

JAしまねひより

2025

3

March
Vol.108

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで続合10年

特集

学生と地域・農業につながり
JAしまね×島根大学



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

神門 侑花さん
[くにびき地区本部]

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

しまねのファーマーズ
神門 侑花さん(29歳)

今月(12月)はくにびき地区本部。松江市玉湯町でイチゴの栽培に取り組んでいる神門侑花さんにお話を伺いました。



家庭菜園で芽生えた興味が

農家経営の夢に発展

島根県のイチゴ産地といえば安来市ですが、実は松江市でも少数精鋭の農家によって良質なイチゴが生産されています。2023年には市内の4つの農家が「松江いちご部会」を設立。松江市玉湯町で「侑花いちご園」を経営する神門侑花さんもそのメンバーです。



真っ赤なイチゴが実る「侑花いちご園」のハウス

神門さんは2019年に新規就農。農業にあまり縁がない子ども時代を過ごしていました。中学生のころにお父さんが趣味で家庭菜園を始めたことが転機に。手伝っているうちに農業に興味が出ていったそう。神門さんは「最初がうまくいかず枯らしていたのですが、栽培方法を調べて育てたらちゃんとおいしくできました。正しい知識を得て実践すれば結果が出るのが面白くて、もっと知りたい」と農林高校に進学しましたと話します。



「松江いちご」のブランド化を目指し、2023年11月に「松江いちご部会」が設立。(写真右=神門さん)

高校の研修で訪れた宮崎県の農家で果菜類の奥深さを知り、農業を仕事にしようとの決意。熊本県の農業大学校に進みました。イチゴ栽培に出会ったのは授業で携わったハウス実習。大きな魅力を感じ、卒業後はふるさとでイチゴ農家になろうと決めました。

一筋縄ではいかなかった新規就農

島根に戻ってから3年間イチゴ農家で農業研修を行い、実際の農業現場で経験を積みながら就農の準備を進めていました。しかし、そこには予想外の壁が。「借りる土地がなかなか見つかりませんでした。学校を卒業したばかりで実績がなく、さらに若い女性が単身で就農するということで、オーナーさんの信用を得るのが難しかったんです」と神門さんは話します。

農業委員の紹介でなんとか土地を見つけ、栽培をスタート。初年度は気候に恵まれスムーズに進みましたが、2年目は寒波に見舞われ、研修先だった農家の師匠に相談しながら対策を打っていました。また、島根県農業技術センターからの提案で、ハウスの温度や照度などをモニタリングできるシステムの



就農当時を振り返る神門さん

ミツバチによる受粉作業



ひとつひとつの実を確認しながら摘果していく神門さん

作物の中でも繊細さがトップクラスのイチゴ。葉かきや摘果によって味や色づきが大きく変動します。また、受粉するときの花粉のつき方によってデコボコになったり、色むらができたり、肥料を吸いすぎると歪な形になったりするそう。「先端が分かれてゴツゴツしているのは元気に育っている証拠。おいしいはずなんですよ。でも市場には出せないの

可愛いお姫様 イチゴは傷つきやすいけど

いけない。歪でもおいしいイチゴを育てたい。農家の私、商品単価の高いイチゴで経営を安定させなければ

試験運用をスタート。師匠のイチゴ農園と同時に導入し、データを共有することによって細かなアドバイスをもたらすように。神門さんは「本場に助けられました。おかげさまで今は自分一人なら生活できるぐらいの状態になっています」と当時を振り返ります。

人と交流し、

おいしいイチゴを届けたい

現在は8・7アールのハウスで年間5・7トン／10アールの「紅ほっぺ」を生産。農地を広げたい気持ちがありますが、一人で手が届く範囲の仕事をするには今がちょうどいいと言います。「土地の形状の関係で南北ハウスにしたので均一に陽が当たり、天候によっては収穫のピークが一気に来ることも。ありがたけれど大変です。春の最盛期にはほとんど眠らずに働くこともあります」と神門さんは話します。

そんな忙しい日々のリフレッシュになっているのが生き物観察。周辺の野山で野鳥やサンショウウオなどを見つけ撮影しています。宍道湖でのシーバス釣りも気分転換になっているそうです。

近い将来の目標は農園での直売設備を充実させること。神門さんは「対面で販売するとお客さんと交流でき、味への評価も聞けて参考になります。農園の面積や設備が限られているので、もう少し整備して販売スタッフも雇い、お客様を迎え入れられる体制を作りたいです」と話します。直売を通して人が出会う場所ができれば、地域の活性化にもつながっていくはず。神門さんのイチゴ作りはまだまだ可能性を秘めています。

プチっと情報!

侑花いちご園のイチゴ

「侑花いちご園」のイチゴは市場やAコープたまゆの産直コーナーなどで販売しています。神門さんオススメのイチゴの食べ方はカプレーゼ。モッツアレラチーズを添え、オリーブオイルと乾燥バジルをかけるだけでオシャレなオードブルが完成。春先に出回る酸味の強いイチゴも合うそう!いつもの食卓に彩りをプラスしてみてもいいのではないでしょうか🍓



「侑花いちご園」のイチゴ

学生と地域・農業に
つながりを

J Aしまね 島根大学



島根大学と包括的連携協定を結ぶJ Aしまねは、令和5年度から「島根大学地域人材育成コース」の学生（以下、コース生）とともに農業や地域に関わる活動に取り組んでいます。昨年度は有機農業の魅力や価値を伝えようと、大学の食堂で提供する有機農産物をたっぷり使ったランチプレートづくりなどに取り組みました。

今年度は、学生に農業への理解や関心の醸成につながるきっかけを作ろうと、企画から当日の進行までコース生自らが関わり実践する「『農業現場体験』企画・実践プロジェクト」に取り組みました！

島根大学と島根県農業 包括的連携協定締結式



令和5年2月10日に島根大学とJ Aしまねは包括的連携協定を締結しました



昨年度、コース生が考案した有機農産物をたっぷり使ったランチプレート



4人のコース生が中心となり、J A事務局と一緒に開催地や農業体験の内容など企画案の検討を開始！

1週間に1回の頻度で綿密な打ち合わせを実施！

「農業現場体験」
企画・実践
プロジェクト
始動！

学内で募集をかけて、ついに当日…！

11月

コース生
事前研修

10月

募集開始、
協力先の
生産者訪問

9月

募集案内作成、
しおり・
アンケート作成

8月

体験コース
原案検討、
役割分担決め

7月

顔合わせ、
企画案の検討、
意見交換

12/8

有機農業コース

赤江・オーガニックファーム

「有機農業の日」に合わせて有機農業コースを実施！
 コース生4人と8人の学生が参加☆この日は当JAやすぎ地区本部で中国四国農政局と県の職員を講師に招き、学生たちはみどりの食料システム戦略や県内の有機農業の取り組みについて学びました。その後、安来市赤江町で有機野菜生産に取り組むグループ「赤江・オーガニックファーム」の各ほ場での農業体験やJA職員も交えた交流会を行いました。



▲中国四国農政局の職員からみどりの食料システム戦略について説明を受けました

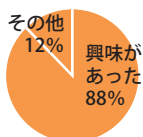


収穫方法を教わった後、実際に収穫していきます▶

参加した学生の声

- ・スーパーに並んでいるものの背景を知っているかいないかは食への意識や人生の豊かさに関わってくると思う。今回このような経験ができて本当によかった。
- ・有機野菜の苦労や実態だけでなく、背景にある思いが知れて良かった。
- ・農家の方とこんなに密に関わったことが初めてだった。

●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



協力いただいた

生産者の方からの声

大学生を農業現場に連れてきて実際に見て体験してもらうことは良いこと。やり方を考えながら今後も続けていけるようにして欲しい。

取り組みを
 終えて...

大学生をはじめとする若い世代は、他世代より食生活の課題が多く、食に関する意識を高める取り組みが必要とされています。今回の取り組みを通じ、しっかりアプローチしていくことで、食だけでなく農業や農産物への理解醸成につなげられると再認識することができました。また、地域や農業だけではなく、JA活動を知ってもらえる良い機会にもなりました。

11/8

中山間地農業コース

えーひだカンパニー株式会社

県土の約7割を占める中山間地域での農業を学ぶ「中山間地農業コース」には、コース生4人と6人の学生が参加😊安来市広瀬町の「えーひだカンパニー株式会社」協力のもと、中山間地域での農業体験や加工体験、JA職員も交えた交流会を行いました。



◀教わりながら播種機を操縦！



昼食時間を活用してJAの取り組みを説明▶

参加した学生の声

- ・普段できない貴重な体験ができてとてもよかったです。
- ・農業は、労働と賃金が釣り合っていないと思っているが、その課題に取り組もうとしている方々と出会ってよかったです。
- ・初めて農業体験に参加したが、農家の皆さんが親切に教えてください、心から楽しむことができました。

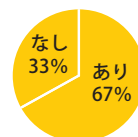
●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、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。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!

巡回の様子を収めた
動画はコチラから

今回の
訪問先

J Aしまね雲南地区本部管内
● Y Y . f a r m



今回は、Y Y . f a r m を石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

Y Y . f a r m 代表の井上頼重さんと優さん夫妻は、「二人で同じ目標に向かえる仕事を」と考え、I ターンフェアへの参加をきっかけに大阪から飯南町に移住しました。パプリカとトマトを生産する師匠のもとで栽培技術を学びながら島根県立農林大学校に通い、令和3年に自営就農を開始。現在はハウス3棟でパプリカ、1棟でトマトなどを生産し、来年度はさらにパプリカ用ハウス2棟を増棟する予定です。頼重さんと優さんは、飯南町の就農。ハッケージや設備投資に活用できる補助金制度、国産パプリカの価格動向、ハウスの雪害対策などについて



頼重さん(左)に飯南町でのパプリカ栽培やパプリカの販売状況などについて質問する石川組合長(右)



Y Y . f a r m のパプリカハウスの前で代表の井上頼重さん(中央右)と優さん(中央左)、石川組合長(左から3番目)ら

ま た、当 J A 雲南地区本部と社会福祉法人仁寿会の就労継続支援事業所「山光園」が連携する白ネギ出荷調製の取り組みを視察。白ネギ栽培を推進する上で収穫後の調製作業の負担が課題でしたが、作業委託体制を確立したことで面積拡大に繋がりました。令和5年度には選果場の移転に伴って高性能の調製機械を導入し、1日の最大処理量を大幅に改善しました。同法人の板垣良成さんは「J A と連携しながら作業効率を改善し、1.5ヘクタール分の白ネギ処理を実現していきたい」と話しました。

「パプリカ＝飯南町」と言われるようになった今後の展望を話しました。

また、J A 出荷分のパプリカ販売について、国産パプリカの需要が高いつ関西方面への販売強化を要望した他、「パプリカ」



黄色く色づいたパプリカ



社会福祉法人仁寿会の板垣良成さん(中央)と石川組合長(右から3番目)ら



白ネギの調製作業をする山光園の皆さん

組合長から一言



今回は雲南地区本部管内で、白ネギの集出荷施設や飯南町の堆肥センターなど、さまざまな施設を巡ったが、特に印象に残ったのは、大阪からI ターンされ、現在パプリカの栽培に取り組まれている Y Y . f a r m の井上頼重さん、優さんご夫妻。お二人は、令和元年に飯南町に移住され、師匠のもとで産業体験を開始。令和2年には県立農林大学校に入学され、引き続き師匠のもとで研修を重ねながら就農準備。令和3年に農林大学校を卒業されたのを機に、パプリカ・トマト(12 a、ハウス4棟)で自営就農を開始された。その後、スイートコーン(5 a)やミニ白菜(2 a)など露地栽培もレポーターに加えながら、現在に至っている。今後、リースハウスの増棟(2棟、12 a)も予定されているとのことで、J A としても、これまで以上にご支援申し上げたい。

組合長より一句
I ターンの
若き夫婦や
蕎麦の花





topics
1

全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出雲女性部・今岡さんが出場！



2月12日に横浜市で第66回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として「記事活用の部」にJAしまね出雲地区本部から出雲女性部南部地区長の今岡政子さんが出場しました。

今岡さんは「『家の光』でつなぐ女性部活動～里山に広がるお互い様の輪～」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。同女性部南部地区では、県内で発生した災害をきっかけに『家の光』記事などを活用して防災研修会を毎年実施。地域で「お互い様の輪」が広がり、能登半島地震・豪雨災害が発生した際には、復興支援を目的とした杣つき餅の販売やバザー、募金、フードドライブ、復興作業で不足していたタオルの収集など迅速な取り組みができたと発表しました。



発表する今岡さん



「家の光協会会長賞」の盾を受け取った今岡さん（左から5番目）と応援に駆けつけた出雲女性部南部地区の部員ら

翌日の13日には第66回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に活かそうと、メモを取りながら耳を傾けました。

topics
2

お笑い芸人・小島よしおさんによる食育イベントに参加

12
持続可能な消費と生産

JAしまねが協賛する山陰中央新報社主催の食育イベント「食べてもりもりハッピー教室」が2月9日、松江市のくにびきメッセで開催され、親子約900人が来場しました。

同イベントでは、食にまつわる豊富な資格を持つお笑い芸人の小島よしおさんをゲストに迎え、親子を対象に食や健康に関するトークショーを実施。ギャグを交えながら野菜の知識や島根県オリジナル野菜「あすっこ」やサバ、ノドグロなど地元特産品の魅力を紹介しました。

当日JAはイベント内「こどもわくわくブース」に出店。日本の農業や島根県の特産品に関するクイズを行い、正解者に県オリジナルブドウ「神紅」の果汁を使ったグミをプレゼントしました。また、「しまね牛食べ比べセット」の抽選会も実施。来場者は「クイズがとても勉強になっておもしろかった」と話しました。



ヒントを読み解きながらクイズに回答する来場者ら

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

理事会情報（1月31日開催）

【協議事項】

- ①高病原性鳥インフルエンザ発生農場へのJA独自支援の実施についておよび農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- ②JAしまね酪農業務集約に向けた段階的取組み実施について
- ③自動車燃料事業会社化について
- ④信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介および金銭債権の取得又は譲渡及びこれに附帯する事業）の一部改正について
- ⑤令和7年2月8日付・3月1日付機構改革の実施について
- ⑥第4次中期経営計画・令和7年度事業計画の策定について
- ⑦大口貸出について
- ⑧島根県常例検査書（隠岐どうぜん地区本部）の回答について
- ⑨令和6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

お知らせ

2月の理事会は2月28日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、3月号への掲載とさせていただきます。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

隠岐女性部

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

今までもこのような活動を通じて、SDGsへの理解と実践に取り組んでいきます。

また、他の地区の食文化や歴史を学習するために、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は島根県大田市の石見銀山と大森町の街並みを視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。

JAしまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気」を合言葉に活動に取り組んでいます。地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される牛の市(隠岐家畜市場)では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらうことで、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。



一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

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

副会長 **伊藤 慎治**さん



島根県農協青年組織協議会(以下、島根県青協)副会長の伊藤慎治さん(47)は、地元の出雲市大社町で就農し27年目を迎えます。島根県立農林大学校を卒業してからすぐ、祖父や母親が行っていたブドウ(デラウェア)栽培に取り組み、令和6年には父親から事業を承継しました。他にも無人ヘリコプター防除のナビゲーター、農閑期には地元のライスセンター従業員として、地域活動にも積極的に参加しています。

農青連では、過去に出雲青年連盟の委員長を務め、昨年度から島根県青協の副会長に就任しました。伊藤さんは「仲間である盟友と交流することで、いろんな情報を得ることができる。また、組織活動を行うことで、個人では得られない達成感や感動も得ることができ」と語りました。

土寄せと灌水で芋を大きく

生育適温は25～30度と高く、一方で低温に弱いため、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

品種

種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束（葉柄・ずいき）を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます（図1）。子芋用品種には「石川早生」「土垂（どたれ）」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

畑の準備

連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g、堆肥2kgを施します（図2）。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

植え付け

中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出ししてから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30～40cmとし、土を10cm程度かけます（図3）。

追肥・土寄せ

土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします（図4）。

灌水（かんすい）

野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

収穫

「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣（きぬ）かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

図1 サトイモの付き方

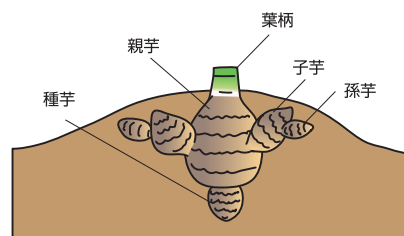


図2 畑の準備

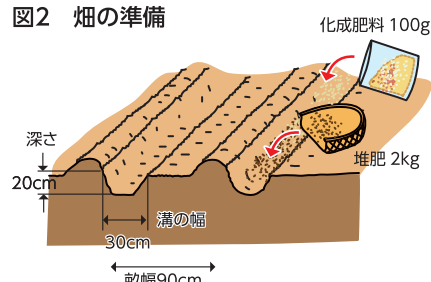


図3 植え付け

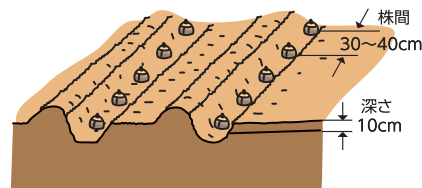
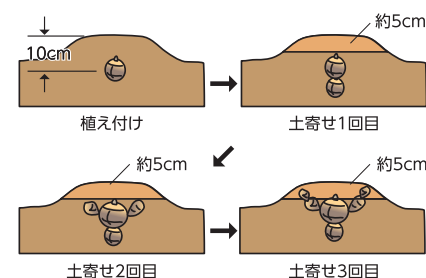


図4 土寄せ



栽培カレンダー(サトイモ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

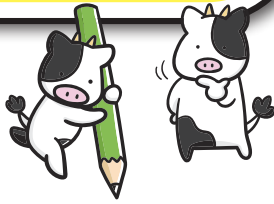
● 植え付け — 生育 ■ 収穫

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

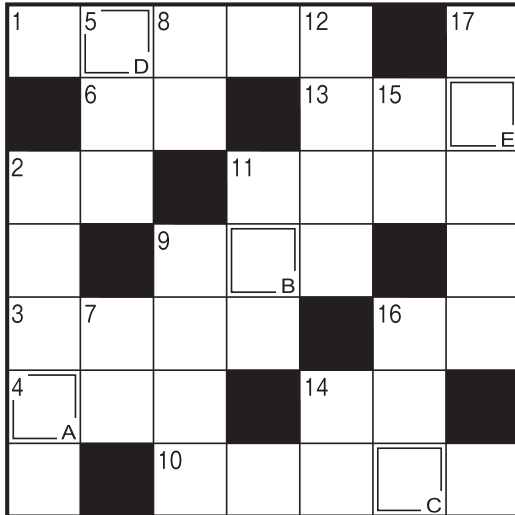
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年3月号

CrossWord Puzzle



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 ● ニコロ



答え

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

タテのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フール

ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものがある有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町681番3
JAしまね 隠岐地区本部 「クイズ」係
2025年4月4日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「ウグイス」

ホ	ワ	イ	ト	ハ	カ
ト	イ	レ	カ	マ	ス
ケ	モ	ト	グ	ミ	
	モ	ノ	ガ	タ	リ
ト	ス	キ	イ	ヤ	
サ	ク	ラ	ヨ	モ	ギ
カ	ワ	コ	ウ	モ	リ

俳句の広場

最優秀賞

鬼役となり逃げ惑ふ鬼やらひ

浜田市 三沢 孝子様

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

優秀賞

老幹に見る飛梅の気概かな

邑南町 山塚 豊子様

出て見よと姉より電話寒の月

出雲市 小豆澤典子様

元日や十七文字に手を合わす

浜田市 沖田 邦子様

佳作

獅子舞に出合ひたじろぐ散歩犬 兵庫県 小田 慶喜様
具だくさんなる田舎風雑煮餅 邑南町 三宅伊知枝様
日脚伸び工事車両の並ぶ道 安来市 斎藤美重子様
おもてなし蠟梅一枝玄関に 出雲市 大森喜代子様
芝青む元町長のホールインワン 津和野町 田中とよし様

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

「家の光」4月号 定価922円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりへ、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)4月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

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

あて先

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



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

・お預かりした個人情報は、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なりたい



一緒にJAで働きませんか



JA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。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- ◎地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- ◎地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- ◎水と緑と人を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 「し」…組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 「ま」…組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 「ね」…仕事への熱意、一番をめざします

JAしまね 令和8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8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7年3月3日(月)～3月31日(月)
- 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2026よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJAしまねHP、マイナビ2026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
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾
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



マイナビで
エントリー
受付中



ヤングサポート PG

健康補助食品

健康な関節軟骨に欠かせない

関節軟骨の構成成分

プロテオグリカン 120mg配合

※6粒あたり

プロテオグリカンは、
関節や肌にある保水・弾力成分で、
美容や関節ケアの分野で注目されています。



【名称】プロテオグリカン含有鮭鼻軟骨抽出物加工食品

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

島根営業所

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166

本誌は地球環境に優しい植物性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



鶏肉と白ねぎのマヨネーズ照り焼き



コメント

- ・鶏肉を漬けて焼くだけ！とてもジューシーで柔らかな仕上がります。
- ・お弁当のおかずにもぴったりです。

材料（4人分）

- 鶏モモ肉… 1枚（約300g）
- 白ねぎ……………1本
- サラダ油……………小さじ2
- A 砂糖……………小さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ2
- ミニトマト……………4個
- 刻み海苔……………適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってAをもみ込み、30分以上漬ける。白ねぎは長さ2cmに切る。
- ②フライパンに油を熱し、白ねぎを入れて中火で焼き色がつくまで時々回しながら焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンに皮を下にして鶏肉を並べ、鶏肉の皮に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ④火が通ったら、焼いた白ねぎと鶏肉を漬けて残ったAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、ミニトマトと刻み海苔を添える。

アレンジ

- ・鶏肉は手羽元や手羽先、むね肉でもグッド！
- ・白ねぎをもやしやキャベツ、あすこ、スナップエンドウに替えてもOK！
- ・ご飯の上のせて鶏マヨ丼にして食べてもおいしいです。

材料（4人分）

- じゃがいも……………2個
- あすこ……………1袋
- 薄口醤油……………小さじ2
- バター……………10g
- かつお節……………5g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、火にかけて柔らかくゆで、水をきる。
- ③あすこは長さ2～3cmに切り、軽くラップをして電子レンジ（600W）で約2分間加熱し、水気をきる。
- ④②と③をボウルに入れ、熱いうちに醤油をふり、バターとかつお節を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお節を飾る。

コメント

- ・じゃがいもはレンジで加熱して柔らかくすると時短になります。
- ・新じゃがのホクホク感にバターとおかかの風味とコクをプラスした一品です。

アレンジ

- ・炒り卵やツナ缶、ハム、ウィンナー、ピザ用チーズを加えてボリュームアップ！
- ・あすこは、ブロッコリー・子持ち高菜・ピーマン・アスパラガス・小松菜・キノコなどに替えてもOK！

新じゃがいもとあすこのバター醤油和え



健康散歩

むくみを解消しよう

女性に多いむくみ。「夕方になると足がむくんで靴がきつく感じる」「顔のむくみやまぶたの腫れが気になる」という方も多いのではないのでしょうか。

病気が原因で起こるむくみもありますが、多くは生活習慣が原因です。軽いむくみなら放っておいても解消しますが、むくみが続く場合は生活習慣を見直してみましょう。



○むくみとは？

体に余分な水分がたまった状態のことで、運動不足、睡眠不足、女性ホルモンの影響、塩分の摂りすぎ、水分摂取不足など、さまざまな原因で起こります。これらの原因にどうアプローチするとむくみを解消できるのか紹介します。

○むくみの解消法

- ・体を動かす
ずっと同じ姿勢でいると血行が悪くなりむくみやすいで

す。ウォーキングや階段を使うなど、できるだけ体を動かすことを意識しましょう。

- ・塩分を控える
塩分の摂りすぎは、体内の塩分濃度を下げようと体に水分がたまりやすくなります。減塩を心がけましょう。
- ・入浴して体を温める
体を温めることと水圧による刺激で血流が良くなります。シャワーで済ませず、湯船につかりましょう。

○毎日少しずつケアを

むくみは疲れがたまっているサインです。疲れをためないよう、少しずつ自分の体を労わりましょう。

ただし、むくみの中には病気が原因で起こるむくみもあります。命にかかわることもあるため、「急にむくんできた・体の片方だけむくんでいる」に当てはまる場合や、「息苦しい・痛みがある」など気になる症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

JA島根厚生連