

JA しまね ちひより

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 やすぎ地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

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

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。

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、シユ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



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

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ったり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。

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。これまでは、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ません。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くそう。尾見さんは「結局作業になってしまいが、一番楽しみと言えは楽しみ。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
とを視野にしている尾
見さん。今年収穫物が
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け
るよう、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
いらぬサツマイモなど
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。

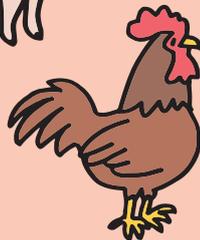
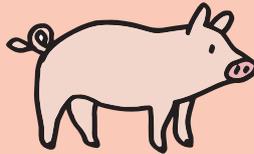
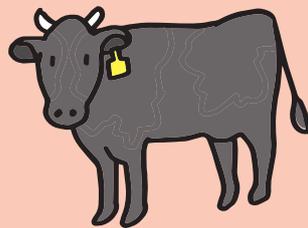


1日に100g前後を 目安に食べましょう

「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 もっとお肉を!



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

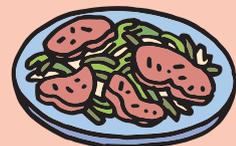
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

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
もっと聞きたー

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。

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

- 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

JAしまね島根おおち地区本部管内



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。

新田良次さん・良作さん

新田良次さんは、県外の大学を卒業後、島根県ふるさと財団の研修制度を活用し邑南町にUターン。父親の良作さんと有機米を生産し、昨年からは事業承継を進めています。良次さんと良作さんとは、地域で農業の仲間を増やそうと研修生の受け入れを検討していることや関東圏での有機米需要、中山間地で作られた米の価格の在り方などについて意見交換しました。良次さんは「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。

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

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。

服部信彦さん・眞典さん



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

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。

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。大きい会社にしてほしい。

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を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、J A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J A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、J A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 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。

同クラブの福間聖治会長は「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 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

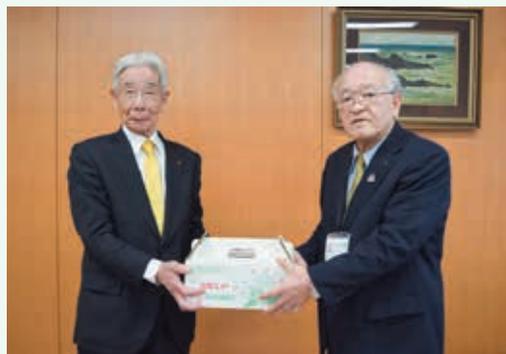


昨年10月に鳥インフルエンザが発生した有限会社旭養鶏舎は3月21日、当JAの石川寿樹組合長を訪れ、たまごの生産を再開したことを報告しました。

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

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。



（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30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るに挑戦し、地域の活性化に努めていきます！
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、地域の方々の交流を大切にし、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か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「ベストクロープキセラ」（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がけをします。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）

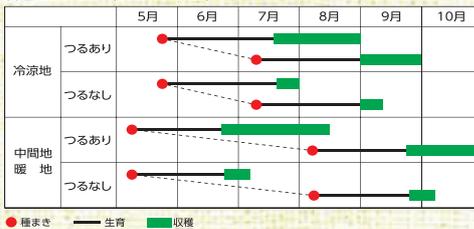


図1 畑の準備

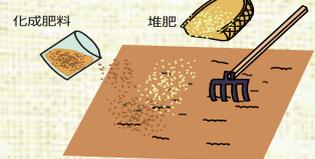


図2 畑の準備2

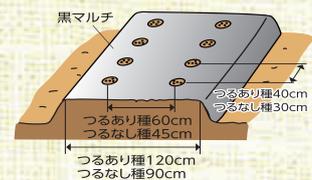


図3 葉の名称

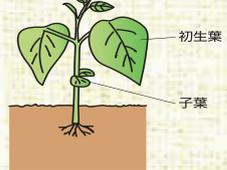
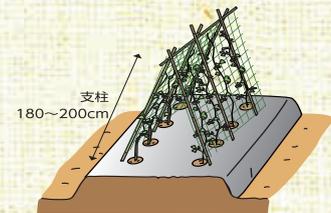


図4 支柱立て（つるあり種）



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

中学生の事故防止のために！

中学生の夜間の交通事故防止に役立ててもらおうとＪＡしまね、ＪＡ共済連島根、島根県農協共済福祉事業団は県内の中学校に夜光反射材を寄贈しており、ＪＡ共済の交通安全活動の一環として毎年行っております。３月１７日にやすぎ地区本部の中尾武本部長が安来市立第三中学校を訪れ、同校生徒会長の藤原透也さんに趣意書と目録を手渡しました。

中尾本部長は「お渡しした反射材を有効活用し、交通事故の減少、撲滅に繋がっていただけたらと思います」と話し、藤原さんは「寄贈していただきありがとうございます。交通事故防止に繋がるよう、大切にさせていただきます」と話し、感謝の意を伝えました。

今年は島根県全体で中学校８７校の新１年生に反射タスキ４,０００本と自転車用夜光反射テープ４,７５０個を寄贈し、安来管内には夜光反射タスキ３１２個、自転車用夜光反射テープ２６８個を寄贈しました。



フレッシュミズ部会 みそ作り体験!!



ＪＡやすぎフレッシュミズ部会「かぐやひめ」は３月５日、ＪＡしまね安来南支店敷地内のみなみ加工場で毎年恒例のみそ作りを行いました。みそ作りは１年に１回だけ行っているので、作業を思い出しながら新たな気持ちで作っています。

安来産の米や大豆を使い、吉田みそ加工グループの皆さんに教えていただきながら、茹でた大豆に塩と米麴を混ぜ、ミキサーにかけてみそ団子を作りました。作ったみそは各自が自宅に持ち帰り、塩や焼酎を使って半年くらい発酵・熟成させ

ます。当日参加した部員は「みんなと作業できて楽しかったです。半年後の出来が楽しみです」と話しました。



安来市のフードバンクにお米を寄贈



ＪＡしまねは令和７年１月に各地区本部管内で子育て支援活動を行っている組織にお米の寄附実施を決定し、やすぎ地区本部管内ではフードバンク活動をされている安来市社会福祉協議会への支援が決定しました。

２月２６日、やすぎ地区本部の中尾武本部長が安来市社会福祉協議会を訪問し、小笹邦雄会長にお米券の目録を手渡しました。中尾本部長は「地域貢献活動の支援として、お米を贈呈させていただきますので、活動にご活用ください」と話し、小笹会長は「このたびは大変貴重なお米を寄贈いただき、ありがとうございます。このお米で、子どもたちに喜んでいただけたらと思います」と、感謝の意を伝えました。

第43回シマネセントラルショウ 開催



島根中央家畜市場で3月22日、島根県内のホルスタイン牛の共進会「第43回シマネセントラルショウ」が開かれました。当日は県内から20頭の出品があり、6部門に分かれて審査。安来管内から寺田禎さんが2頭、砂流啓二さんが1頭を出品され、寺田禎さんの出品された2頭が次席を受賞されました。詳しい内容は本紙6ページに掲載していますのでご覧下さい。



【安来管内の出品牛】

未経産部門

- 第2部 寺田 禎「テラスター9268シャムロック号」
- 第3部 寺田 禎「テラスター2235ハウル号」

経産部門

- 第5部 砂流 啓二「BBRパワーボールレジェンド号」

米一握り運動 子ども食堂に支援

JAしまね女性部では令和2年度より「米一握り運動」に取り組み、県内の大学・フードバンク・子ども食堂等にお米を支援する活動を続けています。今年は安来町の「つどい食堂Cocon.」様、「こども食堂「ごはんだよ」」様への支援が決定し、3月28日にJAしまねやすぎ女性部の原ますみ部長が「地域の子もたちのために役立ててください」と、精米30キロをそれぞれに手渡しました。今回の支援を受けて「ありがとうございます。有意義に使わせていただきます」と、双方ともに感謝の意を伝えました。



(つどい食堂Cocon.様)



(こども食堂「ごはんだよ」様)

安来産「アスパラ」出荷



やすぎアスパラガス部会は3月24日から共選出荷を開始しました。今年度は10月頃まで出荷を見込んでおり、出荷量6.5トン、販売高650万円を目標に取り組みます。同部会は部会員7名で構成され、作付面積1.0ヘクタールで栽培。伯太町の「やすぎアスパラガス選別場」に持ち込まれたアスパラガス

は選別を経て、山陰の市場やJA直売所などに出荷します。JA担当者は「安来産のアスパラガスは甘くて柔らかいので、ぜひ食べてほしい」とPRしました。



安来の元気な子どもたちを紹介します！

未来の 主役 たち

いお
西田伊緒くん(4さい)

ゆの
唯乃ちゃん(0さい)



伊緒くんは人見知りすることなく誰とでもお話できる元気な男の子。「ぼくにインタビューに来てくれた方ですね。上がってください！」と元気よく挨拶してくれました。とにかく人と話すのが大好きで、地域の皆さんにも大人気ようです。身体を動かすことも大好きで、なわとびが上手に出来るようになったと教えてくれました。お父さんと筋トレもしていて、腕立て伏せを見せてくれましたよ。好きな食べ物はみかんだけ、酸っぱいみかんは苦手なんだとか。大きくなったら野球をしたいと話してくれました。

唯乃ちゃんは元気で可愛い女の子。最近、寝返りが出来るようになって、今は離乳食を頑張っているんだそうです。お母さんから話を聞いている時に寝返りするところを見せてくれましたよ。よく食べて、よく寝てくれるそうで、お母さんはとても助かっています。

伊緒くんは唯乃ちゃんがとってもかわいいみたいで一緒に遊んだり、お話を読んで聞かせてあげたりしているそうです。これから、もっと色々な事が一緒にできるから、今から楽しみです。

～お父さん・お母さんより～

「おしゃべり上手でとっても元気なおくん。ニコニコ笑顔のかわいいゆのちゃん。そんな2人に家族みんないつも癒されています。これからも仲良く、すくすく大きくなってね。大好きだよ」

春の彼岸花市 開催

やすぎ地区本部は3月15～17日にグリーンセンターはしま店、なかうみ菜彩館で『春の彼岸花市』を開催し、管内の農家が栽培したトルコギキョウやストックをはじめ、多くの種類の花が店頭を鮮やかに彩りました。当日は風が強く、気温の低い中でしたが多くの買物客で賑わいました。やすぎ地区本部では毎年3月と9月に彼岸花市、8月に盆花市を開催していますので、皆様のご来店を心よりお待ちしております。



道の駅イベントで

「やすぎのいっちゃん」がお出迎え

道の駅あらエッサで3月23日、やすぎのいちご「紅ほっぺ」のふるまいイベントが開かれました。先着100名様限定ということもあり、イベント開始前から長い列ができました。また当日は、JAしまねやすぎ地区本部のいちごのマスコットキャラクター「やすぎのいっちゃん」も登場し、来場者と握手や記念撮影をしたりとイベントを盛り上げていました。食べたお客さんからは「甘味と酸味が程よくて美味しかったです。他にはどんな種類があるのですか？」と興味津々でした。



大型特殊免許(農耕車限定) 取得講習会開催のお知らせ



近年、担い手への農地集積や経営規模拡大により、農業者が使用する農業機械の大型化が進んでいます。また道路運送車両法の基準緩和に伴い、農作業機を装着しての公道走行が認められ、大型特殊自動車免許が必要となる場面が増加しております。

そこでJAしまねやすぎ地区本部では、今年度も組合員の皆様の安全な農作業に係る支援として大型特殊免許(農耕車限定)取得に向けた講習会を開催することにいたしました。

つきましては、下記の詳細内容および開催要項をご確認いただき期日までにお申込みください。

記

- 1. 受講資格** (1) 普通自動車免許を所持し、運転免許証の住所欄が島根県内の記載者
(2) 18歳以上80歳未満の方
(3) JAしまねやすぎ地区本部管内の組合員で農業に従事している方

- 2. 定員** 32名 (6月および11月に実施)

※講習会および試験の日程等については受講決定者に別途通知いたします。

- 3. 免許種類** 大型特殊免許(農耕車限定)

※乗用する農業機械で15km以上速度が出るものは、一般道を走行する時に大型特殊免許が必要になります。

※農耕トラクターに農作業機を装着した状態での寸法が、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下(安全キャブや安全フレームの高さ2.8m以下)の寸法を超える場合も大型特殊免許が必要になります。

- 4. 費用(税込)** 講習料 20,000円(機械レンタル料、燃料代、往復運搬費等)

〈試験当日〉試験手数料 2,800円

免許交付手数料 ① 運転免許証のみ 2,350円

② マイナ免許のみ 1,550円

③ ①と②の2枚もち 2,450円

※講習料の支払いは指定口座への振込で、受講決定者へ別途通知いたします。

- 5. 試験内容** 技能試験(島根県運転免許センター)

※技能試験用のトラクターは当JAが手配します。

- 6. 申込先** 最寄りの各営農経済センターに開催要項・申込書がありますので、ご記入いただき、窓口にご提出下さい。

※JAしまねやすぎ地区本部のホームページの新着情報からも確認・印刷できます。

URL (<https://ja-shimane.jp/yasugi/>)

- 7. 申込期間** 令和7年4月30日(水)まで

- 8. お問い合わせ** JAしまねやすぎ地区本部 営農経済部 営農経済渉外課

電話 0854-28-7800 (担当:天野・前田)



広瀬支店 新築移転に伴う、 旧店舗での営業終了日について

広瀬支店の新築移転に伴い、現在の「広瀬支店」、「栄町店」、「広瀬営農経済センター」が、新店舗にまともります。旧店舗での営業は右記のとおりとなりますので、ご来店の際にはお間違えの無いよう、お願いします。

店舗名	窓口	ATM
広瀬支店	5月2日 15時まで	5月6日 19時まで
栄町店	5月2日 15時まで	5月2日 13時まで
広瀬営農経済センター	5月2日 17時まで	—



広瀬支店
(旧店舗)



栄町店



広瀬営農経済
センター



広瀬支店（新店舗）内に全て移転します

100
2025年
5月号で **家の光** は
創刊100周年
さまざまな特別企画をお届けしていきます

総力大特集
「わたしと家族と台所」

わが家の台所物語 「家の光」と台所
～台所改善運動編～ 読者体験手記
「台所の記憶」

100
いまよみがえる
「家の光」
台所の知恵
ベストセレクション
健康 料理

5月号
別冊付録

100年分の「家の光」掲載記事から、
よりすぐりの「台所の知恵」をまとめた永久保存版!

お申し込みは
お近くのJAへ

定価(税込)
●普通月号 629円
●特別月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●12月特別号 1,027円

創刊100周年記念
家の光
愛読者謝恩
プレゼント
豪華賞品が
いっぱい!

JAグループ 家の光協会
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11
TEL 03-3266-9039 http://www.i-enohikaki.net/



JALまね

JAしまねやすぎ地区本部

4月2日に撮影しました

広瀬支店 新築 移転 オープン

令和7年
5月7日水
8:45



【新住所】安来市広瀬町広瀬1831番地1

【営業時間】 ●信用・共済 窓口/平日 8:45~15:00 ☎0854-32-2331 FAX:0854-32-3283

●ATMご利用時間/平日 8:00~21:00 土日・祝日 9:00~19:00

●営農経済センター/平日 8:45~17:00 ☎0854-32-2336 FAX:0854-32-3283

新築移転オープン記念イベント

来場者プレゼント

※先着順のため、限りがあります

- オープン記念 紅白餅
- オープン記念品
- 家の光100周年記念号
- JAやすぎ女性部広瀬支部 ふるまい山菜おこわ



菅原青空グループ他野菜市

8:45~

地元産の野菜を
特価販売!



除草剤 特価販売

- ラウンドアップ
- ギャクサ

当日限定
特価販売!



ゴールデンウィーク期間中のご案内

事業所の営業時間について

	4/29 ^火	4/30 ^水	5/1 ^木	5/2 ^金	5/3 ^土	5/4 ^日	5/5 ^月	5/6 ^火	5/7 ^水	5/8 ^木
窓口業務	休業	通常営業			休業			通常営業		
資材店舗サンサン	通常営業									
グリーンセンターはしま店	通常営業						休業	通常営業		
なかうみ菜彩館	通常営業									
JA全農島根農機サポート株式会社(農機センター)	農繁期対応として、4月19日(土)から6月13日(金)まで、休まず営業いたします。									

ATMの営業時間について

	4/29 ^火	4/30 ^水	5/1 ^木	5/2 ^金	5/3 ^土	5/4 ^日	5/5 ^月	5/6 ^火	5/7 ^水	5/8 ^木
赤江支店	9:00~ 19:00	8:45~19:00			9:00~19:00				8:45~19:00	
安来東支店		8:00~21:00							8:00~21:00	
安来南支店		8:45~19:00							8:45~19:00	
伯太支店		8:00~21:00							8:00~21:00	
広瀬支店 (旧店舗)	休止	8:45~19:00			9:00~19:00				5/6をもって営業を終了いたします	
新・広瀬支店 (新店舗)	5/7より営業を開始いたします							10:00~ 21:00	8:00~ 21:00	
栄町店	9:00~ 19:00	8:00~21:00		8:00~ 13:00	5/2をもって営業を終了いたします					
比田店	休止	8:45~19:00			休 止			8:45~19:00		

困ったときの連絡先について

	窓口の通常営業日	左記の営業時間以外
通帳やキャッシュカードの紛失・盗難	各支店の窓口へ 営業時間 (8:45~15:00)	0120-57-2045 JAバンク島根 カード紛失受付センター
JAカード (クレジット一体型) の紛失・盗難	各支店の窓口へ 営業時間 (8:45~15:00)	① 0120-57-2045 JAバンク島根 カード紛失受付センター ② 0120-159674 UFJニコス盗難紛失専用ダイヤル ①と②の両方に連絡をお願いします。
自動車事故	自動車事故相談センター 営業時間 (8:30~17:00) ☎22-3769	0120-258-931 JA自動車共済事故受付センター

人事異動

◎異動（令和7年4月1日付）（ ）内は旧部署
 ▼安来東支店信用課長補佐・天根皓通（企画総務部総務課付）▼営農経済部資材課・門脇美佐子（営農経済部営農経済渉外課安来営農経済センター）▼伯太支店信用課・松阿弥純子（広瀬支店信用課）

◎採用（令和7年4月1日付）
 ▼広瀬支店信用課事務見習い・奥村健▼営農経済部直売店舗課グリーンセンターはしま店・新田美緒

◎退職（令和7年3月31日付）

▼岩田由紀▼大櫃比佐子

◎転籍（令和7年3月31日付）

【JA全農島根農機サポート株式会社 雇用】
 ▼稲田巧▼古曳潔▼島田穰▼石原太▼田中好宣▼添田益男

転籍となりましたが組合員の皆様におかれましては、これまでとかわらず、引き続きよろしくお願い致します。

税務相談会日程

- 安来東支店 5月2日(金)10時～12時
- 伯太支店 5月2日(金)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 5月20日(火)10時～12時

5月の外務日は

14日(水)・15日(木)

担当職員がお伺いします。

新人職員紹介



奥村 健(おくむら たける)

組合員、地域の皆様のお力になれるように誠心誠意努めてまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。



市況動向

島根中央子牛市場
 (単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	627,367	-	560,267	593,817	589,204
	頭数	3	-	3	6	75
	最高価格	654,500	-	624,800	654,500	773,300
又牛	平均価格	693,000	671,000	689,040	688,092	690,025
	頭数	6	2	5	13	115
	最高価格	823,900	695,200	794,200	823,900	930,600
総平均価格	671,122	671,000	640,750	658,321	650,227	
合計頭数	9	2	8	19	190	

【税込価格】

3月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	山口県	宮崎県	香川県	熊本県	佐賀県	兵庫県	その他	合計	県外移出率
雌	27	17	0	7	0	10	9	19	89	58.55%
去	14	20	18	4	11	0	0	6	73	37.44%
合計	41	37	18	11	11	10	9	25	162	46.69%

(頭数評価含)

肥育センター5等級評価牛（3月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
福之姫-幸紀雄-安福久-平茂勝	去勢	517.6kg	A5	10	

全国は“上昇”、本県は隠岐と中央で“急騰”、西部で“上昇”の取引となる。

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773頭の取引があり、平均価格は隠岐480,004円（前回は117千円高）で“急騰”、西部610,988円（前回は27千円高）で“上昇”、中央650,227円（前回は63千円高）で“急騰”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が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。

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

1	6			14	17
	A				C
2			12		
3		9			18 21
		10		15	
			E		
4	7		13		19
		8	11		20
5				16	B

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ちらしやにざりがあります
- 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
- ⑱三毛、トラ、サバといえ
- ⑳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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「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

川柳の広場

最優秀賞

物価高自給自足にあこがれる

出雲市 西島 秀正様

優秀賞

人生は信頼ありて生きられる

出雲市 北村 功様

佳作

妻ながめ見えぬ自分の老いをみる

出雲市 榎井 伸幸様

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
いつの間にか七夫の年を越えていた
君がいて朝の味噌汁具沢山

出雲市 斎藤美重子様
出雲市 佐野美和子様
出雲市 多和田敬子様
出雲市 渡辺 里枝様
津和野 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。



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!



※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。

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

詳しくは、最寄りの支店へお問い合わせください。 25320320060

島根をもっと元気にしたい

一緒にJAで
働きませんか

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

J.A.し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り込まれる
- 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!!

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。

シロアリ来襲
お宅は大丈夫ですか?

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) 日本しろあり対策協会正会員
会員番号 島根県 002
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、最寄りのJA各支店へ。



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- ④に白ねぎの芯の部分を入れて軽く炒める。
- 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。
- 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。
- 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時間程度天日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。
- ご飯の上にかけるの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

- 長ねぎとハムはみじん切りにする。
- 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くしながら炒める。
- ①の具材を加え炒める。
- 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。)
- 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。
- 味をみてから、塩こしょうで味を調える。
- 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

- 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。
- 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。
- 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

- 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

- 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
- 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
- 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
- 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