

JAしまね あひより

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



JAしまね やすぎ地区本部版

謹賀新年

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。

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。

代表理事組合長
竹下克美

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。

しまねの ファーマーズ

Shimane farmers

寺本辰男さん

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

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、

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。

栽培を支えているのが、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

体への負担は
大きく軽減さ
れました。

一方で、ト

畝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。



収穫した白ネギは根と葉を切り、外皮を剥く出荷調製が行われます

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

生産性を高め、次へつなぐ

は猿。群れで現れ、白ネギの白い部分だけを狙つ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。



白ネギを結婚式で壇ねる吉本さん

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。

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、同法人の宮澤さんは増すほど地域の人の手とへと届けられて



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1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



雲南省三刀屋町 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、一昨年は雲南省内の農家で研修し、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。



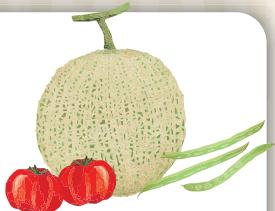
東京で立ち寄った就農フェアでブドウ作りに魅力を感じ、妻の故郷である島根県

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。



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

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JA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JA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

新年のご挨拶



島根県農業協同組合
やすぎ地区本部

常務理事本部長

中 尾 武

皆様、新年明けましておめでとうございます。

ご家族お揃いで清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中に組合員及び地域の皆様より賜りましたご厚情に対しまして厚くお礼申し上げることも、令和八年の年頭にあたり挨拶を申し上げます。

昨年を振り返りますと、55年ぶりに開催された関西・大阪万博では、最新技術の展示だけでなく人間の幸福について考える機会を提供することが目指されました。開催期間中は世界各国より多くの人々が来場され、インバウンド需

要の高まりを象徴することとなりました。また、熊による被害が全

国的に報告され人的被害も増加しました。熊被害の増加は気候変動や生態環境の変化、人間の活動の影響が複雑に絡み合った結果とされており、被害の減少に向けた情報の共有化と対策を注視する必要があります。

近年の気象状況を象徴する言葉として、「今まで経験したことがない」との表現がよく使用されますが、まさにその通りであると思います。令和7年6月から8月にかけての平均気温偏差は、昨年、一昨年の記録を大幅に上回り、3年連続で最も高い記録となり、猛暑日や40℃以上の延べ地点数の記録も更新しました。また、多くの地域で過去最も早い梅雨明けとなりました。当地区本部管内においても猛暑による農産物の品質低下や植付け遅延、渇水対策による労力負担など大きな影響を受けることとなりました。併せて、長期化及び深刻化する地域紛争や過度な円安の影響による物価高騰には際限がなく、消費行動に深刻な影響を与えています。特に生産には際限がなく、消費行動に深刻な影響を与えています。特に生産資材価格等についても依然として高値で推移しており生産活動に影響を与えています。

皆様もご存じの通り、令和5年からの猛暑と水不足の影響から水稻の作柄が悪化するとともに、令和6年8月に出された南海トラフ地震臨時情報やインバウンド需要からコメの不足感が急増し、コメ価格が非常に高騰したことから、政府はコメ不足と価格高騰への対策として政府備蓄米の市場放出を実施しました。併せて、民間事業者によるコメの輸入量が非常に増加していることから、市場でのコメの不足感は解消されたものの、一転して需給緩和の状況になると予測されています。

J Aしまねでは、令和7年産島

根米の概算金単価について、販売額も更新しました。また、多くの地域で過去最も早い梅雨明けとなりました。当地区本部管内においても猛暑による農産物の品質低下や植付け遅延、渇水対策による労力負担など大きな影響を受けることとなりました。併せて、長期化及び深刻化する地域紛争や過度な円安の影響による物価高騰には際限がなく、消費行動に深刻な影響を与えています。特に生産には際限がなく、消費行動に深刻な影響を与えています。特に生産資材価格等についても依然として高値で推移しており生産活動に影響を与えています。

J Aは農業者の意思反映をするための運動体としての活動があるこそ、行っている事業に反映できるものと思います。消費者等の意識を変えるための小さな行動を粘り強く行うこと、安定的に食糧を供給することが今まで以上に必要だと思いますので、今後ともJAへの結集と多くの建設的な意見を頂くようお願いとともに、適正な農産物価格の形成に向けた運動に関係機関とともに取り組んで行きたいと考えています。

昨年の作物の状況は、基幹的作

物である水稻について適期防除と選別機器等の導入の進展からカメムシ被害粒は減少したもの、高温障害等と少雨により白未熟粒等が多く発生するとともに、雑草の繁茂により収穫を断念される圃場も発生したところです。作柄については一等米比率が倉庫検査分で30%台前半となるとともに、出荷契約数量15万8,700袋に対し集荷率は約9割程度の実績となりました。なお、生産資材等の高騰が継続する状況であることから、地区本部独自対策として大口取引奨励や水稻農薬の3%程度の値引き、土壌分析費用の助成を引き続き行いました。

特産物においては、イチゴは猛暑等の影響はあるものの、出荷量

は増加し単価も安定的に推移しました。水田園芸品目として栽培奨励している玉ねぎは、前年並みの単価で推移しました。また、有機葉物野菜では猛暑の影響から害虫の発生と作付け遅延により販売高は減少したところです。併せて、猛暑や少雨の影響から果樹においても影響が生じたところです。畜産においては、飼料価格等が高値で推移しているものの、全国的な素牛の減少から和牛子牛の販売高は前年比で1割以上上昇していま

す。また、生乳の販売高は前年より減少しました。

以前よりJAグループでは「国消国産」を提唱しています。これは、国民が必要とし消費する食料はできるだけ国内で生産するという考え方です。この考えに基づき管内で生産される農畜産物の消費拡大に向けた取組みとして、市内の高校生に環境に配慮するテーマでの図柄募集を行い、ドジョウのイラストが入ったピンク色のシール等を作成し商品に貼って出荷してもらうことや、野菜等を包む包装フィルムもCO₂の排出を2割程度カットした包装に変えていくことをなどに引き続き取り組んで行きます。併せて、新たに直売所でのテーマソングを高校生に作成してもらい店舗内で流すこととしました。以前より当地区本部で製造しているBG無洗米及び金芽米の製造・販売も含めて、管内で生産された農畜産物の拡販とやすぎ地域の環境を大切にした事業活動を引き続き強く進めて行きたいと考えています。

今後とも、きれいな自然環境を守りながら生産された安来の農畜産物が、売り場で多くの皆さんに目で留まり、手に取ってもらい、購入して食してもらうことに繋が

ればとの思いや未来を担う高校生

にこの安来を大切に感じてもらいたいとの思いを込めて、生産者の方々や行政機関や商工団体の皆様にも参画を頂きながら、この運動を拡大するよう取り組んで行きました

と考へています。

運営面については、特に開設したInstagram等のツールを活用して、やすぎの農業やJAの活動等の情報発信とPRに取り組むとともに、大学生や高校生との協働活動を更に進めることで組織の活性化に繋げていきたいと思います。また、2月にはアグリミーティングを開催予定としておりますので、ご参加頂くようお願いします。

本年は「午」年です。行動力、社交性、エネルギーに満ちた年とされ、特に新しい挑戦や冒険に適した年といわれています。今後とも組合員や地域の皆様から必要とされ、頼りにしているだけの組織として成長できるよう挑戦し、誠心誠意努めてまいりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げるとともに、皆様方にとりまして慶びの多き年となりますよう祈念し挨拶といたします。

謹賀新年

令和8年の年頭にあたり、旧年中に賜ったご支援、ご協力に対し、厚く御礼申し上げます。
本年もよろしくお願い申し上げます。

島根県農業協同組合 やすぎ地区本部 役職員一同



直売所2店舗で収穫祭

やすぎ地区本部の直売所2店舗で秋の収穫祭を開催しました。

グリーンセンターはしま店では11月29日、11月30日に、各種商品の特売、安来産農産物プレゼントのお得なお買い上げ特典の実施、お子さん向けのミニゲームイベント等を行いました。来場者参加型の企画は好評で、来場されたお子さんからも非常に好評でした。

また、なかうみ菜彩館では12月6日に、先着100名様限定で、やすぎ直売部会が提供した農産物や収穫祭への協賛業者提供の地元特産品・土産物品が必ず当たるくじ引きを行いました。選んだみかんの下に番号があり、その番号の景品が貰えるユニークなくじ引き方法は来場者にとても好評でした。

また、どちらの店舗でもママ'sキッチンの「肉巻きおにぎり」の限定販売とやすぎ直売部会による豚汁の振る舞いが行われ、来場客からは「寒い日の豚汁はうれしい、具沢山で美味しかった」と喜びの声が聞けました。

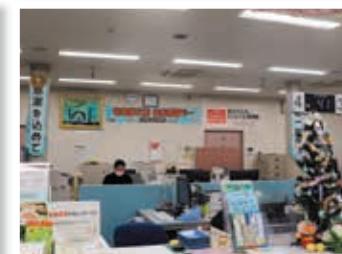


やすぎ地区本部 来店感謝デー開催

やすぎ地区本部は12月15日（月）に赤江支店、安来南支店、広瀬支店で来店感謝デーを開催しました。各支店が独自の飾り付け、プレゼント企画を準備してお客様をお迎えしました。プレゼントを受け取ったお客様はとても喜んでおられました。

赤江支店では安来産農産物のPRを兼ねて野菜の特価販売と、やすぎ女性部あかえ支部の手芸作品の展示、安来南支店と広瀬支店では来店客への粗品としてたまごのプレゼントを行いました。

12月23日（火）には伯太支店で同日開催の「伯太さい菜市」に合わせ、来店感謝デーが行われ、農産物販売や地元生産者とやすぎ女性部伯太支部の皆さんによる豚汁配布や新米おにぎりの振る舞い、お楽しみ抽選会等が行われ、賑わいを見せっていました。12月24日（水）には安来東支店で来店感謝デーが行われ、来店者への粗品としてたまごのプレゼントを行い、こちらも大いに賑わいを見せっていました。



J Aしまね女性大会 島根県家の光大会 開催



やすぎ女性部は12月4日、出雲市のラピタで開催された「第39回JAしまね女性大会ならびに第26回島根県家の光大会」に参加しました。大会ではくにびき地区本部、石見銀山地区本部、隠岐地区本部が家の光記事体験発表会を行いました。やすぎ地区本部は、普及実績における目標達成地区本部として「家の光」部門で表彰を受けました。

発表会後の休憩時間には各地区本部の作品展示・販売会が行われ、やすぎ女性部は安来市産で作られた“手作りジャム、一味唐辛子、ラー油、辛味噌、炒りピーナッツ、平もち”的販売を行い、開始数分で完売する商品もあるほど、非常に盛況でした。また、クリスマス抽選会後には、やすぎ地区本部では謝恩市にも出演いただいたことでお馴染みの“汰生喜さん”、安来市出身のサックス奏者“澤田利明”さんによるライブが行われ、大いに盛り上がりました。やすぎ女性部の原ますみ部長は「炒りピーナッツ、平もちについて即完で驚いた。今後も安来のPRのため頑張りたい」と話しました。



伯太支店 女性のためのマネーセミナー開催



伯太支店は11月30日、参加者18名を対象に女性のためのマネーセミナーを開催しました。

当日はセゾン投信株式会社より講師を招き、資産運用の必要性、NISA、お金の育て方、JAで始める生涯投資、セゾン投信の2つのファンドの特徴などの説明、紹介をいただきました。

参加者は時折メモを取りながら、熱心に講義に耳を傾け、「もう少し勉強したい」「もっと詳しい話を聞いてみたい」と話しておられました。



伯太支店の仲井健司支店長は「伯太支店では初めての試みでしたが、参加された皆さんがあくまで真剣に話を聞いておられ、アンケートでもわかりやすかったという意見が多く、開催して良かったです」と話しました。

家の光 防災セミナー開催



やすぎ地区本部は11月26日、赤江支店にて家の光購読者を中心とした参加者18名を対象に家の光防災セミナーを開催しました。

家の光12月号を活用した防災に関するセミナーについて家の光協会より講師を招き、災害時の“もしも”に備えた防災術等について講義を受けました。参加者にはマイ防災ボトルが配布され、活用方法についても説明を受けました。



える防災食として、JA担当者より、家の光掲載のレシピから「コマツナとちくわのからしじょうゆあえ」、即食レシピとして「緑茶でもどした切り干し大根塩昆布和え」、「サバ缶とワカメのゴマ和え」について実演を交えて紹介しました。

参加者からは「防災などについて大変勉強になった」「良いレシピを知ることが出来た、家でもやってみたい」の声が聞かれました。

安来農業の未来を考えるワークショップ 開催

やすぎ地区本部運営委員会互助会は12月9日、赤江支店にて安来農業の未来を考えるワークショップを開催しました。同企画には、やすぎ地区本部運営委員、JA職員をはじめ、島根県内の学生も参加。有機葉物野菜の栽培を中心に経営されている“(株)きしかわ農園”、苺やメロン等の栽培を中心に経営されている“おおもりファーム(合)”、営農法人として水稻を中心に高収益作物を栽培されている“(農)のきの郷”、より、モデル事例の発表が行われました。

発表後、それぞれ3グループに分かれ、将来の安来農業の課題に関して、当日参加した学生の感覚や意見を得ながら、現状や課題等を共有し、主要課題の絞り込みを重点にディスカッションが行われ、その内容について発表を行いました。参加した学生は「安来の農業について直接知ることでき、大変勉強になった」と話し、やすぎ地区本部の中尾武本部長は「安来の農業については個人経営から法人化が進んできている。組織としての雇用、労働条件等の整備が大切だと感じた。そのためにはPRが重要で、JAも含めて知ってもらうことの重要性を改めて感じた。また、今後は環境に配慮したものも重視されるため、もっと進歩していきたい」と話しました。



JA新入職員 農業実習

やすぎ地区本部の新入職員は11月25日、赤江町の花谷農園様にご協力いただき、農業実習を行いました。実習当日は荒天ではありましたが、ハウス内での有機葉物野菜の収穫作業、袋詰めなどの出荷調整作業を中心に、機械を使用した葉物野菜の播種作業等も体験しました。実習を終えた新入職員は「農業に必要な知識や技術だけでなく、責任感や丁寧な作業姿勢の重要さを学ばせていただき、今後の糧となりました」と話しました。



やすぎ女性部 グラウンド・ゴルフ大会開催

やすぎ女性部は12月6日、すばく広瀬で第8回女性部グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。この大会は部員同士の交流を深めながら、身体を動かして健康に繋がる活動として例年開催しています。同女性部の仲佐保美副部長が開会の挨拶をした後、5チームに分かれてプレイしました。

例年は降雪のある時期ですが、今年は快晴の中、ゲームがスタートし、ボールを追いかける足取りも早く、ホールインワンが出ると大きな歓声が聞こえるなど、楽しみながら交流を深めました。参加者には賞品や参加賞が手渡され、和やかな雰囲気で大会を終えることができました。



金芽米と地元農畜産物で安来高校選手を応援



やすぎ地区本部は12月16日、全国大会出場を決めた島根県立安来高等学校の男子フェンシング部、女子フェンシング部、男子バレー部、女子バレー部を激励するため同校を訪問しました。当団は、やすぎ地区本部の中尾武本部長から、男子フェンシング部キャプテンの和田一馬さん、女子フェンシング部キャプテンの川上陽菜乃さん、男子バレー部キャプテンの楠木快音さん、女子バレー部キャプテンの仁田羽姫さんにJAしまねの金芽米きぬむすめ合計15kgと地元農畜産物の消費に役立て貰おう

と商品券を贈呈しました。

中尾本部長は「全国大会の出場おめでとうございます。日頃の練習の成果を発揮いただき、明るく爽やかにプレイされることを望みます。がんばって下さい」と選手を激励しました。選手の皆さんにお礼を述べ、「本日頂いたお米などをエネルギーに変え、感謝の気持ちを忘れず、良い結果が出せるように頑張りたいと思います」と奮闘を誓いました。



JAしまねやすぎ地区本部
農業イベント

アグリミーティングinやすぎ

とき 令和8年2月20日(金)▶21日(土) 9:00~15:00

ところ JAしまねやすぎ地区本部 安来南支店

安来市宇賀荘町1255

ご来場
記念品
プレゼント!

●各種農業セミナー

- ・水稻後発雑草およびイネカメムシの防除方法について
- ・農作物を守ろう！獣害対策について
- ・秋落ち・ごま葉枯れ対策での土づくりについて
- (その他サブセミナーも開催予定)

●各種提案ブース

- ・肥料農薬相談コーナー
- ・除草剤当日限定特価販売

●農業用ドローン実演会

●各種相談ブース

同時開催！
農業機械
春の展示会

詳細は2月の
しまねびより発表

直売部会加入説明会開催

日時
会場

令和8年

1月27日(火)

10時~11時 赤江支店 2階会議室

14時~15時 伯太支店 2階会議室

1月30日(金)

10時~11時 広瀬支店 会議室

内容
参加
申込

直売部会加入及び出荷方法の説明 20分

野菜講習会 30分

※質疑 10分

参加者には、野菜栽培専用土をプレゼント

氏名、連絡先電話番号、会場を事前にご連絡ください。

連絡先 JAしまね やすぎ地区本部 生産流通課

電話：0854-28-7800

電子メール：ryutu.yas@ja-shimane.gr.jp

令和6年産米の精算結果について

令和6年産米 最終精算後単価

※買入単価は仮単価+追加金の金額です。

※出荷数量に最終精算単価を乗じた後の小数点以下は切捨て処理としております。

※右記他の品種および施設出荷分に関しましては、各営農経済センターまたは米穀課にご確認ください。

(円/30kg) ※税込					
制度	品種	等級	買入単価	最終精算	手取価格
JA米	コシヒカリ	1等(上)	9,000	328.63	9,328
		1等	8,900	328.63	9,228
		2等	8,700	328.63	9,028
		3等	8,200	328.63	8,528
JA米	きぬむすめ	1等(上)	8,900	328.63	9,228
		1等	8,800	328.63	9,128
		2等	8,600	328.63	8,928
		3等	8,100	328.63	8,428
JA米	特別栽培 つや姫ST	1等(上)	9,300	328.63	9,628
		1等	9,200	328.63	9,528
		2等	9,000	328.63	9,328
		1等	8,800	328.63	9,128
JA米	にこまる	2等	8,600	328.63	8,928
		3等	8,100	328.63	8,428

令和6年産 島根米共同計算 収支報告書 (やすぎ地区本部)

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。

※右記内容は、JAしまね本店およびやすぎ地区本部販売の平均金額となります。

収入・支出項目			単位	合計
販売数量			トン	28,368.90
費目	収入	販売代金	円/俵	19,633
		受入金利	//	11
		国からの助成	//	0
		受取運賃	//	192
		その他	//	22
		合計 A	//	19,858
支出		概算金償還	//	17,907
		流通・保管等に係る経費	//	559
		概算金利等	//	29
		保管料・出入庫料等	//	244
		保険料・補償料	//	0
		運賃	//	187
		安全安心等検査費用	//	1
		集約保管等経費	//	98
		事故処理経費	//	3
		手数料(全農・JA)	//	15
		事務費	//	0
		生産・集荷・販売等に係る経費	//	101
		地区本部への支出経費	//	87
		広告宣伝費等経費	//	10
		その他生産等経費	//	4
		需給調整経費	//	0
		県産米推進協議会等経費	//	0
		監査委員会費用	//	1
		その他(機能別手数料)	//	84
		合計 B	//	18,671
	収入一支出	C = A - B	//	1,187
		仮精算 D	//	521
		共計事業預り金残高 E = C - D	//	666
		翌年産共計繰越 F	//	10
		本精算 G = E - F	//	656



人事異動

◎採用（令和7年12月8日付）

▼常農経済部米穀課・中尾 真理（派遣職員）

◎異動（令和7年12月3日付）（ ）内は旧部署

▼本店付企画総務部 総務課付（やすぎ駐在）・高橋 菜摘（安来東支店信用課）

◎退職（令和7年12月31日付）

▼前田 穂

◎異動（令和8年1月1日付）（ ）内は旧部署

▼本店付企画総務部 総務課付（やすぎ駐在）・清山 宏（広瀬支店比田店長補佐）▼広瀬支店比田店係長・山本 晶代（安来東支店信用課係長）

◎採用（令和8年1月1日付）

▼安来東支店信用課・門脇 明莉（派遣職員）

税務相談会日程

- 安来東支店 2月3日（火）10時～12時
- 伯太支店 2月3日（火）13時30分～15時30分
- 広瀬支店 2月20日（金）10時～12時

2月の外務日は
18日（水）・19日（木）
担当職員がお伺いします。

令和7年度 新委員会 第4回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和7年12月19日（金）赤江支店2階

報告事項

○やすぎ地区本部の事業・運営の状況、
上期決算の状況について

○子会社の上期決算について

○座談会に関する件

○常農経済部からの報告事項

- ・令和7年11月の販売実績について
- ・令和7年産米の集荷および検査状況について

- ・令和7年産 島根米の追加金について（※支払いなし）

○事業改革プロジェクトの状況について

○安来農業の未来を考えるワークショップについて

な か う み 菜 彩 館
臨時休業のお知らせ
令和8年1月28日水



市況動向

島根中央子牛市場
(単位: 円・頭)

地区区分 種別区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	688,600	679,525	727,100	688,967
	頭数	1	4	1	6
	最高価格	688,600	787,600	727,100	787,600
又 キ	平均価格	836,000	761,750	827,043	812,900
	頭数	9	6	7	22
	最高価格	933,900	788,700	883,300	933,900
総平均価格	821,260	728,860	814,550	786,343	775,854
合計頭数	10	10	8	28	258 (1)

【税込価格、（ ）内△頭数】

12月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	岐阜県	三重県	兵庫県	福岡県	山口県	宮崎県	その他	合計	県外移出率
雌	34	0	2	7	0	2	8	24	77	67.54%
去	5	19	17	6	12	6	0	12	77	46.67%
合計	39	19	19	13	12	8	8	36	154	55.20%

（頭数評価含）

全国は“上昇”、本県中央は“急騰”の取引となる。

令和7年12月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部12月22日現在速報）は、雌715,189円（前月比108%）、去勢827,839円（前月比106%）、計777,861円（前月比107%）で“上昇”の取引となっています。

本県12月の子牛市場は中央で258頭の取引があり、平均価格は雌735,334円（前回比70千円高）、去勢804,771円（前回比75千円高）、平均775,854円（前回比75千円高）で“急騰”的な取引となりました。

このところ、気管支炎や肺炎と診断される牛が多く上場されており、体格・体重もしっかりしていて仕上がりのいい牛であるにも関わらず、購買者に敬遠され価格が伸び悩む牛も見られます。

子牛は寒さに弱く、体温が下がると免疫力が落ちるといわれており、寒さは子牛期に肺炎を引き起こす最も大きな原因になります。哺乳期の牛に関しては「保温優先」ですが、粗飼料をしっかり食べるようになった育成期の牛は「換気優先」と言われます。換気が不十分になると、糞尿から発生する有害なアンモニアガス等が牛舎に溜まり呼吸器系疾患を発症してしまいますので、外気温が低くてもタイミングを見てこまめな換気を行いましょう。育成期以降の牛は、第1胃で食べたものを発酵消化するときに発酵熱が体温の最も大きな発生源と言われています。第1胃の発酵が良好であれば内側から熱を発生するため、環境温度の低下の影響も少なくなります。育成期には「良質な粗飼料」をしっかり食べる管理を徹底し、環境変化に強く、購買したいと思われる子牛の上場をお願いします。

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。

JJAしまね

お問い合わせ／本店経済課

TEL: 0853-25-8912



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)

A 鶏ももミンチ……………250 g
豆腐……………150 g
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

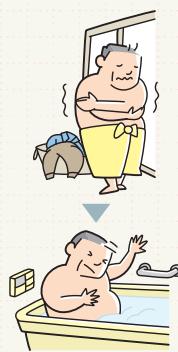
新しい年は、安全な入浴習慣から

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です。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。