

JA しまね ひより

2025
11

November
Vol.116

Shimane
Biyori

みつけた
しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
丹後 貴視さん
隠岐どうぜん地区本部



特集

もっと知りたい！

島根のお米が届くまで

「食べて農業にエールを！」

10・11月は
「国消国産月間」



YouTube



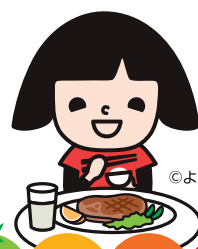
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



こくしょうこくさん



JALしまね くにびき地区本部版

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

たんご
丹後 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

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、瀬戸内の島へ何度



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



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。

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。

潮風と粘土質が育む 自然の恵みと「青梅ブーム」

ミカン栽培で生計を立てられなかった初期の頃、梅栽培が丹後さんの生活を支えていました。現在も「梅の収入があるおかげでなんとか生活できている」と丹



梅の栽培は丹後さんが主体となりましたが、地域の方々と良い関係を保ち、畑にきていただいています。写真は元・梅干し会の4人で、今も手伝ってくれています

少し前に梅干しから青梅の販売へと事業をシフト。青梅需要の高まりに応え、首都圏の自然食品業者へ、多い時には2トンを出荷するまでに成長させました。梅の収穫期は初夏、ミカンの収穫期は秋と時期が分かれているため、年間を通した経営安定につながっています。

地域の支えと

「顔が見える」個人農家の誠意

ミカン栽培の苦境を乗り越え、梅の事業を安定させてきた丹後さんの農業は、地域の方々の支えと、個人農家としての徹底した誠意で成り立っています。

「地元にはミカンを20箱も買ってくれる方もいるんです。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



地域の方たちへの感謝や取り組みについて話す丹後さん



大人の島留学生たちとミカン畑の草刈りなどをしている丹後さん（右から2番目）

プチっと情報!

海士町発「大人の島留学」制度

2020年に海士町から始まった「大人の島留学」は、全国各地の若者たちが島で暮らし、働くことができる制度のこと。丹後さんの農園でも大人の島留学生が訪れ、一緒に作業などを行っています。新たな風を吹き込む「大人の島留学」、今後も注目です😊



島留学生が作ったお揃いの蘇婆詞梅Tシャツを着用する島留学生の皆さん

が海士町に来てから13年。丹後さんが作る梅とミカンは、産業化への苦闘、並大抵ではない長年の努力、そして「そわか（幸あれ）」の願いと、自然と人々の絆。その幾重もの想いを込めて、海士町崎地区の魅力を発信し続けています。

町、その他協力してくれた人たちの長年の挑戦の結晶です。「崎みかん」は酸味と甘みのバランスが良いミカンとして、島外にもファンを増やしています。



島外にもファンを増やしている丹後さんの「崎みかん」。通販サイトでも販売しています。

お米が届くまで

並ぶまでに誰が何をしているんだろう？」と疑問に思う人も



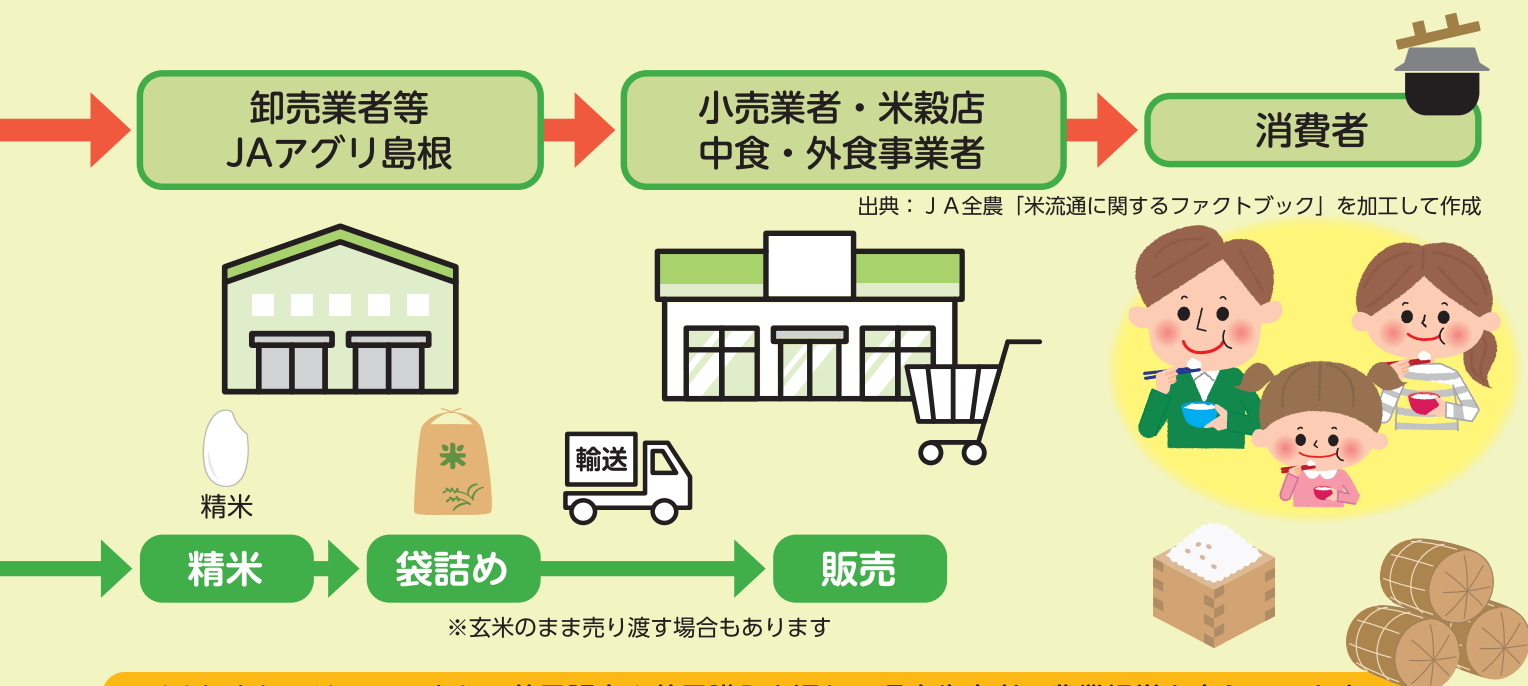
©よい食P

● 米卸売業者がしていること ●

集荷業者などからお米を仕入れて管理し、必要な場所に必要な量を安定して届ける役割を担っています。仕入れた玄米を精米し袋詰めをしたり、物流や品質管理、多様な販売先に対しての販売をしたりしています。

ここで皆さんが
よく目にする状態に…!

島根県産米の主な3品種



JAしまねでは、このように共同販売や共同購入を通じて県内生産者の農業経営を支えています。



販売

JAしまねは、生産者からお米の販売を委託されています。丹精込めて作られたお米を少しでも高く販売するため、卸売業者などと価格交渉や販売契約を締結します。他にもお米の在庫管理や輸送管理、経費管理なども行います。



最終精算金の支払い

全てのお米の販売を終えると、その販売代金から運賃・保管料などの流通経費や販売手数料を差し引いた「最終精算金」を生産者へ支払います。お米は1年以上の期間を通じて販売するため、支払いは翌年の10月以降となります。



消費拡大

島根県産のお米を多くの人に食べてもらうため、認知度向上やイメージ戦略に取り組んでいます。今年度は新たに「きぬむすめ」の新CMやポスターを作成しました。

新TVCMは
こちらから





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、店頭が多いはず。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



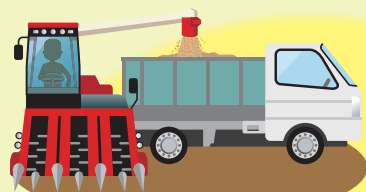
コンバインなどで刈り取り、脱穀します。

お米ができて消費者に届くまでの主な流れ

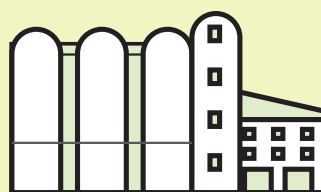
生産者が作ったお米を、各事業者が専門性を発揮して、鮮度と品質を管理しながら、全国各地へ流通させています。

生産者

JAしまね（集荷業者）



生産



カントリーエレベーターなど



乾燥



米倉庫



もみす
粳摺り

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

持ち込まれた粳は、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、粳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。同社の森田順士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る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

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

島根中央子牛共進会を開催！ くにびき管内から3頭が出品

JAしまねは10月10日、宍道町の島根中央家畜市場で「令和7年度島根中央子牛共進会」を開催しました。

同共進会は、発育や体形、資質などの他、子牛らしさが評価対象となり、審査員は、月齢に応じた発育状態や全体のバランスなどを審査します。

当日は、県東部から子牛35頭が出品され、生産者や畜産関係者らが見守る中、それぞれの品質を競いました。管内からは宍道町の永江徹さん、西尾町の入江保雄さんが出品しました。



入江さんが出品した「あじさい」号



永江さんが出品した「ゆりつる」号(左)と「ゆきみ」号(右)

優良賞		
「あじさい」号	「ゆきみ」号	「ゆりつる」号
入江 保雄 (西尾町)	永江 徹 (宍道町)	

(敬称略)

島根の花品評会を開催

伊藤成海さんが しまね花商組合長賞を受賞！



受賞した伊藤さん

JAしまねと島根県花き生産者協議会は10月25日、出雲朱鷺会館で「令和7年度島根の花品評会」を開催し、西忌部町の伊藤成海さんが出品した「けいとう」がしまね花商組合長賞を受賞しました。



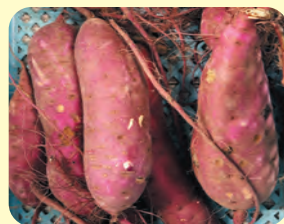
伊藤さんの出品した「けいとう」

同品評会は、姿やボリューム、バランス等品質固有の特性を審査。菊やリンドウ、トルコギキョウなど切り花と鉢物116品が出品され、会場は美しい花々で彩られました。

伊藤さんは「今年も暑い日が続く管理に苦労しましたが、昨年とは異なる賞を受賞できて大変嬉しく思います。今後も花き生産者として精一杯頑張っています」と喜びと抱負を語りました。

「くにびきさつまいも」出荷検討会を実施

くにびき地区本部は9月30日、中海干拓研修センターで出荷検討会を行い、JA関係者や生産者7名が参加しました。



くにびきさつまいも

同研修会は、県内の市場に向けて共販出荷をするために、出荷規格や品質基準などを確認する目的で実施したものです。

研修会では、園芸特産課の犬山浩二係長が、「昨年の反省を活かして、収穫適期と天候を確認しながら効率よく収穫作業を行うように計画し、より高品質なさつまいもをお届けできるように心がけてください。また、保管期間の確認や病害虫被害などの選別をしつかり行いましょう」と声がけ、出荷日程や規格、資材の提案などについて説明。

その後、生産者が試し掘りをして持ち寄ったさつまいもを用いて、実際に出荷規格について目合わせを行いました。

参加した生産者は「今年は梅雨がなく、圃場の灌水対策にしっかりと取り組んだので、消費者の皆さまに高品質なさつまいもをお届けできると思う」と笑顔で話しました。



出荷規格について確認する参加者

**みしまや学園店に
産直インショップを
オープンします！**

日時	令和7年12月13日(土) 午前9時
場所	みしまや学園店(松江市学園2丁目34-6)

ぜひ、ご来店ください！
お問い合わせ先：
産直資材課 ☎55-3034

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り



選別する作業員



今年も山陽市場を中心
に25tの出荷を目標とし、11月中旬
まで出荷作業が続く
予定です。

この日集まった西条柿は約580kg。形や大
きさ、色などの確認をした後、選果機を稼働。
渋抜き用のドライアイスと一緒に箱詰めして、
山陽や市内の市場に向け出荷しました。

冒頭、新宮紀彦営農経済部長が「本年も猛暑
による日焼けや着色の遅れ、奇形果の増加など
心配事が多くありますが、西条柿を待ち望む消
費者や市場の皆さまに安心・安全で美味しい柿
をお届けできるよう、適正に選果をお願いしま
す」と挨拶しました。

秋の味覚、特産西条柿「こ
づち」の選果が始まり、10月
10日には本庄選果場で、JA
役員や作業員など約25名が
参加し初選果式を行いました。

美味な旬の味をお届け！
西条柿「こづち」の出荷始まる



挨拶をする新宮部長

令和7年産米をJAに出荷いただきありがとうございます。



日頃より、くにびき地区本部へ米を出荷いただき誠にありがとうございます。当地区本
部における令和7年産米の集荷数は、生産者の皆さまのお力添えのおかげで、目標集荷
数量に向けて昨年を超える勢いで順調に推移しています。

目標数量まであと一歩となりました。皆さまのお米は、地域の食卓を支え、多くの方々
に喜ばれています。引き続き、皆さまのお力添えを賜りますよう何卒お願い申し上げます。

JAに1袋でも多く出荷いただきますようお願いいたします！

令和8年産水稻稲作ごよみの説明会のご案内

令和8年産の水稻栽培に向けて、稲作ごよみの説明会を下記のとおり開催いたします。

開催日	時間	開催場所	対象地区
令和7年 11月29日	10:00～ 14:00～	くにびき地区本部 営農総合センター2階	全地区

※対象地区は指定しておりませんので、ご都合の良い時間
帯でのご出席をお願いします。

なお、ご出席の際は「稲作ごよみ」および「稲作ごよみ
別冊 肥料農薬予約申込取扱書」をお持ちください。

お問い合わせ先 米穀畜産課 ☎55-3038



©よい食P

米集荷目標8万2千袋

令和7年産米集荷状況

令和7年10月31日現在

(単位：袋・%)

品 種 名		申出数量	集荷数量	等 級			1等米比率	申出数量対比	昨年同期（10月31日）		
				1等	2等	3等			集荷数量	1等米比率	申出数量対比
う る ち	つきあかり	11,490	9,661	1,038	4,496	2,017	13.7%	84.08%	7,706	69.6%	67.27%
	コシヒカリ	15,385	12,877	1,145	7,197	2,179	10.9%	83.70%	10,978	26.6%	53.18%
	きぬむすめ	36,518	32,360	13,791	9,583	897	56.8%	88.61%	22,422	84.1%	55.64%
	つ や 姫	19,518	21,738	13,714	3,651	62	78.7%	111.37%	17,359	80.0%	76.68%
	そ の 他	0	109	109	0	0	100.0%	0.00%	0	0.0%	0.00%
	小 計	82,911	76,745	29,797	24,927	5,155	49.8%	92.56%	58,465	70.2%	61.52%
も ち		539	260	67	85	108	25.8%	48.24%	115	33.3%	11.43%
合 計		83,450	77,005	29,864	25,012	5,263	49.7%	92.28%	58,580	70.1%	60.99%

※各品種の数量には加工用米を包含していません。

加工用米	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比
			1等	2等	3等		
	15	15	0	0	15	0.0%	100.00%

目標数量	集荷袋数	目標数量対比
82,000	77,005	93.91%



集荷状況は
こちらから

くにびき地区本部

検索

取り組んでいます。

～く に び き 地 区 本 部 の 取 り 組 み～



挨拶をする福島会長

はつらつプレーで親睦を深める！
年金友の会ブランドゴルフ大会開催

く に び き 年 金 友 の 会 (福
島 清 利 会 長 ・ 1, 5 7 1 名)
は 10 月 24 日、東 長 江 町 の 松
江 市 ニ ュ ー ス ポ ー ツ 公 園 で 「第 20 回 記 念 J
A し ま ね く に び き 年 金 友 の 会 グ ラ ウ ン ド ゴ
ル フ 大 会」を 開 催 し ま し た。

同 大 会 は、ス ポ ー ツ を 通 じ て、健 康 増 進
や 会 員 の 交 流 を 図 る た め に 企 画。各 支 部 か
ら 32 チ ー ム、合 計 1 5 5 名 が 出 場 し、16 ホ ー
ル を 回 り な が ら 日 々 の 練 習 の 成 果 を 発 揮 し、
軽 快 な シ ョ ッ ト を 決 め て い ま し た。

開 会 式 で は、福 島 会 長 が 「天 候 に 恵 ま れ、
無 事 に 20 回 記 念 大 会 を 開 催 で き 嬉 し く 思 い
ま す。こ の 秋 晴 れ の 中 で 良 い プ レ ー を し て
い た だ き た い」と 挨 拶 し、高 齢 者 表 彰 (85 歳 以 上 24 名) と し て、最 高
齢 94 歳 の 田 中 昭 男 さ ん (東 出 雲) が 代 表 し て 記 念 品 を 受 け 取 り ま し た。
そ の 後、各 ホ ー ル に 分 か れ て 試 合 を 開 始。参 加 者 は 優 勝 を 目 指 し て、
お 互 い の 一 打 に 声 を 掛 け 合 い、交 流 を 深 め な が ら 楽 し ゐ ま し た。
33 打 (ホ ー ル イ ン ワ ン 2 回) で 優 勝 し た 安 達 由 美 子 さ ん (鹿 島 B) は 「本
日 は 思 い が け ず 良 い 成 績 に な り ま し た。念 願 の 1 位 が 取 れ て と て も 嬉
し い」と 笑 顔 で 話 し ま し た。
大 会 結 果 は 次 の と お り で す



記念品を贈呈する福島会長と田中さん (右)

(左から) 第3位の沖田さん、優勝の安達さん、
準優勝の安達さん

順 位	氏 名	チ ー ム 名
優 勝	安達由美子	鹿島B
準 優 勝	安達 武平	法吉・古江A
第 3 位	沖田 省三	川津A

(敬称略)



プレーを楽しむ参加者

共済友の会日帰り親睦旅行

～晴れの国岡山！日本三大名園・後楽園を巡る～

く に び き 共 済 友 の 会 (新 宮 文 雄 会 長 ・ 8 0 9 世 帯) は 10 月 21 日、日 本 三 大 名 園 ・
後 楽 園 な ど を 巡 る 日 帰 り 旅 行 を 実 施 し、会 員 50 名 と 越 野 浩 昭 本 部 長、J A 職
員 が 参 加 し ま し た。

同 旅 行 は、会 員 相 互 の 親 睦 を 深 め る 目 的 に 企 画。初 め に、J A 晴 れ の 国 岡
山 の 大 型 複 合 施 設 「旬 感 広 場」内 に あ る 農 畜 産 物 直 売 所 「晴 れ の ち 晴 れ」で
豊 富 に 並 ぶ 季 節 の 野 菜 や 果 物 の 買 い 物 を 楽 し ん だ 後、吉 備 津 彦 神 社 を 参 拜。
伝 統 的 な 神 社 建 築 と 深 い 緑 の 樹 木 が 一 体 と な っ た 美 し い 景 観 を 楽 し ゐ ま し た。
続 い て、日 本 三 大 名 園 で あ る 岡 山 後 楽 園 を 訪 れ、後 楽 園 外 苑 に あ る 四 季 彩 で
昼 食 を 堪 能 し た 後、延 養 亭 な ど の 歴 史 的 な 建 造 物 や、四 季 折 々 の 花 が 咲 く 二
色 が 丘 な ど が あ る 庭 園 を 散 策 し、自 然 の 静 け さ と 美 し い 景 観 に 心 癒 さ れ、ゆ っ
た り と し た ひ と き を 過 ぎ ま し た。最 後 に、中 国 地 方 最 大 級 の ア ウ ト レ ッ
ト モ ー ル で あ る 三 井 ア ウ ト レ ッ ト パ ー ク 倉 敷 で 買 い 物 な ど を 楽 し ゐ ま し た。
参 加 し た 会 員 は 「天 候 に も 恵 ま れ、い ろ い ろ な 観 光 地 も 回 れ て 良 か っ た」「楽
し く 1 日 を 過 ぎ て 有 意 義 な 時 間 だ っ た」と 笑 顔 で 話 し ま し た。



後楽園の庭園を散策する様子



吉備津彦神社で記念撮影をする参加者

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて



JA全農島根農機サポート(株)で記念撮影をする参加者

燦燦会「会員企業見学会」を開催

くにびき地区本部と170の企業、団体で構成する「燦燦会」(松浦嘉昭会長)は10月9日、「会員企業見学会」を開催し、17企業より23名が参加しました。

今年は、米問題をはじめとする農業や食料に関する話題が報道される中、JAしまねやJAグループ島根の営農関連施設を見学することで、農業生産現場への理解増進を目的に計画。普段見ることが出来ない施設が多く、機能や役割などについて見学しました。初めに、「JAFARMERS Aコープたまゆ店」の農産物直売コーナー「サンサン市場」で、中村健二店長より説明を受けた後買い物をしました。続いて、宍道町にあるJA全農島根農機サポート(株)で、奥井雅彦社長よりトラクターやコンバインなど大型農業機械の整備概況の説明を受け、実際に修理点検の様子を見学。また、同敷地内にある県内水稻種子選別作業を集約したJAしまねの種子選穀センターを見学しました。その後、大社町の(株)島根ワイナリーでワイン製造工程を見学し、昼食と買い物を楽しみました。

午後からは、斐川町にある(株)JAアグリ島根パールライス部で、「島根米」の製造工程を見学。また、隣接するJAしまねの有機多目的倉庫で、物流拠点としての役割について説明を受けました。最後に、同町にある広域玉葱調製保管施設を見学しました。

参加した会員は「農業に関する施設を見学する機会がなかったため、とても興味深く見学できて良かった」「今まで以上に島根県産の農産物を意識して購入しようと思う」と話していました。

『家の光』を活用しましょう!!

JAグループの一般社団法人家の光協会が出版する『家の光』は、「食と農」「暮らし」「協同」「家族」をテーマとした家庭雑誌で、今年の5月号で創刊100周年を迎えました。

くにびき地区本部は、『家の光』をもっと知っていただくために『家の光』の見本誌を各支店に設置しています。

津田支店では9月から『家の光』雑誌以外にも、女性部津田支部の部員が作った『家の光』記事を活用した手芸品などを展示しています。

諏訪智子同支部長は「料理や健康、家庭菜園など身近なテーマで役立つ情報がたくさんあり、読むたびに新しい発見がある。女性部では、今年度から『家の光』記事を活用した活動を一層意識して取り組んでいるので、今後も愛読しながら暮らしの参考にしていきたい」と笑顔で話しました。

また、地区本部企画会議においても、会議終了後に読書会を開催し、教育文化活動の普及と理解増進に努めています。



『家の光』記事活用作品の展示にご協力いただいた津田支部のみなさん



『家の光』読書会の様子

JAしまね くにびき地区本部 公式SNSはこちらから!

広報誌しまねびよりには掲載しきれない「JAの取り組み」や「日常の出来事」などもSNSで発信しています!

ぜひフォローして、くにびき地区本部の動きをチェックしてください。

「フォロー」「いいね」お願いします♡



～く に び き 地 区 本 部 の 取 り 組 み～

組 ん で い ま す。



ジャンボいもコンテストで1位に輝いた森さん(右)と家族

大会終了後には、ジャンボいもコンテストや島根の農産物が当たる抽選会を行い、ジャンボいもコンテストでは、2・60kgの芋を掘った森結望さんが見事1位に輝きました。森さんは「大変だったけど、大きな芋が掘れてうれしい。てんぷらにして食べたい」と笑顔で話しました。

挨拶をする
中村副本部長ふれあい親子いもほり大会を開催！
～収穫の秋を親子で体験～

く に び き 地 区 本 部 は 10 月 11 日、東出雲町の中海干拓地にある圃場で「第34回ふれあい親子いもほり大会」を開催しました。同イベントは、親子で土に触れ、農業の魅力に理解を深めてもらおうと、当地区本部とくにびき青年連盟が主催。くにびき女性部も共催し、毎年実施しています。

今年はサンサン女子大の第17回講座「サツマイモの収穫」を同時開催し、24名の学生と、いもほり大会には25組、94名の家族が参加。6月に植え付けた2,000本の紅はるかの苗が大きく成長し、親子で協力して丸々と実った芋を掘り、収穫を楽しみました。

開会式では、中村隆副本部長が「親子で楽しみながら芋を掘っていただき、松江産の農産物の魅力を味わってほしい」と挨拶。続いて、参加記念品の『ちやぐりん』を使ってクイズを実施。その後圃場に移動し、100メートルの畝に並んで一斉に芋掘りをスタート。参加者は懸命に芋を探し、見つけた大きな芋に歓声を上げながら、配布された袋いっぱいに詰めていました。

芋を掘り終わると、女性部員が作る芋だんご汁を味わったり、収穫した芋を手にとって大きさを比べるなど、秋の実りを感じる休日を楽しみました。

大会終了後には、ジャンボいもコンテストや島根の



芋を掘る参加者

運営委員と支店職員の繋がりを強めよう
サツマイモの収穫を実施

宍道支店運営委員会（伊原幸俊委員長）は10月11日、組合員の狩野和由さんの宍道町来待にある圃場で、6月に植えた金時いもの収穫を実施しました。

同活動は、運営委員と支店職員の繋がりを強めるとともに、農業経験の少ない支店職員が農業体験を行うことを通じて、農業の理解を深めるために企画。当日は、運営委員や支店職員など12名が参加し、運営委員のメンバーに教わりながら、協力して土を掘り起こして収穫を行いました。

伊原委員長は「春には苗植え、秋には収穫から農業祭と、この取り組みを通じて、職員との交流が深まっていると感じています。今後この取り組みを続けていきたい」と思いを語りました。

菅井健一支店長は「秋の農業祭に向けて交流を深めながら取り組むことができました。今後とも協力して地域に根ざした支店づくりを行って

いきたいです」と話しました。

収穫したサツマイモは11月2日に行われた「JAしまね宍道支店農業祭」で、焼き芋にして販売されました。



地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

市にカーブミラー50基を寄贈

9月30日、越野浩昭本部長らが松江市役所を訪れ、事故防止への願いを込めカーブミラー50基を寄贈しました。



上定市長(右)に目録と趣意書を手渡す
越野本部長

カーブミラーの寄贈は昭和47年から実施しており、今年寄贈した50基を含めると、累計で2,297基となります。またJA共済の社会貢献の一環として、今年4月には、市内の中学校へ自転車用の夜光反射テープを1,749個、反射タスキを723個寄贈するなど、交通安全を呼びかける活動を行っています。



意見を交わす上定市長(左)と越野本部長

越野本部長は「交通安全は地域の安心・安全の基盤であり、寄贈したカーブミラーが少しでも役に立ち、地域の事故防止につながれば嬉しい」と目録と趣意書を手渡しました。

上定昭仁松江市長は「毎年多大なご寄付をいただき感謝している。交通事故が再び増加傾向にある中、地域の交通安全の更なる充実に向け、大切に使用させていただく」と謝辞を述べました。

地元の農産物をもっと知ろう！ 児童が島根町の特産「イチジク」を学ぶ



説明をする寺本さん

島根支店運営委員会(平石務委員長)は9月24日、島根町にあるイチジク畑で島根小学校の2年生13名に、イチジクについての学習会を実施しました。



イチジクを試食する児童

野田学支店長は「子どもたちに自然の大切さを知ってもらい、地元の農産物に興味をもってもらう良い機会であると感じています。今後小学校や自治会などと連携をとりながら活動を継続していきたい」と話しました。

同活動は、島根町の特産「イチジク」の圃場見学や試食、質疑応答などを通して、地元でできた農産物に関心をもってもらうことを目的に、島根小学校の校外学習として始まりました。当日は、運営委員でイチジク生産者の寺本敏夫さんが講師となり、平成7年から大苧地区で生産が始まった経過や品種、栽培方法について説明。その後、児童たちは収穫されたイチジクを試食し、「甘くて美味しい」「何個でも食べられる」とおかわりをする児童もいました。試食後は児童たちから「イチジクは種から育てているのか」「どれくらい大きくなる」と収穫できるのか」など多くの質問がありました。

寺本さんは「この取り組みで、子どもたちにも地元の特産であるイチジクに興味をもってもらい、消費拡大や生産者の仲間づくりにつなげていきたい」と思いを語りました。

ご縁の国しまねプロレスで 島根米を贈呈

ホテル一畑の平安の間に超満員の観衆を迎え10月5日、島根県や松江市などが後援するご縁の国しまねプロレス松江大会が開催され、くにびき地区本部は島根米を贈り協賛しました。

同大会は、島根県のPR大使「遣島使」を務める益田市出身の日高郁人選手と浜田市出身の青木いつ希選手が所属する(株)シヨーンキャプチャーが開催するイベントで、島根県への地域貢献の一環として平成23年から毎年開催されています。

セミファイナルの勝者である船木誠勝選手&中之上靖文選手と、ファイナルの勝者である鈴木みのる選手には、くにびき地区本部から新米つや姫10kgを贈り、地元農産物をPRしました。



セミファイナル勝利者の船木選手(左から3番目) & 中之上選手(左から2番目)

ファイナル勝利者の鈴木選手(中央)に米俵を贈呈する越野浩昭本部長(左)

NHK朝ドラ「ばけばけ」と一緒に地域の魅力を発信!

くにびき地区本部では、今秋から始まりましたNHK朝の連続テレビ小説「ばけばけ」の放映を記念して、公式ロゴマークを使ったさまざまな取り組みを始めています。

取り組み内容	JAグリーンなどで販売している「やぶきた茶」に、公式ロゴマークのシールを貼付し販売。 ●通常価格の40%引き	各支店・JAグリーンつだ・総務課にて、書籍「神様と妖怪に出会う旅」を販売。 ●1冊あたり1,815円(税込) ※購入者へはおさいふカードポイントを1冊あたり100ポイント付与	長期共済のお見積り・ご契約いただいた方等へ、公式ロゴマーク入りクリアファイルを進呈。 各支店窓口で受付中!!
お問い合わせ先	園芸特産課 ☎55-3030	総務課 ☎55-3000	共済課 ☎55-3020

など、他にも取り組みを計画中です。

地域の皆さまと一緒に、くにびき地区本部をもっと盛り上げていきます。

組合員・地域のみなさまへ

葬儀無料相談受付中



家族葬や小規模葬の事など、どなたでもお気軽にご相談ください。

葬祭センター事務所（虹のホールこほく西側）では、いつでもご相談を申し受けております。会館のご見学やご自宅の出張相談は、ご連絡をいただいた際に日程調整をさせていただきます。ご家族がもしもの時には、年中無休・24時間対応のお電話へ



葬祭センター ☎0120-100-8837

MAIL: ceremony.kun@ja-shimane.gr.jp

松江市浜佐田町828-1



JAしまね

募集総額
50億円

※期間中でも募集金額に到達した場合は受付を終了します。



対象者
農業を営む
個人・法人・団体

お預け入れ原資
農畜産物販売代金

お預け入れ期間
1年・3年

取扱期間

2025年10月10日(金)～2026年2月27日(金)

金利や商品概要等については、お近くのJA支店窓口までお問い合わせください。

地区本部運営委員の変更について

この程、地区本部運営委員の変更がありましたので紹介させていただきます。

松江南ブロック

(敬称略)

変更前	変更後
松浦 久義 (忌部)	福島 浩 (忌部)

／＼作ってみませんか？／＼

くにびき女性部からのおすすめ料理



今月の
料理人

八東支部のみなさん
(左から)

・渡部みはる さん
・安部 美子 さん
・渡部いづみ さん



さつまトリフ (4人分)

さつまいも..... 500g バター..... 8g
砂糖..... 50g ココア..... 適量

ポイント

ココアをきな粉にかえたり、刻んだ梅干しを入れても美味しいです。

さつまいもと納豆のかき揚げ、切り干し大根のわさび醤油和え、さつまトリフ

秋の味覚「さつまいも」の美味しい季節に手軽に出来て、お子さまも喜ぶレシピをご紹介します。ぜひお試しください。

さつまいもと納豆のかき揚げ (4人分)

さつまいも..... 200g (衣)
納豆 (大粒)..... 90g 天ぷら粉..... 100g
タマネギ..... 100g 水..... 30cc
スイートコーン缶..... 50g 卵..... 1個
枝豆..... 60g 納豆のタレ } 納豆パック付属のもの
サラダ油..... 適量 からし

作り方

- ①さつまいも、タマネギは1cm角に切って水にさらす。
- ②納豆、スイートコーン缶、枝豆と①を混ぜ合わせる。
- ③天ぷら粉、卵、水、納豆のタレ、からしを入れてよく混ぜ、②を入れて混ぜ合わせる。
- ④③をスプーンですくい、180℃に温めた油の中に入れて、きつね色になるまで揚げる。

ポイント

・納豆が苦手な方も、においが少なく食べやすい一品です。

切り干し大根のわさび醤油和え (4人分)

切り干し大根..... 15g 帆立貝柱水煮..... 30g
水菜..... 40g しょうゆ..... 小さじ2
ニンジン..... 20g 酢..... 大さじ1/2 ①
きざみ昆布..... 7g わさび..... 適量

作り方

- ①切り干し大根は水で戻して一口大の長さに切り、千切りにしたニンジンとあわせて熱湯でさっと茹でる。
- ②きざみ昆布はあらって水で戻し、一口大に切る。
- ③きざみ昆布、水菜を一口大の長さに切り、熱湯にさっとくぐらせる。
- ④①③の水気を絞り、帆立貝柱水煮を加え、①を入れて和える。

作り方

- ①さつまいもの皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ②①を鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③②の湯を切ってつぶし、砂糖とバターを入れて混ぜる。
- ④③をピンポン玉サイズに丸め、ココアをつける。

有効期限の お知らせ

必ずご確認ください!



令和5年に付与された「おさいふカードポイント」の有効期限は**令和7年12月31日まで**です。

※対象となるポイントは、JAグリーン・グリーンショップ・Aコープ店の店頭端末や支店窓口などでご確認ください。

※JAグリーン・グリーンショップでは、お買い物の際、1ポイント1円でご使用できます。

12月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料で
お受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
3	水	税務相談会	乃木支店 (TEL:21-3758) 10:00~12:00
4	木	税務相談会	古江支店 (TEL:36-8157) 10:00~12:00
5	金	税務相談会	くにびき支店 (TEL:55-3028) 10:00~12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先:開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日(10:00~15:00)に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※12月の土曜営業日は13日です。

◆お問い合わせは

0120-988-380

12月 ふれあい訪問日

12月17日(水)・18日(木)

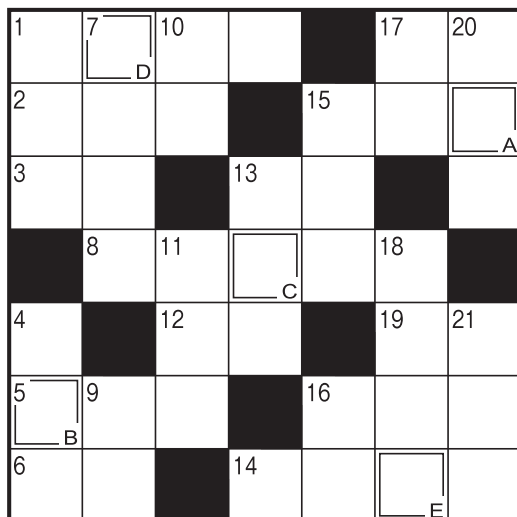
自動車センター12月土曜営業日

6日、13日、20日営業いたします。

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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1

JAしまね くにびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2025年12月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ブンカサイ」



佳作

出雲路の赤きサルビア走者待つ
聞こえしはただ一匹の虫の声
手花火に集まる小さき膝頭
真白なページに一句秋うらら
形あるものの影濃き良夜かな

出雲市 小豆澤典子様
出雲市 加地 良子様
浜田市 三沢 孝子様
浜田市 小川美砂子様
出雲市 北村 功様

番内の追ふ子まばらな秋祭

出雲市 森脇 英徳様

肥後の守今も現役柿を剥く

出雲市 藤江 堯様

みずっぱな残るティッシュの数を読む

西ノ島町 川上 茂様

優秀賞

焼いて良し煮ても揚げても茄子美味し

益田市 竹田 数子様

最優秀賞

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

「家の光」12月号 定価900円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

JAしまね

冬のプレミアム金利

定期貯金キャンペーン

－組合員・利用者の皆様へ感謝と新たなつながりの創造－

令和7年 12/1(月) ▶ 令和8年 2/27(金)

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください

住まいの **床断熱リフォーム**

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!

家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱

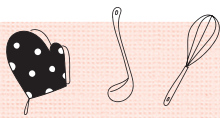
お問い合わせ先
最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(鳥取県002・島根県002)
Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/島根県松江市西嫁島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600
■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852
■隠岐営業所/☎08512-2-2471

JALしまね



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、しっとりと仕上がりに、汁に上品なとろみがつきます。
- ・冷えた体を暖かく包み込む味わいで、寒くなってきたこの季節にぴったりです。

アレンジ

- ・ささみを鶏むね肉や鴨肉にかえたり、豚ひれ肉やぶりなどにかえたりしてもOK。
- ・野菜は旬の野菜をいろいろ組み合わせるといいですね、しめじ、舞茸、麴などを加えても美味しいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

冬の感染予防

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節となります。

感染症は①病原体（感染源）の排除、②感染経路の遮断、③人の抵抗力を高めることで予防することができます。コロナ禍の時期、感染に注意して過ごしていたと思いますが、再確認として感染予防のポイントを改めてお伝えします。ご自身だけでなく周囲の人にも配慮し、寒い季節を健康ですごしましょう。

感染症予防のポイント

1. 手洗い

いろいろな場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、自分や周りの人への感染原因となることがあります。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後に石鹸を使って手洗いしましょう。
- ・手の甲や指の間、指先、爪の間、手首をしっかりこすり合わせて洗いましょう。

2. 咳エチケット

咳やくしゃみをする時、病原体を含んだものが飛び散っている可能性があります。

- ・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用しましょう。
- ・マスクがない時はティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。
- ・とっさに出る時は手のひらで覆わず、袖や上着の内側で覆

いましょう。

- ・周囲の人となるべく離れましょう。

3. 換気

室内に停滞したウイルスを室外に排出することで、感染リスクを低減できます。

- ・空気の通り道を作るために離れた2カ所の窓やドアを開けましょう。
- ・部屋は十分暖めてから換気しましょう。

4. 消毒薬の選択

代表的なものとしてアルコール（エタノール）、次亜塩素酸ナトリウムがあります。

- ・インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスはアルコールが有効です。明らかな汚れがない時や手洗いができない時は手指消毒用アルコールを利用しましょう。
- ・ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウムが有効です。トイレの便座や嘔吐物、便などの清掃時に使用するとよいでしょう。（商品の使用方法に沿ってご使用ください）
- ・清掃時は使い捨てマスクや手袋を装着し、清掃後は流水と石鹸で手洗いをしましょう。

5. 抵抗力の向上

ワクチンの予防接種や栄養バランスのとれた食事、適度な運動、良好な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることで抵抗力を高めることができます。

【編集後記】10月に入り西条柿の季節がやってきました。我が家にも1本ほど西条柿の木があり、今年は数十個収穫できました。ほとんど干し柿にしますが、熟してプヨプヨになった柿はそのまま食べたり、凍らしてシャーベット状にして食べたりします⑤皆さんの好きな西条柿の食べ方があったらぜひ教えてください♪（古）