

# JAしまねひより

2025

3

March  
Vol.108

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY  
おかげさまで続合10年

特集  
学生と地域・農業につながる  
JAしまね×島根大学



みーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers

神門 侑花さん  
[くにびき地区本部]

来月の  
外勤日は 4/16(水)・17(木)・18(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版



みーつけた

# Shimane Farmers しまねのファーマーズ

ごうど  
神門  
ゆか  
侑花さん(29歳)

今月ばかりにびぎ地区本部。松江市玉湯町でイチゴの栽培に取り組んでいる神門侑花さんにお話を伺いました。



## 一筋縄ではいかなかった新規就農

**家庭菜園で芽生えた興味が  
農家経営の夢に発展**

島根県のイチゴ産地といえば安来市ですが、実は松江市でも少数精鋭の農家によって良質なイチゴが生産されています。2023年には市内の4つの農家が「松江いちご部会」を設立。松江市玉湯町で「侑花いちご園」を経営する神門侑花さんもそのメンバーです。



真っ赤なイチゴが実る「侑花いちご園」のハウス

神門さんは2019年に新規就農。農業にあまり縁がない子ども時代を過ごしていました。が、中学生のころにお父さんが趣味で家庭菜園を始めたことが転機に。手伝っているうちに農業に興味が出ていったそう。神門さんは「最初がうまくいかず枯らしていたのですが、栽培方法を調べて育てたらちゃんとおいしくできたんです。正しい知識を得て実践すれば結果が出るのが面白くて、もっと知りたい！」と農林高校に進学しましたと話します。



「松江いちご」のブランド化を目指し、2023年11月に「松江いちご部会」が設立。(写真右=神門さん)

高校の研修で訪れた宮崎県の農家で果菜類の奥深さを知り、農業を仕事にしようとの決意。熊本県の農業大学校に進みました。イチゴ栽培に出会ったのは授業で携わったハウス実習。大きな魅力を感じ、卒業後はふるさとでイチゴ農家になろうと決めました。

島根に戻ってから3年間イチゴ農家で農業研修を行い、実際の農業現場で経験を積みながら就農の準備を進めていました。しかし、そこには予想外の壁が。「借りる土地がなかなか見つかりません。学校を卒業したばかりで実績がなく、さらに若い女性が単身で就農するということで、オーナーさんの信用を得るのが難しかったんです」と神門さんは話します。



就農当時を振り返る神門さん

農業委員の紹介でなんとか土地を見つけ、栽培をスタート。初年度は気候に恵まれスムーズに進みましたが、2年目は寒波に見舞われ、研修先だった農家の師匠に相談しながら対策を打っていました。また、島根県農業技術センターからの提案で、ハウスの温度や照度などをモニタリングできるシステムの



ミツバチによる受粉作業



ひとつひとつの実を確認しながら摘果していく神門さん

作物の中でも繊細さがトップクラスのイチゴ。葉かきや摘果によって味や色づきが大きく変動します。また、受粉するときの花粉のつき方によってデコボコになったり、色むらができたり、肥料を吸いすぎると歪な形になったりするそう。「先端が分かれてゴツゴツしているのは元気に育っている証拠。おいしいはずなんですよ。でも市場には出せないの

で摘果しないと  
いけない。歪でも  
おいしいイチ  
ゴを育てたい  
「農家の私」、商  
品単価の高いイ  
チゴで経営を安  
定させなければ

## 可愛いお姫様 イチゴは傷つきやすいけど

試験運用をスタート。師匠のイチゴ農園と同時に導入し、データを共有することによって細かなアドバイスをもらえるように。神門さんは「本場に助けられました。おかげさまで今は自分一人なら生活できるぐら

いの状態になっています」と当時を振り返ります。

いけない「経営者の私」、双方の葛藤があります。でも、苦勞した分だけ良く育ち、手応えがあるのがイチゴの魅力。いつも仕事を褒めてもらっているような感覚で育てています」と神門さんは話します。

イチゴは果実が柔らかくデリケートなため、収穫からパック詰めまでの一連の作業も気を使います。「手がかかるところも傷つきやすいところも、まるでお姫様みたいです」と神門さんは笑います。

## 人と交流し、 おいしいイチゴを届けたい

現在は8・7アールのハウスで年間5・7トン／10アールの「紅ほっぺ」を生産。農地を広げたい気持ちもありますが、一人で手が届く範囲の仕事するには今がちょうどいいと言います。「土地の形状の関係で南北ハウスにしたので均一に陽が当たり、天候によっては収穫のピークが一気に来ることも。ありがたけれど大変です。春の最盛期にはほとんど眠らずに働くこともあります」と神門さんは話します。

そんな忙しい日々のリフレッシュになっているのが生き物観察。周辺の野山で野鳥やサンショウウオなどを見つけ撮影しています。宍道湖でのシーバス釣りも気分転換になっているそうです。

近い将来の目標は農園での直売設備を充実させること。神門さんは「対面で販売するとお客さんと交流でき、味への評価も聞けて参考になります。農園の面積や設備が限られているので、もう少し整備して販売スタッフも雇い、お客様を迎え入れられる体制を作りたいです」と話します。直売を通して人が出会う場所ができれば、地域の活性化にもつながっていくはず。神門さんのイチゴ作りはまだまだ可能性を秘めています。

プチっと情報!

### 侷花いちご園のイチゴ

「侷花いちご園」のイチゴは市場やAコープたまゆの産直コーナーなどで販売しています。神門さんオススメのイチゴの食べ方はカプレーゼ。モッツアレラチーズを添え、オリーブオイルと乾燥バジルをかけるだけでオシャレなオードブルが完成。春先に出回る酸味の強いイチゴも合うそう！いつもの食卓に彩りをプラスしてみてもいいでしょうか😊



「侷花いちご園」のイチゴ



学生と地域・農業に  
つながりを

# J Aしまね 島根大学

## 島根大学と島根県農業 包括的連携協定締結式



令和5年2月10日に島根大学とJ Aしまねは  
包括的連携協定を締結しました



昨年度、コース生が考案した有機農産物をたっぷり使っ  
たランチプレート

島根大学と包括的連携協定を結ぶJ Aしまねは、令和5年度から「島根大学地域人材育成コース」の学生（以下、コース生）とともに農業や地域に関わる活動に取り組んでいます。昨年度は有機農業の魅力や価値を伝えようと、大学の食堂で提供する有機農産物をたっぷり使ったランチプレートづくりなどに取り組みました。

今年度は、学生に農業への理解や関心の醸成につながるきっかけを作ろうと、企画から当日の進行までコース生自らが関わり実践する「『農業現場体験』企画・実践プロジェクト」に取り組みました！



開催地は  
どこがいいかな...

大学生の関心を高める  
良い方法を考えよう！

4人のコース生が中心となり、J A事務局と一緒に  
開催地や農業体験の内容など企画案の検討を開始！

1週間に1回の頻度で  
綿密な打ち合わせ  
を実施！

「農業現場体験」  
企画・実践  
プロジェクト  
始動！

学内で募集を  
かけて、  
ついに当日…！

11月

コース生  
事前研修

10月

募集開始、  
協力先の  
生産者訪問

9月

募集案内作成、  
しおり・  
アンケート作成

8月

体験コース  
原案検討、  
役割分担決め

7月

顔合わせ、  
企画案の検討、  
意見交換



12/8

# 有機農業コース

## 赤江・オーガニックファーム

「有機農業の日」に合わせて有機農業コースを実施！  
 コース生4人と8人の学生が参加☆この日は当JAやすぎ地区本部で中国四国農政局と県の職員を講師に招き、学生たちはみどりの食料システム戦略や県内の有機農業の取り組みについて学びました。その後、安来市赤江町で有機野菜生産に取り組むグループ「赤江・オーガニックファーム」の各ほ場での農業体験やJA職員も交えた交流会を行いました。



▲中国四国農政局の職員からみどりの食料システム戦略について説明を受けました

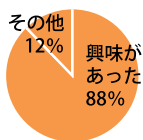


収穫方法を教わった後、実際に収穫していきます▶

### 参加した学生の声

- ・スーパーに並んでいるものの背景を知っているかいないかは食への意識や人生の豊かさに関わってくると思う。今回このような経験ができて本当によかった。
- ・有機野菜の苦勞や実態だけでなく、背景にある思いが知れて良かった。
- ・農家の方とこんなに密に関わったことが初めてだった。

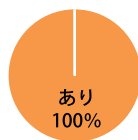
●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



### 協力いただいた

### 生産者の方からの声

大学生を農業現場に連れてきて実際に見て体験してもらうことは良いこと。やり方を考えながら今後も続けていけるようにして欲しい。

取り組みを  
 続けて...

大学生をはじめとする若い世代は、他世代より食生活の課題が多く、食に関する意識を高める取り組みが必要とされています。今回の取り組みを通じ、しっかりアプローチしていくことで、食だけでなく農業や農産物への理解醸成につなげられると再認識することができました。また、地域や農業だけではなく、JA活動を知ってもらえる良い機会にもなりました。

11/8

# 中山間地農業コース

## えーひだカンパニー株式会社

県土の約7割を占める中山間地域での農業を学ぶ「中山間地農業コース」には、コース生4人と6人の学生が参加😊安来市広瀬町の「えーひだカンパニー株式会社」協力のもと、中山間地域での農業体験や加工体験、JA職員も交えた交流会を行いました。



◀教わりながら播種機を操縦！

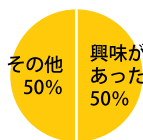


昼食時間を活用してJAの取り組みを説明▶

### 参加した学生の声

- ・普段できない貴重な体験ができてとてもよかった。
- ・農業は、労働と賃金が釣り合っていないと思っているが、その課題に取り組もうとしている方々と出会えてよかった。
- ・初めて農業体験に参加したが、農家の皆さんが親切に教えてください、心から楽しむことができた。

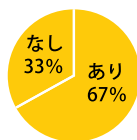
●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化





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  
もっと聞きたい

# 組合長が行く!

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから

今回の  
訪問先

J Aしまね雲南地区本部管内

● Y Y . f a r m



**今**回は、Y Y . f a r m を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

**Y** Y . f a r m 代表の井上頼重さんと優さん夫妻は、「二人で同じ目標に向かえる仕事を」と考え、I ターンフェアへの参加をきっかけに大阪から飯南町に移住しました。パプリカとトマトを生産する師匠のもとで栽培技術を学びながら島根県立農林大学校に通い、令和3年に自営就農を開始。現在はハウス3棟でパプリカ、1棟でトマトなどを生産し、来年度はさらにパプリカ用ハウス2棟を増棟する予定です。頼重さんと優さんは、飯南町の就農。パプリカや設備投資に活用できる補助金制度、国産パプリカの価格動向、ハウスの雪害対策などについて

頼重さん(左)に飯南町でのパプリカ栽培やパプリカの販売状況などについて質問する石川組合長(右)

Y Y . f a r m のパプリカハウスの前で代表の井上頼重さん(中央右)と優さん(中央左)、石川組合長(左から3番目)ら



**ま**た、当J A雲南地区本部と社会福祉法人仁寿会の就労継続支援事業所「山光園」が連携する白ネギ出荷調製の取り組みを視察。白ネギ栽培を推進する上で収穫後の調製作業の負担が課題でしたが、作業委託体制を確立したことで面積拡大に繋がりました。令和5年度には選果場の移転に伴って高性能の調製機械を導入し、1日の最大処理量を大幅に改善しました。同法人の板垣良成さんは「J Aと連携しながら作業効率を改善し、1.5ヘクタール分の白ネギ処理を実現していきたい」と話しました。

黄色く色づいたパプリカ

いて意見を交わしました。また、J A出荷分のパプリカ販売について、国産パプリカの需要が高いつ関西方面への販売強化を要望した他、「パプリカI飯南町」と言われるよう生産に取り組みたいと今後の展望を話しました。

社会福祉法人仁寿会の板垣良成さん(中央)と石川組合長(右から3番目)ら

白ネギの調製作業をする山光園の皆さん



## 組合長から一言

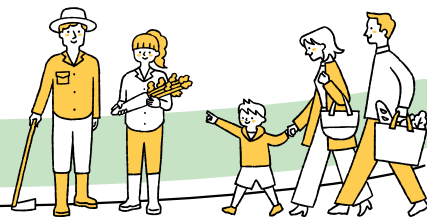


今回は雲南地区本部管内で、白ネギの集出荷施設や飯南町の堆肥センターなど、さまざまな施設を巡ったが、特に印象に残ったのは、大阪からIターンされ、現在パプリカの栽培に取り組まれているY Y . f a r m の井上頼重さん、優さんご夫妻。お二人は、令和元年に飯南町に移住され、師匠のもとで産業体験を開始。令和2年には県立農林大学校に入学され、引き続き師匠のもとで研修を重ねながら就農準備。令和3年に農林大学校を卒業されたのを機に、パプリカ・トマト(12a、ハウス4棟)で自営就農を開始された。その後、スイートコーン(5a)やミニ白菜(2a)など露地栽培もレポーターに加えながら、現在に至っている。今後、リースハウスの増棟(2棟、12a)も予定されているとのことで、J Aとしても、これまで以上にご支援申し上げたい。

組合長より一句  
I ターンの  
若き夫婦や  
蕎麦の花







topics  
1

## 全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出雲女性部・今岡さんが出場！



2月12日に横浜市で第66回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として「記事活用の部」にJAしまね出雲地区本部から出雲女性部南部地区長の今岡政子さんが出場しました。

今岡さんは「『家の光』でつなぐ女性部活動～里山に広がるお互い様の輪～」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。同女性部南部地区では、県内で発生した災害をきっかけに『家の光』記事などを活用して防災研修会を毎年実施。地域で「お互い様の輪」が広がり、能登半島地震・豪雨災害が発生した際には、復興支援を目的とした杵つき餅の販売やバザー、募金、フードドライブ、復興作業で不足していたタオルの収集など迅速な取り組みができたと発表しました。



発表する今岡さん



「家の光協会会長賞」の盾を受け取った今岡さん（左から5番目）と応援に駆けつけた出雲女性部南部地区の部員ら

翌日の13日には第66回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に活かそうと、メモを取りながら耳を傾けました。

topics  
2

## お笑い芸人・小島よしおさんによる食育イベントに参加

12  
SDG  
12  
循環型経済  
の構築

JAしまねが協賛する山陰中央新報社主催の食育イベント「食べてもりもりハッピー教室」が2月9日、松江市のくにびきメッセで開かれ、親子約900人が来場しました。

同イベントでは、食にまつわる豊富な資格を持つお笑い芸人の小島よしおさんをゲストに迎え、親子を対象に食や健康に関するトークショーを実施。ギャグを交えながら野菜の知識や島根県オリジナル野菜「あすっこ」やサバ、ノドグロなど地元特産品の魅力を紹介しました。

当JAはイベント内「こどもわくわくブース」に出店。日本の農業や島根県の特産品に関するクイズを行い、正解者に県オリジナルブドウ「神紅」の果汁を使ったグミをプレゼントしました。また、「しまね牛食べ比べセット」の抽選会も実施。来場者は「クイズがとても勉強になっておもしろかった」と話しました。



ヒントを読み解きながらクイズに回答する来場者ら

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。

### 理事会情報（1月31日開催）

#### 【協議事項】

- ①高病原性鳥インフルエンザ発生農場へのJA独自支援の実施についておよび農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- ②JAしまね酪農業務集約に向けた段階的取組み実施について
- ③自動車燃料事業会社化について
- ④信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介および金銭債権の取得又は譲渡及びこれに付随する事業）の一部改正について
- ⑤令和7年2月8日付・3月1日付機構改革の実施について
- ⑥第4次中期経営計画・令和7年度事業計画の策定について
- ⑦大口貸出について
- ⑧島根県常例検査書（隠岐どうぜん地区本部）の回答について
- ⑨令和6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

#### お知らせ

2月の理事会は2月28日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、3月号への掲載とさせていただきます。





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

## 隠岐女性部

つながろう✿

### 仲間と・地域と・他組織と・次代と

J Aしまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気」を合言葉に活動に取り組んでいます。

地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される牛の市（隠岐家畜市場）では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらうことで、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。

また、他の地区の食文化や歴史を学習するために、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は島根県大田市の石見銀山と大森町の街並みを視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。今後もこのような活動を通じて、SDGsへの理解と実践に取り組んでいきます。



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

副会長 **伊藤 慎治**さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）副会長の伊藤慎治さん（47）は、地元の出雲市大社町で就農し27年目を迎えます。島根県立農林大学校を卒業してからすぐ、祖父や母親が行っていたブドウ（デラウェア）栽培に取り組み、令和6年には父親から事業を承継しました。他にも無人ヘリコプター防除のナビゲーター、農閑期には地元のライスセンター従業員として、地域活動にも積極的に参加しています。

農青連では、過去に出雲青年連盟の委員長を務め、昨年度から島根県青協の副会長に就任しました。伊藤さんは「仲間である盟友と交流することで、いろんな情報を得ることができる。また、組織活動を行うことで、個人では得られない達成感や感動も得ることができると語りました。



## 土寄せと灌水で芋を大きく

生育適温は25～30度と高く、一方で低温に弱いため、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

### 品種

種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束（葉柄・ずいき）を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます（図1）。子芋用品種には「石川早生」「土垂（どたれ）」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

### 畑の準備

連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g、堆肥2kgを施します（図2）。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

### 植え付け

中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出ししてから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30～40cmとし、土を10cm程度かけます（図3）。

### 追肥・土寄せ

土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします（図4）。

### 灌水（かんすい）

野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

### 収穫

「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣（きぬ）かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

図1 サトイモの付き方

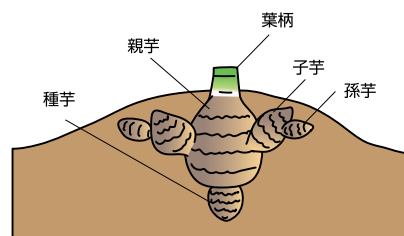


図2 畑の準備

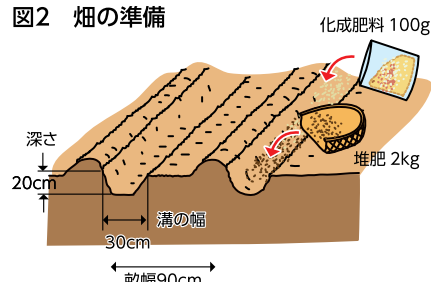


図3 植え付け

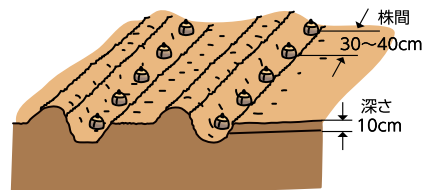
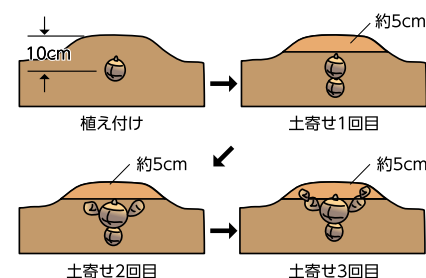


図4 土寄せ



## 栽培カレンダー(サトイモ)

	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 植え付け    — 生育    ■ 収穫

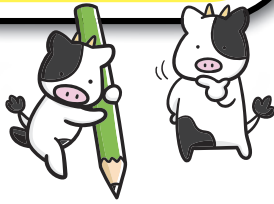


# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

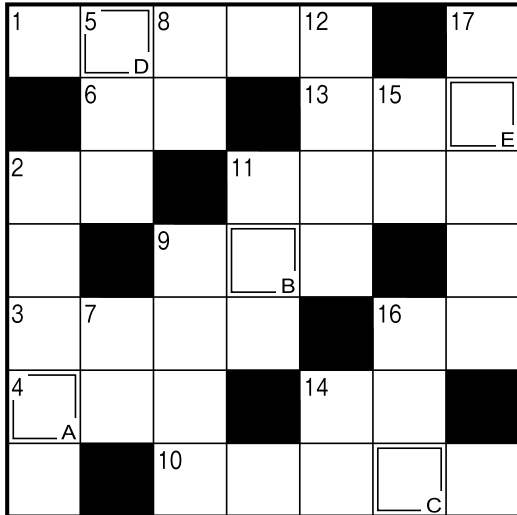
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年3月号

## CrossWord Puzzle



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タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フール

### ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものがある有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

## 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

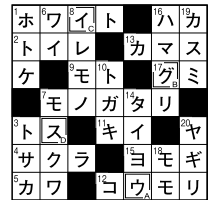
〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

JAしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係

2025年4月4日(金)(当日消印有効)

### ◆先月号の答え◆

#### 「ウグイス」



# 俳句の広場

## 最優秀賞

鬼役となり逃げ惑ふ鬼やらひ

浜田市 三沢 孝子様

## 優秀賞

老幹に見る飛梅の気概かな

邑南町 山塚 豊子様

出て見よと姉より電話寒の月

出雲市 小豆澤典子様

元日や十七文字に手を合わす

浜田市 沖田 邦子様

## 佳作

獅子舞に出合ひたじろぐ散歩犬  
兵庫県 小田 慶喜様

具だくさんなる田舎風雑煮餅  
邑南町 三宅伊知枝様

日脚伸び工事車両の並ぶ道  
安来市 斎藤美重子様

おもてなし城梅一枝玄関に  
出雲市 大森喜代子様

芝青む元町長のホールインワン  
津和野町 田中とし様

「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」4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しまねびよりへ、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)4月号は川柳を募集します。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。



# 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。

### 「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- ◎地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- ◎地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- ◎水と緑と人を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

### 「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 『し』…組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 『ま』…組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 『ね』…仕事への熱意、一番をめざします

## 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3月3日(月)～3月31日(月)
- 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 [jijinji\\_saiyou@ja-shimane.gr.jp](mailto:jijinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp)



マイナビで  
エントリー  
受付中



# ヤングサポート PG

健康補助食品

健康な関節軟骨に欠かせない

関節軟骨の構成成分

プロテオグリカン 120mg配合

※6粒あたり

プロテオグリカンは、  
関節や肌にある保水・弾力成分で、  
美容や関節ケアの分野で注目されています。



【名称】プロテオグリカン含有鮭鼻軟骨抽出物加工食品

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

島根営業所

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166





# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ● 大田市ぶどう生産組合 第61回定期総会と60周年記念式典



1月31日、大田市ぶどう生産組合は、J A石見銀山地区本部で第61回定期総会を開催し、来賓、組合員21名が出席しました。令和6年度活動報告と収支決算、令和7年度活動計画と収支予算等の議事が承認された後、組



挨拶する原田武敏組合長

合設立60周年を記念した式典に移りました。原田武敏組合長が「功労者の皆様のごこれまでのご努力が、組合の評価につながっています」と挨拶。3名の組合員に感謝の功労者表彰を行いました。最後に次の10年に向け新たな扉を開く上で、小野



功労者表彰を受ける大原功氏、小野邦夫氏、小野義則氏

健副組合長が決意を表明しました。5つの取り組みとして、1億円産品の数値目標、組合の体制強化、栽培技術の向上、特に重要となる次世代対策、大田市産ぶどうの認知度向上を掲げました。



主催者挨拶

石見銀山農政会議は、2月16日に令和6年度農政懇談会を開催し、会員、関係者90名が出席しました。田原洋司同会議長は「生産資材等価格の高止まり、昨今の米不足問題の中、我々がやるべきことを皆さんと共にやっていきましょう」、川上隆J A石見銀山地区本部長は「消費者と生産者を繋ぐJ Aの使命を果たし、持続可能な農業の実現に向けて農業会議と共に運動していきましょう」と挨拶しました。また、来賓の三浦靖参議院議員、楢野弘和大田市長、生越俊一

## TOPICS 2 ● 石見銀山農政会議 農政懇談会で農政報告



来賓挨拶

島根県議会議員副議長、内藤芳秀島根県議会議員、河村賢治大田市議会議員、杉本勝徳農業委員会会長職務代理が、激励の挨拶を行いました。農政報告会では、生越俊一県議会議員が、米の消費者価格と生産原価、農業担い手、有害鳥獣対策の現状について、県が目指す持続可能な農業への支援策を話しました。



丸山知事と生越議員の農政報告

また、丸山達也島根県知事は、「米の需給と消費者価格、生産原価と生産者の現状を踏まえて、食料の安全保障を考慮する国の農政への提言を今後も続けていく一方で、県内の農業生産振興と若い人が農業に向かっているための政策を充実したい」と事例を挙げながら語り、「今回の米不足を契機に農業の重要性を消費者の皆さんに理解して頂けるように運動をしていきましょう」と話しました。





TOPICS 3

● JAしまね石見銀山女性部フレッシュジュニア部会つぼみくらぶ 蕎麦打ちを体験&いただきます



2月4日、JAしまね石見銀山女性部フレッシュジュニア部会つぼみくらぶは、久利町の農家民泊「梨の木原」で蕎麦打ち体験を開催し、部員4名が参加しました。同女性部の宮脇久子さんと和夫さんご夫妻を講師に、水

TOPICS 4

● JAしまねと島根県、農業生産者団体が連携 春の土づくり研修会を開催



JA石見銀山地区本部と島根県西部農林振興センター県事務所大田農業部は、2月5日にJA石見銀山地区本部と井田まちづくりセンターをwebで繋いだ2会場での土づくり研修会を開催し、石見銀山アスパラガス生産組合、大田市白ねぎ生産組合、大田市ぶどう生産組合、温泉津町施設園芸組合の組合員と個人の生産者48名が出席しました。

この研修会は、生産者の取り組みを認証する島根県のGAP（農業生産工程）認証制度の『美味しまね認証ゴールド』の認証者向けとして、省力低コスト、地力と土壌バランス向上がテーマです。

アサヒミネラル工業(株)岡田信文さんが講師となり、肥料の成分、有機物と無機物の説明や土壌分析の重要性、土づくり手法を解説しました。また、丸栄(株)十亀一輝さんからは、牡蠣殻石灰肥料の試験事例の紹介があり、海のミネラル補給や施肥効果持続性、肥料成分利用度向上等の得られるメリットが多い多孔質構造を持つ天然成分の説明に出席者は、納得した様子でした。

TOPICS 5

● 素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」味噌を作って健康、食べて健康



JA石見銀山地区本部は、2月7日に同地区本部において、素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」を開催し、受講生15名が大田市産の大豆と糶を使った味噌作りを体験しました。

この日は、JAしまね石見銀山女性部長久支部2名を講師に迎え、大豆の煮方、保存方法から始める味噌作りの基本を学びました。時間短縮のため受講生が予め煮てきた大豆を機械で潰し、糶と塩を混ぜ合わせ、丁寧に空気を抜いた味噌団子を容器に入れて約2kgの仕

込み味噌が完成しました。涼しくなる11月頃まで冷暗所などで保管します。

受講生は、「大豆を煮るのは大変だったけど出来上がりが楽しみ」と話し、発酵・熟成が待ち遠しい様子でした。





# 石見銀山地区本部人事異動のお知らせ

## 定年退職

令和7年2月28日付

氏名	旧任	備考
山本 淳	統括部長兼企画総務部 部長	
福田 秀樹	大田中央支店 支店長	定年再雇用
天野 隆明	企画総務課付 (JA全農島根農機サポート出向、石見銀山営業所長)	

## 定期人事異動

令和7年3月1日付

### 地区本部内異動 (地区本部着任を含む)

氏名	新任	旧任	氏名	新任	旧任
西村 雄一	統括部長兼企画総務部 部長	石見銀山統括支店 支店長	奥 孝明	石見銀山統括支店ローンセンター 係長	営農経済部農産課 係長
岩谷 健一	営農経済部 部長	営農経済部部長兼生産販売課 課長	芦原 大知	石見銀山統括支店ローンセンター	石見銀山統括支店業務課 (複合渉外担当)
山崎 眞男	営農経済部農産課 課長	営農経済部畜産課 課長	矢田 哲夫	石見銀山統括支店共済課 課長	大田東支店 支店長
亀岡 隆行	営農経済部農産課 係長 (TAC)	総務課付 (大田市農業担い手支援センター出向 係長)	大谷 廣美	石見銀山統括支店共済課	大田中央支店(三瓶ふれあい店)
三浦真菜美	営農経済部農産課	石見銀山統括支店共済課	湯川 才恵	石見銀山統括支店業務課 係長 (複合渉外担当)	本店共済部共済事務指導課 係長
田中 恵	営農経済部農産課	営農経済部畜産課	森田 真央	石見銀山統括支店業務課 係長	石見銀山統括支店金融課 係長
月森 修一	営農経済部生産販売課 課長	営農経済部農産課 課長	神田 真哉	石見銀山統括支店業務課 (複合渉外担当)	大田中央支店(複合渉外担当)
原田 勲	営農経済部生産販売課 係長	営農経済部農産課 係長(TAC)	岩谷 直柔	大田中央支店 支店長	石見銀山統括支店金融課 課長
宇谷 祐介	営農経済部畜産課 課長	営農経済部畜産課 係長	山下 明博	大田中央支店 係長 (複合渉外担当)	本店信用共済推進支援センター (共済トレーナー) 係長
下垣 幸大	営農経済部畜産課 係長	営農経済部営農推進資材課 係長	原 沙由花	大田中央支店 係長	大田東支店 係長
伊勢 恵子	営農経済部畜産課	営農経済部農産課	福田 秀樹	大田中央支店(三瓶ふれあい店)	(定年再雇用)
林 隆幸	営農経済部営農推進資材課 係長	営農経済部生産販売課 係長	中村真一郎	大田東支店 支店長	石見銀山統括支店共済課 課長
那須 直子	営農経済部営農推進資材課	企画総務部企画総務課	下垣 香	大田東支店 係長	大田中央支店 係長
高橋 謙一	石見銀山統括支店 支店長	仁摩支店 支店長	岩谷 佳寛	温泉津支店 支店長	大田中央支店 係長
多々納誠司	石見銀山統括支店金融課 課長	出雲地区本部東部ブロック推進課 課長	小野 寿稔	仁摩支店 支店長	温泉津支店 支店長
鎌田 貴之	石見銀山統括支店金融課 係長	石見銀山統括支店ローンセンター 係長	中原 玉恵	仁摩支店	石見銀山統括支店共済課
山崎 千春	石見銀山統括支店金融課	石見銀山統括支店業務課	大屋由美子	企画総務部企画総務課	営農経済部営農推進資材課
塚田あけみ	石見銀山統括支店金融課 (渉外担当)	仁摩支店			

## 本店へ着任

氏名	新任	旧任
吉田 健人	本店共済部共済事務指導課	石見銀山統括支店業務課 (複合渉外担当)
黒崎 泰史	本店信用共済推進支援センター(信用トレーナー) 係長	石見銀山統括支店金融課 係長

## 定年退職のご挨拶

この度、2月28日をもちまして、定年退職いたしました。

在職中は、皆様にとにかくお世話になり、厚くお礼申し上げます。長い歳月大過なく勤めることができましたのも、ひとえに皆様のご支援とご厚情の賜物と深く感謝いたします。

何卒、今後とも変わらぬご高誼を賜りますようお願い申し上げます。

### 長い間、お世話になりました。



統括部長兼企画総務部 部長  
**山本 淳**



大田中央支店 支店長  
**福田 秀樹**  
(再雇用)



総務課付 (JA全農島根農機サポート出向、  
石見銀山営業所長)  
**天野 隆明**





# 銀争はるばる

## ④3 最終話〜石見銀山戦国争奪絵巻〜

元龜2年（1571年）、稀代の策略家毛利元就が亡くなった。しかし、毛利氏の支配体制に揺るぎはない。経四郎は、激動の戦国乱世を生き抜き、自身の死後も体制が維持できるような生涯を全うした元就に経久とは別の畏敬の念を感じていた。「昨日の敵は今日の…か。人の心はあてにならない」と自身に問いながら、出雲に向かう毛利軍の陣中を訪ねた。

かつての敵であった吉川元春は、毛利軍の山陰司令官として尼子勝久や山中鹿之助が率いる\*尼子再興軍の掃討戦を行っていた。元春は、尼子方に与していない経四郎に少し驚いたが、面談に応じた。

「さすがは吉川元春、これで後顧の憂いは無い」その後、本城常光の次男大蔵左衛門尉は、吉川元春の配下となり本城春政と名乗ることとなる。

小笠原家では、吉川家から養子を迎え譜代に次ぐ家格となれば、再び温湯城を居城にできるという話もあったが実現せず、天正10年より本格的に丸山城の普請に入った。本能寺の変での織田信長の横死が、再び戦国乱世を呼び起こすという予感を持ち、それに備えようと考えたのである。そして、石見銀山関連の蓄えや常光の銀を使い、約3年で城は完成した。しかし、時代は豊臣秀吉の天下となり、戦国時代は大詰めを迎えつつあった。

丸山城は、本丸と西の丸が総石垣造りの当時の山陰では見ることのない壮大な城となっていたが、それ以上の強力な防御施設は作られなかった。秀吉傘下の毛利氏が中国地方を完全に掌握し、国人領主間の戦いによる争いが姿を消すと戦うべき敵、守るべき味方が無くなっていた。大内氏、小笠原氏、尼子氏、毛利氏を中心に戦国時代の石見銀山争奪戦が繰り広げられた頃は、存在感のある城郭となったであろうが、時は流れ、その権益は完全に毛利氏の体制に組み込まれた。石見銀山という大地の宝石箱を開けようとはるばる争った時代の終焉であった。

その日の朝、齢70歳の本山経四郎は、戦国乱世を共に生きた本城常光や尼子晴久、小笠原長雄、椿雅楽助や枯三太らを思い、浮かべながら、城主となった小笠原長旗と共に完成した丸山城本丸に立っていた。山陰の山中に似つかわしくないこの城の石垣には、残った石見銀山の銀が並べられ、朝陽が反射して眩しいばかりに輝いていたが、それを見上げる軍勢はどこにもいなかった。

\*尼子再興軍…尼子義久が毛利元就の軍門に下った後、山中鹿之助らが、僧となっていた勝久（国久の孫）を還俗させて総大将とし、尼子氏再興を図るために起こした軍勢

(終)

### ＝ 後書き ＝

最後までお読みいただきありがとうございました。連載にあたり地域の皆様に資料提供やお話を頂きましたこと厚く御礼申し上げます。我々が住むこの地には、石見銀山にまつわる“ものすごい”歴史があったと改めて感じています。その歴史に少しでも興味を持ち、地域を理解いただける一助となれば幸いです。  
文・絵 坂本 浩



西条柿

兵の携帯食として珍重された干し柿は、毛利氏がこの地に伝え、戦国時代より広く植えられたといわれる



丸山城跡

毛利元就の後を継いだ輝元は、この立派な城が気に入らなかったようで、結局、小笠原氏に出雲への領地替えを命じ、その後、城は廃城となった。

※掲載の絵はイメージです。 ※本物語はフィクションです。物語は、広報誌JAしまねびより〈石見銀山地区本部版〉のバックナンバーでご覧いただけます。  
2020年10月号（1話）～2021年2月号（5話）、4月号（6話）～7月号（9話）、2022年3月号（参考資料）、4月号（10話）～12月号（18話）、2023年2月号（19話）～2024年12月号（41話）、2025年2月号（42話）～3月号（最終話）







# わ い わ い ひ ろ 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

■雪で寒い中、JA職員の方が本誌と誕生日プレゼントを届けてくださいました。毎日の散歩を日課にしていますので、ウォーキングウォッチは、活用させていただきます。  
(Kさん)

■JAグリーンズのレイアウトが変わり、違う店に行ってみたみたいで楽しいです。あすつこが、棚に並ぶのを楽しみに待ちます。  
(Kさん)

■私もJAグリーンズに野菜を作って出荷をしていますので、本誌のファーマーズ紹介に勇気をいただき、とても参考になります。あすつこ、プロッコリーと消毒を一度もしない手のかからない野菜を作って楽しんでいきます。  
(Tさん)

■本誌2月号の「お米の値段」は、とても分かりやすかったです。生産者に恩恵の無い米の値上がりは、多くの人々が不利益を被るばかりでいびつです。国の政策やスピード感の無さも不満です。  
(Kさん)

■JAグリーンズのおおだの生花は、種類が豊富でよく買っています。野菜も何があるかなと楽しみです。  
(Tさん)

■本誌2月号しまねファーマーズの前田さん、米原さんのあすつこ作りの愛情と情熱に感動しました。我が家もあすつこを作って朝、果物・牛乳・蜂蜜を加えてスムージーを作って飲みます。  
(Oさん)

■就寝中に目が覚めるとなかなか寝られない。友人と「加齢かな、やれんな」とお互い慰めています。年齢はただの数字と言う人、うらやましい限り。  
(Kさん)

■物と向きあうことが多い時代になったからこそ人とかかわりを大切にしたい。「ありがとう」「ごめんね」「いただきます」など言葉一つでほっこり救われることもあると思う。  
(Tさん)

## ● JAコラム ●



### 私の食育日記

## 成長期の子どもとたんぱく質

食育インストラクター ● 岡村麻純

小学生になってからみると大きくなる子どもたち。1年たつと洋服もサイズアップ、靴なんて数カ月で足りなくなってしまう。

そもそも学童期は体の成長が大きく、平均して女の子で9歳から10歳ごろ、男の子は11歳から12歳ごろに発育急進期、成長スピードが速くなる時期が来るとされています。その時期にしっかりとバランスの良い食事をすることは不可欠です。中でも

体の成長に必要なのが、骨を作るカルシウム、そして筋肉を作るたんぱく質です。

体の成長速度の速いこの時期は、よりたんぱく質の摂取が大切になってきます。学童期のたんぱく質の体重に対する維持必要量は、体重1kg当たり1日約1.3g、これは成人の1kg当たり約0.9gより多くなっています(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」より)。

単純に息子と私の体重で計算すると必要量はほぼ同じとなり、たんぱく質源となる主菜の肉や魚は大人と小学生で同じくらいの量が必要なが分かります。

たんぱく質の多い食品といえば、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品が挙

げられます。たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも、体内で合成できず食事から摂取する必要があります。必須アミノ酸は子どもの成長には欠かせません。必須アミノ酸は動物性たんぱく質の方が多く含むため、たんぱく質もさまざまな食品から取ることが理想的です。

成長ホルモンがピークとなる夜に向けた夕食にたんぱく質を取ることが大切ですが、吸収を良くするためには炭水化物やその他の栄養とのバランスも大切です。そこで意識したいのが、1日3食全てでたんぱく質を摂取することです。パンには卵を組み合わせる、うどんなら肉うどんにするなど、毎食必ずたんぱく質を入れることで1日に必要なたんぱく質を取ることができます。

大人が驚くスピードで心身共に成長していく子どもたち。食事面でもしっかりと支えたいと思います。







# みんなの直売市情報

## 2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  
13,815点

白菜・ほうれん草・大根・しびき・  
白ねぎ・箱寿司・キャベツ・  
ブロッコリー・レンコン・葉ねぎ

すいせんの  
里  
1,241点

キャベツ・白ねぎ・ブロッコリー・  
大根酢漬・大根・しびき・ばら寿司・  
リーフレタス・八朔・里芋

## 4月の特売日

JAグリーンおおだ  
すいせんの里

4月11日(金)・12日(土) 4月25日(金)・26日(土)

## 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)

## 丹波職員の 独り言



1月は、比較的暖かい日が続き、春のおとずれも早いかと思いましたが、2月に入ると2回の大寒波があり、大変寒い日が続きました。この季節の寒気は、体調を崩しやすくなりますので、ご自愛下さい。

さて、3月に入り野菜の方も春キャベツ、ブロッコリー、ふきのとうなどが店頭並び、切花では、スイトピー、桃などが出てくると暖かさや日の長さを感じる“お彼岸”となります。

JAグリーンでは2月に産直棚を平台にしており、以前に比べ商品が見やすく・取りやすくなっております。お出かけの際には是非一度ご来店いただき、野菜や生花に春を感じていただきたいと思います。従業員一同、心よりお待ちしております。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

JAグリーンおおだより  
出荷者の皆様へ

2月より産直平台に致しました。出荷いただく際に置き場にお困りの際は、職員にお声がけいただけますようお願い致します。皆様方の1点でも多くの出荷をお待ちしております。

※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 2月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶次回もトップがこれるように頑張ります。



又キ最高  
三瓶町志学  
島田 克己さん

▶次回もがんばります。



メス最高  
山口  
大國 大和くん(左)  
太陽くん(右)

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	島田 克己	341	285	福之姫	久茂福	勝忠平	平茂勝
2	井田	厚朴 邦広	345	292	若百合	諒太郎	安重花	安茂勝
3	久手	株農援隊清滝牧場	325	297	奥華栄	美国桜	安福久	平茂勝
4	志学	高田 雅晴	317	276	北美津久	耕富士	安福久	平茂勝
5	志学	木下 崇	347	293	知恵久	百合久勝	安茂勝	平糸勝

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	大國 裕紀	295	274	北美津久	秋忠平	安平吉	糸晴波
2	山口	三浦 英範	308	265	北美津久	美国桜	幸紀雄	安福久
3	志学	西谷 悟郎	309	266	福之姫	久茂福	勝忠平	平茂勝
4	大代	坂本 静雄	321	277	若百合	秀百合久	忠富士	福之国
5	多根	三登 芳己	318	292	福之鶴	美津照重	安茂勝	茂重桜

## 2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	19	673,200	253,000	466,053	-38,451	-79,397	268	267
	中央	119	790,900	253,000	531,235	41,101	17,463	284	291
	県	119	790,900	253,000	531,235	31,396	17,463	284	291
又キ	管内	22	790,900	448,800	641,400	50,487	72,295	315	286
	中央	139	849,200	136,400	632,682	8,336	37,426	317	290
	県	139	849,200	136,400	632,682	9,556	37,426	317	290

子牛市場

令和7年2月19日





### 錆びにくいステンレスピンのスパイク長靴

**悪路に強い!**

山林の不整地等での作業や磯等での使用に適しています。

速乾吸汗裏布  
脱ぎ履きしやすい  
キックバック付

滑りにくいスパイク長靴 FJ23

送料込税込 **6,490円**

サイズ(約cm)	申込番号
SS (22.5-23)	54057
S (23.5-24)	54058
M (24.5-25)	54059
L (25.5-26)	54060
LL (26.5-27)	54061
3L (27.5-28)	54062

男女兼用 片足(約) **約900g**

素材: 胴部・底/天然ゴム・合成ゴム、履きカバー/PVC(ポリ塩化ビニル)、裏布/ポリエステル、スパイクピン/ステンレス製、ベトナム製

※使用後の靴の返品・交換は受けかねます。試し履きは室内でお願い致します。

### やわらか素材でよく曲がる防水長靴

しゃがみ仕事もラクラク!

ウェットスーツ素材だから  
水に強く軽量! 動きやすく  
足によくフィットします

防水加工の軽量長靴 F523

送料込税込 **6,990円**

片足(約) **約480g**

サイズ(約cm)	申込番号
SS (22.0-22.5)	54064
S (23.0-24.0)	54065
M (24.5-25.5)	54066
L (26.0-27.0)	54067
LL (27.5-28.0)	54068

男女兼用

やわらか素材でも自立する優れモノ

素材: アッパー/合成ゴム・天然ゴム・ポリエステル・ナイロン、底材/天然ゴム、中国製

※使用後の靴の返品・交換は受けかねます。試し履きは室内でお願い致します。

### スポーツシューズ譲りの快適なフィット感!

履き心地快適!  
めかるみに強い!

土泥がつきにくい「波底」  
土道・泥場での作業も快適に!

ミスノ JASTAFIT(NL) スーパーフィット構造長靴

送料込税込 **9,490円**

片足(約) **約720g**

サイズ(約cm)	申込番号
23.0	54078
24.0	54079
25.0	54080
26.0	54081
27.0	54082
28.0	54083

男女兼用

素材: 底材/胴部/合成ゴム、履口/合成皮革(非フタル酸 PVC)、ベトナム製

※使用後の靴の返品・交換は受けかねます。試し履きは室内でお願い致します。

### 動力なしで重い荷物の持ち上げを強力サポート!

背骨に内蔵 特殊高反発パネを

建設  
工場  
農業  
物流  
介護  
などなど

パネの力だけで持ち上げ動作をサポート!

様々な現場で採用実績あり!

持ち上げ時の筋活動量を約**30%軽減!**  
※メーカー調べ

脚部ストレッチテープの張力で持ち上げをアシスト

左右に締めて腰を安定  
腰サポーターの外装はワンタッチで外せます

背筋力強化  
腰部安定化

説明動画

送料込税込 **47,990円**

サイズ	申込番号	適応ウエスト	適応身長
M	54055	58~85cm	150~170cm
L	54056	80~105cm	165~185cm

材質: ポリエステル、ナイロン、ポリウレタン  
その他(コイルボーン: スチール)、中国製

写真はイメージです

▲スマホで読み取り

### ギンギラ生地で強い日差しを遮る!

虫よけネット付でイヤな虫からも守ります。

強い日差しの元での外作業時の紫外線・遮光対策に最適!

UV約**97.4%**カット

2コ組

首筋・肩まですっぽりカバー

裾を絞れるので虫の侵入を防ぐ

頭周りサイズ調整付

暑さを遮る遮光帽子 2コ組

送料込税込 **9,990円**

フリーサイズ

後側

サイズ: 頭囲/約58cm、底幅/最大約13cm、日よけ長さ/最大約33cm、  
素材: 本体/ポリエチレン80%・アルミニウム20%、メッシュ: ポリエステル、中国製

### めかるみも傾斜もガッチリ捉える!

スパイク付地下足袋!

面ファスナーで大きく開くので脱ぎ履きがラク!

安心!

送料込税込 **9,590円**

スパイク足袋

サイズ(約cm)	申込番号
23.0	54069
24.0	54070
24.5	54071
25.0	54072
25.5	54073
26.0	54074
26.5	54075
27.0	54076
28.0	54077

男女兼用

素材: アッパー/混紡、底材/ゴム、スパイクピン/スチール、中国製

※使用後の靴の返品・交換は受けかねます。試し履きは室内でお願い致します。





ぎんぎんテレビで放送♪

# 地サシ地ショー

Chisun Chishow Cooking

## クッキング

今月の料理

### 「島根のオリジナル野菜を 美味しく食べる♪」

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

#### ①ぶり大根

＜材料(2~3人分)＞

- ・大根 1/2本
- ・ぶりの切り身 6切れ(400g程度)
- ・生姜 3切れ(4g程度)
- ・白ねぎ 1/2本
- ・梅干し(種類は何でも良い) 1個

【薬味】

- ・三つ葉、柚子の皮等お好みで  
(今回は冷凍柚子皮を使います)

【煮汁】

- A [ ・本みりん 150cc ・濃口しょうゆ 100cc  
・料理酒 100cc ・砂糖 大さじ1  
(大手メーカー製濃口しょうゆを使う場合は、塩分が多いので80cc位に調整してください)

＜作り方＞

- ① 大根は千切りにする。
- ② 白ねぎは3cm程度に切る。生姜は千切りにする。
- ③ 鍋にAの調味料、白ねぎ、生姜、梅干しを入れ、蓋をして強火で沸騰させる。
- ④ ③にぶりを入れ、蓋をして約10分中火～強火で煮る。  
(生臭さを残さないために煮汁を沸騰させてから魚を入れる。一気に火を通すことで煮崩れを防ぐ)
- ⑤ 煮汁がトロリとしてきたら、器に盛り付ける。
- ⑥ 残った煮汁に大根(水気が多い場合軽くしぼる)を入れ、蓋をして約2~3分煮る。
- ⑦ 大根も同じ器に盛り付けて薬味を添えたら完成!

※大根を厚切りで使うと時間がかかるため、千切りにする事で時短が可能。

※梅干しは、強い酸味が魚のくせを取り除き、広がった香りが食欲を増進させる。(イワシなど青魚に使うのがおすすめ! 新鮮な天然ブリであれば、梅干し無しでも良い)



②

#### ②あすっことじゃこのペペロンチーノ

＜材料(2~3人分)＞

- ・あすっこ 1袋半(200g程度)
- ・ちりめんじゃこ 40g
- ・にんにく 2かけ(10グラム程度)
- ・パスタ1.6mm(標準タイプ) 200g
- ・オリーブオイル 大さじ7
- ・鷹の爪 適量
- ・塩 40g
- ・水 2ℓ

＜作り方＞

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ炒め、香りが出たらちりめんじゃこを入れ更に炒めて、一旦火を止めておく
- ② 鍋に水、塩を入れ沸騰させ、パスタを茹でる。(しょっぱいと思うくらいの2%の食塩水)
- ③ あすっことは、パスタを茹でている鍋に入れ、色が変化する程度湯通しし、3cm程度に切る。
- ④ パスタは表示よりも1分程度早めに取り出し、①のフライパンに③の茹で汁100ml(味を決めるので正確に測る)とパスタを入れ加熱し、白く濁りトロみがつくまでよく混ぜる。(乳化させる事で、水っぽさや油っぽさがなくなり、まるやかな口当たりになる)
- ⑤ ④のフライパンにあすっこを入れ混ぜ合わせた後、器に盛り付けて完成!

※パスタは、一般的には塩分1%の食塩水と表示してあるレシピが多いですが、後ほど塩で調整することもいらなくらいしっかり塩味がつくので、今回の塩は多めです。

※あすっことは島根県のオリジナル野菜でブロッコリーとビタミン菜を交配して誕生したアブラナ科の野菜で、ブロッコリーより崩れにくく、癖の無いどんな料理でも合わせやすい美味しくて便利な野菜です。あすっこがなければブロッコリーや小松菜でも代用可能。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



JA共済の  
地域貢献活動

4月の外勤日(ふれあいの日)は  
16日(水)・17日(木)・18日(金)

※4月16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。

4月13日(日) JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は9:00~12:00





## 鶏肉と白ねぎのマヨネーズ照り焼き



## コメント

- ・鶏肉を漬け込んで焼くだけ!とてもジューシーで柔らかな仕上がります。
- ・お弁当のおかずにもぴったりです。

## 材料 (4人分)

じゃがいも……………2個  
あすっこ……………1袋  
薄口醤油……………小さじ2  
バター……………10g  
かつお節……………5g

## コメント

- ・じゃがいもはレンジで加熱して柔らかくすると時短になります。
- ・新じゃがのホクホク感にバターとおかかの風味とコクをプラスした一品です。

## アレンジ

- ・炒り卵やツナ缶、ハム、ウィンナー、ピザ用チーズを加えてボリュームアップ!
- ・あすっこは、ブロッコリー・子持ち高菜・ピーマン・アスパラガス・小松菜・キノコなどに替えてもOK!

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、火にかけて柔らかくゆで、水をきる。
- ③あすっこは長さ2~3cmに切り、軽くラップをして電子レンジ(600W)で約2分間加熱し、水気をきる。
- ④②と③をボウルに入れ、熱いうちに醤油をふり、バターとかつお節を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお節を飾る。

## 材料 (4人分)

鶏モモ肉… 1枚(約300g)  
白ねぎ……………1本  
サラダ油……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
醤油……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
マヨネーズ……………大さじ2  
ミニトマト……………4個  
刻み海苔……………適量

## 作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってAをもみ込み、30分以上漬ける。白ねぎは長さ2cmに切る。
- ②フライパンに油を熱し、白ねぎを入れて中火で焼き色がつくまで時々回しながら焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンに皮を下にして鶏肉を並べ、鶏肉の皮に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ④火が通ったら、焼いた白ねぎと鶏肉を漬けて残ったAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、ミニトマトと刻み海苔を添える。

## アレンジ

- ・鶏肉は手羽元や手羽先、むね肉でもグッド!
- ・白ねぎをもやしやキャベツ、あすっこ、スナップエンドウに替えてもOK!
- ・ご飯の上のせて鶏マヨ丼にして食べてもおいしいです。

## 新じゃがいもとあすっこのバター醤油和え

健康  
散歩

## むくみを解消しよう

女性に多いむくみ。「夕方になると足がむくんで靴がきつく感じる」「顔のむくみやまぶたの腫れが気になる」という方も多いのではないのでしょうか。

病気が原因で起こるむくみもありますが、多くは生活習慣が原因です。軽いむくみなら放っておいても解消しますが、むくみが続く場合は生活習慣を見直してみましょう。

## ○むくみとは?

体に余分な水分がたまった状態のことで、運動不足、睡眠不足、女性ホルモンの影響、塩分の摂りすぎ、水分摂取不足など、さまざまな原因で起こります。これらの原因にどうアプローチするとむくみを解消できるのか紹介します。

## ○むくみの解消法

- ・体を動かす  
ずっと同じ姿勢でいると血行が悪くなりむくみやすいで



す。ウォーキングや階段を使うなど、できるだけ体を動かすことを意識しましょう。

- ・塩分を控える  
塩分の摂りすぎは、体内の塩分濃度を下げようと体に水分がたまりやすくなります。減塩を心がけましょう。
- ・入浴して体を温める  
体を温めることと水圧による刺激で血流が良くなります。シャワーで済ませず、湯船につかりましょう。

## ○毎日少しずつケアを

むくみは疲れがたまっているサインです。疲れをためないよう、少しずつ自分の体を労わりましょう。

ただし、むくみの中には病気が原因で起こるむくみもあります。命にかかわることもあるため、「急にむくんできた・体の片方だけむくんでいる」に当てはまる場合や、「息苦しい・痛みがある」など気になる症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

## JA島根厚生連