役」…旧喜阿弥ぶどう生産組合



涯をぶどう生産に懸ける決意をしたことを、父親に伝えるため現地を見てもらいたかった」と当時を振り返りながら語るのは旧喜阿弥ぶどう生産組合のメンバー。

入植を決めたその土地は、肥沃な畑土にはほど遠い小石交じりの粘土質で、日照が良い反面風が強く、強風による樹木や施設への影響が懸念される場所でした。

入植の要件として、一人当たりに割り振られる総面積が2ヘクタールと重たい決断を必要とし、大規模面積での経営を不安視しつつも、先発者である自分たちの呼びかけや県農業普及センター（現農林水産振興センター農業普及部）の協力もあって、入植者は徐々に増え「喜阿弥ぶどう生産組合」の設立に至りました。

共同育苗による苗木の生産・ビニールの被覆など共同作業も始まり、定期的な栽培講習会や県内外への視察研修会も開催、組合員や家族の健康づくりにも力を入れてきました。

産地確立に向けて、露地栽培から安定した施設栽培への移行を進め、ビニールハウス栽培を主流とした早期・超早期加温の取組みなど、島根県農業試験場や普及センターの指導、農協・経済連の協力もあり一歩一歩産地としての

今から約半

世紀前の昭和51年、父親を伴う若い農業者たちが、造成

成工事中の広大な国営農地開発地に立っていました。

「この地で生

市場評価が得られるようになりました。

造成から20年余りが経過し、益田市市内各地のぶどう生産農家が「益田ぶどう部会」として一本化、県西部における島根ぶどうの産地として揺るぎない生産基盤を築き上げていきました。

幾度となく積雪や強風による被害を受けた園地に、壊滅的な災害が発生しました。

平成11年12月・翌年1月と大量の雪が降り積もり、重たい雪は緩やかな傾斜地に建ち並ぶビニールハウスのパイプを容赦なく押しつぶし、市内の国営開発農地のぶどうをはじめとする施設園芸農家に甚大な被害を及ぼしました。

積雪が残る園地で軒並み倒れたハウスのパイプや、資材を拾い集める作業に追われ、残骸を全て撤去し復旧に向けた本格的な動きが始まったのは、麓で田植えの準備が始まろうとする頃でした。JAや行政機関・島根県内のぶどう生産組織の支援もあって、この記録的な大雪により倒壊したぶどう棚・ハウス等全てを再建し、誰一人として園地を離れることなく、被災した生産者全員が復旧を成し遂げました。

雪害後に定植した苗木もしっかりと復興の役目を終え、新たに改植された苗木が今日の益田を代表するデラウェア・巨峰・ピオーネ、更には消費者の強い支持を得て生産拡大傾向にあるシャインマスカットを生産する立派な成木へと成長しています。

壊滅的な災害からの復興を成し遂げた緑あふれるこの土地で、益田ぶどうの更なる発展に向けて今を頑張る生産者は、半世紀前に父親を伴ってこの地に立った若者の「志」を受け継ぐ後継者とその仲間たちです。



とよたまさお おかざきいっお むくはしめ
左から豊田政男さん、岡崎巖さん、棕新さん
棕ぶどう園のデラウェアの下で



3人のぶどう園は隣接していますが、顔を合せて話すのはひさしぶり 3月27日



益田グリーンセンター春の感謝祭

JAしまね益田グリーンセンターは4月18日・19日の両日、春の大感謝祭を開催しました。

既に春の農作業が本格化した地区もあり水稲肥料・農薬等を購入される方や、家庭菜園の野菜や花の苗を買い求める来場者で早朝から会場内が混雑する場面もありました。

恒例となっている一般的な夏野菜苗（トマト・キュウリ・ナス・スイカ・カボチャなど）に併せ、レタス・サニーレタスといった葉物のプラグ苗も安価で販売し、来場された方に喜んで購入していただきました。

全農島根農機サポート(株)西いわみ営業所も農機具の展示コーナーを設け、管理機や刈払機など小型機械を展示し、機械の説明に併せ本格的に始まる農作業での事故や、機械の点検時に起こりがちな「ついうっかり」について注意喚起を促していました。



農業用廃プラスチックの回収を行いました

JAしまね西いわみ地区本部は4月15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。



水稲

水稲中干し講習

JAしまね西いわみ地区本部営農部米穀課
島根県西部農林水産振興センター益田事務所



1. 水管理

①当面の間は、浅水間断灌水を基本とする。

水のためっぱなしは藻やガスの発生のもととなり、根を弱らせる原因となる。

②茎数が1株当たり20本程度（コシヒカリは18本程度）になったら中干しを行い、倒伏の軽減に努める。

※中干しは、田面に小さなび割れを生じる程度まで行う。

中干しすることによって、根の張りを良くし、窒素吸収量を減らすことで無効分づつの発生を防ぐ。

③中干し終了後は、根に急激な刺激を与えないよう、走り水を1〜2回行い、その後は、再び間断灌水とする。

(田植え時期と中干し時期のめやす)

田植え時期	中干し開始時期
4月末〜5月上旬	田植え後40〜45日頃
5月中旬	田植え後35〜40日頃
5月下旬	田植え後30〜35日頃

(期間のめやす)

中干し期間	
砂質土	5日間程度
壤質土	5〜7日程度
粘質土	7日間程度

2. 追肥

④出穂期前には、湛水管理とする。

ケイ酸、加里等の肥料を施用し、窒素肥料の追肥は原則として行わない。ただし、きぬむすめは、葉色が薄かったり、茎数が少ない場合に限り、窒素成分で1kg/10a施用する。

＜ケイ酸・加里資材の施用時期＞

出穂30〜40日前

○ホスビタ20kg/10a

(ケイ酸、苦土、リン酸など補給)

○珪酸加里20kg/10a

(ケイ酸、苦土、加里など補給)

※効果

加里は日照不足の場合に光合成促進の効果が有り、倒伏防止に役立つ。ケイ酸は登熟向上やイネの体を硬くし、倒伏防止の効果がある。

鉄は根を丈夫にする効果がある。

3. 除草

(ヘルシー米圃場には、使用しないでください。また、農薬散布時期は、

全て移植栽培のみ記載しています。)

5月下旬田植えでは薬害の危険があるため、中期除草剤は使わない。

(1) 中期除草剤

例) ○ソニックブームSジャンボ

移植後14日(稲4葉期以降)

ノビエ4葉期まで。ただし

収穫60日前まで湛水状態で散布する(バックのまま投げ入れる)。

例) ○バサグラン粒剤(ナトリウム塩)

移植後15日〜45日。

落水散布又は、ごく浅く湛水して散布。

例) ○ハイカット1キロ粒剤

移植後15日〜ノビエ3・5葉期。ただし収穫60日前まで。

湛水散布又は無人航空機による散布。

例) ○ウィードコア1キロ粒剤

移植後7日〜ノビエ4葉期。ただし収穫60日前まで。

湛水散布又は無人航空機による散布。

例) ○クリンチャー1キロ粒剤

10a当たり1kgの場合

移植後7日〜ノビエ4葉期。

10a当たり1・5kgの場合

移植後25日〜ノビエ5葉期。

ともに収穫30日前まで。

例) ○アオミドロ、ウキクサ対策

○モゲトン粒剤

発生始め〜発生盛期。ただし

収穫45日前まで。

例) ○アオミドロ、ウキクサ対策

発生始め〜発生盛期。ただし

収穫45日前まで。

例) ○アオミドロ、ウキクサ対策

発生始め〜発生盛期。ただし

収穫45日前まで。

4. 病害虫防除

★葉いもち防除

○置き苗はいもち病の発生源となるので、早急に取り除く。

○病兆を発見したらすぐにいもち防除用の粉剤を散布する。

○長期持続型の箱剤(スタウトアレックス箱粒剤等)を施用しても条件によっては、いもち病が発生する場合があるので注意。

★カメムシ予防

○稲の出穂10日前までに、畦畔や水田周辺の草刈りを徹底する。

・斑点米の原因となるカメムシ類は、出穂したイネ科雑草などで増殖する。

・一斉草刈を行うと効果的!

○雑草の除去によりカメムシの密度は低下する。

○出穂後の草刈りは、カメムシ類を水田へ追い込むこととなり逆効果となる。

★その他

○苗箱処理の稲大將箱粒剤は、紋枯病の防除効果がある。

米麦水分計の点検整備について

水稲生産者の皆様へ

米出荷時の乾燥調製の品質向上を図るため、米麦水分計の点検修理を行います。

点検対象機種につきましては

◎株式会社ケット科学研究所 ◎静岡製機株式会社

の2社の水分計のみとさせていただきます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

最寄りの支店・経済課・営農センター・農機センターへご提出ください。左記の期限を過ぎての点検は点検料が上がりましますのでご了承ください。

提出期限 令和7年6月30日(月)

お問い合わせ先

JAしまね西いわみ地区本部

営農経済部米穀課 TEL 0856-23-1911

JA全農島根農機サポート(株) 西いわみ営業所 TEL 0856-31-5255



令和7年産米

中干し講習会スケジュール

月日	時間	地区	場 所
6/3 (火)	9:30~	美 都	仙道 加藤正良様 圃場(公民館裏)
	11:00~	美 都	丸茂 丸茂郷自治会館
	13:30~	益田東	益田東支店 2階会議室
6/4 (水)	10:00~	中 西	中西事業所会議室
	13:30~	真 砂	真砂事務所
	9:30~	柿 木	白谷公民館
	11:00~	六日市	六日市カントリー エレベーター
	13:30~	六日市	広石上集落 営農組合作業場
	15:00~	六日市	樋口地区集会所前

月日	時間	地区	場 所
6/5 (木)	9:30~	西益田	小俣賀 ゲートボール場
	11:00~	西益田	白岩 多目的集落センター
	13:30~	西益田	向横田 棕木氏ハウス付近
	15:00~	西益田	大滝集会所前
	9:00~	津和野	山下倉庫前
	10:30~	津和野	倉増氏圃場前
	13:30~	日 原	日原コイン精米所前

安田・鎌手・北仙道・種地区については、益田東支店2階会議室の1会場となります。
匹見地区については、別途ご案内します。

い か そ う よ	自分のために	ゴールデンウィーク	(益田市)
高 齢 者	ゴールデンウィーク	つまんない	(益田市)
ゴ ー ル デ ン ウ ィ ー ク	孫やヒ孫待つ	爺と婆	(益田市)
G W ?	昔の夢よ	物価高	(益田市)
高 齢 者	ゴールデンウィーク	毎日ヨ	(益田市)
孫がまつ	東京ドーム	チケット予約	(益田市)
初孫の	祝宴黄金週間		(益田市)
地図ひろげ	ゴールデンウィーク	どこへゆく?	(益田市)
翔平を	見に行く旅の	ゴールデンウィーク	(益田市)
子や孫と	お出かけできる	おしゃやれして	(益田市)
のんびりと	二泊三日で	温泉へ	(益田市)
あれこれと	ゴールデンウィーク	忙しい	(益田市)
バーベキュー	ゴールデンウィーク	恒例だ	(益田市)
指定席	ゴールデンウィーク	のぞみ待つ	(益田市)
ゴールデンウィーク	明けたら待ってる	仕事の山	(益田市)
ゴールデンウィーク	ふるさとめぐす	大移動	(益田市)
ゴールデンウィーク	猫も杓子も	旅支度	(津和野町)
来たぞ	ゴールデンウィーク	総出の田植え	(津和野町)
子ら帰る	ゴールデンウィーク	待ちどおし	(津和野町)
渋滞の	テレビを見つつ	昼ビール	(津和野町)
G W	孫ならぬ犬と	お留守番	(津和野町)
新緑の	野山をはしる	S.L.列車	(津和野町)
曾孫たち	ゴールデンウィークや	北海の旅	(津和野町)
一年中	恙がなき	黄金週間	(吉賀町)
代かきや	ゴールデンウィークの	トラクター	(吉賀町)
淋しいね	ゴールデンウィーク	病院休み	(吉賀町)

お題「ゴールデンウィーク」

7月のお題は「浴衣」です
ご応募お待ちしております

読者の俳句川柳

※締切※
令和7年
6/15
(当日消印有効)

応募
方法

- 葉書に
- あて先

俳句か川柳かを明記してください。

住所、氏名、電話番号をご記入ください。

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

令和7年度経営所得安定対策等交付金の 申請受付が始まります。

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



◎書類がお手元に届いたら

令和7年産水稻生産実施計画書の内容をもとに、交付対象に該当されると思われる農業者の方に対し個別に申請書を郵送していますので、申請される方は、提出期限までに書類をご提出ください。

◎申請に必要な書類

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

◎申請受付期間

令和7年4月下旬ごろ～

令和7年6月27日(金)※必着

※提出期限は、各地域農業再生協議会で異なりますのでご確認ください。

◎提出先・問い合わせ先

お近くの地域農業再生協議会まで、お気軽に問い合わせください。

〒698-8650 益田市常盤町1-1

益田市農業再生協議会事務局

（市農林水産課内）

☎0856-31-0316

〒699-5605 鹿足郡津和野町後田口64-6

津和野町農業再生協議会事務局

（津和野町役場農林課内）

☎0856-72-0653

〒699-5301 鹿足郡吉賀町柿木500-1

吉賀町農業再生協議会事務局

（吉賀町役場柿木庁舎産業課内）

☎0856-79-2213

西部開パイ

農産物の即売会

開パイで採れた新鮮な果物・野菜を販売します

★メロン★トマト★パワ★ぶどう★ほか

売り切れ
ご免

6/15 (日)

9:00～11:00

ところ／益田市立
開発地営農研修センター
駐車場（益田市喜阿弥町）



主 催 益田西部農地開発地区営農組合

問合せ先 JALまね 西いわみ地区本部 営農センター TEL.0856-23-1911



西いわみ地区本部からのお知らせ

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書用、パソコン用、遠近両用でも

メガネ一式

¥13,200~ 税込

『移動型店舗
パリミキカー』

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 ~ お気軽にどうぞ

令和7年 6月度 JA巡回スケジュール 西いわみ地区

2日(月)	9時~12時	西益田支店	18日(水)	9時半~13時	匹見事業所
	13時~16時	益田中央支店			
3日(火)	9時半~13時	柿木事業所	19日(木)	10時~13時	六日市経済C
4日(水)	9時半~13時	匹見事業所	20日(金)	9時半~13時	日原経済C
5日(木)	9時~12時	中西事業所	23日(月)	9時半~13時	津和野経済C
	13時~16時	益田グリーンセンター			
17日(火)	10時~15時	パリミキフェア 美都事業所(会議室)	27日(金)	10時~15時	Aコープ ラポ店前 (益田東支店) 

経済課より

シロアリ警報!5月は羽アリが多発!!



無料



シロアリ来襲
お宅は大丈夫
ですか?

初夏は羽アリが出る季節。
気付かないうちに住みづけているかも。
早めの防除があなたの家を守ります。

シロアリの予防・
駆除は確かな
実績と安心の
JAへご相談
下さい。

シロアリ防除は
「(公社)日本しろあり対
策協会登録企業」であることを
必ず確認しましょう。

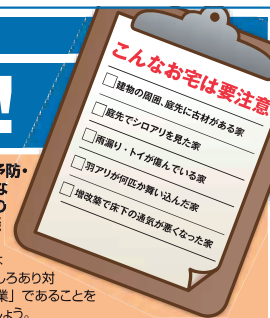
JAのシロアリ予防・駆除は安心です。
毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失
われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用
年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよ
び腐朽被害対策を行っております。

環境に適合した薬を使用

(公社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の審査に合格
した認定薬剤を使用しています。

資格者(プロ)による施工

(公社)日本しろあり対策協会の施工士様へのつとり「しろ
あり防除施工士」が施工しています。



取扱業者

株式会社 **コダマサイエンス**

(公社)日本しろあり対策協会正会員
会員番号 島根県 002
会員番号 鳥取県 002

(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2 丁目 8-23

JA全農基本契約業者「株式会社 藤児五商会」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/>

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(株)コダマサイエンスの
地区担当者が訪問しますので、よろしくお願い致します。



中川 徳行



赤松 勝

お問い合わせ先 益田市中西吉田町 1001-1

JAしまね 西いわみ地区本部 経済課 TEL:23-0914

6月の無料年金相談会~お気軽にご相談を~

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

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

6月の年金相談会

6月19日(木)西益田支店

10:00~18:00 JA年金相談員※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

GOLF COMPETITION

第13回 JALしまね 西いわみ地区本部 組合員

親睦ゴルフコンペ開催

(益田アムスメロンGI登録記念大会)

7月6日

萩・石見カントリー倶楽部

申込締切

6月6日

日時

令和7年7月6日(日) 午前7時00分受付開始
午前8時20分からOUT・IN同時スタート
30組(約120人)予定

場所

萩・石見カントリー倶楽部
山口県萩市大字下田万897番地 TEL 08387-3-1100

参加料

1人2,000円(当日徴収)

参加方法

最寄りの各部・支店に下記申込書を提出下さい。
原則4人1組でお申し込みをお願いします。

申込締切日

6月6日(金) 定員になり次第締め切り。

ルール及び賞

- ①ダブルペリア方式
- ②優勝、準優勝、飛び賞、ブービー賞、
ドラコン・ニアピン賞他多数用意
- ③参加者全員に参加賞贈呈
(メロンを予定しています)
- ④プレー代・食事代は各自で
ご精算ください。



結果報告

表彰式無し。後日参加者全員に結果表、該当者に各賞をお送りします。

お問い合わせ先 企画総務部・総務ふれあい課

TEL 0856-22-1589 FAX 0856-23-0788 E-mail: fureai.niw@ja-shimane.gr.jp

キ リ ト リ

第13回 JALしまね 西いわみ 組合員 親睦ゴルフコンペ 参加申込書

	氏名(フリガナ)	住 所	TEL・FAX	
			(TEL)	(FAX)
1				
2				
3				
4				



島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

令和7年度 狩猟免許試験開催のお知らせ

野生鳥獣の被害にお困りではないでしょうか？
鳥獣被害対策の方法は、大きく分けて以下の3つがあります。

集落環境整備



誘引物除去

不要果樹伐採



不嗜好作物への転作 …等々

侵入防止柵設置



ワイヤーメッシュ+電気柵



電気柵 …等々

加害個体捕獲



箱わな



くくり罠

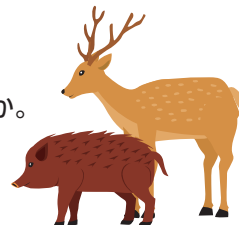
効果的に対策を進めていくには、これらを組み合わせて行うことが重要です。

しかし、野生鳥獣の捕獲には原則、**狩猟免許が必要となります。**

自分の農地は自分で守る意識が大切です。ぜひ、狩猟免許を取得されてはいかがでしょうか。

島根県では下記の日程で狩猟免許試験と事前講習会を予定しています。

※受験資格は、島根県内に住所を有している方です。



狩猟免許事前講習会

受講料：8,000円

※事前講習会の申込みは猟友会まで

■益田会場

日 時：令和7年6月1日(日)

午前9時～午後3時30分

場 所：西益田地区振興センター

「豊田公民館」

(益田市横田町454-3)

※狩猟免許試験受験前に事前講習会の受講をお勧めします。

狩猟免許試験

※狩猟免許試験は、秋にも開催を予定しています。

日 時：令和7年6月15日(日)

午前8時30分～8時50分受付

午前9時～試験開始

場 所：島根県益田合同庁舎

(益田市昭和町13-1)

手数料：3,900円(わな免許の場合)

5,200円(第一種銃猟免許の場合)

※銃猟の場合は銃の所持許可が必要となります。

詳細は最寄りの警察署に相談して下さい。

お問合せは、島根県西部農林水産振興センター又はお近くの市役所・各支所農林部署まで。

連絡先：島根県西部農林水産振興センター益田事務所 林業普及第二係 TEL：0856-31-9572

Check!

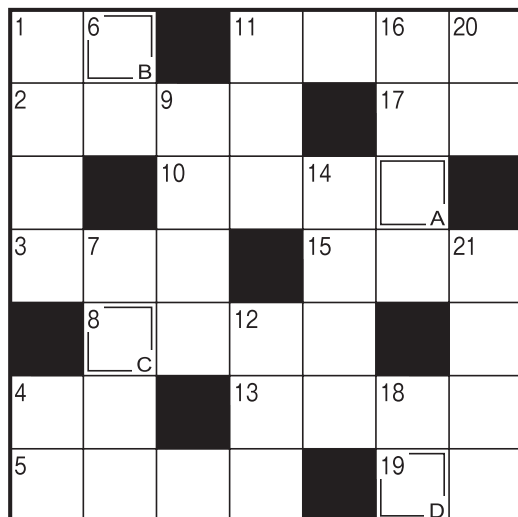
クロスワード パズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

タデのカギ

- ①漢字では紫陽花と書く花
- ④肌にできないように日焼け止めを塗りました
- ⑥剣道の試合のとき頭につけます
- ⑦植物を分厚い本にはさんで作ることも
- ⑨1年を基準としたときの3カ月
- ⑪inと表記する長さの単位
- ⑫神棚に供える植物
- ⑭サイン、——、タンジェント
- ⑯海の宝石とも呼ばれる生き物
- ⑱——に交われば赤くなる
- ⑳6月10日は——の記念日です
- ㉑じょうろやホースでおこないます

ヨコのカギ

- ①6～7月はしとしとと降る日が多い
- ②あの部長は——掌握術に優れている
- ③化学式ではH+やOH-などと表します
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- ⑤旧暦6月の異称
- ⑧赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- ⑩渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- ⑪長女から見た次女や三女
- ⑬父の日に——をこめてプレゼントを送った
- ⑮生の魚貝などを薄く切った料理
- ⑰木の根と枝のあいだ
- ⑲オニ、テッポウなどの種類がある花

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6月6日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で44人の方からご応募いただきました。

先月号の答え

「シバザクラ」

ム	シ	ヤ	ヒ	ザ	シ
シ	ン	チ	エ	コ	
タ	ビ	オ	カ	ラ	ネ
オ		カ	ラ	ス	イ
ル	ビ	コ	シ	ミ	ノ
	ト	ウ	フ	ツ	ボ
コ	ク	ゴ	ヒ	バ	リ

佳作

どの子にも広き空あり端午の日
久闊の友も老けたり葱坊主
嫁ぐ子に作りし父の木の芽和え
夜桜やあの日の君は今どこに
留学の生徒らと打つ茸菌

出雲市 北村 功様
出雲市 藤江 亮様
出雲市 加地 良子様
益田市 竹田 数子様
津和野町 田中とよし様

金太郎よりも大きな鯉のぼり

兵庫県 小田 慶喜様

いつとなく妻の耳借る老いの春

安来市 青戸 涉様

突っ立って泣く一升餅の稚児の春

出雲市 藤江智恵美様

優秀賞

（評）生徒数が少なく合併した小学校が多い昨今、孫が私と同じ校歌をうたい卒業した学校は同じ学校であつた。うれしかった。

孫と祖母繋ぐ校歌で卒業す

浜田市 三沢 孝子様

最優秀賞

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

「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！



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）6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です。
- ※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。



JALしまね

令和7年度

地域貢献・
地域活性化支援事業

地域住民やJAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を応援します

募集

© よい食P

支援内容

概要

① 地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)
募集期間 令和7年5月7日(水)▶9月30日(火)

② フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動に要する費用。上限10万円)
募集期間 令和7年5月7日(水)▶10月31日(金)

詳細はこちらから



JAのこども共済

学資応援隊

9期連続受賞!!
JAのこども共済
「学資応援隊」
ママリコロミ大賞
2025 学資援助部門
受賞

ご契約者さまがもしものとき※も安心!

ご契約者(親族)がもしものとき、学資金等の給付はそのままに、
共済掛金の払込みが免除されます。

※共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

2025年4月から
給付率がアップ*
しました!

*契約日が2025年4月1日以降の
ご契約が対象

(ご契約例) こども共済 学資金型(大学プラン)/0歳加入/22歳満期/18歳学資金支払開始・12歳共済掛金払込終了/タイプ:基本型/
ご契約者:お父さま 30歳/主契約:共済金額 300万円/特約:指定代理請求特約

共済掛金(年払・口座振替扱い)	216,222円	
払込共済掛金総額	2,594,664円	
	↓	
給付総額	3,000,000円	給付率 (給付総額÷払込共済掛金総額) 約 115.6% ※2

※「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。
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。

25320320081

JALしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本ご案内を必ずご提示ください。

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で

店内全商品

10% OFF

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカード
からの切り替えを
お願い致します。

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際は、本ご案内及び本人確認書類をお持ちください。

入会金・年会費
無料!!

お近くの
「洋服の青山」へ
ご来店

おさいふカードと本ご案内を
お持ちください
↓
登録用紙に記入

洋服の青山店頭にて
カードを即日発行!!
その日から特典を
ご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりし履歴番号をお聞きすることは、一切ありません。※詳しくは店舗スタッフまで。※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

オーダースーツなら

Quality Order
SHITATE

オーダースーツ
1着¥31,900~の品

94%以上
引き下げ

JA×AOYAMAタイアップカードご提示で

1着¥28,710~

洋服のお直し承ります

当社以外の購入品もOK!

ご相談ください!

着用品のお品物は
クリーニング店(洗濯機)にお持ちください。

※一部店舗は、当社商品のみの対応となります。
※お持ち込みにつきましては、
お品物確認が必要です。
※持ちこたは送料がかかります。

詳しい内容は
こちらから▶

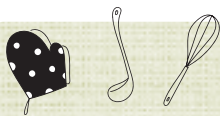
「ほろろなご来店」
お持ちください

3つのポイント全て
貯まる!使える!

本ご案内有効期限は2025年10月31日(金)まで
※販売商品はイメージです。※本店内で撮影可能な、2025年4月1日の店内です。
※一部店舗はイメージです。※一部店舗はイメージです。2025年4月1日の店内です。
※一部店舗はイメージです。※一部店舗はイメージです。2025年4月1日の店内です。

青山タイアップコード		
地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673
やすぎ	生活燃料課	11674
やすぎ	赤江支店	11827
やすぎ	安来東支店	11828
やすぎ	安来南支店	11829
やすぎ	伯太支店	11830
やすぎ	広瀬支店	11831
雲南		11675
隠岐		11676
隠岐どうぜん		11677
出雲		11678
斐川		11679
石見銀山		11680
島根おち		11681
いわみ中央		11682
西いわみ		11683

ご来店確認用バーコード



島根っぴりの食材レシピしまねっぴり

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

新じゃがいものチーズガレット

材料（4人分）

A
じゃがいも… 3個(300g)
ピザ用チーズ… 40g
片栗粉… 大さじ1
塩こしょう… 少々
サラダ油… 大さじ1

コメント

- ・じゃがいもを細く切って焼くだけ！冷めても美味しいのでおやつやお弁当にもぴったりです。
- ・新じゃがいもにはビタミン類が豊富に含まれ、フランスでは「大地のリンゴ」ともいわれています。

作り方

- ①じゃがいもはきれいに洗って、皮つきのまま、細せん切りにする。
- ②ボウルにAを全部入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、Aを入れてフライ返しなどで押さえながら丸く形を整える。
- ④蓋をして弱火にし、焼き色がついたら裏返して押さえ、再度フタをして火が通るまで焼く。

アレンジ

- ・ツナ缶やじゃこ、桜エビ、ベーコン、竹輪などを入れてグレードアップ！
- ・じゃがいもだけでなく、もやしやにんじん、小松菜、青しそ、オクラ、きのこなど、いろいろな野菜と組み合わせてもOK！



たけのこと青しその春巻き棒餃子

材料（4人分）

A
豚肉薄切り… 150g
たけのこ（水煮）… 100g
しいたけ… 2枚
青しそ… 20枚
にんじん… 1/2本
春雨… 20g
B
オイスターソース… 大さじ1
ごま油… 大さじ1
酒… 大さじ1
小麦粉… 大さじ1
砂糖… 小さじ1/2
塩こしょう… 少々
餃子の皮… 20枚
サラダ油… 大さじ1

コメント

- ・春巻きの具材を餃子の皮で棒状に巻くだけ！簡単餃子です。
- ・具だくさんで満足度もマックス！

作り方

- ①豚肉、たけのこ、しいたけ、青しそ、にんじんは長さ2～3cmの細切りにする。
- ②春雨は熱湯につけて戻し、水気をきって長さ2～3cmに切る。
- ③ボウルにAを入れ、Bも加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ④③を肉のトレイに平たく入れて、20等分し、餃子の皮の中央に棒状に置き、皮を巻き付けて重なった部分を水で糊付けする。
- ⑤ホットプレートで強火で予熱し、サラダ油を2/3量ひき、④を並べ入れる。
- ⑥焼き色がついたら、裏返して水50ccを加え、蓋をして3分間蒸し焼きにする。
- ⑦蓋を取って水気を飛ばし、餃子の間に残りのサラダ油を流し、皮がパリッとするまで焼く。



アレンジ

- ・具材は旬の野菜を細切りにして混ぜ、豚肉も鶏肉や牛肉、エビなどに替えても美味しくできます。
- ・フライパンで何回かに分けて焼いてもOK！

JA 島根厚生連

健康散歩 五月病を乗り越えましょう

ゴールデンウィークが終わり仕事を再開する際に、心身のバランスを崩す方は少なくありません。これは「五月病」と呼ばれ、5月の連休後に心身の不調を感じる状態のことを指します。新しい環境に対する不安や、人間関係がうまくいかないことによるストレスが原因となり、症状として表れることが多いです。五月病を予防するためには、その原因となるストレスを解消することが大切です。今回は、五月病を乗り越え、ストレスを軽減する方法をご紹介します。

- 1.モヤモヤを吐き出す：**モヤモヤが溜まっていると感じたら、パートナーや友人などに話を聞いてもらいましょう。人に話にくい場合は、不満や不安を紙に書き出すだけでも気持ちが整理され、ストレスが軽減されます。
- 2.セロトニンを増やす：**セロトニンは心の安定や安心感を高めストレスを和らげてくれる脳内物質です。セロトニンを作る材料となる「トリプトファン」は、大豆製品、乳製品、穀類、ごま、卵などに多く含まれています。食事からしっかり摂ることを意識しましょう。

- 3.継続できる運動をする：**有酸素運動はストレス軽減に効果的です。ウォーキングや軽いジョギングなどを生活に取り入れてみましょう。本格的なスポーツでなくても、「近所を散歩する」「階段を使う」など、日常生活の中で身体を動かす習慣をつけることが大切です。
- 4.睡眠を改善する：**しっかり眠ることで脳が休み、ストレスも緩和されます。睡眠時間が短くなってしまう場合は、「質」でカバーできるよう工夫することが重要です。「寝室の環境を整える」「お酒を控える」「ぬるめの湯船にゆっくり浸かる」など、できることから始めましょう。
- 5.ひとりの時間を作る：**「ひとりの時間」はストレスから解放される大切な時間であり、ストレスからの回復にも効果があります。意識的にひとりの時間を確保し、リラックスできるよう工夫しましょう。

心にも体にも不調が出やすい五月病。もし五月病かもしれないと感じたら、心身とも健康に過ごすために、今回ご紹介した五月病の乗り越え方を参考にしてみてください。



組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、葬祭センター職員による葬儀代金等の金銭着服が判明いたしました。組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀肅正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライアンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和7年4月23日
島根県農業協同組合
代表理事組合長 石川 寿樹