

2024  
2  
February  
Vol.95

SNSで旬な情報を  
投稿しています

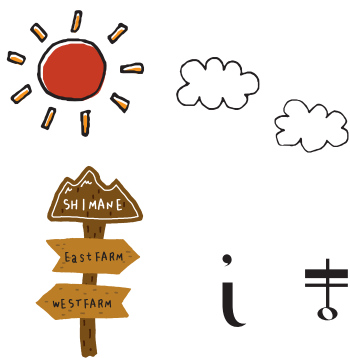


# JA しまねびより



JALしまね 西いわみ地区本部版

可ーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
勝部 喜政さん  
[斐川地区本部]



みつけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



勝部農産の事務所前にある看板

## 株式会社勝部農産 代表取締役

かつべ よしまさ  
**勝部 喜政**さん(57歳)

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で水稻・麦・大豆の他、島根県オリジナル野菜「あすっこ」の生産に取り組む株式会社勝部農産の代表取締役・勝部喜政さんにお話を伺いました。

### メイドイン島根の野菜 「あすっこ」でやりがいを創出

「あすっこ」は、ブロッコリーとビタミン菜を交配させ2003年に誕生した島根県のオリジナル野菜。苦味やクセがなく、優しい甘味が特徴です。

出雲市斐川町にある勝部農産で「あすっこ」の栽培がスタートしたのは2013年のこと。水稻育苗に使っていたビニールハウスをオフシーズンも活用しようと着手しました。発泡スチロールのト口箱で栽培できるためハウスの土を耕す必要がなく、収



水稻の育苗ハウスで栽培する「あすっこ」は収穫シーズンを迎えています

穫後はト口箱を撤去すれば数日で育苗に切り替えられるのが「あすっこ」のト口箱栽培の魅力の一つです。

同社は水稻や麦、大豆を主に栽培しており、それらの作業が落ち着く冬期は機械のメンテナンスや作物の乾燥・調製が主な仕事。従業員にとっては、作物を育てるといふ農家としての手応えが少ない時期になるといいます。そこで、勝部さんは「メイドイン島根のブランドである『あすっこ』の栽培で新たにやりがいを創出したい」と考え、冬期の「あすっこ」栽培にチャレンジしました。

栽培開始から約10年、現在はハウスだけでなく地域の耕作放棄地なども活用して露地栽培も拡大。「露地だと冬は雪にやられ、雑草対策も大変で、始めた頃はなかなか苦労しました」と勝部さんは振り返ります。マルチ栽培の導入などの試行錯誤が実り、徐々に収穫量が安定。2023年には約5,400袋(1袋130g)を出荷しました。

### 従業員ファーストの健康経営を目指す

「あすっこ」の植え付けは9月中旬から下旬。水稻や大豆の収穫、麦の播種と作業が重なって従業員の負担が増えないよう、バランスの取れたスケジュールを組んでいます。作付面積も利益優先で増やさず、現在の従業員数で無理なく対応できる範囲にとどめています。

勝部さんが目指すのは「健康経営の農家」。健康経営優良法人として日本健康会議の認定も受けました。「ハードな業務が続いたり残業が長くなったりしないよう配慮しています。やりがいがあると共に、健康を保て、プライベートの時間も確保できる環境

でない、今は人材の確保が困難な時代です。また、疲労は事故やケガの原因にもなり、総合的に考えるとさまざまなリスクがある。それならちゃんと帰れてしっかり休める方がいいと思います」と話しました。

取材日はちょうど「あすっこ」の収穫・調製作業の日。20代から60代まで幅広い年代の方が生き生きと働いています。2024年の春には農大を卒業した新入社員が入るそうです。健康経営と人材確保の秘けつを勝部さんに聞いてみると、「よく質問されますが、天気の様子を見なが



「あすっこ」の調製作業を行う従業員ら



健康経営優良法人の認定証

ら無理をしないことだけです」と笑っていました。

### 摘芯する頂花蕾を新しい商品に！

「あすっこ」栽培は、茎の先端にできるブロッコリー状の頂花蕾を摘芯し、わき芽を「あすっこ」として出荷します。摘芯した頂花蕾は、社内で分けて食べたり、やむを得ず廃棄したりすることもありません。そこで皆さんにも楽しんでもらいたいという思いとフードロス削減に貢献するため、2023年から試験的に「あすっこの天つぼみ」として、販売をスタートし広がりを目指しています。

同社の「あすっこ」は県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証ゴールド」を取得しています。山陰のスーパーでは徐々に定着してきた「あすっこ」ですが、より親しみのある存在になるべく、地元保育園の給食用に無償での提供や、小学校の社会科見学の受け入れも進めています。勝部さんは「収穫



収穫された「あすっこ」

したての『あすっこ』をその場で生

で食べてもらったこともありま

す。甘くておいしいと喜んで

くれました。子

どもたちが

帰ってから

家庭で話題

にして、『あ

すっこ』のフ

ァンが増えてくれれば嬉しい

ですね。冬から春にかけての島

根の旬の味として、もっと手軽に食

べていただきたいです」と話しました。地域に密着

しながらこの先を見据えています。



「あすっこ」栽培や会社経営について話す勝部さん

### 鳥根県オリジナル野菜「あすっこ」

プチっと情報!

アスパラガスのような食感と甘味があり、葉も茎も蕾も捨てることなく全て食べられる「あすっこ」。甘味が強く柔らかく、アクもほとんどないので、サツとゆでただけで食べられます。マヨネーズやドレッシングなど好みの味付けで味わってみてください😊胡麻和えやパスタの具にもオススメですよ♥



# 役員就任のお知らせ

当組合の代表理事副組合長である山根盛治が、令和5年10月17日、享年71歳にて逝去いたしました。  
このことに伴い、令和6年1月23日に開催した臨時理事会におきまして、次のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任日：令和6年2月1日

氏名	新（担当）	旧（担当）
坂本 満	本店 常務理事（営農、経済）	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）
藤江 美由紀	出雲地区本部 常務理事副本部長（営農、信用共済）	出雲地区本部 理事

## 就任あいさつ

常務理事 坂本 満



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、1月23日開催の臨時理事会におきまして、本店常務理事として営農経済事業部門を担当することとなりました。農業・JAを取り巻く環境が一層厳しさをますなか、その責務の重大さを痛感するとともに、甚だ未熟ではございますが山根前副組合長の思いをしっかりと引継ぎながら、組合員の皆様の負託に応えていけるよう、最善を尽くしてまいります。

県内の農家経営を取り巻く情勢につきましては、コロナ禍から徐々に平時を取り戻す中、農作物の販売促進等経済活動は活発化しましたが、依然として続くロシアによるウクライナ侵攻等に起因した世界的な経済の混乱が、資材高騰を長引かせ、コスト吸収する売価に至っていない農業経営が急激な所得の悪化を招いており、地域農業の存続が危ぶまれる状況にあります。

こうした中でJAしまねは、「持続可能な農業の実現」へ『第3次農業戦略実践3ヵ年営農計画』を掲げ、危機突破施策の展開、みどり戦略（有機農業）の推進、広域体制づくりの振興等を重点施策として、難局を乗り越える取り組みを積極果敢に進めております。

具体的には、国等支援施策の展開は基より、各生産組織の基盤強化へコンサルや「産地計画」の立案支援、園芸重点6品目やぶどう等島根を代表する品目の広域指導・流通の体制構築、次代を見越した農業（JAS有機、米粉生産）の開発、和牛繁殖産地拡大に向けて、将来の担い手確保育成、ゲノム育種価を活用した雌牛保留、酪農と連携した和牛産子の生産による市場上頭数の増加支援、専門性高い農機・自動車燃料事業の一元展開、資材供給体制のホームセンター連携でありまして、本店と各地区本部が一体となって取り組むところです。

その計画も令和6年が最終年度に当たり、有終の美へ取り組みを加速させますとともに、次期戦略の計画策定にも努めてまいります。

結びに、組合員の皆様には引き続き、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶といたします。

## ここに謹んで哀悼の意を表すとともに、 故山根盛治の略歴、業績等を紹介いたします。



平成27年3月 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 常務理事副本部長 就任  
平成28年6月 島根県農業協同組合 代表理事副組合長 就任

JAしまね合併前のやすぎ農協常務就任時には、農業振興の基軸を「儲かる農業」に置き、農業振興施策「営農プラン21」を立ち上げ、特産・畜産・米穀・商品開発の分野毎に設置したプロジェクトチームにより農家の声を反映しながら施策を策定・実践。さらに担い手の課題に対して、担い手支援センターを開設。新規就農者から定年帰農まで幅広い研修に加え、営農プランの施策を活用したハード支援、農業サポーター制度の創設とサポーター育成、斡旋事業を実践し、手厚い施策により着実に新規就農者の数と質の向上に寄与いたしました。

代表理事副組合長就任後は、激変する農協情勢、経営面では日銀のマイナス金利政策などの影響による収支圧迫、生産現場では生産資材価格高騰による厳しい農業経営が浮き彫りになるなど、厳しい外圧があるなか、統合メリットの創出とJA自己改革の実現に向けて、営農経済・信用共済事業改革に取り組むとともに、組織再編として役員定数削減などに着手し、経営手腕を大いに発揮いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。

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  
もろもろ聞きたい

# 組合長が行く！



今月の  
訪問先

## J Aしまね出雲地区本部管内

- カウベルミルクガーデン牧場株式会社
- 有限会社グリーンワーク
- 農事組合法人橋波アグリサンシャイン
- 有限会社藤増

カウベルミルクガーデン牧場株式会社は、乳用牛約200頭を飼育。地元産の米粉などを使ったパンを製造・販売し6次産業化にも取り組まれています。同社の伊藤専務とは、

飼料価格高騰への支援継続や新たに始めるジェラートの製造販売などについて意見を交わしました。伊藤専務は「新しく取り組む担い手をしっかりと支援し、地域に根付いた畜産を広げてほしい」と要望されました。

有限会社グリーンワークは、近隣の2営農組合が合併し平成15年8月に発足。水稲や飼料用稲（WCS）、露地野菜などを栽培する他、育苗や稲の刈り取り、籾の乾燥などの作業受託を行っています。また、農外事業として外出支援サービスや配食事業サービスにも取り組み地域を支えています。同社の鎌田英男取締役は会社設立の経緯や事業内容、今年度から始めた有機ポチャ栽培などについてお話をいただきました。

農事組合法人橋波アグリサンシャインは、水稲や飼



鎌田取締役（左）に乾燥施設を案内いただきました



意見を交わす伊藤専務（右）と本店常勤理事ら

料用稲（WCS）、ハウスで野菜を栽培。同法人の大谷健二組合長と三島勝美総務部長とは、同法人が直面する課題や耕畜連携の取り組み、有機栽培における雑草対策などについて意見を交わしました。大谷組合長は「収穫用機械が更新時期を迎えているが組合単体で購入するには高額。補助事業の活用など良い方法を共に模索していただきたい」と要望されました。

有限会社藤増は和牛の繁殖・肥育事業や自社牧場で育てた和牛肉を提供する焼肉店舗、スーパーマーケットを手掛けています。同社は第12回全国和牛能力共進会へ県代表牛を6頭出品し、第6区肉牛の部で全国1位、第7・8区でも全国2位という成績を収めました。今回訪問した佐々木農場では肥育牛140頭、繁殖牛65頭を飼養。同農場の佐々木智幸農場長とは、消費者に喜ばれる和牛肉を作る工夫や飼料価格高騰で粗飼料を地元産中心に切り替えたことなどをお話をいただきました。



牛舎の前で佐々木農場長（左から3番目）と石川組合長（左から2番目）ら



事務所の前で大谷組合長（右から4番目）、三島総務部長（右から5番目）と石川組合長（右から3番目）ら

## 組合長から一言



いずれの訪問先も中山間地でそれぞれ特徴ある経営をなされていた。中でも印象に残ったのが、カウベルミルクガーデン牧場株式会社。同牧場では、乳用牛200頭の飼育と並行してパンの製造販売も手がけ、近々ジェラートの製造販売も開始するとのこと。また、年間100件の体験希望者を受け入れ、子牛とのふれあい、バターやピザ作りなど酪農教育にも力を入れているとのことであった。



巡回の様子を収めた動画はコチラ



組合長より一言  
牛に名を  
付けて牛呼ぶ  
草の花

topics  
1

### 令和6年島根子牛市場（西部・中央）初セリを開催

JAしまねは1月17日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年島根中央子牛市場の初セリを開催しました。県内外から約60人の購買者が参加し、雌牛119頭、去勢牛150頭の取引が成立。最高価格は雌牛104万600円、去勢牛85万9,100円となりました。

当日は初セリ前にセレモニーが開かれ、島根県の丸山達也知事や同JAの石川寿樹組合長らが出席。石川組合長は「昨年は厳しい1年だったが、JAもしっかり畜産振興に励み、今年はいこれまでの苦労が報われるような年になるよう願っている」とあいさつ。丸山知事は「関係機関とともに品質の良いしまね和牛の生産・消費拡大に一生懸命取り組んでいく」と話しました。その後、市場活況としまね和牛の躍進を祈念し、三本締めで令和6年の子牛市場が幕を開けました。

前日の16日には益田市の西部家畜市場でセレモニーと初セリが行われました。雌牛54頭、去勢牛94頭が取引され、最高価格は雌牛79万3,100円、去勢牛74万3,600円となりました。



多くの関係者が見守る中、初セリが行われた（17日）

topics  
2

### 県青協がJAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルで意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら35人が出席。営農経済と農業政策のテーマに分かれ、同JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いを伝えるなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では、比較的安価な生産資材を用いた栽培技術の導入・周知徹底や栽培技術向上を目的に県全体での生産者交流会の開催などについて要望。また、県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまね認証」について、消費者が認証制度を理解した上で優先して買い求める商品になるよう働きかけを求めました。同JAは「JA、行政、サポーター制度登録の小売店3者で連携しPRに取り組んでいく」「JAからも声をあげて根付かせていくよう努力したい」と回答しました。

同協議会の古川敬会長は「現状は資材価格高騰などにより、農業所得の減少に歯止めがかからないが、協力してより良い農業を目指したい」と話しました。



より良い農業へ向けそれぞれの思いや意見を伝える盟友ら

topics  
3

### 農業経営者スキルアップ研修会を開催



島根県農業経営・就農支援センターは1月17、18日の2日間、東部と西部の2会場で今後の経営に活かすことを目的に農業経営者スキルアップ研修会を開きました。認定農業者や農業法人、関係機関から両日で113人（うちウェブ参加46人）が参加しました。

講師にすぎき労務経営コンサルタントの鈴木大輔代表を招き、『『強い』農業経営を実現するために～経営改善のポイント～』『『選ばれる』経営とは～人材確保・育成のポイント～』の2本立てで講演。

鈴木代表は農業生産工程管理（GAP）の取り組みによる経営改善効果や経営分析のポイントなどについて説明。また、農業法人における人材育成のポイントとして、従業員参加型の勉強会・レクリエーションなどで帰属意識を高めることや従業員への定期的なフィードバックが重要だと伝えました。



鈴木代表の話に耳を傾ける参加者ら

※令和5年度、JAしまねが島根県より「島根県農業経営・就農支援センターの事務局設置および運営業務」の委託を受けています。

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3ヵ年計画  
「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

かかわろう

の3つの具体的な目標を掲げ活動します。

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐どうぜん女性部は、海士町連合婦人会の会員でもあり、67人で活動しています。

主な活動は、母の日の集い、産業文化祭への参加、研修旅行、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。ここ3年間はコロナ感染予防による活動自粛のため寂しい思いをしましたが、感染法上の位置付けが5類へ移行となったことから、昨年から少しずつ活動を再開しました。

昨年7月には、前年度、海士町が包括連携協定を結んだ特定非営利活動法人ピースウィングス・ジャパンさんのご厚意によりヘリコプターで瀬戸内海の無人島に連れて行っていただき、感動的な体験をしました。

これからも地域に広く目を向け、自分たちにできることから、楽しい活動を目指し、頑張っていきたいと思えます。



一所懸命青年連盟

## JAしまねやすぎ青年連盟

地産地消に取り組み、  
農業を通じて、  
地域に貢献して  
いきたい

みなみ まさゆき  
南 真之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の南真之さん(40)は、就農3年目のいちご農家。

ファッションが好きで人と関わる接客も好きな南さんは、天職と自負するアパレル業界で働いていましたが、キャリアアップに反比例して、家族と時間を共有することができなくなりました。自分の理想とするライフスタイルとのズレを感じて、家族との時間を優先できるライフスタイルを求めて36年間住んでいた神戸市から安来市へ移住を決めました。今までのキャリアを断ち切り、次に目をつけたのは、自然に通じていて、時間のコントロールが可能な農業でした。

未経験から農業を始めるにあたって選択した作物は、その存在だけで魅力的で、付加価値とそれをつけるための演出の可能性が無限大ないちごでした。安来市の研修制度を活用し、ベテラン農家から農業のイロハを教えてもらい、2021年にハウス2棟で就農し「いちごの木△」という農園を立ち上げました。

農青連には南さんと同様にIターンのいちご農家が多く、情報交換の場として活用。マーケットや顧客ニーズを分析し、いずれは趣味のアウトドアと関連したイベントを開催したいといいます。南さんは「安来市のいちご農園全体を認知してもらい、いちご産地の安来市を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

# あなたもチャレンジ! 家庭菜園 小玉スイカ

## 甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

### 品種

家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめです。赤肉球形では「姫甘泉」(丸種)、「紅しずく」(タキイ種苗)、「紅こだま」(サカタのタネ)など、赤肉楕円(だえん)形では「姫まくら」(丸種)、「マダーボール」(ヴィルモランみかど)などがあります。

### 種まき

温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内(図1)で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

### 畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り(図2)、黒マルチを張ります。

栽培カレンダー (小玉スイカ)

	3	4	5	6	7	8
冷涼地		●	▲	■	■	■
中間地		●	▲	■	■	■
暖地		●	▲	■	■	■

●種まき ●●●●● 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

### 植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます(図3)。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

### 整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します(図4)。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度するとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

### 人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

### 病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

### 収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期

は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます(図5)。

図1 加温育苗

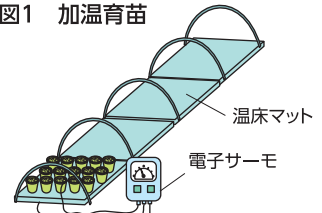


図2 畑の準備

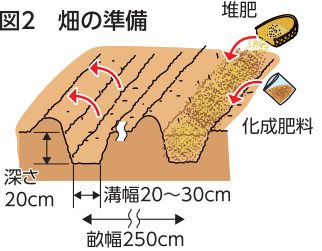


図3 植え付け

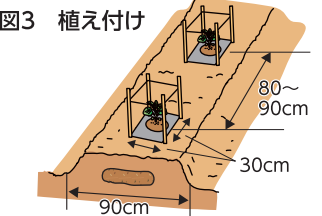


図4 整枝

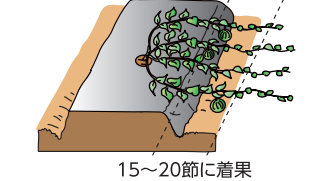


図5 収穫



## 理事会情報 (1月23日開催)

### 【協議事項】

- ①役員選考にかかる理事会承認事項の一部適用除外について
- ②本店常勤理事の選任について
- ③常勤理事の選任について
- ④常務理事の職務代位順位について
- ⑤常勤理事の担当業務の決定について

## 理事会情報 (1月29日開催)

### 【協議事項】

- ①令和5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
- ②信用・共済事業における推進支援体制の強化について
- ③共済事業実施体制の見直しについて
- ④令和6年3月1日付け機構改革の実施について

- ⑤令和6年度事業計画の策定について
- ⑥出雲地区本部 旧多伎支店の解体について
- ⑦内部貯金要項の改正について
- ⑧理事の個別報酬額の決定について
- ⑨島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- ⑩令和5年度仮決算監事監査報告書整備改善を要する事項(個別意見)への回答について



## 「共済保養施設利用割引」・ 「ふれあいの集い」等について

J A しまね組合員・共済契約者の皆様におかれましては、J A 共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」（松江市玉湯町玉造）を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございます。

このたび、令和6年2月末をもって「ホテル玉泉」は「J A 共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了することとなりましたので、以下のとおりお知らせいたします。ご理解のほどよろしくお祈りいたします。（ホテル営業は3月以降も継続されます）

- (1) フォルダー登録された共済契約者様を対象として実施している「のんびり宿泊保養施設割引」につきましては、令和6年2月末をもってホテル玉泉の適用は終了します。
- (2) 「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成（ふれあいの集い）」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。
- (3) 令和6年4月からは、J A しまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設し、半年間（令和6年9月末まで）実施します。詳しくは3月以降にJ A 窓口へお尋ねください。

J A 共済連島根



### 牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典 ● J ミルク「乳和食サイト」

#### 定番具材でも牛乳で減塩 はまぐりと菜の花の鉢蒸し・ 苺の牛乳甘酒

##### 材料（2人分）

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

基本

卵	1 個
牛乳	180ml
麵つゆ（3倍濃縮）	小さじ1
菜の花（下ゆでして3cm長さに切る）	50g
はまぐり	8 個
酒	大さじ2

##### ● 苺の牛乳甘酒

牛乳	180ml
甘酒	100ml
苺	5 個

##### 作り方

##### ● はまぐりと菜の花の鉢蒸し

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
- ②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
- ③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
- ④蒸し器（深めの鍋などでも可）に湯を沸かし、③を入れて強火で3～5分間、弱火に変えて10分間蒸す。  
※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。

##### ● 苺の牛乳甘酒

- ①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。





## 西部家畜市場で令和6年子牛初セリ開催



1月16日、令和6年初となる子牛のセリが益田市遠田町の西部家畜市場で開設されました。セリに入る前に、令和5年12月の島根県枝肉共励会において、最優秀素牛生産者賞を受賞した農事組合法人京村牧場に賞状が贈られました。この日は丸山達也島根県知事も市場を訪れ、「国内の経済全体が潤うことが重要で、畜産・農業の課題解決のためにも生産者・購買者・JAの協力は欠かせない」と挨拶し会場を激励しました。

新たな年の始まりにあたり畜産農家の安定経営と健康を願い、JAしまねいわみ中央地区本部佐々木豊本部長の音頭により、関係者全員で3本締めを行い令和6年の初セリを祝いました。

コロナ感染症の蔓延時期を除いて継続してきた好評の牛汁も振舞われ、早朝から準備に追われた生産者をはじめ市場関係者は、手渡された汁の入った器に箸を進め冷えた体を温めています。

依然厳しい環境下にある畜産農家にとって、今年一年の市場価格の推移を見極める重要な初セリとあって、購買者の闊達な価格提示に期待は膨らみました。



## 【西部畜産課報告】

この日の上場は雌55頭、去勢97頭、計152頭で、気温が低かったものの、ほとんど風もなく時折日が差すなど穏やかな天候で出荷牛の搬入等、事故もなく無事開催されました。新年に入ってから全国的に相場が反発していることなどから価格が期待されましたが平均価格が雌490千円（前回比107%）、去勢535千円（前回比99%）、計518千円（前回比103%）と堅調に推移し、特に雌は前月比33千円高となりました。

今回の市場開設日は令和6年3月19日（火）、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は寒冷対策などをおこない、事故や疾病等無いよう、お願いします。

1月西部子牛市場成績（税込）

（単位：円・kg）

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市 (益田)	雌	42	755,700	356,400	507,938	291
	去勢	47	673,200	181,500	541,320	318
	計	89			525,388	305
益田市 (美都)	雌	0				
	去勢	2	576,400	541,200	558,800	306
	計	2			558,800	306
益田市 (匹見)	雌	1	453,200		453,200	298
	去勢	6	542,300	331,100	420,750	296
	計	7			425,386	296
津和野町 (津和野)	雌	3	465,300	398,200	437,800	296
	去勢	1	566,500		566,500	341
	計	4			469,975	307
津和野町 (日原)	雌	2	634,700	561,000	597,850	295
	去勢	10	666,600	353,100	528,440	312
	計	12			540,008	309
吉賀町 (柿木)	雌	1	334,400		334,400	273
	去勢	5	577,500	353,100	503,800	335
	計	6			475,567	325
吉賀町 (六日市)	雌	0				
	去勢	1	425,700		425,700	285
	計	1			425,700	285
西部市場 総合計	雌	55	793,100	168,300	489,846	293
	去勢	97	743,600	181,500	534,518	318
	計	152			518,219	309



## 令和6年産水稻栽培における説明会を開催しました

J Aしまね西いわみ地区本部営農経済部は12月8日から14日までの間、島根県西部農林水産振興センター・益田事務所農業部、J A全農島根をはじめ水稻肥料・農薬メーカーの担当者が同席し、管内10会場で「水稻栽培説明会」を開催しました。

今回から、県下統一版と西いわみ地区本部版の2冊となった暦の説明に併せ、転作の有効な手段として行政と一体となって推進するキャベツ、タマネギ、ブロッコリー等水田園芸品目についても詳しく紹介しました。

益田事務所農業部の難波史寛普及員は令和5年産水稻を振り返り「1等米比率の低下を招いた要因に、高温の影響による白未熟粒や茶米、カメムシ類による吸汁害が格下げ理由として多くあげられた。登熟期においても同様に乳白粒・背白粒・基部未熟粒が発生し品質の低下を招く結果となった。今後の対策としては鉄やケイ酸を施用した土づくりに重点を置き、登熟期における早期落水を避け可能な限りの間断灌水を継続し、青味粉率が10〜15%になった時期を適期と判断し収穫していただきたい」と話しました。

説明会に参加いただいた生産者からは、新たな推奨品種「つきあかり」に対する質問や、「コシヒカリ・きぬむすめ」に対するJ Aとしての今後の方針、「特別栽培米」の生産に関する質問・意見がありました。



## 令和5年度益田メロン部会通常総会開催

益田メロン部会（大場尚俊部会長）は1月19日、J Aしまね西いわみ地区本部会議室において令和5年度通常総会を開催しました。

開会にあたって大場部会長は、新年1月1日に発生した石川県能登地方を中心とした地震によって亡くなられた方々のご冥福と、被災された全ての方にお見舞いを述べた後、昨年を振り返り「生産者数・面積共に例年と比べ大きな変動は無かったが、生産者各々の栽培努力によって良いメロンができ、J A側の販売努力のお陰で22年ぶりに4億円の販売高を挙げることができた。良い物を作れば市場評価も上がり必ず売れることが証明できたと言える。産地としても新規就農者の育成や研修生の受け入れが成されているが、老朽化したハウスも多く後継者の育成確保や産地維持の観点からも、引き続き関係機関の支援協力をお願いしたい」と挨拶しました。

議案審議を前に行われた令和5年産共励会表彰では、総販売高の部に眞庭良洋さん（飯田町）、アムスメロン最優秀支部・夏作アールスメロン最優秀支部に芝田支部（飯田町）、秋作アールスメロン最優秀支部に町屋支部（飯田町）が選ばれ表彰状が贈られました。

次年度は面積1,900a、総出荷量115,000ケース、販売金額4億円を目標に掲げ、益田メロン部会は県内随一の誇りある産地として、間もなく令和6年産のメロン生産に向けて動き始めます。





## 第45回みどりをまもる 小学生作文コンクール入賞作品

J Aしまね女性部（高橋美佐子部長）は、子どもたちに自然・環境・農業・食料・地域行事等に関心を深めてもらおうと、昭和54年から「みどりをまもる小学生作文コンクール」の作品募集を行っています。

今回も第45回コンクールに県内の小学生から166作品の応募があり各賞が決定しました。

西いわみ地区本部管内からは、銀賞に益田市立都茂小学校1年生の大谷岳さん、銅賞に吉賀町立六日市小学校3年生の上山瑛大さん、佳作に益田市立都茂小学校2年生の若杉美心さんの作品が選ばれ、西いわみ女性部の元岡タツ子部長が両校を訪問し、受賞した3人の児童に賞状を手渡しました。



## せいかつかの べんきょう

益田市立都茂小学校 一年

大谷 岳

せいかつかのべんきょうで、やさいをそだてました。みんな、ミニトマト、きゅうり、ダイズ、とうもろこし、ピーマン、なす、さつまいも、さといもをうえました。

みずやりをがんばりました。はやく大きくなあれ、というきもちであげました。きゅうりが大きくなったので、いえにもってかえました。きつてもらっ

て、なまでたべたり、マヨネーズをかけてたべたりして、おいしかったです。おとうさんが、「ちょうどなくなってたから、かわなくてすんだよ。」

といってくれました。ぼくは、やくにたったなあとおもいました。きゅうりがますますすきになったので、おばあちゃんにいつてきゅうりをなんかいももらいました。なすは、おかあさんににものにしてもらいました。これもおいしかったです。さといもは、うえてからおせ

銀賞



わしてずっとまって、九がつには、ぼくのせのちかくまで大きくなりました。すごくいいおもいました。

六がつには、うめとりにいきました。うめのきにくまでに、さかみちをあるくのにあしがいたくなりしました。でも、うめをとるときにはジャンプしてがんばりました。とるのとはごぶのがとてもたのしかったです。またとりにいきたいです。もってかえったうめはうめジュースにしました。あじは、ちよっとすっぱいです。もうせんぶのんじやったけどまたサイダーのみたいです。

まだほってないさつまいもとさといもがたのしみです。大きいのがほりたいです。



## うけつがれる 米作り

吉賀町立六日市小学校 三年

上山 瑛 大

銅賞

ぼくの家には、夏休みの終わりが  
ごろから、新米のちゅうもん  
の電話が入る。今年も、これから一年  
で一番いそがしいしゅうかくのじ  
きをむかえる。

ぼくの家で作っている米のしゅ  
るいを、じいちゃんにきいてみ  
た。ヒメノモチ、コシヒカリ、キ  
ヌムスメ、牛のえさとなるしりょ  
うまいなどたくさんしゅるいを  
作っていることを知り、びつくり  
した。そして、田んぼは、何かし  
もあって、とても広い。ぜんぶあ  
わせると六小の校庭十分もある  
らしい。自分の家の田んぼだけ  
なく、作る人がいない田んぼまで  
米を作っているらしい。

でも、それだけたくさんのお米  
を作るのは、たいへんなぎょう  
だ。だから、ぼくの家では、田  
んぼ、いねかりのじきにすると、  
近くのいそがせでくだけでなく、  
広しまからもつだいにきてくれ  
る。まさにかぞくみんなできぎ  
よする。小さいころは、いそが  
ちとあそべて楽しい時間としか



思っていたなかった。でも、少し  
づつつだいをやる中で、かぞく  
んがぎょう力して米作りをして  
いることに気づいた。なせばこ  
あつたり、ワラ入れを手つだ  
たりすると、みんながよこんで  
くれて、ぼくもうれしい。

父さんは、会社の仕事とのう  
ぎょうのりょうほうをしていて  
ごいと思つ。今、主にきかいに  
るのは父さんだ。父さんもさ  
しは、じいちゃんにいろいろな  
ことを教えてもらっていたそう  
うけつがれている。ぼくもきか  
いにのせてもらつたことがある。き  
かいにのるのは楽しいので、ぼくも  
早くうんでんができるようにな  
たい。そして、手つだいをがん  
ていつかは、ぼくが父さんから  
米作りをうけつきたい。そして、  
みんなにおいしいお米を食べて  
もらいたいという思いもいっしょ  
につたえていきたい。

## りっちゃんどじょう 川に行つたよ

益田市立都茂小学校 二年

若杉 美心

「つめたつ、およいでも大じ  
うぶかな。」

と、足をつけたときに思いました。  
わたしはりっちゃんばあちゃん  
じいじといっしょにひき見の川に  
行きました。その川には、さか  
なが百びきい上りました。川が  
きれいなので、たくさんいるのが  
えすくくびつくりしました。わ  
たしは、すいなあと思つました。  
じいじはさかなのことをいっば  
い知っています。何という名前か  
をすくに教えてくれます。わた  
しは、いっばい、

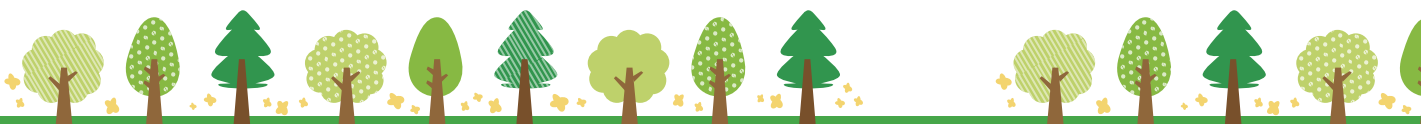
「いっばい、そんなさかなのこ  
と知ってるの?」  
と聞いてみたら、  
「むかし、さかなの図かんを学校  
でも家でも見てたから、こんな  
知っているんだよ。」  
と教えてくれました。すくもの  
知りなんだなあと思つたのでい  
い、  
「さかなのはかせみたいだね。」  
とつたつたつ、  
「あじがう。」



とうれしそうに言つてくれまし  
た。

さかながたくさんいたので、手  
でつかまえてよと思つたらな  
かつかまりませんでした。じい  
もいっしょにつかまえてくれ  
て、わたしも手につかまえるこ  
ができました。とつてもうれし  
です。さわったかんじは、ぬめ  
ぬめで、ちよつと気もちわる  
です。さかなの大きさは、六  
センチくらいから八センチ  
くらいまで。もつと大きいのも  
いたので、見るときにはびつ  
くりしました。

つかまえたさかなは、おうち  
もつて帰りました。家ぞく  
みなでさかなにくしをさして、  
やいて食べました。すくおい  
しかったです。みんなおいし  
そうな顔をしてたので、うれ  
しかったです。  
ひきみの川はとても気持ち  
よかったです。だから、また  
川に行つてみたいです。





## JAしまね西いわみ地区本部特別イベント 「来て見て触って分かるんJA」開催

JAしまね西いわみ地区本部は12月16日、益田市巾吉田町のJAしまね益田グリーンセンターで、普段JAを利用する機会が少ない若年層に「JAをもっと身近に感じてもらいたい」と、若手職員が中心となってイベント「来て見て触って分かるんJA」を開催しました。

この日は、各事業部門の職員が独自のアイデアで作成した様々なゲームやクイズで、担当する事業の内容等を紹介していました。

午前10時のイベント開始から午後3時の終了時まで会場で過ごしていた家族もあり、共働りで日頃からJAとの接点が少ない30歳の男性は「類似したJAのイベントが各地で行われていることは知っていたが、今回初めて参加してみても子どもが非常に喜んで過ごしていた。今後もこうしたイベントがあれば是非参加してみたい」と話しました。

このイベントを中心となって企画した営農経済部指導販売課の大賀俊司職員は「普段JAを利用する機会が無い方に、JAの活動や事業について少しでも理解してもらおうと計画した。参加いただいた方から『また参加したい』との声も聞かれ、今後もこうしたイベントを企画・開催しJAの利用促進につながれば嬉しい」と話しました。





# まちむらネットワーク

## J Aしまね西いわみ地区本部来店感謝デー

J Aしまね西いわみ地区本部は12月15日、窓口に来店いただいた方へ日頃のJ A利用に感謝を込めてプレゼントを手渡す「来店感謝デー」を開催しました。  
各支店の職員がこの日のためにアイデアを凝らし準備した感謝の気持ちを手渡すと、来店者は思いがけないプレゼントに驚きながら「ありがとう。うれしい」と喜んで受け取っていたきました。



益田中央支店



西益田支店



益田東支店



津和野支店



六日市支店



日原支店



来店感謝デーのこの日、津和野支店（竹長隆支店長）は津和野警察署の協力で強盗訓練を行いました。



順次カラーボールを投げる練習も行いました



強盗役の警察官の気迫に圧倒されました



訓練を終えて全員で初動対応等の再確認をしました

「絶対に来店はお断り!!!」  
津和野支店で強盗訓練を実施…12月15日



## 「米」握り運動」実施

J Aしまね西いわみ女性部（元岡タツ子部長）は12月18日・19日の両日、部員が協力して持ち寄ったお米を管内の社会福祉協議会や子ども食堂へ寄贈しました。

フードバンク・子ども食堂への支援活動「米」握り運動」は、SDGsの基本理念を基にJ Aしまね女性部（高橋美佐子部長）が県下で取り組みを進めるもので、この日も西いわみ女性部を代表して訪問した元岡部長は、事業の趣旨説明に加え「部員の皆が協力して持ち寄ったお米です。しっかりと食べて元気を出して頑張ってもらえたら嬉しいですよ」と言って手渡しました。

J Aしまね女性部は令和2年度からこの支援活動を始め、昨年は県内で2トンを超える米をフードバンクや子ども食堂へ寄贈しています。

今回要望に基づきお米を届けた施設・グループは次のとおりです。

### 【フードバンク】

社会福祉法人吉賀町社会福祉協議会  
社会福祉法人益田市社会福祉協議会

### 【子ども食堂】

社会福祉法人暁ほほえみ福祉会  
oh!Gosso実行委員会  
有志の会畑ヶ迫地域食堂  
なないろ食堂



## J Aしまね西いわみ女性部生活研修でリフレッシュ

J Aしまね西いわみ女性部（元岡タツ子部長）は12月12日、J A共済ふれあいの集い企画を活用し、令和5年度西いわみ女性部生活研修を行いました。

女性部員75人は大型バス3台で異なる集合場所を早朝出発し、玉造温泉「ホテル玉泉」へと向かいました。

研修会ではJ A共済連の職員が講師を務め、子どもから大人まで楽しめるレクリエーション・ゲームを行い、講師が出題する簡単な出来そうな動作が出来ない自分に思わず笑みがこぼれ、会が進むに連れやがて会場には大きな笑い声が響いていました。

「笑い」には免疫力アップや鎮痛作用、ストレス解消など病気の予防や治療効果も期待されると言われています。

研修終了後は美味しい昼食を済ませて宍道湖遊覧でリラックスし、皆で笑ったことで免疫力も上がり、多忙となる年の瀬に向けて大いにリフレッシュできた一日でした。



J Aしまね西いわみ女性部 令和5年12月12日 於 玉造温泉 ホテル玉泉





## 西いわみ女性部美都支部新鮮野菜朝市を開催

J Aしまね西いわみ女性部美都支部（佐々木孝子支部長）は12月26日、J Aしまね美都事業所（村上やよい所長）で恒例となった年末朝市を行いました。

支部女性部員が開店準備に追われる店の前では、オープンを待つ来店者の列ができ、店内には新鮮な地元野菜や果物・シクラメンや切り花・杵つき餅など多くの品物が並べられていきました。

10時のオープンと同時に店内では新鮮で安価な地元野菜に人気が集中し、希望の品物を手にした人々は次々に支払いレジへと並んでいました。



## 恒例「津和野経済センター歳末感謝祭」開催

J Aしまね津和野支店（竹長隆支店長）津和野経済センターは12月27日、恒例の「津和野経済センター歳末感謝祭」を開催しました。

感謝祭の歴史は古く、地元津和野町民の皆さんにとっては師走の風物詩として馴染みのものとなっています。

この日も、つわの野菜生産部会（木村大輔部会長）の出品協力で、売り場には地元の新鮮野菜を中心に餅やしめ飾り、切り花といった正月用品も数多く並び、早くから開店を待つ長蛇の列が出来ていました。

来店者は開店と同時に一斉に目当ての品物を手にし「早めに来てよかった。他の店で買うより安いし新鮮。今日はキャベツや白菜など地元の新鮮な野菜としめ飾りを買いました」と一杯になったカゴを重たそうに持ち、支払いの順番を待つ列に並んでいました。





## 西いわみ女性部美都支部 三谷地区でミニデイサービス

J Aしまね西いわみ女性部美都支部（佐々木孝子支部長）は1月18日、美都町三谷集会所において同地区から17人が参加しミニデイサービスを実施しました。

進行役を務めた佐々木支部長は、『家の光』に掲載された記事を参考に日頃の健康管理について紹介した後、実際に体を使ったミニゲームでは、指の体操やジャンケン、二人一組となっ  
てかみ合わない会話を進めるなど、日常あまり使  
うことが少ない動作や成立しない会話で脳の  
活性化を図りました。



同一集落で生活しながら行事や会合以外で顔を  
合わせず機会も少なくなり、「久しいねえ。元  
気じゃった？」という声も聞かれる中、美都支  
部では「ふれあいの場  
づくり」が重要として、  
町内の各所でこうした  
活動を行っています。  
昼食は美都支部の女  
性部員の皆さんによっ  
て地元の食材を使った  
料理が用意され、参加  
者は大いに笑い美味し  
い食事をして有意義で  
楽しいひと時を過ごし  
ました。



## 女性部津和野支部の エコキャップ運動への取り組み

エコキャップ運動発足時の  
目的は、リサイクルの促進、  
CO<sub>2</sub>の削減、売却益での発  
展途上国の医療支援の3つで  
したが、リサイクルの過程で  
雇用創出ができることがわか  
り、3つに加えて障がい者・  
高齢者雇用促進などの4つの  
目的となっています。

女性部津和野支部（中川美  
恵子支部長）は今年度エコ  
キャップ運動に取り組み、12  
月15日に津和野町社会福祉協  
議会へ持参し、小山事務局長  
へ手渡ししました。中川支部長  
は「これからもエコキャップ  
運動の目的を部員さんへ伝  
え、回収に努めていきたい」と  
話しました。



## 第40回津和野町民 余芸大会開催

12月17日に津和野体育館で  
「第40回津和野町民余芸大会」  
が、「こころの輪 みんなでつ  
くろう 大きな福祉」をテーマ  
に、山陰中央新報社・津和野地  
区婦人会・レクリエーションボ  
ランティア・つわの福祉会・  
ちはら福祉会・つわの清流会・  
津和野町社会福祉協議会の主催  
で行われました。内谷澄男実行  
委員長の挨拶ではじまり、歌や  
演奏、踊りなどが繰り広げられ  
ました。当  
日は雪が降  
り寒い日と  
なりました  
が、来場さ  
れた方から  
はそれぞれ  
の演目に大  
きな拍手が  
送られ、楽  
しい余芸大  
会になりました。





## 第2回全役職員研修会を行いました

J Aしまね西いわみ地区本部は1月20日、益田市元町の市民学習センター多目的ホールで全役職員が出席し研修会を開催しました。

はじめに全員で「J A綱領・基本理念・基本目標・職員行動規範」を唱和し、役員を代表して中村力理事が開会にあたっての挨拶を行いました。

J Aしまね西いわみ女性部美都支部佐々木孝子支部長から、「子ども達の笑顔が力」と題して体験発表があり、家の光記事を活用したミニデバイスやふれあい活動、食育など地域に溶け込んだ取り組みの重要性が紹介されました。

続いて中核人材育成研修修了論文の発表を、「AIの業務利用」について営農対策部営農企画課の大谷康詞職員、「農業後継者不足への対策と新規就農者確保の取組」について営農経済部米穀課の岡本忠明職員が行いました。

休憩を挟んで、椋木鉄也統括部長による「事務ミス撲滅運動の取り組みと内部監査重要指摘事項について」と題したコンプレックス研修に続き、人権同和研修DVD「企業活動に人権的視点を」と会社や地域の課題を解決するために「」を視聴した後、西川友史理事の閉会の挨拶で研修会を終了しました。



## 益田税務署からのお知らせ

# 「スマホ」と「マイナンバーカード」でe-Tax!

申告会場の受付時間は午前8時30分から午後4時までです

土曜・日曜・祝日の執務は行っていません

申告と納税は期限内に!

所得税及び復興特別所得税・贈与税の申告・納税は  
**3月15日(金)まで**

個人事業者の消費税及び地方消費税の申告・納税は  
**4月1日(月)まで**

便利な振替納税をご利用ください

**【令和5年分の振替日】**  
**【所得税及び復興特別所得税】**  
**4月23日(火)**  
**【消費税及び地方消費税(個人事業者)】**  
**4月30日(火)**

## スマホから確定申告



「確定申告書等作成コーナー」国税庁HP

確定申告に関する質問は...

### 1 スマホ専用画面

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの人が**スマホ専用画面**をご利用いただけます。

申告書の作成は  
こちらから!



### 1 チャットボットでの相談

ご質問を入力いただければ、AIチャットボットの「**税務職員ふたば**」がお答えします。

スマホでのご利用は  
こちらから!



### 2 申告書作成・e-Tax送信!

◆申告書を作成  
画面の案内に従って金額等を入力し作成

◆申告書を送信  
次の2つでe-Tax送信できます  
マイナンバーカード + マイナンバーカード  
読取対応のスマホ

### 2 お電話での相談

e-Taxの使い方(操作方法など)

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク  
**0570-01-5901**

申告書の作成に当たっての不明な点など

確定申告テレフォンセンター  
(0856) 22-0444  
(益田税務署代表電話)  
※音声ガイダンス [0] を選択してください

※税務署の確定申告会場で不動産の売却や贈与税の申告相談を希望される方は、3月1日から3月15日までの火曜日から金曜日にお越しください。

詳しい情報は国税庁ホームページへ

国税庁

で検索

問い合わせ先/益田税務署 TEL(0856)22-0444(代表)



にしいわみひろば  
読者の川柳

お題「椿」

4月のお題は「入学」です  
ご応募お待ちしております

- 雪景色 真紅に咲いた 寒椿 (益田市 加治イトヨさん)
- 春を待つ 山の椿が 咲きはじめ (益田市 野村 芳子さん)
- 凛とした 一輪の椿に 母徳ぶ (益田市 齋藤 照平さん)
- 温暖か 咲く時期迷う 椿達 (益田市 喜村 信江さん)
- 絵手紙に 椿の花が 届いてた (益田市 小笠原かよみさん)
- 山みちに ころび咲きたる 寒椿 (益田市 澁谷美保子さん)
- 春近し 水面に写る 寒椿 (益田市 加藤 富之さん)
- 寒いなか 静かに咲いた 椿です (益田市 中島 照子さん)
- わからない 椿と侘助 見分けかた (益田市 大谷 恭子さん)
- 亡き義母が した寒椿 満かいだ (益田市 両見かずみさん)
- 明るさを 椿の花と 競いあふ (益田市 柳井 文江さん)
- 凛として 1輪挿しの 冬椿 (益田市 竹田 和夫さん)
- 雪の中 ひとときわ目だつ 寒椿 (益田市 杉内 玲子さん)
- 色なき冬に 彩りそえる 寒椿 (益田市 佐々木いさ子さん)
- 綿帽子かぶり おくれサンタの 雪椿 (津和野町 古山 包子さん)
- 獅子頭 色鮮やかな 寒椿 (津和野町 大井 守さん)
- 寒中に ぬくもり与える やぶ椿 (津和野町 大羽ミヤ子さん)
- 入所して 母は留守なり 椿さく (津和野町 潮 恵子さん)
- 恋ごころ 化粧して待つ 寒椿 (津和野町 豊田 往野さん)
- 庵屋の 庭にボツンと 寒椿 (津和野町 斎藤 久衛さん)
- はち植の ほのかに香る 寒椿 (津和野町 日熊 春子さん)
- 初日の出 迎へた椿 ぼとり落つ (津和野町 高谷喜里栄さん)
- 枯木立 山を飾れり 寒椿 (津和野町 中野 健二さん)
- 雪降る日 ひそかに咲くや 寒椿 (津和野町 桑原八恵子さん)
- 藪椿 木立の中で 春を呼ぶ (吉賀町 末岡 孝江さん)
- ままごとの 葉を千切られ 春椿 (吉賀町 田村 民子さん)
- 病み上がり 待つてくれた 花椿 (吉賀町 中村恵己子さん)

川柳応募方法 ●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。●締切 令和6年3月15日(当日消印有効)  
●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課

**メガネ・補聴器の専門店** PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士  
認定補聴器技能者  
移動型店舗 店長 狩野 昭弘

運転用、読書パソコン用、遠近両用でも  
**メガネ一式**  
¥13,200~ 税込

『移動型店舗 パリミキカー』  
メガネ&サングラス 300本~

お問い合わせ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 ~ お気軽にどうぞ

令和6年 3月度 JA巡回スケジュール			西いわみ地区		
9日(土)	9時~15時	六日市 展示会	25日(月)	10時~15時	Aコープラボ店 (益田東支店)
11日(月)	9時~13時	日原経済C	26日(火)	9時~12時 13時~16時	西益田支店 益田中央支店
12日(火)	9時半~13時	美都温泉『湯元館』	27日(水)	9時半~13時	匹見事業所
13日(水)	9時半~13時	匹見事業所	28日(木)	9時半~13時	津和野経済C
14日(木)	9時半~13時	柿木事業所	29日(金)	10時~15時	パリミキフェア 美都事業所(会議室)
15日(金)	9時~17時	益田グリーンセンター			
16日(土)	9時~16時	展示会			



西いわみ地区本部からのおしらせ



# 農業用フィルムの販売

JAしまね西いわみ地区本部は農業用フィルムの加工場を有し

災害発生時にもスピーディに対応します



農ビ加工解反機

解反機（幅1.0メートルまで解反できます）

《お問い合わせ》

JAしまね西いわみ地区本部営農経済部 経済課

〒698-0024 島根県益田市中吉田町1000

TEL: 0856-23-0933 FAX: 0856-22-4350

# 春の農機フェア開催

3/1 13:00~ 水稻育苗講習会を開催

令和6年

とき

**3.1** **金**・**2** **土**  
時間 9:00~16:00 9:00~15:00

ところ

JA全農島根農機サポート(株)  
西いわみ営業所  
益田市向横田町1806-2

みなさまのお越しを  
お待ちしております。

益田グリーンセンター

# 春の大感謝祭セール

みなさまの  
ご来場を  
お待ちしております。

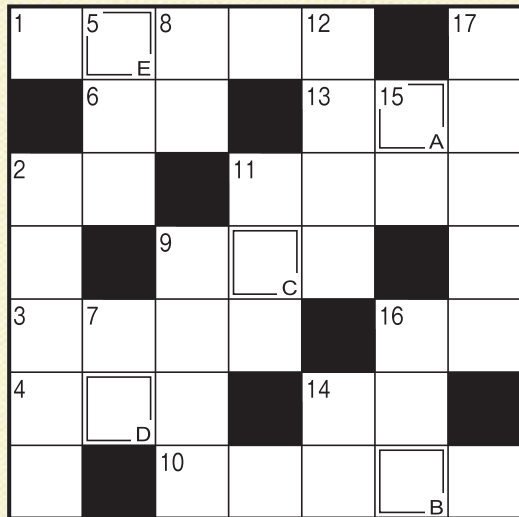
**3月15日** **金**・**16日** **土**開催  
時間 9:00~17:00 9:00~16:00

JAしまね  
益田グリーンセンター  
益田市中吉田町1001-1  
お問い合わせ先 0856-23-0908



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歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑬捕手とバッテリーを組みます
- ⑭原稿——、投票——
- ⑮雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

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

〒698-0024 益田市駅前町15-1

JAしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2024年3月1日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で56人の方からご応募いただきました。

◆ 先月号の答え ◆

「シュプール」



川柳の広場

最優秀賞

本物の自分で生きてゆく余生

出雲市 北村 功様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治かし先生

優秀賞

温暖化地球が悲鳴上げている

安来市 中西 容子様

必要とされて幸せせち作り

浜田市 岩本 静代様

新しい波に戸惑うことばかり

出雲市 榎井 伸幸様

佳作

雲いいな浮いて浮かれて苦勞なし 隠岐の島 上川 晃一様  
ぬるま湯が好きで人生遠まわり 安来市 斎藤美重子様  
年下の気力もらって元気づく 奥出雲 堀江 英子様  
おしゃべりで老いの心も艶が出る 出雲市 佐野美和子様  
わが道も一筋縄で行かぬもの 江津市 山形ゆうき様

「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」3月号定価 629円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、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）3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。

# 詐欺被害が増えています!!

キャッシュカードの  
暗証番号は他人に  
教えないで  
ください!!!!



●JA 職員や警察、行政等から  
暗証番号をお尋ねすることは  
ありません!!

●暗証番号等を聞き出そうとす  
る電話等には一切答えないで  
ください。

気をつけて!!



- 金融機関職員等を名乗り、電話で暗証番号等を聞き出し、お金を盗みとる詐欺事件が発生しています。
- お客様に重大な過失がある場合は補償の対象外となりますので重ねてご注意ください。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

## 優待割引のお知らせ

JALしまね × Paris Miki PARIS MIKI

メガネ一式  
**10%OFF!!**  
補聴器  
**5%OFF!!**

PARIS MIKI Collection

フレームもレンズも  
フィッティングも全て込み込み。  
選べる高品質レンズ付(超薄型/遠近)

**¥13,200~** (税込)

- 程よくトレンドを取り入れた多彩なデザインの **高品質フレーム**
- 有名メーカーと共同企画したパリミキオリジナルの **選べるレンズ**
- 上級視力測定技術者が在籍するパリミキだからできる **フィッティング**

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



本誌は地球環境に優しい植物油インク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 検索



## 小松菜と豚肉の春雨煮



### 材料 (4人分)

- 小松菜……………1束
- 豚薄切り肉……………250g
- 人参……………1/2本
- 長ネギ……………1本
- おろし生姜……………小さじ1
- 春雨……………30g
- ごま油……………大さじ1/2
- オイスターソース…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 水……………200cc

### 作り方

- ①小松菜は4cmの長さに、豚肉は食べやすいサイズに切る。
- ②人参は細せん切りに、長ネギは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、長ネギとおろし生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、豚肉も入れて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、人参を入れて軽く炒め、混ぜ合わせたAと春雨も加える。煮立ったらフタをして弱火で5分間煮る。
- ⑤小松菜を加えて混ぜ、中火にして2分間煮て全体を混ぜる。

### コメント

- ・生でも食べられる小松菜は、クセやアクが少なく、さまざまな料理に幅広く活用できる食材です。
- ・小松菜のカルシウム含有量はほうれん草の約3倍！骨や歯の健康にも役立つ栄養満点の野菜です。

### アレンジ

- ・豚薄切り肉は、ひき肉に替えてもおいしいです。
- ・あったかいご飯の上に乗せると、豚丼にもなります。

### 材料 (4人分)

- 鶏ひき肉……………150g
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- おろし生姜……………小さじ1
- レンコン……………250g
- しいたけ……………2枚
- えのきたけ……………1/2袋
- 片栗粉……………大さじ1
- 柚子の皮……………適量
- 春菊……………適量
- だし汁……………200cc
- みりん……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

### 作り方

- ①しいたけ、えのきたけはみじん切りにする。柚子の皮は細切りにし、春菊は色良く茹で、2～3cmの長さに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、よく混ぜてなじませる。
- ③レンコンは半分すりおろし、残りはみじん切りにして②のボウルにレンコンを汁ごと入れ、ひとまぜしたら、Bも加えて手でしっかり混ぜる。
- ④耐熱皿の中央に③を盛り、軽くラップをしてレンジ(600w)で6～7分間加熱し、火を通す。
- ⑤小鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、柚子の皮と春菊を飾る。

## レンコンと鶏ひき肉の蒸しあんかけ



### コメント

- ・レンコンには免疫力を高めるビタミンCや生活習慣病の予防・改善に役立つ食物繊維もたっぷり！
- ・レンジでお手軽にもっちりシャキシャキ食感が楽しめます。

### アレンジ

- ・鶏ひき肉をエビやホタテ貝柱に替えたり、銀杏や枝豆を入れたりしてもOK！
- ・混ぜ合わせた種を団子に丸め、油であげてもおいしいです。

## 健康散歩

## まごわやさしいよ

JA島根厚生連

近年、腸内細菌の研究が進み、腸内細菌はおなかだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。また、長寿や認知症にも関係しているデータも出てきており、注目されています。

そこで今回は、腸内環境を改善するために食べると良い食材の頭文字を並べた「まごわやさしいよ」をご紹介します。



### 【ま】豆、大豆、豆腐、納豆など

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれており、特に食物繊維は腸内細菌のエサになり、腸内細菌を増やす働きがあります。

### 【ご】すりごま

コレステロールを減らす作用があるオレイン酸やリノール酸などが多く含まれています。ごまの皮はほとんど消化されないため、すりごまにして食べると良いといわれています。

### 【わ】わかめ、のり、ひじき、もずくなど

水溶性の食物繊維が多く含まれています。腸内細菌のエサとなり、腸内細菌を育て、活発化させる働きがあります。

### 【や】野菜

食物繊維が豊富に含まれており、いろんな種類の野菜をとることが大切です。

### 【さ】魚

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。特にサバやいわしなどの青魚には、DHAやEPAが多く含まれ、これらは腸内細菌の多様性を高めるといった報告もあります。

### 【し】しいたけ、えのきたけ、しめじなど

食物繊維が豊富で、きのこ類の食物繊維は免疫細胞にも作用するといわれています。

### 【い】さつまいも、じゃがいも、里芋など

食物繊維が多く含まれています。

### 【よ】ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす手伝いをして、腸内細菌を整えます。

「まごわやさしいよ」は身近な食材ばかりです。腸内環境を改善し維持していくために、これらの食材を意識して、毎日の食事に上手に取り入れてみませんか？

【編集後記】 個人的な話をしていますが、2年前くらいに植えた「はるか」という柑橘類の品種の樹に2個ほど実がなりました。皮も果肉も黄色く酸っぱそうな見た目でしたが、食べてみると爽やかな甘みが…！果肉もぷりぷりしていてとても美味しかったです。調べてみるとちょうど2～3月が旬だそうです☺️(古)