

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



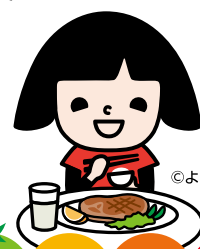
Instagram



LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね 雲南地区本部版



初春のお喜びを申し上げます 役員一同



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

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。そうした歩みを土台に、令和7年に「農事組合法人志学みなみ」として新たな一



山あい広がる白ネギ畑では収穫作業が進んでいます

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。

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るり、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。



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。



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。



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

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で栽培しています。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

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。

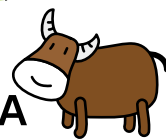
農業の現場から声をつなぐ ～ふれあい訪問記～



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。



topics
1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、出雲市のラビ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。

topics
2

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

topics
3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

Check!

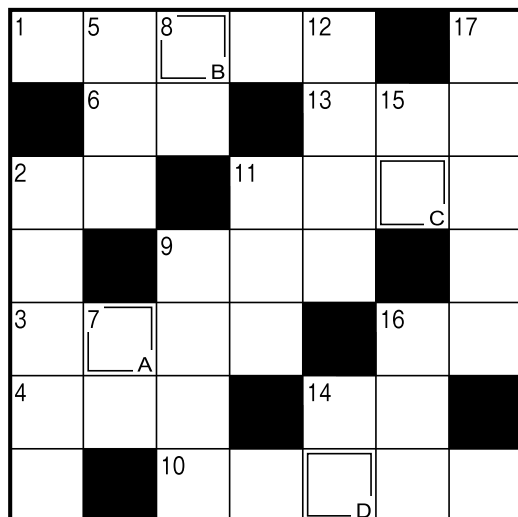
クロスワード パズル

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

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6
JAしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2026年2月13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

「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」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。



優秀賞

顔洗ふ水の変化に秋感ず

浜田市 中田 徹様

初日記余白に一句書き添へる

出雲市 北村 功様

「ちゃん」で呼ぶ竹馬の友とおでん酒

出雲市 藤江 堯様

最優秀賞

笠地蔵選び師走の読み聞かせ

浜田市 三沢 孝子様

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

（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。

JAしまねよりは、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!?

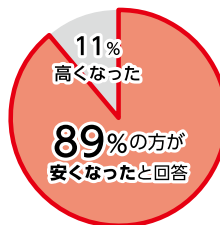
共済掛金の安さ!

●JA自動車共済を選んだ理由を教えてください!

島根県の方に
お聞きしました

- 1 掛金が安い
- 2 保障内容が良い
- 3 契約者対応が良い

●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々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

謹賀新年

年頭のご挨拶

JＡしまね雲南地区本部
常務理事本部長

源 之美



新年あけましておめでとうございます。皆様にはご家族お揃いで新しい年をお迎えの事と心からお慶び申し上げます。

また、旧年中に賜りましたご支援、ご協力に對しまして、厚く御礼申し上げます。

そして、農家組合員の皆様には厳しさを増す環境下において日々農畜産物生産に励んでおられることに敬意と感謝を申し上げます。

昨年を振り返りますと、例年に

ない早い梅雨明けから渇水、猛暑と生産環境は過酷なものとなりました。そのような中、米が話題の中心ではなかったでしょうか。需給バランスの大幅な崩れからくる令和の米騒動、品薄感と価格高騰から政府備蓄米の放出、そして令和7年産米生産者米価の大幅な上昇、それに伴う店頭価格は5キロ4,000円代で推移しています。

一方で国際情勢は不安定な状況が続いており、生産資材の価格は高いままであり、JAとしては生産振興と生産費の軽減に向けた取り組みに力を注いできました。令和7年産米の概算金については、再生産可能として米づくり継続への意欲を高めてもらええる単価としました。生産者にとつては、この単価によりこれまでの努力が報われたのではないのでしょうか。

今後は出荷頂いた米をしっかりと販売し最終精算を行いたいと考えます。さらに令和8年産米に向けて、作付け動向、市場の販売や在庫状況を踏まえ、生産者が引き続き意欲をもって作付けができ、さらにコストの反映と所得増大となる単価設定となるよう行動をとってまいります。あわせてこの農業を取り巻く課題を伝え消費者の理解を深める広報活動も積極的に行ってまいります。

さて、JAしまねでは昨年の総代会で新たな運営体制の構築に向け協議をすすめることとしました。

新たな運営体制では、農業協同組合として組合員の意思反映、地域農業振興を基軸に地区本部を存置しより身近なJAを目指すこととしています。一方で管理部門を大胆にスリム化・効率化し人員を再配置するとともに、本店が事業別に統括し事業部門の強化と専門性の発揮を目指します。

この事により、組合員の拠り所となる支店や営農経済センターの存続と事業毎の機能強化と専門性を高めることで組合員サービスの向上を図っていきます。

今後、丁寧な説明を心掛け、ご意見をいただきながら新たな運営体制の構築にむけ進む予定です。

国では、食料・農業・農村基本法の改正を受け、昨年基本計画が策定されました。食料安全保障の確保へ向け初動5か年で農業の構造転換を集中的に推し進め、農地維持や生産性の向上により農業経営の収益力を高め、農業者の所得向上を目指すこととなっています。そして食料システム全体で合理的な費用を考慮した価格形成が推進されます。当地域でこの施策を有効活用し生産性向上と持続可能な農業生産が出来るように取り組んでまいります。

皆様には、地域において農業生産・地域活性化に取り組みまれています。その活動を支え、事業を通じて組合員にメリットを出し、願いを叶えるのが農協の使命です。期限を迎えましたが雲南地区本部経営改革プランを継承し経営基盤の確立をもつて、必要とされる事業や機能を維持できるように役員一同、取り組んで参りますので、皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が組合員の皆様、地域の皆様にとって良き年となりますようご祈念申し上げます。新たな年のごあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

来月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】

【全体運】無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ

【健康運】冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に付けて【幸運の食べ物】ゴボウ

来月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】

【全体運】気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落着いて対処すれば切り抜けられます

【健康運】血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎【幸運の食べ物】カリフラワー

うんなん 女子力



JALまね雲南女性部の活動を中心に、
「女子力」あふれる楽しい話題をお届けします。

加茂支部

～おいしい料理を親子に提供 「赤ちゃん食堂」をお手伝い～

加茂支部は12月21日、加茂交流センターで開催の「赤ちゃん食堂」で調理を手伝いました。イベントには、4組の親子が参加し、料理を味わいながら交流を深めました。



調理を行う部員ら

この取り組みは、赤ちゃんとその母親を支えることを目的に、子育て支援に取り組む団体と雲南地区本部が共催。食事をしながら日頃のできごとや悩みを話し合い、母親同士が交流できる場を設けようと昨年企画しました。

2回目の今回は「ご飯に合うあったかい冬のおかず」がテーマ。部員らは赤ちゃんに離乳食、母親にはほぼ同じ食材を使った料理を振舞いました。調理後は、参加者全員で食事を楽しみ、離乳食の調理のこつや育児など様々な話題で会話が弾みました。

横田支部

～今年も楽しい 活動を！～

来月は
各支部
リレー紹介
No.8 今月は
横田支部
☎0854
52-1211
担当：朝機

横田支部では、昨年様々な活動を行ってきました。7月にはつまみ細工ブローチづくりとジュートバックにデコバージョンをする講習会を開き、自分だけのオリジナルのアイテムを作成しました。8月には研修旅行でサントリー天然水奥大山ブナの森工場見学にお出かけ。おいしい天然水ができるまでの過程を学びました。他にも、横田支店前に花を植えたり、馬木地区文化祭にバザーで参加したりと部員同士の親睦を図りながら有意義な活動をしています。

今後も楽しい活動を計画していますので、皆さんも一緒に参加してみませんか。



サントリー天然水奥大山ブナの森工場での記念写真

雲南女性部

～羊毛フェルトで干支作り～



雲南女性部は12月10日、雲南地区本部で羊毛フェルト講座を開きました。出雲市で羊毛フェルト作家として活躍されている大國世津子先生を講師に招き、部員同士楽しく作品を作製しました。

羊毛フェルトは、綿のように軽く柔らかい羊毛を特殊な針で刺すことで、繊維を絡めながら好みの形に成形できる手芸品です。今回は令和8年の干支である午のマスコットを作製しました。

今回の講座は、午前は雲南女性大学院「華凜」が、午後は木次・三刀屋・雲南吉田・掛合支部とフレッシュミズが合同で受講しました。参加者は大國先生の指導を受けながら、好みの色のフェルトで形を整え、表情や毛並みを作りました。



大國先生の手法を見ながら作品を作る参加者

個性豊かな午のマスコットが
完成しました



※本文の記事に記載されている日付は全て2025年のものです。ご了承ください。

来月のあなたの運勢【蟹座 6/22～7/22】

【全体運】外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇
【健康運】無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉【幸運の食べ物】レンコン

来月のあなたの運勢【双子座 5/21～6/21】

【全体運】流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運
【健康運】ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉【幸運の食べ物】フキのとう





えいのう情報

2026年
1月号



JAしまね雲南地区本部営農だより



水稲編

営農計画の策定について（昨年の振り返りと対策）

令和8年の営農計画の策定に向けて、圃場条件や昨年の生育状況を振り返り、圃場、品種、資材、薬剤を選定しましょう。また、春作業に使用する機械について、早めの点検を心掛け余裕を持った作業計画を立てましょう。

水田雑草の防除について

水田の均平、保水力、水温、水量など、圃場条件によって除草剤の効果は大きく異なります。前年に発生した雑草の種子は越年発生しますので、圃場条件及び前年の発生状況を考慮し、**効果が高い除草剤**を選定しましょう。保水力が低い水田は、初期剤・中期剤・後期剤を使用した処理体系も必要です。また、稲わら分解促進剤の使用は、雑草発生の軽減効果があります。（詳しくは令和8年産稲作暦P16～20、P40～43をご覧ください。）

品質向上対策について

昨年は、登熟期の高温の影響を受け、未熟粒や胴割れ粒が多発しました。対策として、**けい酸加里や土づくり肥料（田んぼの守等）**の投入を計画的に行いましょう。また、品種によっては遅植え（5月下旬移植）により出穂～登熟期が盛夏の高温期にあたらないようにするなど、作付け計画の検討をお願いします。

（詳しくは令和8年産稲作暦P10～11をご覧ください。）



病虫害防除について

昨年は紋枯病が多発しています。病害（いもち病、紋枯病等）が発生した圃場では、箱施用剤も病害に適した薬剤使用を行いましょう。本田での2回の基幹防除においては、虫害（カメムシ等）と発生状況に応じて病虫害防除が必要となります。近年発生が多くなりつつあるイネカメムシについては、発生の情報にご注意ください。

病虫害防除は**適期の薬剤散布**が重要です。作業計画、薬剤の検討をお願いします。（詳しくは令和8年産稲作暦P38～39をご覧ください。）



イネカメムシ

●右の表は、令和7年度産米検査格付理由となります。12月25日時点で、約18万袋の出荷があり、そのうち約3万袋が格落ちとなつています。来年度に向けて早めから営農計画を立て、良質の生産に努めましょう。

令和7年度産 米検査格付理由

袋数/30kg ※12月25日時点

種類	格付理由	袋数
うるち玄米	カメムシ	11,058
	心白・背白粒	5,866
	全面着色粒	2,510
	胴割粒	2,465
	もみ混入	1,169
	その他未熟粒	943
	発芽粒	857
	茶米	555
計		25,423

種類	格付理由	袋数
醸造用玄米	胴割粒	1,798
	発芽粒	628
	その他整粒不足	351
	その他着色粒	340
計		3,117

種類	格付理由	袋数
もち玄米	胴割粒	2,113
	カメムシ	2,033
	その他未熟粒	497
	もみ混入	289
計		4,932

【その他未熟粒】 整粒にならない未熟粒
 【心白粒】 中心部が白濁している粒
 【カメムシ】 カメムシによって吸汁された茶褐色の斑点米
 【茶米】 病害によって茶褐色になった粒
 【全面着色粒】 ヤケ（ムレ）米となった粒

（詳しくは令和8年産稲作暦5～7ページをご覧ください。）



来月のあなたの運勢【乙女座 8/23～9/22】

【全体運】コソコソと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉
【健康運】腸活を心がけて。納豆やぬか漬で元気回復【幸運の食べ物】ブロッコリー



来月のあなたの運勢【獅子座 7/23～8/22】

【全体運】自分一人でやらなければと思わないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を
【健康運】適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方【幸運の食べ物】ダイコン

園芸編 肥料・農薬の基礎知識について

肥料と農薬は、農作物の生産効率と品質向上に不可欠な農業資材ですが、その目的と役割は異なります。肥料は植物に栄養を供給する「育てる」ためのもので、農薬は病害虫や雑草を防除する「守る」ためのものです。

1 肥料の概要

肥料は、作物の成長に必要な栄養素を供給し、土壌の改善を目的として施用されます。土壌からの栄養供給だけでは、十分な収量や品質を維持できないため、肥料によって補います。

ポイント1 肥料の目的

- 作物の生育に必要な**3要素**
【窒素(N)、リン酸(P)、カリウム(K)】などの主要栄養素や微量元素の供給
- 収穫量や品質の向上
- 土壌の化学的性質の改善

ポイント2 肥料の種類

- **化学肥料(化成肥料):**窒素(N)、リン酸(P)、カリウム(K)などの成分を効率的に配合したもの。成分の割合(例:8-8-8)が袋に表示されています。
 - **有機質肥料:**油粕や鶏糞など、動植物由来の有機物を原料としたもの。微生物によって分解されながらゆっくりと効果を発揮します。
 - **液体肥料:**水耕栽培や追肥などに用いられ、即効性があります。
- 登録番号

2 農薬の概要

農薬は、農作物を害する病害虫の防除や雑草などの生物を駆除し、農作物の健全な生育を維持・確保することを目的とします。

ポイント1 農薬を購入するときには

【登録のある農薬を購入しましょう】

- 農林水産省「登録番号」の有無
- 適用のある「作物名」と「適用病害虫(雑草)名」の確認
- 使用面積に必要な薬量の確認

ポイント2 農薬を使用するときには

【農薬ラベルの記載通りに使しましょう】

- 使用する作物名があるか確認（作物名、適用病害虫（雑草）名）
- 使い方を確認（希釈倍率、使用量、使用時期、使用方法、使用上の注意）
- 必要な薬量を確認（水で希釈するものは、薬量と希釈水量を正確に計量しましょう）
- 近隣住民への事前周知と飛散防止（散布は風の弱い早朝や夕方に行い、風が強い日は中止しましょう）
- 使用履歴を記帳（使用記録は、法律で規定されており、詳細な記録は安全使用の証明になります）

ポイント3 **きちんと防護具をつけましょう!**

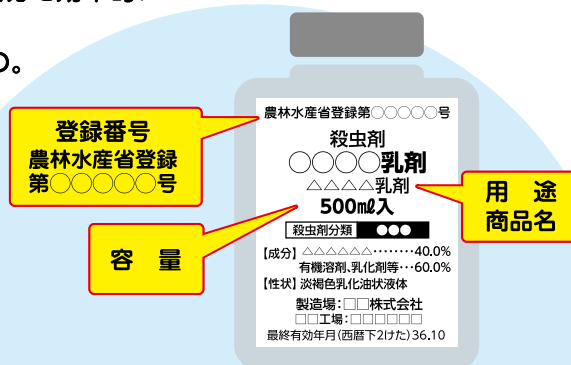
防護具は、**農薬の皮膚吸収や吸入による健康被害を防ぐために不可欠**です。農薬は目や皮膚からも吸収され、体内に侵入するため、肌の露出を避け、マスク、保護メガネ、手袋、防護服などを必ず着用しましょう。(右図)

【農藥散布用保護具】

- 農薬用マスク(使い捨て、または取換え式)・手袋(不浸透性手袋)
- 防護衣(不浸透性防除衣) ※いずれも農薬散布専用に使ってください

3要素

N (窒素)	葉・莖・根の生長を促し、養分の吸収や光合成を盛んにする
P (リン酸)	根張りや分けつを促進し、花や実のつきを良くする
K (カリ)	根の肥大や、花と実の生長を促し、病気や寒さへの抵抗力を高める



使用できる作物名と 病害虫(雑草名)		希釈倍率と単位面積 (10アール) 当りの使用液量					使用 方法
作物名	適用 害虫名	希釈 倍率	10アール当り 使用液量(ℓ)	使用 時期	使用 回数	〇〇を含む農薬の 総使用回数	
トマト	アブラ ムシ	1000	100~300	前日	3回	3回	散布
ミニ トマト		~2000		3日前	2回	2回	

使用時期：収穫前日数
使用回数：栽培準備から収穫まで



えいのう情報

内容についての
お問い合わせ先

TEL.0854-42-9115

ご意見募集中! 取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。

ふれあい
News
01災害対応強化へ
雲南市と協定締結

雲南市と雲南地区本部は12月3日、同市役所で「災害時における物資調達及び施設使用等に関する協定」を締結しました。災害時に当地区本部が食料・燃料など物資の確保・供給・一時保管場所に協力し、被災者の生活の早期安定化につなげます。

近年、全国各地で大きな被害をもたらす自然災害が多く発生する中、市内でも5年前に豪雨災害が発生しました。同市は行政の災害対応力の強化を図ろうと当地区本部と協議。災害時に、当地区本部が物資の確保や保有する市内の倉庫を活用して物流拠点とすることなどで協力することを取り決めました。

締結式には石飛厚志市長や同地区本部の源之美本部長など行政・JA関係者6人が出席。



▲締結書を交わす石飛市長(右)と源本部長(左)

石飛市長と源本部長が締結書を交わしました。

ふれあい
News
02雲南市ブランド米振興大会
令和8年産栽培へ
機運高める

雲南市水田農業担い手協議会は12月11日、三刀屋交流センターで令和7年度雲南市ブランド米振興大会を開きました。生産者や行政・JA関係者など約50人が参加し、同市のブランド米「プレミアムつや姫たたら焰米」の7年産の生産状況の確認やブランド米認定表彰を行い、生産拡大へ機運を高めました。

7年産は、44生産者が約86ヘクタールで栽培し、前年の約2倍となる5585袋がブランド米認定を受けました。認定表彰は27生産者が受賞。表彰を受けた農事組合法人さとうの小村恵治代表は「これを励みに今後も引き続き取り組みたい」と話しました。

大会の最後には関係者が一体となり、栽培管理の強化とブランド力の向上に取り組み、目標である栽培面積



▲代表してブランド米認定表彰を受けた生産者を祝う関係者

100ヘクタールの早期達成を目指すことを申し合わせました。

ふれあい
News
03中学生が職場体験
ステーキハウス萌美野

ステーキハウス萌美野は12月16日、頓原中学校の生徒の職場体験を受け入れました。生徒は従業員から注文の受け方やメニューごとの配膳、料理の提供の仕方などを学び、丁寧に業務を行い、働くことへの理解を深めました。

職場体験は、飯南町の中学2年生を対象に毎年行い、同校では年2回実施しています。2月には職場体験で学んだことを生徒ひとりひとりが発表する場も設けています。

生徒は、ホールの清掃や接客などを体験。接客では、来店客からの問いかけに丁寧に対応し、ミスなく料理を提供しました。

業務を体験した小野田楓さんは「従業員の方の視野の広さとお客様への気配りがすごいと思った。接客業に興味があり、やってみたく



▲来店客に料理を提供する小野田さん(右)

気持ちが強くなつた」と話しました。

※本文の記事に記載されている日付は全て2025年のものです。ご了承ください。



来月のあなたの運勢【山羊座 12/22～1/19】

【全体運】美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます

【健康運】健康は食事から。バランスの良いメニューを【幸運の食べ物】クワイ



来月のあなたの運勢【射手座 11/23～12/21】

【全体運】吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉

【健康運】体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め【幸運の食べ物】カラシナ



▲米のすくい取りをする
来店者(右)

傘踊りで店内を盛り上げる
雲南女性部 大東支部
銭太鼓グループのメンバー



雲南地区本部は12月中旬、管内の全9支店でご来店感謝デーを開きました。各支店が工夫を凝らしたイベントを行い、来店者に1年の感謝を伝えました。

大東支店では、地元産のミニトマトの販売や、60キロ準備した地元産米「つや姫」のすくい取りを行うなど、地元の農産物をアピールしました。また、JA女性部員が傘踊りと銭太鼓を披露し、店内を盛り上げました。

来店者からは「米がもらえて嬉しい。イベントがあると来店がきっかけになる」「新年を前に華やかな気分になった」との声が聞かれました。

ふれあい
News
04

雲南地区本部 全支店で感謝デー開催

ふれあい
News
05

来年の品質向上に向け 水稻育苗研修会開催



▲令和7年の生育状況について説明を受ける参加者

雲南地区本部は12月19日、当地区本部内で、水稻育苗研修会を開きました。管内の生産者や県・JA関係者ら約30人が参加し、令和7年の育苗の振り返りと8年の栽培のポイントについて学びました。

当地区本部では、7年の育苗の生育状況と課題を生産者や県・JA担当者に広く周知し、8年の増収と品質向上につなげてもらうため、研修会を開きました。7年は、育苗期間中の気温の変化が大きく、温度管理が難しい年になり、管内では、特に苗立枯病が多発しました。

県農業技術センターの職員が講師を務め、病気の多発条件や症状の特徴などを解説。育苗ハウス内が30度以上の高温や10度以下の低温にならないよう温度管理を徹底することや、育苗資材の洗浄など基本的な作業を適切に行う重要性を伝えました。



▲米を手渡し、アンケート調査を行う児童ら

斐伊小学校の5年生は12月24日、道の駅さくらりの里さきすきで、米に関するアンケートの回答者に授業で栽培した「コシヒカリ」2合を無料配布しました。地域住民の米への意見を知るとともに、雲南市産米のPRを行いました。

同校では毎年、地元の農家や当地区本部と連携し、田植え、稲刈りなど農業体験を実施しています。今回のイベントは、児童の意見で初めて企画。食べている米の産地や購入する際に気を付けている点など地域住民の米食の実態の調査と、自分たちが栽培した米を多くの人に食べてもらい、同市の米をアピールすることが目的です。アンケート結果は新聞にまとめ、2月に開催する収穫祭に授業でお世話になった人たちを招き、フィードバックをします。

授業を終えた小山一歩さんは「米づくりは大変だったのですが、おいしく食べてほしい、今後、自分もしっかり味わって食べていきたい」と話しました。

ふれあい
News
06

栽培した米を無料配布 斐伊小学校

来月のあなたの運勢【魚座 2/19～3/20】

【全体運】上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて

【健康運】歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に【幸運の食べ物】キャベツ

来月のあなたの運勢【水瓶座 1/20～2/18】

【全体運】勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに

【健康運】元気がいっぱいに過ごせますが、安全対策は念入りに【幸運の食べ物】ハッサク

年金についてのご相談はJAで!

年金相談会のご案内

- 雲南さくら支店
2月 5日(木) 10:00~15:00
- 仁多支店
2月13日(金) 10:00~15:00

◎お一人おひとりの相談会です。できるだけご予約下さい。
◎お問合せは、各支店窓口までお気軽にどうぞ。

無料

- 12月の運営委員会
だより
- 議題
- (1) 雲南地区本部令和7年度上期事業報告について
 - (2) 雲南地区本部経営改革プランの取り組み状況について
 - (3) 雲南地区本部決算見込みについて
 - (4) 新たな運営体制の構築について
 - (5) 支店運営委員会の実施状況について
 - (6) 各事業部からの報告について
- 12月10日開催

質疑応答

※当日出たご意見・要望の一部について要点をまとめて掲載しています。

Q 営農座談会で話を聞いたうえで農業や肥料の注文をしたいが、農業や肥料の注文締め切りが過ぎてから座談会が開催されている。交換はできると聞いているが、資料の注文と座談会の開催時期について検討いただきたい。

A 12月に座談会を開催したこともありますが、皆さんになかなかお集まりいただけなかったということがあり、

日程を調整した結果、年明けに開催をしています。地域によっては開催時期が違ってくるかもしれませんが、ご意見をいただきながら今後も検討をしていきます。

Q 大東グリーンセンターのジュンテンドーへの移管について、どのような商品が店頭に出るのか。

A ジュンテンドーの農業資材専門店という形で運営される予定です。まだ協議中ではありますが、JAの商品は肥料・農薬などの生産資材を除き、少なくなるので

はないかと思っています。品揃えについては、今後、他のグリーンセンターも含め、見直しを検討しています。

Q 米の集荷について、商売業者がJAより高い値段で集荷するなか、集荷率の強化について検討していることはあるか。

A 卸業者には品質や等級比率に加え、産地のイメージや食味について評価をいただき、契約の結果を概算金に反映しておりますので、今後も協議を続け、販売強化を図ります。

OMOSIRO YASAI



奥出雲町1さん

令和6年産島根米最終精算について

令和6年産島根米の最終精算単価が決まりましたのでお知らせいたします。

単位:円(税込)/30kg

集荷区分	種類	区分	等級	単価
一般集荷分	うるち米・酒米・もち米	JA米・一般米	特等~3等	179円

※契約栽培等、一部該当しない場合がありますのでご承知おきください。

●精算対象袋数/188,807袋(総販売金額 1,929,526,363円)

収入・支出項目		金額(1袋あたり)
収入	販売代金	10,220円
	その他(最終精算金を含む)	289円
	合計 A	10,509円
支出	概算金(概算金+追加金)	9,409円
	運賃・保管料等に係る経費等	319円
	販売・PR・電算に係る経費等	602円
	合計 B	10,330円
最終精算金(収入-支出 C=A-B)		179円
翌年産共計繰越		173,631円※

※令和6年産米の精算端額173,631円については令和7年産共同計算へ繰越いたします。

●生産者手取り額(例)

概算金		追加金		最終精算金		合 計
◎コシヒカリ(1.9mmふるい目)《雲南市産(吉田町以外)》1等						
8,500円	+	600円	+	179円	=	9,279円
◎佐香錦 1等						
8,800円	+	600円	+	179円	=	9,579円
◎ヒメノモチ《もち米団地》 1等						
8,500円	+	600円	+	179円	=	9,279円

令和6年産米の最終精算を行い、生産者の皆様へ令和7年12月24日に振込みいたしました

令和6年産米は、令和6年12月に追加金600円/袋をお支払いしております。最終精算を行うため、最大限の販売を行いました。

カントリーエレベーター出荷分については、令和6年産三次払いに精算単価を反映してお支払いいたします。(令和8年1月予定)

市況畜産



令和7年12月の全国主要子牛市場平均価格は、雌715,189円(前月比108%)、去勢827,839円(前月比106%)、計777,861円(前月比107%)で“上昇”の取引となっています。

●子牛市場成績表

中央“上昇”の相場展開

地区名	雲南地区本部		中央市場		
種別	雌	去	雄	雌	去
取引頭数	34	54	4	114	161
最高価格	894,300	990,000	990,000	969,100	1,086,800
最低価格	279,400	506,000	496,100	55,000	55,000
平均金額	710,374	792,387	657,525	721,870	791,358
平均体重	287	308	188	286	308
キロ単価	2,474	2,573	3,507	2,526	2,566
前月価格比	49,243	42,980	-62,975	61,837	61,765

2月の外勤日 18水 19木 20金

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

島根の 新しいお米に 名前を付けてください



近年、夏の暑さにより、お米が白く濁るなど品質や収量の低下が大きな問題となっています。

島根県やJAしまねでは、新品種の導入に向けて検討を進めてきた結果、県が育成した新しい品種「島系84号」が夏の暑さに強く、品質や収量、食味に優れていることを確認しました。

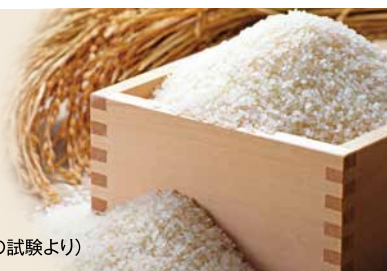
これから、有力候補として名前を付けて、現地試験や販売先の評価をもとに、さらに検討を進めていくこととしましたので、広く愛され親しみやすい名称を募集します。



暑さに強く多収、食味も良好

- 収穫時期はコシヒカリと同じ9月上旬頃
- 夏の暑さに強く、収量もコシヒカリより(約20%)多い
- 食味はコシヒカリと同等に優れる
- 米の粒が大きく、炊き上がりも美しい

(島根県農業技術センターの試験より)



水稲新品種「島系84号」 名称募集要項

【募集期間】令和8年1月7日(水)～令和8年2月10日(火)

【応募資格】どなたでも応募いただけます

【募集内容】●名称の候補・読み方

- ・親しみやすく覚えやすいもの(10文字以内)
- ・ひらがな、カタカナ、漢字、数字、アルファベットのいずれかを使用したもの(組み合わせ可)
- ・お一人様1点(未発表のオリジナルに限る)

●名称の由来、理由、コンセプト(50～100字程度)

【応募方法】①か②のいずれかの方法でご応募ください。

①二次元バーコードから必要事項を入力してください。

②官製はがきに下記の必要事項を記載して郵送ください。

- 名称の候補、読み方
- 名称の由来、理由、コンセプト
- 氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、年齢、電話番号



しまね電子
申請サービス

【応募先】

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地

島根県農山漁村振興課「新品種名称募集」係 宛

【賞品】

最優秀賞[名称採用者1名](複数の場合は抽選で決定)

**島根県産米 84kg &
1万円相当のしまね和牛**



優秀賞[10名程度]

島根県産米 10kg

【結果発表】・令和8年6月～7月に決定し、
ホームページ等で公表します。

・また、入賞された方には直接通知します。

【注意事項】

- ・応募作品に修正を加える場合があります
- ・採用した名称の著作権、使用权等一切の権利は島根県に帰属するものとします
- ・個人情報には厳正に管理し入賞の通知、商品の発送の目的で利用させていただきます

※画像は全てイメージです

【問い合わせ】島根県農林水産部農山漁村振興課 TEL 0852-22-5129

JAの自動車共済
にするとえっ!こんなに
安くなるの!?島根県で 約145,000台 = 約4台に1台が
選ばれてます!! JAの自動車共済です!!

令和6年3月末時点 JA共済連島根調べ



今なら見積るだけで

抽選で
総計 **1,000** 名様に
素敵な賞品が
当たる!さらに!!
自動車保険証券を
スマホで読み取ると
当選
確率 **5倍!**

応募期間

2025年4月1日～
2026年3月31日

応募締切

第1期:2025年 6月30日 / 第2期:2025年9月30日
第3期:2025年12月31日 / 第4期:2026年3月31日ご応募は
こちらから!Good
Point

事故対応力の高さ!

業界最高水準の
利用者満足度!
総合満足度**95.2%**

令和7年1月末 JA共済連島根調べ

サービス拠点数(事故対応窓口)

約2,640か所
サービス拠点が
多いです!JA共済は多くの拠点が
あるため、万が一事故
に遭った際にもすぐに
専門スタッフが駆けつ
けます!

保障内容の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。

お問い合わせは、最寄りの各支店まで

Tour おすすめの旅

協力:21世紀出雲空港整備利用促進協議会

3月出発

お申込みからご出発までの流れ

電話でお申込み
受付

代表者様へ
お申込書・資料送付

お申込書提出
(FAX・メール・郵送)

旅行の開始、出発の10日前迄に最終行程・請求書の送付

旅行中止の場合3週間前までに弊社よりご連絡

請求書をご確認のうえ
お支払いください

ご出発

出雲縁結び空港発着

JALで行く

出雲⇄伊丹

宿泊は2名様より1部屋と用意

世界遺産 平等院 イメージ

大相撲三月場所 観戦と



旅行実施日 令和8年
3月16日~17日

旅行代金 大人お1人様・2名様1室利用・出雲縁結び空港起点(税込)

99,800円

※お1人様で希望の場合、お1人様4,400円増し。(但し、ご用意できない場合もあります)
※3名1室利用で希望の場合、料金は2名1室利用と同額となります。(但し、ご用意できない場合はツイン・シングルになります。その場合、シングル追加料金が必要となります。)

募集人員 24名様(最少催行人員20名様)
申込締切日 出発日の25日前
(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)

申込金 20,000円(旅行代金に充当します。)

食事条件 朝食1回・昼食2回・夕食1回

添乗員 出雲縁結び空港より同行し旅程管理業務を行います。

利用航空会社 JAL(日本航空)

利用バス会社 大阪第1交通又は同等クラス

世界遺産 金閣寺 イメージ

大阪市内 大阪東急目黒ホテル

客室 イメージ 外観 イメージ

(上記ホテルは、同等クラスまたは同等クラス以上に変わる場合があります。最終しりてご案内いたします。)

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。

※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅程のしりてご案内いたします。

コース番号NS236

内容充実!!
往復航空機・
大相撲チケット(柳席B)・
2日間のバス観光付!

コース表 JR私鉄・航空機=貸切バス・入場観戦(下車観光(施設等へは入場しません)・車中観光 食事

出雲縁結び空港(8:25)→伊丹空港(9:15)

1 〇梅田スカイビル 空中庭園展望台

〇万博記念公園 太陽の塔→大阪市内【昼食】

〇エディオンアリーナ大阪(大相撲3月場所をたつり観戦)

〇ホテル日航大阪【ディナーbuffet】→大阪市内(泊)(20:45)

2 2月上旬頃に梅田「花の森」公園、開館期間は例年2月上旬から3月下旬

ホテル(8:00)→〇北野天満宮 梅苑「桜の庭」

〇世界遺産 〇金閣寺→〇嵐山【昼食・散策】

〇世界遺産 〇平等院

3 伊丹空港(18:05)→出雲縁結び空港(18:55)

出雲縁結び空港発着

JALで行く

出雲⇄福岡

宿泊は2泊とも2名様より1部屋と用意

世界遺産 軍艦島 イメージ

ハウステンボスと軍艦島クルーズ



ハウステンボスイメージ
旅行出発日 令和8年
3月10日~17日

旅行代金 大人お1人様・2名様1室利用・出雲縁結び空港起点(税込)

129,800円

募集人員 各班24名様(最少催行人員18名様) 申込金 30,000円
(旅行代金に充当します。)

申込締切日 各出発日の25日前

食事条件 朝食2回・昼食2回・夕食1回

※1人部屋利用で希望の場合、18,000円増し。(但し、ご用意できない場合がございます。)

※当日の天候によって欠航又は上陸できない場合があります。

(注1)上陸できない場合は軍艦島クルーズに変更になる場合がございます。

(注2)欠航になる場合、代替観光に変更させていただきます。

※お1人様で希望の場合、お1人様4,400円増し。(但し、ご用意できない場合もあります)

※3名1室利用で希望の場合、料金は2名1室利用と同額となります。(但し、ご用意できない場合はツイン・シングルになります。その場合、シングル追加料金が必要となります。)

世界遺産 軍艦島クルーズ イメージ

本日の天候によって欠航又は上陸できない場合があります。

(注1)上陸できない場合は軍艦島クルーズに変更になる場合がございます。

(注2)欠航になる場合、代替観光に変更させていただきます。

※お1人様で希望の場合、お1人様4,400円増し。(但し、ご用意できない場合もあります)

※3名1室利用で希望の場合、料金は2名1室利用と同額となります。(但し、ご用意できない場合はツイン・シングルになります。その場合、シングル追加料金が必要となります。)

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。

※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅程のしりてご案内いたします。

コース番号NS237

コース表 JR私鉄・航空機=貸切バス・入場観戦(下車観光(施設等へは入場しません)・車中観光 食事

出雲縁結び空港(11:00)→福岡空港(12:15)→福岡市内【昼食】

1 〇ハウステンボス(開園までお楽しみください)【夕食自由】

〇ハウステンボス(泊)

2 ホテル(8:30)→〇南山手地区【自由散策・昼食自由】→長崎崎

〇軍艦島上陸周遊クルーズ→長崎崎→長崎市内(泊)(16:00)

3 ホテル(8:00)→〇長崎カステラランド【お買い物】

〇小浜温泉足湯 ほっとふと105→〇雲仙地獄

〇島原市内【昼食】→多良港→〇長洲港

〇福岡空港(17:35)→出雲縁結び空港(18:55)

出雲縁結び空港発着

FDAで行く

出雲⇄名古屋

宿泊は2泊とも2名様より1部屋と用意

世界遺産 白川郷 イメージ

世界遺産 白川郷と金沢・能登・飛騨高山



日本三名園 兼六園 イメージ
旅行出発日 令和8年
3月4日~11日~15日

旅行代金 大人お1人様・2名様1室利用・出雲縁結び空港起点(税込)

119,800円

募集人員 各班20名様(最少催行人員16名様) 申込金 30,000円
(旅行代金に充当します。)

申込締切日 各出発日の25日前

食事条件 朝食2回・昼食3回・夕食1回

添乗員 出雲縁結び空港より同行し旅程管理業務を行います。

利用航空会社 FDA(フジドリームエアラインズ)

利用バス会社 名阪近鉄バス又は同等クラス

※1人部屋利用で希望の場合、18,000円増し。(但し、ご用意できない場合がございます。)

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。

※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅程のしりてご案内いたします。

世界遺産 白川郷 イメージ

本日の天候によって欠航又は上陸できない場合があります。

(注1)上陸できない場合は軍艦島クルーズに変更になる場合がございます。

(注2)欠航になる場合、代替観光に変更させていただきます。

※お1人様で希望の場合、お1人様4,400円増し。(但し、ご用意できない場合もあります)

※3名1室利用で希望の場合、料金は2名1室利用と同額となります。(但し、ご用意できない場合はツイン・シングルになります。その場合、シングル追加料金が必要となります。)

※交通機関の都合により行程スケジュールが変更になる場合があります。

※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅程のしりてご案内いたします。

コース番号NS238

コース表 JR私鉄・航空機=貸切バス・入場観戦(下車観光(施設等へは入場しません)・車中観光 食事

出雲縁結び空港(8:55)→名古屋空港(9:50)

1 〇都上八幡【昼食&街並み散策】

〇飛騨高山【散策】→高山市内(泊)(16:30)

2 ホテル(8:00)→〇高山朝市→〇世界遺産 白川郷【散策】

〇△千里浜なぎさドライブウェイ→能登町内【昼食】

〇〇のとき水産館→富山市内(泊)(16:00)★夕食は各自でお楽しみください。

3 ホテル(8:00)→日本三名園 兼六園

〇ひがし茶屋街→加賀市内【昼食】

〇名古屋空港(16:35)→出雲縁結び空港(17:35)

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

本旅行は次の条件に基づきます。

①旅行は(株)農協観光(以下「農協観光」といいます)が主催する旅行であり、(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

②旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

③旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

④旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

⑤旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

⑥旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

⑦旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

⑧旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

⑨旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

⑩旅行は(株)農協観光が旅行業務取扱管理者として旅行業務を行います。

申し込みは、FAX又はメールでも受け付けています。

申込書はホームページ

Nツアー山陰 よりダウンロード頂けます。

Nツアー山陰支店 FAX 0852-26-2603

メールアドレス ntour.shimane@ntour.co.jp

LINEお友達募集中!

QRコードから登録ください

@oux8478k

LINE@NTour 株式会社農協観光



一般社団法人日本旅行協会 正会員 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 ☎0852-26-2600

〒690-0065 松江市瀬町1-7 松江プラザビル8F

総合旅行業務取扱管理者/中尾 吉徳・鏡波 康二

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がありましたら

ご連絡ください。上記の取扱管理者におたずね下さい。

※お客様の状況によっては、当初の行程内容に含まれていない特別な配慮、措置が必要となる可能性があります。詳細は別途お渡しする「旅行取組条件説

明書」の「3.お申込み条件」を確認の上、特別な配慮、措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

写真はイメージです。

お買得ストーブ&エアコン

・表示価格は全て税込価格です。・掲載商品以外についてもお気軽にお問合せください。
・旧品引き取りは無料でさせていただきます。

Dainichi

35秒
スピード着火
5分以内の燃焼
40秒以内

多くの方に愛されて、
累計台数3,500万台の
人気商品



FW-3725LS-W
33,800円

- 木造 10畳
- 35秒着火
- 大型セラミック
- コンクリ 13畳
- 液晶
- ECO おまかせ
- 9.0Lタンク
- タンク Wとって
- 30分タイマー
- 防塵ファン
- 給油 モニター

CORONA

通常 155秒
着火

リモコン付きの人気モデル



FH-SR3325Y-W/N
27,800円

- 木造 9畳
- リモコン
- (大型) オレンジ 液晶
- コンクリ 12畳
- ふごれま 栓
- 5.0Lタンク
- 砂塵 タイマー (7分・15分・タイマー)
- 通常着火 55秒

CORONA



CHK-C12B
54,800円

※別途
取付工事費が
かかります。

CORONA



コアヒート
CH-12RB
34,800円

**特価ストーブ
残り2台!**

SX-EA28Y (8畳用)



希望小売価格
~~29,480円~~
**特別価格
20,500円**

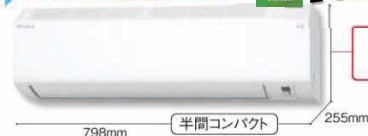
DAIKIN

E
2025年モデルのエアコン!

8畳 S255ATES-W

130,000円

基本工事費込み!



高さスリム
250mm

10畳 S285ATES-W **140,000円**

※取付状況により、
別途料金がかかる場合が
ございます。

太陽熱温水器で あなたの暮らしを快適に

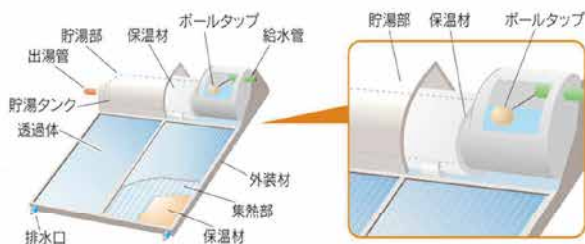


太陽エネルギーを効率よく集熱し、とても **経済的!**
地球にもお財布にもやさしい太陽熱温水器。
ぜひこの機会にお買い求めください!



お風呂も心も
あったか!

太陽熱温水器
(自然循環形)のしくみ



CHOFU

太陽熱温水器 SW1-213L 集熱部総面積 3.5㎡



希望小売価格¥309,100(税込)

¥247,280(税込)

※別途、配管部材費、取付工事費がかかります。

太陽熱温水器の撤去作業のみも承ります!

¥61,000(税込)

※撤去費、分別費込

ご相談・
お見積りは
無料です!
お気軽に
お問い合わせ
ください!

(有)サンコー雲南

☎0854-45-3336

フリー
ダイヤル 0120-420-078

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

(有)サンコー雲南はJALまねの子会社です。

家のお悩み ご相談ください



雨漏り放っておくと
家の躯体が傷みます



天井にシミ
がある



雨上がりの後、
部屋がカビ臭い



窓サッシから
雨漏りがする



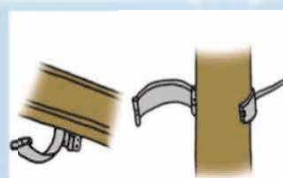
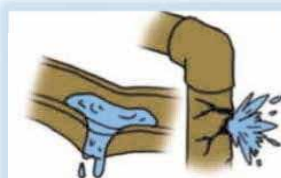
強い雨のとき
ポタポタ音が
聞こえる

このような症状がある時は**早期に解決**が必要です。

放っておくと家の柱や梁が腐り家が傷んでしまいます。
そうなる前に雨漏り診断をしてまずは原因をみつけて修理を行いましょう。

お見積り・ご相談は
無料です！

屋根・瓦・雨どいの点検



屋内補修もお気軽に
ご相談ください！

**外壁・内装・水回り
リフォーム**も承ります！



瓦のずれ、
屋根の傷みを点検します！



瓦各種もご注文承ります

是非ご相談ください！



お問い合わせ

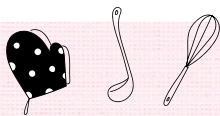
有限会社サンコープ雲南

雲南市三刀屋町三刀屋1129-5 (旧JA三刀屋支店)

☎0854-45-3336

フリーダイヤル 0120-420-078

(有) サンコープ雲南はJALまねの子会社です。



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 島根県生連

健康散歩

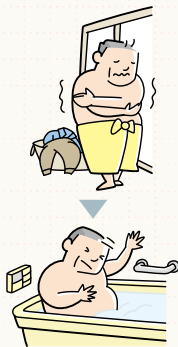
新しい年は、安全な入浴習慣から

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倍ののぼり、家庭内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。健康に一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すぎってしまうので、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）

