

JALしまねひより

2025

3

March
Vol.108

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで続合10年

特集

学生と地域・農業につながり
JALしまね×島根大学



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

神門 侑花さん
[くにびき地区本部]

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

しまねのファーマーズ
神門 侑花さん(29歳)

今月ばかりにびぎ地区本部。松江市玉湯町でイチゴの栽培に取り組んでいる神門侑花さんにお話を伺いました。



家庭菜園で芽生えた興味が

農家経営の夢に発展

島根県のイチゴ産地といえば安来市ですが、実は松江市でも少数精鋭の農家によって良質なイチゴが生産されています。2023年には市内の4つの農家が「松江いちご部会」を設立。松江市玉湯町で「侑花いちご園」を経営する神門侑花さんもそのメンバーです。



真っ赤なイチゴが実る「侑花いちご園」のハウス

神門さんは

2019年に新規就農。農業にあまり縁がない子ども時代を過ごしていました。が、中学生のころにお父さんが趣味で家庭菜園を始めたことが転機に。手伝っているうちに農業に興味が出ていったそう。神門さんは「最初がうまくいかず枯らしていたのですが、栽培方法を調べて育てたらちゃんとおいしくできたんです。正しい知識を得て実践すれば結果が出るのが面白くて、もっと知りたい」と農林高校に進学しましたと話します。

高校の研修で訪れた宮崎県の農家で果菜類の奥深さを知り、農業を仕事にしようとの決意。熊本県の農業大学校に進みました。イチゴ栽培に出会ったのは授業で携わったハウス実習。大きな魅力を感じ、卒業後はふるさとでイチゴ農家になろうと決めました。



「松江いちご」のブランド化を目指し、2023年11月に「松江いちご部会」が設立。(写真右=神門さん)

一筋縄ではいかなかった新規就農

島根に戻ってから3年間イチゴ農家で農業研修を行い、実際の農業現場で経験を積みながら就農の準備を進めていました。しかし、そこには予想外の壁が。「借りる土地がなかなか見つかりませんでした。学校を卒業したばかりで実績がなく、さらに若い女性が単身で就農するということで、オーナーさんの信用を得るのが難しかったんです」と神門さんは話します。

農業委員の紹介でなんとか土地を見つけ、栽培をスタート。初年度は気候に恵まれスムーズに進みましたが、2年目は寒波に見舞われ、研修先だった農家の師匠に相談しながら対策を打っていました。また、島根県農業技術センターからの提案で、ハウス内の温度や照度などをモニタリングできるシステムの



就農当時を振り返る神門さん

ミツバチによる受粉作業



ひとつひとつの実を確認しながら摘果していく神門さん

作物の中でも繊細さがトップクラスのイチゴ。葉かきや摘果によって味や色づきが大きく変動します。また、受粉するときの花粉のつき方によってデコボコになったり、色むらができたり、肥料を吸いすぎると歪な形になったりするそう。「先端が分かれてゴツゴツしているのは元気に育っている証拠。おいしいはずなんですよ。でも市場には出せないの

で摘果しないと
いけない。歪でも
おいしいイチ
ゴを育てたい
「農家の私」、商
品単価の高いイ
チゴで経営を安
定させなければ

可愛いお姫様 イチゴは傷つきやすいけど

試験運用をスタート。師匠のイチゴ農園と同時に導入し、データを共有することによって細かなアドバイスをもらえるように。神門さんは「本場に助けられました。おかげさまで今は自分一人なら生活できるぐら

いの状態になっています」と当時を振り返ります。

いけない「経営者の私」、双方の葛藤があります。でも、苦勞した分だけ良く育ち、手応えがあるのがイチゴの魅力。いつも仕事を褒めてもらっているような感覚で育てています」と神門さんは話します。

イチゴは果実が柔らかくデリケートなため、収穫からパック詰めまでの一連の作業も気を使います。「手がかかるところも傷つきやすいところも、まるでお姫様みたいです」と神門さんは笑います。

人と交流し、 おいしいイチゴを届けたい

現在は8・7アールのハウスで年間5・7トン／10アールの「紅ほっぺ」を生産。農地を広げたい気持ちもありますが、一人で手が届く範囲の仕事するには今がちょうどいいと言います。「土地の形状の関係で南北ハウスにしたので均一に陽が当たり、天候によっては収穫のピークが一気に来ることも。ありがたけれど大変です。春の最盛期にはほとんど眠らずに働くこともあります」と神門さんは話します。

そんな忙しい日々のリフレッシュになっているのが生き物観察。周辺の野山で野鳥やサンショウウオなどを見つけ撮影しています。宍道湖でのシーバス釣りも気分転換になっているそうです。

近い将来の目標は農園での直売設備を充実させること。神門さんは「対面で販売するとお客さんと交流でき、味への評価も聞けて参考になります。農園の面積や設備が限られているので、もう少し整備して販売スタッフも雇い、お客様を迎え入れられる体制を作りたいです」と話します。直売を通して人が出会う場所ができれば、地域の活性化にもつながっていくはず。神門さんのイチゴ作りはまだまだ可能性を秘めています。

プチっと情報!

侑花いちご園のイチゴ

「侑花いちご園」のイチゴは市場やAコープたまゆの産直コーナーなどで販売しています。神門さんオススメのイチゴの食べ方はカプレーゼ。モッツアレラチーズを添え、オリーブオイルと乾燥バジルをかけるだけでオシャレなオードブルが完成。春先に出回る酸味の強いイチゴも合うそう!いつもの食卓に彩りをプラスしてみてもいいでしょうか😊



「侑花いちご園」のイチゴ

学生と地域・農業に
つながりを

J Aしまね 島根大学

島根大学と島根県農業 包括的連携協定締結式



令和5年2月10日に島根大学とJAしまねは
包括的連携協定を締結しました



昨年度、コース生が考案した有機農産物をたっぷり使っ
たランチプレート

島根大学と包括的連携協定を結ぶJA
しまねは、令和5年度から「島根大学地域
人材育成コース」の学生（以下、コース生）
とともに農業や地域に関わる活動に取り
組んでいます。昨年度は有機農業の魅力
や価値を伝えようと、大学の食堂で提供
する有機農産物をたっぷり使ったランチプ
レートづくりなどに取り組みました。

今年度は、学生に農業への理解や関心
の醸成につながるきっかけを作ろうと、
企画から当日の進行までコース生自らが
関わり実践する『農業現場体験』企画・
実践プロジェクト』に取り組みました！

開催地は
どこがいいかな...

大学生の関心を高める
良い方法を考えよう！



4人のコース生が中心とな
り、JA事務局と一緒になっ
て開催地や農業体験の内容な
ど企画案の検討を開始！

1週間に1回の頻度で
綿密な打ち合わせ
を実施！

「農業現場体験」
企画・実践
プロジェクト
始動！

学内で募集を
かけて、
ついに当日…！

11月

コース生
事前研修

10月

募集開始、
協力先の
生産者訪問

9月

募集案内作成、
しおり・
アンケート作成

8月

体験コース
原案検討、
役割分担決め

7月

顔合わせ、
企画案の検討、
意見交換

12/8

有機農業コース

赤江・オーガニックファーム

「有機農業の日」に合わせて有機農業コースを実施！
 コース生4人と8人の学生が参加☆この日は当JAやすぎ地区本部で中国四国農政局と県の職員を講師に招き、学生たちはみどりの食料システム戦略や県内の有機農業の取り組みについて学びました。その後、安来市赤江町で有機野菜生産に取り組むグループ「赤江・オーガニックファーム」の各ほ場での農業体験やJA職員も交えた交流会を行いました。



▲中国四国農政局の職員からみどりの食料システム戦略について説明を受けました

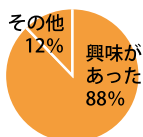


収穫方法を教わった後、実際に収穫していきます▶

参加した学生の声

- ・スーパーに並んでいるものの背景を知っているかいないかは食への意識や人生の豊かさに関わってくると思う。今回このような経験ができて本当によかった。
- ・有機野菜の苦勞や実態だけでなく、背景にある思いが知れて良かった。
- ・農家の方とこんなに密に関わったことが初めてだった。

●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



協力いただいた

生産者の方からの声

大学生を農業現場に連れてきて実際に見て体験してもらうことは良いこと。やり方を考えながら今後も続けていけるようにして欲しい。

取り組みを
 続けて...

大学生をはじめとする若い世代は、他世代より食生活の課題が多く、食に関する意識を高める取り組みが必要とされています。今回の取り組みを通じ、しっかりアプローチしていくことで、食だけでなく農業や農産物への理解醸成につなげられると再認識することができました。また、地域や農業だけではなく、JA活動を知ってもらえる良い機会にもなりました。

11/8

中山間地農業コース

えーひだカンパニー株式会社

県土の約7割を占める中山間地域での農業を学ぶ「中山間地農業コース」には、コース生4人と6人の学生が参加😊安来市広瀬町の「えーひだカンパニー株式会社」協力のもと、中山間地域での農業体験や加工体験、JA職員も交えた交流会を行いました。



◀教わりながら播種機を操縦！

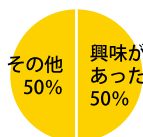


昼食時間を活用してJAの取り組みを説明▶

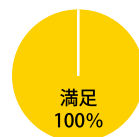
参加した学生の声

- ・普段できない貴重な体験ができてとてもよかったです。
- ・農業は、労働と賃金が釣り合っていないと思っているが、その課題に取り組もうとしている方々と出会えてよかった。
- ・初めて農業体験に参加したが、農家の皆さんが親切に教えてください、心から楽しむことができた。

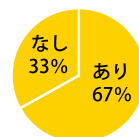
●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



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しまね雲南地区本部管内

● Y Y . f a r m



は、飯南町の就農。パプリカや設備投資に活用できる補助金制度、国産パプリカの価格動向、ハウスの雪害対策などにつ

回は、Y Y . f a r m 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。
Y Y . f a r m 代表の井上頼重さんと優さん夫妻は「二人で同じ目標に向かえる仕事を」と考え、I ターンフェアへの参加をきっかけに大阪から飯南町に移住しました。パプリカとトマトを生産する師匠のもとで栽培技術を学びながら島根県立農林大学校に通い、令和3年に自営就農を開始。現在はハウス3棟でパプリカ、1棟でトマトなどを生産し、来年度はさらにパプリカ用ハウス2棟を増棟する予定です。頼重さんと優さんは、飯南町の就農。パプリカや設備投資に活用できる補助金制度、国産パプリカの価格動向、ハウスの雪害対策などにつ



頼重さん(左)に飯南町でのパプリカ栽培やパプリカの販売状況などについて質問する石川組合長(右)



Y Y . f a r m のパプリカハウスの前で代表の井上頼重さん(中央右)と優さん(中央左)、石川組合長(左から3番目)ら

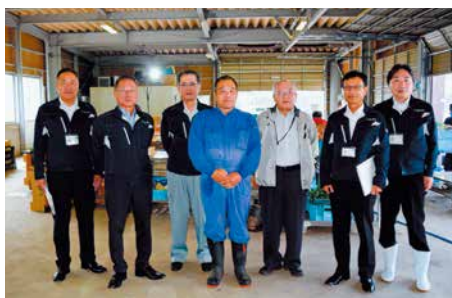
「1日の最大処理量を大幅に改善しました。同法人の板垣良成さんは「JAと連携しながら作業効率を改善し、1.5ヘクタール分の白ネギ処理を実現していきたい」と話しました。

また、当J A 雲南地区本部と社会福祉法人仁寿会の就労継続支援事業所「山光園」が連携する白ネギ出荷調製の取り組みを視察。白ネギ栽培を推進する上で収穫後の調製作業の負担が課題でしたが、作業委託体制を確立したことで面積拡大に繋がりました。令和5年度には選果場の移転に伴って高性能の調製機械を導入し、

「パプリカI 飯南町」と言われるよう生産に取り組みたいと今後の展望を話しました。
また、J A 出荷分のパプリカ販売について、国産パプリカの需要が高関西方面への販売強化を要望した他、「パプリカI 飯南町」と言われるよう生産に取り組みたいと今後の展望を話しました。
また、J A 出荷分のパプリカ販売について、国産パプリカの需要が高関西方面への販売強化を要望した他、「パプリカI 飯南町」と言われるよう生産に取り組みたいと今後の展望を話しました。



黄色く色づいたパプリカ



社会福祉法人仁寿会の板垣良成さん(中央)と石川組合長(右から3番目)ら



白ネギの調製作業をする山光園の皆さん

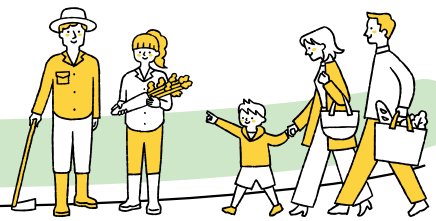
組合長から一言



今回は雲南地区本部管内で、白ネギの集出荷施設や飯南町の堆肥センターなど、さまざまな施設を巡ったが、特に印象に残ったのは、大阪からI ターンされ、現在パプリカの栽培に取り組まれているY Y . f a r m の井上頼重さん、優さんご夫妻。お二人は、令和元年に飯南町に移住され、師匠のもとで産業体験を開始。令和2年には県立農林大学校に入学され、引き続き師匠のもとで研修を重ねながら就農準備。令和3年に農林大学校を卒業されたのを機に、パプリカ・トマト(12 a、ハウス4棟)で自営就農を開始された。その後、スイートコーン(5 a)やミニ白菜(2 a)など露地栽培もレパトリーに加えながら、現在に至っている。今後、リースハウスの増棟(2棟、12 a)も予定されているとのことで、J A としても、これまで以上にご支援申し上げたい。

組合長より一句
I ターンの
若き夫婦や
蕎麦の花





topics
1

全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出雲女性部・今岡さんが出場！



2月12日に横浜市で第66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しまね出雲地区本部から出雲女性部南部地区長の今岡政子さんが出場しました。

今岡さんは「『家の光』でつなぐ女性部活動～里山に広がるお互い様の輪～」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。同女性部南部地区では、県内で発生した災害をきっかけに『家の光』記事などを活用して防災研修会を毎年実施。地域で「お互い様の輪」が広がり、能登半島地震・豪雨災害が発生した際には、復興支援を目的とした杵つき餅の販売やバザー、募金、フードドライブ、復興作業で不足していたタオルの収集など迅速な取り組みができたと発表しました。



発表する今岡さん



「家の光協会会長賞」の盾を受け取った今岡さん（左から5番目）と応援に駆けつけた出雲女性部南部地区の部員ら

翌日の13日には第66回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表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活かそうと、メモを取りながら耳を傾けました。

topics
2

お笑い芸人・小島よしおさんによる食育イベントに参加

12
SDG
12
責任ある消費と生産

JAしまねが協賛する山陰中央新報社主催の食育イベント「食べてもりもりHappy教室」が2月9日、松江市のくにびきメッセで開かれ、親子約900人が来場しました。

同イベントでは、食にまつわる豊富な資格を持つお笑い芸人の小島よしおさんをゲストに迎え、親子を対象に食や健康に関するトークショーを実施。ギャグを交えながら野菜の知識や島根県オリジナル野菜「あすっこ」やサバ、ノドグロなど地元特産品の魅力を紹介しました。

当日JAはイベント内「こどもわくわくブース」に出店。日本の農業や島根県の特産品に関するクイズを行い、正解者に県オリジナルブドウ「神紅」の果汁を使ったグミをプレゼントしました。また、「しまね牛食べ比べセット」の抽選会も実施。来場者は「クイズがとても勉強になっておもしろかった」と話しました。



ヒントを読み解きながらクイズに回答する来場者ら

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（1月31日開催）

【協議事項】

- ①高病原性鳥インフルエンザ発生農場へのJA独自支援の実施についておよび農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- ②JAしまね酪農業務集約に向けた段階的取組み実施について
- ③自動車燃料事業会社化について
- ④信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介および金銭債権の取得又は譲渡及びこれに附帯する事業）の一部改正について
- ⑤令和7年2月8日付・3月1日付機構改革の実施について
- ⑥第4次中期経営計画・令和7年度事業計画の策定について
- ⑦大口貸出について
- ⑧島根県常例検査書（隠岐どうぜん地区本部）の回答について
- ⑨令和6年度仮決算監事監査報告書 整備改善を要する事項（個別意見）への回答について

お知らせ

2月の理事会は2月28日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、3月号への掲載とさせていただきます。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

隠岐女性部

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気」を合言葉に活動に取り組んでいます。

地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される牛の市（隠岐家畜市場）では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらうことで、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。

また、他の地区の食文化や歴史を学習するために、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は島根県大田市の石見銀山と大森町の街並みを視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。今後もこのような活動を通じて、SDGsへの理解と実践に取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

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

副会長 **伊藤 慎治**さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）副会長の伊藤慎治さん（47）は、地元の出雲市大社町で就農し27年目を迎えます。島根県立農林大学校を卒業してからすぐ、祖父や母親が行っていたブドウ（デラウェア）栽培に取り組み、令和6年には父親から事業を承継しました。他にも無人ヘリコプター防除のナビゲーター、農閑期には地元のライスセンター従業員として、地域活動にも積極的に参加しています。

農青連では、過去に出雲青年連盟の委員長を務め、昨年度から島根県青協の副会長に就任しました。伊藤さんは「仲間である盟友と交流することで、いろんな情報を得ることができる。また、組織活動を行うことで、個人では得られない達成感や感動も得ることができる」と語りました。

土寄せと灌水で芋を大きく

生育適温は25～30度と高く、一方で低温に弱いため、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

品種

種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束（葉柄・ずいき）を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます（図1）。子芋用品種には「石川早生」「土垂（どたれ）」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

畑の準備

連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g、堆肥2kgを施します（図2）。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

植え付け

中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出ししてから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30～40cmとし、土を10cm程度かけます（図3）。

追肥・土寄せ

土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします（図4）。

灌水（かんすい）

野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

収穫

「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣（きぬ）かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

図1 サトイモの付き方

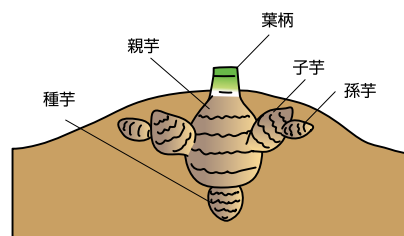


図2 畑の準備

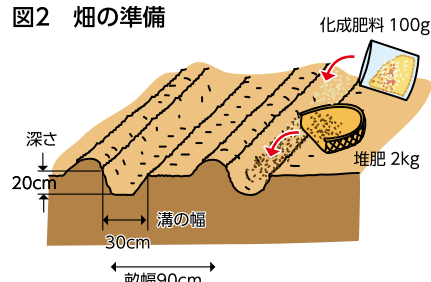


図3 植え付け

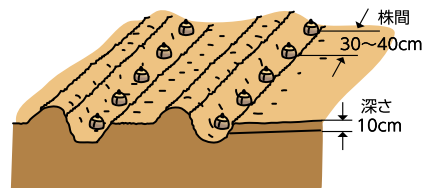
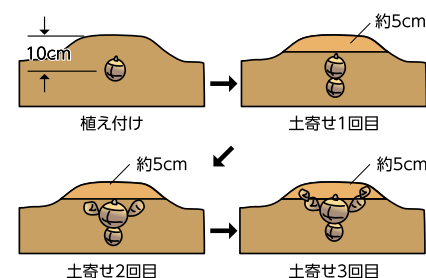


図4 土寄せ



栽培カレンダー(サトイモ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

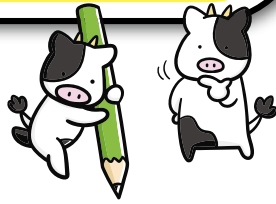
● 植え付け — 生育 ■ 収穫

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

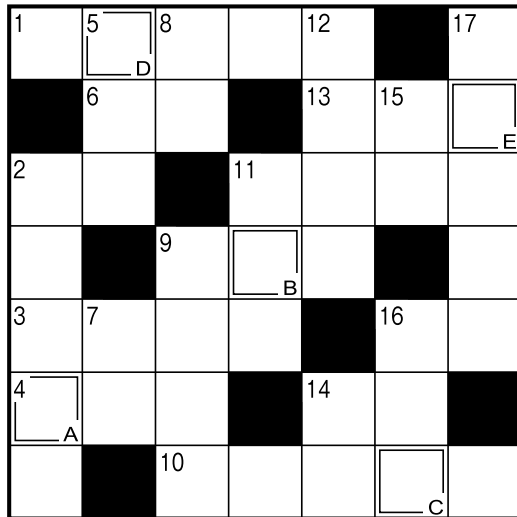
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年3月号

CrossWord Puzzle



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 ● ニコロ



答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フール

ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものがある有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀であがる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

応募要項

応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。右記の二次元コードからもご応募いただけます。



賞品

正解者の中から抽選で30名(JAしまね全体)の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

当選者発表

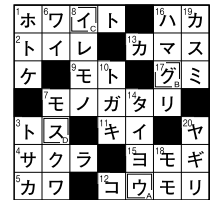
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒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4月18日(金) (当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「ウグイス」



俳句の広場

最優秀賞

鬼役となり逃げ惑ふ鬼やらひ

浜田市 三沢 孝子様

優秀賞

老幹に見る飛梅の気概かな

邑南町 山塚 豊子様

出て見よと姉より電話寒の月

出雲市 小豆澤典子様

元日や十七文字に手を合わす

浜田市 沖田 邦子様

佳作

獅子舞に出合ひたじろぐ散歩犬
兵庫県 小田 慶喜様
具だくさんなる田舎風雑煮餅
邑南町 三宅伊知枝様
日脚伸び工事車両の並ぶ道
安来市 斎藤美重子様
おもてなし城梅一枝玄関に
出雲市 大森喜代子様
芝青む元町長のホールインワン
津和野町 田中とよし様

「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」4月号 定価922円



選句者「白魚火」編集長・副主宰 安食彰彦先生

(評) 今年は二月二日だった。この月で冬が終り春の到来を迎える。家庭で子ども孫と鬼は外で楽しい家庭の風景である。

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)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、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX: 0852-67-7708
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、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なりたい



一緒にJAで働きませんか



JA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

JAしまね 令和8年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員
- 応募資格 ①令和8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7年3月3日(月)～3月31日(月)
- 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2026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JAしまねHP、マイナビ2026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 島根県松江市殿町19-1
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jijinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



マイナビで
エントリー
受付中



ヤングサポート PG

健康補助食品

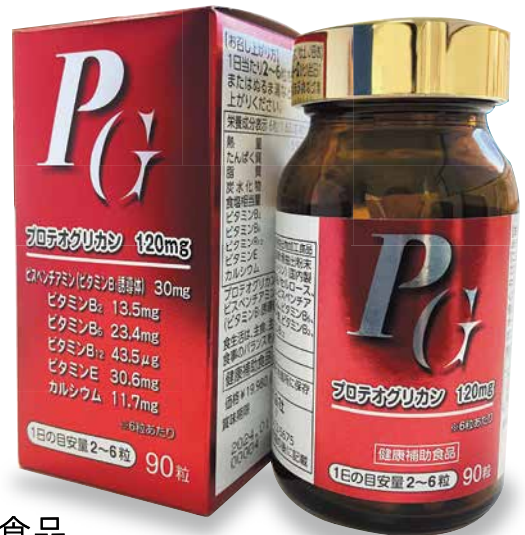
健康な関節軟骨に欠かせない

関節軟骨の構成成分

プロテオグリカン 120mg 配合

※6粒あたり

プロテオグリカンは、
関節や肌にある保水・弾力成分で、
美容や関節ケアの分野で注目されています。



【名称】プロテオグリカン含有鮭鼻軟骨抽出物加工食品

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

島根営業所

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166



えいのう情報

2025年
3月号



JAしまね雲南地区本部営農だより

水稻編

水稻苗の高温対策(春先)について

近年、春先の高温傾向の影響で「イネもみ枯細菌病菌」「イネ苗立枯細菌病菌」による水稻苗腐敗症が頻繁にみられるようになってきました。

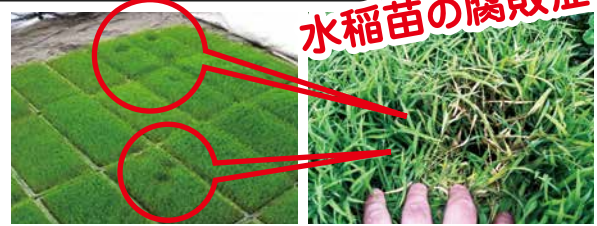
これらの菌は高温を好みますが、発生はコシヒカリなど早生品種で多い傾向があります。これは、天候に関わらず「ハウスを閉め切る」「緑化中も保温する」といった管理をされているところに多く発生しています。

特徴

苗腐敗症状の発生には、温度管理が強く影響します。

また、出芽期～播種後12日頃が高温多湿だと、二次感染も起こして被害が拡大します。

もみ枯細菌病菌の感染好適温度は30～35℃、苗立枯細菌病菌では30～34℃と、どちらも好気性細菌です。



温度管理

…被覆資材の使い分けと換気 **重要!**

●出芽温度は30～32℃として、覆土表面上に芽が1cm伸びたら終えましょう。その後の緑化は20～25℃が適温です。硬化期間は徐々に外気温まで下げていき、最低温度が10℃を下回らないように、また最高温度が30℃を上回らないように管理しましょう。

●被覆材の例と使用上の注意

それぞれ特性があり、日照や気温の傾向に応じて使い分ける

「ミラーシート・健苗シート」等(ポリ発泡シート)

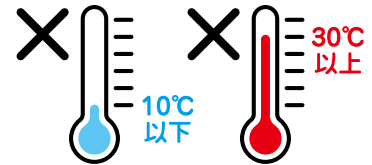
保温性に優れている被覆資材ですが、土等で汚れた部分はシート自体が高温になり、触れた苗に障害を起こすことがあるので、注意が必要です。

「太陽シート」等(アルミ蒸着フィルム)

日中の日光によって最適な温度を保つ被覆資材です。他の資材の上に重ねる使い方もあります。アルミ蒸着層が劣化・剥離した部分は温度上昇抑制機能が損なわれているので、長く使っているものは使用前に点検しましょう。

「シルバーラブ」等(アルミ入りシートと不織布等の組合せ)

2種類の被覆資材の特性を補い合うようにつくられており、正しく使えば失敗が少ない。これも劣化や汚れに注意しましょう。



育苗ハウス内の防草シートの紹介

「グランドシートS」

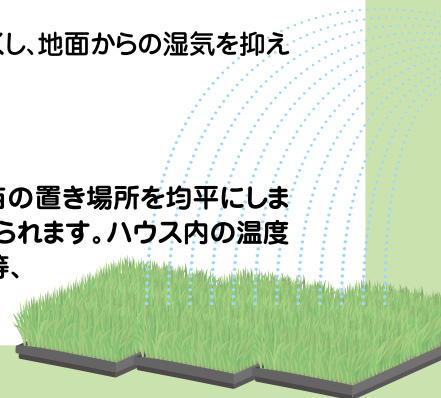
遮光性・通水性・保温性を備えた資材

「高密度強力織物+遮光率約99%」で防草効果のあるシート。通路などのぬかるみを無くし、地面からの湿気を抑え地温の安定と保温効果が期待できます。

灌水

…細かい水粒でしっかり灌水

必要以上の灌水を避けましょう。また、苗箱の下に水が溜まる部分ができないように、苗の置き場所を均平にしましょう。併せて、苗の置き場所に黒マルチや透明のビニールシートを敷かれている現場が見られます。ハウス内の温度が上昇すると、溜まった部分の水の温度も上昇し、病気の発生につながるため、防草シート等、通気性の良いものを使用するようにしましょう。



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】運勢は緩やかに上昇。「誕生日までに〇〇する」という目標を立てると開運へ。1人で考え込まず人と話して

【健康運】油断禁物。健康になっても良い習慣はサボらず継続を【幸運の食べ物】カキアラワー



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】前へと進む勢いがあります。答えを出しかねていたことにもひらめきがありそう。友人や知人との交流を大切に

【健康運】運勢は好転。新しい健康法を試してみると吉【幸運の食べ物】小松菜

地区版

野菜栽培には、品目ごとの品種の性質をよく理解して栽培することが重要です！そのためには2つのポイントに注目して栽培しましょう。

ポイント① 栽培時期にあった品種を選ぶ

品種によって、越冬する栽培での耐寒性や夏に向けての耐暑性などが異なります。春まき用や秋まき用など特に時期に注意して品種を選びましょう。その品種に適した栽培時期はタネの袋に記載されていますので、確認をしましょう。

ポイント② 新しい品種に挑戦してみる

同じ品目の中にも、特徴ある品種が開発されています。情報誌や種苗会社のカタログ等で知識を広め、新しい品種に挑戦してみましょう。

おすすめ品種

トマト



大玉トマト・桃太郎ファイト (タキイ)

糖度が高く酸味の少ない完熟品種!

糖度が高く完熟出荷に最適
果色は濃桃色で、果実全体から均一に着色する
果重は210g程度。チャック・窓あき果の発生が少なく秀品率が高い

栽培の要点

追肥重点型の肥培管理を行う
定植後の最初の追肥は3段花房の開花時期を目安に行う



中玉トマト・フルティカ (タキイ)

食味を追求した中玉トマト!葉カビにも強い

糖度が平均7~8度と高く、果肉が滑らか
果重は40~50g程度の中玉で裂果が少ない
草勢が強く吸肥力が持続するので長期栽培も可能
葉カビ病(Cf9)の耐病性あり

栽培の要点

異常主茎の発生を抑える為、元肥は少な目とする
活着後は灌水をできるだけ控え、根を深く張らせる
追肥は草勢を見ながら4段花房開花時を目安



小玉トマト・CF千果 (タキイ)

葉カビ(Cf9)・斑点病耐病性を持つ高品質

葉カビ病(Cf9)に耐病性を示すほか、斑点病にも中程度の耐病性を示す
極早生種で、栽培初期より収量が上がり、鮮赤色でつやがあり果実ぞろいが良好

栽培の要点

異常主茎軽減のため、元肥を控えめに、追肥重点の肥培管理を行う
低温期にはハウス内の湿度をさげ、灌水に注意し裂果を防ぐ

ナス



ふわとろ長ナス (丸種)

とろける美味しさのジャンボ長ナス

果実はツヤのある濃紫色で、長さ35cm前後
果皮はやや厚めで、果肉は淡緑色で柔らかく甘みがある

栽培の要点

着果性を高めるため、主枝及び側枝は、広げるように誘引を行う
果実近くの葉は早めに摘葉し、風による傷を避ける

ピーマン



京波 (タキイ)

夏秋栽培で黒アザ果が少ない中型種

つるもちがよく、栽培後半まで秀品率が高い「夏すずみ」タイプ。家庭菜園におすすめ
草勢旺盛で、中関節側枝が栽培後も安定して発生し長期にわたり安定して多収となる

栽培の要点

定植は、1番花開花直前の苗を基本とする
草勢の維持と尻ぐされ果の生理障害防止のために高温乾燥期には十分に灌水する

きゅうり



VR夏すずみ (タキイ)

名品種「夏すずみ」の作りやすさがアップ!

果重30g程度で尻のまとまりと揃いの良い夏秋型
肉厚で乾燥期の尻ぐされに強い
草勢は比較的強く、分枝力が旺盛で多収
低温伸長性と耐暑性があり、青枯れ病にも比較的強い

栽培の要点

本葉3枚程度の若苗を定植し、スムーズな活着に努め、初期成育を安定させる
追肥と灌水は収穫開始ごろから始め、以降遅れないように定期的に行う

かぼちゃ



グラッセ (タキイ)

うどんこ病耐病性で作りやすい黒皮多収種!

果重は1.7~1.9kgで着果がよく、果実肥大に優れるため多収
肉質は粉質と粘質の中間質でこくがあり、あまみがある

栽培の要点

熟期のそろいや玉ぞろいを重視する栽培なら子づる2~3本仕立てが有利
子づる栽培では1番果の着果位置を10節前後とする

※今回紹介した品種については、品切れとなる可能性もあります。ご了承ください。

◎参考資料: タキイ種苗(株)・丸種種苗(株) 商品カタログ 及び インターネット

えいのう情報

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

TEL.0854-42-9115

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



来月のあなたの運勢 [蟹座 6/22~7/22]

【全体運】やるべきことが多くプレッシャーを感じがちですが、乗り切れる強さがあります。後半、状況に好変化の兆し

【健康運】安全確認はしっかりと。食べ過ぎにも気を付けて【幸運の食べ物】アスタバ



来月のあなたの運勢 [双子座 5/21~6/21]

【全体運】人との交流に喜びがあります。会合、会食にはできるだけ出席を。困っている手を貸してくれる人も現れそう

【健康運】やる気がアップ。散歩や行動範囲を広げて◎【幸運の食べ物】タラの芽

●第63回 島根米品評会雲南地区本部管内受賞者

顕彰名	受賞者	品種
◎島根米総合		
農林水産大臣賞	梅木 達也	コシヒカリ
全国米麦改良協会会長賞	(農)中 丁	ヒメノモチ
全農会長賞	藤原 昌弘	改良雄町
◎水稲うるち玄米品種別の部		
島根県知事賞	部田 浩司	コシヒカリ
島根県農業振興協会会長賞	中西 明子	コシヒカリ
島根県農業協同組合長賞	松島 昭夫	コシヒカリ
◎醸造用玄米の部		
日本酒造組合中央会長賞	小川 剛	五百万石
島根県知事賞	小川 君穂	五百万石
島根県農業協同組合長賞	(農)おくゆだに	改良雄町
◎水稲もち玄米の部		
全米販理事長賞	川西 幸雄	ヒメノモチ
島根県知事賞	(農)大 吉	ココノエモチ
島根県農業振興協会会長賞	田部 忠昭	ヒメノモチ

(敬称略)



第63回
島根米品評会受賞者表彰
雲南管内から12名入賞

島根県農業振興協会は2月28日、出雲市のJAしまね本店斐川事務所第63回島根米品評会の表彰授与式を開きました。雲南管内からは計12名が入賞し、米作りのレベルの高さを証明しました。

出品は令和6年産米としてJAで検査された玄米の中から、水稲うるち玄米や醸造用玄米など136点あり、形質や整粒歩合、水分などを審査した結果、島根米総合の部で奥出雲町の梅木達也さんが首席の農林水産大臣賞を受賞しました。

梅木さんは「高く評価されてほっとしている。暑さ対策のため、できるだけ遅い時期まで水を当て



▲島根米総合の部で表彰を受けた(左から) (農)中丁の村尾妃登史組合長、梅木さん、藤原昌弘さん

てやるなど水管理は特に気を付けた。今年も高温が予想されるので、試行錯誤しながら良い米を作っていく」と話しました。

雲南地区本部管内の酒造好適米生産者でつくる雲南稲作推進協議会酒米生産部会は2月16日、松江市内のホテルで第13回雲南酒米生産者振興大会を開きました。生産者や行政・JAの関係者ら89人が参加し、酒米生産への意識を一層高めました。

管内は県の酒造好適米生産の約7割を占めており、酒米の栽培技術の向上や生産拡大、生産者同士の交流を深めることを目的に2010年からこの大会を開き、酒米振興に取り組んできました。

今回は県農業技術センターから講師を招き、暑さに負けない良質な酒米生産に向けてのポイントを



▲日本酒を味わう参加者



良質な酒米生産へ向け結束
生産者大会開催

学びました。また、県内の蔵元22社の日本酒を用意し、参加者に味わってもらうなどして、今年も高品質な酒米を蔵元に提供することを確認しました。

同部会の石原吉徳部会長は「大会を重ねるごとに栽培技術が上がってきたように感じる。機械に頼るだけでなく、自ら田んぼに入り、肌で感じ、天候に負けない米作りを行っていき」と話しました。



▲コンビで漫才師の資格を持つ漫才師「にほんしゅ」の漫才が披露され、会場は盛り上がりました



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】順調ではありますが自分の思う方向と少し違いジレンマが生じがち。丁寧に向き合い、軌道修正していきましょう
【健康運】体調面は良いものの心配事が増えちゃうかも【幸運の食べ物】アスパラガス



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】非常に勢いがあり波に乗れます。良い結果を出せて周囲からの称賞も得られそう。ただ、偉そうな態度は控えて
【健康運】元気が出てきます。飛び出しているけがには注意【幸運の食べ物】根ミツバ

ふれあいニュース



▲設立を祝う参加者

庭薫さんは「小さい法人なので、やりたいことに挑戦しやすく、他地区でやっていないようなことに取り組んでいきたい。持続可能な地域社会に向けて、後継者につなげるため頑張りたい」と話しました。

大東町八所地区の生産者24戸で構成する農事組合法人八所は、2月上旬、海潮交流センターで設立記念祝賀会を開きました。組合員や行政、JA関係者ら36人が参加し、設立を祝いました。
同地区では、農業従事者の減少や高齢化、後継者不足による耕作放棄地の増加への対応として、農地保全を効率化し、継続的な維持・管理に共同で取り組むため、圃場整備事業を行うに当たり法人を設立しました。
農地面積は14ヘクタール。当面は水稲、タマネギ、ナス、管内では珍しいカモミールの栽培に力を入れ、基盤を固めていきます。代表理事の神

FUREAI NEWS 03

持続可能な地域目指して法人設立



▲VRを体験する参加者

参加者の堀江暁史さんは「普段いろいろな農家と接している人から情報を得る貴重な機会になった。イノシシの様子や農作業事故の実際の映像を見ながら学べたので、自分も気を付けていきたい」と話しました。

奥出雲町の鳥上地区振興会地域づくり委員会は3月2日、鳥上公民館で農業研修会を開きました。地域住民ら約30人が参加し、水稲栽培を中心とした鳥獣害や高温への対策について学んだ他、農作業事故のVR体験を行いました。この研修会は、担い手が減少する中、地域の主要産業である水稲栽培の魅力向上を図るため3年前から毎年行っています。
今回は水稲栽培における課題を題材として、春からの作業に活かしてもらうことが目的。県東部農林振興センターやJAの職員を招き、高温障害や県内で特に被害が多いイノシシの対策を学びました。また、農業は他産業に比べ死亡事故の割合が高ことから、VRでトラクターの転倒事故などを体験。事故の原因や正しい機械の操作方法などを学びました。

FUREAI NEWS 04

地域一体で良質米生産へ農業研修会開催



▲グループで意見交換をする参加者

春に就農予定の名原正浩さんは「いろいろな人と情報交換ができた良い機会となった。GAP取得者からも、取得に向けての準備などが聞けたので、今後に活かしていきたい」と話しました。

島根県と雲南農業振興協議会は2月上旬、雲南市役所でニューファーマー研修会を開きました。管内の若手農業者や新規就農者、関係者など23人が参加し、知識を深めました。
若手農業者の育成と交流を目的に毎年開いており、今回は「GAP（農業生産工程管理）」がテーマ。制度の説明や、安全で消費者に選んでもらいやすい農産物を栽培するため、県が推進する「美味しまね認証（県版GAP）」などについて学び、導入する農業者の事例紹介やGAP取得についての困りごと、取得の際に必要なことなどについてグループディスカッションを行いました。参加者で、今

FUREAI NEWS 05

GAPを学ぶニューファーマー研修会



来月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/23】

【全体運】安定運ですが、後半に乱れが見えています。自分にとって大切なものを再確認。大事なものを優先しましょう

【健康運】新しいことを始めるときは慎重に。安全性の確認を【幸運の食べ物】ブロッコリー



来月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】運勢は吉凶混合。活発ですが手に負えないこともありそう。状況を整理して取捨選択を。欲張らないのが正解

【健康運】後半に上昇。治療は結果が出るまで続けましょう【幸運の食べ物】ナバナ

産直事業の発展へ 管内生産者一堂に会す

奥出雲産直振興大会開催 in 岡山

雲南地区本部管内の産直生産者や農産物直売所などで組織する奥出雲産直振興推進協議会は2月20日、21日の2日間、岡山県で第23回奥出雲産直振興大会を開きました。

管内の生産者約100人が県外の直売所や農業の取り組みを幅広く学び、生産活動の活性化を図りました。



1日目 | 2/20 木

01



**農産物直売所 JA岡山
視察 はなやか中央店**



岡山市中心部にある農産物直売所です。生産者が毎朝とれたての新鮮な野菜を出荷しています。鮮魚・精肉コーナーも備えており、ここで全てが揃うと人気の直売所です。



02



研修会 宿泊 せとうち児島ホテル



講演後は市・町長らと交え、グループで意見交換をし、今後の産直事業にどのように活かしていくか話し合いました。



ホテルでは岡山県やJA岡山中央会の産直事業担当者の講演を受け、優良事例を学びました。

2日目 | 2/21 金

03



**総合観光農園
視察 農マル園芸 吉備路農園**



ハウスを活用した人気の農産物販売複合施設です。農産物直売所や花の直売所、パン屋の他、石窯ピザの体験工房やいちごハウスでの収穫体験など様々な活動ができます。



04



**農産物直売所 JA晴れの国 岡山
視察 旬感広場 晴れのち晴れ**

昨年4月にオープンした県内最大級の直売所です。レストラン・カフェやキッチンスタジオも備えています。窓からは国の指定重要文化財「備中国分寺五重塔」を一望でき、きれいな景色でした。



05

工場見学 まるか食品(株) 本社

広島県尾道市の会社です。スーパーなどで見かける「イカ天瀬戸内れもん味」を製造する会社です。製造過程をみせていただきました。

あたたかく
迎え入れて
くださいました



詳しくはこちら



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22~1/19】

【全体運】荒れ模様の運気。全面対決の兆しが見えています。ただ、そのことをきっかけに良い方向へ。「七転び八起き」です
【健康運】医師の指示は守ること。体操も基本に忠実に【幸運の食べ物】ホウレンソウ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23~12/21】

【全体運】好調運に恵まれ問題を解決していく力があります。ほぼ良ければ、そちらに進みましょう。おおらかさも大事です
【健康運】自然回復力が高まってきます。流れに任せて吉【幸運の食べ物】キヌサヤ

No.10 今月は
頼原支部
☎0854
76-2711
(赤来支店内)
担当:大谷

うんなん 女子カ



頼原支部 ～盛り沢山の活動～

頼原支部では、今年度、木工教室・手芸教室・寄せ植え教室・勉強会・日帰り旅行と盛り沢山の活動を行いました。なかでも、寄せ植え教室は支店のご来店感謝デーに併せて行いました。おもてなし活動として玄関に飾り、来店者の方に喜んでいただきました。また、夏には皮膚科の先生を講師に迎え「大人の肌の勉強会」を開催したり、冬には温泉へ出掛けたりと楽しい活動を行いました。次年度も、楽しい活動を企画しますので、ご興味のある方はお気軽に頼原支店までご連絡下さい。



支店前を色とりどりの花で華やかにしました

JA全農島根農機サポート(株) 雲南営業所から 令和7年度の農繁期対応についてのお知らせ

雲南営業所では、これまで3月中に農繁期対応をスタートしておりましたが、部品センターの土日対応が4月以降からになったため以下の通り営業します。

春の農繁期

令和7年 4月5日(土)～5月31日(土)は
毎日営業します(土・日曜・祝日を含む)

夏期の土曜日

令和7年 6月7日(土)～8月16日(土)は
土曜日でも営業します(日曜・祝日は休み)
※7月5日(土)は県下合同の総合展示会対応の為、営業所はお休みします

秋の農繁期

令和7年 8月17日(日)～10月11日(土)は
毎日営業します(土・日曜・祝日を含む)

JA全農島根農機サポート(株) 雲南営業所
(お問い合わせ) ☎0120-19-1739

2月の運営 委員会 だより

2月7日開催



- 議題**
- (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) 令和6年度12月未償決算状況について
 - (3) 令和6年度業績還元実績報告について
 - (4) 令和7年3月1日付機構改革について
 - (5) 運営委員視察研修について
 - (6) 役員選考について
 - (7) 各事業部からの報告について

質疑応答

※当日出たご意見・要望の一部について要点をまとめて掲載しています。

Q 雲南吉田支店について、3月から3名体制での営業になるとのことだが、もう少し詳しく教えてください。
A 3名体制で運営することから、職員の休暇などがあつた際には、基幹支店の雲南さくら支店から職員が出向く応援体制を整えています。業務内容についてはこれまで大きく変わった点はありませんので、引き続きご利用ください。

要望

● 他行では、ネットバンキングを継続させる際、窓口職員がお客さんのスマートフォンを借りて、手続きをしてくれる。JAでもこうしたかたちで窓口職員がお客さんに代わって手続きをしてくれたらネットバンキングの普及につながると思う。
A JAとしてはネット関係の業務が遅れていると感じています。窓口では一緒になって登録のお手伝いもしながら取り組んでいます。4月からは全国展開のキャンペーンも行い、普及に努めたいと考えています。

畜産 市況



令和7年2月の全国主要子牛市場平均価格は、雌521,808円(前月比106%)、去勢659,582円(前月比107%)、計598,490円(前月比107%)で、上昇の取引となっています。

中央「上昇」の相場展開

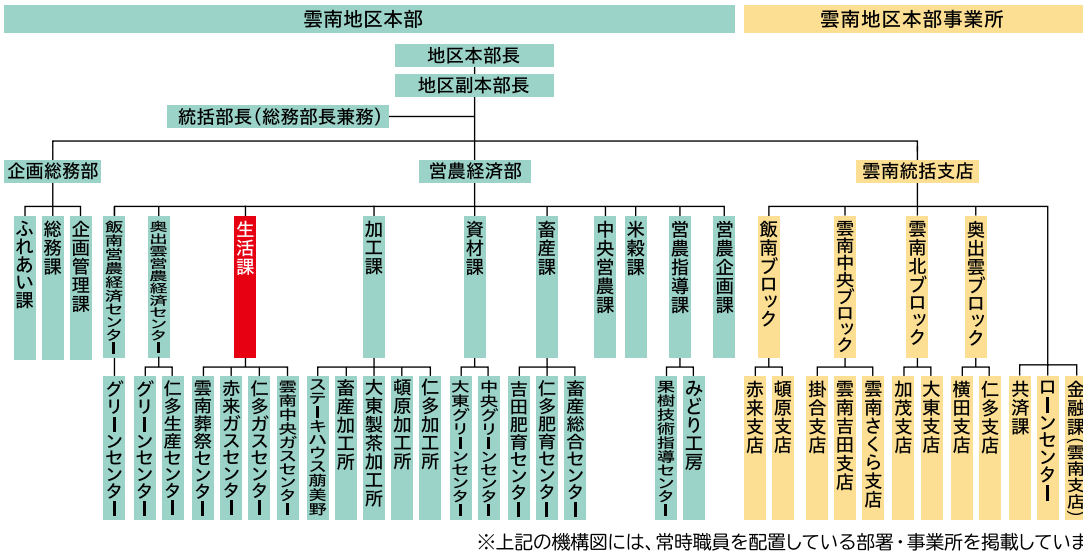
●子牛市場成績表

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	31	790,900	335,500	549,042	290	1,895	61,274
	去	36	762,300	335,500	615,847	306	2,012	-9,789
中央市場	雌	119	790,900	235,000	531,235	284	1,868	41,101
	去	139	849,200	136,400	632,682	317	1,994	12,353

4月の外勤日 **16水 17木 18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。

来月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】
【全体運】順調です。人との和を図りながらサポート役に徹した方が実りの多いとき。小旅行の予定を立てて。お花見が吉
【健康運】運動の効果がやすうとき。継続が大事です【幸運の食べ物】ラディッシュ

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】
【全体運】良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒しで
【健康運】生活習慣を見直すチャンス。熟考してスタートを【幸運の食べ物】フキのとう



※上記の機構図には、常時職員を配置している部署・事業所を掲載しています。

機構改革について

雲南地区本部は令和7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」
 「LPガス課」と「生活葬祭課」を統合し、「生活課」を新設しました。

人事動向

- 定年退職(2月28日付)
 - 土居薫(営農経済部農産課センター次長〔再雇用〕)
 - 藤原宏(雲南北ブロック長兼大東支店長〔再雇用〕)
 - 津和野基司(飯南ブロック長兼赤来支店長)
 - 高尾健司(雲南中央ブロック長兼掛合支店長〔再雇用〕)
 - 桑原崇雄(飯南副ブロック長兼頓原支店長)
 - 藤谷貴美(赤来支店次長)〔再雇用〕
- 依願退職(2月28日付)
 - 渡部祥幸(営農経済部農産課センター次長)
 - 青木望(雲南北ブロックL/A)
 - 糸原亜実(営農経済部畜産課)
 - 岡田貴子(雲南統括支店金融課)
 - 岩田郁子(雲南さくら支店)
- 人事動向(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)
 - 本店
 - 畜産部酪農課(営農経済部畜産課)小林雅央(資金部長(雲南中央ブロック長兼雲南さくら支店長)吾郷浩(共済部共済事務指導課長(雲南さくら支店次長)堀江英司(信用共済推進支援C東部C長補佐(信用トレーナー)(加茂支店次長)山野内克(監査部次長補佐(横田支店次長)森山貴博)
 - 営農経済部
 - 営農経済部長(営農経済部長兼LPガス課長)勝部米企(営農指導課(飯南営農経済C)三熊允俊(営農企画課)三島裕子(営農企画課)三島志織(米穀課長(飯南営農経済C次長)藤原謙介(米穀課(資材課)新田友貴(中央営農課(米穀課)神庭真志(奥出雲営農経済C長)土居薫(米穀課)金坂笑美(加工課長(中央営農課)林田朱美(加工課長(加工課長補佐)大島裕司(加工課係長(頓原支店係長)中岡孝二(加工課(奥出雲営農経済C)若月一生(生活課長(生活葬祭課長)森山修一(生活課(雲南北ブロック長兼大東支店長)藤原宏(LPガス課)泰中

- 典子(LPガス課)田中輝夫(LPガス課)三上峻平(LPガス課)鳥谷高広(生活葬祭課)今岡理恵(LPガス課)山根治男(LPガス課)松島由枝(奥出雲営農経済C長(加工課長)足立匡(奥出雲営農経済C次長(米穀課長)佐伯英知(奥出雲営農経済C係長(飯南営農経済C係長)岩田秀樹(奥出雲営農経済C(雲南北ブロックL/A)三原涼(畜産課)白根克真(LPガス課)佐々木修二(飯南営農経済C次長(中央営農課長補佐)高橋信幸(飯南営農経済C係長(赤来支店)星野悠(飯南営農経済C(奥出雲営農経済C)松崎敦(奥出雲営農経済C)穴戸裕一
- 企画総務部
 - 企画管理課長補佐(総務課係長)杉原史浩(総務課長(企画管理課長補佐)荒木伸治(総務課(本店人事部人事課)山根洋一
 - 雲南統括支店
 - 金融課(本店資金部長)平井和彦(定年再雇用)金融課(相続対応専任)頓原支店(駐在)(赤来支店次長)藤谷貴美(ローンC長補佐(ローンC係長)畑隆昭(ローンC(雲南さくら支店)須山香寿美(共済課長(奥出雲ブロック次長)藤原祐一
 - 奥出雲ブロック
 - ブロック次長(雲南中央ブロック次長)飯塚朋之(LA(雲南北ブロックL/A)別所徹朗(雲南さくら支店)内田達也
 - 雲南北ブロック
 - ブロック長兼大東支店長(大東支店次長)松崎十志子(ブロック長補佐LA(雲南北ブロック係長LA)堀江亜加音(LA(本店監査部)加藤竜馬(奥出雲ブロックLA)佐藤守(雲南中央ブロックLA)石飛佳与(雲南中央ブロックLA)日野修平(飯南ブロックL/A)佐藤廣和
 - 雲南中央ブロック
 - ブロック長兼雲南さくら支店長(雲南統括支店次長兼共済課長)飯塚智(副ブロック長兼雲南吉田支店長(雲南さくら支店次長)影山純子(副ブロック長兼掛

- 合支店長(雲南中央副ブロック長兼雲南吉田支店長)堀江博史(ブロック次長(雲南中央ブロック長補佐LA)藤原順子(LA(雲南北ブロックL/A)長妻北斗(横田支店)須田佳吾(加茂支店)片岡桃伽
- 飯南ブロック
 - ブロック長兼赤来支店長(飯南ブロック次長)横貝惣(副ブロック長兼頓原支店長(雲南さくら支店次長)松原博美(ブロック次長兼赤来支店次長(雲南統括支店金融課係長)藤本卓郎(ブロック長補佐LA(飯南ブロック係長LA)岡田英之(LA(営農経済部LPガス課)安井啓一
 - 仁多支店
 - (大東支店)古山まゆみ
 - 横田支店
 - 次長(赤来支店次長)柳楽俊史(奥出雲ブロックL/A)土井直人(大東支店)内田菜月
 - 大東支店
 - 次長(大東支店長補佐)森山真也(大東支店係長)永瀬規夫(雲南北ブロックL/A)加納路子(企画総務部ふれあい課)今岡藍(仁多支店)堀江直美(雲南吉田支店)上代順子(頓原支店)樋口晃子
 - 加茂支店
 - 次長(大東支店次長)飯浜克英(大東支店)武田良次(大東支店)飯泉美和
 - 雲南さくら支店
 - 次長(本店共済部生命建物共済課長補佐)渡野充子(本店信用共済推進支援C東部C長補佐(信用トレーナー)上代孝(企画総務部総務課長)三澤征一郎(雲南中央副ブロック長兼掛合支店長)高尾健司(横田支店)林裕美子(加茂支店)新田融
 - 頓原支店
 - 係長(飯南ブロックL/A)瀧尻真由(営農経済部営農指導課)藤原愛沙
 - 赤来支店
 - 次長(雲南統括支店ローンC長補佐)升本浩司

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

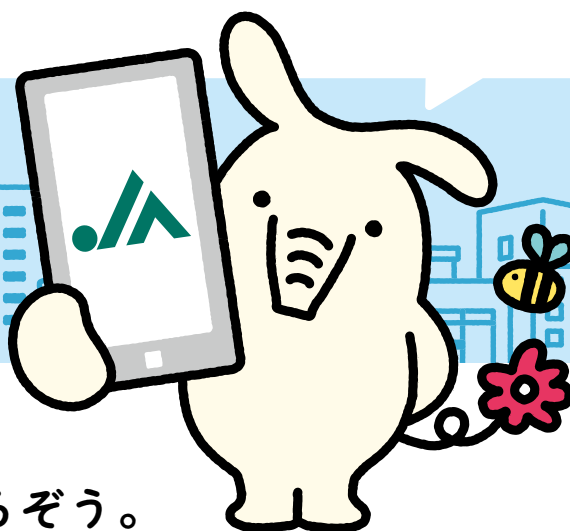
アプリで完結!
来店・郵送不要

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



いつでも
手続きできるぞう。

☑
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によってお取扱いてきない場合や、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。

©よりぞう

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/ 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)
- ご利用いただける方/ 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)トワライズ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

1Tour おすすめの旅

6月-7月 出発

お申込みからご出発までの流れ
電話でお申込み 代表者様へお申込書・資料送付 申し込み書提出 (FAX・メール・郵送等) 旅行の場合、出発の10日前までに最終行程表・請求書の送付 請求書をご確認のうえお支払いください

2025年日本国際博覧会へ行くぞ!

(大阪・関西万博) 大阪・京都を巡る 2日間

2025年 日本国際博覧会
2025年 4月13日(日) - 10月13日(月)
大阪 夢洲(ゆめしま)

コース番号 NS208
宿泊は2名様より1部屋で可能

旅行出発日 令和7年
6月22日(土) 7月1日(火) 7月24日(土) 7月25日(日)

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 12,000円 (旅行代金に充当します。)

食事条件 朝食1回・昼食2回・夕食0回

添乗員 島根県中東部各地より同行し旅程管理業務を行います。

期間/会社 仁多観光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。当社支店へご請求下さい。

コース表

コース表	JR私鉄	航空運賃	貸切バス	下関観光船	入場券(入場料)	乗車料	食事
1	[当社指定駐車場]出雲一雲南一松江						
1	島根県中東部各地(6:00-7:30)						
1	＝ホテル日航大阪 [ランチbuffet]						昼
1	＝2025年日本国際博覧会						昼
1	[約3時間30分滞在]						昼
1	＝大阪市市内(泊) (18:30) ★夕食は自由食となります。						昼
2	ホテル(8:30)＝○北野天満宮						朝
2	＝世界遺産 ○金剛寺						昼
2	＝島根県中東部各地 (18:30-20:00)						夕

1名様ご予約可能(1名様お申し込み可)
大阪市内 大阪東急REIホテル
大阪(梅田)駅から徒歩10分の好立地!

客室 外観

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用・島根県中東部各地(税込)
59,800円

※本ツアーは、大阪・関西万博の入場券付きです。
※本入場券は指定席(入場券)500円(税込)に相当する価格で発行されます。但し、ご乗車の際は、本入場券と別売の入場券(入場料)が必要となります。
※本入場券は、当日の会場にてお申し込みください。本入場券は、当日の会場にてお申し込みください。本入場券は、当日の会場にてお申し込みください。
※本入場券は、当日の会場にてお申し込みください。本入場券は、当日の会場にてお申し込みください。本入場券は、当日の会場にてお申し込みください。

出雲縁結び空港発着 夏立山黒部アルペンルート

世界遺産 白川郷と古い飛騨高山 3日間

立山黒部アルペンルート

旅行出発日 令和7年
1班 6月22日(土) 2班 7月3日(土)

募集人員 各班20名様 (最少催行人員16名様)
申込金 30,000円 (旅行代金に充当します。)

申込締切日 各出発日の25日前

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。

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

※1日部利用の場合、20,000円(2泊)増し、(昼)手配費をお見積りいたします。

1日目 大町温泉 2日目 富山市内
立山プラザホテル新館 ANAクラウンリゾート立山黒部高山

旅行代金

コース表	JR私鉄	航空運賃	貸切バス	下関観光船	入場券(入場料)	乗車料	食事
1	出雲縁結び空港(8:40) → 一名古屋空港(9:40)＝恵那 [昼食]						昼
1	＝馬箒 (旧中山道宿場町散策)＝大町温泉 (泊) (17:20)						夕
2	ホテル(8:00)＝扇沢 (電鉄バス)＝黒部ダム						朝
2	＝黒部湖 (ケーブルカー)＝黒部平 (ロープウェイ)＝大観峰						昼
2	＝室堂 [昼食]＝大散策(高山屋)＝美女平						夕
2	＝(ケーブルカー)立山駅＝富山市内 (泊) (17:00)						夕
3	ホテル(8:00)＝世界遺産 白川郷 [散策]						朝
3	＝名古屋空港 (16:40) → 出雲縁結び空港 (17:40)						昼

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。最終お打ち合わせにてご案内いたします。
※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程のしりぞきにてご案内いたします。

出雲縁結び空港発着 絶景!新徳高ロープウェイに乗る

信州うまいもん巡りと上高地・善光寺・松本城 3日間

上高地 イメージ

旅行出発日 令和7年
7月10日(土)

申込締切日 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 30,000円 (旅行代金に充当します。)

食事条件 朝食2回・昼食3回・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。

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

※ツアーは2名様以上でお申し込みください。

1日目 美ヶ原温泉 2日目 新平温泉
ホテルリゾルท์ 奥飛騨カゲテンホテル焼酎

旅行代金

コース表	JR私鉄	航空運賃	貸切バス	下関観光船	入場券(入場料)	乗車料	食事
1	出雲縁結び空港 (8:40) → 一名古屋空港 (9:40)						夕
1	＝飯田 [昼食]						夕
1	＝諏訪大社 (下社) [参拝]						夕
1	＝国宮 ○松本城＝美ヶ原温泉 (泊) (17:00)						夕
2	ホテル(8:00)＝善光寺 [参拝]						朝
2	＝新徳高ロープウェイ [標高2156mの西穂高へ]						昼
2	＝【新徳高温泉駅】＝新平温泉 (泊) (17:30)						夕
3	ホテル(8:00)＝上高地 [河童橋など散策]						朝
3	＝郡上八幡 [昼食・出雲縁結び空港]						昼
3	＝名古屋空港 (16:40) → 出雲縁結び空港 (17:40)						夕

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。最終お打ち合わせにてご案内いたします。
※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程のしりぞきにてご案内いたします。

出雲縁結び空港発着 静岡うまいもん巡りと富士周遊

三島スカイウォーク イメージ

日本平ロープウェイ イメージ

旅行出発日 令和7年
6月10日(火)

申込締切日 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 30,000円 (旅行代金に充当します。)

食事条件 朝食2回・昼食3回・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。

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

※ツアーは2名様以上でお申し込みください。

1日目 新平温泉 2日目 熱海温泉
ホテルリゾルท์ 熱海後樂園ホテル

旅行代金

コース表	JR私鉄	航空運賃	貸切バス	下関観光船	入場券(入場料)	乗車料	食事
1	出雲縁結び空港 (8:40) → 一名古屋空港 (9:40)						夕
1	＝浜松市内 [しらす釜飯の昼食]＝龍潭寺						夕
1	＝浜名湖遊覧船 (30分遊覧コース)						夕
1	＝ままつフラワーパーク＝浜名湖かんざんじ温泉 (泊) (17:00)						夕
1	★夕食はバイキングとなります(夕食飲み放題付きとなります)						夕
2	ホテル(8:30)＝日本平ロープウェイ (空路) 熱海温泉へ						朝
2	＝東海道静岡駅 [由比] [昼食]						昼
2	＝熱海平通商店街＝熱海温泉 (泊) (17:00)						夕
3	ホテル(8:30)＝十国峠 [パノラマケーブルカー]						朝
3	＝三島スカイウォーク＝焼津さかなセンター [昼食]						昼
3	＝富士山静岡空港 (14:05) → 出雲縁結び空港 (15:20)						夕

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。最終お打ち合わせにてご案内いたします。
※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程のしりぞきにてご案内いたします。

最新旅行情報は Nツアー山陰

申し込みは、FAX又はメールでも受け付けています。申し込み書はホームページよりダウンロード頂けます。

検索
よりパンフレットダウンロードできます。

〒Nツアー山陰支店 FAX 0852-26-2603
メールアドレス ntour.shimane@ntour.co.jp

LINEお友達募集中!

QRコードから登録ください @ouxB478k

LINE@1Tour 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確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に同意する必要があります。

1. この旅行は、乗客定員が16名です。1名以上のキャンセルがあります。1名以上の乗客定員に不足した場合は、旅程の途中で乗客を乗降し、旅程の変更や乗客の乗降を要する場合があります。

2. 本旅行の参加費は、下記に示すほか、別途お支払いの費用があります。お支払いの費用は、お申し込み時にお知らせいたします。

3. 本旅行の参加費は、下記に示すほか、別途お支払いの費用があります。お支払いの費用は、お申し込み時にお知らせいたします。

4. 本旅行の参加費は、下記に示すほか、別途お支払いの費用があります。お支払いの費用は、お申し込み時にお知らせいたします。

旅行企画・実施 / 旅行のお申し込み・お問い合わせは

1Tour 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

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取扱い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連絡ください。お客様の手配内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする旅行条件(要約)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、必ずお申し込みください。

住まいの点検しませんか？



屋外・屋内ともにおまかせください！

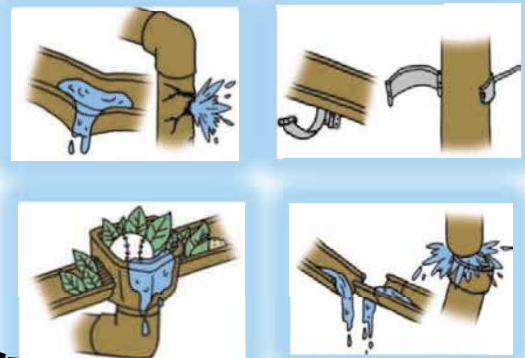
お見積り・ご相談は
無料です！

雨漏り放っておくと
家の躯体が傷みます

- ✓ 天井にシミがある
- ✓ 雨上がりの後、部屋がカビ臭い
- ✓ 窓サッシから雨漏りがする
- ✓ 強い雨のとき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みます原因をみつけて修理を行いましょう。

屋根・瓦・雨どいの点検



屋内補修もお気軽に
ご相談ください！

**外壁・内装・水回り
リフォームも承ります！**

雪ずりによる瓦のずれ、
屋根の傷みを点検します！



瓦各種もご注文承ります。

是非ご相談ください！



お問い合わせ **有限会社サンコープ雲南**

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

☎0854-45-3336 フリーダイヤル 0120-420-078

(有)サンコープ雲南はJALしまねの子会社です。



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。

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、
車両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

Photo: ボディーカラーはプリリアントホワイトパール (YUH)



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

ET40 連続走行距離 **31km***

本体価格*2 **418,000円**

●プリリアントホワイトパール(YUH)は15,000円高

消費税
非課税



ウェブサイトは
スマホから



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 消費税抜き4,200円
本体価格 参考取付費
4,620円 (2,200円 + 2,000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。

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。



2025年2月現在

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



鶏肉と白ねぎのマヨネーズ照り焼き



コメント

- ・鶏肉を漬け込んで焼くだけ！とてもジューシーで柔らかな仕上がります。
- ・お弁当のおかずにもぴったりです。

材料（4人分）

- 鶏モモ肉… 1枚（約300g）
- 白ねぎ……………1本
- サラダ油……………小さじ2
- A 砂糖……………小さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ2
- ミニトマト……………4個
- 刻み海苔……………適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってAをもみ込み、30分以上漬ける。白ねぎは長さ2cmに切る。
- ②フライパンに油を熱し、白ねぎを入れて中火で焼き色がつくまで時々回しながら焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンに皮を下にして鶏肉を並べ、鶏肉の皮に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ④火が通ったら、焼いた白ねぎと鶏肉を漬けて残ったAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、ミニトマトと刻み海苔を添える。

アレンジ

- ・鶏肉は手羽元や手羽先、むね肉でもグッド！
- ・白ねぎをもやしやキャベツ、あすっこ、スナップエンドウに替えてもOK！
- ・ご飯の上のせて鶏マヨ丼にして食べてもおいしいです。

材料（4人分）

- じゃがいも……………2個
- あすっこ……………1袋
- 薄口醤油……………小さじ2
- バター……………10g
- かつお節……………5g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、火にかけて柔らかくゆで、水をきる。
- ③あすっこは長さ2～3cmに切り、軽くラップをして電子レンジ（600W）で約2分間加熱し、水気をきる。
- ④②と③をボウルに入れ、熱いうちに醤油をふり、バターとかつお節を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお節を飾る。

コメント

- ・じゃがいもはレンジで加熱して柔らかくすると時短になります。
- ・新じゃがのホクホク感にバターとおかかの風味とコクをプラスした一品です。

アレンジ

- ・炒り卵やツナ缶、ハム、ウィンナー、ピザ用チーズを加えてボリュームアップ！
- ・あすっこは、ブロッコリー・子持ち高菜・ピーマン・アスパラガス・小松菜・キノコなどに替えてもOK！

新じゃがいもとあすっこのバター醤油和え



健康散歩

むくみを解消しよう

女性に多いむくみ。「夕方になると足がむくんで靴がきつく感じる」「顔のむくみやまぶたの腫れが気になる」という方も多いのではないのでしょうか。

病気が原因で起こるむくみもありますが、多くは生活習慣が原因です。軽いむくみなら放っておいても解消しますが、むくみが続く場合は生活習慣を見直してみましよう。



○むくみとは？

体に余分な水分がたまった状態のことで、運動不足、睡眠不足、女性ホルモンの影響、塩分の摂りすぎ、水分摂取不足など、さまざまな原因で起こります。これらの原因にどうアプローチするとむくみを解消できるのか紹介します。

○むくみの解消法

- ・体を動かす
ずっと同じ姿勢でいると血行が悪くなりむくみやすいで

す。ウォーキングや階段を使うなど、できるだけ体を動かすことを意識しましょう。

・塩分を控える

塩分の摂りすぎは、体内の塩分濃度を下げようと体に水分がたまりやすくなります。減塩を心がけましょう。

・入浴して体を温める

体を温めることと水圧による刺激で血流が良くなります。シャワーで済ませず、湯船につかりましょう。

○毎日少しずつケアを

むくみは疲れがたまっているサインです。疲れをためないよう、少しずつ自分の体を労わりましょう。

ただし、むくみの中には病気が原因で起こるむくみもあります。命にかかわることもあるため、「急にむくんできた・体の片方だけむくんでいる」に当てはまる場合や、「息苦しい・痛みがある」など気になる症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

