

JA しまね びより



2025

12

December
Vol.117

Shimane
Biyori



特集

10年振りの開催! 全日本ホルスタイン共進会



YouTube



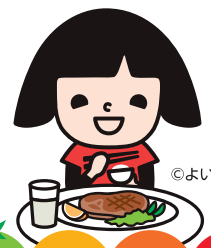
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね いわみ中央地区本部版

み一つけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

斐川の「第4の柱」として導入

斐伊川に生み出された肥沃な大地が広がる出雲平野。四季を通じてさまざまな農作物が作られています。土地利用型作物としては米・麦・大豆が3本柱となっており、2年3作による営農体系が定着しています。

1970年代後半に導入が試みられたのがハトムギの始まりです。栽培実証が行われましたが、当時の品種「岡山在来」は成長すると草丈が2m以上に

もなり、風が強く吹いた程度で脱粒するなど、栽培が困難でした。さらには台風によってほとんど脱粒してしまいう事態に。湿潤な水田地帯でも育ちやすいというメリットはありましたが、栽培普及を断念。2006年には品種改良が進んでウィークポイントが改善され、健康ブームも相まって斐川町では米・麦・大豆に加え、ハト

農事組合法人おきす 代表理事
もりわき やすひろ
森脇 康博さん

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で米やハトムギ、大麦などの土地利用型作物やキャベツなどの栽培に取り組んでいる農事組合法人おきす・代表理事の森脇康博さんにお話を伺いました。

ムギを第4の土地利用型作物として位置付け、栽培が広まってきました。

農事組合法人おきすでは、2006年からハトムギの生産を開始。代表理事の森脇康博さん

は「麦や大豆の播種機、汎用型コンバインがそのまま使えるので、設備投資があまりかからず始められるのが魅力でした」と振り返ります。ハトムギに含まれる「ヨクイニン」に美容・健康効果があるということで需要が拡大していったことや2009年に当時のJA斐川町が大豆・ハトムギの乾燥調製施設を整備したことも追い風になったといいます。

水と肥料がたっぷり必要なハトムギ

同法人では5月下旬から6月中旬にハトムギの播種を行います。森脇さんによるとハトムギはもとも



土地利用型作物として普及が始まり、今では斐川町の特産として定着しているハトムギ

と「肥やし食い」。品種改良されたおかげでさほど難しい作物ではなくなりましたが、肥料がたくさん必要になるため、堆肥と化成肥料をバランスよくしっかりと入れて土づくりをする必要があるそうです。

草丈が30センチ程度になるまでに1カ月半程度かかります。そこからは成長が早くなり、8月になる頃には1.5〜2メートルほどに。この期間の成長には水が大量に必



浸種→脱水→乾燥を経て種をまきます



10月中旬頃からコンバインでハトムギを刈り取ります



要になります。
「今年は空梅雨
だったのでパイ
プラインで水を
入れていまし
た。8月になっ
ても雨が少なく
ダムの取水制限
が始まり、心配
事の多い夏でし
たね。なんとか
乗り越えられま
したが…」と森
脇さんは振り返ります。



ハトムギの生育状況を確認する森脇さん

毎年気になるのは、アワノメイガの幼虫が茎の中
に入って枯れてしまう被害や白葉枯病です。7月末
〜8月に基幹防除を2回施しますが、草丈が1.5
メートルほどになると畑に機械を入れることができ
ないため、この時期に害虫が大量発生すると対処で
きないのが悩みどころ。今年は大きな被害はなく、
10月中旬の収穫期を無事に迎え、まずまずの収穫量
が得られました。

産地の威信をかけて収量を保ちたい

健康ブームの波に乗り、作付面積を拡大し、多い
時は23ヘクタールで60トン超生産していましたが、
コロナ禍でニーズが減ったため抑制する方向にシフ
ト。この2、3年でまた国産ハトムギが求められるよ
うになったため、同法人では増産を検討しています。
しかし、ここへきてまた新たな問題が。「令和の
米騒動で米価が急激に上がりました。低米価から価

格が上がったのは生産者にとって好ましいが、これ
まで麦とハトムギ2作で米1作分を超えるくらい
の販売金額を得られていました。しかし、昨今の米価
高騰を考えると、水稲の面積を増やした方が経営的
には良いんですよ」と森脇さん。しかし、減産して
しまうと、ハトムギなど国産を扱っていた卸や食品
メーカーは輸入に頼らざるを得なくなり、約
20年かけて『斐川産のものがいいね』と需要が増え、
扱ってもらえるようになった中で減産すると今後相
手にしてもらえなくなってしまう。さらに国の水田
政策がどうなるのか…」と森脇さんは悩みを吐露し
ます。

斐川町ハトムギ部会に所属している生産者・営農
法人は10軒。害虫被害や雑草対策から単収が不安定
となり、栽培面積が減少傾向にあります。森脇さん
は「ハトムギのニーズは高くなっていくでしょう。
安定供給が望まれる中で、斐川町全体で収量を確保
していきたいですね。今は46〜48ヘクタールで80ト
ン前後。産地としては100ヘクタールが理想です。
当面60ヘクター
ルを目標に仲間
を増やし、産地
の威信をかけて
生産量を守りた
いですね」と話
します。森脇さ
ん自身も、健全
な経営を維持し
ながら栽培面積
を調整していき
たいと意欲を燃
やしています。



ニーズの高い国産ハトムギ

プチっと情報!

ハトムギの食べ方

お茶として飲まれることが多いハトムギで
すが、そのまま白米に混ぜて炊いたり、雑穀
スープにしたり、手軽にヘルシーに食べられ
ます。ハトムギきな粉はクッキーやパウンド
ケーキに入れると香ばしく仕上がります🍪🌟



J Aしまね斐川地区本部よい食工房が販売する
「精白はとむぎ」



今後について笑顔で語る森脇さん

ルスタイン共進会



10月25、26日に北海道で開催された全国規模の乳牛の品評会「第16回全日本ホルスタイン共進会」。前大会が新型コロナウイルス感染拡大で中止となり10年振りに開催された今大会は、全国から選りすぐりの乳牛386頭が出品。島根県からは代表牛3頭が出場しました！今月号は結果や当日の様子、出品者の皆さんの声をお届けします🐄



まずは結果報告！

未経産・経産	出品区	地域	出品者	成績
未経産	第2部	出雲市	和田 雅樹	2等賞12席
未経産	第2部	出雲市	出雲農林高校	2等賞14席
経産	第10部	出雲市	河村 博文	優等賞3席



開催地である北海道の出品牛が各部の上位を占めるなか、河村さんの出品牛は第10部で最上位グループである優等賞3席という成績をおさめました。この成績は島根県代表として過去最高、今大会では中国四国地区で最高となる快挙なのです!!🐄



出雲農林高校出品牛
「ホワイトムーン」号



河村さん出品牛
「リバービレッツジ ハンコツク クリスタル」号



和田さん出品牛
「MJB サイドキツク フレーク」号

大会前日の24日には後継者育成プログラムも！ 出雲農林高校生が参加しました😊

出雲農林高校・武井 彩香さん

リードマンコンテストに出場しました。本番は緊張しましたが、入場する時に牛と歩くペースを合わせることができました。目標としていた順位入賞はできませんでしたが、他の部を見たり他県の牛を見たりして学ぶことが多くありました。出場するまでにたくさんの方に技術を教えていただき、酪農家の皆さんのすごさを改めて実感することができました。共進会で学んだことはこれからの実習や授業に活かしていきたいです。



リードマンコンテストに
参加する武井さん





10年振りの開催! 全日本ホ

11月20日に県知事報告を行いました! /



河村博文さん・保志さん



河村 博文さん

今大会はレベルが高いコンテストでしたが、その中で優等賞3席という成績をおさめることができ非常に嬉しく思います。経産牛は乳房をメインに評価されるので、乳房調整に一番悩みましたが、結果的に良い選択ができました。皆さんの支えと協力があった出品できた1頭だったので結果で返すことができたかなと思います。

出品者は私の名前が出しましたが、牛自体は父が今まで作り上げてきたもので父の努力の賜物です。その牛を全共という大きい大会でリードマンとして引かせてもらったことは良い経験となりました。また、他の部を見ていて、体作りや乳房の作り、どうしたら産次数を重ねてこの体形を維持できるのかなど刺激になりました。今後も今回の結果に満足せず、その上を目指していけるよう頑張っていきたいです。

河村 保志さん

日頃から体形の良さや乳量を出せる点などを重視して改良に取り組んできましたが、今大会はレベルが高くなっており、どう評価されるかわかりませんでした。当日は朝から気が張っていた一方で、今回は息子に管理を任せていたので気は半分楽でした。乳量が経営として一番大事なことなので、今後も乳量がもう少し確保できるよう、その上で体形も改良していきたいです。

出雲農林高校

永瀬 琴葉さん

リードマンとして出場し、第2部2等賞14席という悔しい結果になりましたが、今まで指導いただいたことを出し切ることができました。大会では全国の酪農家さんの酪農に対する熱い思いを感じることができました。調教練習では思うようにリードできず苦戦することもありましたが、仲間とともに練習し、全国大会に出場できたことは一生の思い出になりました。



和田雅樹さん

第2部2等賞12席という悔しい思いをする成績となりました。他の牛と比べて体格が小さく、これが現実なんだと感じました。父が20数年前に全共に出ており、今大会に自分が出ることができてやっと父親の背中に追いついたかなと思います。ですが、それだけでは満足せず、一から勉強し直し、今回学んだことを活かしながら次回も代表に選ばれるよう頑張っていきます。

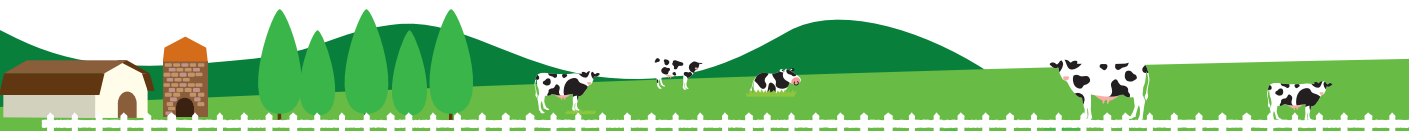


今回の出品を先導!



シマネ・ホルスタイン・クラブ 福間 聖治 会長
この度の第16回全日本ホルスタイン共進会への出場に際しましては、島根県を始め関係機関・関係団体の皆さまに多大なる協力・支援をいただきましたことにお礼を申し上げます。
10年振りの開催で情勢・状況が大きく変わったなか、手探り状態の準備となりましたが、島根県酪農協議会・関係機関・

当クラブとまさに『オール島根』で向かい、無事終えることができました。
出品者も後継者が中心となり、出雲農林高校も初出場を果たしました。成績はもとより多くの学びを得ることができ、当クラブとして島根の酪農に貢献できるように今後も活動を進めていきたいと思います。



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しまね斐川地区本部管内

●農事組合法人求院まめなかファーム ●玉木真二さん



法人の取り組みなどについて話す矢野組合長（右）と
才木副組合長（中央）、佐藤アドバイザー（左）

農事組合法人求院まめなかファームは、平成25年12月に設立。経営面積48・3ヘクタールで年間を通し、米・麦・大豆などの土地利用型作物やタマネギ、キャベツを栽培しています。同法人の矢野恵司組合長と才木和愛副組合長、佐藤伸夫アドバイザーと、法人の成り立ちや法人活動への女性参画、10年先の労働力確保策などについて意見を交わしました。また、高温化でハウスでのタマネギ苗栽培が難しくなっていることに対し、才木副組合長は「暑さ対策の遮光シートは毎年買い替えが必要なことや風が強い立地ということもあり導入を見送った。苗を購入するにも費用がかかり悩ましい状況だ」と話しました。当J Aの竹下克美組合長と日高光弘副組合長は、J A広域育苗施設



才木副組合長（中央）からタマネギ苗の説明を受ける
竹下組合長（左）と日高副組合長（右）

の利用検討や気温上昇に対応するための施設改修を対象とした緊急対策を創設するよう県へ要望したことを伝えました。玉木真二さんは、ハウス11棟でミニトマトの周年栽培を中心に、野菜・花苗・スナップエンドウなどを栽培。ミニトマトは斐川町内で最大の作付面積を誇り、令和6年には指導農業士に認定されるなど地域の若手農業者を牽引しています。当日は、ミニトマトの新たな販路や価格動向、全国的にミニトマトは1年2作が増えてきていること、繁忙期の1日バイトデイワークの活用などについて活発に意見交換しました。玉木さんは「最近、農青連のような仲間作りが難しくなっていると感じている。斐川では新規就農者が増えているが個人でSNSを利用した



斐川町のミニトマト栽培の歴史や
自身の就農経緯などを話す玉木さん（中央）



玉木さんのミニトマトハウスを視察しました

販売やグループ作りがされるようになってきた。そのような人に向け、J Aの強みを活かした接点作りやアプローチができないだろうか」と要望しました。





第43回島根西条柿「こづち」品評会を開催

JAしまねは10月27日、出雲市の当JA営農経済本店で第43回島根西条柿「こづち」品評会を開きました。出雲やいわみ中央、西いわみなど4地区本部から24点の出品があり、石見銀山地区本部の農事組合法人いなぎが最優秀賞の農林水産省中国四国農政局長賞に選ばれました。

脱渋した1箱5キロ入りの西条柿を、審査員8人が色づきや外観、糖度、食味などを確認しながら入賞を決定。審査長を務めた島根県農業技術センターの中尾幸義所長は「今年は春先の凍霜害や梅雨明け後の猛暑・少雨など厳しい栽培環境であった。こうした中ですぐれた出品物が多く、申し分ない出来栄になったのは生産者の努力と高い技術力のたまものだ」と全体を講評しました。



糖度計測や外観、食味などの審査を行いました

特に最優秀賞に選ばれた出品物は、着色や形状の揃いが良く、軟化もなく、食味が優れていたと評価されました。その他の入賞者は次のとおり。

- ▽優秀賞（島根県知事賞）＝清水渡（出雲）▽優良賞（島根県農業協同組合長賞）＝寺戸伸郎（西いわみ）
- ▽優良賞（島根県果樹研究同志会長賞）＝清水英範（出雲）、山根秀俊（出雲）、水浦誠司（出雲）
- ▽奨励賞（青果市場社長賞）＝川瀬利治（出雲）、伊藤俊男（出雲）、小谷勇雄（石見銀山）、恩田幸一（出雲）



島根県農協青年組織協議会と県が意見交換会を開催

島根県農協青年組織協議会は11月13日、松江市のJAしまねくにびき地区本部で島根県職員との意見交換会を開きました。同協議会委員や各青年連盟の委員長、県の担当者ら40人が参加し、県が設定する農林水産基本計画の目標達成に向けた取り組みや連携などについて意見を出し合いました。



テーマごとにグループに分かれ活発に意見を交わしました

今回は、①担い手農家確保②農業収益確保③持続可能な農業・農村を創る一ために必要なことを3グループに分かれて意見交換を実施。盟友からは「新規就農者の確保も大事だが、廃業する農家からの事業承継を真剣に考えていく必要がある」「規模拡大しようとしている農家やU・Iターンの就農希望者が、より簡単に農地などを取得できる仕組みを作ってほしい」など多くの意見があがりました。

島根県農林水産部の田中千之次長は「県が向かおうとしている方向性と同じところにある意見が多いと感じた。皆さんが取り組みたいこと、伸ばしていきたいことを県として支援していきたい」と話しました。

理事会情報（11月28日開催）

- ①令和7年度補助事業の実施について
- ②令和8年産島根米生産に係る考え方について
- ③令和7年産島根米の追加金について
- ④令和7年12月1日付 機構改革の実施について
- ⑤令和7年度末決算見込（一次）について
- ⑥中間期ディスクロージャー誌2025について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑧自動車運行管理規程の一部改正について
- ⑨県内中学3年生への学業成就米の贈呈について



「元気な地域」を女性部の力で!

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。

やすぎ女性部

「なんといっても集まって話すことが一番だけん!」と知恵を絞り、いざという時に女性部パワーを発揮できるよう活動しています。

また、安来のPRにつなげようと、安来市の名物である「どじょうにちなんだ」どじょう「んにゃく」の商品開発に取り組んでいます。冬の期間での販売を目指しています。

これからも地域の皆さんと一緒に、楽しく元気に活動していきます!

食農教育にも取り組んでおり、保育園とのサツマイモ作りを毎年行っています。本年度も開催し、子どもたちから元気をもらいました。

やすぎ青年連盟と連携し、保



「JAしまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュユミズ部会の総勢261人で、地域の皆さんとの関わりを大切にしながらさまざまな活動を展開しています。

本年度は、「学びあい」から始めてみよう」と、原子力発電所見学へ出かけました。この他にも、『家の光』を活用して防災について学ぶ機会を作っています。



一所懸命青年連盟

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 YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

かつべ 勝部 さとし 聡史さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下、農青連)の勝部聡史さん(31)は、8年前に県外の大学の農学部を卒業後、地元農業にも取り組む会社で就職し農業を始めました。会社では、コシヒカリやきぬむすめ、山田錦などの水稲を中心に、そばやなたね、黒大豆など多くの農産物を栽培しています。

農青連には設立当初より在籍し、今年から島根県農協青年組織協議会の県委員として活動に尽力しています。島根県内のJA青年組織活動だけでなく、島内での食育活動やお祭りなどにも積極的に参加し、隠岐の島の青年組織活動を盛り上げています。

勝部さんは「隠岐の若手農家の一人として、隠岐を盛り上げていく三十代の一人として頑張ります!インスタグラムやフェイスブックで発信をしているので応援よろしく願います!」と今後の意気込みを熱く語りました。

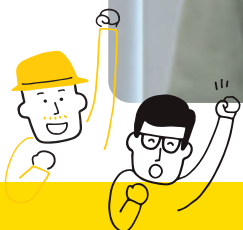
勝部さんのSNSはこちらから😊🌟



Instagram



Facebook



品種の使い分けに留意

シュンギクの生育適温は15～20度と冷涼な気候を好み、一般には春（3～5月）と秋（9～11月）が栽培適期ですが、早春まきのトンネル栽培では春から初夏の収穫を楽しめます。

品種

シュンギクの種類は、葉の大きさや切り込みの入り方により実用品種では中葉種と大葉種に大別されます。中葉種は切り込みがあり、香りが強く、摘み取り栽培に適した節間の伸びやすい品種（株立ち型）では、「さとゆたか」（サカタのタネ）、「さわめ中葉春菊」（タキイ種苗）などがあります。抜き取り栽培に適した側枝の発生の多い品種（株張り型）では、「さとにしき」（サカタのタネ）、「菊次郎」（タキイ種苗）などがあります。大葉種は葉が大きく厚みがあり、切り込みは浅く、苦さが少ない品種で、「菊之助」（タキイ種苗）、「おたふく春菊」（中原採種場）などがあります。

畑の準備

種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと完熟堆肥1、2kgを散布して土と混ぜ、ベッド幅70～80cmとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

種まき

条間20cm、深さ1cm程度の浅いまき溝を3条作り、約1cm間隔で種まきします（図1）。好光性種子のため、覆土はごく薄くかけます。種まき後、十分に灌水（かんすい）し、発芽まで乾燥させないように注意します。種まき後にトンネル被覆して、中に幼苗を保護するための不織布をべたがけすると良いでしょう。

トンネル被覆と換気

中間地や暖地の2、3月ごろはまだ夜温は低ですが、昼間のトンネル内は高くなるため、本葉1、2枚の頃から換

気を開始します。フィルムの裾を開閉する方法、フィルムに穴を開ける方法、穴開きフィルムを使う方法があります（図2）。生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃にはトンネルを除きます。

間引き・追肥

発芽後、本葉2枚の頃3、4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、本葉5、6枚の頃に、株立ち型で10～15cm、株張り型で10cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします。

収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4、5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきた脇芽の葉を2、3枚残して切り取ります（図3）。中葉種の株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取り、または株元から刈り取って収穫します（図4）。なお、このトンネル栽培では晩春になると長日・高温の気象条件からとう立ち・開花が早くなり、長い期間の収穫はできません。

栽培カレンダー（シュンギクのトンネル栽培）

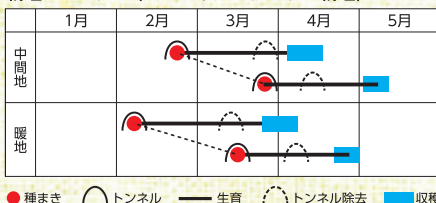


図1 種まき

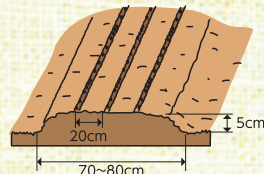


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

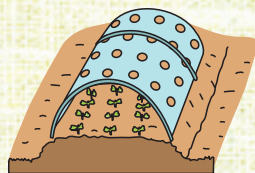


図3 摘み取り収穫

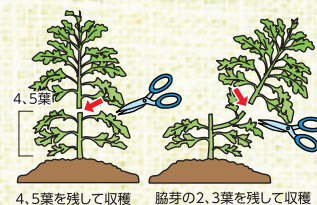


図4 抜き取り収穫
(中葉種の株張り型と大葉種)



※図は中葉種の株張り型

「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「ミニトマト」!



島根のお茶とお米を使ったレシピを投稿しよう! / #わくわく島根のお茶漬けコンテスト

応募期間：令和8年1月1日(木)～3月31日(火)

応・募・方・法

1

公式アカウント
【@sanchi.shimane】
をフォローする
コンテスト詳細はこちらから!



2

レシピ通りに
調理し、完成した
「お茶漬け」を
撮影する



3

「お茶漬け」の写真、
レシピ名、材料、
分量（1名分）、作り方、
調理時間、アピール
ポイントを投稿する
※お茶とお米は
必ず島根県産であること



4

投稿する際には、
「#島根のお茶漬け」
のハッシュタグを
付ける



入賞した上位5名様には
豪華賞品を贈呈

最優秀賞
1名 島根産
お茶セット10,000円相当
+米(10kg)



優秀賞
4名 島根産
お茶セット10,000円相当
+米(5kg)



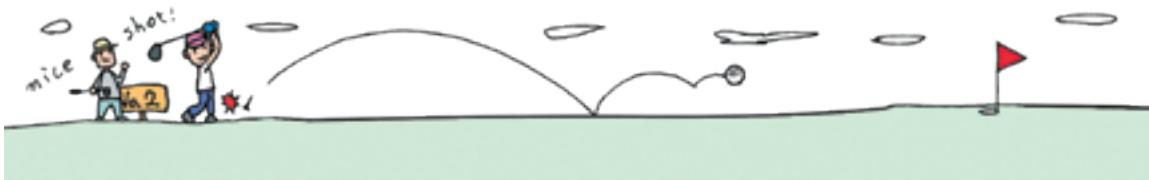
主催：島根県茶業振興協会 お問い合わせ先：島根県茶業振興協会事務局（0852-22-5283）

年金友の会活動グラウンド・ゴルフ、各地で交流&健康増進!



10月14日、三隅町の中国電力三隅発電所グラウンド・ゴルフ場で30名が参加し、第25回年金友の会三隅地区大会を開催。敷地隣接のコースは芝生が青く、空と海風が心地よい秋晴れの下で熱戦が繰り広げられました。ホールインワンは9本と盛況。次回は旭町で本部長杯を予定しており、好成績を期待します。

10月22日、金城町の今福スポーツ広場で36名が参加し、第31回年金友の会金城地区大会を開催。専用グラウンドはアップダウンと長めの芝があり、ゴルフ場風のコース。大会は11月27日開催の本部長杯予選を兼ね、ホールインワンは昨年を上回る10本。終わりには和やかに親睦を深め、次戦へ弾みとなりました。



年金友の会 寿ロード2025岡山

日帰り「純烈コンサート」
1泊2日「純烈コンサートと瀬戸大橋周遊観光船の旅」

「年金友の会」恒例イベントとして、10月28日に「寿ロード2025岡山」に出発しました。今年度は参加者92名、バス計4台で日帰り旅行および1泊2日旅行を催行。目玉は「純烈」の公演。公演は1時間半、純烈が二階席を含め会場内を歩く演出で、参加者はハイタッチや写真撮影を楽しみました。日帰り・宿泊組とも、これまでになりに良い思い出となったのではないのでしょうか。

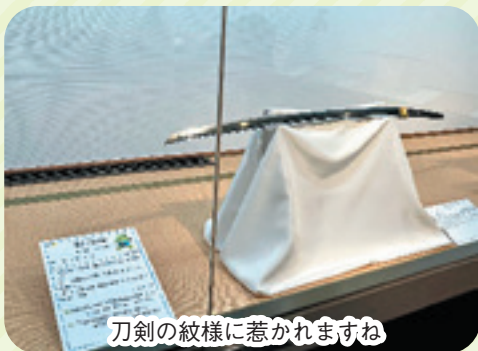
宿泊組は、コンサート会場を後にして湯郷グラウンドホテルへ。温泉で疲れを癒し、地元料理を味わい、宿泊型の寿ロードを満喫しました。2日目は備前長船刀剣博物館を見学し、紋様を食い入るように観察。後楽園の四季彩で昼食を取り、園内を散策し

て休憩。午後は児島港発の瀬戸大橋周遊観光船に乗り、海上から瀬戸大橋の美しい吊り橋、斜張橋を眺め、橋桁を見上げました。日常的に海上から橋を見ることはなく、良い天気と相まってそれは美しい眺めでした。

昨年引き続き今年も天候に恵まれ、楽しく記憶に残る「寿ロード」となりました。今年年金友の会イベントに集い、元気に過ごせるようお願いいたします。



津山文化センター隣接、津山城址



刀剣の紋様に惹かれますね



橋桁の真裏、普段見れんね



海上から美しい斜張橋を眺める

菌床しいたけ
出荷目合わせ会の開催

10月21日、いわみ中央菌床椎茸生産部会（向井康博部会長）は、今年産の出荷に向け目合わせ会を、旭事業所にて開催しました。

J A担当者から、出荷方法や出荷調整方法などについて説明がありました。実際に各階級の現物を参加者全員で目合わせし、どの菌床椎茸が規格品に入るかを確認しました。(株)浜田青果市場担当者より、市場情勢や今後の販売について情報共有いただき、意見交換を行いました。目合わせ会では新しい発見もあり、「良い時間を共有出来た」と生産者からも好評の声が上がりました。

本年は10月中下旬頃より本格出荷が始まり、県内外市場へ出荷を行います。



ふれあい農業体験塾

西条柿収穫体験

10月26日、三隅町東平原上営農組合の柿園で「ふれあい農業体験塾」を開催し、17名の親子が西条柿の収穫を体験しました。このイベントは地域の特産である西条柿について子どもたちにもっと知ってもらおうと、同組合のご協力のもと実施しました。石田孝之営農組合長から西条柿の歴史や収穫の仕方について説明を受けたあと、カゴとハサミを手に、収穫をスタート!

子どもたちはオレンジ色に色付いた大きな柿を探しては、ハサミで丁寧に摘み取っていました。「宝探してみたいで楽しい!」「しっぽのある面白い形の柿を見つけたよ」「熟柿がこんなに甘くておいしいのにびっくり!」と園内は子どもたちの歓声で賑わいました。収穫した柿は家族ごとに集会所で5kg箱に詰め、最後にドライアイスを入れて完成。自宅に持ち帰り、4日後の開封を楽しみにして待ちます。また、収穫後には柿の皮むき競争を行い、1メートルもの長さに皮をむいたお父さんが優勝し、大いに盛り上がりました。親子で楽しく学びながら、地域の特産に触れる貴重な体験となりました。



藍染め体験教室

〜三保女性部〜

10月29日、三保女性部（猪俣房子部長）は三保まちづくりセンター主催による「藍染め体験教室」に参加し、藍染めの魅力に触れました。はじめに講師の三澤清美先生から藍染めの作業工程の説明を受けた後、



いよいよ実践スタート！参加者はそれぞれ配られた真っ白な綿スカーフを折りたたんだり、輪ゴムやビニールひもで結んだりして、思い思いの模様作りに挑戦しました。藍の染料液に数分浸したスカーフを取り出し、空気に触れさせると、生地が緑色から濃い藍色に変化していきます。その様子に参加者からは驚きの声が上がりました。水で洗い流すと、鮮やかな藍色と個性豊かな模様が現れ、「広げてみるまでどんな模様になるかわからないからワクワクする」「素敵な模様になった」と、出来上がったスカーフを見せ合いながら笑顔があふれていました。



和やかな雰囲気の中、参加者同士の交流も深まり、楽しいひとときとなりました。完成したスカーフを身につけてのお出かけが楽しみです。

フレミズ活動紹介

〜練り切り教室〜



いわみ中央女性部フレッシュユミズ部会（土居由紀部会長）は、10月26日「練り切り」教室を開催しました。講師は江津市の月窓庵（つきまどあん）嘉戸悦子先生です。今回はハロウィンをテーマに、ジヤック・オー・ランタンとッいたずらおばけの2種類に挑戦しました。色とりどりの練り切りあんを使い、パーツごとに丁寧に形を作っていく作業は、まるで粘土遊びのようで、子どものころに戻った気分になりました。最初はうまくできるか不安でしたが、完成した作品はとてもかわいらしく、食べるのがもったいないほどでした。今後も楽しい活動を通して、仲間同士のつながりを深めていきます。



* JA女子大学OG会 *

2025グリーンフェスタはまだ人参加しました!!

フレミズ&女子大学OG会「なでしこの会」は、11月8日に石央倉庫で開催された「グリーンフェスタはまだ」に出店しました。会場では、ワークショップの開催や手作りこんにゃくの販売を行い、多くの方々と交流しながら、メンバー一同お祭りの雰囲気を楽しみました。今後も地域のイベントに積極的に参加し、活動の輪を広げていきたいと思ひます。



各地区で 農業まつり 開催

多くの皆様にご来場いただき、盛況のうちに終了しました。

11月1日から11月16日にかけて各地域において農業まつりを開催しました。

本年は11月1日の「さざんか祭り」から始まり、雨が降りしきる悪天候での開催となった会場もありましたが、盛会のうちに終了することができました。

多くの皆様にご来場いただき、誠にありがとうございました。

また、各会場でご出店いただきましたJA女性部や各関係者の皆様にも厚く御礼申し上げます。

今後も地域の皆様のご理解とご協力で、JA協同活動としての「農業まつり」を開催して参ります。

第36回 さざんか祭り



来場者数 6,500人

第36回 弥栄産業まつり



来場者数 3,000人

2025 グリーンフェスタはまだ



来場者数 1,300人

人形供養祭

1,435体の人形やぬいぐるみを供養しました



みすみフェスティバル 2025



来場者数 6,800人

旭ふる里まつり 2025



来場者数 2,500人

ごうつ秋まつり 2025



来場者数 3,000人

農林産物品評会審査講評

審査にあたって消費者の視点に立ち商品性を第一に、色・つや・形・均一性・病害虫被害等に留意し審査を行いました。

今年の梅雨入りは、6月9日と平年より3日遅い梅雨入りで、梅雨明けは、6月27日と観測史上一番短い梅雨となりました。梅雨明け以降10月初旬までは猛暑日が続き、水不足による水稲の不稔や果菜類の着果不良が見られ、病害虫では、カメムシにより、水稲を始め果樹、野菜に影響を与えました。

今年から水稲、作況指数の見直しもされましたが、生産者からは10a当りの収量は昨年よりも多いと言う声が多く、少なかったと言われる生産者は極わずかでした。猛暑による白未熟粒の発生や、カメムシによる品質低下が多く見られました。

秋冬野菜については、高温による発芽不良・枯死、カメムシ・コナガ・ヨトウ虫が多いと言われる中、病害虫対策に苦労されたと思います。

今回入賞された出品物は、色・つや・形・揃いが良く、消費者にとって購買意欲をそそるものでした。出品いただきました皆様ありがとうございました。

残念ながら賞にもれた出品物の中にも良いものが多く見受けられました。今後も生産に励んでいただき、来年も数多くの出品をしていただきますようお願いし、審査講評とします。

令和7年11月



いわみ中央地区本部

賞名	地区名	氏名	出品物
みすみフェスティバル	11月8日(土)～9日(日)		
濱田市市長賞	東中善谷	山田 義喜	西条 柿
濱田市農業委員会会長賞	下今明	河形 正昭	生 姜
農林省産物振興センター所長賞	黒沢	多田 裕美	白ネギ
JASいわみ地区本部長賞	下今明	多田 裕美	うるち玄米
総出品数			111

賞名	地区名	氏名	出品物
2025グリーンフェスタはまだ	11月8日(土)		
濱田市市長賞		齋藤みどり	白 菜
農林省産物振興センター所長賞		太田 靖男	西条 柿
濱田市農業委員会会長賞		吉川 幸雄	乾 椎 茸
JASいわみ地区本部長賞		佐古 武雄	うるち玄米
総出品数			118

賞名	地区名	氏名	出品物
第36回弥栄産業まつり	11月3日(月)		
市長賞	栃木	金高 忠幸	生 姜
JASいわみ地区本部長賞	熊の山	平田 政美	キャベツ
JASいわみ地区本部副所長賞	横谷	田野島正徳	うるち玄米
農業委員会会長賞	野坂	野村 一男	芋
女性の会 会長賞	栃木	領家 藤枝	ね ぎ
特別賞 一番輝いてたで賞	横谷	加藤 輝喜	小 豆
総出品数			64

賞名	地区名	氏名	出品物
第36回さざんか祭り	11月1日(土)～2日(日)		
西部農林水産振興センター所長賞	小国	岩本美佐子	キャベツ
濱田市市長賞	久佐	流田 妙次	里 芋
濱田市農業委員会会長賞	雲城	渡邊 弘登	うるち玄米
JASいわみ地区本部長賞	雲城	菊田 順子	大 根
総出品数			107

農林産物品評会上位入賞された皆様(敬称略)

賞名	地区名	氏名	出品物
2025ごうつ秋まつり	11月16日(日)		
江津市長賞	後地	石田 政司	白 菜
農林省産物振興センター所長賞	松川	横田 博信	キウイフルーツ
江津市農業委員会会長賞	二宮	SOOJUM	生椎茸(菌床)
農林省産物振興センター所長賞	渡津	田原 敏昭	大 根
JASいわみ地区本部長賞	敬川	福原 一廣	白ネギ
総出品数			153

全地区総出品数 682

賞名	地区名	氏名	出品物
ダイコンテストの部			
重かったで賞(3.5kg)	都川	藤沢 和江	
長かったで賞(65cm)	今市	佐々木治夫	
ユニーク賞	和田	山田 美穂	
20周年特別賞	都川	藤沢 京子	
20周年特別賞	今市	佐々木頼子	
20周年特別賞	今市	官澤 和明	
総出品数			129

賞名	地区名	氏名	出品物
旭ふる里まつり2025	11月9日(日)		
最優秀賞	市木	青葉 清美	白ネギ
濱田市市長賞	今市	空之瀧 式登	梨
JASいわみ地区本部長賞	市木	尾崎 豊	もち玄米
濱田市農業委員会会長賞	和田	美穂 くるみ	ミ
20周年特別賞	市木	尾崎 正紀	小 豆





2025年12月号

え~のう ちよっと宮農!! 野菜の「輪作栽培」について!

■ 輪作とは

畑で作物を育てていると、なぜか昨年よりも出来が悪いということがまれに起こります。この場合、考えられる原因として連作障害を疑いましょう。この連作障害は、かなり古い時代から認識されていて、古代ローマ時代にはすでに、2つの畑で交互につくるということ（2圃式農業）が行われていました。連作障害にはいろいろな対策方法が考えられてきましたが、有効な対策方法に「輪作（りんさく）」があります。

■ 輪作の意味

輪作とは、いろいろな作物とのローテーションを組んで、順序をきめて替わるがわる栽培していく方法です。例えば、今年じゃがいもを植えて収穫した土地に、次の年は大豆や枝豆などを植え、さらに次の年にはかぼちゃを育てる、などとして順番に数種類の作物を育てていきます。

■ 輪作で育てる場合

輪作を始める際には、どの作物がどの科に属するかを知らなければ意味がありません。また作物の種類によって連作障害の度合いも変わってきて、障害がしやすいものとそうでないものがあります。それによって一度作付けしたら、どのくらい間をあける必要があるかも異なります。そうした作物の性質を知らなければせっかく輪作したのに、障害対策の意味がなくなってしまい、いろいろつくってみただけやっぱりだめだったということになりかねません。

連作障害を防ぐ基本は、同じ場所で同じ野菜を続けて作らずに、異なる「科」の野菜を順番に栽培する「輪作」を行うことです。異なる科の野菜を作ることで、土壌環境の偏りを防ぎ、土壌中の生物多様性（微生物相）が保たれ、連作障害が起きにくくなります。栽培プランを立てる際は、下記の「野菜休栽期間」を参考に、適切な間隔をあけることが大切です。

(野菜の科の分類)

科	主な野菜
ナス科	トマト、ピーマン、じゃがいも、なす
ウリ科	スイカ、かぼちゃ、きゅうり
アブラナ科	こまつな、ブロッコリー、キャベツ、白菜、大根
ユリ科	にんにく、たまねぎ、ねぎ、にら

(野菜の休栽期間)

連作障害の出やすさと必要な休栽期間	主な野菜
5～6年	スイカ、ゴボウ、えんどう豆、なす
3～4年	トマト、ピーマン
2年	白菜、いんげん豆、枝豆、大根、じゃがいも、きゅうり
連作障害が出にくい	にんじん、かぼちゃ、にんにく、ねぎ、にら、たまねぎ





西部農林水産振興センターからのお知らせ

パイプハウス雪害対策

島根県内では毎年のように降雪によってパイプハウス等の施設の倒壊が発生しています。被害を抑えるためにできる限りの対策をして大雪に備えましょう。

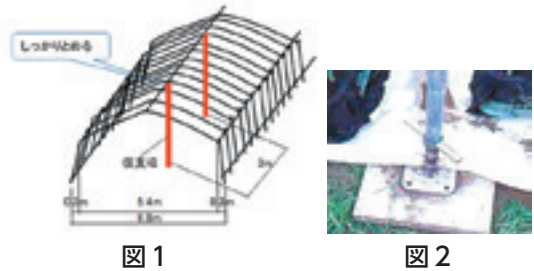
具体的な対策例

① 屋根の雪を落ちやすくする

雪をスムーズに落とすため、被覆資材のたるみが出ないようにマイカ線等でピンと張り直す。降雪時はハウスサイドの雪を取り除き、屋根の雪が落ちるようにする。

② 中柱による補強

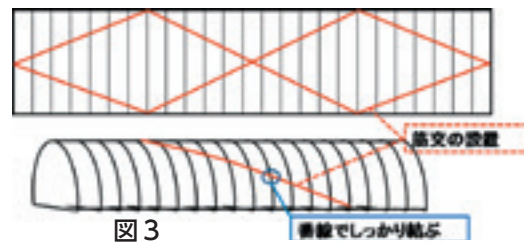
パイプや木材、竹等を約3m間隔で設置する。外れないように棟パイプに確実に固定する(図1)。支柱の根元は沈まないようにブロックや木材などを置くこと(図2)。



③ 筋交い補強

奥行き方向および間口方向の倒れを防止し、さらに不均等な積雪による横倒れを防止するなど、ハウス全体の耐力上昇につながる。

筋交いの根元はしっかりと地中に埋め込む(図3)。



④ その他

タイバーを取り付けることでアーチタイプの変形抑制を防止し、特に大雪強度をアップする(図4)。

損傷部の補修等。

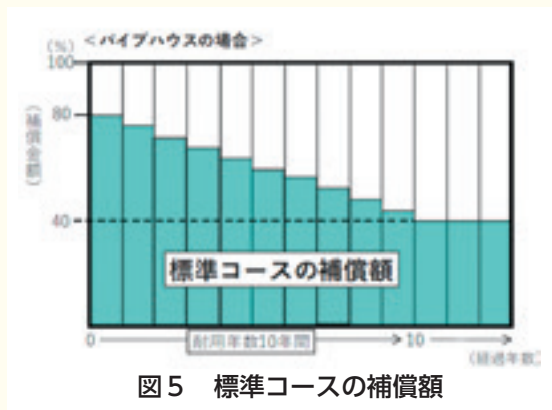


※ 記載内容は対策の一例です。お住まいの地域に合った対策が必要です。

☆園芸施設共済

自然災害でハウスが損壊した際の備えはできていますか？

- 台風や大雪などの自然災害に対応
- 古くなったハウス本体も、新築時の資産価値の4割まで保証
- 掛金の半分を国が負担、無事故など被害がない場合は掛金率を年々割引(標準的な掛金率から最大5割引に)
- 上乘せ特約を付加すれば築年数にかかわらず新築時の資産価値まで保証



※ お見積り・加入のご相談はお住まいの近くの農業共済組合 (NOSAI) までお問い合わせください。

西部農林水産振興センター農業振興部：0855-29-5618

JAしまね いわみ中央地区本部職員募集

地元で仕事がしたい方、一緒に働きませんか？

【募集内容】

募集職種 正職員〔地域職：JA業務全般（営農指導、金融サービス、共済事業等）〕
採用予定日 令和8年4月1日
採用予定人数 3名
応募資格 高等学校卒業以上（令和8年3月卒業見込者含む）
資格 普通自動車免許証必須（AT限定可）
勤務地 浜田市、江津市（桜江町は除く）
 浜田市、江津市以外の場合は、通勤時間1時間以内で転居を伴わない範囲
時間 8:30～17:00（休憩1時間）
休日・休暇 週休2日制、年間所定休日（121日／2025年度）
 年次有給休暇、慶弔休暇、産前産後休暇、育児休業、配偶者出産休暇、介護休暇、
 介護休業、看護休暇、夏秋休暇等

【待遇・福利厚生】

給与 月給160,000円～246,060円（定期昇給あり）+通勤手当（上限あり）
 ※採用時の年齢、経歴等で変わります。（初任給：高卒160,000円、大卒194,000円）
賞与 年2回 / 昇給 年1回

詳しい採用情報は、JAしまねいわみ中央地区本部のホームページをご覧ください。
<https://ja-shimane.jp/iwamityuou/recruit01/>



応募受付期間 令和7年12月1日(月)～令和8年2月27日(金)

お問い合わせ先

島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部（所在地）697-0024 島根県浜田市黒川町 3741
 企画総務部 総務課 担当：坂田、石本、横田
電話：0855-22-0202
FAX：0855-23-3184 / Eメール：soumu.iwc@ja-shimane.gr.jp

個人情報の取り扱いについて

ご提出いただいた個人情報については、島根県農業協同組合職員採用目的にのみ使用し、漏洩、滅失、毀損の防止等、安全管理のために必要な措置を適切に行います。

きてみちゃんさい 参加者募集!! ～みそ作り～

安心・安全!! 手作りみそ

JA女性部が企画する研修会です。研修会を通して新しい仲間づくりをしませんか？

開催日：令和8年2月6日(金)

会場：いわみ中央地区本部2階 ふれあいホール

開催時間：午前9時30分～11時30分

定員：30名(定員になり次第締め切ります)

参加費：2,000円(出来上がり約4kgに合わせた麴・塩代金)

持参品：大豆1kgを柔らかく煮たもの(蒸してもOK)
 大豆の煮汁があればお持ちください。

お持ち帰り味噌、試食の味噌汁を
 用意してお待ちしています。



※エプロン・三角巾・マスク・保存容器(樽、タッパーなど)をお持ち下さい。

締切日

令和8年

1月30日(金)

お申込み・いわみ中央地区本部 ふれあい課

問い合わせ先 TEL:0855-22-0202 FAX:0855-23-3184

年末年始のご案内

通帳・キャッシュカード紛失の場合
【営業時間内は各支店にて受付】 0120-572-045

J Aカード・クレジットカード紛失の場合
【24時間・365日受付】 0120-159-674

J A自動車共済ご加入の方へ

自動車事故の受付
(24時間・365日受付)

0120-258-931

自動車故障時の応急対応が必要な時は
(24時間・365日受付)

0120-063-931

葬祭センター
(虹のホールはまだ・みすみ)

(年末年始無休対応)
0120-222-532

JA江津葬祭会館

(年末年始無休対応)
0120-522-354

	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)	
産直さんさい市場 黒川店	通常営業							年の瀬市 8:30~17:00			
道の駅 サンピコごうつ	通常営業	年末セール 9:00~18:30									
	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	
産直さんさい市場 黒川店	年の瀬市 8:30~17:00 (30日は12:00まで)		休業					初売り	通常営業		
道の駅 サンピコごうつ	年末セール 9:00~18:30 (30日は17:00まで)		休業				初売り	通常営業			
	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)
あぐり中央店(浜田) あぐり南店(金城)	通常営業(土・日休業)					休業					通常営業
資材注文センター 配送	通常営業	受付のみ対応(土・日休業)					休業 ※1月6日(火)から配送				受付のみ 対応
平和街給油所	通常営業					17:00 まで営業	休業			8:00~ 17:00	通常営業

年末・年始 店舗窓口・ATM 営業案内

店舗・ATM	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	1月5日(月)		
支店・事業所 各窓口	営業をお休みします								
ATM コーナー	通常どおり 営業します	9:00~17:00	営業をお休みします				通常どおり 営業します		
			浜田支店	9:00~17:00					
			シティパーク浜田	休止します	9:00~17:00				
			浜田西支店	9:00~17:00					
			長浜ATM店舗	休止します					
			美川ATM店舗	9:00~17:00					
			浜田東ATM店舗	休止します					
			上府ATM店舗	9:00~17:00					
			江津支店	休止します					
			Aコープごうつ	9:00~17:00					
			江東ATM店舗	休止します					
			江津西ATM店舗	9:00~17:00					
			三隅支店	9:00~17:00					
			虹のホールみすみ前	9:00~17:00					
			金城支店	9:00~17:00					
			波佐ATM店舗	休止します					
雲城ATM店舗	9:00~17:00								
弥栄事業所	9:00~17:00								
旭事業所	9:00~17:00								
市木ATM店舗	9:00~17:00					休止します			

当地区本部以外のJAしまねATMについては、ATMコーナーにより営業日、営業時間が異なります。詳しくはJAしまねHPをご覧ください。



ATM等の休止について JALしまね

令和8年

終日

1月11日(日) / 1月12日(月)(祝)

休止を行う
サービスについて



JAバンクのATM



他金融機関・
コンビニなど提携ATM



JAネットバンク
サービス



ジェイデビット

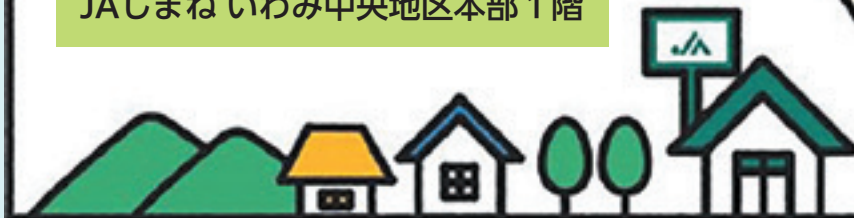
大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

無料

JA税務相談会 (確定申告用)

場所

JALしまね いわみ中央地区本部 1階



©よりぞう

2月6日(金) / 2月13日(金)

2月20日(金) / 2月27日(金)

3月6日(金)

必要な書類など

- ◎相談内容にかかわる資料
- ◎領収書など
- ◎マイナンバー

9:00

16:00

下記の相談時間からお選びください

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ① 9:00 ~ 10:00 | ② 10:00 ~ 11:00 |
| ③ 11:00 ~ 12:00 | ④ 13:00 ~ 14:00 |
| ⑤ 14:00 ~ 15:00 | ⑥ 15:00 ~ 16:00 |

※ご相談は予約制となっています。お早めに申し込みください。

最寄りの支店または金融課までお申し込みください。【金融課】0855-22-8853

きんさい市場黒川店

年の瀬市

12月26日(金)～30日(火)

30日AMで
営業終了

和牛肉販売等



「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8年 1月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

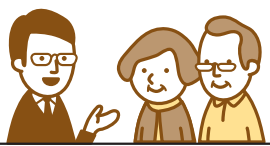
5日(月)	9時半～14時	Aコープやさか	19日(月)	9時半～14時	Aコープみすみ
6日(火)	9時～14時	あぐり南(金城)	22日(木)	9時半～14時	Aコープやさか
8日(木)	9時半～14時	Aコープみすみ	26日(月)	9時半～14時	Aコープあさひ
9日(金)	10時～13時	市木ATM店舗	30日(金)	9時～12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前 
15日(木)	9時半～14時	Aコープあさひ			

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



年金相談会

1月16日(金)
三隅支店
午後3時から
午後7時まで



ローン休日営業 開催中!

令和8年 1月 10日・24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

©よりぞう

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

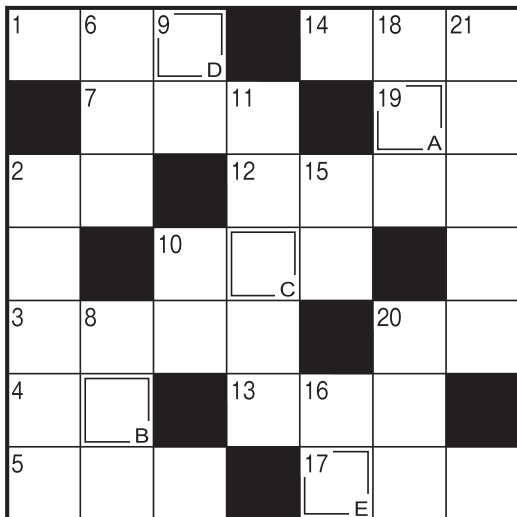
クロスワードパズル

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メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩令和8年の干支です
- ⑪歯ブラシにつけます
- ⑮自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑱書初め大会で——に選ばれた
- ⑳受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ㉑単位はアンペアです

ヨコのカギ

- ①正月に食べる、モチ入り汁物といえ
- ②どら焼きに挟み込まれているもの
- ③おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④交差——、及第——
- ⑤右手が——、という人が多数派です
- ⑦本を読み終えること
- ⑩ガラガラとのを洗います
- ⑫旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑰椅子のこと。ロッキング——
- ⑲アルカリと混ぜると中和します
- ⑳焚くとよいかおりが広がります

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

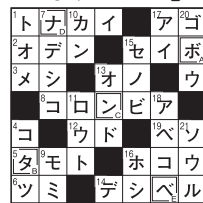
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 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
2026年1月9日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ボタンナベ」



「家の光」1月号定価 900円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。

「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！



佳作
具沢山鍋の野菜の品評会
米売り場米が並んでいる安堵
秋晴れや鬼の居ぬ間の障子張り
サンマより大根高い今の秋
ついに来た後期高齢者にまで

松江 後藤 竹子様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 清水 睦子様
江津市 渡津かずお様
大田市 黒石 好枝様

故郷の歌が聞こえる山や川
出雲市 榎井 伸幸様

あるがまま生きて米寿の花を抱く
出雲市 佐野美和子様

三姉妹そろって越えた母の歳
松江市 加茂 京子様

優秀賞

（評）わたしの人生も早いもので、早や八十を越えて来た。それらの中には、苦勞もあり楽な事もあった。それらを大事にして、八十路を越えなくては行けない。

最優秀賞
苦も楽も人生ありて八十路越え
隠岐の島町 上川 晃一様

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

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）1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、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。



終身年金で
安心!

知って得する！ 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！

一定の要件を満たす方には、
月額最大**1万円**の保険料補助

保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果！

詳しくは… 農業者年金基金 検索
<https://www.nounen.go.jp>

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



旬鮮倶楽部



カタログは
こちらから



年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。
毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農畜産物や、それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、全国各地の名産品やお花も取り揃えています。
旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分を楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。

LINE 友だち登録キャンペーン

旬鮮倶楽部に掲載の商品情報や生産地の今を定期的に配信します。
果物の生育情報やおすすめの調理方法など、旬鮮倶楽部の魅力をもっと伝えていきます！

〈対象者〉2026年度4月お届け商品に同封する文書に記載の二次元バーコードまたはLINEのIDからアクセスし、友だち登録後のアンケートにご回答いただいた方。

〈アンケートの回答期限〉2026年5月31日(日)まで

〈当選者発表〉厳選なる抽選の結果、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
賞品の発送は2026年10月中旬～下旬の予定です。



友達追加後のアンケートにご回答いただいた方
の中から、抽選で**400名**に

「北海道産ビーフハンバーグ」
をプレゼント!



北海道産ビーフハンバーグ 冷凍180日 製造地産地 冷凍

●内容量:90g×8

アレルギー



「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、ご質問、お申し込みはお近くのJAへお問い合わせください。

島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

大根ときゅうりのきぬた巻き

材料（4人分）

大根…………… 4cm
きゅうり…………… 2本
サーモン…………… 2切れ
かにかまぼこ…………… 4本
チーズ…………… 2個
柚子の皮…………… 適量
A 塩…………… 小さじ1
水…………… 200cc

作り方

- ①大根は皮をむいて厚めのかつらむきにし、きゅうりは1本をスライサーで縦にスライスして、Aの塩水に10分程度つけておく。
- ②もう1本のきゅうりは長さ4センチに切り、かにかまぼこと同じ太さの拍子木切りにする。
- ③チーズは縦に3等分に、サーモンはチーズと同じ太さに切っておく。
- ④①の大根を取り出し、拍子木切りにしたきゅうりとかにかまぼこが市松模様になるように大根に乗せて巻き、3等分に切る。
- ⑤①のきゅうりを取り出し、幅4センチになるよう、少しずつずらして重ねる。
- ⑥きゅうりの端（手前）に、サーモンとチーズが市松模様になるように乗せてそこを芯にして巻き、3等分に切る。
- ⑦巻きあがった大根ときゅうりを彩りよく皿に盛り付け、柚子の皮をのせる。



コメント

・かつらむきは厚めでもOK！食べ応えがあってシャキシャキと美味しいです。

アレンジ

- ・お好みでしょうゆや柚子胡椒マヨネーズをつけて食べてもOK！
- ・きゅうりと大根を甘酢漬けにしてから巻いてもいいです。
- ・中に巻く材料は、ハム、厚焼き玉子、エビ、ホタテ、干し柿、にんじん、アスパラガス、アボカドなど色々楽しめます。



ごぼうのみそつくね

材料（4人分）

合いびき肉…………… 300g
ごぼう…………… 150g
えのきだけ…………… 1袋
A みそ…………… 大さじ2
生姜(すりおろし) ……ひとかけ
酒…………… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ1
サラダ油…………… 大さじ1
B みそ…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ4
砂糖…………… 小さじ2
すりごま…………… 小さじ2

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて取り、半分はすりおろし、残りはさがきにする。
- ②えのきだけはみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉と①②とAを入れて、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ④③を16等分して丸め、少し押しつぶす。
- ⑤フライパンに油を中火であたため、④の肉を並べ入れて焼き色がついたら、裏返して少し火を弱めて蓋をして中まで火を通す。
- ⑥蓋を取り、混ぜ合わせたBを入れて、煮からめる。
- ⑦皿に盛り付ける。



コメント

・ごぼうの風味と甘じょっぱいみそだれがよくからんで美味しい一品です。

・えのきだけをみじん切りにして入れることで、ふんわりとした食感になります。

アレンジ

- ・串に刺せば、おせちやお弁当のおかずにもぴったり！
- ・残ったみそつくねをパンに挟んでハンバーガーに！2度おいしいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

タバコによる体への影響

この数十年で喫煙による健康被害が多くの人に認知されるようになり、人々の意識は変わりました。国立がん研究センターがん統計の令和5年調査によると、習慣的に喫煙している人は15.7%（男性25.6%、女性6.9%）となっており、男女とも減少傾向です。また「改正健康増進法」の施行により、他者のタバコの煙を吸って健康被害を受けてしまう「受動喫煙」を減らすため、施設や店舗などが屋内全面禁煙になるなど、環境の整備も進んでいます。

「タバコは体に悪い」と、なんとなく感じている方は多いと思いますが、今回は具体的に体にどのような影響があるのかご紹介いたします。



(1) 喫煙者本人への影響

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中、虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、結核、糖尿病など様々な病気の発症リスクを高めます。肺がんは4～5倍、脳卒中は1.3～2倍、虚血性心疾患は3倍、COPDは6倍もリスクが高くなります。

(2) 受動喫煙による影響

受動喫煙との関連が指摘されている肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死候群の4疾患について、年間約1万5千人が死亡しており、健康への影響は深刻です。

(3) 女性の妊娠、出産への影響

女性の喫煙・受動喫煙による妊娠、出産への影響として、

早産、低出生体重、胎児発育遅延などがあげられます。加えて、妊娠中の喫煙・受動喫煙は、出生後に乳幼児突然死候群を引き起こす要因となることが報告されています。

(4) 若者への影響

発育期の細胞は感受性が高いため、発がん性物質の悪影響を受けやすく、また動脈硬化を起こしやすくなるなど、喫煙開始年齢が早いほど健康被害が大きくなります。さらにニコチンの依存度も強くなります。

(5) 加熱式・電子タバコによる影響

加熱式・電子タバコは販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う影響は明らかになっていません。ただし、発がん物質や有害物質が含まれるので既存のタバコ同様注意が必要です。

喫煙による影響をあげましたが、35歳までに禁煙すれば、総死亡リスクがもともと喫煙しなかった人と同様のレベルまで改善することがわかっています。また35歳を超えてからでも、禁煙により呼吸機能の改善、がんになるリスクの低下が確認されています。喫煙されている方は、禁煙できることが望ましいですが、自力で禁煙することが難しい場合は「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。個人の意思の強さだけでは禁煙できない場合もありますので、禁煙外来を活用し薬物療法などを受けることも検討してみるとよいでしょう。

【編集後記】編集後記を考えている11月下旬、今季最低気温を記録する地域もあり朝から冷え込んだ1日でした。外を歩いていると紅葉やどんより雲が目に入り、寒さも相まって今年ももうすぐ終わるんだ…と少し寂しい気持ちに。12月号が皆さんのもとに届くころには今年もあとわずかですね。よいお年をお迎えください☺️ (古)

