JAしまねびより

2026
10
october
vol.127

SNSで旬な情報を
投稿しています

YouTube

Instagram

LINE



みーつけたしまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
藤間　正史さん
友子さん
出雲地区本部

特集　アグリミーティング&第11回農機総合展示会



JAしまね　いわみ中央地区本部版



みーつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers

藤間 正史さん 友子さん

今月は出雲地区本部。出雲市多久谷町で柿の生産に取り組む、藤間正史さん、友子さんご夫妻にお話を伺いました。

夫婦で育てる、平田の西条柿

島根県が全国一の栽培面積を誇る西条柿。島根県産の西条柿はその形が「小槌」に似ていることもあり、「こづち」の名称で全国に出荷されています。渋柿のため、昔は主に干し柿として食べられてきましたが、現在ではドライアイスを使った脱渋技術が進み、生果としても広く親しまれています。

この西条柿の代表的な産地、出雲市平田地区で約4ヘクタールを栽培するのが藤間正史さん、友子さんご夫妻です。地区内に点在する畑を、車で移動しながら管理しています。



広大な柿畑が出雲市平田地区では至るところで見られる

大阪から島根へ。柿農家へ転身

お二人は共に大阪生まれ、大阪育ち。正史さんはフリーランスの潜水士として、水中での構造物の建設や岸壁の補修などに携わり、全国各地を飛び回っていました。友子さんは、靴店の店員として働いていました。そんなお二人が島根で農業をすることになったのは、両親が島根で柿栽培をはじめたことがきっかけでした。

正史さんのお父さんは出雲市の出身で、お祖母さんの



西条柿を干し柿に加工するための乾燥機



介護でまずご両親が島根に移住しました。その後お母さんが、出雲市が開講している出雲市アグリビジネススクールの「柿チャレンジ講座」に参加し、柿農家に。正史さんも自分の仕事が忙しくないときに島根を訪れ、両親を手伝うようになりました。


摘果を行う友子さん

そんな中、JAから就農を進められたことが大きな転機となります。当時は子どももまだ小さく、出張の多い生活に寂しさを感じていた正史さん。「一生に一回しか子育てはできない」と家族との時間についても考えるようになっていました。両親の力になりたいという思いもありました。「おもしろい人生の方がいいじゃないですか」と当時を振り返り、笑顔を見せる正史さん。趣味の釣りを楽しむうえでも、島根の環境に魅力を感じていたそうです。

こうして、二人の子どもを連れて家族で島根へ移り住み、ご夫婦二人そろって先輩農家のもとで2年間の研修へ。剪定から収穫まで、柿づくりを一から学び、柿農家としての歩みが始まりました。

一年に一度しか答えが出ない

就農から8年。経験を重ねた今も、まだまだ進歩している途中だといいます。研修先の先輩農家から教わったのは「一年に一度しか収穫できない」ということ。春から手をかけて育てても、その結果は秋の収穫時になるまでわかりません。20年やっても、20回しか収穫できない。だからこそ、その年その年の木や実の状態をよく見て、経験を重ねていくことが大切なのだといいます。


インタビューに答えるお二人

さらに、自然相手の柿栽培は暑さ、寒さ、強風や大雨など、毎年気象条件が異なります。昨年は春の霜で芽が被害を受けましたが、今年は一転して多くの実がつき、摘果に追われました。「毎年何かしらの問題は発生する。それをどうクリアしていくかです」と正史さん。より品質の良い西条柿を育てるため、一年に一度の答えを次の年へつないでいきます。

西条柿を次の世代へ

大阪から島根へ移住し、研修中から現在まで、柿栽培のことを教え、農家として育ててくれたのは部会の仲間たちでした。友子さんは「分からないことを聞くと、それ以上のことも教えてもらえる」と話します。

部会員の多くは60～70代。藤間さんご夫妻は部会の中でも数少ない若手です。柿農家の担い手不足には強い危機感を持っています。

「自分が先輩農家に育ててもらったように、次世代の担い手を育成していきたい」

産地のこれからについて語る言葉からは、強い思いが感じられました。


釣りが趣味の正史さん。島根に来てからは、大阪にいた頃よりさまざまな魚が釣れるように。写真は自身で釣り上げたヒラメ。

～未来へ繋ぐ×儲かるヒント大集合～

農機総合展示会 ドーム

2026
11.20(金)・21(土)
9:30～15:30　9:30～14:00
出雲ドーム
出雲市
矢野町999

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

リミーティング＆第11回農機総合展示会」
ん、屋外では各種実演も行います。スマー
その他多方面の有益な情報など、何か一つ
するＪＡグループの一大イベントです！





1万円以上購入いただいた方には島根県産品が当たる福引も！

来場者限定でチップソー耕うん爪の特価予約の実施

ぜひお越しください！

両日とも島根県農協青年組織協議会が出店するほか
20日(金)には、JA女性部も出店をします！
また、今年もキッチンカーと屋台の出店があります！

見て！触れて！体感する！最新農業機械の屋外実演

農業用ドローン



農薬や肥料などの散布作業をサポートする、最新の農業用ドローンが登場します。実際にドローンが飛行する様子をご覧いただき、その迫力や作業スピードを間近で体感していただけます。

ラジコンスピードスプレイヤー



果樹園などで活躍するスピードスプレイヤーをラジコンで操作する最新機種をご紹介します。「こんなに離れた場所から操作できるの？」そんな驚きも、ぜひ会場で体感してください。

ラジコン草刈機



遠隔操作での草刈り作業を実演！
斜面や広い場所など、草刈り作業の負担軽減に活躍するラジコン草刈機をご紹介します。

持続可能な農業で未来を耕す

アグリミーティング&in出雲 第11回

今月号は11月20・21日に開かれる「アグについて特集します。農機の展示はもちろト農業をはじめとした最新鋭の農業機械、でも皆さまの心をつかむ情報を発信・提案

今年もやります!大人気 スタンプラリー!

会場内を巡りながら、農業や農機具に関するクイズに挑戦しよう!
展示ブースを見て、聞いて、楽しみながらクイズに答えると、うれしい景品をゲットできるチャンスも!
大人の方はもちろん、お子さまやご家族皆さまで楽しめる企画です。

今年は「クイズ形式」でパワーアップ!



お米量当てゲーム

成功者には景品プレゼント



肥料・農薬・資材のご提案も



高温対策資材などの取扱商品のご紹介をいたします。メーカー担当者もブースにいますので、お気軽にお声がけください。

水稲に低価格モデルコンバインという選択肢を!

農業機械の価格が上昇する中、コンバインの導入・更新を検討されている皆さまにおすすめしたいのが、共同購入コンバインです。
共同購入によるスケールメリットを活かし、通常よりも導入しやすい価格を実現。高性能なコンバインを、少しでも負担を抑えて導入できるチャンスです。
「そろそろ買い替えたいけれど、価格が気になる…」
そんな方こそ、ぜひ一度ご相談ください。
会場では、対象機種や価格、購入条件などについて詳しくご説明します。この機会にぜひご検討ください。





各種セミナー



メインステージでは、近年課題の水稲高温障害対策をはじめ、担い手の皆さまにとって有益な情報をお届けいたします。

ＪＡしまね　営農対策部　営農企画課 TEL.0853-25-8142
〒699-0631 出雲市斐川町直江5030

ZMS JA全農島根農機サポート㈱

くにびき営業所	TEL.0852-55-3066	佐田サービスセンター	TEL.0853-84-0415
やすぎ営業所	TEL.0854-22-6900	斐川営業所	TEL.0853-73-9620
隠岐営業所	TEL.08512-2-1265	石見銀山営業所	TEL.0854-82-8007
隠岐どうぜん営業所	TEL.08514-2-2490	島根おおち営業所	0120-927-277
雲南営業所	0120-19-1739	いわみ中央営業所	TEL.0855-42-1687
出雲営業所	TEL.0853-21-6046	西いわみ営業所	TEL.0856-31-5255
平田サービスセンター	TEL.0853-63-3665		

topics 1 ＪＡしまね×ジュンテンドー「Ｊアグリ大東店」オープン

株式会社ジュンテンドーとＪＡしまね雲南地区本部が９月17日、ジュンテンドーとして初の農業資材専門店「Ｊアグリ大東店」をオープンしました。同ＪＡの「大東グリーンセンター」を引き継ぐ形で出店し、同社との業務提携の新たな取り組みとして、地域の皆さまの利便性向上につなげます。

当ＪＡと同社は令和６年３月に業務提携契約を締結。現在、県内のジュンテンドー８店舗にＪＡマーク入りの肥料・農薬コーナーを設置するほか、両者のポイントカードのひも付けを行うなど連携を強めています。

「Ｊアグリ大東店」では、肥料、農薬の販売に加え、刈り払い機やチェーンソーなど園芸機械の販売・修理も行います。また、「大東グリーンセンター」で好評だった品質の高い野菜苗も引き続き販売します。

当ＪＡの竹下組合長は「垣根を超えて連携し、来店者の利便性を向上させる画期的な店舗となった。ともに中山間地・農業を守っていきたい」と話しました。



テープカットを行う関係者ら

topics 2 島根県オリジナルぶどう「神紅」東京の千疋屋でトップセールス

ＪＡしまねは８月22日、島根県オリジナルぶどう「神紅（しんく）」の認知度向上とブランド力強化、首都圏での販路拡大に向け、東京都内の日比谷しまね館と千疋屋総本店でトップセールスを行いました。

当日は竹下組合長が「神紅」の試食を一粒ずつ来店客に手渡し、その鮮やかな紅色の外観や高い糖度、種がなく皮ごと食べられるといった特徴を紹介。島根が誇る高級なぶどうとして、その魅力を首都圏の消費者へ直接アピールしました。

試食した来店客からは、「想像以上の甘さと香りだった」と高評価をいただきました。

また、千疋屋総本店の仕入れを統括する、秋武信秋副部長は、「千疋屋で扱う秋の赤系ぶどうは島根の「神紅」を中心に販売していく。品質、物量ともに安定しているので、生産者の皆様にはこのまま高基準、高品質な神紅を生産していただきたい」と激励しました。

ＪＡしまねでは、消費者に「島根の赤いぶどうといえば神紅」と認識してもらえるブランドを目指し、島根県で生まれ、生産者が高い技術で育て上げてきたその背景やストーリーも含めて、ＰＲしていきます。


神紅の魅力を伝える竹下組合長

topics 3 令和８年度島根県ＪＡ青年大会を開催 各部最優秀賞に雲南・福間さんとやすぎ・大森さん

島根県農協青年組織協議会は８月21日、隠岐島文化会館で令和８年度島根県ＪＡ青年大会を開きました。青年の主張発表と組織活動実績発表の２部門で各地区から８人が発表。青年の主張の部は、雲南青年連盟の福間友英さん、組織活動実績発表の部はやすぎ青年連盟の大森雄介さんが最優秀賞に輝きました。２人は11月９日に愛媛県で開かれる中国四国地区ＪＡ青年大会に出場します。

福間さんは農青連での活動を通じ、人と人、地域と農業をつなぐ大切さを発表。海外視察で学んだ「シリミリ（しとしと降る雨）」の精神を胸に、仲間と地域課題に向き合い、食農教育や生産者と消費者をつなぐ取り組みを進めていきます。

大森さんは、やすぎ青年連盟の活動を振り返り、青年組織の活動が農業の未来につながっているかを問題提起。「若者が農業と接点を持つ入口をつくり、次の農業者につなげる組織へ」と、活動の転換を呼び掛けました。

他の入賞者は次の通りです。

▽青年の主張の部優秀賞＝三代由希子さん（くにびき）
▽組織活動実績発表の部優秀賞＝齋藤優作さん（西いわみ）


同協議会の村上淳一会長（右から４人目）と福間さん（右から５人目）、大森さん（右から３人目）

JAしまね

島根米まんぷくフェスタ開催

約18000人が来場

JAしまねは9月20日、島根米の魅力を多くの皆さまに知っていただき、米の消費拡大につなげるため、くにびきメッセで「島根米まんぷくフェスタ2026」を開催しました。ご飯のおともを食べ比べて投票する「メシトモグランプリ」をはじめ、お米をテーマとしたさまざまなイベントを行ったほか、ステージイベントも大盛況で、当日は約8000人の方にご来場いただきました。

ステージイベント















地元のシンガーやアイドルのライブ、高校生のパフォーマンスなどが会場を盛り上げました!

島根米のPRイベント

お米のすくいどり





一合枡を使ってすくいとれたお米をプレゼント

多くの方に参加いただきました!

お米の重さ当てクイズ

300gを正確に計量できた方にお米をプレゼント





お米について知ってもらおうとクイズなども用意しました。

つぶきらり試食



36年振りに誕生した島根米の新品種「つぶきらり」本格栽培の前に試食をしていただきました

メインイベント

メシトモグランプリ

県内企業の自慢のご飯のおともを食べ比べ!7社が出場し、佃煮やふりかけなどを来場者に配り、アピールしました。





ステージイベントでレシピを紹介してくださったインフルエンサーのよっちさん(左)とちぃたびさん(右)。これからご飯のおともの試食です。

グランプリに輝いたのは…

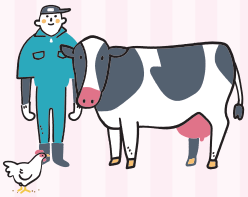
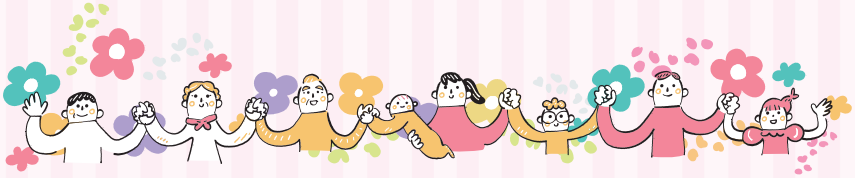
有限会社ワタエーの焼きのりふりかけ



職人が熟練の手業でつくるこだわりの味。食欲をそそる海苔の香りが見事来場者の心を掴みました!



組合長から賞状とトロフィーを手渡しました。


「元気な地域」を女性部の力で!

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２年目です。

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。

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。

「手作りハム」の活動は好評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。昨年度の生活研修では、山口県長門市にある、金子みすゞ記念館を訪れ、詩の世界を音と光で体感できるギャラリーなどを見学しました。

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、楽しく活動を続けていきます！





一所懸命青年連盟

JA YOUTH

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しまね斐川青年連盟

ＪＡしまね斐川青年連盟は、盟友70名（令和８年４月１日現在）で森恒友委員長のもと出雲市斐川町地域で活動をしています。盟友は、米・麦・大豆といった土地利用型作物のほか、施設野菜やぶどうなどの生産者で構成をしています。

活動内容は、食農教育活動をはじめ、ＪＡまつりを通じた消費者交流、先進地視察、イベントへの参加など多岐にわたります。

主な活動のひとつである食農教育活動では、斐川町の農業や食をテーマにした絵画ポスターコンクールを管内の小学生を対象に毎年行っており、平成14年から20年以上続く行事となっています。選考で青年連盟賞（最優秀賞）に選ばれた作品を原画に盟友が看板を作成、斐川グリーンセンターの入り口に設置し、町内外から訪れる多くの来店者に見ていただいています。

また、今年からInstagramのアカウントも開設し、日頃の農青連活動や盟友紹介などを発信し、斐川青年連盟をもっと沢山の人に知っていただけるよう広報活動にも取り組んでいます。




あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

春ダイコンのトンネル栽培

園芸研究家　成松　次郎
原図：成松次郎　イラスト：小林裕美子
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

とう立ちの遅い品種を選び、適切な保温を

トンネル栽培では、晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き（脱春化作用）があります。
このように、トンネルとマルチによる保温は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

［品種］

「天宝」「春の守（かみ）」（サカタのタネ）、「春神楽」（タキイ種苗）はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。

［保温資材］

トンネルフィルムは、農ビ（農業用ビニール）は保温性が良いのですが、農POは軽く、べたつかないなどの理由から農POが多く使われています。穴なしと穴開きがあり、穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化され、穴から雨水が入るため、使い勝手が良いです。

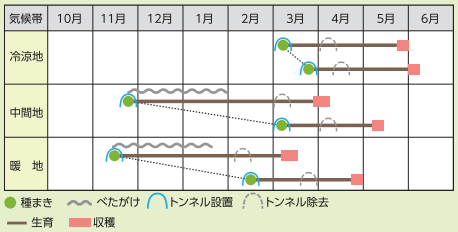
べたがけ資材の不織布は保温効果や霜よけ効果があり、透光性も高いので、トンネル内の野菜上に直接かけて保温効果を高めます。

マルチを使うと地温が上がり、生育促進効果は一層高まります。透明フィルムは地温上昇効果が高い資材ですが、雑草防止には黒を選びましょう。

［トンネルの作り方］

支柱の長さは、床幅70～80cmでは、差し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、トンネルの土台となる支柱を約60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を差し込むなどして保温と耐風性を高めます（図1）。

栽培カレンダー（ダイコンのトンネル栽培）



［畑の準備］

種まきの２週間前に１平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく砕きます。１週間前に化成肥料（NPK各成分10%）150g程度と完熟堆肥１、２kgを施用します。

［畝立てと種まき］

幅70～80cmの栽培床（ベッド）を作り、マルチを早めに張って地温を上げておきます（図２）。条間45cm２条、株間27～30cmとし、１カ所４、５粒をまいて、１cm程度の覆土をします。

［間引き］

１回目の間引きは本葉１、２枚までに２、３本を残し、２回目は本葉４、５枚の頃にしっかりした株を１本残します。

［トンネルの換気方法］

日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気を行いましょう。穴開きフィルムを使うと換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、フィルム上部に穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします（図３）。３、４月はさらに気温が上がるため、葉が茂ってトンネル内が窮屈になる頃にはトンネルを剥ぎましょう。

［収穫］

首の太さが８cmくらい、重さ１kgぐらいが収穫適期です。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎（とうの長さ）が10cm程度なら問題ありません。

図1　トンネルの作り方

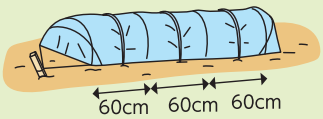


図2　畝立て

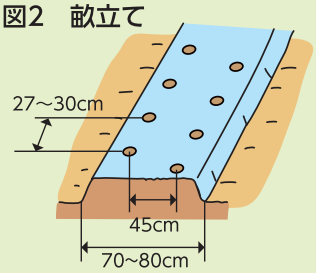
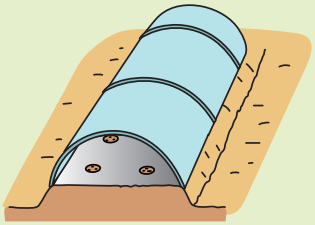
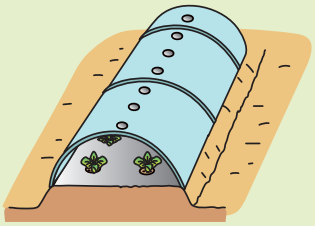
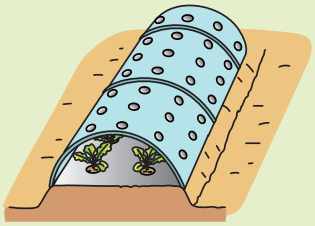


図3　トンネルの換気（穴開け）方法


種まき～発芽


生育初期～中期


生育中期～後期

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」 をJAしまねホームページで連載中です。**今月は「ベビーリーフ」！**

理事会情報（９月30日開催）

①令和７年産島根米の最終精算について
②県域産直プロジェクトの取扱いについて
③新たな運営体制に向けた信用共済事業の検討事項について
④令和９年２月27日付および令和９年３月20日付機構改革の実施について
⑤「新たな運営体制」における損益管理の考え方について
⑥リスク評価書（特定事業者作成書面等）の改正について
⑦組合と理事との取引（契約）の承認について
⑧大口貸出金の承認について
⑨第13回通常総代会の開催日の変更と総代報酬の統一について
⑩西いわみ地区本部 土地区画整理事業に伴う営農センター等の総事業費の増額について
⑪今後の役員体制について
⑫役員退職慰労金の支給について
⑬最低賃金改正に伴う「有期雇用職員給与規程」及び「パートタイム職員給与規程」の一部改正について

㊗西部地区種畜共進会！ いわみ中央の牛が優秀賞・優良賞を受賞



8月22日、益田市の西部家畜市場にて、令和8年度西部地区種畜共進会が開催されました。当日は、いわみ中央地区本部から2頭の雌牛を出品しました。

種畜共進会では、家畜の発育や体形、品位に加え、将来優れた子牛を生産するための能力が総合的に評価されます。6名の審査員による厳正な審査の結果、出品された各牛が優秀賞および優良賞に選ばれました。

共進会に向けて、日頃から熱心に飼養管理と調教に励んでこられた出品者の皆様に、心より敬意を表します。この度は、素晴らしい結果となりましたこと、誠におめでとうございます。

「受賞者一覧」

優秀賞：きたはる6
（浜田市弥栄町・株式会社佐々木牧場）

優良賞：はるき7
（浜田市弥栄町・株式会社佐々木牧場）



令和8年産米の初検査が始まりました

9月2日、三隅ライスセンターにて令和8年産米の初検査を行いました。当日は役職員ら約20名が集まり、検査員の目合わせを兼ねて、今年度の検査をスタートしました。

昨今の米価上昇や酷暑による品質への不安が高まる中、今年の初検査は「地域の米づくりを着実に進め、安定供給を果たす」というJAの決意を新たにする場となりました。集まった職員を前に佐々木豊本部長は「今年は高温等の影響で格付け判断が難しい年になるが、適正な検査を徹底し、生産者の期待に応えるため一袋でも多くの集荷に繋げよう」と呼び掛けました。

9月28日時点で、管内の検査累計は36，737袋となりました。主な格落ち要因として背白粒や胴割れ粒等が見られますが、農産課の岡本裕次課長は「基準に基づいた丁寧かつ厳正な検査を徹底していく」と力を込めました。

本年度の集荷目標は6万袋。米検査は12月末まで続きます。職員一丸となって、生産者の皆様の期待に応える集荷に取り組んでまいります。





旬の輝きを召し上がれ！「いわみ中央ぶどうまつり」





9月5日、浜田市金城町にて、いわみ中央ぶどう部会による「ぶどうまつり」が開催されました。会場には、旬を迎えた「ピオーネ」や「シャインマスカット」などの大粒ぶどうがずらりと並び、多くの来場者で賑わいました。

当日は三浦大紀浜田市長や、佐々木豊本部長も出席しました。会場では直売に加え、人気のピオーネ詰め放題や石見神楽の上演、部会員手作りのスムージーの販売が行われ、地域の特産品や伝統文化の魅力を存分に発信しました。

挨拶に立った中下祐介部会長は、「厳しい天候でしたが、部会員がわが子のように丹精込めて育て上げた高品質なぶどうが今年も実りました。出荷最盛期を迎え、目標達成に向けて一同、力を合わせて取り組んでまいります」と力強く抱負を語りました。

続いて三浦市長からは、「ふるさと納税でも人気の高い推奨作物です。その魅力を全国へ広げていきましょう」と激励があり、佐々木本部長から「生産者の想いが詰まった旬の味を、ぜひ多くの皆様に味わっていただきたい」と来場者へ呼びかけました。





地域を元気に！女性部と職員の絆を深める合同意見交換会を開催

いわみ中央女性部（平川節美部長）は9月15日、女性部とJA職員の合同意見交換会を開催しました。今回は、女性部6支部の代表29名とJA役職員が参加し、地域活動の活性化に向けて熱心な話し合いを行いました。

グループ討議では、部員の高齢化や部員の減少といった共通の課題に対し、「支店スペースの活用」や「少人数でもできる工夫」など、現場の知恵を出し合いました。参加した職員からは「活動を全力でバックアップしたい」と力強い言葉があり、JAと女性部の結束をより深める一日となりました。

女性部の川平正子副部長は「本音で話し合えて非常に有意義だった」と笑顔を見せました。今後も職員と女性部が手を携え、地域を盛り上げる活動を続けていきます。



旭女性部 『家の光』 活用手芸教室

『ペーパー芯で作る魚のモビール』&『レジンアクセサリー講座』を開催しました



旭女性部（川平正子部長）は9月7日、旭町の丸原センターにて、『家の光』を活用した手芸教室を開催しました。当日は午前と午後の2部制で、それぞれ趣向の異なる2種類の作品づくりに挑戦しました。

午前の部では、『ペーパー芯で作る魚のモビール』に取り組みました。部員で集めたペーパー芯を再利用し、手順に沿って丁寧にパーツを切り出し、ボンドや刺繍糸でつなぎ合わせて仕上げました。身近なエコ素材が、見ているだけで癒される可愛らしい作品へと生まれ変わりました。

午後の部では、家の光協会が展開する体験型動画講座「JAサテライトプラス」を活用しました。動画の解説を見ながら、紫外線で固まる透明な樹脂「UVレジン」を使ったアクセサリー作りに挑戦です。今回はシリコン型を使用し、自分好みのパーツを選んでキーホルダーを作成しました。

レジンは初体験の部員も「意外と簡単で楽しい！」と大盛り上がり。自分だけの作品にみんな夢中で、早くも次回の開催リクエストをいただくほど楽しい時間になりました。



フレミズ活動紹介

茶摘み体験



フレッシュミズ部会（土居由紀部会長）は、9月12日に田橋町の㈱扇原茶園で茶摘みを体験しました。初めに、高台にあるお茶室に案内されました。そこから見下ろすと、一面に広がる茶畑は圧巻で、その栽培面積が東京ドーム2個分とほぼ同じ8ヘクタールにも及ぶことを知り、その規模に大変驚かされました。その後、各自が竹ザルを持って茶摘みを体験しました。「お茶の葉がこんなに柔らかいとは知らなかった」「初めてお茶の実を見た」と感動しながら一つひとつ丁寧に摘み取っていきました。摘み取った茶葉は、電子レンジでの加熱と揉み込みを繰り返す工程を経て、煎茶に仕上げました。完成したばかりのお茶を試飲すると、香り高く旨味の強い味わいに「おいしい！」と自然に笑みがこぼれました。あわせて用意された煎茶入りのおかしや煎茶ラテも振る舞われ、お茶の魅力を満喫した充実したひとときとなりました。



JAカップ学童軟式野球

JAカップ第43回島根県学童軟式野球選手権大会の予選が浜田市、江津市で開催されました。

9月5日に行われた江津・邑智地区予選には4チームが参加し、江津ジュニアベースボールクラブが見事優勝を飾りました。

また、9月12日・19日・20日に行われた浜田地区予選には5チームが参加し、美川野球スポーツ少年団が優勝に輝きました。

両地区予選ともに、出場した球児たちは野球ができることへの感謝の気持ちを胸に、一投一打に全力を注ぎ、素晴らしいプレーで観客を魅了しました。

各地区の代表となったチームの、10月17・18日に開催される県大会でのさらなる活躍を期待しましょう。





浜田地区優勝「美川野球スポーツ少年団」



江津・邑智地区優勝「江津ジュニアベースボールクラブ」

出前授業

三隅小学校稲刈り体験





9月8日、三隅町河内地区の田んぼにて、三隅小学校5年生24名による稲刈体験が行われました。今回収穫したのは、高温に強く収穫量が多い品種「にじのきらめき」。今年5月に児童たちが自分たちの手で植えた稲が、立派に黄金色に実りました。当日は、しろやま営農共同利用組合（玉田一組合長）とJAの職員が指導に当たり、鎌の使い方や稲の束ね方を教わりました。「慣れるとスパッと切れて面白い！」と刈り進めて行きました。その一方で、刈った稲をわらで束ねる作業には大苦戦。締め方が緩いと「はでかけ」の際に稲穂がバラバラと落ちてしまうため、何度もやり直しをしながらみんなで協力してはでにかけられました。作業のあとには、営農組合の女性部手作りの塩むすびと旬の梨が振る舞われ、子どもたちの笑顔が広がりました。

今回の体験を通じて、農業の大変さや収穫の喜び、そして食への感謝の気持ちを感じたようです。はで干しした稲は、約1か月かけて乾燥させ、脱穀・精米後、児童たちに届けられる予定です。自分たちが苦労して育てたお米がどんな味なのか待ちどおしいですね。





ふれあい農業体験塾

稲刈り体験



９月20日、上府の田んぼで「ふれあい農業体験塾」を開催し、12世帯34名の親子が稲刈りを体験しました。会場となった田んぼでは、５月に子どもたちが植えた「きぬむすめ」が見事に黄金色に成長していました。わずか３本だった苗が１株当たり30本以上にまで増えている様子を見た子どもたちは、その成長ぶりに驚きながら、たわわに実った稲穂を刈り取り始めました。小さな手では一度に握りきれないほどの稲を、２回、３回と分けては、ノコ鎌で一生懸命刈り取っていきました。あいにく作業が半分ぐらい進んだところで、雨が降り出し、手刈り体験は途中で終了となりました。「もっと刈りたかった」と残念がる声も聞かれましたが、残りの稲を職員がコンバインで鮮やかに刈り取っていく様子を見学し、機械の効率の良さを間近で学ぶ貴重な機会となりました。今日刈り取ったお米は精米して後日開催する収穫祭で配布する予定です。



JAしまねいわみ中央地区本部 各部署・各支店を紹介します

浜田支店

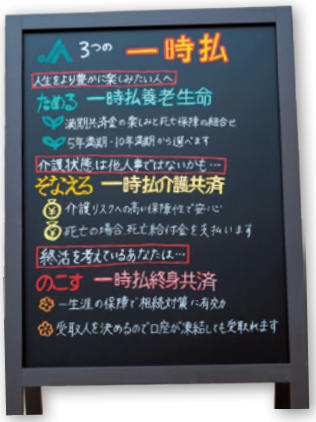
店内がちょっぴり 新しくなりました！

このたび、支店内のレイアウトを変更しました。今回の変更では、イスの配置を見直し、これまでとは少し違った雰囲気に。組合員、利用者の方により快適にお過ごしいただけるよう、明るく、すっきりとした空間づくりを意識しました。

配置を少し変えるだけでも、支店の印象はガラッと変わります。ご来店の際には、ぜひ新しくなった店内の雰囲気もお楽しみください♪



▲イスの配置を見直し、より明るく開放的な空間になりました！



←職員手作りのブラックボードにもご注目！

支店では、職員が心を込めて作成した「手作りブラックボード」も設置しています。季節に合わせたイラストや、各種キャンペーン、お知らせなど、皆さまにぜひ知っていただきたい情報を、楽しく、分かりやすく発信しています。

「今回はどんな内容かな？」と、ご来店の際にちょっと楽しみにしていただけるようなブラックボードを目指して、職員みんなで工夫しています。

皆さまにとって、もっと身近な支店へ

私たちは、手続きやご相談だけでなく、「ちょっと立ち寄ってみようかな」と気軽に足を運んでいただける、身近で親しみやすい支店を目指しています。これからも、店内の環境や情報発信など、さまざまな工夫を重ねながら、皆さまをお迎えしてまいります。

お近くにお越しの際は、ぜひ新しくなった支店へお立ち寄りください！皆さまのご来店を、職員一同、心よりお待ちしております。

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。作業がひと段落した今、「秋のうちに何を行うか」が、来年の水稲の収量と品質を大きく左右します。

①秋起こし

【ガス湧き・根腐れの防止】

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、稲わらや稲株を土中にすき込み、**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


ガス湧きによる赤枯れ症状

【厄介な「多年生雑草」の撃退】

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寒さにさらし、枯死させる効果もあることから、次年度の**雑草対策**につながります。

【「イネカメムシ」の越冬阻止】

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。


管内で発生したイネカメムシ

②「土づくり資材」の投入

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**を高め、イネ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
③カ キ テ ツ：90kg～120kg/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
あぐり中央店 TEL：0855-22-8827／あぐり南店 TEL：0855-42-1409

2026 農業まつり開催予定日程表

名称	会場	開催予定日
第37回 さざんか祭り	ふれあいジムかなぎ	10/31 土 11/1 日
第37回 弥栄産業まつり	弥栄イベント広場 弥栄会館	11/3 火祝
2026グリーンフェスタはまだ	いわみ中央地区本部駐車場 ※昨年度と開催場所が変わりました	11/14 土
みすみフェスティバル	三隅中央公園 三隅中央会館ほか	11/7 土 11/8 日
旭ふる里まつり2026	旭体育館とその周辺	11/8 日
2026ごうつ秋まつり	パレットごうつ	11/15 日

虹のホールはまだ
人形供養祭 2026



令和8年11月14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"虹のホールはまだ"のみ

10:30 ～ 11:00　供養祭

9:00 ～ 12:00　葬儀事前相談会

供養祭の最後までご参列して
見守っていただいた皆様へは、
感謝の気持ちを込めて
お米を進呈いたします。

先着 50 個程度／1 組様におひとつ

人形受付期間（事前持ち込み）

浜田：虹のホール はまだ／江津：JA 江津葬祭会館
11月7日土・8日日・13日金　14:00 ～ 16:00 まで

三隅：虹のホール みすみ　11月8日日　13:00 ～ 16:00 まで

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

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

産直会員募集中!!



きんさい市場黒川店や
サンピコごうつなどで
自慢の野菜や加工品
を販売してみませんか?

詳しくは JA しまねいわみ中央地区本部 営農経済部 営農企画課まで
お問い合わせください。**TEL：0855-22-8812**

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８年11月11日㈬、12日㈭
午前８:30～10:00（次回は令和９年６月頃に行う予定です。）

11日㈬		12日㈭	
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	旧三隅営農経済センター
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。
○回収時には、委任状が必要です。事前にあぐり店等でお渡しした委任状に、**必要事項をご記入の上捺印をして**回収場所へお持ち下さい。委任状をお持ちでない方は回収場所で用意しています。**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。
※苗箱等　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。

お問合せ先：JAしまね いわみ中央地区本部 営農経済部 経済課　**TEL（0855)22-1128**

きんさいトピックス

きんさい市場 秋の「彼岸の市」を開催しました

9月19日から22日の4日間、きんさい市場にて「彼岸の市」を開催しました。秋晴れの中、連日多くのお客様にご来店いただき、売上は昨年対比111・2％と好成績を残すことができました。

期間中は日替わりで即売会を実施しました。19日の栗をスタートに、ぶどう、いちじく、最終日にはシイタケの詰め放題やお米のすくい取りを行い、会場は連日活気に包まれました。初日は開店前から20名ほどのお客様が並び、急遽オープン時間を早めるほどの盛況ぶり。店頭の栗は開始わずか20分で完売しました。

店内では、お供え用の切り花や花しばを買い求める、多くのお客様で賑わいました。コスモスの花束を手に「故人が自然の草花が好きだったので」と話すお客様の姿もあり、地域の方々の想いに触れる温かい時間となりました。久しぶりに実施したシイタケの詰め放題も、多くの方に楽しんでいただけました。







『おさいふカード』会員へ

優待割引

メガネ 8%OFF

補聴器 5%OFF



一級 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 11月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

2日(月)	9時～12時	美川ATM店
	13時～16時	上府ATM店
6日(金)	9時～12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前 P
9日(月)	9時～14時	あぐり南(金城)
11日(水)	9時半～14時	Aコープあさひ
12日(木)	9時半～14時	Aコープみすみ
16日(月)	9時～14時	浜田西支店
26日(木)	9時～17時	JAやさか 展示会 弥栄会館
27日(金)	9時～14時	

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

11月各支店ローン相談会日程

地区本部／グリーンフェスタはまだの為、開催なし

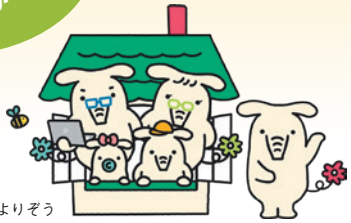
浜田西／11月 5日㈭ 江津／11月12日㈭

金 城／11月12日㈭ 三隅／11月24日㈫

受付時間15:00～19:00

住宅ローン、マイカーローン …ほか

お待ちしております!!



お問い合わせ

JAしまね 浜田支店 〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

TEL(0855)22-8825 FAX(0855)22-0206

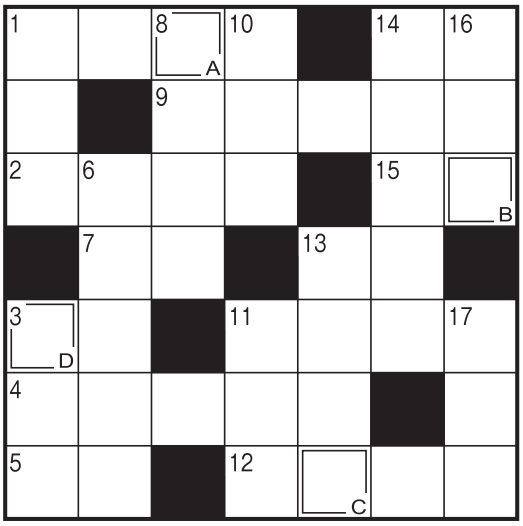
CrossWord Puzzle クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

Present

二重マスの文字をA～D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

タテのカギ

①仏教の開祖です
③「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
⑥千歳飴がつきものです
⑧指先でパチンパチンと切る道具
⑩固定――の住宅ローンを借りた
⑪メーカー――小売価格は9800円です
⑬とってもタフです
⑭ストレス――にカラオケへ行った
⑯漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
⑰人の長所や美点のこと

ヨコのカギ

①旧暦11月の異称
②他のグループの客は入りません
③俳句に入れて、季節を表現
④もう９時?!　寝過ごした!
⑤アウトの反対語
⑦積もれば山となります
⑨博多名物の辛子――
⑪ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
⑫赤ちゃんが誕生時にあげる声
⑬割り算。加減乗――
⑭ネコが前足で洗う場所
⑮アイロンでのばします

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11月６日（金）（当日消印有効）

先月号の答え
「ハイキング」



川柳の広場

選句者　島根県川柳連盟会長　竹治ちかし先生

最優秀賞

嫌な事すてて明日の風を待つ
出雲市　佐野美和子　様

（評）嫌な事があった今日一日。それでもそれらは捨てて、明日の風を待ってみよう。きっと良いことが、聞こえてくるかも。

優秀賞

肩の荷をみんなおろした日の孤独
出雲市　北村　功　様

来て嬉し帰って嬉し孫一家
安来市　青戸　渉　様

沙汰がないと案じてくれる友がいる
出雲市　坂本ヤヨイ　様

佳作

一雨が欲しいと願う空の雲　隠岐の島町　上川　晃一　様
描いてたしあわせ手からこぼれた日　益田市　竹田　数子　様
健やかで気楽な日々に手を合す　浜田市　岩本　静代　様
忘れてることすら忘れ事も無し　出雲市　櫛井　伸幸　様
被災地の痛み想えば愚痴云えぬ　邑南町　渡辺　里枝　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
ご購読は、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　ふれあい広報課
「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ございません。

・先月号のクロスワードパズルで以下の誤りがありました。お詫びし、訂正いたします。
タテのカギ　**正**：①**おでんにつける――**　誤：②おでんにつける――

Jアグリ大東店のオープンについて

株式会社ジュンテンドーとＪＡしまね雲南地区本部との業務連携事業の一環として、既存の「大東グリーンセンター」を活用し、ジュンテンドーの農業資材専門店「Jアグリ大東店」がオープンしました。ジュンテンドー商品の他に、ＪＡマーク品の肥料・農薬を販売しています。「大東グリーンセンター」でご好評いただいていました野菜苗も引き続き販売いたします。

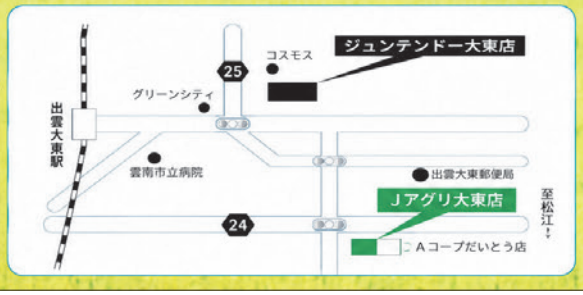
ぜひご来店ください。



JUNTENDO ジュンテンドー

肥料・農薬販売店

住　所：島根県雲南市大東町大東２４２７－１
営業時間：８：３０～１８：００
販売ＪＡ資材：水稲資材を中心に肥料・農薬
ＴＥＬ：（０８５４）－５８－９３７２
ＦＡＸ：（０８５４）－４３－３１００





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６年に付与されたポイントの**有効期限**は

令和８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
ラピタやグリーンセンターなどでのお買物代金として
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）
※出雲地区本部では発券しておりません。



★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（おさいふオーナー）

住宅基礎コンクリートの ひび割れ

無料調査実施中



早めの補修がおすすめです!!

『国の仕様に則った確かな補修方法』
基礎コンクリートの”ひび割れ”は、
注入ドーム工法で解決!



（一社）住宅基礎コンクリート
保存技術普及協会が認定する
「住宅基礎コンクリート保存技術士」の
資格を持った確かな技術者が施工します。

取扱業者

（公社）日本しろあり対策協会企業登録（島根県002・鳥取県002）

Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■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

島根うまれの食材レシピ しまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

さつまいもと鶏肉のクリーム煮



材料（4人分）

鶏もも肉…… 1枚（250ｇ）
塩こしょう……少々
オリーブ油……小さじ1
さつま芋…… 1本（300ｇ）
人参…… 1本（170ｇ）
ブロッコリー… 1株（250ｇ）
バター…… 10ｇ
小麦粉……大さじ2
A
- 牛乳……400cc
- 塩…… 小さじ2/3（4ｇ）
- 粗びき黒胡椒……少々

作り方

①鶏もも肉は ひと口大に切る。
②さつま芋と人参は1cm幅の輪切りにし、さつま芋は水にさらす。
③耐熱皿に人参と水気をきったさつま芋をそれぞれ入れて、軽くラップをして、レンジ（600w）で5～6分加熱して熱を通す。
④ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よく茹でておく。
⑤フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉の皮面を下にして並べ入れ、両面色よく焼く。
⑥一度火を止めて、バターを加えて溶かし、小麦粉を振り入れて混ぜ、Aと③を汁ごと加えて、再び火をつけ、弱めの中火で5分程煮て、時々かき混ぜながらとろみをつける。
⑦最後にブロッコリーを入れて、ひと混ぜして火を止める。

コメント
・さつま芋のほっこりした甘さと牛乳のコクで、優しい味の一品です。
・牛乳は沸騰させると分離する可能性があります。沸騰しないよう火加減に注意してください。

アレンジ
・鶏もも肉は手羽元、手羽先に替えても美味しくできます。粉チーズやピザ用チーズを加えてもいいですよ！
・さつま芋はじゃが芋や南瓜に替えても出来ます。ブロッコリーもほうれん草やアスパラに替えてもOK！

南瓜のプリン風ベイクドケーキ



材料（8個分）

南瓜… 250ｇ（種・ワタ・皮を除く）
A
- 卵……2個
- 牛乳……300cc
- 砂糖…… 大さじ4（40ｇ）
- バニラエッセンス ……少々（あれば）

《カラメルソース》
砂糖……大さじ4
水……大さじ2

作り方

①カラメル用の砂糖を小鍋に入れ、中火にかけて砂糖を溶かす。
②途中で一部が茶色くなってきたら、水を入れて全体をゆする。※水を入れた時、飛び散ることがあるので、要注意！
③耐熱の容器（ココット容器）に均等に流し入れる。
④南瓜は皮と種を取り除き、小さめに切って耐熱皿にのせ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する。
⑤ミキサーに④とAを入れて、ミキサーにかけ、ザルでこしてから③の容器に流し入れる。
⑥天板に⑤を並べて置き、天板の縁までお湯を注ぎ入れて、170度に予熱したオーブンで30分間焼く。※竹くしで刺して生地が付かなければ焼き上がりです！
⑦冷蔵庫で冷やす。

コメント
・ハロウィンに向けて、混ぜて焼くだけ！簡単に楽しめるベイクドケーキです。
・生クリームを使わず、牛乳で作るヘルシーケーキ。まるでスイートポテトのような味わいです。

アレンジ
・出来上がりに粉砂糖を振りかけたり、ホイップクリームや季節の果物を添えるのもおすすめです！
・ヨーグルトをかけて食べると、プリンの舌触りが楽しめます。
・カボチャの代わりにさつまいもを使ってもおいしいですよ！

本誌は地球環境に優しい植物油インキを使用しております。
VEGETABLE OIL INK

JAしまね公式ホームページ
JA しまね 検索

健康散歩 For Your Health 健康寿命を延ばすために

JA島根厚生連

「できるだけ長く、元気に暮らしたい」、これは多くの人が願うことではないでしょうか。そこで注目されているのが「健康寿命」です。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。単に長生きするだけではなく、「自分らしく、元気に生活できる期間」を長くすることが大切です。

健康寿命を延ばすために、特別なことを始める必要はありません。まずは、毎日の生活の中で体を動かすことを意識してみましょう。散歩や軽い体操、買い物など、無理なく続けられる運動でも十分です。座っている時間を減らし、こまめに歩くことが大切です。



また、食事も健康づくりの基本です。主食・主菜・副菜を組み合わせ、様々な食品をバランスよく食べることを意識しましょう。年齢を重ねると食事量が減りがちですが、筋肉や体力を維持するために、特にたんぱく質などの栄養素を意識して摂ることが重要です。



そして、もう一つ忘れてはならないのが「人とのつながり」です。家族や友人との会話、地域活動、趣味の集まりなど、誰かと交流する機会を持つことは、脳への刺激や心の健康に大きくつながります。

健康寿命を延ばすために大切なのは、無理をして頑張ることではなく、自分にできることを少しずつ続けることです。「今日は少し歩いてみよう」「友人に連絡をしてみよう」といった小さな一歩が、これからの健康につながります。

長く生きることに加えて、元気に、自分らしく毎日を過ごすこと。そのために、今日できることから健康づくりを始めてみませんか。



【編集後記】近年は10月になっても暑い日が続くような年が多かったですが、今年は９月頃から肌寒さを感じる日が増え、秋だなあと実感しております🍁秋は収穫祭など、イベントの多い季節！広報誌やＳＮＳなどでもぜひ情報をチェックしてください🍠今月号でも11月に行われるアグリミーティングと農機展示会を特集しています！（児）

2026年10月14日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい広報課・いわみ中央地区本部 ふれあい課
発行／島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部
〒697-0024 浜田市黒川町3741番地 TEL.0855-22-0202 FAX.0855-23-3184