

# 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



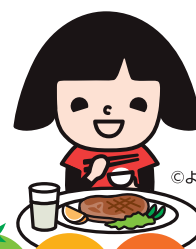
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を  
投稿しています



JALしまね やすぎ地区本部版



みつけた

# 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えます。

## 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



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、水稲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  
「ホワイต์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。

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。



## 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してほしい」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、保育園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。



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



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。



学びあい



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。

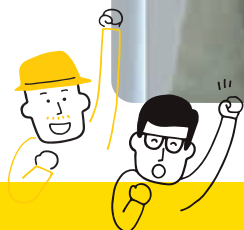
「勝部さんのSNSはこちらから😊💡」



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）、「さわめ中葉春菊」（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

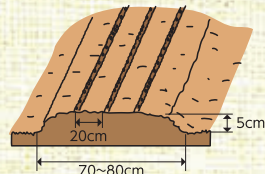


図2 トンネル被覆（穴開きフィルム）

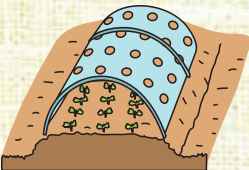


図3 摘み取り収穫

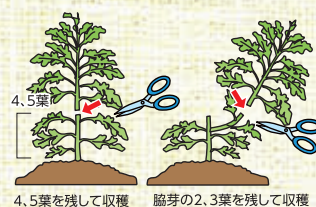


図4 抜き取り収穫（中葉種の株張り型と大葉種）



※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）



## 晩果梨「あたご」「晩三吉」出荷始まる

やすぎ梨生産部会は11月25日、やすぎ生産センターで晩果梨「あたご」と「晩三吉」の出荷協議会と目合わせ会を開きました。当日は県や市、市場、JA関係者が参加し、品質や規格、市場の情勢等を確認。糖度検査では「あたご」で13.5度と例年以上に甘みがのった良い仕上がりでした。

「あたご」は大玉で果汁が多く、大きいものは2kg近くもあり、「晩三吉」はほのかな酸味と柔らかな果肉が特徴です。どちらも貯蔵性に長けており、お歳暮としても人気のある品種です。山陰の近郊市場に加え、広島県や山口県の市場に出荷し、12月初旬から2月中旬まで、出荷量4.0トン・販売高400万円を目標に取り組みます。部会事務局の岡本達也職員は「今年も美味しく仕上がったやすぎの晩果梨を是非ご賞味ください」と話しました。



## やすぎのいちご 共選出荷開始

やすぎ苺部会は11月17日（月）より今年度の共選出荷を始めました。収穫された苺はJAの集荷所に持ち込まれ、JA直売所や山陰両県の青果物市場5社へ5月末まで出荷します。同部会は64戸の農家が662アールで栽培しており、今年度は「紅ほっぺ」65.8トン、「章姫」31.9トン、かおりの17.9トン、共選販売高1億7,290万円を目標に取り組みます。

今年度は育苗～定植時期の高温の影響で生育にバラツキがあり、品種によっては出荷が遅れている状況ですが、糖度は高く、食味はとても良く仕上がっています。

生産流通課小山浩平係長は「夏場の暑い時期から生産者が育苗から栽培に尽力され今シーズンも初出荷に至りました。『やすぎのいちご』を沢山の方に食べてもらい、美味しさを実感してほしい」と意気込みを話しました。



## 食と歯のフェスティバル 小松菜スムージー試飲



やすぎ地区本部は11月22日、安来中央交流センターで“食と歯のフェスティバルinやすぎ”に参加しました。

イベントは今年で10回目を迎え、「食べて元気！健康長寿を目指して～健康なからだはお口の健康から」をテーマに、今年80歳になる方で歯を20本以上保持している方を表彰する8020表彰式や講演会、共催団体による啓発・展示コーナーが開かれ、多くの来場者で賑わいました。同地区本部は啓発・展示コーナーにて安来産小松菜を使用したスムージーの試飲を行い、安来産農産物の魅力についてPRしました。



試飲した来場者からは「おいしかった、レシピを教えて欲しい」などの感想を頂きました。

やすぎ地区本部の原直樹総務課長は「多くの来場者から小松菜がカルシウムが豊富であることや、野菜から栄養をとることについて関心をもってもらうきっかけとなり参加して良かったです」と話しました。



## 伯太支店 フレイル予防教室開催！！



伯太支店は11月12日、管内組合員18名を対象にフレイル予防教室を開催しました。

フレイルとは加齢による筋力の衰えや、心身の活力・認知機能の低下に伴い介護が必要になりやすい虚弱な状態のことを表します。同教室はJA職員が講師を務め、フレイル予防の3本柱である、“栄養”、“運動”、“社会参加”について説明を受け、談笑を交えながら体を動かしました。

また、同教室の開催に併せ、特殊詐欺対策セミナーも行われ、

近年の特殊詐欺の傾向や、国際電話の発着信の停止方法等について説明を受け、参加者は熱心に耳を傾けていました。伯太支店の仲井健司支店長は「今後も地域の皆さんと一緒にできるイベントを企画し、JAがあって良かったと言ってもらえるような支店づくりをしていきたいと思います」と話しました。



## 伯太中 自転車交通安全教室



JA共済連島根とやすぎ地区本部は11月6日、伯太中学校で自転車交通安全教室を開催しました。

この取り組みはJA共済の交通事故対策活動の一環として実施しており、危険な自転車走行に伴う交通事故の再現をプロのスタントマンが実演することで、危険性を疑似体験させる教育事業となっており、参加した生徒からはその迫力に驚きの声が上がりました。

また、同教室の開催に伴い反射材の贈呈が行われ、やすぎ地区本部の中尾武本部長から「夜間の交通事故防止等に役立てていただきたいと思います」と反射材が手渡されました。



## 安来高校 安来市企業見学バスツアー

やすぎ地区本部は11月11日、赤江支店で安来高校の生徒20名が参加する安来市企業見学バスツアーを受け入れました。この取り組みは、同校と安来市定住産業課主催による生徒向けの企業見学ツアーで、JAとしては10月の情報科学高校に次いで2回目の受け入れとなりました。今回も前回同様、JAの事業説明、支店紹介、若手職員との懇談およびタブレット端末を活用した営農指導体験等を行いました。質疑では生徒からの「美味しい苺の見分け方は？」「初めの配属先は？」等の質問に、丁寧にお答えしました。

やすぎ地区本部総務課の原直樹課長は「今回の見学をきっかけとして、地元で働くことや生まれ育った地域に貢献することについてぜひ考えていただきたいと思います。今後の皆さんの学びと成長を応援しています」と話しました。





## 赤屋小学校と地元住民 サツマイモで交流



安来市立赤屋小学校の1～4年生13人は10月23日、伯太町下小竹の新田谷地区で住民とサツマイモ収穫を行いました。同地区では同校児童とサツマイモを毎年栽培しており、10年以上続けられているこの活動は、子どもたちとの交流や食農教育にも繋がっています。

児童たちは、自分たちで定植した360本の紅はるかを「たくさん大きいのが掘れた～」と喜びながら、次々と収穫していきま

した。

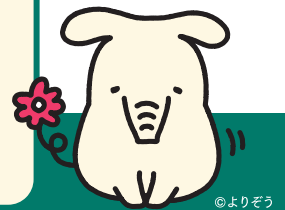
また、11月17日には同小学校で交流会が行われ、収穫したサツマイモ6kgを使っの焼きいも、餅の杵つきを体験しました。当日は1～5年生14人、新田谷地区、地元協力者の皆さんが参加して大いに賑わいました。児童たちは「焼き芋が甘くて美味しかった、もう一本食べたい!」「杵は重かったけど、餅つきが上手にできてよかった」と話すように、色々な体験をすることができました。

新田谷地区の足立年禧代表は「今年も交流会ができてよかったなと嬉しく思う。地元の子どもたちのために、私が元気なうちは活動を続けて行きたいという思いがあるので、これからも頑張りたい」と話されました。



## JAバンクからのお知らせ

**ATM**などのサービスを  
**一時休止**させていただきます。



2026年

休止日

1.11 日 1.12

月・祝

全取引休止

終日

全取引休止

終日



休止する  
サービス



JAバンクのATM



他金融機関・  
コンビニなど提携ATM



JAネットバンク  
サービス



ジェイデビット



# JAグループの 食農教育をすすめる 子ども雑誌

イラストで構成する楽しい表紙

毎月、旬の野菜キャラクターが登場します！



農業、食べ物、  
健康、自然、  
いのちのたいせつさを伝え  
思いやりと助け合いの  
精神を育む雑誌

定価  
(税込)

**600円** ※毎号統一価格

※2026年1月号、4月号、  
8月号には別冊付録が付きます。

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町 11  
TEL 03-3266-9039  
<https://www.ienohikari.net/>

お申し込みはお近くのJAへ



# やすぎ地区本部 年末年始期間中のご案内

## 事業所の営業時間について

	12/31 <sub>水</sub>	1/1 <sub>木</sub>	2 <sub>金</sub>	3 <sub>土</sub>	4 <sub>日</sub>	5 <sub>月</sub>
金融窓口	休業					通常営業
ローンセンター	休業					通常営業
生産センター	休業					通常営業

## ATM の営業時間について

	12/31 <sub>水</sub>	1/1 <sub>木</sub>	2 <sub>金</sub>	3 <sub>土</sub>	4 <sub>日</sub>	5 <sub>月</sub>
赤江支店	9:00 ~ 19:00					8:45 ~ 19:00
安来東支店						8:00 ~ 21:00
安来南支店						8:45 ~ 19:00
伯太支店						8:00 ~ 21:00
広瀬支店						8:00 ~ 21:00
比田店	休止					8:45 ~ 19:00

## 困ったときの連絡先について

	窓口の通常営業日	左記の営業時間以外
通帳やキャッシュカードの 紛失・盗難	各支店の窓口へ 営業時間 (8:45~15:00)	<b>0120-57-2045</b> J Aバンク島根 カード紛失受付センター
J Aカード (クレジット一体型) の 紛失・盗難	各支店の窓口へ 営業時間 (8:45~15:00)	① <b>0120-57-2045</b> J Aバンク島根 カード紛失受付センター ② <b>0120-159674</b> UFJニコス 盗難紛失専用ダイヤル ①と②の両方に連絡をお願いします。
自動車事故	自動車事故相談センター 営業時間 (8:30~17:00) ☎ <b>22-3769</b>	<b>0120-258-931</b> J A自動車共済事故受付センター



# 年末店舗イベントのお知らせ

## 年の瀬市

**グリーンセンター  
はしま店**  
場所  
日程 12月26日(金)～30日(火)

## 年末市

道の駅あらエッサ内  
**なかうみ菜彩館**  
場所  
日程 12月26日(金)～30日(火)



年の瀬市と年末市では、しめ縄、お餅、黒豆、花などお正月用品を多数揃えておりますので、お買い物はＪＡの直売店舗で！

**皆様のご来店をお待ちしております。**



## 各店舗 年末年始の営業について

平素よりＪＡしまねやすぎ地区本部をご利用いただき、誠にありがとうございます。

各店舗の年末年始の営業は、次の通りとなります。

店舗・センター	休業日	営業日時の変更
グリーンセンター はしま店	12月31日(水)～1月5日(月)	12月26日(金)～12月29日(月) 8:30～16:00 12月30日(火)は8:30～14:00
なかうみ菜彩館	12月31日(水)～1月2日(金)	1月3日(土) 9:00～16:00
資材店舗サンサン	12月30日(火)～1月5日(月)	



### お問い合わせ先

グリーンセンターはしま店 TEL:0854-23-7288  
なかうみ菜彩館 TEL:0854-23-7310  
資材店舗サンサン TEL:0854-28-7801



## ＪＡ全農島根農機サポート(株) やすぎ営業所

年末年始は 12月27日(土)～1月5日(月) を休業いたします。

お問い合わせ先 TEL 0854-22-6900



## 新人職員 紹介



野坂 竜矢

組合員、地域の皆様に信頼される職員になれるよう、日々精進して参りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



金田 真美

組合員、地域の皆様のお役に立てるよう、今までの知識を活かして頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 人事異動

### ◎採用（令和7年12月1日）

▼営農経済部生産流通課事務見習い・野坂 竜矢▼広瀬支店信用課事務見習い・金田 真美

### ◎異動（令和7年12月1日付）（ ）内は旧部署

#### 【地区本部内異動】

▼営農経済部畜産課・椿 伸也（営農経済部畜産課肥育センター所長）▼営農経済部畜産課・藤井 正和（営農経済部畜産課肥育センター）

#### ～新たな運営体制の検討に伴う管理部門集約（実異動無し）～

#### 【本店・地区本部間異動】

▼本店付統括部長兼企画総務部長兼企画管理課長（やすぎ駐在）兼やすぎ地区本部米飯加工センター所長 矢田 篤（やすぎ地区本部統括部長兼企画総務部長兼企画管理課長兼米飯加工センター所長）▼本店付企画総務部企画管理課係長（やすぎ駐在）天野 紘（やすぎ地区本部企画総務部企画管理課係長）▼本店付企画総務部企画管理課（やすぎ駐在）岩崎 由莉（やすぎ地区本部企画総務部企画管理課）▼本店付企画総務部企画管理課（やすぎ駐在）稲田 知早（やすぎ地区本部企画総務部企画管理課）▼本店付企画総務部総務課長（やすぎ駐在）原 直樹（やすぎ地区本部企画総務部総務課長）▼本店付企画総務部総務課係長（やすぎ駐在）野口 公子（やすぎ地区本部企画総務部総務課係長）▼本店付企画総務部総務課（やすぎ駐在）松浦 聡（やすぎ地区本部企画総務部総務課）▼本店付企画総務部総務課（やすぎ駐在）梶村 純子（やすぎ地区本部企画総務部総務課）▼本店付企画総務部付（やすぎ駐在）杉原 剛（やすぎ地区本部企画総務部付（J A全農島根農機サポート株式会社出向））▼本店付企画総務部付（やすぎ駐在）谷口 智彦（やすぎ地区本部企画総務部付（J A全農島根農機サポート株式会社出向））▼本店付企画総務部付（やすぎ駐在）渡部 真澄（やすぎ地区本部企画総務部付（J A全農島根農機サポート株式会社出向））▼本店付企画総務部付（やすぎ駐在）原田 修（やすぎ地区本部企画総務部付（J A全農島根農機サポート株式会社出向））▼本店付企画総務部付（やすぎ駐在）渡部 司（やすぎ地区本部企画総務部付（J A全農島根農機サポート株式会社出向））▼本店付企画総務部総務課付（やすぎ駐在）門脇 敦子（やすぎ地区本部企画総務部総務課付（育休））▼本店付企画総務部総務課付（やすぎ駐在）須山 孝志（やすぎ地区本部企画総務部総務課付(株)サンコープ雲南出向）▼本店付企画総務部総務課付（やすぎ駐在）菅井 英治（やすぎ地区本部企画総務部総務課付(株)サンコープ雲南出向）▼本店付企画総務部総務課付（やすぎ駐在）岡本 孝次郎（やすぎ地区本部企画総務部総務課付(株)サンコープ雲南出向）▼本店付企画総務部総務課付（やすぎ駐在）近藤 直樹（やすぎ地区本部企画総務部総務課付(株)サンコープ雲南出向）▼本店付企画総務部総務課付（やすぎ駐在）山根 千年（やすぎ地区本部企画総務部総務課付）

### 1 月の外務日は

**14日(水)・15日(木)**

担当職員がお伺いします。

### 税務相談会日程

- 安来東支店 1月6日(火)10時～12時
- 伯太支店 1月6日(火)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 1月16日(金)10時～12時



# JAしまね女性部「米一握り運動」

JAしまね女性部では令和2年度より「米一握り運動」に取り組み、SDGsの基本理念である「誰一人取り残さない」という想いのもと、フードバンク・子ども食堂等にお米を



支援する活動を続けています。

令和7年度はJAやすぎ女性部とJAやすぎ青年連盟で合計74kgの玄米を寄贈することができました。ご協力いただきました皆様に厚くお礼申し上げます。



## 市況動向

島根中央子牛市場  
(単位：円・頭)

地区区分 種別区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌					
平均価格	689,975	652,300	822,800	688,600	661,157
頭数	8	4	1	13	97
最高価格	750,200	675,400	822,800	822,800	822,800
又牛					
平均価格	759,000	708,766	734,433	734,158	731,561
頭数	3	3	6	12	108
最高価格	928,400	717,200	838,200	928,400	948,200
総平均価格	708,800	676,500	747,057	710,468	698,248
合計頭数	11	7	7	25	205

【税込価格】

### 11月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	岐阜県	三重県	兵庫県	福岡県	山口県	宮崎県	その他	合計	県外移出率
雌	6	9	10	14	1	14	1	35	90	54.88%
去	22	15	6	1	14	0	12	18	88	45.83%
合計	28	24	16	15	15	14	13	53	178	50.00%

(頭数評価値)

## 全国、本県隠岐・西部・中央ともに「急騰」の取引となる。

令和7年11月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部11月25日現在速報)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。

本県11月の子牛市場は隠岐、西部、中央で774頭の取引があり、平均価格は隠岐571,167円(前回比100千円高)、西部702,766円(前回比33千円高)、中央698,248円(前回比57千円高)でいずれも「急騰」の取引となりました。

購買者からは、「肉質・脂質がよく、お肉屋さんが高く買ってもらえた」など、嬉しい感想をいただきました。その反面「到着直後に発熱を確認し、診療してもらったら肺炎と診断された」という声が複数聞かれました。慢性肺炎を患っている牛は、どんなに栄養豊富な餌を与えても良好な発育は見込めないため、購買者からは敬遠されます。肺炎の発生要因は【子牛の要因】【病原体の要因】【環境要因】の大きく3つに分けられます。その中でも【環境要因】は、農家の皆様の方でも対策できる要因になります。

### 【環境要因】(免疫力を低下させる要因)

- ・過密 ・換気不良 ・寒冷 ・暑熱
- ・牛床が濡れている
- ・ストレス(離乳・移動・群変更) など



これらの要因を最小限にして可能な限り肺炎や病気になりにくい子牛の上場をよろしく願います。

今月は、【曉之藤】産子の上場頭数が急増したため、繁殖雌牛を求めて購買に入られた新規購買者や数か月ぶりの購買者のご来場もあり、各市場活発な市場取引となりました。全国的な素牛頭数不足により、全国的にも子牛相場は急騰していますが、枝肉相場はその割に上昇しておらず、肥育農家は非常に厳しい状況が続くものと見込まれます。繁殖農家の皆様も厳しい状況は変わりませんが、今後も購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

Check!

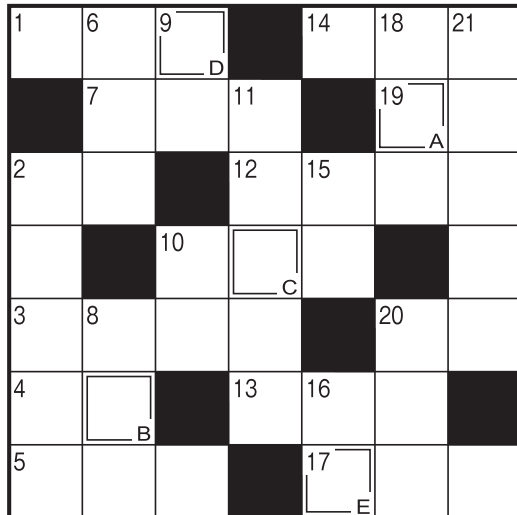
# クロスワード パズル

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
- ⑰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焚くときよくおろが広がります

## 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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1  
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係  
2026年1月9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	ソ
タ	モ	ト	ホ	コ	ウ
ソ	ミ	ナ	シ	ベ	ル

「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  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



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 渡津かずお様  
大田市 黒石 好枝様

### 佳作

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

（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。

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  
竹治かし先生

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！

終身年金で  
安心！

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！



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！



製造日からの賞有効期限 冷蔵180日 配送温度 冷蔵

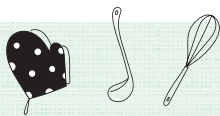
●内容量:90g×8

アレルギー



「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。





## 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。