

JA しまね ひより

2025
12

December
Vol.117

Shimane
Biyori



特集

10年振りの開催! 全日本ホルスタイン共進会



YouTube



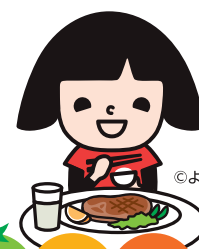
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね くまびき地区本部版

みーつけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

農事組合法人おきす 代表理事
もりわき やすひろ
森脇 康博さん

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



斐川の「第4の柱」として導入

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

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

もなり、風が強く吹いた程度で脱粒するなど、栽培が困難でした。

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



ムギを第4の

土地利用型作

物として位置

付け、栽培が

広まっていき

ました。

農事組合法

人おきすで

は、2006

年からハト

ムギの生産を開

始。代表理事

の森脇康博さ

んは「麦や大豆の播種機、汎用型コンバインがその

まま使えるので、設備投資があまりかからず始めら

れるのが魅力でした」と振り返ります。ハトムギに

含まれる「ヨクイニン」に美容・健康効果があると

いうことで需要が拡大していったことや2009年

に当時のJA斐川町が大豆・ハトムギの乾燥調製施

設を整備したことも追い風になったといえます。

水と肥料がたっぷり必要なハトムギ

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



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

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

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



浸種→脱水→乾燥を経て種をまきます



10月中旬頃からコンバインでハトムギを刈り取ります

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



ハトムギの生育状況を確認する森脇さん

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

産地の威信をかけて収量を保ちたい

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

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

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



ニーズの高い国産ハトムギ

プチっと情報!

ハトムギの食べ方

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



JAしまね斐川地区本部より食工房が販売する「精白はとむぎ」



今後について笑顔で語る森脇さん

ルスタイン共進会



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



まずは結果報告！

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



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



出雲農林高校出品牛
「ホホワイトムーン」号



河村さん出品牛
「リバービレッツジ ハンコツク クリスタル」号



和田さん出品牛
「MJB サイドキツク フレーク」号

大会前日の24日には後継者育成プログラムも！ 出雲農林高校生が参加しました

出雲農林高校・武井 彩香さん

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



リードマンコンテストに
参加する武井さん





10年振りの開催!

全日本ホ

11月20日に県知事報告を行いました! /



河村博文さん・保志さん



河村 博文さん

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

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

河村 保志さん

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

出雲農林高校

永瀬 琴葉さん

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



和田雅樹さん

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



今回の出品を先導!



シマネ・ホルスタイン・クラブ 福間 聖治 会長

この度の第16回全日本ホルスタイン共進会への出場に際しましては、島根県を始め関係機関・関係団体の皆さまに多大なる協力・支援をいただきましたことにお礼を申し上げます。

10年振りの開催で情勢・状況が大きく変わったなか、手探り状態の準備となりましたが、島根県酪農協議会・関係機関・

当クラブとまさに『オール島根』で向かい、無事終えることができました。

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

J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～



今回の
訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

●農事組合法人求院まめなかファーム ●玉木真二さん



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

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



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

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



斐川町のミニトマト栽培の歴史や
自身の就農経緯などを話す玉木さん（中央）



玉木さんのミニトマトハウスを視察しました

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





第43回島根西条柿「こづち」品評会を開催

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

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



糖度計測や外観、食味などの審査を行いました

特に最優秀賞に選ばれた出品物は、着色や形状の揃いが良く、軟化もなく、食味が優れていたと評価されました。

その他の入賞者は次のとおり。

▽優秀賞（島根県知事賞）＝清水渡（出雲）▽優良賞（島根県農業協同組合長賞）＝寺戸伸郎（西いわみ）

▽優良賞（島根県果樹研究同志会長賞）＝清水英範（出雲）、山根秀俊（出雲）、水浦誠司（出雲）

▽奨励賞（青果市場社長賞）＝川瀬利治（出雲）、伊藤俊男（出雲）、小谷勇雄（石見銀山）、恩田幸一（出雲）



島根県農協青年組織協議会と県が意見交換会を開催

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

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



テーマごとにグループに分かれ活発に意見を交わしました

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

理事会情報（11月28日開催）

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



「元気な地域」を女性部の力で!

やすぎ女性部

これからも地域の皆さんと一緒に、楽しく元気に活動していきます!

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

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

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



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。



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

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



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

かつべ
勝部

さとし
聡史さん



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

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

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

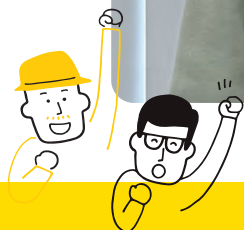
「勝部さんのSNSはこちらから😊💫」



Instagram



Facebook



品種の使い分けに留意

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

品種

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

畑の準備

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

種まき

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

トンネル被覆と換気

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

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

間引き・追肥

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

収穫

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

栽培カレンダー（シュンギクのトンネル栽培）

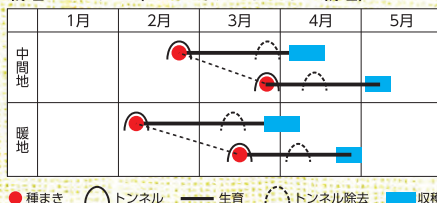


図1 種まき

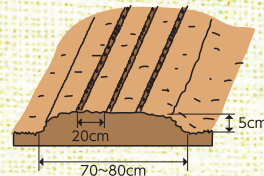


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

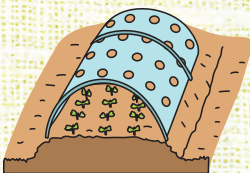


図3 摘み取り収穫

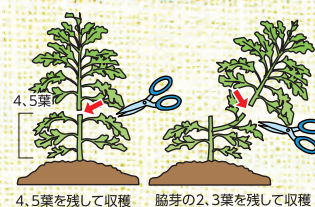


図4 抜き取り収穫
(中葉種の株張り型と大葉種)



※図は中葉種の株張り型

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ミニトマト」!



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

応募期間：令和8年1月1日(木)～3月31日(火)

応・募・方・法

1

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



2

レシピ通りに
調理し、完成した
「お茶漬け」を
撮影する



3

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



4

投稿する際には、
「#島根のお茶漬け」
のハッシュタグを
付ける



入賞した上位5名様には
豪華賞品を贈呈



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

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

くにびき地区本部情報

ECOSTYLE実施中！ 運動期間：12月1日（月）～3月31日（火）



松江市農林水産祭を開催！

雨天のため餅を配付



米のすくいどり（松江市農政会議）



産直野菜の販売
（くにびき産直農産物直売コーナー・出荷者協議会）



丸山知事（中央）に大根島牡丹を贈呈する
足立利人会長（左） 越野浩昭本部長（右）

松江市農林水産祭（同祭実行委員会主催）が11月9日、松江総合運動公園中央広場で開催。地元産の農産物や魚介類を買い求め多くの来場者で賑わいました。

上定昭仁松江市長（同祭実行委員長）による開会挨拶の後、新松江市合併20周年にちなみ、20升分の紅白餅を雨天のため配布。天候が回復した午後には、丸山達也島根県知事も加わり、午前と同量の紅白餅がステージから盛大にまかれ、ひとつでも多く掴みたい来場者の熱気で沸きました。

会場では、農林漁業の各団体や生産者の店が並び、野菜や果物のほか干物や佃煮、燻製などの水産加工物を販売。出店者は地元産品を掛け声とともにPRしました。また、無料配布の菌体肥料やしじみ汁は大人気。松江市農政会議による米のすくいどりは850人を越える多くの人が並びました。青年連盟は島根和牛サイコロステーキを、女性部はさつまいもやコーヒー、芋だんご汁を販売し、多くの人が買い求めていました。

さらに、特設ステージでは、松江市立皆美が丘女子高等学校によるダンスや和太鼓など、市内の団体による音楽のパフォーマンスが会場を盛り上げました。

閉会後には、大根島牡丹協議会とくにびき地区本部が「松江大根島牡丹」を丸山知事へ贈呈。大根島牡丹をPRしました。



さつまいもやコーヒーなどの販売（女性部）



島根和牛のサイコロステーキ販売（青年連盟）

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

第46回 ざいごフェスティバル 10/13



法吉さわやか朝市 10/25



鹿島町民文化祭 10/25



JAグリーンかわつ産直市 11/1



マリンハートフェスタinみほのせき 11/1



名尾が丘まつり 11/2



～食と農の
交流で
にぎわう～

イベントの秋



JAしまね宍道支店農業祭 11/2



第35回 島根町ふれあいフェスティバル 11/3



JAグリーンつだ産直まつり 11/15



エコロやくも感謝祭 11/22



エコロふるえ祭 11/23



たまゆファーマーズ祭 11/23



組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



松江市に意見を述べる勝田支部長



挨拶をする前田会長

松江市農政意見交換会開催！地域農業の更なる振興に向けて

松江市農政会議（前田保典会長・2,516名）は11月17日、営農総合センターで松江市産業経済部と「令和7年度松江市農政意見交換会」を開催し、地域の農業振興について意見を交わしました。

当日は、同農政会議の他、くにびき地区本部や青年連盟、女性部などの組織・団体から約45名が出席。初めに、前田会長が「有意義な意見交換会となるようお願いします」と挨拶。続いて、同市産業経済部の恩田敏子次長が松江市の農業と令和7年度予算について説明しました。その後意見交換会に移り、出席者から次のとおり意見、要望がありました。

清水秋廣顧問（秋鹿支部）

Q 有害鳥獣被害防除施設整備事業補助金の補助率の上乗せは検討しているのか、有害鳥獣に対する担当課などの設置の考えはあるのか。

A 防護柵設置の補助率上乗せは限りある予算を多くの方に利用していただくため難しく思っているが、一定の条件で広範囲にわたる防護柵を14年間無償で貸し出す制度がある。また、鳥獣対策のみを担当する課の設置は考えていない。

勝田達雄支部長（玉湯支部）

Q 中山間地の農業地を多く抱える行政として、小規模農業者の支援強化に向けて積極的な働きを求めるとともに、要件緩和を図る市の独自策を作っていたきたい。また、各種補助金などの支援策について制度はあるものの、周知の方法が様々で農業者が認知しにくい現状がある。農業規模ごとの支援策等を一覧表にし、支援策の見える化とそれを幅広く周知していただきたい。

A 6年度に行なった地域計画の策定時に、地域営農を継続する意向がある農業者が多数あり、農地の維持に必要な機械の導入について大・中・小それぞれの規模の農業者向けに、6月補正で新たに事業を始めている。また、これまでは認定農業者・新規就農者などの対象者ごとに周知を行っていたので、周知方法を見直す。

上山根有史委員長（青年連盟）

Q 7年度の米集荷価格は前例がないほど高値となったが、備蓄米の大量放出や水稻作付面積の増加により市場の米流通量が増え、米の価格が想定以上に下落する可能性がある。そうした事態が起こった際に、市として講じる対策を検討されているのか。また、松江市地域計画の策定に向けて対応する市職員が不足しているように感じるが、今後の松江地域の営農の展望を、市としてどのように考えているのか。

A 本市では独自に、イネカメムシの被害を抑えることで、農業者の経営及び米価の安定に寄与するために、緊急的に防除に使用する薬剤に対して支援を進めている。また、収入減少影響緩和交付金（ナラシ対策）の受付や収入保険の保険料を一部補助している。地域計画については、引き続き対応するとともに状況に応じて変更していく必要があるが、市の職員だけではきめ細やかな対応が十分でない面があるため、県やJAなど関係機関の協力を得て進めていく。今後も、関係機関と連携し、西条柿や牡丹などの特産物や中山間地農業の振興を推進するとともに、持続可能な農業の実現を目指していきたい。

米集荷目標8万2千袋

令和7年産米集荷状況

令和7年12月1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（11月27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	9,733	1,038	4,568	2,017	13.6%	84.71%	7,706	69.6%	67.27%
	コシヒカリ	15,385	13,257	1,145	7,293	2,463	10.5%	86.17%	10,995	26.6%	53.27%
	きぬむすめ	36,518	35,456	15,526	10,616	1,225	56.7%	97.09%	23,942	82.5%	59.41%
	つ や 姫	19,518	21,930	13,714	3,821	84	77.8%	112.36%	17,559	80.1%	77.56%
	そ の 他	0	109	109	0	0	100.0%	0.00%	0	0.0%	0.00%
	う る ち 計	82,911	80,485	31,532	26,298	5,789	49.6%	97.07%	60,202	69.9%	63.35%
も ち		539	518	75	288	155	14.5%	96.10%	137	20.4%	13.62%
合 計		83,450	81,003	31,607	26,586	5,944	49.3%	97.07%	60,339	69.8%	62.83%

※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	81,003	98.78%



集荷状況はこちら

くにびき地区本部

検索

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

農機や自動車などの総合展示会& ミニアグリミーティングを開催!

くにびき地区本部は、11月14日・15日の両日「JA総合展示会」と「ミニアグリミーティング」を農機・自動車センターで開催し、合計406名の来場がありました。

総合展示会では、トラクター・コンバインなどの農機を展示したほか、ガス器具・新車・タイヤフェアなどを実施。自動操舵システムを使用したトラクターや農業散布などに利用するドローンの実演なども行いました。来場者には先着でたまごのプレゼントや、フードコーナーには、移動販売車・キッチンカーを設け、手軽に食べられる食事を販売しました。



トラクターなどの農機を展示



ミニセミナーの様子

また、ミニアグリミーティングでは、「斑点米カメムシ防除」についてのセミナーや土壌分析を実施しました。来場者は「展示ブースなど様々見られるところがあってよかった」と話しました。

松江の特産「西条柿のほしがき」の出荷目合わせ会を開催

松江市あんぽ柿部会（石倉克志部会長・11経営体）は11月5日、本庄選果場で「西条柿のほしがき」の出荷目合わせ会を開催し、会員やJA関係者ら13名が参加しました。

同研修会は、干し柿生産技術の高位平準化と有利販売のため、毎年実施しています。

冒頭、石倉部会長が「奇形果や日焼けの影響で、原材料の確保が難しいですが、市場の期待に応え、目標の13万個確保できるように皆さんで頑張ってください」と挨拶。その後、園芸特産課の石倉精治課長補佐が出荷の日程や規格、販売計画等について説明した後、参加者が持ち寄った干し柿を用いて目合わせを行いました。参加者は「今年は奇形果が多く、大きさも小玉で、収量が少なくなってしまうが、少しでも多く出荷できるように頑張りたい」と話しました。

11月19日には出荷が始まり、大きさや形、水分量の他、異物の混入がないかチェックした後、丁寧な箱詰めし、県内外の市場向け出荷しました。石倉課長補佐は「本年も猛暑による日焼けや着色遅れ、奇形果の増加など、生育及び乾燥作業を懸念していたが、糖度は十分で仕上がりも良好なので、たくさんの方に食べていただきたい」とPRしました。



目合わせを行う参加者



本店役職員が管内の生産者組織を訪問!

JAしまね本店とくにびき地区本部は10月30日、当地区本部運営委員会終了後に管内の生産者組織を訪問し、意見交換を行いました。

初めに、東出雲町のくにびきキャベツ部会（矢野雄一郎部会長）を訪れ、同部会の概要や令和7年度の作付け状況について説明を受けました。また、矢野部会長からは「近年の猛暑に対し、先進的な育苗技術などを取り入れた良品質な苗の提供をお願いしたい」などの要望がありました。

続いて、同町の畑ほし柿生産組合（廣江暢稔組合長）を訪問し、取り組み内容や近年の出荷状況などの説明を受けました。また、廣江組合長は「高単価な取引先の確保に協力いただきたい」と要望されました。



キャベツ栽培について説明する矢野部会長（右）と竹下組合長（左）



西条柿の生育状況について意見を交わす竹下組合長（左）と廣江組合長（右）

竹下組合長はそれぞれに、「育苗施設に關しては、今後JAしまねとしても適地栽培を進めていかないとならないと考えています」「伝統的な畑ほし柿の取引先確保については、JAとしても重要な課題と認識しています。今後情報を集めながら、より良い方向を探ってまいります」と答え、活発な意見交換が行われました。

取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

講演



講師

落語家 立川 幸

演題 〈立川幸之進 真打昇進凱〉

島根でももっと落語を聴いて
もらう機会を作りたいです。
落語ができる場所さえあれば、
喜んでどこへでも行きます！



講演をする立川師匠

プロフィール 立川 幸之進

- ・落語芸術協会所属・島根県松江市出身
- ・山陰初の真打昇進

ミニトークショー



立川師匠と同級生の福島洋介ふれあい課長



くにびき地区本部営農総合センターを主会場とし、各支部やグループによる作品等を展示。また、教育文化センターSan・san館で農産物や加工物、工芸品などの出店販売を行いました。

お楽しみ抽選会

当選者には島根和牛肉や梨、あんぽ柿や家の光図書などを贈呈。



お楽しみ抽選会で越野本部長から特等の島根和牛肉を受け取る中村幸子さん

A 何回か続いて落語会をさせていたいただきましたが、松江の方は温かい方が多くとてもやりやすかったです。師匠談幸も地元の皆さんの温かさにとっても感心してきて、私も嬉しく思いました。

A 自分の父と師匠の父が同じ職業だったことで親近感を覚え、何度も寄席を観に行つて弟子入りを懇願しました。弟子入りの理由を尋ねられたので伝えたところ、師匠は笑ってくれました。

Q 地元で凱旋落語をやってみていかがですか？

Q 談幸師匠への弟子入りはどんなきっかけだったのですか？

第29回 家の光愛読者の集い開催!!

くにびき地区本部は11月15日、「第29回JAしまねくにびき『家の光』愛読者の集い」を開催しました。当日は多くの方にお集まりいただき、大いに盛り上がりしました。参加者からは「笑ってあっという間に時間が経過しました」「盛りだくさんで楽しい時間だった」など有意義な時間を過ごした様子で、盛会のうちに幕を閉じました。



読み聞かせ



女性部員でつくる「ゆりかごの会」が『家の光』に掲載された読者投稿や自身の体験談などを織り交ぜて朗読。

記事活用発表



くにびき女性部の中島和子顧問が「島根県家の光大会」の「家の光記事活用体験発表」で発表する内容を披露しました。

記事活用紹介



(一社)家の光協会より、『家の光』別冊付録「防災アクションクイズブック」からクイズに挑戦したり、12月号に掲載されている防災記事について説明。



挨拶をする
越野浩昭本部長

『家の光』を通じて教育文化活動を進め、人と人が結びつき、皆さまの願いやニーズを実現していきたいと考えている。今年で創刊100周年を迎える『家の光』の愛読者をこれからも増やしていきたい

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



総会の様子



中村隆副本部長（左）と石原順子委員（右）による「しまねのお米食べ比べ大会」の様子

総会では、前年度の事業内容や収支決算の報告の後、本年度の活動について説明し、全議案が承認されました。

総会後はテーブルごとのチームに分かれ、つきあかり、つや姫、コシヒカリ、きぬむすめ、ぬめ、すめ、の4種類を食べ比べ、それぞれがどの品種であるかを当てる「しまねのお米食べ比べ大会」が行われ、会場は多に沸きました。

出席した会員は、「お米に関する知識が増して良かった」と話していました。



挨拶をする
越野顧問



挨拶をする
松浦会長

燦燦会が総会を開催し、交流を深める

くにびき地区本部と174の企業・団体で構成する「燦燦会」（松浦嘉昭会長）は11月18日、松江エクセルホテル東急で第10回定期総会を開催し、90企業・団体より121名が出席しました。

初めに、松浦会長が「第10回を迎えるにあたり振り返ると、会員数は設立等当初の115社から174社に増え、これも役員の皆さまからそれぞれに専門知識をいただいて運営し、会員の皆さまが活動に対して賛同いただいているからこそだと思います。これからも忌憚のないご意見をいただき、思いやりをもってこの会を育てていただきたい」と挨拶。続いて、顧問を務める越野浩昭本部長が「今回で記念すべき第10回定期総会を盛大に開催でき、感無量です。皆さまのお力添えがあつてこそであり、一緒に活動できる喜びは格別に嬉しく、感謝申し上げます。」と挨拶しました。

総会では、前年度の事業内容や収支決算の報告の後、本年度の活動について説明し、全議案が承認されました。

手作りこんにやくで本物を味わう！

～営農加工グループ～



挨拶をする森口代表

くにびき女性部営農加工グループ（森口順子代表）は11月6日・7日、教育文化センター1San・san館で、「手作りこんにやく」に挑戦しました。生のこんにやく芋をそのまま用いて作るこんにやくは、手づくりでしか得られない贅沢品で、美容食としても知られています。ぜひその味を知ってほしいと企画し、6日の午後と7日の午前・午後と3回に分かれ、計66名が参加しました。

初めに森口代表が「しつかり混ぜれば間違いなく100点満点のこんにやくが出来ます。仲良く和気あいあいと頑張りましょう」と挨拶。その後、和やかな雰囲気で作業を開始し、柔らかく茹でたこんにやく芋を、ぬるま湯を加えながらミキサーで攪拌。ボウルに移し、炭酸ナトリウムを加えて粘りが出るまで混ぜる作業は力仕事で、協力して交代しながら混ぜました。最後に、しつかり煮沸してアクを抜き、水にさらして完成。出来立てのこんにやくはのど越しと食感の良さが魅力で、試食した部員は「初めての体験だったため、見ることも作ることも新鮮で楽しかった。美味しそうに出来上がり、食べるのが楽しみ」と出来たこんにやくを笑顔で持ち帰りました。



協力しながらしつかりと混ぜる様子

習得！整理収納片付け術 ～サンサン女子大第18回講座～



整理収納について説明をする長岡氏

くにびきサンサン女子大は11月12日、教育文化センター1San・san館で「習得！整理収納片付け術」を開催し、14名が参加しました。

同講座は、提携する山陰中央新報文化センターの講師でもある、整理収納アドバイザー1級の資格を持つ長岡和氏を講師に迎え、「片付け術」の基本として、整理収納の要点や効果、実際の作業を段階付けすることで、取り組みやすくする方法について受講しました。講座では、長岡氏が学生ひとりひとりに問いかけながら、バーゲンや通信販売などの身近な例を用いて、整理収納に繋がる考え方や注意点などを指導。片付けたい気持ちがあってもなかなか片付かないという学生の声に、それぞれのパターンに合わせた対策を全員で共有し、笑いの絶えない有意義な講座時間となりました。

参加した学生は「なぜ片付けが苦手だったか分かった気がした。気持ちを改め、頑張りたい」と笑顔で話しました。



講座の様子

「優績自動車共済代理店情報交換会」を開催！

くにびき地区本部は11月7日、サンラポーむらくもで「優績自動車共済代理店情報交換会」を開催しました。

同会は、JA自動車共済を取り扱う管内の代理店の中から県域ディーラーを除いた、自動車共済契約の実績上位20店舗を対象に、取り組みへの感謝と連携強化を図ることを目的に実施。各店舗の代表者11名とJA役職員らが出席しました。

冒頭、越野浩昭本部長が「管内の自賠責共済契約の約86%、自動車共済の約17%を代理店の皆さまにお世話になっており、厚く御礼申し上げます。JA共済が選ばれ続けるためには、皆



くにびき地区本部
優績自動車共済代理店情報交換会

さまとの連携は必須です。本日は、多くの意見をいただければ幸いです」と挨拶。続いて、情勢報告や令和8年1月からの自動車共済仕組み改訂について説明した後、キャンペーンやコンプライアンスなどについて確認しました。

その後の意見交換会では、システム改善などの意見や要望があり、今後の取り組みについて確認や情報交換を行いました。

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月1日(月)～令和8年2月27日(金)

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

定期貯金キャンペーン
の商品概要説明書は
こちらから▼



JAバンクからのお知らせ

JAバンク

ATM

などのサービスを
一時休止
させていただきます。

休止日 すべてのサービスが休止

2026年

1.11
日

全取引休止
終日

1.12
月・祝

全取引休止
終日

1.17
土

全取引休止
21:00-24:00

1.18
日

全取引休止
0:00-8:00



©よりぞう



休止する
サービス



JAバンクのATM



他金融機関・
コンビニなど提携ATM



JAネットバンク
サービス



ジェイデビット

いつも JA バンクをご利用いただきありがとうございます。
このたび JA バンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながら ATM・JA ネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

対象地域 北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県
●青森県、岩手県、新潟県、茨城県、群馬県、千葉県、静岡県、富山県、福井県、京都府、三重県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、香川県、徳島県、愛媛県、九州各県および沖縄県は
休止日時が異なるため、JAバンクホームページをご確認ください。

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

くにびき地区本部は「第20回」Aしまねくにびきふさとふれあいカップキッズサッカー大会（共催：一般社団法人島根県サッカー協会松江支部）を11月29日・30日の両日、上宇部尾町に新設された中海スポーツパークで開催。

同大会は、地域貢献活動の一環として、将来を担う子どもたちがスポーツを通して友情を深め、明るく健やかに成長することを願い開催しています。参加対象は小学校4年生以下の選手で、19チームを6グループに分け、試合は8人制の15分ハーフで予選リーグ、順位決定戦を行いました。

29日には、開会に先立ちオープニングセレモニーを実施し、上定昭仁松江市長の挨拶の後、施設紹介やキックインを執行了しました。その後開会式に移りました。

選手たちは、風を切ってグラウンドを走り、巧みなドリブルやパスを回し、力強くシュートするなど日頃の練習の成果を発揮し、観戦していた家族やチームメイトからは熱い声援が送られていました。

この素晴らしい競技場で記念すべき第20回の記念大会を迎えられることを大変嬉しく思います。選手の皆さんは日頃の練習の成果を発揮し、ボールに思いを込めてプレーしてください。地元のお米や野菜を食べて栄養をとり、怪我をしない身体づくりをしましょう



挨拶をする越野浩昭本部長

上定市長による挨拶

オープニングセレモニー

キックイン



出席者と選手全員で記念撮影（29日）

第20回大会を記念して、各種出店やこれまでの大会の様子を展示しました。



Aコープたまゆ店も出店



挨拶する中村隆副本部長



栄光のあしあと展示



第5回大会



第6回大会



第7回大会



第8回大会



第9回大会



第15回大会



第16回大会



第17回大会



第18回大会



第19回大会

第20回 くにびきふるさとふれあいカップ 記念 キッズサッカー大会を開催！



選手宣誓をする東出雲Bの
長田学選手 (29日)

選手宣誓



選手宣誓をするAcrossの
伊藤澄晴選手 (30日)



★川津FC しゃく みなと 湊登選手

皆で協力して優勝することができて良かったです！
これからも練習を頑張って次に活かしたいです！

★穴道SC いすみ はると 遥人選手

特にディフェンスを意識して皆で頑張ったので、
無失点で勝つことができて嬉しかったです！！

★Across いとう すばる 澄晴選手

チーム一丸となってプレーできた結果、優勝できて最
高です！さらに上を目指して、練習を頑張ります！



I グループ優勝 川津FC



II グループ優勝 穴道SC



III グループ優勝 Across

準優勝	KSSピアチェーレ
第3位	東出雲フットボールクラブB

準優勝	玉湯サッカークラブ
第3位	城東ふなつきフットボールクラブ

準優勝	淞北フットボールクラブ
第3位	東出雲フットボールクラブA

第1回大会～ 第19回大会 の様子



組んでいます。

～く に び き 地 区 本 部 の 取 り 組 み～

令和7年秋の褒章・叙勲

く に び き 地 区 本 部 組 合 員 か ら 6 名 の み な さ ま が 受 章 さ れ ま し た

秋の叙勲が発令され、当地区本部より祝金を贈り功績を讃えました。おめでとうございます。

おうじゅほうしょう
黄綬褒章

大江 克之氏 (68) (乃木福富町)

主要経歴

元株式会社彩雲堂
執行役員
業務精励（和菓子
製造工・卓越技能）

略歴

昭和54年に株式会社彩雲堂に入社。以降、和菓子の製造に従事。平成16年には工場長就任。後進への技術承継・教育にも尽力した。定年退職を機に執行役員就任。

また、「職業訓練指導員」「ものづくりマイスター」の資格を取得し、小学校や専門学校で和菓子作り教室や技術講習を行うなど、業界発展に向け貢献活動も数多く行い、その技術と功績が認められ、令和元年11月には、卓越した技能者「現代の名工」として厚生労働省より表彰された。准組合員。

らんじゅほうしょう
藍綬褒章

荒川 益雄氏 (75) (乃木福富町)

主要経歴

保護司
更生保護功績

略歴

平成13年12月に保護司を委嘱。

平成18年10月に松江保護観察所長表彰、平成22年11月に中国地方更生保護委員長表彰、令和3年9月には法務大臣表彰をそれぞれ受賞した。

令和6年6月に、松江地区保護司会の理事に就任し、現在に至る。正組合員。

きょくじつそうこうしょう
旭日双光章福田 宏二氏
(80) (薦津町)

主要経歴

有限会社生馬タクシー 代表取締役社長
元一般社団法人島根県旅客自動車協会副会長
自動車運送事業振興功労

略歴

昭和44年4月に有限会社生馬タクシーに入社。昭和45年10月に代表取締役社長に就任。

平成13年7月～平成21年6月まで社団法人島根県旅客自動車協会理事、平成21年6月～現在まで同会副会長を歴任。また、平成18年4月から社団法人島根県旅客自動車協会の松江支部長、平成21年10月から社団法人全国自動車連合会の常任理事。准組合員。

ずいほうそうこうしょう
瑞宝双光章兼折 隆氏
(72) (大野町)

主要経歴

保護司
更生保護功労

略歴

平成5年6月1日～現在まで、保護司として地域の更生保護活動に尽力している。正組合員。

木村 忠義氏
(83) (西川津町)

主要経歴

元松江労働基準監督署長
更生労働行政事務功労

略歴

昭和40年4月に労働省へ入省。昭和42年4月～平成5年3月、島根労働基準局管内で労働基準監督官として、監督・安全衛生関係部署勤務。平成5年4月～平成14年4月、同局管内各所の署長を経て、松江労働基準監督署長を3年務め退職。

平成14年～平成18年4月、社団法人島根労働基準協会の専務理事を務め退職。准組合員。

花谷 耕三氏
(79) (古曾志町)

主要経歴

元公立小学校長
教育功労

略歴

小・中学校教員として、教諭を18年、教頭2年、副校長3年、指導主事5年、校長を9年務めた。島根県小学校長会役員として、調査研究部会長及び小学校会会長を歴任した。

退職後は、県立松江教育センター指導講師として3年間勤務した。正組合員。

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

松浦嘉昭さんが

特別功労者表彰を受賞！

燦燦会やくにびき資産管理協議会の会長を務め、元くにびき地区本部理事である松浦嘉昭さん（黒田町）が10月26日、さんびる文化センタープラバホールで開催された「新松江市合併20周年記念式典」で、長年にわたる地域スポーツ振興と防災活動への多大な貢献が評価され、特別功労者として松江市から表彰されました。



松浦さんは昭和41年からシマネ少年サッカースクールの設立・運営に携わり、長年にわたってサッカー指導者として活躍。平成17年には島根県サッカー協会会長に就任し、松江市域のサッカー普及に大きく貢献されました。また、スポーツ少年団指導者協議会会長や松江スポーツ協会副会長などを歴任し、地域のスポーツ振興や体力向上に尽力されています。さらに、松江市と姉妹都市である宝塚市とのスポーツ交流の礎を築き、牡丹の栽培支援や宝塚市大使にも就任されるなど、幅広い交流活動を推進されました。

一方、昭和38年から松江市消防団員として61年以上活動し、団長も務め、地域防災や災害対応に尽力。大規模災害時にも的確な指揮で被害軽減に貢献されました。

11月19日には、松浦さんをくにびき地区本部に招き、越野浩昭本部長と中村隆副本部長から特別功労者表彰のお祝いを贈呈し、懇談しました。

越野本部長

松浦さん、このたびは特別功労者表彰の受賞おめでとうございます。現在でも様々なご要職をリーダーとしてお務めいただいているますが、このたびの特別功労者として表彰を受けるにあたり、これまでを振り返ってみてどのようなお気持ちですか？

松浦さん

ありがとうございます。コツコツと皆さまと一緒にやってきたことが、長きに渡り信頼関係を築き上げるような立場になることは、大変ありがたいことと感じております。お一人おひとりと絆を強め、太くしてきた結果だと思ひ、人と人との繋がりの大切さを感じずにはいられません。加えて、自身が健康であったこと、家族の支えやそれぞれの組織の皆さまの応援があったことなどが総合的に反映された結果と思ひ、大変ありがたく思っています。

越野本部長

松浦さんは、長きにわたり、JAの元役員という立場の中でJA運営をお支えいただいていたことも、私たちにとてもありがたい存在であり、現在もご指導いただいています。近年は、人と人との絆が薄くなっているような世の中の風潮もありますが、何か秘訣はありますか？



松浦さん

秘訣は何もありません。嘘をつかず真面目にお付き合いをしていたのが基本だと思っています。くにびき地区本部との付き合いが始まってから、牡丹で宝塚市との絆がさらに深まっていることはとてもありがたい、当時の松江市長と牡丹の話を進めるにあたり、JAや八束町役場の皆さまにもお世話になった経緯があります。それがずっと続けられたことは今日に繋がっていると思いますし、やはりJAで役

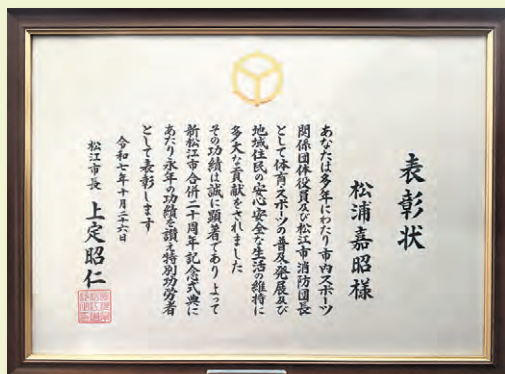
員を務めさせていただいたことが大きな力になっていると感じています。これからも無理はせず、皆さまの力を借りながら、私の夢を追いつつ、共通する・共有できる夢をさらに育てることを期待しています。

中村副本部長

全てが自分のためではなく、広く様々な年代・様々な人のためという、松浦さんの思いを私も日々感じています。思いがけないと長く続けることも難しく、ご苦労も多かったと思いますが、おかげさまで全ての団体がこうして繋がっており、これからもお力を貸していただきたいと思います。

松浦さん

今年は上宇部尾町に新しくスポーツ広場ができ、サッカー協会とJAとで開催するキッズサッカー大会の20回目の記念大会を「こけら落とし」として開催できるということは、やはり巡り合わせのように思っております。芝生の上で子どもたちが走り回ってボールを追っかけたり鬼ごっこをし、そこへお父さん・お母さんなど家族が加わっていく、そうして家族ぐるみで広い芝生の上で育っていくことが、情操教育として大事なことでと思っています。また、スポーツを通して、親同士が協力し合い、子どもたちを支える、そんな姿というのが私にとっては夢の夢であり、これからも大きな夢の原点だと思っています。こうした活動で、一人でも多くの子どもたちが、スポーツや芸術分野などの何かに長けていく力ができるんじゃないかと思ひ、私は進めているところです。



地区本部運営委員会を開催！



挨拶をする
竹下組合長

くにびき地区本部は10月30日、

営農総合センターで地区本部運営委員会を開催し、地区本部運営委員27名と、竹下克美代表理事(株)、当地区本部役員など24名が出席しました。

冒頭、竹下組合長が「本日はご出席いただき誠にありがとうございます。新たな運営体制の構築に向け、皆さまのご理解と合意を得ながら進めてまいりたいと思っております。JAに関わる多くの方々から共感を得られる組織づくりを目指してまいりますので、皆さまの忌憚のないご意見をよろしく願います」と挨拶。

続いて議題に移り、各事業部門より議案の報告が行われました。

その後、本店から「新たな運営体制」について説明。出席者からは「地区本部の機能や役割、期待することは何か」「JAとの関係が希薄な組合員に対し、JAを利用してもらうにはどのような方法があるか」などと質問が上がり、本店役員は「行政との連携も重要であり、市との連携を図るためにも地区本部制は重要。地域の農業振興の構想や計画は地区本部が描くべきであり、広域に渡るとは本店が考えなければならぬと考えています」「様々な事業やイベントを通してJAの魅力を伝えたり、部会などを通じてJAに対する理解の醸成に努めます」と答えました。

※午後からの農家巡回はP13を参照ください。



地区本部運営委員会の様子

今年度大腸がん検診を受けていない方にお知らせ

大腸がん検診を受けましょう

大腸がん検診で
早期発見
早期治療を



松江市
がん検診

受診対象

令和7年度中に
40歳以上になる松江市民

(昭和61年4月1日以前生まれの方)

※令和7年6月以降に松江市の大腸がん検診を受診された方は受診できません。

申込期間

令和8年

1月22日(木)～2月4日(水)

※検体の提出期間は1月26日(月)～2月9日(月)まで(土・日を除く)

申込方法

JAしまねくにびき地区本部支店窓口にて
下記のものをお持ちください

- ① 令和7年度がん検診等受診券または令和7年度がん検診等無料受診券
- ② 裏面の申込書(昨年度受診の方には申込ハガキが届きます)
- ③ 検診料金

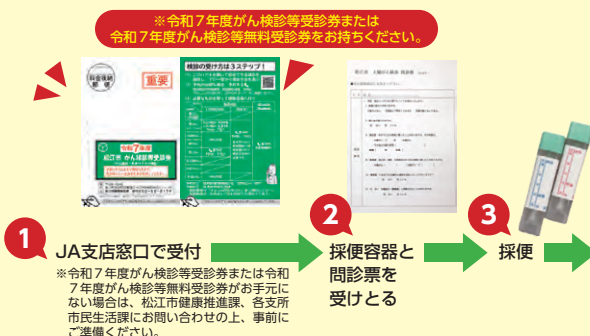
※無料対象者は証明書類が必要です。

受付場所

● 支店窓口(土・日を除く 8:45～12:00 ※島根・八束・美保関・八雲は8:45～11:00)

川津・島根・八束・美保関・法吉・古江・鹿島・津田・東出雲・八雲・乃木・宍道・玉湯

検診の流れ



料 金 200円

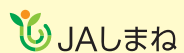
下記の要件のいずれかに該当する人は、無料になります

要 件	JA窓口受付時に必要な書類
令和7年4月1日現在で40歳・45歳以降5歳刻みの節目の人	令和7年度がん検診等無料受診券(はがき)
生活保護受給世帯の人	生活保護受給証明書
市民税非課税世帯の人	市民税非課税世帯無料券※
福祉医療費医療証(資格証)、被爆者健康手帳をお持ちの人	それぞれの証明書類

※市民税非課税世帯無料券は事前に松江市へ申請が必要です。申請受付から発送までに20日程度かかりますので、余裕をもって申請してください。

お問い合わせ先

【委託者】松江市健康推進課 TEL 0852-60-8174
【検診機関】JA島根厚生連 TEL 0120-854-260



JAしまね JA島根厚生連

この検診はJA島根厚生連が松江市から委託を受けて行うものです

作ってみませんか？

くにびき女性部からのおすすめ料理



乃木支部のみなさん

(左から)

- ・周藤 貴美子 さん
- ・原 万由美 さん
- ・和田 みる子 さん

今月の
料理人



くにびきキャベツのもつ鍋風、キュウリのキムチ和え

美味しく栄養たっぷりの「くにびきキャベツ」を使った、寒い季節にぴったりの鍋です。しめは何でもOKですが、ラーメンがおすすめです。

くにびきキャベツのもつ鍋風 (4人分)

豚バラ	400g	ニンニク	2片
キャベツ	1/2個	赤唐辛子	1本
長ネギ	1本	鶏ガラスープの素	大さじ1
もやし	1袋	水	1L
ニラ	1束	酒	1カップ
すり白ごま	大さじ2	白みそ	75g
ごま油	適量	合わせみそ	75g

作り方

- ①鍋に(A)とうす切りにしたニンニク、輪切りにした赤唐辛子、5cm幅に切った豚バラを入れ、5分程度火にかける。
- ②①に5mm幅の薄切りにした長ネギ、4cm角に切ったキャベツ、もやしを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③②に5cm幅に切ったニラ、すり白ごま、ごま油を入れる。

ポイント

鍋を楽しんだ後は、焼きそば用の蒸し麺を入れて、麺に残った煮汁を吸わせるように煮て、刻んだネギを加えると美味しいです。

キュウリのキムチ和え (4人分)

キュウリ	3本	粉唐辛子	大さじ1/2
タマネギ	1/4個	コチュジャン	小さじ1
ちくわ	2本	おろしにんにく	小さじ1
塩	小さじ1	ごま油	大さじ1
		塩	少々
		韓国のり	適量
		白ごま	少々

作り方

- ①キュウリは5mm幅の輪切り、タマネギはうす切りにし、塩小さじ1をまぶして10分置く。
- ②①を軽くしぼってボールに入れ、3mm幅の輪切りにしたちくわと(A)を加え、軽く和える。
- ③白ごまを加えて仕上げ、韓国のりをちぎってのせる。

ポイント

味見をしてみて、薄ければしょうゆを小さじ1程度加え調整してください。

くにびき地区本部 New Face

くにびき地区本部の新しい顔！中途採用職員をよろしくお願いします。

- ①趣味・特技 ②好きな言葉 ③自己PR

(令和7年12月1日付)



さ がわ きょうへい
佐川 恭平

- ①バレーボール
②継続は力なり
③営業経験を生かし、即戦力となるよう尽力いたします。

営農経済部
生活総合課
自動車センター

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確認いただけます。
※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。

1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
8	木	税務相談会	川津支店 (TEL:23-2424) 10:00~12:00
9	金	税務相談会	くにびき支店 (TEL:55-3028) 10:00~12:00
22	木	税務相談会	栄道支店 (TEL:66-0416) 10:00~12:00
23	金	税務相談会	津田支店 (TEL:24-1818) 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。

※1月の土曜営業日は24日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

1月 ふれあい訪問日

1月20日火・21日水

日等について

令和8年1月							備 考
1	2	3	4	5	6	7	
木	金	土	日	月	火	水	
休	休	休	休				1月5日より営業します。
休	休	休	休				休日対応は転送電話にて行います。
休	休	休	休				休日対応は転送電話にて行います。
							年中無休。フリーダイヤル0120-100-837
休	休	休	休				1月5日より営業します。
休	休	休					1月4日より営業します。
休	休	休	休				定期配送は12月27日から1月5日まで休みます。1月6日より定期配送します。
休	休	休	休	休	休		12月31日は17:00まで営業します。1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		
休	休	休	休	休	休		1月7日より営業します。
休	休	休	休	休	休		
休	休	休	休	休	休		1月7日より営業します。

※みしまや（東川津店・春日店・田和山店・楽山店・上の木店・学園店）の産直コーナーは1月2日より営業します。

※アイバルテ東出雲店の産直コーナーは1月1日より営業します。

令和8年1月							備 考
1	2	3	4	5	6	7	
木	金	土	日	月	火	水	
休	休	休	休	休			1月6日より営業します。

※Aコープの産直コーナーは下記の日時に合わせて営業します。

12月30日	12月31日	1月1日 元日	1月2日	1月3日 初売り	1月4日～
9:00～20:00	9:00～19:00	休	休	10:00～17:00	通常営業
9:00～20:00	休	休	休	10:00～17:00	
9:00～20:00	9:00～19:00	休	休	10:00～17:00	
通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	

3. ATM稼働について

12月31日～1月3日の間ご利用いただけるATM 松江市内ATM設置場所

設置場所	稼働時間	設置場所	稼働時間	設置場所	稼働時間
イオン松江店	9:00～20:00	エコロふるえ	9:00～20:00	エコロやくも	9:00～20:00
川津支店	9:00～20:00	津田支店	9:00～20:00	JA FARMERS Aコープたまゆ店	12月31日 9:00～19:00
みしまや東川津店	12月31日 9:00～19:00	乃木支店	9:00～20:00		1月1日 休止
	1月1日 休止	旧中原店	9:00～20:00		1月2日 休止
	1月2日 9:00～19:00	鹿島支店	9:00～17:00	宍道支店	9:00～20:00
旧生馬店	9:00～20:00	旧佐太支店	9:00～17:00	八束支店	9:00～17:00
法吉支店	9:00～20:00	東出雲支店	9:00～20:00		

JAカード（クレジット）の紛失・盗難の場合

連絡先	UFJニコス盗難紛失専用ダイヤル：0120-15-9674（年中無休・24時間対応）
-----	--

*JAカード（クレジットカード）一体型カードの場合は、JAバンク島根カード紛失受付センター（P.25）にもご連絡下さい。

年末年始の営業

1. 営業日について

JAしまねくにびき地区本部各事業所等

	事業所名	電話番号	令和7年12月								
			24	25	26	27	28	29	30	31	
			水	木	金	土	日	月	火	水	
地区本部・支店等	地 区 本 部・ 支 店	55-3000				休	休			休	
営農経済部	資産相談センター	32-3111				休	休			休	
	生活燃料センター	36-9270				休	休			休	
	葬 祭 セ ン タ ー	36-4570									
	自 動 車 セ ン タ ー	55-3077				休	休	休	休	休	
	中海干拓営農センター	52-6610								休	
	物 流 セ ン タ ー	55-3036				休	休			休	
	Ｊ Ａ グ リ ー ン	かわつ	21-2373								
		つ だ	32-5050								
	グリーンショップ	ふるえ	36-7133							休	休
		やくも	54-1136							休	休
しんじ		66-0173							休	休	

関連会社

事業所名	電話番号	令和7年12月							
		24	25	26	27	28	29	30	31
		水	木	金	土	日	月	火	水
ＪＡ全農島根農機サポート株式会社 くにびき営業所（旧 農機センター）	55-3066				休	休	休	休	休

JA 全農 A コープ株式会社

店舗名	通常営業時間	～12月28日	12月29日
Aコープふるえ	9:30～20:00	通常営業	9:00～20:00
Aコープやくも	9:30～20:00		9:00～20:00
JA FARMERS Aコープたまゆ店	9:00～20:00		9:00～20:00
ファミリーマートAコープしんじ	6:00～00:00		通常営業
ファミリーマートAコープこうぶ	6:00～22:00		

2. 共済事故に係る年末・年始の連絡先について

自動車事故に係る連絡先

期 間	連絡先	電話番号
令和7年12月31日 ～令和8年1月4日	「JA共済事故受付センター」	フリーダイヤル 0120-258931
	「JA共済サポートセンター」 (レッカーサービス・ロードサービス)	フリーダイヤル 0120-063931

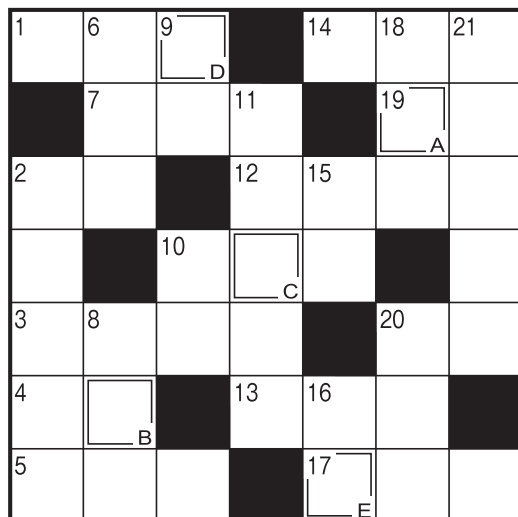
通帳・証書・キャッシュカード・印鑑の紛失・盗難の場合

連絡先	各支店窓口 (平日 8:45～17:00)
	JAバンク島根カード紛失受付センター: 0120-57-2045 (平日17:00 以降土曜日・日曜日・祝日)

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メレンゲを作るときに使う道具
⑥鍋料理の締めにも使う麺
⑧晴れかなあ、雨かなあ
⑨牛、豚、鶏のものがよく流通しています
⑩令和8年の干支です
⑪歯ブラシにつけます
⑮自分の兄弟姉妹の息子
⑯ダルメシアンは——模様の犬です
⑰書初め大会で——に選ばれた
⑳受験生が空欄に書き込んでいくもの
㉑単位はアンペアです

ヨコのカギ

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

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



● 賞品

正解者の中から抽選で30名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒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
2026年1月9日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ボタンナベ」

ト	ナ	カ	イ	ア	ゴ
オ	デ	ン	セ	イ	ボ
メ	シ	ノ	オ	ノ	ウ
コ	ロ	ン	ビ	ア	
コ	ウ	ド	ハ	シ	
タ	モ	ト	ホ	コ	ウ
ソ	ミ	ナ	シ	ベ	ル

「家の光」1月号定価 900円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！



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

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

故郷の歌が聞こえる山や川

出雲市 榎井 伸幸様

あるがまま生きて米寿の花を抱く

出雲市 佐野美和子様

三姉妹そろって越えた母の歳

松江市 加茂 京子様

優秀賞

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

苦も楽も人生ありて八十路越え

隠岐の島町 上川 晃一様

最優秀賞

川柳の広場
選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

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

応募方法

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

あて先

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



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

・お預かりした個人情報は、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。



終身年金で
安心！

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

知って得する！ 農業者年金

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

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！

一定の要件を満たす方には、
月額最大**1万円の保険料補助**

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

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

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

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



NOUNEN

全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



旬鮮倶楽部



カタログは
こちらから



年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

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

LINE 友だち登録キャンペーン

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

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

〈アンケートの回答期限〉2026年5月31日(日)まで

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



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

「**北海道旨いビーフハンバーグ**」
をプレゼント！

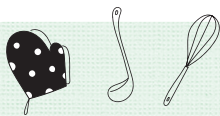


製造日からの賞味期間 冷凍180日 配送温度 冷凍

●内容量：90g×8

アレルゲン
麦 卵

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



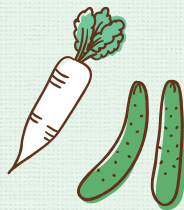
島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

大根ときゅうりのきぬた巻き

材料（4人分）

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



作り方

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



コメント

・かつらむきは厚めでも OK！食べ応えがあってシャキシャキと美味しいです。

アレンジ

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

ごぼうのみそつくね

材料（4人分）

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

作り方

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



コメント

- ・ごぼうの風味と甘じょっぱいみそだれがよくからんで美味しい一品です。
- ・えのきだけはみじん切りにして入れることで、ふんわりとした食感になります。

アレンジ

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

JA 島根厚生連

健康散歩

タバコによる体への影響

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

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



(1) 喫煙者本人への影響

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

(2) 受動喫煙による影響

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

(3) 女性の妊娠、出産への影響

女性の喫煙・受動喫煙による妊娠、出産への影響として、

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

(4) 若者への影響

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

(5) 加熱式・電子タバコによる影響

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

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

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