

# JA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



10<sup>TH</sup>  
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]

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が発行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。

みーつけた

# 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



真っ赤に実った高見さんのイチゴ

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が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。



高見さんのイチゴハウス

## 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

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)

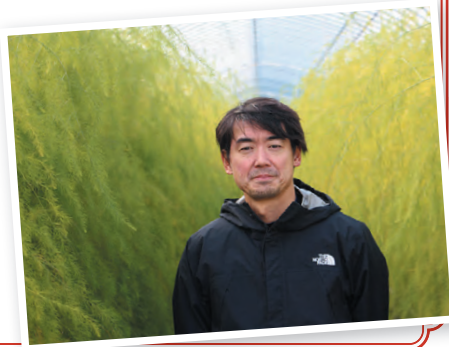
県立農林大学校を卒業後、2年間の研修を経て、昨年4月から就農し、6棟のハウスで大玉トマトとキュウリを生産しています。段取りがうまくいかず苦勞しましたが、思ったより生産量が多く、手応えを感じています。部会の先輩方を見習い、安定して経営できるよう頑張ります。



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)

水稲を約40ヘクタールで栽培しています。今年にはさらに約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きます。



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るか」といざら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

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、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。



(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



(農)ひやころう波佐の事務所で岡本組合長(右)と意見交換を行いました



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



提携第1号店「ジュンテンドー江津店」のJAマーク品(肥料)コーナー

※地域の方言で「呼びかけよう誘い合おう」という意味

**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。

## 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。

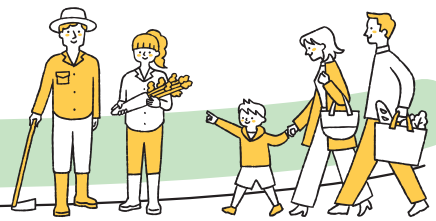
次に訪問したのが、有限会社やさか共同農場。社長の佐藤大輔さんによると、同農場はおよそ50年前より共同体の建設という夢に向かって取り組みが始まり、現在、農産部門(水稲1.3ha、露地野菜2.3ha、ハウス80a、大豆10ha)、加工部門(味噌や惣菜製造)、交流・研修部門(新規就農者の受け入れや消費者交流)の3部門で、役員6名、海外からの研修生4人を含む36名のメンバーで、有機農業を中心に農業に取り組んでいるとのことであった。

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、来年産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

# 本年も宜しく お願い申し上げます

JALしまねくにびき地区本部 役職員一同

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。旧年中、組合員・利用者の皆さまにおかれましては当地区本部の事業運営に対し、格別のご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は生産資材・飼料・燃料価格等の高止まりに加え、夏の酷暑や高温が続く異常気象、イネカメムシをはじめとした病害虫などによって農畜産物の収量減少や品質低下が多発し、農業経営は依然として厳しい環境となりました。一方で、統合10年を記念し当地区本部で開催した農林水産祭をはじめ、山陰初となる産直を軸としたAコープ店舗「JAFアーマーズAコープたまゆ店」をリニューアルオープンし、農業を基軸とした新たな取り組みを進めた一年でもありました。

そうした中で、JALしまねは10年後を見据え「めざす姿」として策定した「第3次中期経営計画」ならびに「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、その完遂に向かって取り組んでいます。また、「新たな運営体制」の検討も進めています。

当地区本部におきましても、皆さまに対して丁寧な説明を行い、今後の運営体制の検討を進めてまいります。また、事業ごとの諸課題を解決していくために「重点実施事項」を設定し取り組むとともに、現在の厳しい情勢下において、スローガインとして掲げる「持続可能な地域農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」に向け、引き続き自己改革を進めてまいります。さらに、改革推進担当が継続して取り組む「改革推進プロジェクト」では、①不稼働資産流動化、②米集荷・販売運動、③組合員つながり強化、④JAグリーン・グリーンショップ改革の4つのプロジェクトに、新たに⑤くにびき創生、⑥子会社であるくにびき協同サービス体制検討、⑦有害鳥獣対策支援、⑧八束特産振興の4つを加え、収支改善による事業利益の確保はもとより長期的視野に立った「持続可能な経営基盤」の確立にスピード感をもって取り組んでまいります。

本年は「第4次中期経営計画」「第4次農業戦略実践3カ年営農計画」の初年度として、各目標の完遂とともに「松江市農業の振興」と「農業所得の増大」「地域振興の積極的な実践」を目指す事業改革を進めます。そして、事業収支の黒字化確保と諸課題を解決すること、「めざす姿」の実現に向けて取り組まします。

本年が、組合員・利用者の皆さまにとりまして、よき年となりますよう心からご祈念申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。



常務理事本部長 越野 浩昭

新年にあたり、謹んでご挨拶申し上げます。旧年中に当地区本部の事業運営に賜りました、ご理解とご協力に対し厚くお礼を申し上げます。

昨年は、全国的な米需給情勢の影響により、JALしまねの令和七年産米概算金が、コシヒカリ1等（30kg）が9,000円（概算金+追加金）となり、前年産に比べ大きく上昇しました。

しかしながら、農作物全般に猛暑や病害虫の発生、有害鳥獣被害の拡大など、収量・品質面において影響が大きい年でもあり、生産に欠かすことのできない、肥料・飼料・燃料等の資材は高騰・高止まりの状況が続いているため、農業生産には依然として厳しい状況が続いており、JALしまねの基本目標の一つでもある「農業者所得の向上」という面での、課題も多い年であったと感じております。

そのような中で、本年は第4次中期経営計画及び農業戦略実践3カ年計画をスタートする年となります。現計画での実践状況を統括し、今後3カ年での課題の解決に向けた実効性のある計画を立て、地域の農業振興と安定した経営基盤の確立に向けて取り組みを進めてまいりますので、より一層のご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い致します。

結びに、組合員・利用者の皆様の益々のご健勝をお祈り申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。



執行役員副本部長 中村 隆

# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

## 第9期さんちよく営農塾閉講式



## 9期生が全カリキュラムを終了! 「さんちよく営農塾」閉講式

くにびき地区本部は12月11日、中海干拓研修センターで「さんちよく営農塾」の閉講式を行いました。塾生18名が出席し、修了証を受け取りました。同塾は、農業に関心があり、良品質の農産物を生産し、JAグリーンや地元スーパーなどの産直コーナーへ出荷を目指す方を対象に募集。3月に開講し、栽培の基礎知識や圃場実習、模擬出荷体験などを20名の塾生が約10か月、全18回の講座で学びました。式では、塾長の新宮紀彦営農経済部長が「JAの産直事業にもご理解いただき、良品質な生産物を作って、1人でも多くの消費者のファンを増やしてほしい」とエールを送りました。修了した麻田香里さん（上東川津町）は、「定

植や播種のタイミング、野菜それぞれの売り方などを知ることができ、大変勉強になった。初心者で不安だったが、受講生同士の交流が継続のモチベーションになった」と話しました。

## 特産「東出雲の畑ほし柿」の出荷始まる

畑ほし柿生産組合（ひのえのぼし 廣江暢穂組合長・17戸）では、12月11日から東出雲町畑地区特産「東出雲の畑ほし柿」の出荷が始まりました。「東出雲の畑ほし柿」は、上質なあめ色と高糖度の上品な甘さが特長で、令和元年12月には、地理的表示（GI）保護制度の産品に登録されています。

初出荷が例年より10日遅れて始まったこの日には約1万5千玉が集まりました。早速大きさや色の他、異物混入がないかを検品し、岡山や広島など県内外の市場に向けて出荷しました。同組合の森廣加奈子理事は「今年は高温多湿で大変苦勞しましたが、11月からやっと秋らしい気温になり今年も良いものができました。皆さんに是非ご賞味いただきたい」とPRしました。



畑地区の風物詩「柿のカーテン」



注意深く検品する様子



## 「大根島牡丹」の出荷がピーク 箱詰め作業着々と

八束町の牡丹集出荷場では、「松江大根島牡丹」の出荷が最盛期を迎え、職員らは贈答用の箱詰め作業に追われています。牡丹は県花・市花であり、中でも八束町（大根島）産の牡丹は、年末年始に合わせて大輪の花が咲くように独自の技術で栽培されており、贈答用としても人気が高く、関東を中心に全国各地に出荷されています。出荷自体は12月中旬頃から始まっており、集出荷場には、つぼみが膨らんだ牡丹がずらっと並んでいます。八束特産事業所の平塚敬樹所長は「今年も良い仕上がりのもので出荷いただいている。届いた方々に観賞し、楽しんでほしい」と話しました。今年の出荷数4,000鉢を予定しており、出荷は1月末まで続く見込みです。



大根島牡丹



丁寧に出荷準備をする様子

だんだんおかげさまでJAしまね統合10年

くにびき地区本部情報

# 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～

## スサノオマジック×地産地消 買い物マルシェで産直野菜をPR

くにびき地区

本部と松江市、くにびき農産物直売コーナー出荷者協議会は12月7日、プロバスケットボールチーム「島根スサノオマジック」のホームゲームで買い物マルシェを開催し、地元産野菜の販売を行いました。

同企画は、当日のオフィシャルパートナーを務めた松江市のSDGs課から当地区本部へ依頼があり、地産地消や食育を推奨し、地域の活性化を図ることと、試合終了後の交通渋滞緩和を目的に実施。松江市総合体育館で行われたホームゲームでは、4,000人を超えるブースターが来場し、入場時には、SDGsと買い物マルシェについて記載されたチラシを配布しました。



配布されたチラシ



産直野菜を買い求める来場者

試合後半より会場外で販売を開始すると、販売を待ちわびた来場者によって、あっという間に用意した野菜がなくなりました。

購入した来場者は「夕方終了予定の試合だったのに、買った物をして帰れるのはとても助かる。地元産の野菜というのも嬉しい」と話しました。

## 松江市産秋冬キャベツの出荷本格化

松江市産秋冬キャベツの出荷が本格化し、生産者は選別や出荷作業で多忙を極めています。

松江市産秋冬キャベツは、主に中海干拓地を中心に、年間850t前後の出荷量を誇り、県内産キャベツ出荷量の大半を占めています。令和5年には、高い品質と安全性を有した農林水産物だけが受ける「美味しまねゴールド」認証を取得しました。

11月下旬から本格化した出荷作業では、生産者は丁寧な手つきでキャベツを箱詰めしていきましました。

中海干拓営農センターの安達朋秀センター長は「今年には生育期の高温・乾燥の影響及び害虫被害により収量が低下していたが、12月以降、徐々に収量も戻ってきている。寒さを越えたキャベツは甘みが強く美味しいので、是非松江市産秋冬キャベツをご賞味いただきたい」とPRしました。



品質を確認する職員



出荷作業を行う生産者

## 令和6年 くにびき地区本部 業績還元

### 〈業績還元とは〉

JAしまねでは、各地区本部の事業活動の実績に対し、業績（経営成果）に応じた還元措置を講じており、その名称を「業績還元」と呼んでいます。令和6年度の業績還元総額は、5月理事会で決定し、JAしまね全体で5,000万円、うち、くにびき地区本部は600万円の還元額です。なお、業績還元の用途は、各「地区本部運営委員会」の専決事項です。

## 肥料農薬2割引セール

JAグリーン／グリーンショップ／物流センター  
中海干拓営農センター／八束特産事業所  
8店合同企画

**対象期間** 1月18日（土）～2月28日（金）※予定数量になり次第、終了とさせていただきます。

対象品目	肥料	農薬
殺虫・殺菌剤	・A801・S604・ホウ素入野菜美人・化成肥料14-14-14・ふりかけ堆肥 ・サンライム・JAの土・苦土石灰(粒・粉)・畑のカルシウム・牛糞堆肥	・ダイアジノン粒5・ジェイエース粒剤
除草剤	・トレファノサイド粒2.5・ラウンドアップマックスロード(各規格) ・バスタ液(各規格)	

**還元額** 110万円 ※1人あたりの割引対象数量は、肥料10袋、農薬は5本・5袋までとします。

# 組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて取り組んでいます。

～くにびき地区本部の取り組み～



挨拶する新任の川本副会長(中央)と新役員

## 燦燦会が総会を開催し、交流を深める



挨拶をする  
越野顧問

挨拶をする  
松浦会長

くにびき地区本部と170の企業・団体などで構成する「JAしまねくにびき地区本部燦燦会」(松浦嘉昭会長)は12月9日、松江エクセルホテル東急で第9回定期総会を開催し、91企業・団体より118名が出席しました。

初めに、松浦会長が「第9回の総会開催において、多くの方に出席いただいたことを嬉しく思う。会員相互の交流を深め、さらなる発展に努めていきたいと思います」と挨拶。続いて、顧問を務める越野浩昭本部長が「当燦燦会は、平成28年11月に115社・団体で発足し、170会員へと拡大したことは、燦燦会の目的である『会員相互の親睦および情報交換、ならびに会員と当地区本部の事業発展に寄与すること』に着実に前進していると実感しています。今後とも当JAに対するご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます」と挨拶しました。

総会では、前年度の事業内容や収支決算の報告の後、本年度の活動について説明し、全議案が承認されました。また役員の変更もあり、松浦会長のほか、副会長1名、委員6名、監事2名が再任、中国電力(株)川本修司執行役員島根支社長が新たに副会長に選任されました。

総会後はワインバー「宍道湖ワイン」を経営し、ソムリエ・エクセレンスの資格をもつ(一社)日本ソムリエ協会島根支部長の太田博暁氏を招き、テーブルごとのチームに分かれ、記念日や週末に楽しむなどシチュエーションに適したワインを当てる「ワインのテイasting大会」が行われ、会場は多に沸きました。

出席した会員は、「異業種の方と交流が深まり、新たな出会いが広がる良い会だと改めて思った」と話していました。

## JAしまねくにびき地区本部 燦燦会 第9回定期総会



太田氏と宇畑学委員によるワインのテイasting大会

## 「TACパワーアップ大会」で菊地職員が地区別優秀賞を受賞!

JA全農は11月21日・22日、神奈川県横浜市で「TAC・出向く活動パワーアップ大会2024」を開催し、くにびき地区本部からTACの菊地雅也営業企画課係長が出場し、TAC部門で地区別優秀賞を受賞しました。

同大会は、担い手に出向く活動の日頃の成果を共有し、モチベーションの向上やさらなるレベルアップ、JA事業の質向上につなげることを目的に実施。全国を東日本地区・西日本地区・中四国九州地区の3つに分け審査を行い、各地区の代表に選ばれたJA・TACによる最終プレゼン審査が行われました。17回目となる今年大会ではウェブも併用し、約550名が参加しました。

菊地係長は「あなたは一人じゃない」チームで支えた担い手支援」と題し、新規就農から農業収入が伸びず不安定な経営状況にあった担い手に対し、問題や課題について共感を図りながら、TACが中心となり関係機関に声かけし、チームを結成。栽培と販売の側面から検討・提案し、チームで協議して目標を達成したことについて発表しました。

菊地係長は「今後、管内農業の中核を担うであろう新規就農者の『今』を支援し救うことは、担い手の『未来(将来)』を救うこととなり、ひいては地域農業の未来を救う取り組みになると考えており、そこが評価されて受賞できたことを嬉しく思います。今後も1人でも多くの担い手支援を行っていききたい」と話しました。

表彰式後には「相続・事業承継の相談強化」や「スマート農業」など5つのテーマに分かれて分科会を開催。講義やグループワークを行い、担い手への対応力を高める情報交換を行いました。



受賞の様子

表彰式後には「相続・事業承継の相談強化」や「スマート農業」など5つのテーマに分かれて分科会を開催。講義やグループワークを行い、担い手への対応力を高める情報交換を行いました。



発表する菊地係長

だんだん おかげさまで JAしまね統合10年

くにびき地区本部情報

# 取り組んでいます。

## ～くにびき地区本部の取り組み～

### 「中国・四国地区JA青年大会」で くにびき青年連盟が優秀賞を受賞！

くにびき青年連盟（上山根有史委員長・75名）の上山根委員長は12月12日、徳島県徳島市で開かれた「令和6年度中国・四国地区JA青年大会」に、島根県代表として出場し、優秀賞に選ばれました。

上山根委員長は、7月の島根県JA青年大会で、青年連盟の活動について発表する「組織活動実績発表の部」で最優秀賞に選ばれ、県代表として今大会に出場。7県から7組の代表が出場しました。

上山根委員長は、同連盟が取り組む4つの食農教育活動について説明し、「食農教育」が「食」と「農」に興味を持ち、ファンになってもらう機会であり、地域農業の活性化や食料自給率の向上につながることを発表しました。

惜しくも全国大会への出場はできませんでしたが、発表を聞いた各地の盟友から多くの共感の声をいただき、上山根委員長は「これまでの盟友が続けてきた活動が評価されたのを嬉しく思う。また、食農教育が今後の地域農業において重要であることを改めて感じたので、今後も勢力的に活動を継続していきたい」と思いを語りました。



受賞の様子



### 自分たちで作ったお米は格別！ 育英北幼稚園でおむすびパーティーを開催

くにびき青年連盟は12月6日、育英北幼稚園で行われた「おむすびパーティー」に参加しました。

この企画は、青年連盟の食育活動の一環である、育英北幼稚園の園児を対象とした田植えや稲刈りなど、1年にわたるお米の授業の最後の活動となります。

当日は、上山根有史委員長と野津喜洋顧問、JA職員が訪問し、同幼稚園つき組の園児や保護者と一緒、当地区本部の北側にある水田で育てたお米を使って、おむすびパーティーを実施。園児たちはそれぞれテーブルに分かれ、用意された炊きたてのお米に、好きなだけゴマ塩を加え、ラップで包み、楽しそうにおむすびを握っていました。

おむすびが完成すると、参加者全員で合掌。先生たちが作成した、田植え練習や稲刈りの様子のスライドショーが流れ、お米の授業を思い返しながら、笑顔でおむすびを堪能しました。

パーティーが終わると、園児たちから盟友へ「美味しいお米を育ててくれてありがとう。これからも美味しいお米を育ててください」という言葉と一緒に礼のプレゼントが渡されました。

上山根委員長は「この活動で、よりお米の大切さや美味しさ、育てる大変さを知ってもらい、農家やJAへの応援や今後の活動に繋がることを期待します」と話しました。



園児たちからプレゼントを受け取る  
上山根委員長（右端）と野津顧問（右から2番目）

### 美肌づくりのヒントを学ぼう！ サンサン女子大 第7回講座



講義をする藤岡代表

くにびきサンサン女子大は12月7日、教育文化センターSan・San館で、「美肌のためのセルフケア」講座を実施し、28名が参加しました。

同講座は、山陰中央新報文化センターと提携して、アルソア良々々の藤岡良子代表を講師に迎え、実施しました。

初めに、美肌の定義や気を付けていることなどを同じテーブルの学生らで話し合った後、肌のしくみや働き、肌タイプなどについて説明。その後、学生たちは自分の手を使って、首や肩甲骨周りのリンパをほぐし、顔のツボ押し「セルフプッシュ美颜」を行いました。



セルフプッシュ美颜を行う学生たち

参加者は「スキンケアは意識していたが、肌のしくみや働きについて詳しく知ることができて良かった」「リンパケアやツボ押しがとても気持ちよく、日常で気軽にできる方法で良かった。これから続けていきたい」と話しました。



# 組合員のアクティブメンバーシップ確立に向けて

## 女性部とJA役職員が

### 意見交換会を開催

くにびき女性部（諏訪智子部長・749名）は12月13日、教育文化センターSan・san館で、くにびき地区本部常勤役職員と意見交換会を開催しました。意見交換会には、女性部役員18名と越野浩昭本部長、中村隆副本部長、三島剛統括部長兼企画総務部長が出席しました。



意見交換会の様子

冒頭、諏訪部長が「日頃JAの利用や女性部活動を行う中で気づいたことや、感じたことについて、より良くなっていくよう忌憚のない意見を出し合ってください」と挨拶。その後の意見交換会では、女性部員から「みしまの産直コーナーに雑巾やキッチンペーパーなどを備え付けてほしい」「くにびき地区本部全体の不稼働資産はどのくらいあるのか、また処分計画についてはどうなっているのか」「おさいふカードのポイント利用について、現在の利用方法以外に、組合員がもっと使いやすいようにすることはできないか」などの意見や要望が出ました。

越野本部長は「皆さまの生の声を大切に、今日出た貴重なご意見に対して、先送りにせず真摯に向き合っていきたい」と述べました。

## くにびき女性部

### フェルトで干支の正月飾りを作ろう



挨拶をする高麗代表

くにびき女性部文化歴史・趣味グループ（高麗優子代表）は12月9日・10日、教育文化センターSan・san館で、干支の正月飾り作りを行い、合計61名が参加しました。当日は、渡部みはる、奥原寿江、竹田康子各部員を講師に、『家の光』12月号掲載の記事を使い、来年の干支である「巳」の正月飾り作り挑戦しました。



手芸に取り組む様子

初めに、高麗代表が「今回が同グループの今年度最後の活動です。来年が良い年になるよう、縁起の良いかわい巳の作品を楽しく作りましょう」と挨拶。その後、4、5人で1テーブルに分かれ、同グループ役員が事前に用意した手芸キットを使って、各自で手縫いをスタート。フェルトとフェルトを縫い合わせたところに綿をつめて本体を作り、底と顔の刺繍をしたら、仕上げに本体へ飾りを接着剤で付けて完成。参加者たちは手元にある『家の光』の記事を見たり、役員たちに自分の作品を見てもらいながら、和気あいあいと手芸に取り組みました。部員は「一心に集中して作業に向かい、とても楽しい時間だった」「想像より大変な作業だったが、苦勞より大満足」と笑顔で話しました。



### 女性部各支部で

#### ハムづくりを開催!

くにびき女性部各支部では、11月より教育文化センターSan・san館で、ハムづくりを開催しています。ハムづくりは、この時期にしかできない、各支部でも毎年大人気の活動で、じっくり仕上げていく工程を体験でき、安全安心な手作りのハムを味わえるのが魅力です。

12月14日には、くにびき女性部フレッシュミズ部会（池田琴恵部会長・22名）が、諏訪智子部長を講師に開催。また、JAしまねフレッシュミズ部会員なども参加し、15名が大きなかたまり肉を細かく切ったり、片栗粉を加えて混ぜ、力が要る作業も協力し合って進めました。

参加者は「作業は大変だったけど美味しいハムができて大満足です!」「普段はない他地区の方との交流もできて、いろいろな話ができて良かったです」と笑顔で話しました。



粘り気が出るまでしっかりと混ぜ合わせる様子



完成したハム

だんだん おかげさまで JAしまね 統合10年

くにびき地区本部情報



～くにびき地区本部の取り組み～

フードバンクしまね「あったか元気便」  
子どもの健やかな成長を食品で支援

くにびき地区本部が構成団体として参画しているNPO（特定非営利活動）法人フードバンクあったか元気便（春日邦宣理事長）は12月16日、いきいきプラザ島根で、米や菓子などの箱詰めを行い、食品の支援を必要とする家庭へ配送しました。

同団体は、「地域の子どもは地域のみんで育てるまちづくり」を目指し、2018年（平成30年）から、個人や団体、企業から寄付していただいた米や菓子などの食品を、松江市内の小・中学生を抱える生活困窮世帯（就学援助世帯）へ無料提供しています。

当地区本部からは、くにびき女性部の一品運動として米や食品を募り、約80kgの米とレトルト食品や菓子など248セットが集まり寄付しました。

当日は、当地区本部職員や関係者など約120名のボランティアが参加。申請のあった561世帯へ家族構成に応じて区分し、手際よく米やレトルト食品、菓子などを箱に詰め、最後に手紙を書き、同封しました。

春日理事長は「大勢の方にご参加いただきありがとうございます。利用者も増えていますが、中には以前受け取っていたに比べてもこのボランティアに参加いただいていると感じています。今後もこの取り組みを続けていきたい」と話しました。



手紙も同封



箱詰めする様子

『JAしまね女性部 米一握り運動 くにびき女性部 ひとり一品運動』ご協力のお礼

JAしまね女性部員が令和6年産の玄米を持ち寄り、精米したうえで県内の子ども食堂・フードバンクへ寄贈し支援する「米一握り運動」、くにびき女性部員が1人1品以上食品を持ち寄り、フードバンクあったか元気便へ寄贈し支援する「ひとり一品運動」。11月11日（月）から15日（金）にかけて取り組みをお願いしたところ、多くの食品が集まりました。ご協力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

JAしまねくにびき女性部 部長 諏訪 智子



職員研修で人権同和研修を実施  
～聴覚障害者について学ぶ～

くにびき地区本部は12月21日、職員研修の一環として営農総合センターで人権同和研修を行いました。

同研修会は、同地区本部職員が集まる土曜日の出勤日に合わせて毎年実施。当日は、島根県聴覚障害者情報センターの陶山智詠氏を講師に招き、講義を受講。聴覚障害には、先天性の聴覚障害を持つ方や、音声言語を獲得した後に聴覚を失った中途失聴者、聞こえにくい難聴者などがあり、聴覚の状態や程度はさまざまです。また、聴覚障害者が日常で直面する困難は、家庭内でのコミュニケーション、職場での情報共有、緊急災害時などがあり、具体的な例を通して理解を深めました。さらに聴覚障害者とのコミュニケーションの方法として、手話や筆談のほかにも、触手話や文字起こしアプリなどを学びました。講義の最後には、知っておくと便利な手話を紹介。職員は、挨拶や窓口で使える手話を講師と一緒に挑みました。



手話に挑戦する職員ら



コミュニケーションの方法を説明する陶山氏

参加した職員は「わかっているつもりで、初めて知る内容もあり、改めて聴覚障害者について学べる良い機会だった」「窓口で筆談対応をしたことがあつた。今度は挨拶を手話で話したい」と話しました。

組んでいます。



# 地域活性化に向けた地域貢献活動に取り

## 児童養護施設へ新米を寄贈

### くまびき農業法人会

くまびき農業法人会（岸本定朝会長・19法人）は11月29日、児童養護施設双樹学院へ地元産の新米を贈りました。

同会は、くまびき地区本部管内の19組織で構成。地域貢献活動の一環として、2011年から、各法人に米の提供を呼び掛けて同学院に新米を寄贈しています。当日は、同会の会長であり、農事組合法人カサレ出雲郷の代表理事でもある岸本会長が訪問。小林生子院長に今年度集まった700kg余りの新米を届けました。小林院長は「白米が大好きな子どもも多く、新米をたくさん食べて元気に育ちます」と謝辞を述べました。岸本会長は「法人会のメンバーが作ったお米をしっかりと食べて、社会に根付いた大人になってほしい。また、法人会としてもこのような活動を引き続き継続して行っていききたい」と語りました。



小林院長（左）に新米10kg入りの袋を手渡す岸本会長（右）

## 「ひまわりの会」の歴史を振り返る



山本会長



井上副会長



加納監事

くまびき地区本部は12月13日、10月をもって解散した「JAしまねひまわりの会」山本マツ子会長、井上道子副会長、加納千代恵監事を招き、懇談会を行いました。

同会は、福祉事業の取り組みの一環として、JA職員と地域の方が一緒になって平成5年2月に発足。平成16年には11支部・会員数200名を有し、有償ヘルプサービス（シルバートラック制度）や地域イベントでのボランティア活動、松江市経度生活援助員派遣制度の受託、独居老人との交流会など、様々な活動を行ってきました。当地区本部も令和2年2月末で福祉事業を廃止。それに伴い同会への助成も廃止となりました。併せて会員の減少や高齢化により活動が年々縮小状態となり、今年の10月末をもって解散。11月19日には、活動の剰余金をNPO（特定非営利活動）法人フードバンクしまねあつたか元気便（春日邦宣理事長）へ寄付しました。懇談会では、同会のこれまでの歴史や活動について振り返りました。



JAへ訪問介護車両を贈呈（平成22年1月）



介護施設利用者との交流（平成28年10月）

## 【山本会長】

平成5年に発足して、いろいろな活動を行ってきました。平成22年には組織の積立金を活用して、JA福祉事業に役立てていただきたいと思ひ、訪問介護車両の寄贈を行いました。また、JA共済連に助成いただき行っていた「ふれあいの集い」のレインボー体操も好評で定期的に行ったり、JAの介護福祉施設へ会員から集めた洗剤やタオルなどの生活用品の寄贈、施設へ訪問し利用者とのレクリエーションを通じて交流を図り、私たち活動の励みになっていました。



「越野本部長」  
長い間お疲れ様でした。同会は助け合いの組織として発足されましたが、助け合い活動というのは、我々協同組合にとって大事な根本であり、対価を求める活動でなく、奉仕の精神あつてこそその活動だと思ひます。また、こういった活動が長らく存続するということは簡単ではななく、これまで世のため人のためご尽力いただいたことに敬意を表します。皆さまのこれまでのご労力に感謝と御礼を申し上げます。  
(懇談会内容 一部抜粋)



越野本部長

謝と御礼を申し上げます。

(懇談会内容 一部抜粋)

だんだん おかげさまで JAしまね 統合10年

くまびき地区本部情報

## 日頃の感謝を込めて 「ご来店感謝デー」を開催！

組合員・利用者の皆さまへ日頃の感謝の気持ちを伝えようと、12月13日に各支店で「ご来店感謝デー」を開催しました。

当日はご来店の方さまへ「貼るカイロ」を進呈し、さらに今年はJAしまね統合10周年を記念して、多くの支店がこの日に合わせて「くにびき地区本部業績還元使途」に基づいた取り組みを実施しました。

各支店では、たまごやドーナツなど独自の記念品進呈を実施。宍道支店では、産直トララク市を同日開催しました。

また、鹿島支店では、地域の子どもたちが描いたぬりえの展示や女性部の協力も喫茶のおもてなしを企画し、来店者は「いつもとは違う支店の雰囲気やおもてなしで癒される」と笑みを浮かべて話しました。

さらに、法吉支店で花苗を受け取った来店者は「JAらしさもあり、お花が好きなのでとっても嬉しい。早速家で寄せ植えて飾ります」と笑顔で話しました。



鹿島支店



法吉支店



島根支店



美保関支店



古江支店



川津支店



八束支店



宍道支店



乃木支店



津田支店



玉湯支店



八雲支店



東出雲支店



## 「くにびき地区本部・警察防犯対策協議会通常総会」を開催

くにびき地区本部は12月2日、サンラポーむらくもで「くにびき地区本部・警察防犯対策協議会通常総会」を開催しました。

同会は、JA事業にかかる犯罪などの予防と排除に努め、JA並びに地域の健全な発展に繋げることを目的に行うもの。伊藤益彦松江警察署長や警察防犯対策協議会の石川忠文専務理事、当地区本部の各部長や各支店長など29名が参加しました。

初めに、当地区本部の中村隆副本部長が「警察防犯対策協議会については長い歴史があり、当地区本部の各支店・事業所においても、地域



総会の様子

住民の異常を察知し、注視していく地域金融機関としての役割がある。市内でも、特殊詐欺については年間を通して発生しており、今後もJAの果たす役割は地域の中でも大きいと考えている。農家・組合員をはじめ地域住民の皆さまに被害が及ばないよう微力ながらも力を尽くしたい」と挨拶。総会では、令和5年度の事業報告と令和6年度の計画について、議事の承認と決定を行った後、研修会を実施。松江警察署から「投資・ロマンス詐欺」や「犯罪情勢」、「交通情勢」について講演がありました。

## 防犯訓練実施

### 職員が防犯意識を高める

くにびき地区本部は12月3日、美保関支店で松江警察署協力のもと防犯訓練を実施しました。同訓練は、犯罪が増える年末に向けて、防犯マニュアルや役割分担などの再確認と意識の高揚を図り、犯罪の未然防止や早期解決につなげることを目的に実施するもの。

当日は、店内に1人の強盗が入ったという想定で訓練を開始。静かな店内に突如強盗に扮した警察官が押し入り、ナイフを突きつけながら荒々しく金を出さよう脅迫。一瞬でその場が凍り付きましたが、職員はマニュアルに従い非常通報装置を押し、犯人を刺激しないよう冷静に応じるなど、緊張しながらも適切な対応を取りました。



金を出すようナイフを突きつけ脅迫する犯人と対応する職員

訓練終了後には、講評を受け、犯人の逃走方法や服装、身体的特徴などの確認を行い、「犯人を刺激しない、深追いしない」「職員が連携することが大切である」ことなどを再確認しました。また、未然防止対策についても指導いただきました。菅井健一支店長は「様々な場面を想定し、少人数体制でもしっかりと対応できるように備えた体制を今一度確認し、防犯意識を一層高めていきたい」と話しました。

## 「優績自動車共済代理店情報交換会」を開催!

くにびき地区本部は12月6日、サンラポーむらくもで「優績自動車共済代理店情報交換会」を開催しました。同会は、JA自動車共済を取り扱う管内の代理店の中から県域ディーラーを除いた、自動車共済契約の実績上位20店舗を対象に、日頃の取り組みへの感謝と連携強化を図ることを目的に実施。各店舗の代表者8名とJA役員らが参加しました。

冒頭、当地区本部の越野浩昭本部長が「管内の自賠責共済契約の約90%、自動車共済の約17%を代理店の皆さまにお世話になっており、厚く御礼申し上げます。本日は、皆さまより多くの意見をいただければ幸いです」と挨拶。続いて、情勢報告と令和6年度下期自動車共済の取り組みやキャンペーンについて確認した後、



自賠責共同システムや令和7年1月からの自動車共済仕組み改訂について説明。JA共済連と当地区本部が連携して行う、交通安全活動を軸にした社会貢献活動について紹介しました。その後意見交換会に移り、今後の取り組みについて確認や情報交換を行いました。

**ご案内**

**令和6年度「集落座談会」開催!!**

恒例の「集落座談会」を1月26日から2月15日にかけて33会場で開催します。くにびき地区本部の事業概要や営農計画、対象地域のニーズにあった営農経済情報や相続・不動産等に関するお役立ち情報などをご説明します。何かとご多忙の折とは存じますが、ご出席を賜りますようご案内します。

支店別の開催時期 (全 33 会場)													
支店	川津	島根	八束	美保関	法吉	古江	鹿島	津田	東出雲	八雲	乃木	宍道	玉湯
会場数	3	4	1	4	4	3	1	5	1	1	3	2	1
開催時期	2/1~ 2/7	2/3~ 2/7	2/7	2/8~ 2/15	2/1~ 2/5	2/4~ 2/7	2/7	2/1~ 2/10	2/15	1/26	2/4~ 2/7	2/8	2/6

※一部の集落では参集範囲を限定して開催します。 ※会場別の詳しい日時は最寄りの支店よりご案内します。

**JAの普通傷害共済**

日常生活での不慮の事故で負傷されたときに共済金をお支払いします

**特長1 治療中でも共済金をお支払いします!**

**特長2 0歳~99歳までご加入できます!**

共済金お支払い方法

災害でケガをされ、入院または通院された場合、そのケガの部位と症状が確認できれば共済金をお支払いいたします。

●災害を受けた日から200日以内に入院したとき、または入院しなかった場合で、通院した日数が5日以上あるとき

部位・症状別治療共済金額 × 支払倍率表の倍率  
(部位・症状に応じて5倍~120倍)

<お支払の一例> 部位・症状別治療共済金額3,000円の場合  
転倒して腕を骨折し、5日以上通院したとき…

部位⇒『上肢』 症状⇒『骨折』

支払倍率表の倍率・・・『35倍』

お支払いする共済金は、

**105,000円** となります。



●災害を受けた日から200日以内に入院しなかった場合で、通院した日数が5日未満で治療が完了したときは、部位・症状別共済金額の2倍のお支払となります。

加入は  
今がチャンス

1万人以上の方が一斉にご加入される、お得な「**集団扱い契約**」での共済掛金でご加入いただけます。

掛金例：1年分の共済掛金です。( )内は個人扱いで加入する場合の共済掛金です。

令和6年2月5日契約 (保障期間：令和6年2月5日~令和7年2月5日)

集団扱い契約の普通傷害共済掛金 (令和6年2月掛金適用)

【死亡共済金額300万円の場合】※81歳~99歳の方は死亡共済金額50万円です。

年齢	部位・症状別 治療共済金額	職業・職種区分	
		1級	2級
0歳~69歳	3,000円	7,680円 (9,600円)	9,840円 (12,300円)
70歳~80歳	2,000円	6,060円 (7,570円)	7,820円 (9,780円)
81歳~99歳	2,000円	職業にかかわらず	8,850円 (11,065円)

お引き受けできない方 ○年齢が100歳以上の方  
○職業によってはお引き受けできないこともあります

※この記事は、共済の概要を説明しています。ご契約の際には「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」を必ずご覧ください。【24320320163】

JAしまね くにびき地区本部の各支店にお申込みください!

**お詫びと訂正**

「しまねびより12月号」の記載内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

●12ページ：JA FARMERS Aコープたまゆ店 産直コーナーを拡張しリニューアルオープン  
紅白まんじゅうの数 (誤) 300個 → (正) 500個

●16ページ：共済友の会日帰り親睦旅行  
共済友の会会員数 (誤) 319世帯 → (正) 931世帯

**開催**

令和7年2月14日(金)に、今年度3回目となる「ねんきん感謝デー」を開催します。  
今年度の最後の「ねんきん感謝デー」になりますので、是非最寄りの支店へご来店ください!

作ってみませんか？

# くにびき女性部からのおすすめ料理



川津支部のみなさん（左から）

今月の料理人

- ・足立裕子さん
- ・片寄千都子さん
- ・松本由美子さん
- ・津森巴さん



## イトヨリ鯛の薯蕷蒸し・はりはり漬け・さつまいもごはん

縁起が良いイトヨリ鯛の綺麗な色を生かした上品な一品と、冬野菜の定番である大根を使った、ご飯のお供にぴったりなはりはり漬け、秋に収穫したさつまいもを使った「さつまいもごはん」を紹介します。手軽にできるレシピなので是非作ってみてください。

### イトヨリ鯛の薯蕷蒸し（4人分）

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| イトヨリ鯛 …… 1匹（30cm程度） | 《 餡 》         |
| 長いも …… 25cm         | 水 …… 250cc    |
| 酒 …… 大さじ1           | 酒 …… 大さじ1     |
| 塩 …… 小さじ1/2         | ④ 塩 …… 小さじ1/2 |
| ゆず …… 少々            | だし素 …… 少々     |
| 水菜 …… 少々            | 片栗粉 …… 少々     |

### 作り方

- イトヨリ鯛はウロコをとって3枚におろし、ヒハラと骨を除く。皮は引かず2cm幅の切り身にする。
- 鍋に水250ccと①で除いたヒハラ・中骨・エラをとった頭を入れて煮出し、出汁がとれたら除く。
- ②に④を加え、片栗粉でとろみをつける。
- 長いもをすりおろし、酒と塩を加えて混ぜる。
- 器に④と切り身にしたイトヨリ鯛3切れをのせ、蒸し器で8～10分、様子を見ながら蒸す。
- 蒸しあがったら、③の餡をかけて、飾りにゆずと水菜をのせる。

### ポイント

- ・イトヨリ鯛はレンコ鯛や真鯛、鱈などの白身にしても良いです。
- ・取り出したアアでお吸い物も作れます。
- ・おろした長いもに銀杏を混ぜるとより美味しいです。また、長いもに卵の白身を混ぜるとふっくらと仕上がります。

### はりはり漬け（4人分）

- |                |
|----------------|
| 切り干し大根 …… 100g |
| 切りこんぶ …… 12g   |
| 赤とうがらし …… 2～3本 |
| はちみつ …… お好みで   |
| 酢 …… 100cc     |
| しょうゆ …… 60cc   |
| ④ 酒 …… 50cc    |
| 水 …… 50cc      |
| 砂糖 …… 大さじ4     |

### 作り方

- 切り干し大根はよく洗い、水に15～20分つけてもどす。もどしたら水気をよく絞り、長いものは切っておく。
- 切りこんぶはさっと水洗いし、ざるにあげておく。
- 赤とうがらしはヘタを切り落とし、種をとって、細目の輪切りにする。
- 鍋に③と④、お好みではちみつを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④が沸騰したら、①②を加え、さらにひと煮立ちさせる。

### ポイント

・日持ちがするので、たくさん作っておくと冷蔵庫で1週間保存可能です。

### さつまいもごはん（4人分）

- |              |
|--------------|
| 米 …… 3合      |
| さつまいも …… 中1本 |
| 芽ひじき …… 1袋   |
| ④ 塩 …… 小さじ2  |
| だし素 …… 少々    |

### 作り方

- さつまいもは2.5cm角に切り、水にさらしておく。
- 芽ひじきは水で戻しておく。
- 炊飯器に米を入れて3合の目盛りまで水を注ぎ、④とさつまいも、芽ひじきを加え、炊き込みモードで炊く。

## 2月くにびき地区本部 各種相談会カレンダー（税・ローン）

※各相談とも無料で受け付けています。

日	曜日	相談会内容	場所・予約先電話番号・時間
4	火	税務相談会	法吉支店（TEL：21-3690）10:00～12:00
5	水	税務相談会	乃木支店（TEL：21-3758）10:00～12:00
6	木	税務相談会	東出雲支店（TEL：52-2022）10:00～12:00

※事前にご予約をお願いします。予約先：開催会場となる支店

○くにびき統括支店ローンセンターでは、土曜日（10:00～15:00）に休日住宅ローン相談を実施しています。要予約。

※2月の土曜営業日は8日、22日です。

◆お問い合わせは

☎0120-988-380

2月 ふれあい訪問日

2月20日（木）・21日（金）

# 告知 2月14日（金）「ねんきん感謝デー」

だんだんおかげさまでJAしまね統合10年

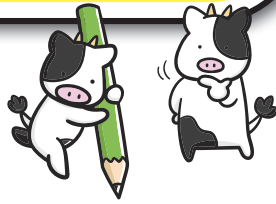
くにびき地区本部情報

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

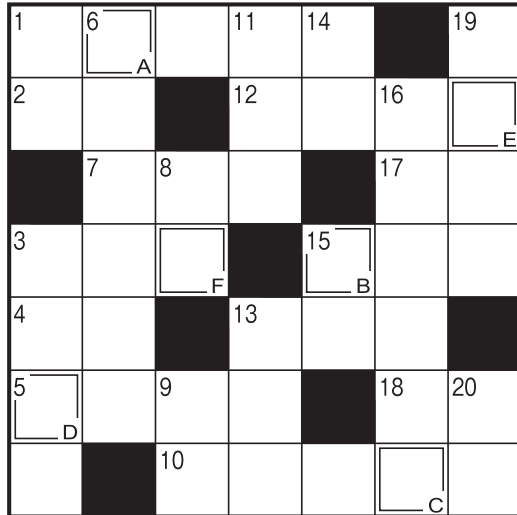
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2025年1月号

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!
- ⑰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

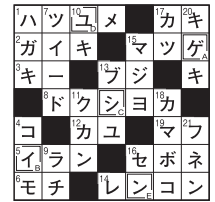
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### ● 宛先・締切

〒690-0823 松江市西川津町1635-1  
JAしまね くびき地区本部 ふれあい課 「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  
松江府 加茂 京子様  
烟酒の加減は妻に如くはなし  
出雲市 藤江 堯様  
鈴虫の鳴く声聞きつ歌を詠む  
出雲市 西島 秀正様  
畑仕事はや山の端に冬の月  
出雲市 山塚 豊子様  
お降りや自著出版のゲラ来たる  
津和野町 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）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!?

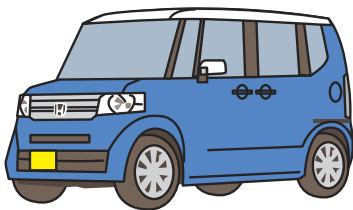
※車種等によっては共済掛金が安くない場合もございます。

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



JAL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

JAL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



## 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  
A 薄口醤油……………小さじ1  
水…………… 200cc  
B 片栗粉……………大さじ2  
水……………大さじ2  
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

### 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。

### 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。

## 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？

JA島根厚生連

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があります。

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。初期は症状が出ては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。



【編集後記】新年あけましておめでとうございます。新しい年の始まりは身の引き締まる思いがしますね。さて今年乙巳年です。これまでの努力や準備が実を結び始める年と言われているそう。そんな言葉にあやかって、今年はここ2～3年で増えに増えた体重を元に戻せるよう運動を頑張りたいです！今年もよろしくお祈りします☺️ (古)