JAしまねびより

2026
10
october
vol.127

SNSで旬な情報を
投稿しています

YouTube

Instagram

LINE



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

特集　アグリミーティング&第11回農機総合展示会



©よい食P

国消国産
こくしょうこくさん

JAしまね　やすぎ地区本部版



みーつけた

しまねのファーマーズ

Shimane farmers

藤間 正史さん 友子さん

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



夫婦で育てる、平田の西条柿

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

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



広大な柿畑が出雲市平田地区では至るところで見られる

大阪から島根へ。柿農家へ転身

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

正史さんのお父さんは出雲市の出身で、お祖母さんの



西条柿を干し柿に加工するための乾燥機

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


摘果を行う友子さん

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

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

一年に一度しか答えが出ない

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


インタビューに答えるお二人

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

西条柿を次の世代へ

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

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

「自分が先輩農家に育ててもらったように、次世代の担い手を育成していきたい」

産地のこれからについて語る言葉からは、強い思いが感じられました。


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

～未来へ繋ぐ×儲かるヒント大集合～

農機総合展示会

ドーム

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

展示品、イベント内容等変更になる場合があります。ご了承ください。

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





1万円以上購入いただいた方には島根県産品が当たる福引も！

来場者限定でチップソー耕うん爪の特価予約の実施

ぜひお越しください！

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





見て！触れて！体感する！最新農業機械の屋外実演

農業用ドローン



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

ラジコンスピードスプレイヤー



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

ラジコン草刈機



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

持続可能な農業で未来を耕す

アグリミーティング&第11回 in出雲

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

今年もやります!大人気 スタンプラリー!

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

今年は「クイズ形式」でパワーアップ!



お米量当てゲーム

成功者には景品プレゼント



肥料・農薬・資材のご提案も



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

水稲に低価格モデルコンバインという選択肢を!

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





各種セミナー



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

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

ZMS JA全農島根農機サポート(株)

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

topics 1 ＪＡしまね×ジュンテンドー「Ｊアグリ大東店」オープン

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

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

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

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



テープカットを行う関係者ら

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

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

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

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

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

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


神紅の魅力を伝える竹下組合長

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

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

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

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

他の入賞者は次の通りです。

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


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

JAしまね

島根米まんぷくフェスタ開催

約18000人が来場

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

ステージイベント















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

島根米のPRイベント



お米のすくいどり



一合枡を使ってすくいとれたお米をプレゼント

多くの方に参加いただきました！

お米の重さ当てクイズ

300gを正確に計量できた方にお米をプレゼント





お米について知ってもらおうとクイズなども用意しました。

つぶきらり試食



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

メインイベント

メシトモグランプリ

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





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

グランプリに輝いたのは…

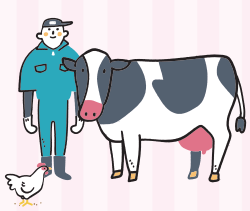
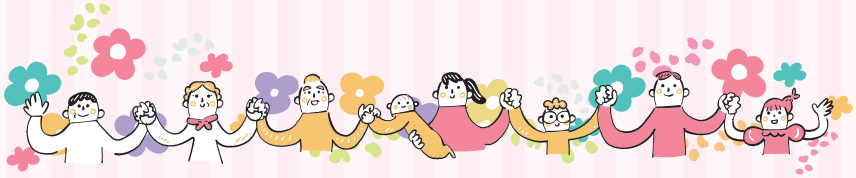
有限会社ワタエーの焼きのりふりかけ



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



組合長から賞状とトロフィーを手渡しました。


「元気な地域」を女性部の力で!

西いわみ女性部

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。

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

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

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

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





一所懸命青年連盟

JA YOUTH

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

ＪＡしまね斐川青年連盟

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

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

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

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




あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

春ダイコンのトンネル栽培

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

とう立ちの遅い品種を選び、適切な保温を

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

［品種］

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

［保温資材］

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

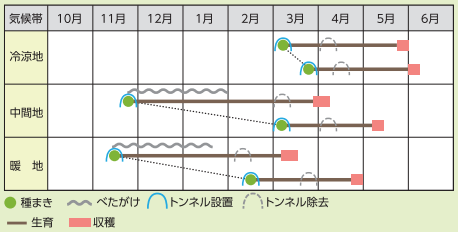
べたがけ資材の不織布は保温効果や霜よけ効果があり、透光性も高いので、トンネル内の野菜上に直接かけて保温効果を高めます。

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

［トンネルの作り方］

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

栽培カレンダー（ダイコンのトンネル栽培）



［畑の準備］

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

［畝立てと種まき］

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

［間引き］

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

［トンネルの換気方法］

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

［収穫］

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

図1　トンネルの作り方

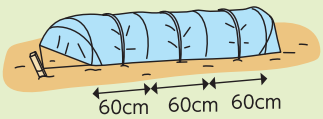


図2　畝立て

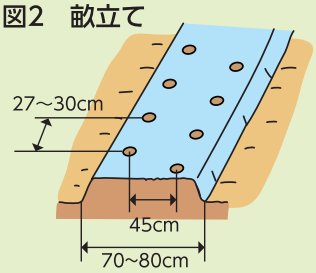
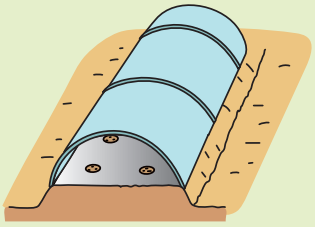
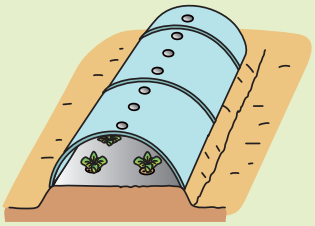
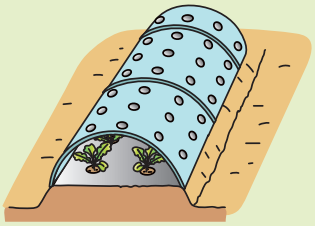


図3　トンネルの換気（穴開け）方法


種まき～発芽


生育初期～中期


生育中期～後期

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

理事会情報（９月30日開催）

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

二十世紀梨　品評会開催



やすぎ梨生産部会は９月３日、ＪＡしまねやすぎ生産センターで「二十世紀梨」の品評会を開催しました。当日は管内から出品された10点の梨を県の普及員や研究員、果樹同志会、市、ＪＡの審査員５名が果形や玉ぞろいなどの外観により総合的な比較審査をする一次審査、大きさ（重量）や硬度、糖度などの数値をもとにした付点による二次審査を行い、最優秀賞の第一席から優良賞の第四席まで選出。その結果、伯太町の遠藤ハツエさんが最優秀賞（安来市長賞）に輝きました。審査員の講評として「今年は春先から温暖な気候で交配が良く、夏場の猛暑と少雨の影響は多少あったものの玉肥大も良好で糖度も高く上質梨に仕上がり、特に選出された梨は果点が小さく肌艶が綺麗で生産者の栽培努力が垣間見られる」と高評価を受けました。受賞結果は次の通りです。



最優秀賞（安来市長賞）	遠藤 ハツエさん
優 秀 賞（島根県東部農林水産振興センター所長賞）	吉木 利秋さん
優 秀 賞（島根県農業協同組合長賞）	金山 浩美さん
優 良 賞（島根県果樹研究同志会長賞）	吉野　 勉さん



※表彰式は11月に開催予定です。

百年樹・長樹まちがい梨



梨農家、板持浩二さんが手がける「百年樹・長樹まちがい梨」の販売が９月14日、「なかうみ菜彩館」などで始まり、販売初日には板持さんが自ら店頭に立ち、来店客へ直接魅力を伝えました。健康長寿を願う縁起物として敬老の日向けに企画されたもので、Ｌサイズ２個入り１セット2000円（税込み）を50セット限定で販売されました。この梨は、板持家の５代目であるト吉さんが明治43年に植樹した梨の木から収穫され、樹齢116年を迎えるこの木は現在も現役。100年を超える長寿にあやかり「長樹の梨」として親しまれています。今年の栽培について板持さんは「夏場の高温と少雨により管理には苦労したが、結果として玉太りも良く甘みの強い納得のいく仕上がりとなった。その上で長寿を祝い、敬老の日の贈り物やもてなしとして活用してほしい」と話しました。



安来高校文化祭に出店



やすぎ地区本部は９月１日から２日にかけて、安来高校で開催された文化祭「蒼輝祭」に参加し、安来産農産物を使用した加工品等の販売を通じて、生徒たちと直接交流を深めました。同校での出店は今年で２回目となり、地元飲食店を中心とした８件の個性豊かなブースが並ぶ会場は、二日間にわたり若者の熱気で終始活気に包まれました。当日は特に、安来産のイチゴを贅沢に使用した「削りいちご」が人気を集めました。これは「ＬＰＣベジタリアファーム」のイチゴを活用した商品で、連日の猛暑の中で冷たく爽やかなデザートを求める生徒らで賑わいました。購入した生徒からは「練乳をたっぷりとかけてもらい、美味しかった」と満足そうな笑顔がこぼれていました。同地区本部と同校の交流は、これまでにも直売所のＢＧＭ制作や、地元野菜の魅力を伝えるＰＲデザインを生徒が手掛けるなど、多角的に連携を深めてきました。こうした継続的な関わりが、今回の文化祭への出店という形につながりました。当日参加したなかうみ菜彩館の稲田佳代店長は、「固定の店舗で構えるだけでなく、地域イベントで外に出るという活動の幅広さを、生徒たちに直接知ってもらえた」と、今回の取り組みに対する手応えを語りました。



安来幼稚園　野菜工作

安来東支店は９月14日、安来幼稚園で園児８名と、野菜の形を模した工作を楽しむ交流イベントを開催しました。「地域の皆様に親しみを感じていただける店舗づくり」を目指す同支店の取り組みの一環で、今年度２回目の実施となります。当日は園児らが新聞紙を芯にカラーポリ袋を貼り付け、野菜の形状を作った後、画用紙で葉を装飾するなどして思い思いの野菜を製作しました。完成した野菜は段ボール製のＪＡのトラックに積み込まれ、園児たちからは「たくさんできた」「イチゴができた」「楽しかった」といった感想が寄せられ、ＪＡ職員との交流を通じて笑顔が広がりました。





企画を担当した同支店の廣江美由貴係長は、「二度目の開催ということもあり、園児の皆さんと打ち解けた雰囲気で実施できた」と話しました。また、完成した作品は９月17日、園児らが同支店を訪れて展示を通じて職員との交流を深めました。





安来ゴールドスターズが優勝　～ＪＡカップ学童軟式野球安来地区予選～



ＪＡカップ第43回島根県学童軟式野球選手権大会の安来地区予選が９月５日、安来市の安来運動公園野球場で開催され、見事、“安来ゴールドスターズ”が優勝を果たしました。

今大会は県軟式野球連盟と山陰中央新報社の主催、ＪＡしまねとＪＡ共済連島根の特別協賛で実施されており、開会式では、やすぎ地区本部の中尾武本部長が選手らに激励の言葉を送った後、中尾本部長による始球式で熱戦の幕が上がりました。

安来地区予選を勝ち抜いた“安来ゴールドスターズ”は、10月17日、18日に松江市営野球場で開催される県大会に出場します。県内各地区の代表チームが集う県大会で、頂点を目指す熱戦に注目が集まります。

中学生　職場体験

安来市立第一中学校の３年生２名と安来市立第三中学校の３年生１名は９月16日～18日の３日間、キャリア教育の一環として、やすぎ地区本部で職場体験学習を行いました。１～２日目は“なかうみ菜彩館”“グリーンセンターはしま店”で接客や品出しを体験し、３日目は米穀課で米の検査等の補助作業を体験しました。実習を終えた生徒は「米を運ぶ作業は大変だった」「色々な仕事があることが分かって勉強になった」などと話しました。





なかうみ菜彩館　ぶどうの日イベント開催

なかうみ菜彩館は９月23日､「ぶどうのふさ（23）」の語呂合わせにちなんだ「ぶどうの日」イベントを開催しました。９月に最盛期を迎えるぶどうの魅力を広くアピールすることが目的で、来場者へのプレゼント企画や限定スイーツの販売が行われました。当日はお買い上げ特典として、くじ引き形式でぶどうの粒を詰め合わせたバラエティパックのプレゼントが行われたほか、シャインマスカットをぜいたくに使用した限定スイーツも販売され、会場は多くの観光客や家族連れなどで賑わいました。また、インスタグラムやLINEを活用したフォローキャンペーンも行われ、粗品がプレゼントされるなど、SNSツールを通じたPRも行われました。企画した稲田佳代店長は、今回のイベントについて「安来ぶどうの美味しさをより多くのお客様に知っていただくために初めて企画しました。島根県オリジナル品種の神紅を始め、大人気のシャインマスカット、クイーンニーナなど、お店に並ぶ様々な品種を味わっていただきお客様の笑顔がみられました。イベントを通じて ぶどう農家さんへの感謝と栽培意欲の向上に繋がれば嬉しいです」と話しました。





秋の彼岸花市開催

やすぎ地区本部は９月18日から20日までの３日間、グリーンセンターはしま店となかうみ菜彩館にて『秋の彼岸花市』を開催しました。会場には管内の農家が丹精込めて育て上げた菊やストック、しぶきなどの花木が数多く並び、色鮮やかな花々が店頭を華やかに彩り、大勢の買い物客で終始賑わいを見せました。今年はシルバーウィークの連休期間とも重なったため、家族連れなど例年以上に多くのお客様にご来店いただき、心より感謝申し上げます。やすぎ地区本部では、毎年３月と９月に彼岸花市、８月に盆花市を定期開催しております。季節の移ろいを感じる美しい花々を揃えておりますので、次回以降も皆様のご来店を心よりお待ちしております。



JAしまねはエネルギー価格・物価高騰等の影響により、経営の維持安全が困難となっている農業者の皆さまを支援します



資金名	**令和８年度エネルギー価格・物価高騰等対策資金**
資金使途	種苗費、肥料費、農薬費、素畜費、飼料費、諸材料費、小農具費、販売経費、雇用労賃等直接的経費など農業経営の維持に必要な運転資金
融資限度額等	年間経費の12/12又は粗収益の12/12のいずれか低い額 （簿記記帳を行っていない場合は1,200万円）
	エネルギー価格・物価高騰等による農業経営への年間の影響額又は影響見込額を対象とします
	島根県農業信用基金協会による原則無担保・無保証人の限度額 **個人2,500万円　　法人5,000万円** ※ただし、過去のエネルギー価格・物価高騰等対策資金との通算保証残高に応じて担保等を徴求する場合あり ※なお、ご融資額については、融資審査後に決定いたします
融資利率	年0.70%（ＪＡしまねの支援により当初５年間は0.35%）
信用保証料	年0.20%（島根県農業信用基金協会による保証） ただし、㈱日本政策金融公庫（農林水産事業）の資金借入者は、島根県の保証料補給により実質不要です
償還期間	15年以内（うち据置期間３年以内）
融資枠	10億円
取扱期間	令和８年４月１日から令和９年３月31日（融資実行分）

お問い合わせ／ＪＡしまね各支店まで

水田の土壌診断してみませんか？

●**申込期日**：令和８年12月10日（木）
●**結果通知**：令和９年３月～４月末（予定）
●**分析料金**：**特別価格　1,100円（税込）「助成後価格」**
　　通常価格　2,750円（税込）
※１人１検体に限り適用します
※サンプルを入れる封筒は、営農経済センターにご用意しております
※申込期日を経過してからの受付けは、通常価格となります
〈提出先〉営農経済センター（安来・伯太・広瀬）





土壌サンプルの採り方

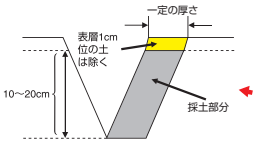
1　土を採る場所と時期

土のサンプルは中央と対角線の5カ所から採り、合わせて均一にしてください。
収穫後、次作の作業（耕起・施肥）に入る前に採取しましょう。



2　土の採り方

表土1㎝ぐらいを除いてから、深さ10～20㎝の作土を移植ゴテで採ります。





3　採取した土を乾かす

採取した土は、新聞紙などの上に薄く広げ、風通しの良いところで１週間くらい乾燥させます。



4　乾かした土を篩がけする

乾燥させた土を2㎜の目開きの篩に通して、細かい土を集めます。
篩の上に残った土は、軽く砕いて、また篩に通します。



5　サンプルを土壌採取袋に入れる

所定の土壌採取袋（封筒）に土のサンプルを入れ、
必要事項を書き込んで、営農経済センターへお渡しください。



診断結果が返ってきたら



JA職員は診断結果と一緒に「処方箋（堆肥改善の提案）」をお届けしますが、処方箋の内容はあくまでも一つの目安です。
JAからの提案をベースに、圃場を一番知っているみなさんの知識をプラスして、それぞれの圃場に合う具体的な方法を一緒に考えていきます。



第9回

JAしまね やすぎ地区本部 謝恩市

～収穫の喜びを地域と共に～

抽選券配布あり

入場無料

2026.11.1（日） 9:00 ▸15:00

JAしまね やすぎ生産センター　安来市下坂田町１０７５－１

少雨決行

展示会

自動車ほか



自動車展示！
タイヤ販売します！

抽選会

ハズレ無し！抽選会



毎年好評の抽選会
今年もやります！

野菜市

地元野菜の大盤振る舞い



新鮮な安来産の野菜が
並びます

露店・飲食ブース

美味しい露店が大集合



地元飲食店を中心に
露店が大集合！

ステージイベント

盛り上がろう！



神楽、Flood Lyricsほか
ステージイベント開催

ビンゴゲーム

豪華景品あり!?



安来産農産物を中心に
豪華景品が当たる!?

JAしまね　やすぎ生産センター
安来市下坂田町１０７５－１



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。JA外務日等で配布する「抽選券付チラシ」をお持ち下さい。（当日配布もしています）

※駐車場は当日混雑する可能性がございます。係員の指示に従って駐車いただきますようよろしくお願い致します。駐車場内での盗難及び事故等、当JAは一切の責任を負いませんのでご注意ください。

『家の光』増刊号

2027年 家の光 家計簿 日記付き

（『家の光』12月号に別冊付録としては付きません）



家の光

IE no HIKARI

●定価（税込）660円 （11月1日発売）

お申し込みはお近くのJAへ

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 03-3266-9040 https://www.ienohikari.net/

令和8年産米の買入が始まりました

令和８年産米検査状況表

令和８年９月30日現在

品種名		１等	２等	３等	計	１等米比率
コシヒカリ	1.9上	2,970	3,438	2,184	9,373	42.5%
	基準	781				
	その他	602	272		874	
	小計	4,353	3,710	2,184	10,247	
きぬむすめ	1.9上	2,305	5,078	446	7,995	30.4%
	基準	166				
	その他		130		130	
	小計	2,471	5,208	446	8,125	
つや姫	1.9上	1,394	3,614	624	6,815	39.8%
	基準	1,183				
	その他	269	61		330	
	小計	2,846	3,675	624	7,145	
その他うるち				16	16	
佐　香　錦			10		10	0.0%
う　る　ち　計		9,670	12,603	3,270	25,543	37.9%
ヒメノモチ		19	337	64	420	4.5%
ココノエモチ			20	4	24	0.0%
も　ち　計		19	357	68	444	4.3%
総　合　計		9,689	12,960	3,338	25,987	37.3%

※単位：袋（30kg）

やすぎ地区本部では９月４日の下山佐倉庫を皮切りに、順次各倉庫で検査買入が始まっています。やすぎ地区本部では、令和８年産米は集荷量4,550トンを目標に取り組みを行います。

本年は、高温障害による心白・背白などの乳白粒の発生が多い一方で、近年課題となっていたカメムシ被害は、生産者の皆様の防除の徹底により軽微となり、等級比率は昨年より上昇しています。

今後も調整作業時の籾・異品種・異物等の混入防止や適正な水分調整に努めるとともに、事故がないよう安全な作業をお願いいたします。

管内の検査状況については、左記の検査状況表をご覧下さい。



直売所情報コーナー

なかうみ菜彩館

10/24(土)、25(金)
新米とまいもん祭り

① 新米職員による 新米販売 9:00～

② 安来の旬贈り 新米発送の送料 3割引 9:00～14:00

③ 米ガチャ 各50個限り 1回200円 両日 9:30～/13:00～

④ 新米 お買上特典有り
5kgお買い上げで“のどぐろ入り”のり佃煮、2kgまたは3kgをお買い上げで島根和牛ビーフカレー

⑤ 梅の里 いずれも数量限定
カリカリ梅おこわ 9:00～
燈 おにぎり各味 10:00～

15周年企画
ご飯のとも人気投票
10:30～ なくなり次第終了
150円で参加できます。
気に入ったご飯のともに投票してください。
1位になった品に投票いただいた方の中から抽選で 新米2kgをプレゼント！

グリーンセンターはしま

収穫祭開催 11/28(土)

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、COOP “Aコープ商品特売”
10/25 11/5 11/15

10の付く日は、“玉子の特売”
10/30 11/10 11/20

しまね和牛肉 販売中

人事異動

◎採用（令和８年10月１日付）

▼営農経済部生産流通課事務見習い・山下光

▼安来南支店信用課事務見習い・加藤里奈

◎契約満了（令和８年９月30日付）

▼三宅愛奈

税務相談会日程

- 安来東支店　11月２日(月)10時～12時
- 伯太支店　11月２日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店　11月20日(金)10時～12時

新入職員紹介



山下　光

組合員の皆様とのつながりを大切にし、仕事の内容を早く覚え、活躍できるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



加藤 里奈

地域の皆様の声を大切にしながら、地域の発展に貢献できるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

11月の外務日は
18日(水)・19日(木)
担当職員がお伺いします。



市況動向

島根中央子牛市場
（単位：円・頭）

種別区分＼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	808,363	800,525	840,767	812,753	813,669
	頭　数	8	4	3	15	83
	最高価格	881,100	817,300	880,000	881,100	949,300
ヌキ	平均価格	938,080	869,733	－	912,450	928,062
	頭　数	5	3	－	8	104
	最高価格	982,300	992,200	－	992,200	1,123,100
総平均価格		858,254	830,186	840,767	847,430	877,288
合計頭数		13	7	3	23	187

【税込価格】

９月子牛市場県外移出頭数

	宮崎県	佐賀県	熊本県	山口県	岐阜県	福岡県	滋賀県	その他	合計	県外移出率
雌	3	11	4	8	5	8	9	44	92	57.24%
去	18	9	14	8	10	7	5	18	89	39.91%
合計	21	20	18	16	15	15	14	62	181	47.12%

（頭数評価含）

全国は“堅調”、本県西部、中央は“上昇”の取引となる。

令和８年９月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部９月18日現在速報）は、雌789,436円（前月比101％）、去勢894,809円（前月比100％）、計849,044円（前月比100％）で“堅調”の取引となっています。

本県９月の子牛市場は西部、中央で324頭の取引があり、平均価格は西部874,147円（前回比31千円高）、中央877,288円（前回比37千円高）で“上昇”の取引となりました。

今月は、中央市場の和牛上場頭数が200頭を切りました。市場としては、近隣県との連続開催となったことから購買者はいつもより多く平均価格も上昇しましたが、頭数減による平均価格の上昇は楽観視できるものではありません。上場頭数が少なくなると、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。正確な発情発見とそれに基づいた適期の授精、また子牛の事故を減らすなど心掛け、１頭でも多くの子牛の上場にご協力をお願いします。

少しずつ涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は子牛が体調を崩しやすく、秋季は特に温度管理と日常観察の徹底をお願いします。

○寒暖差対策…朝晩の冷え込みに注意。（哺乳子牛に適した室温は13～25度）
○敷料管理…敷料は厚めに。濡れた敷料は早めに交換を。
○換気管理…湿気とアンモニアがこもらないよう定期的な換気。
○体調管理…哺乳量や食い込み低下を見逃さない。便の状態、咳や鼻汁の有無を毎日確認。早期治療。

クロスワードパズル

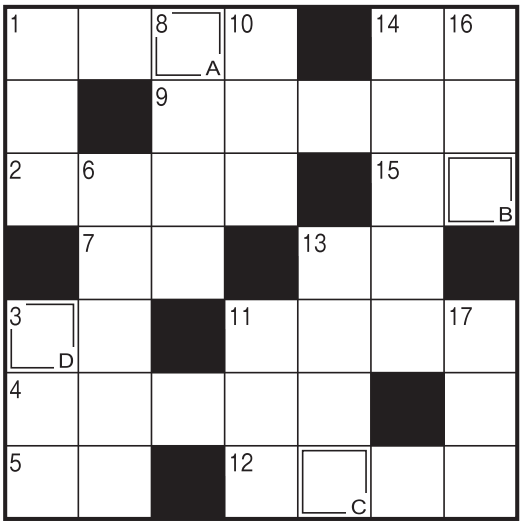
CrossWord Puzzle

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

Present

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え　A　B　C　D

タテのカギ

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

ヨコのカギ

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

応　募　要　項

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

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

●**当選者発表**
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●**宛先・締切**
〒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11月６日（金）（当日消印有効）

先月号の答え
「ハイキング」



川柳の広場

選句者　島根県川柳連盟会長　竹治ちかし先生

最優秀賞

嫌な事すてて明日の風を待つ
出雲市　佐野美和子　様

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

優秀賞

肩の荷をみんなおろした日の孤独
出雲市　北村　功　様

来て嬉し帰って嬉し孫一家
安来市　青戸　渉　様

沙汰がないと案じてくれる友がいる
出雲市　坂本ヤヨイ　様

佳作

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

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



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

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

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

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

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

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

Jアグリ大東店のオープンについて

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

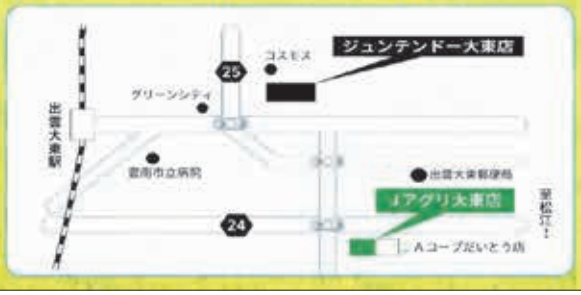
ぜひご来店ください。

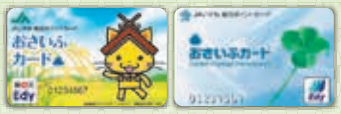


JUNTENDO ジュンテンドー

肥料・農薬販売店

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





JAしまね総合ポイントカード

「おさいふカードポイント」有効期限のお知らせ

「おさいふカード」のポイントには有効期限がございます。

令和６年に付与されたポイントの**有効期限**は

令和８年12月31日

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



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

おさいふカードのポイントのご利用方法

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



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



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

対象となるポイントをご確認いただき、
お早めにご利用をお願いいたします。

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

住宅基礎コンクリートの ひび割れ 早めの補修がおすすめです!!

無料調査実施中



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



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

取扱業者

（公社）日本しろあり対策協会企業登録（島根県002・鳥取県002）

Kodama 株式会社コダマサイエンス

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

島根うまれの食材レシピ しまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

さつまいもと鶏肉のクリーム煮



材料（4人分）

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

作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

南瓜のプリン風ベイクドケーキ



材料（8個分）

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

作り方

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

コメント

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

アレンジ

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

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

JAしまね公式ホームページ
JA しまね 検索

健康散歩 For Your Health

健康寿命を延ばすために

JA島根厚生連

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

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

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



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



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

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

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



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

2026年10月14日付発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい広報課・やすぎ地区本部 総務課
発行／島根県農業協同組合 やすぎ地区本部
〒692-0014 安来市飯島町1205-1 TEL.0854-22-3751 FAX.0854-22-3754