

# 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



SNSで旬な情報を  
投稿しています



©よい食P



JAしまね 雲南地区本部版

## 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ます。土地利用型作物としては米・麦・大豆が3本柱となつており、2年3作による営農体系が定着しています。

ほとんど脱粒してしまった事態に。湿润な水田地帯でも育ちやすいと  
いうメリットはあります。しかし、栽培普及を断念。2006年には品種改良が進んでウイ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

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も



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

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。

ムギを第1  
土地利用型  
物として位  
付け、栽培  
広まってい  
ました。



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

と“肥やし”い”。品種改されたおかげで、さほど難しい物ではなくなりましたが、肥料がたくさん必要なため、肥と化成肥料バランスよしつかり入れ土づくりをする必要があるそ

草丈が3センチ程度になるまでに1ヶ月半程度かかります。そこからは成長が早くなり、8ヶ月になる頃には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要



農事組合法人おきす  
代表理事  
森脇 康博さん  
もりわき やすひろ

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ヤ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。

「今年は空梅雨だつたのでパイプラインで水を入れていまし  
た。8月になつ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。

毎年気になるのは、アワノメイガの幼虫が茎の中に入つ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、ますますの収穫量が得られました。



ハトムギの生育状況を確認する森脇さん

## 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つたため、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激激に上がりました。低米価から価



ハトムギの生育状況を確認する森脇さん

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つ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单収が不安定となり、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つていくでしよう。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ヘクタールを目指し、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。森脇さんは自身も、健全な経営を維持しながら栽培面積を調整していく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



## ニーズの高い国産ハトムギ

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つたため、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

ルを目指に仲間を増やし、产地の威信をかけて生産量を守りたいですね」と話します。森脇さんは自身も、健全な経営を維持しながら栽培面積を調整していくたいと意欲を燃やしています。

毎年気になるのは、アワノメイガの幼虫が茎の中に入つ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、ますますの収穫量が得られました。

脇さんは振り返ります。

「今年は空梅雨  
だつたので、パイ  
プラインで水を  
入れていまし  
た。8月になつ  
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

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きました。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、扱つてもらえるようになつた中で減産すると今後相手にしてもらえなくなつてしまつ。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。



## 今後について笑顔で語る森脇さん



JAしまね斐川地区本部よい食工房が販売する  
「精白はとむぎ」

# ホルスタイン共進会



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頭が出席しました！今月号は結果や当日の様子、出品者の皆さんのお話を届けします！

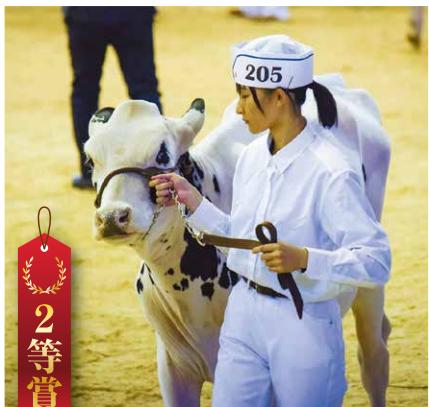


## まずは結果報告！

| 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  
「ホワイトムーン」号



河村さん出品牛  
「リバービーレッジ ハンコツクリスタル」号

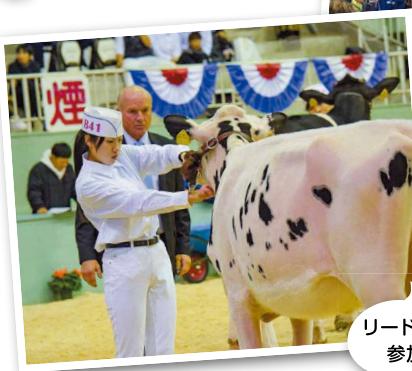


和田さん出品牛  
「MJB サイドキック フレーク」号

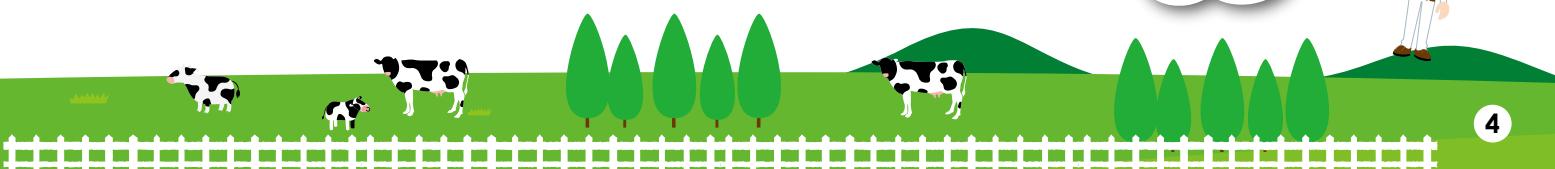
大会前日の24日には後継者育成プログラムも！  
出雲農林高校生が参加しました 😊

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、酪農家の皆さんのが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!

# 全日本ホル

＼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て出品できた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います。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なので、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ましては、島根県を始め関係機関・関係団体の皆さんに多大なる協力・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・

当クラブとともに『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て、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ますが、費用がかかり悩ましい状況だ」と話しました。当JAの竹下克美組合長と日高光弘副組合長は、JA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、スナップ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年には指導農業士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JA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つてきました。そのような人に向け、JA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。



## 第43回島根西条柿「こづち」品評会を開催

J A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、申し分ない出来栄え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。

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）



糖度計測や外観、食味などの審査を行いました



## 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・農村を創るー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。

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。皆さんの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。



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

### 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中間期ディスクリージャー誌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

JAしまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュユミズ部会の総勢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開催しています。

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うじょうにちなんだ「どじょうこんにゃく」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。

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。「なんといっても集まって話すことが一番だけん!」と知恵を絞り、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しまねやすぎ女性部は、5支部とフレッシュユミズ部会の総勢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開催しています。

JA女性組織3か年計画  
「『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。



## 一所懸命青年連盟

JA YOUTH

## JAしまね隱岐青年連盟

かつべ  
勝部  
さとし  
聰史さん



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しまね隱岐青年連盟（以下、農青連）の勝部聰史さん（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に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、隱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「隱岐の若手農家の一人として、隱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お願いします！」と今後の意気込みを熱く語りました。

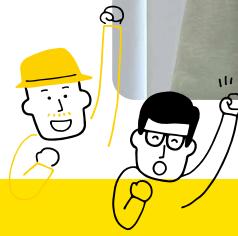
勝部さんのSNSはこちらから😊✨



Instagram



Facebook



品種の使い分けに留意

シングクの生育適温は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

シングクの種類は、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の多い品種（株張り型）では、「さとしき」（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程度の平畠を作ります。

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が、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程度に育ってきたら、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（シングクのトンネル栽培）

|     | 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

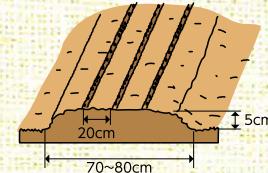


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

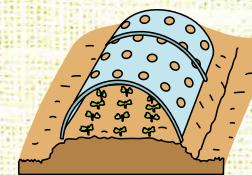


図3 摘み取り収穫

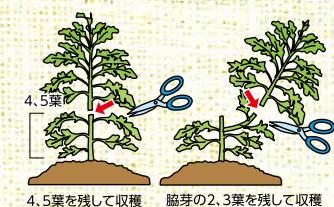


図4 抜き取り収穫  
(中葉種の株張り型と大葉種)



※図は中葉種の株張り型

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  
コンテスト詳細もちらから



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



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!

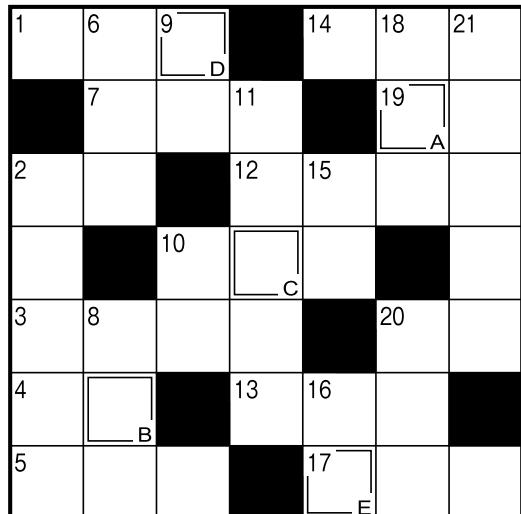
# クロスワード パズル

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

- 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
- ⑯ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑯書初め大会で——に選ばれた
- ⑯受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ⑯単位はアンペアです

出典：(株)日本農業新聞『JA広報通信』2025年12月号

## 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
- ⑯椅子のこと。ロッキング——
- ⑯アルカリと混ぜると中和します
- ⑯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。

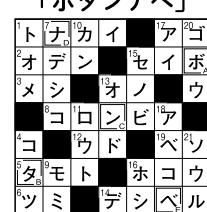
### 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6

J A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」



## 佳作

故郷の歌が聞こえる山や川

出雲市

松江市

宍道市

大田市

江津市

津市

松江市

加茂

京子

## 優秀賞

三姉妹そろつて越えた母の歳

松江市

佐野美和子

竹子

(評)わたしの人生も早いもので、早や八十を越えて來た。それらの中には、苦労もあり楽な事もあつた。それらを大事にして、八十路を越えなくてはいけない。

（評）わたしの人生も早いもので、早や八十を越えて來た。それらの中には、苦労もあり楽な事もあつた。それらを大事にして、八十路を越えなくてはいけない。

## 最優秀賞

苦も楽も人生ありて八十路越え

島根県川柳連盟会長

選句者：島根県川柳連盟会長

竹治かし先生

# 川柳の広場

「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」1月号 定価 900円  
購読は、お近くのJAへお問合せください。



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)  
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

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ありません。



# 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！

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

※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！



## 全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



## 旬鮮俱楽部



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で楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方ができます。

### LINE 友だち登録キャンペーン

旬鮮俱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、旬鮮俱楽部の魅力を  
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ご回答いただいた方  
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:90 g×8

アレルゲン

麦 豆

「旬鮮俱楽部」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年産稻作の振り返りと 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年産稻作暦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年産稻作暦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稻体育成を(令和8年産稻作暦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る。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。**適期の施肥と適切な水管理(令和8年産稻作暦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、穗数は「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年産稻作暦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<br>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準備(令和8年産稻作暦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年産稻作暦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年産稻作暦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年産稻作暦P47,48参照)                    |
| カメムシ害            | 出穂～穗ぞろい期 | 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年産稻作暦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穗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                |
| 稻こうじ病            |          | 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年産稻作暦P38,65参照)        |

ごま葉枯病罹病の圃場

### 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

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運調。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

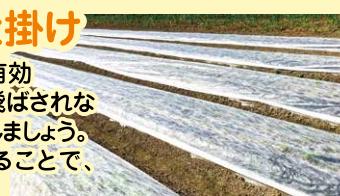
## ①畠のマルチングを行う

- 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すぎることがあるので、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<br>会議室 | JA横田支店<br>会議室 | 来島<br>交流センター | JA掛合支店<br>会議室 | JA大東支店<br>会議室 | JA雲南地区本部<br>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てください。

お問い合わせ先 JAしまね雲南地区本部  
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 JAしまね雲南地区本部  
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】ドキッとすることがある吉凶混合運。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。古物が吉

【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】ジュンギク



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

講習会では、メーカー担当者と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。

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AX」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、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。



▲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

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、自分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。

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。



▲豊田教授の講演を聞く参加者

豊田教授の講演を聞く参加者

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稻栽培について調査し、土壤のカルシウム不足と収量の関連が強いとのではと説いました。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。

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に毎年開いており、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とこれから、町全体で生産を推奨しています。

News 03

## エコ米機運拡大へ 生産者大会開催



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があり

【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

【全体運】周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるは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



A コーポだいとう店  
リニューアル  
利便性・品揃えを改良

Aコープだいとう店は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笠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つた産直コーナーを入り口付近に配置することになりました。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ました。

開店後は、300個限定で準備した記念の紅白餅が30分以内に無くなるほど、多くの人



### ▲餅の加工作業をする職員

餅は県内の  
Aコーポや  
スーパー、  
直売所、通  
販サイト  
「奥出雲う  
んなんいた  
だきます」  
などで販売  
します。

雲南地区本部の加工事業の人気商品「仁多もち」「とんばら餅」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月下旬から始まつ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。



▲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

売も行っています。昨年からは新たに、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。

【月のあなたの運勢】**天秤座 9/23~10/23**  
【全体運】壁を越えるチャンスです。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



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

m

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  
チエリヴァホール

管内の女性部員が一堂に会する年に1度のイベント。  
今年はチエリヴァホールに約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」



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

# うんなん女子力



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。

本期最後の講座では、雲南市在住でロースイーツや米粉を使ったおやつのレッスン・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。



参加者の前で説明をするLiLica\*さん



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、  
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

## 掛合支部

### ～一日研修旅行に 行ってきました！～

各支部  
リレー紹介  
No.7 今月は  
掛合支部

☎0854  
42-8201  
担当:福間  
(雲南さくら支店)

掛合支部では、10月に一日研修旅行を企画し、由志園へ行きました。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。



## 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。)

去年の様子



●お問い合わせ JAしまね雲南地区本部 営農指導課

TEL:0854-42-9115 担当/竹内・石原



### 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。



来月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】

【全体運】望んでいた方向へと歩み出しができるとき。決意を持って事に当たりましょう。助けになってくれる人も近くに

【健康運】肩甲骨のストレッチを。肩凝り解消にも効果あり【幸運の食べ物】ミズナ

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】

【全体運】上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せて。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます

【健康運】バランスの良い食事と運動で免疫力をアップ【幸運の食べ物】キンメダイ

## 産直市 スタンプラリーキャンペーン 当選者決定

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。

たくさんのご応募  
ありがとうございました!



## 木次 とれたて市場 秋の収穫祭開催

本次町野菜加工品出荷組合は11月10日、Aコープさ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。



**J A 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取り、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

### 中央“急騰”的相場展開

| 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 | 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  |
|      | 雄  | 2    | 990,000 | 451,000 | 720,500 | 197  | 3,657 | —       |
| 中央市場 | 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  |

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。

## 市況 畜産



1月の外勤日 14水 15木 16金 ※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

# 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<br>12月31日(水) |       | 令和8年<br>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              |       |         | 休止    |         |       | 9:00    | 17:00 |  |  |  |
| 亀嵩       | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |
| 阿井       | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |
| 横田支店     | 9:00              | 17:00 | 休止              |       |         | 休止    |         |       | 9:00    | 17:00 |  |  |  |
| 馬木       | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |
| 八川       | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |
| 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                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |
| 海潮       | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |
| Aコープかも店  | 9:00              | 17:00 | 休止              |       |         | 休止    |         |       | 9:00    | 17:00 |  |  |  |
| 三刀屋      | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 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                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 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              |       |         | 休止    |         |       | 9:00    | 17:00 |  |  |  |
| 田井       | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 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              |       | 休止      |       | 9:00    | 17:00 | 9:00    | 17:00 |  |  |  |
| 志々       | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |
| 赤来支店     | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |
| Aコープきじま店 | 9:00              | 17:00 | 休止              |       |         | 休止    |         |       | 9:00    | 17:00 |  |  |  |
| Aコープあかな店 | 9:00              | 17:00 | 休止              |       |         | 休止    |         |       | 9:00    | 17:00 |  |  |  |
| 雲南支店     | 休止                |       |                 | 休止    |         |       | 休止      |       |         | 休止    |  |  |  |

上記稼動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<br>12月<br>29日 月 | 30日 火      | 31日 水           | 令和8年<br>1月<br>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       |                 | 休業                 |             |      |      |      |
| 横田配送センター<br>仁多グリーンセンター<br>赤来グリーンセンター<br>頓原グリーンセンター<br>中央グリーンセンター<br>大東グリーンセンター |                      | 休業 決算棚卸のため |                 |                    | 休業          |      |      | 通常営業 |
| 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~ | JA共済事故受付センター(大阪)               | フリーダイヤル 0120-258-931 |
| 令和8年 1月 4日   | 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 |

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

● 奥出雲農業経済センター  
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

JAL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<sup>※1</sup>

Ⓐ「年金」または「給与」の振込 Ⓑ投資信託口座を保有<sup>※2</sup> Ⓒ各種ローン

※1 キャンペーン期間中、上記Ⓐ～Ⓒ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、特定の商品の売買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Ⓐ～Ⓒ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<sup>※3</sup>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<sup>※3</sup>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す。

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



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)





出雲縁結び空港発着 **FDA** 直行チャーター便利用!!

定期便で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



石垣島 川平湾 イメージ (グラスボートはオプション)



竹富島 イメージ

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め切ります)

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>)をご覧頂くか、当社支店へご請求下さい。



3月気温

|     | 最高   | 最低   |
|-----|------|------|
| 島根  | 8°C  | 1°C  |
| 石垣島 | 23°C | 18°C |

お申込みからご出発までの流れ

電話でお申込み  
受付

代表者様へ  
お申込書・資料送付

お申込書提出  
(FAX・メール・郵送等)

催行の場合、出発の10日前迄に最終行程表・請求書のご送付  
催行中止の場合3週間前に弊社よりご連絡

請求書をご確認のうえ  
お支払いください

ご出発

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)農協航空(航空局長官登録旅行業第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面、契約書面、確定書面(最終旅行日程表)、及び当社旅行業契約募集型企画旅行契約の部によります。

●旅行代金に含まれるもののは次のとおりです。

旅行日程に明示した航空・船舶・鉄道等を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航空の料金(ハーフ料金)・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。

手荷物の運賃料金、機内行動中の料金、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時利用されなくとも原則として払戻はいたしません。

●ご旅行の申込と契約の成立時刻及び旅代金の支払いについて  
参加のお申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、記入の申込金をお支払い下さい。お申込みは旅行代金お払い込みの際差し引かせていただきます。

お電話等でのお申込みの場合は、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    | 無料         |
| 旅行出発日の前日より起算して20日~8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%  |
| 旅行出発後の当日                | 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ツアーハンマー よりダウンロード頂けます。

Nツアーハンマー 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おすすめ

お客様が国内旅行行程中に、急激かつ偶然な外傷の事故だけが発生した場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。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。

# 家の悩み ご相談ください

雨漏り放つておくと  
家の躯体が傷みます

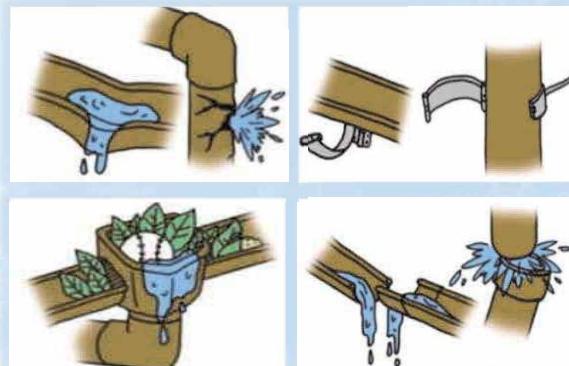
- ✓ 天井にシミがある
- ✓ 雨上がりの後、部屋がカビ臭い
- ✓ 窓サッシから雨漏りがする
- ✓ 強い雨のときポタポタ音が聞こえる

このような症状がある時は**早期に解決**が必要です。

放つ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JAしまねの子会社です。

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

本日より2ヶ月間

## 半額

キャンペーン

期間中は  
特典  
満載

無料 期間限定 サービス

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け替え、  
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 サンコーポ雲南

☎ (0854) 45-3336

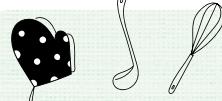
〒690-2404 島根県雲南省三刀屋町三刀屋1129-5 FAX (0854) 45-0081

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ご提供等に利用します。

— 地域とともに歩む —  
商品提供メーカー： 株式会社 マトガ

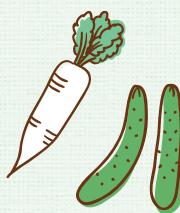
お気軽にお電話ください。担当者がカタログを持って伺います。



## 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  |
| A 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、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！
- ・きゅうりヒ大根を甘酢漬けにした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  |
| A 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、煮からめる。
- 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。
- ・えのきだけを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はぴったり！
- ・残ったみそつくね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ました。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。

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。

