

# JA しまね びより

2026  
2

February  
Vol.119

Shimane  
Biryori



来月の  
外勤日は 3月17日(火)～19日(木)

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



# 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なかったことも大きいと思います」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ツケージのきのこ、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。

にかくずっ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♪



オリジナルキャラクターをあしらったGOGOファームのシイタケとギョウザ

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。

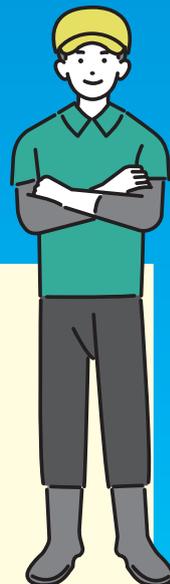
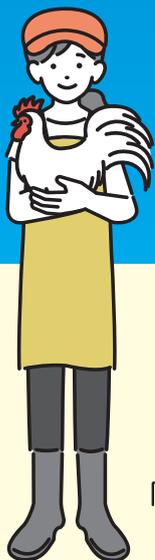
ちょっとでも人の手を借りたい

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)」

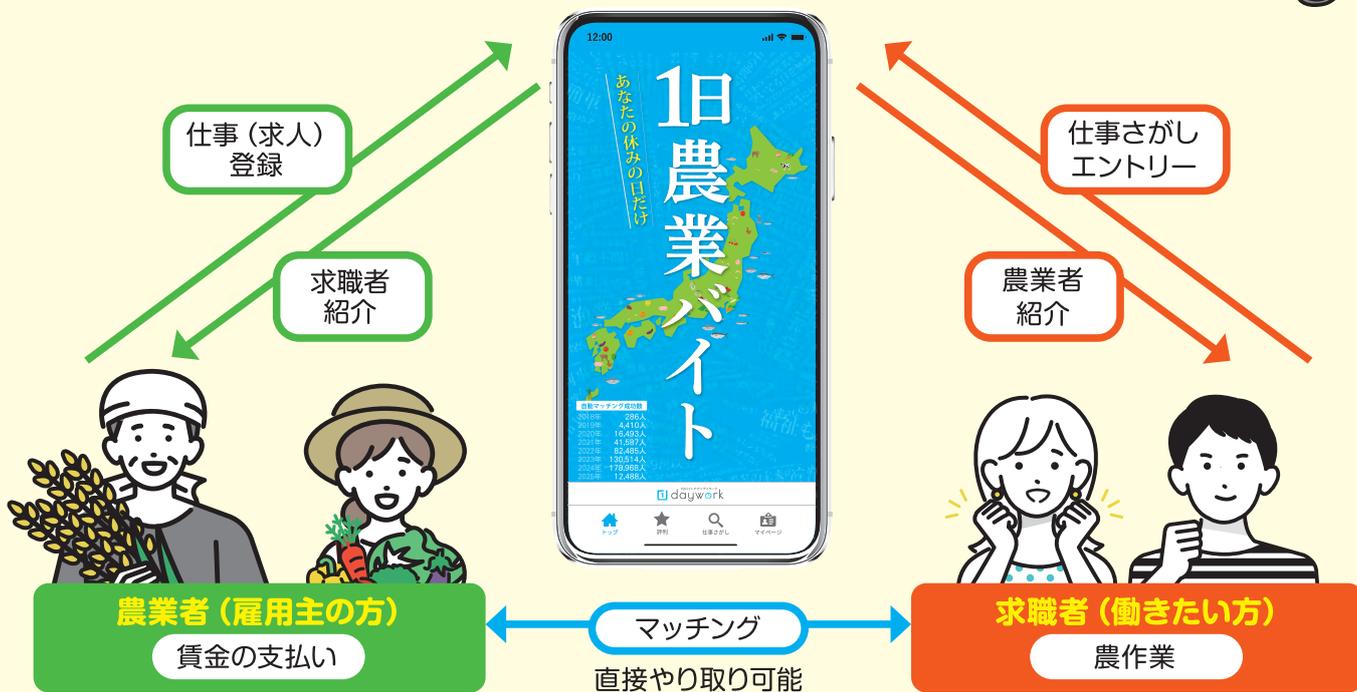


1日農業バイトアプリ「daywork」とは、アプリを通じて生産者と農作業をしてみたい人を1日単位で結びつけるサービスのこと。

**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眞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増やせるよう活動に励んでいます。今年も、女性部のファンを増やせるよう活動に励んでいます。



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く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	トンネル キャップ	種まき	育苗	植え付け	生育	収穫	
中間地	トンネル キャップ	種まき	育苗	植え付け	生育	収穫	
暖地	トンネル キャップ	種まき	育苗	植え付け	生育	収穫	

● 種まき    --- 育苗    ▲ 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

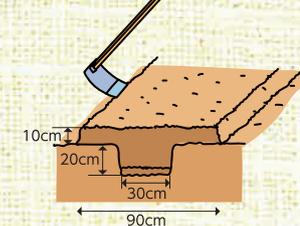


図2 整枝1

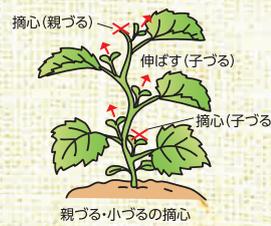
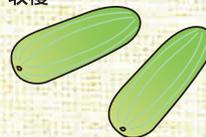


図3 整枝2(4本整枝)



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

## 生産部会が合同で豊作祈願 農畜産物試食会も開催

JAしまね出雲地区本部は1月7日、出雲大社で令和8年産農畜産物の豊作を祈願しました。同地区本部の役員と農産、特産、畜産など約20の生産部会の代表者約100人が参列。農作業の安全、農畜産物の安定した生産を祈願するとともに、JA事業の振興や農政会議、青年連盟など各組織の繁栄も祈願しました。

参拝後は島根ワイナリーに場所を移し、県や市の担当部署の職員も交えて「農畜産物試食会」を開催。試食品には、菌床しいたけ『607号』『3085号』や有機かぼちゃ『プリメラ115』、『佐香錦純米吟醸酒』が用意されたほか、米の『つや姫』『にじのきらめき』『ゆうだい21』『カルローズ米』の食べ比べ、さつまいもの『栗かぐや』『紅あずま』『あまはづき』の食べ比べも行われました。



あいさつをする坂本本部長

同地区本部の坂本本部長は冒頭のあいさつで「昨年は春先の天候不順や酷暑、水不足により農産物全般において、品質低下や収量減少など様々な影響を受けた1年だったかと思えます。今年の干支は『午』。馬が力強く前に進むように私たちも一歩一歩前進し、出雲の農業がさらに飛躍し、うまくいく1年になることを願っております」と話しました。

## JAしまね出雲地区本部 中学3年生へ学業成就米贈呈

JAしまね出雲地区本部は1月15日、出雲市教育委員会を通じて、市内の全中学3年生へ「学業成就米」を贈呈しました。この取り組みはJAしまねとして行っているもので、これから迎える大切な節目において、実り多き成果を迎えられることを願い、県内すべての中学3年生へ「学業成就米」をお届けしています。

贈呈したお米は、令和7年に生産された島根県産米『きぬむすめ』。昨年12月には、学問の神様として知られる菅原道真公を祭る松江市の菅原天満宮にてご祈禱を受けており、各パッケージには菅原天満宮の祈禱印が押されています。贈呈にあたり、坂本本部長は「これから迎える節目となる大切な日に、この



左から杉谷教育長、坂本本部長

お米をお召し上がりいただき、学業成就の一助となれば幸いです」と話しました。  
杉谷教育長は「お米をいただきありがとうございます。新たな進路に向けて日々努力する中学3年生のエネルギーになると思います」と話しました。

## 出雲市アグリビジネススクール 令和7年修了式・令和8年開講式 を開催

出雲市農業再生協議会は1月13日、出雲市役所くびぎ大ホールで出雲市アグリビジネススクールの令和7年修了式・令和8年開講式を開催しました。本講座は新規就農、定年帰農を目指す方を対象として、全国に先駆け平成18年に開講。将来の地域農業の担い手確保や育成を目的として、1月から12月までの1年間、講義と実習による栽培技術や経営管理の習得を目指しています。

令和7年は27人が修了。令和8年は「ぶどう」、「柿」、「いちじく」、「アスパラガス&神在ねぎ」きゅうりの計5講座を実施し、29人が受講します。同協議会の問島尚志会長(出雲市副市長)は「修了生の皆さまの



あいさつをする問島会長

中から1人でも多く新規就農者として活躍いただけることを期待しております。そして、令和8年受講者の皆さまにおかれましては、各講座とも就農に向けた学習体制を整えておりますので、たくさんの知識や技術を身に付けていただきます」と話しました。

## 出雲女性部中部地区 「女正月の集い」を開催

JAしまね出雲女性部中部地区は1月15日、ラピタウエディングパレスで令和7年度中部女性部まつり「女正月の集い」を開催しました。女正月とは、1月15日ごろの小正月を指すもので、年末年始の家事や正月行事などの忙しさに追われている女性たちを労う日ともされています。

当日は、同地区女性部員やJA職員など約120人が参加。同女性部塩冶支部グループ「えんまん座」による寸劇や踊りの披露のほか、特別シークレットゲストの出演、参加者全員で踊る「家の光100ダン」といった様々な舞台発表や抽選会も行われ、会場は大いに盛り上がりました。

同地区の錦織文字地区長は「年末から年始にかけて一生懸命働いてきた皆さんが、少しでもゆっくりにしていただける機会となれば嬉しいです。今日は笑って、歌って、踊って、楽しんでいただきたい」と話しました。



あいさつをする錦織地区長



「えんまん座」が「七福神」を披露

## 出雲女性部西部地区 モルックで親睦深める

JAしまね出雲女性部西部地区は1月15日、高松コミュニティセンターでモルック大会を開催しました。モルックは、「モルック」という木の棒を投げ、1〜12の数字が書かれた「スキットル」というピンを倒して、合計得点50点を先取るスポーツです。当日は出雲市スポーツ推進委員協議会副会長の板垣謙二さんを講師に招き、モルックを通じて部員同士の親睦を深めました。

女性部員は板垣さんからルールやモルックの投げ方、得点の付け方を教わった後、1チーム3〜4人のチームを組み対戦。狙いを定めるのに苦戦しながらも、狙い通りにいくと大きな歓声上がるなど会場は和気あいあいとした雰囲気の中、競技を楽しみました。



モルックを楽しみながら親睦を深めた

体を動かした後は、同地区女性部役員が準備したカレーライスと手作りの漬物を食べながら交流を深めました。参加した女性部員は「狙い通りに投げることは難しかったけれど楽しかった」「得点の計算に頭を使った」「競技中の運営も皆で協力してできて良かった」などと話しました。

## ハマナス保育園児がみそ作り 出雲女性部湖陵支部がお手伝い

JAしまね出雲女性部湖陵支部は1月20日、ハマナス保育園でみそ作り体験を行いました。食育活動の一環として10年以上前から続いている取り組みで、保育園の4歳児11人が、女性部員に手ほどきを受けながらみそ作りに挑戦しました。

園児たちは、はじめに麴の香りや茹でた大豆の味を確かめたのち、女性部員から手順を教わりみそ作りを開始。茹でた大豆に麴、塩、大豆の煮汁を混ぜ合わせたものをすり鉢でつぶす工程では、おいしいみそに仕上がるよう「1・2・3」と声を掛け合いながら、協力して一生懸命すりつぶしました。その後、すりつぶしたものを団子状に丸め、「おいしくなれ」と願いを込めながら桶に投げ入れていきました。仕込んだみそは10月ごろまで熟成させ、今年の秋に保育園で行われる新米パーティーなどで味わう予定としています。



みそ作りを行う園児たち

講師を務めた同支部の森山都代子さんは「湖陵のみそは甘みもあり、まろやかな味わいです。幼いころからみそを食べることで、保育園を卒園した後もみその味を思い出しもらえると思います」と話しました。



有限会社福田ファーム  
代表取締役社長

福田 竜哉さん (36)

— 養鶏 —

#### 経営規模

- ・成鶏3万5千羽
- ・育成9千羽

野石谷町で養鶏業を営む有限会社福田ファームの福田竜哉さん。幼いころから祖父や父が働く姿を見て育ち、将来は自分も養鶏業に携わりたいと考えようになりました。大学卒業後から働き始め、令和5年に代表取締役社長に就任。祖父や父の代と同じように、多くの方に安全安心で良質な鶏卵を届けられるよう日々努力を重ねています。

#### 鶏の健康と快適さに配慮した飼育

良質な鶏卵を生産するため、福田さんは鶏が健康で快適に生活できる環境づくりに力を注いでいます。鶏舎内の温度は、外気温に応じて散水や換気による冷却、窓の密閉による保温などを使い分け、常に20〜25℃に保つよう細かく管理。また、大型ファンを設置して新鮮な空気を循環させるなど、温度管理や環境整備、衛生面にも十分に配慮しながら、鶏のストレス軽減や食欲の維持、向上につなげています。

さらに、アニマルウェルフェア（動物福祉）の観点から、産卵率や卵質を回復させるために数日間エサを制限する、強制換羽という飼育方法は採用せず、鶏の健康を大切にしながら実践。鶏が快適に過ごせる環境を整えることで、良質な鶏卵の生産を目指しています。

#### 鶏卵の安全性と品質を守るため

「大切に育てた卵を、より多くの人に安心して味わってほしい」そんな思いから、福田

さんは衛生管理にも細心の注意を払っています。特に10月から5月ごろは鳥インフルエンザの発生リスクが高まるため、定期的な鶏舎内の消毒や石灰の散布、出入口での靴の履き替え、衛生管理区域の徹底など、細菌やウイルスを鶏舎内に持ち込まないような様々な対策を講じています。「安全安心な卵を多くの方に届けるため、衛生管理には何よりも気を付けています」と話す福田さん。衛生管理や感染症対策には手間もかかりますが、鶏の健康を守り、安心して食べていただける鶏卵を届けたいという思いから、今後も変わらず鶏卵の安全性と品質を守る取り組みを続けていく考えです。

#### 安全安心な鶏卵を多くの方へ

「お客様から『おいしい』と声をかけていただけることが一番の喜びです」と話す福田さん。地域の方々に新鮮な鶏卵をより手軽に楽しんでもらえるよう、鶏卵の自動販売機を設置するなど、販売方法にも工夫を重ねてきました。今後は県外、さらには海外の方にも鶏卵を届けることを目標としています。そのためにも、まずは従業員が安心して働ける職場環境を整えることが大切だと考える福田さん。「少しずつではありますが、従業員の皆さんが快適に仕事に取り組むことのできる環境を整えていきたいです」と話します。今後も、働きやすい職場づくりに努めながら、地域の方はもちろん、より多くの人に安全安心でおいしい鶏卵を届けるため努力を続けていきます。



# 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



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

 JALまね出雲地区本部営農企画課  
もしくは各営農センター  
Tel 0853-21-6041



※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。 ※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。



## 出雲市農政会議だより

令和8年2月

No.122

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JALまね出雲地区本部 営農企画課内)  
発行責任者：事務局長 小川 卓哉

### 【活動内容報告】 国政報告会の開催

1月17日(土)にラピタウェディングパレスにおいて、地元選出の衆議院議員 高見康裕氏 参議院議員 青木一彦氏、出川桃子氏にご参加頂き国政報告会を開催しました。また、組織代表である参議院議員 藤木真也氏、東野秀樹氏には動画メッセージによりそれぞれ国政報告を行っていただきました。

当日は、各国会議員の近況や、出雲市農政会議が提出した要望書の内容について、ご自身の考えを交えて丁寧な報告頂き、農政会議会員を中心とした総勢100名の参加者一同が、国政における取り組み等について理解を深めました。また、意見交換会では、農家の切実な思いをぶつけるなど、白熱した意見交換が繰り広げられました。



高見康裕衆議院議員



出川桃子参議院議員

輝け!

## いずもスマイル

### 出雲市西郷町

やまね ちえみ

山根 千恵美さん(65歳)

健康運動指導士として、出雲市内各地で活動する山根千恵美さん。「子どもから大人まで誰もが心も体も元気に過ごしてほしい」という思いから、『簡単で、誰もが楽しめる』運動やレクリエーションの教室を開催しています。

もともと体を動かしたり、楽しいことが大好きな山根さん。20代後半でレクリエーションインストラクターやエアロビクスインストラクターの資格を取得し、50歳で健康運動指導士の資格も取得しました。「活動の幅が広がることで、地域に貢献できたら嬉しいです」と話す山根さん。教室はコミュニティセンターや高齢者サロンのほか、親子のふれあい活動や、子どもたちの発達を支援することを目的に子育て支援施設でも行っています。1月には紙や筆は使わず、手や足だけで空中に書初めを行うなど、季節にちなんだプログラムも提供するなど、世代を問わず多くの方が楽しめる活動を様々な場所で行っています。さらに、子ども向けバンド「わくわくバンド」の一員として、保育所、幼稚園、子育てサークルな



どで歌やダンス、パネルシアターなど参加型で楽しめるコンサートを行い、親子をはじめ多くの方々に喜ばれています。

「『楽しかった』『運動をして体の痛みが和らいだ』など、活動に参加してくださった方の声を直接聞けることが何よりも嬉しいです。これからも、地域の皆さんとともに、元気で楽しい毎日を目指して活動を続けていきます」と話す山根さんです。

成人の  
5人に1人が  
CKD!?

## 健康ライフかわら版

### 沈黙の臓器「腎臓」を守るために知っておきたいこと

皆さんは「慢性腎臓病(CKD)」という言葉をご存知ですか?日本のCKD患者数は約2000万人\*と推定されると言われています。CKDは自覚症状がないまま静かに進行し、気づいた時には腎機能がかなり低下しているという側面を持つ病気です。

#### CKDってどんな病気?

私たちの体には、左右に一つずつ「腎臓」という臓器があります。CKDとは、この腎臓の働きが、何らかの原因によって少しずつ低下していく病気です。進行すると、腎臓の働きがほとんど失われてしまう「腎不全」という状態になり、最終的には人工透析や腎移植が必要になることもあります。

#### 腎臓を守るために今日からできること

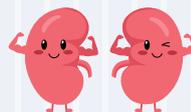
CKDの予防や、すでに診断された場合の進行を遅らせるためには、日々の生活習慣の見直しが非常に重要です。一度低下した腎機能を完全に元に戻すことは難しいですが、早期に発見し、適切な治療と生活習慣の改善を行うことで、病気の進行を遅らせ、透析への移行を防ぐことができる可能性があります。ご自身の腎臓の健康に意識を向け、健やかな毎日を送るために、腎臓を大切にしましょう。

### 腎臓を守るための生活習慣

#### 食生活

食塩を減らすと腎臓の負担が減ります。血圧が高い人、腎臓の機能が低下している人は1日に摂取する塩分は6gまでを目安にします。

まずは汁物は1日1杯までに



#### 心がけたい減塩の工夫

- 汁物は1日1杯までにする
- しょうゆやソースは、かけずに「つける」
- 漬物、ふりかけは控える
- 香りやスパイス、だしを上手に取り入れる
- 加工食品は控える

#### 運動習慣

体力に合った運動を日々の生活に取り入れましょう。厚生労働省の「アクティブガイド」は今より10分多く体を動かす「+10(プラステン)」で身体活動量を増やすことを勧めています。

まずは10分歩くことから

※出典:日本腎臓病学会「CKD診療ガイド2024」

お問い合わせ先 出雲保健所 健康増進課 TEL 21-8785

JA：私も作文を読ませていただきましたが、その時の気持ちや様子が思い浮かぶ素敵なものばかり、おたよりにもたくさん感想が寄せられていました。私も以前苦手の野菜があり、A・Oさんのひ孫さんのように必ず見つけていました。いつの間にか食べられるようになりました。

●『みどりをまもる小学生作文コンクール』感心しました。ひ孫のなかに、野菜がきらいでほぼ食べない子がいます。何とかして食べさせようと思い、料理に小さく切って混ぜたりしますが、なぜかばれてしまいます。作文の小学生のように野菜を育てるところから始めれば食べてくれるかもと思いました。夏野菜をいっしょに植えてみようと思います。  
(東郷町 A・Oさん)

## おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585  
出雲市今市町106番地1  
JAしまね出雲地区本部内  
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛  
☑メールでの投稿も大歓迎!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

が、自分で育てるとまた違う経験ができたのかも…と思います。

●大学入学試験や中・高試験の季節ですね。今までたくさん頑張ってきた皆さん、ご家族の方々にも「ゴウカク」サクサクの通知が訪れますように…。寒い毎日、体調に気を付けて過ごしていただきたいです。  
(荒茅町 M・Kさん)

●受験シーズンですね！頑張っている受験生にすてきな春が訪れますように祈っています。  
(荒茅町 S・Iさん)

JA：1月号クロスワードの答えは『ゴウカク』でした!!寒い季節ですが、まずは健康第一!!日々頑張っておられる受験生の皆さんが、今までの成果を存分に発揮されることを願っています。☺

●脱衣所は風呂に入る前ヒートショックをおこさないよう、ヒーターを2時間前からスイッチオンにしています。  
(古志町 Y・Kさん)

JA：寒い季節です。冬のお風呂は体が温まり幸せな気持ちになれる一方、様々な危険も潜んでいます。私もお風呂や温泉は大好きですが、脱水やヒートショックなど気を付けながら楽しみたいですね。♡

## ＼お買い物をもっとラクに／ ラピタ全店でレジリニューアル



このたび、みなさまにより快適にお買い物をしていただけるよう、ラピタ全店でセミセルフレジを導入しました。また、ラピタはまやま店には新たにフルセルフレジを新設しました。レジのリニューアルに伴い、すべてのレジで各種キャッシュレス決済に対応♪操作方法がご不明な場合は、スタッフが丁寧にご案内いたしますのでご安心ください。

### セミセルフレジは…



スタッフが商品をスキャン。お会計はお客様ご自身で♪

### フルセルフレジは…



スキャンからお支払いまで、お客様ご自身で完結♪

さらに便利になったラピタ各店へぜひお越しください

## お米づくりの基礎を学んでみませんか!

出雲市農業再生協議会(事務局:出雲市農業振興課)では、令和8年から新たに水稻栽培研修会を開催します。研修期間は令和8年4月から10月までで、座学から実習まで水稻栽培の基礎を学ぶことが出来ます。出雲市内で新たに水稻栽培をめざすみなさまの参加をお待ちしています!

- 研修期間 令和8年4月～10月(全5回)
- 定員 20人(東部会場10人・西部会場10人)
- 応募資格 出雲市内で新たに水稻栽培を目指す方  
【例:定年帰農、経営継承、集落営農組織への参加、雇用就農等】
- 申込期限 令和8年3月13日(金)まで

- 応募要件 ①出雲市に住民票を有する方、又は出雲市で農業を始める方  
②研修会場まで通うことができる方  
③必要最低限の農作業ができる方  
④研修中のけが等に備え傷害保険に加入できる方

※開催日はいずれも土曜日を予定しています。(雨天の場合翌日曜日)  
※実習会場は、研修していただく集落営農組織の圃場にて実施します。※詳細は出雲市ホームページをご覧ください。

申込み・おたずね 出雲市 農業振興課 農業支援センター TEL 21-6122 FAX 21-6998



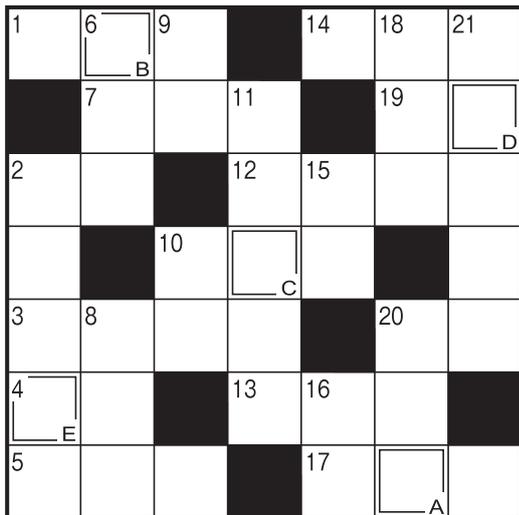
# クロスワードパズル

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
- 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

〒693-8585 出雲市今市町106-1  
JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「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

（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、明日の風を待つて進もうと思っ私です。

## 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](mailto:jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp)



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。



**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



**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**

※写真はすべてイメージです。

# かんかん焼 海鮮

ラピタ屋上 星空ガーデン

牡蠣(兵庫産) 本ズワイガニ 海鮮盛合せ

2026 **3/29** 日まで

17:30 ▶ 21:00

[ラストオーダー] フード 20:30 [ドリンク] 20:45

ラピタ本店 屋上 お席はテント席 [全128席]のみです。

定休日 / 水曜日

FREE Wi-Fi 無料Wi-Fi完備

### 牡蠣 食べ放題

90分 要予約(予約無し不可)

お1人さま **4,500円**

### 宴会セット

予約あり **4,000円**

予約なし **4,500円**

### アルコール飲料 飲み放題

お1人さま **2,000円**

### すべてのプラン

- ◆ ご飯 白ご飯・店長おすすめの週替り味ごはん
- ◆ 味噌汁
- ◆ ソフトドリンク

ご飯は島根県産 きぬむすめ使用

おかわり自由

焼肉ではありませんのでバーベキュー  
コンロはありません。  
食材の持ち込みはできません。

予約はこちらから 24時間自動受付

インターネットでの予約は「ぐるなび」から

検索はこちら ▶ ラピタ かんかん焼

お電話での予約・お問い合わせ先

**050-5486-3296**  
(9:00-17:00 受付)



毎週日曜日は

# ラピタ 子育て応援

**5% OFF** デー

毎週日曜日「食品レジ」で  
「こっころパスポート」をご提示頂くと

# 5% OFF

本体価格からレジにて

必ずレジ精算前にこっころパスポートをご提示下さい。

精算後のご提示での割引はできません。  
※一部割引除外品がございます。



## あなたの夢が叶う結婚式

ラピタにて挙式・披露宴・パーティーのご相談・  
ヴィラ・ノツェでのウエディング承ります



### ご利用特典

- 1/ ウエディングドレス・タキシード **15%OFF**
- 2/ おさいふカードポイント加点※1
- 3/ **送迎マイクロバス1台**  
(ヴィラ・ノツェコルティール出雲ご利用の方)※2

- ※1 写真代、ギフト代(引出物代)サービス料を除いた金額がポイント加点の対象となります。  
※2 式場ヴィラ・ノツェコルティール出雲より30km圏内が利用区域となります。

### 婚礼施設

- ヴィラ・ノツェ コルティール出雲
- ヴィラ・ノツェ レガール松江
- コリドールコート
- レストラン&ウエディング LAUT

さらに!

ご利用いただいた方に特別特典

おさいふカードポイント

**3,000ポイントプレゼント**

ラピタ・マリエヤしろ業務提携企画をご予約いただき、披露宴を行われた方が対象となります。

ご予約・お問合せ



〒693-8587 出雲市今市町87番地 TEL/0853-21-6063 FAX/0853-21-6637



〒693-0054 出雲市浜町327-1 定休日/火曜・水曜 営業時間/10:00~18:00

ラブレ  
LINEで  
のお問合せ



## JALしまね 組合員の皆様へ



ご来店の際は、本チラシを  
必ずご提示ください。  
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

JA×AOYAMAタイアップカード  
ご登録・ご提示で  
**店内全商品 10%OFF**

入学・入社の新生活応援フェア 開催中

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  
お願いします。



### 「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、本チラシ及び本人確認書類をお持ちください。

入会金・年会費  
**無料**

お近くの  
「洋服の青山」へ  
ご来店

おさいふカードと本チラシを  
お持ちください  
登録用紙に記入



洋服の青山店頭にて  
カードを即日発行!!  
その日から特典を  
ご利用いただけます



※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。

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

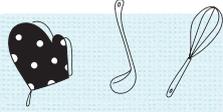
JAしまね  
Shimane Buyori

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。  
VEGETABLE OIL INK

JALしまね  
公式ホームページ  
JALしまね  
検索



2026年2月17日付発行 (月1回発行)  
編集/JALしまね ふれあい福祉課・出雲地区本部  
発行/島根県農業協同組合 出雲地区本部  
〒693-8585 出雲市今市町106-1 TEL.0853-23-3311 FAX.0853-21-6005



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なら、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!
- ・野菜やきのこは何でもOK!

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)