JAしまねびより

2026
10
october
vol.127

SNSで旬な情報を
投稿しています

YouTube

Instagram

LINE



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

特集　アグリミーティング&第11回農機総合展示会



©よい食P

国消国産
こくしょうこくさん

JAしまね　くにびき地区本部版



みーつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers

藤間 正史さん 友子さん

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



夫婦で育てる、平田の西条柿

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

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



広大な柿畑が出雲市平田地区では至るところで見られる

大阪から島根へ。柿農家へ転身

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

正史さんのお父さんは出雲市の出身で、お祖母さんの



西条柿を干し柿に加工するための乾燥機

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


摘果を行う友子さん

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

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

一年に一度しか答えが出ない

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


インタビューに答えるお二人

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

西条柿を次の世代へ

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

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

「自分が先輩農家に育ててもらったように、次世代の担い手を育成していきたい」

産地のこれからについて語る言葉からは、強い思いが感じられました。


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

～未来へ繋ぐ×儲かるヒント大集合～

農機総合展示会

ドーム

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

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

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





1万円以上購入いただいた方には島根県産品が当たる福引も！

来場者限定でチップソー耕うん爪の特価予約の実施

ぜひお越しください！

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





見て！触れて！体感する！最新農業機械の屋外実演

農業用ドローン



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

ラジコンスピードスプレイヤー



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

ラジコン草刈機



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

持続可能な農業で未来を耕す

アグリミーティング&in出雲 第11回

今年もやります!大人気
スタンプラリー!

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

今年は「クイズ形式」でパワーアップ!



お米量当てゲーム

成功者には景品プレゼント



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



肥料・農薬・資材のご提案も



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

水稲に低価格モデルコンバインという選択肢を!

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



各種セミナー



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

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

ZMS JA全農島根農機サポート(株)

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

topics 1 ＪＡしまね×ジュンテンドー「Ｊアグリ大東店」オープン

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

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

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

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



テープカットを行う関係者ら

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

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

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

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

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

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


神紅の魅力を伝える竹下組合長

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

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

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

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

他の入賞者は次の通りです。

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


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

JAしまね 島根米まんぷくフェスタ開催

約18000人が来場

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

ステージイベント















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

島根米のPRイベント

お米のすくいどり





一合枡を使ってすくいとれたお米をプレゼント

多くの方に参加いただきました！

お米の重さ当てクイズ

300gを正確に計量できた方にお米をプレゼント





お米について知ってもらおうとクイズなども用意しました。

つぶきらり試食



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

メインイベント

メシトモグランプリ

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





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

グランプリに輝いたのは…

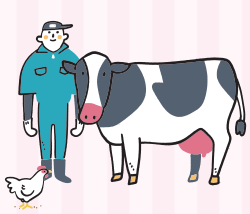
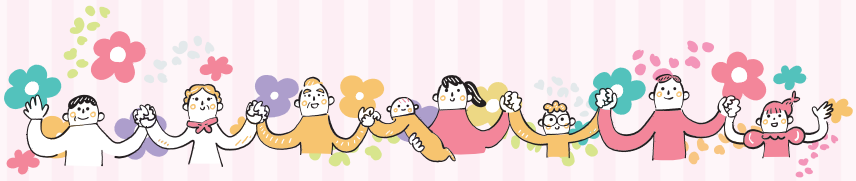
有限会社ワタエーの焼きのりふりかけ



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



組合長から賞状とトロフィーを手渡しました。


「元気な地域」を女性部の力で!

JA女性組織３カ年計画
「『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で」の実践２年目です。

助けあい　学びあい　育てあい

の３つの重点テーマを掲げ活動します。

西いわみ女性部

ＪＡしまね西いわみ女性部では、12支部がそれぞれ特色ある活動に取り組んでいます。

「手作りハム」の活動は好評で各支部で取り組んでおり、部員の新規加入につながっています。昨年度の生活研修では、山口県長門市にある、金子みすゞ記念館を訪れ、詩の世界を音と光で体感できるギャラリーなどを見学しました。

また、ＪＡ役職員との意見交換会やグラウンドゴルフ親睦大会を開催し、ＪＡ役職員と女性部員との絆を深め、より良い組織づくりを目指しています。４月に開催した総会では、フードバンク活動にも取り組み、益田市社会福祉協議会へ食料品などを届けました。

今後もＪＡや地域社会に貢献しながら、女性部員が力を合わせ、楽しく活動を続けていきます！





一所懸命青年連盟

JA YOUTH

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

ＪAしまね斐川青年連盟

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

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

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

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




あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

春ダイコンのトンネル栽培

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

とう立ちの遅い品種を選び、適切な保温を

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

［品種］

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

［保温資材］

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

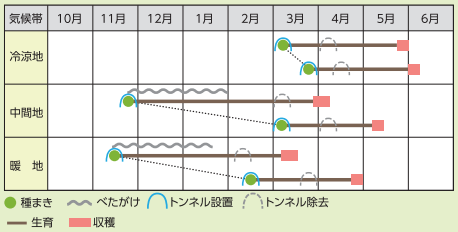
べたがけ資材の不織布は保温効果や霜よけ効果があり、透光性も高いので、トンネル内の野菜上に直接かけて保温効果を高めます。

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

［トンネルの作り方］

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

栽培カレンダー（ダイコンのトンネル栽培）



［畑の準備］

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

［畝立てと種まき］

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

［間引き］

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

［トンネルの換気方法］

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

［収穫］

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

図1　トンネルの作り方

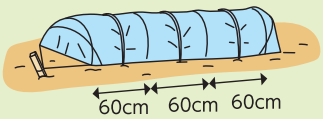


図2　畝立て

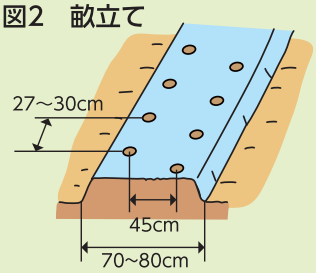
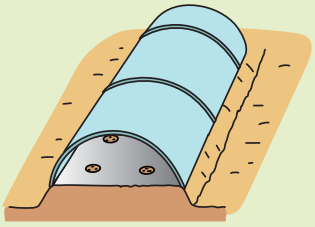
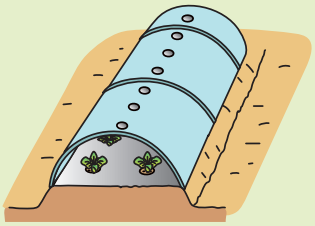
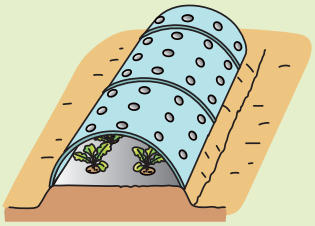


図3　トンネルの換気（穴開け）方法


種まき～発芽


生育初期～中期


生育中期～後期

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

理事会情報（９月30日開催）

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

松江市との農業情勢懇談会を開催

くにびき地区本部は8月31日、サンラポーむらくもで松江市との農業情勢懇談会を開催しました。

当日は、上定昭仁松江市長をはじめ、山根幸二・藤原亮彦副市長等松江市関係者6名と、当地区本部の役職員6名が出席しました。

冒頭、越野浩昭本部長が「米の概算金が前年より大幅に下落しており、生産者の経営や営農意欲への影響を強く懸念しています。また高齢化が進む中で、持続可能な農業を実現するためには、国や行政に対する農政要望に加え、生産者が努力に見合った所得を得られる制度や支援体制が不可欠です。今後も連携し、知恵を出し合いながら、松江市農業の振興と持続可能な農業の実現に取り組んでいきましょう」と挨拶。続いて、上定市長が「近年の農業を取り巻く環境は、中東情勢や円安による資材価格の高騰・調達難に加え、相次ぐ災害や猛暑等、農業者自身ではコントロールできない要因が重なっている。市としても災害復旧支援にとどまらず、JAと連携して農業経営の安定化に向けた施策を講じ、今後の農政にも反映させていきたい」と述べました。

その後懇談会では、当地区本部の「第4次農業戦略実践3か年営農計画」の進捗状況を説明し、意見交換。また、「大根島産牡丹市場調査」について説明し、市場ニーズに応じた品質向上や生産者の育成、生産・販路拡大の両立を目指す戦略について一層、市とJAが連携していくことを確認しました。



懇談会の様子

「くにびきレタス」目合わせ会を実施

くにびき地区本部は9月30日、中海干拓研修センターで「くにびきレタス」目合わせ会を行い、生産者8名とJA職員らが参加しました。

同研修は、県内外の市場に向けて共販出荷を開始するために、出荷規格や品質基準等を確認する目的で実施したもの。

当日は、園芸特産課の犬山浩二係長が「これからの収穫に向け、病害虫の防除や収穫適期に留意して、品質の高いレタスを出荷できるよう頑張りましょう」と挨拶。その後、収穫適期の見分け方等の説明を行い、収穫時の注意点を実際にレタスを使って確認しました。

参加者は「今年もより高品質なレタスが多く出荷できるよう、適期での収穫に注意し取り組みたい」と話しました。



目合わせ会の様子



くにびきレタス

「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24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6名が参加しました。

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等を確認する目的で実施しました。

研修会では、園芸特産課の犬山浩二係長が「収穫後の調整、保管をしっかり行って、高品質なさつまいもを消費者へ届けましょう。病害虫や収穫時の傷等、選別作業に注意して秀品率を上げ、手取りアップを目指してください」と声がけし、出荷日程や規格、資材の提案等について説明。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使って、目合わせを行いました。

参加した生産者は「今年も猛暑や水不足の心配があったが、対策をしっかりし順調に育っていると感じている。消費者の皆さまに高品質なさつまいもをお届けできるよう管理をしっかりと行いたい」と笑顔で話しました。



くにびきさつまいも



出荷規格について確認する参加者

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

令和8年産米集荷状況

令和8年10月5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6日）		
			1等	2等	3等			集荷数量	1等米比率	申出数量対比
つきあかり	14,029	10,057	1,273	4,224	2,366	16.2%	71.69%	9,547	13.90%	83.09%
コシヒカリ	13,753	13,409	849	7,696	2,783	7.5%	97.50%	11,588	11.30%	75.32%
きぬむすめ	37,854	9,228	2,627	1,309	142	64.4%	24.38%	9,556	59.00%	26.17%
つや姫	26,206	23,250	9,463	8,862	229	51.0%	88.72%	20,583	78.9%	105.46%
その他	245	65	41	12	12	63.1%	26.53%	109	100.00%	—
うるち計	92,087	56,009	14,253	22,103	5,532	34.0%	60.82%	51,383	47.10%	61.97%
もち	578	66	2	38	26	3.0%	11.42%	28	0.00%	5.19%
合計	92,665	56,075	14,255	22,141	5,558	34.0%	60.51%	51,411	47.00%	61.61%

※カントリーエレベーター集荷分は等級別数量に含んでいません。

目標数量	集荷袋数	目標数量対比
84,000	56,075	66.76%

集荷状況はこちらから

くにびき地区本部　検索

令和8年分農業所得申告における収支データの提供について

JA貯金を介した農業関連取引を申告科目に分類した収支データ（紙または電子帳票）を利用し、収支計算の補完資料として活用していただくことができます。

①**令和7年分に農業所得申告支援システムをご利用いただいた方**
　10月のふれあい訪問日にて封書を送付しますので内容をご確認願います。

②**令和8年分から新規ご利用を希望される方　※①以外の方**
　最寄りの支店窓口にて申込手続きを行ってください。

受付期間
令和8年10月21日(水)
～
令和9年 1 月15日(金)

お問い合わせ　**営農企画課　TEL：55-3030**

ジャンボかぼちゃコンテスト開催！ 栄本実（はえもとみのる）さんが85kgの新記録で個人の部1位

津田支店運営委員会（金森達央委員長）は9月12日、JA旧竹矢店倉庫で「第26回ジャンボかぼちゃコンテスト」を開催しました。

コンテストは、農産物の魅力をPRしようと毎年開催。団体と個人の部でかぼちゃの重量を競い合い、団体の部では一集落3個の総重量により順位を決めます。

当日は、支店運営委員や集落委員、JA職員など約25名が参加しました。審査の結果、団体の部は井出地区、個人の部は栄本実さん（浜分）が過去最高記録の85kgで4年連続の1位に輝きました。

栄本さんは「今回は、これまでの過去最高記録76kgを大幅に上回る85kgで新記録更新となり、大変嬉しく思う。今後も100kgの大きなかぼちゃを目指して、挑戦を続けたい」と喜びと意気込みを語りました。



参加者の皆さん



1位に輝いた栄本さん

【個人の部】　（敬称略）

1位	栄本　実（浜　分）	85.0kg
2位	栄本　実（浜　分）	51.0kg
3位	角田一夫（上竹矢）	41.5kg

【団体の部】※2位は同率

1位	井出地区	112.1kg
2位	浜分地区	94.2kg
2位	上竹矢地区	94.2kg

ECOスタイル実施中！ 運動期間：5月1日(金)～10月30日(金)

くにびき地区本部情報

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～

燦燦会「会員企業見学会」を開催

くにびき地区本部と172の企業、団体で構成する「燦燦会」（松浦嘉昭会長）は9月29日、「会員企業見学会」を開催し、15企業より23名が参加しました。

当日は地区本部を出発し、広島市にあるコクヨマーケティング㈱西日本支社の広島ライブオフィスで、実際に社員が働く様子を4班に分かれ見学。午後からは中国電力ネットワーク㈱の中央給電指令所で、暮らしに欠かすことができない電気の供給をコントロールする様子を見学しました。

続いて、2024年に開業し、サンフレッチェ広島のホームスタジアムであるエディオンピースウイング広島を訪問。観客席やロッカールーム等をはじめ施設内を巡り、説明を受けました。帰路に、JA全農ひろしま直営の農畜産物直売所「とれたて元気市」を訪れ、広島ならではの農産物や加工品等の買い物を楽しみました。

参加した会員は「松江では見ることのできない施設の見学や見学先の取り組み内容を聴くことができ、良い知見が広がった」と話していました。


エディオンピースウイング広島で記念撮影をする参加者

健診を実施
～くにびき女性部～

くにびき女性部（諏訪智子部長・747名）は9月8日、営農総合センターで女性部健診を行い、72名が受診しました。

同健診は毎年リピーターも多く好評で、JAグループが受診料の一部を助成しています。血液検査や肺がんの早期発見に有用な胸部CT、筋肉量測定の他、今年度からは新たに、がんのリスクを発見する手掛かりとなり、診断や治療効果判定に役立つ「腫腸マーカー検査」も導入され、より充実した検査内容で実施しました。

受診者は「1年に1回、様々な検査をしてもらえることで、安心して過ごすことができる。来年も受診したい」と話しました。


問診を受ける受診者

育英北幼稚園園児が稲刈り体験
～くにびき青年連盟～

くにびき青年連盟（上山根有史委員長・67名）は9月29日、育英北幼稚園つき組の園児22名を招き、稲刈り体験を行いました。

初めに、上山根委員長が鎌の取り扱いについて、手を切らないよう注意点を説明しました。その後、園児や盟友、JA職員は当地区本部の北側にある7アールの水田で刈り取りを開始。最初は保護者や先生たちと一緒に稲を刈り、慣れてくるとひとりで挑戦していきました。

刈った稲は盟友や保護者がジュートひもで縛り、「はで」場まで運びました。

参加した園児は「楽しかった。食べるのが楽しみ」と笑顔で話しました。


はで場の前で記念撮影をする園児と盟友ら


稲の刈り方を説明する上山根委員長

ECOスタイル実施中！ 運動期間：5月1日(金)～10月30日(金)

くにびき地区本部情報

第30回記念　JAしまね くにびき
家の光愛読者の集い

30 YEARS ANNIVERSARY

日　時　令和8年 12月5日(土) 10:30～15:00 (9:30開場)

会　場　JAしまねくにびき地区本部（松江市西川津町1635-1）

講　演



山田 雅人「かたりの世界」

大好評の「かたり」が、30回記念に再登場！
笑いあり、感動ありのひとときをお楽しみください。

ミニステージ



出雲弁ソングが話題！

親しみのある歌声と
楽しいステージをお届けします。

👇YouTubeアカウントはこちら

ユメノカタチ **AKIRA**

タイムスケジュール

9:30	開場・受付開始
10:30	開会・挨拶
10:40	『家の光』記事活用紹介
10:55	朗読（くにびき女性部ゆりかごの会）
11:15	ミニステージ
11:50	昼食・休憩
13:00	講演
14:30	お楽しみ抽選会
15:00	閉会



営農総合センター(1階)

女性部各支部・グループによる
作品や活動の展示をしています✨
開会前に、ぜひご覧ください✨



教育文化センター　San・san館

開場時間　9:30～10:30
12:00～13:00

＊女性部「コーヒーのお店」
＊管内農水産物販売
＊加工品販売
＊Aコープ商品販売
※変更となる場合があります。



募集対象	家の光愛読者、女性部員、組合員、組合員家族
参加料	○家の光年間購読者（新規申込含む）：600円(税込) ○上記以外の方：1,000円(税込) 昼食お茶付 ※お支払いは当日現金のみ
募集人数	150名（先着順）
申込期間	令和8年10月26日(月)～11月20日(金)
申込方法	下記申込書を最寄りの支店・ふれあい課へご提出ください



✂ キリトリ線(切り取ってご提出ください) ✂

「第30回記念 家の光愛読者の集い」参加申込書

申込期間：10/26(月)～11/20(金)

ふりがな 氏　名		電話番号	
住　所	〒　　－		
女性部加入	あり（　　）支部 グループ　・　なし		

購読雑誌名	家の光・地上・ちゃぐりん
年間購読	している（予定含む）・していない
購入者名	

※ご記入いただいた個人情報は、当イベントのみで使用いたします。※当日の様子は広報誌やSNS等JAの広報媒体に使用します。予めご了承ください。

主　催　JAしまねくにびき地区本部　**共　催**　一般社団法人家の光協会　**後　援**　JAしまねくにびき女性部

お問い合わせ先(事務局)　企画総務部ふれあい課　TEL：(0852)55-3018　FAX：(0852)32-6870

JAしまね

組んでいます。 ～くにびき地区本部の取り組み～

市にカーブミラー50基を寄贈

JA共済の地域貢献活動

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。

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2,347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1,530枚、反射タスキを870本寄贈する等、交通安全を呼びかける活動を行っています。

越野本部長は「交通安全は地域の安心・安全の基盤です。寄贈したカーブミラーが事故防止につながり、地域の皆さまの安全な暮らしにお役立ていただければ嬉しいです」と目録と趣意書を手渡しました。

上定昭仁松江市長は「長年にわたり、地域の交通安全を願うカーブミラーを寄贈いただき感謝しています。カーブミラーは、交差点などでの安全確認に欠かせない大切な設備なので、寄贈いただいたご厚意を大切に活用し、今後も関係機関や地域の皆さまと連携しながら、安全・安心なまちづくりに取り組んでまいります」と謝辞を述べました。



上定市長（右）に目録と趣意書を手渡す越野本部長（左）


意見を交わす上定市長と越野本部長

介護施設へウエスを寄贈 ～女性部宍道支部～

くにびき女性部宍道支部（永江りえ支部長）は9月18日、宍道町内の介護施設2か所を訪れ、ウエス（汚れを拭き取る際に用いる布）を寄贈しました。

同活動は、毎年敬老の日に併せて実施し、女性部員が持ち寄ったタオルをA4大の大きさに切り取り寄贈しています。

当日は、女性部員と宍道支店職員の5名が2班に分かれ、「グループホームゆりさわ」と「こころの都宍道」の2か所を訪問。各施設で箱詰めしたウエスとともに、チラシを活用したゴミ箱を手渡しました。永江支部長は「近年は、物価高騰に加え医療品不足もあり、施設の運営にも影響があるのではないかと思う。その中で、少しでも利用者の皆さまの役に立てていただきたいと、思いを込めてお届けした。今年度は女性部だけでなく、支店だよりで地域の皆さまにもウエスについて案内し、たくさんのご寄贈をいただいた。ご協力に感謝します」と笑顔で話しました。


「グループホームゆりさわ」の森脇俊一施設長（右）にウエス等を手渡す永江支部長（左）と福島トシ子副支部長（中央）



自動車センターからのお知らせ

タイヤ（保管サービス・交換）料金の改定について

昨今の運営コスト上昇に伴い、下記のとおり改定します。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

改定日：令和8年11月1日／改定内容：車種等による料金区分からホイールサイズ別による区分に変更

	区　分	保管料金（タイヤ交換2回込）	タイヤ交換料金（1回につき）
現行料金（税込）	軽自動車	8,900円	3,080円
	普通車	9,400円	3,520円
	RV車	9,900円	3,960円

	区　分	保管料金（タイヤ交換2回込）	タイヤ交換料金（1回につき）
新料金（税込）	～14インチまで	13,200円	3,300円
	15～17インチ	16,700円	4,400円
	18インチ以上	20,200円	5,500円

※タイヤ保管サービスは、1年間の保管料と脱着作業（2回）を含みます。※ホイールサイズが異経の場合は、大きい方のサイズ料金を適用します。
※自動車センターより購入された車両（新車・中古車）タイヤの保管料金は新料金より10%割引となります。

ECOスタイル実施中！ 運動期間：5月1日(金)～10月30日(金)

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

湖北ファルコンズが13年ぶりの優勝!!
～JAカップ松江・隠岐地区大会～

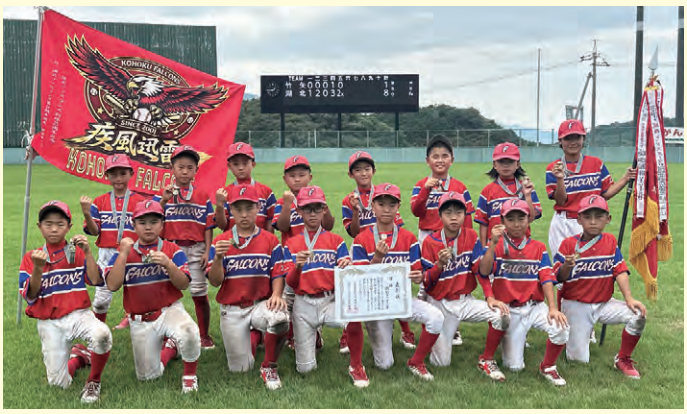
JAカップ第43回島根県学童軟式野球選手権大会松江・隠岐地区大会が9月5日～6日、12日～13日の4日間、鹿島町の深田運動公園野球場等で開催され、22チームが競い合いました。

同大会は、県軟式野球連盟と山陰中央新報社が主催し、JAしまねとJA共済連島根が特別協賛しています。開会式では、隠岐地区本部の佐々木賢治本部長が始球式を行い、越野浩昭本部長から前大会準優勝の隠岐アキレスに盾のレプリカを手渡しました。

決勝は、竹矢アドバンスと湖北ファルコンズの戦いとなり、1回裏に湖北が先制し、2回裏にも2点追加。4回に竹矢が1点を返して粘りを見せましたが、湖北はその裏に3点、5回にも2点を加え、8対1でコールド勝ち。13年ぶり2度目のJAカップ地区大会優勝に輝きました。

閉会式では、中村隆副本部長が「湖北ファルコンズの皆さん、チーム一丸となり優勝を勝ち取った姿はとても素晴らしかったです。また、準優勝の竹矢アドバンスの皆さんの、最後まで諦めず戦った姿に健闘を讃えます」と言葉を贈りました。

県大会は10月17日・18日にSTG松江縁(えにし)ボールパーク(旧松江市営野球場)で開催されました。



優勝した湖北ファルコンズの選手たち


準優勝の竹矢アドバンスに盾を授与する中村副本部長


前大会準優勝の隠岐アキレスに盾のレプリカを手渡す越野本部長

おいしい秋みーつけた！
秋のイベントカレンダー2026
Autumn EVENT CALENDAR

皆さまのお越しをお待ちしております！



	日時		名称	場所
10月	23日(金)	09:00～15:00	JA総合展示会	くにびき地区本部
		09:00～14:00		
	24日(土)	07:30～	法吉さわやか朝市	JA法吉支店駐車場
		10:00～15:00	鹿島町民文化祭	鹿島公民館・鹿島文化ホール
	25日(日)	10:00～14:00	島根町ふれあいフェスティバル	島根公民館駐車場・島根支所周辺
11月	1日(日)	09:00～	名尾が丘まつり	生馬公民館・同駐車場他
	3日(火)	10:00～15:00	JAしまね宍道支店農業祭	JA宍道支店駐車場
	7日(土)	09:30～14:00	マリンハートフェスタinみほのせき	美保関総合運動公園一帯
	8日(日)	09:30～14:00	松江市農林水産祭	松江総合運動公園　中央広場
	21日(土)	08:30～13:00	JAグリーンつだ産直まつり	JAグリーンつだ
		09:30～12:00	エコロやくも感謝祭	エコロやくも駐車場
	22日(日)	09:30～13:00	エコロふるえ祭	エコロふるえ駐車場
		10:00～14:00	たまゆファーマーズ祭	JA FARMERS Aコープたまゆ店駐車場
12月	5日(土)	09:00～12:00	JAグリーンかわつ産直まつり	みしまや東川津店駐車場

※イベントによって予定時間より早く終了する場合がございます。ご了承ください。

くにびき地区本部　新総代160名決定！

第４期総代の任期満了（令和８年９月30日）に伴う、第５期総代を選出するための総代選挙を実施した結果、候補者数が選挙すべき総代数を超えなかったことから、無投票により、下記のとおり160名の方が当選されました。今後、組合員の代表としてJAの事業運営や重要事項を審議していただきます。

・**総代数**　160名（７選挙区、うち再任68名、女性29名）
・**任　期**　令和８年10月１日～令和11年９月30日（３年任期）

○ 再任　★ 女性

総代氏名は次のとおり（敬称略・順不同）

第1区 松江東（19名）

小林 伸行 ○
足立 裕子 ○★
松本 一徳 ○
野津 正人 ○
原 拓美 ○
青山 嘉夫 ○
野津 富夫 ○
野津美津子 ○★
古藤 栄 ○
松本 重之 ○
能海 学 ○
坪倉 慶 ○
児玉 和則 ○
津森 郁子 ○★
古藤 俊光 ○
矢田 幸治 ○
西村 靖 ○
藤原 薫 ○
三代 照季

第2区 松江北（28名）

渡辺 栄
引野 辰朗
曽田 茂
松尾 衛
福田 英昭
福田 誠
福井 規子 ★

第3区 松江南（21名）

中倉 敏彦
小畑 茂
南波 健
竹内 章夫
柳浦 秀夫
吉岡 雅裕 ○
藤井 延子 ★
藤井 一男
石倉 康正
舟木 勝美
小山 常男 ○
舟木 美紗 ★
奥原 賢二
竹田 謙吾
吉岡 一雄
吉岡 孝久
玉木 利夫
石倉 正治
金坂 弘一 ○
奥原 里子 ★
岩成 秀夫 ○

菅井 絹子 ★
荒川 建雄
田中 照幸
松浦 豊 ○
安田 一弘
立原 久明 ○
金森 博子 ★

第4区 鹿島・島根（28名）

賣豆紀和雄
松浦 幸治 ○
廣江多紀枝 ○★
石倉 茂美
秋山 満
安部 知富 ○
門脇 浩泰 ○
目次 順子 ★
池田 宗義 ○
永瀬 得夫
青砥 芳美 ○
石原 晴美 ○★
杉村 信秋
松浦 洋治

桑谷 充男 ○
野津 子秋
宮廻 健二
木村 嘉宏 ○
田中藤一郎
田中 正彦 ○
新宮 文雄 ○
平塚 春雄
中島 正信
安達 眞也 ○
山本マツ子 ○★
板橋 貴男
井上紀美枝 ○★
安達 清心

第5区 八束・美保関（17名）

山本 英人 ○
余村 充 ○
角田 久子 ○★
余村 真
小川 伸一 ○
木村 憲二
細田 淳一
小川 幸二
松本 毅 ○
小川 和子 ★
北野 忠志
石川恵美子 ★
石川 美徳 ○
高井 文昭 ○

梶谷 慶子 ○★
福間 健司
松本 良秋 ○
作野 一成 ○
川本 勝弘 ○
山根 博行 ○
中村 敏之 ○
松本 博伸
佐伯 浩
佐伯 和美
吉岡 敏弘 ○
松本 治子 ★
渡部 雅也
桑垣 一成 ○

第6区 東出雲・八雲（23名）

門脇 良治
渡部 政夫
渡部 裕子 ★

石本 努 ○
佐藤 努
石倉 清己 ○
永島由里子 ★
岸本 和弘 ○
廣江真紀子 ○★
森口 幸徳
大筒 茂友
福頼 弘運
小原 祐二
石倉 満雄
越野 広志
石倉 英昭
稲田 宗 ○
石倉 一夫 ○
岸本 幹雄
安部 章一 ○
三島 文夫
小松原真弓 ○★
藤田 弓子 ★
松原 吉司
岩田 宏明
竹内 正人 ○

第7区 宍道・玉湯（24名）

堀内 新造 ○
岩佐 勝 ○
小田 朋司 ○
吉野 伸子 ○★
福間 悟 ○
板谷 裕子 ★
杉原 良治 ○
永井 博
山口 洋
小豆澤 勝
小豆澤康子 ○★
野々村 繁
江藤 公夫
出川 正廣
本常 武美
永原 翔平
竹内 邦雄
永江 りえ ○★
土江 満
伊藤 光範
小村 礼子 ★
五百川悠介
曽田 澄男
曽田 誠司



作ってみませんか？

くにびき女性部からのおすすめ料理

なめこと牛肉の米粉すいとん、マイタケの照りうま肉巻き



秋の食卓にぴったりな、ほっとする味わいの2品です。なめこと牛肉のうまみが溶け込んだ米粉すいとんと、マイタケを豚肉で包んだ照りうま肉巻きで、秋の味覚を手軽に楽しめるレシピです。

なめこと牛肉の米粉すいとん（４人分）

なめこ	1パック	だし汁	5カップ
長ネギ	1本	みりん	大さじ1 Ⓐ
牛肉切り落とし	100ｇ	しょうゆ	大さじ1 Ⓐ
ジャガイモ	1個	酒	大さじ1
米粉	1カップ	塩	少々

作り方

①なめこは水洗いし、長ネギは2㎝の長さに切る。青い部分は斜め千切りにして水にさらす。
②牛肉にⒶを加え、下味をつける。
③ジャガイモは皮をむいてすりおろし、米粉を加えてほどよい固さに練る。
④鍋にだし汁を入れて熱し、②を調味料ごと加え、煮立ってきたら③をひと口大に丸めて入れていく。
⑤蓋をして弱火で5分ほど煮たら、酒と塩で味をととのえ、なめこと長ネギの白い部分を加え、ひと煮する。
⑥器に盛り、長ネギの青い部分をのせる。

ポイント

・お好みで七味唐辛子を入れても美味しいです。
・米粉だとしっかりとした歯ごたえのあるすいとんになりますが、団子粉でも美味しく作れます。

マイタケの照りうま肉巻き（４人分）

マイタケ	2パック	酒	大さじ1 Ⓐ
細ネギ	1/2束	砂糖	大さじ1と1/3 Ⓐ
豚肉薄切り	12枚	みりん	大さじ1と1/3 Ⓐ
サラダ油	大さじ1	しょうゆ	大さじ2 Ⓐ

作り方

①マイタケは1パックを6等分ずつに分け、細ネギは6～7ｃｍの長さに切り12等分にする。
②豚肉をひろげ、マイタケと細ネギを1／12量ずつ手前に置いて巻く。
③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、転がして全体に焼き色を付けたら蓋をして、弱火で1分蒸し焼きにする。
④③に混ぜ合わせたⒶを回し入れ、強火でフライパンを揺すりながら全体にからめる。

ポイント

・えのきや他の野菜を巻いても美味しいです。

今月の料理人

八雲支部のみなさん
（2列目　左から）
・岩田（いわた）　悦子（えつこ）さん・石倉久美子（いしくらくみこ）さん
（1列目　左から）
・山根（やまね）　静枝（しずえ）さん・藤田（ふじた）　弓子（ゆみこ）さん



ECOスタイル実施中！ 運動期間：5月1日(金)～10月30日(金)

くにびき地区本部情報

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好きな食べ物　②最近ハマっていること　③自己ＰＲ

（令和8年10月1日付）



植木（うえき）　潤（じゅん）　統括支店 共済課

①赤身の肉、ラーメン
②サッカー、フットサル、NBA観戦
③仕事を早く覚えて、皆さまのお役に立てるよう、明るく元気に笑顔で頑張ります。



松田（まつだ）佳乃子（かのこ）　松江西ブロック 乃木支店

①メロン
②家族で美味しいものを食べに行くこと
③少しでも早く組合員・利用者の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。

11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
4	水	税務相談会	川津支店（TEL：23-2424）10:00～12:00
5	木	税務相談会	津田支店（TEL：24-1818）10:00～12:00
6	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。
※11月の土曜営業日は14日です。
◆お問い合わせは
0120-988-380

11月 ふれあい訪問日　11月18日(水)・19日(木)

クロスワードパズル

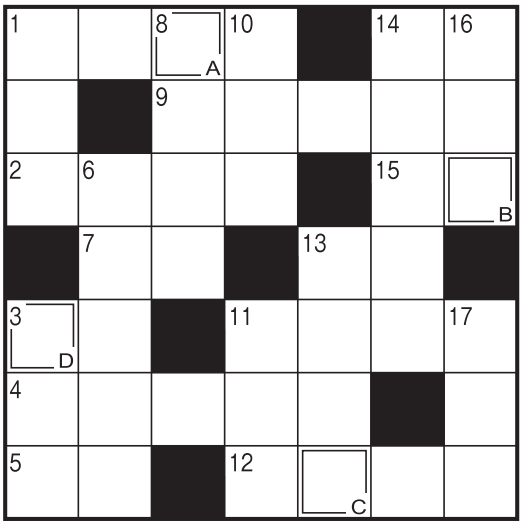
CrossWord Puzzle

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

Present

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え　A　B　C　D

タテのカギ

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

ヨコのカギ

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

応　募　要　項

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

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

●**当選者発表**
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●**宛先・締切**
〒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11月６日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ハイキング」



川柳の広場

選句者　島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

最優秀賞

嫌な事すてて明日の風を待つ
出雲市　佐野美和子　様

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

優秀賞

肩の荷をみんなおろした日の孤独
出雲市　北村　功　様

来て嬉し帰って嬉し孫一家
安来市　青戸　渉　様

沙汰がないと案じてくれる友がいる
出雲市　坂本ヤヨイ　様

佳作

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

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！
「家の光」11月号　定価　900円
ご購読は、お近くのJAへお問合せください。



ＪＡしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞１句、優秀賞３句、佳作５句）
11月号は俳句を募集します。１回のご応募につきお一人様３句までご応募いただけます。

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

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

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

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

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

Jアグリ大東店のオープンについて

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

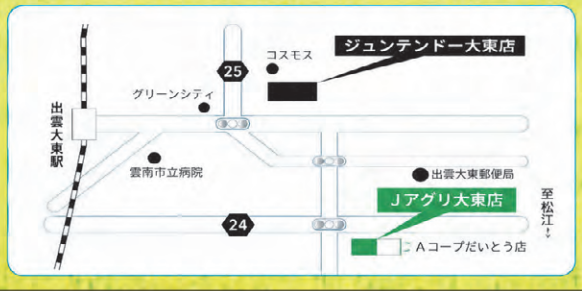
ぜひご来店ください。



JUNTENDO ジュンテンドー

肥料・農薬販売店

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





JAしまね総合ポイントカード

「おさいふカードポイント」有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには有効期限がございます。

令和６年に付与されたポイントの**有効期限**は

令和８年12月31日

となっております。
有効期限が切れるポイントは、
店頭端末、**支店窓口等**にて
ご確認いただけますのでお早めにご利用ください。



店舗によっては、12月31日が休業になります。
予めご利用店舗でお確かめください。

おさいふカードのポイントのご利用方法

★買物代金へ
ラピタやグリーンセンターなどでのお買物代金として
１ポイント１円でご利用いただけます。



★お買物券へ
ＪＡ店舗・Ａコープなどで使える
お買物券と交換できます。
（500円券・1,000円券）
※出雲地区本部では発券しておりません。



★各地区本部の特産品へ
ＪＡ店舗に備え付けの交換商品カタログからお選びください。
ＪＡのホームページからもお申込みできます。

対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。

JAしまね　総合ポイント全般のお問合せ　0120-031-207（おさいふオーナー）

住宅基礎コンクリートの ひび割れ 早めの補修がおすすめです!!

無料調査実施中



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



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

取扱業者

（公社）日本しろあり対策協会企業登録（島根県002・鳥取県002）

Kodama 株式会社コダマサイエンス

■本社／島根県松江市西嫁島2-8-23　☎0852-43-0852
■松江営業所／☎0852-26-6757　■出雲営業所／☎0853-31-9600
■益田営業所／☎0856-22-5390　■江津出張所／☎0855-52-6852
■隠岐営業所／☎08512-2-2471

島根うまれの食材レシピ しまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

さつまいもと鶏肉のクリーム煮



材料（4人分）

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

作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

南瓜のプリン風ベイクドケーキ



材料（8個分）

南瓜… 250ｇ（種・ワタ・皮を除く）
A［卵……2個
　牛乳……300cc
　砂糖…… 大さじ4（40ｇ）
　バニラエッセンス
　……少々（あれば）］
《カラメルソース》
砂糖……大さじ4
水……大さじ2

作り方

①カラメル用の砂糖を小鍋に入れ、中火にかけて砂糖を溶かす。
②途中で一部が茶色くなってきたら、水を入れて全体をゆする。※水を入れた時、飛び散ることがあるので、要注意！
③耐熱の容器（ココット容器）に均等に流し入れる。
④南瓜は皮と種を取り除き、小さめに切って耐熱皿にのせてラップを軽くかけ、レンジ（600w）で5分間加熱して柔らかくする。
⑤ミキサーに④とAを入れて、ミキサーにかけ、ザルでこしてから③の容器に流し入れる。
⑥天板に⑤を並べて置き、天板の縁までお湯を注ぎ入れて、170度に予熱したオーブンで30分間焼く。※竹くしで刺して生地が付かなければ焼き上がりです！
⑦冷蔵庫で冷やす。

コメント

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

アレンジ

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

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

JAしまね公式ホームページ
JA しまね 検索

健康散歩 For Your Health

健康寿命を延ばすために

JA島根厚生連

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

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

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



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



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

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

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



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

2026年10月14日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい広報課・くにびき地区本部 ふれあい課
発行／島根県農業協同組合 くにびき地区本部
〒690-0823 松江市西川津町1635-1 TEL.0852-55-3018 FAX.0852-32-6870
メールアドレス community-affairs.kun@ja-shimane.gr.jp