

JA しまね ひより

2025

11

November
Vol.116

Shimane
Biyori



来月の
外勤日は 12月18・19・22日

特集

もっと知りたい!

島根のお米が届くまで

「食べて農業にエールを」

10・11月は
「国消国産月間」



YouTube



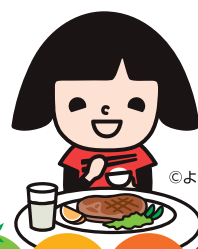
Instagram



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



JALしまね 斐川地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

たんご
丹後
たかし
貴視さん(35歳)

今月は、海士町で「蘇婆訶(そわか)梅」と「崎みかん」の栽培に取り組んでいる丹後貴視さんにお話を伺いました。



産業化への苦闘と梅との出会い

島根県の北に浮かぶ隠岐諸島・海士町。島の南端に位置する崎地区で、丹後貴視さんはミカンと梅の2つの作物に情熱を注いでいます。雲南市出身の丹後さんが海士町へやってきたのは2013年のこと。島根県立大学で地域政策を学び、まちおこしに興味があった丹後さんは、海士町のミカン農家募集をきっかけに移住を決意しました。

昭和30年代から盛んだった崎地区のミカン生産。し



島の南端に位置する崎地区は、潮風がミネラルを運び、粘土質の土壌が作物に適度なストレスを与えるという島特有の環境にあります。

かし、生産者の高齢化や安価なミカンの流入により衰退の一途をたどっていました。そこで「崎みかん」を復活させようと、海士町役場が中心となって「崎みかん再生プロジェクト」を立ち上げ、全国からミカン農家を募集しました。そこに名乗りを上げたひとりが丹後さんでした。来島当初は「ミカン産業を確立する」



と意気込んでいましたが、その道のりは想像以上に過酷なものでした。

まず、瀬戸



現在ミカンの樹は全部で1200本あり、8か所ほどの畑に分けて栽培しています。極早生品種「ゆら早生」は10月11日から収穫が始まりました。

内、島の島へ何度も研修に行き、学んだことを持ち帰って実践してみたものの、木が全く育ちませんでした。瀬戸内の温暖な気候での栽培方法は、冬が厳しい日本海側では全く通用しなかったのです。そこで、隠岐に合った栽培方法を模索することからスタート。「役場の計画では、3年でミカンができる予定でしたが、それが5年目くらいからようやく実がなりだしました」と丹後さんは振り返ります。この予定外の期間に、丹後さんの営農生活を助けるもう一つの柱となったのが、地域で受け継がれてきた梅でした。

「蘇婆訶(そわか)梅」の始まり

梅栽培は、今から約20年前の2004年、「島おこしプロジェクト」の一環で始まりました。当時、地元産

の天然塩「隠岐國・海士乃塩」を活かした梅干しづくりが構想され、食の研究者である故・中村成子(しげこ)先生の目に留まった崎地区で始まりました。梅は『蘇婆訶(そわか)幸あれの意』梅」と名付けられました。農薬も肥料も一切使わず、自然なままに栽培して

いた「蘇婆訶梅」は、中村先生と崎地区の皆さんが築いてきた自然栽培の信念のもと、大切に育てられてきました。梅の栽培開始からおよそ10年後、高齢化により事業継承が課題となる中、「ミカン農家として若者が来たらしい」と丹後さんに梅の事業について声がかかりました。



自然なままに栽培される「蘇婆訶梅」は、人の手による除草と剪定で病害虫対策を徹底しています。

潮風と粘土質が育む 自然の恵みと「青梅ブーム」

ミカン栽培で生計を立てられなかった初期の頃、梅栽培が丹後さんの生活を支えていました。現在も「梅の収入があるおかげでなんとか生活できている」と丹



梅の栽培は丹後さんが主体となりましたが、地域の方々と良い関係を保ち、畑にきていただいています。写真は元・梅干し会の4人で、今も手伝ってくれています

少し前に梅干しから青梅の販売へと事業をシフト。青梅需要の高まりに応え、首都圏の自然食品業者へ、多い時には2トンを出荷するまでに成長させました。梅の収穫期は初夏、ミカンの収穫期は秋と時期が分かれているため、年間を通した経営安定につながっています。

地域の支えと

「顔が見える」個人農家の誠意

ミカン栽培の苦境を乗り越え、梅の事業を安定させてきた丹後さんの農業は、地域の方々の支えと、個人農家としての徹底した誠意で成り立っています。

「地元にはミカンを20箱も買ってくれる方もいます。本当に地域の方に支えられているなと感じています」と丹後さん。梅やミカンの収穫時期には、地域の方にも手伝ってもらっています。地域の皆さんが、それぞれのやり方で営農を応援してくれていることに、丹後さんは心から感謝しています。

そして、丹後さんが何よりも大切にしているのが、

後さん。当初は地区住民と共同で作業を行っていました。が、高齢化により5年ほど前から徐々に丹後さんが一人で担うように。また、国の法律で梅干しが簡単に販売できなくなった時期と前後して、図らずも世の中に「青梅ブーム」がやってきました。一部の若者たちが梅仕事と謳い、家庭で梅シロップや梅酒をつくる人が増えていきました。丹後さんはそのブームの

個人農家としての信頼です。「結局、誰から買うかが重要だと思っています」と丹後さん。特に自然栽培の作物を求める消費者は、生産者の人柄や誠意を重視する傾向があるそう。なぜなら、直接会えない中で、何をどのように育てているかを判断する上で、生産者を信頼するしかないからです。そのため

丹後さんは、ネット販売での丁寧な対応や徹底した選別、梱包への配慮といった細かな努力を欠かしません。これは「真摯な姿を見せる」という、顔が見える生産者としての責任感の表れです。

たくさんさんの想いが詰まった梅とミカンを届ける

梅の事業継承は、現在も地域の方々と良い関係を保ちながら、今まで築いた梅の歴史と技術を未来へつなぐ努力が続いています。

一方、初期の苦勞を乗り越えたミカン

栽培は、今や丹後さんや海士



大人の島留学生たちとミカン畑の草刈りなどをする丹後さん（右から2番目）



地域の方たちへの感謝や取り組みについて話す丹後さん

プチっと情報!

海士町発「大人の島留学」制度

2020年に海士町から始まった「大人の島留学」は、全国各地の若者たちが島で暮らし、働くことができる制度のこと。丹後さんの農園でも大人の島留学生が訪れ、一緒に作業などを行っています。新たな風を吹き込む「大人の島留学」、今後も注目です😊🌟



島留学生が作ったお揃いの蘇婆詞梅Tシャツを着用する島留学生の皆さん

が海士町に来てから13年。丹後さんが作る梅とミカンは、産業化への苦闘、並大抵ではない長年の努力、そして「そわか（幸あれ）」の願いと、自然と人々の絆。その幾重もの想いを込めて、海士町崎地区の魅力を発信し続けています。

町、その他協力してくれた人たちの長年の挑戦の結晶です。「崎みかん」は酸味と甘みのバランスが良いミカンとして、島外にもファンを増やしています。



島外にもファンを増やしている丹後さんの「崎みかん」。通販サイトでも販売しています。

お米が届くまで

並ぶまでに誰が何をしているんだろう？」と疑問に思う人も



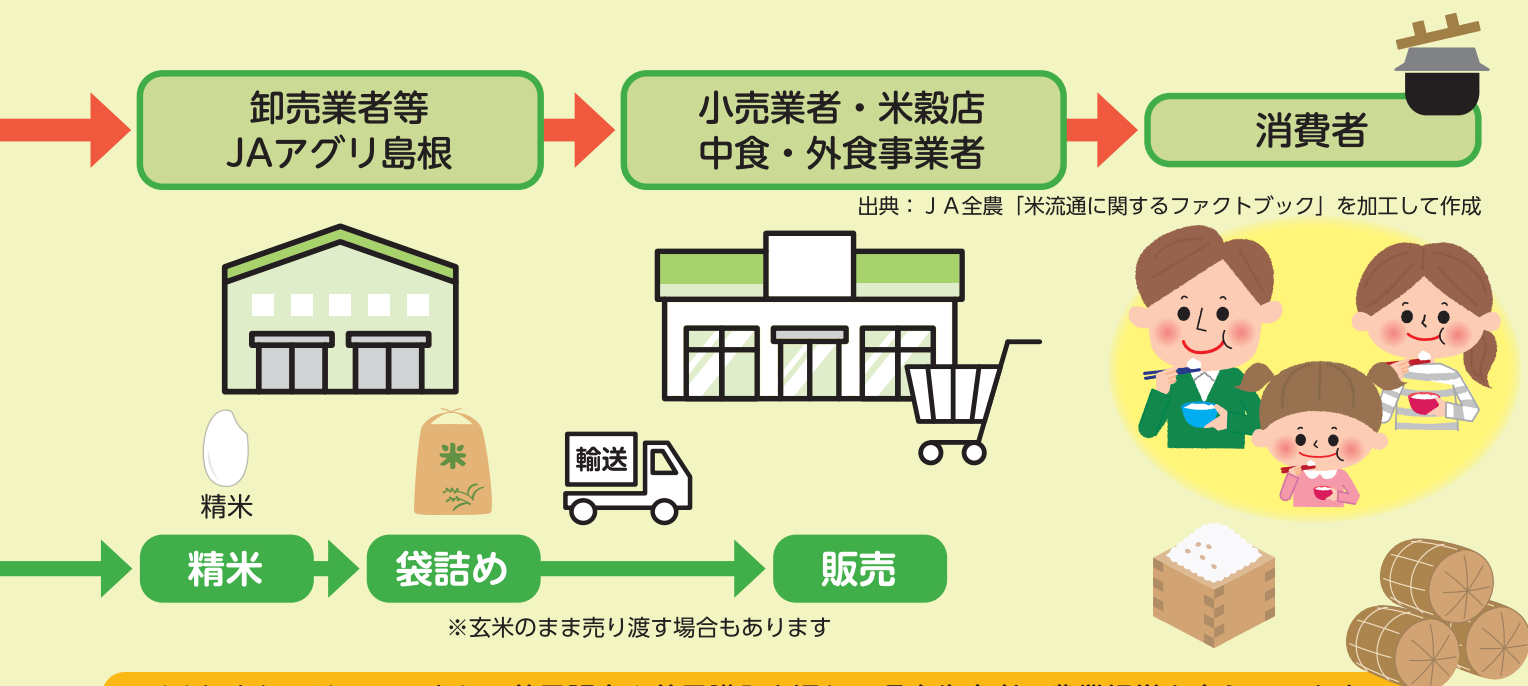
©よい食P

● 米卸売業者がしていること ●

集荷業者などからお米を仕入れて管理し、必要な場所に必要な量を安定して届ける役割を担っています。仕入れた玄米を精米し袋詰めをしたり、物流や品質管理、多様な販売先に対しての販売をしたりしています。

ここで皆さんが
よく目にする状態に…!

島根県産米の主な3品種



出典：JA全農「米流通に関するファクトブック」を加工して作成

JAしまねでは、このように共同販売や共同購入を通じて県内生産者の農業経営を支えています。



卸売業者との意見交換も!

販売

JAしまねは、生産者からお米の販売を委託されています。丹精込めて作られたお米を少しでも高く販売するため、卸売業者などと価格交渉や販売契約を締結します。他にもお米の在庫管理や輸送管理、経費管理なども行います。



最終精算金の支払い

全てのお米の販売を終えると、その販売代金から運賃・保管料などの流通経費や販売手数料を差し引いた「最終精算金」を生産者へ支払います。お米は1年以上の期間を通じて販売するため、支払いは翌年の10月以降となります。



消費拡大

島根県産のお米を多くの人に食べてもらうため、認知度向上やイメージ戦略に取り組んでいます。今年度は新たに「きぬむすめ」の新CMやポスターを作成しました。

新TVCMは
こちらから



特集

もっと知りたい!!

島根の

「お米がスーパーなどで販売されているのを見るけど、店頭に多いはず。今月号はそんな疑問にお答えします！」

● お米ができるまで ●

田起こし



田んぼの土を耕し、水を入れて平らにならしめます。

田植え



稲の苗が育ったら、田植えをします。

生育管理



除草を行ったり、肥料をまいたりして管理します。

収穫



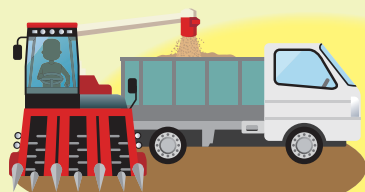
コンバインなどで刈り取り、脱穀します。

お米ができて消費者に届くまでの主な流れ

生産者が作ったお米を、各事業者が専門性を発揮して、鮮度と品質を管理しながら、全国各地へ流通させています。

生産者

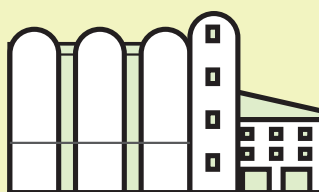
JAしまね（集荷業者）



籾



生産



カントリーエレベーターなど

玄米

乾燥

もみす
籾摺り



米倉庫

保管



● お米の流通に関してJAしまねがしていること ●



お米の集荷・概算金の支払い

生産者が収穫したお米を集めることを集荷といいます。JAに出荷いただいた生産者に対し、需給状況や流通経費、生産コストなどを踏まえて決定する「概算金」を支払います。



お米の受入

持ち込まれた籾は、カントリーエレベーターやライスセンターと呼ばれる乾燥調製施設で乾燥・調製を行い、籾殻を取り除いて玄米にします。また、生産者自身が乾燥・調製した玄米もJAに持ち込まれます。



米倉庫で保管

玄米は紙袋やフレコンと呼ばれる大型の袋に詰められ、米倉庫で保管されます。15度程度の低温で保管することで、品質の劣化や害虫、カビの発生を防ぎます。

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 石見銀山地区本部管内

●株式会社トウチュウ温泉津事業所

●厚朴邦広さん ●森德行さん ●山中圭二さん



(株)トウチュウ温泉津事業所の従業員・森山貴史さん(左)からパプリカ栽培について話を聞く竹下組合長(右)

株式会社トウチュウ温泉津事業所は、トロ箱栽培でアムスメロンやレタスを生産。収益確保が課題となるなか、今年から試験的にパプリカ栽培を開始し、収量約1トンを目指しています。同社の森田順土副社長や従業員らと、夏の高温化で秋作メロンの生産が安定しないことやトロ箱栽培のメリット・デメリットなど意見を交わしました。森田副社長は「近年メロンの買取単価が変わっていないため上げてもらいたい」と要望しました。

厚朴邦広さんは、奥さんと息子さんの家族3人で和牛繁殖(親牛14頭、子牛7頭)を中心に水稲やアムスメロン、レタスなどを栽培。厚朴さんは温泉津町施設園芸組合の組合長やJ A理事として地域を牽引しています。厚朴さんに放牧地を案内してもらいながら、経営概要や県種畜共進会の出品牛、放牧地についてなど意見交換しました。



放牧地を案内する厚朴さん(左から2番目)

森德行さんは、和牛繁殖(親牛35頭、子牛22頭)を中心に水稲を栽培。最近では孫の友稀さんが農業経営に参加しています。森さんと子牛価格の動向や今年産米の出来・概算金、天候が悪く牛のエサとなる藁とりに苦戦していることなど意見を交わしました。森さんは「孫がいることもあり、増頭や牛舎を建てることを考えている」と意欲を燃やしました。



森さん(中央)と意見を交わす竹下組合長(左)と日高副組合長(右)



トロ箱栽培について山中さん(右)に質問する竹下組合長(左)

組んでいます。山中さんとは、秋作メロンの生育状況や収穫時期の労働力、培土の更新頻度や更新にかかる経費などについて意見を交わしました。



topics
1

学校給食に新米10トンを寄贈

JAしまねは、県内の学校給食に使ってもらおうと新米「きぬむすめ」10トンを県へ寄贈しました。今回初の試みで、寄贈されたお米は県内の公立小中学校や県立特別支援学校の学校給食で提供されます。

国産米や食育活動の一環として、米の価格高騰が続くなか、お米を贈ることで教育現場で米づくりの現状を考えてもらうきっかけを作ろうと実施。また、県産米の主要品種や生産工程が載ったチラシを併せて配布し、米作りに対する関心や理解醸成につなげる。

10月15日には、当JAの竹下克美組合長や日高光弘副組合長らが県庁を訪れ、丸山達也知事にお米を手渡しました。丸山知事は「猛暑など厳しい環境下で、農家の皆さんが丹精込めて作った新米をいただき大変ありがたい」と感謝を述べました。竹下組合長は「学校給食を通じ、島根の次代を担う子どもたちの健康や成長を支えたい」と話しました。



丸山知事（左から3番目）らに新米を寄贈する
竹下組合長（右から3番目）ら

topics
2

第16回全日本ホルスタイン共進会に向けて壮行会を開催

10月25、26日に北海道で行われる第16回全日本ホルスタイン共進会を目前に迎え、10月9日に島根県代表壮行会が開かれました。県代表牛の出品者らは大会に向け意気込みを語り、丸山達也知事や当JAの日高光弘副組合長など関係者から激励を受けました。

同共進会は、おおむね5年に1度開かれる全国規模の乳牛の品評会で、前大会はコロナ禍で中止されたため10年振りに開催されます。島根県からは出雲市の河村博文さん、和田雅樹さん、出雲農林高校が県代表として3頭出品します。

丸山知事は「県代表として活躍いただくことが島根県の酪農振興や後継者確保につながると考えている。奮闘いただき島根の酪農を支えてほしい」と激励しました。



河村さん（前列左）、出雲農林高校の生徒、
和田さん（前列右）と丸山知事（前列左から5番目）ら

速報 同共進会が開催されましたので、結果をご報告いたします。
なお、河村さんは島根県代表として過去最高の成績を収めました。
▼第10部優等賞3席＝河村博文さん
▼第2部2等賞12席＝和田雅樹さん ▼第2部2等賞14席＝出雲農林高校

※広報誌の作成スケジュール上、当日の詳細やインタビューなどは12月号で改めてご報告します。

当日の様子はInstagramからも！

topics
3

令和7年度島根中央子牛共進会を開催

JAしまねは10月10日、松江市の島根中央家畜市場で令和7年度島根中央子牛共進会を開きました。県内東部地区から選抜された雌子牛35頭が出品され、改良の成果や生産者の飼養管理技術を競い合いました。

子牛は月齢順に第1区と第2区に区分。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに飯南町の農事組合法人かわしりの出品牛「ゆりな」号、第1区首席に安来市の柴田慎二さんの出品牛「ひみさくらこ」号が選ばれました。

グランドチャンピオンの「ゆりな」号は第2区に出品。同区の審査主査を務めた全国和牛登録協会島根県支部の小林健宣支部長は「理想的な発育状況で、体全体の幅や肋の張り出し、後躯の尻幅などが非常に良好だった」と講評。同法人の加藤博樹さんは「県有種雄牛を積極的に交配し、こだわった中でできた牛だった」と受賞を喜びました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆第1区 ▽次席＝朝山猛（雲南市）▽三席＝清山高康（安来市）
▽四席＝湍田勉（奥出雲町）▽五席＝勝田律江（奥出雲町）
- ◆第2区 ▽次席＝原田敦子（奥出雲町）▽三席＝原寿穂（斐川町）
▽四席＝和泉宏幸（奥出雲町）▽五席＝福田節子（奥出雲町）



グランドチャンピオンの「ゆりな」号



「元気な地域」を女性部の力で!

くにびき女性部



域に貢献することを目指し、みんなが笑顔で元気になれる活動を、「あい♡」をこめて行っています。



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。

学びあい



JAしまねくにびき女性部は、仲間づくりや食・農・地域の活性化を目的とし、魅力的な女性部活動を展開するために、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」の3グループで「目的別グループ活動」を実施しています。

令和6年度は「山陰のあじさい寺月照寺拝観」や「NHK松江放送局見学」で身近な文化・歴史や社会について触れ、「認知症サポーター養成講座」では認知症に対する正しい知識と理解を学び、「椅子ヨガ」で心身をリラックス、また「こんにやく作り」「みそ作り」のような食と農に関わることで、充実した活動を行うことができました。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまね出雲青年連盟

ふくだ
福田

たつや
竜哉さん



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しまね出雲青年連盟（以下、農青連）の福田竜哉さんは、出雲市野石谷町で養鶏業を営んでいます。祖父の代から始まった養鶏業は、平成6年に法人化され、福田さんも大学卒業後に働き始めました。

福田さんは品質の高い鶏卵の生産に努めるため、鶏舎内の換気や温度管理など、鶏が快適に過ごせる環境づくりに力を入れて、他、鶏舎の消毒の徹底や分割管理といった安全対策にも細心の注意を払っています。「お客様から『おいしい』と声をかけていただけるのが一番の喜びです」と話す福田さん。地区内に卵の自動販売機を設置し、お客様に新鮮な卵をより手軽に手に取ってもらえるような取り組みも行っています。

農青連にはJA職員の勧めで加入し、「さまざまな人と関わることができ、仲間づくりができる」と話す福田さんは、鶏糞を他の農作物の生産者に提供するなど、仲間と支え合いながら日々の仕事に取り組んでいます。3人の息子さんがいる福田さんは「息子たちにこの仕事を引き継げるよう、これからも養鶏業を続けていきたい」と話し、今後も安全安心でおいしい鶏卵の生産に取り組んでいきます。



連作回避とスペースの有効活用

日本では、四季それぞれで気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。

狭い畑で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

野菜の選び方

野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか ②その土地の気候や栽培時期が合っているか ③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。

畑の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畑が100平方mあると年間30品目以上を作ることができますが、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水（かんすい）や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

連作と輪作

同じ畑に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3、4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない野菜もあります（表）。

また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。

このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするためには性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

作付けプラン

例えば、4m×5mの20平方mの畑の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう（図）。

作付けプランは次の手順で作ります。

- ①菜園を均等に4ブロックに分ける。
- ②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。
- ③1年ごとにブロックのローテーションを行う。

このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。

表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

図 作付けプラン例(4m×5mの20平方mの場合)

	春～夏	秋～冬								
1年目	<table><tr><td>A ナス科</td><td>B ウリ科</td></tr><tr><td>D マメ科・ スイートコーン</td><td>C イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr></table>	A ナス科	B ウリ科	D マメ科・ スイートコーン	C イモ類・ ヒガンバナ科	<table><tr><td>A 小型葉物類</td><td>B セリ科</td></tr><tr><td>D アブラナ科</td><td>C イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr></table>	A 小型葉物類	B セリ科	D アブラナ科	C イモ類・ ヒガンバナ科
A ナス科	B ウリ科									
D マメ科・ スイートコーン	C イモ類・ ヒガンバナ科									
A 小型葉物類	B セリ科									
D アブラナ科	C イモ類・ ヒガンバナ科									
2年目	前年にナス科を育てた場所 でマメ科・スイートコーンを 育てることで、連作障害を 回避する。 <table><tr><td>A マメ科・ スイートコーン</td><td>B ナス科</td></tr><tr><td>D イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>C ウリ科</td></tr></table>	A マメ科・ スイートコーン	B ナス科	D イモ類・ ヒガンバナ科	C ウリ科	前年に小型葉物類を育てた 場所でアブラナ科を育てるこ とで連作障害を回避する。 <table><tr><td>A アブラナ科</td><td>B 小型葉物類</td></tr><tr><td>D イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>C セリ科</td></tr></table>	A アブラナ科	B 小型葉物類	D イモ類・ ヒガンバナ科	C セリ科
A マメ科・ スイートコーン	B ナス科									
D イモ類・ ヒガンバナ科	C ウリ科									
A アブラナ科	B 小型葉物類									
D イモ類・ ヒガンバナ科	C セリ科									
3年目	<table><tr><td>A イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>B マメ科・ スイートコーン</td></tr><tr><td>D ウリ科</td><td>C ナス科</td></tr></table>	A イモ類・ ヒガンバナ科	B マメ科・ スイートコーン	D ウリ科	C ナス科	<table><tr><td>A イモ類・ ヒガンバナ科</td><td>B アブラナ科</td></tr><tr><td>D セリ科</td><td>C 小型葉物類</td></tr></table>	A イモ類・ ヒガンバナ科	B アブラナ科	D セリ科	C 小型葉物類
A イモ類・ ヒガンバナ科	B マメ科・ スイートコーン									
D ウリ科	C ナス科									
A イモ類・ ヒガンバナ科	B アブラナ科									
D セリ科	C 小型葉物類									
4年目	<table><tr><td>A ウリ科</td><td>B イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr><tr><td>D ナス科</td><td>C マメ科・ スイートコーン</td></tr></table>	A ウリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科	D ナス科	C マメ科・ スイートコーン	<table><tr><td>A セリ科</td><td>B イモ類・ ヒガンバナ科</td></tr><tr><td>D 小型葉物類</td><td>C アブラナ科</td></tr></table>	A セリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科	D 小型葉物類	C アブラナ科
A ウリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科									
D ナス科	C マメ科・ スイートコーン									
A セリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科									
D 小型葉物類	C アブラナ科									

ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど
セリ科…ニンジンなど
アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

「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「ジャガイモ」!



理事会情報 (10月31日開催)

- ①令和7年度の補助事業の実施について
- ②「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の見直しについて
- ③管理部門集約のすすめ方について
- ④「職制規程」の一部改正について
- ⑤令和7年度9月末仮決算および事業実績について
- ⑥出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑦行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑧斐川地区本部 高齢者福祉事業の廃止及び運営規程等の廃止について

大麦・はだか麦

11月上旬から麦の播種が始まりました。11月20日以降から播種を行う場合、播種量を12kg/10aにしましょう。左記を参考に作業を行ってください。

今後の管理

●播種作業

種 類	播種時期	播種量	条 間	播種深度(※)
大 麦 は だ か 麦	11月20日以降	12kg/10a	25cm	2～3cm

※播種深度が浅いと湿害を受けたり除草剤による薬害を受けます。また、播種深度が深い(5cm)と発芽まで日数を要し2段根となり初期生育が悪く、分げつも少なくなります。播種作業時は、ほ場状態や深度を確認してください。

●基 肥(側条施肥)

品 名	使用時期	施用量
高度化成444	は種同時	40kg/10a

●播種直後の除草剤散布

品 名	適用雑草名	使用時期	薬 量 (10a当り)	希釈水量 (10a当り)	使用回数
リベレーター フロアブル	一年生雑草	は種後～麦3葉期 (雑草発生前～イネ科 雑草1葉期まで)	60mL～80mL	100L	1回

※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、土質に応じて調整してください。

●排水対策の徹底

湿害は収量に大きく影響します。排水の良好なほ場選定に併せて、排水対策を徹底し、湿害に負けない麦栽培をしましょう。すでに播種が終わったほ場についても、降雨後の滞水状況等を確認し、できるだけ排水が効くように注意しましょう。

●適期による作業実施

生育状況を確認し、追肥・防除を適期に行いましょう。

ポイント

※汚損粒の原因となる雑草・青立ちがあれば必ず取り除いてから収穫してください。
詳しくは10月30日に行われました、荷受説明会資料をご覧ください。

※早刈りは水分が高く乾燥調整時にしわ粒の原因となりますので避けてください。

②茎が手で容易に『ポキッ』と折れる。

※20%以上の高水分ではつぶれ粒が発生しやすく、14%以下の低水分では割れ豆が発生しやすくなります。このような場合は、こぎ胴速度を10%程度落とし、様子を確認しながら収穫して下さい。

①葉が落ちて莢を振ると『カラカラ』と音がする(大豆水分15～18%)。

7年産大豆は収穫時期を迎えています。次の2点を参考に適期収穫を行いましょう。

大豆



紫斑粒



カメムシ被害粒



汚損粒



裂皮粒



虫害粒



褐斑粒



霜害粒

水稲

令和8年産「つや姫」栽培について

つや姫は平成24年の品種導入から10年以上経過し、栽培技術も定着してきました。

そのため「つや姫栽培講習会」は開催せず、11月開催の振興区長生産委員会にて、つや姫栽培指針および資材申込書を配布いたします。（7年産つや姫栽培者）

詳しくは振興区長生産委員会資料をご覧ください。

※新規で作付けを希望される方は、個別に栽培説明を行います。
営農第一課まで必ずご連絡ください。

「つや姫」栽培必須条件（登録生産者要件含む）

① つや姫概ね30a以上作付けする。（飯用米のみの作付け不可）

② 「つや姫」栽培計画書を提出する。

③ 種子更新を行う。（種子検査に合格した種子を使用）

④ 栽培履歴・GAPチェックシートを提出する。

⑤ 特別栽培米基準での栽培とする。 ※必ず共通の資材を使用する。

（節減対象農薬（有効成分使用回数）・化学肥料の窒素成分量（育苗土を含む）を島根県の定める節減対象農薬・化学肥料の慣行レベルの1/2以下にする。）

（注）「つや姫」栽培予定ほ場に除草剤等（ラウンドアップ・フロレイトS）を散布することはできません。（前作物の収穫後から農薬カウンターの対象となります。）

玉ねぎ直播実演 労力と経費の削減に期待！

10月9日斐川地区本部は、出東地区農事組合法人じきょうの玉ねぎ生産圃場で、玉ねぎ直播の実演会を開き、生産農家や県・JA関係者の約50名が見学しました。

現在の玉ねぎ生産の大半は大区画での機械化による栽培で、機械定植専用のセルトレイで育苗をおこない定植をしています。ただ、セルトレイ育苗にかかる経費・管理時間も多く、また、面積拡大を図るうえでの育苗管理ハウスの不足などがあり、今回、直播の実演会とあわせて、課題解決のため試験を実施されました。



実演会では、トラクターに装着された「つね立て」「つね上溝成型」「播種」「種子直下リン酸施肥」「農薬（粒剤）施用」が1工程で作業可能な、クボタのたまねぎ直播機が使用され、関係者が見守る中、播種作業が進みました。

収穫の秋

莊原保育園児 芋ほりで交流

大きな芋がいっぱい採れたよ

10月1日、莊原保育園の年長組と年中組の園児たちが、JAしまね斐川女性部・斐川青年連盟の皆さんと、サツマイモの収穫で交流しました。

5月下旬に植えた苗は、夏の暑さを乗り越え、待ちに待った収穫の日を迎えました。



園児たちが、先生や女性部・青年連盟のみなさんに手伝ってもらいながら掘ると、たくさん大きな芋が出てきました。園児たちは歓声をあげながらよいしょよいしょと力いっぱい引

張って、「見て見てー、こんなに大きいのがとれたよ」と、次々と芋を掘り上げました。

掘った芋を一人ひとり袋に入れて持ち帰り、「お母さんにおいしい料理を作ってほしい」と楽しみにしていました。



バケツ稲収穫

バケツ稲を刈ったよ

10月1日に莊原保育園、8日に東部保育園の園児たちが、それぞれの園でバケツ稲の稲刈りを行いました。5月下旬に植えたバケツ稲は、酷暑にも負けず黄金色に実りました。

ほとんどの園児たちは、鎌で刈り取るのは初めての体験でしたが、自分が育てた黄金色のバケツ稲を、先生方の手伝いを受けながらゆっくりと上手に





刈り取りました。刈り取った稲は一人ひとりの稲を束ね、ハデ掛け乾燥しました。
次は11月に粃摺り体験をする予定です。



スポーツの秋

スポ少野球大会

10月13日秋

晴れの下、斐川公園野球場で、斐川町スポーツ少年団秋季野球大会が開催され、
庄原・西野・中部・出東の各野球スポー



ツ少年団4チームが出場しました。

JA斐川地区本部は、開会式で試合球や各チームへ軟式ボールを贈呈しました。

飯塚英行統括支店長による始球式を行った後プレイボール。各チームは優勝を目指して熱戦を繰り広げました。

行楽の秋

ベトナムからの ツアー客に 出雲はとむぎ茶を プレゼント

10月18日出雲縁結び空港で、ベトナムホーチミンからのチャーター便で到着した約160人のツアー客に、歓迎のイベントが開催されました。

イベントには、島根県や出雲市・松江市などの観光担当職員約10名のほか、島根県観光マスコミキャラクターの「しまねっこ」も駆けつけ、記念品をプ



レゼントしました。

記念品には、島根県の観光ガイドなどのほか、斐川町産はとむぎを使用しJAしまねが販売する、しまねっこがデザインされた「発芽焙煎出雲はとむぎ茶」のペットボトルが手提げ袋に入れられ、出迎えた職員らが降り立った乗客一人ひとりに手渡しました。

観光客らは突然の歓迎とプレゼントに大喜びで、しまねっこの記念写真を撮るなど、空港ロビーは歓迎ムード一色に包まれました。

この後一行は、4台の大型バスに乗り込み、松江・出雲・石見地方など3泊4日の観光ツアーに出発しました。



つなげよう家族・地域 未来へ!

JAまつり

開催!!

10月25日・26日、斐川地区本部JAまつりを開催しました。

斐川地域も外国籍の方や、県内外からの転入者・ご家族もどんどん増え、多様性に満ちた地域となりました。豊かなつながり・関係が家族から地域へと大きく、そして未来へつづくことを願って、「つなげよう家族・地域 未来へ!」をテーマとしました。

地元産の米やはとむぎ、特産品の販売やPR。また炊き込みご飯やねぎ焼き、ファーマーズマーケットやキッチンカーなど、たくさんの出店で大賑わいとなりました。

スペシャルゲストとして丸山県知事を迎え、斐川農業への激励やお米クイズのプレゼンターとして参加いただきました。

また特設ステージでは、地元で活躍する皆さんの歌やダンス、吹奏楽や太鼓など日ごろの活動の披露、プロの歌謡ショー・大道芸などでステージを盛り上げました。また来場者参加の「〇×クイズ」や「じゃんけん大会」では、優勝賞品の島根和牛肉をめぐって、大いに盛り上がりしました。

残念ながら2日目午後は、強い雨の中でのまつりとなりましたが、500kgの餅を来場者にお配りし、盛大にまつりを締めくくりました。

会場を盛り上げていただいた皆様



クイズお米でGO!
丸山島根県知事と
山下時子さんが
プレゼンターに



連日大行列
ぞうさんの
ふわふわドーム



安全・防災コーナー
JA共済・斐川消防団・
斐川交番





Studio Marron



勇壮な和太鼓演奏
出農太鼓部



華麗なパフォーマンス
やまちゃん



ViViダンス



斐川西中学校吹奏楽部



山陰の歌姫
山下時子さん



よさこい踊りの皆さん



元気いっぱい
ひらSON kids



出雲商業高校
吹奏楽部 マーチング



あいにくの雨で
餅を配りました



斐川東中学校吹奏楽部&
ウインドアンサンブルレガート



ユメノカタチAKIRA&
出雲弁保存会

米一握り運動のお礼

JAまつりで米一握り運動を行いましたところ、組織・団体
含む80名の皆様より350kgのお米が寄せられました。
これらのお米は、フードバンク・子ども食堂へ支援いたし
ます。
皆様のご厚意に感謝いたします。



介護福祉事業についてお知らせ

介護福祉事業の経営譲渡について

当地区本部で平成12年4月より実施しておりました介護福祉事業につきまして、この
度令和7年11月末日をもちまして事業廃止することとし、**「社会福祉法人」JAいずも福祉
会**へ経営譲渡する事といたしました。現在実施しております居宅介護支援事業、訪問介
護事業、通所介護事業（デイサービスセンターつつじ園）は引き続き『**みどりの郷斐川**』
として12月1日よりスタートいたします。



皆様には長年にわたるご厚情に心より感謝申し上
げます。譲渡後につきましても、職員一同、より一
層サービスの向上に努めてまいります。今後も引き
続きご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上
げます。

JAしまね斐川地区本部
常務理事本部長 伊勢 雅和

総務課から

TEL 73-9603

斐川地区本部運営委員会情報

10月30日開催

報告 事項

- (1) 令和7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9月末）
- (3) 主要実績一覧表（令和7年9月）について
- (4) 介護福祉事業の経営譲渡について



JAしまね斐川青年連盟 (事務局: 営農企画課) から

TEL 73-9615



青年連盟賞

嘉藤 灯里さん
(西野小学校・4年)



優秀賞

元井 葉月さん
(中部小学校・3年)



優秀賞

妹尾かれんさん
(中部小学校・6年)



佳作

嘉藤 奈那さん
(中部小学校・4年)



佳作

安喰 駿さん
(中部小学校・5年)



佳作

元井 寧々さん
(中部小学校・6年)

営農第二課から

TEL 73-9617

斐川地区本部 JAまつり 特産品品評会入賞者一覧

金賞

部 門	氏 名
た ま ね ぎ	遠藤 芳香
キ ャ ベ ツ	井上 幸一
トマト、キュウリ	福島 嘉治
青ねぎ・白ねぎ	森脇 司
切 り 花	古川 君和
近郊・産直野菜、 果樹、グループ品目	金山 恭子
近郊・産直切り花	池田 カヨ

銀賞

部 門	氏 名
た ま ね ぎ	遠藤 泰夫
キ ャ ベ ツ	井上 英樹
トマト、キュウリ	錦織 誠全
青ねぎ・白ねぎ	飯塚 聡
切 り 花	佐藤 啓悦
近郊・産直野菜、 果樹、グループ品目	池田 明
近郊・産直切り花	池田 正人

銅賞

部 門	氏 名
た ま ね ぎ、 キ ャ ベ ツ	石郡百合子 常松 信光
トマト、キュウリ	北脇万里子
青ねぎ・白ねぎ	周藤 和美
切 り 花	飯塚 京子
近郊・産直野菜、 果樹、グループ品目	倉橋 幸 江角真喜子
近郊・産直切り花	—

ご出品いただきました農家の皆様、大変ありがとうございました。



斐川女性部 JAまつり参加



女性の元気でいきいきJA /



10月25日・26日の2日間、JAしまね斐川地区本部で開催された「JAまつり」に、斐川女性部が参加しました。各役員が腕によりをかけて作った「手作り炊き込みご飯」「アメリカンドッグ」が並び、多くの来場者でにぎわいました。毎年大人気の「焼き肉のタレ」「廃油石けん」「アクリルタワシ」なども出品し、早い時間に完売する商品もありました。

また、各グループの皆さんによるパッチワークやちぎり絵、手芸、書道などの作品展示も行われ、会場を彩りました。

ご来場いただき、ありがとうございました。またご協力いただきました皆さま、ありがとうございます。今年も笑顔あふれるJAまつりとなりました。

JA
女性部
活動予定

11月27日(木) 9:30～ 書道グループ
11月28日(金) 9:30～ ひまわりグループ
12月 8日(月) 13:30～ 絵てがみグループ
12月 9日(火) 9:30～ ちぎり絵グループ

12月10日(水) 10:00～ いきいきグループ
12月15日(月) 9:30～ パッチワークグループ
12月18日(木) 9:00～ 手芸グループ
12月25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 ふぁみーゆ 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!

大募集!!

「わが子自慢・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!

応募先

JALしまね斐川地区本部 組織広報課
〒699-0593 出雲市斐川町荘原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下さい。

応募メールアドレス



水稻農家の皆様へ

「予約購入申込書」受付中

来シーズンの作業に向けて、必要な生産資材を
今から準備しましょう！

予約購入のメリット

- ✓ 在庫切れの心配なし！
- ✓ 肥料については、早期引取奨励金あり！

振興区長、生産委員合同会でお配りしました
令和8年産 水稻種子肥料資材等予約購入申込書及び
水稻農薬予約購入申込書の

提出期限は、12月9日(火)です。

お忘れのないようご注意ください。



農業用廃ビニール

肥料空袋(ポリ袋)

水稻育苗箱等

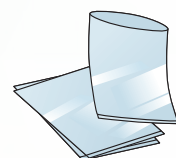
農薬空き容器(プラスチック・ビン・缶)

有料回収を実施します



回収日時 令和7年12月2日(火) 9時～11時

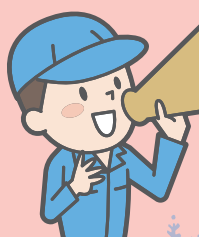
回収場所 JAしまね斐川地区本部出東倉庫前駐車場(出東支店東側)



- 使用済みのビニール・ポリ袋等は農業者自らの責任において適正に処理することが義務付けられています。リサイクル処理のご協力をお願い致します。
- 農薬容器は必ず洗浄し、透明な袋にプラスチック・ビン・缶を分別してお持ち下さい。また農薬容器のフタは外して袋に入れて来て下さい。
洗浄していない場合は、業者が引き取りませんので十分注意して下さい。
- 持込みの際には、車両のドア両側に産業廃棄物運搬車表示板を張り付けることが義務付けられています。
- **委任状の提出が必要です。**
- 詳しくは、今月のJAしまねびより折込みをご覧ください。
- 廃棄農薬の有料回収については、令和8年1月27日(火)に実施予定です。

ガス住宅課から

TEL 72-3304



今月のおすすめの一品

寒い季節の
強い味方!



レンタルガスファンヒーター

レンタルラインナップ



Rinnai

SRC-365E

木造 11畳まで
コンクリート造 15畳まで

年間レンタル

2,000円 (税込)



Rinnai

RC-A4401NP-MB

木造 12畳まで
コンクリート造 16畳まで

年間レンタル

4,000円 (税込)



Rinnai

RC-U5801PE-BG

木造 15畳まで
コンクリート造 21畳まで

年間レンタル

4,000円 (税込)

ガス
ファンヒーター
オススメ
ポイント

POINT.1

早い&パワフル

スイッチONから
5秒で点火!
あっという間に
足元から暖めます。

POINT.2

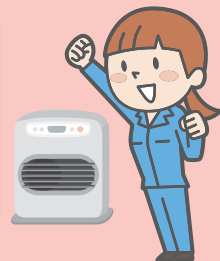
給油の手間なし

面倒な給油は
一切なし。
油切れの心配も
ありません。

POINT.3

いつでも快適

点火・消火時に
嫌なニオイが
ほとんど
発生しません。



◎現地調査をしてお見積りいたします。電化住宅にも取り付け可能です。

自動車整備工場から

TEL 73-9627

今月のおすすめ中古車情報!

掲載車は令和7年11月8日現在のものです。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。
表示価格は総支払価格です。

全車修復歴なし



DAIHATSU

ハイゼットジャンボエクストラ SA
4WD・MT・AC・PS・デフロック

総額 132万円

(車両156.9万円/諸費5.1万円)

- 年 式: 令和3年2月
- 走行距離: 2.6万キロ
- 車 検: 令和9年2月



DAIHATSU

ハイゼット 多目的PTOタンブ
4WD・5MT・AC・PS・ラジオ

総額 128万円

(車両121.8万円/諸費6.2万円)

- 年 式: 平成27年5月
- 走行距離: 5.2万キロ
- 車検整備付



SUZUKI

キャリイトラック KC農繁
4WD・MT・AC・PS・デフロック

総額 85万円

(車両80.3万円/諸費4.7万円)

- 年 式: 平成26年2月
- 走行距離: 4.6万キロ
- 車 検: 令和8年2月



SUZUKI

キャリイトラック FC農繁
4WD・MT・AC・PS・ラジオ

総額 63万円

(車両56.7万円/諸費6.3万円)

- 年 式: 平成21年9月
- 走行距離: 7.3万キロ
- 車検整備付



DAIHATSU

ハイゼットカーゴ SP
4WD・AT・AC・PS・ラジオ

総額 98万円

(車両93万円/諸費5万円)

- 年 式: 平成30年4月
- 走行距離: 4.2万キロ
- 車 検: 令和8年4月



TOYOTA

ヤリス ハイブリッドX
2WD・AT・AC・PS・PW

総額 143万円

(車両131.8万円/諸費11.2万円)

- 年 式: 令和3年7月
- 走行距離: 5.7万キロ
- 車検整備付



SUZUKI

ハスラー G
2WD・AT・AC・PS・PW

総額 95万円

(車両89.9万円/諸費5.1万円)

- 年 式: 平成31年4月
- 走行距離: 6.6万キロ
- 車 検: 令和8年4月



SUZUKI

セニアカー

総額 23万円

(車両23万円/諸費0万円)

- 年 式: 令和3年4月

買取価格保証

～軽自動車2万円以上・登録車3万円以上～

金融課から

TEL 73-9609

業績還元イベント

ご来店感謝デー

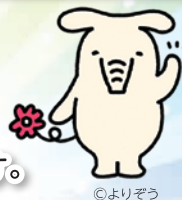
12月15日(月)

ぜひ各支店に
お越しください!

日頃の皆様のご愛顧に感謝して、今年も

ご来店感謝デーを開催いたします。

斐川地区本部各支店へのご来店を心よりお待ちしております。



農業者のみなさまへ

出雲市有害鳥獣被害対策事業 補助金のご案内 (被害防止施設整備事業)

市では、野生鳥獣による農作物等への被害を防止するため、侵入防止柵等の設置及び更新に係る資材購入経費に対し補助金を交付します。【令和7年度 出雲市補助事業】

補助対象者

市内で農地等を有し、若しくは維持管理する農林業者等、又は農林業者等で組織する団体

要件

資材購入経費4万円以上(税込)
※資材購入前に申請が必要です

対象施設・補助率

- 侵入防止柵(防護ネット、電気柵、金網防護柵、トタン板防護柵)
【資材購入経費1/2以内、補助金額上限15万円】
- イノシシ又はカラス捕獲檻
【資材購入経費2/3以内、補助金額上限なし】
ただし、イノシシ捕獲檻は2基、カラス檻は1基を上限。
- 北山山系に生息するシカによる被害を防止する目的で設置される場合は、ご相談ください。

申請に必要な書類

- ① 申請書 ② 事業計画書 ③ 収支予算書 ④ 見積書(電牧の場合はカタログも添付) ⑤ 位置図 ⑥ 現地写真(設置前:2枚程度) ⑦ 市税の滞納の無い証明(団体が申請する場合は不要) ⑧ 定款又は規約(個人の場合は不要)

申請受付期間

令和7年4月1日(火)～令和8年2月27日(金)
(予算がなくなり次第終了します)

補助条件

申請は同一年度につき1回限りです。

申請方法

申請書は、出雲市役所森林政策課及び各行政センターに備え付けてあります。市HPからダウンロードすることもできます。



詳しくはこちらの
二次元コードから
ご確認ください。



【申請書の提出・お問い合わせ先】 出雲市役所森林政策課(5F) TEL 0853-21-6279(直通)

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11月18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

皆さんお気軽に
ご参加ください!!

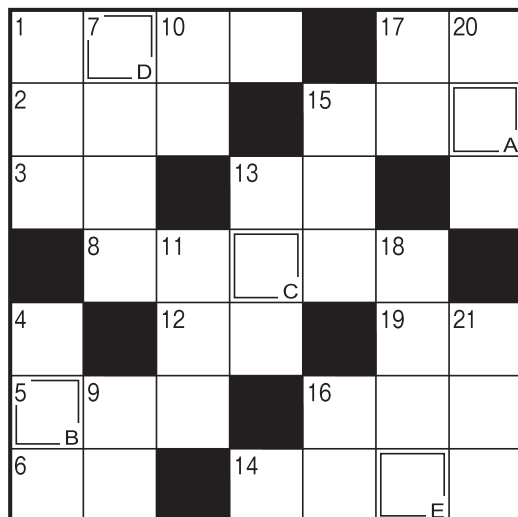


ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、自分のペースで出したい時にしながら、仲間と楽しく元気に活動しています!

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

- ①夜目——笠の内
- ④足の中に入れて暖を取ります
- ⑦サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の——を取った
- ⑮高いところに載せたものを取る
ときの体勢
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳ささがきにすることも多い根菜
- ㉑韓国の首都

ヨコのカギ

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑩漢字では独活と書く山菜
- ⑪木を切り倒すときに使います
- ⑬dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑮暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は二足——をする生き物です
- ⑰疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑱泣き顔になること。——をかく

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

〒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12月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ブンカサイ」



佳作

出雲路の赤きサルビア走者待つ
聞こえしはただ一匹の虫の声
手花火に集まる小さき膝頭
真白なページに一句秋うらら
形あるものの影濃き良夜かな

出雲市 小豆澤典子様
出雲市 加地 良子様
浜田市 三沢 孝子様
浜田市 小川美砂子様
出雲市 北村 功様

番内の追ふ子まばらな秋祭

出雲市 森脇 英徳様

肥後の守今も現役柿を剥く

出雲市 藤江 堯様

みずっぱな残るティッシュの数を読む

西ノ島町 川上 茂様

優秀賞

焼いて良し煮ても揚げても茄子美味し

益田市 竹田 数子様

最優秀賞

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

「家の光」12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）12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

冬のプレミアム金利

定期貯金キャンペーン

－組合員・利用者の皆様へ感謝と新たなつながりの創造－

令和7年 12/1(月) ▶ 令和8年 2/27(金)

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください

住まいの **床断熱リフォーム**

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!

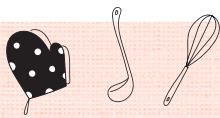
家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱

お問い合わせ先
最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しろあり対策協会企業登録(登録県002・鳥取県002)
Kodama 株式会社 コタマサイエンス
■本社/鳥取県松江市西嫁島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/☎0866-22-5390 ■江津出張所/☎0866-52-6862
■隠岐営業所/☎08512-2-2471

JALしまね



島根うまれの食材レシピしまねレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

さつまいもの味噌バター炊き込みご飯

材料（4人分）

米……………2合
さつまいも……1本(350g)
味噌……………大さじ1
A みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
ベーコン……………2枚
バター……………20g
ごま(黒)……………適量

コメント

- ・さつまいもがたっぷり入った炊き込みご飯です。店にできるおこげも楽しめます。
- ・味噌とバターで調味するので、コクが増し、いつもの炊き込みが苦手な方でも美味しく食べられます。

作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、普通より少し硬めの水加減にする。
- ②さつまいもは洗って汚れているところを取り除き、皮付きのまま大きく4つ割りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④Aを混ぜ合わせて炊飯器に入れ、塩を加えてひと混ぜし、炊飯器の目盛りが2合になるようにする。足りなければ水を追加する。
- ⑤米の上にさつまいもとベーコンを乗せて炊飯する。
- ⑥しゃもじでさつまいもを切るようにして大きめにほぐし、その上にバターを加えて、全体にからめるように混ぜる。
- ⑦器に盛り、黒ごまを散らす。



アレンジ

- ・ピザ用チーズをフライパンに置き、中火にかけ、溶け始めたらチーズの上に小判型にしたご飯を乗せる。
- ・ベーコンを鶏肉や豚肉にかえてもOK!

鶏肉と豆腐ときのこのこのとろみ煮

材料（4人分）

ささみ……………5本
片栗粉……………大さじ2
木綿豆腐……………1丁
しめじ……………1袋
油……………大さじ1
だし汁……………400cc
砂糖……………大さじ3
A 薄口醤油……………大さじ3弱
酒……………大さじ2
生姜(すりおろし)…小さじ1
豆苗……………適量

作り方

- ①ささみは筋を取ってからそぎ切りにする。
- ②豆腐は軽く水切りして、縦横半分に切って4等分し、さらに1枚を3等分する。
- ③しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ④ビニール袋にささみと片栗粉を入れて振り、粉を薄くつける。
- ⑤フライパンに油を入れ、豆腐を並べ入れて、両面よく焼き、取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにAを入れて煮立たせ、焼き豆腐を入れる。
- ⑦煮立ってきたら、豆腐を片側に寄せ、しめじと④のささみを入れ、上下を返しながらしめじがしんなりとするまで煮る。
- ⑧豆苗を長さ2～3cmに切り、さっと煮汁にくぐらせて火を通す。
- ⑨器に盛り、豆苗を最後にのせる。



コメント

- ・肉に片栗粉をまぶすことで、肉の旨味を閉じ込め、しっとり仕上がりが、汁に上品なとろみがつきます。
- ・冷えた体を暖かく包み込む味わいで、寒くなってきたこの季節にぴったりです。

アレンジ

- ・ささみを鶏むね肉や鴨肉にかえたり、豚ひれ肉やぶりなどにかえたりしてもOK。
- ・野菜は旬の野菜をいろいろ組み合わせるといいですね、しめじ、舞茸、麴などを加えても美味しいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

冬の感染予防

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節となります。

感染症は①病原体（感染源）の排除、②感染経路の遮断、③人の抵抗力を高めることで予防することができます。

コロナ禍の時期、感染に注意して過ごしていたと思いますが、再確認として感染予防のポイントを改めてお伝えします。ご自身だけでなく周囲の人にも配慮し、寒い季節を健康ですごしましょう。

感染症予防のポイント

1. 手洗い

いろいろな場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因となることがあります。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後に石鹸を使って手洗いしましょう。
- ・手の甲や指の間、指先、爪の間、手首をしっかりこすり合わせて洗いましょう。

2. 咳エチケット

咳やくしゃみをする時、病原体を含んだものが飛び散っている可能性があります。

- ・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。
- ・マスクがない時はティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。
- ・とっさに出る時は手のひらで覆わず、袖や上着の内側で覆

いましょう。

- ・周囲の人となるべく離れましょう。

3. 換気

室内に停滞したウイルスを室外に排出することで、感染リスクを低減できます。

- ・空気の通り道を作るために離れた2カ所の窓やドアを開けましょう。
- ・部屋は十分暖めてから換気しましょう。

4. 消毒薬の選択

代表的なものとしてアルコール（エタノール）、次亜塩素酸ナトリウムがあります。

- ・インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスはアルコールが有効です。明らかな汚れがない時や手洗いができない時は手指消毒用アルコールを利用しましょう。
- ・ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウムが有効です。トイレの便座や嘔吐物、便などの清掃時に使用するとよいでしょう。（商品の使用方法に沿ってご使用ください）
- ・清掃時は使い捨てマスクや手袋を装着し、清掃後は流水と石鹸で手洗いをしましょう。

5. 抵抗力の向上

ワクチンの予防接種や栄養バランスのとれた食事、適度な運動、良好な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることで抵抗力を高めることができます。

【編集後記】10月に入り西条柿の季節がやってきました。我が家にも1本ほど西条柿の木があり、今年は数十個収穫できました。ほとんど干し柿にしますが、熟してプヨプヨになった柿はそのまま食べたり、凍らしてシャーベット状にして食べたりします⑤皆さんの好きな西条柿の食べ方があったらぜひ教えてください♪（古）