

JA しまね ひより

2025

4

April
Vol.109

Shimane
Biyori



特集

健康のために、全世代で もっとお肉を！



YouTube



Instagram



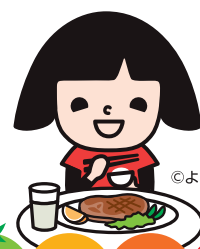
LINE



Facebook



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね 島根おおち地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

おみ かずひさ
尾見 和久さん(52歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町伊後向ヶ丘で野菜苗や野菜などの生産に取り組む尾見和久さんにお話を伺いました。



少量多品目で

島内のニーズに合わせる

島根半島の北方、40〜80キロの日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。農業といえば水稲や畜産が中心で、本格的に野菜を生産する人は少数です。そのため、島内で売られている野菜は島外から



尾見さんのほ場とハウス

仕入れてきたものが多く、船の運航状況によっては流通が左右されることも。尾見和久さんは島内で求められているものを安定供給しようとニーズに合わせて、少量多品目で野菜や果樹、野菜苗などの生産に取り組んでいます。尾見さんは松江市の農業高校を卒業後、隠岐の島町に戻り土木建設会社で働いていましたが、母親が体調を崩したことや地元のために貢献できることはないかと考え5年ほど前に就農しました。現在は父親の博久さんとともに農業に取り組んでいます。

できる限り農薬を抑えて

安心でおいしい野菜づくりを目指す

できるだけ農薬を使う回数を減らした生産を意識



白ネギを収穫する尾見さん。軟白部分を伸ばす方法を試行錯誤しているそう

しているという尾見さん。農薬を基準内で有効的に使いつつ、シュンギクを混植して害虫被害を防ぐなどコンパニオンプランツの力も借りています。この他にも太陽の熱を利用し、地温を温めて土の中の害虫や病原菌、雑草を抑える太陽熱消毒を行っています。土壌消毒をするようになったのはこんな経験が。タマネギ苗を育てる際に立ち枯れ病や発芽不良に悩んでいた際に、一度試してみたところ5割程度だった発芽率が8〜9割に改善したのだそう。それからは太陽熱消毒で土の状態をリセットするように。尾見さんは「特にキュウリなんかは根こぶ病になってしまうと回復することなく収量が落ちてしまう。一度、土をリセットすることで次に何か起きたときに対応に悩まずに済むんです」と話します。



伐採した木で作った炭を重機で移動させる尾見さん。炭は土壌に混ぜて病虫害避けや土の保湿に役立っています

加工品づくりも隠岐の島町産で



そば工房おみ。現在、店舗では事前予約制で隠岐そばを提供しています

尾見さんの畑の近くには

「そば工房おみ」の看板を掲げた建物があります。これは父親の博久さんが30年前に農業を行いながら立ち上げた郷土料理「隠岐そば」を提供する店舗兼加工場。「そば工房おみ」では、とにかく島のもので作ることにこだわり、尾見さんが種まきから収穫まで行ったソバと島内で生産されたソバを使い、隠岐の島町産100パーセントの蕎麦を製造。そのほとんどが島内で消費され、昨年末は約7000食分を作り多くの

人のお腹を満たしました。

また、昨年には加工場を整備して漬物の営業許可を取得し、漬物製造にも取り組んでいます。付加価値が付くことで単価があがった他にも良いことが。これまで、形の悪い野菜などは販売に向かないため、やむを得ず廃棄していましたが、漬物用として活用できるようになりました。「見た目が悪くても漬物にすれば気にならなくなりそうです。そのため廃棄する野菜がかなり少なくなりましたね」と尾見さんは話します。



今季最後のダイコンの酢漬けを仕込み中

「考えること」が忙しい毎日の息抜きに

年間を通して約70〜80種の野菜などを生産する尾見さんは、息をつく暇もないほど次から次へと作業に追われ休みのない日々を過ごしています。収穫や剪定などの作業で腱鞘炎になったこと



使いやすいように改良した荷台

も。そんななか、農機を修理したり野菜のコンテナを積みやすいように配達用の車の荷室を改良したりなど考えて手を動かすことが良い息抜きになっているそう。尾見さんは「結局作業になってしまいが、一番楽しめると言えば楽しみ。試行錯誤しながら次どうしようかなと考えるのが好きなんです」と笑みをこぼします。

島で作った新鮮な農産物を島の人たちに届けていく

たくさん野菜などを島内に流通させているなかでも、やはり普段使うことの多いトマトやキュウリ、ナス、タマネギなどの品目の需要が高いそう。島の中で求められているものを安定して供給できるように取り組む尾見さんの目標は地産地消。「ブランド化して島内から本土などへ出すのもひとつの考えですが、やっぱり原点は地産地消。島で作ったものを島

の人たちで消費しても

らい、中間コストのから
ない新鮮なものを
お届けしていくのが一
番の目標」と意気込み
ます。さらに、品種・

品目を増やしていくことを視野にいられている尾見さん。今年は収穫物が減る10月後半から12月にかけて収穫シーズンを迎えるキウイを商品として販売していきたいそう、樹を這わす棚づくりなどに挑戦しています。尾見さんは「トウモロコシや追熟のいらないサツマイモなど品種・品目を増やしていきたいですが年間の栽培計画のバランスを考えないといけない。これは今後の課題でもあります」と話します。

現在、隠岐の島町では関係機関が連携し、町内産の野菜を生産する新規就農者の募集に力を入れています。尾見さんの取り組みが、これから野菜生産を目指す人たちの道しるべになっていくことでしょう。取り組みが広がり、町内産の農産物であふれるのもそう遠くない未来かもしれません。

尾見さんが育てる農産物

尾見さんが栽培する野菜や漬物は、島内のスーパー「サンテラス」や港近くの直売所「あんき市」で販売されています。普段使いする野菜も人気ですが、中でも好評なのは8月頃に出荷するメロン。品種は「タカミメロン」で網の張りが良く糖度も高いのだそう！要チェックですね😊🌟





健康長寿の道は お肉から！

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

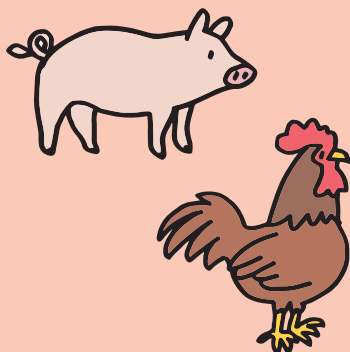
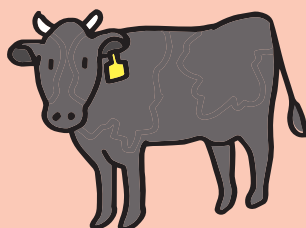


1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準（2020年）」（厚生労働省）によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

健康のために、 全世代で もつとお肉を！



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

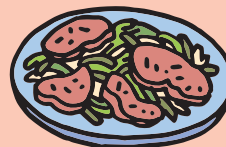
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹（約170g）だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分（非ヘム鉄）よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



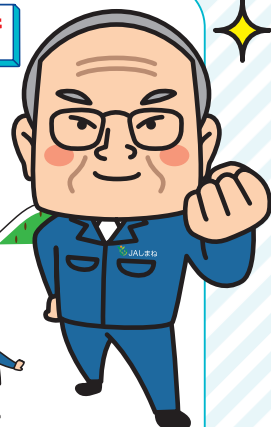
現場の声を
もっと聞きたい

JＡしまねの石川寿樹組合長は本店常勤理事は、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。

巡回の様子を収めた
動画はコチラから



組合長が行く！



今回の
訪問先

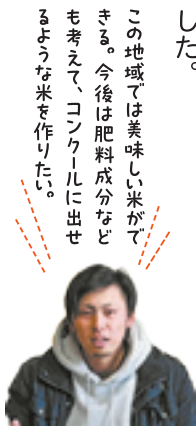
J Aしまね島根おおち地区本部管内

●新田良次さん・良作さん

●農事組合法人鹿子原、●服部信彦さん・眞典さん



良次さん（前列右から2番目）、良作さん（前列右）と
日高専務（左）ら



良次さん

この地域では美味しい米ができる。今後は肥料成分なども考えて、コンクールに出せるような米を作りたい。

した。
「米は日本の主食であり農地を守る面で一番向いている作物だが、大きな投資がある」と話し、これから米作りを目指す人材に向けた支援策を要望しました。

新田良次さん・良作さん

農事組合法人鹿子原は、地域の農地保全のため平成27年6月に前身の営農組合を法人化し誕生。現在は、管内のブランド米「石見高原ハーブ米」や県オリジナルブドウ「神紅」の生産の他、水稻の作業受託をしています。鹿子原集落全戸で構成する同法人は、県無形民俗文化財に指定される「鹿子原の虫送り踊り」の継承や休日の草刈り作業などを通して地域の若い世代とも交流し結束力を強めています。同法人の池本義雄組合長と日野原利郎さん、森上寿さん、秋田弘昌さんとは、人手不足の課題や備蓄米放出の影響、今後の米価動向などについて意見を交わしました。

農事組合法人鹿子原



同法人の池本組合長（左から2番目）らと活発に
意見を交わしました

服部信彦さん・眞典さん

服部信彦さんと息子の眞典さんは、JAやホームセンター向けの野菜苗を中心に生産する他、JA広域育苗施設の管理も請け負っています。今年4月には3月に邑南町の農業研修制度を修了した眞典さんへ事業承継する予定です。信彦さんと眞典さんには、Uターンし農業を継いだ経緯や野菜苗生産の魅力、人気の高い野菜苗などについてお話しいただきました。信彦さんは「子ども自らが野菜を育て収穫する喜びを感じるきっかけ作りとして、関係機関と連携しながら『食農教育』に力を入れてほしい」と要望しました。



育苗ハウスで信彦さん（左）と眞典さん（左から3番目）、
日高専務（左から4番目）ら



眞典さん

まずは技術承継や慣れることからだが、5年以内に法人化するのが夢。大きい会社になりたい。

3月4日に行った今回の訪問について、石川寿樹組合長は諸般の都合により欠席いたしました。このため、今月の「組合長が行く」に組合長の一言を掲載できませんこととお詫び申し上げます。



令和6年度水稲生産者決起集会を開催



島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは2月28日、「異常気象に負けない良質米生産・収量向上を目指して」をテーマに令和6年度水稲生産者決起集会を開きました。出雲市の当JA営農経済本店をメイン会場に、県内10会場とウェブでつなぎ生産者や県、JAの担当者ら約320人が参加しました。

基調講演では、月刊食糧ジャーナルの鶴田裕編集部長が今後の米動向や価格への消費者理解、産地戦略について説明。島根県農業技術センターは、令和6年産米の栽培状況を踏まえた健苗育苗やイネカメムシ対策など栽培の7つのポイント、土づくりなどについて情報提供しました。

その後、株式会社わなかの生越大地代表取締役が大会宣言を読み上げ、良いお米の安定生産・安定供給に向け意識統一を図りました。

また、「第63回島根米品評会」と「令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト」の表彰式を行いました。



令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト

◆島根県知事賞

農事組合法人高松西部営農組合（出雲・653kg/10a）

◆島根県農業協同組合代表理事組合長賞

南高松営農組合（出雲・641kg/10a）

◆島根県養鶏協会会長賞

株式会社わなか（石見銀山・632kg/10a）



大会宣言をする株式会社わなかの生越代表取締役



第63回島根米品評会【島根米総合】

◆農林水産大臣賞

梅木達也（雲南・コシヒカリ）

◆全国米麦改良協会会長賞

農事組合法人中丁（雲南・ヒメノモチ）

◆全農会長賞

藤原昌弘（雲南・改良雄町）



第43回シマネセントラルショーを開催



県内の酪農家で組織するシマネ・ホルスタイン・クラブは3月22日、松江市の島根中央家畜市場でホルスタイン種牛の共進会「第43回シマネセントラルショー」を開きました。未經産部門と経産部門のグランドチャンピオンから選ばれる総合グランドチャンピオンには経産部門グランドチャンピオンの簸川地方乳牛改良研究会の河村保志さんの「リバービレッツジ サイドキツク プリティー」が、未經産部門のグランドチャンピオンには同研究会の和田健敏さんの「M」B サイドキツク フレーク」が選ばれました。

月齢や産次に応じて6部に分けられ、県内から20頭が出品。乳用牛らしい体型、乳房の発達具合やバランス、肋の張りなどをポイントに審査しました。

審査員を務めた一般社団法人家畜改良事業団岡山種雄牛センターの栗田篤次長は「首、肩の移行や肋の方向性が優れており、乳用性にあふれるチャンピオンにふさわしい牛だった」と講評。河村さんの息子の博文さんは「繋ぎ飼いで個体管理し、共進会に出す牛にはプラスでエサの量を細かく調整して体づくりをした。自信をもって出せる牛が出せたのでうれしい」と話しました。

同クラブの福岡聖治会長は「今年10月には北海道で第16回全日本ホルスタイン共進会が開かれ、県内酪農家をはじめ出雲農林高校も出品する予定だ。本日の共進会やさまざまな交流の場を通じて全日本ホルスタイン共進会への機運を高めていきたい」と話しました。



総合グランドチャンピオンに輝いた「リバービレッツジ サイドキツク プリティー」と河村博文さん（右）

各部の首席は次のとおり。

未經産部門

●カーフの部＝和田健敏（簸川地方乳牛改良研究会）

●第1部＝和田健敏（〃）

●第2部＝島根県畜産技術センター（島根県）

●第3部＝河村保志（簸川地方乳牛改良研究会）

経産部門

●第4部＝河村保志（〃）

●第5部＝河村保志（〃）



「1日も早く消費者のもとに」 たまごの生産再開へ



昨年10月に鳥インフルエンザが発生した有限会社旭養鶏舎は3月21日、当JAの石川寿樹組合長を訪れ、たまごの生産を再開したことを報告しました。

同社では鳥インフルエンザ発生を受けて約40万羽を殺処分。その後、鶏舎の洗浄・消毒を繰り返し行い、県や家畜保健所による検査、2月下旬のPCR検査を経てウイルスの完全消滅を確認したことで再開に踏み切りました。3月6日に若雌鶏2万羽、12日に初生雛4万羽を導入し、来年3月には以前よりも約5万羽多い45万羽を飼養する計画です。

また、衛生管理強化のため鶏舎の施設を改修し「二度と発生させない」という強い意識で生産にあたっています。

同社の竹下正幸会長は「鶏の殺処分に対する思い、消費者に対する感謝の気持ちを胸に役員・従業員の全員が早期再開に向け今日まで頑張ってきた。1日でも早く消費者の皆さんにたまごをお届けすることが私たちの使命だ」と言葉に力を込めました。



産み始めたばかりのたまごを石川組合長に手渡す竹下会長（左）

なお、JAグループ島根は2月下旬、これまで安心・安全な島根県産たまごを消費者に届け続けてきた同社を応援しようと役職員らで募った激励金250万円を贈りました。



オレンジワイン第2弾 「橙雲 甲州 オランジュ」販売始まる！



株式会社島根ワイナリーは3月3日、オレンジワイン第2弾となる新商品「橙雲 甲州 オランジュ」を発売しました。

オレンジワインは白ワインのスッキリした味わいと赤ワインの渋みを持ち合わせ、どんな料理とも相性が良いのが特徴。同社は2年前に初となるオレンジワイン「出雲デラウェア オランジュ」を発売。アジア最大のワインコンクール「サクラアワード2025」で金賞を受賞するなど高い評価を受けています。

第2弾の「橙雲 甲州 オランジュ」は、県内で生産量の多い益田市産ブドウ「甲州」を100%使用し、赤ワインと同じ製法で醸造。フルーティーな香りとスッキリした甘みの爽やかな口当たりが楽しめるワインに仕上がりました。

同社製造課の倉橋直樹課長は「和食や肉料理とも相性が良いのでぜひ食事に合わせて味わっていただきたい」とPRしました。



新商品「橙雲 甲州 オランジュ」をPRする倉橋課長



令和6年産島根米求評懇談会を開催



JAしまねは2月27日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和6年産島根米求評懇談会を開きました。関東から九州地区の主要取引先卸18社や島根県、JAなどから約60人が参加。取引先による令和6年産島根米の評価や令和7年産米の販売に向けた意見交換を行いました。

JA全農米穀部から全国の令和6年産米穀情勢について説明があった後、当JAから令和6年産島根米の生産・集荷状況や令和7年産に向け品種別作付目標、集荷対策、消費拡大対策などについて報告しました。

意見交換では、取引先卸から「集荷率を高め、希望数量をしっかりと出してほしい」「島根米は品質が安定しており高評価を得ている」「集荷率向上に向けできることがあれば協力したい」など意見・要望がありました。また、米を安定的に確保するため複数年契約の提案もありました。

当JAの日高光弘専務は「集荷率を向上させるため取引先卸の皆さんと一体となって取り組んでいきたい」と呼びかけました。



主催者を代表しあいさつする日高専務



（想いをひとつに🍀しまねの女性部！）



隠岐どうぜん女性部

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🍀」

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



良い地域づくりに貢献していきたいと考えています。
今後は新たな活動にも積極的に挑戦し、地域の活性化に努めていきます！



JAしまね隠岐どうぜん女性部は、現在62人で活動しています。また、海士町連合婦人会の会員としても活動に取り組んでいます。
主な活動は、母の日の集い、産業文化祭でのお弁当の販売、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。

これからも地域に広く目を向け、自分たちに出ることから楽しい活動を目指し頑張っていきたいと思えます。さらに、地域の方々と交流を大切に、助け合いの輪を広げながらより



一所懸命青年連盟



島根県農協青年組織協議会

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

委員 くらだ 黒田 慎さん



島根県農協青年組織協議会委員の黒田慎さん（36）は、地元の高校（普通科）を卒業後、他県で農業とは全く違う職業に就いていました。就農するにいたったのは、父親と一緒に農業をしていた叔父さんが亡くなり、父親から一緒に農業をしないと誘われたことがきっかけでした。
平成27年に就農し今年で9年目、有限会社黒田農場では斐川町直江を中心に耕作面積約70haで米・麦・大豆などを栽培しています。ドローンやトラクター・田植機に取り付けできる自動操舵を積極的に導入し、正確性や効率性に努めています。
農青連には、就農後すぐに地元のJA職員から誘われて加入。黒田さんは「農青連の活動や交流を通じて、スマート農業の技術や情報を発信・共有し、島根の農業を盛り上げていきたい」と熱く語りました。



連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

【品種】

つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ケンタッキーワンダー」（各社）など、つるなし種は「ベストクロップキセラ」（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

【畑の準備】

連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき（植え付け）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

【種まき】

つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべた掛けをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉（図3）が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。

【誘引】

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図4）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

【追肥】

草丈20cmの頃にマルチをめくって1平方m当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水（かんすい）を行います。

【病害虫の防除】

つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】

開花後10～15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさを気温の低い朝に収穫します。

栽培カレンダー（サヤインゲン）

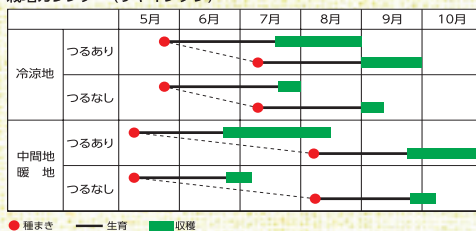


図1 畑の準備



図2 畑の準備2

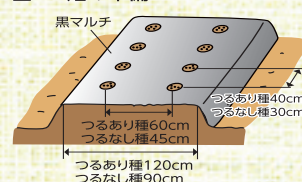


図3 葉の名称

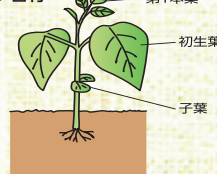
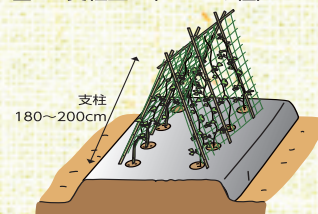


図4 支柱立て（つるあり種）



4月よりJAしまねホームページにて

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」の連載
を開始いたします※ぜひご覧ください◎ 今月は「葉ネギ（小ネギ）」!



理事会情報（2月28日開催）

- ①東・中部米集約倉庫の建設について
- ②令和6年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- ③自動車燃料事業会社化の今後の対応について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤令和6年度末決算見込（第2次）について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦斐川地区本部 斐川西支店（仮称）の新設について
- ⑧大口貸出について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑩令和7年度における各種限度額について
- ⑪行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑫令和7年度新規職員の採用方針について
- ⑬令和7年度内部監査計画について

理事会情報（3月28日開催）

- ①令和7年度県域品目販売手数料の設定について
- ②令和7年度「JAしまね農業振興支援事業要項・要領」について
- ③令和7年度補助事業の実施について
- ④令和5年度飼料用米の最終精算について
- ⑤令和7年度以降 島根米契約栽培取引への取組について
- ⑥島根米需要拡大事業の生産者拠出方法の変更について
- ⑦酪農家に対する「JAしまね独自支援」の継続について
- ⑧余裕金運用にかかる基本方針および令和7年度の年次運用方針について
- ⑨令和7年7月12日付 機構改革の実施について
- ⑩第4次中期経営計画および令和7年度事業計画について
- ⑪バーゼルⅢ最終化に伴う自己資本比率算出要領の改正について
- ⑫子会社等に関する各種協議・報告について
- ⑬令和7年度固定資産取得・処分計画について
- ⑭組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑮令和7年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑯出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑰行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑱常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑲令和7年度「JAしまね地域貢献活動」について
- ⑳令和7年度「JAしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- ㉑育児・介護休業法の改正に伴う関連規程の一部改正について

令和6年度鳥獣被害対策 資材の寄贈

島根おうち地区本部ではJAの地域貢献活動として、JA共済連地域・農業活性化施策助成金を活用し、管内の市町へ、農作物に対する獣害被害対策資材を寄贈しています。

生産者が安心して、農作業に携われるよう、各市町で効率的に活用頂くようお願いしました。

なお、江津市については、後日寄贈する予定です。



邑南町へ寄贈



美郷町へ寄贈



川本町へ寄贈

2/26

令和6年度 島根おうちぶどう部会 定期総会開催

島根おうちぶどう部会は、令和6年度島根おうちぶどう部会定期総会を邑南町役場で開催しました。部会は、邑南町でぶどうの産地化を目指して昨年5月に発足し、令和6年度から「神紅」の出荷が本格的に始まりました。総会では、三田誠部会長から「関係機関のサポートのもと出荷することが出来た。品質についても高い評価をいただき、今後繋がる1年となった。部会を中心にこれからも活動を深めていく」とのあいさつがありました。

今後も部会員一同、部会への結集力を高め、次年度以降に繋がる活動を行うことを確認しました。



3/19

JAしまね 水稲有機栽培取組み説明会

島根おうち地区本部は、川本町にある川本合同庁舎において、水稲有機栽培取組み説明会を開催し、既に取り組まれている方や取組みに興味がある方44名が参加しました。

説明会では、現在JAしまねが行っている水稲有機栽培の取組みや販売状況、支援体制について説明を行いました。また、一般社団法人日本販売農業協同団体連合会の中塚会長より基調講演として「全国のお米情勢」について講演をいただき、「有機米は記憶ではなく記録が重要」だということをお話されました。

島根おうち地区本部では、水稲有機栽培の支援体制を整えて県・各市町と連携して振興を図って参ります。



3/19

ゆとり倶楽部お楽しみ講座

ゆとり倶楽部は、第10回講座として美郷町都賀本郷にある【農家民泊三國屋】へ行きました。始めに、三國屋を運営しておられる田邊裕彦さんより、民泊を始めた経緯や製造している濁酒【邑川】についてのお話を聞きました。

このあと、抹茶体験として、茶臼での抹茶挽き体験を行い、茶臼に原料の〈てん茶〉を入れ、受講生みんなで順番に茶臼を回し抹茶を作り、挽いた抹茶を点(た)て、古民家特有の懐かしさ・和やかな雰囲気の中で、お茶とお菓子を堪能しました。

体験の後は、昼食に「ちらし寿司・山くじら(猪肉)汁・お刺身」などを食べました。参加者からは、「茶臼が重くてお茶が挽けなかったけど、皆さまのおかげでとても美味しい抹茶がいただけた」、「山くじら汁のお肉が柔らかく、ダシが効いて美味しかった」などの声があり、今年度最後の講座を終了しました。





営農だより



鳥獣対策コーナー

第3回目の鳥獣対策コーナーでは、イノシシについて紹介します。夏から秋にかけて水稻の被害が多く発生します。今回イノシシの生態や対策を知ってもらい、今後の対策に役立てていただければ幸いです！

第3回「イノシシ」

イノシシの生態

食性	植物性を中心とした雑食性。タケノコ、木の実、根茎類の他にも昆虫、ミミズなどを食べる
運動能力	120cmを飛び越える能力があり、20cmのすき間があればすり抜けられる、また鼻で持ち上げる力も強く70kg程度の石を押すことが可能
視覚	青系の色は識別できるが、赤や緑系の色は灰色と区別出来ない



引用：島根県中山間地域研究センター

周辺環境の整備

イノシシは環境の変化に敏感な動物です。農地に隣接するヤブを刈り払い、隠れ場所を無くす事で農地に近づきにくくなります。人とイノシシの生活圏の線引きをする事で住み分けを行います。この方法はイノシシだけでなく他の害獣対策にもなります。

侵入防止柵の設置

柵の設置後の維持管理が重要で、徹底しないと侵入を許す事になってしまいます。電気柵については第1回の鳥獣対策コーナーを参考にしてみてください。

まだ被害が無い耕作地	周辺で被害発生があれば、被害が無いうちに設置する
無積雪地域	可能であれば年中設置する※（電気柵は常時通電）
多積雪地域	春期以降の早期に設置、もしくは積雪に強い柵を選択する

※休耕時期に侵入を許すと、その場所を安全だと学習してしまう。



秋作ブロッコリーを栽培してみませんか！

営農指導員より栽培のポイント

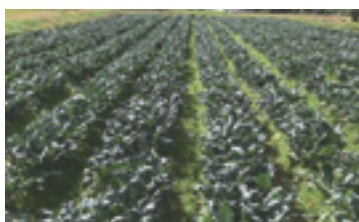
品種：おはよう・アーリーキャノン（※根こぶ抵抗性品種）を使用
 1aあたり400本定植。（JAで育苗・苗の供給を行っています）
 管理機・定植機の貸し出しを行っています。
 マルチは高温になるため使用しませんので除草剤を使用してください。
 定植後活着するまでは灌水が必要で、病害虫の防除も定期的に行ってください。

ブロッコリー (品種)	7月	8月	9月	10月	11月
おはよう	●	▲▲		■	
アーリーキャノン	●	▲▲		■	
	種まき	定植		収穫	

秋作ブロッコリー経営収支 (島根県農業経営指導指針参考)

	2a作付けした場合の収支
主産物	73,800円
経営費 苗代金	7,350円
経費費 肥料代	9,110円
経費費 農薬代	4,464円
経費費 販売費	27,584円
その他経費※	2,244円
経費合計	50,752円
所得	23,048円

※動力光熱費、小道具費



生産者（伊藤秀樹さん、智美さん）
 定植後雨が降らないと苗が枯れてしまうので上から水をかけています。
 生育時には病気や害虫の発生に気を付け定期的に防除をしています。
 他産地からの出荷が少ない時期（10月）に収穫になるので単価も安定しています。

営農だより

一 水稻の管理のポイント

育苗管理

育苗段階	温度管理	管理のポイント
緑化期	昼間 20～25℃ 夜間 15～18℃	・緑化初期は直射日光を避けるため、育苗シートや黒い寒冷紗等で遮光し、1日程度弱光下で緑化させます。 ・草丈3～4cm程度で除覆します。除覆の時期が遅れると腰高になり徒長苗の原因となります。
硬化期 (初～中期)	昼間 25℃以下 ※高温に注意 夜間 10～15℃	・緑化終了後、約10～14日間管理します。 ・高温が予想される時はトンネルを剥いだり、ハウスのサイドを開けるなどの対処をして下さい。 また、低温が予想される場合は、保温に努めるとともに、 やや乾燥気味に管理し水分過多にならないように して下さい
硬化期 (後期)	自然温度下で生育	・本葉2枚目が出始めたら徐々に外気温に慣らし、植え付け前は昼夜ともハウスを開け放ち自然温度下で生育させる。(降霜には注意しましょう)

田植え

- 低温時の田植えは避ける！
地温が低いと活着が悪く生育が遅れます。また、水温が低いと除草剤の効きが悪くなります。
- 植え付け本数を適正に！
1株当たりの植付け本数は3～4本を基本とします。(コシヒカリは坪50～60、株その他品種は60株程度が目安)
- 植え付けの深さを2～3cmに！
深植えは活着が遅れ、分けつに影響します。また、極端な浅植えは除草剤による薬害や、倒伏しやすい傾向があります。
※田植え後、余った苗を水田に長期間放置しておくと病害虫の発生原因となるため、早期に処分して下さい。

水管理

- 田植え後は、活着するまでの概ね3～4日間は水深3～5cmの水管理を行い、低温から苗を保護しましょう。
- 気温・水温が高い場合は、徒長する恐れがあるため水深2cm程度の水管理を行って下さい。
- 活着後は、水深2cm程度の水管理を行い「分けつ」を促します。また、田の水の入れ替えは気温と水温の温度差がなくなる早朝から夕方に行ってください。(日中は保温のため水の出入りを止める)
※風の強い日は葉を守るために深水で管理して下さい

除草剤

令和7年島根おち稲作ごよみを確認し、使用時期・使用量を守り、雑草発生前からの防除を心がけましょう。

白ねぎの管理について (計画的な予防と栽培管理の徹底)

白ねぎの定植も最盛期を迎えましたが、今後、定植される方は準備を早めに行いましょう。

圃場準備

- 堆肥・ミネラルG・重焼燐を施用し、「ひっぱりくん」で定植しやすいよう、細かく砕土して畦幅110～150cmで深さ5～10cm程度の植溝を作り、過リン酸石灰を施します。ネキリムシ類の防除としてフォース粒剤を400g～900g/a忘れずに散布しておきましょう。基肥のL500や野菜美人も植溝に施しておきましょう。(※フォース粒剤は劇物であるため、購入時に押印が必要なため印鑑が必要です)

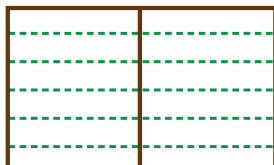
定植

- 定植前日にトリフミン水和剤(萎凋病予防)200倍液1ℓを苗箱に散布しておき、「ひっぱりくん」で定植しましょう。
定植活着後、ゴーゴーサン乳剤を散布し初期雑草を抑えるようにしましょう。(散布は雨天の次の日が効果的です)

排水対策

- ねぎは特に停滞水に弱いため、排水不良の圃場では、必ず排水溝を掘り、排水対策を徹底して下さい。

- ① 圃場の周辺に植え溝より深く、排水溝を掘る。(額縁排水)
- ② 畦を切り排水溝にたまった水が外に逃げるようにする。
- ③ 列が長く水が抜けない場合は、途中で排水溝を掘る。



露地果菜類(ナス、ピーマン等)定植の準備をお早めをお願いします。

土づくりは苗定植の1ヶ月前までに、基肥施用は苗定植の2週間前までに済ませ、土壌に水分がある(土を握ってバラバラに崩れない)状態でマルチ掛けをして下さい。早いマルチ掛けは地温を高め、苗の活着、初期の生育を促進します。また、定植後の風害(茎折れ等が発生し収穫時期が遅れます)から苗を守るため、肥料袋等の「あんどん」の設置をおすすめします。



(ナス：風害による茎折れ)



(「あんどん」設置状況)

※「あんどん」を設置することで、風害から苗が守られ、初期生育が促進されます。比較的単価が高い6～7月の出荷量が増える効果が確認されております。

- ✓ 設置期間が長くなると苗が徒長ぎみになるため、設置期間は定植後約30日間までとする。
- ✓ 被服をしていることで、苗の状況が見えにくいため、ネキリムシ被害の注意と対策が必要。
対策：定植時：ダイアジノン粒剤5 400～600g/a 作条土壌混和
- ✓ 栽培中は水分不足に注意して下さい。

大型特殊自動車免許（農耕車限定） 取得準備講習会の開催について（ご案内）

1. 講習会の開催について

トラクターのロータリー等を装着した場合、幅が 1.7 m を超える機種を使用されている農業者が多いことから、大型特殊免許（農耕用）取得に向けた準備講習会を下記のとおり開催致します。

2. 準備講習会及び資格試験日時

日 程	内 容	日 時	定員数
日 程	準備講習会	令和7年6月14日（土）・15日（日）8：30～17：00	5 名
	試験日	令和7年6月16日（月）・17日（火） 午後より試験	

※講習会、試験日共にどちらかの日程となりますので予定は空けておいて下さい。

3. 定員

定員は、**5 名**とさせていただきます。

また、受験者は、ＪＡしまね 島根おおち地区本部管内の組合員かつ免許証の住所が島根県の方が対象となります。

4. 場所

準備講習会：ＪＡしまね石央倉庫構内 浜田市下府町 1821-5

資格試験会場：島根県西部運転免許センター 浜田市竹迫町 2385-3

*取得講習会はＪＡしまね いわみ中央地区本部、西いわみ地区本部、島根おおち地区本部 3 地区本部合同開催となります。

5. 費用（税込）

① 準備講習経費 20,900 円

② 試験、登録費等 5,650 円 合計 26,550 円 *写真代 1,000 円含む

6. 申込

各事業所にあります申込書に、必要事項を記入いただき、
令和7年5月12日（月）までに各事業所に提出をお願いします。

※定員の関係上、定員以上となる場合は抽選とさせていただきます。
ご理解いただきますようお願い致します。抽選結果は、文書にて通知をさせていただきます。

お問合せ先

ＪＡしまね島根おおち地区本部営農部
営農企画課

TEL:83-1623

和牛情報

Wagyu Information

隠岐・中央“急騰”、西部“上昇”

令和7年3月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部3月24日現在速報）は、雌 563,774円（前月比108%）、去勢 696,490円（前月比106%）、計 637,728円（前月比107%）で“上昇”の取引となっています。本県3月の子牛市場は、隠岐・西部・中央で開設し773頭の取引があり、平均価格は、隠岐市場480,004円（前回比117千円高）、西部市場610,988円（前回比27千円高）、中央市場650,227円（前回比63千円高）での取引となりました。

今月は、島根だけではなく、全国的に子牛相場が上昇しており、特に九州地方は急騰しています。ただ、枝肉相場は、例年であれば歓送迎会や花見需要等に期待ができるものの、今年は物価上昇による消費者の節約志向の高まり等から、枝肉単価は横ばいで推移しており、肥育農家の方の収入が増えたことによる子牛価格の上昇ではなく、全国的な子牛上場頭数の減少が一番の要因であると考えられます。

今月は、島根中央市場の上場予定頭数が208頭であったことから、名簿を見た購買者から「来場を予定していたが、この頭数であれば頭数を揃えられそうにないため、今月は来場しない」と来場断念された購買者が複数いらっしゃいました。

頭数が少ない割に、購買者が多かったため平均価格は急騰しましたが、上場頭数が少ない状況が続けば、購買者の足が遠のいてしまいます。正確な発情発見とそれに基づいた適期の授精を心掛け1頭でも多くの子牛の上場にご協力をお願いします。

市場において、損徴の公表については生産者の申告を原則としています。最近、公表漏れによるクレームが複数ありました。補償が生じた場合には、生産者の方にもご負担いただくことがあります。市場で入場検査は実施していますが、頭数が多く、時間も限られるためどうしても細かい損徴を見落としてしまう場合があります。市場に上場される子牛は、繁殖農家の皆様が毎日管理されているので、一番わかっ

令和7年3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	75	773,300	393,800	589,204
	ヌキ	115	930,600	135,300	690,025
	合計	190			650,227
島根おおち	メス	8	682,000	445,500	594,000
	ヌキ	14	803,000	495,000	714,921
	合計	22			670,950
瑞穂	メス	2	682,000	632,500	657,250
	ヌキ	1	749,100	749,100	749,100
	合計	3			687,867
石見	メス	1	623,700	623,700	623,700
	ヌキ	1	716,100	716,100	716,100
	合計	2			669,900
川本	メス	1	583,000	583,000	583,000
	ヌキ	5	785,400	759,000	773,520
	合計	6			741,767
邑智	メス	3	631,400	555,500	555,500
	ヌキ	7	803,000	668,014	668,014
	合計	10			634,260
大和	メス	1	654,300	564,300	564,300
	ヌキ	0	0	0	0
	合計	1			564,300

ておられると思います。少しでも気になる損徴がありましたら、お申し出いただきますようご協力をよろしくお願い致します。

昨年11月に九州地方で発生したランピースキン病は吸血昆虫等が媒介します。暖かい日が増えてきて、これから吸血昆虫等の動きが活発になってきます。引き続き、牛の定期的な観察や害虫防除など、まん延防止のための防疫対策の徹底にご協力をお願いいたします。

和牛を取り巻く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“発育が良好”で“腹作りの出来た”、“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。

人事異動のお知らせ

退職【令和7年3月31日付】

退職事由	氏 名	現部署・役職	職員区分
依願退職	福 田 央 睦	企画総務部付 (JA全農島根農機サポート(株) 出向)	正職員
雇用期間終了	桜 井 昌 彦	企画総務部付 (JA全農島根農機サポート(株) 出向)	パートタイム職員
雇用期間終了	土 江 博	企画総務部付 (株式会社 ワクムス 出向)	パートタイム職員
雇用期間終了	倉 橋 慶 三	営農部 営農施設事業所統括課	パートタイム職員
雇用期間終了	木 村 有 紀	企画総務部	パートタイム職員
転籍 (JA全農島根農機サポート(株))	藤 井 淳 子	企画総務部付 (JA全農島根農機サポート(株) 出向)	有期雇用職員
転籍 (JA全農島根農機サポート(株))	山 下 亨	企画総務部付 (JA全農島根農機サポート(株) 出向)	有期雇用職員
転籍 (JA全農島根農機サポート(株))	森 川 真 博	企画総務部付 (JA全農島根農機サポート(株) 出向)	有期雇用職員
転籍 (JA全農島根農機サポート(株))	帯 刀 亮 二	企画総務部付 (JA全農島根農機サポート(株) 出向)	有期雇用職員
転籍 (JA全農島根農機サポート(株))	山 下 博 信	企画総務部付 (JA全農島根農機サポート(株) 出向)	パートタイム職員

採用【令和7年4月1日付】

新任部署・職位	氏 名	備 考	職員区分
営農部 営農施設事業所統括課 瑞穂事業所	殿 川 理 恵 子		有期雇用職員
営農部 指導販売課	日 高 絹 江		パートタイム職員

正職員登用【令和7年4月1日付】

新任部署・職位	氏 名	旧任部署・職位	備 考
桜江支店 金融共済課	春 木 順 博	桜江支店 金融共済課	
企画総務部	宮 本 咲 織	企画総務部	
瑞穂支店 金融共済課	渡 邊 悠 太 郎	瑞穂支店 金融共済課	
営農部 営農企画課 TAC	大 野 晃 明	営農部 営農企画課 TAC	

異動【令和7年4月1日付】地区本部異動

新任部署・職位	氏 名	旧任部署・職位	備 考
営農部 生産資材課 課長	原 和 宏	営農部 営農施設事業所統括課 川本事業所 所長	
営農部 営農施設事業所統括課 課長 兼 川本事業所 所長事務取扱	松 谷 博	営農部 営農施設事業所統括課 課長	
企画総務部付	竹 下 壽 一	営農部 生産資材課 課長	
企画総務部付	牛 嶋 一 貴	営農部 指導販売課	

5月の行事予定

5/21[水] ゆとり倶楽部開講式・第1回講座「プランターでケイトウ栽培」
場所：JA中野団地センター

5月の外勤日 16日(金)・19日(月)・20日(火)

令和7年度ケイトウ共同
種まき及び栽培事前講習会

4月25日(金)
午前9時30分～
場所：石見事業所

女性部が行く

幸せのたねたんぽぽ 総会及び料理教室の開催

3/16

幸せのたねたんぽぽ（村上ユリ部会長）は、令和6年度総会及びあすっこ料理教室を中野団地センターにおいて開催しました。

先に行われた総会では、活動報告等提出された議案は承認されました。このあと、あすっこを使った料理教室を行い、和やかな雰囲気の中次々と料理ができあがりました。

できあがった料理を食べながら、「最近の活発な活動がいねと声をかけられた」、「誰でも参加できないかなあ」、「聴講生制度みたいにすれば」など活発な声があがりました。

今回は、6月に「さくらんぼ狩り」を予定しています。



第5回 瑞穂支部研修会の開催

3/10

瑞穂支部（住金末子支部長）は、研修会として田所公民館農林研修室において、フィンランド発祥の「モルック」の体験と、島根おおち地区本部統括支店共済課から唐溪由美子課長を講師に迎え「脳のトレーニング」としてレクリエーションゲームを行いました。

最初にモルックのルールについて説明を行い、2チームに分かれてゲームを体験しました。参加した部員は、「ルールも簡単で面白かったから、また活動でやってみたい」、「投げる棒（スキットル）が思った所に行かんで難しいけど、そこがまた面白い」などと話し、楽しく笑顔が絶えない体験となりました。

このあと脳トレのレクリエーションでは、後出しジャンケンゲームや、制限時間内に数字順に点をつないで絵を表す点つなぎゲーム等のゲームを行いました。苦戦しながらも終始楽しく今年度最後の活動を終える事ができました。



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・ご要望などお寄せください。

★クロスワードパズルの問題が難しくBとEに入れる文字に悩みました。

瑞穂支店管内 Kさん 70代

★今回は難しい問題だったようで、同じようなおたよりが数件届いています😊また、不正解だった方も珍しくいらっしゃいました…😊けれど、今後もクロスワードの解答を続けて送っていただけると嬉しいです！お待ちしております😊

★異常気象の為、野菜、果物の高騰に私たちは振りまわされ、昔は白菜、キャベツなどの1/4売りなど考えられなかった。台所は火の車です。

大和支店管内 Nさん 70代

★今年は、キャベツが1玉500円を超え、白菜も1/4カットが298円するなど、平年なら考えられないくらい本当に高かったですよね…😭家計を圧迫しました。今年は、異常気象ではない年になり、美味しい野菜、果物が安定価格で供給されることを祈るばかりです。

★いつも届けて頂き、ありがとうございます。今回、里芋の育て方の記事が載っていたので興味深く読んでおりました。私は家庭菜園初心者なのですが、近頃、キッチンの空きスペースを使って水耕栽培にハマっています。1番始めは豆苗を水につけて再生させる…というものでしたが、だんだん楽しくなり、今では豆苗ちゃんを筆頭に、ネギ、にんじん、三つ葉がおります（笑）それも全て市販の野菜を切った後に、捨てるような根元の部分を使って…😭大量生産は出来ませんが、ほんの少し彩りがほしい時に重宝しています！時々、液肥 を与えると「わーい！」という声が聞こえてきそうなくらいよくのびますよ！！

川本支店管内 Tさん 30代

★ステキですね！ちょっとした彩り、とても助かりますよね！！実は、わたしもイタリアンパセリの根を取っておいで土に植えておこうと皮算用していたのですが…見事に忘れて枯れてしまいました…😭でも、彩りは欲しいのでまたチャレンジしてみます！😊

2025年度 JALしまね島根おおち地区本部 ゴールデンウィーク営業および農繁期対応のお知らせ

ATM

島根おおち管内のATMは、ゴールデンウィーク期間中も休まず稼働します。

平日(8:45～20:00)土日祝(9:00～20:00) ※4月29日(昭和の日)は、県外ATMの使用はできません。

公立邑智病院 ATM 休止のご案内

邑智病院建て替え工事に伴う工事期間中、令和7年5月30日13:00より令和7年11月中旬(仮)までATMサービスを休止させていただきます。

通帳・キャッシュカード紛失の場合

営業日17時まで各支店へ

[営業日17時以降/土・日・祝]



0120-572-045

JAカード・クレジットカード紛失の場合

[24時間・365日受付]



0120-159-674

JAの自動車共済にご加入の皆様へ

自動車事故の受付やアドバイスは

[24時間・365日受付]



0120-258-931

自動車故障時の応急対応やレッカー移動が必要な時は

[24時間・365日受付]



0120-063-931

葬祭センター

[24時間・365日受付]



0120-097-983

農機サポート(営)



0120-927-277

営業時間は、8:30～17:00です。

TEL 0855-95-0814

[4/27(日)～5/23(金)は、土・日・祝日も修理等受付しております]

営農部各事業所・生産資材課 ※【営業時間】1日は8:30～17:00、午前中は8:30～12:00です。

月	4月												5月																																	
日	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
曜 日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
営 業 時 間	午前中	午前中	1日	1日	1日	1日	1日	午前中	午前中	1日	午前中	1日	1日	1日	午前中	午前中	午前中	午前中	1日	1日	1日	午前中	午前中	1日	1日	1日	1日	1日	午前中	午前中	1日	1日	1日	1日	1日	午前中	午前中	1日	1日	1日	1日	1日	午前中			
瑞穂事業所			通常営業																																											
羽須美事業所																																														
石見事業所																																														
川本事業所																																														
邑智事業所																																														
大和事業所																																														
桜江事業所																																														
野菜集荷		○	○	/	○	○	○		○	/	○	/	○	○	○	○		臨時出荷		○	○	○	/	○	○	/	○	○	○		○	○	/	○	○	○	/	○	○	/	○	○	○	/		
生産資材課			○	○	○	○	○		○	/	○	/	○	○	○	○						○	/	○	○	○	○	○		/	○	○	○	○	○	/	○	○	○	/	○	○	○	/		
農業資材配送業務			○	○	○	○	○		/	○	/	○	/	○	○	○						/	○	○	○	○	○		/	○	○	○	○	○	/	○	○	○	/	○	○	○	/			

※5/7(水)の配送は、5/2(金)午前中に受付けたものとなります。

※5/4(日)は野菜の臨時出荷を行います。

給油所・LPGセンター

	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
	火(祝)	水	木	金	土(祝)	日(祝)	月(祝)	火(振替休日)
瑞穂	8:30～17:00	7:00～19:00	7:00～19:00	7:00～19:00	8:30～17:00	8:30～17:00	8:30～17:00	8:30～17:00
市木	14:00～19:00	休業	14:00～19:00	休業	14:00～19:00	14:00～19:00	休業	14:00～19:00
井原	8:30～17:00	7:00～19:00	7:00～19:00	7:00～19:00	8:30～17:00	8:30～17:00	8:30～17:00	8:30～17:00
阿須那	休業	8:00～12:00	休業	8:00～12:00	休業	休業	休業	休業
日貫	休業	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～17:00	休業	8:00～17:00	休業
LPGセンター	休業	8:30～17:00	8:30～17:00	8:30～17:00	休業	休業	8:30～12:00	休業

店舗

	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
	火(祝)	水	木	金	土(祝)	日(祝)	月(祝)	火(振替休日)
口羽店舗	休業	9:00～17:30	9:00～17:30	9:00～17:30	休業	休業	休業	休業
日貫店舗	休業	9:00～18:00	9:00～18:00	9:00～18:00	9:00～17:00	休業	9:00～17:00	休業
大和店舗	休業	9:00～18:00	9:00～18:00	9:00～18:00	9:00～12:00	休業	休業	休業

年金びより

**令和7年度も
年金相談会を開催致します！**



緑の封筒

開催日

※開催日は変更になる場合がございます。

瑞穂支店	羽須美支店	石見支店	川本支店	邑智支店	大和支店	桜江支店
6/28(土)	7/12(土)	6/7(土)	4/19(土)	6/21(土)	7/5(土)	4/26(土)
11/1(土)	11/8(土)	10/25(土)	10/18(土)	11/15(土)	12/6(土)	9/20(土)
2/28(土)		2/7(土)				1/17(土)

令和7年度に「年金請求書」が送付される方

1. 厚生年金請求 ⇨ 63歳女性（昭和37年度生まれの方）
 2. 国民年金請求 ⇨ 65歳男女（昭和35年度生まれの方）
- 誕生日の約3カ月前に **緑の封筒** で請求書が届きます。

- ・ 令和7年度、年金請求をされる方
- ・ 65歳になられる方
- ・ ご退職をお考えの方
- ・ 繰上げ・繰下げをお考えの方
- ・ 病気などで日常生活が困難な方 など

※上記のほかにも年金に関する疑問・質問にお答えします。

お越しの際は、年金手帳・ねんきん定期便・年金証書・印鑑などをご持参ください。

当日ご都合が悪い方は、「委任状」を頂ければお調べできますので、各支店へご相談ください

尾道水道クルージング 瀬戸内の旅

日帰り旅行

JA年金受給者



※写真はイメージです

行程		
邑智郡内 船 瑞穂・大和 船 (高瀬) 船 コース&プラザ&ガーデン「見学」		
7:30～8:00集合	8:00～9:00	
「尾道水道クルージング」 船 尾道国営ホテル「朝食」白鷺の亭「昼食」 船		
11:30～12:30	12:30～13:40	
心斎橋本店「静心ファクトリー」 船 道の駅 神楽の里「昼 大飯」 船 邑智郡内		
14:30～15:30	15:30～16:30	16:30～17:30

旅行出発日

令和7年6月11日(水)
募集開始は令和7年4月21日から

申込締切日

令和7年5月16日(金)まで

旅行代金

22,000円(お一人様指定配車場所起点)

申込金

6,000円(旅行代金に充当します)

募集人員

80名

(70名に達しない場合は催行中止となることがあります)(募集人員に達し次第、締め切らせていただきます)

Check!

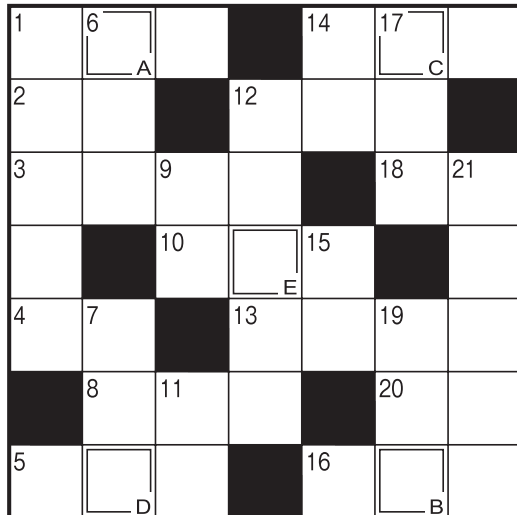
クロスワード パズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

A B C D E

タテのカギ

- ①ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ひじをグッと曲げて出します
- ⑭雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ちらしやにぎりがありません
- ⑰大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- ①端午の節句に——人形を飾った
- ②鉛筆にもリングにもあるもの
- ③2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤小学校で一番授業が多い科目
- ⑧福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩カアカアと鳴きます
- ⑫スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- ⑬フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑰三毛、トラ、サバといえ
- ⑱ギュッと押すと気持ちいい

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 島根県南町下田所277

JAしまね 島根おち地区本部 企画総務部 「クイズ」係
2025年5月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「イースター」

ホ	タ	ル	イ	カ	エ
ク	ミ	ス	タ	ン	ブ
ウ	リ	チ	リ		
キ	ジ	ユ	ツ	マ	ル
イ	コ	ウ	ホ	ウ	
レ	ハ	ル	ヤ	ス	ミ

佳作

トランプ氏選びアメリカどこへ行く
二重窓私の内緒浅らさない
ありがどう素直に言えた今日も晴れ
いつの間にか亡夫の年を越えていた
君がいて朝の味噌汁具沢山

安来市 斎藤美重子様
出雲市 佐野美和子様
出雲市 多和田敬子様
島根県 渡辺 里枝様
津和野町 田中とよし様

「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」5月号定価 922円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



優秀賞

人生は信頼ありて生きられる

隠岐の島町 上川 晃一様

春風とジャンプしているランドセル

出雲市 北村 功様

妻ながめ見えぬ自分の老いをみる

出雲市 榎井 伸幸様

最優秀賞

物価高自給自足にあらがれる

出雲市 西島 秀正様

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）世の中の物価高に困ります。何でもかんでも値上がりの結果、自給自足にあらがれますけど、どうでしょうか？

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）5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。

がん共済

JAのがん共済が新しくなりました。

上皮内がんを含む
さまざまな

“がん”や脳腫瘍
の診断時や再発時、
入院・手術・通院など
幅広く保障します。



ライフイベントなどの簡単なアンケートに答えるだけで
豪華賞品が当たるチャンス!



※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは、最寄りの支店へお問い合わせください。

25320320060



JAしまね 令和8年4月採用職員募集のご案内

●募集職種 正職員

●応募資格 ①令和8年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校
卒業見込の方②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して
3年以内の方

●受付期間 令和7年5月7日（水）～5月30日（金）

●選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験

●応募方法 マイナビ2026よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJAしまねHP、マイナビ2026または下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒690-0887 島根県松江市殿町 19-1
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp

マイナビ
2026マイナビで
エントリー
受付中

JAしまね限定

キャンペーン
期間令和7年4月1日（火）～
令和8年3月31日（火）

JAしまねの口座をお持ちの方へ

日頃の
感謝を
こめて

**年金お受取
キャンペーン**

JALまねを年金受取口座として新たにご指定いただく
と、**もれなく1,000円をプレゼント!**

【対象】個人の利用者がJAにお客様番号※を保有している既存利用者の方。
（※お客様番号は、通帳の中間もしくはJAバンクアプリのメニュー画面で確認いただけます。）

【特典にかかる留意事項】●特典はお一人様1回とします。また、全国のJAバンクで実施をする「JAバンクあなたのくらしに+JAプレゼント」の「年金」に関する特典の重複受取はできません。●特典を付与する際に口座解約された場合は特典対象外とします。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談の上ご確認ください。

JAしまね特典の申込みは手続きかんたん!

①年金受取口座を
JA口座へご指定②指定口座へ年金が
振込まれる③指定口座へ特典
1,000円の振込み

※初回年金振込みから2ヵ月後を目途に年金受取口座へ1,000円お振込みいたします。

くわしくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

シロアリ警報! 床下無料調査実施中!!

シロアリ来襲
お宅は大丈夫ですか?

初夏は羽アリが出る季節。
気付かないうちに住みついていくかも。
早めの防除があなたの家を守ります。



取扱業者

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

（公社）日本しろアリ対策協会正会員
会員番号 島根県 002

株式会社 **コタマサイエンス**
（本社）〒690-0048 島根県松江市西塚島2丁目8-23

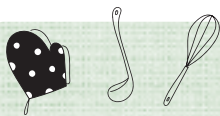
<https://www.kodama-s.co.jp>

シロアリの予防・駆除は、確かな実績と安心のJAにご相談ください。

床下の無料調査は、JAしまね取扱業者(株)コタマサイエンスが訪問いたします。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へ。



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

春子しいたけでアワビの姿煮風

材料（4人分）

しいたけ…………… 6枚
白ねぎ…………… 1本
すりおろし生姜……………ひとかけ
ごま油…………… 大さじ1
中華だし顆粒…………… 小さじ1/4
オイスターソース…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1
A 酒…………… 大さじ1
酢…………… 小さじ1
水…………… 100cc
片栗粉…………… 大さじ1
あすっこ…………… 1袋
唐辛子（輪切り）……………お好みで

作り方

- ①しいたけは厚めに斜めスライス切り（1枚を3～4等分）にする。
- ②白ねぎは長さ7cmに切り、縦に切り目を入れて外側の白い部分をはぎとり、細千切りにして水にさらして白髪ねぎを作る。芯の部分は斜め1cmの長さのざく切りにする。
- ③あすっこは塩ゆでにして、色よくゆで、水にとって水気を絞る。
- ④フライパンにごま油とおろし生姜を入れて中火にかけ、温まったらしいたけを入れて油を全体に絡め、中華だしをふりかける。
- ⑤④に白ねぎの芯の部分を入れて軽く炒める。
- ⑥弱火にし、混ぜ合わせたAを回し入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで火を通す。
- ⑦皿に盛り、白髪ねぎをのせて、周りに塩ゆでしたあすっこを添える。
- ⑧お好みで唐辛子も添える。



コメント

・しいたけの旬は春と秋。春は「春子」と呼ばれ、冬の厳しさに耐えて肉厚で柔らかく、旨味が増しています。

・しいたけを30分～1時間程度日光干しすると旨味も栄養価もアップします。

アレンジ

・あすっこを青梗菜、レタス、スナップエンドウ、もやし、小松菜などに替えてもOK！
・しいたけをエリンギに替えても美味しくできます。
・ご飯の上にかけるアワビの姿煮風しいたけ丼に早変わり！

マヨネーズでパラパラ卵チャーハン

材料（2人分）

ご飯…………… 400g
長ねぎ…………… 1/2本
ハム…………… 4枚
卵…………… 2個
マヨネーズ…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ2
塩こしょう……………少々
乾燥パセリ……………適量

作り方

- ①長ねぎとハムはみじん切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、火にかけ、周りが溶けだしてきたら、ご飯を入れて、一粒ずつにコーティングするようほぐしながら炒める。
- ③①の具材を加え炒める。
- ④フライパンの端を空けて、溶き卵を加え、卵の縁が焼けてきたら全部を混ぜ合わせ、パラパラにする。（混ぜ過ぎるとご飯の粘りが出るので、一粒ずつ焼きつけるよう、時々返しながら炒める。）
- ⑤フライパンの中央を空けてしょうゆを注ぎ、焼けてきたら混ぜ合わせる。
- ⑥味をみてから、塩こしょうで味を調える。
- ⑦皿に盛り、パセリをかける。



アレンジ

・ウインナー、ベーコン、ツナ缶、ちくわ、カニカマ、しらす、エビ、ピーマン、パプリカ、しいたけ、青しそなどいろいろな具材の組み合わせが楽しめます。
・大量に作る場合はホットプレートで作ると炒めやすいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

春が来ました 心と体のバランスとれていますか？

春は、新たな始まりを感じさせる美しい季節ですが、同時に私たちの心と体に様々な変化をもたらす季節でもあります。気温や環境、日照時間の変化などが複雑に絡み合い、心身のバランスを崩しやすくなるのです。その対策として運動する、休息をとる、バランスのとれた食事が大切です。その中で今回は食事についてお話しします。

春にバランスのとれた食事をとる重要性

- ①**体調管理**：春は寒暖差が大きく、自律神経が乱れがちです。バランスの取れた食事は、自律神経を整え、体調を維持するのに役立ちます。
- ②**免疫力向上**：春は花粉症や風邪など、体調を崩しやすい要因が多い季節です。免疫力を高めるためにビタミンやミネラルを豊富に含む食事を心がけましょう。
- ③**気分の安定**：春は環境の変化によるストレスを感じやすい時期です。栄養バランスのとれた食事は、気分の安定にもつながります。

春にとりたい栄養素とおすすめの食材

- ①**ビタミンB群**：エネルギー代謝を高め疲労回復を助けます。

豚肉、レバー、玄米など

- ②**ビタミンC**：免疫力を高め、抗酸化作用があります。イチゴ、菜の花、ブロッコリーなど
- ③**ビタミンD**：免疫力向上や骨の健康維持に役立ちます。魚介類（鰯、鮭など）、きのこ類
- ④**食物繊維**：腸内環境を整え、便秘解消に役立ちます。旬の野菜、海藻類、きのこ類など
- ⑤**タンパク質**：体を作る上で重要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品など

旬の野菜は栄養価が高く春の体調管理に最適です

ちなみに、春の野草には、冬の間に蓄積した毒素や老廃物を排泄して消化や血行、新陳代謝を促し、貧血や冷え症の予防になるものもあります。

春野菜：アスパラガス、タケノコ、新玉ねぎ

春の野草：よもぎ、つくし、タラの芽、こしあぶら など

春の食材を取り入れることで食卓を彩りながら、バランスのとれた食事で心身が健やかな毎日になるように過ごしましょう。



お詫びと訂正

広報誌JAしまねびより1月号「2025年も実（巳）を結ぶ1年になりますように！」におきまして、掲載内容に誤りがございました。心よりお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

【誤】出雲市伊野町 正木原野さん
【正】出雲市美野町 正木原野さん