

JA しまね ひより

2025

4

April
Vol.109

Shimane
Biyori



特集

健康のために、全世代で もっとお肉を！



YouTube



Instagram



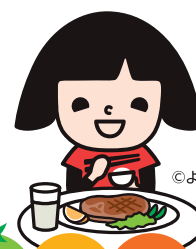
LINE



Facebook



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね くにびき地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

おみ かずひさ
尾見 和久さん(52歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町伊後向ヶ丘で野菜苗や野菜などの生産に取り組む尾見和久さんにお話を伺いました。



少量多品目で

島内のニーズに合わせる

島根半島の北方、40〜80キロの日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。農業といえば水稲や畜産が中心で、本格的に野菜を生産する人は少数です。そのため、島内で売られている野菜は島外から



尾見さんのほ場とハウス

仕入れてきたものが多く、船の運航状況によっては流通が左右されることも。尾見和久さんは島内で求められているものを安定供給しようとニーズに合わせて、少量多品目で野菜や果樹、野菜苗などの生産に取り組んでいます。尾見さんは松江市の農業高校を卒業後、隠岐の島町に戻り土木建設会社で働いていましたが、母親が体調を崩したことや地元のために貢献できることはないかと考え5年ほど前に就農しました。現在は父親の博久さんとともに農業に取り組んでいます。

できる限り農薬を抑えて

安心でおいしい野菜づくりを目指す

できるだけ農薬を使う回数を減らした生産を意識



白ネギを収穫する尾見さん。軟白部分を伸ばす方法を試行錯誤しているそう

しているとい

う尾見さん。

農薬を基準内

で有効的に使

いつつ、シユ

ンギクを混植

して害虫被害

を防ぐなどコ

ンパニオンブ

ランツの力も

借りていま

す。この他に

も太陽の熱を

利用し、地温

を温めて土の中

の害虫や病原菌

、雑草を抑える

太陽

熱消毒を行って

います。土壌消毒

をするようになっ

たのにはこんな

経験が。タマネギ

苗を育てる際に

立ち枯れ病や発芽

不良に悩んでいた

際に、一度試して

みたところ5割程



伐採した木で作った炭を重機で移動させる尾見さん。炭は土壌に混ぜて病害虫避けや土の保湿に役立っています

す」と話します。

で次に何か起きたときに対応に悩まずに済むんで

収量が落ちてしまう。一度、土をリセットすること

なくんかは根こぶ病になってしまっていると回復すること

をリセットするように。尾見さんは「特にキュウリ

なリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

をリセットするそう。それから太陽熱消毒で土の状態

加工品づくりも隠岐の島町産で



そば工房おみ。現在、店舗では事前予約制で隠岐そばを提供しています

尾見さんの畑の近くには

「そば工房おみ」の看板を掲げた建物があります。これは父親の博久さんが30年前に農業を行いながら立ち上げた郷土料理「隠岐そば」を提供する店舗兼加工場。「そば工房おみ」では、とにかく島のもので作ることにこだわり、尾見さんが種まきから収穫まで行ったソバと島内で生産されたソバを使い、隠岐の島町産100パーセントの蕎麦を製造。そのほとんどが島内で消費され、昨年末は約7000食分を作り多くの

人のお腹を満たしました。

また、昨年には加工場を整備して漬物の営業許可を取得し、漬物製造にも取り組んでいます。付加価値が付くことで単価があがった他にも良いことが。これまで、形の悪い野菜などは販売に向かないため、やむを得ず廃棄していましたが、漬物用として活用できるようになりました。「見た目が悪くても漬物にすれば気にならなくなりそうです。そのため廃棄する野菜がかなり少なくなりましたね」と尾見さんは話します。



今季最後のダイコンの酢漬けを仕込み中

「考えること」が忙しい毎日の息抜きに

年間を通して約70〜80種の野菜などを生産する尾見さんは、息をつく暇もないほど次から次へと作業に追われ休みのない日々を過ごしています。収穫や剪定などの作業で腿鞘炎になったこと



使いやすいように改良した荷台

も。そんななか、農機を修理したり野菜のコンテナを積みやすいように配達用の車の荷室を改良したりなど考えて手を動かすことが良い息抜きになっているそう。尾見さんは「結局作業になってしまいがちが、一番楽しめると言えば楽しみ。試行錯誤しながら次どうしようかなと考えるのが好きなんです」と笑みをこぼします。

島で作った新鮮な農産物を島の人たちに届けていく

たくさん野菜などを島内に流通させているなかでも、やはり普段使うことの多いトマトやキュウリ、ナス、タマネギなどの品目の需要が高いそう。島の中で求められているものを安定して供給できるように取り組む尾見さんの目標は地産地消。「ブランド化して島内から本土などへ出すのもひとつの考えですが、やっぱり原点は地産地消。島で作ったものを島

の人たちで消費しても

らい、中間コストのかららない新鮮なものをお届けしていくのが一番の目標」と意気込みます。さらに、品種・品目を増やしていくこ

とを視野にいている尾見さん。今年は収穫物が減る10月後半から12月にかけて収穫シーズンを迎えるキウイを商品として販売していけるよう、樹を這わす棚づくりなどに挑戦しています。尾見さんは「トウモロコシや追熟のいらないサツマイモなど品種・品目を増やしていきたいですが年間の栽培計画のバランスを考えないといけない。これは今後の課題でもあります」と話します。

現在、隠岐の島町では関係機関が連携し、町内産の野菜を生産する新規就農者の募集に力を入れています。尾見さんの取り組みが、これから野菜生産を目指す人たちの道しるべになっていくことでしょう。取り組みが広がり、町内産の農産物であふれるのもそう遠くない未来かもしれません。

尾見さんが育てる農産物

尾見さんが栽培する野菜や漬物は、島内のスーパー「サンテラス」や港近くの直売所「あんき市」で販売されています。普段使いする野菜も人気ですが、中でも好評なのは8月頃に出荷するメロン。品種は「タカミメロン」で網の張りが良く糖度も高いのだそう！要チェックですね😊🌟





健康長寿の道は お肉から！

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

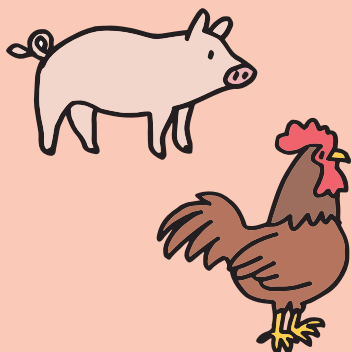
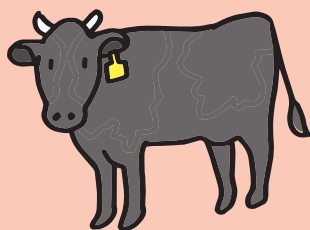


1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準（2020年）」（厚生労働省）によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

健康のために、 全世代で もつとお肉を！



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

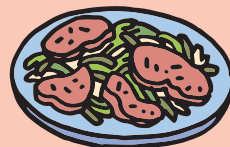
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹（約170g）だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分（非ヘム鉄）よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



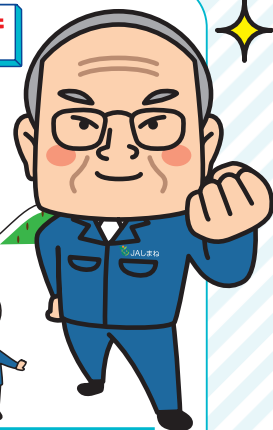
現場の声を
もっと聞きたい

JAしまねの石川寿樹組合長は本店常勤理事は、JA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。

巡回の様子を収めた
動画はコチラから



組合長が行く！



今回の
訪問先

JAしまね島根おおち地区本部管内

●新田良次さん・良作さん

●農事組合法人鹿子原、●服部信彦さん・眞典さん



良次さん（前列右から2番目）、良作さん（前列右）と
日高専務（左）ら



良次さん

この地域では美味しい米ができる。今後は肥料成分なども考えて、コンクールに出せるような米を作りたい。

「米は日本の主食であり農地を守る面で一番向いている作物だが、大きな投資がある」と話し、これから米作りを目指す人材に向けた支援策を要望しました。

新田良次さん・良作さん

新田良次さんは、県外の大学を卒業後、島根県ふるさと財団の研修制度を活用し邑南町にUターン。父親の良作さんと有機米を生産し、昨年からは事業承継を進めています。良次さんと良作さんとは、地域で農業の仲間を増やそうと研修生の受け入れを検討していることや関東圏での有機米需要、中山間地で作られた米の価格の在り方などについて意見交換しました。良次さんは「米は日本の主食であり農地を守る面で一番向いている作物だが、大きな投資がある」と話し、これから米作りを目指す人材に向けた支援策を要望しました。

農事組合法人鹿子原



同法人の池本組合長（左から2番目）らと活発に
意見を交わしました

農事組合法人鹿子原は、地域の農地保全のため平成27年6月に前身の営農組合を法人化し誕生。現在は、管内のブランド米「石見高原ハーブ米」や県オリジナルブドウ「神紅」の生産の他、水稻の作業受託をしています。鹿子原集落全戸で構成する同法人は、県無形民俗文化財に指定される「鹿子原の虫送り踊り」の継承や休日の草刈り作業などを通して地域の若い世代とも交流し結束力を強めています。同法人の池本義雄組合長と日野原利郎さん、森上寿さん、秋田弘昌さんとは、人手不足の課題や備蓄米放出の影響、今後の米価動向などについて意見を交わしました。

服部信彦さん・眞典さん



育苗ハウスで信彦さん（左）と眞典さん（左から3番目）、
日高専務（左から4番目）ら



眞典さん

まずは技術承継や慣れることからだが、5年以内に法人化するのが夢。大きい会社になりたい。

服部信彦さんと息子の眞典さんは、JAやホームセンター向けの野菜苗を中心に生産する他、JA広域育苗施設の管理も請け負っています。今年4月には3月に邑南町の農業研修制度を修了した眞典さんへ事業承継する予定です。信彦さんと眞典さんには、Uターンし農業を継いだ経緯や野菜苗生産の魅力、人気の高い野菜苗などについてお話しいただきました。信彦さんは「子ども自らが野菜を育て収穫する喜びを感じるきっかけ作りとして、関係機関と連携しながら『食農教育』に力を入れてほしい」と要望しました。

3月4日に行った今回の訪問について、石川寿樹組合長は諸般の都合により欠席いたしました。このため、今月の「組合長が行く」に組合長の一言を掲載できませんこととお詫び申し上げます。



令和6年度水稻生産者決起集会を開催



島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは2月28日、「異常気象に負けない良質米生産・収量向上を目指して」をテーマに令和6年度水稻生産者決起集会を開きました。出雲市の当JA営農経済本店をメイン会場に、県内10会場とウェブでつなぎ生産者や県、JAの担当者ら約320人が参加しました。

基調講演では、月刊食糧ジャーナルの鶴田裕編集部長が今後の米動向や価格への消費者理解、産地戦略について説明。島根県農業技術センターは、令和6年産米の栽培状況を踏まえた健苗育苗やイネカメムシ対策など栽培の7つのポイント、土づくりなどについて情報提供しました。

その後、株式会社わなかの生越大地代表取締役が大会宣言を読み上げ、良いお米の安定生産・安定供給に向け意識統一を図りました。

また、「第63回島根米品評会」と「令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト」の表彰式を行いました。



令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト

◆島根県知事賞

農事組合法人高松西部営農組合（出雲・653kg/10a）

◆島根県農業協同組合代表理事組合長賞

南高松営農組合（出雲・641kg/10a）

◆島根県養鶏協会会長賞

株式会社わなか（石見銀山・632kg/10a）



大会宣言をする株式会社わなかの生越代表取締役



第63回島根米品評会【島根米総合】

◆農林水産大臣賞

梅木達也（雲南・コシヒカリ）

◆全国米麦改良協会会長賞

農事組合法人中丁（雲南・ヒメノモチ）

◆全農会長賞

藤原昌弘（雲南・改良雄町）



第43回シマネセントラルショーを開催



県内の酪農家で組織するシマネ・ホルスタイン・クラブは3月22日、松江市の島根中央家畜市場でホルスタイン種牛の共進会「第43回シマネセントラルショー」を開きました。未經産部門と経産部門のグランドチャンピオンから選ばれる総合グランドチャンピオンには経産部門グランドチャンピオンの簸川地方乳牛改良研究会の河村保志さんの「リバービレッツジ サイドキツク プリティー」が、未經産部門のグランドチャンピオンには同研究会の和田健敏さんの「M」B サイドキツク フレーク」が選ばれました。

月齢や産次に応じて6部に分けられ、県内から20頭が出品。乳用牛らしい体型、乳房の発達具合やバランス、肋の張りなどをポイントに審査しました。

審査員を務めた一般社団法人家畜改良事業団岡山種雄牛センターの栗田篤次郎は「首、肩の移行や肋の方向性が優れており、乳用性にあふれるチャンピオンにふさわしい牛だった」と講評。河村さんの息子の博文さんは「繋ぎ飼いで個体管理し、共進会に出す牛にはプラスでエサの量を細かく調整して体づくりをした。自信をもって出せる牛が出せたのでうれしい」と話しました。

同クラブの福岡聖治会長は「今年10月には北海道で第16回全日本ホルスタイン共進会が開かれ、県内酪農家をはじめ出雲農林高校も出品する予定だ。本日の共進会やさまざまな交流の場を通じて全日本ホルスタイン共進会への機運を高めていきたい」と話しました。



総合グランドチャンピオンに輝いた「リバービレッツジ サイドキツク プリティー」と河村博文さん（右）

各部の首席は次のとおり。

未經産部門

- カーフの部＝和田健敏（簸川地方乳牛改良研究会）
- 第1部＝和田健敏（〃）
- 第2部＝島根県畜産技術センター（島根県）
- 第3部＝河村保志（簸川地方乳牛改良研究会）

経産部門

- 第4部＝河村保志（〃）
- 第5部＝河村保志（〃）



「1日も早く消費者のもとに」 たまごの生産再開へ



昨年10月に鳥インフルエンザが発生した有限会社旭養鶏舎は3月21日、当JAの石川寿樹組合長を訪れ、たまごの生産を再開したことを報告しました。

同社では鳥インフルエンザ発生を受けて約40万羽を殺処分。その後、鶏舎の洗浄・消毒を繰り返し行い、県や家畜保健所による検査、2月下旬のPCR検査を経てウイルスの完全消滅を確認したことで再開に踏み切りました。3月6日に若雌鶏2万羽、12日に初生雛4万羽を導入し、来年3月には以前よりも約5万羽多い45万羽を飼養する計画です。

また、衛生管理強化のため鶏舎の施設を改修し「二度と発生させない」という強い意識で生産にあたっています。

同社の竹下正幸会長は「鶏の殺処分に対する思い、消費者に対する感謝の気持ちを胸に役員・従業員の全員が早期再開に向け今日まで頑張ってきた。1日でも早く消費者の皆さんにたまごをお届けすることが私たちの使命だ」と言葉に力を込めました。



産み始めたばかりのたまごを石川組合長に手渡す竹下会長（左）

なお、JAグループ島根は2月下旬、これまで安心・安全な島根県産たまごを消費者に届け続けてきた同社を応援しようと役職員らで募った激励金250万円を贈りました。



オレンジワイン第2弾 「橙雲 甲州 オランジュ」販売始まる！



株式会社島根ワイナリーは3月3日、オレンジワイン第2弾となる新商品「橙雲 甲州 オランジュ」を発売しました。

オレンジワインは白ワインのスッキリした味わいと赤ワインの渋みを持ち合わせ、どんな料理とも相性が良いのが特徴。同社は2年前に初となるオレンジワイン「出雲デラウェア オランジュ」を発売。アジア最大のワインコンクール「サクラアワード2025」で金賞を受賞するなど高い評価を受けています。

第2弾の「橙雲 甲州 オランジュ」は、県内で生産量の多い益田市産ブドウ「甲州」を100%使用し、赤ワインと同じ製法で醸造。フルーティーな香りとスッキリした甘みの爽やかな口当たりが楽しめるワインに仕上がりました。

同社製造課の倉橋直樹課長は「和食や肉料理とも相性が良いのでぜひ食事に合わせて味わっていただきたい」とPRしました。



新商品「橙雲 甲州 オランジュ」をPRする倉橋課長



令和6年産島根米求評懇談会を開催



JAしまねは2月27日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和6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18社や島根県、JAなどから約60人が参加。取引先による令和6年産島根米の評価や令和7年産米の販売に向けた意見交換を行いました。

JA全農米穀部から全国の令和6年産米穀情勢について説明があった後、当JAから令和6年産島根米の生産・集荷状況や令和7年産に向け品種別作付目標、集荷対策、消費拡大対策などについて報告しました。

意見交換では、取引先卸から「集荷率を高め、希望数量をしっかりと出してほしい」「島根米は品質が安定しており高評価を得ている」「集荷率向上に向けできることがあれば協力したい」など意見・要望がありました。また、米を安定的に確保するため複数年契約の提案もありました。

当JAの日高光弘専務は「集荷率を向上させるため取引先卸の皆さんと一体となって取り組んでいきたい」と呼びかけました。



主催者を代表しあいさつする日高専務



（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🍀」

つながろう🍀

まもろう🍀

かわらう🍀

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



良い地域づくりに貢献していきたいと考えています。
今後は新たな活動にも積極的に挑戦し、地域の活性化に努めていきます！



JAしまね隠岐どうぜん女性部は、現在62人で活動しています。また、海士町連合婦人会の会員としても活動に取り組んでいます。
主な活動は、母の日の集い、産業文化祭でのお弁当の販売、海岸美化運動、健康教室、エコッキングなどです。

これからも地域に広く目を向け、自分たちに出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。さらに、地域の方々ととの交流を大切にし、助け合いの輪を広げながらより



一所懸命青年連盟



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

委員 黒田 慎さん



島根県農協青年組織協議会委員の黒田慎さん（36）は、地元の高校（普通科）を卒業後、他県で農業とは全く違う職業に就いていました。就農するにいたったのは、父親と一緒に農業をしていた叔父さんが亡くなり、父親から一緒に農業をしないかと誘われたことがきっかけでした。
平成27年に就農し今年で9年目、有限会社黒田農場では斐川町直江を中心に耕作面積約70haで米・麦・大豆などを栽培しています。ドローンやトラクター・田植機に取り付けできる自動操舵を積極的に導入し、正確性や効率性に努めています。
農青連には、就農後すぐに地元のJA職員から誘われて加入。黒田さんは「農青連の活動や交流を通じて、スマート農業の技術や情報を発信・共有し、島根の農業を盛り上げていきたい」と熱く語りました。



連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

〔品種〕

つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ケンタッキーワンダー」（各社）など、つるなし種は「ベストクローブキセラ」（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

〔畑の準備〕

連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき（植え付け）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

〔種まき〕

つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉（図3）が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。

〔誘引〕

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図4）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

〔追肥〕

草丈20cmの頃にマルチをめくって1平方m当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水（かんすい）を行います。

〔病害虫の防除〕

つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

〔収穫〕

開花後10～15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさを気温の低い朝に収穫します。

栽培カレンダー（サヤインゲン）

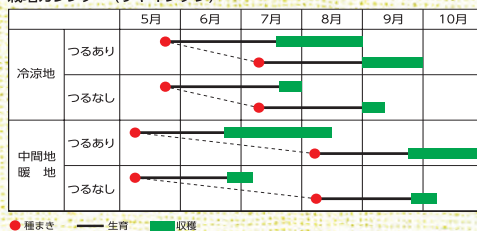


図1 畑の準備



図2 畑の準備2

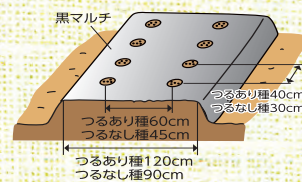


図3 葉の名称

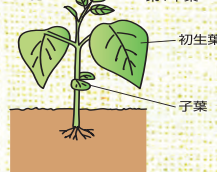
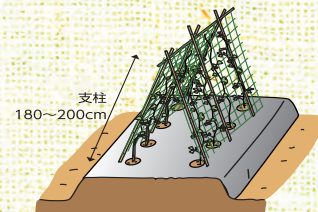


図4 支柱立て（つるあり種）



4月よりJAしまねホームページにて

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」の連載

を開始いたします※ぜひご覧ください※ 今月は「葉ネギ（小ネギ）」!



理事会情報（2月28日開催）

- ①東・中部米集約倉庫の建設について
- ②令和6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
- ③自動車燃料事業会社化の今後の対応について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤令和6年度末決算見込（第2次）について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦斐川地区本部 斐川西支店（仮称）の新設について

- ⑧大口貸出について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑩令和7年度における各種限度額について
- ⑪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
- ⑫令和7年度新規職員の採用方針について
- ⑬令和7年度内部監査計画について

理事会情報（3月28日開催）

- ①令和7年度県域品目販売手数料の設定について
- ②令和7年度「JAしまね農業振興支援事業要項・要領」について
- ③令和7年度補助事業の実施について
- ④令和5年度飼料用米の最終精算について
- ⑤令和7年度以降 島根米契約栽培取引への取組について
- ⑥島根米需要拡大事業の生産者拠出方法の変更について
- 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7年度の年次運用方針について
- ⑨令和7年7月12日付 機構改革の実施について
- ⑩第4次中期経営計画および令和7年度事業計画について
- ⑪バーゼルⅢ最終化に伴う自己資本比率算出要領の改正について

- ⑫子会社等に関する各種協議・報告について
- ⑬令和7年度固定資産取得・処分計画について
- ⑭組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑮令和7年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑯出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑰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
- ⑱常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑲令和7年度「JAしまね地域貢献活動」について
- ⑳令和7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
- ㉑育児・介護休業法の改正に伴う関連規程の一部改正について

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



「さんちよく営農塾」開講 売れる野菜作りで地域を活性化！



挨拶する新宮塾長

くにびき地区本部は3月12日、東出雲町にある中海干拓研修センターにおいて「さんちよく営農塾」の開講式を行いました。

同塾は今回で10期目。農業に関心があり、品質の農産物を生産し、JAグリーンや地元スーパー等の産直コーナーへの出荷を目指す方を対象に募集。基礎知識と圃場実習、模擬出荷体験などの内容で、9ヵ月にわたって研修します。

当日は、塾生17名のうち13名が出席。冒頭、塾長を務める新宮紀彦営農経済部長が「営農塾を通して良品質な野菜作りができるよう、知識と技術を習得してください」と挨拶しました。

第1回目の講義は、株式会社山陽種苗の平田和哲生産指導部長を講師に、「ジャガイモの栽培方法」について学習。講義では、定植後芽が出てから2ヶ月後に試し掘りをするなどの説明がありました。

引き続き圃場へ移動し、晴天の下、ジャガイモの植え付け実習に熱心に取り組みました。

今回初めて受講した伊藤万耶さん（浜乃木町）は「同塾でしっかり学んで、今後JAの産直へたくさん出荷していきたい」と語りました。

同塾は、12月までに全18回の講義を予定しています。



総会の様子

産直コーナーの更なる発展を誓う！ 産直出荷者協議会が総会を開催



挨拶する野津会長

くにびき農産物直売コーナー出荷者協議会（野津喜洋会長・1,112名）は3月4日、営農総合センターで第27回代議員総会を開催し、各支部の代議員総数66名のうち33名が出席（委任状20名）しました。

初めに野津会長が「相変わらずの生産資材の高騰による厳しい生産状況や、夏の猛暑の影響により出荷量が安定せず、天候の厳しさを感ずる年となりました。このような状況の中でも、消費者の皆様へ新鮮で安全な農産物を届けることを大切に、より良い体制を築いていきたいと思います」と挨拶。続いて、来賓として出席した越野浩昭本部長が「多くの会員で組織する本協議会は、地域の食と農を守る頼もしい存在であると感じています。皆様の農産物が少しでも多く、少しでも高く売れるよう、引き続き当地区本部も全力で支援していきます」と祝辞を述べました。

その後、議事に入り、令和6年度の事業報告、収支決算について報告。さらに令和7年度の事業計画（案）と収支予算（案）を説明し、全議案が承認されました。

「食」と「農」に携わる農業法人 くにびき農業法人会が定期総会を開催



挨拶する岸本会長

くにびき農業法人会（岸本定朝会長・20組織）は3月25日、松江エクセルホテル東急で第14回定期総会を開催し、会員33名や関係者など11名が出席しました。

冒頭、岸本会長が「令和の米騒動の最中ではありますが、米の価格も再生産可能な本来の適正価格に戻りつつある。生産者として、食料を安定供給できるよう各組織と連携をとりながら、松江市の農業振興に尽くしていきたいと思います」と挨拶。続いて、来賓として出席した中村隆副本部長が「知識の習得・技術の研鑽に励まれ、法人会の益々の活性化を願います」と祝辞を述べました。

総会では、（農）佐々布農産の三島進代表理事が議長に選任され、令和6年度の事業報告や令和7年度の事業計画（案）と収支予算（案）など全議案が承認されました。

また総会後には、中国四国農政局島根県拠点の日野康弘総括農政推進官による「経営所得安定対策」について等、研修会を行いました。



総会の様子

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

地域の未来をサポート！

子ども食堂などへ寄付贈呈式を実施！



謝辞を述べる石原代表（右）

J Aしまねは、J A各事業でのお取引や店舗などのご利用に応じてポイントがたまる「総合ポイントカード」における失効ポイントの一部を、子育て支援組織を中心とした団体へ米券等により各地区本部から寄付することを決定しました。

くにびき地区本部は、松江市内のフードバンクや子ども食堂など21組織へ、米と引き換えができる米券等での寄付を決定。3月13日に営農総合センターで寄付贈呈式を実施し、14組織が出席しました。

冒頭、越野浩昭本部長が「J Aは、地域社会の活性化と貢献も柱の一つ。米の価格が値上がりする中、十分な寄付とは言えませんが、困っている方のために役立てていただきたい」と挨拶。続いて、それぞれの組織の概要について自己紹介を行った後、各組織に目録を贈呈しました。

出席者を代表して、地域つながりセンターの石原淳子代表が「お米が高価で手に入れるのも難しくなっている中で、このようなご寄付をいただき、大変ありがたく思います。大切に使用させていただきます」と謝辞を述べました。

寄付先

地域つながりセンター [JA津田支店2F] 特定非営利活動法人フードバンクしまね あつたか元気便「JA津田支店2F」	キッチンかえでA-I-K-A (秋鹿公民館) なごやか食堂「ふるえテラス」 (古江公民館)
なないろ食堂(湖東中・大庭公民館) 子ども食堂さいかまんまる亭 (洞光寺会館)	みんなの食堂「彩」 (天理教周吉分教室) ちくやごめた食堂 (竹矢公民館)
あさ食・あさ学・子どもの会 (菅田会館)	キッチンおんぼらーと (キッチンおんぼらーと)
乃木子ども食堂 (御華門)	kitchenkitaahori (地域活動支援センターゆうあい)
ふれあい食堂 (持田公民館)	まちのこはん (キッチン・よほまcoffee・つばめ・team20)
山陰中央新報社子ども緑食堂 (殿まちギャラリ)	だれでも食堂ほつき (法吉公民館)
キッチンかえで (第2湘北県営住宅集会所)	陽なた食堂 (大庭西公民館)
こども食堂「ブドリの家」 (ブドリの家)	城西もりもり食堂 (城西公民館)
キッズキッチンじょうほく (城北公民館)	(事務所所在地) (開催場所)



良質米生産に向けて

令和7年産米の播種を開始！

くにびき地区本部は3月4日、中海干拓育苗センターで令和7年産米の播種を開始しました。5月下旬まで、「つきあかり」「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」など約7万6,000箱の育苗を行う予定です。

当日は、2,200箱の種まきを実施。作業員は機械で育苗箱に床土を入れ、注水、播種、覆土を行い、温度30度に保った育苗器に運搬しました。その後、3日ほど育苗器の中で加温し、芽が1センチ程度まで伸びた苗をハウスに移動。植え付け目安となる十数センチまで成長させます。育った苗は、4月下旬頃から順次生産者へ引渡す予定です。

新宮紀彦営農経済部長は「育苗期間は天候の影響も受けやすい時期となるので、良質な苗を提供できるよう育苗管理を徹底していく」と話しました。本年も当地区本部では、良質米生産と生産拡大に取り組む、生産者の所得増大に努めていきます。



ラインに育苗箱が流れる様子

～くにびき地区本部の取り組み～



副賞を受け取る受賞者

まつえレディースハーフマラソン
副賞にくにびき管内産の米を贈呈

早春の城下町松江・宍道湖畔を舞台に3月16日、「第46回まつえレディースハーフマラソン」が開催され、ランナーたちが熱いレースを繰り広げました。

り、終盤でスパークをかけた土屋舞琴選手（立命館大学3年生）が、1時間12分4秒で、ハーフマラソンに初出場・初優勝を飾りました。



松江ロードを
る中、15キロ過ぎには昨年
優勝した野田真理耶選手（大
東文化大学2年生）や特別
招待の吉川侑美選手（千葉
陸協）などが先頭集団を作
つちやまこと

表彰式では、越野浩昭本部長から優勝した土屋選手へ副賞として、管内産の米をPRするため用意した米俵を手渡し、栄誉を称えました。土屋選手は、「とにかく順位入賞を狙って頑張りました。白米が大好きでたくさん食べるので、お米がいただけで嬉しいです」と笑顔を浮かべていました。

各部門の入賞者にも、くにびき地区本部から同様に管内産の米「コシヒカリ」をそれぞれに送り、地元農産物をPRしました。



原木に駒菌を打ち込む

おいしいシイタケを作ろう
児童が菌打ち体験

合（小豆澤正美組合長・8名）は3月14日、宍道町上来待にある旧J A 来待店倉庫で来待小学校の3年生22名に、シイタケについての出前授業を行いました。

今回で12回目となる
出前授業は、同組合員で地区本部運営委員でもある永江久夫さんが、子どもたちに農業の魅力や食べる喜びを知ってもらおうと個人的に始めたもの。今では組合の活動として取り組んでいます。

当日は、永江さんをはじめ、同組合員が講師として参加し、シイタケの特色や栽培手順、植菌・収穫方法を解説しました。その後、植菌作業を体験。児童は永江さんと一緒に原木に穴を開けたり、かなづちを使って、原木の穴に駒菌を打ち込んだ後、ほだ場へ運びました。

永江さんは「食農教育は一過性で終わっては
いけない。今後も継続して開催し、食の大切さ
を伝えたい」と話しました。

童は「原本に穴を開けるのは少し怖かったけど、やってみると気持ち良かった！シイタケが大きくなるのが楽しい」と笑顔で話していた。

ほだ場へ運んだ原木は、同組合員や児童が管理し、2年後に収穫する予定です。



永江さんと一緒に原木に穴を開ける児童



関係者らでテープカット

JA FARMERS Aコープたまゆ店から
移動スーパ―「とくし丸」が稼働開始

JA全農Aコープ株式会社は3月27日、JA FARMERS Aコープたまゆ店から管内で2号目となる移動スーパ―「とくし丸25号車」の稼働を開始しました。

とくし丸は、食品や日用品などの商品を積み込み、買い物希望される方の家や近くまで訪問して販売する移動スーパ―です。



村田さんと「とくし丸25号車」

当日は、Aコープ役職員の他、JA役職員が集まり出発式を実施。来賓として出席した中村隆副本部長は「とくし丸は、買い物に困難な地域住民の皆様にとって、商品だけでなく安心と喜びを一緒に届ける大切な取り組み。『安心して暮らせる地域社会の創造』に繋がるため、ご協力をお願いします」と挨拶しました。続いて、とくし丸25号車の販売パートナーを務める村田美鈴さんが誓いの言葉を

述べ、関係者らがテープカット。その後、村田さんがとくし丸25号車に乗り込み、Aコープたまゆら店を出発しました。同車は、玉湯町と宍道町を販売エリアとして稼働していきます。

お申し込み・お問い合わせ

JAFARMERScoopたまゆ店
☎62-1271



村田さんと「とくし丸25号車」

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



各テーブル対抗でミニゲームも実施

き、同じような悩みを共有できたり、勉強になった」「たくさんの方と繋がりをもって有意義な時間を過ごせた。今後も継続してほしい」と交流会について好意的な評価を数多くいただきました。

参加者からは「様々な業種の同世代の方と交流でき、同じような悩みを共有できたり、勉強になった」「たくさんの方と繋がりをもって有意義な時間を過ごせた。今後も継続してほしい」と交流会について好意的な評価を数多くいただきました。



挨拶する越野顧問



挨拶する松浦会長

くにびき地区本部と170の企業・団体で構成する「JAしまねくにびき地区本部燦燦会（松浦嘉昭会長）は3月21日、サンラポールむらくもで、異業種若手交流会「シゴトモ」を開催し、26の企業・団体より41名が参加しました。

燦燦会が異業種若手交流会「シゴトモ」を開催！
～若手社員・職員同士での交流を深める～



新聞の多様な活用方法について学ぶ
～サンサン女子大第10回講座～

くにびきサンサン女子大は3月12日、株式会社山陰中央新報社で「大人の新聞教室」を実施し、学生19名とJA役職員3名が参加しました。

講座では、同社文化事業局の山本洋輔局長が、クイズを交えながら新聞の見方について説明。忙しくて時間がない方でも要点をおさえて情報をつかむ方法を、実際に発行された新聞を使いながら解説しました。さらに、新聞ができるまでの制作過程や、認知症や介護予防のための新聞紙レクリエーションなど活用方法について紹介。講義の後、実際に夜の編集現場を見学しました。



編集現場で説明を受ける学生



講義の様子

騙される前に対策を！
特殊詐欺の現状と対策を学ぶ

くにびき女性部（諏訪智子部長・718名）は3月10日、営農総合センターで松江警察署生活安全課生活安全係長の堀江隼平警部補を講師に招き、「特殊詐欺の現状と対策」研修会を開催し、58名が参加しました。

同研修会は、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺に加え、SNS型投資やロマンス詐欺などの手口や対策を学ぶことで、被害から自身や周りの人を守ろうと企画。堀江警部補は、島根県警察本部が作成している被害防止対策マニュアルを用いて、電話のナンバードイスプレイを使用したリスク対策方法や、様々な特殊詐欺やロマンス詐欺などの手口や防止策について、実例を交えながら解説しました。



講義をする堀江警部補

参加した部員は「テレビやニュースで耳にはしていたが、実際に警察の方に実例を聞かせていただくと、改めて心して生活していくか」といけないうと感じた。「詐欺の手口も巧妙になっており、日々知識を積むことが大切だと思った。とても良い研修会だった」と定期的な開催を望む声が多くありました。



◎課長・店長・ローンセンター長・担当次長・農機所長
○副店長、センター長、所長、ローンセンター次長、担当課長
■課長補佐・支店長補佐・センター長補佐
□係長 ◆専門職 ★一般職
#有期雇用職 #Pパートタイム △派遣職 ↑新入職員

地区本部長 越 野 浩 昭

地区副本部長 中 村 隆

宮農経済部

部長 新宮 紀彦
次長（営農）川谷 勇策 次長（生活）藤原 武

生活総合課
☎55-3040

◎長谷川真一

生活燃料センター
☎36-9270

○石橋 保範

#門脇 功一 #吉野 純也 ★松崎 一好 #白石真理子 #石倉 和浩 #佐藤 隆

資産相談センター
☎32-3111

○営農経済部 次長（生活）兼務

□柳浦 純子 □周藤 到

中海干拓営農センター
☎52-6610

○安達 朋秀

□吉田 達志 #石倉 哲也 ★後藤 健治 #新宮 陽子 #青木 保憲

八束特産事業所
☎76-2526

○平塚 敬樹

吉岡 亘 #門脇 有悟 #森廣 恵子

園芸特産課
☎55-3033

◎山根 敏行

■石倉 精治 大谷 耕平 ◆須山 慶一 □大山 浩二 #長岡真紀子 #藤原 丈

米穀畜産課
☎55-3038

◎大野 公祐

□岩水 孝則 高松 栗 #池田智恵美 #山本 美紀 #多々納朋佳 #P寺本 陽

JAグリーンつだ
☎32-5050

◎渡部 直樹

◆吉川 敏弘 #安達 杏子 #田中 健次 #安達 真弓 #佐野 妙子 #P今村 径子 #P藤田 倫子 #吉岡 幸子 #安部 里美 #池田真由美 #P遠藤教乃 #P宮本 久恵

JAグリーンかわつ
(みしまや東川津店)
☎21-2373

#小笠原智恵美 #野津 勝 #湯浅 真衣 #宮久 恵 #高木 定延

産直資材課
☎55-3034

◎佐川 真二

□菊地 雅也 #門脇 厚志 #長廻さおり #中村 雅樹 ◆梅 美幸 #佐々木 治 #P村重優花

生産資材担当
☎55-3036

産直担当
☎55-3034

担い手サポートセンター
☎0120-070-233

担い手対策係 新規就農支援係 福島 一樹 岩本 祐介 梅 晶博

営農企画課
☎55-3030

◎営農経済部 次長（営農）兼務

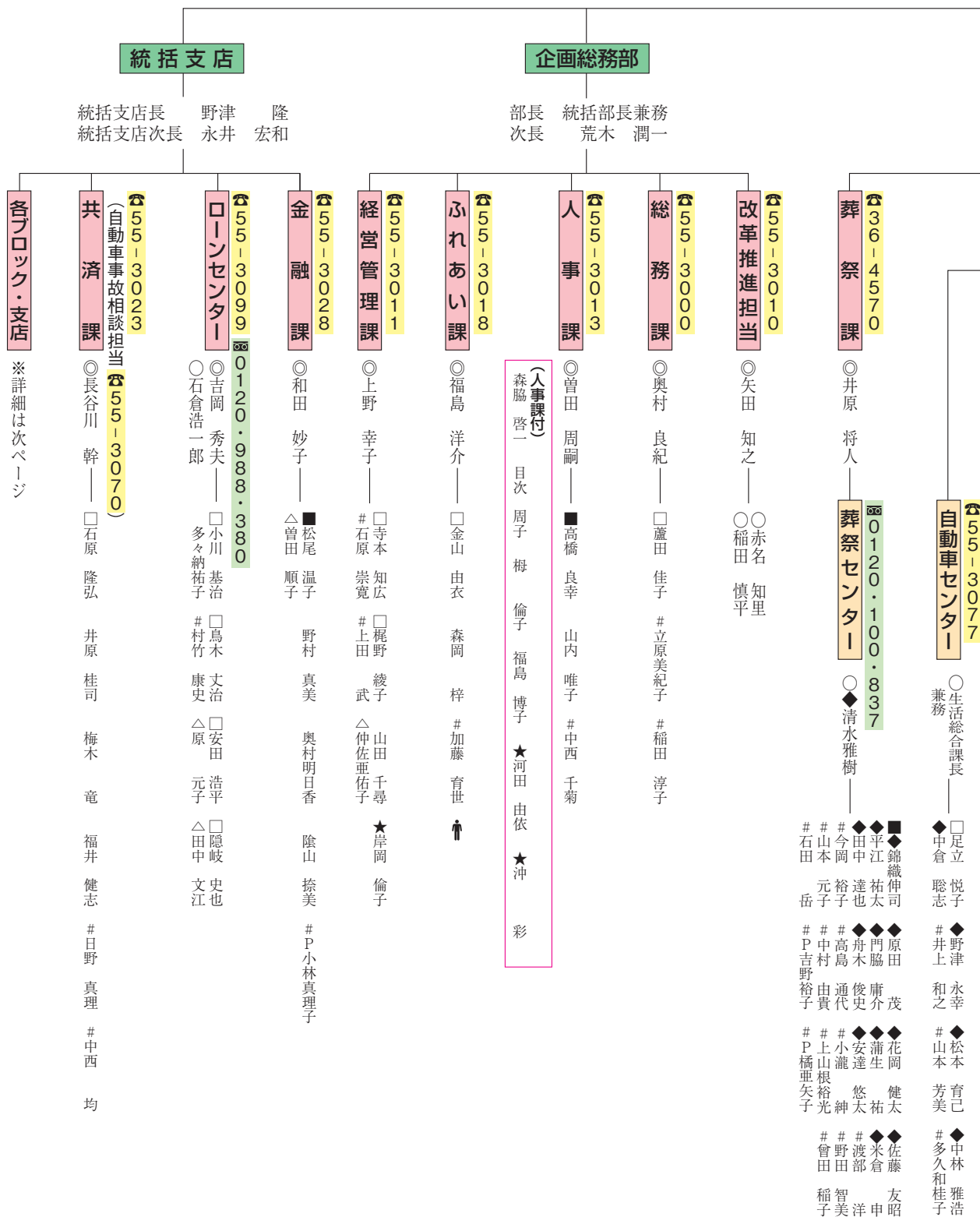
□土江 修平 ◆門脇 茂 #山田 弘樹 #山崎 真紀

(営農企画課付)
(松江市農政課出向)
奥原 裕之

くにびき地区本部機構図

令和7年4月6日付の機構図と電話番号は次のとおりです。

統括部長 三島 剛



※☆=ブロック支店

松江東ブロック

ブロック長 片寄 謙一

☆川津支店

☎23-2424

支店長 松江東ブロック長兼務
支店次長(渉外) 細貝 洋平
支店次長(業務) 黒崎美佐子

共済普及係
業務係

佐伯 崇人 吉川美由公 松林 龍己
飯塚 脩斗 石橋 梨紗 高橋 りこ
藤原 柊弥
□形岡 裕子 竹谷 芳弘 大國 真依
山口友里恵 山田 知里 佐々木萌圭
渡部 紘平 ★小村 典子 ★福島 泰子
#P高濱祐美子
□安部 美佐 井原絵梨子 #中村 美鈴
古藤 由美

島根支店

☎85-2007

支店長 野田 学

業務係

八束支店

☎76-2525

支店長 青山 幸仁

業務係

美保関支店

☎72-2511

支店長 今岡 照和

業務係

□荒川 智子 #上野恵美子 #木瀬勢津子
□寺本 友香 #村松 真美 #安部 紀子

松江北ブロック

ブロック長 坂本充知男

☆法吉支店

☎21-3690

支店長 松江北ブロック長兼務
支店次長(渉外) 廣江 光俊
支店次長(業務) 田中 洋子

共済普及係
業務係

安部 敬祐 村上 凌 伊藤 大輝
伊東 梨 三原 寛之 片倉 葉太
吉田 健太
□野津 智子 吉山 由美 田村 俊二
中本 等子 #P柴山千春 △永瀬奈津子
□梅 圭佑 安達 美香 佐々木梨紗
杉森 佳代 古瀬 太郎 #P野津洋子

古江支店

☎36-8157

支店長 松尾 勝
支店次長 長廻貴代美

業務係

鹿島支店

☎82-1303

支店長 小村 晃史
支店次長 井原 厚子

業務係

□寺本 篤史 田邊 真輝 古川 颯希
#野津 貴子 #小川 恵美 #P井ノ口真澄

松江南ブロック

ブロック長 高木 正樹

☆津田支店

☎24-1818

支店長 松江南ブロック長兼務
支店次長(渉外) 青砥 伸吾
支店次長(業務) 小豆澤千鶴

共済普及係
業務係

■松尾紀美子 前田 みな 山下 雄剛
松本 郁奈 濱村 大雅 渡部 佑香
小田川 漸
□川谷 浩美 藤原 真優 伊藤 茜
佐伯 萌子 真野 大洋 田邊 弘樹
★坪倉友香美 #小林 順子 #P岩田真規子
□吉岡麻依子 角田 睦也 三代 健太
渡部 早貴 #小畑 早紀 #角田ひとみ
△門脇志津稀

東出雲支店

☎52-2022

支店長 門脇千穂子
支店次長 角 瑛

業務係

八雲支店

☎54-1122

支店長 勝部 秀一

業務係

□川上 知子 長谷川あゆみ 池尻 直
#足立 晶子 #野島 浩子

松江西ブロック

ブロック長 春木 透

☆乃木支店

☎21-3758

支店長 松江西ブロック長兼務
支店次長(渉外) 松尾 康太
支店次長(業務) 稲田千寿子

共済普及係
業務係

園山 由香 来海 歩 福田 海晴
寺本 雅史 大石 和也 藤原由香里
□杉谷 勉 □渡辺 美子 三代 奈実
加藤 文恵 ★原田 笑花 #藤井かおり
△桑原かおる
□横野 亘 恩田 菜央 田中久美子
★樋口麻友佳 #庄司 千智 #P真野有香

宍道支店

☎66-0416

支店長 菅井 健一
支店次長 足立 貴彰

業務係

玉湯支店

☎62-1313

支店長 杉谷 剛志
支店次長 曾田 恭子

業務係

□堀江 寿美 川上 有紗 土江かおり
大石 祐輔 #仲田 由紀 #P坂本金子

JAしまねくにびき地区本部で 年金のお受取り・年金受取予約者のみなさまへ

令和7年度は右記の
年金支給日
に開催します！



©よりぞう

ねんきん感謝デー

6月13日(金)

10月15日(水)

令和8年

2月13日(金)

- *年金振込専用通帳または年金予約者会員カードをくにびき地区本部の支店窓口までお持ちください
- *ご来店いただいた方へささやかですが、プレゼントを差し上げます
- ※1会員様につき各回1つとさせていただきます

2025年
5月号で

家の光は 創刊100周年

さまざまな特別企画をお届けしていきます

総力大特集

「わたしと家族と台所」

わが家の台所物語

「家の光」と台所～台所改善運動～

読者体験手記「台所の記憶」

5月号
別冊付録

100年分の「家の光」
掲載記事から、よりす
ぐりの「台所の知恵」を
まとめた永久保存版！



JAグループ 家の光協会

創刊100周年記念
家の光
愛読者謝恩
プレゼント

豪華賞品が
いっぱい！

定価(税込) ●普通月号629円 ●特別月号(1・4・5・7・9月号)922円 ●12月特別号1,027円

お申し込みは最寄りのJA支店窓口へ

本 店

畜産部 部長 石倉 功
畜産課 ■須山 哲成

経済部
資材課 ◎小室 陽二

金融部
金融企画課 勝部 元彦
金融相談課 ■平井 秀一 沖本 達哉(出張駐在)
事務管理課 伊藤 修英 田口 恵
井上 直紀 三島 利香

資金部
資金運用課 ■坂本久美子

融資部 部長 田中 達也

共済部 部長 上野 晃一
共済事務管理課 ◎杉谷 雄一 #角 真利子
生命建物共済課 田淵 克己

信用共済推進支援センター
東部センター ○市場 直樹 小畑 直也

改革推進室 室長 恩田 直幸

企画管理部
企画管理課 ◎小豆澤達生
経理管財課 小谷 由希 ★藤原 三紀

リスク管理部
リスク管理統括課 ■植尾 彰 矢野 裕之
債権管理課 ◎山藤 哲久 小豆澤 恒

総務部
総務課 吉野 絵里
ふれあい福祉課 竹内 美絵

人事部 人事部付 吉岡 亮(農林中金出向)
人事課 高尾 泉樹
教育企画課 笹山 彩子

監査部 部長 河原 弘明
次長 門脇 誠
次長 杉谷 高明

JA全農島根 農機サポート(株)

※有期雇用職員は、
4月1日付で転籍

執行役員 高木 康文

本店 整備センター ◆松本 博樹

くにびき営業所 ◎◆山根 祐二 ◆藤原 孝 ◆竹内 清貴 ◆福井 聖 ◆川津 心
☎55-3066

(有)JAしまねくにびき 協同サービス

☎28-9245

JA全農Aコープ(株)

Aコープふるえ

☎36-6676

Aコープやくも

☎54-1123

JA FARMERS Aコープたまゆ店

☎62-1271

ファミリーマート+Aコープしんじ

☎66-0507

ファミリーマート+Aコープこうぶ

☎82-9077

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

令和7年度 JAしまねくにびき女性部

目的別グループ活動のお知らせ

申込受付期間※先着順
4月21日(月)～5月9日(金)

	開催日時	内 容	参加費	定員
文化歴史・趣味グループ	1 6月23日(月) ①13:30～15:30 6月27日(金) ②13:30～15:30	<歴史を学ぼう～講話「小泉八雲とセツ」> ◇内容: 2025年秋に始まるNHK連続テレビ小説は、ラフカディオ・ハーン(小泉八雲)の妻セツをモデルにした「ばけばけ」が始まります。「ばけばけ」放映を前に、小泉八雲とセツについて学びましょう。 ◇講師: 宍道 正年 氏(元島根県古代文化センター長) ◇場所: くにびき地区本部営農総合センター	2,000円 (ケーキ セット付)	各日50名 (全2回)
	2 8月27日(水) ①9:00～14:00 8月28日(木) ②9:00～14:00	<環境問題《ごみ処理》を学ぼう～ごみ処理施設見学と昼食> ◇内容: 西持田リサイクルプラザとエコクリーン松江でごみ処理について学んだ後、自然豊かな島根町で「お母さんの味 サザエご飯定食」を堪能します。 ◇マイクロバスを利用します。	1,500円	各日25名 (全2回)
	3 12月10日(水) ① 9:00～11:30 ②13:00～15:30 12月11日(木) ① 9:00～11:30 ②13:00～15:30	<手芸～新しい年に思いを馳せ、正月飾りを手づくりしよう!> ◇内容: 家の光12月号の記事を活用し、フェルトで作る干支の置物づくりに挑戦します。 ◇講師: JAしまねくにびき女性部員 ◇場所: くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,500円	各回20名 (全4回)
営農加工グループ	4 7月28日(月) ①10:00～ ②13:30～	<お酢活で夏バテ予防!> ◇内容: 夏バテ予防に効果的な「酢」を使った料理を作って、夏を元気に乗り切りましょう。 ◇講師: 大興産業(株) ◇場所: くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,200円	各回40名 (全2回)
	5 11月6日(木) ①13:30～ 11月7日(金) ② 9:30～ ③13:30～	<手づくりこんにゃくを作ろう!> ◇内容: こんにゃく芋を使って手づくりこんにゃくを作ります。 ◇講師: JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所: くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,200円	各回30名 (全3回)
	6 令和8年 2月6日(金) ① 9:30～ ②11:00～ ③13:30～	<無添加の手づくり味噌を作ろう!> ◇内容: 地元大豆を使った無添加の手づくり味噌を作ります。 ◇講師: JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所: くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,800円	各回30名 (全3回)
健康グループ	7 7月8日(火) 10:00～	<バランス御膳で始めるフレイル予防> ◇内容: お食事からできるフレイル予防について管理栄養士の講話を聴き、バランス御膳を実食します。 ◇講師: モルツウェル(株) ◇場所: くにびき地区本部営農総合センター	1,000円 (昼食付)	50名
	8 11月26日(水) 10:00～	<乳和食料理教室> ◇内容: 乳製品を使った和食の調理法を学びます。 ◇講師: (公社)島根県畜産振興協会 ◇場所: くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,000円	30名
	9 令和8年 1月15日(木) 13:30～	<笑顔で心も身体も健康に> ◇内容: 簡単な体操で身体を動かしながら、無理のない健康づくりを目指しましょう。 ◇講師: JA島根厚生連 ◇場所: くにびき地区本部営農総合センター	無料	30名

※内容、参加費については、変更となる場合があります。※募集定員は先着順となります。

※活動に参加される方は、くにびき女性部に加入していただく必要があります。JAしまねの組合員で松江市在住の女性は、どなたでもくにびき女性部にご加入いただけます。

令和7年度の乳がん検診 および 女性部健診 は 目的別グループ活動とは別で実施します。

乳がん検診

日程・会場 8月20日(水) JAしまねくにびき地区本部
受診料金 2,000円
※松江市からの助成が適用される場合
40歳～49歳: 1,100円 50歳以上: 800円
松江市から届く「松江市がん検診等受診券」をお持ちください。
定 員 60名

女性部健診

日程・会場 9月10日(水) JAしまねくにびき地区本部
受診料金 Aコース(胸部CTあり): 6,000円(税込) (通常23,850円)
Bコース(胸部CTなし): 3,500円(税込) (通常17,850円)
※その他オプション検査あり
定 員 90名

詳しくは、女性部員の皆さまへ別途ご案内をお届けします。目的別グループ活動の申し込みとは別でお申し込みください。

お問い合わせ先: JAしまねくにびき女性部事務局(ふれあい課内) TEL 55-3018

お詫びと訂正

「しまねびより3月号」の記載内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

●13ページ: 令和6年度くにびき地区本部「集落座談会」Q&A
企画総務関係: 不良債権の増減についてのQに対するA (誤) 債券回収 → (正) 債権回収

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

令和 7 年度

営農指導体制

組合員の目線に立ち
生産現場に寄り添った
営農指導を実施します。

八束特産事業所 TEL 76-2526



吉岡 亘



所長
平塚 敬樹

米 穀 畜 産 課 TEL 55-3038



多々納 朋佳



石倉 治夫
携帯 080-5239-2525



係長
岩水 孝則
携帯 080-6262-6495



課長
大野 公祐

園 芸 特 産 課 TEL 55-3033



大谷 耕平
携帯 080-5239-2531



須山 慶一
携帯 090-9732-6105



係長
犬山 浩二
携帯 080-6302-7999



課長補佐
片寄 俊一
携帯 080-5239-2529



課長補佐
石倉 精治
携帯 080-5239-2520



課長
山根 敏行

中海干拓営農センター TEL 52-6610



後藤 健治



係長
吉田 達志



センター長
安達 朋秀

担い手サポートセンター TEL 55-3030



新規就農支援係
福島 一樹
《全域》
(新規就農、集落営農)



担い手対策係
梶 晶博
《橋北》TAC
(経営相談、農業融資相談等)



担い手対策係
岩本 祐介
《橋南》TAC
(経営相談、農業融資相談等)

JAの製茶工場で出来た
おいしいお茶です。

くにびき新茶 キャンペーン

キャンペーン期間

4/1～5/30 5/16頃よりお届けします

城下町松江では、松平不昧公の時代から茶の湯が盛んで、周辺地域では茶生産が行われてきました。現在では、朝酌新山・鹿島講武地区などで生産されています。

JAしまねくにびき地区本部では、鹿島製茶工場で松江市産茶葉を加工しています。安全・安心なJAのおいしいお茶をご賞味ください。

お問い合わせ
〒690-0823 松江市西川津町1635-2
園芸特産課
TEL 55-3033



2,500円(税込)



1,300円(税込)

やぶきた茶



※パッケージデザインは実際とは多少異なる場合がございます。

4月末～5月連休中のお知らせ

営 農

受付時間：8:30～17:00

1. 水稻育苗注文・配達等に関する事

- 中海干拓育苗センター 問い合わせ先 TEL 52-3214

2. 生産資材に関する事

- 生産資材の購入につきましては、JAグリーン・グリーンショップ・中海干拓営農センターをご利用ください。
ただし、中海干拓営農センターについては、5月3日(土)～5月4日(日)は休業いたします。
- 連休中の生産資材の定期配送については、4月28日(月)、4月30日(水)、5月1日(木)、5月2日(金)のみ通常どおり配送を行いますので、よろしくお願いいたします。

JAグリーン・グリーンショップ

4月18日(金)～5月19日(月)までは休まず営業いたします。

【営業時間】 JAグリーンつだ (8:30～18:30)・かわつ (9:00～18:30)
グリーンショップふるえ (9:00～17:00) やくも・しんじ (9:00～15:00)

自動車センター

くにびき地区本部 自動車センターは下記の期間、休業させていただきます。

緊急時は、JAF(＃8139局)までご連絡ください。

休業期間：4/26(土)～5/6(火・振替休日)

令和7年度

胸部CT検診のご案内

JAしまね くにびき地区本部主催

この検診は、時間予約制により待ち時間も少なく、食事制限もありません。
この機会に、皆様の健康づくりにお役立てくださいますようご案内申し上げます。



検診当日に、「おさいふカード(JAしまね総合ポイントカード)」をご提示いただくと、**20ポイント**が付与されます。

★支店の窓口で申し込み可能です

- お申込後に、お一人ずつ受付時間を設定し、5月のふれあい訪問日で受診時間をお知らせします。(所要時間は約15分です)

★胸部CTの特徴

- 胸部レントゲンではわからない微小な早期がんが見つかります。
- 喫煙による慢性閉塞性肺疾患(COPD)が見つかります。

★次の方に検査をおすすめします

- 喫煙歴のある方 ● 受動喫煙のある方
- 粉じん、石綿等の吸入歴がある方
- 血縁者にがんになった人がいる方

検診日時	会 場	定 員
① 6月10日(火) 8:30～	Aコープふるえ 駐車場	30名
② 6月10日(火) 13:00～	くにびき地区本部 営農総合センター前 駐車場	30名
③ 6月11日(水) 8:30～	JA FARMERS Aコープたまゆ店 駐車場	30名
④ 6月11日(水) 13:00～	Aコープやくも 駐車場	30名

★検診料金：5,500円(税込)

- 検診料金は、検診当日お持ちください。
- 通常料金6,500円に対して、JAグループで1,000円助成いたします。
- 令和6年度に、年金口座を新たにご指定いただいた方は、検診後に1,000円のキャッシュバックがあります。

■次の方は検診が出来ません。(要確認)

- 39歳以下の方
- 妊娠中又は妊娠の可能性がある方
- ペースメーカーおよびICD(植込み型除細動器)をご利用の方
- 1週間以内に胃・大腸のバリウムを飲まれている方
- 今年度胸部CT検査を受けている方

● お問い合わせ先：ふれあい課 TEL: 55-3018

(切り取り線)

胸部CT検診申込書

FAX送付先(ふれあい課) 0852-32-6870

申込締切：5/9(金)

特にご都合の悪い時間帯があればご記入ください(時頃)

氏 名： 生年月日： 年 月 日 (歳) 性別：(男・女)

住 所：〒 - 松江市

電話番号： - 希望会場：

「個人情報の取扱い」について

この検診で取得する個人情報の取り扱いにつきましては、個人情報保護法を遵守し、検診にかかる実施・管理・通知以外の目的では使用いたしません。なお、精密検査結果については、検査機関であるJA 島根厚生連が保管・管理し、公衆衛生向上のために利用いたします。

お申込みは、上記の申込書に必要事項を記入して、JA各支店の窓口まで提出されるか、ふれあい課へFAXを送信してください。(FAXの場合は、必ず送信確認のお電話をお願いします) 定員に達した場合、その時点で締め切りとさせていただきます。

くにびき女性部からのおすすすめ料理



今月の料理人

さんさん★クッキンググループのみなさん
(左上から) (左下から)

- ・山本 英子 さん
- ・中島 春美 さん
- ・林 節子 さん
- ・後藤ゆみこ さん
- ・横田 悦子 さん
- ・渡部みはる さん
- ・高麗 優子 さん
- ・峠 洋子 さん
- ・山本マツコ さん
- ・杉井キミエ さん



野菜のナムル (4人分)

もやし…………… 1袋	ごま油…………… 大さじ1
ニンジン…………… 120g	しょうゆ…………… 大さじ1
生ひじき…………… 30g	砂糖…………… 大さじ1
豆苗…………… お好みで	鶏がらスープの素…小さじ2
	いりごま…………… 少々

作り方

- ①もやし、ニンジン、生ひじきを茹で、Aで加えて和える。
- ②お好みで、茹でた豆苗を飾る。

みかん缶の寒天寄せ (4人分)

みかん缶…………… 1/2缶	砂糖…………… 大さじ4
缶詰のシロップ+水…500cc	粉寒天…………… 4g

作り方

- ①缶詰のシロップと水に粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。
- ②①が沸騰したら火を弱めて2分程度煮る。
- ③②に砂糖を入れてよく溶かし、みかんを加えてパットに移し、冷ます。

さんさん★弁当

「春あけぼの弁当」と題し、お花見など集うときに「楽しい気持ちになる」元気の出る栄養バランスを考えたお弁当をご紹介します。ぜひお試しください。

赤飯 (4人分)

もち米…………… 2カップ (200ccのカップ)	小豆…………… 40g
豆のゆで汁…………… 320cc (もち米の8割)	黒ごま塩…………… お好み

作り方

- ①もち米は炊く1時間前くらいに洗ってざるにあげておく。
- ②小豆は1度茹でこぼし、600ccの水で固めに茹でておく。
- ③炊飯器にもち米、小豆、分量のゆで汁を加えて、通常の炊飯モードで炊く。

ささみのフライ (4人分)

ささみ…………… 4枚	塩・こしょう…………… 適量
大葉…………… 4枚	サニーレタス (付け合わせ)
スライスチーズ…………… 1/2枚	〈オーロラソース〉
小麦粉…………… 1カップ	マヨネーズ…………… 大さじ2~3杯
卵…………… 1個	ケチャップ…………… 大さじ2
パン粉…………… 適量	中濃ソース…………… 小さじ1

作り方

- ①ささみのすじを切り観音開きにして、うすく塩・こしょうをする。
- ②ささみの上に大葉1枚とスライスチーズ1/2をのせて巻き、Aを混ぜ合わせたバター液にくぐらせ、パン粉をまぶして170~180℃に熱した油で揚げる。

ポイント

オーロラソースはお好みでマヨネーズやケチャップの量を調整してください。

ブロッコリーと卵のポテトサラダ (4人分) 家の光2024年11月号より

ゆで卵…………… 2個	塩…………… 小さじ1/2
サツマイモ…………… 中2個	マヨネーズ…………… 大さじ3
ブロッコリー…………… 1/2個	塩・こしょう…………… 適量

作り方

- ①サツマイモは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②①に大きめに刻んだゆで卵とAを加えて和える。

ニンジンとシイタケの煮物 (4人分)

ニンジン…………… 1本	薄口しょうゆ…………… 大さじ1
シイタケ…………… 4枚	酒…………… 大さじ1
高野豆腐…………… 1丁	みりん…………… 大さじ1
だし汁…………… 300cc程度 (ひたひた)	砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①ニンジンは1cm程度の厚さで輪切りに、シイタケは大きいものは食べやすい大きさに切る。高野豆腐は10分程度お湯につけて戻し、水洗い後に水気を切り、4等分に切る。
- ②鍋に材料を入れ、ひたひたになるくらいのだし汁、酒、砂糖を加えて沸騰するまで煮込む。
- ③沸騰したら薄口しょうゆ、みりんを加え、落し蓋をして弱火で15分程度煮る。

5月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
8	木	税務相談会	川津支店 (TEL: 23-2424) 10:00~12:00
9	金	税務相談会	くにびき支店 (TEL: 55-3028) 10:00~12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先: 開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日 (10:00~15:00) に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※5月の土曜営業日は17日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

5月 ふれあい訪問日

5月20日(火)・21日(水)

Check!

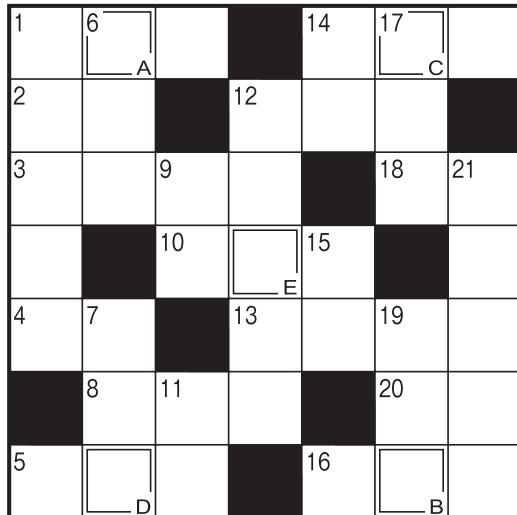
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



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



答え

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

タテのカギ

- ① ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥ その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦ 日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨ 周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪ 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ ひじをグッと曲げて出します
- ⑭ 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ ちらしやにぎりがありません
- ⑰ 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲ 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳ 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に——人形を飾った
- ② 鉛筆にもリングにもあるもの
- ③ 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④ 漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤ 小学校で一番授業が多い科目
- ⑧ 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩ カアカアと鳴きます
- ⑫ スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- ⑬ フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭ 初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯ 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑱ 三毛、トラ、サバといえ
- ⑳ ギュッと押すと気持ちいい

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

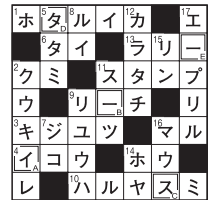
〒690-0823 松江市西川津町1635-1

JAしまね くにびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2025年5月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「イースター」



川柳の広場

最優秀賞

物価高自給自足に——がれる

出雲市 西島 秀正様

優秀賞

人生は信頼ありて生きられる

隠岐の島町 上川 晃一様

春風とジャンプしているランドセル

出雲市 北村 功様

妻ながめ見えぬ自分の老いをみる

出雲市 榎井 伸幸様

佳作

トランプ氏選びアメリカどこへ行く
二重窓私の内緒浅らさない
ありがどう素直に言えた今日も晴れ
いつの間亡夫の年を越えていた
君がいて朝の味噌汁具沢山

安来市 斎藤美重子様
出雲市 佐野美和子様
出雲市 多和田敬子様
出雲市 久多和敬子様
出雲市 渡辺 里枝様
出雲市 田中 与子様

「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 922円

ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねよりは、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は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

がん共済

JAのがん共済が新しくなりました。

上皮内がんを含む
さまざまな

“がん”や脳腫瘍
の診断時や再発時、
入院・手術・通院など
幅広く保障します。



ライフイベントなどの簡単なアンケートに答えるだけで
豪華賞品が当たるチャンス!



※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは、最寄りの支店へお問い合わせください。

25320320060



JAしまね 令和8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8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7年5月7日（水）～5月30日（金）

●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2026よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJAしまねHP、マイナビ2026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：三上・梶谷・高尾
TEL: 0852-67-7711 FAX: 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
2026マイナビで
エントリー
受付中

JAしまね限定

キャンペーン
期間令和7年4月1日（火）～
令和8年3月31日（火）

JAしまねの口座をお持ちの方へ

日頃の
感謝を
こめて

**年金お受取
キャンペーン**

JALまねを年金受取口座として新たにご指定いただく
と、**もれなく1,000円をプレゼント!**

【対象】個人の利用者がJAにお客様番号※を保有している既存利用者の方。
（※お客様番号は、通帳の中間もしくはJAバンクアプリのメニュー画面で確認いただけます。）

【特典にかかる留意事項】●特典はお一人様1回とします。また、全国のJAバンクで実施をする「JAバンクあなたのくらしに+JAプレゼント」の「年金」に関する特典の重複受取はできません。●特典を付与する際に口座解約された場合は特典対象外とします。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談の上ご確認ください。

JAしまね特典の申込みは手続きかんたん!

①年金受取口座を
JA口座へご指定②指定口座へ年金が
振込まれる③指定口座へ特典
1,000円の振込み

※初回年金振込みから2ヵ月後を目途に年金受取口座へ1,000円お振込みいたします。

くわしくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

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。

シロアリ来襲
お宅は大丈夫ですか?



取扱業者

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

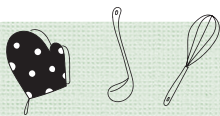
（公社）日本しろアリ対策協会正会員
会員番号 島根県 002
会員番号 島根県 002

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

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。



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

春子しいたけでアワビの姿煮風

材料（4人分）

しいたけ…………… 6枚
白ねぎ…………… 1本
すりおろし生姜…………… ひとかけ
ごま油…………… 大さじ1
中華だし顆粒…………… 小さじ1/4
オイスターソース…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1
A 酒…………… 大さじ1
酢…………… 小さじ1
水…………… 100cc
片栗粉…………… 大さじ1
あすっこ…………… 1袋
唐辛子（輪切り）…………… お好みで

作り方

- ①しいたけは厚めに斜めスライス切り（1枚を3～4等分）にする。
- ②白ねぎは長さ7cmに切り、縦に切り目を入れて外側の白い部分をはぎとり、細千切りにして水にさらして白髪ねぎを作る。芯の部分は斜め1cmの長さのざく切りにする。
- ③あすっこは塩ゆでにして、色よくゆで、水にとって水気を絞る。
- ④フライパンにごま油とおろし生姜を入れて中火にかけ、温まったらしいたけを入れて油を全体に絡め、中華だしをふりかける。
- ⑤④に白ねぎの芯の部分を入れて軽く炒める。
- ⑥弱火にし、混ぜ合わせたAを回し入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで火を通す。
- ⑦皿に盛り、白髪ねぎをのせて、周りに塩ゆでしたあすっこを添える。
- ⑧お好みで唐辛子も添える。



コメント

- ・しいたけの旬は春と秋。春は「春子」と呼ばれ、冬の厳しさに耐えて肉厚で柔らかく、旨味が増しています。
- ・しいたけを30分～1時間程度天日干しすると旨味も栄養価もアップします。

アレンジ

- ・あすっこを青梗菜、レタス、スナックエンドウ、もやし、小松菜などに替えてもOK！
- ・しいたけをエリンギに替えても美味しくできます。
- ・ご飯の上にかけてとアワビの姿煮風しいたけ丼に早変わり！

マヨネーズでパラパラ卵チャーハン

材料（2人分）

ご飯…………… 400g
長ねぎ…………… 1/2本
ハム…………… 4枚
卵…………… 2個
マヨネーズ…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ2
塩こしょう…………… 少々
乾燥パセリ…………… 適量

作り方

- ①長ねぎとハムはみじん切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、火にかけ、周りが溶けだしてきたら、ご飯を入れて、一粒ずつにコーティングするようほぐしながら炒める。
- ③①の具材を加え炒める。
- ④フライパンの端を空けて、溶き卵を加え、卵の縁が焼けてきたら全部を混ぜ合わせ、パラパラにする。（混ぜ過ぎるとご飯の粘りが出るので、一粒ずつ焼きつけるよう、時々返しながら炒める。）
- ⑤フライパンの中央を空けてしょうゆを注ぎ、焼けてきたら混ぜ合わせる。
- ⑥味をみてから、塩こしょうで味を調える。
- ⑦皿に盛り、パセリをかける。



アレンジ

- ・ウインナー、ベーコン、ツナ缶、ちくわ、カニカマ、しらす、エビ、ピーマン、パプリカ、しいたけ、青しそなどいろいろな具材の組み合わせが楽しめます。
- ・大量に作る場合はホットプレートで作ると炒めやすいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

春が来ました 心と体のバランスとれていますか？

春は、新たな始まりを感じさせる美しい季節ですが、同時に私たちの心と体に様々な変化をもたらす季節でもあります。気温や環境、日照時間の変化などが複雑に絡み合い、心身のバランスを崩しやすくなるのです。その対策として運動する、休息をとる、バランスのとれた食事が大切です。その中で今回は食事についてお話しします。

春にバランスのとれた食事をとる重要性

- ①**体調管理**：春は寒暖差が大きく、自律神経が乱れがちです。バランスの取れた食事は、自律神経を整え、体調を維持するのに役立ちます。
- ②**免疫力向上**：春は花粉症や風邪など、体調を崩しやすい要因が多い季節です。免疫力を高めるためにビタミンやミネラルを豊富に含む食事を心がけましょう。
- ③**気分の安定**：春は環境の変化によるストレスを感じやすい時期です。栄養バランスのとれた食事は、気分の安定にもつながります。

春にとりたい栄養素とおすすめの食材

- ①**ビタミンB群**：エネルギー代謝を高め疲労回復を助けます。

豚肉、レバー、玄米など

- ②**ビタミンC**：免疫力を高め、抗酸化作用があります。イチゴ、菜の花、ブロッコリーなど
- ③**ビタミンD**：免疫力向上や骨の健康維持に役立ちます。魚介類（鰯、鮭など）、きのこ類
- ④**食物繊維**：腸内環境を整え、便秘解消に役立ちます。旬の野菜、海藻類、きのこ類など
- ⑤**タンパク質**：体を作る上で重要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品など

旬の野菜は栄養価が高く春の体調管理に最適です

ちなみに、春の野草には、冬の間に蓄積した毒素や老廃物を排泄して消化や血行、新陳代謝を促し、貧血や冷え症の予防になるものもあります。

春野菜：アスパラガス、タケノコ、新玉ねぎ
春の野草：よもぎ、つくし、タラの芽、こしあぶら など

春の食材を取り入れることで食卓を彩りながら、バランスのとれた食事で心身が健やかな毎日になるように過ごしましょう。



お詫びと訂正

広報誌JAしまねびより1月号「2025年も実(巳)を結ぶ1年になりますように！」におきまして、掲載内容に誤りがございました。心よりお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

【誤】出雲市伊野町 正木原野さん
【正】出雲市美野町 正木原野さん