

JA しまね ひより

2025

11

November
Vol.116

Shimane
Biyori



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



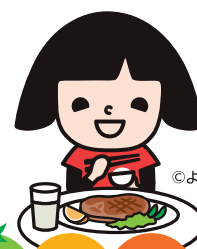
Instagram



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 いわみ中央地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

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つて「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」

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。



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。

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、瀬戸内の島へ何度

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つたのが、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

いる『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



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



大人の島留学生たちとミカン畑の草刈りなどをしている丹後さん（右から2番目）

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



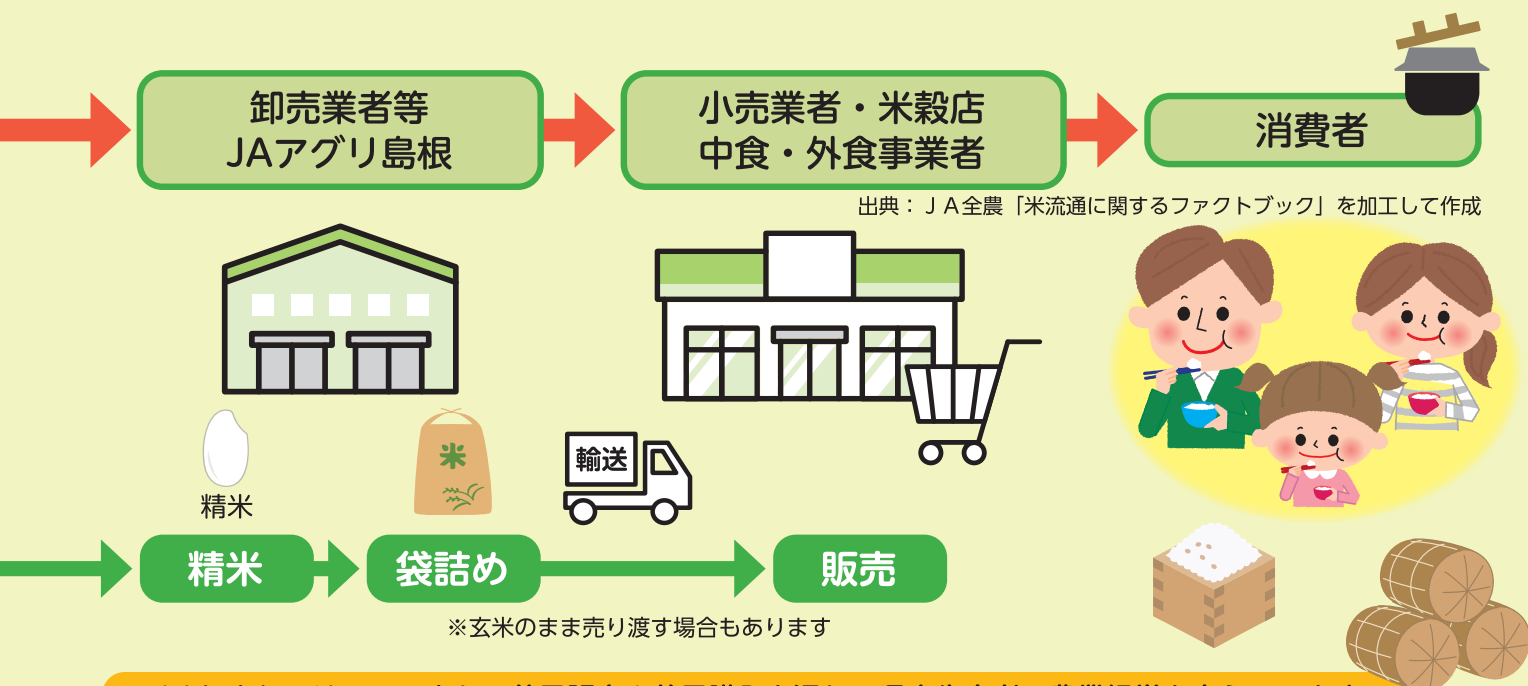
©よい食P

● 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。



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



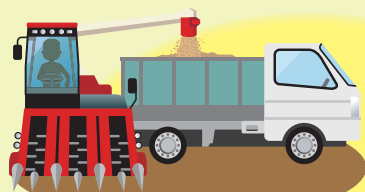
コンバインなどで刈り取り、脱穀します。

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

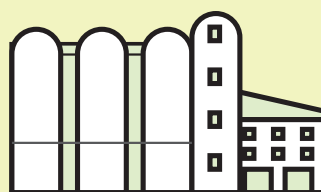
JAしまね（集荷業者）



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＝湊田勉（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。

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。



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た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

西条柿『こづち』出荷が始まる

いわみ中央西条柿生産組合は西条柿「こづち」の初出荷式と出荷目合わせ会を、10月3日、浜田市内村町のいわみ中央地区本部柿選果場で開催し、管内の生産者・JA関係者約80名が参加しました。

令和7年度の出荷目標は160トン、販売額は5,700万円と定め、西条柿の糖度は20度以上を核とする高品質を追求しています。

同生産組合串崎美之組合長は「今年度は梅雨が短く、水不足と夏場の猛暑による日焼け果が発生。玉太りの不安があったが、9月以降の降雨で玉太りが改善する見込み。西条柿の色づきは遅れているが、糖度と品質を最優先に選果を徹底する」と話しました。



優秀雌子牛が勢ぞろい ～西部地区子牛共進会～

10月17日、益田市西部家畜市場において、令和7年度西部地区子牛共進会が開催され、いわみ中央地区本部、西いわみ地区本部から計21頭（いわみ中央7頭、西いわみ14頭）の雌子牛が出品されました。子牛共進会は、発育、体形、資質などのほか、子牛らしさが評価の対象となります。当日は5名の審査員が厳正な審査を行い、それぞれ優秀賞、優良賞に選出される成績となりました。今回の西部地区子牛共進会当日まで飼養管理、調教された出品者の皆さん本当にお疲れ様でした。



*敬称略

区分	名号	地区	出品者
優秀賞4席	7 ささゆい 6	江津市	佐々木 健 二
優秀賞	き く ふ く	弥栄町	(株)佐々木牧場
優秀賞	7 やまもも 17	江津市	山 形 航
優良賞首席	7 ささゆい 8	江津市	佐々木 健 二
優良賞	7 やまもも 15	江津市	山 形 航
優良賞	ゆ み は 24	弥栄町	(株)佐々木牧場
優良賞	あきのまつ	旭 町	樋 口 誠 二

交通事故ゼロへの思いを込めて 交通事故防止機器(カーブミラー)を寄贈

JAしまねとJA共済連島根・一般財団法人島根県農協共済福祉事業団は、秋の全国交通安全運動に合わせ、9月24日に浜田市へ、30日には江津市へそれぞれ交通事故防止機器(カーブミラー)を寄贈しました。

この取組はJA共済の地域貢献活動の一環として毎年行っています。

交通事故ゼロに向けてお役立てください。願っております。



交通事故防止機器 贈呈式



浜田市



江津市



年金友の会活動グラウンド・ゴルフ 各地で交流&健康増進！



9月19日、旭運動公園陸上競技場において16名の会員が参加して年金友の会旭地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。当初は9月18日に予定していたものの雨予報を回避して19日に延期しましたが、その結果すがすがしい秋晴れの下でプレーすることができました。

芝生のグラウンドや土のグラウンドを使用する難コースでしたが、ホールインワンがあり、11月に地元、旭で行われる本部長杯で好スコアを期待します。

10月1日、浜田市陸上競技場において47名の会員が参加して年金友の会浜田地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

夜露が残る芝生のグラウンドは玉の転がりが鈍く、ホールインワンが少なかったですが、2打3打の少数スコアでプレーを続け、成績をまとめることができました。

10月2日、弥栄運動広場において弥栄女性部員・年金友の会会員29名が参加して女性部年金友の会合同親善グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。



天気は良く、参加者は日ごろプレーし慣れたグラウンドだけあってホールインワンがたくさんでました。初めての方もお仲間の方に連れられての参加でしたが、楽しくプレーすることができました。



10月2日、江津市中央公園多目的広場において25名の会員が参加して年金友の会江津地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。参加者は顔なじみの面々で実力伯仲、1打でも少なく、と一打一打集中してプレーしました。グラウンドコンディションが良くホールインワンが多く出ました。

第31回 JAしまねいわみ中央地区本部 年金友の会地区本部長杯ゲートボール大会

年金受給者の熱い戦い～いわみ中央地区本部長杯開催!!～

10月7日、浜田市東公園ふれあい広場にて「第31回 JAしまねいわみ中央地区本部年金友の会地区本部長杯ゲートボール大会」を行い、6チーム32人の方が参加しました。

天候に恵まれ清々しい秋晴れの中、優勝を目指して熱戦が続きました。予選結果の集計では総合順位が気になり、本部席に人だかりができるくらい僅差の試合が多かったです。

大会の結果は次のとおりです。

優勝 稲代（弥栄）



準優勝 浜田西



第三位 三階山（浜田）



ふれあい農業体験塾

稲刈り体験

9月21日、上府町の田んぼで「ふれあい農業体験塾」を開催し、20世帯58名の親子が稲刈りを体験しました。参加した子どもたちは、5月に自分たちで植えた苗が立派に成長している様子を見て「苗は小さかったのに、こんなに大きくなっている！」と黄金色に実った稲穂に驚いていました。

当日は明け方まで雨が降っていたため田んぼには水がたまり、足が抜けなくなったり、手や足、おしりまで泥だらけになりながら慣れない鎌での作業となりました。作業後には、JA女性部の方が作った新米のおにぎりが配られ「田植えの時に食べた塩むすびがとてもおいしかったので、また食べられてうれしい」と子どもたちも大喜びでした。この日刈り取ったお米は精米し、後日開催する収穫祭で参加者にプレゼントする予定です。



出前授業

上府保育園でバケツ稲の刈り取り

浜田市上府保育園で年長10名・年中14名が参加し、出前授業を実施しました。講師は



営農経済部の坂井文幸部長。5月27日にバケツへ苗1本ずつ植えたところ、約12本に成長しました。園児はハサミを使って稲刈り体験を実施。今後は園内で干し、もみすりを行う予定です。

出前講義

島根県立大学生への『米の講義』

9月26日、地区本部にて島根県立大学地域政策学部の学生13人を対象に、米の生産・流通・販売・消費をテーマとした出前講義を行い、講師は営農経済部の坂井文幸部長が務めました。

講義では、中山間地における米生産状況や課題について説明。坂井部長は米の需要減少と競争激化が続く地域の現状を示しつつ、全農が作成した「米流通に関するファクトブック」を用いて、流通の実態を具体的に説明しました。また、うるち米、もち米、酒米の実物を学生に見せ、種類ごとの特性や市場ニーズの違いについて理解を深めました。

今回の講義は、地域資源の維持や若者の就農意欲を高める有効な学習機会であることを改めて確認しました。



JA女子大学キャンパスレポート

8期生10月講座「資産形成のはなし」お米の勉強



JA女子大学8期生は、10月9日に地区本部にて第12回講義を行い、卒業生も含めて17名が参加しました。

今回は「資産形成のはなし」と「お米の勉強」という2つのテーマについて学びました。1つ目のテーマ「資産形成のはなし」では、金融課の投信アドバイザー青笹貴大職員が講師を務め、将来に向けたお金の管理や、賢い貯蓄方法について分かりやすく説明しました。参加者からは「少し難しかったが、投信についてもっと詳しく知りたい」といった声が聞かれました。続いて、営農経済部の坂井文幸部長による「お米の勉強」では、栽培方法や品種の特徴、ご飯の美味しい炊き方などについて、ユーモアを交えながら講義が行われました。講義の最後には、3種類の新米の食べ比べやクイズもあり、大いに盛り上がりしました。どちらのテーマも日々の生活に役立つ内容で、参加した学生たちにとって大変有意義な学びの時間となりました。



役職員・女性部合同会議の開催

10月1日、地区本部第1研修室にて「役職員・女性部合同会議」を開催しました。出席者は佐々木豊本部長、盆子原紀子理事、三浦聡統括部長、坂井文幸宮農経済部長、平谷義弘統括支店長と平川節美女性部長他10名の女性部員と計16名が出席しました。会議は女性部からの質問に役職員が回答する形式で進められ、全体で約15件の質問が出されるなど活発な意見交換となりました。昼食を共にし、互いの理解を深める有意義な場となりました。

女性部からは、広報誌に新入職員3名と正職員登用者2名が掲載されていた件について、若手の定着を図るための育成体制を今後強化してほしいとの要望や、米の販売・ATMに関する質問など「現場の課題を共有できる機会」として今後の連携強化へつながることができました。



いわみ中央地区本部

アームバンド作り

〜跡市女性部〜



9月21日、跡市女性部（平川節美部長）は尾浜女性部（石田リヨ子部長）と合同で、跡市地域コミュニティ交流センターで手芸教室を開催しました。22名が参加し、和やかな雰囲気の中交流を深めました。

『家の光』9月号を参考に、くるみボタンを使ったアームバンド作りに挑戦し、講師は跡市女性部の森崎玉恵副部長が務めました。参加者はそれぞれ好みのハギレを選び、ゴムの通し方など簡単にできるコツも伝授され、みなさんあつと云う間に完成！「これからの季節、長袖を止めるのにピッタリ！」と部員同士の会話も弾み、笑顔あふれる楽しいひと時となりました。



エコキャップブローチ作り

〜三隅女性部〜



10月9日、三隅女性部（猪俣房子部長）は三隅支店にて「エコキャップブローチ作り」を開催しました。エコキャップを有効活用し、ブローチづくりに挑戦しました。厚紙にキャップを張り付け、色とりどりの麻ひもを巻いて小さな麦わら帽子を作成。仕上げにリボンや花などで飾り付けをし、可愛らしいブローチが完成しました。参加者からは「みんなで集まって、おしゃべりしながら作るの楽しい」と笑顔があふれていました。猪俣部長は「今後も部員同士のつながりを大切にした楽しい活動が続けていきたい」と話しました。





えのう ちょっと宮農!! 果樹苗木の植え方・育て方について!

I. 樹木の購入について

果樹苗木の購入は、秋期（11月下旬～12月上旬頃）の方が、より優良な苗木を確実に入手できます。春期購入の場合は、品種により売切れになることがあります。寒冷地においても秋期購入して十分な越冬管理を行ない、春植えすることをおすすめします。

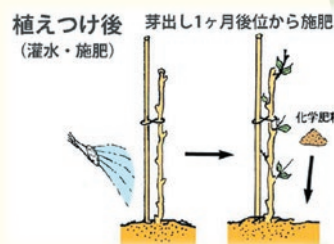
II. 果樹苗木の植え方について

1. 植穴は直径80cm位、深さ50～70cm位に掘ります。植穴は秋期（苗木到着前）に掘り、表土・心土・完熟たい肥と適量の溶燐リン・石灰とをよく混ぜて埋め戻し定植に備えます。
2. 購入した苗木は、**6～12時間くらい根部を水に浸して十分に吸水させてからすぐに定植します。**定植がすぐにできない場合も、十分に吸水させてから、一時、仮植します。根部を風に当てたり、直射日光に当てると乾燥し枯死の原因となりますので、吸水後は早めに定植して下さい。
3. 接木部にビニールテープが巻かれてある場合は取り除き、根の先端に枯死した箇所があれば鋭利なハサミで切返し、**根部をトップジンM（又はベンレート）1000倍液に約10分間浸漬します。**
4. 植えつけは**根を放射状に広げ、各々の根に細土が密着するように丁寧に土をかけます。**土をかけたら苗木を軽く持ち上げるようにしながら足で軽く踏みつけ、**多量の灌水をして下さい。**
5. 植えつけの深さは、**接木部を地表面より高くして、沈降しても地表面下にならないようにします。**苗木の地上部を切りつめる長さは、樹種、整枝法によって異なりますが、普通は長さの良い芽の上で切り、切口には癒（ユ）合剤等を塗ります。
6. 植え付けが完了したら支柱を立て、**春期に敷きワラを行って乾燥防止と雑草の発生を抑えます。**



III. 植え付け後の管理について

1. **植え付け後雨のない時は、十分な灌水を行い、**病虫害初期防除に備えて下さい。
2. 植えつけ直後の多量の施肥は、根をいためて活着を悪くすることがありますので、**芽出し1ヵ月後位から化成肥料を少量（1本あたり1握り位）**ずつ数回に分けて施します。



IV. 越冬の仮植報告について

1. 秋植えの方が翌年生育良好ですが、**寒地（冬期間最低気温-7℃以下）**の場合は、凍害の恐れがありますので、春植え（3月中旬～4月中旬）を行って下さい。寒さに弱い**キウイ・カリン・梅・柿**などは春植え（3月中旬～4月中旬）をした方が安全で管理も容易です。
2. 仮植する場所は、日当たりが良く、風当たり少なく、適度の保水力と通気性（排水）の良い条件のところを選んで下さい。
3. 上記の条件の場所に右図の様に溝を掘り、水に浸して充分吸水させた苗木を1本ずつ斜めに並べ、根部と苗木に細土をまんべんなくかけて、地上部はワラ・ムシロ等で防寒して下さい。

仮植図





島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

トラクターの座席ベルト着用が義務化されます！

道路運送車両の保安基準改正により、乗用型トラクターで道路を走行する際には、シートベルトの着用が義務化されます。

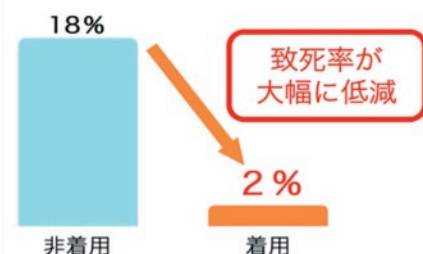
- 義務化は令和9年1月1日からです。
- 令和9年1月1日以降に製造された座席を有するトラクターは、大型・小型特殊自動車に限らず対象車となります。（ボンネット側面には着用義務車を示すステッカーが貼付されます。）
- 違反した場合は、シートベルトの着用義務違反として、点数1点が付されます。



農耕作業用特殊車の死亡事故は車両単独による路外逸脱や転倒が、死亡事故全体の59%と多く、特に乗用型トラクターによるものが多くなっています。

死亡・重症といった重大なリスクに対して、シートベルトを安全キャブ・フレームとセットで使うことが重要です！

農耕作業用特殊車における事故時のシートベルト着用状況別致死率



参照元：農林水産省「乗用型トラクターでの道路走行時におけるシートベルト義務化」

主食用米の盗難防止対策の徹底について

昨年から保管中の玄米入り米袋等が盗難にあう被害が全国的に発生しています。特に、本年産米は昨年産を上回る米価水準になっており、盗難リスクが高くなっていると考えられますので、倉庫等で保管する場合には盗難防止対策を徹底してください。



盗難防止対策

- 盗難被害に遭わないよう、農作物の保管・管理に気を付けましょう！
 - ハウスや保管庫等について、窓や出入口の施錠を徹底する。
 - 「盗難注意」「立入禁止」等の看板やのぼり旗を設置する。
 - 防犯カメラ、センサーライト等を設置する。
 - 通行人から見える位置に「防犯カメラ作動中」等のステッカーや看板等を設置する。
- 防犯パトロールの実施や防災無線等を活用した不審者・不審車両対策に取り組みましょう！
 - 防犯パトロールを実施し、不審者・不審車両を見かけた際は速やかに警察に通報する。
 - 防災無線等を活用して、不審者・不審車両の目撃情報や盗難被害の発生状況を共有するとともに、農作物の保管・管理を呼びかける。



参照元：農林水産省「農作物の盗難の実態と対応策」



島根県西部農林水産振興センター農業振興部（TEL：0855-29-5615）

令和7年度

農業所得申告支援システム 申込みのご案内

今年度も農業所得支援帳票の作成・配布を受付けます。
ご利用を希望される方は、JA各支店・事業所・あぐり店で下記の通り申込をお願いいたします。
なお、継続利用契約の申込みはお引き受けできませんので、ご了承ください。

1. 申告支援の データ提供内容

- ①農業収支計算明細書・収支内訳準備表（帳票）
- ②収支計算データ（農業用収支計算Excelプログラムに取り込むデータ）
- ③農業簿記データ（ソリマチ農業簿記に取り込むデータ）

2. ご利用方法

集計口座は6口座までです。

3. ご利用料金

1件 **1,100円(税込)** ※データ提供内容毎にご利用料金が発生します。
※今年度は、郵送での帳票送付をいたします。

4. 申込締切日

第1回申込締切 令和7年12月5日(金)
最終申込締切 令和8年2月6日(金)

5. 帳票・データのお届け予定時期

帳 票：第1回申込締切までに申込をされた方…令和8年1月中旬郵送にて配布
～1月末日までに申込をされた方………令和8年2月中旬郵送にて配布
※2月上旬以降お申込みをされた方……令和8年2月下旬郵送にて配布
データ：データが出来次第、順次メールにて送付

6. 申込用紙・申込場所

JA各支所、事業所、あぐり各店窓口で申込下さい。

【お問い合わせ先】 営農経済部 営農企画課 TEL: **0855-22-8812**

『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

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

令和7年 12月度 JA巡回スケジュール

いわみ中央地区

1日(月)	9時～14時	Aコープやさか	11日(木)	9時～11時	美川ATM店
2日(火)	9時～14時	Aコープみすみ	12日(金)	10時～19時	『スマイル感謝祭』 プレミアムセール 金城支店2階
4日(木)	9時～11時	阿刀の里(跡市) P	13日(土)	10時～17時	
5日(金)	10時～19時	『麗宝展』プレミアムセール いわみ中央地区本部2階	18日(木)	9時～14時	Aコープやさか
6日(土)	10時～17時		19日(金)	9時～14時	Aコープみすみ
9日(火)	9時～14時	Aコープあさひ	24日(水)	9時～14時	Aコープあさひ

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

2025 REIHOUTEN

麗宝展

in JALまね いわみ中央

日時 12/5 金 10:00 19:00 ・ 6 土 10:00 17:00

会場 JALまね
いわみ中央地区本部2階 ふれあいホール 浜田市黒川町3741



ご来場時間ピタリ賞

ご来場予定時間の前後30分
以内にご来場された方には

ピタリ賞をプレゼント!

両日とも15時以降にご来場の方に

更に 記念品プレゼント!



ご成約記念品

ご成約金額に応じて
記念品を
ご用意しております



分割無金利

分割でのお支払いも楽々

はまの宝石提携
クレジットご利用で

**10回まで分割
金利手数料無料!**

ジュエリーのお困り事はこの機会に何でも相談!!

お見積り無料!
他店品OK!

持ってるものを
整理したいんだけど...

本物かどうか
わからない



修理
できるかしら?

デザインを変えたいけど
どうしたらいいの?

もったいないから
修理して使う

使わないから
買い取ってもらう

リフォームで
新しいデザインに



修理・メンテナンス

大変お得なサービス!



除菌クリーニング
[通常価格1,100円]

3本無料!



切れ修理
[通常価格1,100円]

1本(カ所)無料!



真珠糸交換
[通常価格1,650円]

1本無料!



変形直し
[通常価格1,100円]

1本無料!



サイズ直し
特別価格

会場にてお尋ねください



*加工内容によっては有料の場合があります。*金・プラチナ以外の製品はお受けできない可能性があります。(シルバー製品の修理はお受けできません) *念珠の切れ修理は有料となります。*表示価格は全て税込み価格です。

年金相談会

12月12日(金)

- ・金城支店
- ・旭事業所

午前10時から
午後7時まで



ローン休日営業 開催中!

令和7年12月

13日・27日

住宅ローン
マイカーローン
...ほか

受付時間
9:30~15:00

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!!

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

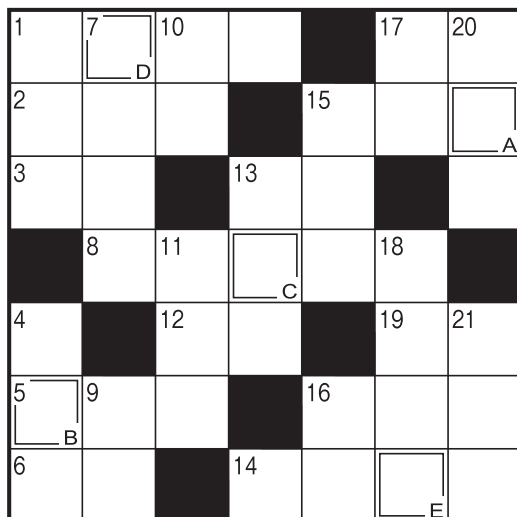


©よりぞう

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

〒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

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(鳥取県002・島根県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/島根県松江市西嫁島2-8-23 ☎0852-43-0852

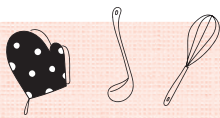
■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471

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

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、しっとりと仕上がりに、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）