

JAしまねびより

2024

9

September
Vol.102

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



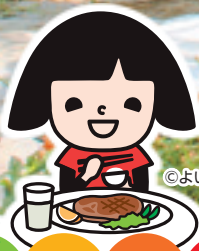
Facebook



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

特集

JAしまね総合ポイント
「おさいふカード」
活用方法



国消国産

こくしょうこくさん



農家のために 地域のために 明日のために

JA共済の
地域貢献活動



JALしまね 隠岐地区本部版

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

三田 誠さん
[島根おおち地区本部]

みーつけた

shimane farmers しまねのファーマーズ

有限会社はらやま

代表取締役

三田 さんた

まこと
誠さん(65歳)

今月は島根おち地区本部。邑智郡邑南町でブドウ栽培を行っている有限会社はらやまの代表取締役・三田誠さんにお話を伺いました。



三田さんのブドウハウス

異業種参入で農業に携わり約25年

島根県中部にあり、広島県との県境に位置する邑南町。ここで島根県オリジナルブドウ「神紅（しんく）」を栽培している三田誠さん。平成12年に、三田さんが勤める建設会社が農業へ参入することとなり、農業部門として有限会社はらやまを設立。これまで約25年にわたり、大粒系ブドウ「ピオーネ」や菌床椎茸などを栽培してきました。

今年の5月には、同町でブドウ栽培を行う生産者を中心となつた「島根おちぶどう部会」が結成され、ブドウ作りのベテランである三田さんが部会長に就任。「神紅」の生産拡大やブランドの確立、農家の所得向上を目指してスタートを切りました。



5月20日に「島根おちぶどう部会設立総会」を開き、生産拡大やブランド確立に向けてスタートを切りました

島根でのみ作られるブドウ「神紅」

「神紅」の最大の魅力は強い甘み。糖度が20度以上という出荷基準があるため、お店でれを手にとっても間違いなく甘いのだそう。「シャインマスカット」と「ベニバラード」を掛け合わせた品種で、

種がなく皮ごと食べられるのも嬉しい特徴です。

三田さんが手がける「神紅」のハウスは3棟。合わせて40アールの面積に、80本の樹が植えられています。葉が青々と生い茂り、とても丁寧に手入れされている様子がうかがえます。「作りはじめて今年で3年目。今は樹を大きくしている段階で、初出荷は来年を予定しています」と三田さん。「神紅」の旬は9月頃。将来は1本の樹に100房程度つけるのが目標だと言います。

美しい房に仕上げる熟練の技

栽培期間の中で、特に大変なのが形の悪い粒や傷のある粒を一つ一つハサミで切り落とす作業の



紅く色づいた「神紅」

摘粒（てきりゅう）。この時期はアルバイトを雇用して作業にあたっていきます。「粒の大きさが小指の先くらいになった頃に摘粒し、その時には収穫時期の房をイメージしながら粒の数を調整します。つまり、状態の良い粒も必要に



来年度の初出荷に向け力を蓄えるブドウの樹

応じてあえて落としてしまいます。そうすることで粒が大きく育ち、全体的に見た目の良い房が出来上がります。ただ、やり過ぎると隙間が目立つ房になってしまふし、もったいないからと躊躇すれば実が大きくなりません」と話す三田さん。紅色で大粒な実を目指し、いかにちょうど良く摘粒を行うか。そこはブドウ栽培の経験が豊富な三田さんの腕の見せ所です。

意外と涼しい！ハウスの秘密

バイクが趣味の三田さん。「今年の春には新しい愛車を迎えました」と嬉しそうに話します。ツーリングが良いリフレッシュになっていますが、夏の間はバイクに乗らないそう。その理由は熱中症を避けるため。ハウスでの作業も暑いだろうと思いきや、「屋根の部分はビニールですが、サイドはネットに

なっています。だから風がサラサラと通り抜けて、意外と涼しいんですよ。邑南町で『神紅』を育てている農家の多くが、JAのリースハウスを利用していきます。設備投資にかかる費用を抑えられてとても助かります」と話します。



ブドウの樹を手入れする三田さん

県内で1番の「神紅」の産地を目指して

「神紅」の栽培には三田さんが長年「ピオーネ」を作ってきた経験が活かせることもあれば、全く異なる知識や技術が必要なものもあるのだそう。定期的に県邑智農業部の専門農業普及員にノウハウを教わりながら試行錯誤を続けています。また、島根おおちぶどう部会に所属する生産者たちの所得向上に繋がるよう、部会長として自身の栽培知識や経験を伝えたり、邑南町や県JAと連携を図ったりと、多方面に働きかけています。そこには三田さんのこんな想いが。「邑南町では『おーなんアグサポ隊（地域おこし協力隊）』を募り、20、30代の若い就農者が移住してきてくれています。収入が良くないと農家を続けていけなくなってしまう。この先も続けてもらうためには、良いブドウを作るのはもちろん、周りとの良い関係性を築いて、それらが上

手く回っていくことが大切なんです。とはいえ、部会の活動は始まったばかり。メンバーの皆さんとは、これからもっと交流を深めていきたいと思っています。若い人とはどんな話をしたらいいかな（笑）」とはにかむ三田さん。常に周りの農家のことも、町の農業の未来も気にかけてながら、自身のブドウ作りに磨きをかけています。

三田さんは「邑南町といえば『神紅』と言われるような特産地になるといいですね。就農を考えている人に、邑南町でのブドウ栽培は安定して収益をあげられるぞ、と魅力を感じてもらえたら嬉しい」と今後の想いを語りました。邑南町での「神紅」作りには、まるで夏場のハウス内のようにキラキラとした光が差しています。



今後の展望を話す三田さん

プチっと情報！

島根県オリジナルブドウ『神紅』

採れたてをそのまま食べるのも良いし、冷蔵庫で冷やして食べても美味しい「神紅」。島根県でのみ生産される珍しい品種だからこそ、贈り物にもピッタリ。受け取った相手の「わあっ！ブドウだ〜！」という幸せな顔を思い浮かべながら、大切な人に贈ってみてはいかがでしょう？😊💖きっと幅広い世代に喜ばれるはず💡



「おさいふカード」活用方法

JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」をご愛顧いただきありがとうございます。
今回は、上手にカードをご活用いただけるよう、めぐみちゃんの日常からアドバイスももらいます。

貯める めぐみちゃんはどうやってポイントを貯めているのかな？

めぐみちゃん

※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

JAしまねの組合員
「ふるさとめぐみ」ちゃん

**島根県内の店舗、JAグリーン、グリーンセンター、
産直店舗やラピタで毎日お買物をしているよ！**

- ラピタ、産直店舗でお買物 3万円／月の利用で……**150ポイント** (150p)
さらにEdyで支払うと ……**150ポイント**が追加 (150p)
- 資材専用店舗でお買物 2千円／月の利用で…… **20ポイント** (10p)
- JA-SSで給油 6千円／月の利用で…… **10ポイント** (5p)

(注)JA-SSでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。
くわしくはJA-SSまたは、支店窓口へお問い合わせください。



県内Aコープ店でも

お買物で『おさいふカード』を提示すると
**ご利用200円(税抜)につき
1ポイントのAコープポイントが！**



『おさいふカード』のポイントに
自動的に移行されます

JA以外のお店でも

県内外のコンビニやドラッグストアでも
『おさいふカード』の楽天Edyでお買物をすると
ご利用200円(税込)につき1ポイントが！

めぐみちゃん

JAが大好き！給与振込も住宅ローンも貯金もJA！

『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

- 給与振込の指定口座……………年間 **50ポイント** (25p)
- 年金受給の指定口座……………年間 **50ポイント** (25p)
- 投資信託（残高100万円の場合）……………年間 **50ポイント** (25p)
- 定期貯金（残高200万円の場合）……………年間**100ポイント** (50p)
- 住宅ローン（残高1,000万円の場合）……………年間**800ポイント** (0p)



めぐみちゃん

JA島根厚生連で「女性部健診」を受診しました！

- JA島根厚生連が行っている 農業者・女性部健診… 1回 **70ポイント** (70p)
- 担い手ドック…………… 1回**120ポイント** (120p)



令和6年4月1日からジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典が始まりました！

JAの「おさいふカード」とジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」との連携登録を、お近くのジュンテンドー店舗で手続きしてください。(初回のみです) ※会員特典の適用は、店頭お申込み日より約2週間後となります。

★会員特典（対象商品：ジュンテンドー取扱い全商品）

お買い物時にジュンテンドーの「いきいきポイントカード」をレジにて提示してください。

※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

①年間購入金額10,000円(税抜)
につき、おさいふカードへ
30ポイント(15p)付与！
※1月末に前年利用分に応じて付与

②現金、JAカード（クレジット）で
支払いの場合、ジュンテンドー
「いきいきポイントカード」への
ポイント付与が通常の2倍に！

③JAカード（クレジット）にてお買い物された場合、
JAカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント
付与に加え、**ご利用金額1,000円につき20円
(2%)をポイントで還元！**

使う めぐみちゃんは貯まったポイントを上手に使っているよ！



『おさいふカード』でお買物！

ラピタ、グリーンセンターなどで貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金／1,200円⇒1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



グリーンセンター、JAグリーン、産直店舗



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



ポイントをお買物券に交換！

J A店舗やAコープ各店に設置してある発券機から会員様の簡単な操作で500円券、または1,000円券に交換できます。



農機／自動車センター



ラピタ、Aコープ



JA-SS



お買物券が使える
店舗一覧はこちら



ポイントの特産品と交換できるよ！

【交換商品カタログ】の中からお希望の商品をポイントと交換できます。



ポイントを寄付・募金して社会貢献にも！

ポイントを利用して、以下の団体へ寄付・募金ができます。

- 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

【商品の交換、寄付・募金方法】

支店窓口またはラピタ各店舗の他に、J AしまねHPからお申込みできます。

「おさいふカード」
ポイント交換カタログ
はこちら



重要



お買物券のご利用期限

発行日の6ヶ月後の月末日までご利用できます。

ご利用期限が2025年4月1日と印字されている場合、

**2025年4月末まで使用可能
（記載月の月末日まで有効）**

カードNo: 01234567	発行日: 2024年11月1日 00:00
見本	発行店: 000000 ●●●支店
J Aしまね お買物券	発券番号: 00000000000000
1,000 円券	
ご利用期限: 2025年04月01日	



『おさいふカード』のポイントには有効期限があります。

ポイントは付与された日の翌々年（2年後）の年末までが有効です。

令和4年に付与されたポイントの有効期限は令和6年12月31日となっております。有効期限が切れるポイントは、店頭端末、ラピタアプリ、支店窓口等にてご確認ください。

店舗によっては、12月31日が休業になります。予めご利用店舗でお確かめください。対象となるポイントをご確認いただき、お早めにご利用をお願いいたします！

令和4年 7月7日 に獲得	令和5年	令和6年 12月31日 まで	令和7年 1月1日
100p	有効	有効	失効

「ポイント照会およびお買物券発券機」を更新します。

各店舗に設置している「お買物券発券機」を令和6年9月24日(火)に更新します。新しい端末はタブレット（操作画面）・カードリーダー・プリンタが別々の機器となります。



J Aしまね総合ポイントカード「おさいふカード」に関するお問い合わせは、お近くのJ A窓口か下記連絡先までお願いします。

0120-031-207 (平日9:00～12:00、13:00～17:00)

ＪＡしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、ＪＡ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ＪＡ運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く！



巡回の様子を収めた
動画はコチラから



今回の
訪問先

- ＪＡしまねくにびき地区本部管内
- 農事組合法人みのりの里講武
- 株式会社まるなつ農場



加工施設の修繕箇所について
中島副組合長(右)から説明を受ける石川組合長と
くにびき地区本部の越野浩昭本部長(中央)



大豆の圃場で宮廻組合長(前列左から4番目)と
古瀬副組合長(前列左から3番目)、
石川組合長(前列左から2番目)ら



メロン「ゴールデンパール」を栽培するハウスを
案内いただきました

今回は、農事組合法人みのりの里講武、株式会社まるなつ農場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。

農事組合法人みのりの里講武は、平成14年5月に誕生。より良い組織を目指して講武中央営農組合と婦人組織「講武味噌加工グループ」が統合し、松江管内で先駆けて法人化しました。現在は水稲や大豆、飼料用米など、加工部門では味噌を中心ににんにくみそやクッキー、もちなどを生産しています。同法人の宮廻健一組合長と古瀬篤副組合長、中島和子副組合長に法人設立の経緯や取り組みを説明いただいた他、加工施設の修繕や農業機械の更新に活用できる補助制度、後継者問題などについて意見交換しました。宮廻組合長は「持続可能な組織運営に向け、営農指導だけでなく経営指導もお願いしたい」と要望されました。



同法人の加工部門が製造する
味噌を中心とした加工品



メロンハウスで和泉代表(中央)と石川組合長ら

や野菜苗の他、トマト、キュウリなどの施設野菜、露地ではタマネギやトウモロコシなどを栽培し、松江市の学校給食やＪＡ、直売所に出荷しています。同社の和泉陽介代表と、生産しているメロン「ゴールデンパール」の販路先やＪＡが推進するタマネギ栽培、ＪＡの直売所運営などについて活発に意見を交わしました。和泉代表は「農家が生産物でしっかりと利益を得られるような事業運営に努めてほしい。また、就農希望の若い人が農業に取り組みやすい状況を作っていたほしい」と要望されました。

組合長から一言



水稲9ha、野菜苗80a、施設野菜30a、露地野菜2haを経営。販売先はＪＡの他、学校給食、直売所、さらにゴールデンパールというメロンについては独自の販売先を確保しているとのことであった。

今回はくにびき地区本部管内を巡回し、2法人を訪問させていただいた。まず、農事組合法人みのりの里講武については、大豆の転作に取り組みながら規模を拡大されてきたが、平成14年、長年味噌加工に取り組みられてきた「講武味噌加工グループ」と一緒になり、農産部門と加工部門一体型の農事組合法人みのりの里講武の設立にこぎつけられた。当日は、宮廻健一組合長や古瀬篤副組合長、中島和子副組合長より、味噌加工場の床の張替えや農機の更新に関する要望をいただいた。

一方、株式会社まるなつ農場は、平成30年に設立された。代表取締役の和泉陽介さんは非農家から就農し、同農場で研修を受けたのち独立。現在、和泉さんを含め取締役3名、監査役1名、社員2名とパート7名を雇用し、

組合長より一句
ハウスでの
意見交換
風涼し





topics
1

令和6年度しまね夏の花展示会を開催

12
つくる暮らし
つなぐ未来

島根県花き生産者協議会とJAしまねは7月27、28日の2日間、出雲市のゆめタウン出雲で令和6年度しまね夏の花展示会を開きました。夏に生産するトルコギキョウやヒマワリ、菊、ケイトウなど106点を展示。多くの人が訪れ、季節の鮮やかな花を楽しみました。



ミニブーケを作る子どもたち

初日は子どもたちに花に親しみを持ってもらおうとする花育活動の一環で、親子ミニブーケ体験教室を開催。子どもたちは好みの花を選び、スタッフから作り方を教わりながらブーケを完成させ笑顔を見せました。今回は大人を対象とした花束づくり体験も行い、幅広い世代に花と触れ合う機会を設けました。

また、花き生産に消費者目線を取り入れようと、来場者がお気に入りの花に投票する「私たちが選んだ花賞」を両日実施。投票者には先着300人に花束をプレゼントしました。

投票した来場者は「すてきなお花ばかりだったが、その中でも青色がきれいなリンドウが気に入った」と話しました。投票結果は、10月に開催する花のイベント「フラワーインしまね」で発表する予定です。

topics
2

島根ワイナリー「ヌーボーデラウェア2024」販売開始

12
つくる暮らし
つなぐ未来



「ヌーボーデラウェア2024」を丸山知事（左）に手渡す新藤社長（右）

株式会社島根ワイナリーは8月8日、島根県産「デラウェア」を使ったワイン「ヌーボーデラウェア2024」の販売を始めました。

販売するのは「やや甘口（アルコール分10%）」と「辛口（同12%）」の2種類。今年は濃縮感のある良質な「デラウェア」を原料に受け入れることができ、味わいもフレッシュで例年より香り高いフルーティーなワインに仕上がりました。

6日には、同社の新藤正人社長らが松江市の県庁を訪れ、丸山達也知事にワインを贈り出来栄などを報告。新藤社長は「本年産は香りが良く、程良い酸味が出て例年以上の出来となった。この暑い時期にキンキンに冷やしたワインを楽しんでもらいたい」とPRしました。



topics
3

農林中央金庫グループが災害見舞金を寄贈



目録を石川組合長（右）に手渡す奥理事長（左）

島根県東部を中心に大きな被害をもたらした7月豪雨災害を受け、農林中央金庫グループからJAしまねに災害見舞金が寄贈されました。8月8日に農林中央金庫の奥和登理事長が、8月21日に同子会社である農中信託銀行と農林中金全共連アセットマネジメントの各役員が松江市のJAビルを訪れ、当JAの石川寿樹組合長へ目録を手渡しました。

この雨による県内の農地・農業用施設の被害額は約3,030万円（※）。農作物については被害金額が判明していませんが水稻や野菜、果樹は冠水や土砂・流木が流入するなどの被害を受け、今後の生育状況への影響が懸念されています。

石川組合長は寄贈に対して「被害にあわれた組合員支援の財源として役立てさせていただく」と感謝を伝えました。

※島根県報道発表資料「7月9日からの大雨に係る被害状況について（第6報）」より

2024 DISCLOSURE

1

営業に関する
ご報告

基本方針

「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」への挑戦

「農業者の所得増大」や「農業生産の拡大」を達成するため、増加している加工・業務用需要を取り込むべく、外食・中食業界に対する直接販売に取り組みます。また生産資材価格の引き下げを実現するため、県域を超えた銘柄の集約や費用対効果による総合的な提案を行い、生産資材コストの削減に取り組みます。

「地域の活性化」への貢献

総合事業（営農・経済、生活・購買、信用、共済、厚生、直売・加工等）を通じて、組合員と地域住民の生活インフラの一翼として役割を発揮します。

健全経営の為の取り組み

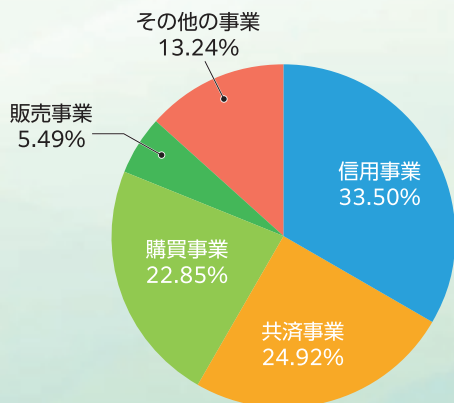
「健全な経営体質」と「透明感のある組織運営」を構築するため、財務体質の健全性向上に努め、リスク管理態勢の確立とコンプライアンスを重視した職場づくりに取り組みます。

農協法の理事構成要件の改正も踏まえ、業務執行体制を見直し、地域農業の担い手や実践的な能力を有する者の登用拡大に向けて取り組みます。

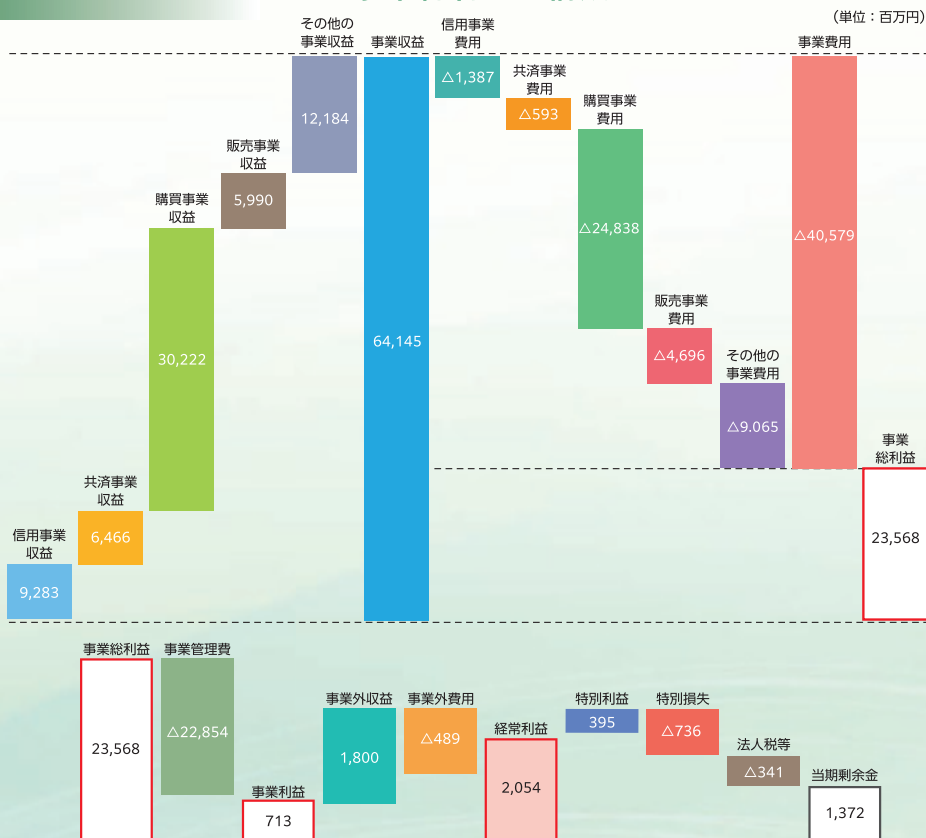
自ら策定した自己改革の取組施策を着実に実践するため、組合員の皆さまとの対話を重視し、組織を挙げて取り組みます。

損益の状況（令和5年度）

損益は、事業総利益が235億68百万円、経常利益が20億54百万円となり、当期剰余金が13億72百万円となりました。

事業総利益に占める
各事業の割合

事業総利益の構成



貸借対照表

(単位：千円)

科 目	令和 4 年度 (令和 5 年 3 月 31 日現在)	令和 5 年度 (令和 6 年 3 月 31 日現在)
資産の部		
1 信用事業資産	991,150,167	993,068,528
2 共済事業資産	5,596	5,409
3 経済事業資産	15,272,308	14,314,618
4 雑資産	5,872,794	5,405,391
5 固定資産	33,643,447	33,074,901
6 外部出資	68,043,603	68,076,220
7 繰延税金資産	905,219	101,879
資産の部 合計	1,114,893,136	1,114,046,950

科 目	令和 4 年度 (令和 5 年 3 月 31 日現在)	令和 5 年度 (令和 6 年 3 月 31 日現在)
負債の部		
1 信用事業負債	1,018,853,447	1,015,130,756
2 共済事業負債	4,527,654	4,388,610
3 経済事業負債	5,607,976	6,038,547
4 雑負債	3,048,630	3,160,052
5 諸引当金	6,659,274	6,514,336
負債の部 合計	1,038,696,983	1,035,232,302
純資産の部		
1 組合員資本	73,244,865	73,825,517
2 評価・換算差額等	2,951,288	4,989,129
純資産の部 合計	76,196,153	78,814,647
負債及び純資産の部 合計	1,114,893,136	1,114,046,950

損益計算書

(単位：千円)

科 目	令和 4 年度 (自 令和 4 年 4 月 1 日 至 令和 5 年 3 月 31 日)	令和 5 年度 (自 令和 5 年 4 月 1 日 至 令和 6 年 3 月 31 日)
1. 事業総利益	23,820,050	23,568,112
1 信用事業収益	9,474,992	9,283,330
2 信用事業費用	1,698,291	1,387,045
信用事業総利益	7,776,700	7,896,285
3 共済事業収益	6,760,451	6,466,630
4 共済事業費用	585,992	593,066
共済事業総利益	6,174,458	5,873,564
5 購買事業収益	31,656,649	30,222,559
6 購買事業費用	26,256,065	24,838,058
購買事業総利益	5,400,583	5,384,501
7 販売事業収益	4,330,972	5,990,900
8 販売事業費用	2,945,382	4,696,442
販売事業総利益	1,385,590	1,294,458
9 保管事業収益	256,750	249,232
10 保管事業費用	66,163	74,641
保管事業総利益	190,587	174,590
11 加工事業収益	4,649,169	4,579,374
12 加工事業費用	4,215,855	4,166,361
加工事業総利益	433,314	413,013
13 利用事業収益	2,218,790	2,258,633
14 利用事業費用	1,206,005	1,270,036
利用事業総利益	1,012,785	988,596
15 葬祭事業収益	2,875,334	2,957,759
16 葬祭事業費用	1,485,077	1,587,982
葬祭事業総利益	1,390,256	1,369,777

科 目	令和 4 年度 (自 令和 4 年 4 月 1 日 至 令和 5 年 3 月 31 日)	令和 5 年度 (自 令和 5 年 4 月 1 日 至 令和 6 年 3 月 31 日)
17 宅地等供給事業収益	49,287	147,013
18 宅地等供給事業費用	12,562	122,129
宅地等供給事業総利益	36,724	24,883
19 農業経営事業収益	913,759	866,192
20 農業経営事業費用	944,824	838,509
農業経営事業総利益	△ 31,065	27,683
21 その他事業収益	551,814	527,257
22 その他事業費用	307,560	279,884
その他事業総利益	244,253	247,373
23 指導事業収入	547,091	599,450
24 指導事業支出	741,231	726,067
指導事業収支差額	△ 194,139	△ 126,616
2. 事業管理費	23,584,802	22,854,739
事業利益	235,248	713,373
3. 事業外収益	1,856,063	1,800,926
4. 事業外費用	485,805	459,930
経常利益	1,605,505	2,054,368
5. 特別利益	1,024,855	395,812
6. 特別損失	1,441,475	736,293
税引前当期利益	1,188,885	1,713,887
法人税等合計	366,588	341,845
当期剰余金	822,296	1,372,042
当期首繰越剰余金	590,041	569,512
経営基盤強化積立金取崩額	449,507	288,670
税効果積立金取崩額	114,260	52,607
当期末処分剰余金	1,976,105	2,282,832

2

農業関連事業

事業別業況 (令和5年度)

購買事業

当期の生産購買品供給高は、肥料・農薬について水稻肥料・農薬の銘柄集約、並びに超大型規格農薬の積極的な提案等、生産コスト低減に向けた取り組みに努めた結果、129億23百万円となりました。なお、農機事業はJAと全農の共同出資で設立したJA全農島根農機サポート(株)が11月以降事業を引き継ぎ実施しています。

販売事業

当期の販売品販売・取扱高は、米の買取制度を令和5年産米も継続実施し、また畜産の増頭対策や購買者誘致、園芸重点推進6品目の拡大を継続的に取り組んだ結果、390億20百万円となりました。



生活関連事業

当期の生活購買品供給高は、地産地消を基本に「安全・安心・新鮮」にこだわったJAらしい店舗運営や、自動車・ガス・石油事業では「安心・安全・快適」を提供するため創意工夫を凝らした販促企画を展開した結果、188億15百万円となりました。



信用事業

住宅ローン



組合員・利用者のニーズを踏まえ、農業と地域利用者をつなぐ貯金キャンペーンや、担い手農業者や子育て世代を応援する金融サービスを積極的に展開した結果、貯金が期末残高1兆6億75百万円、貸出金が期末残高2,909億93百万円となりました。

共済事業

出産・育児コミュニティ
JAしまね

こども
倶楽部



入会金・年会費 無料

共済渉外担当者(LA)を中心とした3Q活動による保障ニーズに即した提案活動、支店共済担当者(スマイルサポーター)による迅速・丁寧な窓口対応、次世代層への出産育児を応援する「JAしまね こども倶楽部」の普及拡大に取り組みました。

3

農業振興支援事業での持続的営農への支援

農業振興活動



第3次「農業戦略実践3カ年営農計画」の実現に向けて、園芸重点推進6品目の拡大支援やしまね和牛増頭支援等の重点事項に対する支援、規模拡大、生産基盤の強化を図る担い手への支援、新規就農者の育成確保、担い手の健康対策に対し約1億2100万円を支援しました。

4

地域密着型金融への取り組み

子育て応援宣言

当JAでは平成28年10月より「子育て応援宣言」として、「地域の活性化」「子育てしやすい環境」を目指し、住宅ローン・マイカーローン・教育ローンで子育てを頑張る皆さまを全力でサポートしています。具体的には、住宅ローンでは「子育て応援サービス」としてお子様の人数に応じた金利引下げを実施し、多くの方にご利用いただいています。

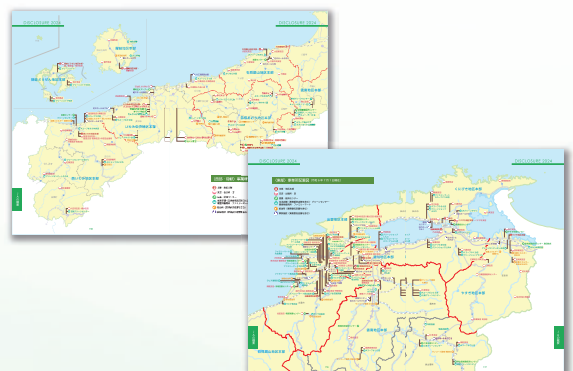
また、貯金商品では18歳以下のお子様がいらっしゃる方を対象とした金利上乗せ定期積金をご用意しています。



2024 DISCLOSURE

ディスクロージャー誌の本冊ではJAの経営内容や事業所の配置図など、JAの詳しい情報をご紹介します。ご要望の方には、信用店舗にて無料配布しております。また、JAしまねウェブサイトでも閲覧いただけます。

「2024年度版 ディスクロージャー誌」は
JAしまねホームページにてご覧いただけます。
<https://ja-shimane.jp/disclosure/>



PROFILE

設	立	／平成27年3月1日
本	店	所
在	地	／島根県松江市殿町19-1
出	資	金
／206億円		
総	資	産
／1兆1,140億円		
単	体	自
己	資	本
比	率	／13.44%
組	合	員
数	／210,057人	
役	員	数
／45人		
職	員	数
／2,818人		
事	務	所
数	／131	



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

フレッシュミズ部会

JA女性組織3ヵ年計画

「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。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



牧場見学



牧場で絞った生乳を使ったバター作り

私たちJAしまね女性部フレッシュミズ部会は、概ね50歳までの女性部員で組織されており、「仲間の輪を広げ、活動内容の更なるステップアップを目指す」「をキーワードに活動しています。

令和5年度は、コロナウィルス感染症の位置付けが5類に移行されたことで、ついに活動を再開することができました。昨年11月には大田市の中山農場で牧場見学とバター作り体験を行い、命の大切さや食と農について子どもたちに学んでもらいました。

また、今年度は世代や地域を越えたJA女性部との合同企画にも取り組み、県内女性部同士のつながりを強化しつつ、フレッシュミズ部員から女性部員へスムーズに移行できるよう交流を図っていきます！



JA女性組織フレッシュミズSDGsかるた



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

JAしまね雲南青年連盟

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

はせがわ
長谷川

ゆうじ
裕治さん



JAしまね雲南青年連盟（以下、農青連）の長谷川裕治さん（39）は、雲南市三刀屋町で親牛27頭、子牛20頭を飼育する繁殖農家です。幼い頃から父親の仕事を手伝い、牛に愛着を持っていた長谷川さんは繁殖農家を継ぐと高校卒業後、県立農業大学校（現在の県立農林大学校）へ進学し、畜産を学びました。卒業後は県畜産技術センターなどで働きながら父親の仕事を手伝い、7年前に本格的に就農し、2021年には父親から事業承継しました。

資材が高騰するなか、近隣の約1・5ヘクタールの農地で飼料用トウモロコシや牧草を自ら栽培することで、コスト削減に努めており、今後は増頭を目標に経営の安定化を目指します。

農青連には就農と同時期に加入し、さまざまな農家との交流の場になっています。長谷川さんは「活動に積極的に参加し、仲間とともに地域を盛り上げたい」と意気込みました。

栽培環境を改善

「緑肥」は青刈りして土壌にすき込み、土壌を肥沃（ひよく）にする目的で栽培される「緑の肥料」です。「対抗植物」は特定の病害虫を防除するために栽培し、土壌中の寄生性センチュウや病原菌の密度を下げ、被害を減らすことができます。

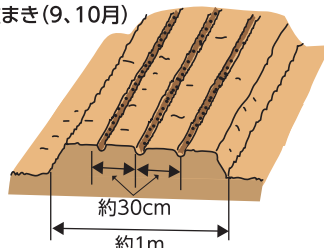
これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壌の改善と同時に、畑の生態系を多様にし、土着天敵などを活用して病害虫を抑えられることです。

緑肥

有機物が微生物に分解されて腐植が作られ、団粒構造の形成、透水性の向上で野菜の根の環境が改善され

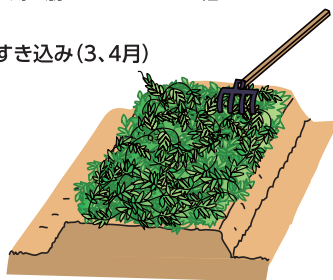
図1 ヘアリーベッチの利用

(1)種まき(9、10月)



種は薄く筋まき、またはくわ幅まきにする

(2)すき込み(3、4月)



草高約30cmの頃、つるを細断してすき込む

ます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壌が肥沃となります。

秋まきでは、裸地になるのを防ぐためにもイネ科のエン麦やライ麦をまき、また、マメ科のクローバー、ヘアリーベッチ（図1）では、翌年花を楽しんだ後にすき込みます。春まきではイネ科のソルガム（図2）、ギニアグラスなどを栽培し、夏に茎葉をくわや耕運機で2、3回すき込

図2 障壁効果のあるソルガム

畑にナス、トマト、サトイモなどを育て、ソルガムは周囲に植える



みます。その後、キャベツやブロッコリーなどが植え付けできます。イネ科作物は草丈が伸び、土づくり効果以外にも害虫の飛来阻止（隔離）、防風などの障壁効果も期待できます。

対抗植物

ネコブセンチュウは、根にこぶを作って養水分の吸収を妨げて生育を阻害します。このセンチュウは地温の高い夏～秋に増殖し、ウリ科をはじめ多くの野菜に被害を与えます。マリーゴールドやクロタリヤなどの対抗植物を春にまき、3カ月程度育てれば、センチュウ密度を下げることができます。ダイコンのキタネグサレセンチュウはマリーゴールドなどを作付けすることで被害を軽減できます。

表 主な緑肥・対抗植物とその効果

参考資料：「カバークロップ・草生栽培 栽培指針」千葉県、千葉県農林水産技術会議（平成24年3月）、
「緑肥利用マニュアル」農研機構（令和2年3月）。

種まき期	科 名	品 目	主な品種※1	センチュウ抑制※2	雑草抑制	窒素固定	障壁	景観・美化
秋まき	イネ科	エン麦野生種	ハイオーツ、ニューオーツ	○				
		ライ麦	R-007、グリーン	○				
	マメ科	クローバー	くれない（クリムソンクローバー）、フィア（白クローバー）			○		○
		ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
春まき	イネ科	エン麦野生種	ハイオーツ、ニューオーツ	○				
		スーダングラス	ベールスーダン、ねまへらそう	○			○	
		ソルガム（ソルゴー）	つちたろう、元氣ソルゴー	○			○	
		ギニアグラス	ナツカゼ、ソイルクリーン	○				
	マメ科	クロタリヤ	コブトリソウ、ネマクリーン	○		○		
		ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
		セスパニア	田助		○	○		
	キク科	マリーゴールド	アフリカントール、グランドコントロール	○				○
		ヒマワリ	ハイブリッドサンフラワー、緑肥用ヒマワリ					○

※1 種苗会社は雪印種苗、カネコ種苗など。

※2 主な寄生性センチュウの抑制効果は、品種により異なる。

理事会情報（8月26日開催）

【協議事項】

- 令和7年度島根県農業政策および予算に関する要望について【最終案】
- 令和6年産島根米の諸条件の設定について
- 令和6年産島根米の概算金単価の設定について
- 令和6年産飼料用米の概算金単価の設定について
- 令和6年産米穀に係る概算金支出枠について

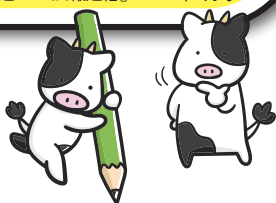
- 令和6年9月17日付機構改革の実施について
- 職制規程の一部改正について
- 経理規程の改正について
- 大口貸出について①
- 大口貸出について②
- 組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

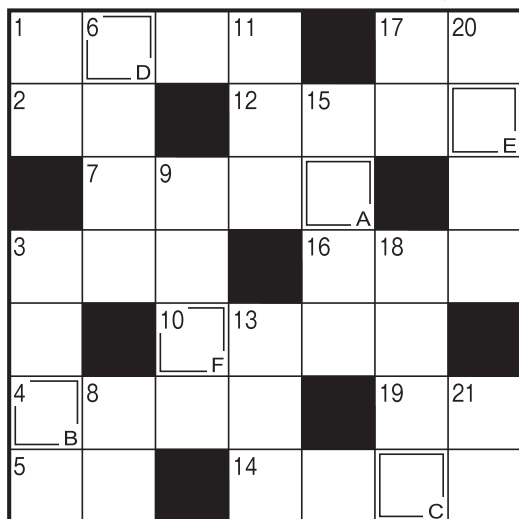
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年9月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA～Fの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

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

タデのカギ

- ①たき火やかまどにくべるもの
- ③葛根湯（かっこんとう）は——薬の一つです
- ⑥建物や壁に囲まれた小さな庭
- ⑧土の中で「ジーッ」と鳴く虫
- ⑨印刷ではなく——のサイン
- ⑪将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- ⑬——心と秋の空？ それとも女心？
- ⑮海水と淡水が混じり合っている湖
- ⑰アヒルの原種です
- ⑲勾玉（まがたま）のような形をした——ナツツ
- ⑳パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
- ㉑近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

ヨコのカギ

- ①香り高い高級キノコ
- ②環境問題に世界——で取り組む
- ③のどの——を覚えて水分を取った
- ④財布やスマホを入れます
- ⑤表ではありません
- ⑦レインボートラウトとも呼ばれる魚
- ⑨古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- ⑪命を持つもののこと
- ⑬バンガローやロッジより設備が充実しています
- ⑮港を示す地図記号はこの形
- ⑰富有、次郎、市田といえは
- ⑲地震のときに感じるもの

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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151
JAしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
2024年10月4日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「ツキアカリ」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

阿部詩の慟哭響く巴里の夏

安来市 斎藤美重子様

優秀賞

押し葉残る二浪時代の書を曝す

出雲市 藤江 堯様

固唾飲む蛇の横切る農道に

出雲市 竹田喜久子様

初盆の夫に真白き胡蝶蘭

出雲市 小豆澤典子様

佳作

何もかも暑さのせいを言ひ訳に見逃した筈二本スリリ伸び横のもの縦にもせずに梅雨籠り懐しく蚊帳への出入り繰り返す
紫陽花や濡れて鮮やか月照寺
浜田市 三沢 孝子様
吉賀町 竹中 和博様
津和野町 田中とよし様
江津市 渡津かずお様
松江市 福田のぼる様

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

「家の光」10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）10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。

詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの
暗証番号は他人に
教えないで
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から
暗証番号をお尋ねすることは
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす
る電話等には一切答えないで
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



秋・石見空港発着 **FDA 直行チャーター便利用!!**

定期便にはない路線を直行便で結ぶフライト! 秋・石見・種子島 片道約90分!

宿泊は2泊とも2名様より1部屋まで利用
協賛・秋・石見空港利用拡大促進協議会

世界遺産
の島

屋久島

科学と歴史
の島

種子島

3日間

旅行実施日

令和6年

11月22日~24日

お休みの週末利用

旅行代金 大人お1人様、2名様1室利用、秋・石見空港起点(税込)

169,800円

※1人部屋希望の場合、2泊で30,000円の追加代金を申し受けます。
※おひとり様申込で相部屋をご希望の場合でも、お相手が見つからない場合、上記の追加代金を申し受けます。

募集人員 限定 各コース36名様(最少催行人員各コース30名様)

申込締切 令和6年10月18日金(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)

申込金 30,000円(旅行代金に充当します。)

食事条件 朝食2回・昼食2回(内弁当1回含む)・夕食2回

添乗員 秋・石見空港より同行し旅程管理業務を行います。

利用航空会社 FDA(フジドリームエアラインズ)チャーター機

利用バス会社 まつばんだ交通・種子島元観光又は同等クラス

※乗車(貸切バス事業)は別途料金がかかります(詳しくはウェブサイト http://mtour.jp/pdf/buslist.pdf をご覧ください。)



掲載ツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。
※詳しい旅行については、専用パンフレットをご用意しております。
お気軽に右記販売店へご請求ください。

A コース 1泊目 2泊目 種子島・屋久島コース

コース表	1泊目	2泊目
秋・石見空港(12:00~13:00)→種子島空港(13:30~14:30)=	種子島空港(13:30~14:30)→種子島(17:30~18:00)=	種子島(17:30~18:00)→種子島(17:30~18:00)=
1 =ロケットの丘=種子島宇宙センター=	1 =門倉岬=種子島(泊)(17:30~18:00)=	1 =門倉岬=種子島(泊)(17:30~18:00)=
2 =門倉岬=種子島(泊)(17:30~18:00)=	2 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	2 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
3 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	3 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	3 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
4 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	4 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	4 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
5 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	5 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	5 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
6 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	6 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	6 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
7 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	7 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	7 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
8 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	8 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	8 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
9 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	9 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	9 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
10 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	10 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	10 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
11 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	11 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	11 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
12 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	12 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	12 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
13 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	13 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	13 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
14 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	14 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	14 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
15 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	15 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	15 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
16 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	16 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	16 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
17 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	17 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	17 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
18 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	18 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	18 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
19 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	19 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	19 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
20 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	20 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	20 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
21 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	21 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	21 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
22 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	22 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	22 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
23 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	23 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	23 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
24 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	24 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	24 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
25 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	25 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	25 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
26 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	26 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	26 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
27 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	27 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	27 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
28 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	28 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	28 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
29 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	29 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	29 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
30 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	30 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	30 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
31 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	31 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	31 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
32 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	32 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	32 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
33 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	33 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	33 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=
34 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	34 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	34 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
35 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	35 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	35 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=
36 =西之表港=安房港=屋久島(昼食)=	36 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=	36 =ヤクスギランド=種子島(泊)(17:30)=

B コース 1泊目 2泊目 屋久島・種子島コース

コース表	1泊目	2泊目
秋・石見空港(12:00~13:00)→種子島空港(13:30~14:30)=	種子島空港(13:30~14:30)→種子島(17:30~18:00)=	種子島(17:30~18:00)→種子島(17:30~18:00)=
1 =ロケットの丘=種子島宇宙センター=	1 =雄龍雌龍の岩=種子島開発総合センター「鉄砲館」=	1 =雄龍雌龍の岩=種子島開発総合センター「鉄砲館」=
2 =門倉岬=種子島(泊)(17:30~18:00)=	2 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	2 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
3 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	3 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	3 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
4 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	4 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	4 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
5 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	5 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	5 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
6 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	6 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	6 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
7 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	7 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	7 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
8 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	8 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	8 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
9 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	9 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	9 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
10 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	10 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	10 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
11 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	11 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	11 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
12 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	12 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	12 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
13 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	13 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	13 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
14 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	14 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	14 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
15 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	15 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	15 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
16 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	16 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	16 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
17 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	17 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	17 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
18 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	18 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	18 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
19 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	19 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	19 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
20 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	20 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	20 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
21 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	21 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	21 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
22 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	22 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	22 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
23 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	23 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	23 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
24 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	24 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	24 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
25 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	25 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	25 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
26 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	26 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	26 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
27 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	27 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	27 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
28 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	28 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	28 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
29 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	29 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	29 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
30 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	30 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	30 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
31 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	31 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	31 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
32 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	32 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	32 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
33 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	33 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	33 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
34 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	34 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	34 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=
35 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	35 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	35 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=
36 =種子島開発総合センター「鉄砲館」=	36 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=	36 =西之表港=安房港=屋久島(泊)(18:00)=

一般社団法人日本旅行協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号

Tour 株式会社 農協観光 山陰支店 ☎0852-26-2600



なす味噌



コメント

- ・なす味噌は、ご飯がすすむ常備菜！お弁当やお酒のおつまみにもおすすめです。
- ・形の悪いナスや皮が固いナスでも小さく切って、無駄なく美味しく使えます。

材料（作りやすい分量）

ナス…………… 3本（約500g）
 青しそ…………… 5枚
 だしパック……………大さじ2
 味噌……………大さじ3
 A 砂糖……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 ごま油……………大さじ3
 すりごま……………小さじ2
 白ごま……………小さじ1

作り方

- ①ナスはヘタを取って、1cm角に、青しそは細切りにする。
- ②中火で熱したフライパンにごま油を引き、ナスを入れて炒める。
- ③しんなりしてきたら混ぜ合わせたAを加え、全体に絡めたら蓋をして弱火でとろとろになるまで、時々混ぜながら煮る。
- ④最後に青しそとすりごまを加え、ひと混ぜする。
- ⑤器に入れ、白ごまを上にかける。

アレンジ

- ・野菜スティックや豆腐の上にものせても美味しいです！またパスタやそうめんの具材としても使えます。
- ・だしパックがない場合は、かつお節を小さくもみほぐしてお使いください。
- ・ピーマンを1cm幅に切って一緒に煮てもOK！

材料（4人分）

豚バラ肉…………… 250g
 オクラ…………… 8本
 えのき…………… 1袋
 ニンジン…………… 100g（小1本）
 ごま油…………… 小さじ1
 塩こしょう…………… 少々
 片栗粉…………… 大さじ1
 A ポン酢…………… 大さじ2
 みりん…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ2

作り方

- ①豚肉は長さ4cmに切り、塩こしょうを振り、片栗粉を薄くまぶす。オクラは塩をかけてまな板の上で板ずりしてから水で塩を流し、ガクを取り除き3等分に斜め切りにする。えのきは長さを半分に切る。ニンジンは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を焼き、両面に焼き色をつける。
- ③焼けた豚肉をフライパンの片側に寄せ、ニンジンを加えて炒める。
- ④余分な脂があればペーパータオルで取り除き、オクラとえのきを入れて炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせて、④のフライパンに回し入れ、均一にからめる。

コメント

- ・オクラのネバネバは水溶性食物繊維！他にもカルシウム、ビタミンC、葉酸も含む野菜です。
- ・オクラはサッとゆでて小口切りにして冷凍保存すると煮物、あえ物、汁物の具材として手軽に使えて便利です。

豚肉とオクラとえのきのポン酢炒め



アレンジ

- ・豚バラ肉はモモ肉でもロース薄切りでも切り落とし肉でも、また鶏肉やベーコンでも好きな肉でどうぞ！
- ・えのきはしいたけ、しめじ、エリンギなどに替えたり、組み合わせたりしてもOK！
- ・オクラはピーマン、いんげん、ナス、ズッキーニなどに替えても出来ます。

健康
散歩

食欲の秋に向けて胃腸の調子を整えよう



秋といえば「食欲の秋」。旬の食材が出回り、食の楽しみが広がる季節ですね。しかし、この季節は夏の疲れで胃腸が弱っている時期でもあります。

胃腸の不調を招く主な原因は、食べ過ぎや偏った食生活（特に冷たいもの）、ストレスや早食いなどです。特に夏は、暑さや、それを和らげるために使う冷房によって体がストレスを感じ、自律神経のバランスが崩れてしまいます。自律神経のバランスが崩れることで体の機能をうまく調節できなくなり、下痢や腹痛、食欲低下など胃腸の不調にもつながっていきます。

そんな時の胃腸ケアのポイントは

- 食べ過ぎ飲み過ぎを避けること。早食いを避け、よく噛んで消化を促すこと。（消化に時間がかかるとそれだけ胃酸が出て胃が動き、胃に負担がかかります。）

→消化のよい、温かいおかゆや



うどんがオススメです。

- 冷たい飲み物・食べ物を摂りすぎないようにすること。ぬるめのお湯や常温の水を少しずつ飲むと良いでしょう。
- 胃に負担をかける油物や、香辛料、コーヒー・アルコールなどの摂取を控えること。

などがあげられます。

また、食事に気をつけるだけではなく、不規則な生活を避け、ストレスが過剰にならないように十分な睡眠や運動を心がけることも大切です。

これからの季節を楽しむために、日ごろから胃腸に優しい生活を心がけるようにしましょう。

