

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



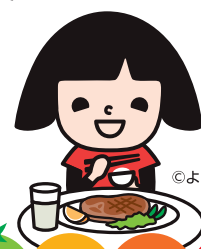
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね くにびき地区本部版



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、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

てらもと たつお
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。その土台に、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。

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。

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👍



プチっと情報!

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。



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

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。



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。



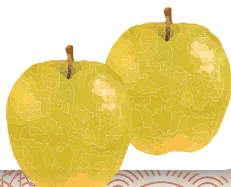
島根県立農林大学校を卒業後、昨年4月に地元で就農しました。ハウスで中玉ト

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。



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」など質問が上がり、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

本年も宜しく お願い申し上げます

JALしまねくにびき地区本部 役職員一同

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
旧年中、組合員ならびに利用者の皆さまに
おかれましては当地区本部の事業運営に對
し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼
申し上げます。

さて、昨年は生産資材・飼料・燃料価格等
の高止まりに加え、夏の酷暑や高温が続く異
常気象、病害虫などによって農畜産物の収量
減少や品質低下が多発し、農業経営は依然と
して厳しい環境となりました。一方で、米価が高騰した影響で令
和7年産しまね米概算金がコシヒカリ1等米で1袋（30kg）あた
り14,200円と過去最高額となったことをはじめ、産直品販売
単価も上昇傾向にある等、持続可能な農業の実現に向けて追い風
を感じた一年でもありました。

そうした中で、JALしまねは10年後を見据え「めざす姿」とし
て策定した「第4次中期経営計画」ならびに「第4次農業戦略実
践3カ年営農計画」の初年度として、その完遂に向かって取り組
んでまいりました。

当地区本部におきましても、事業ごとの諸課題を解決していく
ために「重点実施事項」を設定し取り組みました。そして、ス
ローガンとして掲げる「持続可能な地域農業の実現」「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。

さらに、継続して取り組む8つの「改革推進プロジェクト」①
不稼働資産流動化、②米集荷・販売運動、③組合員つながり強化、
④JAグリーン・グリーンショップ改革、⑤くにびき創生、⑥子
会社であるくにびき協同サービス体制検討、⑦有害鳥獣対策支援、
⑧八束特産振興」に継続して取り組みます。加えて、「ジュンテ
ンドーとの連携と新たな店舗方針」「今後の支店体制における4つ
の構造改革」「管理部門の見直し」などの事業改革・業務改善をす
すめ、事業利益の確保と長期的視野に立った「持続可能な経営基
盤」の確立に、スピード感をもって取り組んでまいります。

本年は「第4次中期経営計画」「第4次農業戦略実践3カ年営農
計画」の第2年度です。各目標の完遂とともに「松江市農業の振
興」「農業所得の増大」「地域振興の積極的な実践」を目指します。
結びに、本年が組合員ならびに利用者の皆さまにとりまして、
よき年となりますよう心からご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさ
せていただきます。



常務理事本部長 越野 浩昭

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。
令和8年の年頭に
あたり、組合員・利
用者の皆さまから
旧年中に賜りまし
たご理解、ご協力
に厚くお礼を申しあげます。

昨年は、夏場の高温や渇水、秋には降
水量が平年を上回る等の気象状況に加
え、益々増加する鳥獣被害により、農畜
産物を生産する上では厳しい一年だった
と感じております。

令和7年産米については、全国的な米需
給情勢の影響により、JALしまねの概算金
は、コシヒカリ1等（30kg）が14,200
円となり、前年産に比べ大きく上昇した
ものの、野菜や果樹につきましては、気
象の影響による収穫量の減少や、逆に全
国的な豊作傾向により単価が下がる品目
もあり、安定的な農業経営のためには、
国が掲げる合理的な費用を考慮した農畜
産物の価格形成が、早期に実現されるよ
う、消費者の皆様への農業理解を深めて
いただく取り組みの必要性を感じた一年
でもありました。

そのような中で、本年は「第4次中期
経営計画」及び「第4次農業戦略実践3
カ年計画」の中間年度となります。策定
した計画の初年度実践状況を統括し、計
画の実現に向けて地域の農業振興と、安
定した経営基盤の確立への取り組みを進
めてまいりますので、より一層のご理解
とご協力を賜りますよう宜しくお願い致
します。

結びに、組合員・利用者の皆さまの
益々のご健勝をお祈り申し上げ、年頭の
ご挨拶とさせていただきます。



執行役員副本部長 中村 隆

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

特産「畑ほし柿」の出荷始まる！

柿生産組合（広島県）
暢稔組合
長・17戸）



では、12月5日から東出雲町畑地区特産「東出雲の畑ほし柿」の出荷が始まりました。「畑ほし柿」は、上質なあめ色と高糖度の上品な甘さが特長で、令和元年12月には、地理的表示（GI）保護制度の産品に登録されています。

初出荷には約1万3千玉が集まり、早速大きな色や色の他、異物混入がないかを検品し、岡山や広島など県内外の市場に向けて出荷しました。

同組合の森廣紀元理事は「今年は奇形果の発生や夏場の猛暑などで大変苦労しまし

たが、11月から秋らしい気温になり今年も良いものができました。皆さんにぜひご賞味いただきたい」とPRしました。



注意深く検品する様子

松江市産秋冬キャベツの出荷本格化

松江市産秋冬キャベツの出荷が本格化し、生産者は収穫や出荷作業に追われています。

秋冬キャベツは、主に中海干拓地で栽培。令和5年には、高い品質と安全性を有した農林水産物だけが受けられる「美味しなねゴールド」認証を取得し、県内及び関西圏を中心に年間900t前後の出荷を目標としています。



収穫する生産者



品質を確認する職員

11月下旬から本格化した出荷作業では、生産者は収穫したキャベツを丁寧な手つきで箱詰めしていました。

中海干拓営農センターの片寄俊一センタール長は「夏の高温や乾燥の影響で、早い時期のキャベツは害虫被害や生育不良が見られましたが、11月中旬頃から状態の良いものが徐々に増えてきました。大きさも形も良く、甘みのある美味しいキャベツをぜひ皆さんに召し上がっていただきたい」とPRしました。

令和8年産 水稻稲作ごよみ説明会を開催

くにびき地区本部は11月29日（営農総合センター）と12月7日（八雲支店）、令和8年産水稻稲作ごよみ説明会を開催し、合計106名の米生産者が参加しました。

同説明会は、令和8年産の水稻栽培に向けて、米の品質向上と安定した収量確保を目的に開催。当日は、本店営農経済部営農指導課職員らが、7年産の作柄の他、稲作ごよみの内容やカラムシ防除及び土づくり肥料などについて説明しました。

参加者は「近年酷暑による影響など大きく受けているが、少しでも多くの高品質な米が生産できるよう、8年産の栽培に向けて取り組んでいきたい」と話しました。



説明会の様子（営農総合センター）

農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くびき地区本部の取り組み～



丁寧に出荷準備をする様子

八東特産事業所の平塚敬樹所長は「今年も良い仕上がり
のものを出荷
いたしたい
た。年末か
ら年始にか
けて、つぼ
みからゆっ
くり咲いて
いく成長の
過程を楽し
んでもらい
たい」と話
しました。
今年はお荷
数4,000
鉢を予定し
ており、出
荷は1月末ま
で続く見込
みです。

「大根島牡丹」の出荷がピーク

箱詰め作業着々と

八東町のJA牡丹集出荷場では、「松江大根島牡丹」の出荷が最盛期を迎え、職員らは贈答用の箱詰め作業に追われています。

牡丹は県花・市花であり、中でも八東町（大根島）産の牡丹は、年末年始に合わせて大輪の花が咲くように独自の技術で栽培されており、贈答用としても人気が高く、関東を中心に全国各地に出荷されています。

出荷は12月中旬頃から始まり、集出荷場には、つぼみが膨らんだ牡丹がずらりと並びました。

島根県へ「大根島牡丹」を贈呈

くびき地区本部は11月20日、島根県に「正月咲き牡丹」の贈呈を行いました。

近年、牡丹生産農家が減少する中、高単価な牡丹販売で持続可能な牡丹生産環境を実現するため、PRしたものです。当日は、中村隆副本部長らJA役職員と松江市の職員が島根県庁を訪問し、農林水産部の山本拓樹部長に牡丹の贈呈と協力を求めました。

中村副本部長は「近年、牡丹を生産する環境は特に厳しさを増しており、生産者は大きく減少しています。県花である牡丹を今後も維持していくために、島根県と松江市、JA、生産者で連携を強化し、持続可能な牡丹生産を実現していきたいと考えていますので、よろしくお願ひします」と話し、牡丹を手渡しました。

山本部長は「素晴らしい牡丹をありがとうございます。県花である牡丹の生産振興は重要だと認識しています。引き続き、島根県として連携をしていきましょう」と話しました。



牡丹を受け取る山本部長（左）と中村副本部長（右）



贈呈した牡丹は県庁ロビーに飾られました

10期生が全カリキュラムを終了！

「さんちよく営農塾」閉講式

くびき地区本部は12月10日、中海干拓研修センターで「さんちよく営農塾」の閉講式を行い、塾生14名が出席し、修了証を受け取りました。

同塾は、農業に関心があり、良品質の農産物を生産し、JAグリーンや地元スーパーなどの産直コーナーへ出荷を目指す方を対象に募集。3月に開講し、栽培の基礎知識や圃場実習、模擬出荷体験などを17名の塾生が約10か月、全18回の講座で学びました。

式では、塾長の新宮紀彦営農経済部長が「このカリキュラムで得た多くの学びを活かし、消費者のニーズに合った農産物を生産し、皆さまのファンを増やしていただきたい」とエールを送りました。

修了した曾田知恵子さん（西川津町）は、「初めてこの営農塾に参加して、剪定の仕方や肥料のタイミング、時期について楽しく学ぶことができた。自分が作った農産物が売れたのが嬉しかった」と話しました。

第10期さんちよく営農塾 閉講式



修了した曾田知恵子さん（西川津町）は、

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

「おむすびパーティー」に参加 ～くにびき青年連盟～



くにびき青年連盟（上山根有史委員長・75名）は12月5日、育英北幼稚園で行われた「おむすびパーティー」に参加しました。この企画は、青年連盟が、育英北幼稚園の園児を対象としたお米の授業の最後の活動となります。

当日は、上山根有史委員長と野津喜洋顧問、JA職員が訪問し、同幼稚園つき組の園児や保護者と一緒に、当地区本部北側の水田で育てたお米を使って、おむすびパーティーに参加。園児たちはそれぞれのテーブルに分かれ、用意された炊きたてのお米に、好きなだけゴマ塩を加え、ラップで包み、楽しそうにおむすびを握っていました。

その後、先生たちが作成した、田植え練習の様子などのスライドショーが流れ、お米の授業を思い返しながらか、笑顔でおむすびを堪能しました。また、おむすびの他に玄米も準備され、園児たちは白米と玄米を食べ比べて楽しみました。パーティーが終わると、園児たちから盟友へお礼のプレゼントが渡されました。参加した園児は「自分で作ったお米だからいつもより美味しく感じた」「おむすび握るの楽しかった」と笑顔で話しました。



美味しいおむすびができました！



園児たちからプレゼントを受け取る上山根委員長（右から2人目）と野津顧問（右端）

上山根委員長は「園児の皆さんが美味しい、もつと食べたいと言いながらおむすびを食べてくれたのがとても嬉しく、この活動が少しでも地産地消につながれば良いと思います」と話しました。

姿勢を整えるピラティス ～サンサン女子大第19回講座～



講師の高橋氏

座を開催し、16名が参加しました。

同講座は、提携する山陰中央新報文化センターの講師でもある高橋弘氏を迎え、ピラティスに挑戦。ピラティスはリハビリ発祥のエクササイズで、フォームローラーを使ったり、マッサージやストレッチを合わせて行うことで、身体の不調や姿勢のゆがみを整えていくもの。学生たちは講師の動きを真似しながら約1時間体を動かしました。

参加した学生は「ピラティスを行う前後で違いが実感できてとても良かったです」「今日習ったことを意識して、良い姿勢を保てるようにしたい」と笑顔で話しました。



講座の様子

手作りの門松で新年を迎えよう ～宍道支店運営委員会～

宍道支店運営委員会（伊原幸俊委員長）は12月22日、宍道支店で毎年恒例の門松作りを実施しました。

当日は、運営委員や農政会議役員、支店職員など18名が参加。大きな竹に印をつけてのこぎりで切り、松や梅などを使ってオリジナルの門松を製作しました。

伊原委員長は「毎年恒例の活動となり、1年を振り返る機会にもなっている。多くの方に見ていただき、良い年を迎えていただけることを願っている」と話しました。

菅井健一支店長は「今年も色鮮やかで豪華な門松を作っていただきました。来年も運営委員の皆さまのお力添えをいただきながら、地域の皆さまに喜んでいただける支店づくりを努めてまいります」と話しました。



だんだんおかげさまでJAしまね統合10周年

くにびき地区本部情報

取り組んでいます。

～く に び き 地 区 本 部 の 取 り 組 み～

中島和子さんが最優秀賞を受賞！



発表をする中島顧問

優秀賞に輝きました。

今回は、同女性部のほか、隠岐地区本部と石見銀山地区本部の女性部から代表者がそれぞれに発表。中島顧問は、『家の光』読み聞かせで紡ぐ地域の絆、美しい自然や風景と心の温かさを伝えたい」と題して発表。所属する読書グループ「ゆりかごの会」について、立ち上げの経過や「家の光愛読者の集い」での『家の光』掲載の記事を活用した朗読、平成18年から続けている小・中学校での読み聞かせボランティアなど様々な活動について思いを伝えました。

中島顧問は「ゆりかごの会の皆さんと作り上げてきた活動が、このような大きな結果として評価していただけて嬉しく思う。全国大会でも、聴いていただく皆さんに思いが届くよう、精一杯発表します」と意気込みを語りました。2月に福岡市で開催される第67回全国家の光大会へ県代表として出場します。

また同大会では、家の光三誌普及実績表彰も行われ、『家の光』と『ちゃぐりん』部門において、目標達成地区本部として受賞しました。(P9に関連記事)

女性大会&家の光大会



発表の様子

『家の光』部門と『ちゃぐりん』部門のく に び き 地区本部 2部門で目標達成表彰を受賞！



竹下克美組合長(左から2人目)より表彰を受ける越野浩昭本部長(左から3人目)

女性部とJA役職員が意見交換会を開催



挨拶をする諏訪部長

く に び き 女性部(諏訪智子部長・749名)は12月1日、営農総合センターSan・san館で、く に び き 地区本部常勤役職員と意見交換会を開催しました。

意見交換会には、女性部役員23名と越野浩昭本部長、中村隆副本部長、三島剛統括部長兼企画総務部長が出席しました。

冒頭、諏訪部長が「日頃JAの利用や女性部活動を行う中で気づいたことや、感じたことについて、より良くなっていくよう忌憚のない意見を出し合っていきましょう」と挨拶。その後の意見交換会では、「稲作協議会による農作業受委託事業について、組合員への周知と体制強化をお願いしたい」「JAの葬祭事業について、他社と比較して宣伝が少なく、利用が少なくなるのではないかと。特典内容を理解していない方が多く感じるのも、もっと周知をした方が良さと思う」「おさいふカードのポイント利用について、貯まったポイントの利用できる場所が少ない」などの意見や要望が出ました。

越野本部長は「今日いただいた貴重なご意見に対して、先送りにせず真摯に向き合っていきたい」と述べました。



意見交換会の様子

組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて



手芸に取り組む様子

「家に光」の記者を
確認し、講師に自分の作品を
見てもらいながら、和気あい
あいと取り組みました。
参加した部員は「正月に向
かい干支飾りを作り、新しい
年を迎える楽しさを感じまし
た」「丁寧に指導していただ
き、可愛い午ができて嬉し
かった」と笑顔で話しました。

当日は、八束町の門脇和英さん、吉岡育子さん、池田幸子さん、池田文恵さん、大畑まみさんを講師に迎え、『家の光』11月号掲載の記事を使い、今年の干支である「午」の正月飾り作りに挑戦しました。初めに、川下代表が「午年は物事が上手くいく、幸せを運んでくる縁起の良い干支だと言われています。皆さんで可愛い午を作って良い年にしましょう」と挨拶。その後、4〜5名ずつに分かれ、事前に用意した手芸キットを使い、各自で手縫いをスタート。フェルトとフェルトを縫い合わせたところに綿をつめて本体を作り、底と顔の刺繍後、仕上げに本体へ飾りを接着剤で付けて完成。参加者たちは手元にある『家の光』の記事を確認し、講師に自分の作品を見てもらいながら、和気あ



挨拶をする川下代表

フェルトで干支の正月飾りを作ろう
『家の光』記事活用

くにびき女性
部文化歴史・趣味
グループ（川下
千寿子代表）は
12月10日・11日、
教育文化センターSan・san
館で、干支の正月飾り作りを行い、合計61名が参加
しました。



調理をする女性部員ら

当日は、島根県牛乳普及協会職員を講師に招き、牛乳を使い塩分控えめで、身体に優しい新しい和食『乳（New）和食』に挑戦しました。初めに、佐藤代表が「乳和食という言葉はなかなか聞きなれない言葉だと思いますが、牛乳を新しい見方で使い、習ったことをレパートリーの1つにしていきたい」と挨拶。その後、乳和食の概要やレシピの説明を受けた部員は4〜5名ずつに分かれて、準備された材料とレシピを見ながら6品を作りました。美味しく出来上がった料理を食べ、感想などを話し楽しいひとときを過ごしました。
参加した部員は「減塩で体にも良いので、これから家庭に取り入れていこうと思った」と笑顔で話しました。



挨拶をする佐藤代表

乳和食料理教室を開催

女性部健康グループ
くにびき女性部健康グル
プ（佐藤愛子代表）は11月26
日、教育文化センターSan・
san館で「乳和食料理教室」を行い、33名の
部員が参加しました。



メニュー
・ホエイごはん
・鮭の塩麹焼き
・かぼちゃのそぼろ煮
・ほうれん草の白和え
・豆腐となめこの味噌汁
・ほうじ茶ミルクティーゼリー

『JAしまね女性部 米一握り運動』 『くにびき女性部 ひとり一品運動』

取り組み期間 10/20~11/7・11/15

ご協力のお礼

JAしまね女性部員が令和7年産の玄米を持ち寄り、精米したうえで県内の子ども食堂・フードバンクへ寄贈し支援する「米一握り運動」。くにびき女性部員が1人1品以上食品を持ち寄り、フードバンクあったか元気便へ寄贈し支援する「ひとり一品運動」。部員の皆さまに取り組みをお願いしたところ、多くの食品が集まりました。

ご協力いただいた皆さまに厚く御礼申し上げます。

JAしまねくにびき女性部 部長 諏訪 智子



JAしまね女性部主催 第47回 みどりをまもる小学生作文コンクール 銅賞 受賞

朝酌小5年生 吉岡 良太朗さん

銅賞に輝く

JAしまね女性部が主催する「第47回みどりをまもる小学生作文コンクール」で、松江市立朝酌小学校5年生、吉岡良太朗さんの作品「おじいちゃんの米作り」が作文部門作文第2部（小学校4～6年）で銅賞を受賞しました。

同コンクールは、これからの食・農を担う次世代の子どもたちが、自然、環境、農業、食料、地域行事などに関心を抱くことを目的に毎年開催。今回は県内30校95名の小学生から、農業や自然に関係のあることを題材にした作文の応募がありました。

越野浩昭本部長らは12月22日に同校を訪問。吉岡さんに主催者からの賞状と記念のトロフィーを手渡し、また当地区本部から御祝の図書券を贈り祝福しました。

吉岡さんは「毎日食べているお米について、おじいちゃんから聞いたことや学んだことを書いてみた。おいしいお米がずっと食べられるようにできることからやってみようと思う」と笑顔で話してくれました。



越野本部長より祝福を受ける吉岡さん(左)

おじいちゃんの米作り

一つ目は、動物が田んぼの中に入ってしまうことです。動物が田んぼに入ると、稲などの作物が食べられたり、その動物のどろ浴びによって稲がつぶされたり、どろのにおいがついてお米が販売できなくなったりするなどのひ害が発生します。そのため田んぼの周りにさくやけい光色のテープをつけているのです。そして、毎朝田んぼの中に動物が入っていないかを確にんをしています。そんなおじいさんを見て、田んぼでのお米作りは大変だなと思いました。

二つ目は、水不足についてです。なぜ田んぼに水が必要かというと、土がかわいてかんばつしてしまうことがあるからです。田んぼに水がないと、稲がかわたり、根の生育が悪くなったりして、お米ができなくなります。

今年の夏は、雨が少なく、暑い日が続いています。ほくのおじいさんは、毎日田んぼの水の様子を見えています。そんなおじいさんを見て、ほくも天気予報を確にんしながら、早く雨が降ってほしいと願っていました。本当はほくも毎日暑くて家でもプール遊びをしたかったけど家族で相談して節水のためにプール遊びは、やめにしました。遊びを工夫して川に入ったり海水浴をしたりして自然の中

で遊んで楽しかったです。川では、エビやカニ、ゴズがいて、海ではきれいな貝や海そうがいて自然のゆたかさを感じました。

三つ目は、病害虫についてです。病害虫が稲につくと米つぶに黒い点々が付きます。おじいさんは、病害虫が稲につかないように薬をまいています。薬は一年に一～二回だけまいて、あまり薬を使わないように工夫をしています。薬をまきすぎると、逆に黒い点々が付いてしまうそうです。それに食べる人の体にもえいきやうがあるそうです。おじいさんはただお米を作るだけでなく、食べる人の事まで考えていることが分かりました。

ほくはおじいさんの米作りをしている姿を見て、毎日食べているお米ができるまでには、たくさんのお苦労があることを知りました。ほくのおじいさんは、六十年以上も田んぼに関わっていると言っていました。おじいさんの田んぼに見に行く姿や思いを知り、田んぼを守っていくことは大切だと思いました。そのためにほくは、水を大切にしたりごみをポイ捨てをしないようにしたりしていきたいと思いました。

またおじいさんはこんなことも教えてくれました。「お米作りは日本の食文化の原点である」ほくはこの言葉を初めて聞いてびっくりしました。

ほくは、毎日食べているご飯を今まで以上に味わって食べたいなと思いました。

地域活性化に向けた地域貢献活動に取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

地域貢献・

地域活性化団体を表彰

くにびき管内からは1団体

J Aしまねでは「地域貢献・地域活性化事業支援金」を創設し、地域貢献・地域活性化に取り組むグループ・団体等を表彰、普及支援し「地域力」の向上に努めています。令和7年度は組合員や地域の住民を構成員とする6団体を表彰。くにびき地区本部からは、周藤彌兵衛顕彰会が受賞しました。

当地区本部は12月17日、団体の代表を招き表彰式を実施。越野浩昭本部長は「今後も長く住みよい地域づくりに取り組み、地域の思いを次代に繋げてほしい」と激励しました。



(左から) 越野本部長、矢野代表、桑原公夫氏、中村隆副本部長

| 団体名(所在地) | 代表者等(敬称略) | 主な活動内容 |
|------------------------------------|-----------|---|
| すとうやへえけんしょうかい 周藤彌兵衛顕彰会 (八雲町) | 矢野 秀行 | <ul style="list-style-type: none"> ・令和2年より、小学校ボランティアガイドを29校36回実施 ・「八雲ふれあい文化祭」で、パネル等を毎年展示。 ・史跡とその周辺の環境美化活動を年2回実施。 ・小学校ボランティアとして、市内小学校6校へ延べ7回、小学校4年生約550名に対して周藤彌兵衛家3代が行った治水工事などの偉業について説明や案内を実施。 |

社会福祉協議会と

フードバンクへ新米を寄贈

松江市農政会議

松江市農政会議(前田保典会長・2,516名)は松江市社会福祉協議会(松浦正敬会長)へ11月28日、特定非営利活動法人フードバンクしまねあつたか元気便(春日邦宣理事長)へ12月1日、合計255kgの新米を寄贈しました。

この取り組みは、松江市内の小・中学生を抱える生活困窮世帯(就学援助世帯)や子ども食堂などに対し、支援したいという思いから毎年実施しており、当日は前田会長が各団体を訪問しました。

フードバンクの春日理事長は「冬休みに向けて準備を進める中で、昨年に続いて今年も多くのお米を寄贈いただき大変喜ばしく思う。今後ともご支援ご協力をお願いしたい」と話しました。

前田会長は「地域に貢献したいという思いから始めた取り組みで、農政会議として少しでも地域の皆さんの力になれば嬉しい。1人でも多くの子どもたちがお米をたくさん食べて、元気に育ってくれることを願っている」と思いを語りました。



米を受け取る春日理事長(左)と前田会長 目録を受け取る三宅克正副会長(左)と前田会長

児童養護施設へ新米を寄贈

くにびき農業法人会

くにびき農業法人会(岸本定朝会長・20法人)は11月25日、児童養護施設双樹学院へ地元産の新米を贈りました。

同会は、管内の20組織で構成。地域貢献活動の一環として、2011年から、各法人に米の提供を呼び掛けて同学院に新米を寄贈。今年度は3回に分けて届ける予定で、今回は第1回目。当日は、(株)湧水の里の吉岡毅代表取締役らが訪問し、小林生子院長に350kg余りを贈りました。

小林院長は「子供たちはお米が大好きで沢山食べるので、毎年こうして新米をいただけて本当にありがたい」と謝辞を述べました。吉岡代表取締役は「以前から寄付したい気持ちにはありましたが、機会がなく、今回このような良いきっかけをいただけて施設の方と関わりができて良かったと思います。美味しいお米を沢山食べていたきたい」と語りました。



小林院長(左端)と吉岡代表取締役(左から4人目)

役職員

飲酒運転根絶宣言署名簿

国際電話利用休止申込書

松江署へ提出

くびき地区本部は12月2日、飲酒運転根絶に賛同する署名簿を松江警察署へ提出しました。

この取り組みは、当地区本部が地域の安全と安心を守るため、飲酒運転の根絶に向けた取り組みを強く推進する中で、交通安全や防犯に貢献しようとして役職員に呼びかけ、322人分の署名が集まりました。また、県内でも多発している国際電話を利用した特殊詐欺による被害を防ぐため、固定電話への国際電話不取扱の協力を呼びかけ、役職員や家族から73件の「国際電話利用休止申込書」をとりまとめ提出しました。

当日はさらに、松江警察署からの依頼により「松江キラリしじみ隊」の委嘱を受けました。夕暮れ時から夜間に外出する際は、反射材を着用し「し」つまり、「ぶ」を、「み」せる」ことが大切であり、役職員が率先して反射材を着用することで、地域の皆さまへの気運醸成を促します。

越野浩昭本部長は「飲酒運転は、尊い命を奪いかねない重大な交通犯罪であり、地域社会の信頼と秩序を損なう行為です。

危険性を深く認識し、松江警察署をはじめとする関係機関と連携しながら、安全な地域づくり

に努めてまいります」と話

しました。



（左から）三島剛統括部長、越野本部長、金築和弘松江署長、角脇新一生活安全課長

「警察防犯対策協議会通常総会」を開催

くびき地区本部は12月2日、サンラポーむらくもで「くびき地区本部・警察防犯対策協議会通常総会」を開催しました。

同会は、JA事業にかかる犯罪などの予防と排除に努め、JA並びに地域の健全な発展に繋げることを目的に取り組むもの。金築和弘松江警察署長や警察防犯対策協議会の石川忠文専務理事、当地区本部の各部長・支店長など31名が参加しました。

初めに、越野浩昭本部長が「地域の企業として、安心・安全な地域づくりに取り組んでいかねければならないと考えています。そのためにも、事故防止や安全確保への意識を高め、役員一丸となって地域の安全に貢献していきたい」と挨拶しました。

総会では、令和6年度の事業報告と令和7年度の計画および実行状況について、議事の承認と決定を行った後、研修会を実施。松江警察署から防犯や交通安全対策について講演がありました。



総会の様子

職員が防犯意識を高める

東出雲支店で訓練

くびき地区本部は12月3日、東出雲支店で松江警察署の協力のもと防犯訓練を実施しました。同訓練は、犯罪が増える年末に向け、防犯マニュアルや役割分担などの再確認と意識の高揚を図り、犯罪の未然防止や早期解決につなげることを目的としています。

当日は、近年増加している「特殊詐欺」被害を防ぐ訓練を実施。来店者が、多額の払出と振込を相談してきた想定と携帯電話でやりとりをしながらATMを操作している来店者を想定し、それぞれに訓練を開始。「自分子どもがトラブルを起こしてしまったので、早く振り込まなければいけない」などと話す来店者に対し、職員は特殊詐欺被害に遭っていないか観察し、怪しい行動に対し警察へ通報するまでの手順を確認しました。

終了後には、同署生活安全課の角脇新一課長から「適切な対応であった。通報から到着までに少し時間がかかるので、止められることで怒ってしまう方などもあると思うが、今回のように複数人に対応して時間を稼ぎ、未然防止に努めてほしい」と講評を受けました。

門脇千穂子支店長は「今回の訓練を通じて、改めて特殊詐欺の身近さや危険性を感じました。皆さまの財産を守るため、より一層支店一丸となって特殊詐欺の未然防止に取り組んでまいります」と話しました。



被害に遭いそうにないか注意深く確認をする職員と来店者



通話をしながらATMを操作する来店者へ声をかける職員

令和7年度「ふれあい座談会」開催のご案内

本年より名称を「ふれあい座談会」に変更し、1月31日から2月21日にかけ32会場で開催します。
くにびき地区本部の事業概要や営農計画などについてご説明します。
何かとご多忙の折とは存じますが、ご出席を賜りますようご案内します。

会場別の詳しい日時は
最寄りの支店よりご案内します。

支店別の開催時期（全 32 会場）

| 支 店 | 川津 | 島根 | 八束 | 美保関 | 法吉 | 古江 | 鹿島 | 津田 | 東出雲 | 八雲 | 乃木 | 穴道 | 玉湯 |
|---------|--------------|--------------|------|--------------|--------------|-------------|-----|--------------|------|-----|--------------|------|-----|
| 会 場 数 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 開 催 時 期 | 1/31～ 2/7 | 2/3～ 2/10 | 2/10 | 2/7～ 2/14 | 2/1～ 2/11 | 2/3～ 2/5 | 2/4 | 2/7～ 2/14 | 2/21 | 2/1 | 2/5～ 2/13 | 2/14 | 2/5 |

くにびき地区本部

おおぞらの会 会 員 募 集 中

「おおぞらの会」は、安心、信頼と満足のご葬儀をお手伝いする会員制度です。くにびき地区本部管内のご葬儀、会館等の利用について特典が受けられます。

葬祭会館ご利用特典

JA 組合員 または 「おおぞらの会」会員

祭壇利用料を **10%割引!**

※「おおぞらの会」会員資格要件は下記に記載しております。

JA 組合員 かつ 「おおぞらの会」会員

祭壇利用料を **19%割引!**

※組合員割引後の利用料から 10%割引いたします。

さらに

「おおぞらの会」会員特典

JAより **盛りかご1基**をお供えいたします。

生花・盛りかご・花環の注文に際し、
10%割引!

※松江市内への配達で、10,000 円以上の注文に限りです。
※他社葬儀施行も対象となりますが、持込料はご利用者様のご負担となります。

提携店での
法事・法要のお食事に際し、
5%割引!

提携店 一文字家・御華門

※5名様以上で 30,000 円以上のご注文に限りです。(飲物代は含みません)
※提携店への直接のお申込みは割引サービスの対象外となります。

JAしまね総合ポイントカードをお持ちの方にはポイントを付与!

葬儀代金に対して

200 円に 1 ポイント付与!

※葬儀申込日から 1 ヶ月以内の入金確認後にポイントを付与いたします。

会葬品代金に対して

200 円に 1 ポイント付与!

※葬儀申込日から 2 ヶ月以内の返品確定後にポイントを付与いたします。



※生花・盛りかご・花環代は対象外となります。

「おおぞらの会」会員資格要件

対象商品をいずれかの内容でご契約いただくことにより会員資格要件を満たします。

葬祭定期貯金

- 対 象 者 / 松江市にお住まいの個人の方
- 預入期間 / 定型方式 1 年 (自動継続)
- 預入方法 / 一括預入
- 預入金額 / 18 万円以上

葬祭定期積金

- 対 象 者 / 松江市にお住まいの個人の方
- 預入期間 / 定額式 5 年～10 年
- 預入方法 / 普通貯金からの自動振替払いのみ
- 預入金額 / 毎月 3,000 円以上

会員資格喪失事由

中途解約または満期解約時に、会員資格要件を満たさずご契約がない場合、会員資格は喪失します。

解約の取扱い

払戻請求に基づきご契約を解約いたしますが、故人様が会員の場合は相続手続きが必要となります。

詳しくは支店窓口までご相談ください。

葬儀のご依頼・ご連絡先 / 「おおぞらの会」についてのお問い合わせ先

葬祭センター
松江市浜佐田町 828-1

TEL 36-4570
FAX 36-4571

年中無休

24 時間対応

0120-100-837

ATMなどのサービスを 一部休止させていただきます。

休止日

県内JAのATMと
JAネットバンクサービスは
ご利用可能

2026年

2.15日
6:30~12:00

いつも JA バンクをご利用いただきありがとうございます。
このたび JA バンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的とした
システム更改に伴い、誠に勝手ながら ATM・JA ネットバンクなどのサー
ビスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い
申し上げます。

左記期間中は、対象地域以外の JAバンクの口座あ
てのお振込につきましては、即時入金されないほか、
翌営業日の扱いとなります。また同時時間帯における受
取人口座確認機能サービスはご利用になれません。
予めご了承ください。

対象地域 北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県

●青森県、岩手県、新潟県、茨城県、群馬県、千葉県、静岡県、富山県、福井県、京都府、三重県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、香川県、徳島県、愛媛県、九州各県および沖縄県は
休止日時が異なるため、JAバンクホームページをご確認ください。



JAの普通傷害共済

～おケガの保障は、JA共済におまかせ下さい！～

POINT
1

スピーディーに共済金をお支払い！

ケガで入院・通院された場合、ケガの部位・症状に応じて共済金の額が決まりますので、スピーディー
に共済金をお支払いできます！（※下記の例は治療共済金額5,000円のご契約でのお支払い例です。）

お支払い例 ●脚立から落ちて足を骨折
入院で治療された場合

5,000円×65倍＝325,000円



※共済金の支払いについては一定の要件があります。

POINT
2

手続きは簡単です！

生命共済と異なり、健康面の告知を
する必要はありません。



私は持病があるから、
保険や共済は無理だわ...

**健康面に不安がある方も傷害共済で
おケガのリスクに備えませんか？**

※職業や現症によって一部ご加入いただけないケースがあります。

POINT
3

お手頃な共済掛金で ご加入いただけます！

JAしまねは10,000人以上の方がご加入されているため、
1人で加入するより**約20%お安く**ご加入いただけます！

| | | |
|-------|--------------|---------|
| 共済掛金例 | 死亡共済金額 | 400万円 |
| | 部位・症状別治療共済金額 | 5,000円 |
| | 共済掛金（年払） | 11,860円 |

月々 **約1,000円** でご加入いただけます！

（上記は、年齢80歳以下、職種区分1級（危険の小さい職種）の共済掛金例です）

POINT
4

0歳児からご加入 いただけます！

お子さんのケガのリスク

お子さんの生活には様々なケガのリスクが伴います。

●幼児期の転倒



●やけど



●部活動中のケガ

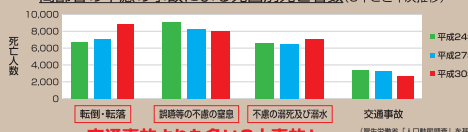
POINT
5

99歳までご加入 いただけます！

高齢者のケガのリスク

高齢期には事故の危険が高くなります。

高齢者の不慮の事故による死因別死亡者数（3年ごと年次推移）



交通事故よりも多い3大事故！

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

【25320320139】

お詫びと訂正

「しまねびより11月号」の記載内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

●12ページ：はつらつプレーで親睦を深める！年金友の会グラウンドゴルフ大会開催
年金友の会の会員数（誤）1,571名 → （正）15,715名

／＼作ってみませんか？／＼

くにびき女性部からのおすすめ料理



今月の
料理人

八雲支部のみなさん

(後列左から)・金崎 京子さん・岩田 悦子さん
(前列左から)・山根 静枝さん・藤田 弓子さん



肉巻き厚揚げステーキ、カブとショウガの温活スープ、ブロッコリーと卵のサラダ

大人から子どもまでみんなが喜ぶボリュームたっぷりの「肉巻き厚揚げステーキ」と、体を内側から温める、寒い季節にぴったりの「カブとショウガの温活スープ」に、デバ地下風の「ブロッコリーと卵のサラダ」を合わせてみました。

肉巻き厚揚げステーキ (4人分)

絹厚揚げ … 600g (150g4枚) ニンニク …… 2かけ 片栗粉 …… 適量
牛もも薄切り肉 …… 300g サラダ油 …… 大さじ1 みりん …… 小さじ4
塩 …… 小さじ2分の1 しょうゆ …… 小さじ4
粗びき黒コショウ …… 少々 砂糖 …… 小さじ1

作り方

- ①絹厚揚げは余分な油を拭き取り、縦4等分に切る。牛もも薄切り肉は縦に広げ、厚揚げ1切れをのせて巻いていく。塩、粗びき黒コショウをふり、全体に片栗粉をまぶす。
- ②(A)を混ぜ、合わせ調味料を作っておく。ニンニクは縦半分に切り、横薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、ニンニクを加え中火にかける。香りが出たら弱火にして、薄く色づくまで炒めて取り出す。
- ④同じフライパンに①の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色がつくまで中火で焼く。合わせ調味料を加え、照りがでるまで全体にからめる。
- ⑤器に盛り、③をのせる。

カブとショウガの温活スープ (4人分)

カブ(葉付き) …… 小4個 (320g) 水 …… 600cc 酒 …… 大さじ1
絹豆腐 …… 2分の1丁 ごま油 …… 小さじ1 鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ2
ショウガ …… 15g 粗びき黒コショウ …… 少々 しょうゆ …… 小さじ2
塩 …… 小さじ2分の1

作り方

- ①カブの皮をむき、縦4等分のくし型に切る。
- ②カブの葉と茎は1cm幅に切る。豆腐を1cmのさいの目切りにし、ショウガは千切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、①のカブを焼き目がつくまで焼く。
- ④③に水と(A)を入れ、ひと煮立ちするまで加熱したら②を加える。火が通ったら器に入れ、仕上げに粗びき黒コショウをふる。

ブロッコリーと卵のサラダ (4人分)

ブロッコリー … 300g 塩 …… 適量
卵 …… 4個 マヨネーズ … 大さじ6
タマネギ …… 50g

ポイント

・ブロッコリーと卵のゆで時間は調整してください。

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分ける。鍋に湯を沸かし、塩とブロッコリーを入れゆで、ざるに上げる。
- ②①に使用したお湯で卵を半熟にゆで、冷水にとって冷まし、殻をむきフォークで粗くつぶす。
- ③ボウルにタマネギをすりおろし、マヨネーズを加えて混ぜる。水気を拭いた①と②を加え、さらに混ぜる。

2月11日は「出雲そばの日」

冬の松江そば祭り 開催のお知らせ

開催日時 令和8年2月11日(水・祝) 10:00~15:30

開催場所 月照寺(松江市外中原町179)

※駐車場は限りがございますのでお乗り合わせの上ご来場ください。

主催 松江そば文化ブランド化推進協議会 詳しくはQRコードよりご覧ください。

検索 松江そば文化ブランド化推進協議会



HP



Instagram

2月11日の「出雲そばの日」に併せて開催となります。ぜひ、皆さまご来場ください!

2月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー (税・ローン)

※各相談とも無料でお受けしています。

| 日 | 曜日 | 相談会内容 | 場所・予約先電話番号・時間 |
|---|----|-------|----------------------------------|
| 3 | 火 | 税務相談会 | 法吉支店 (TEL:21-3690) 10:00~12:00 |
| 4 | 水 | 税務相談会 | 乃木支店 (TEL:21-3758) 10:00~12:00 |
| 5 | 木 | 税務相談会 | 東出雲支店 (TEL:52-2022) 10:00~12:00 |
| 6 | 金 | 税務相談会 | くにびき支店 (TEL:55-3028) 10:00~12:00 |

※事前にご予約をお願いします。予約先:開催会場となる支店

〇くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日(10:00~15:00)に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※2月の土曜営業日は7日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

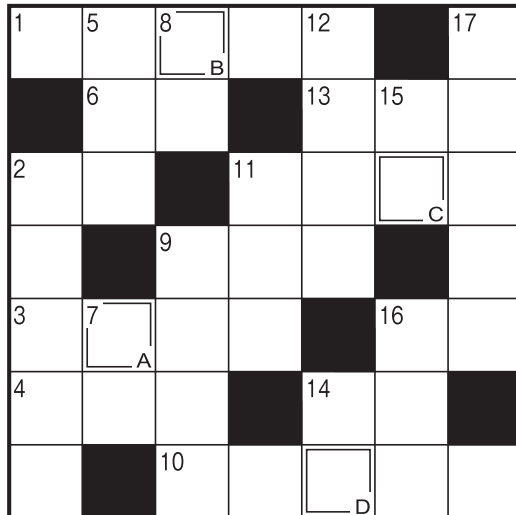
2月 ふれあい訪問日 2月18日水・19日木

ねんきん感謝デー 2月13日金

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
- ⑭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
- ⑭魚へんに付と書く魚
- ⑯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

〒690-0823 松江市西川津町1635-1

JAしまね くにびき地区本部 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

「ちゃん」で呼ぶ竹馬の友とおでん酒
出雲市 藤江 堯様

初日記余白に一句書き添へる
出雲市 北村 功様

顔洗ふ水の変化に秋感ず
浜田市 中田 徹様

優秀賞

（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。

笠地蔵選び師走の読み聞かせ
浜田市 三沢 孝子様

最優秀賞

俳句の広場
選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

「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。



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）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!?

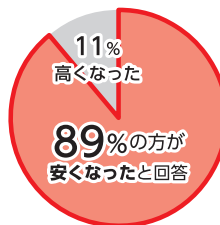
共済掛金の安さ!

●JA自動車共済を選んだ理由を教えてください!

- 1 掛金が安い
- 2 保障内容が良い
- 3 契約者対応が良い

島根県の方に
お聞きしました

●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

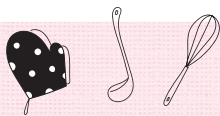
〈洋服の青山〉松江店・島根斐川店・出雲浜山通店・浜田店・米子本店・三次店

〈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！お弁当のおかずにも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

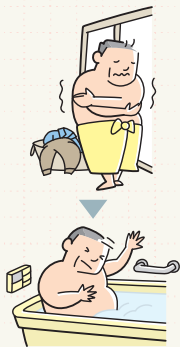
新しい年は、安全な入浴習慣から

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1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過ぎてしまうので、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）