

# JA しまね ちひより

2025

# 4

April  
Vol.109

Shimane  
Biryori



特集

## 健康のために、全世代で もっとお肉を！



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



SNSで旬な情報を  
投稿しています



©よい食P



JALしまね 雲南地区本部版

# しまねの ファーマーズ Shimane farmers

少量多品目で

島内のニーズに合わせる

島根半島の北方、40〜80キロの日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつ、隠岐の島町。農業といえば水稲や畜産が中心で、本格的に野菜を生産する人は少数です。そのため、島内で売られている野菜は島外から



尾見さんのほ場とハウス

## おみ かずひさ 尾見 和久さん(52歳)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町伊後向ヶ丘で野菜苗や野菜などの生産に取り組む尾見和久さんにお話を伺いました。

仕入れてきたものが多く、船の運航状況によっては流通が左右されることも。尾見和久さんは島内で求められているものを安定供給しようとニーズに合わせて、少量多品目で野菜や果樹、野菜苗などの生産に取り組んでいます。尾見さんは松江市の農業高校を卒業後、隠岐の島町に戻り土木建設会社で働いていましたが、母親が体調を崩したことや地元のために貢献できることはないかと考え5年ほど前に就農しました。現在は父親の博久さんとともに農業に取り組んでいます。

できる限り農薬を抑えて  
安心でおいしい野菜づくりを目指す

できるだけ農薬を使う回数を減らした生産を意識



白ネギを収穫する尾見さん。軟白部分を伸ばす方法を試行錯誤しているそう

しているという尾見さん。農薬を基準内で有効的に使いつつ、シユンギクを混植して害虫被害を防ぐなどコンパニオンプランツの力も借りています。この他にも太陽の熱を利用し、地温を温めて土の中の害虫や病原菌、雑草を抑える太陽熱消毒を行っています。土壌消毒をするようになったのはこんな経験が。タマネギ苗を育てる際に立ち枯れ病や発芽不良に悩んでいた際に、一度試してみたところ5割程度だった発芽率が8〜9割に改善したのだそう。それからは太陽熱消毒で土の状態をリセットするように。尾見さんは「特にキュウリなんかは根こぶ病になってしまったりと回復することなく収量が落ちてしまう。一度、土をリセットすることで次に何か起きたときに対応に悩まずに済むんです」と話します。



伐採した木で作った炭を重機で移動させる尾見さん。炭は土壌に混ぜて病害虫避けや土の保湿に役立っています



## 加工品づくりも隠岐の島町産で



そば工房おみ。現在、店舗では事前予約制で隠岐そばを提供しています

尾見さんの畑の近くには

「そば工房おみ」の看板を掲げた建物があります。これは父親の博久さんが30年前に農業を行いながら立ち上げた郷土料理「隠岐そば」を提供する店舗兼加工場。「そば工房おみ」では、とにかく島のもので作ることにこだわり、尾見さんが種まきから収穫まで行ったソバと島内で生産されたソバを使い、隠岐の島町産100パーセントの蕎麦を製造。そのほとんどが島内で消費され、昨年末は約7000食分を作り多くの

人のお腹を満たしました。また、昨年には加工場を整備して漬物の営業許可を取得し、漬物製造にも取り組んでいます。付加価値が付くことで単価があがった他にも良いことが。これまででは、形の悪い野菜などは販売に向かないため、やむを得ず廃棄していましたが、漬物用として活用できるようになりました。「見た目が悪くても漬物にすれば気にならなくなりません。そのため廃棄する野菜がかなり少なくなりましたね」と尾見さんは話します。



今季最後のダイコンの酢漬けを仕込み中

## 「考えること」が忙しい毎日の息抜きに

年間を通して約70〜80種の野菜などを生産する尾見さんは、息をつく暇もないほど次から次へと作業に追われ休みのない日々を過ごしています。収穫や剪定などの作業で腱鞘炎になったこと



使いやすいように改良した荷台

も。そんななか、農機を修理したり野菜のコンテナを積みやすいように配達用の車の荷室を改良したりなど考えて手を動かすことが良い息抜きになっているそう。尾見さんは「結局作業になってしまいますが、一番楽しみと言えれば楽しみ。試行錯誤しながら次どうしようかなと考えるのが好きなんです」と笑みをこぼします。

## 島で作った新鮮な農産物を島の人たちに届けていく

たくさん野菜などを島内に流通させているなかでも、やはり普段使うことの多いトマトやキュウリ、ナス、タマネギなどの品目の需要が高いそう。島の中で求められているものを安定して供給できるように取り組む尾見さんの目標は地産地消。「ブランド化して島内から本土などへ出すのもひとつの考えですが、やっぱり原点は地産地消。島で作ったものを島

の人たちで消費しても

らい、中間コストのかららない新鮮なものをお届けしていくのが一番の目標」と意気込みます。さらに、品種・品目を増やしていくこと

を視野にいれている尾見さん。今年は収穫物が減る10月後半から12月にかけて収穫シーズンを迎えるキウイを商品として販売していけるよう、樹を這わす棚づくりなどに挑戦しています。尾見さんは「トウモロコシや追熟のいらぬサツマイモなど品種・品目を増やしていきたいですが年間の栽培計画のバランスを考えないといけない。これは今後の課題でもあります」と話します。

現在、隠岐の島町では関係機関が連携し、町内産の野菜を生産する新規就農者の募集に力を入れています。尾見さんの取り組みが、これから野菜生産を目指す人たちの道しるべになっていくことでしょう。取り組みが広がり、町内産の農産物であふれるのもそう遠くない未来かもしれません。

### 尾見さんが育てる農産物

尾見さんが栽培する野菜や漬物は、島内のスーパー「サンテラス」や港近くの直売所「あんき市」で販売されています。普段使いする野菜も人気ですが、中でも好評なのは8月頃に出荷するメロン。品種は「タカミメロン」で網の張りが良く糖度も高いのだそう！要チェックですね😊🌟





## 健康長寿の道は お肉から!

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

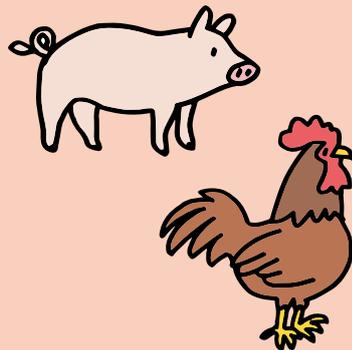
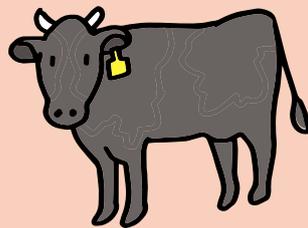


### 1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

# 健康のために、 全世代で もっとお肉を!



## 必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

## 育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

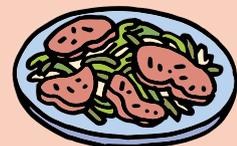
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

## 若い女性の 貧血対策にも!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

## うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



現場の声を  
もっと聞きたー

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後の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。

巡回の様子を収めた  
動画はコチラから



# 組合長が行く！



今回の  
訪問先

- 新田良次さん・良作さん
- 農事組合法人鹿子原、● 服部信彦さん・眞典さん



良次さん（前列右から2番目）、良作さん（前列右）と日高専務（左）ら



良次さん

この地域では美味しい米ができる。今後は肥料成分なども考えて、コンクールに出せるような米を作りたい。

## 新田良次さん・良作さん

新田良次さんは、県外の大学を卒業後、島根県ふるさと財団の研修制度を活用し邑南町にUターン。父親の良作さんと有機米を生産し、昨年からは事業承継を進めています。良次さんと良作さんとは、地域で農業の仲間を増やそうと研修生の受け入れを検討していることや関東圏での有機米需要、中山間地で作られた米の価格の在り方などについて意見交換しました。良次さんは「米は日本の主食であり農地を守る面で一番向いている作物だが、大きな投資がある」と話し、これから米作りを目指す人材に向けた支援策を要望しました。



同法人の池本組合長（左から2番目）らと活発に意見を交わしました

## 農事組合法人鹿子原

農事組合法人鹿子原は、地域の農地保全のため平成27年6月に前身の営農組合を法人化し誕生。現在は、管内のブランド米「石見高原ハーブ米」や県オリジナルブドウ「神紅」の生産の他、水稻の作業受託をしています。鹿子原集落全戸で構成する同法人は、県無形民俗文化財に指定される「鹿子原の虫送り踊り」の継承や休日草刈り作業などを通して地域の若い世代とも交流し結束力を強めています。同法人の池本義雄組合長と日野原利郎さん、森上寿さん、秋田弘昌さんとは、人手不足の課題や備蓄米放出の影響、今後の米価動向などについて意見を交わしました。

## 服部信彦さん・眞典さん

服部信彦さんと息子の眞典さんは、JAやホームセンター向けの野菜苗を中心に生産する他、JA広域育苗施設の管理も請け負っています。今年4月には3月に邑南町の農業研修制度を修了した眞典さんへ事業承継する予定です。信彦さんと眞典さんには、Uターンし農業を継いだ経緯や野菜苗生産の魅力、人気の高い野菜苗などについてお話しいただきました。信彦さんは「子ども自らが野菜を育て収穫する喜びを感じるきっかけ作りとして、関係機関と連携しながら『食農教育』に力を入れてほしい」と要望しました。



育苗ハウスで信彦さん（左）と眞典さん（左から3番目）、日高専務（左から4番目）ら



眞典さん

まずは技術承継や慣れることからだが、5年以内に法人化するのが夢。大きい会社にしてほしい。

3月4日に行った今回の訪問について、石川寿樹組合長は諸般の都合により欠席いたしました。このため、今月の「組合長が行く」に組合長の一言を掲載できませんこととお詫び申し上げます。



### 令和6年度水稲生産者決起集会を開催



島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは2月28日、「異常気象に負けない良質米生産・収量向上を目指して」をテーマに令和6年度水稲生産者決起集会を開きました。出雲市の当JA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、JAの担当者ら約320人が参加しました。

基調講演では、月刊食糧ジャーナルの鶴田裕編集部長が今後の米動向や価格への消費者理解、産地戦略について説明。島根県農業技術センターは、令和6年産米の栽培状況を踏まえた健苗育苗やイネカメムシ対策など栽培の7つのポイント、土づくりなどについて情報提供しました。

その後、株式会社わなかの生越大地代表取締役が大会宣言を読み上げ、良いお米の安定生産・安定供給に向け意識統一を図りました。

また、「第63回島根米品評会」と「令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト」の表彰式を行いました。



令和6年産島根県飼料用米多収コンテスト

- ◆**島根県知事賞**  
農事組合法人高松西部営農組合（出雲・653kg/10a）
- ◆**島根県農業協同組合代表理事組合長賞**  
南高松営農組合（出雲・641kg/10a）
- ◆**島根県養鶏協会会長賞**  
株式会社わなか（石見銀山・632kg/10a）



大会宣言をする株式会社わなかの生越代表取締役



第63回島根米品評会【島根米総合】

- ◆**農林水産大臣賞**  
梅木達也（雲南・コシヒカリ）
- ◆**全国米麦改良協会会長賞**  
農事組合法人中丁（雲南・ヒメノモチ）
- ◆**全農会長賞**  
藤原昌弘（雲南・改良雄町）



### 第43回シマネセントラルショーを開催

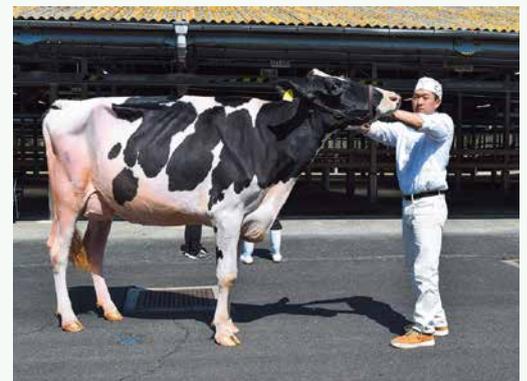


県内の酪農家で組織するシマネ・ホルスタイン・クラブは3月22日、松江市の島根中央家畜市場でホルスタイン種牛の共進会「第43回シマネセントラルショー」を開きました。未經産部門と経産部門のグランドチャンピオンから選ばれる総合グランドチャンピオンには経産部門グランドチャンピオンの簸川地方乳牛改良研究会の河村保志さんの「リバービレッツ サイドキツク プリティー」が、未經産部門のグランドチャンピオンには同研究会の和田健敏さんの「M」B サイドキツク フレーク」が選ばれました。

月齢や産次に応じて6部に分けられ、県内から20頭が出品。乳用牛らしい体型、乳房の発達具合やバランス、肋の張りなどをポイントに審査しました。

審査員を務めた一般社団法人家畜改良事業団岡山種雄牛センターの栗田篤次長は「首、肩の移行や肋の方向性が優れており、乳用性にあふれるチャンピオンにふさわしい牛だった」と講評。河村さんの息子の博文さんは「繋ぎ飼いで個体管理し、共進会に出す牛にはプラスでエサの量を細かく調整して体づくりをした。自信をもって出せる牛が出せたのでうれしい」と話しました。

同クラブの福間聖治会長は「今年10月には北海道で第16回全日本ホルスタイン共進会が開かれ、県内酪農家をはじめ出雲農林高校も出品する予定だ。本日の共進会やさまざまな交流の場を通じて全日本ホルスタイン共進会への機運を高めていきたい」と話しました。



総合グランドチャンピオンに輝いた「リバービレッツ サイドキツク プリティー」と河村博文さん（右）

各部の首席は次のとおり。

**未經産部門**

- カーフの部 = 和田健敏（簸川地方乳牛改良研究会）
- 第1部 = 和田健敏（〃）
- 第2部 = 島根県畜産技術センター（島根県）
- 第3部 = 河村保志（簸川地方乳牛改良研究会）

**経産部門**

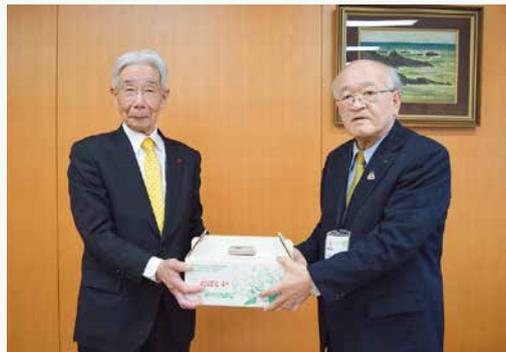
- 第4部 = 河村保志（〃）
- 第5部 = 河村保志（〃）

昨年10月に鳥インフルエンザが発生した有限会社旭養鶏舎は3月21日、当JAの石川寿樹組合長を訪れ、たまごの生産を再開したことを報告しました。

同社では鳥インフルエンザ発生を受けて約40万羽を殺処分。その後、鶏舎の洗浄・消毒を繰り返し行い、県や家畜保健所による検査、2月下旬のPCR検査を経てウイルスの完全消滅を確認したことで再開に踏み切りました。3月6日に若雌鶏2万羽、12日に初生雛4万羽を導入し、来年3月には以前よりも約5万羽多い45万羽を飼養する計画です。

また、衛生管理強化のため鶏舎の施設を改修し「二度と発生させない」という強い意識で生産にあたっています。

同社の竹下正幸会長は「鶏の殺処分に対する思い、消費者に対する感謝の気持ちを胸に役員・従業員の全員が早期再開に向け今日まで頑張ってきた。1日でも早く消費者の皆さんにたまごをお届けすることが私たちの使命だ」と言葉に力を込めました。



産み始めたばかりのたまごを石川組合長に手渡す竹下会長（左）

なお、JAグループ島根は2月下旬、これまで安心・安全な島根県産たまごを消費者に届け続けてきた同社を応援しようと役職員らで募った激励金250万円を贈りました。

## オレンジワイン第2弾 「橙雲 甲州 オランジュ」販売始まる！

株式会社島根ワイナリーは3月3日、オレンジワイン第2弾となる新商品「橙雲 甲州 オランジュ」を発売しました。

オレンジワインは白ワインのスッキリした味わいと赤ワインの渋みを持ち合わせ、どんな料理とも相性が良いのが特徴。同社は2年前に初となるオレンジワイン「出雲デラウェア オランジュ」を発売。アジア最大のワインコンクール「サクラアワード2025」で金賞を受賞するなど高い評価を受けています。

第2弾の「橙雲 甲州 オランジュ」は、県内で生産量の多い益田市産ブドウ「甲州」を100%使用し、赤ワインと同じ製法で醸造。フルーティーな香りとスッキリした甘みの爽やかな口当たりが楽しめるワインに仕上がりました。

同社製造課の倉橋直樹課長は「和食や肉料理とも相性が良いのでぜひ食事に合わせて味わっていただきたい」とPRしました。



新商品「橙雲 甲州 オランジュ」をPRする倉橋課長

## 令和6年産島根米求評懇談会を開催

JAしまねは2月27日、出雲市のラピタウェディングパレスで令和6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18社や島根県、JAなどから約60人が参加。取引先による令和6年産島根米の評価や令和7年産米の販売に向けた意見交換を行いました。

JA全農米穀部から全国の令和6年産米穀情勢について説明があった後、当JAから令和6年産島根米の生産・集荷状況や令和7年産に向け品種別作付目標、集荷対策、消費拡大対策などについて報告しました。

意見交換では、取引先卸から「集荷率を高め、希望数量をしっかりと出してほしい」「島根米は品質が安定しており高評価を得ている」「集荷率向上に向けできることがあれば協力したい」など意見・要望がありました。また、米を安定的に確保するため複数年契約の提案もありました。

当JAの日高光弘専務は「集荷率を向上させるため取引先卸の皆さんと一体となって取り組んでいきたい」と呼びかけました。



主催者を代表しあいさつする日高専務



（想いをひとつに🍀しまねの女性部！）



# 隠岐どうぜん女性部

JA女性組織3か年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう🍀」

つながろう🍀 まもろう🍀 かかわろう🍀

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう🍀 仲間と・地域と・他組織と・次代と



良い地域づくりに貢献していきたいと考える、  
今後は新たな活動にも積極的に挑戦し、地域の活性化に努めて  
いきます！



JAしまね隠岐どうぜん女性部は、現在62人で活動しています。また、海士町連合婦人会の会員としても活動に取り組んでいます。  
主な活動は、母の日の集い、産業文化祭でのお弁当の販売、海岸美化運動、健康教室、エコクッキングなどです。  
これからも地域に広く目を向け、自分たちに出ることから楽しい活動を目指し頑張っていきたいと思えます。さらに、地域の方々の交流を大切に、助け合いの輪を広げながらより

一 所 懸 命 青 年 連 盟



## 島根県農協青年組織協議会

地産地消に取り組み、  
農業を通じて、  
地域に貢献していきたい

委員 くらだ 黒田 慎さん



島根県農協青年組織協議会委員の黒田慎さん（36）は、地元の高校（普通科）を卒業後、他県で農業とは全く違う職業に就いていました。就農するにいたったのは、父親と一緒に農業をしていた叔父さんが亡くなり、父親から一緒に農業をしないかと誘われたことがきっかけでした。  
平成27年に就農し今年で9年目、有限会社黒田農場では斐川町直江を中心に耕作面積約70haで米・麦・大豆などを栽培しています。ドローンやトラクター・田植機に取り付けできる自動操舵を積極的に導入し、正確性や効率性に努めています。  
農青連には、就農後すぐに地元のJA職員から誘われて加入。黒田さんは「農青連の活動や交流を通じて、スマート農業の技術や情報を発信・共有し、島根の農業を盛り上げていきたい」と熱く語りました。



## 連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

### 【品種】

つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ケンタッキーワンダー」（各社）など、つるなし種は「ベストクロープキセラ」（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

### 【畑の準備】

連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき（植え付け）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

### 【種まき】

つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉（図3）が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。

### 【誘引】

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図4）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

### 【追肥】

草丈20cmの頃にマルチをめくって1平方m当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水（かんすい）を行います。

### 【病害虫の防除】

つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

### 【収穫】

開花後10～15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさやを気温の低い朝に収穫します。

栽培カレンダー（サヤインゲン）

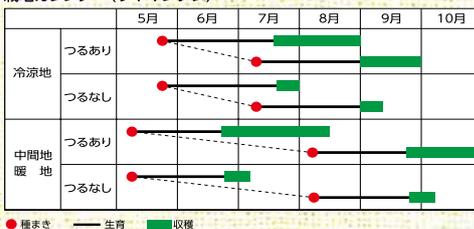


図1 畑の準備

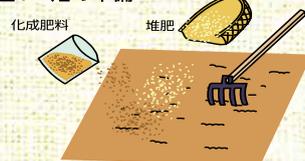


図2 畑の準備2

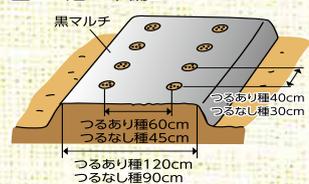


図3 葉の名称

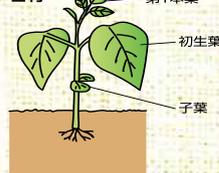
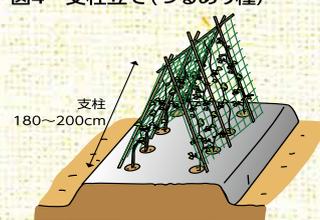


図4 支柱立て（つるあり種）



4月よりJAしまねホームページにて

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」の連載

を開始いたします。ぜひご覧ください。今月は「葉ネギ（小ネギ）」!



## 理事会情報（2月28日開催）

- ①東・中部米集約倉庫の建設について
- ②令和6年度広域玉葱調製保管施設運営における収支見込み及び農業振興支援事業の予算枠超過の対応について
- ③自動車燃料事業会社化の今後の対応について
- ④信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤令和6年度末決算見込（第2次）について
- ⑥職制規程の一部改正について
- ⑦斐川地区本部 斐川西支店（仮称）の新設について
- ⑧大口貸出について
- ⑨組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑩令和7年度における各種限度額について
- ⑪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
- ⑫令和7年度新規職員の採用方針について
- ⑬令和7年度内部監査計画について

## 理事会情報（3月28日開催）

- ①令和7年度県域品目販売手数料の設定について
- ②令和7年度JAしまね農業振興支援事業要項・要領について
- ③令和7年度補助事業の実施について
- ④令和5年度飼料用米の最終精算について
- ⑤令和7年度以降 島根米契約栽培取引への取組について
- ⑥島根米需要拡大事業の生産者拠出方法の変更について
- 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7年度の年次運用方針について
- ⑨令和7年7月12日付 機構改革の実施について
- ⑩第4次中期経営計画および令和7年度事業計画について
- ⑪バーゼルⅢ最終化に伴う自己資本比率算出要領の改正について
- ⑫子会社等に関する各種協議・報告について
- ⑬令和7年度固定資産取得・処分計画について
- ⑭組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑮令和7年度コンプライアンス・プログラムの設定について
- ⑯出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑰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
- ⑱常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑲令和7年度JAしまね地域貢献活動について
- ⑳令和7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
- ㉑育児・介護休業法の改正に伴う関連規程の一部改正について

# 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

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

答え

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

## タテのカギ

- ①ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ひじをグッと曲げて出します
- ⑭雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ちらしやにざりがあります
- ⑰大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳5月の空を泳ぎます

## ヨコのカギ

- ①端午の節句に——人形を飾った
- ②鉛筆にもリングにもあるもの
- ③2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤小学校で一番授業が多い科目
- ⑧福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩カアカアと鳴きます
- ⑫スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- ⑬フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑰三毛、トラ、サバといえ
- ⑳ギュッと押すと気持ちいい

## 応募要項

### 応募方法

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



### 賞品

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

### 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2025年5月16日（金）（当日消印有効）

### 先月号の答え

#### 「イースター」

ホ	タ	ル	イ	カ	エ
ク	ミ	ス	タ	ン	ブ
ウ	リ	ニ	チ	リ	
キ	ジ	ユ	ツ	マ	ル
イ	コ	ウ	ホ	ウ	
レ	ハ	ル	ヤ	ス	ミ

「家の光」5月号定価 922円  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



「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！

**佳作**  
トランプ氏選びアメリカどこへ行く  
二重窓私の内緒浅らさない  
ありがどう素直に言えた今日も晴れ  
いつの間亡夫の年を越えていた  
君がいて朝の味噌汁具沢山

安来市 斎藤美重子様  
出雲市 佐野美和子様  
出雲市 多久和敬子様  
邑南町 渡辺 里枝様  
津和野町 田中とよし様

妻ながめ見えぬ自分の老いをみる  
出雲市 榎井 伸幸様

春風とジャンプしているランドセル  
出雲市 北村 功様

人生は信頼ありて生きられる  
隠岐の島町 上川 晃一様

### 優秀賞

（評）世の中の物価高に困ります。何でもかんでも値上がりか？の結果、自給自足にあらがえますけど、どうでしょうか？  
出雲市 西島 秀正様

物価高自給自足にあらがれる  
出雲市 西島 秀正様

### 最優秀賞

川柳の広場  
選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

JAしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）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。

**がん共済** JAのがん共済が新しくなりました。

上皮内がんを含む  
さまざまな

“がん”や脳腫瘍  
の診断時や再発時、  
入院・手術・通院など  
幅広く保障します。



ライフイベントなどの簡単なアンケートに答えるだけで  
**豪華賞品**が当たるチャンス!



※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）」を必ずご覧ください。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。

詳しくは、最寄りの支店へお問い合わせください。 25320320060



JAしまね 令和8年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員
- 応募資格 ①令和8年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方  
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和7年5月7日(水)～5月30日(金)
- 選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験
- 応募方法 マイナビ2026よりエントリーのうえ、ご応募ください。

※採用情報など詳しくはJAしまねHP、マイナビ2026または下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒690-0887 島根県松江市殿町 19-1  
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾  
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714  
ホームページ <https://ja-shimane.jp>  
E-mail [jinji\\_saiyou@ja-shimane.gr.jp](mailto:jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp)

マイナビ  
2026

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。

**シロアリ来襲**  
**お宅は大丈夫ですか?**



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 島根県 002

株式会社 **コタマサイエンス**  
(本社) 〒690-0048 島根県松江市西塚島2丁目8-23  
<https://www.kodama-s.co.jp>

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、最寄りのJA各支店へ。

JAしまね

JAしまね限定 キャンペーン 期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

JAしまねの口座をお持ちの方へ

日頃の感謝をこめて

**年金お受取**  
**キャンペーン**

JALまねを年金受取口座として新たにご指定いただくと  
もれなく**1,000円**をプレゼント!

【対象】個人の利用者がJAにお客様番号※を保有している既存利用者の方。  
(※お客様番号は、通帳の中間もしくはJAバンクアプリのメニュー画面で確認いただけます。)

【特典にかかる留意事項】●特典はお一人様1回とします。また、全国のJAバンクで実施をする「JAバンクあなたのくらしに+JAプレゼント」の「年金」に関する特典の重複受取はできません。●特典を付与する際に口座解約された場合は特典対象外とします。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談の上ご確認ください。

JAしまね特典の申込みは手続きかんたん!

- ①年金受取口座をJA口座へご指定
- ②指定口座へ年金が振込まれる
- ③指定口座へ特典1,000円の振込み

※初回年金振込みから2ヵ月後を目途に年金受取口座へ1,000円お振込みいたします。

くわしくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。



# えいのう情報

2025年  
4月号

JAしまね雲南地区本部営農だより

## 水稻編

今年度も代掻き後から「藻」や「表層はく離」が発生する可能性があります。昨年発生した圃場は早めから対策を取っておきましょう。

対処策として

**先陣** NEW!!  
1キロ 粒剤 初期剤



田植同時散布機で施用・無人航空機での散布が可能  
藻類の発生を抑制し、除草剤の散布や稲の生育が藻類に妨害されるのを予防します。ノビエ、ホタルイ、オモダカ等にも殺草効果があります。※藻の発生前に使用してください。



## 代掻き～田植えのポイント

- ① 代掻きは丁寧にいき、できるだけ均平にしましょう。除草効果もUP!!
- ② 代掻き後は圃場の土を落ち着かせてから田植えを行いましょう。
- ③ 田植え時は圃場から水を落として丁寧に植えましょう。スピードが速いと浮き苗の原因になってしまいます!!
- ④ 農作業事故防止のため、作業の点検、呼びかけなどの注意喚起を徹底しましょう。

## 田植え前のチェックリスト

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 苗が必要枚数そろっているか           | <input type="checkbox"/> 燃料は準備したか      | <input type="checkbox"/> 帽子(ヘルメット)・長靴・作業服等の身の回り品は準備したか |
| <input type="checkbox"/> 田植え機のエンジン及び各機能は正常に作動するか | <input type="checkbox"/> 肥料農薬は必要量準備したか | <input type="checkbox"/> 田植えコース取りは決まっているか              |
|  | <input type="checkbox"/> 天気予報は確認したか    | <input type="checkbox"/> 苗補充ポイントは決まっているか               |
|  | <input type="checkbox"/> 雨天なら雨具の準備をしたか |  |

## 田植え後の水管理について

### 活着まで

田植え後、保温効果を高めるため水深を3cmより浅くならないように管理しましょう。  
【浅水管理◎】(入水は夕方～早朝とし、日中の水の出入りは極力避けましょう)

除草剤を散布した場合に効果を保つため、水の出入りは止め、湛水状態を3～4日間保ちましょう。

【注意】除草剤散布後は7日間止水を徹底しましょう。 【令和7年産稲作暦 16～20P】

### 活着後

活着後は約2～3cmくらいの水位を保ちましょう。(深水は、必要分げつが確保しづらくなります)

低温や強風時は深水管理で保温に努め、ガス湧きや藻の発生のみられる圃場は、中干まで2～3回軽く田干しを行いましょう。【令和7年産稲作暦 67P】

## 水田除草体系

雑草が多い圃場は、初期剤・初中期一発剤・中後期剤を効果的に使用し、取りこぼしが無いように努めましょう。

【令和7年産稲作暦 40～41P】

誤使用による事故が毎年発生しています

水稻用除草剤を育苗箱に散布しないように注意しましょう



育苗箱に誤って「除草剤」をまけば苗は枯れてしまいます。

育苗箱に散布する前にもう1度農薬のラベルを確認しましょう。



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】活気はありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げずに向き合ってください。ポジティブ思考が運を開く鍵

【健康運】室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処【幸運の食べ物】キララゲ



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】良好運です。分がりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして

【健康運】活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ【幸運の食べ物】梅

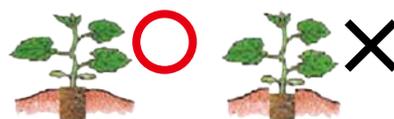
定植作業のポイント

- ① 晴れた日の午前中を選び、気温・地温が高いうちに行いましょう。地温が15～18℃以上になってから植え付けます。この時、地温が低いと根が伸びず **活着が悪くなってしまいます**。
- ② 定植前、苗と植え穴に十分灌水しましょう。植え穴には土が乾いていないようにします。苗には畑で乾いてしまわないよう、前もって水をたっぷりかけておいてください。
- ③ ポットから苗を取り出すときは根鉢をくずさないよう気をつけて取り出し、定植を行いましょう。(図1)  
この時、深植えにならないよう根鉢が地面より少し高くなる程度に植えるよう注意しましょう。(図2)
- ④ 植え付けたら周りの土を寄せ、根鉢と畑土の間に隙間ができないようしっかり抑えます。隙間ができると灌水の時、活着が悪くなってしまいます。定植が終わったらすぐ株元中心にたっぷり灌水してください。

(図1) 植え替え方



(図2)



## ① ピーマン 畝幅120～150cm 株間50cm

### ポイント① 低温に弱く早植えは禁物

生育適温は27～30℃と高温を好みます。気温、地温がしっかり確保できるようになってから定植しましょう。早めに定植する場合は、苗が根付くまでは寒冷紗などで保温するなど、**防寒対策をしっかり行いましょう**。

### ポイント② マルチングで初期成育を助ける

定植後の地温が確保できていると成長が格段によくなります。定植1週間前には、マルチングを行い地温の確保につとめましょう。

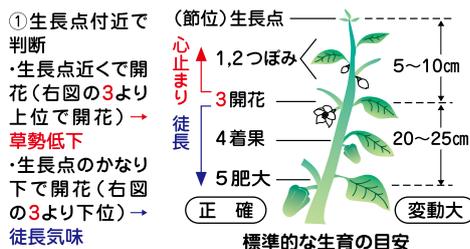
### ポイント③ 草勢判断は成長点付近で判断する

健全な株は開花した花の先に葉が数枚ついており、栄養不足の株は開花した花の先の葉が減少してきます。(図3)

健全な株の花は、**雌しべが雄しべより長くなり、栄養不足の株は雌しべが雄しべより短くなります**。(図4)

追肥は、株の状況を見て行います。収穫が始まったら2週間に1回程度が目安です。

(図3)



(図4)

②花器で判断



短花柱花

めしべが短く受粉が正常に行えない → 草勢低下 → すぐに追肥(液肥、葉面散布)



中花柱花

やや草勢が弱くなっている → 速効性の肥料を追肥する



長花柱花

正常

## ② キュウリ 畝幅100cm 株間30cm

### ポイント① キュウリは酸性土壌が嫌い

生育適温は18～25℃と高くはありませんが、遅霜の心配がなくなってから植え付けるようにしましょう。また、キュウリは酸性土壌を嫌うので、土作りの時には**かならず苦土石灰などを使用し、酸度調整を行っておきましょう**。

### ポイント② 追肥と水やりで収穫時期を延ばす

キュウリは成長が早いので、実がなり始めると水分や肥料を多く必要とします。**多めの追肥と水やりを行って実の肥大を促しましょう**。収穫が終わるまでは**2週間に1回追肥を施します**。肥料切れをおこすと、実が曲ったり、尻細り果、尻太り果など変形果が多くなります。

### ポイント③ 節なりきゅうりの整枝方法

基本的には主枝1本を伸ばし、下から6節目くらいまでのわき芽はすべて摘み取ります。それより上の子蔓や孫蔓はすべて2節目で摘心(図5)します。6節以下のわき芽に実をつけると、樹勢が弱くなり、収穫時期が短くなってしまいます



(図5) キュウリの整枝方法

## 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】後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざというときのための行動が好結果に結び付きます  
【健康運】食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取って【幸運の食べ物】フキ



来月のあなたの運勢 [双子座 5/21～6/21]  
【全体運】上昇運。下旬をめどに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事の予感  
【健康運】チームで行うスポーツやダンスにツキあり【幸運の食べ物】新ジャガイモ

# LAのご紹介

ライフアドバイザー

J Aの共済事業では、皆さまとJAをつなぐ役割として渉外担当者(LA)が活動しています。

地域ごとの担当者が「JAの顔」としてご自宅等を訪問し、共済、貯金、各種ローン、相続などのご相談に応じています。皆さまのお役に立てるように日々努めておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 奥出雲ブロック

- 仁多支店 Tel.0854-54-1331
- 横田支店 Tel.0854-52-1211



## 雲南北ブロック

- 大東支店 Tel.0854-43-2611
- 加茂支店 Tel.0854-49-7011



## 雲南中央ブロック

- 雲南さくら支店 Tel.0854-42-8201
- 雲南吉田支店 Tel.0854-74-0131
- 掛合支店 Tel.0854-62-0085



## 飯南ブロック

- 頓原支店 Tel.0854-72-0201
- 赤来支店 Tel.0854-76-2711



← 次ページからは 雲南地区本部 組織図・役員紹介・職員配置表です。取り外して保管することもできます。



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】  
【全体運】活気のある好調運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が。旅行も吉  
【健康運】早寝早起きで。生活のリズムを大切に【幸運の食べ物】ソラマメ



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】  
【全体運】耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は詰まり気味でかなり忙しそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを  
【健康運】バツパワフルで頑張りが利きます。睡眠が大事【幸運の食べ物】タケノコ

# JＡしまね雲南地区本部組織図・役員紹介

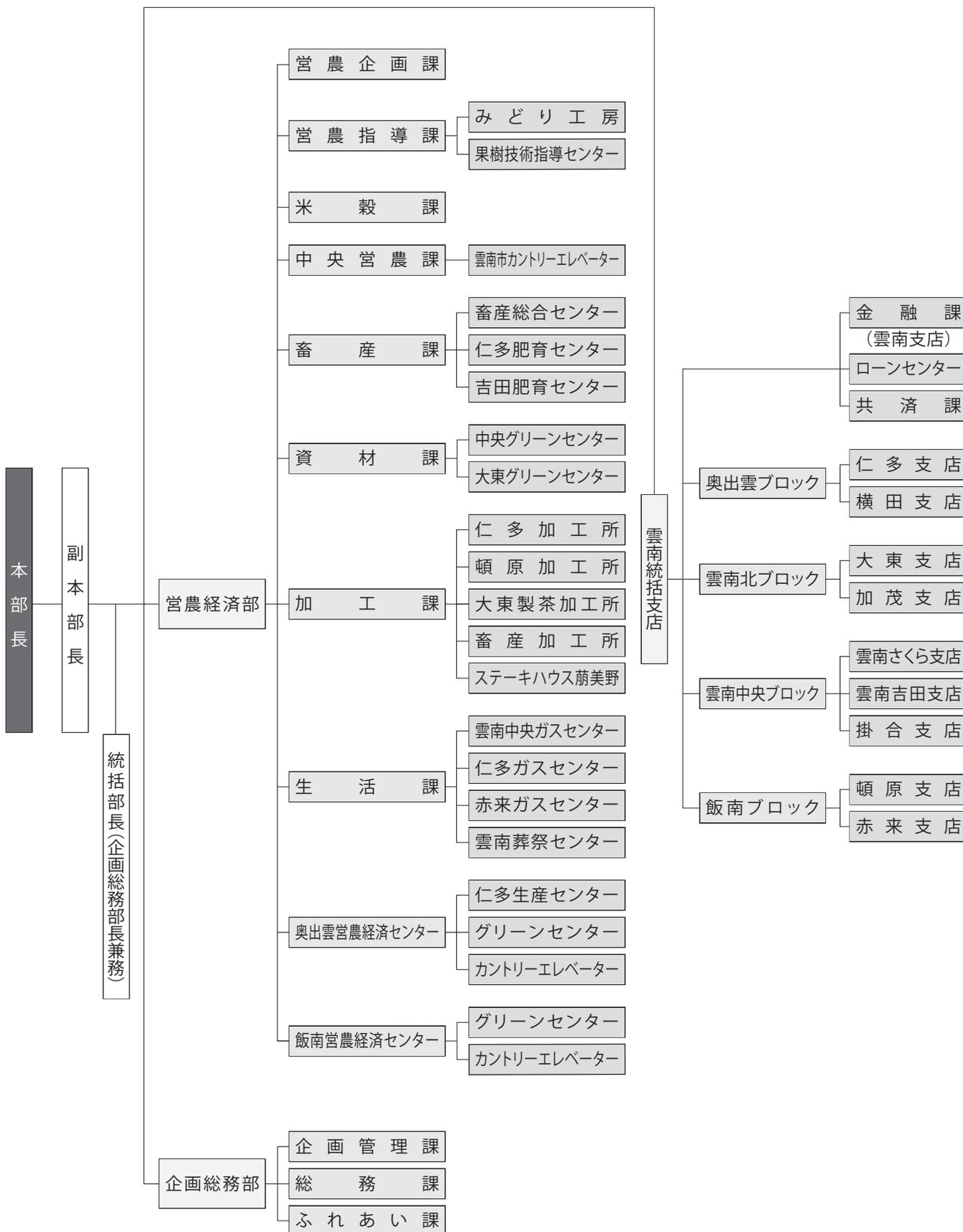
[2025年4月1日付]

## 雲南地区本部

## 雲南地区本部事業所

本部長:源 之美

副本部長:佐藤善雄



# JAしまね雲南地区本部職員配置表

## 【留意事項】

1. 職員氏名の○以降は有期雇用職員(パートタイム職員・派遣職員除く)
2. Cはセンターの略
3. 【TAC】担い手支援専任担当職員、【LA】共済渉外担当職員
4. 丸カッコ内職員は役職兼務
5. 各部署電話番号の市外局番はいずれも(0854)

【地区本部 代表番号:42-9000】

部 名	課 名(電話番号)	管 理 職 氏 名	職 員 氏 名	業 務 内 容
<b>営農経済部</b> 部長:勝部栄企 次長:堀尾修治 次長兼中央営農課長: 藤原 徹	営農企画課 ☎42-9031	課長:小林慎一	【TAC】加納明文(係長)、 原田裕幸(係長)、前川国香 ○錦織 弘	農業振興企画・計画、集落営農組織・担い手育成、農業経営相談、農政活動
	営農指導課 ☎42-9115	課 長:新田大治 課長補佐:石原弘子	福間達也(係長)、安部 潤、 三熊允俊、渡邊 恵、竹内楓菜 ○高橋英次、荒木元行、細木みどり、 高木志歩、三島裕子、三島志織	農特産物の生産・販売・指導、産直野菜の生産・販売・指導・推進、販売先の開拓、みどり工房、販売電算処理
	米穀課 ☎42-9115	課長:藤原謙介	星野有香 ○新田友貴	米穀豆類の集荷・保管・販売・生産計画、農産物検査
	中央営農課 ☎42-9055	課長:(藤原 徹)	黒川健一(係長)、神庭真志、 大谷庸介、石原宏樹 ○渡部靖弘、土居 薫、市場由紀子、 金坂笑美子	大東・加茂・木次・三刀屋・吉田・掛合地域の総合的な営農相談窓口、営農指導、集荷販売、ライスセンター、カントリーエレベーター
	畜産課 ☎42-9115	課長:野々村稔秋	田部 弘(係長)、小田川 悟(係長) 川角ひより ○石飛啓二、景山敬司、岡田 円、 高橋かおり、加藤 功、石橋 篤、 井上寿紀、日野勇人、小林千鶴、 岩田まゆ子	畜産振興計画、畜産関連事業統括、生産販売計画
	資材課 ☎42-9130 (中央グリーンセンター) ☎42-4048 (大東グリーンセンター) ☎43-2003	課長:柴田隆博	○日野範子、別所 明、林田朱美、 川角勝則、小山由紀子	肥料・農薬・飼料・資材の受発注、配送、販売、指導
	加工課 (仁多加工所) ☎54-1391 (頼原加工所) ☎72-1001 (大東製茶加工所) ☎43-6348 (畜産加工所) ☎76-3631 (ステーキハウス萌美野) ☎76-2983	課 長:大島裕司 課長補佐:糸原直希	中岡孝二(係長)、若月一生 ○宮崎 宏(係長)、松原茂則、 大谷和弥、八澤理香、糸賀千恵、 忰部真二、板垣公子、奥野広道、 田部ひみ、多久京子、岸 綾美、 安藤洋文、藤原美保、永間千恵、 山中 孝、佐々木春香、新田正治、 若槻 肇、大塚俊之、宮崎朝美、 奥野都子、木村幸広、景山誠二、 羽場昭博、藤原沙弥香、大塚美幸、 砂田静恵	加工品開発・製造・利用、加工施設の管理・ 企画運営、加工原料の調達・発注・受入 仁多加工所における農産加工・販売業務 頼原加工所における農産加工・精米・販売 業務 大東製茶加工所における茶加工、販売業務 奥出雲和牛・豚肉・鶏肉加工、販売業務 「奥出雲和牛」を取り扱うJAしまね雲南地区 本部直営レストラン
	生活課 ☎42-9131 (葬祭センター) ☎42-0851 フリーダイヤル ☎0120-246-288 年中無休24時間受付	課長:森山修一	○藤原 宏、泰中典子、田中輝夫、 三上峻平、鳥谷高広、今岡理恵	大東・加茂・木次・三刀屋・吉田・掛合地域を 対象としたLPガスの供給、保安業務、ガス 設備工事、販売・在庫管理、推進 生活事業、虹のホール(まごころ・だいてう・ やすらぎ)、つつじホール、コミュニティセン ター、寺院、自宅等における葬儀・事前・事 後相談

部 名	課 名(電話番号)	管 理 職 氏 名	職 員 氏 名	業 務 内 容
<b>営農経済部</b> 部長:勝部栄企 次長:堀尾修治 次長 兼 中央営農課長: 藤原 徹	奥出雲営農経済センター ☎52-1217 (仁多生産センター・ 仁多グリーンセンター) ☎54-1355 (横田配送センター・ グリーンセンター) ☎52-0286	C長:足立 匡 次長:佐伯英知	岩田秀樹(係長)、佐伯健太郎(係長)、 田中寛樹、三原 涼 ○北尾 守、内田浩二、名原治昭、 佐々木修二、野澤貴行、米田優子、 千原さおり、白根克真	仁多・横田地域の総合的な営農相談窓口、 営農指導、集荷販売、ライスセンター、カン トリーエレベーター、育苗センター、肥料・農 薬・飼料・資材の受発注、配送、販売、指導、 LPガスの供給、保安業務、ガス設備工事、 販売・在庫管理、推進
	飯南営農経済センター ☎76-2967 (赤来グリーンセンター) ☎76-2969 (頓原グリーンセンター) ☎72-1031	C長:藤原昌弘 次長:高橋信幸	星野 悠(係長)、松崎 敦、 荒木俊昭 ○三嶋 忠、奥野明美、後長秀子、 吉川健司、桐原史枝、石橋栄二、 妹尾昌明、穴戸裕二	頓原・赤来地域の総合的な営農相談窓口、 営農指導、集荷販売、ライスセンター、カン トリーエレベーター、野菜選果場、肥料・農 薬・飼料・資材の受発注、配送、販売、指導、 LPガスの供給、保安業務、ガス設備工事、 販売・在庫管理、推進
<b>企画総務部</b> 統括部長 兼 部長:吾郷八代恵 次長:田中隆義	<b>【JA全農島根農機サポート(株)出向】</b> 大坂克彦、園山 進、山崎 進、星野和範、山田光俊、末次恭大、藤原 肇、宅和 武、藤原 修、 乙社雄一、松林遼真 <b>【有限会社サンコープ雲南出向】</b> 奥田篤志 ○堀江一夫 企画総務部付 永瀬千紗、上原颯斗、石原篤史、狩野晴香			
	企画管理課 ☎42-9103	課 長:松崎智樹 課長補佐:杉原史浩	○筒井博司、市場和夫、奥野真一、 石田理恵奈	事業計画、企画、予算管理、会計管理、固定 資産管理、子会社・関連会社等管理、決算・ 仮決算・月次決算事務、事務機器(電算シス テム)管理
	総務課 ☎42-9000	課長:荒木伸治	細木聖司、狩野晴美、山根洋二	出資金・賦課金管理、各種会議(総代説明 会・運営委員会)、就業、人事、給与、教育研 修、福利厚生
	ふれあい課 ☎42-9053	課長:横山丈訓	幸村拓磨 ○鏝木彩加	くらしの活動、JA女性部事務局、教育資材普 及・幹旋、教育文化活動、健康管理活動、広 報誌作成、ホームページ・SNS管理、プレス リリース

### 本店・他地区本部勤務職員

部・室・課名	管 理 職 ・ 職 員 氏 名	部・室・課名	管 理 職 ・ 職 員 氏 名
営農対策部	部長:堀越勝幸	共済部 共済企画課	長谷里志
米穀園芸部 米穀課	課長:藤原祥治	共済部 共済事務指導課	課長:堀江英司
畜産部 畜産課	課長:若月康介 武田正憲	共済部 自動車共済課	課長補佐:福田由紀子
畜産部 肉牛販売課	課長:那須悦夫	信用共済推進支援センター 東部センター	C長補佐:山野内 克(信用トレーナー) 稲田一貴(共済トレーナー)
畜産部 酪農課	小林雅央	企画管理部 企画管理課	広野 聡(係長) 白築建勲
経済部付 自動車燃料事業 会社化企画室	室長:石井隆弘	企画管理部 経理管財課	課長:高橋洋介
資金部	部長:吾郷 浩	総務部 ふれあい福祉課	課長:飯塚郁子
融資部 農業金融課	小山 凌	人事部付	久井和徳(JAアグリ島根出向) 藤原洋介(JAアグリ島根出向)
融資部 法人営業課	江隅 寛(係長)	監査部	次長補佐:森山貴博 次長補佐:青木正行 次長補佐:景山泰誉

支店名	課名(電話番号)	管理職氏名	職員氏名	業務内容
雲南統括支店 統括支店長:福本 匠	金融課(雲南支店) ☎42-9111	課長:若月康成 課長補佐:景山成美	藤原健一、小山里奈 ○藤谷貴美、平井和彦、大西達弘、 岩間綾子、江隅香里	貯金計画、貯金業務統括、ATM、指定代理 金融機関業務、資産運用(国債・投資信託)、 支店推進業務支援、研修企画・推進企画、年 金相談、日計事務、購買事務
	ローンセンター ☎42-9110	C 長:奥野征司 C長補佐:畑 隆昭	多々納啓志 ○佐藤文紀、須山香寿美	貸出金計画、貸出金業務統括、貸出金審査決 裁、住宅ローン営業推進、農業資金相談
	共済課 ☎42-9030 自動車事故受付 ☎42-9113	課長:藤原祐一	山崎大樹(係長) ○廣澤裕美、内田 功、川上英男	共済事業計画、共済事務統括、各種キャン ペーン、地域貢献活動、自動車事故受付、日 中現場急行、支店推進業務支援、渉外員総 括、研修企画・推進企画

### ブロック・支店業務内容

【各ブロック業務】信用及び共済業務の相談対応、各種提案 他

【管理業務】集落協同組合長会、支店運営委員会、農政会議・女性部組織、農業者年金 他

【信用業務】JA貯金(総合口座・定期貯金・定期積金など)、各種決済サービス、資産運用(国債)、融資(農業資金・住宅ローン・マイカー  
ローン・教育ローン・カードローンなど)、カードサービス(キャッシュカード、JAカード)、年金相談 他

【共済業務】共済契約(生命共済・傷害共済・建物更生共済・自動車共済・自賠責共済など)事務手続き、契約内容照会 他

ブロック名	支店名(電話番号)	管理職氏名	職員氏名
奥出雲ブロック ブロック長:高橋靖彦 副ブロック長:木色一男 ブロック次長:飯塚朋之			【仁多支店担当LA】森長将広、別所徹朗、内田達也 【横田支店担当LA】藤原健太郎、長谷川弘典、(森長将広)
	仁多支店 ☎54-1331	支店長:(高橋靖彦) 次長:若槻郁美 次長:松崎一志	石飛裕子(係長)、藤原圭子 ○内田靖子、藤原直美、古山まゆみ、松原優香、青木秀治
	横田支店 ☎52-1211	支店長:(木色一男) 次長:柳榮俊史	門脇由貴子(係長)、真田大志、土井直人、内田菜月 ○千原治代、渡部 恵、橘 由里
雲南北ブロック ブロック長:松崎十志子 副ブロック長:内田 学 ブロック次長:錦織由幸 ブロック長補佐:堀江亜加音			【大東支店担当LA】嘉本 妙(係長)、佐藤 守、石飛佳与、佐藤廣和 【加茂支店担当LA】(堀江亜加音)、日野修平、加藤竜馬
	大東支店 ☎43-2611	支店長:(松崎十志子) 次長:高間 弘 次長:森山真也 次長:永瀬規夫	堀江真次(係長)、富山千佳子(係長)、加納路子 ○武田良伸、藤原文江、白築光江、児玉里美、堀江直美、内田祐子、今岡 藍
	加茂支店 ☎49-7011	支店長:(内田 学) 次長:飯浜克英	宮川香織(係長)、内田慎二(係長)、安部洋一 ○武田良次
雲南中央ブロック ブロック長:飯塚 智 副ブロック長:影山純子 副ブロック長:堀江博史 ブロック次長:藤原順子			【雲南さくら支店担当LA】山根由美子、岡田朋子、長妻北斗、古田幸樹、 須田佳吾、片岡桃伽 【雲南吉田支店担当LA】高松 努 【掛合支店担当LA】佐藤透子
	雲南さくら支店 ☎42-8201	支店長:(飯塚 智) 次長:上代 孝 次長:渡野充子 次長:伊藤幸夫 次長:三澤征一郎	加藤友美(係長)、内藤尚也(係長)、石倉知佳、佐々木瑞季 ○稲田万喜子、田中恵里、内田敬子、高尾健司、福岡永美、林 裕美子、永井美和、 芝原麻由美、高橋麻由
	雲南吉田支店 ☎74-0131	支店長:(影山純子)	山田哲夫(係長) ○鳥谷織江
掛合支店 ☎62-0085	支店長:(堀江博史)	吉岡秀三(係長)、早水 怜 ○廣野 京、山根智恵子	
飯南ブロック ブロック長:横貝 惣 副ブロック長:松原博美 ブロック次長:藤本卓郎 ブロック長補佐:岡田英之			【頓原支店担当LA】(岡田英之)、永瀬恭介 【赤来支店担当LA】(岡田英之)、安井啓二
	頓原支店 ☎72-0201	支店長:(松原博美)	瀧尻真由(係長)、藤原愛沙 ○井原彩華
	赤来支店 ☎76-2711	支店長:(横貝 惣) 次長:升本浩司 次長:(藤本卓郎)	長島博美(係長)、田部由美子、深田博之、藤原優華 ○大谷美穂、梅村多恵



# さくらんぼ。 with 岡里美先生 & LiLica\*先生

## クッキング

### 2025

雲南管内(奥出雲町・雲南市・飯南町)の子育て世代が気軽に楽しめる料理教室「さくらんぼ。クッキング」を今年も開催します!



2025年のテーマは、「料理をしない料理教室」と「体にやさしい!美スイーツ教室」雲南ゆかりの講師陣が簡単&再現しやすいレシピを楽しくご紹介します。

#### 2025年のスケジュール

こんな方におすすめ!

- 子育て中でも参加しやすい!(お子さまを抱っこしながらでもOK) ※託児もご用意しています。
- 同世代のママとなかよくなれる! ●最後はみんなでお楽しみ♪お食事&ティータイムあり!

### 1.料理をしない料理教室 岡里美先生

### 2.体にやさしい!美スイーツ教室 LiLica\*先生

第1回 5.27(火)

麺と麩を使った料理講座



第2回 9.9(火)

雑穀と豆の料理講座



第1回 7.15(火)

米粉を使ったおやつ



第2回 11.14 or 21(金)  
決定後LINE・インスタグラムでお知らせします

ロトときめくスイーツ



※写真はイメージです

- 時間** 10時~13時(予定) **場所** かもてらす 雲南市加茂町宇治328
- 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
- 参加費** 3,000円/回 (LINE会員は1,000円割引で2,000円/回)
- 定員** 10名(各回で異なる場合があります)

主催/JAしまね雲南地区本部 企画総務部 ふれあい課 後援/JAしまね雲南女性部(フレミズ部会) 協力/mama's smile はく

#### お申込み方法

各回で事前申し込みが必要です。  
募集開始時期は、公式LINE・インスタグラムでお知らせします

「公式LINE」



Instagram



JAのInstagramは

## 良で応援 社協におこめギフト券寄贈

雲南地区本部は、3月上旬から中旬にかけて、管内3つ(奥出雲町・雲南市・飯南町)の社会福祉協議会に米と交換ができる「おこめギフト券」を寄贈しました。13日には、雲南市社会福祉協議会で寄託式を行い、秦和夫会長にギフト券を手渡しました。

JAしまねでは、社会貢献活動の一環として県内各地でこの活動を行っています。

寄贈したギフト券は雲南管内全体で約50万円分。各社会福祉協議会を通じ、フードバンクや子ども食堂などに配布されます。

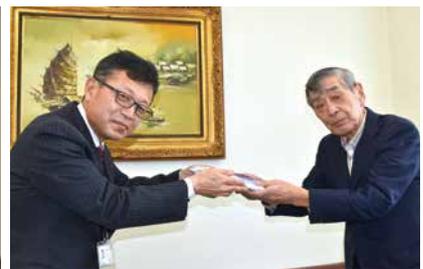
秦会長は「市内には子ども食堂が5カ所あり、増加傾向にある。どこもお米を必要としているので、ありがたく使わせていただく」と話しました。



▲飯南町社会福祉協議会



▲雲南市社会福祉協議会



▲奥出雲町社会福祉協議会



来月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッカすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎  
【健康運】カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に【幸運の食べ物】ニンニク



来月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】頼まれ事から行うと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ  
【健康運】血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで【幸運の食べ物】ナガイモ

News 01

繁忙期に備え準備を  
中小農機展示会開催

JA全農島根農機サポート(株)雲南営業所は3月上旬の3日間、管内の3会場で、中小農機展示会を開きました。約60点の農機具を展示し、春の農作業シーズンを前に、購入を検討する地元の農家らが来場し、賑わいました。

会場には草刈り機や刈払い機、管理機などの中小農機や消耗品を展示。同社の担当者が農機具の使用方法や特徴を説明すると、来場者は実物を手に取りながら耳を傾けました。特に草刈り機は、多くの来場者が興味を示し、購入も多く見られました。

同営業所の園山進所長は「これから各種メーカーでさらなる値上がりが予想される。長年使っている農機具があれば早めの購入・更新を勧めていきたい」と話しました。



▲担当者から説明を受ける来場者

News 02

取り組み拡大へ  
有機力ポチャ栽培  
講習会開催

JAしまねは3月10日、出雲市のJA営農経済本店で有機力ポチャ栽培講習会を開きました。生産者やJAの担当者などが参加し、栽培のポイントや出荷までの日程を確認しました。

JAでは有機農業を推進しており、慣行栽培の実績や需要の見込みなどから雲南・出雲の2地区本部で2023年度からカボチャの有機栽培に取り組んでいます。昨年度は生産者11名、118アールで栽培し、約11トンを出荷しました。今年度からは栽培品種を販売先の指定品種に統一し、栽培管理をしやすくします。4月上旬に定植し、7月上旬に収穫の予定です。また、新たにやすぎ地区本部も栽培を始め、生産規模の拡大を図ります。



▲講演を行う小倉部長

講習会では、朝日アグリ株式会社小倉健生種苗部長を招き、品種の特徴や仕立て方、適切な収穫時期などを学びました。

News 03

春の風物詩  
ぼたもち販売

雲南地区本部は、春の彼岸入りの3月17日、飯南町の頓原加工所で、ぼたもちの製造をしました。職員は早朝から作業し、ぼたもち3320個を作り上げました。1パック5個入りで、管内のAコープやスーパーで販売しました。

地元の飯南町産もち米と、同加工所で国産小豆を用いて製造したあんこを使っており、店舗によっては午前中で売り切れることがあり、人気を集めています。作業を午前2時から午前7時まで行った後、すぐに店へ出荷し、できたての商品を提供しました。

当地区本部の大島裕司加工課長は「手作りのあんこで作り上げたぼたもちで、春の訪れを感じてもらいたい」と話しました。



▲早朝から作業を行う職員



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22~1/19】

【全体運】運勢は好調。助けてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも◎。レジャーにつき  
【健康運】古傷のケアを。サポーターを使うのもお勧め【幸運の食べ物】サンショウ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23~12/21】

【全体運】周囲が次第に騒がしくなってきた。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて。後半は人との時間を大切に  
【健康運】ダンスやストレッチで気持ち良く体を動かして【幸運の食べ物】ルッコラ



▲源本部長(左)から夜光反射タスキと自転車用夜光反射テープを受け取った藤本さん(左から2人目)と横山さん(左から3番目)

雲南地区本部のInstagramにも掲載しています



りとしに付けてもらい、交通ルールを守る大切さを伝えていきたいと話しました。

雲南地区本部は3月18日、加茂中学校で反射材の贈呈式を開きました。新入生を対象に夜光反射タスキを55本、自転車用夜光反射テープ55枚寄贈しました。

JAしまねやJA共済連島根などは、3月から4月にかけて、交通安全活動の一環として、県内の中学校に夜光反射材を贈っています。反射材の贈呈は1990年度から行っており、2024年度は県内88校にタスキ3897本とテープ4749枚を贈りました。

贈呈式では当地区本部の源之美本部長が、生徒会長の横山幸生さんと副生徒会長の藤本多美さんにタスキとテープを手渡しました。横山さんは「新1年生にもタスキとテープをしつかりと身に付けてもらい、交通ルールを守る大切さを伝えていきたいと話しました。」

News 04

交通安全を願い  
反射材贈呈

News 05

産直をPR  
ロゴ入り出荷袋を製作



▲袋には「Eat and Cultivate」の文字。「Cultivate」には「耕す」と、人との仲を「深める」という2つの意味があり、地元の野菜を食べ、地産地消につなげていき、消費者に生産者のファンになってもらいたいという想いが込められています

雲南市や雲南地区本部で組織する奥出雲産直振興推進協議会は、直売所をPRしようと独自のロゴマークが入った生産者用の出荷袋を数量限定で製作しました。

同会は、「うんなんを、食べて耕そう！」をキャッチコピーに、管内の直売所統一のブランドを確立し、スタンプラリーの開催や販売スタッフのポロシャツを作り、連帯感を高めるなどの活動を行ってきました。

ロゴ入りの出荷袋を使用することで多くの人の目に留まり、農産物の販売促進につなげることが目的です。100枚入りの袋を500セット準備し、今後、管内の直売所でこの袋に入った農産物を販売します。

当地区本部の石原弘子営農指導課長補佐は「ロゴを定着させ、多くの人が地元の農産物を食べるきっかけを作っていきたい」と話しました。

News 06

JAしまね  
雲南女性部通常総会



▲多くの部員が参加し、活動について話し合いました

雲南女性部は4月5日、第29回通常総会を開きました。女性部員、関係者ら75名が出席し、令和6年度の活動報告と今年度の活動計画を含む議案は全て承認されました。

総会後には、和歌山県の築野食品工業株式会社の嶋吉義登さんによる記念講演を行いました。同社は米ぬかを中心とした事業を展開しており、Aコープのこめ油や、米ぬかを使用した石けんなどの食品や化粧品を開発・製造しています。講演では、こめ油の製造工程やそのメリットを学び、日々の料理にどのように活かすかを教えていただきました。



◀講演をする嶋吉さん

JA雲南女性部オープンチャット  
「うんなんみんなの手帖」  
LINE開設中!

このLINEを登録すると、日々の活動や情報を「共有」し合うことができます。投稿には感想やコメントも自由にできるため、女性部員同士の交流の場となっています。

特に女性部の会員の皆様はぜひご登録ください!



こちらから登録  
できます!

来月のあなたの運勢【魚座 2/19~3/20】

【全体運】良好なスタートですが、下旬はペースダウン。早めに行えることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり  
【健康運】日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて【幸運の食べ物】コゴミ

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20~2/18】

【全体運】運氣は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して  
【健康運】シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に【幸運の食べ物】ニラ



# 各 種 検 診 の お 知 ら せ

管内にお住まいのみなさまを対象に下記の検診を実施いたします。

## ① 巡回人間ドック／胸部CT検診

◎日程 | 6月30日(月) ◎場所 | 雲南地区本部 【申込締め切り】5月26日(月)

巡回人間ドック  
24,000円

**対 象** 組合員 および その家族、管内にお住まいの方  
◎各市町の健診適用の対象者は、さらに助成があります

胸部CT検診  
5,500円

**対 象** 管内にお住まいで40歳以上の方(令和8年3月31日時点年齢)  
※以下①～⑤に該当する方は受診できません  
①39歳以下 ②ペースメーカーをご利用の方 ③妊娠中または妊娠の可能性のある方  
④1週間以内に胃・大腸のバリウムを飲まれている方 ⑤今年度胸部CT検査を受けた方  
※農業者・女性部健診Aコースには胸部CT検査がセットされています

## ② 農業者・女性部健診／腹部超音波検診／マンモグラフィ乳がん検診

◎日程 | 9月19日(金) ◎場所 | 雲南地区本部 【申込締め切り】7月31日(木)

農業者・女性部健診

Aコース 6,000円(胸部CTあり)

Bコース 3,500円(胸部CTなし)

※39歳以下、胸部CTを希望しない方

**対 象** 組合員または農業に従事する方  
JAしまね雲南女性部員  
および その家族の方

腹部超音波検診  
3,500円

**対 象** 管内にお住まいの方

マンモグラフィ  
乳がん検診  
2,000円

**対 象** 管内にお住まいで40歳以上の女性の方(令和8年3月31日時点年齢)  
・2方向/40歳代 ・1方向/50歳以上  
◎各市町の健診適用の対象者は 無料～1,500円で受診できます

## ③ 担い手人間ドック

11月5日(水) 赤来支店

◎日程／場所 11月7日(金) 仁多支店 【申込締め切り】7月31日(木)

12月8日(月)・9日(火) 雲南地区本部

担い手人間ドック  
12,000円

**対 象** 担い手としてJAで認定されている団体等の構成員および個人の方  
※40歳以上の方は胸部CT検査がセットとなります(令和8年3月31日時点年齢)  
担い手の皆様はぜひこちらの機会をご利用ください

### 人間ドックオプション(①・③共通オプション)

胃内視鏡検査(胃カメラ)

5,000円(人間ドックオプションとして受診の場合)

10,000円(単独受診の場合)

**対 象** 管内にお住まいで35歳以上の方  
(令和8年3月31日時点年齢)

※人間ドックとは別日程での受診となります(日程はお申込み後別途お知らせします)  
※受診会場はJA島根厚生連健康管理センター(出雲市斐川町)となります

※申込は先着順で申し受けます。(時間予約制) ※お支払いは口座振替にてお願いいたします

★検診当日に「JAしまね 総合ポイントカード」(ご本人カード)をご提示いただくと、農業者・女性部健診70ポイント(A・Bコースともに)、人間ドック120ポイント、胸部CT検診・腹部超音波検診・乳がん検診20ポイントが付与されます

●お問い合わせ／ふれあい課(TEL 0854-42-9053)まで

●お申込み方法／各支店窓口にある申込書に記入し、ご提出いただくか

(FAX 0854-42-9100)でふれあい課までお送りください

子宮頸がん検診はお住いの市町で検診を受けることができます!

《お問い合わせ》●雲南市 TEL 0854-40-1045 ●奥出雲町 TEL 0854-54-2781 ●飯南町 TEL 0854-72-1770

# ゴールデンウィークのATM稼働について

雲南地区本部におけるゴールデンウィーク中のATM稼働スケジュールは、下表のとおりといたしますのでお知らせいたします。なお、県内すべてのATMコーナーの稼働につきましては、JAしまねのホームページよりご確認ください。

設置場所	令和7年 4月29日 (火) 昭和の日		4月30日 (水)		5月1日 (木)		5月2日 (金)		5月3日 (土) 憲法記念日		5月4日 (日) みどりの日		5月5日 (月) こどもの日		5月6日 (火) 振替休日	
	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了	開始	終了
仁多支店	9:00	17:00	8:00	19:00	8:00	19:00	8:00	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
亀嵩	休 止		8:45	18:00	8:45	18:00	8:45	18:00	休 止							
阿井		8:45	18:00	8:45	18:00	8:45	18:00									
横田支店	9:00	17:00	8:00	20:00	8:00	20:00	8:00	20:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
馬木	休 止		8:45	19:00	8:45	19:00	8:45	19:00	休 止							
八川		8:45	18:00	8:45	18:00	8:45	18:00									
大東支店	9:00	17:00	8:00	20:00	8:00	20:00	8:00	20:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
海潮	休 止		8:45	18:00	8:45	18:00	8:45	18:00	休 止							
幡屋		8:45	18:00	8:45	18:00	8:45	18:00									
Aコープかも店	9:00	17:00	8:00	19:00	8:00	19:00	8:00	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
三刀屋	休 止		8:45	18:00	8:45	18:00	8:45	18:00	休 止							
みしまや三刀屋店	9:00	19:00	9:00	21:00	9:00	21:00	9:00	21:00	9:00	19:00	9:00	19:00	9:00	19:00	9:00	19:00
Aコープきすき店	9:00	17:00	8:00	20:00	8:00	20:00	8:00	20:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
雲南市役所	休 止		9:00	19:00	9:00	19:00	9:00	19:00	休 止							
雲南さくら支店	9:00	17:00	8:45	19:00	8:45	19:00	8:45	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
雲南吉田支店	9:00	17:00	8:00	19:00	8:00	19:00	8:00	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
田井	休 止		8:45	18:00	8:45	18:00	8:45	18:00	休 止							
掛合支店	9:00	17:00	8:00	19:00	8:00	19:00	8:00	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
頓原支店	9:00	17:00	8:00	19:00	8:00	19:00	8:00	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
志々	休 止		8:45	19:00	8:45	19:00	8:45	19:00	休 止							
赤来支店		8:45	17:00	8:45	17:00	8:45	17:00									
Aコープきじま店	9:00	17:00	8:45	19:00	8:45	19:00	8:45	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
Aコープあかな店	9:00	17:00	8:00	20:00	8:00	20:00	8:00	20:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
雲南支店	休 止		8:45	17:00	8:45	17:00	8:45	17:00	休 止							

上記稼働ATMのほか、セブン銀行、ゆうちょ銀行、コンビニATM(イーネット、LANs)でも利用可能です。ただし、実際の稼働時間等は金融機関毎に異なります。

店舗・ATM検索は  
こちらから



## ●通帳・証書・キャッシュカード・印鑑の紛失・盗難の場合

連絡先	各支店窓口(平日9:00~17:00)
	全国集中監視センター:0120-57-2045(9:00~17:00の時間以外 土曜日・日曜日・祝日・12月31日~1月3日)

## ●JAカード(クレジットカード)の紛失・盗難の場合

連絡先	三菱UFJニコス盗難紛失専用ダイヤル:0120-15-9674(年中無休・24時間対応)
-----	--

※JAカード(クレジットカード)一体型カードの場合は、両方の連絡先にご連絡ください。

●詳しくは最寄りの窓口におたずねください。

# ゴールデンウィークの営業日について

事業所名	令和7年 4月29日 火 昭和の日	30日 水	5月1日 木	2日 金	3日 土 憲法記念日	4日 日 みどりの日	5日 月 こどもの日	6日 火 振替休日
地区本部・支店	休業	通常営業				休業		
横田配送センター 赤来グリーンセンター 頓原グリーンセンター 中央グリーンセンター 大東グリーンセンター	休まず営業いたします(通常営業)							
仁多グリーンセンター	休業	休まず営業いたします(通常営業)					休業	
ガスセンター	休業	通常営業			休業			
ステーキハウス萌美野	通常営業		休業	通常営業				
葬祭センター	休まず通常営業します(通常営業)							
農機センター※	休まず通常営業します(通常営業)							

※JA全農島根農機サポート(株)雲南営業所の略称です

各グリーンセンターの定期配送便は ◎4月27日(日)~4月29日(火)・5月3日(土)~5月6日(火)は休業  
◎4月30日(水)~5月2日(金)は稼働 ◎5月7日(水)から通常通り稼働いたします

## ● 共済事故に係るゴールデンウィークの連絡先について [自動車事故に係る連絡先]

期間	連絡先	電話番号
令和7年 4月29日~5月6日	JA共済事故受付センター(大阪)	フリーダイヤル 0120-258-931
	JA共済サポートセンター(レッカーサービス・ロードサービス)	フリーダイヤル 0120-063-931

科学で、着るを変えていく。

**70** はるやま ANNIVERSARY

JAしまね 組合員の皆様へ

開催期間 **8/31** 日まで

開催店舗 **島根県内のはるやま店舗にて**

## 春の衣替え 特別販売会

下取りセール

雨も汚れも困らない

クリアエフェクトジャケット

11,708円 (税込12,879円)

CLEAR EFFECT パンツ

6,553円 (税込7,209円)

究極のイージーケア

アイシャツ

4,608円 (税込5,069円)

毎日のお手入れに困らない

販売枚数 **1,000** 万枚突破

i-Shirt

4,608円 (税込5,069円)

クーポン券をお持ちでないお客様は割引しかねますのであらかじめご了承ください。

商品写真は「はるやま」店舗取り扱いの代表的な商品です。

超特価の商品を多数ご用意しておりますが、万一品切れの際はご容赦下さい。

※は2024年12月20日~2025年2月26日の期間内、4週間超の期間において販売した  
自店通常販売価格です。

はるやまの店舗情報は  
コチラから

おさいふカード 提携割引

各種クーポンとの併用可

10% OFF

ご利用の際には本チラシをご提示ください。

WAON POINT

税込200円につき1ポイント

税込200円につき1ポイント

下取りセール

メンズ 1点税込3,190円以上の品

レディース 1点税込3,289円以上の品

1点限り 10% OFF

お客様相談室

【受付時間】平日10:00~18:00  
フリーコール 0120-923-924

ご来店の際にはJAしまねの組合員であることをはじめに必ず店舗スタッフにお伝えください。

※専用電話にJA名・支店名・氏名・住所・電話番号をご記入をお願いいたします。  
※ご本人確認のため、連絡先等のご確認をさせていただきます。

年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

無料

- 横田支店  
5月22日(木) 10:00~15:00
- 大東支店  
5月22日(木) 10:00~15:00
- 雲南吉田支店  
5月23日(金) 15:00~19:00
- 雲南さくら支店  
5月27日(火) 10:00~15:00

◎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。

産直イベント会員加入のご案内

産直イベントへの出荷者を募集します!  
登録・出荷にあたり、説明会を下記日程で開催します。

令和7年度から産直関係の各種イベントへの出荷者を「イベント会員」として募集します。

イベント出荷案内は「イベント会員」を対象に連絡しますので、この機会に「イベント会員」への登録をお勧めします。

●出荷説明会 開催日程・場所

5月20日(火)		5月21日(水)		5月23日(金)	
9:30~	13:30~	9:30~	13:30~	9:30~	13:30~
地区本部	大東支店	掛合支店	赤来支店	横田支店	地区本部

イベントへの産直出荷は店舗専用バーコードのため、事前の会員登録が必要となります。上記説明会に参加できない方は営農経済センター、営農指導課にお尋ねください。

《お問合せ先》JA雲南地区本部 営農指導課

TEL.0854-42-9115 担当:石原・竹内

新入職員紹介

令和7年4月1日にJAしまねに入組した新入職員のうち、雲南地区本部に配属された3名を紹介します。



狩野晴香 (かりの はるか)

◎所属先／大東支店(企画総務部付)

◎好きな農畜産物…桃、梅  
あいさつを忘れず、早く業務を覚え、地域の皆さんの力になれるよう頑張ります。

◎趣味…音楽を聴くこと、ラーメン屋めぐり



石原篤史 (いしはら あつし)

◎所属先／雲南さくら支店(企画総務部付)

◎好きな農畜産物…トマト  
信頼される職員になれるよう、まずは一生懸命業務を覚えていきます。

◎趣味…ゲーム



上原颯斗 (うえはら はやと)

◎所属先／大東支店(企画総務部付)

◎好きな農畜産物…米、牛乳  
早く業務に慣れ、親しみを持ってもらえる職員を目指します。

◎趣味…野球観戦

3月の運営委員会  
だより

3月14日開催

雲南地区本部運営委員会は3月14日、視察研修を行いました。管内の水耕野菜ブランド「みどりちゃん」の集出荷施設「みどり工房」や、飯南町の直売所「青空市ぶなの里」などを訪れ、担当者から管内の産直事業の現状や施設の説明を受け、農産物販売の実態を学びました。



●子牛市場成績表

中央「上昇」の相場展開

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	29	836,000	529,100	603,634	287	2,101	54,592
	去	38	858,000	401,500	702,784	311	2,261	86,937
中央市場	雄	1	902,000	902,000	902,000	242	3,727	—
	雌	79	836,000	235,400	588,959	286	2,059	57,724
	去	120	930,600	135,300	679,131	313	2,168	46,449

令和7年3月の全国主要子牛市場平均価格は、雌563,774円(前月比108%)、去勢696,490円(前月比106%)、計637,728円(前月比107%)で「上昇」の取引となっています。

畜産市況



# JA 教育ローン

みらいへの一歩を  
踏み出そう!

選べる2つのプランをご用意しました!

©よりぞう



**プラン1 カード型**

卒業時に返済スタート!  
フレキシブルに対応する教育ローンです!

**みらい**

**変動金利 年1.85%**

借入期間/1年後の応当日の属する月の15日(以降は指定年齢到来まで自動更新) 借入金額/ご契約極度額10万円以上700万円以内、10万円単位とします。保証料/就学期間:毎月、ご利用いただいた金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~1.00%)をお支払いいただきます。分割返済期間:金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~1.00%:分割後払い方式)をお支払いいただきます。

**プラン2 証書貸付型**

返済プランがたてやすい!  
計画的にご利用いただける教育ローンです!

**大すき!島根**

**固定金利 年2.00%** **変動金利 年1.85%**

借入期間/据置期間を含め6か月以上15年以内。お借換の場合は現在ご利用中の教育資金の残存期間内。借入金額/5万円以上1,000万円以内。1万円単位とし、所要資金の範囲内とします。保証料/金額・期間に応じた保証料(年率0.35%~0.50%、分割後払い方式)をお支払いいただきます。

※金利は令和7年4月1日現在のものです。金利は金融情勢の変化により、見直しさせていただく場合もあります。※変動金利型のお借入れ後の利率は、基準金利の変動(年2回)によって返済額も変更になりますのであらかじめご了承ください。※カード型「みらい」については、変動金利型のみのお取り扱いとなります。

## 就職後もサポートします!

返済期間内にご融資対象のお子さまが就職後、島根県内にお住まいの場合

**さらに 年0.2%引き下げ!**

「申込書」をご提出いただいた以降、直近の返済日の翌日から引き下げとなります。

※店頭にて返済額の試算を承っております。

※お申込みに際しては、当JAが指定する保証機関において所定の審査をさせていただきます。審査の結果によっては、ご希望に沿いかねる場合もありますので、あらかじめご了承ください。



詳しくはホームページで  
ご確認ください▶  
<https://ja-netloan.jp/>

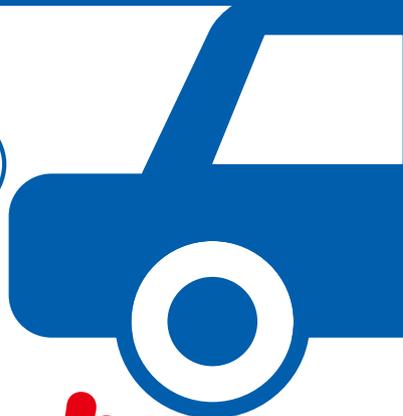


詳しくは JA しまね HP をご覧ください

JAしまね教育ローン

令和7年4月1日現在

JAの自動車共済  
にすると



# えっ!こんなに安くなるの!?

Good Point

1

## 共済掛金の安さ!

●JAの自動車共済にしてどのくらい安くなりましたか?

●JA自動車共済を選んだ理由を教えてください!

島根県の方に  
お聞きしました

- 1 掛金が安い
- 2 保障内容が良い
- 3 契約者対応が良い



驚きのご提案ができるかも!?

掛金例  
ホンダ  
N-BOX  
自家用軽乗用車  
型式:JF4



車両保障  
225万円  
の場合

車両保障なし

月払 **1,570円** 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 **3,330円** 一時払 37,300円

掛金例  
ニッサン  
セレナ  
自家用普通乗用車  
型式:FC28



車両保障  
330万円  
の場合

車両保障なし

月払 **1,590円** 一時払 17,930円

車両保障あり

全損害担保 月払 **4,070円** 一時払 45,730円

(保障内容・ご契約例)個人契約/共済期間:12か月/等級:20等級(車故有係数適用期間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(被共済者限定特別:有)/傷害定額給付保障:1,000万円(標準型・被共済者限定特別:有)/レッカーロード費用保障条項: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/自賠責共済セット割引:有/新車割引:有(初年度登録:令和6年6月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和7年1月現在の共済掛金です。

お問い合わせにつきましては、お近くのJALまね 各支店窓口までお問い合わせください。

見積り依頼は  
コチラ



NO.25320320063

※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)」を必ずご覧ください。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。

# 1 Tour おすすめの旅

6月-7月  
出発

## お申込みからご出発までの流れ



## 2025年日本国際博覧会へ行こう!

(大阪・関西万博) **大阪・京都**を巡る **2日間**

コース番号NS208



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



旅行出発日 令和7年

6月 **2日・5日**  
7月 **1日・24日・25日**

申込締切日 各出発日の25日前  
(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)  
申込金 **12,000円** (旅行代金に充当します。)  
食事条件 朝食1回・昼食2回・夕食0回  
添乗員 島根県中東部各地より同行し旅程管理業務を行います。

募集人員 各班36名様 (最少催行人員各30名様)  
旅行代金 大人お1人様2名様1室利用・島根県中東部各地拠点(税込)

利用/バス 仁多観光バス又は同等クラス  
※弊社貸切バス事業者リスト/当社ウェブサイト(https://ntour.jp/pdf/publist.pdf)をご参照ください。当社支店へご請求下さい。

**59,800円**

コース表	1日目	2日目	朝食
1	[当社指定配車場所] 出雲→雲南→松江 島根県中東部各地(6:00~7:30) = ホテル日航大阪 [ランチブッフェ] = = <b>2025年日本国際博覧会</b> = = 大阪市内(泊) (18:30) *夕食は自由食となります。		昼 夕
2	ホテル(8:30) = <b>北野天満宮</b> = = <b>世界遺産</b> <b>金閣寺</b> = <b>嵐山 [昼食&amp;散策]</b> = = 島根県中東部各地(18:30~20:00)		朝 昼 夕



※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。  
※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅行のしお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

コース番号NS209



**夏 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**

旅行出発日 令和7年

1班 **6月22日** 2班 **7月 満席**

募集人員 各班20名様 (最少催行人員16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3回・夕食2回  
添乗員 各2名 (1名は同乗者として、1名は旅程管理業務を行います。)

旅行代金 大人お1人様2名様1室利用・出雲縁結び空港拠点(税込)

コース表	1日目	2日目	3日目	朝食
1	出雲縁結び空港(8:40) → 名古屋空港(9:40) → 恵那 [昼食] = = <b>馬籠宿 [旧中道宿場町散策]</b> = <b>大町温泉 (泊)</b> (17:20)			昼 夕
2	ホテル(8:00) = 扇沢 = <b>黒部ダム</b> ... <b>黒部湖</b> ... +++ (ケーブルカー) +++ <b>黒部平</b> = (ロープウェイ) = <b>大観峰</b> ... = 室堂 [昼食] ... <b>大散策</b> ... 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)			朝 昼 夕
3	ホテル(8:00) = <b>世界遺産</b> <b>白川郷 [散策]</b> = = <b>飛騨高山 [古い町並み散策&amp;昼食]</b> = = 名古屋空港(16:40) → 出雲縁結び空港(17:40)			朝 昼 夕

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。  
※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅行のしお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

コース番号NS210



**絶景! 新穂高ロープウェイ**に乗る  
**信州うまいもん巡り**と**上高地・善光寺**  
**松本城** **3日間**

旅行出発日 令和7年 **7月10日**

申込締切日 出発日の25日前  
(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)  
申込金 **30,000円** (旅行代金に充当します。)  
食事条件 朝食2回・昼食3回・夕食2回  
添乗員 出雲縁結び空港より同行し旅程管理業務を行います。

募集人員 **20名様** (最少催行人員16名様)  
旅行代金 大人お1人様2名様1室利用・出雲縁結び空港拠点(税込)

**119,800円**

コース表	1日目	2日目	3日目	朝食
1	出雲縁結び空港(8:40) → 名古屋空港(9:40) = = <b>信州そばの昼食</b> = = <b>飯田 [昼食]</b> = <b>諏訪大社(下社) [参拝]</b> = = <b>国宝</b> <b>松本城</b> = <b>美ヶ原温泉 (泊)</b> (17:00)			昼 夕
2	ホテル(8:00) = <b>善光寺 [参拝]</b> = <b>大王びびり農場 [見学&amp;昼食]</b> = = <b>絶景! 新穂高ロープウェイ</b> (標高2156mの西穂高へ) = = <b>新穂高温泉駅</b> +++ <b>鍋平高原駅</b> ... <b>からがは平駅</b> +++ ++++ <b>西穂高駅</b> = <b>新平湯温泉 (泊)</b> (17:30)			朝 昼 夕
3	ホテル(8:00) = <b>上高地 [河童橋など散策]</b> = = <b>郷土料理 [げい(餛)ちゃん]</b> = = <b>郡上八幡 [昼食&amp;街並み散策]</b> = = 名古屋空港(16:40) → 出雲縁結び空港(17:40)			朝 昼 夕

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。  
※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅行のしおりでご案内いたします。

**最新旅行情報は**  
Nツアー山陰 検索  
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  
Nツアー山陰 よりダウンロード頂けます。  
Nツアー山陰支店 FAX 0852-26-2603  
メールアドレス ntour.shimane@ntour.co.jp

**LINEお友達募集中!**  
QRコードから登録ください @oux8478k  
LINE@X1 Tour 株式会社農協観光

**旅行条件(要約)** ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に基づきます。  
この旅行は(株)農協観光観光局長官登録旅行業第939号、以下当社とします。  
が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書面(最終旅行日程表)及び当社旅行業契約募集企画旅行契約の項によりします。

●旅行代金に含まれるものは次のとおりです。  
旅行日程に明示した航空・船・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎バスの料金、旅行日程に明示した観光の料金(バス料金・ガイド料金・入場料)、宿泊の料金・税・サービス料、食事の料金・税・サービス料、手荷物運送料、団体行動中の付添、添乗員付コースの添乗員の同行費用、なお、これらの諸費用はお客様のご都合により一部利用しなくても原則として払戻しいたしません。

●旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて  
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入のうえ、上記の申込金をお支払い下さい。お申込みは旅行代金お支払いの期差を引かさせていただきます。

●取消料  
旅行代金のお支払いの期差を引かさせていただきます。

取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無料
旅行出発日の前日より起算して20日~8日前まで	旅行代金の20%
旅行出発日の前日より起算して7~2日前まで	旅行代金の30%
旅行出発日の前日	旅行代金の40%
旅行出発日の当日	旅行代金の50%
旅行開始後及び無連絡不参加	旅行代金の100%

※旅行条件の基礎 この旅行条件は令和7年3月1日現在の運賃金を基礎としています。

**国内旅行保険加入のすすめ**  
お客様が国内旅行行程中、急激かつ偶然な外来の事故でけがをした場合、多額の治療費、移送費等がかかることがあります。また、事故の場合、加害者への賠償金請求や賠償金回収が困難な場合があります。これらの移送費、また、死亡・後遺障害等を補償する国内旅行保険にお客様自身でご加入されることをお勧めします。国内旅行保険については、弊社係員にお問合せください。

旅行企画・実施 / 旅行のお申込み・お問い合わせは

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号

**1 Tour 株式会社農協観光**  
山陰支店 ☎0852-26-2600

〒690-0065 松江市瀬戸1-7 松江プラザビル8F 総合旅行業務取扱管理者 中尾 吉徳 濱 康二

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がありましたらご連絡ください。お問い合わせの取扱管理者におたずね下さい。

※お客様の状況によっては、当初の申込内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取引条件説明書」の13.お申込み条件を確認の上、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきます。

写真は全てイメージです。

地区版

# サンコープのお買い得エアコン

人気のダイキンエアコンを特別価格にてご提供します！

**DAIKIN**

カラー:ホワイト(-W) (N9.5)

E  
SERIES



高さスリム  
250mm

半間コンパクト

798mm

255mm

本体色はホワイトのみになります。

2024年製

ダイキンと言えば、ストリーマ！

ストリーマ空気清浄で、空気中の浮遊ウイルスも抑制<sup>※2</sup>。お部屋の空気も吹き出す風もキレイに！



## 主な機能

冷房

暖房

空清(ストリーマ)

水内部クリーン

室温パトロール

ダイキン 8畳タイプ S254ATES-W

特別価格 **120,000円** (税込)

**各限定10台！**

**基本工事費込み！**

ダイキン 10畳タイプ S284ATES-W

特別価格 **130,000円** (税込)

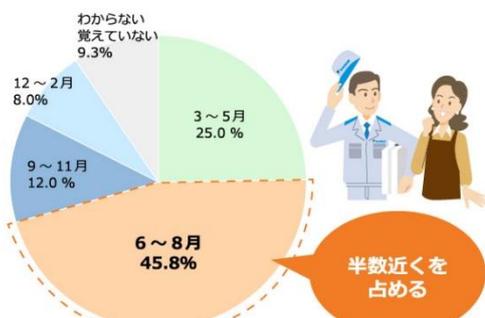
※取付状況により、別途料金がかかる場合がございます。

**旧品引取り無料！**

猛暑を考慮し、部屋の広さよりも大きいタイプのエアコンをおすすめします。

**お見積り無料！**

エアコン取り付け工事の時期



※2019年ダイキン調べ 調査機関：株式会社ネオマーケティング 単数回答 N=400

例年、エアコンの取り換え、買い替えは左のグラフのように

暑くなってからというユーザー様がほとんどです。ただ、シーズンになると工事業者もいっぱいになりなかなか手が空かない状態になります。

今ならサンコープで2024年モデルのエアコンを格安にて販売いたします！

この機会に是非お早めにお求めください。

お問い合わせ

有限会社サンコープ雲南

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

☎0854-45-3336 フリーダイヤル 0120-420-078

# イ草上敷き

天然イ草  
100%使用

いにしへの時代から座敷は、人が憩い、お客様をお迎えする大切な空間です。涼やかな「イ草」の敷物を敷き詰めて、夏の涼味を愛でたいものです。太陽の光や汗、汚れから畳みを守る役割も果たしています。

しっかりしていて加工も最高!!



**風水**

注文	本間帖	特別価格 [税込]
1	4.5	29,250円
2	6	39,000円
3	8	52,000円

(国産イ草 日本製)

お手ごろ価格!!



**千草**

注文	本間帖	特別価格 [税込]
4	4.5	21,600円
5	6	28,800円
6	8	38,400円

(イ草:中国産 加工:日本)

サイズ表	帖	3	4.5	6	8
本間 (cm)		約191×286	約286×286	約286×382	約382×382
六一間 (cm)		約185×277	約277×277	約277×370	約370×370

- 六一間もございます。
- 別注サイズも出来ませんが、二方縁の場合<帖当たり330円>・四方縁の場合<帖当たり330円>高くなります。
- 公民館・学校等で使用するような何m物も可能ですのでご相談ください。
- “★価格”はメーカー希望小売価格です。

縁の付き方は「二方縁」です

二方縁は、畳縁のついていない部分を折り曲げて、お部屋の長さに合わせ紙で止めるタイプです。



<品切れの際は予告なしに縁が変わる場合もあります。>

\*掲載商品の色調は撮影条件・印刷インクの関係で実際のものとは多少異なる場合がございますのでご了承下さい。  
\*商品には数に限りがありますので品切れの際はご了承下さい。\*掲載の商品は全て消費税込みの価格です。

# 畳の交換

畳の  
表替え

新畳



有限会社 サンコープ雲南

☎ (0854) 45-3336

☎ 0120-420-078

〒690-2404 島根県雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 FAX (0854) 45-0081

お問い合わせ・御用命は上記までお願い致します。

お客様の個人情報は、申込商品の受付、注文品等の配達、配達その他契約の締結・履行、費用・代金の請求・決済、当社の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等に利用します。

商品提供メーカー：  株式会社 

組合員の皆様へ

ORIGINAL CURTAIN COORDINATE

# オーダーカーテン 半額

キャンペーン

セール  
期間

本日 → 2ヶ月間



## ① お見積

まずはお電話ください。  
採寸に伺います。

## ② 採寸・ 取付工事

出来上がったカーテンの  
掛替え、レール等の取り付け  
工事に伺います。

## ③ 処分費

既存のカーテンやカーテン  
レールなどを持って帰ります。

期間中は特典満載!!

# 無料

お好きなカーテンを  
カタログから選ぶだけ!

有名メーカーカタログの約800種類  
ある中からお選び頂けます!!

※レールのみご注文の場合別途料金がかかる事があります。ご了承下さい。

## ブラインド・ロールスクリーン

メーカー希望小売価格より **お値引**!



横型ブラインド



縦型ブラインド



アコーディオンカーテン



ロールスクリーン



シェード



センタークロス



レースフリンジ

生地や商品によって金額は変わります。まずはお気軽にお見積りを!

## 有限会社 サンコープ雲南

### ☎ (0854) 45-3336

### ☎ 0120-420-078

〒690-2404 島根県雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 FAX (0854) 45-0081

お問い合わせ・御用命は上記までお願い致します。

お客様の個人情報は、申込商品の受付、注文品等の配達、配達その他契約の締結・履行、費用・代金の請求・決済、当社の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等に利用します。

商品提供メーカー:





# 島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

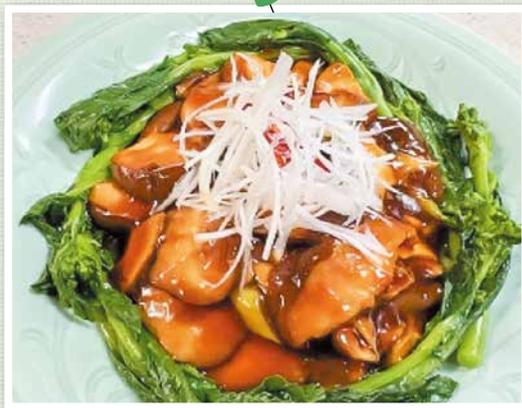
## 春子しいたけでアワビの姿煮風

### 材料 (4人分)

- しいたけ…………… 6枚
- 白ねぎ…………… 1本
- すりおろし生姜…ひとかけ
- ごま油…………… 大さじ1
- 中華だし顆粒… 小さじ1/4
- オイスターソース… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ3
- しょうゆ…………… 大さじ1
- A 酒…………… 大さじ1
- 酢…………… 小さじ1
- 水…………… 100cc
- 片栗粉…………… 大さじ1
- あすっこ…………… 1袋
- 唐辛子(輪切り)…お好みで

### 作り方

- ①しいたけは厚めに斜めスライス切り(1枚を3~4等分)にする。
- ②白ねぎは長さ7cmに切り、縦に切り目を入れて外側の白い部分をはぎとり、細千切りにして水にさらして白髪ねぎを作る。芯の部分は斜め1cmの長さのざく切りにする。
- ③あすっこは塩ゆでにして、色よくゆで、水にとって水気を絞る。
- ④フライパンにごま油とおろし生姜を入れて中火にかけ、温まったらしいたけを入れて油を全体に絡め、中華だしをふりかける。
- ⑤④に白ねぎの芯の部分を入れて軽く炒める。
- ⑥弱火にし、混ぜ合わせたAを回し入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで火を通す。
- ⑦皿に盛り、白髪ねぎをのせて、周りに塩ゆでしたあすっこを添える。
- ⑧お好みで唐辛子も添える。



### コメント

- ・しいたけの旬は春と秋。春は「春子」と呼ばれ、冬の厳しさに耐えて肉厚で柔らかく、旨味が増しています。
- ・しいたけを30分~1時間程度天日干しすると旨味も栄養価もアップします。

### アレンジ

- ・あすっこを青梗菜、レタス、スナップエンドウ、もやし、小松菜などに替えてもOK!
- ・しいたけをエリンギに替えても美味しくできます。
- ・ご飯の上にかけるのアワビの姿煮風しいたけ丼に早変わり!

## マヨネーズでパラパラ卵チャーハン

### 材料 (2人分)

- ご飯…………… 400g
- 長ねぎ…………… 1/2本
- ハム…………… 4枚
- 卵…………… 2個
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 塩こしょう…………… 少々
- 乾燥パセリ…………… 適量

### 作り方

- ①長ねぎとハムはみじん切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、火にかけ、周りが溶けだしてきたら、ご飯を入れて、一粒ずつにコーティングするようほくしながら炒める。
- ③①の具材を加え炒める。
- ④フライパンの端を空けて、溶き卵を加え、卵の縁が焼けてきたら全部を混ぜ合わせ、パラパラにする。(混ぜ過ぎるとご飯の粘りが出るので、一粒ずつ焼きつけるよう、時々返しながら炒める。)
- ⑤フライパンの中央を空けてしょうゆを注ぎ、焼けてきたら混ぜ合わせる。
- ⑥味をみてから、塩こしょうで味を調える。
- ⑦皿に盛り、パセリをかける。



### アレンジ

- ・ウインナー、ベーコン、ツナ缶、ちくわ、カニカマ、しらす、エビ、ピーマン、パプリカ、しいたけ、青しそなどいろいろな具材の組み合わせが楽しめます。
- ・大量に作る場合はホットプレートで作ると炒めやすいです。

JA 島根厚生連

## 健康散歩

## 春が来ました 心と体のバランスとれていますか?

春は、新たな始まりを感じさせる美しい季節ですが、同時に私たちの心と体に様々な変化をもたらす季節でもあります。気温や環境、日照時間の変化などが複雑に絡み合い、心身のバランスを崩しやすくなるのです。その対策として運動する、休息をとる、バランスのとれた食事が大切です。その中で今回は食事についてお話しします。

### 春にバランスのとれた食事をとる重要性

- ①**体調管理**: 春は寒暖差が大きく、自律神経が乱れがちです。バランスの取れた食事は、自律神経を整え、体調を維持するのに役立ちます。
- ②**免疫力向上**: 春は花粉症や風邪など、体調を崩しやすい要因が多い季節です。免疫力を高めるためにビタミンやミネラルを豊富に含む食事を心がけましょう。
- ③**気分の安定**: 春は環境の変化によるストレスを感じやすい時期です。栄養バランスのとれた食事は、気分の安定にもつながります。

### 春にとりたい栄養素とおすすめの食材

- ①**ビタミンB群**: エネルギー代謝を高め疲労回復を助けます。

豚肉、レバー、玄米など

- ②**ビタミンC**: 免疫力を高め、抗酸化作用があります。イチゴ、菜の花、ブロッコリーなど
- ③**ビタミンD**: 免疫力向上や骨の健康維持に役立ちます。魚介類(鰯、鮭など)、きのこ類
- ④**食物繊維**: 腸内環境を整え、便秘解消に役立ちます。旬の野菜、海藻類、きのこ類など
- ⑤**タンパク質**: 体を作る上で重要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品など

### 旬の野菜は栄養価が高く春の体調管理に最適です

ちなみに、春の野草には、冬の間に蓄積した毒素や老廃物を排泄して消化や血行、新陳代謝を促し、貧血や冷え症の予防になるものもあります。

春野菜: アスパラガス、タケノコ、新玉ねぎ

春の野草: よもぎ、つくし、タラの芽、こしあぶら など

春の食材を取り入れることで食卓を彩りながら、バランスのとれた食事で心身が健やかな毎日になるように過ごしましょう。



お詫びと訂正

広報誌JAしまねびより1月号「2025年も実(巳)を結ぶ1年になりますように!」におきまして、掲載内容に誤りがございました。心よりお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

【誤】 出雲市伊野町 正木原野さん  
 【正】 出雲市美野町 正木原野さん