



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



J.A.しまねびより



2026

4

April
Vol.121

みーつけたしまねの
ファーマーズ

Shimane farmers

岩元 進さん

いわみ中央地区本部



特集 金融犯罪に注意！！

～巧妙化する手口にご用心～



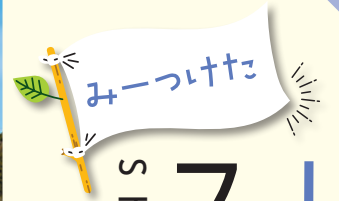
©よい食P



こくしょうこくさん



J.A.しまね くにびき地区本部版



しまねの ファーマーズ Shimane Farmers



約1ヘクタールでタマネギを栽培する

**水田園芸の一環として
タマネギ栽培に挑戦**

指定野菜であるタマネギは、島根では出雲市の斐川など平野部での栽培が盛んです。浜田市の上府農事組合法人は大規模産地ではありませんが、反収で県下3位を誇ります。上府地区では、高齢化が進む中、圃場整備をきつかけに令和3年に農事組合法人が設立されました。大型機械を使った効率の良い米づくりが



5月頃に収穫期を迎える（写真は昨年のも）

**上府農事組合法人
岩元 進さん**

かみこう

今月はいわみ中央地区本部。浜田市の上府農事組合法人でタマネギなどの水田園芸を担当する岩元進さんにお話を伺いました。



始まりましたが、年間の収支が赤字になることが問題に。そこで県の普及員とJAのサポートで水田園芸をスタートしました。担当することになったのは、同法人野菜部の岩元進さん。初年度は試験的にアスパラガスのハウスを建てましたが、完成してすぐに大風で倒壊。やむなく露地で始めるも、病気が発生し全滅してしまいました。組合法人のメンバーが落胆ムードに包まれる中、気持ちを切り替えて着手したのがタマネギです。



タマネギの生育を確認する岩元さん

試行錯誤し収量アップ

専門の普及員が肥料選びや畝作りなどを徹底サポート。「長年米づくりをしておりタマネギは初めて。右も左もわからない中で実践しながら学んでいたので、とても助かりました」と岩元さん。最初の年は畝の高さ調整など定植時に手直しが多く、また肥料のバランス調整がうまくいかず、「雨が多かったこともあり思うような収量になりませんでした。

そこで品種を晩生の「もみじ3号」から早生の「七宝早生」・中生の「ターザン」に変更。上府地区の環境に合ったこと、そして岩元さんたちの努力によって順調に育ちました。また2年目からJAが新しい乗用型の移植機を導入したことで作業がスムーズに。手押しタイプの機器を使っていた1年目より効率がグンと上がり、今では1ヘクタールの植え付けが1日で終わるようになりました。3年目からは整地や畝作り

もほとんど手直しなしで終えられ、現在の収量は1年目の倍近い約5トンにまで増えています。



上府農事組合法人代表の中田善喜さん

丁寧な世話で大きく

しっかりとした玉に育てる

上府農事組合法人は、中山間地では珍しい水稲・タマネギ・キャベツの2年3作に取り組んでいます。タマネギとキャベツは連作をしないことで病気のリスクを低減。秋の稲刈りが終わった11月にトラクターで圃場を整地し、乾いた土を好むタマネギのために畝を高く作って定植します。冬場は消毒や追肥でケア。水稲のために圃場整備した土地で近くの川から水を引けるようになっていたため、必要があれば簡単に灌水できるようになっています。

反収の高さとタマネギの質の良さを支えるのは、岩元さんの丁寧な仕事。毎日苗の状態を見て回ります。水稲用の暗渠排水に組み合わせているのは、畑の外周を四角い水路で取り囲む額縁明渠。土が乾燥しすぎていけば水路から水を引き込み、水揚げが悪くぬかるみそうなときは鍬を手にして臨時の排水路を作りま



法人の取り組みを話す岩元さん

れます。私だけではなく、みなさんと一緒に作っているんですよ。本当にありがたい」と感謝を口にしました。

収穫されたタマネギの多くは、選別されてから斐川町にあるJAの調整施設に送られます。選別なしでそのまま買い取ってもらえるルートも開拓しようと、加工業者への出荷も進めています。現在は邑智郡の加工業者へも出荷。「選別していない収穫したままのタマネギをコンテナごと買い取ってくれますし、取りに来てもらえるので手間も輸送料もカットできます。非常に効率がいいですね」と岩元さん。今後も一定量の生産を続けながら、加工用のニーズにも応えていきたいそうです。

プチっと情報

岩元さんが家庭で味わってほしいのはタマネギの甘み。シンプルにいただくなら、王道のカレーがオススメだそうです。あめ色になるまで炒めてから煮込むと、市販のカレールーで作っても甘みのある奥深い味になります。



フィッシング詐欺

フィッシング詐欺とは、JAなどを装ったメール・SNSで偽のサイトへ誘導し、重要な情報を送付させて悪用する犯罪です。



1 JAバンクを装ったメールが届く

誰かに「フィッシングメール」を送ってID/パスワードを聞き出してやろう

2 IDとパスワードを伺うメールが届く

JAバンク
JAバンクご利用の皆さま
〇月〇日JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。ID/パスワードを入力して至急ご返信ください。ご返信いただけないとネットバンクのご利用ができなくなります。
ID:
パスワード:

あら! やだ急いでIDとパスワードを返信しなきゃ!!

3 IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう

よしよし、IDとパスワードを盗んだぞJAバンクからお金を引き出してやろう

4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう

あれれ!? お金がなくなってる!!!

残高0円

ガーン



1 JAバンクを装ったメールが届く

誰かを「偽のサイト」にアクセスさせて個人情報を盗んでやろう

2 偽サイトにアクセスを促すメールが届く

JAバンク
JAバンクご利用の皆さま
ただいま金利優遇キャンペーンを行っております。下記サイトにアクセスの上アンケートにお答え頂きますと金利を優遇させていただきます。
<http://www.xxx.com/kinri>

あら! JAバンクからのメールかしら?

3 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまふ

JAバンク
金利優遇キャンペーン!!
下記アンケートにお答え下さい
お名前
ご住所
電話番号
携帯番号
メールアドレス
生年月日

アンケートに答えるだけでいいなんてうれしいわ♪

4 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される

ひっかかったな盗んだ個人情報を悪用してやろう...

ギャー!!
何で私の個人情報がいるんところに漏れてるの!?

金融犯罪に注意!!

巧妙化する手口にご用心

近年、私たちの身近なところで金融犯罪が急増しています。中でも、フィッシング詐欺や振り込め詐欺などの「特殊詐欺」は年々手口が巧妙化し、被害者の年齢や職業を問わず多くの人々が被害に遭っています。本特集では、特殊詐欺の手口や被害事例を紹介しますので、大切な財産を守るため、ぜひ一読ください。

フィッシング詐欺に遭わないためのポイント

JAバンクでは、メールでお客様の個人情報や重要な情報をお聞きすることは絶対にありません。

JAネットバンクを利用する際は、JAネットバンク公式サイトやJAバンクアプリプラスからアクセスしてください。また、公式サイトを事前に「お気に入り」や「ブックマーク」に登録してアクセスいただくと、より安全です。

ID、パスワードをメールで伺うことはありません。絶対に返信しないでください。



振り込め詐欺

振り込め詐欺とは、「オレオレ詐欺」「架空請求詐欺」「融資保証金詐欺」「還付金詐欺」などの総称です。

電話、郵便、メール等により不安をあおり、現金を指定した貯金口座に「振り込め」と指示する詐欺です。

詐欺に遭わないためのポイント

電話、郵便、メール等により現金を貯金口座に「振り込め」という請求に対しては、すぐに振り込まず、ご家族などに連絡を取り、本当に支払う必要のある請求か、事前に必ずご確認ください。

少しでも「なにかおかしい?」と思ったら最寄りの警察、JA支店にご相談ください。

警察官やJA職員等を装った詐欺



「貯金口座が不正に利用されている」「キャッシュカードが偽造されている」など、お客様の不安をあおり、代わりに貯金を取り戻すなどと持ちかけて、キャッシュカードや口座情報を入手する詐欺です。

詐欺に遭わないためのポイント

JA職員や警察官が、電話や店舗外などでキャッシュカードの暗証番号をお聞きすること、また、キャッシュカード自体をお預かりすることは絶対にありません。少しでも不審に思われたら、警察、お取引のあるJA支店までご相談ください。

JAしまねの特殊詐欺防止対策

JAしまねでは、特殊詐欺被害防止対策として、以下の対応を行っております。ご不便をおかけし申し訳ございませんが、皆さまの大切な貯金を守るための取り組みである点、ご理解いただくとともに、皆さまご自身におかれましても、被害に遭わないための対策をお願いいたします。

ATMによるお引出し・お振込みについて

- 対策1** 70歳以上かつ過去1年間のATM取引（お引出し・お振込み）1回あたりのご利用額が30万円以下のお客様については、1日あたりのご利用限度額を30万円に引き下げさせていただきます。
- 対策2** 令和8年4月1日より、ICキャッシュカードを利用したATM取引（お引出し・お振込み等）の1日あたりのご利用限度額を50万円に引き下げさせていただきます。
- ※1 ご利用限度額の変更をご希望される場合は、キャッシュカード発行の支店窓口にご相談ください。
 - ※2 令和8年4月1日以前に、ご利用限度額の変更をされているお客様については、変更の対象外となります。
 - ※3 磁気キャッシュカードおよび通帳によるATM取引ご利用限度額は、これまでとおり50万円です。

JA個人ネットバンクについて

- 対策1** 振込・振替取引の1日あたりの限度額を100万円とさせていただきます。
- 対策2** 振込・振替およびペイジーの限度額引き上げ変更の反映を7日後としています。
- 対策3** インターネットバンクの利用停止について、JAへご連絡いただかなくても、ご自身による利用停止が可能となっております。
- 対策4** ワンタイムパスワードを取得するために必要な電話番号認証の完了後、7日間（168時間）を経過しないと、振込・振替取引が出来ません。
- 対策5** ①インターネットバンク新規ご契約、②振込・振替取引限度額引き上げについて、JA支店よりご利用意思確認を行っています。
※ご連絡がつかない場合、一部お取引を制限する可能性がありますので、ご了承ください。

マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

代表理事組合長 竹下 克美

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリング（マネロン）およびテロ資金供与対策の重要性が益々高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取り組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

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 いわみ中央地区本部管内 ● 香の宮F&A、上府農事組合法人

香の宮F&Aは江津市でハウレンソウ、小松菜などの葉物野菜をハウス栽培しています。土壌分析結果をもとに有機質肥料を使うなど土づくりに力を入れ、有機JAS認証を取得しています。当日は、大畑安夫代表が経営概要を説明。有機栽培に取り組む地域の生産者と連携して共同販売に取り組んでいること、物流コストの高騰が課題となっていることなどについて意見を交わしました。主な作物の収量が増える時期の販売対策も課題となっており、栽培品目を増やすことにも力を入れています。圃場視察では、外食産業の需要を見込んで栽培を始めたという生食用のケールのハウスを訪問しました。

上府農事組合法人は浜田市で水稲のほか、水田園芸として大豆、キャベツ、タマネギを栽培しています。上府地区で令和元年に圃場整備が始まったことをきっかけに、再び耕作放棄地が増えてはいけないと、令和3年に法人を設立しました。当日は、中田善喜代表、勝田秀幸事務局、野菜担当の岩元進さんが法人の成り立ちを説明した後、人件費や機械の経費、施設の利用料のことなど、黒字経営を続けていくにあたっての課題について意見を交わしました。当JAの日高副組合長は「タマネギ調整の経費などが大きな課題となっていることを切実な声として受け取りたい」と答えました。



生食用のケールについて大畑代表（左）から話を聞く竹下組合長



香の宮F&Aで有機JAS認証について確認する常勤役員ら



水田園芸として栽培するタマネギ



上府農事組合法人の中田代表らと意見交換



topics
1

人口減少に挑む 美郷町で新たな地域モデル構築へ

JAしまね、美郷町、JA全農Aコープ株式会社は2月27日、同町中心部での複合商業施設の整備に向けた包括連携協定を締結しました。同町役場で行われた協定式には、JAしまねの竹下克美組合長、嘉戸隆町長、JA全農Aコープ株式会社の山崎智弘社長が出席し、協定書に署名しました。

JAしまねは施設内に設ける産直市の運営を支援するほか、Aコープおおち店の移転後の空き店舗を活用し、農業資材や生活用品を扱う新店舗の開設も計画しています。同町は、魅力的な飲食店の誘致や天候に左右されずに利用できる屋内遊具施設などを整備し、町内外からの来訪者増加を目指します。複合施設の核となるスーパーはJA全農Aコープ株式会社が運営し、現在のAコープおおち店が移転して入る予定です。

竹下組合長は「人口減少という大きな課題に立ち向かい、様々なテーマにチャレンジしていきます」と決意を語りました。



協定を締結した竹下組合長（右）、嘉戸町長（中央）、山崎社長（左）（島根県美郷町で）

topics
2

令和7年産島根米求評懇談会を開催

JAしまねは3月12日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和7年産島根米求評懇談会を開きました。関東から九州地区の主要取引先卸16社や島根県、JAなどから約60人が参加。取引先による令和7年産島根米の評価や令和8年産米の販売に向けた意見交換を行いました。

令和7年産島根米の集荷見込数量は、約30,590トン。作付面積の増加、10アールあたりの収穫量の増加等により、令和6年産と比べ1,600トン程度増加する見込みです。令和8年産は33,500トンを目標に掲げました。

取引先卸からは「島根米は品質・食味が優れ、安定している」など評価される一方、「価格の高騰により販売情勢が厳しい」といった声が多くあがりました。新品種として取り組みが進められている「島系84号」の試食も行い、粒の大きさや香り、甘みなどが高い評価を得ていました。

当JAの竹下克美組合長は「日本のお米は日本人の魂そのもの。生産者と一体となり、信頼される産地づくりに努めたい」と話しました。



主催者を代表しあいさつする竹下組合長

topics
3

お米などを 子育て支援組織などへ贈る

JAしまねは2月から3月にかけて、県内の子ども食堂などの子育て支援組織や社会福祉協議会など83団体へ総額約823万円分のお米や商品券などを贈りました。

お米をはじめとした物価高騰の影響を受ける子育て支援組織などの活動に役立ててもらおうと実施。財源には令和7年12月末で失効したJAしまね「おさいふカード」のポイントを活用しました。

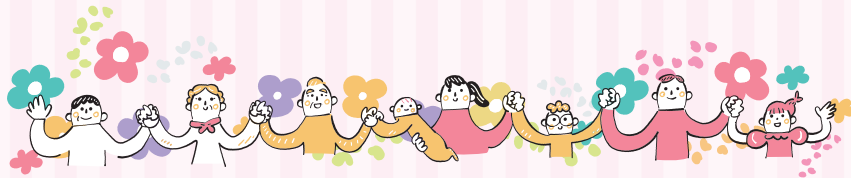
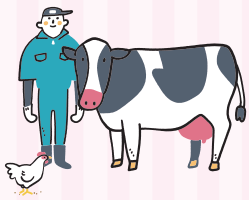
**「おさいふカード」では貯まった
ポイントを募金・寄付できます！**

【寄付先】

- 社会福祉法人 島根県社会福祉協議会
- 公益社団法人 島根県緑化推進委員会
- 公益財団法人 ヘルスサイエンスセンター島根
(がん対策募金)
- 島根県健康福祉部 青少年家庭課
- 特定非営利活動法人
フードバンクしまね
あったか元気便

こちらから寄付ができます→





「元気な地域」を女性部の力で!

隠岐どうぜん女性部

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。

JAしまね隠岐どうぜん女性部では、「助け合い」の活動の一環として、地域の若者との交流を目的に出雲市とのコラボ企画リメイクファッションショーを開催しました。世代を超えたつながりを大切に、衣装の準備や演出を協力して行うことで自然と会話が生まれ、お互いの理解が深まりました。当日は笑顔あふれる温かな雰囲気の中で、それぞれの個性を尊重しながら発表することができました。今後も地域で支え合う活動を大切にしていきます。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

島根県農協青年組織協議会

地産地消に取り組み、農業を通じて、
地域に貢献していきたい

島根県農協青年組織協議会は、県内10単組・会員632名（令和7年4月1日現在）で構成され、令和7.8年度は村上淳一会長（隠岐）のもと活動しています。

農業を通じた地域貢献をはじめ、食と農の価値向上に向けた政策提言、JA運営への参画、盟友同士の交流による研鑽、次代の担い手育成など、幅広い活動を展開しています。



その取り組みの一つが、毎年実施している「JAしまね常勤役員との意見交換会」です。各単組の意見や要望を取りまとめ、若い農業者の思いをJA常勤役員に直接伝える貴重な場となっています。意見交換会での具体的な成果として、JAしまねの定期貯金キャンペーンの賞品に盟友が生産した農産物が採用された実例もあります。

双方の意見を出し合い、様々な課題解決に向けて取り組んでいます。今後も対話を重ね、双方にとって実りある活動となるよう取り組んでまいります。

真夏の葉物に最適

エンサイは、別名を「アサガオナ」、または茎の中が空洞なので「クウシンサイ（空心菜）」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なので、肉やエビ、シイタケなどとの炒めものやごまあえに向きます。

〔栽培時期〕

高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25～30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

〔品種〕

広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。広葉タイプでは、「エンサイ」（タキイ種苗）、「エンツアイ」（サカタのタネ）など、細葉タイプには、「なつサラダ」（フタバ種苗）、「スラらん」（タキイ種苗）などがあります。

〔畑の準備〕

植え付け（または種まき）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいてよく耕します。1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを土とよく混合します。その後、畝幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床（ベッド）を作ります。

〔種まき・植え付け〕

種は皮が堅いので一晩水に漬け、吸水させてからまきます。発芽適温は高温のため、早まきはしないようにしましょう。

準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1、2cm、1カ所3、4粒じかまします（図1）。苗作りをする場合は、7.5～9cmのポリポットに3、4粒ま

き、本葉3、4枚になったら苗を植え付けます。

若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋まきにし、本葉3、4枚までに株間4、5cmに間引きます。

〔管理〕

発芽後は本葉4、5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施します（図2）。また、柔らかい葉を収穫するには灌水（かんすい）を十分行います。

〔収穫〕

つるが40～50cm程度に伸びたら、株元5、6節を残し、つる先の20～30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてきますので、同様に収穫します（図3）。

細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度のとき、株元2、3節を残し、刈り取ります。数回収穫ができます。なお、秋にヒルガオのような白い花が咲きます。

図1 種まき（じかまき）

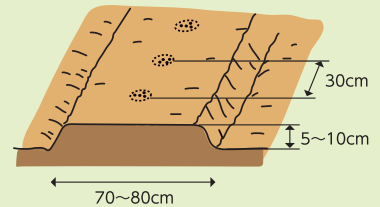
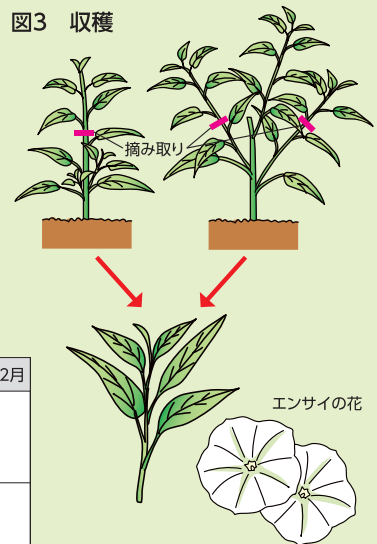


図2 追肥



図3 収穫



栽培カレンダー（エンサイ）

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

● 種まき — 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「スイートコーン」!

理事会情報（3月27日開催）

- ①令和8年度 JAしまね農業振興支援事業要項・要領について
- ②令和8年度 県域品目販売手数料の設定について
- ③令和8年度 補助事業の実施について
- ④農作業受委託規程の設定について
- ⑤令和6年産 飼料用米の最終精算について
- ⑥酒造好適米 安定供給体制の確立について
- ⑦酪農家に対するJAしまね独自支援の継続について
- ⑧余裕金運用にかかる基本方針および令和8年度の年次運用方針について
- ⑨西いわみ地区本部 土地区画整理事業に伴う営農センター等の建設について
- ⑩令和7年度末決算見込（第2次）について
- ⑪令和8年度 事業計画について
- ⑫組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑬令和8年度「コンプライアンス・プログラム」「個人情報保護並びに情報セキュリティ計画」の設定について
- ⑭令和8年度 固定資産取得・処分計画について
- ⑮出資口数の減少（減口）について
- ⑯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
- ⑰総代選挙の実施について
- ⑱管理部門集約を踏まえた今後の本店事務所の方向性について
- ⑲令和8年度 JAしまね「家の光三誌」および「日本農業新聞」普及方針について
- ⑳令和8年度 JAしまね地域貢献活動について
- ㉑令和8年度 新規職員の採用方針について
- ㉒定年延長等に伴う有期雇用・パートタイム職員の就業規則等の改正について
- ㉓役員報酬支給要項の改正について

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

「さんちよく営農塾」開講

～目指せ！良質な野菜づくり～



挨拶する新宮塾長

くにびき地区本部は3月11日、東出雲町にある中海干拓研修センターで「さんちよく営農塾」の開講式を行いました。同塾は今回で11期目。農業に

関心があり、良質な農産物を生産し、JAGリーオンや地元のスーパード等の産直コーナーへの出荷を目指す方を対象に募集。基礎知識と圃場実習、模倣出荷体験等の内容で、10ヵ月にわたって研修します。

当日は、塾生23名のうち22名が出席。冒頭、塾長を務める新宮紀彦営農経済部長が「基礎知識や圃場実習を通して、良質な野菜作りができるよう、知識と技術を習得してください」と挨拶しました。続いて初回の講義では、株式会社山陽種苗の平田和哲生産指導部長を講師に、「ジャガイモの栽培方法」について学習。定植後芽が出てから2ヵ月後に試し掘りをする等の説明を受けました。その後圃場へ移動し、ジャガイモの植え付け実習を熱心に取り組みました。



さんちよく営農塾 開講式

入塾した落合桃子さん（西川津町）は「野菜や果物等をきれいに作る方法を学び、品質の良い農産物を産直に出荷していきたい」と語りました。同塾は、12月までに全19回の講義を予定しています。

くにびき農業法人会が定期総会を開催

～高品質な米の安定供給に向けて～



挨拶する大西副会長

した。

くにびき農業法人会（岸本定朝会長・20組織）は3月23日、松江エクセルホテル東急で第15回定期総会を開催し、会員34名や関係者等合計42名が出席しま

冒頭、大西三郎副会長が「農業・農政を取り巻く状況は益々厳しいものになることも予想されるが、当会では、高品質な米をより多く収穫出来るようまた一年頑張りたい。引き続き、関係各位の皆さまにはご支援ご協力を願う」と挨拶。続いて、来賓として出席した中村隆副部長が「7年産米は、報道にもあるとおり在庫が積みあがっており、米卸も販売に苦戦している状況。8年産米は、早い段階で米卸との交渉を進め、再生産可能な米価格の形成に向けて取り組むとともに、品質・収量面での生産指導や、経営面での相談・指導に注力してまいります」と祝辞を述べました。

その後、（農）ししじの郷はくいしの森山光人代表理事を議長に選出。令和7年度事業報告や令和8年度事業計画（案）と収支予算（案）等全議案が承認されました。また役員改選では、岸本会長が退任となり、大西副会長を会長に、石倉委員を副会長に選出しました。

新役員（敬称略）

- 【会長】 大西 三郎（新任）
- 【副会長】 石倉 清己（新任）
- 【委員】 吉岡 雅裕（再任）
- 【委員】 岸本 定朝（新任）
- 【委員】 和泉 陽介（再任）
- 【監事】 青砥 忠一（再任）
- 【監事】 吉岡 毅（新任）



総会の様子

産直出荷者協議会が総会を開催

～地域農業を支え未来へつなぐ～



挨拶する野津会長

総数66名のうち31名が出席（委任状23名）しました。

初めに野津会長が「大雪の被害や生産資材の高騰等、農業を取り巻く環境は厳しい状況が続いていますが、今日まで食と農を守ってきました。地域農業の未来に向かい、ともに守り挑戦し、誇れる組織を築いていきましょう」と挨拶。続いて、来賓として出席した中村隆副部長が「本協議会は、農産物の販売額において当地区本部の約3割を担っており、非常に大きな組織です。引き続き、松江市産の安全で美味しい農産物を届け、生産者所得の向上に繋がるよう、より一層努めてまいります」と祝辞を述べました。

その後議事に入り、令和7年度事業報告、収支決算について報告。さらに令和8年度事業計画（案）と収支予算（案）等、全議案が承認され、売上目標は6億6千万円が掲げられました。また役員改選があり、新体制が承認されました。

新役員（敬称略）

- 【会長】 野津喜洋（かわつ支部・再任）
- 【副会長】 田中 勝（つだ支部・新任）
- 【委員】 大西貴広（ふるえ支部・新任）
- 【委員】 岸本幹雄（やくも支部・再任）
- 【委員】 和泉 稔（たまゆ支部・再任）
- 【委員】 三島 誠（しんじ支部・再任）
- 【委員】 小山公子（ふるえ支部・再任）
- 【委員】 新宮紀彦（営農経済部長・再任）



挨拶をする新役員ら

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

中島和子さんが島根県代表として発表！ 「全国家の光大会」都道府県代表体験発表大会



中島顧問の発表の様子

「第67回全国家の光大会」都道府県代表体験発表大会が2月25日、福岡国際会議場で開催され、くにびき女性部の中島和子顧問が、「家の光記事活用体験発表の部」で島根県代表として出場しました。大会には、同女性部役員を中心とした応援団を結成し、女性部員10名と越野浩昭本部長、職員3名が応援に出かけました。



発表する中島顧問

同大会は、各都道府県から集まった代表者が、東日本・中日本・西日本の3地区に分かれて発表。採点結果に応じて各地区から選出された代表者が、翌26日の全国家大会で発表します。中島顧問は「『家の光』読み聞かせて紡ぐ地域の絆」と題して、県大会での発表をさらに練り上げた内容で発表。読み聞かせて長年培われた語り口は柔らかく丁寧で、抑揚も豊富。会場からも大きな拍手が沸き起こりました。惜しくも地区代表の2名には選ばれませんでした。家の光協会会長賞を受賞しました。

有し今後の活動に繋がっていきたくです」と笑顔で話しました。中島顧問は「全国の皆さんの発表に触れ、大変感銘を受けました。今回得た学びを持ち帰って、仲間と共に

また同大会では、『家の光』創刊100周年記念企画ダンスコンテスト「100ダン」の結果・入賞作品

果発表・表彰を実施。くにびき女性部が応募した作品が、フリーアレンジ部門の特別賞に輝きました。当日の発表の様子や1000ダン受賞作品はこちらからご確認ください。



全国家の光大会 オンライン配信



「家の光100ダン」結果・入賞作品



手作りの応援グッズでエールを送る女性部員と役員

『家の光』創刊100周年記念企画

家の光100周年 ダンスコンテスト

JAしまね

くにびき女性部

「家の光ダンス」踊ってみた
～あい♡をこめて～

令和8年産米の播種を開始！ 良質米生産を目指して

くにびき地区本部は3月15日、中海干拓育苗センターで令和8年産米の播種を開始しました。5月下旬まで「つきあかり」「コシヒカリ」「つや姫」「きぬむすめ」等の品種約7万7,000箱の育苗を行う予定です。

当日は、2,700箱の播種を実施。作業員は機械で育苗箱に床土を入れ、灌水、播種、覆土を行い、温度30度に保った育苗器に運搬しました。その後、3日ほど育苗器の中で加温し、芽が1センチ程度まで伸びた苗をハウスに移動。植え付け目安となる長さまで成長させます。育った苗は、4月下旬頃からの田植えに向けて順次生産者へ引渡す予定です。

新宮紀彦営農経済部長は「育苗期間は天候の影響も受けやすい時期となるので、良質な苗を提供できるような育苗管理を徹底していく」と話しました。

本年も当地区本部では、良質米生産と生産拡大に取り組み、生産者の所得増大に努めていきます。



ラインに育苗箱が流れる様子

くにびき地区本部情報

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

燦燦会が異業種若手交流会を開催！ ～若手社員・職員同士での交流を深める～



挨拶する越野顧問 挨拶する川本副会長

くにびき地区本部と172の企業・団体で構成する「燦燦会」（松浦嘉昭会長）は3月19日、サンラポーむらくもで、異業種若手交流会「シゴトモ」を開催し、25の企業・団体より41名が参加しました。

初めに、川本修司副会長が「同世代で、仕事関係の話もできる場は貴重な場だと思います。交流会を通して様々なことを吸収し、楽しく過ごしてください」と挨拶。続いて、顧問を務める越野浩昭本部長が「人と人との繋がりが良い人脈や縁となるよう本日の会を自分事として捉え、今後の仕事や価値観づくり活かしていただき」と挨拶しました。その後、各テーブルで自己紹介を行い交流会がスタート。初めは緊張した雰囲気でしたが、徐々に打ち解け、相互に交流を楽しんでいました。



各テーブル対抗でミニゲームも実施

参加者からは「同世代の異業種の方とたくさんお話ができて、楽しい時間を過ごせた。ぜひまた参加したい」「協力して取り組むミニゲームで、同じテーブルの方と仲良くなるきっかけになった良かった」と交流会について好意的な評価を数多くいただきました。

命を守る知識と技術を学ぶ ～女性部が救命講習を開催～

くにびき女性部（諏訪智子部長・749名）は3月3日、営農総合センターで「救命講習（救命入門コース）」を開催し、42名が参加しました。

同講習は、怪我や病気のほか、近年増加している災害等、いざという時に適切な対応ができるよう救命知識の習得を目的に企画したもの。

当日は、松江北消防署の高橋啓太救急救命士を講師に招き、応急手当の重要性について学んだ後、ダミー人形を使って胸骨圧迫やAED（自動体外式除細動器）の操作等を実践しました。部員たちは、胸骨圧迫を「強く・早く・絶え間なく」行うことやAEDのパッドを貼る位置等、説明されたポイントを意識しながら真剣に取り組みました。



胸骨圧迫の実践に取り組む女性部員

参加した部員は「いざという場面でのように行動すれば良いか分からない。繰り返し練習をしていきたい」「胸骨圧迫の強さやパッドを貼る位置等、重要なポイントについて理解できた」と話しました。



バランスボールで運動不足を解消！ ～サンサン女子大第22回講座～



手足の動きを説明する奥氏

くにびきサンサン女子大は3月7日、教育文化センターSan・san館で「バランスボール運動不足解消」講座を開催し、17名が参加しました。

同講座は、提携する山陰中央新報文化センターの講師でもある（一社）体力メンテラクター奥奈々恵氏を講師に迎え、バランスボールを使ったエクササイズに挑戦。

初めに、奥氏がバランスボールに乗った際の姿勢について丁寧に説明。しっかりとした姿勢をとることで、腹筋や背筋等の筋肉が必要となり、自然と鍛えられることを確認しました。その後、ボールを弾ませながら音楽に合わせて、上半身の動きや足の動きを取り入れ、学生たちは楽しく身体を動かしました。

参加した学生は「普段使わないう身体の部分が動かせて、気持ち良かった」「手と足を別々に動かしながらの運動で、頭の体操にもなった」と笑顔で話しました。



講座の様子

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

地域の未来をサポート！

子ども食堂等へ寄付贈呈式を実施



謝辞を述べる田中代表(右)

くにびき地区本部は、松江市内のフードバンクや子ども食堂等27組織へ、米や生鮮品の購入に利用できる「全農商品券」等の寄付を決定。3月17日に営農総合センターで寄付贈呈式を実施し、18組織が出席しました。

この寄付は、JAしまねが実施する「総合ポイントカード」で発生した失効ポイントの一部を活用し、子育て支援組織を中心とした団体へ各

地区本部から米等を寄付することを決定したことに基づくもの。冒頭、越野浩昭本部長が「温かい食事は子どもたちの心を豊かにし、安心感を与えてくれるものだと思います。十分な寄付とは言えませんが、皆さまが大切に守っておられる子どもたちに笑顔があふれ、健やかな成長と、未来へ大きく羽ばたく一助となれば幸いです」と挨拶。続いて、

各組織の概要について自己紹介を行った後、組織ごとに目録を贈呈しました。

出席者を代表して、なないろ食堂の田中鈴夫代表が「昨年の米券に続いて、今年もご支援をいただき大変ありがたく思います。不登校の子どもが増えている中で、子ども食堂は居場所作りの場としての役割も担っていると感じています。さっそくJAグリーンやAコープで米だけではなく、肉や魚、野菜等の生鮮品を購入したいと思えます」と謝辞を述べました。

地域つながりセンター「JA津田支店2F」 特定非営利活動法人フードバンクしまね あったか元気便「JA津田支店2F」	みんなの食堂「彩」(天理教周吉分教室)
松江市社会福祉協議会「千鳥町70」	ちくやごめた食堂 (竹矢公民館)
なないろ食堂(湖東中)	キッチンおんぼらーと(キッチンおんぼらーと)
子ども食堂さいかまんまる亭(洞光寺会館)	Kitchen Kitahori (地域活動支援センターゆづあ)
あさ食・あさ学・子どもの会(菅田会館)	まのこはん (地域活動支援センターゆづあ)
乃木子ども食堂(御筆門)	だれでも食堂ほつき(法吉公民館)
ふれあい食堂(持田公民館)	陽なた食堂(大庭西公民館)
山陰中央新報子ども緑食堂(殿まちギャラリー)	城西もりもり食堂(城西公民館)
キッチンかえて(第2湖北県営住宅集会所)	母子つこレストラン(母子小学校・城東公民館)
子ども食堂「ブドリの家」(ブドリの家)	子ども食堂「ひなたぼっこ」(古志原町民会館)
キッズキッチンじょうほく(城北公民館)	のなみだんだん食堂(野波集会所)
キッチンかえてA-KA(秋鹿公民館)	のあれキッチン(のあれキッチン)
なごやか食堂「ふるえテラス」(古江公民館)	城東すくすく食堂(城東公民館)
	【事務所所在地】
	(順不同)



まつえレディースハーフマラソン 副賞にくにびき管内産の米を贈呈



松江ロードを駆け抜ける選手

早春の城下町松江・宍道湖畔を舞台に3月15日、「第47回まつえレディースハーフマラソン」が開催され、ランナーたちが熱いレースを繰り広げました。

当日は、風が弱く絶好のコンディションの中、15キロ過ぎにギアを上げて先頭集団から飛び出し、そのまま後続を引き離してゴールした山田拓実選手(大阪学院大学1年生)が、1時間11分26秒で初優勝を飾りました。

表彰式では、越野浩昭本部長から優勝した山田選手へ副賞として、管内産の米をPRするため用意した米俵を手渡し、栄誉を称えました。山田選手は「いつ前に出ようかと思っていたところで沿道にいた監督からの後押しがあり、一気に前に出ました。それが勝因に繋がったと思っています。いただいたお米も食べるのが楽しみです」と笑顔

を浮かべていました。各部門の入賞者にも、当地区本部から同様に管内産の米「コシヒカリ」を贈り、地元農産物をPRしました。



米俵を手渡す越野本部長(右)と山田選手(左)



副賞を受け取る受賞者

◎課長・店長・担当次長・ローンセンター長
 ○副店長、センター長、所長、ローンセンター次長
 ■葬祭センター次長・課長補佐
 □係長
 ★新入・中途採用職員（4月1日付）
 #有期雇用職 #Pパートタイム △派遣職

地区本部長 越野浩昭

地区副本部長 中村隆

営農経済部

部長 新宮 紀彦
 次長 (営農) 春木 透

生活総合課 ☎55-3040

◎平井 秀一

生活燃料センター ☎36-9270

○大野 公祐

#吉野 純也 #松崎 一好 #石倉 和浩
 #門脇 功一 #白石真理子 #神庭 昭一 #佐藤 隆

資産相談センター ☎32-3111

○生活総合課長 兼務

□柳浦 純子 □周藤 到

中海干拓営農センター ☎52-6610

○片寄 俊一

#後藤 健治 #大谷 耕平 #青木 保憲
 #石倉 哲也 #新宮 陽子

八東特産事業所 ☎76-2526

○平塚 敬樹

#井原 桂司 #門脇 有悟 #森廣 恵子

園芸特産課 ☎55-3033

◎小室 陽二

□天山 浩二 □菊地 雅也 須山 慶一 藤原 丈
 坂根 晃太 ★森本 晃輝 #P奥田好恵

米穀畜産課 ☎55-3038

◎安達 朋秀

□岩水 孝則 石倉 治夫 多々納朋佳 高松 栞 中村 飛翔
 山口 信也 #池田智恵美 #山本 美紀 #P寺本 陽

JAグリーンつだ ☎32-5050

◎板垣 洋伸
 ○渡部 直樹

#吉川 敏弘 #佐々木 治
 #安達 杏子 #野田 里美
 #田中 健次 #長谷川裕子
 #吉岡 幸子 #池田真由美
 #佐野 妙子 #P遠藤教乃
 #P今村 登子 #P宮本久恵
 #P藤田 倫子 #P小池恵子
 #P三島陽子

JAグリーンかわつ (みしまや東川津店) ☎21-2373

#小笠原智恵美 #宮久 恵
 #野津 勝 #湯浅 真衣
 #中野 公也

グリーンショップしんじ ☎66-0173

#P福岡久恵 #P宮廻義弘 #P仲田昌司

グリーンショップふるえ ☎36-7133

#戸谷 明生 #古川 健策 #橋本 亮子

産直資材課 ☎55-3034

◎佐川 真二

#門脇 厚志 #梅 美幸 安達 直人 ★藤井 祐香
 #長廻さおり #曾田 稲子 #P村重優花

営農企画課 ☎55-3030

◎営農経済部 次長(営農)兼務

担い手サポートセンター長 新規就農支援係兼務
 ■長谷川 幹

中村 雅樹 #山田 弘樹 #山崎 真紀

(営農企画課付) (松江市農政課出向)
 吉岡 亘

生産資材担当 ☎55-3036

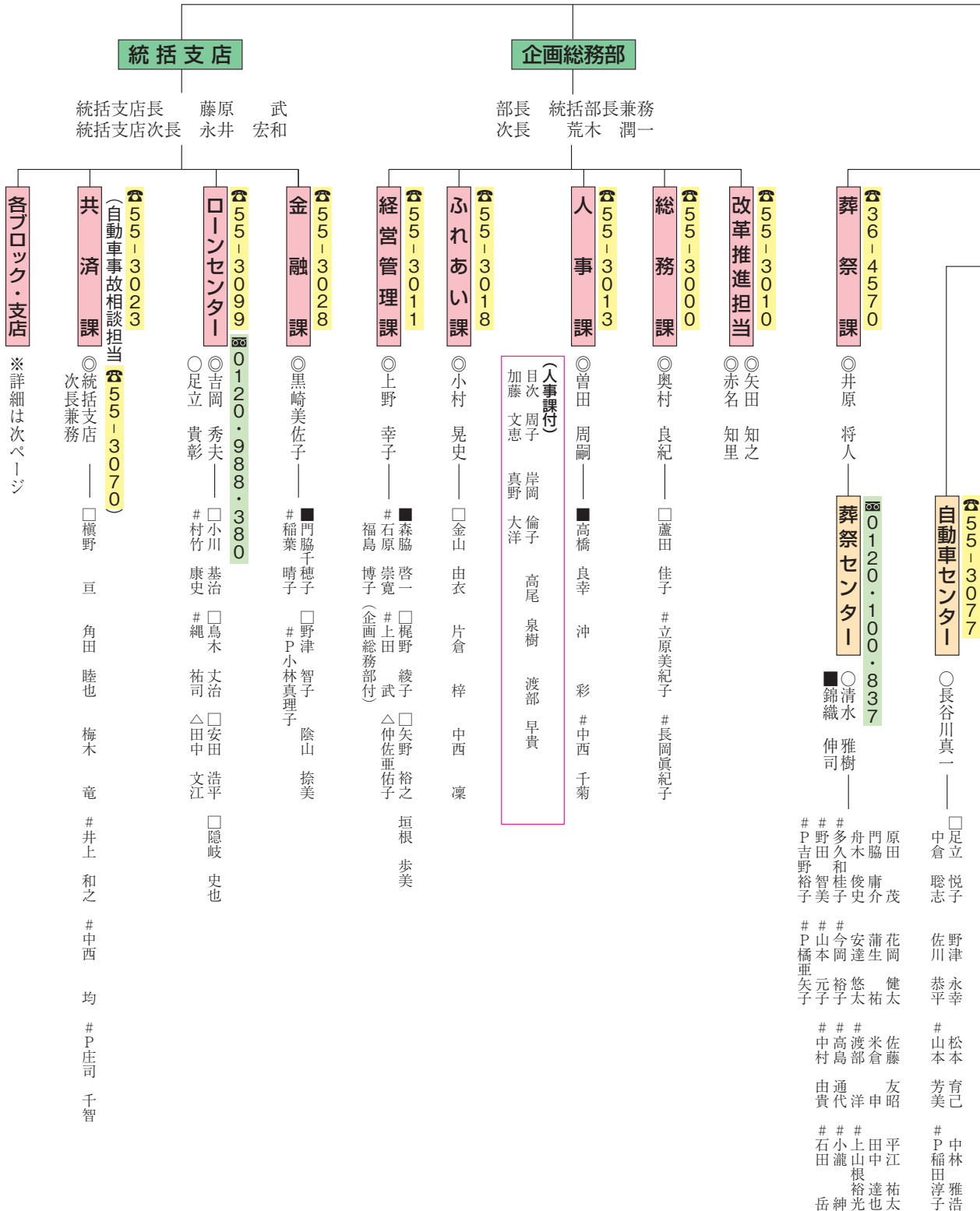
担い手サポートセンター ☎0120-070-233

担い手対策係 課長補佐兼務
 岩本 祐介 梅 晶博

くにびき地区本部機構図

令和8年4月15日付の機構図と電話番号は次のとおりです。

統括部長 田中 達也



くにびき地区本部情報

※★=ブロック支店

松江東ブロック

ブロック長 片寄 謙一

★川津支店

☎23-2424

支店長 松江東ブロック長兼務
支店次長 (渉外) 細貝 洋平
支店次長 (業務) 田中 洋子

共済普及係
業務係

寺本 篤史 佐伯 崇人 伊藤 大輝
石橋 梨紗 高橋 りこ 山根 佑香
吉田 達志

□竹谷 芳弘 □藤原 真優 小村 典子
多々納祐子 大國 真依 梅 倫子
山口友里恵 渡部 紘平 野津磨奈美
★三代喜久代 # P柴山千春 # P高濱祐美子

島根支店

☎85-2007

支店長 和田 妙子

業務係

□山内 唯子 小村 亮輔 #中村 美鈴
#松尾 温子

八束支店

☎76-2525

支店長 菅井 健一

業務係

□寺本 友香 #木瀬勢津子 #安部 紀子

美保関支店

☎72-2511

支店長 青砥 伸吾

業務係

□吉川美由公 #村松 真美 #上野恵美子

松江北ブロック

ブロック長 坂本充知男

★法吉支店

☎21-3690

支店長 松江北ブロック長兼務
支店次長 (渉外) 石倉浩一郎
支店次長 (業務) 井原 厚子

共済普及係
業務係

梅 圭佑 奥原 裕之 安部 敬祐
寺本 雅史 片倉 栗太 吉田 健太
大石 祐輔

□野村 真美 吉山 由美 福井 健志
中本 等子 平井 亜実 齋木 絆奈
瀬山 結己 △永瀬奈津子

古江支店

☎36-8157

支店長 松尾 勝
支店次長 長廻貴代美

業務係

安達 美香 樋口麻友佳 村上 凌
杉森 佳代 # P野津洋子

鹿島支店

☎82-1303

支店長 青山 幸仁

業務係

□形岡 裕子 田邊 真輝 古川 颯希
#野津 貴子 #小川 恵美

松江南ブロック

ブロック長 高木 正樹

★津田支店

☎24-1818

支店長 松江南ブロック長兼務
支店次長 (渉外) 沖本 達哉
支店次長 (業務) 今岡 照和

共済普及係
業務係

荒川 智子 安部 美佐 山下 雄剛
松本 郁奈 濱村 大雅 小田川 漸
池尻 直

□川谷 浩美 奥村明日香 佐伯 萌子
坪倉友香美 福島 泰子 吉岡 美貴
★野津あかり #日野 真理 # P岩田真規子

東出雲支店

☎52-2022

支店長 小豆澤千鶴
支店次長 角 瑛

業務係

□吉岡麻依子 三代 健太 河田 由依
小畑 早紀 ★今村 紗英 #角田ひとみ
△阪本志津稀

八雲支店

☎54-1122

支店長 野田 学

業務係

□川上 知子 長谷川あゆみ 松林 龍己
#足立 晶子 #野島 浩子

松江西ブロック

ブロック長 河原 弘明

★乃木支店

☎21-3758

支店長 松江西ブロック長兼務
支店次長 (渉外) 松尾 康太
支店次長 (業務) 稲田千寿子

共済普及係
業務係

園山 由香 來海 歩 福田 海晴
伊東 梨 藤原由香里 大石 和也
恩田 菜央

□三島 利香 □杉谷 勉 井原絵梨子
三代 奈実 田中久美子 井上 景
★白築 茉莉 #小林 順子 △原 元子

宍道支店

☎66-0416

支店長 勝部 秀一

業務係

□堀江 寿美 田村 俊二 前田 みな
★石橋加奈子 #真野 有香 # P坂本金子

玉湯支店

☎62-1313

支店長 杉谷 剛志

業務係

□渡辺 美子 川上 有紗 土江かおり
田邊 弘樹 #藤井かおり #仲田 由紀

くにびき地区本部で年金のお受取り・年金受取予約者のみなさまへ

ねんきん感謝デー

令和8年度は
下記の日程で
開催します！

ご来店
お待ちしております！



©よりぞう

6/15
月

10/15
木

2/15
月

- ◆年金振込専用通帳または年金予約者会員カードをくにびき地区本部の支店窓口までお持ちください
- ◆ご来店いただいた方へささやかですが、プレゼントを差し上げます ※1会員様につき各回1つとさせていただきます

YAMADA ヤマダデンキと提携を開始しました!!
アプリ登録でお得な特典!!

新規会員募集中!!

JA組合員様限定特典

JA × YAMADA **ビジネスパートナー**

アプリで簡単登録! お得なプレミアムポイント付与
アプリ登録に必要なカードを JA 窓口でお受け取りください。

AV商品・一般家電・パソコン
タブレットPC・OA商品
家具等々の
購入時のポイントと

さらに **+2%** ポイント
プレゼント

※一部対象外商品もございます。

お問い合わせ先：生活燃料センター ☎ 0120-419-496

貯めてお得! 使って便利!

お貯めになった
累計ポイントは
ヤマダデンキ店内で

現金
同様に

1
ポイント

=

1
円

で

お買い物が
できます!

例えば

お買物で貯まったポイントを2,000ポイントお持ちの場合、
50,000円のTVご購入時に2,000ポイントご利用された
場合は、48,000円で商品をご購入いただけます。

貯まったポイントは
1ポイント=1円でご利用可能!
ヤマダデンキ店内のお買物で
ご利用下さい。

詳しい内容や登録方法
については、こちらから
ご確認ください。▶



本店 (くにびき出身者)

営農対策部

営農企画課 係長 土江 修平

畜産部 部長 三島 剛

畜産課 課長 須山 哲成

経済部 部長 石倉 功

資材課 課長 杉谷 高明

営農経済事務指導室

室長 稲田 愼平

金融部 部長 野津 隆

金融企画課 勝部 元彦

小谷 由希

金融相談課 課長補佐 松尾紀美子

事務管理課 田口 恵

井上 直紀

資金部

資金運用課 課長補佐 坂本久美子

共済部

部長 上野 晃一

共済事務管理課 課長 杉谷 雄一

生命建物共済課 #角 真利子

自動車共済課 田淵 克己

信用共済推進支援センター

東部センター センター長 市場 直樹

小畑 直也

改革推進室 室長 恩田 直幸

企画管理部

企画管理課 課長 小豆澤達生

リスク管理部

リスク管理統括課 係長 伊藤 修英

山藤 哲久

小豆澤 恒

総務部

総務課 吉野 絵里

藤原 三紀

ふれあい広報課 課長 福島 洋介

係長 竹内 美絵

人事部 人事部付 吉岡 亮 (農林中金出向)

人事課 係長 笹山 彩子

教育企画課 伊藤 茜

監査部 次長 門脇 誠

(有)JAしまねくにびき
協同サービス

☎ 28-9245

JA全農島根
農機サポート(株)

くにびき営業所

☎ 55-3066

JA全農Aコープ(株)

Aコープふるえ

☎ 36-6676

Aコープやくも

☎ 54-1123

JA FARMERS Aコープたまゆ店

☎ 62-1271

ファミリーマート+Aコープしんじ

☎ 66-0507

ファミリーマート+Aコープこうぶ

☎ 82-9077

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

令和8年度 JAしまねくにびき女性部 ※申込受付期間：4月20日(月)～5月8日(金)

目的別グループ活動のお知らせ

5月8日(金)申込締切

※各講座抽選方式

	開催日時	内容	参加費	定員
文化歴史・趣味グループ	7月9日(木) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	お茶処まつえ！日本茶の歴史と作法を学ぼう！ ◇内容：講話と、煎茶の淹れ方・抹茶の点て方を聞いたあとは体験します。 ◇講師：有限会社 お茶の三幸園 代表取締役 大島 正也 氏 ◇場所：くにびき地区本部営農総合センター2階	1,000円 (生菓子付き)	各日25名 (全2回)
	9月30日(水) ①10:00～14:00 10月7日(水) ②10:00～14:00	陶芸と薬膳に触れる～神魂神社参拝 ◇内容：①出雲かんべの里 ★陶芸工房で自由制作(手びねり)のオリジナル食器を作ってみませんか？ ※焼き上がりは約3カ月後になります。 ★交流ホールで薬膳弁当を食べながら薬膳のお話をきく ②国宝 神魂神社を自由参拝 ◇集合場所：出雲かんべの里(現地集合・駐車場あり) 住所：〒690-0033 松江市大庭町1614 ☎0852-28-0040	3,500円	各日20名 (全2回)
	12月9日(水) ①9:00～11:30 ②13:00～15:30	フェルトで干支の正月飾りを作ろう！～『家の光』11月号掲載記事活用～ ◇内容：令和9年の干支「未(ひつじ)」をフェルトで作ります。 「家族の安泰・平和」「溫和・誠実」の象徴として縁起の良い干支です。 初めて参加の方も講師が丁寧にご指導しますのでお気軽にお出かけください。 ◇講師：JAしまねくにびき女性部員 ◇場所：くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,500円	各回20名 (全2回)
営農加工グループ	7月16日(木) 10:00～	手づくり調味料を作ろう！ ◇内容：手づくりだから安心でおいしい！ いつもの料理がワンランクアップする「焼き肉のタレ」と「玉ねぎドレッシング」を作ります。 ◇講師：JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所：くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,500円	45名
	11月5日(木) ①9:30～ ②13:30～	手づくりこんにゃくを作ろう！ ◇内容：こんにゃく芋を使って手づくりこんにゃくを作ります。 ◇講師：JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所：くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,200円	各回36名 (全2回)
	令和9年 2月5日(金) ①9:30～ ②11:00～ ③13:30～	無添加の手づくり味噌を作ろう！ ◇内容：地元大豆を使った無添加の手づくり味噌を作ります。 ◇講師：JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所：くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	2,000円	各回30名 (全3回)
健康グループ	8月20日(木) 10:00～	「こめ油」の魅力を知ろう！ ◇内容：近年話題の「こめ油」とはどんな油なのでしょう？ 「こめ油」を使用した料理の試食もあります。 また、米ぬか由来でお肌にやさしいスキンケアについても学びます。 ◇講師：築野(つの) 食品工業㈱ ◇場所：くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	無料	30名
	11月24日(火) 10:00～	“高齢者にやさしい”料理づくり ◇内容：「身体にやさしく」「作り方もやさしい」料理を作ります。 ◇講師：JAしまねくにびき女性部役員 ◇場所：くにびき地区本部教育文化センターSan・san館	1,000円	30名
	令和9年 1月15日(金) 13:30～	健康教室 ◇内容：みんなで体を動かしたり、自分の体の状態をチェックしながら、無理のない健康づくりを目指しましょう。 ◇講師：JA島根厚生連職員 ◇場所：くにびき地区本部営農総合センター2階	無料	50名

※申込書は、女性部員の皆さまへ別途お届けします。

※今年度は各講座ごとの抽選方式にて参加者を決定いたします。先着順ではありません。

お申込みいただきました各講座の参加可否は、5月にお知らせします。

※内容、参加費については、変更となる場合があります。

※活動に参加される方は、くにびき女性部に加入していただく必要があります。

JAしまねの組合員で松江市在住の女性は、どなたでもくにびき女性部に加入いただけます。

令和8年度の乳がん検診 および 女性部健診 は 目的別グループ活動とは別で実施します。

乳がん検診

日程・会場 8月21日(金)
JAしまねくにびき地区本部

受診料金 40歳～49歳：2,300円 50歳以上：2,200円
※松江市からの助成が適用される場合
40歳～49歳：1,100円 50歳以上：800円
松江市から届くハガキ「松江市がん検診等受診券」をお持ちください。

定員 60名

女性部健診

日程・会場 9月8日(火)

受診料金 JAしまねくにびき地区本部
Aコース(胸部CTあり)：6,500円(税込)
Bコース(胸部CTなし)：4,000円(税込)
※その他オプション検査あり

定員 90名

詳しい内容およびお申込みは、女性部員の皆さまへ5月訪問日で配付する「乳がん検診および女性部健診のご案内」をご覧ください。

お問い合わせ先：JAしまねくにびき女性部事務局(ふれあい課内) TEL 55-3018

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

八束特産事業所 TEL 76-2526



井原 桂司



平塚 敬樹

所長

令和8年度

宮農指導体制

組合員の目線に立ち生産現場に寄り添った宮農指導を実施します。

米 穀 畜 産 課

TEL 55-3038



多々納朋佳

畜産



山口 信也
携帯 080-5239-2528

米穀



中村 飛翔
携帯 080-6262-6495

米穀



石倉 治夫
携帯 080-5239-2525

米穀



岩水 孝則
携帯 080-8230-1192

米穀

係長



安達 朋秀

課長

園 芸 特 産 課

TEL 55-3033



坂根 晃太
携帯 080-5239-2512

野菜・花卉



藤原 丈
携帯 080-5239-2521

果樹



須山 慶一
携帯 090-9732-6105

果樹・茶



菊地 雅也
携帯 080-5239-2520

果樹・茶

係長



犬山 浩二
携帯 080-6302-7999

野菜

係長



小室 陽二

課長

中海干拓宮農センター TEL 52-6610



大谷 耕平
携帯 080-5239-2516



後藤 健治
携帯 080-5239-2532



片寄 俊一

センター長

担い手サポートセンター TEL 55-3030



梶 晶博
(経営相談、農業融資相談等)

担い手対策係

〈橋北〉



岩本 祐介
(経営相談、農業融資相談等)

担い手対策係

〈橋南〉



長谷川 幹
(新規就農、集落営農)

新規就農支援係

センター長

JAの製茶工場で出来た
おいしいお茶です。



2,500円 (税込)



1,300円 (税込)

くにびき新茶 キャンペーン

キャンペーン期間

4/1～5/29 5/18頃よりお届けします

城下町松江では、松平不昧公の時代から茶の湯が盛んで、周辺地域では茶生産が行われてきました。現在では、朝酌新山・鹿島講武地区等で生産されています。

くにびき地区本部では、鹿島製茶工場で松江市産茶葉を加工しています。安全・安心なJAのおいしいお茶をご賞味ください。

やぶきた茶



お問い合わせ

〒690-0823 松江市西川津町1635-2
園芸特産課
TEL 55-3033

※パッケージデザインは実際とは多少異なる場合がございます。
※価格は、キャンペーン価格です。

くにびき地区本部情報

4月25日～5月6日の営業日等について

○営業日

事業所名	電話番号	令和8年4月						令和8年5月						備考	
		25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水		
くにびき 地区本部 営農経済部	物流センター	0120-070-233	休	休	○	○	休	○	○	休	休	休	休	休	定期配送は4月27日～5月1日のみ 通常どおり配送を行います。
	中海干拓営農センター	52-6610	○	○	○	○	○	○	○	休	休	○	○	受付時間 8:30～17:00	
	中海干拓育苗センター	52-3214	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	受付時間 8:30～17:00	
	JA グリーン	つだ	32-5050	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	営業時間 8:30～18:00
		かわつ	21-2373	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	営業時間 9:00～18:00
	グリーン ショップ	ふるえ	36-7133	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	営業時間 9:00～17:00
		しんじ	66-0173	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	営業時間 9:00～15:00
自動車センター	55-3077	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	緊急時は、JAF (#8139局) までご連絡ください。	
JA全農島根 農機サポート棟	くにびき営業所 (旧農機センター)	55-3066	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	営業時間 8:30～17:00	

令和8年度 胸部CT検診のご案内

JAしまね くにびき地区本部主催

この検診は、時間予約制により待ち時間も少なく、食事制限もありません。
この機会に、皆様の健康づくりにお役立て
くださいますようご案内申し上げます。



検診当日に、「**おさいふカード**（JAしまね総合ポイントカード）」をご提示ください。

★支店の窓口で申込み可能です

- お申込み後に、お一人ずつ受付時間を設定し、5月のふれあい訪問日で受診時間をお知らせします。（所要時間は約15分です）

★胸部CTの特徴

- 胸部レントゲンではわからない微小な早期がんが見つかります。
- 喫煙による慢性閉塞性肺疾患（COPD）が見つかります。

★次の方に検査をおすすめします

- 喫煙歴のある方
- 受動喫煙のある方
- 粉じん、石綿等の吸入歴がある方
- 血縁者にがんになった人がいる方

検診日時	会場	定員
① 6月9日(火) 8:30～	Aコープふるえ駐車場	30名
② 6月9日(火) 13:00～	くにびき地区本部 San・san館前駐車場	30名
③ 6月10日(水) 8:30～	JA FARMERS Aコープたまゆ店駐車場	30名
④ 6月10日(水) 13:00～	Aコープやくも駐車場	30名

★検診料金：5,800円（税込）

- 検診料金は、検診当日お持ちください。

■次の方は検診が出来ません。（要確認）

- 39歳以下の方
- 妊娠中又は妊娠の可能性がある方
- ペースメーカーおよび植込み型除細動器(ICD)を入れている方
- 持続血糖モニター（CGM）を装着されている方
- 1週間以内に胃・大腸のバリウムを飲まれている方
- 今年度胸部CT検査を受けている方

●お問い合わせ先：ふれあい課 TEL：55-3018

（切り取り線）

胸部CT検診申込書 FAX送付先（ふれあい課）0852-32-6870

申込締切：5/8(金)

特にご都合の悪い時間帯があればご記入ください（ 時頃）

ふり 氏名： 生年月日： 年 月 日（ 歳） 性別：（男・女）

住所：〒 - 松江市

電話番号： - - 希望会場：

「個人情報の取扱い」について

この検診で取得する個人情報の取り扱いにつきましては、個人情報保護法を遵守し、検診にかかる実施・管理・通知以外の目的では使用いたしません。なお、精密検査結果については、検査機関であるJA 島根厚生連が保管・管理し、公衆衛生向上のために利用いたします。

お申込みは、上記の申込書に必要事項を記入して、JA各支店の窓口まで提出されるか、ふれあい課へFAXを送信してください。FAXの場合は、必ず送信確認のお電話をお願いします。定員に達した場合、その時点で締め切りとさせていただきます。

くにびき女性部からのおすすめ料理



桜ちらし寿司、もずくと長芋のすまし汁、イチゴのゼリー

桜の花をイメージした桜ちらし寿司に、もずくに長芋をのせたすまし汁でボリュームアップし、デザートはまるごとイチゴの入ったゼリーで春らしく華やかに仕立てました。

桜ちらし寿司 (4人分)

米	2合	赤板かまぼこ	半本
合「5倍酢	24cc	卵	3個
④砂糖	70g	にんじん	半本
酢	6g	桜の花の塩漬け	50g
飾り用 きぬさや	30g	砂糖	適量
飾り用 桜でんぶ	20g	塩	適量
		みりん	適量

作り方

- ①米をすし飯の分量の水で炊く。
- ②桜の花の塩漬けを水洗いし、5分くらい水に浸し水気を切り、小さく切る。飾り用に4輪はとっておく。
- ③赤板かまぼこを小さく切る。
- ④にんじんを輪切りにして、花型に型抜きし塩とみりんを煮る。型を抜いたまわりの部分は小さく切る。
- ⑤きぬさやを塩茹でし、斜め半分に切る。
- ⑥卵は砂糖と塩をひとつまみ加え薄焼きし、錦糸卵にする。
- ⑦鍋に④を加え中火にかけ、合わせ酢を作る。
- ⑧炊きあがったご飯をボウルに入れ、合わせ酢をなじませ切った材料を混ぜる。(桜の花、赤板かまぼこ、型抜き後のにんじん)
- ⑨混ぜたすし飯を皿に盛り付け、錦糸卵、花形にんじん、きぬさや、桜でんぶをのせ、飾り用の桜の花を添える。

もずくと長芋のすまし汁 (4人分)

もずく	240g	だし汁	500cc
長芋	160g	薄口しょうゆ	18cc
しょうが(すりおろし)	少々	酒	少々
ねぎ(小口切り)	少々	みりん	少々

作り方

- ①もずくは塩出しし、食べやすい長さに切る。
- ②長芋をすり鉢ですり、だし汁を少々加え混ぜる。
- ③だし汁に薄口しょうゆ、酒、みりんを加え、煮立たせる。
- ④お碗に①を入れ、③を注ぎ、②としょうが、ねぎを飾る。

作り方

- ①寒天を30分くらい水につけ絞る。鍋に分量の水、寒天を入れて中火にかけ、煮溶かす。
- ②ボウルにヘタを取ったイチゴ、きび砂糖、水、レモン汁を入れ、弱火で湯煎にかけ(煮立たない火加減で30~40分)、シロップを作り、冷蔵庫で冷やす。
- ③②のイチゴを取り出しゼリーカップに入れ、①の寒天とイチゴを取り出した残りのシロップを合わせ再び中火にかけ、寒天が溶けているか確認する。
- ④イチゴが入ったカップに③を流し入れ冷蔵庫で冷やす。カップから取り出し、皿に盛り付ける。

今月の料理人 島根支部のみなさん

(後列左から)

山根美佐子さん・小池 里子さん

(前列左から)

古都ゆかりさん・奥村巳代子さん・小川和子さん



イチゴのゼリー (4人分)

イチゴ(小さめのもの)	130g	レモン汁	少々
きび砂糖	50g	角寒天	3g
水(シロップ用)	100cc	水(寒天用)	150cc

ポイント

イチゴを切らずにまるごと湯煎することで、ジュシーさと甘みがアップし、新鮮なイチゴのゼリーを味わうことができます。

JAバンクからのお知らせ

ATM 等のサービスを一時休止させていただきます。

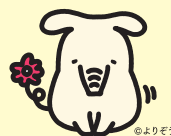
休止日 すべてのサービスが休止

2026年(令和8年)

5.16
土 全取引中止
21:00-24:00

5.17
日 全取引中止
0:00-8:00

JAバンク



いつも JA バンクをご利用いただきありがとうございます。このたび、JA バンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながら ATM・JA ネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

対象地域 北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県

●青森県、岩手県、新潟県、茨城県、群馬県、千葉県、静岡県、富山県、福井県、京都府、三重県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、香川県、徳島県、愛媛県、九州各県および沖縄県は休止日時が異なるため、JAバンクホームページをご確認ください。

5月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料でお受けしています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
7	木	税務相談会	川津支店 (TEL:23-2424) 10:00~12:00
8	金	税務相談会	くにびき支店 (TEL:55-3028) 10:00~12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先:開催会場となる支店

〇くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日(10:00~15:00)に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※5月の土曜営業日は9日です。

◆お問い合わせは

0120-988-380

5月 ふれあい訪問日

5月20日(水)・21日(木)



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

答え

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

タテのカギ

- ①女性同士のきょうだい
- ④トシューズをはいて踊ります
- ⑦風呂場でお湯をためるところ
- ⑨太古から人間に飼われている動物
- ⑩表の反対側
- ⑪端午の節句に——餅を食べた
- ⑬日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- ⑮——ベース、アット——
- ⑯釣り人がじっと見るもの
- ⑰川を渡るためにかけます
- ⑱そろそろ行かないと！ タイム——だよ
- ⑳Sが小ならMは
- ㉑5月4日は——の日。国民の祝日です

ヨコのカギ

- ①端午の節句に風呂の湯へ入れます
- ②変わると寝つけない人もいます
- ③岩の多い海岸のこと
- ⑤現在の元号です
- ⑥アルファベットの14番目
- ⑧安、実、宝に共通の部首
- ⑫漢字では羊歯などと書く植物
- ⑬車のこと。——ナビ
- ⑭つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑮キャッチャーともいいます
- ⑯ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑰童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ⑱ウサギのものは長め

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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1
JAしまね くにびき地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2026年5月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ハナフブキ」

ア	ブ	ラ	ナ	サ	エ
ク	シ	ク	サイ	フ	
リ	セ	リ	ク	ダ	
	カ	キ	ヨ	ウ	
キ	ミ	シ	ミ	レ	
ハ	ナ	ミ	キ	ブン	
ソ	リ	ヤ	リ	ナ	ゲ

川柳の広場

最優秀賞

平凡な二膳の箸に日々感謝

出雲市 多久和敬子様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

優秀賞

来てうれし帰ってうれし孫たちよ

浜田市 上埜 敏実様

勝てませぬ自然の力とカミヤんにや

出雲市 佐藤 晃一様

一輪の老梅心洗われる

出雲市 佐野美和子様

佳作

なにくそとまだまだ続く我の道
隠岐の島 上川 晃一様
各々の想い織りなすターミナル
安来市 青戸 涉様
人間にいい味が出る高齢期
出雲市 北村 功様
朝迎えカバンに夢を天こ盛
松江市 後藤 竹子様
歳ひとつ増えて寿命がひとつ減り
浜田市 日原 隆様

「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」5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）5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

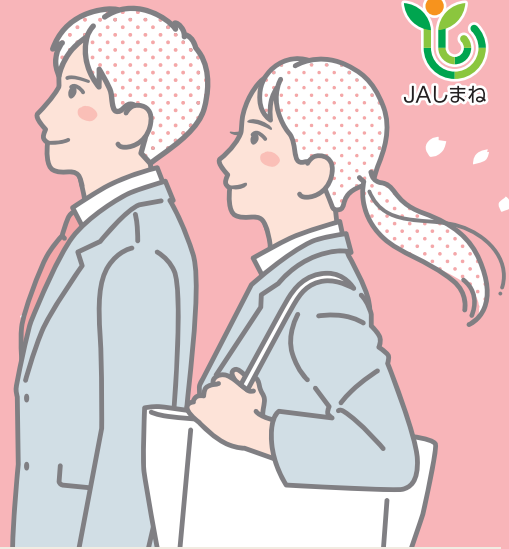
最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・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。





島根をもっと元気になりたい
一緒にJAで
働きませんか



JAしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

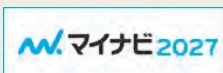
JAしまね 令和9年4月採用職員募集のご案内

- 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4月1日(水)～令和8年5月31日(日)
- 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
JA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
JAしまね人事部人事課
担 当：塩野・笹山
T E L：0852-67-7711
F A X：0852-67-7714
ホームページ：https://ja-shimane.jp
E-mail：jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



マイナビで
エントリー
受付中



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 <small>(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</small>	JA全農基本契約業者「株児五商会」特約施工店 株式会社 コタマサイエンス <small>(本社) 〒690-0048 島根県松江市西嫁島2丁目8-23 https://www.kodama-s.co.jp</small>	松江営業所 TEL 0852-26-6757 益田営業所 TEL 0856-22-5390 隠岐営業所 TEL 08512-2-2471	出雲営業所 TEL 0853-31-9600 江津出張所 TEL 0855-52-6852
--	---	--	--

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)コタマサイエンスが訪問いたします。



お問い合わせは、最寄のJA各支店へ。

島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

レンジで丸ごと!新玉ねぎの豚肉ときのこの酒蒸し

材料 (4人分)

新玉ねぎ…………… 3個(400g)
 しめじたけ…………… 1袋
 豚小間切れ…………… 200g
 酒……………大さじ3
 (フライパンで調理100cc)
 塩こしょう…………… 3〜4振り
 A [ポン酢……………大さじ2
 オイスターソース…小さじ1
 カツオパック…………… 1袋(3g)
 細ねぎ…………… 2本

作り方

- ①新玉ねぎは上下を切り落として皮をはぎ、上の方から6等分になるよう切り込みを入れ、下1/3はつながったままにしておく。
- ②皿の中央に玉ねぎを3個置き、その周りにしめじたけと豚肉を広げて並べ入れ、酒をかけて、塩こしょうを振る。
- ③軽くラップをして、レンジ(500w)で10分間加熱する。(又はフライパンに同じように入れ、沸騰するまでは強火で、沸騰したら弱火にして、玉ねぎが柔らかくなるまで蓋をして蒸し焼きにする)
- ④肉にしっかりと熱が通っているか確認してから、混ぜ合わせたAを全体にかけ、最後に玉ねぎの上にカツオと小口切りにした細ねぎを飾る。



コメント

・レンジで簡単!甘くてとろろの新玉ねぎは酒蒸しならではのうまさです!
 ・3〜5月が旬の新玉ねぎは、生でも辛味がマイルドで食べやすく、加熱すると甘みがグッと引き立ちます。

アレンジ

・肉の代わりにツナ缶やペーパーコンでも美味しくできます。
 ・熱々の玉ねぎの上にバターやとろけるチーズをのせて、パワーアップ!



味噌ラーメン風豚汁

材料 (4人分)

豚小間切れ…………… 200g
 A [じゃがいも …… 1個(140g)
 にんじん… 1/2本(60g)
 チンゲン菜… 1株(250g)
 もやし…………… 1/2袋
 B [水…………… 800cc
 生姜(すりおろす)…ひとかけ
 にんにく(すりおろす)…ひとかけ
 中華だし(顆粒)…小さじ1
 味噌……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 ラー油……………お好みで
 唐辛子……………お好みで

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をはいで食べやすい大きさに切る。チンゲン菜は軸と葉の部分に分けておく。
- ②鍋にごま油を熱し、食べやすく切った豚肉を炒め、色が変わったら、Aの材料(チンゲン菜は軸だけ)を加えて軽く炒める。
- ③油がまわったら、Bを加えひと煮立ちしたら弱火にし、蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④アクが出たらすくい取り、もやしとチンゲン菜の葉先を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、しょうゆと味噌を溶き入れる。
- ⑤器に盛り、お好みでラー油か唐辛子を振る。



コメント

・まるでラーメン!?ボリュームが欲しい時の汁にぴったりです!
 ・しょうゆと味噌は火を止めてから加え、風味をしっかりと残しましょう。

アレンジ

・白菜、キャベツ、えのき、きくらげ、玉ねぎ、ねぎ、にら、大根、トマトなど季節の野菜を組み合わせて!
 ・中華麺やそうめん、うどん、餃子の皮を加えたり、雑炊にしたりしても美味しいです。

JAしまね
 公式ホームページ
 JAしまね
 検索

健康散歩 For Your Health

新生活に知っておきたい おたふくかぜ

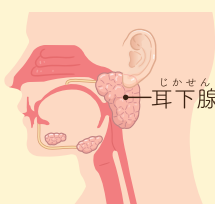
JA島根厚生連

冬の寒さがやわらぎ、暖かい日が増えてきました。新年度が始まり、新しい環境での生活がスタートした方も多いのではないのでしょうか。慣れない環境では、知らず知らずのうちに体も心も頑張りすぎてしまうことがあります。疲れがたまると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

今回は、感染症の一つである「流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)」についてご紹介します。

おたふくかぜは、ムンプスウイルスによっておこる感染症です。主に3〜4歳の子どもの多いですが、大人が感染することもあります。大人の場合は症状が強く出ることがあり、合併症も起こしやすいといわれています。

おたふくかぜは、耳の下にある「耳下腺」という唾液を出す組織が腫れることが特徴です。主な症状は、耳の下やあごの腫れ・痛み、発熱、食べ物を噛むときの痛み、頭痛、倦怠感、食欲不振です。通常1〜2週間で症状が軽減しますが、髄膜炎、精



巣炎、難聴などを合併することがあるため注意が必要です。

感染は、飛沫感染(咳、くしゃみ、会話)や接触感染(ウイルスがついた手で口や目を触る)で広がります。発症の約2日前から、耳下腺の腫れが治まるまで(通常5〜7日程度)周囲にうつす可能性があります。

おたふくかぜには特効薬がなく、治療は症状を和らげる対症療法が中心です。感染を予防するために、手洗い、うがい、マスクの着用、タオルの共有を避けるなどの基本的な感染対策を行いましょう。また、予防接種も有効で、かかったことがない方は2回の予防接種を受けることがすすめられています。

おたふくかぜは、1年を通してみられますが、春から夏にかけてやや増える傾向があります。新生活で疲れが出やすい時期でもありますので、十分な休養をとり、日頃の感染対策を心がけましょう。無理をせず、元気に新年度をスタートさせたいですね。



【編集後記】新年度が始まり、新しい環境に身を置かれる方も多いことと思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?私もこの3月に広報担当となり、今号より編集に携わることとなりました。島根の農業のことやJAの取り組みなど、皆様に楽しく知っていただけるよう努めてまいりますので、今後とも「しまねびより」をよろしくお願いたします☺(児)