

2023  
4  
April  
Vol.85

SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JAしまねびより

特集 特殊詐欺の手口と対策を知って身を守る！

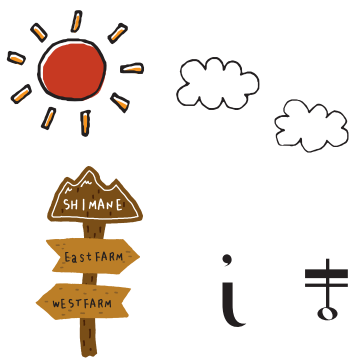


可ーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

砂流 啓二さん  
[やすぎ地区本部]

JALしまね 島根おおち地区本部版





つけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



砂流牧場の牛舎

## 砂流牧場

すながれ 砂流 けいじ 啓二さん(67才)

今月はやすぎ地区本部。安来市上坂田町にある砂流牧場で、乳牛の飼育をしている砂流啓二さん(67)にお話を伺いました。

### 一人旅の先に人生を変える出会いが



牛と触れ合う啓二さん

安来市を流れる飯梨川のふもとにある砂流牧場は、1962年に先代が子牛1頭を飼うところから経営がスタート。その後、娘の裕美子さんと結婚した啓二さんが後を継ぎ、今では約100頭の乳牛を飼育する牧場になりました。

結婚前、会社員だった啓二さんは趣味の一人旅で北海道を訪れ、牧場での仕事を5日間体験。その時感じた自分の力不足と、もともと農業に興味があったことなどから、会社を辞めてその牧場で本格的に働くことを決意しました。働き始めて2年が経った頃、牧場主からのすすめもあり、アメリカで研修することに。なった啓二さん。英語も喋れない上に、慣れない牛の飼育も失敗の連続でした。

### アメリカでの経験が今に繋がっている

もともと専門的に酪農を勉強したことがなかった啓二さん。研修先では子牛の哺乳に失敗し、死んでいく30頭の子牛を見守りながら挫折を味わいました。それでも、ボスからは「問題ない。君だけのせいではない。君は一生懸命やっている」と励ましてもらっ

たといいます。「あの時ボスが帰れと言っていたら、自分は今酪農家になっていない」と振り返る啓二さん。アメリカでは技術はもちろん、相手の気持ちを看極めながら人を指導し育てていくことを学びました。1年間の研修を経て帰国し地元に戻った啓二さんは、縁あって砂流牧場を手伝うことになり、その後、裕美子さんと結婚。アメリカでの経験や知識を活かしながら、自分なりの酪農を続けてきました。

### 地域の一員としてできることを

酪農をする上で重要なのが、地域住民の理解。「ここは土手があって、牛の声が跳ね返ってきます。きつとみなさんに迷惑をかけています」と話す啓二さん。だからこそ、地域のことは率先してやるように心掛けていこう。時には近所の人を牧場に招いてBBQをしたり、地域の役も積極的に引き受けたりと、この場所で経営を続けられる感謝の気持ちから周囲への気配りも大切にしています。

また、十数メートルほどの高さの竹林が広がっていた河川敷を整備し、牧草作りもしている啓二さん。有機の堆肥を散布し、化学肥料や農薬を使わず安全・安心なエサを作ることも目的の一つですが、地域の景観を保つためにも耕作を続けています。「こうした環境づくりにも貢献できるのが畜産農家の強み」と、自分のできることを認識しながら地域の活動にも取り組んでいます。



河川敷に広がる牧草地は安全・安心なエサ作りの他、地域の景観を保つ役割も果しています

## 効率と安全のために機械を開発

試行錯誤しながら、状況を改善していこうと仕事に向き合う啓二さん。効率化や安全性のために、自分で機械を開発することもあるのだとか。中でも、子牛の出産時に介助する機械は、特許を取得した自信作。市販の分娩介助用機械は、子牛の前足を紐でくくり四連滑車で人が引っ張るものが一般的ですが、その際どうしても母牛から離れる必要があります。ひとりでお産を介助することが多い啓二さんは「母牛のそばにいられるように」と、子牛を引っ張る機械を開発しました。また、引っ張る際には相当な力が必要でしたが、この機械で牽引することで、女性や高齢の方でもひとり介助できるようになりました。「とても便利ですし、必要な酪農家の方がいるはずですよ。そういう方たちの助けになれば」と話しました。

## 作ったもので人に喜んでもらう

アイデアを形にしていくなことが好きな啓二さん。木工やガーデニングが趣味で、庭は常にたくさんのお花で彩られています。牧場にあるピザ窯はスタッフ協同の手作りで、地域の集まりや子ども会などの行事に使われることも。自分たちが作ったもので、人に喜んでもらうことが楽しみのも一つでもあります。



さまざまな花や木で彩られた砂流さん宅のお庭

## どんなに厳しい状況であっても

物価高の影響で飼料代や燃料費の値上がりが続く、畜産業界も大きな打撃を受けています。「酪農家が一人廃業することによって、飼料を作る営農法人や燃料を売るガソリンスタンドなど、地域産業も衰退していく恐れがある」と将来を案じる啓二さんですが、そんな中でも嬉しい出来事があります。毎年地元で中学校で行う酪農講座で、生徒の一人から「将来酪農家になりたいが、自分に今何ができますか？」と質問が。啓二さんは「君たちが大人になった時に牛乳やバターがない世の中にならないためにも、畜産の大切さを理解し、それをみんなに広めること」と答えました。さらに、今年小学生になるお孫さんは「おじいちゃんのように牛を飼いたい」と牛飼いの絵を描いたそう。こうして若い世代に興味や希望を持つてもらったことが、啓二さんの活力に繋がっています。幾度となく危機的な状況を回避してきた啓二さん。絡まった糸が少しずつほぐれていくように、どんなに難しいことがあっても、頑張っていればそのうち良くなっていく経験もしてきました。厳しい社会情勢の中、揺れ動く気持ちを持ちながらも、将来の食の安全を守るための歩みを止めてはいけないうと、啓二さんの奮闘はもうしばらく続きます。



妻の裕美子さん（左）と談笑する啓二さん（右）



孫のあやとさんが描いた「うしをそだてるひと」

## 「啓二さんからのメッセージ」

酪農は万能産業です。牛は、飼料用米や加工食品から出るカス類と稲わらなどを食べて牛乳や肉に代える。主食用米の需用減少の中で、飼料用米作りは水田活用や農地維持につながる。やっかいなもみ殻は牛の寝床として使ったり、糞と混ぜたりすることで良質な堆肥となり再利用できる。牛乳からは生活に欠かせないチーズやバター、ヨーグルト、アイスが作られる。また、乳牛は受精卵移植で和牛子牛を産む。最後には肉となり、皮まで利用させてくれる「循環型農業」の最たる産業だと私は考えています。

世の中の経済活動の柱となる牛たちに魅了され、酪農家になれたことを誇りに感じます。



インタビューを受ける啓二さん

## 全国モーモーママちゃんの集い

妻の裕美さんは3月9、10日に松江市で開かれた「全国モーモーママちゃんの集いinしまね」の実行委員会の副委員長として活躍🌟当日は、全国から集まった約180人の“母ちゃん”たちを前に、司会進行を務めました！熱い大会の様子は7ページのトピックスをご覧ください♪



大会で司会を務めた裕美子さん

Message



# 対策を知って身を守る!



「特殊詐欺」とは、電話やメールなどを用いて言葉巧みに現金などをだまし取る詐欺のこと。いませんか? 詐欺の被害に遭った方は「まさか自分が被害に遭うなんて——」と思っているのです。今一度「特殊詐欺」の手口や対策を理解しておきましょう!

## 県内でもこれだけの被害が発生しています!

令和4年に島根県内で発生した特殊詐欺は、島根県警の発表によると、**被害件数56件**(前年比+17件)、**被害金額約7,272万円**(前年比+629万円)となっています。前年に比べて被害件数、被害額とも減っていますが、依然として大きな被害が発生しています。

その中でも「**架空料金請求詐欺**」が**38件**と**半数以上**を占め、次に多かったのは「**還付金詐欺**」でした。

## 特殊詐欺の手口と対策

### ① 架空料金請求詐欺



インターネットサイト事業者などを名乗る犯人から、インターネットの未納料金が発生しているなどの名目で、携帯電話にショートメッセージ(SMS)が送られたり、法務省や裁判所などの名称で自宅にはがきが送付されることにより、実際には使用していない料金を支払わせようとする詐欺です。



- 事業者、法務省や裁判所などが「未納料金などの支払い」の名目で、コンビニエンスストアで、電子マネー(プリペイドカード)を購入させることは絶対にありません
- ハガキやメールなどにある連絡先には連絡しない



### ③ オレオレ詐欺



息子、孫などの親族や警察官、弁護士などを装って電話をかけ、親族が起こした事件・事故に対する示談金などを名目に現金やキャッシュカードをだまし取る詐欺のこと。



- 電話でお金が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう
- 電話をかけてきた家族に自分から電話して確認してみましょう
- 事前に家族の合言葉を決めておきましょう



### ② 還付金詐欺



自治体、税務署、年金事務所の職員などと名乗り、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきます。被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が入り込まれるという詐欺です。



- ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません
- 電話でお金が出たら、家族に相談しましょう
- 留守番電話機能や迷惑電話防止機能などを利用しましょう

**ATMに送金制限をかけていない60代女性**が狙われています!

### ④ 預貯金詐欺



親族、警察官、銀行協会の職員などを装い、口座が犯罪に利用されているなどの名目で、キャッシュカードやクレジットカード、預貯金通帳等をだまし取る詐欺のこと。



- JAや警察、行政などの職員が暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かりに来ることは絶対にありません
- おかしいな...と思ったら家族に相談してみましょう
- 個人情報や暗証番号を教えない







# 特殊詐欺の手口と

今回の特集は、年々手口が巧妙になり被害が後を絶たない「特殊詐欺」について。「自分は絶対だまされない」「いざとなっても特殊詐欺って見抜けるでしょ!」…と他人事のように思って皆さんの大切な財産を守るため、家族の身を守るため、

## そねって詐欺かも…? 被害金の受け渡し手口について

### ①電子マネーを購入させてID番号を伝えさせるケース



電子マネーカードは、コンビニエンスストアやドラッグストアなどで販売されており、カードに記載されているID番号をパソコンなどに入力するだけで、簡単にインターネットで買い物などができる便利な物です。犯人はこれを悪用して、高額な電子マネーカードを購入させてID番号を聞き出し、お金をだまし取ります。

### ②コンビニエンスストアのマルチメディア端末を利用させるケース



犯人の指示どおりに端末を操作すると紙が出力されます。出力された紙をレジに持っていくと、その支払いを肩代わりさせられてしまいます。

**要注意**  
●利用料金の支払いに「○○カードを買ってID番号を教えて」「コンビニの△△端末で支払って」は詐欺の可能性大!

### ③ATMや銀行窓口で振り込ませるケース

個人名の口座への振込は詐欺の可能性大!



### ④犯人が直接受け取りにくるケース



「キャッシュカードが古くなっているから交換する」と言い、封筒にカードを入れさせて、割印をさせるために、印鑑を取りにいかにしている際に封筒をすりかえる手口もあります。

公的な機関を名乗る場合もあり、服装は信用させるためにスーツがほとんどです。キャッシュカードを受け取りに来ることもあります。「キャッシュカードが古くなっているから交換する」と言い、封筒にカードを入れさせて、割印をさせるために、印鑑を取りにいかにしている際に封筒をすりかえる手口もあります。

### ⑤レターパック・宅配便で現金を遅らせるケース

内容物の欄には「現金」とは書かせず、書類や本などと書くように犯人が指示します。



**要注意**  
●「現金書留」以外の方法で現金を送ることはできません。宅配便などで現金を送るように言われたら詐欺です!

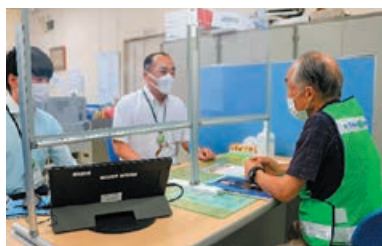
## キャッシュカードの暗証番号は、絶対に他人に教えないでください!

### 被害を未然に防ぐため「Aしまねでも警戒中!

「Aしまねでも、特殊詐欺から皆さまの大切な貯金を守るため、さまざまな対策に取り組んでいます。

窓口では、キャッシュカードの暗証番号を人に教えないことなどの声掛けを行い、広報誌「しまねびより」や独自のチラシで注意喚起・情報発信をしています。

また、特殊詐欺の被害防止を含めた防犯訓練を行い、職員間でも意識を高めています。



架空料金請求詐欺と還付金詐欺を想定した声掛け訓練をする職員ら



特殊詐欺を防いだとして感謝状が贈られました ※日本農業新聞より

不安を感じたら  
まずは相談を!

警察相談専用電話 #9110  
消費者ホットライン 188





J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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J A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  
色とりどりに聞きたい

# 組合長が行く！



- 今月の訪問先
- J Aしまね雲南地区本部管内
  - アグリサポート八川
  - 農事組合法人飲水思源の里大谷
  - 上三所集落営農組合

飲水思源の里大谷は、平成17年3月に設立され、水稲やソバなどを栽培するほか、林業用苗（スギやヒノキ）も生産。できることはすべてやる”をスローガンに、様々なことに活発に取り組



アグリサポート八川の石原博理理事長  
(飲水思源の里大谷の組合長)

「コミュニティセンターが行う小さな拠点づくりの活動とも連携しながら、なんとか集落を維持していけるよう取り組んでいきたい」と力強く話されました。

今回は、アグリサポート八川は、過疎化や労働力不足に対応するため、奥出雲町八川地区の農事組合法人飲水思源の里大谷、農事組合法人かわにし、農事組合法人三森原、古市営農組合が連携し、令和2年11月に設立。ドローンを活用した防除作業など、八川地区の農地の維持や保全に向け取り組んでいます。各組織の代表らとは、肥料価格の高騰への対策に向けた助成や国への要望、鳥獣被害対策や水田からの転作としてのソバ栽培、後継者の育成についてなど、活発に意見を交わしました。石原博理理事長（飲水思源

の里大谷の組合長）は、



活発に意見を交わした



共同作業場の前で上三所集落営農組合の石原組合長(前列左から2番目)らと石川組合長(後列中央)ら

生産資材価格の高騰による補助事業や米価の下落への対策、鳥獣被害の状況や「アンジェレ」栽培の今後について活発に意見を交わしました。

上三所集落営農組合は、平成9年に設立され、田植えなどの春作業と刈り取りなどの秋作業の受託や、ミニトマト「アンジェレ」などを栽培しています。収穫祭や稲刈り交流会を開催するなど、人との繋がりを大切にしながら地域の活性化にも取り組んでおられます。石原誠治組合長らとは、



上三所集落営農組合が栽培するミニトマト「アンジェレ」のハウスを視察する石川組合長(左)



生産方法などについて説明を受ける石川組合長(中央)と日高専務(右)

## 組合長から一言



最初に奥出雲町八川コミュニティセンターにて、アグリサポート八川の皆さんと意見交換を行いました。アグリサポート八川は、同地区内の3法人と1任意組合で組織され、ドローンによる水稲の共同防除などに取り組まれていました。その後、農事組合法人飲水思源の里大谷の林業用苗ハウス栽培や上三所集落営農組合のミニトマト（アンジェレ）栽培など、見学させていただきました。いずれの組合も、過疎化・高齢化がすすむ中山間地の地域や農地を守るため、知恵を出し合い、協同の力を発揮して、すばらしい取り組みが行われていました。

組合長より一言  
水車挽きの  
八川小蕎麦や  
寒の水



### topics 1 全国モーモーママの集いinしまね 厳しい時こそ一致団結



酪農や和牛繁殖など牛を飼育する女性らが集う「全国モーモーママの集い」が3月9、10日の2日間、松江市で4年ぶりに開かれました。全国から生産者・関係機関合わせて約180人が参加し、会場は「厳しい時こそ一致団結しよう！」と“母ちゃん”たちの笑顔とパワーであふれました。

大会は、子牛価格が低迷していた2000年当時に現状を乗り越えようと、兵庫県の繁殖農家の女性らによって始まり、今回で11回目を迎えました。

当日は、大田市の住田富美子さんが「夢をおいかけて」、津和野町の京村まゆみさんが「未来を創る子どもたちとともに」と題して体験発表を行いました。後継者育成をテーマに取り組みを紹介した他、「もっと現場に赴いて畜産農家の声を聞き農政に活かしてほしい」「次世代のために牛飼いを通してできることがたくさんある」と思いを伝えました。

また、大田市の繁殖農家の白石茜さんが大会宣言を行い、担い手の育成に積極的に関わることや若い生産者の活躍を支え、経験や技術を次世代へ繋いでいくことなどを宣言しました。

松江市で和牛繁殖を経営する永江りえ実行委員長は「畜産の経営状況が厳しさを増すこんな時こそ、母ちゃんが集い『がんばるぞ!』とお互いに明日への活力を与えあってほしい」と笑顔で話しました。



開会のあいさつをする永江実行委員長



全国から集った母ちゃんたち

### topics 2 第52回日本農業賞 ライスフィールド有限会社『大賞』受賞



NHKとJA全中、都道府県JA中央会が主催する第52回日本農業賞で、県東部農林水産振興センターとJAしまねくにびき地区本部が推薦した松江市のライスフィールド有限会社が「個別経営の部」で最高位の「大賞」を受賞しました。3月10日には、JA島根中央会の石川寿樹会長と同地区本部の越野浩昭本部長らが同社を訪れ、受賞を祝いました。

同社は2002年7月に設立し、常勤従業員は代表取締役を含め17人で構成。高齢化と担い手不在が進む中、農地の集積やライスセンター・大型機械を導入し効率化に注力。また、飼料用稲の安定供給と畜産農家からの堆肥還元にも取り組み大規模な耕畜連携を実現するなど、地域の農業・農地の守り手として大きな役割を果たしている点が評価されました。

同社の吉岡雅裕代表は「社員の支えがあってこそこの受賞。今後も農地の受け皿を続けることを一番に経営していく」と話しました。

日本農業賞の「個別経営の部」と「集団組織の部」は、日本農業の確立を目指して、意欲的に経営や技術の改革に取り組み、地域社会の発展に貢献する農業者・営農集団や、食と農の担い手として先進的な取り組みをする個人・集団組織を表彰しています。「個別経営の部」には全国から93件の応募がありました。



吉岡代表(中央)、石川会長(左から2番目)、越野本部長(左)

### topics 3 島根県酪農ヘルパー利用組合が発足 ゆとりある酪農経営へ



島根県内4つの組合が合併し、1県1利用組合となる島根県酪農ヘルパー利用組合が発足しました。酪農を営む44戸の組合員で構成し、4月から事業をスタートさせます。生き物を相手に休みなく働く酪農家に「ゆとりある経営」を支援するのが目的。規模を拡大することでヘルパーの人員を確保し、広域的・不規則な派遣の実現や、研修機関として担い手育成にもつなげていきます。

県内の各組合は「ゆとりある酪農経営」を合言葉に結成されましたが、利用農家の減少などで組織の維持や安定的な運営が難しくなっていました。そこで、2021年12月に設立準備会を立ち上げ、新たな組織作りに向けた議論を進めてきました。

3月27日には、出雲市のJAしまね営農経済本店で設立総会を開き、各組合の代議員や関係者らが出席。同組合規約の制定や2023年度事業計画など3つの議案が承認されました。2023年度は、傷病時利用などの不規則な出役に対応できるよう、広域的で安定したヘルパーの確保体制の構築などを基本方針に盛り込み、全ての組合員が「ゆとりある酪農経営」を実践できるよう取り組みます。

同組合の長廻康治組合長は「酪農家は休みがないのが一般的。ヘルパーを使うことでゆとりある経営をしてもらいたい」と話しました。



新組合長となった長廻さん





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 島根おおち女性部

JA女性組織3カ年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう」  
の実践2年目です。

つながろうみ まもろうみ かかわろうみ  
の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろうみ



仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね島根おおち女性部は「食」と「農」を基軸として地産地消活動や食農教育活動に積極的に取り組んでいます。2022年度は、引き続きコロナ禍で活動が制限される中、管内の保育園児を招いてサツマイモの苗植え体験と収穫体験で交流し、子どもたちの明るい笑顔に元気をもらいました。

また、冬季には活動の励みになればと、部員自家製の漬物を出品し味を競う「わが家の味・つけものコンテスト」を4年ぶりに開きました。感染防止のため部員が一堂に会することはできませんでしたが、JA職員に試食と投票をしてもらい順位を決定しました。その他にも、営農活動ではケイトウ栽培、JA職員と行う「おもてなしプロジェクト」など女性部ならではの楽しい活動を模索し、地域とつながり、部員同士、青年連盟、JA役職員との絆を大切に活動していきたいと思えます。



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

一所懸命青年連盟

## JAしまね雲南青年連盟



JA YOUTH

ふくま ともひで  
福間 友英さん



JAしまね雲南青年連盟（以下、農青連）に加入している福間友英さん（39）は、地元である飯南町頓原で就農し8年目を迎えます。主にサツマイモを生産。栽培規模を少しずつ拡大し、3年前と比べて3倍の面積となる90aで栽培しています。今までのいろいと苦労もありましたが、栽培から販売まで一元化できるようになりました。

ご縁にも恵まれ、自分が生産するサツマイモの魅力を十分に引き出してくれる焼き芋屋さんとの出会いがあり、販売先も広がりました。自分の農法に共感して手伝ってくれる仲間とともに、安定生産ができるように日々取り組んでいる最中です。

福間さんは「今後はさらに栽培体系を安定化し、オリジナルブランドを全国的に広めるため探求を続けていきたい」と今後の意気込みを語りました。

あなたもチャレンジ！

# 家庭菜園 ケール

## 品種

葉の形や色、草姿によりさまざまな品種群があります。

### ○コロード系ケール

丸みのある楕円（だえん）形の葉と、表面にしわのないことが特徴。「ジューシーグリーン」（増田採種場）、「スカイクロップ」（タキイ種苗）など。

### ○カーリー・ケール

葉に縮みがあり、苦味やえぐ味が少ない。「ライトキッチン」（増田採種場）、「カーリーケール・ヴェルデ」（トキタ種苗）など。

### ○カーボロネロ（黒キャベツ）

葉は細長く、細かく縮れ、葉の縁が裏側に丸まっています。

## 苗作り

少量の苗を作るには9cmポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3、4粒をまき、本葉2、3枚で1株になるよう間引き、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗作り期間中は、防虫ネットで害虫の飛来を遮断します（図1）。

## 畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します（図2）。次に、化成肥料（NPK各成分10%）

## 害虫の予防を万全に

青汁の原料のケールは、ベータカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維など栄養価が高いスーパーフードです。[栽培期間] ケールは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが高温や低温に強く、中間地では7月上旬～8月上旬に種まきすれば、2カ月後から翌春まで長期に収穫できます。

200gと堆肥2～3kgを施し、土とよく混ぜて幅90cm程度の畝を作ります。

## 植え付け

本葉4、5枚の頃、2条植えでは条間40cm、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりをして植え傷みを防ぎましょう（図3）。

## 追肥

植え付けの1カ月後から、2週間置きに株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

## 病虫害の防除

ヨトウムシ、アオムシなどが多いので、植え付け時から防虫ネットで予防しましょう。農薬は野菜類または非結球あぶらな科葉菜類の登録農薬を使います。

## 収穫

盛んに生育するようになったら、下の方の葉から随時かき取ります（図4）。

図1 苗作り

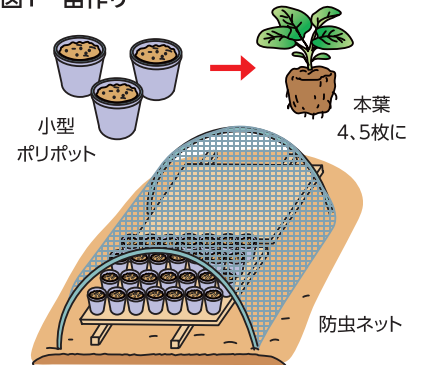


図2 畑の準備

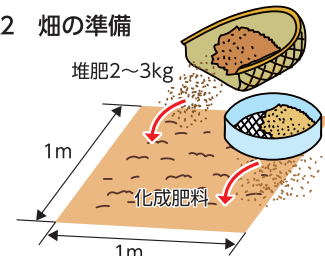


図3 植え付け

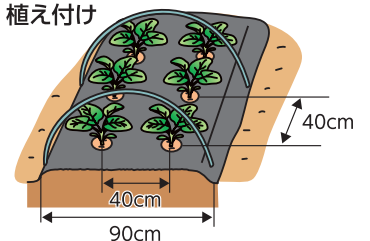


図4 収穫



## 理事会情報（2月27日開催）

### 【協議事項】

- ①家畜市場業務規程ならびに業務要項の一部改正について
- ②令和5年3月1日付け機構改革の実施について
- ③職制規程の一部改正について
- ④令和5年度事業計画について（中間協議）
- ⑤令和4年度決算見込（2次）について
- ⑥出雲地区本部今市6号線道路改良事業に係る収用による土地等売却について
- ⑦総代定数の見直しの進め方について
- ⑧組合員による意思反映・運営参画の進め方および組合員に係る意思反映・運営参画促進要項の設定について
- ⑨「J Aしまね10年史（仮称）」編纂について
- ⑩令和5年度J Aしまね地域貢献活動について
- ⑪有期雇用職員（嘱託・臨時等）の人事制度の統一に伴う諸規程等の制定・廃止について
- ⑫令和5年度新規職員の採用方針について
- ⑬令和5年度内部監査計画について



## 肥育センター継承候補者決定

3月  
27

島根おうち地区本部は、地域の畜産振興とブランド確立を目的に事業継続してきた直営の肥育センター（飼養規模300頭）について、2024年4月に事業継承する候補者として、邑南町の有限会社矢上運送を決定しました。

3月27日、川本町において邑智郡町村会と



事業承継の候補者に決まった渡邊代表（左）と服部本部長

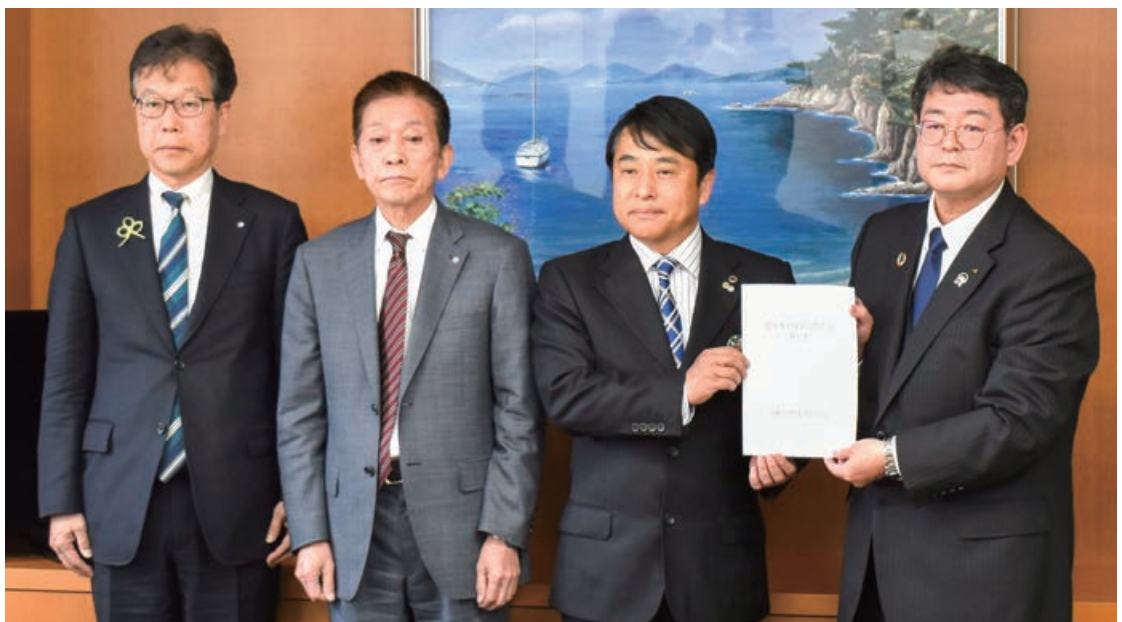
邑智郡町村議会議長会に事業継承候補者の決定を報告しました。1974年にスタートした直営事業に幕を下ろし、今後は事業継承候補者の経営安定化を地域関係機関と協議していきます。

報告会には郡内各町長、各議会議長6名が出席され、服部幸信本部長が報告書を手渡し、経過を報告しました。つづいて候補者となった同社の渡邊圭司代表から今後に向けて決意が述べられました。

服部本部長は「地域畜産振興と石見和牛ブランドを引き継ぐ提案を高く評価し候補者決定した」と説明しました。渡邊代表は「地域一番の特産物の石見和牛をなくしたくなかった。運送事業と肥育事業の関係性は高く、ゼロからの出発でチャンスを生かしたい」と意気込みを話された。

昨年6月のJA理事会で決定したJAが直接運営する肥育事業の撤退方針を受け、地区本部は11月に管内の肉用牛生産改良組合や関係機関で構成する「島根おうち地域畜産振興検討部会」を立ち上げました。

地域の畜産振興、事業継承候補者公募の選定基準により協議を進め、同月から公募を開始し、応募された3者より継承内容の提案を



邑智郡町村会へ候補者決定を報告

受け候補者を決定しました。今後、肥育事業継承予備契約（仮称）を取り交わし、1年をかけて継承準備を進めていきます。

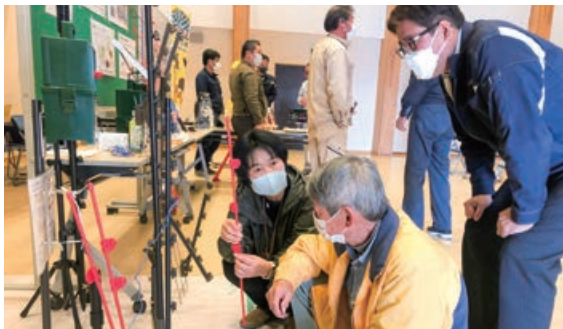


## 集落営農課題解決研修会

J Aしまね島根おおち地区本部集落営農組織連絡協議会は、邑南町において「島根おおち集落営農課題解決研修会」を開催し、鳥獣害対策とインボイス制度について学びました。

鳥獣対策については、おおち山くじら研究所所長である麻布大学生命・環境科学部の江口祐輔教授が「鳥獣害対策ヒューマンエラー―農村伝説」と題して「今行っている鳥獣害対策を見直してみませんか」と事例を挙げ一つ一つ確認しながら「どうして野生動物がやってくるのかをまずは知ることが必要である」と強調されました。また、島根県西部農林水産振興センター県央事務所邑智農部の小山羊課長からは、集落営農の経営改善に向けた取り組みと島根県の補助事業について説明がありました。そして上田達英税理士からは、令和5年10月1日から開始されるインボイス制度について説明があり、制度に対する理解を深めました。研修会場には鳥獣害対策資料の展示コーナーも設けられ、参加者はメーカーから直接、資料設置方法や機能、対策効果などの説明を受け参考にされました。

協議会の谷岡良昭会長は「6月に鳥獣害対策現地研修会を予定している。鳥獣被害ゼロ集落を目指して、研究・対策をしていきましょう」と会員に強く呼びかけました。



資料展示コーナーで説明を受ける参加者



研修会の様子

3月  
19

## ゆとり倶楽部第10回講座開催

3月  
22



ゆとり倶楽部第10回講座は、「おたのしみ講座」として受講生からの要望もあり4年ぶりに遠足へ出かけました。行先は金城町にある「きんた農園ベリーネ」と「リフレパークきんたの里」へ出かけ、いちご狩りと食事を楽しみました。心配された天候は絶好の遠足日和となり、バスの中では、「いちご狩り、楽しんだね」「たくさん食べたからお昼が食べられんね」などと、明るい声が響きました。また、農園のいちごハウスでは、たわわに実ったいちごに「わぁー、大きい」「あつまぁーい」などと、口々に感嘆の声を上げ、「さちのか」「もういっこ」など、品種別に植えられたいちごの食べ比べを楽しみました。その後、きんたの里へ移動し、休憩をはさみ、お昼ご飯をいただきました。心配されたおなかも別腹ということで完食。アフターコーヒーをいただき帰途につきました。





## 石見高原ハーブ米 東京販促

2月  
**24**  
・  
2月  
**25**



島根おおち地区本部では、管内の生産者と職員が参加して東京都にある株式会社スズノブの店舗前にて「石見高原ハーブ米きぬむすめ」の販売促進を3年ぶりに実施しました。会場では「石見高原ハーブ米きぬむすめ」の試食によるPRと、島根おおちの特産品である白ねぎと椎茸の販売も行い、多くのお客様に島根おおちの特産品に興味を持っていただくことができました。管内出身のお客様からは「石見高原ハーブ米は美味しいからいつも購入している」と嬉しい言葉があった反面、まだまだ産地として知られていないという課題も見えました。

島根おおち地区本部では「石見高原ハーブ米」のFacebookを運営し発信をしています。皆様もぜひ産地を知っていただき「いいね！」の拡散をよろしくお願いします。



QRコードはこちらです。

## 島根県主催 「水田園芸推進研修会」

3月  
**14**

島根県主催の水田園芸推進研修会がJAしまねいわみ中央地区本部にて開催されました。県内各地域で推進されている水田園芸に関する事例の発表があり、島根おおち地区本部から営農部営農企画課の益田佑一営農指導員が水田園芸推進6品目の1つであるたまねぎの取り組みについて発表しました。参加された生産者からは「発表を聞いてとても熱意が伝わった。指導員はこうあるべき」と激励の言葉をいただきました。令和5年収穫予定のたまねぎを管内では375a作付けをしています。（昨年は95a作付け）



水田園芸推進研修会風景



事例発表する益田営農指導員

## GAP推進研修会で 普通救命講習

3月  
**10**



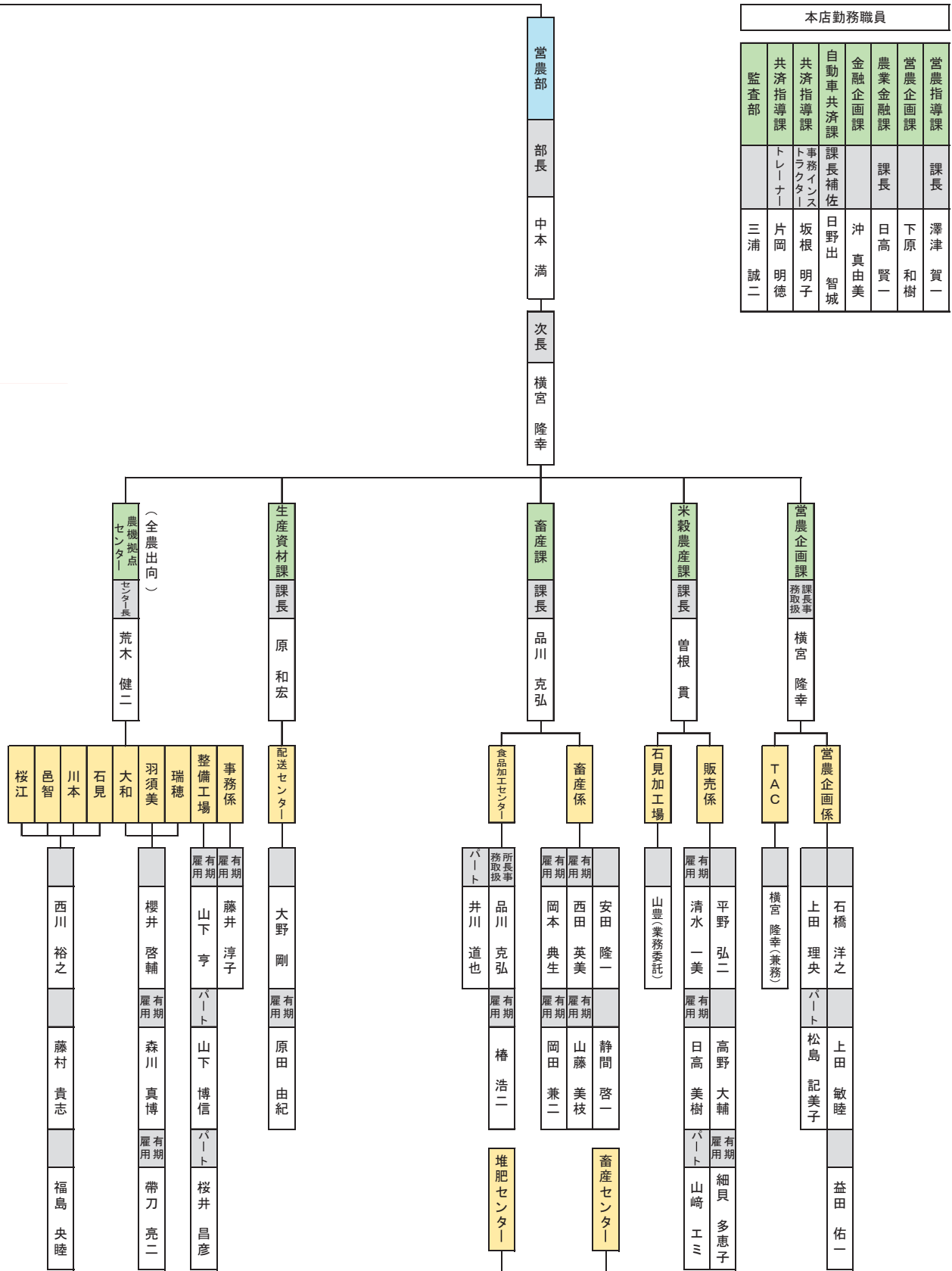
川本町合同庁舎でGAP推進研修会が開催され、GAPに準ずる美味しまね認証を取り組んでいる方、これから取り組む方22名が参加されました。

美味しまね認証の取得・継続にあたって労務管理・商品管理責任者は、「その所掌業務に関する知識の向上に取り組む」ことが必須と定められていることから、「万が一」に備える救命に関する知識や技術の習得をすることを目的に普通救命講習が実施されました。

講習では、事故現場に遭った場合の対応の仕方や、救命措置（胸骨圧迫・AED）の指導をしていただきました。受講した島根おおち地区本部の上田理央職員は、「もし自分が事故現場に遭遇した際には、ご指導いただいた事を思い出し勇気ある行動をとりたい」と意気込みました。

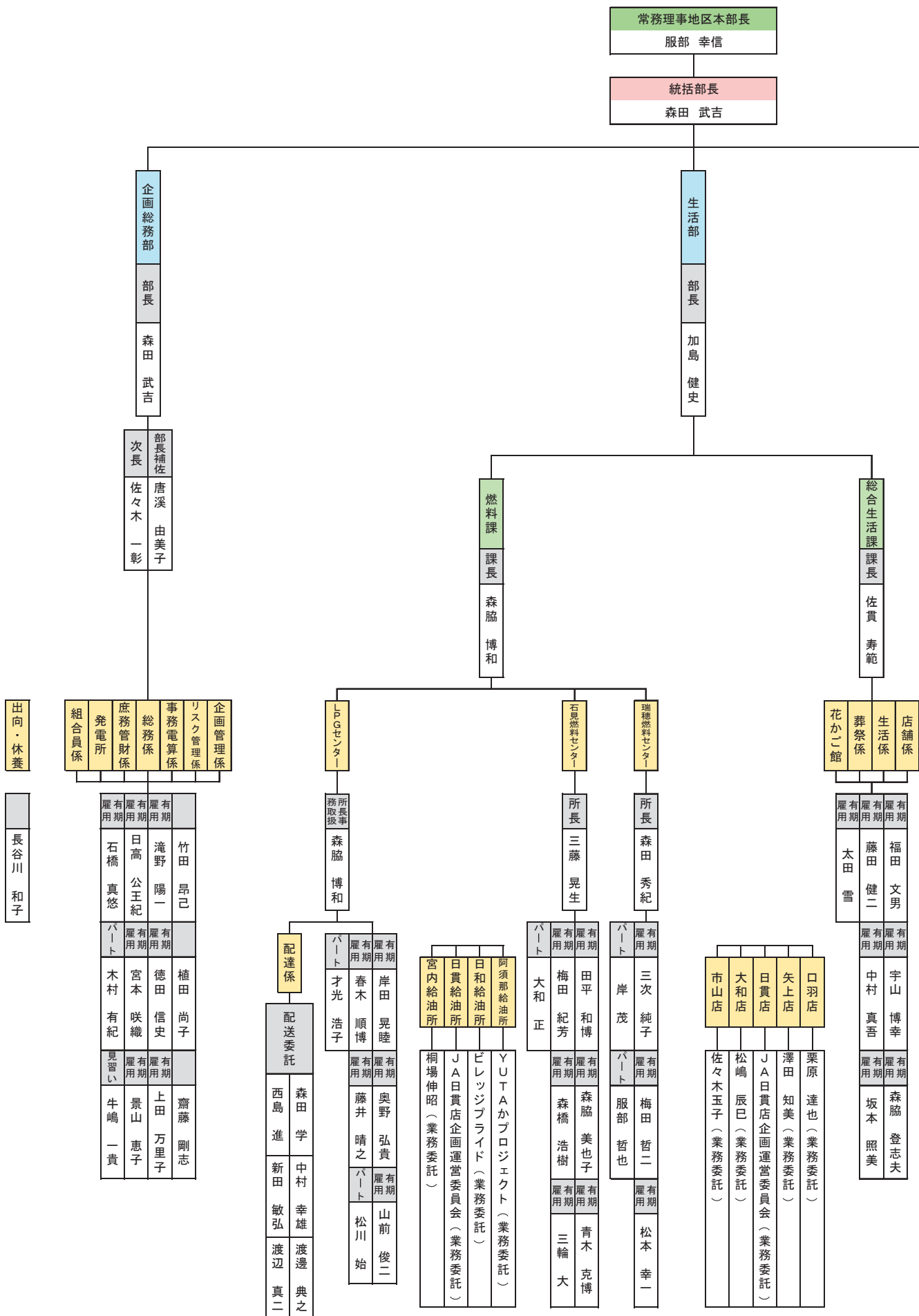






# JALしまね 島根おおち地区本部業務機構と

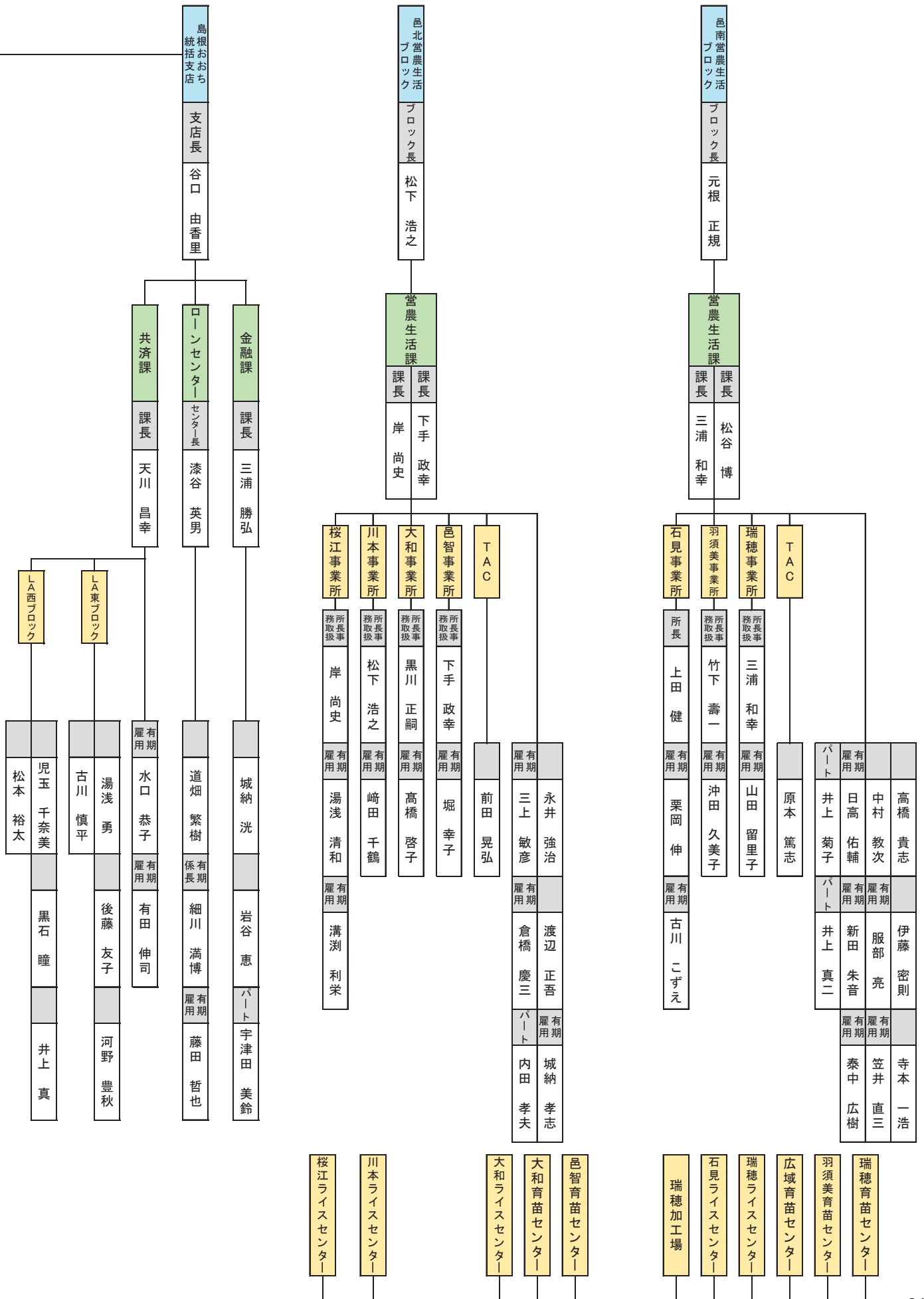
※氏名重複者は兼務





# 職員配置図

令和5年4月1日現在





# 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です。印鑑をお持ちください。)

## 定植

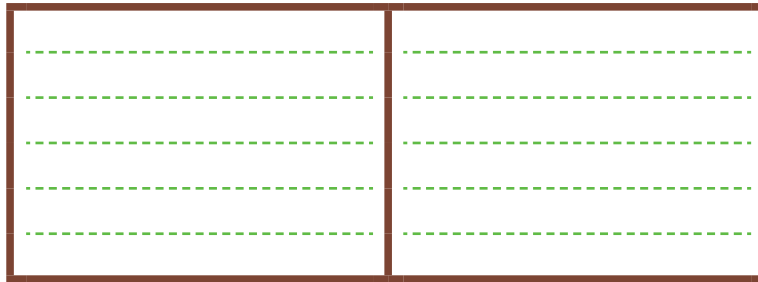
●定植前日にトリフミン水和剤(萎凋病予防) 200倍液 1ℓを苗箱に散布しておき、「ひっぱりくん」で定植しましょう。

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。(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ください。

- 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、途中に排水溝を掘る。



## ☆露地果菜類(ナス、ピーマン等) 定植の準備をお早めにお願ひします。

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、土壤に水分がある(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ください。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、肥料袋等での「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」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。

被服をしているため、苗の状況が見えにくいいため、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ください。





# 水稲の管理について

## ●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℃<br>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。<br>・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<br>(初～中期) | 昼間25℃以下<br>※高温に注意<br>夜間10～15℃ | ・緑化終了後、約10～14日間管理します。<br>・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ください。また、低温が予想される場合は、保温に努めるとともに、 <b>やや乾燥気味に管理し水分過多にならないようにしてください。</b> |
| 硬化期<br>(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

苗箱処理剤の使用について

| 田植時処理剤           | 使用時期       | 使用量     | ポイント             |
|------------------|------------|---------|------------------|
| ルーチンブライト箱粒剤      | 播種時～移植当日   | 50g / 箱 | 虫・いもち病・紋枯れ病に登録あり |
| デジタルコラトップアクタラ箱粒剤 | 移植3日前～移植当日 | 50g / 箱 | 虫・いもち病に登録あり      |

※JA育苗センターの苗については、「ルーチンブライト箱粒剤」が使用されておりますのでそのまま植えてください。  
※「ハーブ米」および「つや姫」は「ルーチンブライト箱粒剤」のみ使用可能。

### 田植え時の注意

- ◎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は病害虫の発生原因となるため、早期に処分してください。

## ●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ください。
- ・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ください。

## ●除草剤

**【注意！】** 除草剤散布後は環境に配慮し7日間は落水・かけ流しは行わないでください。

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。

| 農薬名          | 使用時期  | 特徴  |
|--------------|---|---|
| サキドリEW       | 植代後～移植前7日または、<br>移植直後～ノビエ1葉期<br>但し、移植後30日まで | <b>【注意！】</b> 代掻き時も使用可能ですが、<br>使用後は7日間田植えが出来ません！ |
| バッチリLX 1キロ粒剤 | 移植時、移植直後～ノビエ2.5葉期<br>但し、移植後30日まで            | 田植え同時で使用可能。温度による効果変動が少ない。                       |
| ディオール1キロ粒剤   | 移植時、移植直後～ノビエ3葉期<br>但し、移植後30日まで              | 田植え同時で使用可能。ノビエへの効果持続性、多年生雑草・SU抵抗性雑草へ効果を示す。      |
| ゼータプラス1キロ粒剤  | 移植時、移植直後～ノビエ3.5葉期<br>但し、移植後30日まで            | 田植え同時で使用可能。ノビエに対する枯殺力が高く、長期残効性を有する。             |
| ゼータプラスジャンボ   | 移植後3日～ノビエ3.5葉期<br>但し、移植後30日まで               | 使用の際は、「移植後3日～」に注意！                              |
| ゼータハンマージャンボ  | 移植後3日～ノビエ3葉期<br>但し、移植後30日まで                 | 使用の際は、「移植後3日～」に注意！<br>つや姫では使用できません              |

※「つや姫」は「ゼータプラス」のみ使用可能です。

※石見高原ハーブ米では「ゼータプラス」と「ゼータハンマー」のみ使用可能です。



# 肥料価格高騰対策のご案内

～肥料価格高騰に直面する農家の皆様を支援します～



肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、  
化学肥料の低減に向けて取り組む農業者の皆様の肥料費を支援します。

## 支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に購入した肥料(令和4年の秋肥と令和5年の春肥として使用する肥料)が対象です。

## 支援の内容

化学肥料低減の取り組みを行った上で前年度から増加した肥料費について、その85%を支援金として交付されます。

## 申請に必要なもの

次の3つがあれば申請できます。

- ① 令和4年秋肥(令和4年6月～10月に注文)、令和5年春肥(令和4年11月～令和5年5月に注文)の購入価格がわかるもの(注文票のほか、領収書または請求書が必要です。) 令和4年秋肥と令和5年春肥は、別々に申請してください。
- ② 化学肥料低減に向けた取り組みに2つ以上取り組むこと
- ③ 農産物の販売実績がわかる書類(直近の出荷伝票や納品書等)※JA出荷者は不要  
※この事業は販売農家が対象になります。

## 申請受付期間

- ・ 申請受付開始日：令和5年4月3日
  - ・ 申請受付終了日：令和5年5月31日
- 申請受付期間前に申請書類は提出されている場合の再度提出は不要です。

「秋肥」「春肥」両方の申請が可能です。

## 申請書類提出先およびお問合せ

※申請書類は、JAしまね島根おち地区本部ホームページもしくは  
営農生活ブロック各事業所に用意しております。

※申請書類等は、営農生活ブロック各事業所へご提出ください。

【お問合せ先】

営農部営農企画課 ☎0855-83-1623

## JAは消費者へ安全と安心をお届けするために、 農産物の生産履歴を確認しています！

### 生産履歴とは

組合員の皆様が生産物を生産するに当たり、種まきから栽培、収穫、それぞれの工程で行った作業を履歴として記録し、消費者や納品先の求めに応じていつでも提出できるように、作業記録や栽培日誌として作物ごとにまとめたものを言います。

### 農産物の安全確保

作物の生産には生産基準があり、農薬等の適正使用が求められています。しかしながら、近年農薬の適用外使用や使用基準の間違えなどの違反事例が発生しています。そのような事故を防ぐため生産履歴記帳を行い、使用基準の再確認が必要です。

### 無実の証明

出荷物に万が一残留農薬などが検出された場合、その責任は生産者にも課せられます。近隣の畑から飛散した農薬が作物に付着する事も考えられます。生産履歴により原因の分析や絞り込みができることにより「無実の証明」や「問題の早期解決」が可能となります。

農薬の適正使用違反が発見された場合、使用した生産者だけが罰則を受けるだけでなく、出荷者全員に出荷停止命令や回収命令など厳しい罰則が与えられ、産地の信頼が失われます。

### 消費者への安全と安心を届ける

生産履歴のはっきりした農産物は、消費者や納品先に「安全・安心」を届けます。また、消費者や納品先から生産者への信頼を得ることにもつながります。





# 2023年度 JA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)

**通帳・キャッシュカード紛失の場合**  
[営業日17時までは各支店へ]  
[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

**農機拠点センター** ☎0120-927-277  
営業時間は、8:30~17:00です。 TEL 0855-95-0814  
[4/29(土)~5/26(金)は、土・日・祝日も修理等受付しております。]

各ブロック営農生活課事業所・生産資材課(営業時間【1日は、8:30~17:00】【半日は、8:30~12:00】です。)

| 月        | 4月  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 5月 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|----------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 日        | 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 |  |
| 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  |  |
| 営業時間     | 半日  | 半日 | 1日 | 1日 | 1日 | 1日 | 1日 | 半日 | 半日 | 1日 | 1日 | 半日 | 半日 | 半日 | 半日 | 半日 | 1日 | 1日 | 1日 | 1日 | 1日 | 半日 | 半日 | 1日 | 1日 | 1日 | 1日 | 1日 | 半日 | 半日 | 1日 | 1日 |  |
| 瑞穂事業所    | ○   | ○  |    |    |    |    |    | ○  | ○  |    |    | ○  | ○  | ○  | ○  |    |    |    |    |    |    | ○  | ○  |    |    |    |    |    |    |    | ○  |    |  |
| 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     |   | ○  | ○  |    | ○  | ○  |    |    | ○  |    |    | ○  |    | ○  |    | ○  |    |    |    |    |    |    | ○  | ○  |    | ○  | ○  | ○  |    | ○  | ○  |    |  |
| 生産資材課    | 4/22(土)~5/21(日)は、原則無休で受付しております。(土・日・祝日は午前中のみ) ☎0120-055-431 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 農業資材配達業務 |   |    | ○  | ○  | ○  | ○  |    |    |    |    |    | ○  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ○  | ○  |    | ○  | ○  | ○  |    | ○  | ○  |    |    |  |

※ 5/1(月)の配送は、4/27(木)午後~4/28(金)午前中に受付けたものとします。 ※ 5/3(水)は野菜の臨時出荷を行います。  
※ 5/8(月)の配送は、5/1(月)午後から5/2(火)午前中に受付けたものとします。以後は通常通りの配達となります。

## 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        | 5月7日        |
|---------|-------------|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------|-------------|
|         | 土(祝日)       | 日           | 月                         | 火                         | 水(祝日)                     | 木(祝日)                     | 金(祝日)                     | 土           | 日           |
| 瑞穂      | 8:30~17:00  | 8:30~17:00  | 7:00~19:00                | 7:00~19:00                | 8:30~17:00                | 8:30~17:00                | 8:30~17:00                | 7:00~19:00  | 8:30~17:00  |
| 市木      | 14:00~19:00 | 14:00~19:00 | 休業                        | 14:00~19:00               | 休業                        | 14:00~19:00               | 休業                        | 14:00~19:00 | 14:00~19:00 |
| 井原      | 8:30~17:00  | 8:30~17:00  | 7:00~19:00                | 7:00~19:00                | 8:30~17:00                | 8:30~17:00                | 8:30~17:00                | 7:00~19:00  | 8:30~17:00  |
| 阿須那     | 7:30~11:00  | 休業          | 7:30~11:00<br>15:00~18:00 | 7:30~11:00<br>15:00~18:00 | 7:30~11:00<br>15:00~18:00 | 7:30~11:00<br>15:00~18:00 | 7:30~11:00<br>15:00~18:00 | 休業          | 休業          |
| 日和      | 9:00~17:00  | 休業          | 9:30~18:00                | 9:30~18:00                | 9:00~17:00                | 9:00~17:00                | 9:00~17:00                | 9:00~17:00  | 休業          |
| 日貫      | 8:00~17:00  | 休業          | 8:00~18:00                | 8:00~18:00                | 8:00~17:00                | 休業                        | 8:00~17:00                | 8:00~18:00  | 休業          |
| 宮内      | 7:30~10:00  | 7:30~10:00  | 7:30~10:00                | 7:30~10:00                | 7:30~10:00                | 7:30~10:00                | 7:30~10:00                | 7:30~10:00  | 7:30~10:00  |
| LPGセンター | 休業          | 8:30~12:00  | 8:30~17:00                | 8:30~17:00                | 休業                        | 8:30~12:00                | 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       | 5月7日 |
|------|------------|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------|
|      | 土(祝日)      | 日     | 月          | 火          | 水(祝日)      | 木(祝日)      | 金(祝日)      | 土          | 日    |
| 口羽店舗 | 9:00~13:00 | 休業    | 9:00~18:00 | 9:00~18:00 | 9:00~17:00 | 9:00~17:00 | 9:00~17:00 | 9:00~13:00 | 休業   |
| 矢上店舗 | 9:30~20:00 | 休業    | 9:30~20:00 | 9:30~20:00 | 9:30~20:00 | 9:30~20:00 | 9:30~20:00 | 9:30~20:00 | 休業   |
| 日貫店舗 | 9:00~17:00 | 休業    | 9:00~18:00 | 9:00~18:00 | 9:00~17:00 | 休業         | 9:00~17:00 | 9:00~18:00 | 休業   |
| 大和店舗 | 8:30~12:00 | 休業    | 8:30~18:00 | 8:30~18:00 | 8:30~12:00 | 休業         | 休業         | 8:30~12:00 | 休業   |
| 市山店舗 | 休業         | 休業    | 8:30~17:00 | 8:30~17:00 | 8:30~17:00 | 8:30~12:00 | 8:30~12:00 | 休業         | 休業   |

# JA自動車共済の安心サービス

夜間・休日も対応します!!



事故した!!

故障した!!



レッカー・ロードサービスを  
**無料**でご利用出来ます。

- ・事故または故障により自力走行不能になった場合にレッカー車で現場急行し、最寄りの修理工場までお車をけん引します。
- ・事故トラブルによる自力走行不能になった場合に対応業者が現場に急行し、お車の応急対応を行います。

フリーダイヤルに架電せずに、ご自身で修理工場に依頼した場合、自己負担になる場合があります。

ロードサービスは **クミアイ**  
**0120 - 063 - 931**

- ・けん引無料範囲が100km
- ・30分程度の応急対応が無料



詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要）・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

2332 032 0035

詳しくはお近くのJA支店にお問い合わせください。サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。

## 和牛情報

令和5年3月子牛市場成績表



隠岐“軟調”、西部“反落”、中央“反発”

本県3月の子牛市場は、隠岐・西部・中央で開設し800頭の取引があり、平均価格は、隠岐市場410,087円（前环比5千円安）で“軟調”、西部市場545,252円（前环比78千円安）で“反落”、中央市場597,414円（前环比22千円高）で、“反発”の取引となりました。

隠岐市場では年3回の開設のため上場牛の月齢、体重にはバラツキがあり、4市場で極端な発育の差がありました。購買者からは、「特に初期、中期飼料のマニュアルを参考にしながら与え、しっかりとした牛に仕上げしてほしい。市場開設月を考慮した繁殖計画も必要」との意見がありました。また、極端に日齢の若い牛については購入後の飼育期間が長いために、飼料高騰のあおりを受け、大きく価格が低下しました。

西部、中央市場の上場牛は、全体的に発育が良く特に去勢については伸びのある牛に仕上がっていました。一方で、発育の悪い牛については、購買意欲が見られず極端な価格低下となり発育の差が価格に顕著に表れ、生産者にはしっかりした飼養管理が求められています。

牛の下見は、購買者にとって購買の有無を決める大切な作業ですが、以前から島根家畜市場では、購買者の下見が始まっているにもかかわらず、牛の手入れを行い購買者の下見の妨げになっている場面を見かけます。常に手入れを行っていただければ下見時間までに手入れが終了し妨げにはなりません。

生産者の皆様は日ごろから『購買者にお買い上げ頂く大切な商品』と認識を持ってしっかりした飼養管理をお願いします。

枝肉相場においては、5月の行楽需要を前に4月からは引き合いが活発化する見通しで、例年3月から徐々に動きが見られますが諸物価の高騰により消費抑制傾向が強く、現状は2月の相場と大きく変わっていません。

和牛肉消費に協力しこの難局を乗り切りましょう。

このような時こそ、繁殖農家での飼養頭数の維持・拡大及び後継者づくりに地域を挙げて取り組み、購買者が島根県内各子牛市場へ安心して購買に来て頂けるよう上場頭数の確保につとめましょう。

|       |    | 頭数  | 最高価格    | 最低価格    | 平均価格    |
|-------|----|-----|---------|---------|---------|
| 中央市場  | メス | 91  | 993,300 | 118,800 | 509,143 |
|       | 又キ | 129 | 936,100 | 31,900  | 659,113 |
|       | 合計 | 220 |         |         | 597,414 |
| 島根おおち | メス | 16  | 611,600 | 375,100 | 509,007 |
|       | 又キ | 20  | 772,200 | 369,600 | 622,325 |
|       | 合計 | 36  |         |         | 573,760 |
| 瑞穂    | メス |     |         |         |         |
|       | 又キ | 4   | 772,200 | 369,600 | 630,300 |
|       | 合計 | 4   |         |         | 630,300 |
| 羽須美   | メス |     |         |         |         |
|       | 又キ |     |         |         |         |
|       | 合計 | 0   | 0       | 0       | 0       |
| 石見    | メス | 6   | 611,600 | 375,100 | 509,667 |
|       | 又キ | 5   | 712,800 | 451,000 | 568,040 |
|       | 合計 | 11  |         |         | 536,200 |
| 川本    | メス | 3   | 592,900 | 393,800 | 498,300 |
|       | 又キ | 2   | 647,900 | 627,000 | 637,450 |
|       | 合計 | 5   |         |         | 553,960 |
| 邑智    | メス | 7   | 605,000 | 459,800 | 513,700 |
|       | 又キ | 6   | 719,400 | 470,800 | 627,000 |
|       | 合計 | 13  |         |         | 570,350 |
| 大和    | メス |     |         |         |         |
|       | 又キ | 1   | 617,100 | 617,100 | 617,100 |
|       | 合計 | 1   |         |         | 617,100 |
| 桜江    | メス |     |         |         |         |
|       | 又キ | 2   | 743,600 | 687,500 | 715,550 |
|       | 合計 | 2   |         |         | 715,550 |

県外移出率

雌 44.71% 去勢 45.12% 合計 44.94%



# 人事異動のお知らせ

## 1. 退職【令和5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 | 石田 竜士 | 生活部 総合生活課        | 正職員  |
| 依願退職 | 大畑 祐人 | 統括支店 共済課 LA西ブロック | 正職員  |
| 依願退職 | 橋野 静子 | 石見支店 金融共済課       | 嘱託職員 |
| 依願退職 | 大林 雅哉 | 営農部 農機拠点センター     | 嘱託職員 |
| 依願退職 | 松嶋 和弘 | 統括支店 共済課         | 臨時職員 |

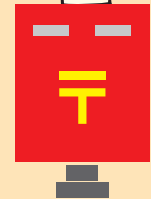
## 2. 採用【令和5年4月1日付】

| 新任部署・職位      | 氏名    | 備考   | 職員区分       |
|--------------|-------|------|------------|
| 企画総務部付       | 牛嶋 一貴 | 新卒採用 | 正職員(事務見習い) |
| 営農部 農機拠点センター | 山下 亨  |      | 有期雇用職員     |
| 営農部 営農企画課    | 松島記美子 |      | パートタイム職員   |
| 営農部 農機拠点センター | 桜井 昌彦 |      | パートタイム職員   |

## 3. 正職員登用【令和5年4月1日付】

| 新任部署・職位    | 氏名    | 旧任部署・職位    | 備考    |
|------------|-------|------------|-------|
| 邑智支店       | 井川 志保 | 邑智支店       | 正職員登用 |
| 統括支店 金融課   | 岩谷 恵  | 統括支店 金融課   | 正職員登用 |
| 瑞穂支店 金融共済課 | 日高 陸  | 瑞穂支店 金融共済課 | 正職員登用 |

## 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。

◇牛突きが始まりは、「後鳥羽上皇を慰める」そんな思いからなのです。歴史ある闘牛を守り続けてください。

●昨年のNHK大河ドラマには後鳥羽上皇も登場していました。鎌倉時代から続く隠岐島の牛突き、すごい！歴史的!! 隠岐島で生涯を閉じられた後鳥羽上皇も迫力ある牛突きを楽しみにされていたことでしょう。

◇「しまねうれしび」は、毎回楽しみで「今月はどんな料理かな？」と真っ先に目を通します。今月は山菜を使った料理でうれしかった。春は山菜が色々摂れて楽しいですね。主に天ぷらにしますが色々な食べ方を目にする、尚うれしくなります。

●春の散歩は飽きません。土の中から少し覗いたフキノトウやタケノコを見つけるとテンションが上がります。春の山菜採りは本当に楽しいですね。山菜の食べ逃しは悔しいので野山を歩くときは、全集中!!

◇「健康散歩」毎回とても役に立ちます。脂肪肝を読んでドキッとしました。私はアルコールをほとんど飲みませんが、お腹がポッコリ明らかに運動不足と食べすぎのようです。「運動をしないと!!」と、自覚させられました。

●脂肪肝は、一部肝硬変に進行したり肝臓がんを発症するものもあるのだと...。「肥満は仕方ない」などとは言えませんね。これから暖かくなります。みんなで散歩がんばりましょう!!

◇「わが家の味つけものコンテスト」もコロナ禍で4年ぶりの開催だったようですが、コンテスト結果に知り合いの方のお名前を見つけ、しばらくお会いしていませんが、私の事のように嬉しく思いました。

●漬物は各家庭の秘伝の味があり奥深いです。自分好みの漬物を探すのもコンテストの楽しみです。个性的で魅力的、漬物好きにはたまりません。令和5年度は皆様にご参加いただけるコンテストになれば嬉しいです。

桜江支店管内 Iさん 60代

JA年金受給者 日帰り旅行

瀬戸内しまたびライン

貸し切りで  
行く

観光型高速クルーザー

「SEA SPICA」で巡る瀬戸内の旅

旅行出発日 令和5年6月20日(火)

旅行代金 18,800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

申込締切日 募集開始は令和5年4月19日(水)から  
令和5年5月10日(水)まで

※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。

行 程

管内7:30-8:30発 = 瑞穂・大朝 = (高速) = 広島港9:30-10:30

瀬戸内しまたびクルーズ「海上自衛隊呉基地遊覧」～ 音戸の瀬戸 ～ 下蒲刈島 ～ しまなみの島々

～ 今治港12:00 = 今治国際ホテル「宴会」12:10着13:30発 = 神々の島大三島

「大山祇神社・道の駅多々羅しまなみ公園」 = 瑞穂・大朝 = 管内18:00-18:30頃着

- ・参加申込みされる方は、お近くのJA窓口まで申込書をご提出ください。
- ・集合場所は、各支店を予定しております(ただし、参加人数によっては変更になる場合があります。)
- ・集合場所までは、各自お出かけいただきますようお願いいたします。
- ・旅行の詳細につきましては、ご参加いただく方へ後日お送りいたします。

〈お問合せ先〉

統括支店 ☎ 83-1803  
石見支店 ☎ 95-1221  
大和支店 ☎ 82-3131

瑞穂支店 ☎ 83-1131  
川本支店 ☎ 72-0556  
桜江支店 ☎ 92-1231

羽須美支店 ☎ 88-0121  
邑智支店 ☎ 75-1220





4月

2024 年から



# 新 NISA が開始予定！！

最近、2024 年から NISA の仕組みが拡充され、新しい NISA 制度が導入される予定であることが話題となりました。NISA とは資産運用で得られた利益が非課税になるおトクな制度です。

まだ内容は確定ではありませんが、2023 年 3 月時点で金融庁が示している新 NISA の拡充されるポイントについて、現 NISA と比較してみましょう！！



## 現行制度と新しい制度の比較

【出所】金融庁 新しいNISA より一部抜粋

|          | 現行制度(～2023年) |          | 新しい制度(2024年～) |         |
|----------|--------------|----------|---------------|---------|
|          | 一般NISA       | つみたてNISA | 成長投資枠         | つみたて投資枠 |
| 年間投資枠    | 120万円        | 40万円     | 240万円         | 120万円   |
| 非課税保有期間  | 5年間          | 20年間     | 無期限化          |         |
| 非課税保有限度額 | 600万円        | 800万円    | 1,800万円※      |         |
|          |              |          | 1,200万円(内数)   |         |

※簿価残高方式で管理(枠の再利用可)

※2023 年 3 月時点での内容です。今後制度の変更が行われる可能性があります。

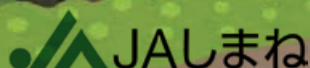


以上のようにまだまだ未確定ではありますが、新NISAは内容を拡充してはじまることが期待されています。とはいえ現NISAは、今年まで利用することができますし、新NISAと別枠で利用できます。NISAについて興味がある方は、ぜひともJAにてご相談ください!!

【お問い合わせ先】

JAしまね 瑞穂支店  
(0855) 83-1131

もしくはお近くのJA各支店へ...



# 年金びより



～年金請求に関するお知らせです～

令和5年度に「年金請求書」が送付される方

1. 厚生年金請求 64歳男性（昭和34年度生まれの方）  
62歳女性（昭和36年度生まれの方）
  2. 共済組合年金請求 64歳男女（昭和34年度生まれの方）
  3. 国民年金請求 65歳男女（昭和33年度生まれの方）
- ※誕生日の約3カ月前に緑の封筒にて請求書が届きます

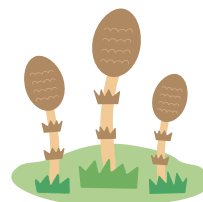
緑の封筒



令和5年度、年金相談会を開催いたします。

## 年金相談会をお勧めしたい方

- 令和5年度、年金請求をされる方・65歳になられる方**  
請求書（緑の封筒）が届いた方は、JAにて請求に関する相談をさせていただきます。  
ぜひ、年金相談を受けて、年金手続きをされる事をお勧めします。
- ご退職をお考えの方**  
退職後の失業給付金の事・年金の事。また、退職後の健康保険の事など。
- 40年以上お勤めの方・65歳以降も働こうとお考えの方**
- 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・印鑑などをお持ちください。  
**当日ご都合が悪い方は、「委任状」をいただきお調べできます**ので、各支店へご相談ください。



### ◆令和5年度「年金相談会」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            |
|----------|-----------------|-----------------|----------|----------|----------|-----------------|
| 4/15(土)  | 5/20(土)         | 6/3(土)          | 4/15(土)  | 6/17(土)  | 6/23(金)  | 6/17(土)         |
| 8/19(土)  | 11/18(土)        | 10/28(土)        | 7/15(土)  | 11/18(土) | 11/25(土) | 9/16(土)         |
| 11/11(土) | 令和6年<br>2/17(土) | 令和6年<br>2/10(土) | 12/16(土) |          |          | 令和6年<br>1/20(土) |

年金に関する疑問・質問は  
お気軽にご相談ください

JALまね 島根おおち統括支店 金融課 TEL.0855-83-1803

## 5月の行事予定

5月17日(水) ゆとり倶楽部  
開講式

5月の外勤日

18日(木)・19日(金)・20日(土)

## 令和5年度『ケイトウ』共同種まき 及び栽培事前講習会

4月25日(火) 午前9時～  
場所：邑北営農生活ブロック川本事業所

4月26日(水) 午前9時～  
場所：邑南営農生活ブロック石見事業所

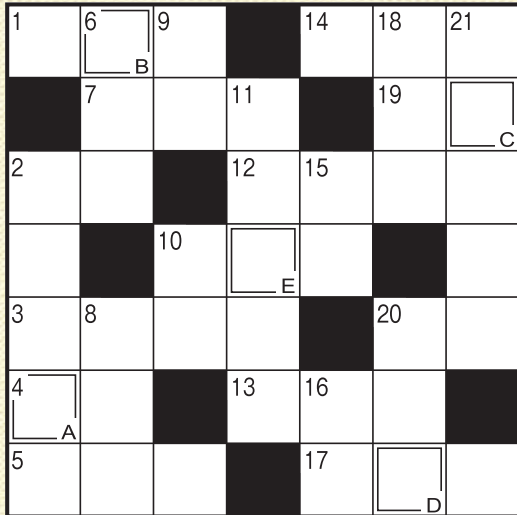
【お問い合わせ先】 営農企画課0855-83-1623・企画総務部0855-83-1801





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

- ② ギョッと降ってサッとやみます
- ⑥ 変わると寝付けられない人も
- ⑧ お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨ 桃太郎のお供をした鳥
- ⑩ 南の反対側
- ⑪ 田んぼへ——から水を引き入れた
- ⑮ 小野妹子が遣わされた国
- ⑯ 潮干狩りに出かける所
- ⑰ 12星座占いで5月生まれの人には——座か双子座です
- ⑳ 夜になると家々にとりまします
- ㉑ ——ヤマネコは特別天然記念物です

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に食べるものの1つ
- ② 竹林が似合う猛獣
- ③ ——感のある3D映像
- ④ 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- ⑤ 大正の1つ前の年号です
- ⑦ 害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩ 淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫ 鳴門海峡のものが有名
- ⑬ 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭ 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰ 煮切って使うこともある調味料
- ⑱ メロンやスイカはこの仲間
- ⑳ 街を——もないうろついた

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。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J A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

J Aしまね 島根おおち地区本部 総務課 「クイズ」係  
2023年5月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ハルガスミ」



川柳の広場

最優秀賞

コロナ禍で祭りなしです過疎の里

隠岐の島町 上川 晃一様

優秀賞

生きてきた道をドラマに問うている

出雲市 榎井 伸幸様

寒さ耐え明けて春待つ福寿草

邑南町 渡辺 里枝様

しんしんと冷え込む夜は鍋がいい

江津市 山形ゆうき様

佳作

定位置に座ってリズム整える  
 安来市 佐藤 正子様  
 松江市 高藤美重子様  
 濱田市 岩本 英子様  
 出雲市 堀江 静代様  
 学舎へ思い出残し菓立つ春  
 兵庫県 小田 慶喜様  
 路味噌が美味しいと思う歳となり

「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  
 ご購読は、お近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびよりには、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、J A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  
 J A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」  
 F A X : 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。

# 令和5年度 新型コロナウイルス感染症及び 原油価格・物価高騰等対策資金



新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価高騰等の影響により  
経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します。

|        |   |
|--------|---|
| 資金用途   | 農業経営の維持に必要な運転資金   |
| 対象者    | 右記の影響を受けている方 ①新型コロナウイルス感染症 ②原油価格・物価高騰等  |
| 融資限度額等 | <p>【①②両方の影響を受けている方】<br/>年間経営費の18/12又は粗収益の18/12のいずれか低い額<br/>(簿記記帳を行っていない場合は1,800万円)</p> <p>【①②いずれか一方のみの影響を受けている方】<br/>年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額<br/>(簿記記帳を行っていない場合は1,200万円)</p> <p>※新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等の農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします</p> <p>※島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額<br/>個人2,500万円、法人5,000万円(基金協会の特例により増額)</p> <p>※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします</p> |
| 融資利率   | 年0.10% (当初5年間はJAしまねの支援により無利子です)   |
| 信用保証料  | 年0.15% ※日本公庫資金(農業分野)の借入者は、島根県の保証料補給により不要です  |
| 償還期間   | 15年以内(うち据置期間3年以内)   |
| 取扱期間   | 令和5年4月1日から令和6年3月31日(融資実行分)まで  |

※本資金の詳しい条件などについては最寄りの支店までお問い合わせください。

## シロアリ警報!初夏は羽アリが多発!!

無調査料



シロアリ来襲  
お宅は大丈夫  
ですか?

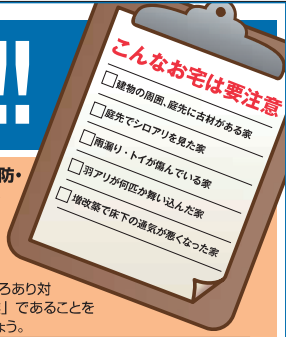
初夏は羽アリが出る季節。  
気付かないうちに住みづらくなるかも。  
早めの防除があなたの家を守ります。

**シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談下さい。**  
シロアリ防除は「(公社)日本しろあり対策協会登録企業」であることを必ず確認しましょう。

**JAのシロアリ予防・駆除は安心です。**  
毎年莫大な量の木材が、シロアリや木材腐朽菌によって失われております。JAとして、組合員の皆様の住まいの耐用年数を延ばし、住まいを守る天災対策として、シロアリおよび腐朽被害対策を行っております。

**環境に適合した薬を使用**  
(公社)日本しろあり対策協会が効力・安全性の審査に合格した認定薬剤を使用しています。

**資格者(プロ)による施工**  
(公社)日本しろあり対策協会の施工仕様にとり「しろあり防除施工士」が施工しています。



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>取扱業者</b><br/>(公社)日本しろあり対策協会正会員<br/>会員番号 島根県 002<br/>会員番号 鳥取県 002</p> | <p><b>株式会社 コダマサイエンス</b><br/>(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23<br/>本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866</p> | <p>JA全農基本契約業者「株児五商会」特約施工店<br/>松江営業所 TEL.0852-26-6757 出雲営業所 TEL.0853-31-9600<br/>益田営業所 TEL.0856-22-5390 江津出張所 TEL.0855-52-6852<br/>隠岐営業所 TEL.08512-2-2471<br/><a href="http://www.kodama-s.co.jp/">http://www.kodama-s.co.jp/</a></p> |
|--|--|--|

**床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。**  
床下の無料調査をご希望の方には、JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの地区担当者が訪問しますので、よろしくお願致します。

**お問い合わせは、最寄りのJA各支店へご連絡ください。**





## おろし竹の子の海老しんじょ揚げ



### コメント

- ・竹の子は低カロリーでありながら、食物繊維・カリウム・アミノ酸などの栄養が豊富な食品です。
- ・茹でて硬い根元の部分は、すりおろすことでふんわりとした食感も楽しめます。
- ・節の間などにつく白いものは、チロシンという旨味成分です。食べても害はありません。

### 材料 (4人分)

- 竹の子根元 (アク抜きしたもの) ..... 250 g
- むきエビ ..... 150 g
- 片栗粉 ..... 大さじ 2
- おろし生姜 ..... 小さじ 1
- A 酒 ..... 小さじ 1
- しょうゆ ..... 小さじ 1/2
- 塩 ..... ひとつまみ
- 揚げ油 ..... 適量
- B 白だし ..... 大さじ 1
- 水 ..... 250cc
- 三つ葉 ..... 適量

### 作り方

- ①竹の子はすりおろし、むきエビは背ワタを取って粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ合わせ、12等分して丸める。
- ③170度に熱した油で②を揚げる。
- ④③を器に盛り、鍋に入れてひと煮立ちさせたBをかける。
- ⑤最後に1~2cmの長さに切った三つ葉を散らす。



### アレンジ

- ・むきエビを鶏肉やツナ缶に替えたり、きのこや野菜を加えても美味しいです。
- ・ケチャップやポン酢など好みのソースでもどうぞ!

### 材料 (4人分)

- 鯛刺身切り身 ..... 100 g (8~10切分)
- 昆布茶 ..... 小さじ 2
- あすっこ ..... 1袋
- スナップえんどう ..... 8本
- しょうゆ ..... 小さじ 2
- A 練わさび ..... 小さじ 1
- オリーブ油 ..... 大さじ 1

### 作り方

- ①鯛に昆布茶をまぶして、空気が入らないようにきっちりラップをして冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ②鍋に熱湯を沸かし、あすっこをサッと茹でて水に取り、長さ3~4cmに切り、水気を絞る。
- ③スナップえんどうの筋を取り、②の鍋で好みの硬さに茹でて水に取って、斜め半分に切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、③を順番に加えて和える。

## お手軽鯛の昆布じめ和えサラダ



### コメント

- ・春が旬の鯛を昆布じめにすると水分が抜け、もちりとした食感とうま味がプラスされます。
- ・あすっこは、平成15年に「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を配合させて誕生した、島根県オリジナル野菜です。

### アレンジ

- ・練りわさびを練り辛子に替えたり、すりごまや焼き海苔に替えたり、香りの変化を楽しめます。
- ・あすっこ、スナップえんどうの他、新玉ねぎなど旬の野菜や長芋の短冊切り等いろいろな野菜と組み合わせてもOK!



## 健康散歩

## 花粉症

JA島根厚生連

暖かくなり、春らしい気候になってきました。天气が良いと外に散歩へ出かけたいと思えます。しかし、草花が成長し花粉が飛ぶようになると「花粉症」に悩まされている方にとっては、良い季節とは言い難いかもしれません。花粉症は対策や治療により症状を軽くすることができます。今回は花粉症の症状を軽くするための対策をいくつか紹介します。

- ①花粉の情報をこまめにチェックする  
→テレビやインターネットなどを利用して気象情報や花粉情報を入力しましょう。また、1日のうち飛散の多い時間帯の外出も控えると良いでしょう。
- ②外出時の服装に気をつける  
→マスクはもちろん、帽子やコートを身につけましょう。コートは花粉が付きにくいツルツルとした素材のものを着ると良いでしょう。また、目の症状が強い方は、コンタクトではなくメガネに切り替えましょう。普通



のメガネでも目に入る花粉を3分の1まで軽減できるといわれています。特にゴーグル型のメガネは目への花粉の侵入を防ぐ効果が優れています。

- ③帰宅時の行動を習慣化する  
→衣服についた花粉は外ではらって玄関に入りましょう。洗顔やうがいをして体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。
- ④自宅での花粉対策を心がける  
→花粉は外出時の対策を行っていても、日常生活において室内にかなり侵入しています。掃除はこまめに行いましょう。また、飛散が多い日は、洗濯物やふとんの外干しを避けましょう。空気清浄機も有効に活用すると良いでしょう。



これらの対策とともに早いタイミングでの医療機関への受診をおすすめします。しっかり花粉症への対処をして、これからの春を満喫してください。

【編集後記】 新年度が始まり、新たな生活や環境を迎える方も多いのではないのでしょうか?当の私も広報誌の担当となり、この4月号が初めての作成です!楽しみと不安な気持ちがありますが、広報誌を通じて皆さまに少しでも笑顔とワクワクを届けられたら…☺️と思っております。今年度もJAしまねびよりをよろしく願います☺️(古)

