

# JA しまね びより



2026  
2

February  
Vol.119

Shimane  
Biryori



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

来月の  
外勤日は 3月19・23・24日

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



# しまねの ファーマーズ Shimane farmers

## ささき まき 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

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

GOGOファームの看板と菌床シイタケのハウス



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うなど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。生のものだけではなく、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。



菌床に水をやる純さん

### 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。

### プチっと情報!

#### 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。

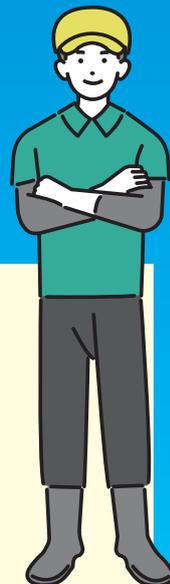
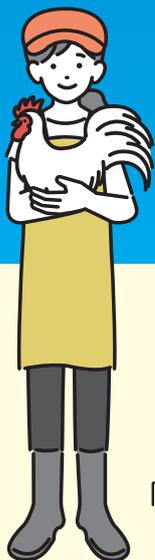
ちょっとでも人の手を借りたい

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)」

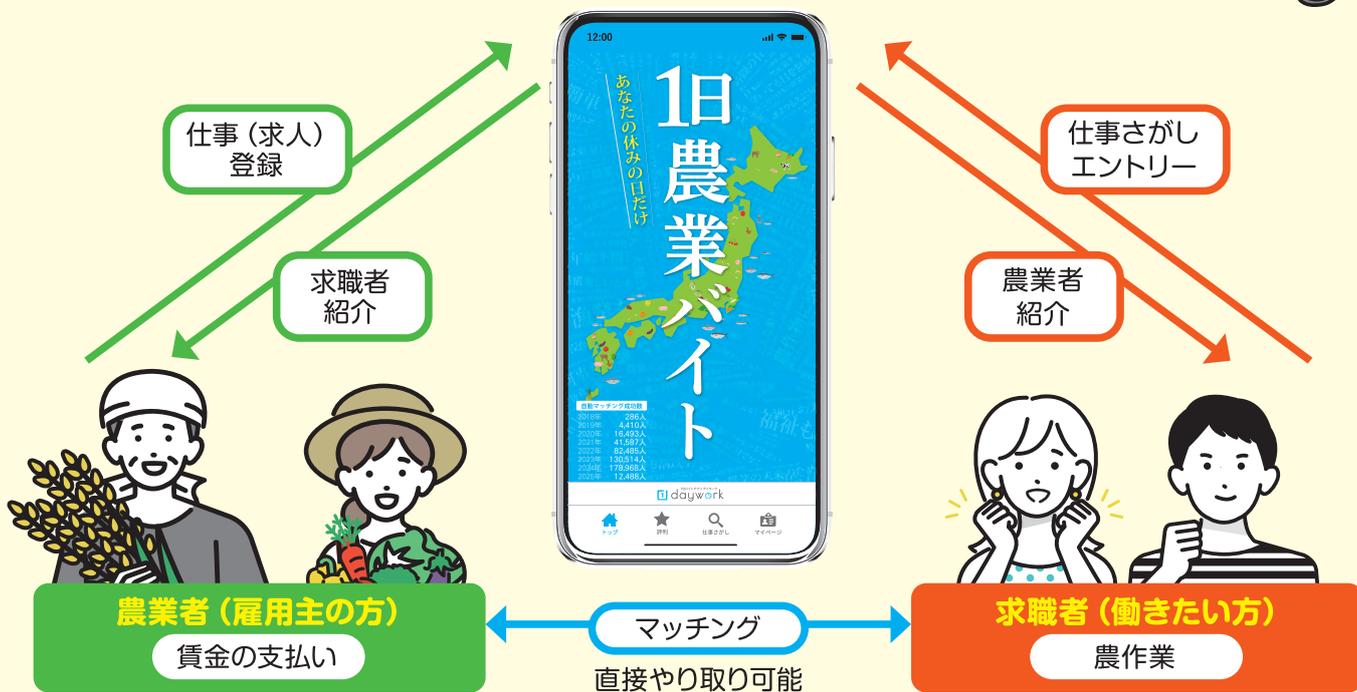


1日農業バイトアプリ「daywork」とは、アプリを通じて生産者と農作業をしてみたい人を1日単位で結びつけるサービスのこと。

**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?」と思っていましたが、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



# 「元気な地域」を女性部の力で!



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。

## 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。



育てあい♡

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

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い人気を集めています。



## 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。

地元の梨専門農家に生まれ、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		●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地		●	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲

● 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

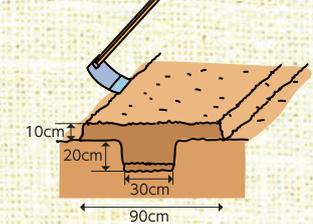


図2 整枝1

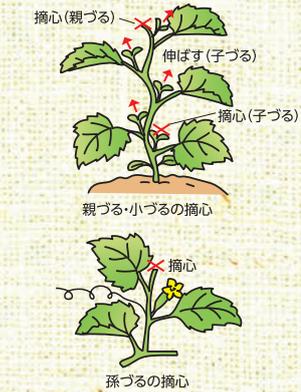


図3 整枝2(4本整枝)

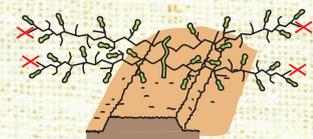
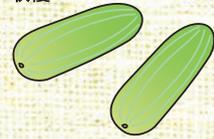


図4 収穫



「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

営農第一課から TEL 73-9616

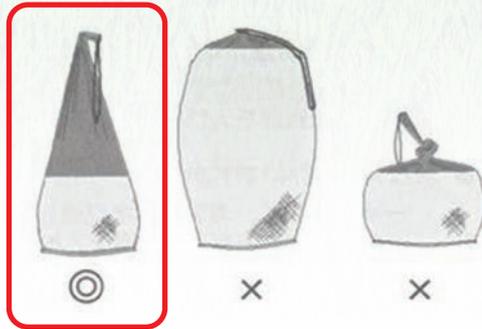
水稲

令和8年産水稲育苗準備がまもなく始まります。昔から「苗半作」といわれるように稲作では健苗育成が最も重要となります。今年も「育苗トラブルゼロ」を目指しましょう!!

☆種籾を籾袋に詰める

袋の中で種籾に水分と酸素が十分に行き渡るよう、袋詰めは**袋の容量の半分程度**までにします。

きつく詰めると給水ムラができ、発芽不揃いの原因となります。



☆浸種

水温が10℃未満の低温で浸種すると、発芽勢が低下する(休眠が深くなる)傾向があります。

屋外での浸種は避け、10〜15℃で行いましょう。日の当たる場所で浸種を行うと水温が高くなるので注意しましょう。

●品種別の浸種日数 (積算温度は水温×浸種日数の値となります)

品 種	積算温度	浸種日数の例) 水温13℃の場合
つきあかり	100℃	100℃÷13℃=7~8日
つ や 姫		
コシヒカリ	70~80℃	70~80℃÷13℃=5~6日
きぬむすめ		

☆催芽

温度は**30℃**で、**18〜24時間程度が目安**です。鳩胸状態(左図)になるまでの時間は、種籾の品種、環境によって異なります。実際に種籾の様子を確認し判断してください。

「きぬむすめ」は他品種に比べて発芽が早いので、**伸ばし過ぎないよう、特に注意**しましょう。

催芽ができたなら、吸湿性のある敷物(新聞紙、ゴザ、ムシロなど)の上に広げ、日の当たらない風通しのよい場所で乾かします。手につかない程度まで乾かしてから播種作業を行います。

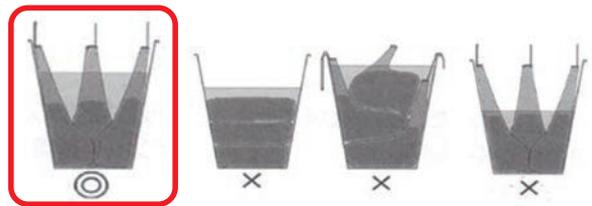
※2品種以上を同時に浸種される場合は袋に名札等を付け、混種しないよう注意してください。



※鳩胸状態

◆籾袋を水槽に入れる時

下の模式図を参考にしてください。**積み重ねは発芽不揃いの原因**となります。また、**水は種籾の体積の2倍以上**にしてください。



ポイント

◆10℃以下で浸種を行うと発芽不揃いの原因となります。(水温10〜15℃)

◆不十分な浸種・吸水ムラは、発芽が不揃いになるので、浸種中は水の交換は原則行わないでください。

◆浸種・催芽は清潔な真水(水道水等)を使用してください。風呂の残り湯を使う場合は入浴剤が入っていない湯を使ってください。

◆催芽・出芽の適温は**30℃**です。32℃を超えると細菌病の原因となるので、注意してください。

催芽器を使用される場合は必ず事前にサーモスタットの点検を行い、水温が適温になるか確認してから使用してください。

つや姫の浸種

【浸種時の注意点】

つや姫の種子消毒は生物農薬を使っているため、他の品種(化学農薬を使用)と一緒に出来ません。

必ず「**つや姫のみ**」で浸種を行ってください。

8年産水稲育苗研修会のご案内

○開催日時：令和8年3月5日(木)

○1回目 15時00分

○2回目 18時30分

※ご都合の良い時間帯にお出かけください

○開催場所：JAしまね斐川地区本部

営農総合センター

○内 容：8年産水稲育苗管理について

## 令和8年度補助事業

# 出雲農業未来の懸け橋事業

### 事業メニュー

#### 1 農産振興事業

- ・トラクター、田植機、コンバインの購入費を補助
- ・水田園芸作物の生産に必要な機械の購入費を補助

#### 2 特産振興事業

- ・果樹、野菜などの生産に必要な機械購入費・施設整備費を補助
- ・ハウスの長寿命化、高度化の施工費等を補助

#### 3 畜産振興事業

- ・飼養環境改善等を目的とした機械整備費を補助
- ・市内で生産された飼料用米、WCSの購入費を補助

#### 4 特認事業

- ・労働力募集アプリによる短期雇用の必要経費を補助
- ・新たな専従者・雇用者の研修費等を補助

#### 5 出雲・斐川独自事業

- ・ハウスの維持・修繕に対する支援
- ・集落営農組織の後継者育成支援

※メニュー内容は一例です

詳細はお問い合わせ先までご連絡ください

申請・相談は  
お早めに！！  
※予算上限あり

### 申請締切

令和8年3月19日(木)

### お問い合わせ先

	出雲市役所農業振興課	Tel 0853-21-6557
"	斐川農業事務所	Tel 0853-73-9220
	J A しまね 出雲地区本部営農企画課	Tel 0853-21-6041
	もしくは各営農センター	
"	斐川地区本部営農企画課	Tel 0853-73-9615

※本事業は、出雲市議会での令和8年度予算成立を受けて実施します

資材課から

TEL 73-9619

# お急ぎ下さい

## 水稲肥料早期引取奨励金支払いの対象は 2月末日引取り分まで

令和8年産水稲肥料農薬資材等予約申込書にて申し込まれた肥料を2月末日までに引取りされた場合、合計金額の1.5%を早期引取奨励金として令和8年3月25日(水)にお支払い致します。

ただし、期日以降は対象になりませんので、2月末日引取りで予約申込みをされた方はお早めをお願いいたします。

配送センターの営業時間につきましては、**月～金(祝日を除く)**

**8:30～17:00** となっておりますのでお間違えのないよう  
しくお願い致します。

## 施設園芸用燃油の 助成を要請 生産組合が地区本部を 訪問

1月9日、斐川町ぶどう生産組合の佐野俊明組合長と、JAしまね斐川施設野菜組合の周藤利昌組合長は伊勢雅和地区本部長を訪れ、施設園芸で使用する重油・LPガスなどの燃油に対する助成を要請しました。

施設園芸を取り巻く経営環境は、燃料価格や生産資材の高騰により年々厳しさを増しています。斐川地区本部では平成17年から助成措置を継続しており、地域農業の安定経営に寄与してき



ました。

両組合長は、「加温によって早期出荷が可能となり、収益性の向上や労力分散につながっている」「ぶどうでは色つきや糖度の向上といった成果が出ている」と述べ、燃油助成の必要性を強調しました。

## 黒目CEで安全祈願祭

1月15日、黒目CE（カントリーエレベーター）で、JAしまね斐川共乾施設機能再編工事の安全祈願祭が執り行われました。式典には、JAしまね役員をはじめ、池田一県議会議長や伊藤繁満市議会議長など、県・市の関



係者、工事関係者ら31名が出席し、鍬入れの儀や玉串奉奠などの神事で工事の安全を祈願しました。

本工事は、国の事業を活用し、地域の農業生産基盤の強化と生産性の向上を目的とし、竣工は令和8年8月を予定しています。

斐川地区本部管内には、黒目CEと西部RC（ライスセンター）の2施設があり、それぞれ竣工から50年以上、30年以上が経過し、修繕費や人材運用など安定稼働に向けた課題が顕在化してきました。

今回の再編整備では、西部RCの乾籾を黒目CEに集約し、黒目CEに乾籾荷受棟を新設。あわせて、精選・籾摺・



調製・出荷設備等の再編・増強および機能向上を図ります。

伊勢雅和本部長は「作業人員の再配置により施設の効率的な運用が可能となり、担い手農家の生産コスト低減にもつながる」と期待しています。

なお、施設を利用されるみなさまの荷受作業は、今までどおり変更はありません。

## 直江地区で 「とんどさん」開催 無病息災を願う炎が 舞い上がる

1月18日、直江地区南部の御井神社南側広場で、無病息災や家内安全を願う伝統行事「とんどさん」が開催され、お正月飾りやお札、書初めなどのお焚き上げに、約70人が集まりました。

この祭りは直江地区自治協会の主催で、直江南地域の有志による「出雲産霊（さんれい）会」が中心となって運営しています。直江コミセンを通じて百数十名から寄せられた飾りやお札は、竹や藁で組まれた「とんど」のやぐらに納められました。

御井神社の稲田真二宮司がお祓いや祝詞を上げた後、やぐらの藁に火が点けられると、竹の枝葉を伝って勢いよく炎が立ち上がりました。

参加者には、お神酒や熱々の豚汁が



振る舞われ、時折「ボン、ボン、パ〜ン」と竹が爆ぜる激しい音が響き渡ると、驚きと歓声が上がりました。

近年、直江地区では転入者が増えており、祭りの運営に携わる産霊会の石倉剛さんは「たくさんの方に参加していただき、とてもうれしい」と話しました。



### 受験に必勝 中学3年生に 学業成就米を贈呈

伊勢雅和本部長と飯塚英行統括支店長は、1月20日に斐川東中学校、23日に斐川西中学校をそれぞれ訪問し、趣意書とともに「学業成就米」を贈呈しました。

この「学業成就米」は、高校入試を控えた県内の中学3年生約6,000人を対象に、JAしまねが県内107校へ届けているものです。令和7年度の島根県産米300グラム(2合)に、地元神社での学業成就の祈願を込め、新たな進路に向かう生徒たちの活躍を願って贈られました。



斐川東中 山根一泰校長先生(左)と伊勢本部長



斐川西中 吉谷不美男校長先生(右)と伊勢本部長

### 健診・がん検診を 一度に受診 担い手人間ドックを実施

1月20日から23日にかけて、JA島根厚生連健康管理センターで「担い手人間ドック」が行われました。今回は集落営農組織や認定農業者など、地域農業を支える担い手を対象に実施され、133名が受診して日頃の健康状態を確認しました。

検査内容は一般的な日帰り人間ドックに加え、筋肉量測定や肺がんの早期発見に役立つ胸部CT検査など、JA独自の項目を組み合わせた全45項目の充実した内容となっています。



さらにオプシオンとして、ヘリコバクター・ピロリ菌検査や胃内視鏡検査（経鼻胃力メウ）も用意され、受診者のニーズに応じた検査が行われました。

## 第42回斐川町農協杯 ゲートボール大会 8チームが熱戦を展開

1月25日、宍道町の「すばやく宍道」で第42回斐川町農協杯争奪ゲートボール大会が開催され、8チーム・43名の選手が参加し腕前を競い合いました。開会式では、斐川地区本部を代表して飯塚英行統括支店長があいさつし、日頃の活動への感謝を述べるとともに、大会の盛会を祈念しました。また、斐川地区本部は後援として各種賞品を提供し、大会を盛り上げました。

競技が始まると、コートにはボールを打つ軽快な音が響き、各チームからナイアシヨットが次々と飛び出しました。選手たちは一打一打に集中し、白熱したゲームが繰り広げられました。



## JA 女性部 通信 爽

女性の元気でいきいきJA!

### 毎年恒例のハム作り活動がスタート



12月16日、料理教室ひかわめぐりキッチン「ふあみーゆ」で、毎年恒例となっているハム作りが始まりました。今年度は、女性倶楽部ソレイユの講義を含め、12月16日から2月25日までの期間で、全10回の開催が予定されており、各回15名が参加予定です。

ハム作りは、部員の皆さんから毎年高い人気を集めている女性部活動のひとつです。今年度は、ソレイユの講義の一環としても実施され、普段とは少し違った形でハム作りを体験する予定です。

ハム作りでは、国産豚肉の考えのもと、国産の豚肉を使用します。豚肉が扱いやすい状態を保つため、暖房を入れない寒い調理場で作業を行います。手間も時間もかかる作業ですが、工程を一つひとつ確認しながら丁寧に進め、参加者同士で声を掛け合いながら取り組まれました。「大変だけど、この寒さもハム作りにはかかせない」「毎年楽しみにしている」といった声も聞かれました。

女性部では、これからも部員の皆さんに親しまれる活動を大切にしながら、食への理解を深める講座を続けていきます。



2月26日(木) 9:30~ 書道グループ	3月11日(水) 10:00~ いきいきグループ
2月27日(金) 9:30~ ひまわりグループ	3月16日(月) 9:30~ パッチワークグループ
3月 9日(月) 13:30~ 絵てがみグループ	3月19日(木) 9:00~ 手芸グループ
3月10日(火) 9:30~ ちぎり絵グループ	3月26日(木) 9:30~ 書道グループ

JA 女性部 活動予定

新規加入 大歓迎!! 待っちょーよ!

場所は全日 ひかわめぐりキッチン ふあみーゆ です

我が子自慢・孫自慢



ひおり  
左 灯逢さん (8歳)

のぞみ  
右 望海ちゃん (1歳)

斐川町直江地区  
狭間 麻衣さんより

いつまでも  
仲良くいてね!



大募集!!

「我が子自慢・孫自慢」

応募メールアドレス



あなたが撮った写真をご応募ください。掲載された方にはささやかなお礼の品を差し上げます!

応募先

JALしまね斐川地区本部 組織広報課  
〒699-0593 出雲市斐川町荘原2172-3  
☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp  
※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募して下さい。



グリーンセンターから

TEL 73-9070

# 野菜等出荷者協議会 新規会員説明会

とき 令和8年2月27日(金) 14:00~

ところ JAしまね斐川地区本部  
営農総合センター

内容 ・出荷者協議会の会員になるためには  
・活動内容についての説明

※会員資格は男女問いません

皆さんお気軽に  
ご参加ください!!



ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、  
自分のペースで出したい時にしながら、  
仲間と楽しく元気に活動しています!

総務課から

TEL 73-9603

斐川地区本部  
運営委員会情報  
令和8年1月29日(木)

報告  
事項

- (1) 令和7年産集荷実績等について
- (2) 貯金・貸出金実績 (令和7年12月末) について
- (3) 主要実績一覧表 (令和7年12月) について
- (4) 地区別総代・JA協力員合同会での意見等について



## 「第2土曜日休業」のお知らせ

(有)斐川農協自動車整備工場

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、弊社では、近年の「働き方改革」や社会情勢の変化を踏まえ、勤務体制の見直しを行い、下記のとおり、令和8年4月より**毎月第2土曜日**を休業日とすることにいたしました。

組合員・利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、より良いサービス提供に努めてまいりますので、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

記

○実施内容 令和8年4月より第2土曜日を休業日とします  
※第2土曜日以外の土曜日は従来どおり営業いたします

◎休業日 **第2土曜日**・日曜日・祝日・8月15日  
年末年始(12月30日～1月4日)

以上

## 今月のおすすめ中古車情報!

掲載車は令和8年2月8日現在のものです。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。  
表示価格は総支払価格です。

全車修復歴なし



DAIHATSU  
ハイゼットトラック ジャンボSAⅢ  
4WD AT AC PS PW

総額 **129万円**

(車両124.3万円/諸費4.7万円)

- 年式：平成30年7月
- 走行距離：2.6万キロ
- 車検：令和8年7月



届出済  
未使用車

SUZUKI  
キャリイトラック KC  
4WD MT AC PS PW

総額 **119.8万円**

(車両114.8万円/諸費5万円)

- 年式：令和6年11月
- 走行距離：5キロ
- 車検：令和9年7月



SUZUKI  
キャリイトラック KCスペシャル  
4WD MT AC PS PW

総額 **99万円**

(車両92.7万円/諸費6.3万円)

- 年式：令和1年11月
- 走行距離：3.3万キロ
- 車検整備付



SUZUKI  
キャリイトラック KC農繁  
4WD MT AC PS ラジオ

総額 **79万円**

(車両72.7万円/諸費6.3万円)

- 年式：平成27年10月
- 走行距離：3.5万キロ
- 車検整備付



SUZUKI  
エブリイバン PA  
4WD 5AGS AC PS ラジオ

総額 **113万円**

(車両108.1万円/諸費4.9万円)

- 年式：令和6年5月
- 走行距離：2.8万キロ
- 車検：令和8年5月



MAZDA  
スクラムバン PCスペシャル  
4WD 5AGS AC PS PW

総額 **109万円**

(車両102.7万円/諸費6.3万円)

- 年式：平成30年2月
- 走行距離：5.6万キロ
- 車検整備付



届出済  
未使用車

SUZUKI  
アルトL  
2WD AT AC PS PW

総額 **123万円**

(車両117.7万円/諸費5.3万円)

- 年式：令和7年6月
- 走行距離：20キロ
- 車検：令和9年6月



SUZUKI  
セニアカー ET4D9  
2WD AT

総額 **23万円**

(車両23万円/諸費0万円)

- 年式：令和3年3月

買取価格保証

～軽自動車2万円以上・登録車3万円以上～

ガス住宅課から

TEL 72-3304



新春特別企画

# うまれかわって リフレッシュ大作戦

## 年に一度の初売り大特価セール



ビルトインコンロ 選べる2メーカー



Rinnai  
Beiz

75cm

【代表型式】  
RHS71W33L25RGS  
定価:250,800円(税込)

付属品

ココットプレート



Paloma  
WITHNA

75cm

【代表型式】  
PD-829WS-U75GH  
定価:239,250円(税込)

付属品

ラ・クックグラン

特別  
価格

# 各 111,111円 (税込)

工事費・部材費は別途

ご成約特典

キッチンセット  
プレゼント!!



抽選特典

お米 5kg  
プレゼント!!



抽選で  
15名様

※写真はイメージです



テーブルコンロ 選べる2メーカー



付属品

ココットプレート

Rinnai  
LAKUCIE

【代表型式】  
RTS65AWK1RGA-AL/R  
定価:126,500円(税込)



Paloma  
S-series

【代表型式】  
PA-A66WCK-L/R  
定価:113,410円(税込)

付属品

ラ・クックグラン

特別  
価格

# 各 55,555円 (税込)

工事費・部材費こみ

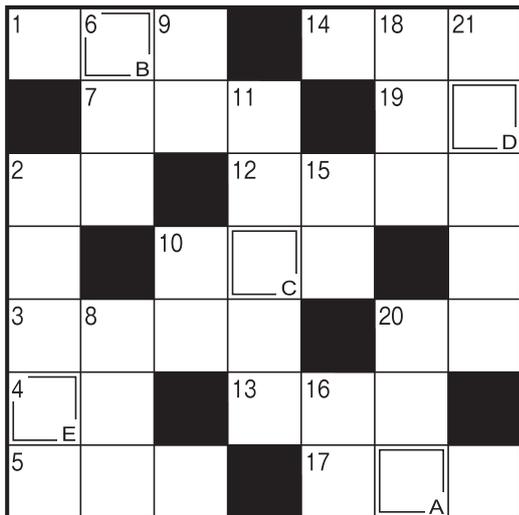
# クロスワードパズル

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

- 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
- ⑱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・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

〒699-0593  
JA 斐川地区本部 組織広報課 行き  
（※住所の記載は不要です）  
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	ー
ラ	ト	ラ	ク	タ	ー

「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。



「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！

**佳作**  
騒がしい世間に揺れる我が暮し  
平凡な日々が宝と知った朝  
役者よりこつちがうまい出雲弁  
拭えない昔心に負ったきぎず  
今の世に身もふたもない老い二人

出雲市 榎井 伸幸様  
出雲市 北村 功様  
出雲市 佐藤 晃一様  
津和野 田中とよし様  
松江市 後藤 竹子様

日々感謝ひとりボツチの夕ごはん  
浜田市 岩本 静代様

人生の終着駅はわからない  
隠岐の島町 上川 晃一様

嘘つけぬ女で世間狭く生き  
安来市 斎藤美重子様

## 優秀賞

（評）嫌な事が引つかかっている、どうしようもない今日一日です。もう忘れて、明日の風を待って進もうと思  
う私です。

嫌な事忘れ明日の風を待つ  
出雲市 佐野美和子様

## 最優秀賞

川柳の広場  
選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

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](mailto: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



JANET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



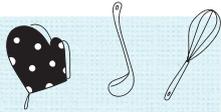
JALしまね

本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912

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！ボリュー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で元気をチャージ！

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厚さのいちよう切りに、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♡🍄ぜひ皆さんも作ってみてください♡（古）

JAしまねっレシピ

本誌は地球環境に優しい植物オイルを使用しております。



JAしまね 公式ホームページ

JAしまね

検索



2026年2月17日付発行（月1回発行）  
編集 / JAしまね ふれあい福祉課・斐川地区本部  
発行 / 島根県農業協同組合 斐川地区本部  
〒699-0593 出雲市斐川町坂原2172-3 TEL.0853-73-9605 FAX.0853-73-9623