



JAしまねびより

2022

1

January
Vol.70



特集

2022年も目標に向かって“トラ(寅)イ”!!

＼SNSで旬な情報を投稿しています／



LINE



Instagram



Facebook



YouTube



JALまね 石見銀山地区本部版

来月の外勤日は 2/16(水)・17(木)・18(金)

謹んで初春の
およろこびを
申し上げます



代表理事組合長 石川 寿樹

代表理事副組合長 山根 盛治

代表理事専務 高木 賢一

代表 監事 名原 佳宏

役職員一同



代表理事組合長

石川 寿樹

新年あけましておめでとようございませす。組合員の皆様には、新しい年を穏やかに迎えのこととお慶びを申し上げます。令和4年の年頭にあたり、皆様から旧年中に賜りましたご支援、ご協力に対し、厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、7月から8月にかけて豪雨や台風等の自然災害に見舞われ、県内でも多くの被害が発生しました。被災されました組合員の皆様に心よりお見舞いを申し上げますとともに、今後とも復興に向けた支援に取り組んで参ります。

また、新型コロナウイルス感染症につきましては、ワクチン接種が進んだこともあり、国内では新規感染者が減少傾向にありました。しかしながら、ここに来て新種のオミクロン株への感染も拡大しており、未だ収束の兆しは見えておりません。一方、農業に目を転じますと、原油価格の高騰により燃油や資材、肥料や飼料の価格が大幅に上昇し、農家経営を大きく圧迫しています。

特に県内農業の基幹的作物である米については、国が市場隔離による需給改善対策を示しているものの、コロナ下起因する外食需要の減少等による消費の低迷、民間在庫量の増加による厳しい販売見通しから、昨年8月の段階では、JAしまねの令和3年産米単価を前年から2千円程度引き下げざるを得なくなりました。

こうした中、JAしまねといたしましては、稲作農家の皆様の経営を支援するため、12月にお支払いする従来の追加金に加え、米価下落を踏まえたJA独自の経営継続支援の実施を決定いたしました。今後ともJAの使命として、米だけでなく、畜産や園芸作物につきましても、できる限りの支援に取り組んで参ります。

事業運営につきましましては、各部門にコロナ下の影響が及んだものの、事業管理費の削減等に取り組み、令和3年9月末仮決算は計画を上回る成果を上げることができました。組合員の皆様のご利用、ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、本年は「第3次中期経営計画」「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」がスタートする重要な年です。ポストコロナ時代を見通し、JAしまねの「めざす10年後の姿」を実現するための具体策を計画に反映させ、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの基本目標の実現に向けた「不

断の自己改革」に取り組んで参ります。

また、JAを取り巻く経営環境は年々厳しさを増しており、盤石な経営基盤を確立するため、営農経済事業・信用共済事業、2つの事業改革を更に進めていかなければなりません。

まず、営農事業におきましては、コロナ下で落ち込んだ販売高の早期回復と増益を目指し、広域指導体制の構築により重点品目の更なる生産拡大に取り組みます。また、今秋に開催される全国和牛能力共進会での入賞を目指し、関係機関と協力して「しまね和牛」の評価向上にも努めて参ります。

一方、信用共済事業につきましましては、令和3年度での事業改革完遂に向けて、各地区本部で店舗再編やATMの再配置、事務集約・効率化等に取り組み、大幅な収支改善を図りましたが、今後の厳しい経営環境に備えるため、不断の改革に取り組んで参ります。何卒、ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、組合員の皆様、地域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ます。年頭の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



甘くて柔らかい白ねぎでブランド化を目指す

出雲市の西側にある神西（じんざい）地区。砂地という好条件を活かし、古くより白ねぎの生産が盛んな地域です。代々農家を営んできた石飛家でも、以前から白ねぎを生産してきました。この地区で作



1番美味しいのは1月。「冬の寒さに打ち勝って育った神在ねぎは、ぎゅっと甘みが増す」と石飛さん

石飛 政樹さん(46才)

今月は、出雲地区本部。出雲市大島町で「出雲神在（かみあり）ねぎ」の生産に取り組むJAしまね出雲神在ねぎ部会・部会長の石飛政樹さんにお話を伺いました。



考える必要がありました。そこで石飛さんはJAに相談。皆が同じ品種を栽培し、新たなブランド化を目指し動き始めることに。いくつかの試験栽培を行い、甘みが強く柔らかい品種を選びました。石飛さんは「普通の白ねぎとは一番かけ離れているものが良かった。その方が差別化も図れ、ブランドとしても確立しやすかった」と振り返ります。こうして、平成19年から本格的な作付けを開始し、出雲大社に神々が集まる旧暦の「神在月（10月）」に収穫が可能になることから「出雲神在ねぎ」と名付け、売り出すことになりました。

繊細でデリケートな白ねぎ

神在ねぎは、甘くて柔らかく全部美味しく食べられることから、葉をつけた状態で出荷・販売されます。葉まで柔らかいことが特長ですが、それ故に繊細でもあり、育てることがとても難しい作物です。そのため、収穫も茎葉を傷つけないように丁寧に行います。また、袋詰



丁寧に収穫していきます

めの際も、葉が折れないようにに慎重に入るなど、最後まで気を遣う作業が続きます。病気に弱く、害虫もつきやすい上に、大雨などで水に浸かっってしまった場合は腐ったり折れやすくなります。それらの問題にも頭を悩まされてきたという石飛さん。令和3年の夏は2回も豪雨に襲われた出雲地方。石飛さんの畑も約半分が被害に遭いました。石飛さんは「通常より早い時期に植えて、梅雨〜夏の大雨が降りそうな時期までにある程度大きさに成長させておくなどの対策が必要」と、今後に向けあらゆる予防策を模索しています。

この美味しさをもっともつと広めたい

こうして手間ひまをかけ大事に扱ってきたからこそ「良いものができた時は格別に嬉しい」と笑顔で話す石飛さん。「もっと欲しいと言われると、こちらも張り切ります！」と、需要がある時が一番やる気が出ます。暖冬などの理由から、家庭で鍋料理をしなくなると、白ねぎの出荷がストップされることも。白ねぎの美味しい季節になって、たくさんの人に食べてもらいたいと願っています。



神在ねぎを傷つけないよう気を付けながら作業



雨が降ると作業工程が増えるため、晴れの日に多めに収穫するなど事前に調整しながら収穫を進めます

キャンプでリフレッシュ

時間があればキャンプに行き、息抜きをしている石飛さん。お子さんたちが小さい頃は、家族で行って行ったのですが、今は大きくなり一緒に行く

機会は減ってしまったそうです。しかし、周りにはキャンプ好きな友人が多く、集まることも。その日の収穫が終われば次第出掛けることもあり「作業終了のお酒は格別に美味しい」と笑顔をみせます。冬場であっても市内のキャンプ場にしょっちゅう足を運んで大きめのテントの中でストーブを焚き、お鍋とお酒を楽しんでいます。仲間とともにワイワイお酒を飲むことが、石飛さんにとって最高のリフレッシュタイムなのだとか。



リフレッシュの時間となっているキャンプ

作業を組み立てることがおもしろい

以前から神西地区のほとんどの農家は、ハウス栽培と露地栽培を組み合わせながら、それぞれに合った作物やスタイルを選び一年を通して仕事をしています。石飛さんもその一人で、年間で様々な作物を栽培しています。「一年の作業を組み立てることはすごく大変だけど、おもしろい」と語る石飛さん。きちんと仕事を組み立てていくことで、今までと同じ面積でも仕事量が増え、収入にも反映される農業のおもしろさを感じています。また、それに伴って人手確保や今後の課題も見えてきたと言います。昨

プチっと情報!

出雲神在ねぎ

柔らかくて甘みが強く、葉まで食べられるのが特長です。石飛さんおすすめの食べ方は「鶏肉とねぎをアルミホイルで包み、オープンで焼く」。ねぎの旨味と鶏肉の油がマッチしてとても美味しいのだとか😊
この機会にぜひ。



★お問い合わせ先★

J Aしまね出雲地区本部
営農部販売開発課
電話：0853-21-6118

年から一人雇用し、今後は家族経営ではない継承の方法も視野に入れています。「神在ねぎの知名度はまだだ。もっと多くの人に知ってもらいたい」と今後の意気込みを語る石飛さん。今よりさらに農業をおもしろく、そして効率的な農業を目指し、石飛さんの挑戦は続きます。



笑顔が印象的な石飛さん。
神在ねぎを多くの人に食べてほしいとPRします

って“トラ(寅)イ”!!

新年あけましておめでとうございます。

さあ、新たな年がスタートしました。今年の干支は「壬寅（みずのえとら）」。厳しい冬を越えて芽吹き始め、新しい成長の礎となる年と言われているそうです。そんな新年第1号の特集では、目標に向かって“トラ(寅)イ”し続ける、各地区本部の若手農業者をご紹介します。

合同会社Torchを設立し、今年度から菌床シイタケを栽培しています。従業員を増やし、皆が楽しく働ける会社にしていきたいです。



就農して、4年目となります。ファーマーズマーケットでの消費者との関わりを大切に、収量アップの1年になるように頑張ります。



出雲市荒茅町【出雲地区本部】

松本 頼明さん(40)(右)
金崎 幹徳さん(38)(左)

経営規模

- 菌床シイタケハウス3棟
- 年間43,200菌床で栽培

松江市西忌部町【くにびき地区本部】

伊藤 成海さん(23)

経営規模

- 花40畝
- ハウレンソウ2畝

就農2年目で水稻を栽培しています。日々の管理を徹底し、品質向上、収量UPを目指しています。今後は規模拡大を図りながら地域農業を盛り上げていきたいです。



安来市久白町【やすぎ地区本部】

南 真之さん(38)

経営規模

- イチゴ(高設栽培)6畝

兵庫県から1ターンし就農1年目。アパレル業界から一転、妻の実家である安来市でイチゴ作り。いつかイチゴ作りを通して、趣味のアウトドアと関連したイベントを開きたいと考えています。

現在、消費者からの信用と経営の安定を目指して個人での美味しまねゴールド認証取得に向けて頑張っています。菌床シイタケを通して地元の方たちとの繋がりをもっと築いていきたいと思っています。



出雲市斐川町【斐川地区本部】

深津 健太さん(22)

経営規模

- 水稻2.7畝

来島牧場に入社し約2年半。人工授精(AI)・受精卵移植(ET)などの繁殖技術向上を目指すとともに、将来牧場で活躍する育成牛を育てるため日々頑張っています。



飯南町【雲南地区本部】

曾田 春奈さん(25)

経営規模

- 来島牧場：搾乳牛約360頭、子牛約60頭

2022年も目標に向か



就農して3年で、繁殖和牛を20頭飼育しています。良い母牛と子牛を育てるために、日々勉強しています。

知夫村【隠岐どうぜん地区本部】

稲澤 義治さん (40)

経営規模

- 繁殖用和牛 母牛20頭、子牛7頭



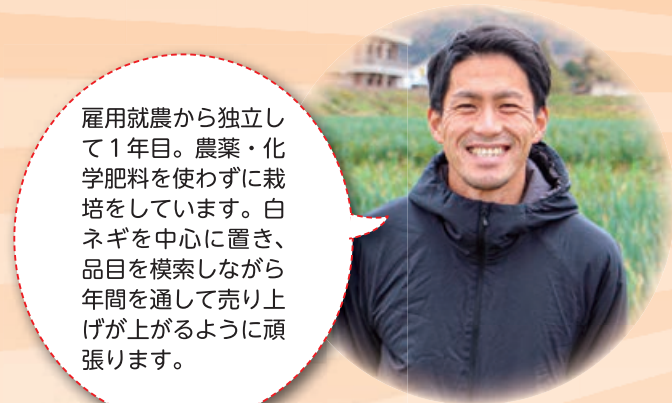
もっと生産量を増やして、隠岐地域の皆さんに新鮮な野菜を食べてもらい、地元園芸農業を担う生産者のひとりとして地産地消に貢献したいです。

隠岐の島町【隠岐地区本部】

柴 功一さん (36)

経営規模

- ハウス施設野菜10畝[㎡] (キュウリ、トマト)
- 野菜苗生産8畝[㎡]
- 露地野菜20畝[㎡] (レタス、キャベツ、ブロッコリーなど)



雇用就農から独立して1年目。農業・化学肥料を使わずに栽培をしています。白ネギを中心に置き、品目を模索しながら年間を通して売り上げが上がるように頑張ります。

大田市長久町【石見銀山地区本部】

清水 啓介さん (35)

経営規模

- 白ネギ18畝[㎡] ●レタス10畝[㎡]
- 白ナス5畝[㎡] ●大豆8畝[㎡]
- 米10畝[㎡]

8年前に就農しました。将来的には、技術や産地としての価値を高め、新規就農者や農業体験に来た方にアドバイスをしていきたいです。

就農して8年経ちました。大変な事が多いですが、収穫の時の喜びが忘れられないので続けています。将来的には収穫した作物を全国の人たちに届けていきたいです。



益田市須子町【西いわみ地区本部】

金山 千年さん (30)

経営規模

- トマト36.5畝[㎡] ●メロン延べ40畝[㎡]



浜田市金城町【いわみ中央地区本部】

清本 香さん (32)

経営規模

- トマト2.5畝[㎡] ●なす3畝[㎡]
- ぶどう5畝[㎡] ●その他6畝[㎡]



美郷町【島根おち地区本部】

新田晋太郎さん (36)

経営規模

- 菌床ブロック3万個



新年のごあいさつ

J A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ご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

令和元年度からの新型コロナウイルス感染拡大に伴い、私たち女性部の活動も中止やWEBでの開催を余儀なくされました。そのような状況の中、私たちJ Aしまね女性部は昨年度からコロナ禍によって困窮している学生や子ども食堂、フードバンク事業を支援するため、女性部員が玄米を持ち寄り集まったお米を寄贈する“米一握り運動”を実施しています。今年度は2回に分けて行うこととしており、現在1回目が終了しました。1回目はJ Aしまねや島根県青協の皆様のご協力もあり、1,370kgの玄米が集まりました。集まったお米は、県内の子ども食堂・フードバンク・大学に寄贈いたしました。この運動にご協力いただいた多くの皆様へ感謝申し上げます。

最後になりましたが、今年こそは、コロナが収束し、例年通りに女性部活動ができること、そして何より世界中が安心安全な状態で普通の生活を送ることができるように願って止みません。

今年も私達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す。新年のご挨拶とさせていただきます。



フードバンクへ米を寄贈する
寺内副部長（右）



子ども食堂へ米を寄贈する
高橋部長（左）と飯塚副部長（右）



新年のごあいさつ

島根県農協青年組織協議会

会長 草野 拓志



新年あけましておめでとうございます。

日頃より島根県青協の活動に対しご理解ご協力賜わりまして、誠にありがとうございます。

昨年を振り返りますと、青年部、営農活動ともに新型コロナウイルスの影響が続く中で的一年となりました。外食産業の需要低迷や米余りによる米価の大幅な下落、円安やOPECによる原油生産の引き締めにより燃料代の高騰、中国及び新興国の経済発展に伴う飼料の買い占めによる餌代高騰など、農業を取り巻く環境は非常に厳しいものとなりました。そういった中で、地域において懸命に営農活動をなされている生産者の方々に敬意を表すところでございます。

昨年は、いろいろと考えさせられた1年でしたが、島根県青協として、J Aや島根県農政に意見陳情を行う等、しっかりと活動してまいりました。

農業者の意義は食を支え農地を守り引き継いでいくことです。それには営農活動を続けていくことが一番大事であり、地域で頑張る生産者をJ Aや島根県農政と一体となって支援していくことが非常に大切であります。私は本年で会長に就任し4年目となりますが、少しでもその架け橋となれるよう、また、島根県の農業振興の為、本年も尽力していく所存でございます。

そして、逸早い新型コロナウイルスの終息を祈りつつ、本年が皆様にとって実り良い年でありますことをご祈念いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

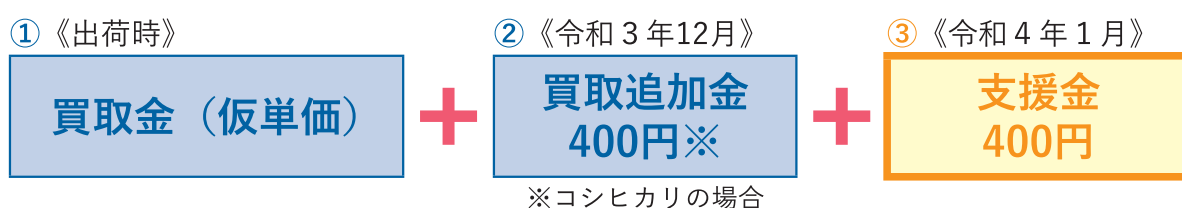


令和3年産島根米追加金の支払と経営継続支援の実施について

J Aしまねでは、令和3年産島根米についても①「出荷いただいた時点」と、②「令和3年12月末の追加払い」の2段階による買取金のお支払いとしており、12月27日に追加金をお支払いしました。

さらに、新型コロナウイルスの影響により米価が大幅下落し、生産者の皆さまの農業経営に大きな影響を与えていることを鑑み、当J Aに出荷いただいた令和3年産島根米を対象に、1月28日に③「経営継続支援金」をお支払いします。

[イメージ図：令和3年産島根米／60kg]



<令和3年産米追加金>

品種・銘柄	追加金単価（1～3等）
コシヒカリ	400円／60kg（税込）
きぬむすめ	300円 //
つや姫	300円 //
ハナエチゼン	300円 //

※追加金は全品種支払。表にはうるち主要4品種のみ記載

<令和3年産島根米生産者経営継続支援金>

対 象	支援金単価
<ul style="list-style-type: none"> ・ 令和3年産島根米（主食うるち米）1～3等 ※規格外米除く ・ 令和3年12月末までにJ A出荷・検査買入確定分 	一律400円／60kg

理事会情報（11月29日開催）

【協議事項】

- ① 令和3年12月30日付け機構改革の実施について
- ② 令和3年度補助事業の実施について
- ③ 令和3年度J Aしまね農業振興支援事業要項の一部改正について
- ④ 令和3年度米にかかる追加金等の特別対策について
- ⑤ 令和4年産島根米生産に係る考え方について（品種別作付計画）
- ⑥ 葬祭会館利用料の変更および葬祭会館利用管理規程の一部改正について

- ⑦ 振込手数料の改定について
- ⑧ 令和3年度末決算見込（一次）について
- ⑨ 中間期ディスクロージャー誌2021の作成について
- ⑩ 債権の償却について
- ⑪ 組合と理事との取引（契約）の承認について
- ⑫ 役員選考について
- ⑬ 第4回J Aビルあり方検討委員会について
- ⑭ 島根県常例検査書（雲南地区本部）の回答について

（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）



CrossWord Puzzle クロスワード パズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ

1	6		11		17	20
2			12	15		
	7	9				
3				16	18	
		10	13			
4	8				19	21
5			14			

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのカギ

- 力士が頭のでっぺんに結います
- ベッドルームともいいます
- 南へと吹き抜けていきます
- 父はロバ、母はウマ
- 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 宍道湖の名産である二枚貝
- 水瓶座と牡羊座の間
- 訴えや申請などが退けられること
- かまぼこ、——団子、——笛
- 鉄道のレールの下に並べます
- テレビ——の録画を予約した
- 魚へんに師と書く出世魚

ヨコのカギ

- 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 歯がある履き物
- 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- ほっそりした指の例えに使われる魚
- 酸っぱいものを見ると湧きます
- 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 受験生が勝ち取りたいもの
- 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 酒のお供です
- 年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- 愛を英語でいうと

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。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J A 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

〒694-0041 大田市長久町長久ハ56-1
J A しまね 石見銀山地区本部 企画推進課 「クイズ」係
2022年2月4日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フクワライ」

1	セ	6	イ	8	ジ	11	ン	16	タ	カ
2	キ	ガ	エ	9	ナ	13	イ	フ	ア	
3	ユ	10	ツ	カ	17	イ	エ			
4		ス	ト	ラ	14	イ	ク			
5	カ	ズ	15	シ	モ	20	セ			
6	ク	シ	ロ	12	ウ	18	カイ			
7	ド	ロ	19	コ	ト	ワ	ザ			

俳句の広場

最優秀賞

ひとり居の友を氣遣ひ根深汁

津和野町 田中とし様

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

優秀賞

画用紙に虫の合唱描きにけり

出雲市 中尾真紀子様

出雲弁いよよ佳境やおでん酒

出雲市 藤江 堯様

夫の肩揉んで勤労感謝の日

出雲市 竹田喜久子様

佳作

ためらひて五年日誌を求めけり
御僧に声かけられし紅葉溪
亡き義母の味を受け継ぎ柚子を炊く
相づちのありてはつこり日向ぼこ
風を呼び波まで凍つる海のこゑ

大田市 大國千登世様
出雲市 小豆澤典子様
安来市 斎藤美重子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 慶喜様

「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。



J A しまねよりは、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）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、J A 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
J A 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」
F A X : 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。

～ JALしまね・JA共済から大切なお知らせ～

「農業用自動車の事故」しっかりと備えていますか？

こんなことになってしまう前に、是非ご相談ください。

ケース1
トラクターが農作業中に横転し、運転者が下敷きになりケガをしてしまった。

ケース2
トラクターで、他人をケガさせてしまった。
自動車事故により他人を死傷させた場合、高額の特養賠償責任を負う恐れがあります。

ケース3
トラクターで他人の車とぶつかって壊してしまいました。

お得なお知らせ

お見送りキャンペーン実施中！
見積るだけで豪華賞品が当たります！（抽選）

A賞 200名様
Dyson Supersonic Ionic ヘアードライヤー

B賞 200名様
BALMUDA The Toaster

★ 重点実施中！ ★

農業リスク診断活動実施中！
農業用自動車（トラクター等）のお見積り・保障の見直しも、是非お声掛けください。

※賞品は一部抜粋です。また、賞品のデザイン等はイメージです。キャンペーンの詳細についてはお近くのライフアドバイザー・支店担当者等へ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・ご契約にあたっては、「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」を必ずご覧ください。
[No.21320320238]



JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

おさいふカード 会員募集中!!

優待割引 のお知らせ

JALしまね×洋服の青山・はるやま

店内全商品 割引後価格から更に

10%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 〈洋服の青山〉松江店・島根 斐川店・出雲 浜山通店・浜田店・米子本店・三次店
〈はるやま〉松江店・島根 三刀屋店・出雲店・島根 大田店・浜田店・益田店・米子店・三次店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。 ※洋服の青山ではAOYAMAタイアップカード入会（入会無料）が必要となります。

JALしまね お問い合わせ / 本店経済部 TEL: 0853-25-8912



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。
組合員並びに地域の皆様には、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中、皆様から賜りましたご支援、ご協力に対し、心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症のワクチン接種や感染拡大防止対策に一定の労力を費やしたものの、未だ終息の兆しが見えない状況にあり、更には新たな変異株のオミクロン株による感染拡大が懸念されています。

農業分野も例外ではなく、外出自粛等に起因する農畜産物の需給状況が販売価格に大きく影響し、一方で世界的な原油価格の高止まりが、生産資材価格にも影響を及ぼしました。

これらの問題に対応すべくJAしまねでは、一昨年より「新型コロナウイルス対策支援事業」を実施し、生産者の支援を第一に取り組んで参りました。

また、取り組み最終年度であります「第2次農業戦略実践3カ年営農計画」では、JAしまね全体で416億円の農畜産物販売高を目標に、地域農業の振興に向けて取り組んでいます。

当地区本部では、水田を活用した園芸作物の振興やリースハウス事業を活用した担い手の育成、アスパラガスの振興に伴う選果場の新設など、生産者の皆様に負担の少ない形で、生産拡大を目指していただけの体制を整備いたしました。今後も地域農業の

維持拡大を図り、生産者の皆様に所得の増大に努めていただけるよう、JAとしてより一層努力して参ります。

また、畜産事業では今年、鹿児島県で開催されます第12回全国和牛能力共進会に、島根県内予選を勝ち抜いた温泉津町和牛改良組合が出品する運びとなり、畜産振興にも大きな励みとなっております。

信用共済事業では、より効率的な組織体制を構築するため、三瓶支店・高山支店を受付・相談業務等に特化したふれあい店舗とすることとしており、事業の効率化を図りました。今後も多様化するニーズに対応するため、組織体制の整備を進めて参ります。

このような中、農業をめぐる情勢は、耕作放棄地の増加や鳥獣被害の拡大等、課題が山積して参ります。今一度、地域の皆様により近い協同組合として、JAの使命である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に取り組まなければならぬと決意を新たにしております。

本年もJA事業を通じ、役員一丸となって地域農業の活性化に向け邁進して参りますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

この一年が災害等の無い年でありますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



島根県農業協同組合
石見銀山地区本部

常務理事本部長

山崎 辰次

役員一同



キャスターが試食



取材の様子

TOPICS 1 ●NHK「しまねっとNEWS610」取材協力 大田市のお雑煮を紹介

JAしまね石見銀山女性部が、NHK松江放送局の番組企画「お雑煮特集」に取材協力しました。

12月14日に取材班がJA石見銀山地区本部を訪れ、同女性部の森脇岸江部長が、家庭毎に具材の異なるお雑煮を紹介しながら調理。地域の代表的な具材を使った「五色雑煮」が出来上がり、NHKの小笠原知恵キャスターが試食しました。地元のストかまぼこと岩海苔の風味、もちの柔らかい食感に思わず笑顔がこぼれ、慌ただしい年の瀬の家族のエピソード等に話が弾みました。この日の取材は、12月21日のNHK番組「しまねっとNEWS610」で、県内各地のお雑煮紹介として放映されました。



TOPICS 2 ●JAしまね石見銀山女性部&つばみくらぶ 合同手作りクリスマスケーキ



12月23日、JA石見銀山地区本部で、JAしまね石見銀山女性部とつばみくらぶ合同のクリスマスケーキ作りが行われました。当日、同女性部員46名は新型コロナウイルス感染症対策のため、支部単位に分かれて参加。地元のケーキ店の協力をいただいたスポンジケーキと生クリーム等で飾りつけを行い、各家庭に持ち帰りました。中には、「家族に内緒の手作りサプライズケーキになるかな」と話す女性部員もいました。

また、つばみくらぶは8組の親子が参加。親子でイチゴの飾りつけを楽しみながら、ケーキが完成に近づくところと一緒に食べようね」というお母さんの言葉に子どもたちは、家族で過ごすクリスマスを楽しみにしていました。

TOPICS 3 ●はね宮農組合、大田市ぶどう生産組合 美味しまね認証研修会の視察受け入れ



はね宮農組合でドローンを見学



原田ぶどう園で説明を受ける

島根県青年組織協議会の美味しまね認証研修会が11月26日、JA石見銀山地区本部で開催され、はね宮農組合と大田市ぶどう生産組合が視察に協力しました。当日は、青年連盟等から25名が参加。県産地支援課職員を講師に、制度の座学研修を行った後、視察先を訪ねました。現在、上位認証である美味しまね認証ゴールドの審査中であるはね宮農組合の竹下正幸組合長は「信頼できる農畜産物であることを消費者目線に

立って評価・表示するこの制度は、生産者にも消費者にも意義があり、それに沿った農業経営は更なる信頼性に繋がる」と話しました。続いて、美味しまね認証ゴールドのグループ認定を受けている大田市ぶどう生産組合の原田ぶどう園を訪ね、原田武敏さんから認証のポイント説明を受け、必要な備品類を確認しました。県青年組織協議会では、各組織で美味しまね認証の取得意識を高めたいと考えています。



第43回 みどりをまもる小学生作文コンクール

JAしまね女性部主催。島根県内32校108名の児童より応募がありました。大田市内の小学校から53作品の応募があり、3作品が特別賞を受賞しました。

特別賞
受賞者

- 島根県知事賞
- 島根県農業協同組合中央会長賞
- JAしまね女性部長賞

- 大田市立志学小学校 5年
- 大田市立長久小学校 4年
- 大田市立高山小学校 3年

まつおゆずは
松尾 柚珠羽さん
まつむら
松村 梨奈さん
はたもと
畑本 和真さん

JAしまね石見銀山女性部役員が各小学校を訪問し、特別賞、金賞（2名）、銀賞（2名）、銅賞（1名）、佳作（10名）の受賞者全員に表彰状等を渡しました。



長久小学校



静間小学校



高山小学校



川合小学校



志学小学校

島根県知事賞を受賞した大田市立志学小学校の松尾柚珠羽さんの作品を紹介いたします。



家族の思いを引きついで

大田市立志学小学校 5年 松尾 柚珠羽

私の家は牛をかっていて、私もずっと手伝いをしていきます。一番大変な仕事はふんかきです。牛のね床のふんをバンクリという機械に落とし、きれいになったね床に、のこくずというけずりカスをしきませす。ふんは重くて、自分の全体重をかけないと機械に落とせません。以前はあまりの大変さに泣いて、仕事をやめてしまうこともありましたが、今は投げ出す事は無いけれど、それでもやっぱり大変です。とてもつらいふんかきですが、ひいおじいちゃん達の時代はもっと大変でした。今はふんを機械に入れてしまえば自動で運んでくれるけど、昔はねこ車で運んでいました。新しいね床にも、のこくずの代わりにわらを切っていました。そんなに変わらないと思う人もいますが、ひいおじいちゃん達が全くなかいます。しかも、ひいおじいちゃんといひいおばあちゃんはこの仕事を二人でしていました。たった二人でこんなに大変な仕事をするなんて、と話を聞いた時はびっくりし、二人のすごさに感心しました。

ひいおじいちゃん達は兵庫出身で、昭和三十三年に牛かいを始めるために志学にやってきました。来た時志学には何もなかったそうです。牛一頭を二万円で購入、牛かいを始めました。戦後の物があまり無かった時代に、せめて自分たち、この国の人たちの食べ物だけは、という気持ちでがんばって働いたそうです。その努力の結果、今では百頭に。牛舎も二回建て増しをして広くなりました。八十才で引退するまでの間に、機械やえさ、牛かいの環境など目まぐるしく変化し、とても便利になった、とも言っていました。

そんな中で私のおばあちゃんが、月日が経って私のお父さんやおばさんが生まれ、家族が増えました。大変な仕事だけど、みんなが助け合いながらがんばって働いたんだと教えてくれました。そして私たちが生まれ、家族も十人になりました。もちろん今もみんなで協力しています。私は正直面倒だなど思う時もありました。でも、両親の休けい時間が短くなり、両親の忙しさを感じてから、私も手伝わなければ、と思うようになりました。こうやって牛かいの仕事は引きつがれていく気がします。

私が大人になった時、牛かいはどんなふうに変わっているのだろう。想像もできないような便利な機械等ができて、今よりも楽になってきているのかな。牛かいが時代と共に変わってきています。でもきつと働く人たちの思いは変わりません。おいしい牛乳を届けたい、という思いをもって働いていると思えます。機械が増えた今ですが、私の家は手作業の仕事も多いです。細かい異変に気付きやすくなるからです。牛の気持ちを分かってくれたいという家族の思いが、手作業に表れていると思います。変わっていくもの、変わらないもの。どちらも大事です。大切なものはずっと残しながら、牛たちを守っていききたいです。



第6回

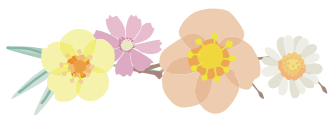
JAしまね石見銀山地区本部 家の光大会

12月11日、大田町の島根県立男女共同参画センター「あすてらす」において、コロナ禍のため2年ぶりとなる「家の光大会」を開催しました。

当日は、JAしまね女性部が主催する「みどりをまもる小学生作文コンクール」で島根県知事賞を受賞した大田市立志学小学校5年の松尾柚珠羽^{ゆずは}さんによる作文の朗読、および特別賞等を受賞した児童の表彰式が行われました。

続いて、大田市で長期間創作活動を行い、三瓶山を描いた絵画を多く残している洋画家 加納莞蕾^{かんらい}が尽力した平和運動について、安来市加納美術館 名誉館長 加納佳世子氏の「加納莞蕾の平和への想い次世代に－大田と加納莞蕾－」と題した講演が行われました。

また、コロナ禍の中、感染対策に留意しながら行ったJAしまね石見銀山女性部の各支部の活動の発表や家の光記事活用等で制作した作品の展示も行われました。



家の光記事活用等作品展



作文の朗読



森脇岸江女性部長の挨拶



各支部の活動の発表



作文の表彰



加納佳世子氏の講演



わ い わ い ひ ろ ば

このページは皆様のお便りが頼りです。
お便りお待ちしております♪

● 読者コーナー

■「しまねうれしび」の「豚肉の赤ワイン煮込み」、ちょうど赤ワインが残っていたので、トライしてもいいかな。正確には提案（奥さんに）ですが。（Oさん）

■月食の写真。私も友人の「早く外に出て」という電話で外に飛び出して空を見上げ、しばらく見入りました。（Mさん）

■今までと違ったカレンダー、楽しみにめぐってめぐって、2〜3度見ました。寅年の1年間、楽しみです。ほっこりします。私も絵手紙を書こうかな…。（ひとり言）

■初めて「クロスワードパズル」をして応募します。楽しかったです。（Hさん）

■JAグリーンおおだで買い物をして、餅米すくい取りを楽しみました。お餅は、久しぶりに家で作ろうと思います。（Nさん）



■「今晚のごはんのお供は、これで決まり!!」土産の参考にさせていただきました。もちろん家庭（自宅）でも。（Fさん）

■我が県の「ごはんのお供」コーナーを見て、いろいろ食べてみたいくなりました。教えていただき、ありがとうございます。（Fさん）

担 多くの反響をいただきました「ごはんのお供」の食べてみたいお便りトップ3です。1位「干し柿とゆずのかぶ巻き甘酢漬け」、2位「なすのからし漬け」、3位「さざえカレー」「石見銀山和牛しぐれ」

■グラウンドゴルフのJAカップ大会の賞品「あか穂もち」を獲得したかったですが、残念でした。これからも楽しくプレーを続けたいと思っています。（Oさん）

■「健康散歩〜足湯のススメ〜」で、両親が元気だった頃、3人で斐川の道の駅の足湯に浸かり、ソフトクリームを食べたのを思い出しました。（Mさん）

■「健康豆知識」コーナー、毎回楽しく拝読し、勉強になっていました。長い間ありがとうございました。（Hさん）

担 10年間、120コラムを提供いただきました福田亮先生の「健康豆知識」は、先月号が最終回となりました。地元の先生の情報提供は貴重で、皆様からは、ご好評のお便りを毎月いただいています。福田亮先生、ありがとうございました。

さて、今月からは、「JAコラム」と題して、多方面のコメンテーターのコラムを掲載しますので、ご期待ください。



三瓶山頂から大山方面を望む



JAコラム



私の食育日記

口内炎を防ごう

先日、娘が「トマトを食べるとお口が痛い」と言っていてあまり食事を取りませんでした。口の中を見てみると口内炎が。この口内炎、誰もができたことがある身近なものです。私がか子どもの頃、口内炎ができる。「ちゃんとお野菜を食べていないからよ」と言われました。

口内炎ができるのにはさまざまな理由がありますが、栄養面で見ると最も影響しているのは「お野菜を食べなさい」という言葉が意図しているビタミンCではなく、ビタミンB2とB6です。ビタミンB2は、皮膚や粘膜を保護し、糖や脂質の代謝を助ける役割を果たすので、脂質を取り過ぎがちな現代の食生活では大切な栄養素です。また、発育に必要なビタミンともいわれ、子どもにとっても重要なビタミンです。もう一つ、ビタミンB6は、血液や筋肉を作るアミノ酸の代謝を助けるもので、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高めるのにも一役買ってくれています。

一日に必要な量を満たす目安とされている栄養所要量では、3歳から5歳でビタミンB2が0.8mg、ビタミン

食育インストラクター ● 岡村麻純

B6は0.6mgとなっています。ビタミンB2は、卵や、アーモンド、シイタケ、納豆、乳製品、ウナギなどに多く含まれます。牛乳100gでビタミンB2が0・15mg、卵1個で0・22mg含まれるので、毎日の乳製品、卵料理は意識しています。

ビタミンB6はマグロやカツオなどの魚、鶏肉、お米、特に玄米に多く含まれていて、玄米だと茶わん1杯で、0・32mgも含まれています。果物ではバナナに比較的多く含まれていて、1本に0.3mgほどです。わが家では、朝食のバナナと、ご飯に玄米を混ぜることで、ビタミンB6を意識しています。

もちろん毎日細かく計算する必要はないですし、その他ビタミンCを含め、バランスの良い食事が何より大切ですが、口内炎ができたとき、このビタミンB群の二つを気にしてみようか。



子牛市場

令和3年12月14日

石見銀山地区本部管内 12月子牛市場ランキング ベスト5 (本人取り除く)



▶皆さんの指導のおかげで、素晴らしい結果を得ることができました。これからもマイペースで頑張ります。

大田町
山崎 博さん
又キ最高



▶今年も頑張ります。

大田町
長見 茂幸さん
メス最高

【又キ】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	大田	山崎 博	317	262	諒太郎	美国桜	百合茂	安福16509
2	仁万	岩瀬 擴二	304	257	福之姫	幸紀雄	安福久	勝忠平
3	志学	西谷 悟郎	345	277	幸紀雄	安福久	勝忠平	福栄
4	富山	白石 祐	306	268	関平照	勝忠平	安福16509	平茂勝
5	水上	榊大田原農場	318	288	百合白清2	第1花園	安平	福茂

【メス】

順位	地区	氏名	体重	日齢	父	祖父	祖祖父	祖々祖父
1	大田	長見 茂幸	268	272	美国桜	美津照重	安福久	百合茂
2	大田	山崎 博	317	277	幸紀雄	美国桜	安福久	第2平茂勝
3	水上	榊大田原農場	290	271	諒太郎	百合茂	北国7の8	安平
4	久手	榊農援隊清滝牧場	208	247	美津金幸	百合白清2	第1花園	平茂勝
5	志学	西谷 悟郎	272	277	美津照重	諒太郎	金幸	平茂勝

12月子牛市場の成績表

(本人取り含む・金額は税込)

種別	市場	取引頭数	最高価格	最低価格	平均価格	対前月	対前年同月	平均体重	平均日齢
メス	管内	17	1,151,700	545,600	687,047	97,638	-41,385	284	278
	中央	111	1,188,000	389,400	697,004	45,713	-36,533	274	279
	県	111	1,188,000	389,400	697,004	92,181	-36,533	274	279
又キ	管内	22	991,100	651,200	782,400	-8,454	-20,177	291	271
	中央	154	1,013,100	396,000	803,264	10,019	-37,006	295	270
	県	154	1,013,100	396,000	803,264	16,730	-37,006	295	270



令和2年産島根米の精算結果について

JAしまねでは、生産者の皆様から出荷いただきました「令和2年産島根米」を以下の考え方により、買取手法を取り入れた会計管理を行っています。

1. 集荷数量が確定する6月末までに販売した残数をJAが時価相当額で買い取る。
2. 出荷時の「仮単価」と、12月の「追加金」の2段階によるお支払いに加え、上記1をもって精算を約1年に短縮する。
3. 販売代金・経費の情報開示による透明性の確保と端額を除き全額精算する。

6月末までの販売分について会計管理（共同計算方式）を行った結果、精算可能財源が確保されましたので、以下のとおり最終精算金をお支払いするとともに、精算概要についてご案内申し上げます。

令和2年産島根米共同計算収支報告書（石見銀山地区本部）

（税込）

収入・支出項目		単位	合計
販売数量		トン	1,341.8
収入	販売代金	円/俵	14,399
	受入金利	//	0
	国からの助成	//	0
	受取運賃	//	172
	その他	//	21
	合計 A	//	14,592
費目	概算金償還	//	13,126
	流通・保管等に係わる経費	//	598
	概算金金利等	//	34
	保管料・入出庫料等	//	281
	保険料・補償料	//	0
	運賃	//	155
	安全安心等検査費用	//	1
	集約保管等経費	//	127
	事故処理経費	//	0
	手数料（全農・JA）	//	15
	事務費	//	0
	生産・集荷・販売等に係る経費	//	121
	地区本部への支出経費	//	75
	広告宣伝費等経費	//	41
	その他生産等経費	//	4
	需給調整経費	//	0
	県産米推進協議会等経費	//	0
監査委員会費用	//	1	
その他（機能別手数料）	//	63	
合計 B	//	13,924	
収入－支出	C = A - B	//	668
都度精算	D	//	460
共計事業預り金残高	E = C - D	//	208
翌年産共計繰越	F	//	2
本精算	G = E - F	//	206

※四捨五入のため、内訳と合計が合わない場合があります。



ぎんぎんテレビで放送♪

地サンの地ショー

Chisun Chishow Cooking

クッキング

今月の料理

「鴨鍋」

「里いもと鶏肉の甘酢あんかけ」

今月の先生

JAしまね石見銀山女性部
部長 森脇 岸江さん



①鴨鍋

<材料(5~6人分)>

- 鴨肉 500g
- 白菜 1/2個
- ネギ 1束
- 椎茸(中) 5~6個
- セリ 1束
- 豆腐 1丁

- だし**
- 水 900cc
 - 薄口醤油 150cc
 - 本みりん 150cc
 - 砂糖 30g
 - 旨味調味料 5g
 - 塩 5g

<作り方>

- ① 材料を一口大に切る。
- ② 鍋に**だし**と材料(セリを除く)を入れて、火にかけ蓋をする。
- ③ 煮立ったら、セリを入れる。
※残っただしに餅やうどん・そばを入れると、美味しくいただけます。



②里いもと鶏肉の甘酢あんかけ

<材料(5人分)>

- 里いも 500g
- 鶏肉 300g
- 白ネギ 1本
- 塩 少々
- 片栗粉 少々
- サラダ油 適量
- 水 150cc

A [砂糖、酢、トマトケチャップ 各大さじ3 醤油 大さじ2

B [片栗粉大さじ1を水大さじ2で溶く

<作り方>

- ① 里いもは皮をむき、水洗いしてぬめりを取り水分を拭き取り、一口大に切る。
- ② 鶏肉も一口大に切り、塩を少々振り、薄く片栗粉をまぶす。
- ③ 白ネギは7cmぐらいに切り、白髪ネギにして水にさらす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、**①②**を入れ、それぞれ中火で火が通るように揚げる。
- ⑤ **A**と水150ccを鍋に入れて、火にかけ煮立たせて、**B**を入れてとろみをつける。
- ⑥ **④**を**⑤**に入れ、全体に絡めて器に盛り、白髪ネギを散らす。

提供：石見銀山産直出荷者協議会



JA共済の
地域貢献活動

年金無料相談

複雑な年金手続きのお手伝いをいたします。どなたでもお気軽にご来店ください。

2月6日(日)JA仁摩支店

☎0854-88-2120

※時間は9:00~15:00

JA グリーンおおだ

2月は、 休まず営業いたします。

- ・毎月5のつく日はポイント5倍!
- ・毎月0のつく日は玉子が半額!
- ・毎週火曜日は火曜均一セール!
- ・毎週木曜日は午後4時から夕方市!

本誌は地球環境に優しい植物油インクを使用しております。



JAしまね
公式ホームページ
JAしまね

検索

検索



大根と鶏肉の照り煮



コメント

・大根に和風だしを振ってレンジで加熱することで煮込み時間を短縮し、うま味もしみ込みます。
・出来上がってから2時間くらい置くと味がしみ込んで、ご飯のおかずが最高です!

アレンジ

・鶏肉は手羽元でも手羽先でもお作りいただけます。
・こんにゃくや人参、ごぼうを加えると彩も増します。

材料 (4人分)

大根…………… 小1本 (800g)
和風だし (顆粒) ……小さじ1
鶏もも肉…………… 1枚 (300g)
サラダ油……………小さじ2
ゆで卵…………… 2個
砂糖…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
A 酢…………… 大さじ2
濃口醤油…………… 大さじ3
オイスターソース… 大さじ1
水…………… 300cc
細ねぎ…………… 1~2本

作り方

- ①大根は1.5cmの厚さで半月切りにし、耐熱皿にのせて、和風だしを振りかけ、水大さじ1を加え、ラップをしてレンジ (600w) で7分間加熱する。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、細ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付ける。同様に裏面も焼く。
- ④Aの調味料と①の大根を汁ごと加え、蓋をして煮る。
- ⑤沸騰したら殻をむいたゆで卵も入れ、クッキングシートをかけて落とし蓋にし、フタをして大根が軟らかくなるまで上下を時々返しながらかける。(弱火から中火で約15分間)
- ⑥蓋を取り、落とし蓋はかけたまま汁気を飛ばす。(中火で5分間)
- ⑦器に盛り、卵を輪切りにして乗せ、細ねぎを散らしたら完成。

材料 (4人分)

ササミ…………… 4本
酒…………… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ1
蕪または大根…………… 200g
ほうれん草…………… 100g
ササミゆで汁…………… 400cc
白だし…………… 大さじ2
A みりん…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4
生姜汁…………… 少々
柚子皮…………… 4枚

作り方

- ①蕪 (または大根) は皮を剥いて、すりおろす。
- ②ほうれん草は茹でて水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③ササミは筋を取り、一口大のそぎ切りにして酒をもみ込む。
- ④鍋にお湯を沸かし、③のササミに片栗粉をまぶして1枚ずつ茹で、取り出す。
- ⑤鍋にAとすりおろした蕪 (または大根) を入れて中火にかけ、煮立ったら取り出しておいたササミを加え、ひと煮たちさせる。
- ⑥椀に盛り、②のほうれん草と柚子皮をのせたら完成。

ササミのみぞれ汁



コメント

・ヘルシーで風邪予防にピッタリ!おなかにも優しい一品です。
・白だしと鶏肉のゆで汁で簡単に美味しいだし汁ができます。

アレンジ

・豆腐や油揚げ、カニカマ等プラスしてボリュームアップ!
・うどんやそば、そうめん、焼き餅にかけてもおいしいです。
・ササミは、鶏むね肉や白身魚切り身でも代用できます。



健康散歩 乾燥肌とかゆみ対策

JA島根厚生連

1月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。冬は空気が乾燥し、肌の乾燥やかゆみなど皮膚トラブルの多い季節でもあります。そこで今回はかゆみに対する基本的な対策を考えていきましょう。

まず、かゆみの原因である乾燥肌について説明します。健康な肌は水分と脂分とが適度に保たれており、皮脂膜が皮膚の表面を覆って水分の蒸発を防いでいます。冬になると空気の乾燥と室内の暖房による乾燥とで肌の水分が蒸発しやすくなります。肌の水分量が減ると、脂分の分泌量も減り皮脂膜が失われて、カサカサとした肌になってしまいます。この状態が乾燥肌です。乾燥肌になると皮膚に軽い炎症が生じ、かゆみが起こりやすくなります。



◎乾燥肌を予防し、かゆみを発生・悪化させないポイント

- ①入浴時に皮脂膜が失われないようにしましょう。石鹸をつけて強くこすらないこと、長湯をしないことが重要です。

- ②室内で暖房器具を使っている間は湿度を50%以上に保ちましょう。湿度が低いと皮膚の水分が蒸発しやすくなり、乾燥が進みます。加湿器を使う、洗たく物を室内で干すなどの工夫をしましょう。
- ③かゆみがある場合は、かきむしるのを避けるため保冷剤などで冷やしたり、保湿剤を塗ったりしましょう。保湿剤には皮脂膜を保護する働きがあります。
- ④かゆみは衣類との摩擦が関係している場合があります。衣類の素材選びも大切で、繊維の織り方や糸の毛羽立ちなどが肌を傷めていることもあります。直接肌にふれる下着は、綿や絹などなるべく自然素材の衣類を選ぶようにしましょう。衣類の縫い目やタグが肌に当たるだけでかゆみが出るという方もいます。縫い目がない下着や衣類も販売されていますし、タグはハサミで切り取ると良いでしょう。

適切な対策で乾燥肌を予防し、かゆみの発生を防ぎましょう。必要があれば皮膚科医に相談し、悪化を防ぎましょう。

【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、ワクワクと引き締まる気持ちとが混在していますが、皆さまはいかがでしょう。私が年の初めに行うのが、今年1年の目標リストの作成です②細かくこまかく書いていきますが…まずは、皆さまに「JAしまねびより」を楽しんでお読みいただくのが目標③本年もよろしくお願いたします。(安)

2022年1月19日発行 (月1回発行)
編集 / JAしまね ふれあい福祉課・石見銀山地区本部
発行 / 島根県農業協同組合 石見銀山地区本部
〒694-0041 大田市長久町長久ノ56-1 TEL.0854-82-1001 FAX.0854-82-0386