

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！



来月の
外勤日は **5月20日(土)**

 JALまね 出雲地区本部版

可一つけた
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]



し ま ね の フ ァ ー マ ー ズ

Shimane farmers



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。



砂流牧場の牛舎

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、この場所での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用。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く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、子牛を引く張る機械を開発しました。また、引く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で介助できるようになりました。「とても便利です、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。



孫のあやとさんが描いた「うしをそだてるひと」



妻の裕美子さん（左）と談笑する啓二さん（右）

「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

プチっと情報!

妻の裕美子さんは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、司会進行を務めあげました！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

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



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振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
- 電話でお金のお話が出たら、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!

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。



- 電話でお金のお話が出たら、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



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」などと言い、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」などと言い、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・宅配便で現金を送らせるケース

内容物の欄には「現金」とは書かせず、書類や本などを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!

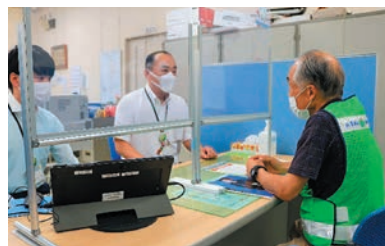
キャッシュカードの暗証番号は、絶対に他人に教えないでください!

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
お聞きしたい

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きたい」とり組んでいきたい」と力強く話されました。

今回は、アグリサポート八川、農事組合法人飲水思源の里大谷、上三所集落営農組合を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の”生の声”を伺いました。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。石原博理事長（飲水思源の里大谷の組合長）は

「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きたい」とり組んでいきたい」と力強く話されました。



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。



topics
1

全国モーモーママちゃんの集い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「全国モーモーママちゃんの集い」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“ママちゃん”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、ママちゃんが集い『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



全国から集ったママちゃんたち

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」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30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✿

まもろう✿

かがわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



JAしまね島根おおち女性部は「食」と「農」を基軸とした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。今までのいろいろ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

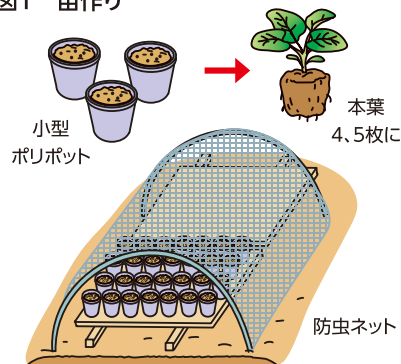


図2 畑の準備

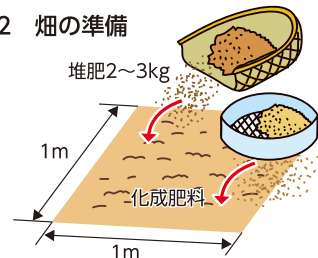


図3 植え付け

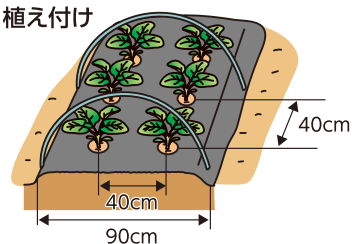


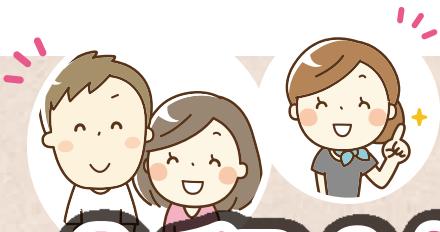
図4 収穫



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准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



令和4年度冬期座談会

ご意見・ご要望にお答えします

令和4年度の冬期座談会を1月後半から2月にかけて管内123会場で開催しました。座談会は組合員の皆様との意思疎通をはかり、意見や要望をJAの事業運営に反映させようと開催しているものです。

ご意見・ご要望としていただいた中から、一部について正式回答いたします。

営農部門

Q ウクライナ情勢、円安により資材・肥料等の高騰が続いている。このままでは農業が継続できない。

A JAグループとして、価格を下げることも重要ですが安定的な供給を第一に考えていきます。その上で、国等と連携を図りながら、持続可能な農業ができるよう支援して参ります。肥料については、肥料価格高騰対策事業により秋肥分の申請支援をさせて頂きました。引き続き、春肥についても申請支援を実施する予定です。なお、国においては、春肥以降の支援について検討しているとの情報がありますので、詳細内容が判明次第、ご案内致します。

Q 令和5年度の米価はどうなるのか。肥料が高騰する中で、米価下落が続くようでは困る。

A 国が示す令和5年6月の民間在庫は、需給が引き締まる200万トンを下回る予測となっています。ただし、令和5年度の作柄によっては予断を許さない状況であることに変わりません。引き続き、水田を活用した転作作物の生産を推奨するとともに、1円でも高く販売できるよう努力して参りますので、ご理解・ご協力をお願い致します。

Q 飼料価格高騰などにより厳しい畜産経営が続いているが何か対策はあるのか。

A JAしまねでは、飼料高騰対策として飼料の購入額に応じた特別支援を行いました。十分な対策とはなっていません。そこで生産者団体や農政会議と連携し、国・県・市に対し支援要請を重ねています。また、国産飼料を活用するため地元産飼料(WCS)の生産拡大の取り組みも行っています。厳しい経営環境の長期化が予想される中、消費者の方に肉・牛乳・乳製品・たまごなど、地元畜産物をたくさん食べて頂くことも支援となりますので、ご理解・ご協力をお願い致します。

生活部門

Q ラピタについて、令和5年度中の閉店を発表された隣県の生活購買店舗のようにならないよう何か対策を考えているか。

A ラピタにおいても、県外資本の競合店の相次ぐ出店や昨今の光熱費の上昇など非常に厳しい商環境が続いている中、運営体制の見直しや作業効率の改善、経費削減を進めています。組合員・利用者の皆様にはご不便をお掛けする場面もあるかと思いますが、ご理解・ご利用のほどお願い致します。

Q メモリア出雲と河南に計画中の通夜室専用別館の完成時期はいつ頃か。

A 葬儀スタイルの変化に伴い、会館葬のうち約3割の葬家が通夜室の利用を望まれます。これらのニーズに応えるため、令和5年6月の完成を目指し通夜室専用別館の建設を進めています。

自動車燃料部門

Q 給油所（ガソリン）が他店と比べて高いような気がする。

A 当月の給油量に応じた単価優遇制度や、自動車の購入や車検を利用頂いた方への優遇制度の他、土日祝日の2円引等をご利用頂きますと、他社と比べてもお得な価格で給油できます。また、月末にラピタで発行されるガソリン券もご利用いただくと、さらにお得に給油できます。

Q 自動車購入・車検利用について、JAの利用特典等が十分に周知されていないように感じる。

A JAで自動車購入・車検等をご利用頂いた際の特典については、まだまだPR不足などところがあると感じていますが、『しまねびより』や石油課で取り扱っています『ライン公式アカウント』・JASSS JAしまね出雲地区本部SS』などを活用し、より多くの方にお得な情報を発信するように広報活動の強化を図って参ります。

金融・共済部門

Q 支店ATMは時間帯により並ぶことがあるため増設はできないか。

A JAのキャッシュカード（個人用のみ）は、JAの他にもゆうちょ銀行やコンビニATMでも利用可能であることから増設計画はありません。入出金にかかる手数料無料の時間帯等は、当組合ホームページをご覧頂るか支店窓口にお問い合わせ頂き、最寄りのATMをご利用ください。

Q 事故が起きた場合に現場急行する職員は、事故割合など判断できる職員なのか。また県外で事故をした場合の対応はどうか。

A 自動車共済にご加入の方が事故に遭われた時、ご希望があれば事故現場に急行する「現場急行サービス」があります。平日の日中（8:00～17:00）であればJA職員が駆けつけます。夜間・休日（平日は0:00～8:00、17:00～24:00・土日祝日）はALSOKが現場へ駆けつけますが、事故処理対応の説明やアドバイスに留め、事故割合などの判断は後日対応となります。営業時間外および県外の場合は、JA共済事故受付センター（0120-258-931 全国集中受付）へご連絡いただき指示に従って下さい。

また、『JA共済アプリ』をご利用頂きますと、

携帯のGPS機能により現場を特定できるため、スムーズに事故受付が行えますので、是非ご登録をお願いします。

企画総務部門

Q 冬期座談会の出席者が少ないことについて、どのように考えているのか。

A コロナ禍により過去2年は中止せざるを得ませんでした。令和4年度は3年ぶりに開催できました。通常時の開催形態を模索しましたが、残念ながら感染拡大防止の観点からやむなく規模縮小での開催となりました。来年度以降も開催内容を吟味し、より多くの皆様に参加頂ける座談会となるよう検討して参ります。

Q 経営環境が厳しいとのことだが、改革を進めているのか。

A JAしまねとして営農・経済改革に取り組むとともに、地区本部段階では主として金融店舗の再編を進めています。当地区本部でも、令和4年度に支店・ふれあい店の再編に取り組むなど、適宜業務内容・人員配置を見直し、経営基盤の維持・強化に努めています。今後も信用・共済事業の収益減少が予想されることから、引き続き支店再編第2ステップに取り組むこととしていきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

メモリア河南・出雲別館 新築工事 安全祈願祭

3月16日、出雲地区本部は、メモリア河南およびメモリア出雲の別館新築工事に伴う安全祈願祭を行いました。

同地区本部の葬儀受注数のうち、葬祭会館利用が9割を占めており、その内3割は通夜室を希望されるようになりました。現在、5つの葬祭会館すべてに通夜室を備えていますが、葬儀スタイルの多様化などもあり、希望される方が施設数を上回って、地域の皆さまのご希望に応えることが難しい状況も出てきています。これらのニーズに応えるため令和5年6月の完成を目指して通夜室専用別館の建設を進めています。珍部誠本部長は「今回、利用件数が特に多いメモリア河南・出雲に通夜室を備えた別館を新築し、より一層皆様のご希望に沿えることを期待したい。関係業者さまの力をお借りし、安全第一で工事を進めてほしい」とあいさつしました。



あいさつする珍部誠本部長

J Aしまね出雲ぶどう部会 青年部が役員と意見交換会

J Aしまね出雲ぶどう部会青年部は3月16日、同出雲地区本部の珍部誠本部長、坂本満副本部長、藤江美由紀理事らと意見交換会を開きました。当日は、青年部員32名が参加。意見交換会の前には、組合員大会のDVDを活用しJA事業や役割について学びました。

意見交換会では、「産地維持の取り組みについて」、「ぶどう部会青年部へ期待すること」などの5つの意見要望がおこなわれ、出席者全員による建設的な意見が交わされました。

同青年部の伊藤慎治部長は、「近年、コロナ禍でもあったためJAとのつながりを感じるものが少なかった。新規就農者も増えてきたこともあり、意見交換会を通して、JAとの交流を深め、より良い生産部会活動にしていきたい」とあいさつしました。



あいさつする伊藤慎治部長

アスパラガス部会 目合わせ会

J Aしまね出雲アスパラガス部会は3月1日、春芽の出荷開始を前に、J Aしまね長浜支店会議室でアスパラガスの目合わせ会を開催しました。生産者約20名が参加し、出荷規格や出荷方法、今後の栽培管理などについて確認しました。県の担当者からは、年明け以降の積雪の影響はあったものの、日照時間が平年の126%と高い数字で推移していることや、9月から12月の休眠期間に十分な養分の蓄積があり、生育が早くなることが報告されました。

同部会では山陰市場のほか、広島、大阪市場などにも出荷しており、春芽は3月下旬から4月上旬に出荷のピークを迎える見込みです。

同部会の松本尚幸部会長は「販売金額1億円の早期達成に向け、部会員一丸となっていこう」と強く意気込みました。



規格を確認する生産者ら

安心・安全な ブロッコリー生産を目指して

J Aしまね出雲ブロッコリー部会は、3月9日、10日、28日に出雲地区本部管内4会場で美味しまね認証ゴールド取得に向けた説明会を開催しました。現在、同部会の部会員76名の内、出荷実績のある65名が美味しまね認証を、4名が美味しまね認証ゴールドを取得しています。

同J Aの担当者は、「部会員さんは、認証取得に必要な審査項目が増え管理が大変になります。が、安全・安心に対して理解を深めていただき、かあちゃんブロッコリーのブランド力の向上と、消費者や市場等の信頼の確保に繋がりたい」と話しました。

今後は必要な帳票の作成や救命講習などを計画しており、内部監査や審査を経て令和5年度内の取得を目指しています。



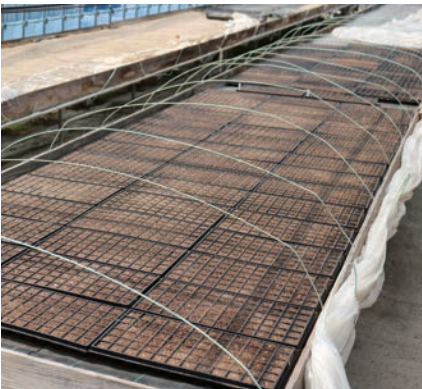
県の担当者が書類の記入方法などを指導

有機栽培かぼちゃの 試験栽培始まる

出雲地区本部は3月27日、育苗センターで、令和5年度から始まる有機栽培実証試験に向けたかぼちゃの播種（品種：グラッセなど7000粒）をしました。

実証試験は、国の「みどりの食料システム戦略」の中で、2050年に耕地に占める有機農業の割合を25%（100万ha）とする目標に向け、J Aしまねとしても全農と連携し「J Aしまね有機農業プロジェクト」として有機農業の推進を目的としたものです。

栽培品目は県内で統一的に指導、出荷しているM V M商事向けのうどんこ病耐病性のあるかぼちゃを選定。育苗された苗は、4月上旬に雲南地区本部、出雲地区本部それぞれの生産者に提供され、7月中旬の収穫を予定しています。栽培ごよみを作成し、定植後は同J A本店指導員と地区本部指導員が巡回し、栽培知見を重ね、その他の品目にも有機栽培を拡大させる予定です。



ハウスに並ぶかぼちゃの育苗トレー

出雲産きゅうり 初選果・初せり

J Aしまね出雲きゅうり部会は4月2日、出雲西部集荷所で共同選果の春作きゅうりの初出荷を行いました。生産者、選果人、J A関係者ら約30名が集まり初出荷を祝いました。当日は880kgを出荷。春作は定植後好天に恵まれ平年より生育が進んでおり、出荷のピークは4月の下旬ごろに迎え7月下旬まで出荷が続きます。

また、4月3日には、出雲大同青果で春作きゅうりの初せりが行われ、前日選果されたきゅうり540kgが並びました。初せりに先立ちJ Aしまね出雲地区本部の坂本満副部長は「今年は加温燃料や生産資材が高騰して、農業経営が厳しい中でも、生産者の皆様は立派なきゅうりに仕上げられました。例年以上に出雲産きゅうりをお引き立ていただきたい。」と呼びかけました。

J Aしまね出雲きゅうり部会は生産者16名（春・秋作…13名、秋作のみ3名）面積1・18haで栽培。昨年度の販売実績は目標としていた1億円を超えました。今年度も引き続きJ Aへの全量出荷、販売強化など掲げ、高品質で安定的な出荷を行い「出雲産きゅうり」のブランド力向上を目指していきます。



あいさつする坂本副本部長



JAしまね出雲アスパラガス部会

ほしの
星野ひろし
博さん
(52)

アスパラガス

栽培規模

ハウス

36 11
a 棟

自分の力で切り開く

大社町修理免のハウスでアスパラガスを栽培している星野博さんは、就農して7年目を迎えます。以前はスーパーに勤務し、店長を勤めていたが、働く中で自分の力を試してみたいと思い、退職後に地元農家で研修を重ねました。その後、現在のハウスでアスパラガスの栽培を始め、昨年、島根県版GAP「美味しまね認証ゴールド」を取得しました。

自営にも様々な種類がある中で、JAとのご縁や、スーパーの青果コーナーを担当したこともあり、農作物の栽培に興味を持っていたことが農業を選んだ理由でした。

忙しい中にも自分の時間を作る

アスパラガス栽培は、一年を通して作業がありますが、サラリーマン時代に比べ自分に使える時間が増えたことを実感しています。

現在は春芽の収穫をしており、4月末まで収穫します。その後、立茎などの茎葉管理をしながら、10月まで収穫や出荷調整作業は続きます。収穫が終わると次期作に向けての準備がありますが、11月と12月はまとまった休みが取れるので次年度に向けてリフレッシュをするようにしています。

安定した収量のために

栽培に携わる中で特に気をつけていることは、作物が病気にかからないようにするために定期的な消毒や茎葉管理です。就農して3年目までは十分な知識がなかったため、思うような栽培管理ができなかったことが多々ありましたが、4年目から徐々にアスパラガスの栽培について分かるようになりました。今後、研修会や部会員と情報交換をしながらさらに知識をつけて自分の形を作り上げていく努力をしたいと思います。

将来を見据えて

「ハウス栽培をしていく上で、ビニールの張替えや改植など費用が出てくることが予想されます。現在と将来の経営状況や計画について定期的に見直して、安定した経営をしていくことが目標です」と話す星野さん。「出雲市がアスパラガスの一大産地となるように、産地振興の一端を担っていきたいです」と意気込みを語っていただきました。

誌面再編に伴い4月号より
旬レシピについては休載します。



令和5年度 組合員健康診断のお知らせ

各種健康診断は、原則事前予約が必要です。該当地区には健診実施日2か月前の外勤日に、JA 広報誌しまねびよりの折り込みにてお知らせしますのでご確認ください。

例

7月7日平田地区健康診断
7月21日佐田地区巡回人間ドック
⇒ **5月外勤折込**にてお知らせ

【健康診断実施日程】

地区	実施日	オプション検査								
		ペプシゲン (PG)	前立腺 (PSA)	甲状腺 (TSH)	ピロリ菌	骨粗鬆症	前眼部 OCT	頸動脈 エコー	腹部 エコー	脳元気
平田	7月 7日(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
長浜	9月11日(月)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大社	10月10日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○	-
出雲	10月19日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10月20日(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
佐田	11月 7日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○	○
平田	12月 8日(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	-

※頸動脈エコー検査の希望者が30名を超えた場合、健康診断日とは別に頸動脈エコー検査の実施日を設けております。

【巡回人間ドック実施日程】

地区	実施日	地区	実施日
佐田	7月21日(金)	大社	11月 2日(木)
出雲	8月17日(木)	平田	11月 6日(月)
	8月18日(金)	湖陵	12月 1日(金)



健康診断よりさらに詳しい検査を約1時間ですべて受けられます。一人ずつ時間が決まっているので、ほとんどお待ちいただくことがありません。お住まいの地区の実施日でご都合がつかない場合は、他地区でも受診できます。その際のお申込は、ふれあい福祉課までお願いします。

実施の2か月前の外勤折込で対象地区にお知らせいたします。

ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

JALしまね出雲地区本部 企画総務部 ふれあい福祉課 TEL : 0853-21-6013

令和5年度の農業者・女性部健診については改めてご案内いたします。

グループ紹介

JAしまね
出雲女性部 東支部
東あみものサークル



東あみものサークルは、JAしまね平田東支店の会議室で毎月第1、3月曜日の午前中に5名で活動をしています。平成19年に当時の生活指導員さんが手作りの素敵なマフラーをしておられたことがきっかけで、自分たちでも作ってみたいと思い、あみものが好きな女性部員が集まり設立をしました。材料に使う毛糸は、自宅等で余っているものを活用しています。主にかぎ針を使いベストやバッグなどを作り、出来上がった作品は、地区の文化祭や東地区女性部が開催する「JAかがやく女性交流会＆家の光大会」



などで展示の他、ひざ掛けなどは福祉施設へ寄贈しました。

一昨年、毛糸が無くなってきたため、山陰中央新報りびえ〜るで家に余っている不要な毛糸を募集したところ、県内の多くの方々がたくさん毛糸を寄付していただきました。いただいた毛糸で、クリスマスに間に合うように毛糸ボールを作り、平田地区の保育園にプレゼントし大変喜んでいただきました。

皆さんからのひと言

私たちのサークルは、メンバー同士で作品の披露をして次の作品を決めたり、茶のんばなしで情報交換したりと、とにかく和気あいあいと楽しく活動しています。皆さんも一緒に活動に参加して仲間の輪を広げてみませんか？

活動紹介

元気いっぱい公演
塩冶支部 えんまん座

JAしまね出雲女性部塩冶支部のサークル「えんまん座」は、3月23日に松江市で開催された「岡山県JAMマさん大学in松江」で「七福神」や、オリジナル作品の「そんいけえんまん座ピック」を披露しました。

当日は、メンバー14人が参加。七福神の衣装で踊りや、オリソニックに見立て柔軟やダンスの



披露や書道パフォーマンス、えんまん座川柳など、多岐にわたるアトラクションを披露し会場はとても盛り上がりました。

岡山県JAMマさん大学は、昭和51年を第一回として47年の歴史を持つJA岡山県女性組織協議会のイベントで、部員間の親睦・つながり作り・学びを目的として、県内外の旅行をとめない、講師による講演会をメインに実施しています。

えんまん座の飯國座長は「久しぶりの大舞台で皆さん緊張していましたが、楽しんで参加できたことが嬉しいです」と話しました。



活動紹介

春休みファミリー
教室開催

東部地区女性部
ちやぐりんを活用

JAしまね出雲女性部東部地区は3月28日、JAしまね平田中央支店大会議室でちやぐりんを活用したファミリー教室を開催しました。



作業を丁寧に説明

ちやぐりんとは、1964年、農家の子ども向け月刊誌として『ごども家の光』として創刊。その後『ごどもの光』と誌名を変更し、創刊30年となる1993年に読者から誌名を募集し、英語のChild (チャム)、Agriculture (農業)、Green (みどり・自然) を合成した現在の誌名『ちやぐりん』が生まれま

した。当日は、子ども13人を含む24人が参加し、「お花のミニトレー」、三角コインケース」を制作し



出来上がった作品と

ました。また、教室終了後には生活文化協力員さんが手作りした「フルーツグミ」や「リングのミルクパウンドケーキ」を楽しみ、春休みの良い思い出をつくりました。

参加した小学生は「作業で難しいところがありました。サポートしてくれて楽しく作ることができました」と感想を話しました。

同女性部の山形由紀地区長は「春休みを利用した教室は初めての試みでしたが、皆さん楽しんでいただいていた嬉しい。前日からの準備など大変でしたが、次回の夏休みの親子教室に向けて、楽しい企画をしたいと思います」と話しました。

いずもJA

女子大通信

三月講座

「苔玉」づくり

いずもJA女子大学は、3月8日、出雲地区本部会議室で、3月講座「手軽に挑戦できる！苔玉作り」を開催しました。同地区本部のグリーンセンター出雲の職員を講師に、作業手順を学びそれぞれ作業を進め、世界に一つの苔玉が仕上がりました。

苔玉（こけだま）とは、盆栽で用いられる「根洗い」という手法を応用し、植物の根を土で球状に包み、そのまわりにコケ植物を張り付け糸で固定したもので、インテリアの一部などとして飾られます。

参加した女子大学生からは「想像していたより簡単にできました。どこに飾るか今から楽しみです」などの感想が上がりました。



熱心を作るメンバー

いずもJA

シニア女子大学 くみずき

「スマホ教室」

第2回講座

いずもJAシニア女子大学は、3月22日に第2回講座「スマホ教室」を午前と午後に分けて開催しました。午前の部は「アプリを楽しもう」として、スマートフォンを使ってアプリのダウンロードや削除の基本的な方法を学び、ラピタアプリやJAバンクアプリなどをダウンロードしました。午後の部は「スマートフォンでマップを使いこなそう」として、 구글マップの使い方や、地図の切り替え方法や目的の地の設定の仕方、ストリートビューの見方などを学びました。



真剣なまなざしで受講

私たち 複合渉外員に ご相談ください!



JAしまね出雲地区本部では、金融・共済の専門知識を有する複合渉外員63名が、推進課長を中心に日々活動しております。今年度よりマネージャーを配置してより一層皆様のお役に立てる体制にしました。これからも変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

中部ブロック 中部南推進課

大津支店駐在



高橋 勇人

上津地区担当



土江 登



杉原 洋恵



川上 正人

課長

塩冶支店駐在



小川 由希子



常松 真希



松田 裕也



藤澤 拓也



井戸 敬洋

マネージャー

出雲支店駐在



福田 慶子



日野 敦子



児玉 祥平



森山 優人

中部ブロック 中部北推進課

四絡支店駐在



西尾 賢



矢田 絵梨



三原 絵里子



山根 滉大

高浜地区担当



脇坂 幸

高浜地区担当



本池 怜雄

高浜地区担当

課長



錦織 教子

川跡支店駐在



花岡 裕樹



山口 実矢子



伊藤 迪子



松本 達也

東部ブロック 推進課

平田中央支店駐在



馬庭 拓也



北村 卓也



久家 良子



村松 咲穂



田中 理恵

国富地区担当



石原 陽子

国富地区担当



高橋 めぐみ

瀬分地区担当



遠藤 みく

瀬分地区担当

課長



落合 由男

マネージャー



竹内 信雄

平田東支店駐在



釜屋 寛子



常松 明希



吉清 結

西田支店駐在



坂本 真理子



常松 正樹

西部ブロック 推進課

高松支店駐在



神田 智史



山崎 邦裕



水師 香菜



坂本 江里香

課長



石飛 隆幸

長浜支店駐在



大野 晃裕



澄田 亨

マネージャー



柳楽 俊介

大社支店駐在



岡 裕司



花田 宏美



勝部 めぐみ



柳楽 篤志

荒木支店駐在



錦織 純子



竹田原 大



高橋 知子

遥堪地区担当

河南ブロック 推進課

神戸川支店駐在



田辺 加奈子



天野 芙紀子

神西地区担当



小豆澤 徹

神西地区担当



後藤 久士



藤井 美穂子



藤林 浩正



長岡 繁

課長



田中 洋一

マネージャー

多伎支店駐在



曾田 大介



板垣 加奈

湖陵支店駐在



矢田 昭夫



片寄 大介



原 愛美

南部ブロック 推進課

朝山支店駐在



千葉 勝

稗原地区担当



福田 昌平



名原 鈴佳



高野 真哲

※南部ブロック長兼
朝山支店長兼
稗原支店長兼推進課長

課長

佐田支店駐在



黒田 真弘



有富 良介



天喰 智徳

係長



出雲市大津町

やまさき あつし
山崎 淳さん (49歳)

5年、10年先も持続可能な農業を見据えて

大津町の山崎淳さん。有機農業について本格的に学び、農業に関する事業を立ち上げたいと思い、昨年3月に勤めていた電気関係の営業の仕事を退職して、島根県立農林大学校で有機農業の基礎を学びました。営業の仕事の中で「花」と触れ合うことも多かったことや、趣味がガーデニングということもあり、在学中の昨年11月に、「お花のある暮らしのお手伝い」「お花を飾ってみんなを笑顔に」を基本理念としたお花のレンタル・メンテナンスを手掛ける山崎ファームを設立しました。今年の3月に同大学を卒業し、現在は、お花のレンタル・メンテナンス事業を進めながら、有機農業で野菜・お米を生産する体制作りを計画しています。

「在学中は年齢の違う同級生から様々な刺激を受けることができたことや、同じ目標を目指す仲間ができたことが嬉しい」と話す山崎さん。「有機農業の将来は未知数ですが、何ごとにも挑戦し、5年後10年後先も持続可能な農業を確立していき、農業を通して地域づくりを行っていきたい」と意気込みを語っていただきました。



健康ライフかわら版

血圧を測りましょう ~5月17日は高血圧の日~

実は…高血圧は、いのちに関わる病気です

「血圧が高いけど…少しくらいなら大丈夫」「自覚症状がないから大丈夫」と思っていませんか？
高血圧は、ほとんど自覚症状がなく、気づかないうちに進行します。血管に常に高い圧力がかかると、血管が硬くなり、血管の内側に傷がついて破れたり詰まったりしやすくなります。その結果、脳卒中や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

令和3年島根県脳卒中発症者状況調査では、脳卒中発症者の約8割に高血圧がみられ、特に40代以降で急増していました。

高血圧は塩分の摂りすぎや喫煙、肥満、運動不足などと関係しています。日頃からの血圧管理と減塩や運動などの生活習慣の改善で、高血圧を予防しましょう。

毎日、時間を決めて血圧を測ろう

血圧測定のポイント 図1のような姿勢で、1~2分安静にしてから、できれば毎日、朝・晩行うようにしましょう。朝は起床後一時間以内で排泄後に、夜は就寝前に測りましょう。1回の測定に原則2回測定し、その平均を記録します。

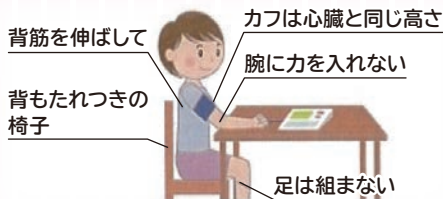


図1: 血圧の正しい測り方

家庭血圧が135/85mmHg以上は、高血圧とされています。
血圧が高い方は、早めに受診しましょう。

「脳卒中予防」に関する
情報はこちらから▶



お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
✉メールでの投稿も大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●私が子どもの頃、実家では3頭ぐらいますが和牛を飼育していました。我が子のように父が散歩させたり、毛並みを整えたり、出産時心配していました。

途中から携われ、大変なのに新しい技術で今の時代の経営を考えられ、すごいですね。笑顔が魅力的ですね。
(今市町 M・Yさん)

JA：農業機械が登場するまでは、牛は田んぼを耕したり、荷車ひいたり立派な労働力でした。M・Yさんのお宅で飼われていた牛は繁殖用か分かりませんが、我が子のようにかわいがる姿が見えてきそうです。

●私は、年2〜3回ぐらいお酒をたしなみます。非アルコール性脂肪肝、食事や運動に気をつけなくては肝硬変に進行し、がんを発症する可能性

性があるとの事。この年になると運動はダメなので食事に注意していきます。
(矢野町 S・Iさん)

●JA：私の中では「脂肪肝」はアルコールをたくさん摂取するとなるイメージでしたが、食べ過ぎが原因で過剰なカロリー摂取でもなることに驚きました。食事でもアルコールも適度が一番ですね。イスに座って片足10〜20回足踏みするのも軽い運動になるので専門家に相談しながら無理のない範囲でやってみてはいかがでしょうか？



雪にも雨にも負けず、北風も何のその。庭の片隅で背筋を伸ばして咲いていました。高齢者も元気をもらい書きました。

(平田町 飯塚道行さん)

●JA：素敵なスイセンの絵手紙を頂きました。寒さに負けず同じ時期に

花が咲くことで、季節を教えてくれるので凄いいことだと思います。



(塩冶町 矢田信美さん)

●JA：きれいな桜の絵手紙を頂きました。桜が咲き始めると春のおとずれを感じる事ができ、すぐに、夏に向かっていくのだと思います。



【お詫びと訂正】

平素はJA事業に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。しまねびより3月号において掲載の記事に誤りがありました。深くお詫び申し上げます。訂正させていただきます。

15ページ 第8回 JAしまね出雲女性部まつり & 家の光大会 活動発表のページより

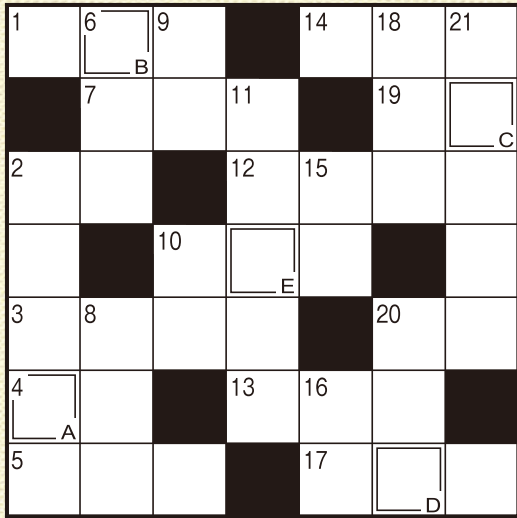
- (誤) **西田支部**の西代だんごの会は、寸劇「おばばとおばばの茶のんばなし」を披露。
- (正) **国富支部**の西代だんごの会は、寸劇「おばばとおばばの茶のんばなし」を披露。

※不明な点は下記連絡先までお問い合わせください。



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（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

〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「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」



「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。

佳作

定位置に座ってリズム整える 松江市 佐藤 正子様
 躰いたり転んだりして生きている 安来市 斎藤美重子様
 常識の中で立場が生きている 奥出雲郡 堀江 英子様
 学舎へ思い出残し巣立つ春 浜田市 岩本 静代様
 路味噌が美味しいと思う歳となり 兵庫県 小田 慶喜様

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

最優秀賞

寒さ耐え明けて春待つ福寿草 邑南町 渡辺 里枝様

川柳の広場

新冠禍で祭りなしです過疎の里 隠岐の島町 上川 晃一様

（評）コロナ禍であるべきことがなくなってしまう。祭りが無くなった過疎の町、もうどうする事ありません。

「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！

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、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】 年間経営費の18/12又は粗収益の18/12のいずれか低い額 (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】 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額 (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 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



お宅は大丈夫
ですか?

シロアリ来襲

初夏は羽アリが出る季節。
早めの防除があなたの家を守ります。

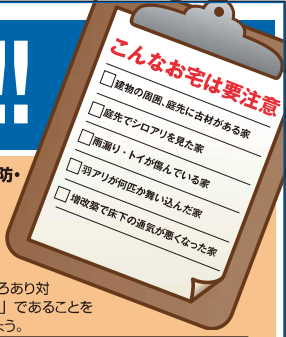
シロアリの予防・
駆除は確かな
実績と安心の
JAへご相談
下さい。

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
必ず確認しよう。

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。



取扱業者 株式会社 **コダマサイエンス**
(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 鳥取県 002
(本社)〒690-0048 島根県松江市西塚島2丁目8-23
本社 TEL.0852-43-0852 FAX.0852-43-0866

JA全農基本契約業者「株児五商会」特約施工店
松江営業所 TEL.0852-26-6757 出雲営業所 TEL.0853-31-9600
益田営業所 TEL.0856-22-5390 江津出張所 TEL.0855-52-6852
隠岐営業所 TEL.08512-2-2471
http://www.kodama-s.co.jp/

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、よろしく願い致します。



お問い合わせは、最寄りのJA各支店へご連絡ください。



地域とともに

ラピタ

組合員の皆様へ



ラピタの営業時間変更について

変更日 令和5年4月1日(土)より

対象店舗 本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店
※佐田店・多伎店・湖陵店・大社店は現行通り

変更
内容

開店 9時00分 (本店2階 9時30分)
閉店 20時00分

※一部テナントは異なります。

ラピタにはお得がいっぱい

ポイント
5倍デー

5日・15日・25日



対象商品
ポイント**5倍**

対象商品は曜日替わり!
店頭・アプリでチェック!

ビンゴ&
スタンプラリー

最大600ポイントをゲットしよう!

JA-SSガソリン
値引き券

月の最終 金・土・日曜に配布



アプリ会員限定

毎週金曜日50ポイントプレゼント

ラピタアプリを
まだ登録されて
いない方は
こちらから!



QRコードでご登録下さい

Happy Mother's Day

ラピオ母の日ギフト

5/14 SUN



星あつめ
1 ブルー 2 ピンク

限定
各20
個



5寸鉢
本体価格 各3,500円
(税込価格各3,850円)

※写真はすべてイメージです。
※花卉・花弁の開花状態及び花色、リボン・ラッピング(包装)等は写真と多少異なる場合がございます。



3 アジサイ茜雲
5寸鉢
本体価格 3,500円
(税込価格3,850円)



4 アジサイピンク系
5寸鉢
限定 30 個
本体価格 3,000円
(税込価格3,300円)
※写真と多少異なる場合がございます。



5 アジサイ万華鏡
5寸鉢
限定 40 個
本体価格 3,000円
(税込価格3,300円)



6 アジサイ銀河
5寸鉢
限定 40 個
本体価格 3,000円
(税込価格3,300円)

ご予約は、各店
サービスカウンターにて

予約期間 4/14(金)~5/2(火) お渡し日 5/12(金)・13(土)・14(日)

※お申し込みは、ご予約用紙にて各店サービスカウンターまたは担当者までお申し込みください。

フラワーギフトは地方発送承ります。
詳しくはお問合せください。



- 本店 Tel. 21-6068
- はまやま店 Tel. 30-7770
- みなみ店 Tel. 22-3733
- ひらた店 Tel. 63-7300
- 佐田店 Tel. 84-0262
- 多伎店 Tel. 86-2444
- 湖陵店 Tel. 43-3535
- 大社店 Tel. 53-2800

組合員の皆様へ



涼しいアイテム
集めました

生活応援 販売会

特別価格にて
ご提供させていただきます。

開催期間 令和5年 4/1(土)~7/31(日)

開催場所 島根県内のはるやま店舗にて
10:30~19:00 ※店舗の詳しい情報はチラシをダウンロードください。

大特価 販売数量 完全ノーアイロン

800万枚 洗濯 0秒 アイロン

※2023年5月1日~2023年12月18日の期間に限り当店で販売するアイロンは、アイロンかけの必要がなくなり、新柄・新色登場!

アイシャツ各種 本体価格5,610円~の商品

クーポンご利用で 3,672円~ (税込4,039円~)

i-Shirt

※1.JIS基準ノーアイロンとは、耐洗濯性・耐熱安定性(W&W性)を日本工業規格JIS L 1930 C4M2法(ダブル縫製)に基づき試験し、1~5級の等級分けをしたもの。形質安定性に優い国産品(一般財団法人ケンケン品質検査センター調べ、2022年3月現在)

家庭で洗えていつも清潔!

360°スーパーストレッチ

i-Pants

アイパンツ各種 本体価格6,589円~の商品

クーポンご利用で 4,312円~ (税込4,744円~)

健康体験 キャンペーン

新感覚のフットマッサージ器

ファイテンソラーチ

1回無料券

「お買い上げプレゼント!」

2万円お買い上げごとに
対象コーナーから
カジュアル1点
プレゼント

※商品はイメージです。

はるやま専用 スペシャルクーポン

メンズ レディス 1点税込3,190円以上の商品

20% OFF + 10% OFF

さらに!! 企業提携割引

※3,190円以下は企業提携割引で10%OFF

【有効期限】2023.7.31まで

店舗情報は
チラシから

オンラインショップではご利用になれません。値下げ前価格より割引となります。

※一部ブランド、パターン・カラー・サイズ・素材・仕様等により対象外とさせていただきます。※クーポンは1人1回1枚限りとなります。クーポンの併用はできません。別途クーポンの発行・補正はできません。※商品価格、送料、代金引当金等は対象外となります。※TENTAIL・PHITEN商品は10%OFFになります。※期間内にお買い上げの合計金額が異なりますが、実際にご利用ください。

お客様相談室
【受付時間】平日10:00~18:00
フリーコール 0120-923-924

おさいふカードご提示で 各種クーポンとの併用可

提携割引 10%OFF

※提携クレジットカードの別冊特長、重複する提携割引は、一部併用できない割引・セールがございます。
※一部代、補送料、送料、代金、オーダー製品は対象外、詳しくは併用におねがいください。

ご来店の際にはJALしまねの組合員であることをはじめに必ず店舗スタッフにお伝えください。

※専用伝票にJA名・支店名・氏名・住所・電話番号のご記入をお願いいたします。※ご本人確認のため、運転免許証等のご確認をさせていただきます。



本誌は地球環境に優しい植物性オイルを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ
JAしまね

JAしまね

検索



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。
- ・節の間隙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) 250g
むきエビ 150g
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 100g (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。



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!

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、もっ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。

健康散歩

花粉症

暖かくなり、春らしい気候になってきました。天気の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手しましょう。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。