



食と農　くらしと地域の絆、を育むコミュニティー誌
JAの地域を元気にする取り組みをお知らせしています

「人と自然が共生する、
光り輝く未来の創造」

**JAしまね
いわみ中央地区本部**

〒697-0024　島根県浜田市黒川町 3741
TEL 0855-22-0202　FAX 0855-23-3184
2025 年 9 月発行
編集・発行／JA しまね いわみ中央地区本部

ハートふぁーむ

第2回 夏休みお楽しみイベント

当地区本部ふれあいホールにて「夏休みお楽しみイベント」を開催しました。今回は「お米」をテーマに、紙芝居でお米の生育や食卓に届くまでの流れを学んだ後、親子でおにぎり作り

に挑戦。また、金城加工友の会の皆さんの協力のもと、昔懐かしいポン菓子作りも体験。香ばしい香りや大きな音に、子どもたちから歓声が上がりました。お楽しみイベントとしてスイカ割りも実施し、夏の思い出を作ることができました。

紙芝居に集中！

スイカ割りがんばれ～！

第1回 田植え体験

浜田市上府町のほ場で、田植え体験を開催しました。クイズ形式でお米についての勉強や、苗の植え方について説明し、一列に並んで植えていきました。あぜから田んぼにダイブする子、ホウネンエビやオタマジャクシを取るのに夢中な子と様々でしたが、1時間半をかけて無事に田植えが終わりました。終了後、浜田女性部が作ったおにぎりが配られました。

ふれあい農業体験塾

「次世代へ伝える「食」と「農」」

この活動は子どもたちに「食」と「農」の大切さを学んでもらおうと田植え、稲刈りなど年間を通して計画しています。

バケツ稲体験

児童発達支援・放課後等デイサービス
みやちゃん家

江津市立高角小学校

社会福祉法人さくら会みのり保育園

社会福祉法人誠和会上府保育園

田植え体験

浜田市立旭小学校

浜田市立波佐小学校

浜田市立三隅小学校

浜田市立石見小学校

浜田市立松原小学校

浜田市立原井小学校

野菜苗植え体験

交流 出前授業

食べて農業に エールを！

10・11月は
「国消国産月間」

10月16日は
「国消国産の日」

今日のごはんで食べたものは
どこの国で作られたんだろう？

毎日食べているものが、
どこで作られたのか、
考えたことってある？
それはとても大事なこと
なんだよ。どうしてかな？

みんなが食べるものを
日本で作っていくことを
「国消国産」というよ。

日本はたくさんの食べ物を
外国から買っているよ。
それがもしできなくなったら、
みんな困るよね。
だからふだんから、
**みんなが食べるものは、
できるだけ日本でつくっていく
ことが大事なんだよ。**

JALしまね

地域貢献・地域活性化支援事業

令和7年度

地域住民やJAの組合員が構成員であるグループ・団体・非営利法人の地域活性化・地域貢献活動を応援します

支援内容 概要

フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動に要する費用。上限10万円)

募集バ切 10月31日(金)

募集はこちら

2025 農業まつり		
開催予定日程表		
名 称	会 場	開 催 予 定 日
さざんか祭り	ふれあいジムかなぎ	11/1(土) 11/2(日)
弥栄産業まつり	弥栄イベント広場	11/3(祝)
グリーンフェスタはまだ	虹のホールはまだ周辺	11/8(土)
みすみフェスティバル	三隅中央公園 三隅中央会館ほか	11/8(土) 11/9(日)
旭ふる里まつり	旭体育館 と 旭支所周辺	11/9(日)
こうつ秋まつり	パレットこうつ	11/16(日)

秋の味覚で不眠症対策

おいしく食べて美しく

秋になり、不眠に悩まされる人が増えています。原因は、日照時間の減少や朝晩の気温差などによって自律神経が乱れやすくなるためです。寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝スッキリ起きられないなどの症状が続くと、美容にも心身のパフォーマンスにも影響を及ぼします。そこで今回は、秋の不眠対策として、お薦めの食材を三つご紹介します。

栄養士 ● 吉田理江

サツマイモ

秋の定番食材のサツマイモは、炭水化物を多く含み、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成をサポートします。炭水化物を取ることでセロトニンの材料となるトリプトファンというアミノ酸が脳に運ばれやすくなり、心の安定につながります。夕食やおやつに蒸したサツマイモを取り入れると、心も体もリラックスしやすくなるでしょう。

サケ

サケはセロトニンの材料であるトリプトファンを多く含む食品です。加えて、気分を安定させる神経伝達物質の働きをサポートするDHAやEPAといったオメガ3脂肪酸も豊富に含まれます。焼きさけやホイル焼きを食事に取り入れることで、睡眠の質をサポートするトリプトファンをしっかり取れるでしょう。

栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身をリラックス状態へ導く働きがあるマグネシウムが豊富に含まれているため、不眠の方にはお薦めの食材です。また、栗の渋皮に多く含まれるタンニンには、強い抗酸化作用があるため肌の老化予防にも役立ちます。おやつにゆで栗を食べたり、夕食に栗ご飯を取り入れると良いでしょう。

旬の食材を上手に取り入れて食事を楽しみ、秋の夜長にぐっすり眠れる体づくりを始めてみませんか。食事に加えて、ぬるめのお風呂や軽いストレッチなどを習慣にすると、よりリラックスして質の良い睡眠を促すことができますよ。

栄養士・ダイエットコーチ
よしだ 理江
吉田 理江

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。業務アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

Quiz クイズコーナー

①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。

②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれも1から9までの数字が1つずつ入ります。

Q 二重枠に入った数字の合計はいくつ？

☆正解者の中から抽選で8名の方に「石見白いるかの舞 米5kg」を贈ります。(当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。)

○応募方法:はがきに、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を明記の上、下記宛先にお送りください。

○宛先:締切:〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741
JAしまね いわみ中央地区本部「ハートふぁーむ」宛
2025年10月31日(金)

※ご応募いただきました個人情報は、プレゼントの抽選・発送の目的以外では利用しません。

出題 ● ニコリ ※「数独」は®ニコリの登録商標です。

※写真はイメージです。

地域貢献 J A の取り組み

神楽甲子園出場校へ 活動支援金贈呈



島根県立江津高等学校

J A しまねいわみ中央地区本部とJ A 共済連島根は、広島県安芸高田市で開催された「第14回高校生の神楽甲子園」に出場した3校に、地域活性化および郷土芸能伝承活動を頑張る学校・生徒を応援することを目的とし、活動支援金を贈呈しました。各校とも「石見神楽」を通じて、地域社会との交流・活性化に努め、日々切磋琢磨しています。神楽は本来、春の豊作祈願や秋の収穫を神々に感謝するために舞い継がれたもので、農村文化を次世代へ継承する役割を果たしています。J A 共済は「農村を支える人材育成、安心して暮らせる豊かな地域づくりの振興」に大きく寄与する高校生の神楽活動を2016年から継続して支援しています。



島根県立浜田商業高等学校



島根県立浜田養護学校



寄付贈呈

おさいふカード失効ポイントの一部を活用し子育て支援組織等に寄付しました。



江津市社会福祉協議会



浜田市社会福祉協議会



日本赤十字社島根県支部



公益財団法人ヘルスサイエンスセンター島根



江津市社会福祉協議会



浜田市社会福祉協議会

プルタブ回収運動は令和6年に終了しましたが、プルタブの買取金を活用し寄付しました。

米一握り運動

J A しまね女性部は一人一握りの玄米を持ち寄り、精米したものを県内のフードバンク、子ども食堂等へ贈る支援活動にJ A とともに取り組んでいます。いわみ中央地区本部管内では平川節美女性部長らが5団体に米(5kg)計34袋を寄贈しました。「お米が高騰する中、助かります」と大変喜んでいただきました。J A しまね女性部はこれからも地域に貢献する活動を続けていきます。



いわみともだち食堂



一般社団法人イワミノチカラ



浜田のまちの縁側



児童養護施設 聖唯寮



跡市地区まちづくり協議会



いわみ中央地区本部

新役員体制紹介

就任のごあいさつ

先の第11回通常総代会において理事に選任頂き、その後の理事会においていわみ中央地区本部長に就任いたしました。組合員・地域の皆様にとってなくてはならない、より魅力あるJ A を目指し、日々精進してまいりますので、今後ともより一層のご指導、ご協力をお願い申し上げます。



いわみ中央地区本部
常務理事 本部長
佐々木 豊



理事 (本店女性枠)
盆子原 紀子



理事
佐々木 重盛



理事
佐藤 大輔

石州浜っ子祭りへ職員参加



浜田市の春を彩る「石州浜っ子春まつり」が開催され、いわみ中央地区本部から精鋭な職員20名が参加し、パレードを盛り上げました。地域行事への参加により、職員同士の親睦が深まる良い機会となりました。

女性活動 J A 女性部活動

J A しまねいわみ中央女性部 新役員紹介

部員同士の交流を深め、J A とともに地域貢献活動に取り組んでいきます



部長 平川 節美
(江津女性部 部長)



委員 平木 幸子
(浜田女性部 部長)



委員 宮本 美保子
(金城女性部 部長)



副部長 川平 正子
(旭女性部 部長)

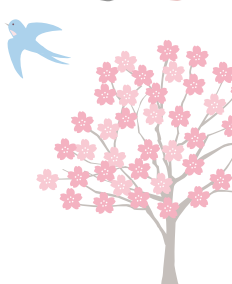


委員 猪俣 房子
(三隅女性部 部長)



委員 山根 ひとみ
(弥栄女性部 部長)

各地区和気あいあいとし楽しみながら料理・手芸教室、スポーツ大会等開いています。



PPバンドでミニチュアバスケット作り



サバ缶を使った料理教室



ふるさと体験村春まつりへ出店



多肉植物寄せ植え教室



美化活動 花苗植え



親睦グラウンドゴルフ大会

J A いわみ中央女子大学

開講から約1年。半数の講義が終了し、仲間意識も高まってきました。



秋の完成が楽しみ



3月 椎茸駒菌植え体験



5月 株藤若農産「田んぼアート」田植え体験 参加



6月 ヨガ・ピラティス教室



7月 パン作り教室



8月 お肉の勉強

西部3地区女性部 初めあい研修会開催

この研修会は、島根おち、西いわみ、いわみ中央の3地区本部女性部が親睦を深めることを目的にスタートしました。今年度は西いわみ地区本部管内でグラウンドゴルフ大会を開催。今後も継続して交流の促進と親睦を深めていきます。

