



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



JALしまねびより



2026

5

May
Vol.122

みーつけたしまねの
ファーマーズ
Shimane farmers
芝尾 充秀さん
石見銀山地区本部



特集 がんへの備え



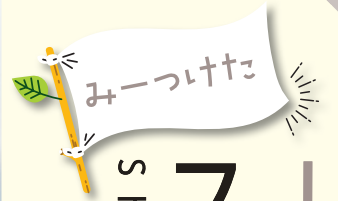
©よい食P



こくしょうこくさん



JALしまね いわみ中央地区本部版



みつけた

しまねの ファーマーズ Shimane Farmers



圃場は水上町と長久町稲用の2拠点



アスパラガスは朝夕2回収穫。最盛期には1日で8箱以上取れることも。

瓦づくりから、アスパラガス栽培へ
幼い頃から家業の現場が身近にあった芝尾さん。高校卒業後は愛知県の瓦製造機械メーカーで約3年間勤務し、その後、実家の株式会社シバオへ。社員として瓦事業に携わってきました。
転機が訪れたのは2020年頃。瓦の需要が落ち込む中、近隣のアスパラガス農家との交流や、兼業農家だった社員の話をきっかけに、アスパラガス栽培での農業参入を模索し始めました。補助金申請を進めながら、農業への一歩を踏み出していきました。

しばお 芝尾 充秀さん

今月は、石見銀山地区本部。大田市でアスパラガスの栽培に取り組む、彩百景代表の芝尾充秀さんにお話を伺いました。



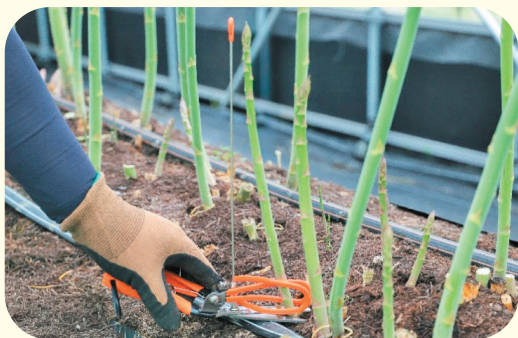
火災を乗り越え、動き出した農業部門

そんな矢先の2022年、瓦工場で火災が発生。操業不能となり、社員の多くを解雇せざるを得ない状況に追い込まれました。それでも、農業計画を続行することを決意。「兄と話し、ここでやめるという選択肢はなかった」と振り返る芝尾さん。前向きな決断の裏には、「本当にできるのか」という不安もあったといいます。そして2024年、瓦事業の再建とともに、事業は三部門に分社化。瓦部門を「瓦百景」、粘土部門を「古百景」、農業部門を「彩百景」として新たにスタートを切りました。芝尾さんが彩百景の代表に、楯部さんが現場リーダーに就きました。

自分たちで挑戦した、ハウス建設

楯部さんが一足先に近隣のアスパラガス農家へ通い、栽培方法を学び始めました。まずは、水上町の土地に5棟のハウスを整備。2棟は業者と一緒に、残り3棟は社員たち10人で建てま

した。芝尾さんは「想像以上に大変だった」と振り返ります。それでも、仲間とともに完成させていく過程は、次第に楽しさへと変わっていききました。その後、長久町にもハウスを建設。現在は、合わせて70アール以上を、パートを含めた11人の体制で管理しています。



収穫の基準は長さ28.5センチ。長さを測れるハサミを使いながら、一本ずつ丁寧に揃えて切っていく。

アスパラガスの収穫は、時間との勝負

アスパラガスは伸びが速く、朝夕2回の収穫が必要で、「放っておくとすぐに伸びて、品質が落ちてしまう」と話す芝尾さん。昨年は要領がつかめず、朝から晩まで収穫し続け



長さをそろえるため、一度長めに切り、さらに切りそろえる「二度切り」を行うこともある。現場では目測と手作業の細かな判断が欠かせない。

たこともあったのだとか。今年は効率だけでなく、一本一本の長さを揃えて切ることを全員に徹底。丁寧な作業を心がけています。

失敗があったから、今がある

昨年は、褐斑病が発生し、圃場は大きな被害を受けました。マニュアル通りの防除だけでは足りず、天候を見ながら対応するタイミングが必要だと知りました。そういう臨機応変さが足りなかったと振り返ります。

冬の間は茎や葉の刈り取り、排水や土の整備にも取り組みました。「もう絶対に病気させたくない」と楯部さん。失敗を次の1年へつなげる時間になりました。



日常の中にある時間

以前は毎週のように三瓶山に登っていた芝尾さんですが、今はなかなか時間が取れません。その代わり、息子さんのスポ少（野球）の応援が息抜きだそう。自分も野球経験者で口を出したくなるけれど、「あまり言わないように気をつけています」と笑います。

製造業で培ったノウハウを、農業へ

芝尾さんが農業を始めて感じたのは、体力的な負担が大きいこと。だからこそ目指すのは、持続可能な農業です。「私たちはずっと製造の現場で、機械



今後について笑顔で語る芝尾さん

化、自動化をやってきました。それを農業にも活かしたい」と芝尾さん。アスパラガスの高畝栽培はその入口でもあります。腰を曲げて作業するより、体への負担が少ない。今後は収量を安定させ、利益を出すことが目標。「できることは自分たちでやる。素人だからこそ、経験して、失敗して。それが良いアイデアにつながる」。その積み重ねが、2人の新しい農業の形をつくっていきます。

「高畝栽培」で産地振興

石見銀山地区本部管内のアスパラガス生産で取り入れられている「高畝栽培」。畝と畝の間が広く光が入りやすい、作業効率が良いなどのメリットがあり、収量増、高品質栽培に大きく貢献しています。



プキッと情報

特集
REPORT

がんへの備え

2つのポイント

「がん」のリスクに先手を打とう！

ポイント
1

いつどのぐらいを確認して 正しくがん検診を受けよう

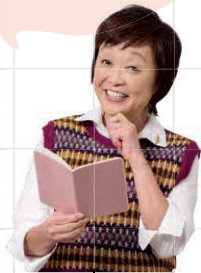
日本人の2人に1人が診断を受けるといわれる「がん」。不治の病と呼ばれていたのは昔の話。現在は、早期発見・治療することで、治る可能性が高まっています。しかし、注意すべきは「早期がんは自覚症状がほとんどない」ということ。早期発見のためには、定期的な検診を受けることが大事です。早期発見できれば、命に関わる前の段階で根治できる可能性も高まりますし、「異常なし」と診断されれば安心して生活ができますよね。

もちろん、検診結果が必ずしも絶対というわけではありません。がん検診には、がんを見逃して発見が遅れる「偽陰性」があります。その反対に、がんではないのに、がんの疑いありと判定される「偽陽性」になり、本来必要のない精密検査を受け、心身の負担になってしま

うことも。また、1回の検診で確実にがんを発見できるとも限りません。だからこそ適切な年齢と間隔でがん検診を受診することが大切です。し、気になることがあれば医療機関を受診してください。

記事下では、国が推奨する「がん検診」をご紹介します。検診は、「忙しいから」「元気がから」と、先延ばしにしてしまいがちですが、自分はもちろん家族のためにも、適切に受けるようにしましょう。

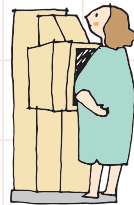
がんは早期発見が本当に大切。私も毎年必ず検診を受けています。



【監修(ポイント1)】
国立がん研究センター
中央病院
検診センター長
小林 望さん

がん早期発見のチャンス!

国が推奨するがん検診



罹患者数※1	種類	検査項目(問診含む)	受診間隔	対象年齢
男女ともに第4位	胃がん	胃部X線検査※2または胃内視鏡検査	2年に1回	50歳以上
男女ともに第2位	大腸がん	便潜血検査	1年に1回	40歳以上
男女ともに第3位	肺がん	胸部X線検査および喀痰細胞診※3	1年に1回	40歳以上
女性第1位	乳がん	マンモグラフィ	2年に1回	40歳以上
女性第5位	子宮頸がん	細胞診※4	2年に1回	20歳以上

※1:国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) ※2:当分の間、胃部X線検査については40歳以上、1年に1回の実施も可とされています。 ※3:喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方です。 ※4:自治体によっては「HPV検査単独法(原則5年に1回)」も実施可能。くわしくはお住まいの自治体のホームページ等でご確認ください。
出典:厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」



ナビゲーター
増田 明美さん

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

聞かせて!!
暮らしのこと
アンケートキャンペーン



アンケートの
回答はコチラから！

簡単なアンケートに答えると
抽選で合計600名様に

豪華賞品が当たるチャンス！

さらに/
W チャンス！
その場で当たるデジタルクーポン
合計100,000名様

がん治療の今

3大治療に加え、緩和ケアも検討！

治療は基本的に「がんの3大治療」と緩和ケア等を
組み合わせ、体の負担も考慮して治療方針を決めます。

[がんの3大治療]



手術

がんやがんのある臓器を切除して取り除く治療法。



放射線治療

放射線でがん細胞にダメージを与えて治療します。



薬物療法

抗がん剤・ホルモン剤などで治癒や症状緩和を目指します。

+

緩和ケア

がんに伴う体の苦痛・気持ちの辛さを和らげるための、医師・心理士など専門職によるケア。

緩和ケアで辛さを和らげることも大切な視点ですね。治療の幅が広がり、心強いです。



ポイント
2

がん治療について理解を深め、適切な備えを。
知っていますか？がん治療の今

そこで！

がん共済

＼がんの3大治療に対応！／

上皮内がんを含むさまざまな
“がん”や脳腫瘍を保障します。

Q.1

入院や手術以外にも保障してくれるの？



安心1

入院・手術・放射線治療だけでなく、抗がん剤治療やホルモン剤治療、がん性疼痛等の緩和のための在宅医療まで保障します。

Q.2

治療が長期化しても大丈夫？



安心2

通算の支払限度なく、所定の治療を受けた月ごとに共済金を受け取れます。

Q.3

自分に合った保障があるの？



安心3

まとまった一時金が受け取れる診断保障*1やがん診断後の共済掛金の払込みを免除する保障*2など、保障内容を自由に設計できます。

*1:診断保障ありの場合 *2:がん診断時共済掛金払込免除特別を付加した場合 *この共済には、解約時の返れい金、死亡時における保障はありません。 *がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、共済金はお支払いいたしません。また、がん診断時共済掛金払込免除特別が付加されている場合におけるがん診断による共済掛金の払込免除はありません。 *所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。 *お支払いには所定の条件があります。 ●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JA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

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

JAしまね 西いわみ地区本部管内 ●山本仁成さん、又賀直樹さん

山本仁成さんは、農業大学校を卒業後、10年前に就農しました。現在は益田市のハウス16棟で特産のメロンを栽培するほか、水稲栽培や、露地でブロッコリーなどの生産にも取り組んでいます。メロンは益田市を代表する特産で「益田アムスメロン」は、地理的表示（GI）の保護対象として登録されています。当日は、メロンの新規就農者を確保するための課題や、夏の暑さ対策について活発に意見が交わされました。山本さんは、秋はアールスメロンと水稲栽培の作業が重なる苦労にも触れつつ、「春はまだ面積が増やせる」と意欲を示し、「JAもメロンの作付面積拡大への取り組みを強化してほしい」と要望しました。

又賀直樹さんは、益田市でトマトやミニトマト、メロン、キュウリなど多品目を栽培。ご家族4人で経営を行う傍ら、益田ミニトマト部会の部会長として、産地を牽引しています。益田特産のトマト生産でも生産者の減少が課題となっています。又賀さんは「益田地区国営農地開発地（開パイ）でも後継者がいないところがあり、そちらでやりたい気持ちもある」と話します。また、住宅地に隣接する場所では、刈り取った雑草の処分にコストや手間がかかるなどの問題もあります。都市近郊農業の課題について、積極的に意見を交わしました。



益田市でメロンなどを栽培する山本さん



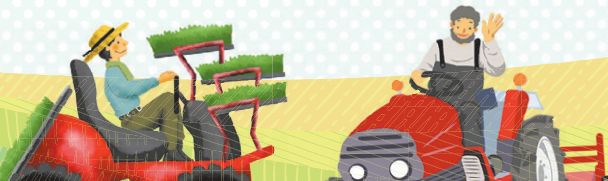
収穫されたブロッコリーを前に意見交換をする山本さんと常勤役員ら



又賀さん（右）から話を聞く竹下組合長（左）



トマトのハウス内でお話を伺いました



topics
1

東中部米集約倉庫竣工 経費削減・有利販売につなげる

J A し ま ね は、出雲市斐川町の当 J A 斐川本店敷地内に J A し ま ね 東中部米集約倉庫を建設しました。最新の機能を備えた米集約倉庫を活用して有利販売の実現、コスト削減を図り、生産者の所得向上につなげます。4月3日に執り行われた竣工式には J A 役職員、関係者ら約60人が参加。関係者への感謝を示すとともに、倉庫の完成を祝いました。

倉庫は国、県の補助事業を活用して建設。5026トンの収容が可能です。移動式ラックと入出庫管理システムの組み合わせにより、保管能力の向上、作業の効率化を図りました。大ロット取引、品質保持など、取引先からのニーズに応えることで、有利販売を実現する考えです。

また、紙袋と比べて荷造り、運搬でメリットが大きいフレコン集荷への対応を強化。生産者のコスト削減につなげていきます。

当 J A の竹下克美組合長は「これからも農家はもちろん、国、県、市町村とも連携を深め、農家所得の向上、地域農業の発展に取り組めます」と意気込みを語りました。



テープカットをする関係者ら



フレコンが整然と収納された倉庫

topics
2

島根ぶどう出荷はじまる トップバッターは「デラウェア」から！

J A し ま ね は 4 月 24 日、益田市の喜阿弥ぶどう集荷所で令和 8 年産「島根ぶどう」の初出荷式を開催しました。主力品種「デラウェア」をはじめ、大粒系などを10月頃まで出荷します。同日は、益田市の生産者が持ち込んだ「デラウェア」197キロを山陰、名古屋、大阪、九州、広島の9市場へ送り出しました。

県産「デラウェア」は、ハウス加温栽培で国内トップクラスの早出し産地。令和 8 年産は、重油の高騰など厳しい栽培環境でしたが、日照に恵まれ順調に生育し、糖度の高い高品質な「デラウェア」に仕上がりました。

J A の日高光弘副組合長は「有利販売、計画必達に向け精いっぱい努力する」と意気込みました。J A 西いわみ地区本部ぶどう部会の大場耕造部会長は「天候に恵まれ、粒張りが良く、糖度の高いブドウができた。ぜひ多くの方に食べていただきたい」と P R しました。



デラウェアの品質を確認する検査員

topics
3

令和 7 年度水稻生産者決起集会を開催

島根県と島根県農業振興協会、J A し ま ね は 3 月 24 日、「気候変動に負けない島根米の生産を目指す」をテーマに令和 7 年度水稻生産者決起集会を開きました。出雲市の当 J A 営農経済本店をメイン会場に、県内10会場とウェブでつなぎ、生産者や県、J A の担当者ら約300人が参加しました。

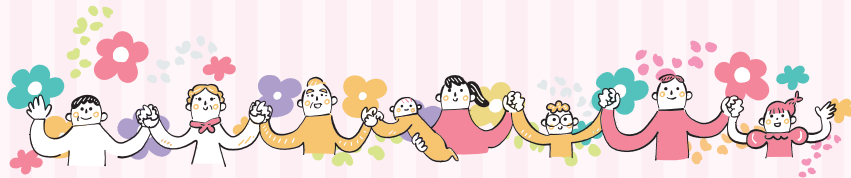
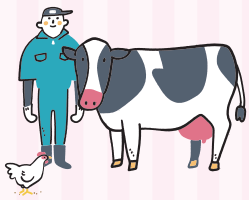
気象庁松江地方気象台の伊東航一氏は近年の気候変動について講演。気温の上昇や、雨の降り方の変化などについて説明し、注意を呼びかけました。島根県農業技術センターは令和 8 年産米の栽培に向けた土づくりや、イネカメムシの対策について情報提供しました。

また、「第64回島根米品評会」と「令和 7 年産島根県飼料用米多収コンテスト」表彰式を行いました。それぞれの主席は以下の通りです。

- ▼島根米品評会 農林水産大臣賞 家本賢さん
- ▼島根県飼料用米多収コンテスト みほひかりの部 株式会社いすこ
- ▼同 多収（専用）品種の部 農事組合法人意宇の杜



農林水産大臣賞を受け取る
家本さん（左）



「元気な地域」を女性部の力で!

出雲女性部

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、地域や仲間と「助けあい、学びあい、育てあい」を重点テーマとし、JAを拠点に「食と農」「地域活性化」「仲間づくり」「環境保全」など、さまざまなテーマに基づいた活動を行っています。

2月21日には、各地区から約400名の女性部員が集まり「出雲女性部まつり・家の光大会」を開催しました。当日は、各地区で行う活動の発表展示のほか、各支部やサークルが手がけた手芸品などの作品展示が行われ、参加者はその多様性に感心し、刺激を受けました。また、国富女性部のグループによる「玉木家の晩ごはん」の舞台発表では、出雲弁を巧みに使ったセリフの劇に笑いが絶えない楽しい時間を過ごしました。さらに、LCC株式会社代表取締役の坂本裕太氏の講演もあり、部員同士の親睦や一体感を深める貴重な機会となりました。

今後も部員一人一人が輝き、地域の仲間と思いをひとつにしなが、さまざまな活動にチャレンジしていきます。

JA女性組織3カ年計画

「『あい♡』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で」の実践2年目です。



の3つの重点テーマを掲げ活動します。



約400人が参加した「出雲女性部まつり・家の光大会」



「玉木家の晩ごはん」の舞台発表

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

一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまねくにびき青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟は、上山根有史委員長のもと、人口約20万人の県庁所在地、松江市で活動しています。会員数は令和8年4月1日現在、68名です。

農業を通じた食農教育をはじめ、地域イベント出店による盟友農産物のPR、組織基盤強化としての新規就農者との交流（仲間づくり）、スキルアップに繋がる研修会開催など幅広い活動を展開しています。

その取り組みの一つが、管内小学校、幼稚園にて毎年実施している「出前の授業」です。盟友が講師となり、「いちご」「米（農業体験あり）」「野菜」をテーマに授業を行っています。また、親子いもほり大会に参加し、地産地消のPRに努めています。

活動についてはJAを通じてSNSで発信していく予定です。



田植え体験



新規就農者との交流勉強会

生産者の皆さまへ 米価の大幅な下落が懸念されます

再生産可能な農業経営の実現のためには「需要に応じた生産」が必要です!

4月から食料システム法がスタートしましたね。コスト指標*によって米価がコスト割れすることはなくなるの?

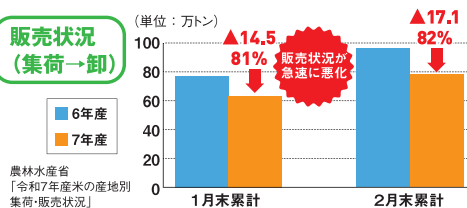
*生産段階のコスト指標は20,535円/60kg(税込、令和8年4月時点)



コスト指標は適正な需給環境において機能するものです。需要を無視して生産が行われた場合、再生産可能な価格を下回ってしまう懸念があります

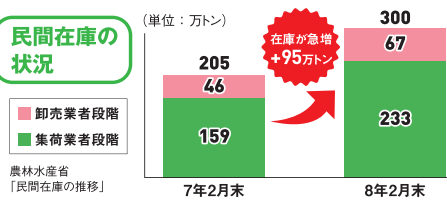
令和7年産米の販売・在庫状況は悪化しています

販売状況 (集荷→卸)



農林水産省「令和7年産米の産地別集荷・販売状況」

民間在庫の状況



農林水産省「民間在庫の推移」

一方で、業務用銘柄は堅調

令和8年産米の過剰作付により、米価が大幅に下落する可能性が高まっています

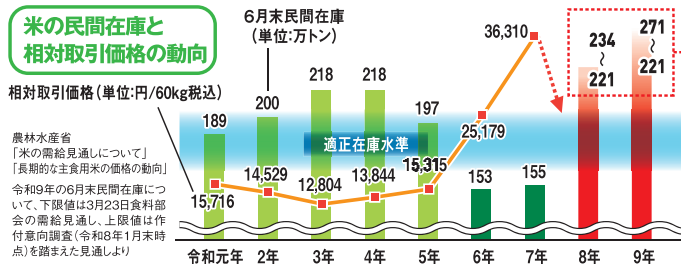
令和8年産の作付意向

項目	数量 (万トン)
政府の需給見通し	711
1月末時点作付意向	732*

需給見通しを21万トン上回る

農林水産省「令和8年産第1回中間的取組状況(1月末時点)」

米の民間在庫と相対取引価格の動向



農林水産省「米の需給見通しについて」
「長期的な主食用米の価格の動向」
令和9年の6月末民間在庫について、下限値は3月23日食料部会の需給見通し、上限値は作付意向調査(令和8年1月末時点)を踏まえた見通しより

備蓄米の買戻し(59万トン)を実施しても、適正在庫水準に収まらない恐れ

再生産可能な農業経営の実現のためにチェック!

✓ご自身の産地の販売・在庫状況を確認しましたか?

島根県の主食用米の販売・在庫状況(2月末時点)

販売状況		在庫状況(出荷+販売段階)	
数量	前年同月比	数量	前年同月比
7.2	54%	26.1	154%



農林水産省「米穀の取引に関する報告」
注)在庫状況は1年古米を含めた出荷+販売段階の数字

✓主食用米を昨年通り、または増やして作付けしようとしていませんか?

▶販売・在庫状況は全国的に悪化しています。事前に販売先を確保していますか?

▶販売先が確保されていない場合は下記に取り組みましょう。

- ① 備蓄米
- ② 水田活用米穀(加工用米、輸出用米、米粉用米、飼料用米等)
- ③ ブレンド米や業務用米などニーズの高まっている米
- ④ JAとの出荷契約や販売先との事前契約などの安定的な取引

✓需要のある水田活用米穀、麦、大豆の作付けを減らそうとしていませんか?

▶減らした場合の実需との取引やご自身の農業経営への影響を検討しましたか?

▶失った需要は簡単には戻りません。産地交付金などの政策支援を最大限活用し、水田活用米穀(加工用米、輸出用米、米粉用米、飼料用米等)、麦、大豆等に取り組めば、所得はしっかり確保できます。

生産者ひとりひとりが「需要に応じた生産」に取り組みましょう

理事会情報

4月の理事会は5月7日開催のため、6月号への掲載とさせていただきます。

令和8年度 上期事業進発式を開催



いわみ中央地区本部は、4月20日に地区本部ふれあいホールにて令和8年度上期事業進発式を開催しました。

式は基本理念、基本目標、職員行動規範の唱和から始まりました。続いて、営農経済部やいわみ中央統括支店、企画総務部から昨年度の総括と今年度の事業方針が発表され、各部署の課題や目標が共有されました。あわせて、株式会社オートパルみや株式会社いわみ中央JA葬祭センター、JA全農島根農機サポート株式会社からも業務報告が行われ、組織全体の連携を深めました。

佐々木豊本部長は訓示の中で、昨年度の天候不順や複雑な社会情勢に触れました。その上で、厳しい環境下であっても生産者と農業を力強く支えていくことがJA職員の使命であると強調しました。最後に、全職員が協力して一つの方向を目指し、共に考え行動することの大切さを説き、結束を呼びかけました。

また当日は、令和7年度職員褒賞制度の表彰式も行われました。この制度は、協同組合活動を通じ、人と人とのつながりや暮らしの豊かさを体現した職員を称えるものです。今回は金城支店の佐伯真由美職員と、浜田支店の田畑真衣職員が、表彰されました。今回の進発式を通じ、職員一人ひとりが組織の一員としての自覚を新たにし、目標達成に向けて一体となって取り組んでいく決意を固める一日となりました。

地域貢献活動

いわみ中央地区本部が

日本赤十字社から表彰されました

JAしまねいわみ中央地区本部は、多年にわたる日本赤十字社への寄付を通じ、赤十字事業の発展に大きく貢献したとして、日本赤十字社島根県支部より表彰を受けました。表彰式当日は、日本赤十字社島根県支部より小村浩二事務局長にご来臨いただき、佐々木豊本部長が代表して表彰状を受け取りました。

JAしまねでは、地域貢献活動の一環として、令和5年からおさいふカードの失効ポイントを活用した子育て支援組織への寄附活動も行っています。今回の表彰は、こうした継続的な取り組みが評価されたものです。

表彰式にて小村事務局長からは「皆様からの温かいご支援を、赤十字の活動を必要としている方々のために大切に役立ててまいります」とのお言葉をいただきました。また、佐々木本部長は「この取り組みを、今後も継続し、地域の未来を担う子どもたちの支援に力を注いでまいります」と決意を新たにしました。



令和8年度始動、各生産部会で総会を開催

いわみ中央地区本部の各生産部会が、令和8年度の本格始動に向けて相次いで総会を開催しました。各部会では昨年度の活動実績や課題を確認し、新体制のもとで新たな目標に向かって結束を強めました。

ぶどう部会は、前年度の実績を上回る出荷量を記録。今年度は出荷50トン、販売額5,220万円を掲げ、贈答需要の強化や品質向上に注力します。西条柿生産組合は、猛暑等の困難を乗り越えた昨年に続き、新組合長のもとで出荷量160トン、販売額5,700万円を目指します。

原木乾椎茸生産組合は、高齢化等の課題に向き合いながらも、視察研修や活着点検を通じた着実な生産振興を誓いました。また、野菜生産振興協議会では新会長が就任し、過酷な気象条件にも負けない力強い野菜づくりを推進していく方針です。

各部会ともに、行政や関係機関との連携を深め、地域農業の発展と安定供給に向けた熱い意気込みで新年度をスタートさせました。



4月15日西条柿生産組合



3月6日野菜振興協議会

女性部通信

輝く女性部

女性部2支部で「モルツク大会」開催!

三保女性部（猪俣房子部長）と弥栄女性部（山根ひとみ部長）では、地域の仲間づくりと健康増進を目的として「モルツク大会」を開催しました。



三保女性部員と平藪支店長（中央）

三保女性部は平藪政昭三隅支店長を含めた8名でインドア・モルツクに挑戦しました。また、弥栄女性部は桜咲く弥栄運動広場にて、盆子原紀子理事を交えた24名でゲームを行いました。両会場とも初めて挑戦する部員も多く、最初は苦戦する場面もありましたが、「想像していたよりも奥が深くおもしろい」「足に不安があっても無理なく参加できて嬉しい」といった感想が多く寄せられ、終始笑顔の絶えない和やかな時間となりました。



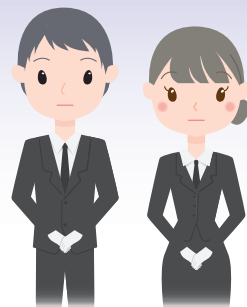
弥栄女性部



どなたでもご利用いただけます。
お気軽にご相談下さい。

家族葬から一般葬まで
皆様の想いに寄り添う
最後のセレモニーのお手伝い

24時間
年中無休



虹のホール JA江津葬祭会館

江津市和木町 1136 番地 35

虹のホールはまだ

浜田市下府町 1821 番地 5

虹のホールみすみ

浜田市三隅町三隅 871 番地

フリーダイヤル 0120-522-354

フリーダイヤル 0120-222-532



島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

令和8年度(夏期)狩猟免許試験開催のお知らせ

野生鳥獣の被害にお困りではないでしょうか？

鳥獣被害対策の方法は、大きく分けて以下の3つがあります。

集落環境整備



誘引物除去



不要果樹伐採

侵入防止柵設置



ワイヤーメッシュ+電気柵



電気柵

加害個体捕獲



箱わな



くくり罠

効果的に対策を進めていくには、これらを組み合わせて行うことが重要です。

しかし、野生鳥獣の捕獲には原則、**狩猟免許が必要となります。**

自分の農地は自分で守る意識が大切です。ぜひ、狩猟免許を取得されてはいかがでしょうか。

島根県浜田会場では下記の日程で狩猟免許試験と事前講習会を予定しています。

※受験資格は、島根県内に住所を有している方です。

狩猟免許試験 ■申込は島根県農林水産部 農産漁村振興課 鳥獣対策室まで(TEL:0852-22-5160)

浜田開場

日 時：令和8年6月21日(日) 午前8時30分～50分受付

午前9時～試験開始

場 所：島根県浜田合同庁舎 (浜田市片庭町254)

手数料：3,900円 (わな免許の場合)、5,200円 (第一種銃猟免許の場合)

※銃猟の場合は銃の所持許可が必要となります。詳細は最寄りの警察署に相談して下さい。

狩猟免許試験事前講習会 ■申込は島根県猟友会まで(TEL:0852-22-4129)

浜田開場

日 時：令和8年5月31日(日) 午前9時～午後12時頃

場 所：島根県浜田合同庁舎 (浜田市片庭町254)

手数料：8,000円

※狩猟免許試験受験前に事前講習会の受講をお勧めします。

全体に関するお問合せは、島根県西部農林水産振興センター又はお近くの市役所・各支所農林部署まで。

連絡先：島根県西部農林水産振興センター林業振興課 TEL：0855-29-5604

年金をJAでお受け取りの皆様へ

年金友の会ふれあい大会

劇団縁 公演決定!!

無料



日時

令和8年 7月8日(水)

開場 12:30
開演 12:50 終演 15:30

場所

江津市総合市民センター (ミルキーウェイホール)

- 第一部 人情芝居劇 (休憩)
- 第二部 舞踊絵巻

事前にお申込が必要となります
お近くの【各支店・事業所窓口】までお申出ください

お詫びと訂正

JA いわみ中央地区本部年金友の会「ふれあい大会」の案内文におきまして、申込締切日の記載に誤りがございました。正しくは令和8年5月29日(金)のところ、令和7年5月29日(金)と誤記しておりました。多大なるご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

JAしまねいわみ中央地区本部 各部署・各支店を紹介します

営農経済部

経済課



事務所を浜田市下府町石央物流団地内に置き、肥料・農薬・飼料・生産資材の管理・販売と、生活資材や食品の企画・販売を通じて組合員・利用者の皆様をサポートしています。また、物流拠点『資材注文センター』として肥料・農薬・飼料・生産資材などの個別配送から、あぐり店への不足資材等の転送や、各種部会関係の予約注文の配送も行っていきます。

資材等のご注文などありましたら、
お気軽に資材注文センター

フリーダイヤル **0120-489-937**

までご連絡ください。



SS浜田店

SS浜田店は地域に密着したセルフスタンドとして、農家・消費者の身近な窓口を担います。一人ひとりが事故を未然に防ぐことを常に意識し作業にあたっています。また、お客様の車が安全に走行できるよう、タイヤの空気圧やエンジンオイルの状態などをプロの目で確認し、事故を未然に防ぐ助言をすることを日々の目標としています。

SSスタッフ募集中です!

応募資格として、
危険物取扱者乙種第4類の
資格をお持ちの方を
歓迎いたします。



浜田西支店

JAしまね浜田西支店は、支店長をはじめ業務課8名と渉外課4名の計13名で元気に明るく営業しております。窓口では、共済・貯金・各種ローンを取り扱っております。また、渉外課はベテランの職員が揃っております。損害などの被害でお困りの方だけでなく、ちょっとした不安事も解決に向けて迅速丁寧に動きますのでお気軽にご相談ください。みなさまのご来店を心よりお待ちしております。



2026年度

新入職員・正職員登用の紹介

2026年4月1日新たに3名の新人職員と、3名の正職員登用者が仲間に加わりました。
5月の爽やかな初夏の風とともに、個性豊かな6名が“今”の気持ちをお届けします。

- ①今の率直な気持ち ②今感じていること ③この1年で頑張りたいこと ④地域の皆さまへ

NEW FACE 新入職員

わたなべ な
渡辺 ゆう奈

- ① 社会人として日が浅いこともあり、ワクワクと不安の半々です。
- ② どういうことをするんだろう、どんな人と出会えるんだろうと、ドキドキしています。
- ③ 周りの助けを借りながら、1日でも早く、頼りにされる職員になれるよう頑張りたいです。
- ④ まだわからないことも多々ありますが、精一杯頑張ります！

ひなた ようすけ
日向 洋輔

- ① あこがれの場所へ入組することができた。
- ② これから多くの事へ挑戦だ。
- ③ 資格の取得。
- ④ 農業はこの先も発展すると思います。一緒に地域を盛り上げましょう！



わたなべ あつし
渡邊 淳志

- ① 成さねばならないことが多いという緊張と、やりがいへの期待。
- ② 多くの部署間で、組合員の皆さまも含め、相互扶助の精神を感じております。
- ③ 未経験な分野の知識を早く習得できるよう努めること。地域の理解を深めること。
- ④ 早くお役立ちになれるよう頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



NEXT STAGE 正職員登用

ふじた まほ
藤田 真帆
浜田西支店

- ① 初めてのことばかりで戸惑うこともあります。周りの皆さんに支えてもらいながら少しずつ学んでいます。
- ② 地域の方々の温かい雰囲気を感じています。「ありがとう」と声をかけていただけることに、日々嬉しさを感じています。
- ③ 戸惑いや不安もありますが、つながりを大切にしながら、前向きに元気に頑張りたいです。
- ④ 地域の皆さんの温かさ支えられながら、日々少しずつ成長していきたいと感じています。これからも笑顔で過ごせるよう元気に頑張ります。よろしくお願いいたします。

おかもと しんや
岡本 慎也
営農企画部 営農企画課 きんさい市場

- ① 楽しい。
- ② JAの職員、生産者の方、消費者の方、互いに仲が良く、とてもフレンドリー。
- ③ これからは今までと違って出向く業務が増えると思うので、早く慣れるよう頑張りたいです。
- ④ 地域の皆さまの力になれるよう、これからも全力で頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



ひらさか ちはる
平坂 千春
企画総務部 総務課

- ① 気持ち新たに、これまで以上に気を引き締めて頑張ります。
- ② 入組してから今日まで、温かく支えていただきながら働いてこられたことに、改めて感謝しています。
- ③ 現場の声を大切にしながら、総務課の一員として組織をしっかり支えていきたいです。また、資格取得をはじめ、JAについての知識も一層深めていきたいと考えています。
- ④ 私はまだJAの業務で未経験も多い中で、学びを力に変えながら、地域の皆さま、組合員の皆さまに貢献できるよう努めてまいります。







新たなJA職員の一員として、6名それぞれが地域の皆さまのお力になれるよう、一生懸命取り組んでまいります。

どうぞ組合員の皆さま、地域の皆さま、温かく見守っていただきますよう、よろしくお願いいたします。



令和8年 **6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	浜田西支店	23日(火)	9時～12時	波佐まちづくりセンター ときわ会館 前 
2日(火)	9時～12時	市木まちづくりセンター 	24日(水)	9時～17時	三隅支店 展示会 Aコープみすみ 
4日(木)	9時半～14時	Aコープやさか	25日(木)	9時～15時	あさひ ライスセンター 大売出し 
8日(月)	9時半～14時	Aコープあさひ	26日(金)	9時～14時	
10日(水)	9時～16時	あぐり南 総合展示会 金城支店2F ホール			
11日(木)	9時～15時				
12日(金)	9時～14時				

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

農業用廃プラスチックの回収を行います。

- 回収対象物 ●肥料、飼料等のポリ袋 ●畦畔板(畔板シート) ●農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)
●農業空容器 ●農業用塩化ビニールフィルム(農ビ) ●育苗箱

回収指定日時と場所 **令和8年6月10日(水)、11日(木)午前8:30～10:00**

次回は
令和8年11月頃
に行う予定です。

10日(水)		11日(木)	
地区	場所	地区	場所
浜田地区	あぐり中央店	江津地区	江津ライスセンター
弥栄地区	弥栄ライスセンター	三隅地区	旧三隅営農経済センター
旭地区	旭ライスセンター	金城地区	金城ライスセンター

回収方法(事前準備:専用袋、ステッカーの購入・袋詰め等)

- 回収袋20kg・排出用ステッカーは1,000円(税込)です。
JA各あぐり店で常時販売しておりますのでご購入下さい。購入時に「事前準備のやり方」を配布いたします。
- 回収場所に委任状がありますので、持込時にご記入下さい。なお、**印鑑が必要ですので、必ずお持ち下さい。**

回収・処理経費

- 回収・処理経費は、回収袋・ステッカーの販売代金に含まれており、その他代金はいただきません。

注意事項

- ☆指定日以外の回収は受付できません。**住所地以外の地区への持込みは可能です。**
- ☆プラスチックの農業空容器は洗浄して、中身が入っていないことを証明するため底を必ず切断してお持ち下さい。
- ☆ビニール等は泥をきちんと叩き落とし、金属等の異物を完全に除去してから袋に詰めて下さい。
- ☆購入する袋は全て同じですが分別をして、一緒にの袋には入れないでください。
(例:肥料袋と黒マルチを一緒に入れる。ハウスビニールとマイカー線を一緒に入れる。)
- ☆袋に入らないもの(育苗箱・ハウスビニール等)は排出用ステッカーを貼って下さい。
※育苗箱等 1梱包30枚まで ハウスビニール 1梱包20kgまで
- ☆梱包したものは、収集運搬しやすいように必ず2箇所以上で固く縛って下さい。
- ☆搬入車には「産業廃棄物運搬車」の掲示が必要です。あぐり店でご確認ください。

お問合せ先: 島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部 営農経済部 経済課 TEL (0855)22-1128

令和8年度

JAしまね 農業振興 支援事業



(1) 県域統一項目支援事業

- ①園芸重点6品目産地拡大支援
- ②畜産振興対策支援
- ③ハウス等整備事業支援
- ④県域モデル事業支援
- ⑤スマート農業実践支援
- ⑥有機農業取組支援
- ⑦担い手の育成支援
- ⑧担い手への健康対策支援

(2) いわみ中央地区本部方針による独自支援事業

- ①パイプハウス支援 (支援率 1/3 以内、上限 30 万円)
パイプハウスの設置及び付帯する関連設備の導入に要する経費
- ②園芸施設・資材支援 (支援率 1/3 以内、上限 5 万円)
パイプハウスに付帯する関連設備の修繕等に要する経費 (被覆資材は対象外)、園芸資材 (果樹苗木を含む) の導入に要する経費
- ③地域重点品目支援 (支援率は対象経費による、上限 10 万円)
生産拡大に取り組む生産部会員で、出荷調整施設の修繕・専用機械器具導入及び灌水に要する経費、椎茸種駒に要する経費、菌床に要する経費
- ④有害鳥獣被害防止支援
(行政補助ありの場合支援率 1/10 以内、5 万円 行政補助なしの場合支援率 1/3 以内、5 万円)
有害鳥獣被害防止資材の購入に要する経費 (10a 以上、15 万円以上の販売に寄与するもの)
- ⑤ GAP・HACCP 対応支援 (支援率 1/4 以内、上限 5 万円)
加工施設等の整備に要する経費、加工品出荷に必要な機械・器具に要する経費、農薬保管庫等の整備並びに作業工程における課題解決に要する経費
- ⑥水稻農業機械導入支援
(行政補助ありの場合支援率 1/10 以内、10 万円 行政補助なしの場合支援率 1/5 以内、20 万円)
高温耐性品種 50a 以上、60 袋以上出荷に努める生産者で、水稻大型農業機械 (トラクター・田植機・コンバイン) の導入に要する経費 (中古の場合は 80 万円以上)
- ⑦大規模な農業生産施設等被害支援 (支援率 1/2 以内、上限 100 万円)
再振興に向けた種苗・素畜・飼料等の購入に対する経費

(いずれも事業費は消費税別となります)

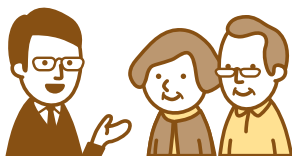
- ※ 1. 支援要件や支援対象経費についての詳細は、下記のお問合せ先にご確認ください。
- ※ 2. 申請取りまとめは、4 月末・6 月末・8 月末・11 月末・12 月末締め切りとなります。
- ※ 3. 申請状況により、年度途中での事業終了及び支援金額 (支援率) を変更させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

お問合せ先：島根県農業協同組合 いわみ中央地区本部 営農経済部 営農企画課 TEL(0855)22-8812

年金相談会

6月12日(金) 金城支店
午前10時から午後7時まで

6月19日(金) 浜田支店
午後3時から午後7時まで



ローン休日営業開催中!

令和8年6月 13日・27日

受付時間 / 9:30~15:00

いわみ中央地区本部
1階浜田支店で
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

住宅ローン、
マイカーローン
...ほか



©よりぞう

お知らせ 7月から休日ローン相談会の日程を毎月「第2土曜日」のみに変更いたします。
7月11日(土) 9:30~15:00



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

1	5	8		14		21
		D				
	6			15	18	
					C	
2			12		19	
		9		16		
				A		
3	7		13		20	
4		10		17		
		11				
					E	

答え

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

タテのカギ

- ② 完成しました!
- ⑤ 成長した羊の肉です
- ⑦ ペンは——より強し
- ⑧ 彼は大舞台上で面目——を果した
- ⑩ 手のひらや足の裏の反対側
- ⑫ 旬よりも時期が早いもの
- ⑭ この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑯ 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑰ ウィッグや付け毛ではありません
- ⑱ クイズを出されて考えるもの
- ㉑ 中学校で教育——をおこなう大学生

ヨコのカギ

- ① 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- ② 赤外線やX線もこれ的一种
- ③ 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④ 簡単には意見を曲げません
- ⑥ 損の反対語
- ⑨ 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑪ アメリカ原産の大きなカエル
- ⑬ 自宅を離れて観光などをします
- ⑮ ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑰ 合唱部が練習するもの
- ⑲ 一年で一番昼が長い日

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
〒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
2026年6月5日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「レンキウ」

シ	ヨ	ウ	ブ	ハ	チ
マ	ク	ラ	ホ	シ	ユ
イ	ソ	カ	ー	ウ	
ウ	カ	ン	ム	リ	
バ	シ	ダ	ミ	ミ	
レ	イ	ワ	ウ	ツ	ド
エ	ヌ	ヤ	キ	トリ	

俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

最優秀賞

毛虫落つグラウンドゴルフのティータイム
出雲市 花ばあば様

（評）葉桜の下でティータイムの楽しい語らいの場に小さな毛虫が肩の上に落ちてきた

優秀賞

春一番りハビリの手ににぎりしめ
出雲市 加地 良子様

はれやかな笑顔のまま卒業す
津和野町 潮 恵子様

姉と来て語らひうれし桜土手
出雲市 小豆澤典子様

佳作

二人してばんぼりともす雛祭
お裾分若夫婦より春野菜
一人身の友を気遣ふ蓬摘む
孫達の笑顔うれしや雛祭
校塔のチャイムに別れ卒業す

出雲市 松本 弘子様
安来市 斎藤美重子様
津和野町 田中とよし様
兵庫県 小田 和子様
出雲市 藤江 堯様

「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」6月号 定価900円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりには、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）6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 ふれあい広報課
「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。



JALしまね 組合員の皆様へ

ご来店の際は、本広告を必ずご提示ください。
(モノクロ印刷または、本広告のコピーでも可)

※ みんなのスーツ



みんなのスーツ JA×AOYAMA
税込 ¥12,980の品 タイアップカード
ご提示で 税込 ¥11,682

JA×AOYAMA
タイアップカード
ご登録・ご提示で

店内全商品 **10% OFF**

入会金 無料 「JA×AOYAMAタイアップカード」
年会費 無料 ご登録・ご利用の流れ

※ご登録の際には、本広告及び本人確認書類をお持ちください。



※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。詳しくは店舗スタッフまで。
※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

JA組合員様専用の
カードが誕生しました。

タイアップカードからの切り替えを
お願い致します。



暑くなる前に揃えておきたい

夏の
エレガント
フォーマル

サマーフォーマル 税込 ¥43,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥39,501~	フォーマル 税込 ¥21,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥19,701~	サマーフォーマル 税込 ¥32,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥29,601~	フォーマル 税込 ¥21,890の品 JA×AOYAMA タイアップカードご提示で 税込 ¥19,701~
--	---	--	---

AOYAMAポイントと更に
3つのポイントを選んで
使える! 貯まる!
※いずれか1つお選びください。

POINT dPOINT POINT

仕事服にお悩みの方必見!
ビジネスウェア情報や
店舗検索はこちら▶▶▶



広告有効期間本日より2026年10月31日(土)まで

※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2026年4月時点の内容です。セール内容および割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。※補正料金・送料は割引対象外となります。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

青山タイアップコード

地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号	地区本部名	店舗指定	コード番号
くにびき		11673	やすぎ	安来南支店	11829	隠岐		11676	石見銀山		11680
やすぎ	生活燃料課	11674	やすぎ	伯太支店	11830	隠岐どうぜん		11677	島根おち		11681
やすぎ	赤江支店	11827	やすぎ	広瀬支店	11831	出雲		11678	いわみ中央		11682
やすぎ	安来東支店	11828	雲南		11675	斐川		11679	西いわみ		11683

令和8年度

地域貢献・
地域活性化支援事業

募集

地域住民や
JAの組合員が構成員である
グループ・団体・非営利法人の
地域活性化・地域貢献活動を
応援します

支援内容

概要

- ① 地域活性化団体活動表彰(副賞10万円)
募集期間 令和8年5月7日(木) ▶ 9月30日(水)
- ② フードバンク・子ども食堂活動支援
(活動に要する費用。上限10万円)
募集期間 令和8年5月7日(木) ▶ 10月30日(金)

詳細はこちらから



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

キッシュ風ほうれん草とじゃが芋のオーブン焼き

材料（4人分）

ほうれん草	1束
じゃが芋	1個
玉ねぎ（小）	1個
バター	20g
卵	2個
A	
牛乳	100cc
ピザ用チーズ	40g
顆粒コンソメ	小さじ2
塩こしょう	少々

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を茹でて水に取り、水気を絞って4～5cmの長さに切る。
- じゃが芋は皮をはいで縦に半分に切り、5ミリの厚さの半月切りにして、耐熱皿に乗せ、ラップを軽くかけてレンジ（600w）で2分加熱する。
- フライパンにバターを入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。火が通ったらじゃが芋も加えて炒め、火を止め、粗熱を取る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、ほうれん草を入れて混ぜる。更に、粗熱のとれた③も加え、よく混ぜる。
- 深さのある耐熱皿に④を入れて平らにする。
- オーブントースターで15分加熱する。焼き色がついて中まで焼けたら出来上がり！（焼き時間は機種によって加減してください）

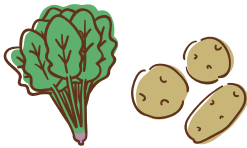


コメント

- 生地無しで炒めた野菜を混ぜてあとはトースターで焼くだけ!!簡単キッシュです。
- ホイルカップに入れて焼けば、お弁当のおかずにもぴったり!

アレンジ

- ツナ缶やベーコン、ウインナーを追加してグレードアップ!
- 野菜はアロカシー、小松菜、ミニトマト、アスパラ、茄子など季節の野菜に替えても美味しいです。



カルパッチョきのこソースかけ

材料（4人分）

お好みの刺身	1さく
新玉ねぎ	1個（150g）
しめじ	1袋
しいたけ	2枚
オリーブ油	小さじ2
A	
にんにく（すりおろす）	ひとつかけ
玉ねぎ（すりおろす）	1/6個
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
パセリ	適量

作り方

- 刺身は薄切りにする。
- 新玉ねぎは薄くスライスする。（辛みが気になるなら水にさらして水気をきる。）
- しめじは小房にし、しいたけは薄くスライスする。
- フライパンにオリーブ油を小さじ2と③のキノコを加えて炒め、火が通ったら皿に取り出して冷ます。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、熱が取れた④と、①の刺身を加えて和える。
- 皿にスライスした玉ねぎを広げ、その上に⑤を中高く盛り付け、パセリを散らす。



コメント

- いつものお刺身にひと手間加えて、レモンの爽やかな風味の洋風お刺身に!
- 野菜やきのこもたっぷり摂れ、おかずにもおつまみにも最適です。

アレンジ

- ミニトマトやパプリカ、セロリ、きゅうり、青しそ、水菜などいろいろな野菜と組み合わせ!
- かつおのたたき、サーモン、タコ、ホタテやローストポークや肉の冷しゃぶでも出来ます。

健康散歩 For Your Health

身近なヘルペスと帯状疱疹

JA島根厚生連

新緑がまぶしい季節になりました。春から初夏へと移り変わるこの時期は、環境の変化や忙しさから疲れが出やすい時期でもあります。こうした疲労やストレスをきっかけに症状が現れることがあるのが「ヘルペス」です。

ヘルペスはヘルペスウイルスによる感染症の総称で、いくつかの種類があります。例えば、唇や口の周りに水ぶくれができる「口唇ヘルペス」は単純ヘルペスウイルス1型が原因で起こります。体の片側に痛みと発疹が現れる「帯状疱疹」は水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。ヘルペスウイルスは一度感染すると体内の神経に潜み、普段は症状がなくても、疲労やストレス、体調不良などで体の抵抗力が弱くなったときに再び症状が現れることがあります。

なかでも帯状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそう（水痘）が原因で起こります。水ぼうそうにかかった覚えがなくても、知らないうちに感染していることが多く、多くの大人の体内にはこのウイルスが潜んでいるといわれています。水ぼうそうが治った後もウ



イルスは体内の神経に潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどをきっかけに再び活動して発症します。はじめは体の片側にピリピリとした痛みや違和感が現れ、その後、赤い発疹や水ぶくれが帯状に広がっていくのが特徴です。

日本では、約3人に1人が生涯で帯状疱疹を経験するといわれており、特に50歳以上で発症しやすくなります。多くの場合は数週間間で皮膚症状は治まりますが、人によっては皮膚の症状が治った後も神経の痛みが長く続くことがあります。そのため、痛みや発疹など気になる症状が現れた場合には、医療機関を受診することが大切です。治療は抗ウイルス薬が中心で、発疹が出てから72時間以内に飲み始めることが望ましいとされています。また、帯状疱疹には予防のためのワクチンもあり、発症や重症化を防ぐ方法の1つとして注目されています。

日頃から十分な休養や栄養をとり、無理をしない生活を心がけましょう。忙しい時期ほど体調の変化に目を向け、気になる症状があれば早めに医療機関へ相談しましょう。

【編集後記】 ぶどうは秋の季語ですが、ハウスで加温栽培をする島根ぶどうはこれからがシーズン! 先日は益田の初出荷式取材してきましたよ☺️丁寧に育てられたデラウェアはまるで紫の宝石のよう! 初出荷の様子はJAしまねのYouTube、インスタグラムにも載せていますので、ぜひ表紙のQRコードからご視聴くださいませ!! (児)

