

JAしまねひより

2024
December
Vol.105

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

地元食材で
イタリア料理を楽しむ



みーつけた
しまねのファーマーズ
Shimane farmers

吉田 淳一さん
[石見銀山地区本部]

JALしまね やすぎ地区本部版

みーつけた

Shimane Farmers しまねのファーマーズ

よしだ じゅんいち
吉田 淳一さん(37歳)

今月は石見銀山地区本部。大田市温泉津町で和牛繁殖と水稲栽培に取り組んでいる吉田淳一さんにお話を伺いました。

昔から続く循環型農業

大田市の南西に位置する温泉津町井田地区。山々に囲まれたこの地域で、和牛繁殖と水稲栽培を行っている吉田さん。このあたりでは、昔から牛を飼いな



吉田さんの牛舎。15頭程度で頭数維持をすると子牛に十分な広さを確保できると言います。

がら米を育てる複合経営が続いています。田んぼで収穫した稲わらを牛の餌として与え、また、その牛の糞を田んぼの堆肥として利用し米を育てる。身近なものを循環させながら行う農業で、無駄のない資源の活用と低コストのメリックがあります。吉田さんは高校卒業後、農機具の会社に就職。農家に生ま

れ、小さい頃から農業が身近な存在であった吉田さんは、仕事で色々な農家を訪問しているうちに、改めて農業に興味がわいてきたそう。会社を辞め本格的に農業を始める際、親戚や近所の人からは「それはいいことだ!」と応援されたと言います。小さい頃から家の手伝いをしていたため、大まかなことは身に付いていた吉田さん。親戚の家で牛の繁殖について1年間研修し、その後は認定新規就農者として独立しました。

牛の出産も1人で対応

365日休みなく作業がありますが「それにはもう慣れました」と笑う吉田さん。お産の際にも緊急時以外は基本的に1人で対応していると言います。出産を控えた母牛がいると、監視カメラで様子を



もりもりとエサを食べる子牛を見守る吉田さん

見ながら過ごそう。破水の時間から大体の出産時刻を予測し、もし産まれてしまっていた場合でも、録画映像で初乳を飲んだか、どんなふうに産まれたかなどを確認。

「無事に産まれた時はやっぱり安心します」と吉田さん。生後9ヶ月頃に出荷されていくまで、ストレスなく育てていきます。

のびのびと育てることがいちばん

現在、母方の実家の敷地で雌牛15頭と子牛10頭を育てている吉田さん。意識しているのは、牛をストレスなく過ごせるようにすること。「食べるだけ食べさせて、のびのびとさせています」と、出荷が近い子牛には広い敷地にわらをたっぷり敷き、居心地を良くしています。牛同士でも必要最低限の距離を保つ必要があり、狭い牛舎で多くの牛が過ごすスト



牛たちにエサを与える吉田さん



レスで発育に影響が出てしまうこともあるのだとか。

助け合える組合の仲間は強い繋がり

吉田さんが所属する「温泉津町和牛改良組合」は、現在8軒の生産者がいます。以前から良い連携が取れていて、お互いに相談し合うこともしばしば。県の共進会の際には、バスをチャーターして



「仕事は体力勝負」と話す吉田さん

応援に駆けつけ、炊き出しでご馳走作りをするメンバーも。もちろん、その際には地元で留守番をしてくれる人もいて、信頼関係がしっかりと築かれています。そんなメンバーの中で最年少の吉田さん。「高齢の方のところに、分娩や手術の応援に行くこともあります。自分は3人分くらいの力で引っ張りますから(笑)」と、地域の中で協力的に関わっています。

牛肉を食べることが楽しみ

食べることが大好きだという吉田さん。特に「毎月1キロは食べています」と、和牛に関しては一般の人よりも食べる量や頻度も多いと自負しています。毎月、牛のセリやヘルパーとして手伝いに行く島根中央子牛市場では、会場で販売されている牛肉を必ず買って帰るそ

う。「まずは自分が食べて、肉の消費を増やさない」と、我々に恩恵がありませんか。皆さんにも、できれば毎月1パックでも牛肉を食べてほしいです」と笑顔で語ります。

牛も米もバランス良く続けていける農業を

牛を大きく育てる方法や、美味しい米を作る方法は、もつと研究して手間を掛ければきつと見つかるはず。しかし、吉田さんは「変わらない方法を維持すること」に重きを置いています。それは、1人で複合経営を上手く回していくため。どちらか一方だけに専念することができません。

中山間地としては広い面積の6・8ヘクタールの田んぼを管理している吉田さん。新しい品種である「つきあかり」にも挑戦し、田んぼごとに品種を変えたり、田植えの時期をずらしたりすることで、年間の作業が被らないように工夫しています。近年の異常気象や増える害虫にどう対処していくかが大きな課題。また、その一方で、「牛に関しては、変わったことをしない方が一番良い」と、むやみに餌を変えたりはせず、今後も現状維持で今の方法を続けて



島根中央子牛市場で販売される「しまね和牛」。吉田さん曰く「牛肉を食べることは使命」なのだそう

いくことを目標にしています。

吉田さんは「もちろん、牛も米も良いものを作ることを目指しています。それには適度なバランスが必要」と話します。複雑で狭い土地が多く、なかなか効率の良い農業ができない中山間地だからこそ、2つの農業を組み合わせ、この地域なりのスタイルを保つ必要があります。「組合の仲間たちと協力し合いながら、品質の向上を図っていきたい」と、地元農業の維持や発展に貢献していく若い力に、今後も期待がかかります。



生まれて間もない子牛

共進会で子どもが審査員に！

吉田さんが所属する温泉津町和牛改良組合では、同組合が開く共進会に地元小学生を招き、牛を品評してもら



らう「子ども審査」を行っています。実際に児童が牛を見て触り「まんまるおめめで賞」「からだがおっかいで賞」などと命名し、お手製のメダルで表彰。子どもたちに地元の畜産に親しみをもってもらおうと毎年恒例の行事になっています。



◀子ども審査で表彰を受ける吉田さん

プチっと情報！

料理 **を** 楽しむ



「ただこの国で生産する」という考えの「国消国産」をキーメッセージに国産・
で10月下旬には、県内の有名イタリアンシェフが作る地元食材をふんだんに使っ
て提供し来場者の皆さんに振る舞いました😊
詳細は JA しまねホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください！



大山芳醇豚と 椎茸のピアディーナ

レシピ
考案

Omaggio da Konishi

松江市東朝日町 216-8

使用食材 豚ロース、椎茸、たまねぎ、きゅうり など

石見ポークのロースト パプリカソース (付け合わせ 椎茸のマリネ)

レシピ
考案

里山イタリアン AJIKURA

邑智郡邑南町矢上 3123-4

使用食材 豚肩ロース、パプリカ、ブロッコリー、椎茸 など



猪サルシッチャと 栗の仁多米リゾット

レシピ
考案

KANUKA PARK

雲南市木次町湯村 259-1

使用食材 猪ソーセージ、白ねぎ、米、栗 など

※猪ソーセージは市販のソーセージで代用 OK !



もホームページで公開中です ✨ ぜひ島根県産の農畜産物を使って
<https://ja-shimane.jp/archives/5265/index.html>



地元 食材

で イタリア

JAしまねでは、JAグループが提唱する“私たちの国で消費する食料は、でき
地元産の農畜産物の消費拡大や農業への理解増進に取り組んでいます。この一環
た本格イタリアンが味わえるイベント「Shimane × Italy」にJAしまねから食材
今月号は「Shimane × Italy」で提供した料理をご紹介します✦ 材料や作り方などの



島根県産和牛肉 ボロネーゼスパゲッティ

レシピ
考案

Pino Rosso

鹿定郡津和野町後田口 284

使用食材 牛ひき肉、ホールトマト、たまねぎ、にんじん など

高津川産鮎のスパゲッティ

レシピ
考案

STAGIONE

益田市駅前町 17-1

使用食材 鮎、白ねぎ、ゆずの皮、きゅうり など



浜田市弥栄町の白味噌を使った 挽き肉と島根野菜の クリームスパゲッティ

レシピ
考案

Restaurant anno

浜田市三隅町岡見 661-1

使用食材 椎茸、たまねぎ、水菜、パプリカ、青ゆずの皮 など



レシピや作り方の詳細はこちらから!

掲載しきれなかったレシピ
作ってみてくださいね♥

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しまね西いわみ地区本部管内
- 有限会社大場ぶどうファーム
 - 株式会社田原牧場



株 田原牧
式会社
は、6棟の
牛舎で繁殖牛
185頭と育
成牛、子牛を
飼養する他、
7ヘクタール
で飼料作物を
生産。高校生
のインターン
シップを受け

株 田原牧
式会社
は、6棟の
牛舎で繁殖牛
185頭と育
成牛、子牛を
飼養する他、
7ヘクタール
で飼料作物を
生産。高校生
のインターン
シップを受け

今回は、有限会社大場ぶどうファーム、株式会社田原牧場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。

有限会社大場ぶどうファームは、益田地区国営農地開発地で「デラウェア」や大粒系ブドウ「シャインマスカット」「ピオーネ」を生産。周年的に作業を得るため加工用ブドウ生産に取り組み、島根ワイナリーに出荷しています。同社代表の大場耕造さんはJ Aしまね西いわみぶどう部会の部会長を務めており、同地区本部管内のブドウ栽培を牽引しています。大場さんとは、経営概要や栽培する「デラウェア」の加温比率、今年産ブドウの生育状況、販売価格、鳥獣被害などについて意見交換しました。



大場さん（前列左から2番目）のシャインマスカット園で石川組合長らと



大場さん（右から2番目）から取り組み概要などの説明を受ける石川組合長ら

入れるなど担い
手育成にも取り
組んでいます。

同社代表の田原
正太さんは、飼
料価格の高止ま
りや子牛価格の
低迷など非常に
厳しい状況が長
期的に続してい
ると話し、これ
を踏まえて現在
の経営状況や県
有種雄牛「暁之
藤」にかかる期
待、配合飼料・
粗飼料の価格動
向、しまね和牛
の消費拡大など
について意見を
交わしました。

田原さんは「子
どもたちが和牛
肉を食べる機会
が少なくなっ
ているため、J A
のイベントなど
で食べる機会を
作ってもらいた
い。また、円滑
なやり取りのた
め専門知識が必
要な畜産職員を
長く配置させて
ほしい」と要望
しました。

入れるなど担い
手育成にも取り
組んでいます。

同社代表の田原
正太さんは、飼
料価格の高止ま
りや子牛価格の
低迷など非常に
厳しい状況が長
期的に続してい
ると話し、これ
を踏まえて現在
の経営状況や県
有種雄牛「暁之
藤」にかかる期
待、配合飼料・
粗飼料の価格動
向、しまね和牛
の消費拡大など
について意見を
交わしました。

田原さんは「子
どもたちが和牛
肉を食べる機会
が少なくなっ
ているため、J A
のイベントなど
で食べる機会を
作ってもらいた
い。また、円滑
なやり取りのた
め専門知識が必
要な畜産職員を
長く配置させて
ほしい」と要望
しました。

入れるなど担い
手育成にも取り
組んでいます。

同社代表の田原
正太さんは、飼
料価格の高止ま
りや子牛価格の
低迷など非常に
厳しい状況が長
期的に続してい
ると話し、これ
を踏まえて現在
の経営状況や県
有種雄牛「暁之
藤」にかかる期
待、配合飼料・
粗飼料の価格動
向、しまね和牛
の消費拡大など
について意見を
交わしました。

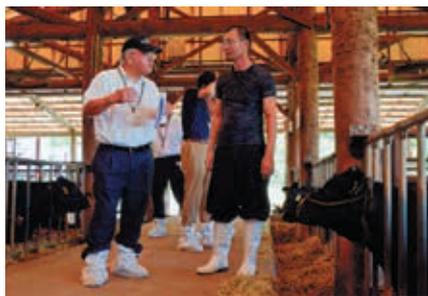
田原さんは「子
どもたちが和牛
肉を食べる機会
が少なくなっ
ているため、J A
のイベントなど
で食べる機会を
作ってもらいた
い。また、円滑
なやり取りのた
め専門知識が必
要な畜産職員を
長く配置させて
ほしい」と要望
しました。



田原牧場の牛舎で田原さん(前列中央)と石川組合長ら



田原牧場の牛



田原さん（右）と意見を交わす石川組合長

組合長から一言



今回は西いわみ地区本部管内に出かけ、いずれも益田地区国営農地開発地内の2か所の法人を訪問した。

最初の訪問先は、有限会社大場ぶどうファームの大場耕造さん（49）。大場さんは、現在、西いわみぶどう部会の部会長を務められ、デラウェア121aをはじめ、シャインマスカット45a、ピオーネ26aの他、加工用ブドウを220a栽培されていた。時あたかも、シャインマスカットの出荷の最盛期。お困りのことはありませんかとの問いに、簡易なビニール被覆のため、カラスによる食害に頭を悩まされているとのことであった。

次に向かったのが、同開発地内の株式会社田原牧場。代表の田原正太さんは37歳の若手経営者で、農事組合法人益田市堆肥センターの組合長も兼務され、家族と雇用従業員らと繁殖牛185頭を飼養。モットーは、購買者から求められるしまね和牛生産のため、日々の飼養管理を徹底し、1年1産を実現しているとのこと。また、飼料の高止まりや販売価格の低迷により厳しい経営状況にあるが、そうした中、当J Aの定期貯金キャンペーンの記念品に牛肉を活用してもらい、励みになっているとのことであった。

組合長より一言
ミスト機の
回る牛舎や
秋暑し





topics 1

長年の交通安全活動に県知事から感謝状



JAしまねとJA共済連島根は11月8日、江津市で開かれた第60回島根県交通安全県民大会で、交通安全功労者団体として島根県知事から感謝状が贈られました。

当日は、交通安全意識の高揚や交通事故の防止に尽力したとして、21人の個人と3団体に感謝状が授与。表彰3団体を代表し、当JAいわみ中央地区本部の佐々木豊本部長が感謝状を受け取りました。佐々木本部長は「今回このように表彰いただいて、引き続き安心安全な地域づくりに取り組んでいこうと気持ちを新たにしたい」と話しました。

当JAとJA共済連島根は、交通安全器材の寄贈や中学校・高校を対象とした交通安全教室の開催などを通し、安心安全に暮らせる地域づくりに取り組んでいます。今年度はカーブミラー274基、ポールコーンガイド9本、反射たすき1万本、反射キャッチバンド1万2000本、反射材グッズ1万5000個を寄贈しました。



石原恵利子副知事(左)から感謝状を受け取る佐々木本部長(右)

topics 2

JAしまね女性部とJAグループ役員が意見交換会を開催



JAしまね女性部は10月22日、出雲市の当JA出雲地区本部でJAグループ役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やJAの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とJA事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJAの取り組みを求めることを目的に毎年開催しています。

意見交換会では「イネカメムシ発生による影響やJAとして今後の対策・対応を聞かせてほしい」「安価で人間ドックが受診できるのはどのような仕組みなのか」「廃棄されるタマネギの加工や再利用を検討しているか」など、さまざまな意見があがりました。

また、JAが取り組む米粉事業の方針について質問があり、当JAの石川寿樹組合長は「米粉の原料米を作っても生産者メリットが出せるよう加算金の上乗せを国や県に要請したり、JA独自の支援を考えたりしながら原料米生産を推進していく」と応えました。



活発に意見を交わす女性部員とJA役員ら

topics 3

令和6年度島根中央子牛共進会を開催



JAしまねは10月25日、松江市の島根中央家畜市場で令和6年度島根中央子牛共進会を開きました。県内東部地区から選抜された雌子牛36頭が出品され、改良の成果や生産者の飼養管理技術を競い合いました。

子牛は月齢順に第1区と第2区に区分。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンに雲南市の門脇久幸さんの出品牛「さち」号が、第2区の首席に奥出雲町の石原誠さんが出品した「あんず」号が選ばれました。

グランドチャンピオンの「さち」号は第1区に出品。同区の審査主査を務めた島根県畜産技術センター育種改良研究部長の安部亜津子さんは「『さち』号は特に子牛らしい伸びやかさがあって、輪郭が鮮明で品位にあふれた牛であった」と講評。門脇さんは「一度はグランドチャンピオンを取りたいと思っていたので感激している。今後の励みになる」と受賞を喜びました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆第1区▽次席＝石原稔（奥出雲町）▽三席＝福島武雄（斐川町）▽四席＝倉井毅（安来市）▽五席＝勝田律江（奥出雲町）
- ◆第2区▽次席＝堀尾修治（奥出雲町）▽三席＝原田敦子（奥出雲町）▽四席＝合同会社三日月（出雲市）▽五席＝藤原義行（奥出雲町）



グランドチャンピオンに輝いた門脇さん(左)の愛牛「さち」号



想いをひとつに✿ しまねの女性部！

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

やすぎ女性部

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

地域との繋がりを大切に活動していきたいです。

今後、部員全員が楽しく活動できることを企画して、仲間や

活動しています。



一所懸命青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

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

まるおか 丸岡 亮介さん



JAしまね出雲青年連盟(以下、農青連)の丸岡亮介さん(29)は出雲市大社町で「シャインマスカット」を中心に60アールで栽培しています。今年で就農2年目。一切の妥協をしない栽培で「食べる人に感動を与えるブドウ作り」に取り組んでいます。出雲ぶどう部会にも所属しており、20〜30代の生産者がわずか6%しかない同部会にとって、丸岡さんは貴重な存在となっています。丸岡さんは「ブドウの栽培が楽しい。食べていただく方の顔を想像しながら栽培を続け、喜んでもらえるブドウを作りたい」と思いを語りました。また、周りの先輩農家に良い「デラウェア」の作り方を教わりながら、令和7年から「デラウェア」栽培にも挑戦する考えです。現在は、大社支部の役員として、農青連活動に積極的に参加。丸岡さんは「新規で入る盟友が年々少なくなってきたので、活動を通じて盟友との関係を深め、助け合える盟友を今後も増やしていきたい」と話しました。

お知らせ

令和6年産島根米の追加金支払について

J Aしまねでは、ご出荷いただいております令和6年産島根米について、取引先のご理解もいただき、12月3日開催の理事会にて追加金をお支払いすることを決定いたしました。

J Aしまねにご出荷いただきました生産者の皆さまには、12月12日に全銘柄一律1,200円/60kgの追加金をお支払いいたしました。(ただし、個別買取米穀は除きます)

令和7年産でも引き続き高品質な島根米の生産に向けた取り組みをお願いいたします。



新テレビCMができました!

J Aしまねは島根県産農畜産物の消費拡大や国消国産のPRを目的とした新テレビCM「島根県産をあなたのもとへ」を作成しました。TSKさんいん中央テレビを中心に放映中です!

今回は私たちの「食」を支えてくれている生産者の皆さんに出演いただき、仕事に向き合う姿や生の声をお届けしています。

CMの他、約3分間のショートムービーもJ Aしまね公式YouTubeチャンネルで公開していますのでぜひご覧ください😊❤



CM・ショートムービーの
視聴はこちらから!



YouTube



理事会情報 (12月3日開催)

【協議事項】

- ①六日市カントリーエレベータ修繕に係る総代会決議事項・理事会承認事項の変更について
- ②令和6年産島根米の追加金について
- ③令和7年産島根米生産に係る考え方について(品種別作付計画)
- ④J A S T E Mシステム基盤更改にかかる県移行実施計画書の策定について
- ⑤余裕金運用規程の改正について
- ⑥「新たな運営体制」の検討について
- ⑦第4次中期経営計画の策定について
- ⑧令和6年度末決算見込(第1次)について
- ⑨中間期ディスクロージャー誌2024について
- ⑩大口貸出について①
- ⑪大口貸出について②
- ⑫自動車運行管理規程の一部改正について
- ⑬第11回通常総代会の開催について
- ⑭役員選考について
- ⑮現行人事制度の残課題整理に伴う職員就業規則等の一部改正について

島根中央子牛共進会 開催

J Aしまね主催の島根中央子牛共進会が10月25日、松江市宍道町の島根中央家畜市場で開催され、出品牛の体の幅や伸び、深さ等について審査が行われました。当日は県東部から36頭の肉用種牛が集まり、安来管内からは“第1区”3頭、“第2区”3頭が出品され、各区にて健闘されました。安来管内の出品牛成績は次の通りです。

<第1区>			
優秀賞	4席	倉井	毅 さん (ひみさつき2号)
優秀賞		安達	正則 さん (ひもまさふく号)
優良賞		清山	立夫 さん (たつひめ号)
<第2区>			
優秀賞		田口	一成 さん (ふりいれん号)
優良賞		安達	幸 さん (ひやみちゆり号)
優良賞		祖田	美貴恵 さん (みきのくに2号)
<特別賞>			
乳徴賞		安達	正則 さん (ひもまさふく号)



晩果梨「あたご」「晩三吉」出荷始まる

やすぎ梨生産部会は11月26日、やすぎ生産センターで晩果梨「あたご」と「晩三吉」の出荷協議会と目合わせ会を開きました。当日は県や市、市場、J A関係者が参加し、品質や規格等を確認。糖度は「あたご」「晩三吉」とも12~13度と甘く仕上がりました。

「あたご」は大玉で果汁が多く、大きいものは2kg近くもあり、「晩三吉」は、ほのかな酸味でさっぱりした味わいが特徴です。どちらも貯蔵性に長けており、お歳暮としても人気です。山陰の近郊市場に加え、広島県や山口県の市場に12月から2月上旬まで、出荷量3.0t・販売高300万円を目標に出荷します。同部会の岩田繁樹部会長は「今年も糖度は十分で、甘く仕上がった。安来の晩三吉とあたごを、ぜひ多くの皆様に食べてもらいたい」と話しました。



やすぎ女性部 斐川地区本部のJ Aまつりに出店



J Aしまねやすぎ女性部は10月26日、斐川地区本部のJ Aまつりに出店し、どじょうの唐揚げの販売を行いました。昨年、やすぎ女性部は斐川女性部に色々とお世話になり、続けて交流ができないかと思っていたところ、斐川地区本部からJ Aまつりにお誘いいただき、今回参加・出店する事になりました。初めは“金魚すくい”ならぬ“どじょう掬い”の企画案もありましたが双方の女性部で相談し、安来の名物であるどじょうを使った唐揚げに決まりました。どじょうに馴染みのないお客様も食べてみると、「美味しい！もう一つ買います」と感想をいただくなど、当日準備した唐揚げは大好評で完売しました。

やすぎ女性部の原ますみ部長は、「どじょうの美味しさが斐川地区の皆さんに伝わったかなと思います。お客様からは来年も来てくださいねと嬉しい声もいただきました。初めての試みでしたが斐川地区の皆さんにお世話になり、とても良い経験になりました」と話しました。

やすぎ女性部の原ますみ部長は、「どじょうの美味しさが斐川地区の皆さんに伝わったかなと思います。お客様からは来年も来てくださいねと嬉しい声もいただきました。初めての試みでしたが斐川地区の皆さんにお世話になり、とても良い経験になりました」と話しました。



「収穫の喜びを地域と共に」 謝恩市開催



やすぎ地区本部は10月27日、伯太支店で「第7回謝恩市」を開催しました。当日は総司会をテレビやラジオで活躍されている べるをさん が務め、「収穫の喜びを地域と共に」をテーマに、ステージイベント、お楽しみ抽選会、地元野菜の大盤振る舞い野菜市、各種体験コーナー、農機具や自動車の展示等が行われました。ステージイベントでは伯太太鼓による演奏、G.M.Cクインティナによるギター・マンドリン演奏、安来産農産物PRシールお披露目会、野菜の重さ当てクイズが行われ、会場を盛り上げました。やすぎ地区本部の中尾武本部長は「今回、伯太

庁舎で開催される農林業祭、環境フェアと併せて、初めて伯太支店で開催しました。日頃よりお世話になっている皆様に感謝し、また本日来場された皆様に一生懸命心を込めて、お迎えしたい」と話しました。



「やすぎを、食べよう」 安来産農産物PRシール お披露目

「やすぎを、食べよう」をテーマにした“安来産農産物PRシール”が完成し、謝恩市のステージイベントで初めてお披露目しました。このシールは一目で環境に配慮した安来産農産物であることを幅広く消費者の方へ知っていただき、多くの方々に手に取ってもらうことで消費拡大を図ることを目的としています。



ロゴマークのデザインは安来市内の高校に図案を募集し、8点の応募作品の中から安来高校の島田さんの作品に決定しました。シンボルマークには「安来のシンボルであるどじょうが喜ぶような環境が整った綺麗な安来を大切に守っていけるように」という思いが込められています。また、このシンボルマークを見て、現在は県外で暮らしておられる方も「ふるさと安来市」を思い出していただけたいと思います。

PRシールの使用等につきましては、やすぎ地区本部の生産流通課までお問合せいただけますよう、よろしくお願い致します。

安来の元気な子どもたちを紹介します！

MIRAI
KIDS

未来の 主役 たち

そうしん
佐々木 蒼心 くん(4さい)
いっしん
逸心 くん(0さい)



蒼心くんはとても優しくて元気な男の子。弟の逸心くんが泣いていると一番に駆け寄ってあやしてくれるそうです。保育所ではお友だちと一緒に絵をかきや塗り絵をしたり、外で遊んだり元気いっぱい。家ではおじいちゃんの手伝いをしてくれるんだそうです。好きな食べ物は納豆ご飯で、野菜がちょっと苦手なだけで、少しずつ食べられるように頑張っているそうです。もっと野菜が好きになったら、作っているおじいちゃんもきっと喜ぶですね。最近は足し算やひらがなを頑張っていて、5歳になったらサッカーに野球にバスケもやりたいんだそうです。

逸心くんはよく食べ、よく寝て、よく笑うかわいい男の子です。みんなの声を聞いて、笑顔で声を出してくれました。お兄ちゃんの「いないいないばあっ！」でよく笑ってくれるそうで、とっても仲良し兄弟ですね。

逸心くんがもう少し大きくなったら蒼心くんのリクエストで、家族みんなでジンベイザメを見に水族館へ行ってみたいんだそうです。今からとても楽しみです。

～お父さん・お母さんより～

「そうちゃん、いっちゃん、いつもかわいい笑顔を見せてくれてありがとう。これからいろんなことに挑戦して、2人とも大きくなあれ！」

赤屋小学校と地元住民 サツマイモで交流



安来市立赤屋小学校の1～4年生12人は11月5日、伯太町下小竹の新田谷地区で住民とサツマイモ収穫を行いました。同地区では同校児童とサツマイモを毎年栽培しており、10年以上続けられているこの活動は、子どもたちとの交流や食農教育にも繋がっています。

児童たちは鎌を使ったツル刈り体験をした後、自分たちで植えたサツマイモを「大きいのが掘れた～」

と喜びながら、次々と収穫していきました。



また、11月18日には同小学校で交流会が行われ、収穫したサツマイモを使っての焼きいも、杵つき餅を体験しました。当日は1～6年生16人、新田谷地区、地元協力者の皆さんが参加して大いに賑わいました。児童たちは「焼きたての焼きいもが、とても甘くて美味しかった」「餅つきが上手にできてよかった」「餅を丸めるのが大変だった」と話すように、色々な体験をすることができました。



新田谷地区の足立年禧代表は「子どもたちの元気な姿を見て、交流会をやってよかったなと嬉しく思う。子どもたちも昔からの伝統的な体験ができて、良い思い出になるんじゃないかなと。地元の子どものために、活動を続けていきたいという思いがあるので、これからも皆さんの協力を得てやっていけたら」と話されました。



JAマイカーローン

他でお借入中の
残価設定型の
自動車ローンも
借換可能です



© よりぞう

固定金利型

どなたでも
年1.75%

変動金利型

どなたでも
年1.70%

下記のいずれかに該当する方は、組み合わせで**最大 年0.3%金利引下げ!**

年1.45%

年1.40%

金利引下げ対象

① JAしまねで給与
または年金の受取
指定をいただいている方

年/
0.2%

② 子育て応援サービス対象の方
対象は、ご融資実行時に18歳未満もしくは
満18歳となった最初の3月31日を迎える
までのお子様がいいらっしゃる方です。

年/
0.1%

③ JAネットバンクを
ご利用の方

年/
0.1%

④ JAカードをご利用の方

年/
0.1%

⑤ カードローンをご利用の方

年/
0.1%

⑥ JAの正組合員の方、
正組合員のご家族の方

年/
0.1%

※変動金利型は、基準金利の変動(年2回)によって返済額も変更になりますので、あらかじめご了承ください。金利は令和6年10月1日現在のものです。

JAマイカーローン「ジョイ」商品概要

貸付方式 / 証書貸付型 (借入金額・期間が確定しており、計画的にご利用いただけます)

ご利用いただける方 / 当JAの組合員の方

●お借入時の年齢が満18歳以上75歳未満であり、完済時の年齢が満80歳未満の方。また、お借入時の年齢が71歳以上の方は当JAに農産物代金の入金・年金振込指定・給与振込のいずれかがある方に限ります。●前年度税込年収(自営業の方は前年度税引前所得)が150万円以上ある方●原則として、居住実態が確認できる方●当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方

●その他、当JAが定める条件を満たしている方

借入期間(契約期間) / 6か月以上15年以内 ただし10年を超える場合は以下の場合に限る

●新車の購入。●お借換の場合は、現在ご利用中の自動車資金の残存期間内または、15年から当初借り入れた自動車資金の経過期間を差し引いた範囲内。

借入金額(契約金額) / 5万円以上1,000万円以内

担保 / 不要です

保証人 / 原則不要です(島根県農業信用基金協会が保証いたします)

保証料 / 金額・期間に応じた保証料(年率0.40%、分割後払い方式)をお支払いいただけます。

手数料 / 不要です

その他 / ●お申込みに際しては審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に添いかねる場合がございますので、予めご了承ください。

●返済額の試算については、JAの窓口で承っております。

※その他の商品、商品詳細につきましては、お近くのJA窓口へお問い合わせください。

※上記の他に三菱UFJニコス(株)、(株)トワライズ保証の商品もございます。詳細についてはJAの窓口にお問い合わせください。

こちらも
ご利用
頂けます



詳しくはホームページで
ご確認ください。
<https://ja-netloan.jp/>



詳しくは JA しまね HP をご覧ください。

検索

JAしまねマイカーローン

やすぎ地区本部 年末年始期間中のご案内

事業所の営業時間について

	12/31 _火	1/1 _水	2 _木	3 _金	4 _土	5 _日	6 _月
金融窓口	休業						通常営業
ローンセンター	休業						通常営業
生産センター	休業						通常営業

ATMの営業時間について

	12/31 _火	1/1 _水	2 _木	3 _金	4 _土	5 _日	6 _月
赤江支店	9:00～19:00					8:45～19:00	8:45～19:00
安来東支店							8:00～21:00
安来南支店							8:45～19:00
伯太支店							8:00～21:00
広瀬支店	休止						8:45～19:00
栄町店	9:00～19:00				8:45～19:00	9:00～19:00	8:00～21:00
比田店	休止						8:45～19:00

困ったときの連絡先について

	窓口の通常営業日	左記の営業時間以外
通帳やキャッシュカードの紛失・盗難	各支店の窓口へ 営業時間 (8:45～15:00)	0120-57-2045 JAバンク島根 カード紛失受付センター
JAカード (クレジット一体型) の紛失・盗難	各支店の窓口へ 営業時間 (8:45～15:00)	① 0120-57-2045 JAバンク島根 カード紛失受付センター ② 0120-159674 UFJニコス 盗難紛失専用ダイヤル ①と②の両方に連絡をお願いします。
自動車事故	自動車事故相談センター 営業時間 (8:30～17:00) ☎ 22-3769	0120-258-931 JA自動車共済事故受付センター

年末店舗イベントのお知らせ

年の瀬市

グリーンセンター
はしま店

場所

日程 12月26日(木)~30日(月)

年末花市

道の駅あらエッサ内

場所 なかうみ菜彩館

日程 12月26日(木)~30日(月)



年の瀬市と年末花市では、しめ縄、お餅、黒豆などお正月用品を多数揃えておりますので、お買い物はJAの直売店舗で！



皆様のご来店をお待ちしております。

各店舗 年末年始の営業について

平素よりJAしまねやすぎ地区本部をご利用いただき、誠にありがとうございます。

各店舗の年末年始の営業は、次の通りとなります。

店舗・センター	休業日	臨時営業
グリーンセンター はしま店	12月31日(火)~1月6日(月)	12月26日(木)~12月29日(日) 8:30~16:00 12月30日(月)は8:30~14:00
なかうみ菜彩館	12月31日(火)~1月2日(木)	1月3日(金) 9:00~16:00
資材店舗サンサン	12月30日(月)~1月5日(日)	



お問い合わせ先

グリーンセンターはしま店 TEL:0854-23-7288

なかうみ菜彩館 TEL:0854-23-7310

資材店舗サンサン TEL:0854-28-7801



JA全農島根農機サポート(株) やすぎ営業所

年末年始は 12月27日(金)~1月5日(日) を休業いたします。

お問い合わせ先 TEL 0854-22-6900



家の光

IE no HIKARI

1月号

別冊付録付き

定価922円(税込)

表紙の人

石川佳純さん

お求めはお近くのJAへ

家の光は定期購読もできます。

詳しくは、お近くの

JAにお問合せください。



©よりぞう

別冊付録

高尾美穂の
らくヨガカレンダー-2025

心も体も
リフレッシュ!



らく~な体の
動かし方ガイド

疲労感、肩凝り、腰痛
とおさらばしよう!



特集記事

イチゴがとまらない!



スイーツや料理、話題の品種紹介など、
イチゴの世界が広がります。

くらしに活かす

「達人に教わる農具の収納術」
や、お正月にちなんだ特集
記事など、盛りだくさん。



JAしまね女性部 「米一握り運動」



JAしまね女性部では令和2年度より「米一握り運動」に取り組み、SDGsの基本理念である「誰一人取り残さない」という想いのもと、県内の大学・フードバンク・子ども食堂等にお米を支援する活動を続けています。

令和6年度はJAやすぎ女性部とJAやすぎ青年連盟で合計82kgの玄米を寄贈することができました。ご協力いただきました皆様に厚くお礼申し上げます。



人事異動

◎異動（令和6年12月1日付）（ ）内は旧部署
【地区本部内異動】

▼企画総務部総務課付・小林真海（赤江支店信用課）

◎採用（令和6年12月1日付）

▼営農経済部自動車課・山根克巳

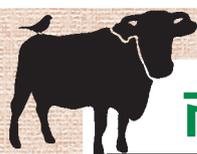
税務相談会日程

- 安来東支店 1月10日（金）10時～12時
- 伯太支店 1月10日（金）13時30分～15時30分
- 広瀬支店 1月20日（月）10時～12時

1月の外務日は

15日（水）・16日（木）

担当職員がお伺いします。



市況動向

島根中央子牛市場
（単位：円・頭）

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	513,425	517,000	543,033	522,800	496,916
	頭数	4	4	3	11	89
	最高価格	616,000	629,200	613,800	629,200	836,000
又キ	平均価格	657,800	720,500	540,650	640,269	610,420
	頭数	9	3	4	16	152
	最高価格	820,600	806,300	655,600	820,600	829,400
総平均価格	613,377	604,214	541,671	592,411	568,504	
合計頭数	13	7	7	27	241	

【税込価格】

11月子牛市場県外移出頭数

	山口県	滋賀県	宮崎県	福岡県	岐阜県	佐賀県	香川県	その他	合計	県外移出率
雌	22	18	3	6	7	6	4	23	89	64.03%
去	28	16	22	11	6	4	5	18	110	47.41%
合計	50	34	25	17	13	10	9	41	199	53.64%

（頭数評価会）

肥育センター5等級評価牛（11月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
久茂福-百合茂-勝忠平-茂重桜	去勢	528.2kg	A5	10	
美津金幸-平茂晴-平茂勝-紋次郎	去勢	512.6kg	A5	10	

全国は“上昇”、本県は隠岐で“下落”、西部で“上昇”、中央で“急騰”の取引となる。

令和6年11月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部11月22日現在速報）は、雌465,954円（前月比107%）、去勢580,836円（前月比104%）、計530,459円（前月比105%）で“上昇”の取引となっています。

本県11月の子牛市場は隠岐、西部、中央で開設され833頭の取引があり、平均価格は隠岐市場362,531円（前回比26千円安）で“下落”、西部市場545,546円（前回比17千円高）で“上昇”、中央市場568,504円（前回比88千円高）で“急騰”の取引となりました。

購買者から「島根の素牛の肥育成績はやはりいい」等、嬉しい感想をいただきました。その反面「最近、削蹄されていないと思われる牛が増えている」等の声も聞かれました。蹄を整え安定した立ち方・歩き方に改善すると、牛の負担が減りエネルギーの消耗が抑えられ、食欲の増進も期待できます。子牛の時期に蹄が整えてあると、肥育に入り出荷されるまでの削蹄回数が減ります。市場上場までに削蹄を実施し、購買したいと思われる子牛の上場をお願いします。

今月初め、九州地方で国内で初めてランピースキン病の発生が確認されました。現在、島根県内での発生はありませんが、仮に感染した牛が一頭でも市場に上場されると、市場を中止せざるを得ない可能性もあります。今月の西部・中央市場では、家畜車の消毒等にご協力をいただきありがとうございます。引き続き牛の定期的な観察や害虫防除など、防疫対策の徹底にご協力をお願いいたします。

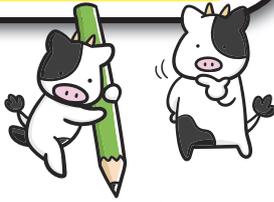
今月は新規購買者や数年ぶりの購買者のご来場もあり、活発な市場取引となりました。今後も購買者に求められる「しまね和牛」の上場に努めましょう。

クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

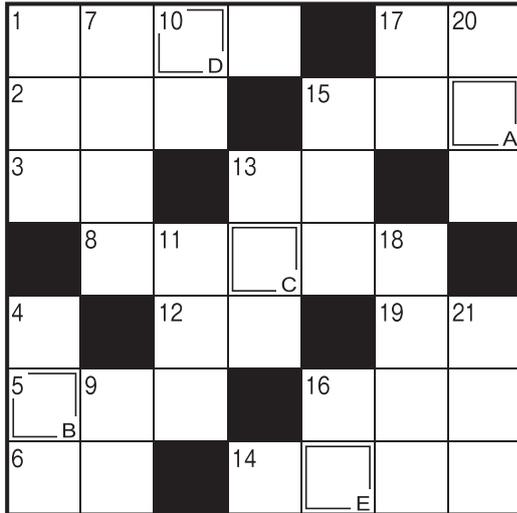
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年12月号

CrossWord Puzzle



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 ● ニコロ



答え
A B C D E

タデのカギ

- ①年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- ④サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦コートなどに用いる毛織物
- ⑨ここで話していても——があかないから見に行こう
- ⑩しんしんと降り積もるもの
- ⑪箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- ⑬さんずい、うかんむりなど
- ⑮ほうぎに乗って飛べるとか
- ⑯10を3回かけ合わせると
- ⑰縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱おせち料理に入れる紅白の食材といえ
- ⑳チャールズ・チャップリンは——の王様です
- ㉑可燃ではありません

ヨコのカギ

- ①宝船の絵を枕の下に入れておくとよいのが見られるとか
- ②窓を開けて取り込みます
- ③カード式のホテルもあります
- ⑤中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑥きねと白でつくもの
- ⑧「本の虫」と呼ばれることも
- ⑩七草を入れて炊くことも
- ⑬初詣で一年の——を祈った
- ⑭「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮マスカラを付けるところ
- ⑯脊椎動物にはありません
- ⑰「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑱耳が冷えないようにイヤー——をつけた

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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2025年1月3日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「セイカタイ」



「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」1月号定価 922円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



佳作
良薬は孫の笑顔を待つ夕べ
虫達は自分の好きな時に鳴く
欠点も上手に使い生きてみる
好き嫌い言える幸せ知る入院
帰省する別れの涙声かれる
松江市 後藤 竹子様
松江市 本田 祥子様
出雲市 榎井 伸幸様
江津市 渡津かずお様
津和野市 豊田 往野様

もの忘れふせぐ薬を飲み忘れ
邑南町 山塚 豊子様

仏壇の前であなたの子に戻る
出雲市 北村 功様

ああすれば良かったなあと思う今
隠岐の島町 上川 晃一様

優秀賞

（評）今日も生きてる私です。その確認の第一歩で、水をゴクリと飲んでみて、旨さを感じ、生きている私を確かめます。

水ごくり今朝も生きてる水うまい
出雲市 佐野美和子様

最優秀賞

川柳の広場
選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）1月号は俳句を募集します。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。

知って得する！ 農業者年金



終身年金で
安心！

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「**農業者年金**」に加入して安心で豊かな老後を！

- 農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！
- 一定の要件を満たす方には、
月額最大 **1万円**の**保険料補助**
- 保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果！

詳しくは…
<https://www.nounen.go.jp>

※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。
・年間60日以上農業に従事している方で、
・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



旬の味覚を
毎月
お届け

旬鮮倶楽部



年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。
毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農産物や、それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、
全国各地の名産品やお花も取り揃えています。旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。



WEBアンケートキャンペーン

全国で**600名**様に抽選で
「**簡単便利な冷凍ごはん 3種12袋詰合せ**」をプレゼント！

ご応募
対象者

2025年度4月お届け商品に同封する文書に記載の二次元バーコードまたはURLからアクセスし、
WEBアンケートにご回答いただいた方。

アンケートの回答期限は2025年5月31日(土)まで

「旬鮮倶楽部」のカタログのご希望、ご質問、お申し込みはお近くのJAへお問合せください。



ごぼうとさつまいものきんぴらサラダ



コメント

・食物繊維豊富なさつまいもやごぼうで腸内環境を整え、免疫カアップ!
・あと一品ほしいとき、野菜不足が気になるときにおすすめです。

アレンジ

・もっと簡単に作りたい場合は、切った材料を全部レンジで加熱し、水気を取ってからごま油をまぶしてAの調味料で和える。
・Aの調味料の中にツナやかつお節を加えても美味しくいただけます。

材料 (4人分)

さつまいも… 1本 (250g)
ごぼう…………… 1本 (150g)
にんじん… 1/2本 (80g)
みりん…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2
ごま油…………… 大さじ1
すりごま (白) …… 大さじ3
マヨネーズ…………… 大さじ3
薄口しょうゆ…………… 小さじ2
一味とうがらし…………… 適量

作り方

- ①にんじん、ごぼうは皮をむいて、長さ3~4cmの細切りにし、ごぼうは水につけてアク抜きをしてから水気をきる。
- ②さつまいもは皮付きのままよく洗って、長さ3~4cmの細切りにし、水につけてアクを取ってから耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジ(600w)で4~5分加熱して柔らかくする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ごぼうとにんじんがしんなりする程度に炒め、みりんとしょうゆで下味をつけ、皿に取り出し、粗熱を取る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、粗熱が取れたごぼうとにんじん、さつまいもを加えて和える。

材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮なし) …… 300g
木綿豆腐…………… 200g
おろししょうが… 小さじ1
パン粉…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ3
マヨネーズ…………… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ2
塩こしょう…………… 3ふり
ごま油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
濃口しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
オイスターソース… 小さじ1
スプラウト…………… 適量
細ねぎ…………… 適量
プチトマト…………… 4個

作り方

- ①木綿豆腐は軽く水切りしておく。
- ②鶏むね肉は包丁で切ったり、叩いたりして細かく刻む。(ある程度でOK!)
- ③ボウルに①と②とAを全部入れてよく混ぜる。
- ④8~12等分にして細長い楕円形に整える。
- ⑤フライパンにごま油を熱して、④を並べ入れ、中火で両面を色よく焼く。
- ⑥Bを混ぜ合わせ、⑤に回し入れて煮からめ、好みのとろみになったら取り出して、スプラウト、ミニトマトとともに盛り、細ねぎを散らす。

コメント

・豆腐でボリュームアップ! 鶏むね肉を使うことでひき肉よりもヘルシーな仕上がりに!
・竹串にさして白ごまを振れば、おせち料理の一品になります。

ヘルシーつくね



クリスマスリース風に盛り付け

アレンジ

・乾燥芽ヒジキや乾燥わかめを戻さず、そのまま入れても美味しくできます。
・Bの調味料のしょうゆをケチャップや味噌に替えて、味変も楽しめます。

健康
散歩

冬の乾燥からお肌を守りましょう

冬になると肌が乾燥し、かさつきやかゆみ、湿疹などの肌のトラブルが増えてきます。皆さんも肌トラブルで困ったことはありませんか? 特に、かゆみはイライラの原因となったり、睡眠を妨げたりなど生活の質の低下につながりかねません。

冬に皮膚が乾燥しやすい原因は、空気中の湿度が低いと、皮膚の水分が蒸発しやすいことや、暖房の使用により室内の湿度も低くなるため、ますます乾燥を加速させてしまうことなどがあげられます。

皮膚が乾燥すると、温度変化や衣服の摩擦、化粧品などの刺激に過敏に反応し、かゆみがおこりやすくなります。また、かゆみを我慢できずに掻いてしまうと、ますますかゆくなったり、湿疹ができてしまったり、雑菌が侵入しやすくなったりするなど悪循環に陥ってしまいます。強いかゆみ、湿疹、ただれ、痛み、熱感があるようなら皮膚科を受診しましょう。

【肌を乾燥から守るための日常生活のポイント】

●室内環境

・エアコンは室内の空気を乾燥させてしまうため注意が必要



です。湿度を上げるため加湿器を使用したり、洗濯物を室内で干したりして工夫しましょう。室内の温度は18~23℃、湿度は50~60%を保つようにしましょう。

●入浴

・体を洗うときにタオルを使う場合、ナイロンタオルは皮膚への刺激が強いため、柔らかいタオル(コットンや洗浄用の皮膚に優しいタオルなど)を使用しましょう。タオルを使用せず手のひらに泡立てた石鹸の泡をつけて優しく洗いをするのもよいです。皮膚への刺激を最小限にしましょう。

・湯温は38~41度くらいを目安にし、時間は10分程度がよいでしょう。保湿効果があり、刺激の少ない入浴剤を使用するのもお勧めです。

●保湿

・入浴後は皮膚の水分がどんどん蒸発してしまうので、すぐに柔らかいタオルで押し当てるように水分をふき取り、その後、保湿剤を塗りましょう。保湿剤は入浴後や朝など1日1~2回塗るとよいでしょう。ドラッグストアなどで様々な保湿剤が購入できますが、迷う場合は薬剤師に相談し、自分に合った継続しやすいものを選びましょう。

JA島根厚生連

2024年12月18日付発行 (月1回発行)

編集 / JAしまね ふれあい福祉課・やすぎ地区本部
発行 / 島根県農業協同組合 やすぎ地区本部
〒692-0014 安来市飯島町1205-1 TEL:0854-22-3751 FAX:0854-22-3754