



SNSで旬な情報を
投稿しています



J.A.しまねびより



2026

9

September
Vol.126

みーつけたしまねの
ファーマーズ

Shimane farmers

松尾 伸之さん

尾原 巧さん

隠岐地区本部



特集

J.A.しまね
総合ポイント

「おさいふカード」活用方法



©よい食P



こくしょうこくさん



J.A.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
みーつけた

牧場があるのは、地形がなだらかで牛たちが過ごしやすい環境の岬地区です。自社の敷地と公共放牧場で250頭を超える黒毛和牛を飼育。4町村



広い放牧場でのびのびと過ごす牛たち

島の豊かな環境×ICTで
育てる黒毛和牛

牛たちが海風に吹かれながら草地を歩き、ゆったりと草を食む。隠岐諸島では、各所でそんな風景が広がっています。島後(隠岐の島町)の株式会社だんだん牧場もそのひとつ。港湾工事や建築などを担う株式会社金田建設が牧畜に参入し、2010年に設立しました。

株式会社だんだん牧場
常務取締役 松尾 伸之さん
尾原 巧さん

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町で黒毛和牛を飼育する株式会社だんだん牧場の松尾伸之さん、尾原巧さんにお話を伺いました。

で年3回開催される市場に安定的に牛を送り出し、2025年は186頭を出荷しました。

母牛の生産は季節を問わず、受精から分娩まで適切に管理されています。妊娠した母牛は広い放牧場に放たれ、ストレスの少ない環境でのびのびと過ごします。出産が近くなると分娩用牛舎に戻し、センサーで24時間体温を測定。分娩が始まると社員それぞれのスマートフォンに通知が入ります。牛舎に設置されたカメラの映像を見ることができます。難産になった時は、夜中でも社員の誰かが駆けつけています。



牧場の取組みについて話す松尾常務



畜産を通じた地域貢献で 島を守る

同牧場は地域のための活動にも取り組んでいます。隠岐は本土の中山間地と同様に担い手不足で耕作放棄地が増加していますが、そこへ同牧場が手を入れ、牧草用の畑として維持しているのです。町の農業公社から斡旋されるほか、島内の農家から直接依頼があることも。松尾常務は「同じ隠岐に住み農業に携わる仲間なので、助け合い」を大切にしています」と話します。畜産を通じて、島内の農地や景観の維持に貢献しています。



哺乳瓶からミルクを飲む仔牛

若者が目標を持って 成長できる環境

現在の従業員は7人。ベテラン社員や島出身の若者たちが生き生きと働いています。生き物が相手の仕事ですが、シフト制のため休暇が取りやすい環境です。

従業員の尾原巧さんはUターン入社。生まれ故郷の島後を離れ、10年以上本土で飲食業に従事していましたが、転職を考えていたときに見つけたのが同牧場の求人でした。「未経験でも育ててもらえる環境だと聞いたので、飛び込んでみました」と尾原さん。牛舎の掃除や餌やり、仔牛の世話、出産の手伝いなどを実地で覚え、5年目を迎えました。「仕事の流れだけでなく、牛の行動や顔色の変化もなんとなく分かるようになってきた。重

いものを運ぶ作業が多いので、体も鍛えられましたね」と笑顔を見せます。

現在は仔牛の人口哺乳を担当。母牛の乳の出が悪かつ



仔牛とスキンシップを図る尾原さん

たり、育児放棄されたりした仔牛たちを、離乳する生後3か月ごろまでお世話しています。尾原さんは「夏が特に大変で、脱水症状を起こさないようにしっかりとミルクを飲ませ、体調の変化がないか見ています。目標はベテランの先輩のように仔牛の管理を一貫してできるようになること。成長に合わせた餌の配合や、環境整備をしっかりと身につけたいです」と意気込みを語ります。

大きなステップとして目指しているのが、家畜人工授精師の資格の取得。将来的には認定のために農林大学校で専門の講義を受ける予定です。松尾常務は「目に見えて成長し、新人の指導など、任せられることが増えて頼もしいです。目標を持ち続けて頑張ってほしいですね」と誇らしげに話していました。



担当業務について笑顔で語る尾原さん

「おさいふカード」活用方法

貯める



JAしまねの店舗やJAグリーンセンター、
産直店舗やラピタでのお買い物や健診などでも！

- ラピタ、産直店舗でお買物 3万円／月の利用で……**150ポイント** (150ポイント)
さらにEddyで支払うと…**150ポイント**が追加 (150ポイント)
- 資材専用店舗でお買物 2千円／月の利用で…… **20ポイント** (10ポイント)
- JA-S Sで給油 6千円／月の利用で…… **10ポイント** (5ポイント)

(注) JA-S Sでは事前に「おさいふカード」を給油カードに紐付ける手続きが必要です。くわしくはJA-S Sまたは、支店窓口へお問い合わせください。

県内Aコープ店でも

お買物で『おさいふカード』を提示すると
ご利用200円(税抜)につき
1ポイントのAコープポイントが！



『おさいふカード』のポイントに
自動的に移行されます

JA島根厚生連の健診でも

農業者・女性部健診
…**1回70ポイント**(70ポイント)
担い手ドック…**1回120ポイント**(120ポイント)

ジュンテンドーでも

年間購入金額 **10,000円(税抜)**につき**30ポイント**(15ポイント)
※おさいふカードといきいきカードの連携登録が必要です。



給与振込も住宅ローンも貯金もJAで！

『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

- 給与振込の指定口座……………年間 **50ポイント** (25ポイント)
- 年金受給の指定口座……………年間 **50ポイント** (25ポイント)
- 投資信託(残高100万円の場合) ……年間 **50ポイント** (25ポイント)
- 定期貯金(残高200万円の場合) ……年間**100ポイント** (50ポイント)
- 住宅ローン(残高1,000万円の場合) ……年間**800ポイント** (0ポイント)

※()内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

詳しくは
こちらから



使う



『おさいふカード』でお買物！

貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

〈例〉買物代金／1,200円⇒1,000円を現金で、200円をポイントで支払う。



グリーンセンター、
JAグリーン、産直店舗



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



ラピタ、Aコープ



お買物券が使える
店舗一覧はこちら

ポイントをお買物券に交換！

JA店舗やAコープ各店に設置
してある発券機から会員様の
簡単な操作で500円券、または
1,000円券に交換できます。



農機／自動車センター



JA-S S



ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ！

「交換商品カタログ」の中からお希望の商品をポイントと交換できます。

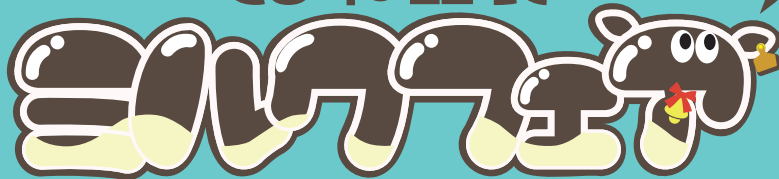
(商品の交換方法) 支店窓口またはラピタ各店舗の他に、
JAしまねHPからお申込みできます。



「おさいふカード」
交換カタログ
はこちら

しまね酪農

2026



SHIMANE DAIRY & MILK FAIR 2026

キッチンカーや
飲食テントも
やってくる!

しまね酪農ミルクフェア2026

日時

10月10日 土 10:00~15:00

荒天の場合は
中止となります

場所

島根中央家畜市場
松江市宍道町白石1720

入場無料

ザ・ベスト オブ ホルスタイン

エントリーした6頭のホルスタインの中から
1位に選ばれるのはどの子だ!?
専門家が選ぶ「ザ・ベスト・オブ・ホルスタイン」
を予想して、その場で豪華乳製品詰め合せなどが
当たる抽選会に参加しよう!!

※抽選券は会場入り口で先着順にお配りいたします
※抽選会に参加した人のみ ※賞品は後日発送されます

投票時間
12:00~13:30
抽選会
14:00~

酪農・畜産物試食

しまねの「おいしい」
酪農・畜産物を食べよう

ヨーグルト

ミルクコロッケ

焼肉

※なくなり次第終了となります。
※品切れの際はご容赦ください
※ミルクコロッケは整理券を配布します(お一人様1枚)
※整理券の配布時間は特設サイトでお知らせします。

親子でバター作り体験

1回目 ◆ 10:30~
2回目 ◆ 11:30~
3回目 ◆ 12:30~

※各回30分前に先着20組さまに整理券を配布します。

体験スタンプラリー

体験コーナーでスタンプを集めてプレゼントと交換しよう

酪農家を探せ!!

会場内にいる酪農家を見つけてお話を聞くと特別なシールがもらえるよ

堆肥配布

配布時間 ◆ 11:00~12:00
先着300名

乳業マルシェ

県内3社・県外2社の
乳業メーカーが勢ぞろい!

各社自慢の牛乳・乳製品を販売

クボタ牛乳 島根中酪 木次乳業
大山乳業 チチヤス

牛乳を

もっと知りたくなる
コンテンツがいっぱい

お絵描き広場

牧草ロールに
お絵描きしよう!

カルピス®牛乳割試飲コーナー

1回目 ◆ 10:00~
2回目 ◆ 13:00~

各回先着
250名様

カルピス

デジタル酪農体験

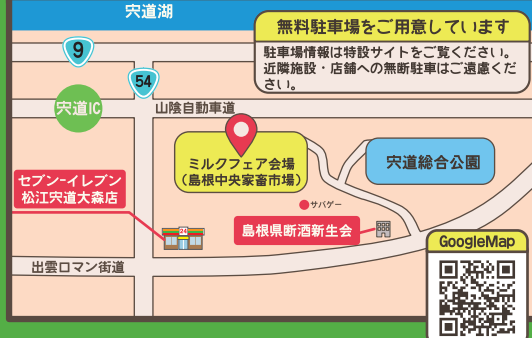
獣医師体験

骨密度測定

乳しぼり体験

他にも色々

島根中央家畜市場



※スケジュール・イベント内容は都合により変更になる場合がございます。※販売・景品等の商品はなくなり次第終了となります。※写真、イラストはイメージです。

主催：島根県牛乳消費拡大運動実行委員会

共催：中国生乳販売農業協同組合連合会、全国農業協同組合連合会、島根県馬事畜産振興協議会
全国ホルスタイン改良協議会、(一社)中央酪農会議、(一社)Jミルク

協力：島根トヨペット株式会社

5 イベントに関するお問合せ 島根県農業協同組合 | Tel.0853-25-8592 | 月~金 10:00~16:00

イベント情報は特設サイトからチェック!

特設サイト



整理券配布情報や、無料
駐車場などのイベント情
報を随時更新します。





「香り高くフレッシュ」 島根ワイナリーの新酒ヌーボー発売

株式会社島根ワイナリーが、島根県産ブドウ「デラウェア」を使ったワイン「ヌーボーデラウェア2026」の販売を始めました。

濃縮感のある良質な「デラウェア」を原料に、味わいもフレッシュで例年以上に香り高いフルーティーなワインに仕上がっています。

販売するのはアルコール分10%の「やや甘口」と同12%の「辛口」の2種類。750ミリリットルに加え、顧客からの要望で、昨年から360ミリリットルのハーフボトルも販売しています。

今年は創立40周年を迎え、ラベルを刷新。ブドウの弾けるような香りと風味が溢れ出すようなイメージの、さわやかでフレッシュなラベルとなっています。

8月6日には同社の上野祐司社長らが松江市の県庁を訪れ、石原恵利子副知事にワインの出来栄などを報告しました。上野社長は「今年も良質なブドウを受け入れることができ、フレッシュ＆フルーティーなワインに仕上がった。ぜひ、皆様に飲んでいただきたい」とPRしました。



石原副知事（左）へ本年産ワインを贈呈する上野社長



創立40周年でラベルを刷新



昭和時代の農家と牛の映像記録 しまね映画祭で上映

しまね映画祭実行委員会が毎年秋に開催する「しまね映画祭」で、「中国山地 牛と人風土記」（青原さとし監督）が上映されます。昭和30年代まで各地で開かれていた「牛市」を取り上げたドキュメンタリー映画で、邑南町を中心に中国地方の各地を取材して制作されました。農業近代化以前の農家と牛の関わり方を知ることができる貴重な映像記録となっていますので、この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。

この映画祭は、映画館のない地域の方にも大画面で映画を楽しんでもらいたいと、平成4年に始まりました。今回のテーマは「環境・地域」。テーマにそって選出された映画が、10月から12月にかけて県内各地で上映されます。なお、同作品の上映予定は以下の通りです。



上映日	曜日	開始①	開始②	会場名
10月4日	日	9:30	—	石央文化ホール
10月17日	土	17:00	—	雲南市 一宮交流センター
10月24日	土	9:30	—	江津市総合市民センター
10月31日	土	10:00	—	安来市総合文化ホール アルテピア
11月15日	日	10:00	—	大田市民会館
11月22日	日	9:30	14:00	悠邑ふるさと会館
12月5日	土	13:30	—	横田コミュニティセンター

入場料金や映画の内容について詳しくは

しまね映画祭



ディスクロージャー誌掲載のお知らせ

J Aしまねは、情報開示を通じて経営の透明性を高めるとともに、当J Aに対するご理解を一層深めていただくために、主な事業の内容や組織概要、経営の内容について、利用者の皆さまのためにわかりやすくまとめたディスクロージャー誌2026を作成いたしました。

本誌につきましては、J Aしまねホームページに掲載しておりますので、皆さまが当J Aの事業をさらにご利用いただくための一助として、ぜひご一読いただきますようお願い申し上げます。

ディスクロージャー誌はこちらから



『家の光三誌』、家の光家計簿に関するお知らせ

『家の光三誌』のご案内

『家の光』では、「食と農」「暮らし」「協同」「家族」という4つの柱をたいせつにし、J A組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報を掲載しています。この機会にぜひご購読ください。

お得な年間購読(前納)をお勧めしています。

	定価(税込)	年間購読【前納】 価格(税込)
家の光	900円	9,900円
地上	750円	8,250円
ちゃぐりん	600円	6,600円
やさい畑	1,100円	—



定価(税込)
660円

昨年度より、家の光家計簿は増刊号として販売しております。『家の光』12月号の別冊付録としては付きませんのでご了承ください。

購読のお申込みはお近くのJ A各支店までお問い合わせください。

預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

「安心」 紛失・改ざん・方式不備の防止

「簡単・安価」 保管申請手数料3,900円
家庭裁判所の検認不要

「親切」 遺言書の存在を相続人等にお知らせ

遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。自筆証書遺言書保管制度は、自筆で作成された遺言書を法務局で保管する制度です。

「終活」が浸透しつつありますが、ご自身の財産をご家族や大切な方へ確実に託す方法の一つとして、是非、この制度をご利用ください。



あなたの大切な
遺言書を守ります

遺言書ほかんガルー

【お問合せ先】

松江地方方法務局供託課 0852-32-4240
相談・保管申請には予約が必要です。

詳しくはこちら→

松江地方方法務局 遺言

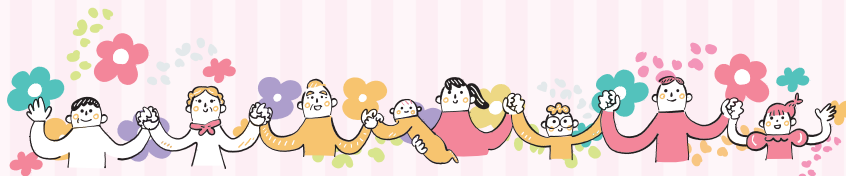
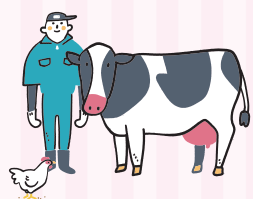


相続のご相談は…

お近くのJ A支店窓口までお問い合わせください。

※ご相談の際は、事前にお電話をいただきますようお願いいたします。

※ご相談内容により、専門部署と連携し対応させていただきます。



「元気な地域」を女性部の力で!

くにびき女性部

ＪＡしまねくにびき女性部では、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」「営農加工」「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。

昨年度は「歴史を学ぼう～講話『小泉八雲とセツ』」や「環境問題《ごみ処理》を学ぼう～ごみ処理施設見学」で身近な文化・歴史や社会について触れ、「バランス御膳で始めるフレイル予防」講座では日々の食事から始めるフレイル予防を学びました。また、「笑顔で心も身体も健康に」講座で心身をほぐし、「こんにやく作り」「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。

今年度も、メンバーが想いをひとつにし、「あい♡」をこめて元気な地域をつくりあげることを目指し活動を行います。

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。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

ＪＡしまね出雲青年連盟（出雲支部）

ＪＡしまね出雲青年連盟は、盟友が116名で、河原剛委員長のもと、出雲市管内の4支部（出雲、平田、大社、佐田）で活動しています。

その中で旧出雲市を活動拠点としているＪＡしまね出雲青年連盟出雲支部は、管内6つの支店支部39人で構成され、勝部勇亮支部長のもと活動しています。

活動のひとつである「チビッコあぐり体験教室」では、地域とのふれあいや子どもたちに農業を身近に感じてもらうと、地元の小学校5年生を対象とした稲作体験教室に毎年取り組んでいます。今年は5月26日に、児童約40人とともに田植えを行いました。これから植える品種や特徴、苗の植え方について説明した後、児童らは「ばばひき」でつけた跡を目印に植え付けていきました。最後には田植え機による田植えを見学してもらいました。9月下旬頃には稲刈り体験を行う予定です。

今後もこのような農業体験を通じて、地域・消費者の農業への理解醸成や青年連盟活動の活性化を図っていきます。

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



農薬使用者の皆さんへ

J Aしまね管内において、農薬の誤使用が確認されております。農薬の安全かつ適正な使用方法、使用中の事故防止、環境に配慮した農薬の使用等について、今一度確認し農薬を使用してください。

《重要》

○農薬を使用する時は必ず農薬ラベルを確認し、
適用範囲内で使用しましょう。



- ▶適用作物：記載以外の作物には使用できない
別名、グループ名の確認
- ▶使用時期：移植前、収穫○日前まで、など
- ▶使用回数：本剤の回数、有効成分毎の総使用回数（種苗期使用を含む）

ラベルを確かめよう！



(適用表イメージ)

●対象作物
使用できる作物名

●適用病害虫
防除できる病害虫、雑草名

●散布濃度・量
希釈倍数と散布量

【適用害虫と使い方】

作物名	適用害虫名	希釈倍数	10アール当り 散布液量	使用時期	総使用回数
○○○	アブラムシ類	1,000倍	200～300ℓ	7日	3回
	ハダニ類	1,000～1,500倍			

【使い方】 散布

⚠【効果薬害等の注意】

- 水産動植物に対して影響があるので注意する。
- 剤との10日以内の近接散布はしない。

⚠【安全使用上の注意】

- 蚕、ミツバチに対して影響があるので注意する。
- 散布の際は、農薬用マスク、手袋などを着用する。

●使用上の注意
薬害や魚毒性など

●使用時期
使用可能な収穫前日数
（この例では
7日前まで可能）

●総使用回数
同一成分を含む剤の総使用回数。
有効成分・作物毎に総使用回数が
決まっています。注意が必要です。

※農薬散布は、風が強い時を避け、風向きに注意し、飛散（ドリフト）を防止しましょう。

CHECK!

島根県では、「安全な島根の農林水産物を消費者に送り届ける」ことを目的に、美味しまねゴールド（県の定めたGAP＝農業生産工程管理）の認証取得を推進しております。
JAしまねも、引き続き美味しまね認証の取得を支援しております！！

理事会情報（8月24日開催）

- ①令和9年度 島根県農業政策及び予算に関する要望について（最終案）
- ②令和8年産島根米の諸条件の設定について
- ③令和8年産飼料用米の概算金単価の設定について
- ④令和8年産島根米の概算金単価の設定について
- ⑤令和8年産米穀に係る概算金支出枠について
- ⑥共済規程の一部変更について
- ⑦令和8年9月1日付 機構改革について
- ⑧営農経済担当参事の選任について
- ⑨職制規程の一部改正について
- ⑩子会社の定款変更および役職員の派遣等について
- ⑪大口貸出金の承認について①
- ⑫大口貸出金の承認について②
- ⑬組織的影響のある不備事項にかかる「リスク評価表」の改正について
- ⑭カスタマーハラスメント対策基本方針と対応要項の改正および対応マニュアルの制定について
- ⑮子会社の株式譲受について
- ⑯第5期総代を対象とした総代研修の実施について
- ⑰役員賠償責任保険への加入について

収穫スタート 米検査開始



水稻の生育は、本年も田植え以降、高温で推移したことにより、生育は平年より数日程度早くなりました。8月下旬から管内各地で収穫が始まり実りの秋の到来となりました。

島根おち地区本部では、8月27日に矢上米倉庫で米検査始め式を行いました。式では、服部幸信本部長が「生産者の皆様が一年間丹精込めて作られた米を、公正に評価し、生産者に寄り添いながら、正確で信頼される検査を行ってほしい」とあいさつし、横宮隆幸宮農経済部次長が検査証明の表



示方法などについて説明を行い、適正な検査業務の実施を呼びかけました。

この後、農産物検査員が実際に出荷された米を手に、検査基準に従って適正な検査を実施し、等級判定の目合わせも行い、基準の確認を行いました

令和7年産米は当初からの高値相対価格での販売による消費の減退や随意備蓄米の引取りの遅れなどから令和6年産米の情勢から一変して全国的に飽和状態となり米価は下がり続け、令和8年産米をめぐる情勢は混沌としています。今後「石見高原ハープ米」の生産振興に取り組み、生協ひろしま向けの「邑南町コシヒカリ」や、関東・関西を中心に展開する「きぬむすめ」など、消費者と結びついた有利販売を推進してまいります。

JAしまねでは、農家所得増大に向けて生産者の皆様から予約いただいた出荷契約数量を元に米穀店と販売交渉を実施しています。生産者の皆様には予約数量の出荷をお願いいたします。

令和 8 年産米 島根おおち地区本部の概算金一覧表

令和 8 年産米の概算金が下記のとおり決定となりました。

令和 8 年産米は生産量・在庫量ともに大幅に増加し、米価の下落や取引環境の悪化が懸念されています。

こうした状況をうけ、JAしまねでは、令和 8 年産米の概算金を 30kg / 1 袋あたり前年比 6,100 ～ 6,300 円の大幅値下げとせざるを得ない状況となっています。

JAしまね米

(1) 水稻うるち玄米

30kg 紙袋、円 (税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
邑南町産ハーブ米コシヒカリ (S産地)	8,750	8,450	
ハーブ米コシヒカリ (邑南町以外)	8,250	7,950	
ハーブ米きぬむすめ (全地区)	8,400	8,100	
邑南町産コシヒカリ (上) (S産地)	8,250	7,950	7,100
邑南町産コシヒカリ (S産地)	8,150		
コシヒカリ (上)	8,000	7,700	
コシヒカリ	7,900		
きぬむすめ (上)	7,900	7,600	7,000
きぬむすめ	7,800		
つや姫 (上) (特別栽培米 S T)	8,300	8,000	7,150
つや姫 (特別栽培米 S T)	8,200		
つや姫 (特別栽培米)	8,100	7,900	
つきあかり	7,600	7,400	6,800

(2) フレコン玄米

kg、円 (税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
S産地ハーブ米コシヒカリ	291	281	—
ハーブ米コシヒカリ	275	265	—
ハーブ米きぬむすめ	280	270	—
S産地コシヒカリ (上)	275	265	236
コシヒカリ (上)	266	256	236
コシヒカリ	263	256	236
きぬむすめ (上)	263	253	233
きぬむすめ	260	253	233
特栽培つや姫 (S T上)	276	—	—
特栽培つや姫 (S T)	273	266	238
特栽培つや姫	270	263	238
つきあかり	253	246	226

※ S産地は邑南町産が対象です。

※ 1.9mmふるい目 1 等米は (上) 単価です。

※ 検査時の水分値について、下記の価格減算があります。
(対象品種：慣行栽培のコシヒカリ・きぬむすめの 1 ～ 2 等)
高水分 (15.6% ～ 16.0%)・・・上区分より 250 円減算

一 般 米

(1) 水稻うるち玄米

30kg 紙袋、円 (税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
コシヒカリ (S産地)	7,450	7,250	6,400
コシヒカリ	7,200	7,000	6,400
きぬむすめ	7,100	6,900	6,300
つきあかり	6,900	6,700	6,100
その他うるち	6,500	6,300	5,700

※一般米：JA米要件を満たさないもの、出荷契約のないもの、生産年翌年に出荷されたもの

(2) 醸造好適米

30kg 紙袋、円 (税込)

品 種	特上	特等	1 等	2 等	3 等
五百万石	9,300	9,200	9,000	8,450	7,950
佐香錦	9,850	9,750	9,300	8,650	8,150
山田錦	11,400	11,300	10,650	9,600	8,850
緑の舞	9,850	9,750	9,300	8,600	8,100

※出荷契約数量を基本とし、出荷契約のないものは 1,500 円減算となります。

(3) もち玄米

30kg 紙袋、円 (税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
ヒメノモチ	9,000	8,550	8,050
ヤシロモチ			
コノノエモチ			
ミコトモチ			
その他もち	8,500	8,050	7,550

※もち米へのうるち米混入は 400 円減算となります。

※出荷契約数量を基本とし、出荷契約のないものは 1,000 円減算となります。

令和 8 年産米に対して、 下記の集荷対策を行います。

○ 米集荷対策助成金

JAの米検査場へ出荷された米に対して…1 袋 50 円 (不課税)
(注) 11 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。

○ 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 (不課税)
(注) 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。

< 追加金について >

年末の追加金のお支払いについては、今後の需給および販売状況により、お支払いが出来る状況となれば理事会等で協議し決定します。

JA正組合員のみなさまへ

正組合員除草作業応援 500 円券利用期限のご案内

本年 3 月に、正組合員世帯に 1 枚ずつお配りしました、“除草作業応援 500 円券”につきて、ご利用期限が令和 8 年 10 月 31 日までとなっています。

まだ、ご利用頂いていない正組合員の皆様は、お早めのご利用をお願いいたします。

正組合員除草作業応援

NO. 1234

500 円券

有効期間：令和 8 年 4 月 1 日 (水) ～ 令和 8 年 10 月 31 日 (土)

※現金購入時のみご使用ください。(おつりのお支払いはできません)

地区：

おなまえ： OO △△

対象資材

- ・チップソー、ナイロンコード
- ・除草剤
【ラウンドアップ・ザクサ・バスタ】
- ・混合油



＝ 取扱店舗 (島根おおち地区本部) ＝

瑞穂・羽須美・石見・川本・邑智・大和・桜江の各事業所

瑞穂・市木・井原・日貫・阿須那の各給油所

8/6~

神紅出荷

ぶどう「神紅」の出荷が8月上旬から始まりまし
た。集荷場では、島根おちぶどう部会（三田誠会
長）の地域指定を受けた検査員資格を持つ部会員
が、厳しい目で品質検査を行い、出荷に適した「神
紅」を選別するべく、一房ずつ手に取り粒の大きさ
や色づき、傷の有無などを確認していました。検査
員の石井大貴さんは「生産者が丹精込めて育てた神
紅を良い状態で消費者に届けたい」と話していまし
た。

旬を迎えたぶ
どう「神紅」の
出荷は9月下旬
まで続き、約10
トンの出荷を見
込んでいます。



7/29
-8/10

ケイトウ出荷実績

島根おち地区本部は、女性部を中心に管
内で栽培されたケイトウを7月末からお盆に
かけて出荷しました。今年は、種まきを昨年
より2週間遅らせるなど調整し、近年の気候
変動に対応しましたが、期間をとおして高温
で推移し降雨も少
なかったことから
草だけは十分に取
れましたが、水分不
足となり葉が焼け
る、黄色に変色する
など障害が出る栽
培の難しい年とな
りました。

生産数量は、長雨
に悩まされた昨年
に比べ個々の生産
者では増加しまし
たが、生産者の減少
により全体の増加
は若干にとどまり
ました。お盆前の最
も需要の高まる時
期には、安定した数
量を確保し品質の
良いケイトウを出
荷することができ
ました。



7/26
・27

令和8年産米こだわり米産地 説明会・いづよね訪問

島根おちハーブ米生産部会の元根正規会
長は、大阪市で行われた株式会社大阪第一食
糧主催の令和8年産こだわり米産地説明会に、
島根県西部農林水産振興センター邑智農業部、
JA職員とともに参加しました。当日は、全
国各地より17の産地とこだわり米取扱店約70
社が集まりました。

説明会では、各産地から令和8年産米の産
地説明が行われ、元根会長が産地の現状につ
いての説明や「石見高原ハーブ米」のPRを
しました。その後設けられたブースには多く
の取扱店の担当者が訪れ、お互いに情報交換
をすることが出来ました。ブースを訪れた既
存の取引先米穀店からは「ファンが多くつい
ている。今年も良品質なお米を期待している」
「厳しい天候条件での栽培で大変だと思うが頑
張ってほしい」と今後を期待する言葉がたく
さん上がりました。

翌日は、兵庫県神戸市の株式会社いづよね
（川崎恭雄代表）を訪問しました。川崎代表と
「石見高原ハーブ米きぬむすめ」の評価や米穀
情勢など情報交換を行い、消費者からのメッ
セージをいただくとともに当部会の今後の活
動を応援していただきました。

「石見高原ハーブ米きぬむすめ」は、関東・
関西・九州をメインに販売をしており、各地
での需要は高く、より一層の面積拡大が求め
られています。ブランド米として今以上に盛
り上げていくため、情報を共有し今後も活動
を行っていきます。



7/30

第24回 島根おおち農業青色申告会定期総会

島根おおち農業青色申告会（谷岡良昭会長）は、第24回定期総会を邑南町矢上の矢上交流センターで開催しました。

冒頭の谷岡会長のあいさつで「研修会を通し、税知識や記帳方法の習得を図ることで、資材高騰や担い手不足といった先行き不透明な時代における経営の現状見直しや、次の投資・リスクへの備えに役立ててほしい」と話し、上程された議案は、規約の一部改正とともにすべて承認されました。

その後の研修会では、浜田税務署の職員より「基礎控除の引き上げ」や「青色申告特別控除の要件変更（優良電子帳簿の活用など）」といった最新の税制改正のポイントと、税務行政のデジタル化に向けた対応について話してもらい、質疑応答では会員から「最高75万円の青色申告特別控除を受けるための優良電子帳簿・e-Tax活用の要件」や、「紙での申告書の提出可否」など活発な質問が出ました。

今後とも島根おおち農業青色申告会は、記帳・青色申告のサポートや研修会を通じて、農業経営の合理化と発展に寄与してまいります。



8/19

第4回 ゆとり倶楽部 「防災危機管理対策」

島根おおち地区本部は、ゆとり倶楽部第4回講座「防災危機管理対策」を行いました。最初に、島根県防災危機管理課の佐藤稔課長補佐を講師にお招きし、「島根県でよく起こる災害」「県内周辺で起きている地震」について話を聞きました。豪雨時の行動では、レベル4までに避難場所へ移動し、レベル5では家や避難所から出ないように呼びかけました。佐藤課長補佐は「7月に起きた熊本震災では10年前の経験から地域住民が落ち着いていた。災害が起きた時を想像しながら対策や準備を」と話しました。

このあと事務局が講師となり、2025年家の光12月号の記事を活用し「マイ防災ポトルホルダー」を作りました。事務局が完成品を解くところを実践。簡単に解けるところをみた受講生から「ホオ」と声が上がっていました。皆さん部品の取り付けや編み方に苦戦していましたが、完成したポトルホルダーを持参した水筒等に付けていました。また、簡単に準備できる防災グッズとして100円ショップで揃えられる「マイ防災ポトル」、ドリンクボトルのなかに、携帯トイレや水で膨らむタオル、ばんそうこうなどを入れるものを紹介しました。



秋主要野菜の管理について

白ねぎ

もうすぐ出荷時期です！軟白部分30cmを確保してください！！

※止土作業 ⇒ 35cmの高さまで。最後は手で寄せることも必要（ボケ防止）です

※さび病・べと病・ボトリチス葉枯症の予防徹底！病気の発生前の予防から行いましょう

●9月中の防除 殺虫剤：グレーシア乳剤 殺菌剤：シグナムWDG・ロブラール水和剤

●10月中の防除 殺虫剤：プレオフロアブル 殺菌剤：アミスター20フロアブル・ロブラール水和剤

広島菜

※定植後に乾燥が続く場合は活着するまでかん水が必要です（高温時には特に注意！）

※生育初期、害虫を早期発見し防除を徹底する 防除の際は液肥を混ぜる！！

※白斑病対策：発生の要因は肥料切れ（追肥が遅れないように注意）⇒予防の徹底・定期的な液肥散布

重要

白斑病が発生すると重い外葉を取って出荷となるので収量が大幅に減ります！

追肥を行う場合は肥料名：NK808もしくはNK2を4kg/a、定植20日頃とその20日後2回行う。

防除 殺虫剤 フェニックス顆粒水和剤・プレバソフフロアブル5・アニキ乳剤・プロフレアSC

殺菌剤 ダコニール1000（定植20日後）・ロブラール水和剤（ダコニール散布後2週間）

ブロッコリー ※まだまだ病害虫の被害が心配な時期です。定期的に防除の徹底を！

防除 殺虫剤 プロフレアSC・マラソン乳剤・アルバリン顆粒水溶液

※ジュリボフロアブルもしくはプレバソフフロアブル5（育苗時散布）の効果は1か月

殺菌剤 スターナ水和剤・シグナムWDG

散布については、使用時期、使用方法を守り、予防的防除を心がけましょう。

詳しくは、営農指導員へご相談下さい。また、右記二次元コードからJAしまね島根おおちのホームページからでも確認が出来ます。

※農業電子図書館より写真引用



キスジノミハムシ



カブラハバチ



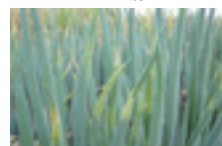
軟腐病



白斑病



さび病



べと病



ボトリチス葉枯症



コナガ

労働者を雇用する全ての農業経営体に労災保険加入義務化

労災保険法の改正により、2031年度までに労働者を雇用する全ての農業経営体に労災保険への加入が義務化されました。労働者を1名でも雇えば加入が必要になります。未加入の場合、遡って保険料を徴収されるほか、追徴金も徴収されますので、必ず加入いただきますようお願いいたします。

加入にあたっての手続きは、JAしまね労働保険事務組合が行いますので、まずは、TACまでご相談ください。

労働者とは



労働者とは、雇用形態に関係なく事業に使用される者で、労働の対価としての賃金が支払われる者のことをいいます。

労災保険は、短時間労働者（正社員・パート・アルバイトなど）を含む全ての労働者が対象となります。

雇用保険は、一定の条件を満たさない短時間労働者は対象とならないことがあります。

※法人の役員、同居の親族等は一定の場合を除き、労災保険・雇用保険の対象となりません。

大切なお知らせ

担い手人間ドック 追加募集について

申込締切

10月30日(金)

より充実した検査内容で皆さまの健康づくりをサポート

申込を6月末締切としておりましたが、定員に若干空きがありますので、追加で募集をいたします。

●日 時：12月16日(水)・17日(木)

●申込方法：お近くのJA各支店・事業所に置いてある申込書にご記入のうえ申込みください。

●会 場：矢上交流センター（邑南町矢上）

※健診内容等について詳しくは申込書をご確認ください。

和牛情報

Wagyu Infomation

令和8年8月の島根中央子牛市場平均価格は雌786,959円で前月比11,913円下げ、去勢884,873円で前月比474円下げ市場平均839,850円で前月比4,580円下げとなり、4か月連続の下げで取引されています。

9月は、日中の暑さに比べ朝夕が涼しくなり、寒暖差により、子牛が体調を崩すことがあります。日中の暑い時間帯は、牛舎の風通しを良くし、西日が直接当たらないように日除け等の設置や夜間は気温状況に応じて戸を閉めるなどの対策を行いましょう。また、日々の観察を徹底し疾病の早期発見・早期治療に心がけ、今後も発育良好で腹作りの出来た購買者に好まれる子牛上場に努めましょう。

令和8年8月18日子牛市場成績表

		頭数	最高価格(円/税込)	平均価格(円/税込)	平均体重(kg)	平均kg単価(円)	平均日齢
中央	メ ス	103	1,469,600	786,959	296	2,662	284
	ヌ キ	121	1,076,900	884,873	322	2,749	281
	合 計	224		839,850	310	2,711	282
管内	メ ス	6	821,700	746,900	269	2,780	286
	ヌ キ	11	1,018,600	850,200	321	2,650	284
	合 計	17		813,741	302	2,691	285

人事異動のお知らせ

退職【令和8年8月31日付】

退職事由	氏 名	現部署・役職	職員区分
自己都合退職	三 浦 勝 弘	島根おおち地区本部 島根おおち統括支店 ローンセンター長	正職員
雇用期間満了	徳 田 信 史	本店付 企画総務部（島根おおち駐在）	パートタイム 職員

本店⇄地区本部異動【令和8年9月1日付】

【正職員：一般職】

新部署・役職	氏 名	現部署・役職
監査部	三 浦 誠 二	島根おおち地区本部 島根おおち統括支店 ローンセンター

本店・地区本部内異動【令和8年9月1日付】

【正職員：管理職（部長級）】

新部署・役職	氏 名	現部署・役職
本店付 島根おおち統括支店長 兼 共済課長	天 川 昌 幸	島根おおち地区本部 島根おおち統括支店長

【正職員：管理職（課長級、その他）】

新部署・役職	氏 名	現部署・役職
本店付 島根おおち統括支店 ローンセンター長	唐 溪 由 美 子	島根おおち地区本部 島根おおち統括支店 共済課長

【有期雇用職員】

新部署・役職	氏 名	現部署・役職
島根おおち統括支店（瑞穂支店）業務課	森 脇 翔 馬	【新規採用】
桜江支店 金融共済課	吉 田 朱 里	【新規採用】



12月号からの年間購読運動実施中！

お近くのJA各支店窓口へお申し込みください

家の光 12月号のテーマは防災・減災です

本誌特集

締切：10月8日(木)

みんなの防災 みんなで防災

日ごろの備えと地域のつながりでたいせつな人を守るため、JAの役割にも目を向けながら、組合員・家族・地域で無理なく取り組める冬の防災の工夫を紹介します。「いま、できること」からいっしょに始めてみませんか。

誌代1年分を前納するとおトク！※価格はすべて税込です。

誌 名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家 の 光	10,800 円	900 円	9,900 円
地 上	9,000 円	750 円	8,250 円
ちゃぐりん	7,200 円	600 円	6,600 円

※原則として、年間予約購読【前納】の中途解約はできません。

今年度も増刊号として家計簿のみの販売をします



2027年
家の光 家計簿 (日記付き)
『家の光』12月号に別冊付録としてお付けします。
『家の光』増刊号 (11月1日発行)
定価 660円(税込)

※この冊子は、家計簿のみの販売です。家の光の他の冊子とは別冊としてお付けします。

米粉の研修会開催

8/18

島根おおち女性部(森光美佐子部長)は、邑南町の元気館で令和8年度女性部研修会を行いました。今年のテーマは「米粉」で、令和7年産米の価格が高騰し米離れが懸念されるなか、米の需要拡大を目的に手軽に作れるお菓子作りを企画しました。

森光部長は「米粉は道の駅でも販売される身近な食材になった。この機会に家でも楽しんで」とあいさつしました。講師は女性部の事務局が務め、「シュークリーム」「米粉のブラマンジュ」「米粉のクッキー」「どら焼き」の4品を作りました。調理のなかでシュークリームの生地が膨らまないなどのハプニングもありましたが、味はとても美味しくできました。



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。

★今年は特に暑くて熱中症になる可能性が高いですよ。農作業の草刈りなど、涼しい時間から始めてもつい、もう少しと思うこともあります。ご近所の方が心配して声かけしてください。ありがたいです。

桜江支店管内 Mさん 60代

★涼しいうちに…そうですね。つつい…始めると時間を忘れてしまいがちです。でも水分補給はしっかりとしてくださいね。ご近所さんとの密なお付き合い大事ですね。稲刈りシーズンが最盛期を迎えますが、まだまだ暑さが続きます。皆さまには体調に気を付けて作業してください。

★島根おおち地区本部「女性部が行く」をよく読ませていただいています。毎回、邑智郡内でこれだけの女性部の方が活動が続けておられることに頭がさがります。活動記事楽しみにしています。頑張ってください。

桜江支店管内 Mさん 70代

★部員数が減少してきており、活動の維持に苦労しておられるようですが、皆さんとても楽しそうに活動しておられますよ😊
部員の加入はいつでも可能です。興味のある方は、各支部の支部長または企画総務部事務局までご連絡を。お待ちしております😊

J A 役職員・女性部員統一 行動おもてなしプロジェクト

7/30

島根おおち女性部(森光美佐子部長)は、邑智支店(森山七重支店長)の前の花壇へ寺内洋子副部長が育てた花苗(ひまわり、ケイトウ、マリーゴールド)の定植をしました。邑智支店管内には女性部の支部がないことから、本部の活動として行うことを役員会で決定し今回の活動となりました。

森山支店長が準備をしていましたが、好天が続いていることから水分が足りず再度水やりを行い、森光部長と寺内副部長が手際よく苗を植付けました。今後は支店の職員が水やりなどの管理を担うことになっています。夏はまだまだこれから。苗もすぐに成長し、ご来店の皆さまをお迎えすることでしょう。苗の成長も楽しみにご来店ください。



遺品整理・生前整理 ご相談承ります。

高齢のため自分で
処分が難しい・・・

時間が取れず
手が付けられない・・・

どうしたらいいのか
わからない・・・

不用品の回収 家の片づけ 遺品整理・生前整理 など

お問合せ

現地にてお見積り
(無料)

お片付けのお悩みは全部任せて気持ちスッキリ

J A しまね島根おおち地区本部葬祭センター

TEL: 0855-95-3601

組合員・利用者のみなさまへ

棚卸等に伴う一時休業のお知らせ

J A 各事業につきまして、平素よりご利用いただき、誠にありがとうございます。

誠に勝手ながら **令和 8 年 10 月 1 日(木)** は棚卸業務のため、下記のとおり各事業所を一時休業させていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【営農経済事業所統括課各事業所】

事業所名	一時休業時間
瑞穂事業所	8:30～17:00 (終日休業)
羽須美事業所	8:30～12:00
石見事業所	8:30～17:00 (終日休業)
川本事業所	8:30～12:00
邑智事業所	8:30～12:00
大和事業所	8:30～12:00
桜江事業所	8:30～12:00

【給油所】

事業所名	一時休業時間
瑞穂給油所	7:00～10:00
井原給油所	7:00～10:00
日貫給油所	8:00～12:00

【店舗】

事業所名	一時休業時間
口羽店舗	9:00～18:00 (終日休業)
日貫店舗	9:00～12:00
大和店舗	9:00～12:00

10月の行事予定

10/21[水] ゆとり倶楽部 第5回講座「フラワーアレンジメント」

場所：JA地区本部営農部会議室

10月の外勤日

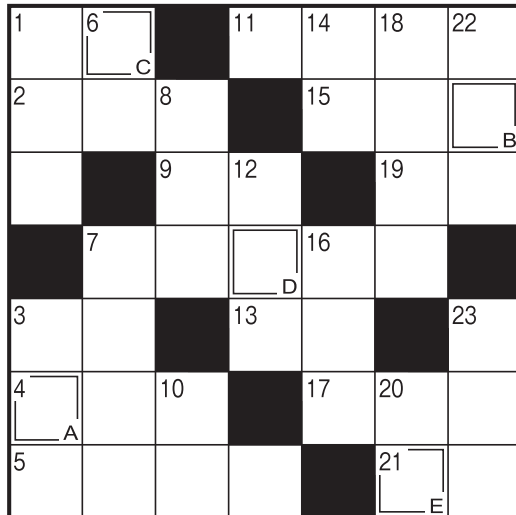
16日(金)・19日(月)・20日(火)





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おでんにつける黄色い薬味
- ③アフリカ大陸北部に広がる——
砂漠
- ⑥仏花によく使われます
- ⑦運動会の競技のひとつ
- ⑧小豆は昔、赤い——と呼ばれた
した
- ⑩えんぺらがある魚介類
- ⑫ダーウィンが提唱した——論
- ⑭夫の配偶者です
- ⑯皮がむきやすい黄色い果物
- ⑱秋桜ともいわれる花
- ⑳いざというとき、体を膨らませ
る魚
- ㉑酒などを買う前に、味や香りを
確認
- ㉒『考える人』で知られる彫刻家

ヨコのカギ

- ①——食べば鐘が鳴るなり法隆寺
(子規)
- ②ヒトコブだったりフタコブだっ
たり
- ③味噌煮にしてもおいしい魚
- ④元のものから分かれ出ること。
新たな問題が——する
- ⑤橋につけられた柵
- ⑦油絵を描くのに使う布。画布と
もいいます
- ⑨——の上にも三年
- ⑪転居、屋移りともいいます
- ⑬漢字から作られました
- ⑮歯を抜くときにかけるもの
- ⑰付けている人は誰なのかが書い
てあります
- ⑲寺院に入るときくぐることも
- ㉑彼はクラスで——を抜いて足が
速い

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
2026年10月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「クツムシ」

イ	ワ	シ	ン	グ	モ	シ	ヤ
イ	モ	シ	ヤ	グ	ワ	イ	シ
ジ	ン	ド	イ	ツ	ゴ	ク	ム
ユ	ア	ク	ロ	ク	コ	シ	ム
ウ	ワ	バ	ミ	フ	ロ	シ	ム
ゴ	イ	シ	ラ	ン	ク	ム	シ
ヤ	リ	ズ	ム	カ	ン	シ	ム

俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

玉音を釜山で父母と終戦日

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

新盆のい草の香る客間かな

出雲市 石川 式子様

青田見る子を見るごとき農夫の眼

浜田市 三沢 孝子様

蛸や吾にぶつかりて何急ぐ

浜田市 小川美砂子様

佳作

春時雨夫とふたり塩ラーメン
立秋や墓も重荷となりけり
丸く盛る仏の飯も今朝の秋
たんごの日みこし行列我子探す
セミよりも元氣いっぱい兄弟ゲンカ

出雲市 中尾 由美様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 北村 功様
江津市 井上 和子様
出雲市 多々納すみれ様

「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」10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）10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。

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、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。

お取引をもっと簡単・便利に!

JAバンク スマイルナビ



各支店の貯金窓口では、
タブレット端末でのお取引受付を行っております。
手書きだと大変な伝票・書類への記入が不用になり、
タブレット画面に沿って入力・選択するだけで、
簡単にお取引の受付ができます。



ご利用いただけるお取引

お預入れ



お引出し



お振込み

お届け内容の
変更

定期貯金



定期積金

普通貯金等
口座開設※原則ご新規の
お客様向け普通貯金等
のご解約キャッシュカードの
発行・再発行等

※キャッシュカードをご持参いただければ、口座番号などの入力が省略できます。ご不明な点がございましたら、支店職員まで
お気軽にお尋ねください。

※一部お取引についてはご利用いただけない場合がございます。

アグリミーティング & 第11回 農機総合展示会

持続可能な農業で
未来を耕す

未来へ繋ぐ

×

儲かるヒント大集合

日時

2026.

11.20日・21日

9:30~15:30

9:30~14:00

会場

出雲ドーム

出雲市矢野町999

メインセミナー

- ☆水稻の高温障害対策について
- ☆91農業（キュウイチノウギョウ）～労働力確保の取組み～
- ☆クボタスマート農機の活用について
- ☆集落営農組織における水田園芸の多角化による収益向上

各種スマート農機実演

- ☆ドローン実演飛行
 - ☆ラジコン草刈機
 - ☆ラジコンスピードスプレーヤー
- ※当日の天候や手続きにより
内容変更や中止になる場合がございます。





島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

コーンと塩昆布のチキンバーグ

材料（4人分）

鶏むねミンチ……………250g
コーン缶……………100g
えのきたけ……………1袋
卵……………1個
小麦粉……………大さじ3
塩昆布……………6g
油……………小さじ2
レタス……………適量
ケチャップ……………適量

作り方

- ①えのきたけは石づきを除いて、みじん切りにする。
- ②コーンは水切りしておく。
- ③ボウルにAを全部入れてしっかり混ぜ、8等分にして平たい小判型にする。
- ④フライパンを中火で温め、油を引いて、③を並べ入れて焼き、焼き色が付いたら裏返して蓋をし、5～6分焼く。
- ⑤レタスを皿に敷き、④を盛る。

コメント

- ・コーンの甘味とプチプチ食感が楽しめます。
- ・お弁当のおかずにもピッタリの一品！



アレンジ

- ・塩昆布をシュレッダーチーズ40gに替えてもOK！
- ・ミートボール風に丸めて揚げることもできます。
- ・ポン酢やソースをかけたり、甘酢あんをかけたりしても美味しいです。

豚肉とチーズの茄子巻き

材料（4人分）

茄子……………2本（1本170g）
塩……………ふたつまみ
豚バラ肉薄切り……………120g
ピザ用チーズ……………40g
小麦粉……………大さじ2
ミニトマト……………4～6個
バジル……………適量
爪楊枝……………4本
クッキングシート……………適量

作り方

- ①茄子はヘタを除き、縦に薄くスライスして塩を振り、10分間おく。
- ②豚バラ肉は長さを半分に切る。
- ③①の茄子の水気をふき、小麦粉を茶こしで薄く振り、豚肉をのせる。
- ④トースターの天板にクッキングシートを敷き、オリーブ油を薄く塗る。（トースター対応のクッキングシートを、用法を守ってご使用ください）
- ⑤豚肉の上に小麦粉を薄く振り、チーズをのせて、ヘタの方からきつく巻き、巻き終わりを下にして④に並べ入れる。
- ⑥残りも同様にして巻き、④の上に並べ入れる。
- ⑦茄子の端っこは、皮面を上にして小麦粉を振り、肉、チーズをのせて巻き、爪楊枝で止め、④の上にのせる。
- ⑧トースターで15分間、肉に火が通るまで焼く。※オーブンで焼く場合は200度で15分（焦げそうな場合はアルミホイルをかける）

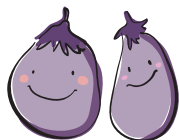


コメント

- ・茄子を薄く切って塩でしんなりさせるのがポイント！硬くて巻きにくい時は爪楊枝を刺して止めます。
- ・電子レンジ（600wで6～7分加熱）やフライパン（蓋をして蒸し焼き）でも出来ます。
- ・とろろの茄子と溶けたチーズがおかずにもおつまみにもなります！

アレンジ

- ・青じそやピーマン、トマトと一緒に巻いて味変も楽しめます。
- ・豚肉で茄子を巻いても美味しくできます。

健康散歩
For Your Health

春だけじゃない、秋の花粉症対策

JA島根厚生連

花粉症は世界中で増えているアレルギー疾患の一つです。日本では約60種類の植物の花粉が原因で花粉症を引き起こすと報告されています。春のイメージが強いですが、一年中何かしらの花粉が飛散しているため、いつでも発症する可能性があります。

秋の花粉症の原因はブタクサやヨモギ、カナムグラなどの草の花粉で、道端や公園などの身近な場所に自生しています。地域や種類によって異なりますが、多くは8月から花粉が飛散し始め、10月にかけて飛散量が増加します。樹木ではなく背丈の低い雑草が中心となるため、風に乗って広範囲に飛散するスギ花粉と比べると飛散距離が数十～数百m程度と短いことが特徴です。

花粉症の症状に多いのが、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ



や充血などです。また秋の花粉はスギなどに比べて粒子が小さいものが多く、体の奥まで入り込みやすいため、のどから気管支にかけての症状に特に注意が必要です。

対策は、基本的に春の花粉症と同じで、外出時の服装は花粉が付着しにくいポリエステルやナイロンなど表面がツルツルしている素材の服を選び、マスクや眼鏡などで花粉を防ぎましょう。帰宅時は洋服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、手洗いやうがい、洗顔などで花粉を落としましょう。秋の花粉ならではの対策としては、原因となる植物の生えている場所に近づかないことが一番です。散歩やジョギングをするなどは、雑草の多い河川敷や公園、空き地は避けましょう。



秋の花粉症は風邪の症状と似ているため、花粉症だと気づかないことがあります。症状が長引く場合は、耳鼻咽喉科や内科の受診をお勧めします。

【編集後記】今年も新米が出回る時期になりました。9月20日には松江市のくまのびきメッセで、今年初開催のイベント「JAしまね島根米まんぷくフェスタ2026」を開催いたします。たくさんのお米を用意し、様々な催しを行いますので、ぜひご参加くださいませ！