

JA しまね びより



2025

9

September
Vol.114

Shimane
Biyori



特集 令和の米騒動から見る農業の今



YouTube



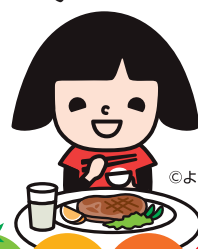
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



こくしょうこくさん

来月の
外勤日は

10/15(水)・16(木)・17(金)



JALしまね 石見銀山地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

J Aしまね島根おち女性部

副部長 寺内 洋子さん(74歳)

坂田マチ子さん(76歳)

沖田久美子さん(64歳)

今月は島根おち地区本部。管内でケイトウ栽培に取り組んでいるJAしまね島根おち女性部の副部長・寺内洋子さん、坂田マチ子さん、沖田久美子さんにお話を伺いました。



「幸せの4K」のケイトウ栽培を開始

島根県の中央から南部にかけて美しい里山が続く江津市(桜江町)と邑智郡。この地で、鮮やかなケイトウの花を咲かせ、地域に活気をもたらししているのがJAしまね島根おち女性部の皆さんです。

以前から地区本部管内の各地域で、女性部はそれぞれの活動を行っていました。「農業を通じて地域に貢献したい」という思いから、活動の基軸を営農に一本化。当初は、キュウリやナスといった野菜作りに取り組んでいましたが、部員の高齢化により重い野菜の収穫や出荷の作業が辛くなり、さらにサルやイノシシによる鳥獣被害に悩まされ、離農する部員が増えていました。

そんななか、2012年にJAの営農指導員からケイトウ栽培を提案されました。ケイトウ栽培は「幸せの4K」といって、花が「きれい」で、サルが「こない」、収穫作業が「かるい」、そして「かせる」という4つのKが魅力です。女性にとって取り組み



7月下旬に行われた目合わせ会では、出荷する際の注意事項や規格などについて確認

やすいことが決め手となり、新たに挑戦することになりました。当初は全員が初心者。営農指導員が畑の作り方から栽培方法、苗の植え方まで丁寧に指導し、なんとか出荷できる状態まで育てることができました。寺内さんは「最初はおんぶに抱っこ」で。一から教えてもらいました」と、当時を振り返ります。

島根おちのケイトウは 高品質で人気

島根おちのケイトウは、県内でも早くからブランド化が進み、栽培を始めて2、3年目には「島根おちの花は良い」と県外の市場から高い評価を得てきました。これは、

JAの熱心な指導と、それに真摯に応えようとする部員の皆さんの二人三脚の努力によるものと言えます。

毎年出荷シーズン直前に行われる「目合わせ会」は、生産者



現地指導会の様子。
徹底した巡回指導はブランド化が進んだ理由のひとつ



ケイトウの生育状況を確認する沖田さん

試行錯誤の連続！ 高品質を支える細かな気づかい

「仲間がいるから続けられる」と、女性部ならではの温かい協力体制がケイトウ栽培を支えています。栽培は、それぞれの家の畑で行われますが、共同での種まきや現地指導会、出荷目合わせ会などを行い、環境や条件は違えど、互いに情報交換したり、勉強会をしたりすることで、課題を乗り越えてきました。ケイトウを育てる上で、最も苦労するのが天候です。特に今年は記録的な猛暑。畑を覆うマルチが焼けないよう、寒冷紗（日よけ）をかけするなど、細かな対策が欠かせません。「花の咲く時期がそろわない時や、出荷できる品質にならない時は、やはり辛いですね」と坂田さん。また、寺内さんも、「最初は同じ畑で連作すると良くないと言われ、場所を変えてみたところ、なぜか花が大きくなりすぎて台風で倒れてしまった」という苦い経験もありました。それでも、JAの営農指導員に相談したり、試行錯誤を重ねたりすることで、問題を乗り越えながら、今年で14年目を迎えます。

花の美しさに魅せられ、 地域を彩る喜び

ケイトウ栽培を続ける理由を尋ねると「花の色に魅せられて。それだけです」と寺内さんは笑顔で語ります。坂田さんも「花が咲いたら、しばらく見ていられるんです。腰が痛くても、花を見ると癒されますね」と話し、栽培や収穫の大変さがありながらも、長年続けてきたことに誇りを感じています。収穫したケイトウは、出荷の他に、お盆の時期に近所の方におすそ分けしたり、公民館に寄贈したりすることもあるそう。寺内さんは「お墓にどうぞ」と渡すと、皆さんが生けてくれるのが本当に嬉しくて」と、自分の育てた花で地域を彩ることに喜びを感じています。

品質を守り、未来へつなぐ

現在、定期的に出荷を行う部員は7、8人ほどに減少。しかしJAは地域の農業団体である島根おおち花き部会「しきの会」



ケイトウ栽培を続ける理由を笑顔で話す寺内さん

プチっと情報！

島根おおちのケイトウ

花色がきれいで長く楽しむことができるケイトウ。島根おおち地区本部では、試験的に植え付け時期をずらし、お彼岸に向けて出荷することに挑戦しているそう。まだまだ出荷が続きますのでぜひ手にとってみてくださいね😊



や個人の生産者にも声をかけ、生産を続けられるよう努力を重ねています。目標は現状維持。「体調が悪いと思ったら無理しないこと」と語る寺内さん。現状を維持していくにはまず、体を大切に、無理せず農業を続けることが何よりも重要だといいます。高齢化の課題は大きいものの、邑智郡邑南町では「アグサボ隊」という県外から農業研修生を受け入れるなど、若い世代への引き継ぎも行われています。島根おおちのケイトウは、広島や岡山、そして島根の市場へと出荷されています。これからも、島根おおち女性部が大切に育てた美しいケイトウの花々が、地域の人はもちろん、その花を手にした人々の心を彩り、喜びを届けてくれることでしょう。



ケイトウが咲き揃う沖田さんの圃場

騒動から見る

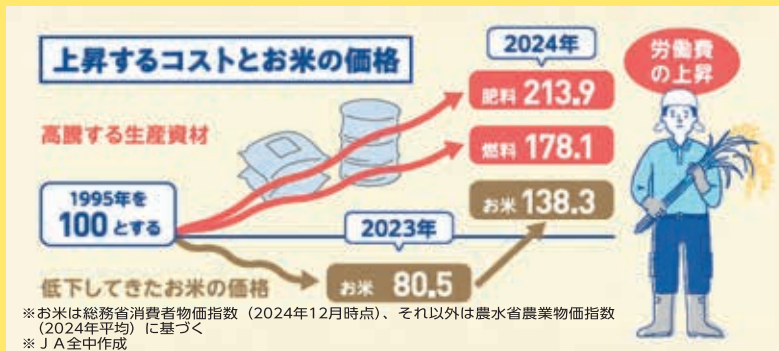
の今

背景

2

生産コストの上昇

農畜産物の生産に必要な肥料や燃料などの生産資材が高騰し、そのまま高止まりしています。一方で、お米をはじめとした農畜産物の価格は、その上昇したコストを十分に反映させることができていませんでした。農業現場はかつてない危機的な状況に直面し、将来にわたって安定的な食料生産ができない状況になりつつあります。



生産コストを反映した「適正な価格形成」に最も必要なことは？

今年6月に「食料システム法」が制定されるなど、取引価格への生産コスト反映に向け動きが出始めています。しかし、農業は食べてもらえる消費者の皆さんがいてこそ成り立つ産業です。価格を上げることで消費者離れが進んでしまっては意味がありません。そのため、適正な価格形成には消費者の皆さんの理解が最も欠かせないもののなのです。

そのためにも、JAしまねは食の未来や島根の農業を守っていくため、「食」と「農」に関する理解醸成や行動変容を促す活動に引き続き取り組んでまいります。

このままでは農業が続けられないよ

お互いにとって理解のある価格

毎日食べるものだから安い方がいいなあ

適正な価格

JAしまねの取り組み

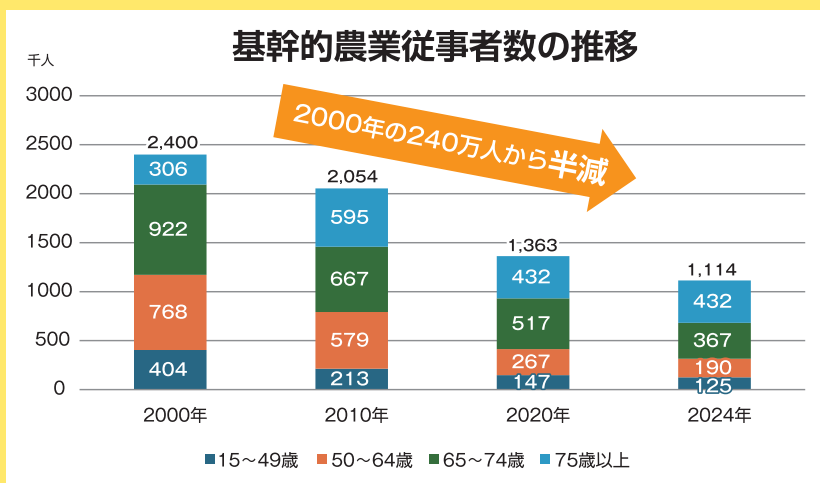
JAしまねではこういった背景から、生産資材コスト低減対策、異常気象に対応した営農指導などさまざまなことに取り組んでいます。

また、今回の令和の米騒動では、全国的な米の供給不足に加え、JAグループへの米集荷率が下がったことで取引先卸売業者などへの安定供給が難しい状況に陥りました。安定供給は価格の安定に直結するため、JAしまねでは今まで以上に役職員が一丸となった集荷運動に取り組み、安定供給を目指しています。



背景 1 農業生産力の弱体化

農業を主な仕事とする基幹的農業従事者の数は約20年で半減しており、2000年の240万人から2024年は約111万人にまで減少。また、高齢化が進み、65歳以上は79万9千人と全体の71.7%を占め、平均年齢は69.2歳となっています。これらの理由から、農地の維持などが難しくなり、耕作面積は1961年のピーク時の609万ヘクタールから約182万ヘクタールも減少しています。



出典：農林水産省「令和6年度 食料・農業・農村白書 概要」

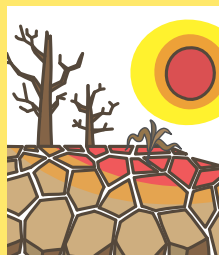
(https://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/r6/zenbun.html#tokusyu2) をもとに作成

出典：農林水産省「農林水産基本データ集」(<https://www.maff.go.jp/j/tokei/sihyo/index.html>) をもとに作成

令和の米農業

昨年、日本を揺るがした
価格問題はしばらく続く
その背景には日本の農業
状況があるのはご存知
その背景を解説して

背景 3 多発する自然災害や異常気象



その年の天候によって価格が左右されやすい農畜産物。近年、自然災害の件数・被害額は増加傾向にあります。また、猛暑や豪雨などの異常気象、温暖化による害虫の増加などの影響で農作物がうまく育たず収穫量が大きく減ってしまいます。特に今年は渇水や異常な高温が農作物に大きな影響を与えています。



10月、11月は国消国産月間

「国産」を食べて、農業を応援しよう! JA直売所キャンペーン2025



JA直売所を訪れて47都道府県とおきの3000円相当の農畜産物・加工品を当てよう! 合計14,100名様に当たります!

期間：2025年10月1日～11月末日

島根県ではJA直売所やAコープなど合計42店舗がキャンペーンに参加しています!

ぜひこの機会にご利用ください😊💡

厳しい状況にある農業現場にとって、皆さんが国産・島根県産の農畜産物を選んで食べていただくことが何よりも応援になります🔥

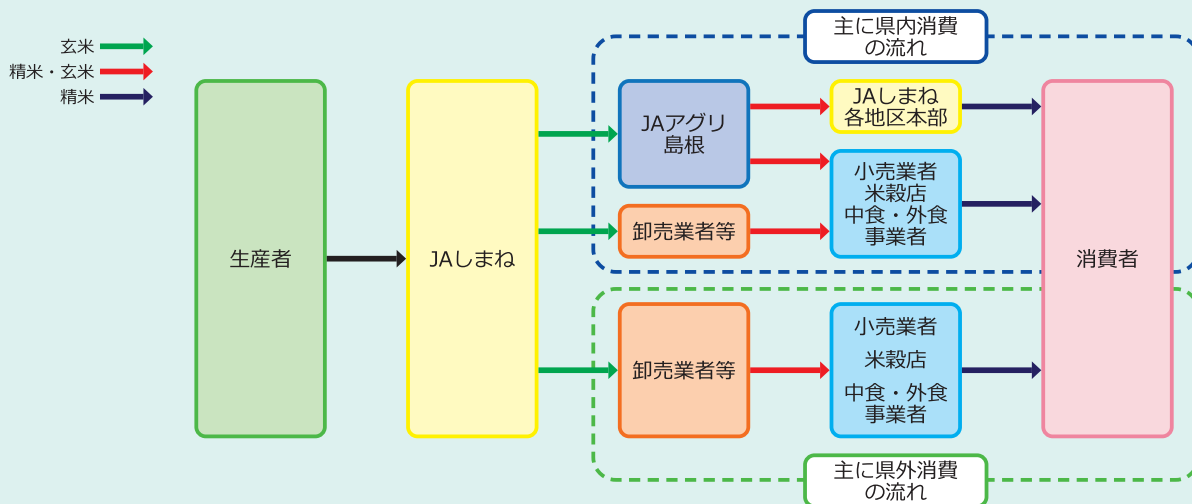
賞品については特設サイトをご覧ください。JA直売所の検索もできます。
※特設サイトは9月16日からご覧いただけます。



お米の流通について

島根米の販売の流れについては、主に「JAアグリ島根」・県内卸売業者・加工業者を通しての県内販売と、県外の卸売業者などを通しての県外販売の2通りがあります。

「JAしまね」は生産者の皆様からお米を集荷し、主に「JAしまね」からの販売先である「JAアグリ島根」・卸売業者において玄米から精米にしてその後、消費者へ販売されます。



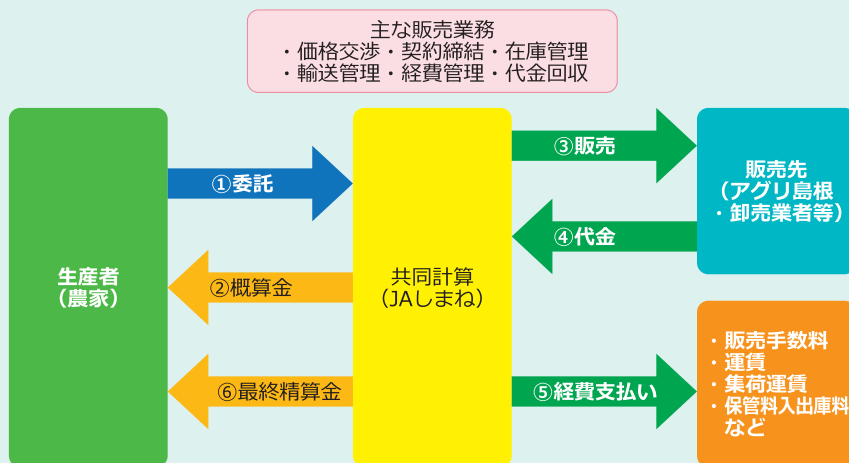
JAしまねの行っている委託販売・共同計算とは？

「JAしまね」の米の取扱いは、多くが委託販売・共同計算の手法をとっています。

委託販売は、受託者（JA）が委託者（農家）に代わって、価格交渉から代金回収までの販売業務を行い、得られる代金を委託者に精算する仕組みです。

共同計算は、「JA」が生産者から販売委託された米穀について、共同で一年以上の期間を通じて販売するため時期別に変動する価格や経費をプールした上で、全体の集荷数量で割り返して計算することで収益を公平に分配し、生産者間の手取り額を平準化する仕組みです。メリットは「JA」が高く販売できた場合に追加金や、販売後の最終精算金を生産者へ精算できる点ですが、最終精算金のお支払いはすべての米が販売された後に行うため、翌年の10月以降となります。

※追加金については状況によってはお支払いできない場合があります。



販売手数料の改正について

「JAしまね」の米穀事業を継続し、島根米の販売力を高めるために令和7年産より「うるち米、もち米、酒造好適米」の販売手数料を490円/60kg（税別）から620円/60kg（税別）へ改正いたします。

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しまね雲南地区本部管内

●三井野原花卉協議会 ●農事組合法人中国牧場



同協議会の白川英夫さんのハウスを視察



同法人の牛舎を視察



三井野原花卉協議会は、現在7人でトルコギキョウを中心に花を生産。同協議会の花卉はその品質の良さから、関西や中国地方、県内など多くの市場から出荷を求められています。なかでもトルコギキョウの出荷量・販売額は県内一を誇っています。同協議会の大西勝視会長は、同協議会の概要や物流問題、担い手不足、従業員の高齢化など今後の課題や現状を説明。特に花は鮮度の良さが単価に直結するため、出荷の翌日に市場に届く運送便の確保が重要ですが、近年の物流の不安定さで確保が難しく安心して生産できる状況ではないことを伝えました。同協議会の川西邦夫さんは「以前のように」

Aしまねが一本化して運送便を立ててほしい。また、価格転嫁ができるのは都市部の市場への出荷のため、しつかり情報交換などを行い物流が途切れないように整備をお願いしたい」と要望しました。農事組合法人中国牧場は、現在牛舎10棟で肥育牛1,300頭、繁殖牛250頭を飼養した一貫生産の経営を行っています。また、新規の島根県有種雄牛産子の現場後代検定にも協力しています。将来的に畜産経営を目指す若い担い手も従業員として積極的に受け入れており、担い手育成の役割を果たしています。同法人の町谷修二代表は当J Aの肥育事業撤退に伴う事業承継について「関係者全員

で『奥出雲和牛』ブランドを守っていくんだ、より良くしていくんだという意識で取り組むが、J Aもあとは任せましたよではなく、一緒に汗をかく必要がある」と思いを伝えました。当J Aの竹下克美組合長は「いただいた意見を真摯に受け止め、J Aとして出来ることは全力で取り組んでいく。肥育センターの事業承継にはさまざまな課題があるが、ひとつひとつ確実に取り組んでいかないとけない」と応えました。また同日、地区本部運営委員会を開催し、新たな運営体制に関する意見交換も行いました。



令和7年度水稻生産者大会を開催

島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは7月15日、出雲市で「環境に優しい持続可能な農業生産の実現に向けて」をテーマに令和7年度水稻生産者大会を開きました。生産者や県、JAの担当者ら約220人が参加しました。

基調講演では、滋賀県みらいの農業振興課の柳澤勇介主査が「滋賀県における環境こだわり農業の取組について」と題し、琵琶湖の水質改善から始まった「環境こだわり農産物認証制度」の取り組みや制度がもたらした環境への効果などについて講演しました。

また、島根県と島根県農業技術センター、当JAから環境保全型農業の取り組み報告や土づくり、イネカメムシ、米の情勢・需給などについて情報提供。そのうち、同センターは、高温条件下での品質確保の対策として、出穂期前の追肥や水管理、適期の刈り取りがポイントだと伝えました。

当JAの竹下克美組合長は「生産者の皆さまが丹精込めて栽培されたお米を1袋でも多くJAへ出荷いただきたい」と呼びかけました。



基調講演に耳を傾ける参加者ら



全日本ホルスタイン共進会に向けて指導会を開催！

県内の酪農家で組織するシマネ・ホルスタイン・クラブは、10月25、26日に北海道で開催される第16回全日本ホルスタイン共進会に向け、6月から定期的に、島根県立出雲農林高校の生徒を対象に指導会を開いています。

同共進会は、各都道府県から乳牛が集まる全国規模の品評会で、おおむね5年に1度の開催のため「乳牛のオリンピックピック」と呼ばれています。島根県からは3頭出品予定で、そのうち「高校特別枠」に同校から1頭出品します。

第1回目の指導会では、北海道からオールジャパンプリーダーズサービス株式会社の永田琢也さんを講師に招き、毛刈りの指導を行いました。永田さんは乳牛の背中の凹凸を確認した上でどれだけ毛を刈るか決めることや毛の整え方、共進会当日まで牛を引く練習を重ねることを生徒らに伝えました。

毛刈りの指導を受けた生徒は「毛の流れと逆向きにバリカンを入れ、ムラなく毛を刈ることが難しかった。初めて毛刈りを体験したが、アドバイス通りにできたと思う」と話しました。



永田さんから毛の刈り方を学ぶ生徒ら



令和7年度しまね夏の花展示会を開催

島根県花き生産者協議会とJAしまねは7月26、27日の2日間、出雲市のゆめタウン出雲で令和7年度しまね夏の花展示会を開きました。夏に生産するトルコギキョウやアスター、ケイトウ、菊など106点を展示。多くの人が訪れ、季節の色鮮やかな花を楽しみました。

初日は子どもたちに花に親しみを持ってもらおうとする花育活動の一環で、親子ミニブーケ作り体験教室を開催。子どもたちは好みの花を選び、スタッフから作り方を教わりながらブーケを完成させ笑顔を見せました。

また、花き生産に消費者目線を取り入れようと、来場者がお気に入りの花に投票するお花の人気投票を両日実施。投票者には先着300人にトルコギキョウやバラの花束をプレゼントしました。

投票をした来場者は「『ブルーフィズ』というトルコギキョウの花色がとても綺麗だった」と話しました。投票結果は、10月に開催する花のイベント「フラワーインしまね」で発表する予定です。



ミニブーケを作るため花を選ぶ親子連れ（右）



令和7年度島根県JA青年大会を開催 各部最優秀賞に出雲・正木さんと斐川・坪内さん

島根県農協青年組織協議会は7月31日、浜田市の島根県立大学で令和7年度島根県JA青年大会を開きました。青年の主張と組織活動実績発表の2部門で各青年組織から10人が発表。青年の主張の部で出雲青年連盟の正木原野さん、組織活動実績発表の部で斐川青年連盟の坪内雅さんが最優秀賞に輝きました。

正木さんは、就農して6年間で感じた農業の魅力や今後の課題、未来への想いを発表。「農業は地域と人を守りながら未来を作る仕事」という思いを持ち、子どもたちが将来的に農業をしようと思えるような感情や仕組みを作りたいと伝えました。

坪内さんは、主催する農業絵画コンクールなど斐川青年連盟の主な活動について発表。今後はさらに食農教育と農政活動を発展させ、地域農業を盛り上げていくと意気込みました。

正木さんと坪内さんは、11月に鳥取県で開かれる中国四国地区JA青年大会へ出場します。

入賞者は次のとおりです。

◆青年の主張の部

最優秀賞＝正木原野（出雲青年連盟）

優秀賞＝青木界人（西いわみ青年連盟）

◆組織活動実績発表の部

最優秀賞＝坪内 雅（斐川青年連盟）

優秀賞＝勝部聡史（隠岐青年連盟）



前列左から青木さん、正木さん、
同協議会の村上淳一会長、坪内さん、勝部さんら



青年組織協議会創立70周年！記念事業・式典を開催

島根県農協青年組織協議会は7月5日、出雲市の出雲ドームで創立70周年記念事業「Team SHIMANE マルシェ～農から広げる楽しいしまね～」を開きました。

記念事業のマルシェでは、同協議会で米の重量当てやスタンプラリーなどを行った他、各単組青年組織や外部団体（島根大学、出雲農林高校、出雲商業高校、商工会青年部）では、各地域の農畜産物や加工品などを販売。会場の各ブースには子どもから大人まで多くの人を訪れました。

その後、同市内で記念式典を開き、盟友や来賓ら113人が参加。創立70周年記念事業実行委員の福間裕紀委員長は「これからの10年に向かってさまざまな活動を行い、食農教育活動やメンバー間のコミュニケーションのさらなるボトムアップを図っていく」と意気込みました。

同協議会は1955年に県内81組織により誕生。現在は10組織632人の盟友らに支えられ活動しています。



青年連盟による販売ブースで野菜の詰め合わせを購入する来場者



JAしまね 前代表理事組合長 石川寿樹の逝去について

このたび、前代表理事組合長 石川寿樹が、令和7年8月9日に享年74で永眠いたしました。ここに謹んで哀悼の意を示すとともに、故人の主な略歴や業績等をご紹介します。

平成27年3月	島根県農業協同組合	出雲地区本部	常務理事副本部長
平成28年7月	島根県農業協同組合	出雲地区本部	常務理事本部長
令和元年6月	島根県農業協同組合		代表理事組合長

昭和52年に出雲市農業協同組合に職員として入組し、35歳の若さで常務理事に就任。市議会議員を経た後、理事や役員として長きにわたりJAの運営に携わってきました。その間、地域振興を目的にJA直営スーパーマーケット「ラビタ」の立ち上げや、ブドウやシタケなどのリースハウス事業を促進し新規就農者の支援体制強化、新たな農業スタイルの確立を目指し高度環境制御栽培施設「出雲やさしい新話ファーム」の建設などに取り組みました。

JAしまね代表理事組合長就任後は、農業やJAを取り巻く環境が厳しさを増すなか、常に新機軸を打ち出していく姿勢で、農機事業の県域会社化や県域施設・物流体制の整備として「広域玉葱調製保管施設」や「有機多目的倉庫」の建設、生産資材店舗の利便性向上に向け株式会社ジュンテンドーとの業務提携など様々な事業改革に取り組み、盤石な経営基盤の確立に寄与いたしました。

組合員の皆様には、生前のご厚誼に深く感謝し、厚く御礼申し上げます。

「おさいふカード」活用方法

貯める

JAしまねの店舗や
JAグリーンセンター、産直店舗や
ラピタでのお買い物や健診などでも！

●ラピタ、産直店舗でお買物

3万円／月の利用で**150ポイント**(150p)
さらにEdyで支払うと**150ポイント**が追加(150p)

●資材専用店舗でお買物

2千円／月の利用で**20ポイント**(10p)

●JA-SSで給油

6千円／月の利用で**10ポイント**(5p)

(注) JA-SSでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。
くわしくはJA-SSまたは、支店窓口へお問い合わせください。



『おさいふカード』のポイントに自動的に移行されます

給与振込も住宅ローンも貯金もJAで！

『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

- 給与振込の指定口座 年間**50ポイント**(25p)
- 年金受給の指定口座 年間**50ポイント**(25p)
- 投資信託 (残高100万円の場合) ... 年間**50ポイント**(25p)
- 定期貯金 (残高200万円の場合) ... 年間**100ポイント**(50p)
- 住宅ローン (残高1,000万円の場合) ... 年間**800ポイント**(0p)

※ () 内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。



詳しくはこちらから



使う

『おさいふカード』でお買物！

貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金／1,200円⇒1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



ポイント支払いできる店舗一覧は
こちら



ポイントをお買物券に交換！

JA店舗やAコープ各店に設置してある発券機から会員様の簡単な操作で500円券、または1,000円券に交換できます。



お買物券が使える店舗一覧はこちら



ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ！

「交換商品カタログ」の中からご希望の商品をポイントと交換できます。

〔商品の交換方法〕
支店窓口またはラピタ各店舗の他に、JAしまねHPからお申込みできます。



「おさいふカード」交換カタログは
こちら

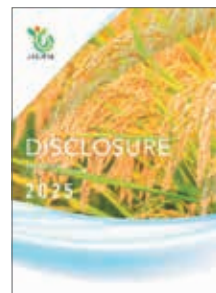


ディスクロージャー誌掲載のお知らせ

ＪＡしまねは、情報開示を通じて経営の透明性を高めるとともに、当ＪＡに対するご理解を一層深めていただくために、令和６年度の主な事業の内容や組織概要、経営の内容について、利用者の皆さまのためにわかりやすくまとめたディスクロージャー誌2025を作成いたしました。

本誌につきましては、ＪＡしまねホームページに掲載しておりますので、皆さまが当ＪＡの事業をさらにご利用いただくための一助として、ぜひ一読いただきますようお願い申し上げます。

ディスクロージャー誌はこちらから



「家の光三誌」価格改定のお知らせ

用紙・印刷・輸送などにかかる経費の高騰により、ご購入者の皆さまには大変心苦しい限りですが、2025年9月号より価格を改定、また、各誌とも毎号の価格を統一させていただきます。これを機に編集内容をさらに充実させ、より皆さまのお役に立つ雑誌を目指して励んでまいります。

2025年9月号より

	定価(税込)	年間購読【前納】価格(税込)
家の光	900円	9,900円
地上	750円	8,250円
ちゃぐりん	600円	6,600円
やさい畑	1,100円	—

また、今年度より増刊号として家計簿のみの販売をいたします。なお、『家の光』12月号に別冊付録としては付きませんのでご了承ください。
詳細につきましてはＪＡにてご案内チラシを用意しております。



「牛乳絵画コンクール」募集のお知らせ

牛乳絵画コンクール 開催概要



主 催	島根トヨペット株式会社／島根県牛乳普及協会
名 称	牛乳絵画コンクール
開 催 目 的	牛乳のある風景を描いた作品を通じて、牛乳の魅力や地域とのつながりを発信する
応 募 資 格	島根県在住者（年齢制限なし）
テ ー マ	「牛乳のある風景」：牛乳を飲む・注ぐ・搾る場面、牛乳のイラストなど
作 品 規 定	はがきサイズ（100×148mm）片面、縦横自由、手描き・デジタル可（印刷して提出）
応 募 方 法	【作品郵送先】〒699-0111 島根県松江市東出雲町意宇南1-5-5 株式会社吉田写真堂「牛乳絵画コンクール」事務局宛
記 載 事 項	氏名（ペンネーム等の掲示名がある場合は併記）、年齢、住所、電話番号、作品タイトル 未成年の方のご応募の際は、保護者の氏名、連絡先電話番号を記載のこと
参 加 費	無料（郵送費は応募者負担）
募 集 期 間	2025年10月1日（水）～12月19日（金）
展 示 期 間	2026年1月10日（土）～2月15日（日）
展 示 場 所	島根トヨペット店舗にて展示、Web・SNSでも紹介予定
審 査	主催者による審査
表 彰 内 容	トヨペット店舗賞（7点）、メーカー賞（3点）、JAしまね賞（1点）、グランプリ（1点）
副 賞	乳製品詰合せ＋商品券
作品の取扱い	返却不可。著作権は応募者に帰属。主催者は広報・展示・Web掲載等に無償使用可能
個人情報の取扱い	展示時に作品タイトルと作者名（ペンネーム等）を掲示。個人情報は受賞連絡・賞品発送のみに使用





「元気な地域」も女性部の力で！

いわみ中央女性部



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。

当日は女性部組織活動体験発表や各支部による『家の光』記事活用作品の展示を通じて、活動の魅力や組織の力を参加者全員で共有しました。

また、JA共済連主催の「三遊亭遊馬師匠による交通安全落語」では、ユーモアあふれる語り口で会場が笑顔に包まれました。今後とも地域のつながりを大切に、地域の活性化と協同の輪の広がりを目指していきます。

JAしまねいわみ中央女性部では、組合員同士の絆を深めることを目的に、JAしまねと共に「JAふれあいの集い」を開催しています。2010年から当女性部が中心となり毎年開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の流行で中止を余儀なくされる状況が続きました。昨年度は、コロナ禍を経て4年振りに開催することができ、約90人が参加しました。



ふじもと
藤本

一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

かずし
一志さん

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しまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の藤本一志さん（36）は、浜田市金城町で水稻を約6haで栽培し、就農して16年目になります。

高校卒業後、地元で製造業に就職しましたが、20歳の時に父親が亡くなり、分からないながら兼業農家からスタートしました。地域の人に教えてもらいながら農業を始め、将来的に農業で生計を立てていきたいと思い、3年前から地元の大型農家でもある農青連の先輩のもとで働きながら勉強をしています。今後は水稻を中心に規模拡大を目指しており、地域の農業を盛り上げていきたいと考えています。

農青連には、令和6年度に盟友から誘われ加入しました。加入後には、海外視察研修への参加や、令和7年度島根県JA青年大会では青年の主張の部で発表しました。藤本さんは「兼業農家として農業を始め、農業の楽しさを知った。農青連活動や自然の中で働く楽しさなどを発信していきたい、農業仲間が増えるように頑張りたい」と今後の意気込みを語りました。



ルッコラ(ロケット)

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を
基準に記事を作成しています。

ピリツとした辛さとゴマの風味がおいしい

ゴマの香りとクレソンに似た辛さがあり、若く柔らかい葉はサラダや肉の付け合わせ、ピザのトッピングなどに使われます。茎の周辺に葉の直立する姿がロケットのように見えることから「ロケット」とも呼ばれています。

栽培時期

発芽適温は20～25度、生育には15～25度が適し、低温期は生育が衰えます。冬を除き、ほぼ周年栽培ができますが、盛夏期は遮光ネット(20%)を使った暑さ対策が必要です。春～秋まきでは30～40日で収穫できますが、晩秋まきでは収穫まで60日以上となります。霜には強くないので、不織布でべたがけをして防寒します。

品種

各社から「ルッコラ」または「ロケット」として販売されています。なお、ルッコラの野生種といわれるセルパチコには、葉が細くとがり香りが特に強い品種「ローマ」(トキタ種苗)もあります。

畑の準備

種まきまたは植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを菜園全体に散布し耕しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます(図1)。ルッコラは野生に近く肥料が多いと香りが弱くなりがちです。

種まき

幅70～80cm、高さ5～10cmのベッドを作ります。次に、板切れなどで直角方向に幅20cm間隔の浅い種まき溝を作り、この溝に約1cm間隔に筋まきします(図2)。種は小さいので、種が隠れる程度(5、6mm)に薄く覆土します。不織布のべたがけで幼苗を保護しましょう(図3)。7～10日間隔にまき日をずらせば、長い間収穫を楽しめます。なお、苗作りをする場合は、128穴のセルトレーに1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。

間引き・灌水(かんすい)

1回目は発芽後、葉が重ならない程度に順次間引き、2回目は本葉約2枚のときに5、6cmくらいにします(図4)。畑が乾燥すると葉が堅くなりやすいので、適宜灌水します。

病害虫の防除

周年にわたりキスジノミハムシ、コナガ、アオムシ、アブラムシの

被害を受けやすいので、目の細かい防虫ネットを使用したトンネル栽培がおすすめです。

収穫

葉が柔らかいうちの若取りが良く、葉の長さが20～25cmのときに収穫適期で、株ごと抜き取ります(図5)。なお、外葉から1枚ずつ摘み取れば、長い間収穫を楽しめます。

図1 畑の準備



図2 種まき

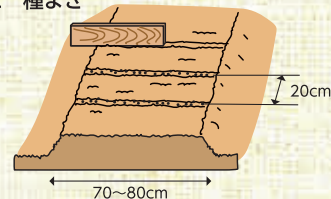


図3 ベタがけ

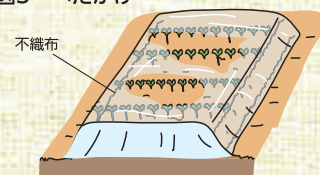


図4 間引き

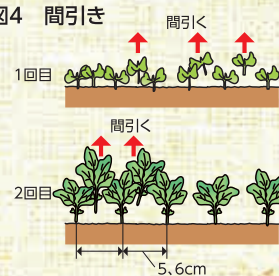


図5 収穫



栽培カレンダー ルッコラ(ロケット)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地		● 春まき	— 生育	■ 夏まき	● 秋まき	— 生育	■ 晩秋まき			
中間地・暖地	● 春まき	— 生育	■ 夏まき	● 秋まき	— 生育	■ 晩秋まき				

● 種まき — 生育 ■ 収穫

「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「サヤエンドウ」!



理事会情報 (8月25日開催)

【協議事項】

- 令和8年度島根県農業政策及び予算に関する要望について(最終案)
- 令和7年産島根米の諸条件の設定について
- 令和7年産島根米の概算金単価の設定について
- 令和7年産飼料用米の概算金単価の設定

- 令和7年産米穀に係る概算金支出枠について
- 自動車燃料事業の県域一体化について
- 【JASTEMシステム基盤更改】県移行対策本部・県移行実施本部設置運営要領および危機管理計画書の策定について
- 職制規定の一部改正について

- 大口貸出金の承認について①
- 大口貸出金の承認について②
- コンプライアンス・マニュアルの改正について
- 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- 人事ローテーション実施要項の一部改正について

Check!

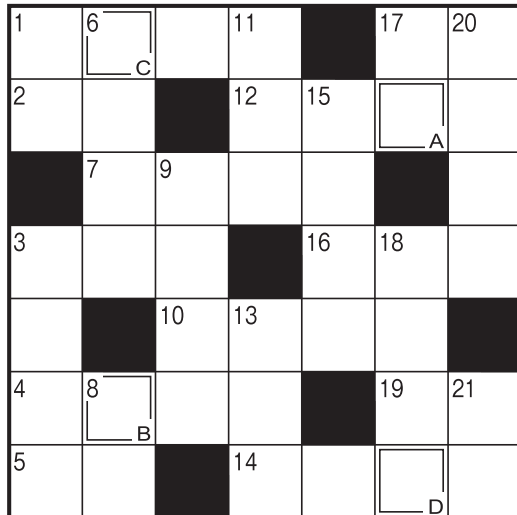
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～D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
---	---	---	---

タデのカギ

- ①お代はいただきます
- ③転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- ⑥金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- ⑧皿を数えるときに使う言葉
- ⑨あえるとパスタが黒くなります
- ⑪落ち葉をかき集める道具
- ⑬ハロウィーンの日に楽しむ人もいます
- ⑮役場で——証明を取ってきた
- ⑰薪割りに使う刃物
- ⑱事件はあつけない——を迎えた
- ⑲写生をこうもいいます
- ⑳動物や鳥などの集団

ヨコのカギ

- ①10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- ②祭りのときに引く車
- ③——雨だよ、すぐに止むさ
- ④塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ⑤ドングリがなる木の一種
- ⑦彼女は免許——の腕前だ
- ⑩悪臭を放つことで知られる動物
- ⑫傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ⑭ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- ⑯玄関の上がり——に腰かけて話した
- ⑰秋にもおいしい紫色の野菜
- ⑲教育、勤労、納税は国民の三大——です

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

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

JAしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係

2025年10月3日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ラツカセイ」



佳作

ブロック屏にしがみつきたる蟬の空
帰省子の先づ故郷の水を飲む
腰据へて金魚掬ひの巧みなる
終戦日軽き思い出語る父
空つかむ入道雲の力溜

安来市 斎藤美重子様
出雲市 藤江 亮様
邑南町 山塚 豊子様
浜田市 小川美砂子様
兵庫県 小田 和子様

優秀賞

舞ひ終へて恵比寿の面の下は汗

浜田市 三沢 孝子様

採算のとれぬぶどうの袋かけ

津和野町 田中とよし様

枇杷の実を採ってほとんどおすそわけ

松江市 横山 麻里様

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

愛犬の背中に日傘そつとさし

出雲市 加地 良子様

（評）日傘が普及したのは明治時代の終り頃からである。今年は特に日傘を女性のみでなく男性もさすようになった。日傘をいつもつれて歩く犬にも……。なんとすばらしい。

「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！
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）10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。

JAバンクを装う偽メールに注意!!

JAバンク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『**JAバンク**』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



JAネットバンク ヘルプデスク

0120-058-098

緊急時の利用停止 24時間365日

平日 9:00~21:00

土日祝 9:00~17:00



※ 個人情報等を入力してしまった場合、速やかにお取引のJA店舗またはJAネットバンク ヘルプデスクにご連絡いただき、JAネットバンクの利用を停止してください。

あれ?
こんな時に限って
お薬がない...

そんな時のために
**備えて安心。
いつでも便利。**

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

〒699-0631

島根県出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166

JAしまね 事業承継セミナー

農業者にとって「誰でもいつかは事業承継」に向き合わなければならない時がやって来ます。

事業承継について、過去の失敗事例を通して譲る側、譲られる側双方が円滑に事業承継を進めていくためにやるべきこと、心構えについてわかりやすく学んでいただけます。

開催日時・会場

日時：令和7年11月27日（木） 13:00～15:30 ※途中退出可

第一部（13:00-14:30）：講義

第二部（14:40-15:30）：事業承継計画の策定、個別相談等

※内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

会場：下記のいずれかでお申込ください。

①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）
2階会議室（出雲市斐川町直江5030）

②WEB会場：JAしまね 各地区本部会議室
（詳細は後日ご連絡いたします）

対象者

事業承継を考えている農業経営者、後継者および候補者の方等どなたでも参加いただけます。

参加費無料

主催

島根県農業協同組合
農林中央金庫 岡山支店



講師

●株式会社後継者の学校代表取締役
●中小企業診断士

大川原 基剛 氏



■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課

TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594

E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp

提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。



TOPICS 1

● J A石見銀山地区本部 巡回人間ドックを開催

千両箱 トピックス



J A石見銀山地区本部とJ A島根厚生連は、7月31日仁摩農村環境改善センター会場と8月1日同地区本部会場において、管内地域を対象とした『巡回人間ドック』を実施し、66名が受診しました。

同厚生連の胸部CT検査車等の検診車両3台を使用した検査は、特定健診の他、各種がん検診、腹部エコー検査など様々

な項目がセットされており、待ち時間の少ない予約制となっています。毎年受診される方も多く、過去の健診結果と比較しながら当日結果の分かる項目による医師の問診を受け、健康状態を確認していました。9月2日には、すべての項目の結果報告会が行われました。

同地区本部は、農業担い手、女性部等管内地域向けの健康診断活動を今後も継続的に実施し、健康で安心して暮らせる地域の健康づくりを支援します。

TOPICS 2

● 石見銀山なす生産組合 楢野弘和大田市長に千両なすの漬物贈呈



使った浅漬けを贈呈し、千両なすの生産状況や就農者増と栽培面積の拡大等の課題を報告しました。

この日は、同浅漬けを製造している有限会社けんちゃん漬けの成相善美社長も同行しており、漬物製造業者の視点でも高い評価の同組合の

千両なすの特長を説明し、早速楢野市長に試食していただきました。同組合の千両なすの鮮



漬物が大好きという楢野市長は、ゆっくり噛みしめ「色も香りもよく、とても美味しい」と周りにも試食をすすめました。



浅漬け「石見銀山なす」は、スーパー等で販売しています。道の駅ごいせ仁摩でも販売を予定しています。

度と風味、美味しさをそのまま封じ込むように付け込んだ浅漬けは、みずみずしい果肉と鮮やかな色彩の皮がなめらかで柔らかなのが特徴です。関東や関西の大手スーパーや百貨店では人気の商品となっており、海外でも取引されています。しかしながら、地元大田市の認知度がまだまだ低いためPRの一環として今回の贈呈が行われました。

同組合の宮迫寛明組合長は、「県外、海外で人気の千両なすの浅漬けを地元大田市でも食べていただきたい」と話しました。



出雲ドームの販売ブース



県立大学浜田キャンパス会場で発表

JAしまね石見銀山青年連盟は7月5日、島根県農協青年組織協議会の創立70周年を記念して出雲ドームで開催されたTeam SHIMANEマルシェに参加しました。盟友の福岡裕紀さんを実行委員長にポン菓子、アスパラガス、白ねぎの販売ブースを運営、購入者には(有)旭養鶏舎の卵をプレゼントして、多くのお客様に来場いただきました。

また、7月31日に島根

県立大学浜田キャンパスで開催された島根県JA青年大会に参加し、同青年連盟の内田洋平委員長が、看板活動である『ポン菓子加工』を題材に組織発表を行いました。ポン菓子活動に懸ける思いを契機に活動を通じて広がった農業者や地域の人々との交流や食と農を繋げる活動を継続し、拡大していく目標を掲げ、大会の奨励賞を受賞しました。

TOPICS 3

● JAしまね石見銀山青年連盟 マルシェに参加&青年大会で組織発表



農林大学の『みつき』

8月21日、JA石見銀山地区本部は、JA井田共進会場にて令和7年度大田市畜産共進会を開催し、8頭の和牛が出品されました。開会式では川上隆本部長が「飼料等の生産資材や子牛価格等課題は多いが、後継者も育っており、地域で頑張ろう」と主催者を代表して挨拶。来賓の楢野弘和大田市長は、翌々年に開催される北海道全共へ向けて激励の挨拶をしました。

審査の結果、島根県立農林大学の『みつき』号が首席、森德行さんの『しもたかざくら』号が次席となり、厚朴邦広さんの『のぶつる』号、吉田淳一さんの『やすはな』号、岩倉勝政さんの『あじ4の5の1』号を加えた特等賞5頭が、9月27日に宍道町で開催される令和7年度島根県種畜共進会に出場し、和牛の育成改良の技術を競います。

TOPICS 4

● 令和7年度大田市畜産共進会 島根県種畜共進会出場牛5頭決定



次席の森德行さん『しもたかざくら』号



首席の島根県立農林大学校『みつき』号



特等賞（左から）厚朴邦広さん『のぶつる』号、吉田淳一さん『やすはな』号、岩倉勝政さん『あじ4の5の1』号

令和7年産島根米の概算金をお知らせいたします

JAしまね米

(1) うるち玄米 30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
コシヒカリ(上)	14,200	—	—
コシヒカリ	14,100	13,900	13,400
コシヒカリ(高水分)	13,950	13,650	—
きぬむすめ(上)	14,000	—	—
きぬむすめ	13,900	13,700	13,200
きぬむすめ(高水分)	13,750	13,450	—
つや姫(特別栽培ST)(上)	14,600	—	—
つや姫(特別栽培ST)	14,500	14,300	—
つや姫(特別栽培)(上)	14,500	—	—
つや姫(特別栽培)	14,400	14,200	—
つきあかり	13,800	13,600	13,100

※JAしまね米とは、次の要件を全て満たしたものです。

- ①出荷契約書が提出されていること。
- ②種子更新がされていること。
- ③農産物検査を受検していること。
- ④栽培履歴が提出されていること。

※JAしまね米の要件を満たさない場合は、一般米扱いとし
▲500円/30kgとします。

※1.9mmふるい目1等米は(上)単価です。

※検査時の水分値について、下記の価格減算があります。

(対象品種：コシヒカリ・きぬむすめの1等と2等)

高水分(15.6%以上16.0%以下) ▲250円/30kgとします。

一 般 米

(1) うるち玄米 30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
コシヒカリ	13,600	13,400	12,900
きぬむすめ	13,400	13,200	12,700
つきあかり	13,300	13,100	12,600
その他うるち	12,100	11,900	11,400

(2) 酒造好適米 30kg紙袋、円(税込)

品 種	特上	特等	1 等	2 等	3 等
五百万石	15,500	15,400	15,200	14,650	14,150
佐香錦	16,050	15,950	15,500	14,850	14,350
改良雄町	17,150	17,050	16,400	15,550	15,050
山田錦	17,600	17,500	16,850	15,800	15,050
縁の舞	16,050	15,950	15,500	14,800	14,300

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米から▲1,500円/30kgとします。

(3) もち玄米 30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
ヒメノモチ	14,400	13,950	13,450
ヤシロモチ	14,400	13,950	13,450
ココノエモチ	14,400	13,950	13,450
ミコトモチ	14,400	13,950	13,450
峰の雪もち	14,400	13,950	13,450
その他もち	13,900	13,450	12,950

※契約栽培もち米はヒメノモチ・ココノエモチ・峰の雪もちとし、
750円/30kg加算とします。

※もち米へのうるち米混入は▲400円/30kgとします。

※出荷契約数量を基本とし、スポット契約米は、一般米から
▲1,000円/30kgとします。



令和7年度JAしまね石見銀山地区本部 職員採用募集(中途採用)のお知らせ

募 集 職 種	正職員
勤 務 地	石見銀山地区本部管内（大田市内）の事業所への配置となります。
応 募 資 格	高校卒業以上の学歴を有し、原則40歳以下(令和7年9月1日時点)の方
採用予定人数	5名程度
応募受付期間	令和7年10月31日(金)まで随時受付
選 考 方 法	筆記試験（基礎能力試験・適性検査・小論文）面接試験
採 用 試 験	島根県農業協同組合 石見銀山地区本部にて随時、実施します。
採用予定日	採用試験合格日の翌月1日
お問い合わせ先	島根県農業協同組合 石見銀山地区本部 企画総務課 TEL 0854-82-1001 〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ56番地1

(ハローワーク石見大田にて求人情報がご覧になれます)



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。

お便りお待ちしております♪

● 読 者 コ ー ナ ー

■川柳のコーナーは、「ふむふむ」と頷き「わかる」「」って思いながら、読んでいます。(Oさん)

■8月に後期高齢者の仲間入りをして医療費が半額になり、うれしさもあり申し訳なさもありで、後期高齢者を実感しました。車にも高齢者マークを貼って複雑な心境です。(Gさん)

■私の家の近くでも田畑の荒地が多いです。子ども頃は、今のような機械の無い時代で、父母兄たちが、鍬や牛を使って米を作り、裏作に麦を作っていました。何故、JAはそのような土地を活用することを見放しているのか不思議に思います。(Iさん)

担JAは、行政等と連携して農業担い手支援事業に取り組んでいます。農地の所有者、担い手、採算性等のクリアしなければならぬ条件があるのが実情ですが、新たな取り組み実績もあります。

《暑い暑いのお便り四連発》

■今年の暑さは半端ではありません。夏野菜、果物がダメでも草だけは元気にどんどん伸びています。いつまでこの暑さは続くのでしょうかね。暑さが勝つか、私が勝つか！(Iさん)

■とにかく暑い毎日が続きます。あと少し乗り切れるか、乗り切りたいです。(Sさん)

■本誌7月号の健康散歩の熱中症は、とても参考になりました。畑から帰ってきて何度か手指のけいれんがおきました。皆さん気を付けてください。(Oさん)

■この暑さは、いつまで続くのでしょうか。毎日のお仕事、熱中症対策をなさって頑張っていただきたいと思います。(Tさん)



みんなの直売市情報



8月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン
おおだ

28,047点

しびき・菊・きゅうり・オクラ・中長なす・
みょうが・ピーマン・味瓜・長なす・
ミニトマト

すいせんの
里

2,187点

しびき・トマト・みょうが・中長なす・
オクラ・きゅうり・スイカ・ホオズキ・
にが瓜・なすからし漬

10月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里
10月10^金・11^土 10月24^金・25^土

2店舗合同セール

ポイント5倍デー

毎月 5日、15日、25日(5のつく日)

たまご半額の日

毎月 10日、20日、30日(0のつく日)

切花・鉢花10% OFFの日

毎月 8日、18日、28日(8のつく日)

ドキュメント

JAグリーン野菜の日

8月30日(土)と31日(日)に野菜の
日タイムセールを行い、多くのお
客様に来店いただきました。

30日



アスパラガス詰め放題

31日



じゃがいも・玉ねぎ詰め放題

31日



加工グループあいのミニカフェ



旬の野菜を食べよう！

病気を未然に防ぐため、食べ物の持つ働きをバランスよく機能させる薬膳の考え方は、美味しく食べる方法でもあります。旬の食材は、その機能が最も輝いている瞬間です。JAグリーンおおだ、すいせんの里の産直コーナーでは、季節の旬を大切に皆様に食材をお届けしています。

一般的に言われている旬の野菜の薬膳効能 ～夏 第2弾～

ナス…身体の熱を冷まし、痛みや腫れを鎮める
オクラ…胃腸の粘膜を整え、便秘にも下痢にも効果的。糖尿病や脂質異常症予防に
ししとう…胃腸を温めて、疲労回復に
レタス…水分代謝を促し、安眠をもたらす
カボチャ…身体を温めて、免疫力を高め感染症を予防

薬膳にご興味のある方

昔ながらの和食こそが薬膳そのもので、「毎日食べるものこそ薬である」という視点で、一冊にまとめた家の光協会出版の書籍です。

(お問い合わせはJA企画総務課 ☎0854-82-1009へ)



※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

定年退職のご挨拶

長い間、お世話になりました。

この度、8月31日をもって、定年退職いたしました。

在職中は皆様にひとかたならぬお世話になり、厚く御礼申し上げます。
長い歲月大過なく勤めることができましたのも、ひとえに皆様方のご支援
とご厚情の賜物と深く感謝いたします。

何卒、今後とも変わらぬご交誼を賜りますようお願い申し上げます。



営農経済部
生産販売課 課長
月森 修一



JAコラム



「飯をばっくく楽しみ」

古米をおいしく食べるには

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

古古米や古古古米など、大量に放出された政府備蓄米を購入した人もいます。

古米を炊くときには「水分が減っているから水を多めにに入れて炊く」とも言われますが、私が食べた備蓄米（競争入札の2023年産米）の水分値を測ってみると14・8％で、新米を収穫して乾燥した後の15％前後から大きな水分の減りはありませんでした。それでも食感のほそつきや古米臭（酸化したぬかの香り）が気になりました。

お米は時間経過とともにタンパク質の分子構造が変化して、でんぶんの周囲でより強固な網目構造を形成するため、熱によるでんぶんの崩壊が小さくなり、炊飯米は硬くなり粘りが弱くなります。また、酸化により古米臭が発生します。

ただし、古ければ古いほど香りや食感などが変化しているわけではなく、お米の質によって変わります。

古米の場合、精米時にお米の表面に付いた肌ぬかを丁寧に取り除くことで古米臭を多少は緩和させることができます。割れないように肌ぬかを取るため、お米をひたひたの水の中で指先を丸めてさつとかき回すことに加え、両手で拝むようにお米を

挟んで優しく擦り合わせる、などで洗いの合わせ技がお勧めです。

吸水をスムーズにするためには新米であつても肌ぬかの除去は必要ですが、古米ではなおさらです。また食感を良くするため、冷水で洗った後は冷蔵庫で最低12時間以上吸水させてから炊くと良いでしょう。

古米臭が気になる場合は、炊き込みご飯にしてみましよう。また、古米臭だけでなく粘りも薄くなつてほそつきの場合、お米に日本酒や蜂蜜などをに入れて炊く方法が推奨されていますが、本来の白飯の味わいを楽しみたいためには水だけで炊くのが一番潔くチャーハンやリゾットにすることを勧めます。

収穫から1年半たった2024年産米でもぜひお試しください。



収穫から1年半以上たっても水分は15%弱

石見銀山地区本部管内 8 月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

子牛市場

令和7年8月19日

美味いしなめ肉を販売しています。よろしくお願ひします。



ヌキ最高
長久町
中原
野笑さん

次回もがんばります。



メス最高
山口町
大國
太陽くん

[ヌキ]

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	長久	中原牧場	317	265	奥華栄	福之姫	安福久	百合茂
2	志学	西谷 悟郎	338	262	福之姫	久茂福	勝忠平	平茂勝
3	富山	吉田 竜次	341	291	若百合	福之姫	安福久	第1花国
4	志学	西谷 悟郎	353	288	北美津久	福之姫	金幸	平茂勝
5	志学	西谷 悟郎	347	265	福之姫	久茂福	勝忠平	平茂勝

[メス]

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	大國 裕紀	299	273	北美津久	耕富士	美穂国	安平
2	志学	西谷 悟郎	281	264	福之姫	久茂福	勝忠平	平茂勝
3	山口	大國 裕紀	329	256	北美津久	美穂国	忠富士	安平
4	山口	大國 裕紀	306	305	北美津久	光平照	北国7の8	平金勝
5	志学	高田 雅晴	360	287	北美津久	勝忠平	安福久	平茂勝

8 月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	13	693,000	498,300	598,315	9,352	130,228	302	277
	中央	95	745,800	47,300	585,571	-8,070	119,767	294	286
	県	95	745,800	47,300	585,571	-14,126	119,767	294	286
ヌキ	管内	16	783,200	427,900	676,019	38,595	178,924	325	282
	中央	114	1,028,500	261,800	664,950	25,136	120,280	315	281
	県	114	1,028,500	261,800	664,950	9,016	120,280	315	281

DAIWA 大和冷機 **かかしさん オリジナル** 信頼の 日本製

大型タイプ 備蓄にピッタリ! 大型タイプの玄米保冷库

ちょっとしたスペースに開ける DAIWA 大和冷機 マルチ保冷库

野菜は丸ごと レールはケースごと 冷やせばOK! **4袋 冷やせばOK!**

冷却効果 **2倍** 保冷力 2倍 保冷力 2倍

設置 無料 458円

※玄米・野菜の保冷期間は異なります。 野菜の保冷期間は1週間です。

日本製 大和冷機 マルチ保冷库 90037 **143,900円**

○サイズ(約mm): 3段幅90・奥行50・高さ130
2段幅70・奥行44・高さ85

○重量(約): 53kg ○定格消費電力(50/60Hz): 130/144W

○電気代(24時間/1ヶ月)※標準室温: 45.6円

○材質: 外装はガルバリウム鋼板、内装はポリプロピレン樹脂、ABS樹脂製の
電線: AC100V/50/60Hz ○電線コード約4m ○日本製

専用スチール棚 90049 **11,990円**

※棚の取付は別途です。お取付は必ずおこなってください。

○サイズ(約mm): 幅574・奥行37 ○中国製

21袋タイプが 送料・設置料・消費電力込みで 289,900円!

鮮度を保って 美味しさキープ! 虫の発生を抑制!

自動温度調節 庫内温度を感知し、最適な温度を 保ちます。マイコン制御で保冷した 温度に自動設定。

手動設定も可能 **2℃~20℃** (1℃刻み)

※温度設定は、温度センサーの位置に 関係なく設定できます。

虫の発生を抑制! 鮮度を保って 美味しさキープ!

※玄米・野菜の保冷期間は異なります。 野菜の保冷期間は1週間です。

21袋タイプが 送料・設置料・消費電力込みで 289,900円!

7袋タイプ 189,900円

28袋タイプ 369,900円

35袋タイプ 409,900円

40袋タイプ 479,900円

持ち運びやすい折りたたみ式!

約150kg (約45cm) 約70cm 高さ約24・23cm

約95cm 約30kg 2つ並べ られます

トラックの 荷台にも 載せやすい 折りたたみ式

油圧式荷揚げ台 150kgタイプ **79,990円**

○サイズ(約mm): 幅45・奥行95・高さ98・荷 台幅23・74・車輪径10 ○重量約40kg

○材質: スチール製 ○中国製

28袋タイプ 369,900円

35袋タイプ 409,900円

40袋タイプ 479,900円

タイプ	申込番号	送料込み 送料別価格	重量 (kg)	定格消費電力 (50/60Hz)	電気代 (24時間/1ヶ月)※標準室温	申込番号	送料込み価格	空いた庫内を有効活用!
7袋(3.5個)	90010	189,900円	75kg	130/144W	1,125円/1,144円	90011	13,990円	高さ調節 1.2cm間隔 取付簡単 約60kg
21袋(10.5個)	90012	289,900円	150kg	130/144W	1,125円/1,144円	90013	17,990円	
28袋(14個)	90014	369,900円	180kg	153/173W	1,491円/1,500円	90015	29,990円	
35袋(17.5個)	90016	409,900円	180kg	153/173W	1,491円/1,500円	90017	32,990円	
40袋(20個)	90018	479,900円	220kg	153/173W	1,507円/1,547円	90017	32,990円	

アフター サービスも安心!

消費電力 33%も 省電!

5年保証

玄米 野菜 両方使える

玄米保冷库本体は 設置込み

一部地域・設置場所の状況によっては 設置できない場所や、別途料金を頂く 場合がございます。無料設置は、一部 地域・離島は除きます。

※土曜・日曜・祝日の設置はお受けできません。



ぎんぎんテレビで放送♪

地サシ地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「夏の疲れを卵で回復!」

地元の食材を美味しく調理
辻調理師専門学校卒業、3人の子育て中

フリーアナウンサー

谷 夏海さん



①かぼちゃのスペイン風オムレツ

〈材料 3～4人分〉(20cmのコーティングフライパン使用)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・卵……………6個 | ・玉ねぎ……………1/2個 |
| ・ベーコン(厚切り)……………70g | ・かぼちゃ……………250g |
| ・オリーブ油…80mlと大さじ1 | ・塩……………小さじ1/4 |
| ・コンソメ……………小さじ1/2 | ・ブラックペッパー……………お好み |
| ・パセリ(彩り用)……………お好み | ・バター……………5g |
- 【ソース(にんにくをすって混ぜるだけ)】
- | | |
|----------------|-------------------|
| ・マヨネーズ……………50g | ・にんにく…1かけ(5g程度) |
| ・牛乳……………小さじ1 | ・パプリカパウダー……………お好み |

〈作り方〉

- ① かぼちゃは5mm幅の半月切りにし、ラップをして電子レンジ600Wで2分。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは約1cm角の棒状に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れあたため、かぼちゃの表面がサクツとするまで素揚げをして取り出す。
- ④ ③のフライパンに玉ねぎ、ベーコンを入れ、玉ねぎがしんなりとするまで中火でじっくりと火を通す。(よく炒めた方が甘くなる)
- ⑤ ボウルに卵を溶き、コンソメ、塩を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤にかぼちゃと④で炒めた材料を加え混ぜる。
- ⑦ フライパンにオリーブ油(大さじ1)を入れ、強火にして⑥を入れて、約30秒ほど全体をかき混ぜたら弱火にする。蓋をして3～

4分程度加熱する。

⑧ フチに火が通れば、裏返して弱火で約3分。**(裏返す目安は、フチが固まり始め、中心がやや半熟の状態。液体のままだと返せない。なのでその場合はもう少し加熱)**

⑨ バターをフチに入れて表面をカリッとさせる。
※出来上がりの目安→竹串でさしたときに卵液がつかなければOK。

⑩ 粗熱を取ると切り分けやすい、お好みでソースをかけて完成!

※ジャガイモで作るのが一般的だが、今回は旬のかぼちゃで!



②家庭で簡単にお店の味! カルボナーラ

〈材料 2～3人分〉

- | | |
|----------------------|--------------------|
| ・パスタ(標準1.6mm) ……200g | ・ベーコン(厚切り)……………80g |
| ・玉ねぎ……………1個 | ・にんにく……………1かけ |
| ・卵黄(Mサイズ)……………2個 | ・生クリーム……………100cc |
| ・牛乳……………100cc | ・オリーブ油……………大さじ2 |
| ・粉チーズ……………20g | ・バター……………10g |
| ・コンソメ……………小さじ1/4 | ・塩……………小さじ1/4 |
- 【トッピング】
- | | |
|-------------------|---------------|
| ・ブラックペッパー……………お好み | ・粉チーズ……………お好み |
|-------------------|---------------|
- 【パスタのお湯(塩分濃度1%)】
- | | |
|-----------|------------|
| ・水……………2ℓ | ・塩……………20g |
|-----------|------------|

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm角の棒状に切る。
- ② 卵黄、粉チーズを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油、バター、にんにくを入れ香りを出す。
- ④ ③にベーコン、玉ねぎを加え、玉ねぎがきつね色になるまで炒める。
- ⑤ パスタは塩分濃度1%のお湯で、パスタの表記時間まで茹でる。

⑥ ④に大さじ2の茹で汁を入れる。生クリーム・牛乳を入れ弱火にして、塩とコンソメで味を整える。

⑦ 火を止めてパスタと②を入れ混ぜ合わせる。

⑧ お好みで粉チーズとブラックペッパーを振りかけて完成!

※とろみをつけたい場合は⑦の時に弱火でゆっくり20秒ほど混ぜ火を止める。



ぎんぎんテレビ担当ディレクターの一言

①オムレツ

カボチャの甘みと玉子がよく合い、子どもも好きな味です。冷めてもおいしいので、冷蔵庫に入れておけば翌日のおかずにもなりますね。

②カルボナーラ

生クリームはちょっと贅沢ですが、簡単レシピで本格イタリアンに行った気分を味わえると思えばリーズナブルなのでおすすめです。



10月の外勤日(ふれあいの日)は
15日(水)・16日(木)・17日(金)

※10月15日(水): 三瓶店、高山店は休業いたします。

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。
どなたでもお気軽にご来店ください。

10月5日(日)

JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

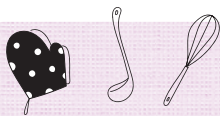
※時間は9:00～12:00

JAしまねより
石見銀山地区本部版は、バックナンバーでご覧いただけます

<https://ja-shimane.jp/ginsan/koho/>



<https://ja-shimane.jp/ginsan/koho/>



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

なすと豚肉の甘辛みそ炒め

材料（4人分）

豚ミンチ……………200g
なす……………3本（450g）
しめじ……………1袋
小松菜……………1/2束（100g）
ごま油……………大さじ2
A 焼肉のたれ……………大さじ3
みそ……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1強
水……………200cc

コメント

- ・みそを加えることで深みが増し、いつもと一味違う甘辛さを味わえます。
- ・ご飯の上に乗せても美味しい一品です！

作り方

- ①なすは一口大に切り、水につけて水気をきる。
- ②しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ③小松菜は長さ2～3cmに切る。
- ④フライパンにごま油を入れ、①のなすを加え、表面に油を絡めてからフライパンを強火で熱し、パチパチ音がしてきたらしめじも加えて炒めて火を通し、一度取り出しておく。
- ⑤同じフライパンに豚肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ⑥④のなすとしめじ、小松菜を加えて炒め、小松菜がしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えてとろみがつくまで炒め合わせる。



アレンジ

- ・豆板醤やラー油を加えてピリ辛味の大人味に！
- ・なすだけでなく、もやしやにんじん、キャベツ、しいたけなどさまざまな野菜やキノコと組み合わせてもOK！

しゃぶしゃぶサラダ

材料（4人分）

豚しゃぶ用薄切り肉…150g
酒……………大さじ2
塩……………小さじ1
きゅうり……………1本（120g）
トマト……………1個（180g）
レタス……………1袋（100g）
粒コーン……………大さじ2
A すし酢……………大さじ3
薄口しょうゆ……………小さじ2
オリーブ油……………大さじ1.5

コメント

- ・きゅうりを入れてしばらく置くことで、野菜の旨味を含んだドレッシングが出来上がります。
- ・しゃぶしゃぶは水につけて冷やすと水っぽくなるので時間があればざるにあげ、そのまま冷ますと良いです。

作り方

- ①鍋に水1リットルと塩を入れ、沸騰させる。
- ②ゆでる直前に酒を加え、肉を4～5枚ずつ鍋に入れてほぐすようにして火を通し、色が変わったらざるに取る。残りも同様に火を通す。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、そこにきゅうりをスライスして加えてひと混ぜし、しばらく置く。（10分間くらい）
- ④ボウルに②の豚肉を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑤トマトを一口大に切り、④のボウルに入れひと混ぜする。
- ⑥皿にレタスをちぎって広げ置き、その上に混ぜ合わせた⑤を盛る。
- ⑦最後に粒コーンを飾る。



アレンジ

- ・ゆでた鍋のアクを取り、たまねぎ、じゃがいもなど野菜を切っただけで、塩と薄口しょうゆで調味すればスープに！
- ・サラダに加える野菜は、たまねぎ、ズッキーニ、かいわれ、水菜、ブロッコリーなど何でもOK！

JA 島根厚生連

健康散歩

生活活動に一工夫を

日常生活でどのくらい動いていますか。一言で「動く（活動する）」と言っても、「スポーツで体を動かしている」という方もいれば、「仕事では体を動かすが、運動は全くしない」という方、「机に座っていることがほとんどで、日中は全く動かない」という方など、活動量は人それぞれだと思います。厚生労働省がまとめた「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する動作を「身体活動」と定義しています。また、身体活動は日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、健康や体力の維持・向上を目的として、意図的に実施するスポーツなどの「運動」の2つに分けられています。

身体活動量が多い人は少ない人と比べて、心疾患、高血圧、2型糖尿病、肥満、がん、認知症などの発症リスクが低いことが報告されています。また、身体活動によって、うつや不安の症状が軽減され、メンタルヘルスや生活の質が改善するという報告もあります。しかし、近年は身体活動量が低下傾向にあります。要因として、「機械化・自動化の進展や新型コロナウイルス感染症の感染拡大により働き方や生活環境が大きく変化し、移動・歩行機会が減少したこと」などがあげ

られます。ただ、既に述べたように身体活動により疾病の発症リスク低減などのメリットが得られるため、日常の中で身体活動量が増えるような取り組みを行うことが重要です。

身体活動量を増やす際に基本となる考えは「座りすぎを避け、じっとしている時間が長くなりすぎないようにし、今より少しでも体を動かすようにする」です。しかし、実際には運動する時間を取れないという方も多いです。そのため、運動だけでなく、早く歩く、階段を上がるといった動作や家事なども「生活活動」として身体活動に分類されるため、この生活活動をうまく増やすことがポイントです。例えば、テレビやスマホなどを見て座りっぱなしになるのではなく、時々立ち上がって体を動かしましょう。お出かけの際は徒歩や自転車で移動してみたり、普段とは違う道を使って移動時間を増やしたりすることも良いでしょう。

無理をしても長続きはしません。無理のない範囲で少しずつ積み重ねることが長続きの秘訣です。健康で豊かな生活を続けるために、身体活動量を今より少しでも増やせるように取り組んでみませんか。



【編集後記】編集後記を書いている8月下旬。運転中に外を見ると稲刈りが始まっている田んぼがちらほらあり収穫時期の到来を感じています。今年は猛暑や渇水と人にも作物にも厳しい天候でしたが、そんな環境を耐え抜いたお米はとっても美味しいこと間違いなし！農家さんの徹底した管理のおかげで今年も食卓に届くお米、今度は私たち消費者が食べて応援したいですね😊（古）