

JA しまね ひより

2025

10

October
Vol.115

Shimane
Biyori



特集 乳牛のオリンピックで輝け!

「食べて農業にエールを」

10・11月は
「国消国産月間」



YouTube



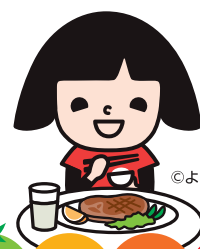
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね 島根おおち地区本部版



足立ぶどう園ではシーズン中に観光ブドウ園としてブドウ狩りをしています

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

あだち
足立

まさとし
昌俊さん(65歳)

今月はやすぎ地区本部。安来市でブドウ栽培に取り組んでいる足立昌俊さんにお話を伺いました。

数あるブドウの中で 一目惚れした「神紅」

島根県の特産品の一つであるブドウ。県内各地で栽培され、安来市もその一角を担っています。

足立昌俊さんの「足立ぶどう園」は月山富田城跡の近く、豊かな緑に囲まれた場所にあります。足立さんが前職を辞め、先代である父親からブドウ栽培を受け継いだのは2006年のこと。足立さんの父親は「巨峰」や「デラウェア」などを中心に育てつつ、新しい品種にも挑戦していました。足立さんはそこからさらに品種を広げ、最大で35品種を栽培。現在は、人気のブランドや市場の変化に合わせて、27〜28品種程度に厳選し栽培しています。

7月中旬の「デラウェア」に始まり、「富士の輝き」、



足立さんが栽培する
島根県オリジナル品種「神紅」



「ベニバラード」、「キングデラ」、「ハニーヴィナス」、「巨峰」、「クイーンニーナ」、「シャインマスカット」、「ピオーネ」など多様な品種を10月上旬まで出荷。その中でも特に情熱を注いでいるのが「神紅（しんく）」。島根県のみで栽培されている島根県オリジナル品種で、深みのある紅色と高い糖度が特徴です。足立さんが「神紅」に出合ったのは2017年のこと。足立さんは「島根県農業技術センター」の視察で見てビビッときました。『これしかない！このブドウに賭けよう！』と思いました」と昨日のことのように振り返ります。

試行錯誤の末、高い糖度を実現

「神紅」栽培の初年度は10本からスタートし、糖度の高い粒に仕上げるための挑戦を続けました。糖度の上昇が停滞する梅雨時に散布する液肥のバランスや葉裏の蒸散を促進するためのケア、暑さによるストレスの軽減、ジベレリン処理の調整、秋雨前線がやってくる前の対策など試行錯誤を繰り返して、足立さん独自のベストな栽培方法を確立。光合成のサイクルや実をつける際の必要な栄養を把握し、適切な世話を適切なタイミングで行うことが大切なのだそう。足立さんは「神紅」のポテンシャルを最大限に引き出すのは大変な苦勞がありました。普及員の



糖度27.1度を叩き出す糖度計

方が袋がけなどさまざまな試験をしてくれたのも助かりましたね」と話します。

今では「神紅」らしい気品のある紅色に張りのある食感、みずみずしさ、そしてスイーツのような甘さを揃えた実ができるようになっていきます。「粒が大きい房が好まれるますが、やはり『神紅』は味が素晴らしい品種。甘く香りが良い粒にすることに振り切って栽培方法を編み出しました」と話します。

取材中に糖度を計測してもらうと、23度、25度、27度と高い数値が次々と叩き出されていきました。ただ甘いだけでなく、果汁が爽やかで、アールグレイのような「神紅」独特の香りが鼻腔に心地よく抜けていくのも魅力です。



栽培方法を確立し、たわわに実る「神紅」

今後は収量1トンを目標にしつつ、摘粒の技術をさらに磨きたいという足立さん。「バランスの整ったきれいな房にする

のは難しいけれど楽しいです。美術的な感性が求められる作業で、やりがいがあります」と笑顔で話します。

次世代を育て、ブランド力を高めたい

やすぎ地区本部どう生産協議会内の「神紅研究会」のメンバーである足立さん。近隣農家や若手農家に技術を惜しみなく教えています。1ターンの新規就農した人もおり、若いイチゴ農家から農閑期にブドウ栽培に挑戦したいので教えてほしいと頼まれることも。足立さんは「『神紅』は手間がかかりますが単価が高いブランド。挑戦する価値が高いんですよ。島根のブドウ栽培は伸び代があることもともに、『儲かる農業』の一つの形としてどんどん広めたいです」と意気込みます。また、コーディネートに協力を仰ぎ、ブランディングも学んでいます。

「神紅」は年々ニーズが高まっています。ある企業から、足立さんの農園では短期間で用意できないほどの量の仕入れ



シーズン中は収穫に調製・袋詰め作業に大忙しです

プチっと情報!

ブドウのおいしい食べ方

ブドウは常温で保存し、食べる1時間前に冷蔵庫で冷やすとベストな味が楽しめるそう。「神紅」は粒一つでも食べごたえがあるため、フルーツサンドやケーキのトッピング、羊羹などに使うのもオススメです🍇🍰



ブランド確立に向けて想いを話す足立さん

を打診されたことも。「邑南町などでも若い人たちが頑張っていますが、安来市でも体制を整え、出荷量を増やしてしっかりニーズに応えられるようにしたいです。収量アップはブランド確立の欠かせない要素でもあります。そのためには仲間を増やさないとね!」と足立さんは意欲を燃やしています。

ピックで輝け!



全国規模の大会があることをご存じですか?
かれることから“乳牛のオリンピック”と呼ばれています。
県最終選抜審査が行われ、県代表牛が決定しました🎉
んと乳牛についてピックアップします😊✨

第16回全日本ホルスタイン共進会について

第16回全日本ホルスタイン共進会は、乳牛・酪農の聖地こと北海道で10月25、26日に開催されます。39の都道府県が参加し、約400頭の乳牛が集結します!

前回の第15回大会が新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となり、今大会の開催はなんと10年ぶり🙄

島根県からは一般出品枠に2頭、高校特別枠に1頭と合計3頭を出品します。高校特別枠として出場する出雲農林高校は、主に高校生などを対象とした乳牛を引く技術を競う「リードマンコンテスト」にも参加します。



大会に向けて県内酪農家の皆さんからのサポートも🔥

県内の改良同志会に所属する酪農家で構成するシマネ・ホルスタイン・クラブの皆さんが中心となり、出雲農林高校の生徒を対象に、6月から定期的に指導会を行っています。



毛刈りの練習



指導会後は
皆で反省会



牛を引くポイント
を教わる生徒



まっすぐ
ゆっくり歩こう





乳牛のオリン

全国から優秀な乳牛が集まり改良の成果を競う
全日本ホルスタイン共進会と言い、おおむね5年に一度開
今年はその5年に一度の年にあたり、9月11日には島根
今月号はそんな大会や県代表に選ばれた皆さ

県代表として出場する皆さんに意気込みを聞いてみました♪



島根県立出雲農林高等学校 動物科学科3年
葉田 尚希さん 佐々木琉凧さん 武井 彩香さん
永瀬 琴葉さん 園山 琉愛さん
未經産の部 出品牛「ホワイトムーン」号



代表者・葉田さん／
牛にはそれぞれ個性があり、まず一緒に歩けるようになる
までが大変でした。指導会などで教わったことを活かし、
大会では入賞を目指したいです。



和田雅樹さん

出雲市 和田 雅樹さん(41)
未經産の部 出品牛
「MJB サイドキツク フレーク」号

県代表に選ばれて嬉しい反面プレッ
シャーを感じています。皆さんの期待に
応えられるよう、少しでも上位を目指し
て頑張りたいです。



河村博文さん

出雲市 河村 博文さん(21)
経産の部 出品牛
「リバービレッツジ ハンコツク クリスタル」号

多くの方々からの支援や手助けがあっ
てやっと出せる1頭です。島根県を代
表して出品するので良い結果が出せる
ように精一杯頑張りたいと思います。

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しまね隠岐地区本部管内

●有限会社村上建設 ●島後和牛改良組合女性部



牛舎を視察しながら意見を交わす村上さん（右）と
竹下組合長（中央）ら

有限会社村上建設は、建設業を営みながら和牛の繁殖経営に取り組んでいます。冬季と出産前後を除いた時期は牛を放牧地に放し、現在は繁殖牛74頭、子牛40頭を飼養。牛の体温で分娩などを検知するシステムの導入や牛舎見守りカメラの設置で分娩事故減につなげるなどICTの活用を進めています。同社の村上朋恵さんとは、隠岐の畜産情勢や買い手に届く隠岐の大自然の中で育った牛のPR方法、子牛価格が下落するなか工サ代が経営を圧迫していることなどについて意見を交わしました。村上さんは、生産者が自ら売っていく時代が必ず来るとし「隠岐の牛は自然に近い飼いでストレスなく育つ。このような『隠岐らしさ』をストーリーにのせて売り出していきたい」と意気込みました。



村上さんに放牧地を案内いただきました

隠岐の島町の畜産農家で組織する島後和牛改良組合女性部は、要望書を竹下克美組合長に手渡し①隠岐諸島と本土をつなぐ船の減便に対し交渉を行うこと②西郷市場の通信環境整備③セリ後の飼養管理費用に対する支援策の検討④WCS用稲の補助金額引き上げなどを求めました。また、船の減便や地理的な理由で購買者が市場に訪れにくいという課題に対し、同女性部長の古賀亜希さんは「今後、経営を続けていくため現状を打開したい。市場へのライブ中継導入と私たちが島根中央市場へ隠岐枠として参入することのどちらが現実的なのか検討いただきたい」と要望しました。竹下組合長は「隠岐の持続的な農業発展に畜産は欠かせない。できることは早急に対応し、船の減便についてはJ Aとしても交渉を続けていく」と応えました。



隠岐地区本部の地区本部運営委員会



要望書を竹下組合長（右）に手渡し古賀部長と女性部の皆さん

また、隠岐、隠岐どうぜんの両地区本部で地区本部運営委員会を開催し、新たな運営体制に関する説明や意見交換を行いました。



topics
1

東・中部米集約倉庫を建設 起工式を開催

JAしまねは、新たに東・中部米集約倉庫を出雲市斐川町の当JA斐川本店敷地内に建設します。9月4日に開かれた起工式には役職員や関係者ら約20人が参加し、工事の安全を祈願しました。

建設には国や県の補助事業を活用し、建設面積4,200平方メートル、収容能力4,987トン、棚が横にスライドする自動移動式ラックを採用。令和8年3月に完成を予定しています。

当JAでは米生産者の所得向上を目指す上で、既存倉庫の老朽化や非効率な物流体制、収容力不足などが大きな課題となっていました。今回新たに整備することで課題を解決するとともに同倉庫を拠点とした大口取引による有利販売、保管や運送などの経費削減を実現し、生産者の所得向上につなげます。

竹下克美組合長は「JAしまねの米戦略の先陣を切るものと考えている。全国へ島根県産のおいしい米をお届けするストーリーはできている」と意気込みました。



起工式でくわ入れをする竹下組合長

topics
2

全市町村へJA共済オリジナル母子健康手帳ケースを寄贈

JAしまねは、子育て世代を応援する共済事業「JAしまねこども倶楽部」の新たな施策として、県内全市町村へ「JA共済オリジナル母子健康手帳ケース」の寄贈を始めました。本年度は約3,000個寄贈し、各市町村で母子健康手帳発行時に希望者へ配布します。

9月25日には県内を代表して出雲市役所で贈呈式を開き、飯塚俊之市長や当JA出雲地区本部の坂本満本部長、斐川地区本部の伊勢雅和本部長らが出席。伊勢本部長は「母子健康手帳ケースが子育て世代の笑顔につながることを願っている」と飯塚市長に趣意書・目録を手渡しました。

この日、飯塚市長から母子健康手帳ケースを受け取った高橋望永さんは「ケースの中にポケットがたくさんあり便利に使いそう」と話しました。



母子健康手帳ケースを飯塚市長（左から2番目）から受け取る高橋さん（左から3番目）

topics
3

令和7年度島根県種畜共進会を開催

JAしまねは9月27日、松江市の島根中央家畜市場で令和7年度島根県種畜共進会を開きました。県内各地から肉用種牛39頭、乳用種牛16頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。

各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに、肉用種牛の部で成雌牛区に出品した奥出雲町の和泉宏幸さんの「さき1」号、乳用種牛の部で第6区経産牛Bに出品した出雲市の河村博文さんの「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナ E T」号が選ばれました。

肉用種牛の部は若雌牛と成雌牛の2区でそれぞれ審査。「さき1」号は強い体上線や輪郭の鮮明さなどに優れていたと評価されました。和泉さんは「受賞の実感はないが身が引き締まる思い。励みになる」と話しました。

乳用種牛の部は未經産牛2区、経産牛2区で審査。「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナ E T」号は首から肩、肩から中軀の移行の良さ、歩様の正確さなどが評価されました。河村さんは「自信をもって出した1頭だった」と喜びを語りました。

各区の首席は次のとおり。

肉用種牛の部 ●若雌牛区 佐々木健二（江津市） ●成雌牛区 和泉宏幸（奥出雲町）

乳用種牛の部 ●第1区未經産牛A 和田雅樹（出雲市） ●第2区未經産牛B 島根県畜産技術センター
●第5区経産牛A 河村博文（出雲市） ●第6区経産牛B 河村博文（出雲市）



「さき1」号



「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナ E T」号

「元気な地域」も女性部の力で！

西いわみ女性部



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。



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。
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、楽しく活動が続けていきます！

学びあい♡



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。
毎週、女性部員が丹精込めて育てた安全・安心で新鮮な季節の野菜や山菜などを、地域の保育園・保育所へ納入しています。野菜や山菜の紹介や食べ方の説明を行い、園児たちとの交流の場になっています。こうした活動を通じて、子どもたちに食の大切さや地元農産物の魅力を伝えていきます。
特に、「手作りハム」の活動は好評

一所懸命青年連盟



JAしまね雲南青年連盟

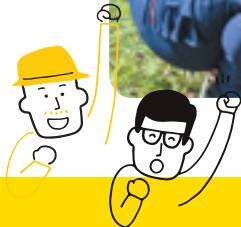
ふじはら
藤原

まさひろ
正博さん



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しまね雲南青年連盟（以下、農青連）の藤原正博さん（47）は、雲南市三刀屋町で水稲8ヘクタールや白ネギ20アールなどを栽培しています。実家の農業を継ぐと、2022年に就農し、同時に父親から事業を承継しました。藤原さんは、昨年「リゾケアXL」を用いた水稲湛水直播栽培に取り組み、省力化を図るなど積極的に新しい技術を取り入れています。また、地域の農家の水稲受託作業も担っており、地域農業の担い手として活躍しています。昨年、TAC（地域農業の担い手）に出向くJA担当者（の勧誘をきっかけに農青連に加入しました。活動にも熱心に取り組み、昨年の中国・四国地区JA青年大会では県代表として出場し、優秀賞を受賞しました。藤原さんは「加入したことで全国の盟友と交流ができ、見聞が広がった。今後は、JAとの連携を深め、試験栽培や新技術の視察研修など新しい取り組みの先頭を切るような活動をしていきたい」と話しました。



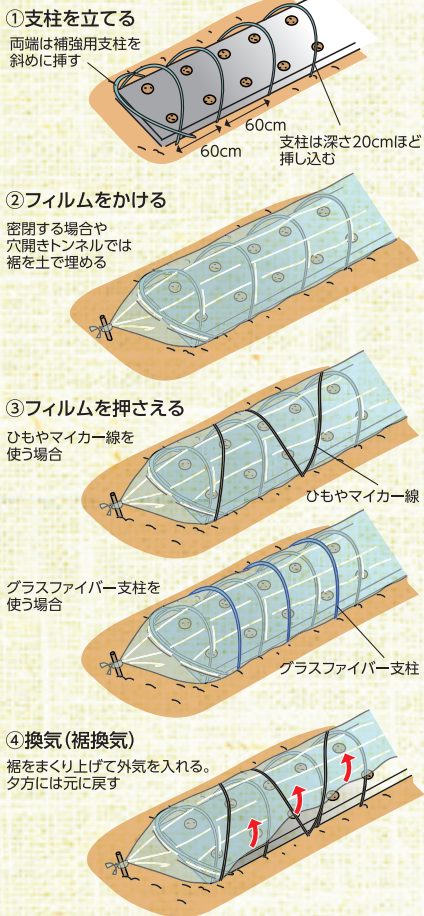
冬も菜園を有効活用

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいため、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

野菜の種類と品種を選ぶ

寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地（温暖地）では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ち（つぼみができ、花茎が伸びる）が起こりにくい品種を選ぶと良いでしょう。

図 トンネルの作り方



被覆資材の選び方

保温用フィルムは、「農ビ」「農PO」などがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使い勝手が良いでしょう。

不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり（べたがけ）、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めます。

マルチフィルム（以下、マルチ）は地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「透明」や、雑草防止効果の高い「黒」などがあり、栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。

支柱の長さは、ベッド幅、トンネ

ルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm（両側で約40cm）では180cm程度の長さが必要です。

防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

資材活用のポイント

晴天日にはトンネル内の気温は外気より高くなり、夜間は外気に近い温度になります。トンネル栽培は日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため、氷点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。

春に向かって光が強くなったら、トンネル内は30度を超えるため、温度が上がりに過ぎないように換気をします。フィルムの裾を開閉する「裾換気」と、フィルムに直径10cm程度の穴を開ける「穴開け換気」があります。資材の再利用や換気の手間を考え、種まき時期にかかわらず穴開き率（フィルム表面積に対する穴開き面積の割合）1、2%程度の資材を選択すると換気の手間を省けます。

表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ（農業用塩化ビニール）	保温性大、高価格
		農PO（農業用ポリオレフィン系）	保温性中、べたつかない
		農ポリ（農業用ポリエチレン）	保温性やや小、低価格
		有孔（農PO、農ポリ）	換気作業の省力化
べたがけ	保温 土壌水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	通気性と透光性
マルチ	地温の上昇 土壌水分保持 防草	透明	地温上昇効果大
		黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は透明と黒色の中間
		有孔	条間、株間が選べる
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	グラスファイバー製	軽量で曲がりやすく、復元力が高い
		被覆鋼管製	強度があり、風雪に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐候性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

「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「かきチャ(サンチュ)」!



理事会情報（9月29日開催）

- ①西いわみ地区本部多目的選果集荷場の再編・建設及び令和8年度補助事業の実施について
- ②令和7年度補助事業の実施について
- ③令和6年産島根米の最終精算について
- ④高病原性鳥インフルエンザ発生時の埋却地確保に関する覚書の締結について
- ⑤令和8年2月28日付 機構改革の実施について
- ⑥「役員体制、業務執行、意思反映の体制について」「役員の就任年齢、青年役員、女性役員の登用について」

- の検討の進め方について
- ⑦子会社への役員の推薦及び派遣について
- ⑧リスク評価書（特定事業者作成書面等）の改正について
- ⑨通常総代会の開催場所と日時について
- ⑩企画会議運営要項及び専門委員会設置要項の改正について
- ⑪常勤理事の他団体理事等への就任について

令和7年産米 集荷状況

令和7年9月末現在

令和7年産米の買入れ検査は8月28日から原
村米倉庫でスタートしました。

9月末現在の集荷数量は44、995袋
と、委託数量に対して、59・5%（前年同期
83・9%）の集荷率となっています。

収穫時期には天候が不安定で、収穫作業がス
ムーズに進まない状況が続きました。

品質は、出穂期から登熟期にかけて平年以上
に高温になった影響により、白未熟粒が多く見
られました。また、例年以上にカメムシの発生
も多くあり、斑点米の被害が見られ、検査での
格下げ要因となり、上位等級比率（1等米の割
合）は、うるち米で68・8%（令和6年産
76・7%）となりました。

J Aは消費者へ安定して米を供給していくた
めに、生産者の皆さまからの委託数量を元に米
の販売に取り組んでいますので、委託数量以上
1袋でも多くの出荷をいただきますようお願い
いたします。

7年産米集荷状況（1等米比率はうるち米のみ）

	委託数量	集荷実績	前年最終 集荷数量	集荷率	1等米比率		
					7年産	6年産	5年産
瑞穂	19,421	13,061	20,057	67.3	78.5	78.2	91.4
羽須美	7,582	6,258	7,478	82.5	78.1	76.3	89.2
石見	28,719	17,604	28,347	61.3	68.8	77.5	85.3
川本	4,153	2,418	3,983	58.2	38.5	77.2	76.7
邑智	3,327	1,771	3,236	53.2	39.9	75.2	73.4
大和	5,323	1,339	4,559	25.2	56.2	72.6	81.5
桜江	7,074	2,544	5,801	36.0	51.8	72.4	75.3
合計	75,599	44,995	73,461	59.5	68.8	76.7	85.4

品種別集荷状況

品 種	委託数量	集荷実績	品種割合	予約対比
コシヒカリ	47,225	35,241	78.3	74.6
（うちハーブ）	12,902	8,504		65.9
きぬむすめ	15,885	1,404	3.1	8.8
（うちハーブ）	6,136	420		6.8
つや姫	9,195	5,805	12.9	63.1
つきあかり	2,257	1,881	4.2	83.3
その他うるち	0	0	0.0	
うるち合計	74,562	44,331		59.4
もち	507	266	0.6	52.5
醸造用	430	398	0.9	92.6
合計	75,499	44,995	100.0	59.5

事業所別主要品種等級比率

	コシヒカリ				きぬむすめ				つや姫				つきあかり		
	上	基準	2等	3等	上	基準	2等	3等	上	基準	2等	3等	1等	2等	3等
瑞穂	77.0	1.1	21.9	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	84.2	0.0	15.8	0.0	73.1	18.8	8.1
羽須美	77.3	0.8	21.8	0.1	0.0	0.0	100.0	0.0	87.1	0.0	9.7	3.2	46.9	53.1	0.0
石見	68.0	0.1	30.4	1.5	96.4	0.0	3.6	0.0	82.6	0.0	17.4	0.0	51.5	32.0	16.5
川本	29.2	0.0	63.4	7.4	0.0	0.0	0.0	0.0	75.8	0.0	24.3	0.0	0.0	100.0	0.0
邑智	36.9	0.8	59.9	2.3	70.2	0.0	29.5	0.3	0.0	0.0	100.0	0.0	90.0	0.0	10.0
大和	62.7	5.1	32.2	0.0	41.7	0.0	58.3	0.0	65.5	0.0	34.5	0.0	25.7	74.3	0.0
桜江	19.0	0.0	59.5	21.5	73.4	0.0	26.7	0.0	67.8	1.5	30.7	0.0	100.0	0.0	0.0
合計	67.9	0.6	29.8	1.7	70.9	0.0	29.1	0.1	74.1	0.3	25.1	0.5	54.8	34.0	11.3



9/13

ふれあい水田で稲刈り交流会

島根おおちハーブ米生産部会と島根おおち地区本部は、邑南町矢上にある「JAふれあい水田」で稲刈り交流会を開催しました。

生活協同組合ひろしまから組合員とその家族や西部農林水産振興センター県事務所、邑南町、JA役職員など関係者56名が参加しました。

島根おおちハーブ米生産部会の元根正規会長から作業手順の説明後、稲刈りが始まりました。連日の雨で田んぼは柔らかく、足場がぬかるみ苦労しましたが、黄金色に染まった稲は豊作を感じました。子どもたちは慣れないカマを持ち苦戦していましたが、参加者同士で協力し一生懸命稲刈りを行いました。

収穫後は鹿子原会館へ移動し、服部幸信本部長、邑南町役場産業支援課の小笠原誠治課長のあいさつの後、バケツ稲表彰式を行いました。その後、農事組合法人鹿子原で米の乾燥調製作業を見学し、収穫した米が生産者に届くまでの流れを学びました。施設の見学後、西部農林水産振興センター県事務所所長が挨拶ののちお米の大切さについて話されました。参加した子どもは「稲を刈るのが大変だったけど楽しかった。お米を食べるのが待ち遠しい」と笑顔で話しました。

この活動は、特別栽培米「石見高原ハーブ米」の消費拡大を図ることを目的とし、年間を通して米作りを体験することで、消費者が生産者から直接米作りの苦労や喜びを聞き、食べものの大切さを学び、相互理解と交流を深めています。



9/18
30

市町へカーブミラー寄贈

島根おおち地区本部は、江津市、川本町、美郷町、邑南町の4市町へ計14機のカーブミラーを寄贈しました。美郷町役場で開催された贈呈式では服部幸信本部長が「交通事故防止と交通事故被害の軽減にお役立ていただきたい」と趣意書と目録を手渡し、嘉戸隆町長は「カーブミラーは交通安全に大いに寄与する。危険な場所に設置し交通事故防止にしっかりと取り組みたい」と謝意を述べられました。

美郷町



邑南町



川本町



江津市

9/25

JA共済自転車交通安全教室で 交通事故未然防止

JA共済連とJAしまね島根おうち地区本部は、島根県警察本部の協力のもと、美郷町の邑智中学校で自転車交通安全教室を開きました。教室では、プロのスタントマンが自転車事故を再現する演技を披露し、生徒たちに交通安全の重要性を訴えました。

同地区本部の服部幸信本部長は「再現される事故を見て、今後事故防止の意識を高めてほしい」とあいさつし、生徒たちは、危険な自転車走行や大型トラックの内輪差による事故など、実際に起こりうる場面を間近で見学しました。

また、発生した事故について「どうすれば防げたか」を正しい交通ルールに基づいて再現し、交通安全意識の向上と、交通ルールの順守を呼びかけました。

見学後、生徒代表は「少しの油断が事故につながるものがよくわかった。今日の下校時から事故防止を意識したい」と感想を述べました。

さらに、参加した生徒には通学中の交通事故防止に役立ててもらおうと、反射材を寄贈しました。



8/5

島根おうち白ネギ部会 視察研修

島根おうち白ネギ部会は、広島県にある丸栄株式会社へ視察研修に行きました。丸栄株式会社では、白ねぎの栽培に使用するカキ殻石灰のサンライムを作っており、土壌中のpHの調整とカルシウム補給を目的に追肥として使用しています。研修会場では、カキ殻が肥料になるまでの工程や、カキ殻の効果などを担当者から詳しく説明してもらいました。参加した生産者は「サンライムを使って良い白ねぎを作りたい」と話していました。

島根おうち管内の白ねぎは、9月から出荷が始まり年末にピークを迎えます。

来年に向けて、白ネギを栽培してみようと思われる方は、各地区営農指導員にお問い合わせください。



10/12

JAカップ第42回島根県学童軟式野球権大会 地区予選開催

JAカップ第42回島根県学童軟式野球大会の江津・邑智地区予選が川本町民球場で開催されました。出場した江津ジュニアベースボールクラブ、Kidsベースボールクラブ、石州ネクスス、瑞穂スポーツ少年団野球部の4チームで白熱した試合を繰り広げ、Kidsベースボールクラブが優勝しました。Kidsベースボールクラブは、管内の連合チームですが、昨年に続き優勝を決め県大会へ出場となりました。

連日の猛暑のなかで一生懸命戦った経験が成長の糧になることを期待しています。また応援いただいた保護者の皆さま、お世話をいただきました関係者の皆さまに対してお礼を申し上げます。



9/17

第5回ゆとり倶楽部開講

ゆとり倶楽部は第5回講座「新NISAを学ぶ」を開講しました。講師は、島根おうち地区本部統括支店金融課の野田尚志職員と信用共済推進支援センターの松本裕太職員が務めました。野田職員は投資信託について、日本の経済状況と結びつけながらお金の大切さについて話をし、自分たちの資産を守る方法を投資信託のメリット・デメリットを含めてわかりやすく説明しました。松本職員はネットバンクとネットバンクを装った詐欺について話をしました。受講生から「難しかったけど資産の蓄え方や老後のお金について考えさせられることがあった」「詐欺に引っかからないように気を付けたい」などの感想が寄せられました。

※JAバンクでは、メールでお客さまの個人情報や重要な情報をお聞きすることはありません。JAバンクを装ったメールを受け取った際は、返信をしないようにしてください。



ハーブ米 ハーブの蒔き方、ハーブ米の魅力について

※環境保全型農業直接支払交付金（ハーブ米等のクローバー播種する栽培）の交付要件として秋起しの取り組みが必須になりますのでご注意ください。

クローバーの特性と播種方法について

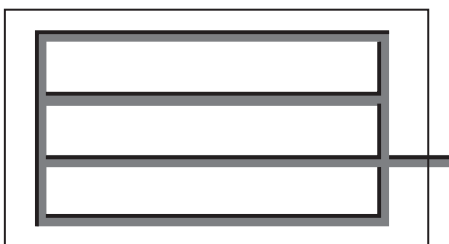
クローバーは、高温乾燥と停滞水に弱い特性があり、発芽適温は10℃前後で播種後6～10日で発芽し比較的低温下でも長期にわたって停滞水や積雪が続く場合を除いては、枯死することなく生育します。春になり気温15～20℃で急速に生育し根粒菌も増殖していきます。ただし、クリムソンクローバーはレッドクローバーに比べ少し耐寒性が劣ります。

1) 播種時期と播種量

播種時期は、10月中下旬までとし、10a当たり約1.5kg播種します。

2) 播種方法

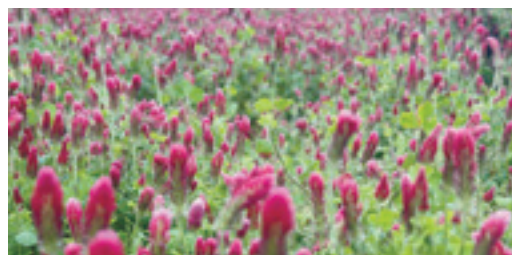
稲の収穫後、堆肥の投入や稲わらの腐敗促進を促すために耕起後速やかに播種します。また、クローバーの生育の悪い圃場では、細かく土を耕起することや、土壌改良剤や堆肥等の有機肥料を投入後の播種がおすすめです。尚、排水対策として下記のとおり額縁排水や溝切りを必ず行なって下さい。



圃場の周りと10mおきには溝切りを行ないましょう。

※土壌改良剤散布予定の方は散布を終えてから、クローバーの播種をお願いします。

※アグリ革命を使用される方は、アグリ革命を春まきで行って下さい。



公式 SNS



魅力発信してます。QRコードからどうぞ！

鳥獣対策コーナー

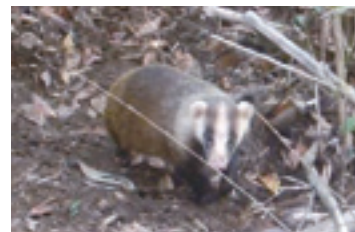
第9回目の鳥獣対策コーナーでは、アナグマについて紹介します。

トウモロコシやトマトなどの果実の食害や庭先や床下を掘ったりするなどの生活被害もあります。

第9回「アナグマ」

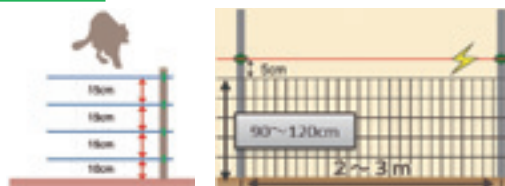
アナグマの生態について

生活環境	集落に近い雑木林から山地のササや藪林に暮らしている。斜面などに穴を掘って数頭で生活している。夜行性。木登りは得意ではない。
食性	ネズミなどの土壌動物、昆虫、野ネズミ、カエル、果実などを食べる。人家周辺ではゴミや残飯なども食べる。
繁殖	交尾期は4～6月。出産は翌年の3～5月。冬ごもりの間に巣穴の中で2～4子出産。
巣穴	頑丈な爪で穴を掘って生活する。入り口は数個～数十個ある。家族が何代もかけて長い期間をかけて穴を掘っていく。



イタチ科
頭胴長：40～60cm 尾長6～12cm
体重：4～15kg
穴を掘って生活するのに適した体をしている。

対策



アナグマ対策の電柵と複合柵

対策

- ①餌付けになることをしない
生ごみや野菜クズを農地や山際に捨てない。
収穫の終わった野菜や果樹等の残渣を残さない。
- ②電気柵やワイヤーメッシュ + 電線などで農地を囲む。
- ③かごわななどを使って有害捕獲 ※免許と許可が必要

引用：鳥根県中山間地域研究センター

二番穂について

稲刈り後の二番穂は1反あたり約50kgになることもあり、イノシシやシカ、サルなどの野生動物にとって冬場の貴重なエサとなります。これを放置すると、動物がその場所に居着き、翌年の稲作にも被害を及ぼすリスクが高まります。

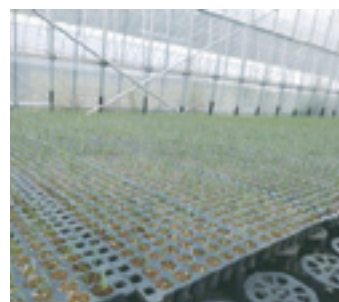
秋おこしをして二番穂ができる前に土にすき込んだり、草刈り機などで早めに刈ってしまいましょう！！

玉ねぎの育苗について

島根おおち地区本部広域育苗センターにおいて玉ねぎの育苗が9月8日から始まりしました。島根おおち地区本部管内では、梅雨時期の河川の氾濫による農地冠水が起きている状況から、水の被害を受けにくい時期に収穫ができる品目として、島根県水田園芸推進6品目の一つである玉ねぎの作付けが令和3年から始まり今年で5年目を迎えます。

島根おおち管内の育苗だけではなく、他の地区本部の苗も育苗しており、今年度播種作業を3回に分けて約3,500枚の育苗を行っています。育苗管理作業として灌水、葉切り、防除等を行い11月上旬には生産者の圃場に定植される予定です。

令和7年度の作付け面積は、およそ1.6ha、販売予定数量約70トンを目指し、5～6月に収穫しJAしまね広域玉葱調製保管施設への出荷を計画しています。



鳥獣被害の少なく! 軽量な! ピーマンを栽培してみませんか!!

営農指導員より栽培のポイント

ピーマンは夏が旬の野菜です。鳥獣被害が少なく、軽量作物なので比較的取り組みやすい作物です。(オススメ野菜です)

月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
作型	○ 苗定植						

生産者の声(邑南町 安江 史郎さん)

収穫時期が6月下旬頃～11月頃まであり長い期間栽培することができます。また、一人で作業をしています。他の夏野菜と比べて毎日管理する必要がないので、比較的一人でも作業をするのが楽な作物です。



経営収支	区分	10a当たり	算出基礎
粗 収 益	ピーマン	1,467,273	単価 349.4 円 /kg 数量 4,200kg /10 a
	合計 (a)	1,467,273	
経 営 費	種苗費	83,000	自根苗 830 本
	肥料費	109,393	
	農薬費	27,770	
	販売経費	450,639	出荷資材、手数料、運賃
	その他経費	158,556	動力光熱費、減価償却費、修繕費他
	合計 (b)	829,358	
所 得	a - b	637,915	所得率 43%

夏秋作型ピーマン経営収支(島根県農業経営指導指針参考)

キヌサヤ・スナッ

少し(0.5a)でも空いた圃場がありませんか?

エンドウを栽培して出荷してみませんか?

作 型	3月	4月	5月	6月	～	10月	11月	12月
品種 (つるあり)	上中下	上中下	上中下	上中下	～	上中下	上中下	上中下
キヌサヤエンドウ (ゆうさや)			■ ■ ■ ■ ■			○ ○		
スナッエンドウ (スナック753) (ジャッキー)								

※ 1a当たりの種子必要量は3～4dl
注意: 早まきすると耐寒性が低下し、寒害、凍害を受けやすい連作はできません!
少なくとも6～7年は豆類を栽培していない圃場を選択

☆栽培のポイント

市場からの要望が強いのは「キヌサヤ」です。「スナッ」はキヌサヤより比較の出荷調製が容易な品目です。エンドウ栽培のポイントは、
①発芽率(栽培本数の確保)
②開花時期以降に乾燥させない(水の確保)
③ハモグリバエ対策、うどんこ病予防の徹底

栽培風景



☆出荷方法他

基本出荷形態: 2kgバラ詰め
収穫開始時期は果菜類(ナス・ピーマン・ミニトマト等)の収穫が始まる前で、管内どの地域でも栽培が可能です。
1人でできる面積は2aがやっとなのですが、空いた圃場で作って出荷してみましょう。

さやえんどう1a収益計算

作物	きめさや	スナッエンドウ
栽培面積	1a	1a
収量	65kg	65kg
販売単価	1876 円/kg	1063 円/kg
粗収益①	121,355 円	69,095 円
必要経費②	45,133 円	38,172 円
所得③①-②	76,222 円	30,923 円
所得率	63%	45%

県共進会

9月27日JAしまね島根中央家畜市場において、令和7年度島根県種畜共進会が開催されました。天候にも恵まれ、肉用種牛の部では県下から若雌区20頭・成雌区19頭のエントリーがあり、各地域で選抜かれた自慢の牛が出品され盛大に行われました。この度は母系牛群の出品はありませんでしたが、当管内から出品された牛は、愛情のこもった日々の手入れ・時には厳しい調教の成果もあり大健闘の結果になりました。

結果は以下の通りです。

若雌区

優良賞 ・われもこう号 植田博雄(邑南町)

成雌牛区

優良賞 ・こない号 山下和美(邑南町)



農業用廃プラスチックの回収を行います

◎回収実施期間

11月17日(月)～21日(金)

◎回収できるもの

農業用塩化ビニール(ハウスビニール農ビ等)
農業用ポリフィルム
(ハウスビニールク린テート等、マルチ、肥料等のポリ袋
畦畔板、育苗板、ポリポット、農薬のポリ容器(注)等

◎回収方法・分別

回収専用袋を各事業所で購入

- ・「農ビ専用」と「農ポリ専用」の2種類があり、1袋当たり約20kg程度の廃プラが入ります。

1袋 500円です。(消費税込)

購入時に(委任状)をお渡しします。

- ・回収専用袋には、市町名、氏名を記入してください。
- ・土砂など余分なものは除去してください。
- ・水分を良く切ってください。
- ・汚れのひどいものは袋を分けてください。
- ・ハウスビニールなど専用袋に入らないものは、約20kg程度にして結束してください。

(注) 普通物農薬の入ったポリ容器は、洗って半分に切った物は回収できます。



◎持ち込み搬入



JA所定の場所へ持ち込みされる場合は、産業廃棄物運搬車の看板を表示し、委任状を持参してください。なお、看板は各事業所にありますので御使用ください。

※委任状へ押印をお願いします。



JAへ委任状提出

◎回収処理経費

回収・処理経費は、回収専用袋の販売金額に含まれています。この分別回収にあたっては、島根県・管内各市町の支援をいただいています。

ご不明な点は各営農生活事業所又は、地区本部生産資材課(☎0855-83-1762)にお問い合わせください。

和牛情報

Wagyu Information

西部、中央“上昇”

令和7年9月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部9月22日現在速報)は、雌610,683円(前月比101%)、去勢724,918円(前月比100%)、計675,414円(前月比101%)で、堅調の取引となっています。

本県9月の子牛市場は、西部、中央で開設し357頭の取引があり、平均価格は西部計669,513円(前回は11千円高)、中央計665,776円(前回は36千円高)、で、“上昇”の取引となりました。

9月は、購買者の来場が多く、県外購買者からは「島根県産素牛は穏やかで、導入後の粗飼料の食いもよく飼いやすい。また肉質が良いものも多く、枝肉単価もつけてもらえるため、儲けさせてくれる牛が多い。」とのご意見をいただきました。また、『暁之藤』産子も徐々に増え始め、県外からの問い合わせも増えています。今後も購買者に好まれる「骨格と胃袋のできた子牛」を育成し、購買者に支持される「しまね和牛」子牛市場として、関係者が一丸となって「子牛の品質向上」に努めましょう。

令和7年9月子牛市場成績表

		頭数	最高価格	最低価格	平均価格
中央市場	メス	90	733,700	442,200	619,569
	ヌキ	137	977,900	323,400	696,131
	合計	227			665,776
島根おち	メス	7	675,400	595,100	643,029
	ヌキ	14	942,700	326,700	654,264
	合計	21			650,519
瑞穂	メス	1	617,100	617,100	617,100
	ヌキ	1	656,700	656,700	656,700
	合計	2			636,900
石見	メス	1	674,300	674,300	674,300
	ヌキ	2	675,400	612,700	644,050
	合計	3			654,133
川本	メス	2	675,400	661,100	668,250
	ヌキ	3	905,300	540,100	686,767
	合計	5			679,360
邑智	メス	3	666,600	595,100	624,433
	ヌキ	4	942,700	631,400	764,225
	合計	7			704,314
大和	メス				
	ヌキ	2	451,000	326,700	388,850
	合計	2			388,850
桜江	メス				
	ヌキ	2	695,200	624,800	660,000
	合計	2			660,000

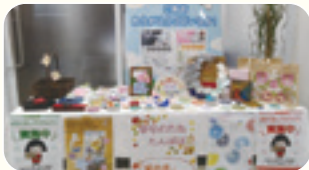
女性部が行く

JA役職員・女性部員統一行動 おもてなしプロジェクト

フレミズ部会「作品展示」

9/1

フレッシュミドルミズ部会幸せのたねたんぼぼ（村上ユリ部会長）は、「家の光」の記事を活用して作成した「糸かけアート」と「チョウと花のチャームバンド」などを大和支店の玄関横のスペースへ飾り付けました。村上部会長は「来店される皆さまに見ていただければ部員の励みになる」と話しました。ご来店の際はゆっくりご覧くださいね（^^）



福祉活動でタオル寄贈

9/18

川本支部（三宅恵子支部長）は、年に一度部員からタオルを集め町内の福祉施設等に寄贈しています。今年度は、社会医療法人仁寿会加藤病院（大畑修三病院長）に寄贈しました。大畑病院長は「大変助かります。大切に使用させていただきます」と笑顔で感謝の言葉を述べられました。

三宅支部長は「地元にある大切な病院です。お役に立てれば嬉しい」と話しました。女性部はこれからも福祉活動をおし、地域で助け合いながら絆を深める活動をしていきます。



人事異動のお知らせ

退職【令和7年9月30日付】

退職事由	氏名	現部署・役職	職員区分
依願退職	安田 隆一	本店 畜産部 肉牛販売課	正職員

異動【令和7年10月1日付】

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	職員区分
島根おおち統括支店 金融課 兼（瑞穂支店）業務課（投信窓販担当者）	岩谷 恵	島根おおち統括支店 金融課	正職員

お便り紹介



今月も皆さんからのおたよりがたくさん届いています。ありがとうございます。その他、JA に対するご意見・ご要望などお寄せください。

★島根のファーマーズ、毎回楽しみにしています。今回は、お近くの方で普段からご活躍を目にしているので尊敬します。元気をもらって、マイペースですがポチポチ頑張ります。 瑞穂支店管内 Mさん 70代

★今回のファーマーズは、女性部の皆さまにご登場いただきました！「ケイトウ」栽培が始まって今年で14日目になるそうですが、真夏の暑いなかでの採花と出荷調整… 本当に尊敬します😊9月に入り雨が続き涼しくなりましたが、まだまだ熱中症に気を付けてご自愛くださいね😊

★毎日スーパーの米小売価格が報道されています。今月号の企画「令和の米騒動から見る農業の今」米価高騰と言われていますが、再生産価格にやっと近づいて来ました。決して高くない事を消費者に理解される様これからも企画して頂きたいです。

川本支店管内 Jさん 60代

★貴重なご意見ありがとうございます！9月号は農業生産力の弱体化、生産コストの上昇、多発する自然災害や異常気象など…わかり易く解説されています！読み逃された方は再度開いて企画を読んでみていただきたいなと思います。JA しまねは今後もこのような企画に取り組んでいきますのでよろしくお願いします。

Check!

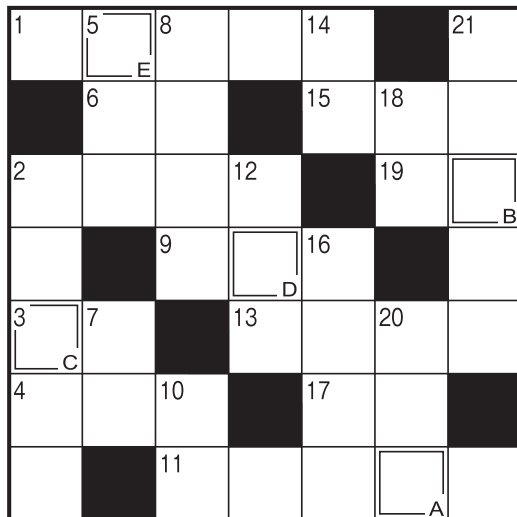
クロスワード パズル

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

- ②川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- ⑤熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- ⑦分別して出します
- ⑧雄弁は銀、——は金
- ⑩陶器よりも高い温度で焼きます
- ⑫耳の長い動物
- ⑭天高く——肥ゆる秋
- ⑯暦の上ではこの日から冬
- ⑰櫛(くし)の材料によいとされる木
- ⑲『源氏物語』の作者は紫——です
- ⑳SLとも呼ばれる蒸気——

ヨコのカギ

- ①育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- ②——果敢に若武者が戦う
- ③江戸時代のタクシーです
- ④秋の山を彩ります
- ⑥「豚」の音読み。——カツ
- ⑧金属の輪を長くつないで作ります
- ⑩旅先の体験を書き綴ったもの
- ⑪平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- ⑬よく晴れた日の、夕日の色といえ
- ⑮佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ⑯ギターに張ります

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

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

ＪＡしまね 島根おち地区本部 企画総務部 「クイズ」係
2025年11月7日(金)(当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「タマイレ」

タ	イ	イ	ク	ナ	ス
ダ	シ	マ	イ	タ	ケ
カ	イ	デ	ン	ツ	
ニ	ワ	カ	マ	チ	
ノ	ス	カ	ン	ク	
ア	マ	ミ	ソ	ギ	ム
シ	イ	ウ	ク	レ	レ

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

手を合わす親の姿を子が学ぶ

浜田市 岩本 静代様

優秀賞

しそジュースきれいな色で夏終る

松江市 内田由美子様

暑い日は早朝草抜き午後昼寝

海士町 大野 重子様

ギャルみこし鉢巻きりりし夏祭り

吉賀町 竹中 和博様

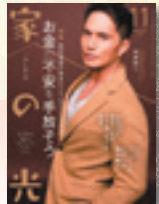
佳作

お団子もなくてお月見老二人
青い空見ると心幸せよ
ジージーと耳中で鳴く蟬を飼う
お蔭様明日を信じて星拝む
干草に寝転びハイジへと戻る

松江市 加茂 京子様
隠岐の島 上川 晃一様
出雲市 西島 秀正様
邑南町 渡辺 里枝様
兵庫県 小田 和子様

「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)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5年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和7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
ご確認くださいませ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

ラビタやグリーンセンターなどでお買物代金として
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)



★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

ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

★会員特典を受け取る準備

会員特典を受け取るためには、ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJA「おさいふカード」の**連携登録**が必要となります。

ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

★会員特典（対象商品：ジュンテンドー取扱全商品）

お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**
ただし、ポイント付与は、**現金、JAカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。

2. JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与

JAしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、**年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与**します。(組合員以外は15ポイント付与)

3. JAカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

JAカード(クレジット)にてお買い物された場合、JAカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ先：JAしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745

組合員の皆様へ

鳥取・島根合同企画

JAのシロアリ 無料床下調査 キャンペーン



調査時間：30分～1時間程度

プロの調査で詳しくご報告いたします。
その後、ご希望の方に有償にて防除を行います。

施工していただいた方の中から

鳥取50名+島根50名=合計100名様に特産品をプレゼント!

2025年

2026年

11月15日▶2月28日



気づかぬうちに
家に住みついた
シロアリ発見の
チャンスです!



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

じゃがいもとミートボールのトマト煮

材料（4人分）

合いびき肉…………… 250 g
えのきだけ…………… 1袋
じゃがいも…………… 2個
キャベツ…………… 300 g
にんにく…………… 1玉
塩こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ1
カットトマト缶…………… 1缶（400 g）
A 固形コンソメ…………… 2個
砂糖…………… 小さじ2
水…………… 100cc
小松菜…………… 1株

作り方

- ①えのきだけは株元をつけたまま先端から切って、みじん切りにする。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、レンジ(600w)で3分間加熱する。キャベツは水洗いして水気を切り、ざく切りにする。にんにくは皮をむき、半分に切る。
- ②ポウルに合いびき肉とみじん切りにしたえのきだけと塩こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③フライパンに油をひき、肉だねを直径3cmくらいに丸め、フライパンに並べる。
- ④すべて並べたら火をつけ、中火で転がしながら焼く。表面の色が変わったら、にんにくを入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑤じゃがいも、キャベツ、Aを加えて、ふたをして煮る。煮立ったら中火で10分煮る。
- ⑥ふたを取り、さらに15分、ときどきかき混ぜながら煮る。
- ⑦最後に長さ2cmに切った小松菜を加えてひと混ぜする。



コメント

- ・さっぱりとした酸味の中にコクがあって食べやすい一品です。
- ・ひき肉にえのきだけを混ぜることで、食物繊維たっぷりなのに、ふくらとした食感に!

アレンジ

- ・ご飯にかけて洋風丼に!ミートソースのかわりにパスタにかけてもGOOD! 残ったらラザニアに変身!!
- ・野菜はさつまいもやかぼちゃ、白菜、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、パプリカなどでも出来ます。

パンプキンヨーグルトケーキ

材料（6～8人分）:

15～18cm丸型

かぼちゃ…………… 200 g（種・ワタ・皮を除く）
ヨーグルト…………… 200 g
卵…………… 2個
バター（又はサラダ油）…………… 20 g
砂糖…………… 40 g
A レモン果汁…………… 小さじ1
バニラエッセンス…………… 少々（あれば）
小麦粉…………… 大さじ3

作り方

- ①かぼちゃは耐熱皿にのせて大さじ1の水を入れ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し、皮を取り除く。
 - ②ミキサーに卵を入れて、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ③②にA（バターは溶かして加える）を入れ、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ④③にヨーグルトとかぼちゃを入れて、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ⑤④に小麦粉を加えて、数秒混ぜる。
 - ⑥⑤を型に流し込み、180度のオーブンで40分焼く。
- ※焦げそうになったらアルミホイルを被せると防げます!
※竹ぐしで刺して生地が付かなければ焼きあがりです!



コメント

- ・ハロウィンに向けて混ぜて焼くだけ!大人でも子どもでも簡単に楽しめるヨーグルトケーキです。
- ・焼きたてはふわふわ、冷やせばしっとりモチリ食感に!

アレンジ

- ・出来上がりに粉砂糖を振りかけたり、メープルシロップを添えたりするのもおすすめです!
- ・長方形の型でもマドレーヌ型でも焼けます。（マドレーヌ型の時は焼時間25分くらいです）

JA 島根厚生連

健康散歩

コレステロールと動脈硬化

健康診断の結果で、コレステロールの値を気にしていますか? コレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。

LDLコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれ、増えすぎると、血管壁の内側に溜まり、こぶ（プラーク）ができ、動脈硬化に繋がります。こぶが大きくなると血管が狭くなり、さらに進行するとこぶの表面が破れてしまい、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気を招きます。

HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、余分なコレステロールを回収して肝臓へと戻す役割があります。回収されたコレステロールは肝臓で処理され、胆汁として便とともに排泄されるため、HDLコレステロールが増えると動脈硬化を抑制することができます。

コレステロールの値は、異常値でも自覚症状がないことがほとんどです。動脈硬化や重大な病気を引き起こさない



悪玉コレステロール



善玉コレステロール

ために日頃から運動や食事に気をつけましょう。

運動: ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。有酸素運動を行うことでLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす効果が期待できます。秋は涼しく過ごししやすい気候で体を動かすのに最適な季節です。意識して体を動かしましょう。

食事: 1日3食バランスの良い食事を行い、夜食や間食を控え、飲酒は適量を心がけましょう。食習慣を心がけるだけでもLDLコレステロールの改善が期待できます。肉類や加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージ）などの動物性脂肪が多いもの、卵やレバーなどのコレステロールが多く含まれているものの食べ過ぎには注意しましょう。

健康は日々の積み重ねから生まれます。無理のない範囲で、できることから始めてみましょう。

【編集後記】暑い日が続いていましたが暦の上で秋になると、朝夕と涼しい日が増えてきましたね。秋と言えば食欲の秋、ここぞとばかりにサツマイモや栗、かぼちゃ、新米などをモリモリ食べてしまいます☺が、食べてばかりにならないよう今年はスポーツの秋も取り入れ、バランスの良い生活を送りたいと思います（古）