



2021

JAしまねびより 12

December
Vol.69



みつけた。
しまねのファーマーズ
板持 浩二さん
[やすぎ地区本部]

特集

今晚の
ごはんのお供は
これで決まり!!

／SNSで旬な情報を投稿しています／



JALまね やすぎ地区本部版



板持 浩二さん(58才)

今月は、やすぎ地区本部。久白町で梨の生産に取り組み やすぎ梨生産部会の板持浩二さんにお話を伺いました。



4代100年続く梨農家に新たな風を

県内最大の梨産地である安来市。板持さんも所属するやすぎ梨生産部会は、現在23戸の農家で構成され「二十世紀」や「新興」など様々な品種の梨を栽培しています。板持さんは70アールの畑で、「二十世紀」を中心に「新興」「あたご」など7種の梨を栽培しています。

板持家は4代続く梨農家。今でも曾祖父が植栽した梨の木は健在で、樹齢111年を数えます。板持さんは、伝統ある梨栽培を引き継ぐだけでなく、アイデアと実行力で新たな風を起こしています。IT会社の経営という、もう一つの顔も農業に対する「気づき」に繋がっているとおっしゃいます。



樹齢111年の梨の木

梨栽培には1年を要す

梨の栽培は、冬の剪定作業から始まります。この剪定が梨の出来を決める重要な作業です。技術、経験が必要とし見極めが難しく、特に雪の降る山間地での立ち作業はとても厳しく大変です。4月に入り梨は開花の季節を迎えます。確実に結実させるため、人の手で人工授粉をします。その後5月から6月にかけて、果実の成長を促すとともに、樹勢を衰えさせないため摘果作業を行い、袋掛けをします。袋掛けは梨の表面を傷や虫から守り、きれいな梨を作るための大切な作業の一つです。

品種によって異なりますが、8月中旬から11月頃まで収穫は続きます。収穫した梨は、りんを切り、ひとつずつ丁寧にキャップ



袋掛け作業

に入れ、箱に詰めていきます。丹精込めた梨は部会で運営する選果場へ出荷したり、道の駅や個人で販売したりしています。梨は食味や食感も品種によりさまざまで、8月から1月頃まで長く楽しんでもらえます。

音楽で梨に良い環境作り

やすぎ梨生産部会では、剪定講習会や現地研修会などを通じて品質の良い梨づくりに努めています。板持さんは、更に音楽というスパイスを梨栽培に取り入れます。6月から9月の間、梨の成長期にスピーカーで畑に流します。まずはモーツァルト、穏やかでリラックス効果を生み出します。そ



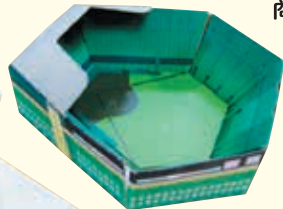
して、板持流の六甲おろしです。「もちろん阪神の大ファンですが、それだけでなくモーツァルトとは対極の音楽で、程よいストレスを与え、バランスの良い梨作りのため必要だと考えている」と板持さんは話します。

無し(梨)は「まちがい」を付けると強い肯定に

板持さんは、数々のアイデア商品を販売してきました。まずは阪神ファンということもあり「阪神タイガース優勝まちがい梨」。球団や甲子園球場にも承認を得た商品で、内箱は甲子園の窓の数にまで拘ったものです。そして、受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」があります。松江市の菅原天満宮で祈禱を受けた苗木から栽培、収穫したもので、合格の文字が印刷されています。神社を模した専用箱への拘りも強く、しめ縄は職人に極小サイズのものを作ってもらったそうです。全ての商品には、「まちがいないし(梨)」という板持さんの想いが込められています。



受験生の合格を祈った「合格まちがい梨」。専用箱にも拘りが



「阪神タイガース優勝まちがい梨」の内箱が甲子園球場に



20年続く梨畑の課外授業

父親の代から、安来市立荒島小学校3年生に課外授業を行っています。畑には3年生の木があり、児童らは毎年観察、収穫など梨栽培を実体験で学んでいます。「小学校の学習発表会の本番前に、自分のために発表してくれたことに感動した」と嬉しそうな表情で話す板持さん。「自分の子どもたちも参加していた」と懐かしそうに振り返ります。

本格派のランナー

板持さんは10年ほど前からマラソンを始めました。「きつかけは健康診断。40代半ばからの遅咲きランナーです」と笑います。ウルトラマラソンや、2年前にはニューヨークシティマラソンにも参加し、フルマラソンを完走しました。天気の良い昼休みには、6kmを走るのを日課と



ニューヨークシティマラソン完走後に応援に駆け付けた娘さんとパチリ



横断幕をバックに聖火ランナーとして走る板持さん

しています。そして今年、長年続けてきた小学生への梨の課外授業などが評価され、東京2020オリンピックの聖火ランナーにも選ばれ、トーチを持って走る夢も実現されました。

とにかくプラス思考で

梨農家、会社経営、マラソンランナーと様々な顔をもつ板持さん。「困難を乗り越え、達成感を得られるという共通点がある」と、全てに前向きに取り組んでいます。色々なところで話す機会がある板持さんは、①2歩踏み出す②一つのものに二つ以上のアイデアを凝らすと世界に一つだけのものになる③いずれの道も正解——を「板持語録」として伝えていきます。「安来の美味し梨をもっと知ってもらうためにも、新しい『まちがい梨』をいつも考えている」と目を輝かせる板持さん。マラソンなどで培った「最後まで諦めないハート」を武器に、これからも走り続けます。



前向きなエネルギー溢れる板持さん

プチっと情報！ やすぎの梨

今が旬の品種は「あたご」と「晩三吉」!!「あたご」は大玉で、果汁が多いのが特徴。「晩三吉」はほのかな酸味でさっぱりとした味わいが特徴です。貯蔵性が良く、「あたご」は1月末まで、「晩三吉」は2月末までお楽しみいただけます。この機会にぜひ。



★お問い合わせ先★

J A しまねやすぎ地区本部
営農経済部生産流通課
電話：0854-28-7800



はこれで決まり!!

商品の詳細は
JALまねのHPIに
掲載しています。

JALまね 🔍



JALまね管内には“ごはんのお供”にピッタリの商品がたくさんあるんです。
します。今晚もおいしくごはんをいただきま〜す🍚



ホカホカのごはんには
ニンニクパワーをのせて!

にんにくみそ
くにびき地区本部



近海の海水と海藻を
一緒に煮詰めて作った藻塩。
海藻の旨味がごはんとマッチ!



隠岐の藻塩
隠岐地区本部



ピリッと辛くてごはんが
すすむ大人の味!

おおなんの宝
石見和牛・ピリ辛
島根おおち地区本部



黒毛和牛のソフトふりかけは
ごはんにピッタリ!



ごはんにはもちろん、
豆腐やあえ物にもピッタリ!



ふりかけごまちゃん
斐川地区本部

ピリッとした辛味が病みつきに!



なすのからし漬け
いわみ中央地区本部



石見銀山和牛しぐれ
石見銀山地区本部

👉 ごはんは、腹持ちが良い

ごはんはつぶでできているので、粉からできているパンや麺類よりも、体内でゆっくりと消化・吸収されていきます。だからごはんは、おなががすきにくく、腹持ちが良い食べ物なのです。

お米の魅力!
知ってる???

👉 ごはんは、太りにくい食べ物

ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるので、体に脂肪をためるホルモンの分泌がおだやかになります。つまり、ごはんは太りにくい食べ物といえるのです。

出典：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「お米・ごはんBOOK」

特集

今晚のごはんのお供

私たちの食事に当たり前に登場している「ごはん」。どんなおかずとも相性抜群のごはんですが、今回は、これを見たらごはんを食べずにいられない、「JAしまねおすすめのごはんのお供を紹介

レトルトカレー

OTOMO 島のカレーはさざえカレーで決まり!



島じゃ常識
さざえカレー
隠岐どうぜん地区本部

OTOMO 「奥出雲和牛」からあふれ出る肉のうまみが絶品!!



奥出雲和牛カレー
雲南地区本部

OTOMO 益田地域で生産しているトマトをたっぷり使ったスパイシーなカレー!!



真っ赤な益田SUN
トマトカレー
西いわみ地区本部



出雲らっきょう
出雲地区本部

OTOMO オリジナルのらっきょう酢で作ったやさしい甘さが好評! カレーライスのお供にいかが?



OTOMO 甘酢のほどよい酸味と柚子の香りがごはんによく合う!!

干し柿とゆずのかぶ巻き甘酢漬け
やすぎ地区本部



米穀園芸部米穀課
伊藤圭課長

美味しいごはんのお供と一緒に『おいしいごはんをもう一杯』で、お米の消費拡大を…!!

島根県で生産されているおいしいお米の中の主要3品種



コシヒカリ



きむむすめ



つや姫

島根のお米

ごはんを食べよう! 島根米プレゼントキャンペーン

島根県産「コシヒカリ(5kg)」「きむむすめ(5kg)」「つや姫(5kg)」を各3名(合計9名様)にプレゼント! 詳細については、JAしまねのHPをご確認ください。(QRコードもしくはJAしまねで検索) ※商品の指定はできません。

応募方法

①ハガキ・FAXでの応募

1) 氏名 2) 年齢 3) 郵便番号・住所 4) 電話番号をご記入の上、応募先までお送りください。
応募先/〒690-0887 島根県松江市殿町19番地1
島根県農業協同組合 総務部ふれあい福祉課「島根米プレゼントキャンペーン」係
TEL: 0852-67-7704 FAX: 0852-67-7708

②応募フォームでの応募

QRコードからJAしまねHPのキャンペーンページにアクセスし、応募フォームへ必要事項を入力の上、送信してください。

応募期間

2021年12月13日(月)~
2022年1月12日(水)必着

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※お預かりした個人情報は、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。





現場の声を聞きたい 組合長が行く!

JAしまね雲南地区本部管内
 今月の訪問先 ●(農)角井営農組合 ●(農)万場営農組合
 ●(農)大安伸 ●(農)あなみ ●認定農業者：中野良介さん

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後の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。



今回は「(農)角井営農組合」「(農)万場営農組合」「(農)大安伸」「(農)あなみ」の4法人と認定農業者である中野良介さんを石川寿樹組合長や山根盛治副組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

「角井営農組合」「万場営農組合」「大安伸」「あなみ」は、水稲をメインに栽培。意見交換会では、雲南地区本部が取り組むANS-M培土（もみ殻培土）をメインに、活発に意見を交換。ANS-M培土とは、農林水産技術研究所の増田茂代表が開発した「もみ殻を使用した軽量培土」で、軽さと高い気相率と保水性、短期間での育苗、SDGsやカーボンニュートラルへの対応など優れた機能性をもつ培土です。雲南地区本部では2017年からANS-M培土を使った試験育苗を開始し、今年からANS-M培土の機能性を生かした密育苗にも挑戦。労働力の負担軽減やコストの減少にもつながるなど、中山間地域での新たな取り組みとして期待されています。角井営農組合と大安伸が取り組んでおり、ANS-M培土につ



(農)角井営農組合、(農)万場営農組合、(農)大安伸、(農)あなみとの意見交換会

いて「米価があがらない中、コスト削減を考へながら取り組んでいる。培土についてもJAに関心をもっていたら話されまし

た。他にも、みどりの食料システム戦略や米の販売戦略についてなど、活発に意見を交わしました。

中野良介さんは、夏秋パプリカ4品種を栽培する認定農業者で、2012年に農業面、生活面でのバックアップが手厚いと感じた飯南町に神戸市から1ターンされました。研修後、2014年から自営就農され現在に至ります。同町では、夏場の涼しい気候を生かした夏秋どりが主流で、短期間に大きくしっかりとしたパプリカを出荷されています。中野さんは、豪雨など天候条件が悪かった中での今年のパプリカの出来や、現在の収穫状況、市場への出荷先などについて説明。また、JAに対し、販売面での更なる強化を要望されました。



中野良介さん(右)の説明を聞く石川組合長



★組合長から一言★



今回、4法人の皆さんとはANS-M培土のことをメインに意見交換をさせていただき、労働力軽減やSDGsへの対応など、今後の水稻育苗に変期待がもてるお話をお伺いすることができました。また、意見交換後に訪問した中野良介さんは大阪のご出身で45歳。2012年に当地に移住し、全く農業経験がない中、同町でリースハウス12棟、35aを経営され、4月中旬から霜の降る11月にかけて、赤と黄の2種類の大粒のパプリカを出荷されています。いわゆる1ターンの一人ですが、すでにパプリカ栽培のリーダーに成長されており、今後さらなる活躍を期待しています。

組合長より一言
 雪深き郷に移りて 農に生く



topics
1

「中国・四国地区」A青年大会 隠岐青年連盟の石田さん「青年の主張」で最優秀賞受賞



11月4日に山口市で「中国・四国地区」A青年大会が開催され、県代表として「JA青年の主張」に隠岐青年連盟の石田哲広さんが、「JA組織活動実績発表」にくにびぎ青年連盟の上山根有史さんがWEBで出場しました。石田さんが発表した「頼り、頼られ生きていく。～災害が私に教えてくれたこと～」が青年の主張で最優秀賞を受賞され、島根県の受賞は昨年に続き2年連続となりました。



JA青年の主張で
最優秀賞を受賞した石田さん

石田さんは、昨年と今年の豪雨で機械が水に浸かるなど被害にあった中、多くの人の温かい助けによって困難を乗り越えることができ「対価をもらうのではなく、困っている人がいれば無償で自分にできることをしていきたい」と考えを改めるきっかけとなった経験を発表されました。石田さんは2月に開催予定のJA全国青年大会に出場されます。

また、今年からPR動画コンテストも実施され、雲南青年連盟が優秀賞を受賞し、1月に全国農協青年組織協議会で行われるコンテストにブロック代表として応募されます。

topics
2

「令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開催しました」



JAしまねは11月12日、松江市のサンラポーむらくもで令和3年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰式を開き、各地区本部から推薦を受けた組合員や住民が構成員の11団体を表彰しました。「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体などを支援し「地域力」向上を応援することを目的に、今年で9年目を迎えました。

受賞した出雲市の畑村梅の会は、景観保全も兼ねた梅栽培を通じて共同作業を行い、地域活性化に寄与。交通安全の案山子づくりや園児らと梅の収穫体験なども実施しています。また、浜田市の東平原上営農組合は、将来の柿生産者の育成を目的に地元小学校で柿の学習会を開き、20年前に開始した町内外の住民を対象にした柿オーナー制度を定着させました。

石川組合長は「地域がしっかりしていないと農業振興に結び付かない。表彰を機に更なる取り組みを期待している」と激励しました。その他の表彰団体は次の通りです。

- ▽みのりの里大野（松江市）
- ▽くまのフラワークラブ（松江市）
- ▽TEAM下来島2016（飯南町）
- ▽隠岐の島町水田営農経営研究会（隠岐の島町）
- ▽たきっこ☆キラリ（出雲市）
- ▽斐川町相撲連盟（出雲市斐川町）
- ▽かわいみまもりたい（大田市）
- ▽上酒谷集落営農組合（美郷町）
- ▽麓耕景観整備実行委員会（津和野町）



受賞された皆さん

SDGsとは、国連が決めた「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から、一文字ずつ取った略称です。17の目標をマークで示しています。

令和3年度稲作経営安定緊急対策資金

令和3年産米の過剰基調を要因とする価格下落により大きな打撃を受けた農業者の稲作経営に必要な資金を支援するための島根県制度資金です。

（令和3年10月8日現在）

区分	内容
資金使途	種苗費、肥料費、農薬費、諸材料費、小農具費、雇用労賃等直接的経費など稲作経営に必要な運転資金
ご融資限度額	米価格の下落による減収額の範囲内
ご融資期間	5年以内（据置期間なし）
ご利用いただける方	主食用米の減収額が前年対比15%以上見込まれる農業者および農業者組織の方
金利	0.10%（JAしまねによる上乘せ支援後利率）
ご返済方法	元金均等償還（端数が生じた場合は、第1回の償還金に加算します）
担保・保証	島根県農業信用基金協会保証の付保が必要です。（保証料：年0.2%）
取扱期間	令和3年10月8日～令和4年6月30日まで

※本資金の詳しい条件などについては最寄りのJA支店までお問い合わせください。

しまね就農 相談会&セミナーの開催について

県内在住者向けの就農相談会を開催します。自営就農や農業法人への就職について、JAしまねの各地区本部の担当者、市町村の担当者、県の担当者が、各ブースにてご相談をお受けしますので、参加をお願いします。

【東部会場】

日時 令和4年1月23日(日) 10時～16時
場所 ラピタウェディングパレス 鳳凰の間

【西部会場】

日時 令和4年2月6日(日) 10時～16時
場所 浜田合同庁舎 2階大会議室

問い合わせ先

JAしまね営農対策部担い手対策課
TEL 0853-25-8142
FAX 0853-25-8594
メール ninaite.hon@ja-shimane.gr.jp

※詳細はJAしまねHPをご覧ください。
右のQRコードからアクセスできます。





輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

斐川女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

私たち斐川女性部はコロナ禍の中、参加人数の制限や、感染対策をして活動を継続しています。毎月一回、「笑味ちゃん食堂」と名付けてJA役員への昼食作りをしています。事前に予約を取り、ごはんを中心としたバランスの良い日本型食生活の推進と米消費拡大として行っています。また、JAしまね女性部統一行動になっている「たべる!のむ!かざる!」産地応援プロジェクトとして、斐川女性部では7月に旬の地元食材を使った料理教室を実施し、意識を高めました。今年度の新しい取り組みとして、介護予防の支援と地域内交流を目的とした、介護予防教室にボランティアとして参加しています。利用者の方と一緒にレクリエーションや作品作りを行い、楽しんでいただいています。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献していきたい

JA YOUTH

はらだ ともかず
原田 友和さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の原田友和さん（33）は江津市の有限会社ふるさと支援センターめぐみへ入社し今年で9年目になります。同社では、主に水稻の作業委託（作業によって作業面積は異なるが平均15ha~18ha）、農閑期の育苗ハウスを利用した野菜栽培（ピーマン・トマト・あすっこ等）を行っておられます。

農青連に加入して3年目。加入のきっかけは「半ば強引にTACに誘われて（笑）…は冗談で、若い農業者と交流することで自分も成長できると考え加入した」とユーモアを交えて話します。

現在、生産者からさまざまな作業委託を受けている中「休耕田が年々増加傾向なので、それらを荒らさないように可能な限り作業を受けていきたい」と今後の目標を話す原田さん。

「日々の業務が忙しく農青連の活動に中々参加できないが、今後は積極的に参加できるように頑張ります!!」と意気込みを語りました。

令和3年産 島根米の米価下落特別支援について

J Aしまねでは、生産者の皆さまの農業所得の確保（向上）を第一の使命と考え、令和3年産島根米についても①「収穫後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させていただきます。

また、米価の大幅下落が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③「米価下落特別支援」を行うこととしました。（詳細は12月理事会で決定予定）



[イメージ図：令和3年産島根米]



令和3年産米の需給状況は厳しい環境にありますが、当J Aは引き続き「島根米」としての販売努力を通じて、高評価の確立を目指してまいります。



理事会情報（10月28日開催）

【協議事項】

- ① 令和3年10月31日付けおよび令和4年2月26日付け機構改革の実施について
- ② 令和3年度農業振興支援事業の県域調整の実施について
- ③ 令和2年産島根米の最終精算について
- ④ 信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ⑤ 令和3年9月末仮決算について
- ⑥ 石見銀山地区本部 子会社(有)大田市農林福祉会館の解散について
- ⑦ 大口貸出について
- ⑧ 出資口数の減少（減口）の承認について
- ⑨ 行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑩ 第3回島根J Aビルあり方検討委員会について
- ⑪ 雲南地区本部「通所介護事業所」及び「短期入所生活介護事業」の廃止と事業譲渡について
- ⑫ 石見銀山地区本部福祉事業および運営規程・就業規則の廃止について
- ⑬ 雲南地区本部臨時雇用者就業規則の一部改正について
（紙幅の関係上、報告事項は省略いたします）

新米とまいもん祭開催

やすぎ地区本部は10月23、24日、道の駅あらエッサで新米イベント「新米とまいもん祭」を開催しました。JAしまねの金芽米をはじめ安来産の新米7種が店頭並び、待ち望んでいたお客様が新米を手にとっていました。イベントではJA新入職員も参加し、「新人」という意味の新米とお米の「新米」を掛け「新米職員」として、金芽



米やBG無洗米の特性、品種の特徴などを説明し新米をPRしました。

炊き立ての新米を試食したお客様は

「甘みがあっておいしい。無洗米は普段使っていないが便利で美味しいですね」と笑顔を見せました。また、当日は金芽米の米粉で作ったパンケーキミックスときぬむすめ3合袋をセットにした商品も好評で、他にも新米のすくいどりやポン菓子の実演販売などが行われ、多くの方にイベントを楽しんでいただきました。新米職員の加納歩奈職員は「安来には美味しく栄養価も高いお米があるので、地元だけでなく、県外の方にも安来産米の魅力を知ってもらいたい」と意気込みました。

比田小 フラワーアレンジメント体験

JAしまねやすぎ青年連盟ひろせ支部は10月14日、安来市立比田小学校の児童11名を対象に手作りフラワーアレンジメント体験教室を行いました。当日は、指導して下さった花農家の佐藤明次さんと香苗さん夫妻が栽培したトルコギキョウ、アスター、千日紅、マリーゴールド、ジニアなどを使用しました。児童はフラワーアレンジメントの説明を受けた後、吸水スポンジが入ったカップに色鮮やかな花の中から好きな花を選んで、個性あふれる作品に仕上げました。また、各学年のクラスに飾る花もグループに分かれて相談し、完成させました。この体験教室は3～6年生合同のクラブ活動の一環で行われ、今年で5回目。今回初めてフラワーアレンジメントを体験した児童は「いろいろな花があって楽しかった。誰かにあげたい気持ちになった」と話しました。指導して下さった佐藤さん夫妻は「実際に花を見て、花に触れて、花のある生活を身近に感じてもらえたら」と話していました。



晩果梨「あたご」「晩三吉」出荷始まる

やすぎ梨生産部会は11月20日、やすぎ生産センターで晩果梨「あたご」と「晩三吉」の出荷協議会と目合わせ会を開きました。当日は県や市、市場、JA関係者も参加し、品質や規格等を確認。今年は玉太りも良く、糖度は「あたご」13.6度「晩三吉」13.0度と甘く仕上がりました。



「あたご」は大玉で果汁が多く、大きいものは2kg近くもあり、「晩三吉」はほのかな酸味でさっぱりした味わいが特徴です。また、どちら

も貯蔵性に長けており、お歳暮としても人気です。

初出荷は11月22日で、山陰の近郊市場に加え、広島県や山口県の市場にも出荷します。出荷は2月下旬までで、出荷量8トン・販売高400万円を目標に取り組みます。同部会の岩田繁樹部会長は「今年は長雨や風害で栽培に苦労したが、甘くおいしい梨に仕上がった。多くの方に安来産の梨をぜひ味わってほしい」と話しました。

赤屋小 地域ともにサツマイモ栽培



安来市立赤屋小学校の1～4年生13人は10月25日、伯太町新田谷地区の住民とサツマイモ収穫を行いました。同地区では同校の児童とサツマイモを毎年栽培

しており、10年以上続けられているこの活動は、子どもたちとの交流や食農教育にも繋がっています。

児童は同地区の住民やJA職員と一緒に5月に定植した紅はるか1,000株のツル刈りとマルチ剥ぎをした後、次々と大きなサツマイモを収穫していきました。作業を終えた児童は「今年もサツマイモ掘りを楽しみに待っていた。たくさん大きなサツマイモがとれてうれしかった」と話しました。



道の駅あらエッサ 開駅10周年収穫祭

やすぎ地区本部は11月20日、道の駅あらエッサで開駅10周年収穫祭を開催しました。

当日はしまね和牛弁当や限定スイーツの販売、10周年特別記念切符の配布などが行われ、多くのお客様で賑わいました。イベントではやすぎ直売部会員提供の産直品詰合せのほか、必ず景品が当たる「大根収穫くじ引き」を先着100名限定で行いました。畑の大根に見立てたくじを収穫して出てきた番号札の景品が当たる仕組みで、皆さん楽しんでくじ引きをされていました。くじを引いた方は「大根くじは見た目もユニークで良いアイデアですね」と話していました。また、他のブースでは牛乳消費拡大運動やJAカードのアンケートも実施しており、皆さん関心をよせておられました。



羊毛フェルトでサンタクロース作り



やすぎ地区本部は11月10日、女性倶楽部「えによば」第6回講座として、山陰中央新報社文化センター松江教室の大国世津子さんを講師に迎え、「ふわふわ羊毛フェルト講座」を開催しました。

当日は部員12名が参加し、もうすぐクリスマスということもあり、「サンタクロース」作りに挑戦しました。

ふわふわした羊毛をニードルで刺し、少しずつ固めて形を作り、講師の丁寧な指導のもと、約1時間ほどで可愛い個性あふれるサンタクロースが出来上がりました。参加者からは、「初めて挑戦しましたが、同じ材料でも、作る人によって違う表情になり楽しかったです。お喋りしながら楽しい時間でした。クリスマスが楽しみです」と話されました。

地域駅伝でタスキをつなぐ

やすぎ地区本部は11月21日、安来市広瀬町で開催された第70回記念安来市駅伝競走大会に参加しました。

当日は、地区体協や市内の企業など9チームが参加し、沿道からの応援を受けながら、6区間13.8kmをタスキを繋いで一生懸命走りました。同地区本部は総合4位、参加資格で分けられた部門では堂々の1位という素晴らしい結果を収めました。また、地域の皆様と共に汗をかくことで、大会を通じて交流を深めることができました。

今後も同地区本部は地域イベントへ積極的に参加し、JAの基本目標の1つである「地域の活性化」に努めていきます。



安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI
KIDS

未来の 主役 たち

みゆ
盛岡 深宥 ちゃん(7さい)

こうすけ
弘 佑 く ん(5さい)



木登りが上手な深宥ちゃんは明るく元気な女の子。小学校の登り棒も一番で登れるんだって。大阪のおじいちゃんから送ってもらった図鑑を見て、色々なことを調べたりして勉強するのが好きで学校の授業では算数が一番得意。大きくなったらアイス屋さんになりたいんだって。

働く車が大好きな弘佑くんも元気いっぱい！最近は大きなショベルカーやパトカーのおもちゃで遊んだり、お父さんのトラクターに乗って遊ぶのが大好きなんだって。保育園では面倒見のよい優しいお兄ちゃん。大きくなったら消防士さんになりたいんだって。

そんな仲良しの二人は家の手伝いで野菜の出荷やシール貼りを手伝ってくれて、お父さんとお母さんはとっても助かってるそうです。ケンカもするけど、お母さんが作るオムライスとクッキーを食べたら、すっかりニコニコ仲直り。

コロナが落ち着いたら、大好きな大阪のおじいちゃん達に早く会いたいんだって。

～お父さん・お母さんより～

頑張り屋の深宥。優しくて思いやりのある弘佑。お友達とたくさん遊んで元気に大きくなってね。

福祉サービスセンターだより

今年の出来は最高でした！



おいしくなあれ

毎年、デイサービスふれあいでは干し柿作りを皆さんと一緒にしています。

今年も皆さんに皮むきや吊るす作業をお世話になりました。「カビが生えんやに上手に乾かさないよ!!」と皆さんからの言葉があり、職員が天気の良い日には物干し竿を担いで柿を日なたに、雨が降ったり夕方になると軒下に

移動して…その甲斐があり、2週間後には、カビひとつ生える事無く皆さんがお好みの「ぼってり」した甘～い干し柿が出来上がりました。3時の

お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター
TEL: 23-8230 FAX: 23-8231

おやつに皆さんに食べていただき大好評でした。



真剣です！

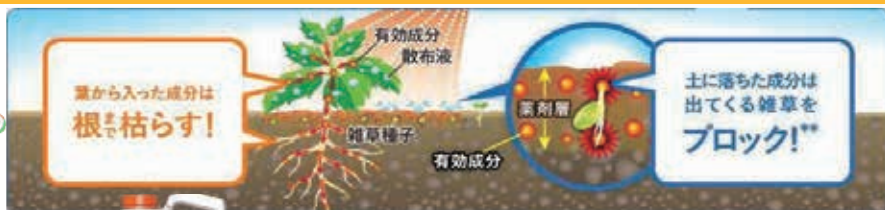


おやつにはどれがいいかな？



これはたべごろかな？

今だからできる特別価格



吸収力が違う!
根まで効く!
雨に強い!



水で!! **うすめて使う!! お得な希釈タイプ**

50倍液で散布面積: **500m²** (約150坪)

※そのまま使えるシャワータイプのラウンドアップマックスロードAL(新発効剤)と併用可能。

ラウンドアップマックスロード		
規格	超特価 (税込)	500ml換算
500ml	¥1,940	—
1L	¥3,580	¥1,790
2L	¥5,650	¥1,413
5.5L	¥10,470	¥952
20L	¥36,200	¥905

ラウンドアップ マックスロードの使い方

●使用時には必ずヘルムをよく読んでください。●お水は必ず清潔な水を使用してください。

<p>通常の使い方</p> <p>100倍液</p> <p>水10Lに薬液100ml</p>	<p>100坪の雑草を枯らす</p> <p>50倍液</p> <p>水10Lに薬液200ml</p>	<p>お水は必ず清潔な水</p> <p>25倍液</p> <p>水10Lに薬液400ml</p>	<p>500ml 140坪の雑草を枯らす</p> <p>150ml</p>
---	---	---	---------------------------------------

噴霧器等で散布します



効果が速い!
根を枯らさない!
⇒斜面や畔が崩れにくい!

ザクサ		
規格	超特価 (税込)	500ml換算
500ml	¥1,995	—
2L	¥6,500	¥1,625
6L	¥18,700	¥1,558
10L	¥29,100	¥1,455

ザクサは **100倍** がオススメ!

● ザクサ液剤の溶かし方



《対象期間 令和3年12月末まで》

お問い合わせ・お申し込みは

やすぎ地区本部 各支店経済課 または 資材課(TEL:28-7800)まで

年末店舗イベントのお知らせ

年の瀬市

グリーンセンター
はしま店
場所
日程 12月26日(日)~30日(木)
※27日は臨時営業

グリーンセンター
ひろせ店
場所
日程 12月27日(月)~30日(木)

年末花市

道の駅あらエッサ内
なかうみ菜彩館
場所
日程 12月26日(日)~30日(木)

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

皆様のご来店をお待ちしております。

年末年始の営業時間のお知らせ

平素よりJAしまねやすぎ地区本部をご利用いただき、誠にありがとうございます。
各店舗・センターに関する年末年始の営業時間は、下記の通りとなります。

店舗・センター	休業日	臨時営業	通常営業
グリーンセンター ひろせ店	12月31日(金) ~1月5日(水)		8:30~14:00 定休日 日曜日
グリーンセンター はしま店	12月31日(金) ~1月5日(水)	12月27日(月) 8:30~16:00 ※なお、12月30日(木)は 営業時間を8:30~14:00とします。	8:30~14:30 定休日 月曜日
なかうみ菜彩館	12月31日(金) ~1月2日(日)	1月3日(月) 9:00~15:00	9:00~18:00 定休日なし
資材店舗サンサン	12月30日(木) ~1月5日(水)		9:00~18:00 定休日なし
農業機械 サービスセンター	12月28日(火) ~1月5日(水)		8:30~17:00 定休日 土・日曜日

お問い合わせ先

グリーンセンターひろせ店 TEL:0854-32-9333
グリーンセンターはしま店 TEL:0854-23-7288
資材店舗サンサン TEL:0854-28-7801

なかうみ菜彩館 TEL:0854-23-7310
直売店舗課 TEL:0854-28-7200
農機センター TEL:0854-22-6900

令和3年分農業所得申告用 農業経営データの申し込みについて

J Aでは農業所得申告に向けて、希望される方に農業経営データを提供しています。

令和3年のデータにつきましても、例年どおり自動更新で配布いたします。期中で経営移譲をされたり亡くなられた場合の新規、変更を希望される方は手続きが必要となりますので、お早めにお申し込み下さい。

提供データについては以下のとおりです。

1. 提供内容 指定 J A 貯金口座の令和3年分取引内容を集計したデータ
(一人あたり3口座まで)
2. データの種類

① パソコン用データ

- ◆エクセル用データ ◆ソリマチ農業簿記ソフト用データ
- ※CD-R、インターネットダウンロードでの配布となります。

② 帳票データ（紙に出力したもの）

3. 料 金
1世帯あたり500円（税込）
4. 申込締切 令和3年12月27日（月）
5. データ配布時期 令和4年2月上旬（※予定）



新規・変更の申し込み・お問い合わせは最寄りの支店・店までお願いいたします。

インターネットのできるパソコンをお持ちの皆様へのご案内

インターネットを利用して、農業所得申告用農業経営データをご自宅のパソコンに取り込むことができます!



J Aでは、ご自宅のパソコンに農業所得申告用農業経営データやプログラムを取り込むことができるサービスを提供しています。

利用登録して J A しまねやすぎ地区本部のホームページにアクセスすれば、パソコン用データやエクセルプログラムなどを必要なときにいつでもダウンロードすることができます。

一度登録をされますと、**次年度からは申し込み不要のうえ無料**（初年度登録料（ID、パスワード発行）：1世帯500円）でご利用いただけますので、この機会に是非このサービスをご利用下さい。

お問い合わせ

生産流通課 担当：松浦（TEL：0854-28-7800）

安来市役所出張所窓口及びATM廃止のお知らせ

数年に及ぶマイナス金利政策など経済情勢により、JAを取り巻く環境は厳しさを増す中、当JAは、一昨年6月開催の通常総代会において決定した中期経営計画（令和元年～令和3年）において、施設別（店舗、農業施設、支店、ATM）に採算性や効率性を十分に検討し、施設の集約や再配置、広域利用、運営方法の見直しを行うこととしております。

当地区本部においても、信用共済事業改革に伴う店舗のあり方とATMの再配置を検討する中で、安来市役所出張所については近隣に店舗及びATMが存在し、効率性の観点から安来東支店内へ税金等収納業務を含め、窓口を移行（店舗内店舗）するとともにATMを廃止させていただくこととします。なお、今回の店舗等の見直しに伴う資源は、金融サービスの向上につなげることにいたします。何卒皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

安来市役所出張所窓口 令和4年2月25日(金)廃止

安来市役所出張所ATM 令和4年2月25日(金)廃止

※2月25日(最終日)は窓口8:30～15:00まで営業
ATM8:45～12:00まで稼働

現在業務を行っています**市役所出張所の窓口業務・ATM**については令和4年**2月25日(金)**をもって廃止し、**2月28日(月)**より**安来東支店**にて税金等収納業務を含め取り扱います。

但し、窓口の取扱時間は8:45～15:00に変更となります。

なお、現在ご利用の安来市役所出張所の貯金関係の口座番号は、変更ありません。



担い手に役立つ 営農技術や流通 盛りだくさん

購読のお申し込みはJAへ
購読料 1カ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<http://www.agrinews.co.jp>

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

人事異動

◎退職（令和3年11月30日付）

藤田 隆久

1月の外務日は

19日(水)・20日(木)

担当職員がお伺いします。

税務相談会日程

- 広瀬支店 12月24日(金)10時～12時
- 安来東支店 1月11日(火)10時～12時
- 伯太支店 1月11日(火)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 1月17日(月)10時～12時

年金相談会日程

● 1月24日(月) 9:00～14:00 (安来東支店)

事前にお電話にて相談時間のご予約をお勧めします。
最寄りの支店または金融課（22-3752）までお問い合わせください。

以下のものをご持参いただければ、詳しいご相談ができます。

- ねんきん定期便 ●年金手帳及び年金番号通知書（ご本人・配偶者）
- 年金証書（ご本人・配偶者）●年金請求書 ●認印 ●年金加入記録のお知らせ等



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	674,850	633,600	666,967	660,110	644,838
	頭数	4	3	3	10	97
	最高価格	694,100	790,900	676,500	790,900	1,111,000
ヌキ	平均価格	839,117	876,700	787,325	823,700	793,245
	頭数	6	1	4	11	129
	最高価格	917,400	876,700	801,900	917,400	988,900
総平均価格		773,410	694,375	735,743	745,800	729,548
合計頭数		10	4	7	21	226

11月子牛市場県外移出頭数

	山口県	滋賀県	宮崎県	鳥取県	佐賀県	兵庫県	香川県	その他	合計	県外移出率
雌	19	22	3	15	9	2	5	16	91	52.30%
去	24	9	24	0	4	7	4	4	76	38.78%
合計	43	31	27	15	13	9	9	20	167	45.14%

肥育センター5等級評価牛（11月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
平茂晴-平茂勝-金幸-忠福	去勢	461.6kg	A5	9	
勝茂久-国牽白清-花桜-藤桜	去勢	583.8kg	A5	9	

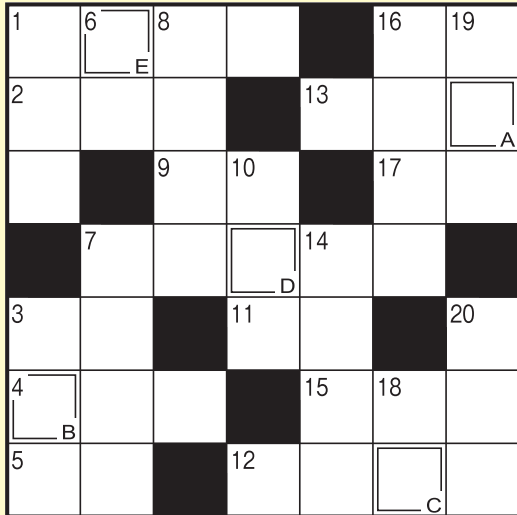
全国「上昇」 本県「続落」「続伸」

令和3年11月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部11月17日現在速報）は雌696千円（前月比104%）、去勢801千円（前月比104%）で“上昇”の取引きとなっています。本県11月の子牛市場は隠岐・西部・中央で開設し812頭の取引があり、平均価格は隠岐582千円（前回は44千円安）、西部市場668千円（42千円安）でいずれも“続落”、中央市場730千円（前回は13千円高）で“続伸”の取引きとなりました。隠岐市場では年3回の開催のため上場牛の月齢にはかなりのバラツキがありましたが、DG（日増大量）は1以上の良好な牛が多く見られました。西部・中央市場の上場牛は生産者の手入れが行き届いており雌・去勢ともに発育揃いが良く特に肋張りのしっかりとした牛に仕上がっていました。枝肉相場においては、外食は十分に回復していませんが、量販店では年末用の仕込みを少しずつスタートするとの声も聞かれそのための商品調達も始まりつつあり、動き出す気配も感じられます。また一部では3～4等級主体の取引から5等級の引き合いが強まっています。このような状況下ですが食肉販売・小売業者にとっても販売不振により厳しい状況は変わりません。畜産農家・関係団一体となり和牛肉消費に協力しこの難局を乗り越えましょう。



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 オイルショックともいわれる——危機
- ③ 分度器で測ります
- ⑥ 栗の実のトゲトゲ
- ⑦ 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑧ 遊園地で——コースターに乗った
- ⑩ おでんに添える黄色い薬味
- ⑭ 年下の女きょうだいのこと
- ⑯ 屋外で行うことも多い教科
- ⑰ ミカンのものは手でむけます
- ⑱ おしゃれな——でランチを楽しんだ
- ⑳ 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

ヨコのカギ

- ① 1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- ③ 下手な鉄砲も——撃ちや当たる
- ④ 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
- ⑦ これが三つで三振
- ⑨ 土を盛り上げて作ります
- ⑪ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬ 果物——を使ってリンゴをむいた
- ⑮ 遠回りをする
- ⑯ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑰ やっぱり自分の——が一番落ちて着くなあ

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

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
J A しまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2022年1月7日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「プレゼント」



川柳の広場

最優秀賞

あちこちで平熱ですと今日も無事

出雲市 大福 利彦様

（評）コロナ禍の中、入り口で迎えてくれる体温計。「平熱です」の連呼に、思わず健康の有難さを感じます。

優秀賞

老いた今ちゃん付けて呼ぶ友が好き

浜田市 岩本 静代様

茶処に住んで至福の菓子つまむ

出雲市 野中 花蓮様

過疎の町赤子の声が光注す

出雲市 青山 孝子様

佳作

また逢おう言った友達先に逝き
コロナ禍の咳ひとつにも気を遣い
寄り添って虹色描き夢を追う
津田かぶの名産吊す風物詩
犬嫌い犬も知って吠えたてる

出雲市 松崎 幸子様
雲南市 小林多美子様
江津市 湯浅志津子様
出雲市 小白金房子様
安来市 斎藤美重子様

「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」1月号 定価922円。ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）1月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、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。

知って得する！ 農業者年金



終身年金で
安心！

詳しくは… <https://www.nounen.go.jp>

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

農業者なら誰でも入れる **「終身年金」** です！

一定の要件を満たす方には、

月額最大 **1万円の保険料補助**

加入で大きな節税効果！

保険料は **全額社会保険料控除の対象**

※農業者年金の加入には、
「国民年金第1号被保険者であること」
「年間60日以上農業に従事していること」
「60才未満であること」
の3つの要件を満たしている必要があります。
※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



全国の旬のおいしさをお届けする JAグループの頒布会

旬鮮倶楽部

旬鮮倶楽部は、全国の旬のおいしさをお届けする
JAグループの頒布会です。

年1回のお申込みで、毎月カタログから
お選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。



果物、野菜、お肉といった
国産農畜産物や、
それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、
全国各地の名産品やお花も取り揃えています。

旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分楽しむ、
お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。

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

材料 (4人分)

- 豚ロース肉…………… 350 g
- A 片栗粉…………… 大さじ2
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 玉ねぎ…………… 1玉
- しめじ…………… 1株
- 赤ワイン…………… 200cc
- B ケチャップ…………… 大さじ3
- 中濃ソース…………… 大さじ1
- 味噌…………… 大さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- ブロッコリー…………… 1株
- ミニトマト…………… 4個



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、色よく塩茹でにする。
- ③ビニール袋に片栗粉と豚肉を入れ、空気が入った状態で袋を閉じ、上下に振って、片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の豚肉を入れて、両面よく焼き、取り出しておく。(中まで火が通ってなくても良い)
- ⑤④のフライパンに玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。(茶色く色づくまで炒めると味に深みが出る)
- ⑥⑤にBと豚肉を加え、沸騰したら弱火にして時々混ぜながら、水気が少なくなり、トロミがつくまで煮込む。
- ⑦味をみて塩こしょうで味を整え、皿に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添えたら完成。

豚肉の赤ワイン煮込み



- *コメント*
- ・豚肉に片栗粉をつけて一度下焼することで、豚肉のうま味を閉じ込めます。
 - ・赤ワインで煮込むとワインに含まれるタンニンが肉のうま味を引き出します。
- *アレンジ*
- ・豚ロース肉をヒレ肉やスペアリブに変えても美味しくできます。(スペアリブの場合は下焼をしっかりする)
 - ・マッシュポテトを付け合わせにしても、お肉とよく合います。
 - ・しめじをマッシュルームや舞茸、しいたけ等に変えても美味しくできます。

豆腐で伊達巻き卵



材料 (1本分)

- 絹ごし豆腐…………… 300 g
- A 卵 (M) …………… 4個
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ2
- 白だし…………… 大さじ2
- ◆準備するもの
- キッチンペーパー
- ホットキス
- クッキングシート
- ミキサー
- オーブントースター
- 巻きす・輪ゴム

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて再沸騰してから2～3分茹でて、キッチンペーパーを敷いたザルに取り、木べらで押して水分を絞る。(白い豆乳が出るまでを目安に絞る)
- ②ミキサーに①の水切りした豆腐とAを入れ、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ③クッキングシートを折って、ホットキスで角を止め、約20cm × 25cm × 2cmの流し箱を作る。
- ④オーブントースターの天板に③の流し箱を置き、②を流し込み15分間焼く。
- ⑤④が熱いうちに表面を下にして巻きすにのせ、クッキングシートをはがす。
- ⑥手前に切込みを数本入れ、そこから巻きはじめ、巻き終わったら巻きすを輪ゴムで留めて立てて冷ます。
- ⑦冷めたら好みの厚さに切って完成。



- *コメント*
- ・巻きすで巻く時、きつく巻き過ぎると水分が出てパサつきやすくなります。優しく巻いてください。
 - ・オーブンで焼く時は180度で15分間焼きます。(表面が焦げそうになったらアルミホイルをのせて焼く)
- *アレンジ*
- ・焼き過ぎた場合は、表面を上にして巻くと焦げ目が内側に入り、ごまかせます。
 - ・巻きすぎない場合は、クッキングシートで巻き、シートと輪ゴムの間に竹串を8本等間隔に入れて冷やしてください。

健康散歩 足湯のススメ

JA島根厚生連

めっきり寒くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。散歩をすると近所の足湯の湯気に誘われて、ちょっと寄り道をしてしまいます。今回は、足だけ気軽に浸かれる足湯のススメです。

足湯とは、読んで字のごとく「足をお湯に浸ける」ことです。簡単ですが、単に足を温めるだけでなく優れた全身効果があります。

まず、全身の血行を良くすることで体内の新陳代謝を高める効果です。血液には栄養や酸素のほか、代謝によって産生された老廃物も混じっています。これらの老廃物は尿や汗として排出されますが、血行が悪くと排出されずに血液中に残り、重力によって足にたまりやすくなります。たまった老廃物は更に血行を阻害するという悪循環に陥ります。冷え症の人に足のむくみや便秘症状の訴えがあるのを聞いたことがあると思いますが、原因はここからきているのです。次に、免疫力を高めるといった効果です。足湯を行うこと

でがん細胞を殺す作用がある「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」を活性化させるという報告もあります。

更に、足を温めることで自律神経を癒し、疲労回復やリラクゼーション効果があることはご存じのとおりです。膝下しかお湯に浸けないので、のぼせにくく、心臓にかかる負担が少ないこともメリットですね。ただし、効果を期待して浸かりすぎるとかえって体は疲れてしまいます。足が温まり少し汗ばむ程度が効果的です。

最近では、ドライブや観光の小休憩に「ちょっと一息」できるような足湯を設けるところが増えました。家庭でも手軽に足湯ができるフットバス用の商品も出回っています。年末にむけて忙しい体を足から癒してみたいかがでしょうか。



【編集後記】 今月の特集で紹介している「ごはんのお供」。皆さんがおススメのお供は何ですか? 私は毎朝お米を食べるので、色々なお供を探してはお気に入りの発見を楽しんでいるのですが、今回は知らなかったお供も登場し、ぜひ買って食べてみよう、今からワクワクしています😊! ぜひ参考にしてください、とっておきの「ごはんのお供」と一緒に、お米を食べるきっかけとなると嬉しいです☺️(安)

