



SNSで旬な情報を  
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



# JALしまねびより

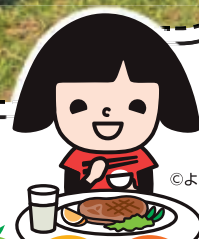


2026  
7  
July  
Vol.124

みーつけたしまねの  
ファーマーズ  
Shimane farmers  
亀澤 哲則さん  
隠岐どうぜん地区本部



特集 島根県産メロンの魅力に迫る！



©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



かめざわ  
**亀澤**  
てつり  
**哲則さん**  
今月は、隠岐とうぜん地区本部。西ノ島町産馬会に所属し、馬の繁殖・生産に取り組む、亀澤哲則さんにお話を伺いました。



## 大工が始めた馬との暮らし

古くから馬と共に暮らしてきた西ノ島で、馬の繁殖・生産に取り組む亀澤哲則さん。本業は大工で、島内の住宅のリフォームや修理をてがけるかたわら、県内でも珍しい「馬専門」の農家として活動しています。

馬との出会いは11年前。父が趣味で1頭購入したことがきっかけでした。しかしその頃、周囲の農家の

廃業に伴い馬を譲り受けることが続き、気づけば10頭に増えていたそうです。亀澤さんは8年前、当歳馬（0歳の馬）の飼育を任されたことを



出産や子馬の世話をする厩舎は亀澤さんとお父さんと2人で建てました。

きっかけに、本格的に馬に関わり始めました。「飼ってみるとすごく面白かった」と振り返る亀澤さん。かわいいただけではなく、人に慣れさせる難しさも魅力だったといいます。その後少しずつ頭数を増やし、現在は当歳馬を含め33頭を飼育しています。

## 生後10日間の信頼づくり

亀澤さんが飼育するのは、農耕馬や食肉用として知られる重種馬です。出産シーズンは3〜6月。乳房の張りや乳首の向き、乳汁のじみで出産を見極め、産みそうになったら厩舎



生まれたばかりの子馬たちが過ごす厩舎の隣にある運動場

に連れ帰ります。西ノ島は崖が多く、そのまま放牧場で出産すると転落の危険があります。厩舎で産ませるようになってから、事故はゼロになったそうです。

生まれた直後から始まるのが、人に慣れさせる作業です。生後10日間が勝負。毎日少しずつ触れながら、人は怖くないことを教えていきます。「砂糖をなめさせたらもうこっちのもん」と笑う亀澤さん。その後、子馬は放牧場で飼育管理します。朝夕の見回りで名前を呼ぶと、自分から寄って来る馬もいるそうです。

生後半年を迎える10月頃には初めてロープやモクシ（頭絡）を付け、人に引かれて歩くことを覚えさせます。抵抗する馬とも、根気よく向き合い続けます。大変な作業ですが、馬を安全に管理するために欠かせない過程です。

11月頃になると、オスは肥育農家へ売却されます。約1年半育てられた後、食肉になります。一方、多くの雌は繁殖牝馬として西ノ島に残ります。



馬の飼育の面白さ、大変さを語る亀澤さん

## もっと大きな馬を育てたい

現在の課題は馬の体格です。亀澤さんが北海道や九州の馬を見たとき、その大きさに驚いたといいます。亀澤さんの馬は大きくても700キロほどですが、北海道や九州では900キロ〜1トンになることもあるそうです。体格が大きいほど高値がつくため、産馬会でも馬を大きくしていく方針に。J Aを通じて、北海道からブルトンという品種の大型の種馬を導入し、少しずつ大きな馬が生まれているそうです。



馬と戯れる亀澤さん。オスは売る時が辛いので、愛着がわかないよう意識的にあまりかわいがらないようにしているそう。

## 難しいから、面白い

毎日馬の世話をする亀澤さん。唯一の趣味は釣りに行くことだそう。「出産を控えた馬に『お前、今は産むなよ』といいながら釣りに行く」と笑う亀澤さん。冬がシーズンで、グレなど釣れた魚は近所へも配るのだとか。

大変なのは夏の渇水。ここ2〜3年、西ノ島では日照りの夏が続いています。昨年は朝晩毎日、水を運び続けました。その量約40トン。80回も車で家と放牧地を行き来したそうです。

水を運び、餌代に頭を悩ませ、時には蹴られることもある。それでも続ける理由を尋ねると、答えはシンプルでした。

「とにかく面白いから。難しいけど、それが余計面白い」

どう無事に出産させるか、どうすればもっと大きく育つのか。試行錯誤を重ねながら馬たちと向き合う時間が、亀澤さんの何よりの楽しみです。



趣味は釣り。大漁です！

島根県産

# メロンの魅力に迫る!

高級感があり、贈答用としても人気の高いメロン。島根県の代表的な特産のひとつで、夏の訪れを告げる特産品として、毎年楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。今月は、そんな島根県産メロンの魅力に迫ります!



島根県で主に栽培されているのは「アムスメロン」と「アールスメロン」。いずれもハウスでの立体栽培で育てられ、品質が良いのが特徴です。益田市を中心に、各地で栽培され、県内での栽培面積は「アムスメロン」が約115ヘクタール、「アールスメロン」が約35ヘクタール(令和8年4月末現在)となっています。

立体栽培って?

1本のつるから1つのメロン



立体栽培は、メロンのつるを上から吊るし、果実を空中で育てる栽培方法です。地面に接しないため傷がつきにくく、1本のつるから1つのメロンしか育てないため、太陽の光をたっぷり浴びて、美味しさが凝縮されたメロンに仕上がります。

「アムスメロン」は地這いで育てられることが多い品種でしたが、これを立体栽培で育てて高品質を追求したのが「島根県産アムスメロン」の特徴です。

旬の時期

今が旬!!

6月中旬に最盛期を迎えます

|         | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|---------|----|----|----|----|----|-----|-----|
| アムスメロン  |    |    |    |    |    |     |     |
| アールスメロン |    |    |    |    |    |     |     |

7月上中旬に最盛期を迎えるほか、盆前の需要期に合わせ多く出荷されます。

アールスメロンは秋作も栽培されています。

## アムスメロン

主な産地：益田市、大田市、雲南市、出雲市 など  
緑色の縦縞模様が特徴的な「アムスメロン」。立体栽培で育てられるため外観にも優れ、贈答用にもぴったりです。糖度は14度以上。肉厚でなめらかな食感、濃厚な甘みが特徴です。5月下旬～8月上中旬に出荷されます。



## アールスメロン

主な産地：益田市、安来市、雲南市、出雲市 など  
「アールスメロン」は、「マスクメロン」と総称されるメロンの一種で、果実を覆う細やかな網目が美しく高級感にあふれています。こちらも糖度は14度以上。上品な香りとさわやかな甘さが味わえます。夏作は7月初旬～8月上中旬、秋作は10月初旬～11月上中旬に出荷されます。

主産地  
益田市

## 益田市でのメロン栽培



益田市の飯田選果場

### 【地理的表示（GI）保護制度】

その地域ならではの特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度です。メロンとしては、北海道の「夕張メロン」に次いで2例目の登録となっています。

### 益田メロン部会 世良竜一部会長からひとこと

生産者は減っていますが、部会には若手も多く、意欲のある人がたくさんいます。法人化など、産地維持のためにできることを考えていきたいです。

益田市の益田メロン部会では、現在49人の部会員が「アムスメロン」を約88ヘクタール、「アールスメロン」を約30ヘクタールで栽培。島根県産メロンの大部分を占める産地です。

メロン栽培が始まったのは約50年前。地域を挙げて収益性の高い農産物を栽培しようと試行錯誤し、「アムスメロン」にたどり着きました。「アムスメロン」では珍しい立体栽培を採用するなど、工夫を重ねながら産地を拡大。昨年1月には「益田アムスメロン」が農産物などの地域ブランドを守る地理的表示（GI）保護制度の対象として登録されました。





## 中東情勢で資材懸念 島根県知事へ緊急要請

JAしまね、JA島根中央会、島根県農政会議は6月6日、JAしまね石見銀山地区本部で、中東情勢の緊迫化に伴う農業生産資材の安定供給確保と物価高騰対策を求める緊急要請書を丸山達也県知事に提出しました。JAの竹下克美組合長、県農政会議の山中康樹会長らは肥料や燃料などのさらなる価格高騰や流通停滞による農業経営への打撃を懸念し、県独自の支援強化や国への働きかけを強く求めました。

3団体は、ビニールやポリ資材などで3割から4割の値上げや発注数量制限が生じている現状を報告。紛争が長期化すれば、飼料を含めたあらゆる資材の入手が困難になり、地域農業の生産基盤が揺らぎかねないと強い危機感を示しました。

主要要請項目は、資材の安定供給に向けた予算確保および価格高騰の影響緩和策の創設です。また、共同利用施設の再編や機械導入計画の見直しに関し、現場の実情に即した柔軟な対応を求めました。

加えて、農畜産物の適正な価格形成に向けた取り組みも盛り込みました。資材コストの上昇分を販売価格に転嫁できるよう、消費者や流通業者に対して農業経営の実態を伝える情報発信を強化するよう県に働きかけています。

丸山知事は「政府に現状をしっかりと伝え、県としても対策を考えていきたい」と話しました。



丸山知事（左から2人目）へ要請書を手渡す竹下組合長（左から3人目）ら



## ぶどう生産部会の代表者が「神紅」を副知事へ贈呈

赤系大粒の島根県オリジナルぶどう品種「神紅」を栽培するJAしまね各地域のぶどう生産部会の代表者5名が6月19日、松江市の県庁で石原恵利子副知事へ「神紅」を贈呈しました。

出雲ぶどう部会の片寄厚部会長は「国内各地に赤系のぶどうがある中、市場関係者からは一段高い評価をいただけている。出荷基準に沿って厳選した高品質な味わいを多くの消費者に楽しんでもらいたい」と報告しました。

試食した石原副知事は「食感が良く、みずみずしく甘く、爽やかな味わいです。いくらでも食べられますね」と絶賛しました。

JAしまねによる「神紅」の共販は令和2年に始まりました。本年産は9月下旬まで59名の生産者が約22トンの出荷を計画し、販売金額約9100万円を目指しています。



石原副知事（左から4人目）に「神紅」を贈る片寄部会長（左から3人目）ら



## JA運営に反映を 総代代表者等との意見交換会を開催

JAしまねは6月3日、ウェブ形式で総代代表者らとの意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者16人が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

当JAでは、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。

意見交換会では「米について、関連する組織が一体となって需給安定に繋がる流れを作してほしい」「職員数がどんどん減少しており、対策が必要だ」「新規就農者の募集について、分かりやすく情報提供をしてほしい」など、さまざまな意見をいただきました。



総代代表者と意見を交わすJA役員ら

## 令和8年度島根県乾椎茸品評会を開催

島根県椎茸生産者組合協議会とJAしまねは6月16日、出雲市の当JA本店斐川事務所で令和8年度島根県乾椎茸品評会表彰式を開きました。県内から49点が出品され、松田直美さん（川本町）の「こうこ」が最高位の島根県知事賞を受賞しました。

2日の審査会で、審査員4人が傘の形状や大きさなどを審査し、優秀賞・優良賞・佳良賞の合計13点を決定。松田さんの「こうこ」について、審査委員長を務めた島根県農林水産部林業課の公田達雄統括林業普及員は「厚肉でボリューム感があり、特有の形状で大きさが揃っている良品だった」と講評しました。

50年以上前からシイタケを栽培しているという松田さんは「今年もシイタケ約2万枚に袋をかぶせるなど、品質の良いものを作るために手をかけている。受賞できて嬉しい」と話しました。

上位5点は全国品評会へ出品されます。

その他の優秀賞受賞者は次の通りです。

- ・全農麦類農産部長賞＝岩地正男さん（浜田市・こうしん）
- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞＝（株）藤若農産（浜田市・こうこ）
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞＝河瀬正輝さん（隠岐・茶花どんこ）
- ・森産業株式会社社長賞＝松田美知子さん（川本町・どんこ）



品評会入賞者の皆さん

## 広島でトップセールス 島根県知事や組合長らが試食販売

島根県の丸山達也知事、JAしまねの竹下克美組合長らは6月6日、広島市のスーパー「スパーク中山店」でトップセールスを行いました。

同店舗の山陰フェアに合わせて実施したもので、島根県、出雲市、JAしまねの関係者や生産者、合わせて約20人が参加。島根ぶどう「デラウェア」や「アムスメロン」など、旬を迎えた島根県の農産物を販売しました。

試食販売で店頭に立った竹下組合長は「生産者の努力によりご覧の通り立派な農産物が揃いました。ぜひ島根県産品をご愛顧ください」と来店客にアピールしました。



試食販売で店頭に立つ丸山知事と竹下組合長

### 組合員からの情報提供窓口の明示について

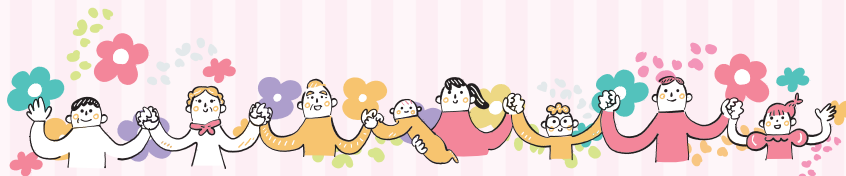
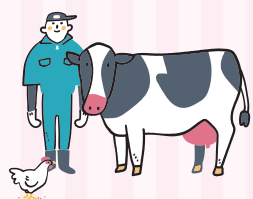
当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を受付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1  
Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp  
部 署 名 監 査 部  
受付監事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。  
※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。



## 「元気な地域」を女性部の力で!

### 石見銀山女性部

私たちJAしまね石見銀山女性部は、地元の世界遺産である石見銀山遺跡の歴史や文化の影響を受け、それを日々の活動に活かしています。

石見銀山には、古くから伝わる伝統料理「箱寿司」のように守り継ぐべき食文化や、銀山の開発と同時に植樹を行い、山林を守り抜いた「自然との共生」という先人の素晴らしい精神が息づいています。私たちは、このふるさとの宝について積極的に学び、理解を深めています。

昨年は、大田市教育委員会のガイドを招き、「代官所周辺魅力再発見講座」と題した街並み散策を開催しました。当日は部員39人が参加。環境に配慮しながら銀山運営を行っていた先人の知恵と、美しい街並みの魅力を改めて再確認する貴重な機会となりました。

今後も地域の歴史や文化への理解を深め、石見銀山の魅力を次世代につなげる活動を続けていきます。

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。

★助けあい★ ★学びあい★ ★育てあい★

の3つの重点テーマを掲げ活動します。



## 一所懸命青年連盟

JA YOUTH

### JAしまね雲南青年連盟

JAしまね雲南青年連盟は、会員が26名（令和8年4月1日現在）で、西尾和廣委員長のもと、雲南市・奥出雲町・飯南町で活動しています。管内では、様々な農畜産物が盛んに栽培されており、盟友は米・ブドウ・ネギ・畜産など様々な生産者で構成しています。

活動のひとつである食農教育では、ブドウハウスや牛舎の見学、昔ながらの田車押し体験など盟友によって特色のある授業をしています。出前授業をすることもあり、幅広い世代に農業・食の大切さ、楽しさを伝えています。

自分たちのスキルアップにも積極的に取り組み、昨年度は高温対策として注目されるBS資材の研修会を開きました。新たな技術を取り入れ、課題解決に向けた先進的な取り組みを展開しています。

研鑽を積みつつ、農業を通じた交流やPR活動で、地域全体の活性化を目指します。

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



## マメ科の連作を避け、酸性土を改良する

エンドウには若いさを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、若く充実した豆を取る実とりエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。発芽適温は18～20度、生育適温は15～20度で、冷涼な気候を好みます。

### 【品種】

サヤエンドウでは「ニムラ白花きぬさや」（ヴィルモランみかど）、「砂糖エンドウ白星」（松永種苗）、「あずみ野30日絹莢PMR」（サカタのタネ）など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」（ヴィルモランみかど）、「スナック753」（サカタのタネ）などがあります。

### 【畑の準備】

エンドウは同一の畑で連作すると生育障害が出やすくなります（いや地現象）。土壌酸度はpH6・0～6・5が適しているため、4、5年はマメ科を作っていない畑を選び、酸性土を改良しましょう。

種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、幅約30cm、深さ約20cmの溝を掘ります（図1-1）。この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40～50cmの畝を作ります（図1-2）。

### 【種まき】

中間地では10月中旬～11月上旬が適期で、それより早まきすると年内に生育が進み過ぎ、寒害を受けることがあります。じかまきでは、株間約30cm、深さ2、3cm、1カ所4、5粒をまきます（図2）。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、防寒を兼ねて不織布をべたがけして保護します。発芽がそろったら2本を残し、他は間引きします。なお、6～9cmポットで育苗する場合、1ポット3、4粒を深さ2、3cmにまき、間引いて2本にします。根鉢が形成された頃（本葉3、4枚）に植え付けます。

### 【支柱立て・ネット張り】

草丈が約10cmの頃、約180cm間隔に高さ約180cmの支柱を立て、キュウリネットを張り、できるだけ早く巻きひげをネットに絡ませます（図3）。

### 【追肥】

春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花始め頃、畝の両肩に化成肥料を畝1m当たり約10g与えます。スナップエンドウ、実とりエンドウでは収穫期にも同様に追肥しましょう。追肥後は株元に土寄せをします。

### 【病虫害防除】

さやができる頃からハモグリバエが多発します。登録農薬などを使用基準に従って防除します。うどんこ病も登録農薬で予防します。

### 【収穫】

適期に合わせて収穫しましょう。サヤエンドウは、子実の肥大が始まる開花後15日前後に収穫します。スナップエンドウは、開花後25日前後に収穫します。さやが鮮緑色で厚みが約1cm、豆が肥大してさやの断面が円形に膨らんだ頃が目安です。実とりエンドウは、さやをむいたときに子実が軽く離れる頃に収穫します（図4）。

図1-1 畑の準備1

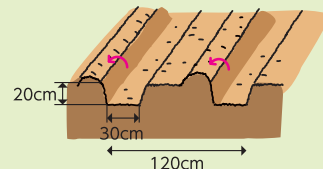


図1-2 畑の準備2

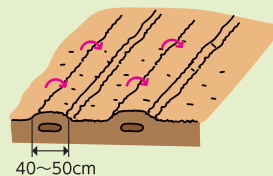


図2 種まき

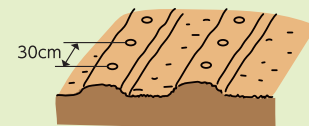


図3 支柱立て・ネット張り

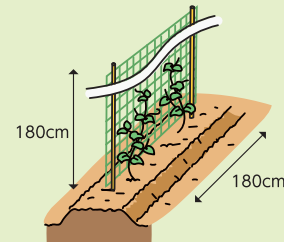
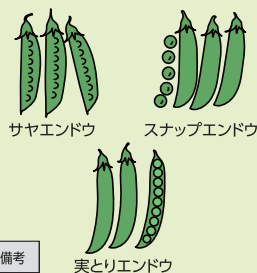


図4 収穫



### 栽培カレンダー（エンドウ）

| 気候帯 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 備考                 |
|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------|
| 冷涼地 |     |     |     |    |    | ●  | ▲  | ■  | ■  | ■  |    | 早まきは<br>苗作りを<br>する |
| 中間地 | ●   | ■   | ■   | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    | 苗作りも<br>できる        |
| 暖地  |     | ●   | ■   | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |                    |

● 種まき ■ 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」をJALまねホームページで連載中です。今月は「タマネギ」!



### 理事会情報（6月30日開催）

- ①機構改革の実施について
- ②第12事業年度業務報告書について
- ③子会社等への役職員派遣について
- ④大口貸出先の承認について①
- ⑤大口貸出先の承認について②
- ⑥理事の個別役員報酬額の決定について
- ⑦執行役員の個別報酬額の決定について

## 安来地区仕事発見セミナー



やすぎ地区本部は6月12日、安来市総合文化ホールアルテピアで開かれた安来地区仕事発見セミナーに参加しました。

同セミナーは島根県雇用政策課と安来市定住産業課の共催で、安来市と松江市の高等学校、特別支援学校高等部に在籍する全生徒と保護者、教職員を対象とし、安来市に事業所のある企業への就職促進を目的に実施されています。今年は企業数10社と生徒を含む学校関係者約80名が参加しました。



当日は2部構成形式で進められ、1部ではJAの事業説明、2部では追加説明や質疑応答を行い、JAの業務内容や働く環境等について説明を行いました。

総務課の原直樹課長は「地域の将来を担う生徒の皆さんに、JAの果たす役割と魅力を直接伝えることができ、有意義な時間となりました。生徒の皆さんが将来を考える上で、JAを一つの選択肢として捉えてもらえるよう、今後もこうした交流の場を大切に、情報発信を続けていきたいと思います」と話しました。



## 女性部 家の光手芸教室 開催

やすぎ女性部は6月17日、やすぎ地区本部2階小会議室で家の光手芸教室を開催しました。当日は同部員7名が参加し、家の光4月号に掲載のリネンコードで作るポットマットを作成し交流を深めました。今回作成したポットマットは天然素材のリネンコード（麻のロープ）を型紙に



沿わせて編むことで完成するもので、やかん置きや鍋敷きにも活用でき、天然素材ならではの自然な風合いで汚れが目立ちにくいのが特徴です。

参加した部員は「ロープを編むだけで簡単に作ることができと思っていたが、意外と難しかった。無事完成してよかった」「難しかったが、楽しく作ることができた」と話しました。



## 赤屋小学校 サツマイモ定植



赤屋小学校の1～4年生10人は6月4日、伯太町下小竹の新田谷地区でサツマイモ「紅はるか」の苗120本を定植しました。この活動は同地区の足立年禧さんが中心となり、児童たちとの交流や食農教育を目的に毎年実施されています。当日は地域の協力者やJA職員も一緒に作業しました。足立さんが「雨天のため延期となり、定植本数が昨年の1/3程度になってしまいましたが、元氣よく事故の無いように、皆さんの話をよく聞いて作業してほしい」と挨拶し、定植方法等の説明を受けた後、竹の棒を使って苗を植え付け、水やり、土をかぶせるなど、地域住民と協力して手際よく作業しました。

児童たちは「上手に植えることができて良かった」「イモ掘りが楽しみ」と笑顔で話しました。足立さんは「秋に皆さんと収穫できるよう管理に努めたい。その芋での焼き芋も予定しているので楽しみにして下さい」と話し、当日参加した赤屋店の浦瀬宏治店長は「秋にはまた、みなさんで楽しく収穫できるように、たくさん実ってくれるといいですね」と話しました。定植を終えた児童たちは地区の皆さんに「ありがとうございました」と元氣な声でお礼を伝えました。



## 赤屋畜産まつり開催



赤屋和牛部会は6月8日、赤屋小学校前駐車場で赤屋畜産まつり（和牛共進会）を開催しました。当日は、牛と直接ふれあう体験学習の一環で地元の赤屋小学校、認定こども園赤屋の児童と園児29人も参加し、地域やJAの関係者も含めて多くの人で賑わいました。出品牛は生後4～5カ月の肉用種牛4頭で発育判定はすべて5以上と非常に良好、審査員2名が厳正に審査し、塩見秀雄さんの「くみこ5号」が体上線、体下線の強さ、全軀・中軀・後軀の曲線の滑らかさ、脂質の良さ、毛質の柔らかさ、乳房の容積等、雌牛らしい品位を兼ね備えていたと高い評価を受けて首席に輝きました。塩見さんは3年連続の首



席受賞となり「血統の良い牛を飼っているの、良い牛ができるのかなと思う。乾草を中心に与えるなど、特別なことはしていないが、牛を可愛がるのが一番、気持ちが伝わって良い牛になると思う。来年開催の北海道全共にも出られたら嬉しい」と期待を込めました。

児童や園児は牛の感触や反応に歓声を上げ、「牛さんの毛がモフモフしていて気持ちよかった。可愛かった」と話し、同部会の足立年禧部会長は「牛とのふれあいを通して、子どもたちの中から、一人でも二人でも将来畜産関係に携わってくれることを期待したい。また、赤屋畜産まつりが赤屋地区の活性化の一助になれば」と話しました。審査結果は次の通りです。

|     |                |
|-----|----------------|
| 首席  | 塩見 秀雄「くみこ5号」   |
| 次席  | 田口 好美「みさみつくん号」 |
| 優良賞 | 秦 浩恭「あきはなみずき号」 |
| 優良賞 | 田口 好美「るかひめ号」   |

## 田植え体験で産地との交流



農事組合法人ファーム宇賀荘、JAしまねやすぎ地区本部、グリーンコープ生協とつとりの3者が協力し、6月7日に生協組合員家族を中心に招いて、どじょう米（特別栽培米）の田植え交流会を開きました。

当日は今年から同法人構成員家族も参加し、約100人が長さ100mの有機米圃場に一列に並んで「きぬむすめ」の苗を2反ほど丁寧に手植えし、同市特産のドジョウの幼魚を圃場に放流しました。同地区本部の中尾武本部長は「米を生産して食べるまでには88の工程が必要だと言われており、昔ながらの手植え体験は貴重な経験になると思う」と話し、参加した家族は「植えるのは大変だったが、良い体験ができた。」と笑顔で話しました。また、田植え終了後の昼



食会では、昨年の交流会で収穫したお米とグリーンコープ商品のご飯のお供を食べながら生産者と消費者が意見交換をして交流を深めました。

同法人は2022年に有機JAS認証を取得するなど安全・安心な農業に力を入れており、同法人の高橋圭吾代表理事組合長は「曇天だったが、雨が降らずに無事田植えを終えることができてよかった。どじょうの放流についても楽しんでいただけたと思う。また、当組合の安全・安心な米づくりについて理解いただけたと思う。秋の稲刈り交流会もぜひたくさんの方に参加いただけたら嬉しい」と期待を込めました。



## 女性部 菅原防災教室 開催

やすぎ女性部は6月27日、広瀬町の菅原交流センターで防災教室を開催しました。

同教室は、同女性部、菅原自治協議会、菅原交流センター、菅原自主防災との共催で開かれ、当日は地域住民18名が参加。毎年恒例の害虫除けのホウ酸だんご作りをはじめ、災害時の備えとして、JA担当者から“マイ防災ボトル（家の光掲載）”が紹介された後、防災食の作成と試食が行われました。防災食については、ポリ袋内に材料を入れて混ぜた“サバ缶とワカメのゴマ和え”と紙コップの中に味噌、だしの素、干しシイタケ、干し大根、ねぎを入れた“即席みそ汁”を作成し、参加者は「乾物はしっかりお湯等で戻さなければならないという固定観念があったが、ちゃんと食べられるんだなと勉強になった」「サバの水煮缶を初めて食べたが、おいしかった」等と感想を話しました。年頭に発生した地震災害による防災意識の高まりもあり、参加者は熱心に耳を傾けていました。菅原交流センターは「今後も防災に関する勉強会を継続して開催していきたい」と話しました。



## 作りたい野菜が必ず見つかる! 127種



決定版

# 野菜づくり大百科

好評  
発売中!

- トマトやナスなどの定番野菜はもちろん、近年人気のシャンツアイやミョウガ、チコリなどの個性派野菜もたっぷり掲載

- 栽培プロセスをイラストでていねいに解説



著者：板木利隆（いたぎとしか）  
定価：4,180円（税込） AB判・544ページ [ビニールカバー付き]

発行元：（一社）家の光協会

お求めはお近くのJA各支店へ

暮らしに役立つ  
「ファミリー誌」

# 家の光

IE no HIKARI



お申し込みは  
お近くのJAへ



定価（税込）900円

JAグループ 家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039 <https://www.ienohikari.net/>

直売所情報コーナー

なかうみ菜彩館

7/17 (金) 盆用品コーナー開設  
きなこ、吊り飾り、麻がら、線香など

7/18 (土) お米の日  
10:00～ お米ガチャ  
お米にかかわる何かが当たるガチャ 1回 200円

7/19 (日) 清水羊かんすくい  
10:00～ 清水羊かん3社(3種)のすくいどり 1回 500円

7/30 (木) みその日  
特売、せんべいのお買い得販売あり

中元 受付中 7/31 まで

8/11(火)～8/12(水)

盆の花市

両日 朝 7:00～18:00

営業時間拡大

グリーンセンターはしま店

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”

※おすすめのエコープ商品が  
いつもよりお安くご購入できます。

8/11(火)～8/12(水)

盆の花市

7:00～16:00

土曜、日の国産  
7/23 うなぎ販売!  
(木)～ 無くなり次第終了

COOP

10の付く日は、  
卵の日



8/10(月) 臨時営業 8/14(金) 臨時休業

グリーンセンターはしま店

はしまでよいち開催

はしま店内および駐車場を会場としたイベントを開催いたします

8/22 土

17:00～20:00

- 各種参加型、子供向けイベント開催
- 飲食コーナー
- ちゃぐりんワークショップ
- 食農クイズに答えて景品をゲットしよう!

ぜひお越しくださいませ

キッチンカーも  
やってくる



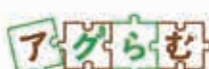
# 知ることは、 未来を切り拓く。

持続可能な食と農を守るために。  
様々なかたちで農業を応援する  
取り組みが広がっています。  
さあ、あなたも。できることから  
始めてみませんか？



THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

## 日本農業新聞



日本農業新聞は、持続可能な食と農の実現へ「GX」「DX」「AX」「未来人材」をキーワードに新聞の発行だけでなく、農業者やJA、自治体、企業・団体、学生等とともに農業の課題解決をすすめています。



### 電子版 キャンペーン実施中

知ることは未来を切り拓く キャンペーンサイトはこちら

【お問い合わせ先】株式会社日本農業新聞 電子版事務局 [dkanri@agrnews.co.jp](mailto:dkanri@agrnews.co.jp)



# 家の光

IE no HIKARI

## 9月号の主な内容



定価900円(税込み)

### 特集 これからの夫婦のかたち

近年、同居が20年以上の「熟年離婚」が増えています。専門家によると「平均寿命が延び、子どもが独立すると定年後に夫婦で過ごす時間が長くなり、性格の不一致などからいっしょにすることに耐えられず、新しい人生を歩みたいと夫婦関係をリセットしようとするケースがめだつ」そうです。

夫も妻も、おたがいが幸せに過ごすための「これからの夫婦のかたち」について、さまざまな側面から考えます。

### 別冊付録 畑の「困った」を解決！ 家庭菜園お助けBOOK

手をかけて面倒をみても野菜がうまく育たないなど、家庭菜園における悩みの多くは、栽培に関する基本的な知識を知らないこと、あるいは、経験に頼って自己流で栽培を続けていることに原因があります。「気温・気象」「雑草・害虫」「土壌」「肥料」の4つに絞り、畑の「困った」を解決するための基本的な知識や対策について、『家の光』「畑の時間」に掲載された記事をおさらいします。



Facebook  
やってます



定価750円(税込み)

### 特集

## 生息空間を押し戻される人間たち これからの獣害対策

昨年秋には、クマによる人身被害が統計史上最悪の状態となり、政府はクマ被害緊急対策プロジェクトチームを結成し、今年4月にはクマ被害対策パッケージが発表されました。クマ出没時の対応体制が確立され、人とクマのすみわけを実現できている状態が望ましいとされますが、人口減少下での対応は厳しい状況にあり、行政がカバーできる範囲も限られます。また、政策を進めるうえで地域の人々の参加や合意形成に基づいた取り組みが欠かせません。ハンターをはじめ地域の人々の高齢化が進み、個々の農家で取り組めることには限界があります。そうした状況のなかで、地域の取り組みとして、どんなことができるのか？ 事例に基づいて、段階ごとに地域でどんな取り組みができるのかを紹介しします。



インスタ  
やってるよ

定価600円(税込み)

### 食&農企画

## こっていおいしいしょうが焼き

子どもが好きな料理の代表「しょうが焼き」の作り方を紹介します。秋に収穫をむかえる「根ショウガ」をたっぷり使い、あまじょっぱいタレをからめたしょうが焼きは、ごはんにも合う最高のおかずです。豚肉は疲労回復に役立つビタミンB1が多くふくまれているので、夏バテ予防にも役立ちます。ショウガをすり下ろしたり、きざんだり、匂いの味を楽しめるように工夫したレシピを紹介します。

## 小島よしおの産地へGO! GO!

秋田県のJAあきた北の米農家を訪ね、稲刈りの様子をレポートします。大館市立矢立小学校の子どもたちといっしょに、女性部のみなさんの指導のもと、きりたんぼ作りを体験。米の栽培現場や子どもたちとの交流の様子を紹介します。

※企画・タイトルは変更することがあります。

お申し込みはお近くのJAへ。

JAしまねやすぎ地区本部

やすぎ  
管内の

# 公式 SNS

## インスタグラムのご紹介

follow me

様々な  
JA事業を  
ご紹介!!

やすぎ地区本部



@ja\_shimane\_yasugi

最新の  
直売所情報を  
お届け

グリーンセンターはしま



@hashima\_yasugi

なかうみ菜彩館



@saisaikan\_yasugi

精米センター



@shimane.toyo

金芽米等に  
関する情報を  
お届け



## 人事異動

◎新規契約（令和8年7月1日付）

▼安来南支店信用課・三宅愛奈（派遣職員）

◎異動（令和8年7月1日付）（ ）内は旧部署

▼安来東支店信用課・松田麻里子（安来東支店信用課事務見習い）

◎異動（令和8年7月6日付）（ ）内は旧部署

▼赤江支店信用課・松田麻里子（安来東支店信用課）

## 税務相談会日程

- 安来東支店 8月4日（火）10時～12時
- 伯太支店 8月4日（火）13時30分～15時30分
- 広瀬支店 8月21日（金）10時～12時

8月の外務日は  
19日（水）・20日（木）  
担当職員がお伺いします。

## 令和8年度 第2回

## やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和8年6月11日（木）

赤江支店2階

### 報告事項

- 第12回島根県農協通常総代会議案について
- 営農経済部からの報告事項
- 子会社等の令和7年度決算報告並びに令和8年度事業計画について
  - ・（有）ジェイエイやすぎサービス
  - ・（株）しまねトヨー
  - ・（株）サン・フードやすぎ

### 協議事項

- 安来農業の未来を考えるワークショップ企画関係



## 市況動向

島根中央子牛市場  
（単位：円・頭）

| 地区区分<br>種別区分 |      | 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 | 835,529 | 824,450 | 849,200 | 838,829 | 809,364   |
|              | 頭数   | 7       | 2       | 5       | 14      | 107       |
|              | 最高価格 | 902,000 | 853,600 | 917,400 | 917,400 | 957,000   |
| 又牛           | 平均価格 | 868,756 | 867,900 | 924,733 | 883,061 | 891,424   |
|              | 頭数   | 9       | 8       | 6       | 23      | 1,213,300 |
|              | 最高価格 | 917,400 | 915,200 | 949,300 | 949,300 | 127       |
| 総平均価格        |      | 854,219 | 859,210 | 890,400 | 866,324 | 853,901   |
| 合計頭数         |      | 16      | 10      | 11      | 37      | 234       |

【税込価格】

### 6月子牛市場県外移出頭数

|    | 宮崎県 | 山口県 | 鹿児島県 | 滋賀県 | 岐阜県 | 三重県 | 福岡県 | その他 | 合計  | 県外移出率  |
|----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| 雌  | 4   | 2   | 13   | 12  | 2   | 11  | 0   | 25  | 69  | 63.89% |
| 去  | 11  | 11  | 0    | 0   | 9   | 0   | 11  | 15  | 57  | 43.85% |
| 合計 | 15  | 13  | 13   | 12  | 11  | 11  | 11  | 40  | 126 | 52.94% |

（頭数評価含）

## 全国は“堅調”、本県中央は“軟調”の取引となる。

令和8年6月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部6月23日現在速報）は、雌786,424円（前月比101%）、去勢898,729円（前月比101%）、計848,657円（前月比101%）で“堅調”の取引となっています。

本県6月の子牛市場は中央で234頭の取引があり、平均価格は雌809,364円（前回は2千円高）、去勢891,424円（前回は24千円安）、平均853,901円（14千円安）で“軟調”の取引となりました。

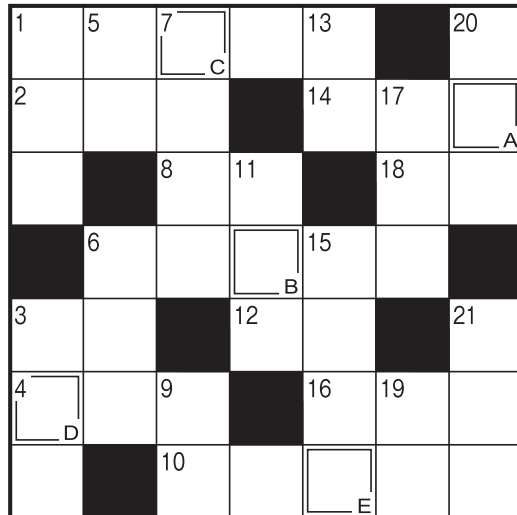
6月の上場牛については、去勢は発育が良い牛が多かった半面、メスは過肥な牛が散見されました。市場開設日は気温も湿度も高く、市場終了後の繋ぎ場で呼吸があがっている牛が多く見られました。これから気温が高くなってくることが予想されます。市場前には牛をきれいに掃除することは基本ですが、暑い時期には水で洗い、毛の中に入り込んだ汚れを洗い流してあげることも熱中症対策に有効な手段ですので、是非今後の管理に取り入れていただきたいと思います。

また、購買者から「削蹄していない牛が多い」との指摘を度々されています。蹄を整えて、安定した立ち方・歩き方に改善すると、牛の負担が減り、余分なエネルギーの消耗が抑えられたり、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、肥育農家の方にも喜ばれます。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。



二重マスの文字をA～Eの順に並べて  
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

### タテのカギ

- ①飛行機が飛び立つこと
- ③田んぼでゲロゲロ鳴きます
- ⑤土地の広さをあらわす単位のひとつ
- ⑥シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- ⑦パールともいいます
- ⑨ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- ⑪小銭入れに入れます
- ⑬ブイもこの仲間
- ⑮北海道と青森を結ぶ——トンネル
- ⑰野球の出場メンバーのこと
- ⑲金づちで打ち込みます
- ⑳嘘から出た——
- ㉑盆——、阿波——

### ヨコのカギ

- ①令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- ②髪に結わえるもの
- ③タンスや机などのこと
- ④——ギターは電気信号で音を奏でます
- ⑥8月15日は——記念日。平和を祈念します
- ⑧初対面の人に——紹介をした
- ⑩ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- ⑫多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- ⑭炒った大豆をひいたもの
- ⑯分度器で測ります
- ⑰納豆が引くもの

### 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  
2026年8月7日（金）（当日消印有効）

#### 先月号の答え

#### 「ミナミカゼ」

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| タ | バ | タ | ヒ | ゴ |
| マ | ツ | リ | オ | コ |
| ゴ | ス | ナ | ウ | ン |
| タ | タ | ミ | ジ | キ |
| ウ | シ | ダ | ン | キ |
| カ | ザ | ン | セ | セ |
| イ | ン | ス | イ | ミ |

## 俳句の広場

選句者 「白魚火」編集長・副主宰  
安食彰彦先生

### 最優秀賞

包みこむ大きな掌柏餅

出雲市 金山 陽様

### 優秀賞

べったりと肌にまつはる野良の汗

出雲市 藤江 堯様

白内障手術後の目に夏の星

兵庫県 小田 慶喜様

鳴き声と糞を残して燕かな

安来市 斎藤美重子様

### 佳作

初音聞く急勾配をぬけた先  
根比べ負を承知の草むしり  
紫陽花に埋もれさうなり無人駅  
閑校碑見守る庭の桜かな  
名人も解禁初日アユ一尾

出雲市 石川 式子様  
浜田市 三沢 孝子様  
兵庫県 小田 和子様  
出雲市 森脇 英徳様  
浜田市 中田 徹様

「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」8月号 定価900円  
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、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）8月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

#### 応募方法

俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。  
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。  
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。  
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

#### あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1  
JAしまね ふれあい広報課  
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」  
FAX：0852-67-7708  
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、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。

## ジュンテンドー・JALしまねのカード連携強化キャンペーン！

7月～9月末まで連携強化キャンペーンにつき、  
新規登録の方にジュンテンドーオリジナルトートバッグをプレゼント！

ジュンテンドー「いきいきポイントカード」とJALしまね「おさいふカード」を連携登録するだけで、いつものお買い物グンとお得に！

登録はカンタン！お手持ちの2枚のカードをお近くのジュンテンドー店舗サービスカウンターへ！

### ★【特典1】

ジュンテンドーレジで「いきいきポイントカード」を提示するだけで、通常200円（税抜）ごとにいきいきポイント1ポイントのところ、2ポイント付与！ポイントが**2倍**に！

### ★【特典2】

「おさいふカード」には、現金・クレジット・QR決済いずれのお支払いでも、年間10,000円（税抜）ごとにおさいふポイントを組合員は**30ポイント**、組合員以外は15ポイントをプレゼント！

### ★【特典3】

JALカード（クレジット）なら、ご利用金額1,000円ごとに通常ポイントに加え20円分（2%）をわいわいポイント還元！※法人名義のクレジットカード支払いは対象外です。

※ポイント付与は県外店舗を含めて、ジュンテンドー全店舗が対象です。



【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ：JALしまね営農経済本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745



JAL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



JALしまね



PARIS MIKI

メガネ一式 **8%OFF!!** 補聴器 **5%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 島根県内パリミキ全店

※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。

お問合せ



JALしまね

本店経済部経済課【TEL】**0853-25-8912**

あれ？  
こんな時に限って  
お薬がない...

そんな時のために  
**備えて安心。  
いつでも便利。**

**クミアイ家庭薬です。**



協同薬品工業株式会社

〒699-0631

出雲市斐川町直江3951-1

島根営業所

お問い合わせ先 平日9時～17時

TEL(0853)25-9166

# 島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

## 豚肉とじゃが芋とピーマンのウスターソース煮

### 材料（4人分）

豚こま切れ肉……………300g  
じゃが芋……………3個（300g）  
ピーマン……………3個（180g）  
にんにく……………ひとかけ  
ミニトマト……………8個  
水……………250cc  
ウスターソース…大さじ2  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
鶏ガラ顆粒だし…小さじ1

A

### 作り方

- ①豚肉は50度のお湯につけて余分な脂とアクを取り、水気をきって、食べやすい大きさに切る。（熱湯と水を半々に入れると50度のお湯になります）
- ②じゃが芋は皮をはいて1個を1/4に切り、耐熱皿に並べ入れ、水大さじ1を加えて、軽くラップをしてレンジ（600w）で4～5分間加熱する。
- ③ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って、ひと口大に切る。
- ④にんにくはすりおろす。
- ⑤フライパンにAを入れて煮立て、肉を加えてほぐし、肉の色が変わったら、じゃが芋、ピーマン、にんにくを加えて時々かき混ぜながら4～5分煮る。
- ⑥最後にトマトを加えひと煮立ちさせる。



### コメント

・豚肉を50度のお湯につけることで、余分な脂やアクを除くことができ、冷めてもラードの塊ができにくいです。  
・しょうゆで煮るのは、一味違った旨味で、ピーマンも驚くほど食べやすくなる一品！

### アレンジ

・豚こま切れ肉をバラ肉、合挽肉、牛肉にかえても美味しくできます。  
・野菜は玉ねぎ、茄子、ズッキーニ、人参、南瓜等、いろいろな野菜の組み合わせも楽しめます。

## トマトときゅうりのツナ和え

### 材料（4人分）

トマト……………2個（240g）  
きゅうり……………1本（150g）  
ツナ缶……………1缶（70g）  
青しそ……………3枚  
醤油……………大さじ2  
酢……………大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
ごま油……………小さじ1  
おろしにんにく…小さじ1/2

A

### 作り方

- ①トマトはヘタを取り、ひと口大に切る。
- ②きゅうりは上下を切り落として、縦に浅い切込みを2本入れ、ねじって、一口大に割る。
- ③青しそは細せん切りにし、水にさらしてアクを取り、水気をしぼる。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、ツナ缶も油ごと加えて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り、③の青しそを飾る。

### コメント

・ひんやりと冷えたトマトときゅうりは暑い夏の一品にぴったり！  
・切って和えるだけ！ツナのkokoroにおかずにはもちろん、晩酌のお供にも。



### アレンジ

・ラー油や豆板醤を加えて、ピリ辛大人味に。  
・トマトの旨味が溶け出しただし汁は、そうめんつゆに使っても最適！ごはんにかけてトマト丼にも！

## 健康散歩 For Your Health

## パワーナップでパワーアップ

JA島根厚生連

お昼になると眠くてたまらない…。そんな時、どうしていますか？仕事中でも強い眠気に悩まされる方は少なくありません。実は短時間の昼寝（仮眠）には、脳の疲労を回復させ、集中力や作業効率を高める効果があることが分かっています。

12時～15時の間取る15～30分ほどの短い睡眠のことを「パワーナップ」といいます。「パワーアップ」と「ナップ（昼寝）」を組み合わせた言葉で、短時間で効率よく心身を回復させる科学的な休息法として注目されています。

人は眠りに入ると、徐々に深い睡眠へと移行していきます。パワーナップでは、深い眠りに入る前の短時間で目を覚ますことがポイントです。この短時間の睡眠でも脳はしっかり休み、疲労回復やリフレッシュにつながることが、パワーナップの大きな特徴です。

パワーナップを取り入れることで、「集中力の向上」、「スト



レスの軽減」、「記憶力の向上」、「作業効率の向上」など、様々な効果が期待できます。現代はスマートフォンやパソコンの使用により、脳が多くの情報を処理し続ける環境にあるため、意識的に脳を休ませる時間を作ることが重要です。

パワーナップを実践する際は、静かで明るすぎない場所を選び、20分程度で目覚めるようにアラームを設定しましょう。長時間眠ってしまうと深い睡眠に入り、かえって目覚めが悪くなる恐れがあります。また、昼寝の直前にコーヒーを飲みカフェインを摂取することで、昼寝から目覚めたときに眠気を感じにくくなり、昼寝とコーヒーの相乗効果を狙うこともできます（コーヒーナップ）。

現代は情報社会であり、ストレスの多い環境でもあります。忙しい毎日でも、意識的に休息を取り入れることが心身の健康維持につながります。パワーナップを上手に取り入れ、短時間で効率よく疲労を回復しながら、日々の生活をより快適に過ごしてみたいはいかがでしょうか。

