



SNSで旬な情報を  
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



# J.A.しまねびより



2026

# 5

May  
Vol.122

みーつけたしまねの  
ファーマーズ  
Shimane farmers  
**芝尾 充秀**さん  
石見銀山地区本部



## 特集 がんへの備え



©よい食P

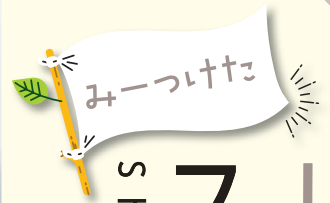


こくしょうこくさん

来月の  
外勤日は 6/17(水)・18(木)・19(金)



J.A.しまね 石見銀山地区本部版



みつけた

Shimane Farmers

# しまねの ファーマーズ



圃場は水上町と長久町稲用の2拠点

## しばお 芝尾 充秀さん

今月は、石見銀山地区本部。大田市でアスパラガスの栽培に取り組み、彩百景代表の芝尾充秀さんにお話を伺いました。



### 瓦づくりから、アスパラガス栽培へ

幼い頃から家業の現場が身近にあった芝尾さん。高校卒業後は愛知県の瓦製造機械メーカーで約3年間勤務し、その後、実家の株式会社シバオへ。社員として瓦事業に携わってきました。

転機が訪れたのは2020年頃。瓦の需要が落ち込む中、近隣のアスパラガス農家との交流や、兼業農家だった社員の話をきっかけに、アスパラガス栽培での農業参入を模索し始めました。補助金申請を進めながら、農業への一歩を踏み出していきました。



アスパラガスは朝夕2回収穫。最盛期には1日で8箱以上取れることも。

### 火災を乗り越え、動き出した農業部門

そんな矢先の2022年、瓦工場で火災が発生。操業不能となり、社員の多くを解雇せざるを得ない状況に追い込まれました。それでも、農業計画を続行することを決意。「兄と話し、ここでやめるという選択肢はなかった」と振り返る芝尾さん。前向きな決断の裏には、「本当にできるのか」という不安もあったといいます。

そして2024年、瓦事業の再建とともに、事業は三部門に分社化。瓦部門を「瓦百景」、粘土部門を「古百景」、農業部門を「彩百景」として新たにスタートを切りました。芝尾さんが彩百景の代表に、楯部さんが現場リーダーに就きました。

### 自分たちで挑戦した、ハウス建設

楯部さんが一足先に近隣のアスパラガス農家へ通い、栽培方法を学び始めました。まずは、水上町の土地に5棟のハウスを整備。2棟は業者と一緒に、残り3棟は社員たち10人で建てま

した。芝尾さんは「想像以上に大変だった」と振り返ります。それでも、仲間とともに完成させていく過程は、次第に楽しさへと変わっていききました。その後、長久町にもハウスを建設。現在は、合わせて70アール以上を、パートを含めた11人の体制で管理しています。



収穫の基準は長さ28.5センチ。長さを測れるハサミを使いながら、一本ずつ丁寧に揃えて切っていく。

## アスパラガスの収穫は、時間との勝負

アスパラガスは伸びが速く、朝夕2回の収穫が必要で、「放っておくとすぐに伸びて、品質が落ちてしまう」と話す芝尾さん。昨年は要領がつかめず、朝から晩まで収穫し続け



長さをそろえるため、一度長めに切り、さらに切りそろえる「二度切り」を行うこともある。現場では目測と手作業の細かな判断が欠かせない。

たこともあったのだとか。今年は効率だけでなく、一本一本の長さを揃えて切ることを全員に徹底。丁寧な作業を心がけています。

## 失敗があったから、今がある

昨年は、褐斑病が発生し、圃場は大きな被害を受けました。マニュアル通りの防除だけでは足りず、天候を見ながら対応するタイミングが必要だと知りました。そういう臨機応変さが足りなかったと振り返ります。

冬の間は茎や葉の刈り取り、排水や土の整備にも取り組みました。「もう絶対に病気させたくない」と楯部さん。失敗を次の1年へつなげる時間になりました。



## 日常の中にある時間

以前は毎週のように三瓶山に登っていた芝尾さんですが、今はなかなか時間が取れません。その代わりに、息子さんのスポ少（野球）の応援が息抜きだそう。自分も野球経験者で口を出したくなるけれど、「あまり言わないように気をつけています」と笑います。

## 製造業で培ったノウハウを、農業へ

芝尾さんが農業を始めて感じたのは、体力的な負担が大きいこと。だからこそ目指すのは、持続可能な農業です。「私たちはずっと製造の現場で、機械



今後について笑顔で語る芝尾さん

化、自動化をやってきました。それを農業にも活かしたい」と芝尾さん。アスパラガスの高畝栽培はその入口でもあります。腰を曲げて作業するより、体への負担が少ない。今後は収量を安定させ、利益を出すことが目標。「できることは自分たちでやる。素人だからこそ、経験して、失敗して。それが良いアイデアにつながる」。その積み重ねが、2人の新しい農業の形をつくっていきます。

### 「高畝栽培」で産地振興

石見銀山地区本部管内のアスパラガス生産で取り入れられている「高畝栽培」。畝と畝の間が広く光が入りやすい、作業効率が良いなどのメリットがあり、収量増、高品質栽培に大きく貢献しています。



プクっと情報

特集  
REPORT

# がんへの備え

2つのポイント

「がん」のリスクに先手を打とう！

ポイント  
1

いつ・どのぐらいを確認して  
正しくがん検診を受けよう

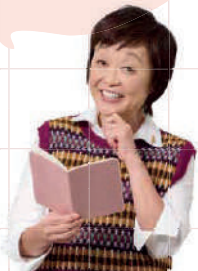
日本人の2人に1人が診断を受けるといわれる「がん」。不治の病と呼ばれていたのは昔の話。現在は、早期発見・治療することで、治る可能性が高まっています。しかし、注意すべきは「早期がんは自覚症状がほとんどない」ということ。早期発見のためには、定期的な検診を受けることが大事です。早期発見できれば、命に関わる前の段階で根治できる可能性も高まりますし、「異常なし」と診断されれば安心して生活ができますよね。

もちろん、検診結果が必ずしも絶対というわけではありません。がん検診には、がんを見逃して発見が遅れる「偽陰性」があります。その反対に、がんではないのに、がんの疑いありと判定される「偽陽性」になり、本来必要のない精密検査を受け、心身の負担になってしま

うことも。また、1回の検診で確実にがんを発見できるとも限りません。だからこそ適切な年齢と間隔でがん検診を受診することが大切です。すし、気になることがあれば医療機関を受診してください。

記事下では、国が推奨する「がん検診」をご紹介します。検診は、「忙しいから」「元氣だから」と、先延ばしにしてしまいがちですが、自分はもちろん家族のためにも、適切に受けるようにしましょう。

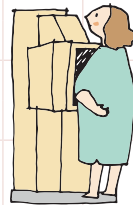
がんは早期発見が本当に大切。私も毎年必ず検診を受けています。



【監修(ポイント1)】  
国立がん研究センター  
中央病院  
検診センター長  
小林 望さん

がん早期発見のチャンス!

## 国が推奨するがん検診



罹患数※1	種類	検査項目(問診含む)	受診間隔	対象年齢
男女ともに第4位	胃がん	胃部X線検査※2または胃内視鏡検査	2年に1回	50歳以上
男女ともに第2位	大腸がん	便潜血検査	1年に1回	40歳以上
男女ともに第3位	肺がん	胸部X線検査および喀痰細胞診※3	1年に1回	40歳以上
女性第1位	乳がん	マンモグラフィ	2年に1回	40歳以上
女性第5位	子宮頸がん	細胞診※4	2年に1回	20歳以上

※1:国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) ※2:当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。 ※3:喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方です。 ※4:自治体によっては「HPV検査単独法(原則5年に1回)」も実施可能。くわしくはお住まいの自治体のホームページ等でご確認ください。  
出典:厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」



ナビゲーター  
増田 明美さん

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど  
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

聞かせて!!  
暮らしのこと  
アンケートキャンペーン



アンケートの  
回答はコチラから！

簡単なアンケートに答えると  
抽選で合計600名様に

豪華賞品が当たるチャンス！

さらに/  
W チャンス！  
その場で当たるデジタルクーポン  
合計100,000名様

## がん治療の今

3大治療法に加え、緩和ケアも検討！

治療は基本的に「がんの3大治療法」と緩和ケア等を  
組み合わせ、体の負担も考慮して治療方針を決めます。

### [ がんの3大治療法 ]



#### 手術

がんやがんの  
ある臓器を切  
除して取り除  
く治療法。



#### 放射線治療

放射線でがん  
細胞にダメー  
ジを与えて治  
療します。



#### 薬物療法

抗がん剤・ホルモ  
ン剤などで治癒  
や症状緩和を目  
指します。

+

#### 緩和ケア

がんに伴う体の苦痛・気持ちの辛さを  
和らげるための、医師・心理士など専門  
職によるケア。

緩和ケアで辛さを和らげること  
も大切な視点ですね。治療の  
幅が広がり、心強いです。



ポイント  
2  
知っていますか？  
がん治療の今  
がん治療について理解を深め、適切な備えを。

そこで！

## がん共済

＼がんの3大治療に対応！/  
上皮内がんを含むさまざまな  
“がん”や脳腫瘍を保障します。

Q.1

入院や  
手術以外にも  
保障してくれるの？



安心1

入院・手術・放射線治療だけで  
なく、抗がん剤治療やホルモ  
ン剤治療、がん性疼痛等の緩和  
のための在宅医療まで保障  
します。

Q.2

治療が  
長期化しても  
大丈夫？



安心2

通算の支払限度なく、所定の  
治療を受けた月ごとに共済金  
を受け取れます。

Q.3

自分に  
合った保障が  
あるの？



安心3

まとまった一時金が受け取れ  
る診断保障\*1やがん診断後の  
共済掛金の払込みを免除する  
保障\*2など、保障内容を自由  
に設計できます。

\*1:診断保障ありの場合 \*2:がん診断時共済掛金払込免除特別を付加した場合 \*この共済には、解約時の返れい金、死亡時における保障はありません。 \*がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、共済金はお支払いいたしません。また、がん診断時共済掛金払込免除特別が付加されている場合におけるがん診断による共済掛金の払込免除はありません。 \*所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。 \*お支払いには所定の条件があります。 ●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

JA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JA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

# 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

JAしまね 西いわみ地区本部管内 ●山本仁成さん、又賀直樹さん

山本仁成さんは、農業大学校を卒業後、10年前に就農しました。現在は益田市のハウス16棟で特産のメロンを栽培するほか、水稲栽培や、露地でブロッコリーなどの生産にも取り組んでいます。メロンは益田市を代表する特産で「益田アムスメロン」は、地理的表示（GI）の保護対象として登録されています。当日は、メロンの新規就農者を確保するための課題や、夏の暑さ対策について活発に意見が交わされました。山本さんは、秋はアールスメロンと水稲栽培の作業が重なる苦労にも触れつつ、「春はまだ面積が増やせる」と意欲を示し、「JAもメロンの作付面積拡大への取り組みを強化してほしい」と要望しました。

又賀直樹さんは、益田市でトマトやミニトマト、メロン、キュウリなど多品目を栽培。ご家族4人で経営を行う傍ら、益田ミニトマト部会の部長として、産地を牽引しています。益田特産のトマト生産でも生産者の減少が課題となっています。又賀さんは「益田地区国営農地開発地（開パイ）でも後継者がいないところがあり、そちらでやりたい気持ちもある」と話します。また、住宅地に隣接する場所では、刈り取った雑草の処分にコストや手間がかかるなどの問題もあります。都市近郊農業の課題について、積極的に意見を交わしました。



益田市でメロンなどを栽培する山本さん



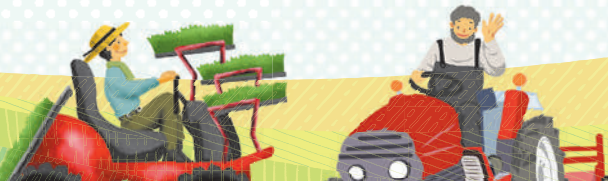
収穫されたブロッコリーを前に意見交換をする山本さんと常勤役員ら



又賀さん（右）から話を聞く竹下組合長（左）



トマトのハウス内でお話を伺いました



topics  
1

## 東中部米集約倉庫竣工 経費削減・有利販売につなげる

JAしまねは、出雲市斐川町の当JA斐川本店敷地内にJAしまね東中部米集約倉庫を建設しました。最新の機能を備えた米集約倉庫を活用して有利販売の実現、コスト削減を図り、生産者の所得向上につなげます。4月3日に執り行われた竣工式にはJA役員、関係者ら約60人が参加。関係者への感謝を示すとともに、倉庫の完成を祝いました。

倉庫は国、県の補助事業を活用して建設。5026トンの収容が可能です。移動式ラックと入出庫管理システムの組み合わせにより、保管能力の向上、作業の効率化を図りました。大ロット取引、品質保持など、取引先からのニーズに応えることで、有利販売を実現する考えです。

また、紙袋と比べて荷造り、運搬でメリットが大きいフレコン集荷への対応を強化。生産者のコスト削減につなげていきます。

当JAの竹下克美組合長は「これからも農家はもちろん、国、県、市町村とも連携を深め、農家所得の向上、地域農業の発展に取り組めます」と意気込みを語りました。



テープカットをする関係者ら



フレコンが整然と収納された倉庫

topics  
2

## 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！

JAしまねは4月24日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で令和8年産「島根ぶどう」の初出荷式を開催しました。主力品種「デラウェア」をはじめ、大粒系などを10月頃まで出荷します。同日は、益田市の生産者が持ち込んだ「デラウェア」197キロを山陰、名古屋、大阪、九州、広島の9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8年産は、重油の高騰など厳しい栽培環境でしたが、日照に恵まれ順調に生育し、糖度の高い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

JAの日高光弘副組合長は「有利販売、計画必達に向け精いっぱい努力する」と意気込みました。JA西いわみ地区本部ぶどう部会の大場耕造部会長は「天候に恵まれ、粒張りが良く、糖度の高いブドウができた。ぜひ多くの方に食べていただきたい」とPRしました。



デラウェアの品質を確認する検査員

topics  
3

## 令和7年度水稻生産者決起集会を開催

島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは3月24日、「気候変動に負けない島根米の生産を目指す」をテーマに令和7年度水稻生産者決起集会を開きました。出雲市の当JA営農経済本店をメイン会場に、県内10会場とウェブでつなぎ、生産者や県、JAの担当者ら約300人が参加しました。

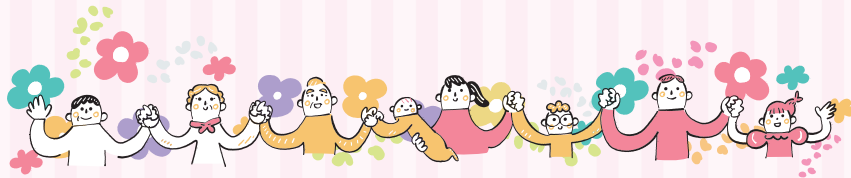
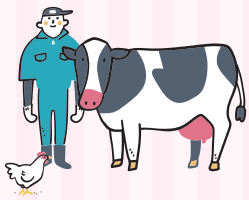
気象庁松江地方気象台の伊東航一氏は近年の気候変動について講演。気温の上昇や、雨の降り方の変化などについて説明し、注意を呼びかけました。島根県農業技術センターは令和8年産米の栽培に向けた土づくりや、イネカメムシの対策について情報提供しました。

また、「第64回島根米品評会」と「令和7年産島根県飼料用米多収コンテスト」表彰式を行いました。それぞれの主席は以下の通りです。

- ▼島根米品評会 農林水産大臣賞 家本賢さん
- ▼島根県飼料用米多収コンテスト みほひかりの部 株式会社いすこ
- ▼同 多収（専用）品種の部 農事組合法人意宇の杜



農林水産大臣賞を受け取る  
家本さん（左）



# 「元気な地域」を女性部の力で!

## 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「助けあい、学びあい、育てあい」を重点テーマとし、JAを拠り所に「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21日には、各地区から約400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、各地区で行う活動の発表展示のほか、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、参加者はその多様性に感心し、刺激を受けました。また、国富女性部のグループによる「玉木家の晩ごはん」の舞台発表では、出雲弁を巧みに使ったセリフの劇に笑いが絶えない楽しい時間を過ごしました。さらに、LCC株式会社代表取締役の坂本裕太氏の講演もあり、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。

今後も部員一人一人が輝き、地域の仲間と思いをひとつにしなが、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2年目です。



の3つの重点テーマを掲げ活動します。



約400人が参加した「出雲女性部まつり・家の光大会」



「玉木家の晩ごはん」の舞台発表

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

## 一所懸命青年連盟

JA YOUTH

## JAしまねくにびき青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟は、上山根有史委員長のもと、人口約20万人の県庁所在地、松江市で活動しています。会員数は令和8年4月1日現在、68名です。

農業を通じた食農教育をはじめ、地域イベント出店による盟友農産物のPR、組織基盤強化としての新規就農者との交流（仲間づくり）、スキルアップに繋がる研修会開催など幅広い活動を展開しています。

その取り組みの一つが、管内小学校、幼稚園にて毎年実施している「出前の授業」です。盟友が講師となり、「いちご」「米（農業体験あり）」「野菜」をテーマに授業を行っています。また、親子いもほり大会に参加し、地産地消のPRに努めています。

活動についてはJAを通じてSNSで発信していく予定です。



田植え体験



新規就農者との交流勉強会

# 生産者の皆さまへ 米価の大幅な下落が懸念されます

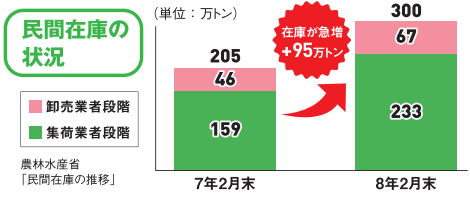
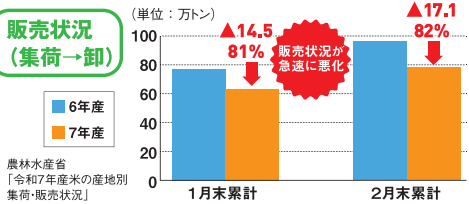
## 再生産可能な農業経営の実現のためには「需要に応じた生産」が必要です!

4月から食料システム法がスタートしましたね。コスト指標\*によって米価がコスト割れすることはなくなるの？  
\*生産段階のコスト指標は20,535円/60kg(税込、令和8年4月時点)



コスト指標は**適正な需給環境**において機能するものです。需要を無視して生産が行われた場合、再生産可能な価格を下回ってしまう懸念があります

### 令和7年産米の販売・在庫状況は悪化しています



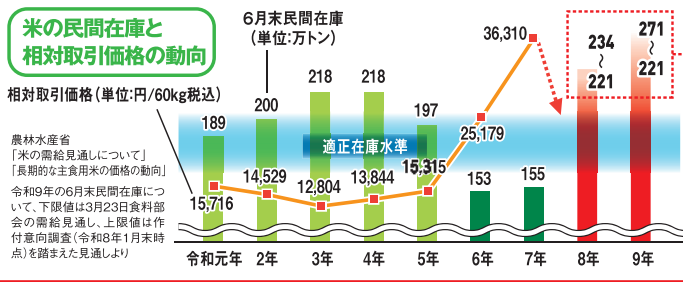
一方で、業務用銘柄は堅調

### 令和8年産米の過剰作付により、米価が大幅に下落する可能性が高まっています

**令和8年産の作付意向** (単位: 万トン)

政府の需給見通し	711
1月末時点作付意向	732*

需給見通しを21万トン上回る



備蓄米の買戻し(59万トン)を実施しても、**適正在庫水準に収まらない恐れ**

### 再生産可能な農業経営の実現のためにチェック!

**ご自身の産地の販売・在庫状況を確認しましたか?**

**島根県の主食用米の販売・在庫状況(2月末時点)**

販売状況		在庫状況(出荷+販売段階)	
数量	前年同月比	数量	前年同月比
7.2	54%	26.1	154%



農林水産省「米穀の取引に関する報告」注)在庫状況は1年古米を含めた出荷+販売段階の数字

**主食用米を昨年通り、または増やして作付けしようとしていませんか?**

▶販売・在庫状況は全国的に悪化しています。事前に販売先を確保していますか?

- ▶販売先が確保されていない場合は下記に取り組みましょう。
- ① 備蓄米
  - ② 水田活用米穀(加工用米、輸出用米、米粉用米、飼料用米等)
  - ③ ブレンド米や業務用米などニーズの高まっている米
  - ④ JAとの出荷契約や販売先との事前契約などの安定的な取引

**需要のある水田活用米穀、麦、大豆の作付けを減らそうとしていませんか?**

▶減らした場合の実需との取引やご自身の農業経営への影響を検討しましたか?

▶失った需要は簡単には戻りません。産地交付金などの政策支援を最大限活用し、水田活用米穀(加工用米、輸出用米、米粉用米、飼料用米等)、麦、大豆等に取り組めば、所得はしっかり確保できます。

生産者ひとりひとりが「需要に応じた生産」に取り組みましょう

#### 理事会情報

4月の理事会は5月7日開催のため、6月号への掲載とさせていただきます。



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

答え

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

タテのカギ

- ② 完成しました!
- ⑤ 成長した羊の肉です
- ⑦ ペンは——より強し
- ⑧ 彼は大舞台上で面目——を果した
- ⑩ 手のひらや足の裏の反対側
- ⑫ 旬よりも時期が早いもの
- ⑭ この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑯ 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑰ ウィッグや付け毛ではありません
- ⑱ クイズを出されて考えるもの
- ㉑ 中学校で教育——をおこなう大学生

ヨコのカギ

- ① 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- ② 赤外線やX線もこれ的一种
- ③ 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④ 簡単には意見を曲げません
- ⑥ 損の反対語
- ⑨ 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑪ アメリカ原産の大きなカエル
- ⑬ 自宅を離れて観光などをします
- ⑮ ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑰ 合唱部が練習するもの
- ⑱ 一年で一番昼が長い日

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6月5日（金）（当日消印有効）

先月号の答え  
「レンキウ」

シ	ヨ	ウ	ブ	ハ	チ
マ	ク	ラ	ホ	シ	ユ
イ	ソ	カ	ー	ウ	
ウ	カ	ン	ム	リ	
バ	シ	ダ	ミ	ミ	
レ	イ	ワ	ウ	ツ	ド
エ	ヌ	ヤ	キ	トリ	

俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

最優秀賞  
毛虫落つグラウンドゴルフのティータイム

出雲市 花ばあば様

（評）葉桜の下でティータイムの楽しい語らいの場に小さな毛虫が肩の上に落ちてきた

優秀賞

春一番りハビリの手ににぎりしめ

出雲市 加地 良子様

はれやかな笑顔のまま卒業す

津和野町 潮 恵子様

姉と来て語らひうれし桜土手

出雲市 小豆澤典子様

佳作

二人してばんぼりともす雛祭

出雲市 松本 弘子様  
安来市 斎藤美重子様  
津和野町 田中とよし様

一人身の友を気遣ふ蓬摘む

兵庫県 小田 和子様  
出雲市 藤江 堯様

孫達の笑顔うれしや雛祭

出雲市 藤江 堯様

「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）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 ふれあい広報課  
「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。



JALしまね 組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご提示ください。  
(モノクロ印刷または、本広告のコピーでも可)

※ みんなのスーツ



みんなのスーツ  
税込 ¥12,980 の品  
JA×AOYAMA  
タイアップカード  
ご提示で  
税込 ¥11,682

JA×AOYAMA  
タイアップカード  
ご登録・ご提示で

店内全商品 **10% OFF**

入会金 無料 年費 無料 「JA×AOYAMAタイアップカード」  
ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。



※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。

JA組合員様専用の  
カードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えを  
お願い致します。



暑くなる前に揃えておきたい

夏の  
エレガント  
フォーマル

サマーフォーマル 税込 ¥43,890 の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥39,501	フォーマル 税込 ¥21,890 の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥19,701	サマーフォーマル 税込 ¥32,890 の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥29,601	フォーマル 税込 ¥21,890 の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥19,701
--	---	--	---

AOYAMAポイントと更に  
3つのポイントを選んで  
使える! 貯まる!  
※いずれか1つお選びください。

POINT dPOINT POINT

仕事服にお悩みの方必見!  
ビジネスウェア情報や  
店舗検索はこちら▶▶

ご来店確認用バーコード

4 0 2 9 2 0 0 4 3 5 2 1

広告有効期間本日より2026年10月31日(土)まで  
※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2026年4月時点の内容です。セール内容および割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。※補正料金・送料は割引対象外となります。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

青山タイアップコード

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

令和8年度

地域貢献・  
地域活性化支援事業

募集

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

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8年5月7日(木) ▶ 9月30日(水)
- 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8年5月7日(木) ▶ 10月30日(金)

詳細はこちらから





# 千両箱 トピックス



## TOPICS 1 ● JAしまね石見銀山女性部 長久さくら祭りに参加

JAしまね石見銀山女性部が、3月29日に毎年恒例の長久まちづくりクラブ主催の長久さくら祭りに参加し、ちらし寿司の販売を行いました。



ちらし寿司は大好評



会場では、昼間はイベントステージ、各種屋台、凧揚げ大会、夜には夜桜のライトアップ、子供神楽、花火大会と盛りだくさんの内容で1日楽しめ

るイベントでした。桜の開花は少なかったものの、当日は晴天に恵まれ、大田市内外から多くのお客様が詰めかけ、ちらし寿司は大好評で、笑顔の花が満開の一日となりました。



## TOPICS 2 ● 女性部美化活動 三瓶川周辺を清掃

JAしまね石見銀山女性部長久支部が、3月26日に大田市長久町のJA地区本部周辺の美化活動を行い、12人が参加しました。この活動はJAしまねの各地区本部の女性部が、それぞれの地域で毎年実施されています。

当日は朝の9時より部員が集まり、岩谷幸子長久支部長は開始の挨拶で「地域がきれいになるようしっかりとゴミを拾おう」と話し、

暖かな春の日差しのもと三瓶川周辺のゴミ拾いを行いました。この活動が定着していることもあり、年々ごみの量が少なくなっています。部員は笑顔で心も地域もきれいになり、美



楽しみながら美化ウォーク



化ウォークを楽しみました。

## TOPICS 3 ● 大田市肉用牛振興大会 安全で高品質な牛肉の安定供給を目指して

大田市、JA石見銀山地区本部、大田市農林業振興協議会畜産部会は、3月30日に同地区本部において令和7年度大田市肉用牛振興大会を開催し、生産者・関係者52名が出席しました。

講演では、島根県畜産技術センターしまね和牛改良科飯島久美科長が『島根県の種雄牛造成の取り組み』と題し講演

された、島根県西部農林水産振興センター川本家畜衛生部主任獣医師小川康太氏より、『母牛の繁殖管理と子牛の疾病予防』と題して講演が行われました。

肉用牛生産は地域農業の重要な基幹産業であり、安

全で高品質な牛肉の安定供給を担うとともに、地域経済や農村の活力を支える大きな役割を果たしています。大田市においても、先人たちが築いてきた肉用牛生産の歴史と伝統を継承しながら、経営基盤の強化や担い手の確保・育成など、持続可能な畜産業に取り組みことを決議しました。



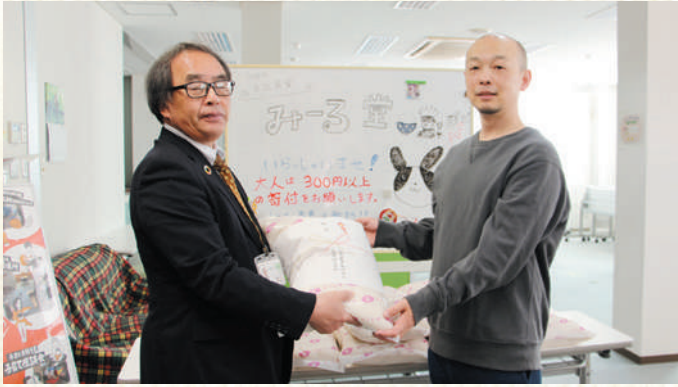


TOPICS 4 ● J A石見銀山地区本部  
こども食堂等にお米を寄付

J A石見銀山地区本部は、地域のこどもたちの食事支援に役立ててもらおうと、管内のこども食堂や、地域福祉団体など10団体に400kgのお米を寄付しました。

川上隆本部長は、「食事を囲む時間が、こどもたちの安心につながればうれしい」と話し、多世代交流食堂を運営するほつとスペース

ゆきみーる高橋賢史室長は「物価高で食材の確保が難しくなっている中で、本当に心強い支援」と感謝を述べました。



NPO法人緑と水の連絡会議  
ほつとスペースゆきみーる高橋賢史室長（右）にお米を贈呈する川上隆本部長



TOPICS 5 ● 加工グループあい  
お花見カフェで地域に笑顔

4月8日、加工グループあいでは、J Aグリーンのおおだ店で、特別なお花見カフェを開催し、多くの来店者で賑わいました。店内に設けられたお花見カフェでは、ちらし寿司、花見だんご、さくら茶、すまし汁が提供されました。訪れた人々は、春を感じる味わいを楽しみながら、談笑のひとときを過ごしました。

来店者は、「春満開の味に心が和みました。地域の皆さんとおしゃべりができて楽しい時間でした」と笑顔の花が咲きました。

加工グループあいでは、今後も不定期にJ Aグリーンおおだ店にコーナーを設け、地域の伝統行事や風習に関連付けて、来店者の皆さんに



談笑のひと時



TOPICS 6 ● 春の全国交通安全運動（4月6日～15日）  
大田市交通安全決起大会に参加

春の全国交通安全運動が始まり、4月7日、道の駅いせ仁摩で、令和8年度大田市交通安全決起大会が開催されました。決起大会参加者が交通安全ののびりを掲げて道行くドライバーに安全運転をアピールし、子どもたちの交通事故防止に役立ててもらおうと、川上隆本部長よりチャイルドシート3台を寄贈しました。

受け取った大田市交通安全協会の鳥谷尾博会長は、「チャイルドシートの着用は、幼い命を守る大切な備え。寄贈いただいたチャイルドシートは、啓発活動や必要とされるご家庭への貸し出しなどに活用したい」と感謝を述べられました。大会終了後には1日警察官に任命された久手町あけぼのこども園の園児達と大会参加者が、道の駅に訪れたドライバーにタオル等を手渡しして、交通安全啓発活動を行いました。



チャイルドシートを寄贈



安全運転をお願いします！





## 大音量とフラッシュで害獣撃退!

カラス・ハト・サル・シカ・イノシシ・不審者に!

電源不要 配線不要 防水仕様  
ソーラーパネル

従来品の約1.5倍の大音量!  
約120dB

強力フラッシュ!

従来品よりライト増量!

### ①鳥撃退モード

鳥の天敵である鷹、ハヤブサ、フクロウなど17種類の鳴き声

### ②害獣撃退モード

2種類の警報音、気犬、爆竹音、猪の吠声、銃砲音、熊の吠声、サイレン音が連続的に鳴るので

鳥、動物を音に慣れさせない(約10秒で音の種類が変わります)

説明動画 スマホで読み取り

複数設置がオススメ 地面に刺すだけ

鳥獣対策機『ウィリー』 1年保証  
申込番号 56198 送料込税込価格 16,990円

◎サイズ:幅13・奥行7.2・高さ18・支柱30(約cm) ◎重量:約450g  
◎電源:単3ニッケル水素充電池×3 ◎材質:ABS樹脂 ◎中国製

【感知距離】 【感知範囲】  
最大約25m 前方左右145度上下90度

## センサーで昼も夜も自動撮影!

センサーの前を横切った時だけ撮影してくれるフィールドカメラ

電池式 配線不要 防水仕様

夜間でもバッチリ映る!

害獣対策に 田畑で

赤外線LED採用! IP65規格

防犯に

動画は4K・フルハイビジョンで撮影可能!

静止画最大5000万画素

設置もラク小型軽量

固定用ベルト付 動画・音声同時記録可能

単3電池4本使用(別売) 電池寿命:約6ヶ月(アルカリ電池) (使用環境により異なります) 2インチモニター その場ですぐ内容確認OK

32GB マイクロSDHCカード付属 【感知距離】 【感知範囲】 【赤外線有効照射距離】  
最大約20m 前方90度 約25m

赤外線センサーカメラ SJ25 1年保証  
申込番号 56197 送料込税込価格 16,990円

◎サイズ:幅8.9・奥行6.2・高さ11.1(約cm) ◎重量:約170g(電池含まず) ◎電源:単3型アルカリ電池×4本(別売) ◎材質:ABS樹脂・ゴム・アルミ ◎付属品:壁用ブラケット(ネジ、プラグ)、取付ベルト、USBケーブル ◎中国製

モグラの通り穴(道)に埋めるだけ! モグラを簡単に捕獲できます。

複数設置で畑を荒らすモグラをまとめて捕獲!

もぐらサイズにピッタリ形状の導入口 幅5.2cm×高さ4.2cm  
キャップははねじ式取り外し可能 高さ30cm  
下部直径φ10cm  
6コ組

日本製 ●もぐら捕獲器「モグラ落下」6コ組  
申込番号 56201 送料込税込価格 5,490円

◎サイズ:幅11.6・奥行10・高さ30.5(約cm) ◎重量:約157g  
◎材質:ポリエチレン ◎日本製

イボ竹の先端に取付けるだけ! 風で回って乱光線が発生!

写真はイメージです

田畑 牛舎 果樹園  
イボ竹に刺す▶ 対応イボ竹径16mm  
※イボ竹は付属しません

テレビニュースで実証されました! カラスが逃げ回る姿がしっかり確認できました!  
BSジャパン、フジテレビ、TBS、テレビ朝日など

日本製 ●カラスなぜ逃げる? 風力回転タイプ  
申込番号 56200 送料込税込価格 7,990円

◎サイズ:幅64・奥行10・高さ16(約cm) ◎重量:約82g  
◎材質:ポリエステル・ポリスチレン・ステンレス ◎日本製

安全・確実に杭が打てる!

自然な体勢で打ち込める

パイプ柄に杭を差し込んで…

垂直に立てて 勢いよく打ち込むだけ!

φ25mmの杭まで打込み可能 柄内径φ26mm

大ハンマー 地ならしもラクラク

重量約3kg 日本製

側面でも打てます  
杭打ちハンマー  
申込番号 56214 送料込税込価格 9,990円

◎サイズ:全長59・頭対辺5.5・頭長さ12.4(約cm) ◎重量:約3kg ◎材質:柄/アルミ、ヘッド/S53C ◎日本製



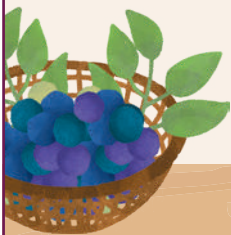


## 今月の特産品紹介



### 素材にこだわった大田市産ブルーベリージャム

商品名	原材料	PR
ブルーベリージャム	ブルーベリー（大田市産） ビート糖（北海道産） レモン（広島産）	大田市産無農薬ブルーベリーを100%使用し、北海道産ビート、広島産レモンを使用した、材料にもこだわって作ったブルーベリージャムです。 果肉を感じられる食感になっており、パンはもちろん、ヨーグルトやアイスなどのトッピングにもおすすめです!! JAグリーン、イオン大田店、道の駅こいせ仁摩でもお買い求めいただけます。



価格 **540**円(税込)/1ケ

問い合わせ JAしまね石見銀山地区本部 生産販売課 ☎0854-84-9058

## 新入職員紹介

JAしまね石見銀山地区本部に新入職員が加わりました。

よろしくお願ひいたします!!

信頼第一  
精一杯頑張ります!!

たきぐち ありさ  
**瀧口 有咲**  
(大田東支店)

## 巡回による

# 人間ドック

のご案内

近くの会場で”日帰り人間ドック”が受診できます

### 実施日

7月30日(木) 仁摩農村環境改善センター  
7月31日(金) JAしまね石見銀山地区本部  
(時間予約制のため受診時間は約1時間)

※胃内視鏡検査(胃カメラ)の受診日・会場は以下の通りとなります。(別料金)各種オプションもあります。  
6月18日(木) 8:30~12:00  
JA島根厚生連健康管理センター(出雲市斐川町美南)

受診料金 **24,000**円(税込)

(健康保険等の特定健診受診券で更にお安くなります)

お問い合わせは、企画総務課 0854-82-1009

詳しくは、折り込みチラシをご覧ください。



# みんなの直売市情報

## 5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  
28,938点

箱寿司・スナップエンドウ・キャベツ・  
レンコン・たけのこ・白ねぎ・ちらし寿司・  
しびき・ほうれん草・わらび

すいせんの  
里  
3,352点

しびき・玉ねぎ・わらび・キャベツ・ふき・  
サニーレタス・レタス・スナップエンドウ・  
たけのこ(水煮)・こごみ

## 6月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里  
6月12日(金)~14日(日) 6月26日(金)~28日(日)  
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)

## 丹波職員の 独り言



5月に入り一気に気温も上がり汗ばむ日が多くなりました。着る服も、一番中途半端で困りますね。

さて、JAグリーンでは4月後半から野菜苗がたくさん並んでおります。この機会にご自宅で家庭菜園などはいかがでしょう？いろいろな野菜を植えて収穫の楽しさを知って欲しいと思います。

これから、益々暑さが厳しくなりますがお体にはご自愛ください。

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3弾~

玉ねぎ…血流をよくして血栓を予防。消化を助け食欲を増進させ、不眠症改善・精神安定も キャベツ…ビタミンUが口内炎・胃腸の潰瘍・胃炎・胃もたれを改善。腎機能を補って水分代謝も 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 ブロッコリー…強力な抗酸化作用で免疫力UP。血液サラサラ血管の若さを保つ きゅうり…身体のほてりを冷やし、体内の水分を調整

※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)

▶次回もがんばります。



又キ最高  
三瓶町志学  
高田 雅晴さん

▶これからもがんばります。



メス最高  
富山町  
白石 茜さん(右)  
実結さん(左)

### 【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	高田 雅晴	371	279	北美津久	福之姫	白鷗85の3	百合茂
2	水上	株式会社大田原農場	355	269	北美津久	福之姫	耕富士	勝忠平
3	富山	幸村 正人	355	281	金太郎3	美津照重	安福久	美穂国
4	山口	三浦 英範	360	266	北美津久	若百合	安福久	勝忠平
5	富山	白石 尚	314	279	福勝鶴	白隆鵬	忠富士	福桜(宮崎)

### 【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	富山	白石 祐	287	274	福勝鶴	美国桜	隆之国	勝忠平
2	志学	西谷 悟郎	326	282	北美津久	金幸隆	本富士	茂重桜
3	水上	株式会社大田原農場	345	295	北美津久	福之姫	耕富士	勝忠平
4	富山	白石 尚	279	300	福勝鶴	満天白清	耕富士	美穂国
5	温泉津	松本 陽一	263	249	福之姫	白鷗85の3	安福久	平茂勝

# 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	20	884,400	680,900	794,145	78,726	205,331	271	276
	中央	96	1,129,700	680,900	827,475	43,344	230,443	290	280
	県	96	1,129,700	680,900	827,475	54,741	230,443	290	280
又キ	管内	23	1,007,600	592,900	879,761	-31,974	153,321	300	266
	中央	136	1,191,300	592,900	919,980	44	195,342	318	273
	県	136	1,191,300	592,900	919,980	-4,582	195,342	318	273

令和8年4月15日





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

## 「旬の野菜をおしゃれに食べる!」

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アスパラガスの明太クリームパスタ



#### 【材料】

- ・パスタ…………… 200g
- ・アスパラガス …… 3本 (120g目安)
- ・明太子…………… 45g
- ・生クリーム…… 200cc
- ・昆布茶…小さじ1と1/2

- ・味塩こしょう …… 少々 (3振り)
- ・バター…………… 8g

#### 【トッピング】

- ・きざみのり、大葉、ブラックペッパーなど

#### 【パスタのお湯 (塩分濃度0.5%)】

- ・水…………… 2ℓ
- ・塩…………… 10g

#### 【作り方】

- 1 アスパラガスは5mm幅の斜め切り。
- 2 パスタは表記時間まで茹でる。アスパラガスをザルに入れ同じ鍋で1分茹でる。
- 3 フライパンに明太子、生クリーム、昆布茶、味塩こしょうを入れてあたためる。  
※パスタが絡まりにくくなるので煮詰めない
- 4 3に茹でたパスタ、アスパラガス、バターを入れ絡める。
- 5 お好みにトッピングをのせて完成!  
※アスパラガスを茹ですぎない。  
※生クリームが余ったら使い道どうしよう…となるので1パックの分量でレシピ化。  
※生クリームをたくさん取るのは…という方は牛乳を半分にしてもオッケー。  
※明太子はチューブでも粒だけのものでもオッケー。  
※辛い物が苦手なら「たらこ」で!

### ②じゃがいもの千切りサラダ



#### 【材料】

- ・じゃがいも…………… 2個 (目安は1個100g~120g)  
(じゃがいもの種類はメークインなど型崩れしにくいものが作りやすい)

#### 【作り方】

- 1 ジャガイモは、スライスして細く糸のように切る。
- 2 沸騰したお湯にじゃがいもを入れ、1分茹でる。  
※ジャガイモが浮き上がってきたのがサイン
- 3 流水ででんぷん質の粘りがとれるまで洗い流し (3~4回程度)、手で絞る。※強く絞らずに
- 4 ソースを和えたら完成!

#### ※トッピングや香辛料はお好みで!

#### 【ペペロンチーノ風ソース材料】

- ・オリーブオイル…………… 大さじ2
- ・にんにく (みじん切り)… 1/2かけ
- ・輪切りの乾燥唐辛子…お好み
- ・塩…………… 小さじ1/2

材料をフライパンで熱して香りが出たら火を止めてじゃがいもと和える。

#### 【ナムル風ソース材料】

- ・中華だし…………… 小さじ1
- ・ごま油…………… 小さじ2
- ・塩…………… 小さじ1/4
- ・すし酢…………… 小さじ1/2
- ・醤油…………… 少々
- ・ラー油…………… お好み

ボウルなどでじゃがいもとソースの材料を和えたら完成!



#### ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

波根町の暖&華さんから提供している「じゃがいもとエビのサラダ」を再現しました、じゃがいもの細切りサラダは中国北部の家庭料理で「拌土豆絲・バン・トゥードウスー」という名前です。でんぷん質を洗い流すことで「じゃがいもなの?!」というシャキシャキとした食感になります。日本で広まっていない美味しい中華料理がまだまだありそうですね。

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

17日(水)・18日(木)・19日(金)

※6月17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7日(日)

JA温泉津支店

☎0855-65-2235

※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/>



# 島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

## キッシュ風ほうれん草とじゃが芋のオーブン焼き

### 材料（4人分）

- ほうれん草…………… 1束
- じゃが芋…………… 1個
- 玉ねぎ（小）…………… 1個
- バター…………… 20g
- 卵…………… 2個
- A
  - 牛乳…………… 100cc
  - ピザ用チーズ…………… 40g
  - 顆粒コンソメ…………… 小さじ2
  - 塩こしょう…………… 少々

### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を茹でて水に取り、水気を絞って4～5cmの長さに切る。
- ②じゃが芋は皮をはいで縦に半分に切り、5ミリの厚さの半月切りにして、耐熱皿に乗せ、ラップを軽くかけてレンジ（600w）で2分加熱する。
- ③フライパンにバターを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。火が通ったらじゃが芋も加えて炒め、火を止め、粗熱を取る。
- ④ポウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、ほうれん草を入れて混ぜる。更に、粗熱のとれた③も加え、よく混ぜる。
- ⑤深さのある耐熱皿に④を入れて平らにする。
- ⑥オーブントースターで15分加熱する。焼き色がついて中まで焼けたら出来上がり！（焼き時間は機種によって加減してください）



### コメント

- ・生地無しで炒めた野菜を混ぜてあとはトースターで焼くだけ!!簡単キッシュです。
- ・ホイルカップに入れて焼けば、お弁当のおかずにもぴったり!

### アレンジ

- ・ツナ缶やベーコン、ウィンナーを追加してグレードアップ!
- ・野菜はブロッコリー、小松菜、ミニトマト、アスパラ、茄子など季節の野菜に替えても美味しいです。



## カルパッチョきのこソースかけ

### 材料（4人分）

- お好みの刺身…………… 1さく
- 新玉ねぎ…………… 1個（150g）
- しめじ…………… 1袋
- しいたけ…………… 2枚
- オリーブ油…………… 小さじ2
- A
  - にんにく（すりおろす）…………… ひとつかけ
  - 玉ねぎ（すりおろす）…………… 1/6個
  - 醤油…………… 小さじ1
  - 塩…………… 小さじ1/3
  - こしょう…………… 少々
  - レモン汁…………… 大さじ1
  - オリーブ油…………… 大さじ2
  - パセリ…………… 適量

### 作り方

- ①刺身は薄切りにする。
- ②新玉ねぎは薄くスライスする。（辛みが気になるなら水にさらして水気をきる。）
- ③しめじは小房にし、しいたけは薄くスライスする。
- ④フライパンにオリーブ油を小さじ2と③のキノコを加えて炒め、火が通ったら皿に取り出して冷ます。
- ⑤ポウルにAを混ぜ合わせ、熱が取れた④と、①の刺身を加えて和える。
- ⑥皿にスライスした玉ねぎを広げ、その上に⑤を中高く盛り付け、パセリを散らす。



### コメント

- ・いつものお刺身にひと手間加えて、レモンの爽やかな風味の洋風お刺身に!
- ・野菜やきのこもたっぷり摂れ、おかずにもおつまみにも最適です。

### アレンジ

- ・ミニトマトやパプリカ、セロリ、きゅうり、青しそ、水菜などいろいろな野菜と組み合わせ!
- ・かつおのたたき、サーモン、タコ、ホタテやローストポークや肉の冷しゃぶでも出来ます。

## 健康散歩 For Your Health

## 身近なヘルペスと帯状疱疹

JA島根厚生連

新緑がまぶしい季節になりました。春から初夏へと移り変わるこの時期は、環境の変化や忙しさから疲れが出やすい時期でもあります。こうした疲労やストレスをきっかけに症状が現れることがあるのが「ヘルペス」です。

ヘルペスはヘルペスウイルスによる感染症の総称で、いくつかの種類があります。例えば、唇や口の周りに水ぶくれができる「口唇ヘルペス」は単純ヘルペスウイルス1型が原因で起こります。体の片側に痛みと発疹が現れる「帯状疱疹」は水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。ヘルペスウイルスは一度感染すると体内の神経に潜み、普段は症状がなくても、疲労やストレス、体調不良などで体の抵抗力が弱くなったときに再び症状が現れることがあります。

なかでも帯状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそう（水痘）が原因で起こります。水ぼうそうにかかった覚えがなくても、知らないうちに感染していることが多く、多くの大人の体内にはこのウイルスが潜んでいるといわれています。水ぼうそうが治った後もウ



イルスは体内の神経に潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどをきっかけに再び活動して発症します。はじめは体の片側にピリピリとした痛みや違和感が現れ、その後、赤い発疹や水ぶくれが帯状に広がっていくのが特徴です。

日本では、約3人に1人が生涯で帯状疱疹を経験するといわれており、特に50歳以上で発症しやすくなります。多くの場合は数週間間で皮膚症状は治まりますが、人によっては皮膚の症状が治った後も神経の痛みが長く続くことがあります。そのため、痛みや発疹など気になる症状が現れた場合には、医療機関を受診することが大切です。治療は抗ウイルス薬が中心で、発疹が出てから72時間以内に飲み始めることが望ましいとされています。また、帯状疱疹には予防のためのワクチンもあり、発症や重症化を防ぐ方法の1つとして注目されています。

日頃から十分な休養や栄養をとり、無理をしない生活を心がけましょう。忙しい時期ほど体調の変化に目を向け、気になる症状があれば早めに医療機関へ相談しましょう。

【編集後記】 ぶどうは秋の季語ですが、ハウスで加温栽培をする島根ぶどうはこれからがシーズン! 先日は益田の初出荷式取材してきましたよ☺️丁寧に育てられたデラウェアはまるで紫の宝石のよう! 初出荷の様子はJ AしまねのYouTube、インスタグラムにも載せていますので、ぜひ表紙のQRコードからご視聴くださいませ!! (児)

