

SNSで旬な情報を投稿しています



特集 | 第10回通常総代会



JAしまねは統合して10年を迎えました
—— 2015 ▶ 2024 ——



2024

JAしまね第10回通常総代会を6月30日（日）、
出雲市の出雲市民会館で開催しました。



今年で第10回を数える通常総代会を6月30日（日）、出雲市の出雲市民会館で開催しました。

当日は、総代定数1,000人（欠員3人）に対し、965人（書面決議を含む）が出席。議長団に、胡摩田弘孝総代（石見銀山地区本部）、齋藤学総代（西いわみ地区本部）の両氏を選出し、各地区本部総代から意見、要望が出される中、前年度事業報告、新年度事業計画など全議案が可決承認されました。

石川寿樹組合長は「令和6年度は農林中央金庫の決算悪化による還元減少や共済事業における保有高の減少などにより、大幅な収益減少が予想されるが、これまで取り組んだ事業改革の成果もあり事業利益で8,000万円、当期剰余金2億2,800万円を目標に掲げ取り組む。また、農業振興支援事業についても昨年度同様1億5,000万円を計画し、米粉・有機農業の生産拡大、自動車燃料事業の県域会社化、ホームセンターとの連携にも引き続き取り組み、成果を出していきたい。JAを取り巻く環境は厳しいが、抱えている課題に対ししっかり検討を進め、組合員の負担に応えられるよう10年先を見据え更なる改革を行っていく」とあいさつしました。

また今回、食料安全保障の強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議が、満場一致で採択されました。

食料安全保障の強化に向けた施策の具体化を政府・与党に求めるとともに、総合事業の強みを活かした活動と事業の好循環を目指し、さらには国産農畜産物の適正な価格形成の実現へ向け、「国消国産」運動を強力に展開することを確認しました。



議長団 胡摩田弘孝 総代(左) 齋藤学 総代(右)



石川寿樹 代表理事組合長

食料安全保障の強化に向けた 基本農政の確立に関する特別決議（案）

我が国農業においては、生産資材価格の高止まりが依然として続く一方で、世界的な物価高騰の波のなかでも、その流れに国産農畜産物だけが取り残されている。このままでは、多くの地域で営農が継続できるかどうかという危機的な状況にまで立ち至っている。

このようななか、JAグループのこれまでの政策提案を十分に踏まえた形でとりまとめられた「食料・農業・農村基本法改正案」の国会審議が行われ、今国会で成立した。

JAグループは、食料安全保障の強化や適正な価格形成の実現、多様な農業への支援等、新たな基本法に沿った形で、次期基本計画等において、早急に施策の具体化を図っていくことを、政府・与党に強く求めている。

今後、JAの組織・事業・経営基盤が厳しさを増すなかで、不断の自己改革に取り組みながら、総合事業の力を発揮して、活動と事業の好循環による組合員の営農と豊かな暮らしを実現させることが重要であり、組織内外に理解・共感されるよう取り組みの具体化をはかる。

さらに、安全・安心な国産農畜産物を安定的に供給するというJAグループの使命を果たすとともに、我が国の食と農に対する国民理解の醸成と国産農畜産物の適正な価格形成の実現に向け、「国消国産」をキーワードに、消費者・事業者等への理解醸成・行動変容を促す取り組みを強力に展開する。

以上、決議する。

令和6年6月30日

第10回 島根県農業協同組合 通常総代会

特別決議

第10回

通常総代会特集

令和5年度 事業報告

令和5年度は、コロナ禍を乗り越え、緩やかな回復基調を取り戻し、行動制限解除に伴う各種イベントの再開や海外からの訪日客の増加などにより、経済活動も活発になってきました。

一方で、ロシアによるウクライナ侵攻以降、国際的な資源価格高騰に加え円安傾向が続いたことにより、肥料・飼料をはじめとした生産資材価格等は高止まりを続け、農業経営に深刻な影響を与えました。

島根県内の経済においては、個人消費や雇用情勢等持ち直しの動きが続いており、全体的に緩やかな回復の動きが見受けられるものの、国際情勢等を踏まえた金融・為替市場の動向や物価へ与える影響について、引き続き注視していく必要があります。

農業情勢においては、6月から8月にかけて発生した大雨・台風災害、記録的な猛暑により各地で農産物・農業施設等に被害をもたらしました。また、1月に発生した令和6年能登半島地震により北陸地方を中心に甚大な被害が発生しましたが、全国各地から支援が送られており、引き続き復興支援の取り組みを進めていく必要があります。

JAグループにおいては、引き続き「不断の自己改革」に全力で取り組むことを通じ、農業生産基盤の確立、地域・組織・事業基盤の確立、経営基盤の強化をすすめるとともに、わが国の食と農に対する国民理解の醸成と国産国産の確立に向けた取り組みをすすめました。



日高光弘 代表理事専務

貯金残高	1兆6億74百万円
貸出金残高	2,909億92百万円
長期共済保有高	2兆7,724億91百万円
自己資本比率	13.44%
事業利益	7億13百万円
経常利益	20億54百万円
当期剰余金	13億72百万円
販売品販売・取扱高	390億20百万円
購買品供給高	317億38百万円

こうした状況の中、令和5年度は「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の2年目として、園芸振興、担い手確保・育成、また有機農業をはじめとした付加価値の高い、地域資源を活用した循環型農業の拡大に向けた取り組みを実施しました。

取り組みの結果、販売品販売・取扱高が390億20百万円、購買品供給高が317億38百万円、貯金残高が1兆6億74百万円、貸出金残高が2,909億92百万円、長期共済保有高が2兆7,724億91百万円となりました。また、財務状況の安全性を示す指標である自己資本比率は13.44%となりました。

収支面については、事業利益が7億13百万円、経常利益は20億54百万円となり、当期剰余金は13億72百万円となりました。

【議案】

- 本総代会にて付議した議案は次のとおりです。
- 第1号議案 令和5年度事業報告及び剰余金処分案について
 - 第2号議案 令和6年度事業計画の設定について
 - 第3号議案 定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について（特別決議案）
 - 第4号議案 規約の一部変更について
 - 第5号議案 「一般社団法人ファームサポート美郷」からの退社について
 - 第6号議案 令和6年度指導事業に要する経費の賦課及び徴収の方法の決定について
 - 第7号議案 退任理事に対する退職慰労金の支給について
 - 第8号議案 令和6年度における理事の報酬額の決定について
 - 第9号議案 令和6年度における監事の報酬額の決定について



令和6年度 運営方針・事業方針

指導事業

農業振興

令和6年度は「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、2カ年の進捗状況と中間総括を踏まえ施策の遂行を通じて、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に繋がる目標の達成に全力で取り組みます。

持続可能な地域農業を実現するため、中核的担い手や新規就農者、多様な農業者に対する積極的な支援、活動を通じ「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を目指すとともに、「みどりの食料システム戦略」を踏まえた、持続可能な生産体系の構築に向けた環境調和型農業を推進します。

また、物流の2024年問題への対応が求められるなか、産地間連携による広域物流改善への体制づくり、取り組みをすすめるとともに、産地へのコスト負担が集中しないように施策の拡充をJAグループとして求めています。

重点実施事項

- ①次世代総点検運動の取り組みと地域の担い手育成
- ②担い手経営体の経営課題に対応した農業経営支援

- ③JAの総合力を発揮した事業承継支援の実施

- ④農作業等の安全・安心対策

- ⑤インボイス制度導入に係る部門(品目) 横断的な情報発信

- ⑥営農指導・生産振興での生産者貢献

- ⑦農業振興支援事業の実施

- ⑧島根県産農畜産物の安全・安心の取り組み

- ⑨農業労働力確保対策

- ⑩将来にわたって持続・発展する島根農業を可能にするスマート農業の推進

くらしの活動、広報活動、地域貢献・地域活性化

JAくらしの活動の実践にあたっては、活動の理解促進、女性部・青年組織・支店ふれあい活動などと連携した活動の展開や教育文化活動の場づくりに努めます。



販売事業

農業戦略実践3カ年営農計画に掲げた「持続可能な地域農業の実現」に向け、行動計画を策定し進捗管理を行うことにより、生産現場での営農指導と販売を連携させた実践策を講じます。

農産物の販売経路の多角化や野菜の加工業務用需要の増大等の流通・販売環境の変化に対応するため、株式会社JAアグリ島根・JA全農グループ等と連携を図り、有利販売と産地化を実現します。

購買事業

生産資材

農家組合員の営農を支え地域農業の振興に資するため、物流改革や資材店舗改革、EC取り引きの開始等による効率的な購買事業を進め、農家組合員の生産コスト低減と組合員サービスの充実・強化に努めます。

生活購買

組合員・地域住民の暮らしを支援し、地域の活性化に貢献するとともに、事業の効率化とサービスの充実に努め、「安心」と「満足」を感じていただける事業展開を行います。

信用事業

持続可能な島根の農業と、豊かでくらしやすい地域共生社会を実現するため、JAしまねの総合事業を活かしながら、貯金、貸出金といった生活基盤を支える事業を中心に様々な相談機能やコンサルタント機能を提供し、農業・くらし・地域によりそう金融仲介機能を発揮します。

共済事業

組合員・利用者に「寄り添い」、包括的な安心を「届け」、地域農業・地域社会とより広く深く長く「繋がっていく」ことにより、組合員・利用者への「安心」と「満足」を提供します。併せて、組合員・利用者一人ひとりのニーズに応じた事業活動を実践し、事業環境の変化に適切に対応した事業展開と地域農業・地域社会への貢献に取り組みます。

※令和6年度事業計画より一部抜粋

令和5年度実績や令和6年度事業計画の詳細などは、JAしまねホームページ掲載の通常総代会資料をご覧ください。

総代会資料
はこちら



功労者表彰 名簿

第10回通常総代会開催にあたり、昨年9月の総代任期満了により総代を退任された皆様のなかから、統合前を含めて長年に渡りご尽力いただいた皆様方を讃え、功労者表彰を行いました。

くにびき地区本部

井上 正雄 鍛冶 敏博 青戸 悟 寺本 敏夫
北野 清 高井 美範 中村 周一 菅田 秀高

(8名)

やすぎ地区本部

原田 稔 内田 卓実 原 政男 梅瀬 倫住
難波 秀夫 倉井 宏

(6名)

雲南地区本部

内田 幹雄 藤原 功 荒木 正 石田 朋子
佐佐木孝雄 山本 雅臣 加本 恂二 高橋美佐子
原 要吉 今岡 幹雄 勝部 治男 星野 昭美
藤原 順一 市場 栄 瀧 元 森山 泰孝
渡部世津夫 川角 茂 大島 伴江 藤原 徳二
石原 繁 岡田 博文

(22名)

隠岐地区本部

田中 恵吉 池田 修千 脇 良男 佐々木静夫
佐々木秀夫 井川 寛

(6名)

隠岐どうぜん地区本部

灘 誠太郎 向濱 樽幸 梅原 文雄

(3名)

出雲地区本部

渡部喜代人 高塚ヨシミ 矢田 泰男 吾郷 益雄
飯塚 啓二 西尾 信昌 三島 清三 福田 一樹
田中 正和 長岡 光孝 長岡 安子 安田 稔
小川 久吉 兄玉 一好 伊藤 安治 藤江 鉄雄
石飛 嗣男 岡田 哲雄 武田 一男 石飛 憲治
竹下 茂 谷口 秋子 白根 重雄 柳楽 典子
板垣 房雄 神田 利幸

(26名)

斐川地区本部

高橋 英樹 渡邊 重夫 陰山 智 山根 陽一
高橋 正 尾原 武治 古川 和義 山根 猛

(8名)

石見銀山地区本部

和田 全司 坂根 智子 荊尾 敏 吉原 和俊
石飛 光男 松尾 薫 森田 秀治 厚朴 邦広

(8名)

島根おおち地区本部

細貝 輝男 黒川民次郎 福島教次郎 長畠 八志登
加茂 秀幸 金川 正夫 石川 秀晴

(7名)

いわみ中央地区本部

竹本 俊 石田 善正 多田 正哉 石田 将
塚本 守 小西喜美子 島本 宏 栗栖 一雄
反田 正利

(9名)

西いわみ地区本部

田中 豊志 寺戸 建治 田中 勉 平川 喜章
宅野 政行 石橋 剛 北條 義洋 大内 浩明
岡本 隆 元岡タツ子 西川 友史 齋藤 勝之
三浦富士義 林 靖登 斎藤 勲 和田 悦子
水津 正 山本 健次 河野 孝祐 佐々木富隆

(20名)

。令和5年9月退任の皆様。順不同。123名



JAしまね統合10年記念式典 ～「農業」と「地域」と「暮らし」のために～

JAしまねは、組合員・地域の皆さまのおかげをもちまして、今年3月に誕生して10年の節目を迎えることができました。当JAはこれからも農業と地域社会に根ざした取り組みを積極的に行ってまいります。



功労者表彰を受けた萬代元組合長（前列左から5番目）、
竹下前組合長（前列左から7番目）と来賓、JA役員ら

組合長のリーダーシップや統合による万全な経営基盤などさまざまな努力で乗り越えてきた。この作り上げられた基盤をもとに、将来にわたる持続可能なJAづくりを目指し、『攻めの改革』に取り組んでいく」と話しました。

第10回通常総代会を行った同日、出雲市の出雲市民会館でJAしまね統合10年記念式典を開きました。各地区本部の総代やJA役員、歴代組合長、来賓らが出席。統合から現在までの歩みを振り返り、次の10年に向け気持ちを新たにしました。

式典では、JAしまね統合の協議を主導し初代組合長としてJA運営に尽力した萬代宣雄元組合長、2代目組合長として統合メリット発揮に向けリーダーシップを発揮した竹下正幸前組合長を讃え、功労者表彰を行いました。

当JAの石川寿樹組合長は「統合以来、さまざまな荒波が押し寄せJAの経営に多大な影響を与えたが、歴代



統合10年を
記念して作成した
記念誌・動画は
JAしまね
ホームページより
ご覧ください。



第10回 総代会Q&A



農林中央金庫に関する質問

・多額の赤字が見込まれる今回の農林中央金庫の問題は許されない事案だと考えている。JAしまねとして農林中央金庫へしっかり抗議すべきである。また、経営陣の責任はどうなっているのか。

- ・農林中央金庫に対し、組合員がJAへ預けた大切なお金を預かっているという自覚と責任を持って運用するよう伝えてほしい。
- ・農林中央金庫の収支状況はいつ回復するのか。

回答 6月に行われた農林中央金庫の総代会や県代表者会へ、当JAより石川寿樹組合長が出席し、今回の件に対し経営管理委員会および理事の経営責任について意見しました。その中で、報酬を減額することや、再建に向けた道筋を立てるため現体制を継続する旨の答弁がありました。理事長以下常勤役員が辞めることになれば、ますます混乱が深まることにもなり、今後、系統としての農林中央金庫の在り方について再考するとともに、農林中央金庫が全国のJAからの増資を受けながら一日も早く立ち直られるよう支えてまいります。

農林中央金庫は資本増強を受け、令和7年度以降の黒字を計画しており、以降は還元が受けられると予想されます。

人事部門に関する質問

・人事制度の一本化（新人事制度）について、なかなか協議が進んでいないと聞く。具体的に何が支障となっているのか。

- ・農業者の所得向上も大事だが、並行して職員の賃上げも重要だ。優秀な人材が辞めていくような組織ではいけない。職員が減ると営農活動が守られなくなってしまう。
- ・職場の雰囲気も大事である。働きやすい職場づくりに向けた取り組みを教えてください。

回答 原因として、総労働時間の短縮や完全週休二日制の導入、外勤日体制、地区本部ごとに定めている手当が統一できていないなどの課題整理があげられます。初任給を引き上げるためにも、JAしまね全体の賃金体系の見直しが必要です。新人事制度について、令和6年度中に実施する強い思いで協議を進めてまいります。

JAしまねでは人事教育基本方針を策定し、これをもとに職員の人事や教育を行っています。また、職場内の不祥事やハラスメント行為を報告するヘルプラインも設置しています。引き続き、職場での働きやすさ、職員がやりがいを持って働けるよう職場環境を整えてまいります。

食と農に関する質問

・「食・農・JA」について資料に記載があるが、農業を取り巻く環境が厳しさを増す中、子どもや孫たちが育っていく10年後の「食と農」が心配である。農業にも食べ物にも苦しむことのない、持続可能な輝かしい未来を作してほしい。

回答 令和6年度基本方針に掲げているとおり、「食・農・JA」への県民の理解醸成に取り組んでまいります。また、JAの最大の使命は食と農を守ることであり、そのためにも自己改革に取り組み、そこで生み出した財源を農業振興に活用してまいります。

運営体制に関する質問

・総代会だけではなく、もう少し時間をかけて組合員に説明する必要があるのではないか。

- ・どのように説明の場を設け組合員の意見を聞くのか。また、地区本部制や事業本部制などのメリット・デメリットを分かりやすく説明し、しっかりと意見を聞いた上で次の方向性を示してほしい。
- ・組合員で成り立っている農協であることを十分認識をいただいて、11地区本部はそのままにしていきたい。これ以上の合理化は組合員離れにつながるなどの認識でいる。組合員のための農協になっていただきたい。
- ・地区本部制をいつまでもやっていく必要はないと思う。組合員に不便があってはいけないが、管理部門をまとめることで経費を抑え、それを営農部門や地域に密着したものの強化につなげるなど、JAの将来を見据えてやっていくべきだと思う。

回答 現在の地区本部制は、県内11JAが統合してスタートさせるには非常に有効な仕組みでありました。一方、事業を進めていく中で、地区本部制の良い点・悪い点が見えてきました。また、統合当時では考えられないほどJAや農業を取り巻く環境は厳しさを増しており、将来を見据えた際に、より良い運営体制があるのではないかと令和6年度事業計画に記載いたしました。今後、組合員の皆さんとしっかり議論し、できれば11月頃に臨時総代会を開き方向性を判断いただきたいと考えています。

財務調整に関する質問

・財務調整未達地区本部の補填減資は出資配当のはずだが、理事会で決定した純財産計算方式で埋め込んだら財務調整が達成できたとの説明があった。純財産計算方式で埋め込むことは令和元年の第5回総代会資料に載っているとのことだが、それま

での年度でも組合員がわからないなかで理事会決定してすでに埋め込んでいたのではないかと。理事会での決定について、どのような経緯で決定されたか知りたい。

回答 統合前に取り交わした「統合に関する確認書」では、財務調整基準額に満たないJA（地区本部）は、①財務調整基準額に達するまで統合後の出資配当を増資財源とすること②統合後10事業年度までこの取扱いを行うことの2点が書かれています。

1点目の対応については、未達地区本部の出資配当はJAで留保し、出資1口金額になったら出資金に振り替えるという取扱いを行っています。

2点目の対応についても、いわみ中央地区本部が平成27年度決算、西いわみ地区本部が平成28年度決算、島根おおち地区本部が平成29年度決算で、それぞれ財務調整基準額に達し、残る雲南地区本部も最終の10事業年度である今次決算で達しました。

未達額に当該地区本部の当期剰余金を充当して財務調整基準額に達したかを判断する方法については、統合後は地区本部ごとの純財産計算ができない仕組みのため、純財産計算方法に準じた方法として平成28年5月の理事会で協議・決定を行い、令和元年6月の第5回通常総代会にも報告させていただいています。

この他にも
多くの意見を
いただきました。



©よい食P



topics
1

令和6年度水稻生産者大会を開催

12
つくる農業
つなぐ食料

島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは7月11日、「食味・品質の向上で売れる米づくりを目指して」をテーマに令和6年度水稻生産者大会を開きました。大田市のあすてらすをメイン会場に、各地区本部などをオンラインでつなぎ生産者や県、JAの担当者ら約270人が参加。消費者動向や高温条件下での栽培管理などについて学びました。



堀野さんの講演を聞く参加者ら

基調講演では3人の講師を迎え、このうち堀之内実験農園の堀野俊郎さんは「米の品質・食味研究と地域産米づくりへの適用」と題して講演。長年の食味研究を踏まえて、飯南町に伝わる「稲を作るな、い〜ね（根）を作れ」という言葉から発想を得た、鉄材散布による根腐れ対策と疎植による倒伏対策を組み合わせた栽培方法が良質・良食味米づくりにつながったと発表しました。

また、JAアグリ島根からは島根米の販売に関する情報提供があり、島根県農業技術センターからは、水稻栽培の高温対策として稲穂が出て種子が成長する時期（登熟期）の水管理が地温低下に有効であることや昨年県内でも発生が確認され始めたイネカメムシの発生状況や防除対策などについて報告しました。

topics
2

令和6年度島根県JA青年大会を開催



島根県農協青年組織協議会は7月17日、安来市の総合文化ホールアルテピアで令和6年度島根県JA青年大会を開きました。青年の主張と組織活動実績発表の2部門で各青年連盟から8人が発表。青年の主張の部は雲南青年連盟の藤原正博さん、組織活動実績発表の部はくにびき青年連盟の上山根有史さんが最優秀賞に輝きました。2人は12月12日に徳島県で開催される中国四国地区JA青年大会へ出場します。

藤原さんは、自身が水稻作業で困っていた際に盟友が助けてくれた経験から、農業機械や労働力などの農業経営資源を盟友同士でシェアする仕組みづくりを提案。青年連盟に加入するメリットを創り出すことで、盟友数の拡大や組織力強化にもつながると発表しました。



今大会で発表した盟友ら

審査員長を務めた一般社団法人家の光協会西日本普及文化局の小出繁副局長は「自身の経営ビジョンが盛り込まれた非常に意欲的な発表で、提案内容も明確・具体的で発展性も感じられた」と講評しました。

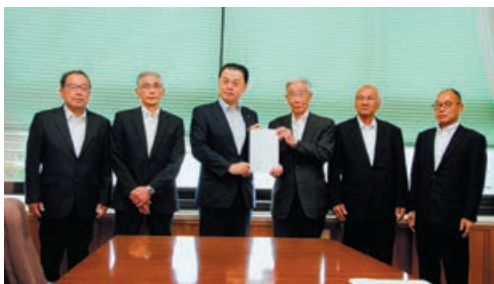
上山根さんは、くにびき青年連盟の食農教育活動について発表。農業に触れる機会が減る中、園児との米づくり体験やイチゴの出前授業など幼いころから関心を持ってもらうための4つの取り組みを紹介しました。

その他の入賞者は次のとおりです。

- ◆青年の主張の部優秀賞＝大森雄介（やすぎ青年連盟）
- ◆組織活動実績発表の部優秀賞＝伊藤 学（出雲青年連盟）

topics
3

県産たまごの消費拡大を 島根県養鶏協会が県知事を訪問



要請書を丸山知事（左から3番目）へ手渡す
同協会の竹下会長（左から4番目）ら

県内の養鶏農家で構成する島根県養鶏協会は7月5日、丸山達也知事を訪れ、鳥インフルエンザの余波で需要が落ち込む県産たまごの消費拡大や飼料・資材価格の高止まりの影響を受ける養鶏農家への支援を求める要請書を手渡しました。

現在、鳥インフルエンザの影響で大幅に減少した全国の飼養羽数は元に戻りつつある一方で、たまごの消費が回復せず価格が大幅に下落。このような中で県外産たまごが県内市場に対して積極的な売り込みの動きがあり、県内スーパーなどで県内生産者の販路が奪われかねないといった厳しい状況が懸念されます。

この状況を踏まえ、同協会は県産たまごの地産地消・消費拡大の取り組み支援や配合飼料価格安定制度の見直しを国へ求めること、県産飼料用米の増産に向けたJAとの連携強化などを要望しました。丸山知事は「県としてもこの危機感を共有しながら今後の対策をしていきたい」と応えました。

同協会の竹下正幸会長は「県民の皆さんに消費拡大に向けた対応策を知っていただき、県産たまごを消費してもらえる状況を作っていきたい」と話しました。



同協会が今年7月に行った島根県鶏卵品質改善共励会で最優秀賞に輝いた(有)福田ファームのたまごを味わい、県産たまごをPRする丸山知事



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

西いわみ女性部

JA女性組織30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



JAしまね西いわみ女性部は、JA全国女性組織協議会が掲げる共通目標「つながろう」「まもろう」「かかわろう」をもとに、12の支部で年間計画を立てながら活動しています。



年に一度の恒例イベントとして、全女性部員が参加するグラウンドゴルフ交流会や生活研修旅行を企画し、部員同士の交流を深めています。その他にも、女性部としてJAの支部祭り、地域のイベント、ミニデイスービス、ちゃぐりんフェスタ、JA地区座談会、おもてなしプロジェクト、目的別グループ活動（料理、手芸、読書会、野菜作り、50年続く味噌作り、地域貢献）など、積極的に参加・活動しています。

また、同女性部が行う「手作りハム」の活動は好評で、今年も各支部で取り組んでおり、女性部活動のメインとなっています。この活動は部員の新規加入にもつながっています。

今後もJAや地域に貢献しながら女性部が団結し、みんなで楽しく活動していきたいと思っています。



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

JAしまね島根おおち青年連盟

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

おがさわら
小笠原

こういち
晃一さん



JAしまね島根おおち青年連盟石見支部（以下、農青連）に加入している小笠原晃一さん（40）は、地元邑南町で就農して今年で8年目。県内の農林高等学校を卒業後、11年間は花・野菜農家へ雇用就農。そこで働く中で「自分の手で消費者に『美味しい！』を買いたい！」と笑顔で評価してもらえぬ物を作りたい」という気持ちを持つようになり、8年前から野菜農家として自営就農を始めました。安全・安心をモットーに、夏はミニトマト、冬は白ネギ、その他にもピーマン、キャベツなど幅広く野菜を栽培しています。

農青連としては島根県農協青年組織協議会の委員を務めている小笠原さん。「島根おおちはもちろんだが、島根県全体の農青連を盛り上げられるような活動をしていきたい！」と今後の展望を熱く語りました。

カラフルな葉は観賞用にも

スイスチャードは和名をフダンソウ（不断草）といい、ほうレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

生育適温は15～20度ですが、暑さ・寒さに強く、ほうレンソウの作りにくい夏に容易に栽培ができます。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めます。

品種

「アイdeal」(サカタのタネ)、「ブライトライト」(タキイ種苗)は葉柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。

畑の準備

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを予定の畑に散布して耕しておきます(図1)。その後、化成肥料200gと堆肥2kgを施し、床幅90cmの栽培床を作ります。

種まき

10～30度で発芽し、適温は25度程度です。じかまきでは条間20cm程度、株間5cm程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします(図2)。1粒の種(種球)から2、3本発芽するの

栽培カレンダー (スイスチャード)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冷涼地	●	■	■	●	■	●	■	■		
	春まき			夏まき		秋まき				
中間地	●	■	■	●	■	●	■	■		
暖地	●	■	■	●	■	●	■	■		
	春まき			夏まき		秋まき				

● 種まき(じかまき) ■ 生育 ■ 収穫

で、厚まきしないよう気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう。苗作りをする場合はセルトレーや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間20cm程度、株間15cm程度に植え付けます。

間引き・追肥

発芽後2、3回に分けて間引きます。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。

収穫

えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40～50日、夏まきで30～40日、秋まきでは40～60日で、草丈が20cmくらいから収穫します(図3)。下葉からかき取って利用すると、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするとき

は、葉の長さを40～50cmまで大きくすると良いでしょう。また、秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。

図1 畑の準備

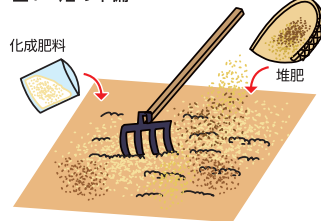


図2 種まき(じかまき)

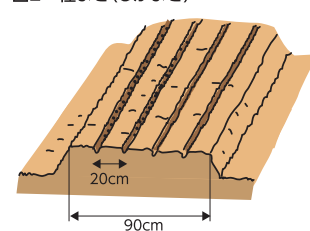
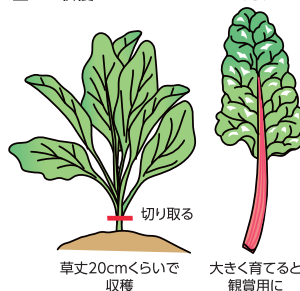


図3 収穫



理事会情報 (7月2日開催)

【協議事項】

- ①新規プロジェクトの設置について
- ②令和6年度補助事業の実施について
- ③令和6年7月4日付・8月1日付 機構改革の実施について

- ④第10事業年度業務報告書について
- ⑤常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑥人事ローテーション実施要項の制定について
- ⑦新人事制度導入に向けた今後の進め方について

理事会情報 (7月29日開催)

【協議事項】

- ①令和7年度島根県農業政策及び予算に関する要望について【第一次案】
- ②ディスクロージャー誌2024について
- ③農林中金からの資本再構築の協力要請への対応につ

いて

- ④大口貸出について
- ⑤理事(常勤・非常勤)と組合の取引について
- ⑥令和5年度決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

第10回島根おち地区本部総代説明会

6月17日(月)、第10回島根おち地区本部説明会を、邑南町田所公民館で開催しました。

事業報告

島根おち地区本部の主な事業活動と成果としては、令和5年度は、第3次中期経営計画の2年度として引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を目標に掲げ、創造的自己改革の実現に向け、事業改革に取り組んでまいりました。

営農事業では、特別栽培米「石見高原ハーブ米」及び「つや姫」の生産拡



大と販売強化にあわせ、SNSを活用した情報発信により農業者の所得増大に継続して取り組みました。また、県及び市町と一体となり試験圃場の設置により有機農業の基盤作りと園芸品目として「白ねぎ」「ミニトマト」「ブロッコリー」「たまねぎ」の栽培面積拡大及び販売高向上に取り組みました。また、リースハウス事業の継続活用による「ブドウ(神紅)」の導入に取り組み、合計で360a(36棟)のハウス面積となり、令和6年度本格出荷を目指した栽培指導に継続して取り組みました。

畜産事業では、畜産総合センターを活用した農家支援と担い手育成による繁殖雌牛の増頭と市場出荷頭数の拡大に取り組みました。また、島根県立矢上高等学校と連携して取り組む「石見和牛プロジェクト」による継続実施に取り組み、肥育センターについては令和6年度からの事業継承開始への協議調整に取り組みました。

生産・生活購買事業では、TACと連携し、低コスト肥料品目提案による、農家の所得増大に取り組みました。また畜産課と連携した堆肥予約システム

の導入によるWEB堆肥注文により、有機肥料の拡販に取り組みました。組合員との対話活動の一環として、展示会を開催しました。また営農部と連携し農業者の所得増大を目的に、管内の農畜産物・加工品を贈答品「旬のふるさと味覚便」「味の絆」として販売拡大に努めました。給油所では、農繁期に正組合員メリットとして農業経費削減を目的とした農業用燃料の正組合員特別価格を設定し実施、11月から3月末まで毎月2日間「灯油祭り」を実施し、利用者の拡大と安価提供に努めました。販売事業では、米は全国的に品質の低下となりましたが、前年並みの一等米比率となり、作況指数は101で、集荷数量は81,884袋となりました。

信用事業では、4支店で効率化店舗を導入し、激変する将来の地域環境に耐えられる支店づくりと持続可能な支店経営を目指しました。

共済事業では、組合員・利用者へ「ひと・いえ・くるま・農業」の総合保障を提供するため、LAを中心とした3Q訪問活動による情報提供と契約者へのアフターフォローを行い、組合員・利用者とのつながりを強化しました。

島根おち地区本部の最終決算状況は、事業利益3千386万円、経常利益1億2千568万円、当期剰余金1億8万円でした。

総代説明会

6月17

Q & A

Q 運営方針について、統合10年目の節目を迎え地区本部制を含む運営体制について検討・協議を進めるとあるが今後、どのような検討が行われるのか。

A 令和6年4月より運営体制検討会議を開始し地区本部制を含め、今後10年先を見据え、どのような運営体制にすべきかを検討しています。今後、必要に応じて組合員や総代の皆さんの意見を幅広く賜る機会を設け検討を進めていきたいと考えています。

Q 金融店舗の効率化について、どのような合理化が図られているのか。

A これまでJAしまねの金融店舗は全ての機能を兼ね備えていましたが、機能を抜本的に見直し、すべて均一サービスの金融店舗ではなく、昼休みの導入や業務の一部を限定する等、効率・合理化に重きを置いた店舗運営を進めています。組合員との接点を維持しながらいかに効率的に運営するか検討を進め10年先も持続可能な金融店舗を目指したいと思っています。

Q 邑南町のブドウ(神紅)リースハウス事業の主体はJAなのか行政なのか。また、リースハウス事業を進める目的はJAの販売高を上げるよりもイターンなどの新規就農者を増やすことが目的ではないのか。

A リースハウス事業の実施主体はJAであり、現在、イターンなどの

新規就農者を中心に生産者は増加しています。引き続き、県や町など関係機関と連携しリースハウス事業を進めブドウ「神紅」の産地化を目指します。

Q 「ブロッコリーと広島菜の栽培をしませんか」というチラシが外勤日で配られた。所得率の目安としてブロッコリーが26%、広島菜が20%と示されていたがこれは魅力的なのか。

A 島根おちち地区本部の奨励品目であるブロッコリーと広島菜の更なる振興を目的に所得率を示したチラシを外勤日で配布させていただきました。所得率は島根県が示す指針を基に若干、厳しめに見積もっていますが農家所得の向上と産地化に繋がる取り組みとしてしっかりと支援を行っていきたく考えています。

Q TACとは何か。英語でなく日本語で説明してほしい。

A TACは「地域農業の担い手に出向く担当者」の愛称です。当地区本部では、現在、2名の担当者を配置し、法人や担い手を中心に訪問を行い情報提供や意見交換などあらゆる相談に応えています。

Q 農林中金への対応について、危機感を持って、JAしまねとして、しっかりと要望等を伝えてほしい。

A 今回、一連の農林中金の問題について、組合員・総代の皆さんから大変厳しい叱責をいただいていること、今回の資本増強により一刻も早く経営が回復し還元が受けられること、これらを農林中金に対し強く求めていきます。

Q ブドウ「神紅」のブランド化を進めてほしい。

A 先般、島根おちちぶどう部会が設立されました。これは生産体制そして出荷選別体制

の確立を図らなければならないという大きな思いを持って地区本部支援にあたります。課題も多くありますが、既に出雲地区本部や西いわみ地区本部といった先進地もありますので、そこから様々な技術や共同販売等の知識を得ながら、ブドウ「神紅」の産地化を目指します。

Q 「しまね和牛肉」のブランド化を進めてほしい。

A しまね和牛肉のブランド化については、一昨年の鹿児島県全県において枝肉部門で日本一という大きな栄冠をいただいたところですが、せっかくこの栄誉を受けたしまね和牛肉、あるいは奥出雲和牛、地元石見和牛肉、なかなか県外で評価を得られないというのが実状です。これは今後、繁殖牛の生産基盤に大きな影響を与えることから島根県としても大きな課題として捉えられているところです。今後、そうした課題を整理し島根県内の和牛肉ブランドとしてしっかりと定着するための方向性を見出せるよう、さらに努力します。

Q 理事の報酬及び職員の給与を上げることはできないか。

A JAしまねの職員の給与は、平成29年度に現行の人事制度を導入後、一般職及び管理職の賃金表は未統一のままとなっています。賃金の未統一は一地区本部間人事異動の弊害でもあり、また近年の県内企業等の賃上げや初任給アップが行われるなかで、現在、JAしまねは初任給の引上げと全ての職員の賃金体制を統一する格差是正を進めています。役員報酬については総代会提出議案であり毎年、外部の有識者により役員報酬審議会を開催し決定しています。令和6年度の収支予測等を行うなかで、役員報酬は据え置きを考え提案させていただきます。

令和6年度 秋の農繁期対応 (米受入対応)

月	8月	9月										10月					
日	31	1	7	8	14	15	16	22	23	28	29	5	6	12	13	14	20
曜日	土	日	土	日	土	日	月・祝	日	月・祝	土	日	土	日	土	日	月・祝	日
受入対応時間	午前中 (8:30 ~ 12:00)																
瑞穂事業所		○	○			○		○		○			○				
羽須美事業所	○			○	○				○		○	○					
石見事業所		○		○		○	○		○		○		○				
川本事業所	JA休業日の米受入対応は行いません																
邑智事業所			○		○					○		○		○			
大和事業所	JA休業日の米受入対応は行いません																
桜江事業所		○		○			○		○		○		○			○	

【お願い】

※ JA休業日の米受入対応は上記表の○印のみ対応致します。

※ 受入対応時間は午前8:30から、お昼12:00までとなります。

※ JA休業日に米の持込みを希望される方は、事前に事業所までご連絡をお願い致します。(事前連絡が無い場合は職員対応ができませんことがあります)

※ 川本事業所・大和事業所については、JA休業日の米受入対応を行っていませんのでご注意ください。

【ライスセンターからのお願い】

※ インボイス制度の対応について、米穀販売事業では「農協特例」制度を適用する方針です。ただし、組合員加入をされていない方が出荷した農産物が混在する取引については、制度上、この「農協特例」の適用を受けることができません。ライスセンターをご利用の方は組合員加入をお願い致します。「農協特例」の性質上、組合員外の方の共同乾燥施設(ライスセンター)のご利用を制限させていただきます場合がありますのでご理解いただきますようお願い致します。

※ すでにお知らせしていますように、ライスセンターでは休業日を導入して業務を行ってまいります。各ライスセンターの休業日は事業所とライスセンターの店頭に掲示していますので確認の上、ご利用いただきますようお願い致します。

魅力発見！ 邑智郡農業・塾「視察編」

邑智郡農業士会が主催の「邑智郡の農産物と生産者、生産現場」流通をみちやろう！
きいちやろう」が開催されました。地域農業学習のため、郡内の生産現場と流通につ

いて矢上高校産業技術科1年生30名が視察をされました。
視察では、邑南町アグサポ隊研修圃場にてブドウの島
根県オリジナル品種「神紅」の栽培について年間の作業
を学び、農事組合法人星ヶ丘にて水稲に関連した農業機
械の説明と乗車体験をしました。午後からは、羽須美地
区の圃場にてドローン防除を見学、農薬の代わりに水で
の散布飛行、噴霧動作を見学しました。次にJA原村集
出荷場にて集出荷場の役割を説明し、生産者から出荷さ
れたお米や野菜の流通の流れを学びました。最後に道の
駅みずほの産直施設を見学しました。

生産者から栽培された商品が、消費者へ渡る過程にた
くさんの作業があることを視察を通じて学び、邑智郡の
農業について魅力を感じてもらえました。



神紅について学ぶ生徒たち



農業機械の乗車体験



米倉庫にて流通までを学ぶ生徒たち



ドローン防除と噴霧動作体験

7月
8

夏の農機展示会& ミニアグリミーティング

7月
4

7月
5

JA全農島根農機サポート株式会社と島根おおち地区本部は、
邑南町矢上の同会社島根おおち営業所にて「夏の農機展示会&
ミニアグリミーティング」を開催しました。この催しは地区本部
TACと同会社が企画し、生産現場の課題解決に向けて、営農、
農業機械の新技术を中心とした情報発信を目的に開催し、約
200名の組合員、利用者の皆さまにご来場いただきました。

今年の新たな試みとしては、VRを使用して、チェーンソーでの
木材の伐採を疑似体験し、安全作業に対する理解をより深める
体験コーナーを設けました。また、鳥獣害対策コーナーではセミ
ナーを開催。野生鳥獣による農作物被害を防ぐためには、防護
柵などの設置技術や野生鳥獣の生態的特性を知ることが重要で
ある等と伝えました。

JAの自己改革の3つの柱である「農業者の所得増大」「農業
生産の拡大」「地域の活性化」に向け、ミニアグリミーティング
を通じた組合員の課題解決に向けての提案活動に取り組むこと
ができました。



農業機械のプロによる説明



水稻栽培課題解決に向けてTACと共に
来年度の試験栽培を提案

魅力発見！ 邑智郡農業・塾「昼食編」

JA共済の
地域貢献活動

島根おちち女性部は、邑智郡農業士会が主催の、島根県立矢上高等学校1年生30名を対象に行われた「魅力発見！邑智郡農業・塾」の昼食で、女性部員12名で島根おちち管内の農作物を使用した「ライスバーガー」をふるまいました。

具材には、石見高原ハーブ米とすき焼き味の石見和牛肉、島根おちち管内で生産されたトマト、玉ねぎ、レタス、サラダケール、キュウリ、卵を使用し、ソースにはじゃがいもとサラダケール、マヨネーズを和えた特製ポテサラソースを使用しました。また、皮付きのフライドポテトとスティック野菜としてキュウリとヤングコーンも提供しました。

森光美佐子部長は「パッケージを開けたときに『わあ！』と喜んでもらえるように、味と見た目にこだわった。食べ盛りの高校生に満足してもらえるようなボリュームのある昼食になった」と話されました。

高校生たちはもつと食べたい！とおかわりをし、野菜もすべて完食。「おいしかった！」の声と笑顔が溢れた、賑やかな昼食となりました。

この活動は、管内の農作物を使用することで、邑智郡の魅力と農業、おいしさを伝える食育にも寄与しています。



ライスバーガーを頬張る生徒



ライスバーガーの作成風景



管内の農産物を使用した昼食

7月
8

生協ひろしまバイヤー来所 石見高原ハーブ米圃場確認

島根おちち地域ブランド「特別栽培米 石見高原ハーブ米」の販売先である、生協ひろしまのバイヤーが令和6年産の生産状況を確認するため、島根おちち管内のハーブ米圃場を訪れました。令和5年産ハーブ米の評価として、バイヤーは「全国的に去年は栽培の難しい年となったがハーブ米の品質維持は素晴らしい。ハーブ米はなくてはならないお米。今年産も栽培環境は厳しい状況にあるだろうが、消費者はハーブ米を求めている。バイヤーとしては有利販売に努めていきたい」と生産者へ呼びかけを行いました。島根おちちハーブ米生産部会の三浦秀樹会長は「中山間地域の担い手不足は加速するばかり。10年後どうなるかもわからない状況。石見高原ハーブ米を守っていくために、どうかしなければならぬと思っています。天候の影響もあり、年々作りにくくなってきたが、ハーブ米を求めている消費者の期待に応えるためにも良品質なお米を作り続けたい。引き続き販売に力を入れていただきたい」と熱い言葉をいただきました。

島根おちち管内のハーブ米総面積は約165ha。島根おちちハーブ米生産部会、県・市町、JAの関係機関が連携して今後も新規栽培者の確保、面積拡大に向けて販売促進活動をしていきます。



7月
24

第3回ケイトウ栽培講習会 「出荷目合わせ会」

7月
23

島根おおち地区本部は、第3回ケイトウ栽培講習会「出荷目合わせ会」を石見事業所にて開催しました。

お盆・お彼岸に向けて、管内で生産しているケイトウが出荷時期を迎えるため、統一規格で、よりよい品質のケイトウの出荷を目指し、営農部指導販売課の益田佑一指導員と新田朱音指導員が収穫までの病害虫防除、葉色の確認をしながらの液肥の散布、収穫の目安と収穫後の出荷調整等の説明を行いました。

参加者は、持参したケイトウを実際に見ながら、収穫の適期、花径の大きさなどの確認を行いました。「また今年も出荷作業が始まるな」と出荷へ向けて意気込んでおられました。



管内のケイトウの様子



地域の伝統芸能を担う 「高校生神楽」を応援

7月
16

J A共済連島根と島根おおち地区本部は、広島県安芸高田市で開催される「第13回高校生の神楽甲子園」に出場する、島根県立矢上高等学校の神楽愛好会に協賛金を贈呈しました。

贈呈式は矢上高校で行われ、服部幸信本部長は神楽愛好会代表の大夢想奈さんへ激励の言葉とともに目録を手渡ししました。大麻さんは「たくさんの地域の良さが集まった神楽にしたい。伝統芸能の中でも見てもらいやすいため、たくさんの人に好きになってもらいたい。甲子園では演目『土蜘蛛』を披露する。最後の盛り上がりを感じてほしい」と神楽への思いを力強く話されました。



J A共済の
地域貢献活動

ゆとり倶楽部 「クラフトリース作り」

7月
17

ゆとり倶楽部は、第3回講座「クラフトリース作り」を開講しました。家の光地方講師の影山和美先生をお招きし、クラフトテープを使用した夏リースを作りました。はじめに影山先生からリースの作り方について説明を受け、そのあと受講生は好きな色のテープを2本選びリースを編んでいきました。



実際に編んでみると、同じ手順の繰り返しなのですがなかなか難しく、受講生も初めは苦戦していました。しかし、繰り返し編み込むうちに徐々に上達し、同じ素材でも色や編み込む強さでそれぞれに個性あるリースができてきました。最後にビーズや貝殻で装飾し、思い思いの夏らしいリースが完成しました。



影山先生と完成したリースをもつ受講生

役職員大会開催

7月
20

島根おおち地区本部は、美郷町のみさと館町民ホールで令和6年度上期役職員大会を開催しました。はじめに服部幸信本部長から挨拶があり、次に永年勤続表彰が行われました。

役職員研修では、リハプランいずも合同会社の岡村健司先生より、健やかな職場づくりをするために、転倒や腰痛などの労働災害防止について講演いただきました。後半には、人権研修やコンプライアンスの遵守を徹底する取り組みについて研修を行いました。島根おおち地区本部では、今後も様々な研修を通じて役職員の資質向上に努めてまいります。



岡村健司先生(右)と労働災害防止の運動を行う役職員



服部幸信本部長



重点品目野菜について病害虫の予防の徹底を図りましょう！

農薬散布される前には必ず防除日誌を確認し、使用回数等使用基準を厳守！

●白ねぎ

防除の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期・回数
8月下旬	アザミウマ類・ネギコガ ネギハモグリバエ	ディアナSC	2,500～5,000倍	収穫前日まで 2回以内
	さび病・べと病 黒斑病・葉枯病	テーク水和剤 ^⑨	600倍	収穫14日前まで 3回以内
	ボトリチス葉枯症 黒斑病	ロブラール水和剤	1,000～1,500倍	収穫14日前まで 3回以内

⑨テーク水和剤はジマンダイセン水和剤やモンガリット粒剤等と使用回数が共通のため注意

○ボトリチス葉枯症・さび病は、出荷する葉にも影響がありますので防除の徹底をお願いします。

防除の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期・回数
9月中下旬	アザミウマ類・ネギコガ さび病・べと病	ハチハチ乳剤 ^⑩	1,000倍	収穫7日前まで 2回以内
	ボトリチス葉枯症・黒斑病	ロブラール水和剤	1,000～1,500倍	収穫14日前まで 3回以内

ねぎの夏休み後の土寄せは最高気温が30℃下回る時期になって行ってください！（軟腐対策）

●ナス

防除の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期・回数
8月下旬～ 9月上旬	ハスモンヨトウ・オオタバコガ	フェニックス顆粒水和剤	2,000～4,000倍	収穫前日まで 3回以内
	うどんこ病・すすかび病	アミスター20フロアブル	2,000倍	収穫前日まで 4回以内
強風等の後	褐色腐敗病	ホライズンドライフロアブル	2,500倍	収穫前日まで 3回以内
		ランマンフロアブル	2,000倍	収穫前日まで 4回以内

※褐色腐敗病は昨年も発生しております！ 収穫時には病斑に気がつきにくいので予防的に農薬散布をしましょう。

●ミニトマト

防除の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率	使用時期・回数
9月上旬	オオタバコガ・ハモグリバエ類	プレオフロアブル	1,000倍	収穫前日まで 2回以内
	灰色かび病・葉かび病 斑点病・すすかび病	アフエットフロアブル	2,000倍	収穫前日まで 3回以内
	灰色かび病・葉かび病 斑点病・すすかび病	ファンタジスタ顆粒水和剤	2,000倍～3,000倍	収穫前日まで 3回以内

※例年単価が高い9月出荷におけ、トマトトーンの使用（200倍液）を丁寧に行いましょう。

※気温が低下し、日射が弱まる気候になったら「遮光資材」を取り除きましょう。

※10日に1回はカキパック等（500倍液）のカルシウム剤の散布をしましょう。

●ピーマン

防除の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率 / 散布量	使用時期・回数
9月上旬	タバコガ類・アザミウマ類	プレオフロアブル	1,000倍	収穫前日まで 2回以内
	うどんこ病・斑点細菌病・斑点病	カスミンボルドー	1,000倍	収穫前日まで 5回以内

※雨が多い時期はヘタの部分の傷みに注意して出荷をお願いします。

※10日に1回はカキパック等（500倍液）のカルシウム剤の散布をしましょう。

●広島菜【8月下旬～9月上旬定植】

「定植の適期は播種後20日!!」定植が遅くならないよう圃場準備は早めにしましょう。

防除の時期	対象病害虫	農薬名	散布量	使用時期・回数
植付前	根こぶ病	ダイアジノン粒剤5	20～30kg/10a 全面土壌混和	播種又は定植前 2回以内

定植時にネキリムシの対策を忘れずに行ってください!!

防除時期	対象病害虫	農薬名	散布量	使用時期・回数
植付時	ダイコンハムシ	ダイアジノン粒剤5	6kg/10a 全面土壌混和	定植時 1回

●ブロッコリー【7～8月定植】

予防の時期	対象病害虫	農薬名	希釈倍率 / 散布量	使用時期・回数
8月下旬～ 9月上旬	アオムシ・コナガ・ヨトウムシ	ディアナSC	2,500～5,000倍	収穫前日まで 2回以内
	軟腐病・黒斑細菌病	スターナ水和剤	2,000倍	収穫14日前まで2回以内
	菌核病・黒すす病	シグナムWDG	1,500倍	収穫7日前まで2回以内
	べと病		1,500～2,000倍	

○散布については、使用時期、使用方法を守り、予防的防除を心がけましょう。詳しくは、営農指導員へご相談ください。また、右記二次元コードからJAしまね島根おちのホームページからでも確認ができます。





水 稲

●コンバイン・乾燥調整機の点検と掃除について

間もなく収穫期を迎えるにあたり、コンバインや乾燥調整機類の点検と掃除を実施しましょう。掃除が十分できていないと、異物、異品種、コクゾウムシ・メイガなどの貯蔵害虫が玄米に混入する恐れがありますので必ず掃除を行ってください。

●収穫・調整

出穂してから約40日前後で稲刈りとなります。近年では、高温の影響により収穫時期が早まっておりますので刈り遅れとならないよう注意しましょう。 ※**収穫目安**については右記の二次元コードからご確認ください。



収穫・乾燥・調整の注意点として

1. 雨や雨降り直後、朝露のある状態での収穫は避けましょう。
2. 生籾をコンバイン袋に入れたまま長時間放置しないようにしましょう。(ヤケ米の発生)
3. 乾燥機へ搬入後、本乾燥を行うまでは通風で管理し乾燥機内のムレを防止しましょう。
4. 籾摺り機のロール間隔を調整し、籾の混入、肌ずれ粒を起こさないよう注意しましょう。
5. **網目は、うるち米（コシヒカリ・きぬむすめ・つや姫）は1.9mm、うるち米（ハナエチゼン・つきあかり）・もち米は1.85mm、酒米は2.0mmとします。**
6. 米袋の皆掛け重量は30.5kgとなります。

※**乾燥の際には、過乾燥とならないよう十分に注意をしてください！**

●米のトレーサビリティ（生産履歴OCR）の提出について

生産履歴が確認された米について「JAしまね米」として区分販売が行われます。生産履歴の記帳を必ず実施し、履歴の提出をお願いします。

- ①生産履歴OCRを配布しております。（7月外勤日）
- ②**生産履歴OCRを米の出荷5日前までにJAに提出してください。**
(ライスセンターをご利用される方は、籾受入れ前に提出してください。)

令和6年産米の出荷について（お願い）

現在、JAしまね島根おおち地区本部では、皆さまから予約いただきました令和6年産米の数量を元に米穀店へ米の販売交渉を行い有利販売に努めています。

生産者の皆さまには予約いただきました数量以上に一袋でも多くJAに出荷いただきますようお願い致します。

米穀店からの声

- ・島根米を多く取扱いたいので、生産量を維持して欲しい。
- ・他県より島根米の品質と食味は良い。

島根県内での島根米取扱店舗

- ・すき家、スシロー、ビッグボーイ



JAの米集荷対策助成金

令和6年産米をJAの米検査場へ出荷された米に対し、**1袋当り30円（税込み）**の集荷対策の助成を行います。（ただし、令和6年11月29日出荷分までとします）

異品種・異物 混入防止のお願い

異品種・異物の混入がないお米の出荷を目指しましょう！

流通段階では、あなたの作ったお米はDNA鑑定される時代です。

万が一、事故が発生した場合、あなたのお米はもちろん、JAのお米全体も調査する必要があります。わざとでなくても、たった何粒かの異品種やわずかな異物の混入が、まわりの皆さんへ多大なる迷惑と損害を与える結果になってしまいます。

【主な混入物】 ●変色 ●もみ殻 ●コクゾウムシ ●小石 ●カビ ●ハンガー ●ガラス片 など



変色



もみ殻・カビ



コクゾウムシ



小石



カビ



ハンガー

和牛情報



隠岐〓保合、西部〓堅調、中央〓下落、

本県7月の子牛市場は、隠岐、西部、中央で開設し771頭の取引があり、隠岐の平均価格は、雌356,716円（前回比630円高）、去勢412,540円（前回比8千円安）、平均388,973円（5千円安）で〓保合〓、西部の平均価格は、雌406,857円（前回比40千円安）、去勢551,684円（前回39千円高）、平均493,753円（9千円高）で〓堅調〓、中央の平均価格は、雌468,531円（前回比31千円安）、去勢533,003円（前回比37千円安）、平均503,912円（39千円安）で〓下落〓の取引となりました。

隠岐市場では、年3回の開設のため上場牛の出荷月齢や体重に大きなバラツキがあったものの、発育良好なものも多くみられました。西部市場では、隔月開設のため上場牛の出荷月齢や体重にややバラツキがあり、発育良好なものがみられた反面、過肥気味の牛が散見されました。中央市場では、地域によって若干バラツキが見受けられましたが、去勢では発育良好で体積感に富む牛も多く見受けられました。

各市場の上場牛にこのような違いがみられる中、全国的に枝肉単価が下落傾向であることもあり、価格差が出にくい状況になっております。しかしながら、こういった状況であるからこそ、購買者に好まれる子牛育成に努める必要があります。引き続き「骨格と胃袋のできた牛」の上場により、購買者に支持される「しまね和牛」子牛市場として、関係者が一丸となって取り組み「子牛の品質向上」に努めましょう。

県外移出率

■雌■51.76% ■去勢■38.53% ■合計■44.33%

令和6年7月子牛市場成績表

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	111	635,800	202,400	468,531
	又キ	135	825,000	226,600	533,003
	合計	246			503,912
島根おおち	メス	15	635,800	211,200	435,836
	又キ	14	808,500	226,600	505,293
	合計	29			470,564
瑞穂	メス	1	598,400	598,400	598,400
	又キ	1	808,500	808,500	808,500
	合計	2			703,450
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	4	507,100	342,100	411,767
	又キ	1	394,900	394,900	394,900
	合計	5			408,394
川本	メス	2	507,100	303,600	405,350
	又キ	3	658,900	509,300	591,433
	合計	5			517,000
邑智	メス	5	635,800	437,800	503,140
	又キ	7	620,400	364,100	517,943
	合計	12			511,775
大和	メス	2	269,500	211,200	240,350
	又キ	2	244,200	226,600	235,400
	合計	4			237,875
桜江	メス	1	460,900	460,900	460,900
	又キ				
	合計	1			460,900

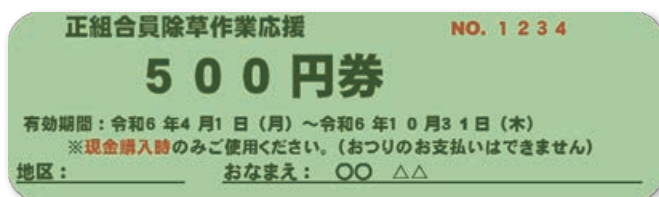
JA正組合員の皆さまへ



正組合員除草作業応援 500円券利用期限のご案内



本年3月に、正組合員世帯に1枚ずつお配りしました、“除草作業応援500円券”
につきまして、ご利用期限が**令和6年10月31日**までとなっています。
まだ、ご利用いただいていない皆さまには、お早めのご利用をお願い致します。



- ・チップソー、ナイロンコード
- ・除草剤
(ラウンドアップ・ザクサ・バスタ)
- ・混合油

取扱店舗

(島根おおち地区本部)

- ・瑞穂、羽須美、石見、川本、邑智、大和、桜江の**各事業所**
- ・瑞穂、市木、井原、日和、日貫、阿須那の**各給油所**



女性部が行く



問い合わせ先 企画総務部 ☎83-1801

J/A役職員・女性部員統一行動

おもてなしプロジェクト

桜江支部では桜江4地区の作品を2か月ごとに入れ替えて展示します。
7月・8月は川越地区の皆さんの作品を展示しています。絵手紙や手芸など様々なアート作品が並んでいます。また、期間中でも、新しい作品が完成したら入れ替えることもありますので、ご来店の際はゆっくりご覧くださいね♪



桜江支店 & 女性部

7月
1

ふれあい農園かぼちゃの収穫

島根おおち青年連盟と女性部はふれあい農園にてかぼちゃの収穫を行いました。本来であれば園児を招いて開催を予定していましたが、当日は猛暑のため、青年連盟と女性部24名での収穫となりました。

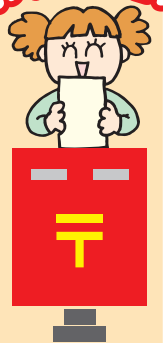
収穫前には営農部営農企画課の上田理央指導員による研修会を実施しました。参加者は「初めての有機かぼちゃ栽培。病気や虫がたくさん付きましたが、なんとか収穫を迎えることができました」と安堵の声がありました。草をかき分けると元気なかぼちゃが顔を出し、持ち上げるとその重みに感動。育てた実感が湧いてきました。収穫を終えた参加者の顔からは眩しいくらい笑顔がみられました。秋にはかぼちゃを使った食育交流会の開催を予定しており、青年連盟と女性部は今後も連携して食育を伝えていきます。



収穫後のかぼちゃと集合写真

7月
23

お便り紹介



今月も皆さんからののおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、J/Aに対する意見・要望などもお寄せください。

◇クロスワードパズルの応募はメールOKにしてもらえると良い。

瑞穂支店管内 Kさん 70代

●メールでのご対応はできかねますが、8月号よりウェブサイトからの応募を開始しました。クロスワードパズルページ内のQRコードを読み取っていただき、応募フォームより入力し応募できるようにになりました！※引き続きハガキでのご応募もお待ちしております😊

◇毎日暑い夏が続きます。この夏も皆さま大変ですね。久しぶりに隅々まで読ませていただき、クイズにも応募してみることになりました。

石見支店管内 Nさん 70代

●たくさんお読みくださり、またクロスワードパズルにもご応募いただきありがとうございます！これから暑い日が続きますので、くれぐれもお気を付けください😊

◇「身近な詐欺にご注意を！」新手法の詐欺が次々出てきますね。あちこちで話題にして「詐欺かも」と疑える感覚を養いたいと思います。

邑智支店管内 Aさん 70代

●最近の詐欺は巧妙化してきており、誰もがターゲットになる可能性があります。知らない番号の電話には出ない、身近な方には言葉などを決めておくなどすると未然に防ぐことが出来るようです。日頃からの意識で詐欺に対策しましょう！

◇いつも真っ先にクロスワードパズルにいどんでいます。頭の体操にもってこいです。今年は家の中にも熱中症に気をつけなくてはいいないので水分補給こまめにとっています。

桜江支店管内 Mさん 60代

●いつもお読みくださりありがとうございます。夕方になっても30℃を超える日が続いており、家の中で熱中症になる方が増えています。冷房をつけ、水分補給・塩分補給をしつかりと行い熱中症に気を付けましょう！

組合員のみなさまへ

JA マーク品（肥料・農薬）の取扱いを開始します！



ジュンテンドー
川本店

取扱開始日・場所

★令和6年8月24日（土）

午前8時30分～

★ジュンテンドー川本店

島根県邑智郡川本町因原 562 番地 1

8/24 にご来店いただいた方

先着100名様に
粗品プレゼント！！

おさいふカード会員特典について

①ジュンテンドーの「いきいきポイントカード」とJAの「おさいふカード」の連携手続きをお近くのジュンテンドー店舗にて行ってください。

★会員特典の適用は、店頭お申し込み日より約2週間後となります。

②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」をレジにて提示ください。

●「いきいきポイントカード」へのポイント付与

現金、JAカード（クレジットカード）にてお支払いいただくと、通常1取引200円（税抜）につき「1ポイント」付与のところ、会員は「2ポイント」付与となります。

●「おさいふカード」へのポイント付与

「いきいきポイントカード」を提示して、現金、クレジットカード、QR決済にてお支払いいただくと、年間購入金額10,000円（税抜）につき「30ポイント※」付与します。（毎年1月頃）

※組合員以外は15ポイント付与



みなさまご利用ください

〇お問い合わせ先 JAしまね 島根おおち地区本部 営農部 生産資材課
☎ 0855-83-1762

JAのお仏壇のリフォーム 職人の技術を駆使した修繕で生まれ変わります。

大切なお仏壇 修理・修復いたします

お見積り無料

お問い合わせは
お気軽に!

修復
前



修復
後



ご相談・ご注文はJAしまね各事業所で承ります。

●瑞穂事業所 83-1134
●邑智事業所 75-1861
●桜江事業所 92-8025

●羽須美事業所 88-0121
●大和事業所 82-2557
●総合生活課 95-3601

●石見事業所 95-1224
●川本事業所 72-0330



法要ギフトは JA花かご館へ

○ご返礼に好適な商品を多数掲載

○弔事のご返礼は
JA花かご館にお任せください。

お問い合わせ・ご相談は

瑞穂事業所	☎ 83-1134
羽須美事業所	☎ 88-0121
石見事業所	☎ 95-1224
川本事業所	☎ 72-0330
邑智事業所	☎ 75-1861
大和事業所	☎ 82-2557
桜江事業所	☎ 92-8025

年金びより



夫が今年64歳になるけど、給料が多いので年金はもらえないと思うし、67歳までは働く予定。繰り下げると年金が増えるって聞いたし67歳までは請求手続きしなくてもいいですか？

ちょっと待って!



65歳前の年金請求は必ず手続きしましょう

- ★65歳までに受給できる年金は増額になりません。65歳に請求しても、受給できた年金額がまとめて振り込まれるだけです。
- ★繰り下げて年金額が増えるのは、65歳以降の年金を66～75歳までに受給する場合です。そのほかにも…
- ★1ヶ月の給料+(1年間の賞与額÷12)+1ヶ月の年金額が50万円を超えなければ年金に調整はかかりません。
- ★配偶者がおられる方は65歳になり一定の条件を満たすと、年額約40万(R6年度額)の加給年金があります。また、手続きを遅らせる事によって過払いが発生するケースも見受けられます。

などなど

年金はお一人お一人によって貰い方が変わってきます。(配偶者がおられる場合・給料や退職後の雇用保険との兼ね合い等)

受給開始年齢が来る前に1度ご自身の年金について考えてみませんか？

年金額の試算や詳しいお話を聞きたい方は、お近くのJA窓口にお問い合わせください。



9月の年金相談会開催予定はございませんが、お気軽に支店窓口までご相談くださいませ。

年金に関する疑問・質問は
お気軽にご相談ください

JAしまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

9月の行事予定



9月18日(水)

ゆとり倶楽部「つまみ細工～布で作るお花のブローチ♡」

時間：9：30～11：30 場所：地区本部2階大会議室

9月の外勤日

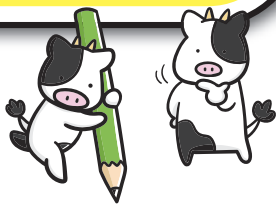
19日(木)・20日(金)・21日(土)

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

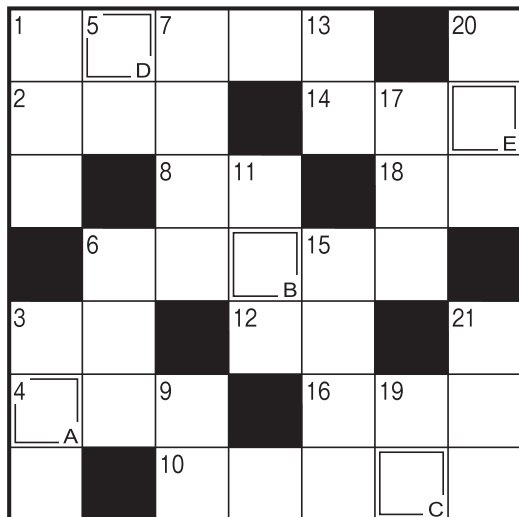
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年8月号

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
---	---	---	---	---

タデのカギ

- ① わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③ 「」や () のこと
- ⑤ 長く連れ添った夫婦は似てくる
とか
- ⑥ アキアカネ、オニヤンマといえ
ば
- ⑦ からすみはボラなどの——を
加工したものです
- ⑨ 食パンのふちの部分
- ⑪ 筒に強く息を送り込んで矢を飛
ばします
- ⑬ 派手なところがありません
- ⑮ 明日の授業に備えて——をし
た
- ⑰ 房で売られる果物
- ⑲ 神の起こした洪水を箱舟で乗り
越えました
- ⑳ 天竺牡丹(てんじくばたん)と
も呼ばれるキク科の花
- ㉑ 一時的に寝ること

ヨコのカギ

- ① 9月2日は——の日。ハズレく
じ対象の抽選もあります
- ② ドミソとかドファラとか
- ③ 握りずしを数えるときに使う言
葉
- ④ ミョウガはこの部分や若い茎を
食べます
- ⑥ 前身は江戸です
- ⑧ 敬老の日に——へ日本酒を贈っ
た
- ⑩ 素晴らしい考えのこと
- ⑫ 南の島に似合う植物
- ⑭ ——手振りを交えて説明した
- ⑯ 急須のお茶を注ぎます
- ⑰ ノブを持ってあげます

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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

JAしまね 島根おおち地区本部 企画総務部 「クイズ」係
2024年9月6日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「トコロテン」

リ	コ	ビ	ン	ソ	ウ
ス	キ	ー	ダ	ウ	ン
ウ	マ	ス	メ	ガ	
キ	ン	ト	ウ	ン	
ア	ユ	ア	メ	シ	
ロ	ウ	ヒ	タ	イ	ヤ
エ	リ	ス	テ	テ	コ

川柳の広場

最優秀賞

人生は悔いと焦りの鬼ごっこ

津和野町 田中とよし様

優秀賞

あれこれとあつて世の中難しい

隠岐の島町 上川 晃一様

逆らわず流れに任す老い二人

出雲市 櫛井 伸幸様

楽しさを見つけて挑戦旅続く

江津市 湯浅志津子様

佳作

大空を突き抜けていく好奇心
あるがまま生きた足跡日記帳
風呂直し畳を替えて孫を待つ
思い出の鯉のぼり飛べ僕もどぶ
気がつけば七十の坂越えていた

出雲市 北村 功様
出雲市 佐野美和子様
江津市 渡津かずお様
浜田市 山内 睦重様
益田市 竹田 数子様

「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」9月号定価 922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)9月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

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

あて先

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



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

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

知らないと損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



まず農業者年金ってなに？

サラリーマンの年金
(厚生年金)

報酬比例部分(老齢厚生年金)
国民年金(老齢基礎年金)

2階立て

農業者の年金
(国民年金のみ)

国民年金(老齢基礎年金)

1階立て

農業者の年金はサラリーマンと違い公的年金の1階部分である国民年金のみです。厚生年金を受給するサラリーマン並の年金を確保するには、自分で2階部分の年金を準備する必要があります。この2階部分として農業者には農業者年金があります。

農業者の年金(国民年金+農業者年金)

農業者年金
国民年金(老齢基礎年金)

でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金 へは…

国民年金
第1号
被保険者
国民年金保険料
納付免除者を除く

年間60日以上
農業に従事

65歳未満

※ただし、60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者

の方ならどなたでも加入できます。

農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。



今年は豊作で収入が良かったな…
だけど税金が多くかかるのでは…
なにか節税対策はないかな？

前納すれば翌年1年間の保険料も **全額社会保険料控除** に使える！

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その合計額(最高保険料6万7千円の場合は3人分で24万1千2百円)が経営主の所得から控除できます。

農業者の担い手には、保険料の国庫補助があります。

保険料の国庫補助 を受けるには…

国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、

- **39歳までに加入**
- **農業所得が900万円以下**
- **下記の農業者の担い手要件** を満たせば受けられます。

- ① 認定農業者で青色申告をしている人
- ② 認定新規就農者で青色申告している人
- ③ ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者 など

↓
月額最大1万円の保険料補助

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

ハチを見かけたら巣づくり警報!

無料調査

ハチ
駆除

近寄らず、触らず!!

ハチの駆除はプロにお任せください。

ハチの駆除をご希望の方は
最寄りのJAまでご連絡ください。
JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの
地区担当者が訪問させていただきます。



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■本社/島根県松江市西嫁島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471



焼きカボチャのほかほかマリネ



コメント

- ・カボチャの焼き浸しは、冷蔵庫で5日間保存できます。
- ・香ばしく焼き上げたカボチャが熱いうちに液に浸すと味がしみ込みやすいです。
- ・カボチャはオーブントースターでも焼けます。また、フライパンで焼いても美味しくできます！

アレンジ

- ・カボチャの焼き浸しは、マヨネーズと和えてサラダにしたり、メインの付け合わせにしたり、すぐ使えて便利です。
- ・カレー粉やマスタードを加えると、スパイシーな味も楽しめます。
- ・パプリカはニンジンやトマトに、紫タマネギは普通のタマネギに替えたり、シシトウ、ピーマン、レンコンもOK！

材料（4人分）

- カボチャ… 1/3玉（600g）
A 酢……………大さじ2
水……………50cc
白だし……………大さじ2
ベーコン……………2枚
しめじ……………1袋
紫タマネギ……………1玉
赤パプリカ……………1/2玉
オリーブ油……………小さじ1
B 酢……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
パセリ（または青しそ） ……適量

作り方

- ①カボチャは種とワタを取り、厚さ7～8ミリの薄切りにする。
- ②魚焼きグリルにカボチャを並べ入れて焼く。両面こんがり焼き色をつけ、柔らかくなったら（竹串がすっと通るまで10分程度焼く）バットに取り出し、混ぜ合わせたAをかけて浸しておく。（※カボチャの焼き浸し）
- ③ベーコンは長さ1センチに切り、しめじは小房に分けておく。
- ④タマネギ、パプリカは薄くスライスする。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒め、しめじも加えてしんなりするまで炒め、火を切る。
- ⑥⑤にスライスしたタマネギとパプリカ、混ぜ合わせたBを加え、②のカボチャの焼き浸しにかける。
- ⑦器に盛り、パセリまたは青しそを飾る。

材料（4人分）

- ナス……………2本
豚ロース薄切り……………8枚
青しそ……………8枚
小麦粉……………適量
サラダ油……………大さじ1
A 梅干し……………1個
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
濃口醤油……………大さじ1
水……………大さじ1

作り方

- ①ナスは長さを半分に切って、4等分にし、小麦粉を薄くまぶす。
- ②豚肉を広げ、小麦粉を軽く振り、青しそ1枚、ナス2本を肉の上に乗せて、らせん状に巻く。残りも同様に巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②に小麦粉を薄く振り、巻き終わりを下にして並べて焼く。
- ④焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で4～5分間蒸し焼きにする。
- ⑤フライパンについた余分な脂をふき、Aを加えてからめる。

コメント

- ・梅の酸味で食欲倍増！お弁当のおかずやおつまみにもおすすめです！
- ・ナスは体の熱を冷まして、余分な水分を排出し、消化機能も高める夏にぴったりの食材です！

ナスの肉巻き梅照り焼き



アレンジ

- ・豚ロースは豚バラ肉に替えても美味しくできます！
- ・ナスをズッキーニに替えてもOK！

健康
散歩

もしかして夏バテ予備軍かも?!危険度チェックで備えよう

JA島根厚生連

暑い日が続いていますが、みなさん『夏バテ』していませんか？

『夏バテ』とは、夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状のことで、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などが主な症状です。

【夏バテ危険度チェック】

- | | |
|---|---|
| ☐ 汗をかきにくい | ☐ 朝（起きた時に）調子がない |
| ☐ 空調の効いた場所にいる時間が長い | ☐ 運動習慣がありません |
| ☐ 冷たい飲みもの・食べ物を多くとる | ☐ 生活リズムが不規則 |
| ☐ 胃腸の不調がある | ☐ シャワーで済ませることが多い |
| ☐ 睡眠が足りてない | |

6個以上▶夏バテ予備軍/3～5個▶要経過観察/2個以下▶異常なし

夏バテチェックリスト（リンナイ調べ/監修：せたがや内科・神経内科クリニック 久出堅司院長）

3個以上当てはまる時は、早めの生活習慣見直しが必要です。まずは、できるところから少しずつ改善していきましょう。

【毎日の夏バテ予防法】

1. 日頃から、昼寝を10～15分程度とる
2. 軽い脱水状態や熱中症初期には経口補水液などでの対処を徹底する
3. 軽い脱水症状や熱中症になったあとは、1～2週間回復に努め無理をしない
4. 暑い夜は、エアコンを使い快適な睡眠環境で十分な睡眠をとる
5. 冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意する
6. 適度な運動や入浴で、体に備わっている体温調整機能を働かせる

適切な水分補給、食事、運動、睡眠など生活習慣に注意し、生活リズムを整えましょう。それでも「夏バテ」症状が続く場合は、もしかしたら病気が潜んでいるかもしれません。医療機関へのご相談も考えてみてください。

まだまだ、暑い日が続きます。夏バテに気を付けて夏を乗り越えましょう。



【編集後記】今年は家庭菜園で初めてシシトウを育てており、カメムシ駆除に苦戦しながらもたくさんの実がなってホクホクしています。収穫後、食べ方に迷いましたが、個人的にベーコンと炒めるのが美味しかったです。他にもおすすめの食べ方がありましたらぜひ教えてください😊☺️（古）