

2024
3
March
Vol.96

SNSで旬な情報を
投稿しています

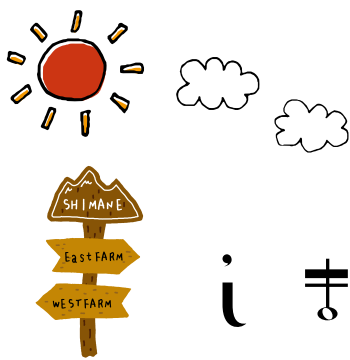


JAしまねびより

「特集」食べて伝えてよう！有機農業の魅力

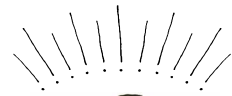


可一つけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
松永 拓磨さん
[西いわみ地区本部]



つけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



約7,500頭を飼育する大規模牧場

まつなが 松永 たくま 拓磨さん(36歳)

今月は西いわみ地区本部。益田市種村町にある株式会社松永牧場の取締役・松永拓磨さんにお話を伺いました。

人生を変えた瞬間

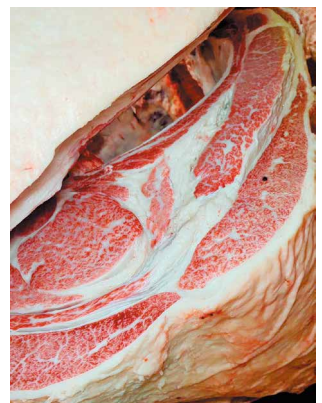
益田市の山あいにある株式会社松永牧場は、肥育牛を中心に約7,500頭もの牛を飼育する大規模な牧場です。毎年東京で行われる「全国肉用牛枝肉共励会」では、2023年に2年連続で最高賞である名誉賞を受賞。今や首都圏をはじめ島根県内外で高い評価を受け、全国でもトップクラスの牧場のひとつです。

取締役の松永拓磨さんは、代々松永牧場を経営してきた家系の中で育ってきたものの、小さい頃は家業を継ぐことは考えていなかったのだとか。また、社長である父親の和平さんから就農を勧められたことは一度もなかったそう。そんな拓磨さんが牛に興味を持ったのは大学2年生の時。研究会で上京していた和平さんから「一度見に来てみないか？」と誘われ、そこで初めて見た枝肉に惹かれたことがきっかけだったと言います。枝肉とは、牛の尾や頭、四肢を切り取り、皮と内臓を取り除いた状態のもので、肉のきめ細かさや、赤肉の割合などいくつもの条件によって評価が決まります。拓磨さんは「当時はまだ何もわかりませんが、それぞれの肉によって個性があるし、枝肉にかっこ良さを感じました。



全国肉用牛枝肉共励会で名誉賞を受賞された際の写真

いかに口入を少なくするかという「歩留り」も奥が深いなと思って」と振り返ります。拓磨さんにとって、この時の出来事がターニングポイントとなりました。



名誉賞を受賞した枝肉

先のことを考え企業への就職を経験

大学卒業後、すぐには実家の牧場に帰ることを選ばなかった拓磨さん。「社長は銀行員を経てから跡を継ぎ、社長の弟である専務は、もともと牛が好きで小さい頃からお世話をしていたそうです。そんな2人を見て、自分が同じことをしても大丈夫だと思いますし、経営方法や飼育についてもいつか行き詰まる時が来るのではないかと感じていた拓磨さんは、鹿児島県の飼料メーカーに就職。南九州は日本の畜産業の一大生産拠点であり、多くのプロの経営者の考えを間近で見ることができ、営業担当だった拓磨さんは先輩から学ぶことも多かったと話します。



牛と触れ合う拓磨さん

しかし、入社して3年が過ぎた頃から、「こうしたら成績が上がる」と自信を持って勧められる経験が身に付いてきたものの、お客さんにはなかなか納得してもらえないもどかしさも感じるが増えってきました。いつしか、自分で牧場を管理してみたいという気持ちが強くなってきた拓磨さん。ちょうど父親の和平さんが浜田メイプル牧場を新設するタイミングと重なったこともあり、2017年に地元へUターンすることになりました。

大切にしているのは毎日の積み上げ

2019年から松永牧場の管理に携わる拓磨さん。牛の餌やりや体調管理などはスタッフや獣医師に任せ、拓磨さんは「牧場全体の成績向上や維持」を中心に総括を担っています。「牧場の成績が毎日同じレベルになるように、日々の積み上げを大切にしています。例えば、最初の3日で100点を取り続けても、その後の3日で0点を取ってしまったら意味がありません。そうならないよう、毎日同じ点数をコンスタントに取り続けることが目標です」と話しました。

スタッフの動きや、肥育に上げるステージ、牛にビタミンをあげるタイミングが合っているか。これらの事細かな積み上げが全体のレベ



整頓された牛舎

ルの底上げとなり、市場の評価や賞の受賞にも繋がっています。高いレベルを保つことは並々ならぬ努力が必要であることが想像できますが、「スタッフや獣医の先生がいてくれるからこそ」と拓磨さんは話しました。スタッフとはなるべく時間を取って話すことを心掛け、できるだけ全員が同じ方向を向いて進めるよう意識しています。

外食で家族の時間を楽しむ

拓磨さんは休みの日には青年会議所に参加し、地元の人たちとのつながりを持つことも大切にしています。また、家庭では小学1年生と1歳の2人の娘さんのお父さんでもありますが、「時間的にもあまり育児に参加できていなくて」と苦笑い。月に2、3回外食をすることで、家族で過ごす時間を楽しんでいます。

日本で一番認知されている会社に

人口減少が進む日本で今の業務形態をどう維持していくかという課題に対し、やはり「食べてもらうこと」が一番だと語る拓磨さん。「私たちは、何年に一度の記念日にしか食べられないようなハイブランドの牛肉を目指しているわけではありません。月に一度、何週間にも一度でも食べてもらえるような身近なローカルブランドを作っていきたい。どうしたら消費者が手に取りやすくなるかを考えています」と話しました。石見地方に展開するスーパーのキヌヤでは「まつなが牛」を常に販売しており、牧場にとっては地域と繋がる大切な存在です。

最近では、地元の学生と話す機会も増え、県外にい

ても地元食材を食べること

で立派な地域貢献になることを伝えていきます。まずは、

「みんなに松永牧場を認知してもらおう」と。それが、

今後松永牧場を維持していくために一番重要なことであると確信しています。

常に問題提起し、自分たちがいる位置を確かめながら進んでいく。そして必要ならアップグレードしていく。あらゆる方法を模索しながら拓磨さんは松永牧場を支え続けています。



インタビューを受ける拓磨さん

まつなが牛

プチっと情報!

松永牧場が生産する「まつなが牛」。旨味・甘味・口溶けの良い脂・肉の柔らかさがそろった「まつなが牛」をつくるため、牛に与える飼料にもこだわり、大豆やおから、もろみを加えています。また、果物類も使用し、柔らかくフルーティな味を引き出しているそう…!



(松永牧場より提供)

食べて伝えよう!

有機農業の魅力



有機農業の魅力や価値を伝えようと、JAしまねと包括的連携協定を結んでいる島根大学の地域人材育成コース学生（以下、島大生）と“オーガニックメニューづくりプロジェクト”に取り組みました😊
今月号はそんな島大生考案のオーガニックメニューが学食で提供されるまでをご紹介します🌟

プロジェクトについて

JAしまねでは令和4年度から環境にやさしく、付加価値の高い農業のひとつとして有機農業の推進に取り組んでいます。慣行栽培に比べて手間がかかる有機農業の持続・拡大には、消費者の皆さんの理解が欠かせません。

そこで、有機農業の価値・魅力の発信、購入のきっかけづくりとして、地域の現状や課題などについて学ぶ「島根大学地域人材育成コース」の学生とともにオーガニックメニューづくりにチャレンジしました!

今回のプロジェクトでは、学生にとって身近な学食で気軽に食べられるランチプレートを開発しました。



～ランチプレート完成までの道のり～

GOAL

- 7月 ○ チームキックオフ会
↳ 有機農業の基礎を学習
- 8月 ○ 有機農産物等の生産現場を視察
- 9月 ○ メニューの検討
- 10月 ○ メニューの試作
学食との調整
アンケート項目の検討
- 11月 ○ 広報戦略の検討
食材調達計画の策定
イベント準備

10回以上の打合せを実施!!



9月



10月



11月



農林中金サポーターも応援参加

そじてついにランチプレートの完成！ 提供スタート！

「有機農業の日」である12月8日から、島根大学の第二食堂「ニコラ」で提供を開始☆
初日は食材を提供いただいた生産者をはじめ、関係者や報道各社を招いたイベントも行いました😊

その名も…！

「野菜たっぷりオーガニックnaキーマプレートランチ」

提供期間：12/8~15
提供数：1日50食の
合計300食



JA有機実証圃の

「かぼちゃ」のゼリー

有機醤油を使った照り焼き風

ポイルチキンソテー

さわやかドレッシングの
有機野菜サラダ

有機野菜のスープ

有機野菜たっぷりの
キーマカレー

JA有機実証圃の
「きぬむすめ」

有機ホウレンソウ入り
スクランブルエッグ

有機農業の魅力が伝わるメニューをつくるための4つの工夫

メニュー自体を魅力的に!

有機JAS認証・有機的栽培の農産物をたっぷり使い、それぞれがお互いを生かすレシピに!



メニューの魅力を伝える

料理の写真をメインに注目を集めるようにポスターやチラシをデザインしました。



有機農業について知ってもらう

学生に配るチラシの裏側に有機農業についてや県内の取り組み、役割などの情報を掲載!



レシピや素材情報を伝える

ランチプレートの敷紙にQRコードを掲載。原材料の生産者情報やメニュー再現レシピ、プロジェクトの取り組み状況を見ることが出来るサイトに誘導しました。



取り組み結果を報告!

2月15日には、松江市のJAビルで石川寿樹組合長をはじめとするJAしまね本店常勤理事へ取り組み結果を報告。意見交換を行いました。



石川寿樹組合長

JAしまねの有機農業の取り組みは始まったばかり。皆さんのかも借りながら一緒に島根の有機農業を盛り上げていきましょう!



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
聞きたい

組合長が行く！



今回の
訪問先

- J Aしまね雲南地区本部管内
- なべやまらいす株式会社
- 農事組合法人三代原ファーム



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

今回は、なべやまらいす株式会社、農事組合法人三代原ファーム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。

なべやまらいす株式会社は、令和5年3月に法人化し、主食用米や酒米、水稻苗などを栽培。同社がある雲南市三刀屋町鍋山地域の農業者に少しでも長く農業を続けてもらえるよう米の乾燥調製やドローンを使った防除などの作業受託も行っていきます。同社の石原公夫代表取締役には、法人化の経緯や取り組み内容、県・J Aのモデル実証圃として「きぬむすめ」の有機栽培の取り組みなどについてお話をいただき、有機栽培に取り組んでみたメリット・デメリットや慣行栽培との違い、除草対策など活発に意見を交わしました。石原代表取締役は「自前で

有機栽培用の除草機を用意するのは難しい。この点がどうにかなれば取り組む人も増えてくるのではないか」と感想を話されました。

農事組合法人三代原ファームは、雲南市加茂町三代地区の農地整備事業をきっかけに平成31年1月に設立。現在は水稻や畑作物の他、経営の多角化に向けてリースハウス6棟でアスパラガス、白ネギ、ミニトマトなどを栽培されています。同法人の錦織基樹代表理事には、現在の経営状況やアスパラガスの高畝栽培で省力化・収益性の確保ができていることなどをお話いただきました。錦織代表は「水田園芸の普及には資金繰りの援助が必要不可欠」と話し、J A金融部門の体制強化やアスパラガス普及拡大に向け共同選果場の整備を要望されました。



乾燥調製施設の前で石原代表取締役（前列左から3番目）と石川組合長（前列左から2番目）ら



収穫した有機栽培米の籾摺りを見学させていただきました



ハウスの前で錦織代表理事（前列右から3番目）らと石川組合長（前列右から5番目）ら



錦織代表理事（右）に白ネギ「うんなん なべちゃん葱」を栽培するハウスを案内いただきました

組合長から一言



最初に訪問したのは、三刀屋町鍋山地域のなべやまらいす株式会社。J Aから提案させていただいた「きぬむすめ」の有機栽培に、今年から取り組まれている。当日は、収穫した「きぬむすめ」の籾摺りを見学させていただいた。除草機の購入が課題とのことで、J Aとしても普及に向け知恵を出していくことをお伝えした。

次に、農事組合法人三代原ファームを訪問した。加茂町三代地区で行われている農地整備事業の完成農地を引き受け、水稻やリースハウスでアスパラガス、白ネギ、ミニトマトなどを栽培。中でもアスパラガス栽培は作業に余裕もでき、収益性も良いとのことであった。

組合長より一言
刈り終えて
穂を噛み締むる
農夫かな





JAしまねトピックス

★shimatopi★



topics
1

JAしまね米粉レシピコンテストを開催



JAしまねは2月18日、松江市の松江栄養調理製菓専門学校でJAしまね米粉レシピコンテストを初めて開きました。

学生部門は松江栄養調理製菓専門学校の河津悌二さん考案の「米粉の手打ちあんかけ焼きそば」、一般部門は雲南市の板垣あゆみさん考案の「米粉と野菜のパワーおやき」が最優秀賞の金賞に選ばれました。

同JAでは、持続可能な農業と輸入に頼らない食品選択の推進を目指し、米粉生産事業に取り組んでいます。このような中、多くの人に米粉の可能性や良さを発見、知ってもらおうとレシピコンテストを企画。県内から116点の応募がありました。

当日は事前の書類審査を通過した7人が調理し、特別審査員を務めたタレントでモデルの道端カレンさんら審査員6人が実食し審査しました。

その他の受賞者は次のとおりです。

【学生部門】

- ・銀賞＝「こめっこチュロス」鈴木麻白(出雲市)
- ・協賛企業賞＝「豚汁風米粉うどん」伊藤悦子(松江栄養調理製菓専門学校)
- ・審査員特別賞＝「米粉のバームクーヘン」米田結衣(松江栄養調理製菓専門学校)



【一般部門】

- ・銀賞＝「そばコメ雑煮」今岡克己(松江市)
- ・協賛企業賞＝「レンコンと米粉のピザ」今岡麻喜子(出雲市)



「米粉の手打ちあんかけ焼きそば」



「米粉と野菜のパワーおやき」



受賞した皆さんと審査員ら

topics
2

全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出場！



2月13日に横浜市で第65回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として記事活用の部にJAしまね雲南地区本部の高橋美佐子さんが出場しました。

高橋さんは「『家の光』が照らす明るい未来」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。発表では、家の光記事が女性部活動の取り組み方を変えるきっかけになったこと、取り組んでいた防災食やコンポスト導入の活動が地域や行政に広がっていったことについて話しました。

翌日の14日には第65回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表大会で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に生かそうと、メモを取りながら真剣に耳を傾けました。



堂々と発表する高橋さん

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

出雲女性部

今後、仲間や地域とのつながりを大切に、想いをひとつに活動していきます。

旧暦10月、全国の八百万の神々が集うとされ、縁結びのまちとして有名な出雲。その地で「縁」あつて出会った私たち「JAしまね出雲女性部」は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で「食と農」「仲間づくり」「地域貢献」「環境保全」など、地域の特徴を活かしながらさまざまな活動を展開しています。

2月23日には、出雲女性部にとって欠かせない行事である「出雲女性部まつり&家の光大会」を開催。各地区から約500名の女性部員が集まり、おもてなしプロジェクトの表彰、各支部・サークルの手芸品などの作品展示のほか、いずもJA女子大学生による舞台発表など、日頃の活動成果の発表を通して部員同士の親睦を深めました。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



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2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。



一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH

委員 石橋

やすくに 康邦さん



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

島根県農協青年組織協議会（以下「島根県青協」）委員の石橋康邦さん（38）は、地元津和野町で就農17年目になります。現在は、家族でお茶（80a）とミニトマト（8a）、野菜（10a）を栽培しています。

お茶は自身で加工し、緑茶を中心に火を入れない荒茶状態での販売を行っており、野菜は生鮮のみでなく、乾燥野菜の販売にも取り組んでいます。他にも無人ヘリコプターでの受託防除や燃料の配達業務、地元では農業委員会の推進委員や消防団活動など活発に活動しています。

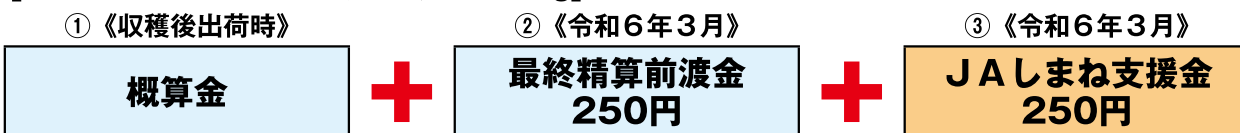
農青連は、父親との世代交代で加盟し、過去には西いわみ青年連盟の委員長を務め、今年から島根県青協の委員に就任しました。石橋さんは「県内の各単組や県外の組織との交流を行いながら、さまざまな作物の情報や考え方を多くの盟友と共有していきたい。また、島根県青協がより広い視野を持つ組織となるための一助になりたい」と熱く語りました。

令和5年産島根米最終精算前渡金の支払と生産者支援の実施について

J Aしまねでは、令和5年産島根米については①「収穫後出荷いただいた時点」に概算金をお支払いしました。令和5年は記録的猛暑等により下位等級の増加、また生産費高騰により、生産者の皆さまの農業経営に影響を与えていることを鑑み、令和5年産特別対策として、②「最終精算の前渡金」と、当J Aに出荷いただいた令和5年産島根米を対象に、③「生産者支援金」を**3月28日**にお支払いします。

前渡金支払い後におきましても最終精算金を少しでも多くお支払いができるよう、引き続き令和5年産米の販売促進と経費削減に取り組みます。生産者の皆様には令和6年産米の品質向上に向けた取り組み並びに1袋でも多くJ Aに出荷いただきますようお願いいたします。

【イメージ図：令和5年産島根米/60kg】



<令和5年産米最終精算前渡金>

対 象	前渡金単価
・令和5年産島根米 委託品 (主食うるち米・もち米・酒造好適米) 特等～3等 ・令和6年1月末までにJ A出荷・検査買入確定分	一律250円/60kg

<令和5年産島根米生産者支援金>

対 象	支援金単価
・令和5年産島根米 委託品・個別買取品 (主食うるち米・もち米・酒造好適米) 特等～3等 ・令和6年1月末までにJ A出荷・検査買入確定分	一律250円/60kg

J A共済連からのお知らせ

ホテル玉泉「組合員特別利用割引」新設について

先月号でもお伝えしましたとおり、令和6年2月末をもってホテル玉泉は「J A共済宿泊保養施設」としての取扱いを終了いたしました。3月からは新しい経営者のもとでホテル営業が継続しています。

J Aしまね組合員・共済契約者の皆様には、J A共済宿泊保養施設「ホテル玉泉」を長きにわたりご愛顧賜り誠にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

これまでのご愛顧に感謝し、ホテル玉泉のご利用について令和6年4月から令和6年9月末までの半年間、J Aしまね組合員とその家族を対象とした「組合員特別利用割引」を新設します。

利用割引額は、宿泊割引2,000円・休憩割引1,000円となります。利用割引券の発行につきましてはJ Aしまねの窓口へお尋ねください。

(なお、「共済保養施設利用割引」、「加入者サービス活動助成 (ふれあいの集い)」は令和6年3月31日までは今までどおりご利用できます。令和6年4月以降は廃止とします。)

J A共済連島根

理事会情報 (2月28日開催)

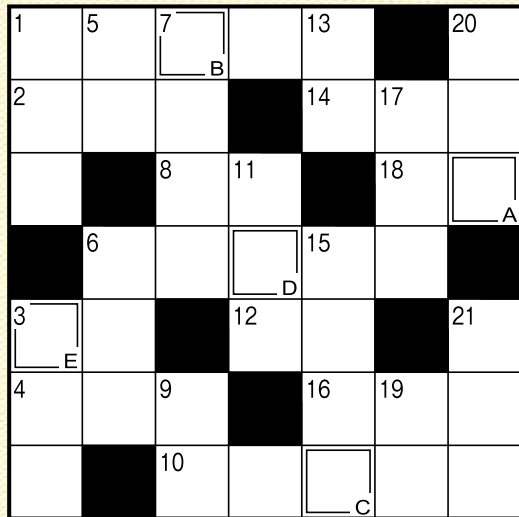
【協議事項】

- ①令和5年産島根米生産者支援の実施について
- ②島根米県共同計算監査委員会の委員選出について
- ③職制規定の一部改正について
- ④令和6年度事業計画について (中間協議)
- ⑤子会社への役員推薦及び派遣について
- ⑥令和5年度末決算見込 (第2次) 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令和6年度における各種限度額について
- ⑨コンプライアンス基本方針の一部改正について
- ⑩自動車運行管理規定の一部改正について
- ⑪常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑫行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑬令和6年度新規職員の採用方針について
- ⑭島根県常例検査書 (雲南地区本部) の回答について
- ⑮島根県常例検査書 (西いわみ地区本部) の回答について
- ⑯令和6年度内部監査計画について



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

- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえはこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲めません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、——裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑲ オンの反対語

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。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J A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

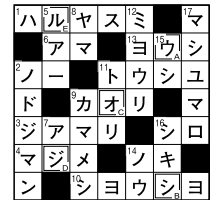
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
J Aしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2024年4月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ウシオジル」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

何時果てる井戸端会議日脚伸ぶ

出雲市 藤江 堯様

優秀賞

老いといふ長き青春寒椿

出雲市 北村 功様

左義長や新婚ふたり披露目あり

出雲市 竹田喜久子様

山眠る石見盆地を抱きしまま

邑南町 山塚 豊子様

佳作

降る雪に孟宗竹の撓みけり
猫柳小包の荷に添へてあり
冬耕や畑に打ち込む日のひかり
風光る野良着の似合う君が好き
秋高し真名井の水の水源池

出雲市 森脇 英徳様
浜田市 小川美砂子様
浜田市 三沢 孝子様
津和野町 田中とよし様
安来市 斎藤美重子様

「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」4月号 定価922円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



J Aしまねびより、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）4月号は川柳を募集します。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、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、J A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」
F A X : 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。

島根をもっと元気にしたい



一緒にJAで働きませんか



JALしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」



- ◎地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- ◎地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- ◎水と緑と人を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます



「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 『し』…組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 『ま』…組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 『ね』…仕事への熱意、一番をめざします



JALしまね 令和7年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
- 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります) 地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
- 応募資格 ①令和7年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方 ②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和6年3月1日(金)～3月29日(金)
- 選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験
- 応募方法 マイナビ2025よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJALしまねHP、マイナビ2025または下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒690-0887島根県松江江市殿町19-1
JALしまね人事部人事課 担当：三上・山根・加藤
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



マイナビで
エントリー
受付中



欲しいのは、健康
それは、いつでも。



▼CMはコチラ



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号
303AGBZX00027000

効果/胃腸症状の改善

- 胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- 胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号
303AGBZX00027000

用途に応じて3つの水を生成



おいしくて
カラダにいい水
●飲用、料理の水、お茶・
コーヒー等に



不純物を取り除いた
キレイな水
●赤ちゃんのミルク、
薬の服用に



電気分解でできる
もう一つの水
●洗顔、洗い物、一部の
お料理等に



株式会社日本トリム

東証プライム：証券コード 6788

一般社団法人 日本経済団体連合会会員

公益社団法人 関西経済連合会会員

一般社団法人 日本病院会会員

一般社団法人 機能水研究振興財団理事

お問い合わせ先：JALしまね経済部経済課

TEL：0853-25-8912



えいのう情報

2024年
3月号



JAしまね雲南地区本部営農だより

水稲編 春作業について

春の耕起作業

春の耕起作業は、15cm～18cmの深耕に努めながらトラクターのロータリーを低速で回転させ、荒い団粒を作り土壌への酸素供給と微生物の活性化により有機物の分解を促進させます。これにより根域（有効土層）を増やし、根からの肥料成分の吸収が高まり安定収量につながります。

令和5年産は一年を通して毎月の平均気温も高く「高温障害」が発生したところもありました。作土層を確保することで根が深くまでいきわたり、高温対策にもつながる効果が見込めます。

水稲の育苗管理

ポイント〈出芽〉

- 育苗機内の温度は30℃を目安とし、2日～3日にかけて芽の長さを8～10mmにします。
- 軟弱徒長すると病弱になりやすく、短すぎると生長後の苗丈不足に陥る可能性が高くなります。
- 30℃を超えると細菌性病害が発生しやすくなるので温度管理に気を付けましょう。

ポイント〈緑化期の温度と水管理〉

- 水稲苗への灌水は朝10時くらいまでに行うようにしましょう。
- 水圧の強い灌水は控えましょう。培土の粒子が崩れやすく目が詰まり、水が抜けにくい状態になります。（苗の根が酸欠状態になる場合有）【図1】細かい水粒でしっかり灌水を行いましょう。
- 育苗期間中の低温や高温が繰り返されると根腐れやカビの発生原因となります。ムレ苗や立枯れ病【図2】などの病害発生にも注意が必要です。室温計を苗の高さに設置しチェックしましょう。
- 育苗期間中に軟弱徒長させないように、ハウスの換気はサイドの換気を中心に行い土が乾かないように行いましょう。
- 苗の置き場所に高低差があり均平でない、培土の乾燥や加湿による生育障害を起こしやすくなります。【図3】

水粒が大きいと粒子が崩れ【図1】
生育不良を引き起こします



立枯れ病発生【図2】



育苗場所がデコボコして均平でない【図3】



注目

育苗と生育障害の対策として
ナエファインフロアブル

- 使用時期／播種時から緑化期（フザリウム菌・リゾプス菌は播種時のみ）
- 特徴／苗の発育促進や健苗育成効果有 ムレ苗・苗立枯れ防除剤【詳しくは令和6年産稲作暦P56参照】

園芸編 春植え野菜の圃場準備について

春先の圃場準備の遅れは、生育不良や減収につながるため、以下の内容を参考に圃場準備を行いましょう。

作付け(栽培)する場所の確認

☑ 作付けする場所は日当たりはよいところですか？

日当たりを好む作物、好まない作物など品目によって生育条件は異なりますが、【図4】を参考に作付け計画をしましょう。（光を好む作物を朝日受けの良い南側に植え付けましょう）

☑ 圃場は水捌けのよい土ですか？

水捌けが悪いと、野菜の根が酸欠を起こし生育不良を招きます。明渠排水や畝を高くするなどの対策を行いましょう。



3月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話が舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して。技術習得の勉強が吉
【健康運】不調を感じたら休息を。無理をしないのが一番【幸運の食べ物】ウド



3月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】上昇運です。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです
【健康運】友人と一緒に新しい健康法を試してみましょう【幸運の食べ物】春キャベツ

作付計画(設計図)

作付け場所が決まったら、限られた面積の中で様々な野菜作りを楽しむため、以下のことに注意し設計をしましょう。

●栽培したい野菜の適正な植付け株数や収量、条間と株間の把握

図5を参考に圃場の面積に適した作付けを行いましょう。

●主な野菜の1㎡あたりの植付け本数と収量の目安【図5】

種類	株数	条間	株間	収量の目安
トマト	3本	60cm	40cm	8kg
キュウリ	1~2本	60cm	50cm	8kg
ナス	2~3本	60cm	50cm	4kg
ピーマン	2~3本	60cm	50cm	5kg
インゲン	5~6本	60cm	30cm	1.5kg
ほうれん草	80~100本	20cm	5cm	2kg
スイートコーン	4本	75cm	30cm	1.2kg
ダイコン	5本	50cm	25cm	5kg

●計画的な輪作で連作障害を回避

連作障害とは、同じ科目の野菜を同じ場所で栽培し続けることで、次第に野菜が病気になりやすくなったり、収量が落ちてしまうことを言います。

原因は、同じ科目の野菜を栽培し続けることで、特定の栄養分の吸収が進み、肥料バランスが崩れることで、障害を起こしやすくなります。**複数の野菜を連続して栽培する場合は、輪作年限【図6】を参考に栽培計画を立てましょう。**

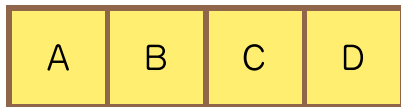
※輪作年限：同じ場所で同じ植物を栽培する際に空ける期間

●輪作年限の目安【図6】

輪作年限	野菜名	科
5~7年	ナス	ナス科
	エンドウ	マメ科
3~5年	トマト	ナス科
	ピーマン	ナス科
	ソラマメ	マメ科
	ジャガイモ	ナス科
1~3年	キュウリ	ウリ科
	インゲン	マメ科
	エダマメ	マメ科
	キャベツ	
	ハクサイ	
	ブロッコリー	アブラナ科
	小松菜	
	カブ	
	トウモロコシ	イネ科
	ニンジン	セリ科
ほほなし		
	ネギ類	ヒガンバナ科
	サツマイモ	ヒルガオ科

今回は圃場を4つの区画に分け、異なる科の野菜をローテーションしながら栽培する方法をご紹介します

①ほ場をA~Dの4つの区画に分けて植付けをしていきましょう。



②春から夏、秋から冬のそれぞれに野菜を栽培するときは、

- Aの区画に 春:ナス科・秋:ヒユ科
 - Bの区画に 春:マメ科・秋:アブラナ科
 - Cの区画に 春~秋:ヒルガオ科又はヒガンバナ科
 - Dの区画に 春:ウリ科・秋:セリ科
- を植付けて、毎年ローテーションしながら栽培し、5年目は1年目の植え方に戻ります。

- ナス科: トマト、ナス、ピーマン など
- ヒユ科: ほうれん草 など
- マメ科: インゲン、エダマメ、ソラマメ など
- ウリ科: キュウリ、ゴーヤ、かぼちゃ など
- セリ科: ニンジン など
- アブラナ科: キャベツ、ハクサイ、ダイコン など
- ヒルガオ科: サツマイモ など
- ヒガンバナ科: 長ネギ、玉ねぎ など



ローテーションができない場合は?

接ぎ木苗を使用しましょう! 連作障害対策に高い効果があります!

※接ぎ木の接合部分が地面に近すぎると、穂木から出た気根が直接土に入る事があるため、深植えしないよう注意しましょう。



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。



3月のあなたの運勢【蟹座 6/22~7/22】

【全体運】新しい情報を積極的に取り入れましょう。良い思い付きが得られるはず。旅行の計画を立てるのもお勧めです
【健康運】体を温めて。特におなか周りは冷やさないこと【幸運の食べ物】クレンソ



3月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】

【全体運】油断は禁物。いつも使っている道具だからこそ安全点検をしっかりと。その心がけが福を招きます。連絡は早め
【健康運】筋力アップのチャンス。ハードなトレーニングも◎【幸運の食べ物】シイタケ

雲南管内の
旬な情報をお届け！

ふれあいニュース



島根ワイナリー 雲南市産青梅使用の ワイン発売

FUREAI NEWS
01

島根ワイナリーは3月13日、雲南市産の「南高梅」とコラボレーションした新商品「青梅のスパークリング」を発売しました。同ワイナリーでは島根県の特産品やワインを多くの人に知ってもらい地産地消につなげようと県特産品とのコラボワインの製造をしています。これまで安来市産イチゴや出雲市産シヨウガなどとタッグを組み、今回はその第5弾として企画されました。

青梅の香りが広がる口当たり優しい甘さとすっきりとした味わいが特徴の微発泡のスパークリングワインで、同ワイナリー製造課の倉橋直樹課長は「ぜひとも多くの人に飲んでいただき、雲南市特産の梅の味わいを感じてほしい」と話しました。雲南市は県内でも有数の梅



▲雲南市産「南高梅」使用の「青梅のスパークリング」

の産地。実の大きさと果肉の柔らかさが特徴で、市内の生産者で構成する雲南梅生産組合は県内の市場や酒造メーカー、農事組合法人の加工部門などに毎年約8〜9トンを出荷しています。発売予定本数は8000本。300ミリリットル入り770円(税込)でアルコール度数9%。同ワイナリーの売店やホームページなどで販売しています。

FUREAI NEWS
02

貴重な国産トウガラシ 1・6トン出荷

雲南地区本部は2月上旬、国内大手スパイスメーカーへ乾燥トウガラシ約1・6トンを納品しました。

同地区本部管内では15年ほど前から鳥獣被害対策や転作田・耕作放棄地を有効活用できる品目としてトウガラシの栽培を推奨。雲南市、奥出雲町、飯南町の1市2町の生産者17人が約1・3ヘクタールで栽培しています。

昨夏の異常高温の影響で収量は昨年をやや下回りましたが、色づきが良く品質は良好。9月中旬から10月に

かけて収穫したトウガラシの多くは同地区本部の施設で乾燥させました。国内消費の多くを輸入に頼る中、同地区本部管内で生産されたトウガラシは貴

重な国産品として一味唐辛子やお菓子などに使用されます。同地区本部の担当者は「国産のトウガラシの需要は高いので、さらなる作付面積の拡大を目指したい」と意気込みました。



▲出荷の準備をする職員

FUREAI NEWS
03

新たなシステム導入へ 産直関係者対象の説明会開催

雲南地区本部は2月16日から27日にかけて、管内の産直市出荷者や直売所の担当者を対象に新たなバーコード体系についての説明会を開き、全5回に212人が参加しました。

同地区本部ではより細かい品目の売上実績の把握やインボイスへの対応などから10月1日より新たなバーコード体系を導入。販売情報を活かした生産活動につなげ、さらな

る所得向上を目指します。

説明会では営農指導課の職員がこれまでの仕組みとの比較やバーコード発行機の更新方法、栽培履歴簿の管理などを説明しました。同課の担当職員は「新しい仕組みとそれに沿った情報発信でより良い生産活動につながるの、多くの人に新しいバーコードを活用してもらいたい」と話しました。



▲変更点について説明する職員



3月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて【健康運】デトックスにツキ。ハーブティーやサウナをどうぞ【幸運の食べ物】タマネギ



3月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】想定外の事態になっても慌てないように。経験者の話はとても参考になります。手を貸してもらえらることも。相談を【健康運】けがに注意。準備運動で体をほぐしましょう【幸運の食べ物】アジタバ

東京農工大・上智大学院生が 飯南町で現地調査

令和2年に東京農工大学大学院農学研究院、飯南町と地域連携に関する協定(包括連携協定)を締結した雲南地区本部は、中山間地域における農業の新たなモデルを確立すべく「農業振興」「新産業の創出」「農家の農業収入の安定化」と所得向上を目指し、技術開発・人材育成などに取り組んでいます。

2月9日には東京農工大学大学院生物システム応用科学府と上智大学大学院地球環境学研究所の大学院生ら21名が同町へ現地調査に訪れました。4日間にわたる現地調査では水田、畑、果樹園のボーリングや断面調査、河川流域の水質調査、中山間地域研究センターで取り組んでいる研究課題の調査などを行い、中山



▲作業をする学生ら

間地域農業への理解を深めました。

担い手不足解消へ向け 米作り研修会開催

奥出雲町の鳥上地区振興会地域づくり委員会は2月18日、鳥上公民館で農業の担い手不足の解消や若い世代に水稻農業への興味を持ってもらうと米作り研修会を開きました。仕事の合間の手伝いや農機具の操作のみをするような農業の経験が少ない30代から50代の若い世代を多く集め、米作りの基礎やスマート農業について学んだ後、自分たちが作った米のおいしさを感じて

もらおうとブランド米の食べ比べを行いました。県東部農林振興センターやJAの職員を招き、米作りの年間の流れや営農管理システム「ZIGIS」の使い方などを学ぶと、参加者は積極的に質問し、今後の栽培に意欲を見せました。米の食べ比べでは仁多米の他「鳥取県産星空舞」などを産地がわからないように試食し、銘柄当てクイズを実施。参加者は「どの米もおいしい



▲食べ比べをする参加者

かったので、自分たちももっと頑張るって米作りに励まないといけない」と話しました。同会の佐藤進会長は「農業に関心を持ってもらい、担い手不足に歯止めをかけていきたい」と話しました。

無人販売好評 山陰やさい家族

生産者やJAしまねなどの野菜や加工品を販売する「山陰やさい家族」(松江市)が手がける無人販売が好評です。雲南市の郵便局での販売をきっかけに県東部の4市1町、約40店舗に規模が広がり、同JAも食材提供に協力することで品揃えを充実させています。町の小売業者が減少する中、食を支える生産者やJAと地域の拠点である郵便局をつなぎ、住民の生活の支えとなつていきます。

それぞれの郵便局から要望を受けた商品も販売しています。2月下旬には同地区本部がスポーツ用の補食として開発したおかき「おかきんぐ」を木次郵便局に納品。無人販売を目的に利用する人もいて、同局の藤澤昭局長は「郵便局の集客にもつながり相乗効果を生んでいる」と話しました。

「山陰やさい家族」は、県内生産者から直接野菜や加工品を仕入れ、地域住民の生活に役立てており、現在は同県東部の個人業者や企業を中心に約250件と取引しています。2022年に河津和彦代表の知人だった多根郵便局の局長から販売を打診されたことをきっかけに無人販売を始め、店舗ごとのつながりなどがあり評判を呼びました。棚に並ぶ商品は店舗によって様々で、新鮮な野菜に加え、雲南地区本部が生産する餅やきな粉など加工品も幅広く揃え、それ

河津代表は「郵便局は必ず地域にあるので、そこを拠点とし販売していくことに意義がある。地域を守っていくために人とのつながりを大切に、今後もやっていきたい」と意気込みました。



▲木次郵便局で「おかきんぐ」を陳列する河津代表



3月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】好調連。ただ準備不足で動くのは避けて。下調べをしておけば好結果が期待できます。レジャー運も良好です

【健康運】痛みや不調は早めにケアを。休息が大切 【幸運の食べ物】パセリ



3月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】勢い余ってフライングをしないように。マナーを守ってこそあなたの良さが光ります。細かい作業にツキ

【健康運】さまざまなスポーツを楽しんで。記録更新にも期待 【幸運の食べ物】カブ

機構改革について

雲南地区本部は令和6年3月1日付けで以下の機構改革を実施いたしました。

●●● 機構改革の実施内容について ●●●

- ① 「営農部」と「経済部」を統合し、「営農経済部」を新設する。
- ② 「営農部中央営農経済センター」を廃止し、「営農経済部中央営農課」を新設する。併せて、「営農部中央農経済センター」の機構下にあった「みどり工房」を「営農経済部営農指導課」の機構下とする。
- ③ 「畜産総合センター」を「営農経済部畜産課」の機構下とする。
- ④ 「営農部農産加工課」と「営農部畜産加工課」を統合し、「営農経済部加工課」を新設する。
- ⑤ 「赤来ガスショップ」を「赤来ガスセンター」へ名称変更する。
- ⑥ 「企画総務部事務センター」を廃止する。

※下記の機構図には、常時職員を配置している部署・事業所を掲載しています。

機構図

令和6年3月1日付



雲南地区本部

地区版

雲南地区本部事業所



3月のあなたの運勢 [山羊座 12/22~1/19]

【全体運】交流会やセミナーに参加を。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。旅行も吉
【健康運】食事はバランス良く。旬のものをたくさん食べて【幸運の食べ物】ミツバ



3月のあなたの運勢 [射手座 11/23~12/21]

【全体運】気になることが多そう。気の置けない友人たちとの時間が心の慰めに。部屋の整理整頓をすると運気アップ
【健康運】遊び感覚でできる体力アップ方法がお勧め【幸運の食べ物】カリフラワー

人事動向

● 定年退職(2月29日付)

- ▼ 渡部靖弘(営農部長) 【再雇用】
- ▼ 川上英男(本店監査部) 【再雇用】
- ▼ 江隅正広(統括部長兼企画総務部長)
- ▼ 市場和夫(本店監査部次長)【再雇用】
- ▼ 梅村多恵(赤来支店係長)【再雇用】

● 依願退職(2月29日付)

- ▼ 竹下祐輔(本店人事部付休職)(労働組合専従)
- ▼ 曾田真吾(営農部中央営農経済センター)
- ▼ 松本博貴(企画総務部付)(J A全農)
- ▼ 島根農機サポート株式会社出向)
- ▼ 小山香織(雲南北ブロックL A)
- ▼ 高橋幾雄(営農部中央営農経済センター)
- ▼ 藤原富雄(雲南統括支店共済課)
- ▼ 三島映美(加茂支店)

● 人事異動(3月1日付)

- ※ 新部署・役職等、(旧部署)・氏名の順に掲載。Cはセンターの略
- ※ 「営農部」↓「営農経済部」のような部署名の変更による異動は記載しておりません。詳しくは4月号でお配りする職員配置表をご覧ください。

● 本店

- ▼ 信用共済推進支援C(東部C共済トレーナー)(雲南統括支店共済課)稲田一貴
- ▼ 総務部ふれあい福祉課長(雲南さくら支店次長)飯塚郁子
- ▼ 人事部付J Aアグリ島根出向(企画総務

● 営農経済部

- 部課長補佐) 森山真也
- ▼ 監査部次長補佐(仁多支店次長)青木正行
- ▼ 営農経済部長(経済部長)勝部栄
- ▼ 営農経済部次長兼奥出雲営農経済C次長事務取扱(営農部次長)堀尾修治
- ▼ 営農経済部次長兼L Pガス課長(営農部飯南営農経済C長)堀越勝幸
- ▼ 営農企画課係長T A C(営農部営農企画課T A C)原田裕幸
- ▼ 営農企画課T A C(飯南ブロックL A)前川国香
- ▼ 営農企画課(営農部飯南営農経済C)三島志織
- ▼ 企画総務部企画管理課 錦織弘
- ▼ 営農指導課係長(営農部中央営農経済C係長)黒川健一
- ▼ 米穀課(営農部中央営農経済C)神庭真志
- ▼ 営農部中央営農経済C(渡部節夫)
- ▼ 中央営農課長(営農部中央営農経済C次長)高橋信幸
- ▼ 中央営農課(営農部営農企画課T A C)久井和徳
- ▼ 奥出雲ブロックL A(石原宏樹)
- ▼ 営農部長(渡部靖弘)【再雇用】
- ▼ 営農部農産加工課(市場由紀子)
- ▼ 加工課長(営農部農産加工課長)足立匡
- ▼ 加工課長補佐(営農部畜産加工課長)糸原直希
- ▼ 飯南営農経済C長(中央営農経済C長)藤原昌弘

● 企画総務部

- ▼ 統括部長兼企画総務部長(雲南北ブロック副ブロック長兼加茂支店長)吾郷八代恵
- ▼ 企画管理課(本店監査部次長)市場和夫
- ▼ 再雇用
- ▼ 企画

● 雲南統括支店

- 総務部事務C) 奥野真一
- ▼ 総務課長補佐(企画総務部総務課係長)荒木伸治
- ▼ 金融課長(企画総務部事務C課長)若月康成
- ▼ 金融課(雲南中央ブロックL A)藤原健一
- ▼ 企画総務部事務C) 筒井博司
- ▼ 企画総務部事務C) 岡田貴子
- ▼ 企画総務部事務C) 岩間綾子
- ▼ 企画総務部事務C) 妹尾美佐江
- ▼ ローンC長補佐(加茂支店係長)升本浩司
- ▼ 共済課係長(本店共済部共済指導課)山崎大樹
- ▼ 共済課(本店監査部)川上英男
- ▼ 再雇用

● 雲南北ブロック

- ▼ 副ブロック長兼加茂支店長(大東支店次長)内田学
- ▼ ブロック次長(大東支店次長)錦織由幸
- ▼ ブロック係長L A(雲南中央ブロック係長L A)堀江亜加音
- ▼ 雲南さくら支店)青木望

● 雲南中央ブロック

- ▼ ブロック次長(雲南さくら支店次長)飯塚朋之
- ▼ ブロック長補佐L A(雲南北ブロック長補佐L A)藤原順子
- ▼ ブロック係長L A(雲南中央ブロックL A)高松努
- ▼ L A(飯南ブロックL A)山本良太

● 飯南ブロック

- ▼ ブロック係長L A(雲南統括支店ローンC係長)岡田英之
- ▼ L A(掛合支店)永瀬恭介

● 仁多支店

- ▼ 次長(横田支店次長)松崎一志

● 横田支店

- (横田支店) 内田靖子
- (横田支店) 青木秀治
- ▼ 次長(雲南中央ブロック次長)藤原祐一
- ▼ 仁多支店) 千原治代
- ▼ 仁多支店) 渡部恵
- ▼ 仁多支店) 朝槻真澄
- ▼ 大東支店
- ▼ 次長(掛合支店次長) 松崎十志子
- (雲南さくら支店次長) 高間弘
- (雲南吉田支店) 内田祐子

● 加茂支店

- (雲南統括支店ローンC) 安部洋一
- (雲南さくら支店) 毛利智子
- (経済部生活葬祭課) 新田融

● 雲南さくら支店

- ▼ 次長(企画総務部総務課係長)伊藤幸夫
- (雲南統括支店) 金融課長) 松原博美
- (雲南北ブロック次長) 堀江英司
- ▼ 係長(本店共済部共済事務C生命建物共済課) 石飛裕子
- (雲南さくら支店) 内藤尚也
- (大東支店) 門脇由貴子
- (企画総務部総務課) 永井美和
- (掛合支店) 福岡永美
- (雲南吉田支店) 白築美津子

● 雲南吉田支店

- ▼ 大東支店) 上代順子

● 掛合支店

- ▼ 係長(赤来支店係長) 吉岡秀三
- (頓原支店) 早水怜

● 赤来支店

- ▼ 次長(頓原支店次長) 藤谷貴美
- (赤来支店係長) 梅村多恵
- ▼ 再雇用

3月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】

【全体運】頑張りが利きます。力業でなんとかできることも多いですが周囲への配慮も忘れずに。買い物運があります

【健康運】ハードな作業もぼろぼろこなせます。スポーツが吉【幸運の食べ物】カラシナ

3月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】

【全体運】好調連。積極的に主導権を握りましょう。目立つことも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め

【健康運】足元を温めて。手や足の指の運動にツキ【幸運の食べ物】ニラ



うんなん 女子カ

掲 示 板



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子カ」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.10 今月は
仁多支部
☎0854-54-1331
担当：若槻

雲南女性大学院「華凜」

～笑顔のフラメンコ教室～

と き/2月8日(木) ところ/雲南地区本部

今期3回目は松江市のフラメンコ舞踏家ジュリーさんにフラメンコを学びました。

まず、フラメンコ独特の手の動作、足の動作を別々に練習し、ジュリーさんの掛け声に合わせてステップを



一人ひとりに動作を教えるジュリーさん

踏むなどして練習をしました。次に手と足を同時に動かす練習をするとなかなか思うように動かせず、苦戦しましたが、一人ひとりチェックしてもらい細かい動作を教わりました。

最後に「サザエさん」など日本の曲に合わせてフラメンコを踊り、学生は汗を流しました。

ジュリーさんは「体と脳と一緒に使うので脳トレになり健康にも良いので、これを機会にぜひ興味を持ってほしい」と話しました。

仁多支部

～広がれ、仲間の輪～

私たち仁多支部は、木次線を利用して飯南町「鐘や」さんへ視察研修に行ったり、クラフトリース作り、防災クッキングなどの講座、おもてなし活動、紅葉ウォーキングなど、心と体をリフレッシュできる活動を行っています。



きれいなクラフトリースができました!



ホテル玉泉での健康教室。
楽しく活動できました!

2月にはホテル玉泉でふれあいの集い健康教室を開催。部員外の方もお誘いし、とても賑やかな集いとなりました。これからも楽しく活動する仲間の輪を広げていきたいと思えます。

一斉訪問活動(外勤)の見直しについて

ふれあい活動として行っている「一斉訪問活動」(以下「外勤」という。)については、近年、訪問時において不在宅が増え、意見・要望を伺う機会が減少してきたことから、より効果的・効率的に意見・要望をお伺いする方法へ見直し必要性が生じてきました。また、職員の減少により職員一人当たりの訪問件数が増加するとともに限られた時間の中では、これまでのような全戸訪問を実施することが難しくなっており、今後更に難しくなることが想定されます。

このような現状を踏まえ、次のとおり見直しをすることとしましたのでお知らせいたします。ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1. 見直し内容

(1) 訪問先の見直し

職員による訪問先は、現在の全戸訪問から「集落協同組合長宅等」及び「広報誌以外のその他の配布物がある世帯先」とします。
※「その他の配布物」とは、「販売代金精算通知書」、「仕入明細書」、「購買代金明細通知書」、「出資金残高通知書」、「賦課金通知書」、「家の光図書」等になります。

(2) 広報誌の配布方法の見直し

全戸訪問を見直すことから、今までどおり広報誌をご覧いただけるよう、次のとおり配布方法を見直します。

- ・職員が、集落協同組合長宅へ該当地区の必要部数をまとめてお届けします。
- ・集落協同組合長から地区内の行政広報誌等の配布方法を活用していただき、お手元にお届けします。
- ・集落協同組合長不在の地区については、該当支店において配布方法を決定し、お手元にお届けします。

(3) JAに対する意見・要望をお伺いする機会の創出

①集落協同組合長に地区内の意見・要望の受付窓口としての役割を担っていただき、意見・要望を承ります。

外勤での対話による意見・要望の機会が減る部分を補う仕組みでありますので、意見・要望がございましたら、集落協同組合長へお伝えいただけますようお願いいたします。

②職員が外勤により訪問する世帯から意見・要望を承ります。

③外勤時に限らず、平日頃からあらゆる場面においていただいた意見・要望を事業運営に活かして参りますので、お気軽に最寄りの支店等にお伝え下さい。

2. 実施時期

令和6年4月外勤から

JALしまね ~~X~~ PIZZA-LA JAPAN STANDARD

コラボピザ!

2024 雲南市さくらまつり 雲南食堂で **限定販売!**

「JA」と「ピザーラ」が夢のコラボ!

地元産の水耕野菜「みどりちゃん」を贅沢に使用した特別なピザ。当日のイベントのみで、数量限定で販売します。ぜひ、この機会にお楽しみください!

ピザーラキャラバン

ピザの材料とピザ窯を搭載した専用のキッチンカーから、こだわりの美味しいピザを提供します。



雲南市産 サラダハウレンソウとガーリックのピザ

※写真はイメージです



雲南市産 サラダハウレンソウのマルゲリータ

※写真はイメージです

1ピース

〈各〉 **600円** 税込
※数量限定

日時 **3.30 土・31 日**

場所 **2024 雲南市さくらまつり 雲南食堂**

出店者: JALしまね雲南地区本部・ピザーラ

JALしまね雲南地区本部
奥出雲和牛カレー・和スイーツの販売もあり!

2月の運営だより委員会

2月7日開催

議題

- 雲南地区本部 経営改革の実践状況について
- 令和5年度12月末決算状況について
- 令和5年度業績還元実績報告について
- 令和6年3月1日付機構改革について
- 一斉訪問活動(外勤)の見直しについて
- 葬儀対応への協力について
- 役員役職異動等について
- 共済不動産(株)の株式譲渡について
- 各事業部からの報告について

質疑応答

※当日いただいたご意見・ご要望等の一部について要点をまとめて掲載しています。

Q 議題(4)機構改革について

A 中央営農経済センターから中央営農課となるが、これまでこの業務の違いはあるか。
A 中央営農経済センターは雲南市の拠点として広域的に運営してきました。建物内には別に営農指導部署や米穀部署、経済部署も存在

Q 議題(5)広報誌配布について

A し、これまでも他部署と横の連携を図りながら業務にあたってきましたが、今後は業務の効率化を図り雲南市との窓口機能は残しつつ課として業務にあたっていきます。

Q 議題(6)運営委員の葬儀対応について

A 報の意味があるので、集落内で負担にならない方法で配布をしていただきたいと思います。
A この3支店については、3月1日より管理職が1名体制となることから早速ご協力いただきたいです。

4月の外勤日 **17 水 18 木 19 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。

●子牛市場成績表

中央“統伸”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	39	786,500	253,000	515,477	277	1,858	27,017
	去	50	807,400	227,700	572,748	301	1,905	46,301
中央市場	雄	5	902,000	11,000	415,800	248	1,675	-57,200
	雌	139	825,000	228,800	511,919	281	1,824	23,787
	去	149	882,200	227,700	593,240	310	1,916	41,681

令和6年2月の全国主要子牛市場平均価格は、雌513,023円(前月比104%)、去勢629,212円(前月比105%)、計577,640円(前月比104%)で、統伸の取引となっています。

畜産市況





～春に向けて～

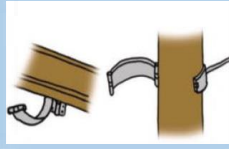
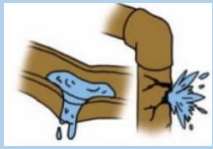


住まいの点検しませんか～

まずは、雨どいの点検から！

お見積・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・外壁の点検も してみませんか～！

- ・屋根がいたむと、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・内装の・水回りリフォーム承ります。
- ・外壁がいたむと、家の歪みが出てくる心配があります。

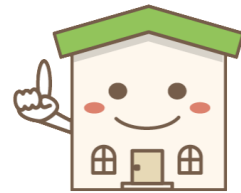
**雨漏り放っておくと
家の躯体が傷みます**

- 天井シミがある
- 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
- 強い雨のときポタポタ音が聞こえる

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。

瓦のご注文承ります！

瓦各種ご相談ください。



お問い合わせ

(有) サンコープ雲南

☎0854-45-3336

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5(旧JA三刀屋支店)

フリーダイヤル

0120-420-078



新型 スズキ セニアカー®

免許がいらない 移動手段

免許を返納された方もスズキセニアカーでお出かけの楽しさと、自由が広がります。



手軽に操作できます。

アクセルレバーひとつで
発進と停止ができます。



歩道を通行できます。

運転免許は不要で、道路交通法では
歩行者として扱われます。



電気で動きます。

セニアカーは電気で動きます。
走行音は静かで排気ガスを出すこともありません。



Photo: ボディーカラーはブリリアントホワイトパール (YUH)

さらに安心!

正対する壁や太いポールなどの
前方の障害物を障害物センサーが
検知すると、運転者に警告し、
車向を減速させることで、
安全運転をサポートする機能です。



NEW 障害物検知サポート



パールイエロー (ZUY) パールブルー (ZUV) メタリックレッド (ZBZ) ブリリアントホワイトパール (YUH)

ET40 連続走行距離 **31km^{※1}**

本体価格^{※2} **418,000円**

●ブリリアントホワイトパール(YUH)は15,000円高

消費税
非課税



W
h
i
s
e
a
r
t
i
c
l
e
J
A
S
H
I
M
A
N
E



ご自宅でセニアカーを無料で体験できます。詳しくは販売店担当スタッフまでお問い合わせください。

一緒にいかがですか?

ステッキホルダー
ステッキ(杖)をお使いの方が、安心してお出かけできる装備です。

ET40 **3,960円** 【消費税抜き3,600円 (本体価格 + 参考取付費) 2,000円 + 1,600円】
※セニアカーと同時購入で非課税となります。
▲取り付け時に取付金具(別売)が必要です。
*安全のため傘などの収納には使用しないでください。
*写真のステッキ(杖)は撮影のための小道具です。

▲障害物検知サポートは、運転者の安全運転をサポートし、衝突時の被害軽減を目的としています。検知・制動性能には限界があり、また路面や天候など周囲の状況によっては作動しない場合があります。機能に頼った運転はせず、常に安全運転に努めてください。詳しくは、店頭またはHPをご確認ください。

保険にご加入
できます!
万が一の時のために
スズキ独自の保険に
ご加入できます。

◎スズキセニアカーには、消費税がかかりません。
本体ご購入の際にご注文いただいたオプション品につきましても消費税はかかりません。
使用者最大体重(積載物含む) **100kg**
使用者最大体重(積載物含む)を超えて使用しないでください。故障や破損の原因となります。
※1 連続走行距離は、JIS T 9208:2016で定められた条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、路面状況等)や運転方法(急発進、ランプ使用等)に応じて連続走行距離は異なります。
※2 本体価格には、オプション品やその取付費用・保険料は含まれておりません。本体価格は販売会社が独自に定めていますので、詳しくは各販売会社にお問い合わせください。

セニアカーは歩行者として扱われます。
◎セニアカーは道路交通法上、歩行者として扱われます。歩行者としての交通ルールやマナーを守って安全運転を心がけてください。◎商業施設等での利用は施設管理者の指示に従ってください。



サンコーブ雲南はJAしまねの子会社です。
有限会社サンコーブ雲南 雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)
生活課/TEL0854-45-3336 FAX0854-45-0081

出雲縁結び空港発着 **FDA** で行く **出雲 ↔ 名古屋**

東海うまいもん巡り 浜名湖遊覧船

日本平ロープウェイ・富士周遊 3日間



旅行出発日 令和6年 **1** 5月29日 **2** 6月30日

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用・出雲縁結び空港発着(税込) **119,800円**

募集人員 各班24名様(最少乗行人員各組18名様) 申込金 20,000円
 申込締切日 各出発日の25日前

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)
 利用バス会社 名阪近鉄バス又は同等クラス

宿泊は2泊とも2名様より1部屋をご用意 **コース番号NS183**

コース表	食事
1 出雲縁結び空港(9:15) → 一名古屋空港(10:15) = 岡崎市内(昼食) = 八丁味噌の郷 → 豊川稲荷(参拝) = 浜名湖遊覧船(30分遊覧コース) = 浜名湖かんざんじ温泉(泊)(16:40)★夕食はバイキングとなります。(夕食時飲み放題付きとなります)	昼食 夕食
2 ホテル(8:30) = 龍潭寺(拝観) = はまつフラワーパーク = 浜松餃子の昼食 = 浜松市内(昼食) = 日本平ロープウェイ(久能山東照宮参拝) = 三保の松原 = 下部温泉(泊)(17:30) ~ 武田玄倉公隠し湯の里(下部ホテルにご宿泊)	朝食 昼食 夕食
3 ホテル(8:00) = 本栖湖(富士五湖の一つ) = 富士山本浅間大社(参拝) = 富士山世界遺産センター = 焼津さかなセンター(昼食) = 名古屋空港(16:50) → 出雲縁結び空港(17:50)	朝食 昼食

1日目 浜名湖かんざんじ温泉 **ホテルエコーパル浜湖** 2日目 下部温泉 **下部ホテル**

客室 イメージ
露天風呂 イメージ

客室 イメージ
露天風呂 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。)

出雲縁結び空港発着 **FDA** で行く **出雲 ↔ 名古屋**

夏の黒部峡谷トロッコ列車と 下呂温泉・宇奈月温泉

3日間



旅行出発日 令和6年 **1** 6月25日 **2** 7月2日

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用・出雲縁結び空港発着(税込) **109,800円**

募集人員 各班24名様(最少乗行人員各組18名様) 申込金 20,000円
 申込締切日 各出発日の25日前

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)
 利用バス会社 名阪近鉄バス又は同等クラス

宿泊は2泊とも2名様より1部屋をご用意 **コース番号NS184**

コース表	食事
1 出雲縁結び空港(9:15) → 一名古屋空港(10:15) = 恵那(昼食) = 馬籠宿(旧中山道宿場町を散策) = 奥飛騨酒造 = 下呂温泉(泊)(17:00)★夕食はバイキングとなります。(夕食時飲み放題付きとなります)	昼食 夕食
2 ホテル(8:20) = 禅昌寺 = 飛騨高山(散策) = 高岡市内(昼食) = 国宝瑞龍寺(拝観) = 高岡大仏 = 黒部川電気記念館 = 宇奈月温泉(泊)(16:50)	朝食 昼食 夕食
3 ホテル(8:00) … 宇奈月駅 … 宇奈月温泉 … 鐘釣駅 … 宇奈月温泉 … 美しい峡谷を散策 … 鐘釣駅 … 宇奈月温泉 … 宇奈月駅 … (途中昼食弁当) = 名古屋空港(16:50) → 出雲縁結び空港(17:50)	朝食 昼食 夕食

1日目 下呂温泉 **ホテルささべアルメリア** 2日目 宇奈月温泉 **延対寺荘**

客室 イメージ
露天風呂 イメージ

客室 イメージ
露天風呂 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。)

出雲縁結び空港発着 **JAL** で行く **出雲 ↔ 羽田**

世界遺産 日光東照宮と「フラガール」の舞台

スパリゾートハワイアンズ・鬼怒川温泉

3日間



旅行出発日 令和6年 **1** 6月23日 **2** 7月7日

旅行代金 (大人お1人様2名様1室利用・出雲縁結び空港発着(税込)) **119,800円** / **129,800円**

募集人員 各班30名様(最少乗行人員各組25名様) 申込金 20,000円
 申込締切日 各出発日の25日前

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 JAL(日本航空)
 利用バス会社 東京ヤサカ観光バス又は同等クラス

宿泊は2泊とも2名様より1部屋をご用意 **コース番号NS185**

コース表	食事
1 出雲縁結び空港(9:15) → 羽田空港(10:35) … 空港内レストラン(昼食) = 世界遺産 日光東照宮 = 華厳の滝・中禅寺湖 = 鬼怒川温泉(泊)(18:00)★夕食はバイキングとなります。(夕食時飲み放題付きとなります)	昼食 夕食
2 ホテル(8:00) = 茅葺屋根の宿場町・大内宿(散策) = 鶴ヶ城 = 喜多方(昼食) = 猪苗代湖畔 = 野口英世記念館 = いわき湯本温泉(泊)(16:30)★夕食はバイキングとなります。 ★映画「フラガール」でおなじみのフラダンスショーをお楽しみください。	朝食 昼食 夕食
3 ホテル(8:00) = 塩屋崎灯台 = 水戸音楽園 = 水戸市内(昼食) = 成田山新勝寺(参拝) = 羽田空港(17:15) → 出雲縁結び空港(18:40)	朝食 昼食

1日目 鬼怒川温泉 **日光さぬ川ホテル三日月** 2日目 いわき湯本温泉 **スパリゾートハワイアンズ**

客室 イメージ
露天風呂 イメージ

客室 イメージ
大浴場 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。)

LINEお友達募集中!

QRコードからご登録ください @oux8478k

LINE@x1tour 株式会社農協観光

山陰の旅行情報は『農協観光山陰支店』のInstagramをチェック!
https://www.instagram.com/ntour_sanin/

旅行企画・実施 / 旅行のお申し込み・お問い合わせは

NOKYO TOURIST CORPORATION

旅行業公正取引協議会 農協観光(NTツアー)の旅行はどなたでもご参加いただけます。

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

総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。詳細は別途お渡しの「旅行取付条件説明書」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。

写真は全てイメージです。

地区版



5-7月出発

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。

出雲縁結び空港発着 **FDA** で行く **出雲⇄名古屋**

夏の立山黒部アルペンルート を巡る
世界遺産 **白川郷** と **古い街並み** **飛騨高山** **3日間**



立山黒部アルペンルート イメージ

旅行出発日
令和6年 **1班 6月19日(水)** **2班 7月4日(木)**

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)

119,800円

※1人部屋利用ご希望の場合、20,000円増し。
(但し手配できない場合がございます。)

募集人員 **各班24名様**(最少催行人員各班18名様)

申込締切日 **各出発日の25日前**
(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 **20,000円**(旅行代金に充当します。)
- 食事条件 **朝食2回・昼食3回・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(フジノリームエアラインズ)**
- 利用バス会社 **名阪近鉄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)をご確認ください。

宿泊は**2泊**とも**2名様より1部屋**ご用意

コース番号NS181

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
1	出雲縁結び空港(9:15) →	FDA412	→	名古屋空港(10:15) →			☑ 昼 夕
	→ 恵那【昼食】 →			○馬籠宿(旧中山道宿場町散策) →			
	→ 大町温泉(泊)(17:50)						
2	ホテル(8:00) → 扇沢 = (電気バス) = 黒部ダム… 徒歩… 黒部湖 ++						☑ 朝 昼 夕
	+++ (ケーブルカー) ++ 黒部平 → (ロープウェイ) → 大観峰 =						
	= 室堂【昼食】… 散策… 室堂 = (高原バス) = 美女平 ++						
	++ (ケーブルカー) ++ 立山駅 = 富山市内(泊)(17:00)						
3	ホテル(8:00) →			世界遺産 ○白川郷【散策】 →			☑ 朝
	→			○飛騨高山【古い街並み散策&昼食】 →			☑ 昼
	→ 名古屋空港(16:50) →	FDA417	→	出雲縁結び空港(17:50)			☑

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。
※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅のしおりでご案内いたします。

<p>1日目 大町温泉 立山パリスホテル新館</p> <p>客室 イメージ</p> <p>外観 イメージ</p> <p>露天風呂 イメージ</p>	<p>2日目 富山市内 ANAクラウンプラザホテル立山</p> <p>客室 イメージ</p> <p>外観 イメージ</p> <p>ロビー イメージ</p>
----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

(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。)

出雲縁結び空港発着 **FDA** で行く **出雲⇄名古屋**

信州みどころ **松本城・善光寺** と
爽やかな **上高地・飛騨高山・郡上八幡** **3日間**



上高地 イメージ

善光寺 イメージ

旅行出発日
令和6年 **1班 6月5日(水)** **2班 6月20日(木)**

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)

119,800円

※当ツアーは2名様以上にてお申し込みください。

募集人員 **各班24名様**(最少催行人員各班18名様)

申込締切日 **各出発日の25日前**
(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 **20,000円**(旅行代金に充当します。)
- 食事条件 **朝食2回・昼食3回・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(フジノリームエアラインズ)**
- 利用バス会社 **名阪近鉄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)をご確認ください。

宿泊は**2泊**とも**2名様より1部屋**ご用意

コース番号NS182

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
1	出雲縁結び空港(9:15) →	FDA412	→	名古屋空港(10:15) →			☑ 昼 夕
	→ 飯田【昼食】 →			○諏訪大社(下社)【参拝】 →			
	→ 国定公園 ○松本城 → 美ヶ原温泉(泊)(17:20)						
2	ホテル(8:00) → ○善光寺【参拝】 → ○大王わさび農場 =						☑ 朝 昼 夕
	= 安曇野【昼食】 → ○上高地(河童橋・大正池など散策) =						
	= 新平湯温泉(泊)(17:00)						
3	ホテル(8:30) →			○飛騨高山【街並み散策】 →			☑ 朝
	→			○郡上八幡【昼食&街並み散策】 →			☑ 昼
	→ 名古屋空港(16:50) →	FDA417	→	出雲縁結び空港(17:50)			☑

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。
※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅のしおりでご案内いたします。

<p>1日目 美ヶ原温泉 ホテル鞠峰</p> <p>ロビー イメージ</p> <p>外観 イメージ</p> <p>大浴場 イメージ</p>	<p>2日目 新平湯温泉 奥飛騨ガーテンホテル焼島</p> <p>客室 イメージ</p> <p>外観 イメージ</p> <p>露天風呂 イメージ</p>
------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

(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。)

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)廣島観光(観光庁長官登録旅行業第939号、以下当社とします。)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)、及び当社旅行契約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・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。
- 手荷物の運搬料金、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しはいたしません。
- 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、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際の差引させていただきます。

お電話等での申込みの場合は、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、旅行開始日の前日より起算して21日以内にお支払い下さい。

〈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2月20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、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、移送費等がかかることがあります。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。



本誌は地球環境に優しい植物性オイルを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ

JAしまね

Q検索



スペアリブの圧力なべ照り煮



コメント

- ・圧力なべで短時間調理！
- ・圧力なべがない場合は、肉を米のとぎ汁で45分間下茹でして、冷めるまで自然放置。その後野菜と一緒に煮ます。

アレンジ

- ・鶏の手羽元や手羽先でもOK！
- ・じゃがいもを大根に替えたり、ブロッコリーをあすっこやスナップエンドウに替えても楽しめます。

材料（4人分）

- 豚スペアリブ… 700～800g
塩こしょう……………少々
玉ねぎ……………1玉
じゃがいも……………3個
人参……………1本
ブロッコリー……………1/2株
- A
生姜……………ひとかけ
にんにく……………ひとかけ
濃口醤油……………80cc
みりん……………50cc
酒……………50cc
砂糖……………大さじ1

作り方

- ①スペアリブは50℃のお湯に2分間つけて、余分な脂とアクを取る。
- ②水気をふいて、軽く塩こしょうをふり、魚焼きグリルで表面を色よく焼く。
- ③玉ねぎは皮をむいて1cm幅のくし形に切る。
- ④じゃがいもは皮をむいて、大きめに切る。
- ⑤人参は3～4cmの長さの棒状に切る。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
- ⑦生姜、にんにくはすりおろす。
- ⑧圧力なべにAの調味料を入れて混ぜ、焼いたスペアリブ、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れ、蓋をセットして強火にかける。
- ⑨圧がかかってきたら、弱火にして15分加熱し、そのあとは自然放置する。
- ⑩圧が抜けたらふたを開け、器に盛り、ブロッコリーを添える。

材料（4人分）

- 鶏ささみ……………6本
塩こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
酒……………大さじ2
- A
マヨネーズ……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ2
牛乳……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
レモン汁……………小さじ1/2
- キャベツ……………3枚
ミニトマト……………8個
パセリ……………適量

作り方

- ①鶏ささみは筋を取り除き、一口大のそぎ切りにする。
- ②ビニール袋に①のささみと塩こしょうと片栗粉を入れて振り、粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を温め、ささみを並べ入れて片面が焼けたら、裏返して酒を入れて蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③を入れて和える。
- ⑤キャベツはせん切りにして皿に盛る。
- ⑥⑤の中央に④を中高く盛り付け、トマトとパセリを添える。

アレンジ

- ・鶏むね肉でもパサつきもなく柔らかく仕上がります。
- ・野菜（玉ねぎ、白菜、人参、ピーマン、アスパラガスなど）を炒めて一緒に和えてもおいしいです。
- ・ご飯の上に乗せて、鶏マヨ丼もできます。

簡単鶏マヨ



コメント

- ・エビマヨに負けない美味しさ！
- ・油で揚げないので片付けも簡単！

健康散歩

JA島根厚生連

巻き爪のセルフケア

爪が内側に巻いている状態のことを「巻き爪」と言います。痛みが起こったり、放置すると皮膚に食い込み炎症が起こる「陥入爪（かんにゅうそう）」になったりすることがあります。巻き爪は正しいセルフケアをすることで予防や改善ができます。



ポイント

1. 歩き方

背すじを伸ばし、つま先が正面を向くようにまっすぐ足を出す。かかとから着地し、重心をかかと→足の外側→小指の付け根→親指の付け根へ移動させ、最後に親指で地面を蹴りだす。

2. 靴の選び方

- ・サイズと形が自分の足に合ったもの。
- ・つま先から靴の中まで1～1.5cm程度の余裕があるもの。
- ・靴ひもやファスナーで足の甲を固定できるもの。

3. 爪の切り方

- ・短く切りすぎない（深爪にすると指に力が加わった際に爪の先の皮膚が盛り上がり、爪がまっすぐ伸びることができず巻いたり厚みが増したりする）。
- ・爪の両端の角を少し残して直角に切る。

セルフケアを行っても痛みが続く場合には皮膚科などの医療機関を受診しましょう。巻き爪の治療を行っていない医療機関もあるため、受診の際には医療機関のホームページなどで巻き爪の治療を行っているか、料金などを確認してから受診すると良いでしょう。治療はワイヤーやクリップなどを用いた矯正治療が中心です。治療後も再発を防ぐためにセルフケアを続けることが重要です。

巻き爪による痛みが原因で転びやすくなったり、歩き方が変化して膝や腰の痛みが悪化したりする恐れがあります。また、高齢の方では寝たきりになることも考えられます。ひどくなる前にセルフケアを行い早めに対策をしましょう。

【編集後記】 暖かい日が増えてきて春の到来を感じるとともに、もう3月!?という驚きが…。さて、昨年3月から広報誌担当となり1年が経ちました。皆さんに楽しんで読んでいただきたいと作成してきましたがいかがでしたでしょうか。今後もより良い広報誌をお届けできるよう取り組んでいきます。よろしくお祈りします☺（古）

2024年3月13日発行（月1回発行）
編集／JAしまね ふれあい福祉課・雲南地区本部
発行／島根県農業協同組合 雲南地区本部 ふれあい課
〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
TEL 0854-42-9000 FAX 0854-42-9100
Facebookもチェック！ <http://www.facebook.com/umnanja>

Facebookもチェック！ <http://www.facebook.com/umnanja>

