

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!!



YouTube



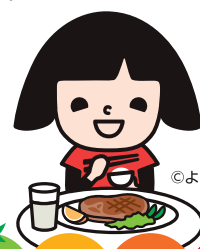
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね いわみ中央地区本部版



初春のお喜びを申し上げます 役職員一同



代表理事組合長
竹下 克美

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。

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え、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は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、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がっていきたくと考えております。

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。皆様が変わらぬご指導、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。

しまねの ファーマーズ Shimane farmers

地域の農地を守るために

三瓶山のふもと、山あい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、「この先の農地をどう守っていくか」という課題が意識されるようになってきました。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」として新たな一



山あい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。ほとんどの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。



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。

寺本 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。



収穫は11月上旬から1月中旬と限られた期間ですが、3月から定植が始まり、夏は病害虫防除を重ね、秋には土寄せを行うなど、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

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、チェーンポットの苗を引っ張って植え付ける道具を使用。収穫時には、機械で横を掘っ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畝間を広く取る必要があるが、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。

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ネギは、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



収穫した白ネギは根と葉を切り、外皮を剥く出荷調製が行われます

ないため、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、白ネギ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。



白ネギを結束機で束ねる寺本さん

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たい気持ちはあるものの、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、毎日畑に関われる人は増えていく

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えば、作物の状態を見極めやすくなり、結果として生産性の向上につながっていく可能性が大きくなります。そうした展望を視野に入れながら、同法人の営農は続いています。寒さが増すほど甘みを蓄える冬の白ネギ。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。



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！白ネギ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👍



2026年

島根の

食を支えます!!

今年は午年🐎。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Uターンにあたり、食や生き物への関心が強かっ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に栽培しています。今年から6月ど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も目指し、栽培知識の向上に努めていきます。



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と観察し、対話するような気持ちで日々サツマイモと白ネギ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U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けるよう、ふるさと農園で研修を頑張っていきます。



隠岐どうぜん地区本部



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い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、稲作や畑

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。



東京で立ち寄った就農フェアでブドウ作りに魅力を感じ、妻の故郷である島根県

島根おおち地区本部



美郷町 木村 蓮さん

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で栽培しています。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。



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

西いわみ地区本部



益田市飯田町 都野守 彬人さん

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。



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

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出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は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

ないだろうか」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月に前身の沢宮農組合を法人化し誕生。水稲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播の実施、営農支援システム「アグリノート」の導入など営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

ＪＡしまねとＪＡ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ＪＡ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、ＪＡ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



しまね和牛の特別抽選を行う
珍部誠専務（中央）

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。



令和7年度水稻有機栽培研修会を開催

ＪＡしまねは12月12日、出雲市の当ＪＡ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、ＪＡの指導員ら約60人が参加しました。

研修会では、ＪＡ全農や島根県、当ＪＡ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、ＪＡ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事で土壌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」「秋起こしの際に稲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ＪＡ青年大会が開催され、島根県代表として「ＪＡ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で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、ＪＡ、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。

「ＪＡ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ＪＡ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

新年のごあいさつ



常務理事本部長 佐々木 豊

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、J Aの各事業並びに諸活動に対し、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、営農面では、依然として燃油や飼料・肥料などの生産資材の高騰も大きな改善がなく、天候は管内では全般的に穏やかな年でしたが、六月に梅雨に入り梅雨明け、それ以降の高温少雨の影響により、水稻を始め果樹等において生産現場では御苦労の多い年でした。特に水稻では、少雨による水不足や収穫期を迎えた9月に梅雨を思わせるかのような曇雨天が続き、収穫が遅れる圃場が多く見受けられました。そのようなか、J Aの買い入れ価格も昨年より

約五千円高く設定し、令和7年産の買い

入れを生産農家の皆さんが生産を持続できる価格とさせて頂きました。収穫量においては昨年よりは多くなりましたが、等級比率は平坦部を中心に低い傾向にあり、課題もありました。また、米を購入される消費者にとっては米価格が高止まりし、消費が低迷する傾向にあります。農産物の安定供給は、生産者の努力だけでは成り立たず、農業者・消費者など関係者全員が課題を共有することで初めて成り立つと考えます。その意味で「互いに理解を深める」こと「対等互惠」であることがキーワードとなると考えます。本年も様々な活動を通じ情報発信に努めてまいります。

地区本部運営におきましては、昨年7月に3支店でブランティンブランチで営業しておりました5店舗を母店へ口座集約

を行い、5支店体制での運営が、皆様方のご協力により大きなトラブルもなく移行できました。

本年は昨年の総代会でご承認いただいた「新たな運営体制」へ向けての検討を進めるとともに、先行する管理部門の集約について議論を深め座談会等で内容をお示ししながら、より良い体制づくりに努めてまいります。

農業環境や社会環境の厳しさの増す中「総合農協」としての強みを生かし、各事業を通じて組合員や農業者の皆様の営農や生活をサポートすることで、頼りにされるJ Aとして「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」としての役割を果たし、持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域社会の実現に向けて、役職員一丸となって健全経営を行い、協同組合運動に取り組んでまいります。

本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。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。

野菜勉強会の開催!!



農業普及員・JA全農中国四国広域営農資材事業所・アグロカネシヨウ(株)の方々に講演いただきました。

講習会は緑肥を活用した連作障害対策、土づくりや農薬の基礎知識など、野菜の栽培には欠かせない内容でした。とても分かりやすい内容であり、初心者からベテランの方まで終始驚嘆の声が上がっており、有意義な講習会になりました。



いわみ中央地区本部

グラウンド・ゴルフで交流&健康増進! 令和7年度地区本部長杯



いい眺めです



左から準優勝/伊藤友子様、優勝/萩原チヨ子様、年金友の会井上宗治会長、第三位小金勝秀様

JAしまねいわみ中央地区本部年金友の会は、11月27日、旭運動公園陸上競技場にて「第25回JAしまねいわみ中央地区本部年金友の会地区本部長杯グラウンド・ゴルフ大会」を開催しました。各地区から予選を勝ち抜いた86名の会員が集い、芝生と土の難コースに挑みながら、全13本のホールインワンが記録されるなど、白熱したプレーが繰り広げられました。参加者同士の交流が深まり、和やかな雰囲気の中で大会は大いに盛り上がりしました。

冬晴れの青空にナイスショット! 令和7年度組合員ふれあいゴルフコンペ開催

いわみ中央地区本部では、5年ぶりとなる「組合員ふれあいゴルフコンペ」を、12月10日に金城カントリークラブで開催しました。

当日は、冬晴れの澄んだ青空が広がり、風も穏やかで、まさに絶好のゴルフ日和。初参加の方も多数加わり、総勢57名・15組が賑やかにスタートしました。コースの至る所で歓声と嘆声、響き渡り、和やかな雰囲気の中でプレーが繰り広げられました。

競技はハンディキャップ方式により順位を決定し、浜田市の前本征生さんが見事優勝。12日にはいわみ中央地区本部で表彰式を執り行い、優勝者には「しまね和牛ステーキ肉」を贈呈しました。その他、上位入賞者や飛び賞、ブービー、ニアピン、ドラコン、ベスグロなど多彩な賞を用意し、参加者全員が楽しめる内容となりました。

さらに、参加賞として島根米2kgとあんぼ柿を用意し、皆様に大変喜んでいただきました。地域の味覚を取り入れた参加賞は、コンペの温かみを一層引き立てました。

参加者からは「また来年も開催してほしい」「天気は最高だったけれど、スコアが…」などの声、が寄せられ、笑顔あふれる一日となりました。

次回も皆さまの挑戦と、交流を楽しみにしています!



地域貢献活動

地域貢献・地域活性化団体活動表彰 「跡市田植えばやし保存会」 受賞

12月16日、いわみ中央地区本部にて『地域貢献・地域活性化団体活動表彰式』が行われ、江津市跡市町「跡市田植えばやし保存会」が受賞されました。この表彰は、平成25年より実施され今年で13回目となります。地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等を表彰、普及支援することにより島根県内の地域活性化に貢献することを目的とし実施しています。

受賞された同保存会様は伝統文化の継承と地域の交流人口の増加を目的に、22名のメンバーが中心となって地域の小中学生に田植えばやしの指導を行い、次世代へつなぐ活動を展開されています。



JALしまね「いわみ中央ゴルフ友の会」 チャリティーコンペで地域貢献!

JALしまね「いわみ中央ゴルフ友の会」は9月20日、金城カントリークラブにてチャリティーコンペを開催しました。参加者37名の全員が募金に協力し、仲間とプレーで親睦を深めました。

集まった募金は12月23日、同会の和田一隆会長が浜田市社会福祉協議会中島良二会長へ贈呈しました。

中島会長は「いわみ中央ゴルフ友の会のお気持ちに深く感謝する。浜田市の社会福祉事業に役立てたい」と謝辞を述べられました。

今後ともJALしまね「いわみ中央ゴルフ友の会」は地域貢献活動を続けていきます。



『家の光』

愛読者の集いを開催

11月29日、ふれあいホールにて『家の光』愛読者の集いを開催し、50名の方にご参加いただきました。この集いは『家の光』12月号の防災特集記事を活用し、購読者の満足度向上を図ることを目的に開催しました。赤十字防災ボランティア地区リーダーである佐々木豊本部長による『災害への備え』の講演や地元で活躍の橋元屋幸守さんの『防災落語』を楽しみました。

家の光記事活用として『防災食レシピ』の試食やアウトドアコードで作るマイ防災ボトルホルダー作りを行い、参加者と職員の交流が深まりました。参加者の皆様からは、「記事活用のはずみで声を出したい」という声に限定した開催ならではの反響を確認しました。



家の光記事活用展示



アウトドアコードを一緒に作る
佐々木本部長



『防災落語』を披露する
橋元屋幸守さん



周布地早乙女サロン(周布地集会所)



尾浜女性部(尾浜集会所)



「家の光」を教材として、おせち作りに挑戦しました。

迎春を彩るおせち作り



いわみ中央女性部フレッシュミズ部会(土居由紀部会長)はハートの形で一年中楽しめる「洋風しめ縄作り」とクリスマスやお正月にぴったりの本格的フランス料理教室を開催しました。
お世話になった畑岡律香さん、岡本裕明シェフありがとうございました。

フレミズ活動紹介 しめ縄作り&おもてなし料理に挑戦!!

JA女子大学キャンパスレポート 8期生12月講座「おせち料理教室」

12月11日、JA女子大学8期生は石見まちづくりセンターで、第13回講義「おせち料理教室」を開催しました。今回は「手軽に作れるラクラクおせち」として『家の光』12月号を参考に、7品にチャレンジしました。定番の「田作り」や「伊達巻」のほか「かまぼこのピンチョス」や「エビの塩麹パン粉焼き」

など、新感覚のおつまみおせちにも挑戦。

学生の中には初めておせち料理に取り組む方もいて、「おせちは難しいイメージがあったが、簡単にできるレシピだったので今年はぜひ家で作りたい」「日本酒にも合いそう!」「クリスマスにも応用できそう」など意欲的な感想が多く寄せられました。学生同士で協力し合い、和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しく美味しいおせち作りの時間となりました。



ふれあい農業体験塾

収穫祭 ～餅つき～

12月20日、「ふれあい農業体験塾収穫祭」を開催し、15家族47名の親子が参加しました。今回は、春の田植え作業から稲刈、柿狩りなど一年を通して行った農業体験の締めくくりとして、餅つきを楽しみながら収穫の

喜びを分かち合うことを目的としています。当日はJA女性部のみなさんのご協力のもと、杵と臼を使って餅つきを体験しました。子どもたちは「杵が重たくて大変!」と言いながらも、元気いっぱい挑戦していました。周囲の「よいしょー!よいしょー!」という掛け声に励まされ、みんなで力をあわせてお餅をつき上げました。つきたてのお餅は、きな粉や大根おろしや砂糖醤油、ぜんざいなどで味わいました。「やわらかくておいしい!」とおかわりをいっぱいしてうれしそうにほおばっていました。また、お餅を使って、年神様が宿るといわれる正月飾りの「もち花」作りも体験しました。最後に佐々木本部長から、子どもたち一人ひとりに収穫したお米がプレゼントされ、楽しい収穫祭となりました。



皆さまへ感謝の一日、来店感謝デーを各店舗で開催



金城支店



三隅支店



浜田西支店





2026年1月号

ちよっと宮農!! 新年明けましておめでとうございます。

2026年（令和8年）は、十干は丙（ひのえ）、干支は午年（うまどし）、動物は馬です。

午年は、行動力や独立心を促す年とされ、積極的に新しいことに挑戦することが推奨されます。特に、スピーディーな決断や行動力が成功を引き寄せると考えられています。



【野菜4択クイズ】

1 種の発芽に必ずしも必要ないものはどれか？

- ① 光
- ② 温度
- ③ 水
- ④ 酸素



6 半日陰でもよく育つ野菜はどれか？

- ① ミツバ
- ② サツマイモ
- ③ サトイモ
- ④ キュウリ



2 同じ科に属する野菜だけを組み合わせたものはどれか？

- ① キュウリ、トマト、オクラ
- ② ナス、ピーマン、サトイモ
- ③ ハクサイ、ブロッコリー、ダイコン
- ④ レタス、シュンギク、キャベツ

7 春の七草のひとつ「なずな」は次のどの野菜か？

- ① セリ
- ② ナバナ
- ③ カブ
- ④ ダイコン



3 ほうれん草が最も甘くなる時期はどれか？

- ① だんだんと気温が暖くなる春
- ② 日長がだんだんと長くなる初夏
- ③ 日長がだんだんと短くなる秋
- ④ 霜が降りるくらいに気温が下がる冬



8 どの作物にも窒素成分は必要だが、特にその施用が重要なものはどれか？

- ① ナスやトマトなどの果菜類
- ② ダイズやアズキなどの豆類
- ③ ジャガイモやサツマイモなどのイモ類
- ④ キャベツやコマツナなどの葉菜類

4 アブラナ科の野菜を食害しない虫はどれか？

- ① アオムシ
- ② ハスモンヨトウ
- ③ アワノメイガ
- ④ コナガ



9 落ち葉たい肥を使うことでどのような効果があるか？

- ① カルシウム分で酸性を中和する
- ② 繊維分により土が膨軟になる
- ③ 十分な窒素分を供給できる
- ④ 土の気密性が増す



5 大きく育ったトマトの実に、急にヒビが入る原因として考えられるものはどれか？

- ① 低温障害
- ② 土壌水分の急激な変化
- ③ 窒素肥料の過剰
- ④ リン酸肥料の不足



10 ダイコンの保存についての説明でもっとも適切なものはどれか？

- ① 葉をつけたまま保存する
- ② 葉を多少残したまま保存する
- ③ 葉の根元ギリギリのところで切り離して保存する
- ④ 収穫適期のダイコンをそのままずっと畑で保存する



※答えは17ページに掲載

令和8年1月～2月

JA冬期座談会開催場所・日程表

以下の日程でJA座談会を開催いたします。
最寄りの会場にご参加いただき、皆様のお声をお聞かせください。

対象支店／事業所名	会 場	開 催 日	時 間
浜 田 支 店	上府公民館	2月9日(月)	9:30
	JA地区本部2階ふれあいホール	2月9日(月)	13:30
浜 田 西 支 店	周布まちづくりセンター	1月27日(火)	9:30
	JA旧長浜事業所	1月27日(火)	13:30
	美川まちづくりセンター和室	1月28日(水)	9:30
	美川まちづくりセンター西分館	1月28日(水)	13:30
江 津 支 店	Aコープごうつ2階会議室	1月29日(木)	13:30
	松平地域コミュニティ交流センター	2月20日(金)	9:30
	松平地域防災拠点施設	2月20日(金)	13:30
	都治地域コミュニティ交流センター	1月29日(木)	9:30
	二宮地域コミュニティ交流センター	2月16日(月)	9:30
	跡市地域コミュニティ交流センター	2月18日(水)	9:30
	波子地域コミュニティ交流センター	1月26日(月)	9:30
三 隅 支 店	JA三隅支店2階	2月2日(月)	13:30
	岡見まちづくりセンター	2月4日(水)	9:30
	井野みのり会館	2月4日(水)	13:30
金 城 支 店	JA金城支店2階	2月5日(木)	9:30
	久佐まちづくりセンター	2月6日(金)	9:30
	美又まちづくりセンター	2月12日(木)	13:30
	ときわ会館	2月6日(金)	13:30
	小国まちづくりセンター	2月12日(木)	9:30
	旧JA雲城出張所	2月10日(火)	9:30
	かたらいの家	2月10日(火)	13:30
弥 栄 事 業 所	JA弥栄事業所2階	2月17日(火)	9:30
	杵束まちづくりセンター	2月17日(火)	13:30
旭 事 業 所	JA旭事業所2階	2月5日(木)	13:30
	木田生活改善センター	2月4日(水)	9:30
	和田まちづくりセンター	2月4日(水)	13:30
	都川高齢者活動促進センター	2月19日(木)	9:30
	市木生活改善センター	2月19日(木)	13:30

※座談会の時間は、おおむね2時間としております。

※JAしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」をお持ちください。
座談会出席ポイント(100ポイント)を付与させていただきます。



農業用廃棄農薬の回収を行います

- 回収日 令和8年2月12日(木)
午前9時～12時
- 回収場所 あぐり中央店・あぐり南店
- 処理単価 1kgあたり
500円(税込)

*回収に当たっては、毒劇物や農薬を取扱いますので回収場所は、あぐり店のみとさせていただきます。

*当日は必ず印鑑をお持ちください。

*農薬は必ず密封し、普通物・毒劇物に区別してください。(区別できない物は、毒劇物扱いになります。)

*当日、「廃棄用農薬処分申込書」に記名のうえ押印いただきます。



お問合せ先：JA しまね いわみ中央地区本部経済課 TEL(0855)22-1128

『移動型店舗 パリミキカー』




1級 眼鏡作製技能士

認定補聴器技能者

移動型店舗 店長 狩野 昭弘

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

令和8年 2月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区本部

2日(月)	9時～14時	あぐり南(金城)	17日(火)	9時～14時	Aコープやさか
3日(火)	9時～14時	浜田西支店	24日(火)	9時～14時	Aコープあさひ
5日(木)	9時～14時	Aコープやさか	26日(木)	9時～17時	三隅支店 展示会 Aコープみすみ 
9日(月)	9時～14時	Aコープあさひ	27日(金)	9時～14時	

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

年金相談会

2月6日(金) 浜田支店
午後3時から
午後7時まで



ローン休日営業開催中!

令和8年2月

14日・28日

受付時間／9:30～16:00

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

TEL (0855) 22-8816 FAX (0855) 22-0203

いわみ中央地区本部
1階浜田支店で
お待ちしております!!

住宅ローン
マイカーローン
...ほか



©よりぞう

え～のう ちょっと宮農!!

15ページに掲載

クイズ答え

- ① 光
- ③ ハクサイ、ブロッコリー、ダイコン
- ④ 霜が降りるくらいに気温が下がる冬
- ③ アワノメイガ
- ③ 窒素肥料の過剰

- ① ミツバ
- ③ カブ
- ④ キャベツやコマツナなどの葉菜類
- ② 繊維分により土が膨軟になる
- ③ 葉の根元ギリギリのところで切り離して保存する



Check!

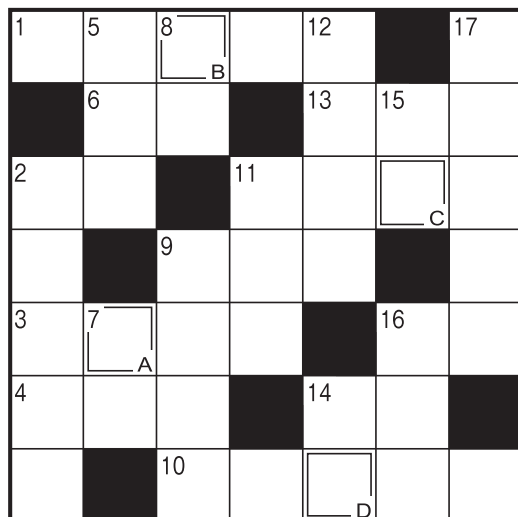
クロスワード パズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA～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
---	---	---	---

タデのカギ

- 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
- ⑬鬼は外、——は内
- ⑮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

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
- ⑮魚へんに付と書く魚
- ⑰寒いとこり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。



● 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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2026年2月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「サンガニチ」

ソ	ウ	ニ	ム	カ	デ
ド	ク	ハ	サ	ン	
ア	ン	ミ	オ	ク	リ
ワ	ウ	ガ	イ	ユ	
ダ	テ	マ	キ	コ	ウ
テ	ン	コ	フ	タ	
キ	キ	テ	チ	エ	ア

佳作

六人の修学旅行爽やかに
神集ふ北山高の高舞へり
神宿の注連縄太し神在月
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

出雲市 金山 陽様
出雲市 小豆澤典子様
安来市 岡本 礼治様
西ノ島町 川上 茂様
浜田市 小川美砂子様

「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」2月号 定価900円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



優秀賞

顔洗ふ水の変化に秋感ず

浜田市 中田 徹様

初日記余白に一句書き添へる

出雲市 北村 功様

「ちゃん」で呼ぶ竹馬の友とおでん酒

出雲市 藤江 堯様

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

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

（評）大晦日雪や雨で汚れている地蔵に笠をかぶせた善行により爺が福運をさずかるという話を子どもに読み聞かせをする作者。すばらしい拍手。

JAしまねよりは、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です。
※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。

えっ!こんなに安くなるの!?

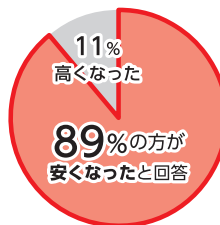
共済掛金の安さ!

●JA自動車共済を選んだ理由を教えてください!

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

●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12月末時点)



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!!

令和6年3月末時点 JA共済連島根調べ

25320320137



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: 本店資材課 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

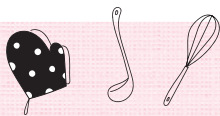
〈はるやま〉松江店・島根三刀屋店・出雲店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※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。



お問い合わせ/本店経済課

TEL: 0853-25-8912



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

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（300g）
サラダ水菜… 1/2袋（80g）
パプリカ（黄）…………… 1/2個
むきえび…………… 12尾
春雨…………… 60g
レモン汁…………… 大さじ2
にんにく（すりおろし）…………… 1/2かけ
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

コメント

・いつものサラダと一味違う、アジアン風味のサラダです。

作り方

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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。



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！
- ・えびをほたて、鶏肉、豚肉、ハム、ウィンナー、ベーコン、スモーク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…………… 250g
豆腐…………… 150g
ブロッコリー…………… 150g
ピザ用チーズ…………… 15g
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

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！お弁当のおかずにぴったりな一品です。

作り方

- ①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！）
- ②あすっこは、4～5cm長さに切る。（軸の硬いところは皮をむく）
- ③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の材料を全部入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ④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。
- ⑤焼き色がついたら裏返して、蓋をして3分間焼く。
- ⑥両面色よく焼けたら、皿に取り出す。
- ⑦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。
- ⑧⑥の皿に⑦とケチャップを添える。



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いても美味しいです。
- ・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

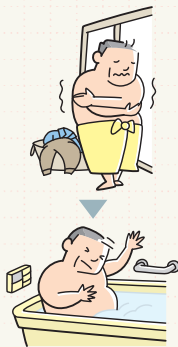
新しい年は、安全な入浴習慣から

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でもあります。

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おり、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亡者数は約2,116人。つまり、浴槽内での死亡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。

- ① 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。
- ② 38～40℃のぬるめのお湯に、10～15分かかる
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。
- ③ 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。
- ④ 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。

【編集後記】明けましておめでとうございます。新たな年を迎えると、ひとつの区切りを感じて新たな気持ちになりますね。漠然と過ごしていると1年があっという間にすぎってしまうので、毎年自分なりに目標を立てています。その一つが皆さんに楽しんでいただける広報誌を作ることです。今年もよろしくお願いします。☺️✦（古）