

JA しまね ひより



2025

5

May
Vol.110

Shimane
Biyori



みつけた
しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
神田 颯大さん
出雲地区本部

特集

JAグループ島根 AGRIMACHINE FAIR 2025 農業機械総合展示会 in出雲ドーム



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



来月の
外勤日は 6/18(水)・19(木)・20(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版

ふるさとの出雲で新規就農

今年で29歳になる若きキュウリ農家・神田颯大さん。新規就農5年目を迎え、年間38トンを出荷しています。出雲市で育った神田さんは、両親は農家ではなく、野菜作りとはあまり縁がない環境で暮らしていました。大田市に住む祖父母は長年キャベツやお米などを生産していますが、「うちはあまり良い立地ではないから継がなくていい」と言われていたそうです。それでも大学進学の際は農学部を選択。「興味がある分野は何かと考えてみて、強いて言えば農業かなと思っ



採れたてのキュウリ

たので」と笑いながら振り返ります。在学中に現役農家の話を聞き、本格的に就農しようと思うようになった神田さん。果菜類のハウス栽培を目指し、卒業後に出雲市内

かんだ
神田 颯大さん(29歳)
そうた

今月は出雲地区本部。出雲市でキュウリの生産に取り組み「たちかぜFARM」の神田颯大さんにお話を伺いました。



のキュウリ農家で研修。島根県定住財団に相談しながら土地を探す中で、日照量や水の確保、降雪量が少なく冬場も農業がしやすいこと、流通に乗せるルートなど、神田さんが希望する環境に最も適していたのがふるさとの出雲市でした。

自分も一緒に働く人も、
ペースを大切に

現在、神田さんは22アールのビニールハウスで二期作をしています。2月上旬に春作の定植をし、4〜7月上旬に収穫。キュウリの実はタイミングを逃

すとあつという間に大きくなり、わずか数時間で規格外のサイズになることも。適した状態を逃さないため、収穫期は一日中ハウスの中を歩き回り、非常に忙しいそうです。「でも成長が早い作物ということとは、それだけ植えてから収入になるまでの時間が短いということでもあります。そこがキュウリのいいところの一つですね」と神田さんは話します。

秋作の定植は8月に始まります。「春作から2〜3週ほど期間が空きますが、仕事を詰め込まず、土づくりをしながら休暇のつもりでゆったり過ごしています。その時期は週4日ぐらいしかハウスに行かない週も。しっかりと働く期間と体を休める期間のメリハリをつけたいタイプなんです」と神田さん。アルバイトの方が子育て中のため、お子さんが長期休みになる間は家族で過ごす時間を大切にしてみたいという心遣いでもあります。しかしゆったり過ごすとはいえず、



神田さんのハウス





キュウリの収穫シーズンが始まり大忙し

その期間の土づくりは手間暇のかかる作業。神田さんの農園があるエリアは砂地のため非常に水捌けが良く、湿度を好むキュウリを作るためには継続した土壌改良が必要になります。神田さんは「水を多めに与える必要がありますし、時には肥料が流れてしまつこともあるんです。時間をかけてキュウリに適した土を作っていきたいです」と話します。

秋作の収穫が終わるのは年末。その後もやはりゆっくり過ごすそうです。春の定植の準備やハウスのメンテナンスなどをしつつ、思い立ったら旅行や近場の温泉などに出掛けてリフレッシュしています。

自分に合ったスタイルで 農業を続けたい

出雲地方のキュウリ農家では、マルチを張った畝に苗を2列植える栽培方法が主流ですが、神田さんはあえて1列を選択。県外の農家のアドバイスで取り組んでみたところ、1本の苗に手をかけた神田さんの思いにぴったり合ったそうです。

2列で定植するとツルが絡んで支え合うため、実が垂れ下がって地面につくことはありません。1列の場合には苗を2方向から挟むようにして紐を張り、実のついたツルを支える必要があります。「その分手間がかかりますが、苗にかかる費用は半分。1列で植えると肥料の吸収率もいいですし、味が良くなる気もします。お客さんに『神田さんのキュウリはおいしい』と言われると嬉しいですね」と神田さんは笑みを浮かべます。



1畝につき1列に苗を植える栽培方法を採用しています

丁寧にキュウリに向き合い、 おいしいものを作りたい

今後の目標は秀品率の向上。曲がりのない規格に沿ったキュウリにするためには、苗の着果負担を減

らす必要がありません。最適な実の数は天候、温度、湿度などによっても変わるので、1本1本の様子を見ながら調整しなければいけません。また、水分・肥料の微調整も。毎日キュウリを味見しては試行錯誤しているそうです。神田さんは「大変ですが、いいものを作っていきたいです」と話してくれました。

今後の目標を話す神田さん

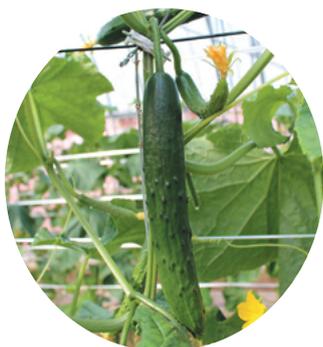


おすすめの食べ方

味がしっかりしているおいしいキュウリは、何もつけずそのままかじるのがオススメ。浅漬けにして楽しむのも簡単でGOOD。「たちかぜFARM」のアルバイトの方は野菜炒めの具材に加えているそうで、お子さんも好んで食べるそうです。



「たちかぜFARM」のキュウリ



収穫を間近に控えたキュウリ

総合展示会

出雲ドーム 出雲市矢野町999

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

ドーム

「展示会」について特集します。農機の展示はもちろん、他多方面の有益な情報など、何か一つでも来場者のイベントです！



農機セルフメンテナンス
コーナー

各種相談
ブース

青年連盟
マルシェ
※1日目のみ

自走式
草刈機
実演

転倒角度
体感トラクタ

加工品
販売

低価格
コンバイン
トラクタ

総合案内
入口

ドローン展示

共同購入
コンバイン

屋外ではドローン
実演も！



殺菌、殺虫剤及び除草剤散布はもちろんのこと、肥料、種子の散布など、幅広い用途に使用可能なドローンを紹介いたします。自動航行でヒューマンエラーが少ないドローンです。

自走式草刈機
の実演



草刈作業から解放!?自走式草刈機の実演

1万円以上購入
いただいた方には
島根県産品
が当たる
福引も!

来場者限定で
チップソー
耕うん爪の
特価予約
の実施

ぜひお越しください!

5日(土)には島根県農協青年組織協議会
によるマルシェが出店!
さらに5日(土)・6日(日)の両日には
キッチンカーも登場します😊

※詳細は6月号に掲載いたします。



トラクタの転倒角度を
体験!

農作業中の死亡事故で最も多い原因は、機械からの転倒・転落。そんなトラクタ事故が発生する時の転倒角度が体験できる「転倒角度体験トラクタ」をご用意! また、近隣のブースでは農業リスク診断や経営相談、農業融資、事業承継、新規就農など農業にまつわる相談ブースを設置して担当者がお待ちしております😊

期待に応え!!
6年ぶりの開催!!

JAグループ島根 AGRIM

農業機械

in 出雲

肥料・農薬・資材の
ご提案も



取扱商品紹介を始め省力化提案や高温対策、スマート農業の提案など、内容盛りだくさんで皆様のお越しをお待ちしております。メーカー担当者もブースにおりますので、お気軽にお声がけください。

今月号は7月5・6日に6年振りに開かれる「第10回農機総合ドーム内で実演も行います。スマート農業や有機農業、その皆さまの心をつかむ情報を発信・提案するJAグループの一大

車展示

農機展示



自動操舵
実演

肥料・農薬
コーナー

営農技術

農機展示

メイン
ステージ

自動操舵
を実演

スマート農業や作業の省力化、生産効率の向上を考えている方必見！自動操舵可能な田植え機やトラクタの実演を行います。



稲作生産者7000人超の声を反映
共同購入コンバイン

生産者の需要を取りまとめ一括発注することで製造コストを削減し、購入価格の引き下げを実現した共同購入コンバインの展示・紹介を行います！価格を抑えながらも、機体が左右に傾いても水平に保つ車体水平制御や湿田作業でもなめらかな旋回と安定した直進ができる常時駆動方式など作業性に優れた機能が採用されていますのでぜひご覧ください☆



水稻高温障害対策や
鳥獣害対策



メインステージでは近年課題の農作物の高温障害対策や鳥獣被害対策を始め、農家の皆様にとって有益な各種セミナーを開催し、プロの視点から情報発信を行います。

ZMS JA全農島根農機サポート(株)

農機展示会や農業機械に関するお問い合わせやご用命は下記の営業所にご連絡ください。

- | | | | |
|--------------|------------------|--------------|------------------|
| ● くにびき営業所 | TEL.0852-55-3066 | ● 佐田サービスセンター | TEL.0853-84-0415 |
| ● やすぎ営業所 | TEL.0854-22-6900 | ● 斐川営業所 | TEL.0853-73-9620 |
| ● 隠岐営業所 | TEL.08512-2-1265 | ● 石見銀山営業所 | TEL.0854-82-8007 |
| ● 隠岐どうぜん営業所 | TEL.08514-2-2490 | ● 島根おおち営業所 | ☎ 0120-927-277 |
| ● 雲南営業所 | ☎ 0120-19-1739 | ● いわみ中央営業所 | TEL.0855-42-1687 |
| ● 出雲営業所 | TEL.0853-21-6046 | ● 西いわみ営業所 | TEL.0856-31-5255 |
| ● 平田サービスセンター | TEL.0853-63-3665 | | |



令和7年産島根ぶどう取引協議会を開催



J Aしまねは4月8日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和7年産島根ぶどう取引協議会を開きました。関東から九州まで18市場の関係者や生産者、J A・行政関係者ら55人が出席しました。

令和7年産「島根ぶどう」の販売計画は、販売金額を前年比5%増の19億7,000万円、出荷量は同13%増の1,200トンに設定。5月下旬から6月中旬を重点販売期間に定め、試供品提供や試食宣伝販売を集中的に行い消費者にPRします。

意見交換では、取引市場から「他産地でも『デラウェア』の生産が減っており希少価値ができています。安定した生産量と食味があれば高単価での販売ができる」「『デラウェア』産地として生産維持対策があれば教えてほしい」「大粒系は益商戦に向けた安定的な出荷をお願いしたい」などの声があがりました。

会の最後には、産地を代表し出雲ぶどう部会の持田瞳さんが決意表明を読み上げ、本年産「島根ぶどう」の出荷に向け士気を高めました。



指定取引市場代表者(右)へ指定証を手渡す
当JAの日高光弘専務(左)



島根ぶどう出荷はじまる トップバッターは「デラウェア」から！



J Aしまねは4月25日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で「島根ぶどう」の初出荷式を開きました。主力品種「デラウェア」から始まり、大粒系など10月頃まで出荷します。当日は益田市の生産者1人が持ち込んだ「デラウェア」143キロを関係者が見守る中、県内や関西、東海など8市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温栽培で国内トップクラスの早出し産地。令和7年産「デラウェア」は前年比16%増の850トンを出荷、同12%増の12億3,006万円の販売を計画し、6月上中旬をピークに8月中旬まで出荷します。3月末まで低温の日が多く生育の遅れが出ましたが、生産者の努力で糖度の乗った食味の良い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

当JAの坂本満専務は「産地として市場の要望にしっかりと応え目標必達を目指していく。物価高騰などで厳しい販売状況であるが、このような状況だからこそ関係者の皆さんと一丸となって精一杯『島根ぶどう』をPRしていきたい」と意気込みました。西いわみぶどう部会の大場耕造部会長は「今年も品質の良いものができたので、おいしく食べてもらいほっと一息ついていただきたい」とPRしました。



「デラウェア」の品質を確認する検査員ら

初出荷式の様子を
Youtubeで
配信中！



お米・おこめギフト券を子育て支援組織などへ贈る



J A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86団体へ総額約684万円分のお米やお米と交換できる「おこめギフト券」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6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

寄付お申し込みはこちらから





「元気な地域」も女性部の力で!

出雲女性部

JAしまね出雲女性部は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で、地域や仲間とつながり、守り、関わりながら、JAを抛り所に「食と農」「地域活性化」「仲間づくり」「環境保全」など、さまざまなテーマに基づいた活動を行っています。

2月24日には、各地区から約500名の女性部員が集まり「出雲女性部まつり・家の光大会」を開催しました。当日は、各支部やサークルが手がけた手芸品などの作品展示が行われ、展示を鑑賞した参加者らは感心し、刺激を受けました。また、出雲女性部本部役員などによる「詐欺被害防止」の舞台発表では、出雲弁を巧みに使ったセリフや歌踊りを通じて学びながらも、笑いが絶えない楽しい時間を過ごしました。さらに、日本農業新聞の鈴木祐子論説委員長の講演もあり、部員同士の親睦や一体感を深める貴重な機会となりました。

今後とも部員一人一人が輝き、地域の仲間をひとつにしなが、さまざまな活動にチャレンジしていきます。



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。

学びあい♡



一所懸命青年連盟



JAしまね西いわみ青年連盟

たなか はるひさ
田中 晴久さん

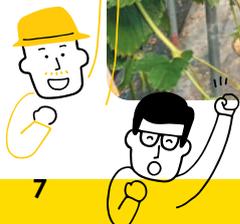
地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい



JAしまね西いわみ青年連盟益田支部(以下、農青連)の田中晴久さん(29)は、益田市美都町でイチゴやサツマイモ、水稲などを延べ63アールで栽培しています。

高校卒業後、2年ほど製造業で働いていましたが、実家のイチゴハウスの増設を機に両親の作業負担を軽減してあげたいと思い就農を決意。令和2年7月に就農し5年目を迎え、今年7月には両親からイチゴ部門を引き継ぎ、事業主として経営を開始します。

農青連活動には昨年から少しずつ参加し、普段の作業だけでは出会えなかった同世代の農業者から刺激を受けているそう。田中さんは「現状の経営を安定させていくことはもちろん、加工など新たな事業にも挑戦していきたい」と熱く語りました。



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

抑制キュウリ

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を
基準に記事を作成しています。

順々に種まきして、長い間収穫を楽しむ

露地栽培のキュウリは春に種まき（晩春に植え付け）、夏に収穫するのが一般的ですが、家庭菜園でも6、7月に種まきすれば、春まきの収穫が終わる頃から新鮮なキュウリがなり始めます。ただし、盛夏期に種まき（または植え付け）するため、高温・乾燥で発芽や活着が不良になりやすく、病害虫の発生が多い時期であること、台風や干ばつなどの気象障害を受けやすいことなどに注意が必要です。

【品種】

耐暑性があり、ウイルス病などの病気に強い品種を選びましょう。「VR夏すずみ」（タキイ種苗）、「ときわ光明（こうめい）」（ときわ研究場）などが良いでしょう。

【畑の準備】

種まき2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2、3kgを散布し、よく耕しておきます。幅約120cm、高さ約10cmの畝を作り、土壌水分が適度のときに白マルチを張って乾燥と地温の上昇を防ぎます。前作が果菜類のときは元肥をゼロでスタートし、収穫が始まった頃から追肥を開始します。

【種まき】

栽植方法は2条植えでは、条間80~90cm、株間60~70cm間隔にまき穴を作り、1カ所3、4粒をまきます（図1）。育苗する場合は9cmポリポットに2、3粒の種をまき、本葉2枚程度で植え付けます。

栽培カレンダー（抑制キュウリ）

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地	●	●	■	■		
中間地	●	●	■	■		
暖地	●	●	■	■		

● 種まき ● 生育 ■ 収穫

【誘引・整枝】

つるが伸び出す前に長さ2m以上の支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します（図2）。下から5、6節までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。6、7節以上の子づるとは本葉2枚の上で摘心し、親づるとは支柱の高さで摘心します（図3）。

【追肥・灌水（かんすい）】

肥切れさせないよう2週間ごとに収穫終了前まで追肥を続けます。1回目は果実が取れ始めた頃に1平方m当たり化成肥料30g程度を株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は同量を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土寄せします。キュウリは特に水分が必要で畑が乾いていたら必ず灌水します。

【病害虫の防除】

べと病やうどんこ病は登録農薬で防除します。アブラムシには、粘着くん液剤などを散布します。

【収穫】

長さ21、22cm、重さ100~120gが収穫適期ですが、小さくても「もろキュウ」として楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

図1 種まき

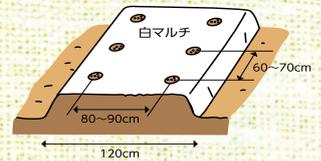


図2 支柱立て

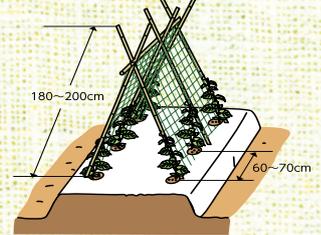
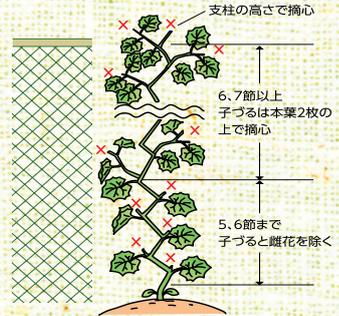


図3 整枝方法



「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJALまねホームページで連載中です。今月は「にんじん」!



JALまねはエネルギー価格・物価高騰等の影響により、経営の維持安定が困難となっている農業者の皆さまを支援します

令和7年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金

資金用途

種苗費、肥料費、農薬費、素畜費、飼料費、諸材料費、小農具費、販売経費、雇用労賃等直接的経費など農業経営の維持に必要な運転資金

融資限度額等

- 年間経営費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額（簿記記帳を行っていない場合は1,200万円）
- エネルギー価格・物価高騰等による農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします
- 島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 個人2,500万円 法人5,000万円
※ただし、「令和4、5年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金」並びに「令和6年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金」との通算保証残高が個人6,800万円、法人13,600万円を超過する場合、担保または第三者保証人を徴求します
※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします

融資利率

年0.30%
（当初5年間はJALまねの支援により無利子です）

信用保証料

年0.20%
（島根県農業信用基金協会による保証）ただし、（株）日本政策金融公庫（農林水産事業）の資金借入者は、島根県の保証料補給により実質不要です

償還期間

15年以内
（うち据置期間3年以内）

融資枠

10億円

取扱期間

令和7年4月1日から
令和8年3月31日（融資実行分）

お問い合わせ/島根県農業協同組合（JALまね）各支店窓口

理事会情報

4月の理事会は5月8日開催のため、6月号への掲載とさせていただきます。

胸部CT検診

肺がんだけじゃない、CTで見つかる肺疾患

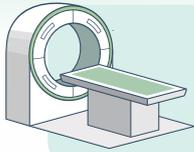
島根大学医学部附属病院

呼吸器・化学療法内科 磯部 威・濱口 愛

家族みんなの健康が厚生連の願いです



JA島根厚生連



JA島根厚生連ではCT検診車による胸部CT検診を実施しています。CT検診車で撮影した画像データは島根大学医学部附属病院の呼吸器・化学療法内科へ送られ、呼吸器内科医2名で読影しています。



胸部CT検診車が各地を巡ってCT撮影を行います。



大学の呼吸器内科医2名で読影
→ 画像所見をJA島根厚生連へ返します。

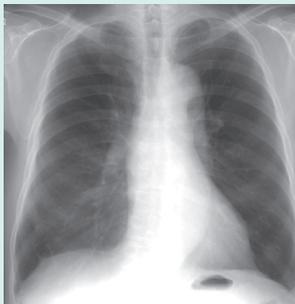


JA島根厚生連より受診者の方へ結果送付

胸部CT検診で見つかる肺疾患

呼吸器内科医が読影することで、肺がんは元より臨床的に重要な肺疾患の早期発見にもつながっています。

肺がん



【胸部レントゲン写真】



【胸部CT画像】

胸部CT検診では、レントゲンで見つからない小さながんを早期発見することが可能です。

	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
受診者	3,903人	2,818人	4,052人	3,740人	3,766人	4,111人
肺がん発見数	10人	10人	5人	6人	7人	19人

以下のような方に特に胸部CT検診をお勧めします

- 40歳以上の方
- 現喫煙者あるいは過去に喫煙歴がある方
- 受動喫煙が気になる方
- 粉じん・石綿の吸入歴のある方
- 血縁者にがんになった人がいる方



COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPDは主にタバコ煙などを長年に吸入することで生じる肺の疾患です。進行すると息切れなどが生じますが、初期には咳・痰など非特異的な症状のみで、レントゲンでも気づきにくい病気です。
CTでは肺気腫（肺に空いた穴）を見つけることができます。
治療の基本は早期発見と禁煙、早期治療です。

間質性肺炎

間質性肺炎は様々な原因で肺に炎症が起きて肺が固くなる（肺活量が低下する）疾患です。初期は症状に乏しく、画像上もCTでしか見つからない微細な変化で発症します。
進行する前に早期診断・治療を行うことで肺活量の低下を抑えることが可能です。
肺がんを合併することもあるため、CTが有用です。

NTM (非結核性抗酸菌) 症

NTM症は近年増加傾向にある肺疾患です。非結核性抗酸菌(NTM)は水や土壌に存在する菌ですが、吸入することで肺に感染し、咳・痰・血痰などの症状がでます。症状が無い場合も多くレントゲンでは陰影が見つけにくいため、CTが有用です。



肺疾患の早期発見のため、胸部CT検診をおすすめします！

JA島根厚生連の胸部CT検診は被ばく量を抑えた低線量で検査を行っています。

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~Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

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

答え

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

タテのカギ

- ①漢字では紫陽花と書く花
- ④肌にできないように日焼け止めを塗りました
- ⑥剣道の試合のとき頭につけます
- ⑦植物を分厚い本にはさんで作ることも
- ⑨1年を基準としたときの3カ月
- ⑪inと表記する長さの単位
- ⑫神棚に供える植物
- ⑭サイン、——、タンジェント
- ⑯海の宝石とも呼ばれる生き物
- ⑱——に交われば赤くなる
- ⑳6月10日は——の記念日です
- ㉑じょうろやホースでおこないます

ヨコのカギ

- ①6~7月はしとしとと降る日が多い
- ②あの部長は——掌握術に優れている
- ③化学式ではH+やOH-などと表します
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- ⑤旧暦6月の異称
- ⑧赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- ⑩渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- ⑪長女から見た次女や三女
- ⑬父の日に——をこめてプレゼントを送った
- ⑮生の魚貝などを薄く切った料理
- ⑰木の根と枝のあいだ
- ⑲オニ、テッポウなどの種類がある花

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6月6日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「シバザクラ」

ム	シ	ヤ	ヒ	ザ	シ
シ	ン	チ	エ	コ	
タ	ビ	オ	カ	ネ	コ
オ		カ	ラ	ス	イ
ル	ビ	コ	シ	ミ	ノ
	ト	ウ	フ	ツ	ボ
コ	ク	ゴ		ヒ	バリ

俳句の広場

最優秀賞

孫と祖母繋ぐ校歌で卒業す

浜田市 三沢 孝子様

優秀賞

突っ立って泣く一升餅の稚児の春

出雲市 藤江智恵美様

いっとなく妻の耳借る老いの春

安来市 青戸 涉様

金太郎よりも大きな鯉のぼり

兵庫県 小田 慶喜様

佳作

どの子にも広き空あり端午の日
出雲市 北村 功様
久闊の友も老けたり葱坊主
出雲市 藤江 堯様
嫁ぐ子に作りし父の木の芽和え
出雲市 加地 良子様
夜桜やあの日の君は今どこに
益田市 竹田 数字様
留学の生徒らと打つ茸菌
津和野町 田中とよし様

「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」6月号 定価629円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）6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。



令和7年度

地域貢献・地域活性化支援事業

地域住民やJAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を応援します

募集

支援内容 概要

- ① 地域活性化団体活動表彰 (副賞10万円)
募集期間 令和7年5月7日(水) ▶ 9月30日(火)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動に要する費用。上限10万円)
募集期間 令和7年5月7日(水) ▶ 10月31日(金)



詳細はこちら



JAのこども共済

学資応援隊



ご契約者さまがもしものとき※も安心!

ご契約者(親族)がもしものとき、学資金等の給付はそのままに、
共済掛金の払込みが免除されます。

※共済掛金払込免除不担保特例を付加する場合を除きます。

2025年4月から
給付率がアップ*
しました!

*契約日が2025年4月1日以降の
ご契約が対象

(ご契約例) こども共済 学資金型(大学プラン)/0歳加入/22歳満期/18歳学資金支払開始/12歳共済掛金払込終了/タイプ:基本型/
ご契約者:お父さま 30歳/主契約:共済金額 300万円/特約:指定代理請求特約

共済掛金(年払・口座振替扱い)	216,222円	給付率	
払込共済掛金総額	2,594,664円	(給付総額÷払込共済掛金総額)	
給付総額	3,000,000円	約	115.6% ※2

※[もしものとき]とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級~第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。
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。

25320320081



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!



応募はこちら▲



JAしまね組合員の皆様へ

ご来店の際は、本ご案内を必ずご提示ください。

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で

店内全商品 10%OFF



JA組合員様専用のカードが誕生しました。



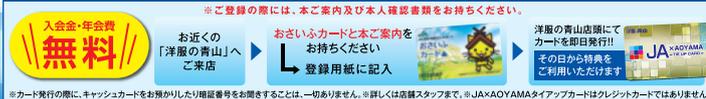
オーダースーツなら
Quality Order SHITATE
オーダースーツ 1着 ¥31,900~の品
JA×AOYAMAタイアップカードで提示
1着 ¥28,710~

洋服のお直し承ります
当社以外の購入品もOK!
ご相談ください!

青山タイアップコード

地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673
やすぎ	生活燃料課	11674
やすぎ	赤江支店	11827
やすぎ	安東東支店	11828
やすぎ	安東南支店	11829
やすぎ	伯太支店	11830
やすぎ	広瀬支店	11831
雲南		11675
隠岐		11676
隠岐どうぜん		11677
出雲		11678
斐川		11679
石見銀山		11680
島根おち		11681
いわみ中央		11682
西いわみ		11683

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ



※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは一切ありません。詳しくは店舗スタッフまで。JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ● J A石見銀山地区本部 小学校新5年生に農業教材本を寄贈

J A石見銀山地区本部は、大田市内の小学校へ J Aバンクの教材本「農業とわたしたちのくらし」を寄贈しました。

4月22日に大田市役所において寄贈式が行われ、大田市教育委員会の

武田祐子教育長へ同地区本部の川上隆本部長が目録と趣意書を手渡しました。

教材本の寄贈は、子どもたちが農業や食への理解を深めるきっかけとなることを目的として、平成20年から小学校5年生を対象に毎年行っています。

川上本部長は、「こ



の教材本を通じて、子どもたちが食と農に関心を持つていただければありがたい」と話し、武田教育長は、「児童が食料と農業に関心を持って学ぶよう大切に活用します」と応えました。

TOPICS 2 ● 石見銀山アスパラガス生産組合 アスパラガスフェア in 関東

石見銀山アスパラガス生産組合と J A石見銀山地区本部は、4月12日から2日間、東京都東大和市のスーパーマーケット「ヤオコー東大和店」で、石見銀山アスパラガスの PR 販売を行いました。

同店は、埼玉県を中心に195店舗でスーパーマーケット事業を展開する株式会社ヤオコーが運営しており、同社とは一昨年より石見銀山アスパラガスの販売取引を開始しています。

販促イベントは大盛況で、川上隆本部長と同組合の川島文夫組合長も参加し、試食宣伝と共に生産者の言葉で石見銀山アスパラガスの美味しさを PR しました。イベントの2日間では、試食で美味しさを確かめたお客様が次々とアスパラガスをカゴに入れ、予想を大きく上回る50万円を超える売り上げとなりました。



開催店舗からは、今後も継続して石見銀山アスパラガスの PR を行いたいとの言葉をいただきました。

TOPICS 3 ● 三瓶発電所 市内農業団体の見学受入れ

J A石見銀山地区本部が運営する三瓶発電所に「大田農業で元気なろう会」（川村孝信代表）の会員11名が訪れ、発電施設を見学しました。三瓶発電所は最高発電出力199 kW/hの小水力発電所で、昭和39年に運転を開始、令和2年に設備をリニューアルして現在に至っています。

一行は、運転中の建屋内の水車や発電機等を見学。取水口や全長2 kmにも及ぶ導水路、水圧鉄管

や流水の枝葉等を除去する除塵機は、足場の悪い山中にあるため動画で説明を受けました。

三瓶発電所の導水路は農業用水路も兼ねており、近くの農地に水を供給している建屋内の灌漑用水バルブと送水管も確認しました。J Aしまねには、同様の灌漑設備を持つ小水力発電所が複数あり、60年以上前の設備が有効に機能していることに後日、感心のお手紙をいただきました。





TOPICS
4 ● 大田市ぶどう生産組合
児童のぶどう栽培学習

大田市ぶどう生産組合は、鳥井小学校児童18名を対象に令和6年度最後となるぶどう栽培学習の剪定作業を指導しました。

3月19日、同校3・4年生がプランターで育てているぶどうの木を前にJA職員が剪定作業の重要性を「人に例えるなら散髪です。格好良くしましょう」と説明。4年生は各自管理している苗木に、3年生は3人一組に分かれて同組合員の指導を受けながら、「どれにする?」「これがいいかな」と木にハサミを入れました。



産であるぶどうに興味を持ってもらおうと平成29年から体験学習を指導しており、栽培作業や収穫体験、検査・出荷見学等を行っています。2年間の栽培学習を終えた4年生は、「収穫体験が一番良かった」「生長していく姿が見られてうれしかった」と話しました。今後は3年生が作業を引き継ぎ、ぶどうの生長を見守ります。



TOPICS
5 ● JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会つぼみくらぶ
三瓶でラベンダーの苗を植える

4月29日、JAしまね石見銀山女性部フレッシュミズ部会つぼみくらぶの部員6名と子ども5名が、「三瓶の畑にラベンダーをみんなで植えよう」企画に参加しました。

この企画は、三瓶町池田の廣本恵里子さんのほ場で、北海道富良野市にあるラベンダー畑をイメージして昨年からの5年計画で取り組みを始めたもので、同くらぶの親子が参加してラベンダーの苗の定植を体験しました。

春の澄み渡った晴天の中、雄大な三瓶山の麓に位置するほ場で、ポットのラベンダーの苗を予め耕した畝に目印を付けて、親子で等間隔に植えました。子どもたちは、時折見つけたカエルやミミズに

興味を持ちながら、土に触れていました。本年8月頃のラベンダーの花が咲く頃には、花を摘み取り収穫する予定で、参加者は「きれいな薄紫色の花の開花と収穫が楽しみです」と話しました。





農業の『省力化投資支援対策事業』のお知らせ

人手不足の中、農業の生産性を向上し、持続可能な農業を実現するために作業等の省力化に必要な機械・設備等の導入を支援する事業です。

事業実施主体

農業者及び農業者の組織する団体（集落営農組織を含む）
（農業者とは、経営耕作面積30a以上、または年間農産物販売金額が50万円以上の農業を行う者）

補助率

補助対象経費の1/3以内（補助上限金額150万円/農業者）

補助要件

- (1) 本事業の取組みは、原則、毎年度内に完了すること
- (2) 機械・設備等の導入は単純更新ではないこと
- (3) 単位（面積・頭数・本数・作業数量等）当たりの労働時間が3%以上減少する計画を策定していること

対象機械・設備の例

気象センサー、自動かん水システム、農業・肥料散布ドローン
リモコン草刈機、GPSトラクター、餌寄せロボット、分娩監視システム等



申込方法

郵送または電子メールにより下記に申請ください
島根県西部農林水産振興センター 農業振興部農業振興課
〒697-0041 浜田市片庭町254
☎0855-29-5593 Email:seibu-noshin@pref.shimane.lg.jp
（申込期限：令和7年6月27日（金）17時までに提出書類必着）



【お問い合わせ先】島根県農林水産部 産地支援課 ☎0852-22-5131

詳しくは、ホームページをご覧ください。



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♪

ワタシたちの活動♪

「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、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いほしい

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。

2024年度活動 一例

茶話会・焼き肉のたれ作り・夕食作り（ミートソース、コロッケ、シューマイ）・ペーグル作り・クリスマスケーキ作り・そば作り・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



JAしまね石見銀山女性部 令和7年度活動スタート!

第10回総会開催 新役員体制を選出

JAしまね石見銀山女性部は、4月14日JA石見銀山地区本部において、第10回総会を開催し、部員100名が出席しました。

各イベントやクラブ活動、ふれあいの集いや食農・食育の年間59日にも及ぶ活動の他、各支部での地域イベント等を振り返った高橋恒子女性部長は、「みんなで素晴らしい活動が出来たことを喜んでいきます」と挨拶しました。来賓の同地区本部川上隆本部長は、「みなさんの活発な活動が、地域振興に繋がっています」と激励しました。総会議事は全議案が承認され、役員改選では、渡邊美紀子女性部長を始めとする新役員を選出しました。



高橋恒子女性部長挨拶



川上本部長挨拶



新役員挨拶



JA島根厚生連によるタオルストレッチ

米一握り運動

持ち寄った米を子ども食堂やフードバンクに寄贈するJAしまね女性部の米一握り運動において、JAしまね石見銀山女性部が独自に持ち寄った精米45kgを追加した精米85kgを4月14日、大田市社会福祉協議会に寄贈しました。米を受け取った同協議会の大谷積事務局長は「価格高騰で不足している米の寄贈は、大変助かります」と話しました。

また、宅野地区社会福祉協議会、特定非営利活動法人ライフサポートしまねCOCOEMI、みんなで一歩、多世代交流食堂みーる堂、おおだ子ども食堂、地域食堂どがなか屋に総計190kgの精米を寄贈しました。



大田市社会福祉協議会(左)、宅野地区社会福祉協議会(右)に米を手渡しました



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

■ なかなか安定した天気にならないですが、孫世代のために安心・安全な米作り、野菜作りに田畑の作業を頑張らねばと思います。
(Hさん)

■ 毎月楽しみにしていた『銀争はるばる』終了で、とても残念です。写真あり地図ありで、とても読みやすい時代小説でした。
(Aさん)

■ 子牛市場ベスト5を毎号楽しみにしています。地域の畜産農家さんが度々上位にランクされていて、陰ながら応援しています。
(Sさん)

■ 本誌3月号のJAと島根大学が連携して農業に関わっていく姿がよかったです。
(Kさん)

■ 一に草刈り、二に草刈り、三・四が無くて五に草刈り。今年もこの季節がやってきました！(笑)
(Mさん)

■ 地サン地シヨークッキングの放送を見逃してしまったので、レシピ掲載大変嬉しいです。1日100g前後のお肉を食べることも気をつけて、毎日を健康に送りたいと思いました。
(Wさん)

■ 大田市産のアスパラガスが、地元のお店のあちこちから使われているとのこと。一度は食事に行かないとネ。
(Iさん)

● JAコラム ●



私の食育日記

しょうゆまなししょうゆの種類

食育インストラクター ● 岡村麻純

わが子の離乳食も後期に入り、ほんの少し味付けを始めました。この離乳食期に薄味に慣れておくと、将来的にも薄味好みになり、塩分の過剰摂取を予防できることが分かっています。なので、味付けは慎重に、できるだけ素材の味を大切にしています。また、この時期になじんだ味は、家庭の味として心をほっとさせる力を持っているように思います。

そこで私は日本の代表的調味料、みそやしょうゆから使うことにしています。中でも、しょうゆは日本で発展した発酵調味料ですが、みその液部分だけ取り出したことから始まったといわれています。

しょうゆはスーパーでも多くの種類を見かけます。JAS規格によると、しょうゆの種類による分類は5種類です。最も一般的な「濃い口しょうゆ」は関東で発展し、原料は大豆と小麦50%ずつで造られます。関西でよく用いられる「薄口しょうゆ」は濃い口しょうゆをより淡く仕上げ、そのため塩分濃度が高くなっています。「白しょうゆ」は小麦が主な原料です。糖分が高く、琥珀色で透明なのが特徴で、うどんのつゆや卵焼き、お吸い物に使うとききれいな色に仕上げ

がります。東海地方で生産される「たまりしょうゆ」は原料のほとんどが大豆で色が濃く、とろりと濃厚でつくだ煮などにも利用されます。そして「再仕込みしょうゆ」は、原料は濃い口しょうゆと同じですが、塩水の代わりに生しょうゆを使うため色や味が濃厚で「甘露しょうゆ」とも呼ばれ、刺し身の漬けしょうゆなどに使われます。

わが家にもたくさん種類の種類、しょうゆがあり、料理や好みに合わせて使い分けています。手巻きずしのはきは、甘め好きの息子は九州地方の甘いしょうゆ、大人は再仕込みしょうゆなど、好みのしょうゆを選んで楽しんでいきます。しょうゆの仲間である魚しょうも、チャーハンやスープに使うと一味違ったおいしさが出て家族に人気です。

日本が誇れる調味料、しょうゆを使って、和食好きな子どもたちも育ってほしいと願っています。





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
30,083点

しびき・玉葱・箱寿司・キャベツ・
ふき・ほうれん草・ブロッコリー・
わらび・たけのこ・高菜

すいせんの
里
4,387点

キャベツ・しびき・わらび・玉葱・
たけのこ・たけのこ水煮・ふき・
大根酢漬・たら芽・葉わさび

6月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里
6月13^金日・14^土日 6月27^金日・28^土日

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



JAグリーンおおだの白石です。いつもお店をご利用頂き誠にありがとうございます。

野菜苗などが沢山並び、お店も活気に溢れています。この季節は日に日に地元農家さんの産直野菜などが多くなっており、引き続き、故郷の旬をお届けいたしますので、是非皆様お誘いあわせのうえご来店ください。

温暖化の影響により年々5月とは思えない気温となっておりますので、皆様、体調管理には十分お気をつけください。

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

暖かくなるにつれ山菜をはじめ出荷量が増えてきています。また、田畑の作業が忙しくなりましたが、つい注意を怠って事故や怪我に繋がらないよう安全な農作業の再確認をお願いします。

※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 4月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶次回も頑張ります。



水上市
又キ最高
(株)大田原農場



▶暁之藤に感謝！



メス最高
温泉津町井田
戸倉 博文さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	水上	(株)大田原農場	390	307	若百合	華春福	安福久	平茂勝
2	多根	三登 芳己	359	260	諒太郎	安福久	勝忠平	茂重桜
3	志学	西谷 悟郎	339	270	福之姫	久茂福	勝忠平	平茂勝
4	富山	白石 尚	339	299	北美津久	満天白清	耕富士	美穂国
5	井田	松本 陽一	313	272	紀多福	耕富士	秀菊安	忠富士

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	井田	戸倉 博文	289	302	夏百合	暁之藤	安福久	平茂勝
2	志学	高田 雅晴	368	288	福之姫	安福久	忠富士	福桜
3	山口	大國 裕紀	314	268	北美津久	百合茂	金幸	平茂勝
4	水上	(株)大田原農場	308	275	若百合	華春福	安福久	平茂勝
5	朝山	岩谷 洋司	276	265	福之姫	百合茂	安福久	金幸

子牛市場

4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	14	722,700	476,300	588,814	3,022	104,351	290	277
	中央	123	954,800	387,200	597,032	3,540	153,774	288	285
	県	123	954,800	387,200	597,032	22,184	153,774	288	285
又キ	管内	20	867,900	493,900	726,440	71,940	158,620	333	287
	中央	147	1,038,400	317,900	724,638	34,613	146,868	315	280
	県	147	1,038,400	317,900	724,638	46,008	146,868	315	280

令和7年4月15日



嫌がるニオイで 野良ネコ

寄せつけな~い!

糞尿 ゴミ荒らし

50g × 12袋

家中どこでも置くだけ安心!!

置くだけ! 簡単

物置 花壇

ネコの嫌がるレモンガラスと木タールが威力を発揮

Wの効果 即効性粉粒 + 長持ち固形

日本製 安心の天然成分100%

「ノラ猫バイバイ」12袋セット

有効期間: 開封後約1ヶ月

成分: 木タール・レモンガラス・生ニンニク・特殊セラミック

申込番号 80075 送料込税込価格 4,290円

◎1袋サイズ(約cm):9.5×6.5×厚さ2 ◎日本製

ネズミ

寄せつけな~い!

伝染病 かじり被害 糞尿のシミ

50g × 12袋

家中どこでも置くだけ安心!!

置くだけ! 簡単

押入 屋根裏

ネズミの嫌がる特殊な香料が威力を発揮

Wの効果 即効性粉粒 + 長持ち固形

日本製 安心の天然成分100%

「チューチューバイバイ」12袋セット

有効期間: 開封後約1ヶ月

成分: テルペノイド・ハーブ・特殊セラミック

申込番号 80074 送料込税込価格 4,290円

◎1袋サイズ(約cm):9.5×6.5×厚さ2 ◎日本製

吊り下げるだけ!! さらば!! カメムシ

屋外専用

軒下・ベランダに洗濯物を干す時に

わっ! 臭い!

※本品は忌避剤です。駆除するものではありません。

植物由来成分使用

有効期間: 開封後約2ヶ月

有効範囲: 直径約1m/1個

日本製

「さらばカメムシ」AN25

タイプ 3個組 申込番号 80077 送料込税込価格 3,990円

6個組 申込番号 80078 送料込税込価格 6,990円

◎材質:軽石、アクリルエマルジョン樹脂、忌避成分:天然植物精油、ヨモギエキス、唐辛子エキス、シロカ ◎日本製

※天候や風向きなど使用環境により異なります。

※本品は食べられません。絶対に口に入れないで下さい。本品は野外専用です。屋内では使用しないで下さい。

ハクビシン

追い払う!

置くだけ! 簡単

50g × 12袋

家中どこでも置くだけ安心!!

天井裏 家まわり

高濃度カプサイシン配合 唐辛子が威力を発揮!

日本製 安心の天然成分100%

「ハクビシンバイバイ」12袋セット

有効期間: 開封後約2ヶ月

成分: 天然セオライト・唐辛子エキス

申込番号 80076 送料込税込価格 6,490円

◎1袋サイズ(約cm):11.5×8×厚さ1 ◎日本製



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「アスパラとタケノコでハイカロリー」

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アスパラガスと牛肉のオイスターソース炒め

- <材料>
- アスパラガス 2束 (1束200g目安)
 - 牛肉、脂のあるカルビなどの部位 (焼肉用にカットしたもの) 150g程度
 - 生姜 5g程度 ・にんにく 5g程度
 - ごま油 大さじ2 ・鷹の爪 お好み
 - サラダ油 大さじ1
 - 料理酒 適量 (アスパラを蒸す用) ・白ゴマ お好み

【下味調味料】

- A
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1/2 ・料理酒 大さじ1
 - 片栗粉 小さじ1 ・味塩コショウ 少々
 - サラダ油 小さじ1/2

【合わせ調味料】

- B
- オイスターソース 小さじ1強
 - 濃口しょうゆ 小さじ2 ・砂糖 大さじ1
 - 料理酒 小さじ1 ・中華だし 小さじ1
 - うま味調味料 小さじ1/2

【炒り卵】

- C
- 卵 2個 ・塩 少々
 - 砂糖 小さじ2

<作り方>

- フライパンにサラダ油を入れ弱火で炒り卵を作る (後のせるのでお皿などに取り出す)。
- にんにく、生姜はみじん切りにする。アスパラガスは下の部分をピーラーでむき、5cm程度の斜め切りにする。
- 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aの下味調味料を加えて、肉に調味料が染み込み水分が無くなる程度に揉む。
- フライパンにごま油、にんにく・生姜のみじん切り、鷹の爪を入れ香りを出すように炒め、③の牛肉を表面に火が通る程度炒めて牛肉をお皿などに取り出す。
- ④のフライパンでアスパラガスを軽く炒め、料理酒を入れて蒸し焼きにする。アスパラガスの表面が柔らかくなったなら、④の牛肉を再度入れてBの合わせ調味料を入れて炒める。
- 炒り卵を飾り、白ゴマを振りかけて完成!

※牛肉カルビ用がなければ小間切れでも代用オッケー



②ブロッコリーのグラタン

<材料>

- ブロッコリー 1株 (250~300g程度)
- タケノコの水煮 80g
- じゃがいも 1個 (煮崩れしにくい品種)
- 玉ねぎ 1/2個 (70g程度)
- 鶏もも肉 100g
- 牛乳 400ml
- ピザ用チーズ お好み
- ハーブソルト (なければ味塩コショウ) 小さじ1/2
- カレー粉 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- マカロニ 70g (お好みでパンやご飯もお試ください)
- ベーコン 50g
- にんにく 1かけ (5g程度)
- バター 5g
- コンソメ 小さじ2強
- オリーブオイル 大さじ2
- 黒胡椒 お好み

【水溶きの片栗粉】

- 片栗粉 大さじ2
- 水 大さじ3

<作り方>

- マカロニは茹でておく (表示通りの標準の固さで)。
- にんにくはみじん切り、じゃがいもは1cm程度のスライス、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーと鶏もも肉は一口大に切り、タケノコの水煮、ベーコンは千切りにする。
- ブロッコリー、玉ねぎ、じゃがいもは、煮る時間短縮のため電子レンジ500wで約5分程度あたためる。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて香りをだし、鶏肉を表面の色が変わるまで炒める。更にベーコン、じゃがいも、ブロッコリー、タケノコの水煮を加えて軽く炒める。
- 炒めた具に牛乳を加えて弱火で10分程度煮る (牛乳を入れたら焦げやすいので弱火にする)。
- ブロッコリーは柔らかくなったら潰す。
- ハーブソルト、コンソメ、カレー粉、マヨネーズ、黒胡椒を入れて味を整える。このとき茹でたマカロニも加えて混ぜる (後でチーズを加えるので塩味は控えめに)。
- バターは最後に入れ、水溶きの片栗粉でとろみをつける (ダマになるのが心配な人は、加えるタイミングで一度火を止めると失敗しにくい)。
- グラタン皿に⑧を入れ、チーズを振りかけてオーブントースターで約5分、焼き目がつくまで焼いて完成!

※マカロニがなければ、食パンやバケットでも作れます。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



6月の外勤日 (ふれあいの日) は
18日(水)・19日(木)・20日(金)

※6月18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。

6月8日(日) JA温泉津支店

☎0855-65-2235

※時間は9:00~12:00

島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

新じゃがいものチーズガレット

材料（4人分）

- じゃがいも… 3個(300g)
- ピザ用チーズ… 40g
- 片栗粉… 大さじ1
- 塩こしょう… 少々
- サラダ油… 大さじ1

作り方

- ①じゃがいもはきれいに洗って、皮つきのまま、細せん切りにする。
- ②ボウルにAを全部入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、Aを入れてフライ返しなどで押さえながら丸く形を整える。
- ④蓋をして弱火にし、焼き色がついたら裏返して押さえ、再度フタをして火が通るまで焼く。

コメント

- ・じゃがいもを細く切って焼くだけ！冷めても美味しいのでおやつやお弁当にもぴったりです。
- ・新じゃがいもにはビタミン類が豊富に含まれ、フランスでは「大地のリンゴ」ともいわれています。

アレンジ

- ・ツナ缶やじゃこ、桜エビ、ベーコン、竹輪などを入れてグレードアップ！
- ・じゃがいもだけでなく、もやしやにんじん、小松菜、青しそ、オクラ、きのこなど、いろいろな野菜と組み合わせてもOK！



たけのこと青しその春巻き棒餃子

材料（4人分）

- 豚肉薄切り… 150g
- たけのこ（水煮）… 100g
- しいたけ… 2枚
- 青しそ… 20枚
- にんじん… 1/2本
- 春雨… 20g
- オイスターソース… 大さじ1
- ごま油… 大さじ1
- 酒… 大さじ1
- 小麦粉… 大さじ1
- 砂糖… 小さじ1/2
- 塩こしょう… 少々
- 餃子の皮… 20枚
- サラダ油… 大さじ1

作り方

- ①豚肉、たけのこ、しいたけ、青しそ、にんじんは長さ2～3cmの細切りにする。
- ②春雨は熱湯につけて戻し、水気をきって長さ2～3cmに切る。
- ③ボウルにAを入れ、Bも加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ④③を肉のトレイに平たく入れて、20等分し、餃子の皮の中央に棒状に置き、皮を巻き付けて重なった部分を水で糊付けする。
- ⑤ホットプレートで予熱し、サラダ油を2/3量ひき、④を並べ入れる。
- ⑥焼き色がついたら、裏返して水50ccを加え、蓋をして3分間蒸し焼きにする。
- ⑦蓋を取って水気を飛ばし、餃子の間に残りのサラダ油を流し、皮がパリッとさせるまで焼く。

コメント

- ・春巻きの具材を餃子の皮で棒状に巻くだけ！簡単餃子です。
- ・具たくさんで満足度もマックス！

アレンジ

- ・具材は旬の野菜を細切りにして混ぜ、豚肉も鶏肉や牛肉、エビなどに替えても美味しくできます。
- ・フライパンで何回かに分けて焼いてもOK！



JA 島根厚生連

健康散歩 五月病を乗り越えましょう



ゴールデンウィークが終わり仕事を再開する際に、心身のバランスを崩す方は少なくありません。これは「五月病」と呼ばれ、5月の連休後に心身の不調を感じる状態のことを指します。新しい環境に対する不安や、人間関係がうまくいかないことによるストレスが原因となり、症状として表れることが多いです。五月病を予防するためには、その原因となるストレスを解消することが大切です。今回は、五月病を乗り越え、ストレスを軽減する方法をご紹介します。

- 1.モヤモヤを吐き出す：**モヤモヤが溜まっていると感じたら、パートナーや友人などに話を聞いてもらいましょう。人に話にくい場合は、不満や不安を紙に書き出すだけでも気持ちが整理され、ストレスが軽減されます。
- 2.セロトニンを増やす：**セロトニンは心の安定や安心感を高めストレスを和らげてくれる脳内物質です。セロトニンを作る材料となる「トリプトファン」は、大豆製品、乳製品、穀類、ごま、卵などに多く含まれています。食事からしっかり摂ることを意識しましょう。

- 3.継続できる運動をする：**有酸素運動はストレス軽減に効果的です。ウォーキングや軽いジョギングなどを生活に取り入れてみましょう。本格的なスポーツでなくても、「近所を散歩する」「階段を使う」など、日常生活の中で身体を動かす習慣をつけることが大切です。
- 4.睡眠を改善する：**しっかり眠ることで脳が休まり、ストレスも緩和されます。睡眠時間が短くなってしまふ場合は、「質」でカバーできるよう工夫することが重要です。「寝室の環境を整える」「お酒を控える」「ぬるめの湯船にゆっくり浸かる」など、できることから始めましょう。
- 5.ひとりの時間を作る：**「ひとりの時間」はストレスから解放される大切な時間であり、ストレスからの回復にも効果があります。意識的にひとりの時間を確保し、リラックスできるよう工夫しましょう。

心にも体にも不調が出やすい五月病。もし五月病かもしれないと感じたら、心身とも健康に過ごすために、今回ご紹介した五月病の乗り越え方を参考にしてみてください。

組合員・利用者の皆様へ（お詫び）

このたび、当組合の出雲地区本部におきまして、葬祭センター職員による葬儀代金等の金銭着服が判明いたしました。組合員ならびに利用者の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしたことに對し、深くお詫び申し上げます。

今後、農業協同組合としての果たすべき役割と使命を深く認識し、綱紀粛正を図り、なお一層の法令遵守（コンプライアンス）の徹底を図ってまいります。

そして、信頼回復に向けて役職員一丸となり、誠心誠意、業務に邁進する所存でありますので、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和7年4月23日
島根県農業協同組合
代表理事組合長 石川 寿樹