

JA しまね びより



2026
2

February
Vol.119

Shimane
Biyori



みつけた
しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
佐々木真紀さん
いわみ中央地区本部

特集 1日農業バイトアプリ 「daywork (デイワーク)」



YouTube



Instagram



LINE



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 3/18(水)・19(木)

JALしまね 石見銀山地区本部版

しまねの ファーマーズ

佐々木 真紀さん

今月はいわみ中央地区本部。江津市で菌床シイタケ栽培に取り組んでいるGOGOファームの佐々木真紀さんにお話を伺いました。



両親の一言で就農を考えるように

GOGOファームの佐々木真紀さんはUターン就農者。生まれも育ちも江津市ですが、大学進学をきっかけに



GOGOファームの看板と菌床シイタケのハウス

県外へ出て福岡県で就職し、家庭を持ちました。ある時、兼業農家をしていた両親の「もうやめたい」の一言から就農を検討するようになった。夫の純さんの後押しもあり、令和5年に夫婦でUターンしました。「父が『米

づくりは赤字』と言っていたこともあり、就農するなら別の作物への転換が現実的だと考えました」と佐々木さん。リサーチする中で出会ったのが、ハウスで栽培する菌床シイタケとキクラゲだったそうです。佐々木さんは「季節を問わず栽培でき、病気や虫の害によるリスクが低く、設備さえあれば失敗しにくい品目。『これならできる!』と思いました」と話します。

受け継いだ農地で

新しい農業をスタート

江津市の担当職員とJAに相談し、実家の田んぼがあった場所にハウスを建設。佐々木さんは「栽培や出荷方法のアドバイスだけでなく、地元のスーパーに同行してもらったり販売ルートの確保にも尽力いただきました」と当時を振り返ります。現在は、秋から翌春にかけて5,000菌床のシイタケを、夏は2,000菌床のキクラゲを栽培。生のものだけでなく、ハウス内の機械で乾燥させたものも出荷しています。

シイタケ

の品種は肉厚系の「705」。ハウス内温度は、日中は20℃前後、夜間は15℃前後に調整され、生育に最適な環境に保たれています。前職が



菌床に水をやる純さん

建設関係だった純さんが、仕事で培った技術を生かして配水管を自ら設置しました。

夫婦でリフレッシュしながら

シイタケと向き合う

菌床にシイタケが発生すると、生育状態をよく確認し、大きくプリツとした形になった段階で収穫します。

理由として考えられますが、浸水の作業に慣れていないことが大きな原因です」と佐々木さん。



シイタケを収穫する佐々木さん



発生が落ち着いたら汚れを取り除き、菌床をパックの中でひっくり返して浸水。異変を見落とさないように慎重に観察し、夫婦で1日中収穫と世話、乾燥、出荷作業をしています。

「あのおいしくてかわいいパッケージのきのこの、あの農園で作っているんだって！」と地域の内



倉庫を改造した無人販売コーナー

これからの目標は、気軽に立ち寄ってもらえる農園にすること。敷地内には純さんが倉庫を改造した無人販売コーナーが設置され、オリジナルのエンブレムが入った手作りの看板も。出荷する商品にはオリジナルのキャラクターをあしらひ、親しみやすくしています。

地域に愛される農園を目指して

忙しい毎日を送っていますが、時間をやりくりして朝市やイベントにも参加しているそうです。夫婦共通の趣味である卓球でリフレッシュも。

にかくずつと世話と収穫をしなければいけないため、休みがないこと！正月も元旦から収穫です」と話してくれました。また、菌床シイタケ栽培に欠かせない電気代が高くなっている困っているそう。一方で、苦勞を語りながらも、佐々木さんの表情は明るく晴れやかです。

おすすめの食べ方

佐々木さんのおすすめは「みそマヨチーズ炙り焼き」。シイタケの石づきを取って5ミリ幅にスライスし、フライパンで素焼きに。香り付けにごま油を入れて、味噌とマヨネーズで味付け。チーズを乗せてトースターで焼き、小ネギを散らせば完成！おつまみにもおかずにもぴったり♪



外から人がやってくる。そんな場所になるのは、遠い未来ではないかもしれません。

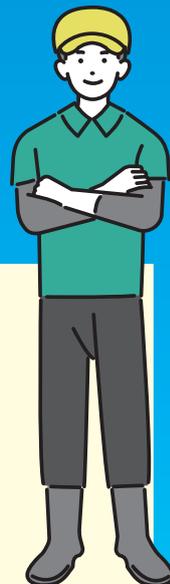
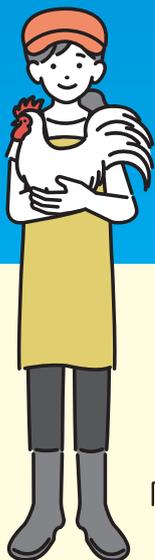
ちょっとでも人の手を借りたい

と

ちょっとだけ働きたい

をつなぐ

1日農業バイトアプリ 「daywork(デイワーク)」

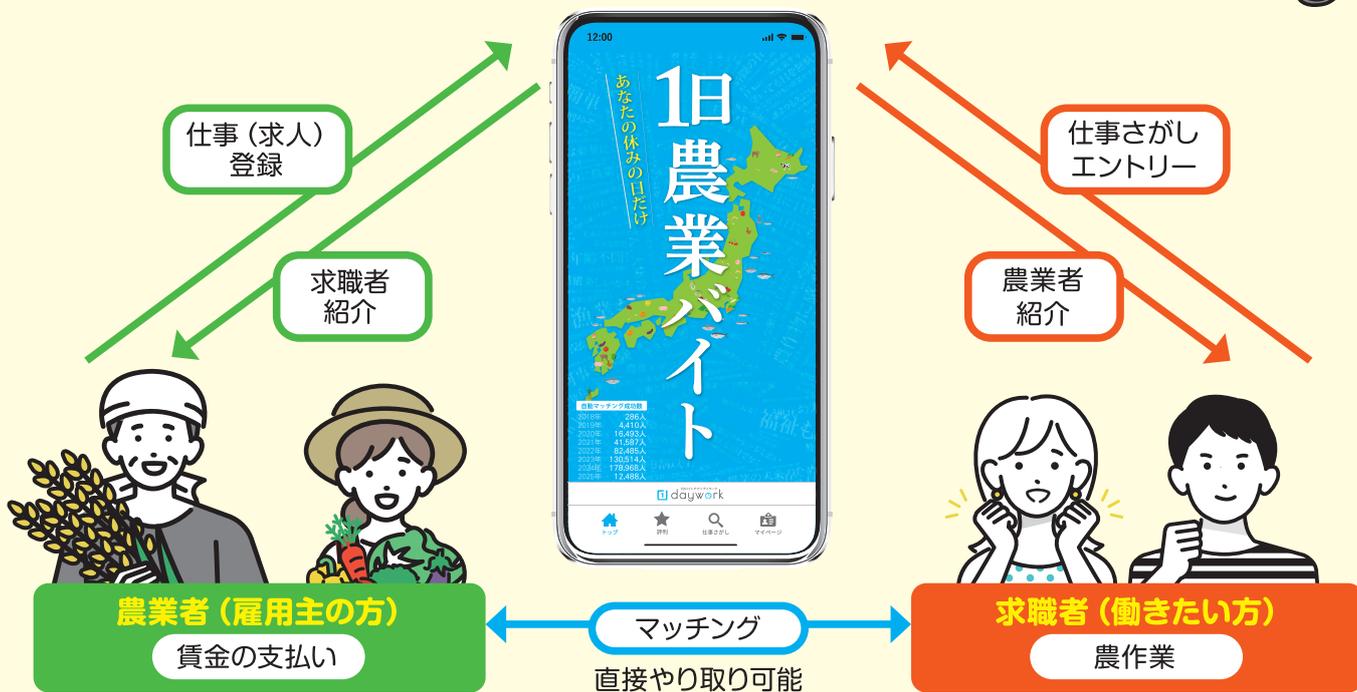


1日農業バイトアプリ「daywork」とは、アプリを通じて生産者と農作業をしてみたい人を1日単位で結びつけるサービスのこと。

登録から募集まで完全無料で利用でき、

必要な時だけに必要な労働力を確保できるのが大きな特徴です 😊 ✨

「休日に副業がしたい」「スキマ時間に働きたい」「体力的に毎日は無理でも週に2・3日なら…」など、“1日単位”だからこそ参加しやすく、働きに来てくれる人が見つかる画期的なサービスなのです 🤖



島根県内での取り組み状況

労働力の確保が課題になるなか、JAしまねでは令和5年からデイワークの普及に取り組んでいます。各地で説明会を開き、徐々に登録生産者数が増えてきています。

島根県内利用状況

	令和6年度	令和7年度 (令和7年4月~12月末時点)
登録生産者数 (利用生産者数)	58人 (14人)	79人 (22人)
募集人数	940人	1,397人
応募人数	993人	1,534人
成立人数	837人	1,219人
マッチング率	89.0%	87.0%
リピーター率	78.9%	71.3%

令和7年度はこんな募集がありました



畑の草取り、
マルチ張り、
トレー洗い



ブドウの
枝切・袋掛け・
糖度確認



米袋の
ハンコ押し・
袋詰め



柿の収穫・
皮むき・
干し柿作り

などなど…

デイワークを活用する生産者の声



Oku Fruits Farm
(オクフルーツファーム)

奥 敏昭さん

出雲市で西条柿などの柿、
デラウェア、モモ、スモモ
を栽培

繁忙期に労働力の確保が難しいことがあり、求人サービスを検討する中、利用料がかからず取りかかりやすかったデイワークを令和4年から活用し始めました。アルバイトの方には、主に柿の収穫やブドウの選果などの作業を依頼しています。

始める前は「本当に人が応募してくるのか？」と思っていたのですが、募集してみるとマッチング率がかなり高く、アルバイトの方は農業への興味ややる気をもって参加してくれます。忙しい時にちょっとだけ来てもらえるのがありがたいです。

初めましての方を受け入れるので、募集をかける時に作業内容を分かりやすく書き、誰にでもお任せしやすい作業環境づくりなどを心がけています。



これからはデイワークを求人活動のひとつに利用してみよう！

まずは
アプリをダウンロードして
登録！

iphone



android



1. タップ

画面下にある
「仕事の募集」をタップ



2. 日を選ぶ

カレンダーから募集したい日を選び、
仕事登録をタップ



3. タップ



4. タップ

必要事項の入力が済んだら、
ページ最下部の「OK」を
タップして仕事登録完了！

あなたも農業バイトしてみませんか？

「ちょっとだけ働きたい」「新しいことに挑戦してみたい」「ちょっと農業に興味がある」そんな方におすすめなのが1日農業バイトデイワーク🍎🌟いつもの日常にちょっとだけ“農業”をプラスしてみませんか？

日本の農業は、少子高齢化や後継者不足などで、労働力不足が大きな課題となっています。皆さんの「ちょっとだけ」が農業の大きな力になります！ぜひデイワークをご利用ください！



J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後の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。

農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～



今回の
訪問先

J Aしまね くにびき地区本部管内

●くにびきキャベツ部会 ●畑ほし柿生産組合



矢野部会長（右）からキャベツ栽培について説明を受ける竹下組合長

くにびきキャベツ部会は、松江市東出雲町に広がる中海干拓地で「くにびきキャベツ」を生産しています。当日は、同部会の矢野雄一郎部会長と藤井秀樹さん、鶴原守さんが圃場を案内しながら、部会の概要やキャベツの生育状況、栽培管理などについて説明。意見交換会では、①猛暑に対応した先進的な育苗技術や設備の導入による良質な苗の提供②老朽化が進む灌水パイプの更新に向けた支援③J A貸出農機への個人導入が

難しい作業機の導入④病害虫情報のリアルタイム発信を要望し、考えや意見を交わしました。当J Aの日高光弘副組合長は「育苗に関して、J Aしまねとして適地栽培を考えていかなければならない」と答えました。畑ほし柿生産組合は、古くから干し柿作りが受け継がれてきた松江市東出雲町畑地区で「まるはたほし柿」を生産しています。当日は、同生産組合の廣江暢稔組合長や富士本数彦副組合長らと、近年の資材価格高騰、高級スーパー向けに販売する魅力や苦労、後継者作りにおける技術継承の課題などについて意見交換しました。富士本副組合長は「所得向上につながるよう、販路拡大や有利販売に力を入れていただきたい」と要望。当J Aの竹



くにびきキャベツ部会との意見交換会

下克美組合長と日高副組合長は「大消費地へアプローチしていかなければならないと考えている」「今後10年を見据え、販路拡大や有利販売について改めて検討していきたい」と答えました。



畑ほし柿生産組合の廣江組合長（右）から柿の生育状況を聞く竹下組合長ら



畑ほし柿生産組合との意見交換会



topics
1

新たな道に進む生徒にエールを！ 県内中学3年生へ「学業成就米」を贈呈



JAしまねは、卒業を控えた生徒たちに新たな進路で力強く羽ばたいてほしいという願いを込め、県内全ての中学3年生に「学業成就米」を贈りました。

寄贈したお米は島根県産「きぬむすめ」で、昨年12月に学問の神様である菅原道真公を祭る松江市の菅原天満宮で祈禱。オリジナルパッケージに300グラムずつ詰め、約6,000袋を各地区本部から107校へ届けました。

1月8日には、県内を代表して松江市立第一中学校で贈呈式を開き、当JAくにびき地区本部の中村隆副本部長らが同校生徒会の奥原颯真生徒会長と陰山侑夏副会長、矢野匠副会長にお米を手渡しました。奥原生徒会長は「お米など食事からエネルギーをもらい、1回1回の学習をしっかりと頑張りたい」と話しました。



中村副本部長（右から2番目）らから学業成就米を受け取った奥原生徒会長（中央）と陰山副会長（右から4番目）、矢野副会長（左）

topics
2

集落営農の後継者づくりに向けて研修会を開催

島根県とJAしまねは12月17日、出雲市で集落営農の後継者づくり研修会を開き、集落営農組織や関係機関などから120人が参加しました。

この日は、大分県から農事組合法人グリーン法人中野・代表理事の和田梢さんを講師に招いて講演。和田さんは、法人のリーダーを失ったことで経営が悪化する中、①労働力確保②生産技術の向上③商圈拡大一で経営を立て直したと説明。さらに、法人間連携で機械の共同購入や労働力と年間計画を共有することでコスト削減・効率化、近隣の集落営農の経営譲渡を受けて収入を伸ばしたと報告。担い手確保について、和田さんは「子どもを大学まで育てられる収入を生み出すことが重要」と話しました。

また、島根県から集落営農人材確保支援事業、美郷町からは担い手確保に向けた集落営農組合の事例紹介などを行いました。



和田さんの講演を真剣に聞く参加者ら

topics
3

島根県農協青年組織協議会が JAしまね役職員との意見交換会を開催

島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月19日、松江市のJAビルでJA役職員との意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら38人が出席。2つのグループに分かれ、JAへの意見・要望や日頃の営農活動での思いなど、活発に意見を交わしました。

意見交換会では「概算金の提示をもう少し早めにしてほしい」「財務面からも積極的に営農支援をしてほしい」「青年組織や女性部と連携した食農教育イベントの推進や企画立案などをお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、令和8年産以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「令和7年産米より、島根米契約栽培取引を実施している。再生産可能な価格が維持できるよう、販売努力をしていきたい」と答えました。



盟友とJA役職員が活発に意見を交わしました



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。



「元気な地域」を女性部の力で!

雲南女性部

み、離乳食調理のこつや育児などさまざまな会話が弾みました。今年も、女性部のファンを増やせるよう活動に励んでいきます。



JAしまね雲南女性部は、「食」を通じて幅広い世代との交流を図り、女性部組織のさらなる発展につなげようと活動しています。

フレッシユミズ部会では、若い世代に女性部活動への興味を持ってもらうと管内のママを対象に、子どもを抱っこしながら参加できる料理教室を年4回開いています。料理をしないデモンストラーション形式やスイーツ中心の料理教室で、子育て中の母親でも参加しやすく人気を集めています。

12月下旬には、地域の子育て支援団体と雲南地区本部が共催する、母子同士の交流の場「赤ちゃん食堂」に参加し、調理を手伝いました。赤ちゃんには離乳食、母親にはほぼ同じ食材を使った料理を振る舞いました。調理後は一緒に食事を楽しま



一所懸命青年連盟

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

JA YOUTH

JAしまねやすぎ青年連盟

いたもち
板持

たかゆき
隆之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の板持隆之さん(36)は、安来市久白町で梨を栽培しています。地元の梨専業農家に生まれ、島根県立松江農林高等学校、島根県立農業大学校(現在の島根県立農林大学校)を卒業し、島根県中海干拓宮農センターで約2年間働いた後、平成23年1月に就農しました。梨栽培は、剪定、棚への枝の取り付け、人工交配、2回ある果実袋の被覆作業、収穫調整、選別と一連のたくさんの手作業をこなさなければいけません。さらに、昨今の異常気象の中で収穫を迎えた梨に触れると「まさに手塩に掛けて育てたな」と実感します。板持さんは「農青連では、作っている品目は違えど、同じ成果の体現を分かち合う同志の集まりとして、さまざまな情報を共有・意見交換しながら互いに助け合い、地域の農業の振興に寄与したい」と話しました。



適切な整枝で着果を増やす

シロウリ(白瓜)は「越瓜(えつうり)」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に出す作用があり、高血圧の予防に有効です。

栽培時期

発芽適温は28~30度、生育適温25~30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

品種

地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200~300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすればかす漬け用になります。家庭菜園では比較的入手しやすい「沼目白瓜」(タキイ種苗など)、「白はぐらうり」(サカタのタネなど)、「青はぐら」(トキタ種苗など)などがお勧めです。その他、東京の「東京早生白瓜」、京都の「桂白瓜」、香川の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。

苗作り

苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。

畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよ

栽培カレンダー(シロウリ)

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネル							
	キャップ							
中間地	トンネル							
	キャップ							
暖地	トンネル							
	キャップ							

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル
— 生育 △ キャップ ■ 収穫

く混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1)。

植え付け

風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

保温

低温に弱いため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

整枝

シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8~10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図2)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図3)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

追肥

子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度

を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

収穫

若取りは200~300g(開花後20~25日)で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します(図4)。

図1 畑の準備

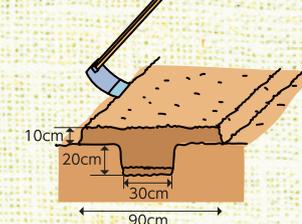


図2 整枝1

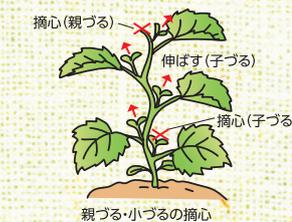
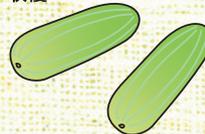


図3 整枝2(4本整枝)



図4 収穫



「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ハツカダイコン」!



理事会情報 (12月24日開催)

- ①米共同利用施設収支改善P」における施設再編の考え方と進め方の承認及び中間報告について
- ②信用手数料の一部廃止について
- ③令和8年3月1日付 機構改革の実施について
- ④島根中酪(株) 本社敷地の取得について
- ⑤ラビタシステムの更新について
- ⑥大口貸出金の承認について
- ⑦島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- ⑧島根県常例検査書(隠岐地区本部)の回答について

理事会情報 (1月30日開催)

- ①(株)島根県食肉公社へ肉牛販売課の一部業務移管について
- ②信用手数料の一部廃止について
- ③令和8年4月1日付および令和8年8月22日付 機構改革の実施について
- ④管理部門集約のすすめ方について
- ⑤令和8年度事業計画の策定について
- ⑥大口貸出金の承認について
- ⑦組合と理事との取引(契約)の承認について-都度承認分-
- ⑧組合と理事との取引状況について-定期承認分-
- ⑨ベースアップ実施と給与規程細則の改定について
- ⑩カムバック制度およびリファラル採用の導入にかかる要項類の制定について
- ⑪人事ローテーション実施要項の一部改正について
- ⑫令和7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

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

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

答え

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

タテのカギ

- ②卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- ⑥チューナーで選局して聞きます
- ⑧わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- ⑨精算するために並びます
- ⑩アルファベットの7番目
- ⑪通知表ともいいます
- ⑮走ること。ウイニング——
- ⑯日本庭園の池に似合う魚
- ⑱熱波師が活躍しているところもあります
- ⑳糖度計の——を読み取った
- ㉑夫婦——で旅行に行った

ヨコのカギ

- ①お雛様にひな——をお供えした
- ②力士が土俵にまくもの
- ③オーストリアの首都
- ④眉間に寄せるもの
- ⑤スケジュール帳に書き込みます
- ⑦——は小説よりも奇なり
- ⑩——、雷、火事、親父
- ⑫タロットカードや水晶玉などを——使っておこないます
- ⑬出身校をこういふことも
- ⑭パーが紙ならチョコキは
- ⑰ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- ⑲鳴門海峡には大きなものが発生
- ⑳神社の参拝時に鳴らすこともあります

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
2026年3月6日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ゴウカク」

エ	ホ	ウ	マ	キ	ツ
コ	エ	ノ	ツ	ク	
ア	リ	マ	サ	カ	リ
キ	フ	ブ	キ	カ	
ハ	ゴ	イ	タ	カ	タ
バ	ザ	ー	フ	ナ	
ラ	ト	ラ	ク	ター	

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

最優秀賞

嫌な事忘れ明日の風を待つ

出雲市 佐野美和子様

優秀賞

嘘つけぬ女で世間狭く生き

安来市 斎藤美重子様

人生の終着駅はわからない

隠岐の島町 上川 晃一様

日々感謝ひとりボツチの夕ごはん

浜田市 岩本 静代様

佳作

騒がしい世間に揺れる我が暮し
出雲市 榎井 伸幸様
平凡な日々が宝と知った朝
出雲市 北村 功様
役者よりこつちがうまい出雲弁
出雲市 佐藤 晃一様
拭えない昔心に負ったきず
津和野町 田中とよし様
今の世に身もふたもない老い二人
松江市 後藤 竹子様

「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」3月号定価 900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）3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、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したい 一緒にJAで働きませんか

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



JALしまね 令和9年4月採用職員募集のご案内

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

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

お問い合わせ

〒690-0887島根県松江市殿町19-1
JALしまね人事部人事課 担当：三上・渡部
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2027

マイナビで
エントリー
受付中



JABANKを装う偽メールに注意!!

JABANKを装いあなたの大切な“お金”や“情報”を狙う偽メールが
島根県内で多数確認されています!!

手口は『JAネットバンク』や『JABANK』など実在する金融機関名などを使い
あなたの個人情報などを不正に盗み取ります!!

⚠️ 怪しいメール内容の一例

- 『期限』を設けている内容のメール
- 『専用ページ』へ誘導する内容のメール



※ 携帯電話に届いたメールの内容が少しでも怪しいと感じたら、そのメールの指示に従わずご家族や最寄りのJAにご相談ください。



©よりぞう



お問合せ先

JAネットバンク ヘルプデスク

0120-058-098

緊急時の利用停止 24時間365日

平日 9:00~21:00

土日祝 9:00~17:00



※ 個人情報等を入力してしまった場合、速やかにお取引のJA店舗またはJAネットバンク ヘルプデスクにご連絡いただき、JAネットバンクの利用を停止してください。



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ 優待割引のお知らせ



JALしまね



PARIS MIKI

メガネ一式 **10%OFF!!** 補聴器 **5%OFF!!**
(令和8年3月末まで)

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



JALしまね

本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



千両箱 トピックス



TOPICS 1 ● 令和7年度地区別座談会、稲作講習会 大田市内の9会場で開催

J A石見銀山地区本部は、令和7年度地区別座談会と稲作講習会を開催しました。1月29日池田まちづくりセンターでは

池田・志学地区を対象とした座談会を開催し、出席いただきました組合員に地区本部概況、運営体制の検討、経営計画の説明を行い、J A運営や支店への要望を伺い意見交換を行いました。また、令和7年産米づくりの反省を基に今年の水稲管理についての稲作講習会を開催しました。

地区別座談会と稲作講習会は、一部単独開催の稲作講習会を含め、2月21日まで同地区本部と市



稲作講習会（久利・大屋地区）



地区別座談会（池田・志学地区）

TOPICS 2 ● J Aしまね石見銀山女性部 親睦旅行で鳥取県へ

J Aしまね石見銀山女性部は1月16日に女性部親睦旅行を開催し、部員26名が鳥取県への日帰り旅行を楽しみました。

最初に訪れた東伯郡の大山乳業農業協同組合では、牛乳ができるまでのDVDを視聴後、ヨーグルト、牛乳、乳飲料を製造している様子を見学しました。鳥取市でカニ・魚介類の食べ放題で昼食を楽しんだ後、とうふちくわの里ちむらぎで鳥取のソウルフード、とうふちくわ作り体験をしました。



ヘラで串に巻きつけるのが大変でした



天候にも恵まれバスの移動中も部員による余興等で盛り上がり交流を楽しんだ参加者は、「どの行程も良く、最高に楽しい一日だった」「日々の苦勞に対するご褒美のよいうな幸せを感じた旅行だった」と話しました。

TOPICS 3 ● 温泉津町施設園芸組合 『ゆのつれたす』出荷開始

温泉津町施設園芸組合が生産する『ゆのつれたす』の出荷が開始されました。寒波到来となった1月21日、J A井田選果場に集荷された約100玉の採れたての『ゆのつれたす』は、タスキのイラストの包装フィルムに包まれて箱詰めされ、J Aグリーン他市内取引先に出荷されました。

春作・秋作メロンの後作として平成16年からハウスで栽培された『ゆのつれたす』は、農薬使用を極力抑えた高品質のレタスで、学校給食にも出荷されています。J Aグリーンおおだとすいせんの里では、2月下旬頃まで毎週火・木・土曜日に販売する予定です。



外葉もしゃぶしゃぶにすれば美味なり





TOPICS

4

● 石見銀山産直出荷者協議会
産直出荷システム説明会



令和8年2月のJAGグリーン、およびびすいせんの里のポスレジ更新に伴い、産直出荷方法が変更となることから、12月23日石見銀山地区本部にて、産直システムについての説明会が開催され、石見銀山産直出荷者協議会の会員85名が出席しました。

システム運用会社の担当者より、野菜、および加工品ラベルの発行、支払明細書の出力、売り上

げメール配信等について説明がありました。また、会員それぞれがデモ機を操作し、実際にラベルを発行して新しいシステムの練習を行いました。



TOPICS

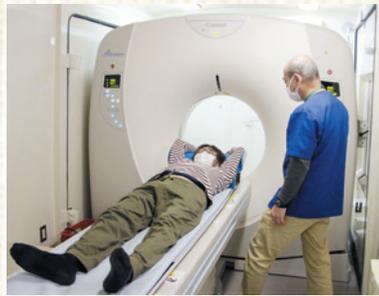
5

● 農業担い手の健康診断
担い手人間ドック



J A石見銀山地区本部とJ A島根厚生連は、1月29日、30日の2日間、同地区本部において『担い手人間ドック』を実施し、集落営農組織や認定農業者など60名が受診しました。

この検査は、同厚生連の胸部CT検査車等の検査車両4台を使用して行われ、特定健診の他、各種がん検診、腹部エコー検査など様々な項目がセットされており、時間予約制で待ち時間が少ないのが特徴です。



象とする「担い手人間ドック」は、健康で安心して農業に従事できるよう平成26年度から実施しています。同地区本部は、今後も継続的に農業担い手、女性部、組合員・地域住民向けの健康診断活動を実施し、地域の健康づくりを支援します。

TOPICS

6

● J Aしまね石見銀山女性部
大田市議会議員と意見を交換

J Aしまね石見銀山女性部は、1月14日にJ A石見銀山地区本部で大田市議会の『おでかけトーク』と題した意見交換会に出席しました。



この日は、同市議8名と同女性部員8名が出席。『持続可能なまちづくり、大田市の現状について、子や孫に残したい大田市』をテーマに2グループに分かれて女性を抱える社会的な課題に対する理解を深め、女性の視点やニーズを政策へ反映させることを目的として、支部で取りまとめた意見を要望しました。畜産対策や各世代が利用しやすい施設、住みたい田舎No.1をもう一度目指す等の40を超える意見は、4つの項目に分類され全体でまとめられました。

参加した部員は「今までになかったことなので、直接市議さんとお話が出来てより身近に感じ

大田市議会だより、大田市ホームページの大田市議会コーナーに掲載予定です



支店再編に関するお知らせ

平素より当組合の事業活動・運営に対しまして、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

当地区本部では、機構の見直し、および職員の再配置を実施することから以下の店舗をブランチインブランチ（店舗内店舗）方式により移転および無人化する運びとなりました。

長年に亘るご厚情に心から感謝を申し上げますと共に、皆様のご期待にお応えできるよう一層業務に精励する覚悟でございます。何卒ご理解いただき、引き続きJAしまね石見銀山地区本部をご利用いただきますようお願い申し上げます。

店舗移転（ブランチインブランチ方式）

対象店舗 大田中央支店（令和8年2月27日（金）まで営業）

移転先 石見銀山統括支店 大田市長久町長久ハ56-1
TEL.0854-82-7333 FAX.0854-82-0664

実施日 令和8年3月2日（月）

- 現在お持ちの通帳・キャッシュカード等は引き続きご利用いただけます。
※取引店舗・口座番号に変更ございません。
- 店舗移転後もATMコーナーは引き続きご利用いただけます。

自動車・農機 合同展示会

とき 2月20日 **金** 9:00▶16:00 2月21日 **土** 9:00▶15:00

ところ 久手町刺鹿 JALしまね石見銀山地区本部 自動車課
JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所

軽自動車から普通自動車各種展示します!!
中古車・整備等のご相談も承ります!!



トラクター・田植機から
刈払機・管理機など
中小農機も各種展示します!!



■お問い合わせ■

JALしまね石見銀山地区本部 自動車課
JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所

☎(0854)82-8006
☎(0854)82-8007

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

■今の時期の白ねぎは甘く、とろっとして、とても美味しく大好きですが、大変なご苦労があるんですね。(本誌1月号の記事で)初めて大変さが分かり、これからはもっともっと、感謝しながら、味わってありがたいと思います。(Iさん)

■毎回楽しく読ませてもらっています。皆さんの、農業への取り組み、若者の生産者を応援したい「買って支えるぞー」と毎回思います。(Mさん)

■物が高くなり生活しにくい世の中、私も昨年まで野菜を作っていました。足が弱ったため、息子が勤めながら作ってくれています。若い人が農作物を作る気持ちを持ってくれたらなあと思っています。放棄地を見るとこの先が心配になります。(Iさん)

■今年も無事味噌の仕込みが終わりました。毎年いろいろな失敗を繰り返しながらやっています。今年新たに気づいたことは、麴の加工代がキロではなく、1升あたりであったことです。もう10年近く頼んでいるのに…。(Sさん)

■『しまねびより』楽しみにしており、特に料理レシピは参考になります。今回初めてパズルをやってみました。今、手を骨折して動かしづらいので、暇つぶしになりました。やってみると頭の体操になりいいですね。(Mさん)

■タイムリーな健康散歩、今月号は「ヒートショック予防」でインパクトの強い読者が必読されるであろう内容でした。とても参考になる記事でした。寒い冬を健康に乗り越えたいものです。(Kさん)

■思いがけない雪で、外の鉢物が全部中に入れられず、雪の下になり心配です。春に花を咲かすか心配です。何事も早めに動かないといけませんですね。(Iさん)

■わいわいひろばのコーナーを読むのが好きです。1月号は片すみに小さくのっついていなんだか残念でした。(Iさん)

■1月号は記事が多く掲載が難しかったのですが、何とかスペースを作って掲載しました。

● JAコラム ●



私の食育日記

玄米を食べよう

わが家の米は玄米を購入して、家にある精米機で分づき米(精米する際、ぬかや胚芽を一部残した米)にして食べています。真っ白な精白米はとてもおいしいですが、精米するときに取り除いてしまう部分、ぬかには栄養がたっぷり入っています。ぬかからは、ぬか漬けや米油が作られます。ぬかには、ミネラルやビタミンが多く含まれています。玄米と白米を比較すると、玄米の方が鉄やカリウムが3倍ほど、マグネシウムが5倍ほど、またビタミンB1やB6も4、5倍ほど多く含まれます。

その中で、チアミンと呼ばれるビタミンB1は、糖の代謝や神経の機能を正常に保つ働きをしており、特に大切な栄養素です。精米の技術が向上した明治時代以降、チアミン不足によって起こる病気、脚気(かっけ)がはやり問題となったほど、日本人は米ぬかからの摂取に頼っていました。現代ではたくさん種類の食べ物から摂取でき、玄米を食べなくても脚気になるわけではありません。しかし、乱れた食生活によりビタミンB1が不足している脚気予備軍は増えているといわれています。

わが子たちも、分づき米をしばらく

食育インストラクター ● 岡村麻純

く食べなかった際に、ビタミンB群の不足でできやすくなる口内炎ができてきたこともあり、玄米の力を痛感しています。玄米では子どもたちが食べにくいということで分づき米にして食べさせていますが、精米機がなくても白米に少し市販の玄米を混ぜて炊くだけで食べやすく、簡単に玄米の栄養を取ることができます。

玄米を加えることで菌応えも増し、そしゃく回数が増えるという利点もあります。軟らかい物や麺類を食べることの多い子どもたちにとって、そしゃく回数を増やしてもらうことは毎日の課題でもあるため、ここでも玄米に一役買ってもらっています。毎日必ず食べるお米だからこそ、そこから得られる栄養は大切にしたいと思っています。子どもたちには、しっかりと飲んでたっぷりとおいしさと栄養を吸収してほしいと思っています。





JA施設 エピソード

岸田大江先生書の看板～旧仁摩町農協本所～

昔、仁万町の運動会で、入場行進に使う自治会のプラカード看板の書を依頼することになり、世話人が書道家の自宅を訪れました。

世話人「運動会の看板を書いていただけませんか」 書道家「わしは看板というものを書いたことが無い…」と不満そうでしたが、ご家族の後押しもあり「では、書くから墨をすれ」となりました。

世話人「墨？墨汁を買ってきたのでこれで…」 書道家「そのようなものは使ったことが無い」

結局、世話人は、夕食も食べずに夜遅くまでかけて、硯で相当量の墨をすりしました。その間、集中力を高めた書道家は、一気に戸板1枚に貼られた紙に自治会名を書き上げました。

運動会当日の入場行進、大人2人で掲げた自治会名の大きなプラカードを見た一部の人は「あれは…」と不思議がり、「まさか…」と思っていたそうです。無事に運動会が終わって、後片づけが始まりました。

まさか…と思った一部の人「あのプラカードは、誰が書いたのか」 世話人「岸田さんに書いてもらいました」

まさか…と思った一部の人「その書は、今、どこにある？」 世話人「あそこでゴミと一緒に燃えています※」

まさか…と思った一部の人「えええ…」(絶句)

書いたのは、書道の大家といわれた故岸田大江先生です。

岸田先生の書かれた別の看板が、JAに保管してあります。旧仁摩町農業協同組合の合併を機に当時の役職員が依頼して書いていただいたとのことで、運動会の看板が縁となったのかどうかは想像の域を出ませんが、平成5年まで旧仁摩町農業協同組合本所の入口玄関に掛けられていました。現在、JAしまね石見銀山地区本部で保管しています。

※運動会終了後は、残さずに処分して欲しいとの岸田先生の希望でした



岸田大江先生の揮毫 (高さ26cm 横幅170cm)



顕彰碑 (仁摩町)

◎農家の皆様へ

期限切れ農薬の回収を行います

処理を希望される方は、下記の要領をご確認のうえ、持ち込みをお願いいたします。
当日は、**印鑑と処理費用**をご持参下さい。

回収日時 令和8年3月23日(月) 午前9:00～午後3:00

(期日以外での回収はできませんので、ご協力お願いいたします。)

回収場所 JAしまね 石見銀山地区本部 営農センター(大田市駅裏)

回収処理料 1kg当り 600円(税込)

注意事項 (廃棄農薬を持ち込む際には、必ず下記の事項をお守りください)

1. 少量でも、農薬の入っていた袋・容器のままお持ちください。安全のため、違う種類の農薬を混ぜたりしないでください。
2. 粉剤・粒剤と液剤は分別してお持ちください。また、ヒ素・有機リン系の農薬、名前のわからない農薬は別にしてください。
3. スプレー缶は中身を出し切ってお持ちください。
4. 量の大小にかかわらず、ダンボール箱に入れてお持ちください。
5. 袋・容器から農薬がもれないよう、運搬には十分ご留意ください。

(農薬がもれたり混ざったりすると、有毒ガスが発生する恐れがあります)

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 営農推進資材課 ☎0854-84-9070



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
12,956点

大根・ほうれん草・白ネギ・しびき・
キャベツ・箱寿司・里芋(500g)・
レンコン・春菊・カブ

すいせんの里
993点

白ネギ・ほうれん草・ブロッコリー・
しびき・大根・大根酢漬・白菜・カブ・
干し柿・キャベツ

3月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里

3月13日(金)・14日(土) 3月27日(金)・28日(土)
創業祭 月例特売

2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

中島職員の 独り言



正月は平穏な天気が続きましたが、中旬より寒波が次々と襲来し、大変寒くなっています。体調を崩しやすくなりますので、お気をつけてください。

JAグリーンでは2月にシステムの変更に伴いレジの交換をしました。入口付近が大変広くなり、買い物しやすいとなっております。

お出かけの際には、地元の野菜、魚、切花等取り揃えていますので、ぜひJAグリーンに来店いただきますよう従業員一同お待ちしております。



加工グループあいの七草がゆ(1月7日)

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

一般的に言われている
旬の野菜の薬膳効果
~冬 第3弾~

ほうれん草…豊富な鉄分とビタミンC、葉酸の相乗効果で貧血予防 小松菜…カルシウムを多く含み、熱を冷まし炎症を鎮め、精神を安定させる わけぎ…ネギと玉ねぎの雑種で、血行促進・疲労回復、皮膚や粘膜の保護 ごぼう…腎機能を高め、利尿促進、炎症を鎮める。食物繊維が便通に良い

※本誌2026年1月号17ページにおきまして、れんごんの粘り成分を「ムチン」と表記しておりましたが、近年の研究において、「ムチン」は動物性の物質であり、植物全般には含まれていないと判明し、当該表記が誤りであることが分かりました。お詫びして訂正いたします。 ※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 1月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶次回もがんばります。



山口 又キ最高
大國 太陽くん

▶2026年最もいい牛を育てます。



三瓶町志学 ムス最高
高田 拓さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	大國 裕紀	341	252	福勝鶴	安福久	平忠勝	平金勝
2	井田	松本 陽一	333	284	福之姫	若百合	安福久	勝忠平
3	仁万	岩瀬 擴二	343	297	若百合	美国桜	百合茂	正北国
4	大國	長見 茂幸	350	268	福之鶴	幸紀雄	勝忠平	茂重桜
5	志学	木下 崇	343	276	福之姫	百合久勝	安茂勝	平糸勝

【ムス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	高田 雅晴	332	298	北美津久	百合茂	安福久	平茂勝
2	大國	長見 茂幸	338	300	北美津久	美国桜	百合茂	安福久
3	富山	神谷 光夫	348	267	関平照	百合花	安福久	勝忠平
4	久手	桃農援隊清滝牧場	263	277	暁之藤	美津照重	勝忠平	賢深
5	山口	大國 裕紀	303	259	福之鶴	秋忠平	安平吉	糸晴波

1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	29	877,800	188,100	688,676	-28,576	184,172	282	282
	中央	101	877,800	188,100	732,774	5,002	242,640	293	285
	県	156	877,800	188,100	735,061	7,289	235,222	299	288
又キ	管内	31	906,400	133,100	737,816	-26,596	146,903	295	280
	中央	135	1,056,000	133,100	786,899	-11,037	162,553	310	284
	県	231	1,125,300	133,100	810,481	12,545	187,355	320	287

子牛市場

令和8年1月21日



災害・天災もしも!の時のために 防災 対策 備えて安心!お勧め防災グッズ!

トイレは我慢できません! 災害地域では仮設トイレの設置までに **1週間**かかったケースもあります ※廃棄は お住まいの地域の処理方法に従ってください

普段使いも出来る 簡易トイレ

断水時も大丈夫! 手を汚さずに処理できる袋式

100回分も新たにご用意 50回分2セットより990円お得!

一袋で約600ccの水分を固めます

汚物袋 凝固剤 (セット内容 50回分)

汚物袋 50枚 + 凝固剤 50個 収納に便利な箱パッケージ

どれくらい用意しておけばいいの? 簡易トイレに必要な備蓄数

人数	必要セット(合計価格)
2人	30 + 50 = 9,980円
4人	100 + 50 = 16,980円

7日分

日本製 ● 防災用トイレ袋

タイプ	送料込 税込価格
30回分	77643 3,990円
50回分	77644 5,990円
100回分	77645 10,990円

◎材質:【汚物袋】ポリエチレン 【凝固剤】高分子ポリマー◎日本製

高さ約40cm 耐荷重:約120kg 水洗い出来る!

約35cm 約48cm

玄関の腰掛けとして 夜中のトイレとして

内容物 汚物袋凝固剤は10回分同梱

日本製 ●

腰掛けにもなる ポータブルコーナートイレ

申込番号 77646 送料込 税込価格 10,990円

◎材質:【トイレ本体】本体・便座/ポリプロピレン、フタ:ABS樹脂、底板木【クッションシート】表面/ポリエステル100%、裏面/アクリル樹脂(カチケン入り)【凝固剤】高分子ポリマー【汚物袋】ポリエチレン◎日本製

パツと広がり サツと目隠し出来る! トイレ用テント

新品 簡単! 仮設トイレ 一人でワンタッチ設置OK!

キャブやアウトドアに大活躍! また緊急時や災害時にトイレや着替え時にプライバシーを守ります。

緊急トイレテント K067

申込番号 77648 送料込 税込価格 5,990円

◎サイズ(約cm):【展開時】幅67・奥行67・高さ150 【収納時】直径45 ◎重量:約1.24kg ◎材質:ポリエステル・鉄◎中国製

※トイレは付属しません。

羽毛を使った贅沢仕様の寝袋

まどめ買いがお買得!! 送料込 税込 13,990円 1,190円お得!!

2 掛布団として 広げれば軽量肌布団に早変わり

開いて

たたんで

3 たたんで クッションとして

洗濯機 OK ネット使用

3WAY洗える羽毛の寝袋

お買い得 シングル 150×210 2色組 申込番号 77637 送料込 税込価格 13,990円

サイズ(約cm) カラー 申込 送料込 税込価格

シングル ピンク 77638 7,590円

フルー 77639

◎材質:【側地】ポリエステル100%、【羽毛】ダウン50%・フェザー50%、【収納袋】ポリエステル100%◎中国製

テレビも見れる 防災ラジオ

緊急時は 情報が大事!

ワンセグテレビ サイレン機能搭載 スマホ/携帯電話 充電 AM/FMラジオ(ワイドFM対応)

停電時も安心 手回し充電可能!

4.3インチ

※写真はあくまでイメージです。

超安全 + 長寿命

防災時の備えや旅行に 話題の新世代 モバイルバッテリー

安全のための保護回路搭載 短絡・過電流・過電圧・過熱 過充電・過放電・異物検出機能

届いてすぐ使える! 電源アダプターと充電用ケーブルも付属

残量がひと目で分かる デジタル液晶表示

超安全で長寿命 6ヶ月保証 準固体モバイルバッテリー Z16

申込番号 77647 送料込 税込価格 9,880円

◎本体サイズ(約cm):幅6.9・奥行1.9・高さ10.9 ◎本体重量:約220g ◎材質:PC-ABS ◎容量:10,000mAh/3.85V ◎定格容量:6,000mAh/5V ◎出力Type-C:5V/3A、9V/3A、12V/2.5A、15V/2A、20V/1.5A(30W MAX) Type-A:2.1A/5V、7.5V/10W、15W(Type-C+ Type-A:20W MAX) ◎入力Type-C:5V/3A、9V/3A、12V/2.5A、15V/2A、20V/1.5A(30W MAX) ◎充電時間:約1時間40分 ◎充電回数:約2,000回 ◎中国製

一次避難対策に絞った30点の防災アイテム

リュックサックにまとめてセット

もしもの時に オススメ! すぐに持ち出せて 安心!

サツと背負って すぐ動ける!

防災士監修の 防災リュック 30点セット YZ

申込番号 77640 送料込 税込価格 5,990円

◎材質:【リュック】ポリエステル(PVCコーティング)、電池:ポリエチレン・ニッケル・中国製

セット内容

リュックサック 緊急用ホイッスル 備忘録用シート 2WAYドライバー ミニカタナーナイフ 圧縮空気筒(小径入り)チャック 携帯トイレ3個 乾電池(単3)2本 プラカブ(5P)電池3個 乾電池5個 乾電池ケース 2個 スプレー缶セット(マジック/スプレー)手袋 折り紙45L/3枚 非常用懐中電筒(LED) 非常用お湯入れ(ポリタンク) エア枕 2WAY懐中電筒(単3乾電池3本使用※別途ご用意ください) EVAラップ アルミシート アルミラップシート アルミホイール 電テープ

ダブルスピーカー! 防災用にも オススメ!

ラジオがなくても録音もできるので使い事にも大活躍!

使いやすい機能も充実!

AM/FMラジオ カセットプレーヤー オートリール機能 デジタル時計 アラーム機能 録音機能

お散歩ラジオカセ

申込番号 77641 送料込 税込価格 6,590円

◎サイズ(約):12.9×14.2cm ◎素材:ABS、スチール ◎重量(約):250g(乾電池含まず) ◎付属品:乾電池イヤホン ◎電源:DC3V/単3形アルカリ乾電池2本(別売) ◎イヤホン端子:3.5mmφミニジャック、ステレオイヤホン対応(出力はモノラル) ◎スピーカー:口径36mm×2(出力はモノラル) ◎乾電池持続時間(目安:約):10時間(カセット再生時、アルカリ乾電池使用) ◎保証期間:6ヶ月 ◎中国製

4安心の電源

AC電源 単3電池 手回し充電 モバイルバッテリー

スマホの充電にも! 大容量 2000mAh

夜も安心 LED ライト

付属品:電源アダプター×1個、アンテナケーブル、USBケーブル(typeA-typeC)×1個、取扱説明書

ポータブルテレビ・ラジオ KS25

申込番号 77642 送料込 税込価格 19,990円 1年保証 完成品

◎サイズ(約cm)【本体】幅15.8・奥行4.4・高さ9 ◎重量:315g ◎材質:ABS◎電源アダプター:入力AC100-240V、出力DC5V/1A、内蔵充電電池:リチウムイオンポリマー充電電池(2000mAh)◎単3電池×3本使用(別途ご用意ください)◎中国製

※各所放送は一部地域や環境設置により電波が入らない場合がありますので予めご了承ください。

無料お試しのご連絡は JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071



ぎんざんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「しいたけを美味しく食べよう、しいたけまつり」

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しいたけ餃子



〈材料〉

- ・しいたけ …大5個（直径6〜7cm程度）
- ・豚ミンチ … 130g
- ・ニラ … 50g
- ・レンコン … 50g
- ・すりおろし生姜 … 5g
- ・すりおろしにんにく … 5g
- ・オイスターソース … 小さじ1
- ・中華だし … 小さじ1
- ・酒 … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1/4
- ・片栗粉 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・味塩コショウ … 少々（2振り程度）
- ・片栗粉 … 適量（しいたけにまぶす程度）

【餃子のタレ】

- ・ポン酢にゆずこしょう・ラー油を添える

〈作り方〉

- しいたけは軸を取り、軸はみじん切りにする。
 - ニラは細切り、レンコンはみじん切りにする。
 - ポウルに豚ミンチ、ニラ、にんにく、生姜、酒、塩コショウを入れよく練る。（粘り気が出るまで）
 - ③にしいたけの軸、レンコン、片栗粉（小さじ1）、オイスターソース、砂糖、中華だし、ごま油を加えさらに混ぜる。
 - しいたけに片栗粉をまぶし、④をのせる。
 - 蒸し器で約10分蒸して出来上がり。
- ※しいたけの軸、レンコンも加え食感のアクセント!しっかり肉をこねるとジューシーに

②しいたけとエビのアヒージョ



〈材料〉

- ・しいたけ … 80g程度
- ・エリンギ … 30g
- ・エビ（ポイル、生エビ、冷凍どちらでも） … 5匹程度
- ・ミニトマト … 3個
- ・ブロッコリー … 30g
- ・にんにく … 10g（2かけ程度）
- ・鷹の爪 … お好み

- ・オリーブ油 … 150ml
- ・ハーブソルト … 小さじ1（なければ塩でオッケー）
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・醤油 … 小さじ1/2
- ・砂糖 … ひとつまみ程度

【お好み】

- ・ブラックペッパー

〈作り方〉

- しいたけ・エリンギは食べやすい大きさに切る。
 - ブロッコリーは500wで1分半加熱する。
 - フライパンにオリーブオイル、みじん切りのにんにく、鷹の爪を入れ弱火で香りを出す。
 - 香りが出たら、塩・ハーブソルト、砂糖、しいたけ、エリンギを入れ混ぜながら火を通す。エビは火が通りすぎないように後から入れる。
 - 最後に醤油とミニトマト、ブロッコリーを入れあたためたら完成!
 - お好みでブラックペッパーをかける。
- ※火は弱火でニンニクが焦げないように



ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

しいたけは油との相性が良いので、お肉と合わせたりアヒージョにすることで美味しくなりました。地元で作られる原木しいたけは香りや味が濃いので、チーズやツナとも相性が良さそうです。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



3月の外勤日（ふれあいの日）は
18日(水)・19日(木)

※3月18日(水)：三瓶店、高山店は休業いたします。

年金無料相談

3月の年金無料相談はお休みさせていただきます。

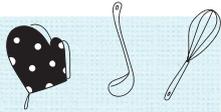
JAしまねより石見銀山地区本部版は、バックナンバーでご覧いただけます



謹んで地震災害のお見舞いを申し上げます

1月6日に発生した島根県東部を震源とする地震により被害を受けられました皆さまに心よりお見舞いを申し上げますとともに一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

島根県農業協同組合 代表理事組合長 竹下 克美



島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

もやしとにらのそぼろあん炒め

材料 (4人分)

- 豚ひき肉……………250g
- もやし……………1袋 (200g)
- にんじん……………1/2本 (60g)
- にら……………1袋 (100g)
- にんにく……………ひとかけ
- オイスターソース… 大さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ1/2~
- しょうゆ…………… 小さじ1
- A 砂糖…………… 小さじ1
- 鶏ガラスープの素… 小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ3
- ごま油……………大さじ1

作り方

- ①にらは3cm長さに、にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ②にんにくは包丁で押しつぶしてから皮をとり、みじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油とにんにくを入れ、中火で加熱する。
- ⑤香りが立ってきたら、にんじんを加え、油をまわし炒める。
- ⑥豚ひき肉も加え、さらに炒める。
- ⑦肉の色が変わったら、もやしとにらを加えて炒め、もやしが生んじりしてきたら、③を加えて炒め合わせる。
- ⑧肉に火が通り、とろみがついたら火からおろし、皿に盛る。



コメント

- ・10分で完成!ポリウムたっぷりでお財布にやさしいスピードおかず!
- ・ビタミンB1が豊富な豚肉とβカロテンが豊富なにらやにんじんに元気をチャージ!

アレンジ

- ・丼にして温泉卵をのせたり、ラーメンや焼きそばにのせたり、残ったら春巻きの具材にもなります。
- ・きくらげやピーマン、青梗菜を入れたり、豆板醤を増減したり、お好みの味でお楽しみください!

腸活!冬野菜クリームシチュー

材料 (4人分)

- 鶏もも肉……………300g
- 塩麹(又は塩少々)… 大さじ1弱
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 白かぶ……………1玉 (250g)
- さつまいも……………1本 (250g)
- にんじん……………1本 (150g)
- A キャベツ……………1/4玉 (300g)
- しめじ……………1袋 (100g)
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ2
- 水……………1000cc
- 豆乳(又は牛乳)…………… 300cc
- 長ねぎ……………1本 (100g)
- B 酒粕……………100g
- 味噌…………… 大さじ3
- ブロッコリー…………… 1/2株 (150g)

作り方

- ①鶏肉を3×4cm大に切り、塩麹をもみ込んでしばらく置く。
- ②ブロッコリーは色よくゆでて、水を切っておく。
- ③白かぶ、さつまいも、にんじんは皮付きのまま1cm厚さのいちょう切りに、キャベツは3cm角のざく切りに、しめじは小房に分ける。
- ④長ねぎは2~3cm長さに切る。
- ⑤大きめの鍋にオリーブ油を中火で熱し、①の鶏肉の皮目を下にして並べ入れ、両面色よく焼き、取り出しておく。(焦げやすいので注意!)
- ⑥⑤の鍋に準備したAの野菜と水、コンソメを加えて、野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ⑦⑥が沸騰したら弱火にし、Bの酒粕と味噌を野菜スープ(鍋の煮汁適量)で溶かしておく。
- ⑧野菜が柔らかくなったら、鶏肉、長ねぎ、豆乳を加え、沸騰する直前で火を止め、溶かしたBを加えて混ぜる。
- ⑨器に盛り、ブロッコリーを添える。



【アルコールの飛ばし方】

- ①酒粕を厚み1cm以下、3cm角以内にカットして、皿に入れ、水を少量加えてレンジ(600W)で5分加熱。
- ②加熱後、蒸気と共にアルコールが抜けるまで5~10分放置する。

コメント

- ・酒粕と塩麹の発酵パワーで、市販のルー無しでもコク深いクリーミーなシチューが出来上がります。
- ・豆乳を加えてから煮立たせると分離することがあります。優しい火加減で温めてください。

アレンジ

- ・鶏肉を鮭やウインナー、豚肉、手羽元などにかえても美味しくできます!
- ・野菜好きのこは何でもOK!

※酒粕は微量のアルコールが含まれています。お子様やアルコールNGの方は加熱時間を長めにするか、アルコールを飛ばしてからお使いください。

JA 島根厚生連

健康散歩

脂質は低ければ安心だと思いませんか?

脂質異常症という言葉を知ると、「コレステロールや中性脂肪が高い」状態を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。しかし、脂質異常症は数値が「高い」場合だけが問題ではなく、「低い」場合も問題になります。

それではコレステロールや中性脂肪が低いとなぜ問題になるのでしょうか?

コレステロールは、体の細胞や主要なホルモンの材料となるほか、脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸や、骨を強くするビタミンDをつくるために必要な成分です。また、中性脂肪は体を動かすためのエネルギー源となり、体温を保つ、皮下脂肪として内臓を守る役割があります。

このように、コレステロールや中性脂肪は体に必要不可欠なものです。そのため、極端に少なくなると体力の低下や免疫力の低下などにつながり、体調を崩してしまう恐れがあります。

脂質が低くなる原因として、食事量が減少し、脂質を作り出すのに必要な栄養素が不足している場合があげられます。一方で、肝臓の機能が低下している場合や甲状腺機能亢進症、糖尿病(インスリン異常)などの病気が原因で脂質が低下する場合があります。

このように、脂質異常症は、数値が高い場合だけでなく、低い場合にも注意が必要です。健康診断などで脂質が低いと指摘されたときは、「問題ない」と自己判断せず、早めに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

【編集後記】2月号では菌床シイタケなどを栽培する佐々木さんをご紹介!子どもの頃は苦手だったシイタケですが、大人になった今ではモリモリ食べてしまうほど好きな食べ物のひとつに。プच्छと情報にあるおすすめ食べ方をさっそくトライしてみると味噌とマヨネーズの相性が抜群でした! ♪ ぜび皆さんも作ってみてください ♡ (古)

しまねっレシピ



JALまね
公式ホームページ
JALまね



2026年2月17日付発行 (月1回発行)
編集/JALまね ふれあい福祉課・石見銀山地区本部
発行/島根県農業協同組合 石見銀山地区本部
〒694-0041 大田市長久町長久 56-1 TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386