



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



JALしまねびより



2026

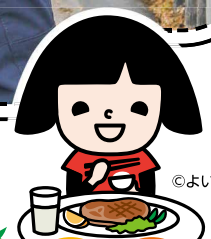
5

May
Vol.122

みーつけたしまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
芝尾 充秀さん
石見銀山地区本部



特集 がんへの備え



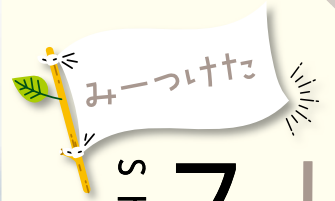
©よい食P



こくしょうこくさん



JALしまね 雲南地区本部版



みーつけた

しまねの ファーマーズ Shimane Farmers



圃場は水上町と長久町稲用の2拠点



アスパラガスは朝夕2回収穫。最盛期には1日で8箱以上取れることも。

瓦づくりから、アスパラガス栽培へ
幼い頃から家業の現場が身近にあった芝尾さん。高校卒業後は愛知県の瓦製造機械メーカーで約3年間勤務し、その後、実家の株式会社シバオへ。社員として瓦事業に携わってきました。
転機が訪れたのは2020年頃。瓦の需要が落ち込む中、近隣のアスパラガス農家との交流や、兼業農家だった社員の話をきっかけに、アスパラガス栽培での農業参入を模索し始めました。補助金申請を進めながら、農業への一歩を踏み出していきました。

しばお 芝尾 充秀さん みつひで

今月は、石見銀山地区本部。大田市でアスパラガスの栽培に取り組み、彩百景代表の芝尾充秀さんにお話を伺いました。



火災を乗り越え、動き出した農業部門

そんな矢先の2022年、瓦工場で火災が発生。操業不能となり、社員の多くを解雇せざるを得ない状況に追い込まれました。それでも、農業計画を続行することを決意。「兄と話し、ここでやめるという選択肢はなかった」と振り返る芝尾さん。前向きな決断の裏には、「本当にできるのか」という不安もあったといいます。そして2024年、瓦事業の再建とともに、事業は三部門に分社化。瓦部門を「瓦百景」、粘土部門を「古百景」、農業部門を「彩百景」として新たにスタートを切りました。芝尾さんが彩百景の代表に、楯部さんが現場リーダーに就きました。

自分たちで挑戦した、ハウス建設

楯部さんが一足先に近隣のアスパラガス農家へ通い、栽培方法を学び始めました。まずは、水上町の土地に5棟のハウスを整備。2棟は業者と一緒に、残り3棟は社員たち10人で建てま

した。芝尾さんは「想像以上に大変だった」と振り返ります。それでも、仲間とともに完成させていく過程は、次第に楽しさへと変わっていききました。その後、長久町にもハウスを建設。現在は、合わせて70アール以上を、パートを含めた11人の体制で管理しています。



収穫の基準は長さ28.5センチ。長さを測れるハサミを使いながら、一本ずつ丁寧に揃えて切っていく。

アスパラガスの収穫は、時間との勝負

アスパラガスは伸びが速く、朝夕2回の収穫が必要で、「放っておくとすぐに伸びて、品質が落ちてしまう」と話す芝尾さん。昨年は要領がつかめず、朝から晩まで収穫し続け



長さをそろえるため、一度長めに切り、さらに切りそろえる「二度切り」を行うこともある。現場では目測と手作業の細かな判断が欠かせない。

たこともあったのだとか。今年は効率だけでなく、一本一本の長さを揃えて切ることを全員に徹底。丁寧な作業を心がけています。

失敗があったから、今がある

昨年は、褐斑病が発生し、圃場は大きな被害を受けました。マニュアル通りの防除だけでは足りず、天候を見ながら対応するタイミングが必要だと知りました。そういう臨機応変さが足りなかったと振り返ります。

冬の間は茎や葉の刈り取り、排水や土の整備にも取り組みました。「もう絶対に病気させたくない」と楯部さん。失敗を次の1年へつなげる時間になりました。



日常の中にある時間

以前は毎週のように三瓶山に登っていた芝尾さんですが、今はなかなか時間が取れません。その代わりに、息子さんのスポ少（野球）の応援が息抜きだそう。自分も野球経験者で口を出したくなるけれど、「あまり言わないように気をつけています」と笑います。

製造業で培ったノウハウを、農業へ

芝尾さんが農業を始めて感じたのは、体力的な負担が大きいこと。だからこそ目指すのは、持続可能な農業です。「私たちはずっと製造の現場で、機械



今後について笑顔で語る芝尾さん

化、自動化をやってきました。それを農業にも活かしたい」と芝尾さん。アスパラガスの高畝栽培はその入口でもあります。腰を曲げて作業するより、体への負担が少ない。今後は収量を安定させ、利益を出すことが目標。「できることは自分たちでやる。素人だからこそ、経験して、失敗して。それが良いアイデアにつながる」。その積み重ねが、2人の新しい農業の形をつくっていきます。

「高畝栽培」で産地振興

石見銀山地区本部管内のアスパラガス生産で取り入れられている「高畝栽培」。畝と畝の間が広く光が入りやすい、作業効率が良いなどのメリットがあり、収量増、高品質栽培に大きく貢献しています。



プキッと情報

特集
REPORT

がんへの備え

2つのポイント

「がん」のリスクに先手を打とう！



「正しく」がん検診を受けよう

日本人の2人に1人が診断を受けるといわれる「がん」。不治の病と呼ばれていたのは昔の話。現在は、早期発見・治療することで、治る可能性が高まっています。しかし、注意すべきは「早期がんは自覚症状がほとんどない」ということ。早期発見のためには、定期的な検診を受けることが大事です。早期発見できれば、命に関わる前の段階で根治できる可能性も高まりますし、「異常なし」と診断されれば安心して生活ができますよね。

もちろん、検診結果が必ずしも絶対というわけではありません。がん検診には、がんを見逃して発見が遅れる「偽陰性」があります。その反対に、がんではないのに、がんの疑いありと判定される「偽陽性」になり、本来必要のない精密検査を受け、心身の負担になってしま

がんは早期発見が本当に大切。私も毎年必ず検診を受けています。



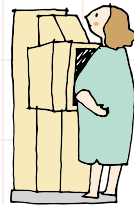
うことも。また、1回の検診で確実にがんを発見できるとも限りません。だからこそ適切な年齢と間隔でがん検診を受診することが大切です。すし、気になることがあれば医療機関を受診してください。

記事下では、国が推奨する「がん検診」をご紹介します。検診は、「忙しいから」「元氣だから」と、先延ばしにしてしまいがちですが、自分はもちろん家族のためにも、適切に受けるようにしましょう。

【監修(ポイント1)】
国立がん研究センター
中央病院
検診センター長
小林 望さん

がん早期発見のチャンス!

国が推奨するがん検診



罹患者数※1	種類	検査項目(問診含む)	受診間隔	対象年齢
男女ともに第4位	胃がん	胃部X線検査※2または胃内視鏡検査	2年に1回	50歳以上
男女ともに第2位	大腸がん	便潜血検査	1年に1回	40歳以上
男女ともに第3位	肺がん	胸部X線検査および喀痰細胞診※3	1年に1回	40歳以上
女性第1位	乳がん	マンモグラフィ	2年に1回	40歳以上
女性第5位	子宮頸がん	細胞診※4	2年に1回	20歳以上

※1:国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) ※2:当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。 ※3:喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方です。 ※4:自治体によっては「HPV検査単独法(原則5年に1回)」も実施可能。くわしくはお住まいの自治体のホームページ等でご確認ください。
出典:厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」



ナビゲーター
増田 明美さん

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

聞かせて!!
暮らしのこと
アンケートキャンペーン



アンケートの
回答はコチラから！

簡単なアンケートに答えると
抽選で合計600名様に

豪華賞品が当たるチャンス！

さらに/
W チャンス！
その場で当たるデジタルクーポン
合計100,000名様

がん治療の今

3大治療法に加え、緩和ケアも検討！

治療は基本的に「がんの3大治療法」と緩和ケア等を
組み合わせ、体の負担も考慮して治療方針を決めます。

[がんの3大治療法]



手術

がんやがんの
ある臓器を切
除して取り除
く治療法。



放射線治療

放射線でがん
細胞にダメー
ジを与えて治
療します。



薬物療法

抗がん剤・ホルモ
ン剤などで治癒
や症状緩和を目
指します。

+

緩和ケア

がんに伴う体の苦痛・気持ちの辛さを
和らげるための、医師・心理士など専門
職によるケア。

緩和ケアで辛さを和らげることも
大切な視点です。治療の
幅が広がり、心強いです。



ポイント
2
知っていますか？
がん治療の今
がん治療について理解を深め、適切な備えを。

そこで！

がん共済

＼がんの3大治療に対応！/
上皮内がんを含むさまざまな
“がん”や脳腫瘍を保障します。

Q.1

入院や
手術以外にも
保障してくれるの？



安心1

入院・手術・放射線治療だけで
なく、抗がん剤治療やホルモ
ン剤治療、がん性疼痛等の緩和
のための在宅医療まで保障
します。

Q.2

治療が
長期化しても
大丈夫？



安心2

通算の支払限度なく、所定の
治療を受けた月ごとに共済金
を受け取れます。

Q.3

自分に
合った保障が
あるの？



安心3

まとまった一時金が受け取れ
る診断保障*1やがん診断後の
共済掛金の払込みを免除する
保障*2など、保障内容を自由
に設計できます。

※1:診断保障ありの場合 ※2:がん診断時共済掛金払込免除特別を付加した場合 *この共済には、解約時の返れい金、死亡時における保障はありません。 *がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、共済金はお支払いいたしません。また、がん診断時共済掛金払込免除特別が付加されている場合におけるがん診断による共済掛金の払込免除はありません。 *所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。 *お支払いには所定の条件があります。 ●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

JA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JA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

JAしまね 西いわみ地区本部管内 ●山本仁成さん、又賀直樹さん

山本仁成さんは、農業大学校を卒業後、10年前に就農しました。現在は益田市のハウス16棟で特産のメロンを栽培するほか、水稲栽培や、露地でブロッコリーなどの生産にも取り組んでいます。メロンは益田市を代表する特産で「益田アムスメロン」は、地理的表示（GI）の保護対象として登録されています。当日は、メロンの新規就農者を確保するための課題や、夏の暑さ対策について活発に意見が交わされました。山本さんは、秋はアールスメロンと水稲栽培の作業が重なる苦労にも触れつつ、「春はまだ面積が増やせる」と意欲を示し、「JAもメロンの作付面積拡大への取り組みを強化してほしい」と要望しました。

又賀直樹さんは、益田市でトマトやミニトマト、メロン、キュウリなど多品目を栽培。ご家族4人で経営を行う傍ら、益田ミニトマト部会の部長として、産地を牽引しています。益田特産のトマト生産でも生産者の減少が課題となっています。又賀さんは「益田地区国営農地開発地（開パイ）でも後継者がいないところがあり、そちらでやりたい気持ちもある」と話します。また、住宅地に隣接する場所では、刈り取った雑草の処分にコストや手間がかかるなどの問題もあります。都市近郊農業の課題について、積極的に意見を交わしました。



益田市でメロンなどを栽培する山本さん



収穫されたブロッコリーを前に意見交換をする山本さんと常勤役員ら



又賀さん（右）から話を聞く竹下組合長（左）



トマトのハウス内でお話を伺いました



topics
1

東中部米集約倉庫竣工 経費削減・有利販売につなげる

J A しまねは、出雲市斐川町の当 J A 斐川本店敷地内に J A しまね東中部米集約倉庫を建設しました。最新の機能を備えた米集約倉庫を活用して有利販売の実現、コスト削減を図り、生産者の所得向上につなげます。4月3日に執り行われた竣工式には J A 役職員、関係者ら約60人が参加。関係者への感謝を示すとともに、倉庫の完成を祝いました。

倉庫は国、県の補助事業を活用して建設。5026トンの収容が可能です。移動式ラックと入出庫管理システムの組み合わせにより、保管能力の向上、作業の効率化を図りました。大ロット取引、品質保持など、取引先からのニーズに応えることで、有利販売を実現する考えです。

また、紙袋と比べて荷造り、運搬でメリットが大きいフレコン集荷への対応を強化。生産者のコスト削減につなげていきます。

当 J A の竹下克美組合長は「これからも農家はもちろん、国、県、市町村とも連携を深め、農家所得の向上、地域農業の発展に取り組めます」と意気込みを語りました。



テープカットをする関係者ら



フレコンが整然と収納された倉庫

topics
2

島根ぶどう出荷はじまる トップバッターは「デラウェア」から！

J A しまねは4月24日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で令和8年産「島根ぶどう」の初出荷式を開催しました。主力品種「デラウェア」をはじめ、大粒系などを10月頃まで出荷します。同日は、益田市の生産者が持ち込んだ「デラウェア」197キロを山陰、名古屋、大阪、九州、広島の9市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温栽培で国内トップクラスの早出し産地。令和8年産は、重油の高騰など厳しい栽培環境でしたが、日照に恵まれ順調に生育し、糖度の高い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

J A の日高光弘副組合長は「有利販売、計画必達に向け精いっぱい努力する」と意気込みました。J A 西いわみ地区本部ぶどう部会の大場耕造部会長は「天候に恵まれ、粒張りが良く、糖度の高いブドウができた。ぜひ多くの方に食べていただきたい」とPRしました。



デラウェアの品質を確認する検査員

topics
3

令和7年度水稻生産者決起集会を開催

島根県と島根県農業振興協会、J A しまねは3月24日、「気候変動に負けない島根米の生産を目指す」をテーマに令和7年度水稻生産者決起集会を開きました。出雲市の当 J A 営農経済本店をメイン会場に、県内10会場とウェブでつなぎ、生産者や県、J A の担当者ら約300人が参加しました。

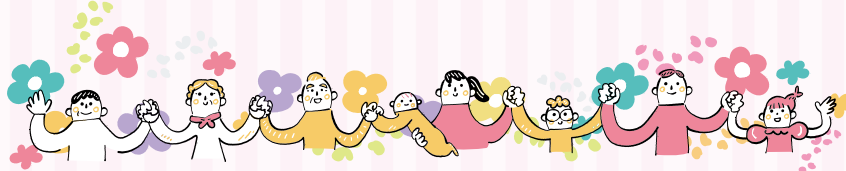
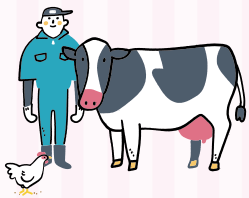
気象庁松江地方気象台の伊東航一氏は近年の気候変動について講演。気温の上昇や、雨の降り方の変化などについて説明し、注意を呼びかけました。島根県農業技術センターは令和8年産米の栽培に向けた土づくりや、イネカメムシの対策について情報提供しました。

また、「第64回島根米品評会」と「令和7年産島根県飼料用米多収コンテスト」表彰式を行いました。それぞれの主席は以下の通りです。

- ▼島根米品評会 農林水産大臣賞 家本賢さん
- ▼島根県飼料用米多収コンテスト みほひかりの部 株式会社いすこ
- ▼同 多収（専用）品種の部 農事組合法人意宇の杜



農林水産大臣賞を受け取る家本さん（左）



「元気な地域」を女性部の力で!

出雲女性部

JAしまね出雲女性部は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で、地域や仲間と「助けあい、学びあい、育てあい」を重点テーマとし、JAを拠り所に「食と農」「地域活性化」「仲間づくり」「環境保全」など、さまざまなテーマに基づいた活動を行っています。

2月21日には、各地区から約400名の女性部員が集まり「出雲女性部まつり・家の光大会」を開催しました。当日は、各地区で行う活動の発表展示のほか、各支部やサークルが手がけた手芸品などの作品展示が行われ、参加者はその多様性に感心し、刺激を受けました。また、国富女性部のグループによる「玉木家の晩ごはん」の舞台発表では、出雲弁を巧みに使ったセリフの劇に笑いが絶えない楽しい時間を過ごしました。さらに、LCC株式会社代表取締役の坂本裕太氏の講演もあり、部員同士の親睦や一体感を深める貴重な機会となりました。

今後も部員一人一人が輝き、地域の仲間と思いをひとつにしながら、さまざまな活動にチャレンジしていきます。

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2年目です。



の3つの重点テーマを掲げ活動します。



約400人が参加した
「出雲女性部まつり・家の光大会」



「玉木家の晩ごはん」の舞台発表

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

一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまねくにびき青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟は、上山根有史委員長のもと、人口約20万人の県庁所在地、松江市で活動しています。会員数は令和8年4月1日現在、68名です。

農業を通じた食農教育をはじめ、地域イベント出店による盟友農産物のPR、組織基盤強化としての新規就農者との交流（仲間づくり）、スキルアップに繋がる研修会開催など幅広い活動を展開しています。

その取り組みの一つが、管内小学校、幼稚園にて毎年実施している「出前の授業」です。盟友が講師となり、「いちご」「米（農業体験あり）」「野菜」をテーマに授業を行っています。また、親子いもほり大会に参加し、地産地消のPRに努めています。

活動についてはJAを通じてSNSで発信していく予定です。



田植え体験



新規就農者との交流勉強会

生産者の皆さまへ 米価の大幅な下落が懸念されます

再生産可能な農業経営の実現のためには「需要に応じた生産」が必要です!

4月から食料システム法がスタートしましたね。コスト指標*によって米価がコスト割れすることはなくなるの?

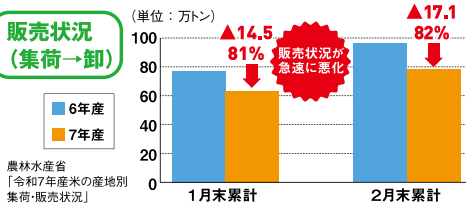
※生産段階のコスト指標は20,535円/60kg(税込、令和8年4月時点)



コスト指標は適正な需給環境において機能するものです。需要を無視して生産が行われた場合、再生産可能な価格を下回ってしまう懸念があります

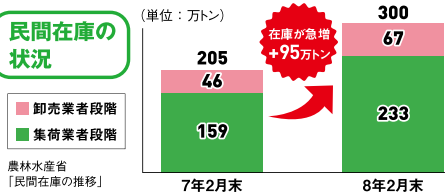
令和7年産米の販売・在庫状況は悪化しています

販売状況 (集荷→卸)



農林水産省「令和7年産米の産地別集荷・販売状況」

民間在庫の状況



農林水産省「民間在庫の推移」

一方で、業務用銘柄は堅調

令和8年産米の過剰作付により、米価が大幅に下落する可能性が高まっています

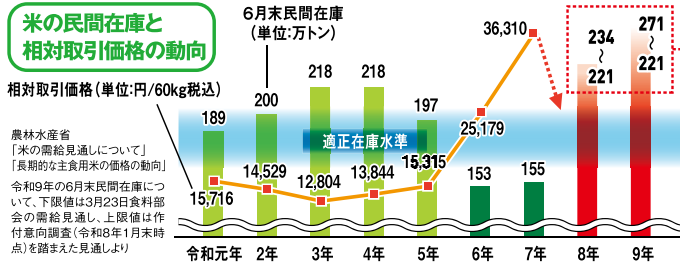
令和8年産の作付意向

項目	数量 (万トン)
政府の需給見通し	711
1月末時点作付意向	732*

需給見通しを21万トン上回る

農林水産省「令和8年産第1回中間的取組状況(1月末時点)」

米の民間在庫と相対取引価格の動向



農林水産省「米の需給見通しについて」
「長期的な主食用米の価格の動向」
令和9年の6月末民間在庫について、下限値は3月23日食料部会の需給見通し、上限値は作付意向調査(令和8年1月末時点)を踏まえた見通しより

備蓄米の買戻し(59万トン)を実施しても、適正在庫水準に収まらない恐れ

再生産可能な農業経営の実現のためにチェック!

✓ご自身の産地の販売・在庫状況を確認しましたか?

島根県の主食用米の販売・在庫状況(2月末時点)

販売状況		在庫状況(出荷+販売段階)	
数量	前年同月比	数量	前年同月比
7.2	54%	26.1	154%



農林水産省「米穀の取引に関する報告」
注)在庫状況は1年古米を含めた出荷+販売段階の数字

✓主食用米を昨年通り、または増やして作付けしようとしていませんか?

▶販売・在庫状況は全国的に悪化しています。事前に販売先を確保していますか?

▶販売先が確保されていない場合は下記に取り組みましょう。

- ① 備蓄米
- ② 水田活用米穀(加工用米、輸出用米、米粉用米、飼料用米等)
- ③ ブレンド米や業務用米などニーズの高まっている米
- ④ JAとの出荷契約や販売先との事前契約などの安定的な取引

✓需要のある水田活用米穀、麦、大豆の作付けを減らそうとしていませんか?

▶減らした場合の実需との取引やご自身の農業経営への影響を検討しましたか?

▶失った需要は簡単には戻りません。産地交付金などの政策支援を最大限活用し、水田活用米穀(加工用米、輸出用米、米粉用米、飼料用米等)、麦、大豆等に取り組めば、所得はしっかり確保できます。

生産者ひとりひとりが「需要に応じた生産」に取り組みましょう

理事会情報

4月の理事会は5月7日開催のため、6月号への掲載とさせていただきます。



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

1	5	8		14		21
		D				
	6			15	18	
					C	
2			12		19	
		9		16		
				A		
3	7		13		20	
4		10		17		
		11				
					E	

答え

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

タテのカギ

- ② 完成しました！
- ⑤ 成長した羊の肉です
- ⑦ ペンは——より強し
- ⑧ 彼は大舞台上で面目——を果した
- ⑩ 手のひらや足の裏の反対側
- ⑫ 旬よりも時期が早いもの
- ⑭ この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑯ 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑰ ウィッグや付け毛ではありません
- ⑱ クイズを出されて考えるもの
- ㉑ 中学校で教育——をおこなう大学生

ヨコのカギ

- ① 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- ② 赤外線やX線もこれの一種
- ③ 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④ 簡単には意見を曲げません
- ⑥ 損の反対語
- ⑨ 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑪ アメリカ原産の大きなカエル
- ⑬ 自宅を離れて観光などをします
- ⑮ ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑰ 合唱部が練習するもの
- ⑱ 一年で一番昼が長い日

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6月19日（金）（当日消印有効）

先月号の答え 「レンキウ」

シ	ヨ	ウ	ブ	ハ	チ
マ	ク	ラ	ホ	シ	ユ
イ	ソ	カ	ー	ウ	
	ウ	カ	ン	ム	リ
バ		シ	ダ		ミ
レ	イ	ワ		ウ	ツ
エ	ヌ		ヤ	キ	トリ

俳句の広場

最優秀賞

毛虫落つグラウンドゴルフのティータイム

出雲市 花ばあば様

（評）葉桜の下でティータイムの楽しい語らいの場に小さな毛虫が肩の上に落ちてきた

優秀賞

春一番りハビリの手ににぎりしめ

出雲市 加地 良子様

はれやかな笑顔のまま卒業す

津和野町 潮 恵子様

姉と来て語らひうれし桜土手

出雲市 小豆澤典子様

佳作

二人してばんぼりともす雛祭
お裾分若夫婦より春野菜
一人身の友を気遣ふ蓬摘む
孫達の笑顔うれしや雛祭
校塔のチャイムに別れ卒業す

出雲市 松本 弘子様
安来市 斎藤美重子様
津和野町 田中とよし様
兵庫県 小田 和子様
出雲市 藤江 堯様

「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」6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）6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。

● 宛先
〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい広報課
「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。



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)

※ みんなのスーツ



みんなのスーツ JA×AOYAMA
税込 ¥12,980の品 タイアップカード
ご提示で 税込 ¥11,682

JA×AOYAMA
タイアップカード
ご登録・ご提示で

店内全商品 **10% OFF**

入会金 無料 「JA×AOYAMAタイアップカード」
年会費 無料 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。



※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。

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
お願い致します。



暑くなる前に揃えておきたい

夏の
エレガント
フォーマル

サマーフォーマル 税込 ¥43,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥39,501~	フォーマル 税込 ¥21,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥19,701~	サマーフォーマル 税込 ¥32,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥29,601~	フォーマル 税込 ¥21,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥19,701~
--	---	--	---

AOYAMAポイントと更に
3つのポイントを選んで
使える! 貯まる!
※いずれか1つお選びください。

POINT dPOINT POINT

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▶▶▶

ご来店確認用バーコード

4 0 2 9 2 0 0 4 3 5 2 1

広告有効期間本日より2026年10月31日(土)まで
※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2026年4月時点の内容です。セール内容およ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・その他お直しにつきましては、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。

青山タイアップコード

地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐		11676	石見銀山		11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	隠岐どうぜん		11677	島根おち		11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	出雲		11678	いわみ中央		11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675	斐川		11679	西いわみ		11683

令和8年度

地域貢献・
地域活性化支援事業

募集

地域住民や
JAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
応援します

支援内容
概要

- ① 地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)
募集期間 令和8年5月7日(木) ▶ 9月30日(水)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動に要する費用。上限10万円)
募集期間 令和8年5月7日(木) ▶ 10月30日(金)

詳細はこちらから



新たな運営体制構築に向けた進捗状況を説明しました

雲南地区本部では、年明け以降、座談会などを通じて、新たな運営体制の構築に向けた検討状況について説明を行いました。この中で、定期的な説明は大事であるが、会議に出席できない場合もあるので、説明内容を文章などでも周知してほしいとの意見をいただきました。

今回、この内容を伝えるとともに、頂いた主な意見を紹介します。

説明した「新たな運営体制の構築に向けた基本的な考え方」

JALまねでは「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域社会の実現」「協同組合としての役割発揮」を目指し、取り組みを進めてきました。

統合から10年が経過し、JALまねを取り巻く環境が大きく変化しています。これに対応するとともに、持続可能な組織運営を行うため、新たな運営体制を構築していくこととしました。

3つの柱で「新たな運営体制」を構築し、オール島根で課題解決に取り組みます

課題解決に向けた体制整備計画(第11回通常総代会承認)

Ⅲ. 本店を事業本部とする新たな運営体制へ 事業部門の機能強化 / 専門性の発揮

より頼りになる
JA
(営農部門)



より利用しやすい
JA
(経済部門)



より安心な
JA
(信用共済部門)



Ⅰ. 管理部門の変革

管理部門の一本化 / 人事制度の統一

より健全なJA



Ⅱ. 地区本部の存置

組合員の意思反映 / 地域農業振興

より身近なJA



令和10年4月1日からの新たな運営体制を目指して、組合員の意見を踏まえ、本店と地区本部が一体的に協議を進め、総代会など必要とする会議体において、必要な協議と合意形成を図りながら、進めていきます。

事業別取組事項

営農 経済	方向性 地域農業振興 営農指導力強化 供給機能の強化 利便性の向上	<ul style="list-style-type: none">●本店・地区本部の業務の洗い出し●本店での業務集約可否の検討●新たな運営体制における営農経済事業のあり方(基本構想)の検討
信用 共済	方向性 支店力の均質化 相談活動の強化 専門性の発揮 寄り添う活動	<ul style="list-style-type: none">●本店・地区本部の業務の洗い出し●本店での業務集約可否の検討●支店の体制・渉外体制を整理するための基準の検討●統括支店のあり方の検討
管理	方向性 業務効率化 管理費削減 要員再配置 損益管理の一元化	<ul style="list-style-type: none">●基本構想『管理部門集約のすすめ方(骨子)』を策定。(令和7年10月理事会)●管理部門集約開始:地区本部の管理部門職員の身分を本店へ。(令和7年12月1日実施)●管理部門集約の具現化に向けた検討方針と主要スケジュールの策定検討●新たな運営体制における地区本部のあり方にかかる検討

Q & A 主な意見

※同種同様な意見は統合し、質問、回答形式としています

Q	<p>実践委員会で検討され、資料が出来上がる前に、もっと早い段階で先に組合員に意見を聞くべきではないか。</p>	<p>A 今回説明した内容は、検討中の事項でもあり確定ではありません。今後も今回のような組合員報告を行いながら意見を集約し、協議検討を行っていきます。</p>
Q	<p>事業本部制への見直しにより、地域の事業体制や職員数の削減が心配である。組合員サービスにつながるのか不安である。JAの経営の事だけでなく、組合員にどう接するか考えて欲しい。</p>	<p>A 支店や営農経済センターに必要な人員を配置するため管理部門を集約し、組合員ニーズの高い分野に経営資源を充てるためのものです。これにより今の水準を向上させたいと考えています。</p>
Q	<p>雲南の地域振興が進んでいない気がする。事業本部制になっても現場の農業振興、営農指導に加え若者が働きやすい環境を作っていただきたい。働き甲斐があればやりがいや、意欲のある職員ができると思う。</p>	<p>A 地域振興も含めて、ライスセンターの運営方法を見直したり、営農指導についても今後のあり方を検討していきたい。時代とともに働き方や価値観が変化しているが、良い環境は作っていかなければならない。</p>
Q	<p>支店ごとで利用者の規模は異なる。均質化することは可能か。規模の違う支店で同じサービスが受けられるようになるのか。</p>	<p>A 地域によって利用環境には違いはあるが、地区本部全体でサービスを均質化していきます。</p>
Q	<p>JA統合から10年がたち、良い部分、悪い部分が見えてきていると思う。一方で、地域の声が届きにくくなっていると感じる。</p>	<p>A 地域の特色が県一円となる中、希薄化してきた面はある。しかし、地区本部を存置することで、米などの特色ある部分は残し、生かしていきたい。</p>
Q	<p>管理部門集約で余剰になった職員を再配置することのだが、まったく経験のない職員が新たな環境で対応できるのか。また地元出身の職員を配置してほしい。</p>	<p>A 職員の経験や年齢等を考慮して人員を配置していきます。そして職員のレベルアップを図り同様な対応が出来るように努めます。</p>
Q	<p>地域に寄り添うとあるが、以前に比べて職員からの声かけや相談対応が少なくなったと感じる。身近なJAとして関わりを大切にしてほしい。決算で剰余金が出ている中、なぜ見直しが必要か。</p>	<p>A 今回の見直しの中で、限られた人員を再配置するなどして、組合員により近い支店・営農経済センターを維持していこうと考えています。掲げている身近なJA、寄り添うJAとなるよう努力していきます。</p>
Q	<p>職員が減っていく中でどのようにして職員確保していくのか。賃金アップをささやかれている現代でJAの給料も含めて考えるべきではないか。</p>	<p>A 特に若手職員の定着が課題となっています。辞める理由は様々ありますが、一度退職した職員が再び働ける再雇用制度を作りました。また、定年退職を65歳までに引き上げて人員確保を目指します。また初任給含め、賃金の県下統一など待遇面の改善も行っています。</p>
Q	<p>他県のJAで、共同乾燥調製施設における荷受けデータ改ざんの報道があった。信用は一瞬で失われる。本人のモラルの問題もあるが、不正が起きないよう対策が必要。管理部門の集約によって、リスク管理が甘くならないか心配である。</p>	<p>A 現在、カントリー、ライスセンターの運営をJAが行っています。ルールに基づき適正に処理を行っている状況であり、管理部門の集約、合理化の中でも適正な処理が担保されるようリスク管理を行っていきます。</p>

今後も、組合員の皆様への説明を重ね、ご意見を伺いながら、地域に寄り添った運営体制づくりを進めていきます。

水稻編



適正な水管理で健全な稲体づくり

生育時期ごとの水管理の目安

生育時期	水管理	ポイント
田植え後1ヶ月以降	水の入れ替え、間断灌水 軽めの田干し	ガスワキによる根傷みを軽減
目標分けつ確保後	中干し開始	中干しの目安：7～10日間または、 軽くひび割れが入る程度
中干し終了後	数回の走水の後、湛水状態 間断灌水の実施	急激な還元状態による根傷み防止
幼穂形成期～出穂後25日	※飽水管理 (自然減水・入水の繰り返し)	穂づくりの時期 田を乾かし過ぎない(登熟の向上)
出穂後25日～30日以降	完全落水	収穫7～10日前頃 早期落水による品質低下・胴割防止



自然落水

入水



※「飽水管理」とは？

田面の足跡の底や溝に水が溜まっている程度になれば再び入水する水管理。特に、田面を乾かしすぎないことが重要で、登熟後期まで根の活力を維持し、登熟向上を図ります。

重要ポイント！ 中干し前の中間追肥(ケイ酸資材の施用)

近年、夏場の高温の影響により乳白粒、未熟粒等の格落ちが見られます。ケイ酸資材の施用は根の活性を高め蒸散を促進し、稲の葉面温度を下げる効果(クーラー効果)があります。特に稲はケイ酸を多く必要とする植物なので、しっかり施用し、倒伏の軽減や品質の向上に努めましょう。
(令和8年度稲作暦10～11ページ参照)

おすすめ資材

けい酸加里プレミア34

【使用量】20kg/10a

※田植え後30～40日頃の
中干し前の散布が効果的です!



中干しの方法

田植え後、地域や気象条件によって差はありますが、約20日を過ぎると分けつ期に入ります。畦畔から約1m位入ったところの平均的な株を数株確認しましょう。

60株植え…15～17本程度
50株植え…18～20本程度
45株植え…21～23本程度

5月初旬
田植えの場合

約1ヶ月

6月初旬頃から
開始!!

中干しは、過剰な生育を抑え、土中に酸素を送り込むことにより、根の活力、耐倒伏性を高める効果があります。



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】いつもなら戸惑ってしまうことにも意欲的に取り組みます。ただし余計な発言は控えて、もめ事は避けましょう

【健康運】頭痛予防のストレッチを。歯の健診もお勧め【幸運の食べ物】シソ



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】順調運。良好に物事が進みます。ただ買い物が刺激されてしまいそう。本心に欲しいもの、必要なものを検討して

【健康運】高カロリーのお菓子を控えめに。しっかり運動を【幸運の食べ物】オクラ

コンパニオンプランツってなんだろう？

コンパニオンプランツ(共栄作物)とは？

異なる植物を一緒に植える(混植)ことで、互いの成長を促成したり、病害虫が発生しづらくなるなど、有益な効果をもたらす栽培方法です。

コンパニオンプランツに期待できる主な効果

①植物同士の助け合い

日陰を好む植物を、草丈の高い植物の株元で育てることで、生育環境が良好になり、成長が促進されます。また、混植により**土壌微生物の多様性を高め、線虫や病原菌を抑制**することで、根の働きが良くなり、双方の生育が促進されます。

②病害虫の予防効果

植物が持つ**香りや分泌液で害虫を寄せにくくし**、益虫(害虫の天敵)を増やすことで害虫の発生を抑制します。また、ネギ類やハーブ類を混植することで、土壌の微生物が病原菌の増殖を抑え、病気の予防効果が期待できます。

代表的なコンパニオンプランツ(例)

ぜひ参考に育ててみてください！



トマト+ニラ

ニラの根に共生する拮抗菌が萎凋病などの土壌病害を防ぐ効果があります。連作障害にも有効です。



トマト+バジル

トマトとバジルを一緒に植えるとバジルが余分な水分を吸い上げ、トマトがより甘く育ちます。バジルの香りが害虫を遠ざけ、双方の健全な育成を助けます。



キュウリ+ニラ

ニラの根に共生する拮抗菌がつる割病などの土壌病害を防ぎます。ニラ独特の強い香りが害虫を遠ざける効果もあります。

キュウリ+長ねぎ

長ねぎの根の表面に生息する拮抗菌がつる割病を防いでくれる効果があります。また、長ねぎの香りが害虫を遠ざける効果もあります。



ナス+パセリ

パセリの香りにナスの害虫を遠ざける効果があります。パセリはナスの陰で育つので硬くなりやすいです。

ナス+長ねぎ

長ねぎの根に共生する拮抗菌がナスが特にかかりやすい青枯れ病などの病原菌を抑えてくれます。また、長ねぎの香りが害虫を遠ざける効果もあります。

秋まき野菜の栽培講習会

講習会では、より良い野菜を作るためのポイントをお伝えします。ぜひご参加いただき、野菜の栽培にお役立てください。

日程	時間	場所	お問い合わせ先
6月29日(月)	13:30~	来島交流センター	飯南営農経済センター ☎76-2967
6月30日(火)	9:30~	JA雲南地区本部 第一会議室	営農指導課 ☎42-9115
	13:30~	JA掛合支店 会議室	中央営農課 ☎42-9055
7月 1日(水)	9:30~	JA仁多支店 会議室	仁多生産センター ☎54-1355
	13:30~	JA大東支店 会議室	営農指導課 ☎42-9115

講習会内容

秋まき野菜栽培講習
高温・乾燥時の野菜栽培の注意点と品種の特性について
JAからの情報提供
除草剤の使用方法和栽培履歴簿の記帳

産直会員以外の方も参加可能です(お申し込みは不要です)。お住まいの地域以外の会場にもご参加いただけます。

栽培履歴簿の記帳確認を行いますので、**栽培履歴簿を必ずご持参ください。**
(栽培履歴簿は、JAが作成した産直用の「栽培履歴票(栽培日誌)」をご使用ください。

●●●お問い合わせ先●●●
JALまね雲南地区本部 ☎0854-42-9115
営農指導課 ◎担当/竹内・久井



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】コミュニケーション運が活発に。話してみればとんとん拍子で進むこと
もありそう。情報収集にも力を入れて
【健康運】姿勢をよくするストレッチで体のゆがみをケア【幸運の食べ物】トマト



来月のあなたの運勢【双子座 5/21~6/21】
【全体運】勢いがあります。難しいかなと感じることでもチャレンジしてみる価値
あり。装備、設備の安全点検は念入りに
【健康運】食生活の乱れに気を付けて。早寝早起きが◎【幸運の食べ物】サクランボ

えいのう
ニュース

01 トルコギキョウの 播種大詰め 生育状況を確認

雲南地区本部管内では4月上旬、奥出雲町の横田育苗センターでトルコギキョウの播種作業が大詰めを迎えました。4月8日は関係者が巡回し、播種の進捗や苗の生育状況を確認しました。

横田育苗センターでは、2月下旬から播種を開始。町内の生産者から依頼を受け、約2000枚の育苗箱を管理しています。今年の天候は寒暖差が大きく生産管理が難しいですが、ハウス内の温度をこまめに確認し、適正な育苗管理に努めています。生育状況は病害虫の被害もなく例年並みで順調です。播種作業は4月下旬に完了し、現在は苗の出荷を始めています。



▲播種した育苗箱に水をまく職員

えいのう
ニュース

02 アスパラガス収穫本格化 生育良好

雲南地区本部管内では4月上旬、アスパラガスの春芽の収穫が最盛期を迎えました。加茂町で24アールを栽培する片寄佑人さんは就農2年目で、今年が初収穫。連日の作業に精を出しました。

片寄さんは3品種を栽培しており、3月下旬から収穫を始めました。春先から適切な温度管理に努め、想定よりも順調に収穫が進み、収量・品質ともに良好です。片寄さんは「初収穫で、収穫量を増やしたくなるが、株の調子を見ながら夏芽に向け準備をし、安定的な生産を目指したい」と話しました。



▲収穫をする片寄さん

えいのう
ニュース

03 苗の生育順調 水稻育苗巡回

雲南地区本部は4月9日から、管内の水稻育苗の巡回指導を始めました。JAの担当者や県東部農林水産振興センターの職員が、生産者や農事組合法人の育苗ハウスを巡回し、田植え前に苗の生育状況や栽培管理を確認しました。巡回は4月いっぱい実施しました。

近年は春から高温の日が多く、温度管理が難しくなっています。今年では一部では立枯れの症状や苗やけなど高温障害がみられるものの、苗の状態は概ね良好です。巡回では、担当者が草丈や葉色、病害虫の有無などを確認し、生産者に今後の管理についてアドバイスをしました。



▲生産者とともに苗の状態を確認する職員



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】あれもこれもと少し欲張りに、目標を定めて思い切って前進を。力を注げば少し先に大きな実りが待っています

【健康運】運動を楽しめます。今まで難しかったことにも挑戦を【幸運の食べ物】ピーマン



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】周囲からはいい話も悪い話も両方聞かされてきそう。内容をよく精査して。冷静になればお得情報を手に入れます

【健康運】交通ルールを守りけがが防止。道の横断は左右を確認【幸運の食べ物】ツルムラサキ

えいのう
ニュース

04 栽培のポイントを確認 野菜栽培講習会

雲南地区本部は4月14日、飯南町赤名農村環境改善センターで野菜栽培講習会を開きました。当地区本部営農指導課の職員が講師を務め、参加した生産者に野菜栽培のポイントを伝えました。

職員は春まき野菜を中心に、圃場の準備から品目ごとの整枝までを解説しました。また、参加者からは、病害虫についての質問を多く受け、対策を説明しました。

講習会では特に、圃場の耕運について、水はけのよい団粒構造にすることが重要だと伝えました。また、この地域の土質に合わせ「耕運機のロー



▲栽培のポイントを解説する職員

タリーの回転を遅くし、深く耕運すること「なごアドバースも行ってました。

えいのう
ニュース

05 菜園講座開講 農業の基本学ぶ

雲南地区本部は4月7日、当地区本部で今年度の菜園講座「みかづき」を始めました。4月10日にかけて全9回の講座を予定し、座学と圃場実習を通じて農業の基本を伝えます。

当地区本部では、食や農業に興味を持つ人の裾野を広げようと、2016年から毎年同講座を開講しています。当地区本部の営農指導員が農業初心者向けに、圃場の準備や定植、栽培管理などについて講義を行います。座学に加え、圃場実習も行うため「実際に作業をしながら教えてもらえ、わかりやすい」と人気を集める講座です。



▲トマトの定植作業を行う参加者

など春まき野菜の定植を行いました。指導員は品目ごとの定植のポイントや仮支柱の設置について説明をしました。

えいのう
ニュース

06 メロン播種順調 お盆目指し管理行う

雲南地区本部と飯南町施設野菜生産組合は4月12日から22日にかけて、飯南町育苗センターで、メロンの播種作業を行いました。作業は3日間に分けて行い、生産者とJA職員が協力し、約280枚の育苗箱に播種をしました。

同生産組合は昨年、約2万玉のメロンを出荷。当地区本部から出荷するメロンの9割以上を同町産が占めます。

今年は昨年に比べ暖かい日が多く、生育は順調。お盆の時期に合わせ出荷できるよう温度や水管理を徹底し、発芽のタイミングが揃うよう順次育苗をしました。定植は4月下旬から5月中旬にかけて行いました。



▲手作業で播種を行う生産者



来月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】相手のいる物事はスムーズにはいかないかも。大事な作業は自分だけでもできるように準備しておきましょう

【健康運】クリームで肌を保湿して。湿疹は早めにケアを【幸運の食べ物】キュウリ



来月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】視野が広がり新たな発見が。好奇心を発揮しましょう。旅行の計画も吉。技能向上のための勉強にもツキあり

【健康運】足腰のけがや病気に注意。腰から下をよくケアして【幸運の食べ物】ピワ



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

雲南女性部

JAしまね雲南女性部通常総会

雲南女性部は4月18日、第30回通常総会を開きました。女性部員、関係者ら76名が出席し、令和7年度の活動報告、今年度の活動計画など議案は全て承認されました。

総会後には東洋羽毛中四国販売株式会社の加藤尚道さんによる記念講演「睡眠セミナー」を開きました。睡眠は健康の三大要素のひとつですが、日本人の5人に1人が睡眠で疲れが取れない・不眠であるなど問題を持っていると言われています。加藤さんからは、質の良い睡眠をとるための3つのポイント「体内時計を整える」「睡眠圧をためる」「睡眠環境を整える」方法について教えていただきました。



雲南女性部の役員の方々にあいさつ

横田支部

フレイル予防講座&意見交換会

横田支部は4月28日、馬木コミュニティセンターで雲南地区本部の源之美本部長との意見交換会を開き、地域農業の現状や課題について意見を交わしました。

意見交換会の前には、家の光協会が実施するワークショップ要素を盛り込んだ体験型動画講座「JAサテライトプラス」でフレイル予防講座を開き、交流を深めました。今回はボール



意見交換をする参加者

JA女性大学院「華凜」

水引アクセサリーづくり

JA女性大学院「華凜」は4月15日、水引アクセサリーづくり講座を開きました。水引細工いずもひとえの山中康子先生を招き、オリジナルのアクセサリー制作を楽しみました。

水引とは、ご祝儀袋や贈答品の包み紙などに用いられる飾りひものこと。講座では、山中先生のアドバイスを受けながらゴールドと白をベースに、自分の好きな色の水引を選んでイヤリングやピアスを作りました。

色の組み合わせや順番によって雰囲気が変わるのも楽しく、それぞれに素敵な作品ができあがりました。



山中先生(左)のアドバイスを受けながらアクセサリー制作をする参加者

伝統の中に、
自分らしい「かわいい」を
ぎゅっと詰め込んだ
アクセサリーです



を使った足裏のトレーニングを行い、参加者は転倒予防や姿勢の改善につながる運動を体験しながら楽しく学びました。

その後の意見交換会では、源本部長が農業情勢や米価の現状について伝え、部員からは米のJA出荷のメリットについて、運搬事業者の撤退による対応についてなどの意見が出ました。



ボールを使い、フレイル予防について学ぶ参加者



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22~1/19】

【全体運】手堅い運氣。無理をせず着実に動けば望みがかないます。判断に迷ったときはクオリティーの高い方を選びましょう
【健康運】行動的なほど調子が上がります。外出を増やして【幸運の食べ物】新ショウガ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23~12/21】

【全体運】吉凶混合運。困り事を持ち込まれることもあるもののうれしいお誘いも。プラスに目を向けて、交渉は時間をかけて
【健康運】疲れたら無理せず休憩。薬は副作用も確認を【幸運の食べ物】シントウ

産直女性部

雲南女性部員が直売所を紹介します!

グリーン掛合
Green Kakeya

新鮮野菜・加工品人気
地元産豊富な直売所

☑ 雲南市掛合町掛合1800-2
☑ 9:00~15:30 (冬季:9:00~13:00)



この時期は、新鮮な
山菜にも注目!

立地が良いので多くの人に来ていただきたいです。地元の人だけでなく、観光客の皆さんにも愛していただき、顔の見える新鮮野菜を楽しんでください!



JALまね雲南女性部
石飛由美子 掛合支部長

国道54号線沿いの道の駅「掛合の里」に隣接する直売所です。農産物出荷者で組織する掛合町青空市協議会が運営し、新鮮な野菜や地元の特産物など同町の旬の食材が

店舗を彩ります。加工品では、一つ一つ手作業で丁寧に仕上げる杵つき餅や、地域の女性を中心に、長年生産を続けている風味豊かな「松笠みそ」が人気です。



グリーン掛合の **松笠みそ** を使った 鶏と根菜のやさしい煮物

ポイント みそとケチャップは相性抜群!

●材料(3~4人分)

- 鶏もも肉……………1枚
- 大根……………1/4本
- にんじん……………1本
- じゃがいも……………2個
- 松笠みそ……………大さじ1
- ケチャップ……………小さじ1
- みりん……………大さじ2
- だし……………300ml
- サラダ油……………少々

●作り方

1. 鶏肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
2. サラダ油で鶏肉を軽く炒め、野菜とだしを加える。
3. 中火で15分ほど煮る。
4. 松笠みそとみりんを加え、弱火で5分煮る。
5. 最後にケチャップを少量加えて整える。

うんたんおしゃべりホビー2026 募集中

今年も子育て世代の女性が、ほっと一息つきながら、ゆるやかにつながるものづくり教室を以下のとおり開催します。ぜひ、ご参加ください。

JA女子大学 雲南校
JA女子大学とは、地域で学び・つながる女性のための講座シリーズです。

第1回
6/8
mon

陶芸教室

講師
出雲大東窯
大西初美先生

第2回
10/26
mon

手芸教室

講師
家の光講師
影山和美先生

第3回
12/1
tue

味噌作り教室

講師
三嶋滋子先生

毎月
開催

ヨガ教室

講師
山崎今日子先生

●対象: 雲南管内(奥出雲町・雲南市・飯南町)在住の20~40代の女性が対象。
●申込方法: 講座ごとに事前申込みが必要です。

●詳細は 公式LINE・Instagramをご確認ください。



JAのInstagramはこちら

来月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】
【全体運】厳しい状況も次第に好転。逃げずに向き合えば早く解決へと向かいます。周りの人の意見も聞いてみましょう
【健康運】呼吸を整えるストレッチがお勧めです【幸運の食べ物】ラッキョウ

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】
【全体運】勢いのある運気ですがトラブルの気配も。完璧を目指さず優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から
【健康運】考え過ぎないように。うっかりのけがに注意【幸運の食べ物】エダマメ

各地の生産者組織で総会開催

木次町野菜加工品出荷組合は4月17日、雲南地区本部で第41回通常総会を開きました。昨年の事業報告や、今年の事業計画の他、生産者表彰を行いました。

同組合はAコープすき店内の直売所「木次とれたて市場」を中心に農産物や加工品を出荷しています。

今回は、加工品の出荷が多かった生産者を「よく頑張ったで賞」として表彰。組合員の佐藤敏晴さんと、板持洋子さんが受賞しました。受賞者には賞状と、商品券を贈呈し、今後の生産の活力としてもらいます。



橋本博組合長(中央)から表彰を受ける佐藤さん(左)と板持さん(右)

掛合町青空市協議会は4月28日に、掛合交流センターで通常総会を開きました。同組合は18ページで紹介した直売所「グリーン掛合」を中心に農産物や加工品を出荷しています。

昨年度は猛暑の影響で農産物の生産が難しい年になりましたが、販売高が前年比の101.3%と好調でした。特に人気の杵つき餅は、生産者の出荷努力で前年比を大きく上回りました。総会では、冬場の品不足や出荷が減少傾向である花についてなど課題についても議論が行われました。



議案について話し合う掛合町青空市協議会員

4月の運営委員会だより
4月14日開催

議題

- (1) 令和8年度事業計画について
- (2) 令和7年度業績還元実績報告について
- (3) 座談会等における「新たな運営体制構築に向けた進捗状況報告」の質疑応答について
- (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 新たな運営体制の構築について、管理部門の集約が進んでいる状況で、良かった点または支障が出ている点を教えてください。

A 本店への集約の内容を協議しており、地区本部の業務内容が少しずつ変わってきていますが、具体的な集約はまだ行っておりません。9月1日の人事異動で、人員の再配置が予定されています。

Q 職員採用について、退職した人が再度入組ができる「カムバック制度」について説明してほしい。

A 当地区本部で勤務経

験のある人は、業務の知識が備わっていますので、そのような人に再度入組いただく度と設けました。また、職員からの紹介制度も設け、人員対策を行っています。

Q 支店での手続きについてタブレットを用いた入金が便利に感じている、今後利用者が増えると思う。増設の検討はしていないのか。

A 導入コストの面から、現状規模が大きい支店でも2台までしか導入できておりませんが、利便性向上業務負担の軽減などを図るため、今後導入を検討していかなくてはならないと思っています。

Q 奥出雲千石米について、今年から栽培層の除草剤の体系が変わった理由や目的を教えてください。また、奥出雲千石米は稗専用剤が使えないので、対策を検討してほしい。

A 藻の対策については多くの意見をいただいております。その声を反映させ初期剤を入れました。雑草が生える前に抑える抑草体系として設計しています。試験も並行して行っておりまして、どのような体系が良いか引き続き検討していきます。

年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

無料

- 仁多支店
6月 3日(水) 10:00~15:00
- 雲南吉田支店
6月 4日(木) 15:00~19:00
- 加茂支店
6月10日(水) 9:00~15:00
- 掛合支店
6月11日(木) 15:00~19:00

◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。
◎お問合せは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。

畜産 4月 市況

令和8年4月の全国主要子牛市場平均価格は、雌783,730円(前月比101%)、去勢908,016円(前月比101%)、計852,920円(前月比101%)で「続伸」の取引となっています。

● 子牛市場成績表 中央「続伸」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	27	39	5	107	142
最高価格	1,129,700	1,068,100	715,000	1,129,700	1,191,300
最低価格	756,800	688,600	550,000	66,000	463,100
平均金額	848,141	906,428	682,000	809,713	911,156
平均体重	294	312	200	289	317
キロ単価	2,889	2,905	3,410	2,804	2,876
前月価格比	11,273	5,560	—	25,582	-8,780

6月の外勤日 17水 18木 19金

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

令和9年4月 JAしまね雲南地区本部

中途採用職員募集のご案内

- 募集職種** 正職員(総合職) **採用人数** 若干名
- 応募資格** 高等学校卒業以上の学歴を有し、1987年4月2日以降に生まれた方
- 受付期間** 令和8年6月1日(月)～令和8年7月13日(月) 17時総務課必着
- 選考方法** 筆記試験(適性検査・論文)、面接試験
- 応募方法** 下記書類を雲南地区本部総務課へ持込または郵送のうえ、ご応募下さい。

- ①履歴書 1通(パソコン作成可)
- ②自己紹介書(様式・字数等は問わない)
- ③最終学校の学校卒業証明書もしくはそれに準ずるもの
- ④受験申込書(JAしまねHPを参照するか総務課及び支店窓口へお申し出下さい)

※詳細は、JAしまねHPまたは下記までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

JAしまね 雲南地区本部 企画総務部総務課(担当:田中・山根)

TEL:0854-42-9000

ホームページ <https://ja-shimane.jp/unnan/>

FAX:0854-42-9100

E-mail soumu.unn@ja-shimane.gr.jp

シロアリ警報！床下無料調査実施中!!

初夏は羽アリが出る季節。
気付かないうちに
住みついていくかも。
早めの防除が
あなたの家を守ります。



取扱業者

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店

(公社) 日本しろアリ対策協会正会員
会員番号 島根県 002
会員番号 鳥取県 002

株式会社 **コダマサイエンス**
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島2丁目3-23
<https://www.kodama-s.co.jp>

松江営業所 TEL 0852-26-6757

出雲営業所 TEL 0853-31-9600

益田営業所 TEL 0856-22-5390

江津出張所 TEL 0855-52-6852

隠岐営業所 TEL 08512-2-2471

シロアリの予防・駆除は、確かな実績と安心のJAにご相談ください。

床下の無料調査は、JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスが訪問いたします。

●●●お問い合わせ先●●●

サンコープ雲南(雲南地区本部)  **0120-42-0078**

雲南管内水稲現地指導会の開催について

雲南地区本部は、令和8年度の水稲現地指導会を下記の日程で開催します。現状の生育状況の確認をし、今後の栽培のポイントについて水稲担当者が直接お伝えします。ぜひ、ご参加ください。

水稲現地指導会の会場は、下記のとおりです。

エリア	開催日	午 前			午 後			
		時間	地区	会場	時間	地区	会場	
雲南市	6/8 ^月	9:00 }	三刀屋	給下 育苗ハウス 前	13:30 }	三刀屋	加食田 消防小屋 前	
		10:00	木次	小川公会所 前	14:30	加茂	昭和 直屋公会所 前	
		10:30 }	加茂	南大西公会所 前	15:00 }	三刀屋	紙屋集会所 前	
	6/9 ^火	11:30	木次	共和集会所 前	16:00	加茂	東谷八幡宮 コミュニティセンター 前	
		10:30 }	木次	石壺神社 前	13:30 }	大東	春殖交流 センター 前	
	6/10 ^水	11:30	大東	海潮交流 センター 前	14:30	大東	阿用交流 センター 前	
		10:30 }	吉田	吉田 種子選穀場 前	13:30 }	掛合	多根交流 センター 前	
		11:30			14:30			
	【お問い合わせ】 ● 中央営農課 ☎42-9055							
	飯南町	6/10 ^水	9:30 }		飯南町農業活性化センター	13:30 }		さつき会館
		11:30			15:30			
6/11 ^木		9:30 }		谷高齢者 コミュニティセンター	13:30 }		JALしまね 赤来支店 会議室	
		11:30			15:30			
6/12 ^金	9:30 }			加田の湯	13:30 }		飯南町ふるさと回想館	
		11:30			15:30			
【お問い合わせ】 ● 飯南営農経済センター ☎76-2967								
奥出雲町	<p>奥出雲町は、現地指導会にかえて「ジョーホー奥出雲」で営農指導情報を放送しております。ご覧の際は、稲作暦もお手元にご準備頂きご覧ください。放送日程は、「ジョーホー奥出雲」の番組表でご確認ください。また、個別のご相談は随時、受付しておりますので奥出雲営農経済センター・仁多生産センターへご連絡ください。</p> <p>【お問い合わせ】 ● 奥出雲営農経済センター ☎52-1217 ● 仁多生産センター ☎54-1355</p>							

※開催場所付近の圃場を巡回させていただく場合があります。

※個別のご相談は随時、受付しておりますのでご連絡ください。

JA農機・LPガス 2026 合同展示会 & ミニアグリミーティング

開催日時 **2026.6.20** ±
9:00▶15:00

開催場所
雲南市三刀屋
文化体育館
アスパル
正面入口ピロティ



ご来場記念品

先着 **250** 名様

たまご 1パック (6個入)

写真はイメージです

お買上げ特典

抽選会 特等

10,000円以上お買上げの方

1等 奥出雲カレーセット 2等 大東茶セット 3等 お菓子 (おかしんぐ)

写真はイメージです

農業機械展示

クボタJA 特別装備 (低価格コンバイン)

ER448NL **Kubota**

トラクター 耕うん爪 **20%OFF** (通常価格)

2枚セット 大好評!!

型Light TSUMURA

チップソー (ツムラL型 255×36P)

特価販売 **6,000円** (税込)

※お一人様1セット限定

LPガス器具展示

衣類乾燥機「乾太くん」をはじめ各種
ビルトインコンロ・テーブルコンロ・
給湯器等 多数展示

乾太くんで快適生活応援フェア

天気を気にせずガスの力で
一気に乾燥

もう天気は気にしない!
1年中どんな天気でも大活躍

【風呂給湯器】
BRIGHTS GRAND

**ウルトラファインバブル
給湯器で暮らしが変わる**

最新のコンロで
料理を楽しもう

ミニアグリミーティング

●営農相談
お困りごと
ご相談ください。

相談無料

土壌診断承ります 無料

※診断はお1人2検体までと
させていただきます。

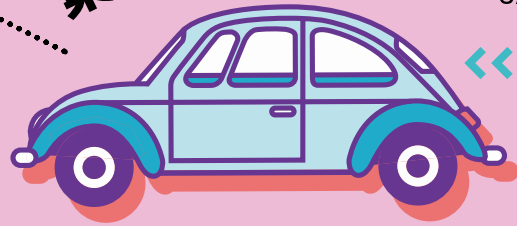
★サンプル：50g (1握り程度)
の土壌をしっかりと乾燥
させて当日持参ください。



JA マイカー ローン



好きな車に乗ろう



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

固定金利型

どなたでも 年**2.4%**

変動金利型

どなたでも 年**1.95%**

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**2.1%**

年**1.65%**

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8年4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。ただし、新卒内定者で、入社月の6ヵ月前以降に借入申込みいただく場合を除く。
- 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 (新卒内定者に限り、初任給の支給月まで据置期間を設けることができますが、最長6か月以内とします) ●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%~0.65%、分割後払い方式) をお支払いいただきます。

手数料 / 不要です

その他 / ●お申込みに際して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。



令和8年4月1日現在



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

JAしまねマイカーローン

NTour おすすめの旅

7月-8月
出発

お申込みからご出発までの流れ

- 電話でお申込み受付
- 代表者様へお申込書・資料送付
- お申込書提出 (FAX・メール・郵送)
- 旅行の場合、出発の10日前迄に最終行程表・請求書の送付
- 旅行中止の場合3週間前以降弊社よりご連絡
- 請求書をご確認のうえお支払いください
- ご出発

8月限定企画 JAL直行便企画!! 出雲⇄新千歳

ベストシーズン 出雲縁結び空港発着 JALで行く 3泊とも2名様より1部屋で利用

夏の北海道 登別温泉・層雲峡温泉と札幌 4日間

～富良野・美瑛・旭山動物園を巡る～

旭山動物園 層雲峡温泉 登別温泉 美瑛 富良野 旭山動物園

サイロ展望台 イメージ 旅行出発日 令和8年

1班 8月22日
2班 8月23日

募集人員 各班40名様 (最少旅行員各組24名様)
申込締切日 各出発日の25日前
申込金 30,000円 (旅行代金に充当します。)
食事条件 朝食3回・昼食2回・夕食3回
添乗員 出雲縁結び空港より同行し 旅程管理業務を行います。
利用航空会社 JAL (日本航空)
利用/バス会社 北都交通又は同等クラス
利用/ホテル (お申込書) 昇軒ビル 旭山動物園 登別温泉 層雲峡温泉

コース表 → JR札幌⇄新千歳=貸切(入)入機機、下野観光(送等)は入机(入機)入機機 食事

1	出雲縁結び空港(15:05) → 新千歳空港(16:55) = 登別温泉(泊) (18:30) ※夕食はバイキングとなります。 ※広さ1500坪 35の湯船 圧倒的な湯量の温泉をご堪能下さい。	朝	夕
2	ホテル(8:00) = 室蘭・地球岬 = 昭和新山 = サイロ展望台(昼食) = 小樽市内(北一硝子・オルゴール堂など) = 層雲峡温泉(泊) (18:40) ※夕食はホテルにてバイキングとなります。	朝	夕
3	ホテル(8:00) = 銀河・流星の滝 = 旭山動物園 = 美瑛パッチワークの丘 = 上富良野(昼食) = ファーム富田 = 富良野チーズ工房 = フラノマルシェ(お買物) = 札幌市内(ジジキス食べ放題とビール飲み放題) = 札幌市内(泊) (20:00)	朝	夕
4	ホテル(8:00) = 札幌市中央卸売市場外市場(お買物) (昼食自由) = 新千歳空港(12:20) → 出雲縁結び空港(14:15)	朝	夕

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用・出雲縁結び空港発着(税込) **159,800円**

※北海道一周のバス、当ツアーは2名様以上でお申し込み下さい。

※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・出発時刻は出発10日前にお届けする最終版のおしりでご案内いたします。

8月限定企画 JAL直行便企画!! 出雲⇄新千歳

ベストシーズン 出雲縁結び空港発着 JALで行く 2泊とも2名様より1部屋で利用

夏の北海道 富良野・札幌・小樽 3日間

～富良野・美瑛・小樽と人気の旭山動物園を巡る～

旭山動物園 美瑛パッチワークの丘 イメージ 旅行出発日 令和8年

1班 8月21日
2班 8月28日

募集人員 各班40名様 (最少旅行員各組24名様)
申込締切日 各出発日の25日前
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1回・夕食1回
添乗員 出雲縁結び空港より同行し 旅程管理業務を行います。
利用航空会社 JAL (日本航空)
利用/バス会社 北都交通又は同等クラス
利用/ホテル (お申込書) 昇軒ビル 旭山動物園 美瑛パッチワークの丘

コース表 → JR札幌⇄新千歳=貸切(入)入機機、下野観光(送等)は入机(入機)入機機 食事

1	出雲縁結び空港(15:05) → 新千歳空港(16:55) = 札幌市内(夕食) = 札幌市内(泊) (20:30) ※夕食はビール園にてジンギスカン食べ放題とビール飲み放題!!	朝	夕
2	ホテル(8:00) = 旭山動物園 = 美瑛パッチワークの丘 = 上富良野(昼食) = ファーム富田 = 札幌市内車窓観光(△時計台・△大通り公園など) = 札幌市内(泊) (18:00) ※夕食は自由食となります。	朝	夕
3	ホテル(7:45) = 小樽市内(北一硝子・オルゴール堂など) (朝食自由) = 新千歳空港(12:20) → 出雲縁結び空港(14:15)	朝	夕

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

※1人部屋利用で希望の場合、18,000円増し。(但し北海道一周のバス、当ツアーは2名様以上でお申し込み下さい。)

※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・出発時刻は出発10日前にお届けする最終版のおしりでご案内いたします。

8月限定企画 JAL直行便企画!! 出雲⇄新千歳

ベストシーズン 出雲縁結び空港発着 JALで行く 2泊とも2名様より1部屋で利用

夏の北海道 札幌・小樽 3日間

～小樽での3時間フリータイムプラン～

小樽運河 イメージ 旅行出発日 令和8年

1班 8月5日
2班 8月26日

募集人員 各班40名様 (最少旅行員各組24名様)
申込締切日 各出発日の25日前
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0回・夕食1回
添乗員 出雲縁結び空港より同行し 旅程管理業務を行います。
利用航空会社 JAL (日本航空)
利用/バス会社 北都交通又は同等クラス
利用/ホテル (お申込書) 昇軒ビル 旭山動物園 登別温泉 層雲峡温泉

コース表 → JR札幌⇄新千歳=貸切(入)入機機、下野観光(送等)は入机(入機)入機機 食事

1	出雲縁結び空港(15:05) → 新千歳空港(16:55) = 札幌市内(夕食) = 札幌市内(泊) (20:30) ※夕食はビール園にてジンギスカン食べ放題とビール飲み放題!!	朝	夕
2	ホテル(9:30) = △大通公園・△北海道旧庁舎・△テレビ塔・△時計台 = 白い恋人パーク = 小樽フリータイム(3時間) = 札幌市内(泊) (16:30) ※夕食は自由食となります。	朝	夕
3	ホテル(8:00) = 札幌市中央卸売市場外市場(お買物) = 新千歳空港(12:20) → 出雲縁結び空港(14:15)	朝	夕

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

※1人部屋利用で希望の場合、18,000円増し。(但し北海道一周のバス、当ツアーは2名様以上でお申し込み下さい。)

※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・出発時刻は出発10日前にお届けする最終版のおしりでご案内いたします。

出雲縁結び空港発着 FDAで行く 出雲⇄名古屋

爽やか 立山黒部アルペンルート を巡る

世界遺産 白川郷と古い町並み 飛騨高山 3日間

立山黒部アルペンルート イメージ 旅行出発日 令和8年

7月1日水～3日金

募集人員 20名様 (最少旅行員16名様)
申込締切日 出発日の25日前
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。
利用航空会社 FDA (フジドリームエアラインズ)
利用/バス会社 名阪近鉄バス又は同等クラス
利用/ホテル (お申込書) 昇軒ビル 旭山動物園 登別温泉 層雲峡温泉

コース表 → JR札幌⇄新千歳=貸切(入)入機機、下野観光(送等)は入机(入機)入機機 食事

1	出雲縁結び空港(8:45) → 名古屋空港(9:45) = 恵那(昼食) = 馬籠宿(旧中道宿宿坊町散策) = 大町温泉(泊) (17:20)	朝	夕
2	ホテル(8:00) = 扇沢(電バス) = 黒部ダム(夜遊) = 黒部湖(ケーブルカー) = 黒部平(ロープウェイ) = 大観峰(室堂(昼食) …… 大散策 …… 室堂(高原バス) = 美女平(ケーブルカー) = 立山駅 = 富山市内(泊) (17:00) ※夕食はバイキングとなります。	朝	夕
3	ホテル(8:00) = 世界遺産 白川郷[散策] = 飛騨高山[古い町並み散策&昼食] = 名古屋空港(17:05) → 出雲縁結び空港(18:05)	朝	夕

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用・出雲縁結び空港発着(税込) **139,800円**

※1人部屋利用で希望の場合、24,000円(2泊)増し。(但し手配できない場合がございます。)

※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・出発時刻は出発10日前にお届けする最終版のおしりでご案内いたします。

最新旅行情報は Nツアー山陰 よりパンフレットダウンロードできます。

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

Nツアー島根エリアセンター 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 @oux8478k

LINE@NTour 株式会社農協観光

旅行条件(要約)

●旅行は次の条件に基づきます。
●旅行代金に含めず別途お支払いいただくもの
●旅行代金に含めず別途お支払いいただくもの
●旅行代金に含めず別途お支払いいただくもの

国内旅行保険加入のすすめ

旅行企画・実施 / 旅行のお申し込み・お問い合わせは

島根エリアセンター 0852-26-2600

株式会社農協観光

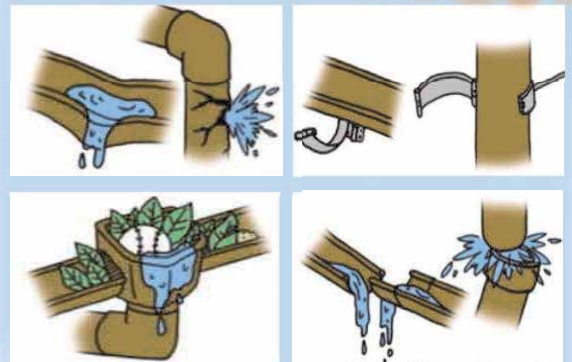
家のお悩み ご相談ください

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

瓦 各種



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しまねの子会社です。

あなたの生活をサポートします!

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。

有限会社サンコープ雲南 雲南市三刀屋町三刀屋1129-5

フリーダイヤル 0120-420-078 ☎0854-45-3336

(有)サンコープ雲南はJALまねの子会社です。

太陽熱温水器で あなたの暮らしを快適に

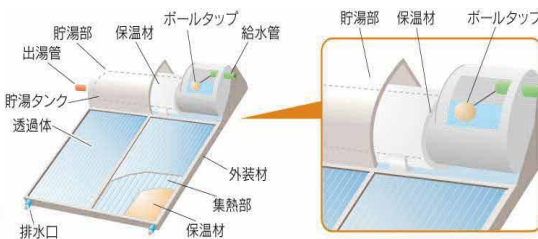


太陽エネルギーを効率よく集熱し、とても **経済的!**
地球にもお財布にもやさしい太陽熱温水器。
ぜひこの機会にお買い求めください!



お風呂も心も
あったか♪

太陽熱温水器
(自然循環形)のしくみ



CHOFU

太陽熱温水器 SW1-213L 集熱部総面積 3.5㎡

希望小売価格¥309,100(税込)

¥247,280(税込)

※別途、配管部材費、取付工事費がかかります。

太陽熱温水器の撤去作業のみも承ります!

¥61,000(税込)

※撤去費、分別費込

ご相談・
お見積りは
無料です!

有限会社サンコープ雲南

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5

フリーダイヤル 0120-420-078 ☎0854-45-3336

(有)サンコープ雲南はJALまねの子会社です。

島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

キッシュ風ほうれん草とじゃが芋のオーブン焼き

材料（4人分）

- ほうれん草……………1束
- じゃが芋……………1個
- 玉ねぎ（小）……………1個
- バター……………20g
- 卵……………2個
- A
 - 牛乳……………100cc
 - ピザ用チーズ……………40g
 - 顆粒コンソメ……………小さじ2
 - 塩こしょう……………少々

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を茹でて水に取り、水気を絞って4～5cmの長さに切る。
- ②じゃが芋は皮をはいで縦に半分に切り、5ミリの厚さの半月切りにして、耐熱皿に乗せ、ラップを軽くかけてレンジ（600w）で2分加熱する。
- ③フライパンにバターを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。火が通ったらじゃが芋も加えて炒め、火を止め、粗熱を取る。
- ④ポウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、ほうれん草を入れて混ぜる。更に、粗熱のとれた③も加え、よく混ぜる。
- ⑤深さのある耐熱皿に④を入れて平らにする。
- ⑥オーブントースターで15分加熱する。焼き色がついて中まで焼けたら出来上がり！（焼き時間は機種によって加減してください）

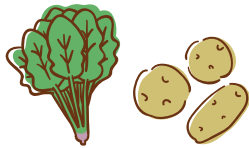


コメント

- ・生地無しで炒めた野菜を混ぜてあとはトースターで焼くだけ!!簡単キッシュです。
- ・ホイルカップに入れて焼けば、お弁当のおかずにもぴったり!

アレンジ

- ・ツナ缶やベーコン、ウィンナーを追加してグレードアップ!
- ・野菜はアロカシー、小松菜、ミニトマト、アスパラ、茄子など季節の野菜に替えても美味しいです。



カルパッチョきのこソースかけ

材料（4人分）

- お好みの刺身……………1さく
- 新玉ねぎ……………1個（150g）
- しめじ……………1袋
- しいたけ……………2枚
- オリーブ油……………小さじ2
- A
 - にんにく（すりおろす）……………ひとかけ
 - 玉ねぎ（すりおろす）……………1/6個
 - 醤油……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
 - レモン汁……………大さじ1
 - オリーブ油……………大さじ2
 - パセリ……………適量

作り方

- ①刺身は薄切りにする。
- ②新玉ねぎは薄くスライスする。（辛みが気になるなら水にさらして水気をきる。）
- ③しめじは小房にし、しいたけは薄くスライスする。
- ④フライパンにオリーブ油を小さじ2と③のキノコを加えて炒め、火が通ったら皿に取り出して冷ます。
- ⑤ポウルにAを混ぜ合わせ、熱が取れた④と、①の刺身を加えて和える。
- ⑥皿にスライスした玉ねぎを広げ、その上に⑤を中高く盛り付け、パセリを散らす。



コメント

- ・いつものお刺身にひと手間加えて、レモンの爽やかな風味の洋風お刺身に!
- ・野菜やきのこもたっぷり摂れ、おかずにもおつまみにも最適です。

アレンジ

- ・ミニトマトやパプリカ、セロリ、きゅうり、青しそ、水菜などいろいろな野菜と組み合わせて!
- ・かつおのたたき、サーモン、タコ、ホタテやローストポークや肉の冷しゃぶでも出来ます。

健康散歩 For Your Health

身近なヘルペスと帯状疱疹

JA島根厚生連

新緑がまぶしい季節になりました。春から初夏へと移り変わるこの時期は、環境の変化や忙しさから疲れが出やすい時期でもあります。こうした疲労やストレスをきっかけに症状が現れることがあるのが「ヘルペス」です。

ヘルペスはヘルペスウイルスによる感染症の総称で、いくつかの種類があります。例えば、唇や口の周りに水ぶくれができる「口唇ヘルペス」は単純ヘルペスウイルス1型が原因で起こります。体の片側に痛みと発疹が現れる「帯状疱疹」は水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。ヘルペスウイルスは一度感染すると体内の神経に潜み、普段は症状がなくても、疲労やストレス、体調不良などで体の抵抗力が弱くなったときに再び症状が現れることがあります。

なかでも帯状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそう（水痘）が原因で起こります。水ぼうそうにかかった覚えがなくても、知らないうちに感染していることが多く、多くの大人の体内にはこのウイルスが潜んでいるといわれています。水ぼうそうが治った後もウ



イルスは体内の神経に潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどをきっかけに再び活動して発症します。はじめは体の片側にピリピリとした痛みや違和感が現れ、その後、赤い発疹や水ぶくれが帯状に広がっていくのが特徴です。

日本では、約3人に1人が生涯で帯状疱疹を経験するといわれており、特に50歳以上で発症しやすくなります。多くの場合は数週間間で皮膚症状は治まりますが、人によっては皮膚の症状が治った後も神経の痛みが長く続くことがあります。そのため、痛みや発疹など気になる症状が現れた場合には、医療機関を受診することが大切です。治療は抗ウイルス薬が中心で、発疹が出てから72時間以内に飲み始めることが望ましいとされています。また、帯状疱疹には予防のためのワクチンもあり、発症や重症化を防ぐ方法の1つとして注目されています。

日頃から十分な休養や栄養をとり、無理をしない生活を心がけましょう。忙しい時期ほど体調の変化に目を向け、気になる症状があれば早めに医療機関へ相談しましょう。

【編集後記】 ぶどうは秋の季語ですが、ハウスで加温栽培をする島根ぶどうはこれからがシーズン! 先日は益田の初出荷式を取材してきましたよ☺️丁寧に育てられたデラウェアはまるで紫の宝石のよう! 初出荷の様子はJAしまねのYouTube、インスタグラムにも載せていますので、ぜひ表紙のQRコードからご視聴くださいませ!! (児)

