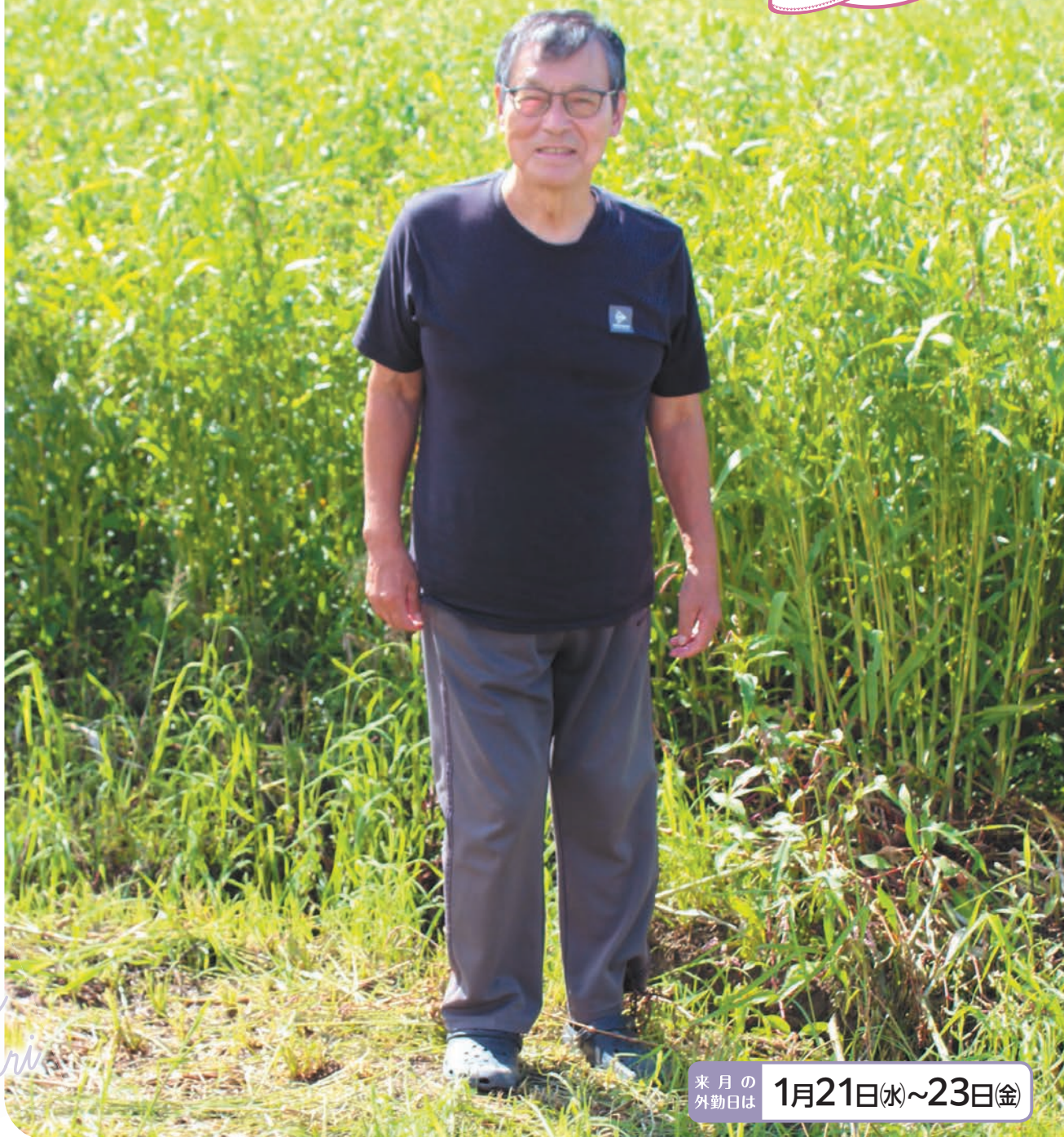


JA しまね ひより

2025
12

December
Vol.117

Shimane
Biyori



来月の
外勤日は 1月21日(水)~23日(金)

特集

10年振りの開催! 全日本ホルスタイン共進会



YouTube



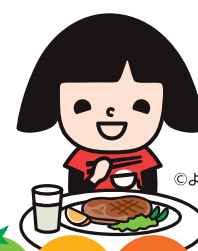
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね 出雲地区本部版

みつけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

斐川の「第4の柱」として導入

斐伊川に生み出された肥沃な大地が広がる出雲平野。四季を通じてさまざまな農作物が作られていきます。土地利用型作物としては米・麦・大豆が3本柱となっており、2年3作による営農体系が定着しています。

1970年代後半に導入が試みられたのがハトムギの始まりです。栽培実証が行われましたが、当時の品種「岡山在来」は成長すると草丈が2m以上に

もなり、風が強く吹いた程度で脱粒するなど、栽培が困難でした。さらには台風によってほとんど脱粒してしまいう事態に。湿潤な水田地帯でも育ちやすいというメリットはありましたが、栽培普及を断念。2006年には品種改良が進んでウィークポイントが改善され、健康ブームも相まって斐川町では米・麦・大豆に加え、ハト

ムギを第4の土地利用型作物として位置付け、栽培が広まってきました。

農事組合法人おきす

人おきすでは、2006年からハトムギの生産を開始。代表理事の森脇康博さん



土地利用型作物として普及が始まり、今では斐川町の特産として定着しているハトムギ

んは「麦や大豆の播種機、汎用型コンバインがそのまま使えるので、設備投資があまりからず始められるのが魅力でした」と振り返ります。ハトムギに含まれる「ヨクイニン」に美容・健康効果があるということで需要が拡大していったことや2009年に当時のJA斐川町が大豆・ハトムギの乾燥調製施設を整備したことも追い風になったといいます。

水と肥料がたっぷり必要なハトムギ

同法人では5月下旬から6月中旬にハトムギの播種を行います。森脇さんによるとハトムギはもと

と「肥やし食い」。品種改良されたおかげでさほど難しい作物ではなくになりましたが、肥料がたくさん必要になるため、堆肥と化成肥料をバランスよくしっかりと入れて土づくりをする必要があるそうです。

草丈が30センチ程度になるまでに1カ月半程度かかります。そこからは成長が早くなり、8月になる頃には1.5〜2メートルほどに。この期間の成長には水が大量に必



浸種→脱水→乾燥を経て種をまきます



10月中旬頃からコンバインでハトムギを刈り取ります

農事組合法人おきす
もりわき
やすひろ

代表理事
森脇
康博さん

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で米やハトムギ、大麦などの土地利用型作物やキャベツなどの栽培に取り組んでいる農事組合法人おきす。代表理事の森脇康博さんにお話を伺いました。



要になります。
「今年は空梅雨
だったのでパイ
プラインで水を
入れていまし
た。8月になっ
ても雨が少なく
ダムの取水制限
が始まり、心配
事の多い夏でし
たね。なんとか
乗り越えられま
したが…」と森
脇さんは振り返ります。



ハトムギの生育状況を確認する森脇さん

毎年気になるのは、アワノメイガの幼虫が茎の中
に入って枯れてしまう被害や白葉枯病です。7月末
〜8月に基幹防除を2回施しますが、草丈が1.5
メートルほどになると畑に機械を入れることができ
ないため、この時期に害虫が大量発生すると対処で
きないのが悩みどころ。今年は大きな被害はなく、
10月中旬の収穫期を無事に迎え、まずまずの収穫量
が得られました。

産地の威信をかけて収量を保ちたい

健康ブームの波に乗り、作付面積を拡大し、多い
時は23ヘクタールで60トン超生産していましたが、
コロナ禍でニーズが減ったため抑制する方向にシフ
ト。この2、3年でまた国産ハトムギが求められるよ
うになったため、同法人では増産を検討しています。
しかし、ここへきてまた新たな問題が。「令和の
米騒動で米価が急激に上がりました。低米価から価

格が上がったのは生産者にとって好ましいが、これ
まで麦とハトムギ2作で米1作分を超えるくらいい
の販売金額を得られていました。しかし、昨今の米価
高騰を考えると、水稻の面積を増やした方が経営的
には良いんですよ」と森脇さん。しかし、減産して
しまうと、ハトムギなど国産を扱っていた卸や食品
メーカーは輸入に頼らざるを得なくなります。「約
20年かけて『斐川産のものがいいね』と需要が増え、
扱ってもらえるようになった中で減産すると今後相
手にしてもらえなくなってしまう。さらに国の水田
政策がどうなるのか…」と森脇さんは悩みを吐露し
ます。

斐川町ハトムギ部会に所属している生産者・営農
法人は10軒。害虫被害や雑草対策から単収が不安定
となり、栽培面積が減少傾向にあります。森脇さん
は「ハトムギのニーズは高くなっていくでしょう。
安定供給が望まれる中で、斐川町全体で収量を確保
していきたいですね。今は46〜48ヘクタールで80ト
ン前後。産地としては100ヘクタールが理想です。
当面60ヘクター
ルを目標に仲間
を増やし、産地
の威信をかけて
生産量を守りた
いですね」と話
します。森脇さ
ん自身も、健全
な経営を維持し
ながら栽培面積
を調整していき
たいと意欲を燃
やしています。



ニーズの高い国産ハトムギ

プチっと情報!

ハトムギの食べ方

お茶として飲まれることが多いハトムギで
すが、そのまま白米に混ぜて炊いたり、雑穀
スープにしたり、手軽にヘルシーに食べられ
ます。ハトムギきな粉はクッキーやパウンド
ケーキに入れると香ばしく仕上がります😊💡



JAしまね斐川地区本部より食工房が販売する
「精白はとむぎ」



今後について笑顔で語る森脇さん

ルスタイン共進会



10月25、26日に北海道で開催された全国規模の乳牛の品評会「第16回全日本ホルスタイン共進会」。前大会がコロナウイルス感染拡大で中止となり10年振りに開催された今大会は、全国から選りすぐりの乳牛386頭が出品。島根県からは代表牛3頭が出場しました！今月号は結果や当日の様子、出品者の皆さんの声をお届けします🐄



まずは結果報告！

未経産・経産	出品区	地域	出品者	成績
未経産	第2部	出雲市	和田 雅樹	2等賞12席
未経産	第2部	出雲市	出雲農林高校	2等賞14席
経産	第10部	出雲市	河村 博文	優等賞3席



開催地である北海道の出品牛が各部の上位を占めるなか、河村さんの出品牛は第10部で最上位グループである優等賞3席という成績をおさめました。この成績は島根県代表として過去最高、今大会では中国四国地区で最高となる快挙なのです!!🐄



出雲農林高校出品牛
「ホワйтムーン」号



河村さん出品牛
「リバービレッツジ ハンコツク クリスタル」号



和田さん出品牛
「MJB サイドキツク フレーク」号

大会前日の24日には後継者育成プログラムも！ 出雲農林高校生が参加しました🐄

出雲農林高校・武井 彩香さん

リードマンコンテストに出場しました。本番は緊張しましたが、入場する時に牛と歩くペースを合わせることができました。目標としていた順位入賞はできませんでしたが、他の部を見たり他県の牛を見たりして学ぶことが多くありました。出場するまでにたくさんの方に技術を教えていただき、酪農家の皆さんのすごさを改めて実感することができました。共進会で学んだことはこれからの実習や授業に活かしていきたいです。



リードマンコンテストに
参加する武井さん





10年振りの開催!

全日本ホ

11月20日に県知事報告を行いました! /



河村博文さん・保志さん



河村 博文さん

今大会はレベルが高いコンテストでしたが、その中で優等賞3席という成績をおさめることができ非常に嬉しく思います。経産牛は乳房をメインに評価されるので、乳房調整に一番悩みましたが、結果的に良い選択ができました。皆さんの支えと協力があって出品できた1頭だったので結果で返すことができたかなと思います。

出品者は私の名前で出しましたが、牛自体は父が今まで作り上げてきたもので父の努力の賜物です。その牛を全共という大きい大会でリードマンとして引かせてもらえたことは良い経験となりました。また、他の部を見ていて、体作りや乳房の作り、どうしたら産次数を重ねてこの体形を維持できるのかなど刺激になりました。今後今回の結果に満足せず、その上を目指していけるよう頑張っていきたいです。

河村 保志さん

日頃から体形の良さや乳量を出せる点などを重視して改良に取り組んできましたが、今大会はレベルが高くなっており、どう評価されるかわかりませんでした。当日は朝から気が張っていた一方で、今回は息子に管理を任せていたので気は半分楽でした。乳量が経営として一番大事なことで、今後も乳量がもう少し確保できるよう、その上で体形も改良していきたいです。

出雲農林高校

永瀬 琴葉さん

リードマンとして出場し、第2部2等賞14席という悔しい結果になりましたが、今まで指導いただいたことを出し切ることができました。大会では全国の酪農家さんの酪農に対する熱い思いを感じることができました。調教練習では思うようにリードできず苦戦することもありましたが、仲間とともに練習し、全国大会に出場できたことは一生の思い出になりました。



和田雅樹さん

第2部2等賞12席という悔しい思いをする成績となりました。他の牛と比べて体格が小さく、これが現実なんだと感じました。父が20数年前に全共に出ており、今大会に自分が出ることができてやっと父親の背中に追いついたかなと思います。ですが、それだけでは満足せず、一から勉強し直し、今回学んだことを活かしながら次回も代表に選ばれるよう頑張っていきます。



今回の出品を先導!



シマネ・ホルスタイン・クラブ 福間 聖治 会長

この度の第16回全日本ホルスタイン共進会への出場に際しましては、島根県を始め関係機関・関係団体の皆さまに多大なる協力・支援をいただきましたことにお礼を申し上げます。

10年振りの開催で情勢・状況が大きく変わったなか、手探り状態の準備となりましたが、島根県酪農協議会・関係機関・

当クラブとまさに『オール島根』で向かい、無事終えることができました。

出品者も後継者が中心となり、出雲農林高校も初出場を果たしました。成績はもとより多くの学びを得ることができ、当クラブとして島根の酪農に貢献できるように今後も活動を進めていきたいと思います。

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しまね斐川地区本部管内

●農事組合法人求院まめなかファーム ●玉木真二さん



法人の取り組みなどについて話す矢野組合長（右）と
才木副組合長（中央）、佐藤アドバイザー（左）

農事組合法人求院まめなかファームは、平成25年12月に設立。経営面積48・3ヘクタールで年間を通し、米・麦・大豆などの土地利用型作物やタマネギ、キャベツを栽培しています。同法人の矢野恵司組合長と才木和愛副組合長、佐藤伸夫アドバイザーと、法人の成り立ちや法人活動への女性参画、10年先の労働力確保策などについて意見を交わしました。また、高温化でハウスでのタマネギ苗栽培が難しくなっていることに対し、才木副組合長は「暑さ対策の遮光シートは毎年買い替えが必要なことや風が強い立地ということもあり導入を見送った。苗を購入するにも費用がかかり悩ましい状況だ」と話しました。当J Aの竹下克美組合長と日高光弘副組合長は、J A広域育苗施設



才木副組合長（中央）からタマネギ苗の説明を受ける
竹下組合長（左）と日高光副組合長（右）

の利用検討や気温上昇に対応するための施設改修を対象とした緊急対策を創設するよう県へ要望したことを伝えました。玉木真二さんは、ハウス11棟でミニトマトの周年栽培を中心に、野菜・花苗、スナックエンドウなどを栽培。ミニトマトは斐川町内で最大の作付面積を誇り、令和6年には指導農業者に認定されるなど地域の若手農業者を牽引しています。当日は、ミニトマトの新たな販路や価格動向、全国的にミニトマトは1年2作が増えてきていること、繁忙期の1日バイトデイワークの活用などについて活発に意見交換しました。玉木さんは「最近、農青連のような仲間作りが難しくなっていると感じている。斐川では新規就農者が増えているが個人でSNSを利用した



斐川町のミニトマト栽培の歴史や
自身の就農経緯などを話す玉木さん（中央）



玉木さんのミニトマトハウスを視察しました

販売やグループ作りがされるようになってきた。そのような人に向け、J Aの強みを活かした接点作りやアプローチができないだろうか」と要望しました。



第43回島根西条柿「こづち」品評会を開催

JAしまねは10月27日、出雲市の当JA営農経済本店で第43回島根西条柿「こづち」品評会を開きました。出雲やいわみ中央、西いわみなど4地区本部から24点の出品があり、石見銀山地区本部の農事組合法人いなぎが最優秀賞の農林水産省中国四国農政局長賞に選ばれました。

脱渋した1箱5キロ入りの西条柿を、審査員8人が色づきや外観、糖度、食味などを確認しながら入賞を決定。審査長を務めた島根県農業技術センターの中尾幸義所長は「今年は春先の凍霜害や梅雨明け後の猛暑・少雨など厳しい栽培環境であった。こうした中ですぐれた出品物が多く、申し分ない出来栄になったのは生産者の努力と高い技術力のたまものだ」と全体を講評しました。



糖度計測や外観、食味などの審査を行いました

特に最優秀賞に選ばれた出品物は、着色や形状の揃いが良く、軟化もなく、食味が優れていたと評価されました。

その他の入賞者は次のとおり。

▽優秀賞（島根県知事賞）＝清水渡（出雲）▽優良賞（島根県農業協同組合長賞）＝寺戸伸郎（西いわみ）

▽優良賞（島根県果樹研究同志会長賞）＝清水英範（出雲）、山根秀俊（出雲）、水浦誠司（出雲）

▽奨励賞（青果市場社長賞）＝川瀬利治（出雲）、伊藤俊男（出雲）、小谷勇雄（石見銀山）、恩田幸一（出雲）

島根県農協青年組織協議会と県が意見交換会を開催

島根県農協青年組織協議会は11月13日、松江市のJAしまねくにびき地区本部で島根県職員との意見交換会を開きました。同協議会委員や各青年連盟の委員長、県の担当者ら40人が参加し、県が設定する農林水産基本計画の目標達成に向けた取り組みや連携などについて意見を出し合いました。

今回は、①担い手農家確保②農業収益確保③持続可能な農業・農村を創る一ために必要なことを3グループに分かれて意見交換を実施。盟友からは「新規就農者の確保も大事だが、廃業する農家からの事業承継を真剣に考えていく必要がある」「規模拡大しようとしている農家やU・Iターンの就農希望者が、より簡単に農地などを取得できる仕組みを作ってほしい」など多くの意見があがりました。



テーマごとにグループに分かれ活発に意見を交わしました

島根県農林水産部の田中千之次長は「県が向かおうとしている方向性と同じところにある意見が多いと感じた。皆さんが取り組みたいこと、伸ばしていきたいことを県として支援していきたい」と話しました。

理事会情報（11月28日開催）

- ①令和7年度補助事業の実施について
- ②令和8年産島根米生産に係る考え方について
- ③令和7年産島根米の追加金について
- ④令和7年12月1日付 機構改革の実施について
- ⑤令和7年度末決算見込（一次）について
- ⑥中間期ディスクロージャー誌2025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自動車運行管理規程の一部改正について
- ⑨県内中学3年生への学業成就米の贈呈について



「元気な地域」を女性部の力で!

やすぎ女性部

これからも地域の皆さんと一緒に、楽しく元気に活動していきます!

また、安来のPRにつなげようと、安来市の名物である「どじょう」の商品開発に取り組んでいます。冬の期間での販売を目指しています。

食農教育にも取り組んでおり、保育園とのサツマイモ作りを毎年行っています。本年度も開催し、子どもたちから元気をもらいました。

「なんといっても集まって話すことが一番だけん!」と知恵を絞り、いざという時に女性部パワーを発揮できるよう活動しています。



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。



JAしまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュユミズ部会の総勢261人で、地域の皆さんとの関わりを大切にしながらさまざまな活動を展開しています。

本年度は、「学びあい」から始めてみよう」と、原子力発電所見学へ出かけました。この他にも、『家の光』を活用して防災について学ぶ機会を作っています。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

かつべ
勝部

さとし
聡史さん



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しまね隠岐青年連盟（以下、農青連）の勝部聡史さん（31）は、8年前に県外の大学の農学部を卒業後、地元の農業にも取り組む会社で就職し農業を始めました。会社では、コシヒカリやきぬむすめ、山田錦などの水稻を中心に、そばやなたね、黒大豆など多くの農産物を栽培しています。

農青連には設立当初より在籍し、今年から島根県農協青年組織協議会の県委員として活動に尽力しています。島根県内のJA青年組織活動だけでなく、島内での食育活動やお祭りなどにも積極的に参加し、隠岐の島での青年組織活動を盛り上げています。

勝部さんは「隠岐の若手農家の一人として、隠岐を盛り上げていく三十代の一人として頑張ります!インスタグラムやフェイスブックで発信をしているので応援よろしく願います!」と今後の意気込みを熱く語りました。

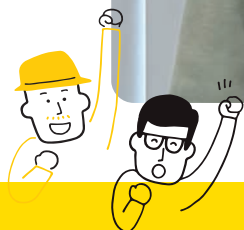
「勝部さんのSNSはこちらから👉👉👉」



Instagram



Facebook



品種の使い分けに留意

シュンギクの生育適温は15～20度と冷涼な気候を好み、一般には春（3～5月）と秋（9～11月）が栽培適期ですが、早春まきのトンネル栽培では春から初夏の収穫を楽しめます。

品種

シュンギクの種類は、葉の大きさや切り込みの入り方により実用品種では中葉種と大葉種に大別されます。中葉種は切り込みがあり、香りが強く、摘み取り栽培に適した節間の伸びやすい品種（株立ち型）では、「さとゆたか」（サカタのタネ）、「さわめ中葉春菊」（タキイ種苗）などがあります。抜き取り栽培に適した側枝の発生の多い品種（株張り型）では、「さとにしき」（サカタのタネ）、「菊次郎」（タキイ種苗）などがあります。大葉種は葉が大きく厚みがあり、切り込みは浅く、苦さが少ない品種で、「菊之助」（タキイ種苗）、「おたふく春菊」（中原採種場）などがあります。

畑の準備

種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと完熟堆肥1、2kgを散布して土と混ぜ、ベッド幅70～80cmとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

種まき

条間20cm、深さ1cm程度の浅いまき溝を3条作り、約1cm間隔で種まきします（図1）。好光性種子のため、覆土はごく薄くかけます。種まき後、十分に灌水（かんすい）し、発芽まで乾燥させないように注意します。種まき後にトンネル被覆して、中に幼苗を保護するための不織布をべたがけすると良いでしょう。

トンネル被覆と換気

中間地や暖地の2、3月ごろはまだ夜温は低いです、昼間のトンネル内は高くなるため、本葉1、2枚の頃から換

気を開始します。フィルムの裾を開閉する方法、フィルムに穴を開ける方法、穴開きフィルムを使う方法があります（図2）。生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃にはトンネルを除きます。

間引き・追肥

発芽後、本葉2枚の頃3、4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、本葉5、6枚の頃に、株立ち型で10～15cm、株張り型で10cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします。

収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4、5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきた脇芽の葉を2、3枚残して切り取ります（図3）。中葉種の株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取り、または株元から刈り取って収穫します（図4）。なお、このトンネル栽培では晩春になると長日・高温の気象条件からとう立ち・開花が早く、長い期間の収穫はできません。

栽培カレンダー（シュンギクのトンネル栽培）

	1月	2月	3月	4月	5月
中間地		●	○	■	■
暖地		●	○	■	■

● 種まき ○ トンネル — 生育 ○ トンネル除去 ■ 収穫

図1 種まき

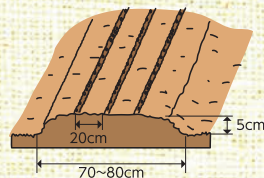


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

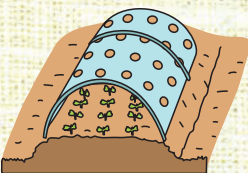


図3 摘み取り収穫

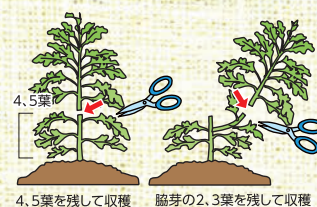


図4 抜き取り収穫
(中葉種の株張り型と大葉種)



※図は中葉種の株張り型

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ミニトマト」!



島根のお茶とお米を使ったレシピを投稿しよう! / #わくわく島根のお茶漬けコンテスト

応募期間：令和8年1月1日(木)～3月31日(火)

応・募・方・法

1

公式アカウント
【@sanchi.shimane】
をフォローする
コンテスト詳細はこちらから!



2

レシピ通りに
調理し、完成した
「お茶漬け」を
撮影する



3

「お茶漬け」の写真、
レシピ名、材料、
分量（1名分）、作り方、
調理時間、アピール
ポイントを投稿する
※お茶とお米は
必ず島根県産であること



4

投稿する際には、
「#島根のお茶漬け」
のハッシュタグを
付ける



入賞した上位5名様には
豪華賞品を贈呈

最優秀賞
1名

島根産
お茶セット10,000円相当
+ 米(10kg)



優秀賞
4名

島根産
お茶セット10,000円相当
+ 米(5kg)



主催：島根県茶業振興協会 お問い合わせ先：島根県茶業振興協会事務局（0852-22-5283）

秋の収穫に感謝！ 農業まつり開催

J Aしまね出雲地区本部は11月9日に『国産国産でつながる持続可能な出雲の農業』をテーマに、「第9回J Aしまね出雲地区本部農業まつり」を開催しました。

今年は雨天のため、出雲市農政会議提供による餅まきは餅配りに変更して実施。ステージイベントでは、北陽ドリームエンジェルスによるキッズダンスや各地区で活動するグループの舞台発表、神西神代神楽保存会による神楽など、様々な催しが会場を盛り上げました。会場内では女性部によるカフェやフリーマーケット、新鮮野菜の直売所などが多数出店。また、業績還元により景品を多数用意して大抽選会を実施し、多くの来場者で賑わいました。



あいさつをする坂本満本部長



神西神代神楽保存会による神楽

J Aしまね出雲平田柿部会 島根県知事へ西条柿贈呈

J Aしまね出雲平田柿部会は11月18日、丸山達也島根県知事へ「西条柿」の生果と甘みをぎゅっと凝縮させた半生タイプの干し柿「スイートパーシモン」を贈呈しました。同部会の川瀬利治部会長ら部会役員とJ A役職員が島根県庁を訪問。今年産の西条柿は、春先の低温や凍霜害の影響で、生産量は例年の半作となる見込みですが、糖度は高く高品質な仕上がりになっていることを報告しました。

スイートパーシモンを試食した丸山知事は「まるで和菓子のような甘さがあった、おいしいですね」と感想を話しました。川瀬部会長は「凍霜害などの被害を受けながら苦労して育てた甘みのある柿を、県内外の多くの方に味わっていただきたい」と話しました。



左から山根副部会長、岡野東部営農センター長、川瀬部会長、丸山知事、坂本本部長、森脇副部会長



「西条柿」の試食をする丸山知事

湖陵町かんしょ生産組合 出雲市長へ西浜いも贈呈

湖陵町かんしょ生産組合は10月21日出雲市役所を訪れ、飯塚俊之市長に同町特産のさつまいも「西浜いも」を贈呈しました。同生産組合の石飛忠宏組合長をはじめとする役員とJ A職員が飯塚市長と面会。今年産の西浜いもの生育状況や出荷状況について報告しました。

今年産は、高温と少雨渇水により平年に比べやや生育が遅れたものの、食味については甘みも強く、高品質な仕上がりとなっています。西浜いもを試食した飯塚市長は、「甘いだけでなく、栄養価も高い西浜いもは、間食にもおすすめです」と話し、今後の更なる生産・販売拡大に期待を寄せました。石飛組合長は「今年産も例年通り甘みも強く、西浜いもらしい味わいになっています。より多くの方に味わっていただきたい」と話しました。



左から本田副組合長、飯塚市長、石飛組合長、三原役員

青年連盟・やすらぎ会・ 女性部が役員と意見交換

J Aしまね出雲青年連盟と同やすらぎ会、同女性部は11月18日、同J A出雲地区本部常勤役員との意見交換会を開きました。意見交換会は毎年行っており、意見や要望をJ A常勤役員へ直接伝えることで、各組織の抱えている課題の共有を図っています。

青年連盟からは、米を中心とした農産物の適正価格形成についてのほか、各種補助事業の拡充など、農業に関する問題を中心に要望。J Aの助け合い組織としてボランティア活動を行うやすらぎ会は、活動に対するより一層の支援や研修会の継続・充実を求め、女性部は店舗再編により支店数が減少しているなか、活動拠点の確保や支部の事務局体制などについて、それぞれ建設的な意見や要望を述べ、活発な意見交換を行いました。



あいさつをする吾郷正人副本部長

J Aしまね出雲ぶどう部会 令和7年産出荷反省会を開催

J Aしまね出雲ぶどう部会は11月20日、大社文化プレイスうらら館で令和7年産ぶどう出荷反省会を開催しました。部会員をはじめ、関係者など約250人が出席。今年産の生育概況、販売実績を確認し、次年産の対策について申し合わせました。

今年産の島根ぶどうのうち、デラウェアは4月25日に西いわみ地区本部で初出荷を迎えました。冬場の低温による出荷遅れ、梅雨明け以降の連日の猛暑など生産者にとって栽培管理の苦労は多い年となり、J Aしまねとしての出荷販売実績は重量716トン（前年実績対比98%）、販売金額11億976万円（同103%）、税別キロ単価1,549円（同103%）となりました。

同部会の石橋貢部会長は「産地としてこれ以上出荷量を減らせない状況です。今年の結果を踏まえて、来年度以降も頑張りましょう」と呼びかけました。



あいさつをする石橋部会長

J Aしまね出雲稲作研究会 まい米コンクール開催

J Aしまね出雲稲作研究会は10月24日、J Aしまね出雲地区本部で「令和7年度まい米コンクール」を開催しました。このコンクールは、消費者に最も求められる良食味米の生産を追及し、品質と食味向上を目的に毎年開催しています。

今年度は「コシヒカリ」「ぎぬむすめ」「つや姫」計約60点の出品があり、整粒歩合、食味分析の結果、松本優治さん出品の「コシヒカリ」が総合1位に輝きました。

コンクールの上位3名は次のとおりです。

【1位】

松本優治さん（伊野…コシヒカリ）

【2位】

佐田川北宮農組合（佐田…コシヒカリ）

【3位】

塩野一男さん（稗原…コシヒカリ）



審査を行う関係者

西部ブロック青年組織 総代・理事と意見交換会

J Aしまね出雲地区本部西部ブロックは10月3日、各青年組織、総代、理事、J A職員との意見交換会を開催しました。

意見交換会には、農青連高松支部・大社支部・長浜支部や、ぶどう部会青年部メンバーをはじめ、澄田晃治ブロック総代長・池田豊春ブロック副総代長や伊藤康浩理事などが参加。若手の農業者が抱える課題を共有するとともに、新規就農者向けの作業場や倉庫の確保、ハウス修繕への補助制度拡充のほか、青年部・青年連盟のメリットの再構築や加入の促進などについて要望し、さらなる支援体制の強化に向けて協議を行いました。

澄田総代長は「今後、定期的な意見交換を行うことで、現場の課題の改善を図り若手の担い手育成と支援につなげていきたい」と話しました。



意見交換会の様子

やすらぎ会長長浜支部 サロン会「喜愛の会」開催

J Aしまね出雲やすらぎ会長長浜支部は11月10日、長浜コミュニティセンターで荒茅地区の「ほほ笑み会」と園地区の「話茶会」を1つにしたサロン会「喜愛の会」を開催しました。

当日はスタッフを含め約60人が参加。塩治社会福祉協議会「あげそげ塩治福祉座」による多発する特殊詐欺被害の未然防止に関する寸劇や踊り、「おくちゃん」によるマジックショーなど、参加者も一緒に楽しめる様々なパフォーマンスが披露されました。さらに、やすらぎ会員による「健康体操」では参加者全員で身体を動かしたほか、最後には「紅葉」や「ふるさと」を歌い、楽しいひとときを過ごしました。



「おくちゃん」によるマジックショー

令和8年

1月10日(土) ▶ 1月11日(日)

新春

新車展示会

各メーカー展示車を取りそろえて
お待ちしております！

今回の展示会で新車をご成約頂いた方に

特典

おさいふカードポイント

20,000ポイント

プレゼント

当日は空気圧点検などの
愛車点検を無料で
行います。



場所

JALしまね
出雲地区本部
自動車課



お問い合わせ先

JALしまね

出雲地区本部 自動車課
出雲市高松町 675-1

TEL : (0853) 28-2727
FAX : (0853) 28-2811

白枝給油所の休店のお知らせ

平素はJA石油事業をご利用いただき、ありがとうございます。

さて、白枝給油所は施設老朽化が進み、今後速やかに対策を講じる必要があるとの判断に至り、お客様・利用者の安全確保を第一として、当分の間休店し今後の方向性を検討することとなりました。

皆様には、ご不便をお掛けすることとなりますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

休店期間中は近隣の南、湖陵、浜山給油所をご利用下さいますよう、お願いします。



湖陵SS **休店日**

火曜日・金曜日

浜山SS **休店日**

月曜日・木曜日

南給油所

休店日ありませんがセルフ給油所です。

問い合わせ先 JAしまね出雲地区本部 石油課 TEL：(0853)28-1280



ニュー
オープン!!

ラピタ本店2階に
The Kids




The Kids は雨でも広々遊べる全天候型室内遊び場!!
ボールプールやジップライン、イルカメリー、ボルダリングなど0歳から小学生のお子様がワクワクする遊びがいっぱい! 何度でも遊べるゲーム機もあります!
ぜひお越しください★

料金表		1日	3時間	ナイトパック
平日	お子様	1,000円	—	平日 16:00~ 500円
	保護者様	500円	—	
休日 ※1	お子様	1,500円	1,200円	休日 17:00~ 500円
	保護者様	500円	500円	

※1 土日祝、国民の休日および保育園・幼稚園・学校が長期休暇となる春・夏・冬休みの期間など当施設が定める特定日が休日扱いとなります。
※2 保護者同伴0歳のお子様は無料です。
※3 表示はすべて税込み価格です。

お問い合わせ先 TEL:070-9242-2213 ※従業員が少数のため、すぐに電話に出ることができない場合がございます。



家の光三誌

愛読者の仲間づくり運動展開中!!

「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマを大切に
人・JA・地域の元気づくりを応援します。

地上1月号では、JAしまね出雲地区本部河南宮農センター今岡翔哉職員の記事が掲載されています! ぜひご覧ください!

家の光

食と農から始まる
JAグループの
ファミリーマガジン

定価(税込)
900円

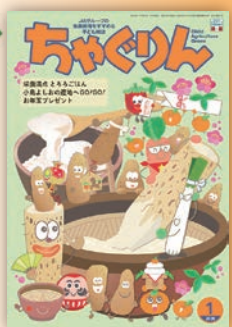
人生はワッハッハ
1



ちゃぐりん

子ども雑誌
食農教育をすすめる

定価(税込)
600円



地上

農業・地域・JAの
リーダーのための
オピニオン誌

定価(税込)
750円



お申し込み・お問い合わせは、JAしまね出雲地区本部各支店まで



1 番左が渡部さん

わた なべ かず と
渡部 和登 さん
(33)

ー 大根 ー

栽培面積
大根
きゅうり
12 20
a a

大島町で大根やきゅうりなど様々な農作物を栽培している渡部和登さん。「成果が目に見えて実感できること」が農業の魅力と感じ、日々1つ1つの作業を大切にしながら、安全安心な大根の生産を目指して丁寧な栽培に取り組んでいます。

2年間の研修を受け26歳で就農

島根県立出雲農林高等学校の卒業生である渡部さん。以前から農業に関心を持っていたことに加え、前職で農業に関するプロジェクトに携わった経験が渡部さんの農業への思いをさらに強くさせました。就農を志した渡部さんは、出雲市で就農に向けた支援や技術指導を行う「株式会社おかずくらぶ」で2年間研修を受けた後に就農。通年で栽培・出荷ができるよう、栽培時期の異なるきゅうりと大根を主な栽培品種に選び、それらを中心とした栽培に取り組み始めました。

手間を惜しまず良質な大根を

「作業は大変なこともあります、良いものを作ろうと手間をかけた分だけ良い結果が返ってくるのが嬉しいです」と話す渡部さん。播種前の圃場をしっかりと耕うんし、奇形発生要因の1つとなる雑草の発生を抑制するなど、手間を惜しむことなく少しでも良質な大根を生産するよう努めています。ま

た、追肥や防除のタイミングにおいては、JAの栽培ごよみを参考にしつつ、部会の仲間や長年農業に取り組んでおられる先輩から情報を得ながら作業適期を逃さぬよう作業に取り組んでいます。「農業はすべてが予定どおりに進むとは限らないので、多くの人とコミュニケーションをとりながら作業を進めています」と話す渡部さん。「作るからには良いものを作りたい」という想いを持ち、おいしい大根を作るため日々丁寧な栽培を続けています。

安全安心な農作物を多くの人に

渡部さんは安全安心な農作物を作ることにも力を入れています。現在はきゅうりで島根県のGAP認証制度である「美味しまね認証」を取得。今後は大根でも認証取得を目指し、さらなる品質向上に向けて取り組んでいます。このように安全安心にこだわって栽培した農作物は、JAへの出荷を主としつつ、その一部は出雲市内の保育園や家族が経営するカフェにも提供しています。「自分にできることは何でも挑戦していきたい」とも話す渡部さん。出雲産のおいしい農作物を届け、活動も積極的に進めており、これからも、より多くの人に安全安心でおいしい大根を味わっていただけるよう、様々な挑戦を続けながら栽培に励んでいきます。



出雲市農政会議だより

令和7年12月

No.120

発行元：出雲市農政会議（出雲市今市町106番地1 JALし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】

○国会議員への要望活動の実施

「出雲市農業振興施策確立に関する要望」の中から国政に関する内容を抜粋して、11月5日に国会議員への要望活動を実施しました。当日は、高見康裕衆議院議員、青木一彦参議院議員、舞立昇治参議院議員、出川桃子参議院議員、藤木眞也参議院議員、東野秀樹参議院議員に対応頂き、要望書を手渡し、意見交換を行うことができました。

出雲市農業の現状と課題についてご理解いただき、国政に反映していただけるものと期待が高まりました。



舞立昇治参議院議員



藤木眞也参議院議員



出川桃子参議院議員



東野秀樹参議院議員

○第9回JALしまね出雲地区本部 農業まつりへ参加

11月9日、国消国産・米消費拡大への理解を深めることを目的に、JALしまね出雲地区本部の農業まつりに参加しました。

当日は、足立会長より「本年7月に行われた第27回参議院議員通常選挙において推薦候補者全員が見事当選を果たした事への御礼」を述べられました。

JALしまね役員、来賓の方々と、この1年の収穫に感謝の気持ちを込め、餅配りを行いました。

大勢の皆様にご参加いただき、大変活気ある農業まつりとなりました。



若手・中堅農家が実施する 新規就農相談フェア

令和8年 1月 25日（日） 9:00～12:00

JA しまね出雲地区本部 4 階 401 会議室

対象作物 ぶどう・アスパラガス・柿・いちじく・
菌床しいたけ・ねぎ・水稻・露地野菜 等

主催：出雲の農業を考える会 **共催：**島根県農業協同組合 出雲市農業再生協議会

市内で農業経営をしている若手・中堅農家が相談に乗り、その場でお答えする特別相談会「新規就農相談フェア」を開催します。この相談会では、「新規就農したい」「農業のアルバイトをしたい」など、農業に関心はあるが、周りに相談できる農家がいなといったお悩みを抱えている人の、農業に対する疑問や悩みにお答えします。この機会にぜひお越しください。

※事前申込不要です。当日来場できない人は、主催者の開設している相談先へメール等でご質問ください。

お問合せ

メール izumo.no.nougyou@gmail.com
LINE ID @831yaoyv



令和7年度 LPガス設備調査点検のお知らせ

平素より JA LP ガスをご利用いただき、ありがとうございます。

JAしまね出雲地区本部ガスセンターでは、4年以内に1度、法令に基づいた消費設備の点検・調査を行っております。

下記の予定で、調査の委託をしている島根県中央LPガス保安センター協同組合の職員が伺いますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

月	地 区
1月	塩冶地区・高浜地区
2月	
3月	

※上記予定は進行状況等により、変更となる可能性もありますのでご了承ください。



LPガス設備調査点検とは

- ・供給設備・消費設備のガス漏れの有無などの点検を行うことです。
- ・4年以内に1回、安全のために実施することが法律で義務付けられております。尚、この点検・調査は無料です。料金が発生することはありません。

お問い合わせ先

JAしまね出雲地区本部ガスセンター TEL:0853-28-1234

JAしまね出雲地区本部 年末・年始営業時間のお知らせ

		12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
一般業務	地区本部	休業		平常営業		休業				
金融・共済業務	支店	休業		平常営業		休業				
営農業務	営農部・営農センター	休業		平常営業		休業				
グリーンセンター	南・ひらた・大社	平常営業				休業				
	出雲	平常営業			休業					
ラピタ	本店・はまやま店・ みなみ店・ひらた店	平常営業		8:30~20:00		8:30~19:00	休業	9:00~19:00		
	佐田店・多伎店・ 湖陵店・大社店	平常営業						9:30~18:00	9:30~19:00	
自動車燃料業務	自動車課	平常営業	休業							
	LPガス業務	平常営業				緊急時は日直で対応(8:30~17:30)				
	石油課					8:30~17:15	休業			平常営業 ※佐田給油所も 営業
	北部給油所					9:00~16:00	休業	9:00~16:00		
	南給油所							休業		
	平田給油所					9:00~16:00				
	佐田給油所									
	多伎給油所									
	湖陵給油所									
	浜山給油所									

※石油課の年内配達業務は12月26日(金)が受付最終、12月27日(土)が配達最終となります。

年明けは1月5日(月)から受付および配達を開始します。

※ラピタは1月4日(日)、棚卸のため全店19時までの営業となります。

ふれあい号 年末年始の運行について

12月26日(金)北浜コース、鰐淵コース...	通常運行
12月27日(土)	運 休
12月28日(日)	運 休
12月29日(月)鰐淵コース	運 休
12月30日(火)乙立・所原コース、佐香コース...	運 休
12月31日(水)田儀、久村、大社(日御碕)コース ..	運 休
1月1日(木)佐香コース	運 休
1月2日(金)北浜・鰐淵コース	運 休
1月3日(土)	運 休
1月4日(日)	運 休
1月5日(月)鰐淵コース	通常運行

※1月5日(月)の鰐淵コースのご予約は、12月26日(金)午前中までお願いいたします。

ふれあい号は、旧ふれあい店地区で運行しております。予約制となりますので、ご利用の際は事前に乗車予約をお願いいたします。詳しくは最寄りの支店にお問い合わせください。



年末年始ATM稼働日のお知らせ

令和7年12月31日から令和8年1月3日までは、年末年始特別対応とさせていただきます。

令和7年12月31日 稼働するATM

- 高松支店 ●長浜支店 ●神戸川支店 ●出雲南支店
- 出雲東支店 ●塩冶支店 ●出雲支店 ●出雲北支店
- 川跡支店 ●平田中央支店 ●西田支店 ●平田東支店
- 佐田支店 ●湖陵支店 ●大社支店 ●荒木支店
- ラピタはまやま店 ●ラピタみなみ店 ●ラピタ本店
- ラピタひらた店 ●ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店
- 藤増ストアー知井宮 ●ゆめタウン出雲
- ファミリーマートドーム北店 ●久多美 ●国富 ●メモリア河南

令和8年1月1日 稼働するATM

- ラピタはまやま店 ●ラピタひらた店 ●ゆめタウン出雲
- メモリア河南

令和8年1月2日・3日 稼働するATM

- 佐田支店 ●大社支店 ●ラピタはまやま店
- ラピタみなみ店 ●ラピタ本店 ●ラピタひらた店
- ラピタ多伎店 ●ラピタ湖陵店 ●藤増ストアー知井宮
- ゆめタウン出雲 ●ファミリーマートドーム北店 ●メモリア河南

※JAのキャッシュカードは、県外JA、他行、ゆうちょ、コンビニ等のATMでもご利用が可能です。

令和8年1月4日(日)からは、通常通りのお取り扱いとなります。

詳しくは最寄りの支店へお問い合わせください。

輝け！ いずもスマイル

川跡地区・鷹巣地区を拠点に出雲市内外でバンド活動を行う「kalasade」。以前から親交のあったメンバー5人で平成24年度に結成し、地域のイベントなどで演奏を披露しています。

音楽活動はメンバー全員が未経験でのスタート。それでも、気の置けない音楽好きなメンバーで日々練習を重ねるうちに出演依頼も増え、イベントなどで演奏することによりさらに音楽の楽しさに魅了されていきました。「演奏を聴いてくださる方が音楽と一緒に楽しみ、盛り上がってくださることはもちろん、演奏後に『良かった』『楽しかった』と言ってくださることが何よりも嬉しいです」と話す皆さん。演奏を聴いてくださる方に楽しんでもらうことはもちろん、自分たちも楽しむということを大切に活動しています。演奏は地域のイベントや施設での演奏など出雲市内外からのさまざまなオファーに対応。演奏回数は結成以来130回を超えています。レパートリーも幅広く、演奏する場や聴いてくださる方々の年齢に合わせて披露する曲を選ぶなど、誰もが楽しめる演奏を心がけています。さらに、カバー曲だけでなく、メンバーの藤間薫さんと鎌田昇さんが作詞・作曲したオリジナル楽曲も披露

出雲市川跡地区

kalasade (からさで)

ベースギター つるはら しげる 鶴原 繁さん(72歳)	サイドギター・コーラス かまだ のぼる 鎌田 昇さん(69歳)
リードギター もりやま まさひろ 森山 正裕さん(71歳)	キーボード もりやま ひとみ 森山 仁美さん(65歳)
ボーカル とうま かおる 藤間 薫さん(69歳)	



するなどして多くの方に喜ばれています。

「それぞれが違うパートを担当しているからという理由以上に、このメンバー誰一人欠けてもいけません。みんなが健康で、できるだけ長くこの活動を続けていきたいです」と笑顔で話す皆さん。これからも、誰もが楽しめる音楽を多くの方に届けていきます。

健康ライフかわら版

『お酒との上手な付き合い方について考える』

年末年始にかけて、お酒を飲む機会や量が増えていませんか？

不適切な飲酒は、深刻な健康被害を引き起こす可能性があります。

1人ひとりがアルコールのリスクを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。



普段の飲酒について、振り返ってみましょう

『アルコールウォッチ』を利用すると、簡単に飲酒量のチェックとお酒の分解にかかる時間を確認することができます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



『アルコールウォッチ』

スマホで読み込んで簡単に利用できます！



出雲保健所では、お酒に関する相談を行っています

お酒がやめられない、お酒を飲むと周囲に迷惑をかけるなどお酒でお困りの方やその家族の方が対象です。

酒害相談員によるお酒の困りごと相談 原則第3水曜日9:00~11:00(予約制)

保健師による電話・来所相談(随時受付) ※来所相談の希望は事前にご連絡ください。

『飲酒量が少ないほど、飲酒による生活習慣病などのリスクは少なくなる』と報告されています。

お酒による影響を受けやすい3要素

1. 年齢 高齢者や若者は注意
2. 性別 女性には注意
3. 体質

お問い合わせ先 出雲保健所 心の健康支援課(平日8:30~17:00) TEL 21-1653



農業のために 地域のために 明日のために

JA 井碕の地域貢献活動

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

●冬の感染予防のポイントを読んでも、気を付けないといけない部分がありました。これらに気を付けて元気に冬を過ごしたいと思います!!
(船津町 Y・Kさん)

●インフルエンザが流行しています。手洗い、うがいと予防をしています。買い物時もマスク着用で心がけています。
(松寄下町 K・Kさん)

JA…寒くなり、風邪やインフルエンザなど、感染症の流行しやすい季節となりました。手洗い、うがい、換気などの感染予防はもちろん、規則正しい生活を送ることで免疫力アップ♪みなさんも体調には気をつけてお過ごしください😊

●レモン彗星、スーパーmoon、夜空を見上げて幸せ!!ここ数日は5時頃星がキラキラ輝いています。いいことありますように。
(塩治町 R・Oさん)

JA…冬は空気が澄んでいて、特に星がきれいに見えるそうですね☆私も最近、きれいだなぁ明日もいい天気かなと夜空を見上げていました。きれいな星を眺めるとなんだか幸せな気持ちになりますね♡

●ラピタのレジで抽選スタンプリカードをもらって、今年も終わりに近づいているなと思います。お買い得品も多数あり、アプリやチラシでよくチェックしています。
大抽選会楽しみにしています。
(佐田町 M・Kさん)

●毎月しまねびよりを楽しみに読んでいます。早いもので今年もあと1か月。しまねびより待ってます。
(坂浦町 I・Nさん)

JA…早いもので今年も終わりが近づいています…。本日に1年があつという間でした…。しまねびよりでは、おたより広場でうれしいお声をいただくことが編集の励みにもなっていました。今年もご愛読いただきありがとうございます!

受講者
大募集!

いずもJA女子大学 特別講座

「いずもJA女子大学特別講座」2月講座のご案内です!
いよいよ「いずもJA女子大学特別講座」最終回です!!
皆様のご参加をお待ちしております!

日時 2月14日(土) 10:00~12:00

場所 ラピタ本店2階ふれあいの家「縁」

受講対象者 JAしまね出雲地区本部管内在住の20~50代の女性の方

募集定員 20名 受講料 1,000円

申込先 JAしまね出雲地区本部
ふれあい福祉課まで

TEL 21-6013 FAX 21-6015

mail fureaifukushi.izm@ja-shimane.gr.jp

電話、FAX、メールにて
お申し込みください

こちらの二次元
コードからも
お申込みできます



2月の
講座はこちら

『家庭で焙煎 コーヒー講座』

本物のおいしいコーヒーを自分で
生豆から焙煎して飲んでみましょう!

講師名 高井すみ子

(山陰「一杯のコーヒーから
地球が見える」
公認インストラクター)

応募締切

令和8年
1月23日(金)

Check!

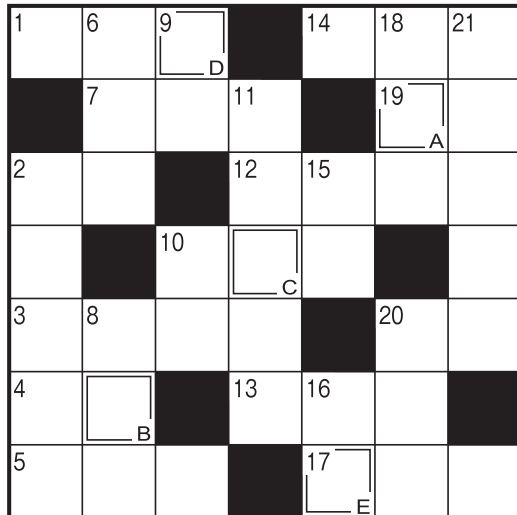
クロスワード パズル

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
---	---	---	---	---

タデのカギ

- ②メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩令和8年の干支です
- ⑪歯ブラシにつけます
- ⑮自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑱書初め大会で——に選ばれた
- ⑳受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ㉑単位はアンペアです

ヨコのカギ

- ①正月に食べる、モチ入り汁物といえ
- ②どら焼きに挟み込まれているもの
- ③おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④交差——、及第——
- ⑤右手が——、という人が多数派です
- ⑦本を読み終えること
- ⑩ガラガラとのを洗います
- ⑫旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑰椅子のこと。ロッキング——
- ⑲アルカリと混ぜると中和します
- ⑳焚くといひかおりが広がります

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1月9日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ボタンナベ」

ト	ナ	カ	イ	ア	ゴ
オ	デ	ン	セ	イ	ボ
メ	シ	ノ	オ	ノ	ウ
コ	ロ	ン	ビ	ア	
コ	ウ	ド	ハ	シ	
タ	モ	ト	ホ	コ	ウ
ソ	ミ	ナ	シ	ベ	ル

「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」1月号定価 900円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



佳作
具沢山鍋の野菜の品評会
米売り場米が並んでいる安堵
秋晴れや鬼の居ぬ間の障子張り
サンマより大根高い今の秋
ついに来た後期高齢者にまで

松江市 後藤 竹子様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 清水 睦子様
江津市 渡津かずお様
大田市 黒石 好枝様

故郷の歌が聞こえる山や川

出雲市 榎井 伸幸様

あるがまま生きて米寿の花を抱く

出雲市 佐野美和子様

三姉妹そろって越えた母の歳

松江市 加茂 京子様

優秀賞

（評）わたしの人生も早いもので、早や八十を越えて来た。それらの中には、苦勞もあり楽な事もあった。それらを大事にして、八十路を越えなくてはならない。

苦も楽も人生ありて八十路越え

隠岐の島町 上川 晃一様

最優秀賞

川柳の広場
選句者 島根県川柳連盟会長
竹治かし先生

JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）1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です。
※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。

知って得する！ 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

終身年金で
安心！

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！

一定の要件を満たす方には、
月額最大**1万円の保険料補助**

保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果！

詳しくは… 農業者年金基金 **検索**
<https://www.nounen.go.jp>

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



**NOU
NEN**

全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



旬鮮倶楽部



カタログは
こちらから



年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農畜産物や、それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、全国各地の名産品やお花も取り揃えています。
旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。

LINE 友だち登録キャンペーン

旬鮮倶楽部に掲載の商品情報や生産地の今を定期的に配信します。
果物の生育情報やおすすめの調理方法など、旬鮮倶楽部の魅力を
もっと伝えていきます！

〈対象者〉2026年度4月お届け商品に同封する文書に記載の二次元バーコードまたはLINEのIDから
アクセスし、友だち登録後のアンケートにご回答いただいた方。

〈アンケートの回答期限〉2026年5月31日(日)まで

〈当選者発表〉厳選なる抽選の結果、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
賞品の発送は2026年10月中旬～下旬の予定です。



友達追加後のアンケートに回答いただいた方
の中から、抽選で**400名**に

「**北海道旨いビーフハンバーグ**」
をプレゼント！



製造日からの賞味期限 冷凍180日 配送温度 冷凍

●内容量:90g×8

アレルゲン

※ 卵

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、ご質問、お申し込みはお近くのJAへお問い合わせください。

※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

11/21(金) 17:30~21:00

3/29(日) 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(12月30日~1月4日)

FREE Wi-Fi

無料Wi-Fi完備

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)

宴会セット

予約あり

お1人さま **4,000円**

予約なし

お1人さま **4,500円**

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**

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 ご飯は島根県産きぬむすめ使用
- ◆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

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。

Instagram
もチェック!!

年末・年始の営業時間のお知らせ

12月29日(月)・30日(火)

本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店

8時30分~20時 (本店2階フロアは
9時30分開店となります)

佐田店・多伎店・湖陵店・大社店

9時30分~19時

12月31日(水)〈大みそか〉

本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店

8時30分~19時 (本店2階フロアは
9時30分開店となります)

佐田店・多伎店・湖陵店・大社店

9時30分~19時

1月1日(木・祝) 全店休店

1月2日(金)〈新春初売〉

本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店

9時~19時 (本店2階フロアは
9時30分開店となります)

佐田店・多伎店・湖陵店・大社店

9時30分~18時

1月3日(土)・4日(日)

本店・はまやま店・みなみ店・ひらた店

9時~19時 (本店2階フロアは
9時30分開店となります)

佐田店・多伎店・湖陵店・大社店

9時30分~19時

1月5日(月)からは全店 通常時間にて営業いたします。

※一部年末年始に休店するテナントがあります。

2025年 歳末謝恩

大抽選会

開催中!!

抽選期間

令和7年 12月12日(金)～28日(日)

- 本店／9時30分～19時
- 各支店／開店～19時

景品引換期間

令和7年 12月12日(金)～30日(火)

- 全店／19時まで

期間中500円以上お買上ごとにスタンプ1個押印。
スタンプ10個で1回抽選ができます。

家電製品やラピタお買物券など豪華賞品が当たる!

金賞

※写真はすべてイメージです



JVC
ネット動画対応4K
液晶テレビ

タイガー
圧力IHジャー
炊飯器



パナソニック
スティック
掃除機



iRobot
ルンバ 205
Dust Compactor Combo



点数券を集めてお好きな景品と交換下さい

※抽選により下記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。
※商品の色、種類の指定はできません。

スタンプ 令和7年
押印期間 12/28(日)まで

銀賞 全農商品券
10,000円分

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

青 JA-SS
ガソリン券 1,000円分

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

紫 ラピタ
お買物券 5,000円分

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

緑 ラピタ
お買物券 2,000円分

※抽選により上記景品が当たった場合は、他の景品との交換はできません。

黄 ラピタ
お買物券 25点 500円分

赤 5点 5点の景品は抽選会場にてご確認ください。

白 1点 点数を集めてお好きな景品と交換

※協栄会賞はラピタの取引先様の会より協賛いただいております。※詳しくは係員へお問い合わせ下さい。※本店の抽選会場は2階催事場になります。

しまねびより
購読者限定

「大抽選会」の無料抽選券をプレゼント!

下の無料抽選券を切り取り、抽選会場へお持ちください。

※複製は固くお断りいたします。※しまねびよりは1世帯1冊までの配布となります。

ラピタ
2025年
歳末謝恩

本券をラピタ各店舗の抽選会場にお持ち下さい。

しまねびより購読者限定

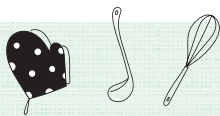
利用期間

令和7年
12月28日まで

大抽選会 無料抽選券

※複数枚ご持参の場合でも1世帯1回限りの抽選となります。

キリトリ



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

大根ときゅうりのきぬた巻き

材料（4人分）

大根…………… 4cm
きゅうり…………… 2本
サーモン…………… 2切れ
かにかまぼこ…………… 4本
チーズ…………… 2個
柚子の皮…………… 適量
A 塩…………… 小さじ1
水…………… 200cc

作り方

- ①大根は皮をむいて厚めのかつらむきにし、きゅうりは1本をスライサーで縦にスライスして、Aの塩水に10分程度つけておく。
- ②もう1本のきゅうりは長さ4センチに切り、かにかまぼこと同じ太さの拍子木切りにする。
- ③チーズは縦に3等分に、サーモンはチーズと同じ太さに切っておく。
- ④①の大根を取り出し、拍子木切りにしたきゅうりとかにかまぼこが市松模様になるように大根に乗せて巻き、3等分に切る。
- ⑤①のきゅうりを取り出し、幅4センチになるよう、少しずつずらして重ねる。
- ⑥きゅうりの端（手前）に、サーモンとチーズが市松模様になるように乗せてそこを芯にして巻き、3等分に切る。
- ⑦巻きあがった大根ときゅうりを彩りよく皿に盛り付け、柚子の皮をのせる。



コメント

・かつらむきは厚めでもOK！食べ応えがあってシャキシャキと美味しいです。

アレンジ

- ・お好みでしょうゆや柚子胡椒マヨネーズをつけて食べてもOK！
- ・きゅうりと大根を甘酢漬けにしてから巻いてもいいです。
- ・中に巻く材料は、ハム、厚焼き玉子、エビ、ホタテ、干し柿、にんじん、アスパラガス、アボカドなど色々楽しめます。

ごぼうのみそつくね

材料（4人分）

合いびき肉…………… 300g
ごぼう…………… 150g
えのきだけ…………… 1袋
A みそ…………… 大さじ2
生姜(すりおろし) ……ひとかけ
酒…………… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ1
サラダ油…………… 大さじ1
B みそ…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ4
砂糖…………… 小さじ2
すりごま…………… 小さじ2

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて取り、半分はすりおろし、残りはさがきにする。
- ②えのきだけはみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉と①②とAを入れて、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ④③を16等分して丸め、少し押しつぶす。
- ⑤フライパンに油を中火であたため、④の肉を並べ入れて焼き色がついたら、裏返して少し火を弱めて蓋をして中まで火を通す。
- ⑥蓋を取り、混ぜ合わせたBを入れて、煮かめる。
- ⑦皿に盛り付ける。



コメント

- ・ごぼうの風味と甘じょっぱいみそだれがよくからんで美味しい一品です。
- ・えのきだけはみじん切りにして入れることで、ふんわりとした食感になります。

アレンジ

- ・串に刺せば、おせちやお弁当のおかずにもぴったり！
- ・残ったみそつくねをパンに挟んでハンバーガーに！2度おいしいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

タバコによる体への影響

この数十年で喫煙による健康被害が多くの人に認知されるようになり、人々の意識は変わりました。国立がん研究センターがん統計の令和5年調査によると、習慣的に喫煙している人は15.7%（男性25.6%、女性6.9%）となっており、男女とも減少傾向です。また「改正健康増進法」の施行により、他者のタバコの煙を吸って健康被害を受けてしまう「受動喫煙」を減らすため、施設や店舗などが屋内全面禁煙になるなど、環境の整備も進んでいます。

「タバコは体に悪い」と、なんとなく感じている方は多いと思いますが、今回は具体的に体にどのような影響があるのかご紹介します。



(1) 喫煙者本人への影響

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中、虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、結核、糖尿病など様々な病気の発症リスクを高めます。肺がんは4～5倍、脳卒中は1.3～2倍、虚血性心疾患は3倍、COPDは6倍もリスクが高くなります。

(2) 受動喫煙による影響

受動喫煙との関連が指摘されている肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群の4疾患について、年間約1万5千人が死亡しており、健康への影響は深刻です。

(3) 女性の妊娠、出産への影響

女性の喫煙・受動喫煙による妊娠、出産への影響として、

早産、低出生体重、胎児発育遅延などがあげられます。加えて、妊娠中の喫煙・受動喫煙は、出生後に乳幼児突然死症候群を引き起こす要因となることが報告されています。

(4) 若者への影響

発育期の細胞は感受性が高いため、発がん性物質の悪影響を受けやすく、また動脈硬化を起こしやすくなるなど、喫煙開始年齢が早いほど健康被害が大きくなります。さらにニコチンの依存度も強くなります。

(5) 加熱式・電子タバコによる影響

加熱式・電子タバコは販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う影響は明らかになっていません。ただし、発がん物質や有害物質が含まれるので既存のタバコ同様注意が必要です。

喫煙による影響をあげましたが、35歳までに禁煙すれば、総死亡リスクがもともと喫煙しなかった人と同様のレベルまで改善することがわかっています。また35歳を超えてからでも、禁煙により呼吸機能の改善、がんになるリスクの低下が確認されています。喫煙されている方は、禁煙できることが望ましいですが、自力で禁煙することが難しい場合は「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。個人の意思の強さだけでは禁煙できない場合もありますので、禁煙外来を活用し薬物療法などを受けることも検討してみるとよいでしょう。

【編集後記】編集後記を考えている11月下旬、今季最低気温を記録する地域もあり朝から冷え込んだ1日でした。外を歩いていると紅葉やどんより雲が目に入り、寒さも相まって今年もうすぐ終わるんだ…と少し寂しい気持ちに。12月号が皆さんのもとに届くころには今年もあとわずかですね。よいお年をお迎えください☺️ (古)