

2024  
3  
March  
Vol.96

SNSで旬な情報を  
投稿しています

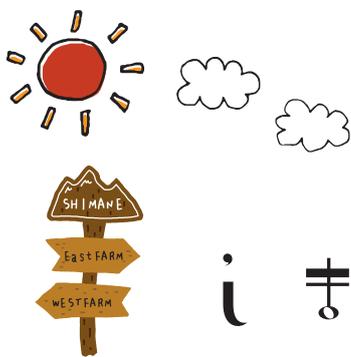


# JAしまねびより

「特集」食べて伝えてよう！有機農業の魅力



可ーつけた  
しまねのファーマーズ  
Shimane farmers  
松永 拓磨さん  
[西いわみ地区本部]



つけた

# しまねのファーマーズ

Shimane farmers



約7,500頭を飼育する大規模牧場

## まつなが 松永 たくま 拓磨さん(36歳)

今月は西いわみ地区本部。益田市種村町にある株式会社松永牧場の取締役・松永拓磨さんにお話を伺いました。

### 人生を変えた瞬間

益田市の山あいにある株式会社松永牧場は、肥育牛を中心に約7,500頭もの牛を飼育する大規模な牧場です。毎年東京で行われる「全国肉用牛枝肉共励会」では、2023年に2年連続で最高賞である名誉賞を受賞。今や首都圏をはじめ島根県内外で高い評価を受け、全国でもトップクラスの牧場のひとつです。

取締役の松永拓磨さんは、代々松永牧場を営んできた家系の中で育ってきたものの、小さい頃は家業を継ぐことは考えていなかったのだとか。また、社長である父親の和平さんから就農を勧められたことは一度もなかったそう。そんな拓磨さんが牛に興味を持ったのは大学2年生の時。研究会で上京していた和平さんから「一度見に来てみないか？」と誘われ、そこで初めて見た枝肉に惹かれたことがきっかけだったと言います。枝肉とは、牛の尾や頭、四肢を切り取り、皮と内臓を取り除いた状態のもので、肉のきめ細かさや、赤肉の割合などいくつもの条件によって評価が決まります。拓磨さんは「当時はまだ何もわかりませんが、それぞれの肉によって個性があるし、枝肉にかっこ良さを感じました。



全国肉用牛枝肉共励会で名誉賞を受賞された際の写真

いかに口入を少なくするかという「歩留り」も奥が深いなと思って」と振り返ります。拓磨さんにとって、この時の出来事がターニングポイントとなりました。



名誉賞を受賞した枝肉

### 先のことを考え企業への就職を経験

大学卒業後、すぐには実家の牧場に帰ることを選ばなかった拓磨さん。「社長は銀行員を経てから跡を継ぎ、社長の弟である専務は、もともと牛が好きで小さい頃からお世話をしていたそうです。そんな2人を見て、自分が同じことをしても大丈夫だと思いますし、経営方法や飼育についてもいつか行き詰まる時が来るのではないかと感じていた」と感じていた拓磨さんは、鹿児島県の飼料メーカーに就職。南九州は日本の畜産業の一大生産拠点であり、多くのプロの経営者の考えを間近で見ることができ、営業担当だった拓磨さんは先輩から学ぶことも多かったと話します。



牛と触れ合う拓磨さん

しかし、入社して3年が過ぎた頃から、「こうしたら成績が上がる」と自信を持って勧められる経験が身に付いてきたものの、お客さんにはなかなか納得してもらえないもどかしさも感じるが増えてきました。いつしか、自分で牧場を管理してみたいという気持ちが強くなってきた拓磨さん。ちょうど父親の和平さんが浜田メイプル牧場を新設するタイミングと重なったこともあり、2017年に地元へUターンすることになりました。

## 大切にしているのは毎日の積み上げ

2019年から松永牧場の管理に携わる拓磨さん。牛の餌やりや体調管理などはスタッフや獣医師に任せ、拓磨さんは「牧場全体の成績向上や維持」を中心に総括を担っています。「牧場の成績が毎日同じレベルになるように、日々の積み上げを大切にしています。例えば、最初の3日で100点を取り続けても、その後の3日で0点を取ってしまったら意味がありません。そうならないよう、毎日同じ点数をコンスタントに取り続けることが目標です」と話しました。

スタッフの動きや、肥育に上げるステージ、牛にビタミンをあげるタイミングが合っているか。これらの事細かな積み上げが全体のレベ



整頓された牛舎

ルの底上げとなり、市場の評価や賞の受賞にも繋がっています。高いレベルを保つことは並々ならぬ努力が必要であることが想像できますが、「スタッフや獣医の先生がいてくれるからこそ」と拓磨さんは話しました。スタッフとはなるべく時間を取って話すことを心掛け、できるだけ全員が同じ方向を向いて進めるよう意識しています。

## 外食で家族の時間を楽しむ

拓磨さんは休みの日には青年会議所に参加し、地元の人たちとのつながりを持つことも大切にしています。また、家庭では小学1年生と1歳の2人の娘さんのお父さんでもありますが、「時間的にもあまり育児に参加できていなくて」と苦笑い。月に2、3回外食をすることで、家族で過ごす時間を楽しんでいます。

## 日本で一番認知されている会社に

人口減少が進む日本で今の業務形態をどう維持していくかという課題に対し、やはり「食べてもらうこと」が一番だと語る拓磨さん。「私たちは、何年に一度の記念日にしか食べられないようなハイブランドの牛肉を目指しているわけではありません。月に一度、何週間にも一度でも食べてもらえるような身近なローカルブランドを作っていきたい。こうした消費者が手に取りやすくなるかを考えています」と話しました。石見地方に展開するスーパーのキヌヤでは「まつなが牛」を常に販売しており、牧場にとっては地域と繋がる大切な存在です。

最近では、地元の学生と話す機会も増え、県外にい

ても地元食材を食べること

で立派な地域貢献になることを伝えていきます。まずは、「みんなに松永牧場を認知してもらおう」と。それが、

今後、松永牧場を維持していくために一番重要なことであると確信しています。

常に問題提起し、自分たちがいる位置を確かめながら進んでいく。そして必要ならアップデートしていく。あらゆる方法を模索しながら拓磨さんは松永牧場を支え続けています。



インタビューを受ける拓磨さん

プチっと情報!

### まつなが牛

松永牧場が生産する「まつなが牛」。旨味・甘味・口溶けの良い脂・肉の柔らかさがそろった「まつなが牛」をつくるため、牛に与える飼料にもこだわり、大豆やおから、もろみを加えています。また、果物類も使用し、柔らかくフルーティーな味を引き出しているそう…!



(松永牧場より提供)

# 食べて伝えよう!

# 有機農業の魅力



有機農業の魅力や価値を伝えようと、JAしまねと包括的連携協定を結んでいる島根大学の地域人材育成コース学生（以下、島大生）と“オーガニックメニューづくりプロジェクト”に取り組みました😊  
今月号はそんな島大生考案のオーガニックメニューが学食で提供されるまでをご紹介します🌟

## プロジェクトについて

JAしまねでは令和4年度から環境にやさしく、付加価値の高い農業のひとつとして有機農業の推進に取り組んでいます。慣行栽培に比べて手間がかかる有機農業の持続・拡大には、消費者の皆さんの理解が欠かせません。

そこで、有機農業の価値・魅力の発信、購入のきっかけづくりとして、地域の現状や課題などについて学ぶ「島根大学地域人材育成コース」の学生とともにオーガニックメニューづくりにチャレンジしました!

今回のプロジェクトでは、学生にとって身近な学食で気軽に食べられるランチプレートを考案しました。



## ~ランチプレート完成までの道のり~

## GOAL

- 7月 ○ チームキックオフ会  
↳有機農業の基礎を学習
- 8月 ○ 有機農産物等の生産現場を視察
- 9月 ○ メニューの検討
- 10月 ○ メニューの試作  
学食との調整  
アンケート項目の検討
- 11月 ○ 広報戦略の検討  
食材調達計画の策定  
イベント準備

10回以上の打合せを実施!!



9月



10月



11月



# そしてついにランチプレートの完成！ 提供スタート！

「有機農業の日」である12月8日から、島根大学の第二食堂「ニコラ」で提供を開始☆  
初日は食材を提供いただいた生産者をはじめ、関係者や報道各社を招いたイベントも行いました😊

その名も…！

## 「野菜たっぷりオーガニックnaキーマプレートランチ」

提供期間：12/8~15  
提供数：1日50食の  
合計300食



JA有機実証圃の

「かぼちゃ」のゼリー

有機醤油を使った照り焼き風

ポイルチキンソテー

さわやかドレッシングの  
有機野菜サラダ

有機野菜のスープ

有機野菜たっぷりの  
キーマカレー

JA有機実証圃の  
「きぬむすめ」

有機ホウレンソウ入り  
スクランブルエッグ

## 有機農業の魅力が伝わるメニューをつくるための4つの工夫

### メニュー自体を魅力的に!

有機JAS認証・有機的栽培の農産物をたっぷり使い、それぞれがお互いを生かすレシピに!



### メニューの魅力を伝える

料理の写真をメインに注目を集めるようにポスターやチラシをデザインしました。



### 有機農業について知ってもらう

学生に配るチラシの裏側に有機農業についてや県内の取り組み、役割などの情報を掲載!



### レシピや素材情報を伝える

ランチプレートの敷紙にQRコードを掲載。原材料の生産者情報やメニュー再現レシピ、プロジェクトの取り組み状況を見ることができサイトに誘導しました。



## 取り組み結果を報告!

2月15日には、松江市のJAビルで石川寿樹組合長をはじめとするJAしまね本店常勤理事へ取り組み結果を報告。意見交換を行いました。



石川寿樹組合長

JAしまねの有機農業の取り組みは始まったばかり。皆さんの力も借りながら一緒に島根の有機農業を盛り上げていきましょう!



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  
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

- なべやまらいす株式会社
- 農事組合法人三代原ファーム



巡回の様子を収めた  
動画はコチラ

今回は、なべやまらいす株式会社、農事組合法人三代原ファーム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。

なべやまらいす株式会社は、令和5年3月に法人化し、主食用米や酒米、水稻苗などを栽培。同社がある雲南市三刀屋町鍋山地域の農業者に少しでも長く農業を続けてもらえるよう米の乾燥調製やドローンを使った防除などの作業受託も行っていきます。同社の石原公夫代表取締役には、法人化の経緯や取り組み内容、県・J Aのモデル実証圃として「きぬむすめ」の有機栽培の取り組みなどについてお話いただき、有機栽培に取り組んでみたメリット・デメリットや慣行栽培との違い、除草対策など活発に意見を交わしました。石原代表取締役は「自前で

有機栽培用の除草機を用意するのは難しい。この点がどうにかなれば取り組む人も増えてくるのではないか」と感想を話されました。

農事組合法人三代原ファームは、雲南市加茂町三代地区の農地整備事業をきっかけに平成31年1月に設立。現在は水稻や畑作物の他、経営の多角化に向けてリースハウス6棟でアスパラガス、白ネギ、ミニトマトなどを栽培されています。同法人の錦織基樹代表理事には、現在の経営状況やアスパラガスの高畝栽培で省力化・収益性の確保ができていることなどをお話いただきました。錦織代表は「水田園芸の普及には資金繰りの援助が必要不可欠」と話し、J A金融部門の体制強化やアスパラガス普及拡大に向け共同選果場の整備を要望されました。



乾燥調製施設の前で石原代表取締役（前列左から3番目）と石川組合長（前列左から2番目）ら



収穫した有機栽培米の籾摺りを見学させていただきました



ハウスの前で錦織代表理事（前列右から3番目）らと石川組合長（前列右から5番目）ら



錦織代表理事（右）に白ネギ「うんなん なべちゃん葱」を栽培するハウスを案内いただきました

## 組合長から一言



最初に訪問したのは、三刀屋町鍋山地域のなべやまらいす株式会社。J Aから提案させていただいた「きぬむすめ」の有機栽培に、今年から取り組まれている。当日は、収穫した「きぬむすめ」の籾摺りを見学させていただいた。除草機の購入が課題とのことで、J Aとしても普及に向け知恵を出していくことをお伝えした。

次に、農事組合法人三代原ファームを訪問した。加茂町三代地区で行われている農地整備事業の完成農地を引き受け、水稻やリースハウスでアスパラガス、白ネギ、ミニトマトなどを栽培。中でもアスパラガス栽培は作業に余裕もでき、収益性も良いとのことであった。

組合長より一言  
刈り終えて  
穂を噛み締むる  
農夫かな





# JAしまねトピックス

## ★shimatopi★



topics  
1

## JAしまね米粉レシピコンテストを開催



JAしまねは2月18日、松江市の松江栄養調理製菓専門学校でJAしまね米粉レシピコンテストを初めて開きました。

学生部門は松江栄養調理製菓専門学校の河津悌二さん考案の「米粉の手打ちあんかけ焼きそば」、一般部門は雲南市の板垣あゆみさん考案の「米粉と野菜のパワーおやき」が最優秀賞の金賞に選ばれました。

同JAでは、持続可能な農業と輸入に頼らない食品選択の推進を目指し、米粉生産事業に取り組んでいます。このような中、多くの人に米粉の可能性や良さを発見、知ってもらおうとレシピコンテストを企画。県内から116点の応募がありました。

当日は事前の書類審査を通過した7人が調理し、特別審査員を務めたタレントでモデルの道端カレンさんら審査員6人が実食し審査しました。

その他の受賞者は次のとおりです。

### 【学生部門】

- ・銀賞＝「こめっこチュロス」鈴木麻白(出雲市)
- ・協賛企業賞＝「豚汁風米粉うどん」伊藤悦子(松江栄養調理製菓専門学校)
- ・審査員特別賞＝「米粉のバームクーヘン」米田結衣(松江栄養調理製菓専門学校)



「米粉の手打ちあんかけ焼きそば」



「米粉と野菜のパワーおやき」

### 【一般部門】

- ・銀賞＝「そばコメ雑煮」今岡克己(松江市)
- ・協賛企業賞＝「レンコンと米粉のピザ」今岡麻喜子(出雲市)



受賞した皆さんと審査員ら

topics  
2

## 全国家の光大会都道府県代表体験発表大会に出場！



2月13日に横浜市で第65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しまね雲南地区本部の高橋美佐子さんが出場しました。

高橋さんは「『家の光』が照らす明るい未来」と題して発表し、家の光協会会長賞を受賞。発表では、家の光記事が女性部活動の取り組み方を変えるきっかけになったこと、取り組んでいた防災食やコンポスト導入の活動が地域や行政に広がっていったことについて話しました。

翌日の14日には第65回全国家の光大会が開かれ、前日の体験発表大会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生かそうと、メモを取りながら真剣に耳を傾けました。



堂々と発表する高橋さん

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。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

## 出雲女性部

今後、仲間や地域とのつながりを大切に、想いをひとつに活動していきます。

旧暦10月、全国の八百万の神々が集うとされ、縁結びのまちとして有名な出雲。その地で「縁」あつて出会った私たち「JAしまね出雲女性部」は、中部・東部・西部・河南・南部の5地区28支部で「食と農」「仲間づくり」「地域貢献」「環境保全」など、地域の特徴を活かしながらさまざまな活動を展開しています。

2月23日には、出雲女性部にとって欠かせない行事である「出雲女性部まつり&家の光大会」を開催。各地区から約500名の女性部員が集まり、おもてなしプロジェクトの表彰、各支部・サークルの手芸品などの作品展示のほか、いずもJA女子大学生による舞台発表など、日頃の活動成果の発表を通して部員同士の親睦を深めました。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と



JA女性組織3カ年計画  
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」  
の実践2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。



一所懸命青年連盟

## 島根県農協青年組織協議会

JA YOUTH

委員 いしばし 石橋

やすくに 康邦さん



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

島根県農協青年組織協議会（以下「島根県青協」）委員の石橋康邦さん（38）は、地元津和野町で就農17年目になります。現在は、家族でお茶（80a）とミニトマト（8a）、野菜（10a）を栽培しています。

お茶は自身で加工し、緑茶を中心に火を入れない荒茶状態での販売を行っており、野菜は生鮮のみでなく、乾燥野菜の販売にも取り組んでいます。他にも無人ヘリコプターでの受託防除や燃料の配達業務、地元では農業委員会の推進委員や消防団活動など活発に活動しています。

農青連は、父親との世代交代で加盟し、過去には西いわみ青年連盟の委員長を務め、今年から島根県青協の委員に就任しました。石橋さんは「県内の各単組や県外の組織との交流を行いながら、さまざまな作物の情報や考え方を多くの盟友と共有していきたい。また、島根県青協がより広い視野を持つ組織となるための一助になりたい」と熱く語りました。



## 笑いあり涙あり…年金友の会 ふれあい大会4年ぶり開催!!



1月22日、江津市総合市民センター（ミルキウエイホール）を会場に、年金受給者で構成される「JA年金友の会」の活動として、「令和5年度JAしまねいわみ中央地区本部年金友の会ふれあい大会」を開催しました。

当日はあいにくの天気のため、全地区（浜田・江津・三隅・金城・弥栄・旭）から約320名の方が参加され、『鹿島壽一座』の舞踊および地芝居を堪能されました。

参加された皆様からは、「コロナの影響で何年か開催がなかったけど、久しぶりに観ることができてよかったわ」「4年ぶり？長かったねえ」「バスに乗せてもらってちょっとした旅行気分だったよ、お世話になります。ありがとう」などの声が聞かれ、皆様それぞれにひと時を過ごしていただきました。「JA年金友の会」では今回のような地芝居観劇のほかに、寿ロードと題した日帰り旅行や宿泊旅行、身近で手ごろなスポーツのグラウンドゴルフなど、楽しい時間の提供や年金友の会会員同士の親睦が深まるようなイベントを実施しています。今後も様々な活動を通じて、年金受給者の皆様の輪が広がる活動が続けてまいります。



## 令和5年度 しまね女性ネットワーク （SCの会）研修会開催

しまね女性ネットワーク（佐々木京子会長）は、2月7日、いわみ中央地区本部管内生産者の圃場視察、きんさい市場見学、島根県・浜田市・JAとの意見交換会を行いました。

当日の意見交換会では、島根県・浜田市・JAから農業振興の取組みを報告。参加者から、実際に農業経営に携わる者として、農業経営や後継者育成の課題等熱心に意見交換をされていました。また、子を持つ親の立場からの意見もあり、学校給食の食材などに関心を持っておられました。

佐々木会長は、「本会はコロナ禍で活動を一時休止していたが、今後は継続的に活動し、色々な方と交流していきたい」と意欲をみせておられました。



## ぶどう勉強会開催

いわみ中央ぶどう部会生産技術部（藤若将浩部長）は、2月8、21日の2日間、浜田市金城町においてぶどう勉強会を開催しました。



この行事は、ぶどう栽培繁忙期を迎える前までに講習会では聞けないこと、天候不順により作業予定が立てにくく作業が間に合わないこと、近年、新規就農者が増えている中で分からないことを1つでも克服しようということから今回、初めての取り組みを行いました。

当日は、西部農林水産振興センター農業振興部米山普及員より、年間の作業スケジュールの作成、栽培がスタートするにあたっての霜害対策や各地区のぶどう部会の取組の紹介をいただきました。

作業スケジュール作成では、会員同士で意見交換しながら各圃場・作型の剪定・芽かき・花穂整形・摘粒などの項目をスケジュール表に書き込んでいました。

霜害対策では、冬季中気温の高い状況が続いており発芽の前進が予想されるので、生育状況や天候予報へ細心の注意をはらうなど、霜害対策（温度を上げる対策、耕種的対策）の準備説明を受けました。

同部会では1月末からハウスのビニール被覆、2重被覆が開始され、早い園では水上げが始まっている状況です。

## きんさいトピックス



ありがとうございますの感謝を込めて「バレンタインデー」イベント開催!

きんさい市場黒川店では、2月14日、「バレンタインデー」イベントを開催しました。当日は、産直市場に関わるすべての人に日ごろの感謝を込めて、産直会員の手作りシフォンケーキとガトーショコラを特別甘く価格にて販売しました。多くの方がご来店され、きつと喜んでいただいたと思います。2月も終わりに向かいます。今年も日々天候にも恵まれ暖かい日が続いています。もう春はすぐそこまで来ています。皆様のご来店を心よりお待ちしております♡



## 浜田支店来店感謝デー

浜田支店では2月15日の来店感謝デーに併せ、浜田支店まつりを開催しました。  
 年金支給日でもあり、通常来店者の約1.5倍のご来店をいただき大盛況で終了しました。  
 当日は、管内で栽培されたお花（ビオラの小鉢）を来店者全員へプレゼントし、日頃の感謝の気持ちを伝えることができました。  
 また、同時イベントの30秒アンケート&ガラポン抽選会では、「何が当たるとの？」と皆さん興味津々でアンケートにご協力いただきました。

## 弥栄事業所来店感謝デー&JA弥栄SS3周年記念祭

2月15日、弥栄事業所・弥栄SSで、日頃の感謝を込めて来店感謝デーと3周年祭を開催しました。来店感謝デーではATM利用者や来店者へ女性部特製の角寿司をプレゼントしました。また、あぐり中央による肥料の特売や、弥栄女性部が1日限定のよっちゃんさいカフェを開き来店者へ心も体も温まるぜんざいやコーヒートを振舞いました。  
 弥栄SSでは、ガンリンが高騰している中ですが、全油種3円引きを行い、沢山のお客さんが来られました。  
 ひとつの場所で色々なイベントを行うことで相乗効果もあり、延べ254名のお客様が来店されました。



弥栄SS



弥栄女性部カフェ



弥栄ATM

## 12月来店感謝デー

江津・三隅・金城・旭管内では来店感謝デーを12月に開催しました。  
 支店では組合員・利用者みなさんに日頃の感謝を込めて、それぞれイベントやプレゼントを考え、女性部が作ったお餅や、エコたわしをプレゼントしました。来店した皆さんはサプライズのおもてなしに笑顔で受け取っておられました。  
 また、相談会や展示会、野菜販売コーナーも併設し、来店された組合員・利用者の皆さんは職員と話をしたり、来店者同士で話したりとにぎやかな1日となりました。



三隅支店



江津支店



金城支店

## 辰の干支飾り作り ～ 跡市女性部 ～

1月14、20日の両日、跡市女性部(平川節美支部長)は跡市まちづくりセンターで手芸教室を開催し、部員15名が参加しました。今回は今年の干支「辰の干支飾り」をフェルトで作成しました。副部長の森崎玉恵さんのアドバイスを受けながら、型紙に合わせて切った各パーツを丁寧に縫い合わせていき、綿を詰め、目とツノを付けて完成させました。フェルトの風合いと、コロンとした愛嬌のある可愛い作品ができあがり、部員たちも「糸の刺し方で表情が違って面白い」「パーツを組み立てる作業は頭の体操にもなって良い」と笑顔で話していました。

昔からその年の干支の置物は縁起物とされ、玄関やリビングに飾っておくと、1年中家を守ってくれると言われている。一針一針、願いを込めて作られた辰の干支飾りは、きっと各ご家庭に素敵な福を運んでくれることでしょう。



## 苔テラリウムづくり ～ 三隅周布地早乙女会 ～

三隅町の周布地早乙女会は1月21日、周布地集会所でガラス容器の中で苔を育てていく作品「苔テラリウム作り」を体験しました。講師の苔農家、「森のまど」の大屋真弓美先生(江津市波子町)に指導を受けながら容器にカラー砂を慎重に落とし入れ、その上に苔を植え込んでいきました。使用した苔は開いた傘に見えるカサゴケや羽のようなホウオウゴケなど種類の違う5種類で、組み合わせや配置を考えながら丁寧にピンセットで仕上げました。各自、オリジナルな作品が完成し、「作るのも楽しかったが、今後の苔の成長を見るのも楽しみ」「普段、何気にある苔がとても愛おしく思えてきた」と手のひらサイズの森のインテリアを嬉しそうに見つめていました。





## え~のう ちょっと宮農!!

2024年3月号

### 山わさび(ホースラディッシュ / 西洋わさび)栽培について

山わさび(ホースラディッシュ)をご存じですか?日本で根わさびとして食される山わさびは、海外でホースラディッシュと呼ばれる西洋わさびの仲間です。見た目は白い「ごぼう」のようですが、調味料やご飯のおともとして親しめる食材です。山わさびは、ツンとした辛さがローストビーフによく合うスパイスです。味はよく似ていますが、お刺身につけられる「本わさび」とは全く別の植物で畑やプランターで栽培して楽しめます。



#### ★山わさびの上手な育て方

- 植え付け時期 …… 山わさびは、耐寒性があるので時期として9月~翌年の4月目です。一番安定している植え付け時期としては3月~4月です。
- 植え付け方法 …… 植え付ける1週間前に土壌を中和させるため、1㎡あたり100gの苦土石灰を混ぜ込んでおきます。露地に植える場合は30cmから40cmに深めに掘り、苗は30cmの間隔で植えましょう。
- 管理 …… 夏は高温多湿となるため、できるだけ風通りのよい半日陰となる場所が最適です。水はけのよい土壌に植え付けることが大切で、水は乾いたらたっぷりと与えています。水が足りずに葉が萎れると栄養を送れず、山わさびの根が太くなりません。また、水が不足すると根が固くなるので要注意です。
- 肥料の与え方 …… 山わさびは、庭の片隅に植えておいたら勝手に育ってしまうほど生命力が強い植物です。肥料はまず植えた1週間後から株元に化成肥料をばらまき土と混ぜて株に寄せます。その後、同じ方法で3週間~4週間に根を太らせるために1回肥料を与えます。収穫するまで、肥料と土寄せを繰り返していきます。
- 害虫対策 …… 栽培で注意しなくてはいけないのが、害虫による食害です。気温が高くなったら、こまめな害虫駆除が必要となります。農薬での防除もありますが、人の手で卵や芋虫などを排除していくのが確実です。また、木酢液を薄めて散布することやアブラムシには光を反射するアルミホイルを茎に巻き付けておくことも効果的です。
- 収穫 …… 根が十分に育ったタイミングで収穫します。時期としては10月下旬から11月に地上部の葉っぱが黄色く枯れ始めてきたら収穫の目安となります。収穫の仕方としては、まずは茎を残して葉を刈り取ります。次に根から少し離れた場所に移植ゴテを入れ、ゆっくりと持ち上げて根わさびが土と一緒に持ち上がってきたら、折れないように注意しながら引き抜きましょう。

#### ★山わさびの増やし方

- 株分けで増やす方法 …… 1本の根から株が分かれて芽が出ていたら、株分けができます。株分けする場合は出ている葉と一緒に立ち上がっている根の一部(2~3cm)切って植えます。株分けできるようになるのは、大体2年目以降の種球です。
- 根伏せで増やす方法 …… 根伏せは山わさびを収穫した根を、2cmほど切って増やす方法です。直接植えても大丈夫ですが、水を張った皿やペットボトルで芽と根が出た状態で植え付けた方が、上下を間違えないので安心です。(水は1日1回交換)



## 西部農林 水産 振興センターからのお知らせ

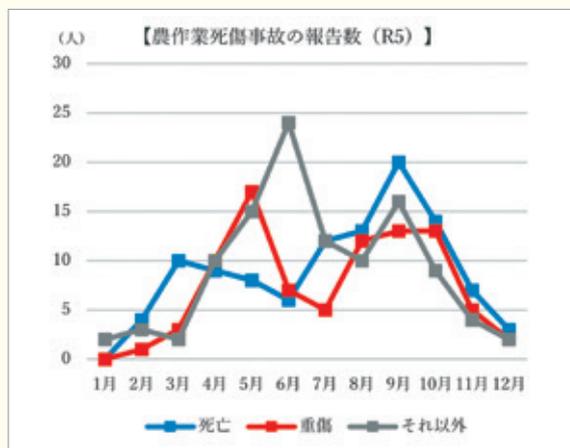
### 安全確認と防止対策でトラクター事故を未然に防ごう！

例年、全国的に農作業が本格化する春以降に、農業機械の転落・転倒を中心に農作業死亡事故が急増する傾向があります。

令和5年は全国で303件の農作業事故が報告されており、内訳は「死亡」が106件、「重傷」が88件、「軽傷・その他」が109件となっています。

防止対策として、①転落・転倒のおそれがある危険箇所を確認し、②補強したり封鎖することが重要ですが、こうした対策が難しい場合は、③危険箇所の迂回や路肩がわかるように草刈り、また目印を設置することでも効果が期待できます。

また、死亡率を1/8に減らすことができるシートベルト装着は、習慣になるまで続けることが重要です。



引用：農林水産省ホームページ

### 乗用トラクターの事故を防止するために

#### ☑ 路肩に気を付けよう

転倒・転落による死亡事故の殆どがほ場や農道で発生しており、路肩は危険がいっぱいです。

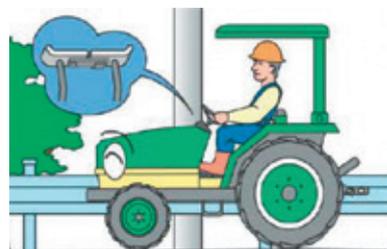
1. 路肩がわかるように、草刈りをしたり、目印を立てる。
2. 前後輪の内輪差を考えて、カーブを曲がる。
3. ほ場の出入口の傾斜方向に対し平行に侵入する。

#### ☑ 道路走行時の左右ブレーキ連結

トラクターのブレーキは、左右別々に利くので小回りができて便利ですが、連結操作を忘れるとほ場の出入りや道路走行時に、片ブレーキを誤操作して転倒する事故が多く発生しています。

下記の前には左右ブレーキを忘れずに連結しましょう。

1. ほ場へ出入りする。
2. 道路を走行する。
3. 傾斜地で作業する。
4. 畔を乗り越える。
5. トラック等へ積み込む。



#### ☑ 作業機の下は危険

トラクター運転作業中に作業機から異音がすると、慌てて機械の中や下をのぞきこみたくなりますが、非常に危険です。安全な状態にして点検調整を行いましょう。

点検調整の前には、必ず下記の操作をします。

1. 作業機を上げる。
2. 昇降部の油圧ロックを掛ける。
3. 駐車ブレーキを掛ける。
4. エンジンを切る。
5. ブロック等を作業機の下に入れて支える。



事故を未然に防止できることが最善ですが、万一事故が起こった際にも慌てずに対応できるように事故発生時の対応手順や緊急連絡先の確認をしておきましょう。

島根県西部農林水産振興センター農業振興部 (TEL : 0855-29-5622)

# 人事異動のお知らせ

## 【地区本部内異動】

令和6年3月1日付

氏名	新任	旧任
平谷 義弘	統括部長兼企画総務部 部長	統括部長兼企画総務部 部長兼ふれあい課 課長
横田 安美	企画総務部 総務課	統括支店 共済課
坂井 文幸	営農経済部 部長	営農経済部 次長
河野 成幸	営農経済部 営農企画課 課長	営農経済部 特産課 課長
肥後 利信	営農経済部 特産課 課長	営農経済部 営農企画課 課長
岡本 裕次	営農経済部 農産課 課長	旭事業所 所長
本田 健史	営農経済部 営農企画課 きんさい市場店 店長	営農経済部 特産課 係長
浅野 博照	営農経済部付 課長補佐	営農経済部 農産課 課長
森川 脩平	営農経済部 特産課	江津支店 渉外課 L A
山本由紀子	あぐり南店	金城支店 業務課
井下亜矢子	統括支店 金融課 (年金相談員)	企画総務部 総務課付
佐々木亮太	統括支店 金融課 (投信アドバイザー) 兼浜田支店 (投信窓販担当)	統括支店 金融課 (投信アドバイザー)
青笹 貴大	統括支店 金融課 (投信アドバイザー) 兼浜田支店 (投信窓販担当)	統括支店 金融課 (投信アドバイザー)
湊 秀明	統括支店 ローンセンター 係長	統括支店 ローンセンター
中根 嘉昭	統括支店 ローンセンター	江津支店 渉外課 L A
山縣 正治	統括支店 共済課 課長	金城支店 渉外課 課長
今若 司	統括支店 共済課 課長補佐	統括支店 共済課 課長
佐々木千文	統括支店 共済課	企画総務部 総務課
後山 敦己	浜田支店 次長兼浜田東ふれあい店 店長	浜田支店 次長
山口 晋哉	浜田支店 渉外課 課長	弥栄事業所 所長
中山 春美	浜田支店 渉外課 L A	金城支店 渉外課 L A
向井 和弘	浜田支店 渉外課 L A	江津支店 渉外課 L A
西村 香織	浜田支店 渉外課 F A	浜田支店 業務課
中山 博幸	浜田支店 渉外課 地域担当渉外	浜田西支店 渉外課 地域担当渉外
岩田さやか	浜田支店 業務課	江津支店 業務課
榎 ゆき恵	浜田支店 業務課	旭事業所
澤江 彩佳	浜田西支店 渉外課 L A	浜田西支店 渉外課 F A
佐々木 誠	浜田西支店 渉外課 F A	企画総務部 総務課付
新田 孝男	浜田西支店 渉外課 地域担当渉外	浜田支店 渉外課 地域担当渉外
橋岡 泰珠	江津支店 渉外課 L A	浜田支店 渉外課 L A
大中 靖友	江津支店 渉外課 L A	浜田支店 渉外課 L A
住田 祥樹	江津支店 渉外課 L A	浜田支店 渉外課 L A
福原 幸子	江津支店 業務課	金城支店 業務課
岩地 達也	金城支店 次長兼雲城ふれあい店 店長	金城支店 次長兼業務課 課長
若本 貴志	金城支店 業務課 課長	浜田東ふれあい店 店長
森岡 拓史	金城支店 渉外課 課長	統括支店 ローンセンター センター長補佐
吉田 祐美	金城支店 業務課 係長	三隅支店 業務課
寺田 光博	金城支店 渉外課 L A	浜田西支店 渉外課 L A
松原 理恵	金城支店 渉外課 F A	金城支店 業務課
田原香那恵	金城支店 業務課	浜田支店 業務課
堀 洋子	旭事業所 所長	雲城ふれあい店 店長
田村 豊	旭事業所	金城支店 渉外課 地域担当渉外

【本店・地区本部間異動】

氏名	新任	旧任
井上まゆみ	企画総務部 ふれあい課 課長	本店総務部 ふれあい福祉課 課長
河野 純治	本店金融部 為替課 課長	浜田支店 渉外課 課長
森下 将俊	浜田支店 渉外課 LA	本店共済部 共済指導課（地区本部駐在）
岩下 元一	本店信用共済推進支援センター（共済トレーナー）	統括支店 共済課 係長

【出向】

氏名	新任	旧任
吉原 準二	浜田市農林業支援センター 課長補佐	あぐり中央店 店長補佐（営農経済渉外員）
斎藤 英司	弥栄事業所 所長	浜田市農林業支援センター 課長補佐

【新規採用者】

氏名	新任
三浦 義弘	営農経済部 農産課
川本 梨夢	江津支店 業務課
佐々木千代美	あぐり中央店

【退職】

令和6年2月29日付

氏名	現部署・役職	職員区分	備考
岡本 恭吉	営農経済部 部長	正職員	定年退職
佐々木千秋	営農経済部 営農企画課 きんさい市場 店長	正職員	依願退職
岩田 唯昭	営農経済部 特産課	准職員技術職	契約期間満了

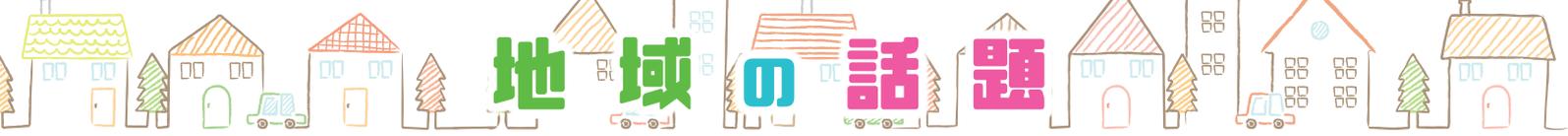
**メガネ・補聴器の専門店** **PARIS MIKI**

1級 眼鏡作製技能士	運転用、読書パソコン用、遠近両用でも <b>メガネ一式</b> <span style="font-size: 2em; color: red;">¥13,200~</span> 税込	「移動型店舗 パリミキカー」 メカネ&サングラス <span style="font-size: 1.5em; color: red;">300本~</span>
認定補聴器技能者		
移動型店舗 店長 狩野 昭弘		

お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ **090-6955-1612** へ お気軽にどうぞ

令和6年 **4月度 JA巡回スケジュール** いわみ中央地区

1日(月)	9時~14時	Aコープやさか	9日(火)	9時~17時	あぐり南(金城) 展示会
			10日(水)	9時~15時	
2日(火)	9時~14時	旭事業所内 【補聴器 体験相談会】	18日(木)	9時~12時	『阿刀の里』 江津市跡市町
4日(木)	9時~14時	Aコープみすみ	19日(金)	9時~14時	Aコープやさか
5日(金)	9時~12時	雲城ふれあい店	24日(水)	9時~14時	Aコープみすみ
8日(月)	9時~12時	旧 波佐事業所	30日(火)	9時~12時	旧 上府事業所
				13時~16時	旧 美川事業所



# 地域の話題

## 熱き戦い雪合戦



第26回島根県雪合戦大会、雪合戦旭2024が浜田市旭町市木のふれあい広場にて1月27、28日の2日間で開催されました。暖冬で雪に恵まれず屋内での大会が続きましたが、今年は大大会前に

降った雪のおかげで6年ぶりに屋外での開催となりました。

チャンピオン、レディース、フレンドリー、ジュニアの各リーグに全28チームが参加し、雪の中の熱い戦いが繰り広げられました。雪合戦は雪玉を作るところからすでに戦いがはじまっております、1チーム7人の選手がコート内のシェルターを利用して雪玉を投げたり、相手チームのフラッグを奪い合う競技です。戦略とチームワークが必要な競技で、選手達の全力プレー、見ている方も応援で熱くなりまさしく『夏より熱い冬がくる』の言葉どおり、会場は熱気で溢れていました。

26年前から、この大会を見てこられた、実行委員長は「ジュニア時代から参加している地元選手もおられ、これからも続く雪合戦大会に成ってほしい」と語っておられました。

皆さんも旭町から『熱い冬』を感じてみませんか。



## いわみ中央葬祭センター 事務所移転のお知らせ

このたび、いわみ中央葬祭センターは令和6年3月23日(土)より虹のホールはまだ(浜田市下府町 1821-5)隣へ移転いたします。一層のサービス力向上に努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

TEL : 0120-222-532 FAX : 0855-22-0485

(TEL・FAX 番号に変更はありません)

## 年金相談会

4月22日(月)  
浜田西支店  
午後3時から  
午後7時まで



## いわみ中央地区本部 ローンセンター

ローン相談  
開催中

第2・第4土曜日開催!

4月 13日・27日  
受付時間 / 9:30~15:00



©よりぞう

いわみ中央地区本部1階ローンセンターでお待ちしております!!

お問い合わせ

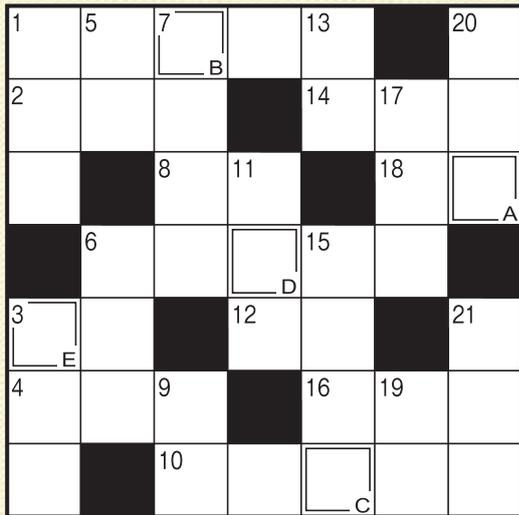
JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター  
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

TEL(0855)22-8816 FAX(0855)22-0203



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

- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえばこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使用します
- ⑨ お酒は飲みません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、——裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰ オンの反対語

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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地  
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2024年4月5日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ウシオジル」



「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。



「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！

佳作

山眠る石見盆地を抱きしまま  
邑南町 山塚 豊子様

左義長や新婚ふたり披露目あり  
出雲市 竹田喜久子様

老いといふ長き青春寒椿  
出雲市 北村 功様

優秀賞

何時果てる井戸端会議日脚伸ぶ  
出雲市 藤江 堯様

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

JAしまねびより、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。

# 島根をもっと元気になりたい



JALしまね

## 一緒にJAで働きませんか



JAL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



## JALしまね 令和7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7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6年3月1日(金)～3月29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2025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JALしまねHP、マイナビ2025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島根県松江江市殿町19-1  
JALしまね人事部人事課 担当：三上・山根・加藤  
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](mailto:jinji_saiyou@ja-shimane.gr.jp)



マイナビで  
エントリー  
受付中



TRIM

欲しいのは、健康  
それは、いつでも。



▼CMはコチラ



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号  
303AGBZX00027000

### 効果/胃腸症状の改善

- 胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
- 胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



TRIM ION Refine

医療機器製造販売認証番号  
303AGBZX00027000

### 用途に応じて3つの水を生成

電解  
水素水

おいしくて  
カラダにいい水

- 飲用、料理の水、お茶・コーヒー等に



浄水

不純物を取り除いた  
キレイな水

- 赤ちゃんのミルク、薬の服用に



酸性水

電気分解でできる  
もう一つの水

- 洗顔、洗い物、一部のお料理等に



株式会社日本トリム

東証プライム：証券コード 6788

一般社団法人 日本経済団体連合会会員

公益社団法人 関西経済連合会会員

一般社団法人 日本病院会会員

一般社団法人 機能水研究振興財団理事

お問い合わせ先：JALしまね経済部経済課

TEL：0853-25-8912



本誌は地球環境に優しい植物性インキ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

Q検索



## スペアリブの圧力なべ照り煮



### コメント

- ・圧力なべで短時間調理！
- ・圧力なべがない場合は、肉を米のとぎ汁で45分間下茹でして、冷めるまで自然放置。その後野菜と一緒に煮ます。

### アレンジ

- ・鶏の手羽元や手羽先でもOK！
- ・じゃがいもを大根に替えたり、ブロッコリーをあすっこやスナップエンドウに替えても楽しめます。

### 材料（4人分）

- 豚スペアリブ… 700～800g  
塩こしょう……………少々  
玉ねぎ……………1玉  
じゃがいも……………3個  
人参……………1本  
ブロッコリー……………1/2株
- A  
生姜……………ひとかけ  
にんにく……………ひとかけ  
濃口醤油……………80cc  
みりん……………50cc  
酒……………50cc  
砂糖……………大さじ1

### 作り方

- ①スペアリブは50℃のお湯に2分間つけて、余分な脂とアクを取る。
- ②水気をふいて、軽く塩こしょうをふり、魚焼きグリルで表面を色よく焼く。
- ③玉ねぎは皮をむいて1cm幅のくし形に切る。
- ④じゃがいもは皮をむいて、大きめに切る。
- ⑤人参は3～4cmの長さの棒状に切る。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
- ⑦生姜、にんにくはすりおろす。
- ⑧圧力なべにAの調味料を入れて混ぜ、焼いたスペアリブ、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れ、蓋をセットして強火にかける。
- ⑨圧がかかってきたら、弱火にして15分加熱し、そのあとは自然放置する。
- ⑩圧が抜けたらふたを開け、器に盛り、ブロッコリーを添える。

### 材料（4人分）

- 鶏ささみ……………6本  
塩こしょう……………少々  
片栗粉……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ2  
酒……………大さじ2
- A  
マヨネーズ……………大さじ2  
ケチャップ……………大さじ2  
牛乳……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
レモン汁……………小さじ1/2
- キャベツ……………3枚  
ミニトマト……………8個  
パセリ……………適量

### 作り方

- ①鶏ささみは筋を取り除き、一口大のそぎ切りにする。
- ②ビニール袋に①のささみと塩こしょうと片栗粉を入れて振り、粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を温め、ささみを並べ入れて片面が焼けたら、裏返して酒を入れて蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③を入れて和える。
- ⑤キャベツはせん切りにして皿に盛る。
- ⑥⑤の中央に④を中高く盛り付け、トマトとパセリを添える。

### アレンジ

- ・鶏むね肉でもパサつきもなく柔らかく仕上がります。
- ・野菜（玉ねぎ、白菜、人参、ピーマン、アスパラガスなど）を炒めて一緒に和えてもおいしいです。
- ・ご飯の上に乗せて、鶏マヨ丼もできます。

## 簡単鶏マヨ



### コメント

- ・エビマヨに負けない美味しさ！
- ・油で揚げないので片付けも簡単！

## 健康散歩

JA島根厚生連

## 巻き爪のセルフケア

爪が内側に巻いている状態のことを「巻き爪」と言います。痛みが起こったり、放置すると皮膚に食い込み炎症が起こる「陥入爪（かんにゅうそう）」になったりすることがあります。巻き爪は正しいセルフケアをすることで予防や改善ができます。



### ポイント

#### 1. 歩き方

背すじを伸ばし、つま先が正面を向くようにつま先で足を踏出す。かかとから着地し、重心をかかと→足の外側→小指の付け根→親指の付け根へ移動させ、最後に親指で地面を蹴りだす。

#### 2. 靴の選び方

- ・サイズと形が自分の足に合ったもの。
- ・つま先から靴の中まで1～1.5cm程度の余裕があるもの。
- ・靴ひもやファスナーで足の甲を固定できるもの。

#### 3. 爪の切り方

- ・短く切りすぎない（深爪にすると指に力が加わった際に爪の先の皮膚が盛り上がり、爪がまっすぐ伸びることができず巻いたり厚みが増したりする）。
- ・爪の両端の角を少し残して直角に切る。

セルフケアを行っても痛みが続く場合には皮膚科などの医療機関を受診しましょう。巻き爪の治療を行っていない医療機関もあるため、受診の際には医療機関のホームページなどで巻き爪の治療を行っているか、料金などを確認してから受診すると良いでしょう。治療はワイヤーやクリップなどをを用いた矯正治療が中心です。治療後も再発を防ぐためにセルフケアを続けることが重要です。

巻き爪による痛みが原因で転びやすくなったり、歩き方が変化して膝や腰の痛みが悪化したりする恐れがあります。また、高齢の方では寝たきりになることも考えられます。ひどくなる前にセルフケアを行い早めに対策をしましょう。

【編集後記】 暖かい日が増えてきて春の到来を感じるとともに、もう3月!?という驚きが…。さて、昨年3月から広報誌担当となり1年が経ちました。皆さんに楽しんで読んでいただきたいと作成してきましたがいかがでしたでしょうか。今後もより良い広報誌をお届けできるよう取り組んでいきます。よろしくお祈りします◎（古）