

# JAしまねひより

2024

9

September  
Vol.102

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10<sup>TH</sup>  
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



©よい食P

国消国産

こくしょうこくさん



JALしまね 島根おおち地区本部版

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。



有限会社はらやまのブドウハウス

## 異業種参入で農業に携わり約25年

島根県の中部にあり、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が中心となった「島根おちちぶどう部会」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、お店でそれを手にとっても間違いない甘いのだそう。「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。



邑南町で栽培された紅く色づいた「神紅」

## 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

摘粒（てきりゆう）。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



来年産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うし、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きますが、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るのだそう。定期的な知識や技術が必要なこともあるのだそう。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『おーなんアグサボ隊（地域おこし協力隊）』を募り、若い世代の就農者が移住してきてくれていますが、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ももちろん、周り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、これからもつと交流を深めていきたいと思えます。若い人と

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よし、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をお願いします。

## 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？

JAしまねの組合員  
「ふるさとめぐみ」ちゃん



鳥根県内の店舗、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!



## 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)



## 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!**



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!



巡回の様子を取めた  
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

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。

株式会社まるなつ農場は、連携農家2戸とともに平成30年8月に会社を設立。現在は水稲



同法人の加工部門が製造する  
味噌を中心とした加工品

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。



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



メロンハウスで和泉代表(中央)と石川組合長ら

## 組合長から一言



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されてきた「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、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。

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  
つばね  
つばね  
∞

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。多くの人々が訪れ、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、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  
つばね  
つばね  
∞



「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。

**島根ワイナリーの  
商品は  
こちらからも  
購入いただけます**

島根のお酒・特産品を扱う  
「島根ワイナリー」公式オンラインショップ

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）に手渡す奥和登理事長（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發揮します。

### 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。

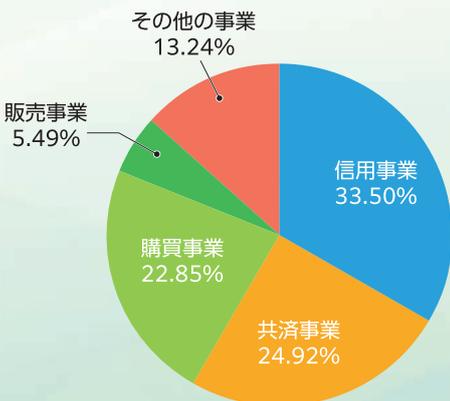
農協法の理事構成要件の改正も踏まえ、業務執行体制を見直し、地域農業の担い手や実践的な能力を有する者の登用拡大に向けて取り組みます。

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。

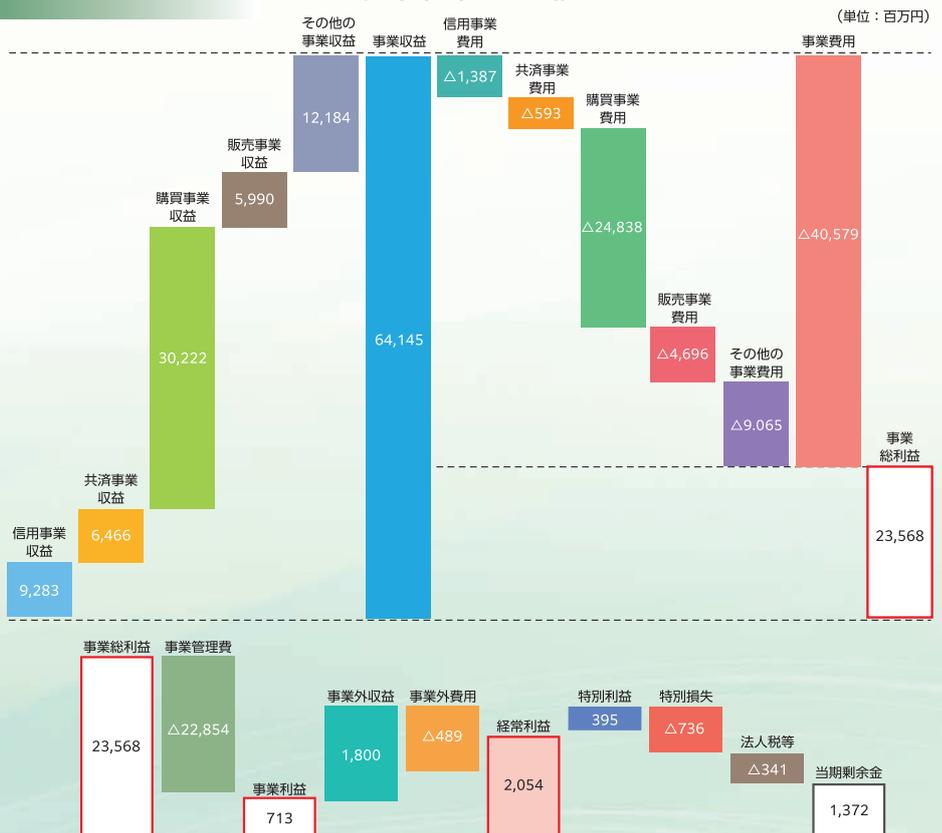
## 損益の状況 (令和5年度)

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

## 子育て応援宣言

### 地域密着型金融への取り組み

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	立	／	平成27年3月1日
本店所在地	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か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

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

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!

私たちが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」というキーワードに活動しています。



JA女性組織フレッシュミズSDGsかるた

令和5年度は、コロナウイ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。



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ごうと高校卒業後、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。

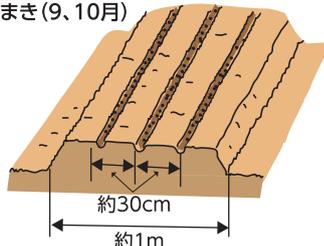
これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壌の改善と同時に、畑の生態系を多様にし、土着天敵などを活用して病害虫を抑えられることです。

## 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

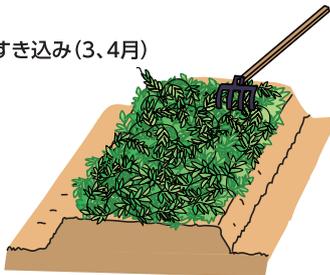
図1 ヘアリーベッチの利用

(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ラリア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	クロタラリア	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）

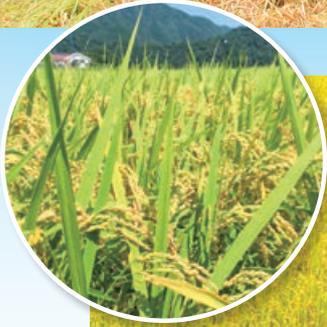
令和6年産米

# 収穫スタート 米検査開始



本年の水稲の生育は、田植え以降、気温が高めに推移したことにより、平年より5日程度早くなり、8月下旬から管内各地で収穫が始まりました。

令和6年産米の検査は、8月28日に矢上米倉庫で米検査開始式を行い、農産物検査員が品質などを確認しました。農産物検査員は検査基準に従い適正な検査を実施し、米穀店から選んでもらえる産地に取り組んでまいります。米の消費が回復し令和5年産米が不足する事態となり、米消費動向は不透明な状況にあります。島根おちち地区本



部では、島根おちちハープ米生産部会と引き続き連携し、「石見高原ハープ米」の生産振興に取り組み、生協ひろしまへの「コシヒカリ」、関東、関西を中心に「きぬむすめ」を消費者と結びつけた米と位置づけ有利販売を進めてまいります。

JAでは、農家所得増大に向けて生産者の皆さまから予約いただいた出荷契約数量を元に米穀店と販売交渉を実施しています。生産者の皆さまには予約数量以上の出荷をお願いいたします。



# 令和6年産米 島根おおち地区本部の概算金一覧表

令和6年産米の概算金が下記のとおり決定となりました。

## JAしまね米

(1) 水稻うるち玄米 30kg紙袋、円(税込)

品 種	1等	2等	3等
邑南町産ハープ米 コシヒカリ (S産地)	9,400	8,900	7,600
ハープ米コシヒカリ (邑南町以外)	8,800	8,500	
ハープ米きぬむすめ (全地区)	9,000	8,550	7,500
邑南町産コシヒカリ(上) (S産地)	8,650	8,350	7,600
邑南町産コシヒカリ (S産地)	8,550		
コシヒカリ(上)	8,400	8,100	7,600
コシヒカリ	8,300		
きぬむすめ(上)	8,300	8,000	7,500
きぬむすめ	8,200		
つや姫(上) (特別栽培米ST)	8,700	8,400	7,650
つや姫 (特別栽培米ST)	8,600		
つきあかり	7,950	7,750	7,250
ハナエチゼン	7,000	6,800	6,300

(2) フレコン玄米 kg、円(税込)

品 種	1等	2等	3等
S産地ハープ米コシヒカリ	313	296	253
ハープ米コシヒカリ	293	283	253
ハープ米きぬむすめ	300	285	250
S産地コシヒカリ(上)	288	278	253
コシヒカリ(上)	280	270	253
コシヒカリ	276	270	253
きぬむすめ(上)	276	266	250
きぬむすめ	273	266	250
つや姫(ST上)	290	280	255
つきあかり	265	258	241

※S産地は邑南町産が対象です。

※1.9mmふるい目1等米は(上)単価です。

※検査時の水分値について、下記の価格減算があります。

(対象品種：慣行栽培のコシヒカリ・きぬむすめの1～2等)

高水分(15.6%～16.0%) ……上区分より250円減算

## 一 般 米

(1) 水稻うるち玄米 30kg紙袋、円(税込)

品 種	1等	2等	3等
コシヒカリ (S産地)	8,050	7,850	7,350
コシヒカリ	7,800	7,600	7,100
きぬむすめ	7,700	7,500	7,000
つきあかり	7,450	7,250	6,750
ハナエチゼン	6,500	6,300	5,800
その他うるち	6,500	6,300	5,800

※一般米：JA米要件を満たさないもの、出荷契約のないもの、生産年翌年に出荷されたもの

(2) 醸造好適米 30kg紙袋、円(税込)

品 種	特上	特等	1等	2等	3等
五百万石	8,800	8,700	8,500	7,950	7,450
佐香錦	9,350	9,250	8,800	8,150	7,650
山田錦	10,900	10,800	10,150	9,100	8,350
緑の舞	9,350	9,250	8,800	8,100	7,600

※出荷契約数量を基本とし、出荷契約のないものは1,500円減算となります。

(3) もち玄米 30kg紙袋、円(税込)

品 種	1等	2等	3等
ヒメノモチ	7,250	6,800	6,300
ヤシロモチ			
ココノエモチ			
ミコトモチ			
その他もち	6,750	6,300	5,800

※もち米へのうるち米混入は400円減算となります。

※出荷契約数量を基本とし、出荷契約のないものは1,000円減算となります。

## 令和6年度集荷対策について

島根おおち地区本部は、令和6年産米に対して、下記の集荷対策を行います。

### ○米集荷対策助成金

JAの米検査場へ出荷された米に対して … 1袋30円(税込)  
(注)11月30日までに検査し、JAへ出荷された数量が対象となります。

### ○振 込 日

12月下旬に指定口座に振込処理を行います。

## 令和5年産 島根米最終精算について

令和5年産島根米共同計算は、ただいま最終精算に向けて手続きを行っています。

生産者の皆さまへの最終精算金は200円/30kg(税込)程度を予定しています。

生産者の皆さまへの振込は、年内のなるべく早い時期に行います。

※契約栽培等、一部該当しない場合がありますのでご承知おきください。

令和6年産につきましては、1袋でも多くJAに出荷していただきますよう、よろしくお願いいたします。



## 島根おちぶどう部会「神紅」出荷式

島根おちぶどう部会は邑南町農林水産物集出荷貯蔵施設で、ぶどう出荷式を行いました。出荷式には、三田誠会長、邑南町の石橋町長をはじめ会員の方々と県・町、JA役員など各関係機関より関係者が出席しました。

当日は、生産農家5戸から36ケース(約140kg)が出荷され、ぶどう部会の検査員2人が県の出荷基準を基に品質、糖度を確認し格付けを行いました。糖度検査では基準の20度を超える23.7度。検査を担当した寺本秋穂副会長は「形、着色とも良好で、食味もよく安心して出荷できる」と講評しました。

今年初めて出荷した石井大貴さんは「無事に出荷を迎えられ安心した。猛暑の中、摘粒など房作りに手間をかけた神紅が、着色・食味とも十分で自信がつく」と笑顔を見せました。

島根県で開発された赤色大粒オリジナルぶどう品種の神紅。邑南町では4年前から栽培を始め、令和6年には13戸(305a)の生産農家・面積となり、県内生産の約6割を占めています。

今期は約2トンの出荷を目標とし、県内の他関西方面などに向け、9月上旬頃まで続きます。令和7年には、さらに出荷量も増える見込みです。



8月  
22

## ハーブ米・つや姫出荷説明会

8月

島根おちちハーブ米生産部会と島根おちち地区本部は、令和6年産ハーブ米・つや姫出荷説明会及び令和7年産取り組み説明会を管内7カ所で開催しました。

- 令和6年産ハーブ米・つや姫出荷の注意点として、
- ① 特別栽培農産物に係る表示ガイドラインシール添付の確認
  - ② OCR（栽培履歴）の出荷5日前の提出
  - ③ 環境保全型農業直接支払交付金の要件としてクローバー播種量10a当たり1・5kgを厳守
  - ④ クローバーを春播した場合、2カ月以上の栽培期間が必要

以上、4項目について説明と確認がされたほか、販売先からの情報、西部農林水産振興センター県央事務所邑智農業部より令和6年産の栽培概要と今後の管理について説明を受けました。今回、生産者からいただいた貴重なご意見は今後の取り組みに反映できるように検討してまいります。



## 第22回 島根おちち農業 青色申告会定期総会

7月  
30

島根おちち農業青色申告会は、第22回定期総会を矢上交流センターにて開催しました。はじめに森田勝秋会長があいさつされました。次に令和5年度の活動報告並びに収支決算報告と令和6年度の事業計画及び収支予算が上程され承認されました。

研修会は、令和6年度税制改正と令和6年分所得税の定額減税について、浜田税務署の職員の方にお話をいただきました。

島根おちち農業青色申告会では、これからも研修会などを行いながら、税務知識を高めていきたいと考えています。



## ケイトウ出荷実績

7月  
27

8月  
10

島根おちち地区本部は、女性部を中心に管内で栽培されたケイトウを7月末からお盆にかけて出荷を行いました。今年は、生育期間を通しての高温により、生育が早く進み、出荷が前進傾向にありましたが、お盆前の最も需要が高まる時期にもしっかりと安定した数量で出荷することができました。生育期間中、雨量も少なく高温が続き、栽培の難しい年でしたが、品質のよいケイトウが出荷でき、市場からも「来年も引き続き出荷をお願いします」との声をいただいも強い、ピンク・オレンジの栽培を増やして行く予定です。



## 県共進会管内代表牛選抜会

島根おち地区本部は、令和6年度島根県種畜共進会へ出品する管内代表牛の選抜会を石見畜産センターで開催しました。

種畜共進会は、県内和牛生産の品質向上を目的として、管内の優良な若成雌牛を審査し、和牛改良の尺度として重要な大会です。

選抜会には、地区の巡回選抜により選ばれた12ヶ月から18ヶ月までの若成雌牛7頭の出品があり、体型、品位などの厳選な審査により、次の3頭が代表牛として選抜されました。10月5日に開催される島根県種畜共進会での健闘を祈ります。



代表牛 なでしこ



ひこぼし(左)、みか(中央)、なでしこ(右)

1号牛 名号 なでしこ

邑南町 植田博雄 様

3号牛 名号 みか

川本町 釣釜里恵子 様

5号牛 名号 ひこぼし

美郷町 尾原恵美子 様

8月  
29

## 日貫給油所 給油計量機更新報告会

日貫給油所は、「給油計量機」が更新時期を迎えました。JA日貫店企画運営委員会を中心に更新について協議され、邑南町・島根県より助成をいただき、事業申請を経て8月6日に更新工事が完了。邑南町の石橋町長をお迎えし、給油計量機更新報告会を開催しました。報告会では、来賓祝辞のあと経過報告、給油計量機の前でくす玉割り、報告会は盛大に行われました。日貫給油所は地域の重要なインフラ機能であり、地域の皆さまに安心していただけるよう、努めてまいります。



8月  
9

## ゆとり倶楽部 「シニア世代の生活設計」

ゆとり倶楽部は、第4回講座「シニア世代の生活設計〜エンディングノート&贈与・相続について学びましょう!」を開催しました。島根県金融広報委員会金融広報アドバイザーの細川豪先生をお招きし、シニア世代が自ららしく暮らすための生活設計について学びました。

詐欺や保険制度ではクイズ形式で出題し、受講生は積極的に手を挙げ発言していました。贈与や相続では真剣な表情で講義を受け、エンディングノートを実際に記入していきました。専門的な言葉も多く難しい内容でしたが、大事なお話を聞くことができ、自分や家族のことを考える機会となりました。



8月  
21



# 収量・品質の向上は土づくりから

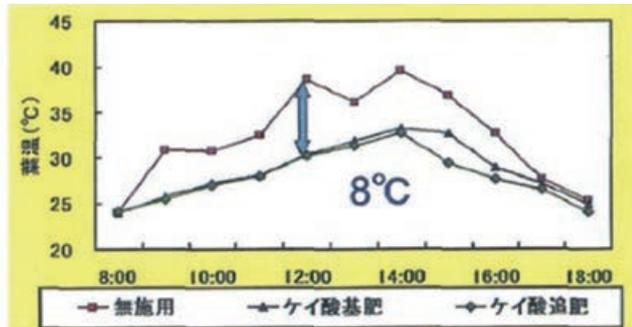
## ① 秋耕で稲わらの腐熟促進を図りましょう！

刈り取り後の稲わら・稲株を放置すると、代かきがうまくできなかつたり、田植え後のガスわきに影響します。

- ・**秋耕の効果**: 稲わらの腐熟促進⇒地力向上、ガスわき防止、雑草の抑制 腐熟を高めるためには湿田では排水対策、わらが多い場合には石灰窒素やアグリ革命などの腐熟促進剤の利用が有効です。

## ② 土づくり肥料の施用

- ・**ケイ酸の役割**: 水稻はケイ酸をもっとも吸収利用する植物です。茎葉を硬くし、いもち病や倒伏に対する抵抗力を高めます。受光態勢を良くして、光合成能力を向上させます。水分の蒸散に参与し、高温時にも稲体の温度調節を図り、葉の老化を防ぎ登熟を向上させます。



ケイ酸の施用は葉温を低下させる効果がある

引用: 土づくりとエコ農業2011 秋田県立大学 金田ら

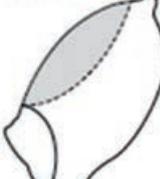
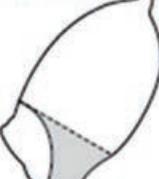
- ・**鉄の役割**: 土壌中の硫化水素の発生(ガスわき)を抑え、下葉枯れや秋落ちを防ぐ効果があります。

- ・**石灰・苦土の役割**: 石灰(カルシウム)は、細胞の強さに重要な働きがあります。病害虫に強くなつたり、葉色の維持に効果があります。苦土(マグネシウム)は、葉緑素の中心となる元素であるため、施用により光合成能力を高め、病気にかかりにくい植物体を形成します。光合成が促進されることにより、炭水化物の生産量が増え、デンプンや糖度が向上し食味向上にも有効です。

## ③ 土づくりで品質向上

近年の気象変動(異常高温)に対応するためには、健全な水稻づくりが基本です。土づくり肥料の働きによって、土壌の養分を十分に吸収させ穂の充実を高めることで品質向上を図りましょう。被害粒の中でも白未熟粒の発生は地力の影響を受けやすいとされています。

- ・**白未熟粒(乳白粒等)**: 白未熟粒(乳白粒等)は、玄米中のデンプンが十分に詰まらないことで起こります。デンプン粒とデンプン粒の間に隙間が発生し、透過光が乱反射して白く濁って見えます。デンプンは、胚乳の中心⇒腹側⇒背側⇒基部の順に蓄積されるため、登熟が不十分になった時期によって白未熟粒のタイプが異なります。

乳白粒	腹白粒	背白粒	基白粒(基部未熟粒)
急激な成熟に伴い1穂の初間で一時的に弱勢初への養分転流が不足した粒	登熟前半の発育ならびに玄米へのデンプン集積が抑えられた粒	登熟初期の高温により玄米の初期生育が旺盛になった反面、後期の発育が抑えられた粒	登熟の最後の充実が不十分で、デンプン集積が停止した粒
			

詳しくは右記二次元コードから、JAしまね島根おおちのホームページで確認ができます。





# 秋主要野菜の管理について

## ●白ねぎ

もうすぐ出荷です！軟白部分30cmを確保してください！！

◎止土作業 ⇒ 35cmの高さまで。最後は手で寄せることも必要（確実に軟白部分を確保）です

◎さび病・べと病・ポトリチス葉枯症の予防徹底！病気の発生前の予防から行いましょう

### ○9月中の防除

薬剤名	適用害虫	希釈倍率	使用時期	使用回数
グレーシア乳剤	シロイチモジヨトウ・アザミウマ類・ハモグリバエ類・ネギコガ・クロバネキノコバエ類	2,000～3,000倍	収穫7日前まで	2回以内
シグナムWDG	べと病・さび病・黒斑病	1,500倍	収穫7日前まで	3回以内
ロブラール水和剤	黒斑病・ポトリチス葉枯症	1,000～1,500倍	収穫14日前まで	3回以内

### ○10月中の防除

薬剤名	適用害虫	希釈倍率	使用時期	使用回数
プレオフロアブル	ネギアザミウマ、シロイチモジヨトウ	1,000倍	収穫3日前まで	4回以内
アミスター20フロアブル	べと病・黒斑病・さび病・葉枯病	2,000倍	収穫3日前まで	4回以内
ロブラール水和剤	黒斑病・ポトリチス葉枯症	1,000～1,500倍	収穫14日前まで	3回以内

## ●広島菜

◎定植後に乾燥が続く場合は活着するまでかん水が必要です（高温時には特に注意！）

◎生育初期、害虫を早期発見し防除を徹底する **防除の際は液肥の混用も可能です**

薬剤名	適用病害虫	倍率	使用時期	使用回数
フェニックス顆粒水和剤	コナガ類	2,000～4,000倍	収穫前日まで	2回以内
プレバゾンフロアブル5	コナガ ※長い残効性が期待できる	2,000倍	収穫前日まで	2回以内
アニキ乳剤	キスジミハムシ・ハスモンヨトウ・ハモグリバエ類・コナガ	1,000～2,000倍	収穫前日まで	3回以内
プロフレアSC	アオムシ・コナガ・キスジノミハムシ	2,000～4,000倍	収穫前日まで	3回以内

◎白斑病対策：発生の要因は肥料切れ（追肥が遅れないように注意）⇒ 予防の徹底・定期的な液肥散布

**！重要！白斑病が発生すると重い外葉を取って出荷となるので収量が大幅に減ります！**

薬剤名	適用病害虫	倍率	使用時期	使用回数
ダコニール1000	白斑病（定植20日後散布）	1,000倍	収穫28日前まで	2回以内
ロブラール水和剤	白斑病（1回目の2週間後散布）	1,000倍	収穫14日前まで	2回以内

※展着剤（スカッシュ1000倍）、液肥を混用する。

**！重要！追肥を行う場合はNK808もしくは、NK2を4kg/a、定植20日頃とその20日後の2回行う。**

## ●あすっこ

◎圃場の準備の確認 ⇒ アブラナ科連作圃場（ネコブ病が心配な圃場）では

⇒ミネラルG散布の徹底（pHを高めることでネコブ病発生抑制）

⇒オラクル粉剤 20～30kg/10a 全面土壌混和

◎定植は根鉢1cm程度隠れる程度の深さで植える（風による活着不良を防ぐため）

◎ネキリムシ対策（定植後株元散布） **！注意！ネキリエースKは使えません**



薬剤名	適用病害虫	使用量	使用時期	使用回数
ガードベイトA	ネキリムシ（株元散布）	3kg/10a	生育初期	3回

◎生育初期10月中は害虫を早期発見し防除を徹底する

薬剤名	適用病害虫	倍率	使用時期	使用回数
プロフレアSC	アオムシ・コナガ・キスジノミハムシ	2,000～4,000倍	収穫前日まで	3回以内
アルバリン顆粒水溶剤	アブラムシ類	3,000倍	収穫3日前まで	2回以内
	キスジノミハムシ	2,000倍		

## ●ブロッコリー

◎まだまだ病害虫の被害が心配な時期です。定期的に防除の徹底を！

薬剤名	適用病害虫	倍率	使用時期	使用回数
プロフレアSC	アオムシ・コナガ・オオタバコガ・ウワバチ類・シロイチモジヨトウ・ハスモンヨトウ・ハイマダラノメイガ・ヨトウムシ	2,000～4,000倍	収穫前日まで	3回以内

※ジュリポフロアブルもしくはプレバゾンフロアブル（育苗時散布）の効果は約1ヶ月です。

薬剤名	適用病害虫	倍率	使用時期	使用回数
スターナ水和剤	軟腐病・黒腐細菌病・花蕾腐敗病	2,000倍	収穫14日前まで	2回以内
シグナムWDG	菌核病・黒すす病	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しまね島根おうちのホームページからでも確認ができます。





# 令和6年度 島根おおち地区本部農業振興支援事業（鳥獣対策支援）

## 1. 支援の要件

今後3カ年間の営農計画（別紙定める）を作成し、下表に定める県域品目のいずれかの品目を今後3カ年間継続すること。

米 穀	主食用米（うるち米、酒造好適米、もち米）、加工用米、飼料用米等新規需 要米、麦類、大豆	畜 産	和牛、乳用牛、鶏卵、肉豚
園 芸	ぶどう、メロン、柿、梨、いちじく、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、白ねぎ、枝豆、アスパラガス、あすっこ、 いちご、トマト、ミニトマト、生椎茸、青ねぎ、トルコギキョウ、ピーマン、ナス		

## 2. 支援対象経費

### ★シカ・サル対策支援

- ①現在設置の防護柵（ワイヤーメッシュ、トタン、電気柵等）の上部にシカ・サルの対策として、新たに防護柵を設置時の資材購入支援
- ②新規にシカ・サル対策として防護柵を設置時の資材購入支援
  - （ア）事業費（消費税別）に対して支援率を1/3以内とする。
  - （イ）国、県、市町村、団体等の補助金等がある場合は、補助金等と合わせて事業費の1/2以内とする。
  - （ウ）支援額について、1対象者あたり100千円（消費税別）を上限とする。対象者が多い場合は予算の範囲内で按分する。
  - （エ）設置前と設置後の写真（申請者が撮影）を提出する。
  - （オ）新規にシカ・サル対策として防護柵を設置し支援を希望される場合は、事前にJAへ相談のうえ設置する。
  - （カ）新規にシカ・サル対策としてワイヤーメッシュのみ設置する場合は飛び越えにくい高さのものを設置する（1.8m以上）

### ★設置例（右記図参照）：

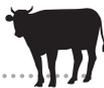
- ・高さ1.8m以上のワイヤーメッシュの設置
- ・ワイヤーメッシュと継ぎ足し用ワイヤーメッシュ
- ・ワイヤーメッシュと上部に電気柵
- ・トタンと上部に電気柵
- ・防護柵全て電気柵



3. 購入期間 令和6年4月1日から10月31日まで

4. 申請期間 令和6年6月1日から10月31日まで

# 和牛情報



## 令和6年8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	105	667,700	245,300	465,876
	又キ	142	774,400	128,700	544,670
	合計	247			511,175
島根おおち	メス	10	587,400	312,400	425,810
	又キ	7	651,200	375,100	536,957
	合計	17			471,576
瑞穂	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
羽須美	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
石見	メス	1	493,900	493,900	493,900
	又キ	2	608,300	452,100	530,200
	合計	3			518,100
川本	メス				
	又キ	1	616,000	616,000	616,000
	合計	1			616,000
邑智	メス	9	587,400	312,400	418,244
	又キ	1	375,100	375,100	375,100
	合計	10			413,930
大和	メス				
	又キ				
	合計	0	0	0	0
桜江	メス				
	又キ	3	651,200	451,000	569,067
	合計	3			569,067

## 中央〆堅調、

本県8月の子牛市場は、中央で開設し247頭の取引があり、平均価格は雌465,876円（前环比2千円安）、去勢544,670円（前环比11千円高）、平均511,175円（7千円高）で〆堅調、の取引となりました。

今月は購買者数も増え、また一部強い買いの購買者もあり、比較的活発な取引となりました。しかしながら、枝肉相場は、例年お盆以降、消費が減退する季節となることから弱含みの推移が見込まれ、また飼料価格も上昇していることから、依然として楽観視できる状況ではありません。

今月上場牛については、去勢・メスとも、全体的に発育も良好で極端なバラツキもなかったものの一部に過脂による体のゆるいものが散見されており、飼養管理で改善できる子牛の栄養管理等に注意いただき市場上場することが必要です。

環境は依然厳しい状況が続くものと見込まれ、農家の皆様も厳しい状況ですが、引き続き〆発育が良好、で〆腹作りの出来た、〆余分な脂肪のついていない、子牛を育成することにより、今後も購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

### 県外移出率

雌 62.04% 去勢 54.67% 合計 57.75%

# 人事異動のお知らせ

## 1. 退職【令和6年8月31日付】

退職事由	氏名	現部署・役職	職員区分
定年退職	谷口 由香里	企画総務部 部長補佐	正職員
依願退職	上田 秀太郎	邑智支店	正職員
雇用期間満了	細貝 多恵子	営農部 指導販売課	有期雇用職員
雇用期間満了	山田 留里子	営農部 営農施設事業所統括課 瑞穂事業所	有期雇用職員
雇用期間満了	崎田 千鶴	営農部 営農施設事業所統括課 川本事業所	有期雇用職員
雇用期間満了	三次 純子	生活部 燃料課 瑞穂燃料センター	有期雇用職員
雇用期間満了	田平 和博	生活部 燃料課 石見燃料センター	有期雇用職員
雇用期間満了	滝野 陽一	企画総務部	有期雇用職員

## 2. 採用【令和6年9月1日付】

新任部署・職位	氏名	備考	職員区分
企画総務部	谷口 由香里	定年再雇用	有期雇用職員
営農部 指導販売課	細貝 多恵子	再雇用	パートタイム職員
営農部 営農施設事業所統括課 川本事業所	崎田 千鶴	再雇用	パートタイム職員
生活部 燃料課 瑞穂燃料センター	三次 純子	再雇用	パートタイム職員
生活部 燃料課 石見燃料センター	田平 和博	再雇用	パートタイム職員
企画総務部	滝野 陽一	再雇用	パートタイム職員
企画総務部	春木 初美		パートタイム職員

## 3. 出向【令和6年9月1日付】

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	職員区分
企画総務部付（株式会社ワコム 出向）	静岡 啓一	営農部 畜産課	正職員
企画総務部付（株式会社ワコム 出向）	岡田 兼二	営農部 畜産課	正職員

## 4. 異動【令和6年9月1日付】

### 本店・地区本部間異動

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	備考
本店 リスク管理部 部長	森橋 浩	島根おおち統括支店 支店長	
本店 畜産部 肉牛販売課	安田 隆一	営農部 畜産課	

### 地区本部異動

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	備考
統括部長 兼 企画総務部 部長	中本 満	営農部 部長	
営農部 部長 兼 指導販売課 課長	曾根 貫	営農部 指導販売課 課長	
営農部 次長 兼 営農企画課 課長	横宮 隆幸	営農部 営農企画課 課長	
営農部 指導販売課	小野 和哉	営農部 営農施設事業所統括課	
営農部 営農施設事業所統括課 瑞穂事業所	平野 弘二	営農部 指導販売課 兼 営農施設事業所統括課 瑞穂事業所	
営農部 営農施設事業所統括課 石見事業所	坂本 照美	生活部 総合生活課	
生活部 総合生活課	上田 万里子	企画総務部	
生活部 総合生活課	日高 美樹	営農部 指導販売課	
生活部 燃料課 瑞穂燃料センター	原田 由紀	営農部 生産資材課	
企画総務部	古川 こずえ	営農部 営農施設事業所統括課 石見事業所	
島根おおち統括支店 支店長	森田 武吉	統括部長 兼 企画総務部 部長	
瑞穂支店 金融共済課	植田 尚子	企画総務部	
瑞穂支店 金融共済課	森光 眞美	羽須美支店	
羽須美支店	竹田 由紀	瑞穂支店 金融共済課	
石見支店 金融共済課	太田 雪	生活部 総合生活課	
川本支店	佐々木 千恵	石見支店 金融共済課	
邑智支店	石川 敏子	川本支店	
桜江支店 金融共済課	春木 順博	瑞穂支店 金融共済課	



## 女性部 料理研修会開催

8月  
19

島根おおち女性部は、家の光講師の飯塚生美子先生をお招きし、料理研修会「米粉・かぼちゃを使ったお菓子と料理」を開催し、部員30人が参加しました。はじめに米粉の特徴について説明され、「米粉」とは、うるち米を生のまま粉にしたもので、さまざまな食感を楽しむことができ、ヘルシー、お手軽で便利など米粉の魅力について学ぶことができました。かぼちゃは、しまねびより8月号に掲載された有機的かぼちゃ「グラッセ」を使用しました。

研修ではスノーボールクッキー、チョコレートスコーン、米粉プーランジェ、豆腐入り米粉蒸しパン、米粉で和風チヂミ、夏野菜豚汁の6品の調理となり、品数が多いため、部員同士協力しながら行いました。



参加した部員らは「美味しかった!」「米粉でこんなにも多くの料理をつくることができるんだ」「身近な人に米粉のおいしさを伝えたい」などの声が溢れました。今回の研修で調理したお菓子などは、管内の保育園(所)を訪問して行われるハロウィンパーティーで提供する予定です。島根おおち女性部活動では、米の消費拡大に寄与しています。



## 瑞穂支部 料理教室開催

8月  
9

瑞穂支部は、邑南町健康センター元気館で料理教室を開催しました。

はじめに、住金末子部長があいさつされたあと調理を開始。家の光レシピアや山陰中央新報に掲載された「かあちゃんの一押し献立」を参考に、かぼちゃサラダ、小麦餅、かぼちゃのカレーバター煮、ほうとう風みそ汁、米粉のチヂミと緑茶ミントティーの6品を調理しました。有機的かぼちゃや米粉、夏の食欲不振に効果的な整腸作用のあるミントを使用し、栄養満点の料理となりました。品数がたくさんありましたが手際よく調理されました。

試食では料理の感想を話しながら、瑞穂支部らしい和気あいあいとした楽しい料理教室となりました。今回使用したかぼちゃは、しまねびより8月号に掲載された、有機的かぼちゃ「グラッセ」を使用しました。



## 福祉活動でタオル寄贈

8月  
26

川本支部は、社会福祉法人川本福祉会介護老人福祉施設みどりの里やすらぎ荘と、江川荘を訪問しタオルを寄贈しました。三宅恵子部長は「女性部員でタオルを持ち寄りました。施設で使っていたらだければと思います」とそれぞれ手渡しました。

女性部はこれからも福祉活動を通し、地域で助け合いながら絆を深める活動をしていきます。



松井施設長(江川荘:左)、三宅部長(中央)、非々施設長(やすらぎ荘:右)

**秋の総合展示販売会**

**2024 AUTUMN FAIR**

**展示品**

- ◆ 婦人服
- ◆ 寝具
- ◆ インテリア
- ◆ オーダーカーテン
- ◆ 健康食品
- ◆ バッグ
- ◆ 靴
- ◆ 紳士服 など

とき 令和6年 **10月19日(土)・20日(日)・21日(月)**

ところ 天空の宿おおなん **いこいの村しまね**

開場時間/午前9時～午後6時まで(最終日は午後4時まで) 島根県邑智郡邑南町高水2467-10 TEL0855-95-1205

JAしまね  
 主催/ 島根おおち地区本部 協賛/ 株式会社 **トナリ**

**お便り紹介**



今月も皆さんから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、JAに対するご意見・ご要望などもお寄せください。

◇今年の夏は、8月に入ってから雨が少なく、毎日暑い日が続く「熱中症アラート」が休むことなく出っぱなし。これからは、大変な夏が来る年も来る年も続くのでしょうか。

●今年の夏は本当に雨が少なく、気温も高い日が続きましたね。近年異常気象の影響もあり大変な気候が続きます。最近夜が涼しくなり過ぎやすくなりましたが、日中との寒暖差には十分にお気を付けください😊

◇クロスワードパズルが大好きでいつも挑戦しています。応募するのは初めてです。最終ページのレシピも好きな一つです。簡単に作れそうなのが気に入っています。時期の野菜レシピで助かります。毎日暑い日が続きますが熱中症には気をつけたいです。

川本支店管内 Hさん 60代

●応募していただき誠にありがとうございます！8月号では「焼きカボチャのほかほかマリネ」と「ナスの肉巻き梅照り焼き」でした。さっぱりとたくさん食べれるレシピで、まだまだ続く暑い日を楽しみましょう！

◇島根おおちトピックスでの色々の支店での活躍を拝見して時には役に立つ事もあり、たのしく読んでいます。まだまだ暑い日が続きます。お体ご自愛ください！

大和支店管内 Mさん 70代

●いつもお読みいただきありがとうございます😊これからも「たのしい」と思っていただけのような記事を掲載していきます。暑い日が続きますが、水分と栄養のあるごはんをたくさん食べて乗り切りましょう！

◇川柳広場毎月楽しみにしています。知った方が出るとよけいに親しみを感じます。これからも楽しみにしています。桜江支店管内 Tさん 70代

●とてもうれしいお言葉、ありがとうございます。川柳・俳句広場は毎月応募しておりますので、機会がありましたらぜひ投稿してくださいませ。

# 年金びより

## R6年度下期 年金相談会日程のご案内



10/19(土)	9:00~12:00	羽須美・桜江支店
10/26(土)	9:00~12:00	石見支店
11/9(土)	9:00~12:00	瑞穂支店
11/16(土)	9:00~12:00	邑智・大和支店



12/5(木) 15:00~18:00 川本支店

2025年 1/18(土) 9:00~12:00 桜江支店



2/8(土) 9:00~12:00 石見支店  
2/15(土) 9:00~12:00 瑞穂支店



### 是非相談会へお越しください!!

★今年度64歳になられる男性の方(S35.4.2~S36.4.1生まれ)

★65歳になられる方

★退職を考えている方

★繰上げ・繰下げを考えられている方

★社会保険について知りたい方

★働きながら年金を受け取りたい

などなど...

お一人お一人個別に約30分のお時間で  
年金専門員がお話させていただきます。  
皆さま気軽に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

JALしまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

## 10月の行事予定



10月16<sup>水</sup>日 ゆとり倶楽部 時間：9：30~11：30  
場所：地区本部営農会議室  
消費者問題 事例を知ってトラブルに負けない消費者になりましょう!

10月19<sup>土</sup>日・20<sup>日</sup>日・21<sup>月</sup>日 秋の総合  
展示販売会

10月の外勤日 17日(木)・18日(金)・19日(土)

組合員・利用者の皆さまへ

## 臨時休業のお知らせ

棚卸業務のため下記のとおり窓口業務を臨時休業とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

臨時休業日 令和6年10月1日(火)

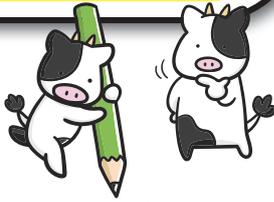
営農生産資材課・各事業所

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

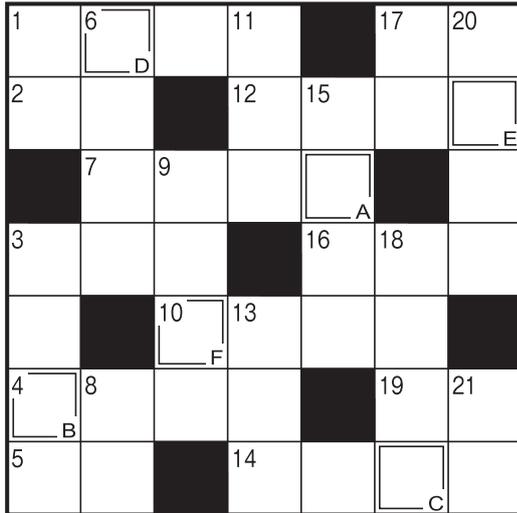
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年9月号

## 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
---	---	---	---	---	---

### タテのカギ

- 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
- ⑱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
- ⑩古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- ⑫命を持つもののこと
- ⑭バンガローやロッジより設備が充実しています
- ⑯港を示す地図記号はこの形
- ⑰富有、次郎、市田といえ
- 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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

JAしまね 島根おち地区本部 企画総務部 「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ラ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。こちらへもぜひご応募ください!

「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、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。

# 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 屋久島と 科学と歴史の島 種子島



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**

- 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・種子島井元観光又は同等クラス



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 種子島・屋久島コース	
1	秋・石見空港(12:00~13:00) → 種子島空港(13:30~14:30) = ○ロケットの丘 = ○種子島宇宙センター = ○門倉岬 = 種子島(泊) (17:30~18:00) ★夕食はホテル内レストランにてどうぞ
2	ホテル(8:30) = ○千歳の岩屋 = ○雄龍雌龍の岩 = ○種子島開発総合センター「鉄砲館」 = 西之表港 ~~~~~ 安房港 = 屋久島[昼食] = ○ヤクスギランド = ○紀元杉 = 屋久島(泊) (17:30) ★夕食はホテル内レストランにてどうぞ
3	ホテル(8:00) = ○千歳の滝 ~~~~~ 安房港 ~~~~~ 西之表港 ~~~~~ 種子島空港(12:30~13:30) → 秋・石見空港(14:00~15:00)

B コース 屋久島・種子島コース	
1	秋・石見空港(12:00~13:00) → 種子島空港(13:30~14:30) = ○雄龍雌龍の岩 = ○種子島開発総合センター「鉄砲館」 = 西之表港 ~~~~~ 安房港 = 屋久島(泊) (18:00) ★夕食はホテル内レストランにてどうぞ
2	ホテル(8:00) = ○紀元杉 = ○ヤクスギランド = 屋久島[昼食] = 安房港 ~~~~~ 西之表港 ~~~~~ 千歳の岩屋 = 種子島(泊) (18:30) ★夕食はホテル内レストランにてどうぞ
3	ホテル(8:20) = ○門倉岬 ~~~~~ 種子島宇宙センター = ○ロケットの丘 = 種子島空港(12:30~13:30) → 秋・石見空港(14:00~15:00)

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号  
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乗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

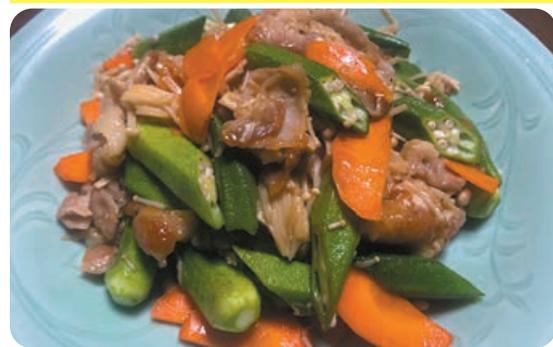
作り方

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。



JA島根厚生連

