JAしまねびより

2026
10
october
vol.127

SNSで旬な情報を
投稿しています

YouTube

Instagram

LINE



みーつけたしまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
藤間　正史さん
友子さん
出雲地区本部

特集　アグリミーティング&第11回農機総合展示会



©よい食P

国消国産
こくしょうこくさん

来月の外勤日は　11/18(水)・19(木)・20(金)

JAしまね　石見銀山地区本部版



みーつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers

藤間 正史さん 友子さん

今月は出雲地区本部。出雲市多久谷町で柿の生産に取り組む、藤間正史さん、友子さんご夫妻にお話を伺いました。



夫婦で育てる、平田の西条柿

島根県が全国一の栽培面積を誇る西条柿。島根県産の西条柿はその形が「小槌」に似ていることもあり、「こづち」の名称で全国に出荷されています。渋柿のため、昔は主に干し柿として食べられてきましたが、現在ではドライアイスを使った脱渋技術が進み、生果としても広く親しまれています。

この西条柿の代表的な産地、出雲市平田地区で約4ヘクタールを栽培するのが藤間正史さん、友子さんご夫妻です。地区内に点在する畑を、車で移動しながら管理しています。



広大な柿畑が出雲市平田地区では至るところで見られる

大阪から島根へ。柿農家へ転身

お二人は共に大阪生まれ、大阪育ち。正史さんはフリーランスの潜水士として、水中での構造物の建設や岸壁の補修などに携わり、全国各地を飛び回っていました。友子さんは、靴店の店員として働いていました。そんなお二人が島根で農業をすることになったのは、両親が島根で柿栽培をはじめたことがきっかけでした。

正史さんのお父さんは出雲市の出身で、お祖母さんの



西条柿を干し柿に加工するための乾燥機

介護でまずご両親が島根に移住しました。その後お母さんが、出雲市が開講している出雲市アグリビジネススクールの「柿チャレンジ講座」に参加し、柿農家に。正史さんも自分の仕事が忙しくないときに島根を訪れ、両親を手伝うようになりました。


摘果を行う友子さん

そんな中、JAから就農を進められたことが大きな転機となります。当時は子どももまだ小さく、出張の多い生活に寂しさを感じていた正史さん。「一生に一回しか子育てはできない」と家族との時間についても考えるようになっていました。両親の力になりたいという思いもありました。「おもしろい人生の方がいいじゃないですか」と当時を振り返り、笑顔を見せる正史さん。趣味の釣りを楽しむうえでも、島根の環境に魅力を感じていたそうです。

こうして、二人の子どもを連れて家族で島根へ移り住み、ご夫婦二人そろって先輩農家のもとで2年間の研修へ。剪定から収穫まで、柿づくりを一から学び、柿農家としての歩みが始まりました。

一年に一度しか答えが出ない

就農から8年。経験を重ねた今も、まだまだ進歩している途中だといいます。研修先の先輩農家から教わったのは「一年に一度しか収穫できない」ということ。春から手をかけて育てても、その結果は秋の収穫時になるまでわかりません。20年やっても、20回しか収穫できない。だからこそ、その年その年の木や実の状態をよく見て、経験を重ねていくことが大切なのだといいます。


インタビューに答えるお二人

さらに、自然相手の柿栽培は暑さ、寒さ、強風や大雨など、毎年気象条件が異なります。昨年は春の霜で芽が被害を受けましたが、今年は一転して多くの実がつき、摘果に追われました。「毎年何かしらの問題は発生する。それをどうクリアしていくかです」と正史さん。より品質の良い西条柿を育てるため、一年に一度の答えを次の年へつないでいきます。

西条柿を次の世代へ

大阪から島根へ移住し、研修中から現在まで、柿栽培のことを教え、農家として育ててくれたのは部会の仲間たちでした。友子さんは「分からないことを聞くと、それ以上のことも教えてもらえる」と話します。

部会員の多くは60～70代。藤間さんご夫妻は部会の中でも数少ない若手です。柿農家の担い手不足には強い危機感を持っています。

「自分が先輩農家に育ててもらったように、次世代の担い手を育成していきたい」

産地のこれからについて語る言葉からは、強い思いが感じられました。


釣りが趣味の正史さん。島根に来てからは、大阪にいた頃よりさまざまな魚が釣れるように。写真は自身で釣り上げたヒラメ。

～未来へ繋ぐ×儲かるヒント大集合～

農機総合展示会

ドーム

2026
11.20(金)・21(土)
9:30～15:30　9:30～14:00
出雲ドーム　出雲市矢野町999

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

リミーティング＆第11回農機総合展示会」
ん、屋外では各種実演も行います。スマー
その他多方面の有益な情報など、何か一つ
するＪＡグループの一大イベントです！





1万円以上購入いただいた方には島根県産品が当たる福引も！

来場者限定でチップソー耕うん爪の特価予約の実施

ぜひお越しください！

両日とも島根県農協青年組織協議会が出店するほか
20日(金)には、JA女性部も出店をします！
また、今年もキッチンカーと屋台の出店があります！





見て！触れて！体感する！最新農業機械の屋外実演

農業用ドローン



農薬や肥料などの散布作業をサポートする、最新の農業用ドローンが登場します。実際にドローンが飛行する様子をご覧いただき、その迫力や作業スピードを間近で体感していただけます。

ラジコンスピードスプレイヤー



果樹園などで活躍するスピードスプレイヤーをラジコンで操作する最新機種をご紹介します。「こんなに離れた場所から操作できるの？」そんな驚きも、ぜひ会場で体感してください。

ラジコン草刈機



遠隔操作での草刈り作業を実演！
斜面や広い場所など、草刈り作業の負担軽減に活躍するラジコン草刈機をご紹介します。

持続可能な農業で未来を耕す

アグリミーティング8 第11回 in 出雲

今月号は11月20・21日に開かれる「アグについて特集します。農機の展示はもちろト農業をはじめとした最新鋭の農業機械、でも皆さまの心をつかむ情報を発信・提案

今年もやります!大人気 スタンプラリー!

会場内を巡りながら、農業や農機具に関するクイズに挑戦しよう!
展示ブースを見て、聞いて、楽しみながらクイズに答えると、うれしい景品をゲットできるチャンスも!
大人の方はもちろん、お子さまやご家族皆さまで楽しめる企画です。

今年は「クイズ形式」でパワーアップ!



お米量当てゲーム

成功者には景品プレゼント



肥料・農薬・資材のご提案も



高温対策資材などの取扱商品のご紹介をいたします。メーカー担当者もブースにいますので、お気軽にお声がけください。

水稲に低価格モデルコンバインという選択肢を!

農業機械の価格が上昇する中、コンバインの導入・更新を検討されている皆さまにおすすめしたいのが、共同購入コンバインです。
共同購入によるスケールメリットを活かし、通常よりも導入しやすい価格を実現。高性能なコンバインを、少しでも負担を抑えて導入できるチャンスです。
「そろそろ買い替えたいけれど、価格が気になる…」
そんな方こそ、ぜひ一度ご相談ください。
会場では、対象機種や価格、購入条件などについて詳しくご説明します。この機会にぜひご検討ください。





各種セミナー



メインステージでは、近年課題の水稲高温障害対策をはじめ、担い手の皆さまにとって有益な情報をお届けいたします。

ＪＡしまね　営農対策部　営農企画課 TEL.0853-25-8142
〒699-0631 出雲市斐川町直江5030

ZMS JA全農島根農機サポート(株)

くにびき営業所	TEL.0852-55-3066	佐田サービスセンター	TEL.0853-84-0415
やすぎ営業所	TEL.0854-22-6900	斐川営業所	TEL.0853-73-9620
隠岐営業所	TEL.08512-2-1265	石見銀山営業所	TEL.0854-82-8007
隠岐どうぜん営業所	TEL.08514-2-2490	島根おおち営業所	0120-927-277
雲南営業所	0120-19-1739	いわみ中央営業所	TEL.0855-42-1687
出雲営業所	TEL.0853-21-6046	西いわみ営業所	TEL.0856-31-5255
平田サービスセンター	TEL.0853-63-3665		

topics 1 ＪＡしまね×ジュンテンドー「Ｊアグリ大東店」オープン

株式会社ジュンテンドーとＪＡしまね雲南地区本部が９月17日、ジュンテンドーとして初の農業資材専門店「Ｊアグリ大東店」をオープンしました。同ＪＡの「大東グリーンセンター」を引き継ぐ形で出店し、同社との業務提携の新たな取り組みとして、地域の皆さまの利便性向上につなげます。

当ＪＡと同社は令和６年３月に業務提携契約を締結。現在、県内のジュンテンドー８店舗にＪＡマーク入りの肥料・農薬コーナーを設置するほか、両者のポイントカードのひも付けを行うなど連携を強めています。

「Ｊアグリ大東店」では、肥料、農薬の販売に加え、刈り払い機やチェーンソーなど園芸機械の販売・修理も行います。また、「大東グリーンセンター」で好評だった品質の高い野菜苗も引き続き販売します。

当ＪＡの竹下組合長は「垣根を超えて連携し、来店者の利便性を向上させる画期的な店舗となった。ともに中山間地・農業を守っていきたい」と話しました。



テープカットを行う関係者ら

topics 2 島根県オリジナルぶどう「神紅」東京の千疋屋でトップセールス

ＪＡしまねは８月22日、島根県オリジナルぶどう「神紅（しんく）」の認知度向上とブランド力強化、首都圏での販路拡大に向け、東京都内の日比谷しまね館と千疋屋総本店でトップセールスを行いました。

当日は竹下組合長が「神紅」の試食を一粒ずつ来店客に手渡し、その鮮やかな紅色の外観や高い糖度、種がなく皮ごと食べられるといった特徴を紹介。島根が誇る高級なぶどうとして、その魅力を首都圏の消費者へ直接アピールしました。

試食した来店客からは、「想像以上の甘さと香りだった」と高評価をいただきました。

また、千疋屋総本店の仕入れを統括する、秋武信秋副部長は、「千疋屋で扱う秋の赤系ぶどうは島根の「神紅」を中心に販売していく。品質、物量ともに安定しているので、生産者の皆様にはこのまま高基準、高品質な神紅を生産していただきたい」と激励しました。

ＪＡしまねでは、消費者に「島根の赤いぶどうといえば神紅」と認識してもらえるブランドを目指し、島根県で生まれ、生産者が高い技術で育て上げてきたその背景やストーリーも含めて、ＰＲしていきます。


神紅の魅力を伝える竹下組合長

topics 3 令和８年度島根県ＪＡ青年大会を開催 各部最優秀賞に雲南・福間さんとやすぎ・大森さん

島根県農協青年組織協議会は８月21日、隠岐島文化会館で令和８年度島根県ＪＡ青年大会を開きました。青年の主張発表と組織活動実績発表の２部門で各地区から８人が発表。青年の主張の部は、雲南青年連盟の福間友英さん、組織活動実績発表の部はやすぎ青年連盟の大森雄介さんが最優秀賞に輝きました。２人は11月９日に愛媛県で開かれる中国四国地区ＪＡ青年大会に出場します。

福間さんは農青連での活動を通じ、人と人、地域と農業をつなぐ大切さを発表。海外視察で学んだ「シリミリ（しとしと降る雨）」の精神を胸に、仲間と地域課題に向き合い、食農教育や生産者と消費者をつなぐ取り組みを進めていきます。

大森さんは、やすぎ青年連盟の活動を振り返り、青年組織の活動が農業の未来につながっているかを問題提起。「若者が農業と接点を持つ入口をつくり、次の農業者につなげる組織へ」と、活動の転換を呼び掛けました。

他の入賞者は次の通りです。

▽青年の主張の部優秀賞＝三代由希子さん（くにびき）
▽組織活動実績発表の部優秀賞＝齋藤優作さん（西いわみ）


同協議会の村上淳一会長（右から４人目）と福間さん（右から５人目）、大森さん（右から３人目）

JAしまね

島根米まんぷくフェスタ開催

約18000人が来場

JAしまねは9月20日、島根米の魅力を多くの皆さまに知っていただき、米の消費拡大につなげるため、くにびきメッセで「島根米まんぷくフェスタ2026」を開催しました。ご飯のおともを食べ比べて投票する「メシトモグランプリ」をはじめ、お米をテーマとしたさまざまなイベントを行ったほか、ステージイベントも大盛況で、当日は約8000人の方にご来場いただきました。

ステージイベント















地元のシンガーやアイドルのライブ、高校生のパフォーマンスなどが会場を盛り上げました！

島根米のPRイベント



お米のすくいどり



一合枡を使ってすくいとれたお米をプレゼント

多くの方に参加いただきました！

お米の重さ当てクイズ

300gを正確に計量できた方にお米をプレゼント





お米について知ってもらおうとクイズなども用意しました。

つぶきらり試食



36年振りに誕生した島根米の新品種「つぶきらり」本格栽培の前に試食をしていただきました

メインイベント

メシトモグランプリ

県内企業の自慢のご飯のおともを食べ比べ！7社が出場し、佃煮やふりかけなどを来場者に配り、アピールしました。





ステージイベントでレシピを紹介してくださったインフルエンサーのよっちさん（左）とちぃたびさん（右）。これからご飯のおともの試食です。

グランプリに輝いたのは…

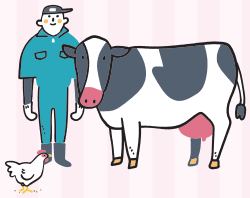
有限会社ワタエーの焼きのりふりかけ

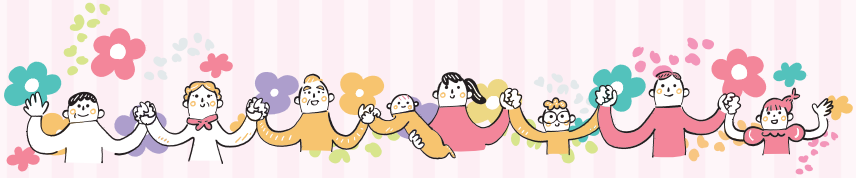


職人が熟練の手業でつくるこだわりの味。食欲をそそる海苔の香りが見事来場者の心を掴みました！



組合長から賞状とトロフィーを手渡しました。







「元気な地域」を女性部の力で!

西いわみ女性部

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２年目です。

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しまね西いわみ女性部では、12支部がそれぞれ特色ある活動に取り組んでいます。

「手作りハム」の活動は好評で各支部で取り組んでおり、部員の新規加入につながっています。昨年度の生活研修では、山口県長門市にある、金子みすゞ記念館を訪れ、詩の世界を音と光で体感できるギャラリーなどを見学しました。

また、ＪＡ役職員との意見交換会やグラウンドゴルフ親睦大会を開催し、ＪＡ役職員と女性部員との絆を深め、より良い組織づくりを目指しています。４月に開催した総会では、フードバンク活動にも取り組み、益田市社会福祉協議会へ食料品などを届けました。

今後もＪＡや地域社会に貢献しながら、女性部員が力を合わせ、楽しく活動を続けていきます！







一所懸命青年連盟

JA YOUTH

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しまね斐川青年連盟

ＪＡしまね斐川青年連盟は、盟友70名（令和８年４月１日現在）で森恒友委員長のもと出雲市斐川町地域で活動をしています。盟友は、米・麦・大豆といった土地利用型作物のほか、施設野菜やぶどうなどの生産者で構成をしています。

活動内容は、食農教育活動をはじめ、ＪＡまつりを通じた消費者交流、先進地視察、イベントへの参加など多岐にわたります。

主な活動のひとつである食農教育活動では、斐川町の農業や食をテーマにした絵画ポスターコンクールを管内の小学生を対象に毎年行っており、平成14年から20年以上続く行事となっています。選考で青年連盟賞（最優秀賞）に選ばれた作品を原画に盟友が看板を作成、斐川グリーンセンターの入り口に設置し、町内外から訪れる多くの来店者に見ていただいています。

また、今年からInstagramのアカウントも開設し、日頃の農青連活動や盟友紹介などを発信し、斐川青年連盟をもっと沢山の人に知っていただけるよう広報活動にも取り組んでいます。





あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

春ダイコンのトンネル栽培

園芸研究家　成松　次郎
原図：成松次郎　イラスト：小林裕美子
※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。

とう立ちの遅い品種を選び、適切な保温を

トンネル栽培では、晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き（脱春化作用）があります。
このように、トンネルとマルチによる保温は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

［品種］

「天宝」「春の守（かみ）」（サカタのタネ）、「春神楽」（タキイ種苗）はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。

［保温資材］

トンネルフィルムは、農ビ（農業用ビニール）は保温性が良いのですが、農POは軽く、べたつかないなどの理由から農POが多く使われています。穴なしと穴開きがあり、穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化され、穴から雨水が入るため、使い勝手が良いです。

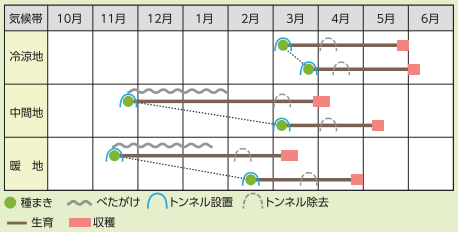
べたがけ資材の不織布は保温効果や霜よけ効果があり、透光性も高いので、トンネル内の野菜上に直接かけて保温効果を高めます。

マルチを使うと地温が上がり、生育促進効果は一層高まります。透明フィルムは地温上昇効果が高い資材ですが、雑草防止には黒を選びましょう。

［トンネルの作り方］

支柱の長さは、床幅70～80cmでは、差し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、トンネルの土台となる支柱を約60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を差し込むなどして保温と耐風性を高めます（図1）。

栽培カレンダー（ダイコンのトンネル栽培）



［畑の準備］

種まきの２週間前に１平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく砕きます。１週間前に化成肥料（NPK各成分10%）150g程度と完熟堆肥１、２kgを施用します。

［畝立てと種まき］

幅70～80cmの栽培床（ベッド）を作り、マルチを早めに張って地温を上げておきます（図２）。条間45cm２条、株間27～30cmとし、１カ所４、５粒をまいて、１cm程度の覆土をします。

［間引き］

１回目の間引きは本葉１、２枚までに２、３本を残し、２回目は本葉４、５枚の頃にしっかりした株を１本残します。

［トンネルの換気方法］

日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気を行いましょう。穴開きフィルムを使うと換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、フィルム上部に穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします（図３）。３、４月はさらに気温が上がるため、葉が茂ってトンネル内が窮屈になる頃にはトンネルを剥ぎましょう。

［収穫］

首の太さが８cmくらい、重さ１kgぐらいが収穫適期です。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎（とうの長さ）が10cm程度なら問題ありません。

図1　トンネルの作り方

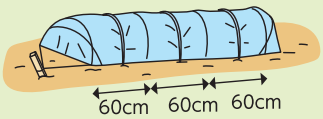


図2　畝立て

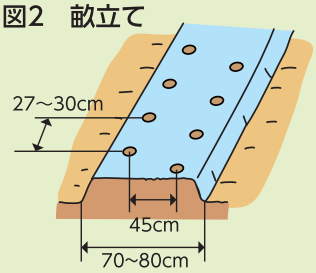
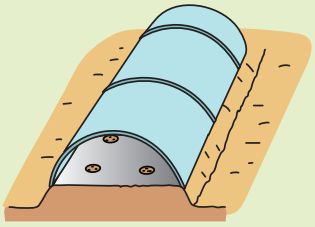
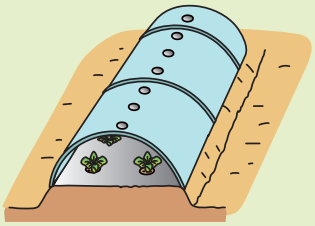
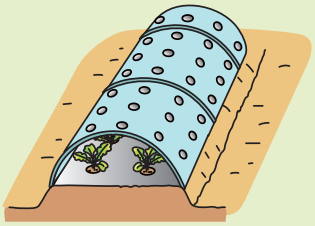


図3　トンネルの換気（穴開け）方法


種まき～発芽


生育初期～中期


生育中期～後期

「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「ベビーリーフ」！**

理事会情報（９月30日開催）

①令和７年産島根米の最終精算について
②県域産直プロジェクトの取扱いについて
③新たな運営体制に向けた信用共済事業の検討事項について
④令和９年２月27日付および令和９年３月20日付機構改革の実施について
⑤「新たな運営体制」における損益管理の考え方について
⑥リスク評価書（特定事業者作成書面等）の改正について
⑦組合と理事との取引（契約）の承認について
⑧大口貸出金の承認について
⑨第13回通常総代会の開催日の変更と総代報酬の統一について
⑩西いわみ地区本部 土地区画整理事業に伴う営農センター等の総事業費の増額について
⑪今後の役員体制について
⑫役員退職慰労金の支給について
⑬最低賃金改正に伴う「有期雇用職員給与規程」及び「パートタイム職員給与規程」の一部改正について

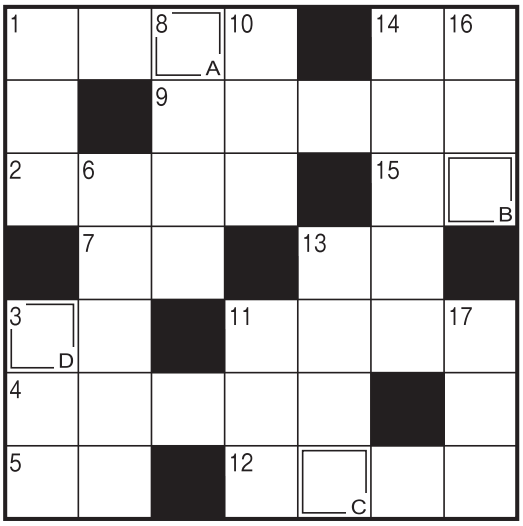
CrossWord Puzzle クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

Present

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

タテのカギ

①仏教の開祖です
③「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
⑥千歳飴がつきものです
⑧指先でパチンパチンと切る道具
⑩固定――の住宅ローンを借りた
⑪メーカー――小売価格は9800円です
⑬とってもタフです
⑭ストレス――にカラオケへ行った
⑯漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
⑰人の長所や美点のこと

ヨコのカギ

①旧暦11月の異称
②他のグループの客は入りません
③俳句に入れて、季節を表現
④もう９時?!　寝過ごした!
⑤アウトの反対語
⑦積もれば山となります
⑨博多名物の辛子――
⑪ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
⑫赤ちゃんが誕生時にあげる声
⑬割り算。加減乗――
⑭ネコが前足で洗う場所
⑮アイロンでのばします

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**
〒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
2026年11月６日（金）（当日消印有効）

先月号の答え
「ハイキング」



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

嫌な事すてて明日の風を待つ
出雲市　佐野美和子　様

（評）嫌な事があった今日一日。それでもそれらは捨てて、明日の風を待ってみよう。きっと良いことが、聞こえてくるかも。

優秀賞

肩の荷をみんなおろした日の孤独
出雲市　北村　功　様

来て嬉し帰って嬉し孫一家
安来市　青戸　渉　様

沙汰がないと案じてくれる友がいる
出雲市　坂本ヤヨイ　様

佳作

一雨が欲しいと願う空の雲　隠岐の島町　上川　晃一　様
描いてたしあわせ手からこぼれた日　益田市　竹田　数子　様
健やかで気楽な日々に手を合す　浜田市　岩本　静代　様
忘れてることすら忘れ事も無し　出雲市　櫛井　伸幸　様
被災地の痛み想えば愚痴云えぬ　邑南町　渡辺　里枝　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」11月号　定価　900円
ご購読は、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）
11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　ふれあい広報課
「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ございません。

・先月号のクロスワードパズルで以下の誤りがありました。お詫びし、訂正いたします。
タテのカギ　**正**：①**おでんにつける――**　誤：②おでんにつける――

Jアグリ大東店のオープンについて

株式会社ジュンテンドーとＪＡしまね雲南地区本部との業務連携事業の一環として、既存の「大東グリーンセンター」を活用し、ジュンテンドーの農業資材専門店「Jアグリ大東店」がオープンしました。ジュンテンドー商品の他に、ＪＡマーク品の肥料・農薬を販売しています。「大東グリーンセンター」でご好評いただいていました野菜苗も引き続き販売いたします。

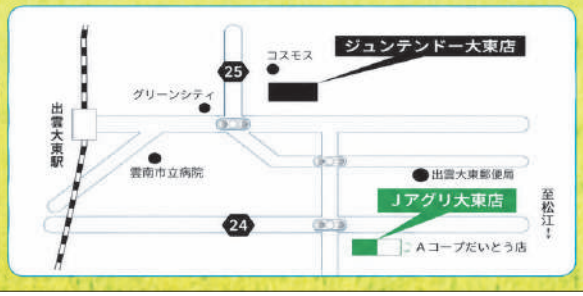
ぜひご来店ください。



JUNTENDO ジュンテンドー

肥料・農薬販売店

住　所：島根県雲南市大東町大東２４２７－１
営業時間：８：30～18：00
販売ＪＡ資材：水稲資材を中心に肥料・農薬
ＴＥＬ：（０８５４）－５８－９３７２
ＦＡＸ：（０８５４）－４３－３１００





JAしまね総合ポイントカード

「おさいふカードポイント」有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには有効期限がございます。

令和６年に付与されたポイントの**有効期限**は

令和８年12月31日

となっております。
有効期限が切れるポイントは、
店頭端末、**支店窓口等**にて
ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。



店舗によっては、12月31日が休業になります。
予めご利用店舗でお確かめください。

おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ
ラピタやグリーンセンターなどでのお買物代金として
１ポイント１円でご利用いただけます。



★お買物券へ
ＪＡ店舗・Ａコープなどで使える
お買物券と交換できます。
（500円券・1,000円券）
※出雲地区本部では発券しておりません。



★各地区本部の特産品へ
ＪＡ店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
ＪＡのホームページからもお申込みできます。

対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。

JAしまね　総合ポイント全般のお問合せ　0120-031-207（おさいふオーナー）

住宅基礎コンクリートの ひび割れ 早めの補修がおすすめです!!

無料調査実施中



『国の仕様に則った確かな補修方法』
基礎コンクリートの”ひび割れ”は、
注入ドーム工法で解決!



（一社）住宅基礎コンクリート
保存技術普及協会が認定する
「住宅基礎コンクリート保存技術士」の
資格を持った確かな技術者が施工します。

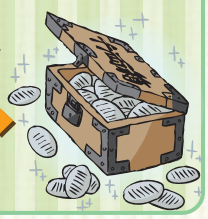
取扱業者

（公社）日本しろあり対策協会企業登録（島根県002・鳥取県002）

Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■本社／島根県松江市西嫁島2-8-23　☎0852-43-0852
■松江営業所／☎0852-26-6757　■出雲営業所／☎0853-31-9600
■益田営業所／☎0856-22-5390　■江津出張所／☎0855-52-6852
■隠岐営業所／☎08512-2-2471

千両箱トピックス



TOPICS 1

●収穫の秋到来
令和8年産の米検査がスタート

9月4日、JAしまね石見銀山地区本部は、久手町の刺鹿米倉庫において、令和8年産米の初出荷式を開催しました。この日は、「コシヒカリ」、「つや姫」、「つきあかり」の品種46tが持ち込まれました。出荷式には生産者や検査員、JA役職員ら関係者約30名が出席。あいさつに立った川上隆本部長は、今夏の渇水や鳥獣被害などの厳しい環境に触れ、「提示した概算金は生産コストを下回る水準となっているが、追加金を支払えるよう販売に努めるので、1袋でも多く出荷していただきたい」とあいさつしました。本年産米は、渇水の影響による品質低下も懸念されており、厳しい環境の中でのスタートとなりました。





TOPICS 2

●JAカップ学童軟式野球選手権大会
大田地区優勝は大田アクアスターズ





開会式



JAカップ第43回島根県学童軟式野球選手権大会（山陰中央新報社、県軟式野球連盟主催、JAしまね、JA共済連島根特別協賛）の大田地区予選が9月5日に大田市民球場で開催され、市内から参加した4チームが県大会出場を目指して、熱戦を繰り広げました。決勝戦では、大田アクアスターズが長久野球スポーツ少年団を接戦で下し、初優勝しました。同チームは10月17・18日にSTG松江縁ボールパーク（松江市営野球場）で開催される県大会に出場します。JAしまねは、共済事業を通じて大会を支援するとともに球児たちを応援しています。

優勝
- 大田アクアスターズ
- 大田スポーツ少年団
- 長久野球スポーツ少年団
- 大田東ジュニアベースボールチーム



優勝した大田アクアスターズ

TOPICS 3

●JAしまね石見銀山青年連盟
米の未来へ　青年農業者が結束

JAしまね石見銀山青年連盟は8月28日、石見銀山農政会議、JAしまね石見銀山女性部と合同で、「米を取り巻く環境の理解醸成・米消費拡大運動」を大田市久手町で開き、盟友ら約30人が参加しました。

今夏の記録的な猛暑や深刻な渇水による品質・収量への影響に加え、8年産の概算金の大幅な値下がりや生産資材の高騰もあり、米の生産現場を取り巻く環境は厳しさを増しています。

内田委員長は「日本の米作りは今、岐路に立っている。次の世代につなぐため、青年農業者自らが行動し、消費者には米の価値を理解してもらい、たくさん食べてほしい」と決意を述べました。

参加者は、米の過剰在庫の早期解消、渇水被害への支援、米の価値を発信する消費拡大、地域農業を未来へつなぐための結束を盛り込んだ決議文を満場一致で採択しました。

最後に渡邊副委員長が「17歳の息子に農業を継がせたいが、今のままではそう言えない。1人の力ではどうしようもない。みんなの力で未来の農業を変えていこう！」と呼びかけ、参加者全員で「ガンバロー」を三唱しました。

青年農業者が先頭に立ち、米生産を継続していくため、消費者の皆様の理解醸成を図り、持続可能な農業を次世代へつないでいきます。







TOPICS 4

静間小学校シャインマスカット収穫体験

●大田市ぶどう生産組合

大田市ぶどう生産組合の協力のもと、ぶどうの年間栽培を体験する総合学習に取り組んでいる静間小学校の3年生29名が、9月1日に鳥井町の研修用ハウスで第3回目となるブドウ講習会を行いました。

今回は、夏休み前に児童たちが自作のイラストを描いて袋掛けをしたシャインマスカットの収穫作業を体験。同生産組合、島根県西部農林振興センター県央事務所職員、JA職員の指導を受けながら、丁寧に収穫しました。当日は猛暑の影響で熟し過ぎた粒もあり、収穫後は原田ぶどう園の作業場で出荷に向けた調整作業も体験。見事に実ったシャインマスカットを手に、児童たちからは「おいしそう！」「きれいにできてよかった」と喜びの声が上がっていました。






TOPICS 5

アスパラガス、シャインマスカットの収穫体験

●島根県立邇摩高等学校の地域農業学習

9月2日、島根県立邇摩高等学校の2年生29名が地域農業現地視察研修で大田市の農業生産者を訪ね、収穫を体験しました。この研修は、島根県西部農林水産振興センター県央事務所大田農業部が、大田市の農業生産者、JA石見銀山地区本部と連携して〝大田市の農業を知り、県立農林大学校への進学や将来の就農、農業関連団体への就職〟を進路の選択肢として意識してもらおうと企画しました。

最初に訪れたアスパラガス生産組合の岩田有美さんのハウスでは、収穫のコツや栽培で重要な「立茎」について学んだ後、収穫に挑戦。試食したアスパラガスの蒸し焼きには「ジューシーで甘い！」と感動の声が上がっていました。

続いて移動した原田武敏さんのハウスでは、「5月のデラウエアから始まった収穫も、今日のシャインマスカットで最後です」とお話を聞いた後、収穫作業に取り組みました。生徒からの「一番気を遣う作業は？」「糖度の測り方は？」などの熱心な質問に対し、原田さんは一つひとつ丁寧に解説していました。収穫したばかりのブドウを口にした生徒からは「甘くておいしい」と笑顔が広がっていました。










TOPICS 6

オリジナル陶器鉢を彩る 多肉植物の寄せ植え

●素敵なシニアのためのJA講座「菜根館」

JAしまね石見銀山地区本部は9月11日、シニアのためのJA講座「菜根館」の第4回講座「癒しの一鉢～多肉植物寄せ植え」を開講し、受講生26名が参加しました。

当日は、講師の秋森日出子さんから植え方のポイントや日常の管理方法について学んだ後、寄せ植えに挑戦。7月に開催した第3回講座（陶芸教室）で受講生自らが制作した、世界に一つだけのオリジナル陶器鉢に思い思いの多肉植物を植え付けました。

完成した作品を手に取った受講生からは、「きれいに仕上がった」「とても素敵にできてうれしい」といった歓声があがり、お互いの作品を見せ合いながら交流を深めていました。






第12回

JAふれあい祭

日時 11月14日(土) 10：00～15：00

場所 JA石見銀山地区本部 長久町長久ハ56-1

※11月14日㊏は、JAグリーンおおだ・すいせんの里にて、ご利用感謝セールも同時開催いたします。

詳しくは、11/13（金）新聞折込チラシをご覧ください。

＊天候や感染症の影響によっては、開催を中止させていただく場合があります。

農青連ポン菓子加工販売



JA石見銀山青年連盟では、以下のとおりポン菓子の加工、販売を行います。
懐かしい味をご賞味ください。

1．日時・場所
11月14日(土)・JAふれあい祭会場

2．内容　ポン菓子の加工、販売

3．加工のお申込み方法
(1)予約も承っております。
JAふれあい祭当日は、加工注文が集中するために時間がかかる場合があります。
11月9日(月)17:00までに**JA営農センター**(大田町大田イ651-1)にお持ちいただきますと、当日にお渡しできます。
なお、当日お持ち込みの加工は**500円**の**追加料金**が発生します。
(2)当日は12時までににお米をお持ちください。

4．受け渡し
JAふれあい祭当日10:00～16:00
なお、JAふれあい祭以降は、JA営農センターでのお渡しになります。

5．料金

加　工		
規　格	予約加工料金	当日加工料金
1升	1,000円	1,500円
5合	600円	1,100円
その他(マカロニ等)	1,000円	1,500円
砂糖無し	100円引き	100円引き

6．その他
大豆の加工、マカロニのみの加工はできません。
お米4(1.2kg):マカロニ1(0.3kg)の割合で混ぜて、1升(約1.5kg)単位にしてください。

■お問い合わせ■　JAしまね石見銀山地区本部 農産課　☎ 0854-82-1014



『家の光』増刊号

2027年 家の光

家計簿 日記付き

（『家の光』12月号に別冊付録としては付きません）

家の光

IE no HIKARI

●定価（税込）660円
（11月1日発売）

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 〒162−8448 東京都新宿区市谷船河原町11
TEL 03−3266−9040 https://www.ienohikari.net/

メガネ・補聴器の専門店　メガネのルック



JA巡回スケジュール

以下の会場でお待ちしております

10月	時　間	会　場
20日（火）	9：15〜11：30	地区本部
	13：00〜14：00	高　山　店
21日（水）	9：00〜11：00	大田東支店
26日（月）	9：00〜11：30	仁摩支店
	13：00〜14：00	旧大国店舗前
27日（火）	9：15〜11：30	三　瓶　店
	13：00〜14：00	旧志学店舗前

11月	時　間	会　場
11日（水）	9：00〜11：30	三　瓶　店
	13：00〜14：00	旧志学店舗前
14日（土）	8：30〜15：00	すいせんの里
16日（月）	9：00〜11：30	温泉津支店
17日（火）	9：15〜11：30	高　山　店
	13：00〜14：00	旧大代店舗前
18日（水）	9：00〜11：00	大田東支店

お問合せ・ご相談は　（0854-82-7585）へお気軽にどうぞ



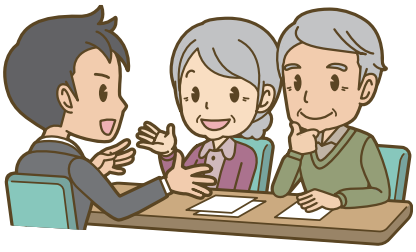


年金無料相談会



11月1日（日）　会場：石見銀山地区本部　時間：9:00〜12:00

ねんきん定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方も気軽に相談でき、秘密は固く守られます。
お申込みは金融課へご連絡下さい。
皆様のお越しをお待ちしております。



■お問い合わせ先■　石見銀山地区本部 金融課　☎0854-84-9054

わいわいひろば

読者コーナー

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♪

■新品種のお米の名付け親になろうと孫達と色々名前を考えていました。炊き上がったご飯がピカピカで、艶々でほっこり美味しそうなイメージの名前に決まって良かったです。「出会えたら食べてみたいね～」って話しています。（Oさん）

■「つぶきらり」は私も食べてみたいです。やはりお米が好きです。お米の値段がいろいろ変わり農家も消費者も大変です。（Mさん）

■島系84号〝つぶきらり〟決定。我が家は毎年三瓶の知人よりお米を買っています。夫は大のお米好きで3食お米を食べています。離れて暮らす子や孫たちも「うまい」と新米が届くのを毎年楽しみに待っているそうです。そんな子や孫たちに送るお米を切らさないよう一年中、夫は気配りしています。そろそろ新米の時期に近づきました。みんなが楽しみにしています。日本の米は〝美味しい！〟と海外にいる知人らは帰国したら、お米を食べて大満足のようです。日本は平和だから。（Mさん）

■ぎんざんテレビの「地サン地ショークッキング」を毎回楽しく観ています。アナウンサーさんと福田さんとのやりとりが絶妙で。また、手軽にできそうで？（実際にできました！）楽しんでいます。（Mさん）

■「子牛市場」地元の農家さんの名前を見ると顔がほころびます。（Sさん）

■9月に入り、「少しは涼しくなるかな？」と期待しています。暑い日々も生産者さんの美味しい野菜で元気に乗り切れました。感謝です♪（Mさん）

■家庭菜園を参考にしています。各地の生産者の頑張りが見えて楽しみです。（Zさん）



（Hさん）

JAコラム

私の食育日記

野菜のどこを食べているの？

食育インストラクター●岡村麻純
イラスト：宮下めい子

料理のお手伝いをしてくれていた娘が「タマネギって土の中で育つから根っこかな？　でも切ってみると根っこには見えないね」と疑問を持ちました。身近な野菜でもどの部分を食べているのか意外と知らないものです。

野菜の食べる部位を調べてみました。ホウレンソウやレタス、キャベツなどは葉を食べる葉菜類、サツマイモやダイコン、ニンジンなどは根を食べる根菜類、夏野菜に多いトマトやピーマン、ナスなどは実を食べる果菜類、アスパラガスやレンコン、ネギ、ジャガイモなどは茎を食べる茎菜（けいさい）類、そしてブロッコリーやミョウガなどの花のつぼみを食べる花菜類です。

同じ芋類でも、サツマイモは根を食べるけれど、ジャガイモは茎を食べていたということに娘はとても驚いていました。

ちなみに、娘が疑問に思ったタマネギは土の中で育つ根のイメージがありますが、実際には「りん茎」と呼ばれる葉が栄養を蓄え厚くなった部分です。畑でも成長とともにほとんどが地上に出てきます。そのため、レタスやキャベツと同様に葉菜類に分類されます。

この、どこの部位を食べているかによって栄養にも違いがあります。

例えば同じ野菜でも、主に光合成を行う葉の部分にはビタミンCが多く含まれています。根の部分はでんぷん質が多く、ビタミンEが多く含まれていて、これは体を温める効果があるといわれています。根であるサツマイモと茎であるジャガイモを比べてみると、サツマイモの方がビタミンE、食物繊維が多く含まれていて、ジャガイモはビタミンCが多く含まれています。

果菜類は水分量が多く体を冷やします。トマトやナスなどの色素成分には、抗酸化作用のあるものが多いとされています。

子どもと一緒に野菜の部位を選んで使ってみると、楽しくバランスの取れた食事が完成しそうです。



タレント・食育インストラクター
岡村　麻純（おかむら　ますみ）
お茶の水女子大学食物科学講座（現在の食物栄養学科）卒業
大学では食育をテーマに研究
男女3児の母



みんなの直売市情報



10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（56,850点）
しびき・なす・きゅうり・菊・ピーマン・オクラ・レンコン・押し寿司・玉ねぎ・ゴーヤ

すいせんの里（4,128点）
しびき・なす・みょうが・トマト・ゴーヤ・味うり・すいか・オクラ・なすからし漬・きゅうり

11月の特売日

JAグリーンおおだ、すいせんの里

11月6日(金)～8日(日) 月例特売
11月14日(土) JAふれあい祭特売
11月20日(金)～22日(日) 月例特売

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）

グリーンおすすめの逸品



えごま油（110g入）

地元大田市産のえごま種子を低温搾油した、新鮮で良質な搾りたての「えごま油」です。
この度、「えごま油」の効能（アレルギー予防、生活習慣病予防、脳機能の向上等）を改めて皆様に知っていただき、えごまの生産振興及び皆様の健康への助力を目的にお求めやすい価格に改定しました。
この機会に是非お買い求め下さい！

やさいの日



やさいの日（8/31）は、“加工グループあい”による地元産の夏野菜をふんだんに使った「野菜カレー」と「サラダ」を販売し、多くの方でにぎわいました。今後も、不定期ですが地元野菜の魅力を伝えるイベントを開催する予定です。

石見銀山地区本部管内 9月子牛市場ランキング　ベスト5（本人取り除く）



▶言葉より味で伝えたい　銀山香味牛。

ヌキ最高
長久町
中原　野笑　さん



▶次回も頑張ります！

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	311	279	暁之藤	美国桜	華春福	安福久
2	波根	㈱熟豊ファーム	289	262	暁之藤	福晴茂	安福久	忠富士
3	富山	白石　尚	366	234	暁之藤	耕富士	美穂国	忠富士
4	富山	白石　健治	338	257	暁之藤	耕富士	美穂国	福桜(宮崎)
5	温泉津	吉田　淳一	333	269	暁之藤	華春福	百合茂	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	276	272	知恵久	福之姫	安福久	百合茂
2	志学	西谷　悟郎	321	287	福之鶴	勝忠平	安福165の9	第20平茂
3	長久	中原牧場	326	297	百合久勝	久茂福	幸紀雄	勝忠平
4	波根	㈱熟豊ファーム	291	285	福勝鶴	安福久	勝忠平	第1花国
5	大代	清野　健也	324	270	暁之藤	貴隼桜	安福久	平忠勝

子牛市場

令和8年9月16日

9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	16	866,800	743,600	803,275	54,949	204,960	288	284
	中央	88	949,300	533,500	812,563	12,661	226,992	290	284
	県	150	949,300	330,000	804,679	7,133	219,108	296	285
ヌキ	管内	18	993,300	589,600	912,328	74,599	236,309	315	269
	中央	104	1,123,100	743,600	928,062	42,715	263,112	321	275
	県	185	1,123,100	88,000	919,160	34,518	254,210	331	278

椅子と布団と組み合わせ色々 お座敷こたつセット

普通のこたつだと立ち座りがツライ〜!

こんな方におすすめのお座敷こたつ

4人掛け 7点セット

リクライニング椅子だと

テーブル型のこたつで そのまま眠れる!

普通の椅子だと眠くても我慢

大きなマチで暖気を逃さない!

床や畳を痛めないカーペット

そのまま眠れる お座敷こたつとリクライニング回転椅子セット

YS24緑

セット内容		申込番号	送料込 税込価格
2人掛け 5点セット	こたつ・こたつ布団(緑)・イス2脚・カーペット	70001	124,990円
4人掛け 7点セット	こたつ・こたつ布団(緑)・イス4脚・カーペット	70002	198,990円

こたつ布団の買い替えに 掛布団とカーペットのセット



お座敷こたつ用掛敷布団

	2人掛け用 25,490円		4人掛け用 送料込 税込価格 30,490円	
緑 SA22	申込番号	70013	緑 SA22	申込番号 70016
茶 SA24	申込番号	70014	茶 SA24	申込番号 70017
ギャベ SA24	申込番号	70015	ギャベ SA24	申込番号 70018

ドライクリーニングOK 掛布団・カーペット共

サイズ表(約cm)		幅	奥行	高さ
こたつ布団(2人掛)	掛布団	75	75	80
	カーペット	210	180	
こたつ布団(4人掛)	掛布団	120	80	80
	カーペット	210	240	

◎材質:[ギャベ]ポリエステル100% [緑・茶]側地/ポリエステル・綿混、中わた/ポリエステル ◎中国製【カーペット】◎材質:ポリエステル100% ◎中国製

お座敷こたつのヒーターが故障した場合に助かる! 取替用ヒーターです



電気代目安 1時間当り 約5.6円 (1kWh当り31円で計算)

5時間自動オフタイマー付

1年保証

新商品

取替用こたつヒーター YZ

申込番号 70012 送料込 税込価格 14,990円

◎サイズ(約cm):幅29・奥行29・高さ4.1 ◎重量:約1.5kg ◎材質:保護ガード/亜鉛めっき鋼板、発熱体/タングステンモーター・ファン/アルミ、コントローラー/ABS樹脂 ◎電源:交流100V 50-60Hz、消費電力:最大600W ◎U字形ハロゲンヒーター ◎電源コード:約3m ◎マレーシア製

ちょうどいい高さ約65cmのこたつ



お座敷こたつ用こたつ本体

YZ18L

タイプ		送料込 税込価格
2人掛け	申込番号 70010	39,990円
4人掛け	申込番号 70011	46,990円

こたつは1年保証

◎サイズ(約cm):[2人掛]幅75・奥行75・高さ65、[4人掛]幅120・奥行80・高さ65 ◎重量:[2人掛]約16kg、[4人掛]約21kg ◎材質:天板/繊維板(UV塗装)、脚/天然木 ◎電源:AC100V、消費電力:510W ◎電源コード:約3m ◎本体/ベトナム製、ヒーター/マレーシア製

問い合わせ JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071

ぎんざんテレビで放送♪

地サン地ショー クッキング
Chisun Chishow Cooking

今月の料理
「三瓶の食材を美味しく食べよう!」

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たっぷり白ネギと豚肉ときのこのポン酢炒め

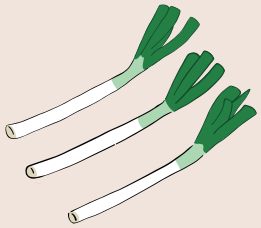


〈材料〉
- 白ネギ（3〜4本白い部分）… 200g〜250g程度
- 豚バラ肉……200g
- マイタケ…… 1/2株
- シメジ…… 1/2株
- 塩麹…… 大さじ1
- 小麦粉…… 適量（豚肉にまぶす程度）
- ごま油…… 大さじ1

【合わせ調味料】
- ポン酢 …… 大さじ3
- 柚子胡椒…… 小さじ1/4
- オイスターソース…… 小さじ1
- 砂糖…… 小さじ1

〈作り方〉
1. 白ネギは薄い斜め切りにする。
2. 豚バラ肉は一口大に切り、塩麹をもみこみ小麦粉をまんべんなくまぶす。
3. マイタケ、シメジは一口大にほぐす。
4. フライパンにごま油を入れ、豚バラ肉を入れ色が変わるまで炒め、マイタケ、シメジ、白ネギ、合わせ調味料を入れキノコに火が通れば完成！

※作り置きをしておくと便利!
※ご飯に良く合う!柚子胡椒のアクセントがポイント!



②白ネギの豚巻きハニーマスタードソース



〈材料〉
- 白ネギ2本（白い部分）…… 120g程度
- 豚バラ肉……200g
- にんにく（スライス）…… ひとかけ
- オリーブ油 …… 小さじ1
- 味塩コショウ…… 適量
- 酒…… 適量
- 小麦粉…… 適量

【合わせ調味料】
- 粒マスタード …… 大さじ1と小さじ1
- 酒…… 大さじ1
- 醤油…… 小さじ1
- ウスターソース …… 大さじ1
- はちみつ ……小さじ1と1/2

【トッピング】
- 大葉

〈作り方〉
1. 白ネギは厚みの1/3位まで端から斜めに切れ目を入れ4等分（5㎝ぐらい）に切る。
2. 白ネギに豚肉を巻き、塩コショウをし、小麦粉を振るう。
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、❷を入れ強火で焼き目がつくまで焼く。
4. お酒を振り入れ、白ネギが柔らかくなるまで3〜4分蒸し焼きにし、合わせ調味料を入れ肉巻きに絡んだら完成！

◎ご飯に合うおすすめのマスタードソース
- 粒マスタード …… 大さじ1
- マヨネーズ…… 小さじ2
- はちみつ……小さじ1と1/2
- 醤油…… 小さじ1

2種類のソースぜひ試してみて!

③サーモンの西京焼き



〈材料〉
- サーモンの切り身（4〜5切れ） ……200g程度
- 白ネギ…… 1/2本

【味噌だれ】
- 白味噌 ……130g
- みりん……50ml
- 酒…… 大さじ1
- 顆粒だしの素…… 小さじ1/2
- 薄口醤油…… 小さじ1/2

〈作り方〉
1. 味噌の材料を入れ、よく混ぜ、水気を切った鮭の切り身を漬ける。（数時間でも味が染み込みます）
2. ペーパータオルなどで味噌を丁寧にふきとり、白ネギも添えて弱火で焦げないように焼く。

※サバ、サワラ、銀鱈などにも合います



ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言
風邪をひきやすい季節が近づいてきました。
殺菌効果のあるネギをたくさん食べたいですね。
大田市産の白ネギは柔らかく甘いのが特徴です。炒めるとさらに柔らかく甘くなるので子どもでもたくさん食べやすいですよ。
シンプルに焼いて魚や肉に添えるだけでも食卓を華やかにしてくれる便利な食材です。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



11月の外勤日（ふれあいの日）は
18日（水）・19日（木）・20日（金）

※11月18日（水）：三瓶店、高山店は休業いたします。

JAしまねび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/ginzan/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

さつまいもと鶏肉のクリーム煮



材料（4人分）

鶏もも肉…… 1枚（250ｇ）
塩こしょう……少々
オリーブ油……小さじ1
さつま芋…… 1本（300ｇ）
人参…… 1本（170ｇ）
ブロッコリー… 1株（250ｇ）
バター…… 10ｇ
小麦粉……大さじ2
A
- 牛乳……400cc
- 塩…… 小さじ2/3（4ｇ）
- 粗びき黒胡椒……少々

作り方

①鶏もも肉は ひと口大に切る。
②さつま芋と人参は1cm幅の輪切りにし、さつま芋は水にさらす。
③耐熱皿に人参と水気をきったさつま芋をそれぞれ入れて、軽くラップをして、レンジ（600w）で5～6分加熱して熱を通す。
④ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よく茹でておく。
⑤フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉の皮面を下にして並べ入れ、両面色よく焼く。
⑥一度火を止めて、バターを加えて溶かし、小麦粉を振り入れて混ぜ、Aと③を汁ごと加えて、再び火をつけ、弱めの中火で5分程煮て、時々かき混ぜながらとろみをつける。
⑦最後にブロッコリーを入れて、ひと混ぜして火を止める。

コメント

・さつま芋のほっこりした甘さと牛乳のコクで、優しい味の一品です。
・牛乳は沸騰させると分離する可能性があります。沸騰しないよう火加減に注意してください。

アレンジ

・鶏もも肉は手羽元、手羽先に替えても美味しくできます。粉チーズやピザ用チーズを加えてもいいですよ！
・さつま芋はじゃが芋や南瓜に替えても出来ます。ブロッコリーもほうれん草やアスパラに替えても OK！

南瓜のプリン風ベイクドケーキ



材料（8個分）

南瓜… 250ｇ（種・ワタ・皮を除く）
A
- 卵……2個
- 牛乳……300cc
- 砂糖…… 大さじ4（40ｇ）
- バニラエッセンス ……少々（あれば）

《カラメルソース》
砂糖……大さじ4
水……大さじ2

作り方

①カラメル用の砂糖を小鍋に入れ、中火にかけて砂糖を溶かす。
②途中で一部が茶色くなってきたら、水を入れて全体をゆする。※水を入れた時、飛び散ることがあるので、要注意！
③耐熱の容器（ココット容器）に均等に流し入れる。
④南瓜は皮と種を取り除き、小さめに切って耐熱皿にのせてラップを軽くかけ、レンジ（600w）で5分間加熱して柔らかくする。
⑤ミキサーに④とAを入れて、ミキサーにかけ、ザルでこしてから③の容器に流し入れる。
⑥天板に⑤を並べて置き、天板の縁までお湯を注ぎ入れて、170度に予熱したオーブンで30分間焼く。※竹くしで刺して生地が付かなければ焼き上がりです！
⑦冷蔵庫で冷やす。

コメント

・ハロウィンに向けて、混ぜて焼くだけ！簡単に楽しめるベイクドケーキです。
・生クリームを使わず、牛乳で作るヘルシーケーキ。まるでスイートポテトのような味わいです。

アレンジ

・出来上がりに粉砂糖を振りかけたり、ホイップクリームや季節の果物を添えるのもおすすめです！
・ヨーグルトをかけて食べると、プリンの舌触りが楽しめます。
・カボチャの代わりにさつまいもを使ってもおいしいですよ！

本誌は地球環境に優しい植物油インキ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

健康散歩 For Your Health 健康寿命を延ばすために

JA島根厚生連

「できるだけ長く、元気に暮らしたい」、これは多くの人が願うことではないでしょうか。そこで注目されているのが「健康寿命」です。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。単に長生きするだけではなく、「自分らしく、元気に生活できる期間」を長くすることが大切です。

健康寿命を延ばすために、特別なことを始める必要はありません。まずは、毎日の生活の中で体を動かすことを意識してみましょう。散歩や軽い体操、買い物など、無理なく続けられる運動でも十分です。座っている時間を減らし、こまめに歩くことが大切です。



また、食事も健康づくりの基本です。主食・主菜・副菜を組み合わせ、様々な食品をバランスよく食べることを意識しましょう。年齢を重ねると食事量が減りがちですが、筋肉や体力を維持するために、特にたんぱく質などの栄養素を意識して摂ることが重要です。



そして、もう一つ忘れてはならないのが「人とのつながり」です。家族や友人との会話、地域活動、趣味の集まりなど、誰かと交流する機会を持つことは、脳への刺激や心の健康に大きくつながります。

健康寿命を延ばすために大切なのは、無理をして頑張ることではなく、自分にできることを少しずつ続けることです。「今日は少し歩いてみよう」「友人に連絡をしてみよう」といった小さな一歩が、これからの健康につながります。

長く生きることに加えて、元気に、自分らしく毎日を過ごすこと。そのために、今日できることから健康づくりを始めてみませんか。



【編集後記】近年は10月になっても暑い日が続くような年が多かったですが、今年は９月頃から肌寒さを感じる日が増え、秋だなあと実感しております 秋は収穫祭など、イベントの多い季節！広報誌やＳＮＳなどでもぜひ情報をチェックしてください 今月号でも11月に行われるアグリミーティングと農機展示会を特集しています！（児）

2026年10月14日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい広報課・石見銀山地区本部 企画総務課
発行／島根県農業協同組合 石見銀山地区本部
〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1 TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386