JAしまねびより

2026
10
october
vol.127

SNSで旬な情報を
投稿しています

YouTube

Instagram

LINE



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

特集　アグリミーティング&第11回農機総合展示会



©よい食P

国消国産
こくしょうこくさん

JAしまね　島根おおち地区本部版



みーつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers

藤間 正史さん 友子さん

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



夫婦で育てる、平田の西条柿

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

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



広大な柿畑が出雲市平田地区では至るところで見られる

大阪から島根へ。柿農家へ転身

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

正史さんのお父さんは出雲市の出身で、お祖母さんの



西条柿を干し柿に加工するための乾燥機

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


摘果を行う友子さん

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

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

一年に一度しか答えが出ない

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


インタビューに答えるお二人

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

西条柿を次の世代へ

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

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

「自分が先輩農家に育ててもらったように、次世代の担い手を育成していきたい」

産地のこれからについて語る言葉からは、強い思いが感じられました。


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

～未来へ繋ぐ×儲かるヒント大集合～

農機総合展示会

ドーム

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

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

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





1万円以上購入いただいた方には島根県産品が当たる福引も！

来場者限定でチップソー耕うん爪の特価予約の実施

ぜひお越しください！

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





見て！触れて！体感する！最新農業機械の屋外実演

農業用ドローン



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

ラジコンスピードスプレイヤー



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

ラジコン草刈機



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

持続可能な農業で未来を耕す

アグリミーティング8 第11回 in 出雲

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

今年もやります!大人気 スタンプラリー!

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

今年は「クイズ形式」でパワーアップ!



お米量当てゲーム

成功者には景品プレゼント



肥料・農薬・資材のご提案も



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

水稲に低価格モデルコンバインという選択肢を!

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





各種セミナー



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

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

ZMS JA全農島根農機サポート㈱

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

topics 1 ＪＡしまね×ジュンテンドー「Ｊアグリ大東店」オープン

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

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

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

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



テープカットを行う関係者ら

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

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

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

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

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

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


神紅の魅力を伝える竹下組合長

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

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

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

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

他の入賞者は次の通りです。

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


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

JAしまね

島根米まんぷくフェスタ開催

約18000人が来場

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

ステージイベント















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

島根米のPRイベント



お米のすくいどり



一合枡を使ってすくいとれたお米をプレゼント

多くの方に参加いただきました!

お米の重さ当てクイズ

300gを正確に計量できた方にお米をプレゼント





お米について知ってもらおうとクイズなども用意しました。

つぶきらり試食



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

メインイベント

メシトモグランプリ

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





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

グランプリに輝いたのは…

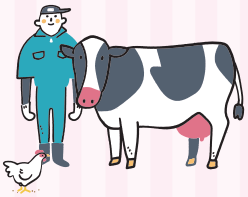
有限会社ワタエーの焼きのりふりかけ

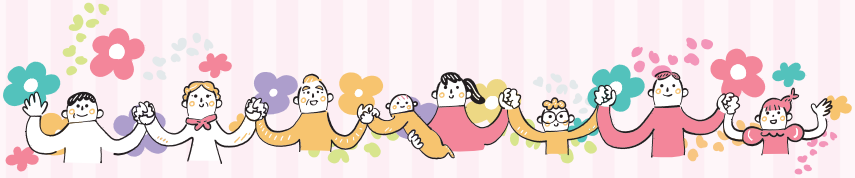


職人が熟練の手業でつくるこだわりの味。食欲をそそる海苔の香りが見事来場者の心を掴みました!



組合長から賞状とトロフィーを手渡しました。







「元気な地域」を女性部の力で!

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

助けあい　学びあい　育てあい

の３つの重点テーマを掲げ活動します。

西いわみ女性部

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

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

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

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







一所懸命青年連盟

JA YOUTH

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

JAしまね斐川青年連盟

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

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

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

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





あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

春ダイコンのトンネル栽培

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

とう立ちの遅い品種を選び、適切な保温を

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

［品種］

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

［保温資材］

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

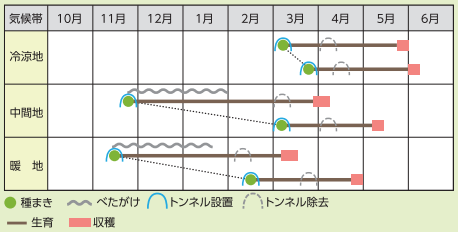
べたがけ資材の不織布は保温効果や霜よけ効果があり、透光性も高いので、トンネル内の野菜上に直接かけて保温効果を高めます。

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

［トンネルの作り方］

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

栽培カレンダー（ダイコンのトンネル栽培）



［畑の準備］

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

［畝立てと種まき］

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

［間引き］

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

［トンネルの換気方法］

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

［収穫］

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

図1　トンネルの作り方

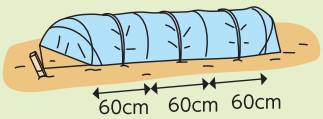


図2　畝立て

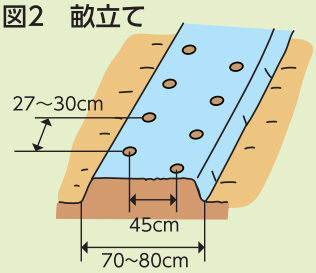
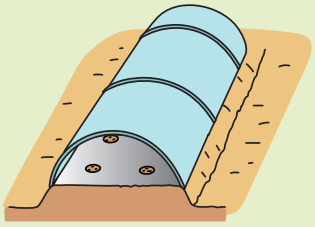
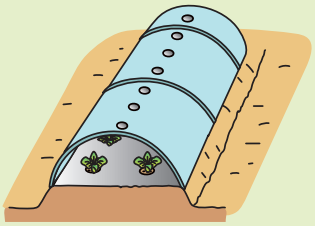
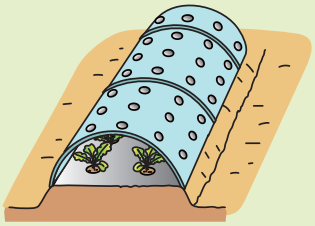


図3　トンネルの換気（穴開け）方法


種まき～発芽


生育初期～中期


生育中期～後期

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

理事会情報（９月30日開催）

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

令和8年産米
集荷状況
令和8年9月末現在

令和8年産米の買入れ検査は8月27日から矢上米倉庫でスタートしました。

9月末現在の集荷数量は54、416袋と、委託数量に対して、74・5%（前年同期120・9%）の集荷率となっています。品質的には、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る白未熟粒の発生や、例年以上のカメムシ発生もあり、斑点米の被害が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73・2%（令和7年産68・1%）となりました。

引き続き、JA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まいります。

8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		
					8年産	7年産	6年産
瑞穂	19,268	16,598	17,465	**86.1**	85.4	77.8	78.2
羽須美	7,356	5,993	7,268	**81.5**	71.3	76.3	76.3
石見	27,548	21,966	28,319	**79.7**	72.1	71.5	77.5
川本	3,538	2,810	3,556	**79.4**	62.4	51.7	77.2
邑智	3,127	2,023	3,232	**64.7**	62.0	39.9	75.2
大和	4,993	2,045	4,252	**41.0**	87.8	50.6	72.6
桜江	7,254	2,981	7,705	**41.1**	24.3	55.5	72.4
合計	73,084	54,416	71,797	**74.5**	73.2	68.1	76.7

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	42,948	39,158	72.0	91.2
（うちハーブ）	12,143	10,058		82.8
きぬむすめ	16,652	3,694	6.8	22.2
（うちハーブ）	5,437	913		16.8
つや姫	10,354	9,216	16.9	89.0
つきあかり	2,151	1,832	3.4	85.2
その他うるち	232	121	0.2	91.7
うるち合計	72,337	54,021		74.8
もち	424	214	0.4	50.5
醸造用	323	181	0.3	56.0
合計	73,084	54,416		74.6

支店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	89.5	0.0	9.9	0.6	74.1	0.0	25.9	0.0	48.7	25.0	26.3	0.0	74.6	25.4	0.0
羽須美	69.9	0.0	29.3	0.8	0.0	0.0	74.1	25.9	89.5	0.0	10.5	0.0	76.5	23.5	0.0
石見	68.9	0.7	29.8	0.7	91.4	0.0	8.6	0.0	92.6	2.1	5.3	0.0	39.1	58.2	2.7
川本	55.5	0.0	42.0	2.6	74.7	0.0	25.3	0.0	72.8	0.0	27.2	0.0	0.0	100.0	0.0
邑智	72.3	0.6	24.4	2.7	77.9	0.0	22.1	0.0	21.7	0.0	78.4	0.0	20.2	79.8	0.0
大和	81.3	0.0	18.7	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	85.3	0.0	14.7	0.0	100.0	0.0	0.0
桜江	23.8	0.0	67.9	8.3	22.8	0.0	77.2	0.0	30.8	2.5	66.7	0.0	0.0	100.0	0.0
合計	73.6	0.3	25.1	1.0	77.6	0.0	21.9	0.6	63.2	10.6	26.2	0.0	44.1	54.6	1.4







9/12 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（元根正規会長）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。31回目を迎える今年は、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央事務所、邑南町、JA役職員など関係者62名が参加しました。

コンバインで収穫しコンテナへ入れる一連の作業を見学した後、元根会長が作業手順を説明して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、子どもたちは慣れないカマを持ち苦戦しながら、参加者同士で協力し一生懸命に稲を刈り、はで掛けをしました。

収穫後は、鹿子原会館へ移動しバケツ稲表彰式を行い、当地区本部からJAしまね賞として服部幸信本部長が「神紅」を贈呈しました。生協ひろしま賞にハーブ米、今年は特別に島根おおちハーブ米生産部会長賞が設けられ、元根会長からハーブ米が送られました。施設の見学前には元根会長から化学肥料の不使用や農薬の低減使用について説明があり、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。参加した子どもは「お米になるまでの作業は大変だと思った。お米をいっぱい食べたい」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感じ、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。


手刈り親子


全体稲刈り


説明を聞く参加者


JAしまね賞


生協ひろしま賞


ハーブ米部会長賞


集合写真

9/14 25 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、美郷町の3市町へ計9機のカーブミラーを寄贈しました。川本町役場で開催された贈呈式で服部幸信本部長が「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、野坂一弥町長は「危険な急カーブが多くあり、町民からの設置要望もある。カーブミラーは交通安全に大いに寄与する。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。

この活動はJAしまねとJA共済連島根、一般財団法人島根県農協共済福祉事業所が『交通事故のない街づくり』に寄与するため、秋の交通安全運動に合わせて毎年県内の市町を対象に実施しています。


川本町


美郷町


江津市

9/5 JAカップ第43回島根県学童軟式野球選手権大会地区予選開催

JAカップ第43回島根県学童軟式野球選手権大会の江津・邑智地区予選が江津市嘉久志町の江津市民球場で行われました。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、石州ネクサス、瑞穂邑智スポーツ少年団野球部の4チームで熱戦を繰り広げました。決勝は、昨年優勝したkidsベースボールクラブを制し、江津ジュニアベースボールクラブが3年ぶりに優勝を決め県大会へ出場となりました。

選手の皆さんが連日の猛暑のなかで一生懸命に練習し、試合を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、応援をいただいた保護者の皆さま、お世話をしていただいた関係者の皆さまに対しお礼を申し上げます。









8/27 令和8年度JA産地振興・担い手支援実践中国ブロック大会

令和8年度「JA産地振興・担い手支援実践中国ブロック大会」が山口市で開催され、産地振興部門において島根県代表として島根おおち地区本部の益田佑一職員が事例発表し、審査の結果見事に最優秀賞に選出されました。

益田職員は『「神紅」の産地化への挑戦～「神紅」がくれた繋がり～』と題し、水稲に依存しない農業への転換を進めるため、島根県が育種したぶどう「神紅」に活路を見出し、新規生産者の確保、新たな産地形成についての取り組みやリースハウス事業の取り組み、栽培講習会や巡回指導、「島根おおちぶどう部会」の設立などゼロからのぶどうの産地化への取り組みを報告しました。

最優秀賞を受賞した益田職員は、令和9年1月に行われる全国オンライン審査に進み、上位3事例に入ると3月に横浜市で開催される全国大会へ出場することになります。





玉ねぎの育苗について

島根おおち地区本部では、邑南町中野の広域育苗センターにおいて玉ねぎの育苗が９月７日から始まりました。梅雨時期に河川の氾濫による農地冠水が起こる状況から、被害を受けにくい時期に収獲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を令和３年から始め今年で６年目を迎えました。

管内の育苗だけではなく、石見銀山、いわみ中央、西いわみ地区本部の育苗も担っており、今年度は３回に分けて約3,300枚の播種作業をしました。現在、ハウスに並べたトレーの潅水、葉切り、防除等の管理作業を行っており、11月上旬には生産者へ配布し圃場に定植される予定です。

令和８年度の作付面積は、およそ1.5ｈａ、販売予定数量約75トンを目指して令和９年５～６月に収獲し、出雲市にあるＪＡしまね広域玉葱調製保管施設へ出荷を計画しています。





キヌサヤ・スナップ

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） スナップエンドウ（スナック７５３）（ジャッキー）	―――	■■■■■ 収　穫				○○ たね播き	―――	

※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。
「スナップ」はキヌサヤより比較的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

☆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がやっとですが、空いた圃場で作って出荷してみましょう。






令和８年度島根県種畜共進会選抜

8/27

令和８年度島根県種畜共進会が 10 月 24 日 (土) に開催されます。島根おおち地区本部では、この共進会に出品するために毎年、管内から集畜して選抜会を開催しておりましたが、農家の減少、飼養頭数の減少により、今回は関係機関、JA による巡回選抜としました。

今年は県下初となる子牛の部・若雌の部の同時開催となっており、県下から若成雌区 35 頭、子牛区 30 頭のエントリー予定で、各地域で選び抜かれた自慢の愛牛が出品されます。

当地区本部管内でも自慢の愛牛に愛情のこもった手入れ・時に厳しい調教がされており、当日、成果を充分に発揮し健闘を祈っています。

出品者・出品牛は以下の通りです。（敬称略）

若雌の部

1，いいこ号　株式会社ワクムス (邑南町)

2，ひさかつ号　株式会社ワクムス (邑南町)

子牛の部

1，みはる号　釣釜里恵子 (川本町)

2，つるこ号　坂越昭博　(江津市桜江町)



ワクムスいいこ号



ワクムスひさかつ号

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 16 日 (月) ～ 20 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)
農業用ポリフィルム（農ポリ・クリンテート等）
肥料等のポリ袋・畦畔板（畦畔シート）
育苗箱・農薬のポリ容器 (注) 等

◎回収方法・分別

回収専用袋を各営農経済事業所で購入

・「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。



◎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経済事業所又は、地区本部経済課 (☎ 0855-83-1762) にお問い合わせください。

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。

★今年の夏の暑さはきびしい日々でした。やっと涼風が吹いて今年の夏も生き延びたという感じです。皆さまも気候不順な折、くれぐれもご自愛のうえご活躍のほどを念じあげます。　川本支店管内　Ｏさん　８０代

★本当に今年も暑かったですね～稲刈りシーズンに入った途端の雨…涼しくはなりましたが農作業が進まない！この広報紙が皆さまの手元に渡るころには、稲刈りも終わりホッとされているといいなと思うこの頃です。

★俳句の広場
朝夕の寒さ身にしみ季節を知る
玄関の生け花生けかえ生きかえる　羽須美支店管内　Ｍさん　８０代

★今回、３つの作品を送っていただいたうちの２つを掲載させていただきました。秋が感じられる句ですね。本店にも送らせていただいておりますよ。

水稲刈取後からできる、難防除雑草対策・ノビエ種子対策

【難防除雑草について】

クログワイ、オモダカは塊茎で繁殖することから、反転耕により塊茎を地表面に露出させ、冬季間の乾燥・凍結により塊茎を枯死させることで発生を抑制することができます。

なお、難防除雑草が繁茂しているほ場を耕うんしてから他のほ場に入ると塊茎を持ち込むことになるので注意が必要です。

【ノビエの種子対策】

ノビエの種子は、休眠性が高く、ほ場での発芽は数年にわたると言われています。

（※）石灰窒素の主成分シアナミドには種子の休眠を覚醒する効果があり、種子がシアナミドに接触すると呼吸阻害を起こし、発芽を誘発するとされています。ノビエの休眠覚醒は以前から知られておりますが、最近ではカラスムギ、ネズミムギ、漏生稲にも効果が明らかになっています。ノビエの種子は稔実したときは休眠しており、自然条件では冬を経過しなければ発芽しませんが、刈取後に石灰窒素を散布し休眠覚醒で発芽させて、冬の寒さで枯死させることができます。（※）参考：日本石灰窒素工業会より

○ 石灰窒素を利用した対策　（ノビエの休眠打破を目的に散布する場合、農薬としてカウントされます。使用方法をよく確認のうえ、ご使用ください。）

１．刈取後１週間以内に石灰窒素（４０～５０kg／１０a）を全面散布する。
２．発芽には平均気温１８℃以上の日が１５日以上続くことと、土壌水分が必要。
３．すき込まない方が効果は高い傾向にあるが、すき込む場合は、散布後２週間程度経ってからすき込む

【石灰窒素の施肥効果】

秋に５０kg／１０a散布した場合は、窒素換算で１．５～４kg／１０a程度の肥料効果となるため、ほ場の状況により減肥が必要になる場合があります。肥沃なほ場や倒伏が心配なほ場では４kg／１０aまでを目安に減肥を検討してください。

和牛情報 Wagyu Infomation

令和８年９月の島根中央子牛市場平均価格は雌 813,669 円で前月比 26,710 円上げ、去勢 928,062 円で前月比 43,189 円上げ、市場平均 877,288 円で前月比 37,438 円上げで、購買者の来場も多く”上昇”の取引となりました。

10 月は朝晩の冷え込みへの対策と、冬に向けた十分な栄養・免疫の確保が重要です。気温差が大きくなるとすきま風や床が濡れていることによる冷えで子牛が体調を崩さないように注意しましょう。また、閉めきることによって湿気が牛舎内にたまらないよう換気にも気を付け、日々の観察を徹底し早期発見・早期治療に心がけ、今後も発育良好で腹作りの出来た「来月も島根で買いたい」と購買者に好まれる子牛上場に努めましょう。

令和8年９月16日子牛市場成績表

		出荷頭数	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	83	949,300	813,669	289	2,812	284
	ヌ　キ	104	1,123,100	928,062	321	2,889	275
	合　計	187		877,288	307	2,857	279
管内	メ　ス	10	867,900	776,600	262	2,963	275
	ヌ　キ	15	1,032,900	929,736	324	2,874	275
	合　計	25		867,416	336	2,897	275

島根おおち地区本部

女性部が行く

福祉活動でタオル寄贈

8/28

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、株式会社海愛（のあ：ふくろうの森）に寄贈しました。市山勝彦取締役は「いくらあっても足りないので、大変助かります」と笑顔で感謝の言葉を述べられました。

三宅支部長は「少しでも地域のお役に立ちたいという部員の気持ちが伝われば嬉しい」と話しました。女性部はこれからも福祉活動をとおし、地域で助け合いながら絆を深める活動をしていきます。



ＪＡ役職員・女性部員統一行動おもてなしプロジェクト

8/31

島根おおち女性部の桜江支部（坂根弥生支部長）は、支店職員と一緒に部員が作った作品の展示を行いました。

桜江支部は、４つの地区が２カ月毎に持ち回りで展示を行っており、今回は谷住郷地区の部員が担当し飾り付けをしました。来店される方も楽しみにしておられ、「今回も素敵。来るのが楽しみ」との声も聞かれました。部員の皆さんからも「次回の作品作りの励みになる」「来店される方の楽しみになれば」との声が聞かれました。

桜江支部は今後、川越地区、市山地区と展示内容が代わることになっています。





人事異動のお知らせ

本店⇔地区本部異動【令和８年10月１日付】

【正職員：一般職】

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	松 本　　裕 太	畜産部肉牛販売課

採用【令和８年９月16日付】

新部署・役職	氏　名	備考	職員区分
営農経済部　経済課　瑞穂燃料センター	高 川　　敬 司		パートタイム職員

採用【令和８年10月１日付】

新部署・役職	氏　名	備考	職員区分
本店付　島根おおち統括支店　共済課	細 川　　満 博		パートタイム職員

ＪＡで私たちと一緒にお仕事しませんか？

正職員 大募集

一緒にキャリアアップしよう！



子育て世代にも優しい制度が充実してるよね！



応募資格	18歳以上45歳まで
業務内容	窓口・お客様対応・事務
勤務地	島根おおち地区本部 （邑智郡内・江津市桜江町）
時間	完全週休２日　8：30～17：00
給与	163,000円～251,500円 昇給あり賞与あり
待遇	通勤手当・家族手当等各種手当あり 社保完備・資格取得奨励制度等

POINT **年間休日124日**
（令和８年度）

POINT **褒賞金制度**
（5,000円～100,000円）

お問い合わせ

TEL.0855-83-1801
受付時間：9:00～16:00
島根県農業協同組合島根おおち地区本部

11月の行事予定

11/18[水]　ゆとり倶楽部　第6回講座「アクセサリー作り」
場所：JA地区本部大会議室

11月の外勤日

17日（火）・18日（水）・19日（木）

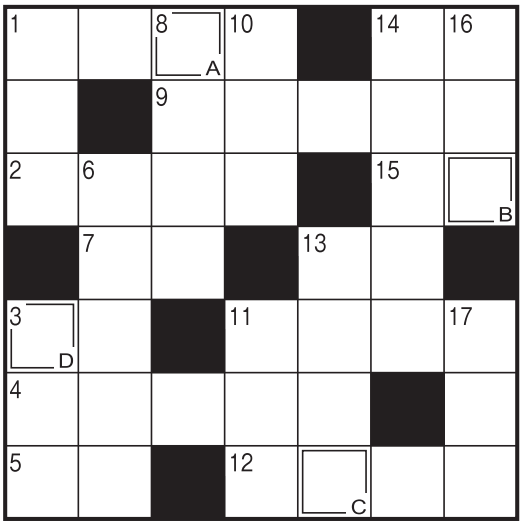
CrossWord Puzzle クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

Present

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

A	B	C	D

タテのカギ

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

ヨコのカギ

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

応　募　要　項

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

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

当選者発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切
〒696-0222　邑智郡邑南町下田所277
ＪＡしまね　島根おおち地区本部　企画総務部　「クイズ」係
2026年11月６日（金）（当日消印有効）

先月号の答え
「ハイキング」



川柳の広場

選句者　島根県川柳連盟会長　竹治ちかし先生

最優秀賞

嫌な事すてて明日の風を待つ
出雲市　佐野美和子　様

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

優秀賞

肩の荷をみんなおろした日の孤独
出雲市　北村　功　様

来て嬉し帰って嬉し孫一家
安来市　青戸　渉　様

沙汰がないと案じてくれる友がいる
出雲市　坂本ヤヨイ　様

佳作

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

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



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

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

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

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

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

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

Jアグリ大東店のオープンについて

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

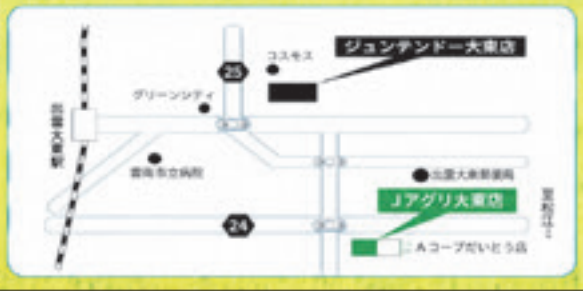
ぜひご来店ください。

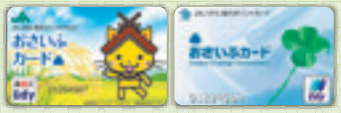


JUNTENDO ジュンテンドー

肥料・農薬販売店

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





JAしまね総合ポイントカード

「おさいふカードポイント」有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには有効期限がございます。

令和６年に付与されたポイントの**有効期限**は

令和８年12月31日

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



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

おさいふカードのポイントのご利用方法

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



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



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

対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。

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

住宅基礎コンクリートの ひび割れ 早めの補修がおすすめです!!

無料調査実施中



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



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

取扱業者

（公社）日本しろあり対策協会企業登録（島根県002・鳥取県002）

Kodama 株式会社コダマサイエンス

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

島根うまれの食材レシピ しまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

さつまいもと鶏肉のクリーム煮



材料（4人分）

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

作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

南瓜のプリン風ベイクドケーキ



材料（8個分）

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

作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

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

JAしまね公式ホームページ
JA しまね 検索

健康散歩 For Your Health

健康寿命を延ばすために

JA島根厚生連

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

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

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



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



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

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

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



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

2026年10月14日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい広報課・島根おおち地区本部 企画総務部
発行／島根県農業協同組合 島根おおち地区本部
〒696-0222 邑智郡邑南町下田所277 TEL.0855-83-1801 FAX.0855-83-1373