

JAしまねひより

2025

1

January
Vol.106

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

特集

2025年も
実を結ぶ1年になりますように！



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

高見 謙一さん
[やすぎ地区本部]

謹賀新年

初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長
石川 寿 樹

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様には平素よりJAしまねの各事業に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、令和6年を振り返ってみますと、新年早々に発生した能登半島地震においては、多くの方々が被災され、地域の農業や生活基盤に大きな影響を及ぼしました。

また、依然として先行き不透明なウクライナ情勢やパレスチナにおける国際紛争に加え、物価高や円安の影響により、農業や地域社会を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。特に燃油や飼料・肥料などの生産資材価格は高止まりを続け、農業経営は非常に厳しい状況にあります。

そのようななか、食料安全保障の確保を基本理念に、食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正されました。この改正を機に、我々の農業が新たなステージへと進化し、地域社会に貢献できるようJAしまねとしましても積極的に取り組んで参ります。

続いて、農業面で大きな話題となったのが「令和の米騒動」です。昨年の7月頃からスーパー等で米の品薄状態や価格高騰が発生しました。

このように、米の価格が急騰するなか、JAしまねでは米農家の再生産価格である60kgあたり15,800円を上回る16,800円の概算金をいち早く決定いたしました。

さらに、米の販売が好調に推移したことから、12月には60kgあたり1,200円の追加金を決定いたしました。

今回の米騒動で、適正価格での安定供給が消費者・生産者の双方にとって、いかに重要であるか改めて明らかになりました。そのため、今後の政策を見直すに当たっては、国がしっかりと関与する仕組みを構築する必要があります。

また、今ひとつ大きな話題となったのが、農林中央金庫の問題であり、海外金利の急上昇の影響を受けて配当ができなくなったことです。その結果、JAしまねにおいても、例年受け取っていた出資配当金約7億円を受け取ることができなくなりました。現在立案中の次期中期経営計画においても、令和7年度以降当分の間は配当を受け取れないと想定して運営せざるを得ず、もう一段の事業改革が不可避だと考えております。

昨年末には、自動車大手のホンダと日産自動車が発行統合に向け協議を始めたことや、三大紡績の一つに数えられたユニチカが構造改革の一環として繊維事業から撤退するといった報道がされております。JAしまねも一体となり、時代の変化に対応すべく引き続き改革にチャレンジする必要があります。

具体的には、組合員の意思反映と地域農業の振興、地域行政対応を担う地区本部を存置しながら、一方で、新たな飛躍に向けて「事業本部制」を基軸とした新たな運営体制を検討して参ります。

その他、新人事制度の導入、自動車燃料事業の「県域会社化プロジェクト」についても引き続き取り組んで参ります。

結びとなりますが、組合員の皆様にとりまして、本年が実り多く健康で明るい年となりますようお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会
会長 古川 敬



新年あけましておめでとうございます。

日頃より鳥根県農協青年組織協議会（以下、県青協）ならびに鳥根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、石川県能登地方を震源とする地震をはじめ、全国各地で地震や豪雨による被害が発生し、心痛めることが多くありました。農業現場においては生産資材や飼料、燃料の高騰や物流問題も続く中、農業経営は大変厳しいものとなっています。様々な品目にカメムシなどによる害虫被害が多く発生し、収量や品質に多大な影響を受けました。養鶏業では鳥インフルエンザの発生もありました。畜産酪農業では農畜産物の需給ギャップが続いています。農業や食品産業の経営が圧迫されている中、25年ぶりに食料・農業・農村基本法が改正され、これからの農業という産業が持続可能なものとなるよう基本計画の議論が進められています。しかし、検討課題は多く残っており、農業者だけでなく地域の皆様の御理解と御協力が無ければ前に進みません。生産と消費が継続していけるよう、魅力ある農業になることと、農業に関わる人が増えることを期待しています。

県青協では、各地区組織との連携を取りながら「鳥根県JA青年大会の開催」「全国大会や中国・四国JA青年大会～研修視察への参加」「鳥根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・鳥根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」「国会議員への要請」などの活動を行って参りました。

本年県青協は70周年を迎えます。諸先輩方の築き上げてきた農業青年の絆を盛り上げていき、これから先10年20年と繋いでいけるよう県青協一丸となって取り組んで参ります。

最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げると共に、実り多き年であることをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。



新年のごあいさつ

JAしまね女性部
部長 高橋 美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、JAしまね女性部3カ年計画の「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的活動を掲げ、JAをよりどころに農業はもちろん、地域社会全体の発展に寄与するため部員同士で小さな力を結集させて活動に取り組んでまいりました。

その一つとして、女性部員ら一人一人が玄米を持ち寄り、子ども食堂やフードバンクに寄贈する“米一握り運動”に引き続き取り組みました。今年度は米不足が叫ばれる中、JAしまねや鳥根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら2回に分けて米を集め、3月に寄贈する予定です。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

また、JAしまねとともに始めた「おもてなしプロジェクト」は今年度で6年目。女性部員から「自分たちのJAを自分たちで守る」という意識を共有し、JA支店の美化活動やみどりのカーテンなどに取り組みました。

最後になりましたが、今年も皆さまが笑顔で過ごせるよう、地域や生活に密着したJA女性部ならではの活動を目指してまいります。今年も私たち女性部に変わらぬご指導、ご協力をお願いすると共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

みつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

たかみ けんいち
高見 謙一さん(56歳)

今月はやすぎ地区本部。安来市下坂田町でイチゴ栽培に取り組んでいる高見謙一さんにお話を伺いました。



イチゴ作りをつなぐためにUターン

安来市ではイチゴ作りが盛んで、「章姫（あきひめ）」「紅ほっぺ」などの品種が栽培されています。摘花によって一つの株にできる実を減らし、粒を大きく育てるのが安来のイチゴ栽培の特徴。また真っ赤に完熟してから

収穫するため、甘みが濃くジューシーで食べ応えがあります。

完熟してから収穫したイチゴは日持ちがしないため、販路は島根・鳥取が中心に。安来のイチゴは山陰だから気軽に食べられる、特別な旬の幸だと言えるかもしれません。

高見さんは同市下坂田町で年間約14トンを生産するイチゴ農家。高見



高見さんのイチゴハウス

さんがお父さんから農園を継承したのは2014年のこと。それ以前は静岡で会社員として働いていました。「うちのイチゴは甘くておいしいと評判だったので、父の代で終わらせたらもったいないと思ったんです」と高見さんは話します。当時、高校生だった高見さんの息子さんイチゴ栽培に興味を持っていたことも後押しになり、Uターン就農を決めました。

新しい農法や技術を試し農薬を減らす

高見さんが手がける品種は「章姫」「紅ほっぺ」「よつぼし」。農園を継承したときの作付け面積は15アールほどでしたが、現在は1・8倍の27アールに。お父さんや就農した息子さんとともに家族3世代で栽培に取り組んでいます。



イチゴの花

イチゴの収穫・出荷は11月下旬から翌年5月までと長期にわたります。「4〜5月は特に収穫量が多い時期ですが、ハウスの中が暑くてなかなかつらいんですよ」と高見さん。最盛期を終えるとすぐに育苗がスタート。9月に定植すると10月には花が咲き始めます。摘花をしつつハウス内にミツバチを放って受粉を促進。気温が下がるとミツバチが活動しにくくなるため、冬は無菌状態で衛生的に育てられた「無菌バエ」を使います。

害虫対策にも虫の力を活用。イチゴに付くハダニを食べるダニや、アブラムシの天敵の虫を使うなど



真っ赤に実った高見さんのイチゴ

して、病害虫予防の薬剤使用を減らしています。高見さんは「UVランプも設置し、うどん粉病など病気への抵抗力を高めています。父の時代よりも農薬の量はかなり減っていると思いますよ」と話しました。

ICT化で生育を管理・コントロール

技術の進化は他の面でも。日照量や気温、湿度、土の水分量や肥料濃度などをセンサーで測定し、スマホのアプリで確認。随時調整できるようにしています。イチゴの開花から収穫までの積算温度は600℃であるため、気温を把握することで収穫の時期がより細かく分かるように。イチゴは実をつけながら次々と花をつけるため、ハウス内の温度調整をしながら何度かやってくる収穫のピークをコントロールしていきます。

「便利な時代になりましたが、天気に左右されることは昔と変わりません」と高見さんは苦笑します。昨年(2024年)は8〜9月の気温がとて高かったため、西日本ではイチゴの実りが1週間程度遅れており、洋菓子店などのクリスマス需要に配慮されるか懸念されていました。例年は11月中〜下



その場になくても土の水分量や肥料濃度などをスマホアプリで確認することができます



作業する高見さん

旬に第一陣の収穫があり、大粒のイチゴを出荷。12月上旬〜中旬の第二陣の出荷を経て、クリスマスごろにはケーキにちょうどいい小ぶりなイチゴができるそう。色づきが日照に左右されることもあり、天に祈る日々が続きます。

安来のイチゴを未来につなぐために

米のように広大な土地は必要なく、またブドウや梨などの果樹と異なり定植した年に収穫できるイチゴ。収穫期間が長くその分収入のある時期が続くこともあり、安来ではイチゴ栽培に挑戦する若い世代が増えています。ふるさとのブランドとして大々的に打ち出され、規格外の実を活用したスイーツや加工品の開発も盛ん。高見さんも「より多くの人に知ってもらい、食べていただきたい」と話します。未来に向けてイチゴ栽培を持続可能なものにしていくため、気候変動に対応した高温に耐えられる品種を探したり、育苗のやり方も考えたりしていくと言います。高見さんの新しい取り組みは、息子さんたち次世代へつなぐバトンとなるでしょう。今後も挑戦が続きます。



今後について語る高見さん

やすぎのいちご

県内最大のイチゴ産地である安来市で生産される「やすぎのいちご」は、ギリギリまで熟すのを待ち収穫することと大きな粒で甘みが強いのが特徴🍓高見さんは規格外のイチゴを冷凍して保存。牛乳・シロップとともにミキサーにかけるとリッチな味わいのミルクスムージーになるそう。傷みかけたイチゴの保存&アレンジとしてもオススメです😊🌟



プチっと情報!

1年になりますように!

新年あけましておめでとうございます。

2025年の干支は「乙巳（きのとみ）」🐍。これまでの努力や苦勞、準備が実を結び始める年と言われています。そんな新年第1号の特集では、さまざまな想いを胸に農業に取り組む皆さんに、将来の目標や頑張っていることなどを伺いました😊✨

仁多郡奥出雲町
雲南地区本部

和泉 宏幸さん(37)

繁殖から肥育までの一貫経営で父と協力し、130頭を飼育しています。耕作放棄地を有効活用し、放牧をするなど豊かな自然の中で、ストレスを極力与えない環境づくりに取り組んでいます。今後は増頭を目標に、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げていきたいです。



隠岐郡隠岐の島町
隠岐地区本部

勝部 聡史さん(30)

大学卒業後、地元へUターンし農業を行っている勝部表装へ就職。最近では地元の新しいブランドになるよう、菜種油のラベルデザインを出雲市の精油会社と静岡県の大学と共同開発しています。また、地元の豆腐店と契約し大豆の栽培も始めました。後継者として新しいことに挑戦していきます。



出雲市斐川町
斐川地区本部

錦織 誠全さん(22)

県立農林大学校を卒業後、2年間の研修を経て、昨年4月から就農し、6棟のハウスで大玉トマトとキュウリを生産しています。段取りがうまくいかず苦勞しましたが、思ったより生産量が多く、手応えを感じています。部会の先輩方を見習い、安定して経営できるよう頑張ります。



大田市長久町
石見銀山地区本部

越智 裕之さん(51)

大田市での産業体験を経て、県立農林大学校で1年間受講後、昨年1ターン移住し就農。認定新規就農者としてアスパラガスを生産しています。リースハウス10棟にアスパラガスの苗を植え、今年3月から生産・出荷を開始します。農業経営を軌道に乗せる勝負の年。近い将来、反収4トンを目指し頑張ります。



益田市美都町
西いわみ地区本部

青木 昌碩さん(28)

県立農林大学校を卒業後、地元での研修を経て、ハウス14棟を基盤に就農。小松菜やホウレンソウなど葉物を中心に輪作し、現在はニラや畑ワサビ、ミニトマトも生産しています。ハウスを有効活用し、葉物以外の安定した収入確保が可能な作物にも取り組んでいます。



2025年も実を結ぶ

松江市上本庄町
くにびき地区本部

三代由希子さん(32)

趣味として祖母の畑で野菜作りを始め、2023年から本格的に就農。西条柿やタマネギ、ブロッコリーなどを主に栽培しています。

今後は防除をもっと学び、収量を増やし、より高品質なものを作りたいです。また、スタッフの増員にあたり、農福連携にも取り組んでいきたいです。



安来市東赤江町
やすぎ地区本部



小崎 一貴さん(45)

安来市に1ターンし、2年間の研修を経て2023年9月に就農。スマート農業で「省力・省エネ化」と「美味しいイチゴ栽培」の両立に取り組んでいます。地域の皆さんに支えていただきながら自己研鑽を積み、日々成長し続けていきたいです。



隠岐郡西ノ島町
隠岐どうぜん地区本部

灘 貴章さん(49)

父が手間ひまをかけて培ってきた和牛の血統を途絶えさせたくないという強い思いから、和牛繁殖経営を受け継ぎました。

地元で約1000年と連綿とつながる「牧文化」を最大限に活用した放牧を主体とする繁殖経営を一步でも二歩でも前進させ、「儲かる畜産」に挑戦していきます。



出雲市伊野町
出雲地区本部

正木 原野さん(30)

水稻を約40ヘクタールで栽培しています。今年にはさらに約4ヘクタール面積を拡大させる他、ドローンでの直播も試験的に行う予定です。

慣行栽培を大切にしながら新しい方法なども取り入れ、良食味・高品質を保ちつつ収量を上げていけるよう頑張ります。



邑智郡邑南町
島根おおち地区本部

新田 良次さん(26)

県外の大学を卒業後、地元へUターンし、実家の農業を継いで有機米「つや姫」を中心に約7ヘクタール栽培しています。

先人の知識も大切に、新しい技術も取り入れながら安定経営を目指し、同じ志を持つ仲間を増やすため取り組んでいきます。



江津市二宮町
いわみ中央地区本部

GOGOファーム

2023年にUターンし、菌床シイタケや菌床キクラゲの栽培を行っています。産直をはじめ地元を中心に販売を行っており、これからもさらに販路を拡大し、地元を盛り上げていけるように頑張っていきます。



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しまねいわみ中央地区本部管内
- 有限会社やさか共同農場
- 農事組合法人ひやころう波佐



今回は、有限会社やさか共同農場、農事組合法人ひやころう波佐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。

有限会社やさか共同農場は、およそ50年前に6人の若者が共同体の建設という夢を持ち、浜田市弥栄町に移住してきたのが始まり。現在は有機の米や野菜、加工用トマトなどを生産する他、「やさかみそ」やトマトジュース、甘酒などを製造しています。同社の佐藤大輔社長と竹岡篤志取締役とは、同社の成り立ちや県内でいち早く始めた海外技能実習生の受け入れ、定住移住の取り組み、加工事業などについて意見交換しました。佐藤社長は「弥栄町の中心地にあるJ Aが受託運営している加工施設が使われなくなるのもつたいないという思いがある。私たちと一緒に運営していくことができないうだろうか」と要望しました。

農事組合法人ひやころう波佐は、浜田市金城町波佐地区で水稲や大豆、タマネギの他、味噌を始めとする加工品を生産。設立当初



(有)やさか共同農場の事務所前でスタッフの皆さんと石川組合長ら



(有)やさか共同農場のハウスを見学しながら意見を交わす石川組合長ら

から構成集落の全戸参加が特徴で、法人名にある「ひやころう(※)」のとおり、組合員が誘い合いながら農作業やイベントを行っている。同法人の岡本利道組合長とは、力を入れていく都市交流や消費者交流の大切さ、今年の米価などについて活発に意見を交わしました。岡本組合長は『生産資材が高騰していて農業者も大変なんだね』『まっとうな価格で米を食べるぞ』と言ってもらえる消費者を増やしていかないとけない。組合員と共に消費者理解に向けた運動に取り組んでいただきたい」と要望しました。

また、今年度から当J Aと業務提携を始めたジュンテンドーの「江津店」「浜田店」を視察しました。

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味



提携第1号店「ジュンテンドー江津店」のJAマーク品(肥料)コーナー



大豆を生産するほ場の前で岡本組合長(右から3番目)らと石川組合長ら



(農)ひやころう波佐の事務所でお本組合長(右)と意見交換を行いました

組合長から一言



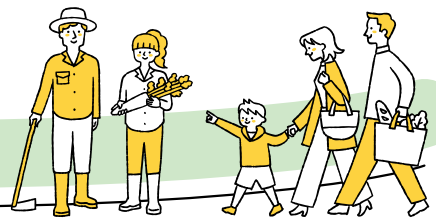
今回はいわみ中央地区本部管内を訪問し、最初に当J Aと業務提携を開始したジュンテンドーの江津店と浜田店を視察した。両店舗とも、販売金額、取扱件数とも順調に伸びており、組合員の評価も上々とのことであった。

次に訪問したのが、有限会社やさか共同農場。社長の佐藤大輔さんによると、同農場はおよそ50年前より共同体の建設という夢に向かって取り組みが始まり、現在、農産部門(水稲1.3ha、露地野菜2.3ha、ハウス80a、大豆10ha)、加工部門(味噌や惣菜製造)、交流・研修部門(新規就農者の受け入れや消費者交流)の3部門で、役員6名、海外からの研修生4人を含む36名のメンバーで、有機農業を中心に農業に取り組んでいるとのことであった。

最後に訪問したのは農事組合法人ひやころう波佐。「ひやころう」とは「呼びかけよう誘い合おう」を意味する方言。組合長の岡本利道さんによると、典型的な集落営農法人で、平成19年に法人化。現在5集落、63戸が全戸参加。経営内容は水稲10.2ha、大豆4.1ha、ソバ1.6ha、タマネギ0.2ha。この他、餅や味噌などの加工事業や広島市内の公民館との交流事業にも力を入れているとのことであった。

組合長より一言
弥栄の地に
夢を追いかけ
秋高し





topics
1

令和6年度農林水産祭むらづくり部門「天皇杯」受賞 安来市・えーひだカンパニー株式会社



安来市広瀬町比田地区のえーひだカンパニー株式会社が令和6年度農林水産祭むらづくり部門で最高賞の天皇杯を受賞しました。同社は12月18日、松江市のJAビルを訪れ、JA島根中央会の田尻宏常務と当JAの日高光弘専務に受賞を報告しました。

同社は、人口減少や高齢化が進む中、活性化のため同地区の住民が話し合いを通して作成した地域ビジョン実現に向け設立。地域で作付けが難しくなった農地を引き受け営農に取り組む他、ドローンによる農薬散布などの作業受託や地元産米のブランド化、見守り活動を兼ねた買い物支援として移動販売車「ひだまり号」の運行など、地域の営農・生活面を支え、生活水準の向上に貢献しており、全国でのむらづくりのモデル事例になると評価されました。

同社の川上義則代表取締役は「天皇杯を受賞し大変光栄に思うと同時に大きな責任を感じている。地域づくりの会社として、稼いだものを地域貢献に充て、地域の人を幸せにしていくことをより一層目指していきたい」と力を込めました。



日高専務(右)と田尻常務(左)に受賞を報告した同社の川上代表取締役(左から3番目)と田邊裕子取締役(左から2番目)ら

topics
2

島根県農協青年組織協議会が JAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月18日、松江市のJAビルでJA役職員との意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら34人が出席。2つのグループに分かれ、当JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では「1日農業バイトサービスを一般の人、JA職員へ周知し農家が人手を確保できるような環境を整えてほしい」「県版農業生産工程管理(GAP)『美味しまね認証』の申請様式を簡素化できないか」「農畜産物の適正な価格形成に取り組むと同時に消費者の理解醸成もお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、来年度以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「再生産可能な価格が維持できるように令和7年度産の作付けも注視しながら販売努力をしていきたい」と答えました。



日々の営農活動で感じていることや意見を伝える盟友

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。

理事会情報 (12月24日開催)

【協議事項】

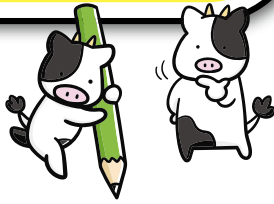
- ①信用手数料の見直しについて
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和7年5月7日付 機構改革の実施について
- ④第4次中期経営計画(策定に向けた骨子)について
- ⑤(協議)債権償却について(報告)遅延損害金免除について
- ⑥個人情報保護法関連規程の改正について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧新人事制度の労使交渉の現状を踏まえた今後の進め方について
- ⑨島根県常例検査書(島根おち地区本部)の回答について

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

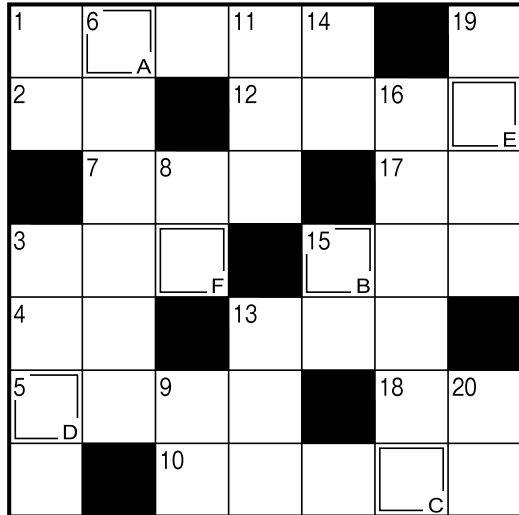
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年1月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA~F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 | F |
|---|---|---|---|---|---|

タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といて炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑰チョコキがはさみならパーは

ヨコのカギ

- ① 2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて——が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫看護師——ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

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

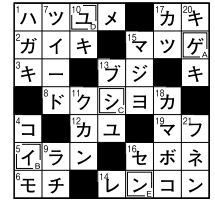
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 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
2025年2月17日(月) (当日消印有効)

◆ 先月号の答え ◆

「ゲイシユン」



俳句の広場

最優秀賞

漕ぎ寄せて水を掛け合ふ冬の海

出雲市 森脇 英徳様

選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

優秀賞

君帰り轍が残る雪の道

江津市 渡津かずお様

神集ふ社へ車椅子押して

浜田市 沖田 邦子様

着ぶくれて昭和の歌を歌ひけり

浜田市 小川美砂子様

佳作

コロナ禍を乗り越え牡丹供養かな
松江 加茂 京子様
烟酒の加減は妻に如くはなし
出雲 藤江 堯様
鈴虫の鳴く声聞きつ歌を詠む
出雲 西島 秀正様
畑仕事はや山の端に冬の月
出雲 山塚 豊子様
お降りや自著出版のゲラ来たる
津和野 田中 とし様

「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」2月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびより、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) 2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、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、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。



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で 約140,000台 = 約4台に1台が

選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

令和6年11月末時点 JALしまね調べ

えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で

“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?

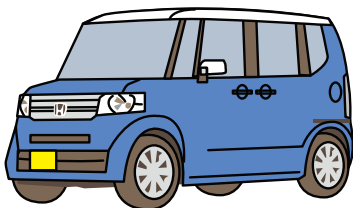
※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

掛金例

ホンダ N-BOX

自家用軽乗用車
型式: JF4

車両保障
200万円
の場合



車両保障なし

月払 1,570円 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 3,260円 一時払 36,480円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間: 12か月/等級: 20等級 (事故有係数適用期間0年) /運転者年齢条件: 35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分: 40~49歳/車両保障: 有 (車両共済金額別掲) /免責金額5万円/対人賠償: 無制限/対物賠償: 無制限 (対物超過修理費用保障付) /免責金額0円/人身傷害保障: 3,000万円 (被共済者限定特別: 有) /傷害定額給付保障: 1,000万円 (標準型: 被共済者限定特別: 有) /レッカーロード費用保障条項: 有/弁護士費用保障特約: 有/長期優良契約割引: 有 (適用1年目) /ゴールド免許用掛金/自動継続割引: 有/自賠責共済セット割引: 有/新車割引: 有 (初年度登録: 令和6年6月) /※各種割引の適用には一定の条件があります。 ※令和7年1月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから

お見積りは簡単! しかもJAなので任せて安心です!



お問合せ先

お近くの支店・共済担当職員まで
お気軽にお問い合わせください!

※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。 24320320167



JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

おさいふカード
会員募集中!!

優待割引のお知らせ

JAしまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!



ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗

〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店

〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・島根大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会 (入会無料) が必要となります。

謹んで新年のお慶び申し上げます

年頭のご挨拶

J Aしまね雲南地区本部
常務理事本部長

源 之美



新年あけましておめでとうございます。皆様にはご家族お揃いで新しい年をお迎えの事と心からお慶び申し上げます。

また、旧年中に賜りましたご支援、ご協力に對しまして、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、能登半島地震をはじめとする自然災害、そして国際情勢は不安定な状況が続いており、生産現場では生産資材の価格が高止まりとなり、農家経営は厳しさを増しています。農協としては生産振興と生産費の軽減に向けた取り組みを行い農業者の所得増大と農業生産の拡大に努めて参りました。

さて、雲南地区本部においては、JAしまね統合時に財務調整基準を満たしていなかったことから毎期財務状況の確認を行うこととしていましたが、令和5年度末をもって基準を満たしたことを、6月の総代会において確認されました。これまでの組合員・利用者の皆様をはじめ関係者の皆様のご理解とご協力に対し感謝申し上げます。

そして、雲南地区本部経営改革プランの完遂により持続可能な経営基盤の確立を図っていきます。

また先の総代会で新たな運営体制の検討を

すすめることとしました。現在、JAしまねでは、当地区本部を含め11の地区本部において独自の発揮や裁量をもった地区本部制により運営を行い、組合員満足度の最大化に向け取り組んでいます。

しかし先々の厳しい経営環境を見据え、この地区本部制の検証を行いながら、地区本部の重要な機能を存置したうえで、いかにコストを削減し、最適にヒト、モノ、カネを再配置していくか検討していきます。

まず本店・地区本部で共通する管理部門のコストと人員を削減し事業拠点に再配置を行います。そして、地区本部独自運営から本店が事業別に統括する運営方式への見直しを検討します。その結果、組合員の拠り所となる支店や営農経済センターの存続と事業毎に機能を強化し専門性を高めることで組合員サービスの向上を図っていきます。

この内容については年末に総代説明会を開催しご意見ご要望を頂きましたので、今後の協議に反映させ、さらに丁寧な説明に心がけ、新たな運営体制を次期中期経営計画に盛り込んでいく予定です。

さて、令和6年産米に関しては、需給環境の

改善と農家所得を確保するとの考えから概算金は、前年を大きく上回る単価に設定し、追加金もお支払いしました。農家の皆様の所得増大に繋がったと思いますが、この高価格が令和7年産米においても継続され、いかに生産が維持できる価格となるかが課題となります。

その中で国では、食料・農業・農村基本法が改正、施行され、今後基本計画の策定が予定されています。食料安全保障の確保や食料の合理的な価格の形成などが、基本計画に盛り込まれ、農畜産物の生産性向上対策とあわせ農業者が持続可能な生産が出来る仕組みが確立されることに期待したいと思えます。

皆様には、地域において農業生産・地域活性化に取り組みられています。その活動を支え、事業を通じて組合員にメリットを出すのが農協の使命です。必要とされる事業や機能を維持できるよう取り組んで参りますので、皆様の二層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が組合員の皆様、地域の皆様にとって良き年となりますようご祈念申し上げます。新たな年のごあいさつとさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を潤します。おしゃれに力を入れると開運へ。外出が吉
【健康運】室内でのちょっとしたけがに気を付けて【幸運の食べ物】縮み小松菜

来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合っ。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます
【健康運】気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って【幸運の食べ物】野沢菜

総代説明会

総代数及び出席総代数

●総代数／160人 ●実出席／106人

◎質問・意見・要望の一部について要点をまとめて掲載しています。

雲南地区本部は、昨年12月14日(土)に令和6年度第2回総代説明会を開きました。

この説明会では、昨年6月の通常総代会で検討が始まった「新たな運営体制」について報告を行い、ご意見やご要望をいただくことを目的に開催しました。

現在、11の地区本部を拠点に運営を行っている地区本部制から、新たな運営体制となる「事業本部制」を次期中

期経営計画に盛り込み提案するものです。

先々の厳しい経営環境を見据え、地区本部の果たしてきた重要な役割を存置した

うえで、事業ごとに本店にて統括し運営する体制への移行を目指します。

この説明会をスタートに今後、組合員の皆様との意見交換の場を持つなかで、農を

基軸に組合員に寄り添った運営体制となるよう検討してまいります。

会議の議題

- (1) 新たな運営体制の検討について
- (2) 雲南地区本部 令和6年度上期事業報告について
- (3) その他議案について

Q 新たな運営体制について、信用共済部門での文鎮型組織を目指すとのことだが、文鎮型組織とはどのようなものか

A 本店が支店の営業目標などを直接管理し、指導を行うていきます。損益管理について地区本部ごとではなく、JAしまね全体として考えていきます。

Q 農林中央金庫(農林中金)は大きな損失が発生したにも関わらず、特別な配当が計画されているということだが、どのようなものか

A 農林中金へは、組合員の皆様の貯金の一部を預けています。この預け金に対して特別奨励金と通常の利息が配当されます。また、農林中金への出資金に対しての約3%の配当があります。有価証券の運用が厳しい状況では配当してはいけないというルールになっております。

で、この部分については配当されません。この配当されない部分に代わるものとして特別奨励金が準備されています。

Q 外勤について、農家や職員の数が減る中、昔ながらのやり方を続けることに疑問を感じる。ターゲットを絞り、見守りや営業活動をする体制にすべきではないか

A 外勤について、当地区本部では昨年4月より見直しを行っています。JAしまね全体としても大きな課題で、本店で外勤体制・制度そのものの見直しについて討議しています。

Q 職員の減少、若い職員の退職者が出ることにについて、どのように考えているか

A 大きな問題として認識しています。風通しの良い職場にしようとする全員が共通認識を持ち、良い職場にしたいと思っております。

議題

12月の運営委員会 だより

12月11日開催

- (1) 雲南地区本部経営改革プランの取り組み状況について
- (2) 雲南地区本部令和6年度上期事業報告について
- (3) 雲南地区本部決算見込みにについて
- (4) 新たな運営体制の検討について
- (5) 役員選考について
- (6) 支店運営委員会の実施状況について
- (7) 運営委員視察研修について
- (8) 各事業部からの報告について

質疑応答

※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 行政との連携を図る意味では地区本部制の方が良いと思っているが、事業本部制となった場合、雲南農業振興協議会など行政に関わる組織との連携はどのように図っていくか。

A 地区本部は存置する考えですので、地区本部機能の中で農業振興に関わるところは今までと同様に連携を図っていかねばならないと思っております。

来月のあなたの運勢 [蟹座 6/22~7/22]

【全体運】忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはパワフル。習い事にツキ

【健康運】疲れを感じたら早めに休憩を入れると◎【幸運の食べ物】カブ

来月のあなたの運勢 [双子座 5/21~6/21]

【全体運】好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます

【健康運】運動不足は体調不良の原因に。ストレッチを【幸運の食べ物】イチゴ





えいのう情報

2025年

1月号



JAしまね雲南地区本部営農だより

水稻編

営農計画の策定について(今年の振り返りとその対策)

令和7年の営農計画の策定に向けて、圃場の条件や生育状況など昨年の結果を振り返り、圃場選定、品種選定、投入資材、薬剤の選定を行いましょ。また春作業に使用する機械器具について、早めの点検を心がけ余裕を持った農作業の計画を立てましょ。

白未熟粒の発生と対策

昨年、高温障害等の影響により、広い範囲で未熟粒の発生や胴割れ粒の発生が多く見受けられました。対策として、ケイ酸質資材や、鉄分、苦土を多く含んだ土壌改良剤等の積極的な投入を心がけましょ。また品種によっては、遅植えをすることにより出穂の時期を高温期からずらすなど、作付け計画も検討ましょ。(詳しくは令和7年産稲作暦10~11ページをご覧ください。)

水田雑草の防除について

水田の均平、保水力、水温、圃場の水量など、圃場状況によって除草剤の効果は大きく異なります。昨年発生した水田雑草の種子は越年発生ましょので、前年の発生状況を考慮し除草剤の選定を行いましょ。特に保水力が低い水田については、初期剤・中期剤・後期剤などの体系除草も必要です。また、稲わら分解促進剤などを利用することにより雑草の発生を抑えることもできます。(詳しくは令和7年産稲作暦40~43ページをご覧ください。)

【上位等級比率】

令和6年12月17日現在

| 種類 | 仁多 | 横田 | 大東 | 加茂 | 木次 | 三刀屋 |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| コシヒカリ | 87.2% | 94.8% | 19.4% | 31.3% | 30.8% | 29.9% |
| きぬむすめ | 100.0% | | | 87.2% | 84.6% | 95.4% |
| つや姫 | | | 68.9% | 69.7% | 72.1% | 65.9% |
| うるち米計 | 87.0% | 94.8% | 59.9% | 67.9% | 52.7% | 63.4% |
| もち米 | 77.7% | 85.9% | 2.7% | | | 73.5% |
| 酒米 | 56.4% | 94.0% | 28.3% | | | 2.3% |
| 産米全体 | 83.1% | 94.1% | 53.0% | 67.8% | 52.5% | 59.3% |

| 種類 | 吉田 | 掛合 | 嶺原 | 赤来 | 合計 |
|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| コシヒカリ | 75.7% | 71.4% | 97.1% | 96.6% | 83.2% |
| きぬむすめ | 58.7% | 60.6% | 100.0% | 100.0% | 84.9% |
| つや姫 | 89.9% | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 73.6% |
| うるち米計 | 70.7% | 74.1% | 97.1% | 96.6% | 82.9% |
| もち米 | 35.8% | 56.5% | 91.2% | 86.8% | 81.8% |
| 酒米 | 98.5% | 92.4% | 100.0% | 93.5% | 62.3% |
| 産米全体 | 69.5% | 77.6% | 96.3% | 94.2% | 81.0% |

カメムシの防除について



水稻の害虫は春先から夏にかけてイネ科雑草等を介して移動してきます。近年カメムシ類の被害が拡大する中「イネカメムシ」の発生が雲南地区本部管内でも確認され、大きな被害が発生しています。



◀ 食害された玄米(斑点米)
【令和6年度管内出荷米
きぬむすめ】



イネカメムシ多発圃場(不稔)

原図:茨城県農業総合センター農業研究所

重要

令和7年産米に向けて**基幹防除(2回の防除)**を計画ましょ。斑点米の被害だけでなく、特に「不稔」による収量減が確認されています。

【集荷数量】

単位:30kg/袋

| 種類 | 仁多 | 横田 | 大東 | 加茂 | 木次 | 三刀屋 |
|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| コシヒカリ | 28,964 | 39,743 | 8,133 | 4,435 | 1,777 | 2,971 |
| きぬむすめ | 21 | | 11,578 | 7,263 | 2,051 | 3,116 |
| つや姫 | | | 1,906 | 3,757 | 427 | 766 |
| うるち米計 | 29,047 | 39,745 | 21,901 | 16,617 | 4,303 | 6,883 |
| もち米 | 3,353 | 3,625 | 478 | 32 | 18 | 34 |
| 酒米 | 3,611 | 1,222 | 5,200 | | | 512 |
| 合計 | 36,011 | 44,592 | 27,579 | 16,649 | 4,321 | 7,429 |

| 種類 | 吉田 | 掛合 | 嶺原 | 赤来 | 合計 |
|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| コシヒカリ | 2,038 | 2,718 | 15,047 | 19,599 | 125,425 |
| きぬむすめ | 475 | 655 | | 302 | 25,532 |
| つや姫 | 644 | 369 | 292 | 76 | 8,237 |
| うるち米計 | 3,435 | 3,997 | 15,410 | 19,977 | 161,315 |
| もち米 | 240 | 207 | 2,806 | 6,194 | 16,987 |
| 酒米 | 132 | 1,234 | 459 | 4,201 | 16,571 |
| 合計 | 3,807 | 5,438 | 18,675 | 30,372 | 194,873 |



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】作業の効率化に成功し仕事がスピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って。探し物は見つかる予感

【健康運】血行を促進。肩凝りは早めに解消して【幸運の食べ物】セリ



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】対人運が活性化。助けしてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。ぜいたくプランが◎

【健康運】免疫力をアップさせる食材を多く取って【幸運の食べ物】アスパラ菜

野菜作りの基本「土づくり」について

美味しい野菜をつくるには、畑の土づくりから始まります。どんな良い種や苗を買っても、土壌がしっかりしていないと品質のよい野菜は作れません。春先に向けて「土づくり」を行いましょ。

① 土の性質(土質)と確認方法

ア. 確認方法

一握り分の土に、少量の水を加えて、手の中で団子を作ってみましょう。そのときの土の状態でおおよその土の性質がわかります。

イ. 土の性質について

| 種類 | 状態 | 特徴 |
|------|----------------|--|
| 砂質土 | 握っても団子状にならない | 保水力に乏しく、乾燥の害を受けやすい 保肥力も小さく、肥料が流出しやすい |
| 粘質土 | 団子状になる | 保水力があり、水不足になりにくく保肥力が大きい 通気性が悪く、根に酸素が供給されにくい |
| 火山灰土 | 団子状にはなるが、崩れやすい | 土がやわらかく、野菜全般の栽培に向いている 土壌にリン酸分がとどまりやすいため、作物がリン酸分を吸収しにくく、リン不足になることがある |

② 野菜が好む土壌環境5つの条件

- ① 水はけと通気性が良いこと
- ② 水もち(保水力がある)が良いこと
- ③ 土の酸度(ph)が適正であること
- ④ 肥料分に富むこと
- ⑤ 病原菌や害虫が少ないこと

自分の畑の土が5つの条件に当てはまるか、確かめてみましょう!!



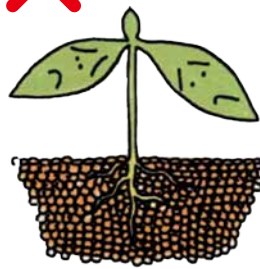
③ 土づくりの必要性

野菜にとって土はとても大きな役割を担っています。野菜が大きく育つためには、土中にしっかりと根が伸び、その根が十分に土中の養分を吸収できるようになっていることが大切です。そのため、野菜が好む土(団粒構造)づくりをする必要があります。



団粒構造の土とは、大小の粒が混ざり合った土のことをいいます。

粒と粒の間には適度な隙間がたくさんでき、排水、通気も良くなります。また、土の塊に水や養分を蓄えるので、水持ちがよく、肥料持ちもよくなります。



単粒構造の土とは、粒子が集積し詰まってしまう土のことをいいます。土に通気や水が入り込む隙間がなく、作物の根が伸びなくなり、病害虫に弱くなります。

④ 野菜が好む団粒構造の作り方

土の団粒化を進めするには、有機質資材(牛ふん、腐葉土など)を十分に施すことが必要です。土壌中の微生物が有機物を分解する事により、土の団粒化がすすみます。

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 [蠍座 10/24~11/22]

【全体運】気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょう。助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が大切です

【健康運】体力増進を図って。シェイプアップも◎【幸運の食べ物】デコポン



来月のあなたの運勢 [天秤座 9/23~10/23]

【全体運】良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられます

【健康運】風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を【幸運の食べ物】エノキタケ

雲南青年連盟は12月12、13日の両日、徳島市で行われた2024年度中国・四国地区JA青年大会に参加しました。9県から約280人が参加し、各県の代表者が農業や青年連盟での取り組みを発表しました。

大会では、雲南青年連盟の藤原正博さんが県代表として発表し、優秀賞に輝きました。

藤原さんは「実現しよう! 農業経営資源のシェアリングを」と題して発表。青年連盟に加入後、繁忙期にも関わらず同じ盟友から農機具を貸してもらえたことに大きなメリットを感じた経験から、盟友間で農機具や人材を共有でき



▲優秀賞を受賞した藤原さん
(右から2番目)

雲南青年連盟のメンバーからも
応援に駆けつけました



中四国JA青年大会 藤原さん優秀賞受賞

る仕組みの構築を提案しました。藤原さんはこれからも青年連盟への加入メリットを様々な場で積極的に発信し、雲南青年連盟の仲間の数を増やしていきたいと話しました。



雲南青年連盟 では盟友を 募集中です!

地域農業を盛り上げるため一緒に活動してみませんか?興味のある方は営農企画課(電話:0854-42-9031)までご連絡ください!

雲南市と雲南地区本部は本年度から、直売所への出荷量が減少する冬の対策として、※頂花蕾・側枝花蕾兼用のブロッコリーの実証栽培を始めました。収穫時期の異なる3品種の苗を生産者に配布し、来春まで安定的に収穫できる体制を整えました。

栽培する品種は早生の「ハイツSP」、中生の「緑笛」、晩生の「エソデバースP」で、いずれも頂花蕾・側枝花蕾兼用種。初年度は生産者に3品種を10本ずつ提供し、20か所で同地区本部指導のもと栽培を行います。3品種を8月下旬に同時に定植するため管理がしやすく、肥料は共通のものを使



▲生産者と圃場を視察する同地区本部職員



冬の直売所出荷増加へ ブロッコリー実証栽培

うので経費負担も少なく栽培ができます。一度植えると遅いもので翌年の4月頃まで収穫が可能。そのため、降雪地域である同市でも継続的な出荷ができます。

産直出荷者の太田明美さんは「出荷したものは完売した。冬場でも出荷できるので助かる」と話しました。

同地区本部の石原弘子営農指導課長補佐は「産直市場では側枝花蕾も人気を集めているので兼用種を用いた。今後は範囲を広げ、多くの人にブロッコリー栽培のメリットを感じてもらい、地域全体で取り組みたい」と話しました。

※頂花蕾(一般的に販売されている部分)を収穫したあとに側枝花蕾(わき芽)が伸びてきて、その部分も収穫できる品種のこと



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22~1/19】

【全体運】運勢は緩やかに上昇。困ったこともありますが、諦めずに立ち向かえば解消へ。時間をかける覚悟を決めて

【健康運】何事も我慢し過ぎないで。ハーブティーにツキ【幸運の食べ物】ラディッシュ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23~12/21】

【全体運】前半は順調ですが後半はストップがかかりがち。問題はスルーせず小さいうちに解決を図って。金運は上昇

【健康運】しょうが湯で体を温めて。あったか靴下も◎【幸運の食べ物】カラシナ

ふれあいニュース

FUREAI NEWS 03

たたら焰米 優良生産者表彰 2法人が受賞

雲南市水田農業担い手協議会は12月25日、雲南市役所で「プレミアムつや姫たたら焰米」の令和6年産米優良生産者の表彰式を開きました。優良生産者には、加茂町の農事組合法人神宝と三刀屋町の農事組合法人フレッシュファーム神代が選ばれました。

「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ています。

表彰式では、米検査の結果、最高評価の「P」を獲得した2法人が6年産米優良生産者に選ばれ、「P」認定が最も多かったフレッシュファーム神代に雲南市長杯を、最も多くの「たたら焰米」を出荷した神宝にJA本部長杯を贈呈しました。フレッシュファーム神代の宮崎宗敬理事は「初めての受賞なので驚いている。最高評価を目指して生産してきたので嬉しい」と話し、神宝の岸本邦夫組合長は「組合員のみならず日々の管理を頑張ってきた結果なので受賞できてよかった」と話しました。



▲雲南市長杯を受け取った宮崎理事(左から2人目)とJA本部長杯を受け取った岸本組合長(左から3人目)

FUREAI NEWS 04

広島で 産直野菜をアピール イオンタウン楽々園

雲南地区本部は12月20日、広島県広島市に同月6日にオープンしたイオンタウン楽々園内の大手スーパーの店頭で、産直野菜の販売イベントを開きました。新規販路開拓を目指し、地元農産物を県外でアピールしました。

このイベントは、同スーパーから「農産物の品揃えを充実させたい」という要望を受けたことがきっかけで実現しました。同地区本部は試験販売の形でイベントを開催し、来店客の反応や販売までの流れを確認しました。

店頭では、生産者20人が出荷した冬野菜や、自然薯、むかごなど一般的なスーパーでは見かけることが少ない農産物などを販売しました。購入者には紅白餅のプレゼントも行い、PRをしました。来店客は「珍しい野菜があったり良かった」と話しました。



▲農産物を手取る来店客

同地区本部の担当者は「来店客からは好評だったが、物流関係など課題もあるので、整理をしながら今後の出店を検討していきたい」と話しました。

FUREAI NEWS 05

1年の感謝を込めて 全支店で 来店感謝デー開催

雲南地区本部は12月中旬、管内の全9支店でご来店感謝デーを開きました。各支店が工夫を凝らし、店内装飾やイベントを行い、来店者に1年の感謝を伝えました。

掛合支店では、産直市の出張販売や、来店者全員に同地区本部が作るおかし「おかしんぐ」や餅など4品目の中から、抽選で1つをプレゼントし、おもてなしをしました。

店内は地元の保育所の園児が描いた絵や、女性部員が正月をイメージして作った寄せ植えを展示し、華やかに飾り付けました。支店に併設するコインランドリーにはカフェスペースを設置し、くつろげる場所も準備しました。

来店者は「店内の飾りつけが綺麗で良かった」「プレゼントをもらい良い気持ちで年が越せると話しました。高尾健司支店長は「地域の



▲来店者(左)にプレゼントを渡す職員

色々な方の協力があって開催できた。イベントを通じ、地域のよりどころとして多くの人に楽しんでもらえるので、今後も来店したくなるような支店作りをしていきたい」と話しました。

※本文の記事(16ページから18ページ)に記載されている日付(月や日付を含む)は全て2024年のものです。ご了承ください。

地区版

うんなん 女子カ



JAし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。

さくらんぼ。クッキング

うんなん ● さくらんぼ。
presents (JA女子大講座)

～ベジおせち講座～

雲南女性部フレッシュミズ部会は12月20日、加茂町の加茂健康福祉センターかもてらすで、料理教室「さくらんぼ。クッキング」を開きました。今年度からスタートしたこの料理教室は、マクロキッチン出雲の岡里美先生を講師に迎え、管内の20代から40代の女性を対象に体に優しく自宅でも再現可能なレシピを学ぶ講座です。

今年度最後の講座はお正月を意識したおせちづくり。白砂糖の代わりにリンゴを使ったきんとんや、ごぼうのからんまなど野菜を中心としたヘルシーなおせちを教わりました。参加者は「おせちを作ったことはないが、シンプルでわかりやすかったのやってみようと思った。今年参加したどの講座も気軽に始められるレシピでとても良かった」と話しました。

完成した料理



岡先生(右)の料理を見学する参加者

横田支部

～馬木地区文化祭に参加～

横田支部では、馬木地区文化祭のバザーに参加し、舞茸ご飯とおでんの2品を出品しました。参加経験のある部員さんに計画・準備などでアドバイスとパワーをもらい、無事に終えることができました。店頭では、普段会う機会がない方々の会話も弾み、楽しい一日となりました。イベントに参加することで地域貢献・活性化の一助となれば幸いです。

支部では今後も色々な活動を計画しています。一緒に活動してみたい方は横田支店まで気軽にご連絡ください。

盛況で、多くの人に
買っていただきました



雲南女性部

～JA鳥取西部女性会と 交流会開催～

雲南女性部は12月6日、JA大東支店で県の枠組みを超えてJA鳥取西部女性会との交流会を開きました。雲南女性部が取り組むタオル帽子作りの研修会や、活動・事例の共有をして親睦を深めました。

タオル帽子作りは、抗がん剤の副作用による脱毛に悩むがん患者の不安やストレスを少しでも和らげようと雲南女性部が2019年から行っており、ボランティア団体を通じ、これまで800個以上を病院などに寄贈しています。

雲南女性部の部員が作り方を教えると鳥取西部女性会の部員は「簡単にできる」「良い取り組みなので参考にしたい」と話しました。

雲南女性部の高橋美佐子部長は「日頃交流する機会が少ない他県の仲間と意見交換ができ、有意義な時間となった。お互いの女性組織が良いところを取り入れ合って、今後の活動をより良いものにしていきたい」と話しました。

他県の女性組織との
貴重な交流の場となりました



年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

無料

- 雲南さくら支店
2月13日(土) 10:00~15:00
- 仁多支店
2月18日(土) 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?

▶ ショートムービー

「生産者の想い」配信中!



JAしまね公式YouTubeチャンネルで、生産者の皆さんにスポットをあてたショートムービー「生産者の想い」を配信中です。

普段、私たちが手にする農畜産物の作り手である「生産者の想い」に触れてみませんか?

雲南地区本部管内からも2組の生産者が想いを話しています。ぜひ、ご覧ください。

視聴は
こちらから



令和5年産米
最終精算について

令和5年産米の最終精算単価が決まりましたのでお知らせいたします。

単位:円(税込)/30kg

| 集荷区分 | 種類 | 区分 | 等級 | 単価 |
|-------|-----------|---------|-------|--------|
| 一般集荷分 | うるち・モチ・酒米 | JA米・一般米 | 特等~3等 | 132.5円 |

※契約栽培等、一部該当しない場合がありますのでご承知おき下さい。

● 精算対象袋数 / 210,417袋

| 収入・支出項目 | | 金額(税込) |
|-------------|------------------|----------------|
| 収入 | 販売代金 | 1,621,015,629円 |
| | その他 | 49,285,023円 |
| | 合計 A | 1,670,300,652円 |
| 支出 | 概算金(生産者への支払済米代金) | 1,423,985,711円 |
| | 運賃・保管等に係る経費等 | 73,462,703円 |
| | 販売・PR・電算に係る経費等 | 144,904,806円 |
| | 合計 B | 1,642,353,220円 |
| 収入-支出 C=A-B | | 27,947,432円 |
| 最終精算金額 D | | 27,863,296円 |
| 翌年産共計繰越 C-D | | 84,136円 |

●●● 生産者の皆様へ ●●●

令和5年産米の最終精算を行い、
令和6年12月24日に振込いたしました

令和5年産米は、令和6年3月に最終精算前渡金125円/袋と支援金125円/袋をお支払いしております。最終精算を行うため、最大限の販売を行いました。

カントリーエレベーター出荷分については、令和5年産三次払いに精算単価を反映してお支払いいたします。

令和5年産米の精算端額84,136円については令和6年産共同計算へ繰越いたします。

● 子牛市場成績表

中央「上昇」の相場展開

令和6年12月の全国主要子牛市場平均価格は、雌499,494円(前月比108%)、去勢618,924円(前月比107%)、計527,594円(前月比107%)で、上昇の取引となっています。

| 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 | 34 | 662,200 | 248,600 | 481,800 | 289 | 1,667 | -24,716 |
| | 去 | 59 | 821,700 | 423,500 | 627,858 | 310 | 2,025 | 18,751 |
| 中央市場 | 雄 | 4 | 902,000 | 440,000 | 570,625 | 183 | 3,114 | — |
| | 雌 | 133 | 662,200 | 216,700 | 489,029 | 285 | 1,715 | -9,699 |
| | 去 | 174 | 891,000 | 254,100 | 624,339 | 311 | 2,005 | 15,615 |

畜産
市況



春の中小農機展示会

平素はJA全農島根農機サポートをご利用いただき、ありがとうございます。春の農作業にむけて中小農機展示会を開催いたします。ご来店をお待ちしております。



奥出雲 3/3月

10:00-15:00
JAしまね仁多生産センター
奥出雲町三沢1947-8

三刀屋 3/5水

10:00-15:00
JA全農島根農機サポート(株)雲南営業所
三刀屋町三刀屋111-3

飯南 3/8土

10:00-15:00
JAしまね飯南営農経済センター
飯南町下赤名328-6

●お問い合わせ
JA全農島根農機サポート(株) 雲南営業所
雲南市三刀屋町三刀屋111-3

TEL.0120-19-1739

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JA「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】

【おさいふカード】



★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、JAカード(クレジット)支払いの場合のみ**となります。

2. JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与

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

3. JAカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

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

●お問い合わせ / JAしまね営農経済本店経済部資材課 **TEL:0853-25-8745**

JAバンクアプリ プラス

新登場!

アプリで全部できるぞう。



振込・振替



カードローン*



税金・
各種料金の払込み
(ペイジー)

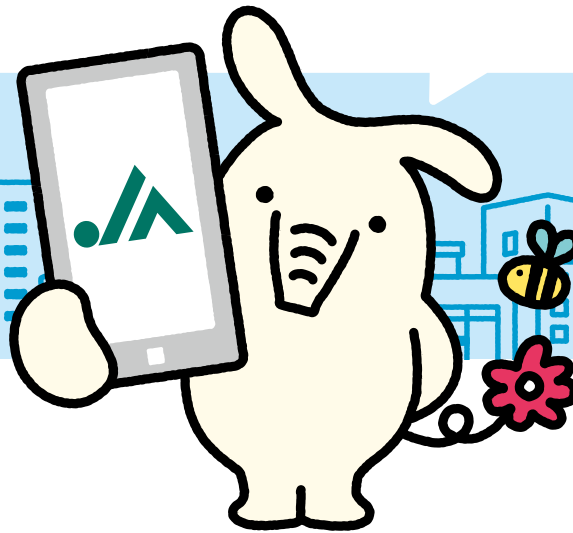


住所・電話番号
変更
アプリで完結!
来店・郵送不要

JAバンクを初めて
ご利用の方に



口座開設*
アプリで完結!
来店・郵送不要



通勤中に



休憩中に



帰宅後に



JAバンクアプリ プラスのダウンロードは
こちらから。



口座開設と合わせて、
JAカード(単機能型)への
お申し込みもできます!



※JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。

©よりそう

JAバンク

毎日お乗りのお車の保障にご心配やご不安はありませんか？

JA共済 自動車共済

お見積りキャンペーン実施中

雲南
地区本部
限定企画

JAの自動車
共済の保障内容を
知りたい！

JAの自動車共済の
掛金を知りたい

今入っている
保障(補償)内容を
確認したい！

更新時期は
まだ先だけど、
保障や掛金が
気になる！

JAの自動車共済の
サービス内容を
知りたい！



このサイズが
人気！

現在JA以外の自動車保障へご加入の方が
JA自動車共済のお見積りをされた場合、
もれなく粗品(真空ステンレスボトル180ml)
を進呈します。

※先着50名様とさせていただきます、無くなり次第終了します。
※カラーは選べませんので予めご了承ください。



※写真はイメージです

お持ちいただくと
お見積りがスムーズです！

- 現在ご加入の保険証書
- 車検証
- 免許証
- 自賠償共済(保険)証書

※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。

開催期間：令和6年12月1日(日)～令和7年3月31日(月)
実施支店：仁多支店 横田支店 大東支店 加茂支店 雲南さくら支店
雲南吉田支店 掛合支店 頓原支店 赤来支店
(本企画のお問い合わせは最寄りの支店までお問い合わせください。)

JA共済

NO.24320320162

JAの自動車共済
にすると

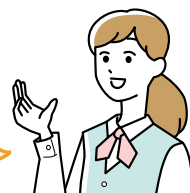


えっ!こんなに安くなるの!?

- 新型コロナウイルスの影響で家計が心配
- 現在の自動車保険料が高いと感じている
- 更新時期はまだ先だけど、保障・掛金が気になる



そんな方は、ぜひJAの自動車共済をご検討ください。



Good Point

1

共済掛金の安さ!

JAの自動車共済なら「えっこんなに安くなるの」と

驚きのご提案ができるかも!?

掛金例

ホンダ
N-BOX

自家用軽乗用車
型式:JF4



車両保障
200万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,570円** 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 **3,260円** 一時払 36,480円

掛金例

トヨタ
プリウス

自家用普通乗用車
型式:MXWH61



車両保障
410万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,790円** 一時払 20,000円

車両保障あり

全損害担保 月払 **4,640円** 一時払 51,880円

(保障内容・ご契約例)個人契約/共済期間:12か月/等級:20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件:35歳以上(限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分:40-49歳/車両保障:有(車両共済金額別掲)、免責金額5万円/対人賠償:無制限/対物賠償:無制限(対物超過修理費用保障付)、免責金額0円/人身傷害保障:3,000万円(被共済者限定特別:有)/傷害定額給付保障:1,000万円(標準型・被共済者限定特別:有)/レッカーロード費用保障:有/弁護士費用保障:有/長期優良契約割引:有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引:有/自賠責共済セット割引:有/新車割引:有(初年度登録:令和6年6月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和7年1月現在の共済掛金です。

見積り依頼は
コチラ



※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。

NO.24329990156



JAマイカーローン

他でお借入中の
残価設定型の
自動車ローンも
借換可能です



©よりぞう

固定金利型

どなたでも

年1.75%

変動金利型

どなたでも

年1.70%

下記のいずれかに該当する方は、組み合わせで最大 年0.3%金利引下げ!

年1.45%

年1.40%

金利引下げ対象

① JAしまねで給与
または年金の受取
指定をいただいている方

年/
0.2%

② 子育て応援サービス対象の方
対象は、ご融資実行時に18歳未満もしくは
満18歳となった最初の3月31日を迎える
までのお子様がいいらっしゃる方です。

年/
0.1%

③ JAネットバンクを
ご利用の方

年/
0.1%

④ JAカードをご利用の方

年/
0.1%

⑤ カードローンをご利用の方

年/
0.1%

⑥ JAの正組合員の方、
正組合員のご家族の方

年/
0.1%

※変動金利型は、基準金利の変動(年2回)によって返済額も変更になりますので、あらかじめご了承ください。金利は令和6年10月1日現在のものです。

JAマイカーローン「ジョイ」商品概要

貸付方式/
ご利用いただける方

証書貸付型(借入金額・期間が確定しており、計画的にご利用いただけます)
当JAの組合員の方

●お借入時の年齢が満18歳以上75歳未満であり、完済時の年齢が満80歳未満の方。また、お借入時の年齢が71歳以上の方は当JAに農産物代金の入金・年金振込指定・給与振込のいずれかがある方に限ります。●前年度税込年収(自営業の方は前年度税引前所得)が150万円以上ある方●原則として、居住実態が確認できる方●当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方

●その他、当JAが定める条件を満たしている方

借入期間(契約期間)

6か月以上15年以内 ただし10年を超える場合は以下の場合に限る

●新車の購入。●お借換の場合は、現在ご利用中の自動車資金の残存期間内または、15年から当初借り入れた自動車資金の経過期間を差し引いた範囲内。

借入金額(契約金額)

5万円以上1,000万円以内

担保

不要です

保証人

原則不要です(島根県農業信用基金協会が保証いたします)

保証料

金額・期間に応じた保証料(年率0.40%、分割後払い方式)をお支払いいただけます。

手数料

不要です

その他

●お申込みには審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に添いかねる場合がございますので、予めご了承ください。
●返済額の試算については、JAの窓口で承っております。

※その他の商品、商品詳細につきましては、お近くのJA窓口へお問い合わせください。

※上記の他に三菱UFJニコス(株)、(株)トワリス保証の商品もございます。詳細についてはJAの窓口にお問い合わせください。

こちらも
ご利用
頂けます



詳しくはホームページで
ご確認ください。
<https://ja-netloan.jp/>



詳しくは JAしまね HP をご覧ください。

検索

JAしまねマイカーローン

NTour おすすめの旅

協賛 21世紀出雲空港整備利用促進協議会 2月-3月出発

お申込みからご出発までの流れ



出雲縁結び空港発着 JAL で行く 出雲⇄伊丹

大相撲三月場所 観戦と 関西うまいもん巡り

内容充実!! 往復航空機・大相撲チケット(朝席)・2日間のバス観光付き!

一度は見た大相撲観戦! 力士の迫力を感じる 朝席Bで、大相撲3月場所をお楽しみ下さい!

旅行出発日 令和7年
1 3月10日 2 3月18日

募集人員 各班 限定28名様 (最少催行人員各24名様)

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)
99,800円

コース表

| | | |
|---|--|-------------|
| 1 | 出雲縁結び空港(8:25) → 伊丹空港(9:15) → 全国の住吉神社の総本社 住吉大社 → ホテル日航大阪(ランチbuffet) 地上300mのビル展望台 あべのハルカス 追力の朝席Bにて大相撲観戦! | 昼 夕 |
| 2 | 伊勢海鮮料理を堪能 伊勢海老料理の店「中納言」→ 大阪市内(泊) (20:10) | 朝 昼 夕 |
| 3 | 学園の神様・梅の名所 ホテル(8:30) → 北野天満宮 → 世界遺産 金剛寺 → 梅苑(別途有料)は3月3月中旬頃まで | 朝 昼 夕 |
| 4 | 京都市内「湯豆腐とおぼんざいの昼食」 → 錦市場(散策&お買物) → 伊丹空港(17:50) → 出雲縁結び空港(18:35) | 朝 昼 夕 |

出雲縁結び空港発着 FDA で行く 出雲⇄名古屋

冬景色の世界遺産 白川郷と 小京都 金沢・能登・飛騨高山

宿泊は2泊とも2名様より1部屋ご利用

旅行出発日 令和7年
3月3日

募集人員 20名様 (最少催行人員16名様)

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

コース表

| | | |
|---|--|-------------|
| 1 | 出雲縁結び空港(9:05) → 名古屋空港(10:00) → 都八幡(昼食&街並み散策) → 古い街並み → 飛騨高山(散策) → 高山市内(泊) (16:30) | 昼 夕 |
| 2 | ホテル(8:00) → 高山朝市 → 世界遺産 白川郷(散策) → (バス移動を走ります!) → 千里浜なぎさドライブウェイ → 能登千里浜レストハウス(昼食) → のとじま水族館 → 富山市内(泊) (18:00) ★夕食はハイキングとなります。 | 朝 昼 夕 |
| 3 | ホテル(8:00) → 日本三名園 兼六園 → ひがし茶屋街 → 高岡市内(昼食) → 名古屋空港(16:35) → 出雲縁結び空港(17:40) | 朝 昼 夕 |

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 水戸の梅まつり

129番 水戸の梅まつり

鬼怒川温泉

旅行出発日 令和7年
3月5日

募集人員 36名様 (最少催行人員30名様)

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)
59,800円

コース表

| | | |
|---|---|-------------|
| 1 | 出雲縁結び空港(9:15) → 羽田空港(10:35) → 水戸空港(11:30) → 水戸の梅まつり(11:30-20:00) → 鬼怒川温泉(泊) (17:30) ★夕食はフレンチがメニューのハイキングとなります。 | 昼 夕 |
| 2 | ホテル(8:00) → 華厳の滝 → 世界遺産 日光東照宮 → 富士屋観光センター(昼食) → あしががフラワーパーク | 朝 昼 夕 |
| 3 | 羽田空港(18:15) → 出雲縁結び空港(19:45) | 朝 昼 夕 |

出雲縁結び空港発着 JAL で行く 出雲⇄伊丹⇄鹿児島

世界遺産 屋久島と南九州・指宿温泉

デラックスホテル「指宿白水館」と屋久島いわさきホテル」に泊まる!

旅行出発日 令和7年
2月24日

募集人員 30名様 (最少催行人員28名様)

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)
149,800円

コース表

| | | |
|---|--|-------------|
| 1 | 出雲縁結び空港(8:25) → 伊丹空港 → 鹿児島空港(12:15) → パルパレブーパ&G&N(昼食) → 知覧特攻平和会館 → 薩摩富士・開聞岳 → 長崎鼻 → 指宿温泉(泊) (17:40) ★プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選にランクイン! | 昼 夕 |
| 2 | ホテル(8:00) → 指宿(8:30) → (高速船) → 屋久島(宮之浦港) (9:45) → 志戸子ジャズホテル → 安房(昼食) → 屋久杉自然館 → 樹齢約3千年 → 紀元杉 → ヤクスギランド → 屋久島(泊) (17:00) | 朝 昼 夕 |
| 3 | ホテル(8:30) → 千尋の滝 → 宮之浦港(10:45) → (高速船) → 鹿児島(12:35) → 鹿児島空港(14:40) → 伊丹空港 → 出雲縁結び空港(18:35) | 朝 昼 夕 |

最新旅行情報は Nツアー山陰

申し込みは、FAX または メールでも受け付けています。申し込みはホームページ Nツアー山陰 よりダウンロード頂けます。

〒0852-26-2603

メールアドレス ntour.shimane@ntour.co.jp

LINEお友達募集中!

QRコードから登録ください @oux8478k

LINE@X4tour 株式会社農協観光

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお送り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付きまします。

①この旅行は、旅行代金に旅行保険料(旅行代金の30%)、以下に於いてお申し込み下さい。②お申し込みの旅行代金に旅行保険料(旅行代金の30%)、以下に於いてお申し込み下さい。③お申し込みの旅行代金に旅行保険料(旅行代金の30%)、以下に於いてお申し込み下さい。

④旅行代金に含まれるもの及び含まれないもの

旅行代金に含まれるもの: 航空機・船・バス・乗車券、旅行代金に含まれるもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれるもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれるもの(航空機・船・バス・乗車券)。

旅行代金に含まれないもの: 旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)。

⑤旅行代金に含まれないもの及び含まれないもの

旅行代金に含まれないもの: 旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)。

⑥旅行代金に含まれないもの及び含まれないもの

旅行代金に含まれないもの: 旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)。

⑦旅行代金に含まれないもの及び含まれないもの

旅行代金に含まれないもの: 旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)、旅行代金に含まれないもの(航空機・船・バス・乗車券)。

旅行企画・実施 / 旅行のお申し込み・お問い合わせは

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 ☎0852-26-2600

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

総合旅行業取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取組みに関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点があり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組条件説明書面の「3.お申し込み条件」を確認の上、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。

寒い冬を快適に過ごしましょう！

置けない暖房は、
壁に掛けよう。

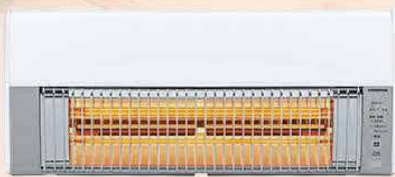
つぎの快適をつくろう。

CORONA

壁掛型遠赤外線暖房機

ウォールヒート

HOT & COOL FAN



こんな場所にあると助かる😊



STOP! ヒートショック

1台でオールシーズン活躍!



洗面所や脱衣所も暖かく、
ヒートショック対策に最適!

気になる1ヶ月の電気代は?
4人家族で約1,130円/月
※おおよそです。



壁掛型遠赤外線暖房機

ウォールヒート CHK-C12B

特価54,800円(税込)

※別途工事費がかかります。

お問い合わせは
有限会社サンコープ雲南まで
(有)サンコープ雲南はJALしまねの子会社です。

TEL 0854-45-3336
フリーダイヤル 0120-420-078

あなたの暮らしをサポートします！

ご自宅・倉庫などの

不要品の回収、 お片付け、運搬

サンコープ雲南へお任せください！



ご相談、お見積りは無料です。
お気軽にご相談ください！

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

TEL 0854-45-3336

フリーダイヤル 0120-420-078

(有)サンコープ雲南はJALまねの子会社です。



白菜とエビのあったかとりと炒め



コメント

- ・とろみがついているので冷めにくく、栄養バランスも良く寒い日におすすめの一品です！
- ・白菜の芯と葉を時間差で加えることで、均一に火が通り、同じ食感に仕上がります。

アレンジ

- ・ご飯にかけて丼に、麺にかけてあんかけ麺も楽しめます。
- ・海老をホタテ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコンなどに替えても美味しいです。
- ・うずら卵の代わりに溶き卵でも美味しくできます。

材料 (4人分)

- 【材料】
- 白菜…………… 4枚 (300g)
 - にんじん… 1/3本 (50g)
 - むき海老…………… 200g
 - にんにく……………ひとかけ
 - 生姜……………ひとかけ
 - うずら卵…………… 8個
 - ごま油……………大さじ1
 - 鶏ガラスープの素…小さじ2
 - 塩……………ふたつまみ
 - 薄口醤油……………小さじ1
 - 水…………… 200cc
 - 片栗粉……………大さじ2
 - 水……………大さじ2
 - 粗びき黒こしょう…適量

作り方

- ①白菜は芯の部分は細せん切りに、葉の部分は1cm幅に切る。にんじんは長さ3cmのうす短冊切りにする。むき海老は背ワタを取り、汚れを洗い流してから水気をきる。にんにくと生姜はみじん切りにする。うずら卵は茹でて殻をむく。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら白菜の芯の部分とにんじんを加えて炒める。
- ③芯の部分がしんなりしたら白菜の葉を加えて炒める。
- ④むき海老を加えて軽く炒めたら、Aとうずら卵も加えて蓋をして4～5分中火で加熱する。
- ⑤一度火を止め、Bの水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつける。
- ⑥皿に盛り、粗びき黒こしょうを振る。

材料 (4人分)

- A
- 合挽肉…………… 300g
 - 塩こしょう…………… 3振り
 - 麩…………… 20g
 - 卵…………… 1個
 - サラダ油……………大さじ1
- B
- 中濃ソース……………大さじ2
 - ケチャップ……………大さじ4
 - 赤ワイン……………大さじ4
 - たまねぎ…………… 1個
 - ブロッコリー…………… 1/2株
 - プチトマト…………… 4個

作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。プチトマトはヘタを切り落とし、半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、さつとゆでて水切りする。
- ③ボウルにAを入れて粘り気が出るまで手早く混ぜる。
- ④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、たまねぎとブロッコリーを炒め火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに油をひき④の肉をフライパン全体に広げ、中火で焼く。焼き色が着いたら、一口大にして、裏返していく。
- ⑦木べらで押さえるようにして焼き、混ぜ合わせたBを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧たまねぎとブロッコリーを戻し入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑨皿に⑧を盛り、プチトマトを添える。

コメント

- ・木べらで押さえながら焼くので、短時間で仕上がります。
- ・調味料を混ぜてかけるだけ、簡単肉肉しいハンバーグです。

丸めないハンバーグ



アレンジ

- ・残った丸めないハンバーグは、スパゲッティミートソースにしたり、チーズをかけて焼いたりすればグラタン風に早変わり！
- ・ブロッコリーの代わりに太ねぎ、にんじん、カリフラワー、じゃがいもなどいろいろな野菜との組み合わせが楽しめます。

健康 散歩

そのしびれや痛み、腰部脊柱管狭窄症かも？

不快な自覚症状のなかで、男女ともに訴える人がもっとも多いのが「腰痛」です。現在では10人に1人が悩まされている国民病です。その腰痛をおこす病気の一つに「腰部脊柱管狭窄症」があります。脊髄の神経の通る管が狭くなって、しびれや痛みがでる病気です。この病気は50歳以上から徐々に増え、70歳以上では約半数が該当しているといわれています。



～腰部脊柱管狭窄症 症状チェック～

- ①太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれや痛みがある
 - ②しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり休むと楽になる
 - ③しばらく立っているだけでしびれたり痛くなったりする
 - ④前かがみになるとしびれや痛みは楽になる
- 当てはまる項目が多い人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性があります。

この病気の治療法は、「保存療法」と「手術療法」があります。まず保存療法（ストレッチや背筋を鍛える等の適度な運動、血流改善薬・鎮痛剤・ビタミン剤など内服薬の服用、局所麻酔薬・ステロイドなどのブロック注射）を行い、その効果があまりない場合にのみ手術が行われます。

「腰部脊柱管狭窄症」は加齢によって誰にでもおこる病気です。初期は症状が出てすぐには治まることが多く、病院受診をためらう方が少なくありません。しかし、そのままにしておくと徐々に症状が進行し、痛みやしびれの症状が現れる頻度が高くなり、運動障害が悪化するとともに残尿感や失禁などの排尿障害を引き起こすなど日常生活に支障をきたすこととなります。初期の状態では病院受診し対処すれば、ほとんどの人は手術ではなく、保存療法で改善することができます。「寝ていれば治る」と安易に考えず、気になる症状があれば早めに整形外科を受診し、必要な治療に向き合っていくことが大切です。

