

JA しまね ひより

2025

10

October
Vol.115

Shimane
Biyori



来月の
外勤日は 11月13・14・17日

「食べて農業にエールを」

10・11月は
「国消国産月間」

特集 乳牛のオリンピックで輝け!



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね 斐川地区本部版



足立ぶどう園ではシーズン中に観光ブドウ園としてブドウ狩りを行っています

みつけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

あだち
足立

まさとし
昌俊さん(65歳)

今月はやすぎ地区本部。安来市でブドウ栽培に取り組んでいる足立昌俊さんにお話を伺いました。

数あるブドウの中で 一目惚れした「神紅」

島根県の特産品の一つであるブドウ。県内各地で栽培され、安来市もその一角を担っています。

足立昌俊さんの「足立ぶどう園」は月山富田城跡の近く、豊かな緑に囲まれた場所にあります。足立さんが前職を辞め、先代である父親からブドウ栽培を受け継いだのは2006年のこと。足立さんの父親は「巨峰」や「デラウェア」などを中心に育てつつ、新しい品種にも挑戦していました。足立さんはそこからさらに品種を広げ、最大で35品種を栽培。現在は、人気のブランドや市場の変化に合わせて、27〜28品種程度に厳選し栽培しています。

7月中旬の「デラウェア」に始まり、「富士の輝き」、



足立さんが栽培する
島根県オリジナル品種「神紅」



「ベニバラード」、「キングデラ」、「ハニーヴィナス」、「巨峰」、「クイーンニーナ」、「シャインマスカット」、「ピオーネ」など多様な品種を10月上旬まで出荷。その中でも特に情熱を注いでいるのが「神紅（しんく）」。島根県のみで栽培されている島根県オリジナル品種で、深みのある紅色と高い糖度が特徴です。足立さんが「神紅」に出合ったのは2017年のこと。足立さんは「島根県農業技術センター」の視察で見てビビッときました。『これしかない！このブドウに賭けよう！』と思いました」と昨日のことのように振り返ります。

試行錯誤の末、高い糖度を実現

「神紅」栽培の初年度は10本からスタートし、糖度の高い粒に仕上げるための挑戦を続けました。糖度の上昇が停滞する梅雨時に散布する液肥のバランスや葉裏の蒸散を促進するためのケア、暑さによるストレスの軽減、ジベレリン処理の調整、秋雨前線がやってくる前の対策など試行錯誤を繰り返して、足立さん独自のベストな栽培方法を確立。光合成のサイクルや実をつける際の必要な栄養を把握し、適切な世話を適切なタイミングで行うことが大切なのだそう。足立さんは「神紅」のポテンシャルを最大限に引き出すのは大変な苦勞がありました。普及員の



糖度27.1度を叩き出す糖度計

方が袋がけなどさまざまな試験をしてくれたのも助かりましたね」と話します。

今では「神紅」らしい気品のある紅色に張りのある食感、みずみずしさ、そしてスイーツのような甘さを揃えた実ができるようになっていきます。「粒が大きい房が好まれますが、やはり『神紅』は味が素晴らしい品種。甘く香りが良い粒にすることに振り切って栽培方法を編み出しました」と話します。

取材中に糖度を計測してもらうと、23度、25度、27度と高い数値が次々と叩き出されていきました。ただ甘いだけでなく、果汁が爽やかで、アールグレイのような「神紅」独特の香りが鼻腔に心地よく抜けていくのも魅力です。



栽培方法を確立し、たわわに実る「神紅」

今後は収量1トンを目標にしつつ、摘粒の技術をさらに磨きたいという足立さん。「バランスの整ったきれいな房にする

のは難しいけれど楽しいです。美術的な感性が求められる作業で、やりがいがあります」と笑顔で話します。

次世代を育て、ブランド力を高めたい

やすぎ地区本部どう生産協議会内の「神紅研究会」のメンバーである足立さん。近隣農家や若手農家に技術を惜しみなく教えています。1ターンの新規就農した人もおり、若いイチゴ農家から農閑期にブドウ栽培に挑戦したいので教えてほしいと頼まれることも。足立さんは「神紅」は手間がかかりますが単価が高いブランド。挑戦する価値が高いんですよ。島根のブドウ栽培は伸び代があることもともに、「儲かる農業」の一つの形としてどんどん広めたいです」と意気込みます。また、コーディネートに協力を仰ぎ、ブランディングも学んでいます。

「神紅」は

年々ニーズが高まっています。ある企業から、足立さんの農園では短期間で用意できないほどの量の仕入れ



シーズン中は収穫に調製・袋詰め作業に大忙しです

プチっと情報!

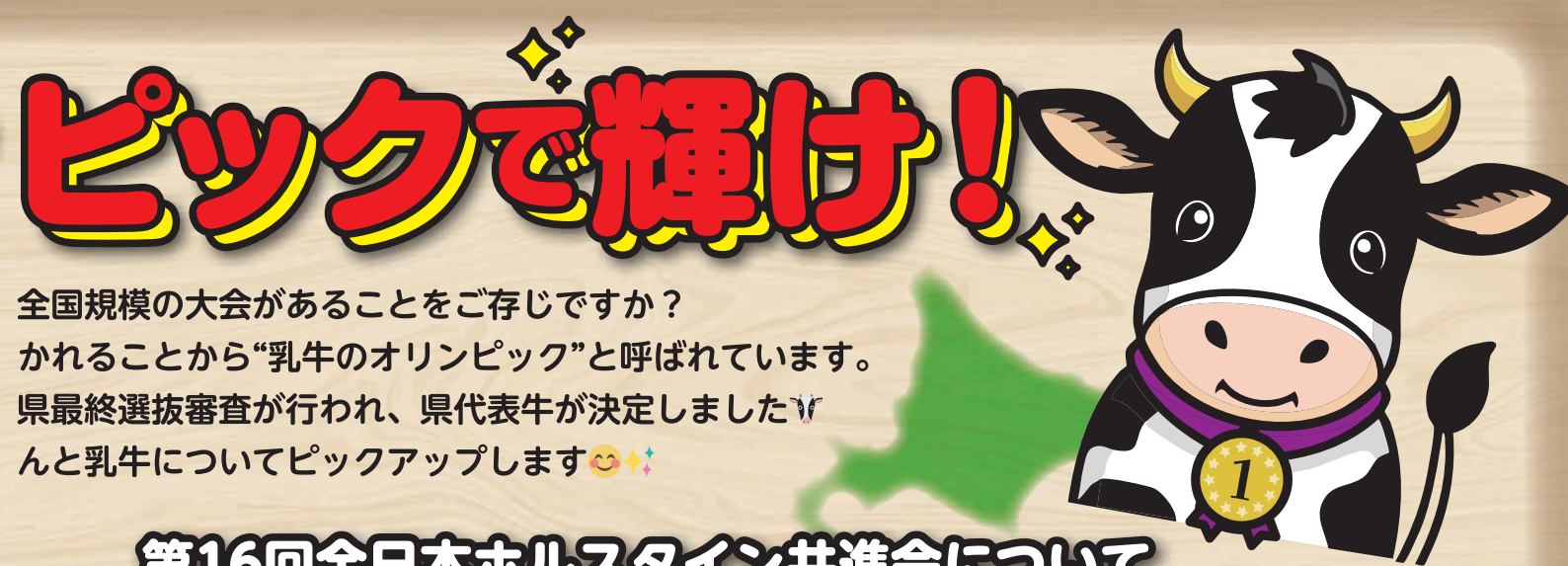
ブドウのおいしい食べ方

ブドウは常温で保存し、食べる1時間前に冷蔵庫で冷やすとベストな味が楽しめるそう。「神紅」は粒一つでも食べごたえがあるため、フルーツサンドやケーキのトッピング、羊羹などに使うのもオススメです🍇🍰



ブランド確立に向けて想いを話す足立さん

を打診されたことも。「邑南町などでも若い人たちが頑張っていますが、安来市でも体制を整え、出荷量を増やしてしっかりニーズに応えられるようにしたいです。収量アップはブランド確立の欠かせない要素でもあります。そのためには仲間を増やさないとね!」と足立さんは意欲を燃やしています。



全国規模の大会があることをご存じですか？
かれることから“乳牛のオリンピック”と呼ばれています。
県最終選抜審査が行われ、県代表牛が決定しました！
んと乳牛についてピックアップします😊💡

第16回全日本ホルスタイン共進会について

第16回全日本ホルスタイン共進会は、乳牛・酪農の聖地こと北海道で10月25、26日に開催されます。39の都道府県が参加し、約400頭の乳牛が集結します！
前回の第15回大会が新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となり、今大会の開催はなんと10年ぶり🙄
島根県からは一般出品枠に2頭、高校特別枠に1頭と合計3頭を出品します。高校特別枠として出場する出雲農林高校は、主に高校生などを対象とした乳牛を引く技術を競う「リードマンコンテスト」にも参加します。



大会に向けて県内酪農家の皆さんからのサポートも🔥

県内の改良同志会に所属する酪農家で構成するシマネ・ホルスタイン・クラブの皆さんが中心となり、出雲農林高校の生徒を対象に、6月から定期的に指導会を行っています。



毛刈りの練習



指導会後は皆で反省会



牛を引くポイントを教わる生徒



まっすぐ ゆっくり歩こう





乳牛のオリン

全国から優秀な乳牛が集まり改良の成果を競う
全日本ホルスタイン共進会と言い、おおむね5年に一度開
今年はその5年に一度の年にあたり、9月11日には島根
今月号はそんな大会や県代表に選ばれた皆さ

県代表として出場する皆さんに意気込みを聞いてみました♪



島根県立出雲農林高等学校 動物科学科3年
葉田 尚希さん 佐々木琉凧さん 武井 彩香さん
永瀬 琴葉さん 園山 琉愛さん
未經産の部 出品牛「ホワイトムーン」号



代表者・葉田さん／
牛にはそれぞれ個性があり、まず一緒に歩けるようになる
までが大変でした。指導会などで教わったことを活かし、
大会では入賞を目指したいです。



和田雅樹さん

出雲市 和田 雅樹さん(41)
未經産の部 出品牛
「MJB サイドキツク フレーク」号

県代表に選ばれて嬉しい反面プレッ
シャーを感じています。皆さんの期待に
応えられるよう、少しでも上位を目指し
て頑張りたいです。



河村博文さん

出雲市 河村 博文さん(21)
経産の部 出品牛
「リバービレッツジ ハンコツク クリスタル」号

多くの方々からの支援や手助けがあっ
てやっと出せる1頭です。島根県を代
表して出品するので良い結果が出せる
ように精一杯頑張りたいと思います。



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しまね隠岐地区本部管内

●有限会社村上建設 ●島後和牛改良組合女性部



牛舎を視察しながら意見を交わす村上さん（右）と
竹下組合長（中央）ら

有限会社村上建設は、建設業を営みながら和牛の繁殖経営に取り組んでいます。冬季と出産前後を除いた時期は牛を放牧地に放し、現在は繁殖牛74頭、子牛40頭を飼養。牛の体温で分娩などを検知するシステムの導入や牛舎見守りカメラの設置で分娩事故減につなげるなどICTの活用を進めています。同社の村上朋恵さんとは、隠岐の畜産情勢や買い手に届く隠岐の大自然の中で育った牛のPR方法、子牛価格が下落するなか工サ代が経営を圧迫していることなどについて意見を交わしました。村上さんは、生産者が自ら売っていく時代が必ず来るとし「隠岐の牛は自然に近い飼いでストレスなく育つ。このような『隠岐らしさ』をストーリーにのせて売り出していきたい」と意気込みました。



村上さんに放牧地を案内いただきました

隠岐の島町の畜産農家で組織する島後和牛改良組合女性部は、要望書を竹下克美組合長に手渡し①隠岐諸島と本土をつなぐ船の減便に対し交渉を行うこと②西郷市場の通信環境整備③セリ後の飼養管理費用に対する支援策の検討④WCS用稲の補助金額引き上げなどを求めました。また、船の減便や地理的な理由で購買者が市場に訪れにくいという課題に対し、同女性部長の古賀亜希さんは「今後、経営を続けていくため現状を打開したい。市場へのライブ中継導入と私たちが島根中央市場へ隠岐枠として参入することのどちらが現実的なのか検討いただきたい」と要望しました。竹下組合長は「隠岐の持続的な農業発展に畜産は欠かせない。できることは早急に対応し、船の減便についてはJ Aとしても交渉を続けていく」と応えました。



隠岐地区本部の地区本部運営委員会



要望書を竹下組合長（右）に手渡す古賀部長と女性部の皆さん

また、隠岐、隠岐どうぜんの両地区本部で地区本部運営委員会を開催し、新たな運営体制に関する説明や意見交換を行いました。



topics
1

東・中部米集約倉庫を建設 起工式を開催

JAしまねは、新たに東・中部米集約倉庫を出雲市斐川町の当JA斐川本店敷地内に建設します。9月4日に開かれた起工式には役職員や関係者ら約20人が参加し、工事の安全を祈願しました。

建設には国や県の補助事業を活用し、建設面積4,200平方メートル、収容能力4,987トン、棚が横にスライドする自動移動式ラックを採用。令和8年3月に完成を予定しています。

当JAでは米生産者の所得向上を目指す上で、既存倉庫の老朽化や非効率な物流体制、収容力不足などが大きな課題となっていました。今回新たに整備することで課題を解決するとともに同倉庫を拠点とした大口取引による有利販売、保管や運送などの経費削減を実現し、生産者の所得向上につなげます。

竹下克美組合長は「JAしまねの米戦略の先陣を切るものと考えている。全国へ島根県産のおいしい米をお届けするストーリーはできている」と意気込みました。



起工式でくわ入れをする竹下組合長

topics
2

全市町村へJA共済オリジナル母子健康手帳ケースを寄贈

JAしまねは、子育て世代を応援する共済事業「JAしまねこども倶楽部」の新たな施策として、県内全市町村へ「JA共済オリジナル母子健康手帳ケース」の寄贈を始めました。本年度は約3,000個寄贈し、各市町村で母子健康手帳発行時に希望者へ配布します。

9月25日には県内を代表して出雲市役所で贈呈式を開き、飯塚俊之市長や当JA出雲地区本部の坂本満本部長、斐川地区本部の伊勢雅和本部長らが出席。伊勢本部長は「母子健康手帳ケースが子育て世代の笑顔につながることを願っている」と飯塚市長に趣意書・目録を手渡しました。

この日、飯塚市長から母子健康手帳ケースを受け取った高橋望永さんは「ケースの中にポケットがたくさんあり便利に使いそう」と話しました。



母子健康手帳ケースを飯塚市長（左から2番目）から受け取る高橋さん（左から3番目）

topics
3

令和7年度島根県種畜共進会を開催

JAしまねは9月27日、松江市の島根中央家畜市場で令和7年度島根県種畜共進会を開きました。県内各地から肉用種牛39頭、乳用種牛16頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。

各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに、肉用種牛の部で成雌牛区に出品した奥出雲町の和泉宏幸さんの「さき1」号、乳用種牛の部で第6区経産牛Bに出品した出雲市の河村博文さんの「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナ E T」号が選ばれました。

肉用種牛の部は若雌牛と成雌牛の2区でそれぞれ審査。「さき1」号は強い体上線や輪郭の鮮明さなどに優れていたと評価されました。和泉さんは「受賞の実感はないが身が引き締まる思い。励みになる」と話しました。

乳用種牛の部は未經産牛2区、経産牛2区で審査。「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナ E T」号は首から肩、肩から中軀の移行の良さ、歩様の正確さなどが評価されました。河村さんは「自信をもって出した1頭だった」と喜びを語りました。

各区の首席は次のとおり。

肉用種牛の部 ●若雌牛区 佐々木健二（江津市） ●成雌牛区 和泉宏幸（奥出雲町）

乳用種牛の部 ●第1区未經産牛A 和田雅樹（出雲市） ●第2区未經産牛B 島根県畜産技術センター
●第5区経産牛A 河村博文（出雲市） ●第6区経産牛B 河村博文（出雲市）



「さき1」号



「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナ E T」号



「元気な地域」も女性部の力で！

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。



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。
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、楽しく活動が続けていきます！

学びあい♡



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。
毎週、女性部員が丹精込めて育てた安全・安心で新鮮な季節の野菜や山菜などを、地域の保育園・保育所へ納入しています。野菜や山菜の紹介や食べ方の説明を行い、園児たちとの交流の場になっています。こうした活動を通じて、子どもたちに食の大切さや地元農産物の魅力を伝えていきます。
特に、「手作りハム」の活動は好評



JA YOUTH

ふじはら
藤原

まさひろ
正博さん

一所懸命青年連盟

JAしまね雲南青年連盟

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しまね雲南青年連盟（以下、農青連）の藤原正博さん（47）は、雲南市三刀屋町で水稲8ヘクタールや白ネギ20アールなどを栽培しています。実家の農業を継ぐと、2022年に就農し、同時に父親から事業を承継しました。藤原さんは、昨年「リゾケアXL」を用いた水稲湛水直播栽培に取り組み、省力化を図るなど積極的に新しい技術を取り入れています。また、地域の農家の水稲受託作業も担っており、地域農業の担い手として活躍しています。昨年、TAC（地域農業の担い手）に出向くJA担当者（の勧誘をきっかけに農青連に加入しました。活動にも熱心に取り組み、昨年の中国・四国地区JA青年大会では県代表として出場し、優秀賞を受賞しました。藤原さんは「加入したことで全国の盟友と交流ができ、見聞が広がった。今後は、JAとの連携を深め、試験栽培や新技術の視察研修など新しい取り組みの先頭を切るような活動をしていきたい」と話しました。



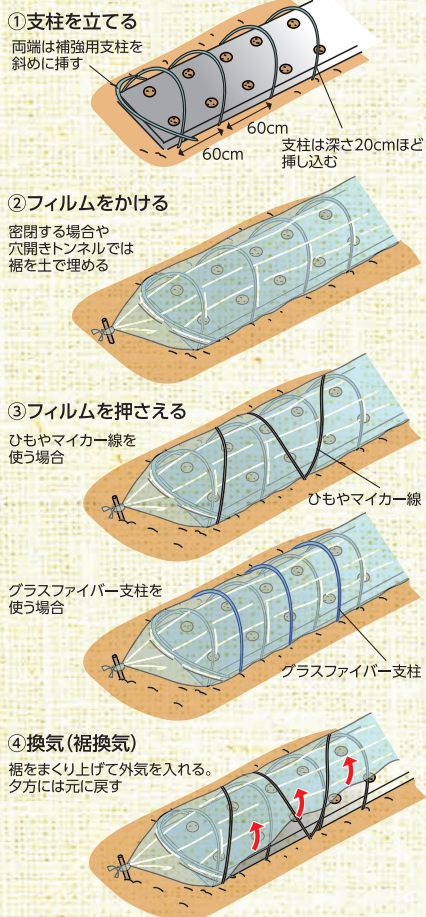
冬も菜園を有効活用

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいため、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

野菜の種類と品種を選ぶ

寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地（温暖地）では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ち（つぼみができ、花茎が伸びる）が起こりにくい品種を選ぶと良いでしょう。

図 トンネルの作り方



被覆資材の選び方

保温用フィルムは、「農ビ」「農PO」などがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使い勝手が良いでしょう。

不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり（べたがけ）、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めます。

マルチフィルム（以下、マルチ）は地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「透明」や、雑草防止効果の高い「黒」などがあり、栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。

支柱の長さは、ベッド幅、トンネ

ルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm（両側で約40cm）では180cm程度の長さが必要です。

防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

資材活用のポイント

晴天日にはトンネル内の気温は外気より高くなり、夜間は外気に近い温度になります。トンネル栽培は日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため、氷点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。

春に向かって光が強くなったら、トンネル内は30度を超えるため、温度が上がりに過ぎないように換気をします。フィルムの裾を開閉する「裾換気」と、フィルムに直径10cm程度の穴を開ける「穴開け換気」があります。資材の再利用や換気の手間を考え、種まき時期にかかわらず穴開き率（フィルム表面積に対する穴開き面積の割合）1、2%程度の資材を選択すると換気の手間を省けます。

表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ（農業用塩化ビニール）	保温性大、高価格
		農PO（農業用ポリオレフィン系）	保温性中、べたつかない
		農ポリ（農業用ポリエチレン）	保温性やや小、低価格
		有孔（農PO、農ポリ）	換気作業の省力化
べたがけ	保温 土壌水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	通気性と透光性
マルチ	地温の上昇 土壌水分保持 防草	透明	地温上昇効果大
		黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は透明と黒色の中間
		有孔	条間、株間が選べる
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	グラスファイバー製	軽量で曲がりやすく、復元力が高い
		被覆鋼管製	強度があり、風雪に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐候性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

「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「かきチャ(サンチュ)」!



理事会情報（9月29日開催）

- ①西いわみ地区本部多目的選果集荷場の再編・建設及び令和8年度補助事業の実施について
- ②令和7年度補助事業の実施について
- ③令和6年産島根米の最終精算について
- ④高病原性鳥インフルエンザ発生時の埋却地確保に関する覚書の締結について
- ⑤令和8年2月28日付 機構改革の実施について
- ⑥「役員体制、業務執行、意思反映の体制について」「役員の就任年齢、青年役員、女性役員の登用について」

- の検討の進め方について
- ⑦子会社への役員の推薦及び派遣について
- ⑧リスク評価書（特定事業者作成書面等）の改正について
- ⑨通常総代会の開催場所と日時について
- ⑩企画会議運営要項及び専門委員会設置要項の改正について
- ⑪常勤理事の他団体理事等への就任について

JAまつり開催のご案内

令和7年度 斐川地区本部

JAまつり

開催!!



令和7年10月25日(土)・26日(日)

JAしまね斐川地区本部 本所駐車場 特設会場

令和7年度の斐川地区本部JAまつりは、「つなげよう家族・地域 未来へ!!」をテーマに、ステージ企画・食堂街等のほか、物販・ファーマーズマーケット・展示関係など、盛りだくさんの企画でご来場をお待ちしています。

詳しくは折込みチラシをご覧ください。

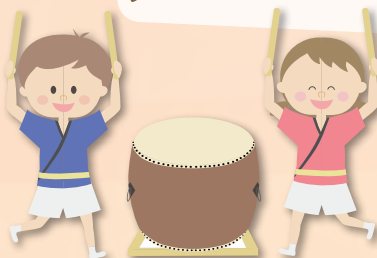
主なステージ企画

25日(土)

出雲農林高校和太鼓演奏・
パフォーマンスショー・ダンス
斐川西中学校吹奏楽演奏 など

26日(日)

出雲商業高校マーチング演奏
ダンス・よさこい演舞 など



江津市出身

山下 時子

特別歌謡ステージ!!



会場付近駐車場混雑のため
ぜひ無料シャトルバスを
ご利用ください。

ご利用の方には
謝恩抽選会の抽選券
を差し上げます。

営農第一課から TEL 73-9616

10月3日現在の倉庫・施設の集荷状況は下記の通りです。

倉 庫	集荷袋数(袋)	1等比率(%)	2等比率(%)	3等比率(%)
コシヒカリ	4,816	6.6	62.4	31.0
つや姫	25,869	65.0	33.2	1.8
きぬむすめ	8,451	67.6	32.4	0.0
つきあかり	1,528	14.3	28.3	57.4
合 計	40,664	56.7	36.3	7.0

※加工用米(きぬむすめを除く) ※端数調整を行っています。

施 設	荷受重量(kg)	推定紙袋換算(袋)	保有米・加工用米(袋)	売渡袋数(袋)
カントリーエレベーター	2,862,516	55,669	6,456	49,213
西部ライスセンター	1,348,093	26,266	4,417	21,849
施 設 合 計	4,210,609	81,935	10,873	71,062

※推定袋換算は、歩留り約60%で換算しています。

水 稲

令和7年産米の集荷・
検査状況について

○基 肥(側条施肥)

品 名	施用時期	施用量
高度化成444	は種同時	40kg/10a

○播 種

種 類	播種時期(※1)	播種量	条 間	播種深度(※2)
大 麦	11月6日～11月20日	8～10kg/10a	25cm	2～3cm
はだか麦	11月20日以降	12kg/10a		

(※1) 極端な早播きや遅播きは収量に大きな影響を与えます。

早播きは、凍霜害及び側面裂皮粒の発生を助長します。

暖冬の影響で播種適期は以前より遅くなっており、好適期は11月中旬頃(10日前後)です。

遅まきは、十分な苗立ちが確保できず生育不良や生育の遅れによって収量低下を招きます。

(※2) 播種深度が浅いと湿害を受けたり除草剤による葉害を受けます。

また、播種深度が深い(5cm)と発芽まで日数を要し2段根となり初期成育が悪く、分けつも少なくなります。

○播種直後の除草剤散布

品 名	使用時期	薬量(10a当り)	希釈水量(10a当り)
リベレーター フロアブル	は種後～麦3葉期 (雑草発生前～イネ科雑草1葉期まで)	60～80ml	100ℓ

※播種直後、全面へ均一に散布し、播種日に除草剤散布はできるだけ終わらせましょう。

※薬量について基本70mlとし、土質によって調整してください。

播種作業

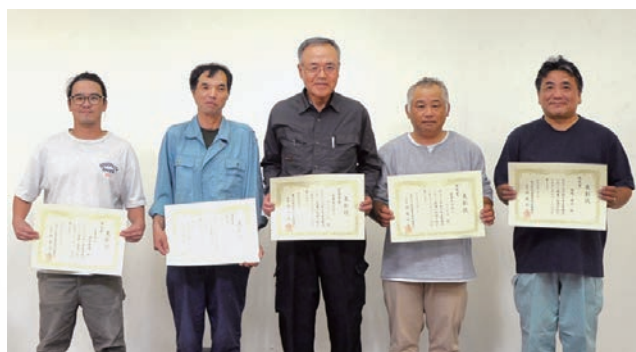
播種時期が近づいてきました。令和8年産大麦・はだか麦栽培指針を確認し、計画的作業で良質麦の生産に努めましょう。

大麦・はだか麦

令和7年産
麦の優秀者を表彰

10月3日、令和8年産麦栽培講習会に併せて、令和7年産の大麦・はだか麦の優秀者表彰が行われました。最優秀賞は(農)はらファームが受賞されました。表彰基準は、①平均単収②栽培面積③品質です。入賞者については、左記のとおりです。

最優秀賞…(農)はらファーム
優秀賞…(株)あかつきファーム今在家
優秀賞…(農)ふくどみ
優良賞…(有)黒田農場
優良賞…錦織 健治



左より、(有)黒田農場、(株)あかつきファーム今在家
(農)はらファーム、(農)ふくどみ、錦織 健治

あぐり探検隊 vol.3

8月31日、出雲市のラピタ本店ふれあいの家「縁」で第3回あぐり探検隊を開催しました。今回は、15人の隊員と家族あわせて26人の親子が参加し、庄原地区の岡初枝さんを講師に、夏野菜を使った料理など3品を作りました。

参加者たちは5班に分かれ、手順の説明を受けながら役割分担し、細かく野菜を切ったり鍋で具材を炒めたりと、隊員どうし役割分担しながら、みんな楽しく調理が進みました。

「オレンジきらきらゼリー」は、オレンジジュースに砂糖とアガー（海藻と豆由来の凝固剤）を加えて加熱し、カップに入れ冷蔵庫で冷やして固めます。仕上げにレモンゼリーを細かく刻みトッピングします。

「パンプキンスープ」は、スライスした玉ねぎをバターで炒め、カボチャと水・コンソメを加えて煮た後、ミキサーにかけ、牛乳を入れ塩で味を調えます。



カップに盛り付けた後、仕上げに生クリームを加えて出来上がり。

「米粉入りピザ」は、トウモロコシと野菜の2種類を作りました。もっちりとした生地を伸ばし、ピーマン・ウィンナー・ミニトマトなどを彩りよくトッピングし、オーブンに入れて焼き上げます。

各テーブルでは次々に料理が出来上がり、いよいよオープン時のピザも焼き上がり、全員でいただきました。

隊員たちからは、「かぼちゃが固く切るのが大変だった」「作るのが楽しかった」また親からは「自分たちで作った料理はどれも美味しく、よい思い出ができた。家でも一緒に作りたい」と笑顔で話しました。

斐川町相撲大会開催 小学生力士ら熱戦

9月8日、岩野薬師祭に合わせ、岩野薬師前の斐川相撲場で斐川町相撲連盟主催による斐川町相撲大会が開催さ

れました。

祭りでは約260年前より奉納相撲が行われ、現在の「斐川相撲大会」に引き継がれ、地域の小学生から大人たちの熱戦が繰り広げられてきました。

大会には、小学生の部103名、中学生の部9名、一般の部17名の計129名が参加しました。また今年は初めて女子の部も行われ9名の参加があり、それぞれの部が団体戦・個人戦を戦い、残暑厳しい中6時間にわたる熱戦が繰り広げられました。

開会式には、関係者のほか、小学生力士と応援に駆け付けた家族、大勢の相撲ファンが訪れました。

大会会長の原秀範さんは、小学生力士の前に「試合では必ず勝ちと負けが決まりますが、この土俵に上がったことを名誉に思ってください」と激励しました。



小学生の部から取り組みが始まり、団体戦・学校対抗戦・個人戦が行われました。小学生力士たちの激しい攻防に、何回かの「取り直し」相撲もあるなど、力士たちの接戦に観客席から大きな声援が送られていました。

JA斐川地区本部では、メダル・副賞・参加賞などの賞品を提供し、後援しています。

緊急時に備えて 出東支店で防犯訓練

9月10日、出東支店で緊急時に備え、模擬強盗による防犯訓練が行われました。冒頭、出雲警察署 生活安全課 美多修平さんにより、特殊詐欺被害について研修を受けました。

島根県内での特殊詐欺は、今年度7月末現在で昨年度と比べ、すでに件数にして2倍強、被害金額にして3倍を大きく超えるなど激増しています。

様々な手口を例に挙げ、「オレオレ詐



欺や還付金詐欺など、ＡＴＭや金融窓口などで未然に防ぐこともできる」との注意喚起がありました。

模擬強盗による訓練では、強盗に扮した警察官が窓口へ侵入し、「動くな。現金を用意しろ」と拳銃をちらつかせながら、迫真の演技で窓口担当者に詰め寄りました。

訓練後の振り返りでは、犯人の持ち物や服装の特徴、１１０番通報の手順などを確認しました。

指導した警察官からは「職員とお客様の安全確保が優先。犯人を刺激しないよう冷静な対応を」「混乱して誤った情報にならないように、後方の職員はメモをする」など、要点のアドバイスがありました。

対応した窓口職員は、「いざとなる」と頭が真っ白になった「訓練で学んだ事を、窓口対応に生かしたい」と話しました。

出雲市へ寄贈 カーブミラー・ ポールコーン

秋の交通安全運動期間の９月２５日、島根県農業協同組合・全国共済農業協同組合連合会島根県本部・一般財団法人島根県共済福祉事業団の３者が連名で、出雲市へカーブミラー１０５基とポールコーンを寄贈しました。



贈呈式は出雲市役所で開催され、斐川地区本部より伊勢雅和部長他３名、出雲地区本部より坂本満本部長他３名が出席しました。

出席者を代表し出雲地区本部坂本本部長より「少しでも安全・安心なまちづくり役に役立ててもらえるよう、積極的に活用していただきたい」とあいさつし、出雲市長に趣意書・目録を贈呈しました。

また出雲市長から、「平成１７年以来、１，９００基いただいております、くつきりとお見通せるようになった」とお礼がありました。

斐川地区本部からは、カーブミラー１２基とポールコーン１０本を寄贈し、斐川町内から寄せられる要望箇所に設置していただきます。

母子健康手帳ケース

９月２５日、ＪＡしまね斐川地区本部

と出雲地区本部が合同で、出雲市へ「母子健康手帳ケース」を贈呈しました。

贈呈式は出雲市役所で開催され、斐川地区本部より伊勢雅和部長他３名、出雲地区本部より坂本満本部長他４名が出席しました。

出席者を代表し斐川地区本部伊勢本部長より「お贈りする母子健康手帳ケースが、子育て世代の笑顔につながることを期待します」とあいさつし、出雲市長に趣意書・目録・母子健康手帳ケースを贈呈しました。

続いて出雲市長から、妊婦を代表して高橋望永さんへ母子健康手帳ケースを贈呈いただきました。

これは、ＪＡしまね子育て支援として実施している「ＪＡしまねごども倶楽部」の新たな取り組みとして、島根県内すべての市町村窓口で、母子健康手



帳発行にあわせて母子健康手帳ケースを配布していただきます。

園児たちが あすこの苗を定植

９月２６日、出西保育園の園児たちが、ＴＡＣ職員の指導のもと、島根県のオリジナル野菜「あすっこ」の苗を植えました。

はじめに園児たちは、ＴＡＣ職員から「植えるときは深くなり過ぎないように、やさしく植えましょう」と説明を受けたあと、一斉に植えました。

また「小さな苗が皆さんの背丈ほど大きくなります。茎と葉とつぼみごと摘んで食べてください」と説明し、園児たちは収穫を楽しみにしていました。





グループ活動紹介

「ひまわりグループ」

JAしまね斐川女性部「ひまわりグループ」は、毎月1回（午前9時30分～12時）、ふあみゆで活動しています。講師は女性部事務局が務め、現在18名の部員が参加しています。『家の光』を教科書にしながら、季節の料理やコンニャク作り、ボカシ肥料やゴキブリ団子作りなど、暮らしに役立つことにいろいろ挑戦してきました。いつも笑い声の絶えない、明るい雰囲気ของกลุ่มです。

今月は、毎年恒例となっている「JAまつり」で販売する焼き肉のタレ作りに取り組みました。焼き肉のタレは毎年人気です。部員の皆さんは、ミキサーにかけたり、混ぜたりと真剣に作業しながらも、和気あいあいとした雰囲気に進めました。

「みんなで作るから楽しい」「JAまつりで自分たちの作ったものを買ってもらえるのがうれしい」との声もあり、活動の励みにもつながっています。

今年も「JAまつり」で販売予定です。是非お立ち寄りいただき、ひまわりグループ自慢の味を味わってみてください。



JA 女性部 活動予定

10月17日(金) 9:30～ 書道グループ

10月29日(水) 9:30～ ひまわりグループ

11月10日(月) 13:30～ 絵てがみグループ

11月11日(火) 9:30～ ちぎり絵グループ

11月12日(水) 10:00～ いきいきグループ

11月17日(月) 9:30～ パッチワークグループ

11月20日(木) 9:00～ 手芸グループ

11月27日(木) 9:30～ 書道グループ

新規加入大歓迎!! 待っちょ～よ!

場所は全日 ひかわあぐりキッチン ふあみーゆ です

我が子自慢・孫自慢

今月の

「わが子自慢・孫自慢」はお休みします。皆さまのご応募お待ちしております!



応募先

大募集!!

「我が子自慢・孫自慢」

あなたが撮った写真をご応募ください。掲載された方にはささやかなお礼の品を差し上げます!

応募メールアドレス



JAしまね斐川地区本部 組織広報課
〒699-0593 出雲市斐川町莊原2172-3番地
☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp
※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募してください。





介護福祉社だより

お問い合わせ

介護センター ☎73-9635

デイサービスセンターつつじ園 ☎73-7314

つつじ園では、9月16日から18日の3日間、「敬老会」を開催しました。

朝の会では毎年恒例の『長寿番付』の発表です。皆さんお互いの写真を探して盛り上がりました。

『手形カード作り』では、事前にご自分の手形を押した台紙に、可愛い飾りを貼って頂きました。「手形なんて初めてだわ〜」「まあ小さい手だわ〜(笑)」などと声が聞かれました。午後からは、職員と一緒に『長生き音頭♪』の歌と踊りで楽しんで頂いた後、クッキングで『抹茶クリームどら焼き』作りを行いました。

手作りのどら焼きに「自分で作ったのが最高〜!」「美味しくてまた長生きできるわ〜」と皆さん喜んで下さいました。



総務課から

TEL 73-9603

斐川地区本部運営委員会情報

令和7年10月2日(木) 開催

協議事項

- (1) 令和7年度業績還元の使用について

報告事項

- (1) 令和6年産米販売進捗等について
- (2) 貯金・貸出金実績等について(令和7年8月末)
- (3) 主要実績一覧表(令和7年8月)について
- (4) JAまつりステージ催し物について
- (5) 斐川西支店(仮)の概要について

イネカメムシ防除薬剤購入助成

1. 目的

カメムシ注意報が発令され、管内でも昨年以上にカメムシ防除が実施された中、農家経費負担の軽減として、JA斐川地区本部からの購入者に対し、予約価格の3%相当を助成いたします。

2. 助成対象者（JA斐川地区本部管内の組合員限定）

令和7年1月以降9月末までにJA斐川地区本部で下記3に記載のカメムシ防除剤を購入された方（現金で購入された方については、別途申請が必要となります。）

3. 助成対象農薬

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ● スタークル液10 500ml、10L | ● スタークル豆つぶ 250g |
| ● スタークル粒剤 3kg | ● スタークル粉剤DL 3kg |
| ● キラップフロアブル 500ml | ● キラップ粒剤 3kg |
| ● ビームエイトスタークルゾル 500ml、10L | |
| ● ワイドパンチ豆つぶ 250g | ● スタークルメイト液剤10 10L |
| ● トレボンエアー 20L、10L、1L | ● トレボンEW 500ml |
| ● トレボン粉剤DL 3kg | ● なげこみトレボン 50ml×6 |



4. 助成率

購入されたカメムシ防除薬剤（上記対象農薬）の予約価格の3%相当

5. 申請先、申請に必要なもの、期間

JAの口座引落しで購入された方については、JAにて手続きいたしますので、申請等の必要はありません。現金で購入された方については、資材課窓口にて手続きをいたしますので、購入されたことが分かるもの（伝票、レシート等）及び助成金お支払いの確認の為、口座番号がわかるもの（通帳、キャッシュカード）を持って、11月末までにご来所願います。

6. 助成金のお支払い

令和7年12月25日（木）を予定しております。

令和7年産水稻については、農薬メーカーの想定を大きく上回る面積拡大に伴い、多くの商品で当用期にメーカー欠品となりました。農家の皆様に令和8年産水稻農薬を確実にお渡しするため、来月配布させていただきます予約申込書での注文をよろしくお願いいたします。

出雲市補助事業

出雲市補助事業 第2回 農業用除草機械導入支援事業

市では、物価高騰対策および省力化・省人化を目的として、除草作業に必要な機械の購入に係る経費の一部を補助します。



補助対象者

市内に在住または事務所をおき、市内で営農し、農業収入が主たる収入である農業者

補助率・補助限度

対象経費の1/2以内 ※千円未満切捨
(補助上限50万円、下限5万円)

補助対象経費

農地等（隣接周辺の官地を含む）の除草作業に必要と認められる機械購入費
※自走式、無線式及びトラクター取付用アタッチメントに限る。

申請方法

申請に必要となる書類をお持ちいただくか、郵送または電子申請にて提出をお願いします。
詳しくは、右記の二次元コードから市HPをご確認ください。

申請期限
令和7年
11月21日(金)

詳しくはこちら



補助条件

- ・申請は1農業者につき1回限りです（第1回の補助対象者は申請できません）。
- ・類似の補助（出雲市中小企業者等デジタル化・省力化等促進支援事業補助金）において、除草機械で補助金交付を受けている方は申請できません。
- ・申請期限までに予算上限に達した場合、募集を締め切らせていただきます。

補助金に関する
お問い合わせ先

出雲市役所農業振興課

Tel (0853)21-6557 Fax (0853)21-6998

総務課から

TEL 73-9603

JAしまね斐川地区本部 令和7年度

職員募集(中途採用)のご案内

職種 正職員

募集業務 金融、共済、営農、購買、販売等の事業にかかる事務、企画、管理、営業

応募資格 高校卒業以上の学歴を有し、昭和60年4月2日以降に生まれたもの

採用予定日 令和7年12月1日(月)

応募受付期間 令和7年10月1日(水)～10月31日(金) 17時 期間内必着

採用試験日 令和7年11月11日(火)



詳しくは
JAしまね斐川地区本部のホームページ
または右記までお問合せください。

島根県農業協同組合斐川地区本部
企画総務部 総務課 金山、錦織
〒699-0593 島根県出雲市斐川町荏原2172番地3
TEL:0853-73-9603 FAX:0853-72-1485

ウィル給油所から

TEL 73-9626



JAまつり同時開催
10月24日(金)~26日(日)
業績還元 日頃の感謝を込めて
秋の大感謝デー開催!!
ガソリン・軽油・灯油 感謝価格!

さらに
 セルフ洗車 **オール半額!!**
 スタッドレスタイヤ 予約すると **10%OFF**
 セルフ バーコード 値引
 次回 バーコード付
 使える レシートの発行

グリーンセンターから

TEL 73-9070

野菜等出荷者協議会 新規会員説明会

とき 令和7年10月21日(火)14:00~

ところ JAしまね斐川地区本部 営農総合センター

内容 ・出荷者協議会の会員になるためには
 ・活動内容についての説明

※会員資格は男女問いません

ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、自分のペースで
 出したい時にしながら、仲間と楽しく元気に活動しています!



今月のおすすめの一品

衣類乾燥機 乾太くん



6Kタイプ
RDT-63

※192,000円(税別)

128,000円 税別

140,800円(税込)

10年リース

月々 **1,500円** 税別
1,650円(税込)

※別途、部材費・労務費が発生します。

乾太くんで洗濯ルーティーンがこんなに変わる!

Before 乾太くん導入前

22:00 → 翌朝7:00 → 19:00
子どもを寝かしつけ後、部屋干しする
部屋干ししていた洗濯物を外に干す
帰宅後、外の洗濯物を取り込む

朝から夜までバタバタ...



After 乾太くん導入後

21:50
子どもを寝かしつけ後
乾太くん投入!



自分時間が
増えたよ!

ホームランドリーライフを
動画で
チェック!

実際に乾太くんを体験した方々の
洗濯ルーティーンをご紹介します!

JAまつり ガス住宅課 コーナーより

おすすめ人気商品
をご紹介します!



Rinnai



47%
OFF

Lisse

RHS71W33L25RGSTW

※251,000円(税別)

133,000円 税別

146,300円(税込)

Paloma



50%
OFF

WITHNA

PD-829WS-U75GH

※217,500円(税別)

108,700円 税別

119,570円(税込)

NORITZ



40%
OFF

Fami

N3WV7P251C

※179,000円(税別)

107,400円 税別

118,140円(税込)

※別途、部材費・労務費が発生します。

第4回 島根県LPガス価格高騰緊急対策事業

LPガス料金値引きのご案内

島根県内の一般家庭・飲食店等でLPガスをご使用の皆様の使用料金を

最大1,500円(※1)値引きします

値引きの
対象となる方

島根県内の一般家庭や飲食店等でガスメーターを通してLPガスをお使いの方が対象です。
質量でLPガスを購入している方や、工業用・農業用としてLPガスを購入している方は対象外です。

値引きの
方法

2025年11月分の検針でLPガスの使用料金が発生する方を対象にLPガス販売店が使用料金から値引きを行います。LPガスをお使いの皆様による手続きは不要です。

LPガス利用料金の値引き事業は、島根県内のご家庭や事業者
にLPガスを販売する事業者および一般社団法人島根県LPガス協会
の協力により実施しています。

(※1) LPガスの使用料金が特定の値引き額に達しない場合、値引き額が1,500円に
ならないことがあります。

値引き事業の詳細は
専用ホームページで
紹介しています



<https://www.shimane-lpg-kyufukin.jp/nebiki-jigyoyou/>

自動車整備工場から

TEL 73-9627

JAまつり 斐川農協自動車整備工場

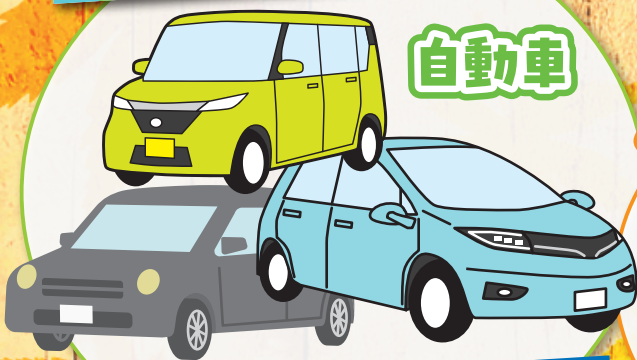
10月25日 土 . 26日 日

ブース

JAまつりの一環として、斐川農協自動車整備工場でも
イベントブースを開催いたします!

JAまつり特別展示販売

自動車



「車両購入のお客様には
しまね和牛(焼肉用)プレゼント!」

バイク



セニアカー



JAまつり限定特価!!

タイヤ予約・即売会



ドライブレコーダー展示



その他おススメ商品展示



☆上記商品をご購入・ご予約のお客様には抽選会にて景品をプレゼント!

※抽選対象の商品
に限ります。

日頃のご愛顧に感謝を込めて、スタッフ一同、ご来場をお待ちしています♪

野焼きの拡大による火災に注意!

野焼き行為(くよし)は法律で原則禁止されています。

※農業を営むためなど、やむを得ない場合は除きます。

やむを得ず野焼き行為を行うときは消防署に届け出ましょう!

届出先:斐川消防署 TEL 0853-72-0800

野焼き前のチェック

- ☐ 火災の発生のおそれのない場所で行い、日没までに消火して終了する。
- ☐ できるだけ小分けにし、数回に分けて焼却する。
- ☐ 焼却中は、その場を離れない。
- ☐ 警報、注意報、火災気象通報が発表されている場合は中止する。
- ☐ 消火用具(水バケツ、消火器等)を準備する。



令和7年9月末現在、出雲市では、**50件**の火災が発生しています。
このうち、野焼きが原因と考えられる火災が**26件**と半数以上を占めています。

お知らせ・申請方法

火災と紛らわしい行為等の届け出が「**オンライン申請**」できるようになりました。

これまでは、消防署の窓口へ紙媒体での提出や電話での届出が必要だった、「**野焼き、火災とまぎらわしい煙又は火災を発するおそれのある行為**」について、スマートフォンやパソコンを利用し「しまね電子申請サービス」から**24時間いつでも、オンライン申請が可能**となりました。なお、オンライン申請についてのご不明な点は、斐川消防署までお問合せください。

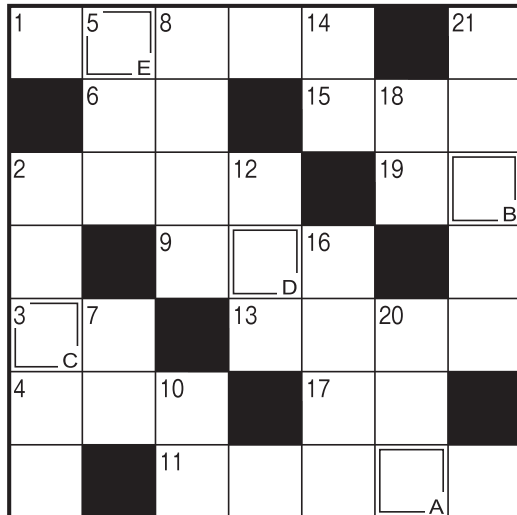
- ① 右の二次元コードからオンライン申請サイトへ移動します。
- ② 新規でGrafferアカウントを作成するかGoogleアカウント・LINEアカウントでログインします。
- ③ 仮登録完了のお知らせメール内から本登録を完了します。
- ④ 申請サイトからの入力申請後に申請完了メールが届きます。
- ⑤ 申請が完了となります。



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川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
⑤熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
⑦分別して出します
⑧雄弁は銀、——は金
⑩陶器よりも高い温度で焼きます
⑫耳の長い動物
⑭天高く——肥ゆる秋
⑯暦の上ではこの日から冬
⑰櫛(くし)の材料によいとされる木
⑲『源氏物語』の作者は紫——です
⑳SLとも呼ばれる蒸気——

ヨコのカギ

- ①育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
②——果敢に若武者が戦う
③江戸時代のタクシーです
④秋の山を彩ります
⑥「豚」の音読み。——カツ
⑧金属の輪を長くつないで作ります
⑩旅先の体験を書き綴ったもの
⑫平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
⑬よく晴れた日の、夕日の色といえ
⑭佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
⑮ギターに張ります

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・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

〒699-0593

ＪＡ斐川地区本部 組織広報課 行き

(※住所の記載は不要です)

2025年11月7日(金)(当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「タマイレ」

タ	イ	イ	ク	ナ	ス
ダ	シ	マ	イ	タ	ケ
カ	イ	デ	ン	ツ	
ニ	ワ	カ	マ	チ	
ノ	ス	カ	ン	ク	
ア	マ	ミ	ソ	ギ	ム
シ	イ	ウ	ク	レ	レ

佳作

お団子もなくてお月見老二人
青い空見ると心幸せよ
ジージーと耳中で鳴く蟬を飼う
お蔭様明日を信じて星拜む
干草に寝転びハイジへと戻る

松江市 加茂 京子様
隠岐の島 上川 晃一様
出雲市 西島 秀正様
邑南町 渡辺 里枝様
兵庫県 小田 和子様

ギャルみこし鉢巻きりりし夏祭り

吉賀町 竹中 和博様

暑い日は早朝草抜き午後昼寝

海士町 大野 重子様

しそジュースきれいな色で夏終る

松江市 内田由美子様

優秀賞

(評)親の仕事を見ている我が子が、手を合わしている姿を見ていたのである。その姿を見て子どもは子どもなりに学んでいるのだ。

手を合わす親の姿を子が学ぶ

浜田市 岩本 静代様

最優秀賞

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

「家の光」11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)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します。

※応募作品の一切の権利は、ＪＡしまねに帰属するものとします。

※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1

ＪＡしまね ふれあい福祉課

「俳句の広場係」または「川柳の広場係」

FAX: 0852-67-7708

Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



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

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



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5年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和7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
ご確認くださいませ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

ラビタやグリーンセンターなどでお買物代金として
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)

★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

ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

★会員特典を受け取る準備

会員特典を受け取るためには、ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJA「おさいふカード」の**連携登録**が必要となります。

ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

★会員特典（対象商品：ジュンテンドー取扱全商品）

お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**
ただし、ポイント付与は、**現金、JAカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。

2. JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与

JAしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、**年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与**します。(組合員以外は15ポイント付与)

3. JAカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

JAカード(クレジット)にてお買い物された場合、JAカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ先：JAしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745

組合員の皆様へ

鳥取・島根合同企画

JAのシロアリ 無料床下調査 キャンペーン

調査時間：30分～1時間程度

プロの調査で詳しくご報告いたします。
その後、ご希望の方に有償にて防除を行います。

施工していただいた方の中から

鳥取50名+島根50名=合計100名様に特産品をプレゼント!

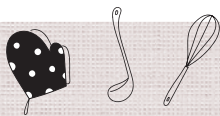
2025年

2026年

11月15日▶2月28日



気づかないうちに
家に住みついた
シロアリ発見の
チャンスです!



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

じゃがいもとミートボールのトマト煮

材料（4人分）

合いびき肉…………… 250 g
えのきだけ…………… 1袋
じゃがいも…………… 2個
キャベツ…………… 300 g
にんにく…………… 1玉
塩こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ1
カットトマト缶…………… 1缶（400 g）
A 固形コンソメ…………… 2個
砂糖…………… 小さじ2
水…………… 100cc
小松菜…………… 1株

作り方

- ①えのきだけは株元をつけたまま先端から切って、みじん切りにする。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、レンジ(600w)で3分間加熱する。キャベツは水洗いして水気を切り、ざく切りにする。にんにくは皮をむき、半分に切る。
- ②ポウルに合いびき肉とみじん切りにしたえのきだけと塩こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③フライパンに油をひき、肉だねを直径3cmくらいに丸め、フライパンに並べる。
- ④すべて並べたら火をつけ、中火で転がしながら焼く。表面の色が変わったら、にんにくを入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑤じゃがいも、キャベツ、Aを加えて、ふたをして煮る。煮立ったら中火で10分煮る。
- ⑥ふたを取り、さらに15分、ときどきかき混ぜながら煮る。
- ⑦最後に長さ2cmに切った小松菜を加えてひと混ぜする。



コメント

- ・さっぱりとした酸味の中にコクがあって食べやすい一品です。
- ・ひき肉にえのきだけを混ぜることで、食物繊維たっぷりなのに、ふくらとした食感に!

アレンジ

- ・ご飯にかけて洋風丼に!ミートソースのかわりにパスタにかけてもGOOD! 残ったらラザニアに变身!!
- ・野菜はさつまいもやかぼちゃ、白菜、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、パプリカなどでも出来ます。

パンプキンヨーグルトケーキ

材料（6～8人分）:

15～18cm丸型

かぼちゃ…………… 200 g（種・ワタ・皮を除く）
ヨーグルト…………… 200 g
卵…………… 2個
バター（又はサラダ油）…………… 20 g
砂糖…………… 40 g
A レモン果汁…………… 小さじ1
バニラエッセンス…………… 少々（あれば）
小麦粉…………… 大さじ3

作り方

- ①かぼちゃは耐熱皿にのせて大さじ1の水を入れ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し、皮を取り除く。
 - ②ミキサーに卵を入れて、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ③②にA（バターは溶かして加える）を入れ、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ④③にヨーグルトとかぼちゃを入れて、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ⑤④に小麦粉を加えて、数秒混ぜる。
 - ⑥⑤を型に流し込み、180度のオーブンで40分焼く。
- ※焦げそうになったらアルミホイルを被せると防げます!
※竹ぐしで刺して生地が付かなければ焼きあがりです!



コメント

- ・ハロウィンに向けて混ぜて焼くだけ!大人でも子どもでも簡単に楽しめるヨーグルトケーキです。
- ・焼きたてはふわふわ、冷やせばしっとりモチリ食感に!

アレンジ

- ・出来上がりに粉砂糖を振りかけたり、メープルシロップを添えたりするのもおすすめです!
- ・長方形の型でもマドレーヌ型でも焼けます。（マドレーヌ型の時は焼時間25分くらいです）

JA 島根厚生連

健康散歩

コレステロールと動脈硬化

健康診断の結果で、コレステロールの値を気にしていますか? コレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。

LDLコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれ、増えすぎると、血管壁の内側に溜まり、こぶ（プラーク）ができ、動脈硬化に繋がります。こぶが大きくなると血管が狭くなり、さらに進行するとこぶの表面が破れてしまい、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気を招きます。

HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、余分なコレステロールを回収して肝臓へと戻す役割があります。回収されたコレステロールは肝臓で処理され、胆汁として便とともに排泄されるため、HDLコレステロールが増えると動脈硬化を抑制することができます。

コレステロールの値は、異常値でも自覚症状がないことがほとんどです。動脈硬化や重大な病気を引き起こさない



悪玉コレステロール



善玉コレステロール

ために日頃から運動や食事に気をつけましょう。

運動: ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。有酸素運動を行うことでLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす効果が期待できます。秋は涼しく過ごししやすい気候で体を動かすのに最適な季節です。意識して体を動かしましょう。

食事: 1日3食バランスの良い食事を行い、夜食や間食を控え、飲酒は適量を心がけましょう。食習慣を心がけるだけでもLDLコレステロールの改善が期待できます。肉類や加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージ）などの動物性脂肪が多いもの、卵やレバーなどのコレステロールが多く含まれているものの食べ過ぎには注意しましょう。

健康は日々の積み重ねから生まれます。無理のない範囲で、できることから始めてみましょう。

【編集後記】暑い日が続いていましたが暦の上で秋になると、朝夕と涼しい日が増えてきましたね。秋と言えば食欲の秋、ここぞとばかりにサツマイモや栗、かぼちゃ、新米などをモリモリ食べてしまいます☺が、食べてばかりにならないよう今年はスポーツの秋も取り入れ、バランスの良い生活を送りたいと思います（古）