

SNSで旬な情報を投稿しています



## 特集 | 第10回通常総代会



JAしまねは統合して10年を迎えました  
—— 2015 ▶ 2024 ——



2024

JAしまね第10回通常総代会を6月30日(日)、出雲市の出雲市民会館で開催しました。



今年で第10回を数える通常総代会を6月30日(日)、出雲市の出雲市民会館で開催しました。

当日は、総代定数1,000人(欠員3人)に対し、965人(書面決議を含む)が出席。議長団に、胡摩田弘孝総代(石見銀山地区本部)、齋藤学総代(西いわみ地区本部)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6年度は農林中央金庫の決算悪化による還元減少や共済事業における保有高の減少などにより、大幅な収益減少が予想されるが、これまで取り組んだ事業改革の成果もあり事業利益で8,000万円、当期剰余金2億2,800万円を目標に掲げ取り組む。また、農業振興支援事業についても昨年度同様1億5,000万円を計画し、米粉・有機農業の生産拡大、自動車燃料事業の県域会社化、ホームセンターとの連携にも引き続き取り組み、成果を出していきたい。JAを取り巻く環境は厳しいが、抱えている課題に対ししっかり検討を進め、組合員の負託に応えられるよう10年先を見据え更なる改革を行っていく」とあいさつしました。

また今回、食料安全保障の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。

食料安全保障の強化に向けた施策の具体化を政府・与党に求めるとともに、総合事業の強みを活かした活動と事業の好循環を目指し、さらには国産農畜産物の適正な価格形成の実現へ向け、「国消国産」運動を強力に展開することを確認しました。



議長団 胡摩田弘孝 総代(左) 齋藤学 総代(右)



石川寿樹 代表理事組合長

**食料安全保障の強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議(案)**

我が国農業においては、生産資材価格の高止まりが依然として続く一方で、世界的な物価高騰の波のなかでも、その流れに国産農畜産物だけが取り残されている。このままでは、多くの地域で営農が継続できるかどうかという危機的な状況にまで立ち至っている。

このようななか、JAグループのこれまでの政策提案を十分に踏まえた形でとりまとめられた「食料・農業・農村基本法改正案」の国会審議が行われ、国会で成立した。

JAグループは、食料安全保障の強化や適正な価格形成の実現、多様な農業への支援等、新たな基本法に沿った形で、次期基本計画において、早急に施策の具体化を図っていくことを、政府・与党に強く求めていく。

今後、JAの組織・事業・経営基盤が厳しさを増すなかで、不断の自己改革に取り組みながら、総合事業の力を発揮して、活動と事業の好循環による組合員の営農と豊かなくらしを実現させることが重要であり、組織内外に理解・共感されるよう取り組みの具体化をはかる。

さらに、安全・安心な国産農畜産物を安定的に供給するというJAグループの使命を果たすとともに、我が国の食と農に対する国民理解の醸成と国産農畜産物の適正な価格形成の実現に向け、「国消国産」をキーワードに、消費者・事業者等への理解醸成・行動変容を促す取り組みを強力に展開する。

以上、決議する。

令和6年6月30日

第10回 島根県農業協同組合 通常総代会

特別決議

## 第10回

## 通常総代会特集

## 令和5年度 事業報告

令和5年度は、コロナ禍を乗り越え、緩やかな回復基調を取り戻し、行動制限解除に伴う各種イベントの再開や海外からの訪日客の増加などにより、経済活動も活発になってきました。

一方で、ロシアによるウクライナ侵攻以降、国際的な資源価格高騰に加え円安傾向が続いたことにより、肥料・飼料をはじめとした生産資材価格等は高止まりを続け、農業経営に深刻な影響を与えました。

鳥根県内の経済においては、個人消費や雇用情勢等持ち直しの動きが続いており、全体的に緩やかな回復の動きが見受けられるものの、国際情勢等を踏まえた金融・為替市場の動向や物価へ与える影響について、引き続き注視していく必要があります。

農業情勢においては、6月から8月にかけて発生した大雨・台風災害、記録的な猛暑により各地で農産物・農業施設等に被害をもたらしました。また、1月に発生した令和6年能登半島地震により北陸地方を中心に甚大な被害が発生しましたが、全国各地から支援が送られており、引き続き復興支援の取り組みを進めていく必要があります。

JAグループにおいては、引き続き「不断の自己改革」に全力で取り組むことを通じ、農業生産基盤の確立、地域・組織・事業基盤の確立、経営基盤の強化をすすめるとともに、わが国の食と農に対する国民理解の醸成と国産品の確立に向けた取り組みをすすめました。



日高光弘 代表理事専務

こうした状況の中、令和5年度は「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の2年目として、園芸振興、担い手確保・育成、また有機農業をはじ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に向けた取り組みを実施しました。

取り組みの結果、販売品販売・取扱高が390億200百万円、購買品供給高が317億38百万円、貯金残高が1兆6億74百万円、貸出金残高が2,909億92百万円、長期共済保有高が2兆7,724億91百万円、貸出金残高が2兆7,724億91百万円となりました。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13.44%となりました。

収支面については、事業利益が7億13百万円、經常利益は20億54百万円となり、当期剰余金は13億72百万円となりました。

貯金残高	1兆6億74百万円
貸出金残高	2,909億92百万円
長期共済保有高	2兆7,724億91百万円
自己資本比率	13.44%
事業利益	7億13百万円
經常利益	20億54百万円
当期剰余金	13億72百万円
販売品販売・取扱高	390億20百万円
購買品供給高	317億38百万円

## 【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5年度事業報告及び剰余金処分案について
- 第2号議案 令和6年度事業計画の設定について
- 第3号議案 定款及び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4号議案 規約の一部変更について
- 第5号議案 「一般社団法人ファームサポート美郷」からの退社について
- 第6号議案 令和6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7号議案 退任理事に対する退職慰労金の支給について
- 第8号議案 令和6年度における理事の報酬額の決定について
- 第9号議案 令和6年度における監事の報酬額の決定について



# 令和6年度 運営方針・事業方針

## 指導事業

### 農業振興

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、2カ年の進捗状況と中間総括を踏まえ施策の遂行を通じて、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に繋がる目標の達成に全力で取り組みます。

持続可能な地域農業を実現するため、中核的担い手や新規就農者、多様な農業者に対する積極的な支援、活動を通じ「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を目指すとともに、「みどりの食料システム戦略」を踏まえ、持続可能な生産体系の構築に向けた環境調和型農業を推進します。

また、物流の2024年問題への対応が求められるなか、産地間連携による広域物流改善への体制づくり、取り組みをすすめるとともに、産地へのコスト負担が集中しないように施策の拡充をJAグループとして求めています。

### 重点実施事項

- ①次世代総点検運動の取り組みと地域の担い手育成
- ②担い手経営体の経営課題に対応した農業経営支援



- ③JAの総合力を発揮した事業承継支援の実施

- ④農作業等の安全・安心対策

- ⑤インボイス制度導入に係る部門(品目)横断的な情報発信

- ⑥営農指導・生産振興での生産者貢献

- ⑦農業振興支援事業の実施

- ⑧島根県産農畜産物の安全・安心の取り組み

- ⑨農業労働力確保対策

- ⑩将来にわたって持続・発展する島根農業を可能にするスマート農業の推進

## くらしの活動、広報活動、地域貢献・地域活性化

JAくらしの活動の実践にあたっては、活動の理解促進、女性部・青年組織・支店ふれあい活動などと連携した活動の展開や教育文化活動の場づくりに努めます。

## 販売事業

農業戦略実践3カ年営農計画に掲げた「持続可能な地域農業の実現」に向け、行動計画を策定し進捗管理を行うことにより、生産現場での営農指導と販売を連携させた実践策を講じます。

農産物の販売経路の多角化や野菜の加工業務用需要の増大等の流通・販売環境の変化に対応するため、株式会社JAアグリ島根・JA全農グループ等と連携を図り、有利販売と産地化を実現します。

## 購買事業

### 生産資材

農家組合員の営農を支え地域農業の振興に資するため、物流改革や資材店舗改革、EC取り引きの開始等による効率的な購買事業を進め、農家組合員の生産コスト低減と組合員サービスの充実・強化に努めます。

### 生活購買

組合員・地域住民の暮らしを支援し、地域の活性化に貢献するとともに、事業の効率化とサービスの充実に努め、「安心」と「満足」を感じていただける事業展開を行います。

## 信用事業

持続可能な島根の農業と、豊かにくらしやすい地域共生社会を実現するため、JAしまねの総合事業を活かしながら、貯金、貸出金といった生活基盤を支える事業を中心に様々な相談機能やコンサルタント機能を提供し、農業・くらし・地域によりそう金融仲介機能を発揮します。

## 共済事業

組合員・利用者により「寄り添い」、包括的な安心を「届け」、地域農業・地域社会とより広く深く長く「繋がっていく」ことにより、組合員・利用者への「安心」と「満足」を提供します。併せて、組合員・利用者一人ひとりのニーズに応じた事業活動を実践し、事業環境の変化に適切に対応した事業展開と地域農業・地域社会への貢献に取り組みます。

※令和6年度事業計画より一部抜粋

令和5年度実績や令和6年度事業計画の詳細などは、JAしまねホームページの掲載の通常総代会資料をご覧ください。

総代会資料  
はこちら



# 功労者表彰名簿

第10回通常総代会開催にあたり、昨年9月の総代任期満了により総代を退任された皆様のなかから、統合前を含めて長年に渡りご尽力いただいた皆様方を讃え、功労者表彰を行いました。

## くにびき地区本部

(8名)

井上 正雄 鍛冶 敏博 青戸 悟 寺本 敏夫  
北野 清 高井 美範 中村 周一 菅田 秀高

## やすぎ地区本部

(6名)

原田 稔 内田 卓実 原 政男 榎瀬 倫住  
難波 秀夫 倉井 宏

## 雲南地区本部

(22名)

内田 幹雄 藤原 功 荒木 正 石田 朋子  
佐佐木孝雄 山本 雅臣 加本 恂二 高橋美佐子  
原 要吉 今岡 幹雄 勝部 治男 星野 昭美  
藤原 順一 市場 栄 瀧 元 森山 泰孝  
渡部世津夫 川角 茂 大島 伴江 藤原 徳二  
石原 繁 岡田 博文

## 隠岐地区本部

(6名)

田中 恵吉 池田 修千 脇 良男 佐々木静夫  
佐々木秀夫 井川 寛

## 隠岐どうぜん地区本部

(3名)

灘 誠太郎 向濱 樽幸 梅原 文雄

## 出雲地区本部

(26名)

渡部喜代人 高塚ヨシミ 矢田 泰男 吾郷 益雄  
飯塚 啓二 西尾 信昌 三島 清三 福田 一樹  
田中 正和 長岡 光孝 長岡 安子 安田 稔  
小川 久吉 児玉 一好 伊藤 安治 藤江 鉄雄  
石飛 嗣男 岡田 哲雄 武田 一男 石飛 憲治  
竹下 茂 谷口 秋子 白根 重雄 柳楽 典子  
板垣 房雄 神田 利幸

## 斐川地区本部

(8名)

高橋 英樹 渡邊 重夫 陰山 智 山根 陽一  
高橋 正 尾原 武治 古川 和義 山根 猛

## 石見銀山地区本部

(8名)

和田 全司 坂根 智子 荊尾 敏 吉原 和俊  
石飛 光男 松尾 薫 森田 秀治 厚朴 邦広

## 島根おおち地区本部

(7名)

細貝 輝男 黒川民次郎 福島教次郎 長嶋八志登  
加茂 秀幸 金川 正夫 石川 秀晴

## いわみ中央地区本部

(9名)

竹本 俊 石田 善正 多田 正哉 石田 将  
塚本 守 小西喜美子 島本 宏 栗栖 一雄  
反田 正利

## 西いわみ地区本部

(20名)

田中 豊志 寺戸 建治 田中 勉 平川 喜章  
宅野 政行 石橋 剛 北條 義洋 大内 浩明  
岡本 隆 元岡タツ子 西川 友史 齋藤 勝之  
三浦富士義 林 靖登 斎藤 勲 和田 悦子  
水津 正 山本 健次 河野 孝祐 佐々木富隆

。令和5年9月退任の皆様。順不同。123名



# JAしまね統合10年記念式典

## ～「農業」と「地域」と「暮らし」のために～

JAしまねは、組合員・地域の皆さまのおかげをもちまして、今年3月に誕生して10年の節目を迎えることができました。当JAはこれからも農業と地域社会に根ざした取り組みを積極的に行ってまいります。



功労者表彰を受けた萬代元組合長（前左から5番目）、竹下前組合長（前左から7番目）と来賓、JA役員ら

組合長のリーダーシップや統合による万全な経営基盤などさまざまな努力で乗り越えてきた。この作り上げられた基盤をもとに、将来にわたる持続可能なJAづくりを目指し、『攻めの改革』に取り組んでいく」と話しました。

第10回通常総代会を行った同日、出雲市の出雲市民会館でJAしまね統合10年記念式典を開きました。各地区本部の総代やJA役員、歴代組合長、来賓らが出席。統合から現在までの歩みを振り返り、次の10年に向け気持ちを新たにしました。

式典では、JAしまね統合の協議を主導し初代組合長としてJA運営に尽力した萬代宣雄元組合長、2代目組合長として統合メリット発揮に向けリーダーシップを発揮した竹下正幸前組合長を讃え、功労者表彰を行いました。

当JAの石川寿樹組合長は「統合以来、さまざまな荒波が押し寄せJAの経営に多大な影響を与えたが、歴代



統合10年を記念して作成した記念誌・動画はJAしまねホームページよりご覧ください。



# 第10回 総代会Q&A



## 農林中央金庫に関する質問

・多額の赤字が見込まれる今回の農林中央金庫の問題は許されない事案だと考えている。JAしまねとして農林中央金庫へしっかり抗議すべきである。また、経営陣の責任はどうなっているのか。

- ・農林中央金庫に対し、組合員がJAへ預けた大切なお金を預かっているという自覚と責任を持って運用するよう伝えてほしい。
- ・農林中央金庫の収支状況はいつ回復するのか。

**回答** 6月に行われた農林中央金庫の総代会や県代表者会へ、当JAより石川寿樹組合長が出席し、今回の件に対し経営管理委員会および理事の経営責任について意見しました。その中で、報酬を減額することや、再建に向けた道筋を立てるため現体制を継続する旨の答弁がありました。理事長以下常勤役員が辞めることになれば、ますます混乱が深まることにもなり、今後、系統としての農林中央金庫の在り方について再考するとともに、農林中央金庫が全国のJAからの増資を受けながら一日も早く立ち直られるよう支えてまいります。

農林中央金庫は資本増強を受け、令和7年度以降の黒字を計画しており、以降は還元が受けられると予想されます。

## 人事部門に関する質問

・人事制度の一本化（新人事制度）について、なかなか協議が進んでいないと聞く。具体的に何が支障となっているのか。

- ・農業者の所得向上も大事だが、並行して職員の賃上げも重要だ。優秀な人材が辞めていくような組織ではいけない。職員が減ると営農活動が守られなくなってしまう。
- ・職場の雰囲気も大事である。働きやすい職場づくりに向けた取り組みを教えてください。

**回答** 原因として、総労働時間の短縮や完全週休二日制の導入、外勤日体制、地区本部ごとに定めている手当が統一できていないなどの課題整理があげられます。初任給を引き上げるためにも、JAしまね全体の賃金体系の見直しが必要です。新人事制度について、令和6年度中に実施する強い思いで協議を進めてまいります。

JAしまねでは人事教育基本方針を策定し、これをもとに職員の人事や教育を行っています。また、職場内の不祥事やハラスメント行為を報告するヘルプラインも設置しています。引き続き、職場での働きやすさ、職員がやりがいを持って働けるよう職場環境を整えてまいります。

## 食と農に関する質問

・「食・農・JA」について資料に記載があるが、農業を取り巻く環境が厳しさを増す中、子どもや孫たちが育っていく10年後の「食と農」が心配である。農業にも食べ物にも苦しむことのない、持続可能な輝かしい未来を作してほしい。

**回答** 令和6年度基本方針に掲げているとおり、「食・農・JA」への県民の理解醸成に取り組んでまいります。また、JAの最大の使命は食と農を守ることであり、そのためにも自己改革に取り組み、そこで生み出した財源を農業振興に活用してまいります。

## 運営体制に関する質問

・総代会だけではなく、もう少し時間をかけて組合員に説明する必要があるのではないか。

- ・どのように説明の場を設け組合員の意見を聞くのか。また、地区本部制や事業本部制などのメリット・デメリットを分かりやすく説明し、しっかりと意見を聞いた上で次の方向性を示してほしい。
- ・組合員で成り立っている農協であることを十分認識をいただき、11地区本部はそのままにいただきたい。これ以上の合理化は組合員離れにつながるとの認識でいる。組合員のための農協になっていただきたい。
- ・地区本部制をいつまでもやっていく必要はないと思う。組合員に不便があってはいけないが、管理部門をまとめることで経費を抑え、それを営農部門や地域に密着したものの強化につなげるなど、JAの将来を見据えてやっていくべきだと思う。

**回答** 現在の地区本部制は、県内11JAが統合してスタートさせるには非常に有効な仕組みでありました。一方、事業を進めていく中で、地区本部制の良い点・悪い点が見えてきました。また、統合当時では考えられないほどJAや農業を取り巻く環境は厳しさを増しており、将来を見据えた際に、より良い運営体制があるのではないかと令和6年度事業計画に記載いたしました。今後、組合員の皆さんとしっかり議論し、できれば11月頃に臨時総代会を開き方向性を判断いただきたいと思います。

## 財務調整に関する質問

・財務調整未達地区本部の補填減資は出資配当のはずだが、理事会で決定した純財産計算方式で埋め込んだら財務調整が達成できたとの説明があった。純財産計算方式で埋め込むことは令和元年の第5回総代会資料に載っているとのことだが、それまでの年度でも組合員がわからないなかで理事会決定してすでに埋め込んでいるのではないかと。理事会での決定について、どのような経緯で決定されたか知りたい。

**回答** 統合前に取り交わした「統合に関する確認書」では、財務調整基準額に満たないJA（地区本部）は、①財務調整基準額に達するまで統合後の出資配当を増資財源とすること②統合後10事業年度までこの取扱いを行うことの2点が書かれています。

1点目の対応については、未達地区本部の出資配当はJAで留保し、出資1口金額になったら出資金に振り替えるという取扱いを行っています。

2点目の対応についても、いわみ中央地区本部が平成27年度決算、西いわみ地区本部が平成28年度決算、島根おち地区本部が平成29年度決算で、それぞれ財務調整基準額に達し、残る雲南地区本部も最終の10事業年度である今次決算で達しました。未達額に当該地区本部の当期剰余金を充当して財務調整基準額に達したかを判断する方法については、統合後は地区本部ごとの純財産計算ができない仕組みのため、純財産計算方法に準じた方法として平成28年5月の理事会で協議・決定を行い、令和元年6月の第5回通常総代会にも報告させていただいています。



この他にも多くのご意見をいただきました。

©よい食P



## topics 1

### 令和6年度水稲生産者大会を開催



島根県と島根県農業振興協会、JAしまねは7月11日、「食味・品質の向上で売れる米づくりを目指して」をテーマに令和6年度水稲生産者大会を開きました。大田市のアステラスをメイン会場に、各地区本部などをオンラインでつなぎ生産者や県、JAの担当者ら約270人が参加。消費者動向や高温条件下での栽培管理などについて学びました。



堀野さんの講演を聞く参加者ら

基調講演では3人の講師を迎え、このうち堀之内実験農園の堀野俊郎さんは「米の品質・食味研究と地域産米づくりへの適用」と題して講演。長年の食味研究を踏まえて、飯南町に伝わる「稲を作るな、い〜ね（根）を作れ」という言葉から発想を得た、鉄材散布による根腐れ対策と疎植による倒伏対策を組み合わせた栽培方法が良質・良食味米づくりにつながったと発表しました。

また、JAアグリ島根からは島根米の販売に関する情報提供があり、島根県農業技術センターからは、水稲栽培の高温対策として稲穂が出て種子が成長する時期（登熟期）の水管理が地温低下に有効であることや昨年県内でも発生が確認され始めたイネカメムシの発生状況や防除対策などについて報告しました。

## topics 2

### 令和6年度島根県JA青年大会を開催



島根県農協青年組織協議会は7月17日、安来市の総合文化ホールアルテピアで令和6年度島根県JA青年大会を開きました。青年の主張と組織活動実績発表の2部門で各青年連盟から8人が発表。青年の主張の部は雲南青年連盟の藤原正博さん、組織活動実績発表の部はくにびき青年連盟の上山根有史さんが最優秀賞に輝きました。2人は12月12日に徳島県で開催される中国四国地区JA青年大会へ出場します。

藤原さんは、自身が水稲作業で困っていた際に盟友が助けてくれた経験から、農業機械や労働力などの農業経営資源を盟友同士でシェアする仕組みづくりを提案。青年連盟に加入するメリットを創り出すことで、盟友数の拡大や組織力強化にもつながると発表しました。



今大会で発表した盟友ら

審査員長を務めた一般社団法人家の光協会西日本普及文化局の小出繁副局長は「自身の経営ビジョンが盛り込まれた非常に意欲的な発表で、提案内容も明確・具体的で発展性も感じられた」と講評しました。

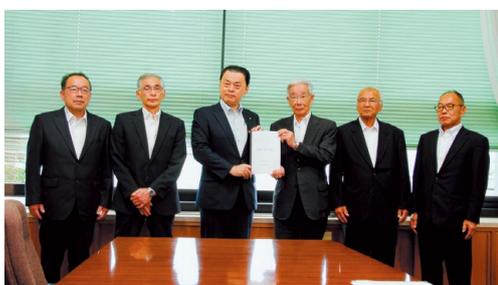
上山根さんは、くにびき青年連盟の食農教育活動について発表。農業に触れる機会が減る中、園児との米づくり体験やイチゴの出前授業など幼いころから関心を持ってもらうための4つの取り組みを紹介しました。

その他の入賞者は次のとおりです。

- ◆青年の主張の部優秀賞＝大森雄介（やすぎ青年連盟）
- ◆組織活動実績発表の部優秀賞＝伊藤 学（出雲青年連盟）

## topics 3

### 県産たまごの消費拡大を 島根県養鶏協会が県知事を訪問



要請書を丸山知事（左から3番目）へ手渡す同協会の竹下会長（左から4番目）ら

県内の養鶏農家で構成する島根県養鶏協会は7月5日、丸山達也知事を訪れ、鳥インフルエンザの余波で需要が落ち込む県産たまごの消費拡大や飼料・資材価格の高止まりの影響を受ける養鶏農家への支援を求める要請書を手渡しました。

現在、鳥インフルエンザの影響で大幅に減少した全国の飼養羽数は元に戻りつつある一方で、たまごの消費が回復せず価格が大幅に下落。このような中で県外産たまごが県内市場に対して積極的な売り込みの動きがあり、県内スーパーなどで県内生産者の販路が奪われかねないといった厳しい状況が懸念されます。

この状況を踏まえ、同協会は県産たまごの地産地消・消費拡大の取り組み支援や配合飼料価格安定制度の見直しを国へ求めること、県産飼料用米の増産に向けたJAとの連携強化などを要望しました。丸山知事は「県としてもこの危機感を共有しながら今後の対策をしていきたい」と応えました。

同協会の竹下正幸会長は「県民の皆さんに消費拡大に向けた対応策を知っていただき、県産たまごを消費してもらえる状況を作っていきたい」と話しました。



同協会が今年7月に行った島根県鶏卵品質改善共励会で最優秀賞に輝いた(有)福田ファームのたまごを味わい、県産たまごをPRする丸山知事



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

JA女性組織3か年計画

「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践3年目です。

つながろう✿

まもろう✿

かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

# 西いわみ女性部

つながろう✿

## 仲間と・地域と・他組織と・次代と



JAしまね西いわみ女性部は、JA全国女性組織協議会が掲げる共通目標「つながろう」「まもろう」「かかわろう」をもとに、12の支部で年間計画を立てながら活動しています。



年に一度の恒例イベントとして、全女性部員が参加するグラウンドゴルフ交流会や生活研修旅行を企画し、部員同士の交流を深めています。その他にも、女性部としてJAの支部祭り、地域のイベント、ミニデイサービス、ちやぐりんフェスタ、JA地区座談会、おもてなしプロジェクト、目的別グループ活動

(料理、手芸、読書会、野菜作り、50年続く味噌作り、地域貢献)など、積極的に参加・活動しています。

また、同女性部が行う「手作りハム」の活動は好評で、今年も各支部で取り組んでおり、女性部活動のメインとなっています。この活動は部員の新規加入にもつながっています。

今後もJAや地域に貢献しながら女性部が団結し、みんなで楽しく活動していきたいと思えます。



## 一所懸命青年連盟

# JAしまね島根おおち青年連盟

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

おがさわら  
小笠原

こういち  
晃一さん



JAしまね島根おおち青年連盟石見支部(以下、農青連)に加入している小笠原晃一さん(40)は、地元邑南町で就農して今年で8年目。県内の農林大学校を卒業後、11年間は花・野菜農家へ雇用就農。そこで働く中で「自分の手で消費者に『美味しい!』また買いたい!」と笑顔で評価してもらえる物を作りたい」という気持ちを持つようになり、8年前から野菜農家として自営就農を始めました。安全・安心をモットーに、夏はミニトマト、冬は白ネギ、その他にもピーマン、キャベツなど幅広く野菜を栽培しています。

農青連としては島根県農協青年組織協議会の委員を務めている小笠原さん。「島根おおちはもちろんだが、島根県全体の農青連を盛り上げられるような活動をしていきたい!」と今後の展望を熱く語りました。

## カラフルな葉は観賞用にも

スイスチャードは和名をフダンソウ（不断草）といい、ホウレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

生育適温は15～20度ですが、暑さ・寒さに強く、ホウレンソウの作りにくい夏に容易に栽培ができます。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めます。

## 品種

「アイdeal」(サカタのタネ)、「ブライトライト」(タキイ種苗)は葉柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。

## 畑の準備

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを予定の畑に散布して耕しておきます(図1)。その後、化成肥料200gと堆肥2kgを施し、床幅90cmの栽培床を作ります。

## 種まき

10～30度で発芽し、適温は25度程度です。じかまきでは条間20cm程度、株間5cm程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします(図2)。1粒の種(種球)から2、3本発芽するの

で、厚まきしないよう気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう。苗作りをする場合はセルトレーや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間20cm程度、株間15cm程度に植え付けます。

## 間引き・追肥

発芽後2、3回に分けて間引きます。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。

## 収穫

えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40～50日、夏まきで30～40日、秋まきでは40～60日で、草丈が20cmくらいから収穫します(図3)。下葉からかき取って利用すると、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするとき

は、葉の長さを40～50cmまで大きくすると良いでしょう。また、秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。

図1 畑の準備

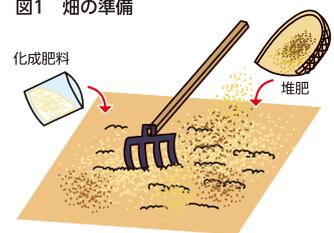


図2 種まき(じかまき)

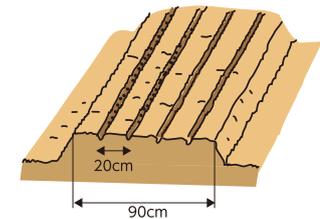
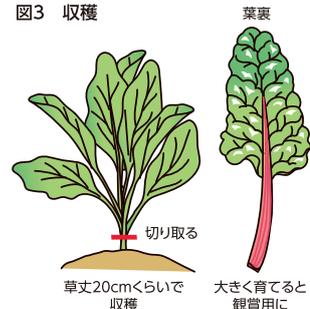


図3 収穫



栽培カレンダー (スイスチャード)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冷涼地	●	■	■	●	■	●	■	■		
中間地	●	■	■	●	■	●	■	■		
暖地				●	■	●	■	■		

● 種まき(じかまき) ■ 生育 ■ 収穫

## 理事会情報 (7月2日開催)

### 【協議事項】

- ①新規プロジェクトの設置について
- ②令和6年度補助事業の実施について
- ③令和6年7月4日付・8月1日付 機構改革の実施について

- ④第10事業年度業務報告書について
- ⑤常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑥人事ローテーション実施要項の制定について
- ⑦新人事制度導入に向けた今後の進め方について

## 理事会情報 (7月29日開催)

### 【協議事項】

- ①令和7年度島根県農業政策及び予算に関する要望について【第一次案】
- ②ディスクロージャー誌2024について
- ③農林中金からの資本再構築の協力要請への対応につ

- ④大口貸出について
- ⑤理事(常勤・非常勤)と組合の取引について
- ⑥令和5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

## 通常総代会に先立ち 地区本部総代説明会を開催

JAしまね第10回通常総代会の開催に先立ち、出雲地区本部では6月16日、総代定数188人のうち、136人に出席いただき地区本部総代説明会を開催しました。

珍部誠本部長は、農業生産振興への取り組みや、フードドライブへの寄贈等による地域貢献活動の実施のほか、経営状況について説明し「JAが持続的な成長を遂げるためには皆様方との連携が不可欠であり、より一層のご利用とご協力をお願いし、JAとして持続可能な農業の実現に向けて農協運営に邁進していきたい」とあいさつ。石川寿樹組合長ほか、本店役職員も出席し、令和5年度事業報告や令和6年度事業方針について事前説明と意見交換を行いました。  
※当地区本部の事業報告、事業方針につきましては、本誌12ページに掲載しております。



## 出雲産シャインマスカット 出荷最盛期を前に目合わせ

JAしまね出雲ぶどう部会は7月19日、荒茅ぶどう集荷所で令和6年産シャインマスカットの出荷目合わせ会を開きました。生産者や関係者など約100人が出席。出荷最盛期を前に、高品質なシャインマスカットの出荷に向けて出荷規格や出荷対応について再確認しました。

市場担当者からはシャインマスカットの情勢報告が行われ、島根県のシャインマスカットは選果を徹底し、糖度の基準を守っていることで市場から高評価を得ていることの報告とともに、最需期に対応するため、8月上旬の出荷量が増加するよう栽培管理してほしいと要望がありました。同部会の倉橋孝夫大粒系部長は「これからさらに糖度も上がってくると思う。島根のシャインマスカットは高品質で評価が高い。今後も選果選別を徹底し、良いぶどうを出荷いただくようお願いしたい」と呼びかけました。

令和6年産シャインマスカットの出荷は10月下旬まで続く見込みで、出雲地区本部管内で220tの出荷、販売金額5億5,000万円を計画しています。



出荷規格を確認する生産者

## JAしまね出雲女性部中部地区 「走らない」「競わない」運動会で交流

JAしまね出雲女性部中部地区は7月13日、鳶巣アリーナで「ふれあいの集いレクリエーション運動会」を開催しました。誰でも参加できる運動会にしたいという想いのもと、「走らない」「競わない」をテーマに開催。普段活動を共にする支部ごとではなく誕生日でチームを編成し、女性部員約110人が種目を通じて親睦を深めました。

開会式では、同地区の錦織文字子地区長が「多くの方々に参加いただき嬉しく思います。みんな運動会を楽しみましょう」とあいさつ。出雲弁ラジオ体操のほか、新聞紙と米袋を使用した玉入れや、炭坑節のリズムに独自の振り付けと歌詞を付けて踊るなどし、さわやかな汗を流しました。

また、日本農業新聞を持ち寄って衣装を作成するファッションショーも実施しました。チームでアイデアを出し合い、桃太郎や紫式部などをイメージした衣装を作成。新聞紙を巧みに使った衣装に、会場から感嘆の声があがるなど盛り上がりを見せ、笑顔あふれる運動会となりました。



日本農業新聞で作成した衣装でファッションショーも開催

## 園児がデラウェア収穫体験

### J Aしまね出雲青年連盟大社支部

J Aしまね出雲青年連盟大社支部は7月3日、大社町のぶどう園に荒木幼稚園の園児を招き、デラウェアの収穫体験を開きました。この活動は、地域の特産であるデラウェアに親しみや関心を持ってもらうと、同支部が毎年開催しています。園児たちは、5月にジベレリン処理も体験しており、収穫を心待ちにしていた園児23人が収穫体験を楽しみました。

園児たちはハウス内を観察したあと、同支部のメンバーと一緒に大きく成長したデラウェアを丁寧に収穫。収穫後にはハウス内にシートを敷き、採れたてのデラウェアを味わいました。園児たちは「収穫するのが楽しかった」「甘酸っぱくておいしい」と笑顔で話しました。同支部のメンバーは「子どもたちに地元の特産であるぶどうについてより知ってもらう機会になれば嬉しい。また、多くの方に島根の美味しいぶどうを手にとってもらい、自宅で食べてもらいたい」と話しました。



デラウェアを収穫する園児

## J Aしまね出雲やすらぎ会西部地区 4支部合同で清掃活動を実施

J Aしまね出雲やすらぎ会西部地区は7月5日、高齢者福祉施設「みどりの郷大社」の敷地内で、ボランティア清掃活動を行いました。4支部合同でのこの活動は、毎年夏と秋に実施。同施設は出雲大社にも近いことから施設前の通りは観光客も多く、また秋には出雲駅伝の走路にもなるため定期的に清掃活動を行っています。

当日は各支部からやすらぎ会員11人が参加し、早朝7時から作業を開始。約1時間をかけて、道路側花壇や敷地内にある畑周辺の草取りを行いました。同施設の河瀬義徳施設長は「いつも施設周辺をきれいにしてくださっても感謝しています。施設利用者の方が散歩する場所であり、観光客の方の目が触れるところでもあるので本当にありがたいと思っています」と話しました。



清掃活動をするやすらぎ会員

## J Aしまね出雲女性部中部地区 児童と一緒に環境保全活動

J Aしまね出雲女性部中部地区の役員は6月24日、社会福祉法人里方福祉会が運営する「かがやきクラブ」の児童たちと、高浜川へ有用微生物入り泥団子を投入しました。投げ入れた泥団子は田んぼの泥に、ばかし、光合成細菌を主とした微生物群などを混ぜ込み乾燥させたもの。微生物の力でヘドロを分解し、河川の水質浄化の効果期待できるものです。この日は約300個の泥団子を、豊かな生態系の蘇生・保全と水質の浄化を願い、役員と児童で協力して投げ入れました。

同地区の錦織文子地区長は「10年以上続けている活動であり、この取り組みを通して、子どもたちが地元環境について考えてもらうきっかけになると嬉しいです。また、川の水質がより良くなる事を願っています」と話しました。



有用微生物入り泥団子を投げ入れる女性部役員と児童



約300個の有用微生物入り泥団子を用意

# 令和5年度事業報告と 令和6年度事業方針について

出雲地区本部の令和5年度事業報告と令和6年度事業方針について、  
組合員の皆様へご報告いたします。

## 出雲地区本部 令和5年度事業報告

「第3次中期経営計画」及び「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の第2年度として、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」を柱とした自己改革に取り組み、組合員から信頼され必要とされる組織を目指し事業運営を行いました。

厳しい経営環境を踏まえ、令和4年度に実施した支店再編第1ステップの効果や現状を検証するとともに、将来の第2ステップの具現化に向け、支店体制整備方針を策定しました。

また、新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたことから、自粛から活動へと切り替え、地区本部農業まつりを4年ぶりに通常開催したほか、組合員大会や冬期座談会等を開催し、組合員・利用者の意思反映に努めました。

令和5年度の業績還元では、

肥料価格高騰対策や畜産消費拡大対策及び人材確保ツールである「1日農業バイトアプリ」「デイワーク」の普及拡大対策による営農支援をはじめ、ラピタ利用者へのポイントセール、ガソリン値引券の配布等、組合員・利用者へ約1,500万円を還元しました。

### 令和5年度 事業別の明細・損益の状況

販売品販売・取扱高	84億75百万円
購買品供給高	142億54百万円
貯金残高	2,705億18百万円
貸出金残高	725億19百万円
長期共済保有高	6,295億16百万円
事業利益	2億30百万円
経常利益	5億86百万円
当期剰余金	3億03百万円

## 出雲地区本部 令和6年度事業方針

急速に変化する社会情勢のなか、「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」の最終年度として、地区本部重点事項を主体に各事業総力を挙げて取り組み、「食と農を基軸とした地域に根差した協同組合」としての役割発揮に努めます。

また、令和4年度より取り組みを開始した支店再編等による経営効率化を推し進めるとともに、業務集約等による事業運営の効率化や施設機能の見直しを進め、組合員・利用者の期待に応えるべく「持続可能な経営基盤の確立・強化」の実現に取り組みます。

### 令和6年度 取扱計画・損益計画

販売品販売・取扱高	85億08百万円
購買品供給高	141億48百万円
貯金残高	2,568億85百万円
貸出金残高	706億13百万円
長期共済保有高	6,012億66百万円
事業利益	46百万円
経常利益	2億36百万円
当期剰余金	50百万円

夏 2024 定期貯金 キャンペーン

# 必ずもらえる

コース



- 500万円コース** **20,000円分** (金利0.4%相当) ※1  
 500万円分の定期貯金を新規でご契約された方に20,000円分のしまね和牛肉セット(冷蔵)をお届けいたします。
- 300万円コース** **10,000円分** (金利0.33%相当) ※1  
 300万円分の定期貯金を新規でご契約された方に10,000円分のしまね和牛肉セット(冷蔵)をお届けいたします。
- 100万円コース** **3,000円分** (金利0.3%相当) ※1  
 100万円分の定期貯金を新規でご契約された方に3,000円分のしまね和牛肉セット(冷蔵)をお届けいたします。

★期間 1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。上乗せ金利の適用があるものを除きます。★ATM・IBで契約いただいたものについては除きます。★本キャンペーンは1人2,000万円を上限として特典の対象とさせていただきます。★本キャンペーンは募集額が90億円です。募集額に達した場合は、その時点で募集を終了させていただきます。※1 1年定期貯金の場合の金利換算として表記しています。

2024 7/1 月 ▶▶▶ 8/30 金

夏 2024 定期貯金 キャンペーン

# 抽選でもらえる

コース

**1** 10万円以上新規で定期貯金をご契約されると、抽選で合計600名様にご希望のコースの島根の特産品(3,500円相当)をプレゼント！

- Aコース** メロン 200名
- Bコース** 西条柿 200名
- Cコース** シクラメン 200名

**ダブルチャンス**

- 2** ①に外れた方に、抽選で100名様に農協商品券1,000円分をプレゼント！
- 3** ①、②に外れた方で、ATMまたはJAネットバンクからご契約いただいた方に、抽選で50名様に農協商品券1,000円分をプレゼント！



★期間 1年以上の定期貯金を対象とさせていただきます。  
 ※上乗せ金利の適用があるものを除きます。

くわしくはJAの窓口までお問い合わせください。



おおぐに  
**大 国**

たか ゆき  
**孝之さん**  
(45)

— シャインマスカット —

#### 栽培面積

- ・シャインマスカット 16アール
- ・デラウェア 26アール
- ・水稲(きぬむすめ) 56アール

西園町でぶどうを栽培する大国孝之さん。以前は自動車部品の製造に携わっていましたが、新しいことにチャレンジしてみたいと考えていたことや、ぶどうを栽培していたお義父さんが体調を崩したことをきっかけに就農を決定。今年で就農3年目を迎え、出雲ぶどう部会の青年部長も務めています。

#### より良いものを求めて

会社員時代からぶどう栽培を手伝っていた経験や、家族のサポートもあったことから栽培することに対して戸惑いは少なかったという大国さん。また、「品質にこだわってものづくりをするという点で、製造管理の仕事と共通している部分があると思います」と話し、農業においても品質管理を徹底し、安全・安心で高品質なぶどう栽培に取り組んでいます。「去年と同じことをしても、今年同じものができるとは限りません。天候に左右されることが多く、思い通りにいかないこともありますが、その都度どうやったらよいものができるのかを考えて実践してみる、そこがおもしろいところでもあると思っています」と話し、新しい知識や経験を積み重ね、毎年異なる気候条件に対応しながら栽培を続けています。

#### 安全でおいしいぶどうを届ける

今年6月にお孫さんが誕生した大国さん。

「ゆくゆくは孫にもおいしいと言んで食べてもらえるよう頑張っていきたいですね」と笑顔で話します。かねてより安全でおいしいぶどうを提供することを第一に考えていた大国さんですが、お孫さんの誕生を機にあらためて食の安全について考えるようになったといいます。「ぶどうを栽培するうえで、きれいな房に仕上げることはもちろん重要ですが、最も大切なのは、消費者の方が安心して食べられる安全でおいしいぶどうを提供することだと思っています」と話します。また、「『大国孝之のぶどうを言えば間違いない』とってもらえることを目標に、これからも品質にこだわって栽培していきたいです」と意気込みを話す大国さん。消費者への思いを胸に、安定して高品質のぶどうを出荷し続けることを目指して栽培に取り組んでいます。



JAフレッシュミズ出雲presents!

## JA出雲地区本部「親子ちゃぐりんフェスタ」参加者募集!

JA出雲地区本部「親子ちゃぐりんフェスタ」を開催いたします。女性部特製の焼肉のたれと、ちゃぐりん8月号掲載の「バーベキューぐし」を作り、ラピタ屋上星空ガーデンでおいしく食べましょう♪皆様のご参加お待ちしております!

**日時** 令和6年9月28日(土)

第1部 15:30~17:30 焼肉のたれ作り、バーベキュー準備  
第2部 17:30~19:30 星空ガーデンでバーベキュー

**場所** ラピタ本店(出雲市今市町87)

第1部 ラピタ本店2階 ふれあいの家出雲「縁」  
第2部 ラピタ本店屋上星空ガーデン

**参加対象** 出雲市内(斐川町除く)の小学生とその保護者

※「食」「農」「暮らし」「子育て」といったキーワードを軸に活動している  
“JAしまね女性部フレッシュミズ部会”の活動に興味のある方なら、  
どなたでもご参加いただけます。

**募集定員** 5組(小学生+大人1名) ※先着順

**参加費** 小学生750円・大人1,500円

※星空ビアガーデンでのご飯食べ放題、ソフトドリンク飲み放題付きです。  
大人の方にはバーベキュープランのお肉が付きます。

**持ち物** エプロン、三角巾、子ども用包丁(あれば)

**申込締切** 令和6年8月30日(金)

**お問い合わせ・お申込み先**

JALしまね出雲地区本部ふれあい福祉課  
TEL 0853-21-6013 FAX 0853-21-6015



JAフレッシュミズとは…

おおむね45歳前後までの子育て世代を中心とした女性の活動です。

活動を通じて食と農を学び、みんなが笑顔になるよう“地産知笑”に取り組んでいます。

## 出雲市役所支店の公金収納時間 及び窓口営業時間の変更について お知らせ

出雲市役所支店における公金収納時間及び窓口営業時間につきまして、下記のとおり変更となりましたことをご知らせいたします。

**1** 変更日

令和6年8月1日(木)より

**2** 変更内容

公金収納時間及び窓口営業時間の変更内容は次のとおりです。

**【旧】** 午前8時30分から午後5時まで

**【新】** 午前8時30分から午後3時まで

お問い合わせ先: JALしまね出雲市役所支店 TEL0853-21-6033

# 出雲市がん検診のお知らせ

出雲地区本部で実施する組合員健康診断にて「出雲市がん検診」が受けられます。JAの基本健診を受診される方であれば、全4項目のがん検診からご希望のものを同会場にて受診可能です。

実施日

令和6年10月17日(木)、10月18日(金)

場所

JAしまね出雲地区本部(今市町106-1)

対象

出雲市在住の方で、当日、出雲地区本部で行う  
JAの基本健診を受診される方



内容	受診料金など
大腸がん検診(便潜血検査)	300円 ※事前に市役所から検査キットが送付されます
肺がん・結核検診(胸部X線検査)	エックス線検査 300円 ※65歳以上無料 喀痰検査(問診の結果、必要となった方のみ) 500円
胃がん検診(胃部X線検査)	1,000円 ※70歳以上無料
乳がん検診(マンモグラフィ検査)	40~49歳:1,600円/50~69歳:900円 ※70歳以上無料

申込方法

JA広報誌「しまねびより8月号」に折り込みの「組合員健康診断申込書」をご記入の上、支店窓口にご提出ください。折り込みが入らない地区につきましては、出雲地区本部管内のJA各支店に申込書をご用意しておりますので、最寄りの支店にてご記入ください。

申込締切

令和6年8月30日(金)

※その他、血液検査項目や各種エコー検査など、JA健診のオプションも多数ございますので、ぜひご利用ください。(詳しくは組合員健康診断ご案内および申込書をご覧ください)

お問い合わせ先

◆申し込みに関すること

JAしまね出雲地区本部 ふれあい福祉課 TEL.0853-21-6013

◆検査に関すること

JA島根厚生連 TEL.0853-31-4770

大切なお知らせ

# 農業者・女性部健診のご案内

農業者と女性部のための“特別な健診”

“生活習慣病”や“がん”は自覚症状がないまま進行することもあります。  
ご自身・大切な人のために健診を受けてみませんか。



<b>お得</b>	<b>充実</b>	<b>好評</b>	<b>さらに</b>
<b>最大17,850円OFF</b> <small>(差額はJA・厚生連助成)</small>	一般的な健診(国保) <b>21項目</b> 農業者・女性部健診(Aコース) <b>29項目</b>	毎年 <b>700人以上</b> が受診 <small>(リピーター多数)</small>	受診特典 <b>JAおさいふカード 70P付与</b>

**日程・会場** 令和6年**11月25日(月)**、**11月26日(火)**  
 ※10月15日(火)、10月16日(水)の健診は定員に達したため締め切りました。

**各日定員 80名**

**JAしまね出雲地区本部**

**対象者** 農業に従事する方および家族/JAしまね女性部の加入者および家族

**受診料金**

基本コース	<b>Aコース</b>	<b>6,000円(税込)</b> <small>(通常 23,850円)</small>
	胸部CTあり	
オプション検査(別途料金)	<b>Bコース</b>	<b>3,500円(税込)</b> <small>(通常 17,850円)</small>
	胸部CTなし	

**受診に関する注意事項**

「農業者・女性部健診」を受診される方は、**市町村が実施する特定健診を受診いただく必要はありません。**  
 ※農業者・女性部健診には特定健診の項目が全て含まれています。

次に該当する方は胸部CT検査を受診することができません。

- ① 妊娠中又は妊娠の可能性がある方
- ② ペースメーカー・ICD(植込み型除細動器)をご利用の方
- ③ 1週間以内に胃・大腸のバリウムを飲まれている方
- ④ 4月以降に胸部CT検査を受けている方

オプション検査(別途料金)	<b>ヘリコクター・ピロリ抗体検査(血液)</b>	<b>2,000円(税込)</b>	<b>腹部エコー検査</b>	<b>3,500円(税込)</b>
	胃がん発症に強く関与するピロリ菌の有無を調べます。(次に該当する方は受診できません) ①既に除菌された方、胃を全摘出された方		肝臓 腎臓 膵臓 胆嚢 脾臓の腫瘍をはじめ、胆石や肝硬変など血液検査では分かりにくい疾病を発見します。	
	<b>頸動脈エコー検査</b>	<b>3,500円(税込)</b>	<b>前眼部OCT検査(眼科)</b>	<b>3,000円(税込)</b>
	頸動脈における血管の厚み、プラークの有無等を調べて動脈硬化を早期発見します。		へいそくうかくりよくないしょう 失明のリスクが高い閉塞隅角緑内障を前段階で発見する検査です	

※胃内視鏡検査(胃カメラ)は定員に達したため締め切りました。

**申込方法** 出雲地区本部管内の各支店に申込書を用意しておりますので、ご記入の上、支店窓口にご提出ください。

**申込締切** 令和6年**10月18日(金)**

**お問い合わせ**

申込等に関すること	<b>JAしまね 出雲地区本部</b> TEL 0853-21-6013(ふれあい福祉課)	検査に関すること	<b>JA島根厚生連</b> TEL 0853-31-4770
-----------	--	----------	------------------------------------



出雲市平野町

おか とおる  
岡 透さん



「地域や人とのつながりを大切に」

高浜コミュニティセンター長を勤める岡透さんは、センター長として、さらに個人としても、地域や人と人とのつながりを大切に思い、様々な活動に積極的に携わっています。

もち米を含む水稻、そばなどを栽培する岡さん。栽培したもち米は、コミセンで開催する餅つきや笹巻き作りのイベントにも提供しています。そばは地区で耕作されなくなった農地なども活用して栽培。「出雲そばりえの会」の一員として様々なイベントで腕を振るうほか、去年は「高浜そば同好会」のメンバーと共に、児童クラブの児童を招いて種まきや刈り取りなどを体験してもらう学習会を開催。収穫後のそばの実を石臼で挽き、児童たちに手打ちそばを振る舞いました。「喜んで食べてもらえることがなにより嬉しいです」と笑顔で話す岡さん。様々な活動を通じ、地元で生産された農産物のおいしさを伝えるとともに、

地域活動への参加と交流を促進しています。さらに、出雲猟友会のメンバーとして、鹿やイノシシの適正な個体数の管理にも取り組み、有害鳥獣被害から地域の安全や農林作物を守る活動も行っています。

多くの地域で自治会への加入率が低下している状況下、「まずは自治会への加入未加入にかかわらず、コミセンを中心とした地域の活動に参加してもらえると嬉しいです」と話す岡さん。より多くの人々に地域活動に参加してもらうことで地域全体の絆が強まり、より良い地域社会が築かれることを願っています。

健康ライフかわら版

結核は、過去の病気ではありません

結核は、日本において、年間1万人以上の方が発病し、1800人以上が死亡する重大な感染症のひとつです。

島根県においても、年間60名前後の人が発病しています。高齢の発病者が多い状況ですが、若い人の結核も減っていません。

結核の初期症状は、風邪とよく似ているため、働き盛りの方は症状があっても受診が遅れる傾向があります。「せき」や「たん」が2週間以上続いたら、早めに受診してください。

胸部エックス線検査は、肺結核の早期発見に役立ちます。職場の健康診断や、住民健診、かかりつけ医などを利用し、年1回は検査を受けるように心がけましょう。

こんなときはすぐ病院へ

- せきが2週間以上続く
- たんが出る(たんに血がまざる)
- からだがだるい
- 微熱が続く
- 体重が減る

風邪症状だと思って安心しないで



お問い合わせ先 出雲保健所 医事・難病支援課 TEL 21-1191

## おたより広場

読者のみなさんからの投稿コーナーです。最近あった「楽しかったこと」「最近思うこと」「感動したこと」…ぜひお聞かせください。写真や絵手紙・イラストも大募集!!

〒693-8585  
出雲市今市町106番地1  
JAしまね出雲地区本部内  
「広報誌JAしまねびより」編集係 宛  
✉メールでの投稿も大歓迎!  
izumokouhou.izm@ja-shimane.gr.jp

●メロンを大社でつくっておられるなんて知りませんでした。ぜひ食べてみたいと思いました。頑張ってください。

(大社町 S・Mさん)

●先日、メロンを食べました。本当においしいメロンでした。ぶどうもおいしいです。鳥根県産は最高だと思います。感謝しています。

(大社町 Y・Hさん)

JA: おいしいものがたくさん栽培されている出雲ですが、太陽の光をたっぷり浴び、おいしさが凝縮されたメロンもそのひとつ。丹精込めて栽培されている生産者の方々、おいしいメロンをありがとうございます。一度は一玉まるごと食べてみたい!と、ずーっと思っている私です

●毎日のように新聞に特殊詐欺のニュースが出ています。「しまねびより7月号」でも取り上げられていました。自分は大丈夫と思っているもわからないですね。年齢にかかわらず気を付けなければなりません。なんでも相談できる人、話ができる人・場所があれば少しは被害が減るかもしれません。常日頃から会話の中で話すようにしたいですね。

(神西沖町 H・Dさん)

JA: 年々手口が巧妙になり、鳥根県でも多くの被害が発生しています。「自分は大丈夫」「だまされるはずがない」と思わず、「誰にでも起こりうる」と考え、手口を確認するなどして日頃から気を付けるようにしたいですね。

●「しまねびより7月号」出題のクロスワードパズルの答え「トコロテン」を見るだけで少し涼しく感じるくらい暑い夏が始まりました。夏になるとおばあちゃんが天草から手作りしてくれるトコロテンが大好きで、食べたいな〜と思い出しました。お店で販売されているトコロテンと食感が違い、無限に食べていた頃が懐かしいです。あばあちゃんが元気なうちに作り方を習っておきたいなあと思いました。

(上島町 K・Kさん)

●暑い日が続くと冷たいものが欲しくなりますね。私と夫はお茶の時に

冷やしたトコロテンを食べて涼を感じています。漢字で「心太」と書くとは知りませんでした。

(荒茅町 S・Iさん)

JA: いやー、ぬくいですね。暑い夏がやってきました。食欲が落ちやすいこの季節、冷やしてつるんと食べるトコロテンはぴったりですね。K・Kさんの無限に食べられるトコロテン、おいしそうです! S・Iさんからのおハガキで、漢字で「心太」と書くことを私も初めて知りました。酢醤油をかけたたり黒蜜をかけたり、食べ方もいろいろあるようです。皆さんはどのように食べるのがお好みですか?

●四つ葉のクローバーを見つけました。散歩の時、一本だけ持ち帰り、小さな瓶にさして幸福な気分になっています。今度は誰かに幸福のおすそ分けをしようかな。

(里方町 T・Yさん)

JA: おハガキを読ませていただき、幼い頃に夢中になって探した思い出がふと、よみがえりました。私も今度散歩に出掛けた時に探してみたいと思います。見つかるとうれしいな

※クロスワードパズルの応募方法につきまして、8月号分よりウェブからもご応募いただけるようになりました。クロスワードパズル企画内の

二次元コードを読み取り、応募フォームより内容を入力いただくことで応募完了となります。もちろん、これまで通りハガキでの応募も大歓迎です。皆様からのご応募お待ちしております! (ウェブからご応募いただいた際のコメントも、おたより広場に掲載させていただきます) 合がごさいます)

### 萬代宣雄元 JAしまね組合長 自伝をJA職員へ寄贈



JALしまね初代組合長を務めた萬代宣雄氏から自伝「これからの生きるあなたとともに」をJA出雲地区本部職員、関連会社に寄贈いただきました。

学校卒業後の養豚や保育園経営、市議会議員時代の活動を振り返るとともに、JAでの組合長に就任するまでの道のり、またJAの発展に尽力された軌跡を綴っておられます。

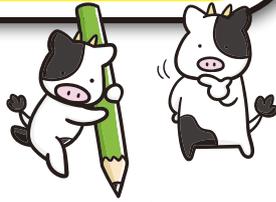
贈呈式では「職員に、JAで働く意義を少しでも感じてもらえるとうれしい。地域の発展の重責を担っていることを認識してもらいたい」と述べられました。

# クロスワードパズル

農協全国商品券をもらっちゃおう!!

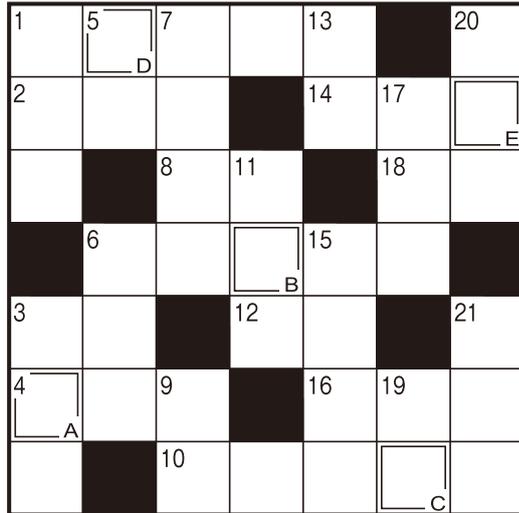
出典：(株)新聞連『JA広報通信』2024年8月号

## CrossWord Puzzle



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 わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③ 「J」や ( ) のこと
- ⑤ 長く連れ添った夫婦は似てくる  
とか
- ⑥ アキアカネ、オニヤンマといえ  
ば
- ⑦ からすみはボラなどの——を加工した  
ものです
- ⑨ 食パンのふちの部分
- ⑪ 筒に強く息を送り込んで矢を飛ば  
します
- ⑬ 派手なところがありません
- ⑮ 明日の授業に備えて——をした
- ⑰ 房で売られる果物
- ⑲ 神の起こした洪水を箱舟で乗り  
越えました
- ⑳ 天竺牡丹(てんじくぼたん)と  
も呼ばれるキク科の花
- ㉑ 一時的に寝ること

### ヨコのカギ

- ① 9月2日は——の日。ハズレく  
じ対象の抽選もあります
- ② ドミソとかドファラとか
- ③ 握りずしを数えるときに使う  
葉
- ④ ミヨウガはこの部分や若い茎を  
食べます
- ⑥ 前身は江戸です
- ⑧ 敬老の日に——へ日本酒を贈っ  
た
- ⑩ 素晴らしい考えのこと
- ⑫ 南の島に似合う植物
- ⑭ ——手振りを交えて説明した
- ⑯ 急須のお茶を注ぎます
- ⑰ ノブを持ってあげます

### 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

〒693-8585 出雲市今市町106-1

J Aしまね 出雲地区本部 ふれあい福祉課 「クイズ」係

2024年9月6日(金)(当日消印有効)

#### 先月号の答え

##### 「トコロテン」



「家の光」9月号定価 922円  
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

「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！



### 佳作

大空を突き抜けていく好奇心  
あるがまま生きた足跡日記帳  
風呂直し畳を替えて孫を待つ  
思い出の鯉のぼり飛べ僕もどぶ  
気がつけば七十の坂越えていた

出雲市 北村 功様  
出雲市 佐野美和子様  
江津市 渡津かずお様  
浜田市 山内 睦重様  
益田市 竹田 数子様

楽しさを見つけて挑戦旅続く  
江津市 湯浅志津子様

逆らわず流れに任す老い二人  
出雲市 榎井 伸幸様

あれこれとあつて世の中難しい  
隠岐の島町 上川 晃一様

### 優秀賞

(評)立派な人生を送るつもりでいたのに、悔いと焦りの人生だ。まさしく鬼ごっこのように過ぎていく私の人生、困ったものだ。

人生は悔いと焦りの鬼ごっこ  
津和野町 田中とよし様

### 最優秀賞

川柳の広場  
選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

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)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



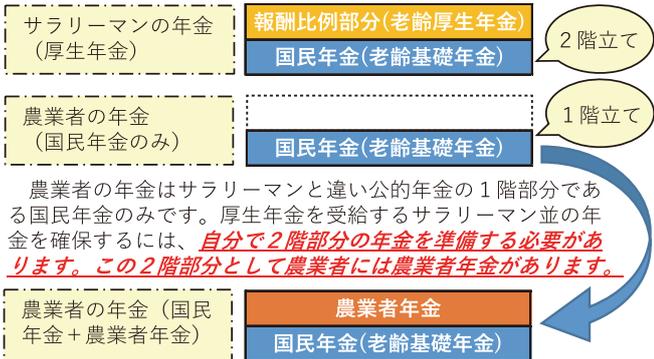
最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報、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？



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24万1千2百円)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！！**

## でも…加入する条件があるんでしょ？

**農業者年金** へは…



※ただし、60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者

の方なら **どなたでも** 加入できます。

## 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 / 島根県松江市西嫁島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

組合員のみさまへ

# JAの 羽毛ふとん 再生リフォーム

日本羽毛寝具製造協同組合の  
羽毛布団リフォーム事業  
認定業者です。



取り出した  
羽毛を直接洗浄  
することで汚れを  
取り除きます!!

節約応援!

捨てるのはもったいない!  
リフォームは **ECO** でお得!!

再生リフォーム価格  
**22,400円**~ (税別)  
税込 24,640円~

新しい羽毛を補充します!

シングル 300g・ダブル 400g ※お預かりする布団によって  
補充料が変わります。



出雲地区本部 ラピタ本店 生活課 ☎ 0853-21-6080 FAX 0853-21-5715 (各支店でも取り扱いいたします)

## 羽毛布団 リフォームシステム

※他の製品との混入は絶対にごさません

- ①お申し込み  
電話かFAXでJA支店へ連絡。
- ②荷造りキット到着  
回収袋・着払伝票・出荷手帳が届きます。
- ③返送パックに布団を収納  
羽毛ふとんを袋に詰め、着払伝票を貼り付け  
運送会社に集荷依頼。
- ④最寄りの運送会社から  
着払いで発送
- ⑤再生リフォーム  
約20日間
- ⑥羽毛ふとんがあなたの元に  
再生リフォームされた羽毛ふとんが届く。
- ⑦支払い  
JAから請求書が届いたらお支払いください。  
※くまびき地区本部でお申し込みの方は商品  
お届け時に代金引換にてお支払い頂きます。



# 玄米保冷库 ホシザキ製

玄米 野菜  
業務用冷蔵庫の  
トップメーカー

かしさんの安心!  
ロングラン  
**5年保証**  
※冷卻ユニットのみ 本体は1年保証



高品質日本製

広い温度設定幅  
野菜の一時保冷可能  
飲料等も冷やせる

自動温度調節  
設定可能温度3~16℃  
手動温度設定可(1℃刻み)

自動湿度調節



玄米保冷  
野菜の  
一時保冷  
OK!  
※玄米・野菜の同時  
保冷はできません。  
野菜の長期保存には  
適しません。



ホームページ  
QRコード  
▲スマホで  
読み取り

14袋タイプ  
1日当たり消費電力量  
'09年モデルより  
約**44%も**  
省エネ!  
※14袋タイプ  
優れた省エネ性能

サビに強く  
清潔感あふれる  
**ステンレス  
ドア**

材質:外装/(扉)ステンレス鋼板、(側面他)カラー鋼板、(背面)亜鉛メッキ鋼板、内装/ABS  
樹脂、電源:AC100V(50/60Hz)、電源コード:約2.8m  
●庫内温度を均一に保つため、冬場でも庫内ファンは常時回転  
します(設定温度7度以下は連続運転、8度以上は間欠運転)。

業界唯一! 庫内は  
一体樹脂成型!!  
他社玄米保冷库  
にはない!(\*2016年4月現在)  
家庭用冷蔵庫と同様の仕様!  
變色目がない広々庫内は  
コーナー部も掃除しやすい!

結露防止ヒーター内蔵  
移動・設置が楽  
大型キャスター・  
アジャスター付  
出っ張りがない  
埋込型ハンドル  
カギ付

設置が不安な方への相談窓口  
0120-889-147まで  
お電話にて確認ができない場合は訪問して確認させていただく  
場合もございますが、お時間を要することもございます。

設置  
設置込み!  
一部地域・設置場所の状況によ  
っては設置できない場所や、別途料  
金を頂く場合がございます。アース工事等はあ  
近くの電気工事店へご相談ください。  
※土曜・日曜・祝日の設置はお受けできません。

ご不要な  
玄米保冷库  
米保管庫  
**無料引取り**  
玄米保冷库本体とスチール棚  
同時にご購入の方に限り  
ご不要になった同等サイズの  
玄米保冷库または米保管庫を  
1台無料引取り処分致します。  
ご希望の方は、玄米保冷库・スチール棚の申込番号に追加で  
無料引取り申込番号27015もあわせてご注文ください。  
くまびき ☎ 0120-889-147 までお問合せ  
ご連絡ください。  
※ご購入1台につき無料引取りは1台限りお掛け当日のお申し込みは不可。  
※解体作業をともなうリフト型やフリップ型は引取り対象外となります。

### ■価格表

	申込番号	設置込み 送料込/税込価格	(外寸/約)幅×奥行×高さ (内寸/約)幅×奥行×高さ	重量 (約)	定格消費電力 (約) (50/60Hz)	電気代目安 1ヶ月当り (年間平均)
ホシザキ製 玄米保冷库 HZ24	6袋 (3俵)	27001 <b>163,900円</b>	60 × 78.1 × 163 50 × 67 × 120	54kg	167/175W	380円
	10袋 (5俵)	27003 <b>184,900円</b>	85 × 78.3 × 148.1 77 × 67 × 104	60kg	168/177W	391円
	14袋 (7俵)	27005 <b>189,900円</b>	85 × 78.3 × 184.1 77 × 67 × 140	70kg	172/183W	391円

### 別売 保冷库用スチール棚 空いた庫内を有効活用!

申込番号	送料込/税込価格	かしさんオリジナル ITC23 中国製
27002	<b>10,990円</b>	高さ調節19cm間隔 (6袋のみ10cm間隔)
27004	<b>13,490円</b>	1枚当り耐荷重 6袋/約50kg
27004	<b>13,490円</b>	10-14袋/約30kg

●外気温が低い場合は設定温度以下になり、運転を自動で停止する場合があります。●家庭用冷蔵庫より動作音が響く場合があります。●電気代はあくまで目安です。使用状況によって異なる場合がございます。(1kWh当り31円/玄米モード運転で計算) ●米袋のタイプによっては収納しにくい場合がありますので、米袋のサイズと保冷库内寸を事前にご確認ください。●設置場所には米袋を詰め数百kg以上の荷重がかかります。しっかりと床に設置してください。

lapita beer garden

# ラピタ屋上

バーベキュー  
ビアガーデン

## 星空ガーデン2024

当日ラピタで購入した食材  
持ち込みOK!!

2024.11/4(月)まで

17:30~21:00 (ラストオーダー/食べ物 20:30 飲み物 20:45)

ラピタ本店 屋上

お席は、テント席、座敷席、アウトドア席、オープン席より選べます。  
雨天の場合はテント席のみご利用が可能です。

予約はこちらから

インターネットでの予約は「ぐるなび」から ▶

検索はこちら

予約割引あり! 24時間自動受付



お電話での予約・お問い合わせ先

Tel.050-5486-3296 | 9:00~17:00 受付

※17時以降は、お電話での予約・お問い合わせはできません。



ききょう 桔梗

6,600円(税込)

つばき 椿

5,500円(税込)

しらゆり 百合

7,700円(税込)

### ラピタ御法要会席

ラピタでは、季節の味覚を盛り込んだお料理で、故人の在り日をお偲びいただけるよう、各種おもてなしのご用意をさせていただきます。

ご自宅法要 仕出し弁当 宅配承ります。

法要仕出し弁当 4,860円~(税込)



10名以上で 送迎無料

ラピタウェディングパレス  
LAPITA Wedding Palace

〒693-8587 出雲市今市町87番地 TEL0853(21)6063



## 焼きカボチャのほかほかマリネ



### コメント

- ・カボチャの焼き浸しは、冷蔵庫で5日間保存できます。
- ・香ばしく焼き上げたカボチャが熱いうちに液に浸すと味がしみ込みやすいです。
- ・カボチャはオーブントースターでも焼けます。また、フライパンで焼いても美味しくできます！

### アレンジ

- ・カボチャの焼き浸しは、マヨネーズと和えてサラダにしたり、メインの付け合わせにしたり、すぐ使えて便利です。
- ・カレー粉やマスタードを加えると、スパイシーな味も楽しめます。
- ・パプリカはニンジンやトマトに、紫タマネギは普通のタマネギに替えたり、シントウ、ピーマン、レンコンもOK！

### 材料 (4人分)

- カボチャ… 1/3玉 (600g)
- A
- 酢……………大さじ2
  - 水……………50cc
  - 白だし……………大さじ2
  - ベーコン……………2枚
  - しめじ……………1袋
  - 紫タマネギ……………1玉
  - 赤パプリカ……………1/2玉
  - オリーブ油……………小さじ1
- B
- 酢……………大さじ1
  - オリーブ油……………大さじ1
  - 砂糖……………小さじ1
  - 塩……………少々
  - パセリ(または青しそ) ……適量

### 作り方

- ①カボチャは種とワタを取り、厚さ7～8ミリの薄切りにする。
- ②魚焼きグリルにカボチャを並べ入れて焼く。両面こんがり焼き色をつけ、柔らかくなったら(竹串がすっと通るまで10分程度焼く)バットに取り出し、混ぜ合わせたAをかけて浸しておく。(※カボチャの焼き浸し)
- ③ベーコンは長さ1センチに切り、しめじは小房に分けておく。
- ④タマネギ、パプリカは薄くスライスする。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒め、しめじも加えてしんなりするまで炒め、火を切る。
- ⑥⑤にスライスしたタマネギとパプリカ、混ぜ合わせたBを加え、②のカボチャの焼き浸しにかける。
- ⑦器に盛り、パセリまたは青しそを飾る。

### 材料 (4人分)

- ナス……………2本
- 豚ロース薄切り……………8枚
- 青しそ……………8枚
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………大さじ1
- A
- 梅干し……………1個
  - 酒……………大さじ1
  - みりん……………大さじ1
  - 濃口醤油……………大さじ1
  - 水……………大さじ1

### 作り方

- ①ナスは長さを半分にとって、4等分にし、小麦粉を薄くまぶす。
- ②豚肉を広げ、小麦粉を軽く振り、青しそ1枚、ナス2本を肉の上に乗せて、らせん状に巻く。残りも同様に巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②に小麦粉を薄く振り、巻き終わりを下にして並べて焼く。
- ④焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で4～5分間蒸し焼きにする。
- ⑤フライパンについた余分な脂をふき、Aを加えてからめる。

### コメント

- ・梅の酸味で食欲倍増！お弁当のおかずやおつまみにもおすすめです！
- ・ナスは体の熱を冷まして、余分な水分を排出し、消化機能も高める夏にぴったりの食材です！

## ナスの肉巻き梅照り焼き



### アレンジ

- ・豚ロースは豚バラ肉に替えても美味しくできます！
- ・ナスをズッキーニに替えてもOK！

## 健康 散歩

# もしかして夏バテ予備軍かも?!危険度チェックで備えよう

JA島根厚生連

暑い日が続いていますが、みなさん『夏バテ』していませんか？

『夏バテ』とは、夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状のことで、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などが主な症状です。

### 【夏バテ危険度チェック】

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 汗をかきにくい          | <input type="checkbox"/> 朝(起きた時に)調子がなんとなく悪い |
| <input type="checkbox"/> 空調の効いた場所にいる時間が長い | <input type="checkbox"/> 運動習慣があまりない         |
| <input type="checkbox"/> 冷たい飲みもの・食べ物を多くとる | <input type="checkbox"/> 生活リズムが不規則          |
| <input type="checkbox"/> 胃腸の不調がある         | <input type="checkbox"/> シャワーで済ませることが多い     |
| <input type="checkbox"/> 睡眠が足りてない         |   |

6個以上▶夏バテ予備軍/3～5個▶要経過観察/2個以下▶異常なし

夏バテチェックリスト(リンナイ調べ/監修:せたがや内科・神経内科クリニック 久出整司院長)

3個以上当てはまる時は、早めの生活習慣見直しが必要です。まずは、できることから少しずつ改善していきましょう。

### 【毎日の夏バテ予防法】

1. 日頃から、昼寝を10～15分程度とる
2. 軽い脱水状態や熱中症初期には経口補水液などでの対処を徹底する
3. 軽い脱水症状や熱中症になったあとは、1～2週間回復に努め無理をしない
4. 暑い夜は、エアコンを使い快適な睡眠環境で十分な睡眠をとる
5. 冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意する
6. 適度な運動や入浴で、体に備わっている体温調整機能を働かせる

適切な水分補給、食事、運動、睡眠など生活習慣に注意し、生活リズムを整えましょう。それでも「夏バテ」症状が続く場合は、もしかしたら病気が潜んでいるかもしれません。医療機関へのご相談も考えてみてください。

まだまだ、暑い日が続きます。夏バテに気を付けて夏を乗り越えましょう。

