

JA しまね びより



2026
2

February
Vol.119

Shimane
Biyori



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 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



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だと思います」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ッケージのきのこ、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。

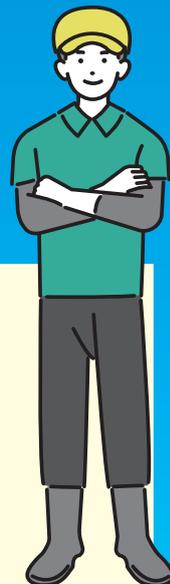
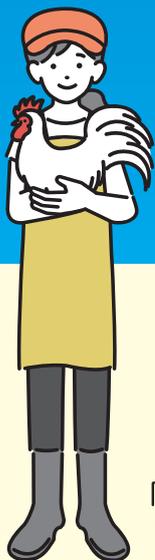
ちょっとでも人の手を借りたい

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)」

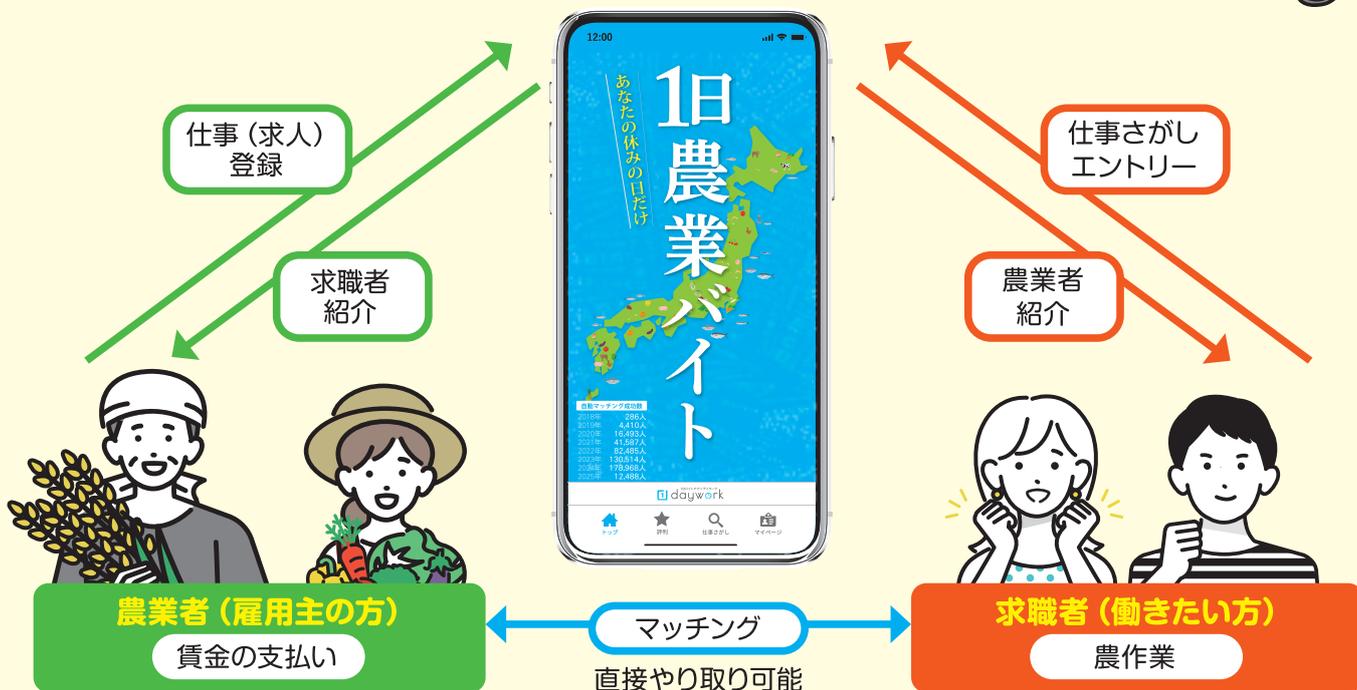


1日農業バイトアプリ「daywork」とは、アプリを通じて生産者と農作業をしてみたい人を1日単位で結びつけるサービスのこと。

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



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。



「元気な地域」を女性部の力で!

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♡

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い人気を集めています。

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



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

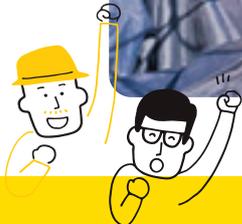
JAしまねやすぎ青年連盟

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 じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地	トンネル キャップ じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	トンネル キャップ じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲

● 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

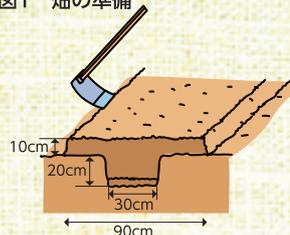


図2 整枝1

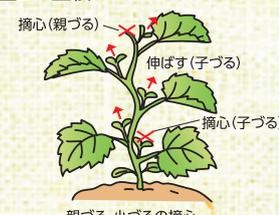
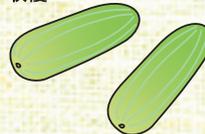


図3 整枝2(4本整枝)



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

1,20

J A 役員との対話集会

島根おおち女性部（森光美佐子部長）と島根おおち青年連盟（月山正幸委員長）は、島根おおち地区本部の J A 役員との対話集会を開催しました。女性部員と島根おおち青年連盟の盟友、J A から服部幸信本部長、鳥田正輝理事、各部長、支店長、次長、課長が参加し、令和 7 年度の諸活動や J A 事業利用における要望、今後の取り組みについて意見交換を行いました。

始めにフレミズ部会幸せのたねたんぼの森協美也子副部会長から「女性部との交流のほか県内フレミズ交流など職員の協力に感謝いたします」とお礼の言葉があり、他の支部長からもおもてなしプロジェクトや産業祭等での協力について感謝の言葉があるなど始終和やかな雰囲気で行いました。

主な質問、意見は次のとおりです。

Q 「家の光」の家計簿が別売りになって寂しい。年間購読は難しいが、年末、年始の家計簿、付録を楽しみに購入していたという部員がいる。

A 「家計簿だけ欲しい」という要望が多いようです。そのため家計簿だけの販売になった経緯があります。付録として付けて欲しいと要望はしていきたいと思えます。

Q 使われなくなった空き店舗を利用してもらいたい活動している。しかし、冷蔵庫がまだ残っているがいつ頃撤去される予定か。

A 使える冷蔵庫は、他店舗で利用し、使えないものについては廃棄予定です。現在、業者に依頼しており手配が整い次第それぞれ行います。今しばらくお待ちください。

Q 法人への支援は手厚いと感じるが、新規就農者や定年後の就農者への支援が少ないように感じる。

A 新規就農者に対しては、各市町に担い手部会があり、そのなかで県・市町の担当者、T A C（地域農業の担い手）に出向く J A 担当者）が、月に一度情報共有をしながら各分野の支援を行っています。また、小規模農業者に対しては、地区本部独自の対策として土壌改良剤の購入、助成出荷野菜の苗代・灌水資材の助成、米の出荷に対して 1 袋当たり 30 円を助成しています。このほかにか何か要望があれば、内部で検討させていただきます。



対話集会



1,21

営農指導員 アンビション大会 開催

益田職員が最優秀賞

J A しまねは、出雲市の出雲地区本部会議室で J A しまね営農指導員アンビション大会を開催しました。この大会は、優れた産地振興や技術普及などの取り組み事例を共有し、営農指導員のレベル向上とネットワークの構築を図る事を目的としています。大会では各地区本部から参加した営農指導員 6 名が発表し、審査の結果、島根おおち地区本部から参加した益田佑一職員が最優秀賞に輝きました。

益田職員は『「神紅」の産地化への挑戦』『「神紅」がくれた繋がり』と題し、水稲に依存しない農業への転換を進めるため、島根県が育種したぶどう「神紅」に活路を見出し、邑南町とともに新規生産者の確保、新たな産地形成についての取り組みやリースハウス事業の取り組み、栽培講習会や巡回指導、「島根おおちぶどう部会」の設立などゼロからのぶどうの産地化への取り組みを報告しました。

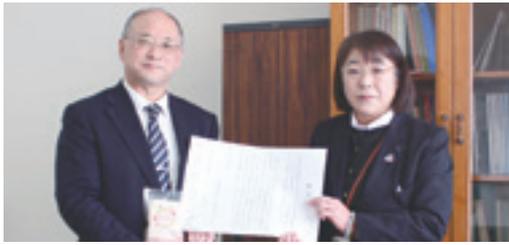
最優秀賞を受賞した益田職員は、本年 8 月に山口県で開催予定の中国地区大会に県代表として出場することになっています。



1/21-23
・27

学業成就米贈呈 中学3年生へ

J Aしまねは、地域貢献活動の一環として県内の中学3年生へ「学業成就米」を贈呈することとなり、これを受けて島根おおち地区本部でも管内の中学校7校と養護学校1校の162名の生徒に贈呈しました。当日は各支店の支店長が「学業成就米」を各学校の代表者に贈呈しました。



邑智中学校



石見養護学校



大和中学校



羽須美中学校



川本中学校



石見中学校



瑞穂中学校



桜江中学校

1,8

第14期J A戦略型中核人材育成 研修成果を発表

J Aしまねが次世代リーダーとして業務に取り組み職員を育成することを目的に実施する、J A 戦略型中核人材育成研修会が終了しました。本研修は、年6回の研修会を開催し、経営戦略・マーケティング・組織マネジメントなどを学び、今回の最終研修では約1年間の研修でテーマとして抽出したJ A の課題と解決策について、修了論文発表を行いました。今年度はJ A グループから15名が修了論文を発表し、島根おおち地区本部から企画総務部の齊藤剛志職員が「職員の能力開発による組合員対応の強化」をテーマに発表しました。

齊藤職員は本研修終了後、「他地区本部の職員と研修をする中で、様々な見解を得ることができ、自分自身への課題等、気づかされる事がたくさんありました。今後の業務の中で課題を克服し組合員・利用者の為に貢献できるよう頑張ります」と述べました。



1/7
-3月

白ねぎ雪害規格を適用

島根おもち地区本部営農部は、1月2日の降雪・積雪により島根おもち管内特産の白ねぎに葉折れの被害が発生したことを受け、本店や出荷市場と協議し、被害が出た白ねぎに雪害出荷規格を適用し、1月7日から出荷することを決めました。

現行規格では3〜5枚の葉が必要であるが雪害規格では葉2枚〜5枚に緩和されます。対象となる生産者26名を営農指導員が巡回し、雪害規格について説明を行いました。また、規格は緩和されますが消費者目線で丁寧に調製してもらうよう確認も行いました。雪害規格対象となった面積は129a（管内作付面積930a）で、今後3月まで出荷が続き、山陰、広島市場内の量販店にて販売されます。



白ねぎ圃場の積雪状況



白ねぎの雪害状況を確認する生産者

1/20

令和8年産農産物の市場出荷について商談

島根おもち地区本部営農部指導販売課の販売担当者は、鳥取県米子市の株式会社米子青果を訪問し、管内から出荷される令和8年産の農産物を有利販売できるよう商談を行いました。

米子青果第一営業部（野菜）早川和宏次長、勝部智課長から昨年度の管内農産物の販売実績の報告を受けた後、市場動向やスーパー等量販店のニーズに関する情報を収集しました。情報として「夏場の高温の影響でハウレンソウ等の葉物野菜が品薄になっている」「『つるむらさき』はその代替品として需要が高く量が必要である」「『1509袋詰めピーマン』の産地が少なく、増産をしてほしい」などの話を聞くことができました。今後これらの情報は、各地区の営農指導員から生産者へ繋ぎ、生産者の所得増大につながる提案を行っていきます。



市場担当者と商談するJA販売担当者



市場担当者と商談するJA販売担当者



令和8年度水稲・園芸作物振興計画

J Aしまね 島根おち地区本部

農業振興基本方針

「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、相互扶助の理念に基づき、島根おち地区本部の特色である自然環境と地理的条件を活かした農業振興を強化すると共に、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に向け取り組みを行います。

1. 水稲…みどりの食料システム戦略(石見高原ハーブ米)を基本とし販売に結びついた米生産の取り組み
2. 園芸…県域推進6品目を中心とした栽培体系の確立と所得確保、水田フル活用に向けての取り組み
3. 地域…①鳥獣害について市町・県関係機関・猟友会・JAで対策を実施
②担い手経営体や担い手の経営安定に向けての取り組み

1. 水稲の振興

【販売に結びついた米生産の取り組み】

- 1) 特別栽培米「石見高原ハーブ米コシヒカリ」の振興(邑南町)
- 2) 特別栽培米「石見高原ハーブ米きぬむすめ」の振興(管内全域)
- 3) 特別栽培米「つや姫」の振興(管内全域)
- 4) 石見高原ハーブ米(コシヒカリ・きぬむすめ)新規生産者及び増反生産者増反分
…レッド・クリムソクローバー種子代金1/2助成
- 5) 石見高原ハーブ米(コシヒカリ・きぬむすめ)継続生産者
…レッド・クリムソクローバー種子代金1/3助成
- 6) 追肥労力を削減できる追肥料の実証圃

【地力増進対策による品質及び収量向上に向けた取り組み】

土壌改良材の購入助成(10%) 栽培暦に記載している基準使用量が対象
令和7年8月~令和8年5月まで 令和8年産米の栽培に使用した土壌改良材

2. 園芸の振興

令和8年度の園芸支援策を作成しました。作付や生産拡大にあたっては以下の支援策がありますので、各事業所までご相談頂き、ご活用ください。

- 1) 基本方針：県域6品目(白ネギ、ミニトマト、たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、ブロッコリー)の推進
- 2) 基本方針：島根おち重点振興作物(白ネギ、なす、ピーマン、ミニトマト、ブロッコリー、広島菜、たまねぎ)の推進

品目	振興策	具体策	助成	品目	振興策	具体策	助成	
白ねぎ	※白ねぎの面積換算は ミネネギ8枚/a 白ねぎ6枚/a			ブロッコリー	専用肥料助成	春作ブロッコリー一発・秋作ブロッコリー一発 ※3	購入金額の10%	
	面積拡大(出荷量増大)にむけた対策	昨年度同枚数購入苗助成 ※3、※5	50円/箱		面積拡大(出荷量増大)にむけた対策	昨年度同枚数購入助成 ※3、※5	50円/箱	
		面積拡大大部分苗助成 12枚以上 ※3、※5	※苗 150円/箱			面積拡大大部分助成(3a以上) ※苗9枚以上 ※3、※5	100円/箱	
		10a以上作付け者へ苗助成 60枚以上 ※3、※5	※苗 200円/箱			新規作付け苗助成(3a以上) ※苗9枚以上 ※3、※5	150円/箱	
		新規作付け苗助成(2a以上) 12枚以上 ※3、※5	※苗 1/2			出荷奨励金助成(10aあたり1500kg以上出荷) ※3、※4 ※5	100円/箱	
施設利用対策	出荷奨励金助成(10aあたり1500kg以上出荷) ※3、※4 ※5	100円/箱	広島菜	面積拡大(出荷量増大)にむけた対策	昨年度同枚数購入助成 ※3、※5	50円/箱		
専用肥料助成	3L、2L規格 1/3 L3規格 1/4	購入金額の10%			面積拡大大部分助成(3a以上) ※苗9枚以上 ※3、※5	100円/箱		
ナス	専用肥料助成	パッケージ1号 ※3	購入金額の10%	たまねぎ	面積拡大(出荷量増大)にむけた対策	昨年度同枚数購入助成 ※3、※5	50円/箱	
	面積拡大(出荷量増大)にむけた対策・接ぎ木苗助成	昨年度同本数購入苗助成 ※3、※5	10円/本			面積拡大大部分助成(2a以上) ※苗10枚以上 ※3、※5	100円/箱	
		面積拡大大部分苗助成 70本以上 ※3、※5	15円/本			新規作付け苗助成(10a以上) ※苗140本以上 ※3、※5	150円/箱	
ミニトマト	専用肥料助成	パッケージ1号 ※3	購入金額の10%	ぶどう	ぶどうの振興	出荷奨励金助成(10aあたり4800kg以上出荷) ※3、※4 ※5	100円/本	
	面積拡大(出荷量増大)にむけた対策・接ぎ木苗助成	昨年度同本数購入苗助成 ※3、※5	10円/本			調整料助成	広域玉葱調整保管施設の利用料助成	2円/kg
		面積拡大大部分助成 50本以上 ※3、※5	15円/本			機械化対策	機械レンタルにかかる支援 ※3	1/5
ピーマン	専用肥料助成	パッケージ1号 ※3	購入金額の10%	ぶどう	ぶどうの振興	出荷量増大にむけた対策	出荷用DB助成(2kg・2.8kg・5kg) ※3	1/2
	面積拡大(出荷量増大)にむけた対策	昨年度同本数購入苗助成 ※3、※5	5円/本			経営安定対策	作型分散の為の二重被覆の導入	1/4
		面積拡大大部分苗助成 70本以上 ※3、※5	10円/本	菌床しいたけ	年末需要対策(更新)	10月~1月光熱費助成 ※3	50円/出荷kg	
		新規作付け苗助成(2a以上) ※苗140本以上 ※3、※5	15円/本	花卉	作付振興対策	出荷箱購入助成 ※3	1/4	
ミニトマト・ナス	専用肥料助成	パッケージ1号 ※3	購入金額の10%	契約野菜苗	生産拡大(出荷量増大)にむけた対策	出荷奨励金助成(10aあたり2520kg以上出荷) ※3、※4 ※5	100円/本	
	面積拡大(出荷量増大)にむけた対策・自根苗助成	昨年度同本数購入苗助成 ※3、※5	5円/本			出荷野菜全般	土壌改良対策	ミネラルG粉・粒 フレコン 購入助成 ※300kg/10a上限 ※3
		面積拡大大部分苗助成 ミニトマト50本以上 ナス70本以上 ※3、※5	※ 100円/本	パーク堆肥助成	出荷野菜土づくり対策	出荷野菜バラ堆肥助成(1t単位購入) 出荷野菜施肥設計例に記載してある堆肥が対象：ぐんぐん有機バーク入り、ぐんぐん有機A ※3	購入金額の10%	
		新規作付け苗助成 ミニトマト100本以上 ナス140本以上 ※3、※5	15円/本		高温対策助成	灌水施設	灌水・散水にかかる資材(動力は除く)	1/4
	出荷奨励金助成(10aあたりナス4800kg、ミニトマト3600kg以上出荷) ※3、※4、※5	100円/本		収量・品質向上	機能性液肥予約購入助成 ※予約注文書購入分に限り ※3	1/4		

※1 上記全ての振興策の助成金はJAしまね島根おち地区本部の予算の範囲内とします。予算をこえる場合は予算内で按分となります。

※2 上記全ての助成金の申請には申請用紙の提出が必要です。

※3 JAの出荷実績を対象とします。

※4 出荷奨励金助成は島根県農業経営指導指針反収の6割以上を出荷をされた生産者が対象となります。

※5 購入苗ではなく自家育苗された場合も対象とします。その場合定植された本数を実績としますが、上限本数は地区本部が定めるものとします。

【その他の取り組み】

- ①白ネギ：出荷量増大への取り組みと消費者交流会の実施 ②白ネギ：管理機の貸出の実施 ③たまねぎ：ドローンを活用した防除の実施

ニケイトウを栽培してみませんか!!

営農指導員より栽培のポイント

ケイトウはお盆やお彼岸の仏花としてのイメージが強いかと思いますが、赤やピンク・オレンジなど様々な色合いを持ち、フラワーアレンジメントなどにも使用されるお花です。暑さに強く、8月のお盆前から鮮やかな花をつけます。肥料は少なめで、草丈の伸長とともに収穫までしっかりとフラワーネットをあげていくことが栽培のポイントになります。鳥獣害に遭いにくく、初心者の方でも取り組みやすい品目です。

生産者の声（邑南町 Hさん）

昨年初めてケイトウの栽培を始めました。栽培は初めてでしたが、栽培講習会も定期的開催され、栽培方法を確認しながら取り組むことができました。比較的作りやすく、なにか栽培してみたいという方にはおすすめだと思います。

月	5月末	6月～7月	7月末～8月（お盆前）
作型	○ 苗定植	防除・ネット上げ	収穫 防除

経営収支	区分	1a当たり	10a当たり	算出基礎
粗 収 益	ケイトウ	112,200	1,122,000	26400本/10a
	合計(a)	112,200	1,122,000	
経 営 費	種苗費	18,150	181,500	購入苗110枚
	肥料費	2,438	24,384	
	農薬費	1,377	13,765	
	販売経費	32,799	327,993	出荷資材、手数料、運賃
	その他経費	8,142	81,416	動力光熱費、諸材料費、小農具費他
	合計(b)	62,906	629,058	
所 得	a - b	49,294	492,942	所得率43%



8月盆出しケイトウ経営収支（島根県農業経営指導指針参考）

島根おおち管内肉用牛研修会

島根おおち肉用牛改良組合協議会（西楨明彦組合長）と「石見和牛」女性ネットワーク華久里（釣釜里恵子会長）、邑智郡農林業振興協議会（嘉戸隆会長）は、令和7年度島根おおち管内肉用牛研修会を矢上交流センターで、畜産農家と関係機関から50名が参加し開催しました。この研修会は、管内畜産農家の生産技術向上及び情報共有を目的に毎年行っているものです。

始めに西楨組合長が「本日の研修会を活かして、管内の肉用牛振興を盛り上げていきましょう」とあいさつ。午前の部は話題提供から始まり、関係機関より情勢報告や情報提供が行われました。NOSAI 石見の岡田育男所長から管内の家畜共済支払い状況について説明があり、石見家畜診療所の大原和彦次長は「産子（生まれた子牛）はきれいな手で触る。へその緒は乾かし感染症の予防を」と呼びかけ、このほか家畜防疫対策、第13回北海道全共について情報提供、全国の枝肉相場推移、管内の飼養頭数・分娩間隔・島根県基幹種雄牛の紹介などについて話がありました。

午後の部は、農事組合法人中国牧場から町谷修二代表理事、JAしまね営農経済本店畜産部畜産課岩崎佳恵課長補佐を招いて意見交換会が行われ、参加者からの「肥育経営体や肉屋はどのような肉を求めているのか」という質問に対して、町谷代表が「卸先によって需要は異なり、スーパーは変色しない固い脂の肉を求め、神戸では、柔らかい脂の肉を求めている」と回答。別の参加者からは、「子牛市場で取引の際、どの部位を見て判断するのか」という質問に対して、岩崎課長補佐が「購買者は、体高、肋張り、腿の充実、体の深さ、体上線、お枕、口の大きさ、顔、肩後の充実、皮膚のゆとり、毛の質、角等」と回答がありました。岩崎課長補佐から『『良い牛』とはどんな牛か？』と問いかけがあり「発育が良い牛」「体の伸びがある牛」などと参加者が答えるなど、終了時刻を経過しても白熱した意見交換が行われました。

参加者は「有意義な研修会をありがとうございました」「子牛生産に取り入れていきたい」との感想が聞かれました。島根おおち肉用牛改良組合協議会は今後もこのような研修会を開いていくこととしています。



令和8年1月子牛市場成績表

西部“上昇”、中央“保合”

令和8年1月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部1月23日現在速報）は、雌715,228円（前月比100%）、去勢826,932円（前月比100%）、計777,011円（前月比100%）で「保合」の取引となっています。

本県1月の子牛市場は、西部・中央で開設し387頭の取引があり、平均価格は、西部市場805,623円（前回比102千円高）、中央市場763,736円（前回比12千円安）での取引となりました。

今月は欠場する牛が多くいました。購買者（特に繁殖素牛購買の方）の中には、名簿を見て、ピンポイントで特定の牛を購買に来場される方もいらっしゃいます。牛の体調等でどうしても欠場することはあると思いますが、名簿に載っている牛が欠場せず上場されることが、購買者の信頼になり、次の来場にも繋がりますので、できるだけ欠場のない市場になるようご協力をお願いいたします。

最近、購買後のクレーム（特に外貌【肢節の腫れ・斜頸、傷等の外傷など】によるもの）が増えています。市場において、損徴の公表については生産者の申告を原則としています。補償が生じた場合には、生産者の方にもご負担いただくことがあります。市場で入場検査は実施していますが、頭数が多く、時間も限られるためどうしても細かい損徴を見落とししてしまう場合があります。市場に上場される子牛は、繁殖農家の皆様が毎日管理されているので、一番わかっておられると思います。少しでも

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	101	877,800	188,100	732,774
	ヌキ	135	1,056,000	133,100	786,899
	合計	236			763,736
島根おおち	メス	9	840,400	622,600	756,800
	ヌキ	20	953,700	674,300	818,785
	合計	29	953,700	622,600	799,548
瑞穂	メス	1	825,000	825,000	825,000
	ヌキ	2	942,700	803,000	872,850
	合計	3			856,900
石見	メス	1	801,900	801,900	801,900
	ヌキ	3	899,800	749,100	838,567
	合計	4	899,800	749,100	829,400
川本	メス	2	820,600	794,200	807,400
	ヌキ	4	844,800	677,600	726,550
	合計	6	820,600	677,600	753,500
邑智	メス	4	781,000	622,600	682,275
	ヌキ	9	953,700	768,900	845,167
	合計	13	953,700	622,600	795,046
大和	メス				
	ヌキ	1	674,300	674,300	674,300
	合計	1	674,300	674,300	674,300
桜江	メス	1	840,400	840,400	840,400
	ヌキ	1	927,300	927,300	927,300
	合計	2	927,300	840,400	883,850

気になる損徴がありましたら、お申し出いただきますようご協力をよろしくお願いします。

島根おおち地区本部

女性部が行く

52年目の味噌づくり

1/21

石見支部（寺内洋子支部長）は、自家栽培の米と大豆を使い「味噌づくり」を行っています。今年52年目を迎え、地産地消、無添加の味噌を家庭で味わうことを目的に取り組んでいます。

今年も1月初めから部員が5～6名のグループに分かれ、寺内支部長、森本マツエさんをリーダーに米麴造りから始まりました。3日間にわたる工程の最終日は、蒸した大豆に塩、米麴、大豆の蒸し汁を混ぜ合わせ、ミンサーで細かく引いて終了しました。できあがった味噌は、各家庭に持ち帰り約1年間熟成させ自家消費します。この「味噌づくり」は今後2月末まで定期的に行われます。

また、昨年からフレミズ部会から2名が味噌づくりに参加しており、今年も2月に参加します。参加する森脇美也子副部会長は「味噌が手作りできるせっかくの機会。楽しみにしています」と声を弾ませて語りました。

寺内支部長は「大豆が不作で集まらないなか、職員のみなさんには集荷に尽力いただき感謝します。部員の交流の場でもあり、地元の農産物で作る味噌は、無添加で美味しい。この取り組みが続けられてよかった。」と笑顔で話しました。



葬祭センターよりお知らせ



組合員・利用者の皆様におかれましては当葬祭センターをご利用いただき厚く御礼申し上げます。当センターで扱っておりますお供え物（生花・盛籠）につきまして昨今の仕入価格の急激な上昇をふまえ、令和8年3月1日より価格を変更する事と致しましたのでご案内致します。組合員・利用者様には、大変ご迷惑をおかけすることとなり誠に申し訳ございませんが何卒ご理解の程お願い申し上げます。

【改定後価格（税込）】

生花	1段1基	16,500円	1段1対	33,000円
	2段1基	22,000円	2段1対	44,000円
盛籠	1籠	14,000円	1対	28,000円



JAしまね島根おおち地区本部葬祭センター

フリーダイヤル
24時間受付



0120-097-983 (中国地方のみ使用可能)

総合生活課よりお知らせ

テン・アライグマ・コウモリ・イタチ・ネズミ・ハクビシンなど

害獣の被害・対策 ご相談承ります。

こんなお悩みないですか？

- 屋根裏・壁の中から音がする。
- 天井のシミ
- 床下や天井裏から糞尿臭がする。

害獣は住みついてしまうと断熱材を破ったり、天井裏や床下を排泄物で汚します。

侵入経路をしっかり調査して
害獣の侵入を防止します。



JAへお問合せ



現地にてお見積り
(無料)

お問合せは島根おおち地区本部各事業所まで



令和8年度『ゆとり倶楽部』受講生募集!!

- 応募資格 : 本人または家族が JA 組合員である方
(年齢・性別は問いません)
- 受講料 : 年間 3,000 円 (材料費別途)
- 期間 : 令和8年5月～令和9年3月 (全10講座の予定)
- 開催場所 : 管内 (講座により会場が変わります)
- 内容 : 健康講座、園芸、手芸の他、時事学習会など
- 定員 : 25名 (定員になり次第、締め切りとさせていただきます)
- その他 : 聴講制度あり (1講座 500円、材料代別途)

詳しいカリキュラム等は「しまねびより3月号」、チラシでお知らせします。



【お問い合わせ】

島根おおち地区本部 企画総務部 TEL: 0855-83-1801 FAX: 0855-83-1373

お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。
その他、JA に対するご意見・ご要望などお寄せください。

- ★各地域の営農の取組みやイベントなど、野菜等の栽培に関するものやしまねうレシピ等毎回興味深く、楽しみにしています。
瑞穂支店管内 Kさん 60代
- ★楽しく読んでいただいて嬉しいかぎりです😊これからも皆様に楽しんでいただけるような紙面にしていきたいと思えます。
- ★活動の写真がたくさんあって様子がわかりやすいです
石見支店管内 Fさん 50代
- ★うれしいです😊写真を撮るのが苦手なのにブレていたり、被写体が目をつむっていたり…うまく取れませんが、出来るだけ多くの写真を掲載するようにしています。ほかの担当職員にもいっぱい撮影するようにお願いしておきますね!
- ★今回の答え「合格」を願っている身内が3名もいるので、この知らせが届くことを切に願っている者です。
石見支店管内 Kさん 70代
- ★3名!それは気の抜けない日々をお過ごしのことと思います。今年は寒い日が続いていますが、きれいな「サクラサク」になることを願っています。

3月の行事予定

3/18 [水] ゆとり倶楽部「春の寄せ植え」

3月の外勤日

17日(火)・18日(水)・19日(木)



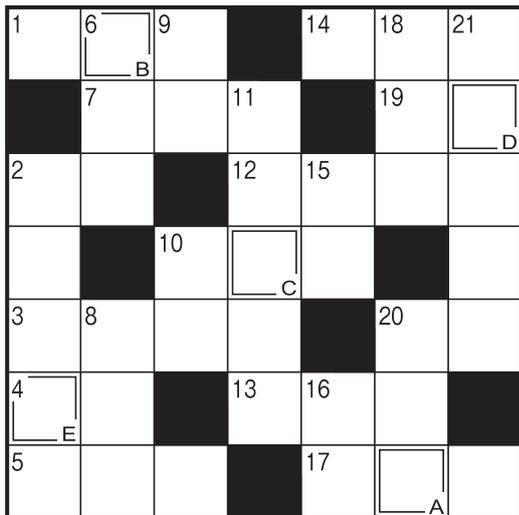
クロスワードパズル

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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277
JAしまね 島根おおち地区本部 企画総務部 「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

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



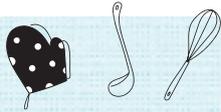
JALしまね

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！🍄🍷ぜひ皆さんも作ってみてください♡（古）

JAしまねっレシピ
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
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・島根おち地区本部
発行／島根県農業協同組合 島根おち地区本部
〒696-0222 島根県島根市下田所277 TEL.0855-93-1801 FAX.0855-93-1373