

# JA しまね ひより

2025  
11

November  
Vol.116

Shimane  
Biryori

特集

もっと知りたい！  
島根のお米が届くまで



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を  
投稿しています



JALしまね 出雲地区本部版



来月の  
外勤日は **12月17日(水)~19日(金)**

「食べて農業にエールを」

10・11月は  
「国消国産月間」





# しまねの ファーマーズ Shimane farmers

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。



## 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」



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



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。

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

いた「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るんです。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



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）



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

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



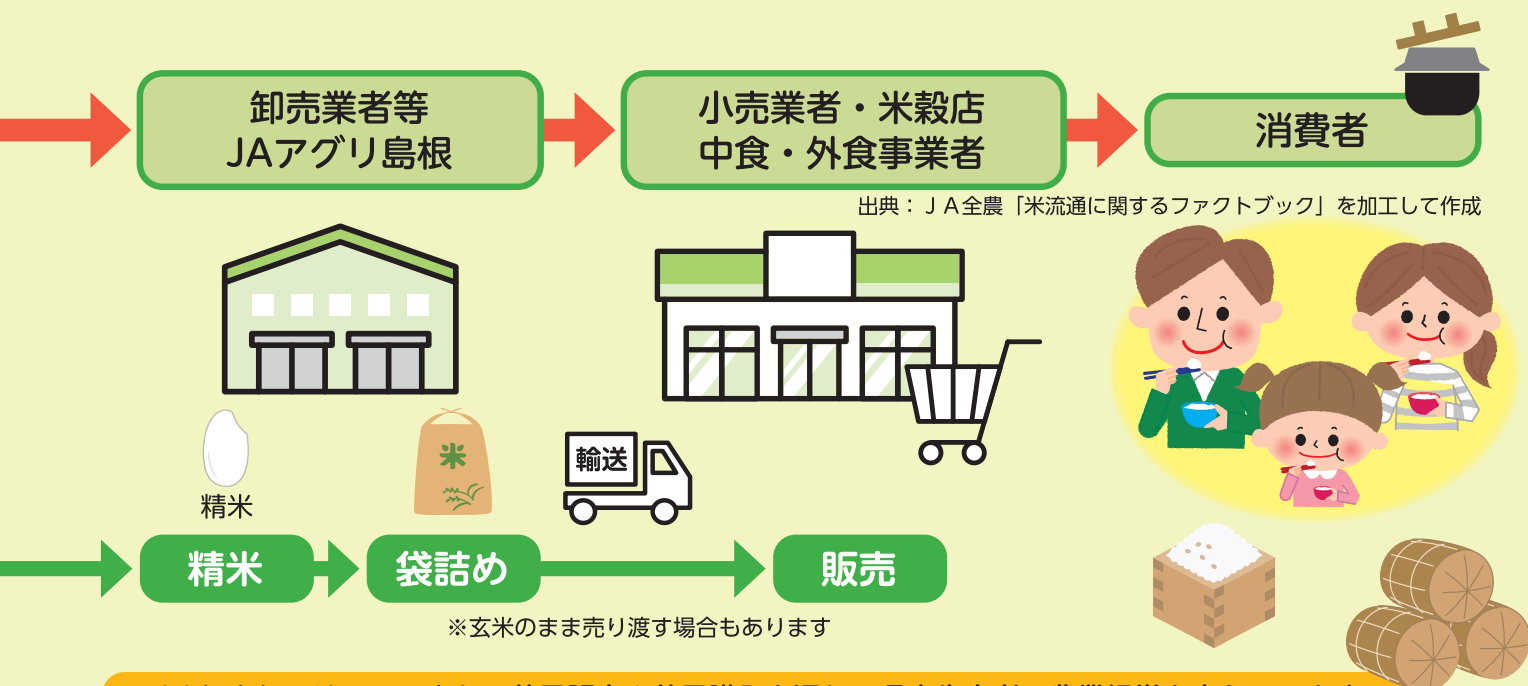
©よい食P

## ● 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：J A全農「米流通に関するファクトブック」を加工して作成

J A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。



卸売業者との意見交換も!

### 販売

J A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



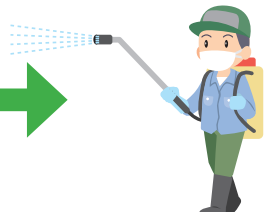
田んぼの土を耕し、水を入れて平らにならしめます。

### 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



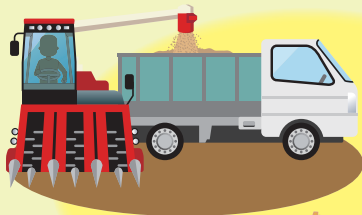
コンバインなどで刈り取り、脱穀します。

## 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



米倉庫



輸送

玄米

乾燥

もみす  
籾摺り

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。

学びあい



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。



## 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	<p>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。</p> <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	<p>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。</p> <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



## 「西浜いも」 ゆうパック出発式

湖陵町かんしょ生産組合は10月10日、JAしまね出雲地区本部河南宮農センターで、特産のさつまいも「西浜いも」のゆうパック出発式を開催しました。式には生産者や郵便局員、JA関係者など約40人が出席。万歳三唱やハマナス保育園児による「ハマナス太鼓」の演奏で出発を祝い、「紅あずま」155箱を送り出しました。

同生産組合は生産者22人が約8haで、ほくほくとした食感の「紅あずま」と、しっとりとした食感の「べにはるか」を栽培し、同町特産さつまいも「西浜いも」として出荷しています。同生産組合の石飛忠宏組合長は「今年は猛暑や雨不足で心配していましたが、例年通り甘みも強く、さつまいもらしい味わいになっています。西浜いもで秋の味覚をより多くの人に味わっていただきたい」と話しました。



出荷を迎えた西浜いもを手取る石飛組合長



万歳三唱で出発を祝う

## 「ひらたの柿」 査定会・出発式

JAしまね出雲地区本部平田柿部会は10月7日、同JA平田中央支店で「ひらたの柿」査定会を開催しました。無作為に抽出した西条柿と伊豆柿、合わせて120個を県や市、JA職員などが査定。糖度、硬度、果重などを測定した結果、西条柿、伊豆柿ともに平年より大きい果実肥大、糖度は平年と比べやや低いものの、出荷が進むとともに上昇すると予想され、良質な柿に仕上がっていることを確認しました。

10月10日には、産地を代表して出雲地区本部平田柿選果場で島根西条柿「こづち」の出発式が行われ、生産者や行政関係者、JA役職員など約50人が出席。高品質でおいしい柿を届けることを確認し、西条柿を載せたトラックを拍手で送り出しました。同部会の川瀬利治部会長は「凍霜害などの気候により生産に大きな影響があったが、生産者の努力で上質な柿に仕上げた。甘みのある柿を多くの方に味わっていただきたい」と話しました。



柿の硬度を測定する査定員



出荷を迎えた島根西条柿「こづち」

## 秋冬作ブロッコリー 目合わせ会

JAしまね出雲ブロッコリー部会は10月22日、同JA出雲地区本部会議室で令和7年度秋冬作ブロッコリーの目合わせ会を開きました。当日は生産者やJA関係者など約40人が出席し、出荷最盛期前に出荷規格や出荷方法について再確認しました。

今年度産は猛暑や雨不足の影響があったものの、その後の生育は順調で、高品質のおいしいブロッコリーに仕上がっています。同部会の山根康生部会長は「今年の夏は猛暑で苦労も多かったと思いますが、これからの時期は寒くなるにつれて病気なども心配になりますので、防除等をしっかり行い、ブロッコリーを1つでも多く出荷していただきたい」と呼びかけました。

令和7年度産の秋冬作ブロッコリーの出荷は3月末ごろまで続く見込みです。



出荷規格を確認する生産者



## 自転車交通安全教室開催 河南中学校

JA共済連島根とJAしまね出雲地区本部は9月30日、出雲警察署の協力の下、出雲市立河南中学校で自転車交通安全教室を開催しました。自転車事故の未然防止となるよう取り組んでいるもので、当日は危険な自転車走行に伴う交通事故をプロのスタントマンが再現。危険性を疑似体験してもらい、事故の恐ろしさや安全な自転車走行の必要性を生徒たちに伝えました。

同地区本部の吾郷正人副本部長は「スタントマンによる実際の衝突事故を見ることで、気軽に乗れる自転車であっても、重大な事故につながる危険性があることを実感し、交通ルールを守る大切さを学んでもらいたい。今後も様々な交通ルールを守り、事故にあわないことを約束していただきたい」と呼びかけました。

交通安全教室は平成21年度から実施されており、同校で85校目。同地区本部はこのほかにも、カーブミラーや夜光反射材の贈呈など交通安全の啓発活動に積極的に取り組んでいます。



スタントマンが交通事故を再現

## やすらぎ会西部地区 4支部合同で清掃活動を実施

JAしまね出雲やすらぎ会西部地区は10月3日、高齢者福祉施設「みどりの郷大社」敷地内でボランティア清掃活動を行いました。4支部合同でのこの活動は、毎年夏と秋に定期的に実施しています。

当日は各支部からやすらぎ会員12人が参加し、早朝7時から作業を開始。約30分かけて道路側花壇の草取りを行い、作業終了後には、古着Tシャツや古タオルを活用したウエス作りも行いました。作成したウエスは、事前に同会員で準備していた新聞紙ごみ箱やウエスとともに同施設へ寄贈。河瀬義徳施設長は「施設前の通りは出雲駅伝の走路にもなるため、いつもきれいにしていたくださとても感謝しています。ウエスや新聞紙ごみ箱は毎日使うものなので大変助かります」と話しました。



清掃活動にやすらぎ会員12人が参加

## 「親子ちゃぐりんフェスタ」開催 フレッシュミズ出雲

JAしまねフレッシュミズ出雲は9月27日、「親子ちゃぐりんフェスタ」を開きました。フレッシュミズメンバーに加え、管内から広く参加者を募り親子で一緒に楽しめるイベントとして開催。当日はラピタ本店2階のふれあいの家「縁」にて、「ちゃぐりん」を活用した「ぶにぶにグミ」や「コーンバターのドライカレー」作りに挑戦しました。参加者は野菜を切ったり、食材を炒めたりと親子で協力しながら調理に取り組み、調理後にはフレッシュミズメンバーによるクイズ大会も開催。食と農に関して学びながら、参加者同士で交流を深めました。その後、ラピタ屋上星空ガーデンへ移動。炭火で焼いたバーベキュー串などを味わいながら、楽しい時間を過ごしました。

JAしまねフレッシュミズ出雲は、おおむね45歳前後までの子育て世代を中心とした女性の活動です。活動を通じて食と農を学び、みんなが笑顔になるよう「地産知笑」に取り組んでいます。



「コーンバターのドライカレー」作りに挑戦



子どもたちとクイズ大会





株式会社岡農産 代表取締役社長

おか

のぶ ゆき  
舗潔さん  
(49)

ー ブロッコリー ー

栽培面積

ブロッコリー

その他農作物

30 ha

111 ha



前列右から 2 番目

平田地区や斐川地区を中心に、ブロッコリーをはじめとする様々な農作物を栽培している株式会社岡農産。代表取締役社長の岡舗潔さんは、当初建築業に従事していましたが、家業である農業や地域の農地を守るため就農を決意。平成30年に法人化し、現在はお家族と11人の従業員の皆さんとともに、安全安心でおいしい農作物を届けるため日々努力を重ねています。

### 愛情を込めた丁寧な栽培

出雲の特産品として、以前から平田地区を中心に栽培されている「かあちゃんブロッコリー」。岡さんは地域の特産品でもあり、両親から受け継いだブロッコリーを絶やさないよう栽培に力を入れています。栽培にあたっては、土寄せや施肥などの管理を徹底。ブロッコリーは葉に比べて茎が細いため、適切な栽培管理を行うことで倒伏を防ぎ、締まりの良いおいしいブロッコリー作りに励んでいます。「ブロッコリーの表情を見ながら作業をしています。そろそろ会話ができそうです」と笑顔で話す岡さん。日々ブロッコリーと向き合い、色づきや葉の立ち具合なども観察しながら、高品質なブロッコリーとなるよう愛情込めて栽培に取り組んでいます。

### 安定した栽培を続けるために

平田地区や斐川地区のほか、大社地区など出雲市内の広い範囲で農作物の栽培に取り組む(株)岡農産。広大な農地での作業において最も大切に行っているのは、事前に適切な段取りを行うことです。「作業が滞ることなくスムーズに進むよう、常に次の作業を考えています」と話す岡さん。栽培している農作物ごとに担当を決めるのはもちろん、生育状況や天候に応じて作業日程や工程、人員等を柔軟に調整することで、効率的な作業を心がけています。

また、「従業員のみんなが幸せに働いてほしい」という想いを持つ岡さんは、「トヨタ式カイゼン」基本的な基盤である4S(整理・整頓・清掃・清潔)活動を導入。定期的に外部の方に作業の様子を確認してもらうことで、より安全で、働きやすい職場づくりにも力を入れています。

「世間の動向に応じて様々な農作物の栽培に挑戦しつつ、規模を拡大していきたい」と話す岡さん。今

後もご家族や従業員の皆さんとともに、安全安心でおいしい農作物の栽培に取り組んでいます。





生産資材課からの  
お知らせ

## 期限切れ農薬・空容器の回収

期限切れの農薬、農薬の空き容器の回収を行います。

処分を希望される方は、営農センターまたは支店備え付けの  
農薬廃棄処理申込書に記入して、12月22日までに提出してください。

廃棄処分については有料となりますので、処理料金等詳しいことは  
各営農センターまたは生産資材課までお問い合わせください。

回収時期は3月上旬を予定しています。

申込み頂いた方には、改めて回収日、回収場所をお知らせ致します。

中部営農センター 31-9055

東部営農センター 62-9059

西部営農センター 53-2168

河南営農センター 43-7007

南部営農センター 84-0213

生産資材課 21-6047



## 農業者のみなさまへ

令和7年度 出雲市補助事業

出雲市有害鳥獣被害対策事業  
(被害防止施設整備事業) 補助金のご案内

市では、野生鳥獣による農作物等への被害を防止するため、侵入防止柵等の  
設置及び更新に係る資材購入経費に対し補助金を交付します。



**補助対象者** 市内で農地等を有し、若しくは維持管理する農林業者等、  
又は農林業者等で組織する団体

**要 件** 資材購入経費4万円以上(税込)  
※資材購入前に申請が必要です

**対象施設・補助率** ● 侵入防止柵  
(防護ネット、電気牧柵、金網防護柵、トタン板防護柵)

資材購入経費1/2以内、補助金額上限15万円

● イノシシ又はカラス捕獲檻

資材購入経費2/3以内、補助金額上限なし

ただし、イノシシ捕獲檻は2基、カラス檻は1基を上限。  
● 北山山系に生息するシカによる被害を防止する目的で  
設置される場合は、ご相談ください。

**申請に必要な  
となる書類** ①申請書 ②事業計画書 ③収支予算書  
④見積書(電牧の場合はカタログも添付) ⑤位置図  
⑥現地写真(設置前:2枚程度)  
⑦市税の滞納の無い証明(団体が申請する場合は不要)  
⑧定款又は規約(個人の場合は不要)

**申請受付期間**

令和7年4月1日(火)～令和8年2月27日(金)  
(予算がなくなり次第終了します)

**補助条件**

申請は同一年度につき1回限りです。

**申請方法** 詳しくはこちら▶

申請書は、出雲市役所森林政策課及び各行政センター  
に備え付けてあります。市  
HPからダウンロードすることもできます。  
詳しくは、上記の二次元コードからご確  
認ください。



申請書の提出・お問い合わせ先

出雲市役所森林政策課(5F)

☎ 21-6279 (直通)



輝け！

## いずもスマイル

令和6年11月、多伎町にオープンした「古民家カフェKOTOHA」。代表を務める細木香奈子さんは大阪府出身ですが、夫の晴幸さんの出身地、島根県へ戻ってきた際に海辺の美しい景色に心惹かれ、ご夫婦で多伎町にカフェを開くことを決めました。

昔から料理が好きで、いつかお店を開きたいという想いを持っていた香奈子さん。以前、看護師として働いていた経験や、独学で学んだ栄養に関する知識を活かし、カフェでは地元の野菜をたっぷり使ったお昼ごはんを提供しています。晴幸さんは、エンジニアとして働きつつ、ホール担当として香奈子さんを支えています。「お客様から『おいしい』『いつもよりたくさん食べることができた』と声をかけられることが何よりも嬉しいです」と話す香奈子さん。誰もが食事をおいしく、たくさん食べることができるよう、食べる方のことを想いながら体にやさしいお惣菜をメインとした料理を提供しています。

「お客様により満足いただけるよう、メニューや料理の味付けをさらに工夫していきたいです」と話す香奈子さん。現状に満足することなく、出雲地区の方々により親しまれる味付けとなるよう日々努力を重ねています。また、おい

### 出雲市多伎町

#### 古民家カフェKOTOHA

ほそぎ か な こ      ほそぎ はるゆき  
代表 細木 香奈子さん      細木 晴幸さん  
(55歳・左)      (55歳・右)



しい料理の提供だけでなく、居心地の良いお店でありたいという想いも大切にしているお二人。来店される方が使いやすいよう階段に手すりを設置したり、イスの高さを調整して座りやすくしたりと過ごしやすい空間づくりにも工夫を凝らしています。お客様と直接顔を合わせ、お話しする機会も大切にしているお二人。これからもお客様により良い時間を過ごしていただけるよう、お客様に寄り添った運営を心がけていきます。

## 健康ライフかわら版

### 「11/8は“いい歯の日”、全身の健康はお口から！」

歯周病は歯を失う大きな原因の一つです。出雲圏域では、20代後半で約5割、30代で約6割、50代になると約7割の方が進行した歯周病にかかっています。歯周病とは、歯垢（プラーク）内の「歯周病菌」によって歯ぐきに炎症が起き、歯を支えている骨が溶けていく病気です。



初期の歯周病では自覚症状がないことが多く、痛みや出血などが出てきた時にはかなり進行していることもあります。

さらに、歯を失って口腔内の状況が悪くなると、食べ物が噛みにくく食事が偏るため、栄養状態の悪化や筋力低下等につながることもあります（オーラルフレイル）。むし歯や歯周病を予防することは全身の健康を守ることにつながります。

#### セルフケアとプロフェッショナルケアでお口の健康を守りましょう

##### セルフケア

（毎日自分で行うケア）

歯の間は狭く、歯ブラシだけでは届かないため、歯間ブラシやデンタルフロスも活用しましょう

歯間ブラシ・デンタルフロスの  
使い方をチェック

健康日本21アクション支援システム



##### プロフェッショナルケア

（歯科医院での定期的なケア）

歯周病は自覚症状ないまま進行することが多いです。自覚症状がなくても、半年～1年に1回はかかりつけ歯科で健診や歯みがき指導を受けましょう。

##### プロケア※で できること

- お口の健康状態を知る
- セルフケア方法を学ぶ
- お口の環境を整える

※プロフェッショナルケア



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 井ノ地の地域貢献活動



## 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!!

〒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

●主人の還暦を祝って、どうしても行きたかった出雲大社へ。三重から車で7時間。もっと観光したかったけど、どこにも立ち寄れず残念。次回は石見銀山や松江城にも行きたいです。ホテルで食べたお米がつやつやでおいしく、聞いた「きぬむすめ」とのこと。すき焼きは「しまね和牛」でした。どちらも本当においしかったです。また必ず島根へ伺います。

(三重県 Y・Wさん)

JA…三重県からはるばる島根県へお越しくださいありがとうございます!!  
ざいます! きぬむすめやしまね和牛など、島根県の特産品を味わっていただきともうれしく思います♡島根県にはおいしい食べ物や素敵な観光地がたくさんあ

ります!! ぜひ、また島根県へ遊びにいらしてください♡

●秋になりましたね。我が家も柿の渋抜きをして味わっています。食べ過ぎに注意して秋を満喫しています。  
(佐田町 T・Fさん)

JA…秋の味覚を楽しむことのできる季節になりましたね♡私も柿やいも、栗など日々楽しませてもらっています。おいしい食べ物であふれており、つつい食べ過ぎてしまいそうになりますが、T・Fさんのおっしゃる通り、食べ過ぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみたいですね!!

●いつも知人が写っていないかと1ページずつゆっくり写真を見ていきます。先月号、見つけました♪今度お会いできた時に話できるのが楽しみです♪

(松寄下町 T・Gさん)

JA…いつもしまねよりをご覧くださいいただきありがとうございます!!  
1ページずつ丁寧にご覧いただいているとの声、とてもうれしく思います。今後も様々な出来事を写真とともに掲載しますので、ぜひご覧ください♡

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」1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 1月15日(木) 9:30~12:00

場所 神在ねぎ圃場、ラピタ本店2階ふれあいの家「縁」

集合場所 JAしまね出雲地区本部 正面玄関 9:30までに集合をお願いします

※収穫体験を行う圃場へはマイクロバスで移動します

持ち物 軍手、長靴 ※汚れてもよい服装でご参加ください

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

1月の  
講座はこちら

### 『神在ねぎ 収穫体験・試食』

出雲を代表する特産「神在ねぎ」の収穫体験とおいしい食べ方を学びます。

「神在ねぎ」の  
持ち帰りあり!!

応募締切

令和7年

12月12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

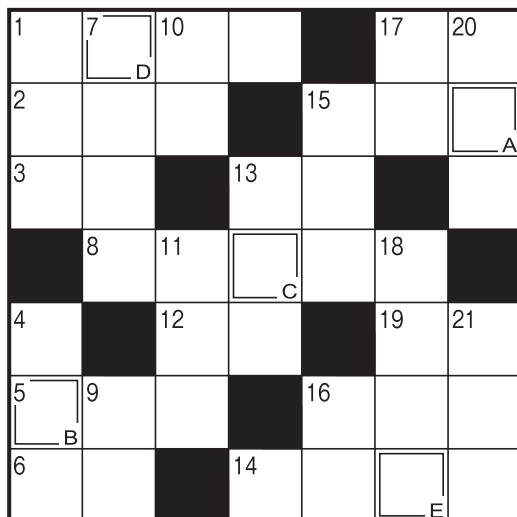
mail fureaifukushi.izm@ja-shimane.gr.jp



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

- 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

〒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

（評）世界の温帯・熱帯で栽培されている野菜。各地にきわめて多くの地加子があり、さまざまな形態をした特徴ある品種が作られている。この益田市の茄子は特に美しいらしい。（茄子＝夏の季節語）

「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

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

取扱業者 (公社)日本しろあり対策協会企業登録(登録県002・鳥取県002)  
**Kodama 株式会社 コタマサイエンス**  
■本社/鳥取県松江市西嫁島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

JALしまね



# 2025 ラピタ 歳末謝恩 大歳の市 開催!!

一年間のご愛顧に感謝の気持ちを込めて 11月21日(金)～12月31日(水)

11月21日(金)～  
12月31日(水)は  
ポイント  
業績還元  
10倍

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お酒・ ギフト	日用 雑貨	パン・ 冷凍 食品	野菜の日 野菜・ 農産物 直売コーナー	肉の日 国産 豚肉	魚の日 魚卵 かずのこ 明太子等	お米・ お茶・ コーヒー

一部対象外がございますので、詳しくは店頭でご確認ください

おさいふカード  
会員様  
ご優待セール  
厳選商品を歳末特別価格にて  
ご提供! 11月21日(金)～12月31日(水)

2025年  
歳末謝恩  
大抽選会  
期間中500円以上お買上ごとにスタンプ1個押印。  
スタンプ10個で1回抽選できます。

抽選スタンプ押印  
11月21日(金)～12月28日(日)  
抽選会  
12月12日(金)～12月28日(日)

豪華景品が  
当たる!

おさいふカード  
会員様限定  
ラピタでお買物をして抽選で  
お年玉もらっちゃおう  
キャンペーン  
お買上レシート応募で  
豪華景品が当たる!

第1弾 キャンペーン応募期間  
11月21日(金)～12月11日(木)

第2弾 キャンペーン応募期間  
12月12日(金)～12月31日(水)

当選ハガキを1月中旬以降に発送いたします

業績還元セール

11月22日(土)  
12月6日(土)  
12月20日(土) しまね和牛  
3割引セール

11月21日(金)  
12月31日(水) 地元の牛乳(中酪)  
還元セール

詳細につきましては、期間中の新聞折り込みやラピタアプリ、店内掲示ポスター等でお知らせいたします。



### プラン内容

- 宴会料理  
(バイキングコース・オードブルコース・会席コース)
- 飲み放題 (乾杯より90分)
- 会場費
- 宴会サービス料

- 宴会終了時間は21:00までとさせていただきます。
- 人数変更は前日の午前中までとさせていただきます。以降のキャンセルについてはキャンセル料バイキングコース4,100円(税込)、オードブルコース4,600円(税込)、会席コース5,100円(税込)を頂きます。
- 本プランは、消費税・会場費(2時間)・サービス料を含みます。
- 本プラン以外のご利用分については、別途サービス料が掛かります。



※写真にはイメージです。

## バイキングコース 20名～

# 6,000円

(税込) 90分 飲み放題

開催期間  
令和8年  
1月31日  
(土) まで

2025年

# 忘 新 年 会

プラン



ラピタウェディングパレス  
**LAPITA** Wedding Palace  
〒693-8587 出雲市今市町87

TEL (0853) 21-6063  
FAX (0853) 21-6637 (受付時間 9:30～19:00)

# 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



ラピタ各店にて  
ご予約承ります。

**クリスマスケーキご予約特典**

ケーキ1個につき  
歳末抽選券1枚  
プレゼントします。

**歳末抽選券** プレゼント

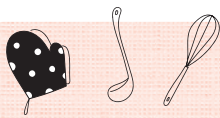
※特典は税込2,000円以上のクリスマスケーキが対象です。

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日**

※数量限定商品はなくなり次第終了となります。※一部仕様が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。





## 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、しっとり仕上がりが、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）