

JAしまねびより



2023

3

March
Vol.84



見て魅て知って

島根県農協青年組織協議会 JAしまね女性部

おつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
村上 朋恵さん
[隠岐地区本部]

SNSで
旬な情報を
投稿して
います



JALしまね やすぎ地区本部版

節電のため、
ウォームビズ
(私服勤務)を
実施しております



伝統の「牛突き」に携わってきた経験をもとに参入

自然の恵みと地形を活かし、和牛の飼育が行われている隠岐地域。村上建設の農場は、隠岐諸島最大の島である島後の山あいにあります。長年建設を生業としていた同社ですが、公共事業が減少する中で新しい事業を模索。2006年、社長（夫の太一さんの父である芳雄さん）が「牛突き」の闘牛を育ててきた経験をもちに和牛の繁殖経営に新規参入しました。

村上家に嫁い

有限会社 村上建設
むらかみ ともえ
村上 朋恵さん(41才)

今月は隠岐地区本部。隠岐の島町で繁殖農家として活躍する、有限会社村上建設の村上朋恵さんにお話を伺いました。

できた朋恵さんは、子育てや家事に勤しみながら家業を事務作業などでサポート。太一さんも牛の人工授精士の資格を取っていました。主な担当は建設業。社長が中心となり、徐々に頭数を増やしていく中で、世代交代を見据え、朋恵さんご夫婦も本格的に飼育・繁殖に携わるようになりました。



地域で得た餌を与え、自然の中でのびのびと育てる

餌は放牧地の草、近隣の農家の稲藁、遊休農地で作った牧草、JAが販売する米を発酵させた飼料など。



など。繁殖牛については、輸入粗飼料に頼らずほぼ100%島内でまかなっています。牛糞で堆肥を作った畑に還すため、地域内で循環型農業が完結。敷料も地域の木材業者などから買い取ったおがくずやカンナくずを使っています。



餌用の稲藁

牛が牛舎で過ごすのは基本的に冬の間と出産前後で、4月から11月ごろまでは放牧されます。牧場は山の中。斜面の多い地形を日常的に歩くからか、肉付きがよくどっしりとした体型に育ち、足腰も頑健です。「体のフレームが大きく丈夫なためか、早産や難産が少ないんです。自由にのびのび暮らしてストレスフリーだからというのもあるかもしれません」と朋恵さんは話します。



母乳が足りない子牛に
ミルクをあげるスタッフ

受け継いだ飼育技術にICTを加え、 新しいスタイルへ

朋恵さんご夫婦が飼育に関わってからは、ICTの活用を進めています。発情や体調の変化をはかるセンサー付きのベルトを一頭ずつ装着。データはクラウドに転送され、スマホのアプリで管理します。出産の履歴や血液検査の結果なども集積でき、必要な情報をすぐに見ることができるようだとか。「アナログな帳面より簡単に効率的。体温のデータを取ってグラフでチェックすることによって、分娩のタイミングも予測できます」と朋恵さん。システムの導入後、目を離した隙に産み落とされて子牛が命を落とす事故が減ったそうです。「便利になったとはいえ、体調の確認やケア、出産のサポートなどは従来通り。昔ながらの方法にICTをプラスして、私たちのやり方を模索しています」と話します。

若い担い手を育むオープンな農業

農場では、正規雇用のスタッフ、飼育を学びにきた地元の青年、新規就農を目指すターナー者など

様々な人が働いています。中には、隠岐にゲストハウスを作るので、それまでの間働いている人も。朋恵さんは「みんながつながってコミュニケーションケーションできる場でありたい。オープンな農業をする中で、若い担い手が育ってくれるのが理想です」と話します。

休憩中はコーヒーマシンを片手に会話が弾みます。「この時間のために仕事しているようなもの」と朋恵さんも笑顔に。生命への細やかな気配りが必要な仕事の中で、コミュニケーションがリフレッシュの時間になっているようです。

目指すは「地産地消」

隠岐の畜産業は繁殖牛が中心で、子牛のほとんどが島外に出荷されるため、島民の口に入る肉はほんのわずか。そんな中、朋恵さんは牛肉の島内自給を目指しています。



休憩中も笑顔が絶えません



「ここで生まれた命を自然の中で幸せに育て、ここに住む人が安心していただけるようにする。そんな仕組みを作るのが目標」と話す朋恵さんは現在、引退した繁殖牛を実験的に肥育し始めているのだとか。「走り出したばかりですが、牛を幸せに、そして人も幸せになるよう、農業によって地域づくりに貢献できればと思います」と、夢を語る表情はイキイキと輝いていました。



朋恵さん

牛突き

約800年の歴史がある闘牛「牛突き」。配流された後鳥羽上皇を慰めるために始まったといわれています。現在も年に数回大会が開催され、隠岐の島町の「モーモードーム」では観光牛突きも(不定期)。村上さんの農場では8頭の闘牛を飼育。社長が子牛の中から体格や性格などが適しているオスを厳選して育成し、伝統文化を守り続けています🌟





JAしまね女性部



JAしまね女性部
たかはし み さ こ
高橋美佐子部長

に活動する島根県農協青年組織協議会とJAしまね女性部。
今回は2つの組織について根ほり葉ほりご紹介しちやいます♡

JAしまね女性部はJAを拠りどころとして、「食や農」「くらし」に関心のある女性が集い、女性の地位向上や住みよい地域社会づくりを目指し活動しています。1月には結成70周年を迎えました✦現在は11地区本部8,077人の部員が、「JA女性想いをひとつにかなえよう🍀」のもと、部員や地域が「幸せ(ハッピー)」になるような魅力ある活動を展開しています😊

「つなごろう🍀」「まもろう🍀」「かかろう🍀」の3つの具体的な目標を掲げ活動しています！
私たちの活動の一部を紹介しちやいます😊



つなごろう🍀



第13回アグリレディース大学

結成70周年の節目の年を迎えた企画として、記念式典とアグリレディース大学を開催しました。次代へと想いを繋げ、組織の更なる発展に向け取り組むことを確認し、交通安全講話や交通安全落語などの催しを通じて、部員同士の交流をはかりました😊

まもろう🍀



鮎めし、二五八加漬け、筍のほめられ照り焼きなど

70周年記念として開催されたアグリレディース大学では、レシピも再現して詰め合わせた弁当が振る舞われました😊

たべろ！のむ！かざろ！ 産地応援プロジェクト

結成70周年を記念し、島根県の食材で作った各女性部オリジナルのお弁当を紹介するレシピ集を作成しました。各地区本部の女性部が管内の特産品を使ったご飯やおかずのレシピに加え、県内の農畜産マップや女性部活動の歴史も盛り込みました。コロナの影響により需要が減退している島根県産農畜産物のPRと、次世代を担う若い世帯や子どもの食農教育などに活用していきます😊



米一握り運動

2020年度から、県内の子ども食堂やフードバンク、大学などに米を寄贈する「米一握り運動」を実施しています🍵コロナの影響により生活が窮状に陥っている大学生や、子ども食堂の必要性が高まっていることを知り、「食」を通じて支援し、みんなの暮らしを守りたい！という熱い想いから始まりました。今までにJAしまねと島根県農協青年組織協議会の協力のもと、6,925kgの米を寄贈しました。

かかろう🍀



JAしまね役員との意見交換会

JAしまね役員との意見交換会を開催し、JA運営への女性参画、女性部活動への理解促進に繋がっています。昨年9月に開催した

意見交換会では、JA職員の女性部活動への積極的な参加や、支店職員が減る中、部員と職員のつながりが希薄になりつつあるとし、JAと組合員の結びつきが良い方向に進むような考えや女性部としてできることがないかなど、意見を交わしました。

おもてなしプロジェクト

支店を利用する組合員や利用者などへの「おもてなし」をテーマに、部員と支店職員が一緒になって取り組む「おもてなしプロジェクト」を実施して

います。花壇へ花を植えたり、みどりのカーテンに挑戦したり、『家の光』を活用して作成した作品を展示したり…と、「来店したくなる支店づくり」を目指しJA職員と一緒に取り組んでいます✦



その他にも…地区本部単位では、料理や手芸、絵手紙など、様々なグループが活発に活動しています😊

島根県農協青年組織協議会

見て魅



島根県農協青年組織協議会
くさのひろし
草野拓志会長

農業のため、地域のため、未来の子どもたちのため…活発活動していることは知っているけど…というそのあなた！

島根県農協青年組織協議会（以下、県青協）は、協同意識を高め、農業をよりどころとした豊かな地域社会を築くことを目的に設立され、県内10地区本部にあるJA青年連盟の県組織にあたります。加入者を「盟友」と呼ぶのをご存知ですか？その名のとおり、同じ信念をもった704人の盟友が、活発に活動しています。

そんな
我々の活動を
紹介します



意見交換会の開催

JAしまねや島根県の役職員と活発に意見を交わし、農業の現場側の想いを伝えています。

JAしまね役員との意見交換会ではこのような意見があがりました。

- 島根の農業を持続していくには若い力が必要不可欠。新規就農者に対して今よりも手厚い支援を実行してほしい。
- 以前、盟友の作る産品もしくは加工品を、信用部門の特典として利用いただいた企画があった。いい企画と思っていたが、今後も検討は可能か。

⇒就農にあたっての手厚い支援や資金制度がある。いろいろなやり方がある中で、どのように進めていくかを相談いただきながら、一番合ったやり方でサポートさせていただく。

- 生産原価が販売単価に変化しづらいことや需要と供給のバランスが崩れているなど現在の日本の農業に対して危機感を感じている。野菜などの消費量が減ると農家でどうにかできるレベルではない。

⇒食料自給率が低い中、自国で生産することが耕地の維持や地域の活性化にもつながる。そのような生産体制の構築や改善を一丸となって進めていき、消費者の方にも地元産のファンが増えるよう、一緒に頑張ってPRにも取り組んでいく。

- 肥料農薬の注文をWebで可能にしてほしい。また、営農情報の発信をアプリで行うなど、常に持ち歩いているスマートフォンから効率よく情報を得られるようにしてほしい。

⇒アプリによる情報発信など、一部地区本部での試行を検討している。ネットやアプリを活用する時代の中、十分考えながら取り組んでいきたいと考えている。



国会議員への要請

地元選出の国会議員の先生方を中心に、現場の“リアルな声”を届け、農家が継続して農業を営むことができるよう、要請を行います。



島根県JA青年大会の開催

農業や組織などについて、盟友が将来に向けての希望や意見などの想いを発表する「JA青年の主張」と「組織活動実績発表」を行っています。組織活動の活性化に向けて一体となって取り組むための起爆剤となるよう、開催しています。令和5年2月21日、22日に開催されたJA全国青年大会では、全国の各ブロック予選を勝ち抜いた12人が出場。「JA青年の主張」で発表した島根おおち青年連盟の寺本直人さんが優秀賞を受賞されました。

JA全国青年大会(千葉県)での発表風景



JAグループ島根 新入職員研修 「ユースカレッジ」での講義

新入職員に向け、青年連盟を通じた地域とのつながりや、JAに求めることなどを伝えています。



島根県立農林大学校 への講師対応

農家として、また経営者としての心構えについて、経験談をもとに生徒の皆さんに伝えています。

農業の活性化や課題解決のための活動はもちろんですが、それだけではなく、各青年連盟では、農業まつりでの出店、小学生や園児に向けた農とのふれあい体験…など、地域住民の輪の広がりや、地域の活性化、食への理解促進につながる活動も展開しています!!



現場の声を
もっとう聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね西いわみ地区本部管内

- 世良竜一さん ● 大場尚俊さん
- 有限会社サジキアグリサービス

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、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。



今回は、世良竜一さん、大場尚俊さん、有限会社サジキアグリサービスを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

世良さんは、

アムスメロンや
アールスメロン
を中心に、トマ
トやキュウリな
ども栽培。JA
しまね西いわみ
メロン部会の副
部長も務めて
おり、島根県産
メロンの主産地

を牽引されています。世良さん

とは、ハウスの老朽化や肥料・燃
料価格の高騰、それに伴う既存
農家に向けたサポート体制など
活発に意見を交わしました。世

良さんは「自然災害や生産資材価格の高騰など、
子ども達に農業をと考えた時にも、今後の農業に対
しても不安が大きい。後継者育成の
ための施策をお願い
したい」と話さ
れました。

同部会の部会長
を務める大場さん
には、益田市にあ
る飯田選果場をご
案内いただきました。
現在の選果機

選果場を見学しながら大場さん(右)と
意見を交わす日高光弘専務(左)ら



選果場を見学しながら大場さん(右)と
意見を交わす日高光弘専務(左)ら



世良さん(前列左)と妻の美子さん(前列右)と
収穫したアールスメロンを手にする
石川組合長(後列中央)ら



甘くてジューシーな
アールスメロン

は、平成23年に設置し、メロンやトマト、
西条柿を選果しています。見学しながら、
12年目を迎え老朽化が進んでいる選果機
の各センサーの修繕費や利用料などにつ
いて活発に意見を交わしました。大場さん
は「糖度センサーなどの設備があること
で、市場からの信頼や産地の維持に繋が
っている。部会としても選果機を活用しな
がら有利販売に繋がってほしい」と話さ
れました。

有限会社

サジキアグリ

サービスは、

主食用の水

稲を中心に、

飼料用米や

大豆、ソバを

栽培。米粉を

活用したお菓

子や麺など、

加工品の販売にも力

を入れており、地域

農業の振興のため、

様々なことにチャレ

ンジされています。茅原

貴之代表と茅原忠夫取締役とは、現在の経営

状況や鳥獣被害、取り組んでいるソバ栽培に

ついて活発に意見を交わしました。また、「中

山間地のため、水稲からの転作がなかなかで

きないのが現状。どうしても米主体の経営と

なる」と話し、中山間地で農業を続けていく

ための課題や要望についても話されました。



栽培する赤ソバの前で茅原代表(左から4人目)と
石川組合長(左から3人目)ら



キレイに色づいた
赤ソバの花

★組合長から一言★



最初の訪問先は、世良竜一氏のメロン圃場。採れたてのアールスメロンを試食させていた
いただいたが、極めて美味であった。

次に、飯田選果場に向かい、メロン部会長の大場尚俊氏と面談。選果機の更新について
ご要望をいただいた。

最後の訪問先は、吉賀町の(有)サジキアグリサービス。代表の茅原貴之氏より水稲を
中心とした経営状況を説明いただいた。集落一帯は、圃場が整備され、刈田跡に植えられた赤ソバが見事
であった。

刈田跡
くれなる濃ゆき
蕎麦の花

組合長より一言

topics
1

島根大学と包括的連携協定を締結 更なる農業振興に期待



J Aしまねは2月10日、国立大学法人島根大学との包括的連携に関する協定を締結しました。同日に松江市のJ Aビルで締結式を開き、当J Aの石川寿樹組合長や同大学の服部泰直学長らが出席。今後は同大学のノウハウを取り入れた新作物や新技術の導入、商品づくり、人材育成など、農業振興や地域社会の発展に向け取り組みを進めていきます。

農業技術の可能性拡大や「将来人材」をキーワードとした人材育成の取り組みを進める上で、農業系学部を持つ同大学との連携強化が重要と考えた当J Aが働きかけたことにより実現しました。

協定には①農業振興②共同研究などの推進③教育および人材育成④地域社会への貢献——の4つを盛り込み、農家の高齢化で増える空きハウスを利用したアボカド栽培や、有機農業の振興に関連する実証研究等に取り組めます。また、農業体験やJ Aへのインターンシップ制度を整備し、学生の地域農業への関心を高め、理解促進につなげます。

石川組合長は「有機農業の研究開発をはじめ、さまざまなことに取り組む。協定で強い絆を作り、農業や地域が抱える問題について一緒に考えていきたい」と抱負を語りました。



協定書を手にする
服部学長（左）と石川組合長

topics
2

酪農家を応援！ 島根スサノオマジックのホーム戦で牛乳の消費拡大をPR



J Aしまねは2月11日、Bリーグ所属のプロバスケットボールチーム「島根スサノオマジック」のホームゲームで牛乳・乳製品消費拡大イベントを行いました。先着1,000人に、県内乳業メーカー3社の牛乳・乳製品等をセットにした商品を配布。来場者へ消費拡大に向けPRしました。

未だ続くコロナの影響による牛乳の消費減少に加え、飼料や燃料コストの高騰など、酪農家にとって厳しい状況が続いています。その現状を多くの人に知ってもらい、消費拡大に繋がりたいと当J Aが企画を持ちかけ、実現しました。



牛乳・乳製品セットを配布し
消費拡大をPRする職員ら

当日、松江市の総合体育館で行われたホームゲームには、4,000人を超すブースターが来場。ブースで牛乳・乳製品セットの配布に加え、チラシの配布や動画を流し、酪農の現状への理解促進に繋がりました。

当J A酪農課の高野洋平職員は「牛乳・乳製品配布時にブースターのみなさんからたくさんの応援メッセージをいただいた。多くの消費者の方から応援いただいていること、感謝されていることを島根の酪農家のみなさんにしっかりと繋がりたい」と話しました。



ポスターの掲示や動画を流し、
酪農の現状へ理解を求めた

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

最終回

令和5年10月1日から開始されるインボイス制度について、しまねびよりでは令和4年4月号から特集記事を掲載してきました。過去の記事をご確認されたい場合は、J Aしまねのホームページよりご確認ください。

広報誌しまねびよりのホームページURL→<https://ja-shimane.jp/kouhoushi/> またはこちらから→



【しまねびより 過去の掲載内容】

掲載月	内容	掲載月	内容
4月号	インボイス制度の概要	10月号	卸売市場特例
5月号	区分記載請求書と適格請求書(インボイス)の違い	11月号	経過措置
6月号	適格請求書発行事業者	12月号	登録申請スケジュール
7月号	インボイス制度導入に伴う農業者の留意点①	1月号	農事組合法人（従事分量配当制）への影響
8月号	インボイス制度導入に伴う農業者の留意点②	2月号	経過措置
9月号	農協特例		

また、国税庁が管理しているホームページでは、「インボイス制度の概要」「Q & A」「申請手続」「YouTube動画」「各種パンフレット」など様々な情報が閲覧できるようになっております。ご不明な点があれば、下記のコールセンターをご活用ください。



【インボイスコールセンター（制度に関する一般的なご質問やご相談の受付）】

「フリーダイヤル：0120-205-553 9:00~17:00（土日祝を除く）」





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

石見銀山女性部

令和4年度は、JA女性組織3か年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践初年度です。

つながろう

まもろう

かがわろう

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

石見銀山女性部は、コロナ禍で活動が制限される中でも、楽しみながらできる活動がないかと役員会等で話し合い、部員が得意なことを活かし、つながりをもって活動できる新たなクラブ活動を昨年5月より開始しました。

【料理クラブ (地元の食材、家の光を活用)】、【手芸クラブ (家の光記事等を活用)】、【園芸クラブ (多肉植物等を活用)】の3つのクラブ活動を月に1回のペースで開催しています。

参加した部員からは、「毎月参加するのが楽しみ!」と言った声も多く聞かれ、好評なクラブ活動となっています。また、フレッシュミズ部会つぼみくらぶも参加でき、世代を超えたつながりができるのも楽しみの一つとなっています。

今後も部員が楽しくできる活動を企画し、新たな部員の加入にもつながるような企画をしていきたいと思えます。



一所懸命青年連盟

島根県農協青年組織協議会

地産地消に取り組み、農業を通して、地域に貢献していきたい

JA YOUTH

副会長 古川 敬さん



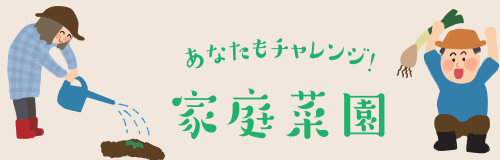
島根県農協青年組織協議会 (以下「島根県青協」) 副会長の古川敬さん (44) は、地元斐川町で就農し24年目になります。

農業に興味を持ち、出雲農林高校で農業科を専攻。卒業後は岡山の農業法人に就職・研修した後、地元へ帰り父親と連盟認定農業者を取得し就農しました。令和2年には法人化し、「株式会社米らいふ(まいらいふ)」を設立しました。

水稻と麦、大豆、サツマイモを生産し、水稻では主に「つや姫」「きぬむすめ」を栽培しています。この他にも無人ヘリコプターの資格を取得し、水稻と麦の受託防除作業も行っています。

農青連には、地元の盟友から誘いを受けて加入。その後、斐川青年連盟の委員長として盟友と一緒に活動に参加し、令和元年からは島根県青協の副会長としても活動に尽力しています。

古川さんは「盟友との繋がりを大事にし、活動していく。各単組の活動や各地域の担い手盟友の一助となれるよう、リアルとオンラインを使いながら盟友の声を基に島根県青協の活動に取り組んでいきたい」と今後の目標を熱く語りました。



家庭菜園

キクイモ

園芸研究家 成松 次郎

※関東東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

生育旺盛な健康野菜

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4～10月で、10月ごろに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、ショウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

品種

塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%) 100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

植え付け

種芋(塊茎)は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50～60cm間隔で植え付けます(図2)。

管理

どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊

茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。

支柱立て・摘心

草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1.5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます(図3)。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ごろからヒマワリに似た黄色の花が開花します(図4)。日持ちの良い切り花としても観賞できます。

病害虫の防除

強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

収穫

茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう(図5)。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

図3 支柱立て・摘心

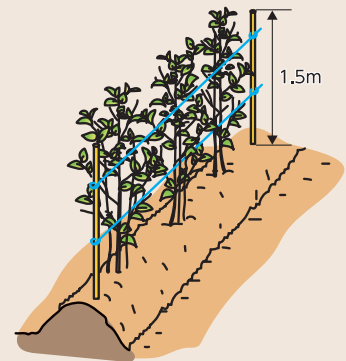


図1 畑の準備

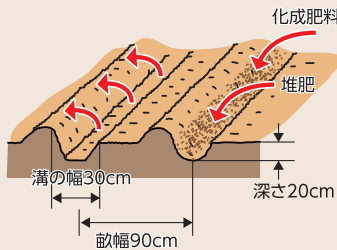


図4 開花



図2 植え付け

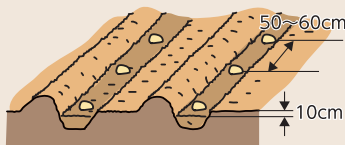


図5 収穫



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				▲	▲	—	—	—	—	—	—	■
中間地	■	■	■	▲	▲	—	—	—	—	—	—	■
暖地	■	■	■	▲	▲	—	—	—	—	—	—	■

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

【協議事項】

- ① J Aしまね旅行业の廃止について
- ② 信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③ お客さま本位の業務運営に関する「取組方針」の全面刷新について
- ④ 令和5年3月1日および令和5年4月1日付け機構改革の実施について
- ⑤ 令和5年度事業計画の策定について
- ⑥ 飼料・肥料高騰対策財源の一部配賦について
- ⑦ ラピタはまやま店 太陽光発電設備の取得について
- ⑧ 不祥事件(共済代理店における無届推進)発生に伴う再発防

止策の策定について

- ⑨ リスク評価書の定例改正について
- ⑩ 組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑪ 総代定数の見直しについて
- ⑫ 第4期総代選挙の進め方について
- ⑬ 行方不明組合員等の整備へ向けた取り組み再強化について
- ⑭ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑮ 第9回通常総代会の開催日時および場所の設定について
- ⑯ 令和4年度仮決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について
- ⑰ 島根県常例検査書(島根おおち地区本部)の回答について

30名に金芽米が当選 新春プレゼントクイズ抽選会

やすぎ地区本部と(株)しまねトーヨーは1月26日、JAの「金芽米」が当たる新春プレゼントクイズの抽選会を行いました。今年は島根県内から3,005通の応募があり、同地区本部の中尾武本部長と同社の荒木健代表取締役社長が抽選を行いました。5kg入りが10名、2kg入りが20名の合計30名の方が当選し、賞品を1月下旬にお届けしました。

「金芽米」は環境に優しく、健康志向のお米として注目を集め、特殊な精米方法により普通の白米に比べてビタミン・ミネラル・食物繊維が多く摂取でき、カロリーオフや糖質オフも期待できます。また、BG無洗米でもある「金芽米」は、製造工程で一切水を使用せず、家庭でもとがずに炊けるため水質汚染の防止につながります。他にも工場



で発生した肌ヌカを「米の精」という有機質肥料・飼料に再生し、循環型農業を実現するなど環境に優しいことも特徴で、これらはSDGs(持続可能な開発目標)の目標のうち9つに寄与しています。

抽選を終えた中尾本部長は「金芽米は身体と環境に優しいお米。たくさんの方に知って食べてもらいたい。」と期待を込めました。

農業入門基礎研修 秋コース修了式

やすぎ担い手支援センターは2月8日、農業入門基礎研修・秋コースの修了式を行いました。この研修は農業への理解を深めてもらうとともに、地域農業について考えていただくことを目的として平成24年にスタートしました。4月~7月開催の春コースと8月~1月の秋コースの年2回実施しており、農業の経験がない方でも気軽に受講できる人気の研修で、今回は7名の受講生が研修を修了しました。

式ではやすぎ地区本部中尾武本部長が修了者ひとりひとりに修了証書を授与し、「毎回熱心に受講いただきありがとうございました。やすぎ地区本部ではJA直売所で3店舗、山陰両県のスーパーマーケットの産直コーナー等に出荷できますので、自分が育てた農産物を出荷してみたい方はJAにご相談ください。」と挨拶しました。

また、当日は研修最終日として、種苗会社の担当者よりタマネギの追肥・防除関係、春播き種子のポイント、JA生産流通課の職員より直売野菜の販売方法についての講義を受けました。



安来の元気な子ども達を紹介します!

未来の主演たち

ゆうと
野尻雄斗くん(7さい)

あかり
明里ちゃん(1さい)



雄斗くんは元気いっぱい、困っているお友達や家族にも優しい言葉をかけてくれる優しいお兄ちゃん。明里ちゃんが生まれてからは、可愛くていつも離れないんだって。図工が得意で、読書好きなお母さんの為に「手作りのしおり作ったよ」って私たちにを見せてくれたよ。何にでも興味があって、気になる事は図鑑で調べているんだって。今、ポケモンにはまっていて、ポケモンGOするのが楽しいみたい。大きくなったら人を助ける仕事をしたいくて、お母さんと同じ看護師さんになりたいんだって。

明里ちゃんは最近歩けるようになってから行動範囲が広がって、色々な事に興味を持ち始めているみたい。いつもニコニコ笑顔なので、保育園でも人気者なんだとか。今は音が鳴るおもちゃが大好きで、節分の時も雄斗くんの「鬼はそと~!」に合わせて鐘を「チーン!チーン!」と鳴らしていたんだって。よく食べて、よく寝てくれてお母さんはとても助かっているみたい。

もうすぐ還暦を迎えるおばあちゃんのお祝いも兼ねて、家族旅行に行ってみようんだって。今から楽しみだね。

~お父さん・お母さんより~

「愛しい雄斗くん、明里ちゃん。これから、あなたたち2人が成長していく中で、楽しい事、嬉しい事、色々な事が待っているよ。もし、つらい事や困った事があったら、パパやママに話してね。いつでもあなた達の味方です。この比田の自然の中でのびのびと元気一杯に成長してくれることを願っています。パパとママの所に生まれてきてくれてありがとう。これからもよろしくね。」

マイナンバーカードにかか 「公金受取口座」に、 廃止店舗をご登録の方へ

(お知らせ)



令和5年1月16日から、下表のとおり店舗統廃合を行っています。

マイナンバーカードの「公金受取口座」登録時に、廃止店舗をご指定の場合、公金受取登録口座がデジタル庁の仕様により無効となります。

よって、マイナーポータルから改めて支店コード等を登録し直す必要があります。

詳しくはマイナポータル、マイナポータル操作マニュアルをご参照頂き、ご変更くださいますようお願いいたします。

- 金融機関名 島根県農業協同組合
- 金融機関コード 7708

廃止店舗		承継店舗	
店 舗 名	支店コード	店 舗 名	支店コード
やすぎ支店	310	安来東支店	315
安来市役所出張所	319		

こちらの支店コードへ
ご変更ください。



◎異動（令和5年3月1日付）（ ）内は旧部署

【本店・地区本部間異動】

▼営農対策部次長・山下稔之（営農経済部次長兼精米センター所長）▼共済部共済指導課（共済事務インストラクター・統括支店駐在）・宇山良子（広瀬支店信用課係長）▼赤江支店信用課・門脇美佐子（共済部共済指導課・共済事務インストラクター・統括支店駐在）▼リスク管理部審査課・門脇大祐（広瀬支店信用課共済渉外）▼安来南支店信用課・岩佐貴子（資金部資金運用課）

【地区本部内異動】

▼営農経済部長兼担い手支援センター所長兼精米センター所長・野津修（営農経済部長）▼営農経済部次長兼資材課長・荒薦喜好（営農経済部次長兼資材課長兼生活燃料課長）▼営農経済部生産流通課長・三島裕（営農経済部農業機械課付け全農島根農機事務所出向農業機械課長）▼営農経済部畜産課長・小澤靖彦（営農経済部米穀課長）▼営農経済部米穀課長・西村雅晴（営農経済部生産流通課長）▼営農経済部農業機械課付け全農島根農機事務所出向農業機械課長・杉原剛（営農経済部農業機械課付け全農島根農機事務所出向農業機械課係長）▼営農経済部営農経済渉外課伯太営農経済センター担当課長・加藤正直（営農経済部営農経済渉外課安来営農経済センター担当課長）▼営農経済部生活燃料課長・来間雅之（営農経済部生活燃料課課長補佐）▼企画総務部米飯加工センター所長・三島明夫（営農経済部営農経済渉外課伯太営農経済センター担当課長）▼安来東支店信用課長・澤田るり子（安来南支店信用課長）▼安来南支店信用課長・岩田美加（伯太支店信用課長）▼伯太支店信用課長・橋本由佳（安来東支店信用課長）▼営農経済部営農経済渉外課TAC兼安来営農経済センター・天野紘（営農経済部営農経済渉外課TAC）▼営農経済部営農経済渉外課TAC兼安来営農経済センター・永塚祐哉（営農経済部営農経済渉外課TAC兼広瀬営農経済センター）▼営農経済部営農経済渉外課伯太営農経済センター・野田雄二（営農経済部営農経済渉外課安来営農経済センター）▼営農経済部米穀課係長・原尚史（営農経済部資材課係長）▼営農経済部生産流通課・小川幹太（赤江支店信用課共済渉外）▼営農経済部精米センター・松浦聡（営農経済部生産流通課）▼営農経済部資材課・有馬史洋（営農経済部米穀課）▼赤江支店信用課係長・山崎祐樹（やすぎ統括支店金融課係長）▼赤江支店信用課共済渉外・岡本達也（広瀬支店比田店）▼赤江支店信用課共済渉外・広江伸行（安来南支店信用課複合渉外）▼赤江支店信用課共済渉外・岩田菜穂子（広瀬支店比田店）▼安来東支店信用課信用渉外・廣江美由貴（広瀬支店信用課）▼安来南支店信用課複合渉外・細田京子（安来南支店信用課）▼広瀬支店信用課係長・増田憲司（赤江支店信用課係長）▼広瀬支店信用課・坂田晃一（赤江支店信用課）▼広瀬支店信用課共済渉外・金山和輝（赤江支店信用課共済渉外）▼広瀬支店信用課信用渉外・宇名手亮（赤江支店信用課共済渉外）▼広瀬支店比田店係長・岩坂伸介（広瀬支店信用課係長信用渉外）▼広瀬支店比田店・永田嘉博（伯太支店信用課）▼広瀬支店比田店・渡邊綾子（安来東支店信用渉外）▼伯太支店信用課・金本美鈴（企画総務部総務課）

◎採用（令和5年3月1日付）

▼営農経済部米穀課・荒井和夫▼営農経済部直売店舗課グリーンセンターはしま店（ママズキッチン）・松島憲子▼営農経済部営農経済渉外課広瀬営農経済センター・柴田慎二（再雇用）▼営農経済部担い手支援センター・中川治（再雇用）

◎退職（令和5年2月28日付）

▼柴田慎二（定年退職）▼中川治（選択定年）▼田口一成▼野路佳佑▼加納歩奈▼新田徹▼内田みずほ▼門脇進▼石倉薫



中川 治

この度、2月末を以て定年退職いたしました。在職中は公私ともに温かいご指導とご厚情を賜り、誠にありがとうございました。職務を通じてたくさん学ばせていただいたことに深く感謝し、ここに謹んで厚くお礼申し上げます。地域の皆様のご健勝とJAしまねの益々のご発展を心からお祈りいたします。



柴田 慎二

この度、2月末を以て定年退職いたしました。在職中は公私ともに温かいご指導とご厚情を賜り、誠にありがとうございました。職務を通じてたくさん学ばせていただいたことに深く感謝し、ここに謹んで厚くお礼申し上げます。地域の皆様のご健勝とJAしまねの益々のご発展を心からお祈りいたします。

定年退職

ご挨拶

4月の外務日は

12日(水)・13日(木)

担当職員がお伺いします。

税務相談会日程

- 安来東支店 4月3日(月)10時~12時
- 伯太支店 4月3日(月)13時30分~15時30分
- 広瀬支店 4月14日(金)10時~12時



市況動向

島根中央子牛市場
(単位:円・頭)

種別区分	地区区分	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	483,725	547,800	523,966	511,377	496,377
	頭数	4	2	3	9	123
	最高価格	521,400	555,500	732,600	732,600	1,317,800
又キ	平均価格	697,950	704,000	630,457	674,357	639,858
	頭数	8	4	7	19	151
	最高価格	922,900	739,200	772,200	922,900	922,900
総平均価格		626,541	651,933	598,510	621,971	575,449
合計頭数		12	6	10	28	274

2月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	宮崎県	山口県	三重県	佐賀県	徳島県	岐阜県	その他	合計	県外移出率
雌	24	1	11	14	6	8	5	10	79	64.23%
去	6	21	10	0	4	0	1	7	49	32.45%
合計	30	22	21	14	10	8	6	17	128	46.72%

肥育センター5等級評価牛(2月出荷分)

	血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
該当なし						

全国“保合”本県・中央“反落”の取引

令和5年2月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部2月15日現在速報)は、雌551,719円(前月比98%)、去勢688,036円(前月比101%)、計628,236円(前月比100%)で“保合”の取引となっております。本県2月の子牛市場は、中央で開設され274頭の取引があり、平均価格は雌496,377円(前回比94千円安)、去勢639,858円(前月比55千円安)、計575,449円(前月比74千円安)で“反落”の取引となりました。出荷牛については一部発育不良の牛が見られましたが、特に去勢の揃いが比較的良く平均体重が300kgとなりました。しかし、枝肉相場の伸び悩み、飼料価格の高騰による購買意欲の低下が見られ、反落の相場展開となりました。物価高による消費者の節約志向が強まっており、2月に入っても消費は上向かないと見られることから、しばらくは厳しい相場が予想されます。

なお、購買者の下見が始まっている時間に、まだ牛の手入れを行って購買者の下見の妨げになる場合が見受けられるようです。牛の下見は購買の有無を決める大切な作業です。「大切な商品」との認識を持っていただき、日頃からしっかりとした管理に努めましょう。このような時こそ繁殖農家が飼養頭数の維持・拡大、また後継者づくりに地域をあげて取り組み、購買者が安心して島根の子牛市場で購買できる体制づくりを進める必要があります。

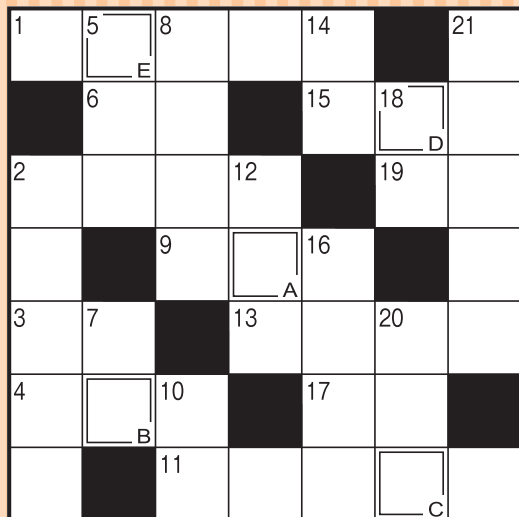
今月の『しまね和牛子牛飼育の手引き』に係る名簿内記載『M表示』は16頭で総入場頭数の5.8%でした。

CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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



答え

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

タテのカギ

- ②野球のBSOのS
- ⑤敵ではありません
- ⑦正しい答えに付けるマーク
- ⑧遠くて近きは——の仲
- ⑩シオマネキもこの仲間です
- ⑫得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭体温計を挟みます
- ⑯空弁(そらべん)が売られている所
- ⑰田畑を耕す道具の1つ
- ⑱ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ⑳選抜高等学校野球大会の会場です

ヨコのカギ

- ①唱歌『花』に歌われている川
- ②写真などを撮影するための施設
- ③ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④クジラより小さめです
- ⑥4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨書類の何も書かれていない部分
- ⑪新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- ⑬爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑮1、3、5、7、9……
- ⑰日本人の主食です
- ⑲船を着けます



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。

●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

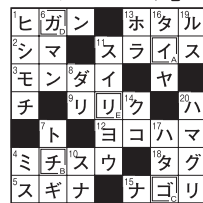
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2023年4月7日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「イチゴガリ」



俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

万歩計付けて斐伊土手草青む

出雲市 小豆澤典子様

(評)待ち焦れた春の訪れを感じ若草が色を濃くして鮮やかに歩てくる。万歩計を付けて明るい気持になり斐伊の土手を楽しく歩かれたでしょう。

優秀賞

星冴ゆる空へと叫びたき人生

兵庫県 小田 慶喜様

庭先に野兎の跡雪の朝

大田市 大国千登世様

元朝や百十二段の八幡宮

安来市 斎藤美重子様

佳作

毛筆も洗ひて御用納かな
艶やかなみどりに光る露の玉
新雪に足跡人でないものも
時間かけバレンタインの品定め
白鳥の連なり飛べる空青し

浜田市 三浦 方美様
出雲市 石田 博子様
浜田市 三沢 孝子様
浜田市 小川美砂子様
益田市 伊藤世以子様

「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」4月号 定価922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)4月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

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

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
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、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。

クミアイ家庭薬

十種の植物成分！
医薬部外品
富山薬湯
とやまやくとう

液体タイプだから実現した
生薬エキス原液配合
薬用液体入浴剤

有効成分が温浴効果を高める
諸症状緩和に効く薬用入浴液

肩のこり
疲労回復
痔
神経痛
腰痛
うちみ
冷え性
しっしん
リウマチ

有効成分が温浴効果を高めることにより

温浴効果による痛みの緩和に効く*
うるおうを与える

有効成分	保湿成分
ショウブ抽出液 カチルリナゲシカウム	シャクヤクエキス エイジツエキス クワエキス トウキエキス シヨウキョウエキス クララエキス センキュウエキス 針葉樹バール

■お問い合わせは…
協同薬品工業(株)島根営業所 ☎0853-25-9166

組合員・ご利用者の皆様へ

4月以降のJAにおける
旅行事業の取り扱いについて

このたび、JAしまねでは令和5年3月末をもってJA旅行センターを廃止し、4月1日以降は旅行事業をすべて(株)農協観光に委ねることいたしました。

コロナ禍で事業環境が厳しい状況のなか、諸情勢を考慮し、(株)農協観光と協議して決定した次第です。

皆様には長きにわたりご愛顧賜り、誠にありがとうございました。

今後、旅行に関するご相談、お問い合わせ等のご連絡は下記の(株)農協観光山陰支店までお願い申し上げます。

何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



観光庁長官登録旅行業第939号

株式会社 農協観光 山陰支店

〒690-0065

島根県松江市灘町1-7 松江プラザビル8階

Tel 0852-26-2600

fax 0852-26-2603

営業時間 9:00~17:00

休日 土・日祝日 年末年始

島根をもっと元気になりたい

一緒にJAで働きませんか

JAしまねは「農業振興」「地域振興」「地域貢献」を積極的に展開し、組合員はもとより県民そして次世代を担う若者・子どもたちとともに、大地の恵みと食文化の尊さを継承していきます。

「人と自然が共生する、光り輝く未来の創造」

- ◎地域の資源を生かし、希望と活力に満ちた農業を実現します
- ◎地域の文化を守り、心豊かに安心して暮らせる地域社会を創造します
- ◎水と緑と人を育み、豊かな大地と食を次世代に引き継ぎます

「信頼、満足、熱意、みんな一番」

- 『し』…組合員・利用者からの信頼、一番をめざします
- 『ま』…組合員・利用者の満足、一番をめざします
- 『ね』…仕事への熱意、一番をめざします



JAしまね 令和6年4月
採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員(総合職)
 - 募集区分 本店採用(転居を伴う配置の可能性があります) 地区本部採用(原則転居を伴う配置はありません)
 - 応募資格 ①令和6年3月大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業見込の方 ②大学院・大学・短大・高専・専修学校を卒業して3年以内の方
 - 受付期間 令和5年3月15日(水)~4月28日(金)
 - 選考方法 WEB上での筆記試験・適性検査・面接試験
 - 応募方法 マイナビ2024よりエントリーのうえ、ご応募ください。
- ※採用情報など詳しくはJAしまねHPまたは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒690-0887島根県松江市殿町19-1

JALしまね人事部 人事課

ホームページ

担当:細木・加藤

https://ja-shimane.jp

TEL: 0852-67-7711

E-mail

FAX: 0852-67-7714

jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp

マイナビ2024

マイナビでエントリー受付中



私服勤務の
実施について

組合員・利用者のみならず

JAしまねでは、SDGs取組みの一環とし、ジェンダー平等に取組み、職員ひとりひとりが働きやすい服装で、仕事の効率アップ、働きやすい職場環境の整備をめざし、私服勤務を実施することいたしました。組合員・利用者のみならずにおかれましては、取組みにご理解いただきますようお願いいたします。

実施日:令和5年4月1日~

実施店舗:JAしまね全ての事業所。ただし、部署にて固有の制服等がある部署(典礼・小売店舗等)は除きます。

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。



JAしまね
公式ホームページ

JAしまね

検索



* 山菜カルパッチョ



コメント

- ・うるいはアク抜き不要の山菜で、生食もOK！シャキッとした歯ごたえが春を感じさせてくれます。
- ・旬の野菜を彩りよく盛り付けるだけで、食卓が一気に華やぐ元気モリモリの一品！

材料 (4人分)

- うるい…………… 1パック
- ごごみ…………… 1パック
- タラの芽…………… 4～5本
- パプリカ (赤・黄) …… 適量
- ブラックオリーブスライス… 12g
- 生ハム…………… 40g
- モッツアレラチーズ…………… 8個
- A オリーブ油… 大さじ2～3
- レモンの絞り汁… 小さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 粗挽き黒胡椒…………… 適量

作り方

- ①うるいは3～4cmの長さに切る。
- ②ごごみとタラの芽は塩ゆでし、水に取って冷ましたら3cmの長さに切る。
- ③パプリカは種を除き、薄くスライスする。
- ④生ハムとチーズは半分に切る。
- ⑤大皿の上に準備した材料を彩りよく盛り付ける。
- ⑥食べる直前にAを振りかけたら完成。

アレンジ

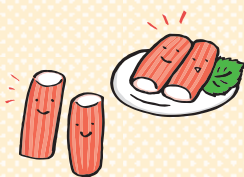
- ・調味料を早めに混ぜて、野菜をしんなりさせるとマリネ風にもなります。
- ・生ハムはカニカマやスモークサーモン、ハムの薄切りに、モッツアレラチーズはプロセスチーズに替えてもOK！
- ・旬の野菜をいろいろ組み合わせて、お好みの市販ドレッシングでも召し上がれ！
- ・生のまま浅漬け風にしてもおいしいです。

材料 (4人分)

- うるい…………… 1パック～
- 春雨…………… 30g
- アボカド…………… 1個
- カニカマ…………… 30g
- 塩昆布…………… 5g
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- 白だし…………… 小さじ1/2

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、うるいの根元から先に入れ、サッと茹で水に取り、2～3cmの長さに切って、水気を絞る。
- ②春雨は熱湯に3分間浸して水に取り、水気をきって食べやすい長さに切る。
- ③アボカド (皮と種を取り除く) とカニカマは、1cm角に切る。
- ④準備した材料を全部ボウルに入れて、混ぜ合わせたら完成。



コメント

- ・うるいは加熱したり、もんだりすると、ぬめりも楽しめます。
- ・火が通りやすい食材です。風味が損なわれないよう、サッと加熱をお勧めします。

アレンジ

- ・サッとゆでたうるいを醤油・酢味噌・ごま等で和えても美味しく食べられます。
- ・味噌汁やスープ、パスタ、炒め物、天ぷらの具材としても使えます！

* うるいと春雨のアボカドマヨネーズ



JA島根厚生連

健康散歩

脂肪肝と言われたことはありませんか

「脂肪肝」と言われたことはありませんか。脂肪肝は、お酒の飲み過ぎで起こるものと思われられる方も多いですが、お酒だけが原因となるわけではありません。お酒をたくさん飲むわけでもないのに脂肪肝を指摘される人も増えています。

脂肪肝には、お酒の飲み過ぎで起こる「アルコール性の脂肪肝」と、お酒をあまり飲んでもないのに起こる「非アルコール性の脂肪肝」があります。非アルコール性の脂肪肝の場合、食べ過ぎによるエネルギーの過剰摂取と、運動不足などによる消費エネルギーの減少が原因で、体内にエネルギー (中性脂肪) が余り、肝臓に蓄えられることによって起こります。アルコール性の脂肪肝だけでなく、非アルコール性の脂肪肝でも一部肝硬変に進行したり肝臓がんを発症したりするものもあります。ほとん



ど症状もなく進行するため、放置するのは危険です。

脂肪肝は、血液検査 (肝機能検査) や腹部超音波検査を行うことで見つけることができます。治療には薬物療法もありますが、まずは生活習慣の改善が最も重要です。アルコール性の脂肪肝では飲酒を控えることが改善につながります。対して非アルコール性の脂肪肝は、食事によるエネルギー摂取量を抑え、運動で消費エネルギーを増やし、体重を減らしていくことで改善するとされています。

肝臓に蓄積した脂肪は減りやすく、生活習慣の改善ができれば効果が出やすいと言われています。何事も無理をすると継続しにくいので、自分の生活に合った無理のない方法で生活習慣を改善していきましょう。

