

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



来月の
外勤日は

1/21(水)・22(木)・23(金)



JAしまね 石見銀山地区本部版

しまねの ファーマーズ

Shimane farmers



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本柱となつておおり、2年3作による循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。さらにには台風によってほとんど脱粒してしまった事態に。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す。栽培普及を断念。2006年には品種改良が進んでワイヤ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

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作による循農体系が定着しています。

ムギを第4の土地利用型作物として位置付け、栽培が広まつていきました。

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つたといいます。



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

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

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つかり入れて土づくりをする必要があります。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

農事組合法人おきすで 代表理事
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で代表理事の森脇康博さんにお話を伺いました。



ハトムギの生育状況を確認する森脇さん



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・當農法人は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つていいくでしよう。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。

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。

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



ニーズの高い国産ハトムギ

プチっと情熱

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、そのまま白米に混せて炊いたり、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ります😊✿✿



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」



今後について笑顔で語る森脇さん

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！

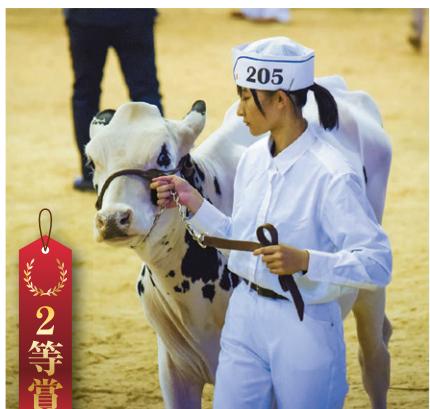


まずは結果報告！

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！

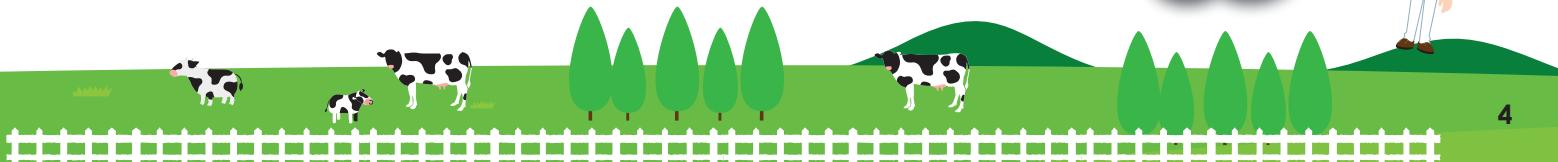
出雲農林高校生が参加しました 😊

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きさ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や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



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。



の3つの重点テーマを掲げ活動します。

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展開しています。

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。

JAしまねやすぎ女性部は、「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展開しています。

JAしまねやすぎ女性部は、「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。



一所懸命青年連盟



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、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。

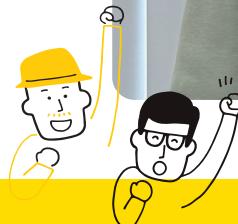
勝部さんのSNSはこちらから😊✨



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）、「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

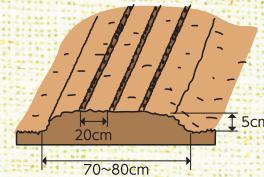


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

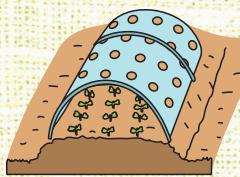


図3 摘み取り収穫

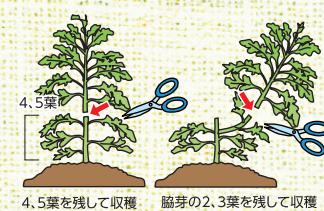


図4 抜き取り収穫
(中葉種の株張り型と大葉種)



※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
コンテスト詳細もこちらから



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



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!

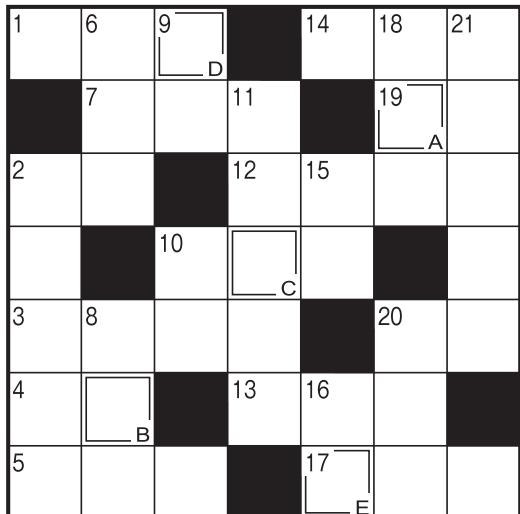
クロスワード パズル

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

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。

◆先月号の答え◆

「ボタンナベ」



●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

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

JAしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係
2026年1月9日（金）（当日消印有効）

「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
ご購読は、お近くのJAへお問合せください。



佳作

故郷の歌が聞こえる山や川

出雲市

松江市

宍道市

江津市

津市

渡津かずお様

瀬谷美重子様

竹子様

佐野美和子様

京子様

優秀賞

三姉妹そろつて越えた母の歳
松江市 加茂 京子様

あるがまま生きて米寿の花を抱く
松江市 後藤 竹子様
宍道市 清水 瞳子様
江津市 渡津かずお様
津市 瀬谷美重子様
竹子様

（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 上川 晃一様

川柳の広場

島根県川柳連盟会長
竹治かかし先生

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ございません。



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 砂糖

「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。



トピックス

TOPICS
1 ● 第46回温泉津町秋期子牛共進会

10月30日、温泉津町和牛改良組合は、温泉津町の井田共進会場で第46回温泉津町秋期子牛共進会を開催し、町内から8頭の子牛が出品されました。



岩倉勝政さんと準優勝『やすくに1』号

島根県農林水産振興センター県央事務所
大田農業部研修生の莉田藍子さんと優勝『まさふじ』号

同組合の森徳行組合長は「島根県種畜共進会では、大田市から出品された全5頭が優秀賞を受賞しました。再来年開催の全国和牛能力共進会北海道大会を目指して、みんなで頑張ろう」と挨拶しました。



審査の結果、優勝は森徳行さんの『まさふじ』号、準優勝には岩倉勝政さんの『やすくに1』号が選ばれました。



J A 石見銀山地区本部は、10月25日に令和7年度アグリスクールの卒業式を行い、11組29名の親子が参加しました。

卒業証書授与式に先立ち、

5月に定植したサツマイモを収穫しました。親子で一生懸命に掘り、大きなサツマイモが姿を現すと「でっかい!」と大喜び。また、土の中から出てきた虫たちを見つけて、仲良くなつた友達同士で話が大いに盛り上がっていました。



TOPICS
2 ● 第16期あぐりスクール・餅つき体験





最後にアスパラガスを添えた箱寿司と女性部が作ったすまし汁をいたいだいた児童は、とても美味しいとおかわり続出でした。



器に盛りつけて



みんなで美味しく！

最後にアスパラガスを添えた箱寿司と女性部が作ったすまし汁をいたいだいた児童は、とても美味しいとおかわり続出でした。

最後にアスパラガスを添えた箱寿司と女性部が作ったすまし汁をいたいだいた児童は、とても美味しいとおかわり続出でした。



恐る恐る包丁を入れて

10月30日、JAしまね石見銀山女性部長久支部山女性部長久支部の部員7名と長久小学校3年生児童が、同校調理室で郷土料理「箱寿司」を作りました。6グループに分かれた児童は、卵を焼き、包丁を使って錦糸卵を作り、具材と酢飯を木枠の中に交互に敷き詰めました。最後に木蓋を乗せてみんなで「美味しくなれ」とぎゅうぎゅうと押し、アスパラガスを塩茹でしました。

児童は、石見銀山アスパラガス生産組合とJAが連携したアスパラガスのハウス視察や選果場の見学、料理研修等、生産から商品化までの工程を学んでおり、アスパラガスの特性や生産方法、レシピ紹介等をまとめた学習発表と体験学習の感謝の言葉と合唱を行いました。

JAしまね石見銀山女性部長久支部山女性部長久支部の部員7名と長久小学校3年生児童が、同校調理室で郷土料理「箱寿司」を作りました。6グループに分かれた児童は、卵を焼き、包丁を使って錦糸卵を作り、具材と酢飯を木枠の中に交互に敷き詰めました。最後に木蓋を乗せてみんなで「美味しくなれ」とぎゅうぎゅうと押し、アスパラガスを塩茹でしました。

この日は、本店金融部金融相談課の職員を講師に『知つてよかつた相続のはなし』と題した相続セミナーを開催しました。受講生は、遺産分割協議書の作り方や公正証書作成の費用等について質問し、「身近でない話題だけれども準備の必要性を感じた」と話しました。

健康教室は、JA島根厚生連の職員を講師に『セ

ラバンドで筋力づくり』と題したセラバンドを使った体操を実践しました。加齢とともに衰える筋力の維持アップの方法を学び、終了時には筋肉痛になつた受講生もあり、「初めてセラバンドを使った体操を実践しました。筋力と一緒に衰える筋肉痛になつた受講生

もおり、「初めてセラバンドを使った体操を実践しました。筋力と一緒に衰える筋肉痛になつた受講生

もおり、「初めてセラバンドを使った体操を実践しました。筋力と一緒に衰える筋肉痛になつた受講生



大田市の農産物の良さと市内の飲食店の魅力を知つてもらおうとする「おおだ味わいラリー」が、11月20日から年明けの1月23日まで開催されています。春のアスパラガスに続く第2弾は「白ねぎ」です。

フェアのぼりが設置されている市内の飲食店で、対象メニューを注文の上、スタンプを集め JAに応募すると抽選で豪華賞品

もゲットできる特典付きです。このチャンスに生産者が丹精込めて育てた白ねぎを市内飲食店の限定メニューで味わいましょう。



対象飲食店

お好焼 オリーブ(長久町)、創作和食 入船(大田町)、港の食堂 KAN(温泉津町)、さかい珈琲(大田町)、丸鶴醤油ラーメン とりの助大田店(大田町)、さぬきうどん天霧大田店(大田町)、カフェ&パスタピッコリーノ(大田町)、お食事処 おおもり(大森町)、居酒屋 安兵衛(大田町)、ごはん屋 花種(水上町)、トラットリア ガバチョ(大田町)、居酒屋 楽(大田町)、茶店ギャラリー 野の花(大田町)、洋食屋FUKU(大田町)、夕月庵(大田町)、福寿庵(大田町)、お惣菜・お弁当ワンプレートランチ 笑夢(川合町)、平和亭(大田町)、ベッカライコンディトライヒダカ(大森町)、道の駅ごいせ仁摩(仁摩町)、産直加工グループあい(JAグリーンおおだ店内)、クチーナカンターレ(長久町)

TOPICS 3 児童とアスパラガスを使った郷土料理

JAしまね石見銀山女性部長久支部

TOPICS 4 相続セミナー&セラバンドで筋力づくり

JA石見銀山地区本部

TOPICS 5 第2弾は大田市産「白ねぎ」開催中

JAしまね石見銀山女性部長久支部



第11回 JAふれあい祭

11月8日、JAしまね石見銀山地区本部は、同地区本部でJAふれあい祭を開催しました。
また、7日・8日には、JAグリーンおおだ、すいせんの里でご利用感謝セールを開催しました。



お子様向けコーナー



大屋神楽社中



大抽選会



食味分析・加工品販売



お米の食味分析

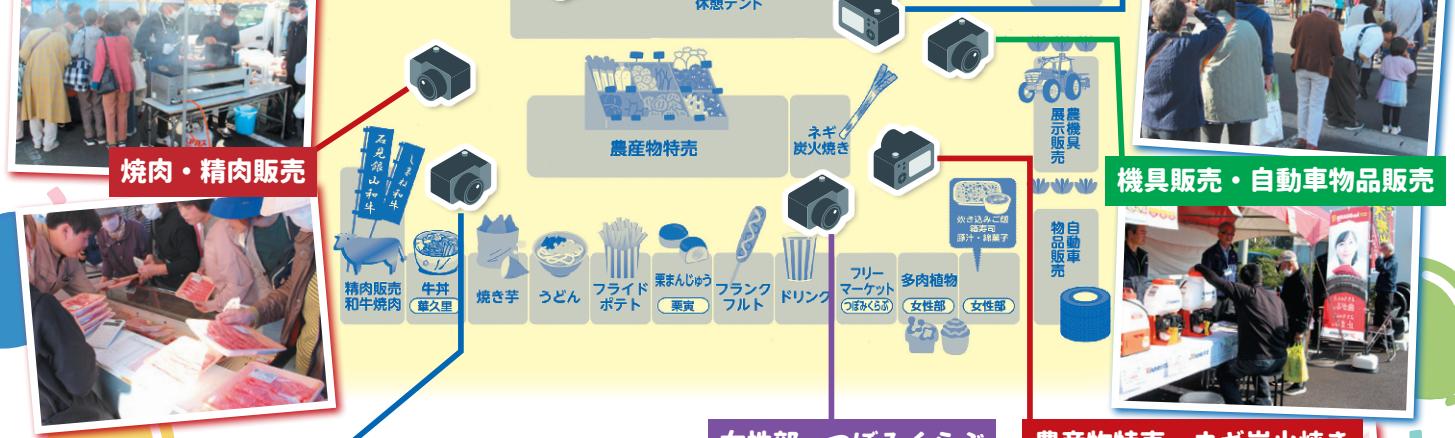
加工品販売



焼肉・精肉販売

牛丼・焼き芋・うどん・
フライドポテト・
栗まんじゅう・
フランクフルト等JAしまね
石見銀山地区本部
イベントステージ
神楽・抽選会

休憩テント



女性部・つぼみくらぶ



農産物特売・ネギ炭火焼き





自宅で樂々♪ デジタル補聴器 無料お試し実施中!!

FUJIIRYOKI

JAオリジナル商品(特典付き) SOUSA MINE (ソウサマイン)

補聴器は次世代へ

賑やかなシーンでも会話を楽しめるように
着けていることを忘れるほど快適で、目立ちません。



今の補聴器はココがすごい!!

自動空間認識



方向や距離感がわからな
いとどこから何の音がで
ているのかわかりづらい。



自動空間認識: オン
それぞれの音の方向や距
離がわかりやすい。

自然な着け心地



人工工学に基づく設計だから耳
にフィット。一日中快適な装用感
で使いやすい。

SOUSA オリジナルセット

TVストリーマー+(プラス)

テレビや
パソコンから
音声を補聴器へ
直接送信。



どちらかの補聴器用乾燥機

ドライキャップ UV3

耳かけ型付属

パーフェクト ドライラックス

耳あな型付属



補聴器専任スタッフがご自宅訪問 補聴器体験

体験
無料

出かけなくてもよいから近くに補聴器の取扱店がない方、
車を運転できない方にもおすすめです。

- 聴力測定*
- 購入後の調整
- フィッティング
- アフターサービス

すべてご自宅でOK!



無料体験の流れ

1 お問い合わせ

生活典礼課まで
お問い合わせください

2 お電話にてお約束

専門スタッフが
お電話で日程確認

3 ご自宅でご相談

きこえの相談・補聴器選び
のための聴力測定*

4 補聴器のお試し

普段の生活の中で
補聴器の体験

*聴力測定は補聴器の選択、フィッティング調整の為に行います。

無料お試しのご連絡は JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071



わいわいひろば

このページは皆様のお便りが頼ります。

お便りお待ちしております♪

読者コーナー

■ さつまいもと栗でご飯を炊きました。さつまいもの味噌バター焼き込みご飯も作ってみたいですね。（Mさん）

■ 「子牛市場」の欄について、牛は飼っていませんが地元の畜産農家の名前が出ていると嬉しく思い、つい見入ってしまいます。

■ さつまいもと栗でご飯を炊きました。さつまいもの味噌バター焼き込みご飯も作ってみたいですね。（Mさん）

■ 今年の暑さで草の成長に負けてしまい、トマト、ナス、パプリカ、ジャガイモ、サツマイモ、菊芋等々、みんな草の中で育ってくれました。逆に草の中だったのですが、サルにとられず良かつたです。毎年この暑さが続くのでしょうか？野獸が増え困境りますね。（Iさん）

■ 今年の暑さで草の成長に負けてしまい、トマト、ナス、パプリカ、ジャガイモ、サツマイモ、菊芋等々、みんな草の中で育ってくれました。逆に草の中だったのですが、サルにとられず良かつたです。毎年この暑さが続くのでしょうか？野獸が増え困境りますね。（Iさん）

■ 11月中旬、こたつに入りながら蚊取線香を焚いています。これも気候変動の影響でしようか？災害のない温暖な気候が続きますように。（Mさん）

■ 今年は、甘柿がサルの被害にありました。サルに負けずに喜ばれ、JAグリーンにも出荷し、売れ筋商品となりました。（Kさん）

■ 本誌11月号の島根県種畜

■ 数年前から石見神楽にはまっています。今年は11月までに約20回は観覧してい

ます。

■ 3人の孫を出しにしました。孫が全身で怖がり、ゆつくり堪能できないのが残念です。（Sさん）

■ 11月中旬、こたつに入りながら蚊取線香を焚いています。これも気候変動の影響でしようか？災害のない温暖な気候が続きますように。（Mさん）

■ 11月中旬、こたつに入りながら蚊取線香を焚いています。これも気候変動の影響でしようか？災害のない温暖な気候が続きますように。（Mさん）

■ 数年前から石見神楽にはまっています。今年は11月までに約20回は観覧してい

ます。

■ 本誌11月号の島根県種畜

■ 3人の孫を出しにしました。孫が全身で怖がり、ゆつくり堪能できないのが残念です。（Sさん）

■ 数年前から石見神楽にはまっています。今年は11月までに約20回は観覧してい



ご飯をおいしく楽しもう

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆



ぶりっとした粒感のご飯と極小粒納豆に塩ザケを添えて

JAコラム

おいしい納豆ご飯の秘密は「粒が際立つお米」

一年中店頭に並んでいる納豆ですが、実は冬の季語だと知っています。3人の孫を出しにしていたのですが、鬼が出る前の独特な笛の音に代わると孫が全身で怖がり、ゆつくり堪能できないのが残念です。

いずれも納豆は、ご飯粒に近いサizuの極小粒との相性が抜群です。中粒や小粒の納豆が合いそうですが、納豆は粒が小さいほど粘りが出やすいため、もわもわ感の出しやすい極小粒の方が合うと感じます。

私の夫の実家（福島県会津地域）では、今でも正月と小正月に納豆を食べる風習があります。今回はそんな旬の納豆に合うお米について考えてみます。

納豆ご飯のお米選びに最も重要なポイントは粒感だと考えています。ご飯と納豆を口に入れたときに、納豆の粒とともに、ご飯の粒の輪郭を感じられることで納豆とご飯に一体感が生まれます。すつきりとして程よい粘りのお米でも、もつちりとして粘りが強いお米でも、粒感があれば納豆との相性はばっちりです。

個人的には、前者のお米の場合は、納豆をかき混ぜ過ぎず、ご飯の粒と粒の間に納豆が入り込むことで一体感が生まれると思っていますが、後者の粘り強いお米の場合、納豆をしっかりと混ぜて、糸がもわもわと泡状になってからご飯にのせると、ご飯の粘りと納豆のもわもわ感が絡み、これもまた一体感が生まれると思っています。

お米や納豆を変えながら、納豆ご飯の奥深さを探究してみてはいかがでしょうか。



みんなの直売市情報

11月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン
おおだ

36,052点

大根・レンコン・しづき・合わせ柿・
カブ・箱寿司・春菊・白菜・
里芋(500g)・生椎茸(原木)

すいせんの
里

3,286点

しづき・ミニ白菜・大根・
生椎茸(原木)・菊・カブ・ぎんなん・
なめこ・ひらたけ・キウイフルーツ

丹波職員の
独り言



12月に入り寒さも増してきて、いよいよ今年も残りわずかとなりました。JAグリーンでは白菜、大根、白ねぎなどの冬野菜をはじめ正月商品を取り揃えております。正月飾りも多く取り揃えており、中でも“千両”は、JA石見銀山地区本部の自慢の一品です。職員一同、地域の特色ある商品を取り揃え、皆様揃ってのご来店をお待ちしています。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

一般的に言われている
旬の野菜の薬膳効果
～冬 第1弾～

白ねぎ…体を温め発汗させて熱を冷まし、風邪の諸症状を解消する。消化液の分泌を促し、食材の殺菌作用も
大根…消化を促進して食中毒を防ぐ“食べる胃腸薬”。咳を止め痰を鎮める効果も
ブロッコリー…強力な抗酸化作用で免疫力UP。血液サラサラ血管の若さを保つ
白菜…胃腸の働きを整え、便秘解消。呼吸器を潤してインフルエンザの予防にも

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

石見銀山地区本部管内 11月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

来年が貴様にとって良い一年になりますように。



【ヌキ】

順位	地 区	氏 名	体 重	日 齢	父	祖 父	祖 父	祖々 父
1	志学	西谷 悟郎	366	293	華勝栄	花国安福	美國桜	百合茂
2	富山	白石 祐	381	281	福勝鶴	秀正実	美穂国	忠富士
3	井田	吉田 淳一	309	282	安亀忠	美國桜	安福久	勝忠平
4	志学	西谷 悟郎	349	288	北美津久	福之姫	百合茂	安福久
5	志学	西谷 悟郎	336	290	北美津久	福之姫	百合茂	安福久



【メス】

順位	地 区	氏 名	体 重	日 齢	父	祖 父	祖 父	祖々 父
1	井田	森 徳行	291	308	知恵久	関平照	安福久	華春福
2	久手	(株)農援隊清瀬牧場	260	255	暁之藤	安福久	平茂勝	忠 福
3	久手	(株)農援隊清瀬牧場	310	291	暁之藤	百合茂	茂 洋	平茂勝
4	水上	(株)大田原農場	369	311	福之姫	安福久	忠茂勝	勝忠平
5	仁万	岩瀬 擭二	297	276	紀多福	美國桜	勝忠平	百合茂

11月子牛市場の成績表

(本人取り除む・金額は税込)

種別	市 場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	13	721,600	579,700	650,862	59,583	151,762	288	287
	中央	97	822,800	359,700	661,157	77,823	162,429	289	287
	県	156	849,200	359,700	664,379	81,045	172,798	299	288
ヌキ	管内	17	827,200	337,700	702,318	35,657	115,162	320	273
	中央	108	948,200	133,100	731,561	49,937	121,141	322	282
	県	189	948,200	133,100	729,550	47,926	126,517	329	283

子牛市場

令和7年11月19日



令和7年度 年末年始業務のお知らせ

		12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
営農経済部	農産課	通常営業		休業	1/5(月)から通常業務		
	畜産課	通常営業		休業	1/5(月)から通常業務		
	営農推進資材課 定期配送	通常営業		休業	12/31(水)～1/5(月)まで資材受渡業務休業		
				休業	12/30(火)～1/5(月)まで配達休業		
	生産販売課 農産物集荷便	通常営業		休業	1/5(月)から通常業務		
		通常営業		休業	1/5(月)から通常業務		
	JAグリーン (通常営業 9:00～18:00)	通常営業	時間短縮営業 (17:00まで)		休業		通常業務
	すいせんの里 (通常営業 8:30～15:00)	通常営業			休業		通常業務
	生活典礼課	通常業務	当番体制	葬儀専用ダイヤル☎0854-84-9088	1/5(月)から通常業務		
統括支店	自動車課		休業	12/28(日)～1/4(日)まで休業	1/5(月)から通常営業		
	金融課	通常業務		休業	1/5(月)から通常業務		
	ローンセンター	通常業務		休業	1/5(月)から通常業務		
	共済課	通常業務	休業	事故等のご連絡先☎0120-258-931	1/5(月)から通常業務		
	支店	通常業務		休業	1/5(月)から通常業務		
	三瓶・高山店 (通常営業 9:15～14:00)		休業	12/27(土)～1/8(木)まで休業	1/9(金)から通常業務		
企画総務部		通常業務		休業	1/5(月)から通常業務		
JA全農島根農機サポート(株) 石見銀山営業所 (旧農業機械課)			休業	12/26(金)～1/6(火)まで休業	1/7(水)から通常業務		

令和7年度 年末年始におけるATM休止のお知らせ

年末年始のATM稼働時間等は以下のとおりです。

ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

設置場所	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
JAグリーンおおだ	9:00～18:30		休止		9:00～18:30
大田市立病院					
イオン大田店		9:00～20:00			
大田北支店		9:00～20:00			
大田中央支店 大田東支店・温泉津支店 仁摩支店・三瓶店・高山店	9:00～17:00	休止		9:00～17:00	



ぎんざんテレビで放送♪

地サン地ショー Chisun Chishow Cooking クリッキング

①バターナッツかぼちゃのスープ



〈材料〉 4～5人分

- | | |
|----------------|--------------|
| ・バターナッツかぼちゃ | 味塩コショウ… 好み |
| ……………1個 約1kg | ・バター………… 10g |
| ・玉ねぎ………… 1/4個 | ・塩………… ひとつまみ |
| ・牛乳………… 800ml | 【トッピング】 |
| ・生クリーム…… 100ml | ・パセリや生クリームなど |
| ・コンソメ………… 大さじ1 | |

〈作り方〉

- 玉ねぎはくし切りにし、電子レンジ500wで3分加熱する。
 - かぼちゃの皮を剥きタネを取って乱切りにする。
 - かぼちゃを耐熱容器に入れ、電子レンジ500wで13～15分程度柔らかくなるまで加熱する。
 - かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳をミキサーで材料が見えなくなるまで碎く。
 - 鍋に④と生クリーム、コンソメ、味塩コショウを入れ、中火であたためる。(目安は70℃程度まで。焦げ付きやすいので、かき混ぜながらあたためる)
 - 火を止めてバターと塩で味を整えて完成。
- ※バターナッツの甘みでまろやか＆なめらかなスープになる！違う種類のかぼちゃやブロッコリーなどでも代用できます。



ぎんざんテレビ担当ディレクターの一言

①バターナッツかぼちゃのスープ

甘みの強いバターナッツのスープは、まるでスイーツのようです。柔らかくて調理もしやすいので、産直で見かけたらぜひ作ってみてください。

今月の料理

「旬の食材を美味しく食べる」

地元の食材を美味しく調理

辻調理師専門学校卒業、3人の子育て中

フリーアナウンサー

谷 夏海さん



②筑前煮



〈材料〉 4～5人分

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ・レンコン………… 250g | ・オイスターソース………… 小さじ1 |
| ・しいたけ………… 6個 | ・塩………… ひとつまみ |
| ・ニンジン………… 1本 | 【圧力鍋に入れる調味料】 |
| ・ごぼう…… 2本 160g | ・醤油………… 80ml |
| ・ねじり糸こんにゃく………… 200g | ・酒………… 100ml |
| ・鶏もも肉… 2枚 500g | ・みりん………… 100ml |
| ・塩麹………… 小さじ2 | ・砂糖………… 大さじ2強 |

〈作り方〉

- ねじり糸こんにゃくは湯通しして、レンコンは1cmくらいの半月切り、ごぼうは斜め切り、ニンジンは乱切り、しいたけと鶏肉を食べやすい大きさに切る。(レンコン、ごぼうは水にさらしアツを抜く)
- 鶏肉に塩麹を揉み込む。
- 圧力鍋に①②の材料と、調味料を入れ、圧がかかると中火にして5分加熱
火を止めて圧が抜けるまで置いておく。
- 別の鍋に移し、オイスターソースを入れて、塩で味を整えて完成。

②筑前煮

大田市では“にしめ”ですよ。オイスターソースを使うことでいつもと違う味が楽しめました。

提供：JAしまね石見銀山地区本部



1月の外勤日(ふれあいの日)は
21日(水)・22日(木)・23日(金)

※1月21日(水)：三瓶店、
高山店は休業いたします。

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。
どなたでもお気軽にご来店ください。

1月25日(日)

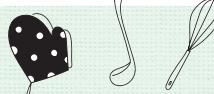
JA石見銀山地区本部

☎0854-84-9054

※時間は9:00～12:00

JAしまねびより
石見銀山地区本部版は、バックナンバーでご覧いただけます

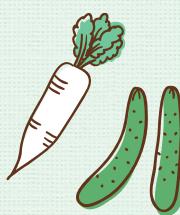
<https://ja-shimane.jp/ginzan/koho/>



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け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。

