

JA しまね びより

2026
2

February
Vol.119

Shimane
Biryori



特集

1日農業バイトアプリ 「daywork (デイワーク)」



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



しまねの ファーマーズ Shimane farmers

ささき まき 佐々木 真紀さん

今月はいわみ中央地区本部。江津市で菌床シイタケ栽培に取り組んでいるGOGOファームの佐々木真紀さんにお話を伺いました。



両親の一言で就農を考えるように

GOGOファームの佐々木真紀さんはUターン就農者。生まれも育ちも江津市ですが、大学進学をきっかけに

県外へ出て福岡県で就職し、家庭を持ちました。ある時、兼業農家をしていた両親の「もうやめたい」の一言から就農を検討するようになった。夫の純さんの後押しもあり、令和5年に夫婦でUターンしました。

「父が『米



GOGOファームの看板と菌床シイタケのハウス

づくりは赤字』と言っていたこともあり、就農するなら別の作物への転換が現実的だと考えました」と佐々木さん。リサーチする中で出会ったのが、ハウスで栽培する菌床シイタケとキクラゲだったそうです。佐々木さんは「季節を問わず栽培でき、病気や虫の害によるリスクが低く、設備さえあれば失敗しにくい品目。『これならできる!』と思いました」と話します。

受け継いだ農地で

新しい農業をスタート

江津市の担当職員とJAに相談し、実家の田んぼがあった場所にハウスを建設。佐々木さんは「栽培や出荷方法のアドバイスだけでなく、地元のスーパーに同行してもらったり販売ルートの確保にも尽力いただきました」と当時を振り返ります。現在は、秋から翌春にかけて5,000菌床のシイタケを、夏は2,000菌床のキクラゲを栽培。生のものだけではなく、ハウス内の機械で乾燥させたものも出荷しています。

シイタケ

の品種は肉厚系の「705」。ハウス内温度は、日中は20℃前後、夜間は15℃前後に調整され、生育に最適な環境に保たれています。前職が建設関係だった純さんが、仕事で培った技術を生かして配水管を自ら設置しました。



菌床に水をやる純さん

夫婦でリフレッシュしながら

シイタケと向き合う

菌床にシイタケが発生すると、生育状態をよく確認し、大きくプリツとした形になった段階で収穫します。

理由として考えられますが、浸水の作業に慣れていないことが大きな原因です」と佐々木さん。



シイタケを収穫する佐々木さん



発生が落ち着いたら汚れを取り除き、菌床をパックの中でひっくり返して浸水。異変を見落とさないように慎重に観察し、夫婦で1日中収穫と世話、乾燥、出荷作業をしています。

「あのおいしくてかわいいパッケージのきのこ、あの農園で作っているんだって！」と地域の内



倉庫を改造した無人販売コーナー

これからの目標は、気軽に立ち寄ってもらえる農園にすること。敷地内には純さんが倉庫を改造した無人販売コーナーが設置され、オリジナルのエンブレムが入った手作りの看板も。出荷する商品にはオリジナルのキャラクターをあしらひ、親しみやすくしています。

地域に愛される農園を目指して

忙しい毎日を送っていますが、時間をやりくりして朝市やイベントにも参加しているそうです。夫婦共通の趣味である卓球でリフレッシュも。

おすすめの食べ方

佐々木さんのおすすめは「みそマヨチーズ炙り焼き」。シイタケの石づきを取って5ミリ幅にスライスし、フライパンで素焼きに。香り付けにごま油を入れて、味噌とマヨネーズで味付け。チーズを乗せてトースターで焼き、小ネギを散らせば完成！おつまみにもおかずにもぴったり♪



オリジナルキャラクターをあしらったGOGOファームのシイタケとキクラゲ

外から人がやってくる。そんな場所になるのは、遠い未来ではないかもしれません。

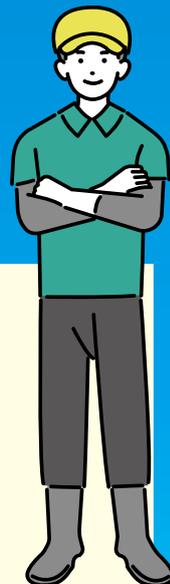
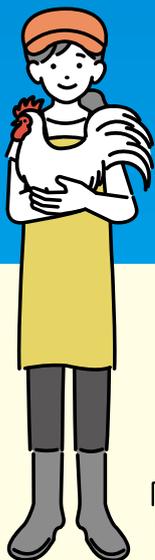
ちょっとでも人の手を借りたい

と

ちょっとだけ働きたい

をつなぐ

1日農業バイトアプリ 「daywork(デイワーク)」



1日農業バイトアプリ「daywork」とは、アプリを通じて生産者と農作業をしてみたい人を1日単位で結びつけるサービスのこと。

登録から募集まで完全無料で利用でき、

必要な時だけに必要な労働力を確保できるのが大きな特徴です😊✨

「休日に副業がしたい」「スキマ時間に働きたい」「体力的に毎日は無理でも週に2・3日なら…」など、“1日単位”だからこそ参加しやすく、働きに来てくれる人が見つかる画期的なサービスなのです👀



島根県内での取り組み状況

労働力の確保が課題になるなか、JAしまねでは令和5年からデイワークの普及に取り組んでいます。各地で説明会を開き、徐々に登録生産者数が増えてきています。

島根県内利用状況

	令和6年度	令和7年度 (令和7年4月~12月末時点)
登録生産者数 (利用生産者数)	58人 (14人)	79人 (22人)
募集人数	940人	1,397人
応募人数	993人	1,534人
成立人数	837人	1,219人
マッチング率	89.0%	87.0%
リピーター率	78.9%	71.3%

令和7年度はこんな募集がありました



畑の草取り、
マルチ張り、
トレー洗い



ブドウの
枝切・袋掛け・
糖度確認



米袋の
ハンコ押し・
袋詰め



柿の収穫・
皮むき・
干し柿作り

などなど…

デイワークを活用する生産者の声



Oku Fruits Farm
(オクフルーツファーム)

奥 敏昭さん

出雲市で西条柿などの柿、
デラウェア、モモ、スモモ
を栽培

繁忙期に労働力の確保が難しいことがあり、求人サービスを検討する中、利用料がかからず取りかかりやすかったデイワークを令和4年から活用し始めました。アルバイトの方には、主に柿の収穫やブドウの選果などの作業を依頼しています。

始める前は「本当に人が応募してくるのか?」と心配していましたが、募集してみるとマッチング率が高くなり、アルバイトの方は農業への興味ややる気をもって参加してくれます。忙しい時にちょっとだけ来てもらえるのがありがたいです。

初めましての方を受け入れるので、募集をかける時に作業内容を分かりやすく書き、誰にでもお任せしやすい作業環境づくりなどを心がけています。



これからはデイワークを求人活動のひとつに利用してみよう!

まずは
アプリをダウンロードして
登録!

iphone



android



1. タップ

画面下にある
「仕事の募集」をタップ



2. 日を選ぶ

カレンダーから募集したい日を選び、
仕事登録をタップ



3. タップ



4. タップ

必要事項の入力が済んだら、
ページ最下部の「OK」を
タップして仕事登録完了!

あなたも農業バイトしてみませんか?

「ちょっとだけ働きたい」「新しいことに挑戦してみたい」「ちょっと農業に興味がある」そんな方におすすめなのが1日農業バイトデイワーク🌻🌻いつもの日常にちょっとだけ“農業”をプラスしてみませんか?

日本の農業は、少子高齢化や後継者不足などで、労働力不足が大きな課題となっています。皆さんの「ちょっとだけ」が農業の大きな力になります!ぜひデイワークをご利用ください!



J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、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。

農業の現場から声をつなぐ

～ふれあい訪問記～



今回の訪問先

J Aしまね くにびき地区本部管内

●くにびきキャベツ部会 ●畑ほし柿生産組合



矢野部会長（右）からキャベツ栽培について説明を受ける竹下組合長

くにびきキャベツ部会は、松江市東出雲町に広がる中海干拓地で「くにびきキャベツ」を生産しています。当日は、同部会の矢野雄一郎部会長と藤井秀樹さん、鶴原守さんが圃場を案内しながら、部会の概要やキャベツの生育状況、栽培管理などについて説明。意見交換会では、①猛暑に対応した先進的な育苗技術や設備の導入による良質な苗の提供②老朽化が進む灌水パイプの更新に向けた支援③J A貸出農機への個人導入が

難しい作業機の導入④病害虫情報のリアルタイム発信—を要望し、考えや意見を交わしました。当J Aの日高光弘副組合長は「育苗に関して、J Aしまねとして適地栽培を考えていかなければならない」と答えました。畑ほし柿生産組合は、古くから干し柿作りが受け継がれてきた松江市東出雲町畑地区で「まるはたほし柿」を生産しています。当日は、同生産組合の廣江暢稔組合長や富士本数彦副組合長らと、近年の資材価格高騰、高級スーパー向けに販売する魅力や苦労、後継者作りにおける技術継承の課題などについて意見交換しました。富士本副組合長は「所得向上につながるよう、販路拡大や有利販売に力を入れていただきたい」と要望。当J Aの竹



くにびきキャベツ部会との意見交換会

下克美組合長と日高副組合長は「大消費地へアプローチしていかなければならないと考えている」今後10年を見据え、販路拡大や有利販売について改めて検討していきたい」と答えました。



畑ほし柿生産組合の廣江組合長（右）から柿の生育状況を聞く竹下組合長ら



畑ほし柿生産組合との意見交換会



topics
1

新たな道に進む生徒にエールを！ 県内中学3年生へ「学業成就米」を贈呈



JAしまねは、卒業を控えた生徒たちに新たな進路で力強く羽ばたいてほしいという願いを込め、県内全ての中学3年生に「学業成就米」を贈りました。

寄贈したお米は島根県産「きぬむすめ」で、昨年12月に学問の神様である菅原道真公を祭る松江市の菅原天満宮で祈禱。オリジナルパッケージに300グラムずつ詰め、約6,000袋を各地区本部から107校へ届けました。

1月8日には、県内を代表して松江市立第一中学校で贈呈式を開き、当JAくにびき地区本部の中村隆副本部長らが同校生徒会の奥原颯真生徒会長と陰山侑夏副会長、矢野匠副会長にお米を手渡しました。奥原生徒会長は「お米など食事からエネルギーをもらい、1回1回の学習をしっかりと頑張りたい」と話しました。



中村副本部長（右から2番目）らから学業成就米を受け取った奥原生徒会長（中央）と陰山副会長（右から4番目）、矢野副会長（左）

topics
2

集落営農の後継者づくりに向けて研修会を開催

島根県とJAしまねは12月17日、出雲市で集落営農の後継者づくり研修会を開き、集落営農組織や関係機関などから120人が参加しました。

この日は、大分県から農事組合法人グリーン法人中野・代表理事の和田梢さんを講師に招いて講演。和田さんは、法人のリーダーを失ったことで経営が悪化する中、①労働力確保②生産技術の向上③商圈拡大一で経営を立て直したと説明。さらに、法人間連携で機械の共同購入や労働力と年間計画を共有することでコスト削減・効率化、近隣の集落営農の経営譲渡を受けて収入を伸ばしたと報告。担い手確保について、和田さんは「子どもを大学まで育てられる収入を生み出すことが重要」と話しました。

また、島根県から集落営農人材確保支援事業、美郷町からは担い手確保に向けた集落営農組合の事例紹介などを行いました。



和田さんの講演を真剣に聞く参加者ら

topics
3

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19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38人が出席。2つのグループに分かれ、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「概算金の提示をもう少し早めにしてほしい」「財務面からも積極的に営農支援をしてほしい」「青年組織や女性部と連携した食農教育イベントの推進や企画立案などをお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、令和8年産以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「令和7年産米より、島根米契約栽培取引を実施している。再生産可能な価格が維持できるよう、販売努力をしていきたい」と答えました。



盟友とJA役職員が活発に意見を交わしました



JA女性組織3カ年計画

『『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で』の実践初年度です。

助けあい♡

学びあい♡

育てあい♡



「元気な地域」を女性部の力で!

雲南女性部

の3つの重点テーマを掲げ活動します。



み、離乳食調理のこつや育児などさまざまな会話が弾みました。今年も、女性部のファンを増やせるよう活動に励んでいきます。

12月下旬には、地域の子育て支援団体と雲南地区本部が共催する、母子同士の交流の場「赤ちゃん食堂」に参加し、調理を手伝いました。赤ちゃんには離乳食、母親にはほぼ同じ食材を使った料理を振る舞いました。調理後は一緒に食事を楽

です。12月下旬には、地域の子育て支援団体と雲南地区本部が共催する、母子同士の交流の場「赤ちゃん食堂」に参加し、調理を手伝いました。赤ちゃんには離乳食、母親にはほぼ同じ食材を使った料理を振る舞いました。調理後は一緒に食事を楽

JAしまね雲南女性部は、「食」を通じて幅広い世代との交流を図り、女性部組織のさらなる発展につなげようと活動しています。フレッシュミズ部会では、若い世代に女性部活動への興味を持ってもらうと管内のママを対象に、子どもを抱っこしながら参加できる料理教室を年4回開いています。料理をしないデモンストラーション形式やスイーツ中心の料理教室で、子育て中の母親でも参加しやすい人気を集めています。



一所懸命青年連盟

地産地消に取り組み、農業を通じて、地域に貢献していきたい

JA YOUTH

JAしまねやすぎ青年連盟

いたもち
板持

たかゆき
隆之さん



JAしまねやすぎ青年連盟(以下、農青連)の板持隆之さん(36)は、安来市久白町で梨を栽培しています。地元の梨専業農家に生まれ、島根県立松江農林高等学校、島根県立農業大学校(現在の島根県立農林大学校)を卒業し、島根県中海干拓宮農センターで約2年間働いた後、平成23年1月に就農しました。梨栽培は、剪定、棚への枝の取り付け、人工交配、2回ある果実袋の被覆作業、収穫調整、選別と一連のたくさんの手作業をこなさなければいけません。さらに、昨今の異常気象の中で収穫を迎えた梨に触れると「まさに手塩に掛けて育てたな」と実感します。板持さんは「農青連では、作っている品目は違えど、同じ成果の体現を分かち合う同志の集まりとして、さまざまな情報を共有・意見交換しながら互いに助け合い、地域の農業の振興に寄与したい」と話しました。



適切な整枝で着果を増やす

シロウリ(白瓜)は「越瓜(えつうり)」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に出す作用があり、高血圧の予防に有効です。

栽培時期

発芽適温は28~30度、生育適温25~30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

品種

地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200~300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすればかず漬け用になります。家庭菜園では比較的入手しやすい「沼目白瓜」(タキイ種苗など)、「白はぐらうり」(サカタのタネなど)、「青はぐら」(トキタ種苗など)などがお勧めです。その他、東京の「東京早生白瓜」、京都の「桂白瓜」、香川の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。

苗作り

苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。

畑の準備

植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよ

栽培カレンダー(シロウリ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネル キャップ じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地	トンネル キャップ じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	トンネル キャップ じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル
— 生育 △ キャップ ■ 収穫

く混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1)。

植え付け

風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

保温

低温に弱いため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

整枝

シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8~10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図2)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図3)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

追肥

子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度

を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

収穫

若取りは200~300g(開花後20~25日)で収穫します。かず漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します(図4)。

図1 畑の準備

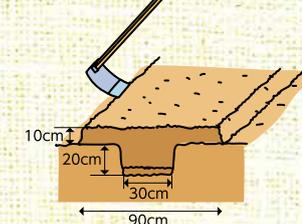


図2 整枝1

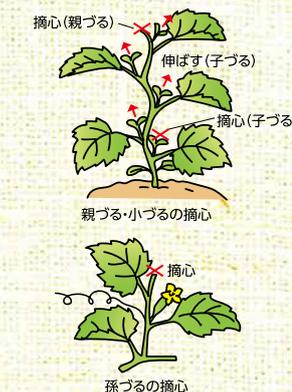


図3 整枝2(4本整枝)

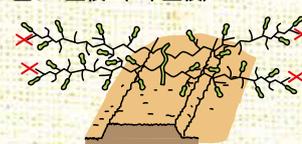
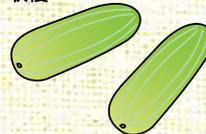


図4 収穫



「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ハツカダイコン」!



理事会情報 (12月24日開催)

- ①米共同利用施設収支改善P」における施設再編の考え方と進め方の承認及び中間報告について
- ②信用手数料の一部廃止について
- ③令和8年3月1日付 機構改革の実施について
- ④島根中酪(株) 本社敷地の取得について
- ⑤ラビタシステムの更新について
- ⑥大口貸出金の承認について
- ⑦島根県常例検査書(やすぎ地区本部)の回答について
- ⑧島根県常例検査書(隠岐地区本部)の回答について

理事会情報 (1月30日開催)

- ①(株)島根県食肉公社へ肉牛販売課の一部業務移管について
- ②信用手数料の一部廃止について
- ③令和8年4月1日付および令和8年8月22日付 機構改革の実施について
- ④管理部門集約のすすめ方について
- ⑤令和8年度事業計画の策定について
- ⑥大口貸出金の承認について
- 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組合と理事との取引状況について-定期承認分-
- ⑨ベースアップ実施と給与規程細則の改定について
- ⑩カムバック制度およびリファラル採用の導入にかかる要項類の制定について
- ⑪人事ローテーション実施要項の一部改正について
- ⑫令和7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

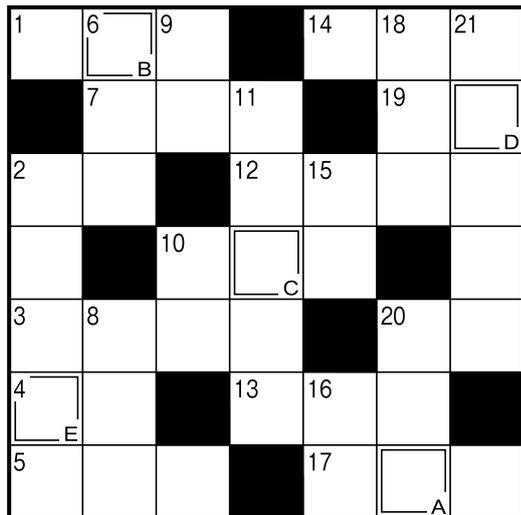
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



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

- ②卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- ⑥チューナーで選局して聞きます
- ⑧わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- ⑨精算するために並びます
- ⑩アルファベットの7番目
- ⑪通知表ともいいます
- ⑮走ること。ウイニング——
- ⑯日本庭園の池に似合う魚
- ⑱熱波師が活躍しているところもあります
- ⑳糖度計の——を読み取った
- ㉑夫婦——で旅行に行った

ヨコのカギ

- ①お雛様にひな——をお供えした
- ②力士が土俵にまくもの
- ③オーストリアの首都
- ④眉間に寄せるもの
- ⑤スケジュール帳に書き込みます
- ⑦——は小説よりも奇なり
- ⑩——、雷、火事、親父
- ⑫タロットカードや水晶玉などを——使っておこないます
- ⑬出身校をこういふことも
- ⑭パーが紙ならチョコキは
- ⑰ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- ⑲鳴門海峡には大きなものが発生
- ⑳神社の参拝時に鳴らすこともあります

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
2026年3月19日(木) (当日消印有効)

先月号の答え

「ゴウカク」

エ	ホ	ウ	マ	キ	ツ
コ	エ	ノ	ツ	ク	
ア	リ	マ	サ	カ	リ
キ	フ	ブ	キ	カ	
ハ	ゴ	イ	タ	カ	タ
バ	ザ	ー	フ	ナ	
ラ	ト	ラ	ク	ター	

川柳の広場

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

最優秀賞

嫌な事忘れ明日の風を待つ

出雲市 佐野美和子様

優秀賞

嘘つけぬ女で世間狭く生き

安来市 斎藤美重子様

人生の終着駅はわからない

隠岐の島町 上川 晃一様

日々感謝ひとりボツチの夕ごはん

浜田市 岩本 静代様

佳作

騒がしい世間に揺れる我が暮し
平凡な日々が宝と知った朝
役者よりこつちがうまい出雲弁
拭えない昔心に負ったきず
今の世に身もふたもない老い二人

出雲市 榎井 伸幸様
出雲市 北村 功様
出雲市 佐藤 晃一様
津和野町 田中とよし様
松江市 後藤 竹子様

「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」3月号定価 900円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)3月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先

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



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

・お預かりした個人情報、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。



JALしまね 令和9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9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8年3月1日(日)～令和8年3月31日(火)
- 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2027よりエントリーください。

※採用情報など詳しくはJALしまねHP、マイナビ2027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
JALしまね人事部人事課 担当：三上・渡部
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2027

マイナビで
エントリー
受付中



JABANKを装う偽メールに注意!!

JABANKを装いあなたの大切な“お金”や“情報”を狙う偽メールが
島根県内で多数確認されています!!

手口は『JAネットバンク』や『JABANK』など実在する金融機関名などを使い
あなたの個人情報などを不正に盗み取ります!!

⚠️ 怪しいメール内容の一例

- 『期限』を設けている内容のメール
- 『専用ページ』へ誘導する内容のメール



※ 携帯電話に届いたメールの内容が少しでも怪しいと感じたら、そのメールの指示に従わずご家族や最寄りのJAにご相談ください。



©よりぞう



お問合せ先

JAネットバンク ヘルプデスク

0120-058-098

緊急時の利用停止 24時間365日

平日 9:00~21:00

土日祝 9:00~17:00



※ 個人情報等を入力してしまった場合、速やかにお取引のJA店舗またはJAネットバンク ヘルプデスクにご連絡いただき、JAネットバンクの利用を停止してください。



おさいふカード
会員募集中!!

JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ
優待割引のお知らせ

JALしまね × Paris Miki PARIS MIKI

メガネ一式 **10%OFF!!** 補聴器 **5%OFF!!**
(令和8年3月末まで)

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 島根県内パリミキ全店
※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。

お問合せ JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



えいのう情報

2026年

2月号



JAしまね雲南地区本部営農だより



水稻編

水稻種子の浸種・催芽について

1. 催芽機が、正常に作動するか 試運転しておきましょう!

水は勢いよく循環しますか?

- 【よくある故障】
- ① ポンプが動かない
 - ② 催芽中に温度が上がらない
 - ③ 循環水量が少ない



●参照：令和8年度産稲作暦60～61ページ

浸種 温度は10℃～15℃に設定しましょう。(7～10日間)
15℃を超えるとばか苗病の菌が増えやすくなります。

催芽 温度は32℃に設定しましょう。(24～36時間)
低温(約26℃)でばか苗病の菌が増えやすくなります。

設定温度が保てないと「芽が出ない」「芽の伸びすぎ」「種もみの茹で上がり」等のトラブルが発生しやすくなります。また、水の循環不良は「芽の不揃い」「酸欠による発芽不良」等の原因となります。

2. 育苗器が、正常に作動するか 試運転しておきましょう!

育苗器内の温度は正常ですか?

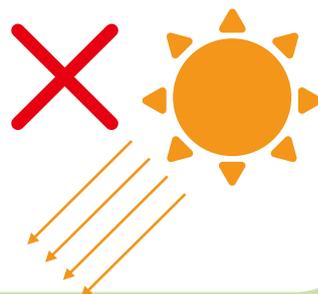
シートをきちんと掛け密封を保ち、設定温度で器内温度が安定するか試運転して下さい。育苗器の電気トラブルと温度トラブルは、苗床にカビを発生させることがあります。「生育の遅れ」「発芽不良」の原因となり、毎年相談がありますのでご注意ください。



3. 催芽機と育苗器は 直射日光の当たらない場所に!

試運転が正常でも、太陽光により水温、器内温度が上昇し「芽が伸びすぎた」「高温で芽が出ない」といった場合や、温度センサーの誤感知により蒸気が発生せず、「低温や乾燥で芽が出ない」「発芽ムラが出た」等のトラブルが毎年発生しています。

日陰でも日中高温になりやすい場所は、上記のような症状が出ますのでご注意ください。



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】周りの好意に甘えてしまつて◎。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉
【健康運】有酸素運動を増やして。体調に好影響あり【幸運の食べ物】ニラ



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう
【健康運】冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め【幸運の食べ物】キュウリ

「新ふりかけ堆肥eco」で地力向上をめざす

近年は猛暑により水稻の品質低下や収量減少が問題となっています。安定した栽培のためには、田植え前の土づくりを確実にすることが重要です。土づくりの要となる堆肥の代わりとして「新ふりかけ堆肥eco」をご紹介します。



(図1)

① 土づくりで高温対策 【白未熟粒による品質低下】

昨年も高温障害により白未熟粒(図1)による品質低下が多発しました。



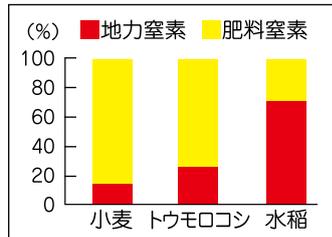
● 白未熟粒の原因

- ① 生育初期に高温になることで“もみ数”が増加する。
- ② 登熟期の高温によって起こる登熟不良によるもの。

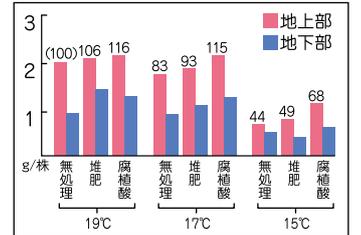
● 腐植酸で地力向上

水稻は地力窒素を多く利用します(図2)。新ふりかけ堆肥ecoに含まれる腐植酸は水田の地力向上に繋がります。

(図2)



(図3) 堆肥及び腐植酸の施用が低温化の稲の育成を促す効果



● 地力向上が高温対策になる

ふりかけ堆肥

施用効果

高温対策

腐植酸10倍
ゼオライト配合!

・腐植酸 → 地力向上
・ゼオライト → 保肥力向上

登熟期以降も地力窒素がジワジワと効くことで登熟がよくなり、品質向上の効果が期待できます

● 腐植酸の効果で根量をふやす(秋田県農試,1976)

堆肥は昔から作物の根をよく伸ばすことで知られています。ふりかけ堆肥に含まれる腐植酸も、稲の根長・根数の増加などに寄与します(図3)。根量が増えることで養分吸収が高まり、高温条件への耐性向上にもつながります。

② ごま葉枯れ病対策に新ふりかけ堆肥eco

昨年はごま葉枯れ病が多発(図4)

ごま葉枯れ病が進行するのは生育後半の肥料切れが原因。

● ごま葉枯れ病になりやすい圃場

- ① 肥料の流亡しやすい砂質土壌
- ② ガス湧き等で根腐れなどがおきる秋落ち水田

● 肥持ち(保肥力)をよくするゼオライト・腐植酸

ゼオライト・腐植酸は保肥力(CEC)が向上します。窒素を吸着し圃場外流亡を防ぎ、生育後半の肥効維持が期待できます。

③ 一般の牛ふん堆肥より 取扱いは簡単

- 新ふりかけ堆肥eco100kgで一般牛ふん堆肥1トン分の効果。
- 粒状で機械散布ができるので作業が簡単。
- 臭いが少なく、雑草種子の混入がありません。

ふりかけ堆肥(現物)



(図4)



ごま葉枯れ病
参照/高知農業ネットHP

土づくり肥料で品質向上



田んぼの守
15kg

土づくり肥料(田んぼの守)の投入を行い、鉄・ケイ酸・加里を補給しましょう。それらの成分は高温・ごま葉枯れ病の対策になります。

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 [蟹座 6/22~7/22]
【全体運】朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ
【健康運】皆で楽しめるスポーツで体力もアップ!【幸運の食べ物】ツマミナ



来月のあなたの運勢 [双子座 5/21~6/21]
【全体運】駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで
【健康運】ウォーキングなど肩を丈夫にする運動にツキ【幸運の食べ物】グリーンピース

ふれあい
News
01赤来支店
警察から感謝状授与

赤来支店は1月13日、特殊詐欺被害を未然に防いだとして、雲南警察署から感謝状を受けました。

12月5日に管内の利用者が「車の修理代を振込みたい」と同支店に来店しました。支店では、2日前にこの利用者から不審電話の相談を受けており、支店内で情報共有をしていたことから詳しく聞き取りを行い、請求書がなかったことなどから特殊詐欺と判断して警察に連絡しました。

代表して感謝状を受け取った横貝惣支店長は「未然に防ごうとできて良かった。日頃から気になることがあれば細かいことでも支店内で共有するようにしている。今後も、引き続



▲門脇健大雲南警察署長(左)から感謝状を受け取る横貝支店長(右)

き取り組んでいく」と話しました。

ふれあい
News
02安定生産に向け
ユズ剪定講習会実施

雲南市柚子生産組合は1月15日、大東町の組合員の園地で剪定講習会を開きました。生産者や関係者らが参加し、冬季管理を学びました。同組合では、昨年の出荷状況の振り返りや、剪定作業を組合員に周知し、品質向上・安定生産につなげることを目的に、毎年この時期に講習会を開いています。

県東部農林水産振興センターの職員を講師に招き、雪害対策や剪定量、作業の順序などについて説明を受けました。瀬尾正明組合長は剪定を実演し、樹高を低くして作業しやすくすることや、枝が込み合わないよう日当たりを意識した樹形づくりなど、剪定のポイントを生産者に伝えました。



▲生産者に剪定の実演を見せる瀬尾組合長

ふれあい
News
03自動車損傷見積り競う
加茂自工・岩田社長
優秀賞受賞

雲南地区本部管内のJA共済代理店である加茂自動車工業の岩田直也社長は昨年11月に開催された「第48回全国フロントマン選抜技術競技会」で、全体で2位にあたる優秀賞を受賞しました。当地区本部では1月19日、岩田社長にお祝いの品を贈呈しました。

同競技会はJA共済自動車指定工場協力が主催し、JA共済共済研修センター(千葉県)で開かれました。自動車修理に関する学科試験の他、事故車を再現した車を実際に確認し、損傷程度やパーツ交換の必要性、工賃などを元の状態へ修理するための正確な見積書を作成する内容です。

岩田社長は「日頃から適正な金額で正確な見積もりを作り、加茂自工なら安心と思ってもらえるよう業務に取り組んできた。今後は、県内の会員工場の技術力の底上げを図るため、技術を継承し、若手の育成も積極的に行っていくと話しました。



▲岩田社長は島根県代表として、これまで敢闘賞を4度受賞。通算5度目の受賞で初の優秀賞となりました

を継承し、若手の育成も積極的に行っていくと話しました。

来月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて◎
【健康運】無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて【幸運の食べ物】タケノコ



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。あらためて取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進
【健康運】油断大敵。いつもの健康習慣をしっかりと継続【幸運の食べ物】パセリ





▲栽培のポイントを解説する職員

考に、誤った使用時のリスクについても伝えました。

雲南地区本部は1月27日からの3日間、管内6カ所で春まき野菜の栽培講習会を開きました。併せて農薬使用に関するセミナーも同時に開き、参加した生産者に今後の栽培のポイントと農薬の安全使用の重要性を伝えました。栽培講習会は当地区本部の職員が講師を務め、暑さ対策や品目ごとの栽培過程を説明しました。特に暑さ対策では、夕方に通路灌水をして、翌朝に葉の周りの湿度を適切に保ち、光合成をさせることが重要なポイントだと伝えました。

農薬使用のセミナーでは、緑の安全推進協会の担当者が農薬のラベルの見方や散布時の注意点を解説し、過去の基準値超過の実例を参

News 04

野菜栽培のポイント・農薬について確認



▲1月31日に仁多地区座談会であいさつをする源之美本部長

ました。担当者は、圃場にひこばえを残さないことや、丁寧な土づくりなど、準備の大切さを伝えました。

雲南地区本部は1月下旬から2月上旬にかけて、管内各地区で集落座談会を開きました。令和10年から始まる新たな運営体制構築へ向けた取り組みの進捗報告や、昨年の水稲栽培の振り返りを行い、今年の栽培について参加者に情報提供をしました。

JAでは、これまでの地区本部制から管理部門を本店へ集約し、本店を事業本部とする体制への移行を検討しています。座談会では今後のスケジュールの他、地区本部を存置し、これまで通り地域に根差したJAであり続けることなどについて説明しました。

水稲栽培については昨年、イネカメムシ被害や高温・湯水による登熟不良が特に問題になりました。担

News 05

各地で集落座談会 事業・営農について説明



▲出雲あぐり村の大福里志代表から説明を受ける参加者

しました。講演会後には、宍道湖西岸の圃場整備に関する施設を見学し、区画整理によるメリットについて理解を深めました。

雲南地区本部管内の担い手や農業法人で組織する雲南集落営農組織連絡協議会は2月4日、出雲市で視察研修を開きました。出雲市内で大規模農業経営を行う(株)出雲あぐり村の講演を受講し、事業や取り組みについて学びました。

同社は、地域の担い手の高齢化や資材の価格高騰などへ対応するため、昨年4法人が合併し設立されました。水稲やブロッコリーなどを栽培しており、作付面積は110ヘクタールを超え、県内でも最大級の農業経営体です。

講演会では合併の経緯やメリット、経営方針など、雲南管内でも持続可能な農業を実践するうえで参考になる説明を受け、意見を交換しました。

News 06

持続可能な農業目指し 雲南集落協が視察研修



来月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会につき【健康運】トレーニングの効果が出るとき。ハードに鍛えて◎【幸運の食べ物】シイタケ



来月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方【幸運の食べ物】タマネギ



JA女性大学院「華凜」

～手軽に簡単!発酵食品の魅力～

JA女性大学院「華凜」は1月27日、今期3回目の講座を開き、発酵食品を使った料理教室を行いました。県「家の光」講師の飯塚生美子先生を招き、発酵食品の知識を学び、飯塚先生のアレンジレシピで調理を楽しみました。

飯塚先生は発酵食品について、腸内環境を整える働きや、エイジングケアの助けになるなど体に良い影響を与えるしつつも、高塩分であることや血糖値の急上昇につながるなど摂りすぎに注意するよう説明しました。調理では「味噌とヨーグルトで和風炊き込みご飯」や「鶏肉の塩麹焼き」など普

段の食事に取り入れやすい簡単なレシピで5品を作り、食事を楽しみました。



協力し調理をする参加者



完成した料理

大東支部

～楽しく仲間づくり・生きがいづくりしませんか?～

大東支部では・家の光グループ(月1回の家の光読書会、手芸等)・銭太鼓グループ(月2回の練習、事業所での公演等)・3B体操(月1回の軽運動)を中心とした活動を主にしています。その他、一日研修旅行や料理教室など楽しく活動中!大東地区の皆さん、仲間づくり・生きがいづくりに私たちと一緒に活動してみませんか。お問合せは大東支店までお気軽にどうぞ!

No.9 / 今月は /
大東支部
☎0854
43-2611
担当:今岡



3B体操での様子



家の光手芸の様子

Information

大東グリーンセンター 利用者説明会のお知らせ

JAまねでは、株式会社ジュンテンドーとの連携を進めています。

雲南地区本部は、ジュンテンドーより「大東グリーンセンターを農業資材専門店として活用したい」という提案を受け、協議を進めています。

その内容を地域の皆様へ説明するため、利用者説明会を開催します。

日時

令和8年3月23日(月)

●午前の部:午前10時～

●午後の部:午後7時～

(所要時間:約1時間)

会場

雲南市大東交流センター
(雲南市大東町大東1031)

今後の大東グリーンセンター運営に関わる説明会です。ぜひご参加ください。



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりさらに招運!

【健康運】手を使う運動を取り入れて。脳が活性化【幸運の食べ物】クレンソ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないよう配慮を

【健康運】体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに【幸運の食べ物】キウイフルーツ



JALしまね 組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご提示ください。
(モノクロ印刷または、本広告のコピーでも可)



JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で
店内全商品 10% OFF

入学・入社のご新生活応援フェア開催中

JA組合員様専用のカードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えをお願いします。

TIE UP → JA×AOYAMA

必須アイテムがお得に揃うセットをご提案!

安心おまとめセット

メンズ 8品揃ってお得! レディース 5品揃ってお得!

必須アイテム全部揃って **¥29,900~**
JA×AOYAMAタイアップカードご提示で10%OFF

税込 **¥26,910~**

メンズスーツ ¥21,890の品1着 | スカースーツ ¥21,890の品1着
ジャケット ¥24,090の品1着

※今春ご卒業・ご入学・ご入社・新生活の方限定となります。*スーツ以外のアイテムの上限額を超えた場合は、差額を頂戴いたします。*下取り・各種クーポン券及び他のセットセールとの併用はできません。*オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。*詳しくは店舗スタッフまで。

FORMAL はじめてのフォーマルウェア

大人の品格を演出する。大人の気品を演出する。大人の気品を演出する。

スーツと一緒に揃えればお得!
ファーストフォーマル割

*今春ご卒業・ご入学・ご入社・新生活の方限定。*詳しくは店舗スタッフまで。

一緒に買えば **お得!!** **家族割**

夫婦で | 親子で | 兄弟で

*詳しくは店舗スタッフまで。

オーダースーツなら Quality Order SHITATE

オーダースーツ 1着 **¥31,900~**の品
JA×AOYAMAタイアップカードご提示で 1着 **¥28,710~**

94%以上 詳しくはこちらから

※レディースオーダーは一部店舗での取り扱いとなります。詳しくは店舗またはホームページにてご確認ください。

洋服のお直し承ります

当社以外の購入品もOK!

ご相談ください!

※一部店舗は、当社商品のみのお受けとなります。*詳しくは店舗スタッフまたはホームページにてご確認ください。

仕事服にお悩みの方必見!
ビジネスウェア情報や店舗検索はこちら ▶▶▶

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。

お近くの「洋服の青山」へご来店

おさいふカードと本広告をお持ちください

登録用紙に記入

洋服の青山店頭にてカードを即日発行!!

その日から特典をご利用いただけます

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。*詳しくは店舗スタッフまで。*JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

広告有効期間: 本日より2026年4月30日(木)まで

※掲載商品はイメージです。*本広告掲載内容は、2025年12月時点の内容です。*セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。*オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。*裾上げ・ネームその他お申しつけの際は、別途補正料金を頂戴いたします。*補正料金・送料は割引対象外となります。*ご了承ください。*詳しくは店舗スタッフまで。

JA名	JALしまね 雲南地区本部	青山 タイアップコード	11675
-----	---------------	----------------	-------

菜園講座

みかづき 第1回 4/7(火)

畑活デビュー基礎講座

土づくりから肥料・農薬の使い方、収穫体験も行います。初心者の方はもちろん、産直出荷を目指す方にもおすすめの講座です。ぜひ、ご参加ください。

- 対象 = 基礎的な野菜づくり体験や産直体験を希望する方 (※JAの組合員または組合員に加入いただける方が対象となります)
- 定員 = 15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 期間 = 令和8年4月~10月(全9回予定)
- 内容 = **座学**
野菜の栽培基礎(特徴、留意点、管理など)
肥料・農薬の使い方
生産履歴簿の記帳方法 など
- 実習**
畑のつくり方、作物の栽培管理・収穫・保存方法 など
- 受講料 = 5,000円(全9回分) 資料作成費、実習経費 など
- 場所 = JALしまね雲南地区本部 ●締切 = 3月23日(月)

【お申し込み・お問い合わせ】
営農経済部 営農指導課 tel.0854-42-9115

人事動向

※新部署・役職等(旧部署)、氏名の順に掲載

●人事異動 (1月1日付)

- 本店
畜産部 肉牛販売課(営農経済部 営農指導課) 三熊允俊 (2月1日付)
- 本店
人事部付(営農経済部加工課) 大島裕司
- 営農経済部
営農経済部次長兼米穀課長(営農経済部次長) 堀尾修治
加工課 長(米穀課長) 藤原謙介

市況 畜産

1月

令和8年1月の全国主要子牛市場平均価格は、雌715,228円(前月比100%)、去勢826,932円(前月比100%)、計777,011円(前月比100%)で「保合」の取引となっています。

●子牛市場成績表 中央「保合」の相場展開

地区名	雲南地区本部		中央市場		
	雌	去	雄	雌	去
取引頭数	37	34	9	103	142
最高価格	873,300	994,400	1,045,000	877,800	1,056,000
最低価格	664,400	508,200	600,600	188,100	133,100
平均金額	754,392	807,174	701,067	732,429	783,154
平均体重	299	311	189	293	309
キロ単価	2,526	2,594	3,703	2,498	2,534
前月価格比	44.018	14.787	43.542	10.559	-8.204

3月の外勤日 17(火) 18(水) 19(木) ※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】運勢は好調。勢い良く動きましょ。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ)
【健康運】目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を【幸運の食べ物】ソラマメ

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】
【全体運】運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけると楽しめる時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎
【健康運】おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって【幸運の食べ物】ウド

島根県東部を震源とする地震により被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
JA共済に加入され、被害を受けられた方におかれましては、最寄りのJA支店にご連絡・ご相談ください。



出典：Photo AC



多発する地震！

地震大国である日本、もしもの時の備えは万全ですか？
島根県内においても多数の地震が発生しています。

これまでも全国の震災で
たくさんの共済金がお役に
立ちました。

令和6年1月
能登半島地震
1,513億円

平成23年3月
東日本大震災
9,377億円

平成28年10月
鳥取県中部地震
91億円

平成28年4月
熊本地震
1,487億円

平成30年4月
島根県西部地震
29億円

令和7年3月末時点、JA共済連島根調べ

予期せぬ"もしも"に備えて、一度点検してみませんか？
詳しくは最寄りのJA支店にお問い合わせください。

ご利用の皆様へ

特殊詐欺被害防止に向けた ATMご利用限度額引き下げのお知らせ

島根県農業協同組合

平素より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の発生状況を受け、組合員・利用者の皆さまが安心してJAバンクをご利用いただけるよう、被害の発生・拡大を防ぐ対策に取り組んでおります。

このたび、特殊詐欺犯罪の全国的な増加や警察庁からの要請を受け、令和8年4月1日(水)より、1日あたりのキャッシュカードによるATMご利用限度額を以下のとおり変更させていただきます。

大変ご不便をお掛けしますが、組合員・利用者の皆さまの大切な貯金を守るための対策となりますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

1. 対象のお客様

JAしまねのキャッシュカードをお持ちの組合員・ご利用者さま。

(※)個人・法人の組合員・利用者さまともに対象となります。

2. 変更内容

令和8年4月1日(水)より、キャッシュカードによる1日あたりのATM取引
ご利用限度額を50万円とさせていただきます。

媒体種別	対象取引	変更前	変更後
ICキャッシュカード	IC取引	100万円	50万円
磁気ストライプ キャッシュカード、 通帳	磁気取引	50万円	50万円

※1) 県内外JAならびに提携金融機関、コンビニATMでのお引き出し額、お振込額とデビットカードご利用額を合算した1日あたりの利用限度額が50万円となります。

※2) あらかじめご自身でご利用限度額を設定されている場合は、引き続き、現在のご利用限度額でご利用いただけます。

※3) ご利用限度額を超えるお引出し、お振込は支店窓口にお越しく下さい。

※4) ご利用限度額の変更をご希望される場合は、お取引のある支店窓口までお問い合わせください。

※5) 70歳以上かつ過去1年間のATM取引(お引出し、お振込)1回あたりのご利用額が30万円以下の方は、引き続き、ご利用限度額を30万円とさせていただきます。

お問い合わせは、お取引のある支店窓口までご連絡ください。

ZMs

雲南営業所

期間限定

今がチャンス!!

SALE

3.31(火)まで
チラシ期間後は値上げが
決定しています!

ちょっと軽すぎや
しませんか?

共立 刈払機
SRE2231UT
~~67,100円~~(税込)
50,000円(税込)

一番
人気!

軽さとパワーの
ベストバランス

共立 刈払機
SRE2432UT
~~73,700円~~(税込)
55,400円(税込)

クボタ 畦畔草刈機
GC-705RD
~~369,600円~~(税込)
320,000円(税込)

「はやい」
「パワフル」
「低燃費」
H4エンジン搭載

共立 畔草刈機
AZ853A
~~338,800円~~(税込)
300,000円(税込)



◎お持ち帰り
JAチップソー
2枚組(10インチ)
3,000円(税込)

より一層
使いやすく便利に
クボタ 草刈機
GC-K503
~~335,500円~~(税込)
290,000円(税込)

その他商品もございます。
お気軽にお問合せください。

●刈払機	SRE2732(UT・LT)	85,800円
●ハンマーナイフモア	HRC665	680,900円
●ラジコン草刈機	RCSP530A	1,452,000円

ZMs

JA全農島根農機サポート(株)
雲南営業所

TEL.0120-19-1739

家のお悩み ご相談ください



雨漏り放っておくと
家の躯体が傷みます

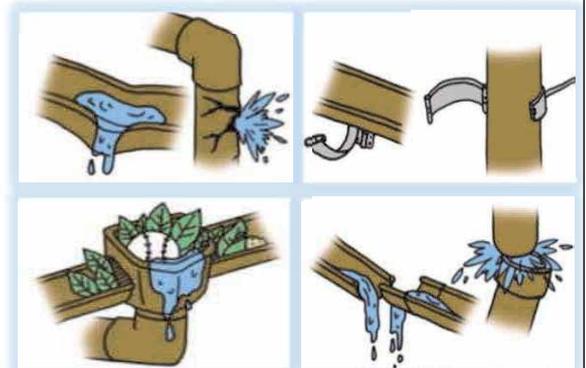


このような症状がある時は**早期に解決**が必要です。

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。

お見積り・ご相談は
無料です！

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！**



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まねの子会社です。

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。

謹んで地震災害のお見舞いを申し上げます

1月6日に発生した鳥根県東部を震源とする地震により被害を受けられました皆さまに心よりお見舞いを申し上げますとともに一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

鳥根県農業協同組合 代表理事組合長 竹下 克美

JAしまね
しまね
しまね
しまね



JAしまね
公式ホームページ
JAしまね

検索



2026年2月17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/鳥根県農業協同組合 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
http://www.facebook.com/umanja



鳥根うまれの食材レシピしまねっレシピ

鳥根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

もやしとにらのそぼろあん炒め

材料 (4人分)

- 豚ひき肉……………250g
- もやし……………1袋 (200g)
- にんじん……………1/2本 (60g)
- にら……………1袋 (100g)
- にんにく……………ひとかけ
- オイスターソース… 大さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ1/2～
- しょうゆ…………… 小さじ1
- A 砂糖…………… 小さじ1
- 鶏ガラスープの素… 小さじ1
- 片栗粉…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ3
- ごま油…………… 大さじ1

作り方

- ①にらは3cm長さに、にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ②にんにくは包丁で押しつぶしてから皮をとり、みじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油とにんにくを入れ、中火で加熱する。
- ⑤香りが立ってきたら、にんじんを加え、油をまわし炒める。
- ⑥豚ひき肉も加え、さらに炒める。
- ⑦肉の色が変わったら、もやしとにらを加えて炒め、もやしが生んじりしてきたら、③を加えて炒め合わせる。
- ⑧肉に火が通り、とろみがついたら火からおろし、皿に盛る。



コメント

- ・10分で完成!ボリュームたっぷりでお財布にやさしいスピードおかず!
- ・ビタミンB1が豊富な豚肉とβカロテンが豊富なにらやにんじんで元気をチャージ!

アレンジ

- ・丼にして温泉卵をのせたり、ラーメンや焼きそばにのせたり、残ったら春巻き具材にもなります。
- ・きくらげやピーマン、青梗菜を入れたり、豆板醤を増減したり、お好みの味でお楽しみください!

腸活!冬野菜クリームシチュー

材料 (4人分)

- 鶏もも肉……………300g
- 塩麹(又は塩少々)… 大さじ1弱
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 白かぶ……………1玉 (250g)
- さつまいも……………1本 (250g)
- にんじん……………1本 (150g)
- A キャベツ……………1/4玉 (300g)
- しめじ……………1袋 (100g)
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ2
- 水…………… 1000cc
- 豆乳(又は牛乳)…………… 300cc
- 長ねぎ……………1本 (100g)
- B 酒粕…………… 100g
- 味噌…………… 大さじ3
- ブロッコリー…………… 1/2株 (150g)

作り方

- ①鶏肉を3×4cm大に切り、塩麹をもみ込んでしばらく置く。
- ②ブロッコリーは色よくゆでて、水を切っておく。
- ③白かぶ、さつまいも、にんじんは皮付きのまま1cm厚さのいちよう切りに、キャベツは3cm角のざく切りに、しめじは小房に分ける。
- ④長ねぎは2～3cm長さに切る。
- ⑤大きめの鍋にオリーブ油を中火で熱し、①の鶏肉の皮目を下にして並べ入れ、両面色よく焼き、取り出しておく。(焦げやすいので注意!)
- ⑥⑤の鍋に準備したAの野菜と水、コンソメを加えて、野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ⑦⑥が沸騰したら弱火にし、Bの酒粕と味噌を野菜スープ(鍋の煮汁適量)で溶かしておく。
- ⑧野菜が柔らかくなったなら、鶏肉、長ねぎ、豆乳を加え、沸騰する直前で火を止め、溶かしたBを加えて混ぜる。
- ⑨器に盛り、ブロッコリーを添える。



【アルコールの飛ばし方】

- ①酒粕を厚み1cm以下、3cm角以内にカットして、皿に入れ、水を少量加えてレンジ(600W)で5分加熱。
- ②加熱後、蒸気と共にアルコールが抜けるまで5～10分放置する。

コメント

- ・酒粕と塩麹の発酵パワーで、市販のルー無しでもコク深いクリーミーなシチューが出来上がります。
- ・豆乳を加えてから煮立たせると分離することがあります。優しい火加減で温めてください。

アレンジ

- ・鶏肉を鮭やウインナー、豚肉、手羽元などにかえても美味しくできます!
- ・野菜好きのこは何でもOK!

JA 鳥根厚生連

健康散歩

脂質は低ければ安心だと思いませんか?

脂質異常症という言葉を知ると、「コレステロールや中性脂肪が高い」状態を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。しかし、脂質異常症は数値が「高い」場合だけが問題ではなく、「低い」場合も問題になります。

それではコレステロールや中性脂肪が低いとなぜ問題になるのでしょうか?

コレステロールは、体の細胞や主要なホルモンの材料となるほか、脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸や、骨を強くするビタミンDをつくるために必要な成分です。また、中性脂肪は体を動かすためのエネルギー源となり、体温を保つ、皮下脂肪として内臓を守る役割があります。

このように、コレステロールや中性脂肪は体に必要不可欠なものです。そのため、極端に少なくなると体力の低下や免疫力の低下などにつながり、体調を崩してしまう恐れがあります。

脂質が低くなる原因として、食事量が減少し、脂質を作り出すのに必要な栄養素が不足している場合があげられます。一方で、肝臓の機能が低下している場合や甲状腺機能亢進症、糖尿病(インスリン異常)などの病気が原因で脂質が低下する場合があります。

このように、脂質異常症は、数値が高い場合だけでなく、低い場合にも注意が必要です。健康診断などで脂質が低いと指摘されたときは、「問題ない」と自己判断せず、早めに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

【編集後記】2月号では菌床シイタケなどを栽培する佐々木さんをご紹介!子どもの頃は苦手だったシイタケですが、大人になった今ではモリモリ食べてしまうほど好きな食べ物のひとつに。プच्छと情報にあるおすすめ食べ方をさっそくトライしてみると味噌とマヨネーズの相性が抜群でした! ♪ ぜび皆さんも作ってみてください ♡ (古)