

JA しまね ひより

2025

10

October
Vol.115

Shimane
Biyori



特集 乳牛のオリンピックで輝け!

「食べて農業にエールを」

10・11月は
「国消国産月間」



YouTube



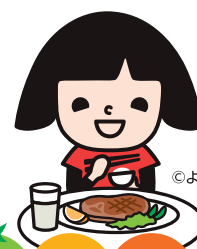
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JALしまね くになぎ地区本部版



足立ぶどう園ではシーズン中に観光ブドウ園としてブドウ狩りを行っています

みつけた

しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers

あだち
足立

まさとし
昌俊さん(65歳)

今月はやすぎ地区本部。安来市でブドウ栽培に取り組んでいる足立昌俊さんにお話を伺いました。

数あるブドウの中で 一目惚れした「神紅」

島根県の特産品の一つであるブドウ。県内各地で栽培され、安来市もその一角を担っています。

足立昌俊さんの「足立ぶどう園」は月山富田城跡の近く、豊かな緑に囲まれた場所にあります。足立さんが前職を辞め、先代である父親からブドウ栽培を受け継いだのは2006年のこと。足立さんの父親は「巨峰」や「デラウェア」などを中心に育てつつ、新しい品種にも挑戦していました。足立さんはそこからさらに品種を広げ、最大で35品種を栽培。現在は、人気のブランドや市場の変化に合わせて、27〜28品種程度に厳選し栽培しています。

7月中旬の「デラウェア」に始まり、「富士の輝き」、



足立さんが栽培する
島根県オリジナル品種「神紅」



「ベニバラード」、「キングデラ」、「ハニーヴィナス」、「巨峰」、「クイーンニーナ」、「シャインマスカット」、「ピオーネ」など多様な品種を10月上旬まで出荷。その中でも特に情熱を注いでいるのが「神紅（しんく）」。島根県のみで栽培されている島根県オリジナル品種で、深みのある紅色と高い糖度が特徴です。足立さんが「神紅」に出合ったのは2017年のこと。足立さんは「島根県農業技術センター」の視察で見てビビッときました。『これしかない！このブドウに賭けよう！』と思いました」と昨日のことのように振り返ります。

試行錯誤の末、高い糖度を実現

「神紅」栽培の初年度は10本からスタートし、糖度の高い粒に仕上げるための挑戦を続けました。糖度の上昇が停滞する梅雨時に散布する液肥のバランスや葉裏の蒸散を促進するためのケア、暑さによるストレスの軽減、ジベレリン処理の調整、秋雨前線がやってくる前の対策など試行錯誤を繰り返して、足立さん独自のベストな栽培方法を確立。光合成のサイクルや実をつける際の必要な栄養を把握し、適切な世話を適切なタイミングで行うことが大切なのだそう。足立さんは「神紅」のポテンシャルを最大限に引き出すのは大変な苦勞がありました。普及員の



糖度27.1度を叩き出す糖度計

方が袋がけなどさまざまな試験をしてくれたのも助かりましたね」と話します。

今では「神紅」らしい気品のある紅色に張りのある食感、みずみずしさ、そしてスイーツのような甘さを揃えた実ができるようになっていきます。「粒が大きい房が好まれますが、やはり『神紅』は味が素晴らしい品種。甘く香りが良い粒にすることに振り切って栽培方法を編み出しました」と話します。

取材中に糖度を計測してもらうと、23度、25度、27度と高い数値が次々と叩き出されていきました。ただ甘いだけでなく、果汁が爽やかで、アールグレイのような「神紅」独特の香りが鼻腔に心地よく抜けていくのも魅力です。



栽培方法を確立し、たわわに実る「神紅」

今後は収量1トンを目標にしつつ、摘粒の技術をさらに磨きたいという足立さん。「バランスの整ったきれいな房にする

のは難しいけれど楽しいです。美術的な感性が求められる作業で、やりがいがあります」と笑顔で話します。

次世代を育て、ブランド力を高めたい

やすぎ地区本部どう生産協議会内の「神紅研究会」のメンバーである足立さん。近隣農家や若手農家に技術を惜しみなく教えています。1ターンの新規就農した人もおり、若いイチゴ農家から農閑期にブドウ栽培に挑戦したいので教えてほしいと頼まれることも。足立さんは「神紅」は手間がかかりますが単価が高いブランド。挑戦する価値が高いんですよ。島根のブドウ栽培は伸び代があることもともに、「儲かる農業」の一つの形としてどんどん広めたいです」と意気込みます。また、コーディネートに協力を仰ぎ、ブランディングも学んでいます。

「神紅」は

年々ニーズが高まっていきます。ある企業から、足立さんの農園では短期間で用意できないほどの量の仕入れ



シーズン中は収穫に調製・袋詰め作業に大忙しです

プチっと情報!

ブドウのおいしい食べ方

ブドウは常温で保存し、食べる1時間前に冷蔵庫で冷やすとベストな味が楽しめるそう。「神紅」は粒一つでも食べごたえがあるため、フルーツサンドやケーキのトッピング、羊羹などに使うのもオススメです🍇🍰



ブランド確立に向けて想いを話す足立さん

を打診されたことも。「邑南町などでも若い人たちが頑張っていますが、安来市でも体制を整え、出荷量を増やしてしっかりニーズに応えられるようにしたいです。収量アップはブランド確立の欠かせない要素でもあります。そのためには仲間を増やさないとね!」と足立さんは意欲を燃やしています。

ピックで輝け!



全国規模の大会があることをご存じですか?
かれることから“乳牛のオリンピック”と呼ばれています。
県最終選抜審査が行われ、県代表牛が決定しました🎉
んと乳牛についてピックアップします😊💎

第16回全日本ホルスタイン共進会について

第16回全日本ホルスタイン共進会は、乳牛・酪農の聖地こと北海道で10月25、26日に開催されます。39の都道府県が参加し、約400頭の乳牛が集結します!

前回の第15回大会が新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となり、今大会の開催はなんと10年ぶり🙄

島根県からは一般出品枠に2頭、高校特別枠に1頭と合計3頭を出品します。高校特別枠として出場する出雲農林高校は、主に高校生などを対象とした乳牛を引く技術を競う「リードマンコンテスト」にも参加します。



大会に向けて県内酪農家の皆さんからのサポートも🔥

県内の改良同志会に所属する酪農家で構成するシマネ・ホルスタイン・クラブの皆さんが中心となり、出雲農林高校の生徒を対象に、6月から定期的に指導会を行っています。



毛刈りの練習



指導会後は
皆で反省会



牛を引くポイント
を教わる生徒



まっすぐ
ゆっくり歩こう





乳牛のオリン

全国から優秀な乳牛が集まり改良の成果を競う
全日本ホルスタイン共進会と言い、おおむね5年に一度開
今年はその5年に一度の年にあたり、9月11日には島根
今月号はそんな大会や県代表に選ばれた皆さ

県代表として出場する皆さんに意気込みを聞いてみました♪



島根県立出雲農林高等学校 動物科学科3年
葉田 尚希さん 佐々木琉凧さん 武井 彩香さん
永瀬 琴葉さん 園山 琉愛さん
未經産の部 出品牛「ホワイトムーン」号



代表者・葉田さん／
牛にはそれぞれ個性があり、まず一緒に歩けるようになる
までが大変でした。指導会などで教わったことを活かし、
大会では入賞を目指したいです。



和田雅樹さん

出雲市 和田 雅樹さん(41)
未經産の部 出品牛
「MJB サイドキツク フレーク」号

県代表に選ばれて嬉しい反面プレッ
シャーを感じています。皆さんの期待に
応えられるよう、少しでも上位を目指し
て頑張りたいです。



河村博文さん

出雲市 河村 博文さん(21)
経産の部 出品牛
「リバービレッツジ ハンコツク クリスタル」号

多くの方々からの支援や手助けがあっ
てやっと出せる1頭です。島根県を代
表して出品するので良い結果が出せる
ように精一杯頑張りたいと思います。



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しまね隠岐地区本部管内

●有限会社村上建設 ●島後和牛改良組合女性部



牛舎を視察しながら意見を交わす村上さん（右）と
竹下組合長（中央）ら

有限会社村上建設は、建設業を営みながら和牛の繁殖経営に取り組んでいます。冬季と出産前後を除いた時期は牛を放牧地に放し、現在は繁殖牛74頭、子牛40頭を飼養。牛の体温で分娩などを検知するシステムの導入や牛舎見守りカメラの設置で分娩事故減につなげるなどICTの活用を進めています。同社の村上朋恵さんとは、隠岐の畜産情勢や買い手に届く隠岐の大自然の中で育った牛のPR方法、子牛価格が下落するなか工サ代が経営を圧迫していることなどについて意見を交わしました。村上さんは、生産者が自ら売っていく時代が必ず来るとし「隠岐の牛は自然に近い飼いでストレスなく育つ。このような『隠岐らしさ』をストーリーにのせて売り出していきたい」と意気込みました。



村上さんに放牧地を案内いただきました

隠岐の島町の畜産農家で組織する島後和牛改良組合女性部は、要望書を竹下克美組合長に手渡し①隠岐諸島と本土をつなぐ船の減便に対し交渉を行うこと②西郷市場の通信環境整備③セリ後の飼養管理費用に対する支援策の検討④WCS用稲の補助金額引き上げなどを求めました。また、船の減便や地理的な理由で購買者が市場に訪れにくいという課題に対し、同女性部長の古賀亜希さんは「今後、経営を続けていくため現状を打開したい。市場へのライブ中継導入と私たちが島根中央市場へ隠岐枠として参入することのどちらが現実的なのか検討いただきたい」と要望しました。竹下組合長は「隠岐の持続的な農業発展に畜産は欠かせない。できることは早急に対応し、船の減便についてはJ Aとしても交渉を続けていく」と応えました。



隠岐地区本部の地区本部運営委員会



要望書を竹下組合長（右）に手渡す古賀部長と女性部の皆さん

また、隠岐、隠岐どうぜんの両地区本部で地区本部運営委員会を開催し、新たな運営体制に関する説明や意見交換を行いました。



topics
1

東・中部米集約倉庫を建設 起工式を開催

JAしまねは、新たに東・中部米集約倉庫を出雲市斐川町の当JA斐川本店敷地内に建設します。9月4日に開かれた起工式には役職員や関係者ら約20人が参加し、工事の安全を祈願しました。

建設には国や県の補助事業を活用し、建設面積4,200平方メートル、収容能力4,987トン、棚が横にスライドする自動移動式ラックを採用。令和8年3月に完成を予定しています。

当JAでは米生産者の所得向上を目指す上で、既存倉庫の老朽化や非効率な物流体制、収容力不足などが大きな課題となっていました。今回新たに整備することで課題を解決するとともに同倉庫を拠点とした大口取引による有利販売、保管や運送などの経費削減を実現し、生産者の所得向上につなげます。

竹下克美組合長は「JAしまねの米戦略の先陣を切るものと考えている。全国へ島根県産のおいしい米をお届けするストーリーはできている」と意気込みました。



起工式でくわ入れをする竹下組合長

topics
2

全市町村へJA共済オリジナル母子健康手帳ケースを寄贈

JAしまねは、子育て世代を応援する共済事業「JAしまねこども倶楽部」の新たな施策として、県内全市町村へ「JA共済オリジナル母子健康手帳ケース」の寄贈を始めました。本年度は約3,000個寄贈し、各市町村で母子健康手帳発行時に希望者へ配布します。

9月25日には県内を代表して出雲市役所で贈呈式を開き、飯塚俊之市長や当JA出雲地区本部の坂本満本部長、斐川地区本部の伊勢雅和本部長らが出席。伊勢本部長は「母子健康手帳ケースが子育て世代の笑顔につながることを願っている」と飯塚市長に趣意書・目録を手渡しました。

この日、飯塚市長から母子健康手帳ケースを受け取った高橋望永さんは「ケースの中にポケットがたくさんあり便利に使いそう」と話しました。



母子健康手帳ケースを飯塚市長（左から2番目）から受け取る高橋さん（左から3番目）

topics
3

令和7年度島根県種畜共進会を開催

JAしまねは9月27日、松江市の島根中央家畜市場で令和7年度島根県種畜共進会を開きました。県内各地から肉用種牛39頭、乳用種牛16頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。

各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに、肉用種牛の部で成雌牛区に出品した奥出雲町の和泉宏幸さんの「さき1」号、乳用種牛の部で第6区経産牛Bに出品した出雲市の河村博文さんの「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナET」号が選ばれました。

肉用種牛の部は若雌牛と成雌牛の2区でそれぞれ審査。「さき1」号は強い体上線や輪郭の鮮明さなどに優れていたと評価されました。和泉さんは「受賞の実感はないが身が引き締まる思い。励みになる」と話しました。

乳用種牛の部は未經産牛2区、経産牛2区で審査。「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナET」号は首から肩、肩から中軀の移行の良さ、歩様の正確さなどが評価されました。河村さんは「自信をもって出した1頭だった」と喜びを語りました。

各区の首席は次のとおり。

肉用種牛の部 ●若雌牛区 佐々木健二（江津市） ●成雌牛区 和泉宏幸（奥出雲町）

乳用種牛の部 ●第1区未經産牛A 和田雅樹（出雲市） ●第2区未經産牛B 島根県畜産技術センター
●第5区経産牛A 河村博文（出雲市） ●第6区経産牛B 河村博文（出雲市）



「さき1」号



「リバービレツジ キング ドツク ルシアンナET」号



「元気な地域」も女性部の力で！

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。



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。
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、楽しく活動が続けていきます！

学びあい♡



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。
毎週、女性部員が丹精込めて育てた安全・安心で新鮮な季節の野菜や山菜などを、地域の保育園・保育所へ納入しています。野菜や山菜の紹介や食べ方の説明を行い、園児たちとの交流の場になっています。こうした活動を通じて、子どもたちに食の大切さや地元農産物の魅力を伝えていきます。
特に、「手作りハム」の活動は好評



JA YOUTH

ふじはら
藤原

まさひろ
正博さん

一所懸命青年連盟

JAしまね雲南青年連盟

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しまね雲南青年連盟（以下、農青連）の藤原正博さん（47）は、雲南市三刀屋町で水稲8ヘクタールや白ネギ20アールなどを栽培しています。実家の農業を継ぐと、2022年に就農し、同時に父親から事業を承継しました。藤原さんは、昨年「リゾケアXL」を用いた水稲湛水直播栽培に取り組み、省力化を図るなど積極的に新しい技術を取り入れています。また、地域の農家の水稲受託作業も担っており、地域農業の担い手として活躍しています。昨年、TAC（地域農業の担い手）に出向くJA担当者（の勧誘をきっかけに農青連に加入しました。活動にも熱心に取り組み、昨年の中国・四国地区JA青年大会では県代表として出場し、優秀賞を受賞しました。藤原さんは「加入したことで全国の盟友と交流ができ、見聞が広がった。今後は、JAとの連携を深め、試験栽培や新技術の視察研修など新しい取り組みの先頭を切るような活動をしていきたい」と話しました。



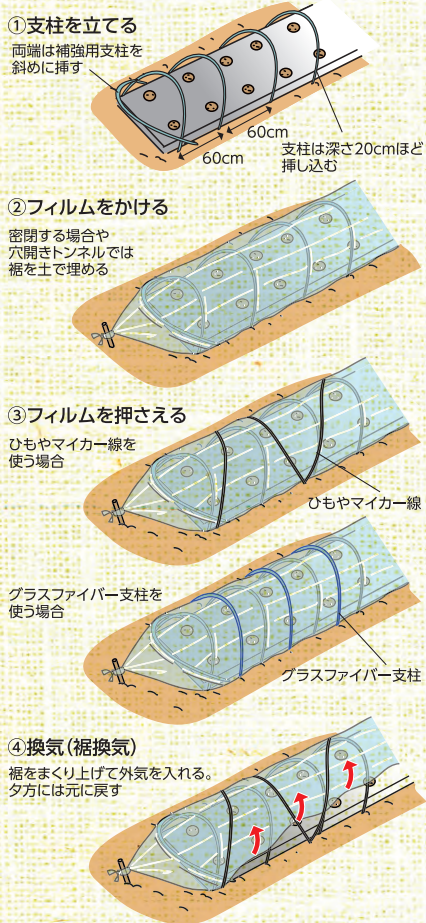
冬も菜園を有効活用

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいので、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

野菜の種類と品種を選ぶ

寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地（温暖地）では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ち（つぼみができ、花茎が伸びる）が起こりにくい品種を選ぶと良いでしょう。

図 トンネルの作り方



被覆資材の選び方

保温用フィルムは、「農ビ」「農PO」などがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使い勝手が良いでしょう。

不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり（べたがけ）、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めます。

マルチフィルム（以下、マルチ）は地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「透明」や、雑草防止効果の高い「黒」などがあり、栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。

支柱の長さは、ベッド幅、トンネ

ルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm（両側で約40cm）では180cm程度の長さが必要です。

防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

資材活用のポイント

晴天日にはトンネル内の気温は外気より高くなり、夜間は外気に近い温度になります。トンネル栽培は日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため、氷点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。

春に向かって光が強くなったら、トンネル内は30度を超えるため、温度が上がりに過ぎないように換気をします。フィルムの裾を開閉する「裾換気」と、フィルムに直径10cm程度の穴を開ける「穴開け換気」があります。資材の再利用や換気の手間を考え、種まき時期にかかわらず穴開き率（フィルム表面積に対する穴開き面積の割合）1、2%程度の資材を選択すると換気の手間を省けます。

表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ（農業用塩化ビニール）	保温性大、高価格
		農PO（農業用ポリオレフィン系）	保温性中、べたつかない
		農ポリ（農業用ポリエチレン）	保温性やや小、低価格
		有孔（農PO、農ポリ）	換気作業の省力化
べたがけ	保温 土壌水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	通気性と透光性
マルチ	地温の上昇 土壌水分保持 防草	透明	地温上昇効果大
		黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は透明と黒色の中間
		有孔	条間、株間が通べる
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	グラスファイバー製	軽量で曲がりやすく、復元力が高い
		被覆鋼管製	強度があり、風雪に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐候性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJASまねホームページで連載中です。今月は「かきチャ（サンチュ）」!



理事会情報（9月29日開催）

- ①西いわみ地区本部多目的選果集荷場の再編・建設及び令和8年度補助事業の実施について
- ②令和7年度補助事業の実施について
- ③令和6年産島根米の最終精算について
- ④高病原性鳥インフルエンザ発生時の埋却地確保に関する覚書の締結について
- ⑤令和8年2月28日付 機構改革の実施について
- ⑥「役員体制、業務執行、意思反映の体制について」「役員の就任年齢、青年役員、女性役員の登用について」

- の検討の進め方について
- ⑦子会社への役員の推薦及び派遣について
- ⑧リスク評価書（特定事業者作成書面等）の改正について
- ⑨通常総代会の開催場所と日時について
- ⑩企画会議運営要項及び専門委員会設置要項の改正について
- ⑪常勤理事の他団体理事等への就任について

組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

優良牛が県共進会で品質を競う

くにびき管内から2頭が出品

JAしまねは9月27日、宍道町の島根県中央家畜市場で「令和7年度島根県種畜共進会」を開催しました。

当日は、県内から肉用種牛39頭と乳用種牛16頭が出品され、当地区本部管内からは肉用種牛の部若雌牛区に玉湯町の勝部孝吉さん、成雌牛区に東持田町の藤原薫さんが出品しました。

出品牛が出品区分の若雌牛区・成雌牛区とそれぞれに会場へ立ち並ぶと、審査員は月齢に応じた発育状態や資質、全体のバランスなどを審査しました。

優良賞首席に選ばれた藤原さんは「優秀賞には届かなかったが、優良賞の首席という評価をいただき、大変光栄である。さらに良い結果を目指して牛の育成に努めたい」と笑顔で話しました。



勝部さんの出品した「ふくひめ」号



藤原さんと出品した「きくゆり」号

優良賞（首席）	藤原 薫（東持田町）
優良賞	勝部 孝吉（玉湯町）

「くにびきレタス」目合わせ会を実施

くにびき地区本部は9月11日、中海干拓研修センターで「くにびきレタス」目合わせ会を行い、生産者11名が参加しました。

この研修は、県内外の市場に向けて共販出荷を開始するために、出荷規格や品質基準などを確認する目的で実施したものです。

当日は、園芸特産課の犬山浩二係長が「本年産は少雨により栽培初期の水管理が大変厳しい年となりました。昨年の病害虫発生による収穫減を改善するため、適期防除を実施してください。品質の高いレタスを出荷できるよう頑張ってください」と挨拶。その後、収穫時間の説明や収穫適期の見分け方等の説明を行い、出荷時の注意点として根元のカット位置を実践指導しました。



根元のカット位置を実践してみせる犬山係長

参加した坂根将仁さん（玉湯町）は「昨年は虫が多く発生したため、今年は昨年よりも防除に力を入れた。まだ昨年との目に見える違いはないが、これから収穫に向けて良いものができるように頑張りたい」と話しました。



くにびきレタス

業績還元

肥料農薬3割引特売セール

JAグリーンつだ・かわつ / グリーンショップふるえ・やくも・しんじ
中海干拓営農センター / 八束特産事業所 / 物流センター

対象期間

10月4日（土）～11月16日（日）

※予定数量になり次第、終了とさせていただきます。

対象品目

肥料	●A801（各規格） ●S604（各規格） ●ホウ素入野菜美人 ●化成肥料14-14-14 ●ふりかけ堆肥eco ●サンライム ●JAの土・苦土石灰（粒・粉） ●畑のカルシウム ●牛糞堆肥 ●有機入り化成令和8-9-9
殺虫・殺菌剤	●ダイアジノン5 ●ジェイエース粒剤 ●プロポーズ顆粒水和剤
除草剤	●トレファノサイド粒 ●ラウンドアップマックスロード（各規格） ●バスタ液（各規格）

※1人あたりの割引対象数量は、肥料10袋、農薬は5本・5袋までとします。

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り

米集荷目標8万2千袋

令和7年産米集荷状況

令和7年9月30日現在

(単位：袋・%)

品種名	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比	昨年同期（9月30日）		
			1等	2等	3等			集荷数量	1等米比率	申出数量対比
つきあかり	11,490	9,467	1,034	4,400	1,923	14.1%	82.39%	7,261	68.30%	63.39%
コシヒカリ	15,385	11,319	1,046	6,439	1,523	11.6%	73.57%	9,934	15.00%	48.13%
きぬむすめ	36,518	5,251	1,143	940	107	52.2%	14.38%	5,129	85.4%	12.73%
つや姫	19,518	19,487	11,945	3,189	42	78.7%	99.84%	16,242	79.50%	71.74%
その他	0	109	109	0	0	100.0%	0.00%	0	0.0%	0.00%
うるち計	82,911	45,633	15,277	14,968	3,595	45.1%	55.04%	38,566	59.9%	40.58%
もち	539	2	0	2	0	0.0%	0.37%	12	0.0%	1.19%
合計	83,450	45,635	15,277	14,970	3,595	45.1%	54.69%	38,578	59.8%	40.17%

※各品種の数量には加工用米を包含していません。

	申出数量	集荷数量	等級			1等米比率	申出数量対比
			1等	2等	3等		
加工用米	15	0	0	0	0	—	0.00%

目標数量	集荷袋数	目標数量対比
82,000	45,635	55.65%



集荷状況はこちら

くびき地区本部

検索

J Aに1袋でも多く出荷いただきますようお願いします！



©よい食P

令和7年分農業所得申告における収支データの提供について

JA貯金を介した農業関連取引を申告科目に分類した収支データ（紙または電子帳票）を利用し、収支計算の補完資料として活用していただくことができます。

- ①令和6年分に農業所得申告支援システムをご利用いただいた方
10月のふれあい訪問日にて封書を送付しますので内容をご確認願います。
- ②令和7年分から新規ご利用を希望される方 ※①以外の方
最寄りの支店窓口にて申込手続きを行ってください。

受付期間

令和7年10月16日(木)
～
令和8年1月15日(木)

お問い合わせ

営農企画課

TEL：55-3030



参加者の皆さん

【団体の部】		
1位	上竹矢地区	129.9kg
2位	浜分地区	82.2kg
3位	大草地区	81.3kg

【個人の部】			(敬称略)
1位	栄本 実 (浜分)	72.7kg	
2位	角田 一夫 (上竹矢)	51.9kg	
3位	石原 綾子 (大草)	48.1kg	

津田支店運営委員会（金森達央委員長）は9月13日、JA旧竹矢倉庫で「第25回ジャンボかぼちゃコンテスト」を開催しました。コンテストは、農産物の魅力をPRしようと毎年開催。団体と個人の部でかぼちゃの重量を競い合い、団体の部では一集落3個の総重量により順位を決めます。当日は、支店運営委員や集落委員、JA職員など約30名が参加しました。審査の結果、団体の部は上竹矢地区、個人の部は栄本実さん（浜分）が3年連続で見事1位に輝きました。栄本さんは「今年は天候に恵まれ全体的に大きなかぼちゃが集まる中、3年連続で1位となりが嬉しく思う。過去最高記録の76kgには及ばなかったが、今後も大きなかぼちゃ作りへの挑戦を続けたい」と喜びと意気込みを語りました。



1位に輝いた栄本さん

ジャンボかぼちゃコンテスト開催！
栄本実さんが3年連続個人の部1位

取り組んでいます。

～くびき地区本部の取り組み～



完成品を手に笑顔をみせる学生たち

当日は『家の光』島根県地方講師の影山和美氏を講師に招き、通常のハーバリウムとオイルの違いや作製時のポイントについて説明を受けた後、学生たちは3～4名のグループに分かれ製作開始。3種類の色合いの花材セットから1つ選び、全体のバランスをみながら花材ひとつひとつのサイズや配置を調整しました。最後にオイルとお好みのアロマ液を入れて、オリジナルのハーバリウムディフューザーが完成。残った花材でリードスティックの装飾アレンジにも挑戦しました。学生たちは、「同じセットを選んだ人でも完成品は十人十色。どれも素敵で、完成を想像しながら構想を練るのも楽しく、また挑戦してみたいと思った」と笑顔で話しました。



リードスティックのアレンジを見せる影山氏

オリジナルのハーバリウムディフューザーを作ろう
～サンサン女子大第16回講座～
 くびきサンサン女子大は9月20日、教育文化センターSan・san館で「ハーバリウムディフューザー作り」を開催し、19名が参加しました。

ハーバリウムディフューザーとは、ガラス瓶にドライフラワーなどと専用のオイルを合わせて作るハーバリウム（植物標本）に、植物などの香り成分を含んだアロマ液を加え、空气中に香りを拡げるリードスティックを挿すことで、見た目美しく香りを楽しむこともできる人気のインテリア雑貨です。



完成したハーバリウムディフューザー（ハーバリウムとリードスティック）



問診を受ける受診者

オリジナル項目で充実した健診内容
くびき女性部 定期健診を実施
 くびき女性部（諏訪智子部長・749名）は9月10日、営農総合センターで女性部健診を行い、74名が受診しました。
 同健診は毎年リピーターも多く、好評で、JAGグループが受診料の一部を助成しています。血液検査や肺がんの早期発見に有用な胸部CT、筋肉量測定その他、一般的な健診では受診できない骨密度測定なども実施しました。
 受診者は「毎年受診しているが、時間が決められていて、混雑なく色々な項目を検査してもらえるのがありがたい。来年もぜひ受診したい」と話しました。



美味しく学ぼう！
大人のゆるワイン講座
～フレッシュミズ部会～



講師の佐草氏

くびき女性部フレッシュミズ部会（池田琴恵会長・20名）は9月14日、殿町のカラコロ工房内にある「松江おでんと鉄板の店ごよう松」で「大人のゆるワイン講座」を開催し、10名が参加しました。

当日は、ワインコミュニケーションの佐草利博氏を講師に招き、ワインについての基礎知識や種類による違いなどを学びながら、約10種類のワインのテイステイングと、和食とワインのペアリングを楽しみました。



講座の様子

参加者は「講師の方の話も面白く、いろいろな種類のワインを試すことができ、充実した講座だった」「和食とワインが意外と合って驚いた。クイズもあって会員同士の親睦も深めながら楽しく学べて良かった」と笑顔で話しました。

お詫びと訂正

「しまねびより9月号」の記載内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

●19ページ：サンサン女子大第15回講座 米が貯蔵室に運ばれる様子の写真に対するキャプション（誤）（カントリーエレベーター稲蔵）→（正）（ライスターミナル米蔵）

●17ページ：松江市との農業情勢懇談会 副市長の氏名（誤）藤原克彦副市長→（正）藤原彦彦副市長

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて

年金友の会日帰り旅行 ～浜田観光と石見神楽鑑賞～

くにびき年金友の会は9月26日、浜田観光と石見神楽の鑑賞で島根の魅力を見学する日帰り旅行を実施し、会員など78名と越野浩昭本部長、JA職員が参加しました。

当日は、管内各地からバス2台に分かれ出発。はじめに、西日本で唯一シロイルカが観られる中四国最大級の水族館「島根県立しまね海洋館アクアス」を訪れ、4種類のペンギンがいるペンギン館や、県魚でもあるトビウオなどたくさんの生物を鑑賞し、シロイルカが「幸せのバブルリング」®を披露するパフォーマンスを楽しみました。その後、浜田ワシントンホテルプラザで昼食をとりながら石見神楽を鑑賞。目の前で繰り広げられる神話の世界に引き込まれました。続いて、浜田市立石正美術館では、同市出身の日本画家である石本正氏の鮮やかな色づかいと生命力溢れる作品に魅了されました。参加者は「食事も美味しく、神楽や美術館など見どころ満載で楽しい思い出になった」と笑顔で話しました。



2号車



1号車

参加者募集中

第29回 JAしまねくにびき

家の光愛読者の集い

令和7年

11月15日(土) 11:00~15:00

10:00
受付開始

講演

～立川幸之進 真打昇進 凱旋落語～

島根県松江市出身。落語芸術協会所属の落語家。立川流、円楽一門会、落語芸術協会の3団体で前座を務めた稀有な経験を持ち、2025年5月に山陰出身初の真打となった。



たてかわ
立川 幸之進

■経歴
平成10年(1998年) 島根県立松江東高等学校 卒業
平成14年(2002年) 広島国際学院大学 中退
平成16年(2004年) 7月 立川談幸に入門「松幸」
平成23年(2011年) 4月 ニッ目昇進「幸之進」
平成27年(2015年) 4月 落語芸術協会入会
平成29年(2017年) 3月 中座まで前座として務めニッ目昇進
令和7年(2025年) 5月 真打昇進

教育文化センターSan・san館

★管内農水産物と加工品販売
★女性部「コーヒーのお店」「ひとり一品運動」
など

営農総合センター

11:00 開会【読み聞かせ】【記事活用紹介】
【家の光大会記事活用発表】
【講演】【お楽しみ抽選会】

(主催)島根県農業協同組合くにびき地区本部 (協賛)一般社団法人家の光協会 (後援)JAしまねくにびき女性部 (事務局)ふれあい課 TEL 55-3018 FAX 32-6870

募集対象者 家の光愛読者、女性部員、組合員、組合員家族
募集数 150名
申込締切 令和7年10月31日(金)
※定員になり次第締め切らせていただきます
入場料 年間購読者・新規年間購読申込者:600円(税込)
上記以外の方:1,000円(税込)
※昼食・飲料付
申込方法 所定の申込書を支店または、ふれあい課へ提出ください。

※当日の様子は、JA広報誌、等に掲載いたしますので、予めご了承ください



◎今年度より増刊号として家計簿のみの販売をします◎

(『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

『家の光』増刊号

2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 660円(税込) (11月1日発行)

お申し込みはお近くのJA支店窓口へ

※JAでの取扱いは12月上旬までです。以降は家の光協会へ直接お申し込みください。(送料別途)

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くびき地区本部の取り組み～



優勝したオール東出雲の選手たち

オール東出雲が初優勝!! J Aカップ松江・隠岐地区大会

J Aカップ第42回島根県学童軟式野球選手権大会松江・隠岐地区大会が9月13日～15日・20日の4日間、鹿島町の深田運動公園野球場などで開催され、22チームが競い合いました。

同大会は、地域スポーツの発展に貢献することを目的に県軟式野球連盟と山陰中央新報社が主催し、J AしまねとJ A共済連島根が特別協賛しています。開会式では、くびき地区本部の越野浩昭本部長が始球式を行いました。

決勝は、一昨年優勝の隠岐アキレスとオール東出雲の戦いとなりました。試合は1回、隠岐アキレスが先制しま

したが、オール東出雲が2回に1対1の同点に追いつくと、3回には3点の追加点。その後も安定した守備で隠岐アキレスの攻撃を抑え、1対4でオール東出雲が見事J Aカップ初優勝に輝きました。

閉会式では、中村隆副本部長が「見事に優勝されたオール東出雲の皆さん、チーム一丸となって優勝を勝ち取った姿はとても素晴らしいかったです。また、準優勝の隠岐アキレスの皆さんの、最後まで諦めず戦った姿に健闘を讃えま

す」と激励しました。
県大会は10月18日・19日に松江市営野球場で開催される予定です。



始球式の様子

準優勝の隠岐アキレスに盾を授与する
中村副本部長

介護施設へウエスを寄贈

くびき女性部宍道支部

くびき女性部宍道支部（永江りえ支部長）は9月11日、宍道町内の介護施設2か所を訪れ、ウエス（汚れを拭き取る際に用いる布）を寄贈しました。

この活動は、毎年敬老の日に併せて実施し、女性部員が持ち寄ったタオルを、A 4大の大きさに切り取り寄贈しています。

当日は、女性部員と宍道支店職員の4名が2班に分かれ、「グループホーム大森の家」と「特別養護老人ホームゆめハウス」の2か所を訪問。それぞれの施設で、箱詰めしたウエスとともに色紙で作った工芸品を手渡ししました。佐藤愛子副支部長は「ウエスの寄贈は今年で6回目。女性部員や地域の皆さまから集まったウエスが、こうして施設で役立ち喜んでいただけることを嬉しく思う」と笑顔で話しました。

「大森の家」の増原眞一代表取締役（右）にウエス等を手渡す
佐藤副支部長（左）

住宅ローン業者説明会を開催

くびき地区本部は9月22日、営農総合センターでやさぎ地区本部・雲南地区本部と合同の住宅ローン業者説明会を開催し、34業者71名が参加しました。

同説明会はJ A住宅ローンを広くPRすることを目的に毎年開催し、J A住宅ローンの概要や商品などについて詳しく説明するもの。冒頭、越野浩昭本部長が「住宅ローンの実績は、3地区本部総数で皆さまにご紹介いただいた案件が6割を超え、お力添えによるものと感謝しています。また、ご紹介による収入が農業振興にも寄与しており、引き続きご協力をお願いします」と述べました。



その後、税理士法人錦織会計事務所の吉田道夫税理士が「住宅営業マンのための使える住宅減税情報」と題し、令和7年度税制改正の概要や各証明書の記載例など、住宅減税制度のポイントについてセミナーを行いました。

作ってみませんか？

くにびき女性部からのおすすめ料理



かぼちゃと豚バラ肉のレンチン、そうめんかぼちゃ(糸うり)の酢の物

ハロウィンにぴったりの「かぼちゃと豚バラ肉のレンチン」は、電子レンジでお手軽に作ることができます。ボリュームもあり、大人から子どもまでみんなが喜ぶ一品です。さっぱり、シャキッとした食感の「そうめんかぼちゃの酢の物」を合わせてみました。

かぼちゃと豚バラ肉のレンチン (4人分)

かぼちゃ	400g	A 調味タレ	味付ボン酢	大さじ4
豚バラ肉	250g	水		大さじ2
ミニトマト	8~10個	砂糖		小さじ2
小ネギ	2~3本	おろしニンニク		小さじ2

作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り、皮付きのまま5mm幅に切り、食べやすい長さに切る。
- ②豚バラ肉は5cm幅に切っておく。
- ③ミニトマトは半分に切る。ネギは小口切りにする。
- ④耐熱皿(食卓に出せるもの)に①と②を重ねて並べ、ふんわりとラップをしたら、600Wで10分程度加熱する。
- ⑤Aを混ぜ合わせておく。
- ⑥④にミニトマトを飾り、小ネギをちらして完成。
- ⑦取り分けて、Aのタレをかけて食べる。

ポイント

- ・かぼちゃの厚みを均一にすることで、加熱ムラを防ぐことができます。

そうめんかぼちゃ(糸うり)の酢の物 (4人分)

そうめんかぼちゃ	400g (正味300g程度)	かいわれ菜 (青じそなどでもよい)	
カニ風味かまぼこ	8本	調味酢 (Aコープほめられ酢など)	お好みの量

作り方

- ①そうめんかぼちゃは2~3cmの輪切りにしてワタと種を取り、沸騰させたお湯で15分程度茹でる。
- ②菜箸でさわってほぐれるようになったら、湯を切る。
- ③冷水を張ったボウルに入れ、皮から果肉を取り出し糸状にほぐして水気を切る。長ければ、さく切りにしておく。
- ④手でほぐしたカニ風味かまぼこ混ぜ、調味酢で好みの味にしたら器に盛り付け、かいわれ菜を飾る。

ポイント

- ・シャキシャキ感を残すため、茹ですぎないようにしてください。

ゆりかごの会のみなさん

(前列左から) ・杉井キミエさん

・藤田 弓子さん

(後列左から) ・諏訪 智子さん

・中島 和子さん

・中村 妙子さん

今月の料理人



くにびき地区本部 New Face

くにびき地区本部の新しい顔! 中途採用職員をよろしくお願ひします。

①趣味・特技 ②好きな言葉 ③自己PR (令和7年10月1日付)



せやま ゆき
瀬山 結己

統括支店付

- ①読書 (現代小説)
- ②なるようになる
- ③地域に貢献できるように、精一杯頑張ります。

JAの組合員になりませんか

JA (農業協同組合) は、食と農を基軸とする地域に根ざした「協同組合」です。組合員の一人ひとりが力を合わせ、みんなの願いをかなえていく組織です。



組合員加入促進運動実施中!!

お申し込みは、お近くのJA支店窓口まで

11月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
5	水	税務相談会	川津支店 (TEL: 23-2424) 10:00~12:00
6	木	税務相談会	津田支店 (TEL: 24-1818) 10:00~12:00
7	金	税務相談会	くにびき支店 (TEL: 55-3028) 10:00~12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先: 開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日 (10:00~15:00) に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※11月の土曜営業日は8日です。

◆お問い合わせは

0120-988-380

11月 ふれあい訪問日

11月18日(火)・19日(水)

JAバンクからの大切なお知らせ

JAバンク

ATMなどのサービスを 一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながらATM・JAネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

休止日

すべてのサービスが休止 県内JAのATMとJAネットバンクサービスはご利用可能

2025年

10.18 土

全取引休止
21:00-24:00

10.19 日

全取引休止
0:00-8:00

10.25 土

一部取引休止
15:00-24:00

10.26 日

一部取引休止
0:00-12:00

11.8 土

一部取引休止
15:00-24:00

11.9 日

一部取引休止
0:00-12:00

対象地域 北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県

●青森県、岩手県、新潟県、茨城県、群馬県、千葉県、静岡県、富山県、福井県、京都府、三重県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、香川県、徳島県、愛媛県、九州各県および沖縄県は休止日時が異なるため、JAバンクホームページをご確認ください。


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



©よりぞう

おいしい秋み一つけた！

皆さまのお越しを
お待ちしております！

国消国産
こくしょうこくさん
©よい食P

秋のイベントカレンダー2025

Autumn EVENT CALENDAR

	日 時	名 称	場 所
10月	25日(土)	10:00～15:00	鹿島町民文化祭
		7:30～	法吉さわやか朝市
11月	1日(土)	9:00～	JAグリーンかわつ産直トラック市
		10:00～14:00	マリンハートフェスタinみほのせき
	2日(日)	9:00～	名尾が丘まつり
		10:00～14:00	JAしまね宍道支店農業祭
	3日(月・祝)	10:00～14:00	島根町ふれあいフェスティバル
	9日(日)	9:30～14:00	松江市農林水産祭
	14日(金)	9:00～14:00	JA総合展示会&アグリミーティング
	15日(土)		
	15日(土)	8:30～13:00	JAグリーンつだ産直まつり
	22日(土)	9:30～12:00	エコロやくも感謝祭
23日(日)		9:30～13:00	エコロふるえ祭
		10:00～14:00	たまゆファーマーズ祭

※イベントによって予定時間より早く終了する場合がございます。ご了承ください。

2025

自動車

農機

ガス器具

秋 JA総合展示会 & ミニアグリミーティング !!

TAC



開催日

11/14金・15土

両日 9:00~15:00

開催場所

島根県松江市西川津町1635-7
(JAしまねくにびき地区本部前)JA全農島根農機サポート(株)
くにびき営業所

TEL 55-3066

自動車センター

TEL 55-3077

営農企画課

TEL 55-3030

生活燃料センター

TEL 36-9270



ご来場記念品

たまご(6個入り)
プレゼント!!※数に限りがございます。
なくなり次第終了します。両日で
400
バックフードコーナー
キッチンカーもくるよ!!

ミニアグリミーティングのご案内

TAC

● ご提案コーナー

～イチオシ資材のご提案～

- 土づくり資材の必要性
- 省力化資材の紹介
- おすすめの除草剤

● ミニセミナー 14日金のみ

開催時間 ①10:00～ ②13:00 (20分程度)

- 斑点米カメムシ防除について

● 土壌分析実施中 ～ あなたの「畑」の土は、健康ですか? ～ 14日金のみ

簡易版
(pH・EC測定)

当日ご来場の方のみ

pH

土壌の酸性、アルカリ性をみる目安
多くの作物はpH5.5～6.5の弱酸性を好みます。

EC

土壌の養分濃度を見る目安
数値が高いほど養分が多いことを表します。

★その場でわかる簡易診断!

★お1人様2点まで

★移植ごて1杯分(約50g)採取し、当日
ビニール袋に入れてお持ち下さい分析料
無料

※土壌分析の結果報告については状況によって、お待ちいただく場合があります。

Kodama 気になったらコダマサイエンスにご相談を!

シロアリ
駆除スズメバチ
駆除

床下断熱

調査無料

アンケートにお答え
いただくと
粗品プレゼント

調 査 料

無 料

お宅は大丈夫
ですか?お宅は大丈夫
ですか?お宅は大丈夫
ですか?取扱業者
(公社) 日本しるしり対策協会正会員
会員番号 島根県 002
会員番号 島根県 002株式会社
コダマサイエンス
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西郷島 2丁目 8-23
本社 TEL 0852-43-0852 FAX 0852-43-0866JA全農島根本部「徹底玉商會」特約施工店
松江営業所 TEL.0852-26-6757
https://kodama-s.co.jp

主催：島根県農業協同組合 くにびき地区本部

共催：JA全農島根農機サポート株式会社

Check!

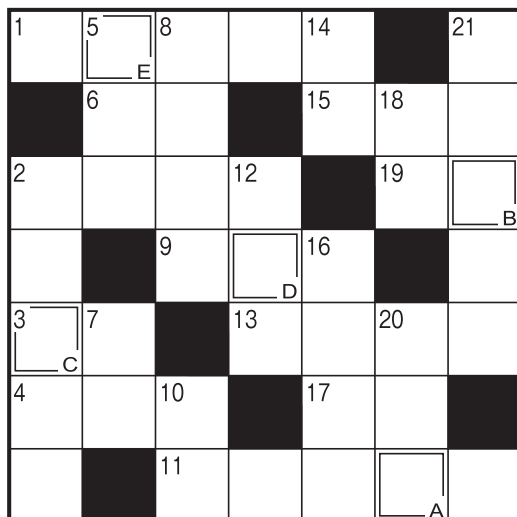
クロスワード パズル

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川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- ⑤熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- ⑦分別して出します
- ⑧雄弁は銀、——は金
- ⑩陶器よりも高い温度で焼きます
- ⑫耳の長い動物
- ⑭天高く——肥ゆる秋
- ⑯暦の上ではこの日から冬
- ⑱櫛(くし)の材料によいとされる木
- ⑳『源氏物語』の作者は紫——です
- ㉑SLとも呼ばれる蒸気——

ヨコのカギ

- ①育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- ②——果敢に若武者が戦う
- ③江戸時代のタクシーです
- ④秋の山を彩ります
- ⑥「豚」の音読み。——カツ
- ⑨金属の輪を長くつないで作ります
- ⑪旅先の体験を書き綴ったもの
- ⑬平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- ⑮よく晴れた日の、夕日の色といえ
- ⑰佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ⑲ギターに張ります

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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1

JAしまね くにびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2025年11月7日(金)(当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「タマイレ」

タ	イ	イ	ク	ナ	ス
ダ	シ	マ	イ	タ	ケ
カ	イ	デ	ン	ツ	
ニ	ワ	カ	マ	チ	
ノ	ス	カ	ン	ク	
ア	マ	ミ	ソ	ギ	ム
シ	イ	ウ	ク	レ	レ

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

手を合わす親の姿を子が学ぶ

浜田市 岩本 静代様

優秀賞

しそジュースきれいな色で夏終る

松江市 内田由美子様

暑い日は早朝草抜き午後昼寝

海士町 大野 重子様

ギャルみこし鉢巻きりりし夏祭り

吉賀町 竹中 和博様

佳作

お団子もなくてお月見老二人
青い空見ると心幸せよ

松江市 加茂 京子様

お蔭様明日を信じて星拝む
千草に寝転びハイジへと戻る

隠岐の島 上川 晃一様
出雲市 西島 秀正様
邑南町 渡辺 里枝様
兵庫県 小田 和子様

「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

ご購入はお近くの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。



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5年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和7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
ご確認くださいませ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

ラビタやグリーンセンターなどでお買物代金として
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)

★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

ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

★会員特典を受け取る準備

会員特典を受け取るためには、ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJA「おさいふカード」の**連携登録**が必要となります。

ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

★会員特典（対象商品：ジュンテンドー取扱全商品）

お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、**会員は200円(税抜)につき2ポイント付与**となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**
ただし、ポイント付与は、**現金、JAカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。

2. JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与

JAしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、**年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与**します。(組合員以外は15ポイント付与)

3. JAカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

JAカード(クレジット)にてお買い物された場合、JAカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ先：JAしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745

組合員の皆様へ

鳥取・島根合同企画

JAのシロアリ 無料床下調査 キャンペーン



調査時間：30分～1時間程度

プロの調査で詳しくご報告いたします。
その後、ご希望の方に有償にて防除を行います。

施工していただいた方の中から

鳥取50名+島根50名=合計100名様に特産品をプレゼント!

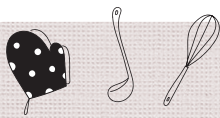
2025年

2026年

11月15日▶2月28日



気づかないうちに
家に住みついた
シロアリ発見の
チャンスです!



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

じゃがいもとミートボールのトマト煮

材料（4人分）

合いびき肉…………… 250 g
えのきだけ…………… 1袋
じゃがいも…………… 2個
キャベツ…………… 300 g
にんにく…………… 1玉
塩こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ1
カットトマト缶…………… 1缶（400 g）
A 固形コンソメ…………… 2個
砂糖…………… 小さじ2
水…………… 100cc
小松菜…………… 1株

作り方

- ①えのきだけは株元をつけたまま先端から切って、みじん切りにする。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、レンジ(600w)で3分間加熱する。キャベツは水洗いして水気を切り、ざく切りにする。にんにくは皮をむき、半分に切る。
- ②ポウルに合いびき肉とみじん切りにしたえのきだけと塩こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③フライパンに油をひき、肉だねを直径3cmくらいに丸め、フライパンに並べる。
- ④すべて並べたら火をつけ、中火で転がしながら焼く。表面の色が変わったら、にんにくを入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑤じゃがいも、キャベツ、Aを加えて、ふたをして煮る。煮立ったら中火で10分煮る。
- ⑥ふたを取り、さらに15分、ときどきかき混ぜながら煮る。
- ⑦最後に長さ2cmに切った小松菜を加えてひと混ぜする。



コメント

- ・さっぱりとした酸味の中にコクがあって食べやすい一品です。
- ・ひき肉にえのきだけを混ぜることで、食物繊維たっぷりなのに、ふくらとした食感に!

アレンジ

- ・ご飯にかけて洋風丼に!ミートソースのかわりにパスタにかけてもGOOD! 残ったらラザニアに变身!!
- ・野菜はさつまいもやかぼちゃ、白菜、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、パプリカなどでも出来ます。

パンプキンヨーグルトケーキ

材料（6～8人分）:

15～18cm丸型

かぼちゃ…………… 200 g（種・ワタ・皮を除く）
ヨーグルト…………… 200 g
卵…………… 2個
バター（又はサラダ油）… 20 g
砂糖…………… 40 g
A レモン果汁…………… 小さじ1
バニラエッセンス…………… 少々（あれば）
小麦粉…………… 大さじ3

作り方

- ①かぼちゃは耐熱皿にのせて大さじ1の水を入れ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し、皮を取り除く。
 - ②ミキサーに卵を入れて、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ③②にA（バターは溶かして加える）を入れ、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ④③にヨーグルトとかぼちゃを入れて、数秒ずつ2～3回混ぜる。
 - ⑤④に小麦粉を加えて、数秒混ぜる。
 - ⑥⑤を型に流し込み、180度のオーブンで40分焼く。
- ※焦げそうになったらアルミホイルを被せると防げます!
※竹ぐしで刺して生地が付かなければ焼きあがりです!



コメント

- ・ハロウィンに向けて混ぜて焼くだけ!大人でも子どもでも簡単に楽しめるヨーグルトケーキです。
- ・焼きたてはふわふわ、冷やせばしっとりモチリ食感に!

アレンジ

- ・出来上がりに粉砂糖を振りかけたり、メープルシロップを添えたりするのもおすすめです!
- ・長方形の型でもマドレーヌ型でも焼けます。（マドレーヌ型の時は焼時間25分くらいです）

JA 島根厚生連

健康散歩

コレステロールと動脈硬化

健康診断の結果で、コレステロールの値を気にしていますか？
コレステロールには、LDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。

LDLコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれ、増えすぎると、血管壁の内側に溜まり、こぶ（プラーク）ができ、動脈硬化に繋がります。こぶが大きくなると血管が狭くなり、さらに進行するとこぶの表面が破れてしまい、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気を招きます。

HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、余分なコレステロールを回収して肝臓へと戻す役割があります。回収されたコレステロールは肝臓で処理され、胆汁として便とともに排泄されるため、HDLコレステロールが増えると動脈硬化を抑制することができます。

コレステロールの値は、異常値でも自覚症状がないことがほとんどです。動脈硬化や重大な病気を引き起こさない



悪玉コレステロール



善玉コレステロール

ために日頃から運動や食事に気をつけましょう。

運動：ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。有酸素運動を行うことでLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす効果が期待できます。秋は涼しく過ごしやすいく気候で体を動かすのに最適な季節です。意識して体を動かしましょう。

食事：1日3食バランスの良い食事を行い、夜食や間食を控え、飲酒は適量を心がけましょう。食習慣を心がけるだけでもLDLコレステロールの改善が期待できます。肉類や加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージ）などの動物性脂肪が多いもの、卵やレバーなどのコレステロールが多く含まれているものの食べ過ぎには注意しましょう。

健康は日々の積み重ねから生まれます。無理のない範囲で、できることから始めてみましょう。

【編集後記】暑い日が続いていましたが暦の上で秋になると、朝夕と涼しい日が増えてきましたね。秋と言えば食欲の秋、ここぞとばかりにサツマイモや栗、かぼちゃ、新米などをモリモリ食べてしまいます☺が、食べてばかりにならないよう今年はスポーツの秋も取り入れ、バランスの良い生活を送りたいと思います（古）