

# JAしまねひより

2026  
1

January  
Vol.118

Shimane  
Biyori



## 特集 2026年も島根の食を支えます!!



SNSで旬な情報を  
投稿しています



©よい食P



来月の  
外勤日は

2/18(木)・19(木)・20(金)



JAしまね 石見銀山地区本部版



# 初春のお喜びを申し上げます

## 役職員一同



新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

代表理事組合長  
竹下克美

組合員の皆様には、平素よりJAしまねの各事業に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年6月の役員改選において、統合10周年の節目を迎えたJAしまねの代表理事組合長に就任いたしました。新たな役員体制のもと、組合員・利用者の皆様のために、さらなる努力を重ねてまいる所存です。

さて、農業や地域社会を取り巻く環境は、生産基盤の弱体化や生産資材価格の高騰・高止まり、気候変動に伴う高温障害の拡大・自然災害の多発化など、さまざまな課題に直面しており、農業経営は非常に厳しい状況にあります。

そのような中、JAしまねでは農家の生産意欲や次世代への継承を後押しする思いを込め、過去最高額となる60kgあたり28,400円の概算金をいち早く決定いたしました。さらに、生産者の営農の継続性と出荷契約数量の増加につなげるため、今までの単年契約に加え、新たな取り組みとして複数年契約を導入し、米の集荷拡大に努めてまいりました。

一方で、過剰生産による価格の下落を不安視する生産者も多く、適正価格での安定供給が消費者・生産者双方にとっていかに重要であるかを改めて認識しております。今後も、こうした課題に対応するため、政府に対して適切な政策の実現を求めるとともに、消費者の理解醸成に取り組んでまいります。

また、島根県の農業の多くは中山間地域で営まれております。地域ごとに異なる課題に向き合い、多面的な価値を評価しながら、政策的な支援や環境保全も含めて事業を展開してまいります。農家・組合員との直接の対話や共感を大切にし、スマート農業やデジタルトランスフォーメーション（DX）化にも積極的に取り組みます。JAコネクトという情報共有アプリを活用し、組合員とJAをリアルタイムで結びつけることで営農活動の向上、業務効率化や生産現場の省力化を図ってまいります。

そして、我々の最大の使命である農業振興を実践するためには、引き続き事業改革に取り組んでいかなければなりません。地区本部制の評価を踏まえつつ、管理部門の効率化・集約により人的資本の再配置を進め、地域ごとの営農振興と全体最適の両立を目指します。令和10年4月の「新たな運営体制」への移行に向け、組合員・利用者の皆様に丁寧な説明を重ね、ご意見をいただきながら合意形成を図ってまいります。

結びとなりますが、組合員の皆様にとりまして本年が実り多く、健康で明るい一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

# 新年のごあいさつ

JAしまね女性部

部長 高橋 美佐子



新年あけましておめでとうございます。

日頃より女性部の活動へご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

私たちJAしまね女性部が掲げる三か年計画は、「あい♡」からはじまる「元気な地域」をみんなの力で創ることです。これまでの活動をさらに発展させ、JAを拠り所に仲間とともに「元気な地域」づくりに貢献する決意を新たに、組織活動を実りあるものにしてまいります。

また、女性リーダー育成の推進や地域の子育て支援など、次世代につなぐ取り組みも強化してまいります。私たちの活動はSDGsそのものであり、日々の取り組みが日常生活の課題解決へ向けた一歩になることを、一人一人が意識しながら展開していきます。

最後になりましたが、今年も皆様が笑顔で過ごせるよう、地域や生活に密着したJA女性部ならではの活動を目指してまいります。今後とも私たち女性部に変わらぬご指導・ご協力をお願いするとともに、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

# 新年のごあいさつ

島根県農協青年組織協議会

会長 村上 淳一



新年あけましておめでとうございます。

日頃より島根県農協青年組織協議会の活動に対し、ご理解とご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

さて、当協議会は令和6年に創立70周年という節目の年を迎、本年度記念事業を実施し、関係各位の皆様の多大なるご理解とご協力により、無事成功裏に終えることができました。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。これまで先輩方が築き上げてこられた歴史と実績に敬意を表するとともに、その思いを必ず次世代へつないでいきたいと強く決意しているところでございます。

また、令和の米騒動、備蓄米の放出など変化の激しい農業情勢の中で、島根農業の持続的な発展には、次世代を担う人材の育成が不可欠です。子どもたちや地域住民の皆様に農業の魅力や大切さを伝える地域に根ざした食農教育の充実を図り、「食」と「農」を身近に感じてもらえる活動を盟友一丸となり推進してまいります。

加えて、青年組織の原点でもある仲間づくり活動を大切にし、世代や地域をこえて島根の大地にしっかりと根を張り、絆を深めることで、ともに夢を描き、学び、磨き、挑み続け、島根農業の未来を創る原動力となるような組織づくりを進めていきます。こうした取り組みを通じて、農業に直接携わる人だけでなく、農業を応援し、関わる関係人口の増加にもつなげていきたいと考えております。本年も、地域の皆様、JAとともに歩み、島根農業の未来を切り拓く青年組織として、挑戦を続けてまいります。皆様の変わらぬご指導、ご支援をお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことを心より祈念し、新春のごあいさつといたします。

寺本  
てらもと

辰男さん  
たつお

今月は石見銀山地区本部。大田市の山間部で白ネギと水稻の栽培に取り組んでいる「農事組合法人志学みなみ」代表の寺本辰男さんにお話を伺いました。

## 地域の農地を守るために

三瓶山のふもと、山あいに広がる三瓶町志学地区。昔から農業が営まれてきたこの地区では、少子高齢化が進むにつれ、「この先、農地をどうやっていくか」という課題が意識されるようになつてきました。10年以上前から、地域で助け合いながら農地を維持してきましたが、令和元年に任意の営農組合を設立。国の制度を活用しながら圃場整備を進め、環境を少しずつ整えてきました。そうした歩みを土台に、令和7年に「農事組合法人志学みなみ」として新たに



山あいに広がる白ネギ畑では収穫作業が進んでいます

歩を踏み出しました。

組合員は土地所有者も含め20人以上います。が、実際に活動できるのは10人ほど。ほとんど人が仕事をしながら法人の活動に参加しています。同法人の代表を務める寺本辰男さんもその一人。これまで地元の職場で働いてきましたが、現在は引き継ぎの時期を迎え、少しずつ農業の時間を増やしています。



収穫は11月上旬から1月中旬と限られた期間ですが、3月から定植が始ままり、夏は病害虫防除を重ね、秋には土寄せを行なうなど、ほぼ一年を通して畑と向き合っています。



白ネギを収穫する寺本さん

## 一年をかけて育てる、白ネギ

栽培の中心は水稻で、白ネギは全体の1割ほど。それでも白ネギは、秋から冬にかけて同法人を支える欠かせない作物です。

## 機械化は「続けるため」の工夫

同法人の営農を支えているのが、積極的に

取り入れてきた機械化です。定植には、チエーンポットの苗を引っ張つて植え付ける道具を使用。収穫時には、機械で横を掘つて抜きやすくしてから、手作業で抜いていきます。かつては鍬で一本ずつ掘り起こしていたことを思うと、



体への負担は大きく軽減されました。

一方で、トラクターを動かせるように畠間を広く取る必要があり、植え付け本数が少なくなるという課題も。それで

も、「体が楽でないと続かない」と寺本さんは話します。年齢を重ねる中で、農業を続けていくための選択です。



収穫した白ねぎは根と葉を切り、外皮を剥く出荷調製が行われます

いため、寺本さんは「野菜作りは、兼業ではなかなか難しい」と語ります。

さらに悩ま

されているのが、鳥獣害です。イノシシは柵である程度防げるものの、厄介なのは猿。群れで現れ、白ねぎの白い部分だけを狙って食べてしまします。「甘いところしか食べないんだよね」と苦笑いの寺本さん。自然と向き合いながら、その都度対策を重ねています。



白ねぎを結束機で束ねる寺本さん

## 野菜作りは、毎日向き合う仕事

農業は、天候に大きく左右されます。特に露地野菜である白ねぎは、山に囲まれた立地による日当たりの制限に加え、気温や雨の影響も受けやすく、育てるのが難しい作物です。防除は、適切な時期を逃せば、その後の生育に大きく影響します。収穫のタイミングについても同様。「今日は仕事だから」と対応を後回しにすると、後々まで響き、出荷できなくなることもあります。毎日の変化を見ながら手を入れていかないと、良いものは作れ

## 生産性を高め、次へつなぐ

法人化を経て、寺本さんが意識しているのが「生産性を上げること」です。新しいメンバーを迎えるにあたるものの、まずは安定して良いものを作り、出荷できる体制を整えることが先決だといいます。当初は、定年を迎えたら手が空くメンバーが増える想定でしたが、働き方の変化でそうもいかず。それでも「ここから数年で、毎日畠に関わる人は増えていく

### 石見銀山白ねぎ

大田市では三瓶のふもとから海に近い平地で「石見銀山白ねぎ」が栽培されており、この標高差を活かしたリレー出荷が行われています。寺本さんの好きな食べ方は鴨鍋！白ねぎと甘い出汁との相性が抜群なのだとか…♪鴨肉は豚肉などで代用してもGOOD！



と思う」と期待を込める寺本さん。毎日作業ができる体制が整くなり、結果として生産性の向上につながっていきます。

そうした展望を視野に入れながら、同法人の當農は続いている。寒さが増すほど甘みを蓄える冬の白ねぎ。地域の人の手と努力が重なり、この冬の食卓へと届けられています。



# 2026年も

# 島根の食

# を支えます!!

今年は午年馬。馬の力強く、活発に駆けまわる姿から、新しいことに挑戦したり、積極的に行動したりするのにぴったりな年と言われています。1月号の特集では、島根の食を支える生産者の皆さんに、今後の目標や頑張っていることなどを聞いてみました😊✿

## やすぎ地区本部



安来市広瀬町 角 慶斗さん

安来市に1ターンし、2年間の研修を経て令和6年9月に就農。2年目となり、ハウス2棟でイチゴを栽培し、JA共選出荷を目指して、安定した栽培基盤の確立に取り組んでいます。地域の皆さんや先輩イチゴ農家の皆さんに支えてもらいながら、安定的に出荷できるよう頑張ります。

## くにびき地区本部



松江市八束町 松尾 京亮さん

松江市へのリターンにあたり、食や生き物への関心が強かつたことから農業に興味を持ち、就農しました。現在は八束町特産のハマボウフウを施設で、トウモロコシなどを露地で栽培しています。就農1年目の経験を糧に、2年目からは規模を拡大し、農業に取り組もうと考えています。

## 隠岐地区本部



隠岐の島町 有限会社村上建設 寿畜産

たくさんの人に隠岐の牛の良さが伝わるよう、元気いっぱいに活動していきたいです。また、隠岐の牛を通して、隠岐の島を全国の人に広く知ってもらえるきっかけ作りができるような取り組みも行っていきたいです。

## 雲南地区本部



雲南市三刀屋町 板倉 菜摘さん

令和5年から島根県立農林大学校で学びながら、一昨年は雲南市内の農家で研修し、昨年1ターン移住し新規就農しました。白ネギやナスを中心栽培しています。今年から6月よりの白ネギ栽培を始め、長期間出荷の体制を整えます。今後は土壤医の資格取得を目指し、栽培知識の向上に努めています。

## 出雲地区本部



出雲市湖陵町 石飛 葵惟さん

今年で就農2年目を迎えます。農業を営む父の背中を見て育ったことが農業の道を選ぶ大きなきっかけとなりました。作物の生育をしっかり観察し、対話するような気持ちで日々サツマイモと白ねぎの栽培に取り組んでいます。これからも安全安心な農産物を届けられるよう頑張ります。



## 石見銀山地区本部



大田市久手町  
株式会社農援隊清滝牧場  
中原 一馬さん・野笑さん

肉用牛を中心に父のもとで兄妹と従業員で力を合わせ、400頭を飼育しています。耕作放棄地で放牧するなど、豊かな自然の中でストレスを極力与えない環境づくりに取り組み、畜舎の事務所では精肉の販売も行っています。今後も品質管理に重点を置き、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げたいです。



## いわみ中央地区本部



浜田市旭町 上野 尚也さん

令和7年に滋賀県からリターンし、浜田市旭町のふるさと農園で梨の栽培に取り組んでいます。この他にも、出荷される梨の梱包や選定作業など栽培から出荷まで行っています。今後はさらに旭町の梨を盛り上げるため、自身で梨園を運営していくよう、ふるさと農園で研修を頑張っていきます。



## 島根どうぜん地区本部



海士町 大人の島留学  
農業プロジェクト

作、果樹栽培に取り組んでいます。自分たちで育てた野菜を島内各所に卸して地産地消への貢献や特産品の魅力発信に力を入れています。島の農業を未来につなぐため、若者が農業に触れたくなる仕組みを作りたいです。



大人の島留学制度で来島した16人の島留学生が農家さんの指導のもと、稻作や畑

## 斐川地区本部



出雲市斐川町 田代 稔さん

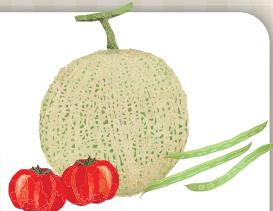


に1ターン。島根県立農林大学校を卒業し平成30年4月に就農しました。先輩からたくさんの技術を学び、就農して5年後には経営も軌道に乗りはじめました。品質をさらに向上させ、島根のおいしいブドウを届けられるよう頑張ります。

## 島根おおち地区本部



美郷町 木村 蓮さん



島根県立農林大学校を卒業後、昨年4月に地元で就農しました。ハウスで中玉トマトを中心にサヤインゲンや葉物野菜、メロンを組み合わせて栽培しています。水稻の栽培にも力を入れ、多角化経営を図り、経営の安定を目指して日々全力投球で頑張ります。

## 西いわみ地区本部



益田市飯田町 都野守 彬人さん



令和4年から祖父が遺したハウスでメロンやミニトマト、イチゴなどを生産しています。特にイチゴは土耕栽培にこだわって、自然の土の力で味の濃いものを生産し、産直コーナーなどで販売しています。ハウス面積を拡大するため連棟ハウスを建設中で、今後はメロンの栽培面積を増やしていきたいです。

J Aしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

# 農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～

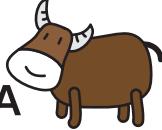


今回の  
訪問先

J Aしまね やすぎ地区本部管内

●おおもりファーム合同会社

●農事組合法人とねの里SAWA



「おおもりファーム合同会社」の大森代表社員

「おおもりファーム合同会社」は、イチゴを中心にはブドウやメロンを生産する他、イチゴ狩りを展開しています。夏場の高温化で苗作りが難しくなっていることを受け、令和5年から標高の高い広島県庄原市高野町にハウスを借りて育苗や夏イチゴを栽培するなど新たな取り組みにも挑戦しています。同社の大森雄介代表社員と、イチゴの高設栽培を活用したメロン栽培や生産したイチゴをロスがないように売り切る取り組み、ハウス建設費が高騰する中でのJ Aに向けた事業展開の提案など活発に意見を交わしました。大森代表社員は「貯金に比べて貸出が少ないのでJ Aの大きな課題の一つと考えている。若い世代に投資し、農業が産業として成り立つような使い方はでき



大森代表社員にイチゴの高設栽培や取り組みについて説明いただきました

ないだろか」と要望しました。「農事組合法人とねの里SAWA」は、「収量を上げる」「担い手の確保」「農地を守る」の3点を重点事項として掲げ、令和6年2月に前身の沢営農組合を法人化し誕生。水稻を中心に大豆やタマネギなどを生産しています。同法人の作野幸憲組合長、勝部量夫副組合長、作野喜美機械担当理事、細田弘一事務局長は、法人の概況や昨年から導入した緑肥（レンゲ）を活かした祭りの開催の他、農業用ヘリ・ドローンの活用や湛水直営の実施、常農支援システム「アグリノート」の導入など常農組合時代からスマート農業を積極的に取り入れていることを説明。その後、令和8年産米の作付方針や需給動向、スマート農業導入による効果や今後



写真左から「農事組合法人とねの里SAWA」の作野組合長と勝部副組合長、作野機械担当理事、細田事務局長



「農事組合法人とねの里SAWA」の皆さんと意見交換を行いました

の課題、担い手確保に向けた同法人の取り組みなどについて意見交換しました。



## 女性大会＆家の光大会を開催 最優秀賞にくにびきの中島さん



想いを込めて発表する中島さん

J Aしまねと J Aしまね女性部は12月4日、出雲市のラピタウェディングパレスで第39回 J Aしまね女性大会並びに第26回島根県家の光大会を開きました。『家の光』愛読者や女性部員、 J A役職員ら約220人が参加。家の光記事活用体験発表ではくにびき、隠岐、石見銀山の3地区本部が発表し、最優秀賞にくにびき地区本部の中島和子さんが輝きました。

中島さんは、「地域の子どもは地域で育てる」という願いで立ち上げたくにびき女性部の読書グループ「ゆりかごの会」で、『家の光』記事を活用しながら読み聞かせ活動を女性部や地域に根差した活動に発展させていったと発表。中島さんは2月の都道府県代表体験発表大会に県代表として出場します。

また、当日は家の光三誌普及実績表彰や『家の光』記事を活用した作品展示、アーティストの汰生喜さんと澤田利明さんによるクリスマスライブなどを行いました。

しまね和牛の特別抽選を行う  
珍部誠専務（中央）

## 令和7年度水稻有機栽培研修会を開催

J Aしまねは12月12日、出雲市の当 J A営農経済本店で令和7年度水稻有機栽培研修会を開き、生産者や島根県、 J Aの指導員ら約60人が参加しました。

研修会では、 J A全農や島根県、当 J Aから水稻有機栽培で最大の課題である雑草対策や雑草に負けない苗作り、 J Aによる栽培試験結果、島根県の支援事業などについて情報を共有しました。島根県農業技術センターの安達康弘さんは、イトミミズのフンが堆積し作られる「トロトロ層」によって雑草の種や茎葉部が埋まり、雑草の発生や成長が抑制されると解説。さらに冬期湛水や早期湛水をすることで土壤中のイトミミズが増え、「トロトロ層」が形成されやすくなると説明しました。

参加者から「慣行栽培から有機栽培に変えた水田にもイトミミズは生息しているのか」「秋起こしの際に稻わらの分解を促進するために入れた方がいいものがあるか」など質問があがり、活発な意見交換が行われました。



雑草対策について耳を傾ける参加者ら



## 中国・四国地区JA青年大会で 出雲青年連盟の正木さんが最優秀賞に輝く！

11月27日に鳥取県で令和7年度中国・四国地区 J A青年大会が開催され、島根県代表として「 J A青年の主張」に出場した、出雲青年連盟の正木原野さんが最優秀賞に輝きました。

正木さんは「農業は未来を創る仕事だ！！！！」と題し、自身の農業の歩みとその中の苦労や気付きを発表。「農業は一人ではできない。家族や仲間、地域、 J A、自然があってこそ。このつながりを大切にしながら農業の道を歩んでいく」と想いを伝えました。

「 J A組織活動実績発表」では、斐川青年連盟の坪内雅さんが「耕せ 斐川～食農教育・農政活動で持続可能な農業を～」と題し、青年連盟の主な活動や今後は食農教育と農政活動を発展させていくことを発表しました。

正木さんは2月に東京で行われる J A全国青年大会に地区代表として出場します。

中国・四国地区JA青年大会で  
堂々と発表する正木さん

Check!

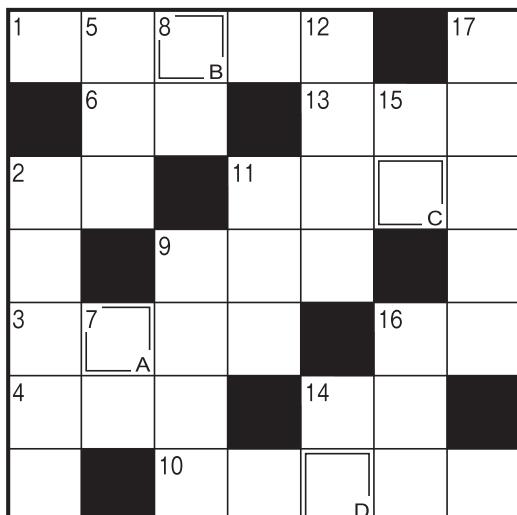
# クロスワード パズル

農協全国商品券を  
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～Dの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



答え

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

## タテのカギ

- ②東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- ⑤はたきで払うもの
- ⑦い草などで編んだ敷物
- ⑧天井や空がある方向
- ⑨長さの単位のひとつ。記号はft
- ⑪眠くなると下がってきます
- ⑫外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- ⑭鬼は外、——は内
- ⑯日本刀の手で握る部分
- ⑯すべては忘却の——だ
- ⑰チョコレートケーキの——をスマホで調べた

出典：(株)日本農業新聞『JA広報通信』2026年1月号

## ヨコのカギ

- ①節分にまるかぶりします
- ②働き者のイメージがある昆虫
- ③羽根つきに使う道具
- ④保育園の——に手編みの帽子を出品した
- ⑥張り上げたりひそめたり
- ⑨強い風に雪が舞います
- ⑩作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- ⑪金太郎が担いでいるもの
- ⑬ドアをコン、コン
- ⑭魚へんに付と書く魚
- ⑯寒いところやすくなる人もいます

## 応募要項

### 応募方法

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

### 先月号の答え

「サンガニチ」



### 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

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1

J Aしまね 石見銀山地区本部 企画総務課 「クイズ」係  
2026年2月6日(金)(当日消印有効)

**佳作**

六人の修学旅行爽やかに  
神集ふ北山鷺の高舞へり  
神宿る注連縄太し神在月  
販売機の冬の水買うドイツ人  
小春日やけんかをしてはすぐ忘れ

「ちやん」で呼ぶ竹馬の友とおでん酒

出雲市 金山 陽様

出雲市 小豆澤典子様

出雲市 藤江 勇様

出雲市 北村 功様

浜田市 中田 徹様

**優秀賞**

初日記余白に一句書き添へる

浜田市 北村 功様

浜田市 中田 徹様

**最優秀賞**

笠地蔵選び師走の読み聞かせ

浜田市 三沢 孝子様

**柳の広場**

選句者「白魚火」 編集長・副主宰  
安食彰彦先生

「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」2月号 定価900円  
購読は、お近くのJAへお問合せください。



J A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)  
2月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

### 応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

### あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1  
J A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は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。

JAの自動車共済  
にすると

## えっ!こんなに安くなるの!?

## 共済掛金の安さ!

- JA自動車共済を選んだ理由  
を教えてください!

お島根県の方に  
お聞きしました

- 掛金が安い
- 保障内容が良い
- 契約者対応が良い

島根県で 約145,000台=約4台に1台 がJAの自動車共済です!!  
選ばれてます!!

- JAの自動車共済にして  
どのくらい安くなりましたか?

島根県JA自動車共済  
新規契約者向けアンケート  
(令和6年3月末時点)

令和6年3月末時点 JA共済連島根調査

25320320137

くじのこと  
アンケートキャンペーん

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!

応募はこちら▲

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

## ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

## ★会員特典を受け取るためには

ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJA「おさいふカード」の連携登録が必要となります。(既に登録されている方は必要ありません。)

ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

## ★会員特典(対象商品: ジュンテンドー取扱い全商品)

お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

## 1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、会員は200円(税抜)につき2ポイント付与となります。…会員ならポイントが通常の2倍!!

ただし、ポイント付与は、現金、JAカード(クレジット)支払いの場合のみとなります。

※法人名義のクレジットカード払いはポイント付与対象外となります。

## 2. JAしまね「おさいふカード」へのポイント付与

JAしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与します。(組合員以外は15ポイント付与)

## 3. JAカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

JAカード(クレジット)にてお買い物された場合、JAカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

※法人名義のクレジットカード払いはポイント付与対象外となります。

お問い合わせ: 本店資料課 TEL: 0853-25-8745

## 【いきいきポイントカード】



## 【おさいふカード】



JAしまね 総合ポイントカード  
「おさいふカード」会員様へ

## 優待割引のお知らせ

## JAしまね×洋服の青山・はるやま



店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗

〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店  
〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会(入会無料)が必要となります。



JAしまね

お問い合わせ／本店経済課

TEL: 0853-25-8912

# 新年のご挨拶

組合員そして地域の皆様に謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

旧年中は、当地区本部の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、衷心より厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、一昨年からの『令和の米験動』は2025年も続き、今回の高騰は、コメ消費者離れや政府の米生産にかかる政策変更、卸業者とJAのコメ争奪戦といった主食のコメを巡る構造的な諸課題が浮き彫りになりました。生産コストの上昇、温暖化による異常気象の発生により農畜産物の安定生産が難しくなる中、持続可能という観点から農業者の経営は依然大変厳しいものとなっています。農業者が生活できる、そして再生産できる適正価格を維持していく取り組みが求められます。そのような中、令和7年産米について前年産を大きく上回る約50,000袋を出荷していただき、また、畜産・園芸作物を含めて前年を大きく上回る農畜産物の販売高を残せたことは、ひとえに組合員の皆さまのJAに対するご協力と生産努力の賜物と心より感謝申し上げます。

当地区本部の事業運営におきましても、職員数の減少や部門別の収支の悪化など不安定要因の

改善はもとより、各事業を通じて組合員メリットを創出していくことがJAの使命であります。そのような中、将来にわたり組合員及び利

用者の皆様のニーズに応えるサービスを開拓していくため、3月に『大田中央支店』の再編に取り組ませていただきます。持続可能な経営基盤を確立し、必要とされる事業改革、業務改善により事業運営が今後も維持できるよう取り組むとともに、持続可能な地域農業の実現と豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現、協同組合としての役割発揮に向け、引き続き自己改革を進めてまいります。

本年も地域の農業振興、地域貢献、地域の活性化に向け組合員の皆様との話し合いの機会を多く設け、頂いたご意見を事業に活かし、信頼されご利用いただけるJAに向けて役職員一丸となり取り組んで参りますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

組合員、地域の皆様のご健勝とご多幸を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

島根県農業協同組合  
石見銀山地区本部

常務理事本部長

川上 隆  
役職員一同





審査の結果、優勝は大國裕紀さんの『きたぐにつる』号、準優勝には森徳行さんとの『まさふじ』号が選ばれました。



準優勝『まさふじ』号と森徳行さん(右)



優勝『きたぐにつる』を引く大國美紀さんと太陽君

12月13日、石東連合子牛共進会は、温泉津町の井田共進会場で令和7年度石東連合子牛共進会を開催し、市内から21頭の子牛が出品されました。



「おおだのうまい! サトイモグラタン」



「孫との飾りつけが楽しみ」「家族で食べるのが楽しみ」



レモングラスが少し硬いので親子で協力!

TOPICS

1

● 石東連合畜産共進会

令和7年度石東連合子牛共進会開催

# 千両箱トピックス



TOPICS  
2 ● 農事組合法人 いなぎ  
大田市長に西条柿品評会受賞報告

12月13日、石東連合子牛共進会は、温泉津町の井田共進会場で令和7年度石東連合子牛共進会を開催し、市内から21頭の子牛が出品されました。

根西条柿「こづち」品評会最高位の最優秀賞受賞を報告しました。岡田代表理事は「摘蕾摘果に注力したことが、品質向上に繋がりました」と話しました。



最優秀賞『農林水産省 中国四国農政局長賞』  
を受賞

TOPICS  
4 ● JAしまね石見銀山女性部&フレッシュユニズ部会(つぼみくらぶ)  
クリスマスケーキ、レモングラスしめ縄作り

12月22日、JA石見銀山地区本部にてJAしまね石見銀山女性部の部員48名とつぼみくらぶの親子12組が、クリスマスケーキ作りを行いました。また、つぼみくらぶの親子8組は、レモングラスを使つたしめ縄づくりも行いました。





# 第10回 JAしまね石見銀山地区本部 家の光大会

小学校6年の宮根 陽さん<sup>よう</sup>および金賞を受賞した大田市立大田小学校5年の佐々木大輔さん、大田市立長久小学校4年佐々木幸祐さん<sup>こうすけ</sup>による作文の朗読と受賞した児童の表彰式が行われました。

家の光記事活用は、静間支部 秋森日出子さんの地域防災への取り組み発表と、祖式支部長 高橋恒子さんの家の光12月号で『美輪明宏の人生相談』の朗読が行われました。

また、JA石見銀山女性部の園芸・手芸クラブで作った作品が展示され、参加者はそれぞれのアイディアに感心していました。



川上隆本部長の挨拶



渡邊美紀子女性部長の挨拶



みどりをまもる小学生作文コンクール受賞作発表  
(左から佐々木大輔さん、宮根 陽さん、佐々木幸祐さん)



静間支部 秋森日出子さんによる「わたしの命はわたしが守る みんなの命はみんなで守る～地域防災への3年間の取り組み～」と題した発表



園芸・手芸クラブ作品展



『備えあれば憂いなし。一般社団法人家の光協会西日本普及文化局 佐々木あやめ氏による～日常生活からフェーズフリーな備えを～と題した防災講座が行われました



# 第47回 みどりをまもる小学生作文コンクール

JAしまね女性部主催。島根県内30校95名の児童より応募がありました。大田市内の小学校6校から41作品の応募があり、1作品が特別賞を受賞、11作品が入賞しました。

特別賞  
受賞者

●島根県農業協同組合中央会長賞

大田市立静間小学校6年 宮根 陽さん

JAしまね石見銀山女性部役員が静間小学校、長久小学校、高山小学校、五十猛小学校、川合小学校を訪問し、特別賞、金賞、銀賞、銅賞、佳作の受賞者全員に表彰状等を渡しました。



静間小学校



長久小学校



高山小学校



五十猛小学校写真



川合小学校



「自然を大切にすること」

大田市立静間小学校 6年 宮根 陽

僕の家では、おじいちゃんがお米を作っています。おじいちゃんは今年で八十五歳になります。一昨年まではたくさんの田んぼの仕事を一人でやっていました。でも、年をとつて体がどんどんしてきたので、今は家で食べる量だけのお米を作っています。僕の住んでいる地域は、五月に田植えをして九月に稲刈りをしています。僕の住んでいる地域では、米作りをする若い人が少なくなってきたので、人の家の田んぼもみんなで協力して作っています。おじいちゃんができなくなつた田んぼも地域の人々がやつてくれています。

日本では、お米が不足しているため、外国のお米を販売したり、国の備蓄米を安く売つたりしているというニュースをテレビで見ました。理由は、異常気象による米の不作、備蓄米の放出の遅れ、そして海外からの観光客増加による需要の増加、減反政策の影響でお米がなくなつたそうです。僕は、このことを知つて驚きました。僕の家の周りは田んぼが多くなつてないなんて信じられませんでした。毎日、当たり前に食べているお米が食べられなくなるかもしれないなんて、今まで考えたこともなかつたので、お米は大切な食べ物なだと気づくことができました。

おじいちゃんは、暑い日も寒い日も田んぼ

の手入れをしています。朝早くから草刈りをしたり、雨の中でも水の調整をしたりします。その努力のおかげで僕は美味しいお米を食べることができます。僕は野球でキャッチャーをしています。体が大きくないと投げることも打つこともできません。そのため、毎日お米をたくさん食べます。白ご飯は体を作るためには欠かせない食べ物です。改めて自分の生活を振り返るとお米は僕たちの食事や健康にとても大切だと感じました。僕の家の周りは、今も自然がたくさんあります。どこを見渡しても田んぼがあつて、夏はカエルが大合唱をしたり秋にはトンボがたくさん飛んだりしています。そんな自然がたくさんあるところで僕は生活しています。お米を育てるためには、きれいな水や空気、土が必要です。田んぼにはたくさんの生き物が住んでいます。この自然を守ることは、僕たちの命を守ることにつながります。

僕はこれからもおじいちゃんの米作りを手伝いながら自然を大切にしていきたいと思います。そして、美味しいお米を毎日たくさん食べて、もっと体を大きくして野球で活やくできるようにしたいです。僕の家の周りのようすに緑がたくさんある日本であり続けられるように、僕も自分にできることを頑張つてみたいとおもいます。



## 令和6年産島根米の精算結果について

JAしまねでは、生産者の皆様から出荷いただいた『令和6年産島根米』を以下の考え方によって、買取手法を取り入れた会計管理を行っています。

- 集荷数量が確定する6月末までに販売した残数をJAが時価相当額で買い取る。
- 出荷時の『概算金』と、12月の『追加金』の2段階によるお支払いに加え、上記1をもって精算を約1年に短縮する。
- 販売代金・経費の情報開示による透明性の確保と端額を除き、全額精算する。

つきましては、6月末までの販売分について会計管理（共同計算方式）を行った結果、精算可能財源が確保されましたので、以下のとおり最終精算金をお支払いするとともに精算概要についてご案内申し上げます。

- JAしまね令和6年産米の平均販売金額は、下段報告書の販売代金欄の19,520.8円/60kg（※1）となりました。
- 販売に係る支出については、報告書の支出欄に掲載しています。
- 生産者手取額は、JA米コシヒカリ1等上であれば9,287円/30kgが最終価格となります。
- JAしまね米の販売は事前契約割合が約8割と高く、出来秋以降に米価が大幅に上昇した場合には対応が難しい側面があります。また、逆に需給が緩み値下がりが予想される場合は、有利に働く側面があります。

### 令和6年産島根米共同計算収支報告書

石見銀山地区本部

収入・支出項目		単位	合計 (税込)
収入	販売数量	トン	1,281.66
	販売代金		19,520.8
	受入金利		11.4
	国からの助成		0.0
	受取運賃		192.1
費目	その他		37.3
	合計 A		19,761.5
	概算金償還		17,907.5
	流通・保管等に係わる経費		558.9
	概算金利等		28.8
	保管料・入出庫料等		244.0
支出	保険料・補償料		0.0
	運賃		187.1
	安全安心等検査費用		1.4
	集約保管等経費		97.7
	事故処理経費		3.3
	手数料（全農・JA）		14.7
費目	事務費		0.0
	生産・集荷・販売等に係る経費		101.3
	地区本部への支出経費		86.8
	広告宣伝費等経費		10.0
	その他生産等経費		4.4
	需給調整経費		0.0
支出	県産米推進協議会等経費		0.0
	監査委員会費用		1.3
	その他（機能別手数料）		69.2
	合計 B		18,656.1
	収入一支出		1,105.5
	都度精算	D	520.6
精算	共計事業預り金残高	E=C-D	584.9
	翌年産共計繰越	F	10.9
	本精算	G=E-F	574.0

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。

■お問い合わせ■ JAしまね石見銀山地区本部 農産課 ☎ 0854-82-1014

## JAコラム



私の食育日記

### 六つの「こ食」を防ごう

1週間のうち、家族そろって食事をしているのは何回でしょうか。

数を増やす意識が必要です。

わが家でも仕事や子どもたちの習い事などでそれぞれが忙しく、家族そろっての食事が減りつつあります。現代では、この家族団らんが減ったことで、六つの「こ食」が心配されています。

一つ目は「孤食」といって1人で食事をすることです。子どもが1人で食事をすることが多いと、食事作法や社会性が身に付かない不安や、偏食が進むことも分かっています。

二つ目の「個食」は、家族が同じ食卓においてばらばらのものを食べることです。それぞれが別の好きなものを食べることに慣れてしまうと、栄養が偏るだけでなく、子どもの味覚形成に弊害が生じて、食に対するさまざまな興味を育めなくなることが分かっています。

三つ目の「粉食」はパンなどの小麦を材料とした粉物ばかり食べることです。粉物にはカロリーが高いものが多く、米に比べて咀嚼（そしゃく）回数も少ないため、肥満の原因になる可能性もあります。よくかむことは脳の発達にもつながります。

これら六つの「こ食」だけでなく、食育の問題の多くは家族で食事をすることで防ぐことができます。みんなで食事をする機会を大切にし、家族の団らんの中で楽しく食への興味を育んでもらいたいと思います。

1日の食事の中で主食が米になる回



食育インストラクター●岡村麻純



## みんなの直売市情報



## 1月の売上ベスト10 (数量ベース) ※苗物・海産物を除く

JAグリーン  
おおだ  
32,972点しびき・大根・葉ボタン・菊・レンコン・  
カブ・さかき・ブロッコリー・箱寿司・  
白菜すいせんの  
里  
3,600点しびき・丸もち・ブロッコリー・  
白ねぎ・ゆず(種あり)・大根・  
葉ボタン・さかき・カブ・生椎茸(原木)白石職員の  
独り言

あけましておめでとうございます。年末は多くの家族連れなどでご来店いただき、ありがとうございました。

お正月は大田市内各地にて、大田地方独特の正月行事『仮屋神事』が行われました。歳神様を迎える仮の社が元々の謂れで、現在では主に自治会館などで行われており、人口減少の影響等、次世代への継承が課題と感じています。

令和8年が皆様方にとって少しでも幸多き年になりますよう、微力ながらJAグリーンおおだをご利用いただけるよう職員一同頑張って行かなければと思っております。本年も宜しくお願い致します。

JAグリーンおおだ、すいせんの里、生産販売課

一般的に言われている  
旬の野菜の葉膳効果  
～冬 第2弾～

春菊…香りが自律神経に作用して胃腸の動きを整え、咳・痰を鎮める。コレステロール改善やがん抑制効果、風邪予防効果も。大根菜…別名春の七草“すずしろ”。ビタミンCやカルシウムが豊富で美肌効果は絶大。乾燥＆刻んだ入浴剤は冷えや不眠解消・肌に良い。れんこん…ムチンという粘り成分が、粘膜を保護し咳・痰を鎮め、胃腸を整える。血液浄化も。ゆず…豊富なビタミンCが、風邪を予防し美肌を作る。疲労回復や免疫力UPも

※このコーナーは、石見銀山産直出荷者協議会の情報コーナーです。

## 石見銀山地区本部管内 12月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)

▶今年も良い年であります様に。



▶今年もがんばります。



## [ヌキ]

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	長久	岩崎智佐子	343	281	福之鶴	諒太郎	美國桜	美津照重
2	志学	西谷 悟郎	320	280	北美津久	福之姫	百合茂	安福久
3	志学	西谷 悟郎	321	291	福之姫	安福久	勝忠平	安平照
4	志学	高田 雅晴	330	271	北美津久	福之姫	白鵬85の3	安福久
5	大代	坂本さやか	331	285	暁之藤	安福久	勝忠平	茂重桜

## [メス]

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	山口	大國 裕紀	333	250	暁之藤	美國桜	安福久	勝忠平
2	山口	大國 裕紀	293	278	北美津久	美國桜	安茂勝	貴安福
3	山口	大國 裕紀	276	281	知恵久	隆之国	安平吉	糸晴波
4	志学	高田 雅晴	317	323	北美津久	勝忠平	安福久	平茂勝
5	久手	川上 泉	294	263	福之鶴	安福久	平忠勝	茂重桜

## 12月子牛市場の成績表

(本人取り除む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	21	969,100	616,000	717,252	66,390	217,705	279	275
	中央	113	969,100	279,400	727,772	66,615	237,722	286	284
	県	113	969,100	279,400	727,772	63,393	237,722	286	284
ヌキ	管内	25	886,600	616,000	764,412	62,094	148,485	285	264
	中央	159	1,086,800	55,000	797,936	66,375	172,087	309	276
	県	159	1,056,800	55,000	797,936	68,386	172,087	309	276

子牛市場

令和7年12月16日



## 毛布をかければ 『自分専用こたつに』



クリーン暖房

天板付

お手持ちの  
毛布を掛けて  
ミニこたつとして  
使用できます。

温度調節 / 中間スイッチ付  
温度ヒューズ付 / サーモスタット機能

天板付1人用こたつ TZ

申込番号 74041 送料込 税込価格 10,990円

●毛布は付いていません。

電気代目安  
(待機時)  
1時間約 2.7円  
(電気代31円/KWhの場合)

○サイズ(約cm):幅25×奥行25×高さ22(天板除く) ○重さ:約2kg ○材質:本体/天然木・スチール、天板/MDF ○消費電力:100W ○コード長さ:約3m ○仕様:温度調節/中間スイッチ付、サーモスタット機能、温度ヒューズ付 ○中国製

CORONA

煮炊きが  
できて  
停電時や災害時  
にも使える。

日本  
製

コロナ「石油火鉢」YZ21

申込番号 74221 送料込 税込価格 37,990円

○サイズ(約cm):直径49×高さ32 ○重さ:約8.3kg ○材質:鋼板・ステンレス ○ヒーター出力:1.59kW ○燃料消費量:0.155L/h ○電源:単1形乾電池×2本(※商品に含まれません) ○タンク容量:約4.9L ○日本製 ※乾電池は別途ご用意お願いします。

安全で便利なごとく付

餅焼きも!

※イメージ

約32  
cm

タンク容量:約4.9L  
燃焼継続時間:約32時間  
状況によって異なります。

災害時にも  
役立つ防災  
製品です。



## ダイニングなどの 机の下の暖房に! 場所を取らない足元暖房

電気代目安 [強]で  
小約5.6円 (電気代31円/  
KWhの場合)

ロコ  
便  
利  
な  
電  
子  
一  
付日本  
製

速暖床置き暖房 YZ14

タイプ	サイズ(約cm)	重量	申込番号	送料込 税込価格
小	幅49・奥行21.8・高さ10.7	約3kg	74043	22,900円
大	幅82.9・奥行21.8・高さ10.7	約4kg	74044	27,900円

1年保証

○材質:ラバーウッド ○消費電力:小型180W/大型320W ○電源コード約3m ○日本製

足元ぽかぽか!



1年保証

完成品

大容量で安心安全の  
スチーム式加湿器

カラー	申込番号	送料込 税込価格
ホワイト	10906	19,990円
グレー	10907	19,990円

●サイズ(約cm):直径24.5・高さ32 ●重量:約2.4kg ●消費電力:弱150W・中300W・強450W

●材質:ABS・PP ●コード長さ:約1.4m(マグネット式) ●中国製

充実の安全装置

- ・温度過昇防止装置
- ・倒転時自動電源OFF装置
- ・空焚き防止機能
- ・チャイルドロック
- ・吹出口漏水保護機能
- ・クリーニングモード※  
※市販のクエン酸をご使用下さい。

入・切タイマー(1~7時間)

暖房目安  
木造  
10畳  
コンクリート  
17畳

★スチーム式なので雑菌などが繁殖しにくく衛生的  
★大容量タンク搭載で長時間の加湿が可能です



約4ℓの大容量

約4ℓの水が入るので長時間  
しっかり加湿。連続運転目安(約)

20時間 / 中10時間 / 強6.5時間

省エネなのに素早く加湿

タンクは2重構造  
になっていて  
加湿に必要な分の  
水だけを沸騰  
させてるので  
少ない時間と電力  
で加湿が可能に。



無料お試しのご連絡は JAしまね石見銀山地区本部 生活典礼課 ☎0854-84-9071





## シャキシャキ野菜と春雨のエスニックサラダ

## 材料 (4人分)

白菜……………3枚 (300 g)  
サラダ水菜… 1/2袋 (80 g)  
パプリカ(黄)……………1/2個  
むきえび……………12尾  
春雨……………60 g  
レモン汁……………大さじ2  
にんにく(すりおろし)……………1/2かけ  
A ごま油……………小さじ1  
鶏ガラスープの素… 小さじ2  
薄口しょうゆ………大さじ1  
塩……………ひとつまみ

## 作り方

- 白菜は5~6cm長さの細切りにし、ボウルに入れて塩を少々ふり、しんなりするまで置き(10分間くらい)、水気を絞る。
- サラダ水菜は4cm長さの細切りに、パプリカは細切りにする。
- むきえびは背ワタを取る。鍋にお湯を沸かし、春雨を入れてほぐし、火を止め、4分間そのまま放置する。春雨をザルに取り、残ったお湯を再び沸かして、えびを入れ、中火で2~3分ゆでてザルにあげ、水気を切る。
- 大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、準備した材料を加えて和える。

## コメント

・いつものサラダヒー味違う、アジアン風味のサラダです。



## アレンジ

- 野菜はキャベツ、きゅうり、たまねぎ、大根、にんじん、ラディッシュ、パクチー、セロリ、もやしなど組み合わせは自由です!
- えびをほかで、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコン、スマートサーモンなどにかえても美味しいです。
- 唐辛子やラー油などの辛みをプラスしたり、しょうゆの代わりにナンプラーを使ったりすると、よりエスニックな仕上がりになります。

## 鶏肉とブロッコリーと豆腐のナゲット

## 材料 (4人分)

鶏ももミンチ……………250 g  
豆腐……………150 g  
A ブロッコリー……………150 g  
ピザ用チーズ……………15 g  
中華だし(顆粒)… 小さじ2  
片栗粉……………大さじ3  
オリーブ油……………大さじ1  
「あすっこ……………1袋  
塩こしょう……………少々  
トマトケチャップ… 大さじ4

## 作り方

- ブロッコリーはみじん切りにする。(ゆでてからみじん切りしてもOK!)
- あすっこは、4~5cm長さに切る。(軸の硬いところは皮をむく)
- フライパンに鶏ももミンチと豆腐をよく混ぜ合わせたら、残りのAの材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- フライパンの中で適当な大きさの小判型に形成して並べ、縁にオリーブ油を流し入れ、中火で蓋をして5分間くらい焼く。
- 焼き色がついたら裏返して、蓋をして3分間焼く。
- 両面色よく焼けたら、皿に取り出す。
- 空いたフライパンにあすっこを入れて炒め、塩こしょうで味をつける。
- ⑥の皿に⑦とケチャップを添える。

## コメント

- フライパンの中で材料を混ぜるため、洗い物が少ない簡単料理です。
- 冷めても美味しい!お弁当のおかずにもぴったりな一品です。



## アレンジ

- トマトケチャップにマヨネーズを混ぜてオーロラソースをつけても美味しいです。
- ブロッコリーを太ねぎ、もやし、にんじん、カリフラワー、きのこなどにかえてもOK!

JA 島根厚生連

## 健康散歩

## 新しい年は、安全な入浴習慣から

1月は1年の始まり。気持ちを新たに、生活習慣を見直したい時期ですね。

寒さが堪える冬、体の冷えや疲れを感じている方も多いのでは。こうした寒い季節には、入浴が体調管理の助けになります。入浴は体を温め、疲れを癒してくれる効果があります。一方で、冬は入浴事故が増える季節もあります。

厚生労働省人口動態統計(2023年)によると、全国で6,541人が浴槽内での溺死により亡くなっています。その9割以上が高齢者でした。同じ2023年の統計では交通事故による死者数は約2,116人。つまり、浴槽内での死者数は交通事故の約3倍にのぼり、家庭内の入浴事故がいかに多いかが分かります。

入浴事故の背景にあると考えられているのが「ヒートショック」です。暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、さらに熱い湯につかることで血圧が急激に変動し、心筋梗塞や脳梗塞、失神などを起こ



すことがあります。高齢者の事故が多い一方、若者も油断できません。スマホを見ながらの長湯や、飲酒後の入浴による脱水により、めまい・意識障害の事故も報告されています。

安全に入浴時間を過ごすためにも、次のポイントを意識してみましょう。

- 温度差を小さくする  
脱衣所へのヒーターの設置や、浴槽内を蒸気で暖めるなどしましょう。
- 38~40°Cのぬるめのお湯に、10~15分つかる  
急激な血圧上昇を防ぎ、心身をリラックスさせることができます。長湯は避けましょう。
- 入浴前後に水分をとる  
冬でも汗をかくため脱水状態になりやすいです。意識しましょう。
- 飲酒後や、体調が悪い時は入浴を避ける  
意識障害により、転倒などの事故につながる危険があります。

入浴には体にも心にも嬉しい効果があります。健康に一年を過ごすためにも、安全に配慮しながら楽しみましょう。