

JAしまねひより

2024
10
October
Vol.103

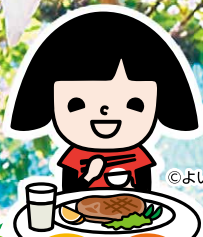
SNSで旬な情報を投稿しています



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

「食べて農業にエールを!!」

10・11月は
「国消国産月間」



国消国産
こくしょうこくさん

「特集」島根のお米を食べよう

みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

ロドリゲス拓海さん
[隠岐どうぜん地区本部]



JALしまね 雲南地区本部版

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

ロドリゲス拓海さん(28歳)

今月は隠岐とうぜん地区本部。海士町でブドウ栽培に取り組んでいるロドリゲス拓海さんにお話を伺いました。



移住者から、受け入れる立場へ



海士町の魅力について「皆さんとても穏やかでおおらか。住む人たちの雰囲気が魅力ですし、それを生み出している島の豊かさもあると思います」と話すロドリゲスさん

隠岐諸島のひとつ中ノ島・海士町。近年は若者たちの移住先として注目され、人の流れが活発化しています。東京で生まれ育ったロドリゲスさんも移住者のひとり。大学生の時にインターンシップで訪れ、公営塾の講師として町の教育事業に携わっていました。2年の期間終了と同時に、世間はコロナ禍に突入。東京に戻るか迷った末に、島に残ることを選択しました。

ロドリゲスさんは、2020年から一般財団法人島前ふるさと魅力化財団に就職し、「大人の島留学」という制度の運営を担当。「大人の島留学」とは、最長1年間働きながら島で暮らすお試し移住制度のこと。「始まって4年間で、延べ400人がこの制度を利用しています。移住を促進するというよりは、まずは島に来て暮らしを体験してもらうことが目的です」とロドリゲスさん。今度は自分が移住者を受け入れる立場として、アドバイスや支援を行っています。結果的に留学後も島に残る若者もいて、制度として大きな成果をあげています。

手探りで始めたブドウ栽培



引き受けることになった空き家とブドウ園。
空き家を改装して留学生たちのシェアハウスにする予定だそう。



ブドウの樹を手入れするロドリゲスさん

を本格的にやるのは初めてです。

ブドウの樹を引き継いだ時には、実がなる状態だったものの、露路栽培のため病気にかかりやすく、大雨や台風、暑すぎる天候など課題が山積みでした。前の生産者にまともしてもらった生産記録を頼りに、町内の農家の方やJAの職員に相談したり、防除の仕方をインターネットで調べたりと、一から手探りで始めていきました。

そんな努力の甲斐もあり、2年目からはきれいな実をつけることに成功。地域の商店や学校給食、レストランなどに出荷できる状態になりました。地域の方から「おいしかったよーまた生のブドウが食べられるようになって嬉しい」と声をかけられるようになりました。

自分で生み出すことが楽しい

東京で生まれ育ったロドリゲスさんが、利便性が良いとは言えない離島の暮らしを続ける理由とは。「都会だと『できたモノをどう使うか』という考えになりがちですが、ここに来てから『どうやってモノを作り出していくか』ということがおもしろくて。それがまさに農業かもしれません」と言います。



「藤稔」に実ったブドウ



大阪や沖縄、千葉からの留学生と一緒に作業。
留学生にとってロドリゲスさんはお兄さんのような存在です。

はハードルが高いですが、少しでも農業に興味がある人が気軽に体験できる場所や体制があれば」とロドリゲスさん。「今はその仕組み作りの最中。土台がしっかりできて、安定的に出荷ができる状態を保てれば、次は品質にもこだわっていききたい」と言い、利益が出て経済的に余裕ができればハウスを建てたり、作付面積を広げたりなど、さらなる目標も明確です。

継続できる農業の仕組みを

続けて「農業は動いた分だけ、結果が返ってくる。手にとって自分の頑張りがわかりますし、周りの人の評価も感じやすい」と、やりがいや喜びを実感しやすいのが島での農業の魅力だと語ります。

島前ふるさと魅力化財団での仕事の傍ら、ブドウをはじめ、米や野菜などの生産に取り組むロドリゲスさん。農業を体験したいという留学生に、仕事として農作業や出荷作業を手伝ってもらっています。ロドリゲスさんは「留学制度は最長1年なので、どうしても人の入れ替わりがありますが、組織として継続できる農業の仕組みを作っていけたら」と語ります。高齢化が進む一方で、海士町では早くから取り組んできた移住者支援や制度により、若い人たちが入ってきやすい雰囲気があります。それを強みに、”色んな人たちが関わりながら持続できる農業”を目指しているそう。「同じ土地で農業をやり続けるのはハードルが高いですが、少しでも農業に興味がある人が気軽に体験できる場所や体制があれば」とロドリゲスさん。「今はその仕組み作りの最中。土台がしっかりできて、安定的に出荷ができる状態を保てれば、次は品質にもこだわっていききたい」と言い、利益が出て経済的に余裕ができればハウスを建てたり、作付面積を広げたりなど、さらなる目標も明確です。

ほっと一息する癒しの時間

忙しい毎日の

中でも、家で自家焙煎のコーヒーを淹れて飲む時間が最高の癒しだと語るロドリゲスさん。自分で取り寄せた豆を、自前の焙煎機で挽く本格派。そんな趣味が高じて、露店販売の営業許可を取得



島内のマルシェでコーヒーショップを出店しています

し、月一回開催される島のマルシェでコーヒーショップとして出店することもあるのだとか。地域の人たちにも挽きたての良い香りを楽しんでもらっているそう。

海士町の農業に新しい景色を作りたい

縁あって突然始めることになったブドウ栽培ですが、「ブドウってすごく奥が深いです。仕立て方が少し工夫するだけで味に変化が出ますし」と今ではすっかり楽しさを見出しているロドリゲスさん。将来はワイン作りにも意欲を見せています。また、町やJAと連携しながら商品を生み出し、ブランド化していくことにも興味があり「島だと面積に限りがあるし、販路もある程度決まっています。だからこそ、その弱みを逆手に取って離島ならではの販売戦略を生み出していききたい」と、期待に胸を膨らませています。人手不足により農業にも一丁化が広がる中、あえ

て逆を求める動きも出てくるのではないかと予想するロドリゲスさん。「もっと非効率で情緒的な仕事をしたいと思う人たちも絶対いるはず。その人たちの受け皿となり、『島』『小規模』『気軽に』というキーワードを軸にして、ここでの農業のやり方を模索し続けたい」と語ります。ロドリゲスさんが新たに提案する方法が、賛同した若者たちの選択肢の一つになれば。これからの海士町に、また新しい景色が広がっていくかもしれません。

プチっ
情報！

ロドリゲスさんのブドウ

生食用ブドウとして島内最大の作付面積を誇るロドリゲスさんのブドウ園。ここでとれたブドウは、JAグリーンストアや島じゃ常識商店の店頭で購入することができます😊

お立ち寄りの際にはぜひチェックしてみてくださいね🌟



フェリー乗り場には観光客に交じり多くの若者たちが意見交換したり団らんにいたり、海士町に新しい風が吹きこんでいます



留学生と談笑するロドリゲスさん



やっぱりおいしい地元産!

島根のお米を食べよう



10月と言えば食欲の秋。そして、なんといっても新米の季節ですね! 今月号は島根のお米について特集します😊

また、10~11月は国消国産月間。JAグループでは、私たちの国で消費する食料は、できるだけこの国で生産する「国消国産」という考え方を提唱しています。まずは地元を目に向け、島根でつくられた農畜産物の良さを再発見してみませんか?🔍



島根にはおいしいお米がいっぱい!

島根の気候は日本海型気候地域に属し、雨や雪が多く、北陸型に近い性格で、県土の約70%を中山間地が占めています。こうした地理条件のもと生産されている島根県産米は全国的に高い評価を受け、米どころとして知られています🌾

県内では西から東、平坦部から山間地まで、多くの農家さんが地域の特色を活かしたこだわりのお米を作っています。今回はその中から主な3銘柄をご紹介します💡

きぬむすめ

炊きあがりのツヤと白さが特徴。ほどよい粘りがあり柔らかで、冷めてもモチモチしているためお弁当やおにぎりにも最適です。



つや姫

島根で作られる「つや姫」は粒ぞろいが良くツヤツヤと白く輝く炊きあがり、口に広がる甘みが特徴で、高い評価を受けています。



コシヒカリ

島根を代表する良食味米。粘りと弾力があり、ツヤと香りも優れているのが特徴です。



ちなみに...

(一財) 日本穀物検定協会が主催する「令和5年産米の食味ランキング」で、島根県産「きぬむすめ」「つや姫」が最高位となる特Aを取得することができました! 「きぬむすめ」は3年連続、「つや姫」は3年ぶりの特A取得となりました😊💡

島根米は豊かな自然と清らかな水に育まれたおいしいお米です。
ふっくらとした食感と甘みが引き立ち、毎日の食卓にぴったり!
どんな料理とも相性抜群です。
ぜひ一度ご賞味いただき、そのおいしさを実感してみてください😊

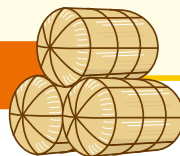


本店米穀園芸部
西尾一俊部長

今年産から本格始動！島根米の新星「つきあかり」

「つきあかり」は農研機構中央農業研究センターが開発し、平成28年に登録された新品種。炊き上がったご飯が艶やかで輝くように見えることから「つきあかり」と命名されました。島根県では令和4年産から新たな銘柄として取り入れ、今年産から本格的に生産が始まりました。

「つきあかり」の特徴



① 食味が良い

島根県産の「つきあかり」は炊きあがりの外観や味が優れ、柔らかく粘りもあり食味評価が高い品種です。そのため、弁当などの中食や外食向けの需要が増加しています。

② 粒が大きい

炊きあがりの一粒一粒が大きくしっかりとしているため、口に入れたときの食べ応えが抜群！色々なおかずとの相性もばっちり◎

③ 収穫時期が早い

島根県では「コシヒカリ」より早く収穫できるお米。
農作業の効率化などが課題となる中、作業分散が期待できます。



お米をもっとおいしく味わうために

おいしいお米をもっともっとおいしく味わうためには、お米の炊き方も重要です！
最後においしいお米の炊き方をご紹介します😊💕



01 正確に計量を！

専用の計量カップ（1合＝180ml）ですり切りにして正確に量ります。市販の計量カップを使う場合は、容量を要確認！

02 手早く洗う

米は吸水が早く、ぬかのおいをどんどん吸ってしまうため手早く洗うのがポイント。1回目はたっぷりの水で軽くすすいで、すぐに水を捨てます。2回目からは浸る程度の水で、指を立ててやさしくかき混ぜて洗います。3回ほど繰り返し洗って、水が多少透き通ってきたらOK！お米が割れるとベタつく原因にもなるため、力を入れる、洗いすぎ、長時間の水切りに注意しましょう。

03 水加減はキッチリ

洗った米に米の容積の1.2倍量の水を静かに注ぎます。炊飯器の内釜で水位線に合わせて注ぐ場合は、必ず平らなところで作業を行います。

04 じっくり浸す

芯までふっくら炊くために、米の中心まで十分に水を浸透させることが重要です。吸水時間は通常30分程度、冬場は水温が低いので60分程度浸すのが理想的です。

05 優しくほぐす

炊きあがって蒸らし後すぐに、ごはんをほぐします。粒をつぶさないよう切るようにしゃもじを入れ、釜の底から掘りおこすように優しく混ぜます。ほぐすことで、水分のばらつきがなくなり、余分な水蒸気が抜けてふっくらおいしいごはんに！



広報誌読者限定！プレゼントキャンペーン

島根米食べ比べセットを抽選で10名様にプレゼント！

詳細は応募フォームからご確認ください💡

応募フォーム



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、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。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!

巡回の様子を収めた
動画はコチラから



今回の
訪問先

J Aしまね隠岐地区本部管内

- 柴功一さん ● 高橋清さん
- 野津賢三郎さん



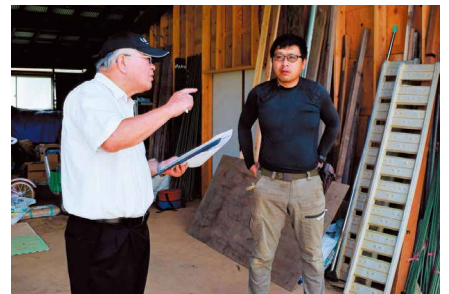
今回は、柴功一さん、高橋清さん、野津賢三郎さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。



献穀田の前で高橋さん（中央）と石川組合長（左から4番目）ら



ハウスの前で柴さん（中央）と石川組合長（左から2番目）ら



柴さん（右）に質問する石川組合長（左）

高橋清さんは、隠岐の島町で主食用米やもち米、飼料用米（WCS）などを栽培する他、繁殖牛13頭を飼養しています。また、今年11月に執り行われる宮中行事「新嘗祭」に島根県を代表し献穀米奉耕者に選出されています。高橋さんには、献穀田に植えた「コシヒカリ」の生育状況や収穫時期、カメムシの発生状況などについてお話を伺いました。



放牧地の前で野津さん（中央）と石川組合長（左から4番目）ら



牛舎を案内いただきました

野津賢三郎さんは、繁殖牛12頭と育成牛2頭の他、同町観光協会の準職員として隠岐伝統文化「突き牛」の闘牛8頭を管理しています。観光シーズンには、野津さん自身も闘牛の綱を取り迫力ある「突き牛」を披露しています。野津さんとは、隠岐市場の在り方や子牛価格、観光突き牛の取り組み状況などについて意見交換しました。野津さんは「隠岐市場に全国から購買者が来てもらえるようPRに努めてほしい」と要望されました。

組合長から一言

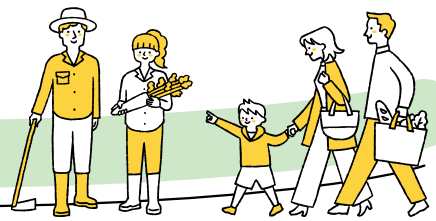


畜産農家としてスタートした。

現在は、畜産（繁殖）と観光協会の仕事为主で、観光協会で突き牛の世話をしながら、繁殖の仕事もしているとのこと。ちなみに、今の経営規模は、親12頭、育成2頭、子牛5頭であり、隠岐島後和牛改良組合の副会長にも就任していただいている。

組合長より一句
日に焼けし
牛の世話する
男かな





topics
1

島根県畜産技術センター種雄牛造成施設をお披露目

2 県産品の
生産・加工
8 畜産関係
の施設・設備
12 つまね
の活用



種雄牛舎を見学する関係者ら

島根県は9月4日、出雲市の島根県畜産技術センターに移転・新設した種雄牛造成施設を関係者に披露する開場式を開きました。和牛生産に携わる関係者ら約30人が参加し、完成を祝うとともに、施設を核とした「しまね和牛」生産の更なる発展を祈願しました。

種雄牛造成施設はこれまで雲南市にありましたが、建物の老朽化などを理由に移転・新設。施設の敷地面積は約6000㎡で、県有種雄牛約30頭が飼養されている種雄牛舎や採精処理棟、牛つなぎ場、飼料倉庫が整備されています。同センター内には繁殖雌牛の研究施設があり、種雄牛の研究と一体的に取り組むことで「しまね和牛」の改良体制強化を目指します。

また、当日は島根県と一般社団法人家畜改良事業団による「肉用牛の改良に関する包括的連携協定」についても報告され、両者が連携しニーズの変化に対応した肉用牛生産をいち早く実現することを確認しました。

丸山達也知事は「新たな種雄牛造成施設と連携協定を活かして『しまね和牛』の評価を全国トップレベルに高め、魅力ある産地づくりや担い手育成に力を注いでいく」と意気込みました。

topics
2

日本ワインコンクール2024 2部門で金賞受賞！

12 つまね
の活用

国産ブドウを100%使用した日本ワインを対象とした「日本ワインコンクール2024」で、株式会社島根ワイナリーのワイン2銘柄が2部門で金賞を受賞しました。

同コンクールは国産ブドウを使った日本ワインの品質と認知度向上などを目的に開催。20回目を迎える今年は、全国35道府県から過去最多となる161のワイナリーが参加し、12部門に合計941銘柄が出品されました。

9月12日には、同社の新藤正人社長らが丸山達也知事を訪れ、受賞報告しワインを手渡しました。新藤社長は「2部門で金賞を受賞でき驚いた。県産ブドウの品質の良さと、技術力が確実に上がってきた結果であり自信になった。今後も皆さんに愛されるワインを作っていきたい」と話しました。

受賞したワインは次のとおり。



丸山知事（左から3番目）に受賞報告をする
新藤社長（左から4番目）ら



金賞を受賞したワイン
(左から『縁結甲州2023』『縁結スパークリングワイン甲州ブリュット』)

部門	賞名	銘柄
甲 州	金	島根わいん 縁結甲州 2023
スパークリングワイン	金	島根わいん 縁結スパークリングワイン 甲州ブリュット
欧州系品種・白	銀	島根わいん 縁結シャルドネ 2023
国内改良等品種・赤	銅	島根わいん 縁結マスカット・ベリーA 2022

topics
3

しまね就農相談会の開催について



島根県で農業を始めたい方に向けて「しまね就農相談会」を開催します。

就農したい！農業に関わる仕事がしたい！というご相談に幅広く対応します。

各市町村の就農相談ブースのほか、移住相談ブース、農業バイト紹介ブースなどを設置し、それぞれの担当者が丁寧に相談に応じます。新規就農者による事例発表や、就農に向けて必要なことをお伝えするセミナーも開催しますので、是非お気軽にご参加ください。

！多くの方のご来場をお待ちしています！

日 時：令和6年12月1日(日) 11:00~15:00

場 所：朱鷺会館大ホール(島根県出雲市西新町2丁目2456番地4)

主 催：公益財団法人しまね農業振興公社

共 催：島根県、JAしまね

お問い合わせ先 公益財団法人しまね農業振興公社 就農促進課
TEL：0852-20-2872

出展ブースやセミナー情報などは決まり次第
随時更新します。
詳しくはしまね就農支援サイト
をご確認ください。





想いをひとつに✿ しまねの女性部！

JAしまね女性部

JA女性組織3カ年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

つながろう・まもろう・かかわろう

令和6年度は、JA女性組織3カ年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践最終年度です。引き続き「つながろう✿」「まもろう✿」「かかわろう✿」の3つの具体的目標を掲げ活動します。

7月18、19日に、愛媛県で開催された「JA中四国女性組織リーダー研修会」へ島根県から15名が参加し、中四国女性組織の方と交流を深めました。また各県の女性部活動発表があり、当県代表としてJAしまねいわみ中央女性部の宮本美保子さんが「次世代に伝えたい干し大根」と題し、干し大根作りをきっかけに地域交流や子育て世代の交流を行ったことで「絆の輪」が広がり女性部の組織力を実感したことなどを発表されました。



同研修会参加者でハイチーズ!!



令和6年7月中四国女性組織リーダー研修会での発表の様子



JA YOUTH

一所懸命青年連盟

JAしまね隠岐青年連盟

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

たかみや
高宮

たけし
武士さん



JAしまね隠岐青年連盟(以下、農青連)の高宮武士さん(50)は、主食用米を生産しています。一度島外で就職しましたが、都会の生き難さを感じて平成14年に隠岐の島町に戻り、父親の農業を手伝う中「一緒に農業をしないか?」と誘われ、一大決心し平成26年に就農しました。

当初は約3ヘクタールほどの経営面積でしたが、現在は約9ヘクタールまで拡大してきました。うち約5ヘクタールはブランド米である「島の香り 隠岐藻塩米」を作っています。

農青連にはJAから熱いオファーがあり、設立当初から在籍。農青連活動が低迷している中で自分に何ができるか模索し、今年度から監事に就任しました。高宮さんは「今後は活発な活動ができるように、盟友とともに頑張っていく」と熱く語りました。

JAしまね 事業承継セミナー

農業者にとって「誰でもいつかは事業承継」に向き合わなければならない時がやって来ます。

事業承継について、過去の失敗事例を通して譲る側、譲られる側双方が円滑に事業承継を進めていくためにやるべきこと、心構えについてわかりやすく学んでいただきます。

開催日時・会場

日時：令和6年11月25日（月） 13:30～16:00

会場：下記のいずれかでお申込ください。

- ①メイン会場：JAしまね 本店 斐川事務所（営農経済本店）
2階会議室（出雲市斐川町直江5030）
- ②WEB会場：JAしまね 各地区本部会議室
（詳細は後日ご連絡いたします）

対象者

事業承継を考えている農業者、後継者および候補者の方などなたでも参加いただけます。

主催

島根県農業協同組合
農林中央金庫 岡山支店

講師

- 株式会社後継者の学校代表取締役
- 中小企業診断士

大川原 基剛 氏



■参加申込に関するお問い合わせ先■

島根県農業協同組合 営農対策部 営農企画課
TEL：0853-25-8142 FAX：0853-25-8594
E-mail：ei-kikaku.hon@ja-shimane.gr.jp

提出いただいた個人情報は、当セミナーに必要な範囲でのみ使用いたします。

参加費無料



JA全農島根農機サポート株式会社

創立1周年キャンペーン

弊社が厳選した製品を
"特別価格"にてご提供いたします

期間：令和6年10月1日～11月末日



お問い合わせは最寄りの営業所まで
JA全農島根農機サポート(株)

くにびき営業所 ☎ 0852-55-3066

やすぎ営業所 ☎ 0854-22-6900

雲南営業所 ☎ 0120-19-1739

隠岐営業所 ☎ 08512-2-1265

隠岐どうぜん営業所 ☎ 08514-2-2490

出雲営業所 ☎ 0853-21-6046

平田サービスセンター ☎ 0853-63-3665

佐田サービスセンター ☎ 0853-84-0415

斐川営業所 ☎ 0853-73-9620

石見銀山営業所 ☎ 0854-82-8007

島根おおち営業所 ☎ 0120-927-277

いわみ中央営業所 ☎ 0855-42-1687

西いわみ営業所 ☎ 0856-31-5255

理事会情報（9月30日開催）

【協議事項】

- ①令和5年産島根米の最終精算について
- ②令和7年2月10日付・2月25日付 機構改革の実施について
- ③大口貸出について

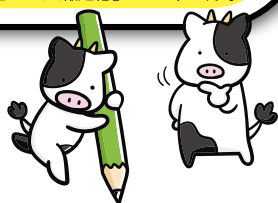
- ④「当組合における取引のリスク評価書」改正について
- ⑤コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ⑥集落営農法人への出資について

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

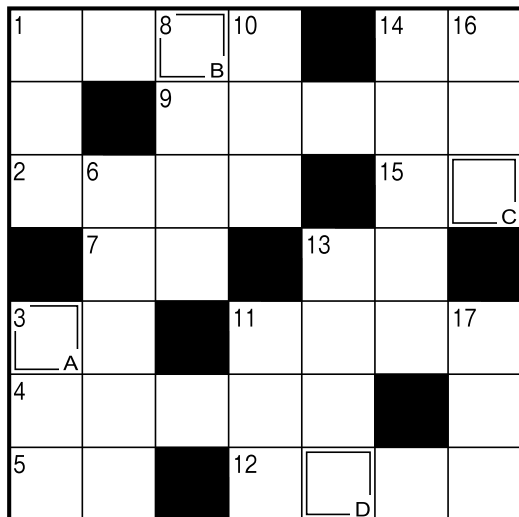
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年10月号

CrossWord Puzzle



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
---	---	---	---

タデのカギ

- ①「鳥」より一画少ない鳥
- ③——園に子どもを迎えに行った
- ⑥お父さんそっくり!まるで——
- ⑧料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- ⑩美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- ⑪患者を診ます
- ⑬頭にキュッと締めるもの
- ⑭ジャガイモのことです
- ⑯——応報、身から出たさびだね
- ⑰漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

ヨコのカギ

- ①11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- ②灰皿にたまります
- ③『——の精神』はモンテスキューの著書です
- ④広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- ⑤焼き鳥を食べると残るもの
- ⑦金融——、——一髪
- ⑨そば屋や居酒屋の入口にかけられていること
- ⑪ギンナンがなる木
- ⑫「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- ⑬茶わんと反対の手で持ちます
- ⑭3の3——は9です
- ⑮クリの実を守るトゲトゲ

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

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2024年11月18日（月）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「スポーツノヒ」

マ	ツ	タ	ケ	カ	キ
キ	ボ	イ	キ	モ	ノ
ニ	ジ	マ	ス	ボ	
カ	ワ	キ	イ	カ	リ
ン	ヒ	オ	コ	シ	
ボ	ケ	ツ	ト	ユ	レ
ウ	ラ	コ	テ	ー	ジ

佳作

来て嬉し帰ってうれし孫の顔
故郷の自慢話は鮎の川
孫嫁のしつかりママに安堵する
友の数あの世の方が多くなり
お互いを知ったつもり半世紀

安来市 青戸 涉様
出雲市 西島 秀正様
松江市 佐藤 正子様
浜田市 岩本 静代様
出雲市 櫛井 伸幸様

どう生きてきたかで決まる人間味

出雲市 北村 功様

子や孫に学びし老いの今が旬

出雲市 布野 安子様

参加者の数だけドラマある五輪

安来市 斎藤美重子様

優秀賞

（評）今日は私のお祝いの日だ。補聴器は髪に隠して、今日の喜びを素直に表わそう。皆さんありがとうございます。

補聴器を髪へ隠して喜の祝い

浜田市 沖田 邦子様

最優秀賞

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

「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！



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）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。



JAL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4年に付与された
ポイントの**有効期限**は

令和6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

J A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

J A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。
J A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。



総合ポイント
全般のお問合せ



おさいふオーナー
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J A「おさいふカード」
の**連携登録**が必要となります。(既に登録されている方は必要ありません。)
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。

【いきいきポイントカード】



★会員特典 (対象商品：ジュンテンドー取扱い全商品)

**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、J Aカード(クレジット)支払いの場合のみ**
となります。

2. J Aしまね「おさいふカード」へのポイント付与

J A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. J A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

J Aカード(クレジット)にてお買い物された場合、J A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。

【おさいふカード】



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



えいのう情報

2024年

10月号



JAしまね雲南地区本部営農だより



水稻編

1. 令和6年産米の品質状況について

令和6年産米の品質状況については、管内の「コシヒカリ」の1等米比率が**72.3%**となっており、特に平坦部では高温障害による品質低下が顕著で、格付理由が「胴割れ粒」「心白粒（乳白粒）」「基部未熟粒」「背白粒」となっています。

【令和6年産稲作暦P13参照】

平坦部のコシヒカリ1等米比率が**約36%**である一方で、「きぬむすめ」「つや姫」は平坦部を中心に出荷（検査）が進んでいますが、1等米比率は「きぬむすめ」**78.0%**、「つや姫」**57.2%**とカメムシ被害による着色粒も等級を下げる要因となっています。（等級比率は9月30日現在）



来年の米作りについて

【上位等級比率】

9月30日現在

種 類	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	63.1%	86.1%	37.4%	37.7%	37.7%	32.7%
きぬむすめ	0.0%	0.0%	75.5%	61.6%	56.2%	98.3%
つや姫			45.6%	60.4%	66.8%	65.3%
うるち米計	63.1%	86.1%	52.4%	50.6%	45.4%	62.4%
酒 米	58.6%	94.8%	56.1%			2.5%
も ち 米	81.0%	88.0%	3.3%	0.0%	0.0%	0.0%
産米全体	66.3%	86.9%	51.6%	50.5%	45.4%	57.4%
種 類	吉田	掛合	頓原	赤来	合計	
コシヒカリ	74.9%	79.8%	94.8%	95.0%	72.3%	
きぬむすめ	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	78.0%	
つや姫	13.3%	0.0%	0.0%	0.0%	57.2%	
うるち米計	71.3%	82.7%	94.8%	95.0%	71.7%	
酒 米	97.5%	91.7%	100.0%	100.0%	71.8%	
も ち 米	66.1%	67.1%	87.8%	88.9%	82.5%	
産米全体	72.8%	85.4%	93.0%	95.1%	73.1%	

全体的に作土が浅いこと【しまねびより9月号掲載】や、加里・ケイ酸分が不足しているため近年の高温障害を受けやすくなっています。

「米づくりの基本は土づくり」です。高温障害の影響を受けた圃場は完熟堆肥や土壌改良剤の積極的な投入により土づくりを行い、異常気象に負けない米作りを行いましょう。

【平坦部地域】

高温障害を比較的受けにくい「きぬむすめ」や、条件が整えば特別栽培米「つや姫」への品種転換も検討してみましょう。※詳しくはJAまでお問い合わせ下さい。

【中山間地域】

中山間地域でも「未熟粒」「胴割れ粒」が散見されています。高温障害の影響もありますが、刈取り前の落水が早すぎるために品質が低下しますので、水管理には最後の最後まで注意しましょう。

【集荷数量】（カントリー集荷分を除く）

単位：30kg/袋

品 種	仁多	横田	大東	加茂	木次	三刀屋
コシヒカリ	7,636	12,776	4,103	3,663	1,439	2,688
きぬむすめ	0	0	3,063	1,744	520	2,236
つや姫			1,090	2,873	301	450
うるち米計	7,636	12,776	8,540	8,280	2,308	5,404
酒 米	2,174	1,013	2,627			552
も ち 米	2,819	3,083	395	10	0	0
合 計	12,629	16,872	11,562	8,290	2,308	5,892
品 種	吉田	掛合	頓原	赤来	合計	
コシヒカリ	982	1,716	5,638	7,759	48,400	
きぬむすめ	0	95	0	0	7,658	
つや姫	75	0	0	0	4,789	
うるち米計	1,084	2,005	5,638	7,759	61,430	
酒 米	81	1,132	459	1,532	9,506	
も ち 米	56	85	2,662	1,138	10,248	
合 計	1,221	3,222	8,759	10,429	81,184	

2. 令和6年産米の集荷状況について

令和6年産米の出荷（検査）は8月26日からスタートしました。約1か月が経過しましたが、予約数量に対して36.8%（9月30日現在：カントリー出荷分を除く）となっています。JAとして有利販売に努めます。

1袋でも多く出荷 いただきますようよろしくお願いします。



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】想定外のこと巻き込まれがち。計画は後回しになってもいい部分以外は前倒しで進めて。味方は多いのでSOSを

【健康運】切り傷、やけどに気を付けて。慎重に【幸運の食べ物】ナメコ



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】スロースタートです。周囲に目配りしながら進めましょう。有利な状況に変わっていきます。下旬は勝負をかけて

【健康運】好きなスポーツで達成感が。快調に過ごせます【幸運の食べ物】柿

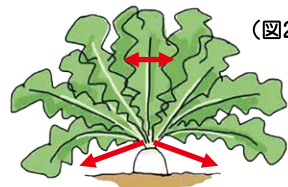
1. 秋まき野菜の収穫の目安

(1) **白菜** 収穫は頭を押さえてみて固く締まり、十分結球したものから収穫します。種まきをしてから、早生種では60日前後、晩生種では100～120日で収穫できます。また、中生・晩生種は霜の害を受けないように、結球が完了した頃に外葉で包み、肩の部分を紐で縛っておくと、寒さに耐え、遅くまで畑に置くことができます。(図1)



(図1)

(2) **ダイコン** 秋ダイコンは種まき後60～90日、夏ダイコンは50～60日で収穫期になります。収穫適期は外葉が垂れ、中心部の葉が開いてきたとき(図2)が収穫適期です。栽培後半に高温の日が続く場合、圃場が乾燥しスが入りやすくなります。



(図2)

2. 生理障害について

生理障害とは、病気や害虫のような直接的な原因ではなく、野菜自体の生理異常により発生する障害のことです。要因として、老化や栄養の過不足、高温乾燥などの気象状況でも発生します。

それぞれの生理障害を確認してみましょう。

(1) ス入り



根身の中に起きる異常の一種で、内部にスポンジ状の空洞ができる。高温時の生育が旺盛なものや、冬季でも収穫が遅れた場合に多い。

(2) ホウ素欠乏



褐色芯腐れ症ともいう。根部の肥大が悪く、肌ツヤ、形が悪くなって表皮に亀裂が入り、内部は水分の少ないスが入ったり芯部が褐色になる。

(3) 心腐れ症(縁腐れ症)



ハクサイを切断して内部より褐変症状が現れる場合と、結球上部が褐変している場合がある。降水量の少ない年に多く発生し、定植後数週間の過乾燥も影響する。

3. 病虫害について

ヨトウムシ類



若齢幼虫は葉裏で集団生活し、葉表の薄皮を残して食害する。このときは畑の中の数枚の葉が白く見える。後にこの部分は破れて穴があく。

ハスモンヨトウは初夏～秋に発生し、8～10月に多い。

キスジノミハムシ



成虫は葉を食べ、1ミリ程度の穴をたくさんあける。幼苗で多発すると枯死することがある。幼虫は根を食べて傷をつけるため、商品価値が下がる。

成虫で越冬し、春～秋に3～5回発生する。

アブラムシ類



葉裏に1～2ミリの虫がたくさん群がって葉の汁を吸い、葉が黄色くなって、枯れることもある。

9～11月ごろ多く発生する。

えいのう情報

内容についての
お問い合わせ先JALまね雲南地区本部
営農経済部 営農指導課

TEL.0854-42-9115

ご意見募集中! 取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。



来月のあなたの運勢 [蟹座 6/22～7/22]

【全体運】活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。

状況を見ながら少し遠回りの選択も吉

【健康運】運動不足にならないよう体を動かして【幸運の食べ物】セロリ



来月のあなたの運勢 [双子座 5/21～6/21]

【全体運】計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。良い出会いの予感も

【健康運】口コミの健康法を試してみよう。新しい食材も吉【幸運の食べ物】エビイモ

雲南地区本部と奥出雲産直振興推進協議会は9月28日、木次町の斐伊川河川敷公園で開催された雲南市市制施行20周年イベント「うんなん食のフェスタ」に出店しました。このイベントは北海道テレビ放送の人気テレビ番組のイベント「水曜どうでしょうキャラバン」との同時開催で、会場に訪れた約2000人に市内の特産物をアピールしました。

「加茂遊学ファーム」の土江暁一代表は「予想以上の来客で驚いた。市外からの人も多く、PRにもつながり、おいしかったという声が聞けて良かった」と話しました。

鳥取県から来た桑本功一さんはステーキ串を食べ「奥出雲と言えどソバのイメージが強く和牛は知らなかったが、脂が美味しくて、肉が柔らかい」と話しました。



▲奥出雲和牛のステーキ串の完成を待つ来場者



▲同協議会のブースも多くの人で賑わいました



ご当地グルメが集合 「うんなん食のフェスタ」開催

雲南市と雲南地区本部は9月26日、市のブランド米「プレミアムつや姫たたら焰米」の2024年産米検査開始に先立ち、大東町の産米検査倉庫で、検査式を開きました。生産者や行政、JAなどの関係者らが出席し、生産拡大・販売促進へ向け機運を高めました。

「たたら焰米」は鉄分を含む土壌改良剤を使い、市内で栽培された1等米の「つや姫」のうち、整粒歩合が73%以上など市独自の条件を満たした米を認定します。

式典では同地区本部の源之美本部長が「生産者の皆さんの努力や苦労により、着実にブランド化が図られている。高単価を提示でき



▲認証シールを貼る(左から)石飛市長、錦織会長、源本部長



「たたら焰米」検査開始 機運高める

きるよう販売先と調整し、今後の生産の励みになるような販売努力をしていきたい」とあいさつをしました。

式典後の初検査では、持ち込まれた約800袋(1袋30キロ)が認定を受け、石飛厚志雲南市長や雲南市水田農業担い手協議会の錦織満会長、源本部長らが認証シールを貼りました。

生産者でもある錦織会長は「今年は酷暑と水不足の影響で思うように収量が上がらなかった。土づくりをしっかりすることで、質は変わらず良いものになっているので、皆さんにぜひ食べていただきたい」と話しました。



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】

【全体運】良好運ですが心配事も。戻すばかりにならないよう気を付けて。周囲への配慮が好結果に結び付きます。旅行が吉
【健康運】免疫力がアップする食材を取り入れて【幸運の食べ物】クワイ



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】

【全体運】予想外の出来事はあるもの。出先でも避難経路の確認を。落ち着いて動くことが大切です。救急セットを点検して
【健康運】目のケアを重点的に。歯の磨き残しもチェック【幸運の食べ物】小松菜

ふれあいニュース



▲地元の農家から指導を受け、より縄を作る児童

斐伊小学校の5年生21人は9月6日、同校で、刈り取った稲を束ねる縄「より縄」作りを体験しました。地元の農家やJAの指導を受け、昔ながらの農業を学びました。

同校では、総合的な学習の時間で、児童らに農業の魅力と食べ物への米作り体験をしてもらおうと昔ながらの米作り体験をしています。5月中旬には田植えを体験しました。

より縄作りは児童全員が初体験で、指導にあたった農家から「わらがほどこけないように、足でしっかり押さえて引っ張りつつ、よりをかけることが重要」だと学び、作業を行いました。1時間の作業で約500本を全員で作りました。後日行った稲刈り体験で使いました。

児童は「最初は難しいが、慣れると楽しい」と話しました。



昔ながらの農業体験 小学生がより縄作り



▲稲刈りを行う児童

三刀屋小学校の5年生35人は9月17日、同校近隣の田んぼで稲刈り体験をしました。三刀屋町一宮地区の地域住民らで組織する「みやとや米くらぶ」の会員らに手刈りの指導を受け、米作りの楽しさを学びました。

同校では、5年生のふるさと学習で昔ながらの米作り体験を行い、食と農の大切さを学んでいます。刈り取った稲は、5月下旬に田植えをした「ミコトモチ」で、12月の収穫祭で餅つきを予定しています。

児童らは、刈り取る際の稲の持ち方や鎌の使い方などを同会員から学び、約1時間作業をしました。

初めて稲刈りを体験した小玉空人さんは「難しかったが、楽しく作業ができた」と話しました。



稲刈り体験 食の大切さ学ぶ

同団体の片寄健治さんは「米作りは大変な作業。この体験を通して食への喜びを感じてほしい」と話しました。



▲目録を持つ糸原町長と趣意書を持つ源本部長

雲南地区本部は9月24日、奥出雲町へカーブミラー4基、ポールコーンガイド2本を寄贈しました。同地区本部の源之美本部長が奥出雲町役場を訪れ、糸原保町長に目録と趣意書を手渡し、交通事故防止への意識を高めました。

JAしまね、JA共済連島根、島根県農協共済福祉事業団は、毎年秋の全国交通安全運動に合せて、県内の市町村へカーブミラーなどを寄贈しています。今年はJA各地区本部を通じて、県内にカーブミラー274基、ポールコーンガイド9本を贈りました。

糸原町長は「行政だけでなく、関係機関や住民の皆さんの協力で交通事故を減らすことができると思う。安全・安心の町づくりのために活用させていただく」と感謝を伝えました。



交通事故ゼロを目指して カーブミラー寄贈



来月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】太陽の加護を受け勢いがありますが油断は禁物。丁寧にしっかりと仕上げをすることが幸運につながります
【健康運】栄養バランスを考えた食事で元気を回復【幸運の食べ物】トレビス



来月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から
【健康運】体に合った下着を身に付けて。姿勢をチェック【幸運の食べ物】シュンギク

うんなん 女子力

掲 示 板



各支部 リレー紹介

No.4

今月は 雲南吉田支部

☎0854-42-8201

(雲南さくら支店内) 担当: 永井

雲南吉田支部

～地域に笑顔を!～



人気の大型紙芝居

雲南吉田支部は9月21日、田井地区福祉交流会で大型紙芝居と立体紙芝居を4作品披露しました。見ていた方からは「迫力があってすごい」と言っていたと、とても好評でした。その他、雲南吉田支店前の花壇やプランターに花を植えるなど、自分たちだけでなく、地域の皆さんにも笑顔になっていただけるような活動をしています。

今後、お湯ポチャ料理の講習会、米粉粘土を使ったミニチュア野菜作りなどを計画しています。ご興味のある方はぜひご連絡ください。



色々な種類の花を植えました

JALまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

各支部 リレー紹介

No.5

今月は 仁多支部

☎0854-54-1331

担当: 若槻

仁多支部

～草木染めに挑戦しました～

仁多支部では、いいものづくり講座で草木染めのハンカチ作りに挑戦しました。

講師の影山和美先生から、白いハンカチにビー玉を入れてゴムで絞り、染まらない部分を作ることによって様々な模様を描き出す方法を教えて頂きました。

染める前は、いったいどんな柄になるのかな?と出来上がりを想像しながら、和気あいあいと作業を楽しみました。完成したものは、同じ色で染めているのに、ひとりひとり個性豊かなハンカチができ、染める楽しさに感動しました。

仁多支部では今後もお料理教室やウォーキングなど、心と体を豊かにする活動を計画しています。参加してみたい方はお気軽に仁多支店までご連絡下さい。



個性豊かなハンカチができました

さくらんぼ。クッキング

～雑穀・豆野菜料理学ば～

20代から40代のJA女性部員で組織するJALまね雲南女性部フレッシュミズ部会は9月27日、加茂健康福祉センターかもてらすで、今年3回目の見る料理教室「さくらんぼ。クッキング」を開きました。

マクロキッチン出雲の岡里美先生を講師に迎え、雑穀・豆料理について学びました。雑穀・豆類は高い栄養価が魅力ですが、乾物から料理をすると手間がかかるイメージのある食品です。教室では「レンズ豆のスープ」「キヌアサラダ」など手軽に作れる4品の調理を見学しました。参加者は「簡単に始められそうなので、早速やってみたい」と話しました。



完成した料理

料理をする岡先生



うんなん さくらんぼ。
公式LINE



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】状況は落ち着きを取り戻し自由時間が増えています。仕事のスキルを磨くのもおけいご事も吉。よく学んで

【健康運】新陳代謝を高める食材を取るよう心がけて【幸運の食べ物】サトイモ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】上昇運です。強気の態度がツキを呼び込みます。自分の意見をはっきり伝え、その上で調整を図っていきましょう

【健康運】筋力アップの運動にツキあり。スポーツも◎【幸運の食べ物】ネギ

各種和牛共進会 結果一覧

9/5
開催

令和6年度 雲南市肉用種牛共進会

【特選賞】 ◎場所:大東畜産検査場 (敬称略)

順位	名号	出品者
首席	たけしげ7	朝山 猛
次席	はやざくら	森脇 一郎
3席	ゆり	藤原 英利
4席	かねふく	堀江 一夫
5席	ともつる	青砥 俊夫
6席	すみかげ	藤原 寛

●特選賞の6頭は島根中央家畜市場で10月5日開催の島根県種畜共進会に雲南市代表として出場します



雲南市肉用種牛共進会
特選賞 首席 たけしげ7号

9/11
開催

令和6年度 雲南市子牛共進会

【特選賞】 ◎場所:吉田集畜場 (敬称略)

順位	名号	出品者
首席	さち	門脇 久幸
次席	たかゆり	田中 茂幸
3席	りの	佐藤 勇夫
4席	めぐとし	田部 武
5席	こころ	渡部 学
6席	ゆりとし	岡田 明

●特選賞の6頭は島根中央家畜市場で10月25日開催の島根中央子牛共進会に雲南市代表として出場します



雲南市子牛共進会
特選賞 首席 さち号

9/3
開催

令和6年度 奥出雲町肉用種牛共進会

【特選賞】 ◎場所:仁多中央家畜集会所 (敬称略)

順位	名号	出品者
首席	ふくのまい	佐藤 安則
次席	ことこ5	奥出雲町農業公社
3席	とまと	石原 稔
4席	みきひさ	三島 智幸
5席	ひので	金倉 弘美
6席	いかりふくひめ	奥出雲町農業公社
7席	すずひめ	勝田 律江
8席	ふくえい1	矢木紳一郎

●特選賞の8頭は島根中央家畜市場で10月5日開催の島根県種畜共進会に奥出雲町代表として出場します



奥出雲町肉用種牛共進会
特選賞 首席 ふくのまい号

9/26
開催

令和6年度 奥出雲町子牛共進会

【特選賞】 ◎場所:仁多中央家畜集会所 (敬称略)

順位	名号	出品者
首席	しらうめ	藤原 義行
次席	さくらこ8	堀尾 修治
3席	あんず	石原 誠
4席	いちご	石原 稔
5席	ふくゆり	原田 敦子
6席	ひめこ2	石原 忠暢
7席	さつき	勝田 律江
8席	うめひさふく	三島 智幸

●特選賞の8頭は島根中央家畜市場で10月25日開催の島根中央子牛共進会に奥出雲町代表として出場します



奥出雲町子牛共進会
特選賞 首席 しらうめ号

※島根県種畜共進会、島根中央子牛共進会の結果は広報誌11月号でお知らせします。

来月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】

【全体運】注目度がアップするのではなかなか大変ですが思わぬラッキーも。いつでもチャンスをつかめるよう臨戦態勢で

【健康運】頑張り過ぎてしまいがち。休憩を入れて【幸運の食べ物】ダイコン

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】

【全体運】万が一の備えが役立ちます。防災用品の準備を。年長者の話には耳を傾けて。友達との外出はいい気分転換に

【健康運】疲れをためないように。スキンケアは入念に【幸運の食べ物】リンゴ

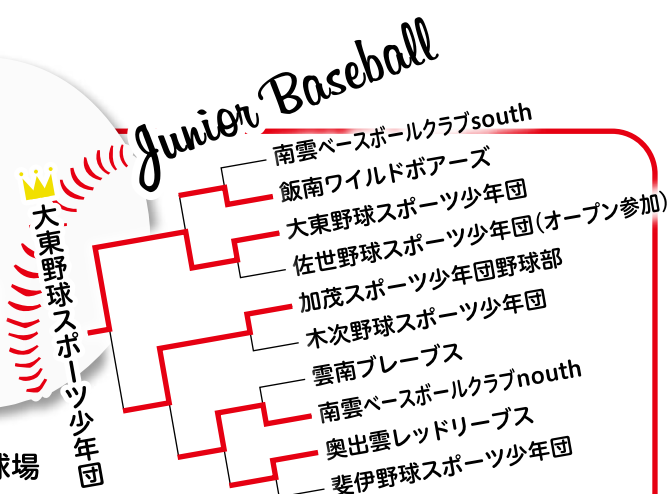


JAカップ

第41回 島根県学童軟式野球選手権 雲南地区大会開催

日時 9月14日(土)・15日(日)

場所 木次運動公園野球場、明石緑が丘公園野球場



管内から10チームが参加(佐世はオープン参加)し、2日間にわたり白熱した試合を繰り広げました。

15日の決勝戦では、大東野球スポーツ少年団が加茂スポーツ少年団野球部を4対2で下し、3大会

ぶり6度目の優勝を飾りました。

優勝した大東野球スポーツ少年団は、11月2日、3日に松江市営野球場で開催のJAカップ島根県学童軟式野球選手権大会に出場します。



選手宣誓は
木次野球スポーツ
少年団の
櫻井翔琉主将▶



優勝した
大東野球スポーツ少年団▶



ブドウ栽培を学ぼう

管内はブドウの生産も盛んです。県オリジナルブランド「神紅」の誕生もあり、注目の農産物です。

【加茂小学校】

加茂小学校の3年生は9月5日、地域の特産品を学ぶふさと学習の一環で、JAしまね雲南青年連盟の星野和志さんが営むブドウ農園「ギアファーム」でハウス見学をしました。24日には同校で星野さんの出張授業を受け、児童らは質問するなどして農家の仕事やブドウ栽培について理解を深めました。

【三刀屋高校 掛合分校】

三刀屋高校掛合分校の3年生21人は9月6日、奥出雲町にある島根ワイナリーのブドウ園「横田ヴィンヤード」でブドウの収穫体験を行いました。ブドウの品種やブドウ園の現況、収穫の仕方などを聞いた後、生徒らは赤ワインの原料となる「メルロー」を収穫しました。



ブドウの糖度計に興味津々



加茂小学校での出張授業



ブドウの収穫体験をする掛合分校の生徒ら

年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

無料

●赤来支店

11月 6日⑧ 15:00～19:00

●掛合支店

11月 8日⑨ 15:00～19:00

●大東支店

11月18日⑩ 10:00～15:00

●雲南さくら支店

11月19日⑪ 10:00～15:00

●加茂支店

11月27日⑫ 10:00～15:00

◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。

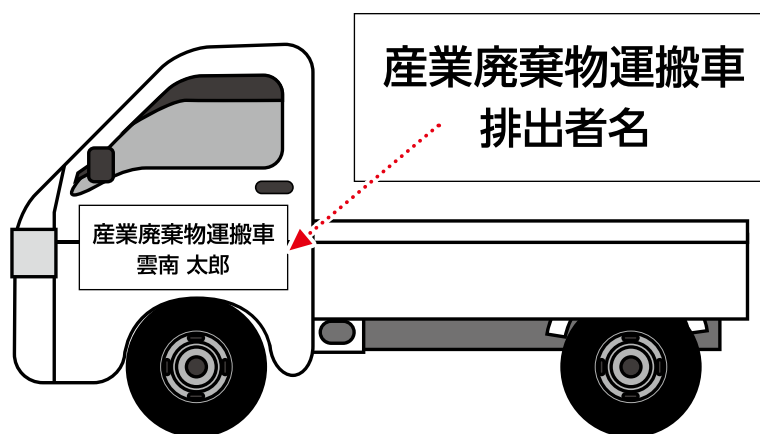
◎お問合せは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。

今後の大切な年金について、
JAと考えませんか?

産業廃棄物の運搬に関する注意点

産業廃棄物(廃プラスチック類、不要農薬)を運搬する際には、その運搬車の両側面に、以下の通り産業廃棄物運搬車である旨と排出者名を表示する事が義務付けられております。

農家がJAの回収場所へ廃プラスチック類や不要農薬を運搬する場合も同様に必要になります。



●●● 車体用表示紙の注意点 ●●●
産業廃棄物運搬車 4.9cm角以上
排出者名 3.2cm角以上

ご不明な点などのお問い合わせは、以下にお願いいたします。

お問い合わせ先

中央営農課: 0854-42-9055
資材課: 0854-42-9130
営農指導課: 0854-42-9115
奥出雲営農経済センター: 0854-52-1217
飯南営農経済センター: 0854-76-2967

第18回 雲南市民歳末余芸大会

◎とき/12月1日(日) 13時～

◎ところ/三刀屋文化体育館 アスパル

◎前売券/1,000円(当日券1,200円)

中学生以下 無料

◎お問い合わせ先
雲南市民社会福祉協議会
0854-4459888



●子牛市場成績表

中央“微増”の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区 本部	雌	27	606,100	155,100	488,767	274	1,781	24,999
	去	67	662,200	66,000	511,434	303	1,687	1,174
中央市場	雌	81	682,000	128,700	483,593	279	1,730	19,749
	去	147	790,900	66,000	553,495	310	1,786	18,679

令和6年9月の全国主要子牛市場平均価格は、雌441,465円(前月比99%)、去勢560,294円(前月比98%)、計506,951円(前月比98%)で、下落の取引となっています。

畜産
市況



11月の外勤日 20水 21木 22金 ※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

子どもたちの未来に
食の安心をつなぐ

こく しょう こく さん
国消国産

私たちの**国**で**消**費する食べものは、
できるだけこの**国**で生**産**する



その考え方を **国消国産** といいます。

乃木坂46は、国消国産を応援しています。



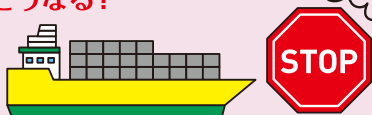
こく しょう こく さん
国消国産

で、日本の「食」に安心を!

私たちの食べものは、自然の力を活かし、多くの時間をかけて作られています。足りなくなったからといって、すぐに作ることはできません。でも、日本の「食」は今、多くのリスクを抱えています。

日本の「食」が
直面している
「5つのリスク」

食料の多くを**輸入に頼る**日本。
輸入がもし止まったら、
どうなる?



農家と農地が**減っている**。
私たちの食べものは、
どうなる?



世界や日本で
自然災害が増加。
農業が受ける
ダメージは、
どうなる?



増え続ける世界の人口と食料
需要。輸入量に
頼る日本は、
どうなる?



**高止まりする肥料・家畜のエサ・
燃料**。農家の経営は、どうなる?



自給力アップで、
いざというとき
安心!

おいしくて
安全・安心な
食事を実現!

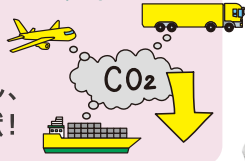


こく しょう こく さん
国消国産が
日本の食の未来をつくります。



日本の農業を
食べて応援
できる!

輸送で出る
CO₂を減らし、
SDGsに貢献!



**国産を食べると、
いいこといっぱい!**



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中!
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。

乃木坂46

46

JA
しなね

“JA”
けっこう良いじゃん、
農協。

ライフを
サポート!

下記のいずれかの **返済シミュレーション**
または **お見積り** をいただいた方

- ✓教育ローン
- ✓住宅ローン
(リフォームローンを含みます)
- ✓マイカーローン
- ✓生命総合共済
- ✓建物更生共済
- ✓自動車共済

※生命総合共済・建物更生共済の転換・乗換・切替契約、自動車共済の継続契約のお見積りは除きます。
※島根県在住の方で、キャンペーン応募時点での年齢が18歳～59歳の方とします。

または

JAで年金受取を
ご予約
いただいた方

※島根県在住の方で、55歳～59歳の方とします。

毎月、抽選でステキな賞品をプレゼント!

A賞

毎月
30名様

まんぷく
セット

しまね和牛
モモしゃぶしゃぶ用 400g

※写真はイメージです。

B賞

毎月
30名様

だんらんセット

出雲あいす 6個セット

※写真はイメージです。

※ご応募の際、いずれかをお選びください。

応募
方法

① QRコードからご応募



または

② お近くのJA支店窓口まで



©よりぞう



いつまでもわたしらしく
認知症共済

認知症の予防と備えについて 考えてみませんか？



40歳男性の場合

【ご契約例】

共済金額200万円 払込終了年齢80歳 口座振替扱掛金

年払共済掛金 **20,416円**

認知症共済の3つの特長

ポイント①

認知症はもちろん、
認知症の前段階の
軽度認知障害(MCI)まで
幅広く保障します。

ポイント②

一生涯の保障なので、
認知症のリスクが高まる
高齢期にも安心して備える
ことができます。

ポイント③

簡単な告知で
ご加入いただけます。

ご契約例:共済金額200万円

不
担
保
期
間

はじめの**1年間**
は認知症・軽度認
知障害の保障が
ありません。

①認知症共済金 **200万円**
(共済金額×100%)

所定の認知症と診断確定+要介護1以上の
認定中*のとき

*公的介護保険制度に定めるもの

②軽度認知障害給付金 **20万円**
(共済金額×10%)

所定の軽度認知障害または所定の認知症と
診断確定されたとき

※①・②を合計して200万円
(共済金額×100%)が限度

一
生
涯
保
障

ご加入

※この共済には、死亡時における保障はありません。※認知症共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。※この共済には、指定代理請求特約を必ず付加していただきます。※共済金等のお支払いは責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限りします。※認知症共済金および軽度認知障害給付金にかかる責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて1年を経過した日からとなります。なお、共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障します。※軽度認知障害給付金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。※支払われる共済金は、認知症共済金と軽度認知障害給付金を合計して共済金額と同額が限度です。※この共済には、解約時の返れい金はありません。

共済掛金例(年払)

■契約例/払込終了年齢:80歳 口座振替扱掛金 (令和6年4月時点)

男性

(単位:円)

加入年齢 共済金額	40歳	50歳	60歳	70歳
100万円	10,208	14,761	23,912	50,494
200万円	20,416	29,522	47,824	100,988
300万円	30,623	44,282	71,735	151,481
400万円	40,831	59,043	95,647	201,975
500万円	51,039	73,804	119,559	252,469

女性

(単位:円)

加入年齢 共済金額	40歳	50歳	60歳	70歳
100万円	14,108	20,365	33,167	70,807
200万円	28,216	40,730	66,334	141,614
300万円	42,323	61,094	99,500	212,420
400万円	56,431	81,459	132,667	283,227
500万円	70,539	101,824	165,834	354,034

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[24013536007]

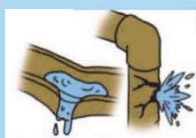


住まいの点検 承ります！



まずは 雨どいの点検から！

お見積り・ご相談
無料



放置していると他の所も傷んでいきます。
補修は少額のうちにしましょう！

屋根・外壁・内装の点検もしてみませんか？

・屋根が傷むと、雨漏りの原因になります。

👍 屋根（瓦・トタンなど）お見積相談承ります！

・外壁が傷むと、家の歪みが出てくる心配があります。

👍 外壁・内装の水回りリフォームも承ります！

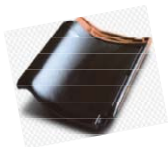
雨漏り放っておくと家の躯体が傷みます

- 天井にシミがある
- 雨上がりの後、部屋がカビ臭い
- 窓サッシから雨漏りがする
- 強い雨のとき、床タタミが聞こえる

このような症状がある時は**早期に解決**が必要です。
放っておくと家の柱や梁が腐り家が傷んでしまいます。
そうなる前に雨漏り診断をしてまずは原因をみつけて修理を行いましょう。

～瓦各種もご注文承ります～

是非ご相談ください！



お問い合わせ

有限会社サンコープ雲南

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5（旧JA三刀屋支店）

☎0854-45-3336 フリーダイヤル 0120-420-078

ミシンのことなら何でもお任せください ミシン修理受付中

出張費・お見積りは無料です



JUKI SL-700EX

工業用ミシンの技術を取り入れた職業用ミシンの最高峰。皮革や帆布縫いがより確実に、やわらかい薄地も美しく仕上がります。

お問い合わせは

有限会社サンコープ雲南

フリーダイヤル **0120-420-078**

TEL 0854-45-3336

取扱店 創業45年ミシン専門店 出雲山陰シルバー商会 TEL 0853-22-5808

コロナ石油給湯器 全品2割引!

NEシリーズ 標準圧力型貯湯式

eco・安定湯温・消費電力
高効率給湯で灯油代、低消費電力で電気代も節約できる。

本体希望小売価格 278,000円
(工事費・消費税別)



特別価格

¥222,400～
(税別)

AGシリーズ 水道直圧式

省エネ・給湯量セレクト・ecoガイド
省スペース設計で、省エネ&節水機能も充実。

本体希望小売価格 261,000円
(工事費・消費税別)



特別価格

¥208,800～
(税別)

SAシリーズ 水道直圧式

安定湯量・低消費電力・シャワー
快適パワフルシャワー。簡単手軽で使いやすい。

本体希望小売価格 280,000円
(工事費・消費税別)



特別価格

¥224,000～
(税別)

コロナの石油給湯器は、業界が定める省エネ基準達成率100%の優れた給湯効率を実現しています。

また同様機種での給湯効率は年々UP!

ぜひこの機会にお取替えてください!

ご家族の人数暮らしに合った給湯タイプが選べます。



NXシリーズ 貯湯式

安定湯量・消費電力・騒音低減
効率よくお湯を沸かす手軽な給湯専用タイプ。

本体希望小売価格 268,000円
(工事費・消費税別)



特別価格

¥214,400～
(税別)



お気軽にご相談ください。
カタログを持って伺います。

有限会社 **サンコープ雲南**



フリーダイヤル

0120-420-078

いずれの商品も、ご相談・見積りを無料でいたします。

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)
生活課 TEL 0854-45-3336



宿泊は2泊とも2名様より1部屋で用意

コース番号NS200

乗り換え不要!片道約2時間で 「一度は行ってみたい」世界自然遺産の島へ



奄美リゾートばしゃ山村 イメージ



黒潮の森・マングローブパーク
イメージ

2月の平均気温		
	最高	最低
島根	9℃	2℃
奄美大島	18℃	12℃

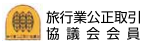


コース表	JR・私鉄	航空機	貸切バス	入場観光	下車観光(施設等へは入場しません)	車窓観光	食事
(昼食弁当)		FDAチャーター便					
出雲縁結び空港(午前) → 奄美空港(午後)							✕
1 = 奄美パーク = 大島紬村 = 蘇鉄芭蕉群生地 = 奄美大島(泊)(17:30)							弁 夕
★夕食は奄美観光ホテルにて「奄美大島郷土料理」をどうぞ							
ホテル(8:40) = 黒潮の森・マングローブパーク = 奄美大島[昼食] = 水中観光船せと[半潜水式水中観光船(35分乗船)] = 高知山展望台 = 三太郎の里[お買物] = 大浜海浜公園 = 奄美大島(泊)(17:30)							朝 昼 夕
★夕食は奄美観光ホテルにて「奄美大島郷土料理」をどうぞ							
ホテル(8:40) = 浜千鳥館[黒糖焼酎製造の見学] = ハブと愛まなショー = 原ハブ屋 = 奄美リゾートばしゃ山村[昼食] = あやまる岬 = 奄美空港(午後) → 出雲縁結び空港(午後~夕刻)							朝 昼 ✕
		FDAチャーター便					

※ご集合場所・出発時間は出発2週間前を目途にお届けする「旅のしおり」でご案内いたします。行程表の時間はあくまでも目安です。交通機関の都合により変更になる場合があります。※フライト時間はチャーター便の為、大幅に変更となる場合があります。

旅行企画・実施 / 旅行のお申し込み・お問い合わせは

NOKYO TOURIST CORPORATION



一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号



株式会社農協観光

山陰支店 TEL 0852-26-2600

〒690-0065 松江市灘町1-7 松江プラザビル8F 総合旅行業務取扱管理者 / 中尾 吉徳・前田 隆宏

写真は全てイメージです。

LINEお友達募集中!

QRコードから
ご登録ください

@oux8476k



LINE@x4our 株式会社農協観光

最新旅行情報は

Nツアー山陰

検索

よりパンフレットダウンロードできます。

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご遠慮なく上記の取扱管理者におたずね下さい。
※お客様の状況によっては、当初の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の「3.お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮、措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

出雲縁結び空港発着 **FDA 直行チャーター便利用!!**

定期便にはない路線を直行便で結ぶフライト! **出雲⇄奄美**

世界自然遺産の島

奄美大島

3日間

奄美大島 イメージ

旅行実施日 **令和7年**

旅行代金 大人お1人様、2名様1室利用、出雲縁結び空港起点(税込)

2月13日(木)~15日(土)

149,800円

募集人員 **78名様**(最少催行人員65名様)

申込締切日 **令和7年1月10日(金)**
(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)

申込金 **30,000円**
(旅行代金に充当します。)

食事条件 **朝食2回・昼食3回(弁当1回含む)・夕食2回**

添乗員 **出雲縁結び空港より同行し
旅程管理業務を行います。**

利用航空会社 **FDA(フジドリームエアラインズ)**

チャーター機

利用バス会社 **(株)しまバス又は同等クラス**

※弊社「貸切バス事業者リスト」当社ウェブサイト
(<http://ntour.jp/pdf/buslist.pdf>)をご覧ください。当社支店へご請求下さい。

※シングル利用ご希望の場合、2泊で6,000円の追加代金を申し受けます。その場合、ホテルはサンデイズ奄美となります。

※3名1室希望の場合は、ホテルウエストコート奄美となります。

※3名1室には限りがあるため、3名1室が満室の場合、2名と1名に分かれます。その場合ホテルはサンデイズ奄美となります。

ご利用予定ホテル どちらかのホテル2連泊

予約時にご希望のホテルをお申し出ください。

ホテルウエストコート奄美

ホテルサンデイズ奄美

客室 イメージ



ロビー イメージ

外観 イメージ

客室 イメージ



大浴場 イメージ

外観 イメージ

(上記ホテルは、同等クラスまたは同等クラス以上に変更になる場合があります。最終しおりにてご案内いたします。)

お申込みからご出発までの流れ

電話でお申込み
受付

代表者様へ
お申込書・資料送付

お申込書提出
(FAX・メール・郵送等)

催行の場合、出発の10日前迄に最終行程表・請求書のご送付
催行中止の場合3週間前に弊社よりご連絡

請求書をご確認のうえ
お支払いください

ご出発

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に基づきます。

この旅行は(株)農協観光(観光庁長官登録旅行業第939号。以下「当社」といいます。)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書面(最終旅行日程表)、及び当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部によります。

- 旅行代金に含まれるものは次のとおりです。
旅行日程に明示した航空・船舶・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎バス等の料金、旅行日程に明示した観光の料金(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊の料金・税・サービス料、食事の料金・税・サービス料、
手荷物の運賃・料金、団体行動中の心付、添乗員付コースの添乗員の同行費用。なお、これらの諸費用はお客様のご都合により一部利用されなくても原則として払戻はいたしません。
- ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、上記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お支払いの原金として引かさせていただきます。

お電話等でお申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約を承諾をし、申込書と申込金を受領したときに成立するものとします。
旅行代金は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日目当たる日までにお支払い下さい。

〈国内旅行〉

取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無 料
旅行出発日の前日より起算して20日～8日前まで	旅行代金の 20%
旅行出発日の前日より起算して7日～2日前まで	旅行代金の 30%
旅行出発日の前日	旅行代金の 40%
旅行出発日の当日	旅行代金の 50%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の100%

●旅行条件の基準 この旅行条件は令和6年9月1日現在の運賃料金を基準としています。

申し込みは、FAX又はメールでも受け付けています。

申込書はホームページ

Nツアー山陰 よりダウンロード頂けます。

Nツアー山陰支店 FAX 0852-26-2603

メールアドレス ntour.shimane@ntour.co.jp

国内旅行保険加入のすすめ

お客様が国内旅行行程中に、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかる場合があります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。国内旅行保険については、弊社係員にお問い合わせください。



厚揚げとナスとカボチャのみぞれ煮



コメント

- ・甘いカボチャを季節の野菜とおろし大根と合わせて、ご飯にも合う優しい一品に!
- ・カボチャをレンジで先に加熱すると切りやすくなり、焼時間の短縮にもなります。

アレンジ

- ・厚揚げを鶏肉やひき肉に替えても美味しくいただけます。(鶏肉はしっかり焼き色をつけてね!)
- ・野菜はサツマイモやジャガイモ、オクラやインゲン、モロコシ豆、パプリカなどでもできます。

材料 (4人分)

厚揚げ……………1枚
ナス……………1本(150g)
カボチャ……………120g
ニンジン…2/3本(100g)
しめじたけ……………1株
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ3
大根……………5cm(150g)
細ネギ……………適量
めんつゆ……………大さじ3
A 水……………300cc
おろし生姜…小さじ1

作り方

- ① 厚揚げは3等分に切って、2cm幅に切る。
ナスは縞目に皮をむいて、縦半分に切ってから長さ3～4cmに切り、塩水に5分間つけて水気を拭く。
カボチャは種とワタを取り、電子レンジ(600w)で2分間加熱して取り出し、厚さ1cm、長さ3～4cmに切る。
ニンジンは皮をむいて、長さ3～4cmの短冊切りにする。
しめじたけは株元を切り落とし、小房に分ける。
大根はすりおろし、細ネギは小口切りにする。
- ② フライパンに油大さじ2を入れて中火で熱しておく。
- ③ ポリ袋に厚揚げを入れ、片栗粉大さじ1を加え軽く振ってまぶし、②のフライパンに並べ入れて焼く。
- ④ 同じポリ袋にナスを入れ、残りの片栗粉を加えてまぶし、フライパンに入れる。
- ⑤ 同じポリ袋にカボチャとニンジンを入れ、袋に残った片栗粉を薄くまぶし、フライパンに入れる。
- ⑥ 残りの油大さじ1を回しかけ、5～6分加熱して焼き色をつける。
- ⑦ Aとしめじたけ、おろし大根を加え、蓋をしてひと煮立ちさせる。
- ⑧ 器に盛り、細ネギを散らす。

材料 (4人分)

豚肉ミンチ……………150g
塩こしょう……………少々
えのき……………1袋
カボチャ……………50g
長ネギ……………1/2本
生姜(すりおろし)…小さじ1
酒……………小さじ1
A オイスターソース…大さじ1
ごま油……………小さじ1
片栗粉……………小さじ2
餃子の皮……………16枚
黒ゴマ……………32粒

コメント

- ・カボチャとえのきをタネに加えることで、ヘルシーで食物繊維もたっぷり!ハロウィンの一品にどうぞ!
- ・餃子の皮はふわっとかぶせて、つまむようにして形を作ります。

作り方

- ① えのきと長ネギはみじん切りにする。
- ② カボチャはレンジ(600w)で3分間加熱し、熱いうちにつぶす。
- ③ ボウルに豚肉ミンチと塩こしょうを入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ④ ③のボウルに①と②、Aの調味料を加え、よく練り混ぜる。
- ⑤ ④を16等分し山型にして餃子の皮をかぶせ、クッキングシートを敷いたフライパンの上に16個並べ入れる。
- ⑥ 熱湯150ccをフライパンの淵から注ぎ、蓋をして中火で10分～12分蒸し焼きにする。
- ⑦ 皿に盛り、黒ゴマで目をつける。

ハロウィン焼売



アレンジ

- ・市販のミートボールに餃子の皮をかぶせて作れば、包丁を使わず調理完成!
- ・ホットプレートにキャベツをちぎって並べ、その上に焼売を乗せてお湯を加えて蒸し焼きにしてもできます。
- ・餃子包みにして焼いて食べても美味しいです。

健康
散歩

肥満は万病のもと

普段から食べ過ぎや飲み過ぎなどで食生活が乱れていませんか。不摂生の積み重ねは体型の崩れに繋がります。体型の崩れは、いずれ「肥満」に繋がっていきます。

日常で「肥満」という言葉を使うこともあると思いますが、肥満かどうかを判断するには医学的な基準があります。肥満かどうかはBMI(体格指数: body mass index)を用いて判断します。BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。

【例】体重54kg、身長167cmの場合

→ $54(\text{kg}) \div 1.67(\text{m}) \div 1.67(\text{m}) \div \text{BMI} : 19.4$

「BMI: 18.5未満はやせ型」、「BMI: 18.5～25未満は標準(普通体重)」、「BMI: 25以上は肥満」とされています。肥満は高血圧や糖尿病などの健康障害を引き起こし、心疾患、脳血管疾患など大きな病気に繋がります。まさに「肥満は万病のもと」なのです。そのため、健康を維持するためには肥



満を予防・対策していくことがとても重要になります。

過食や運動不足により、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ってしまうと、体脂肪が蓄積し肥満に繋がります。当たり前のようですが、食べ過ぎを防ぎ、身体活動量を増やすことが肥満予防・肥満対策になります。食べ過ぎを防ぐためには「腹八分目」を心がけましょう。

また、「早食いではないか」「間食やお酒をとりすぎていないか」など、自分の食行動に改善できる点がないかを振り返ることも大切です。運動については、ウォーキングなどの有酸素運動をするだけでなく、筋トレ(スクワットなど)をすることがお勧めです。ただ、普段から運動習慣がある方ばかりではなく、全く運動をしない方もいると思います。運動不足解消のためには、まずは今より10分でも多く体を動かすことが大切です。習慣化できなければあまり意味がありません。できることから無理のない程度で始めてみましょう。

食・運動習慣の見直しについて述べましたが、そもそも今の自分の体重、自分の状態を知らないことには何も始まりません。まずは体重を測定して、自分自身を知り、見つめ直してみるところから始めてみませんか?

JA島根厚生連

