



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**



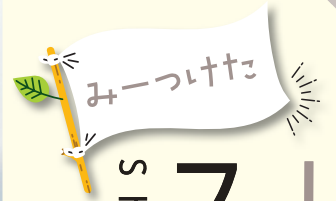
©よい食P



こくしょうこくさん



JALしまね 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



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

若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 みつひで 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み、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。その代わりに、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。気になることがあれば医療機関を受診してください。

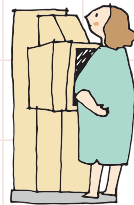
記事下では、国が推奨する「がん検診」をご紹介します。検診は、「忙しいから」「元氣だから」と、先延ばしにしてしまいがちですが、自分はもちろん家族のためにも、適切に受けるようにしましょう。

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大治療法に加え、緩和ケアも検討！

治療は基本的に「がんの3大治療法」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大治療法]



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。治療の
幅が広がり、心強いです。



ポイント
2
知っていますか？
がん治療の今
がん治療について理解を深め、適切な備えを。

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



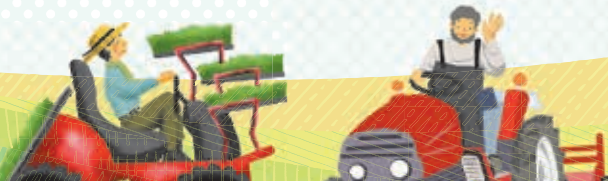
収穫されたブロッコリーを前に意見交換をする山本さんと常勤役員ら



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PR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。

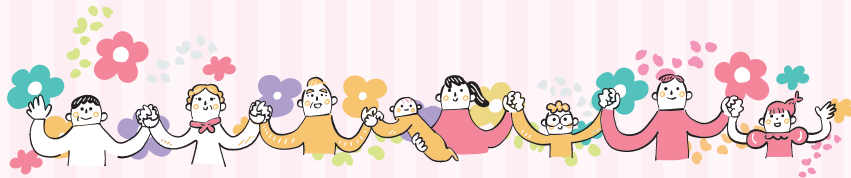
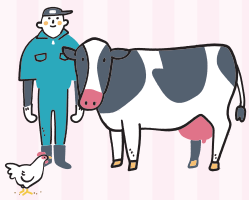
気象庁松江地方気象台の伊東航一氏は近年の気候変動について講演。気温の上昇や、雨の降り方の変化などについて説明し、注意を呼びかけました。島根県農業技術センターは令和8年産米の栽培に向けた土づくりや、イネカメムシの対策について情報提供しました。

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を拠り所に「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?

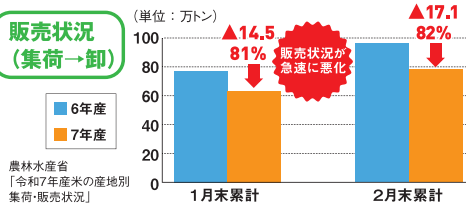
*生産段階のコスト指標は20,535円/60kg(税込、令和8年4月時点)



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

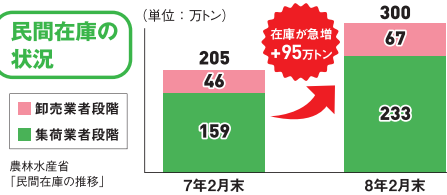
令和7年産米の販売・在庫状況は悪化しています

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

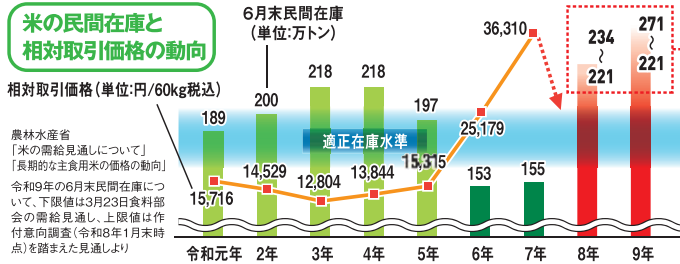
令和8年産の作付意向

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。

やすぎ地区本部インスタフォローキャンペーン 開催

やすぎ地区本部管内の各支店は、4月より、同地区本部の公式Instagramアカウントをフォローすると「金芽米の米粉パンケーキミックス」がもらえる企画を開催しています。

この企画は初めての試みで、昨秋にアカウントを立ち上げた「やすぎ地区本部の公式Instagram」を通して、JAをより身近に感じていただくため、各支店の窓口、渉外担当者の訪問先等を中心にPRを展開しています。

インスタをフォローした利用者は「インスタでJAのチラシ情報等を見られるのは便利で良い」と話し、総務課の原直樹課長は「SNSを通じて様々な世代の方へJAの取り組みをより身近に感じていただける機会にしたい」とPRに向けた意気込みを話しました。



インスタをフォローする来店者

たけのこ祭り今年も大盛況！ 開駅15周年を記念して駅長賞も…

なかうみ菜彩館は4月19日、島田加工農業協同組合と協同で午前9時から「たけのこ祭り」を開催しました。「島田たけのこ」を求めて開店前から行列ができるなど、多くの来場者で賑わいました。当日は朝掘した新鮮な生たけのこや水煮たけのこの特価販売、安来産たけのこを使ったご飯、ピザ、パン、おこわの限定販売、進物用朝掘りたけのこの送料割引が行われました。



来場客は「島田たけのこは有名で、柔らかくて美味しいのでいつも買わせてもらってます」と笑顔で話しました。また、午後からは恒例のたけのこ重量当てクイズが行われ、答えが一番近い方に朝掘りの「島田たけのこ進物用4kg」、2番目に答えが近い方にクイズで使用された「生タケノコ1本」、道の駅あらエッサ開駅15周年を記念して、駅長と同じ答えだった方に駅長賞



「筍のおこわ」が手渡されました。

なかうみ菜彩館の稲田佳代店長は「今季の島田たけのこ初出荷時から、多数の問い合わせがあり、お客様が楽しみにされているイベントだと実感しています。生産者とお客様が直接触れ合えるイベントなので、今後も継続的に続けていきたいです」と話しました。

島田加工農業協同組合の倉敷和則組合長は「今年は表年で生育状況も良い。島田たけのこは柔らかくて美味しいので是非食べて欲しい」とPRしました。



金融相談会 開催

やすぎ地区本部は、4月26日、やすぎ統括支店にて金融相談会を開催しました。

同相談会では、年金相談をはじめ資産形成・資産運用の相談やローン相談など、暮らしに身近なテーマを中心に、JA職員や社労士による個別相談対応が行われ、相談された方にプレゼントが手渡されました。

お客様からは、「NISA制度、資産形成・資産運用について、以前から気になっていましたが、なかなか聞いてみる機会がありませんでした。今回、相談会があるということで、参加させていただき、楽しくわかりやくお話を聞くことができよかったです。今日聞いた話を家族にもしてみようと思います。声を掛けてもらってありがとうございました」といったお声をいただきました。やすぎ統括支店金融課の石和田麻衣係長は「来場いただいた方に喜んでいただき、非常に嬉しく思いました。1人ひとりへのお声かけから、JAとお客様の繋がりが広がり、1人でも多くの方に喜んでいただけるような活動を今後もしていきたいと思ひます」と話しました。

同相談会について、今年度はあと2回、開催を予定しています。



道の駅あらエッサ「15周年記念ハガネきっぷ」 販売



道の駅あらエッサとなかうみ菜彩館、秦精工株式会社は、4月17日、開駅15周年を記念した道の駅きっぷ特別版「15周年ハガネきっぷ」の販売に先駆け、安来市の田中武夫市長を訪問し、贈呈式を行いました。

同きっぷは、安来が誇る世界的ブランド「ヤスキハガネ®」を素材に使用し、秦精工株式会社（安来市）の協力を得て製作されました。道の駅あらエッサでしか手に入らない特別なきっぷとなっており、4月25日の午前9時から150枚限定で、なかうみ菜彩館にて販売されました。

同きっぷの製作を手掛けた秦精工株式会社技術部技術課の鷺見和朗グループ長は「ヤスキハガネ®

の中から、錆びにくい素材を選ぶことと、手にした人に思いが伝わるように文字入れに苦労しました」と話し、なかうみ菜彩館の稲田佳代店長は「安来にある特産品や特殊鋼などを身近に感じていただきたい。15周年を機により多くのお客様に足を運んでもらえると嬉しい」と、販売への意気込みを語りました。

※ヤスキハガネは（株）プロテリアルの登録商標です



なかうみ菜彩館 15周年イベント 開催

なかうみ菜彩館は4月26日、道の駅あらエッサと協同で開駅15周年記念イベントを開催しました。同イベントは道の駅開駅15周年に合わせて、来場者への感謝の気持ちを伝えるために開催され、多くの来場者で賑わいました。当日は感謝祭セレモニーや先着150名様にあらエッサくんどら焼きのプレゼントが行われたほか、祝15歳とかけて、同直売所に出荷する生産者による15種類の野菜が入った“15菜スープ”の振る舞いが行われました。開始直後から行列ができ、数分でスープが無くなるほど盛況で、多くの来場者に直接感謝の気持ちを伝えることが出来ました。スープを受け取った来場者は「15種類も野菜が入っていて、具たくさんでとてもおいしい」と話しました。なかうみ菜彩館の稲田佳代店長は「なかうみ菜彩館に足を運んでくださるお客様、安来の産物を美味しいと言って食べてくださるお客様、店に出荷される生産者、お取引先様、そして一緒に働くスタッフ、その方々を支えてくださるご家族、たくさんの皆様に支えられてこの日を迎えることができました。心より感謝申し上げます。これからもお客様、地域の皆様に愛され、支えていただけるような店作り努めてまいります」と、15周年の感謝と今後の抱負を語りました。



人間ドック・健診のお知らせ

(表示価格は全て税込です)

農業者・女性部健診

- 日程 令和8年 **9月1日(火)**
- 場所 赤江支店 (下坂田町1075-1)
- 料金 **Aコース** (胸部CT検診あり) ▶ **6,500円**
Bコース (胸部CT検診なし) ▶ **4,000円**
- 申込締切 令和8年6月26日(金)まで (定員50名)



※39歳以下の方はBコースになります

オプション

腹部超音波検査	……………	上記料金にプラス3,700円 (定員40名) ※午前中のみ
ピロリ抗体検査	……………	上記料金にプラス2,100円
前眼部OCT検査	……………	上記料金にプラス3,100円
頸動脈超音波検査	……………	上記料金にプラス3,650円 (定員20名) ※午前中のみ
軽度認知障害スクリーニング検査	……………	上記料金にプラス22,000円

検査項目 最大35項目 ※オプション検査を含む

検査項目	内容	わかること	
問診	現病歴、既往歴、服薬状況等の聞き取り		
身体測定	身長、体重、腹囲、BMI		
循環器検査	血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧	
	心電図検査	不整脈、心筋梗塞など心臓の病気	
眼科検査	眼底検査、前眼部OCT検査	動脈硬化、血管の病変、眼の病気	
血液検査	一般	赤血球、血色素量、ヘマトクリット	貧血、多血症
	生化学	AST、ALT、 γ -GT	肝臓、胆のう、胆管の検査
		クレアチニン、e-GFR	腎臓の検査
		尿酸	痛風
		TG、HDL-C、LDL-C	動脈硬化、脂質異常症
		Glu、HbA1c	糖尿病
	免疫	PG	胃の健康度
		TSH	甲状腺の病気
PSA (男性のみ)		前立腺がん、前立腺肥大症	
腫瘍マーカー	CEA	消化器がん(大腸・胃)、肺がん、乳がん、すい臓がん、子宮がん等	
	CA125 (女性のみ)	卵巣がん、子宮がん	
尿検査	蛋白、糖	腎臓の働き、糖尿病など	
内科診察	医師による診察		
胸部CT検査	マルチスライスCT (40歳以上)	肺がんおよびCOPD等の呼吸器系疾患	
筋肉量測定	筋肉量測定	筋肉量や体脂肪の測定	
腹部超音波検査	肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、脾臓	各臓器のがん、結石、ポリープなど	
ピロリ抗体検査	血液検査	胃がん発症に関与するピロリ菌の有無	
頸動脈超音波検査	頸動脈	動脈硬化	
軽度認知障害スクリーニング検査	軽度認知障害	アルツハイマー型認知症に関連する物質の測定・評価	

※胸部CT検査は40歳以上の方に実施します。

※赤字：農女健診オリジナル検査項目

※青字：市町村の健診では一部の対象者にしか実施されないが、農女健診では全員実施の項目

女性部員のご家族や男性の方も受診できます！



JAしまね やすぎ地区本部 令和8年度

(表示価格は全て税込です)

JA巡回人間ドック

●日 程 令和8年 **7月3日(金)、10月1日(木)、10月2日(金)**

●場 所 **赤江支店** (下坂田町1075-1)

●料 金 **24,000円** ※**特定健診受診券**をお持ちいただくと左記の料金より割引します。ただし、既に別の医療機関で利用している、割引対象外の健康保険などの場合は割引できませんので、ご了承ください。
※健康保険証が**安来市後期高齢の方**については、特定健診受診券の発行が8月以降にありますので、**10月の受診をお勧め**します。

●申込締切 **7月……令和8年5月29日(金)まで (定員55名)**
10月……令和8年7月31日(金)まで (定員30名/日)



オプション **ピロリ抗体検査 …………… 上記料金にプラス2,100円**

検査項目 最大45項目 ※オプション検査を含む

検査項目	内容	わかること	
問 診	身体の状態、既往歴、現病歴		
身 体 測 定	身長、体重、腹囲、BMI		
X 線 検 査	胸部X線検査	肺の病気 (肺炎、結核、がんなど)	
	胃透視検査 (バリウム) (35歳以上)	食道、胃、十二指腸の病気	
腹部超音波検査	肝臓、腎臓、膵臓、胆のう、脾臓	各臓器のがん、結石、ポリープなど	
循 環 器 検 査	血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧	
	心電図検査	不整脈、心筋梗塞など心臓の病気	
眼 科 検 査	眼圧、眼底、視力	緑内障、動脈硬化、眼の病気など	
聴 力 検 査	1000Hz 30dB、4000Hz 40dB		
骨粗しょう症検査	骨密度測定		
血 液 検 査	一 般	赤血球数、血色素量、ヘマトクリット	貧血、多血症
		白血球数	身体の抵抗力、炎症の有無
		血小板数	出血を止める働き
	生 化 学	AST、ALT、γ-GT、ALP	肝臓、胆のう、胆管の検査
		総蛋白、アルブミン	
		クレアチニン、e-GFR	腎臓の検査
		尿酸	痛風
		TC、TG、HDL-C、LDL-C	動脈硬化、脂質異常症
	免 疫	Glu、HbA1c	糖尿病
		HBs抗原、HCV抗体	ウイルス性肝炎
		CRP	感染症、急性の炎症
		PG	胃の健康度
		TSH	甲状腺の病気
	PSA (男性のみ)	前立腺がん、前立腺肥大症	
	尿 検 査	蛋白、糖、潜血	腎臓の働き、糖尿病など
大腸がん検診	便潜血検査 (2日法)	大腸がん、大腸ポリープ	
内 科 診 察	医師による診察		
ピロリ抗体検査	血液検査	胃がん発症に関与するピロリ菌の有無	

※胃部X線 (バリウム) 検査について、34歳以下の方には健診当日に放射線技師が検査の説明を行い、実施の有無をご相談いたします。

【お申込み】 各支店窓口まで
【お問い合わせ】 やすぎ地区本部 総務課 TEL : 0854-22-3751

出産・育児コミュニティ

こども倶楽部

島根県の
子育てママ、
5人に1人が
入会中

対象

出産・育児を応援します!

島根県在住でご妊娠中の方
第2子以降の方も大歓迎!

会員期間

ご入会日からお子様の
1歳の誕生日末日まで

募集期間

2026年4月1日～2027年3月31日

★下記、特典 01 から 03 については最寄りの JA 支店より
ご自宅までお届けします。
(郵便での対応は行っておりません。)

2026年度 会員募集中!

入会金
年会費
無料

お申し込みは
こちらから



特典
01

ご入会からご出産まで
妊娠・出産に役立つ情報誌

子育て向け絵本を
1冊プレゼント

どちらかをお届け!
(どちらか1つ選べます)



(株) ベネッセコーポレーション刊

子育て向け絵本ラインナップ

<p>はらべこあおむし エリック・カール/著 もりひさし/やく 信成社</p>	<p>赤ちゃんに おくる絵本 1 たごうしろう/作・絵 のろさかん/詩 戸田デザイン研究室</p>	<p>ももこももこ 谷川俊太郎/作 元永定正/絵 文研出版</p>	<p>おやすみ、ロジャー 魔法のくつり絵本 カール・ヨハン・エルトン/著 三橋美穂/監訳 飛鳥新社</p>	<p>あがりめさがりめ おかあさんと 子どものあそびうた ましませつこ/絵 こくま社</p>
---	---	---	---	--

特典
02

ご入会時に
オリジナル
バスタオル
プレゼント

特典
03

ご出産時に
記念品プレゼント

※特典03の内容は、各地区本部により
異なります。詳しくは、該当のJAし
まね地区本部窓口にお問い合わせく
ださい。

特典
04

こども倶楽部
会員アプリ

- みんなでつくる出産・育児
オンラインコミュニケーションアプリ
- 出産・育児に関するお役立ち情報が満載!

特典
05

会員限定
イベント
ご招待

JA の 地 域 貢 献 活 動



詳しくは、お近くのJAしまね支店窓口までお問い合わせください。

米麦水分計の点検整備について (ご案内)

1. 申し込み期日 令和8年6月25日 (木)
2. 対象機種 ケット科学研究所・静岡製機米麦水分計に限る
3. 受付方法 JA全農島根農機サポート(株)やすぎ営業所(旧農業機械サービスセンター) または、伯太・広瀬営農経済センターまでお持ちください。
4. 点検内容 水分測定 (±0.2%範囲内)、圧力調整、電池液漏れ確認キートップ・電池接点の不具合修理、清掃
5. 点検料 (表示価格は全て税込です)

項目	申し込み期間内受付点検料		
点検料	ケットライスタ型	2,310円	※申し込み期日以降の受付になりますと点検料が割高になり、また返却が遅くなる可能性がありますのでご承知おきください。 ※今回の点検整備は、水分値の適正表示を確認するものであり、点検結果を保証するものではありません。また、点検時正常値を測定しても何らかの原因により異常数値を表示する場合があります。よって水分測定の際には他の水分計など複数の検査器具と併用しご使用願います。
	ケットPM・PB型	3,410円	
	静岡製機水分計	2,310円	
調整代金 (静岡製機のみ)		2,200円	
修理代金		2,200円	
部品代金		実費	

JA全農島根農機サポート(株)やすぎ営業所
(旧農業機械サービスセンター)
安来市宇賀荘町1255

0854-22-6900

伯太営農経済センター
伯太町東母里537-1

0854-37-1414

広瀬営農経済センター
広瀬町広瀬1831-1

0854-32-2336

安来の元気な子どもたちを紹介します!

未来の主演者たち

そうすけ
米田壮佑くん(5さい)

あお
碧くん(2さい)



壮佑くんは、元気いっぱいな男の子。動物や虫が大好きで、今はカマキリの卵に夢中だとか。保育所では、みんなと警察ごっこをして遊ぶのが楽しいそうです。家でも犯人役のお父さんをつまめるそうですよ。好きな食べ物は、から揚げ、ソーセージ、焼き芋、カニに魚。魚は焼き魚でも、煮魚でも大好きだそうです。あとは、何といても“白いご飯が大好きなんだ”と話してくれました。大きくなったら工事現場でショベルカーを操縦したいんだとか。

碧くんは、お兄ちゃんが大好きで、いつも一緒に遊んでいるよ。保育所では、みんなと車で遊ぶのが楽しいみたい。恐竜も大好きで恐竜になりきって遊んでいるよ。好きな食べ物はポッキーとチョコだけど、保育所の給食はしっかり、いっぱい食べるんだとか。

二人とも大好きな虫がいっぱいの地域で元気にのびのび育てられています。どこか子供が楽しめる旅行を計画中だそうです。楽しみだね。

～お父さん・お母さんより～

「父譲りの100万ドルの笑顔が武器に、周りの人を笑顔にする大人になってください!」

なかうみ菜彩館

5/7 ▶ 5/29

ママ's キッチン
ありがとうキャンペーン開催

ママ's弁当をお買い上げ、または事前に御予約のお客様にパック入りお茶をプレゼントします

5/30 **みその日**

特売あり



6/11 ▶ 7/31 **お米**



お中元ギフト、
注文承ります。

グリーンセンターはしま店

5/30 ▶ 5/31 **誕生祭**

- 加工用苺詰め放題
- お買上特典など



6/4 **血圧測定**



- 毎週水曜、日曜は
おさいふカードポイント2倍デー
- 5の付く日は、“コープの日”
※おすすめのエコーブ商品がいつもよりお安くご購入できます。
- 10の付く日は卵の日



廃棄農薬・ 農薬容器の 回収日程について

例年6月に実施しています
廃棄農薬回収について、令和
8年度は11月に実施予定で
す。10月外務にて申込書を
配布予定です。

安来南支店 営農指導駐在体制の変更について

毎週月曜、木曜日に駐在しておりました営農指導等の窓口対応については終了し、以下の内容に変更させていただきます。引き続き、営農指導については柔軟に対応して参りますのでご理解の程よろしくお願い申し上げます。

変更内容

- ①安来南支店にて受付簿を設置し、お問い合わせ内容を確認いたします。
- ②お問い合わせ内容に応じて、担当の営農指導員等に連絡をとり対応いたします。
- ③営農、購買に関する書類、注文書等は引き続き支店窓口にて受領します。
- ④直接、営農指導員にお問い合わせをされる際の間合せ先
携帯電話：090-2780-2418
メールアドレス：ryutu.yas@ja-shimane.gr.jp

令和8年6月より体制を変更いたします。

人事異動

◎異動（令和8年5月1日付）（ ）内は旧部署
【地区本部内異動】

▼赤江支店信用課・門脇敦子（本店付企画総務部
総務課付（やすぎ駐在））▼伯太支店信用課・岩崎
広子（赤江支店信用課）

税務相談会日程

- 安来東支店 6月2日(火)10時～12時
- 伯太支店 6月2日(火)13時30分～
15時30分
- 広瀬支店 6月19日(金)10時～12時

6月の外務日は

17日(水)・18日(木)

担当職員がお伺いします。

令和8年度 第1回

やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和8年4月21日(火)

赤江支店2階

報告事項

- やすぎ地区本部の事業・運営の状況について
- 座談会の開催報告、主な意見と回答について
- 令和8年度事業計画について
- 令和7年度信用共済事業の実績について
- 地区本部総代説明会の開催について
- 営農経済部からの報告事項
 - ・令和7年度の販売実績について
 - ・安来営農経済センター南拠点、島田拠点の
状況報告と今後の対応について
- 安来農業の未来を考えるワークショップ関係
の令和8年度のすすめ方、方向性について



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	818,125	895,400	821,883	837,692	827,475
	頭数	4	3	6	13	96
	最高価格	829,400	1,019,700	883,300	1,019,700	1,129,700
又牛	平均価格	996,417	943,800	916,143	952,521	919,980
	頭数	6	1	7	14	136
	最高価格	1,125,300	943,800	975,700	1,125,300	1,191,300
総平均価格		925,100	907,500	872,638	897,233	881,702
合計頭数		10	4	13	27	232

【税込価格】

4月子牛市場県外移出頭数

	鹿児島県	熊本県	岐阜県	滋賀県	佐賀県	宮崎県	兵庫県	その他	合計	県外移出率
雌	19	1	2	12	6	2	12	12	66	61.68%
去	6	21	12	2	8	12	0	14	75	51.02%
合計	25	22	14	14	14	14	12	26	141	55.51%

(頭数評価含)

全国、本県中央ともに“続伸”の取引となる。

令和8年4月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部4月20日現在速報）は、雌783,730円（前月比101%）、去勢908,016円（前月比101%）、計852,920円（前月比101%）で“続伸”の取引となっています。

本県4月の子牛市場は中央で232頭の取引があり、平均価格は雌827,475円（前回比44千円高）、去勢919,980円（前回比44千円高）、平均881,702円（前月比18千円高）で“続伸”の取引となりました。

新規購買者や徐々に来場された購買者から「島根の牛は導入後に粗飼料をよく食べてくれるので飼育しやすい」、「以前より牛がよくなっているのもまた来場したい」と嬉しい言葉をいただきます。

ただ、市場後に購買者からのクレームもあります。特に以下のごことに気を付けて子牛の出荷をお願いします。

- 導入後もしっかり食べる牛づくり
(5カ月齢までは濃厚飼料で絨毛・骨格づくり→5カ月齢以降は良質乾草で胃袋づくり)濃厚中心で飼われた牛は食いどまりを起こすとされており、購買者に敬遠されます
- 疾病の早期発見・治療（軽症のうちに発見・治療をお願いします）
- 削蹄の徹底（削蹄されていない牛が散見されます）
- 損傷の申告の徹底→生産者の申告を原則としています（購買後のトラブル防止のために必ず申告をお願いします）

近年、呼吸器系のクレームが増加傾向のため、今年度から、上場される子牛全頭に鼻腔粘膜ワクチン（TSV-3）を投与しており、移動によるストレスの呼吸器病リスク低減を期待しています。TSV-3は出生直後から投与可能で、農場の呼吸器発病リスクにあわせて柔軟なワクチンプログラムを組むことができます。是非、このワクチンを飼育管理の中に取り入れて、引き続き購買者に求められる子牛の出荷をお願いします。



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



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。※補上げ・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…………… 20 g
- 卵…………… 2 個
- A 牛乳…………… 100cc
- ピザ用チーズ…………… 40 g
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ 2
- 塩こしょう…………… 少々

作り方

- ①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4～5 cmの長さに切る。
- ②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。
- ③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。
- ④ポ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。
- ⑤深さのある耐熱皿に④を入れて平らにする。
- ⑥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）

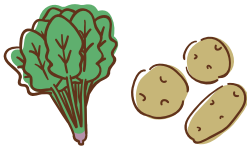


コメント

・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、ウィ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（150 g）
- 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

- ①刺身は薄切りにする。
- ②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。）
- ③しめじは小房にし、しいたけは薄くスライスする。
- ④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。
- ⑤ポウルに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。
- ⑥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よう!
・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を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)

しまねうレシピ



JALしまね
公式ホームページ
JAしまね

Q検索



2026年5月13日付発行（月1回発行）
編集 / JAしまね ふれあい広報課・やなぎ地区本部 総務課
発行 / 島根県農業協同組合 やなぎ地区本部
〒692-0014 安来市飯島町1205-1 TEL:0854-22-3751 FAX:0854-22-3754