

JA しまね びより



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



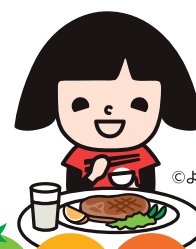
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



農業のために 地域のために 明日のために
JA共済の
地域貢献活動



JALしまね 隠岐地区本部版

み一つけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

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

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。

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



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

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います。

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

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になりましたが、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販売金額を得られていました。しかし、昨今の米価高騰を考えると、水稻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た出品できた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。今後も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してほしい」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支部とフレッシュユミズ部会の総勢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。

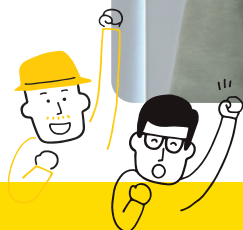
「勝部さんのSNSはこちらから😊💡」



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程度に育ってきたら、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）

	1月	2月	3月	4月	5月
中間地		●	○	■	■
暖地		●	○	■	■

● 種まき ○ トンネル — 生育 ○ トンネル除去 ■ 収穫

図1 種まき

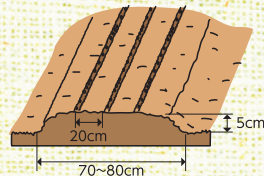


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

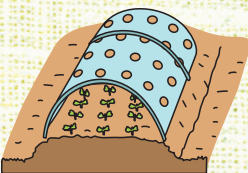


図3 摘み取り収穫

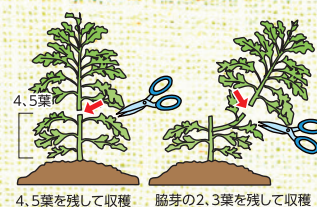


図4 抜き取り収穫
(中葉種の株張り型と大葉種)



※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

最優秀賞
1名

島根産
お茶セット10,000円相当
+ 米(10kg)



優秀賞
4名

島根産
お茶セット10,000円相当
+ 米(5kg)



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）

11月西郷家畜市場開設について

11月6日（木）西郷家畜市場が開設されました。120頭の子牛が上場され、120頭が取引されました。平均価格は585,603円となり、前回7月市場の平均価格より122,214円高い取引となりました。



令和7年11月西郷家畜市場市況（子牛）

（単位：円、kg）

性別	入場頭数	取引頭数	1頭当価格			平均体重	1kg単価	平均日令	前回比	前回
			最高	最低	平均					
雌	47	47	644,600	444,400	534,272	217	2,458	233	135,875	398,397
雄										
去	73	73	801,900	425,700	618,652	242	2,553	234	111,049	507,603
計	120	120	801,900	425,700	585,603	233	2,518	233	121,459	464,144
再									△ 389,400	389,400
計	120	120	801,900	425,700	585,603	233	2,518	233	122,214	463,389

※価格は税込みの価格となります。

（報告／営農課）

いきいき祭りに参加しました

11月30日（日）に開催された隠岐の島町いきいき祭に参加しました。当日はJA役職員にて国産国消運動と地域貢献活動の一環として島根和牛サイコロステーキを販売しました。

牛井販売を行いました。当日は雨交じりのあいにくの天候ではありましたが、多くの皆様に屋台へお越しいただきました。ありがとうございました。

同じテントではJA女性部がうどん・雑煮・小物販売、隠岐青年連盟がお米3品種の食べ比べクイズ、隠岐の島町畜産女性グループが



（報告／企画総務課）

J A グラウンド・ゴルフ大会を開催

令和7年11月22日（土）に、隠岐の島町総合グラウンドにおいて「第6回J Aしまね隠岐地区本部グラウンド・ゴルフ大会」を開催いたしました。

当日は天候もよく絶好のコンディションに恵まれ、町内のグラウンド・ゴルフ愛好者40名の方にご参加いただきました。

大会は午前9時からの開会とし、ゲームは8ホール3ラウンドで競い合います。参加者の皆様は和気あいあいとした雰囲気の中で活発にプレーを楽しまれました。ナイスショットや惜しいショットが出るたびに歓声や笑い声が上がリ、とても賑やかで楽しい大会となりました。

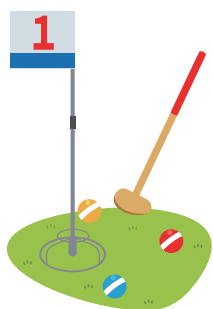
今年の競技の結果は、以下の皆様が入賞されました。おめでとうございます。

●一位…山根益夫様

●二位…高尾秀吉様

●三位…高井初子様

今後も地域交流と健康増進のために本イベントを企画してまいりますので、引き続き皆様のご参加をお待ちしております。



（報告／金融課）

すまいるハロウィンイベントを開催しました

令和7年10月31日（金）午後4時から、隠岐支店において「すまいるハロウィン」と題したイベントを開催しました。本イベントは、次世代の皆さんとの交流を図りJ Aの事業を知っていただくために隠岐支店の信用・共済部署の職員が主となり、今年度初めて開催したものです。

当日は、残念ながら小雨が降る悪天候でしたが、それでも様々な仮装に身を包んだお子さんたちに可愛らしい姿でご来店いただき、最高のハロウィンを演出することができました。

また、保護者の方にも仮装をしていただき親子での写真撮影や、J A事業に係るアンケートにもご協力いただきました。その他、イベント会場ではゼリーやお菓子を配布させていただきました。お子さんたちにはJ A共済のキャラクターである「アンパンマン」のぬり絵も塗っていただきました。今後も地域の皆様を楽しんでいただきながら、J Aの活動や事業をご案内できるように考えておきますので、是非お気軽にご参加ください。

なお、今回ご提出いただきましたぬり絵作品につきましては、1カ月間隠岐支店内にて展示させていただきました。ご来店いただきました皆様大変ありがとうございました。



（報告／金融課・共済課）

年金友の会・共済加入者の集いで旅行に行きました

J Aしまねで年金のお受取や共済のご契約を
いただいている利用者様を対象に「隠岐地区本
部年金友の会・共済加入者の集い」として旅行
企画を実施いたしました。

今年は、10月26日(日)から28日(火)ま
での2泊3日で四国を巡る旅とし、愛媛県の
松山市民会館で開催された「純烈コンサート
2025」をメインに、香川県のことひら温泉
に宿泊し、こんぴらさん表参道や善通寺、松山
城などを観光していただきました。

旅の行き帰りは、波の状況が心配されました
が、四国方面は天候に恵まれて絶好の観光日和
となり、参加者の皆様のご協力とお心遣いに助
けられ大変楽しい旅行となりました。改めて感
謝申し上げます。

来年も皆様
のご期待に添
えるような旅
行を企画した
いと考えてお
りますので、
是非ご参加く
ださい。



(報告／金融課・共済課)

ご飯をおいしく楽しもう

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

おしこし納豆ご飯の秘密は「粒が際立つお米」

思っています。

一年中店頭に並んでいる納豆です
が、実は冬の季語だと知っています
か。秋から冬に収穫した大豆を使っ
て、年末に大量の納豆を作って正月
に食べていた地域もあるそうです。
私の夫の実家(福島県会津地域)
では、今でも正月と小正月に納豆を
食べる風習があります。今回はそん
な旬の納豆に合うお米について考え
てみます。

納豆ご飯のお米選びに最も重要な
ポイントは粒感だと考えています。

ご飯と納豆を口に入れたときに、
納豆の粒とともに、ご飯の粒の輪郭
を感じられることで納豆とご飯に一
体感が生まれます。すっきりとして
程よい粘りのお米でも、もっちりと
して粘りが強いお米でも、粒感があ
れば納豆との相性はばっちりです。

個人的には、前者のお米の場合は、
納豆をかき混ぜ過ぎず、ご飯の粒と
粒の間に納豆が入り込むことで一
体感が生まれると思っていますが、
後者の粘り強いお米の場合、納豆を
しっかりと混ぜて、糸がもわもわと
泡状になってからご飯にのせると、
ご飯の粘りと納豆のもわもわ感が絡
み、これもまた一体感が生まれると

いずれも納豆は、ご飯粒に近いサ
イズの極小粒との相性が抜群です。
粘りが強く軟らかい大粒品種のお米
には中粒や小粒の納豆が合いそうで
すが、納豆は粒が小さいほど粘りが
出やすいため、もわもわ感の出しや
すい極小粒の方が合うと感じます。

中粒や大粒の納豆の場合は、例え
ば、箸で簡単に切れるほど軟らかい
納豆ならば、ご飯の軟らかさになじ
みますし、大粒の場合はご飯にまぶ
して「納豆ご飯」として食べるよりは、
「納豆丼」として納豆をおかずにする
ようにご飯を食べる楽しみ方もあ
ります。

お米や納豆を変えながら、納豆ご
飯の奥深さを探究してみたいかが
でしょうか。



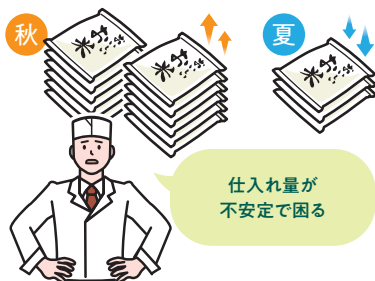
ぷりっとした粒感のご飯と
極小粒納豆に塩ザケを添えて

JAグループは米の安定供給に取り組んでいます

日本国内の多くの地域で、米は年1作が基本です。年1回の米作りで消費者の食卓や弁当、外食などの需要を満たすには、年間を通じて安定的な量・価格・品質で供給することが欠かせません。

もし米が安定供給されなかったら…？

時期によって量が変動しやすい



価格が乱高下しやすい



国産のお米が手に入りにくい



安定供給に向けたJAグループの取り組み例

複数年で契約栽培

生産者とJAの間での、3～5年などの複数年契約の取り組みを進めています。複数年にわたる安定的な販路を確保することで、農家は安心して生産に取り組むことができます。JAは外食業者や小売店に米を安定的に届けられます。

収量や品質の安定

異常気象の中でも収量^{※1}や品質を安定させるため、JAの営農指導により、技術向上を図っています。また、必要な時に必要な量を、そして品質にバラツキのない米を年間を通じて出荷するため、JAが共同乾燥調製施設^{※2}や低温倉庫を運営しています。

コスト削減や物流改善

JAグループは、低コストの肥料・農薬の普及や、共同購入コンバイン^{※3}の供給に取り組んでいます。物流でも、鉄道や船舶による輸送に力を入れ、より効率的な輸送に成果をあげています。

JAグループ
サポーター
林 修先生



全農号

※1 収穫した農産物の分量。品種や栽培方法、気象条件などが収量に影響します。
 ※2 農家が収穫した米を持ち寄り、一括で乾燥や選別、調製を行う施設です。
 ※3 JAグループが生産者の需要をとりまとめ一括で購入することで、購入価格の引き下げを実現します。

JAグループの様々な取り組みが、生産者が安心して農業を続けられ、
 私たちが日本のお米を食べ続けられることにつながっています。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

Check!

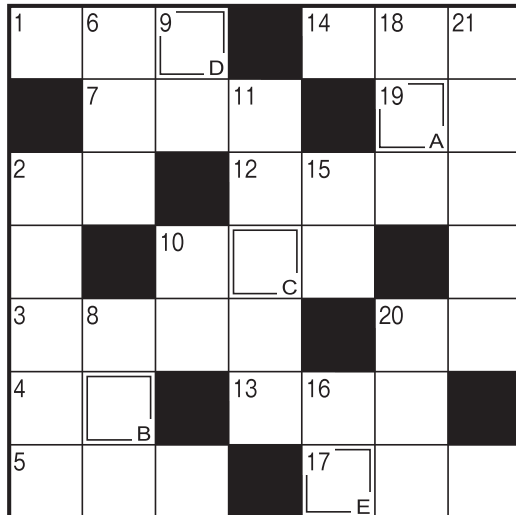
クロスワード パズル

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
- ⑱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焚くとよいかおりが広がります

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

〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町681番地3
JAしまね 隠岐地区本部 「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	ル
タ	モ	ト	ホ	コ	ウ
ソ	ミ	ナ	シ	ベ	ル

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

苦も楽も人生ありて八十路越え

隠岐の島町 上川 晃一様

（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。

最優秀賞

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治かし先生

「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！



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です。
※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。

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！

終身年金で
安心！

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！

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

※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！



**NOU
NEN**

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を楽しむ、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限 冷凍180日 配送温度 冷凍

●内容量:90g×8

アレルゲン

※ 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。

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もぴったり！
- ・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。

