

JA しまね ひより

2025
8

August
Vol.113

Shimane
Biyori



食べて応援 しまねの農業

「私たちの国で消費する食料は、できるだけこの国で生産する」
その考え方を「国消国産」と言います。

特集 第11回通常総代会



YouTube



Instagram



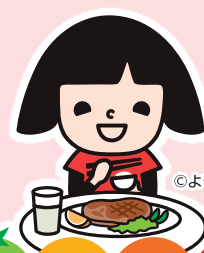
LINE



SNSで旬な情報を
投稿しています



JALしまね やすぎ地区本部版



2025

J Aしまね第11回通常総代会を6月22日(日)、
松江市の島根県民会館で開催しました。



今年で第11回を数える通常総代会を6月22日(日)、松江市の島根県民会館で開催しました。

当日は、総代定数1,000人(欠員11人)に対し、964人(書面決議を含む)が出席。議長団に、吉岡雅裕総代(くにびき地区本部)、澄田晃治総代(出雲地区本部)の両氏を選出し、各地区本部総代から意見、要望が出される中、前年度事業報告、新年度事業計画など全議案が可決承認されました。

石川寿樹組合長は「令和7年度は昨年度に続き農林中央金庫の還元減少等の影響で大幅な収益減少が予想される。そうしたなか、事業利益2億10百万円、当期剰余金2億91百万円と全地区本部が黒字を目標に取り組む。農業振興支援事業についても昨年度同様1億50百万円を計画している。取り巻く環境は今まで以上に厳しいものがあるが、事業本部制への移行など引き続き改革を断行し、組合員の皆さまの期待に応えながらこれまで積み重ねてきた統合の成果をしっかりと実現していく」とあいさつしました。

また、役員改選を行い、その後の理事会において新組合長に竹下克美の就任が決定。竹下新組合長のもと新たな執行体制がスタートしました。

また今回、食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議が、満場一致で採択されました。

今後5年間での農業構造転換を着実に進めるため予算増額を求めるとともに、米政策の見直しにあたっては将来にわたり生産基盤が維持されるよう政府・与党に強く要請し、さらには国産農畜産物の適正な価格形成の実現に向け「国消国産」運動に関係機関と一体になって取り組むことを確認しました。



議長団 澄田晃治 総代(左) 吉岡雅裕 総代(右)



石川寿樹 代表理事組合長

食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議(案)

我が国においては、生産資材価格の高止まりが続く一方、多くの品目において価格への転嫁は十分進んでいない。さらに、気候変動の深刻化や自然災害の激甚化に加え、国際的な政治・経済情勢の一層の不透明化等が追い打ちをかけ、我が国農業・農村は、営農を継続し、地域を維持できるかどうかという重大な岐路に立たされている。

こうした厳しい情勢を踏まえ、政府は食料安全保障の確保を目的に、四半世紀ぶりに改正された「食料・農業・農村基本法」に基づき、新たな食料・農業・農村基本計画を閣議決定し、初年度年間を「農業構造転換集中対策期間」と位置づけ、施策を集中的に実行するとした。

また、相互間取引や自動車関係等の見直しの交渉材料として、米国産農畜産物の日本への市場アクセスの拡大が検討されている旨の報道が連日なされ、生産現場には大きな不安と混乱が広がっている。こうした中、特に我が国の主食であり、数少ない自給可能な品目である米について、海外からの輸入により現在の価格水準に対応するという安易な考えは、将来の食料安全保障の確保に大きな禍根を残し、わが国の国益を損なうものであり、到底受け入れられるものではない。

以上を踏まえ、J Aしまねは、下記事項に取り組む。

記

1. 今後5年間の構造転換を中心に、その実践の取り組みを強力かつ着実に推進する予算総額の増額が不可欠であるため、その実現に向け、組織の総力を挙げて取り組んでいく。

1. 米政策の見直しにあたっては、将来にわたり生産基盤が維持され、農業者が希望を持てる方向性が示されるよう、政府・与党に強く要請していく。

1. 「国消国産」を軸とした安全安心な農畜産物の持続的供給に必要な生産コストを考慮した適正な価格形成の実現に向け、消費者に対し理解の醸成および国産農畜産物を選択する動機付けにつながるよう、関係機関と一体となった取り組みを引き続き展開する。

以上、決議する。

令和7年6月22日

第11回 島根県農業協同組合 通常総代会

第11回

通常総代会特集

令和6年度 事業報告

令和6年度は、依然続く国際的な資源価格高騰や円安の影響により物価高騰が相次ぎました。また、令和7年1月に発足した米国トランプ政権による関税政策は、世界的な貿易戦争の様相を呈しており、世界的な経済への影響等に今後引き続き注視が必要な状況となっています。

国内では夏場の酷暑の常態化に加え、「激甚災害」に指定される局地的な集中豪雨などの災害が全国各地で発生しており、農業生産に大きな影響を与えています。

5月に「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正され、食料安全保障を軸とした今後の中長期的な方向性が示されるとともに、JAグループ等農業関係団体が重要な役割を果たしていることが明記されました。

JAグループでは、10月に開催した第30回JA全国大会において「組合員・地域とともに食と農を支える協同の力」協同活動と総合事業の好循環」を決議し、引き続き「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協



日高光弘 代表理事専務



投票風景

同組合の役割発揮」の実現に向けて取り組むこととしてあります。

こうした状況のなか、令和6年度は「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、鍵となる園芸振興、担い手確保・育成、また有機農業をはじめめとした付加価値の高い、地域資源を活用した循環型農業の拡大及び有機多目的倉庫、広域育苗施設の新設など農業生産基盤整備の拡充に取り組みました。

取り組みの結果、販売品販売・取扱高が39億2600万円、購買品供給高が301億7000万円、貯金残高が9,886億9400万円、貸出金残高が2,900億9800万円、長期共済保有高が2兆6,529億7900万円となりました。また、財務状況の安全性を示す指標である自己資本比率は14.04%となりました。

収支面については、事業利益が7億6400万円、経常利益は15億3200万円となりました。

貯金残高	9,886億9400万円
貸出金残高	2,900億9800万円
長期共済保有高	2兆6,529億7900万円
自己資本比率	14.04%
事業利益	7億6400万円
経常利益	15億3200万円
当期剰余金	8億5700万円
販売品販売・取扱高	398億2600万円
購買品供給高	301億7000万円

【議 案】

本総代会にて付議した議案は次のとおりです。

- | | | | |
|-------|-------------------------------|--------|----------------------------------|
| 第1号議案 | 令和6年度事業報告及び剰余金処分案について | 第7号議案 | 「隠岐の島町地域人材づくり協同組合」への加入について |
| 第2号議案 | 第4次農業戦略実践3カ年営農計画の設定について | 第8号議案 | 令和7年度指導事業に要する経費の賦課及び徴収の方法の決定について |
| 第3号議案 | 第4次中期経営計画(令和7年度～令和9年度)の設定について | 第9号議案 | 退任理事に対する退職慰労金の支給について |
| 第4号議案 | 令和7年度事業計画の設定について | 第10号議案 | 退任監事に対する退職慰労金の支給について |
| 第5号議案 | 役員の選任について | 第11号議案 | 令和7年度における理事の報酬額の決定について |
| 第6号議案 | 定款附属書総代選挙規程の一部変更について(特別決議案) | 第12号議案 | 令和7年度における監事の報酬額の決定について |



第11回 総代会Q&A



Q 1 事業計画の全てが達成しているにも関わらず、出資配当率を引き下げた根拠と経緯を説明いただきたい。

回答 出資配当率の引き下げについては①実質的には減収・減益の令和6年度決算結果②農林中央金庫の無配当による減収が今後3年間は継続する見通しであること③営農施設老朽化・固定資産減損対策の3点があげられます。

これらを踏まえ、組合員の皆さまへの配分は若干控えさせていただき、今後もJA事業を持続的にご利用いただくための共用財産（組合員資本）に充てさせていただく考えです。

Q 2 営農指導員は長期的・継続的に配置してこそ経験を積むことができ、専門性が高まる。そのような人材を育てていくためにも、営農指導員の度重なる配置転換をやめていただきたい。

回答 当JAでは職員のスキルアップや不祥事防止、コンプライアンスといったさまざまな総合的観点から「同一部署5年滞留によって原則異動」という考え方を理事会で決定し運用しています。一方で「指導員を度々替えてもらっては困る」というご意見をいただいていることは承知しています。

「新しい運営体制」のなかでは総務管理部門を集約して職員を再配置し、営農指導部門を充実させることを考えています。組合員の皆さまから求められている営農指導体制については、人事異動を含め今後の大きな課題としてとらえ検討してまいります。

Q 3 令和7年産米について、今後どのように契約を進めていくのか。毎年、どこよりも高く売るといふ意気込みや最終的にいくらで売るのが伝わってこないため、農家が迷走していると感じる。JAの存在価値をきちんと示せるような販売計画や販売体制をとっていただきたい。

回答 令和7年産米については、生産者の皆さまには早い時期から安心して意欲をもって生産していただけるよう、概算金の最低保証額を5月にお示ししました。今後、国の方針や米価の動向を注視しながら、生産者・消費者の皆さま両者にとって適正な価格となるよう努め、価格決定をしてまいります。また、本総代会でご指摘いただいた点や改善すべき点についても、今までのやり方にこだわらず、見直しを行うよう検討してまいります。

Q 4 令和6年産米の最終精算金額はどのくらいになると予想しているのか伺いたい。また、最終精算時に何年産がいくらで売れて、出荷者にどれだけ支払われたのかが分からないため、明確に記していただきたい。

回答 6月末時点での残数が6,200トン程度となっています。現在、明確な数字は試算中のため、最終販売が終わらないと回答ができませんが、8月には金額を示していきたいと考えています。

また、最終精算時に、いくらで売れて、出荷者の皆さまにどれだけお支払いしたかわかりやすくお示しできるよう努めます。

Q 5 島根県はタマネギを栽培するにあたって本当に適地なのか伺いたい。

回答 タマネギは全国的に栽培されている作物であり、島根県が全く栽培に向いていないということはありません。しかしながら、山陰は湿潤な気候であるため、排水が良く灌水ができる圃場で栽培いただくことが重要なポイントとなります。販売面では、大産地である九州・北海道の端境期に「島根たまねぎ」を出荷することができるため、とても需要が高く適地であると考えています。

この他にも
多くのご意見を
いただきました。



©よい食P

※今回掲載した質問・意見要望等についての内容は、主な質疑について要点をまとめたものです。

新役員代表挨拶

この度、JAしまね第11回通常総代会後の理事会におきまして代表理事組合長に選任され、就任いたしました竹下でございます。重責を全うすべく専心努力いたす所存でございますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、JAや農業・農村をめぐる情勢は一段と厳しさを増し、今後さまざまな課題や困難が待ち受けていると予想されます。このような状況ではございますが、持続可能な経営体として強固な経営基盤を確立しなければなりません。令和7年度は第4次中期経営計画の実践初年度となります。JAしまねが目指す姿である「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」「協同組合としての役割発揮」の実現に向け、全身全霊で取り組んでまいります。

そのためにも、管理部門のコスト削減と統合メリットをより発揮し、JAの使命である農業振興と組合員からの負託に応えていくことを目的に、令和10年4月の「新たな運営体制」移行に向け、組合員や利用者の皆さまに具体的で分かりやすい説明を重ね、ご意見を頂戴しながら、合意形成を図ってまいります。

また、令和の米騒動以来、JAグループが報道に取り上げられる機会が増えましたが、時に誤解を受けることもありJAグループの広報発信力の脆弱さを痛感しております。JAしまねといたしましても、組合員の皆さまを始め、県民・消費者の皆さまに、JAの果たす役割や事業展開をしっかり発信し、共感を持っていただけるよう広報活動の充実に努めていかなければならないと考えております。

「脱皮できない蛇は死ぬ」という言葉がございます。組織も成長するなかで、これまでの価値観を脱ぎ捨て、新たな価値観を身につけなければなりません。まさにJAしまねは今その「脱皮」の時期に差し掛かっています。

「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を発揮するため、役職員一丸となって愚直に進みたいと存じますので、旧に倍しましての叱咤激励を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。



代表理事組合長
竹下 克美

退任役員代表挨拶

退任にあたりご挨拶を申し上げます。

この度、先の通常総代会を以て、任期満了に伴い代表理事組合長を退任させていただきましたこととなりました。

令和元年より6年間にわたり組合長として務めさせていただきましたが、この間、組合員・利用者の皆さまをはじめ、関係機関、各団体、そして職員の皆さまなど多くの方々のご理解とご協力を賜りながら職責を全うできましたことに深く感謝申し上げます。

振り返ってみますと、就任後まもなくコロナ禍に突入し、約3年間は様々な制限下での事業展開を余儀なくされました。加えて、ロシアによるウクライナ侵攻により、燃油や飼料・肥料などの生産資材の価格が高騰したことや、農林中央金庫の収支悪化による還元減少等の影響もあり、当JAの経営状況は非常に厳しいものでした。こうした想定外の事態に直面しながらも、営農経済事業や信用共済事業をはじめとする様々な事業改革を行い、盤石な経営基盤の確立に努めてまいりました。そのなかでも、農機事業の県域会社化や、県域施設・物流体制の整備として「広域玉葱調製保管施設」や「有機多目的倉庫」の建設を行いました。また、生産資材店舗の利便性向上に向けて㈱ジュンテンドーとの業務提携を結び、JAの資材を同社で購入可能とするなど、一定の改革を進めてまいりました。こうした改革に取り組むことができましたのも、ひとえに組合員・利用者の皆さまのご理解とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

しかしながら、JAを取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いており、事業運営体制の見直しや米の問題など、取り組まなければならない課題が山積しております。新たな執行体制のもと、今まで以上に役職員一同一丸となって取り組み、JAしまねの未来を切り拓いていかれることを期待しております。組合員・利用者の皆さまにおかれましても、変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、これまでのご厚情に深く感謝申し上げます。皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます、退任のご挨拶とさせていただきます。

長い間お世話になり、本当にありがとうございました。



前代表理事組合長
石川 寿樹



新役員紹介

JAしまねの発展につとめてまいります。
よろしくお願い致します。



常務理事
(信用、共済)
和田守正則



常務理事
(改革推進、企画管理)
嘉本 智美



代表理事専務
(リスク管理、総務、人事)
珍部 誠



代表理事副組合長
(営農、経済)
日高 光弘



代表理事組合長
竹下 克美



くにびき地区本部
常務理事 本部長
越野 浩昭



理 事
盆子原紀子



理 事
岩谷 幸子



理 事
原 ますみ



理 事
村上 淳一



やすぎ地区本部

理 事
上廻 達矢



やすぎ地区本部

常務理事 本部長
中尾 武



くにびき地区本部

理 事
諏訪 智子



くにびき地区本部

理 事
引野千嘉志



くにびき地区本部

理 事
福井 繁久



隠岐地区本部

常務理事 本部長
佐々木賢治



雲南地区本部

理 事
永田 隆



雲南地区本部

理 事
宇都宮克明



雲南地区本部

理 事
岩田 孝史



雲南地区本部

常務理事 本部長
源 之美



出雲地区本部

理 事
神田 真里



出雲地区本部

理 事
山本 直樹



出雲地区本部

常務理事 副本部長
吾郷 正人



出雲地区本部

常務理事 本部長
坂本 満



隠岐どうぜん地区本部

常務理事 本部長
山本 修司



斐川地区本部

理 事
錦織 稔



斐川地区本部

常務理事 本部長
伊勢 雅和



出雲地区本部

理 事
伊藤 康浩



出雲地区本部

理 事
石川千恵美



出雲地区本部

理 事
鎌田 英男



いわみ中央地区本部

常務理事 本部長
佐々木 豊



島根おおち地区本部

理 事
烏田 正輝



島根おおち地区本部

常務理事 本部長
服部 幸信



石見銀山地区本部

理 事
厚朴 邦広



石見銀山地区本部

常務理事 本部長
川上 隆



西いわみ地区本部

理 事
大場 尚俊



西いわみ地区本部

理 事
西川 友史



西いわみ地区本部

常務理事 本部長
竹長 隆



いわみ中央地区本部

理 事
佐藤 大輔



いわみ中央地区本部

理 事
佐々木重盛



監 事
中村 力



監 事
寺田 禎



常勤監事
松浦 正人



常勤監事
福田 克則



代表監事
影山 喜一



雲南地区本部

執行役員副本部長
佐藤 善雄



くにびき地区本部

執行役員副本部長
中村 隆



員外監事
利弘 健



「元気な地域」も女性部の力で！

島根おおち女性部



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』の実践初年度です。

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。

でもらうことができました。
また、今年度、フレミズ部会が開催した「家の光クッキング・フェスタ交流会」でも当女性部がライスパークを提供し、参加者に仕上げ作業を体験してもらいとても好評でした。



助けあい

JAしまね島根おおち女性部は「食」と「農」を基軸とした食農教育活動や国産国産活動、地域活動に積極的に取り組んでいます。
青年連盟と協力し、食農教育活動として取り組む「ふれあい農園」では、いも掘り交流会を管内の保育所・園から園児を招いて行っています。今年度は苗植えも行う予定でしたが降雨で中止となり、秋に園児たちが楽しそうに掘る場面を想像しながら約1,000本の苗を盟友と協力して植えました。
また、昨年から新たに邑智郡農業士会から依頼を受け、地元の高校1年生を対象とした「魅力発見！農業・塾」で地元食材をふんだんに使った特製ライスパークを提供。今年は7月7日に開催され、昨年は準備した食材が全て無くなるほど盛況だったため、ライスパークを増量してバージョンアップ！その他にも汁物やミニトマトをデザートにして提供し、生徒たちに喜んでもらうことができました。



一所懸命青年連盟



JAしまね斐川青年連盟

もり つねとも
森 恒友さん

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しまね斐川青年連盟（以下、農青連）の森恒友さん（48）は、斐川町出西で水稲・大豆・キャベツ・出西生姜などを延べ25haで栽培し、就農して13年目になります。他県で農業とは関わりのない職業に就いていましたが、奥さんの実家が農家ということもあり、後継として就農を決意しました。作業の主体となり年間の作業時間は多いなか、自分の力で農業を変えていくという思いで日々新たなことにチャレンジするように努めています。
農青連には、就農してすぐにJA職員から誘われて加入しました。森さんは「令和7年度は委員長として農青連活動を通じ、盟友同士の横のつながりを大切にしたい。また、コミュニケーション・理解促進を図るために、新たにSNSの活用も検討していきたい」と今後の意気込みを語りました。



エスニックな香りと味を楽しむ

コリアンダーは地中海原産のセリ科野菜。中国ではシャンツァイ（香菜）、タイではパクチーと呼ばれ、中華料理やエスニック料理に欠かせない食材です。セリに似た濃緑色の葉には独特の強い香りがあり、肉料理の添え物や炒め物に使います。成熟した種子は芳香とスパイシーな風味があり、香味料になります。比較的冷涼な気候を好み、中間地などでは夏には高温を避けるため、遮光するとよく育ちます。中間地では冬を除いて周年栽培できますが、種まきに適しているのは春（4月）と秋（9月）です。収穫は種まき後約2カ月で始められます。

品種

「サウディ」（トキタ種苗）、「ぱくぱくパクチー」（サカタのタネ）などがありますが、一般には「コリアンダー」や「パクチー」の名で販売されています。

畑の準備

事前に1平方m当たり苦土石灰200gを菜園全体に散布して耕しておきます（図1）。その後、堆肥2kgと化成肥料（NPK各成分10%程度）100gを施し、土とよく混合し、幅90cmのベッド（栽培床）を作ります。

種まき

ペンチなどを使い、種を軽く押して割れ目を入れ、一晩水に浸すと発芽が早まります。小型の連結ポットや7・5～9cmポットに4、5粒まき、5mm程度に浅く覆土します。一つの殻に二つの種が入っているため、通常1粒から2株発芽しますが、その後間引いて本葉4、5枚の1株立ちの苗に仕上げます（図2）。間引きの際は残す株を傷めないように根元をはさみで切り取ります。じかまきの場合は、条間30cm、約1cm間隔の筋まきをし、徐々に間引いて、

最終株間を約15cmにします。

植え付け

幅90cmのベッドでは条間30cmの溝を3条に切り、苗を約15cm間隔で植え付けます（図3）。

灌水（かんすい）

水分を多く必要とするため、土が乾いたら少量を回数多く灌水します。夏の暑さ対策には50%程度の遮光ネットでトンネル被覆します（図4）。夜間や曇雨天時は取り除くのが良いでしょう。終日遮光をする場合は20%程度を使います。

病害虫の防除

アブラムシが付いたときは、見つけ次第、手でつぶしたり、登録農薬で駆除します。ハダニは主に葉裏に寄生し白い斑点やかすれた症状を示すので、登録農薬で防除します。農薬に頼らない防除法として防虫ネットのトンネル被覆がお勧めです。

収穫

草丈が30～40cm、葉数が10～15枚くらいになったら、抜き取って収穫ができますが、下葉を順次切り取るのも良いでしょう。春と秋では、1、2週間に1、2枚ずつ収穫できます（図5）。花茎が伸びてきたら、常に摘み取ってください。

図1 畑の準備



図2 苗作り

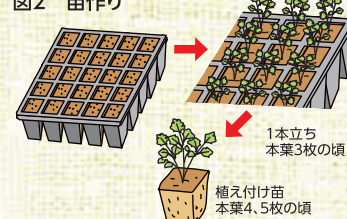


図3 植え付け

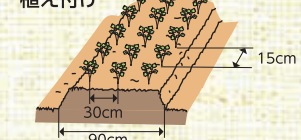


図4 暑さ対策

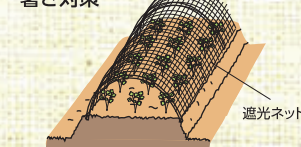


図5 収穫



栽培カレンダー（コリアンダー（パクチー））

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地		●	▲	■		●	▲	■
中間地 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 みんなのコンテナ栽培」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「コマツナ」!



理事会情報（7月29日開催）

【協議事項】

- ① 令和8年度島根県農業政策及び予算に関する要望について（第一次）
- ② 3連連携「JA営農経済事業支援の取組み」の活用と応募について
- ③ 島根米県域共同計算監査委員会の委員選出について
- ④ 令和7年9月1日付 機構改革の実施について
- ⑤ 「新たな運営体制」の構築に向けた実践体制について
- ⑥ ディスクロージャー誌2025について
- ⑦ 子会社等への役職員の推薦および派遣について
- ⑧ 不祥事件（葬祭事業）発生に伴う再発防止策の策定

について

- ⑨ 大口貸出金の承認について
- ⑩ (協議) 利息減免について(報告) 遅延損害金減免について
- ⑪ 組合と理事との取引にかかる【協議】包括承認について【報告】定型融資(更新分)の取引状況について
- ⑫ 組織的影響のある不備事項の抽出基準の策定について
- ⑬ 個人情報保護統括管理者の選任について
- ⑭ 理事の個別役員報酬額の決定について
- ⑮ 常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑯ 令和6年度決算監事監査報告書 整備改善を要する事項(個別意見)への回答について

第11回地区別総代説明会



やすぎ地区本部は6月14日、伯太中央交流センター「わかさ会館」で第11回地区別総代説明会を開催し、当日は総代総数79人のうち59人の総代に出席いただきました。

総代説明会では、第11回通常総代会の資料説明とやすぎ地区本部の令和6年度事業報告や令和7年度事業計画の説明、また事業改革の取組経過や各事業の状況について報告を行いました。その後、質疑応答で様々な意見・要望をいただき、地区本部役員や本店役員より回答を行いました。



■ 組織概要

(令和7年3月末時点)

組合員数	正組合員	4,943人
	准組合員	7,549人
役員数	理事	2人 (うち常勤1人)
	地区運営委員	21人
職員数	正職員	105人
	その他	64人

■ 令和6年度 財務・事業実績

(単位：百万円)

区分	項目	金額
財務	事業利益	51
	経常利益	84
	当期剰余金	63
信用事業	貯金	68,498
	貸出金	16,664
共済事業	長期共済保有高	195,374
	短期共済新契約掛金	518
購買事業	購買品供給高	1,239
販売事業	販売品販売・取扱高	2,561
業績還元実施額		3

J A 自己改革の目標である農業者の所得増大・農業生産の拡大・地域の活性化に向けた取り組みを進めることを基本とし、行政機関等と連携した新規就農者の育成支援や営農組織の設立・運営支援、安心・安全な農畜産物の生産販売等に継続的に取り組みます。また、ライフイベントに応じた資金提供や資産形成、将来への備えに関する提案を行うとともに、健康で豊かな暮らしのお手伝いになるよう各地域での健康管理活動や地域イベント等に取り組みます。

一方、基礎となる安定的な経営基盤の確立に向けて、地域の実情を考慮しながら、事業収支改善の観点を踏まえ、将来を見据えた必要な見直しをすすめます。

第11回 地区別

Q and A

総代説明会

Q

島根米の今年の概算金の最低保証価格は21,000円と聞いているが、他の業者に負けない金額提示が必要ではないか。

今年の概算金は8月に決定する。現在の最低保証価格は21,000円であるが、これに上乗せできるよう検討していく。また、条件付きではあるが、令和7年産～9年産の3ヵ年の複数年契約では更に上乗せした金額を提示しており、他業者に負けないよう取り組んでいく。

A

Q

J Aの専門性を発揮させるため、営農指導員など専門職の人事異動について、期間や実情を考慮してほしい。

コンプライアンスの観点から、現在は定められた期間で人事異動を行っている。営農指導をはじめとした専門職の重要性は理解しているので、さらなる運用を考えていきたい。

A

Q

カントリーエレベーター・ライスセンターの再編と合理化、米倉庫の集約とあるが、J Aしまねはどのように取り組むのか。

米倉庫は東中西で拠点を持つように進めているが、集荷場所として地区本部の整備も必要であるので、J Aしまね全体と地区本部の両建てで対策と検討を進める。

A

その他、担い手不足への対策、総代定数など、様々な意見・要望をいただきました。

J Aしまね 新役員紹介

第11回通常総代会でJ Aしまねの役員改選について承認をいただき、
やすぎ地区から4名の役員が決定しました。

【J Aしまねやすぎ地区本部 第6期役員】



常務理事本部長
中尾 武
(再任)

この度の役員改選により、引き続きやすぎ地区本部長を担わせていただきます。宜しく願いたします。
地域紛争や円安を起因とする生産資材価格の高止まりの状況に加え、農業従事者の減少や担い手不足など、地域農業にとって未だに明るさが見いだせない状況です。

このような環境を踏まえ、今後とも健全な経営を目指すとともに、信頼される組織の構築に向けて努力し、新たな農業従事者の育成に向けた仕組み作りに取り組んでまいります。

今後とも、地域に必要とされる組織であるよう精一杯取り組みたいと思いますので、皆様の一層のご支援とご愛顧を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。



理事
上廻 達矢
(再任)

この度の役員改選により、二期目となるやすぎ地区本部理事を仰せつかり、身の引き締まる思いでいっぱいでございます。

これからの三年は日本が抱える様々な社会課題や地域農業、J Aを取り巻く環境が一段と厳しくなると予想されます。特に人口減少、後継者不足、職員の人材確保は健全な経営を行うために重要です。事業改革など様々な取組みをJ Aしまね一丸となってい、組合員、利用者の皆様に信頼され、地域に必要とされる農業協同組合になるよう精一杯努力いたします。

今後ともご愛顧賜り、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

【J Aしまね本店 第6期役員】



監事 (東部地区)
寺田 禎
(新任)



理事 (女性枠)
原 ますみ
(新任)

『安来の梨』 直売所オープンのお知らせ

今年も梨のシーズンを迎え、ＪＡしまね安来梨選果場では梨の直売所を下記の通りオープンいたします。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

日程 令和7年 8月25日(月)～ 9月8日(月)

時間 午前9時～午後3時まで 初日8月25日のみ13:00から

場所 安来梨選果場 (下坂田町1027-1)

内容 梨の直売、および進物の地方発送受付。

お問い合わせ先

安来梨選果場

TEL: 0854-22-3755 (FAX兼)

やすぎ地区本部 生産流通課

TEL: 0854-28-7800 FAX: 0854-28-6780



やすぎ管内で丹精込めて作られた二十世紀梨を贅沢に使用した梨ドリンクです。ご自宅用に、またご贈答用にいかがでしょうか。

1箱 (190g×30缶入)

3,600円
(税込)

ご注文は…ＪＡしまね やすぎ地区本部 各営農経済センターまでご注文下さい。

◇安来営農経済センター TEL: 28-7800

◇伯太営農経済センター TEL: 37-1414

◇広瀬営農経済センター TEL: 32-2336

商品に関するお問い合わせは…

◇営農経済部 生産流通課

TEL: 28-7800 FAX: 28-6780

直売所向けBGM審査会 開催



やすぎ地区本部とやすぎ直売部会で構成する「直売事業向上委員会」は7月6日、総合文化ホールアルテピアで「JAしまねやすぎ地区本部 直売所向けBGM審査会」を開きました。今回は地元の高校生にJA直売所の魅力、役割を知ってもらいながら、若い力で直売所を盛り上げたいとの思いから、市内の高校2校に楽曲を募集しました。

開会にあたり、同部会の足立昌俊部会長は「直売所で流れるBGMでお客様がリラックスして、明るい気持ちで買い物できたらと思って、この企画がはじまりました。皆さん、今日は頑張って下さい」と参加者にエールを贈りました。

審査会では作曲者自らが曲に込めた思いや工夫した点を紹介し、曲を披露しました。今回応募のあった全7曲について同委員会関係者が審査し、最優秀作品に根来川実花さん作曲の「きらきらのおまじない」が選ばれました。根来川さんは「作曲前に直売所で話を伺った時に、雰囲気が変わるような明るい曲にして欲しいと聞いたので、明るくワクワクできる曲、新鮮な食材がキラキラ輝ける曲を意識して作曲しました。今まで自分が作った曲を他の人に聞いてもらう機会がなかったので、最優秀賞までいただけて凄く嬉しい」と喜びを語りました。

審査員を代表して中尾武本部長は「若い方の力強さを感じました。どの作品も素晴らしく、色々な場面で使わせていただけたらと思います。時間が無い中で一生懸命作っていただき、ありがとうございます」と感謝の意を伝えました。



道の駅記念きっぷでフェンシング出場選手を激励



8月に全国高校総体フェンシング競技が安来市で30年ぶりに開催となり、大会に出場する安来高校フェンシング部選手を激励するため、JAしまねやすぎ地区本部なかうみ菜彩館が道の駅特別きっぷ「高校総体記念きっぷ」の製作を2月から開始し、このたび7月に完成しました。7月24日には関係者で安来高校を訪問し、男子キャプテンの村田煌牙さん、女子キャプテンの仙田瑚々さんに贈呈しました。

「高校総体記念きっぷ」は安来が誇る世界的ブランド「ヤスキハガネ®」を使用し、加工を秦精工株式会社、印刷を株式会社サンライズさんこうが担当しました。裏面デザインに村田選手が使用するブルーのマスクをイメージ

し、青色でフェンシングのシルエットを施した特別な「高校総体記念きっぷ」は、なかうみ菜彩館で限定350枚、1枚2,000円（税込）で8月4日より販売しました。

選手らは「地元の方々の応援を感じることができました。皆さんの応援に応えられるように、精一杯力を合わせて頑張ります」と全国大会での奮闘を誓いました。

なかうみ菜彩館の稲田佳代店長は「地元で高校総体が開催される貴重な機会なので、悔いの残らないよう頑張ってほしいです。道の駅あらエッサは島根県の東の玄関で全国から多くのお客様が訪れるので、皆さんに安来の魅力を伝えていきたい」と話しました。



安来市種畜共進会 開催



安来市の安来農林振興協議会は7月4日、利弘集畜場で安来市種畜共進会を開催し、市内から肉用種牛9頭が出品されました。3人の審査員が牛の体積や均称、品位などを厳正に審査し、「体積感や均称部分に優れ、毛のツヤも良く、雌牛らしい品位を兼ね備えていた」と高い評価を受けて、広瀬町祖父谷の安達正則さん出品の「ひもまさふく号」がグランドチャンピオンに輝きました。併せて、肉用種牛の部の各首席・次席牛4頭は、島根県種畜共進会への出品が決定しました。安達さんは「彦右衛門蔓の特徴である種牛性が評価されて嬉しく思う。牛が居るからこそできることがあり、私自身も元気をたくさんもらっている」と話しました。また今年は「小学校児童ふれあいタイム」と題して牛と直接ふれあってもらおう時間を設けており、当日は能義小学

校3年生の児童11名が牛とのふれあいを楽しみました。児童は「初めて近くで見て、とっても可愛かった。触ってみたらふわふわして、温かかった!」と楽しそうな様子でした。なお、審査結果は次のとおりです。

◇肉用種牛の部

- ▽グランドチャンピオン＝安達正則「ひもまさふく号」
- ▽若雌牛区首席＝高野真二「あさこ号」
 - ▽次席＝森脇暁「てるたきた号」
- ▽成雌牛区首席＝安達正則「ひもまさふく号」
 - ▽次席＝近藤秀彦「ひめひさ号」



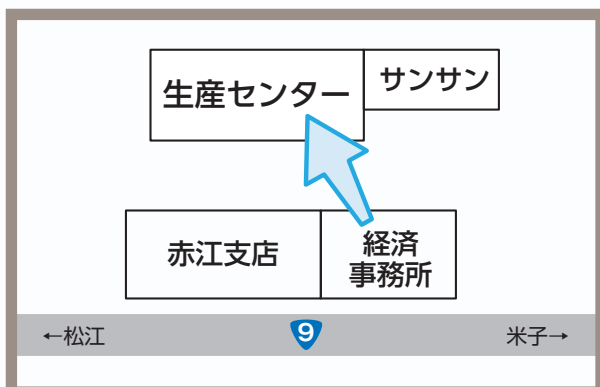
経済事務所（生活燃料課、直売店舗課） 事務所移転について

令和7年9月1日より、経済事務所（生活燃料課、直売店舗課）が、同敷地内のやすぎ生産センター内に移転いたします。移転に伴い、電話番号とFAX番号が右記のとおりとなりますので、よろしくお願いいたします。

現在 電話番号 0854-28-7200
FAX 0854-28-6551

電話番号 0854-28-7200
FAX 0854-28-6780

移転後



ハチを見かけたら
巣づくり警報
近寄らず触らず



ハチの駆除



状況により、巣の撤去ができない場合もありますので、ご了承ください。

ハチの駆除はプロにお任せ下さい



お近くのJA窓口、または
生活燃料課(28-7200)にお問い合わせください

取扱業者

株式会社

コタマサイエンス

■ 公認社員法人 日本しろとり対策協議会 ■ 公認社員法人 日本ベストコントロール委員会

本社 / 〒690-0048 松江市西線2-8-23
TEL 0852-43-0852

コタマサイエンス

検索



JA 共済の地域貢献活動

人事異動

◎異動（令和7年7月7日付）（ ）内は旧部署
▼営農経済部生産流通課・岩田美由紀（企画総務部
総務課付）

◎退職（令和7年7月31日付）
▼松阿弥純子

税務相談会日程

- 安来東支店 9月2日(火)10時～12時
- 伯太支店 9月2日(火)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 9月19日(金)10時～12時

9月の外務日は
17日(水)・18日(木)
担当職員がお伺いします。

令和7年度 新委員・第1回 やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和7年7月25日(金)
赤江支店2階 会議室

報告事項

- 地区本部運営委員会の運営について
- 委員長、副委員長の選出について
- 農業新聞、家の光三誌の購読について
- やすぎ地区本部の事業・運営の状況について
- 営農経済部からの報告事項
・営農情報の提供について

※運営委員会の委員長に上廻達矢理事、副委員長に原ますみ理事・運営委員が選任されました。



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	600,820	580,800	585,200	592,900	593,641
	頭数	5	2	2	9	101
	最高価格	642,400	587,400	585,200	642,400	771,100
ヌキ	平均価格	706,292	625,533	613,067	677,294	639,814
	頭数	12	3	3	18	131
	最高価格	817,300	690,800	698,500	817,300	863,500
総平均価格		675,271	607,640	601,920	649,163	619,713
合計頭数		17	5	5	27	232

7月子牛市場県外移出頭数

【税込価格】

	山口県	宮崎県	滋賀県	福岡県	三重県	兵庫県	佐賀県	その他	合計	県外移出率
雌	13	0	23	4	14	13	13	16	96	63.58%
去	15	24	0	14	0	0	0	27	80	39.02%
計	28	24	23	18	14	13	13	43	176	49.44%

肥育センター5等級評価牛（7月出荷分）

(頭数評価含)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
奥華栄-寿恵高福-久茂福-千隆	去勢	485.8kg	A5	9	
久茂福-寿恵高福-茂弘松井-平茂勝	去勢	516.2kg	A5	10	
福之姫-安福久-勝忠平-糸晴波	去勢	605.0kg	A5	12	
関平照-安福久-百合茂-第7福桜	去勢	529.2kg	A5	12	

全国は“保合”、本県隠岐と中央は“軟調”、西部は“堅調”の取引となる。

令和7年7月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部7月22日現在速報）は、雌588,127円（前月比100%）、去勢697,554円（前月比99%）、計648,369円（前月比100%）で“保合”の取引となっています。

本県7月の子牛市場は隠岐、西部、中央で742頭の取引があり、平均価格は隠岐470,789円（前回は9千円安）で“軟調”、西部658,118円（前回は8千円高）で“堅調”、中央619,713円（前回は5千円安）で“軟調”の取引となりました。

最近、市場後に判明する損徴が増えていきます。ここ最近では、

●かなり蹄が伸びているが、削蹄されておらず歩様がおかしい

●古傷が化膿して腫れている

●斜頸であったが、公表がなかった など

損徴公表については、生産者の申告を原則としています。入場検査は実施していますが、当日の限られた時間の中、係留された状態では確認できない損徴も多くあります。購買後にこれらの損徴が見つかり、購買者からクレームがあり、補償が生じた場合には、生産者の方にもご負担いただくことがあります。市場に上場される子牛は、繁殖農家の皆様が毎日管理されているので、一番おわかりだと思います。少しでも気になる損徴がありましたら、必ずお申し出いただきますようご協力をよろしくお願い致します。

Check!

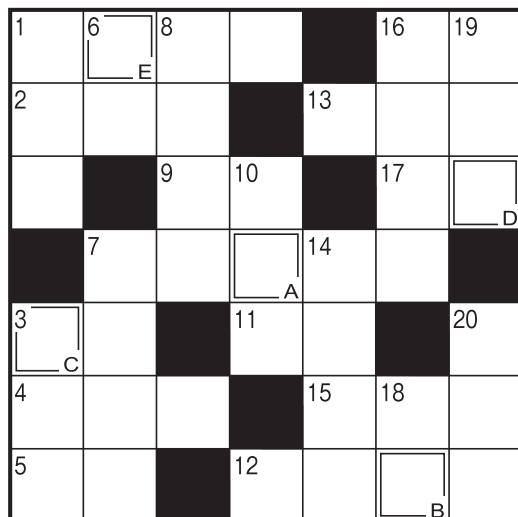
クロスワード パズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



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

タデのカギ

- ①車窓を流れていきます
- ③おしゃべりではありません
- ⑥アルファベットの5番目
- ⑦9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- ⑧あばら骨ともいいます
- ⑩塗装していない、——のカウンター
- ⑭数え年99歳のお祝いです
- ⑯ホッキョクグマの別名
- ⑰終わったら秋になります
- ⑱祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳十五夜に供える月見——

ヨコのカギ

- ①9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ②敷布団にかけます
- ③ツナやビールを詰めます
- ④仕入価格のこと
- ⑤空振りしたらバットが切れるもの
- ⑦高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨重い——を上げて出かけた
- ⑪ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮兄が一人いる男性
- ⑯しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- ⑰なくて七——

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

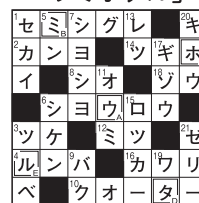
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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
2025年9月5日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「ウミホタル」



佳作

人間の驕り兵器をもてあそぶ
重ねたる歳につまずく老いの日々
佃煮の土産しじみはインド産
ちようちゃんもお金が良いと今の人
スーパーに行くのにメモを連れてゆく

安来市 斎藤美重子様
松江市 山村 禎子様
松江市 加茂 京子様
松江市 後藤 竹子様
出雲市 多和敬子様

急がないのんびり行こう八十路坂
隠岐の島町 上川 晃一様

恙無く今日も笑顔の日が暮れる
出雲市 佐野美和子様

誉め合ふて歡び合ふて老いの春
津和野町 田中とよし様

優秀賞

（評）今年初めて、米が無いと言う苦勞を感じた。そ
こでの農家の苦勞、農家の汗を知った春であった。そ

米がない農家の汗を知った春
雲南市 高橋 正子様

最優秀賞

選句者 島根県川柳連盟会長
竹治ちかし先生

川柳の広場

「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」9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）9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、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 ふれあい福祉課
「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。

知らないと損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助



まず農業者年金ってなに？

サラリーマンの年金
(厚生年金)

報酬比例部分(老齢厚生年金)

国民年金(老齢基礎年金)

2階立て

農業者の年金
(国民年金のみ)

国民年金(老齢基礎年金)

1階立て

農業者の年金はサラリーマンと違い公的年金の1階部分である国民年金のみです。厚生年金を受給するサラリーマン並の年金を確保するには、自分で2階部分の年金を準備する必要があります。この2階部分として農業者には農業者年金があります。

農業者の年金(国民年金+農業者年金)

農業者年金

国民年金(老齢基礎年金)

でも…加入する条件があるんでしょ？

農業者年金 には…

国民年金
第1号
被保険者
国民年金保険料
納付免除者を除く

年間60日以上
農業に従事

65歳未満
60歳～65歳未満
の方は、国民年金任
意加入被保険者に
限ります。

の方なら **どなたでも** 加入できます。

農業者年金は支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象です。



今年は豊作で収入が良かったな…
だけど税金が多くなるのでは…
なにか節税対策はないかな？

前納すれば翌年1年間の保険料も **全額社会保険料控除** に使える！

生計を一つにする配偶者や後継者の保険料を支払った場合は、その合計額(最高保険料6万7千円の場合は3人分で24万2千円)が経営主の所得から控除できます。

農業者の担い手には、保険料の国庫補助があります。

保険料の国庫補助 を受けるには…

国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、

- **39歳までに加入**
- **農業所得が900万円以下**
- **下記の農業者の担い手要件** を満たせば受けられます。

- ① 認定農業者で青色申告をしている人
- ② 認定新規就農者で青色申告している人
- ③ ①または②の要件を満たす経営主と家族経営協定を締結して経営に参画している配偶者、後継者 など

月額最大1万円の保険料補助

詳しい内容のお問合せは…

お近くの農業委員会・JAへ！！

ハチを見かけたら巣づくり警報！

無料調査

ハチ
駆除

近寄らず、触らず!!

ハチの駆除はプロにお任せください。

ハチの駆除をご希望の方は
最寄りのJAまでご連絡ください。
JAしまね取扱業者(株)コダマサイエンスの
地区担当者が訪問させていただきます。



お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(島根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コダマサイエンス

■本社/島根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471

夏野菜と鶏もも肉の甘酢炒め

材料（4人分）

鶏もも肉……………1枚（250g）
 A 酒……………大さじ1
 塩……………ひとつまみ
 片栗粉……………大さじ3
 トマト……………2個
 ピーマン……………3個
 サラダ油……………大さじ1
 B ポン酢……………大さじ3
 みりん……………大さじ3
 炒りごま（白）……大さじ3

コメント

・調味料はポン酢のみりんだけ！簡単甘酢炒めです。
 ・トマトやお酢のさわやかな酸味が夏の疲労回復にどうぞ！

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、Aを入れてもみ込んでおく。
- ②トマトはヘタを取って4等分のくし形に切り、横半分に切る。
- ③ピーマンは種とヘタを取り除き、一口大に切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①の肉に片栗粉を加えて混ぜ、皮目を下にして並べ入れ、中火にかける。
- ⑤片面に焼き色がついたら、裏返して両面に焼き色をつける。
- ⑥余分な脂があればふき取り、混ぜ合わせたBを回し入れ、蓋をして弱火で4分蒸し焼きにする。
- ⑦4分経ったら蓋を取って、ピーマンを加え、



強火にしてとろみがつくまで煮詰める。ピーマンに火が入ったらトマトも加え、たれをからめる。
 ⑧最後に炒りごまを振りかけ、火を止める。

アレンジ

・野菜はなす・たまねぎ・ズッキーニ・レンコンなどに替えてもOK！
 ・お肉は鶏むね肉や豚肉でも美味しくできます。

～甘酢炒めのリメイク～ 夏野菜と肉のチーズ焼き

材料（4人分）

残った甘酢炒め……………適量
 合挽肉……………100g
 なす……………2本
 トマト……………1個
 しめじ……………1袋
 おろしにんにく……………小さじ1
 オリーブ油……………大さじ1
 顆粒コンソメ……………小さじ2
 ピザ用チーズ……………40g
 ピーマン……………適量

作り方

- ①なすは一口大に切り、トマトは粗くざく切りにする。
- ②しめじは小房にほぐしておく。
- ③フライパンになすを入れてオリーブ油を回しかけ、表面にコーティングしてから火にかけ、焼き色をつけるようにして火を通す。
- ④合挽肉を加えて炒め、色が変わってきたら、にんにくとトマト、しめじも加えて炒め合わせ、顆粒コンソメで味付けする。
- ⑤残った甘酢炒めを加えひと混ぜしたら、耐熱皿に移し、ピザ用チーズをかけ、その上にスライスしたピーマンを散らす。
- ⑥250度に温めたオーブントースターで5分間焼いて、焼き色をつける。



コメント

・残り物に少し食材を追加してリメイクすると時短で深みのあるエコ料理に変身！
 ・更に残ったら、具材をみじん切りにして混ぜ合わせ、ミートソース風パスタソースに！（素麺でもOK）

アレンジ

・追加する食材は、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きのこ、マカロニ、ゆで卵などでもできます。
 ・耐熱皿に移さず、フライパンのまままで蓋をしてチーズが溶ける程度に加熱してもOKです。

JA 島根厚生連

健康散歩

夏は便秘になりやすい！？

「暑くなると便が出なくなる」「夏バテと同時に便秘も悪化する」「夏場はいつもコロコロの便が出る」こんな症状に悩まされている方はいませんか？普段は快便という方でも、夏になると便秘気味になることがあります。なぜ、夏は便秘になりやすいのでしょうか。今回は夏の便秘の原因とその対策をご紹介します。



～夏の便秘の原因～

- ✓ 水分不足…暑い夏は、汗をたくさんかくため、体内の水分が不足し、便が硬くなります。
- ✓ 体の冷え…エアコンによる冷えや、冷たいものの摂りすぎなどは、自律神経のバランスを乱し、腸の動きが悪くなります。
- ✓ 食生活の乱れ…夏バテや食欲不振で、食事が減ると便の量が減り、便が出にくくなります。

～夏の便秘を解消！今日からできる対策～

- 水分補給…1日1.5～2リットルを目安に、水やノンカ

フェインのお茶などをこまめに飲むように心掛けましょう。

- 体を冷やさない…室内ではエアコンを効かせすぎないよう注意し、カーディガンや羽織ったり、ひざ掛けを使ったりして冷えを防ぎましょう。
- 食物繊維を摂る…野菜、果物、海藻、きのこなど、食物繊維が豊富な食品を積極的に摂りましょう。食物繊維は、便の量を増やし、腸の動きを活発にする効果があります。
- 規則正しい生活…毎日同じ時間にトイレに行く習慣をつけましょう。また、十分な睡眠をとり、ストレスをためないことも大切です。

便通を整え、腸内環境を改善することは全身の健康を保つことにもつながります。夏は気が付かないうちに便秘になりやすい生活を送ってしまう傾向があるため、しっかり対策し、体の調子を整えて、残りの夏を元気に過ごしましょう。



【編集後記】朝の涼しい時間すらない日が続く今日この頃☹皆さんはどんな暑さ対策をしていますか？私は今まで帽子や日傘を敬遠していたのですが、使い始めると直射日光を避けられて暑さや疲れも軽減されるので今では手放せない夏の必需品です。まだまだ続く暑い夏、しっかり暑さ対策をして乗り切りたいですね…！（古）