

JA しまね ちひより

2026
3

March
Vol.120

Shimane
Biyori



特集 野生鳥獣による被害を防ぐために



YouTube



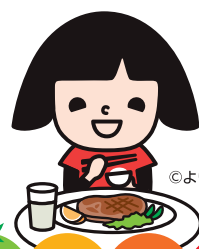
Instagram



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 4/15(水)・16(木)・17(金)

JALしまね 石見銀山地区本部版



誰でも使いやすいことから消費者から安定的に需要のあるホウレンソウ

ハウスで育てる季節の野菜

松江市玉湯町の山あいには並ぶハウス。外の冷たい空気とは対照的に、温かなハウスの中には、一面に濃い緑色のホウレンソウが栽培されています。

このハウスを管理しているのが、石川芳廣さん。両親とともに、10棟のハウスで野菜づくりをしています。春は野菜苗、初夏はトウモロコシ、夏から秋にかけてトマトとキュウリ、そして冬はホウレンソウと白カブ。作物をリレーのように栽培することで、年間を通してハウスを活用してい



石川さんのハウス

ます。

農家に生まれた石川さんですが、小さい頃から農業を継ごうと思っていたわけではなかったといえます。そんな中ではありました

が、進学先には農林高校を選択。その後、東京農業大学に進み、関東で高校の講師として教壇に立っていました。しかし、最終的に選んだのは、後継者を育てる立場ではなく、自ら農業に向き合う道でした。24歳で島根にUターンし、家業を手伝い始めました。

自然体で向き合う農業

当初は両親が中心となって農業を行って



台木に穂木を挿しこむ野菜苗づくりの作業をする石川さんと石川さんのご両親

いしかわ よしひろ
石川 芳廣さん

今月ばかりにびき地区本部。松江市玉湯町でホウレンソウやトマト、野菜苗などの生産に取り組んでいる、石川芳廣さんにお話を伺いました。



て、石川さんは「手伝い」の立場でした。作業が終われば時間は自由で、人間関係のストレスも少なかったといえます。「もともと人との付き合いがあまり得意じゃないんです。農業は自分のペースでできるから気が楽で」と石川さんは笑います。



ハウレンソウを収穫する石川さん

近年は気温の上昇や急な寒波など、これまでの感覚が通用しない場面も増えました。それでも、雪が積もればビニールを揺らして落とし、強風が予想されれば補強を確認する。目の前のことを一つずつこなしていく。その姿勢は、自然に対しても変わりません。

サッカーと、自由な時間

石川さんのもうひとつの顔は、熱心なサッカーファン。試合があれば、横浜まで日帰り

で足を運ぶこともあります。「できない時は行かないし、行ける時は行く。それだけです」と石川さん。農業は忙しくもありますが、自分の裁量で時間を動かせる仕事でもありません。日々の営みの中に、さりげなく楽しさを織り込むのが石川さん流です。

農業を“自分の仕事”にする

今後について「ハウスは増やさず、現状維持が目標です」と笑いながら答える石川さん。一年を通して休むことなくハウスを稼働させている一方で、実は水稲も栽培しており、近隣の田んぼを引き受ける予定もあります。農地を荒らさないことも大切な役割。その営みが、地域の風景を守っています。

石川さんから教わったのは、農業は「やり方」よりも「向き合い方」なのだということ。大変さはあるけれど、自分で時間を組み立てられる



朝は収穫した野菜の配達から始まり、午後は収穫と袋詰め作業を行うそう

自由がある。向き合い方次第で、この仕事は「自分の仕事」になっていくのだと、石川さんの姿から感じました。



今後について話す石川さん

石川さんの野菜

石川さんが生産する野菜は、松江市内のJAグリーンつだやAコープ、みしまやで販売しています。取材時にも生産していたハウレンソウは、甘みが強く、濃緑でやわらかく、栄養価が高くておすすめなのだそう💡この機会にぜひ石川さんの野菜を手にとってみてくださいね😊💖



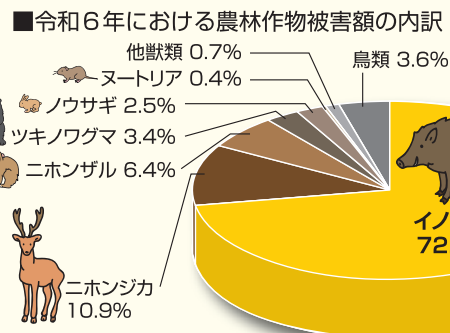
プチっと情報!

野生鳥獣による被害を防ぐために STOP!

県土の約9割を中山間地域が占める島根県では、イノシシやシカ、サルなどによる鳥獣被害が多く発生しています。鳥獣被害は食害などによる経済的被害の他に、営農意欲の減退やそれに伴う離農、耕作放棄地の発生の一因になるなど数字に表れる以上に深刻な影響を及ぼしています。今月号では、島根県農山漁村振興課鳥獣対策室に協力いただき、今からできる対策の基本について特集します。

県内の鳥獣被害発生状況

野生鳥獣による農林作物被害額は、7,000～8,000万円前後で推移しており、ピーク時より減っているものの高止まりしている状況です。鳥獣種別に見てみると、イノシシによる被害が最も多く発生しており、そのうち9割強が水稻被害です。



令和6年は約8,990万円の被害が発生!

鳥獣対策の基本の(キ)「まずは野生動物のエサ場にさせない!」

鳥獣対策では①出没抑制②侵入防止③捕獲の3つの対策を総合的にバランスよく行うことが基本。特に出没抑制対策で、野生動物を寄せ付ける「エサ」と「隠れ場所」を取り除くことが重要です。

放任果樹対策

管理・収穫されなくなった柿や栗などの果樹(放任果樹)は、動物にとって栄養価の高い御馳走です。果実の早めの収穫や不要な果樹の伐採、トタン板や電気柵を設置して動物が登れないようにするなどの対策をとりましょう。



野菜くずや熟れすぎた果実などを畑や庭に放置しない

畑や庭に捨てず、ゴミとして出したり、土の中に埋めたりして適切に処理しましょう。

草刈りで隠れ場所をなくす

草藪や茂みがあると人間に見つからずに身を隠すことができ、人里に侵入しやすくなります。定期的に草刈りなどを行いましょう。



ちよと小話 ～島根県のクマのはなし～

昨年、全国的にクマによる被害が多く発生し、大きな話題となりました。

島根県に出没するツキノワグマは、西中国山地(島根・広島・山口)に生息する西中国地域個体群に属しています。

令和8年1月末時点での目撃件数は866件、捕獲頭数は93頭と、令和6年度と比較すると目撃・捕獲ともに少ない傾向にあります。

	令和6年度	令和7年度(1月末時点)
目撃件数	1,561件	866件
捕獲頭数	346頭	93頭

ツキノワグマを人里に近づけないためには、上記にあるように引き寄せるエサ場をなくすこと。特に放任果樹対策が効果的です。



◀クマに関する情報は
こちらから

STOP! イノシシ被害「防護柵設置のポイント」

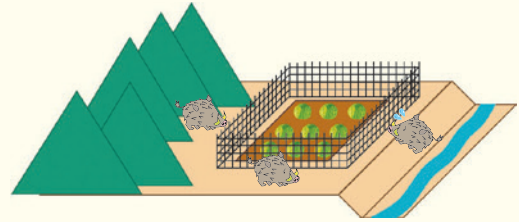
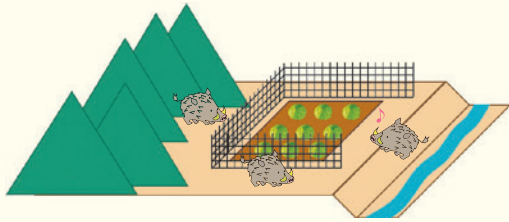
農林作物被害の多いイノシシの対策として、防護柵（電気柵・ワイヤーメッシュ）設置のポイントをご紹介します。作付け前に確認してみましょう！

Check 農地をすべてぐるっと柵で囲う

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 河川側に柵を設置していない

○ 良い例 農地全面に柵を設置している



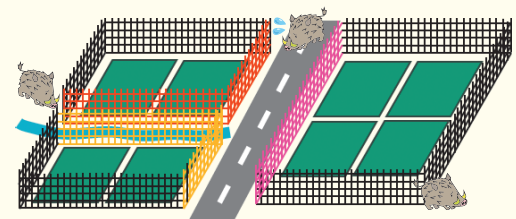
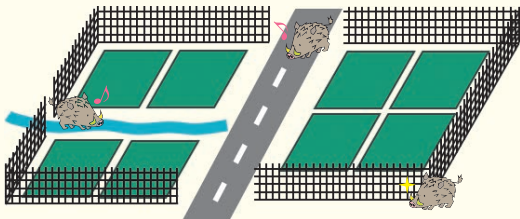
山側だけに柵を設置していても、回り込んで柵内に侵入可能
イノシシは柵の無い所から農地に侵入します。山側だけでなく、道路、河川、水路、傾斜地側など全て囲ってください。

Check 水路や道路を横断することで柵を途切れさせない

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 柵が途切れている箇所がある

○ 良い例 農地すべてが柵で囲いされている

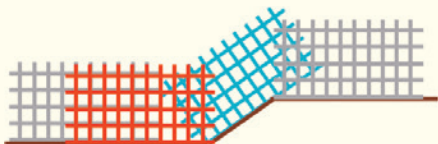


水路や道路にできた柵の切れ目から農地へ侵入可能
水路や道路で柵が途切れていると、イノシシはそこから侵入します。柵が途切れ無く、農地の周囲を囲いされる範囲に分けて柵を設置しましょう。

Check 柵の地際や繋ぎ目にイノシシが通れる隙間を作らない

ワイヤーメッシュ

○ 良い例 凹凸や段差に合わせて隙間ができないように設置



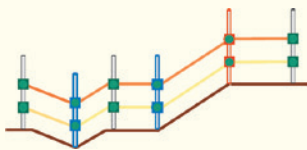
資材を多めに使い、隙間無く柵を設置することで、柵の連結部分に重なる部分が増え、強度も増す

柵と地面、または柵と柵の間にできた隙間から農地に侵入されないように、隙間を作らないようにしましょう。

Check 電線を地面から20cm、40cmの高さに維持する

電気柵

○ 良い例 地面から20cm間隔が保てている



地面の凹凸にあわせて支柱を設置

イノシシに電気ショックを与えるには、イノシシが鼻で電線に触る必要があります。そのためには、電線を地面から20cm、40cmの高さに設置することが重要です。

Check 定期的に点検・維持管理作業を行う ー防護柵設置後は、こまめに点検・補修を行いましょう！ー

ワイヤーメッシュ

○ 良い例
定期的に点検や維持管理作業を実施



破損した箇所を修繕した柵



柵周辺の下草が刈払われた柵

電気柵

○ 良い例
こまめに電圧をチェックし、漏電箇所があれば補修する



電圧を測る際は、アース棒を土に刺さず、地面に押し付けて測りましょう



◀ より詳しい内容は
こちらから

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 島根おおち地区本部管内

●農事組合法人須摩谷農場 ●有限会社はらやま



落・農地を維持することが一番の目標だ」と今後について話しました。

有限会社はらやまは、菌床シイタケやブドウ「ピオーネ」、「神紅（しんく）」、水稻を生産して

農事組合法人須摩谷農場は、水稻、飼料用米（WCS）を生産し、約3ヘクタールの牧草地で放牧による和牛繁殖を行っています。また、J A県央地区畜産総合センターに牛を預けて省力化する他、飼料代などの経費削減にも取り組んでいます。当日は、同法人の植田眞二組合長と金山功さんが経営概要や法人の成り立ちを説明した後、集落営農の後継者づくりやその課題、放牧している子牛の販売価格、邑南町の研修生受け入れなどについて活発に意見を交わしました。植田組合長は「自分たちが

できる形で集落・農地を維持することが一番の目標だ」と今後について話しました。

須摩谷農場の植田組合長（左から2番目）と金山さん（右）と意見を交わす竹下組合長と日高副組合長



（農）須摩谷農場の植田組合長（左から2番目）と金山さん（右）と意見を交わす竹下組合長と日高副組合長



（農）須摩谷農場の放牧地にある牛舎を視察しました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長と菌床シイタケ工場を案内いただきました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長と意見交換会を行いました

J Aはしっかりとした販路で高単価で販売していく」と答えました。



topics
1

島根県養豚振興協議会が設立

島根県内の養豚生産者5戸により、島根県養豚振興協議会が設立しました。

同協議会は、後継者不足や衛生管理、スマート養豚の初期投資負担、輸入豚肉との価格競争など多くの課題に直面するなか、生産者が一体となり持続可能な養豚業を目指すことを目的に設立。

2月10日には浜田市のJAしまねいわみ中央地区本部で設立総会を開き、関係者ら約30人が出席。会長には設立準備委員会の代表を務めた株式会社島根ポークの永野雅彦代表取締役、副会長に有限会社邑智ピッグファームの笠岡凡臣代表取締役を選出しました。

永野会長は「生産者が努力することは当然だが、それだけでは経営の継続が難しい。行政や生産者が一体となって取り組んでいかなければ産業力を強くすることはできない」と力を込めました。



持続可能な養豚業に向け気持ちを一つにする関係者ら

topics
2

若手酪農家組織が出雲農林高校の農業キャリアガイダンスに参加

県内の若手酪農家で組織するシマネホルスタインヤングサイアーは2月3日、出雲市の島根県立出雲農林高等学校が行う授業「令和7年度農業キャリアガイダンス」に講師として参加しました。

同授業は、県内の事業者を講師に招き、先進的な経営や取り組みなどを紹介することで、生徒らの地域産業への理解や地域課題解決の意欲を向上させようと毎年開催されています。

当日は、同校の動物科学科1年生34人を前に、同組織のメンバーらがそれぞれ就農した経緯や経営方針、取り組みなどについて説明。その後、5つのグループに分かれ、ローテーションしながら意見を交わし、生徒から「SNSライブ配信の反響は?」「カウコンフォートとは何ですか?」「乳量を安定させるために気を付けていることは?」などたくさんの質問があがりました。



生徒らと活発に意見を交わす同組織の大石巨太さん

カスタマーハラスメント対策基本方針を策定しました



JAしまねはこの度、カスタマーハラスメント対策基本方針を策定いたしました。

当JAは、基本理念「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」のもと、組合員・地域の皆さまを含めた利用者からのご意見・ご指摘に真摯に対応し、信頼や期待に応え、より高い満足を提供することを心がけています。

一方で、昨今、社会通念上相当な範囲を超えた要求や言動については、カスタマーハラスメントとして社会問題化しており、当JAにおいても職員の人格や尊厳を傷つけるこれらの要求や言動があり、職場環境の悪化を招くゆゆしき問題となっています。

当JAは、日頃の取引や対応において、組合員・利用者および取引先の皆さまに誠実に対応することを第一に掲げておりますが、仮に社会通念の範囲を超えた要求や言動が組合員・利用者および取引先の皆さまからあった場合には、毅然とした態度で組織的に対応いたします。

今後も引き続き、組合員・利用者および取引先の皆さまと良好な関係を築いていけるよう努めてまいりますので、本方針のご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



カスタマーハラスメント対策基本方針は当JAホームページからご覧いただけます



「元気な地域」を女性部の力で!

隠岐女性部

学びあい



JA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回開催される市の(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。昨年度は宮島を視察。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。



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。



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しまね石見銀山青年連盟

はらだ 原田
りょうが 凌我さん

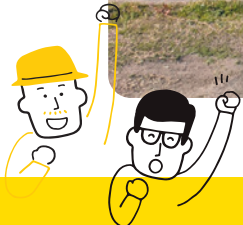


JAしまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している原田凌我さん(21)は、ブドウ農家に生まれ、農林大学校を卒業後、大田市市島井町で父親が経営する「原田ぶどう園」に就農しました。現在は102アールの面積で「デラウェア」や「神紅」、「シャインマスカット」などといったブドウの栽培を行っています。

昨年、農青連に加入した原田さん。最年少ながらも物怖じすることなく挑戦を続け、持ち前の明るさと行動力で組織に新しい風を吹き込んでいます。活動にも常に全力で向き合い、ポン菓子加工では「ポン菓子打ち」として現場の中心に立ち、イベントを力強く支えています。

原田さんは就農1年目。将来は自らの農園を持つという大きな目標を胸に、毎日ブドウ栽培と真剣に向き合っています。失敗も経験もすべて糧にしなが、一歩一歩着実に成長を重ねています。

原田さんは「地域の伝統を守りながら、農業をもっと元気になりたい」と話し、そのまっすぐな想いと挑戦する姿勢が、これからの農業を切り拓く力になっています。



オクラ

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。

密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

品種

「アーリーファイブ」(タキイ種苗)、「ピークファイブ」(サカタのタネ)、「ブルースカイ」(ヴィルモランみかど)などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」(タキイ種苗)、「みどり丸ノ助」(サカタのタネ)などがあります。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g程度を散布して耕耘(こううん)しておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保するため黒マルチを張ります。

種まき

高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまいます。地温が15度以上になってから種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません(図1)。間引かずに栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

管理

2条植え(またはじかまき)では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしていない苗を植え付けます(図2)。じかま

きでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

追肥は、1回目の収穫の開始時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます(図3)。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

病害虫防除

アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年作の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

収穫

開花後7~10日の若いさやを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10~15cmで収穫します(図4)。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」

となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1 苗作り

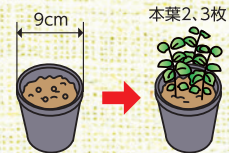


図2 植え付け

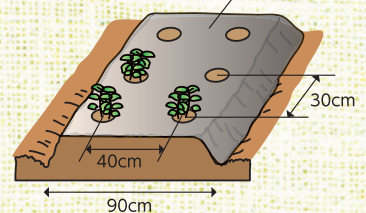


図3 収穫・摘葉

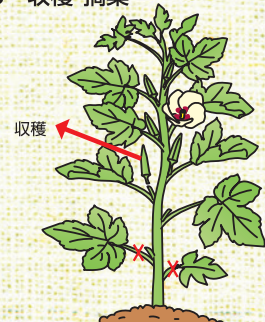
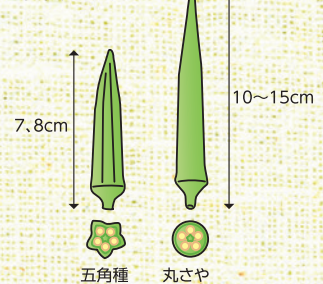


図4 収穫の目安



栽培カレンダー(オクラ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

●種まき ▲苗作り ▲植え付け ▲トンネル — 生育 ■収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」

をJALまねホームページで連載中です。今月は「葉ジン」!



理事会情報 (2月24日開催)

- ①しまねの有機農業・米粉の生産拡大検討プロジェクトにおける「米粉の生産拡大プロジェクト」分離について
- ②広域玉葱調製保管施設について
- ③中山間地における賑わい創出に向けた包括連携協定の締結について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤令和8年度事業計画について(中間協議)
- ⑥大口貸出金の承認について①
- ⑦大口貸出金の承認について②
- ⑧貸出債権の償却および遅延損害金の減免について

- ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について一都度承認分一
- ⑩令和8年度における各種限度額について
- ⑪カスタマーハラスメント対策方針について
- ⑫常勤理事の担当業務の変更について
- ⑬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
- ⑭定年延長の実施と就業規則等の改正について
- ⑮労災総合保険契約と役員普通傷害保険の見直しについて
- ⑯令和8年度内部監査計画について
- ⑰島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について
- ⑱島根県常例検査書(いわみ中央地区本部)の回答について

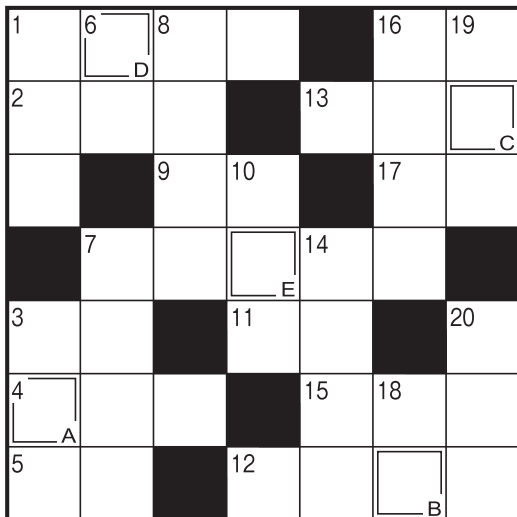
クロスワードパズル

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



答え

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

タテのカギ

- ①潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ガソリンは——性の高い液体です
- ⑥海に浮かべて目印にします
- ⑦ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧工事が終わり建物が完成すること
- ⑩相撲を取る人のこと
- ⑭連載ではありません
- ⑯伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- ⑰白神山地を象徴する木
- ⑱トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳唱歌「春の小川」に出てくる花

ヨコのカギ

- ①ナノハナと呼ばれることもあります
- ②——は流流仕上げを御覧じろ
- ③若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤竿や糸、針を使って楽しめます
- ⑦津軽、関門、ドーバーといえ
- ⑨セロリやミツバは——科の野菜です
- ⑪うわ、服にコーヒーの——がついちゃった
- ⑫北口榛花選手の専門種目
- ⑬お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑮——転換しようと散歩に出た
- ⑯田植えに向けて育てます
- ⑰酔っぱらって巻く人もいます

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

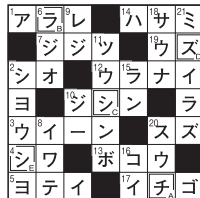
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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4月3日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「チラズシ」



俳句の広場

最優秀賞

新年の地震にぐらつく石灯笼

安来市 斎藤美重子様

優秀賞

我が家にも世代交代餅を搗く

出雲市 森脇 英徳様

いぬふぐり咲くや吉報予感せり

浜田市 沖田 邦子様

心から笑へる春を待ちにけり

出雲市 北村 功様

佳作

凍てし朝消火器の位置確めて
空っぽの教室広し卒業す
退院の願ひを託す福寿草
記念樹の枝垂紅梅一、二輪
極楽と首を出したる掘炬燵

西ノ島 川上 茂様
吉賀町 村田 綾美様
出雲市 小豆澤 典子様
出雲市 藤江 智恵美様
吉賀町 竹中 和博様

「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）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。



JAの自動車共済にすると

選ばれてます!!

えっ!こんなに安くなるの!?

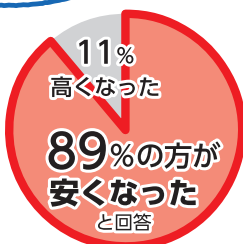
島根県で 約145,000台=約4台に1台 がJAの自動車共済です!!

令和6年3月末時点JA共済連島根調べ

島根県の方に
お聞きしました

JAの自動車共済
にしてどのくらい
安くなりましたか?

島根県JA自動車共済
新規契約者向けアンケート
(令和6年12月末時点)



JAの自動車共済ならこの保障内容で

“えっこんなに安くなるの”

と驚きのご提案ができるかも!?(※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。)

共済掛金例	軽自動車	普通乗用車
車両保障なし	月払 1,610円 一時払 17,770円	月払 1,530円 一時払 17,020円
車両保障あり	月払 3,620円 一時払 40,290円	月払 4,350円 一時払 48,570円

(保障内容・ご契約例) 個人契約 / 共済期間: 12 か月 / 等級: 20 等級 (事故有償適用期間 0 年) / 運転者年齢条件: 35 歳以上限定保障 / 記名被共済者年齢階層別掛金区分: 40~49 歳 / 車両保障: 有 (車両共済金額別掲)、免責金額 5 万円 / 対人賠償: 無制限 / 対物賠償: 無制限 (対物超過修理費用保障付)、免責金額 0 円 / 人身傷害保障: 3,000 万円 (被共済者限定特別) / 有 / 傷害定額給付保障: 1,000 万円 (標準型、被共済者限定特別) / 有 / レッカーロード費用保障: 有 / 弁護士費用保障: 有 / 長期優良契約割引: 有 (適用 1 年目) / ゴールド免許用掛金 / 自動継続割引: 有 / 新車割引: 有 (初年度登録: 令和 8 年 1 月) / ※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和 8 年 1 月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから



お問合わせ先

JA共済連島根 普及事業部
TEL0852-31-3592

※掛金の試算や事務手続きについては最寄りの支店をご紹介します。

※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)) を必ずご確認ください。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。 2532990153

ビタパッション 50 プラス 1 ビタパッション 3000 プラス 1



滋養強壮、虚弱体質、肉体疲労・病中病後・食欲不振
栄養障害・発熱性消耗性疾患・
産前産後などの場合の栄養補給



スッキリとした後味の 100mL のドリンク剤です。

ほどよい苦味・甘味・酸味のバランスがとれたスッキリした味です。

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

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 ● JA石見銀山地区本部、未来に幸あれ
大田市の中学3年生に学業成就米を贈呈

JAしまねは、卒業後の新しいステップにおけるますますの活躍に期待し、地域の未来を担う県内の中学3年生(約6,000名)に地元神社で学業成就を祈願したお米を贈呈しました。

JA石見銀山地区本部も大田市内の7校(269名)に「受験当日の朝食や、卒業式など節目となる大切な日にお召し上がりください」の気持ちを込めて学業成就米を贈呈しました。



大田市立第一中学校を訪れたJA大田中央支店の岩谷直柔支店長が、趣意書と学業成就米を同校の和田美佐校長に贈呈しました



TOPICS
2 ● 素敵なシニアの為にJA講座「菜根館」とつぼみくらぶ
手作り味噌で家族も健康

2月6日

JA石見銀山地区本部は、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20名が大田市産の

大豆と糀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の部員3名を講師に迎え、大豆の煮方、材料の分量、熟成方法など、味



噌づく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、糀と塩を混ぜ合わせ、丁寧に空気を抜いた味噌団子に丸めて容器に入れ、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。

2月17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部員4名がJA石見銀山地区本部において、大田市産の大豆と糀を使った味噌作りを行いました。

手作り味噌は毎年の恒例行事で、親指と小指でつぶれるくらいまで柔らかく煮た大豆を機械で潰し、慣れた手つきで糀と塩を混ぜ合わせ丁寧に仕

込み作業を行いました。今年は大豆と麴をほぼ同量とし、甘めの味噌になるよう仕込みました。

部員は「手作り味噌はとても美味しく健康にもいいので、今後も毎年仕込み家族でいただきました」と話しました。





TOPICS 3 ●加工グループあい 節分カフェで地域に笑顔

2月3日、加工グループあいには、JAGリーンおおだで、特別な節分カフェを開催し、多くの来店者で賑わいました。

店内の総菜コーナー前に設けられた節分カフェでは、節分には欠かせない恵方巻と寒い季節にぴったりの温かい蕎麦が提供され、今年の恵方である南南東を向いて恵方巻をほおばったお客様は、心ゆくまで節分の風習を楽しみました。

加工グループあいには、今後もJAGリーンおおだにコーナーを設け、地域の伝統行事や風習に関連付けて、来店者の皆さんにゆっくりと過ごしていただけるミニイベントを開催したいと考えています。



談笑のひと時。温かいそばに舌が勝手に鼓を打つ

TOPICS 4 ●大田市白ねぎ生産組合 鳥取県での最新技術視察研修を実施

大田市白ねぎ生産組合の25名が2月27日に鳥取県西部の数か所のほ場と選果場を訪れ、白ねぎ栽培の最新技術を学ぶため視察研修を行いました。約10種類の品種を使い分け、1年中収穫できる体制が確立されている鳥取県は、西日本有数の白ねぎ産地です。品質と収量の向上についても、有機質肥料の活用や低コスト施肥技術の取組みも進めています。今回の視察

研修の中では、白ねぎづくりで一番大切な土づくりを土台にして、食味向上と経営安定があると説明に参加者は納得した。今回の研修は、同じような気象条

件や土壌の中で栽培している産地として参考になる部分が大変多く、栽培技術の向上と産地振興につながる有意義な研修となりました。



株米子青果市場視察 「とにかくたくさん出荷してほしい」(市場担当者)



「土づくりが一番大切です」



「排水と除草対策に力を入れています」



専用アタッチメントで収穫の効率化が図られていました



選果場の様子



石見銀山地区本部人事異動のお知らせ

退職

令和8年2月28日付

氏名	旧任	備考
稗田 正男	営農経済部自動車課	定年再雇用

定期人事異動

地区本部内異動

令和8年3月1日付

氏名	新任	旧任	氏名	新任	旧任
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	田中ゆうこ	石見銀山統括支店業務課係長	温泉津支店 係長
稗田 正男	営農経済部農産課 (TAC)	(定年再雇用)	千賀 美幸	石見銀山統括支店業務課	企画総務部企画総務課
吉川 崇	営農経済部生産販売課課長	営農経済部生活典礼課課長	吉村 拓朗	石見銀山統括支店業務課(渉外担当)	大田東支店(渉外担当)
波多野慶太	営農経済部生産販売課	石見銀山統括支店共済課	岡 果歩	石見銀山統括支店業務課(渉外担当)	石見銀山統括支店共済課
宅和千亜紀	営農経済部生産販売課	本店付企画総務部企画総務課	原田このみ	石見銀山統括支店業務課	大田中央支店
大岡 翔平	営農経済部畜産課	仁摩支店(渉外担当)	福田 秀樹	石見銀山統括支店業務課	大田中央支店(三瓶ふれあい店)
岡田 憲和	営農経済部営農推進資材課課長	石見銀山統括支店 業務課長	山下 明博	大田東支店 係長(渉外担当)	大田中央支店 係長(渉外担当)
林 博美	営農経済部営農推進資材課	営農経済部生産販売課	塚本 裕子	大田東支店	大田中央支店
亀岡 隆行	営農経済部生活典礼課課長	営農経済部畜産課 係長	坂根真由美	温泉津支店 係長	石見銀山統括支店業務課
宮原 勝	営農経済部自動車課課長	営農経済部営農推進資材課課長	福岡 悠生	仁摩支店(渉外担当)	大田中央支店(渉外担当)
山下 歩	石見銀山統括支店金融課	大田東支店	田中 千聖	仁摩支店	大田中央支店
福岡 優斗	石見銀山統括支店共済課	仁摩支店	宮迫 利帆	企画総務部企画総務課	大田東支店
中原 玉恵	石見銀山統括支店共済課	仁摩支店	原 沙由花	企画総務部企画総務課付	大田中央支店
吉木小百合	石見銀山統括支店共済課	大田中央支店	縄手 誠司	企画総務部企画総務課付	営農経済部農産課
岩谷 直柔	石見銀山統括支店業務課長	大田中央支店 支店長			

本店へ着任

氏名	新任	旧任
山田 夕子	本店監査部 次長補佐	大田中央支店 支店長補佐

地区本部間異動

氏名	新任	旧任
中村 勇太	石見銀山統括支店ローンセンター 係長	西いわみ統括支店ローンセンター

定年退職のご挨拶

長い間、お世話になりました。

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、皆様にひとかたならぬお世話になり、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。



営農経済部自動車課 課長
稗田 正男
(再雇用)

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

■地元の頑張っている農家さんが紹介されているのがとてもありがたいです。こういった努力をされているのかを読めるのが良いです。
(Kさん)

■しまねのファーマーズ(本誌1月号)、三瓶のふもとでたくさんの白ねぎを作っておられるんですね、初めて知りました。
(Aさん)

■しまねびよりを読むたびにみな頑張っているといつも勇気をもらいます。1日3時間ぐらいの農業なら出来る様な気がしますけれど、体と相談です。動ける間は幸せですね。
(Kさん)

■『2026年も島根の食を支えます』(本誌1月号)の記事はこの方たちが作っておられるんだと興味があります。
(Iさん)

■お正月には雪が積もり、孫たちは大喜び。娘たちは井田生まれで平気だが、雪に慣れていない婚たちは朝早くから雪かき、何とか無事に帰っていった。冬に雪がふらないと美味しいお米はできない。暑い夏も大変だが、雪も大変。複雑な気持ちになる。
(Oさん)

■私が住んでいる西田が大好きです。家の近くに450年の歴史がある瑞泉寺というお寺があって、昨年20代住職継職奉告法要が、6月1日にありました。沢山のお参りがあって好天に恵まれ、私も少しお手伝いをさせていただきました、うれしく思いました。すぐ近くの水上神社では、元旦祭、節分祭、新年祭、例大祭、水無月祓、新嘗祭というお祭りがあります。充実した毎日です。
(Aさん)

■1日農業バイトアプリ(本誌2月号)はとても良い取り組みですね。都会だけかと思っていました。島根でも広がります

ように!
(Sさん)

■いつもしまねのファーマーズを楽しみにしています。若い方の力で島根の農業を元気にして欲しいですね。期待しています。
(Kさん)

■しまねのファーマーズの生産物がシイタケ。そして、クッキングのレシピではシイタケを取り上げていたので、構成が良いと思いました。
(Yさん)

■最近、猿や猪に畑を荒らされ耕作意欲をなくされる方が多いと聞きます。異常気象で作物も育てにくくなりました。でもいろいろ工夫しながら楽しく農業をしたいと思います。自分で育て、新鮮な野菜を食卓にと頑張っています。
(Kさん)

■梅の花が春の足音を知らせてくれます。今年は「ふきのとう」も。春に背中を押されながら畑へと…。
(Tさん)

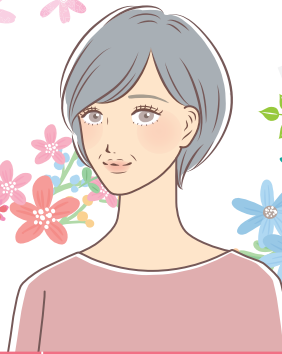
■ミラノ・コルティナ冬季オリンピックに毎日感動を与えてもらった。どの競技も選手どうし仲が良く、本当はライバルなのだが、お互い称えあう姿がすごい。戦争をしている国があるが…。日本も中国とお互い認め合う姿をいつみられるのかテレビを見て毎日そう思います。「りくりゅうペア」のお互い励ましあう姿に感動しました。
(Oさん)

■3月は別れの季節と言いますが、孫も6年間お世話になった保育園を卒園します。別に遠くに行くわけでもないのになぜか寂しく感じます。この園での姿が見られないのが、寂しいのかなと気づきました。4月からは小学生となり、また新たな場所で輝いてくれるのを楽しみにしています。
(Sさん)



13期生募集

菜根館

JA講座
素敵なシニアの為の

5月開校

受講生募集！

締切：3月31日(火)

【入学条件】 JAに通うことができる50代～70代の女性

【定員】 20名(定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)

日時	内容	場所	講師(予定)
5月15日(金) 9:30～12:00	HAPPY自分時間スタート! ～入学式&健康教室 (ポッチャで楽しく体を動かそう!)	JA地区本部	JA島根厚生連
6月26日(金) 9:30～12:00	大人の社会科見学 ～アスパラガス収穫体験&料理教室	長久町	石見銀山アスパラガス生産組合
7月17日(金) 9:30～12:00	集中!私が生み出す豊かな時間 ～陶芸教室(多肉植物の鉢作り)	JA地区本部	朝山陶芸クラブ炎遊会
9月11日(金) 9:30～12:00	癒しの一鉢 ～多肉植物寄せ植え	JA地区本部	JA女性部
10月16日(金) 10:00～14:00	昔にタイムスリップ!大田の宝は世界遺産 ～石見銀山遺跡研修会(かまど体験)	大森町	熊谷家スタッフ
11月20日(金) 9:30～16:00	私だけの作品を♪ ～PPバンドのかばん作り	JA地区本部	JA女性部
12月18日(金) 9:00～16:00	女性部の人気レシピ教えます! ～ハム・焼肉のたれ作り 正月用飾りで良いお年を! ～お正月アレンジメント	JA地区本部	JA女性部 JA職員
令和9年2月12日(金) 9:30～12:00	作って褒めて「手前みそ」～大田産のみそ作り	JA地区本部	JA女性部
3月12日(金) 9:30～13:00	仲間とともに ～卒業式&伝統料理教室・謝恩会	JA地区本部	JA女性部

入学金(JAへの出資、「家の光」購読料)の他、講座ごとに材料費などが必要です。

詳しくは
お問い合わせ
ください

主催：JAしまね石見銀山地区本部 後援：JAしまね石見銀山女性部

お問い合わせ ☎0854-82-1009 (企画総務課)

JAコラム

「ご飯をおいしく楽しむ」

お弁当のご飯とおかずの理想の割合は？

米・食味鑑定士/お米ライター ● 柏木智帆

4月からの新生活でお弁当が必要になる方も多いかと思います。今回はお弁当作りのポイントをお伝えします。

お弁当は、ご飯とおかずの割合が6対4になるのが理想です。子どもやアスリートを目指す方は7対3が良いとされています。年齢によって子どもの運動不足も問題になっていきますが、基本的に小さな子どもは常に動き回っていますので、大人以上にご飯を食べることが大切です。

近年では、穀類の摂取量が減少傾向で、肉や乳製品、脂質の摂取量が増えています。「ご飯を食べると太る」という誤ったイメージや糖質制限ブームなどの影響で、ご飯を抜いておかずだけを食えるとか、ご飯はほんの少ししか食べないという方も多くなります。しかし、ご飯を食べないと満足感が得られず、かえっておかずを食べ過ぎてしまうなど、脂質と塩分が多くなりがちです。現代の食生活は「でんぷん不足」と「脂肪過剰」の傾向があるといえるでしょう。

現代では子どもの肥満が問題になっている他、子どもにも血液検査を行っている自治体では、コレステロールや中性脂肪が基準値よりも高

い「脂質異常」の子どもが増えていることも分かっています。

炭水化物は脂質に比べてエネルギーとして消費されやすく、特に白飯は水だけで調理できるため、お米が含有している脂質以外に余計な油脂類がありません。また、粒食であるため比較的消化や吸収が穏やかで、食後に高血糖を起しにくいといわれています。他、腹持ちが良いため間食に手が伸びにくくなります。昼にしっかりとご飯を食べておけば、夕食の直前に子どもがおやつを食べたがることも少なくなるのではないのでしょうか。

お弁当作りだけでなく普段の食卓でも「ご飯をしっかりと食べ、その比率を増やすこと」を意識してみてくださいいかがでしょうか。



子どものお弁当は
ご飯とおかずが7対3



みんなの直売市情報

3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
16,396点

ほうれん草・ブロッコリー・しびき・
大根・春菊・箱寿司・ビオラ・八朔・
レンコン・菜の花

すいせんの
里
1,411点

ビオラ・しびき・カブ・高菜・デージー・
生椎茸(原木)・ほうれん草・白ねぎ・
白菜・チラシ寿司

4月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里

4月10日(金)・11日(土) 4月24日(金)・25日(土)
月例特売 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)

増田職員の 独り言



寒さも峠を越し3月に入り、ぽかぽか陽気が続いております。
野菜の出荷も春キャベツ、ブロッコリー、ふきのとうなどが店頭に並び、
切花では、スイートピー、桃などが出てくると暖かさや日の長さを感じます。
お出かけの際は、ぜひJAグリーンに来店ください。地元の野菜、魚、切
花等取り揃えて、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

一般的に言われている 旬の野菜の薬膳効果 ～春 第1弾～

白菜…胃腸の働きを整え、便秘解消。呼吸器を潤してインフルエンザの予防にも **大根**…消化を促
進して食中毒を防ぐ“食べる胃腸薬”。咳を止め痰を鎮める効果も **白ねぎ**…体を温め発汗させて熱
を冷まし、風邪の諸症状を解消する。消化液の分泌を促し、食材の殺菌作用も **カブ**…五臓を補い、
消化を助け、炎症を鎮めて腫れものなどの熱性の症状を改善し、精神を安定させる幅広い効果

※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)

▶次回も頑張ります。



又キ最高
三登町多根
三登 芳己さん

▶今年いっぱい頑張ります。



メス最高
三瓶町志学
木下 崇さん

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	多根	三登 芳己	302	260	暁之藤	美津照重	安茂勝	茂重桜
2	温泉津	岩倉 勝政	371	267	暁之藤	百合勝安	福平高	第7福桜
3	水上	株大田原農場	327	290	福勝鶴	勝早桜5	安福久	平茂勝
4	富山	幸村 正人	354	296	若百合	安福久	美穂国	勝平正
5	温泉津	厚朴 邦広	359	314	富来実	本忠福	安福久	平茂勝

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	志学	木下 崇	354	293	福勝鶴	福安照	茂勝栄	茂勝栄
2	志学	西谷 悟郎	325	279	北美津久	福増	百合茂	安平
3	富山	白石 祐	309	280	福勝鶴	幸紀雄	安平照	北国7の8
4	温泉津	岩倉 勝政	332	255	暁之藤	諒太郎	第7福桜	賢深
5	久手	株農援隊清滝牧場	281	313	暁之藤	本富士	安福久	平茂勝

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	14	808,500	468,600	689,307	631	223,254	268	288
	中央	93	1,101,100	468,600	753,086	20,312	221,851	291	289
	県	93	1,101,100	468,600	753,086	18,025	221,851	291	289
又キ	管内	32	884,400	429,000	770,034	32,218	128,634	288	278
	中央	126	1,102,200	429,000	840,129	53,230	207,447	317	283
	県	126	1,102,200	429,000	840,129	29,648	207,447	317	283

子牛市場

令和8年2月18日



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!**

首筋・肩まですっぽりカバー

UV 約97.4% カット

2コ組

男女兼用

フリーサイズ

暑さを遮る遮光帽子 2コ組

申込番号 81625 送料込税込 9,990円

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

炎天下の作業に! 遮熱効果と い草の香りで クール&爽やか

遮熱性効果 -26℃

抗菌防臭

内側は天然い草使用 涼しげな香りですリラックス

い草の香り 癒される

UV 約99.9% カット

2コ組

男女兼用

い草香る遮熱アルミ帽子 2コ組

申込番号 81624 送料込税込 6,990円

対応サイズ:頭囲/約50~60cm、素材:本体:表側/アルミ蒸着シート、裏側/天然い草、パイピング部・あごひも/ポリプロピレン、中国製

防水スパイクブーツ

地面をしつかりグリップ

鋼製スパイクピンが 片足18本の

片足(26.0cm) 約830g

やわらかいゴム製で長時間の使用でも疲れにくい。

滑りにくいスパイク長靴

送料込税込 6,990円

サイズ(約cm)	申込番号
24.0	81631
24.5	81632
25.0	81633
25.5	81634
26.0	81635
26.5	81636
27.0	81637
28.0	81638

※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!

ウエ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

やわらかいのに自立する優れモノ

防水加工の軽量長靴

男女兼用

片足(サイズ) 約480g

サイズ(約cm)	申込番号
SS (22.0-22.5)	81626
S (23.0-24.0)	81627
M (24.5-25.5)	81628
L (26.0-27.0)	81629
LL (27.5-28.0)	81630

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。

めかるみも傾斜もガッチリ捉える! スパイク付地下足袋!

面ファスナーで脱ぎ履きがラク

スパイク足袋

送料込税込 9,590円

安心!

サイズ(約cm)	申込番号
23.0	81649
24.0	81650
24.5	81651
25.0	81652
25.5	81653
26.0	81654
26.5	81655
27.0	81656
28.0	81657

※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。

軽量・やわらか素材の作業靴

曲がりやすく、脱ぎ履きラク!

面テープで脱ぎ履きラクラク

傷みやすいつま先部分をゴム補強

インソール付

柔らか軽量ワークシューズ

男女兼用

送料込税込 5,490円

サイズ(約cm)	ネイビー	グリーン
SS (22.0-22.5)	81639	81640
S (23.0-24.0)	81641	81642
M (24.5-25.5)	81643	81644
L (26.0-27.0)	81645	81646
LL (27.5-28.0)	81647	81648

※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。



ぎんざんテレビで放送♪

地々地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「家庭で簡単中華!」

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 回鍋肉



《材料》

- 豚バラ肉…………… 150g
- キャベツ…………… 150g
- ピーマン…………… 大1個
- エリンギ…………… 1本
- 白ねぎ…………… 1/3本
- にんにく…………… ひとかけ (5g程度)
- 生姜…………… 5g
- ごま油…………… 大さじ2
- 豆板醤…………… 小さじ1/2

《お肉の下味》

- 酒…………… 小さじ2
- 味塩コショウ…………… 少々
- 片栗粉…………… 小さじ2

《合わせ調味料》

- 甜麺醬 (中華甘みそ)…………… 大さじ1.5
- オイスターソース…………… 小さじ1
- 中華だし…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ2

《作り方》

- 豚バラ肉は4cm幅に切り、下味の調味料を入れもみ込む。
- キャベツはざく切り、ピーマン、エリンギ、白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- 合わせ調味料を混ぜておく。
- 鍋にごま油、みじん切りにしたにんにくと生姜、豆板醤を入れ弱火で温め香りが出たら、肉を入れ中火にして色が変わるまで炒める。
- 強火にして先にピーマン、白ねぎ、エリンギを入れ炒める。白ねぎが柔らかくなったら、キャベツを加え全体に火を通す。強火のまま合わせ調味料を入れムラなく混ぜるように炒めたら完成!

② ふわふわ中華卵スープ



《材料》

- 卵…………… 2個
- 水溶きの片栗粉 (片栗粉)…………… 大さじ1 (水)…………… 大さじ2
- 水…………… 800ml
- 中華だし…………… 大さじ2

- 塩…………… 小さじ1/4
- 味塩コショウ…………… 適量
- ごま油…………… 大さじ1

《トッピング》

- 白ごま…………… お好み

《作り方》

- 卵を溶き、水溶きの片栗粉を入れ混ぜる。
- 鍋に水を入れ、沸騰したら中華だし、味塩コショウ、最後に塩を入れて味を整える
- 強火のまま卵を回し入れ、卵が浮いてきたら火を止め、ごま油を入れ混ぜる。
- お好みで白ごまを振って完成!

※ふわふわな卵の作り方=片栗粉を入れることで卵液がまとまりやすくなりふわふわの卵になる

ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言



キャベツが柔らかくなると春が近いと感じますよね。回鍋肉で地元の野菜をたっぷり食べたいですね。合わせ調味料がポイントです。卵がふわふわなだけでなんだか贅沢な気分でした。レシピの通りにすれば簡単にふわふわ卵になりますよ。お好みのスープで試してみてください。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



ア-ちゃんとい-くん

4月の外勤日(ふれあいの日)は

15日(水)・16日(木)・17日(金)

※4月15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12日(日)

JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

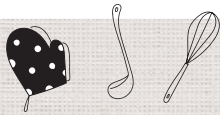
※時間は9：00～12：00

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

<https://ja-shimane.jp/ginzan/kohe/>



<https://ja-shimane.jp/ginzan/kohe/>



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

時短! 豚肉とペラペラ大根としいたけの早煮

材料 (4人分)

豚ロース切り落とし… 170g
大根…………… 400g
しいたけ…………… 3枚
だし汁… 2カップ (400cc)
酒…………… 大さじ2
薄口しょうゆ… 大さじ3
みりん…………… 大さじ3
しょうが (すりおろし) …… ひとかけ
菜の花…………… 50g

作り方

- ①豚肉は大きいものは、食べやすい大きさに切る。
- ②大根は皮をむいて、縦半分になり、スライサーで薄切りにする。
- ③しいたけは石づきを取り除き、4等分のいちょう切りにする。
- ④菜の花は食べやすい4~5cm長さに切る。
- ⑤鍋にAを入れて煮立て、豚肉、大根、しいたけを加えて強火で5分煮る。(アクが出たら、すくい取る)
- ⑥Bを加えてさらに5分煮る。
- ⑦最後に菜の花を加え、火を通して色よく仕上げる。



コメント

- ・スピードあかせり大根を薄くスライスすることで、火の通りがよくなり、あっという間に煮物が完成!
- ・3月頃のトウが立ちかけた大根も厚めに皮をむいてスライスするとおいしく食べられます。
- ・栄養と旨味がたっぷり蓄えられた春らしいたけ。ぷりぷりの食感と濃厚な味と香りも楽しめます。

アレンジ

- ・豚肉を牛肉や鶏肉、油揚げにかえても美味しくできます。
- ・菜の花はアスパラガス、あずこ、きぬさや、ほうれんそうなど旬の野菜なら何でもOK!

カツオとアボカドの塩昆布サラダ

材料 (4人分)

カツオのたたき … 1冊(200g)
アボカド…………… 1個
レモン汁…………… 小さじ1
プロセスチーズ… 2個
ポン酢…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1/2
おろししょうが… 小さじ1
新たまねぎ… 1玉 (200g)
サラダ水菜…………… 1袋
塩昆布…………… 5g
ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①カツオは食べやすいひと口大に切る。
- ②アボカドは皮と種を取り除き、1~2cm角に切り、レモン汁をかける。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、カツオとアボカドを加えて混ぜ、15分間浸けておく。
- ④プロセスチーズは1cm角に、新たまねぎは薄くスライスし、辛みが気になるようであれば、水にさらして水気をきる。水菜は根元を切り落とし、3~4cm長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤Bを混ぜ合わせて、皿に盛り、③のカツオとアボカドを上に乗せて、チーズとミニトマトを乗せる。



コメント

- ・3月の初鯉は脂が少なくさっぱりしているため、油分や薬味を足すとよりおいしいいただけます。
- ・いつものカツオのたたきが、豪華なサラダに簡単変身!

アレンジ

- ・お好みのお刺身を使っても美味しくできます!
- ・野菜はレタス、ミックスリーフ、サラダセロリ、きゅうり、大根などいろいろな組み合わせを楽しめます。

JA 島根厚生連

健康散歩

春の気づき、耳の気づき

3月3日といえば、ひな祭りですね。この日は他にも3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせから「耳の日」といわれていることをご存じですか?

「耳の日」は、難聴と言語障がいのある人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。この機会に、「難聴」について考えてみましょう。

難聴とは、音が聞こえにくい、言葉が聞き取りにくい、あるいはまったく聞こえないといった症状のことをいいます。耳が聞こえにくくなると、会話がうまく成り立たず、自信が無くなり、人との関わりが消極的になることがあります。

難聴には種類があり、原因によって主に以下の3つに分類されます。

- ・伝音難聴：音を伝える外耳や中耳に問題が生じている状態で、耳垢が詰まる耳垢塞栓や外耳炎・中耳炎などが原因で起こります。小さな音が聞き取りにくいものの、音量を上げると聞こえるといっ



た症状が現れます。治療には薬物療法や手術が有効で、改善が期待できる場合が多いです。

- ・感音難聴：音を判別する内耳や神経に問題が生じており、メニエール病、薬剤による内耳障害のほか、音響外傷、加齢が原因で起こります。音は聞こえていても、言葉として聞き取りにくいといった症状が現れ、めまいや耳鳴りを伴うこともあります。補聴器の装着や人工内耳手術が主な治療になります。その他、テレビや音楽の音量に気をつけたり、騒音がある場所は避けたり、適宜耳栓を活用するなど、日常の工夫で進行を遅らせることができます。
- ・混合難聴：伝音難聴と感音難聴の両方の原因が生じて起こり、両方の症状が現れます。感音難聴と同様に日々の心がけで進行を予防しましょう。

難聴は種類によって対処法が異なるため、早めの対処が重要です。「耳が聞こえづらい」と感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

【編集後記】2月上旬の寒波以降、気温が高くなり春の訪れを感じています。3年前の3月から広報誌の担当として広報誌を作ってきましたが、この3月号が最後の作成となりました。毎月締切に追われ慌ただしい毎日でしたが、読者の皆さんから届く感想を原動力に頑張ることができました! 皆さんありがとうございました◎これからの「しまねびより」もご期待ください♡ (古)