

2024  
1  
January  
Vol.94

SNSで旬な情報を  
投稿しています



# JAしまねびより



特集

2024年

も

農業の伸びしろたっぷり！

辰



可一つけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
松本 悠太さん  
[くにびき地区本部]

# 初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長  
石川 寿樹

新年あけましておめでとうございます。謹んで新春のごあいさつを申し上げます。令和6年の年頭にあたり、組合員の皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。さて、昨年5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に移行した結果、経済・社会活動はコロナ前の姿を取り戻しつつあります。JAしまねにおきましても、通常総代会や農業まつりなどの各種イベント、JA青年組織・女性組織や生産部会の総会等も通常開催となりました。一方で、コロナ禍やロシアのウクライナ侵攻といった世界の混乱による物価高騰や急激な円安によって、燃油や飼料・肥料などの生産資材価格の高止まりが依然として続いており、農家経営は非常に厳しい状況となっております。

こうした中、JAしまねでは各地区本部の営農担当者が国の肥料価格高騰対策事業の申請支援を行い、申請件数

5,128件、支援金額3億1千万円を受け付けました。今後も役員総力をあげて農家支援に取り組んでまいります。一方、事業運営につきましては、令和5年9月末決算において、計画を上回る成果を上げることができました。しかしながら、当JAの収益を支えてきた信用・共済事業部門の収益は、年々減少傾向にあります。我々JAの使命である農業振興を実践していくためには、盤石な経営基盤を確立することが重要であり、引き続き事業改革の取り組みを進めていく必要があります。

特に、営農経済事業改革では、農機事業において、昨年7月に全農とJAしまねの共同出資による「JA全農島根農機サポート株式会社」を設立し、11月1日より事業運営がスタートしました。今後は、組合員の皆様からの多様な負託に応えていくため、職員の技術向上に努め、IT・スマート農機や大型機械にも対応してまいります。

また、今年度より立ち上げた3つのプロジェクトにつきまして、鋭意取り組みを進めております。

1つ目の「しまねの有機農業・米粉生産拡大検討プロジェクト」では、国の「み

どりの食料システム戦略」に呼応し、持続可能な農業の可能性を拡げるため、これまで有機ポチャや有機米の実証に取り組みしました。今後も有機農産物の生産拡大を目指して、取り組みを進めてまいります。また、米粉振興につきましては、中山間地の水田維持を実現するため、米粉専用品種の試験栽培や製粉事業の検討にも着手しました。

2つ目の「ホームセンター連携検討プロジェクト」では、昨年11月の理事会でジュンテンドーとの連携が決定いたしました。今後は、ジュンテンドーとの協議を進め、組合員の皆様にとつてのメリットを最大化できるよう努めてまいります。

3つ目の「自動車燃料事業の県域会社化検討プロジェクト」では、事業の継続性と専門性の強化を目的に、県域で一体となった事業展開を進めていくため、会社化準備室を設置し、具体的な検討を進めてまいります。

結びに、組合員の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい年となりますようお祈り申し上げます。年頭の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に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。さて昨年を振り返りますと、ロシアによるウクライナ侵攻や円安が進んだことで国内ではさまざまな物価が上昇し国民の生活を圧迫しています。その一方で、新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し、徐々にコロナ前の活気を取り戻しつつあります。

そのような中、私たち女性部の活動でも「〇年振り」という言葉が聞こえてくるようになりました。昨年7月には4年ぶりに中国四国地区JA女性組織リーダー研修会を、12月には5年ぶりにJAしまね女性大会を実開催することができました。これまでWEBでの開催を余儀なくされていましたが、こうして再び部員たちと顔を合わせて対話ができることの喜びを実感しました。

また、コロナ禍で困窮する学生や子どもたちを支援する目的で始めた“米一握り運動”も4回目を迎えました。今年度は2回に分けて行い、現在1回目が終了しました。JAしまねや島根県農協青年組織協議会にもご協力をいただきながら、県内の子ども食堂・フードバンク事業者などに多くのお米を寄贈することができました。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年はいくつかの取り組みも大切にしながら、新しい時代の女性組織活動の実践を進めます。ますます活力あるJA女性部ならではの活動を目指してまいります。今年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共に皆様のご健康とご多幸をご祈念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 古川 敬



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（以下、県青協）ならびに島根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、不安定な世界情勢が続き日本経済は深刻な影響を受け、多くの食料品や生活用品が値上がりいたしました。農業現場においても生産資材や飼料、燃料の高騰や農畜産物の需給ギャップ拡大が経営を圧迫してきております。

このような中、新型コロナウイルス感染症が5類に移行され「活動を活発に！」とも思いましたが、体力を消耗しているのは県青協も同じでした。各地区での活動も自粛や縮小傾向の流れは残っていましたが、それでも「各単組の総会への参加」、「島根県JA青年大会の開催」、「全国大会や中国・四国JA青年大会と研修視察への参加」、「島根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・島根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」、「国会議員への要請」など、WEBやLINE、SNSも活用しながら県青協として活動してまいりました。これからは農業青年の繋がりを基に、食や農業の大切さ・大変さ・魅力を発信していくように幅広く意見協力を求め、農業振興や地域振興に繋げていきたいと考え、竜頭蛇尾にならぬよう県青協一丸となって取り組んでまいります。

最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げますと共に、実り多き年でありますことをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

# みつけた しまものファーマーズ

Shimane farmers



## まつもと ゆうた 松本 悠太さん(35歳)

今月はくにびき地区本部。松江市八束町で牡丹(ぼたん)の栽培・販売・普及に取り組む松本悠太さんにお話を伺いました。



歴史ある八束町の牡丹栽培

### 伝統が途絶える危機感からの決意

島根県と鳥取県にまたがる汽水湖・中海に浮かぶ大根島。ここでは、生産量日本一を誇る牡丹の栽培が盛んです。島内の牡丹栽培は約300年前から始まったとされ、今も数カ所の牡丹園が存在しています。

その中の牡丹園のひとつ「松本農園」で、すべての業務に携わる松本さん。20代前半の頃にデザインを学んだ後、地元で会社に就職し、社内のあるゆる制作物のデザインをする仕事をしていました。

転機が訪れたのは、当時付き合っていた奥さんの実家へ挨拶に行った時。それまで家業のことは聞いていませんでしたが、松本さんは「服のボタンの工場かな？」と勘違いしていたほど牡丹について知らなかったそう。初めて花であることを知り、さらにお義父さんの「大根島の牡丹栽培は、高齢化によって衰退の一途を辿っている。後継者もおらず、このままでは日本一どころか、生産を続けることも難しい」という言葉に衝撃を受けたと言います。「長年の伝統が途絶える危機感を覚えた」と当時を振り返る松本さん。

その時働いていた会社も、自分たちで生産し、商品を生み出し、販売していく6次産業に取り組みしたいこともあり、今までの知識が何か役に立つかもしれないと、徐々に自分が受け継ぐ決意に変わっていききました。平成23年の結婚を機に大根島へ移住し、1年間の研修を経て、平成25年に松本農園の跡取りとして就農しました。

### 5年の歳月をかけて育てあげる牡丹

通常、春が見頃ですが、お正月に飾ると縁起が良くいとされる牡丹。そのため、ちょうどお正月に花が

### 体が資本の仕事だからこそ、子どもと運動で体力作り

牡丹に携わるようになってから、頭の中は常に牡丹のことだといっぱいだという松本さん。プライベートでは2児の父として、休みがほとんどない中でも、作業の合間に子どもたちと関わる時間を大切にしています。近所の公園でサッカーをしたり、最近では親子でバドミントンクラブに加入したりして週1回汗を流しているそう。

### 県花をもっと多くの人に喜んでもらいたい

島根県の県花として位置付けられている牡丹ですが、特に若い人たちにはあまり知られておらず、生産自体も徐々に衰退しています。松本さんは「もっとたくさんの人に見てもらいたい」と話しました。最近では、JAと松江大根島牡丹協議会が行う「花育活動」に参加。先日は金沢と京都の小学校を訪問し、自分で作った紙芝居でわかりやすく紹介した後、児童たちと一緒に苗を植えたそう。こうして、周りの人たちとも協力し、全国への発信も積極的に取り組んでいます。今後は、新たな品種を増やし、1,000種類を



牡丹について話す松本さん



362種が掲載されているデータベース本「牡丹名鑑」の制作にも参加。表紙は松本さんがデザイン。

### 感性と技術を活かしながら情報発信を

松本さんが牡丹の栽培を始めてから身を持って感じたのは、牡丹に関する情報が圧倒的に少ないことだそう。どんな品種があって、どういう育て方や管理をしたらいいのかわからないというお客さんも多いのだそう。その要望に応えたいと、ホームページをはじめ、インスタグラムやfacebookなど情報発信し続けています。それには、「花が美しく咲く3日間に至るまでの、牡丹のストーリーも知ってほしい」という思いも込められています。前職で培った技術を活かしながら、誰が見てもわかりやすい発信を心がけています。

### ちょっと情報!

#### 松江八束大根島牡丹

島根県の県花にもなっている牡丹。八束町での牡丹生産の歴史は約300年と古く、1955年頃には新しい栽培技術が導入され生産量が増えました。現在、大根島では年間約250種類、150万本を生産しています。大輪で色鮮やかな花は国内にとどまらず台湾など海外でも人気を集め、島根県が誇る代表的な花となっています。



長い年月をかけ、たくさんの方の手が加わることで、心を揺さぶるような情景を生み出す牡丹の花。春にはたくさんのお客さんが咲き誇る牡丹園を楽しんでもらいたいと、松本さんは日々邁進し続けています。



松江大根島牡丹協議会の一員として「花育活動」にも積極的に参加し牡丹の魅力を子どもたちへ伝えています。



牡丹の接ぎ木苗を定植する松本さん



1年で一番忙しいのは年末の時期。お正月に綺麗な花を咲かせるため、気温などを確認しながら出荷作業を行います。

2024年

も

# 農業の伸びしろたっぷり!

辰

新年あけましておめでとうございます。

2024年は辰年🐉古くから縁起が良いとされている辰(龍)にちなんで「上昇」や「成  
そんな2024年第1号の特集では、生産資材価格の高止まりなど厳しい状況が  
進む農業者の皆さんをご紹介します👉将来の目標や頑張っていることなど伸びしろたっ

功」する年とも言われているそう!

続く中、龍が空を昇るように力強く困難を乗り越え、目標に向かって突き  
(辰) ぷりにお話しいただきます!



松江市八幡町  
くにびき地区本部

渡部 卓也さん(46)

2022年1月に独立し、イチゴ農園を経営しています。より  
おいしいイチゴを目指して、本来の甘味、酸味、香りが出せ  
るよう、愛情たっ  
ぷりに育てていま  
す。「あそこに行け  
ばおいしいイチゴ  
がある」と思って  
いただけるような  
イチゴを、未永く  
作っていきたく  
です。



安来市伯太町  
やすぎ地区本部

長野 倫樹さん(28)

寺田農園で高品質な牛乳を生産し、地域の方々や学校給食  
の安心安全な健康と食文化を支えるため、日々頑張っていま  
す。厳しい酪農情  
勢ですが、次の世  
代に繋げていける  
よう、さまざまな  
取り組みを通して、  
持続可能な酪農家  
を目指します。



雲南市大東町  
雲南地区本部

藤原 潤さん(37)

主に綿花を栽培しています。周年出荷ができる栽培体系を  
とるために、昨年は綿花の他にカリフラワーなど3品目  
の野菜栽培を始め  
ました。全ての品  
目が栽培期間中、  
農薬・化学肥料不  
使用です。今後は  
有機JAS認証取  
得を目指します。



隠岐の島町  
隠岐地区本部

村上 淳一さん(42)

現在、島の香り隠岐藻塩  
米を生産しています。今年  
の目標は、味や品質面では  
決して他に引けを取らない  
島の香り隠岐藻塩米を皆  
さんにご提供いただき全国  
区のブランドにすること。  
さらには海外の方にも食  
べていただき、輸出にも  
つなげていきたいです。



西ノ島町  
隠岐どうぜん地区本部

道前 遼太郎さん(27)

東京農大卒業後、アメリカへの留学、鹿児島での農家研  
修を経て2023年7月に西ノ島町に帰郷しました。現在は家族  
で繁殖牛を約110頭  
飼育しています。  
学んできたことや  
同町の放牧を最大  
限活用しながら、  
500頭規模に拡大  
する夢を持って、  
頑張ります。



出雲市大社町  
出雲地区本部

谷口 太一さん(39)

ぶどう農家として新規就農を目指し、現在は研修を受け  
ています。自分が栽培した作物で食べた人を感動させたいと  
いう想いから、勤  
めていた会社を辞  
めて就農を決意し  
ました。今年には  
就農に向けて研修  
最後の一年。自信  
を確信に変える年  
にしたいです。



斐川町  
斐川地区本部

農事組合法人かわひがし  
(井上富雄組合長)

米や麦、大豆の土地利用型作物を中心に、キャベツやサ  
ツマイモ、枝豆、たまねぎ苗など5品目の園芸作物にも力を入  
れています。所得  
の向上と水田園芸  
の振興につなげ  
るため、今年産の  
収穫を目指し、た  
まねぎの生産にも  
挑戦を始めました。



大田市山口町  
石見銀山地区本部

大國 裕紀さん(32)

祖母の後継者として就農して7年。耕畜連携による稲わ  
ら利用促進に取り組みながら、繁殖和牛を25頭飼育していま  
す。現在、家畜人  
工受精師資格の有  
効活用を目指し  
勉強中です。牧草  
地を拡充、増頭し  
て、肥育にも挑  
戦したいです。



美郷町  
島根おち地区本部

木村 陸さん(20)

島根県立農林大学を卒業後、地元へ帰り昨年の春から就  
農しています。これから失敗もしながら経験を積んで、経営  
の安定を図りたい  
です。そのため、  
今栽培している  
ミニトマトの収量  
アップを目指し  
て、日々全力投球  
で頑張ります。



浜田市吉地町  
いわみ中央地区本部

吉岡 健児さん(31)

岡山県で2年間、椎茸農  
家のもとでの修業  
を経てUターンし  
たのち、2023年  
に就農しました。  
僕には「伸びしろ」  
しかありません。  
生産者は減少し  
ていますが、産地  
復活に向けて微  
力ながら頑張っ  
ていきたいです。  
バモス!



益田市遠田町  
西いわみ地区本部

可部 泰成さん(24)

2020年に島根県立農林  
大学を卒業後、益  
田市内の施設農  
家での研修期間  
を経て、昨年の春  
から同市内の遊  
休ハウス4棟を借  
り受け、メロンと  
トマトの生産を  
始めました。学  
ぶことが多く不  
安はありますが、  
部会の先輩に教  
わりながら技術  
を身につけ安定  
経営を目指し  
たいです。



# あなたもチャレンジ! 家庭菜園 春まきキャベツ

## 育苗管理が肝心

キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

### 品種

とう立ちしにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選びましょう。

柔らかくジューシーな春系の「春波」(タキイ種苗)、「中早生二号」(サカタのタネ)などがお勧めです。

### 苗作り

発芽温度は、おおむね5~35度で、適温は20~25度です。その後の温度は、日中15~20度、夜間5~10度を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10度を目安に加温しますが、日中は25度以上に上がらないように換気をします(図1)。7.5~9cmポリポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます(図2)。

### 畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します。畝幅70~80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図3)。

### 植え付け

時期はソメイヨシノが開花する頃(気温10度以上)に、株間40cmに植え付けます(図4)。

### 追肥

結球期まで肥効が残らないように、定植後2週間程度で株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

### 病害虫の防除

気温が上がるとアオムシ、コナガの発生が多くなるので、BT剤などで防除します。

### 収穫

球が固く締まる前に早めに収穫します(図5)。

栽培カレンダー (春まきキャベツ)

	1	2	3	4	5	6	7
冷涼地		●	●	▲	▲	■	■
中間地		●	●	▲	▲	■	■
暖地		●	●	▲	▲	■	■

●種まき ●●苗作り ▲植え付け ▲▲生育 ■収穫

図1 加温育苗

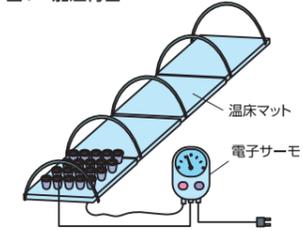


図2 苗作り

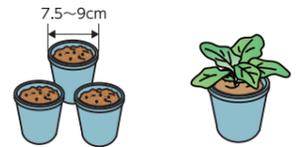


図3 畑の準備

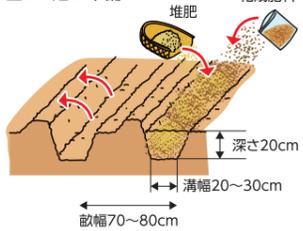


図4 植え付け

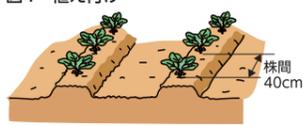


図5 収穫



## topics 1

### 島根県協同組合連絡協議会学習交流会を開催

島根県内の協同組合5団体で構成する島根県協同組合連絡協議会は12月11日、松江市の島根県林業会館で令和5年度島根県協同組合連絡協議会学習交流会を開きました。構成団体の役職員ら41人が参加。県内外の事例などから、人口減少が続く地域の課題に対して協同組合間の連携で何ができるか探りました。

当日は、地域連携について研究する島根県立大学地域政策学部准教授の田中輝美さんが『共存同栄』の未来に向けて』をテーマに講演。田中さんは浜田市金城町美又地区で「農協さん」の愛称で親しまれていた同JAいわみ中央地区本部の建物を活用し、地域の拠点づくりに取り組んでいます。講演では、外の仲間(関係人口)とのつながりが、人口減少時代における魅力的な地域・組織づくりになると話しました。

また、日本協同組合連携機構(JCA)の青木寛さんが全国の協同組合連携の取り組みの他、同機構の調査により島根県は協同組合の加入率全国1位であったことを報告しました。

調査によると...

- 島根県は、もっとも協同組合が利用されている県
- 島根県は、もっとも色んな協同組合が利用されている県
- 島根県は、もっとも協同組合が知られている県
- 島根県は、もっとも協同組合が役に立っている県
- 島根県は、もっとも協同組合の職員が親切な県

このことから「島根県は、もっとも協同組合が地域とつながっている県」と評価されました



興味深く講演を聞く参加者ら

## topics 2

### 中国・四国地区JA青年大会に盟友2名が出場!

11月16日に広島市で「中国・四国地区JA青年大会」が開催され、県代表として「JA青年の主張」にくにびぎ青年連盟の野津喜洋さん、「JA組織活動実績発表」ではやすぎ青年連盟の佐藤明次さんが出場しました。

野津さんが発表した「委員長はつらいよ。でもやってよかった〜!」がJA青年の主張で優秀賞を受賞しました。

野津さんは、自身が9年間くにびぎ青年連盟の委員長を務めた中で得たことを発表。人前に立つことが苦手だったが克服できたことや、大切な仲間ができたこと、経験値の向上と交友関係の広がりにつながったことを挙げ、他の人のために努めることは自身を成長させると呼びかけました。

佐藤さんは「食農でつながる持続可能な未来」をテーマにやすぎ青年連盟で取り組んでいる、「JA新入職員農業実習と女性部との連携による地元保育園児とのサツマイモ栽培体験」について発表。「なんかやろーやー」を女性部との合言葉に、より良い農業の実現や地域の発展を目指していることを伝えました。

翌日の17日には3つのコースに分かれ、JA西日本営農技術センター、JA全農ひろしま和牛TMRセンター、生産者圃場などを視察しました。



自分の想いや青年部活動などについて発表した野津さん(写真左)と佐藤さん(写真右)

## topics 3

### 令和5年度産あすっこ出荷協議会を開催

JAしまねは11月14日、出雲市斐川町の同JA営農経済本店で令和5年度産あすっこ出荷協議会を開きました。山陰を中心とした6市場の関係者やJAアグリ島根、JA担当者らが出席し、本年度産の状況や市場情勢、出荷規格、出荷方法、販売対策などについて協議しました。

「あすっこ」はブロッコリーとビタミン菜を交配させて誕生した島根県オリジナル野菜。葉や茎など全て食べることができ、苦みやクセがないため子どもにも人気があります。

市場からは「年々認知度が高まっており、スーパーや学校給食、保育園などからの需要も多いが、出荷量が少なくお客様のニーズに応えられない。産地の作付けを増やしてほしい」と要望が集中しました。

同JA本店園芸販売課の西尾一俊課長は「もっと認知度が高まるよう試食宣伝など努力を続ける。併せて、ニーズに応えるため作付け増に力を入れていきたい」と意気込みました。

#### 【あすっこ豆知識】

「あすっこ」は平成15年に誕生し、平成19年度産から本格的に販売を始めました。県オリジナル野菜として戦略的に取り組むため「あすっこ」の名称は商標登録され、他県への流出・使用を防止するという知的財産保護の措置を講じています。本年度産は11月中旬から出荷が始まっています。県内各地のスーパーなどで販売していますので、ぜひ手にとって食べてくださいな♡

あすっこレシピ動画はこちらから▶



#### 理事会情報 (11月29日開催)

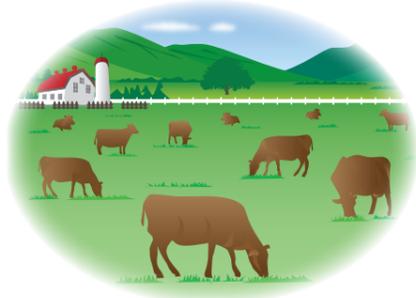
##### 【協議事項】

- 令和6年度産島根米生産に係る考え方について(品種別作付計画)
- 生産資材事業におけるHCCとの連携について
- 自動車燃料事業の会社化について
- 雲南地区本部の経営改革について
- 令和5年度末決算見込(第1次)について
- 中間期ディスクロージャー誌2023について
- 組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- 今後の役員体制について
- 総代定数のあり方にかかる 総代・組合員への説明について
- 役員視察研修の考え方について
- ⑪確定給付企業年金規約の一部改正について
- ⑫勤務管理システムの更新について
- ⑬役員退職慰労金の支給について
- ⑭新人事制度導入に向けた今後の進め方について

#### 理事会情報 (12月22日開催)

##### 【協議事項】

- 東・中部集約米倉庫建設計画の見直しについて
- 有機多目的倉庫の新設について
- 令和5年度産島根米の追加金について
- 広域施設利用玉ねぎの腐敗等による廃棄に対する生産者支援について
- 子会社等への役員の推薦及び派遣について
- 大口貸出について
- 第10回通常総代会および記念式典の開催について
- 令和6年1月からの専門委員会の委員選任について
- 島根県常例検査書(いわみ中央地区本部)の回答について



昨年、11月8日に西郷家畜市場が開設されました。  
当初は7日開設の予定でしたが、当日フェリーが欠航し1日延期の開設となりました。今回は子牛126頭が取引され、再セリを含む平均価格は税込みで前回より7,765円高い324,343円となりました。  
畜産経営を取り巻く状況は飼料の高騰などから厳しいところですが和子牛価格対策に関わる緊急要請を国へ働きかけるなどJA、行政、関係者で総力を挙げて取り組んでいるところです。  
引き続き、和牛の生産拡大に取り組み参ります。

令和5年11月西郷家畜市場

営農情報

令和5年11月8日西郷家畜市場市況（子牛）

（単位：円、kg）

性別	入場頭数	取引頭数	1頭当価格			平均体重	1kg当単価	平均日令	前回比	前回
			最高	最低	平均					
♀	59	58	469,700	38,500	313,952	206	1,527	239	▲ 22,002	353,954
♂										
去勢	67	66	678,700	202,400	411,133	241	1,706	237	39,759	371,374
小計	126	122	678,700	38,500	366,525	225	1,631	238	10,237	356,288
再セリ	4	4	441,100	105,600	270,325	216	1,253	278	▲ 64,442	355,706
合計	130	126	878,700	38,500	363,471	224	1,619	239	7,765	324,343

※価格は税込みの価格となります。

（報告／経済部）



令和5年度 隠岐の島町畜産共進会  
昨年、11月26日に隠岐島文化会館で開催された隠岐の島町いきいき祭の特別会場にて、「令和5年度隠岐の島町畜産共進会」が開催されました。  
今回出場した牛は9頭で、審査講評ではどの牛も甲乙つけがたいとのことでしたが、グランドチャンピオン賞は（株）だんだん牧場の「しげさくら769」が受賞しました。  
当日は、いきいき祭りに来場した家族連れも多く訪れ、多くの方が牛を見に来ました。また牛に関するクイズを出題するなどいつもとは違う賑わいとなりました。  
受賞者は下記のとおり。

賞位	受賞者	名号
グランドチャンピオン賞	(株)だんだん牧場	しげさくら769号
特選賞	(株)だんだん牧場	しげさくら769号
	田中井果奈	ふくひさ号
	田中美砂子	おさむ号

（報告／経済部）

JAしまね女性部による米一握り運動活動の実施



JAしまね女性部では、1期で964.6kgの県内玄米を集め大学・フードバンク・子ども食堂などへ寄贈しています。これらのお米は生活困窮者などに対する支援になります。また、JAしまね女性部全体として取り組むSDGsの基本理念である「誰一人取り残さない」という思いから活動を行っており、当地区本部女性部では、「隠岐の島町婦人会みんなの食堂」及び「社会福祉法人隠岐の島町社会福祉協議会」の2団体にお米の支援を行いました。なお、12月27日に、JAしまね隠岐女性部の藤田ヤヨイ部長が、隠岐の島町社会福祉協議会を訪れ贈呈式を行いました。  
贈呈式のなかで、吉田会長より「生活に困っている方にお米を大事に使います。」と、感謝の言葉をいただきました。

（報告／企画総務部）

新年のご挨拶



島根県農業協同組合 隠岐地区本部  
常務理事本部長 佐々木 賢治

新年明けましておめでとうございます。  
組合員の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

平素より、JAしまね隠岐地区本部の各事業に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り心より厚くお礼申し上げます。

現在の農業環境は、ロシアのウクライナ侵攻、中東情勢の混乱等による物価高騰や円安の進行による燃油や飼料・肥料などの生産資材の高止まり等によって、農家経営は非常に厳しい状況となっています。

このような状況の中、隠岐地区本部ではJAしまねの自己改革の基本目標である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3本柱を重点課題として、農業振興支援資金を活用した、肥料・農薬・飼料の海上輸送費を含めた価格低減対策、畜産振興対策、業績還元を利用した令和5年産米集荷対策助成等に積極的に取り組んでまいりました。

さて、本年は「第3次中期経営計画」と「農業戦略実践3ヵ年計画」の最終年度にあたります。計画に掲げています「持続可能な農業の実現」や「豊かで暮らしやすい地域社会の実現」「地域に根差した協同組合の役割発揮」に向け、総仕上げの年として、更に実践を進めてまいります。

計画を完遂するためには、JA事業・組織にかかる自己改革の実践が不可欠ではありますが、「組合員のみなさまのお役に立っているのか」「組合員のみなさまから求められているサービスを提供できているのか」「組合員のための改革で自分は何ができるのか」を役職員一人ひとりが真剣に向き合い常に考え、広い視野と新しい発想、そして改革していく意識を持つことが重要であり、そうした取り組みを一つ一つ実践に移していくことが自己改革であると考えております。

JAを取り巻く環境は、人口減少や少子高齢化による事業量の減少や共済保有高の減少、また、農林中央金庫からの奨励金の減少等により、今後更なる厳しい経営環境が予想されます。隠岐地区本部では、新たな生活様式や社会環境に柔軟に対応した盤石な経営基盤を確立するため、令和6年度に五箇支店、都万支店を「ふれあい店」に移行し、拠点への機能集約を目的として、新たに隠岐支店の新築・移転について取り組んでまいります。また、経済事業改革として、HC（ジュンテンドー）との事業連携を進め、具体的な内容を検証する中で組合員の皆様にとってのメリットを最大化できるよう努めてまいります。

今後も、みなさまから選ばれ、信頼され、ご利用いただけるJAに向けて、役職員が一体となり取り組んでまいりますので、引き続きご支援とご協力賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、組合員・地域の皆様にとりまして、本年が実り多く、健康で明るい一年でありますよう、心から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。

# JAしまね隠岐地区本部運営委員会開催

開催日時：令和5年11月28日(火) 9:30開会 11:40閉会  
開催場所：JAしまね隠岐地区本部2階会議室  
出席者：運営委員9名(欠席6名)・管理職5名(欠席2名)  
JA全農島根農機サポート株式会社3名

## 令和5年度 地域貢献・地域活性化支援事業

JAしまねでは、地域における歴史・自然・文化等を活かした地域力発揮により元気な地域づくりが求められるなか、地域貢献・地域活性化に取組むグループ・団体等の多様な取組みを表彰しております。令和5年度では、当地区本部五箇支店管内の藤田一志様が代表を務める隠岐水仙会が表彰されました。隠岐水仙会では、水仙ロードとして五箇地区の約50町の水田畦畔に水仙を植付け、地域、農村の美観を指した活動に取り組んでいることや地元小学校児童への体験学習等を行ったことが評価され表彰となりました。表彰式を11月24日JAしまね隠岐地区本部にて開催しました。表彰式のなかで藤田会長より、「まだ広げる余地があるので、水仙ロードを広げていこうと思います。」と目標を掲げておられました。



表彰式



水仙ロード

(報告／企画総務部)

## 第45回みどりをまもる 小学生作文コンクール

JAしまね女性部では、作文を書くことを通じて自然の恩恵や農業への理解を深めるとともに、思いやりや感謝の心、生きる力を育むことを目的に「農業」「自然」「食べ物」「地域の事」などについて、思ったこと、考えていること、楽しかったこと、などを作文にする「第45回みどり」を募集いたしました。県下166点の応募作品が応募され、そのなかで当地区本部からは一年生の部で応募された安部花菜さん(隠岐の島町立都万小学校)のご飯に対する思いや経験などが書かれていた「しろごはん だいすき」が、JAしまね女性部長賞を受賞されました。



12月19日 隠岐の島町立都万小学校での授賞式

(報告／企画総務部)

## 農機展小会の開催

JAしまねとJA全農が新たな組合員サービスを担う新会社として昨年11月1日から稼働を始めた「JA全農島根農機サポート株式会社」の隠岐営業所では、昨年12月17日に農機展示会を実施しました。今回は、会社に移行して初めての展示会で、全農、メーカー、地区本部が協力し準備を進めてきました。当日は今季最大の寒波の到来にもかかわらず、50名の方にご来場いただきました。



(報告／JA全農島根農機サポート株式会社隠岐営業所)

隠岐での農機事業の展開については、離島の不利な点もあり修理に時間がかかることや機械が高度化しているため専門知識を持つ職員が必要であるなど課題が多岐に渡ります。隠岐営業所では、これからも公道の整備センターと連携し、シーズン外の格納点検や使用前点検などにも力を入れていきますので、現在お持ちの機械で気になることなどありましたらお気軽に隠岐営業所までご相談下さい。  
(☎2-1265)

## 令和5年度 「島の香り隠岐藻塩米」販売促進活動

昨年12月8〜9日の2日間、東京の株スズノブ店頭にて「島の香り隠岐藻塩米」の販売促進活動を実施しました。



米穀店店頭での販促ブースレイアウトの様子

今回隠岐からは生産者2名、JA職員2名の合計4名で参加し、昨年はNHKの「趣味どきっ！」で「ニッポンのうまい米」として全国のこだわり米8産地に隠岐と島根おちの「きぬむすめ」が紹介されたこともあり2産地での合同開催となりました。2日間とも天候に恵まれましたが、人の往来が以前ほど多くはなく、聞いたところではコロナ禍で以降宅配サービスなどが充実し人が出歩かなくなったとのことでした。それでも来店者、通行人に積極的に声掛けを行い、多くの方に藻塩米だけでなく隠岐の特産品と併せて隠岐の島の魅力をPRし、またお試しの1kg入りの店内購入にも積極的に誘致し賑わった2日間となりました。

この間に米屋、卸と話をする機会もあり、総じて「藻塩米」の評判はいいものの、藻塩米コシヒカリは異常気象の影響などから集荷数が激減し、藻塩米きぬむすめへの移行は進めています。今年どおり供給できない厳しい状況にあります。今後耐暑性の高い品種への移行やきぬむすめの需要拡大に向けた取り組みが急務と感じました。毎年、地道に様々な活動を続け少しでも供給量が増え、生産者の粗収入向上を目指していきます。  
(報告／経済部)

### ①事業実績状況報告について

質問、意見を求めるも質疑、意見無し

Q、JA全農島根農機サポート(株)へ出向扱いになっているが、本人希望によりJAに帰任することは可能か。  
A、出向職員について新会社の雇用条件等が決定すれば、将来的には転籍する可能性もあり、本人との面談で決定することになると思われます。

### ③新店舗進捗状況について

Q、新築移転を含め支店再編について組合員に対し説明不足ではないか。  
A、新築移転を含め支店再編については、現在まで運営委員会、支店運営委員会、総代説明会のなかで説明を申し上げたところですが、今後は、組合員の方を広く参集し説明を行う予定です。  
Q、JAしまねでの金融再編に向けた取組についてどの様になっているか。  
A、JAしまねでは、金融事業改革への取組として、店舗廃止、ブランド化店舗、ふれあい店舗、昼休憩導入店舗、ATM廃止等により収支改善を図って参りましたが、近年の金利情勢の影響を受け農林中央金庫からの配当金が減少されるなど、金融事業も厳しい状況となっております。

### ④令和5年度業績還元(案)について

Q、業績還元上限の算出方法はどうかっているのか。  
A、各地区本部の事業利益によって配分されます。また、昨年度は地区本部経

費にて支出していましたが、今年度から本店経費として支出されることとなります。

Q、予算が少なく、提案の助成金ではインパクトに弱い気がする。  
A、今後、各運営委員の皆様にご検討いただき、結果をまとめて次回の運営委員会でご提案いたします。

### ⑤全農島根農機サポート株式会社について

Q、アフターサービスについて、JA以外で購入した農機具は対応しないと言っていたが。  
A、JA以外で購入された農機具についても部品の供給ができ修理が可能な機械については対応させていただきます。  
Q、機械を本土へ送って修理するよりも、技術者を隠岐に配置した方がコスト的にも少なくなると思うが。  
A、本土も技術者の人材確保に苦慮していますので、現社員には、より一層の研修、資格の受講、本土での実務研修等を重ねて一定のレベルまで持っていくこと、併せて年に数回は、本土から技術者の派遣による点検整備を定期的に行っていく予定です。また、点検整備の時期を決めた対応と巡回整備等を検討して参ります。

Q、現場で機械が故障した時の対応が不安であり、農繁期など大事な時期に修理に日数を要する時は、翌日、本土より出張して対応するなどの検討、考えはないのか。  
A、農繁期については、本土より隔週で応援者を派遣するなどの対応をさせていただきます。

Q、特選コシヒカリ藻塩米は100%一等米になっているが、どうしても一等米にならない物があり、何か栽培方法で違いがあるのか。  
A、栽培方法に違いありませんが、一等米でない特選コシヒカリ藻塩米として取扱いできませんので、今年は予定していた出荷数より大幅に少なかったことから、出荷数は非常に厳しい状況になりました。

### ⑦令和5年11月市場について

質問、意見を求めるも質疑、意見無し

### ⑧第4期JAしまね隠岐地区本部総代及び総代表者について

質問、意見を求めるも質疑、意見無し

### ⑨和子牛価格対策に関する緊急要請について

質問、意見を求めるも質疑、意見無し

### ⑩経過報告・理事会報告

質問、意見を求めるも質疑、意見無し

### ⑪行事予定

質問、意見を求めるも質疑、意見無し

【企画総務部】

## 家計の負担を抑えたい方必見!!

JA共済

島根県で 約150,000台 = 約4台に1台 が  
選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

# えっ!こんなに安くなるの!?

**JAの自動車共済ならこの保障内容で**  
“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?

※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

**共済掛金例 軽自動車**

車両保障 130万円の場合

日産 デイズ  
自家用軽乗用車  
型式: B43W

車両保障なし  
月払 **1,790円** 一時払 20,070円

車両保障あり  
全損害担保 月払 **3,490円** 一時払 39,100円

**共済掛金例 普通乗用車**

車両保障 270万円の場合

トヨタ ヴォクシー  
自家用普通乗用車  
型式: ZRR85W

車両保障なし  
月払 **1,300円** 一時払 14,370円

車両保障あり  
全損害担保 月払 **3,070円** 一時払 34,200円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間: 12か月/等級: 20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件: 35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階級別掛金区分: 40~49歳/車両保障: 有(車両共済金額別掲)、免責金額5万円/対人賠償: 無制限/対物賠償: 無制限(対物超過修理費用保障付)、免責金額0円/人身傷害保障: 3,000万円(被共済者限定特別: 有)/傷害定額給付保障: 1,000万円(標準型・被共済者限定特別: 有)/弁護士費用保障特約: 有/長期優良契約割引: 有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引: 有/自賠責共済セット割引: 有/新車割引: 有(初年度登録: 令和3年4月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和5年1月現在の共済掛金です。

\*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)」を必ずご確認ください。また、ご契約の際は「重要事項説明書(注意事項情報)」および「契約のしおり(約款)」を必ずご確認ください。 23320320171

お見積り依頼、お問合せはこちらから  
お見積りは簡単! しかもJAなので任せて安心です!

お近くの支店・共済担当職員まで  
お気軽にお問い合わせください!

## 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!!

洋服の青山  
AOYAMA TAILOR  
SINCE 1964

はるやま

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・島根大田店・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。

JALしまね お問合せ / 本店経済課 TEL: 0853-25-8912

## クロスワードパズル

CrossWord Puzzle

二重マスの文字をA~Eの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか?

出題 ● ニコリ

1	6		14	17	
2		B	12		E
3		9		18	21
		10		15	
4	7		13		19
	8	11		20	
5				16	
		C			A

答え

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

**タテのカギ**

- ①フキの花茎のこと
- ⑥銀世界を眺めて楽しめます
- ⑦ガイド——を片手に観光地を巡った
- ⑨安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- ⑪日没のことを日の——ともいいます
- ⑫雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- ⑭佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- ⑮漢字には音読みと——読みがあります
- ⑰平方根を表す記号
- ⑲魚偏に「弱」と書きます
- ⑳中国や台湾の旧暦の正月

**ヨコのカギ**

- ①最低気温が0度より低い日
- ②現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- ③水筒に入れます
- ④ヒビーン!といわなく動物
- ⑤スマホに入れたり消したりします
- ⑧ベッドが2つある部屋
- ⑩頬のこと。——ダンス
- ⑫スラロームやモーグルなどの種目があります
- ⑬人がいっぱいに入っている状態
- ⑭西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- ⑯空気が乾燥しているので——器をつけた
- ⑰節分の豆を——の数だけ食べた
- ⑱実がなるまでの期間が短めの品種のこと

**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。
- 賞品  
正解者の中から抽選で40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  
〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町151  
JAしまね 隠岐地区本部「クイズ」係  
2024年2月2日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆  
「ハツヒノデ」

カ	ス	コ	ウ	ム
ガ	イ	ホ	コ	タ
ク	ヒ	ホ	ウ	キ
ツ	ユ	ハ	ラ	イ
エ	キ	バ	チ	カ
ヒ	ダ	リ	フ	ネ
メ	シ	イ	テ	シ

## 俳句の広場

(評)江戸時代、石見の代官であった井戸平左衛門は、藩で飢餓より領民を救ったことがある。お母さんが病気で、一口母の口元に焼餅をもつてらした良話であり、親孝行をなさっている。

**佳作**

君ならば出来る大根引くことも  
津和野町 田中とよし様

コロコロと何やら楽し木の实かな  
出雲市 中尾真紀子様

偕老の婦唱夫随や年の暮  
出雲市 藤江 堯様

**優秀賞**

焼餅を一口母の口元へ  
益田市 竹田 数子様

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応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

**あて先**

〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまね ふれあい福祉課  
「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。

\*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。



本誌は地球環境に優しい植物性オイルを使用しております。



## 白菜と豚肉のミルフィーユ&かき玉スープ



### コメント

- ・蒸し汁に溶けだしたうまみと栄養もスープにしておいしくいただけます。
- ・耐熱皿に白菜の重ねたものを乗せ、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で12~15分加熱しても出来ます。
- ・白菜の厚みのある部分はすりこ木などで叩いておくとの熱の通りが早いです。

### アレンジ

- ・豚肉を鶏ミンチに代えたり、薄切りにしたエリンギやスライスした人参、粉チーズをプラスして挟んだりしてもOK!
- ・土鍋に重ねた白菜を詰め合わせて入れ、日本酒またはワイン100ccを注ぎ、15分蒸し煮にすると鍋料理に。

### 材料(4人分)

- ◆ミルフィーユ
  - 白菜…………… 8枚(600g)
  - 豚バラ肉…………… 250g
  - 塩こしょう…………… 少々
  - 人参…………… 1本
  - しいたけ…………… 2枚
  - ブロッコリー…………… 1/2株
  - 水…………… 200cc
- A ねぎ(みじん切り)…………… 1本(50g)
- しょうゆ・酢・砂糖…………… 各大さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- ◆かき玉スープ
  - 白菜蒸し汁+水…………… 600cc
  - えのきたけ…………… 1袋
  - 青梗菜(小)…………… 1株
  - 卵…………… 1個
  - 塩…………… 小さじ1弱
  - しょうゆ…………… 小さじ1

### 作り方

- ①豚バラ肉は半分の長さに切り、軽く塩こしょうをふる。
- ②人参は皮をむいて、7mmの厚さの輪切りに、しいたけは半分に、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③白菜1枚をまな板の上に置き、その上に豚バラ肉を広げて乗せる。半分量の豚バラ肉と白菜を交互に重ねて、手で軽く押しなじませ、4等分に切る。残りも同様に重ねて切る。
- ④フライパンに③を並べ入れ、人参、しいたけも隙間に置き、水200ccを加えてフタをして火にかける。豚バラ肉に火が通るまで10~15分間蒸す。途中でブロッコリーも加え火を通す。
- ⑤火の通ったミルフィーユを半分に切って皿に盛り付け、混ぜ合わせたAのねぎたれをかける。
- ◆かき玉スープ
  - ①えのきたけは根元を除き、半分の長さに切る。青梗菜は2~3cmの長さに切る。
  - ②白菜の蒸し汁と水を合わせた600ccとえのきたけを鍋に入れ、火にかけ沸騰したらアクを取ってから青梗菜を加え、塩としょうゆで調味する。
  - ③溶き卵を加えて、火を通す。

### 材料(4人分)

- 大根…………… 600g(2/3本)
- A 鶏がらスープの素…………… 大さじ1
- 水…………… 1カップ(200cc)
- エビ…………… 300g
- しめじ…………… 1袋
- ブロッコリー…………… 1/2株
- 生姜…………… ひとかけ
- 塩こしょう…………… 少々
- 牛乳…………… 50cc
- 片栗粉…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ2
- ごま油…………… 大さじ1

### 作り方

- ①大根は皮をむいて1.5cm角に切り、耐熱皿に大根とAを入れ、ラップをしてレンジ(600w)で10分加熱する。
- ②エビは背中に切れ目を入れて、背ワタを取り洗って、水気をきる。
- ③生姜はみじん切りにし、しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
- ④フライパンに①の大根を汁ごと入れ火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤③を④のフライパンに入れ、火を通し、塩こしょうをふる。
- ⑥牛乳を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦最後にごま油を回し入れる。

## 大根とえびの中華風ミルク炒め



### コメント

- ・大根に鶏ガラスープの素を振りかけてレンジで加熱すると、じゅくり煮込んだ『時短! 味シミシミ大根』に!

### アレンジ

- ・エビをホタテ、タラ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコン等に代えても美味しいです。
- ・大根を蕪に代えたり、太ねぎ、人参、白菜、カリフラワーなどいろいろな野菜とも組み合わせたりして楽しめます。

## 健康散歩

## 带状疱疹

JA島根厚生連

近年、带状疱疹を発症する人が増加していますが、皆さんは带状疱疹がどういったものかご存じでしょうか。

带状疱疹の原因は、水疱瘡(みずぼうそう)の原因と同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」です。初めてこのウイルスに感染した時は、水疱瘡として発症します。1週間程度で治りますが、治癒後もウイルスは神経節(末梢神経系の神経細胞が集まっている部分)内に潜伏します。加齢や、ストレス、病気などで免疫が低下するとウイルスが再活性化し、带状疱疹を発症するといわれています。特に50歳以上は带状疱疹の好発年齢です。

带状疱疹を発症すると、身体の左右どちらかに発疹や水疱が現れ、強い痛みを伴います。神経節に潜むウイルスが神経に沿って移動し症状を引き起こしますが、神経は全身に張り巡らされているため、様々な部位に症状が現れます。最も多くみられるのは胸から背中にかけてです。



また、顔面や眼の周囲も発症しやすい部位で、全体の半数以上が上半身に発症します。带状疱疹のほとんどは、早めに医療機関に受診し治療を受ければ(発疹が出てから

72時間以内に抗ウイルス薬を使うことが望ましいとされています)完治します。しかし、带状疱疹の治療が遅れた場合は、神経自体が傷つき、皮膚症状が治まった後も長期間にわたって痛みが続くことがあります。これを带状疱疹後神経痛といい、その痛みは極めて強いです。带状疱疹後神経痛を防ぐためにも、できるだけ早く治療を始めウイルスを抑えることが重要ですが、仮に皮膚症状が治まった後も痛みが続く場合は、医師に相談しましょう。

带状疱疹の予防として50歳以上を対象とした带状疱疹ワクチンの接種(予防接種)が推奨されています。予防接種をすることで免疫が強化され、発症をある程度予防することができます。仮に発症したとしても軽症で済むという報告があります。皮膚科などで接種できる場合があるため、50歳以上の方はワクチンの接種を検討するといでしょう(予防接種の対象者等は医師にご確認ください)。また、発症予防には免疫力を低下させないことが重要です。免疫力を低下させないことは、带状疱疹に限らず、様々な病気の予防にも大切なことです。食事や睡眠をしっかり取るなど規則正しい生活を心がけ、日々の体調管理に気をつけて過ごしましょう。

