



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



J.A.しまねびより



2026

9

September
Vol.126

みーつけたしまねの
ファーマーズ

Shimane farmers

松尾 伸之さん

尾原 巧さん

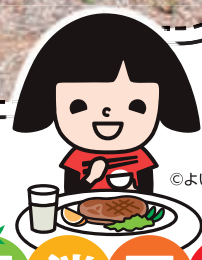
隠岐地区本部



特集

J.A.しまね
総合ポイント

「おさいふカード」活用方法



©よい食P



こくしょうこくさん



J.A.しまね やすぎ地区本部版



しまねの
ファーマーズ
Shimane Farmers
みーつけた

育。4町村
和牛を飼
超える黒毛
250頭を
放牧場で
敷地と公共
す。自社の
岬地区で
すい環境の
が過ごしや
かで牛たち
形がなだら
るの、地
牧場があ



広い放牧場でのびのびと過ごす牛たち

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

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

で年3回開
催される市
場に安定
的に牛を
送り出し、
2025年
は186頭
を出荷しま
した。
母牛のお
産は季節を
問わず、受
精から分娩
まで適切に
管理されてい
ます。妊娠した母牛は広い放牧場
に放たれ、ストレスの少ない環境でのびのびと
過ごします。出産が近くなると分娩用牛舎に戻
し、センサーで24時間体温を測定。分娩が始ま
ると社員それぞれのスマートフォンに通知が入
ります。牛舎に設置されたカメラの映像を見る
こともできます。難産になった時は、夜中でも
社員の誰かが駆けつけています。



牧場の取組みについて話す松尾常務



畜産を通じた地域貢献で 島を守る

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



哺乳瓶からミルクを飲む仔牛

若者が目標を持って 成長できる環境

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

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

いものを運ぶ作業が多いので、体も鍛えられましたね」と笑顔を見せます。

現在は仔牛の人口哺乳を担当。母牛の乳の出が悪かつ



仔牛とスキンシップを図る尾原さん

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

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



担当業務について笑顔で語る尾原さん

「おさいふカード」活用方法

貯める



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

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

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

県内Aコープ店でも

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



『おさいふカード』のポイントに
自動的に移行されます

JA島根厚生連の健診でも

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

ジュンテンドーでも

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



給与振込も住宅ローンも貯金もJAで！

『おさいふカード』を提示しなくても自動的にポイントが貯まります。

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

※（ ）内のポイントはJAしまね組合員以外の方のポイント数です。

詳しくは
こちらから



使う



『おさいふカード』でお買物！

貯まったポイントがお買物代金として1ポイント1円で使えます。

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



グリーンセンター、
JAグリーン、産直店舗



ポイント支払い
できる店舗一覧
はこちら



ラピタ、Aコープ



お買物券が使える
店舗一覧はこちら



JA-S S



ポイントをお買物券に交換！

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



農機／自動車センター



ポイントでJAしまねの特産品がもらえるよ！

「交換商品カタログ」の中からお希望の商品をポイントと交換できます。

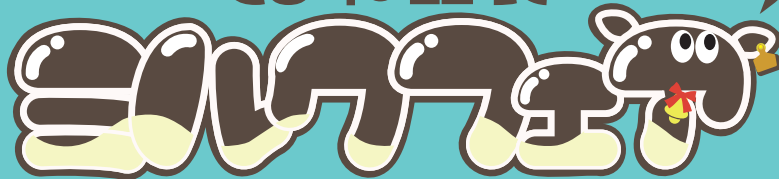
（商品の交換方法）支店窓口またはラピタ各店舗の他に、
JAしまねHPからお申込みできます。



「おさいふカード」
交換カタログ
はこちら

しまね酪農

2026



SHIMANE DAIRY & MILK FAIR 2026

キッチンカーや
飲食テントも
やってくる!

しまね酪農ミルクフェア2026

日時

10月10日 土 10:00~15:00

荒天の場合は
中止となります

場所

島根中央家畜市場
松江市宍道町白石1720

入場無料

ザ・ベスト オブ ホルスダイン

投票時間
12:00~13:30
抽選会
14:00~

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

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

酪農・畜産物試食

しまねの「おいしい」
酪農・畜産物を食べよう

ヨーグルト

ミルクコロッケ

焼肉

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

親子でバター作り体験

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

※各回30分前に先着20組さまに整理券を配布します。

体験スタンプラリー

体験コーナーでスタンプを集めてプレゼントと交換しよう

酪農家を探せ!!

会場内にいる酪農家を見つけてお話を聞くと特別なシールがもらえるよ

堆肥配布

配布時間 ◆ 11:00~12:00
先着300名

乳業マルシェ

県内3社・県外2社の
乳業メーカーが勢ぞろい!

各社自慢の牛乳・乳製品を販売

クボタ牛乳 島根中酪 木次乳業
大山乳業 チチヤス

牛乳を

もっと知りたくなる
コンテンツがいっぱい

お絵描き広場

牧草ロールに
お絵描きしよう!

カルピス®牛乳割試飲コーナー

1回目 ◆ 10:00~
2回目 ◆ 13:00~

各回先着
250名様

カルピス

デジタル酪農体験

獣医師体験

骨密度測定

乳しぼり体験

他にも色々

島根中央家畜市場



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

主催：島根県牛乳消費拡大運動実行委員会

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

協力：島根トヨペット株式会社

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

イベント情報は特設サイトからチェック!

特設サイト



整理券配布情報や、無料
駐車場などのイベント情
報を随時更新します。





「香り高くフレッシュ」 島根ワイナリーの新酒ヌーボー発売

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

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

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

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

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



石原副知事（左）へ本年産ワインを贈呈する上野社長



創立40周年でラベルを刷新



昭和時代の農家と牛の映像記録 しまね映画祭で上映

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

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



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

入場料金や映画の内容について詳しくは

しまね映画祭



ディスクロージャー誌掲載のお知らせ

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

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

ディスクロージャー誌はこちらから



『家の光三誌』、家の光家計簿に関するお知らせ

『家の光三誌』のご案内

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

お得な年間購読(前納)をお勧めしています。

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



定価税込
660円

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

購読のお申込みはお近くのJA各支店までお問い合わせください。

預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

「安心」 紛失・改ざん・方式不備の防止

「簡単・安価」 保管申請手数料3,900円
家庭裁判所の検認不要

「親切」 遺言書の存在を相続人等にお知らせ

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

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



あなたの大切な
遺言書を守ります

遺言書ほかんガルー

【お問合せ先】

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

詳しくはこちら→

松江地方方法務局 遺言

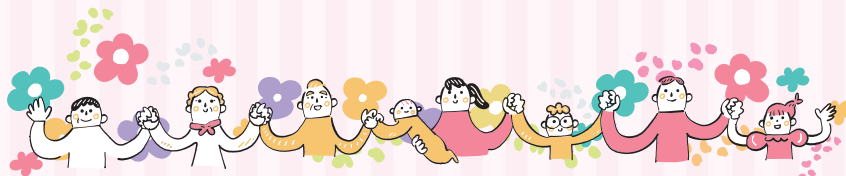
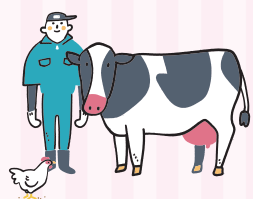


相続のご相談は…

お近くのJA支店窓口までお問い合わせください。

※ご相談の際は、事前にお電話をいただきますようお願いいたします。

※ご相談内容により、専門部署と連携し対応させていただきます。



「元気な地域」を女性部の力で!

くにびき女性部

JAしまねくにびき女性部では、仲間づくりや食・農・地域の活性化を目的とし、魅力的な女性部活動を展開するために、「文化歴史・趣味」「営農加工」「健康」の3グループで「目的別グループ活動」を実施しています。

昨年度は「歴史を学ぼう～講話『小泉八雲とセツ』」や「環境問題《ごみ処理》を学ぼう～ごみ処理施設見学」で身近な文化・歴史や社会について触れ、「バランス御膳で始めるフレイル予防」講座では日々の食事から始めるフレイル予防を学びました。また、「笑顔で心も身体も健康に」講座で心身をほぐし、「こんにやく作り」「みそ作り」のような食と農に関わることなど、充実した活動を行うことができました。

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

JA女性組織3カ年計画

「『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で」の実践2年目です。

「助けあい」「学びあい」「育てあい」

の3つの重点テーマを掲げ活動します。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまね出雲青年連盟(出雲支部)

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

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

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

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

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい



農薬使用者の皆さんへ

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

《重要》

○農薬を使用する時は必ず農薬ラベルを確認し、
適用範囲内で使用しましょう。



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

ラベルを確かめよう！



(適用表イメージ)

●対象作物 使用できる作物名	●適用病害虫 防除できる病害虫、雑草名	●散布濃度・量 希釈倍数と散布量			
【適用害虫と使い方】					
作物名	適用害虫名	希釈倍数	10アール当り 散布液量	使用時期	総使用回数
○○○	アブラムシ類 ハダニ類	1,000倍 1,000~1,500倍	200~300ℓ	7日	3回
【使い方】 散布					
⚠【効果薬害等の注意】 ●水産動植物に対して影響があるので注意する。 ●○○○剤との10日以内の近接散布はしない。					
⚠【安全使用上の注意】 ●森、ミツバチに対して影響があるので注意する。 ●散布の際は、農薬用マスク、手袋などを着用する。					
●使用上の注意 薬害や魚毒性など	●使用時期 使用可能な収穫前日数 この例では (7日前まで可能)	●総使用回数 同一成分を含む剤の総使用回数。 有効成分・作物毎に総使用回数が 決まっています。注意が必要です。			

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

CHECK!

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

理事会情報（8月24日開催）

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

梨選果場 安来市産二十世紀梨出荷



やすぎ梨生産部会は8月24日に下坂田町の梨選果場を開場し、安来市産「二十世紀梨」の出荷が始まりました。同部会は16戸の農家が、約6haで栽培。夏場の高温少雨の影響もあり、玉太りが心配されましたが、5Lサイズの大玉も出荷があり、糖度は11.2度と上質の仕上がりとなりました。初日は選果場に持ち込まれた「二十世紀」を部会員が等階級別に約4トン選果。出荷は9月7日まで続き、県内や広島県の市場を中心に出荷量25トン、販売高1,500万円を目標に取り組みます。また、選果された梨の一部は出荷が終わるまで毎日同選果場の敷地内で直売し、新鮮な梨を手にとることができるほか、進物用として2.8キロ箱も取扱います。

同部会の岩田繁樹部会長は「今年はとにかく高温少雨に悩まされたが、生産者の頑張りで糖度は例年並みで美味しい梨に仕上がった。高齢化により生産力が下がっており、苦労が絶えないが、消費者の需要に応えられるよう、尽力したい」と話しました。



ぶどう生産協議会「神紅」「シャインマスカット」初の共撰出荷開始



ぶどう生産協議会は8月7日、下坂田集荷所にて今年産より初めての試みとなる「神紅」および「シャインマスカット」の共撰出荷を開始しました。集荷されたブドウは県内の青果市場を中心に、安来市のふるさと納税返礼品としても出荷されます。出荷は8月下旬から9月下旬までを見込んでおり、出荷量0.5トン、販売高120万円を目標に取り組みます。同協議会は18名が施設栽培、6名が露地栽培を中心に、約6.3ヘクタールでブドウを栽培しており、今年産の生育状況については、夏場の高温と少雨の影響により小玉傾向が見られるものの、食味と着色は良好に推移しました。糖度はシャインマスカットで18度、神紅に至っては20度を超えており、濃厚な甘みを備えた仕上がりとなりました。同協議会の足立昌俊会長は「共撰出荷が実現し、嬉しく思う。小玉ではあるが高い糖度を実現できた。生産者が丹精込めて育てた自信作を、ぜひ皆さんに味わっていただきたい」と話しました。

協議会の足立昌俊会長は「共撰出荷が実現し、嬉しく思う。小玉ではあるが高い糖度を実現できた。生産者が丹精込めて育てた自信作を、ぜひ皆さんに味わっていただきたい」と話しました。

あらしまっ子クラブ ちゃぐりん工作教室 開催



やすぎ地区本部は8月4日、荒島小学校内にある放課後児童クラブ「あらしまっ子クラブ」でちゃぐりん工作教室を開催しました。同教室には31名の児童が参加。ちゃぐりん6月号に掲載の「カエルのピョンピョンゲーム」記事を活用してカエルを制作しました。児童らは緑色と黄緑色の折り紙をトイレットペーパーの芯に貼りつけた後、目と足をそれぞれ貼り付けし、ユニークな模様やカエルの舌を貼り付け、個性豊かなカエルを完成させました。完成後はカエルのおしりを指で押さえて前に飛ばすなどして楽しみました。児童らは制作を通じて「上手にできた」「楽しかった」と笑顔をみせました。

当日講師を務めた総務課の梶村純子職員は、「子供たちの観察力と想像力に驚きました。個性的なカエルがたくさん出来上がり、楽しんでもらえたようで良かったです」と話しました。



安来市給食センター 親子料理教室開催 精米センター食育実施



安来市給食センターは8月6日、子どもたちの健やかな成長と親子のふれあいを目的に「親子料理教室」をひらき、同市内の親子24名が参加して賑わいを見せました。開会にあたり、同センターの内藤有里子センター長は「料理に慣れている人も、そうでない人もそれぞれのペースで楽しんでいただければ」と思いを伝えました。当日は「暑い夏を乗り切ろう」をテーマに、給食で人気メニューの「夏野菜カレー」「元気サラダ」「フルーツポンチ」の調理に親子で挑戦。調理用のお米は同市の給食に採用されている“金芽米きぬむすめ”を、やすぎ地区本部の精米センターが提供しました。

参加者らは献立表の説明を受けた

後、グループに分かれて親子で協力して料理を完成させました。食事後は同市の栄養士から栄養バランスの取れた食習慣の重要性を、JA職員からは金芽米の特長を伝えるなどの食育活動が行われました。当日参加した精米センターの岡田正樹職員は「こういった機会を活かし、皆さんに金芽米をもっと知ってもらえるよう活動していきたい」と話しました。



デポルターレ中学生野球大会 精米センター食育実施

精米センターは8月5日、松江市営野球場で開かれたNPO法人S I Sアカデミー主催の第3回デポルターレ中学生野球大会の参加者らを対象に、金芽米を通じた食農教育を実施しました。同大会は、大人がベンチに入らず中学生だけで運営されるのが特徴で、競技としての野球だけでなく、楽しみながら成長するという理念に基づき、自由で主体的な大会として開かれています。開会式では、同法人の若狭彰理事長が「大会を通して、人間関係を作る力、コミュニケーション能力をつけてほしい」と選手たちへ思いを伝えました。当日の会場には山陰地方を中心に

全国から選手が集まり、野球を通じて交流を深めました。同センターは従来から、同法人が主催する野球合宿などにおいても金芽米の提供を通じて活動支援を行い、その特徴を広くPRしてきました。昨年から同大会に協賛しており、今年も参加選手に金芽米きぬむすめ3合袋を配布しました。あわせて、米食の大切さや安来の水稻、金芽米の特長について説明を行い、食の大切さを伝えました。

参加した同センターの岡田正樹職員は「栄養もしっかり取れる美味しい金芽米を食べて、心も体も元気に野球に取り組んでほしい」と話しました。



スサノオマジックサマーキャンプ 精米センター食育



精米センターは8月29日、出雲市総合体育館（出雲だんだんとまとアリーナ）にて開かれた、島根スサノオマジックサマーキャンプに参加し、金芽米を通じて食農教育をおこないました。同キャンプは小学生を対象にしたバスケットボールスクールで、同チームのスタッフが指導者となり、バスケットボールのレベルアップを目的に

開催されています。当日参加した56名は金芽米やお米の特長の説明を聞いたり、チームに分かれて炊飯の準備をするなど、貴重な体験となりました。また、参加者へのお楽しみイベントとして抽選会も開かれ、当選者には「金芽米きぬむすめ3合袋」がプレゼントされ、盛り上がりを見せました。

参加した精米センターの岡田正樹職員は「初めて炊飯の準備を体験した方もおられたので、良い機会を作ることができてよかった。今後も金芽米を通じた食育に積極的に取り組んでいきたい」と話しました。



グリーンセンターはしま店 「はしまでよいち」開催

グリーンセンターはしま店は8月22日、初開催となる夏の夜市「はしまでよいち」を開催しました。同イベントはやすぎ直売部会が主催し、約400人が来場。イベントチラシに付属の引換券持参者へ、ガチャガチャを回して出たカプセルの色に応じた粗品がプレゼントされ、来場者との交流を深めました。当日は参加型イベントを主軸とした企画が催され、「牛乳パック積み上げ競争」では、用意された牛乳パックをどれだけ高く積み上げられるかを3チーム対抗で競い、「ジャンケン大会」は勝ち残り制で実施され、やすぎ地区本部の中尾武本部長や地元高校生の掛け声とともに参加者が一斉にジャンケンを行いました。いずれの企画も優勝者には「島根県産ぶどう（神紅）」がプレゼントされ、大いに賑わいました。食農教育雑誌「ちゃぐりん」を活用したワークショップや会場内を回ってクイズに答える食農クイズ企画も好評で、7割正解者には金芽米きぬむすめ3合袋がプレゼントされました。

また、会場には露店、キッチンカー合わせて10店が出店されました。定番のから揚げやフライドポテト、ヨーヨー釣り、わたがし等に加え、クラフトビール、コーヒー、いちごスイーツ、ホールドーナツ、やすぎ女性部はフランクフルト、農青連は焼き鳥や焼きそば等を販売し、大人も子供も楽しめるイベントとなりました。同部会の原ますみ部会長は「来年度も開催したい」と意気込みを語り、JA営農経済部の三島裕次長は「直売所の新たな活用方法として企画し、大勢の地域の方に来場いただき楽しんでもらえたので、今後も直売所の魅力を発信していきたい」と話しました。



なかうみ菜彩館 831（やさい）の日イベント開催



なかうみ菜彩館は8月29日～9月4日にかけて「やさいに関わるイベント」を開催しました。同イベントは地元の野菜をおいしく食べてもらうことを目的に毎年8月31日の語呂合わせにちなんだ「やさいの日」に実施しています。今年は期間中にやさいに関するクイズに全問正解すると正解者の中から抽選で3名様に産直品の詰め合わせが贈られるほか、29日～30日にかけては、小学生以下対象で何が当たるかお楽しみの“当てくじコーンでポン”、やさいスタンプで作るうちの作成などが企画され、大いに賑わいました。また、8月31日（やさいの日）当日にはエコープの新商品「麻婆茄子の素」、「青椒肉絲の素」、「回鍋肉の素」の試食販売と同時に特売も実施。さらにお買い上げ特典としてオリジナルコンパクトうちのプレゼントが用意されるなど、盛りだくさんの企画は好評で来場者に安来産野菜をPRすることができました。企画したなかうみ菜彩館の稲田佳代店長は「野菜に親しみたくさん食べてもらいたいと毎年開催しています。天候に苦労しながら、野菜作りに励む農家さんへの感謝の気持ちも込めて、これからも続けていきたいと思っています。野菜スタンプに参加してくれた子供さんは野菜好きだったり野菜に詳しくったり、直接触れ合うことができてとても楽しかったです。高校生さんにも協力いただき、安来を盛り上げるイベントになりました」と話しました。



伯太支店 こども夏祭り開催

伯太支店は8月28日、地域住民を対象に「こども夏祭り」を開催しました。同イベントは令和6年から開催されており、今年で3回目を迎えました。同支店管内の子供たち約100人が来場し、地域住民との交流を深めました。当日はあいにくの雨でしたが、かき氷や飲み物等の飲食物をはじめ、お菓子釣りや射的、ストラックアウト、スーパーボールすくい、ヨーヨー釣りなど、子どもが楽しめる縁日コーナーで賑わいました。同時開催の小学生を対象としたキッズマネー教室では、同支店職員が作成したロールプレイングゲーム画面を模した資料を使用。楽しみながらお金のことを学ぶことができました。また、参加者には粗品が手渡され、参加した小学生からは「増えるお金と減るお金があることが分かった」「難しかったけど、楽しかった」と好評で、支店職員も次回開催に向けた意欲を示しました。伯太支店の仲井健司支店長は「この夏まつりは地域の子どもたちを楽しんでもらい、思い出に残るようなイベントにしたいという思いで始めました。今年は天候があまり良くありませんでしたが、昨年以上の来場があり、子どもたちも楽しそうにしていたので大変うれしく思います。また、職員だけでなく女性部の皆さんにもお手伝いいただき、一体感のあるイベントになって良かったです。来年もしっかり準備して子供たちを楽しんでもらえるような夏祭りにしたいです」と話しました。



日本農業新聞主催のオンラインセミナー「農を語れる職員塾」受講

やすぎ地区本部は8月26日、希望受講職員を対象に、日本農業新聞が主催する「農を語れる職員塾」を受講しました。同塾は農業や農政、農協運動を学べる塾として開講され、次代のJAを担う職員の育成サポートを目的に開催されています。今回は株式会社博報堂の安川徹氏を講師に迎え、「あなたのJAのSNSはなぜバズらないのか?」と題して講演が行われました。安川氏は同社より農水省に出向し、民間出身者として初めての広報室長として、省公式のYouTubeプロジェクト「BUZZ MAFF」を立ち上げ、担当職員の個性や能力を前面に押し出した動画が注目を集めています。参加したJA職員は「上手いかなかったことや、困難に立ち向かう姿等を見せることに人々の共感が集まり、ファンを獲得できるといった話が大変参考になった。今後の発信内容に取り入れていきたい」と話しました。



新たなイチゴの担い手誕生

やすぎ地区本部の担い手支援センターで8月31日、新規就農者実践研修修了式が開催され、新たなイチゴの担い手が誕生しました。翠良昌^{みどりよしまさ}さんは安来市の新規就農研修事業を利用し、令和6年3月から12ヵ月間、師匠の高見謙一さんに栽培技術の指導を受け、その後は担い手支援センターで18ヵ月間イチゴの高設栽培ハウス3.2アールを使用して主に紅ほっぺの栽培実践研修に取り組みました。9月からは同市福井町の就農地でイチゴ栽培を開始する計画です。やすぎ地区本部の中尾武本部長は「農業は自然力に左右されるため、思い通りにならないことも多々あ

ると思いますが、研修期間中に学ばれたことが必ず大きな力になると思います。また、安定的な農業経営を築いていけるようJAとしても支援していきたい。翠さんらしい農業経営を築かれることを願っています」と激励しました。翠さんは「楽しんで前向きに農業に取り組んでいきたい。研修期間中もでしたが、生育状況の変化について分析することが楽しいと感じており、楽しく笑顔で作業ができることを目標に、圃場に来られた方に笑顔で帰ってもらえるようになりたい。また、師匠の高見さん、関係機関の方のおかげで無事研修を終えることができました。ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします」と感謝と意気込みを語りました。



関係者への感謝と
抱負を語る翠さん

令和8年産米 概算金一覧表

★JAしまね米

(1) うるち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
コ シ ヒ カ リ (上)	8,000	—	—
コ シ ヒ カ リ (基準)	7,900	7,700	7,100
き ん む す め (上)	7,900	—	—
き ん む す め (基準)	7,800	7,600	7,000
つや姫(特別栽培ST) (上)	8,300	—	—
つや姫(特別栽培ST)	8,200	8,000	—
に こ ま る	7,800	7,600	7,000
ヒ ノ ヒ カ リ	7,800	7,600	7,000
つ き あ か り	7,600	7,400	6,800

*コシヒカリ(上)、きぬむすめ(上)、つや姫(上)の1等は、ふるい目1.9mmが対象

*特別栽培米(減農薬コシヒカリ)は、1～2等 450円加算

(2) 高水分米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
コ シ ヒ カ リ	7,750	7,450	—
き ん む す め	7,650	7,350	—

*高水分米とは、15.6%～16.0%のコシヒカリ・きぬむすめ

★一般米

(1) うるち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
コ シ ヒ カ リ	7,200	7,000	6,400
き ん む す め	7,100	6,900	6,300
に こ ま る	7,100	6,900	6,300
ヒ ノ ヒ カ リ	7,100	6,900	6,300
つ き あ か り	6,900	6,700	6,100
そ の 他 う る ち	6,500	6,300	5,700

(2) 醸造好適米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	特上	特等	1 等	2 等	3 等
五百万石	9,300	9,200	9,000	8,450	7,950
佐 香 錦	9,850	9,750	9,300	8,650	8,150
山 田 錦	11,400	11,300	10,650	9,600	8,850
緑 の 舞	9,850	9,750	9,300	8,600	8,100

(3) もち玄米

30kg紙袋、円(税込)

品 種	1 等	2 等	3 等
ヒ メ ノ モ チ	9,000	8,550	8,050
ヤ シ ロ モ チ	9,000	8,550	8,050
コ コ ノ エ モ チ	9,000	8,550	8,050
ミ コ ト モ チ	9,000	8,550	8,050
そ の 他 も ち	9,000	8,550	8,050

(例)一般集荷業者
(買取方式)

買取金

JA
(共同計算方式)

概算金

+

追加金

+

最終精算金

※追加金については状況によってはお支払いできない場合があります。

共同計算方式とは？

共同計算方式は、8月時点で想定できる最大限の概算金を設定し、販売状況により、追加金、翌年秋以降に最終精算金をお受け取りいただきます。

出荷用紙袋の助成について

本年度も、ＪＡへ出荷された令和８年産米の紙袋代につきまして、下記の通り助成を行います。

- 対 象：①ＪＡと出荷契約のある方
②ＪＡへ出荷された米穀
③令和８年産の主食用米（うるち米、もち米、酒造好適米）
④等級が３等以上に該当
⑤ＪＡが指定する紙袋であること

出荷期限：令和８年１２月３１日まで

助成金額：１袋（３０kg）あたり **６６円**（不課税）

支払期日：令和９年３月末までに

※対象外・・・規格外品、飯用米、新規需要米、ふるい下米など

※共同乾燥施設についても同様に助成いたします。

※フレコン出荷助成等については、右記のＪＡしまね HP でご確認ください。



お問い合わせ先：米穀課（TEL：23-0417）



第９回ＪＡしまねやすぎ地区本部

謝恩市 開催

～収穫の喜びを地域と共に～

組合員・地域の皆様に日頃の感謝を込めて、充実した謝恩市になるよう企画しております。

ご家族・ご近所お誘いあわせのうえ、皆様のご来場をお待ちしております。

ご好評いただいている「お楽しみ抽選会」を開催します。
謝恩市の詳細は、後日ご案内するチラシにてご確認ください。

令和８年 11月1日(日)

午前９時から午後３時まで

場所 ＪＡしまね やすぎ生産センター（安来市下坂田町1075-1）

人事異動

◎採用（令和8年9月1日付）

▼安来東支店信用課事務見習い・渡部映己子

◎本店・地区本部内異動（令和8年9月1日付）（ ）内は旧部署

▼営農経済担当参事・山下稔之（米穀園芸部次長）

◎本店⇄地区本部異動（令和8年9月1日付）（ ）内は旧部署

▼企画管理部事務センター・稲田知早（本店付企画総務部企画管理課（やすぎ駐在））

～新たな運営体制の検討に伴う統括支店部門集約（実異動無し）～

【本店・地区本部間異動】

▼本店付やすぎ統括支店長兼ローンセンター長・中村章美（やすぎ統括支店長兼ローンセンター長）

▼本店付やすぎ統括支店ローンセンター長補佐・富田守（やすぎ統括支店ローンセンター長補佐）▼

本店付やすぎ統括支店ローンセンター係長・菅原敏哉（やすぎ統括支店ローンセンター係長）▼本店

付やすぎ統括支店ローンセンター・広江伸行（やすぎ統括支店ローンセンター）▼本店付やすぎ統括

支店金融課長兼安来東支店信用課（授信窓販担当者）・荒井美華（やすぎ統括支店金融課長兼安来東支

店信用課（授信窓販担当者）▼本店付やすぎ統括支店金融課係長兼安来東支店信用課（授信窓販担当者）

▼本店付やすぎ統括支店金融課・渡部ますみ（やすぎ統括支店金融課）▼本店付やすぎ統括支店共済課長・實重敦

士（やすぎ統括支店共済課長）▼本店付やすぎ統括支店共済課・縄亮祐（やすぎ統括支店共済課）

◎退職（令和8年8月31日付）

▼小川幹太

新入職員紹介



渡部 映己子

皆様とのつながりを大切にし、地域のお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

税務相談会日程

- 安来東支店 10月6日(火)10時～12時
- 伯太支店 10月6日(火)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 10月20日(火)10時～12時

10月の外務日は
14日(水)・15日(木)
担当職員がお伺いします。

令和8年度 第3回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和8年8月25日(火)

赤江支店2階

報告事項

- やすぎ地区本部の事業・運営の状況について
- 営農経済部からの報告事項
 - ・令和8年産米の概算金単価について

協議事項

- 業績還元の使途について
- 安来農業100年会議の取り組みについて
- 事業改革プロジェクトの取り組みについて



知ることは、
未来を切り拓く。

日本農業新聞



電子版

キャンペーン実施中

キャンペーンサイトはこちら

知ることは未来を切り拓く



【お問い合わせ先】

株式会社日本農業新聞 電子版事務局 dkanri@agrinews.co.jp

直売所情報コーナー

なかうみ菜彩館

やすぎ恋花まつり
10月3日

- 『やすぎの花』品評会出品物展示、即売
- 消費者が選ぶ花賞の人気投票
(100名様へミニ花束プレゼント)
- アレンジメントフラワー教室
(午前2回開催、先着10名/回)
- 『莓やkiritto』出店

**新米と
まいもん祭**
10月24日～25日

※お米がチャ、お米の発送、送料割引など
イベント盛りだくさん!

グリーンセンターはしま

毎週 **水曜、日曜** は

おさいふカード
ポイント

2倍

5 の付く日は、

“Aコープ商品特売”

9/25 10/15

10 の付く日は、

“玉子の特売”



9/20 9/30 10/10 10/20



市況動向

島根中央子牛市場
(単位：円・頭)

地区区分	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	785,583	771,100	867,900	802,267	786,959
頭数	6	1	2	9	103
最高価格	828,300	771,100	924,000	924,000	1,469,600
又牛					
平均価格	905,046	908,233	-	905,644	884,873
頭数	13	3	-	16	121
最高価格	1,076,900	916,300	-	1,076,900	1,076,900
総平均価格	867,321	873,950	867,900	868,428	839,850
合計頭数	19	4	2	25	224

【税込価格】

8月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	熊本県	岐阜県	鳥取県	山口県	宮崎県	兵庫県	その他	合計	県外移出率
雌	16	4	4	5	5	0	9	23	66	63.54%
去	3	14	6	5	5	10	0	10	53	42.37%
合計	19	18	10	10	10	10	9	33	119	51.87%

(頭数評価含)

全国は“堅調”、本県中央は“軟調”の取引となる。

令和8年8月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部8月26日現在速報)は、雌783,717円(前月比100%)、去勢892,924円(前月比100%)、計845,849円(前月比100%)で“堅調”の取引となっています。

本県8月の子牛市場は中央で224頭の取引があり、平均価格は雌786,959円(前回比11千円安)、去勢884,873円(前回比0.5千円安)、平均839,850円(前回比4千円安)で“軟調”の取引となりました。

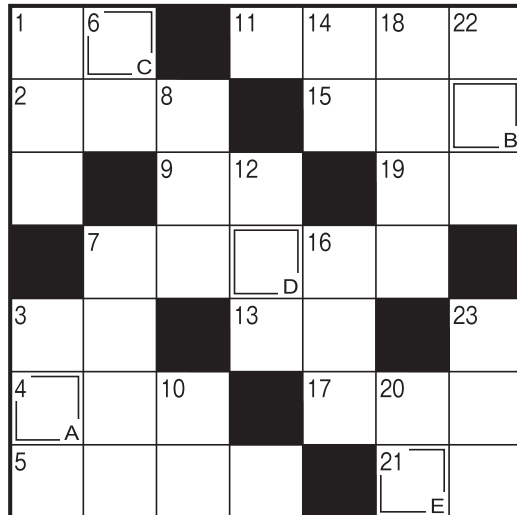
8月上場される牛は、例年、夏バテ気味の牛が散見されますが、今月上場牛については、去勢・メスとも、全体的に発育も良好で極端なバラツキもありませんでした。ただ、一部に過脂による体のゆるいものが散見されており、飼養管理で改善できる子牛の栄養度管理等に注意いただき市場上場することが必要です。また、購買者から「削蹄していない牛が多い地域(生産者)がある(いる)」との指摘をされています。子牛の時期に蹄が整えてあると、肥育に入り出荷されるまでの削蹄回数が減り、肥育農家の方にも喜ばれます。市場上場までに削蹄を実施し、購買したいと思われる子牛の上場をお願いします。

島根県に限らず、全国的に繁殖農家の減少に伴う子牛上場頭数の減少が急激に進んでいます。上場頭数が少なくなると、必要な頭数を1市場で揃えることが難しくなるため、県外からの購買者は来場を断念されることにも繋がります。和牛を取り巻く環境が厳しい中、受胎率を上げることは経営を維持するためにも必要な要素です。正確な発情発見とそれに基づいた適期の授精をお願いします。



二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え
A B C D E

タデのカギ

- ②おでんにつける黄色い薬味
- ③アフリカ大陸北部に広がる——
砂漠
- ⑥仏花によく使われます
- ⑦運動会の競技のひとつ
- ⑧小豆は昔、赤い——と呼ばれた
- ⑩えんぺらがある魚介類
- ⑫ダーウィンが提唱した——論
- ⑭夫の配偶者です
- ⑯皮がむきやすい黄色い果物
- ⑱秋桜ともいわれる花
- ⑳いざというとき、体を膨らませる魚
- ㉑酒などを買う前に、味や香りを確認
- ㉒『考える人』で知られる彫刻家

ヨコのカギ

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

応募要項

● 応募方法

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



● 賞品

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

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒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10月2日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「クツワムシ」

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

俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

玉音を釜山で父母と終戦日

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

新盆のい草の香る客間かな

出雲市 石川 式子様

青田見る子を見るごとき農夫の眼

浜田市 三沢 孝子様

蛸や吾にぶつかりて何急ぐ

浜田市 小川美砂子様

佳作

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

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

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

「家の光」10月号 定価900円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）10月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

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

あて先

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

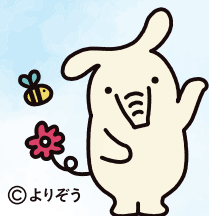


最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

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

お取引をもっと簡単・便利に!

JAバンク スマイルナビ



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



ご利用いただけるお取引

お預入れ



お引出し



お振込み

お届け内容の
変更

定期貯金



定期積金

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

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

※一部お取引についてはご利用いただけない場合がございます。

アグリミーティング & 第11回 農機総合展示会

持続可能な農業で
未来を耕す

未来へ繋ぐ

×

儲かるヒント大集合

日時

2026.

11.20日(金)・21日(土)

9:30~15:30

9:30~14:00

会場

出雲ドーム

出雲市矢野町999

メインセミナー

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

各種スマート農機実演

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





島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

コーンと塩昆布のチキンバーグ

材料（4人分）

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

作り方

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

コメント

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



アレンジ

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

豚肉とチーズの茄子巻き

材料（4人分）

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

作り方

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



コメント

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

アレンジ

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

健康散歩
For Your Health

春だけじゃない、秋の花粉症対策

JA島根厚生連

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

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

花粉症の症状に多いのが、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ



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

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



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

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