



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～



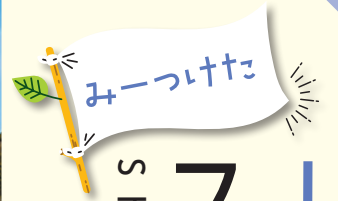
©よい食P



こくしょうこくさん



J.A.しまね いわみ中央地区本部版



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けば水路から水を引き込み、水揚げが悪くぬかるみそうな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。「選別してこ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だそうです。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。



1 JAバンクを装ったメールが届く

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

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

4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう

あれれ!? お金がなくなってる!!!

ガーン

残高0円



1 JAバンクを装ったメールが届く

誰かを「偽のサイト」にアクセスさせて個人情報を盗んでやろう

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♪

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ての!?

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。

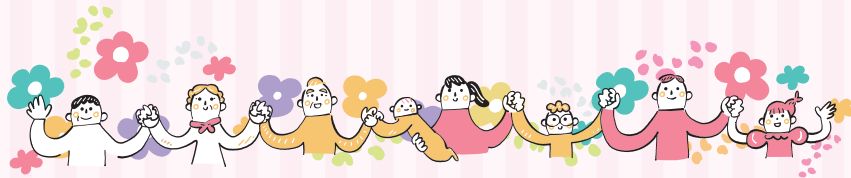
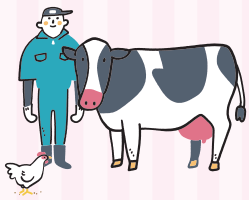
**「おさいふカード」では貯まった
ポイントを募金・寄付できます！**

【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。



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

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

JA YOUTH

島根県農協青年組織協議会

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）

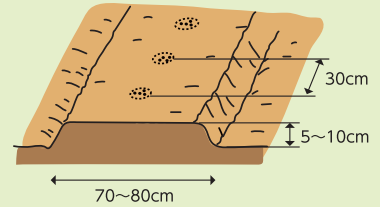
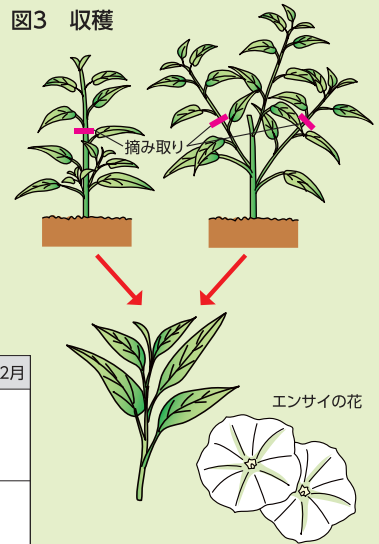


図2 追肥



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

地域貢献活動 寄付金贈呈

おさいふカード失効ポイント による寄附贈呈

JAしまねでは、令和7年度失効ポイントの一部を活用し、子育て支援組織を中心に寄附などにより支援に取り組んでいます。
当地区本部管内では、以下の4団体へ寄附金の贈呈を行いました。



公益財団法人ヘルスサイエンスセンター島根



浜田市社会福祉協議会



日本赤十字社 島根県支部



江津市社会福祉協議会

JAしまね総合ポイント

「おさいふカード」

貯まったポイントどう使うの？



お買い物を ポイントで支払い

いわみ中央地区本部管内では、下記の店舗でのお買い物にポイントが使えます。
レジでの会計前に、おさいふカードを提示いただき、ポイントで支払う旨を伝えてください。

ポイント支払できる店舗

- あぐり中央店 ●あぐり南店
- きんさい市場 黒川店

※いわみ中央管内以外の店舗についてはJAしまねHPをご確認ください。



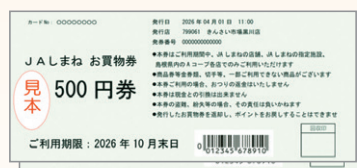
ポイントをお買物券に交換

いわみ中央地区本部管内ではきんさい市場黒川店の発券機または各支店窓口で500円券、1000円券に交換できます。
交換したお買物券は、いわみ中央地区本部管内の下記店舗で使用できます。

お買物券が使える店舗

- あぐり中央店 ●あぐり南店 ●きんさい市場 黒川店
- 平和街給油所 ●(株)オートパルみどり (子会社)

※いわみ中央管内以外の店舗についてはJAしまねHPをご確認ください。



ポイントを 特産品に交換

【交換商品カタログ】の中からお希望の商品をポイントと交換できます。
カタログの閲覧、商品の申し込みは各支店窓口、もしくはJAしまねHPより行えます。

農作業エプロン作り

〜弥栄女性部〜



サミを入れても破れにくい厚地を選び、ダブルポケットや左右のスリットなど、作業しやすいようアレンジを加えたデザインです。作業は和やかな雰囲気が進み、互いに教え合いながら、既製品にはない個性と工夫が詰まった前掛けが完成しました。

また、2月14日には弥栄事業所で「よっちゃんさ

いカフェ」を開催し、さっそく手作りエプロンを身につけ、ゼンざいやコーヒーを来店者に振る舞い、手作りの温かさが伝わるイベントとなりました。



いわみ中央地区本部

春夏野菜栽培講習会開催

〜上府女性部〜

上府女性部（平木幸子部長）は、3月10日に旧上府事業所にて春夏野菜の栽培講習会を開催し、19名が参加しました。講師は営農企画課TACの坂井文幸職員が務め、肥料の基本や野菜ごとの特性、土づくりのポイント、ナス・オクラなど夏野菜の栽培管理について、分かりやすく説明がありました。参加者からは「キャベツの菌核病が発生した畑の土壤消毒の方法は？」、「ニンジンの間引きのタイミングは着色に影響するか？」など、日頃の野菜作りに関する質問が活発に寄せられ、熱心な意見交換が行われました。講習会の最後には農業クイズも実施し、上位正解者には産直野菜のプレゼントが贈られるなど、多に盛り上がりました。

参加者は、今回学んだ知識を活かして、これからはじまる春夏野菜の作付に一層意欲を高めている様子でした。



JA女子大学キャンパスレポート 8期生 卒業証書授与式

3月12日、いわみ中央地区本部にてJA女子大学8期生の卒業証書授与式を執り行いました。1年半にわたり全16講義を受講した14名が、晴れて卒業の日を迎えました。30代から50代の女性が在籍しお米の勉強・干し柿作り・椎茸駒菌植えなどの講義に加え、今回は子牛市場見学・ソーセージ作りなど畜産に関する内容も多く学びました。式では学長より「ここで学んだ食と農の大切さを胸に、今後は農業や地域を支える一員として活躍



してほしい」と激励の言葉が贈られました。卒業生からは「さまざまな年代の方と知り合い、普段できない体験が多くできた」「食に対する興味や関心が高まった」などの感想が寄せられました。また、卒業生の中には、いわみ中央女性部の内部組織である「フレッシュミズ部会」に新たに入会される方もおり、今後はフレッシュミズ部会の活動を通して、さらに地域での仲間作りや交流が深まっていくことが期待されます。



多くのご意見をいただきました

令和7年度冬期 JA座談会を開催しました

令和8年1月26日から2月20日にかけて、管内30会場でJA座談会を開催いたしました。

JAしまねでは、令和7年度から「新たな運営体制の構築」に向けた取り組みを進めており、今回の座談会では、令和7年度上期の事業収支の報告とあわせて、現在の進捗状況についてご説明いたしました。

座談会では、組合員の皆さまから多くのご意見・ご要望をいただきました。いただいたご意見はJA内部でしっかりと共有し、今後のJA運動や運営に活かしてまいります。

主な質問・意見と回答

◎令和8年度概算金見込みについて

質問…令和8年度産米の概算金の予定はどのようになっていますか。最低でも1万円は維持してほしいです。米農家の衰退につながるのでは、ご検討をお願いします。

回答…令和7年度産米については、大口農家の方へ3年間の最低価格を提示しておりますが、令和8年度産米の概算金については現時点では未定です。今後も農家の皆さまが再生産可能となるよう、引き続き取り組みを進めてまいります。

◎米の複数年契約について

質問…報道で新潟では5年契約で米を取り扱うと聞きました。JAしまねでは3年契約があったと思いますが、実際はどのようなのでしょうか？

回答…JAしまねでは、3年契約による契約栽培米を取り扱っております。これは、大口で出荷される方を対象としており、安定した米の数量確保を目的としています。価格が下落した場合でも、概算金9,000円の最低価格保証を行っています。ただし、出荷数量が契約条件を満たさなかった場合には、未達分について1俵あたり2,500円の違約金が発生します。なお、災害等による出荷減少の場合同様、違約金の徴収は行いません。

◎島系84について

質問…新品種である島系84とはどのような品種ですか？

回答…島系84は、島根県で開発された水稲の品種で、正式名



称は「島系84号」といいます。いもち病などの主要な病害に強く、倒伏しにくいという特徴があります。また、粒が大きく、炊きあがりのツヤや粘り、甘みが良好で、食味評価も高いことから、近年注目を集めています。島根県内では主力品種の一つとして普及が進められています。

質問…島系84の栽培に適した地域や条件はありますか？

回答…島系84は、島根県をはじめとした中国地方の気候や土壌に適しています。特に、適度な水管理とバランスの良い肥培管理を行うことで、安定した収量と高品質な米の生産が可能です。耐病性が高いため、減農薬栽培にも適しており、環境に配慮した農業を目指す生産者におすすめです。

質問…島系84の販売価格や需要の見通しはどうですか？

回答…島系84は、その品質の良さや食味の良さから、徐々に評価が高まっています。今後も需要の拡大が期待されており、地元ブランド米としての位置づけも強化されています。ただし、販売価格については市場動向やその年の収穫量、全体の米の需給バランスによって変動しますので、最新の情報はJAや関係機関からご確認ください。今後は、ブランド化や販路拡大の取り組みも進められる予定です。

質問…高温による乳白が発生しているのに、高温耐性の新品種が出れば生産者も飛びつきたい。

回答…高温耐性があるとはいえ、島系84は粒が大きいので、登熟期に十分な水が確保できない場合は品質に影響が出る可能性があります。その点も含めて、各地で実証試験を行い、適切な栽培方法や管理について検討していきます。

◎産直への出荷について

質問…JAとして、農家が作物を作るための支援を今後も続けてほしいです。産直会員向けの講習会はありませんが、より多くの方が参加しやすい講習会や、生産に対する支援があると良いと思います。

回答…現在は、生産部会単位での講習会が中心となつていますが、興味のある方であれば会員以外の方にご参加いただくことが可能です。産直市場では、気象の影響や生産者の高齢化による出荷量の一時的な減少が見られることもあります。生産者を増やすためには仲間づくりも大切だと考えておりますので、興味のある方はぜひ産直講習会などにご参加ください。今後も、より多くの方が参加しやすい講習会や、生産支援の拡充に努めてまいります。

回答…ご意見いただきありがとうございます。縁石への乗り上げ防止や注意喚起につきましては、旗や看板などを設置して注意を促す方法を含め、対応策を検討いたします。安全にご利用いただけますよう、できるだけ早く対応を進めてまいりますので、今しばらくお待ちくださいようお願いいたします。

るよう、旗などを立てて注意喚起することはできませんか。

回答…ご意見いただきありがとうございます。縁石への乗り上げ防止や注意喚起につきましては、旗や看板などを設置して注意を促す方法を含め、対応策を検討いたします。安全にご利用いただけますよう、できるだけ早く対応を進めてまいりますので、今しばらくお待ちくださいようお願いいたします。

◎新たな運営体制について

で、どうぞよろしく願いたします。

質問…新たな運営体制の取り組みについて、進捗が遅いのではないかと感じています。また、改革によって組合員にどのような影響があるのか、事前にしっかりと伝えてほしいです。

回答…管理部門の集約は、主に内部の体制変更となるため、組合員・利用者の皆さまへの直接的な影響は少ないと考えております。ただし、現在は検討段階であり、現時点で具体的な影響についてご説明することは難しい状況です。今後、次の総代会までに内容を整理し、次のステップへ進めてまいります。

◎JA各施設の更新について

質問…三隅支店とAコープは共同でトイレを利用していますが、トイレが暗いと感じるのも、もっと明るくきれいにしてほしいです。

回答…三隅支店とAコープでは、トイレを共同で利用いただいております。ご意見のとおり、トイレ内が暗く感じられることについては、今後LED照明への切り替えを計画しております。また、通路の照明を消している場合、より暗く感じることもあるかもしれません。今後も、より快適にご利用いただけるよう、環境の改善に努めてまいります。

◎自動車共済レッカー・ロードサービスについて

質問…自動車事故を起こし、自動車共済のレッカー・ロードサービスを利用しました。大変助かりましたので、もっと多くの方にPRされたら良いと思います。

回答…このたびは、自動車共済のレッカー・ロードサービスについてご感想をお寄せいただき、誠にありがとうございます。今後もパンフレットや広報誌、ホームページ、店舗のご案内など、さまざまな方法を通じて、より多くの組合員・利用者の皆さまにロードサービスの内容を知っていただけるよう、積極的にPRに努めてまいります。今後とも、安心してご利用いただけますようサービスの向上にも取り組んでまいります。

◎JA全農島根農機サポート(株)の営業時間について

質問…農機サポートセンターの営業時間短縮について、農繁期対応など組合員・利用者へ迷惑がからない対応してほしい。

回答…農業機械事業につきましては、令和8年4月より全営業所がZMS(JA全農島根農機サポート)の就業体制に統一され、営業時間もこれに合わせて変更となります。

農繁期にはこれまで通り、組合員・利用者の皆さまのご要望に応じて柔軟に対応し、作業や営農に支障が出ないよう十分配慮いたします。今後も、皆さまに安心してご利用いただけるよう努めてまいりますので、ご理解とご協力をより多くお願いいたします。

◎ATMの利用について

質問…休日(土・日)に硬貨の入出金できません。土日でも硬貨が使えるようにしてほしいです。

回答…ご不便をおかけしており、誠に申し訳ございません。現在、休日(土・日)に硬貨の入出金ができない状況について、改善に向けて検討を進めております。開始時期など詳細が決まり次第、改めてご案内いたします。今しばらくお待ちください。よろしくお願いいたします。

質問…上府ATMの前に縁石があり、車が乗り上げてしまうことがあります。縁石に気づいてもらえ

質問…地区本部を残しても、地区本部として機能しないのであれば意味がありません。さまざまな組合員組織の今後のあり方についての検討が進んでいないようですが、それを先に進めないと地区本部制廃止の議論も進まないのではないのでしょうか。

回答…特に営農部門を中心に、行政との連携も必要のため、地区本部の機能は引き続き残す方針です。今後は、広域的な連携についても検討を進めてまいります。また、組合員組織のあり方については、現時点では具体的な議論が進んでいない状況ですが、今後は組合員・利用者の皆さまのご意見も伺いながら、検討を進めていきたいと考えております。



島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

野菜を栽培する前に緑肥を作ってみませんか？

【メリット1 土づくり効果】

緑肥栽培後にすき込むことで、養分の供給、作土の軟化、保水性及び透水性の改善等多くの恩恵が得られます。

(例)

- マメ科 (ヘアリーベッチ) : 根粒菌が窒素固定するので肥料代を抑えられます。
- イネ科 (ソルゴー) : 根が深く張るため排水性が良くなります。

【事例報告 (ヘアリーベッチ後のキャベツ栽培)】

○耕種概要

- 緑肥 (品種:まめ助) 6月上旬播種、7月下旬すき込み
花が咲く前 (草丈70cm) のときフレームモアで刈り取り、その後すき込み (耕耘)
- キャベツ (品種:夢いぶき) 8月下旬定植、12月下旬収穫
- 緑肥区:基肥の堆肥を「ヘアリーベッチ」で代替
慣行区:基肥の堆肥は「ふりかけ堆肥eco」を200kg /10a
施用
各区とも栽培期間中はJAの栽培暦のとおり栽培



(図) 順調に生育したヘアリーベッチ

○結果

	平均重量
緑肥	1,988g/株
慣行	1,162g/株

慣行区でも良いサイズでしたが緑肥区は更に良い結果に!
(各区20株の平均)

【メリット2 連作障害の軽減】

特定の野菜を連作すると、土壌中の病原菌や有害センチウの密度が高くなったり、土壌養分の均衡が崩れたりすることで障害が生じます。一度発生するとほ場全体に広がり、農薬散布では防除も困難です。

障害に対応した緑肥を栽培することで被害を軽減することが可能です。

(例)

- ヘアリーベッチ : 青枯れ病 (ナス科等)
- エンバク (ハイオーツ) : 根こぶ病 (アブラナ科等)



(図) キャベツの根こぶ病

※対応する緑肥を栽培することで、完全に病気を防げるわけではありません。薬剤防除や土壌pH調整等と併せて対策しましょう。

※栽培する緑肥によって効果が異なります。興味がある方はお近くのJAか当センターへお問い合わせください。

参照: 農研機構 緑肥利用マニュアルー土づくり減肥を目指してー

今月からJAしまねいわみ中央地区本部 各部署・各支店を紹介していきます

営農経済部 農産課・特産課・営農企画課

営農経済部は 営農経済部長のもと、31名の職員が『生産者の所得向上と持続可能な農業を支援する役割』を目指して日々奮闘しています。

農産課

米穀・野菜（玉ねぎ・キャベツ・あすっこ等）

生産者宅を訪問し作物の生育状況や出荷量の確認・打ち合わせを行い、販売に必要な情報収集を行っています。異常気象への対応や出荷調整、品質チェックを行っています。



営農企画課

きんさい市場

きんさい市場では会員生産者が直接、新鮮で旬な農林産物の出荷を行い、地産地消に貢献しています。

担い手対策(TAC)

専任職員が担い手農家へ訪問し、相談、提案活動を行っています。

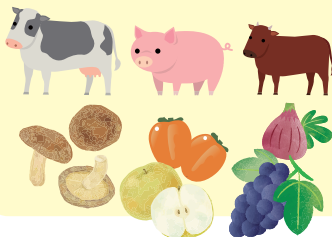


他にも生産物の販売精算、宅配等の対応を行っています。

特産課

畜産物や果樹など地域の特産品の生産振興、出荷調整、品質管理、販売促進などを行っています。生産者への技術支援や指導、市場調査を通じて高品質な特産品づくりをサポートし、消費拡大や付加価値向上を目指します。

特産（椎茸）・畜産（酪農・肉豚・子牛）・果樹（ぶどう・西条柿・梨・いちじく等）



浜田支店

JAしまね浜田支店は、支店長をはじめ業務課13名と渉外課7名の合計21名で営業しております。窓口では、共済・貯金、ローンなどのご相談を承っております。また、浜田支店渉外課には投信アドバイザーもあり、NISAのご相談を受け付けております。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



令和8年GW『支店・事業所窓口』および『ATM』営業案内

店 舗 ・ A T M		5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
支店・事業所 各窓口		通常どおり営業します	営業をお休みします				
A T M コ ー ナ ー	浜 田 支 店		9:00 } 18:00	9:00～17:00			
	シティパーク浜田			9:00～17:00			
	浜 田 西 支 店			休止します			
	長 浜 A T M 店 舗			9:00～17:00			
	美 川 A T M 店 舗			休止します			
	浜田東 A T M 店 舗			9:00～17:00			
	上 府 A T M 店 舗			休止します			
	江 津 支 店			9:00～17:00			
	A コ ー プ ご う つ			休止します			
	江 東 A T M 店 舗			9:00～17:00			
	江 津 西 A T M 店 舗			休止します			
	三 隅 支 店			9:00～17:00			
	虹のホールみすみ前			休止します			
	金 城 支 店			9:00～17:00			
	波 佐 A T M 店 舗			休止します			
	雲 城 A T M 店 舗	9:00～17:00					
弥 栄 事 業 所	休止します						
旭 事 業 所	9:00～17:00						
市 木 A T M 店 舗	休止します						

【ご注意】当地区本部以外のJAしまねATMについては、ATMコーナーにより営業日、営業時間が異なります。詳しくはJAしまねホームページをご覧ください。

人事異動のお知らせ

【退職者】

令和8年3月31日付

氏 名	現部署・役職	職員区分	備 考
佃 真緒	浜田西支店 渉外課 LA	正 職 員	依願退職
山本 朋子	浜田支店 業務課	有期雇用職員	依願退職
佐々木清繁	営農経済部 特産課	有期雇用職員	期間満了

【地区本部内異動】

令和8年4月1日付

氏 名	新部署・役職	職員区分	現部署・役職
米原 裕之	本店付 企画総務部総務課付 (いわみ中央JA葬祭センター(出向))	正 職 員	三隅支店 業務課 課長
石本 達也	三隅支店 業務課 課長	正 職 員	三隅支店 業務課 課長補佐
楨本 譲治	営農経済部 農産課	正 職 員	営農経済部 あぐり南店
長岡 涉	営農経済部 あぐり南店	正 職 員	営農経済部 農産課
岡本 慎也	営農経済部 営農企画課	正 職 員	(正職員登用)
平坂 千春	本店付 企画総務部総務課 (いわみ中央駐在)	正 職 員	(正職員登用)
藤田 真帆	浜田西支店 業務課	正 職 員	(正職員登用)
古和 恵理	営農経済部付 浜田市農林業支援センター(出向)	パート職員	いわみ中央統括支店 金融課

【本店・地区本部間異動】

令和8年4月1日付

氏 名	新部署・役職	職員区分	現部署・役職
吉原 準二	本店 信用共済推進西部支援センター長補佐	正 職 員	営農経済部付 浜田市農林業支援センター(出向)

【新規採用者】

令和8年4月1日付

氏 名	新部署・役職	職員区分
日向 洋輔	本店付 企画総務部総務課 (いわみ中央駐在)	正 職 員
渡辺ゆう奈	本店付 企画総務部総務課 (いわみ中央駐在)	正 職 員
渡邊 淳志	本店付 企画総務部総務課 (いわみ中央駐在)	正 職 員



2026年度 ふれあい農業体験塾 参加者募集

開催期間：令和8年5月～令和9年2月

- 5/10日(日) 田植え体験 (予備日5/17日)
- 6/14日(日) 田んぼの生き物調査
- 9/27日(日) 稲刈り体験
- 10/25日(日) 柿の収穫
- 12月 収穫祭
- 2月 椎茸原木駒打

申込締切
4/30(木)

いわみ中央地区本部では、JAの食農教育の一環として農業体験をとおり、次世代を担う子どもたちや、子育て世代に『食』と『農』の大切さについて理解を深めてもらうために『農業体験塾』を開催しています。

対象 いわみ中央地区本部管内の小学生 **参加費** 無料 (内容によってはいただく場合があります)

お申込み **メールによる申込み**
 ✉ fureai.iwc@ja-shimane.gr.jp
 ※メールをいただいた方へイベントごとに上記アドレスからメールで詳細を送ります。メールが受信できるように設定をお願いします。

住所、電話番号、保護者氏名・ふりがな、お子様の名前・ふりがな、年齢をお知らせください。

問い合わせ先：☎ 0855-22-0202 JAしまねいわみ中央地区本部 企画総務部 ふれあい課

『おさいふカード』会員様へ

優待割引

メガネ 補聴器

8%OFF 5%OFF

メガネ一式 13,200円～

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

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

令和8年 5月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

8日(金)	9時～14時	あぐり南(金城)	21日(木)	9時～12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前
11日(月)	9時半～14時	Aコープあさひ	25日(月)	9時半～14時	Aコープみすみ
12日(火)	9時半～14時	Aコープみすみ	28日(木)	9時半～14時	Aコープあさひ
18日(月)	9時半～14時	Aコープやさか			

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

年金相談会

5月15日(金)
三隅支店
午後3時から
午後7時まで

ローン休日営業開催中!

令和8年5月
9日・23日

受付時間／9:30～15:00
お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741
Tel (0855) 22-8816 Fax (0855) 22-0203

住宅ローン、マイカーローン...ほか
いわみ中央地区本部 1階浜田支店でお待ちしております!!

©よりぞう



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

1	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
〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「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

（評）何も口にはしないのだけど、食事にいつも二膳の箸が並ぶことに、感謝しているのである。平凡な幸せである。

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

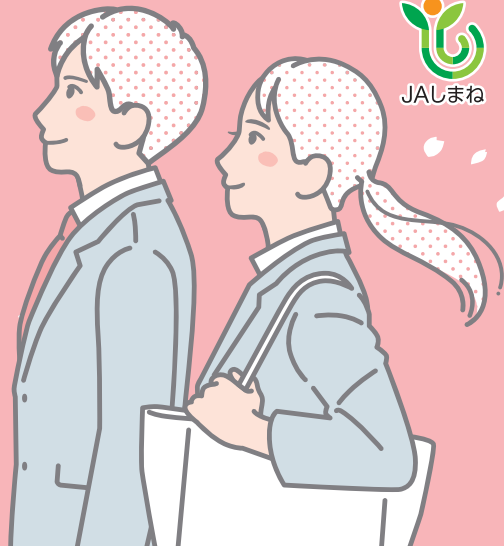
最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・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



JAL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。

JAL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
JAL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
JAL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

JAL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、JAL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。

島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

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
 ・肉の代わりにツナ缶やペ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 [ジャガイモ …… 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。

しまねびより



JALしまね
 公式ホームページ
 JALしまね
 検索

健康散歩 For Your Health

新生活に知っておきたい おたふくかぜ

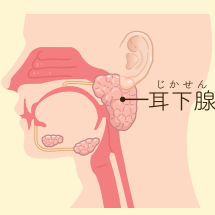
JA島根厚生連

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なることもあり、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ことと思いますが、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)

2026年4月15日付発行(月1回発行)
 編集/JALしまね ふれあい広報課・いわみ中央地区本部
 発行/島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部 ふれあい課
 〒697-0024 浜田市黒川町3741番地 TEL.0855-22-0202 FAX.0855-23-3184