

JAしまねおひより

2025
11

November
Vol.116

Shimane
Biyori

特集

もっと知りたい!
島根のお米が届くまで



「食べて農業にエールを!」

10・11月は
「国消国産月間」



©よい食P



SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまね 島根おおち地区本部版



しまねの ファーマーズ

Shimane farmers

丹後 貴視さん(35歳)

今月は、海士町で「蘇婆訶(そわか)梅」と「崎みかん」の栽培に取り組んでいる丹後貴視さんにお話を伺いました。



産業化への苦闘と梅との出会い

島根県の北に浮かぶ隠岐諸島・海士町。島の南端に位置する崎地区で、丹後貴視さんはミカンと梅の2つの作物に情熱を注いでいます。隠岐市出身の丹後さんが海士町へやってきたのは2013年のこと。島根県立大学で地域政策を学び、まちおこしに興味があった丹後さんは、海士町のミカン農家募集をきっかけに移住を決意しました。

昭和30年代から盛んだった崎地区的ミカン生産。しかし、生産者の高齢化や安価なミカンの流入により衰退の一途をたどっていました。そこで、「崎みかん」を復活させようと、海士町役場が中心となって「崎みかん再生プロジェクト」を立ち上げ、全国からミカン農家を募集しました。そこの名乗りを上げたひとりが丹後さんでした。来島当初は「ミカン産業を確立する」

島の南端に位置する崎地区は、潮風がミネラルを運び、粘土質の土壤が作物に適度なストレスを与えるという島特有の環境にあります。

内に島へ何度も研修に行き、「学んだ」と持ち帰って実践してみたものの、木が全く育ちませんでした。瀬戸内の温暖な気候での栽培方法は、冬が厳しい日本海側では全く通用しなかったのです。そこで、隠岐に合った栽培方法を模索する」とからスタート。「役場の計画では、3年でミカンができる予定でしたが、それが5年目くらいからようやく実がなりだしました」と丹後さんは振り返ります。「予定外の期間に、丹後さんの島農生活を助けるもう一つの柱となつたのが、地域で受け継がれてきた梅でした。

「蘇婆訶(そわか)梅」の始まり



自然なままに栽培される「蘇婆訶梅」は、人の手による除草と剪定で病害虫対策を徹底しています。

と意気込んでいましたが、その道のりは想像以上に過酷なものでした。



現在ミカンの樹は全部で1200本あり、8か所ほどの畑に分けて栽培しています。極早生品種「ゆら早生」は10月11日から収穫が始まりました。

まず、瀬戸内の島へ何度も研修に行き、「学んだ」と持ち帰って実践してみたものの、木が全く育ちませんでした。瀬戸内の温暖な気候での栽培方法は、冬が厳しい日本海側では全く通用しなかったのです。そこで、隠岐に合った栽培方法を模索する」とからスタート。「役場の計画では、3年でミカンができる予定でしたが、それが5年目くらいからようやく実がなりだしました」と丹後さんは振り返ります。「予定外の期間に、丹後さんの島農生活を助けるもう一つの柱となつたのが、地域で受け継がれてきた梅でした。

の天然塩「隠岐國・海士乃塩」を活かした梅干しづくりが構想され、食の研究家である故・中村成子(しげこ)先生の田に留まつた崎地区で始まりました。梅は『蘇婆訶(そわか)梅』と名付けられました。農薬も肥料も一切使わず、自然なままに栽培している『蘇婆訶梅』は、中村先生と崎地区の皆さんに築いてきた自然栽培の信念のもと、大切に育てられてきました。梅の栽培開始からおよそ10年後、高齢化により事業承継が課題となる中、「ミカン農家として若者が来たらしい」と丹後さんに梅の事業について声がかかりました。

潮風と粘土質が育む 自然の恵みと「青梅ブーム」



自然なままに栽培される「蘇婆訶梅」は、人の手による除草と剪定で病害虫対策を徹底しています。

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

「顔が見える」個人農家の誠意
ミカン栽培の苦境を乗り越え、梅の事業を安定させてきた丹後さんの農業は、地域の方の支えと、個人農家としての徹底した誠意で成り立っています。「地元にはミカンを20箱も買っててくれる方もいるんです。本当に地域の方に支えられているなと感じています」と丹後さん。梅やミカンの収穫時期には、地域の方にも手伝ってもらっています。地域の皆さんが、それぞれのやり方で當農を応援してくれていることに、丹後さんは心から感謝しています。そして、丹後さんが何よりも大切にしているのが、



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

後さん。当初は地区住民と共同で作業を行つていました
が、高齢化により5年ほど前
から徐々に丹後さんが一人
で担うように。また、国の法律で梅干しが簡単に販売で
きなくなつた時期と前後して、図らずも世の中に”青梅
ブーム”がやつてきます。一部
の若者たちが梅仕事と謳い、
家庭で梅シロップや梅酒を
つける人が増えていきました。
丹後さんはそのブームの

地域の支えと

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

「地元にはミカンを20箱も貰っててくれる方もいるんです。本当に地域の方に支えられているなと感じています」と丹後さん。梅やミカンの収穫時期には、地域の方にも手伝ってもらっています。地域の皆さんが、それぞれのやり方で営農を応援してくれていることに、丹後さんは心から感謝しています。

たくさんの想いが詰まつた

梅とミカンを届ける

梅の事業継承は、現在も地域の方々と
良い関係を保ちながら、今まで築
いた梅の歴史と技術を未来へ
つなぐ努力を
続けています。

一方、初期
の苦労を乗り
越えたミカン
栽培は、今や丹後さんや海士

地域の方たちへの感謝や
取り組みについて話す丹後さん





地域の方たちへの感謝や 取り組みについて話す丹後さん

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

い中で、何をどのように育てているかを判断する上で、生産者を信頼するしかないからです。そのため丹後さんは、ネット販売での丁寧な対応や徹底した選別、梱包への配慮といった細かな努力を欠かしません。これは「真摯な姿を見せる」という、顔が見える生産者としての責任感の表れです。

個人農家としての信頼です。「結局、誰から買うかが重要だと思っています」と丹後さん。特に自然栽培の作物を求める消費者は、生産者の人柄や誠意を重視する傾向があるそう。なぜなら、直接会える



大人の島留学生たちと
ミカン畑の草刈りなどをする丹後さん。(右から2番目)

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

丹後さん



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



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

A group of six people, four men and two women, sitting in a row outdoors in a park-like setting with trees in the background. They are all wearing matching light blue t-shirts with a graphic design on the front. The group appears to be a team or club.

島留学生が作ったお揃いの蘇婆訶梅Tシャツを着用する島留学生の皆さん

お米が届くまで

並ぶまでに誰が何をしているんだろう？」と疑問に思う人も



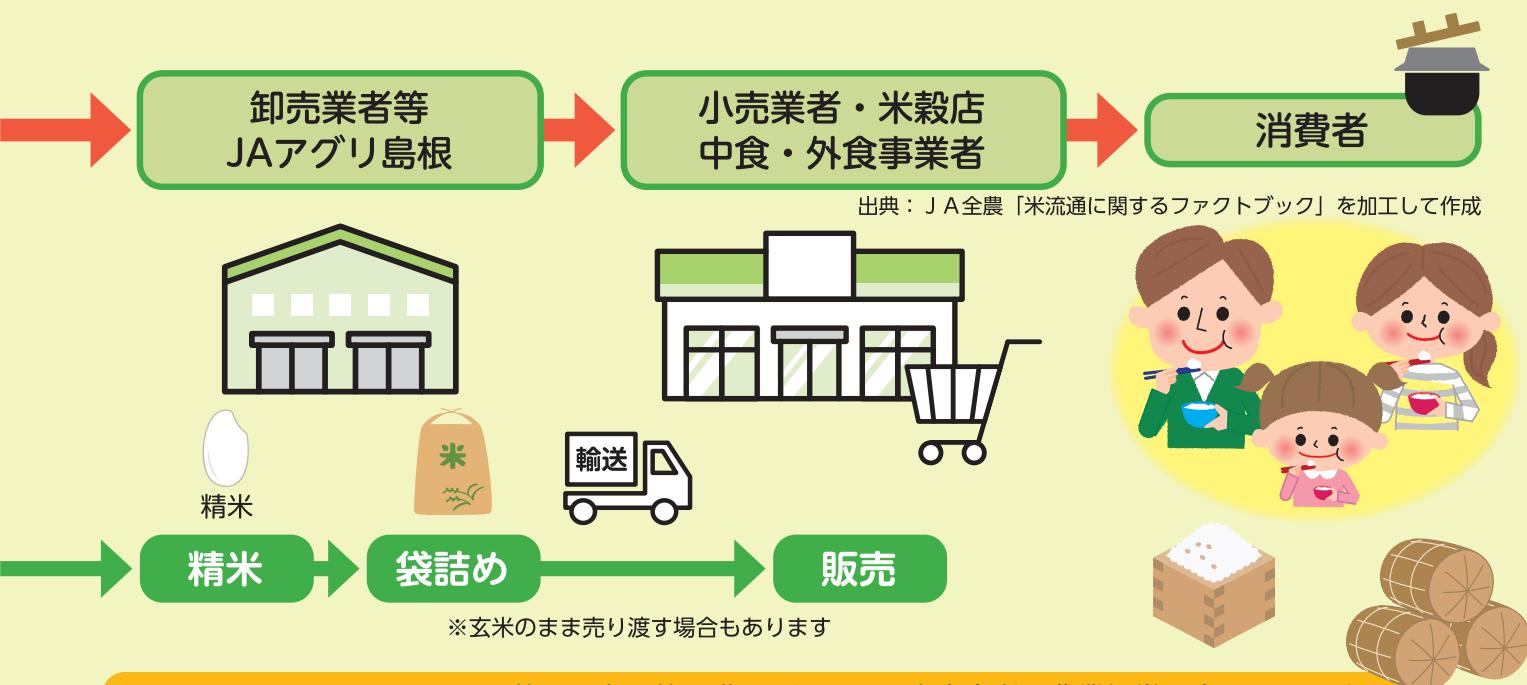
● 米卸売業者がしていること ●

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

ここで皆さんか
よく目にすることに…！



島根県産米の主な3品種



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



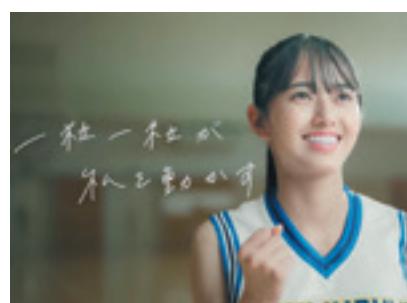
販売

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



最終精算金の支払い

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



消費拡大

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

新TVCMは
こちらから



特集

もっと知りたい！// 島根の

「お米がスーパーなどで販売されているのを見るけど、店頭に多いはず。今月号はそんな疑問にお答えします！

●お米ができるまで●

田起こし



田んぼの土を耕し、水を入れて平らになります。

田植え



稻の苗が育ったら、田植えをします。

生育管理



除草を行ったり、肥料をまいりして管理します。

収穫



コンバインなどで刈り取り、脱穀します。

お米ができる消費者に届くまでの主な流れ

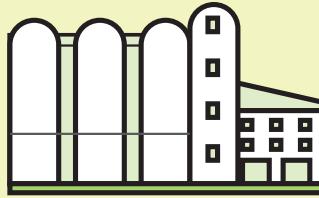
生産者が作ったお米を、各事業者が専門性を発揮して、鮮度と品質を管理しながら、全国各地へ流通させています。

生産者



生産

JAしまね（集荷業者）



カントリーエレベーターなど



米倉庫



乾燥



もみす
糀搗り

保管

● お米の流通に関してJAしまねがしていること ●



お米の集荷・概算金の支払い

生産者が収穫したお米を集めることを集荷といいます。JAに出荷いただいた生産者に対し、需給状況や流通経費、生産コストなどを踏まえて決定する「概算金」を支払います。



お米の受入

持ち込まれた糀は、カントリーエレベーターやライスセンターと呼ばれる乾燥調製施設で乾燥・調製を行い、糀殻を取り除いて玄米にします。また、生産者自身が乾燥・調製した玄米もJAに持ち込まれます。



米倉庫で保管

玄米は紙袋やフレコンと呼ばれる大型の袋に詰められ、米倉庫で保管されます。15度程度の低温で保管することで、品質の劣化や害虫、カビの発生を防ぎます。

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

農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～

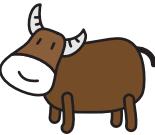


今回の
訪問先

J Aしまね 石見銀山地区本部管内

●株式会社トウチュウ温泉津事業所

●厚朴邦広さん ●森徳行さん ●山中圭二さん



株式会社トウチュウ温泉津事業所の従業員・森山貴史さん（左）から
パブリカ栽培について話を聞く竹下組合長（右）

株式会社トウチュウ温泉津事業所は、トロ箱栽培でアムスメロンやレタスを生産。収益確保が課題となるなか、今年から試験的にパブリカ栽培を開始し、収量約1トンを目指しています。同社の森田順士副社長や従業員らと、夏の高温化で秋作メロンの生産が安定しないことやトロ箱栽培のメリット・デメリットなど意見を交わしました。森田副社長は「近年メロンの買取単価が変わっていないため上げてもらいたい」と要望しました。

厚朴邦広さんは、奥さんと息子さんの家族3人で和牛繁殖（親牛14頭、子牛7頭）を中心に水稻やアムスメロン、レタスなどを栽培。厚朴さんは温泉津町施設園芸組合の組合長やJA理事として地域を牽引しています。厚朴さんに放牧地を

順士副社長や従業員らと、夏の高温化で秋作メロンの生産が安定しないことやトロ箱栽培のメリット・デメリットなど意見を交わしました。森田副社長は「近年メロンの買取単価が変わっていないため上げてもらいたい」と要望しました。



放牧地を案内する厚朴さん（左から2番目）

森徳行さんは、和牛繁殖（親牛35頭、子牛22頭）を中心に水稻を栽培。最近では孫の友稀さんが農業経営に参加しています。森さんと子牛価格の動向や今年産米の出来・概算金、天候が悪く牛のエサとなる藁とりに苦戦していることなど意見を交わしました。森さんは「孫がいることもあり、増頭や牛舎を建てるなどを考へている」と意欲を燃やしました。

山中圭二さんは、農業に縁がありませんでしたが、Uターンで地元に戻ったのをきっかけに令和4年に新規就農。現在はメロンが作られていた空きハウス2棟を引き継ぎ、アムスメロンの栽培に取り



森さん（中央）と意見を交わす竹下組合長（左）と
日高副組合長（右）



トロ箱栽培について山中さん（右）に
質問する竹下組合長（左）

組んでいます。山中さんは、秋作メロンの生育状況や収穫時期の労働力、培土の更新頻度や更新にかかる経費などについて意見を交わしました。

案内してもらひながら、経営概要や県種畜共進会の出品牛、放牧地についてなど意見交換しました。

森徳行さんは、和牛繁殖（親牛35頭、子牛22頭）を中心に水稻を栽培。最近では孫の友稀さんが農業経営に参加しています。

森さんは「孫がいることもあり、増頭や牛舎を建てるなどを考へている」と意欲を燃やしました。

山中さんは、農業に縁がありませんでしたが、Uターンで地元に戻ったのをきっかけに令和4年に新規就農。現在はメロンが作られていた空きハウス2棟を引き継ぎ、アムスメロンの栽培に取り



学校給食に新米10トンを寄贈

J Aしまねは、県内の学校給食に使ってもらおうと新米「きぬむすめ」10トンを県へ寄贈しました。今回初の試みで、寄贈されたお米は県内の公立小中学校や県立特別支援学校の学校給食で提供されます。

国消国産や食育活動の一環として、米の価格高騰が続くなか、お米を贈ることで教育現場で米づくりの現状を考えてもらうきっかけを作ろうと実施。また、県産米の主要品種や生産工程が載ったチラシを併せて配布し、米作りに対する関心や理解醸成につなげる。

10月15日には、当JAの竹下克美組合長や日高光弘副組合長らが県庁を訪れ、丸山達也知事にお米を手渡しました。丸山知事は「猛暑など厳しい環境下で、農家の皆さんが丹精込めて作った新米をいただき大変ありがたい」と感謝を述べました。竹下組合長は「学校給食を通じ、島根の次代を担う子どもたちの健康や成長を支えたい」と話しました。



丸山知事（左から3番目）らに新米を寄贈する
竹下組合長（右から3番目）ら



第16回全日本ホルスタイン共進会に向けて壮行会を開催

10月25、26日に北海道で行われる第16回全日本ホルスタイン共進会を目前に迎え、10月9日に島根県代表壮行会が開かれました。県代表牛の出品者らは大会に向け意気込みを語り、丸山達也知事や当JAの日高光弘副組合長など関係者から激励を受けました。

同共進会は、おおむね5年に1度開かれる全国規模の乳牛の品評会で、前大会はコロナ禍で中止されたため10年振りに開催されます。島根県からは出雲市の河村博文さん、和田雅樹さん、出雲農林高校が県代表として3頭出品します。

丸山知事は「県代表として活躍いただくことが島根県の酪農振興や後継者確保につながると考えている。奮闘いただき島根の酪農を支えてほしい」と激励しました。



河村さん（前列左）、出雲農林高校の生徒、
和田さん（前列右）と丸山知事（前列左から5番目）ら

速報 同共進会が開催されましたので、結果をご報告いたします。
なお、河村さんは島根県代表として過去最高の成績を収めました。
▼第10部優等賞3席＝河村博文さん
▼第2部2等賞12席＝和田雅樹さん ▼第2部2等賞14席＝出雲農林高校

当日の様子はインスタグラムからも！▶



※広報誌の作成スケジュール上、当日の詳細やインタビューなどは12月号で改めてご報告します。



令和7年度島根中央子牛共進会を開催

J Aしまねは10月10日、松江市の島根中央家畜市場で令和7年度島根中央子牛共進会を開きました。県内東部地区から選抜された雌子牛35頭が出品され、改良の成果や生産者の飼養管理技術を競い合いました。

子牛は月齢順に第1区と第2区に区分。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに飯南町の農事組合法人かわしりの出品牛「ゆりな」号、第1区首席に安来市の柴田慎二さんの出品牛「ひみさくらこ」号が選ばされました。

グランドチャンピオンの「ゆりな」号は第2区に出品。同区の審査主査を務めた全国和牛登録協会島根県支部の小林健宣支部長は「理想的な発育状況で、体全体の幅や肋の張り出し、後躯の尻幅などが非常に良好だった」と講評。同法人の加藤博樹さんは「県有種雄牛を積極的に交配し、こだわった中でできた牛だった」と受賞を喜びました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

◆第1区 ▽次席＝朝山猛（雲南市）▽三席＝清山高康（安来市）
▽四席＝濵田勉（奥出雲町）▽五席＝勝田律江（奥出雲町）
◆第2区 ▽次席＝原田敦子（奥出雲町）▽三席＝原寿穂（斐川町）
▽四席＝和泉宏幸（奥出雲町）▽五席＝福田節子（奥出雲町）



グランドチャンピオンの「ゆりな」号



「元気な地域」を女性部の力で!

くにびき女性部



の3つの重点テーマを掲げ活動します。

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。



今年度も、食と農を基軸として、地域に貢献することを目指し、みんなが笑顔で元気になれる活動を、「あい♥」をこめて行っていきます。

普活動」を実施しています。
令和6年度は「山陰のあじさい寺
月照寺拝観」や「NHK松江放送局見
学」で身近な文化・歴史や社会につい
て触れ、「認知症サポーター養成講座」
では認知症に対する正しい知識と理解
を学び、「椅子ヨガ」で心身をリラッ
クス、また「こんにゃく作り」「みそ
作り」のような食と農に関わることな
ど、充実した活動を行うことができま
した。

JAしまねくにびき女性部は、仲間づくりや食・農・地域の活性化を目的とし、魅力的な女性部活動を展開するために、「文化歴史・趣味」「營農加工」「健康」の3グループで「目的別グループ活動」を実施しています。

JAしまね出雲青年連盟（以下、農青連）の福田竜哉さんは、出雲市野石谷町で養鶏業を営んでいます。祖父の代から始まった養鶏業は、平成6年に法人化され、福田さんも大学卒業後に働き始めました。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

ふくだ たつや
福田 竜哉さん

地産地消に取り組み、農業を通じて、
地域に貢献していきたい

農青連にはJA職員の勧めで加入し、「さまざまなおとでんわることができる、仲間づくりができる」と話す福田さんは、鶏糞を他の農作物の生産者に提供するなど、仲間と支え合いながら日々の仕事に取り組んでいます。3人の息子さんがいる福田さんは「息子たちにこの仕事を引き継げるよう、これからも養鶏業を続けていきたい」と話し、今後も安全安心でおいしい鶏卵の生産に取り組んでいきます。

福田さんは品質の高い鶏卵の生産に努めるため、鶏舎内の換気や温度管理など、鶏が快適に過ごせる環境づくりに力を入れている他、鶏舎の消毒の徹底や分割管理といった安全対策にも細心の注意を払っています。「お客様から『おいしい』と声をかけていただけるのが一番の喜びです」と話す福田さん。地区内に卵の自動販売機を設置し、お客様に新鮮な卵をより手軽に手に取ってもらえるような取り組みも行っています。

連作回避とスペースの有効活用

日本では、四季それぞれ気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。狭い畠で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

野菜の選び方

野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか ②その土地の気候や栽培時期が合っているか ③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。

畠の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畠が100平方mあると年間30品目以上を作ることができます、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水（かんすい）や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

連作と輪作

同じ畠に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3、4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない野菜もあります（表）。

また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。

このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするためにには性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

作付けプラン

例えば、4m×5mの20平方mの畠の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう（図）。

作付けプランは次の手順で作りましょう。

①菜園を均等に4ブロックに分ける。

②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。

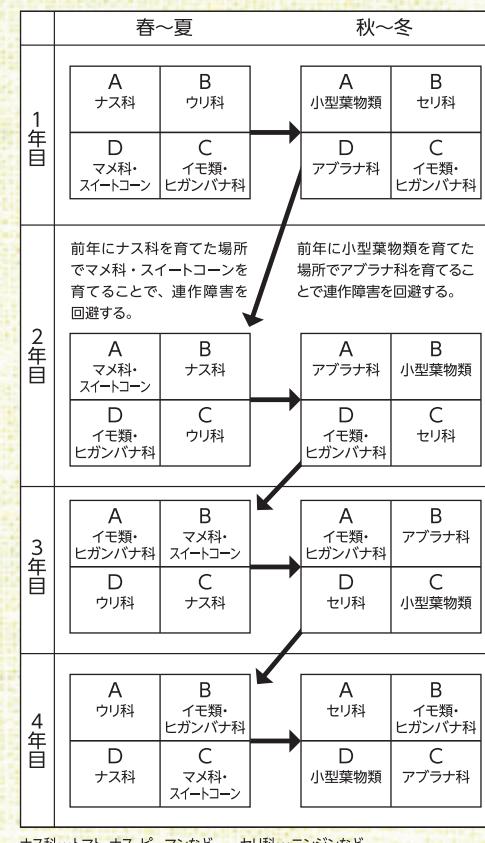
③1年ごとにブロックのローテーションを行う。

このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。

表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

図 作付けプラン例(4m×5mの20平方mの場合)



ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど

セリ科…ニンジンなど

アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど

小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」

をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ジャガイモ」！



理事会情報 (10月31日開催)

- ①令和7年度の補助事業の実施について
- ②「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の見直しについて
- ③管理部門集約のすすめ方について
- ④「職制規程」の一部改正について
- ⑤令和7年度9月末仮決算および事業実績について
- ⑥出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑦行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑧斐川地区本部 高齢者福祉事業の廃止及び運営規程等の廃止について

10/7

ふれあい農園芋掘り交流会

島根おおち青年連盟（月山正幸委員長）と女性部（森光美佐子部長）は、食農教育事業の一環として管内7保育所・園から約60名の園児を招いて芋掘り交流会を邑南町の中野ふれあい農園で開催しました。

初めに月山委員長は「芋苗植えはできなかつたが、皆さんと一緒に芋を掘るのを楽しみに管理してきました。楽しんでください」とあいさつしました。小笠原晃一県委員から芋の生育状況と掘り方の説明を受けたあと、園児たちは圃場に入ると「お芋が掘れたら大きい!」「掘れない、手伝つて」「いっぱいあるよ、楽しい!」などと歓声を上げ泥だらけになりながら芋掘りを楽しみました。終わりに森光部長は「楽しかったですか! 今年は暑かったので心配していましたが、大きなお芋がたくさん掘れて、皆さんに楽しんでもらえてよかったです」と感想を述べました。

今年は、6月の芋苗植え交流会が降雨のため中止となりましたが、盟友と女性部員は圃場への苗植えから草取りやつる切りなどの管理をして当日を迎えました。月山委員長は「芋のできが思いのほか良く園児が喜んでくれて良かつた。来年以降も女性部と事業を継続していきたい!」と語りました。

また、事務局の大野晃明職員は「今年は芋苗をシルクスイートという品種に変えたが、猛暑と8月中旬以降の長雨など圃場の管理が難しかつた。管理作業も遅れ気味になつたが女性部の協力もあり交流会に間に合つてよかつた。」と感想を述べました。

島根おおち青年連盟、女性部はこれからも協力し食農教育活動を継続していくます。



令和7年産米集荷状況

7年産米集荷状況（1等米比率はうるち米のみ）

令和7年10月末現在

	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	17,228	20,057	88.7	77.8	78.2	91.4
羽須美	7,582	7,259	7,478	95.7	76.3	76.3	89.2
石見	28,719	27,998	28,347	97.5	71.5	77.5	85.3
川本	4,153	3,458	3,983	83.3	53.2	77.2	76.7
邑智	3,327	3,071	3,236	92.3	42.1	75.2	73.4
大和	5,323	3,440	4,559	64.6	61.8	72.6	81.5
桜江	7,074	7,518	5,801	106.3	55.2	72.4	75.3
合計	75,599	69,972	73,461	92.6	69.1	76.7	85.4

1. 米集荷対策助成

令和7年産米をJAの米検査場へ出荷された米に対し、1袋当たり30円（税込み）の集荷対策の助成を行います。
(但し、令和7年11月28日出荷分までとなります)

2. 島根米出荷紙袋助成

JAと出荷契約がある生産者でJAに出荷された紙袋に対して・・・1袋66円（税込）助成を行います。
(但し、令和7年12月30日までに検査し、JAへ出荷された数量が対象となります。)

- 各事業所では、12月まで定期的に米検査を行う予定としています。保有米を再度ご確認いただき、1袋からでもJAへ出荷いただきますようお願いします。出荷に関するお問い合わせは各事業所までお願いいたします。

島根おおちトピックス



出荷された「神紅」を検査する部会員



「神紅」

10,9

令和7年度 ぶどうの出荷について

令和7年度の神紅・シャインマスカットの共販出荷が8月2日に開始され10月9日で終了しました。神紅については、令和5年度に初出荷を迎えた、今度は、共販目標数量を5tと掲げ、約6.5tの出荷を行い販売金額は約26,000千円となりました。シャインマスカットについても既存生産者に加え、新規就農者から出荷が始まり共販出荷量は約1.3t、販売金額は約3,200千円となりました。

出荷した生産者からは「出荷量も増えてきている」「良品質なぶどうが出来て良かつた」と安堵の声がありました。島根おおちぶどう部会の三田誠会長は「良品質なぶどうを生産出来ている。品質の維持を第一に部会として取り組めた」と振り返りました。出荷された神紅・シャインマスカットは、関東、関西、中国、九州へと全国へ出荷されます。市場から「品質の良いぶどう」と高い評価をいただき生産者の励みになりました。次年度以降出荷量が増加する計画であり、引き続き品質の良いぶどうを出荷出来るよう、島根おおち地区本部は生産者と一緒に取り組んでいきます。

島根おおち地区本部は、島根おおち青年連盟と島根おおち女性部が共同で使用していたポン菓子機が経年劣化により、使用不能となり購入の要望が上がっていたことから、「JA共済地域・農業活性化施策助成金」を活用し、島根おおち青年連盟（月山正幸委員長）へポン菓子機を贈呈しました。

10,3

ポン菓子機青年連盟へ贈呈



服部幸信本部長は「各地区の産業祭・農業祭などで存分に活用していただきたい」とあいさつしました。月山委員長は「祭りなど各イベントに参加して盛り上げるなど活動を行いたい」とお礼を述べました。

今後、青年連盟は女性部と協力し、各地域で開催されるイベントで「ポン菓子」の無料配布による「米消費拡大」活動や食農教育活動を行っていきます。

10,21

第10回 島根おおち年金受給者グラウンドゴルフ大会開催

島根おおち地区本部は、邑南町中野の中野グラウンドで第10回島根おおち年金受給者グラウンドゴルフ大会を開催しました。昨年は雨で中止となつたため、二年ぶりの開催となつた今回、最高齢九十三歳の方も含め、総勢九十六名の参加がありました。

曇り空で肌寒さを感じるなかでしたが、参加者からは「今日は、調子が上がらないな」「あくちよつと右に行き過ぎた」「ホールインワンが出たよ!」などの声があり、大変白熱した大会となりました。

結果は下記のとおりです。

優勝	香川恵子(石見)
準優勝	上田恵三(石見)
第三位	土佐親次郎(石見)



写真左から上田恵三さん・香川恵子さん・土佐親次郎さん

島根おおちトップス

10.18

スパーク山陰フェア（秋の朝市）へ参加

島根おおち地区本部といわみ中央地区本部、西いわみ地区本部は、広島市内にある株式会社スパークの中山店・浜田店で開催された「山陰フェア秋の朝市」へ参加し、島根おおち地区本部からは茵床じいたけの詰め放題・白ネギ・ブロッコリー・ミニトマトの店頭販売、杵つき餅の実演販売を行いました。

当日は天候にも恵まれ、新鮮で品質の良い野菜を嬉しそうに手に取っていただき、餅つきでは餅をつくたびに大きなかけ声が上がるなど大変盛り上がり、つきたての餅はすぐに完売となりました。今後も販売促進活動を積極的に実施し、島根おおちの農産物をPRしていきます。



10.19

ポン菓子作り

島根おおち青年連盟（月山正幸委員長）は、邑南町口羽のはすみリゾートセンターで行われた、「はすみリゾートまつり」に参加しポン菓子を販売しました。ポン菓子機は、10月3日に島根おおち地区本部から青年連盟に寄贈されたもので、今回が初お披露目となりました。

大きな音をたてるため、周りにいた人たちはビックリしていましたが、出来上がったポン菓子は、砂糖味、イチゴ味、キャラメル味の3種類がありとても好評でした。米需要拡大運動の一環として実施しましたが、今後も米消費拡大に向け、各地域で開催されるイベントに出向く予定としています。



10.19

手作りハムでライスバーガー作り

島根おおちフレッシュьюミドリミズ部会幸せのたねたんぽぽ（村上ユリ部会長）は、第3回講座「手作りハムでライスバーガー作り」を行いました。ハムは、前回の講座で作ったハムを冷凍保存しておいたものを使い、女性部のレシピを活用し村上部会長が講師を務めました。また、「家の光」から汁物「焼き野菜のみそ汁」をチョイスし一緒に作りました。

今回、カボチャとさつまいもを青年連盟からふれあい農園の運営の協力のお礼にと提供してもらい、みそ汁と副菜に利用しました。女性部のライスバーガーは牛肉を使いますが、ハムでもボリューム感のある仕上がりになりました。



10.15

ゆとり俱楽部 【筋力アップ教室】

ゆとり俱楽部は、第6回講座【筋力アップ教室】をJA島根厚生連の遠藤祐樹保健師から『ロコモティブシンドローム』について講義があり、ロコモティブシンドロームの三大要因として、下半身の筋力の低下、バランス能力の低下、運動器の疾患が要因となると話がありました。予防策として椅子を使った気軽にできるエクササイズを教えてもらいました。受講生たちは、「自分の体の現状を知ることができた」「曲に合わせて楽しくできるエクササイズ法を家でも実践してみたい」と話していました。



島根おおちトピックス

花き栽培と商品化技術の向上をはかり「島根の花」の評価を高め、花き栽培農家の経営安定を目指すことを目的として、出雲市の朱鷺会館で「島根の花」品評会が開催されました。トルコギキョウ・菊などを中心に県内で生産された116点の切り花等が出品され、島根おおち管内から2名の生産者より12点が出品されました。「今年は暑さも厳しく栽培には苦労したけど、今後も頑張って生産して行きたい」とお二人とも意気込んでおられました。

また、当団は7月26日・27日に、ゆめタウン出雲店舗内で開催された「しまね夏の花展示会」の来場者人気投票（564票）の結果発表が行われました。島根おおち地区本部管内からの入賞者は下記のとおりです。おめでとうございます。

第1位	43票	ひまわり
生産者	：邑南町 谷口由香里さん	
第3位	30票	ダリア
生産者	：美郷町 樋ヶ隆行さん	



10.26

「島根の花」品評会

島根おおち菌床しいたけ生産者組合（新田晋太郎組合長）は、10月15日の「きのこの日」に合わせて、島根県、各市町、邑智郡森林組合、JAの関係機関と連携し、美郷町立邑智小学校の4年生16名と保護者の方にも参加いただき出前授業を行いました。

授業では、新田組合長が菌床しいたけの作り方や成長過程と食べることによる身体への効果の他、山に自生する「危険なきのこ」について説明を行い児童は熱心に聞いていました。このあと実際に菌床ブロックから発生したたけを収穫し、採れたてをその場で焼いて試食。児童からは「美味しい！」との声がたくさん上がりました。

島根おおち菌床しいたけ生産組合は、今後もこの活動を継続していくことで、多くの子どもたちに菌床しいたけを知つもらい、将来の担い手確保に繋げればと期待しています。

10.15

食育活動 菌床しいたけ食育授業



令和8年4月1日採用JAしまね島根おおち地区本部 正職員募集のお知らせ

勤務地	島根おおち地区本部管内の事業所への配置となります。
応募資格	高校卒業以上の学歴を有し、原則40歳以下（令和7年10月1日時点）の方
応募受付期間	令和8年1月16日（金）まで随時受付
選考方法	筆記試験（基礎能力試験・適正検査・小論文）面接試験
採用試験	島根県農業協同組合 島根おおち地区本部にて随時、実施します。
採用日	令和8年4月1日（水）
お問い合わせ先	島根県農業協同組合 島根おおち地区本部 企画総務部 TEL:0855-83-1801 〒696-0222 島根県邑智郡邑南町下田所277

（ハローワーク川本にて求人情報がご覧になれます）





△夏野菜の代表!!ナスを栽培してみませんか!!

営農指導員より栽培のポイント

ナスは夏が旬の野菜です。露地栽培での収益性の高い品目です。圃場は日当たりの良い圃場を選定してください。水と肥料を必要とします。しっかり追肥と灌水を行うと収量の増加が見込めます。生育状況の判断として、葉の大きさは手のひらより大きく、葉色は紫色、花はめしへがおしへより長い状態を維持しながら栽培を行ってください。

月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
作型	○	—	—	—	—	—	—

苗定植 収穫・追肥

生産者の声 (邑南町 農事組合法人 星ヶ丘さん)

収益性が高く、法人経営を行う中で柱になる品目です。管理はたくさんあり、大変ですが管理をしただけは成果が出る品目です。構成員それぞれに合った作業があり、みんなで取り組めます。



経営収支	区分	10a当たり	算出基礎
粗収益	なす	1,940,000	8,000kg /10a
	合計 (a)	1,940,000	
経営費	種苗費	102,600	接木苗
	肥料費	133,943	
	農薬費	17,364	
	販売経費	724,200	出荷資材、手数料、運賃
	その他経費	104,211	動力光熱費、諸材料費、小農具費他
	合計 (b)	1,082,318	
所得	a - b	857,682	所得率 44%

夏秋作型ナス経営収支 (島根県農業経営指導指針参考)

△鳥獣対策コーナー

第10回目の鳥獣対策コーナーでは、アライグマについて紹介します。

北米原産のペット由来の特定外来生物で、2004年益田市で初捕獲、2014年同市を中心に約200頭捕獲、現在隠岐を除く県全域に生息している可能性は高いと考えられています。

第10回「アライグマ」

アライグマの影響

トウモロコシ、スイカ、ブドウ、カキといった農作物に加え、金魚、鯉、家畜飼料なども食害の対象となっています。

メスは春期に、出産・子育てのために家屋に侵入し、柱や壁を登る際に引っかき傷や、糞尿で屋根裏を汚します。

カエル、サンショウウオなどの捕食により、在来の生態系に悪影響を及ぼすと懸念されます。

さらに、アライグマ蛔虫症や狂犬病などの人獣共通感染症を媒介する恐れがあります。

アライグマの被害対策

特定外来生物

「飼育」「放獣」「生きたままでの移動」は法律で禁止されています



- ・水系に依存して人家周辺や森林で夜行性に活動、雑食性。
- ・木登りが得意で、わずかな隙間からも侵入する。

エサを与えない	生ゴミや放置された作物を残すと、人里への出没や被害、繁殖が増加するため、これらを取り除くことが重要です。
防護柵	電気柵が効果的で、地上から10cm間隔で電線を張ると高い効果が期待できます。張り方はしまねびより9月号アナグマの対策コーナーをご参照ください。
侵入防止	春から初夏にかけてアライグマが屋根裏に侵入することが多いため、隙間をふさぎ、侵入経路を特定して外に出た後に出入口を塞ぐ必要があります。
捕獲	かご罠を使って効率的に捕獲をします。誘引餌には、ピーナッツ煎餅やドッグフードなどを使います。被害や痕跡がある場所や水辺周辺に罠を置くと、捕獲がし易いです。※(捕獲には免許と許可が必要です)

引用：島根県中山間地域研究センター

和牛情報

Wagyu Information

中央“下落”

令和7年10月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部10月23日現在速報）は、雌609,711円（前月比100%）、去勢725,444円（前月比100%）、計674,816円（前月比100%）で「保合」の取引となっています。

本県10月の子牛市場は、中央で開設し212頭の取引があり、平均価格は雌583,334円（前回比40千円安）、去勢681,624円（前回比18千円安）、平均605,550円（28千円安）で「下落」の取引となりました。

今月上場の牛は、疾病の発生率が上がる冬生まれの牛が多かったこと、今年の長く続いた猛暑の影響もあり、いつもより発育・肋張りが悪い牛が多く見られました。これから、また寒い時期を迎えます。一般的に牛は寒さに強い動物と言われていますが、子牛はルーメンが未発達であり、皮下脂肪も薄いため、寒さにより体調を崩しやすくなります。また、寒ければ寒いほど、体温を維持するために余分にエネルギーを必要とするため、子牛のエネルギー要求量は冬に増加します。寒さによる増体不足や、疾病による発育不良を極力防ぐために、「寒さに耐えられる十分なエネルギーの供給」「寒さを防ぐ環境づくり」「ワクチンの接種」など、気候に合わせた飼養管理に気を付けていただき、購買者に好まれる子牛の上場をお願いします。

ここ一年で市場上場頭数が極端に減っています。今月だけみても、昨年同月と比べ65頭も上場頭数が減少しています。これは島根県に限ったことではなく、全国的にも繁殖農家の減少に伴う子牛上場頭数の減少が急激に進んでいます。

上場頭数が少なくなると、必要な頭数を1市場で揃えることが難しくなるため、県外からの購買者は来場を断念されることにも繋がります。飼料高騰や後継者不足など、和牛を取り巻く

令和7年10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	89	744,700	207,900	583,334
	ヌキ	123	974,600	397,100	681,624
	合計	212			640,361
島根おおち	メス	9	640,200	552,200	595,467
	ヌキ	14	941,600	492,800	694,650
	合計	23			655,839
瑞穂	メス	2	640,200	570,900	605,550
	ヌキ				
	合計	2			605,550
石見	メス	1	605,000	605,000	605,000
	ヌキ	4	792,000	653,400	700,425
	合計	5			681,340
川本	メス	3	628,100	552,200	601,333
	ヌキ	4	720,500	492,800	592,900
	合計	7			596,514
邑智	メス	3	586,300	567,600	579,700
	ヌキ	6	941,600	656,700	758,633
	合計	9			698,989

環境が厳しい中、受胎率を上げることは経営を維持するためにも必要な要素です。正確な発情発見とそれに基づいた適期の授精を心掛け1頭でも多くの子牛の上場にご協力をお願いします。

最近は、【暁之藤】をはじめ島根県の種雄牛に興味を持ち、島根に購買に入られる方も増えてきています。肥育牛は一般的に28～30ヶ月齢で枝肉になりますが、その約3分の1の期間（約10ヶ月）は、繁殖農家の皆様のところで飼育されていることがあります。この約10ヶ月は、骨格や第1胃や筋肉の発達が最も盛んに発育する時期と言われ、評価される枝肉になるためにはとても大事な期間になります。それぞれの牛にあった適正な管理を行い、引き続き「発育が良好」で「腹作りの出来た」、「余分な脂肪のついていない」子牛を育成することにより、今後も購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

農業用廃棄農薬の回収を行います



農業用廃棄農薬回収処理

病害虫に対しては有効な農薬も、なかには環境汚染を引き起こすものもあります。様々な事故を未然に防止するために、農家に保管されている不要な農薬の回収を下記の日程で行います。

回収期間

12月8日(月)～12月12日(金)

回収方法・分別

廃棄を希望される方は、農薬を【普通物】・【毒物劇物】に分類し、各事業所までお持ちください。

なお、委任状が必要となりますので、印鑑もあわせてお持ちください。

普通農薬 1kg当たり 450円(税込)

毒物劇物農薬 1kg当たり 500円(税込)

・薬剤全て残量あるなしに閑わらず計量し、処理料を計算いたします。

※乳剤・液剤については容器の容量で処理料を計算します。

※普通物と毒物劇物との区別不能な物は毒物劇物扱いとします。

J.Aしまね
島根おおち地区本部

灯油祭り開催!!

以降予定

R7.12/16(火)・17(水)

R8.1/20(火)・21(水)

R8.2/17(火)・18(水)

R8.3/17(火)・18(水)

期間

R7.11月25日～26日

灯油

大特価 販売!!

※店頭販売のみ対象となります。(配達は対象外となります)

井原SS・瑞穂SS・日貫SSは上記の日となります。
市木SSは水曜日が木曜日になります。

J.Aしまね 島根おおち地区本部

JASS

井原給油所 ☎ 0855-95-0406

瑞穂給油所 ☎ 0855-83-0151

市木給油所 ☎ 0855-85-1001

日貫給油所 ☎ 0855-97-0401

皆さまの
ご来店をお待ち
してます!!



女性部が行く

はすみリゾートまつり
に参加

10/19

島根おおち女性部羽須美支部は、邑南町口羽のはすみリゾートセンターで開催されたはすみリゾートまつりに参加し、ビビンバ丼を販売しました。

地元産のお米と国内産の食材で作ったビビンバ丼は大好評で、予定していた数量はあっという間に売り切れました。森光美佐子支部長は「新米のおいしさを皆さんに味わっていただき良かった。今後も様々な機会をとおして、地元食材のおいしさを伝え国消国産に取り組んでいきたい」と話しました。



ハムを手作り

10/22

石見支部（寺内洋子支部長）は、邑南町中野の中野団地センターでハム作りをしました。今回は、幸せたねたんぽぽの村上ユリ部会長のレシピを使用し、部員たちは手慣れた様子で、鶏肉を適当な大きさに切り、ミンチにしていく工程を手早く進めていました。そして、終了予定時刻には82本のハムが出来上がりました。

寺内支部長は「日頃の皆さんの手際の良さで、早く出来ました。参加出来なかった部員にも配布して、美味しいいただきましょう。」と話しました。



人事異動のお知らせ

退職【令和7年10月10日付】

退職事由	氏名	現部署・役職	職員区分
依頼退職	岡本 由美子	石見支店 金融共済課	有期雇用職員

帰任【令和7年11月1日付】

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	職員区分
営農部 営農施設事業所統括課	服部 亮	企画総務部付（有限会社ふるさと支援センターめぐみ出向）	パートタイム職員

異動【令和7年10月20日付/令和7年11月1日付】

地区本部異動

新任部署・職位	氏名	旧任部署・職位	職員区分
桜江支店 金融共済課	長谷川 和子	企画総務部付	正職員
石見支店 金融共済課	春木 順博	桜江支店 金融共済課	正職員

年金びより

10/30 1号車33名 2号車26名 総勢59名で
鳥取の大山方面へ日帰り旅行に行ってきました！！



とっとり花回廊

園内を1周15分で周るフラワートレインに乗られたり、色とりどりのお花を眺めながら散策されていました。

お花や特産品などのお土産もあり、大山を眺めながらティータイムを楽しむことも出来ました。



リストランテ天空

待ちに待った昼食！弓ヶ浜を臨める会場で洋食のコースを、頂きました。



鍵掛峠

私たちが良く目にする日本海側からの大山を見ながら鍵掛峠を目指しました。紅葉のピークとはいかないものの、大山と紅葉の絶景を見ようと多くの方が訪れていました。



大山ご縁地蔵作り＆大山参道市場

神の山として崇められてきた大山でよりたくさんの『ご縁』を繋いで頂けるように『ご縁地蔵』を作成しました。

見本を参考に、思い思いの世界に1つしかないお地蔵様が出来ました。

お地蔵様は記念写真と共に、後日お届けします。



12月年金相談会

大和支店 12/6(土) 9:00～12:00

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。

★今回のような色々と試行錯誤の末にご自分の満足のできる果実、またはほかの方にも読ませていただくたびに、どれだけのご苦労があったのか？と思いを馳せると一緒に喜んで差し上げたい気持ちになります。

邑智支店管内 Kさん 70代

★今回のファーマーズは、安来の方でしたね。今回の方に限らず「しまねのファーマーズ」に登場される方々は、栽培する作物に誇りをもっておられ輝いて見えますね。私は、「地産地消」を食べることで応援したいと思います。

瑞穂支店管内 Aさん 60代

★黄金の稲穂。収穫の秋ですね。これから紅葉も楽しみです。

瑞穂支店管内 Aさん 60代

★10月中旬までは汗をかくような気候が続きましたが、その後急激に気温が下がり過ごしやすい気候を飛び越えて紅葉の季節になりました。今年は紅葉きれいでしょうかね…。収穫の秋、食欲の秋！きのこに栗など美味しい季節です。何を食べようかな…。

12月の行事予定

12/17[水] ゆとり俱楽部第9回講座「トライアングルツリー作り教室」

場所：地区本部大会議室

12/17[水]・18[木] 担い手健診

12/19[金] 女性部健診



12月の外勤日

16日(火)・17日(水)・18日(木)

Check!

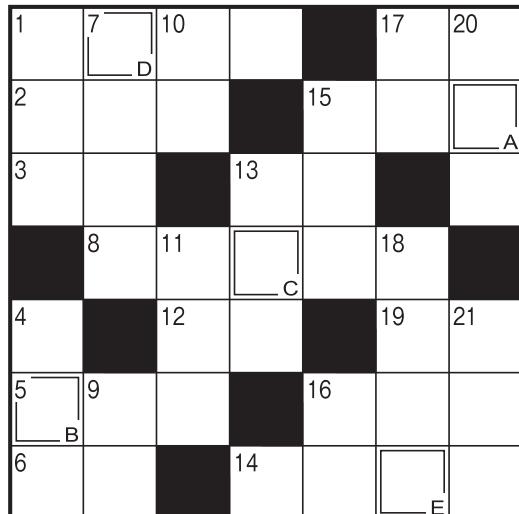
クロスワード パズル

農協全国商品券を
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

タテのカギ

- ①夜目——笠の内
- ④足を中に入れて暖を取ります
- ⑦サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の——を取った
- ⑯高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳ささがきにすることも多い根菜
- ㉑韓国の首都

出典：(株)日本農業新聞『JA広報通信』2025年11月号

ヨコのカギ

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボガタ
- ⑫漢字では独活と書く山菜
- ⑯木を切り倒すときに使います
- ⑯dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑯暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は二足——をする生き物です
- ⑰疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑯泣き顔になること。——をかく

応募要項

応募方法

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



賞品

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

当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277

J Aしまね 島根おおち地区本部 企画総務部 「クイズ」係
2025年12月5日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ブンカサイ」



「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！



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

佳作

番内の追ふ子まばらな秋祭

出雲市 森脇 英徳 様

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

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。

優秀賞

みずっぱな残るティツシユの数を読む

西ノ島町 川上 茂 様

肥後の守今も現役柿を剥く

出雲市 藤江 奠 様

評：世界の温帯・熱帯で栽培されている野菜。多くの地茄子があり、さまざまな形態をした特徴ある品種を作られている。この益田市の茄子は特においしいらしい。（茄子＝夏の季語）

最優秀賞

益田市 竹田 数子 様

焼いて良し煮ても揚げても茄子美味し

俳句の広場

選句者「白魚火」

編集長・副主宰
安食彰彦先生

〒690-0887 松江市殿町19-1
J A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ございません。

JAしまね

冬のプレミアム金利

定期貯金キャンペーン

-組合員・利用者の皆様へ感謝と新たなつながりの創造-

令和7年 12/1(月) ▶ 令和8年 2/27(金)

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください

住まいの

冬でも
足元快適調査・お見積
無料!

率断熱リフォーム

家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (株)日本シカゴ冷熱機業企画会社 (東京本社)・東京支社

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社 / 岐阜県各務原市西條高2-8-23 ☎ 0852-43-0852

■松江営業所 / 0852-25-6757 ■出雲営業所 / 0853-31-9600

■伊丹営業所 / 0853-22-5300 ■江津営業所 / 0855-52-6852

■舞鶴営業所 / 0851-23-2471



さつまいもの味噌バター炊き込みご飯

材料（4人分）

米	2合
さつまいも	1本(350g)
A みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ
ベーコン	2枚
バター	20g
ごま(黒)	適量

作り方

- 米を研いで炊飯器に入れ、普通より少し硬めの水加減にする。
- さつまいもは洗って汚れているところを取り除き、皮付きのまま大きく4つ割りにする。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- Aを混ぜ合わせて炊飯器に入れ、塩を加えてひと混ぜし、炊飯器の目盛りが2合になるようにする。足りなければ水を追加する。
- 米の上にさつまいもとベーコンを乗せて炊飯する。
- しゃもじでさつまいもを切るようにして大きめにほぐし、その上にバターを加えて、全体にからめるように混ぜる。
- 器に盛り、黒ごまを散らす。

コメント

- さつまいもがたっぷり入った炊き込みご飯です。底にできるおこげも楽しめます。
- 味噌とバターで調味するので、コクが増し、いつもの炊き込みが苦手な方でも美味し食べられます。



アレンジ

- ピザ用チーズをフライパンに置き、中火にかけ、溶け始めたらチーズの上に小判型にしたご飯を乗せる。
- ベーコンを鶏肉や豚肉にかえてもOK!

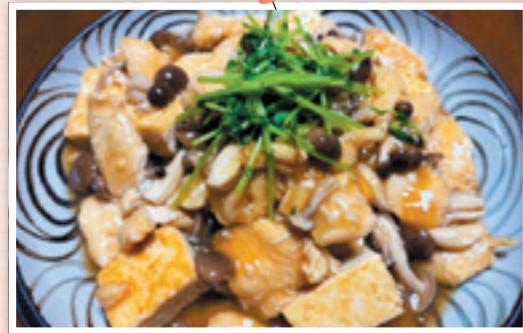
鶏肉と豆腐ときのこのとろみ煮

材料（4人分）

ささみ	5本
片栗粉	大さじ2
木綿豆腐	1丁
しめじ	1袋
油	大さじ1
A だし汁	400cc
砂糖	大さじ3
薄口醤油	大さじ3弱
酒	大さじ2
生姜(すりおろし)	小さじ1
豆苗	適量

作り方

- ささみは筋を取ってからそぎ切りにする。
- 豆腐は軽く水切りして、縦横半分に切って4等分し、さらに1枚を3等分する。
- しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ビニール袋にささみと片栗粉を入れて振り、粉を薄くつける。
- フライパンに油を入れ、豆腐を並べ入れて、両面色よく焼き、取り出す。
- ⑤のフライパンにAを入れて煮立たせ、焼き豆腐を入れる。
- 煮立ってきたら、豆腐を片側に寄せ、しめじと④のささみを入れ、上下を返しながら、しめじがしんなりとするまで煮る。
- 豆苗を長さ2~3cmに切り、さっと煮汁にくぐらせて火を通す。
- 器に盛り、豆苗を最後にのせる。



コメント

- 肉に片栗粉をまぶすことでき、肉の旨味を閉じ込め、しっとり仕上がり、汁に上品なとろみがつきます。
- 冷えた体を暖かく包み込む味わいで、寒くなってきたこの季節にぴったりです。

アレンジ

- ささみを鶏むね肉や鴨肉にかえたり、豚ひれ肉やブリなどにかえたりしてもOK。
- 野菜は旬の野菜をいろいろ組み合わせて!しいたけ、しめじ、舞茸、麸などを入れても美味しいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

冬の感染予防

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

感染症は①病原体（感染源）の排除、②感染経路の遮断、③人の抵抗力を高めることで予防することができます。

コロナ禍の時期、感染に注意して過ごしていたと思いますが、再確認として感染予防のポイントを改めてお伝えします。ご自身だけでなく周囲の人にも配慮し、寒い季節を健康で過ごしましょう。

感染症予防のポイント

1. 手洗い

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

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

2. 咳エチケット

咳やくしゃみをすると、病原体を含んだものが飛び散っている可能性があります。

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

いましょう。

・周囲の人となるべく離れましょう。

3. 換気

室内に停滞したウイルスを室外に排出することで、感染リスクを低減できます。

・空気の通り道を作るために離れた2カ所の窓やドアを開けましょう。

・部屋は十分暖めてから換気しましょう。

4. 消毒薬の選択

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

・インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスはアルコールが有効です。明らかな汚れがない時や手洗いができない時は手指消毒用アルコールを利用しましょう。

・ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウムが有効です。トイレの便座や嘔吐物、便などの清掃時に使用するとよいでしょう。（商品の使用方法に沿ってご使用ください）

・清掃時は使い捨てマスクや手袋を装着し、清掃後は流水と石鹼で手洗いをしましょう。

5. 抵抗力の向上

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