

JA しまね ひより

2025

10

October
Vol.115

Shimane
Biyori



来月の
外勤日は **11月19日(水)~21日(金)**

「食べて農業にエールを」

10・11月は
「**国消国産**月間」

特集 乳牛のオリンピックで輝け！



YouTube



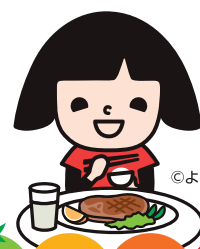
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね 出雲地区本部版



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を行っています

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



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 E T」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 E T」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 E T」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。



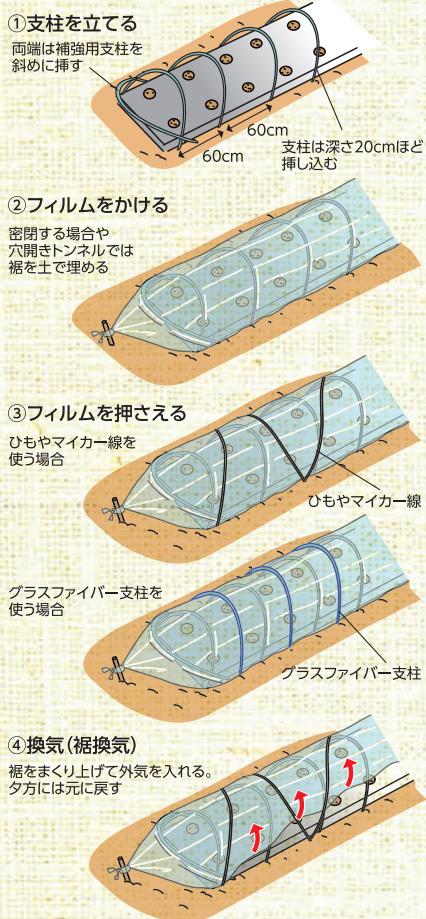
冬も菜園を有効活用

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JAS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

カーブミラー・ ポールコーン出雲市へ贈呈

JAしまね出雲地区本部と同斐川地区本部は9月25日に出雲市役所を訪れ、カーブミラー計73基、ポールコーン計25本を贈呈しました。この取り組みは、同JA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が地域貢献活動の一環として毎年行っているもので、今年も秋の全国交通安全運動に合わせて実施。贈呈式では、出雲地区本部の坂本満本部長と斐川地区本部の伊勢雅和本部長が、趣意書と目録を飯塚俊之出雲市長へ手渡しました。

贈呈に際し坂本本部長は「安全安心のまちづくりのため、カーブミラーを活用していただきたい」とあいさつ。飯塚市長は「交通事故のないまちづくりのため、寄贈いただいたカーブミラーをしっかりと活用させていただきたいと思う」と話しました。



左から伊勢本部長、
飯塚市長、坂本本部長

JAしまね多伎いちじく生産部会 出雲市長へいちじく贈呈

JAしまね出雲地区本部多伎いちじく生産部会は9月4日に出雲市役所を訪れ、飯塚俊之出雲市長にいちじくの生果と干しいちじくなどの加工品セットを贈呈しました。同部会の立脇渉部会長ら部会役員とJA職員が飯塚市長と面会。出荷最盛期を迎えた今年産いちじくの生育状況や出荷状況について報告しました。

今年産は、春先の低温により平年に比べやや生育が遅れたものの、着果量は十分。雨不足により小玉化が懸念されましたが、例年並みの玉太りで糖度の乗った高品質ないちじくに仕上がっています。いちじくを試食した飯塚市長は、「みずみずしく、甘みもあってとてもおいしい」と話し、今後の更なる販売拡大に期待を寄せました。立脇部会長は「今年は甘みも強いが酸味もあり、味のバランスがとても良い仕上がりになっている。多くの方に味わっていただきたい」と話しました。



左から飯塚市長、立脇部会長、島林副部会長

JAしまね出雲女性部中部地区 おにぎりコンテスト開催

JAしまね出雲女性部中部地区は9月9日、ラピタ本店2階のふれあいの家「縁」にて、おにぎりコンテストを開催しました。このコンテストは、家の光三誌拡大運動の一環として、「ちゃぐりん」8月号付録「日本の食と農BOOK」を活用し、おにぎりをテーマに開催。当日は、同地区8支部から女性部員やJA職員が参加し、各支部が持ち寄ったアイデアをもとに、おにぎり作りに挑戦しました。また、同女性部役員によって「家の光」掲載記事を参考にした味噌汁も振る舞われ、参加者たちは各支部のおにぎりとともにその味を楽しみました。

審査は、同地区支店長5人が担当。「味」「見た目」「アイデア」「作りやすさ」の4項目から評価が行われました。審査の結果、最優秀賞は四絡支部、優秀賞は今市支部と大津支部が受賞。審査員長を務めた佐藤康弘プロック長は「どれも工夫が凝らされており、食べやすく、甲乙つけがたいものでした」と感想を話しました。

また、同地区の錦織文子地区長は「誰でも手軽に作ることで、おにぎりを家庭だけでなく、地域の集まりなど様々な場面で活用し、米の消費拡大につなげてほしい」と話しました。



おにぎりを作る女性部員とJA職員



稲刈りを体験 多伎小学校

多伎小学校の児童たちは9月20日、5月に田植えを行った田んぼで稲刈りとハデ干し作業を体験しました。この取り組みは、同小学校や地元農家、JAなどで構成する多伎小学校食農教育推進実行委員会が企画。田植えや稲刈りの体験を通じて、子どもたちに故郷への愛着と農業や食への理解を深めてもらいたいと平成31年から実施しています。

児童たちは、河南宮農センターの山根泰成センター長から鎌を用いた安全な刈り取り方の説明を受けたのち、手作業による稲刈りに挑戦。また、稲刈り後には束ねた稲をハデ場にかけるハデ干し作業も体験しました。収穫したお米の一部は小学校での調理実習などで使用される予定で、参加した児童は「いつも食べているお米が、稲刈りだけでこんなに大変だとは思わなかった」「稲刈りができて楽しかった、もつとやりたい」など、米作りの大変さと自分たちが植えた苗が稲になり収穫する喜びを話しました。



稲刈りをする児童たち

出雲地区本部和牛共進会開催 安田さん、やしま営農組合 出品牛最優秀

JAしまね出雲地区本部といずも和牛改良組合は9月12日、佐田畜産センターで令和7年度の和牛共進会を開催しました。

この共進会は、家畜改良の現況と指導の成果を把握し、今後の改良と指導のあり方を検討すると共に、生産者には実物を展示し改良の方向を明示する目的で行われています。今年度は管内各地域から、和牛メス子牛12頭と和牛種畜11頭の出品がありました。暑さが厳しい中でも生産者と牛たちは全力を尽くし、厳正な審査の結果、子牛の部では高松地区の安田芳美さんの出品牛が、種畜の部では高浜地区の農事組合法人やしま営農組合の出品牛が最優秀賞に輝きました。



愛情込めて育てた牛を披露する生産者たち



子牛の部最優秀賞
安田芳美さん



種畜の部最優秀賞
農事組合法人やしま営農組合

JAしまね出雲やすらぎ会 高齢者対策リーダー養成研修を開催

JAしまね出雲地区本部は、8月から9月にかけて「JAしまね出雲やすらぎ会高齢者対策リーダー養成研修」を計4会場で行いました。

この研修は、JAが行う高齢者福祉活動への理解促進と基本的な知識の習得を目的としたもので、平成27年から同地区本部独自のカリキュラムとして実施しています。今年度も「ブロック研修」と同時開催とし、同会の会員を含む約80人が受講。当日は、健康運動指導士の山根千恵美さんからミニディサービスで活かせる楽しい体操とレクリエーションを学び、受講者全員で身体を動かしたほか、出雲市各消防署による「救急法・救急入門コース」の講習では、成人への心肺蘇生法やAEDの実技講習など、万が一の事態への対応方法について学びました。



消防隊員から心肺蘇生法を学ぶ参加者



JAしまね出雲女性部

家の光

活用研修会開催



JA しまね出雲女性部は 8 月 28 日、一般社団法人家の光協会西日本普及文化局の小出繁副局長と佐々木あやめさんを講師に招き、家の光活用研修会を開催しました。この研修会は、家の光の内容を理解し、女性部活動をより楽しく充実したものにしてもらう目的で毎年行っているもの。当日は午前と午後の2回に分けて実施し、同女性部員やJA職員など約100人が参加しました。

研修会では家の光 8 月号を用いて、「レッツ家活」と題した「家の光」の活用方法について学習。「家の光」を読

むことで農業やJA、女性組織の現状を学ぶこと、記事を積極的に活用する重要性や協同の大切さなど、家の光を読むべき理由について説明がありました。

また、「家の光」創刊100周年を記念したダンスコンテスト「家の光100ダン」にも参加し、全員で身体を動かしたほか、家の光 3 月号掲載の「チョウと花のチャームバンド」作りにも挑戦しました。同女性部の浦部えつ子部長は「研修会で学んだことを地域の方にも伝え、女性部の発展と仲間づくりにつなげてほしい」と話しました。



みんなで100ダンに挑戦



チョウと花のチャームバンド作り

このような作品ができました！



出雲市

第2回農業用除草機械導入支援事業

市では、物価高騰対策および省力化・省人化を目的として、除草作業に必要な機械の購入に係る経費の一部を補助します。

補助対象者

市内に在住または事務所をおき、市内で営農し、農業収入が主たる収入である農業者

補助率・補助限度

対象経費の1/2以内
※千円未満切捨
(補助上限50万円、下限5万円)

受付期間

10月20日
～11月21日

補助対象経費

農地等(隣接周辺の官地を含む)の除草作業に必要と認められる機械購入費
※自走式、無線式及びトラクター取付用アタッチメントに限る。

申請方法

申請に必要な書類をお持ちいただくか、郵送または電子申請にて提出をお願いします。詳しくは、右記の二次元コードから市HPをご確認ください。

詳しくはこちら▼



補助条件

- 申請は1農業者につき1回限りです(第1回の補助対象者は申請できません)。
- 類似の補助(出雲市中小企業者等デジタル化・省力化等促進支援事業補助金)による補助金交付を受けている方は申請できません。※除草機械に限る。
- 申請期限までに予算上限に達した場合、募集を締め切らせていただきます。

補助金に関する お問い合わせ先

出雲市役所農業振興課

TEL (0853)21-6557

FAX (0853)21-6998



出雲市アグリ ビジネススクール



受講生募集!!



出雲市アグリビジネススクールでは、新たに「きゅうりチャレンジ講座」を加えた次の5講座の受講生を募集します。

開講期間は令和8年1月から12月までで、1年を通して各品目の栽培技術を学ぶことが出来ます。

新規就農・定年帰農をめざす方の応募をお待ちしています!

ぶどう チャレンジ講座

会場

県出雲合同庁舎
研修ほ場(浜町)

研修内容

座学・栽培研修

柿 チャレンジ講座

会場

JAしまね
平田中央支店
研修ほ場(多久谷町)

研修内容

座学・栽培研修

多伎いちじく チャレンジ講座

会場

JAしまね多伎支店
研修ほ場(多伎町)

研修内容

座学・栽培研修

アスパラガス & 神在ねぎ チャレンジ講座

会場

JAしまね長浜支店
研修ほ場(浜町、西園町)

研修内容

座学・栽培研修

きゅうり *New* チャレンジ講座

会場

JAしまね湖陵支店
研修ほ場(大島町)

研修内容

座学・栽培研修

受講期間 令和8年1月~12月

受講料 年額 12,000 円(1 講座あたり)

定員 各講座 10 人

申込期限 令和7年11月28日(金)

応募要件

- ① 出雲市に住民登録のある人、または出雲市で農業をはじめめる人
- ② 研修会場まで各自で通うことができる人
- ③ 必要最小限の農具を使用できる人
- ④ 受講中のけが等に備え傷害保険に加入できる人
(傷害保険の保険料は、受講生負担。受講料には、含みません。)

● 座学では、栽培方法の基礎知識等を講義で学び、栽培研修では、研修ほ場で栽培技術や管理作業などを学びます。

申込み・おたずね 出雲市 農業支援センター

TEL 21-6122 FAX 21-6998
メール industry@city.izumo.shimane.jp

奥^{おく}

柿

敏昭^{としあき}さん
(52)

栽培面積

・柿

1.3ヘクタール

・その他果樹

0.9ヘクタール

品種

西条柿、

陽豊柿、

西村早生柿他



東福町で西条柿、陽豊柿、西村早生柿などの品種の柿を栽培する奥敏昭さん。奥さんの実家は柿を栽培する農家であり、県内「柿」主力産地のＪＡしまね出雲平田柿部会の活気に惹かれたことから、就農を決意しました。現在は父親の圃場を引き継ぎ、『おいしい柿を消費者に届けたい』という思いで、日々栽培に励んでいます。

最新技術や生産者同士の連携を活かした栽培管理

「圃場の変化に細心の注意を払い、農作物の状態をよく観察することを大切にしています」と話す奥さんは、特に生育状況把握と病害虫の早期発見に力を入れています。気象情報をこまめに確認することはもちろん、全圃場に防霜・灌水スプリンクラーを設置。気温に応じて散水することで凍霜害を防いでいます。また、一部で行う施設栽培では、ハウス内に温度センサーを設置。温度データは10分ごとに更新され、異常があればアラームが鳴る仕組みになっているため、離れていてもハウス内の状況を把握できるよう工夫しています。

さらに、病害虫への対応については「カメムシやカイガラムシなど、時期によって多く発生する害虫を見つけた際は、すぐに仲間と情報共有を行うようにしています」と話すなど、最新技術と生産者同士の連携を活かし、より良い栽培管理に努めています。

計画的に栽培を行う

奥さんは、さまざまな品種の柿に加え、

デラウェアや桃、すももの栽培にも積極的に取り組んでいます。「1年を通しての作業量確保と危険分散のため、他の作物の栽培にも取り組んでいます」と話し、温度管理や施肥などを調整することで出荷時期をずらすなど、計画的に作業を進めています。それでも繁忙期には人手が不足することがあるため、奥さんは1日単位で農業バイトを募集できる農業バイトマッチングサービス「daywork」を活用。ＪＡしまね管内でもこのアプリをいち早く導入するなど、多くの人の協力を得ながら計画的に作業を進めています。

産地を支える

また、奥さんは生産者としてだけでなく、指導農業者として農業研修の受け入れや新規就農者の相談役も務めています。さらに出雲市農業委員会にも所属し、農地利用最適化推進委員として地域の農地の現状把握や利用調整にも尽力。加えて、島根県果樹技術研究会などの各種研究会にも積極的に参加することで、得た知識や技術を生産者間で共有するなど、農業振興や地域全体の技術力向上にも貢献しています。「部会員さんは減ってきましたが、販売単価は上昇してきている「ひらたの柿」の栽培を今後も続けていきたいですし、生産者の仲間も増やしていきたいです」と話す奥さん。地域

や仲間への思いを大切にしながら、これからもおいしい柿づくりに取り組んでいきます。





ひらたの柿直売所オープン!!

今年も10月15日に、平田野菜集荷所内で「ひらたの柿直売所」がオープンしました！
選果場から直送される採れたての柿のほか、干し柿「島根あんぽ」「スイートパーシモン」をはじめとした加工品など多数取り揃えております。ぜひお立ち寄りいただき、おいしい「ひらたの柿」をご賞味ください！

西条柿、伊豆柿

10月中旬～

富有柿

11月上旬～

そのほか、太秋柿、陽豊柿など時期ごとに旬の柿を販売します。



「ひらたの柿直売所」 出雲市平田町4336

営業期間 12月中旬頃まで

※収穫の具合により変更の場合があります。

営業時間 10:00～16:00

(期間中は休まず営業)

電話番号 0853-62-2960

西浜いも 観光いもほり農園

開催中!



開催期間 11月3日(月・祝)まで(10:00～16:00)
(15:30受付終了)

入園料 一区画 3,500円(税込)

10kg 程度

※詳しくはご予約時にご確認ください

予約方法 お電話または、二次元コードにてご予約ください

※平日来園時は必ずご予約ください
(土日祝は予約なしの来園可)

持ち物 持ち帰り用の袋等は各自お持ちください
(掘取用の道具は準備しています)



アクセス



どんとこい市場 出雲市湖陵町差海1237
カーナビ等で検索される場合はこちらを目的地に設定してください

ご予約・お問い合わせは 湖陵町かんしょ生産組合 ☎080-7213-0853 担当 石飛

家の光三誌

愛読者の仲間づくり運動展開中!!

「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマを大切に人・JA・地域の元気づくりを応援します。

1 食と農から始まる
JAグループの
ファミリーマガジン

お金の不安を手放そう

家の光 定価(税込) **900円**

農業・地域・JAの
リーダーのための
オピニオン誌

地上 定価(税込) **750円**

食農教育をすすめる
子ども雑誌

ちゃぐりん 定価(税込) **600円**



家の光11月号では、JAしまね出雲女性部神西支部「笑によば会」の記事も掲載されています!ぜひご覧ください!



お得な年間予約購読(前納)をお勧めしています。

誌名	年間誌代	前納割引	前納年間誌代
家の光	10,800円	900円	9,900円
地上	9,000円	750円	8,250円
ちゃぐりん	7,200円	600円	6,600円

お申し込み・お問い合わせは、
JAしまね出雲地区本部各支店まで

『人形供養祭』



LCC株式会社 **お家のお困り事**
無料相談会
午前11時~12時

会場 メモリア出雲

出雲市駅南町2丁目1-5 (JR出雲市駅南口前)

受付日時 11月9日(日) 午前10時~12時

ご供養料 一家族 3,000円

※今回は人形のための受付とし、ご来場者の供養祭参列は行いません。

人形受付後粗品進呈



人形は当日13時からのご供養後、丁寧にお見送りさせていただきます。

◆お問合せ先 JAしまね出雲葬祭センター MEMORIA ☎0853-23-3331

グリーンセンター各店舗の 休店日設定について

平素はJA購買事業をご利用いただきありがとうございます。
さて、現在グリーンセンター大社店において毎週木曜日を休店日としていますが、人員不足等の理由から、やむを得ず令和7年11月より他グリーンセンターにおいても休店日を設けることとなりました。

組合員・利用者の皆様には、ご不便をお掛けすることとなりますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

●=令和7年11月からの休店日

店舗名	日	月	火	水	木	金	土
グリーンセンター出雲			●				
グリーンセンター南				●			
グリーンセンター平田				●			
グリーンセンター大社						●	

営業時間
3月~10月 8:30~18:00
11月~2月 8:30~17:00



第9回

JAしまね出雲地区本部

お知らせ

農業まつりを開催します！

開催日時

令和7年11月9日 日 9:00~14:00

場所

JAしまね出雲地区本部
特設会場

スローガン

国消国産でつながる
持続可能な出雲の農業

当日は、農畜産物販売・
飲食コーナー・ステージイベントなど
多くの催し物をご用意しております！
さらに、大抽選会も行います！
皆様のご来場をお待ちして
おります！

各地区農業まつり等のご案内

各地区でも農業まつりを開催します。

また、そのほかに各地区で予定されている文化祭についても一部ご案内いたします。

ぜひお出かけください！



	▼ 地区	▼ まつり名	▼ 開催場所
10月18・19日(土・日)	久多美	第19回久多美フェスタ	久多美コミセン
10月19日(日)	桧山	ひやままつり秋の文化祭	旧桧山小学校体育館
	長浜	くにびき産業文化祭	長浜コミセン
10月24・25日(金・土)	古志	古志文化祭(24日は展示のみ)	古志コミセン
10月25・26日(土・日)	四絡	よつがね秋まつり第41回四絡文化祭・ 農業祭(農業祭は25日)	四絡コミセン
	鷹巣	秋の鷹巣まつり(農業祭は26日)	JA鷹巣会館・鷹巣コミセン
10月26日(日)	平田	ひらた農業まつり	ラピタひらた店駐車場
	大社	第37回大社地区農業まつり	東部ぶどう集荷所
	高松	高松農業文化まつり	JA高松支店
	朝山	朝山地区文化祭	朝山コミセン・朝山幼稚園
	神西	神西地区総合文化祭	神西コミセン
	湖陵	湖陵農業まつり	JA湖陵支店
	上津	上津地区総合文化祭	JA上津会館・上津コミセン
11月1日(土)	北浜	北浜地区文化祭	北浜コミセン(JA北浜会館)
	西田	西田地区文化祭プレイベント	旧西田小学校体育館
11月2日(日)	多伎	多伎支店農業まつり	JA多伎支店
	川跡	川跡農業まつり	JA川跡支店
	灘分	灘分地区文化祭	灘分コミセン・灘分小学校
	西田	西田地区文化祭	西田コミセン
	伊野	伊野地区文化祭	JA伊野会館・伊野コミセン
	乙立	乙立地区総合文化祭	旧乙立小学校校庭
	大津	大津農業まつり	JA出雲東支店
11月3日(月・祝)	佐田	JAまつり/スサノオごっこまつり	佐田行政センター
	神戸川	神戸川支店ふれあい農業まつり	JA神戸川支店
11月8日(土)	塩冶	JAしまね塩冶支店ふれあい感謝祭	JA塩冶支店
11月8日(土)PM	鰐淵	鰐淵芸能大会	旧鰐淵小学校体育館
11月8・9日(土・日)	国富	2025国富地区総合ふれあい文化祭	国富コミセン
11月9日(日)	稗原	稗原地区総合文化祭・農業まつり	JA稗原会館・稗原コミセン
	東	東地区文化祭	東コミセン
	佐香	第46回佐香地区文化祭	佐香コミセン
	鰐淵	鰐淵ふれあい祭	鰐淵コミセン

※まつり・文化祭の内容や日程は、変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。



高松地区で水稻栽培を行う株式会社いすこ。令和 7 年 1 月より農業法人として活動を始めました。現在、白枝町を中心に 35ha・160 枚の圃場でハナエチゼン、つきあかり、コシヒカリ、つや姫、きぬむすめ、みほひかりなど様々な品種の栽培に取り組んでいます。

専業農家として、長年水稻栽培に携わっている代表取締役の岸勝範さん。安全安心なお米作りに努め、美味しめ認証や有機 JAS 認証の取得、化学肥料や農薬を使用しない有機栽培米の生産にも積極的に取り組んでいます。しかし、農業における従事者の高齢化や人手不足の問題は今後さらに進むと考えており、将来においても安全安心でおいしいお米を作り続けるため、スマート農業にも目を向けています。親類である安川翼さんとともに、CHC ナビの導入、アイガモロボットや紙マルチの活用、マイコ菌菌を利用した乾田直播栽培など様々な最先端技術を導入し、作業効率向上と環境負荷軽減を目指した栽培に挑戦。持続可能な農業の実現に向けて、日々努力を重ねています。

「地域、従業員、そしてお米を手取るお客様全員が

出雲市白枝町

株式会社 いすこ

代表取締役

きし

かつのり

やすかわ

つばさ

岸 勝範さん(68歳・左) 安川 翼さん(29歳・右)



「いすこ」になるように」会社名に込めた想いをそう話す岸代表。出雲地方の方言で「良い具合に」という意味のとおり「みんなが幸せで、いすこになるように」という想いを大切に、株式会社いすこはこれからも安全安心でおいしいお米作りに取り組んでいきます。

健康ライフかわら版

「受けて安心 がん検診」

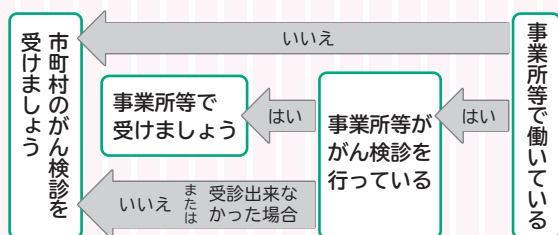
2 人に 1 人はがんになる時代と言われています。がんの罹患率は多くの部位では 40 歳代から 50 歳代以降、年齢が高くなるにつれて高くなります。

自覚症状がないから「自分は大丈夫」と思っていないませんか？

早期のがんを見つけ、早い段階で適切に治療し、がんによる死亡を減らすこと、治療や療養期間を減らし生活の質を維持することが、がん検診の役割です。

愛する家族のためにも、定期的ながん検診を受けましょう！

がん検診を受けるには？



※検診受診の際は対象年齢等確認しましょう

職場の健診や人間ドックなどで受診する機会があります。

市町村では、住民検診として有効性が確立された 5 つのがん検診（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん）を実施していますので、市町村のがん検診も活用しましょう！

市町村別がん検診
情報はこちら

島根県ホームページ



お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785



農業のために 地域のために 明日のために

JA 共済の地域貢献活動

おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。
最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。
写真や絵手紙・イラストも大募集!!

あて先 〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねより」編集係 宛
☑メールでの投稿也大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●クロスワードパズルの答え、まさに明日のスポーツ大会で出場します。精一杯頑張りたいと思います。
(知井宮町 N・Kさん)

●タミイレですが、今年の地区民体育祭で子供との玉入れ、町内対抗の玉入れなど参加しました。
(口宇賀町 T・Tさん)

JA: 今回のクロスワードパズルの答えは「タミイレ」でした! みなさんの回答を見ながら、運動会やスポーツ大会など、様々な行事を思い出します。私はジムに通っています。少し涼しくなってきた運動するとすぐに筋肉痛に…。みなさんも体を動かされる時は無理せず、怪我のないよう、楽しく運動しましょう!!

●今夏も猛暑でまいりましたが少し涼しくなったようで、過ごしやすくなり

なりましたね。(武志町 M・Kさん)

●夏の猛暑で絶えずエアコンを使用していました。この間から一気に気温が下がり、朝寒いくらいでした。トンボが集団で舞っていたりで、遅い秋になったと実感しました。風邪をひかないように気を付けたいと思います。(今市町 E・Yさん)

JA: 広報誌の編集をしている9月末、だんだんと涼しくなり、秋を感じるようになってきました。この時期は、急激な気温変化や寒暖差が目立ちます。みなさん体調には十分に気を付けてお過ごしください! (小境町 F・Nさん)

●表紙を飾ったケイトウ、あざやかな赤目が覚めるようです。作られた方々がおられるので見ることができそうです。たくさん咲きほこっている畑本場にステキです。お花は本当にいいですね。ながめていると心がなごみます。これからもきれいなお花を作ってください。

(小境町 F・Nさん)

JA: 今回は表紙に飾られているケイトウに関するおたよりを多くいただきました。あざやかな赤色でつついっい惹かれる、そんなお花ですね。また、秋は紅葉なども楽しむことのできる季節です。過ごしやすく、自然を楽しむことのできる季節。秋を楽しみたいですね♡

受講者大募集!

いずもJA女子大学 特別講座

「いずもJA女子大学特別講座」12月講座のご案内です! 皆様のご参加をお待ちしております!

日時 12月6日(土) 10:00~11:30
場所 JAしまね出雲地区本部401会議室
受講対象者 JAしまね出雲地区本部管内在住の20~50代の女性の方
募集定員 20名 受講料 1,000円
持ち物 筆記用具

12月の講座はこちら

『はじめての断捨離』

モノを手放すことで、住まいと心が整い、笑顔が増えます。
日々の暮らしがふっと軽くなる断捨離のお話です。

講師名 たがわゆみ
(やましたひでこ公認断捨離®トレーナー)

応募締切

令和7年

11月14日(金)

申込先

JAしまね出雲地区本部
ふれあい福祉課まで

電話、FAX、メールにて
お申し込みください

TEL 21-6013 FAX 21-6015
mail fureaifukushi.izm@ja-shimane.gr.jp

Check!

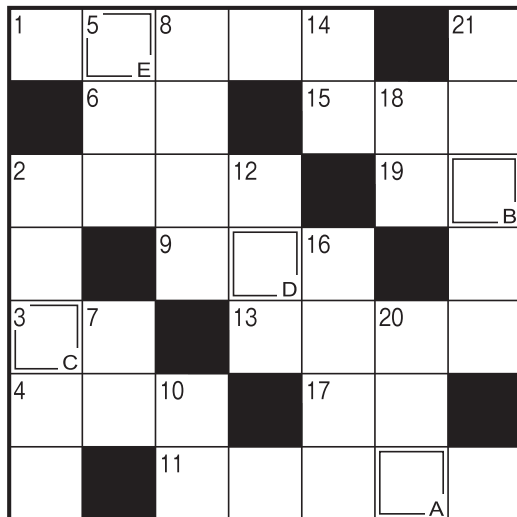
クロスワード パズル

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

- 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

〒693-8585 出雲市今市町106-1

JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「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

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
ご確認くださいませ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!



Christmas

ラピタのクリスマスコレクション 2025

クリスマスケーキご予約承り中 LAPITA Christmas collection 2025

ラピタ全店にて
ご予約承ります。

クリスマスケーキご予約特典
歳末抽選券 プレゼント

ケーキ1個につき
歳末抽選券1枚
プレゼントします。
※特典は税込2,000円以上のクリスマスケーキが対象です。

メリークリスマス
通常お渡し 12/23(火) ▶ 25(木)

★ご予約締切日 12/15(月)

※数量限定商品はなくなり次第終了となります。※一部仕様変更になる場合がございますので、ご了承ください。※画像はイメージです。

ご贈答・ご進物用に…まごころと一緒にどうぞ。

ひらたの柿

島根特産

平田のおおらかで新鮮な空気を
一杯に吸い込んだ季節の香りと味です。

西条柿
富有柿

※写真はすべてイメージです

地元名産ひらたの柿
ラピタ全店で承ります

いずも縁結びPAY

ご利用頂けます

ラピタ本店 ・食品レジ・サービスカウンター
・ベスト電器・書店・レストラン

ラピタ各店 ・食品レジ

ラピタテナント ・須藤ランドリー
(本店・はまやま店・みなみ店)

・やなぎや・フランス屋・TOPICS
・フードホール(うさぎの杜、おむらい亭、十鉄)

科学で、着るを変えていく。 JALしまね 組合員の皆様へ

12/31*まで 島根県内のはるやま店舗にて

秋の特別販売会 Autumn Sale

アイスーツ
i-Suit
SUPPORTED BY
TANITA

アイスーツ
SUPPORTED BY TANITA
タニタタンデムシステム
お税込72,490円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

53,379円
(税58,716円)

ツープанツで安心!

新定番のオフィスカジュアル

着用品を軽やか・楽ちんスタイル。

ジャケット
お税込13,200円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

9,720円
(税10,692円)

パンツ
お税込8,690円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

6,399円
(税7,038円)

0秒
アイロン
ZERO-IRON
ZERO-IRON

洗う。干す。着る。だけ

アイシャツ各種
お税込2,599円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

4,608円
(税5,069円)

提携割引 | おさいふカード | お買い上げ | 各種クーポンとの併用可

合計金額より **10%OFF**

ご利用の際には本チラシをご提示ください。 他店の特典との併用可。他企業(団体)提携割引との併用不可。オーダー製造品、特別に寄託品、送料、代金、お直しには適用できません。

スペシャルクーポン

値下げ前価格より割引となります。オンラインショップではご利用になれません。

下取りプロジェクト 20%OFF

詳細は
こちらが!

メンズ 1点税込3,190円以上の品
レディース 1点税込3,289円以上の品

1点限り **10%OFF**

※本券(10%OFF)は他の割引(下取り割引、アプリクーポン等)との併用はできません。
※一部ブランド(スター・ファンダー、制服クーポン)に対象外とさせていただきます。クーポンは1人1枚限り(複数利用不可)です。クーポンのご利用は、お申し込みから1週間以内を過ぎます。商品価格変動、送料・オーダー商品に限り対象外となります。※2025年8月1日の場合はお申し込みから、次回に利用となります。【有効期限】2025.12.31まで

お客様相談室 受付時間 平日10:00~18:00
フリーコール 0120-923-924

セレモニー & フォーマル 大切なハレの日を彩る

人気のリバーシブルベスト付スリーピース

スリーピースフォーマル
お税込65,890円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

48,519円
(税53,370円)

シルエットと素材にこだわった本格派革礼服

メンズフォーマル
お税込32,890円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

24,219円
(税26,640円)

年中着られるアンサンブル仕様。

レディスフォーマル
アンサンブル(ワンピース)
お税込32,890円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

24,219円
(税26,640円)

ユミカツラ Yumi Forever

ブランドオーダーならではの気品あふれる装い

「正統派ブラックフォーマル」
重厚した優雅で格調高い
ハイオリタチ・フォーエヴァーの
新しさと和(伝統)の格調あふれる
合わせ持つスタイル
清潔感や上品さと格調あふれる
礼服用で
着る人をほほえる
ベージュ色を表現致します。

YUMI KATSURA メンズフォーマル
お税込81,290円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

59,859円
(税65,844円)

上質なオリタチと最良の着心地を追求した
「正統派ブラックフォーマル」
重厚した優雅で格調高い
ハイオリタチ・フォーエヴァーの
新しさと和(伝統)の格調あふれる
合わせ持つスタイル
清潔感や上品さと格調あふれる
礼服用で
着る人をほほえる
ベージュ色を表現致します。

YUMI KATSURA En Formelle
お税込50,490円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

37,179円
(税40,896円)

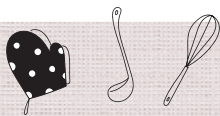
着たまま靴べらを使わず、すぐ履ける!

「スポンジで靴べら」
靴べらが要らない革靴

お税込14,190円の商品
割引クーポン併用価格割引に利用で

メンズ
シューズ
SIP-EASY
ベリッパージュ **11,200円**
(税12,321円)

ご来店の際にはJAしまねの組合員であることをはじめに必ず店舗スタッフにお伝えください。 ※専用伝票にJA名・支店名・氏名・住所・電話番号等の記入をお願いいたします。 ※本人名義のため、連帯保証等での確認をさせていただきます。



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）