

JA しまね ひより

2025

10

October
Vol.115

Shimane
Biyori



特集 乳牛のオリンピックで輝け！

「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



JAしまね いわみ中央地区本部版



こくしょうこくさん



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しています

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きます。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。

ピックで輝け!



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



出雲農林高校

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ET」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ET」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ET」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。



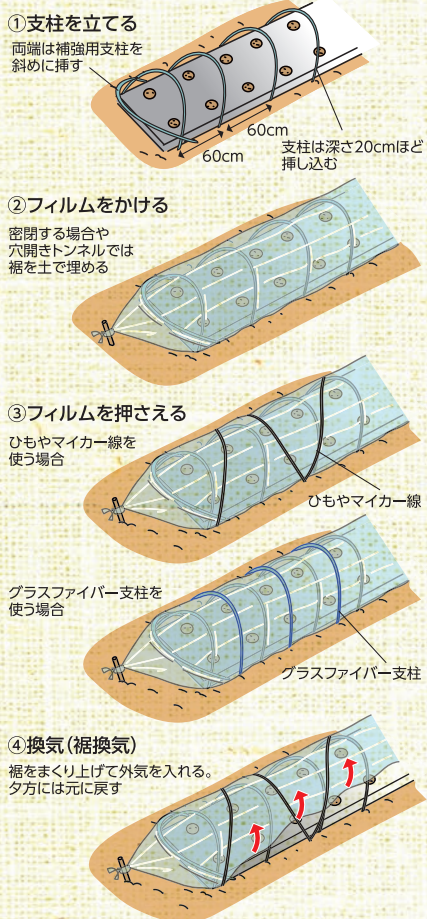
冬も菜園を有効活用

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JAM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

いわみ中央地区本部

いわみ中央地区本部
米初検査を実施

いわみ中央地区本部は旭ライスセンターにおいて9月2日、令和7年産米の初検査を行いました。検査は買入前の品質チェックとして位置づけられ、当日集荷された986袋について、規定の検査項目に基づき実施されました。

1等米の比率は77・6%となり、全体として高い品質水準を示しました。

また、同日は検査員15名が集まり、本年度の目合わせも兼ねて行いました。

初検査にあたり当地区本部佐々木豊本部長は「検査員には公正かつ適正な検査を求める。生産者が丹精込めて作った米を大切に扱い、米の概算金は過去最高額をつけている。年間を通して安定供給できるよう、一袋でも多く集荷を進めていきたい」と伝えました。

当地区本部では「年間を通しての安定供給」を見据え、今後も集荷体制の強化と品質管理の高度化を推進します。生産者の所得向上と消費者の皆さまへ米が安定して供給されること、安全・安心の両立を継続してお届けしていきます。



ぶどう祭り
管内産ぶどうの魅力発信

いわみ中央ぶどう部会は9月6日、浜田市の当地区本部農産物総合集出荷施設で「ぶどう祭り」を開きました。管内産ぶどうのPRと地域交流を目的としたイベントとして実施しました。特別イベントとして購入者へのピオーネ詰め放題と石見神楽の公演を行い、ぶどうの魅力を感じていただける機会となりました。

会場では、ぶどうの品質の高さを生産者自らPRするとともに、来場者との直接対話を通じて販路拡大のヒントを拾う場となりました。また、子ども連れなど家族単位の来場も多く、地域の交流が深まりました。

同部会の中下祐介部会長は「今年は着色もよく例年より約1週間早く出荷が始まった。今後も地域のぶどうの価値を高める取り組みを継続していく」と話しました。

同地区本部の担当者は「地域の農産物の魅力を広く伝え、次年度以降の販路開拓につなげたい」と意欲を語りました。

令和7年度は販売高46,000千円、26トンを見込んでいます。



優秀な牛が大集合
西部地区種畜共進会

8月23日、益田市西部家畜市場において、第5回西部地区種畜共進会を開催しました。種畜共進会は、発育、体形、資質などが評価の対象となります。いわみ中央地区本部3頭、西いわみ地区本部10頭を出品し、当地区本部管内の佐々木健二さんの愛牛「まひる号」が特選賞二席を受賞しました。

又、9月27日開催の島根県種畜共進会へ出品された佐々木さんのまひる号は、若雌牛区にて見事優秀賞首席を受賞しました。おめでとうございませう。

(令和7年度島根県種畜共進会につきましてはP7をご覧ください。)

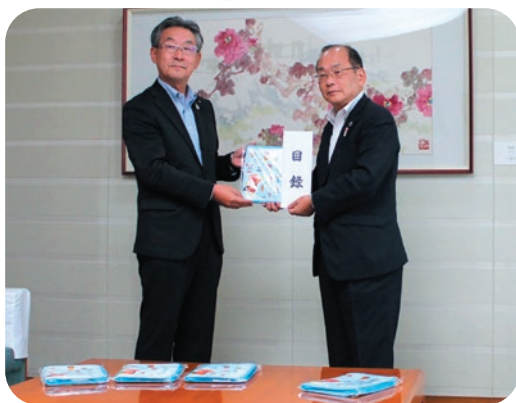
【西部地区種畜共進会】

* 敬称略

区分	名号	地区	出品者
特選賞 二席	まひる	江津市	佐々木 健二
優秀賞	はるただ3	弥栄町	(株)佐々木牧場
優良賞	きたみつひさ	弥栄町	(株)佐々木牧場



アンパンマン 母子手帳ケース贈呈



J Aしまねは、9月1日に地域貢献活動の一環として、島根県が進める「島根創生計画」および各市町村が進める「子育て支援策」に賛同し、浜田市と江津市にアンパンマン母子手帳ケースを寄贈いたしました。

J Aしまねとしても更に広く子育て世代を支援し「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根をつくる」という「島根創生計画」の目指す将来像へ貢献できるよう積極的に取り組んでいきます。

J Aカップ学童軟式野球

J Aカップ第42回島根県学童軟式野球選手権大会の予選が浜田地区、江津・邑智地区で開催されました。

浜田地区予選は、9月13日・14日に5チームが参加し、三隅少年野球クラブが2年連続15度目の優勝を飾りました。

江津・邑智地区予選は、9月13日に4チームが参加し、Kidsベースボールクラブがこちらも2年連続での優勝となりました。

両地区予選とも球児たちは野球が出来ることに感謝し、一投一打に思いを込め、熱いプレーを繰り広げました。



江津・邑智地区優勝 Kidsベースボールクラブ



浜田地区優勝 三隅少年野球クラブ

ふれあい農業体験塾

夏休み企画

いわみ中央地区本部では8月24日、ふれあいホールにて「ふれあい農業体験塾 夏休み企画」を開催し、15世帯41名にご参加いただきました。

今回は「お米」をテーマに、紙芝居でお米の生育や食卓に届くまでの流れを学んだ後、JAこども雑誌ちゃぐりん8月号を活用し、親子で焼きとうもろこし味・枝豆塩こんぶ味のおにぎり作りに挑戦しました。さらに、金城加工友の会の皆様のご協力のもと、昔懐かしいポン菓子作りも体験。香ばしい香りや大きな音に、子どもたちから歓声が上がりました。



また、お楽しみイベントとしてスイカ割りも実施し、夏の思い出を作ることができました。参加者からは「家庭ではできない体験ができた」「大きなスイカでのスイカ割りが楽しかった」などの感想が寄せられました。

今後も、食と農の大切さを伝える体験イベントを開催していきます。皆さまのご参加をお待ちしております。





ヘチマ化粧水作り

上府女性部



上府女性部(平木幸子部長)は9月20日、上府町三宅集会所で恒例の『ヘチマ化粧水作り』を行いました。この活動は約30年にわたって受け継がれている上府女性部の大切な年中行事です。

5月にヘチマの種から育てた苗を部員たちがそれぞれ自宅で大切に育てました。中秋

の頃、根元から70〜80cmのところで茎を切り、集めたヘチマ水を使用します。今年は、15名の部員が協力し、取りためた約35ℓのヘチマ水を大鍋で半分の量になるまで煮詰め、ろ過した後、エタノールやグリセリンなどの薬剤を加えて仕上げました。「今年は日照りが続き、ヘチマ水がどれだけ採れるか心配だったが、たくさん集まって良かった」「肌に付けた」としてリモチモチして、とても良い」と満足そうな笑顔を見せていました。出来上がった化粧水は500mlずつ小瓶に分けて各自持ち帰りしました。みなさんも天然の恵み成分がたっぷり詰まったヘチマ化粧水作りにチャレンジしてみませんか？

JAしまねいわみ中央女性部
「フレッシュミズ部会」を設立

JAしまねいわみ中央女性部(平川節美部長)は、地域の女性リーダー育成と食農教育の推進を目的として、新たに「フレッシュミズ部会」を設立しました。

同女性部では部員の高齢化が進み、会員数が減少しています。一方、JAしま

ねいわみ中央地区本部ではJA女子大学の1期〜7期の卒業生からなるOG会を別途組織してきましたが、コロナ禍の影響で活動が一部停止していました。これを機に、OG会を対象とする「フレッシュミズ部会」を新設し、女性部と連携して地域全体の活動を活性化させる案を検討。

OG会の対象者93名に対し、フレッシュミズ加入のアンケートを実施したところ、加入を決定した14名を核に設立することとなりました。

今後は、女性部とフレッシュミズの連携を軸に、研修会の開催、地域イベントの共催、子育て支援の取り組みなど、地域の食と暮らしを支える活動を推進していく予定です。

平川部長は、挨拶の中で「地域の女性リーダーを育て、JAの活動と地域を結ぶ橋渡し役として今後も協力していく」と決意を述べました。



JA女子大学キャンパスレポート

8期生9月講座「子牛市場見学」



JA女子大学8期生は9月16日、益田市遠田町にある西部家畜市場を訪問し、子牛市場を見学しました。今回の見学は、8月に行なった「お肉の勉強」講座で牛の品種や牛肉の規格について座学で学んだ内容を、実際の畜産現場で体感し理解を深めることを目的としています。市場に到着した学生たちは、牛舎でつながれている子牛たちを間近で観察。体重が300kg以上ある子牛の大きさに驚きつつ、恐る恐るなでてみるなど、普段なかなかできない体験を楽しみました。その後、JA職員が

らせり市場の会場説明や市場名簿の見方、落札方法について説明を受け、子牛が1頭ごとに競り落とされる様子を真剣なまなざしで見学しました。学生からは、「この牛がいずれお肉になり私たちの食卓に上がるかもしれないと思うと感慨深い」「命をいただくことの重みを改めて感じた」などの声が聞かれ、生産者や畜産現場を知る貴重な機会になったようです。JA女子大学では、今後も座学と現場体験を組み合わせた実践的な学びを通じて、食と農の大切さを次世代に伝えていきます。





えのう ちょっと宮農!!



2025年10月号

冬の畑を有効活用！トンネルを使った野菜栽培!!

害虫の少ない冬だからこそ、寒さに負けずに野菜づくりを行いたいですね。

畑作業が一段落する冬ですが、寒い時期でも防寒用資材をトンネル状にかければ12月からの栽培も可能となります。冬の露地栽培で安定した収量と品質を得るために効果的な防寒対策として「トンネル栽培」に挑戦してみませんか？

1. トンネル栽培とは？

「トンネル栽培」とは、防寒用シートを畝（うね）にトンネル状にかけて冷気をさえぎる栽培方法です。シート越しに日光が当たるとトンネル内の温度が上がり、発芽や生育に必要な温度を保つことができますので、真冬でもおいしい野菜を作ることができます。また、トンネルをすれば霜や雪が当たらないので野菜が長持ちし、長期間収穫ができるメリットもあります。

2. どんな野菜が栽培できる？

寒さに強いホウレンソウ、小松菜、水菜、高菜などの葉菜類、ニンジン、大根、カブなどの根菜類などいろいろな野菜ができます。例えば10月中旬まきのホウレンソウなどは、本格的に寒くなる11月下旬からトンネルをすれば、年末年始の葉物野菜が高騰する時期にちょうど収穫サイズに成長するので、寒さにあたってさらに糖度が増し、甘みのあるホウレンソウが遅くまで楽しめます。

3. どんな品種を選べばいい？

気をつけるポイントとしては、冬でも育てられる品種を選びます。ただし、品種を選ぶ際には低温などの条件下でトウ立ち（花をつける茎が伸びること）が起こりやすいものもあるので、冬の寒い時期でも種まきが可能かどうか、野菜の栽培適期や特性についてあらかじめ確認が必要です。

4. どんな資材を使うのがおすすめ？

主な資材はトンネル用の支柱と防寒シートです。

防寒シートの素材には「農ビ」、「農PO」、「農ポリ」などがあります。素材ごとに特性があるのでトンネル栽培を行うにあたり重視するものによって使い分けしてください。（例えば「農ビ」は厚手なので保温効果が高く、「農ポリ」は軽くて薄い特徴があります。）

5. トンネルの作り方

●支柱を立てる

種を播いたら畝の上をまたぐようにしてトンネル用の支柱を垂直に挿し込みます。

支柱を立てる際、トンネル天井部の高さが揃うよう、土に挿し込む深さを一定にします。支柱の間隔は基本的には70～80cm程でOKです。風が強い地域の場合は40～60cmなど間隔を狭めて調整します。

●防寒シートを被せる

支柱を立てたら防寒シートを被せます。シートの裾は土で埋め、隙間から冷気が入り込まないようにします。

6. マルチと組み合わせるのもおすすめ

トンネルを作る前に、土壌の表面をマルチで覆うのもおすすめです。冬の寒い時期のマルチングには、地表の温度を上げて生育を促進する効果やトンネル内の多湿を避ける効果があります。





島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

来年度の水稲収量・品質アップに向けて今年のうちにできること

水稲の収穫もそろそろひと段落してきた頃だと思います。今回は、来年の水稲の収量と品質を向上させるために今からできることについてお伝えします。

①秋起こし

【ガス湧き対策】

収穫後に稲株が残った状態を春先までそのままにしておくと、稲株が分解されません。そうすると、代かき後に急激に分解が進んでしまい、**田植え後のガス湧き**や**根腐れ**の原因となります。

そのため、秋起こしは、稲わらを土中にすき込み、**分解を進める**ことになるため、次年度の水稲作にとって重要な作業となります。

【雑草対策】

秋起こしには、**クログワイ**や**オモダカ**のような多年生雑草の塊茎を枯死させる効果もあることから、次年度の**雑草対策**にもつながります。

【イネカメムシ対策】

近年、発生を確認しているイネカメムシは、「ひこばえ」の穂を吸汁し、稲株で越冬するという情報もあります。早めの秋起こしで**イネカメムシの増殖を抑える**ことができます。



ガス湧きによる赤枯れ症状



管内で発生したイネカメムシ

②土づくり資材の投入

全国的に、土づくり資材のほ場への投入量が減っている状況です。水稲は好ケイ酸植物といわれるとおり、多くのケイ酸を吸収します。その結果、茎が硬くなり、稲株が**倒伏しにくくなります**。その他にも**光合成の能力**が高まったり、水稲が高温にも強くなるため、**収量や品質の向上**につながります。

土づくり資材に含まれるケイ酸は**水に溶けづらい**成分ですので、**秋起こし前に散布**し、秋起こしで土に混ぜることをおすすめします。

※おすすめの資材と施用量は、下段のJAからのお知らせを参考にしてください。

島根県西部農林水産振興センター農業振興部（TEL：0855-29-5618）

JAからのお知らせ

土づくりのためにおすすめの資材としては

①ミネラルG：200kg/10a

②田んぼの守：60～100kg/10a

のいずれかひとつをお勧めしています。



資材問い合わせ先

JAしまねいわみ中央地区本部 営農経済部 農産課（TEL：0855-22-8818）

2025 農業まつり開催予定表

名 称	会 場	開催日時
第36回 さ ざ ん か 祭 り	ふれあいジムかなぎ	11/1 土 11/2 日 10:00-15:00
第36回 弥 栄 産 業 ま つ り	弥栄イベント広場	11/3 月祝 9:00-15:00
2025グリーンフェスタはまだ	石 央 物 流 団 地 内 虹のホールはまだ周辺	11/8 土 9:00-13:00
み す み フ ェ ス テ ィ バ ル	三 隅 中 央 公 園 三隅中央会館ほか	11/8 土 11/9 日 10:00-15:00
旭 ふ る り ま つ り 2025	旭体育館とその周辺	11/9 日 9:30-15:30
2025ご う つ 秋 ま つ り	パレットごうつ	11/16 日 10:00-15:00

虹のホールはまだ 人形供養祭

令和 7 年 **11月8日** 土

会場: 虹のホール はまだ

(浜田市下府町 1821-5 石央物流団地内)

8:30~10:00 人形受付 ※当日の人形受付は
10:30~11:00 供養祭 “虹のホールはまだ”のみ
9:00~12:00 葬儀事前相談会



人形受付期間 (事前持ち込み)

11月2日 日・3日 月祝・7日 金 14:00~16:00 まで
浜田: 虹のホールはまだ 江津: JA 江津葬祭会館

11月2日 日 13:00~16:00 まで
三隅: 旧三隅営農経済センター(虹のホールみすみ裏)

★お願い 不燃物(ガラス・金属・陶器・土製など)は、お受けできません。
ケースなど附属品は、はずしてお持ちください。

主催: 株式会社いわみ中央 JA 葬祭センター

電話: ☎0120-222-532 いわみ中央葬祭センター 浜田市下府町 1821-5 (石央物流団地内)
☎0120-522-354 JA 江津葬祭会館 江津市和木町 1136-35

実りの秋！国消国産 JA直売所 キャンペーン2025 実施中

開催期間 2025年10月1日(水)▶11月30日(日)

キャンペーン内容 応募方法により2コースがあります。

1 JA直売所に来店して
スタンプを集めて応募する
**選べる！47都道府県の
農畜産物・加工品コース**

2 JA直売所でお買い物をした
レシートの写真を送付して応募する
**LINEから！
国産和牛・オリジナルグッズコース**

ご来店お待ち
しています

キャンペーンに関するお問い合わせは

「実りの秋！国消国産 JA直売所キャンペーン2025」キャンペーン事務局

TEL：0120-773-011 MAIL：2025info@ja-kokushokokusan.com

事務局設置期間：2025年9月16日(火)～2026年3月31日(火)

※返信対応時間は10:00-17:00

※キャンペーン実施期間(2025年10月1日～2025年11月30日)は、土・日・祝日のお問い合わせも承っております。

※キャンペーン実施期間外は、土・日・祝日・年末年始のお問い合わせ対応はできません。

※お問い合わせの際は、担当のJA直売所名をお名前をお知らせください。

キャンペーン
特設サイト



農業用廃プラスチックの回収を行います

回収
対象物

- 肥料、飼料等のポリ袋
- 農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)
- 農業用塩化ビニールフィルム(農ビ)
- 畦畔板(畔板シート)
- 農薬空容器
- 育苗箱

回収指定
日時と場所

令和7年11月12日(水)、13日(木)

午前8:30～10:00(次回は令和8年6月頃に行う予定です。)

12日(水)		13日(木)	
地区	場所	地区	場所
浜田地区	あぐり中央店	江津地区	江津ライスセンター
弥栄地区	弥栄ライスセンター	三隅地区	旧三隅宮農経済センター
旭地区	旭ライスセンター	金城地区	金城ライスセンター

回収方法(事前準備:専用袋、ステッカーの購入・袋詰め等)

- 回収袋20kg・排出用ステッカーは1,000円(税込)です。
JA各あぐり店で常時販売しておりますのでご購入下さい。購入時に「事前準備のやり方」を配布いたします。
- 回収場所に委任状がありますので、持込時にご記入下さい。なお、印鑑が必要ですので、必ずお持ち下さい。

回収・処理経費

- 回収・処理経費は、回収袋・ステッカーの販売代金に含まれており、その他代金はいただきません。

注意事項

- ☆指定日以外の回収は受付できません。住所地以外の地区への持込みは可能です。
- ☆プラスチックの農薬空容器は洗浄して、中身が入っていないことを証明するため底を必ず切断してお持ち下さい。
- ☆ビニール等は泥をきちんと叩き落とし、金属等の異物を完全にに取り除いてから袋に詰めて下さい。
- ☆購入する袋は全て同じですが分別をして、一緒の袋には入れないでください。
(例：肥料袋と黒マルチを一緒に入れる。ハウスビニールとマイカー線を一緒に入れる。)
- ☆袋に入らないもの(育苗箱・ハウスビニール等)は排出用ステッカーを貼って下さい。
※育苗等 1梱包 30枚まで ハウスビニール 1梱包 20kgまで
- ☆梱包したものは、収集運搬しやすいように必ず2箇所以上で固く縛って下さい。
- ☆搬入車には「産業廃棄物運搬車」の掲示が必要です。あぐり店でご確認ください。

お問合せ先：島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部 営農経済部 経済課 TEL (0855)22-1128

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

『移動型店舗 パリミキカー』



1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

令和7年 11月度 JA巡回スケジュール

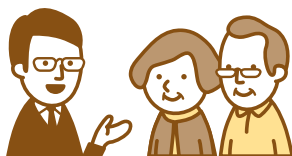
いわみ中央地区

4日(火)	9時～14時	あぐり南(金城)	13日(木)	9時～14時	Aコープあさひ
5日(水)	9時～12時	市木ATM店舗	18日(火)	9時～14時	Aコープみすみ
10日(月)	9時～14時	Aコープやさか	21日(金)	9時～11時	阿刀の里(跡市) 
11日(火)	9時～14時	Aコープみすみ	27日(木)	9時～12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前 

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ **090-6955-1612** へ お気軽にどうぞ

年金相談会

11月7日(金)
江津支店
午後3時から
午後7時まで



ローン休日営業 開催中!

令和7年11月 **22日**

いわみ中央地区本部
1階浜田支店で
お待ちしております!!

住宅ローン
マイカーローン
...ほか

受付時間／9:30～15:00

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

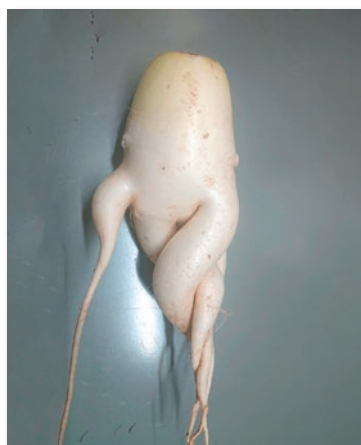
TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203



©よりぞう

サプライズ

『ねじねネクタイ!?』
ダイコン



江津市 匿名さん

『おんぶ』
ニンジン



旭町今市 M・Oさん

『デストロイヤー』
ジャガイモ : グランドペチカ



旭町和田 K・Mさん

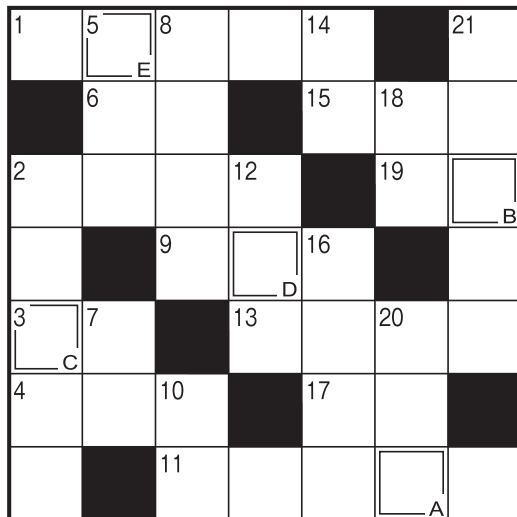
クロスワード パズル

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
- ⑱櫛(くし)の材料によいとされる木
- ⑳『源氏物語』の作者は紫——です
- ㉑SL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
- ⑨金属の輪を長くつないで作ります
- ⑪旅先の体験を書き綴ったもの
- ⑬平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- ⑮よく晴れた日の、夕日の色といえ
- ⑰佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ⑲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・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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
ＪＡしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
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

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治かし先生

最優秀賞

手を合わす親の姿を子が学ぶ

浜田市 岩本 静代様

優秀賞

しそジュースきれいな色で夏終る

松江市 内田由美子様

暑い日は早朝草抜き午後昼寝

海士町 大野 重子様

ギャルみこし鉢巻きりりし夏祭り

吉賀町 竹中 和博様

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

松江市 加茂 京子様

お蔭様明日を信じて星拝む
千草に寝転びハイジへと戻る

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

「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!

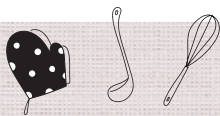
2025年

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。秋は涼しく過ごしやすいく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）