



SNSで旬な情報を  
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



# J.A.しまねびより



2026

# 4

April  
Vol.121

みーつけたしまねの  
ファーマーズ

Shimane farmers

**岩元 進**さん

いわみ中央地区本部



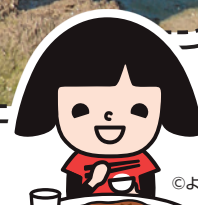
## 特集 金融犯罪に注意！！

～巧妙化する手口にご用心～

来月の  
外勤日は 5/13(水)・14(木)・15(金)



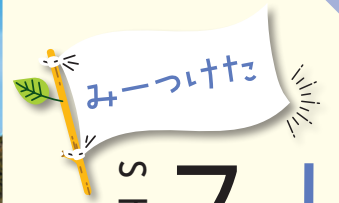
J.A.しまね 石見銀山地区本部版



©よい食P



こくしょうこくさん



# しまねの ファーマーズ

SHIMANE FARMERS



約1ヘクタールでタマネギを栽培する

**水田園芸の一環として  
タマネギ栽培に挑戦**

指定野菜であるタマネギは、島根では出雲市の斐川など平野部での栽培が盛んです。浜田市の上府農事組合法人は大規模産地ではありませんが、反収で県下3位を誇ります。上府地区では、高齢化が進む中、圃場整備をきつかけに令和3年に農事組合法人が設立されました。大型機械を使った効率の良い米づくりが



5月頃に収穫期を迎える（写真は昨年のも）

始まりましたが、年間の収支が赤字になることが問題に。そこで県の普及員とJAのサポートで水田園芸をスタートしました。担当することになったのは、同法人野菜部の岩元進さん。初年度は試験的にアスパラガスのハウスを建てましたが、完成してすぐに大風で倒壊。やむなく露地で始めるも、病気が発生し全滅してしまいました。組合法人のメンバーが落胆ムードに包まれる中、気持ちを切り替えて着手したのがタマネギです。



タマネギの生育を確認する岩元さん

かみこう  
上府農事組合法人

岩元 進さん

今月はいわみ中央地区本部。浜田市の上府農事組合法人でタマネギなどの水田園芸を担当する岩元進さんにお話を伺いました。



## 試行錯誤し収量アップ

専門の普及員が肥料選びや畝作りなどを徹底サポート。「長年米づくりをしておりタマネギは初めて。右も左もわからない中で実践しながら学んでいたので、とても助かりました」と岩元さん。最初の年は畝の高さ調整など定植時に手直しが多く、また肥料のバランス調整がうまくいかず、「雨が多かったこともあり思うような収量になりませんでした。

そこで品種を晩生の「もみじ3号」から早生の「七宝早生」・中生の「ターザン」に変更。上府地区の環境に合ったこと、そして岩元さんたちの努力によって順調に育ちました。また2年目からJAが新しい乗用型の移植機を導入したことで作業がスムーズに。手押しタイプの機器を使っていた1年目より効率がグンと上がり、今では1ヘクタールの植え付けが1日で終わるようになりました。3年目からは整地や畝作り

もほとんど手直しなしで終えられ、現在の収量は1年目の倍近い約5トンにまで増えています。



上府農事組合法人代表の中田善喜さん

## 丁寧な世話で大きく

### しっかりとした玉に育てる

上府農事組合法人は、中山間地では珍しい水稲・タマネギ・キャベツの2年3作に取り組んでいます。タマネギとキャベツは連作をしないことで病気のリスクを低減。秋の稲刈りが終わった11月にトラクターで圃場を整地し、乾いた土を好むタマネギのために畝を高く作って定植します。冬場は消毒や追肥でケア。水稲のために圃場整備した土地で近くの川から水を引けるようになっていたため、必要があれば簡単に灌水できるようになっています。

反収の高さとタマネギの質の良さを支えるのは、岩元さんの丁寧な仕事。毎日苗の状態を見て回ります。水稲用の暗渠排水に組み合わせているのは、畑の外周を四角い水路で取り囲む額縁明渠。土が乾燥しすぎていれば水路から水を引き込み、水揚げが悪くぬかるみそうときは鍬を手にして臨時の排水路を作りま



法人の取り組みを話す岩元さん

れます。私だけではなく、みなさんと一緒に作っているんですよ。本当にありがたい」と感謝を口にしました。

収穫されたタマネギの多くは、選別されてから斐川町にあるJAの調整施設に送られます。選別なしでそのまま買い取ってもらえるルートも開拓しようと、加工業者への出荷も進めています。現在は邑智郡の加工業者へも出荷。「選別していない収穫したままのタマネギをコンテナごと買い取ってくれますし、取りに来てもらえるので手間も輸送料もカットできます。非常に効率がいいですね」と岩元さん。今後も一定量の生産を続けながら、加工用のニーズにも応えていきたいそうです。

### プチっと情報

岩元さんが家庭で味わってほしいのはタマネギの甘み。シンプルにいただくなら、王道のカレーがオススメです。あめ色になるまで炒めてから煮込むと、市販のカレールーで作っても甘みのある奥深い味になります。



# フィッシング詐欺

フィッシング詐欺とは、JAなどを装ったメール・SNSで偽のサイトへ誘導し、重要な情報を送付させて悪用する犯罪です。

偽メールに注意

**1** JAバンクを装ったメールがくる

誰かに「フィッシングメール」を送ってID/パスワードを聞き出してやろう

メール送信

**2** IDとパスワードを伺うメールが届く

JAバンク  
JAバンクご利用の皆さま  
〇月〇日JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。ID/パスワードを入力して至急ご返信ください。ご返信いただけないとネットバンクのご利用ができなくなります。  
ID:  
パスワード:

あら!やだ急いでIDとパスワードを返信しなきゃ!!

**3** IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう

よしよし、IDとパスワードを盗んだぞJAバンクからお金を引き出してやろう

返信

**4** 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう

ガーン  
あれれ!? お金がなくなってる!!!

偽サイトに注意

**1** JAバンクを装ったメールがくる

誰かを「偽のサイト」にアクセスさせて個人情報盗んでやろう

メール送信

**2** 偽サイトにアクセスを促すメールが届く

JAバンク  
JAバンクご利用の皆さま  
ただいま金利優遇キャンペーンを行っております。下記サイトにアクセスの上アンケートにお答え頂きますと金利を優遇させていただきます。  
<http://www.xxx.com/kinri>

あら! JAバンクからのメールかしら?

**3** 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまふ

JAバンク  
金利優遇キャンペーン!!  
下記アンケートにお答え下さい  
お名前  
ご住所  
電話番号  
携帯番号  
メールアドレス  
生年月日

アンケートに答えるだけでいいなんてうれしいわ♪

偽サイトにアクセス

**4** 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される

ひっかかったな盗んだ個人情報を悪用してやろう...

ギャー!!  
何で私の個人情報がいるんところに漏れるの!?

# 金融犯罪に注意!!

巧妙化する手口にご用心

近年、私たちの身近なところで金融犯罪が急増しています。中でも、フィッシング詐欺や振り込め詐欺などの「特殊詐欺」は年々手口が巧妙化し、被害者の年齢や職業を問わず多くの人々が被害に遭っています。本特集では、特殊詐欺の手口や被害事例を紹介しますので、大切な財産を守るため、ぜひ一読ください。

## フィッシング詐欺に遭わないためのポイント

JAバンクでは、メールでお客様の個人情報や重要な情報をお聞きすることは絶対にありません。

JAネットバンクを利用する際は、JAネットバンク公式サイトやJAバンクアプリプラスからアクセスしてください。また、公式サイトを事前に「お気に入り」や「ブックマーク」に登録してアクセスいただくと、より安全です。

ID、パスワードをメールで伺うことはありません。絶対に返信しないでください。



# 振り込め詐欺

振り込め詐欺とは、「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証金詐欺」「還付金詐欺」などの総称です。

電話、郵便、メール等により不安をあおり、現金を指定した貯金口座に「振り込め」と指示する詐欺です。

## 詐欺に遭わないためのポイント

電話、郵便、メール等により現金を貯金口座に「振り込め」という請求に対しては、すぐに振り込まず、ご家族などに連絡を取り、本当に支払う必要のある請求か、事前に必ずご確認ください。

少しでも「なにかおかしい?」と思ったら最寄りの警察、JA支店にご相談ください。

# 警察官やJA職員等を装った詐欺



「貯金口座が不正に利用されている」「キャッシュカードが偽造されている」など、お客様の不安をあおり、代わりに貯金を取り戻すなどと持ちかけて、キャッシュカードや口座情報を入手する詐欺です。

## 詐欺に遭わないためのポイント

JA職員や警察官が、電話や店舗外などでキャッシュカードの暗証番号をお聞きすること、また、キャッシュカード自体をお預かりすることは絶対にありません。少しでも不審に思われたら、警察、お取引のあるJA支店までご相談ください。

## JAしまねの特殊詐欺防止対策

JAしまねでは、特殊詐欺被害防止対策として、以下の対応を行っております。ご不便をおかけし申し訳ございませんが、皆さまの大切な貯金を守るための取り組みである点、ご理解いただくとともに、皆さまご自身におかれましても、被害に遭わないための対策をお願いいたします。

### ATMによるお引出し・お振込みについて

- 対策1** 70歳以上かつ過去1年間のATM取引（お引出し・お振込み）1回あたりのご利用額が30万円以下のお客様については、1日あたりのご利用限度額を30万円に引き下げさせていただきます。
- 対策2** 令和8年4月1日より、ICキャッシュカードを利用したATM取引（お引出し・お振込み等）の1日あたりのご利用限度額を50万円に引き下げさせていただきます。

- ※1 ご利用限度額の変更をご希望される場合は、キャッシュカード発行の支店窓口にご相談ください。
- ※2 令和8年4月1日以前に、ご利用限度額の変更をされているお客様については、変更の対象外となります。
- ※3 磁気キャッシュカードおよび通帳によるATM取引ご利用限度額は、これまでとおり50万円です。

### JA個人ネットバンクについて

- 対策1** 振込・振替取引の1日あたりの限度額を100万円とさせていただきます。
- 対策2** 振込・振替およびペイジーの限度額引き上げ変更の反映を7日後としています。
- 対策3** インターネットバンクの利用停止について、JAへご連絡いただかなくても、ご自身による利用停止が可能となっております。
- 対策4** ワンタイムパスワードを取得するために必要な電話番号認証の完了後、7日間（168時間）を経過しないと、振込・振替取引が出来ません。
- 対策5** ①インターネットバンク新規ご契約、②振込・振替取引限度額引き上げについて、JA支店よりご利用意思確認を行っています。
- ※ご連絡がつかない場合、一部お取引を制限する可能性がありますので、ご了承ください。

## マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

代表理事組合長 竹下 克美

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリング（マネロン）およびテロ資金供与対策の重要性が益々高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取り組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

JAしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

# 農業の現場から声をつなぐ

～ふれあい訪問記～

今回の訪問先

JAしまね いわみ中央地区本部管内 ● 香の宮F&A、上府農事組合法人

香の宮F&Aは江津市でハウレンソウ、小松菜などの葉物野菜をハウス栽培しています。土壌分析結果をもとに有機質肥料を使うなど土づくりに力を入れ、有機JAS認証を取得しています。当日は、大畑安夫代表が経営概要を説明。有機栽培に取り組む地域の生産者と連携して共同販売に取り組んでいること、物流コストの高騰が課題となっていることなどについて意見を交わしました。主な作物の収量が増える時期の販売対策も課題となっており、栽培品目を増やすことにも力を入れています。圃場視察では、外食産業の需要を見込んで栽培を始めたという生食用のケールのハウスを訪問しました。

上府農事組合法人は浜田市で水稲のほか、水田園芸として大豆、キャベツ、タマネギを栽培しています。上府地区で令和元年に圃場整備が始まったことをきっかけに、再び耕作放棄地が増えてはいけないと、令和3年に法人を設立しました。当日は、中田善喜代表、勝田秀幸事務局、野菜担当の岩元進さんが法人の成り立ちを説明した後、人件費や機械の経費、施設の利用料のことなど、黒字経営を続けていくにあたっての課題について意見を交わしました。当JAの日高副組合長は「タマネギ調整の経費などが大きな課題となっていることを切実な声として受け取りたい」と答えました。



生食用のケールについて大畑代表（左）から話を聞く竹下組合長



香の宮F&Aで有機JAS認証について確認する常勤役員ら



水田園芸として栽培するタマネギ



上府農事組合法人の中田代表らと意見交換



topics  
1

## 人口減少に挑む 美郷町で新たな地域モデル構築へ

JAしまね、美郷町、JA全農Aコープ株式会社は2月27日、同町中心部での複合商業施設の整備に向けた包括連携協定を締結しました。同町役場で行われた協定式には、JAしまねの竹下克美組合長、嘉戸隆町長、JA全農Aコープ株式会社の山崎智弘社長が出席し、協定書に署名しました。

JAしまねは施設内に設ける産直市の運営を支援するほか、Aコープおおち店の移転後の空き店舗を活用し、農業資材や生活用品を扱う新店舗の開設も計画しています。同町は、魅力的な飲食店の誘致や天候に左右されずに利用できる屋内遊具施設などを整備し、町内外からの来訪者増加を目指します。複合施設の核となるスーパーはJA全農Aコープ株式会社が運営し、現在のAコープおおち店が移転して入る予定です。

竹下組合長は「人口減少という大きな課題に立ち向かい、様々なテーマにチャレンジしていきます」と決意を語りました。



協定を締結した竹下組合長（右）、嘉戸町長（中央）、山崎社長（左）（島根県美郷町で）

topics  
2

## 令和7年産島根米求評懇談会を開催

JAしまねは3月12日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和7年産島根米求評懇談会を開きました。関東から九州地区の主要取引先卸16社や島根県、JAなどから約60人が参加。取引先による令和7年産島根米の評価や令和8年産米の販売に向けた意見交換を行いました。

令和7年産島根米の集荷見込数量は、約30,590トン。作付面積の増加、10アールあたりの収穫量の増加等により、令和6年産と比べ1,600トン程度増加する見込みです。令和8年産は33,500トンを目指しました。

取引先卸からは「島根米は品質・食味が優れ、安定している」など評価される一方、「価格の高騰により販売情勢が厳しい」といった声が多くあがりました。新品種として取り組みが進められている「島系84号」の試食も行い、粒の大きさや香り、甘みなどが高い評価を得ていました。

当JAの竹下克美組合長は「日本のお米は日本人の魂そのもの。生産者と一体となり、信頼される産地づくりに努めたい」と話しました。



主催者を代表しあいさつする竹下組合長

topics  
3

## お米などを 子育て支援組織などへ贈る

JAしまねは2月から3月にかけて、県内の子ども食堂などの子育て支援組織や社会福祉協議会など83団体へ総額約823万円分のお米や商品券などを贈りました。

お米をはじめとした物価高騰の影響を受ける子育て支援組織などの活動に役立ててもらおうと実施。財源には令和7年12月末で失効したJAしまね「おさいふカード」のポイントを活用しました。

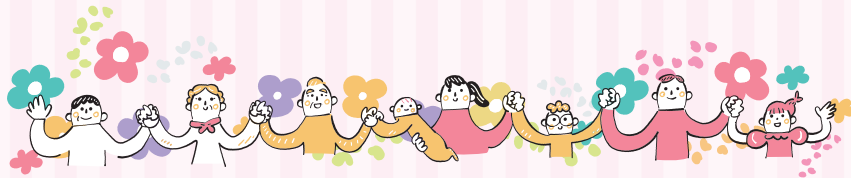
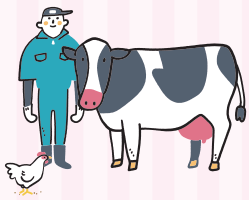
**「おさいふカード」では貯まった  
ポイントを募金・寄付できます！**

【寄付先】

- 社会福祉法人 島根県社会福祉協議会
- 公益社団法人 島根県緑化推進委員会
- 公益財団法人 ヘルスサイエンスセンター島根  
(がん対策募金)
- 島根県健康福祉部 青少年家庭課
- 特定非営利活動法人  
フードバンクしまね  
あったか元気便

こちらから寄付ができます→





# 「元気な地域」を女性部の力で!

## 隠岐どうぜん女性部

JA女性組織3カ年計画  
「『あい♡』からはじまる『元気な地域』  
をみんなの力で」の実践初年度です。

☆助けあい☆ ☆学びあい☆ ☆育てあい☆

の3つの重点テーマを掲げ活動します。

JAしまね隠岐どうぜん女性部では、「助け合い」の活動の一環として、地域の若者との交流を目的に出雲市とのコラボ企画リメイクファッションショーを開催しました。世代を超えたつながりを大切に、衣装の準備や演出を協力して行うことで自然と会話が生まれ、お互いの理解が深まりました。当日は笑顔あふれる温かな雰囲気の中で、それぞれの個性を尊重しながら発表することができました。今後も地域で支え合う活動を大切にしていきます。



# 一所懸命青年連盟

JA YOUTH

## 島根県農協青年組織協議会

地産地消に取り組み、農業を通じて、  
地域に貢献していきたい

島根県農協青年組織協議会は、県内10単組・会員632名（令和7年4月1日現在）で構成され、令和7.8年度は村上淳一会長（隠岐）のもと活動しています。

農業を通じた地域貢献をはじめ、食と農の価値向上に向けた政策提言、JA運営への参画、盟友同士の交流による研鑽、次代の担い手育成など、幅広い活動を展開しています。



その取り組みの一つが、毎年実施している「JAしまね常勤役員との意見交換会」です。各単組の意見や要望を取りまとめ、若い農業者の思いをJA常勤役員に直接伝える貴重な場となっています。意見交換会での具体的な成果として、JAしまねの定期貯金キャンペーンの賞品に盟友が生産した農産物が採用された実例もあります。

双方の意見を出し合い、様々な課題解決に向けて取り組んでいます。今後も対話を重ね、双方にとって実りある活動となるよう取り組んでまいります。

## 真夏の葉物に最適

エンサイは、別名を「アサガオナ」、または茎の中が空洞なので「クウシンサイ（空心菜）」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なので、肉やエビ、シイタケなどとの炒めものやごまあえに向きます。

### 【栽培時期】

高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25～30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

### 【品種】

広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。広葉タイプでは、「エンサイ」（タキイ種苗）、「エンツアイ」（サカタのタネ）など、細葉タイプには、「なつサラダ」（フタバ種苗）、「スラらん」（タキイ種苗）などがあります。

### 【畑の準備】

植え付け（または種まき）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいてよく耕します。1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを土とよく混合します。その後、畝幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床（ベッド）を作ります。

### 【種まき・植え付け】

種は皮が堅いので一晩水に漬け、吸水させてからまきます。発芽適温は高温のため、早まきはしないようにしましょう。

準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1、2cm、1カ所3、4粒じかまします（図1）。苗作りをする場合は、7.5～9cmのポリポットに3、4粒ま

き、本葉3、4枚になったら苗を植え付けます。

若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋まきにし、本葉3、4枚までに株間4、5cmに間引きします。

### 【管理】

発芽後は本葉4、5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施します（図2）。また、柔らかい葉を収穫するには灌水（かんすい）を十分行います。

### 【収穫】

つるが40～50cm程度に伸びたら、株元5、6節を残し、つる先の20～30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてきますので、同様に収穫します（図3）。

細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度するとき、株元2、3節を残し、刈り取ります。数回収穫ができます。なお、秋にヒルガオのような白い花が咲きます。

図1 種まき（じかまき）

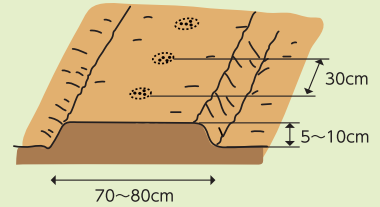
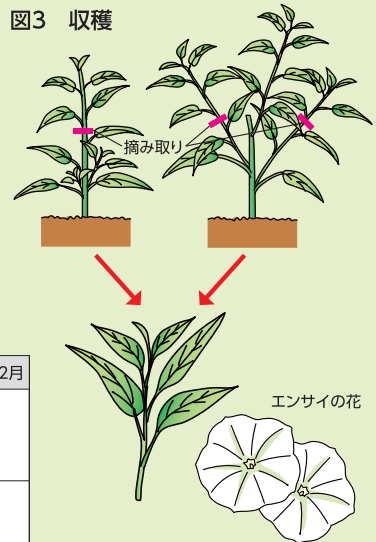


図2 追肥



図3 収穫



栽培カレンダー（エンサイ）

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地			●	—	—	—	—	—	—	—
暖地		●	—	—	—	—	—	—	—	—

● 種まき — 生育 — 収穫



「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」をJAしまねホームページで連載中です。今月は「スイートコーン」!

## 理事会情報（3月27日開催）

- ①令和8年度 JAしまね農業振興支援事業要項・要領について
- ②令和8年度 県域目品販売手数料の設定について
- ③令和8年度 補助事業の実施について
- ④農作業受委託規程の設定について
- ⑤令和6年産 飼料用米の最終精算について
- ⑥酒造好適米 安定供給体制の確立について
- ⑦酪農家に対するJAしまね独自支援の継続について
- ⑧余裕金運用にかかる基本方針および令和8年度の年次運用方針について
- ⑨西いわみ地区本部 土地区画整理事業に伴う営農センター等の建設について
- ⑩令和7年度末決算見込（第2次）について
- ⑪令和8年度 事業計画について
- ⑫組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑬令和8年度「コンプライアンス・プログラム」「個人情報保護並びに情報セキュリティ計画」の設定について
- ⑭令和8年度 固定資産取得・処分計画について
- ⑮出資口数の減少（減口）について
- ⑯行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑰総代選挙の実施について
- ⑱管理部門集約を踏まえた今後の本店事務所の方向性について
- ⑲令和8年度 JAしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- ⑳令和8年度 JAしまね地域貢献活動について
- ㉑令和8年度 新規職員の採用方針について
- ㉒定年延長等に伴う有期雇用・パートタイム職員の就業規則等の改正について
- ㉓役員報酬支給要項の改正について



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

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

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- ①女性同士のきょうだい
- ④トシューズをはいて踊ります
- ⑦風呂場でお湯をためるところ
- ⑨太古から人間に飼われている動物
- ⑩表の反対側
- ⑪端午の節句に——餅を食べた
- ⑬日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- ⑮——ベース、アット——
- ⑯釣り人がじっと見るもの
- ⑰川を渡るためにかけます
- ⑱そろそろ行かないと！ タイム——だよ
- ⑳Sが小ならMは
- ㉑5月4日は——の日。国民の祝日です

ヨコのカギ

- ①端午の節句に風呂の湯へ入れます
- ②変わると寝つけない人もいます
- ③岩の多い海岸のこと
- ⑤現在の元号です
- ⑥アルファベットの14番目
- ⑧安、実、宝に共通の部首
- ⑫漢字では羊歯などと書く植物
- ⑬車のこと。——ナビ
- ⑭つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑮キャッチャーともいいます
- ⑯ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑰童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ⑱ウサギのものは長め

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



● 賞品

正解者の中から抽選で30名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

JAしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係

2026年5月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ハナフブキ」

ア	ブ	ラ	ナ	サ	エ
サイ	ク	ワ	サイ	フ	
リ	セ	リ	ク	ダ	
	カイ	キ	ヨ	ウ	
キ	ミ	シ	ミ	レ	
ハ	ナ	ミ	キ	ブン	
ソ	リ	ヤ	リ	ナ	ゲ

川柳の広場

最優秀賞

平凡な二膳の箸に日々感謝

出雲市 多久和敬子様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

優秀賞

来てうれし帰ってうれし孫たちよ

浜田市 上埜 敏実様

勝てませぬ自然の力とカミさんによ

出雲市 佐藤 晃一様

一輪の老梅心洗われる

出雲市 佐野美和子様

佳作

なにくそとまだまだ続く我の道  
 隠岐の島 上川 晃一様  
 各々の想い織りなすターミナル  
 安来市 青戸 涉様  
 人間にいい味が出る高齢期  
 出雲市 北村 功様  
 朝迎えカバンに夢を天こ盛  
 松江市 後藤 竹子様  
 歳ひとつ増えて寿命がひとつ減り  
 浜田市 日原 隆様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」5月号定価 900円  
 ご購読は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）5月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

**応募方法**  
 俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
 ※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
 ※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。  
 ※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

**あて先**  
 〒690-0887 松江市殿町19-1  
 JAしまね ふれあい広報課  
 「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

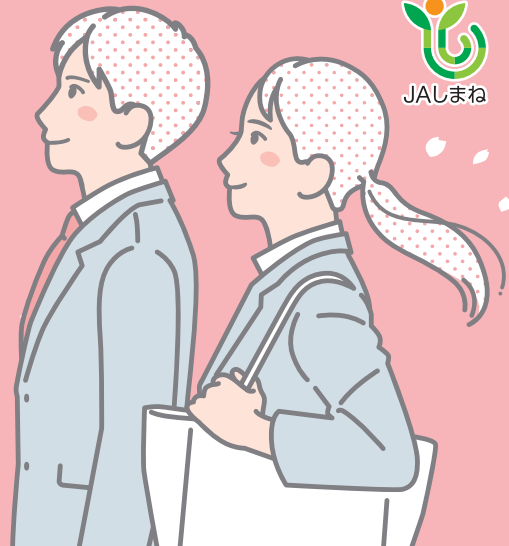
最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。



・お預かりした個人情報、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。



島根をもっと元気になりたい  
一緒にJAで  
働きませんか



JAしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

## JAしまね 令和9年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員
- 応募資格 ①令和9年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方  
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和8年4月1日(水)～令和8年5月31日(日)
- 選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験
- 応募方法 マイナビ2027よりエントリーください。

※採用情報など詳しくは  
JAしまねHP、マイナビ2027または  
下記までお問い合わせください。

### お問い合わせ

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1  
JAしまね人事部人事課  
担 当：塩野・笹山  
T E L：0852-67-7711  
F A X：0852-67-7714  
ホームページ：https://ja-shimane.jp  
E-mail：jinji\_saiyou@ja-shimane.gr.jp

マイナビ2027

マイナビで  
エントリー  
受付中



# シロアリ警報！床下無料調査実施中！！

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



### 取扱業者

JA全農基本契約業者「株児五商会」特約施工店

(公社) 日本しろアリ対策協会正会員  
会員番号 島根県 002  
会員番号 鳥取県 002

株式会社 **コタマサイエンス**  
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西嫁島2丁目8-23  
<https://www.kodama-s.co.jp>

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

**シロアリの予防・駆除は、確かな実績と安心のJAにご相談ください。**

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



お問い合わせは、最寄のJA各支店へ。



# 千両箱 トピックス



TOPICS  
1 ● 廃棄農薬回収  
912kg集まる

J A 石見銀山地区本部は3月23日、同地区本部営農センターで、77人から912kgの廃棄農薬を回収しました。廃棄農薬の回収は、有効期限が切れ、処分に困っている農薬を安全に処理するため、毎年3月に行っています。J A では今後も、廃棄プラスチックの回収や廃棄農薬の回収を行い、環境にやさしい農業の推進に取り組みます。



TOPICS  
2 ● 加工グループあい  
J A グリーンでお雛様カフェ

3月3日、加工グループあいでは、J A グリーンおוד店で、特別なお雛様カフェを開催し、多くの来店者で賑わいました。店内に設けられたお雛様カフェでは、郷土料理の箱寿司、おはぎ、甘酒、すまし汁など、ひな祭りにちなんだ料理が提供されました。訪れた人々は、春の訪れを感じさせる味わいを楽しみながら、談笑のひとときを過ごしました。来店者は「懐かしい味に心が和みました。地域の皆さんとおしゃべりできて楽しい時間でした」と笑顔を見せていました。加工グループあいでは「地域の伝統行事や風習を大切にしながら、来店者にゆっくりとした時間を過ごしてもらえたい」と話しました。



談笑のひと時

TOPICS  
3 ● 石見銀山産直出荷者協議会  
産直野菜栽培講習会開催

3月9日、石見銀山地区本部にて、産直野菜の栽培講習会が開催され、石見銀山産直出荷者協議会の会員61名が出席しました。講師の山陽種苗 平田氏よりキュウリ、トマト、ナス等の春夏作の栽培管理のポイントについて説明がありました。特に病害虫の防除については、ハウス栽培では「作物だけに薬剤を散布するのではなく、鉄骨およびビニールも含めハウス全体に散布しないと意味がない」との説明に、参加者は納得した様子でした。また産直産品の上位出荷量が位置する「しびき」の出荷が慢性的に不足していることと出荷物に品質格差があることから、産直会員2名が講師となり、実際に「しびき」を使っての出荷方法の説明と出荷要請がありました。



産直会員が講師となり「しびき」の出荷ポイントを説明



TOPICS 4 ● 素敵なシニアの為のJA講座『菜根館』  
第12期卒業式&箱寿司作り

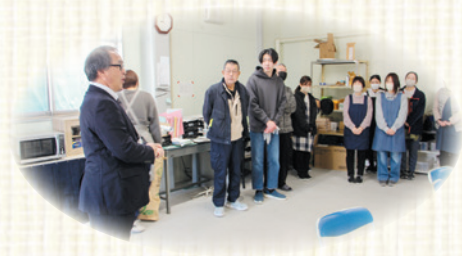
J A 石見銀山地区本部が開校する素敵なシニアの為のJA講座『菜根館』の卒業式を3月13日に同地区本部で開催し、出席した受講生23名に卒業証書と全講座出席の受講生12名に皆勤賞を手渡ししました。式典では、西村雄一統括部長と石見銀山女性部の渡邊美紀子女性部長がはなむけの言葉を送りました。

この日は、渡邊女性部長を講師に大田市の伝統料理の箱寿司とうどん豆腐を作り、謝恩会を開催しました。受講生からは、「どの講座も魅力的で来年も参加したい」「出会えた友達との交流が深まって楽しかった」「学んだことを家庭で活かせました」と好評でした。『菜根館』は、令和8年度も5月に開校する予定です。



TOPICS 5 ● 石見銀山アスパラガス生産組合  
アスパラガスの出荷が始まる

3月9日、石見銀山アスパラガスの出荷が始まり、約200kgが県内の市場に出荷されました。川上隆本部長より「生産者、関係者の協力をいただき出荷量増が見込まれていきます。早期に1億円産品を目指して持続可能な農業を実現しよう」と激励されました。石見銀山アスパラガス生産組合では、令和8年産アスパラガスの収量78トン、販売額8,500万円を目標に掲げ、栽培に取り組んでいます。



生産者による目合せ

初収穫の様子

川上本部長より激励

TOPICS 6 ● 『卒業記念 東京夢紀行』  
東京ディズニーランド等を楽しむ

J A 石見銀山地区本部は、3月25日から3日間、市内の小学校を卒業した児童34名を対象に『卒業記念 東京夢紀行』を実施しました。中学校入学を控え、一足早い友達作りとなったこの旅行に参加した児童は、東京スカイツリーでは展望台から東京の街を一望し歓声を上げ、東京ディズニーランドではアトラクションやパレードを満喫し、上野動物園では、様々な動物たちに出会い、楽しい時間を過ごしました。この卒業記念旅行は、児童たちにとって忘れられない思い出となりました。





## JAコラム

## 私の食育日記

## 食べ方から考える虫歯予防

食育インストラクター●岡村麻純

イラスト：宮下めい子

子どもたちはおやつが大好き！しかし、甘いおやつは肥満の原因や栄養の偏り、そして何より虫歯の原因となるため心配でもあります。

チョコレートやグミなど糖分が多く歯にくっつきやすいもの、あめやガムなど長い時間口の中に入れておくもの、他にもジュースなどの甘い飲み物や油分の多いスナック菓子など、子どもたちの大好きなおやつには虫歯になりやすいものがたくさんあります。それを分かっているにもかかわらず、大きくなってきた上の子たち（11歳と8歳）には好きなものを食べたいという欲求があるため、未っ子（1歳）と同様に焼き芋やおにぎりばかりのおやつにはできません。

食育においても、食とは心身の健康を促すものとあり、食べることはただ栄養を取るだけでなく、心の健康を守る役割もあります。中でもおやつの時間には心をほっとさせる作用があるとされ、心の健康にとって大切です。そこで、虫歯になりやすいものをただ禁止するのではなく、食べ方を意識して虫歯を予防していきたいと考えています。

一番大切なのは食事やおやつ、ジュースなどを口にする時間の間隔

をしっかりと空けることです。食後は口の中が酸性になり、歯の表面のエナメル質が溶けやすくなるなど虫歯のリスクが高まった状態です。それを唾液によって中和させるには時間がかかるため、小まめに間食をしてしまうと、口の中が酸性の時間が長くなり虫歯のリスクが高まります。消化のリズムを考えても、食事は3時間以上空けるのが理想です。食べ過ぎないことも大切ですが、それ以上にちょこちょこ食べをしないことが一番の虫歯予防になります。わが家では、おやつは1日1回のみ、口に長くどどまるあめやガムは控える、飲み物は水やお茶にする、この三つを約束に、なるべく食べたいものを食べて良いことにしています。チョコレートを頬張る娘の笑顔を見ると、虫歯が心配な半面、食べるって幸せだよね、と思う大切な瞬間でもあります。



つぼみくらぶ

JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会

会員募集中



今はまだ「つぼみ」だけど、やがて大きな花を咲かせる私たち。お手本はJA女性部の皆さんです♪

## ワタンたちの活動♪

「つぼみくらぶ」は、大田市在住の子育て世代の女性が、楽しく学び、友達の輪を広げる場です。ホッとして、わくわくして、元気になれるグループです。

部会員の「やりたい！」を大切に、月1～2回の自主的な活動を楽しんでいます。活動は、参加したい人が、したいことを、したい日に行っています。

参加はお子様連れでOK！みんなでおんぶ、抱っこをし合っ  
てワイワイガヤガヤと賑やかですよ♪

## こんな方にオススメです！

- \*食と農に関心がある
- \*子育て期を生き生きと過ごしたい
- \*学んだことを家庭で活かしたい
- \*今、気になっていることがある
- \*何でも話せる友達がほしい

年会費は500円

その他、活動によっては資材費などを  
実費負担いただく場合がございます。

## JA女性部ってこんなグループ

JAには、女性のネットワークを活かしてJA運動を進める「JA女性部」があり、全国で55万人の仲間が活躍しています。JAをホームグラウンドに、食と農の架け橋として仲間作りを進めています。JA女性部のうち、子育て世代を中心に組織されたグループを「フレッシュミズ部会」と呼び、JA女性部の後継組織として期待されています。「つぼみくらぶ」は、JAしまね石見銀山女性部のフレッシュミズ部会です。

## 2025年度活動 一例

茶話会・いちごジャム作り・焼き肉のたれ作り・ラベンダー植え・給食センター見学・肉まん作り・ピザ作り・クリスマスケーキ作り・レモンガラスのしめ縄作り・味噌作り

お母さんの笑顔が  
平和を作る

【お問い合わせ先】 JAしまね石見銀山地区本部 企画総務課 ☎0854-82-1009



## わ い わ い ひ る ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

## ● 読者コーナー

■ JAしまねびより、毎号楽しみにしています。表紙写真いつも素敵です。記事はどれも参考になるし色々JAさんの取り組みが分かり感謝です。野菜は殆どJAグリーンで購入していて、〇〇さんのニラとか、〇〇さんのゴボウ等「おし」の生産者さんもいます。今は菜の花や、ふきのとうなどを食べてほろ苦さに春を感じています。(Mさん)

■ 3月1日に早生玉ねぎ、もみじを各100本ずつ植えて、すくすく大きくなって収穫が楽しみです。毎年収穫前に猿が出てきて取られるのですが、今年は猿が出てこないよう祈っています。(Kさん)

■ 桜前線が上昇中、あちらこちらで開花の便り。我が家では、草刈前線上昇中、今年もこの季節がやってきました！(Mさん)

■ JAしまねびより毎月楽しみにしております。地域の活動状況を手に取るように感じます。若い方の活躍は嬉しいです。毎回家庭菜園の欄は、我が家の猫の額ほどの庭で、野菜作りを読みながら実践しています。今回もオクラを参考に実践しています。ありがとうございます。(Wさん)

■ 農業に取り組む人の高齢化、空き地の多いことも気になります。JAさんも大変でしょうね。野菜を去年まで何でも作っていました。足が悪くなりできなくなりました。物価が高いのが困ります。どうなってるのでしょうか？(Iさん)

■ 数か月前から夫の話が聞き取りにくくなってきました。夫の滑舌が悪くなってきてくるとばかり思っていたのですが、実は私の耳が悪くなっているのかもしれない。(Sさん)

■ 家庭菜園の記事は知らないことやヒントもあって助かっています。(Mさん)

■ 毎号楽しみにしています。JAのスローガンの国産国産を見習って、生活者である私は常に地産地消を心がけています。最近春の味をたくさんいただきました。(Mさん)

■ 毎回クロスワード楽しみにしています。大好きです。勿論紙面全部読んでますよ。(Nさん)

■ いつも楽しみに読ませてもらってます。物価高騰で、本当に大変です。皆さん、どんな節約をされてるのでしょうか？(Mさん)

■ 地サン地シヨークッキングをいつも楽しみに拝読しています。さっそく回鍋肉に挑戦してみました。(Yさん)

■ 桜の花もほちほち咲き始めました。大田市の中央図書館の側の桜並木を通るのがとても楽しみです。(Sさん)

■ 事ある時には必ずJAさんのお花を買い、お墓、仏壇に供えさせてもらっています。JAさんのは、長持ちするのでありがたいです。今年は孫4人が入学します。主人はお祝いが大変です。小さいときは集まると賑やかでしたが、今はあの頃を懐かしく感じます。みんな大きくなったな。わたしも歳をとりました。(Yさん)

■ 例年躑躅の花が咲きますが、今年は少ないように思いました。(Tさん)



## ゴールデンウィークの業務予定

		4/25(土)	4/26(日)	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	
営農経済部	農産課	休業		通常業務		休業		通常業務		休業				
	生産販売課	休業		通常業務		休業		通常業務		休業				
	集荷所	休業	AMのみ業務	通常業務	AMのみ業務	通常業務				休業	AMのみ業務	通常業務	AMのみ業務	通常業務
	畜産課	休業		通常業務		休業		通常業務		休業				
	資材受渡	AMのみ 資材受渡	休業		通常業務		休業		通常業務		AMのみ 資材受渡	休業		
	定期配送	休業		通常業務		休業		通常業務		休業				
	JAグリーン (通常営業 9:00~18:00)	通常業務												
	すいせんの里 (通常営業 8:30~15:00)	通常業務					定休日		通常業務					
	生活典礼課	通常業務 ☎0854-84-9071 (8:30~17:00) 葬儀専用ダイヤル ☎0854-84-9088 (24時間対応)												
自動車課	通常業務	休業	通常業務	休業	通常業務	休業								
企画総務部	休業		通常業務		休業		通常業務		休業					
統括支店 石見銀山	金融課	休業		通常業務		休業		通常業務		休業				
	ローンセンター	休業		通常業務		休業		通常業務		休業				
	共済課	休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931		通常業務		休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931		通常業務		休業 事故等のご連絡先 ☎0120-258-931				
	各支店	休業		通常業務		休業		通常業務		休業				
JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所(旧農業機械課)	通常業務													

## ゴールデンウィークにおけるATMの稼働予定について

		4/25(土)	4/26(日)	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
JAグリーンおおだ		9:00~18:00											
大田市立病院		休止		9:00~19:00		休止		9:00~19:00		休止			
イオン大田店	通常通り			9:00~21:00		9:00~20:00		9:00~21:00		9:00~20:00			
大田北支店				8:30~21:00		9:00~20:00		8:30~21:00		8:45~20:00		9:00~20:00	
旧大田中央支店				8:45~20:00		9:00~17:00		8:45~20:00		8:45~20:00		9:00~17:00	
三瓶店				8:45~20:00		9:00~17:00		8:45~20:00		8:45~17:00		9:00~17:00	
大田東支店				8:45~20:00		9:00~17:00		8:45~20:00		8:45~17:00		9:00~17:00	
温泉津支店				8:45~20:00		9:00~17:00		8:45~20:00		8:45~17:00		9:00~17:00	
仁摩支店				8:45~20:00		9:00~17:00		8:45~20:00		8:45~17:00		9:00~17:00	
高山店				8:45~19:00		9:00~17:00		8:45~19:00		8:45~17:00		9:00~17:00	



# みんなの直売市情報

## 4月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン おおだ  
28,596点

箱寿司・しびき・ほうれん草・レンコン・もち・スナップエンドウ・ビオラ・キャベツ・白ねぎ・ブロッコリー

すいせんの里  
2,769点

しびき・生椎茸(原木)・ほうれん草・フリージア・大根酢漬・ブロッコリー・キャベツ・サニーレタス・葉わさび・さかき

## 5月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里  
5月8日(金)・9日(土) 5月22日(金)・23日(土)  
月例特売 月例特売

## 2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

## 白石職員の 独り言



平素よりJAグリーンをご利用頂き誠にありがとうございます。  
店頭には季節の産直野菜、切花、鉢花が多く並んでおり、野菜苗の種類も多くなってきました。  
大田市内各地にて春祭りや、地元の行事が行われております。4月は新たな出会いと別れの季節、私の好きな言葉で敬愛人がありますが、「初心を忘れずに」と思う今日この頃です。  
今後ともJAグリーンおおだをご利用いただきますようお願い致します。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

## 一般的に言われている 旬の野菜の薬膳効果 ～春 第2弾～

玉ねぎ…血流をよくして血栓を予防。消化を助け食欲を増進させ、不眠症改善・精神安定も。キャベツ…ビタミンUが口内炎・胃腸の潰瘍・胃炎・胃もたれを改善。腎機能を補って水分代謝も。ふき…冬にたまった老廃物や毒素を排出。苦み成分が、花粉症や鼻炎等のアレルギー症状に。わらび…細胞を再生させるビタミンB2に粘膜強化や美肌効果がある。腸内環境を整え免疫力アップも。たけのこ…春ののぼせを冷まし、利尿作用や便通改善、老廃物や毒素を排出する。咳・痰の改善も。木の芽やショウガ等身体を温める食材と合わせる

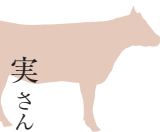
※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

## 石見銀山地区本部管内 3月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

高値で購買した方が多いのではないかと推察しています。



長久町 岩崎 実さん



牛肉を食べて肥育農家を応援しよう!



久手 西村 和敏さん(右) 中原 一馬さん(左)

メス最高

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	長久	岩崎智佐子	335	297	北美津久	幸紀雄	芳之国	安福久
2	仁摩	岩瀬 擴二	354	295	若百合	美国桜	安福久	勝忠平
3	温泉津	岩倉 勝政	339	291	暁之藤	諒太郎	美津照重	百合茂
3	山口	大國 裕紀	316	258	北美津久	美国桜	安福久	勝忠平
5	久手	川上 泉	370	264	北美津久	勝乃幸	安福久	百合茂

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	久手	機農援隊清滝牧場	287	282	暁之藤	茂勝華	安福久	平茂勝
2	富山	白石 尚	291	278	福之鶴	直太郎	21世紀	茂重桜
2	温泉津	森 德行	318	275	美津金幸	平茂晴	平茂勝	飛驒白清
4	長久	中原牧場	262	274	暁之藤	福勇紀	勝忠平	安平
5	温泉津	松本 陽一	248	274	福之鶴	白鷺85の3	百合茂	安福久

## 3月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	21	840,400	379,500	715,419	26,112	129,627	259	289
	中央	78	992,200	343,200	784,131	31,045	190,639	281	285
	県	167	1,320,000	343,200	772,734	19,648	197,886	290	286
又キ	管内	20	1,057,100	712,800	911,735	141,701	257,235	317	277
	中央	108	1,134,100	639,100	919,936	79,807	229,911	324	279
	県	190	1,134,100	639,100	924,562	84,433	245,932	331	281

# 子牛市場

令和8年3月17日



**駆除のプロも使用! 置くだけカンタン! 安心の日本製!**

**ヘビ** 置くだけ 来な〜い!

日本製 ● 天然成分 100% 使いやすい 固形タイプ

石垣 物置 屋根裏 床下

21個入

「ヘビこな〜い!」お徳用  
申込番号 54197 送料込 4,690円

有効期間 開封後 約2ヶ月  
3×3×厚さ1(約cm) (1個あたり)、成分:木タール・木酢液・ニンニク・特殊セラミック、日本製

推奨設置方法:近寄らせたくない場所に0.5~1m間隔で設置

**ムカデ** 置くだけ バイバイ!

日本製 ● 安心の 天然成分配合 長持ち固形 +即効粉粒

お風呂 台所 家中に置いて安心!

50g × 12袋

「ムカデバイバイ」  
12袋セット  
申込番号 54196 送料込 4,690円

有効期間 開封後 約1ヶ月  
9.5×6.5×厚さ2(約cm) (1袋あたり)、成分:ヒノキチオール・ハッカ・樟脳・特殊セラミック、日本製

推奨設置方法:近寄らせたくない場所に2m間隔で設置

**イノシシ シカ** 撒くだけ バイバイ!

北海道産ヒトデ100% 日本製 ●

田畑付近 ゴミ捨て場 敷地周り

「ヒトデパワー」で 害獣を寄せ付けない!

外敵から身を守るために蓄えた「ヒトデサボニン」が忌避効果を発揮!

300g × 2袋

「いのしかバイバイ」  
2袋セット  
申込番号 54195 送料込 5,290円

有効期間 開封後 約3ヶ月  
16.5×25×厚さ3(約cm) (1袋あたり)、成分:北海道産ヒトデ100%、日本製

推奨使用方法:100gで約1.4mを目安に地面に散布

**ネズミ** 寄せつけ ない!

日本製 ● 天然成分 100% 長持ち固形 +即効粉粒

50g × 12袋

押入 屋根裏 軒下 排水管

「チューチューバイバイ」  
12袋セット  
申込番号 54200 送料込 4,290円

有効期間 開封後約1ヶ月  
9.5×6.5×厚さ2(約cm) (1袋あたり)、成分:テルペノイド・特殊セラミック・ハーブ、日本製

推奨設置方法:近寄らせたくない場所に2m間隔で設置

**野良ネコ** 寄せつけ ない!

日本製 ● 天然成分 100% 長持ち固形 +即効粉粒

50g × 12袋

物置 花壇 ゴミ箱 駐車場

「ノラ猫バイバイ」  
12袋セット  
申込番号 54199 送料込 4,290円

有効期間 開封後約1ヶ月  
9.5×6.5×厚さ2(約cm) (1袋あたり)、成分:木タール・生ニンニク・レモンガラス・特殊セラミック、日本製

推奨設置方法:近寄らせたくない場所に2m間隔で設置

**ハクビシン** 追い払う!

天然成分 100% 日本製 ●

高濃度カプサイシン配合 唐辛子が威力を発揮!

50g × 12袋

天井裏 家まわり 物置 床下

「ハクビシンバイバイ」  
12袋組  
申込番号 54198 送料込 6,490円

有効期間 開封後約2ヶ月  
11.5×8×厚さ1(約cm) (1袋あたり)、成分:天然ゼオライト・唐辛子エキス、日本製

推奨設置方法:近寄らせたくない場所に4m間隔で設置

**猿** 専用ガードネット!

ナイロンテグスの養目網でサルが登りにくい! 手足に絡まりやすく、嫌がります!

簡単施工の猿よけ網 張りやすい!

目目が細かいから様々な小動物にも使えます

材質:ポリエチレン、中国製

猿よけ網 FS25C 3m×20m 目合約4.5cm菱目  
申込番号 54203 送料込 6,990円 ネット張りロープ付

**猪** 専用ガードネット!

噛み切られにくく、張りやすい 軽量・強靭ロープ付網! 上下の赤ロープを張るだけ!

再生・中古海苔網の様な塩分がなく、噛み切られにくい

材質:ポリエチレン、ベトナム製

猪よけ網 FS25A 2m×15m 目合約12cm菱目  
申込番号 54202 送料込 5,990円 上下ロープ付

**鹿** 専用ガードネット!

上下の青いロープを張るだけの簡単施工! 軽くて強い、手軽に張って侵入防止!

再生・中古海苔網の様な塩分がなく、噛み切られにくい

材質:ポリエチレン、ベトナム製

鹿よけ網 FS25B 1.7m×20m 目合約16cm菱目  
申込番号 54201 送料込 4,990円 上下ロープ付

問い合わせ JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071



ぎんざんテレビで放送♪

# 地サシ地ショー

Chisun Chishow Cooking

## クッキング

今月の料理

### 「春の和ごはん」

地元の食材を美味しく調理  
辻調理師専門学校卒業、3人の子育て中  
フリーアナウンサー  
谷 夏海さん



#### ①鯛茶漬け (作りやすい量)



##### 【材料】

- ・ご飯…………… 食べたい量
- ・たい (お刺身用) …………… 200~250g

##### 【たいのつけだれ】

- ・濃口醤油……………60cc
- ・煮切りみりん …………… 大さじ3
- ・煮切り酒…………… 小さじ2
- ・砂糖…………… 小さじ1/2
- ・すりごま…………… 大さじ5
- ・ねりごま…………… 大さじ1

##### 【作り方】

- ① 出汁の材料を鍋に入れ、火にかけアルコールを飛ばす。
- ② ボウルにつけだれの材料を入れ混ぜる。
- ③ たいはそぎ切りにする。
- ④ つけだれに3分程度つけておく。
- ⑤ ごはんをよそい、たいの身をのせ、温めた出汁を注ぐ。※煎茶でもよい
- ⑥ トッピングを添えて完成！  
※煎茶をかけるのもおすすめ！

##### ※類似のモノの話題 各地の魚でチャレンジ

- ・熱々の煎茶またはお出汁をかけて、蓋をしめて蒸らして召し上がるのもおすすめ。
- ・まずは丼で、その次にお茶漬けにするという2回楽しめる。
- ・つけだれを覚えたら、ブリや鰻、イカなどどんな魚介類でもアレンジ可能。

#### ②ほうれん草とにんじんの胡麻和え



##### 【材料】

- ・ほうれん草… 2束 (重さの目安 一束200g~250g程度)
- ・にんじん…………… 中1本 (重さの目安 150g程度)

##### 【合わせ調味料】

- ・すりごま…………… 大さじ2
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・濃口醤油…………… 小さじ3
- ・顆粒だしの素… 小さじ1

##### 【作り方】

- ① ほうれん草を洗い、茎と葉に分ける。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 蒸し器ににんじん、ほうれん草の茎、葉の順番にのせ、強火で2分半~3分蒸す。
- ④ ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ボウルに調味料を入れ混ぜ、蒸したほうれん草、にんじんを入れ混ぜて完成！

※蒸すことで栄養を逃がさず、食べられる。

※蒸しすぎは注意!シャキシャキ食感で。

※作り置きにおすすめ。 ※スライサーの話題。

#### ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

##### 鯛茶漬け

港町では定番のお魚のお茶漬けも、他のレシピを知ることが楽しいなと感じました。お刺身が余った時などにオススメです♪

##### ほうれん草とにんじんの胡麻和え

番組では味が染みるように繊維を絶つように千切りスライサーを使用しています。食感を楽しみたい方は野菜の繊維に沿ってスライスするのがおすすめです。



提供：JAしまね石見銀山地区本部



5月の外勤日(ふれあいの日)は  
13日(水)・14日(木)・15日(金)

※5月13日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

#### 年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。どなたでもお気軽にご来店ください。

5月17日(日)

JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は9：00～12：00

JAしまねより石見銀山地区本部版は、バックナンバーでご覧いただけます

<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>



<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>



# 島根うまれの食材レシピしまねウレシピ

## レンジで丸ごと!新玉ねぎの豚肉ときのこの酒蒸し

**材料 (4人分)**  
 新玉ねぎ…………… 3個(400g)  
 しめじたけ…………… 1袋  
 豚小間切れ…………… 200g  
 酒……………大さじ3  
 (フライパンで調理100cc)  
 塩こしょう…………… 3〜4振り  
 A [ ポン酢……………大さじ2  
 オイスターソース…小さじ1  
 カツオパック…………… 1袋(3g)  
 細ねぎ…………… 2本

**作り方**  
 ①新玉ねぎは上下を切り落として皮をはぎ、上の方から6等分になるよう切り込みを入れ、下1/3はつながったままにしておく。  
 ②皿の中央に玉ねぎを3個置き、その周りにしめじたけと豚肉を広げて並べ入れ、酒をかけて、塩こしょうを振る。  
 ③軽くラップをして、レンジ(500w)で10分間加熱する。(又はフライパンに同じように入れ、沸騰するまでは強火で、沸騰したら弱火にして、玉ねぎが柔らかくなるまで蓋をして蒸し焼きにする)  
 ④肉にしっかりと熱が通っているか確認してから、混ぜ合わせたAを全体にかけ、最後に玉ねぎの上にカツオと小口切りにした細ねぎを飾る。



**コメント**  
 ・レンジで簡単!甘くてとろろの新玉ねぎは酒蒸しならではのうまさです!  
 ・3〜5月が旬の新玉ねぎは、生でも辛味がマイルドで食べやすく、加熱すると甘みがグッと引き立ちます。  
**アレンジ**  
 ・肉の替わりにツナ缶やベーコンでも美味しくできます。  
 ・熱々の玉ねぎの上にバターやとろけるチーズをのせて、パワーアップ!

## 味噌ラーメン風豚汁

**材料 (4人分)**  
 豚小間切れ…………… 200g  
 A [ じゃがいも …… 1個(140g)  
 にんじん… 1/2本(60g)  
 チンゲン菜… 1株(250g)  
 もやし…………… 1/2袋  
 B [ 水…………… 800cc  
 生姜(すりおろす) ……ひとかけ  
 にんにく(すりおろす)…ひとかけ  
 中華だし(顆粒)…小さじ1  
 味噌……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ1  
 ラー油……………お好みで  
 唐辛子……………お好みで

**作り方**  
 ①じゃがいも、にんじんは皮をはいで食べやすい大きさに切る。チンゲン菜は軸と葉の部分に分けておく。  
 ②鍋にごま油を熱し、食べやすく切った豚肉を炒め、色が変わったら、Aの材料(チンゲン菜は軸だけ)を加えて軽く炒める。  
 ③油がまわったら、Bを加えひと煮立ちしたら弱火にし、蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。  
 ④アクが出たらすくい取り、もやしとチンゲン菜の葉先を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、しょうゆと味噌を溶き入れる。  
 ⑤器に盛り、お好みでラー油か唐辛子を振る。



**コメント**  
 ・まるでラーメン!?ボリュームが欲しい時の汁にぴったりです!  
 ・しょうゆと味噌は火を止めてから加え、風味をしっかりと残しましょう。  
**アレンジ**  
 ・白菜、キャベツ、えのき、きくらげ、玉ねぎ、ねぎ、にら、大根、トマトなど季節の野菜を組み合わせると!  
 ・中華麺やそうめん、うどん、餃子の皮を加えたり、雑炊にしたりしても美味しいです。

## 健康散歩 For Your Health

## 新生活に知っておきたい おたふくかぜ

JA島根厚生連

冬の寒さがやわらぎ、暖かい日が増えてきました。新年度が始まり、新しい環境での生活がスタートした方も多いのではないのでしょうか。慣れない環境では、知らず知らずのうちに体も心も頑張りすぎてしまうことがあります。疲れがたまると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

今回は、感染症の一つである「流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)」についてご紹介します。

おたふくかぜは、ムンプスウイルスによっておこる感染症です。主に3〜4歳の子どもの多いですが、大人が感染することもあります。大人の場合は症状が強く出ることがあり、合併症も起こしやすいといわれています。

おたふくかぜは、耳の下にある「耳下腺」という唾液を出す組織が腫れることが特徴です。主な症状は、耳の下やあごの腫れ・痛み、発熱、食べ物を噛むときの痛み、頭痛、倦怠感、食欲不振です。通常1〜2週間で症状が軽減しますが、髄膜炎、精



巣炎、難聴などを合併することがあるため注意が必要です。

感染は、飛沫感染(咳、くしゃみ、会話)や接触感染(ウイルスがついた手で口や目を触る)で広がります。発症の約2日前から、耳下腺の腫れが治まるまで(通常5〜7日程度)周囲にうつす可能性があります。

おたふくかぜには特効薬がなく、治療は症状を和らげる対症療法が中心です。感染を予防するために、手洗い、うがい、マスクの着用、タオルの共有を避けるなどの基本的な感染対策を行いましょう。また、予防接種も有効で、かかったことがない方は2回の予防接種を受けることがすすめられています。

おたふくかぜは、1年を通してみられますが、春から夏にかけてやや増える傾向があります。新生活で疲れが出やすい時期でもありますので、十分な休養をとり、日頃の感染対策を心がけましょう。無理をせず、元気に新年度をスタートさせたいですね。



【編集後記】新年度が始まり、新しい環境に身を置かれる方も多いと思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?私もこの3月に広報担当となり、今号より編集に携わることとなりました。島根の農業のことやJAの取り組みなど、皆様に楽しく知っていただけるよう努めてまいりますので、今後とも「しまねびより」をよろしくお願いたします☺(児)