

JA しまね ちひより

2026

3

March
Vol.120

Shimane
Biyori



特集

野生鳥獣による被害を防ぐために



YouTube



Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



しまねの
ファーマーズ
Shimane farmers



誰でも使いやすいことから消費者から安定的に需要のあるホウレンソウ

いしかわ よしひろ
石川 芳廣さん

今月ばかりにびき地区本部。松江市玉湯町でホウレンソウやトマト、野菜苗などの生産に取り組んでいる、石川芳廣さんにお話を伺いました。

ハウスで育てる季節の野菜

松江市玉湯町の山あいには並ぶハウス。外の冷たい空気とは対照的に、温かなハウスの中には、一面に濃い緑色のホウレンソウが栽培されています。

このハウスを管理しているのが、石川芳廣さん。両親とともに、10棟のハウスで野菜づくりをしています。春は野菜苗、初夏はトウモロコシ、夏から秋にかけてトマトとキュウリ、そして冬はホウレンソウと白カブ。作物をリレーのように栽培することで、年間を通してハウスを活用している



石川さんのハウス

ます。

農家に生まれた石川さんですが、小さい頃から農業を継ごうと思っていたわけではなかったといえます。そんな中ではありました。が、進学先には農林高校を選択。その後、東京農業大学に進み、関東で高校の講師として教壇に立っていました。しかし、最終的に選んだのは、後継者を育てる立場ではなく、自ら農業に向き合う道でした。24歳で島根にUターンし、家業を手伝い始めました。

自然体で向き合う農業

当初は両親が中心となって農業を行っていた



台木に穂木を挿しこむ野菜苗づくりの作業をする石川さんと石川さんのご両親



て、石川さんは「手伝い」の立場でした。作業が終われば時間は自由で、人間関係のストレスも少なかったといえます。「もともと人との付き合いがあまり得意じゃないんです。農業は自分のペースでできるから気が楽で」と石川さんは笑います。



ハウレンソウを収穫する石川さん

近年は気温の上昇や急な寒波など、これまでの感覚が通用しない場面も増えました。それでも、雪が積もればビニールを揺らして落とし、強風が予想されれば補強を確認する。目の前のことを一つずつこなしていく。その姿勢は、自然に対しても変わりません。

サッカーと、自由な時間

石川さんのもうひとつの顔は、熱心なサッカーファン。試合があれば、横浜まで日帰り

で足を運ぶこともあります。「できない時は行かないし、行ける時は行く。それだけです」と石川さん。農業は忙しくもありますが、自分の裁量で時間を動かせる仕事でもありません。日々の営みの中に、さりげなく楽しみを織り込むのが石川さん流です。

農業を“自分の仕事”にする

今後について「ハウスは増やさず、現状維持が目標です」と笑いながら答える石川さん。一年を通して休むことなくハウスを稼働させている一方で、実は水稲も栽培しており、近隣の田んぼを引き受ける予定もあります。農地を荒らさないことも大切な役割。その営みが、地域の風景を守っています。

石川さんから教わったのは、農業は「やり方」よりも「向き合い方」なのだということ。大変さはあるけれど、自分で時間を組み立てられる



朝は収穫した野菜の配達から始まり、午後は収穫と袋詰め作業を行うそう

自由がある。向き合い方次第で、この仕事は「自分の仕事」になっていくのだと、石川さんの姿から感じました。



今後について話す石川さん

石川さんの野菜

石川さんが生産する野菜は、松江市内のJAグリーンつだやAコープ、みしまやで販売しています。取材時にも生産していたハウレンソウは、甘みが強く、濃緑でやわらかく、栄養価が高くておすすめなのだそう💡この機会にぜひ石川さんの野菜を手にとってみてくださいね😊💖



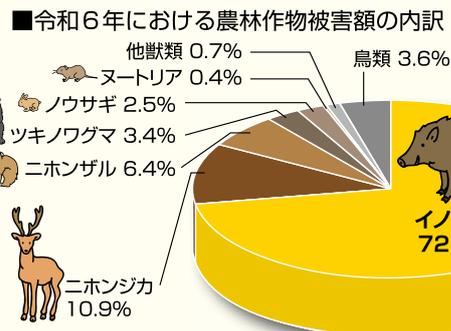
プチっと情報!

野生鳥獣による被害を防ぐために STOP!

県土の約9割を中山間地域が占める島根県では、イノシシやシカ、サルなどによる鳥獣被害が多く発生しています。鳥獣被害は食害などによる経済的被害の他に、営農意欲の減退やそれに伴う離農、耕作放棄地の発生の一因になるなど数字に表れる以上に深刻な影響を及ぼしています。今月号では、島根県農山漁村振興課鳥獣対策室に協力いただき、今からできる対策の基本について特集します。

県内の鳥獣被害発生状況

野生鳥獣による農林作物被害額は、7,000～8,000万円前後で推移しており、ピーク時より減っているものの高止まりしている状況です。鳥獣種別に見てみると、イノシシによる被害が最も多く発生しており、そのうち9割強が水稲被害です。



令和6年は約8,990万円の被害が発生!

鳥獣対策の基本の(キ)「まずは野生動物のエサ場にさせない!」

鳥獣対策では①出没抑制②侵入防止③捕獲の3つの対策を総合的にバランスよく行うことが基本。特に出没抑制対策で、野生動物を寄せ付ける「エサ」と「隠れ場所」を取り除くことが重要です。

放任果樹対策

管理・収穫されなくなった柿や栗などの果樹(放任果樹)は、動物にとって栄養価の高い御馳走です。果実の早めの収穫や不要な果樹の伐採、トタン板や電気柵を設置して動物が登れないようにするなどの対策をとりましょう。



野菜くずや熟れすぎた果実などを畑や庭に放置しない

畑や庭に捨てず、ゴミとして出したり、土の中に埋めたりして適切に処理しましょう。

草刈りで隠れ場所をなくす

草藪や茂みがあると人間に見つからずに身を隠すことができ、人里に侵入しやすくなります。定期的に草刈りなどを行いましょう。



ちよと小話 ～島根県のクマのはなし～

昨年、全国的にクマによる被害が多く発生し、大きな話題となりました。島根県に出没するツキノワグマは、西中国山地(島根・広島・山口)に生息する西中国地域個体群に属しています。令和8年1月末時点での目撃件数は866件、捕獲頭数は93頭と、令和6年度と比較すると目撃・捕獲ともに少ない傾向にあります。

	令和6年度	令和7年度(1月末時点)
目撃件数	1,561件	866件
捕獲頭数	346頭	93頭

ツキノワグマを人里に近づけないためには、上記にあるように引き寄せるエサ場をなくすこと。特に放任果樹対策が効果的です。



◀クマに関する情報は
こちらから

STOP! イノシシ被害「防護柵設置のポイント」

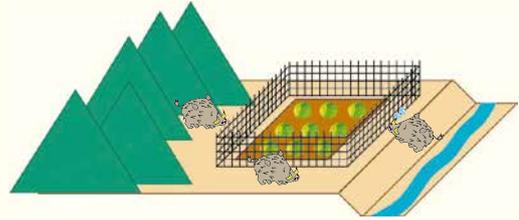
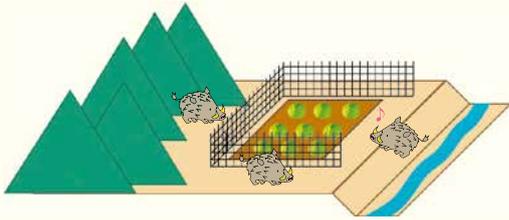
農林作物被害の多いイノシシの対策として、防護柵（電気柵・ワイヤーメッシュ）設置のポイントをご紹介します。作付け前に確認してみましょう！

Check 農地をすべてぐるっと柵で囲う

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 河川側に柵を設置していない

○ 良い例 農地全面に柵を設置している



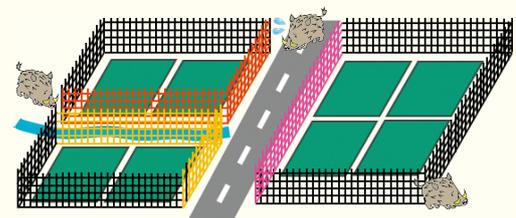
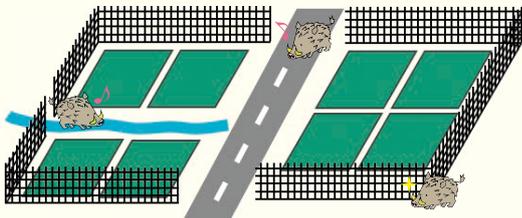
山側だけに柵を設置していても、回り込んで柵内に侵入可能
イノシシは柵の無い所から農地に侵入します。山側だけでなく、道路、河川、水路、傾斜地側など全て囲ってください。

Check 水路や道路を横断することで柵を途切れさせない

電気柵・ワイヤーメッシュ共通

× 悪い例 柵が途切れている箇所がある

○ 良い例 農地すべてが柵で囲いされている

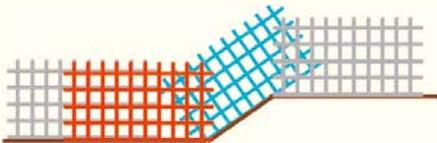


水路や道路にできた柵の切れ目から農地へ侵入可能
水路や道路で柵が途切れていると、イノシシはそこから侵入します。柵が途切れ無く、農地の周囲を囲いされる範囲に分けて柵を設置しましょう。

Check 柵の地際や繋ぎ目にイノシシが通れる隙間を作らない

ワイヤーメッシュ

○ 良い例 凹凸や段差に合わせて隙間ができないように設置



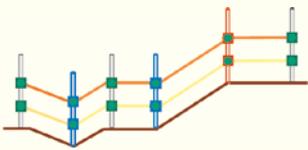
資材を多めに使い、隙間無く柵を設置することで、柵の連結部分に重なる部分が増え、強度も増す

柵と地面、または柵と柵の間にできた隙間から農地に侵入されないように、隙間を作らないようにしましょう。

Check 電線を地面から20cm、40cmの高さに維持する

電気柵

○ 良い例 地面から20cm間隔が保てている



地面の凹凸にあわせて支柱を設置

イノシシに電気ショックを与えるには、イノシシが鼻で電線に触る必要があります。そのためには、電線を地面から20cm、40cmの高さに設置することが重要です。

Check 定期的な点検・維持管理作業を行う ー防護柵設置後は、こまめに点検・補修を行いましょう！ー

ワイヤーメッシュ

○ 良い例
定期的な点検や維持管理作業を実施



破損した箇所を修繕した柵



柵周辺の下草が刈払われた柵

電気柵

○ 良い例
こまめに電圧をチェックし、漏電箇所があれば補修する



電圧を測る際は、アース棒を土に刺さず、地面に押し付けて測りましょう



◀ より詳しい内容は
こちらから

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 島根おおち地区本部管内

● 農事組合法人須摩谷農場 ● 有限会社はらやま



落・農地を維持
することが一番
の目標だ」と今
後について話し
ました。

有限会社はら
やまは、菌床シ
イタケやブドウ
「ピオーネ」、神
紅（しんく）、
水稻を生産して

農事組合法人須摩谷農場は、水稻、
飼料用米（WCS）を生産し、約3
ヘクタールの牧草地で放牧による和
牛繁殖を行っています。また、J A
県央地区畜産総合センターに牛を預
けて省力化する他、飼料代などの経
費削減にも取り組んでいます。当日
は、同法人の植田眞二組合長と金山
功さんが経営概要や法人の成り立ち
を説明した後、集落営農の後継者づ
くりやその課題、放牧している子牛
の販売価格、邑南町の研修生受け入
れなどについて活発に意見を交わし
ました。植田組合長は「自分たちが

います。当日は、同社の三田誠社長、
田野雅工場長と、繁忙期の労働力確
保の課題や特定技能外国人の受け入
れ、シイタケの生産量向上に向け新
たな品種の導入検討、「神紅」栽培
の広がりに伴い若い世代の新規就農
が増えていることなどについて意見
交換しました。三田社長は「神紅」
は値崩れが少なく収支的に良い。本
年産からJ Aへ共販出荷しているた
め、今後も高く販売いただきたい」
と要望。当J Aの竹下克美組合長は
「生産者の皆さんが高品質な「神紅」
を作ることに傾注いただけるよう、

J Aはしっかりとした販路で高単価
で販売していく」と答えました。



（農）須摩谷農場の植田組合長（左から2番目）と金山さん（右）と意見を交わす竹下組合長と日高副組合長



（農）須摩谷農場の放牧地にある牛舎を視察しました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長に菌床シイタケ工場を案内いただきました



（有）はらやまの三田社長と田野工場長と意見交換会を行いました





島根県養豚振興協議会が設立

島根県内の養豚生産者5戸により、島根県養豚振興協議会が設立しました。

同協議会は、後継者不足や衛生管理、スマート養豚の初期投資負担、輸入豚肉との価格競争など多くの課題に直面するなか、生産者が一体となり持続可能な養豚業を目指すことを目的に設立。

2月10日には浜田市のJAしまねいわみ中央地区本部で設立総会を開き、関係者ら約30人が出席。会長には設立準備委員会の代表を務めた株式会社島根ポークの永野雅彦代表取締役、副会長に有限会社邑智ピッグファームの笠岡凡臣代表取締役を選出しました。

永野会長は「生産者が努力することは当然だが、それだけでは経営の継続が難しい。行政や生産者が一体となって取り組んでいかなければ産業力を強くすることはできない」と力を込めました。



持続可能な養豚業に向け気持ちを一つにする関係者ら



若手酪農家組織が出雲農林高校の農業キャリアガイダンスに参加

県内の若手酪農家で組織するシマネホルスタインヤングサイアーは2月3日、出雲市の島根県立出雲農林高等学校が行う授業「令和7年度農業キャリアガイダンス」に講師として参加しました。

同授業は、県内の事業者を講師に招き、先進的な経営や取り組みなどを紹介することで、生徒らの地域産業への理解や地域課題解決の意欲を向上させようと毎年開催されています。

当日は、同校の動物科学科1年生34人を前に、同組織のメンバーらがそれぞれ就農した経緯や経営方針、取り組みなどについて説明。その後、5つのグループに分かれ、ローテーションしながら意見を交わし、生徒から「SNSライブ配信の反響は?」「カウコンフォートとは何ですか?」「乳量を安定させるために気を付けていることは?」などたくさんの質問があがりました。



生徒らと活発に意見を交わす同組織の大石巨太さん

カスタマーハラスメント対策基本方針を策定しました



JAしまねはこの度、カスタマーハラスメント対策基本方針を策定いたしました。

当JAは、基本理念「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」のもと、組合員・地域の皆さまを含めた利用者からのご意見・ご指摘に真摯に対応し、信頼や期待に応え、より高い満足を提供することを心がけています。

一方で、昨今、社会通念上相当な範囲を超えた要求や言動については、カスタマーハラスメントとして社会問題化しており、当JAにおいても職員の人格や尊厳を傷つけるこれらの要求や言動があり、職場環境の悪化を招くゆゆしき問題となっています。

当JAは、日頃の取引や対応において、組合員・利用者および取引先の皆さまに誠実に対応することを第一に掲げておりますが、仮に社会通念の範囲を超えた要求や言動が組合員・利用者および取引先の皆さまからあった場合には、毅然とした態度で組織的に対応いたします。

今後も引き続き、組合員・利用者および取引先の皆さまと良好な関係を築いていけるよう努めてまいりますので、本方針のご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



カスタマーハラスメント対策基本方針は当JAホームページからご覧いただけます



「元気な地域」を女性部の力で!

隠岐女性部



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



の3つの重点テーマを掲げ活動します。

学びあい



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回開催される市の(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、定期的に研修旅行を開催しています。昨年度は宮島を視察。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

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しまね石見銀山青年連盟

はらだ 原田 しょうが 凌我さん

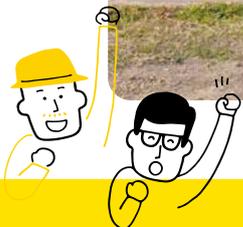


JAしまね石見銀山青年連盟(以下、農青連)に加入している原田凌我さん(21)は、ブドウ農家に生まれ、農林大学校を卒業後、大田市市島井町で父親が経営する「原田ぶどう園」に就農しました。現在は102アールの面積で「デラウェア」や「神紅」、「シャインマスカット」などといったブドウの栽培を行っています。

昨年、農青連に加入した原田さん。最年少ながらも物怖じすることなく挑戦を続け、持ち前の明るさと行動力で組織に新しい風を吹き込んでいます。活動にも常に全力で向き合い、ポン菓子加工では「ポン菓子打ち」として現場の中心に立ち、イベントを力強く支えています。

原田さんは就農1年目。将来は自らの農園を持つという大きな目標を胸に、毎日ブドウ栽培と真剣に向き合っています。失敗も経験もすべて糧にしなが、一歩一歩着実に成長を重ねています。

原田さんは「地域の伝統を守りながら、農業をもっと元気になりたい」と話し、そのまっすぐな想いと挑戦する姿勢が、これからの農業を切り拓く力になっています。



オクラ

園芸研究家 成松 次郎
※関東南部以西の平たん地を
基準に記事を作成しています。

密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

品種

「アーリーファイブ」(タキイ種苗)、「ピークファイブ」(サカタのタネ)、「ブルースカイ」(ヴィルモランみかど)などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」(タキイ種苗)、「みどり丸ノ助」(サカタのタネ)などがあります。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g程度を散布して耕耘(こううん)しておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保するため黒マルチを張ります。

種まき

高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまいます。地温が15度以上になってから種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません(図1)。間引かずに栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

管理

2条植え(またはじかまき)では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしていない苗を植え付けます(図2)。じかま

きでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

追肥は、1回目の収穫の開始時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます(図3)。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

病害虫防除

アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年作の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

収穫

開花後7~10日の若いさやを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10~15cmで収穫します(図4)。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」

となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1 苗作り

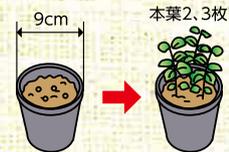


図2 植え付け

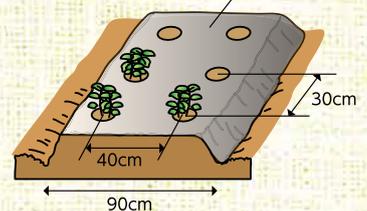


図3 収穫・摘葉

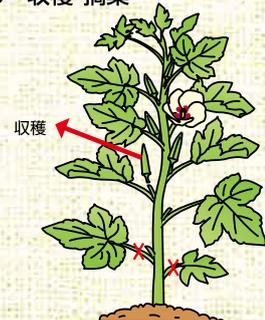
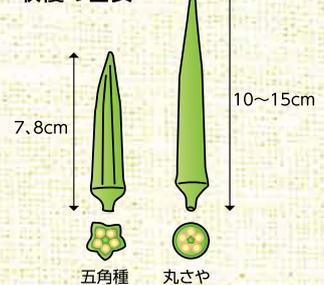


図4 収穫の目安



栽培カレンダー(オクラ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地			●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

●種まき ▲苗作り ▲植え付け ▲トンネル — 生育 ■ 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「葉ジン」!



理事会情報 (2月24日開催)

- ①しまねの有機農業・米粉の生産拡大検討プロジェクトにおける「米粉の生産拡大プロジェクト」分離について
- ②広域玉葱調製保管施設について
- ③中山間地における賑わい創出に向けた包括連携協定の締結について
- ④職制規程の一部改正について
- ⑤令和8年度事業計画について(中間協議)
- ⑥大口貸出金の承認について①
- ⑦大口貸出金の承認について②
- ⑧貸出債権の償却および遅延損害金の減免について

- ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について一都度承認分一
- ⑩令和8年度における各種限度額について
- ⑪カスタマーハラスメント対策方針について
- ⑫常勤理事の担当業務の変更について
- ⑬行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑭定年延長の実施と就業規則等の改正について
- ⑮労災総合保険契約と役員普通傷害保険の見直しについて
- ⑯令和8年度内部監査計画について
- ⑰島根県常例検査書(斐川地区本部)の回答について
- ⑱島根県常例検査書(いわみ中央地区本部)の回答について

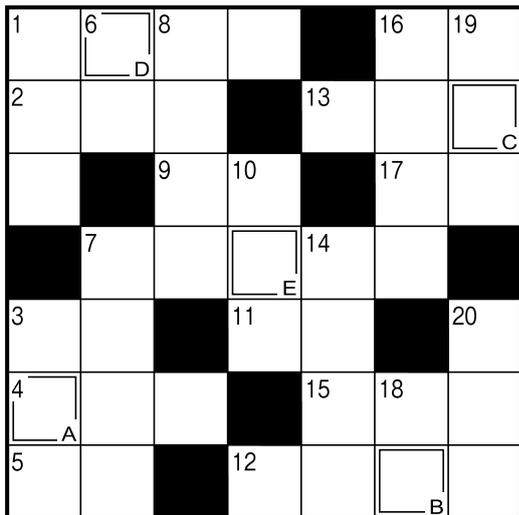
クロスワードパズル

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

- ①潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ガソリンは——性の高い液体です
- ⑥海に浮かべて目印にします
- ⑦ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧工事が終わり建物が完成すること
- ⑩相撲を取る人のこと
- ⑭連載ではありません
- ⑯伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- ⑰白神山を象徴する木
- ⑱トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳唱歌「春の小川」に出でくる花

ヨコのカギ

- ①ナノハナと呼ばれることもあります
- ②——は流流仕上げを御覧じろ
- ③若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤竿や糸、針を使って楽しめます
- ⑦津軽、関門、ドーバーといえ
- ⑨セロリやミツバは——科の野菜です
- ⑪うわ、服にコーヒーの——がついちゃった
- ⑫北口榛花選手の専門種目
- ⑬お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑮——転換しようと散歩に出た
- ⑯田植えに向けて育てます
- ⑰酔っぱらって巻く人もいます

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

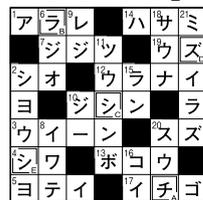
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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4月17日(金) (当日消印有効)

先月号の答え

「チラズシ」



俳句の広場

最優秀賞

新年の地震にぐらつく石灯笼

安来市 斎藤美重子様

優秀賞

我が家にも世代交代餅を搗く

出雲市 森脇 英徳様

いぬふぐり咲くや吉報予感せり

浜田市 沖田 邦子様

心から笑へる春を待ちにけり

出雲市 北村 功様

佳作

凍てし朝消火器の位置確めて
空っぽの教室広し卒業す
退院の願ひを託す福寿草
記念樹の枝垂紅梅一、二輪
極楽と首を出したる掘炬燵

西ノ島川上 茂様
吉賀町 村田 綾美様
出雲市 小豆澤典子様
出雲市 藤江智恵美様
吉賀町 竹中 和博様

「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)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。



JAの自動車共済にすると

選ばれてます!!

えっ!こんなに安くなるの!?

島根県で **約145,000台=約4台に1台** がJAの自動車共済です!!

令和6年3月末時点JA共済連島根調べ

島根県の方に
お聞きしました

JAの自動車共済
にしてどのくらい
安くなりましたか?

島根県JA自動車共済
新規契約者向けアンケート
(令和6年12月末時点)



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。

共済掛金例	軽自動車	普通乗用車
車種	軽自動車	普通乗用車
車種保障	225万円の場合	330万円の場合
車種	ホンダ N-BOX	ニッサン セレナ
車種	自家用軽乗用車	自家用普通乗用車
車種	型式:JF4	型式:FC28
車種保障なし	月払 1,610円 一時払 17,770円	月払 1,530円 一時払 17,020円
車種保障あり	月払 3,620円 一時払 40,290円	月払 4,350円 一時払 48,570円
	全損書担保	全損書担保

(保障内容・ご契約例) 個人契約 / 共済期間: 12 か月 / 等級: 20 等級 (事故有償適用期間 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 (被共済者限定特約: 有) / 傷害定額給付保障: 1,000 万円 (標準型、被共済者限定特約: 有) / レッカーロード費用保障: 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 / 新車割引: 有 (初年度登録: 令和 8 年 1 月) / ※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和 8 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



お問合わせ先

JA共済連島根 普及事業部
TEL0852-31-3592

※掛金の試算や事務手続きについては最寄りの支店をご紹介します。

※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)」を必ずご確認ください。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。 2532990153

ビタパッション 50 プラス 1 ビタパッション 3000 プラス 1



滋養強壮、虚弱体質、肉体疲労・病中病後・食欲不振
栄養障害・発熱性消耗性疾患・
産前産後などの場合の栄養補給



スッキリとした後味の 100mL のドリンク剤です。

ほどよい苦味・甘味・酸味のバランスがとれたスッキリした味です。

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日 9 時~ 17 時

TEL (0853) 25-9166



えいのう情報

2026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。

これらの菌は高温と過湿を好み、発生はコシヒカリなど早生品種で多い傾向にあります。これは、天候に関わらず「ハウスを閉め切る」「緑化中も保温」するなどのハウス内の高温管理と透水性のないビニールが苗箱の下に敷いてあ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

…被覆資材は劣化していないものを **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ますが、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。

被覆材の使用上の注意

- 汚れのあるものや劣化したものは効果がない場合があります。長く使っているものは使用前に点検しましょう。

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・透水性・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。

透水性がないハウスの廃ビニールなどを敷いている育苗ハウスも見かけますが、過湿状態を招きやすく、気温上昇に伴い細菌性病害やムレ苗の発生原因となります。苗箱の下に水がたまらないように均平にし、透水性のあるシートを敷くことで育苗環境を整えましょう。



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、灌水で水の勢いが強いと培土の目詰まりを起こし、根腐れなどの原因となります。細かい水粒での灌水を心掛けましょう。

令和8年産稲作暦のP62、63をご覧ください。



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】人気に恵まれる順調運。あなたを構いたい人が多くて困ってしまうかも。皆で楽しめるプランを提案して

【健康運】アロママッサージでリラックス。つぼ押しも◎【幸運の食べ物】アシタバ



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】春風に乗って運勢は軽やか。思い切りの良さがツキにつながります。ささっと動きましょう。身近なことを大切に

【健康運】吹き出物に注意。生活のリズムを整えて【幸運の食べ物】タラの芽



農作業による死亡事故は年間約250件も発生しており大変危険性の高い作業といえます。特にトラクターの転落・転倒や機械への巻き込みが全体の約7割を占めます。これから農繁期に入り、農業機械の使用も増えます。**安全の意識と対策**をしっかりと行い作業しましょう。

Point!

安全な農作業を行うためのポイント

ポイント1 ゆとりを持った作業計画

- 危険な作業を見直したり、無理な計画を変更することで、事故をあらかじめ防止します。
- 作業計画を明確にすることで、事前準備がしっかりでき、作業の効率化にもつながります。



ポイント2 農業機械の整備と安全確認を忘れずに

- 農業機械の使用前には、必ず点検を行きましょう。また、年に1回は専門の整備士に点検を依頼するようにしましょう。
※JA全農島根農機サポートへご相談ください。(フリーダイヤル:0120-191-739)
- エンジンを始動するときは、必ず作業機の周りに人がいないことを確認しましょう。

ポイント3 きちんとした服装で作業

- 農作業時の服装は、機械への巻き込みや怪我、熱中症などを防ぐため、**長袖・長ズボン**を着用し、**首・手首・足首を隠す**ようにしましょう。
- 機械を使用する際は、**ヘルメットや安全靴**など安全対策をしっかりと行いましょう。
- 草刈り時は**保護めがね、マスク、手袋**を必ず使用し、滑りにくい靴を選びましょう。



お待たせしました! /

産直市 たんびにきて家
リニューアルオープン!

日付

令和8年3月26日(木) 午前9:00オープン

昨年12月から行っておりました改修工事が完了し、リニューアルオープンが決定しました。

店内も少し広くなり、お買物しやすくなりました。
皆様のご来店をお待ちしています。

当日はリニューアルオープンを記念し、ご来店いただいた方にプレゼントを準備しています!
数に限りがありますのでご来店はお早めに。



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】頭の痛いことが多いとき。全体的に縮小の方向で考えてみましょう。手を広げないのが取捨のコツ。買い物は早めに
【健康運】無理は禁物。軽いストレッチで柔軟性を保って 【幸運の食べ物】ナバナ



来月のあなたの運勢 [双子座 5/21~6/21]

【全体運】失敗しても挽回できます。慌てずに対処しましょう。友人は良いアドバイスをくれるので話に耳を傾けて
【健康運】肩凝りは早めにケアを。スマホの見過ぎに注意 【幸運の食べ物】根ミツバ

News
01一層の酒米生産へ
生産者振興大会開催

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8日、松江市内のホテルで第14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関係者ら約90人が参加し、一層の酒米生産へ向けて意識を高めました。

当地区本部管内は県内でも有数の良質米産地で、県の酒造好適米の生産量の約7割を占めています。

今回は、県農林水産部と当JA米穀園芸部の担当者による、酒造好適米生産の現状と今後の取り組みについて講演がありました。JAの担当者は、「出荷までの作業で生産者負担が大きく、増産が難しくなっている」と現状を伝え、広域乾燥調製施設を整備し、負担を減らす体制を整えていく方針を示しました。

また、県内の蔵元20社の28種類の日本酒を用意し、参加者に味わってもらい、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。



▲日本酒を飲み比べる参加者

News
02BS資材の利点学ぶ
管内で初の研修会

雲南青年連盟は2月16日、雲南地区本部で、管内で初めてバイオスティミュラント(BS)資材の研修会を開きました。盟友やJA担当者が参加し、BS資材の特性や使用の注意点などを学びました。

BS資材は農作物や土壌に施すことで、農作物による栄養成分の利用効率や乾燥・高温へのストレス耐性、土壌中の栄養成分の吸収性などの改善を図る資材の総称です。農作物やその周りの土壌が元々持つ機能を補助し、品質・収量の向上へつなげます。

講師を務めたJA全農の担当者は、BS資材全般の概要や製品ごとの効果などについて説明し「万能な資材はなく、効果に応じ資材を選択する必要がある」と話しました。



▲研修を受ける参加者

News
03今年の栽培方法確認
リゾケア栽培講習会

雲南地区本部は2月25日、当地区本部で、たん水直播用コーティング種子「リゾケアXL」の栽培講習会を開きました。水稲生産者やメーカー担当者が参加し、今年の栽培管理や注意点などを確認しました。

「リゾケアXL」は酸素供給剤と殺菌剤、殺虫剤をコーティングした水稲種子です。直播栽培で課題となる苗立ちの安定や病害虫被害への耐性の高さが大きな特徴です。

当地区本部では、育苗作業の省力化やコスト削減の選択枝のひとつとして、昨年は生産者10人が約8ヘクタールで栽培しました。

講習会では、メーカー担当者が播種時の注意点や鳥害対策などを説明しました。播種時期について、昨年は梅雨明けが早く、高温時の播種が目立ち、発芽率の低下につながったため、今年は6月上旬までに播種をすることと、生育不良の大きな要因である鳥害については土中播種を徹底するよう呼びかけました。



▲播種のポイントを説明するメーカー担当者

が目立ち、発芽率の低下につながったため、今年は6月上旬までに播種をすることと、生育不良の大きな要因である鳥害については土中播種を徹底するよう呼びかけました。



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】運勢は緩やかに上昇。外出するのに良いときです。時間をつくって出かけましょう。気分転換で作業効率もアップ!

【健康運】サポーターを使うなど予防策を講じて安泰【幸運の食べ物】サヤエンドウ



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】勢いがあります。思うままにやってみましょう。足りない部分は後付けでOK。丁寧なフォローで丸く収まるはず

【健康運】不調は自然と回復。運動量を増やしてGO!【幸運の食べ物】アスパラガス

奥出雲産直振興大会開催in山口

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17日、18日の2日間、山口県で第24回奥出雲産直振興大会を開きました。管内の生産者約120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。

- 直売所ぶちええ菜山口店(山口市)
- 湯田温泉ユウベルホテル松政(山口市)

JA山口県の産直担当者を講師に招き、直売所の特徴や店舗運営など取り組みについて説明を受けました。

また、1日目の視察・研修を振り返り、市長・町長らと交えた意見交換会を行いました。今後取り組みたいこと、行政・JAへの要望などを伝え、雲南地域の産直事業発展に向け、話し合いました。

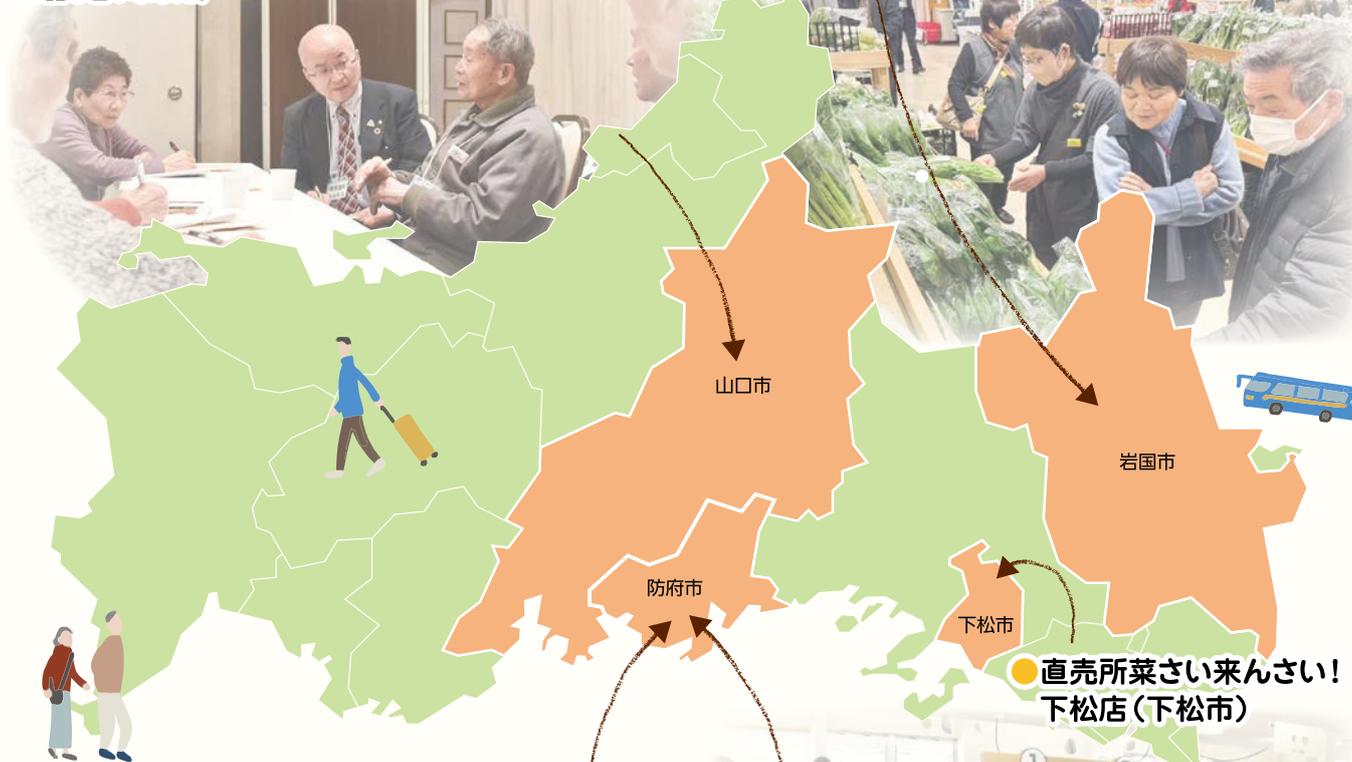


- 直売所FAM'Sキッチンいわくに(岩国市)

山口県の直売所の多くがJAの施設と併設しています。直売所ごとにも惣菜加工施設や料理実習室を持つなど設備にも特徴があり、雲南管内では見られない食材も多くありました。



▲FAM'Sキッチンいわくに



- 山口県農林総合技術センター(防府市)

農林・畜産技術の開発と人材育成を兼ね備えた山口県の農林業の中心施設。2023年に、この地にあった県農業大学校に県農業試験場と林業指導センターを移設・統合し、現在の施設になりました。施設や研究圃場を見学しました。



- 直売所ふれあいステーション大道(防府市)
- 直売所とれたて満菜(防府市)



◀とれたて満菜



来月のあなたの運勢 [蠍座 10/24~11/22]

【全体運】自分のための時間を取りにくいときです。優先順位を整理して動きましょう。掃除がお勧め。不用品は処分して

【健康運】生活リズムを守って。発酵食品で腸をきれいに【幸運の食べ物】ホウレンソウ



来月のあなたの運勢 [天秤座 9/23~10/23]

【全体運】次第に動きが激しくなっていきます。気持ちの切り替えが大事。駄目なものは横に置き一点集中で突破を

【健康運】トイレは早めに。疲れもためないように【幸運の食べ物】ブロッコリー

うんなん 女子カ



JAしまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子カ」あふれる楽しい話題をお届けします。

雲南女性部

～子ども食堂にお米寄贈 米一握り運動～

雲南女性部は2月下旬、JAしまね女性部で取り組む「米一握り運動」の一環で、管内の子ども食堂15箇所に米を寄贈しました。2月19日には大東支店で、高橋美佐子部長が大東町海潮地区の「だれでも食堂ピース」の田部修二代表と富山邑子さんに米10キロを手渡しました。

この活動は、部員らが米を持ち寄り、集まった米を県内の子ども食堂やフードバンクなどに寄贈する取り組みです。今年には雲南管内で約190キロの米が集まりました。

米を受け取った田部代表は「食材の確保には苦労するので、とてもありがたい。多くの人に少量でも良いので食材の提供に協力してほしい」と話しました。



高橋部長から米を受け取る田部代表(中央)と富山さん(左)

赤来支部

～今年度も楽しく 活動しました!～



赤来支部では、日帰り研修旅行・モザイクタイルのトレ作り・フラワーアレンジメントなど、様々な活動を行いました。特に11月に実施した日帰り研修旅行は松江市の小泉八雲記念館～堀川遊覧～由志園へ行き、綺麗な紅葉を満喫し、とても有意義な楽しい1日を過ごしました。初めて参加された方も多く、部員同士の交流も深まりました。

来年度も、部員の方が参加しやすく楽しい活動をたくさん計画しますので、ぜひ部員になってご参加下さい。



堀川川いで記念撮影

雲南吉田支部

～旬のなべちゃんネギを使い調理～

雲南吉田支部は2月24日、吉田交流センターで、旬の時期を迎えているなべちゃんネギを使った調理を行いました。雲南市はなべちゃんネギの産地で、吉田町でも生産が盛んに行われています。

部員らは、同町産のなべちゃんネギを使い「なべちゃんネギピザトースト」を調理。部員が家庭で作るレシピを参考にネギをふだんに使い、ピザトーストと合わせることで、子どもにも地元産の食材をたくさん食べてもらえる工夫をしました。オーブントースターで



ネギを細かく刻む部員たち

焼くことでネギがしんなりして、かさが減るので食べやすく、香りが立ち食欲がそそられます。



調理をした
雲南吉田支部の
皆さん



完成した
「なべちゃんネギ
ピザトースト」

今回、調理した料理は、
**3月31日(火)の山陰中
央新報の「かあちゃん
の一押し献立」**で、レシ
ピが掲載予定ですので、ご
覧いただき、ぜひ
作ってみてください。



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】困り事はあるものの助けてくれる人もいるとき。相談するなら早めに。家族とはよく会話を。すれ違いを防げます。
【健康運】けがややけどに気を付けて。毎日の散歩が◎【幸運の食べ物】イチゴ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】上昇運です。最初はスムーズさを欠いても挽回できます。説明書はきちんと読んで。非常持ち出し袋は中身を点検
【健康運】好転の兆し。体を動かせばさらに元気に【幸運の食べ物】カブ



加茂町
片寄佑人さん(35)

- 2025年新規就農
- 経営規模: アスパラガス24アール

片寄さんは松江市出身。県外で約10年間会社員をし、2023年に祖父の家がある加茂町に1ターンしました。県の産業体験制度を活用し、水稻を中心にアスパラガスの栽培も行う地元の農事組合法人で1年間農業を体験し、翌年は県農林大学校で学び、昨年4月に新規就農しました。

初年度は株を成長させるため収穫ができないことから、去年は土づくりや定植、除草などを丁寧に行っていました。現在は、初収穫に向け準備を進めています。出荷は、JAの共販をはじめ、管内の直売所やネット販売

などを予定しています。片寄さんは「アスパラガスは多年草であり、長く付き合えるのは他の野菜にはない面白いところ。地域との関係性を大切にし『応援され長く続く農業』を目指したい」と意気込みました。



片寄さんの父がデザインしたアスパラガスのロゴマーク。片寄さんのアスパラガスの目印です

2月の

運営委員会 だより

2月10日開催

議題

- (1) 新たな運営体制構築に向けた進捗状況について
- (2) 令和7年度12月末仮決算状況について
- (3) 雲南地区本部総代定数について
- (4) 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 令和7年度12月末仮決算状況の説明において、当初計画と比べて一次修正計画の事業利益が約9000万増加しているが、その要因を伺いたい。

A 有価証券の売却、共済事業の推進の仲長、生産資材の購買供給高の増加など事業総利益が増加しました。また、事業管理費が減少したことも要因です。

Q 大東グリーンセンターの移管について、ジュンテンドーの農業資材専門店になるということだが、JAのおさいふカードの扱いはどうなるのか。

A ジュンテンドーで「いきいきカード」とJAの「おさいふカード」を提示し紐づけを行うことで、県内のジュンテンドーでの買い物時に両方のカードにポイントが付与されます。

Q 水稲の新品種「島系84号」について、JAの今後の取り組みの方針を伺いたい。

A 高温対策品種として、まず標高の低い地域での取り組みを予定しています。今年は雲南市内の1カ所で試験栽培を計画しています。今後は種子確保や実需の評価を踏まえ、段階的に普及を図ります。

Q ATMの設置について、支店によっては1台のみで、待ち時間が長い場合があるが、今後の管理体制についての考えを伺いたい。

A 現在設置しているATMの維持を基本としながら、ネットバンクを推進し、混雑緩和を図ります。

Q 今年の水稲苗の価格について、種もみ代も含め、金額上昇の要因を伺いたい。

A 雲南市内の育苗は作業を委託しています。この作業料金は農業委員会の検討会で関係者の意見を踏まえて調整されています。最低賃金、箱材、輸送費などが上昇していることが要因だと考えられます。

畜産 市況

2月



令和8年2月の全国主要子牛市場平均価格は、雌755,243円(前月比106%)、去勢865,873円(前月比105%)、計815,977円(前月比105%)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	25	1,101,100	694,100	776,204	290	2,679	21,812
	去	40	960,300	484,000	856,433	320	2,679	49,259
中央市場	雌	95	1,101,100	425,700	746,680	291	2,565	14,251
	去	126	1,102,200	429,000	840,129	317	2,647	56,975

4月の外勤日 15水 16木 17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】順調ですが予想外のことも。予定には余裕を持たせて。臨機応変に動けば楽しいことが増えていきそうです
【健康運】喉をよくケアして大切に。カリンや蜂蜜が味方【幸運の食べ物】レタス



来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】
【全体運】効率が良くても人間関係がまずいしてしまうとかえって時間がかかることも。ルールを守って進めた方がスムーズ
【健康運】口コミで人気の健康法を試してみよう【幸運の食べ物】ラディッシュ

JAしまね

定期積金

キャンペーン 2026

当定期積金を
旅行やマイカー購入などの
準備資金として、
是非ご利用ください!!



©よりぞう

4/1(水) ▶ 6/30(火)

積立期間 3年以上6年未満

年1.45%

(税引前)

積立期間 6年以上10年以下

年1.75%

(税引前)

定額式 一定の掛込金額を決めて積み立てします。

掛込金額	積立期間	3年 満期金額	5年 満期金額	7年 満期金額	10年 満期金額
毎月 10,000円			600,000円	840,000円	1,200,000円
毎月 20,000円		720,000円	1,200,000円	1,680,000円	2,400,000円
毎月 30,000円		1,080,000円	1,800,000円	2,520,000円	3,600,000円
毎月 50,000円		1,800,000円	3,000,000円	4,200,000円	6,000,000円

※受取額には期間に応じた給付補てん金が加算されます。

目標式 満期日に受け取る給付額を優先的に決めて一定金額を積み立てします。

積立期間	目標金額	50万円 コース	100万円 コース	150万円 コース	200万円 コース
3年		13,900円	27,800円	41,700円	55,600円
5年		8,400円	16,700円	25,000円	33,400円
7年		6,000円	12,000円	17,900円	23,900円
10年		4,200円	8,400円	12,500円	16,700円

※毎月の掛込金額は給付補てん金で調整します。また金額は概ねの目安であり、初回の掛金で端数を調整します。

対象者 個人の方

積立期間 3年以上10年以下

契約金額 50万円以上

募集総額 10億円*

※募集総額に達した場合は期間途中でも受付を終了とさせていただきます。

掛込周期 1か月または2か月

掛込方法 口座振替扱いのみ

税金 20.315% (国税15.315%、地方税5%)
の分離課税となります。

中途解約 JA所定の
中途解約利率を適用

定期積金キャンペーンの
商品概要説明書はこちらから▶



詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

シロアリは 1年中活動しています。 まずは無料点検を！

お客様

Q

A

&

Q1. シロアリは冬眠しないの？

A1. 他の虫と違い、シロアリは死んだり冬眠したりせず、一年中活動し、20年近く生き続けます。
床下にシロアリがいる場合、冬季でも被害は進行します。

Q2. シロアリは放っておくといなくなる？

A2. いなくなりません。シロア리를放っておくと繁殖を繰り返しお住まいの被害が拡大・深刻化していきます。

Q3. 巡回訪問をしている理由は？

A3. 目の届かない床下のため、異常を感じられず被害に気付かないケースが多く、手遅れにならないよう、お客様に代わって被害を早期発見するためです。

点検するなら寒い時季がベスト！
お気軽にお問合せください。

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)

TEL:0854-45-3336 FAX:0854-45-0081

フリーダイヤル:0120-420-078

施工業者:株式会社コダマサイエンス

(有)サンコープ雲南はJALまねの子会社です。

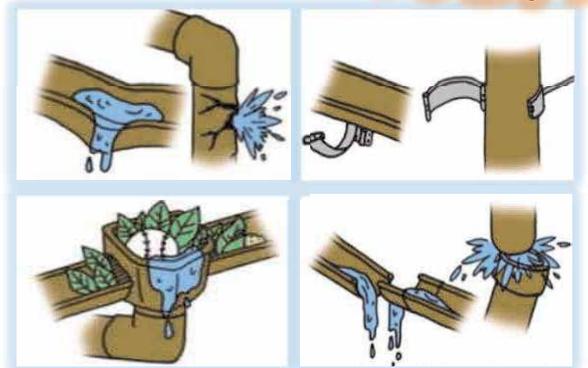
家のお悩み ご相談ください

**雨漏り放っておくと
家の躯体が傷みます**

- ✓ 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まずは原因をみつけて修理を行いましょ。

屋根・瓦・雨どい



瓦のずれ、
屋根の傷みを
点検します！



外壁・内装



お見積りは**無料**です！お気軽にご相談ください。

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)

フリーダイヤル

0120-420-078 ☎0854-45-3336

施工業者: トーヨーハウジング工業株式会社

(有) サンコープ雲南はJALまねの子会社です。



坂道も重い荷物も、 ラクラク安心。 運転免許を返納したら セニアカー。

坂道も
ラクラク!

買物も
ラクラク!

スズキ セニアカー®

セニアカー®って
こんな乗り物です。

歩道を
通行できます。

電気で
動きます。

手軽に
操作
できます。



セニアカーは、買い物や散歩など

日常の移動手段としてご利用いただける「ハンドル形電動車いす」です。

動くスピードは、最高で時速6kmと早足の速さと同様です。

充電した電気を使いモーターで動くため、音も静か。まるで歩くように外出を楽しむことができます。

セニアカーは、道路交通法では歩行者として扱われます。歩道を通り、歩道のない道路では右側を通行、道路の横断は横断歩道を利用するなど歩行者の交通ルールを守ってお使いください。

障害物検知サポート

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。



障害物センサー

障害物センサーが超音波により
前方の障害物を検知することで、
障害物検知サポートが作動します。



作動イメージ

障害物センサーが前方の障害物を検知すると、左右のウインカーが点滅、
メーター表示やブザー音で運転者に警告、さらに障害物との距離が短く
なった場合は自動で減速します。

①ブザー音と表示で警告



②自動で減速



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

本体価格 ※1
418,000円
プリリアントホワイトパール (YUH)
本体価格 ※1
433,000円

セニアカーには、消費税がかかります。

*プリリアントホワイトパール塗装車は、他のボディカラーと価格が異なります。

セニアカー専任担当者が
ご対応いたします。

スズキセニアカーは道路交通法では「身体障害者用の車」に分類され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ください。
*ご利用前に「電動車いす安全利用の手引き」(電動車いす安全普及協会編)をご覧ください。*スズキセニアカーには消費税はかかりません。



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。

ご一緒に
いかが
ですか?



ステッキホルダー スパーサーセット

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
6,270円 (消費税抜き5,700円
本体価格 + 参考取付費
3,300円 + 2,400円)

*セニアカーと同時購入で非課税となります。
*スパーサーセットはステッキホルダーの取り付け時に必要な
取付金具です。
*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。

運転免許は必要ありません。

- ※1 本体価格は参考価格です。価格は販売会社が独自に定めていますので、詳しくは各販売会社にお問い合わせください。オプション品やその他取り付け費用、保険料、引渡費用は含まれていません。
- ※2 連続走行距離は、JIS T 9208:2016で定められた条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、路面状況等)や運転方法(急発進、ランプ使用等)に応じて連続走行距離は異なります。
- ※3 セニアカーはハンドル形電動車いすの規格 (JIS T 9208:2016) に適合しています。3つの性能を星★の数(3段階)で表示しています。

連続走行距離 | **31km** ※2

最小回転半径
1.45m

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。



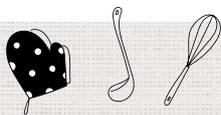
JIS T 9208:2016による星数の表示 ※3
旋回安定性 ★ ★ ★
段差乗り越性 ★ ★ ★
回転性能 ★

デジタル
カタログはこちら!



サンコープ雲南はJAしまねの子会社です。
有限会社サンコープ雲南

2026年2月現在
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
☎ 0120-420-078



島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

時短! 豚肉とペラペラ大根としいたけの早煮

材料 (4人分)

豚ロース切り落とし… 170g
大根…………… 400g
しいたけ…………… 3枚
A だし汁… 2カップ (400cc)
酒…………… 大さじ2
B 薄口しょうゆ… 大さじ3
みりん…………… 大さじ3
しょうが (すりおろし)
…………… ひとかけ
菜の花…………… 50g

作り方

- ①豚肉は大きいものは、食べやすい大きさに切る。
- ②大根は皮をむいて、縦半分になり、スライサーで薄切りにする。
- ③しいたけは石づきを取り除き、4等分のいちょう切りにする。
- ④菜の花は食べやすい4~5cm長さに切る。
- ⑤鍋にAを入れて煮立て、豚肉、大根、しいたけを加えて強火で5分煮る。(アクが出たら、すくい取る)
- ⑥Bを加えてさらに5分煮る。
- ⑦最後に菜の花を加え、火を通して色よく仕上げる。



コメント

- ・スピードあかす! 大根を薄くスライスすることで、火の通りがよくなり、あっという間に煮物が完成!
- ・3月頃のトウが立ちかけた大根も厚めに皮をむいてスライスするとおいしく食べられます。
- ・栄養と旨味がたっぷり蓄えられた春らしいたけ。ぷりぷりの食感と濃厚な味と香りを楽しめます。

アレンジ

- ・豚肉を牛肉や鶏肉、油揚げにかえても美味しくできます。
- ・菜の花はアスパラガス、あずこ、きぬさや、ほうれんそうなど旬の野菜なら何でもOK!

カツオとアボカドの塩昆布サラダ

材料 (4人分)

カツオのたたき … 1冊(200g)
A アボカド…………… 1個
レモン汁…………… 小さじ1
プロセスチーズ…………… 2個
B ボン酢…………… 大さじ2
ごま油…………… 大さじ1/2
おろししょうが… 小さじ1
新たまねぎ… 1玉 (200g)
C サラダ水菜…………… 1袋
塩昆布…………… 5g
ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①カツオは食べやすいひと口大に切る。
- ②アボカドは皮と種を取り除き、1~2cm角に切り、レモン汁をかける。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、カツオとアボカドを加えて混ぜ、15分間浸けておく。
- ④プロセスチーズは1cm角に、新たまねぎは薄くスライスし、辛みが気になるようであれば、水にさらして水気をきる。水菜は根元を切り落とし、3~4cm長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤Bを混ぜ合わせて、皿に盛り、③のカツオとアボカドを上に乗せて、チーズとミニトマトを乗せる。



コメント

- ・3月の初鯉は脂が少なくさっぱりしているため、油分や葉味を足すとよりおいしいいただけます。
- ・いつものカツオのたたきが、豪華なサラダに簡単変身!

アレンジ

- ・お好みのお刺身を使っても美味しくできます!
- ・野菜はレタス、ミックスリーフ、サラダセロリ、きゅうり、大根などいろいろな組み合わせを楽しめます。

JA 島根厚生連

健康散歩

春の気づき、耳の気づき

3月3日といえば、ひな祭りですね。この日は他にも3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせから「耳の日」といわれていることをご存じですか?

「耳の日」は、難聴と言語障がいのある人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。この機会に、「難聴」について考えてみましょう。

難聴とは、音が聞こえにくい、言葉が聞き取りにくい、あるいはまったく聞こえないといった症状のことをいいます。耳が聞こえにくくなると、会話がつましく成り立たず、自信が無くなり、人との関わりが消極的になることがあります。

難聴には種類があり、原因によって主に以下の3つに分類されます。

- ・伝音難聴：音を伝える外耳や中耳に問題が生じている状態で、耳垢が詰まる耳垢塞栓や外耳炎・中耳炎などが原因で起こります。小さな音が聞き取りにくいものの、音量を上げると聞こえるといっ



た症状が現れます。治療には薬物療法や手術が有効で、改善が期待できる場合が多いです。

- ・感音難聴：音を判別する内耳や神経に問題が生じており、メニエール病、薬剤による内耳障害のほか、音響外傷、加齢が原因で起こります。音は聞こえていても、言葉として聞き取りにくいといった症状が現れ、めまいや耳鳴りを伴うこともあります。補聴器の装着や人工内耳手術が主な治療になります。その他、テレビや音楽の音量に気をつけたり、騒音がある場所は避けたり、適宜耳栓を活用するなど、日常の工夫で進行を遅らせることができます。
- ・混合難聴：伝音難聴と感音難聴の両方の原因が生じて起こり、両方の症状が現れます。感音難聴と同様に日々の心がけで進行を予防しましょう。

難聴は種類によって対処法が異なるため、早めの対処が重要です。「耳が聞こえづらい」と感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

【編集後記】2月上旬の寒波以降、気温が高くなり春の訪れを感じています。3年前の3月から広報誌の担当として広報誌を作ってきましたが、この3月号が最後の作成となりました。毎月締切に追われ慌ただしい毎日でしたが、読者の皆さんから届く感想を原動力に頑張ることができました! 皆さんありがとうございました◎これからの「しまねびより」もご期待ください♡ (古)

