

JA しまね ひより



2025
12

December
Vol.117

Shimane
Biyori



特集

10年振りの開催!
全日本ホルスタイン共進会



YouTube



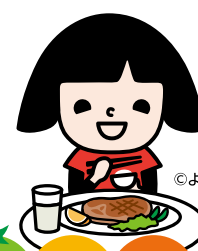
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね 雲南地区本部版

み一つけた

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

斐川の「第4の柱」として導入

斐伊川に生み出された肥沃な大地が広がる出雲平野。四季を通じてさまざまな農作物が作られていきます。土地利用型作物としては米・麦・大豆が3本柱となっており、2年3作による営農体系が定着しています。

1970年代後半に導入が試みられたのがハトムギの始まりです。栽培実証が行われましたが、当時の品種「岡山在来」は成長すると草丈が2m以上に

もなり、風が強く吹いた程度で脱粒するなど、栽培が困難でした。さらには台風によってほとんど脱粒してしまいう事態に。湿潤な水田地帯でも育ちやすいというメリットはありましたが、栽培普及を断念。2006年には品種改良が進んでウィークポイントが改善され、健康ブームも相まって斐川町では米・麦・大豆に加え、ハト

農事組合法人おきす 代表理事
もりわき やすひろ
森脇 康博さん

今月は斐川地区本部。出雲市斐川町で米やハトムギ、大麦などの土地利用型作物やキャベツなどの栽培に取り組んでいる農事組合法人おきす・代表理事の森脇康博さんにお話を伺いました。

ムギを第4の土地利用型作物として位置付け、栽培が広まっていきました。

農事組合法人おきすでは、2006年からハトムギの生産を開始。代表理事の森脇康博さん



土地利用型作物として普及が始まり、今では斐川町の特産として定着しているハトムギ

んは「麦や大豆の播種機、汎用型コンバインがそのまま使えるので、設備投資があまりからず始められるのが魅力でした」と振り返ります。ハトムギに含まれる「ヨクイニン」に美容・健康効果があるということで需要が拡大していったことや2009年に当時のJA斐川町が大豆・ハトムギの乾燥調製施設を整備したことも追い風になったといいます。

水と肥料がたっぷり必要なハトムギ

同法人では5月下旬から6月中旬にハトムギの播種を行います。森脇さんによるとハトムギはもと

と「肥やし食い」。品種改良されたおかげでさほど難しい作物ではなくになりましたが、肥料がたくさん必要になるため、堆肥と化成肥料をバランスよくしっかりと入れて土づくりをする必要があるそうです。

草丈が30センチ程度になるまでに1カ月半程度かかります。そこからは成長が早くなり、8月になる頃には1.5〜2メートルほどに。この期間の成長には水が大量に必



浸種→脱水→乾燥を経て種をまきます



10月中旬頃からコンバインでハトムギを刈り取ります



要になります。
「今年は空梅雨だったのでパイプラインで水を入れていました。8月になっても雨が少なくダムの取水制限が始まり、心配事の多い夏でしたね。なんとか乗り越えられましたが…」と森脇さんは振り返ります。



ハトムギの生育状況を確認する森脇さん

毎年気になるのは、アワノメイガの幼虫が茎の中に入って枯れてしまう被害や白葉枯病です。7月末〜8月に基幹防除を2回施しますが、草丈が1.5メートルほどになると畑に機械を入れることができないため、この時期に害虫が大量発生すると対処できないのが悩みどころ。今年は大きな被害はなく、10月中旬の収穫期を無事に迎え、まずまずの収穫量が得られました。

産地の威信をかけて収量を保ちたい

健康ブームの波に乗り、作付面積を拡大し、多い時は23ヘクタールで60トン超生産していましたが、コロナ禍でニーズが減ったため抑制する方向にシフト。この2、3年でまた国産ハトムギが求められるようになったため、同法人では増産を検討しています。しかし、ここへきてまた新たな問題が。「令和の米騒動で米価が急激に上がりました。低米価から価

格が上がったのは生産者にとって好ましいが、これまで麦とハトムギ2作で米1作分を超えるくらいの販売金額を得られていました。しかし、昨今の米価高騰を考えると、水稻の面積を増やした方が経営的には良いんですよ」と森脇さん。しかし、減産してしまうと、ハトムギなど国産を扱っていた卸や食品メーカーは輸入に頼らざるを得なくなります。「約20年かけて『斐川産のものがいいね』と需要が増え、扱ってもらえるようになった中で減産すると今後相手にしてもらえなくなってしまう。さらに国の水田政策がどうなるのか…」と森脇さんは悩みを吐露します。

斐川町ハトムギ部会に所属している生産者・営農法人は10軒。害虫被害や雑草対策から単収が不安定となり、栽培面積が減少傾向にあります。森脇さんは「ハトムギのニーズは高くなっていくでしょう。安定供給が望まれる中で、斐川町全体で収量を確保していきたいですね。今は46〜48ヘクタールで80トン前後。産地としては100ヘクタールが理想です。当面60ヘクタールを目標に仲間を増やし、産地の威信をかけて生産量を守りたいですね」と話します。森脇さん自身も、健全な経営を維持しながら栽培面積を調整していきたいと意欲を燃やしています。



ニーズの高い国産ハトムギ

プチっと情報!

ハトムギの食べ方

お茶として飲まれることが多いハトムギですが、そのまま白米に混ぜて炊いたり、雑穀スープにしたり、手軽にヘルシーに食べられます。ハトムギきな粉はクッキーやパウンドケーキに入れると香ばしく仕上がります😊💡



JAしまね斐川地区本部より食工房が販売する「精白はとむぎ」



今後について笑顔で語る森脇さん

ルスタイン共進会



10月25、26日に北海道で開催された全国規模の乳牛の品評会「第16回全日本ホルスタイン共進会」。前大会がコロナウイルス感染拡大で中止となり10年振りに開催された今大会は、全国から選りすぐりの乳牛386頭が出品。島根県からは代表牛3頭が出場しました！今月号は結果や当日の様子、出品者の皆さんの声をお届けします🐄



まずは結果報告！

未経産・経産	出品区	地域	出品者	成績
未経産	第2部	出雲市	和田 雅樹	2等賞12席
未経産	第2部	出雲市	出雲農林高校	2等賞14席
経産	第10部	出雲市	河村 博文	優等賞3席



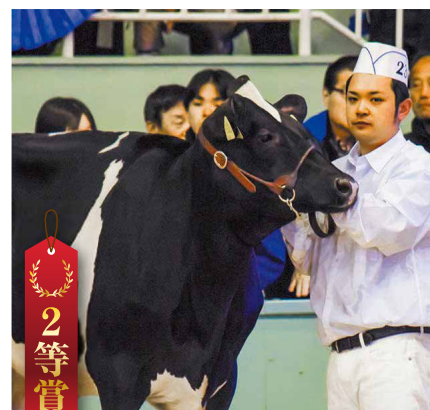
開催地である北海道の出品牛が各部の上位を占めるなか、河村さんの出品牛は第10部で最上位グループである優等賞3席という成績をおさめました。この成績は島根県代表として過去最高、今大会では中国四国地区で最高となる快挙なのです!!🐄



出雲農林高校出品牛
「ホホワイトムーン」号



河村さん出品牛
「リバービレッツジ ハンコツク クリスタル」号



和田さん出品牛
「MJB サイドキツク フレーク」号

大会前日の24日には後継者育成プログラムも！ 出雲農林高校生が参加しました🐄

出雲農林高校・武井 彩香さん

リードマンコンテストに出場しました。本番は緊張しましたが、入場する時に牛と歩くペースを合わせることができました。目標としていた順位入賞はできませんでしたが、他の部を見たり他県の牛を見たりして学ぶことが多くありました。出場するまでにたくさんの方に技術を教えていただき、酪農家の皆さんのすごさを改めて実感することができました。共進会で学んだことはこれからの実習や授業に活かしていきたいです。



リードマンコンテストに
参加する武井さん





10年振りの開催!

全日本ホ

11月20日に県知事報告を行いました! /



河村博文さん・保志さん



河村 博文さん

今大会はレベルが高いコンテストでしたが、その中で優等賞3席という成績をおさめることができ非常に嬉しく思います。経産牛は乳房をメインに評価されるので、乳房調整に一番悩みましたが、結果的に良い選択ができました。皆さんの支えと協力があった出品できた1頭だったので結果で返すことができたかなと思います。

出品者は私の名前で出しましたが、牛自体は父が今まで作り上げてきたもので父の努力の賜物です。その牛を全共という大きい大会でリードマンとして引かせてもらえたことは良い経験となりました。また、他の部を見ていて、体作りや乳房の作り、どうしたら産次数を重ねてこの体形を維持できるのかなど刺激になりました。今後も今回の結果に満足せず、その上を目指していけるよう頑張っていきたいです。

河村 保志さん

日頃から体形の良さや乳量を出せる点などを重視して改良に取り組んできましたが、今大会はレベルが高くなっており、どう評価されるかわかりませんでした。当日は朝から気が張っていた一方で、今回は息子に管理を任せていたので気は半分楽でした。乳量が経営として一番大事なことで、今後も乳量がもう少し確保できるよう、その上で体形も改良していきたいです。

出雲農林高校

永瀬 琴葉さん

リードマンとして出場し、第2部2等賞14席という悔しい結果になりました

が、今まで指導いただいたことを出し切ることができました。大会では全国の酪農家さんの酪農に対する熱い思いを感じることができました。調教練習では思うようにリードできず苦戦することもありましたが、仲間とともに練習し、全国大会に出場できたことは一生の思い出になりました。



和田雅樹さん

第2部2等賞12席という悔しい思いをする成績となりました。他の牛と比べて体格

が小さく、これが現実なんだと感じました。父が20数年前に全共に出ており、今大会に自分が出ることができてやっと父親の背中に追いついたかなと思います。ですが、それだけでは満足せず、一から勉強し直し、今回学んだことを活かしながら次回も代表に選ばれるよう頑張っていきます。



今回の出品を先導!



シマネ・ホルスタイン・クラブ 福間 聖治 会長

この度の第16回全日本ホルスタイン共進会への出場に際しましては、島根県を始め関係機関・関係団体の皆さまに多大なる協力・支援をいただきましたことにお礼を申し上げます。

10年振りの開催で情勢・状況が大きく変わったなか、手探り状態の準備となりましたが、島根県酪農協議会・関係機関・

当クラブとまさに『オール島根』で向かい、無事終えることができました。

出品者も後継者が中心となり、出雲農林高校も初出場を果たしました。成績はもとより多くの学びを得ることができ、当クラブとして島根の酪農に貢献できるように今後も活動を進めていきたいと思います。

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

農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～



今回の
訪問先

J Aしまね斐川地区本部管内

●農事組合法人求院まめなかファーム ●玉木真二さん



法人の取り組みなどについて話す矢野組合長（右）と
才木副組合長（中央）、佐藤アドバイザー（左）

農事組合法人求院まめなかファームは、平成25年12月に設立。経営面積48・3ヘクタールで年間を通し、米・麦・大豆などの土地利用型作物やタマネギ、キャベツを栽培しています。同法人の矢野恵司組合長と才木和愛副組合長、佐藤伸夫アドバイザーと、法人の成り立ちや法人活動への女性参画、10年先の労働力確保策などについて意見を交わしました。また、高温化でハウスでのタマネギ苗栽培が難しくなっていることに対し、才木副組合長は「暑さ対策の遮光シートは毎年買い替えが必要なことや風が強い立地ということもあり導入を見送った。苗を購入するにも費用がかかり悩ましい状況だ」と話しました。当J Aの竹下克美組合長と日高光弘副組合長は、J A広域育苗施設



才木副組合長（中央）からタマネギ苗の説明を受ける
竹下組合長（左）と日高光副組合長（右）

の利用検討や気温上昇に対応するための施設改修を対象とした緊急対策を創設するよう県へ要望したことを伝えました。玉木真二さんは、ハウス11棟でミニトマトの周年栽培を中心に、野菜・花苗、スナックエンドウなどを栽培。ミニトマトは斐川町内で最大の作付面積を誇り、令和6年には指導農業者に認定されるなど地域の若手農業者を牽引しています。当日は、ミニトマトの新たな販路や価格動向、全国的にミニトマトは1年2作が増えてきていること、繁忙期の1日バイトデイワークの活用などについて活発に意見交換しました。玉木さんは「最近、農青連のような仲間作りが難しくなっていると感じている。斐川では新規就農者が増えているが個人でSNSを利用した



斐川町のミニトマト栽培の歴史や
自身の就農経緯などを話す玉木さん（中央）



玉木さんのミニトマトハウスを視察しました

販売やグループ作りがされるようになってきた。そのような人に向け、J Aの強みを活かした接点作りやアプローチができないだろうか」と要望しました。



topics
1

第43回島根西条柿「こづち」品評会を開催

JAしまねは10月27日、出雲市の当JA営農経済本店で第43回島根西条柿「こづち」品評会を開きました。出雲やいわみ中央、西いわみなど4地区本部から24点の出品があり、石見銀山地区本部の農事組合法人いなぎが最優秀賞の農林水産省中国四国農政局長賞に選ばれました。

脱渋した1箱5キロ入りの西条柿を、審査員8人が色づきや外観、糖度、食味などを確認しながら入賞を決定。審査長を務めた島根県農業技術センターの中尾幸義所長は「今年は春先の凍霜害や梅雨明け後の猛暑・少雨など厳しい栽培環境であった。こうした中ですぐれた出品物が多く、申し分ない出来栄になったのは生産者の努力と高い技術力のたまものだ」と全体を講評しました。



糖度計測や外観、食味などの審査を行いました

特に最優秀賞に選ばれた出品物は、着色や形状の揃いが良く、軟化もなく、食味が優れていたと評価されました。

その他の入賞者は次のとおり。

▽優秀賞（島根県知事賞）＝清水渡（出雲）▽優良賞（島根県農業協同組合長賞）＝寺戸伸郎（西いわみ）

▽優良賞（島根県果樹研究同志会長賞）＝清水英範（出雲）、山根秀俊（出雲）、水浦誠司（出雲）

▽奨励賞（青果市場社長賞）＝川瀬利治（出雲）、伊藤俊男（出雲）、小谷勇雄（石見銀山）、恩田幸一（出雲）

topics
2

島根県農協青年組織協議会と県が意見交換会を開催

島根県農協青年組織協議会は11月13日、松江市のJAしまねくにびき地区本部で島根県職員との意見交換会を開きました。同協議会委員や各青年連盟の委員長、県の担当者ら40人が参加し、県が設定する農林水産基本計画の目標達成に向けた取り組みや連携などについて意見を出し合いました。

今回は、①担い手農家確保②農業収益確保③持続可能な農業・農村を創る一ために必要なことを3グループに分かれて意見交換を実施。盟友からは「新規就農者の確保も大事だが、廃業する農家からの事業承継を真剣に考えていく必要がある」「規模拡大しようとしている農家やU・Iターンの就農希望者が、より簡単に農地などを取得できる仕組みを作ってほしい」など多くの意見があがりました。



テーマごとにグループに分かれ活発に意見を交わしました

島根県農林水産部の田中千之次長は「県が向かおうとしている方向性と同じところにある意見が多いと感じた。皆さんが取り組みたいこと、伸ばしていきたいことを県として支援していきたい」と話しました。

理事会情報（11月28日開催）

- ①令和7年度補助事業の実施について
- ②令和8年産島根米生産に係る考え方について
- ③令和7年産島根米の追加金について
- ④令和7年12月1日付 機構改革の実施について
- ⑤令和7年度末決算見込（一次）について
- ⑥中間期ディスクロージャー誌2025について
- ⑦組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑧自動車運行管理規程の一部改正について
- ⑨県内中学3年生への学業成就米の贈呈について



「元気な地域」を女性部の力で!

やすぎ女性部

これからも地域の皆さんと一緒に、楽しく元気に活動していきます!

また、安来のPRにつなげようと、安来市の名物である「どじょう」の商品開発に取り組んでいます。冬の期間での販売を目指しています。

食農教育にも取り組んでおり、やすぎ青年連盟と連携し、保育園児とのサツマイモ作りを毎年行っています。本年度も開催し、子どもたちから元気をもらいました。

「なんといっても集まって話すことが一番だけん!」と知恵を絞る、いざという時に女性部パワーを発揮できるよう活動しています。



JA女性組織3カ年計画

『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で、の実践初年度です。

助けあい

学びあい

育てあい

の3つの重点テーマを掲げ活動します。



JAしまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュミズ部会の総勢261人で、地域の皆さんとの関わりを大切にしながらさまざまな活動を展開しています。

本年度は、「学びあい」から始めてみよう」と、原子力発電所見学へ出かけました。この他にも、『家の光』を活用して防災について学ぶ機会を作っています。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまね隠岐青年連盟

かつべ
勝部

さとし
聡史さん



地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

JAしまね隠岐青年連盟（以下、農青連）の勝部聡史さん（31）は、8年前に県外の大学の農学部を卒業後、地元の農業にも取り組む会社で就職し農業を始めました。会社では、コシヒカリやきぬむすめ、山田錦などの水稻を中心に、そばやなたね、黒大豆など多くの農産物を栽培しています。

農青連には設立当初より在籍し、今年から島根県農協青年組織協議会の県委員として活動に尽力しています。島根県内のJA青年組織活動だけでなく、島内での食育活動やお祭りなどにも積極的に参加し、隠岐の島での青年組織活動を盛り上げています。

勝部さんは「隠岐の若手農家の一人として、隠岐を盛り上げていく三十代の一人として頑張ります!インスタグラムやフェイスブックで発信をしているので応援よろしく願います!」と今後の意気込みを熱く語りました。

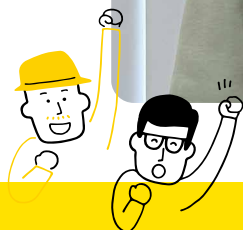
「勝部さんのSNSはこちらから👉👉👉」



Instagram



Facebook



品種の使い分けに留意

シュンギクの生育適温は15～20度と冷涼な気候を好み、一般には春（3～5月）と秋（9～11月）が栽培適期ですが、早春まきのトンネル栽培では春から初夏の収穫を楽しめます。

品種

シュンギクの種類は、葉の大きさや切り込みの入り方により実用品種では中葉種と大葉種に大別されます。中葉種は切り込みがあり、香りが強く、摘み取り栽培に適した節間の伸びやすい品種（株立ち型）では、「さとゆたか」（サカタのタネ）、「きわめ中葉春菊」（タキイ種苗）などがあります。抜き取り栽培に適した側枝の発生が多い品種（株張り型）では、「さとにしき」（サカタのタネ）、「菊次郎」（タキイ種苗）などがあります。大葉種は葉が大きく厚みがあり、切り込みは浅く、苦さが少ない品種で、「菊之助」（タキイ種苗）、「おたふく春菊」（中原採種場）などがあります。

畑の準備

種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと完熟堆肥1、2kgを散布して土と混ぜ、ベッド幅70～80cmとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

種まき

条間20cm、深さ1cm程度の浅いまき溝を3条作り、約1cm間隔で種まきします（図1）。好光性種子のため、覆土はごく薄くかけます。種まき後、十分に灌水（かんすい）し、発芽まで乾燥させないように注意します。種まき後にトンネル被覆して、中に幼苗を保護するための不織布をべたがけすると良いでしょう。

トンネル被覆と換気

中間地や暖地の2、3月ごろはまだ夜温は低いです、昼間のトンネル内は高くなるため、本葉1、2枚の頃から換

気を開始します。フィルムの裾を開閉する方法、フィルムに穴を開ける方法、穴開きフィルムを使う方法があります（図2）。生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃にはトンネルを除きます。

間引き・追肥

発芽後、本葉2枚の頃3、4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、本葉5、6枚の頃に、株立ち型で10～15cm、株張り型で10cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします。

収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4、5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきた脇芽の葉を2、3枚残して切り取ります（図3）。中葉種の株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育てきたら、株ごと抜き取り、または株元から刈り取って収穫します（図4）。なお、このトンネル栽培では晩春になると長日・高温の気象条件からとう立ち・開花が早くなり、長い期間の収穫はできません。

栽培カレンダー（シュンギクのトンネル栽培）

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

● 種まき ○ トンネル — 生育 ○ トンネル除去 ■ 収穫

図1 種まき

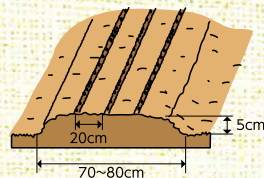


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

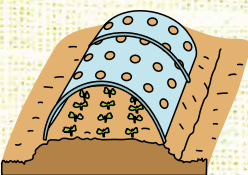


図3 摘み取り収穫

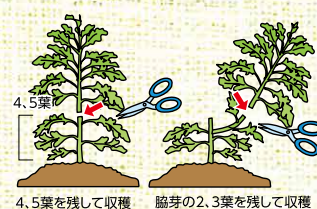


図4 抜き取り収穫
(中葉種の株張り型と大葉種)



※図は中葉種の株張り型

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ミニトマト」!



島根のお茶とお米を使ったレシピを投稿しよう! / #わくわく島根のお茶漬けコンテスト

応募期間：令和8年1月1日(木)～3月31日(火)

応・募・方・法

1

公式アカウント
【@sanchi.shimane】
をフォローする
コンテスト詳細はこちらから!



2

レシピ通りに
調理し、完成した
「お茶漬け」を
撮影する



3

「お茶漬け」の写真、
レシピ名、材料、
分量（1名分）、作り方、
調理時間、アピール
ポイントを投稿する
※お茶とお米は
必ず島根県産であること



4

投稿する際には、
「#島根のお茶漬け」
のハッシュタグを
付ける



入賞した上位5名様には
豪華賞品を贈呈

最優秀賞
1名

島根産
お茶セット10,000円相当
+ 米(10kg)



優秀賞
4名

島根産
お茶セット10,000円相当
+ 米(5kg)

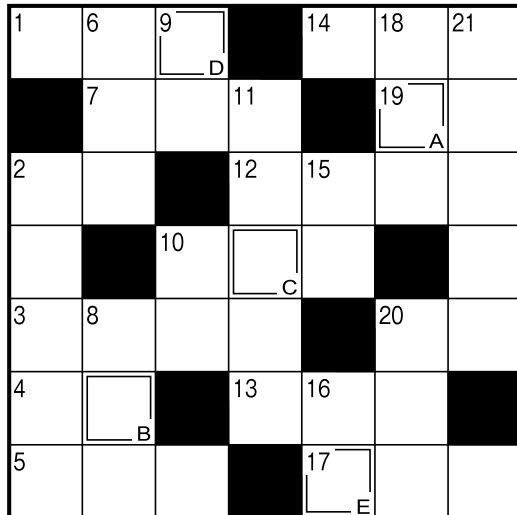


主催：島根県茶業振興協会 お問い合わせ先：島根県茶業振興協会事務局（0852-22-5283）

Check!

クロスワード
パズル農協全国商品券も
もらっちゃおう!!二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タデのカギ

- ②メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩令和8年の干支です
- ⑪歯ブラシにつけます
- ⑮自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑱書初め大会で——に選ばれた
- ⑳受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ㉑単位はアンペアです

ヨコのカギ

- ①正月に食べる、モチ入り汁物といえ
- ②どら焼きに挟み込まれているもの
- ③おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④交差——、及第——
- ⑤右手が——、という人が多数派です
- ⑦本を読み終えること
- ⑩ガラガラとのどを洗います
- ⑫旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑰椅子のこと。ロッキング——
- ⑲アルカリと混ぜると中和します
- ⑳焚くとよいかおりが広がります

応募要項

● 応募方法

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



● 賞品

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

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6

JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係

2026年1月16日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ボタンナベ」

ト	ナ	カ	イ	ア	コ
オ	デ	ン	セ	イ	ボ
メ	シ	ノ	オ	ノ	ウ
コ	ロ	ン	ビ	ア	
コ	ウ	ド	ハ	シ	ル
タ	モ	ト	ホ	コ	ウ
ソ	ミ	ナ	シ	ベ	ル

佳作

具沢山鍋の野菜の品評会
米売り場米が並んでいる安堵
秋晴れや鬼の居ぬ間の障子張り
サンマより大根高い今の秋
ついに来た後期高齢者にまで

松江市 後藤 竹子様
安来市 斎藤美重子様
出雲市 清水 睦子様
江津市 渡津かず子様
大田市 黒石 好枝様

故郷の歌が聞こえる山や川

出雲市 榎井 伸幸様

あるがまま生きて米寿の花を抱く

出雲市 佐野美和子様

三姉妹そろって越えた母の歳

松江市 加茂 京子様

優秀賞

苦も楽も人生ありて八十路越え

隠岐の島町 上川 晃一様

最優秀賞

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

（評）わたしの人生も早いもので、早や八十を越えて来た。それらの中には、苦勞もあり楽な事もあった。それらを大事にして、八十路を越えなくてはならない。

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！



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

応募方法

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

あて先

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



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

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



終身年金で
安心!

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

知って得する！ 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！

一定の要件を満たす方には、
月額最大**1万円の保険料補助**

保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果！

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



NOUNEN

全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



旬鮮倶楽部



カタログは
こちらから



年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農畜産物や、それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、全国各地の名産品やお花も取り揃えています。
旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分を楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。

LINE 友だち登録キャンペーン

旬鮮倶楽部に掲載の商品情報や生産地の今を定期的に配信します。
果物の生育情報やおすすめの調理方法など、旬鮮倶楽部の魅力を
もっと伝えていきます！

〈対象者〉2026年度4月お届け商品に同封する文書に記載の二次元バーコードまたはLINEのIDから
アクセスし、友だち登録後のアンケートにご回答いただいた方。

〈アンケートの回答期限〉2026年5月31日(日)まで

〈当選者発表〉厳選なる抽選の結果、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
賞品の発送は2026年10月中旬～下旬の予定です。



友達追加後のアンケートに回答いただいた方
の中から、抽選で**400名**に

「北海道旨いビーフハンバーグ」
をプレゼント!



製造日からの賞味期限 冷凍180日 配送温度 冷凍

●内容量:90g×8

アレルゲン
※卵

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、ご質問、お申し込みはお近くのJAへお問い合わせください。



えいのう情報

2025年
12月号



JAしまね雲南地区本部営農だより



水稻編

令和7年産稲作の振り返りと 8年産に向けて

1.生育の推移

気象及び生育概要

令和7年の気象は3～5月は気温の変動が大きく育苗管理もこまめな対応が必要となりました。梅雨の期間は短く、6月下旬には梅雨が明け、気温は高めに推移し、盆前まで降雨がほとんどなく干害を受けた圃場も出ました。盆以降も気温は高めで推移し、成熟期も平年より早く迎えたものの、9月は雨が多く、刈取りは順調にいかず倒伏も増えました。登熟期の高温の影響を受けて白未熟が多発しました。

基本管理の徹底と土づくり(令和8年産稲作暦P8,9)が重要!

播種～育苗期

気温の変動が大きく苗立枯病等が散見されました。

気温に対応した育苗管理(令和8年産稲作暦P62,63参照)

田植え～分けつ

4月下旬～5月上旬にかけて気温が低めに推移し、活着が遅れ、分けつも緩慢でしたが、5月中旬～6月中旬にかけて気温は高めに推移し、分けつも「平年並み～やや少ない」まで回復しました。**適切な中干しで健全な稲体育成を(令和8年産稲作暦P68,69参照)**

幼穂形成期

早期の梅雨明けで、平年より2～5日早く幼穂形成期を迎えました。降雨がほとんどなく用水不足による生育不良圃場が散見されました。**適期の穂肥と適切な水管理(令和8年産稲作暦P70,71参照)**

出穂期 ～ 成熟期

全品種において生育は早まりコシヒカリは平年より4～7日早い出穂でした。出穂期後も気温は高めに推移し、白未熟粒の多発を助長しました。

最高茎数はやや平年より少なかったものの、有効茎歩合は高く、穂数は「平年並み～やや多い」となり、単収も「平年並み～やや多い」圃場が多くなりました。9、10月は雨天が多く収穫が思うように進まず、刈遅れとなった圃場が多くなりました。**水管理は刈取り7日前まで飽水管理(令和8年産稲作暦P76参照)**

2.病虫害等

	多発時期	発生状況	対策(留意事項)
もみ枯細菌病 苗立枯細菌病	緑化～硬化期	昼夜の温度較差の影響を受けたところが散見	温度管理に留意。ハウス内に敷く資材は透水性のあるものを用意 (令和8年産稲作暦 P62、63参照)
出芽不良	出芽期	太陽シートの劣化により遮光・加温効果がなくなり出芽不良	古く劣化が進んだ太陽シートは更新 (令和8年産稲作暦P62、63参照)
ばか苗病	緑化～硬化期	緑化期の苗箱に散見	浸種時の温度管理に注意 (令和8年産稲作暦 P60、61参照)
藻の発生	田植え～活着期	5月に多くの圃場で発生	水稻初期除草剤を使用 (令和8年産稲作暦P47、48参照)
カメムシ害	出穂～穂ぞろい期	適切な防除が行えなかった圃場で発生	前年作圃場の遅れ穂の刈取り、適期防除 (令和8年産稲作暦 P39、49、74～77参照)
紋枯病	糊熟～成熟期	「きぬむすめ」で糊熟期以後病斑の上位葉への伸展が散見	前年発生圃場は紋枯病に箱施用剤を使用
ごま葉枯病		「きぬむすめ」で成熟期に上位葉から穂まで伸展した病斑が散見	鉄、ケイ酸、マンガン、マグネシウムが補給できる土づくり肥料の施用
稲こうじ病		全般的に発生は少ない	トリプルキック箱粒剤の使用、幼穂形成期の防除 (令和8年産稲作暦 P38、65参照)

ごま葉枯病対策

おすすめ資材

- 有機物の施用／わらの腐熟促進、鋤き込み
- 土づくり肥料の施用／鉄、けい酸等の補給



土づくり肥料
田んぼの守

ごま葉枯病罹病の圃場

来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。

旅行、外出はいつもより遠出を。海外も◎

【健康運】スポーツを楽しめる好調運。下旬は慎重に【幸運の食べ物】ナバナ

来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。下旬に変化の兆しあり

【健康運】疲れを感じたら無理をしないこと。休めば回復【幸運の食べ物】セリ



冬越しできる野菜・できない野菜

「葉物」「根菜」「寒さで甘みが増す野菜」は冬越ししやすい傾向です。

冬に強く、そのまま越冬できる野菜



ほうれん草 ニンニク 小松菜 キャベツ 大根 ニンジン

冬越しが難しい野菜



ナス科 (ナス・ピーマン・トマト) ウリ科 (キュウリ・ゴーヤ) インゲン モロッコ豆

防寒の方法

①畝のマルチングを行う

- 地温低下を防ぎます。
- 黒マルチやワラでも効果があります。



②不織布のべた掛け

- レタスやキャベツなどに有効
- 作物にふわっとかけて、飛ばされないようにピン等で固定をしましょう。
- さらにビニールをかけることで、効果が上がります。



③トンネル被覆(ビニール)を行う

- 保温効果がかかなり高いです。また雨風の防止にも効果的です。
- 日中はトンネル内の温度が上がります。換気穴等が必要です。



④株元の土寄せ

- 株元の土を寄せることで、冷え込みによる根痛み等の予防になります。
- ネギなどに効果的です。



注意点

水やりは少なく!

冬は、植物の蒸散が比較的少なくなります。水のやりすぎは根腐れの原因になります。乾いたら少量灌水を意識しましょう。

風対策をしっかりとしましょう!

冬は、気温より「風」で冷え込みます。風よけネットや、トンネル被覆、株元への土寄せが効果的です。

積雪がある地域はさらに対策を!

積雪によって作物の葉が潰れ、生育不良に繋がります。トンネル被覆を行いましょう。

春まき野菜栽培講習会 開催のご案内

講習内容 キュウリの長期出荷について

キュウリを長く収穫するポイントや夏野菜の栽培についてご紹介します!

参加費
申込は不要
お誘いあわせの上
ぜひご参加ください!

日程	1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)	
時間	9:30~	13:30~	9:30~	13:30~	9:30~	13:30~
場所	JA仁多支店 会議室	JA横田支店 会議室	来島 交流センター	JA掛合支店 会議室	JA大東支店 会議室	JA雲南地区本部 第一会議室

- 産直会員以外の方・お住いの地域以外の会場も参加可能
- 栽培履歴簿の記帳確認を行いますので、栽培履歴簿を必ずお持ちになっください。

お問い合わせ先

JALまね雲南地区本部
営農指導課 担当/竹内
TEL:0854-42-9115 FAX:0854-42-9117

えいのう情報

内容についての
お問い合わせ先 JALまね雲南地区本部
営農経済部 営農指導課

TEL.0854-42-9115

ご意見募集中! 取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。



来月のあなたの運勢 [蟹座 6/22~7/22]
【全体運】ドキッとするのある吉凶混合運。プラス面に目を向けて。ポジティブ思考がツキを引き寄せます。古物が古
【健康運】けがに気を付けて。動く前に準備運動を【幸運の食べ物】シュンギク



来月のあなたの運勢 [双子座 5/21~6/21]
【全体運】気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方をしてくれます。情報をよく集めましょう
【健康運】気になるところは早めにケアを。健診もお勧め【幸運の食べ物】レモン

News 01

来年に向けて
リゾケアの栽培方法確認

▲意見交換をする参加者

雲南地区本部は11月11日、当地区本部で、たん水直播用コーティング種子「リゾケアXL」の栽培講習会を開きました。参加者は、今年の栽培の振り返りや意見交換を行い、来年に向けて栽培方法や注意点などを確認しました。リゾケアは、酸素供給剤と殺菌剤、殺虫剤をコーティングした水稻種子で、直播栽培で課題となる苗立ちが安定するほか、病害虫被害への耐性が高いことが大きな特徴です。

当地区本部は昨年からの、育苗作業の省力化やコスト削減の選択肢のひとつとして、管内の生産者に提案しています。

講習会では、メーカー担当者やJA職員が、今年の栽培状況を説明。鳥害やガス湧きなどの生育不良の要因を挙げ、種子が露出しないようにまくことや、排水条件の良い圃場を選定するなど栽培のポイントを伝えました。



▲実際の農産物を見ながら給食を食べ、交流を深める参加者

News 02

児童が地元農業学ぶ
給食で生産者らと交流

加茂小学校の4年生は11月19日、地元の給食センターに出荷する生産者や市・JA関係者を招き、交流を深めながら食事をする「交流給食」を開きました。児童らは食事を楽しみながら、農業や地元の食材について学びました。

同校では、4年生の授業で、地域の農産物や地元の生産者について学んでおり、児童に食への関心を深めてもらうことを目的に開催。当日の献立は、市のブランド米「プレミアムつや姫たたら焰米」をはじめ、献立に地元産の農産物をふんだんに使った、年に1度の特別メニューで、この日に合わせて企画しました。

児童は学校を訪れた生産者6人に、野菜づくりの難しい点や、この時期に栽培しているものなどを質問しました。

生産者らは、自身が栽培した農産物を実際に見せながら、児童と交流しました。



▲豊田教授の講演を聞く参加者

足と収量の関連が強いのではと説明。収量向上へおすめの肥料や施肥のアドバイスをしました。

コンテストでは株式会社ファーム木精が金賞を受賞しました。

News 03

エコ米機運拡大へ
生産者大会開催

飯南町エコロジー米生産推進協議会は11月27日、飯南町のみんなの広場来島交流センターで、第16回飯南町エコロジー米生産者大会を開きました。生産意欲・品質の向上を図るため毎年開いており、講演会や町産米の優秀な生産者を決める「飯南町うまい米コンテスト」の表彰などを行い、生産拡大に向けた機運を高めました。エコロジー米は、化学肥料や農薬の量を慣行栽培の5割以下に減らして栽培したうるち米で、栽培における環境への負荷が少ないことから、町全体で生産を推奨しています。

講演会では、東京農工大学の豊田剛己教授を講師に招きました。豊田教授は同町の水稲栽培について調査し、土壌のカルシウム不足と収量の関連が強いのではと説明。収量向上へおすめの肥料や施肥のアドバイスをしました。

来月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】

【全体運】周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるとギクシャクしだします。善意でできる範囲にとどめましょう

【健康運】適度な運動が体調維持の鍵。ストレッチが吉【幸運の食べ物】セロリ

来月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】

【全体運】勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず強気で。華やかな場所にツキあり

【健康運】良好です。体を動かしてパワーアップ！【幸運の食べ物】長ネギ

ふれあい
News
04

Aコープだいう店 リニューアル 利便性・品揃えを改良



▲リニューアルオープンを記念し、テープカットをする関係者



店内は
多くの来店客で
にぎわいました

で賑わい
ました。

Aコープだいう店は11月28日、リニューアルオープンしました。午前9時の開店前には、JA全農Aコープ株式会社の小笹浩史代表取締役専務やJAしまねの竹下克美組合長らがテープカットを行い、リニューアルを祝いました。今回のリニューアルでは、店内のレイアウトを一新し、これまでレジの後ろにあった産直コーナーを入り口付近に配置することで来店客の利便性の向上を図りました。若年層が利用しやすいよう、ニーズの高い惣菜と冷凍食品を充実させたほか、冷蔵庫・冷凍庫などの機器を新しくしました。

雲南地区本部の加工事業の人気商品「仁多もち」とんぼら餅」の製造が最盛期を迎えました。11〜12月のピーク時には、1日で約700キロを製造し、新年に向けて鏡餅や丸餅などを手掛けています。

当地区本部では、毎年9〜4月にかけて奥出雲町の仁多加工所と飯南町の頓原加工所で、精米したての管内産の餅米のみを使用し、昔ながらのきねつき製法にこだわって餅を製造しています。

11月下旬から始まった新年用の鏡餅の製造は、4種類のサイズを職員が手作業で加工。餅の形の調整や、サイズごとの計量など丁寧に作業を行い、高品質に仕上げています。

ふれあい
News
05

年末年始へ向け 餅製造最盛期



▲餅の加工作業をする職員

製造した餅は県内のAコープやスーパー、直売所、通販サイト「奥出雲うなんいただきます」などで販売します。

ふれあい
News
06

元気な地域を目指して 地域貢献活動表彰



▲源之美本部長(右)から表彰状を受け取る陶山喜好代表(右から2番目)ら

ます。昨年から新たな地域で、そば祭りを開催し、幅広い世代の交流を図り、地域を元気にする活動を続けています。

雲南地区本部は12月2日、当地区本部で令和7年度地域貢献・地域活性化団体の表彰式を開き、木次町宇谷地区の「ばくらと会」を表彰しました。

JAしまねでは、元気な地域づくりに取り組むグループや団体などを支援し、地域力の向上を応援することを目的に2013年からこの取り組みを行っており、今年は県内で6団体を表彰しました。

「ばくらと会」は2007年に設立以降、高齢者が地域で安心して暮らせるよう月1回、集会所で食事を提供し、交流の場をつくっています。また、スタッフが打つそばが好評で、イベントへの出店や地域への年越しそばの販売も行っています。

来月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】コミュニケーションが活発化。たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。調べものや勉強にも良いときです
【健康運】大きく深呼吸。腹式呼吸で酸素不足を解消して【幸運の食べ物】ユリ根

来月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】壁を超えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策が見つかります
【健康運】ペース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎【幸運の食べ物】小松菜



第32回 JAしまね雲南女性のつどい
並びに 家の光大会開催

「はぐくむ」

～未来へ育てる
地域と女性の力～

と き/11月1日(土)

ところ/雲南市木次経済文化会館
チェリヴァホール

管内の女性部員が一堂に会する年に1度のイベント。
今年はチェリヴァホールに約200人の部員が集まり、
各支部の展示・販売やステージイベントを楽しみました。

日 程

- 1 | 女性部員発表 | ハンドベル演奏
- 2 | JA共済しあわせ健康教室
- 3 | お楽しみ抽選会
- 4 | 記念講演 | 落語家 立川幸之進 様「落語披露」



女性部員によるハンドベル発表
息ぴったり演奏しました

雲南市内のハンドベルチーム
「カリヨン」さんによる特別演奏もあり、
会場はきれいな音色に包まれました



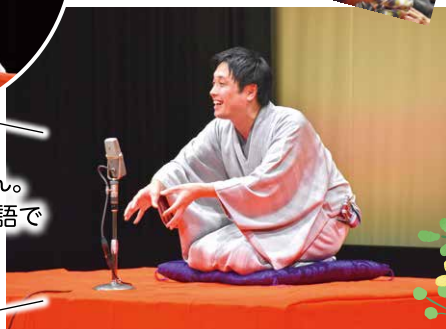
ホールは各支部の展示品や
販売で賑わいました



JA共済しあわせ健康教室では、
フレイル予防について学びました。
会場でできる簡単な運動も行い、
体をほぐしました



雲南市に深い
ゆかりを持つ立川さん。
ユーモアたっぷりの落語で
会場を笑顔にして
いただきました



ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました!



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きましょう。大きな成果を得られます。出会いを大切に
【健康運】ヘッドマッサージで血行を促進。髪の手ケアも◎【幸運の食べ物】芽キャベツ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ! 季節限定のメニューを楽しんで
【健康運】喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に【幸運の食べ物】伊予カン

さくらんぼ。クッキング ～ココロがときめく ロースイーツ～

20代から40代のJA女性部員で組織する雲南女性部フレッシュミズ部会は11月21日、加茂町の加茂健康福祉センターかもてらすで、料理教室「さくらんぼ。クッキング」を開きました。

今期最後の講座では、雲南市在住でロースイーツや米粉を使ったおやつレッスン・販売を行うLiLica*さんを講師に招き「ローチョコレートケーキ」を作りました。このケーキは、卵・小麦粉・乳製品・白砂糖を使わず、非加熱で作っています。調理だけでなく、ロースイーツの基礎知識も学ぶことができ、参加者からは「簡単な手順でロースイーツが作れると知り、家でもやってみたい」と好評でした。



先生の手作りケーキとチョコでティータイム



参加者の前で説明をするLiLica*さん

掛合支部 ～一日研修旅行に 行ってきました!～

来月の各支部
リレー紹介
No.7 今月は
掛合支部
☎0854
42-8201
担当: 福岡
(雲南さくら支店内)

掛合支部では、10月に一日研修旅行を企画し、由志園へ行ってきました。ゆっくりと庭園を散策した後、園内のお食事処で昼食をいただきました。ダリアが一面に浮かぶ「池泉天竺牡丹」の期間と重なり、より綺麗な庭園に感動しました。旅行中は気の合う仲間との会話も弾み、楽しい一日となりました。

今後は、料理教室などを計画しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



掛合支部の皆さん!

産直生産者の祭典!

第24回奥出雲産直振興大会開催のお知らせ

消費者へ安全・安心な食を届けるため、産直活動に奮闘する生産者が一堂に会する年に1回の大イベントが今年も開催決定! 視察・研修・交流を通じ、雲南地域の産直活動のさらなる発展を目指します。

- 対 象 産直出荷者の皆様
- 開 催 日 令和8年 2月17日(火)～18日(水)
- 開 催 場 所 山口県内
- 研修・宿泊 湯田温泉 ユウベルホテル松政
- 参 加 費 18,000円
(開催日前日よりキャンセル料が発生します。ご注意ください。)



視察研修

菜さい来んさい下松店

令和6年度にリニューアルオープンした大型農畜産物直売所。広域JAならではの多種多様な品揃えが特徴。

ファムズキッチンいわくに

岩国市にある農産物直売所。店名のとおり、青果物はもとより、惣菜にも力を入れ、岩国市の名産が勢揃い。

山口県農林総合技術センター

山口県の農業技術の最先端を担う技術センター。品種開発、低コスト資材、ロボット技術など見どころ満載。

去年の様子



●お問い合わせ JALまね雲南地区本部 営農指導課
TEL:0854-42-9115 担当/竹内・石原

産直市 スタンプラリーキャンペーン 当選者決定



たくさんのご応募
ありがとうございました！

奥出雲産直振興推進協議会は11月26日、雲南地区本部で「産直市スタンプラリーキャンペーン」の抽選会を開きました。今年は大賞の「奥出雲和牛」の当選本数を3本に増やすなど、当選者数を昨年の2倍以上の61人に拡大しました。兵庫県、愛媛県など隣県以外からの応募もありました。

賞品の発送は12月下旬を予定しています。



抽選をする藤原 陽会長



▲新米のすくい取りをする来店客

木次 とれたて市場 秋の収穫祭開催

木次町野菜加工品出荷組合は11月10日、Aコープきすき店で秋の収穫祭を開きました。同店内の産直市場「木次とれたて市場」に、同組合が出荷する野菜や生花を豊富にそろえました。市場で買い物をした人には、雲南市産の新米「コシヒカリ」のすくい取りや卵のプレゼントも実施し、大いに賑わいました。



JA職員メモ

TAC・出向く活動 パワーアップ大会 2025 地区別 優秀賞 受賞！



雲南地区本部 営農企画課
原田 裕幸 係長

JA 全農は、11月20、21日に神奈川県横浜市で「TAC・出向く活動パワーアップ大会2025」を開きました。この大会は、地域農業の課題解決に向けた全国のJA・JA職員の優れた取り組みを発表し共有することで、JA全体のレベルアップを図るため開いています。

原田係長は、担い手に出向く活動をする職員（通称TAC）として、管内農家とコミュニケーションをとり、最善な形で農業をしてもらえるよう提案をし、農家とJAの架け橋となる業務をしています。

自身の取り組みを発表すると、山陰大会で最優秀賞を受賞し、その後の審査で中四国九州ブロックの代表のひとりに選出され、全国の舞台で発表。地区別優秀賞を受賞しました。



▲取り組みを発表する原田係長

●子牛市場成績表

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区本部	雌	36	773,300	507,100	661,131	283	2,334	116,758
	去	43	948,200	215,600	749,407	321	2,334	77,557
中央市場	雄	2	990,000	451,000	720,500	197	3,657	—
	雌	99	822,800	359,700	660,033	289	2,285	78,121
	去	109	948,200	133,100	729,593	322	2,268	47,969

中央“急騰”の相場展開

令和7年11月の全国主要子牛市場平均価格は、雌659,605円（前月比108%）、去勢777,278円（前月比107%）、計727,291円（前月比108%）で急騰の取引となっています。

畜産
市況

11月



年末年始のATM稼働について

雲南地区本部における年末年始のATM稼働スケジュールは、下表のとおりといたしますのでお知らせいたします。
なお、県内すべてのATMコーナーの稼働につきましては、JAしまねのホームページよりご確認ください。

設置場所	令和7年 12月31日(水)		令和8年 1月1日(木)		1月2日(金)		1月3日(土)		1月4日(日)	
	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了
仁多支店	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00	9:00	17:00
亀 嵩	休 止									
阿 井										
横田支店	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00	9:00	17:00
馬 木	休 止									
八 川										
大東支店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
幡 屋	休 止									
海 潮										
Aコープかも店	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00	9:00	17:00
三 刀 屋	休 止									
みしまや三刀屋店	9:00	19:00	9:00	17:00	9:00	19:00	9:00	19:00	9:00	19:00
Aコープきすき店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
雲南市役所	休 止									
雲南さくら支店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
雲南吉田支店	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00	9:00	17:00
田 井	休 止									
掛合支店	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
頓原支店	9:00	17:00	休 止		9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
志 々	休 止									
赤来支店										
Aコープきじま店	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00	9:00	17:00
Aコープあかな店	9:00	17:00	休 止				9:00	17:00	9:00	17:00
雲南支店	休 止									

上記稼働ATMのほか、セブン銀行、ゆうちょ銀行、コンビニATM
(イーネット、LANs)でも利用可能です。
ただし、実際の稼働時間等は金融機関毎に異なります。

店舗・ATM検索は
こちらから



●通帳・証書・キャッシュカード・印鑑の紛失・盗難の場合

連絡先	各支店窓口(平日9:00~17:00)
	全国集中監視センター:0120-57-2045(9:00~17:00の時間以外 土曜日・日曜日・祝日・12月31日~1月3日)

●JAカード(クレジットカード)の紛失・盗難の場合

連絡先	三菱UFJニコス盗難紛失専用ダイヤル:0120-15-9674(年中無休・24時間対応)
-----	--

※JAカード(クレジットカード)一体型カードの場合は、両方の連絡先にご連絡ください。

●詳しくは最寄りの窓口におたずねください。

年末年始の営業日について

事業所名	令和7年 12月 29日月	30日火	31日水	令和8年 1月 1日木	2日金	3日土	4日日	5日月	
地区本部・支店	通常営業	通常営業	休業					通常営業	
横田配送センター 仁多グリーンセンター 赤来グリーンセンター 頓原グリーンセンター 中央グリーンセンター 大東グリーンセンター		休業 決算棚卸のため	休業						
ガスセンター		通常営業	休業						
ステーキハウス萌美野		18時まで 営業	休業			11時~14時 のみ営業	通常営業		
葬祭センター		年末年始も通常営業します							
農機センター※		休業(年末は26日(金)まで)							

※JA全農島根農機サポート(株)雲南営業所の略称です

◎各グリーンセンターの定期配送便は

12月29日正午までの注文分を12月30日(火)配送
12月29日正午以降の注文分は翌年1月6日(火)配送となります

●共済事故に係る年末年始の連絡先について〔自動車事故に係る連絡先〕

期 間	連絡先	電話番号
令和7年 12月31日～ 令和8年 1月4日	JA共済事故受付センター(大阪)	フリーダイヤル 0120-258-931
	JA共済サポートセンター(レッカーサービス・ロードサービス)	フリーダイヤル 0120-063-931

地区版

令和7年産
米出荷予約の
数量を出荷
いただきました
でしょうか？

雲南地区本部管内のお米は、学校給食を
楽しみにしている子どもたちや県内外の多くの
消費者の皆さまが待ち望んでおられます。

JAを通じてお届けするためにも生産者の
皆さまには1袋でも多くJAへ出荷いただき
ますようお願い申し上げます。

出荷率

90.8
%

【出荷状況】(12月5日時点)

出荷予約数量 196,394袋

出荷数量 178,314袋

＼出荷特典①／

おさいふカードへの
ポイント付与(令和8年2月予定)

10ポイント/30kg(見込)

※令和8年1月31日までにJAに出荷(受検)いただいた米穀



＼出荷特典②／

紙袋助成(令和8年3月予定)

60円/30kg(税別)

※令和7年12月30日までにJAに出荷(受検)いただいた米穀



お問い合わせ先

●奥出雲営農経済センター
0854-52-1217
●仁多生産センター
0854-54-1355

●中央営農課
0854-42-9055
●吉田駐在
0854-74-0131

●飯南営農経済センター
0854-76-2967
●頓原駐在
0854-72-1031

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月1日(月)～令和8年2月27日(金)

当JAで以下のいずれかのお取引のある方^{※1}

①「年金」または「給与」の振込 ②投資信託口座を保有^{※2} ③各種ローン

※1 キャンペーン期間中、上記①～③のいずれかを新たにお取引いただいた方も含みます。

※2 このチラシは、特定の商品の売上の勧誘を目的としたものではありません。投資信託の口座開設等のお手続きは投資信託取扱い店舗で行います。

1年
年0.80%
(税引き後 年0.637%)

3年
年0.90%
(税引き後 年0.717%)

上記①～③のいずれにも該当されない方

1年
年0.55%
(税引き後 年0.438%)

3年
年0.60%
(税引き後 年0.478%)

預入資金／(1) すべてニューマネー^{※3}による預け入れ。

(2) 当JAの既存定期貯金へ上乗せしての預け替え。この場合、1契約につき契約額の4割以上をニューマネー^{※3}で上乗せすることが必要です。

※3 ニューマネーとは

- ①キャンペーン期間中に他金融機関から当JAに「振込まれた資金」または「持ち込まれた現金」
- ②令和7年8月以降の「年金」または「給与」の振込金額

ご利用いただける方／個人の方

受付方法／窓口のみ（ATM、個人JAネットバンクでのお取扱いはできません）

預入金額／10万円以上（預入上限なし）

預入期間／1年（単利型）、3年（複利型）いずれも自動継続扱いに限りません。

適用金利の取扱い／キャンペーン金利は預入日から初回満期日まで適用いたします。満期日以降は継続日当日の「スーパー定期貯金」「スーパー定期貯金300」の店頭表示金利を適用いたします。

中途解約時の取扱い／中途解約された場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。

募集総額100億円

募集金額に達した場合は期間途中でも受付を終了とさせていただきます。



©よりぞう

定期貯金キャンペーン
の商品概要説明書は
こちらから▼



詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

キャンペーン応募対象者：島根県雲南市・奥出雲町・飯南町（JAしまね雲南地区本部）在住の方

日本農業新聞



無料ではじめる ご購読キャンペーン

令和7年

令和8年

キャンペーン期間：

12月1日(月) → 2月27日(金)

アプリを入れるだけで 話題の記事・地域情報が無料で読める！

今なら「当たる」「もらえる」キャンペーン実施中です！ 農業者の「知りたい」に応える記事がいつでも手元に。

無料版
特典



※写真はイメージです

特産品が当たる
チャンス！



当たる

無料版アプリのご購読開始で当たる！

「日本農業新聞アプリをインストール」して「キャンペーンへご応募」した方の中から抽選で10名様に、雲南地区本部の特産品「農産加工品 3,000円分」をプレゼント！



無料版アプリの購読方法



①アプリのインストール

上記のQRコードを読み取ってください。



②無料記事の購読

アプリで無料会員の記事を読むことが可能です。

キャンペーン応募方法



①キャンペーンに応募する

上記のQRコードを読み取ってください。フォームからご応募ください。

応募対象者／キャンペーン期間中に「日本農業新聞のアプリをインストールした方および新規購読者」かつ「島根県（雲南市・飯南町・奥出雲町）の方」※既存の購読者の方は対象外



まずは無料記事から 日本農業新聞を購読しよう！

お問い合わせ・お申込み／最寄りのJA支店 または、JAしまね雲南地区本部企画総務部 ふれあい課（TEL.0854-42-9053）

科学で、着るを変えていく。



JALしだね 組合員の皆様へ

開催期間 2026 3/31(火)まで

開催店舗 島根県内のはるやま店舗にて

冬・春 特別販売会



ストレッチ、吸水速乾、UVカット、ウオッシュ&アブルと、快適さに必要な機能性を全て搭載。ワイシャツはもろもろ、ポロシャツやTシャツとの相性も抜群で、ビジネスカジュアルにも最適。

新価格宣言
AIR SUIT 8,100円
※税込9,900円の品



洗う。干す。着る。だけ

新価格宣言
アイシャツ各種 3,510円
※税込4,290円~の品

【提携】おさいふカード 10%OFF
お買い上げ 合計金額より 各種クーポンとの併用可

ご利用の際には本チラシをご提示ください。・他の割引特典との併用不可。・他の企業(団体)提携割引との併用不可。・オーダー数品、特別ご奉仕品、袋代、送料、お直し代には適用できません。

■クーポン券をお持ちでないお客様は割引しませんが、あらかじめご了承ください。■商品写真は「はるやま」店舗取り扱いの代表的な商品です。■随時特價の商品を多数ご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦下さい。■自らは2025年9月12日~2025年11月12日の期間内、4週間超の期間において販売した自店通常販売価格です。

スペシャルクーポン 値下げ前価格より割引となります。 オンラインショップではご利用になれません。

【はるやま専用 スペシャルクーポン】	【はるやま専用 スペシャルクーポン】	【はるやま専用 スペシャルクーポン】
メンズ スーツ・コート・ジャケット スーツ・コート1着税込43,890円以上の品 ジャケット1着税込21,890円以上の品 1点限り 半額 ※他の割引(下取り割引、アプリーチクーポン等)との併用はできません。 ※値下げ前価格より割引となります 【有効期限】2026.1.1~3.31まで	メンズ フォーマル 1着税込32,890円以上の品 スーツ・フォーマル 1着税込21,890円以上の品 1点限り 20%OFF ※他の割引(下取り割引、アプリーチクーポン等)との併用はできません。 ※値下げ前価格より割引となります 【有効期限】2026.1.1~3.31まで	メンズ レディース その他のアイテム 1点税込4,389円以上の品 1点限り 1,000円引 ※他の割引(下取り割引、アプリーチクーポン等)との併用はできません。 ※値下げ前価格より割引となります 【有効期限】2026.1.1~3.31まで

※一部ブランド、パターンオーダー、制服はクーポン対象外とさせていただきます。※クーポンはお一人様1回1点限りとなります。※クーポンご利用の場合は、別途ネーム入れ、補正料金を承ります。※商品送料、袋代、オーダー製品は対象外となります。※既にお買い上げの場合は恐れ入りますが、次回にご利用ください。

ご来店の際にはJAしまねの組合員であることをはじめに必ず店舗スタッフにお伝えください。

就活 & フレッシューズ 応援フェア

成人式&フレッシューズ&就活生限定

メンズ 9点セット	シューズ	ワイシャツ	ネクタイ	ベルト
おまとめ 合計税込56,716円のセットが 税込29,806円 お得に!	税込14,190円まで	税込5,489円まで	税込5,489円まで	税込5,489円まで
好きなスーツ1着 税込21,890円まで	タイピン 税込3,190円まで	ハンカチ 税込550円まで	靴下 税込429円まで	お直し4年間無料 サポート券進呈!
さらに	税込2,000円分の商品割引券進呈!	※次回お買い上げ総額税込2,000円ごとに1枚ご利用いただけます。		

通常セット価格 29,900円(税込)~が **10%OFF 26,910円** 税込

レディース 6点セット	パンプス	バッグ
おまとめ 合計税込47,707円のセットが 税込20,797円 お得に!	税込10,989円まで	税込8,789円まで
好きなスーツ (ジャケット&スカート) 税込21,890円まで	ブラウス 税込5,489円まで	ストッキング 税込550円まで
さらに	税込1,000円分の商品割引券進呈!	※次回お買い上げ総額税込2,000円ごとに1枚ご利用いただけます。

●2026年に成人式を迎えられる方、就活生の方及び来春ご卒業の新社会人及び新入生の方のみを対象とさせていただきます。●価格の上限金額を超える場合は差額を申し受けます。●下取りセール・他のセットセール・他の割引券、割引特典との併用はご容赦ください。●写真はイメージです。【割引クーポン券との併用はできません】※はるやま限定商品となります。

メンズ スーツ・コート	メンズ フォーマル	レディース スーツ・フォーマル
1着税込43,890円以上の品 半額 10%OFF 1着税込43,890円未満のスーツ・コートは提携割引20%OFF	フォーマル1着 税込32,890円以上の品 20%OFF 10%OFF	スーツ1着税込21,890円以上の品 フォーマル1着税込32,890円以上の品 30%OFF 10%OFF
メンズ シューズ・バッグ	メンズ アイテム	レディース アイテム
シューズ1点税込10,890円以上、バッグ1点税込6,589円以上の品 30%OFF 10%OFF	1点税込2,849円以上の品 500円引 10%OFF	1点税込3,289円以上の品 20%OFF 10%OFF

※一部ブランド、パターンオーダー、制服はクーポン対象外とさせていただきます。※クーポンはお一人様1回1点限りとなります。※クーポンご利用の場合は、別途ネーム入れ、補正料金を承ります。※商品送料、袋代、オーダー製品は対象外となります。※既にお買い上げの場合は恐れ入りますが、次回にご利用ください。【有効期限】2026.1.1~3.31まで

ご来店の際にはJAしまねの組合員であることをはじめに必ず店舗スタッフにお伝えください。

住まいの

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!

床断熱リフォーム

家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱

お問い合わせ先

サンコープ雲南(雲南地区本部)

0120-42-0078

JALしだね

取扱業者

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/島根県松江市西郷島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

コース番号NS231

宿泊は2泊とも2名様より1部屋で用意

イメージ

出雲⇄石垣島 (片道約2時間50分)

チャーター便フライト時間は出発の1ヶ月前頃に確定いたします。

由布島4島巡り 3日間



石垣島 石垣島鍾乳洞 イメージ



由布島 水牛車 イメージ



2日目の選べる夕食

【お申込み時にお選び下さい】

①あじ彩石垣島での八重山料理&八重山舞踊
&三線ショー(レストランまで送迎あり)

追加代金:お1人様3,000円

②ホテルでゆっくり
[レストランにてバイキング]

追加代金:なし

楽々2連泊

Tour 厳選! ホテルにご宿泊!!
石垣島 南の美ら花ホテルミヤヒラ



外観 イメージ

客室 イメージ

大浴場 イメージ

※上記又は同等クラスホテルになる場合がございます。

コース表	JR・私鉄	航空機	貸切バス	船舶	入場観光	下車観光(施設等へは入場しません)	車窓観光	食事
1		FDAチャーター機						
出雲縁結び空港(10:50~12:50) → 南ぬ島石垣空港(13:40~15:40) =								
= ○バンナ岳展望台 = ○唐人墓 = 石垣島(泊)(16:40)								
★夕食はホテル内レストランにてバイキング料理をお楽しみください。								
2								朝食 昼食 夕食
ホテル(7:40) → 石垣港 ~ (高速船) ~ 竹富港 =								
= ○竹富島観光[バス観光] = 竹富港 ~ (高速船) ~ 大原港 =								
= 美原... 水牛車... ○由布島[昼食&見学]... 水牛車...								
... 美原 = 大原港 ~ ○仲間川マングローブ遊覧 ~								
~ 大原港 ~ (高速船) ~ 石垣港 → 石垣島(泊)(16:30)								
★夕食は、選べる夕食をご用意【お申込み時にお選び下さい】								
3								朝食 昼食
ホテル(8:15) = ○石垣島鍾乳洞 = ○みんなー工芸館 =								
ミシュラン三つ星								
= ○川平湾[ご希望の方はグラスボート(追加代金:お1人様1,300円)] =								
= 石垣島シーサイドホテル[昼食] = 南ぬ島石垣空港(13:00~15:00) =								
FDAチャーター機								
→ 出雲縁結び空港(15:10~17:10)								

※ご集合場所・出発時間は出発2週間前を目途にお届けする「旅のしおり」でご案内いたします。行程表の時間はあくまでも目安です。
交通機関の都合により変更になる場合があります。
※フライト時間はチャーター便の為、大幅に変更となる場合があります。
※2日目の離島観光の行程は、西表→由布→竹富の逆コースになる場合がございます。

旅行企画・実施 / 旅行のお申し込み・お問い合わせは

NOKYO TOURIST CORPORATION

旅行業公正取引 協議会 会員
株式会社農協観光
一般社団法人日本旅行業協会(JATA)の正会員です。

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号

Tour 株式会社農協観光 山陰支店 TEL 0852-26-2600

〒690-0065 松江市灘町1-7 松江プラザビル8F 総合旅行業務取扱管理者 / 中尾 吉徳・鎮波 康二

写真は全てイメージです。

LINEお友達募集中!

QRコードから
ご登録ください
@oux8476k | q
LINE@xTour 株式会社農協観光

最新旅行情報

Nツアー山陰

検索

よりパンフレットダウンロードできます。

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご遠慮なく上記の取扱管理者におたずね下さい。
※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮、措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

出雲縁結び空港発着 **FDA 直行チャーター便利用!!**

定期便にはない路線を直行便で結ぶフライト!

石垣島・西表島・竹富島



竹富島 イメージ



旅のポイント

- 1 出雲縁結び空港より、定期便のない沖縄・石垣島へ直行便でラクラク♪
- 2 石垣島・西表島・竹富島・由布島の見どころをご案内します。
- 3 石垣島のリゾートホテルに楽々2連泊! 2泊とも2名様1部屋をご用意。

石垣島 川平湾 イメージ (グラスボートはオプション)

旅行実施日 **令和8年 うれしい週末利用!**

3月6日~8日

募集人員 **76名様**(最少催行人員65名様)

申込締切日 **令和8年2月6日(金)**
(但し満員になり次第締切ります)

申込金 **30,000円**
(旅行代金に充当します)

食事条件 **朝食2回・昼食2回・夕食2回**

添乗員 **出雲縁結び空港より同行し旅程管理業務を行います。**

旅行代金 大人お1人様、2名様1室利用、出雲縁結び空港起点(税込)

179,800円

※お1人部屋ご希望の場合2泊で24,000円(税込)の追加になります。

※お1人様お申込で相部屋をご希望の場合でも、相手が見つからない場合、お1人様1部屋追加料金を申し受けます。

利用航空会社 **FDA(フジドリームエアラインズ)チャーター機**

利用バス会社 **東運輸株**又は同等クラス

※弊社「貸切バス事業者リスト」当社ウェブサイト(<http://ntour.jp/pdf/buslist.pdf>)をご覧ください。当社支店へご請求下さい。



3月気温		
	最高	最低
島根	8℃	1℃
石垣島	23℃	18℃

お申込みからご出発までの流れ



旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に基づきます。

この旅行は(株)農産観光(観光庁長官登録旅行業第939号、以下「当社」といいます。)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書面(最終旅行日程表)、及び当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部によりします。

- 旅行代金に含まれるものは次のとおりです。
旅行日程に明示した航空・船舶・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎バス等の料金、旅行日程に明示した観光の料金(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊の料金・税・サービス料、食事の料金・税・サービス料、
手荷物の運搬料金、団体行動中の心付け、添乗員付コースの添乗員の同行費用。なお、これらの諸費用はお客様のご都合により一部利用されなくても原則として払戻はいたしません。
- ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入の上、上記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お申し込みの原差引金としてさせていただきます。

お電話等でお申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約を承諾をし、申込書と申込金を受領したときに成立するものとします。
旅行代金は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日目に当たる日までにお支払い下さい。

〈国内旅行〉

取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無
旅行出発日の前日より起算して20日~9日前まで	旅行代金の20%
旅行出発日の前日より起算して7~2日前まで	旅行代金の30%
旅行出発日の前日	旅行代金の40%
旅行出発日の当日	旅行代金の50%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の100%

●旅行条件の基準 この旅行条件は令和7年11月1日現在の運賃料金を基準としています。

申し込みは、FAX又はメールでも受け付けています。

申込書はホームページ

Nツアー山陰よりダウンロード頂けます。

Nツアー山陰支店 FAX 0852-26-2603

メールアドレス ntour.shimane@ntour.co.jp

国内旅行保険加入のすすめ

お客様が国内旅行行程中に、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかる場合があります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。国内旅行保険については、弊社係員にお問い合わせください。

家のお悩み ご相談ください



雨漏り放っておくと
家の躯体が傷みます

✓ 天井にシミ
がある



✓ 雨上がりの後、
部屋がカビ臭い



✓ 窓サッシから
雨漏りがする



✓ 強い雨のとき
ポタポタ音が
聞こえる

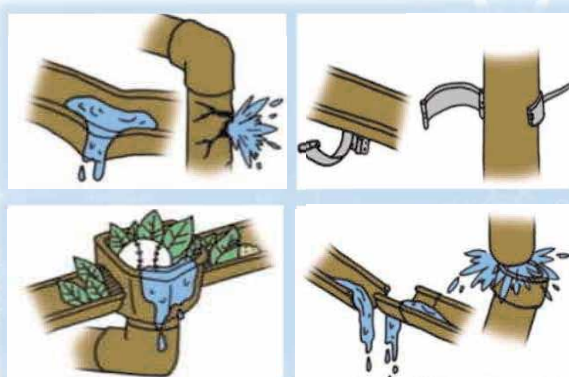


このような症状がある時は**早期に解決**が必要です。

放っておくと家の柱や梁が腐り家が傷んでしまいます。
そうなる前に雨漏り診断をしてまずは原因をみつけて修理を行いましょう。

お見積り・ご相談は
無料です！

屋根・瓦・雨どいの点検



屋内補修もお気軽に
ご相談ください！

**外壁・内装・水回り
リフォーム**も承ります！



瓦のずれ、
屋根の傷みを点検します！



瓦各種もご注文承ります

是非ご相談ください！



お問い合わせ **有限会社サンコープ雲南**

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

☎0854-45-3336 フリーダイヤル 0120-420-078

(有)サンコープ雲南はJALまねの子会社です。

組合員の皆様へ

オーダーカーテン

お好きなカーテンを
カタログから選ぶだけ！

有名メーカー
カタログの
約800種類
ある中から
お選び頂けます!!

メーカー希望
小売価格の

期間

本日も2ヶ月間

半額

キャンペーン

期間中は
特典
満載

無料サービス

期間限定

① お見積

まずはお電話ください。
採寸に伺います。

② 採寸・取付工事

出来上がったカーテンの掛替え、
レール等の取り付け工事に伺います。

③ 処分費

既存のカーテンやカーテン
レールなどを持って帰ります。

※レールのみのご注文の場合別途料金がかかる事があります。ご了承下さい。

有限会社 サンコープ雲南

☎(0854)45-3336

〒690-2404 島根県雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 FAX (0854) 45-0081

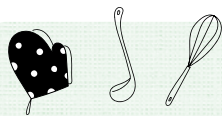
(お問い合わせ・御用命は上記までお願い致します。)

お客様の個人情報は、申込商品の受付、注文品等の配達、配達その他契約の締結・履行、費用・代金の請求・決済、
当社の提供する商品・サービスに関する各種の情報の提供等に利用します。

商品提供メーカー：

— 地域とともに歩む —
株式会社 **イトガ**

お気軽にお電話ください。担当者がカタログを持って伺います。



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

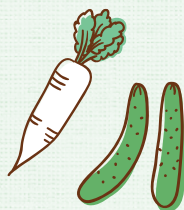
大根ときゅうりのきぬた巻き

材料（4人分）

大根	4cm
きゅうり	2本
サーモン	2切れ
かにかまぼこ	4本
チーズ	2個
柚子の皮	適量
A 塩	小さじ1
水	200cc

作り方

- ①大根は皮をむいて厚めのかつらむきにし、きゅうりは1本をスライサーで縦にスライスして、Aの塩水に10分程度つけておく。
- ②もう1本のきゅうりは長さ4センチに切り、かにかまぼこと同じ太さの拍子木切りにする。
- ③チーズは縦に3等分に、サーモンはチーズと同じ太さに切っておく。
- ④①の大根を取り出し、拍子木切りにしたきゅうりとかにかまぼこが市松模様になるように大根に乗せて巻き、3等分に切る。
- ⑤①のきゅうりを取り出し、幅4センチになるよう、少しずつずらして重ねる。
- ⑥きゅうりの端（手前）に、サーモンとチーズが市松模様になるように乗せてそこを芯にして巻き、3等分に切る。
- ⑦巻きあがった大根ときゅうりを彩りよく皿に盛り付け、柚子の皮をのせる。



コメント

・かつらむきは厚めでもOK！食べ応えがあってシャキシャキと美味しいです。

アレンジ

- ・お好みでしょうゆや柚子胡椒マヨネーズをつけて食べてもOK！
- ・きゅうりと大根を甘酢漬けにしてから巻いてもいいです。
- ・中に巻く材料は、ハム、厚焼き玉子、エビ、ホタテ、干し柿、にんじん、アスパラガス、アボカドなど色々楽しめます。

ごぼうのみそつくね

材料（4人分）

合いびき肉	300g
ごぼう	150g
えのきだけ	1袋
A みそ	大さじ2
生姜(すりおろし)	…ひとかけ
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
B みそ	大さじ2
みりん	大さじ4
砂糖	小さじ2
すりごま	小さじ2

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて取り、半分はすりおろし、残りはさがきにする。
- ②えのきだけはみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉と①②とAを入れて、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ④③を16等分して丸め、少し押しつぶす。
- ⑤フライパンに油を中火であたため、④の肉を並べ入れて焼き色がついたら、裏返して少し火を弱めて蓋をして中まで火を通す。
- ⑥蓋を取り、混ぜ合わせたBを入れて、煮かめる。
- ⑦皿に盛り付ける。



コメント

- ・ごぼうの風味と甘じょっぱいみそだれがよくからんで美味しい一品です。
- ・えのきだけはみじん切りにして入れることで、ふんわりとした食感になります。

アレンジ

- ・串に刺せば、おせちやお弁当のおかずにもぴったり！
- ・残ったみそつくねをパンに挟んでハンバーガーに！2度おいしいです。

JA 島根厚生連

健康散歩

タバコによる体への影響

この数十年で喫煙による健康被害が多くの人に認知されるようになり、人々の意識は変わりました。国立がん研究センターがん統計の令和5年調査によると、習慣的に喫煙している人は15.7%（男性25.6%、女性6.9%）となっており、男女とも減少傾向です。また「改正健康増進法」の施行により、他者のタバコの煙を吸って健康被害を受けてしまう「受動喫煙」を減らすため、施設や店舗などが屋内全面禁煙になるなど、環境の整備も進んでいます。

「タバコは体に悪い」と、なんとなく感じている方は多いと思いますが、今回は具体的に体にどのような影響があるのかご紹介いたします。



(1) 喫煙者本人への影響

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中、虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、結核、糖尿病など様々な病気の発症リスクを高めます。肺がんは4～5倍、脳卒中は1.3～2倍、虚血性心疾患は3倍、COPDは6倍もリスクが高くなります。

(2) 受動喫煙による影響

受動喫煙との関連が指摘されている肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群の4疾患について、年間約1万5千人が死亡しており、健康への影響は深刻です。

(3) 女性の妊娠、出産への影響

女性の喫煙・受動喫煙による妊娠、出産への影響として、

早産、低出生体重、胎児発育遅延などがあげられます。加えて、妊娠中の喫煙・受動喫煙は、出生後に乳幼児突然死症候群を引き起こす要因となることが報告されています。

(4) 若者への影響

発育期の細胞は感受性が高いため、発がん性物質の悪影響を受けやすく、また動脈硬化を起こしやすくなるなど、喫煙開始年齢が早いほど健康被害が大きくなります。さらにニコチンの依存度も強くなります。

(5) 加熱式・電子タバコによる影響

加熱式・電子タバコは販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う影響は明らかになっていません。ただし、発がん物質や有害物質が含まれるので既存のタバコ同様注意が必要ですよ。

喫煙による影響をあげましたが、35歳までに禁煙すれば、総死亡リスクがもともと喫煙しなかった人と同様のレベルまで改善することがわかっています。また35歳を超えてからでも、禁煙により呼吸機能の改善、がんになるリスクの低下が確認されています。喫煙されている方は、禁煙できることが望ましいですが、自力で禁煙することが難しい場合は「ニコチン依存症」という病気の可能性があります。個人の意思の強さだけでは禁煙できない場合もありますので、禁煙外来を活用し薬物療法などを受けることも検討してみるとよいでしょう。

【編集後記】編集後記を考えている11月下旬、今季最低気温を記録する地域もあり朝から冷え込んだ1日でした。外を歩いていると紅葉やどんより雲が目に入り、寒さも相まって今年もうすぐ終わるんだ…と少し寂しい気持ちに。12月号が皆さんのもとに届くころには今年もあとわずかですね。よいお年をお迎えください☺️ (古)

