

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

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

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



GOGOファームの看板と菌床シイタケのハウス

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

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

受け継いだ農地で

新しい農業をスタート

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



菌床に水をやる純さん

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

夫婦でリフレッシュしながら

シイタケと向き合う

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

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



シイタケを収穫する佐々木さん



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

「あのおいしくてかわいいパツケージのきのこ、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。

おすすめの食べ方

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



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

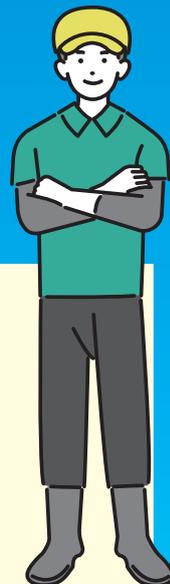
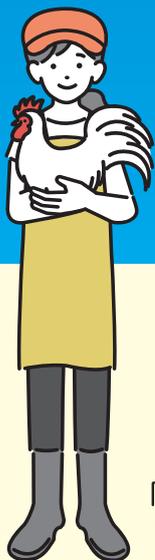
ちょっとでも人の手を借りたい

と

ちょっとだけ働きたい

をつなぐ

1日農業バイトアプリ 「daywork(デイワーク)」

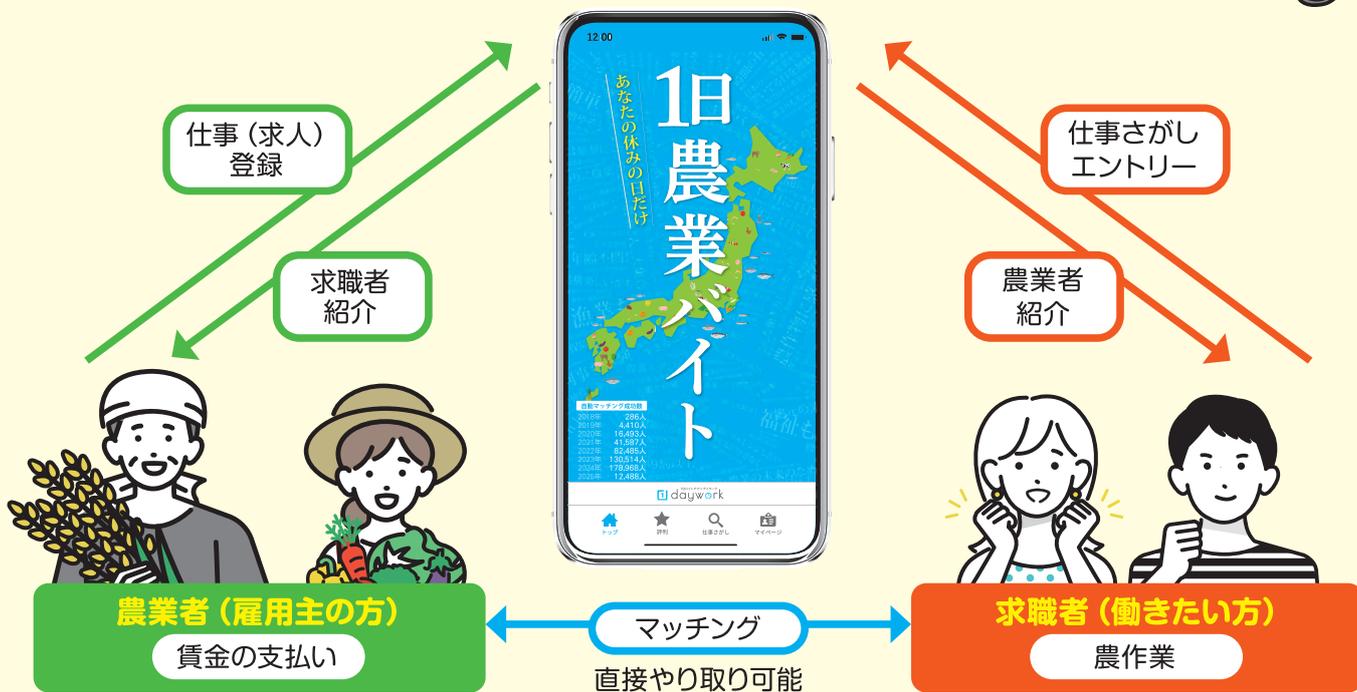


1日農業バイトアプリ「daywork」とは、アプリを通じて生産者と農作業をしてみたい人を1日単位で結びつけるサービスのこと。

登録から募集まで完全無料で利用でき、

必要な時だけに必要な労働力を確保できるのが大きな特徴です 😊 ✨

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



島根県内での取り組み状況

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

島根県内利用状況

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

令和7年度はこんな募集がありました



畑の草取り、
マルチ張り、
トレー洗い



ブドウの
枝切・袋掛け・
糖度確認



米袋の
ハンコ押し・
袋詰め



柿の収穫・
皮むき・
干し柿作り

などなど…

デイワークを活用する生産者の声



Oku Fruits Farm
(オクフルーツファーム)

奥 敏昭さん

出雲市で西条柿などの柿、
デラウェア、モモ、スモモ
を栽培

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

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

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



これからはデイワークを求人活動のひとつに利用してみよう！

まずは
アプリをダウンロードして
登録！

iphone



android



1. タップ

画面下にある
「仕事の募集」をタップ



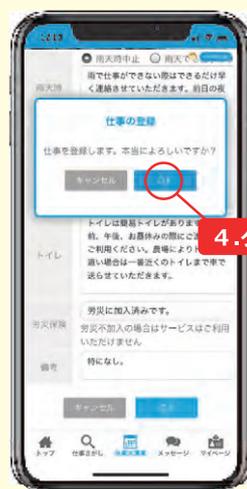
2. 日を選ぶ

カレンダーから募集したい日を選び、
仕事登録をタップ



3. タップ

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！



4. タップ

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



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）

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。

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。



和田さんの講演を真剣に聞く参加者ら

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。

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。

フレッシュユミズ部会では、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(えつり)」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に出す作用があり、高血圧の予防に有効です。

栽培時期

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

品種

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

苗作り

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

畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよ

栽培カレンダー(シロウリ)

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

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

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

植え付け

風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

保温

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

整枝

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

追肥

子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度

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

収穫

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

図1 畑の準備

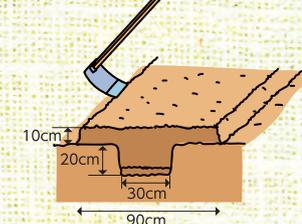


図2 整枝1

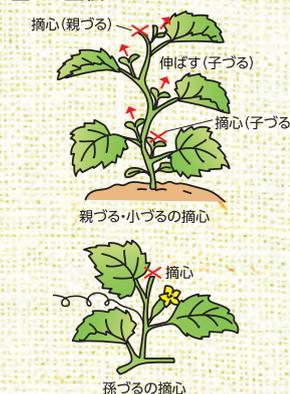


図3 整枝2(4本整枝)

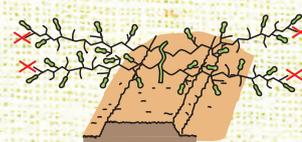
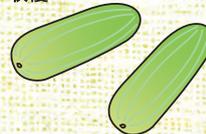


図4 収穫



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



理事会情報 (12月24日開催)

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

理事会情報 (1月30日開催)

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

～くにびき地区本部の取り組み～

組んでいます。

ふれあい座談会がスタート！
事業概況や営農計画などについて説明

今年度より「集落座談会」の名称を「ふれあい座談会」に変更し、1月31日から2月21日まで各地区32会場で開催中です。座談会では「事業概況」や、「第4次中期経営計画」「第4次農業戦略実践3カ年営農計画」などについて説明しています。また、会場ごとに、地域の要望に基づいたお役立ち情報を提供。合同会社式百円の協力による「有害鳥獣被害対策」や「相続登記」「農地管理」「防災」「防犯」などの研修を実施しています。

座談会終了後には、寄せられたご意見ご要望を集約して、今後の事業運営に反映するよう検討し、詳細は「しまねびより3月号」に掲載する予定です。

大野



八雲



乃木



朝酌



「くにびきレタス」
出荷反省会・作付検討会を実施

くにびき地区本部は1月23日、中海干拓研修センターで「くにびきレタス」出荷反省会・令和8年産作付検討会を実施し、生産者7名が参加しました。

冒頭、園芸特産課の犬山浩二係長が「圃場条件で排水対策や病害虫防除、肥培管理が異なります。栽培の基本的知識を習得し、8年産の栽培に活かしていただきたい」と挨拶しました。その後、くにびき管内の生産状況について報告。初夏栽培は、計画20,000玉に対し23,568玉と順調な出荷であったものの、夏秋栽培以降は、計画66,000玉に対し52,000玉の出荷となりました。その要因として「夏季高温期の影響（散水不足・結球不良）」「排水不良圃場の改善」「病害虫防除」「移植時の高温対策」「冬季栽培の保温開始のタイミング」「収穫開始の見極め」の6つを8年産の改善項目として確認しました。

最後に、8年産の各出荷期間の目標と栽培暦・農薬使用などについて共有しました。

参加者は「7年産よりも、高品質で多くのレタスが生産できるよう、本日の内容を踏まえて8年産の準備を進めていきたい」と話しました。



検討会の様子

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

「冬咲牡丹」を

美しい観光素材としてPR

くにびき地区本部は1月27日、松江市観光振興公社と連携し、同市内を巡る「堀川遊覧船」の乗船場である黒田町の「松江堀川ふれあい広場」に「冬咲牡丹」を展示する取り組みを開始しました。



これから咲く「冬咲牡丹」

「冬咲牡丹」とは、春に咲く牡丹を低温処理や温度管理などで開花時期を遅らせ、冬に開花させたもの。長期間楽しめる「大根島牡丹」の「冬咲牡丹」を活用し、新たな観光素材としてPRすることを目的に、島根県や松江市と連携し取り組みを進めています。



八東特産事業所の平塚敬樹所長は「冬咲牡丹は、手間を惜しまず育てることで冬に花を咲かせる、特別な牡丹です。多くの方に足を止めていただき、冬ならではの大根島牡丹の魅力を感じてもらえたら嬉しいですね」と話しました。

「冬咲牡丹」の展示は、2月下旬頃まで実施する予定です。堀川周辺を訪れた際には、ぜひ「冬咲牡丹」の展示にも目を向け、新たな松江の冬の風情をお楽しみください。

令和7年度「松江大根島牡丹」鉢品評会表彰式を開催

東京のフラワーオークションジャパン大田市場で、12月1日から5日に行われた「令和7年度松江大根島牡丹」鉢品評会において各賞を受賞した生産者を称え、松江大根島牡丹協議会（足立利人代表・51名）、JA関係者などが集まり1月8日、八東支店で表彰式が開催されました。



(前列左から) 竹谷修一さん、足立会長、松本悠太さん、(後列左から) 神田和弘さん、門脇良治さん

この品評会は「松江大根島牡丹」の鉢物生産技術の向上し、消費者ニーズに的確に対応することで販売体制を確立、生産振興に資することを目的に、仲卸業者が審査するもの。

冒頭、足立会長が「新規就農者を全面的に支援し、牡丹の生産量を維持するために、今後ともご協力をお願いします」と挨拶。その後、受賞者に賞状及び副賞が授与され、協議会員から温かい拍手が送られました。

松江市長賞を受賞した松本悠太さんは「先輩方の肩に並べられるような牡丹が作れてよかった。大事に育てている古典品種で賞を取れたことがとても嬉しい」と話しました。また、くにびき地区本部長賞を受賞した竹谷修一さんは「受賞できて嬉しい。これを機にこれからも良いものが作れるように頑張りたい」と話しました。

賞名	品種名	氏名
松江市長賞	鎌田錦	松本 悠太
フラワーオークションジャパン社長賞	写楽	神田 和弘
大田市場花き部仲卸協同組合奨励賞	ジバング	門脇 良治
島根県農業協同組合くにびき地区本部長賞	黄冠	竹谷 修一

(敬称略)

西条柿冬季指導会を実施

くにびき地区本部は1月20日・22日の両日、4地区（大庭・宍道・本庄・秋鹿）で西条柿冬季指導会を実施し、計29名の柿生産者が参加しました。

同指導会は、良質な柿の安定した生産を目的として実施。島根県農業技術センター技術普及部東部普及課の小山佳代子主任農業普及員を講師に招き、令和7年産の栽培・出荷状況についての振り返りや、8年産の防除暦と整枝剪定の進め方などについて確認しました。生産者は、「7年産は猛暑の影響で奇形果が多く見られた。近年猛暑が続いているので、今からしっかりと取り組んで8年産も良質な柿作りに取り組みたい」と話しました。



指導会の様子(本庄)



指導会の様子(秋鹿)

だんだんおかげさまでJAしまね統合10周年

くにびき地区本部情報

令和6年産米最終精算価格一覧

令和6年産米の販売完了に伴い、下記のとおり最終精算を行いました。

●精算金入金日：令和7年12月19日
(単位：円)

紙袋	品 種	等級	概算金	追加金	最終精算	紙袋最終	品 種	等級	概算金	追加金	二次払	最終精算	CE最終			
			単価 (30kg)	単価 (30kg)	単価 (30kg)	価格 (30kg)			単価 (kg)	単価 (kg)	単価 (kg)	単価 (kg)	価格 30kg換算			
JAしまね米	つきあかり	1等	7,950.00	600.00	284.83	8,834.83	カントリーエレベーター	JAしまね米	つきあかり	1等	255.00	20.00	5.00	43.28	9,698.40	
		2等	7,750.00	600.00	284.83	8,634.83			コシヒカリ	1等(1.9上)	257.00	20.00	13.00	48.28	10,148.40	
		3等	7,250.00	600.00	284.83	8,134.83			つや姫(ST)	1等(1.9上)	280.00	20.00	5.00	43.28	10,448.40	
	1等(1.9上)	8,400.00	600.00	284.83	9,284.83	きぬむすめ			1等(1.9上)	264.00	20.00	4.00	46.94	10,048.20		
	コシヒカリ	1等(基準)	8,300.00	600.00	284.83	9,184.83	ラック倉庫	JAしまね米	つきあかり	1等	265.00	20.00	4.19	9.70	8,966.70	
		2等	8,100.00	600.00	284.83	8,984.83				2等	258.00	20.00	4.19	9.70	8,756.70	
		3等	7,600.00	600.00	284.83	8,484.83				3等	241.00	20.00	4.19	9.70	8,246.70	
	つや姫(ST)	1等(1.9上)	8,700.00	600.00	284.83	9,584.83			コシヒカリ	1等(1.9上)	280.00	20.00	4.19	9.70	9,416.70	
		1等(基準)	8,600.00	600.00	284.83	9,484.83				2等	270.00	20.00	4.19	9.70	9,116.70	
		2等	8,400.00	600.00	284.83	9,284.83				3等	253.00	20.00	4.19	9.70	8,606.70	
	きぬむすめ	3等	7,650.00	600.00	284.83	8,534.83			つや姫(ST)	1等(1.9上)	290.00	20.00	4.19	9.70	9,716.70	
		1等(1.9上)	8,300.00	600.00	284.83	9,184.83				2等	280.00	20.00	4.19	9.70	9,416.70	
		1等(基準)	8,200.00	600.00	284.83	9,084.83			きぬむすめ	1等(1.9上)	276.00	20.00	4.19	9.70	9,296.70	
		2等	8,000.00	600.00	284.83	8,884.83				2等	266.00	20.00	4.19	9.70	8,996.70	
	3等	7,500.00	600.00	284.83	8,384.83	3等				250.00	20.00	4.19	9.70	8,516.70		
一般米	その他うるち	1等	6,500.00	600.00	284.83	7,384.83			※令和6年産米については、令和6年12月に追加金をお支払いしております。 ※カントリーは全てJA米、1等格付け相当にて精算を行います。							
		2等	6,300.00	600.00	284.83	7,184.83										
		3等	5,800.00	600.00	284.83	6,684.83										
	銘柄もち	1等	7,250.00	600.00	284.83	8,134.83										
		2等	6,800.00	600.00	284.83	7,684.83										
		3等	6,300.00	600.00	284.83	7,184.83										

令和6年産島根米共同計算収支報告書(くにびき地区本部)

(税込)

収入・支出項目		合計
JAしまね本店扱い販売数量		1,779.24トン
収入	販売代金	9760.4 円 / 30kg
	その他	112.75 円 / 30kg
合計 A		9873.15 円 / 30kg
費用	概算金償還	8953.75 円 / 30kg
	流通・保管等に係わる経費	279.45 円 / 30kg
	手数料(全農・JA)	7.35 円 / 30kg
	生産・集荷・販売等に係る経費	50.6 円 / 30kg
	監査委員会費用	0.65 円 / 30kg
	その他	36.25 円 / 30kg
	合計 B	9328.05 円 / 30kg
収入ー支出 C = A - B		545.1 円 / 30kg
仮精算その他 D		261.2 円 / 30kg
本精算 E = C - D		283.9 円 / 30kg

左記本店販売精算金を基に最終精算を行いました。
最終精算お支払い金額は569.66円/俵(284.83円/30kg)です。
精算残金1,560円は令和7年産島根米共同計算へ繰越します。



農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り



さんちよく営農塾「第11期」塾生募集!

農業に興味がありJAの「産直コーナー」へ出荷をいただける方、「売れる」農産物を中心に、品質向上や栽培技術を磨きたい方を募集します。

日程 令和8年3月より毎月2回程度（第2・4水曜）
午前9時～12時

参加費 20,000円/年間

申込方法 グリーン・グリーンショップ各店にて
申込書にご記入いただくか、右記の
QRコードからお申し込みください。



場所 松江市東出雲町錦浜 中海干拓
(中海干拓研修センター及び中海干拓地圃場)

定員 20名（申込多数の場合は、書類選考にて塾生を
決定いたします。）

提出期限 令和8年2月25日（水）

参加資格 会員登録をして出荷している方でより栽培技術を磨きたい方。新たに産直出荷を目指して栽培技術を学習したい方。

講義	回数	日付	主な内容	回数	日付	主な内容
	1	3月11日(水)	開講オリエンテーション/じゃがいもの定植	11	8月12日(水)	果菜類整枝管理方法/管理・収穫
	2	3月25日(水)	野菜等作付方針の確認/定植準備	12	8月26日(水)	くにびき重点品目・共販のしくみ/管理・収穫
	3	4月8日(水)	果菜類の作り方(トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・スイカ)/定植準備	13	9月9日(水)	秋冬野菜の作り方①/定植
	4	4月22日(水)	鳥獣害対策講座/定植(果菜類)	14	9月16日(水)	秋冬野菜の作り方②/定植
	5	5月13日(水)	果菜類・花の作り方①/定植(果菜類・花)	15	10月7日(水)	秋冬野菜の作り方③
	6	5月27日(水)	果菜類・花の作り方②/定植(果菜類・花)	16	10月21日(水)	玉ねぎの栽培について/定植
	7	6月10日(水)	農家視察①	17	11月11日(水)	収穫・出荷について(包装方法等)
	8	6月24日(水)	サツマイモの栽培/定植	18	11月25日(水)	栽培計画書の作成/収穫
	9	7月8日(水)	農薬散布について/管理・収穫	19	12月9日(水)	意見交換・閉講式
	10	7月22日(水)	出荷者登録と出荷方法について			※天候等によりカリキュラムは変更となる場合があります。

講師



【平田 和哲氏】 株式会社山陽種苗 生産指導部長 シードアドバイザー

島根県内の農家のアドバイザーとして厚い信頼があり、各地の栽培講習会で講義を行ってきた。講師として指名されることもしばしば。栽培のみならず、産直で売れる農産物の指導も人気のひとつ。

お問い合わせ 産直資材課 TEL:55-3034 FAX:32-7782



島根県東部地震による被害状況について

1月6日（火）に発生した島根県東部を震源とする地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。不安な日々をお過ごしのことと存じますが、どうか安全を最優先にお過ごしください。

くにびき地区本部管内におきましては、組合員の皆さまの農地や農作物に被害が発生しております。中海干拓地では一部で液状化が確認され、ニンジン栽培する圃場においては、幅約2m×7畝、約140kg相当の被害が確認されました。現在、島根県農業技術センターと連携し、土壌分析や今後の対応について協議を進めています。

また、JA施設においても、内壁や天井にヒビが入るなどの被害を受けました。特に出雲郷倉庫では壁の一部が崩落し、安全面から解体工事に着手しています。

なお、建物や家財などに被害が生じた場合、JAの建物共済にご加入の方は、共済金をお支払いできる場合があります。2月5日（木）時点で県内1,519件、当地区本部管内で348件の被害申し出を受け付けており、順次被害状況の確認を進めております。建物に被害がないか今一度ご確認いただき、被害の程度にかかわらず、まずはお近くの支店窓口までご相談ください。

併せて、JAの建物共済は、火災のほか、自然災害や地震による被害も保障の対象としています。万が一に備え、加入内容についても改めてご確認ください。

ご不明な点がございましたら、お近くの支店窓口までお気軽にご相談ください。



中海干拓地圃場（液状化）



出雲郷倉庫（壁崩落）

だんだんおかげさまでJAしまね統合10周年

くにびき地区本部情報

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



手分けをして料理をする学生

当日は、しまねびよりの「しまねうレシピ」を担当する、『家の光』島根県地方講師の飯塚生美子氏を講師に招き、『家の光』掲載レシピの紹介に加え、発酵食品の効果や摂取時の注意点について受講。その後3～4名のグループに分かれ講師オリジナルのレシピを見ながら、発酵食品を使った5品の料理に挑戦しました。

学生たちは、「発酵食品の素晴らしさを改めて知ることができて良かった」「思っていたより発酵食品を簡単に取り入れることができるようになったので、家庭でのメニューの参考にしたい」と笑顔で話しました。



『家の光』掲載レシピの紹介をする飯塚氏

発酵について学ぼう ～サンサン女子大第20回講座～



くにびきサンサン女子大は1月17日、教育文化センターSan・san館で「発酵について学ぼう」講座を開催し、23名が参加しました。



- ・味噌とヨーグルトで和風炊き込みご飯
- ・鶏肉と根菜の甘酒煮
- ・ラッパーツァイ(辣白菜)
- ・キノコと豆腐の塩麹スープ
- ・混ぜるだけちぎりパン



講座の様子

その後、健康な身体を維持するために、筋肉を伸ばし血行を良くする、タオルを使った簡単なストレッチを行いました。タオルを使うことで身体が安定し、関節の可動域を広げやすくなります。部員たちは講師の動きを真似しながら約30分身体を動かしました。

参加した部員は「肩こりにならないように、タオルストレッチを毎日続けようと思った」「健康を維持するために、笑顔が大切だと分かった。笑顔で過ごすよう心がけたい」と話しました。



挨拶をする佐藤代表

健康教室を開催

～健康グループ～



くにびき女性部健康グループ（佐藤愛子代表）は1月15日、営農総合センターで「笑顔で心」をテーマに健康教室を開催し、女性部員37名が受講しました。

当日は、JA島根厚生連職員を講師に招き、頭を使うクイズやゲーム、身体を動かすタオルストレッチに挑戦しリフレッシュしました。初めに、佐藤代表が「寒いと身体が縮こまり、身体を動かす機会も減ると思う。本日の講座で自宅でもできる簡単なストレッチを学び、生活の一部に取り入れてもらいたい」と挨拶。その後、笑いのことわざや笑顔の効能クイズ、ジェスチャーゲーム、色文字遊びなどを通して頭を使いながら笑顔と健康のつながりについて学びました。

女性部各支部で ハムづくりを開催！

くにびき女性部各支部・グループでは、11月より教育文化センターSan・san館で、ハムづくりを開催しています。ハムづくりは、この時期にしかできない各支部でも毎年大人気の活動で、じっくり仕上げていく工程を体験でき、安全安心な手作りのハムを味わえるのが魅力です。

1月22日には、くにびき女性部川津支部（足立裕子支部長・98名）が、同部の中島和子顧問と鹿島支部の井上紀美枝支部長を講師に開催し、21名が参加しました。大きなかたまり肉を細かく切ったり、片栗粉を加えて混ぜ、力が要る作業も協力し合って進めました。

参加した部員は「毎年楽しみにしている。作業は大変だが、美味しいハムがたくさんできて良かった」と笑顔で話しました。



完成したハム



大きなかたまり肉を、手分けして細かく切る様子

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

「学業成就米」を贈呈

管内の中学3年生にエール！

くにびき地区本部は、地域の未来を担う生徒たちがこれから迎える大切な節目において、実り多き成果を取められることを願い、松江市内各中学校の3年生に「学業成就米」を贈りました。

同取り組みは、JAしまねの地域貢献活動の一環として、県内全ての中学3年生を対象に実施するもの。県内産の「きぬむすめ」を用意し、昨年12月に、学問の神様である菅原道真公を祭る宍道町の菅原天満宮で祈祷。300gずつオリジナルパッケージに詰め、当地区本部からは中学3年生が在籍する松江市の25校1,887名に、合計566.1kgの米を届けました。

1月8日には、中村隆副本部長と坂本充知男法吉支店長が松江市立第一中学校を訪れ、贈呈式を実施。中村副本部長が「未来の地域をはじめ、日本を明るく元気にしていくためには、皆さんの力がとても大切です。そんな皆さんを応援する思いが、この『学業成就米』には込められています。このお米を食べて、人生の新しい一歩を歩み出してください」と挨拶。奥原颯眞生徒会長と陰山侑夏副会長、矢野匠副会長に、3年生282名分の目録と学業成就米を手渡しました。

奥原生徒会長は「食事からエネルギーをもらって、残りわずかな受験期間とその後の将来に向けて、皆で頑張っていきたいと思う」と意気込みを語りました。神谷祥久校長は「生徒たちは現在、自分たちの進路に向けて一生懸命頑張っている真っ只中です。いただいた『学業成就米』から神様の力をしっかりと受け止め、希望する進路を切り拓いてくれると思います」と話しました。



目録を手渡す中村副本部長(右)と受け取る奥原生徒会長(左)



(左から) 神谷校長、矢野副会長、陰山副会長、奥原会長、中村副本部長、坂本支店長



燦燦会が新年賀会を開催！

連携を深め地域活性化へ



挨拶をする松浦会長



挨拶をする越野顧問

くにびき地区本部と172の企業・団体で構成する「燦燦会」(松浦嘉昭会長)は1月28日、ホテル玉泉で新年賀会を開催し、78企業・団体より113名が出席しました。

初めに、松浦会長が「多くの方にご参加いただき、会を盛り上げていただいた事厚く御礼申し上げます。皆さまがそれぞれの立場や仕事を通じて活躍され、人間関係の広がりを実感しています。引き続きご協力のほどよろしくお願い致します」と挨拶。続いて、顧問を務める越野浩昭本部長が「昨年は米価の高止まりに関心が集まりました。本年は『生産者よし』『消費者よし』そして卸や小売・物流などの『業者よし』の『3方よし』となる一年となりますよう、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます」と挨拶しました。

その後、会員は情報交換するなど積極的に交流し、親睦を深めました。また余興では、会員が持ち寄った豪華賞品が当たる「福引き大会」や「じゃんけん大会」を行い、会場が一体となって盛り上がりました。



福引き大会で「会長特別賞」を手渡す松浦会長(左)と当選者



じゃんけん大会の様子

だんだんおかげさまでJAしまね統合10周年

くにびき地区本部情報

「窓口業務時間変更」及び「融資業務移管」のお知らせ

令和8年4月1日より、古江・鹿島・穴道・玉湯支店の窓口業務時間を変更ならびに融資業務を移管し集約いたします。皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。なお、ATMコーナーの営業時間に変更はございませんので、窓口の休止時間中も引き続きご利用ください。

対象支店名		古江支店	鹿島支店	穴道支店	玉湯支店
平日の窓口業務時間	変更前	8:45～17:00 (信用業務は15:00で終了、相談業務は17:00まで)			
	変更後	8:45～11:30、12:30～17:00 (窓口業務は15:00で終了、相談業務は17:00まで) (11:30～12:30の1時間は窓口業務を休止いたします)			
窓口休止時間帯の最寄り支店		法吉支店(黒田町458-1) 21-3690		乃木支店(浜乃木2-15-8) ☎21-3758	
集約する融資業務		①新規の融資に係る手続き全般(相談・受付・契約・実行・返済) ②お取引中のご融資に係る条件変更手続き ※お取引中のご融資の通常のご返済、完済等に係る手続きは、現行どおり各支店で取り扱いをいたします。			
融資業務集約先支店		法吉支店(黒田町458-1) ☎21-3690		玉湯支店 (玉湯町湯町 1782-1) ☎62-1313	現行どおり (集約なし)
		※窓口が混み合いお待ちいただく場合がございますので、予め電話でご予約の上ご来店ください。			

※窓口休止時間帯は、防犯上の観点から入口を施錠し、電話は留守番電話となります。

グリーンショップやくも閉店のお知らせ

令和8年3月29日(日)午後3時を持ちまして、閉店させていただくこととなりました。組合員・利用者の皆さまには、長きにわたりご愛顧いただきましたこと、厚くお礼を申し上げます。閉店に伴い、下記のとおり閉店セールをいたしますので、どうかご利用ください。

閉店セール 日 時：令和8年3月14日(土)～3月29日(日)

内 容：店内商品20%値引き

(※除外品：営農肥料・営農農薬・飼料・産直品・種子・出荷用紙袋)
但し、特売品をご用意いたします。

お問い合わせ先 グリーンショップやくも(☎54-1136) または 産直資材課(☎55-3034)

葬祭センター 夜間コールセンター導入のお知らせ



令和8年3月より、17:00～翌8:30の時間帯につきましては、外部提携会社(コールセンター)による対応へと変更させていただきます。今後とも、組合員及び利用者の皆さまに、より良いサービスをご提供できるよう努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

コールセンター	株式会社いつでもコール24【葬祭専門コールセンター】		
変 更 日	令和8年3月1日(日)	委 託 時 間	17:00～翌8:30
委 託 業 務 内 容	(搬送依頼受注、搬送手配、葬家問合せ、供花・食事の注文等、火葬場の予約)		

※対応できない内容は、コールセンターより連絡を受け、葬祭センター職員が対応します。

お問い合わせ先 葬祭センター ☎ 0120-100-837

／＼作ってみませんか？／＼

くにびき女性部からのおすすすめ料理



鮭の粕汁、大根と昆布茶の簡単漬け

酒粕たっぷりの鮭の粕汁です。冬の野菜もたくさん入れて体も気持ちもあつたか♡これからの季節にぴったりです。

鮭の粕汁（4人分）

鮭	300g	乾燥しいたけ	4枚
大根	200g	こんにゃく	1/2枚
ごぼう	1本	豆腐	1/2丁
にんじん	1本	酒粕	45g
うすあげ	2枚	味噌	45g
白ネギ	1本	水	800cc
白菜	1/8株	だしの素	適量

作り方

- ごぼうはさがきにして10分程度水にさらしておく。大根とにんじんはいちょう切り、うすあげとこんにゃくは小さく切っておく。白菜を食べやすい大きさに切っておく。
- 鮭は2cm角に切っておく。
- 豆腐は食べやすい大きさに、白ネギは小口切りに切っておく。
- 乾燥しいたけは水にもどし、小さく切る。もどし汁は捨てずに残しておく。
- 酒粕と味噌を練って溶かしておく。
- 鍋に水と④のもどし汁、①と④の具を入れ火にかけ、だしの素を入れる。沸騰してきたら②を入れ、身がくずれないように煮込む。鮭に火がとおったら⑤を入れ、味を調整する。
- 食べる直前に豆腐とねぎを入れ、軽く火が通ったらできあがり。

ポイント

酒粕と味噌はあらかじめ練って溶かしておくのがおすすめです。

大根と昆布茶の簡単漬け（4人分）

大根	400g	砂糖	小さじ4
鷹の爪輪切り	小さじ2	酢	小さじ4
ゆず	2個	昆布茶	小さじ2
塩	小さじ1		

作り方

- 大根は皮をむいて、スライサーで薄く切る。塩を加え軽くもみ、5分程度置いておく。
- ゆずの皮をむき、千切りにする。実の汁を絞っておく。
- ①から出た水分をよく絞り、大根をジッパー付き保存袋に入れる。
- ④を袋に加え、②の皮と汁、鷹の爪を入れる。空気を抜いて30分～1時間冷蔵庫に入れてできあがり。

ポイント

大根からでた水分はしっかり絞ってから、ジッパー付き保存袋に入れて味付けをして下さい。

津田支部のみなさん

(1列目 左から)

郷原 敦子さん

諏訪 智子さん

浅野三枝子さん

(2列目 左から)

廣江美保子さん

三島 美鈴さん

廣江多紀枝さん

三島 幸恵さん

今月の料理人



おたよりコーナー

たくさんのご意見、ご要望ありがとうございました。いただいたおハガキの一部をご紹介します。

●農業を始めたので、広報誌を読みながら挑戦しようという気持ちが湧き出てきます！これからもみなさんの取り組みを楽しみにしています。（40代 H・Yさん）

●ジャンボかぼちゃコンテスト、あんなに大きなかぼちゃが作れるのだとびっくりしました。日々の努力の結晶ですね。（90代 H・Yさん）

●くにびき女性部のおすすすめ料理が、身近で手軽にできるバランスのとれた内容で、いつも参考にさせてもらってます。（70代 I・Mさん）



お詫びと訂正

「しまねびより1月号」17ページの「社会福祉協議会とフードバンクへ新米を寄贈」の記載に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

（誤） 目録を受け取る三宅克正副会長（左） → （正） 目録を受け取る兼折功一専務理事（左）

3月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー（税・ローン）

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
24	火	税務相談会	くにびき支店（TEL：55-3028）10:00～12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先：開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日（10:00～15:00）に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※3月の土曜営業日は14日です。

◆お問い合わせは ☎ 0120-988-380

3月 ふれあい訪問日

3月18日水・19日木

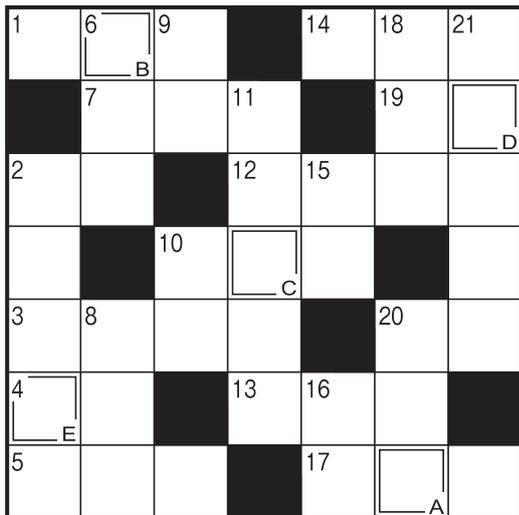
クロスワードパズル

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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
JAしまね くにびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2026年3月6日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ゴウカク」

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

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

最優秀賞

嫌な事忘れ明日の風を待つ

出雲市 佐野美和子様

優秀賞

嘘つけぬ女で世間狭く生き

安来市 斎藤美重子様

人生の終着駅はわからない

隠岐の島町 上川 晃一様

日々感謝ひとりボツチの夕ごはん

浜田市 岩本 静代様

佳作

騒がしい世間に揺れる我が暮し
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
津和野町 田中とよし様
松江市 後藤 竹子様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」3月号定価 900円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）3月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



島根をもっと元気にしたい 一緒にJAで働きませんか

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



JALしまね 令和9年4月採用職員募集のご案内

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

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

お問い合わせ

〒690-0887島根県松江市殿町19-1
JALしまね人事部人事課 担当：三上・渡部
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp

マイナビ2027

マイナビで
エントリー
受付中



JABANKを装う偽メールに注意!!

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

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

⚠️ 怪しいメール内容の一例

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



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



©よりぞう



お問合せ先



携帯OK

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



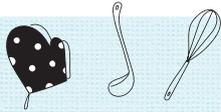
JALしまね

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!

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

JA 島根厚生連

健康散歩 脂質は低ければ安心だと思いませんか?

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

それではコレステロールや中性脂肪が低いとなぜ問題になるのでしょうか?

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

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

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

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

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

JAしまねっレシピ

本誌は地球環境に優しい植物性インクを使用しております。



JALしまね 公式ホームページ



2026年2月17日発行 (月1回発行)
編集/JALしまね ふれあい福祉課・くにびき地区本部
発行/島根県農業協同組合 くにびき地区本部
〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL:0852-55-3018 FAX:0852-32-6670
メール:ワトリス community-affairs.kun@ja-shimane.or.jp