



# 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／



JALしまね いわみ中央地区本部版

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っと広めたい

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。

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、家族で行っていましたが、今は大きくなり一緒に行く



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

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㎡ ●ハウレンソウ2㎡

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㎡

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㎡

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。



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

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



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して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。

また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す。私は本年で会長の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。



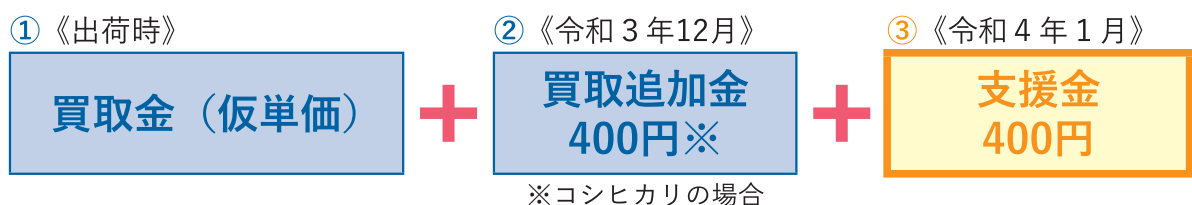


# 令和3年産島根米追加金の支払と経営継続支援の実施について

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
・ 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）

# 新年のごあいさつ



常務理事本部長 佐々木 豊

新年あけましておめでとございます。  
ます。

組合員・地域の皆様におかれましては、新しい年を穏やかに迎えのこととお慶び申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご尽力いただいている医療従事者の皆様をはじめ、私たちの暮らしを支えていただいている皆様に心より感謝申し上げます。

無事新たな年を迎えることができましたのも、組合員・地域の皆様のご理解とご協力の賜物とお礼申し上げます。昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症拡大が収まらず、感染状況を考慮しながら活動や事業を実施いたしました。営農面では春先の凍霜害

による果実への被害を始め、七月の豪雨、八月の台風並びに大雨による江川の氾濫で農地等の浸水など、二年続きで天候に大きな影響を受けました。さらには、外食産業の米需要の激減等により大きく米価が下落し、買い入れ時にお支払いする仮単価も一袋当たり千円程度低くせざるを得ない状況となりました。

また、三月から五事業所の機能の見直しとATMの再配置を実施させていただきました。皆様のご理解とご協力を頂き、改めて感謝を申し上げます。

コロナ禍による環境の変化はもとより、少子高齢化による市場基盤の縮小、マイナス金利政策の影響が顕著となり

経営基盤を揺るがしており、本年から取り組む第三次中期経営計画並びに第二十九回JA全国大会決議に基づき、持続可能な農業・地域との共生の未来づくりのため、不断の自己改革並びに事業改革を進め皆様の負託に応えるため「持続可能な農業の実現」「豊かで暮らしやすい地域社会の実現」「協同組合としての役割発揮」を運動の柱として、役員一丸となって健全経営を行い、地域に根差したJAとして協同組合運動を展開してまいりますので、一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

結びに組合員の皆様、地域の皆様にとりまして、本年が健康で明るく実りの多い年でありますようにお祈り申し上げます。年頭のご挨拶といたします。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## 令和4年産 「つや姫」栽培講習会

12月10日～14日、「つや姫栽培講習会」を管内5ヶ所で開催しました。各会場では新規作付希望者を含めた多くの生産者に参加していただきました。講習会では、栽培上の注意点や栽培こよみの確認、使用農薬、施肥体系を確認しました。質疑応答では多くの意見があり、情報交換の場にもなり大変有意義な時間を共有できたとの感想も聞かれました。島根県の「つや姫」は良食味で消費者や卸売業者からも要望の多い品種で、日本穀物検定協会主催の米の食味ランキングにおいて4年連続で「特A」を獲得しており、令和4年産においてもJAでは「特A」を獲得するため努力致します。水稻担当者は、昨今の米穀情勢においてなかなか明るい材料がないけれども、しっかりと「つや姫」の普及運動に励んでいきたいと意気込みを語りました。



## 来年に向けて アスパラガス講習会

11月30日、地区本部ふれあいホールと旭支店にてアスパラガスの講習会を行いました。島根県農業技術センターより冬季の管理についてプロジェクターを使った説明を受けました。アスパラガスは県の園芸6品目の1つであり、当地区本部管内でも生産者、作付け面積が増えています。これからの管理は来年の収量アップに必要な作業であり、合わせて病害虫防除の注意点なども受け今年度の振り返りもしました。担当者は巡回を通して来年度の栽培に向けて情報の共有をしていきたいと話しました。



## あすっこ目合わせ会

12月1日・2日、地区本部ふれあいホールと金城支店にて「あすっこ」の目合わせ会を行いました。参加者は出荷の際の注意点と収穫のポイントの説明を受け、実際に現物を手にして出荷するあすっこのイメージの確認をしました。また、参加者同士での情報、意見交換の場にもなり有意義な時間を共有できたと参加者からの声も聞かれました。担当者は島根県のオリジナル野菜である「あすっこ」をより良い品質で出荷していき、販路拡大に繋がればと話しました。



## 日頃の感謝を込めて

12月15日、管内全支店・出張所で日頃の感謝を込めて「来店感謝デー」を開催、クリスマスパーティーの飾りつけなどでお客様をお迎えしました。各支店独自の取組みとして、女性部や支店運営委員の皆様にご協力いただいて手作り餅・エコたわしのプレゼント、野菜の販売なども行いました。



浜田支店では来店感謝デーに併せて浜田支店まつりを開催しました。年金支給日でもあり、通常来店者の約1.5倍のご来店をいただき大盛況で終了しました。当日は、管内で栽培されたお花(シクラメンの小鉢)を来店者全員へプレゼントし感謝の気持ちを伝えることが出来ました。同時イベントの30秒アンケート&ガラポン抽選会では「何が当たるの？」と皆さん興味津々でアンケートにご協力いただきました。



# ほっこり焼き芋販売!

きんさい市場周布店では12月15日、焼き芋の販売を行いました。

一人での食べきりサイズとして、約100gの紅はるかを120本用意し、ワンコイン100円で販売したところ、多くのお客様に来店いただき11時過ぎには完売となりました。

小雨が降る肌寒い中ではありませんでしたが、焼き芋の甘い香りに誘われて「帰って食べよう」「近所の人に分けてあげよう」と次々と購入していただきました。

また、乾燥しいたけの詰め放題も行い「これはお得だね!」と笑顔で山盛り詰めておられました。周布店は令和4年1月より午前中営業となりますが、地域の皆様に喜んでいただけるような品揃えでお待ちしております。引き続きご愛顧いただきますようよろしくお願いいたします。



## きんさい市場周布店 営業時間変更のお知らせ

令和4年1月より、周布店の営業時間を

**9:00~12:00**

とさせていただきます。

産直会員の  
皆様へ

## 春作野菜栽培講習会開催のご案内

いわみ中央産直振興協議会では、下記の日程で「春作野菜栽培講習会」を開催します。(予定講師：株式会社山陰種苗 代表取締役社長 大畑 整 氏) 産直会員の皆様であれば、参加いただけます。より良い農産物を出荷し消費者の皆様喜んでいただけるよう、積極的にご参加をお願いします。

支部	日	時	場所
浜田	1月25日(火)	10:00~11:30	地区本部ふれあいホール
三隅		13:30~15:00	三隅支店 2階
江津	1月26日(水)	10:00~11:30	Aコープごうつ 2階
金城		13:30~15:00	金城支店 2階
弥栄	1月27日(木)	10:00~11:30	弥栄支店 2階
旭	3月11日(金)	10:00~11:30	丸原センター

## きてみちゃんさい 参加者募集!!

### みそ作り



JA女性部と一緒にやりたいことを見つけ、楽しく学びましょう!

JA女性部が企画する研修会です  
研修会を通して新しい仲間づくりをしませんか?

開催日：2月16日(水) 10時00分~12時00分

会場：いわみ中央地区本部2階 ふれあいホール

講師：JA女性部

参加費：2,000円 (出来上がり約4kg)

持参品：エプロン・三角巾・マスク・保存容器(樽、タッパーなど)

定員：30名

締切日：1月31日(月)

安心・安全!  
手作りみそ



お申込み・  
お問合せは

いわみ中央地区本部 ふれあい課 TEL: 0855-22-0202 FAX: 0855-23-3184

### 宇野支部 おせち料理教室

12月16日、浜田女性部宇

野支部（河野桂子支部長）は『今どき、カシユアルな おせち』をテーマに宇野児童館でおせち料理教室を開催しました。家の光12月号などを参考に、クルミ入り田作り・紅白なます甘麹仕立てなど、手軽にできる8



品に挑戦しました。途中、ガスが止まるというハプニングもありましたが、皆さん手際よく調理されていました。出来上がった料理は簡単な祝い膳になるよう銘々盛りにし、子孫繁栄、家族の健康、豊作などおせち料理のそれぞれに込められた意味を確認しながら、招待した大屋亮太浜田東支店長を囲んでいただきました。「料亭みたいなきれいな盛り付けで、どれも美味しい」との支店長の言葉に、部員一同



にっこりと笑顔がこぼれました。「思ったより簡単にできたわ」「孫が喜ぶそうなので作ってあげよう」と好評でした。大みそかには各家庭のスタイルに合ったおせち料理を作られることでしょう。

## JA女子大学キャンパスレポート

### 12月の講義『テーブルマナー』

12月9日、JA女子大学6期生は浜田ワシントンホテルプラザにてテーブルマナー教室を開催しました。

同ホテルプラザの黒柳裕司マネージャーを講師に、フルコースをいただきながらテーブルマナーの基礎知識を学びました。椅子の座り方から始まりナフキンの使い方など、ひとつひとつの動作のポイントを教わりながら全7品のコース料理をいただきました。「左利きの場合のナイフ、フォークの使い方は？ マスクの置き方は？」「グラスに付いた口紅は何で拭き取れば良いか？」など、熱心に質問が上がり適切なアドバイスを受けたあとすぐに実践していました。講師からは「現在コロナ対策ということで『黙食』が推奨されていますが、本来テーブルマナーは相手と会話を楽しみながらお食事をいただくものです。周りの方々と合わせながら和やかにいただきましょう」とお話がありました。

最後に階段の上り下り、エレベーターの乗り方等、日常生活のマナーも教わり2時間の講義を終了しました。「おいしかった、とても勉強になった」「自分へのご褒美にリフレッシュできた」と皆さん、満足した言葉と素敵な笑顔で解散しました。



## \* JA女子大学OG会 \*

### 仲間と一緒にしめ縄アート体験

いわみ中央地区本部はJA女子大学OG会の会員を対象に、12月11日にしめ縄作りを行いました。昨年度からのコロナ禍の影響により、各OG会は活動自粛を余儀なくされていました。JAも各種イベントが例年通りに開催出来ていなかったため、OG会の近況報告と会員同士の交流を深める事を目的にこのイベントを企画しました。

当日は、「浜田市みはし地域まちづくりネットワーク」リリカサロン畑岡律香さんとスタッフの方々にご指導いただきました。青刈りした稲を水で湿らせ縄をなう工程に悪戦苦闘しながら、自分のイメージした作品を作り上げました。

参加者はしめ縄を飾る意味を考えながら、水引や花飾りが雰囲気を引き立たせた洋風な仕上がりに満足していました。





## 教えて野菜作り!

2022年1月号

### 新年明けましておめでとうございます。



2022年(令和4年)は寅年で、動物にあてはめると虎(トラ)になります。  
漢字で書く場合には干支の意なら「寅」、動物の意なら「虎」をあてるのが一般的です。  
・寅年の虎にまつわることわざを見るとやはり勇ましいですね。

#### ■虎視眈眈(こしたんたん)

相手に隙があればつけ入ってやろうと、じっと様子をうかがい機会をねらっていること。  
「虎視」は虎が獲物を狙う鋭い目つき。「眈眈」はじっと見下ろすこと。

#### ■虎の尾を踏む

この上もなく危険なことのたとえ。本来は「危うきこと虎の尾を踏むが如し」

#### ■虎は死して皮を留(とど)め 人は死して名を残す

虎が死んだあと美しい毛皮を残すように、人もまた死んだのちに立派な名を残すよう心がけよということだそうです。

今年も家庭菜園に関する問題を出題しました。例年よりも優しくしていますし、過去の問題も出させてもらっています。今年も安全でおいしい野菜栽培に取り組みましょう。

#### ①種の発芽に必ずしも必要ないものはどれか?

1. 光
2. 温度
3. 水
4. 酸素



#### ②寒さにもっとも強い野菜はどれか?

1. トマト
2. サトイモ
3. ホウレンソウ
4. ダイコン



#### ③果菜類だけを組み合わせたものはどれか?

1. ハクサイ・ニンジン・コマツナ
2. スイカ・オクラ・ゴーヤー
3. メロン・ピーマン・タマネギ
4. キンジソウ・ゴボウ・カブ

#### ④緑黄色野菜だけを組み合わせたものはどれか?

1. コマツナ・サツマイモ・ハクサイ・カリフラワー
2. ミニトマト・ナス・キュウリ・カブ
3. ブロッコリー・ニンニク・ショウガ・ジャガイモ
4. ホウレンソウ・カボチャ・ニンジン・トマト

#### ⑤トマトに関する説明で、正しいものはどれか?

1. トマトはカルシウムをあまり必要としない
2. トマトの尻腐れ症はカビが原因である
3. トマトの果実に雨が当たると、未熟な緑黄果でも裂果を起こしやすい
4. 低温期に開花したトマトの第一花房の着果を促すために、ホルモン剤を利用すると良い

#### ⑥野菜のプランター栽培について、間違っているのはどれか?

1. 畑のように肥料がきれないので元肥と追肥とを分けずに一度にまとめて施せばよい
2. 地面の土と仕切られているので畑よりも水やりの手間がかかる
3. 排水性の良い土を選ぶ必要がある
4. つる性の野菜を育てれば、緑のカーテン(グリーンカーテン)として利用できる

#### ⑦肥料成分を最も多く含んでいる動物性堆肥はどれか?

1. 牛ふん堆肥
2. 豚ふん堆肥
3. 鶏ふん堆肥
4. 馬ふん堆肥



#### ⑧落ち葉堆肥を使うことでどのような効果があるか?

1. カルシウム分で酸性を中和する
2. 繊維分により土が膨軟になる
3. 十分な窒素分を供給できる
4. 土の気密性が増す

#### ⑨最も速効性がある石灰資材はどれか?

1. 貝殻石灰(サンライムなど)
2. 苦土石灰
3. 炭酸カルシウム
4. 消石灰

#### ⑩ダイコンの保存についての説明で、もっとも適切なものはどれか?

1. 葉をつけたまま保存する
2. 葉を多少残したまま保存する
3. 葉の根元ぎりぎりの部分で切り離して保存する
4. 収穫適期のダイコンをそのままずっと畑で保存する

#### ⑪どの作物にも窒素成分は不可欠だが、特にその施用が重要なものはどれか?

1. ナスやトマトなどの果菜類
2. ダイズやアズキなどの豆類
3. ジャガイモやサツマイモなどの芋類
4. キャベツやコマツナなどの葉菜類

#### ⑫ジャガイモに関する説明で間違っているのはどれか?

1. ジャガイモのそうか病はアルカリ性に傾いた畑で発生しやすい
2. 種イモは浴光させると強い芽ができる
3. 種イモを切って使う場合は各切片に芽がつくように縦割りする
4. 種イモは青果用のイモを使うとよい



## 西部農林水産振興センターからのお知らせ

# 農作業安全対策（ヒヤリハット、機械の点検）

多忙な作業シーズンが一段落し、来期に向けた作付け計画の見直しや資材の発注をされる方も多い今の時期…来シーズンを快調に迎えるために、今の時期こそ農作業安全対策・準備をしてみませんか。

## “ヒヤリ・ハット”の経験はありませんか？

トラクターでは場に入場した時にバランスが崩れそうになった、刃物を持ったまま滑って転けそうになった…大きな事故にはならなかったものの、ヒヤリと感じたこと、ハットしたことはありませんか。そうした“ヒヤリ・ハット”は、農作業中だけでなく日常生活の中でも感じる人が多いのではないのでしょうか。

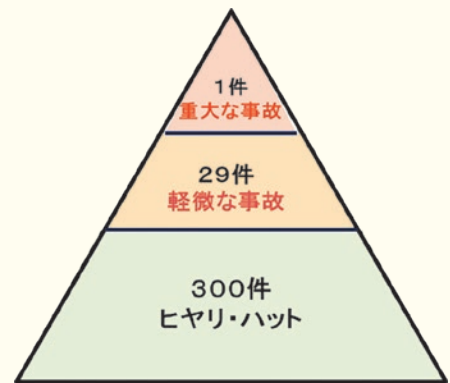
労働災害における経験則の1つに「ハインリッヒの法則」があります。1つの重大事故の背後には29の軽微な事故があり、その背景には300の異常（ヒヤリ・ハット）が存在するという考え方です。重大事故を未然に防ぐためには、日頃からの小さなミスやヒヤリ・ハットを防ぐことが大切です。作業シーズン中はなかなかゆっくり考えられないという方も、今の時期こそ今シーズン感じた“ヒヤリ・ハット”を振りかえり、来期同じことが起こらないように対策を行いませんか。

### 対策例（トラクターでは場に入場する時の事故防止）



#### 進入注意

- ・安全フレーム、安全キャブの装備
- ・シートベルト、ヘルメット装着
- ・左右のブレーキペダルの連結
- ・速度を出しすぎない
- ・進入路の確認
- ・危険箇所の注意換気（看板）など



ハインリッヒの法則

Herbert William Heinrich (1886年～1962年)

## 機械の点検は行っていますか？

皆さんは、どの時期に・どのくらい機械点検をされているのでしょうか。所有される機械、使用回数等によって頻度や時期は異なると思いますが、もし機械類の点検が不十分だった場合、機械の故障だけでなく使用時の重大事故につながってしまうこともあります。

特に、1年に数回しか使用されない機械等は、使用しない期間が長くなるからこそ点検をしっかりと行うことが大切です。使用時に思わぬトラブルで予定が狂ってしまうと、作業の遅れからくる焦りにより事故が発生する危険性が増します。修理に時間が要することもありますので、使用前には余裕をもった点検を行いましょ。

また、購入された機械の「取扱説明書」は読まれていますか。取扱説明書には、使用方法の他に作業上の注意事項が記載されています。使用前にはぜひ取扱説明書を読んでいただき、安全な農作業を心がけてください。



《問合せ先》 島根県西部農林水産振興センター農業振興部 TEL:0855-29-5615

※各機械の点検方法や修理のご相談はメーカー・販売店等へ直接お問い合わせください。

# 令和3年度 JA冬季座談会 日程・会場のお知らせ

以下の日程で、JA座談会を開催いたします。  
最寄りの会場にご参加いただき、皆様の声をお聞かせください。

開催日 令和4年	開始時間	支店/事業所名	会 場
1月30日(日)	10:00	弥栄支店	野坂集会所
	13:30	旭支店	重富生活改善センター
2月2日(水)	10:00	浜田支店	JA地区本部2階ふれあいホール
	13:30	江津西支店	二宮地域コミュニティ交流センター
	13:30	江津支店	Aコープごうつ2階
2月3日(木)	10:00	三隅支店	JA三隅支店2階
	13:30		岡見まちづくりセンター
	10:00	浜田東支店・上府事業所	上府まちづくりセンター
2月4日(金)	10:00	浜田西支店・美川事業所	美川まちづくりセンター
	13:30		美川まちづくりセンター西分館
2月7日(月)	10:00	江津西支店	跡市地域コミュニティ交流センター
2月8日(火)	10:00	旭支店	市木生活改善センター
	13:30		都川高齢者活動促進センター
	10:00	浜田西支店・長浜事業所	JA長浜事業所
	13:30	三隅支店	井野みのり会館
2月9日(水)	10:00	旭支店	JA旭支店2階
	13:30		木田生活改善センター
2月10日(木)	13:30	江津支店・江東事業所	都治地域コミュニティ交流センター
2月14日(月)	10:00	金城支店・波佐事業所	小国まちづくりセンター
	13:30		ときわ会館
2月16日(水)	10:00	江津西支店	波子地域コミュニティ交流センター
	10:00	江津支店	松平地域コミュニティ交流センター
	13:30		松平地域防災拠点施設
2月17日(木)	10:00	金城支店	美又まちづくりセンター
	13:30		久佐まちづくりセンター
	13:00	浜田西支店	周布まちづくりセンター
2月18日(金)	10:00	弥栄支店	杵束まちづくりセンター
	13:30		JA弥栄支店2階
2月21日(月)	10:00	金城支店	JA金城支店2階
	13:30	雲城出張所	かたらいの家

※開催に際しまして、検温・マスクの着用・アルコール消毒液の設置・こまめな換気を行い、新型コロナウイルス感染拡大の防止に努めます。

※座談会の時間は1時間半程度となっております。

※JAしまね総合ポイントカード「おさいふカード」をお持ちの方はご持参ください。(出席100ポイント付与)





やさか加工グループの会 弥栄町



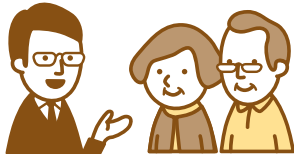
生しました。平成26年に秋田県横手市から特産品の「いぶりがっこ」の先生を招いてお話を聞き、弥栄町と気候が似ているという事で「いぶりがっこ」を参考に「いぶり香香(こうこう)」を作り始めました。毎年9月になると会員一人当たり200本を目標にそれぞれの家庭で大根を作り、収穫後「いぶり香香」の特徴でもある桜の生木で3日間いぶすことで茶褐色になり3分の1まで小さくなります。この大根を使って一味違うお漬物が出来上がります。きんさい市場周布店にも出荷していますので、弥栄の大地がはぐくむ大根と桜の香りを求めてみてはいかがでしょうか。



弥栄町は人口1,200人のとても小さな町で、産業振興のために尽力されている12名の方たちがいらっしやいます。以前は「かえでグループ」「美里グループ」「かまきりの会」の3グループがそれぞれ加工品づくりを行っていました。平成21年8月に「弥栄町に新しい特産品を」という意志のもと、3グループがひとつになり「やさか加工グループの会」が誕

年金相談会

2月10日(木) 浜田支店  
午後3時から午後7時まで



TEL : 0855-22-8825

税務相談会

開催日	時間	場所
2月4日(金)	午前9時から 午後5時まで	いわみ中央地区本部 1階 応接室
2月10日(木)		
2月18日(金)		
2月25日(金)		
3月4日(金)		

※お問い合わせ・ご予約はTEL : 0855-22-8853 (金融課)

メガネ・補聴器巡回スケジュール

開催日	時間	会場
2月7日(月)	午前9時から午後1時まで	江津西支店
2月8日(火)	午前9時から午後1時まで	金城支店
2月9日(水)	午前9時から午後1時まで	Aコープあさひ前
2月10日(木)	午前9時から午後1時まで	美川事業所
2月21日(月)	午前9時から午後12時まで	Aコープやさか前

開催日	時間	会場
2月22日(火)	午前9時から午後8時まで	ふれあいホール
2月23日(水)	午前9時から午後4時まで	ふれあいホール
2月24日(木)	午前9時から午後5時まで	三隅支店
2月25日(金)	午前9時から午後3時まで	三隅支店

※天候によっては開始時間が遅くなる場合がございます。

ご自身・ご家族のメガネ調整、補聴器点検等気軽にお立寄り下さい!!

人事異動のお知らせ

【退職者】

令和3年12月31日付

氏名	部署	備考
橋岡 翔大	江津支店 渉外課	依願退職
三木 美那子	江津支店 渉外課	依願退職



# 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

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地

J A しまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「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	10	ン	12	タ	14	カ
2	キ	ガ	エ	11	ナ	13	イ	フ	15	ア	
3	ユ	16	ツ	17	カ	18	イ	エ			
4		19	ス	20	ト	21	ラ	22	イ	ク	
5	カ	23	ズ	24	シ	25	モ	26	セ		
6	ク	27	シ	28	ロ	29	ウ	30	カ	31	イ
7	ド	32	ロ	33	コ	34	ト	35	ワ	36	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・副主任  
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

出雲市 大園千登世様  
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ございません。

～ 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。

<p><b>ケース 1</b></p>  <p>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。</p>	<p><b>ケース 2</b></p>  <p>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、高額の特約賠償責任を負う恐れがあります。</p>	<p><b>ケース 3</b></p>  <p>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。</p>
--	---	--

お得なお知らせ

お見送りキャンペーン実施中！  
見積りだけで豪華賞品が当たります！（抽選）

<p><b>A賞</b> 200名抽選 Dyson Supersonic Ionic ヘアードライヤー</p>	<p><b>B賞</b> 200名抽選 BALMUDA The Toaster</p>
---	---

★ 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

**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



## 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碗に盛り、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、脂分の分泌量が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。