

JALしまねひより

2025

1

January
Vol.106

SNSで旬な情報を投稿しています



10TH
ANNIVERSARY
おかげさまで統合10年

特集



**2025年も
実を結ぶ1年になりますように！**



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

高見 謙一さん
[やすぎ地区本部]

来月の
外勤日は **2月15日(土)**

JALしまね 出雲地区本部版

謹賀新年

初春のお慶びを申し上げます

役員一同



代表理事組合長
石川 寿 樹

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しまねの各事業に対しまして格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、令和6年を振り返ってみますと、新年早々に発生した能登半島地震においては、多くの方々が被災され、地域の農業や生活基盤に大きな影響を及ぼしました。

また、依然として先行き不透明なウクライナ情勢やパレスチナにおける国際紛争に加え、物価高や円安の影響により、農業や地域社会を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。特に燃油や飼料・肥料などの生産資材価格は高止まりを続け、農業経営は非常に厳しい状況にあります。

そのようななか、食料安全保障の確保を基本理念に、食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正されました。この改正を機に、我々の農業が新たなステージへと進化し、地域社会に貢献できるようJAしまねとしましても積極的に取り組んで参ります。

続いて、農業面で大きな話題となったのが「令和の米騒動」です。昨年の7月頃からスーパー等で米の品薄状態や価格高騰が発生しました。

このように、米の価格が急騰するなか、JAしまねでは米農家の再生産価格である60kgあたり15,800円を上回る16,800円の概算金をいち早く決定いたしました。

さらに、米の販売が好調に推移したことから、12月には60kgあたり1,200円の追加金を決定いたしました。

今回の米騒動で、適正価格での安定供給が消費者・生産者の双方にとって、いかに重要であるか改めて明らかになりました。そのため、今後の政策を見直すに当たっては、国がしっかりと関与する仕組みを構築する必要があります。

また、今ひとつ大きな話題となったのが、農林中央金庫の問題であり、海外金利の急上昇の影響を受けて配当ができなくなったことです。その結果、JAしまねにおいても、例年受け取っていた出資配当金約7億円を受け取ることができなくなりました。現在立案中の次期中期経営計画においても、令和7年度以降当分の間は配当を受け取れないと想定して運営せざるを得ず、もう一段の事業改革が不可避だと考えております。

昨年末には、自動車大手のホンダと日産自動車経営統合に向け協議を始めたことや、三大紡績の一つに数えられたユニチカが構造改革の一環として繊維事業から撤退するといった報道がされております。JAしまねも一体となり、時代の変化に対応すべく引き続き改革にチャレンジする必要があります。

具体的には、組合員の意思反映と地域農業の振興、地域行政対応を担う地区本部を存置しながら、一方で、新たな飛躍に向けて「事業本部制」を基軸とした新たな運営体制を検討して参ります。

その他、新人事制度の導入、自動車燃料事業の「県域会社化プロジェクト」についても引き続き取り組んで参ります。

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年となりますようお祈り申し上げ、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願い申し上げます。



新年のごあいさつ

鳥根県農協青年組織協議会
会長 古川 敬



新年あけましておめでとうございます。

日頃より鳥根県農協青年組織協議会（以下、県青協）ならびに鳥根県内盟友の活動において、ご理解とご支援・ご協力頂いていることに対し厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、石川県能登地方を震源とする地震をはじめ、全国各地で地震や豪雨による被害が発生し、心痛めることが多くありました。農業現場においては生産資材や飼料、燃料の高騰や物流問題も続く中、農業経営は大変厳しいものとなっています。様々な品目にカメムシなどによる害虫被害が多く発生し、収量や品質に多大な影響を受けました。養鶏業では鳥インフルエンザの発生もありました。畜産酪農業では農畜産物の需給ギャップが続いています。農業や食品産業の経営が圧迫されている中、25年ぶりに食料・農業・農村基本法が改正され、これからの農業という産業が持続可能なものとなるよう基本計画の議論が進められています。しかし、検討課題は多く残っており、農業者だけでなく地域の皆様の御理解と御協力が無ければ前に進みません。生産と消費が継続していけるよう、魅力ある農業になることと、農業に関わる人が増えることを期待しています。

県青協では、各地区組織との連携を取りながら「鳥根県JA青年大会の開催」「全国大会や中国・四国JA青年大会～研修視察への参加」「鳥根県農林水産部・JAしまね・隠岐どうぜん若手畜産農家・鳥根県商工会青年部連合会との意見交換会の開催」「国会議員への要請」などの活動を行って参りました。

本年県青協は70周年を迎えます。諸先輩方の築き上げてきた農業青年の絆を盛り上げていき、これから先10年20年と繋いでいけるよう県青協一丸となって取り組んで参ります。

最後になりますが、盟友の皆様と関係各位の皆様のさらなるご発展とご健勝を祈念申し上げると共に、実り多き年であることをご祈願いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。



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に対しご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、JAしまね女性部3カ年計画の「つながろう🍀」「まもろう🍀」「かかわろう🍀」の3つの具体的活動を掲げ、JAをよりどころに農業はもちろん、地域社会全体の発展に寄与するため部員同士で小さな力を結集させて活動に取り組んでまいりました。

その一つとして、女性部員ら一人一人が玄米を持ち寄り、子ども食堂やフードバンクに寄贈する“米一握り運動”に引き続き取り組みました。今年度は米不足が叫ばれる中、JAしまねや鳥根県農協青年組織協議会にもご協力いただきながら2回に分けて米を集め、3月に寄贈する予定です。この運動にご協力いただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

また、JAしまねとともに始めた「おもてなしプロジェクト」は今年度で6年目。女性部員から「自分たちのJAを自分たちで守る」という意識を共有し、JA支店の美化活動やみどりのカーテンなどに取り組みしました。

最後になりましたが、今年も皆さま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。今年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共に皆様のご健康とご多幸をご祈念申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

みつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

たかみ けんいち
高見 謙一さん(56歳)

今月はやすぎ地区本部。安来市下坂田町でイチゴ栽培に取り組んでいる高見謙一さんにお話を伺いました。



イチゴ作りをつなぐためにUターン

安来市ではイチゴ作りが盛んで、「章姫（あきひめ）」「紅ほっぺ」などの品種が栽培されています。摘花によって一つの株にできる実を減らし、粒を大きく育てるのが安来のイチゴ栽培の特徴。また真っ赤に完熟してから

収穫するため、甘みが濃くジューシーで食べ応えがあります。

完熟してから収穫したイチゴは日持ちがしないため、販路は島根・鳥取が中心に。安来のイチゴは山陰だから気軽に食べられる、特別な旬の幸だと言えるかもしれません。

高見さんは同市下坂田町で年間約14トンを生産するイチゴ農家。高見



高見さんのイチゴハウス

さんがお父さんから農園を継承したのは2014年のこと。それ以前は静岡で会社員として働いていました。「うちのイチゴは甘くておいしいと評判だったので、父の代で終わらせたらもったいないと思ったんです」と高見さんは話します。当時、高校生だった高見さんの息子さんイチゴ栽培に興味を持っていたことも後押しになり、Uターン就農を決めました。

新しい農法や技術を試し農薬を減らす

高見さんが手がける品種は「章姫」「紅ほっぺ」「よつぼし」。農園を継承したときの作付け面積は15アールほどでしたが、現在は1・8倍の27アールに。お父さんや就農した息子さんとともに家族3世代で栽培に取り組んでいます。



イチゴの花

イチゴの収穫・出荷は11月下旬から翌年5月までと長期にわたります。「4〜5月は特に収穫量が多い時期ですが、ハウスの中が暑くてなかなかつらいんですよ」と高見さん。最盛期を終えるとすぐに育苗がスタート。9月に定植すると10月には花が咲き始めます。摘花をしつつハウス内にミツバチを放って受粉を促進。気温が下がるとミツバチが活動しにくくなるため、冬は無菌状態で衛生的に育てられた「無菌バエ」を使います。

害虫対策にも虫の力を活用。イチゴに付くハダニを食べるダニや、アブラムシの天敵の虫を使うなど



真っ赤に実った高見さんのイチゴ

して、病害虫予防の薬剤使用を減らしています。高見さんは「UVランプも設置し、うどん粉病など病気への抵抗力を高めています。父の時代よりも農薬の量はかなり減っていると思いますよ」と話しました。

ICT化で生育を管理・コントロール

技術の進化は他の面でも。日照量や気温、湿度、土の水分量や肥料濃度などをセンサーで測定し、スマホのアプリで確認。随時調整できるようにしています。イチゴの開花から収穫までの積算温度は600℃であるため、気温を把握することで収穫の時期がより細かく分かるように。イチゴは実をつけながら次々と花をつけるため、ハウス内の温度調整をしながら何度かやってくる収穫のピークをコントロールしていきます。

「便利な時代になりましたが、天気に左右されることは昔と変わりません」と高見さんは苦笑します。昨年(2024年)は8〜9月の気温がとて高かったため、西日本ではイチゴの実りが1週間程度遅れており、洋菓子店などのクリスマス需要に配慮されるか懸念されていました。例年は11月中〜下



その場になくても土の水分量や肥料濃度などをスマホアプリで確認することができます



作業する高見さん

旬に第一陣の収穫があり、大粒のイチゴを出荷。12月上旬〜中旬の第二陣の出荷を経て、クリスマスごろにはケーキにちょうどいい小ぶりなイチゴができるそう。色づきが日照に左右されることもあり、天に祈る日々が続きます。

安来のイチゴを未来につなぐために

米のように広大な土地は必要なく、またブドウや梨などの果樹と異なり定植した年に収穫できるイチゴ。収穫期間が長くその分収入のある時期が続くこともあり、安来ではイチゴ栽培に挑戦する若い世代が増えています。ふるさとのブランドとして大々的に打ち出され、規格外の実を活用したスイーツや加工品の開発も盛ん。高見さんも「より多くの人に知ってもらい、食べていただきたい」と話します。未来に向けてイチゴ栽培を持続可能なものにしていくため、気候変動に対応した高温に耐えられる品種を探したり、育苗のやり方も考えたりしていくと言います。高見さんの新しい取り組みは、息子さんたち次世代へつなぐバトンとなるでしょう。今後も挑戦が続きます。



今後について語る高見さん

プチっと情報!

やすぎのいちご

県内最大のイチゴ産地である安来市で生産される「やすぎのいちご」は、ギリギリまで熟すのを待ち収穫することと大きな粒で甘みが強いのが特徴🍓高見さんは規格外のイチゴを冷凍して保存。牛乳・シロップとともにミキサーにかけるとリッチな味わいのミルクスムージーになるそう。傷みかけたイチゴの保存&アレンジとしてもオススメです😊🌟



1年になりますように!

新年あけましておめでとうございます。

2025年の干支は「乙巳（きのとみ）」🐍。これまでの努力や苦勞、準備が実を結び始める年と言われています。そんな新年第1号の特集では、さまざまな想いを胸に農業に取り組む皆さんに、将来の目標や頑張っていることなどを伺いました😊✨

仁多郡奥出雲町
雲南地区本部



和泉 宏幸さん(37)

繁殖から肥育までの一貫経営で父と協力し、130頭を飼育しています。耕作放棄地を有効活用し、放牧を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んでいます。今後は増頭を目標に、厳しい情勢が続く畜産業界を少しでも盛り上げていきたいです。



隠岐郡隠岐の島町
隠岐地区本部



勝部 聡史さん(30)

大学卒業後、地元へUターンし農業を行っている勝部表装へ就職。最近では地元の新しいブランドになるよう、菜種油のラベルデザインを出雲市の精油会社と静岡県の大学と共同開発しています。また、地元の豆腐店と契約し大豆の栽培も始めました。後継者として新しいことに挑戦していきます。



出雲市斐川町
斐川地区本部

錦織 誠全さん(22)

県立農林大学校を卒業後、2年間の研修を経て、昨年4月から就農し、6棟のハウスで大玉トマトとキュウリを生産しています。段取りがうまくいかず苦勞しましたが、思ったより生産量が多く、手応えを感じています。部会の先輩方を見習い、安定して経営できるよう頑張ります。



大田市長久町
石見銀山地区本部

越智 裕之さん(51)

大田市での産業体験を経て、県立農林大学校で1年間受講後、昨年1ターン移住し就農。認定新規就農者としてアスパラガスを生産しています。リースハウス10棟にアスパラガスの苗を植え、今年3月から生産・出荷を開始します。農業経営を軌道に乗せる勝負の年。近い将来、反収4トンを目指し頑張ります。



益田市美都町
西いわみ地区本部

青木 昌碩さん(28)

県立農林大学校を卒業後、地元での研修を経て、ハウス14棟を基盤に就農。小松菜やホウレンソウなど葉物を中心に輪作し、現在はニラや畑ワサビ、ミニトマトも生産しています。ハウスを有効活用し、葉物以外の安定した収入確保が可能な作物にも取り組んでいます。



2025年も実を結ぶ

松江市上本庄町
くにびき地区本部

三代由希子さん(32)

趣味として祖母の畑で野菜作りを始め、2023年から本格的に就農。西条柿やタマネギ、ブロッコリーなどを主に栽培しています。

今後は防除をもっと学び、収量を増やし、より高品質なものを作りたいです。また、スタッフの増員にあたり、農福連携にも取り組んでいきたいです。



安来市東赤江町
やすぎ地区本部



小崎 一貴さん(45)

安来市に1ターンし、2年間の研修を経て2023年9月に就農。スマート農業で「省力・省エネ化」と「美味しいイチゴ栽培」の両立に取り組んでいます。地域の皆さんに支えていただきながら自己研鑽を積み、日々成長し続けていきたいです。



隠岐郡西ノ島町
隠岐どうぜん地区本部

灘 貴章さん(49)

父が手間ひまをかけて培ってきた和牛の血統を途絶えさせたくないという強い思いから、和牛繁殖経営を受け継ぎました。

地元で約1000年と連綿とつながる「牧文化」を最大限に活用した放牧を主体とする繁殖経営を一步でも前進させ、「儲かる畜産」に挑戦していきます。



出雲市伊野町
出雲地区本部

正木 原野さん(30)

水稻を約40ヘクタールで栽培しています。今年はさらに約4ヘクタール面積を拡大させる他、ドローンでの直播も試験的に行う予定です。

慣行栽培を大切にしながら新しい方法なども取り入れ、良食味・高品質を保ちつつ収量を上げていけるよう頑張ります。



邑智郡邑南町
島根おおち地区本部

新田 良次さん(26)

県外の大学を卒業後、地元へUターンし、実家の農業を継いで有機米「つや姫」を中心に約7ヘクタール栽培しています。

先人の知識も大切に、新しい技術も取り入れながら安定経営を目指し、同じ志を持つ仲間を増やすため取り組んでいます。



江津市二宮町
いわみ中央地区本部

GOGOファーム

2023年にUターンし、菌床シイタケや菌床キクラゲの栽培を行っています。産直をはじめ地元を中心に販売を行っており、これからもさらに販路を拡大し、地元を盛り上げていけるように頑張っていきます。



J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く!

巡回の様子を収めた
動画はコチラから

今回の
訪問先

- J Aしまねいわみ中央地区本部管内
- 有限会社やさか共同農場
- 農事組合法人ひやころう波佐



今回は、有限会社やさか共同農場、農事組合法人ひやころう波佐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。

有限会社やさか共同農場は、およそ50年前に6人の若者が共同体の建設という夢を持ち、浜田市弥栄町に移住してきたのが始まり。現在は有機の米や野菜、加工用トマトなどを生産する他、「やさかみそ」やトマトジュース、甘酒などを製造しています。同社の佐藤大輔社長と竹岡篤志取締役とは、同社の成り立ちや県内でいち早く始めた海外技能実習生の受け入れ、定住移住の取り組み、加工事業などについて意見交換しました。佐藤社長は「弥栄町の中心地にあるJ Aが受託運営している加工施設が使われなくなるのもつたいないという思いがある。私たちと一緒に運営していくことができないうだろうか」と要望しました。

農事組合法人ひやころう波佐は、浜田市金城町波佐地区で水稲や大豆、タマネギの他、味噌を始めとする加工品を生産。設立当初



(有)やさか共同農場の事務所前でスタッフの皆さんと石川組合長ら



(有)やさか共同農場のハウスを見学しながら意見を交わす石川組合長ら

から構成集落の全戸参加が特徴で、法人名にある「ひやころう(※)」のとおりに、組合員が誘い合いながら農作業やイベントを行っている。同法人の岡本利道組合長とは、力を入れている都市交流や消費者交流の大切さ、今年の米価などについて活発に意見を交わしました。岡本組合長は『生産資材が高騰していて農業者も大変なんだね』『まっとうな価格で米を食べるぞ』と言ってもらえる消費者を増やしていかないといけない。組合員と共に消費者理解に向けた運動に取り組んでいただきたい』と要望しました。

また、今年度から当J Aと業務提携を始めたジュンテンドーの「江津店」「浜田店」を視察しました。

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味

提携第1号店「ジュンテンドー江津店」のJ Aマーク品(肥料)コーナー

大豆を生産するほ場の前で岡本組合長(右から3番目)らと石川組合長ら

(農)ひやころう波佐の事務所で開催された意見交換の様子



提携第1号店「ジュンテンドー江津店」のJ Aマーク品(肥料)コーナー



大豆を生産するほ場の前で岡本組合長(右から3番目)らと石川組合長ら



(農)ひやころう波佐の事務所で開催された意見交換の様子

組合長から一言



今回はいわみ中央地区本部管内を訪問し、最初に当J Aと業務提携を開始したジュンテンドーの江津店と浜田店を視察した。両店舗とも、販売金額、取扱件数とも順調に伸びており、組合員の評価も上々とのことであった。次に訪問したのが、有限会社やさか共同農場。社長の佐藤大輔さんによると、同農場はおよそ50年前より共同体の建設という夢に向かって取り組みが始まり、現在、農産部門(水稲1.3ha、露地野菜2.3ha、ハウス80a、大豆10ha)、加工部門(味噌や惣菜製造)、交流・研修部門(新規就農者の受け入れや消費者交流)の3部門で、役員6名、海外からの研修生4人を含む36名のメンバーで、有機農業を中心に農業に取り組んでいるとのことであった。最後に訪問したのは農事組合法人ひやころう波佐。「ひやころう」とは「呼びかけよう誘い合おう」を意味する方言。組合長の岡本利道さんによると、典型的な集落営農法人で、平成19年に法人化。現在5集落、63戸が全戸参加。経営内容は水稲10.2ha、大豆4.1ha、ソバ1.6ha、タマネギ0.2ha。この他、餅や味噌などの加工事業や広島市内の公民館との交流事業にも力を入れているとのことであった。

組合長より一言
弥栄の地に
夢を追いかけ
秋高し





topics
1

令和6年度農林水産祭むらづくり部門「天皇杯」受賞 安来市・えーひだカンパニー株式会社



安来市広瀬町比田地区のえーひだカンパニー株式会社が令和6年度農林水産祭むらづくり部門で最高賞の天皇杯を受賞しました。同社は12月18日、松江市のJAビルを訪れ、JA島根中央会の田尻宏常務と当JAの日高光弘専務に受賞を報告しました。

同社は、人口減少や高齢化が進む中、活性化のため同地区の住民が話し合いを通して作成した地域ビジョン実現に向け設立。地域で作付けが難しくなった農地を引き受け営農に取り組む他、ドローンによる農薬散布などの作業受託や地元産米のブランド化、見守り活動を兼ねた買い物支援として移動販売車「ひだまり号」の運行など、地域の営農・生活面を支え、生活水準の向上に貢献しており、全国でのむらづくりのモデル事例になると評価されました。

同社の川上義則代表取締役は「天皇杯を受賞し大変光栄に思うと同時に大きな責任を感じている。地域づくりの会社として、稼いだものを地域貢献に充て、地域の人を幸せにしていくことをより一層目指していきたい」と力を込めました。



日高専務(右)と田尻常務(左)に受賞を報告した同社の川上代表取締役(左から3番目)と田邊裕子取締役(左から2番目)ら

topics
2

島根県農協青年組織協議会が JAしまね役職員との意見交換会を開催



島根県農協青年組織協議会とJAしまねは12月18日、松江市のJAビルでJA役職員との意見交換会を開きました。同協議会や各地区本部の青年連盟、JA役職員ら34人が出席。2つのグループに分かれ、当JAへの意見要望や日頃の営農活動での思いなど活発に意見を交わしました。

意見交換会では「1日農業バイトサービスを一般の人、JA職員へ周知し農家が人手を確保できるような環境を整えてほしい」「県版農業生産工程管理(GAP)『美味しまね認証』の申請様式を簡素化できないか」「農畜産物の適正な価格形成に取り組むと同時に消費者の理解醸成もお願いしたい」など、さまざまな意見があがりました。

また、来年度以降の米価の動向を心配する声に対し、JAは「再生産可能な価格が維持できるように令和7年度産の作付けも注視しながら販売努力をしていきたい」と答えました。



日々の営農活動で感じていることや意見を伝える盟友

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

理事会情報 (12月24日開催)

【協議事項】

- ①信用手数料の見直しについて
- ②信用事業方法書(為替取引)の一部改正について
- ③令和7年5月7日付 機構改革の実施について
- ④第4次中期経営計画(策定に向けた骨子)について
- ⑤(協議)債権償却について(報告)遅延損害金免除について
- ⑥個人情報保護法関連規程の改正について
- ⑦「従たる事務所」の変更登記について
- ⑧新人事制度の労使交渉の現状を踏まえた今後の進め方について
- ⑨島根県常例検査書(島根おち地区本部)の回答について

謹賀新年

令和七年の新春を迎え

JAしまね出雲地区本部は

地域農業の振興と地域の皆様の

うるおいある生活の向上をめざし

全力をあげて取り組みます

皆様のご支援とご協力を

お願い致します。



島根県農業協同組合 出雲地区本部

常務理事本部長

珍部 誠

常務理事副本部長

藤江美由紀

理事

小村 伸治

理事

鎌田 英男

理事

山本 直樹

理事

高野 智子

青年連盟委員長

河原 剛

女性部部长

浦部えつ子

出雲地区本部役職員一同

新年のご挨拶



島根県農業協同組合
出雲地区本部長

珍部 誠

新年明けましておめでとうございます。組合員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。旧年中は、当地区本部の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、JAを取り巻く情勢は、人口減少・高齢化、担い手不足等に加えて、地球温暖化・自然災害の頻発・激甚化、急速なデジタル化への対応、SDGsをはじめとした持続可能な社会実現への風潮など、まさに時代の転換期にあるといえます。

昨年は、夏場の記録的な猛暑やカメムシ被害により、コシヒカリを中心に米の一等米比率の低下や、ぶどうをはじめとする多くの特産物の出荷量が減少するなど厳しい農業情勢となりました。さらには、物価高のほか、円安の影響により原油や飼料・肥料などの農業資材価格が依然として高止まりして

おり、農業や地域社会を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。

このような情勢下ではありましたが、JAしまねとして、令和6年度島根米の概算金及び追加金を過去最高水準に設定させていただきました。近年の燃料費・肥料費高騰の影響を受ける生産者の皆様の営農継続に少しでもお役に立てればと考えております。また、当地区本部として農業振興の一環として取り組んでいる「出雲農業未来の懸け橋事業」では、事業予算増額に向けて出雲市へ働きかけた結果、事業予算1億3,800万円を確保し、農業経営の安定や生産拡大に取り組んで参りました。引き続き行政等と連携をとり、持続可能な農業の実現に向けて、農家支援に全力で取り組んで参ります。

業績還元につきましては、令和5年度の決算状況に基づき、約1,500万円を還元させていただきましたこととし、営農支援とする肥料価格高騰対策、畜産消費拡大対策および通信アプリ「デイワーク」等の普及拡大対策をはじめ、各地区農業まつりへの助成、ラピタポイントセール、ガソリン値引券の配布、ATMの通帳繰越機能追加等を実施させていただきました。改めて、各事業の

ご利用に感謝するとともに、皆様のご暮らしの向上や地域の活性化に寄与できることを心より願っております。

一方、令和7年につきましても、JAを取り巻く環境は依然として厳しく、我々の一番の使命であります農業振興を実践するために、引き続き事業改革を推し進め、新たな取り組みにもチャレンジしていく必要があります。

支店再編の一環として、令和7年2月に支店名称変更を伴うブランドインブランチの解消（店舗統廃合）を実施させていただくほか、当地区本部の事業改革として「ラピタ運営体制の見直し」について検討を行うて参ります。今後も地域の農業と暮らしになくてはならない存在であり続けるため、役員一丸となって取り組んで参りますので、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、組合員の皆様にとりまして、この一年が実り多く、健康で明るい年となりますよう、お祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。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。

各支店で来店感謝デー開催 日頃のご愛顧に感謝を込めて

JAしまね出雲地区本部は12月13日、全支店で来店感謝デーを開催しました。当日は日頃のご愛顧に感謝を込めて、来店者へカイロとボックスティッシュをプレゼントしました。また、女性部員がおもてなし活動として工夫を凝らして作ったプレゼントや、暖かい飲み物などを提供した支店もあり、各支店とても賑やかな1日となりました。



ディオッサ出雲FCが報告会

JAからお米300キロを贈呈

出雲市をホームに活動する女子サッカーチーム『ディオッサ出雲FC』の2024年シーズン報告会が12月16日に行われました。報告会には市や応援する企業・団体などから50人以上が出席。出席者に今シーズンの戦績を報告するとともに、監督、選手たちが1年間の支援、応援への感謝を伝えました。

JAしまね出雲地区本部と同斐川地区本部からは、今後のより一層の活躍を期待し、島根県産米300キロを贈呈しました。

『ディオッサ出雲FC』は「神話の国出雲から日本のなでしこへ」をキャッチフレーズに活動をしています。今シーズンからなでしこリーグ2部に参入。参入初シーズンは5勝9分け8敗の8位という結果になり、今後のさらなる活躍が期待されます。



左から伊藤明里選手、JA出雲地区本部 珍部誠本部長、斐川地区本部 青木義和総務課長

合同の料理教室開催

出雲女性部四絡支部・高浜支部

JAしまね出雲女性部四絡支部と高浜支部は12月15日、合同の料理教室を開きました。このイベントは、支部同士の交流を深めることを目的として企画したもので、両支部から合計18人の参加者が集まり、賑やかな雰囲気の中で料理を楽しみました。

講師には、島根県家の光講師の飯塚生美子さんを招き、『ライスペーパーレット』や『時短！アイスでババロアONTワーケーキ』『豆腐で伊達巻き卵』など、クリスマスやお正月にぴったりのメニューに挑戦。女性部員たちは、飯塚さんから日頃の料理にも役立つ調理法や盛り付け方を学びながら、協力して6品を完成させました。参加した女性部員たちからは「レパートリーが増えて嬉しい」といった声や、「見た目も良く、食べやすい」との感想が寄せられました。



飯塚講師(中央)から盛り付け方を学ぶ女性部員

モルックで親睦深める

出雲女性部河南地区

JAしまね出雲女性部河南地区は11月28日、JA湖陵支店会議室でスポーツフェスタを開催しました。当日は各支部から集まった女性部員、JA事務局など約40人が参加。フィンランド発祥の軽スポーツ『モルック』をチーム戦で楽しみながら、部員同士の親睦を深めました。



モルックを楽しみながら親睦を深めた

モルックは、スキットルという木製のピンを12本並べ、モルックという棒を下から投げてピンを倒し、50点ピタリになるまでを競う競技です。シンブルながらも戦略性が求められるため、参加者たちはチームメンバーと連携を図りながらプレー。和気あいあいとした雰囲気なか、ピンが倒れるたびに歓声が上がると盛り上がりを見せました。体を動かした後は役員が準備したちらし寿司などを囲みながら会話を楽しみ、さらに親睦を深めました。同地区の布野富枝地区長は「たくさんの方に参

加いただき、みんな楽しんで体を動かすことができました。良かったです。また今後も企画していきたいと思えます」と話しました。

日御碕応援ツアー開催

出雲女性部西部地区

JAしまね出雲女性部西部地区は11月1日、日御碕応援ツアーを開催しました。西部地区の本部役員と各支部の支部長・副支部長で行う研修にあわせ、7月の豪雨により県道が崩落し、大きな影響を受けた日御碕地区の観光業支援のために何かできないかと企画したものです。



日御碕神社で説明を受ける女性部員

当日は18人が参加し、日御碕支部の別所ヒロ子支部長のガイドのもと、日御碕神社や日御碕灯台周辺を散策して地域の魅力を再発見しました。また、島根県が日御碕地区の観光業を支援するために発行したお得なクーポン券も活用し、新鮮な海鮮料理を堪能したり、買い物を楽しんだりしました。参加者の中には、日御碕地区を訪れるのが十数年ぶりという方も多く、別所支部長は「ぜひまた家族や友達と一緒に来ていただけると嬉しいです」と話しました。

冬期座談会の開催について

冬期座談会を1月下旬より管内各地区で開催いたします。当会は、皆様からのご意見をJA事業に反映させる貴重な場となっておりますので、多くの皆様のご参加をお願いいたします。開催日程・会場につきましては、お近くの支店よりお知らせいたします。

なお、1月下旬より座談会資料を各支店窓口準備いたしますので、事前に確認を希望される方は窓口までお申し出ください。また、資料はJAしまねホームページにも掲載を予定しております。



支店統廃合のお知らせ

統合日	統合前		統合後	
	店舗名	店舗番号	店舗名	店舗番号
令和7年 2月8日(土) 【営業開始日】 令和7年 2月10日(月)	上津支店	011	イズモヒガシ 出雲東支店 (統合に併せ店舗名変更)	012
	大津支店	012		
	四絡支店	015	イズモキタ 出雲北支店 (統合に併せ店舗名変更)	015
	高浜支店	016		
	平田中央支店	041	ヒラタチュウオウ 平田中央支店	041
	灘分支店	042		
	国富支店	043		
令和7年 2月22日(土) 【営業開始日】 令和7年 2月25日(火)	神西支店	004	カンドガワ 神戸川支店	005
	神戸川支店	005		
	朝山支店	009	イズモミナミ 出雲南支店 (統合に併せ店舗名変更)	009
	稗原支店	010		

※店舗名が変更となる支店の所在地は現行と同様です。

支店統廃合に伴う Q&A

1.現在加入中のJA共済はどうなるのか。

ご加入いただいているJA共済のお取引店舗名は変更になりますが、契約内容が変更になることはありません。

2.JA共済の引落口座や共済金受取口座の店舗名や口座番号が変更になったらどうすればいいのか。

統合日以前から当JAの口座をご指定されている場合、口座の変更手続きはJAで行います。なお、統合日以降に新たに引落手続きや共済金受取手続きをされる際は、新店舗名および新口座番号での手続きをお願いいたします。

3.出資金はどうなるのか。

出資金のお取引店舗は変更となりますが、出資金自体の変更はありません。

店舗統合の準備等にかかる 支店窓口相談受付時間の変更について

この度の店舗統合にかかる準備等の関係上、下記のとおり支店窓口相談受付時間の変更を行います。
みなさまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

記

支店窓口相談受付時間の変更について

変更日	相談受付時間	対象支店
令和7年2月7日(金)	8:45~15:00 (通常17:00まで)	●大津支店・上津支店 ●四絡支店・高浜支店 ●平田中央支店・灘分支店・国富支店
令和7年2月21日(金)	8:45~15:00 (通常17:00まで)	●神戸川支店・神西支店 ●朝山支店・稗原支店

お問い合わせ先：JAしまね出雲地区本部出雲統括支店金融課 TEL：0853-21-6019

出雲地区本部管内設置 通帳繰越可能 ATM 一覧

- 高松支店
- 出雲支店
- 平田東支店
- ラピタはまやま店
- 長浜支店
- 四絡支店
- 佐田支店
- ラピタ多伎店
- 神戸川支店
- 川跡支店
- 湖陵支店
- メモリア河南
- 朝山支店
- 出雲市役所支店
- 大社支店
- ファミリーマート
ドーム北店
- 大津支店
- 平田中央支店
- 荒木支店
- 塩冶支店
- 西田支店
- 稗原

上記に加え、下記の日以降、新たに通帳繰越が可能となるATMについてお知らせします。
※機能追加のため、当日は一時休止となる時間帯がございます。ご不便をお掛けしますがご協力の
ほどよろしくお願いたします。

1月28日(火) 久多美、鳶巣
29日(水) 遙堪、日御碕
30日(木) 灘分、国富
31日(金) 上津、乙立

2月3日(月) 伊野、北浜
4日(火) 田儀、窪田



令和5年産島根米の精算結果について

生産者の皆様から出荷いただいた「令和5年産島根米」について、共同計算方式による会計管理を行った結果、以下の概要報告書の通り精算可能な財源が確保されましたので最終精算金を令和6年12月5日にお支払いいたしました。

JALしまね出雲地区本部 令和5年産島根米精算概要報告

(消費税込)

JAしまね本店扱い販売数量		トン	5,742.7
収 入	販売代金	円 / 俵	14,105
	その他	円 / 俵	303
	合計 A	円 / 俵	14,408
支 出	仮単価・追加金支払い	円 / 俵	12,342
	流通・保管等に係わる経費	円 / 俵	543
	事故処理経費	円 / 俵	0
	手数料	円 / 俵	15
	生産・集荷・販売等に係る経費	円 / 俵	86
	需給調整経費	円 / 俵	0
	監査委員会費用	円 / 俵	1
	その他	円 / 俵	67
合計 B		円 / 俵	13,054
収入－支出 C = A - B		円 / 俵	1,354
地区本部への精算	D	円 / 俵	780
共計事業預り金残高	E = C - D	円 / 俵	574
翌年産共計繰越	F	円 / 俵	15
最終精算金	G = E - F	円 / 俵	559

※1円未満については四捨五入

最終精算金額は**559.52円 / 俵**です。

生産者の皆さまに、令和5年産米の最終精算金一覧表の通り振り込みを行った際に15,259円（倉庫：1,103円、カントリー：14,156円）の残金が発生いたしました。

この残金は令和6年産島根米共同計算へ繰り越しいたします。

令和5年産米の最終精算金額一覧表

JAしまね出雲地区本部米穀共同計算基本要領に基づき、
令和5年産米の精算明細についてお知らせ致します。

(共同計算品目)

単位:30kg袋、円(税込)

流通区分	品種	等級	規格	仮渡し金	最終精算前渡金	最終精算金	生産者手取額	
JAしまね米	コシヒカリ	1	上	6,100	125	275.88	6,500.88	
		1		6,000	125	275.88	6,400.88	
		2		5,800	125	275.88	6,200.88	
		2	高水分	5,550	125	275.88	5,950.88	
		3		5,300	125	275.88	5,700.88	
	ハナエチゼン	1			5,650	125	275.88	6,050.88
		2			5,450	125	275.88	5,850.88
		3			4,950	125	275.88	5,350.88
	きぬむすめ	1	上		6,100	125	275.88	6,500.88
		1			6,000	125	275.88	6,400.88
		1	高水分		5,850	125	275.88	6,250.88
		2			5,800	125	275.88	6,200.88
		3			5,300	125	275.88	5,700.88
	つや姫	1	特別栽培ST上		6,500	125	275.88	6,900.88
		1	特別栽培ST		6,400	125	275.88	6,800.88
		2	特別栽培ST		6,200	125	275.88	6,600.88
		3			5,450	125	275.88	5,850.88
	つきあかり	1			5,650	125	275.88	6,050.88
	一般米 その他うるち	その他うるち	2		4,750	125	275.88	5,150.88
	一般米 酒米	五百万石	2		7,050	125	275.88	7,450.88
3				6,550	125	275.88	6,950.88	
一般米 もち米	ヒメノモチ	2		6,050	125	275.88	6,450.88	
		3		5,550	125	275.88	5,950.88	
	ヤシロモチ	2		6,050	125	275.88	6,450.88	
		3		5,550	125	275.88	5,950.88	
	ココノエモチ	2		6,050	125	275.88	6,450.88	
		3		5,550	125	275.88	5,950.88	
	ミコトモチ	2		6,050	125	275.88	6,450.88	
		3		5,550	125	275.88	5,950.88	
その他もち	3		5,050	125	275.88	5,450.88		

(カントリー米)

種別	品種	一次払い	二次払い	最終精算 前渡金	三次払い (最終精算金)	生産者手取額
JAしまね米	コシヒカリ	5,790	-420	124.8	595.5	6,090.30
	きぬむすめ	5,790	300	124.8	572.7	6,787.50
	つや姫	6,180	0	124.8	285.9	6,590.70



ももたに
桃谷

こうだい
洗大さん
(37)

— 菌床しいたけ —

栽培規模

約2万菌床

出雲市稗原町で菌床しいたけを栽培する桃谷洗大さん。広島県尾道市の出身である桃谷さんは、平成26年に奥さんの実家がある稗原町に移住しました。移住後は高齢者福祉施設で看護師として働いていましたが、地域の活動に積極的に参加する中で、「しいたけ栽培をやってみないか」との誘いを受けたことをきっかけに農業の道に進み、地域の人々の温かい支援に感謝しながらしいたけの栽培に励んでいます。

地域の支えに感謝

「もともと農業は好きでしたが、生業として一人でやっていけるのか不安がありました」と振り返る桃谷さん。しかし、地域の方々から誘ってもらったことも何かの縁だと感じたこと、また、部会員が育てた肉厚で大きなしいたけを味わい、そのおいしさに感動したことで挑戦する決意を固めました。

市内の農業法人で1年半研修を受け、栽培から出荷まで一通りの作業を学んだのち、令和6年3月に就農。一人で全ての栽培管理を行うことに対して不安を感じていましたが、農地探しのサポートや栽培技術に関するアドバイスをしてくれる地域の方々や先輩農家の存在が、非常に心強い支えとなりました。桃谷さんは「皆さんの気持ちがとても嬉しいですし、地域の支えがあってこそ、今の自分があると思います」と心から感謝します。また、菌床ブロックの搬入作業では町内の青年部のサポートが大きな助けとなっています。作業後の慰労会も楽しみの一

つであり、メンバーとの親睦や地域とのつながりを深める貴重な機会にもなっています。

品質の良さを追い求める

試行錯誤を重ねながら、良質なしいたけ栽培に取り組む桃谷さん。「収量が多くても品質が伴っていなければ満足できません。品質の良さを追求することが、自分のモチベーションになっています」と強調し、品質を重視して栽培に取り組めます。収穫ピーク時には早朝から作業を行う日もありますが、「辛いと思ったことは一度もありません」と話す桃谷さん。温度や湿度、水分の管理を適切に行い、肉厚で規格に合ったしいたけを収穫できた時や、食べた方から「おいしい」との声を聞いた時が何よりの喜びになっています。

地域貢献を目指して

今後は、地域との交流をさらに深め、農業を通じて地域貢献を果たしたいと考えています。「自分が農業を行うことで、同世代の人に農業に興味を持ってもらうきっかけになれば嬉しいですし、農業や地域の活性化に寄与できればと思っています。また、たくさんの方に出雲しいたけを食べただけだと嬉しいです」と話す桃谷さん。周囲への感謝の気持ちを胸に、これからも良質なしいたけを栽培しながら地域を盛り上げていきたいと考えています。

みどりをまもる
小学生作文
コンクール

J Aしまね女性部主催の「第46回みどりをまもる小学生作文コンクール」の審査会が11月20日に開催されました。同コンクールは、児童に自然や環境、農業などに関心をもってもらうことを目的に毎年開催しており、今年度は県内27校から117名の応募がありました。

審査の結果、出雲地区本部管内から北陽小学校6年生の三加茂桜希さん、大津小学校5年生の松浦遥音さん、長浜小学校4年生の浅津龍清さん、北陽小学校2年生の新宮稚菜さんが特別賞に選ばれました。

受賞された4名の方の作文をご紹介します。

島根県教育委員会教育長賞

「田畑を守るおじいさん」

出雲市立北陽小学校 六年 三加茂 桜希

私のおじいさんは奥出雲町に住んでいて、おいしい野菜やお米を育てています。

春は、ジャガイモの収穫の手伝いに行きます。おじいさんが畑を掘り起こすとジャガイモがゴロゴロと出てきてうれしい気持ちになります。小つぶのジャガイモは、砂糖やしょう油で甘辛くになるととてもおいしいです。

おじいさんの家の前や裏山の奥には、田んぼがたくさんあります。春、田起こしをしてしろかきが行われると田んぼがどこも池の鏡のようになります。太陽や夕日が照らされるととてもきれいに光ります。夜になるとカエルが鳴いて大合唱になります。田植えをして稲がすくすくと生長すると、緑のじゅうたんのようです。風がふくと長くのびた稲がさらさらとゆれて波打つようでおもしろいです。

おじいさんは、お米の白い花が咲く前に田んぼの周りに鉄柵をしま

す。鉄柵はとても重いので、腰を痛めているおじいさんには大変な作業です。昔は、鉄柵は必要なかったのですが、近年は、イノシシが山から下りてきて田畑をあらすようになり大事なお米を守るために、柵を築くようになったそうです。

稲を育てるためには、水の管理が必要で、おじいさんは、いつも朝、早起きをして田んぼの水の量を確認しに行きます。今年の冬はあまり雪が降り積もらなかったし、夏は、雨がほとんど降らないので、水不足にならないか心配しています。

田んぼや畑の周りにはたくさん草が生えていて、暑い夏もぐんぐん伸びて困るそうです。先日は、草刈りをしている時にマムシが出て退治したそうです。私は、その話をおじいさんから聞いてびびりました。

夏は、トマトやキュウリ、トウモロコシ、ピーマン、シシトウなどのたくさんのおいしい野菜が収穫できます。採れたての野菜は、とてもお

いしいです。私は、この中でもピーマンとキュウリが大好きです。

お盆には、バーベキューをしました。奥出雲和牛がとてもやわらかくておいしかったです。おじいさんが育てた夏野菜も焼いて食べました。仁多米のおにぎりは、もちもちしていて甘くておいしかったです。みんなでぎやかに楽しく過ごせました。

今年の夏、大変なことが起きました。おじいさんが大切に育てていたカボチャが全て野生の生き物に食べられてしまったそうです。おじいさんは、とても悔しがっていました。山里で野菜やお米を育てていくことは、とても大変なことだと思います。でも、おじいさんは、「先祖代々受け継がれてきた田んぼや畑を大事に守っていききたい。」と、言っていました。

私は、農家の人の大変さを知ったのでこれからは、感謝しながら食べ物を食べたいと思います。



三加茂桜希さん(左)と出雲女性部 浦部えつ子部長

島根県農業協同組合長賞

「地産地消のみ力」

出雲市立天津小学校 五年 松浦 遥音まつら はると

みなさんは、美味しませね認証マークを知っていますか。

五年生になって、家庭科の授業が始まりました。私は、ゆで野菜の調理実習の後、家族のために、ほうれん草のおひたしやポテトサラダのサンドウィッチを作りました。母の買い物につき合うのは、いつもはめんどくさく、食材をじっくり見ることはありません。でも、実際に自分が作るようになったらそうはいきません。ほしい野菜とにらめっこ。新せんな野菜を探していると、産地や生産者が記されたシールの他に、しまねっこと水引のシールがはられている野菜をみつけました。

私は、昨年の食の学習で、地産地消の学習をしたことを思い出しました。その学習で、しまねっこのシールは、美味しませね認証マークであることを知りました。そのマークは、安心安全な食材を家庭にとどけるために百以上のルールを守って作っていることを島根県がみとめた印だそうです。食材の安全だけでなく、働く人の安全や周りのかん境を守ることも気を配って食材を作っておられます。今年の夏、私はきゅうりといんげん豆を育てました。大雨や暑さ、カメムシやアブラムシなどの虫のえいきょう

で、うまく育てられませんでした。その経験から、おいしさや安全のためにさまざまなことに気を配っておられる農家のみなさんはすごいと感じました。

社会科の授業では、スーパーの広告にのっている野菜の産地調べをし、島根県や鳥取県、西日本の物が多いことに気づきました。そして、給食センターのホームページをみると、私たちの給食は、出雲や島根産の食材を多く使っておられることもわかりました。

私は、なぜ地産地消が広がっているのか考えました。地産地消のみ力は、地いきの生産者が愛情をこめて作ってくれた食材を新せんな状態で食べられることです。そして、食材を運ぶための時間も短しゅくされ、はんばい期間も長くすることができ、SDGsの「つくる責任、つかう責任」につながります。また、産地から地いきまでの運びぎよりが長いと、トラックや飛行機などにたくさんのおん料を使うので、地産地消によって、温室効果ガスをへらすことができるため、SDGsの「気候変動に具体的な対策を」にこつげんできます。

おいしい食材を守っていくためには、農家のみなさんといっしょに、私たちも努力しないとイケないと思います。心をこめて作ってくれた食材をむだなくいただくだけではなく、作る側の工夫や努力をもっと知ることが大切だと思います。そして、学校給食に使われた食材について関心を持ち、五感を使って給食を楽しみ、味わって食べていきたいです。また、自分

が生産した新せんな食材や出雲産の食材で料理を楽しみ、私が作った料理をみんなにふるまいたいです。



松浦遥音さん

島根県農業協同組合中央会長賞

「おじいちゃんのシャインマスカット」

出雲市立長浜小学校 四年 浅津 龍清あさつ りゅうせい

ぼくのおじいちゃんは、シャインマスカットを作っています。この間、出荷のためにシャインマスカットをパックに入れるお手伝いをしました。大きくてりっぱなシャインマスカットでした。おじいちゃんは、

「つぶにはりがあつて、おいしいシャインマスカットができるようにがんばって作っているよ。」

と言っていました。ぼくは、ぶどうがあまり好きではないので食べませんが、妹やお母さんは、「おいしい、おいしい。」と言って食べています。

おじいちゃんにシャインマスカットを作っていてたいへんなことを聞いたら、芽をそろえて出すことだと教えてくれました。春は二十五度、



夏のはじめには三十度を超えるハウスの中で、おじいちゃんをあせだくで仕事をしています。ハウスから帰ってきたら上ははだかで、すごく暑そうです。ぼくは、あんなに暑い所ががんばって、おじいちゃんはずいと思えます。

前は、デラウエアも作っていました。だけど、ハウスが古くなって、直すのにたくさんお金がかかるし、おじいちゃんも年をとりました。デラウエアとシャインマスカットを両方作るのが大変になったから、デラウエアを作るのをやめたそうです。デラウエアの木が切られているところを見ると、少し悲しい気持ちになりました。ぼくの家は、昔はカイコを飼っていたそうです。でも、ぶどうを作る家が多くなったから、ひいおじいちゃんがカイコをやめて、ぶどう作りを始めたそうです。ぼくの家がぶどう作りを始めて五十七年になります。

ぶどう作りは、ハウスの温度管理、水やりやえだのせん定、葉つけなど、たくさんのお仕事があつても大変です。お父さんが子どものころは、家族みんながぶどう作りをしていたそうです。ぶどうの畑も今よりもつとたくさんあつたと教えてくれました。お父さんは仕事が休みの時に、おじいちゃんとビニールハウスを直したり、枝のせん定をしたりしています。でも、ほとんどおじいちゃんとおばあちゃんです。ぶどう作りをしています。

おじいちゃんもつと年をとって、ぶどう作りが大変になったら、お父さんやお母さんがぶどう作りをかわると言っていました。だから、

ぼくも大人になって、いつかはぶどう作りをするんだろうなと思えます。

今は、ぶどうのえだに手がとどかないけど、とどくようになったら、もつといっぱいお手伝いをしたいです。

ひいおじいちゃんが始めたぶどう畑を、ぼくもずっと守っていきたくと思います。そして、おじいちゃんみたいに、みんなに、おいしい、おいしいと言ってもらえるシャインマスカットを作りたいです。



浅津龍清さん

JAしまね女性部長賞

「作った人の気持ち」

出雲市立北陽小学校 二年 新宮 稚菜 しんみやう わきな

「おばあちゃんかなしいわ。」

わたしが、夕ごはんをたべているとおばあちゃんにいわれました。わたしはピーマンがきらいです。だつてにがいからです。おかあさんはわたしにまいにち、

「なんでもたべなさい。」

といつてきて、わたしのさらにきらいなものをのせよつとします。

「ごいあくだー。」

いつもそう思います。でも、そうしたらおばあちゃんかなしくなるといいました。わたしのおばあちゃんはおくさんやさいを作っています。それをおかあさんがりよりします。だから、かぞくがやさいをおいしくないとかまずいとかいうと、せつかくががんばって作ってくれたおばあちゃんかなしくなるらしいです。

学校でミニトマトをそだてて、はじめて一こ赤くなって、わたしはうれしくてうれしくて家にもつてかえろうとしました。でももだちにつぶされました。たくさんなきました。かなしかったです。つぎにピーマンもしゅうかくできて、家にもつてかえると、おかあさんがてんぷらにしてくれました。にがかったけどうれしかったです。わたしはかんがえました。おばあちゃんがんばって作ったやさいをまずいとかがいつてたべないのはおばあちゃんがすごくかなしい気持ちになるんだな。わたしはそれからピーマンだけじゃなくなすびもたべるよつになりました。ほんとうはおにくのほうがすぎだけど。

おばあちゃん今までごめんね。それから、いつもありがとつ。



新宮稚菜さん



農業の難しさと 楽しさを感じながら

藤原駿太さんは、下古志町の神田農産株式会社でアスパラガスの栽培管理を担当しています。藤原さんが農業に興味を持つようになったのは、中学生の時に職場体験を通じて初めて農業に触れ、農産物を育てる楽しさを実感したことがきっかけでした。高校を卒業後、島根県立農林大学校に進学し野菜専攻を選択。2年間にわたり基本的な知識と技術を習得しました。在学中に神田農産で研修を受けたことが縁となり、同社に入社し今年で7年目を迎えます。

農業に携わる前は、お店で新鮮な野菜が手に入るのは普通のことだと思っていたという藤原さん。しかし、自分の手で育てるようになり、天候の影響を大きく受ける農業で品質の良い野菜を

出雲市大津町

ふじはら しゅんた
藤原 駿太さん(27歳)



作る難しさを実感したといいます。その一方で、努力した分だけ結果が得られる楽しさも感じており、「手を掛ければ掛けただけ良いものができると思っています」と話し、良いものを作りたい、おいしいものを届けたいという思いで栽培に励んでいます。

令和8年からは独立してアスパラガスを栽培する予定の藤原さん。「ここでたくさんのことを学ばせてもらっています。また、社長にもいろいろ良くしていただき本当にありがたく思っています」と感謝するとともに、「今後も安全安心でおいしいアスパラガスを届けていきたいと思っています」と意気込みを話しました。

健康ライフかわら版

何か変だな…と思ったら、 もしかして『脳卒中』かも!?

脳卒中ってどんな病気?

脳の血管が詰まったり(脳こうそく)、破れたり(脳出血)する病気をまとめて脳卒中と言います。

脳卒中は高血圧と深い関係があり、島根県で脳卒中を発症した人の約7割が高血圧でした(令和3年島根県脳卒中発症者状況調査)。

塩分のとりすぎ・肥満・運動不足などの不健康な生活習慣が続くと、高血圧や糖尿病になりやすくなります。これがさらに進むと、血管が硬くなり、脳卒中や心臓病を発症し、寝たきりや介護が必要な状態になることもあります。

予防のヒントはこちら▼

健康づくりの情報「しまねMAMEインフォ」スマートフォンやパソコンからご視聴できます(通信料は利用者負担)

しまねMAME
インフォ



こんな症状がでたら“すぐに119番”しましょう

次の症状が出たら、脳卒中の可能性があるので、すぐに119番、しましょう。

また、症状は1つだけでなく重複して起こることもあります。症状がすぐに消えても放置せず、必ず受診してください。早く受診し治療するほど、後遺症は軽くて済みます。

こんな症状ありませんか?

ポイントは
突然と片側

●体の片方がしびれる、力が入らない

片方の腕が上がらない、歩けない、立てない
※片方ではなく、手足のみ、顔のみのこともあります。



●笑うと顔の片方がゆがむ 顔の片方が下がる



●ろれつが回らない

言葉がでてこない
会話が理解できない
周囲の人が気付くこともあります



お問い合わせ先 出雲保健所健康増進課 TEL 21-8785

●12月号に掲載の「地元食材でイタリア料理」のコーナーはとも参考になります。レシピも二次元コードを載せて、見ることができるよう

J A : クロスワードパズルに挑戦いただきありがとうございます！パズルを解いていると初めて知る事があったり、『え〜と、あれだわね〜なんだっけ？出てこらんわ〜』というようなこともありすが、解けたときはとてもスッキリしますよね！今年も皆様からの解答お待ちしております！

●3月に退職してから、毎回楽しみにクイズに挑戦してきました。難しくても答えが出ない時もありましたが、マスが全部埋まると達成感があります。令和7年も頑張ります。
(稗原町 M・Nさん)

おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585
出雲市今市町106番地1
JAしまね出雲地区本部内
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛
☑メールでの投稿も大歓迎!
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

なっているのが行き届いていて良いと思いました。

(武志町 S・Tさん)

●やっと、二次元コード応募ができるようになりました！この勢いで「地元食材イタリア料理」レシピの作り方のところについてみます！

(武志町 T・Tさん)

J A : 家でもお店の味が楽しめるのは嬉しいポイントですよ！ぜひ挑戦してみてください！パズルの解答やおたよりを二次元コードから応募いただく件数も少しずつ増えてきました。もちろんお八ガキでのご応募も大歓迎です！皆様からのご応募やおたよりを励みにさせていただきます。いつもありがとうございます！

●2025年は巳年。私は年女です。体に気を付けていろいろな事に頑張ろうと思います。今年が皆様にとって良い年となります様願っています。

(大社町 H・Fさん)

J A : 新しい年がスタートしました。良いニュースが多い年になるといいなと思っています。何をやるにもやっぱり元気が大事ですね。体調管理に気を付けて、新年を元気にスタートしたいですね！



出雲市農政会議だより

令和7年1月18日

No.114

発行元：出雲市農政会議(出雲市今市町106番地1 JAしまね出雲地区本部 営農企画課内)

発行責任者：事務局長 山根 康太

【活動内容報告】

○出雲市社会福祉協議会へお米を寄贈

12月12日、出雲市社会福祉協議会(渡部英二会長)に玄米10袋(300kg)を寄贈しました。寄贈に際し、足立会長は「地元で収穫されたおいしいお米をたくさんの方に食べていただきたい。これからも地域振興の一環として、農政会議は米消費拡大運動を展開し農家を支援していきます」と挨拶されました。

渡部会長は「たくさんのお米を頂き感謝します。生活に困窮する方々に有効に活用させていただきます」と述べられました。

なお寄贈したお米は、12月12日から出雲市社会福祉協議会が主催する『歳末だんだんフードライブ』を通じて、生活にお困りの市民の方に無償提供されました。



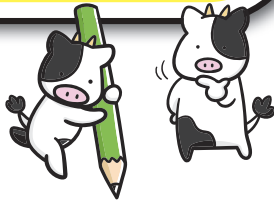
左から足立会長、渡部会長

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

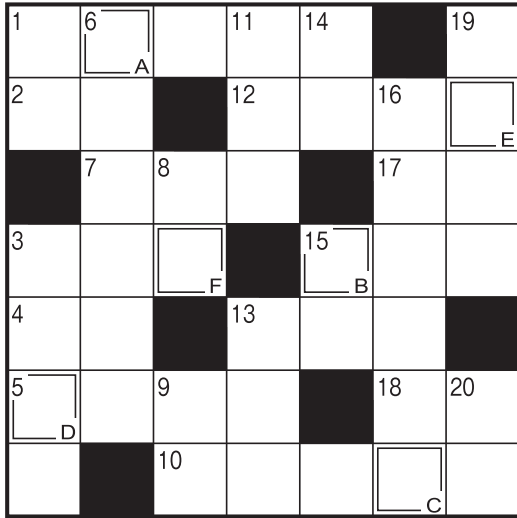
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年1月号

CrossWord Puzzle



二重マスの文字をA~F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	F
---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- ①教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥さいころや角砂糖はこの形
- ⑧封書を数えるときに使う言葉
- ⑨キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪風を受けて水上を進みます
- ⑬地銀よりも規模が大きめ
- ⑭といて炊きます
- ⑮水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑯多くが九州で作られている酒
- ⑰こ、これぐらい平気だい!
- ⑱チョコキがはさみならパーは

ヨコのカギ

- ① 2月14日に職場などで配る人もいます
- ②リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③天気が崩れて——が強まった
- ④寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫看護師——ともいうナースステーション
- ⑬和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮不利の反対語
- ⑰古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱じゅうたんを敷く所

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

〒693-8585 出雲市今市町106-1
JAしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係
2025年2月7日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「ゲイシユン」



俳句の広場

最優秀賞

漕ぎ寄せて水を掛け合ふ冬の海

出雲市 森脇 英徳様

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

優秀賞

君帰り轍が残る雪の道

江津市 渡津かずお様

神集ふ社へ車椅子押して

浜田市 沖田 邦子様

着ぶくれて昭和の歌を歌ひけり

浜田市 小川美砂子様

佳作

コロナ禍を乗り越え牡丹供養かな
松江 加茂 京子様
烟酒の加減は妻に如くはなし
出雲 藤江 堯様
鈴虫の鳴く声聞きつ歌を詠む
出雲 西島 秀正様
畑仕事はや山の端に冬の月
出雲 山塚 豊子様
お降りや自著出版のゲラ来たる
津和野 田中とよし様

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！

「家の光」2月号 定価629円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりへ、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。



家計の負担を抑えたい方必見! JA共済

JAの自動車共済にすると

島根県で 約140,000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11月末時点 JALしまね調べ

えっ!こんなに安くなるの!?

JAの自動車共済ならこの保障内容で

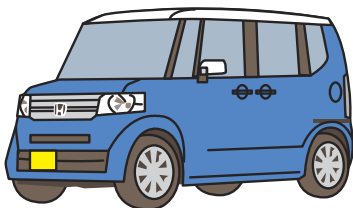
“えっこんなに安くなるの”と驚きのご提案ができるかも!?

※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

掛金例

ホンダ N-BOX

自家用軽乗用車
型式: JF4



車両保障
200万円
の場合

車両保障なし

月払 1,570円 一時払 17,550円

車両保障あり

全損害担保 月払 3,260円 一時払 36,480円

(保障内容・ご契約例) 個人契約/共済期間: 12か月/等級: 20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件: 35歳以上限定保障/記名被共済者年齢階層別掛金区分: 40~49歳/車両保障: 有(車両共済金額別掲)/免責金額5万円/対人賠償: 無制限/対物賠償: 無制限(対物超過修理費用保障付)/免責金額0円/人身傷害保障: 3,000万円(被共済者限定特別: 有)/傷害定額給付保障: 1,000万円(標準型: 被共済者限定特別: 有)/レッカーロード費用保障条項: 有/弁護士費用保障特約: 有/長期優良契約割引: 有(適用1年目)/ゴールド免許用掛金/自動継続割引: 有/自賠責共済セット割引: 有/新車割引: 有(初年度登録: 令和6年6月)/※各種割引の適用には一定の条件があります。※令和7年1月時点の共済掛金です。

お見積り依頼、お問合せはこちらから

お見積りは簡単!しかもJAなので任せて安心です!



お問合せ先

お近くの支店・共済担当職員まで
お気軽にお問い合わせください!

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 24320320167



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・島根大田店・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。



お問合せ / 本店経済課

TEL : 0853-25-8912



2月2日 節分

福をまるかぶりつかめ福の神

恵方巻

ご予約 承り中

節分の日に、「恵方」と呼ばれるその年の福徳をつかさどる歳徳神(としとくじん)という神さまが居る方向に向かって巻き寿司を切らずに丸かぶりすると、その一年は無病息災に過ごせ、福を呼び込めると伝えられています。

すし日本海

「えび、うなぎ、サーモン、いか、玉子、干瓢、椎茸、胡瓜、大葉」など、たっぷりの厳選した具材を巻いた贅沢な逸品です。

直径7.5cmの極太巻寿司
食べ応えじゅうぶん!!



日本海

〈日本海〉 しょうゆ・わさび付
200本限定

歳徳神巻

(1本・直径約7.5cm×長さ約18.5cm)

本体価格 **1,700円**
(税込価格1,836円)



- ◆海苔 ...佐賀県産高級海苔
- ◆かに ...旨味のある新鮮な境港産
- ◆のり ...云わずと知れた高級食材 十六島海苔の香りをお楽しみ下さい
- ◆胡瓜・玉子・干瓢

〈日本海〉 100本限定

開運 日本海巻

(1本・直径約4cm×長さ約18.5cm)

本体価格 **1,150円**
(税込価格1,242円)



- ◆海苔 ...佐賀県産高級海苔
- ◆穴子 ...山陰沖の肉厚の穴子 日本海特製タレで
- ◆椎茸・胡瓜・玉子・干瓢

〈日本海〉 100本限定

開運 あなご巻

(1本・直径約4cm×長さ約18.5cm)

本体価格 **1,150円**
(税込価格1,242円)

創業八十有余年まるこ寿司

海の幸をたくさん巻き込んだ特別な海鮮巻です。いくら、えび、サーモン、ずわいかに、厚焼きたまご、きゅうり、海苔(愛知県知多産最上級焼き海苔)使用。米は仁多米を使用。



〈まるこ寿司〉 しょうゆ・わさび付
海鮮巻 (1本 直径約5cm×長さ約20.5cm)
本体価格 **1,600円**
(税込価格1,728円)

〈まるこ寿司〉 しょうゆ・わさび付
海鮮巻半分 (1本 直径約5cm×長さ約10cm)
本体価格 **900円**
(税込価格972円)

昔ながらのまるこ寿司海苔巻を恵方巻用にアレンジして特別に作った海苔巻です。

〈まるこ寿司〉 (1本・直径約5cm×長さ約19.5cm)
七福神巻 本体価格 **900円**
(税込価格972円)



大惣

3つの味が楽しめるハーフ3本セットです。



〈大惣〉 150本限定 しょうゆ・わさび付
恵方巻&海鮮巻&サラダ巻
ハーフ3本アソートセット
(3本 各直径約4.5cm×長さ約10cm)
本体価格 **1,371円**
(税込価格1,480円)

7種の具材を使った人気の海鮮巻です。



〈大惣〉 100本限定 しょうゆ・わさび付
海鮮巻 (1本 直径約4.5cm×長さ約20cm)
本体価格 **1,241円**
(税込価格1,340円)



大惣自慢の焼サバをたっぷり巻いた、大惣ならではの恵方巻です。

〈大惣〉 100本限定
焼鯖巻 (1本 直径約4.5cm×長さ約20cm)
本体価格 **732円**
(税込価格790円)

JAアグリフードサービス



人気のサーモン・ネギトロ・えび・伊達巻・きゅうりを巻いた節分限定の海鮮巻です。

〈JAアグリフードサービス〉
海鮮恵方巻 しょうゆ・わさび付
(1本 直径約5cm×長さ約19cm)
本体価格 **900円**
(税込価格972円)



女性に人気のサラダ巻きです。(特大カニカマ・ツナ・玉子・きゅうり)

〈JAアグリフードサービス〉
カニカマたっぷりサラダ巻
(1本 直径約5.5cm×長さ約19cm)
本体価格 **800円**
(税込価格864円)

たっぷりのネギトロに大葉を合わせたイチオシの恵方巻です。

〈JAアグリフードサービス〉
ネギトロたっぷり大葉巻
(1本 直径約5cm×長さ約19cm)
本体価格 **800円**
(税込価格864円)



焼肉ときゅうり、レタスを巻いた牛炭火焼巻です。

〈JAアグリフードサービス〉
牛炭火焼巻
(1本 直径約5cm×長さ約19cm)
本体価格 **500円**
(税込価格540円)



山田屋

お引渡し日:2/20限定

大きな海老カツを使用しガーリックソースが決め手のボリューム満点の一品です。



〈山田屋〉 150本限定
エビカツガーリック巻
(1本・直径約5cm×長さ約19cm)
本体価格 **880円**
(税込価格950円)

鶏専門店おすすめの鶏親子巻です。



〈山田屋〉 100本限定
鶏親子巻
(1本 直径約5.5cm×長さ約19cm)
本体価格 **850円**
(税込価格918円)

横山食品

お引渡し日:2/20限定

また食べたくなる美味しさ! 手作り玉子焼きが自慢の恵方巻です。



※この商品は1本でのお渡しとなります。

〈横山食品〉 数量限定

須佐の太巻
(1本 直径約5cm×長さ約18cm)
本体価格 **738円**
(税込価格797円)

ご予約

各店サービスカウンターにて 1月25日(土)まで承ります

※お申し込みは、ご予約用紙にて各店サービスカウンターまたは担当者までお申し込みください。
※写真はイメージです。実際の商品と異なる場合がございます。



お引渡し日

1月31日(金)・2月1日(土)・2日(日)

・午前を希望(午前11時~)・午後を希望(午後4時~)
※必ずお引渡し日・時間を指定ください。



白菜とエビのあったかとりと炒め



コメント

- ・とろみがついているので冷めにくく、栄養バランスも良く寒い日におすすめの一品です！
- ・白菜の芯と葉を時間差で加えることで、均一に火が通り、同じ食感に仕上がります。

アレンジ

- ・ご飯にかけて丼に、麺にかけてあんかけ麺も楽しめます。
- ・海老をホタテ、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー、ベーコンなどに替えても美味しいです。
- ・うずら卵の代わりに溶き卵でも美味しくできます。

材料（4人分）

【材料】
白菜…………… 4枚（300g）
にんじん… 1/3本（50g）
むき海老…………… 200g
にんにく……………ひとかけ
生姜……………ひとかけ
うずら卵…………… 8個
ごま油……………大さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ2
塩……………ふたつまみ
薄口醤油……………小さじ1
水…………… 200cc
A
片栗粉……………大さじ2
水……………大さじ2
B
粗びき黒こしょう…適量

作り方

- ①白菜は芯の部分は細せん切りに、葉の部分は1cm幅に切る。にんじんは長さ3cmのうす短冊切りにする。むき海老は背ワタを取り、汚れを洗い流してから水気をきる。にんにくと生姜はみじん切りにする。うずら卵は茹でて殻をむく。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて弱火で炒め、香りが出たら白菜の芯の部分とにんじんを加えて炒める。
- ③芯の部分がしんなりしたら白菜の葉を加えて炒める。
- ④むき海老を加えて軽く炒めたら、Aとうずら卵も加えて蓋をして4～5分中火で加熱する。
- ⑤一度火を止め、Bの水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつける。
- ⑥皿に盛り、粗びき黒こしょうを振る。

材料（4人分）

A
合挽肉…………… 300g
塩こしょう…………… 3振り
麩…………… 20g
卵…………… 1個
サラダ油……………大さじ1
B
中濃ソース……………大さじ2
ケチャップ……………大さじ4
赤ワイン……………大さじ4
たまねぎ…………… 1個
ブロッコリー…………… 1/2株
プチトマト…………… 4個

コメント

- ・木べらで押さえながら焼くので、短時間で仕上がります。
- ・調味料を混ぜてかけるだけ、簡単肉肉しいハンバーグです。

作り方

- ①たまねぎは1cm角に切る。プチトマトはヘタを切り落とし、半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、さつとゆでて水切りする。
- ③ボウルにAを入れて粘り気が出るまで手早く混ぜる。
- ④②に小さく砕いた麩と卵を加え、皿に混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき、たまねぎとブロッコリーを炒め火が通ったら取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに油をひき④の肉をフライパン全体に広げ、中火で焼く。焼き色が着いたら、一口大にして、裏返していく。
- ⑦木べらで押さえるようにして焼き、混ぜ合わせたBを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧たまねぎとブロッコリーを戻し入れ、軽く炒め合わせる。
- ⑨皿に⑧を盛り、プチトマトを添える。

丸めないハンバーグ



アレンジ

- ・残った丸めないハンバーグは、スパゲッティミートソースにしたり、チーズをかけて焼いたりすればグラタン風に早変わり！
- ・ブロッコリーの代わりに太ねぎ、にんじん、カリフラワー、じゃがいもなどいろいろな野菜との組み合わせが楽しめます。

健康
散歩

そのしびれや痛み、腰部脊柱管狭窄症かも？

不快な自覚症状のなかで、男女ともに訴える人がもっとも多いのが「腰痛」です。現在では10人に1人が悩まされている国民病です。その腰痛をおこす病気の一つに「腰部脊柱管狭窄症」があります。脊髄の神経の通る管が狭くなって、しびれや痛みがでる病気です。この病気は50歳以上から徐々に増え、70歳以上では約半数が該当しているといわれています。



～腰部脊柱管狭窄症 症状チェック～

- ①太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれや痛みがある
 - ②しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり休むと楽になる
 - ③しばらく立っているだけでしびれたり痛くなったりする
 - ④前かがみになるとしびれや痛みは楽になる
- 当てはまる項目が多い人は、腰部脊柱管狭窄症の可能性が高いです。

この病気の治療法は、「保存療法」と「手術療法」があります。まず保存療法（ストレッチや背筋を鍛える等の適度な運動、血流改善薬・鎮痛剤・ビタミン剤など内服薬の服用、局所麻酔薬・ステロイドなどのブロック注射）を行い、その効果があまりない場合にのみ手術が行われます。

「腰部脊柱管狭窄症」は加齢によって誰にでもおこる病気です。初期は症状が出てもすぐに治まることが多く、病院受診をためらう方が少なくありません。しかし、そのままにしておくと徐々に症状が進行し、痛みやしびれの症状が現れる頻度が高くなり、運動障害が悪化するとともに残尿感や失禁などの排尿障害を引き起こすなど日常生活に支障をきたすこととなります。初期の状態では病院受診し対処すれば、ほとんどの人は手術ではなく、保存療法で改善することができます。「寝ていれば治る」と安易に考えず、気になる症状があれば早めに整形外科を受診し、必要な治療に向き合っていくことが大切です。

