

JAしまねひより

2025

3

March
Vol.108

SNSで旬な情報を投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



Facebook



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

特集

学生と地域・農業につながり
JAしまね×島根大学



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

神門 侑花さん
[くにびき地区本部]



JALしまね やすぎ地区本部版

みーつけた

Shimane farmers しまねのファーマーズ

ごうど
神門
ゆか
侑花さん(29歳)

今月(12月)にびぎ地区本部。松江市玉湯町でイチゴの栽培に取り組んでいる神門侑花さんにお話を伺いました。



一筋縄ではいかなかった新規就農

家庭菜園で芽生えた興味が 農家経営の夢に発展

島根県のイチゴ産地といえば安来市ですが、実は松江市でも少数精鋭の農家によって良質なイチゴが生産されています。2023年には市内の4つの農家が「松江いちご部会」を設立。松江市玉湯町で「侑花いちご園」を経営する神門侑花さんもそのメンバーです。



真っ赤なイチゴが実る「侑花いちご園」のハウス



「松江いちご」のブランド化を目指し、2023年11月に「松江いちご部会」が設立。(写真右=神門さん)

神門さんは2019年に新規就農。農業にあまり縁がない子ども時代を過ごしていました。が、中学生のころにお父さんが趣味で家庭菜園を始めたことが転機に。手伝っているうちに農業に興味湧いていったそう。神門さんは「最初うまいけど枯らしていったのですが、栽培方法を調べて育てたらちゃんとおいしくできたんです。正しい知識を得て実践すれば結果が出るのが面白くて、もっと知りたい」と農林高校に進学しました」と話します。

高校の研修で訪れた宮崎県の農家で果菜類の奥深さを知り、農業を仕事にしようと決意。熊本県の農業大学校に進みました。イチゴ栽培に出会ったのは授業で携わったハウス実習。大きな魅力を感じ、卒業後はふるさとでイチゴ農家になろうと決めました。

島根に戻ってから3年間イチゴ農家で農業研修を行い、実際の農業現場で経験を積みながら就農の準備を進めていました。しかし、そこには予想外の壁が。「借りる土地がなかなか見つかりませんでした。学校を卒業したばかりで実績がなく、さらに若い女性が単身で就農するということで、オーナーさんの信用を得るのが難しかったんです」と神門さんは話します。

農業委員の紹介でなんとか土地を見つけ、栽培をスタート。初年度は気候に恵まれスムーズに進みましたが、2年目は寒波に見舞われ、研修先だった農家の師匠に相談しながら対策を打っていました。また、島根県農業技術センターからの提案で、ハウス内の温度や照度などをモニタリングできるシステムの



就農当時を振り返る神門さん

ミツバチによる受粉作業



ひとつひとつの実を確認しながら摘果していく神門さん

作物の中でも繊細さがトップクラスのイチゴ。葉かきや摘果によって味や色づきが大きく変動します。また、受粉するときの花粉のつき方によってデコボコになったり、色むらができたり、肥料を吸いすぎると歪な形になったりするそう。「先端が分かれてゴツゴツしているのは元気に育っている証拠。おいしいはずなんです。でも市場には出せないの

イチゴは傷つきやすいけど 可愛いお姫様

で摘果しないといけない。歪でもおいしいイチゴを育てたい「農家の私」、商品単価の高いイチゴで経営を安定させなければ

いけない「経営者の私」、双方の葛藤があります。でも、苦労した分だけ良く育ち、手応えがあるのがイチゴの魅力。いつも仕事を褒めてもらっているような感覚で育てています」と神門さんは話します。イチゴは果実が柔らかくデリケートなため、収穫からパック詰めまでの一連の作業も気を使います。「手がかかるところも傷つきやすいところも、まるでお姫様みたいです」と神門さんは笑います。

人と交流し、

おいしいイチゴを届けたい

現在は8・7アールのハウスで年間5・7トン／10アールの「紅ほっぺ」を生産。農地を広げたい気持ちはありますが、一人で手が届く範囲の仕事をするには今がちょうどいいと言います。「土地の形状の関係で南北ハウスにしたので均一に陽が当たり、天候によっては収穫のピークが一気に来ることも。ありがたけれど大変です。春の最盛期にはほとんど眠らずに働くこともあります」と神門さんは話します。そんな忙しい日々のリフレッシュになっているのが生き物観察。周辺の野山で野鳥やサンショウウオなどを見つけ撮影しています。穴道湖でのシーバス釣りも気分転換になっているそうです。

近い将来の目標は農園での直売設備を充実させること。神門さんは「対面で販売するとお客さんと交流でき、味への評価も聞けて参考になります。農園の面積や設備が限られているので、もう少し整備して販売スタッフも雇い、お客様を迎え入れられる体制を作りたいです」と話します。直売を通して人が出会う場所ができれば、地域の活性化にもつながっていくはず。神門さんのイチゴ作りはまだまだ可能性を秘めています。

プチっ 情報!

侑花いちご園のイチゴ

「侑花いちご園」のイチゴは市場やAコープたまゆの産直コーナーなどで販売しています。神門さんオススメのイチゴの食べ方はカプレーゼ。モッツアレラチーズを添え、オリーブオイルと乾燥バジルをかけるだけでオシャレなオードブルが完成。春先に出回る酸味の強いイチゴも合うそう！いつもの食卓に彩りをプラスしてみてもいいかもしれませんか😊



「侑花いちご園」のイチゴ

学生と地域・農業に
つながりを

J Aしまね 島根大学



島根大学と島根県農業 包括的連携協定締結式



令和5年2月10日に島根大学とJ Aしまねは
包括的連携協定を締結しました



昨年度、コース生が考案した有機農産物をたっぷり使っ
たランチプレート

島根大学と包括的連携協定を結ぶJ Aしまねは、令和5年度から「島根大学地域人材育成コース」の学生（以下、コース生）とともに農業や地域に関わる活動に取り組んでいます。昨年度は有機農業の魅力や価値を伝えようと、大学の食堂で提供する有機農産物をたっぷり使ったランチプレートづくりなどに取り組みました。

今年度は、学生に農業への理解や関心の醸成につながるきっかけを作ろうと、企画から当日の進行までコース生自らが関わり実践する『農業現場体験』企画・実践プロジェクトに取り組みました！

開催地は
どこがいいかな...

大学生の関心を高める
良い方法を考えよう！



4人のコース生が中心となり、J A事務局と一緒に
開催地や農業体験の内容など企画案の検討を開始！

1週間に1回の頻度で
綿密な打ち合わせ
を実施！

「農業現場体験」
企画・実践
プロジェクト
始動！

学内で募集を
かけて、
ついに当日…！

11月

コース生
事前研修

10月

募集開始、
協力先の
生産者訪問

9月

募集案内作成、
しおり・
アンケート作成

8月

体験コース
原案検討、
役割分担決め

7月

顔合わせ、
企画案の検討、
意見交換



12/8

有機農業コース

赤江・オーガニックファーム

「有機農業の日」に合わせて有機農業コースを実施！
コース生4人と8人の学生が参加☆この日は当JAや
すぎ地区本部で中国四国農政局と県の職員を講師に招き、
学生たちはみどりの食料システム戦略や県内の有機農業
の取り組みについて学びました。その後、安来市赤江町
で有機野菜生産に取り組むグループ「赤江・オーガニック
ファーム」の各ほ場での農業体験やJA職員も交えた
交流会を行いました。



▲中国四国農政局
の職員からみどりの
食料システム戦
略について説明を
受けました



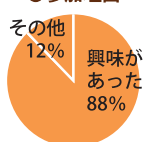
収穫方法を教わった
後、実際に収穫して
いきます▶

参加した学生の声



- ・スーパーに並んでいるものの背景を知っているかいないかは食への意識
や人生の豊かさに関わってくると思う。今回このような経験ができて本当
によかった。
- ・有機野菜の苦味や実態だけでなく、背景にある思いが知れて良かった。
- ・農家の方とこんなに密に関わったことが初めてだった。

●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



協力いただいた

生産者の方からの声



大学生を農業現場に連れてきて実際に見て体験してもらうことは良いこと。↗
やり方を考えながら今後も続けていけるようにして欲しい。

取り組みを
終えて...

大学生をはじめとする若い世代は、他世代より食生活の課題が多く、食に関する意識を高める取
り組みが必要と言われています。今回の取り組みを通じ、しっかりアプローチしていくことで、食
だけでなく農業や農産物への理解醸成につなげられると再認識することができました。また、地域
や農業だけではなく、JA活動を知ってもらえる良い機会にもなりました。

11/8

中山間地農業コース

えーひだカンパニー株式会社

県土の約7割を占める中山間地域での農業を学
ぶ「中山間地農業コース」には、コース生4人と
6人の学生が参加😊安来市広瀬町の「えーひだカ
ンパニー株式会社」協力のもと、中山間地域での
農業体験や加工体験、JA職員も交えた交流会を
行いました。



◀教わりながら播
種機を操縦！



昼食時間を
活用してJA
の取り組
みを説明▶

参加した学生の声



- ・普段できない貴重な体験ができてとてもよかった。
- ・農業は、労働と賃金が釣り合っていないと思っているが、その
課題に取り組もうとしている方々と出会えてよかった。
- ・初めて農業体験に参加したが、農家の皆さんが親切に教えて
くださり、心から楽しむことができた。

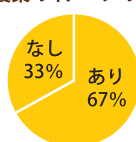
●参加理由



●イベントの満足度



●農業のイメージの変化



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A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。



現場の声を
もっとう聞きたい

組合長が行く!

今回の
訪問先

J Aしまね雲南地区本部管内

● Y Y . f a r m

巡回の様子を収めた
動画はコチラから



今回は、Y Y . f a r m 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。

Y Y . f a r m 代表の井上頼重さんと優さん夫妻は「二人で同じ目標に向かえる仕事を」と考え、I ターンフェアへの参加をきっかけに大阪から飯南町に移住しました。パプリカとトマトを生産する師匠のもとで栽培技術を学びながら島根県立農林大学校に通い、令和3年に自営就農を開始。現在はハウス3棟でパプリカ、1棟でトマトなどを生産し、来年度はさらにパプリカ用ハウス2棟を増棟する予定です。頼重さんと優さんは、飯南町の就農パッケージや設備投資に活用できる補助金制度、国産パプリカの価格動向、ハウスの雪害対策などについて



頼重さん(左)に飯南町でのパプリカ栽培やパプリカの販売状況などについて質問する石川組合長(右)



Y Y . f a r m のパプリカハウスの前で代表の井上頼重さん(中央右)と優さん(中央左)、石川組合長(左から3番目)ら

る白ネギ出荷調製の取り組みを視察。白ネギ栽培を推進する上で収穫後の調製作業の負担が課題でしたが、作業委託体制を確立したことで面積拡大に繋がりました。令和5年度には選果場の移転に併せて高性能の調製機械を導入し、1日の最大処理量を大幅に改善しました。同法人の板垣良成さんは「J Aと連携しながら作業効率を改善し、1.5ヘクタール分の白ネギ処理を実現していきたい」と話しました。

また、当J A雲南地区本部と社会福祉法人仁寿会の就労継続支援事業所「山光園」が連携す



黄色く色づいたパプリカ

「パプリカ」飯南町」と言われるよう生産に取り組みたいと今後の展望を話しました。

いて意見を交わしました。また、J A出荷分のパプリカ販売について、国産パプリカの需要が高いつ関西方面への販売強化を要望した他、「パ



社会福祉法人仁寿会の板垣良成さん(中央)と石川組合長(右から3番目)ら



白ネギの調製作業をする山光園の皆さん

組合長から一言



今回は雲南地区本部管内で、白ネギの集出荷施設や飯南町の堆肥センターなど、さまざまな施設を巡ったが、特に印象に残ったのは、大阪からI ターンされ、現在パプリカの栽培に取り組まれているY Y . f a r m の井上頼重さん、優さんご夫妻。

お二人は、令和元年に飯南町に移住され、師匠のもとで産業体験を開始。令和2年には県立農林大学校に入学され、引き続き師匠のもとで研修を重ねながら就農準備。令和3年に農林大学校を卒業されたのを機に、パプリカ・トマト(12 a、ハウス4棟)で自営就農を開始された。その後、スイートコーン(5 a)やミニ白菜(2 a)など露地栽培もレパトリーに加えながら、現在に至っている。今後、リースハウスの増棟(2棟、12 a)も予定されているとのことで、J Aとしても、これまで以上にご支援申し上げたい。

組合長より一句
I ターンの
若き夫婦や
蕎麦の花





topics 1

全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出雲女性部・今岡さんが出場！



2月12日に横浜市で第66回全国家の光大会都道府県代表体験発表大会が開催され、島根県代表として「記事活用の部」にJAしまね出雲地区本部から出雲女性部南部地区長の今岡政子さんが出場しました。

今岡さんは『家の光』でつなぐ女性部活動～里山に広がるお互い様の輪～と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。同女性部南部地区では、県内で発生した災害をきっかけに『家の光』記事などを活用して防災研修会を毎年実施。地域で「お互い様の輪」が広がり、能登半島地震・豪雨災害が発生した際には、復興支援を目的とした杵つき餅の販売やバザー、募金、フードドライブ、復興作業で不足していたタオルの収集など迅速な取り組みができたと発表しました。



発表する今岡さん



「家の光協会会長賞」の盾を受け取った今岡さん（左から5番目）と応援に駆けつけた出雲女性部南部地区の部員ら

翌日の13日には第66回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表で各ブロックから選ばれた9人が発表を行いました。参加者らは今後の活動に活かそうと、メモを取りながら耳を傾けました。

topics 2

お笑い芸人・小島よしおさんによる食育イベントに参加



JAしまねが協賛する山陰中央新報社主催の食育イベント「食べてもりもりハッピー教室」が2月9日、松江市のくにびきメッセで開かれ、親子約900人が来場しました。

同イベントでは、食にまつわる豊富な資格を持つお笑い芸人の小島よしおさんをゲストに迎え、親子を対象に食や健康に関するトークショーを実施。ギャグを交えながら野菜の知識や島根県オリジナル野菜「あすっこ」やサバ、ノドグロなど地元特産品の魅力を紹介しました。

当JAはイベント内「こどもわくわくブース」に出店。日本の農業や島根県の特産品に関するクイズを行い、正解者に県オリジナルブドウ「神紅」の果汁を使ったグミをプレゼントしました。また、「しまね牛食べ比べセット」の抽選会も実施。来場者は「クイズがとても勉強になっておもしろかった」と話しました。



ヒントを読み解きながらクイズに回答する来場者ら

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。

理事会情報（1月31日開催）

【協議事項】

- ①高病原性鳥インフルエンザ発生農場へのJA独自支援の実施についておよび農業災害復興対策支援事業要領の一部改正について
- ②JAしまね酪農業務集約に向けた段階的取組み実施について
- ③自動車燃料事業会社化について
- ④信用事業方法書（金融機関等の業務の代理又は媒介および金銭債権の取得又は譲渡及びこれに附随する事業）の一部改正について
- ⑤令和7年2月8日付・3月1日付機構改革の実施について
- ⑥第4次中期経営計画・令和7年度事業計画の策定について
- ⑦大口貸出について
- ⑧島根県常例検査書（隠岐どうぜん地区本部）の回答について
- ⑨令和6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

お知らせ

2月の理事会は2月28日開催のため、広報誌の作成スケジュール上、3月号への掲載とさせていただきます。



想いをひとつに♣️ しまねの女性部！

隠岐女性部

JA女性組織3ヵ年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう♣️」の実践3年目です。

つながろう♣️

まもろう♣️

かかわろう♣️

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

JAしまね隠岐女性部は、部員が一致団結し「楽しく・やる気！」を合言葉に活動に取り組んでいます。

地域のつながりを大切にしようと、年3回開催される牛の市（隠岐家畜市場）では、市場関係者の皆さんにお弁当を作っています。

隠岐ならではの料理に舌鼓を打ってもらうことで、広く隠岐の島の食文化について知ってもらえるように取り組んでいます。

また、他の地区の食文化や歴史を学習するために、定期的に研修旅行を開催しています。

昨年度は島根県大田市の石見銀山と大森町の街並みを視察。改めて、昔の人の知恵や自然と共生しようとする考えは現在にも通じるものがあると実感しました。

今後このような活動を通じて、SDGsへの理解と実践に取り組んでいきます。



JA YOUTH

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、農業を通じて、地域に貢献していきたい

副会長 伊藤 慎治さん



島根県農協青年組織協議会（以下、島根県青協）副会長の伊藤慎治さん（47）は、地元の出雲市大社町で就農し27年目を迎えます。島根県立農林大学校を卒業してからすぐ、祖父や母親が行っていたブドウ（デラウェア）栽培に取り組み、令和6年には父親から事業を承継しました。他にも無人ヘリコプター防除のナビゲーター、農閑期には地元のライスセンター従業員として、地域活動にも積極的に参加しています。

農青連では、過去に出雲青年連盟の委員長を務め、昨年度から島根県青協の副会長に就任しました。伊藤さんは「仲間である盟友と交流することで、いろんな情報を得ることができる。また、組織活動を行うことで、個人では得られない達成感や感動も得ることができる」と語りました。

土寄せと灌水で芋を大きく

生育適温は25～30度と高く、一方で低温に弱いため、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

品種

種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束（葉柄・ずいき）を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「ハツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます（図1）。子芋用品種には「石川早生」「土垂（どたれ）」などがあります。「ハツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

畑の準備

連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g、堆肥2kgを施します（図2）。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

植え付け

中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出ししてから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30～40cmとし、土を10cm程度かけます（図3）。

追肥・土寄せ

土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします（図4）。

灌水（かんすい）

野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわなどで土の乾燥を防ぎましょう。

収穫

「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣（きぬ）かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「ハツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

図1 サトイモの付き方

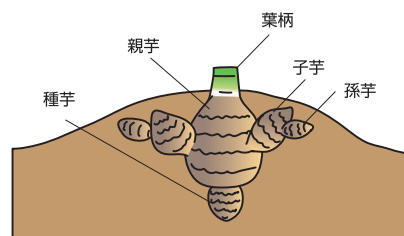


図2 畑の準備

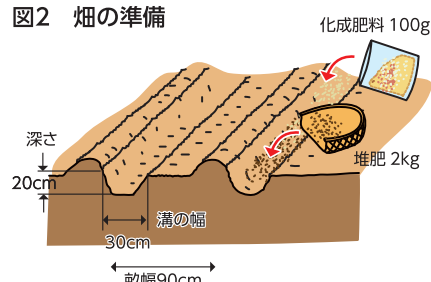


図3 植え付け

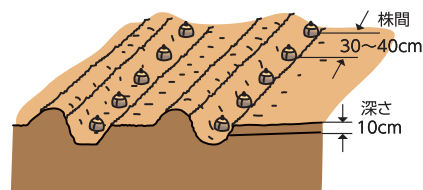
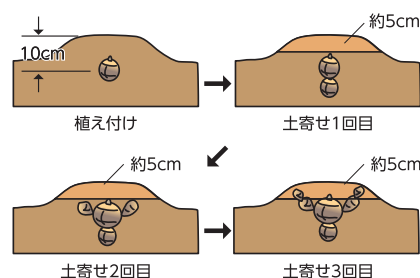


図4 土寄せ



栽培カレンダー（サトイモ）

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 植え付け — 生育 ■ 収穫

女性部 ハム作り体験講座



ＪＡしまねやすぎ女性部は１月～２月にかけて、広瀬社会福祉センターでハム作り体験講座を計４回開催しました。ハム作りは気温の低い環境が必要の為、冬の時期に行っています。作業工程は肉の切り分けと味付け、ケーシング（袋詰め）、ポイルなど色々ありますが、皆さん出来上がるハムを楽しみに作業しておられました。参加した部員は「作業は大変でしたが、皆と楽しく過ごせてあっという間の時間でした。帰ったら、早速食べてみようと思います」と話しました。

やすぎ女性部の長島千代子副部長は「ハム作りを含めて女性部では



色々な活動をしています。皆さんに女性部をもっと知ってもらい、女性部に入ってもらって一緒に活動ができれば嬉しく思います」と話しました。

アグリミーティング in やすぎ 開催



やすぎ地区本部は２月１４日～１５日、安来南支店２階で「アグリミーティングinやすぎ」を開催しました。このイベントは各種情報提供や、課題解決に向けた提案を行うことを目的としており、当日は無料で受講できる農業セミナー、農業用ドローン実演会、簡易土壌分析、農作業ＶＲ体験、各種相談・展示ブースなどを設け、農家組合員の幅広い要望に応えられるように準備しました。やすぎ地区本部営農経済部の二岡正和部長は「米の品質・収量の向上をテーマとした講習会で、皆様の米づくりへの熱意を強く感じました。近年の気象変動や物価高騰など厳しい状況が続いていますが、こうしたイベントを通じて少しでも農業生産に役立ていただければ」と話しました。



米飯加工センター 施設工事安全祈願祭



２月３日に、やすぎ地区本部の米飯加工センターの炊飯施設更新工事に向けて、安田八幡宮の長妻久康宮司の御祈祷により安全祈願祭が執り行われました。当日は（株）サン・フードやすぎの八幡貢社長をはじめ多くの関係者の皆様にご出席いただき、工事の無事を祈念しました。

また、長妻宮司より「本日はおめでとうございます。米飯加工事業が、今後益々発展することを期待しています」とお言葉をいただきました。

やすぎ地区本部の中尾武本部長は「皆様のおかげで本日を迎えることができました。製造しながらの工事に関係者の皆様にはご苦勞をおかけしますが、安全に心掛けていただき、新しい施設で無事に製造が始められるようお願いしたい」と期待を込めました。



親子クッキング オリジナルカレーを作ろう



安来町のやすぎこども園は2月1日、親子のオリジナルカレーを作るイベントを行いました。当日は3月に卒園するそら組（5歳児クラス）の園児7名と保護者9名が参加し、JAしまねやすぎ地区本部は、ご飯を食べる大切さを伝える食農教育の一環として、地元安来産の食材や金芽米を提供しました。

はじめにグループごとに分かれてカレーに入れる具材を決めた後、親子一緒に野菜を切ったり、具材を煮込んだりしてカレーを作りました。それぞれ特徴があり、みんなで食べ比べをして盛り上がりました。園児たちは「たくさん食べたよ。美味しかった！」

と笑顔で話し、保護者の方は「親子と一緒に美味しいカレーを作れて、良い思い出になりました」と話しました。



各グループでいろいろなカレーができました!!

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

ちゃぐりん

楽しい連載記事がいっぱい!

食&農

野菜のチャーハン

ちゃぐりん あくりスクール & 食育レシビ

ちくちくごはん

豆のおやつ

小島よしおの産地へGO! GO!

来月号が待ち遠しい!

手芸工作

楽しく作ろう 紙工作

まんが

自然学習

季節の空をよう

ススキスキッパー!

ちゃぐりん ハンドメイドクラブ

ハンドメイドレポート

いっしょに作ってみよう

定価(税込) ● 普通月号492円 ● 付録月号(1・4・8月号)576円
お申し込みはお近くのJAへ

卒業生に 「やすぎを、食べよう」缶バッチ 贈呈



安来高校、情報科学高校を今年卒業される学生の皆様にやすぎ地区本部は「ふとした時に、ふるさと安来市を思い出していただければ」との思いから、「やすぎを、食べよう」デザインの缶バッチを贈呈しました。このどじょうのデザインは、安来農畜産物のPRをテーマに安来高校の生徒さんから応募いただいた作品で、「安来のシンボルであるドジョウが喜ぶような綺麗な環境が整った安来を大切に守っていきけるように」という思いが込められています。



2月26日に贈呈式がおこなわれ、やすぎ地区本部の中尾武本部長、営農経済部の二岡正和部長が安来高校を訪問。両校を代表して安来高校の伊藤尚史校長に缶バッチを手渡しました。中尾本部長は「進学や就職で県外に出られる方も多いと思います。缶バッチを見て、安来って良いところだなと思い出していただいて、また安来に戻ってきてもらえたらと期待しています」と話し、「また、市外のスーパー等にもポスターを掲示いただき、このPRシールを貼った安来産農畜産物を出荷するなど、安来産農畜産物のPRに取り組んでいます。手に取ったお客様が安来って良いところだね、行ってみたいねと思っていただくキッカケになれば」と話しました。



やすぎ管内で丹精込めて作られた二十世紀梨を贅沢に使用した梨ドリンクです。ご自宅用に、またご贈答用にいかがでしょうか。

1箱 (190g×30缶入)

3,600円
(税込)

ご注文は…JAしまね やすぎ地区本部 各営農経済センターまでご注文下さい。

◇安来営農経済センター TEL: 28-7800

◇伯太営農経済センター TEL: 37-1414

◇広瀬営農経済センター TEL: 32-2336

商品に関するお問い合わせは…

◇営農経済部 生産流通課

TEL: 28-7800 FAX: 28-6780

JAの自動車共済
にすると

えっ!こんなに
安くなるの!?

- 新型コロナウイルスの影響で家計が心配
- 現在の自動車保険料が高いと感じている
- 更新時期はまだ先だけど、保障・掛金が気になる

そんな方は、ぜひJAの自動車共済をご検討ください。

Good Point

1

共済掛金の安さ!

JAの自動車共済なら「えっこんなに安くなるの」と
驚きのご提案ができるかも!?

掛金例

ホンダ
N-BOX
自家用軽乗用車
型式:JF4



車両保障
200万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,570円** 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 **3,260円** 一時払 36,480円

掛金例

トヨタ
プリウス
自家用普通乗用車
型式:MXVH61



車両保障
410万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,790円** 一時払 20,000円

車両保障あり

全損害担保 月払 **4,640円** 一時払 51,880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(事故有停致適用期間0年)/運転者年齢条件: 35歳以上限定保障/2名被共済者年齢階級別掛金区分: 40~49歳/車両保障: 有(車両共済金別付額)、免責金額5万円/対人賠償: 無制限/対物賠償: 無制限(対物賠償補償費用保障付)、免責金額0円/人身傷害保障: 3,000万円(被共済者限定時: 有)/傷害応付保証: 1,000万円(標準型・被共済者限定時: 有)/レッカーロードサービス/費用保証: 有/弁護士費用保証: 有/長期優良契約割引(適用1年目)/ゴールド免許利用掛金/自動車税割引/有/自動車共済セット割引/有/新車割引/有(初年度登録: 令和6年4月)/※各欄の適用には一定の条件があります。令和7年1月時点の共済掛金です。

見積り依頼は
コチラ →



お問合せ先

※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。



家の光100周年 ダンスコンテスト

コンテスト名

『家の光』創刊100周年の感謝の気持ちと志村源太郎の想いを込めて、「笑顔」と「健康」と「共同心の泉」をテーマにした曲とダンスを作ったので、みんなで踊って協同活動の素晴らしさを実感してみようコンテスト
(略称/100ダン)

募集期間

令和7年2月13日(木)～10月31日(金)

募集部門

オリジナル楽曲(Rice vegetable meat)を使用
どちらの部門も対象は、1番のサビ部分のみ(約30秒)

①公式ダンス部門 …… 規定の振り付けを踊る

②フリーアレンジ部門 …… 自由に表現

(ダンス以外もOK。楽器演奏、なわとび、農作業、スコップ三昧線、ローラースケートなど)

賞と賞金

＜両部門ともに＞

★大賞 (1グループ) 賞金 20万円

★準大賞 (2グループ) 賞金 10万円

★特別賞 (10グループ) 賞金 1万円

◎応募者のなかから抽選で100名にプレゼント(入浴剤詰め合わせ)も贈呈!

こちらをチェック!

ボーカルは歌手のこびさん



♪ サビ部分歌詞 ♪

Rice vegetable meat キノコやお豆も忘れずに
Rice vegetable fruits 明日のために食べてね
Wow wow wow ビタミンミネラル
Yeah yeah yeah アミノ酸炭水化物
今すぐキミと Meet!
未来を支えるのは 農! 農! 農! 農!

特設サイト



応募方法から関連動画まで
すべて確認できます

振付レクチャー
動画



楽曲PV
(プロモーションビデオ)は
こちらから!

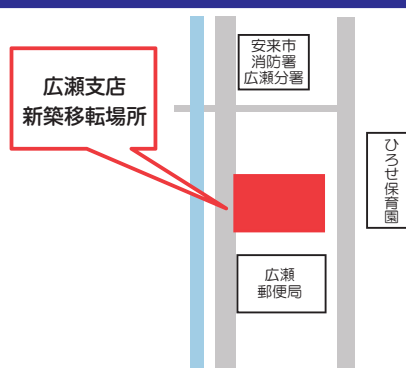


JAしまね やすぎ地区本部 広瀬支店 新築移転 5月7日営業開始予定

令和7年5月7日（水）に広瀬支店は、現在の場所から移転し営業を開始いたします。移転に伴い、ご不便をおかけいたしますが、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



新築移転場所



広瀬支店店舗移転に伴うATM稼働についてのお知らせ

店舗移転に伴い、広瀬支店・栄町店のATMは下記の通り営業を終了し、**令和7年5月7日（水）**から新店舗にてATMの営業を開始します。
なお、5月2日（金）13：00に栄町店ATMが休止するため、新店舗移転までの間は広瀬支店ATMをご利用ください。
皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



☆広瀬地区ATM稼働日のご案内☆ (5/2～5/8)



設置店舗	5/2 (金)	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)	5/7 (水)	5/8 (木)
栄町店	8 : 00～ 13 : 00	5/2をもって営業を終了いたします					
広瀬支店 (旧店舗)	8 : 45～ 19 : 00	9 : 00～19 : 00				5/6をもって営業を終了いたします	
広瀬支店 (新店舗)	5/7より営業を開始いたします					10 : 00～ 21 : 00	8 : 00～ 21 : 00
比田店	8 : 45～ 19 : 00	営業をお休みさせていただきます				8 : 45～ 19 : 00	

※ JAしまねのATMについては、ATMコーナーにより営業日、営業時間が異なります。
詳しくはJAしまねHPをご覧ください。

定年退職挨拶



岩田 真和

この度、2月末日を以って定年退職いたしました。在職中は公私ともに心温まるご指導とご厚情を賜りましたことを、心より感謝いたしております。ここに謹んで厚くお礼申し上げます。組合員及び地域の皆様のご健勝とご多幸ならびにJAしまねの益々のご発展をお祈り申し上げます。



長谷川 真人

2月末を以っ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、たくさんの方の事を学ばせていただいたことに深く感謝申し上げます。組合員様をはじめとする地域の皆様のご健勝とJAしまねのご発展を心からお祈りいたします。



荒薦 喜好

この度、2月末日を以って定年退職いたしました。在職中は公私ともに心温まるご指導とご厚情を賜り、心より深く感謝し厚くお礼申し上げます。組合員及び地域の皆様の今後益々のご健勝とJAしまねやすぎ地区本部の更なるご発展を心からお祈り申し上げます。

人事異動

◎異動（令和7年3月1日付）（ ）内は旧部署

【地区本部内異動】

▼統括部長兼企画総務部長兼企画管理課長・矢田篤（統括部長兼企画総務部長）▼営農経済部次長兼生産流通課長・三島裕（営農経済部生産流通課）▼企画総務部総務課長・原直樹（企画総務部企画管理課長）▼やすぎ統括支店共済課長・實重敦士（赤江支店信用課長）▼やすぎ統括支店付渉外担当課長兼安来東支店信用課複合渉外・宇佐美三友季（やすぎ統括支店共済課長）▼営農経済部資材課長・永澤幸宏（営農経済部自動車課長）▼営農経済部自動車課長・青木規恭（営農経済部自動車課長補佐）▼赤江支店信用課長・橋本由佳（伯太支店信用課長）▼安来東支店信用課長・富田守（企画総務部総務課長）▼伯太支店信用課長・澤田るり子（安来東支店信用課長）▼伯太支店赤屋店長・高橋夏美（伯太支店信用課係長）▼伯太支店信用課長補佐・加藤仁美（伯太支店赤屋店長）▼企画総務部総務課係長・野口公子（やすぎ統括支店ローンセンター係長）▼安来南支店信用課複合渉外係長・近藤瞬（広瀬支店信用課複合渉外係長）▼広瀬支店信用課複合渉外係長・加藤賢司（安来東支店信用課複合渉外係長）▼企画総務部企画管理課・稲田知早（企画総務部総務課）▼やすぎ統括支店共済課・縄亮祐（安来東支店信用課複合渉外）▼やすぎ統括支店ローンセンター・江江伸行（赤江支店信用課複合渉外）▼営農経済部営農経済渉外課TAC兼安来営農経済センター・前田穰（営農経済部資材課）▼営農経済部生産流通課・久保田彰（営農経済部米穀課）▼営農経済部米穀課・川原尚大（営農経済部生産流通課）▼赤江支店信用課・岡田敦彦（やすぎ統括支店共済課）▼赤江支店信用課複合渉外・秋間智行（広瀬支店信用課複合渉外）▼安来東支店信用課・岩佐貴子（安来南支店信用課）▼安来東支店信用課複合渉外・高橋菜摘（赤江支店信用課）▼安来南支店信用課事務見習い・福本舞華（安来東支店信用課事務見習い）▼伯太支店信用課・櫛田智美（伯太支店信用課複合渉外）▼伯太支店信用課複合渉外・渡邊公平（安来南支店信用課複合渉外）▼伯太支店信用課複合渉外・樋口賢実（伯太支店赤屋店）▼広瀬支店信用課複合渉外・細田太一（広瀬支店信用課）▼営農経済部畜産課・津田泰嗣（営農経済部営農経済渉外課）▼伯太支店赤屋店・金本美鈴（伯太支店信用課）

【本店内異動（地区本部職員）】

▼リスク管理部リスク管理統括課長・石原暁（リスク管理部債権管理課長兼融資管理センター）▼監査部次長・内田将志（金融部金融企画課長兼融資管理センター）▼監査部・金坂祥汰（企画管理部経理管財課）

【本店・地区本部間異動】

▼畜産部酪農課・佐藤陽奈（営農経済部畜産課）▼総務部ふれあい福祉課・花井涼（安来東支店信用課）

◎採用（令和7年3月1日付）

▼営農経済部資材課・荒薦喜好（再雇用）▼営農経済部生産流通課・岩田真和（再雇用）▼営農経済部自動車課・池田良則

◎退職（令和7年2月28日付）

▼荒薦喜好（定年退職）▼長谷川真人（定年退職）▼岩田真和（定年退職）▼細田京子

「春の彼岸花市」のお知らせ

グリーンセンター はしま店

日時 3月15日(土)～17日(月)
営業時間 8:30～15:00

道の駅あらエッサ内 なかうみ菜彩館

日時 3月15日(土)～17日(月)
営業時間 9:00～18:00

たくさんお花を準備しておりますので、ぜひご利用ください。

皆様のご来店をお待ちしております。

4月の外務日は

16日(水)・17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1日(火)10時～12時
- 伯太支店 4月1日(火)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 4月15日(火)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	585,640	617,650	631,400	602,922	531,667
	頭数	5	2	2	9	117
	最高価格	642,400	625,900	697,400	697,400	790,900
ヌキ	平均価格	702,020	612,700	631,033	659,083	632,682
	頭数	5	1	6	12	139
	最高価格	825,000	612,700	663,300	825,000	849,200
総平均価格		643,830	616,000	631,125	635,014	256
合計頭数		10	3	8	21	586,515

【税込価格】

2月子牛市場県外移出頭数

	滋賀県	山口県	岐阜県	兵庫県	宮崎県	熊本県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	29	11	7	10	0	0	10	19	86	72.27%
去	2	9	10	6	15	11	0	5	58	41.73%
合計	31	20	17	16	15	11	10	24	144	55.81%

(頭数評価含)

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
久茂福ー平文勝ー糸貞福ー藤晴	去勢	448.4kg	A5	10	
知恵久ー福之姫ー安福久ー茂花国	去勢	298.6kg	A5	12	
福之姫ー安福久ー安福165の9ー平茂勝	去勢	487.2kg	A5	12	

全国的に厳しい状況が続く中でも、島根市場に全国から購買者が来場してくださっています。購買者の方からは、「島根の牛は枝肉になると肉質がよくて評価が高い」「枝肉の歩留まり(つくり)のいい牛が多い」「性質温順でとても飼いやすい」などのお褒めの言葉をいただくことが多いです。

これは、繁殖農家の皆様の日々の積み重ねの努力によるものだと思います。立地条件も決していいわけではなく、上場頭数も多いわけではない市場ですが、一度島根の牛を購入した人の多くは、島根の牛に魅力を感じてまた購買に入られています。

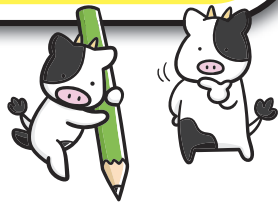
和牛を取り巻く環境は依然厳しい状況が続くものと見込まれ、農家の皆様も厳しい状況ですが、引き続き「発育が良好で」「腹作りの出来た」、「余分な脂肪のついていない、子牛を育成することにより、今後も購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

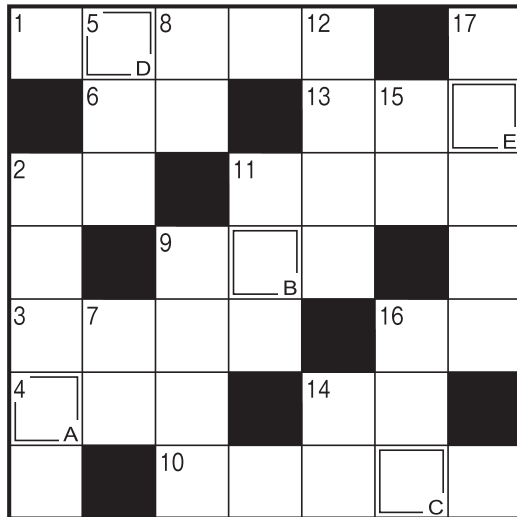
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年3月号

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



答え

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

タデのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フル

ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものがある有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀で上がる前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

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

〒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
2025年4月4日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「ウグイス」

ホ	ワ	イ	ト	ハ	カ
ト	イ	レ	カ	マ	ス
ケ	モ	ト	グ	ミ	
モ	ノ	ガ	タ	リ	
ト	ス	キ	イ	ヤ	
サ	ク	ラ	ヨ	モ	ギ
カ	ワ	コ	ウ	モ	リ

俳句の広場

最優秀賞

鬼役となり逃げ惑ふ鬼やらひ

浜田市 三沢 孝子様

優秀賞

老幹に見る飛梅の気概かな

邑南町 山塚 豊子様

出て見よと姉より電話寒の月

出雲市 小豆澤典子様

元日や十七文字に手を合わす

浜田市 沖田 邦子様

佳作

獅子舞に出合ひたじろぐ散歩犬
具だくさんなる田舎風雑煮餅
日脚伸び工事車両の並ぶ道
おもてなし堀梅一枝玄関に
芝青む元町長のホールインワン

兵庫 兵庫県 小田 慶喜様
邑南町 三宅 伊知枝様
安来市 斎藤 美重子様
出雲市 大森 喜代子様
津和野町 田中 とし様

「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。

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、大地の恵みと食文化の尊さを次世代に継承していきます。

「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8年4月 採用職員募集のご案内

- 募集職種 正職員
- 応募資格 ①令和8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7年3月3日(月)～3月31日(月)
- 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2026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、マイナビ2026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
JAしまね人事部人事課 担当：三上・梶谷・高尾
TEL: 0852-67-7711 FAX: 0852-67-7714
ホームページ <https://ja-shimane.jp>
E-mail jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp



マイナビで
エントリー
受付中



ヤングサポート PG

健康補助食品

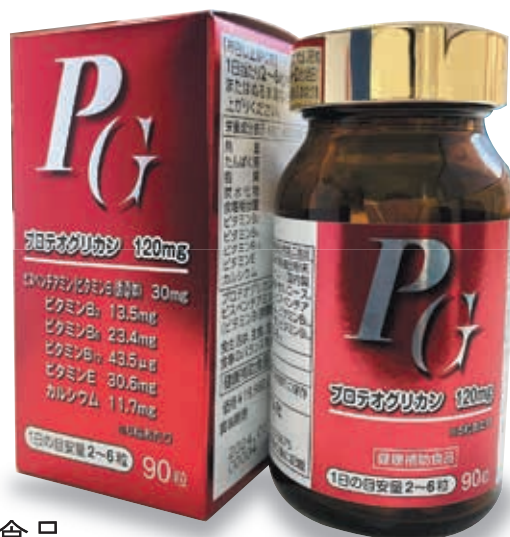
健康な関節軟骨に欠かせない

関節軟骨の構成成分

プロテオグリカン 120mg配合

※6粒あたり

プロテオグリカンは、
関節や肌にある保水・弾力成分で、
美容や関節ケアの分野で注目されています。



【名称】プロテオグリカン含有鮭鼻軟骨抽出物加工食品

クミアイ家庭薬です。



協同薬品工業株式会社

島根営業所

〒699-0631 島根県出雲市斐川町直江3951-1

お問い合わせ先 平日 9時～17時

TEL (0853) 25-9166



鶏肉と白ねぎのマヨネーズ照り焼き



コメント

- ・鶏肉を漬けて焼くだけ！とてもジューシーで柔らかな仕上がります。
- ・お弁当のおかずにもぴったりです。

材料（4人分）

鶏モモ肉… 1枚（約300g）
白ねぎ……………1本
サラダ油……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
醤油……………大さじ1
酒……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ2
ミニトマト……………4個
刻み海苔……………適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切ってAをもみ込み、30分以上漬ける。白ねぎは長さ2cmに切る。
- ②フライパンに油を熱し、白ねぎを入れて中火で焼き色がつくまで時々回しながら焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンに皮を下にして鶏肉を並べ、鶏肉の皮に焼き色がいたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ④火が通ったら、焼いた白ねぎと鶏肉を漬けて残ったAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、ミニトマトと刻み海苔を添える。

アレンジ

- ・鶏肉は手羽元や手羽先、むね肉でもグッド！
- ・白ねぎをもやしやキャベツ、あすこ、スナップエンドウに替えてもOK！
- ・ご飯の上のせて鶏マヨ丼にして食べてもおいしいです。

材料（4人分）

じゃがいも……………2個
あすこ……………1袋
薄口醤油……………小さじ2
バター……………10g
かつお節……………5g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、2cm角に切る。
- ②鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、火にかけて柔らかくゆで、水をきる。
- ③あすこは長さ2～3cmに切り、軽くラップをして電子レンジ（600W）で約2分間加熱し、水気をきる。
- ④②と③をボウルに入れ、熱いうちに醤油をふり、バターとかつお節を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお節を飾る。

コメント

- ・じゃがいもはレンジで加熱して柔らかくすると時短になります。
- ・新じゃがのホクホク感にバターとおかかの風味とコクをプラスした一品です。

アレンジ

- ・炒り卵やツナ缶、ハム、ウインナー、ピザ用チーズを加えてボリュームアップ！
- ・あすこは、ブロッコリー・子持ち高菜・ピーマン・アスパラガス・小松菜・キノコなどに替えてもOK！

新じゃがいもとあすこのバター醤油和え

健康
散歩

むくみを解消しよう

女性に多いむくみ。「夕方になると足がむくんで靴がきつく感じる」「顔のむくみやまぶたの腫れが気になる」という方も多いのではないのでしょうか。

病気が原因で起こるむくみもありますが、多くは生活習慣が原因です。軽いむくみなら放っておいても解消しますが、むくみが続く場合は生活習慣を見直してみましょう。



○むくみとは？

体に余分な水分がたまった状態のことで、運動不足、睡眠不足、女性ホルモンの影響、塩分の摂りすぎ、水分摂取不足など、さまざまな原因で起こります。これらの原因にどうアプローチするとむくみを解消できるのか紹介します。

○むくみの解消法

- ・体を動かす
ずっと同じ姿勢でいると血行が悪くなりむくみやすいで

す。ウォーキングや階段を使うなど、できるだけ体を動かすことを意識しましょう。

- ・塩分を控える
塩分の摂りすぎは、体内の塩分濃度を下げようと体に水分がたまりやすくなります。減塩を心がけましょう。
- ・入浴して体を温める
体を温めることと水圧による刺激で血流が良くなります。シャワーで済ませず、湯船につかりましょう。

○毎日少しずつケアを

むくみは疲れがたまっているサインです。疲れをためないよう、少しずつ自分の体を労わりましょう。

ただし、むくみの中には病気が原因で起こるむくみもあります。命にかかわることもあるため、「急にむくんできた・体の片方だけむくんでいる」に当てはまる場合や、「息苦しい・痛みがある」など気になる症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

JA島根厚生連