



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

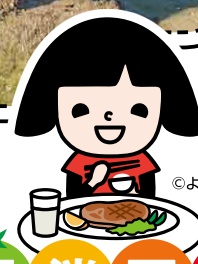
いわみ中央地区本部



特集

金融犯罪に注意！！

～巧妙化する手口にご用心～



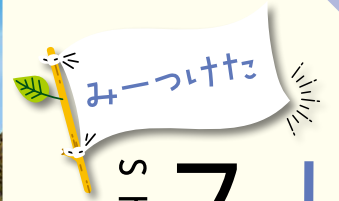
©よい食P



こくしょうこくさん



J.A.しまね 雲南地区本部版



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）

かみこう
**上府農事組合法人
岩元 進さん**
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、水抜け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。

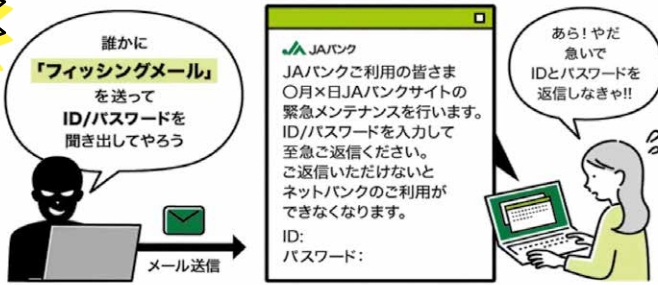


フィッシング詐欺

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。

偽メールに注意

- 1 JAバンクを装ったメールが届く
- 2 IDとパスワードを伺うメールが届く



- 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
- 4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう



偽サイトに注意

- 1 JAバンクを装ったメールが届く
- 2 偽サイトにアクセスを促すメールが届く



- 3 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまふ
- 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



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。

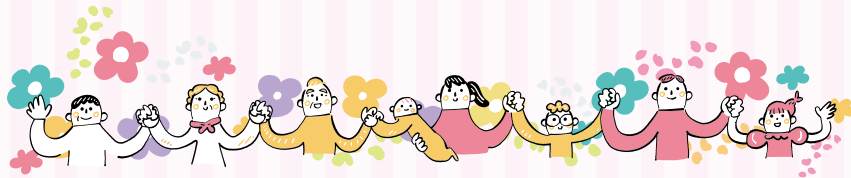
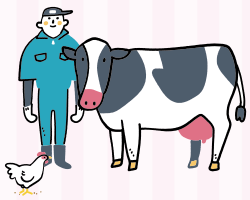
**「おさいふカード」では貯まった
ポイントを募金・寄付できます！**

【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程度するとき、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）

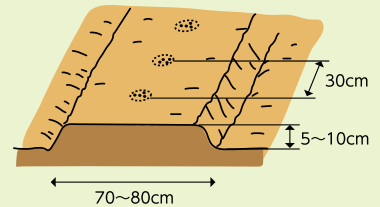
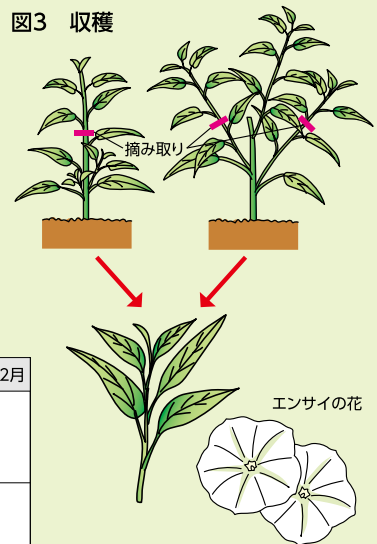


図2 追肥



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 県域目品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



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
〒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5月15日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ハナフキ」

ア	ブ	ラ	ナ	サ	エ
ク	シ	ク	サイ	フ	
リ	セ	リ	ク	ダ	
	カ	キ	ヨ		
キ	ミ	シ	ミ	レ	
ハ	ナ	ミ	キ	ブン	
ツ	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さんによ

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
 ご購読は、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」
 F A X : 0852-67-7708
 Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp

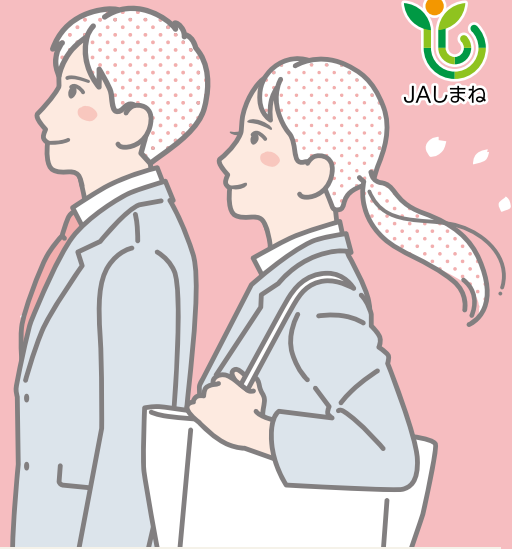
最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・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



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

JALしまね 令和9年4月採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員
- 応募資格 ①令和9年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方
②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
- 受付期間 令和8年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
JALしまねHP、マイナビ2027または
下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒690-0887 島根県松江市殿町19-1
JALしまね人事部人事課
担 当：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2027

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

JA全農基本契約業者「株児五商会」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>

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)コタ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

JAバンクアプリ プラス 新登場!

アプリで全部できるぞう。



振込・振替



カードローン*



税金・
各種料金の払込み
(ペイジー)

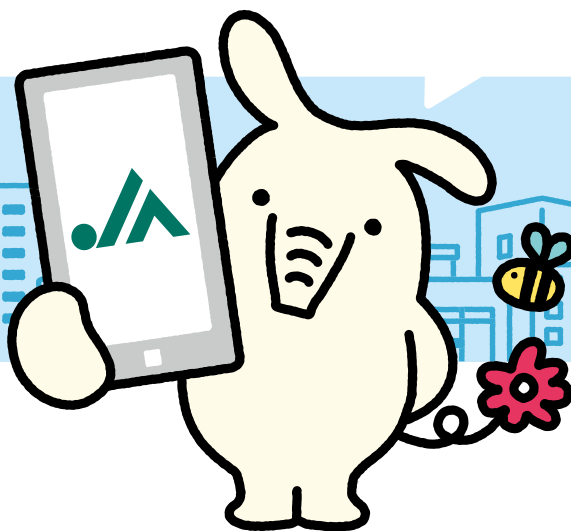


住所・電話番号
変更
アプリで完結!
来店・郵送不要

JAバンクを初めて
ご利用の方に



口座開設*
アプリで完結!
来店・郵送不要



いつでも
手続きできるぞう。



JAバンクアプリ プラスのダウンロードは
こちらから。



口座開設と合わせて、
JAカード(単機能型)への
お申し込みもできます!



※JAによってお取扱できない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。

©よりぞう



JALまね雲南地区本部部署連絡先・業務内容一覧

(2026年4月1日現在) (地区本部 代表電話番号: 42-9000) ※各部署電話番号の市外局番はいずれも (0854)

部署名	TEL	FAX	業務内容
営農企画課	42-9031	42-9100	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	42-9117	農特産物の生産・販売・指導、みどり工房、販売電算処理
米穀課	42-9115	42-9117	米穀類の集荷・保管・販売・生産計画、農産物検査
中央営農課	42-9055	42-9132	雲南市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	42-9117	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	42-9132	肥料・農薬・飼料・資材の受発注、配送、販売、指導
・中央グリーンセンター	42-4048	—	
・大東グリーンセンター	43-2003	43-2003	
加工課	42-9116	42-9134	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	54-1391	54-0500	仁多加工所における農産加工・販売業務
・頓原加工所	72-1001	72-1003	頓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	43-6348	43-6661	大東製茶加工所における茶加工、販売業務
・畜産加工所	76-3631	76-2926	奥出雲和牛・豚肉・鶏肉加工、販売業務
・ステーキハウス萌美野	76-2983	—	奥出雲和牛を取り扱う雲南地区本部直営レストラン
生活課	42-9131	42-9132	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・だいとう・やすらぎ)、つつじホール、 コミュニティーセンター、寺院、自宅における葬儀、葬儀の事前・事後相談
・雲南中央ガスセンター	42-9131	42-9132	
・仁多ガスセンター	52-2242	52-0592	
・赤来ガスセンター	76-3966	76-2995	
・雲南葬祭センター (フリーダイヤル)	0120-246-288	—	
奥出雲営農経済センター	52-1217	52-0592	奥出雲町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
・横田配送センター	52-0286	52-0592	
・グリーンセンター	52-0286	52-0592	
・仁多生産センター	54-1355	54-0500	
・仁多グリーンセンター	54-1355	54-0500	
飯南営農経済センター	76-2967	76-2995	飯南町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
・赤来グリーンセンター	76-2969	76-2995	
・頓原グリーンセンター	72-1031	72-1033	
企画管理課	42-9103	42-9100	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、 決算事務管理、事務機器(電算システム)管理、リスク管理
総務課	42-9000	42-9100	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	42-9100	くらしの活動、JA女性部事務局、教育資材普及・斡旋、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
雲南統括支店			
金融課(雲南支店)	42-9111	42-2250	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	42-2250	貸出金計画、貸出金業務統括、貸出金審査裁裁、住宅ローン営業推進、農業資金相談
共済課	42-9030	42-9114	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
(自動車事故受付)	42-9113	—	

支店名	TEL	FAX	ブロック・支店業務内容
フ奥出雲 ブロック雲 フ雲南 ブロック北	仁多支店 54-1331	54-1089	【各ブロック業務】 共済業務の相談対応、各種提案 他
	横田支店 52-1211	52-0057	
	大東支店 43-2611	43-2217	【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
	加茂支店 49-7011	49-7404	
フ雲南 ブロック中央	雲南さくら支店 42-8201	42-9201	【信用業務】 貯金(総合口座・定期貯金・定期積金など)、融資(農業資金・住宅ローン など)相談、各種決済サービス(キャッシュカード、クレジットカード)、 年金相談 他
	雲南吉田支店 74-0131	74-0751	
	掛合支店 62-0085	62-1096	【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、契約内容照会 他
フ飯 ブロック南	頓原支店 72-0201	72-0106	
	赤来支店 76-2711	76-3031	

うんなんおしゃべりクッキング2026

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。

子育て世代の女性が、ほっと一息つきながら、ゆるやかにつながれる「デモンストレーション形式」で楽しく学ぶ料理教室です。
料理は“目的”ではなく、会話が生まれるきっかけに。
味わい、語り合いながら、心ほどける時間を一緒に過ごしましょう。

第2回
7/13
mon



発酵は
おもしろい!

塩麴を使った料理

講師 鹿糠さやか先生 発酵の力を味方に。いつものごはんが、少し楽しく、少しおいしくなります。

・塩麴の作り方 ・毎日の料理への活用方法

〈講師プロフィール〉旧平田市(現・出雲市)出身、雲南市在住。管理栄養士、三児の母。東京で料理を学び、2018年に雲南へ移住。2021年「発酵菓子カヌカ」を開業。“余計な薬に頼らず、自然に育った素材のおいしさを伝えたい”と、発酵と素材の力を生かした菓子作りを行う。



第1回
5/26
tue



ごはんを
整えよう

マクロビオティックの基本食

講師 岡里美先生 “からだを整える”ことを
まずかしく考えずにやさしく学びます。

・玄米の基本的炊き方 ・最新の腸活事情

〈講師プロフィール〉出雲市出身、雲南市在住。文化服装学院卒業後、アパレルメーカーで約9年半づくりに携わる。闘病を機に「健康とは何か」を深く考えるようになり、マクロビオティックを学ぶ。2017年「マクロキッチン出雲」を開業し、料理教室や講師として活動。専門学校講師としても活動し、多くの受講生への指導経験を持つ。

第3回
9/8
tue



辛さは
お好みで!

スタミナ韓国料理

講師 イ・ジェジン先生 食卓が楽しくなる
韓国料理の魅力にふれます。

・コチュジャンプルコギ、チヂミ作り ・スタミナ料理で元気をチャージ

〈講師プロフィール〉韓国・ソウル出身、雲南市在住。大学で韓国語教育を専攻、大学の語学堂や移民女性支援団体に働く。2012年に雲南市国際交流員として来日。5年間の活動を通じ、永住を決意。2018年「うんなんグローバルセンター」(現・(一社)ダイバーシティうんなんtorio)設立。2019年「多文化交流カフェ Soban」を開業し、「食」を通じた交流の場を育てている。

第4回
11/10
tue



カラダを
やさしく
おやつです

米粉のおやつ

講師 LiLica*先生 やさしい甘さに包まれて、ほっとひと息。
自分への小さなごほうび時間です。

・米粉おやつ作り ・安心素材で作る簡単おやつ

〈講師プロフィール〉松江市出身、雲南市在住。のelectoon奏者。ロースイーツの美しさに魅了され、未経験から学びを重ね、2022年にロースイーツクリエイター資格を取得。米粉ナチュラルおやつアドバイザー資格も持つ。「山猫庵」でデザートを担当するほか、ロースイーツや米粉菓子のレッスン・販売を通じ、身体にやさしいおやつの魅力を伝えている。

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

場所 加茂健康福祉センター
かもてらす 雲南市加茂町宇治328

時間 10:00~13:00(予定)

定員 10名 参加費 各回2,000円
※各回で異なる場合があります。

申込み方法 各回ごとに事前申込みが必要です。
二次元コードよりお申し込みください。
募集開始時期は、公式LINE・instagramにてお知らせします。



JAの
インスタは
こちら

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／胃内視鏡検査(胃カメラ)

◎日程 | 6月29日(月) ◎場所 | 雲南地区本部 【申込締め切り】5月15日(金)

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

◎健康保険の助成対象に該当する場合は、14,000円～17,000円程度で受診できます

※助成額をご加入の健康保険により異なります

※ご加入の健康保険が発行する特定健康診査受診券が必要となります



〈検査項目〉

胸部CT検診
5,800円

対象 管内にお住まいで40歳以上の方(令和9年3月31日時点年齢)

※以下①～⑥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 および 植込み型除細動器(ICD)を入れている方 ③持続血糖モニター(CGM)を装着されている方 ④妊娠中または妊娠の可能性のある方 ⑤1週間以内に胃・大腸のバリウムを飲まれている方 ⑥今年度胸部CT検査を受けた方

胃内視鏡検査(胃カメラ)
5,500円(人間ドックオプションとして受診の場合)
10,500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9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

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14日(月) ◎場所 | 雲南地区本部 【申込締め切り】7月31日(金)

農業者・女性部健診
Aコース 6,500円(胸部CTあり)
Bコース 4,000円(胸部CTなし)

※Bコースは39歳以下、胸部CTを希望しない方

[新]
コース検査に腫瘍マーカーを追加しました(CEA,CA125)

対象 組合員または農業に従事する方

J Aしまね雲南女性部員
および その家族の方



〈検査項目〉

※その他オプションは申込書でご確認ください

腹部超音波検診
3,700円

対象 管内にお住まいの方

マンモグラフィ 乳がん検診
1方向 2,200円
2方向 2,300円

対象 管内にお住まいで40歳以上の女性の方(令和9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

◎日程/場所 | 11月4日(水) 赤来支店
11月6日(金) 仁多支店 【申込締め切り】7月31日(金)
12月8日(火)・9日(水) 雲南地区本部

担い手人間ドック
13,000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9年3月31日時点年齢)

※その他オプションは申込書でご確認ください



〈検査項目〉

※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

えいのう情報

JAしまね雲南地区本部
営農だより

2026年

4月号

水稻編



●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。
- ③ 田植え時は圃場から水を落として丁寧に植えましょ。**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ましょ。

田植え前の チェックリスト

- 苗が必要枚数そろっているか
- 田植え機のエンジン及び各機能は正常に作動するか
- 燃料は準備したか
- 肥料・農薬は必要量準備したか
- 天気予報は確認したか
- 雨天なら雨具の準備をしたか
- 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
- 田植えコース取は決まっているか
- 苗補充ポイントは決まっているか

●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ましょ。
【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)

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。
【注意】除草剤散布後は**7日間止水**を徹底ましょ。【令和8年産稲作暦16～20ページ】

活着後

活着後は約2～3cmくらいの水位を保ちましょ。
(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。【令和8年産稲作暦67ページ】

●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。
【令和8年産稲作暦40～41ページ】

誤使用による事故が毎年発生しています

水稲用除草剤を
育苗箱に散布しない
ように注意ましょ

育苗箱に誤って「除草剤」を
まけば苗は枯れてましょ。

育苗箱に散布する前に
もう1度農薬のラベルを確認ましょ。

昨年も箱施用薬剤を播種同時処理の際に除草剤と取り違える事故が発生ましょ。播種の際には以下の点に注意をお願いします。

- ① 播種作業の際には近辺に除草剤は置かない
- ② 箱施用薬剤の播種同時処理の際にはラベルを確認する。(袋のパッケージが似たものがあります)

移植直前の箱施用薬剤散布でも同様に注意をお願いします。田植え当日に農薬の扱いに慣れていない補助員が扱う場合は、特に注意をお願いします。



来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいろいろなこと挑戦を。面白い収穫があるはず。貴い物が吉
【健康運】朝の散歩がお勧め。ゆっくり深呼吸するの◎【幸運の食べ物】ウメ



来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥
【健康運】目の健康に気を使って。歯磨きも丁寧に【幸運の食べ物】新ジャガイモ

春植え野菜栽培に向けたポイント

① 苗選びのポイント

農作物は苗の良し悪しによってその後の生育、収穫物の品質が大きく左右されます。そのため、病害虫に強く、美味しい野菜を作るためには、**良い苗の見分け方を覚えておくことが大切です**。苗選びの際は、以下の図を参考にして下さい。

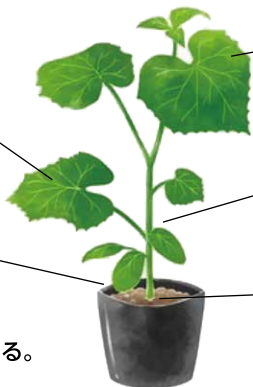
① **全体的に下葉の色が濃く
芯葉の色が薄い。**

下葉の色が薄く、芯葉の色が濃いものは避ける。

② **二葉がしっかりしている。**

極端につまったり、伸びたりしたものは避ける。

※接ぎ木苗の場合は、二葉がないものもある。



③ **芯葉がしっかりしている。**

芯葉の色が濃く、委縮しているものは避ける。

④ **節間が徒長していない。**

極端につまったり、伸びたりしたものは避ける。

⑤ **地際に病斑がない。**

地際部に病斑、傷等があるものは避ける。

② 圃場の準備について

元肥に完熟堆肥、有機石灰、緩効性肥料を施用して、深く耕し、高い畝を作りましょう。

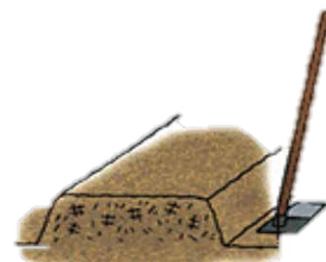
※堆肥は野菜の品質を上げ、石灰は野菜を育ちやすくします



(1)堆肥と有機石灰を混ぜ
深く耕す。



(2)土塊を砕き、
元肥を入れる。



(3)高めに畝を立てる。

※定植の一週間前に黒マルチを張り、地温を上げておきます

③ 植えつけ時のポイントについて

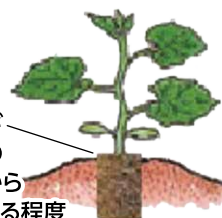
●晴れた日の午前中を選び、気温、畑の地温が高い(15℃~18℃以上)うちに植えつけを行います。(※畑の地温が低いと、植えた後の根が伸びず活着が悪くなりますので、地温を確かめてから行いましょう)

●苗を植える前に、根鉢を十分に湿らせた後、植穴に害虫対策として殺虫剤(アドマイヤー1粒剤・オルトラン粒剤等)を入れて混ぜ、その後、植穴に十分に水をやり、苗を植えましょう。(植えつけ時に深植えにならないように注意しましょう。また、接木のある苗は接ぎ口が埋まらないようにしましょう)

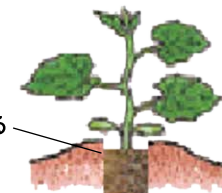
●植えつけた後は、周りの土を寄せ、根鉢と畑土の間に隙間が出来ないように軽く押さえます。隙間が出来ると、水やり時に隙間ができ、根の活着が悪くなってしまいます。

●土寄せをしっかりとした後は、根鉢の周りに、水をたっぷりと与えましょう。

【苗の植付け深さ】



※根鉢が畑土の表面から少しでる程度



深過ぎる



▲パネルを持ちおかきんぐのPRをする佐藤善雄副本部長と商品を受け取った選手たち

シトリンしまねは、日本女子ソフトボールリーグ(JSL)に所属する社会人クラブチーム。2030年の国民スポーツ大会(国スポ)を見据え、今年、愛知県から雲南市に拠点を移しました。地元開催に向けた機運醸成と競技力向上の役割を担っています。



「おかきんぐ」は、管内産のもち米を使ったスポーツ向けの補食商品。一般的なサラダ味のおかきより脂質を抑え、手軽に炭水化物を補給できる商品として提案しています。全国から集まるチームの選手やスタッフ、審判らにも配布し、大会を通じて地域農産物のPRを図りました。

ふれあいニュース

01 雲南管内産米のおかき提供
女子ソフト
「シトリンしまね」に



▲手作りのおにぎりに参加者に振舞う児童

同校の5年生は毎年、地元の農家やJAと連携し、田植えや稲刈りなど1年を通じて米づくりに体験を行っています。児童は、班ごとに体験をまとめた新聞を作り、参加者に授業の感想や、昨年12月に行った米に関するアンケートの結果を発表しました。おにぎりは、約30合分を用意し、参加者は昆布や梅など5種類の具材で食事を楽しみ、交流を深めました。

ふれあいニュース

02 1年の感謝伝える
斐伊小収穫祭



▲早朝から作業を行う職員

雲南地区本部は3月17日、飯南町の頓原加工所で、春の彼岸に合わせて、ぼたもちと赤飯の製造をしました。早朝から職員が作業に当たり、ぼたもち650個、赤飯390パックを製造。管内のAコープやスーパーで販売しました。当地区本部は毎年この時期に手作りで製造・販売しています。ぼたもちのあんは、頓原加工所で国産小豆を丁寧に炊き上げたものを使用。できたての味は地域住民から支持が厚く、午前中に完売する店舗もあるほどの人気です。製造は午前2時から午前7時まで行い、作りたてを届けるため、早朝のうちに店舗へ出荷しています。

当地区本部の藤原謙介加工課長は「ぼたもちを赤飯とともに楽しんでもらい、早春の訪れを感じてほしい」と話しました。

えいこのうニュース

03 春の彼岸名物
ぼたもち・赤飯製造開始



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】好調連。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して

【健康運】血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう【幸運の食べ物】新ゴボウ



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】頭の痛い問題も起こりそうですが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を

【健康運】持久力アップの運動がお勧め。シェイプアップも◎【幸運の食べ物】ニンニク

えいのう
ニュース

04

大東グリーンセンターが
ジュンテンドー農業資材専門店へ
利用者に説明

雲南地区本部は今年の9月から、大東グリーンセンターを株式会社ジュンテンドーの農業資材専門店とすることを予定しています。3月23日には、大東地域交流センターで利用者説明会を開き、経緯や今後のスケジュールを説明しました。

今後は、説明会で出た意見や要望を基にジュンテンドーと協議を進め、9月中旬にジュンテンドーの農業資材専門店がオープンする予定です。ジュンテンドーの肥料や農薬、生産資材に加え、JAマーク入りの肥料・農薬も販売し、農業用品の充実を図る一方、飼料や畜産資材など一部は取り扱われなくなります。



▲説明をする佐藤善雄副本部長

参加者
からは

- 営農知識のある店員の配置
- 大東グリーンセンターと同様の品揃え（苗物、水稲暦掲載品目など）
- JAへの提出物の今後の提出先などの質問・意見が出ました。ジュンテンドーに意見を伝え、協議を進めて参ります。

えいのう
ニュース

05

牛への理解深める
「牛なき世界」山陰初上映

奥出雲町和牛改良組合は3月24日、奥出雲町のカルチャープラザ仁多で、飼料添加物メーカーのオルテックが制作した映画「World without cows 牛なき世界」の上映会を開きました。山陰地方で初の開催で、参加者は牛が社会に与える影響を学びました。

近年の環境意識の高まりで、牛への風当たりが強まるなか、牛の長所・短所を正しく伝えるために同社のジャーナリストが3年をかけた5大陸40か所を取材し、映画を制作しました。国内では全国各地で約40回上映しています。

映画では農業従事者や、生活や文化に牛が密接に関わるマサイ族、牛のげっぐ由来のメタンガスの問題を提唱する専門家などを取材する場面や、牛の役割や世間と与えている影響について、異なる立場の人々の意見が紹介されました。



▲町内外から生産者ら約80人が参加しました

えいのう
ニュース

06

除草作業省力化へ
散布講習会開催

雲南地区本部は3月27日、奥出雲営農経済センターなど管内3か所で、水稲用省力除草剤の散布講習会を開きました。生産者やJA関係者が参加し、散布方法や除草剤の特性を学びました。

講習会では、メーカー担当者が、FG剤とドローン散布用のエアージェル剤について解説しました。これらの除草剤は水面に浮き、風や水の流れを利用して成分が自己拡散し、圃場全体へ薬剤が行き渡る仕組みです。一般的な1キロ粒剤と比べ、薬剤散布の省力化が見込め、10アール当たりの散布量も半分以下に抑えられます。

メーカー担当者は、水桶で薬剤の拡散を再現し「散布時は水深を深めに保ち、散布後3〜4日間は湛水状態を維持することが重要です」と呼び掛けました。



▲除草剤が拡散する様子を確認する参加者

来月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて
【健康運】サプリや薬は飲み過ぎないように。用法・用量が大事【幸運の食べ物】ルッコラ

来月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】後回しになっていたことを一気に片付けてしまいましょう。心配事をなくせば運気がアップ！旅行は速出がおすすめ
【健康運】すり傷やかぶれに気を付けて。虫よけ対策を【幸運の食べ物】キクラゲ



雲南のお米ニュース

●第64回島根米品評会雲南地区本部管内受賞者

顕彰名	受賞者	品種
◎島根米総合		
農林水産大臣賞	家本 賢	コシヒカリ
全国米麦改良協会会長賞	片石 喜己	きぬむすめ
全農会長賞	田部 忠昭	ヒメノモチ
◎水稲うるち玄米 品種別の部		
島根県知事賞	田中 治	コシヒカリ
島根県知事賞	青木 万昌	つや姫
島根県農業振興協会会長賞	部田 泰久	コシヒカリ
島根県農業協同組合長賞	松原 健二	コシヒカリ
島根県農業協同組合長賞	岩田農園(株)	きぬむすめ
◎醸造用玄米の部		
日本酒造組合中央会長賞	渡部 博治	五百万石
島根県知事賞	糸原大二郎	五百万石
島根県農業協同組合長賞	石原 吉徳	縁の舞
◎水稲もち玄米の部		
全米販理理事長賞	藤原 治	ヒメノモチ
島根県知事賞	戸蔵 豊	峰の雪もち
島根県農業振興協会会長賞	吉川 廣	ココノエモチ

(敬称略)

1 各種表彰

●第19回優良種子生産者・採種組合受賞者

顕彰名・受賞者		
◎圃場管理の部		
島根県知事表彰 奥出雲町水稲採種組合		
顕彰名・受賞者		品種
◎生産物の部		
島根県農業協同組合長表彰<最優秀賞>		
(農)ドリームファームおおよした 樋口 恒男	樋口 恒男	きぬむすめ
島根県農業振興協会会長表彰<優秀賞>		
上田 勝則	上田 勝則	コシヒカリ
(農)すがや 湯立 公司	(農)すがや 湯立 公司	コシヒカリ
(農)ドリームファームおおよした 白築 和子	(農)ドリームファームおおよした 白築 和子	きぬむすめ
稲村 孝行	稲村 孝行	五百万石

(敬称略)



島根米総合の部で表彰を受けた(左から)片石さん、家本さん、田部さん



圃場管理の部、生産物の部でそれぞれ最優秀賞を受賞した(左から)奥出雲町水稲採種組合の八澤芳則組合長と、樋口さんの代理で出席したドリームファームおおよしたの板垣安夫組合長

2 食で応援 管内社協に米と商品券寄贈



雲南地区本部は、3月中旬、地域の子ども食堂や幼稚園、福祉施設などを支援しようと、管内3つの社会福祉協議会に地元産米と商品券を寄贈しました。この取り組みはJAしまね全体で行う社会貢献活動の一環で、当地区本部では約50万円分の米や商品券を贈りました。

18日には、飯南町社会福祉協議会で贈呈を行い、小野彰会長に「飯南米コシヒカリ」6袋と商品券を手渡しました。小野会長は「米が高値の中、去年は支援先から好評の声をいただき、今年も心待ちにしておられた。地元の米を多くの人に食べてもらう機会にしたい」と話しました。



▲奥出雲町社会福祉協議会



▲飯南町社会福祉協議会



▲雲南市社会福祉協議会



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】ドキリとするようなことも丸く収まります。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉
【健康運】気にし過ぎは禁物。胃に優しいものを食べて【幸運の食べ物】さんしょう



来月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます
【健康運】筋力アップなど少しハードなトレーニングもOK【幸運の食べ物】ニラ



大東支部

～うしお料理クラブ 子ども食堂で料理振る舞う～

大東町海潮地区の住民で組織する「海潮地区こども食堂運営委員会」は3月30日、子ども食堂「だれでも食堂ピース」を開きました。雲南女性部大東支部の「うしお料理クラブ」のメンバーを中心に調理を行い、地域住民ら約50人に手作りの昼食を振る舞いました。

この取り組みは昨年7月にスタートしました。新型コロナウイルスの流行や海潮中学校の閉校により、地域の交流の場が減少したことをきっかけに、食事を通じた地域住民の異世代交流の拠点として立ち上げられました。

料理には、地域への愛着と新鮮でおいしい食事を提供するため、メンバーが持ち寄った地元産の食材を使っています。この日は押しずしや大根豚肉ロール、茶碗蒸しなど6品を調理しました。

同クラブの富山邑子代表は、「地域では孤食世帯が増えている。子どもに限らず誰でも参加できる場所として、季節の食材を味わいながら異世代交流を楽しんでほしい」と話しました。



大根豚肉ロールのレシピは『家の光』2月号に掲載しています

季節を意識した華やかな料理が完成しました

調理を通じて交流も図ります



雲南産直情報

たんびにきて家

TANBINIKITEYA

リニューアルオープン!

雲南地区本部管内の農産物直売所「たんびにきて家」が3月26日にリニューアルオープンしました。耐震工事に伴う改装で売り場面積を約1.2倍に拡大し、商品棚を新調したほか、袋詰め用のサッカー台を新たに設置するなど、利便性が向上しました。開店時にはオープンを待ちわびた多くの方が訪れ、店内は活気に包まれました。当日は来店者へのプレゼントとして卵を配布しました。

「たんびにきて家」は、国道54号沿いの道の駅「さくらの里さすき」内に2001年に開業。管内全域から農産物や加工品が集

まり、管内18カ所の直売所の中でも年間販売高が4番目に高く、市内外から多くの客が訪れる人気店です。昨年12月下旬からは工事のため仮店舗で営業していました。

店を訪れた近隣在住の小村とみこさんは「今日を心待ちにしていた。店舗が広くてきれいになり、とても使いやすい。これからは通い続けたい」と笑顔で話しました。

産直事業を担当する当地区本部の営農指導課の石原弘子課長は「広くなった売り場が充実するよう生産者に販売情報を発信し、生産振興につなげたい」と話しました。



リニューアルオープンした「たんびにきて家」



リニューアルオープンし、賑わう店内

来月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】

【全体運】良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしましましょう。前半は旅行も楽しめます
【健康運】新鮮な野菜や果物をたくさん食べてパワーアップ【幸運の食べ物】ナツミカン

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】

【全体運】停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切
【健康運】パズルやクイズで脳トレを。認知症予防にも【幸運の食べ物】クレンソ

ゴールデンウィークの営業日について

事業所名	令和8年 4月 29日 水 昭和の日	30日 木	5月 1日 金	2日 土	3日 日 憲法記念日	4日 月 みどりの日	5日 火 こどもの日	6日 水 振替休日
地区本部・支店	休業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
横田配送センター	休まず営業いたします(通常営業)							
赤来グリーンセンター	休業	通常営業	通常営業	休業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
頓原グリーンセンター	休業	通常営業						
中央グリーンセンター	休まず営業いたします(通常営業)							
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	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	休業	休業
ガスセンター	休業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
ステーキハウス蒔美野	通常営業	休業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	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29日(水)・5月3日(日)～5月6日(水)は休業
 ◎4月30日(木)～5月2日(土)は稼働 ◎5月7日(日)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8年 4月29日、 5月2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

年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

- 雲南さくら支店
5月12日(火) 9:00～16:00
- 横田支店
5月13日(水) 9:00～15:00
- 大東支店
5月14日(木) 9:00～16:00

◎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。

今後の大切な年金について、
JAと考えませんか?

無料

◆ 営農経済部
 ▼ 次長(営農経済部次長兼中央営農課長) 藤原 徹
 ▼ 営農企画課(営農経済部加工課) 大谷和弥 ▼ 営農指導課(本店畜産部畜産課) 白根一紀 ▼ 中央営農課長(JA全農島根農機サポート(株)出向) 園山 進

◆ 人事異動(4月1日付)

※新部署・役職等(旧部署)・氏名の順に掲載

- 自己都合退職(3月31日付)
 ▼ 星野和範(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 内田菜月(横田支店)
 ▼ 武田良伸(大東支店)
- JA全農島根農機サポート株式会社(転籍)(3月31日付)
 ▼ 大坂克彦(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 山崎 進(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 山田光俊(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 末次恭大(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 藤原 肇(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 宅和 武(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 藤原 修(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 乙社雄一(JA全農島根農機サポート(株)出向)
 ▼ 松林遼真(JA全農島根農機サポート(株)出向)

人事動向

市況 畜産 3月

令和8年3月の全国主要子牛市場平均価格は、雌776,970円(前月比103%)、去勢896,266円(前月比103%)、計843,770円(前月比103%)で“上昇”の取引となっています。

● 子牛市場成績表

地区名	雲南地区本部		中央市場		
	種別	雌	去	雌	去
取引頭数		19	34	78	108
最高価格		987,800	1,085,700	992,200	1,134,100
最低価格		779,900	658,900	343,200	639,100
平均金額		836,868	900,868	784,131	919,936
平均体重		294	318	281	324
キロ単価		2,844	2,833	2,787	2,837
前月価格比		60,664	44,435	37,451	79,807

中央“上昇”の相場展開



◎好きな農畜産物 / 米・お茶
 早く業務を覚え、地域の皆様の力になれるよう精一杯頑張ります。

◎和久利智恵
 【配属先/雲南さくら支店(企画総務部付)】



◎好きな農畜産物 / 奥出雲和牛

◎白根克真
 【配属先/奥出雲営農経済センター】

新入職員紹介



5月の外勤日 19(火) 20(水) 21(木)

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

ゴールデンウィークのATM稼動について

雲南地区本部におけるゴールデンウィーク中のATM稼動スケジュールは、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コーナーの稼動につきましては、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8年 4月29日 (水) 昭和の日		4月30日 (木)		5月1日 (金)		5月2日 (土)		5月3日 (日) 憲法記念日		5月4日 (月) みどりの日		5月5日 (火) こどもの日		5月6日 (水) 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	9:00	17:00	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	休止									
阿井		8:45	18:00	8:45	18:00											
横田支店	9:00	17:00	8:00	20:00	8:00	20:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
馬木	休止		8:45	19:00	8:45	19:00	休止									
八川		8:45	18:00	8:45	18:00											
大東支店	9:00	17:00	8:00	20:00	8:00	20:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
海潮	休止		8:45	18:00	8:45	18:00	休止									
幡屋		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	9:00	17:00	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	休止									
みしまや三刀屋店	9:00	19:00	9:00	21:00	9:00	21:00	9:00	20:00	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	9:00	17:00	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	休止									
雲南さくら支店	9:00	17:00	8:45	19:00	8:45	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
雲南吉田支店	9:00	17:00	8:00	19:00	8:00	19:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00	9:00	17:00
田井	休止		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	9:00	17:00	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	9:00	17:00	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	休止									
赤来支店		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	9:00	17:00	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	9:00	17:00	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	休止									

上記稼動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、実際の稼動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。

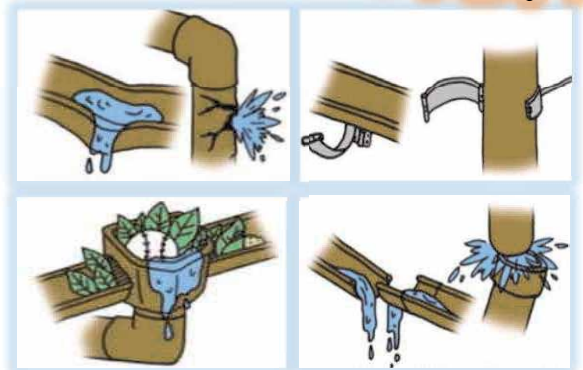
家のお悩み ご相談ください

**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！



お見積りは**無料**です！お気軽にご相談ください。

有限会社サンコープ雲南

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

フリーダイヤル

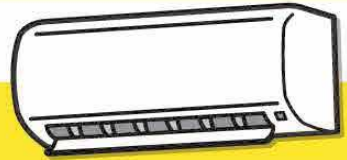
0120-420-078 ☎0854-45-3336

施工業者: トーヨーハウジング工業株式会社

(有) サンコープ雲南はJALまねの子会社です。

ご存じ
ですか？

省エネ基準の厳格化 /



エアコン 2027年問題!!

2027年より省エネの基準が変わり、安いエアコンが買えなくなります。

今なら サンコーフ雲南にて
安価な機種をお手頃な価格でご用意しています!

2025年モデル

カラー:ホワイト(-W) (N9.5)



高さスリム
250mm

本体色はホワイトのみになります。

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^{※2}。お部屋の空気も吹き出す風もキレイに!



ダイキン 8畳タイプ S255ATES **限定10台!**

特別価格 **130,000円** (税込)

基本工事費込み!
※取付状況により、別途料金がかかる場合がございます。

ダイキン 10畳タイプ S285ATES **限定13台!**

特別価格 **140,000円** (税込)

御見積無料!

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。

旧品引取無料!

☀️ 旧型商品の為なくなり次第終売です。暑くなる前にお早めにお求めください! ☀️

お問い合わせ

有限会社サンコーフ雲南

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

☎0854-45-3336

フリー
ダイヤル

0120-420-078

(有)サンコーフ雲南はJALしまねの子会社です。

島根うまれの食材レシピしまねウレシピ

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!甘くてとろと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
 ・肉の替わりにツナ缶やベ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をとり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。

本誌は地球環境に優しい植物オイルを使用しております。
 VEGETABLE OIL INK

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

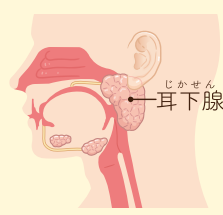
JA島根厚生連

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、食べ物を嚙むときの痛み、頭痛、倦怠感、食欲不振です。通常1〜2週間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)

2026年4月15日発行(月1回発行)
 編集/JAしまね ふれあい広報課・雲南地区本部
 発行/島根県農業協同組合 雲南地区本部 ふれあい課
 〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
 TEL 0854-42-9000 FAX 0854-42-9100
 Facebookもチェック <http://www.facebook.com/umnanja>

