

JAしまねひより

2026

1

January
Vol.118

Shimane
Biyori



来月の
外勤日は 2月19・20・24日

特集 2026年も島根の食を支えます!!



SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P



JAしまね 斐川地区本部版



初春のお喜びを申し上げます

役職員一同



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。

代表理事組合長
竹下克美

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、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し、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げていきたいと考えております。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。

令和8年 年頭あいさつ



斐川地区本部 常務理事 本部長

伊勢 雅和

新年明けましておめでとうございます。組合員並びに地域の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より斐川地区本部の各事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

令和7年は、米を取り巻く環境が大きく変化した1年でした。「令和の米騒動」とも言われ、全国各地で米の価格が高騰し、主食である米がかなり買いづらい状況となりました。適正価格での安定供給が消費者・生産者の双方にとって重要であり、適切な米政策の実現と消費者の理解醸成に取り組んでまいります。

令和5年3月から「店舗再編」に取り組み、利用者の皆様にご不便をかけておりましたが、新店舗「斐川西支店」

の建設に取り組むことといたしました。昨年末より造成を開始し令和9年1月竣工予定でございます。

また、JAしまねの「新たな運営体制の構築」に向けては、「地区本部」は存置し、組合員の意思反映・地域農業振興を担い、また拠点へ要員を再配置し組合員・利用者の対応強化を図るために協議を進めて参ります。

事業改革においては、各事業の更なる改革により組織基盤強化に取り組み、地域から信頼され、必要とされる斐川地区本部を目指し、役職員一同業務に精励してまいりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとりまして、ご多幸でご健勝の年になりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



女性部では、「家の光」の記事を活用し、料理や手芸など、暮らしに役立つ講座を開催しています。部員の皆さん、ぜひお気軽にご参加ください。

万が一の災害時に備えることはもちろん、日頃から知つておきたい調理の工夫です。女性部ではこれからも、「もしも」に役立つ情報をお伝えしていきます。



12月5日、料理教室ひかわあぐりキッチン「ふあみーゅ」で、家の光記事を使った料理教室を開催しました。今回は、13名が参加し、「家の光」12月号の防災特集を活用した内容で行いました。

テーマは、ポリ袋を使った簡単料理で、ガーリックチキンやキャベツのコールスロー風、ケチャップライス、豆腐プリンなどを作り、

洗い物が少なく、手軽にできる調理方法を学びました。参加者からは、「思つていたより簡単」「普段のごはんにも取り入れたい」といった声が聞かれ、出来上がった料理を味わいながら、楽しい時間を過ごしました。

万が一の災害時に備えることはもちろん、

日頃から知つておきたい調理の工夫です。女

性部ではこれからも、「もしも」に役立つ情

報を、暮らしに寄り添う形で伝えていきたい

と考えています。

もしもの時に備えて 【ポリ袋レシピで料理教室】



1月22日(木) 9:30～ 書道グループ

1月30日(金) 9:30～ ひまわりグループ

2月 4日(水) 10:00～ いきいきグループ

2月 9日(月) 13:30～ 絵てがみグループ

2月10日(火) 9:30～ ちぎり絵グループ

2月16日(月) 9:30～ パッチワークグループ

2月19日(木) 9:00～ 手芸グループ

2月26日(木) 9:30～ 書道グループ

新規加入大歓迎!! 待つちょ～よ!

場所は全日 ひかわあぐりキッチン ふあみーゅ です



総務課から

TEL 73-9603

斐川地区本部運営委員会 議題

令和7年12月3日

協議事項

(1) 斐川西支店(仮称)の名称について

報告事項

- (1) 各担当運営委員会の報告について
- (2) 令和7年産米集荷実績等について
- (3) 貯金・貸出金実績等について(令和7年11月末)
- (4) 月次決算書(令和7年9月末)・主要実績一覧表(令和7年10月)について

- (5) JAまつりの各部署の実績報告について
- (6) 地区別総代・協力員合同会議案について
- (7) 総代定数の見直しについて
- (8) 令和8年4月新規採用内定者について

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、山あいに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、農地をどうやっていくか」という課題が意識されるようになつてきました。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し」として新たに



山あいに広がる白ネギ畑では収穫作業が進んでいます

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月から定植が始ままり、夏は病害虫防除を重ね、秋には土寄せを行なうなど、ほぼ一年を通して畑と向き合っています。

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、チエーンポットの苗を引っ張つて植え付ける道具を使用。収穫時には、機械で横を掘つ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、



白ネギを収穫する寺本さん

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し」代表の寺本辰男さんにお話を伺いました。



体への負担は
大きく軽減さ
れました。

一方で、ト

かせるように
畝間を広く取
る必要があり
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。





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

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

生産性を高め、次へつなぐ

は猿。群れで現れ、白ネギの白い部分だけを狙つて食べてします。「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木さん

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ります。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



♪チotto情熱

2026年も 島根の 食

を支えます!!

今年は午年馬。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。



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、元気いっぱいに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。

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1ターンにあたり、食や生き物への関心が強かつ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。

雲南地区本部



雲南省三刀屋町 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、一昨年は雲南省内の農家で研修し、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栽培しています。今年から6月よ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を目指し、栽培知識の向上に努めています。

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観察し、対話するような気持ちで日々サツマイモと白ねぎ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年に滋賀県からリターンし、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くよう、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、稻作や畑

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て栽培しています。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、イチゴを中心には、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で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月に前身の沢営農組合を法人化し誕生。水稻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営の実施、常農支援システム「アグリリノート」の導入など常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。



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

J Aしまねと J Aしまね女性部は12月4日、出雲市のラピタウェディングパレスで第39回 J A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、 J A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。

しまね和牛の特別抽選を行う
珍部誠専務（中央）

令和7年度水稻有機栽培研修会を開催

J Aしまねは12月12日、出雲市の当 J A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、 J Aの指導員ら約60人が参加しました。

研修会では、 J A全農や島根県、当 J A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、 J A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ことで土壤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」「秋起こしの際に稻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」など質問があがり、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



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 J A青年大会が開催され、島根県代表として「 J A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、 J A、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。

「 J A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 J A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

あぐり探検隊

vol. 4

12月14日、ひかわあぐりキッチンふあみーゆで、今年度の最終回となる第4回あぐり探検隊を開催し、隊員とその家族33名が参加し、2組に分かれ餅つきとそば打ちを交互に体験しました。

餅つきでは、「じょううずだね、その調子」と褒めてもらしながら、親子が交代でにぎやかに餅をつきました。初めて杵でつく親子がほととじで、「杵が重かったけどいい音が出てうれしかった」と喜びを語りました。ついた餅はみんなでこね、きな粉や砂糖じょうゆでいただきました。



そば打ちでは、莊原地区の糸賀充さんと勝部勉さんを講師に迎え、そば粉400gに100gの中力粉を加えた「二八そば」を打ちました。糸賀講師のお手本でそばを打った後、4組に分かれてそばを打ちました。

そば打ちの流れは概ね、「水回し→捏ね→伸ばし→たたむ→切る」の順で進みます。

そば粉に少しずつ水を加え、捏ねて

いく作業では、体重をかけて力強く捏ねました。

生地を伸ばす作業では、麵棒を使い四角く伸ばすのに「なかなかきれいに伸びないね」と話しながら均等に伸ばしていました。



みんなで打ったそばは、JAしまなみで、斐川女性部の皆さんに茹でていただき、みんなでいただきました。

切る作業では、麵切り包丁のさばきが一番難しかったようで、「細くなったり太くなったり、うどんのようになった」と、個性豊かなそばが出来上がりました。

個性豊かなそばも、しっかりと「シ」があり「いろいろな太さのそばがあり、いろいろな食感を味わった」と自分たちで打ったそばは格別の味だったようです。

最終回にあたり、隊員の保護者の方からは、「伝統行事にも触れ、親子で貴重な体験ができた」また、「雨で稻



刈りができず残念だった。8年度もぜひ参加し、体験したい」と感想をいたしました。

玉ねぎの定植

11月上旬より、8年産玉ねぎの生産がスタートしました。

今期は18・9ha（前年比110%）が作付けされる予定で、生産拡大への期待が高まっています。

（農）なえファーム（陰山俊行組合長）では、1・1haの玉ねぎを生産予定で、うね立て成型作業と並行し、苗の運搬や補給などを6人の組合員が分担しながら、定植作業が進められました。



した。

陰山組合長は「天候にも恵まれ、順調に作業が進んだ。品質の良い玉ねぎを出荷できるよう、今後も管理に努めたい」と話しました。

斐川地区では、地区本部がリースする2台の全自动乗用定植機が順次稼働し、生産者各地の圃場で効率的に作業が進められ、定植作業は12月上旬までに終了しました。

色とりどりの春へ チューリップ球根の定植

11月下旬、今在家地区の北村一夫さんのチューリップ圃場約70アール・3区画で、春に向けたチューリップの球根植え付け作業が行われました。

令和8年産は30品種以上、約25万球の球根が植えられました。北村さんは「貯蔵した球根が、夏の高温で傷みが出てしまい、令和7年産よりも球数を減らさざるを得なかった」と話されました。

植え付け作業は、機械による定植のほか、手作業での補植や仕上げの覆土作業など、今在家チューリップの会のメンバー約10人が協力して、慌ただしく進められました。

早咲きの品種は3月下旬から、遅咲きの品種は4月中下旬まで、色とりどりの花が園場を彩る予定で、4月上旬



には、斐川の春の風物詩となつた「ひかわチューリップまつり」も計画されています。

北村さんは「たくさんの方に来ていただき、色とりどりのチューリップの中で春を楽しんでもらいたい」と話しました。

支店ご来店感謝デー

12月15日、日頃のご愛顧に感謝し、斐川地区本部の各支店で、ご来店感謝デーを開催し、窓口やATMに来店されたお客様に、中酪商品などの粗品をプレゼントしました。

「我が子自慢・孫自慢

今月の

「わが子自慢・孫自慢」
はお休みします。
皆さまのご応募お待ち
しております！



応募先

大募集!! 「我が子自慢・孫自慢」

あなたが撮った写真をご応募ください。掲載された方にはささやかなお礼の品を差し上げます！

JAしまね斐川地区本部 組織広報課

☎73-9605 Eメール:kouhou.hik@ja-shimane.gr.jp

※写真にはコメント、住所、お名前、連絡先を付けて応募してください。

応募メールアドレス





また、当日は感謝デーにあわせ、JAしまね斐川女性部が、米消費拡大運動の一環として斐川町産きぬむすめを使い、早朝より心を込めて握った「おにぎり」のプレゼントを行いました。各支店では、配布を開始する午前10時より前から行列ができるなど、いつもよりたくさんのご来店があり、用意した各支店100パック（1パック2個入り）のおにぎりは1時間ほどでなくなりました。

お客様には「女性部さんのおにぎりを楽しみにして来ました」「これからも支店を利用したいです」とたいへん喜んでいただきました。



12月22日、莊原地区の莊原保育園で、伊勢雅和斐川地区本部長は「米一握り運動」で寄せられたお米20kgの贈呈式を行いました。

このお米は、JAまつりで行った米一握り運動で、個人・団体より寄せられたお米で、出雲市社会福祉協議会を通じ、斐川地区内の社会福祉法人へ贈呈します。

今回は、贈呈先の施設を代表して莊原保育園で贈呈し、年長組の園児20余名が代表して受け取りました。



米一握り運動 社会福祉法人へ米贈呈

【 お 詫 び 】

12月号トピックスP15麦の播種の記事で一部誤りがありました。
訂正してお詫びいたします。

(誤)約370ha → (正)約290ha

(誤)11月中旬 → (正)11月下旬



農業第一課から TEL 73-9616

大
麦

11月中旬以降気温が平年に比べ高く推移したことや、適度な降雨もあったことから出芽揃いも良く、初期生育は順調です。播種作業以降気温が平年より高く推移したことから、生育進度は昨年度よりやや早くなっています。分けつ肥の施用により全体的に葉色もやや濃く、分けつも多いところでは4~5本確認出来ています。効果的な施肥のため、作業計画・排水対策を徹底しましょう。

◆穂肥の施用

左記の点に注意し穂肥をしましょう。

○施用時期の目安

幼穂長5~8mm(1月下旬~2月下旬)

天候によって生育が大きく左右されます。

幼穂長を確認し穂肥を行ってください。

○施用量

ほ場全体の葉色が濃く、分けつが十分確保されている場合

**①硫安入NP化成
12kg/10a**

ほ場全体の葉色が淡く、分けつが確保されていない場合
(播種深度が深い、湿害を受けている場合)

**②塩安
10kg/10a**

**①早急に硫安入NP化成
10kg/10a(塩安
8kg/10a)**

**②幼穂長が2~5mmの時期に硫安入NP化成
10kg/10a(塩安
8kg/10a)**

◆排水対策の徹底について

排水対策は大麦を栽培する上で基本的かつ最重要なことですので左記を参考に排水を万全にしてください。

排水の点検・手直しのポイントについて確認してください。

- 停滞水はないか?(雪解けの水は特に滞水しやすいので注意!)
- 排水溝が土で埋まっているか?
- 排水溝から排水しているか?

排水対策が不十分なまま追肥を施用しても根が傷んでいるため、肥料を十分に吸収することができません。

排水対策は大麦を栽培する上で基本的かつ最重要なことですので左記を参考に排水を万全にし

令和7年産共同乾燥施設の玄米重量確定(単位:kg)

品種	生糀重量	推定精選糀重量	推定玄米重量	確定玄米重量
コシヒカリ	27,380.0	18,905.8	15,122.7	16,290.0
きぬむすめ	2,625,229.0	1,899,895.2	1,519,817.0	1,588,860.0
つや姫	2,274,518.3	1,578,002.4	1,262,319.8	1,299,720.0
合計	4,927,127.3	3,496,803.4	2,797,259.5	2,904,870.0

◆確定壳渡玄米重量 = 確定玄米重量 - 飯用米重量 - 確定加工用米重量

金融課から

TEL 73-9609



年金に関するあらゆる質問にお答えします

JA年金個別相談会

開催日時

1月24日 土

9:00~12:00

会場

斐川地区本部 斐川統括支店
2階 金融課

住所

出雲市斐川町莊原2172-3

相談
無料

年金相談会にお持ちいただくもの

- ①ねんきん定期便
- ②年金請求書(お持ちの方)
- ③年金手帳(ご本人+配偶者)、または年金証書(すでに受給している方)
- ④雇用保険被保険者証
- ⑤厚生年金基金加入員証(加入歴のある方)
- ⑥印鑑(認印)

当日はセミナー形式ではなく個別相談形式で行っております
ご予約状況によっては、お待ちいただく場合もございます

1. 事前にご予約をしていただきますと優先してご案内させていただきます
2. ご自宅等への訪問相談も実施しております 当日ご都合のつかない方はご連絡ください

JAしまねのキャッシュカードが使える ATM のご案内

JAしまねのキャッシュカードをお持ちのお客様は、全国の JA バンク・JF マリンバンク ATM で、手数料無料で入金・出金・残高照会をご利用いただけます。

(ATM 手数料)

金融機関名	JA バンク	三菱 UFJ 銀行	セブン銀行	JFマリン バンク	ゆうちょ 銀行	イーネット ATM ※2	ローソン ATM	その他 銀行・信金等 (MICS提携)
お取引内容	入出金	出 金	入出金	出 金	入出金	入出金	入出金	出 金
ご利用手数料	平日 ※1 8:45 ~ 18:00	無 料	無 料	無 料	無 料	無 料	無 料	110円 ※3
	土曜日 ※1 9:00 ~ 14:00	無 料	110円	無 料	無 料	110円	無 料	220円 ※3
	その他 時間帯 ※1	無 料	110円	110円	無 料	110円	110円	220円 ※3

上記は、JAしまねのキャッシュカードをご利用の場合です。

祝日が土曜日と重なる場合は、その他時間帯のご利用手数料となります。

残高照会は時間帯にかかわらず無料でご利用いただけます。

※ 1 : 稼働時間は ATM によって異なります。また、ATM 稼働時間であっても JAしまねのキャッシュカードによるお取引ができない場合がございます。詳しくはお近くの JA またはご利用 ATM の掲示等でご確認ください。

※ 2 : イーネット ATM はファミリーマート等のコンビニエンスストアに設置されています。

※ 3 : ご利用の金融機関により、手数料が異なる場合がございます。詳しくはご利用 ATM の掲示等でご確認ください。

資料課から

TEL 73-9619

使わなくなった農薬の有料回収を実施します

回収日時 令和8年1月27日(火)午前9時～11時
※時間外の回収はいたしません

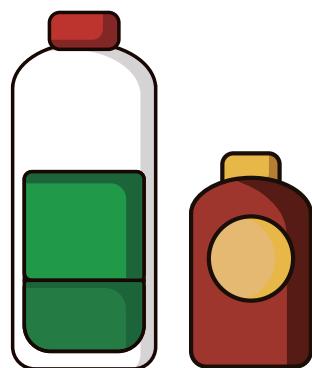
回収場所 JAしまね斐川地区本部出東倉庫(出東支店東側)

回収料金 1kg当たり 一般農薬(毒劇含む) … 510円(税込)
不明農薬 ……………… 1,530円(税込)

回収に関する取り決め事項

必ずお読み下さい

- 必ず、**一般農薬(毒劇含む)**と**不明農薬**に仕分けをして、袋・容器のままダンボールに入れて搬入して下さい。
(仕分けがしてない場合は回収できません)
- 臭化メチル剤は引き取りできません。
- 持込みの際には産業廃棄物運搬車表示板が必要です。
- お申し込みには「委任状」の提出が必要です。
詳しくは、今月の折込みをご覧下さい。



ウィル給油所から

TEL 73-9626

ウィル給油所 時短営業のお知らせ

令和8年1月21日(水)はシステムメンテナンスのため

営業時間をAM7:00～18:00とさせて頂きます。

予めご承知おきの程、宜しくお願ひ致します。

JAしまねウィル給油所

よい食工房から

TEL 73-9186

仕込み味噌の委託加工を承ります

毎年好評を頂いております仕込み味噌の委託加工の取りまとめを下記の通り承ります。委託加工を希望されます方は、**よい食工房まで電話かFAXにてご注文下さい。**また、材料がない方もお申し込み頂けますのでこの機会にご注文ください。



申込み締切日

令和8年2月6日(金)

原材料集荷日 令和8年2月下旬(予定)※申し込みされた方には後日ハガキにより連絡します。

仕込み味噌配達日 令和8年3月中旬(予定)※食べられるようになるまでに期間は5ヶ月~6ヶ月必要です。

申し込み先 よい食工房 TEL 73-9186 FAX 72-6321

グリーンセンターから

TEL 73-9070

野菜等出荷者協議会 新規会員説明会

とき

令和8年1月20日(火)14:00~

ところ

JALしまね斐川地区本部
営農総合センター

内容

・出荷者協議会の会員になるためには
・活動内容についての説明

※会員資格は男女問いません

皆さんお気軽に
ご参加ください!!

ご自宅でできた自慢の野菜・花・果物などを、
自分のペースで出したい時に出しながら、
仲間と楽しく元気に活動しています！

自動車整備工場から

TEL 73-9627

今月のおすすめ中古車情報!

掲載車は令和8年1月8日現在のものです。当日迄に売り切れの場合はご容赦ください。
表示価格は総支払価格です。

全車修復歴なし



DAIHATSU
ハイゼット 多目的PTOダンプ
4WD 5MT AC PS ラジオ

総額 128万円

(車両121.8万円/諸費6.2万円)
●年 式: 平成27年5月
●走行距離: 5.2万キロ
●車検整備付



DAIHATSU
ハイゼットトラック ジャンボSAI III
4WD AT AC PS PW

総額 129万円

(車両124.3万円/諸費4.7万円)
●年 式: 平成30年7月
●走行距離: 2.6万キロ
●車検: 令和8年7月



SUZUKI
スーパー キャリイ X
4WD AT AC PS PW

総額 123万円

(車両117.9万円/諸費5.1万円)
●年 式: 平成31年1月
●走行距離: 3.3万キロ
●車検: 令和9年1月



SUZUKI
スーパー キャリイ X
4WD 5AGS AC PS PW

総額 123万円

(車両118.2万円/諸費4.8万円)
●年 式: 平成30年8月
●走行距離: 2.6万キロ
●車検: 令和8年8月



SUZUKI
キャリイトラック KC
4WD MT AC PS ラジオ

総額 109万円

(車両103.6万円/諸費5.4万円)
●年 式: 令和5年7月
●走行距離: 3千キロ
●車検: 令和9年7月



SUZUKI
キャリイトラック KX
4WD AT AC PS PW

総額 103万円

(車両98.6万円/諸費4.4万円)
●年 式: 平成30年1月
●走行距離: 1.3万キロ
●車検: 令和8年2月



SUZUKI
キャリイトラック KCスペシャル
4WD MT AC PS PW

総額 99万円

(車両92.7万円/諸費6.3万円)
●年 式: 令和1年11月
●走行距離: 3.3万キロ
●車検整備付



SUZUKI
キャリイトラック KC農繁
4WD MT AC PS ラジオ

総額 82万円

(車両75.7万円/諸費6.3万円)
●年 式: 平成27年10月
●走行距離: 3.5万キロ
●車検整備付



SUZUKI
エブリイバン PA
4WD AT AC PS ラジオ

総額 119万円

(車両114.2万円/諸費4.8万円)
●年 式: 令和6年4月
●走行距離: 0.9万キロ
●車検: 令和8年4月



SUZUKI
エブリイバン PA
4WD 5AGS AC PS ラジオ

総額 113万円

(車両108.1万円/諸費4.9万円)
●年 式: 令和6年5月
●走行距離: 2.8万キロ
●車検: 令和8年5月



MAZDA
スグラムバン PCスペシャル
4WD 5AGS AC PS PW

総額 109万円

(車両102.7万円/諸費6.3万円)
●年 式: 平成30年2月
●走行距離: 5.6万キロ
●車検整備付



DAIHATSU
ハイゼットカーゴ SP
4WD AT AC PS ラジオ

総額 98万円

(車両93万円/諸費5万円)
●年 式: 平成30年4月
●走行距離: 0.0キロ
●車検: 令和8年4月



SUZUKI
スペーシアギア HV XZ
4WD AT AC PS PW

総額 158万円

(車両151.5万円/諸費6.5万円)
●年 式: 令和2年8月
●走行距離: 4.3万キロ
●車検整備付



SUZUKI
アルト L
2WD AT AC PS PW

総額 123万円

(車両117.7万円/諸費5.3万円)
●年 式: 令和7年6月
●走行距離: 20キロ
●車検: 令和9年6月



SUZUKI
ハスラー G
2WD AT AC PS PW

総額 95万円

(車両89.9万円/諸費5.1万円)
●年 式: 平成31年4月
●走行距離: 6.6万キロ
●車検: 令和8年4月



SUZUKI
セニアカー ET4D9
2WD AT

総額 23万円

(車両23万円/諸費0万円)
●年 式: 令和3年3月

買取価格保証

～軽自動車2万円以上・登録車3万円以上～

Check!

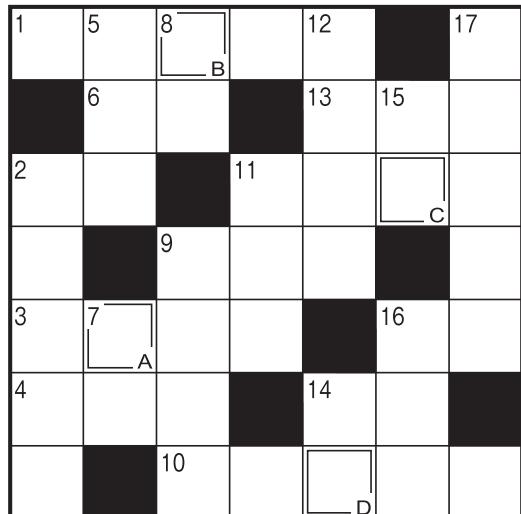
クロスワード パズル

農協全国商品券を
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
---	---	---	---

タテのカギ

- 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
- ⑯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

出典：(株)日本農業新聞『JA広報通信』2026年1月号

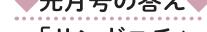
ヨコのカギ

- 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寒いところ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

〒699-0593

J A斐川地区本部 組織広報課 行き
(※住所の記載は不要です)

2026年2月6日(金)(当日消印有効)

◆先月号の答え◆

「サンガニチ」



佳
作

「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
購読は、お近くのJAへお問合せください。



六人の修学旅行爽やかに
神集ふ北山鶯の高舞へり
神宿る注連縄太し神在月
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

優
秀
賞

「ちゃん」で呼ぶ竹馬の友とおでん酒

出雲市

金山

陽様

初日記余白に一句書き添へる

出雲市

北村

功様

顔洗ふ水の変化に秋感ず

浜田市

中田

徹様

最
優
秀
賞

(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。

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

J Aしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。(最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句)
2月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限りません。
※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。

JAの自動車共済
にすると

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!

お島根県の方に
お聞きしました

- 掛金が安い
- 保障内容が良い
- 契約者対応が良い

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!!

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。

- 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3月末時点)

25320320137

くじのこと
アソートキャンペーン

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い全商品)

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: 本店資料課 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。



JAしまね

お問い合わせ／本店経済課

TEL: 0853-25-8912



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 (300 g)
サラダ水菜… 1/2袋 (80 g)
パプリカ(黄)…………… 1/2個
むきえび…………… 12尾
春雨…………… 60 g

レモン汁…………… 大さじ2
にんにく(すりおろし)…………… 1/2かけ

A 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

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

コメント

・いつものサラダヒ一味違う、アジアン風味のサラダです。



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!
- えびをほかで、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコン、スマート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…………… 250 g
豆腐…………… 150 g
A ブロッコリー…………… 150 g
ピザ用チーズ…………… 15 g
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

作り方

- 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!)
- あすっこは、4~5cm長さに切る。(軸の硬いところは皮をむく)
- 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の材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- 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。
- 焼き色がついたら裏返して、蓋をして3分間焼く。
- 両面色よく焼けたら、皿に取り出す。
- 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。
- ⑥の皿に⑦とケチャップを添える。

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!お弁当のおかずにもぴったりな一品です。



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けても美味しいです。
- 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 島根厚生連

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います。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者数は約2,116人。つまり、浴槽内での死者数は交通事故の約3倍にのぼり、家庭内の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。

- 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。
- 38~40°Cのぬるめのお湯に、10~15分つかる
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。
- 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。
- 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。