耕そう、大地と地域のみらい。

JA山口県

JAやまぐちけん

未来・幸せ・真心をつなぐ

2026
10
[vol.90]

令和8年産米概算金と今後の取り組み

農スマイル／なるほど営農ボックス／統括本部だより
レシピ／直売所でみ～つけた ほか

JA山口県
ホームページは
こちら

https://www.ja-ymg.or.jp/

JA山口県 検索

稲作農家の皆様へ

令和8年産米概算金と今後の取り組み

主食用米をめぐる情勢について、国の発表によると令和8年6月末の民間在庫量が243万tとされ、適正在庫とされる180～200万tを大きく上回っており、令和8年産の主食用米の生産量を6月末時点の作付意向調査結果を踏まえた732万tとした場合、令和9年6月末の民間在庫量は263～281万tとなり、過去最大の在庫数量となる見込みです。

令和8年産米については、主食用の作付拡大や令和7年産米の民間在庫の積み上がりなどにより、大幅に需給が緩和した状況での販売となるため、販売動向を見通せない状況となっています。このような中、全国的に令和8年産米の概算金公表額は、前年を大きく下回る水準となっています。

こうした状況を踏まえ、JA山口県の令和8年産米概算金については、現時点で想定される販売見通しに基づき、コシヒカリ※1 1等60kgで15，480円（前年産比10，020円減）、B※2銘柄1等60kgで15，000円（前年産比10，020円減）に決定いたしました。

肥料や燃油をはじめとする生産資材価格の高騰が続く中、生産者の皆様の営農継続に必要なコスト指標に届かない概算金設定となったことを重く受け止め、コスト指標を目標水準として意識した最大限の販売努力を行ってまいります。

具体的には、生産者手取り向上に向け、取引先との事前契約分を確実に供給するとともに、早期契約・早期安定販売を通じて米価格の安定化に努めてまいります。また、昨年より開始した米の年間予約サービス「おこめんばー，S Club」やファーマーズ・マーケットを中心に、農業を応援してくださる消費者とのつながりを深め、安定した価格での消費継続に取り組んでまいります。

生産者の皆様方におかれましては、1袋でも多くの米をJA山口県にご出荷いただきますようお願い申し上げます。

※1 整粒歩合80%未満
※2 B銘柄とは、ひとめぼれ、晴るる、ヒノヒカリ、きぬむすめ、恋の予感、にこまる、あきまつり、ミルキークイーンを指します。

JAやまぐちけん
JA山口県広報誌
2026.10月号
[vol.90]

〈目　次〉

02 令和8年産米概算金と今後の取り組み
04 農スマイル
06 なるほど営農ボックス
08 つながりの輪
10 ローカルトピックス
12 統括本部だより
14 掲示板
16 Hot News
18 農業まつりのお知らせ
20 健康応援
22 レシピ・お便りコーナー
23 クロスワード
24 JAの概要
直売所でみ～つけた

今月の表紙

宇部統括本部

～宇部統括本部の食農教育活動～
「うべちゃぐりんフェス2026」

宇部、山口、防府とくぢ統括本部から子ども達70人が宇部統括本部に集合しました。「ちゃぐりんチャレンジカード」を手にゲームや食べ物のブースを巡り青壮年部、女性部、職員とふれあいました。野菜すくい、おのだネギ三昧食いレースでは、子ども達の歓声や応援の声が響きました。これからも楽しみながら食と農の大切さを体験する活動を続けていきます。

令和８年産
山口米共同計算に係る
経費目標額

見出しの件につきまして、下記のとおり目標額を設定し、経費節減に努めてまいりますのでお知らせします。

つきましては、本年産米の出荷にあたり、特段のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

〈単位：俵／60kg：円(税込)〉

区分	内　容		金　額
支出	流通・保管等に係る経費		1,623
	概算金金利等		206
	保管料・入出庫料等		881
	保険料・補償料		—
	運賃		245
	安全安心等検査費用		31
	集約保管等経費		260
	その他 流通・保管等に係る経費		—
	事故処理経費		110
	全農手数料	定額手数料	139
		機能別手数料	7
	ＪＡ手数料		770
	生産・集荷・販売等に係る経費		228
	ＪＡへの支出経費		—
	広告宣伝費等経費		28
	その他 生産・集荷・販売等に係る経費		200
	需給調整経費		259
	県産米推進協議会等経費		—
	監査委員会費用		2
	その他		—
	合計		3,138

※上記の経費目標額はコシヒカリの試算です。
※上記の経費目標額は消費税10％で試算しています。

令和８年産米概算金単価表

〈単位：俵／60kg：円〉

種類	品種名	等級	整粒歩合	タンパク質含有量	８年産米 ＪＡ概算金
水稲うるち玄米	コシヒカリ	１等	80％以上	7.0％未満	16,380
				7.0％以上 7.5％未満	15,600
			80％未満	—	15,480
		２等	—	—	14,880
		３等	—	—	13,860
	ヒノヒカリ ひとめぼれ 晴るる きぬむすめ 恋の予感 にこまる あきまつり ミルキークイーン	１等	—	—	15,000
		２等	—	—	14,400
		３等	—	—	13,380
	その他	１等	—	—	10,020
		２等	—	—	9,420
		３等	—	—	8,400
	加工用米	１等	—	—	10,020
		２等	—	—	9,420
		３等	—	—	8,400
酒造好適米	山田錦（契約栽培）	特上	—	7.0％未満	21,960
				7.0％以上 7.8％未満	19,920
				7.8％以上	17,880
		特等	—	7.0％未満	21,540
				7.0％以上 7.8％未満	19,500
				7.8％以上	17,460
		１等	—	7.0％未満	20,580
				7.0％以上 7.8％未満	18,540
				7.8％以上	16,500
		２等	—	—	14,460
		３等	—	—	12,000
	西都の雫	特上	—	—	16,680
		特等	—	—	16,500
		１等	—	—	16,140
		２等	—	—	14,460
		３等	—	—	13,500
水稲もち玄米		１等	—	—	14,040
		２等	—	—	13,440
		３等	—	—	12,420

※共同計算の実施単位は、用途別及び品種別で実施します。
※ＪＡ山口米と一般米の格差は600円です。
※水分含有率15.5％～16.0％の場合は▲600円です。
※酒造好適米・もち米のＪＡ山口米と一般米の格差はありません。

農スマイル

No. 111

周防大島町 髙瀬（たかせ） 智子（ともこ）さん（57歳）

栽培品目：ミニトマト、オクラ、空心菜、メロン、スイカ、ピーマン、青シソ、赤シソ、ニンニク、カボチャ、サツマイモ、バジル、タマネギ、ジャガイモ、米、モチ米等

栽培面積：30ａ

周防大島で楽しむ 自給自足のくらし

髙瀬さんが思う周防大島の魅力は「海も山も近い！毎日海も空も色が違うし、朝一番の空気がすごく澄んでいる」ところ

周防大島町との出会いは？

東京で32年、団体職員をしていました。退職後は、夫婦二人で「空気のきれいな場所で、自分たちの食べるものを自分たちで作る生活がしたい」と思い、移住先を探しました。自宅近くに畑があることを条件に探していたところ、6年前、夫の友人の知り合いに誘われて周防大島町を訪れました。観光をしたり、ミカン畑の手伝いをしたり、いのしし鍋をいただいたりして町の魅力に触れるうちに、夫婦そろって周防大島町が大好きになり、移住を決めました。

農業をやってみて

「農薬、化学肥料、除草剤」を使わない自然農法での栽培をモットーに農業を始めましたが、うまくいかないことも多く、日照り続きで思うように生育しなかったり、たくさん収穫ができても出荷準備作業に時間を要したり、実際にやってみて「農業の本当の大変さ」を実感しています。

苦労が多い分、収穫できた時の喜びは何倍にもなります。無事に実ってくれた時、美味しいと食べてもらえた時、お店で選んで手に取ってもらえた時の喜びは何ものにも代えがたいです。農業のすばらしさを実感しています。

より良い栽培に向けた取り組み

様々な栽培方法を調べるうちに出会ったのが「菌ちゃん農法」です。菌ちゃん農法とは、肥料や農薬を使わず、土中の微生物の力で野菜を育てる農法です。自然農法での栽培を目指す私にも挑戦できると、落ち葉や木くずを入れて土づくりや畝づくりに取り組んでいます。

栽培面は、ＪＡの「ＪＡ生き活き帰農塾」に令和6年度と7年度

の2年間入塾して学びました。育苗の仕方やマルチの張り方、脇芽の取り方など、初心者にもわかりやすく、農業を始めるには欠かせない基礎を学ぶことができました。この2年で学んだ栽培技術と、「菌ちゃん農法」を使った土づくりで、自分に合った農業を目指して頑張っています。

木くずをまいた畑の様子

こども食堂への取り組み

周防大島町にある東和小学校は4つの学校が統合され、スクールバスで通う子どもたちも多いため、放課後に友達と遊ぶ機会が限られています。そこで、子どもたちが集まれる場所を作りたいと、週末に夫婦で営むたこ焼き店で「島のこども食堂 しまたこ」を月1回開催しています。「放課後に食べながら友達とおしゃべりすることがなかったからうれしい」と楽しみにしてくれるこどもたちの姿がとても印象的です。このこども食堂では、うちの畑でとれた新鮮な野菜や果物、自慢のたこ焼きを提供しています。たこ焼きには、自家製ネギや地だこ、山口県産の小麦やタマゴなど、地元の食材をたっぷり使っています。多くの方に食材や活動を支えていただきながら、地域みんなで子どもたちの成長を見守っています。

こども食堂で提供しているたこ焼き

週末にはご夫婦で、道の駅サザンセトとうわでたこ焼き店を営む

地域とのつながり

去年から始めた稲作ですが、その場所が最後に田んぼとして使われたのが約100年前だそうで、近所で田んぼをやっている方が水の引き方や土嚢には砂を入れた方がいいことを教えてくれたり、はざ掛けを物干し竿でやっていると「そんなんじゃだめだ」と竹を準備してくださったりと、たくさん助けていただきました。はじめてお米がとれた時には、手伝ってくださった方々と打ち上げをして、地域の八田八幡宮に奉納もしました。みなさんの温かさのおかげで今があると実感しています。

今後の目標は？

自給自足を続けて行くことです。農業はもちろん大変な仕事ですが、喜びもたくさんあります。自分が食べるものを自分で作ることができること、自分が作ったもので誰かを幸せにできることなど、農業でしか得られない喜びがたくさんあります。周りを見渡すと耕作放棄地が見受けられます。環境の維持に貢献できればと思いますし、「食の大切さ」「作る喜び」を感じながら、地域とのつながりを大切に、大好きな周防大島での生活をこれからも楽しみたいと思います。

このシールが目印!!

髙瀬さんの農産物は周防大島町のJA直売所「島の恵み本店」で販売しています！

年間で野菜66種類、果樹13種類を栽培中！

取材時点の田んぼの様子

なるほど営農ボックス

玉葱（タマネギ）

JA山口県の第2次農業振興方針の中にある県域振興品目の一つで、県全域で産地振興に取り組んでいます。タマネギはヒガンバナ科ネギ属です。ネギ属の中でも大きく肥大する鱗茎（りんけい）が野菜として食用にされ、倒伏前に収穫した葉（葉タマネギ）もネギと同様に調理できます。また、タマネギの辛みのもととなる硫化アリルはビタミンB1の吸収を助けるので、米食が中心でビタミンB1が不足しがちな日本人には欠かせない野菜です。

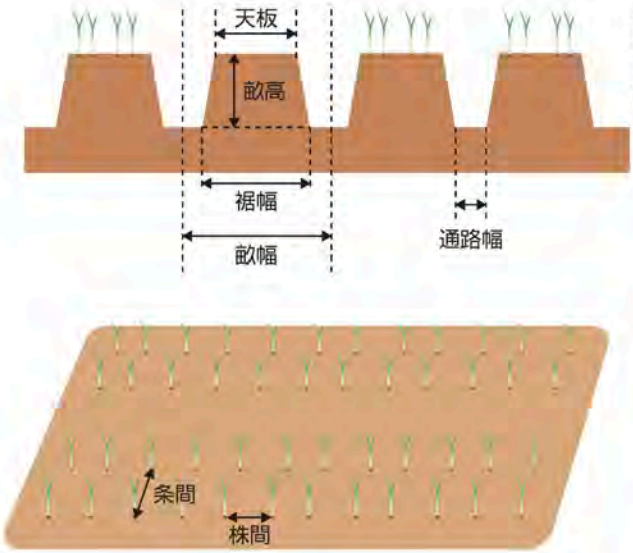
栽培のポイント

❶植え付け方（秋植え）

苗は深植えし過ぎないことがとても重要です。根元の白い部分が見える程度が目安です。根が長くて邪魔であれば、1cmくらいに切り詰めた方が植えやすく、新しい根も出やすくなるのでお勧めです。

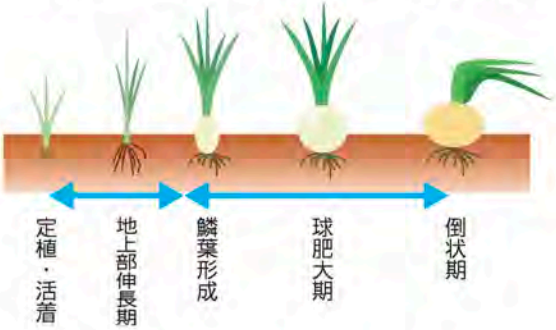
また、大苗を植えると、とう立ち・分球しやすいので中苗を植えるようにしましょう。植え付け時期は品種によって異なるので品種に合わせた時期に植え付けを行ってください。

畝立ては裾幅110～120cm、天板90～100cm、畝高25cm程度を目安にしてください。株間は11～12cm、条間20～25cmの4条植えが基本です。堆肥、石灰を植え付け1ヶ月前まで、その他の肥料は2週間前までに施し、よく耕耘しましょう。



❷管理

春までの低温期はゆっくりと成長します。鱗茎肥大適温は15～20℃前後で、25℃以上になると生育が阻害されます。植え付け後の注意点は追肥と病害虫の防除です。球肥大期に長期間圃場が乾燥する場合は潅水を検討してください。



❸追肥

タマネギの栽培管理で最も大切な追肥のタイミングは2月下旬頃です。これが遅れると、玉の肥大に影響が出たり、貯蔵期間が極端に短くなる可能性があるので、なるべく2月中に施肥をし、遅くても3月上旬までに終わらせましょう。また、追肥と同時に除草を兼ね、中耕を行い根の伸長を促進させましょう。根が傷むと球の肥大が悪くなるので中耕の際は根を傷めないよう気をつけましょう。

❹べと病の予防

発病適温は15℃、多雨で多発します。べと病の対策としては、畝間に滞水しないよう排水対策を実施することと予防防除の徹底です。もしも越年罹病株（えつねんりびょうかぶ）を確認した場合には、直ちに罹病

株を引き抜き、蔓延防止の為に治療効果のある薬剤を散布し防除しましょう。また、罹病株が確認されなかった場合でも、注意報等が出た場合は予防効果のある薬剤を7～10日間隔で防除しましょう。3月下旬以降、気温上昇とともに病原菌が活発になり、どんどん浸食の進行が速くなるため、早めの防除に努めましょう。

※病害虫情報については、最寄りの営農センターまたは「山口県　病害虫防除所HP」を検索し、予報を確認して早めの防除を実施してください。

「べと病」

病原菌のカビが前年に感染し、春に発病した越年罹病株が伝染源となって二次感染をして拡大します。（図1）

越年罹病株は最終的に衰弱・枯死し二次感染株は葉先の方から黄化し徐々に白いカビが現れ被害が進むと葉が枯れて大きく減収します。（図2）

図1　二次感染株の病斑

図2　越年罹病株

❺収穫

地上部が倒伏したら、タマネギを傷つけないようにして収穫をおこないます。収穫が遅れると貯蔵中の腐敗が増えるので注意しましょう。

収穫は晴天の日に行い、圃場内でよく乾燥させた後、直射日光が当たらない風通しの良い場所で貯蔵しましょう。

★貯蔵性を良くするためのポイント

【品種】

・早生種、中生種、晩生種等と品種によって貯蔵性は変わるので栽培目的にあった品種を選択してください。

圃場選び、土づくりを実施し根群域を広くする。

・排水の良い圃場を選ぶ

・高畦での栽培

・堆肥の施用

【定植】

・適正な畝立て、株間、条間、栽植本数を守る。

しっかりした葉をつくり、葉面積を確保する。

・病害虫の防除

・茎葉を傷つけない

【施肥】

・適正な施肥量、追肥の時期を守る。

【適期の収穫】

・地上部が70～80％以上倒伏を確認したら球を傷つけないよう収穫を行いましょう。抜取り後2～3日程度天日乾燥して取り込んでください。

※農薬、肥料、資材、品種等については、最寄りの営農センターにてご相談ください。

残留農薬検査実績について

JA山口県では、出荷される農産物の安全・安心の確保のため、出荷前の残留農薬検査を行っています。また研修会等を通じて農薬の適正使用に取り組んでいます。

■8月の検査実績

◎（一社）やまぐち食の安心・安全研究センター
……32品目93検体

▷検査の結果、適用外農薬が1件検出されましたが流通はしておりません。

生産者の皆様へ

農薬は散布されると、さまざまな経路を経てその大部分が地上に落下します。地表面に落下した農薬は土壌表面では太陽光などにより分解され、土壌中では微生物の作用などにより一定期間で分解されていきます。農薬登録にあたっては、土壌中における農薬の半減期（土壌における最高濃度が半分にまで消失する期間）を算出しています。この半減期が180日を超える農薬については原則として登録されませんので、土壌中に長期間にわたって残ることはありません。

女性部 つながり

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

周防大島／女性部

広島への研修旅行で絆深める

周防大島統括本部女性部41人は、広島県のオタフクWOOD&EGG工場で研修旅行を行いました。部員同士教え合いながら、オタフクソースを使った広島風お好み焼き作りを体験するなど、4月から新たに加わった仲間とも交流を深め、笑顔あふれる楽しい一日となりました。

長門／女性部

藍染で個性豊かな作品作り

宇津賀支部は、宇津賀交流プラザで部員14人が参加し藍染をしました。晒（さらし）やTシャツ、ストールなどに輪ゴムやビー玉を使って、思い思いに絞りを作っていき染液に浸しました。出来上がった模様をお互いに自慢しあい、それぞれお気に入りの作品ができました。

周南／女性部

Jカレッジ

周南統括本部女性部は8月20日、フレミズ世代の仲間作りのため、Jカレッジを開きました。参加者10人は、JAサテライトプラスの動画を見ながらレジンアクセサリーを作りました。

萩／女性部

奈古支部「フレイル予防講座」

萩女性部奈古支部は8月25日、JAサテライトプラスを活用し、フレイル予防講座を開きました。部員18人が動画を見ながら、サンクトバンドやボールを使って全身を動かしました。参加者からは「分かりやすくて楽しかった」との声が聞かれました。

宇部／女性部

小野支部『家の光』記事活用

女性部小野支部（平山宏子支部長）は、8月17日『家の光』記事を活用し、「モールで作るリース」に挑戦しました。教え合いながら夏をイメージした花のリースが完成しました。作品は、旧小野出張所で展示中です。ぜひ見に来てください。

岩国／女性部

家の光料理教室

岩国女性部愛宕支部は、8月5日に家の光料理教室を行い、部員15人が参加して5品作りました。出来上がった料理は、自分で食べられるだけお皿に盛るバイキング形式にしました。中でも「カボチャとキュウリのマヨーグルトサラダ」が美味しいと大変好評でした。

農業青年と出会える
ケーキバイキングで気軽に恋活！

農業青年と恋活 ケーキバイキング

\YIC調理製菓専門学校/
心を込めて作ります!!

\私達もサポートします/

【MC】
吉本住みます芸人
山口ふく太郎・ふく子

11月22日 日

13:15～13:45（受付）
14:00～17:00

JA山口県本所　4階ホール
（山口県山口市小郡下郷2139番地）

募集資格

20～40代の独身女性【抽選】

男性のみ青壮年部盟友に限ります（新規加入可）
年齢確認をお願いする場合があります

参加費 \お一人でも、お友達を誘っての参加でも大歓迎です/

男性 3,000円　女性 1,000円

イベント内容（予定）

- ●自己紹介　●ケーキバイキング
- ●ゲーム　●フリータイム　●マッチング発表

マッチングした方にはプレゼントをご用意!!

募集人数：男性15人･女性15人　最少催行人数　各10人

【申し込みはこちらから】
申込締切：10月31日(土)
募集人数が多数の場合は
抽選とさせていただきます。

JA山口県青壮年部事務局
担い手支援課（担当：原・藤光）
TEL：083-973-2224
MAIL：12-ninaite@ja-ymg.or.jp

JA山口県

今年もJAグループ山口が
ゆめ花マルシェ2026に出展します！

毎年大盛況のイベントゆめ花マルシェが開催されます。
JAグループ山口からも、新鮮な農産物の販売や試食、詰め放題イベントなど
家族、お友達とも楽しめるイベント盛りだくさんでお待ちしています。
ぜひご来場ください！

開催日 令和8年 **10月24日(土)、25日(日)** 10:00～16:00

開催場所 **山口きらら博記念公園**

JAグループ山口　出店ブース

- 女性部、青壮年部による新鮮な農産物、自慢の加工品の販売
- 青壮年部によるジビエバーガー(24日のみ)、「おのだネギ三昧」を使ったねぎ焼き、焼き芋などの販売
- 山口県産和牛ブランド「やまぐち和牛燦(きらめき)」の試食、県産牛乳の試飲
- お米のすくいどりや野菜の詰め放題
- 健康チェック・健康相談　●JAグループ山口オリジナルフォトスポット など

最新情報はこちら

若い農業者の皆さん！
農業者年金をご存じですか？

若い今こそ 年金 アクション！

農業者年金は、将来の農業を支える若い世代を応援する制度です。
特に就農初期で所得が少ない時期や、ご家族で加入される方を手厚くサポートします。

- **保険料は自由に選べます！**（2万円～6万7千円、千円単位）
  35歳未満で一定の要件を満たせば、**1万円からでも加入可能です！**
- 認定農業者で青色申告者等には、**国庫補助で手厚く支援します！**
  1万円の自己負担で**2万円の積み立てが実現します！**
- 自ら支払った保険料は、**全額社会保険料控除**の対象となります！
  その他にも、**税制面で優遇措置があります！**

※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)の方

詳しくは、お近くのＪＡ支所または各市町の農業委員会へお問い合わせください。

の季節がやってきた！

周南統括本部 農業まつり

周南 統括本部

開催日時　令和8年10月24日（土）
9：00～15：00

開催場所　周南統括本部
（下松市西柳２丁目3-48）

開催内容
- 出荷者野菜の対面販売
- 県外連携JA商品販売　● 新米食べ比べ
- ベジチェック　● スタンプラリー
- スーパーボールすくい　● もちつき体験
- 笠戸ブレイブスターコーナー
- 女性部による小物販売およびワークショップ
- キッチンカー　● もちまき　● 農機展示

お問い合わせ先　周南統括本部　総務管理課
0833-41-3100

ＪＡフェア

長門 統括本部

開催日時　令和8年10月24日（土）
10：00～15：00

開催場所　長門総合病院　駐車場
（長門市東深川85）

開催内容
- 先着300名様にビンゴカード無料配布（10：00～）
- キャラクターショー（1回目11：00～2回目14：00～）
- ビンゴゲーム抽選会（12：00～）
- 緩和ケア特別講演（13：45～14：45）
- もちまき（15：00～）
- 乳がん・子宮がん検診、医療・看護体験コーナー
- 焼き鳥、から揚げ、うどん販売など

お問い合わせ先　ＪＡフェア事務局　長門総合病院
0837-22-2220（担当：奥田・松尾）

第17回 岩国統括本部 農業祭

岩国 統括本部

開催日時　令和8年11月3日（火・祝）
9：00～12：30（雨天決行・荒天中止）

開催場所　岩国市地方卸売市場内
ＪＡ山口県　岩国青果市場
（岩国市尾津町5-11-1）

開催内容
- 岩国れんこん等農産物即売
- 女性部の手づくりドーナツとぜんざいの販売
- お米、みかんの無料配布　● もちまき
- ちびっこコーナー　● キッチンカー 等

お問い合わせ先　岩国統括本部　総務管理課
0827-23-8888

令和8年 農業まつり

遊気百菜館 秋のお客様感謝祭

同日開催「女性部のつどい」

南すおう 統括本部

開催日時 令和8年11月7日（土）
9：00～13：00（雨天決行・荒天中止）

開催場所 遊気百菜館
（柳井市中央3丁目17番15号）

開催内容
- 花苗プレゼント　● 花の寄せ植え体験
- 女性部による野菜汁無料配布・加工品販売
- ワークショップ「米袋のエコバッグ」
- 購買品展示即売会
- 東部エリア各直売所より農産物販売
- もちまき 等

お問い合わせ先 遊気百菜館　0820-23-1631
南すおう統括本部 総務管理部　0820-22-9000

美祢 農業まつり

美祢 統括本部

開催日時 令和8年11月15日（日）
9：30～15：00

開催場所 美祢統括本部
（美祢市大嶺町東分3443-1）

開催内容
- 農産物販売　● 農機具展示販売
- もちまき　● もちつき&販売
- マジシャンYO-Jによる変面&マジックショー
- よしもと芸人によるお笑いショー
- 女性部作品展示　● うどん等バザー
- 青壮年部バザー　● ガラポン　● スタンプラリー
- カルスト森林組合体験コーナー
- 美祢市健康増進課による健幸測定会 など

お問い合わせ先 美祢統括本部　総務管理課
0837-52-1331

みかん感謝祭

周防大島 統括本部

開催日時 令和8年11月21日（土）
9：30～14：00

開催場所 島の恵み本店
（周防大島町久賀6500-1）

開催内容
- みかん詰め放題
- 女性部によるおにぎり・豚汁の無料配布
- JASSとのコラボ
- キッチンカー
- イノシシン肉使用の食品販売

お問い合わせ先 周防大島統括本部総務管理部
0820-72-0100

健康応援

舌がヒリヒリ、ピリピリする……それ、「舌痛症（ぜっつうしょう）」かもしれません

周東総合病院　歯科口腔外科部長　宮本　寿太郎

『舌がなんとなく焼けるように痛い』『ピリピリ・ヒリヒリした感じが続く』―そんな症状でお困りの方は、実は少なくありません。

舌の痛みがあるときに、まず大切なのは「痛みの原因が何か」を確認することです。例えば、合わなくなった義歯や被せ物が舌に当たっていたり、欠けた歯の先が粘膜を傷つけていたりすることがあります。また、口内炎、口の中の乾燥（口腔乾燥症）、カビの一種による感染症（カンジダ症）、あるいは鉄分やビタミン不足といった栄養状態の変化が、舌の痛みや違和感につながることもあります。こうした場合は、原因に対処することで症状が改善することがあります。

一方で、口の中を丁寧に診ても、見た目には何も異常がないのに痛みだけが続くことがあります。このような状態を「舌痛症（ぜっつうしょう）」と呼びます。

舌痛症は、決して「気のせい」ではありません。本人にとっては毎日続くつらい症状であり、食事や会話、睡眠にも影響することがあります。原因はまだ完全には解明されていませんが、神経の感覚に関わる変化が背景にあると考えられています。睡眠の乱れや体調の変化、日常のストレスが症状に影響することも報告されていますが、「すべてが精神的な問題」と決めつけられるものではありません。一人ひとりの状況に応じて、丁寧に向き合うことが大切です。

また、次のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

- **しこり、ただれ、なかなか治らない潰瘍がある**
- **出血が続く、または傷が2週間以上たっても治らない**
- **痛みが強く、急速に広がっている**

このような症状がある場合は、舌痛症以外の病気が隠れている可能性もあるため、見極めが必要です。

舌の痛みや違和感は、「たいしたことない」と我慢せず、また「何か怖い病気では」と一人で心配しすぎず、まずは専門家に相談していただくことが安心への第一歩につながります。

舌の痛みや違和感が2週間以上続く場合は、まずはかかりつけの歯科にご相談ください。

おいしくて 笑顔になる
うまいル
みんなのよい食プロジェクト

うまいルレシピ

明太マヨと丸ごとアスパラ パイタルト

作り方

1. 冷凍パイシートは解凍しておく。オーブンを200℃に温める。
2. パイシートをめん棒で少し伸ばし、フォークで全体に穴をあける。
3. ほぐした明太子とマヨネーズを混ぜ合わせ、パイの中央に2/3量を薄く塗る。
4. 根元を切り落として下2/3の皮をむいたアスパラガスを並べ、周囲に卵黄を塗り、黒こしょうを散らし、明太マヨの残り1/3を上からかける。
5. 200℃のオーブンで、パイがこんがり膨らんで焼き色がつくまで15～20分ほど焼く。

キッチンバサミで切るのがおすすめです。
焼きたての熱々のうちに召し上がれ！

材料（2～4人分）

調理時間：約30分
（オーブンで焼く時間を含む）

- 冷凍パイシート……1枚
- アスパラガス……4本
- 明太子……40～50g（皮からほぐす）
- マヨネーズ……大さじ1～2
- ピザ用チーズ……30g
- 卵黄……1個分
- 黒コショウ……少々

お便りコーナー

みなさんからのお便りを募集しています。
絵手紙も大歓迎！宛先は、クロスワードパズルの応募先「お便り係」まで。

8月号応募総数 703通

夏祭りの好きな屋台

金 魚すくいが大好きでした。とれた金魚を家の水槽で育てるのに一生懸命だったころのことを思い出します。
（岩国市　E・Sさん）

屋 台といえば、定番の「焼きそば」です。香り、焼き具合、ソースのからみ具合は最高です。自宅では出せない味…。
（柳井市　E・Mさん）

焼 きトウモロコシです。あの香りが何ともいえません。
（下関市　T・Oさん）

暑 い夏の夜ですが、熱い鉄板の「お好み焼き」と冷えた「ラムネ」に決定。
（山陽小野田市　M・Nさん）

フ ルーツあめを孫が買うと言うので、初めて買って食べたら美味しかったのでそれ以来お気に入りです。
（山口市　S・Iさん）

サツマイモとつる
例年だと8月下旬には新芋を掘っていましたが、今年は雨が少なく猛暑のため、日中は葉がグッタリしていてかわいそうです。昨年食べ残した小芋から芽が出始めていたので小さな水盤に水を張って眺め暑い夏の癒しになっています。
（防府市　M・Oさん）

応募先

ハガキ
754-0002
山口県山口市小郡下郷2139番地
「JAやまぐちけん」
プレゼントクイズ係

メール
12-oubo@ja-ymg.or.jp
※件名に「クイズ応募」と記入してください。

応募締切
10/26（月）
消印有効
メールは締切日送信分まで

※クイズの当選は賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。
※お名前・住所の書かれていないハガキが多いです。投函する前にもう一度確認をお願いします。

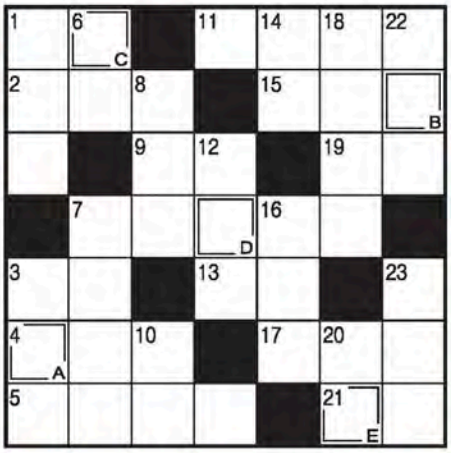
たくさんのお便りありがとうございました。みなさんのご意見・ご要望につきましては、今後の事業や広報誌作成に活かしてまいります。

今月のお題「冬の楽しみ（食べ物や過ごし方など）」

クロスワードの答えと一緒にお送りください。これまで通り今月号の感想等もお待ちしています。

パズルを解いてプレゼントをもらおう!

クロスワード



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？ 正解した方の中から、毎月抽選でプレゼントが当たります!

答えは...

A	B	C	D	E

↓ タテのカギ

①おでんにつける黄色い薬味
③アフリカ大陸北部に広がる――砂漠
⑥仏花によく使われます
⑦運動会の競技のひとつ
⑧小豆は昔、赤い――と呼ばれました
⑩えんぺらがある魚介類
⑫ダーウィンが提唱した――論
⑭夫の配偶者です
⑯皮がむきやすい黄色い果物
⑱秋桜ともいわれる花
⑳いざというとき、体を膨らませる魚
㉒酒などを買う前に、味や香りを確認
㉓『考える人』で知られる彫刻家

→ ヨコのカギ

①――食えば鐘が鳴るなり法隆寺（子規）
②ヒトコブだったりフタコブだったり
③味噌煮にしてもおいしい魚
④元のものから分かれ出ること。新たな問題が――する
⑤橋につけられた柵
⑦油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
⑨――の上にも三年
⑪転居、屋移りともいいます
⑬漢字から作られました
⑮歯を抜くときにかけるもの
⑰付けている人は誰なのかが書いてあります
⑲寺院に入るときくぐることも
㉑彼はクラスで――を抜いて足が速い

先月号解答

A B C D E
クツワムシ

応募方法

下記の必要事項をご記入いただき、ハガキまたはメールにてご応募ください。
❶パズルの答え❷郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・連絡先❸今月のテーマ「冬の楽しみ（食べ物や過ごし方など）」や今月号の感想など何でもお待ちしています。

今月のプレゼント
Aコープ商品詰め合わせセットを20人の方に

応募先

ハガキ
754-0002
山口県山口市小郡下郷2139番地
「JAやまぐちけん」
プレゼントクイズ係

メール
12-oubo@ja-ymg.or.jp
※件名に「クイズ応募」と記入してください。

応募締切
10/26[月]
消印有効
メールは締切日送信分まで

※クイズの当選は賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。
※お名前・住所の書かれていないハガキが多いです。投函する前にもう一度確認をお願いします。

イベント告知

やまぐち農林業の 知と技の拠点祭 2026

開催日時： 令和8年11月3日(火・祝)
10：00～15：00 ※9：00開場

開催場所： 山口県農林総合技術センター
(防府市牟礼10318)

農林業や食の魅力を体感！
防府とくぢ青壮年部も出店します！

お問い合わせ先： 山口県農林総合技術センター
TEL：0835-28-1211

※会場に駐車場はありません。車は「道の駅 潮彩市場」防府西側駐車場に駐車し、無料シャトルバスをご利用ください。

おいしくて 笑顔になる
うまいル UMAIRU みーつけた!
みんなのよい食プロジェクト

放送スケジュール(予定)
9/19・9/26 サツマイモ (柳井市)
10/3・10/10 岩国れんこん (岩国市)
※放送スケジュールは変更となることがあります。詳しくは、下記二次元コードよりご確認ください。

毎週土曜日 17:24～ tysで放送

見逃した方はこちらでご覧いただけます。▶▶▶▶▶▶
https://www.ja-ymg.or.jp/umairu/
うまいル 検索

安全・安心な山口県の農畜産物を応援する番組。

JA山口県公式X (旧Twitter)
「番組のお知らせ」や「おすすめのレシピ」などを発信中！
@umairu_mituketa「うまいル」でユーザー検索してね。
フォローしてね!!

JA山口県公式インスタグラムで旬の情報を発信中！
一部の統括本部でも地域に合わせたインスタグラムを開設しています！
JA山口県公式インスタグラムはコチラ▶
JA_YAMAGUCHIKEN

第６回 理事会だより

［令和８年８月24日(月)開催］

提案事項はすべて原案通り承認されました。

議　案

第１号議案　令和９年度山口県農業施策・同予算に関する要望・提案事項について
第２号議案　共済規程の一部変更について（案）
第３号議案　出資の減口について
第４号議案　株式会社秋穂振興協会への出資について
第５号議案　職制規程の一部変更について（案）
第６号議案　経営管理委員の利益相反取引について①
第７号議案　経営管理委員の利益相反取引について②
第８号議案　経営管理委員の利益相反取引について③

報告・確認事項

(1)　令和８年度７月末事業実績について
(2)　下関南支所新築工事に伴う契約書締結について
(3)　2025事業年度末基準体制整備モニタリングについて
(4)　経営管理委員会および委員会の開催日程について
(5)　人事異動について
(6)　令和８年度上半期末定期監事監査実施計画について

第６回 経営管理委員会だより

［令和８年８月31日(月)開催］

提案事項はすべて原案通り承認されました。

議　案

第１号議案　令和９年度山口県農業施策・同予算に関する要望・提案事項について
第２号議案　株式会社秋穂振興協会への出資について
第３号議案　経営管理委員の利益相反取引について①
第４号議案　経営管理委員の利益相反取引について②
第５号議案　経営管理委員の利益相反取引について③

報告・確認事項

(1)　令和７年産米の時期別概算金の設定変更について
(2)　令和８年産米の概算金について
(3)　令和８年産米の経費目標額について
(4)　経営管理委員会および委員会の開催日程について
(5)　農業振興対策委員会・経営改革推進委員会の進め方について
(6)　令和８年度７月末事業実績について
(7)　下関南支所新築工事に伴う契約書締結について
(8)　人事異動について
(9)　令和８年度上半期末定期監事監査実施計画について

その他

(1)　ＪＡグループ山口「令和８年熊本地震被害支援募金活動」に係るＪＡ山口県 の対応について（協力依頼）
(2)　関連当事者取引にかかる調査について

第７回 理事会だより

［令和８年８月28日(金)開催］

提案事項はすべて原案通り承認されました。

議　案

第１号議案　令和７年産米の時期別概算金について
第２号議案　令和８年産米の概算金について
第３号議案　令和８年産米の経費目標額について

報告・確認事項

(1)　農業振興対策委員会・経営改革推進委員会の進め方について

その他

(1)　ＪＡグループ山口「令和８年熊本地震被害支援募金活動」に係るＪＡ山口県の対応について（協力依頼）

JAの概要［令和8年8月31日(月)現在］

組合員数	205,404人
〔正：60,874人　准：144,530人〕	
正職員数(9/1現在)	1,819人
貯金	1兆2,112億1,459万円
貸出金	3,586億3,793万円
販売高	88億9,306万円
購買品供給高	56億3,962万円
長期共済保有高	3兆4,476億3,489万円
出資金	151億9,489万円

渉外担当者による集金業務（現金や通帳・証書のお預かり）等のお取扱いおよび集金方法変更のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。また、JA各事業をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

現在、コンプライアンス（法令遵守）態勢の強化ならびに不祥事未然防止の取り組みの一環として、渉外担当者による集金業務の削減を進めております。

当JAの渉外担当者につきましては、今後も組合員・利用者さまのお宅へのご訪問を通して、お役に立てる情報の提供やご相談をお受けすることで、質の高いサービスを提供させていただきます。

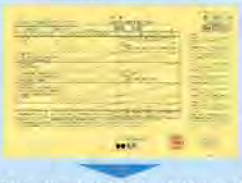
つきましては、令和8年10月より、タブレット端末機を用いた集金方法へ変更することとしており、集金業務をより限定的な対応とさせていただくこととしております。

大変ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解とご協力をお願い申しあげます。

なお、引き続き、組合員・利用者さまのお宅へ訪問し、ご相談・情報提供・各種ご提案を中心としたサービスの提供に努めて参りますので、今後も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申しあげます。

集金方法の変更内容

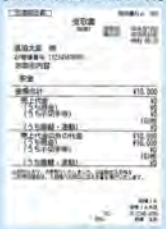
従来の対応



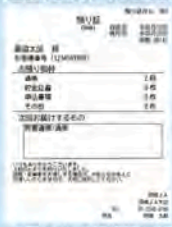
※電波状況等によって、従来の「受取書」を使用する場合がございます。

今後の対応　携帯プリンターより出力し、お渡しいたします。

【現金をお預かりした場合】



【通帳等をお預かりした場合】



※お預かりした通帳等と本証を引き換えとなりますので、大切に保管をお願いします。

【現金お届けの場合】

※渉外担当者が面前で再鑑いたします。ご依頼内容をご確認いただき『受領年月日』『ご署名』『お届け印』をお願いします。
※本用紙は携帯プリンターから出力はされません。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお近くの店舗窓口・渉外担当者へお尋ねください。

緊急連絡先（休日・時間外）

◆交通事故　ジコ ハクミアイ　0120-258931　受付時間　平日／17:00～翌朝9:00　土・日・祝日／終日
◆キャッシュカードの紛失・盗難　0120-027-026
◆JAカードの紛失・盗難（単体型・一体型）　0120-159-674　（24時間　365日）

JA山口県広報誌
2026. 10月号 vol.90
ホームページ https://www.ja-ymg.or.jp/

「ここっちゃ」はJA山口県ファーマーズ・マーケットの愛称です

直売所で み～つけた

ふれあいらんど萩編

新鮮な農作物はもちろん、焼きたてパンや旬の地元産の魚、地元の食材を使った美味しい総菜まで勢ぞろい！毎日の食卓に嬉しい商品が揃う、直売所です。

Pick up!

パンコーナー

県産、国産小麦と天然塩を使った、こだわりのパンが並びます。地元野菜を取り入れたサンドウィッチやピザもあり、人気を集めています。なかでも食パンは、開店時と13時ごろから並び、定期的に購入するお客さまもいるほど。

お惣菜コーナー「まつしげ」

朝早くから店内調理し、種類豊富なお弁当やお惣菜を揃えています。おすすめは日替わり弁当。ご飯が進む美味しいおかずが詰まっており、萩産のお米や野菜を使用しています。昔ながらのサンドウィッチもボリューム満点で、おすすめの一点です。

鮮魚コーナー「萩魚（はぎうお）」

朝どれの魚や地物中心に仕入れ、新鮮な魚介を販売しています。店内厨房では、寿司や刺身を丁寧に調理。ネタの大きさと美味しさが評判の寿司は、前日までに予約して購入するお客さんがいるほど。エビフライやタコの加工品にも力を入れています。

Store Information

ファーマーズマーケット
萩市 ふれあいらんど萩

- 所在地／萩市大字椿3395-12
- TEL／0838-21-7770
- FAX／0838-21-7771
- 営業時間／9：00～18：00
- 定休日／1/1・2・3・4・5
- 駐車場／普通車80台

これからのオススメはこれ!!

- サツマイモ
- 栗
- ナス
- イチジク

【発　行】山口県農業協同組合　【住　所】〒754-0002 山口県山口市小郡下郷2139番地　【TEL】083-973-3500　【FAX】083-976-6832
【発行日】令和8年9月25日　【編　集】総務部くらしの活動課　【印　刷】株式会社山口県農協印刷