

特集 第8回通常総代会



SNSで
旬な情報を
投稿して
います



特集 - 2022 -



今年で8回目を数える通常総代会を6月26日（日）、松江市の島根県民会館で開催しました。

昨年に続き、新型コロナウイルスの感染症対策として書面での決議を推奨し、当日は、総代定数1,000人（欠員10人）に対し、966人（本人出席45人、書面決議921人）が出席。議長団に、村上義成総代（隠岐地区本部）、天野猛総代（いわみ中央地区本部）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4年度は、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年。JAしまねの10年後を見通し、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3つのスローガンのもとに、先の3年間役職員一丸となって頑張っていきたい。そのためには何よりも盤石な経営基盤を確立することが必要。これまで取り組んできた信用共済事業、営農経済事業の改革をさらに進め取り組んでいく」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石川寿樹組合長の再任が決定しました。

また今回、飼料・肥料等生産資材価格高騰対策に関する特別決議が、満場一致で採択されました。

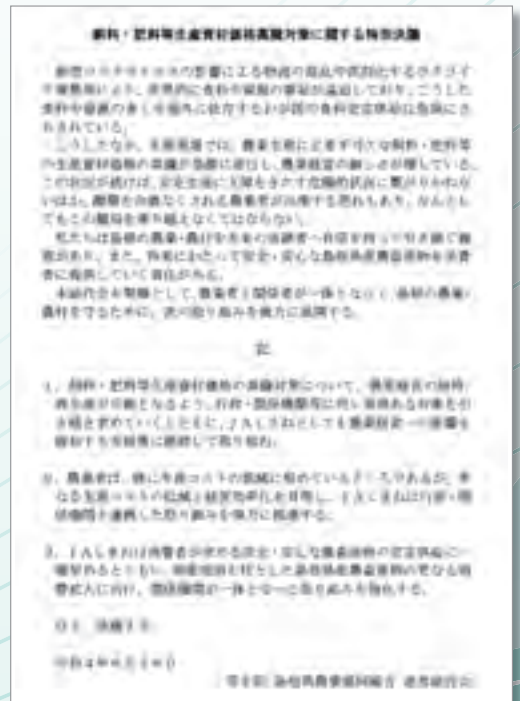
今後、この決議に基づき、農家経営の維持、再生産が可能となるよう、行政・関係機関と連携しながら農業経営への影響を緩和する支援策に継続して取り組むとともに、消費者が求める安全・安心な島根県産農畜産物の安定供給に向け一層取り組みを強化していきます。



石川寿樹 代表理事組合長



議長団 村上義成 総代（左） 天野猛 総代（右）



第8回 通常総代会

令和3年度 事業報告

令和3年度は、長引くコロナ禍の影響により、昨年続き、外食の自粛、インバウンド需要の減少に伴う農畜産物の需要減少、式典やイベントの自粛に伴う花弁の需要減少、移動制限に伴う観光関連収入の減少などが継続・拡大し、米価の下落や生乳の生産抑制等農業・農村地域に多大な影響が出ました。

鳥根県内の経済においては、まん延防止等重点措置解除後の個人消費や雇用情勢持ち直しなど、全体的には緩やかに回復の兆しが見受けられますが、依然として先行不透明な状況が続いています。

農業情勢においては、春から夏にかけての低温・降霜被害、7月・8月の豪雨被害等により各地で農産物・農業施設等に甚大な被害をもたらした他、11月に発生した鳥インフルエンザが9県で15事例(令和4年2月時点)発生しており、災害復興・防疫の取り組みを引き続き進めていく必要があります。

JAグループにおいては、10月に開催した第29回JA全国大会で、「持続可能な農業・地域共生の未来づくり」―不断の自己改革によるさらなる進化―を決議し、次の10年に向かって引き続き「不断の自己改革」を着実に実践していくこととしていきます。



高木賢一 代表理事専務



山根盛治 代表理事副組合長

こうした状況の中、令和3年度は、「第2次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として、営農指導と経営指導を通じた農業所得の増大、農業生産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382億5,200万円、購買品供給高が285億5,700万円、貯金残高が1兆111億6,900万円、貸出金残高が2,794億円、長期共済保有高が3兆457億4,500万円、貸出金残高が2,794億円、長期共済保有高が3兆457億4,500万円となりました。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13.42%となりました。

収支面については、事業利益が5億7,500万円、経常利益は19億1,100万円、当期剰余金は6億7,500万円となりました。主要な事業活動と成果の詳細については次のページのとおりです。

貯金残高	1兆111億6,900万円
貸出金残高	2,794億円
長期共済保有高	3兆457億4,500万円
自己資本比率	13.42%
事業利益	5億7,500万円
経常利益	19億1,100万円
当期剰余金	6億7,500万円
販売品販売・取扱高	382億5,200万円
購買品供給高	285億5,700万円



投票風景

【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3年度事業報告及び剰余金処分案について
- 第2号議案 第3次中期経営計画(令和4年度)令和6年度)の設定について
- 第3号議案 第3次農業戦略実践3カ年営農計画の設定について
- 第4号議案 令和4年度事業計画の設定について
- 第5号議案 役員選任について
- 第6号議案 定款の一部変更について(特別決議案)
- 第7号議案 規約の一部変更について
- 第8号議案 経営基盤強化積立金規程の一部改正について
- 第9号議案 「特定非営利活動法人フードバンクしまね」の設立及び加入について
- 第10号議案 「協同組合YADDO 知夫里島」への加入について
- 第11号議案 令和4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12号議案 退任理事に対する退職慰労金の支給について
- 第13号議案 退任監事に対する退職慰労金の支給について
- 第14号議案 令和4年度における理事の報酬額の決定について
- 第15号議案 令和4年度における監事の報酬額の決定について

令和3年度 主な事業活動と成果

令和3年度は、「第2次農業戦略実践3ヵ年営農計画」の最終年度として、営農指導と経営指導を通じた農業所得の増大、農業生産の拡大に向けた取り組みを実施しました。

販売事業

米穀は令和3年産の島根県における水稻の作況指数が100（前年99）となり、主食用の収穫量は86,000 tで、前年産比200 tの増となりました。また、3年産米の集荷数量は令和4年3月末現在で35,112 tとなり、出荷契約に対する集荷進捗は94.1%、前年対比では103.1%となりました。

園芸

島根ぶどうが、販売面でフォトコンテスト等SNSを活用した消費宣伝を行ったことや単価の高い早い時期への出荷誘導を行ったことにより、kg単価において過去最高の1,401円（税別）となりました。また、西条柿は、生果・あんぼ柿ともにkg単価は前年を上回りました。



畜産

コロナ禍による自助努力で回避できない大きな問題が次々と畜産経営に影響を与えるなか、生産者組織・関係機関と共に畜産物の消費拡大と、販路拡大に取り組みました。

信用事業

貯金の大宗を占める個人貯金について、総合事業体であるJAの特性を活かし、「しまね和牛」をプレゼントするキャンペーンを実施し、農畜産物消費拡大、農家所得の向上に取り組みました。貸出金については、農業資金において「令和3年度大雨・台風農業被害対策資金（県制度資金）」「令和3年度稲作経営安定緊急対策資金（県制度資金）」の取扱いを開始し、被害を受けられた農業者の支援に取り組みました。

共済事業

担い手経営体や個人農業者に対し、農業経営に関わる様々なリスクへの診断を行う「農業リスク診断活動」に取り組みるとともに、「JAしまねこども倶楽部」を通じた子育て支援や次世代との繋がりづくりに努めました。

くらしの活動

コロナ禍で活動に制限はありましたが、豊かなくらし・地域づくりを目的とし、「食と農に関する活動」「地域貢献活動」「支店ふれあい活動」を三本柱に地域活性化の核となる取り組みをすすめました。また、家の光・日本農業新聞等の教育資材を活用し、研修や学習活動をすすめました。





令和4年度 事業方針

指導事業

農業振興

「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の初年度となり、第2次計画での成果と課題を踏まえ施策に修正を加えながら、「農業所得の確保」「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、多様な農業者に対して積極的な支援・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」を推進します。

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
- ③ JA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 島根県産農産物の安全・安心への取り組み

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

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。豊かでくらしやすい地域づくりのためのふれあい活動として、「食と農に関する活動」「地域貢献活動」「支店ふれあい活動」を三本柱とする「JAしまねくらしの活動」に取り組み、活動を通じた組合員・地域住民の連携強化によって地域活性化を促し、持続可能な「地域・組織・事業基盤の確立」を目指します。また、アフターコロナにおける新様式での取り組みを展開します。

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。

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、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、豊かで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ティング機能を提供し、農業・くらし・地域に寄り添う金融仲介機能を発揮します。

共済事業

組合員・利用者に「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、新たな生活様式への対応を加速させ、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。





第8回 総代会 Q&A



【Q1】

次年度に向けてのことであるが、肥料・飼料・燃油の高騰等も入れて、水稻の品種ごとに加工用米、飼料用米等がそれぞれ最終計算で収入がいくらになるのか計算をしていただき、その一覧表を基にJAしまねとして稲作を今後どう導いていくのか支店単位での説明会を開くなど、早急な取り組みをお願いしたい。

回答)

今年度の冬季座談会に向けて、水稻は品種別に試算した収支一覧表、またWCS稲、飼料用米、加工用米の収支一覧表を作成し、農家の方へ説明したいと考えています。

【Q2】

酪農業を営んでいたが、円安やウクライナ問題など、酪農業を取り巻く環境は悪化しており、廃業を決意した。総代会資料には「出向く営農支援の強化」とあるが、本当に強化が行われているのか。また、私どものように続々と廃業が出るのではないかと大変心配している。どのような状況なのか認識いただきたい。

回答)

酪農家に対する「出向く営農」は、地区本部と本店で連携し体制強化に取り組んでおります。酪農における急激な情勢悪化は、現行制度の限界を超えた状況であり、生産者組織とJA・関係組織と連携し、市町村および島根県への要請活動に取り組んでおります。今回の窮状は、個々の酪農家・それぞれの組織で解決できる範囲を超えている事から、更なる対策が早急に必要だと認識しており、全国組織を通して緊急要請を実施し、国に対し緊急支援を求める事としております。

【Q3】

各地区本部別の損益制度について、メリット・デメリットを検証し、できるだけ早い段階で一定の結論を得ると謳ってあるが、メリットはある程度理解できるがデメリットについても組合員に対して分かりやすく説明をお願いしたい。

回答)

地区本部制（地区本部損益管理）は、地区の独自性が認められる反面、地区本部の枠を超えた人材活用、地区本部と県域全体方針との調整に時間を要すること、また地区本部間の取り組み格差等の課題があります。収益環境が厳しくなる中、10年後を見据えた地区本部制のあり方を検討し、なるべく早期に方針を決定します。

【Q4】

広域指導体制の構築ということで、指導員の育成や農業技術の確立に組織一丸となって推進するということが述べられているが、畜産指導員や園芸指導員は特別な分野の仕事だと思うので、ぜひ拡充して広域体制で指導していただきたい。

回答)

広域指導体制の構築に向けて現在、原案をもとに地区本部を巡回し、意見を集約しています。東西200km以上・隠岐の4島も含むJAしまね管内で、効率的な体制整備の実施案をまとめていきます。

【Q5】

JAしまねにおける不断の自己改革とは、最終的にはどうしているのか。

回答)

JAしまねにおける不断の自己改革の目的については、農業振興が最大の目的であり、これを実現するための経営基盤強化に引き続き取り組みます。

組合長あいさつ

代表理事組合長 石川 寿樹



組合員の皆様には、平素よりJAしまねに対し、格別のご高配を賜り誠にありがとうございます。

6月26日に開催した通常総代会後の理事会において、代表理事組合長に引き続き就任させていただきました石川でございます。大役の責任を改めて痛感すると同時に、全力で職務を全うする所存でございます。

さて、新型コロナウイルスが世界規模で蔓延し約2年半が経過しますが、未だ収束の兆しが見えておりません。加えて、ロシアによるウクライナ侵攻など世界経済は更に不安定さを増し、国内農業へも深刻な影響を及ぼしています。管内においても、人口減少や高齢化、担い手不足による農業生産基盤の脆弱化や、信用共済事業の収益減少などによる経営基盤の弱体化が進むなど、年々厳しさを増しております。

このような状況のなか、JAしまねでは「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」を10年後の「めざす姿」とし、実現に向け役職員一丸となり取り組んでまいります。

また、令和4年度は「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」のスタートの年であります。先に述べましためざす姿の実現に向け、「持続可能な食料・農業基盤の確立」「持続可能な地域・組織・事業基盤の確立」「不断の自己改革の実践を支える経営基盤の強化」「協同組合としての役割発揮を支える人づくり」「食」「農」「JA」にかかる県民理解の醸成」の5つを重点的に実行してまいります。

特に営農部門では、当面の米価低迷・生産資材の高騰等、営農継続の危機突破に全力で取り組みながら、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」のため販売高411億円を目標に、園芸重点推進6品目の産地拡大、新規就農者の確保・担い手育成などに取り組んでまいります。

また、農林水産省が昨年5月に策定した「みどりの食料システム戦略」への対応も重要な課題の1つであり、有機農業の拡大や化学肥料・化学農薬の削減など、環境にやさしい農業の実現に向け、行政機関と連携して研究・普及を図ってまいります。

一方で、こうした事業を着実に実践していくためには、何よりも盤石な経営基盤を確立する必要があります。そのため、これまで取り組んできた信用共済事業、営農経済事業の改革を引き続き進めてまいります。

特に営農経済事業につきましては、集出荷施設の整備や営農指導体制の広域化を図り、専門性の高い部門である農機事業や自動車燃料事業においては事業方式の見直しを検討してまいります。

結びに、組合員の皆様には、引き続き変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げ、就任のごあいさつといたします。



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
(企画管理)
田中 徹



常務理事
(信用、共済)
竹下 克美



代表理事専務
(リスク管理、総務、人事)
日高 光弘



代表理事副組合長
(営農、経済)
山根 盛治



代表理事組合長
石川 寿樹



くにびき地区本部
常務理事 本部長
越野 浩昭



理事
寺本美貴子



理事
三島 明美



理事
高橋美佐子



理事
古川 敬



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
福井 繁久



くにびき地区本部
理事
菅井 一



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
戸田 雅之



雲南地区本部
理事
藤原 政文



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
小村 伸治



出雲地区本部

理事
藤江美由紀



出雲地区本部

常務理事 副本部長
坂本 満



出雲地区本部

常務理事 本部長
珍部 誠



隠岐どうぜん地区本部

常務理事 本部長
蛭子 郁夫



斐川地区本部

理事
青木 広幸



斐川地区本部

常務理事 本部長
山根 善治



出雲地区本部

理事
高野 智子



出雲地区本部

理事
山本 直樹



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



島根おち地区本部

理事
三上 博通



島根おち地区本部

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
西川 友史



西いわみ地区本部

理事
中村 力



西いわみ地区本部

常務理事 本部長
田村 清己



いわみ中央地区本部

理事
佐々木重盛



いわみ中央地区本部

理事
藤若 将浩



監事
倉橋 英二



監事
三島 滋夫



常勤監事
福田 克則



常勤監事
嘉本 智美



代表監事
黒谷 幹雄



雲南地区本部

執行役員副本部長
佐藤 善雄



くまびき地区本部

執行役員副本部長
中村 隆



員外監事
利弘 健



JAしまねトピックス

★shimatopi★



topics
1

農事組合法人ふくどみ 全国豆類経営改善共励会で農林水産大臣賞を受賞！



出雲市斐川町で大豆、水稲、麦類を生産する農事組合法人ふくどみが、JA全中とJA新聞連が主催する第50回全国豆類経営改善共励会の「大豆集団の部」で最高位の農林水産大臣賞を受賞されました。7月14日にJAしまね斐川地区本部で表彰式が開かれ、中国四国農政局の及川仁次長から、同法人の佐野芳夫組合長に表彰状が手渡されました。

同法人は平成22年に設立し、17戸の農家で構成。令和3年の大豆生産面積は13.6haで、収量は10aあたり228kg（過去5年は228～279kg）と県平均の2倍以上を達成し、上位等級比率も90%以上と多収、高品質の両方を実現されました。

2年3作体系のブロックローテーションに取り組み、耕地利用率は144%。オペレーターを務める高橋智和理事が工夫した農機によって、弾丸暗渠施工（80cm間隔）時に石灰窒素の深層施肥を同時に行うことができ、大豆の一生で一番養分の吸収が多い開花期以降の窒素供給が可能になりました。また、RTK-GNSS基地局を活用したトラクターの直進機能を使うことで、播種精度と中耕除草機の作業精度を向上させるとともに、的確な除草剤使用と併せた生育初期からの除草を徹底する等の取組みが多収・高品質の大豆生産に繋がったと評価されました。

佐野組合長は「高橋オペレーターの創意工夫の賜物。斐川の大豆栽培が全国で注目される機会になり嬉しい」と話されました。



受賞を喜ぶ佐野組合長（中央）、高橋理事（左）、構成員である出雲市斐川土地改良区の遠藤泰夫理事長

topics
2

県青協がJA青年大会を開催！



島根県農協青年組織協議会は6月28日、邑南町で2022年度島根県JA青年大会を開きました。JAしまねの各地区本部の青年連盟から10人が発表し、青年の主張の部は、島根おおち青年連盟の寺本直人さん、組織活動実績発表の部は石見銀山青年連盟の坂根拓倫さんが最優秀賞に輝きました。

寺本さんは「僕にとって農業とは？」と語りかけながら、職場体験にきた高校生から受け取った手紙をきっかけに、自分自身に起こった気持ちの変化について発表。審査員長を務めた家の光協会西日本普及文化局の岡本忠副局長は「農業には人生を変える・豊かにする力があると明確な主張があった。また、次の若い世代の人たちにつながるような強いメッセージも含まれていた」と講評しました。

坂根さんは、古くから地域に愛されているボン菓子加工や農林大学校との交流などの活動を発表。コロナ禍でも工夫をこらしボン菓子加工を続けていることや、農大生との交流会をきっかけに体験学習の受け入れなど活動の幅が広がったことを話しました。また今年から40歳以上のJA役職員との農作業交流を始め、農業者とJAが改めて互いを理解する場となっていることを報告しました。岡本副局長は「組織活動が次世代の後継者の育成に繋がっている素晴らしい事例の発表だった」と講評しました。

2人は11月14日に高知県で開かれる中国四国地区JA青年大会に出場します。その他の入賞者は次の通りです。

- ▽青年の主張の部優秀賞＝佐々木貴裕（いわみ中央青年連盟）
- ▽組織活動実績発表の部優秀賞＝伊藤尚幸（斐川青年連盟）



賞状を手に喜ぶ受賞者ら（前列中央4人）

topics
3

家の光文化賞農協懇話会 第7回懸賞論文で優良賞を受賞！



家の光文化賞農協懇話会が取り組む第7回「懸賞論文」の審査結果が発表され、全国のJA役職員から応募があった中、JAしまね本店ふれあい福祉課の熱田由香職員の論文「持続可能なJAづくり～教育文化活動の現状と課題を考える」が優良賞を受賞しました。

熱田職員は、持続可能な農業・JA・地域の未来を創るためには、教育文化活動によって組合員・利用者・地域住民と“つながる”ことが最重要課題であると強調。来店しなくなる支店を目指しJA役職員と女性部員が「一緒に」美化活動などに取り組む「おもてなしプロジェクト」のような「協同活動」「共働活動」の促進や、JAの総合事業について学び、農業体験を通じて農作業の大変さを「一緒に」体験するなど、組合員とJA役職員が「一緒に」学ぶ「協同（共働）大学」の開講を提案し、持続可能で地域に輝くJAの実現に向けた取り組み強化を訴えました。

同会では、JA全国大会の開催に合わせ3年に一度、教育文化活動をテーマに入れた論文を募集し、今回は「持続可能な農業・JA・地域の未来を創る～教育文化活動の役割と10年後のめざす姿～」をテーマに全国から18編の応募がありました。



表彰状を手にする熱田職員

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。

信用手数料変更のお知らせ

いつもJAしまねをご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和4年10月1日(土)から、**手数料を変更**させていただきます。

当JAでは今後とも、組合員・地域利用者の皆さまにご満足いただき信頼される地域金融機関として、サービスの充実を図ってまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更内容

◆現金取扱手数料 (消費税含む)

両替、金種指定払出、大量硬貨入金手数料 (窓口) ※渉外担当扱いも含まれます。	1~50枚	無料
	51~500枚	550円
	501~1,000枚	1,100円
	1,001~1,500枚	1,650円
	以降500枚ごと	550円加算

- ◇個人および法人を含むすべての利用者の方で、窓口での該当のお取引をいただく際、手数料をいただきます。
- ◇新札への両替および新札での金種指定払出を含みます。
- ◇金種指定払出手数料のお取り扱い枚数は、お引出し総枚数から万円券を除いた枚数で計算します。
- ◇両替のお取扱枚数は、ご持参(両替前)の枚数、お持ち帰り(両替後)の枚数のいずれが多い枚数が基準となります。
- ◇両替・金種指定払出・大量硬貨入金のうち、複数種類の取引をされる場合は、いずれか枚数の多い取引で手数料をいただきます。
- ◇硬貨枚数を確認した後に、お手続きを取りやめる場合や、金額を変更される場合も手数料をいただきます。
- ◇同種類の取引を複数される場合は、合計枚数の手数料をいただきますので、可能な限り、お一人(一団体)様1日1回でお取引願います。
- ◇募金・義援金等にかかる大量硬貨入金および、汚損現金・記念硬貨の交換は無料です。
- ◇当日中でのお手続きが困難な場合や窓口の混雑が予想される場合は、大量硬貨でのお取引をお断りする場合があります。

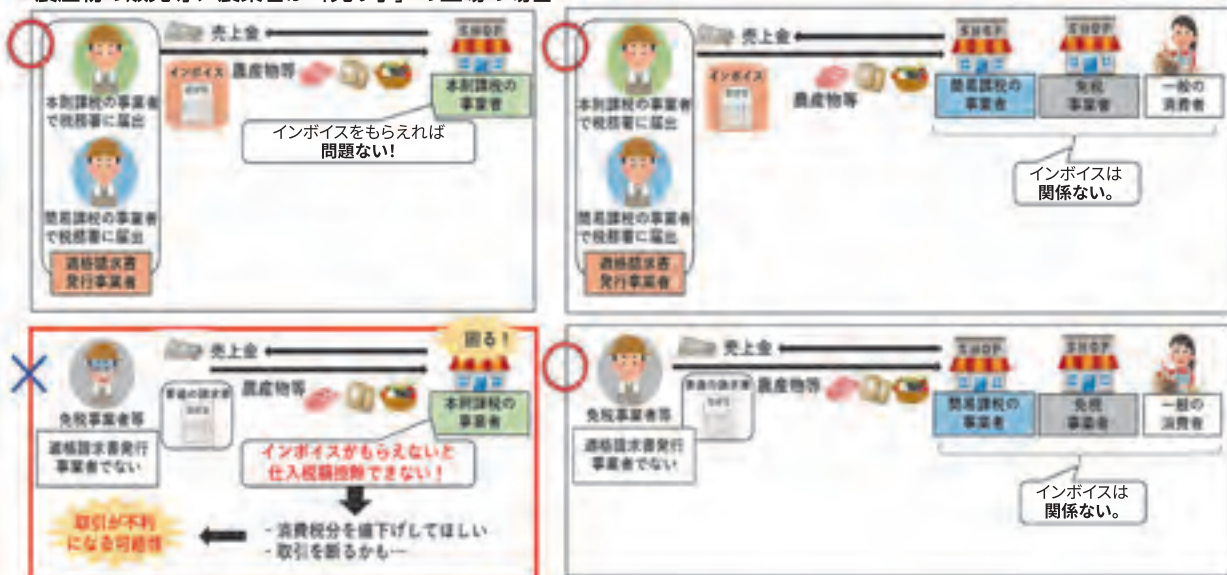
手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認いただけます。



Q 農産物の販売等、農業者が「売り手」の立場の場合の留意点について教えてください。

A 農業者が適格請求書発行事業者の場合、本則課税の事業者から「適格請求書(インボイス)」の発行を求められたら発行する義務がありますが、一方、農業者が免税事業者等の**適格請求書発行事業でない場合、「適格請求書(インボイス)」の発行ができない**ため、本則課税の事業者は仕入税額控除ができなくなります。そのため、「消費税分を値下げしてほしい」、「取引を断るかも・・・」等、**取引が不利になる可能性**が考えられます。

農産物の販売等、農業者が「売り手」の立場の場合



(注) 本則課税、簡易課税の農業者であっても、自動的に「適格請求書発行事業者」になるわけではありません。税務署に届出をしないと「適格請求書発行事業」になれませんのでご注意ください。



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

やすぎ女性部

つながろう✿

(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

新型コロナウイルス感染拡大から2年、安来市内でも感染が確認され、支部内では活動らしい活動ができず、女性部主催の「女性倶楽部」も開講できませんでした。

そんな中、JA女子大6期生OGを新たに加えたフレッシュミズ部会「かぐやひめ」は、料理教室をクッキングショーにしたり、味噌作りを味噌配布に切り替えたりと感染対策に取り組みながら活動しました。他にもガラスアートや樹脂粘土の干支の寅作り、街探検&ミカン狩り、プリザーブドフラワーのコサージュ作りと感染対策に配慮しつつ、地元企業との関わりを持ちながら、季節を取り入れた企画を年6回実現しました。

昨年度は、女性部とフレミズとの交流があまりできませんでした。今年度はお互いの活動に参加し合いながら、より一層JAしまねやすぎ女性部の“つながり”を大切に活動していきます。



令和4年度は、JA女性組織3ヵ年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」の実践初年度です。

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。



一所懸命青年連盟

JAしまねくにびき青年連盟

JA YOUTH

おおにし たかひろ
大西 貴広さん



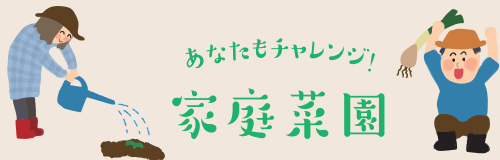
地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい。

JAしまねくにびき青年連盟（以下、農青連）に加入している大西貴広さん（41）。松江市浜佐田町で水稻や野菜を栽培する農業生産法人に勤務しています。大学卒業後は他産業の事務員として働く一方、自然と触れ合える仕事に興味を持っていた大西さん。退職を機に農業体験として研修を受け、代表からの誘いもあり現在勤めている法人への就職を決意。現在では経営の中でも欠かせない存在となっています。

勤務先の法人は市内の産直市場にも数多く出荷し好評を得ています。大西さんは「農産物は新鮮さに敵うものはない。消費者や仲卸などバイヤーの要望に応えられ、沢山の農産物を販売できたときにやりがいを感じる。ぜひ、産直市場で我々農業者が丹精込めた品を手にとってほしい」と産直への強い想いを語ります。

農青連へは視野を広げた方がよいとアドバイスを受け、平成23年に入会。「同じ農業者がこんなにいるのか。全国では盟友がレベルの高いことに取り組んでいる」と刺激を受けたそうです。また委員を務めるなどの経験も現在の農業での活躍に繋がっています。

大西さんは「農業は異常気象など予想しないことが起き、その対応に苦勞するが、今後も消費者などの期待に応え、満足していただけるよう、よいものを作り続けていきたい」と抱負を語りました。



チンゲンサイ

園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

シャキシャキとした歯触りを楽しむ

チンゲンサイ（青梗菜）は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

品種

「青帝」(サカタのタネ)、「ニイハオ新1号」(渡辺農事)などがあり、「長陽」(タキイ種苗)、「夏賞味」(武蔵野種苗園)は、暑さに強い夏向きの品種です。「シャオパオ」(サカタのタネ)は、小さいので丸ごと料理に使えます。

畑の準備

種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

種まき

一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。発芽まで土が乾かない

程度に灌水(かんすい)をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます(図3)。種まき(植え付け)後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

間引き

1回目は発芽そろい後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします(図4)。

病害虫防除

基本は防虫ネットで害虫防除をしますが、農薬では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤

CTなどのBT剤を使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

収穫

草丈15~20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます(図5)。

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				春まき	●	■		秋まき	●	■		
中間地			春まき	●	■			秋まき	●	■		
暖地	春まき	●	■					秋まき	●	■		

● 種まき — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

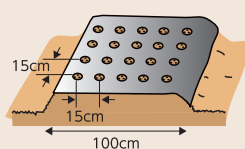


図3 苗作り



図4 間引き

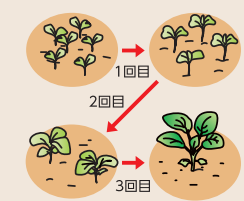
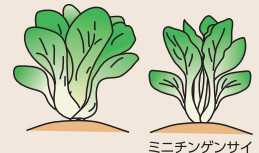


図5 収穫



《金融部より》



ご注意ください

J A等の職員を名乗り、訪問や電話で、お客さまのキャッシュカードを預かったり、暗証番号等を聞きだす、さらには現金を引出す事件が発生しています。詐欺被害にあわないためにご注意ください。

- ・暗証番号は、他人に知られないように管理して下さい。
- ・暗証番号等を聞き出そうとする電話等には一切答えない下さい。

(6月22日開催)【協議事項】

- ①令和4年度J Aしまね飼料・肥料高騰対策(案)について
- ②J Aしまね肥育センターの今後の方向について

- ③職制規程の一部改正について
- ④第8事業年度業務報告書について
- ⑤飼料・肥料等生産資材価格高騰対策に関する特別決議について

(6月26日開催)【協議事項】

- ①役付理事の選任について
- ②代表理事の選任について
- ③特定理事の選任について
- ④常務理事の職務代理順位について
- ⑤常務理事の担当業務の決定について
- ⑥理事の個別役員報酬額の決定について

- ⑦執行役員の選任について
- ⑧執行役員の個別報酬額の決定について
- ⑨退任役員に対する退職慰労金の支給について
- ⑩系統団体および関連団体等への役員就任について
- ⑪役員賠償責任保険への加入について
- ⑫専門委員会の委員選任について

総代説明会を開催



J Aしまね西いわみ地区本部(本部長田村清己)は6月16日令和4年度の総代説明会を行いました。益田市民学習センター多目的ホールにて新型コロナウイルス感染拡大防止対策を踏まえての開催としました。

当日の説明会には本店から副組合長を含め3名、西いわみから田村本部長を含めて11名の参加です。J Aしまねは今後も組合員の皆様方からのご意見をいただきながら改革に取り組みます。質疑応答につきましては下記の通りです。

質問・意見・要望等

齋藤 勲 総代 (津和野地区)

今年の総代会についても昨年同様に少数での開催だが、新型コロナはかなり収束している状況のなか、J Aしまねとしてはどれくらい新型コロナが収束したら、通常開催とするのか。この状況下でもJ Aしまねには約千人の総代がおり、せめて1割程度の総代に出席いただき、意見を聞くべきではないのか。本日は来ておられないが、総代の任期は3年しかないなので、組合長の元気の姿を見せてもらい、意見を聞き、どのような取り組みをしているのか、直接肌で感じて組合員にそれを伝えることは重要と思う。その辺についてどのような考えがあるのか、また検討予定があるのか聞かせてほしい。

また、本部長は人事権をお持ちと思うが、各支店に毒劇物取扱責任者がいないため毒劇物等が置けず、津和野町では隣の日原に取りに行くか、取り寄せしなければならない状態である。取扱者がいないからという理由により、生産者に直接影響があり、組合員に迷惑がかかることである。今後どのようにしていくのか教えてほしい。

左記に対する回答

山根副組合長

役員改選期の総代会でもあり、全員出席でという強い思いはあり、ギリギリまで島根県の方針等を待って検討しましたが、感染率が下がりきらない状況のために少数開催の判断となりました。職員にも約70名の感染者が出ており、また濃厚接触者として自宅待機を行っている者もいます。信用事業を行っているJ Aはそのような状況下でも業務を停止する訳にはいかず、政府に対して規制緩和を求めたい気持ちですが、何卒この度の総代会開催方法についてはご理解をお願いしたい。

田村本部長

実際に人事異動で影響のないように、全職員が資格を持っていればいいが、そのような体制にはなっておらず、組合員にご迷惑をおかけして大変申し訳なく思っている。職員には計画的に資格を取得するよう指導に取り組んでいるので、ご理解のほどよろしくをお願いしたい。

以上



益田市農政会議 通常総会を開催

6月25日、益田市農政会議（会長又賀保）は益田市内で第34回益田市農政会議通常総会を開催しました。

又賀会長は「コロナ禍が続く中、米価の下落、資材肥料等の高騰など農家を取り巻く環境は厳しいものであるが、力を合わせて乗り切ろう」と挨拶しました。

来賓に丸山達也県知事、山本浩章益田市長や石倉茂美島根県農政会議会長らを迎え、令和3年度の活動報告や令和4年度の活動方針等を協議しました。



又賀 保 益田市農政会議会長



丸山達也 島根県知事

津和野町農政会議 通常総会を開催



島津欣央 西部農林水産振興センター益田農業部長



永田寿秋 津和野町農政会議会長

7月2日、津和野町農政会議（会長永田寿秋）は津和野経済センターで第17回津和野町農政会議通常総会を開催しました。

冒頭、永田会長は「米価の下落や肥料の高騰等、農家を取り巻く環境は依然厳しい状況が続いているが、今のような時代にこそ農業の底上げを図っていく」と挨拶しました。

来賓に県議や町議、西部農林水産振興センターを迎え、令和4年度の活動方針等を協議しました。

また総会終了後、西部農林水産振興センター島津欣央益田農業部長による「顕著な気象現象から農作物被害を防止・軽減するために」と題した研修会を行い、参加者は熱心に耳を傾けていました。



益田東支店 警察表彰



J Aしま
ね益田東支
店は7月7
日、益田警
察署にて令
和4年6月



8日高齢女性からのイン
ターネットバンキングの申
し込みに対し迅速かつ適切
な対応で詐欺被害を未然に
防ぎ表彰されました。

大庭支店長は「防犯協会
からの詐欺の手口、J Aし
まね本店からの情報を支店
内で共有しこれからも詐欺
被害を未然に防げるよう努
めていきたい」と話しまし
た。

西いわみ地区本部 役員退任・就任式

J Aしまね西いわみ地
区本部は7月1日、西い
わみ地区本部3階大会議
室で役員の退任式と就任
式を行いました。

退任式では、中島重秋
理事、佐々木孝子理事が
退任の挨拶をした後、(青
木理事は体調不良のため
欠席)花束を贈呈しました。
就任式では田村本部
長、中村力理事、西川友
史理事が就任の挨拶をし
ました。

田村地区本部長は「中
村理事、西川理事、そし
て皆さんと悩んで議論して
共に頑張っていきたいと思
います。3年間宜しくお
願いします」と話しました。



西川友史理事

中村力理事

赤雁の里 田んぼアート

益田市の(有)赤雁の里(代表取締役渡
邊一行)とJ Aしまね西いわみ地区本
部(地区本部長田村清巳)は6月12日、
市内の小学生と共に、赤雁の里農村公
園で田植を実施しました。

毎年、食育活動の一環として田植、
生き物調査、稲刈り、収穫祭を開催す
る「農村歳時記」として、関係機関の
益田市、西部農林水産振興センター益
田事務所等の協力のもと、およそ2 a
の田んぼに10家族17人の子供たちが手
植えをしました。

はじめに西部農林水産振興センター
の職員により植え方を教わり、「ミコ
トモチ」と「きぬむすめ」の苗を植え
ました。

毎年テーマを決め、絵や文字が浮か
び上がるように品種を変えて植えてい
ますが、今年は新しく赤雁の里代表に
就任した渡邊一行さんの名前である、
「イッコウ」の文字を描きました。

田植後、田んぼに隠されたカプセル
を探す「泥んこ宝探しゲーム」を行い、
カプセルの中に入った色のついた札によってメロンやブドウな
どの景品をお持ち帰りいただきました。

昼食では、赤雁の里の渡邊育子さんが地元食材で作った
料理を食べ、「お米がいつもより美味しく感じた」「楽しかった。
稲刈りもしたい」などと感想を述べていました。

秋には稲刈りを予定しています。





まちむらネットワーク

農産物即売会

益田西部農地開発地区営農組合（橋本浩一組合長）は、6月19日に喜阿弥町の営農研修センターにて農産物の即売会を行いました。当日はメロン、ブドウ、トマト等を販売しましたが、午前9時からのオープンでしたが、30分前には50名以上の方が並び大盛況でした。



西益田小学校でサツマイモ定植

益田市立西益田小学校では6月8日、同校児童と地域住民との交流などを目的に、児童1、2年生と地域の方々、JA職員が参加しサツマイモの定植が行われました。

初めに地域の方から苗の植え方などの説明があった後、JAしまね西益田支店が提供した「紅あずま」の苗を植え付けていきました。

児童たちは、裸足になり一生懸命サツマイモの苗を植え付けていました。参加児童は「苗を植えるのが楽しかった。大きくなったらサツマイモを食べるのが楽しみ」と話しました。



西いわみ地区本部 自己改革の取り組み 毒物劇物取扱者試験合格に向け毒劇試験研修を開催

JAしまね西いわみ地区本部は7月8日、西いわみ地区本部3階大会議室にて毒劇試験研修を開催しました。地区本部での毒物劇物取扱資格保有者の増加を目的として研修会を独自に行ったもので、10月の毒物劇物取扱者試験に向けて参加者は熱心に学習しました。

講師を務めた伊藤営農経済部経済課長は「この研修が試験の合格率アップに少しでも役立ってほしい」と話しました。





第2区(若雌の1)
津和野町 水津美見さん みどり号 R.3.7.4生
父牛:百合五月 母牛:ゆかり 2代祖:安福久 3代祖:平茂勝

第12回全国和牛能力共進会島根県代表最
終選抜会が7月13日、島根中央家畜市場で
開催され、津和野町の「みどり号」が種牛
の部・第2区(若雌の1)の島根県代表牛
に選ばれました。10月6日から鹿児島県で
開催される全国和牛能力共進会は、全国の
優秀な和牛を5年に1度、改良の成果やそ
の優秀性を競う大会です。審査は、種牛(雄
牛・雌牛)の姿・形の体型の良さなど、改
良の成果を月齢別に審査する「種牛の部」
と肉質を審査する「肉牛の部」があります。
全国の和牛関係者にとって、この大会で優
秀な成績を収めることは、和牛ブランドの
向上につながることから、最も重要な大会
となっています。

津和野町の「みどり号」
島根県代表牛に選ばれる

にしーわみひろば

読者の川柳



お題「ひまわり」

10月のお題は「新米」です
ご応募お待ちしております

- | | | |
|---------------------|---------------------|----------|
| 「ひまわり」の あの名シーン 悲しくも | (益田市) | 松本 恵子さん |
| ひまわりも 猛暑すぎて 首たれる | (益田市) | 大谷 恭子さん |
| ひまわりを 植えて寄り添う ウクライナ | (益田市) | 竹田 和夫さん |
| ひまわりが 平和を願う ウクライナ | (益田市) | 齋藤 育子さん |
| 暑さにも 負けず咲いてる ひまわりの花 | (益田市) | 小笠原かよみさん |
| 猛暑に リンと立ち咲く ひまわりや | (益田市) | 稲岡三紀子さん |
| 夏色に 染まりし彼女は ひまわりか | (益田市) | 吉村 芳江さん |
| 畑け一面 猛暑に負けず ひまわり咲く | (益田市) | 加藤 富定さん |
| ひまわりは 地上の太陽 あたたかい | (益田市) | 初山 敏子さん |
| ひまわりで 迷路を作り 出口どこ | (益田市) | 佐々木いさ子さん |
| 空かなた 地球を見つめる ひまわり君 | (津和野町) | 大庭 定さん |
| 天高く お日様ひまわり 世間見る | (津和野町) | 大井 守さん |
| ひまわりの 黄色く咲いて うれし顔 | (津和野町) | 古山 包子さん |
| 夏空の下 こがね色に輝く ひまわりの花 | (津和野町) | 廣田美代子さん |
| 我顔を 重ねて競う ヒマワリの花 | (津和野町) | 日熊 春子さん |
| 正転ヒマワリ 時には 逆転したくなる | (津和野町) | 大羽 ミヤ子さん |
| 川柳「ひまわり」の投稿数 | 津和野町7通、吉賀町0通、益田市18通 | 大羽 克巳さん |

川柳 応募方法

●葉書に 川柳、住所、氏名、電話番号をご記入ください。 ●締切 令和4年9月9日(当日消印有効)
●あて先 〒698-0024 益田市駅前町15-1 JAしまね 西いわみ地区本部 企画総務部 ふれあい課

9月の無料年金相談会～お気軽にご相談を～

年金定期便、年金手帳、印鑑、裁定請求書、年金証書等をご持参いただきますと、より具体的な相談ができます。はじめての方や、現在受けている年金に疑問をお持ちの方もお気軽に相談でき、秘密は固く守られます。どうぞ、お近くの会場にお越しください。

9月の年金相談会

9月22日(木) 美都支店

15:00～19:00 JA年金相談員 ※日程・社会保険労務士は変更になる場合があります。

西いわみ地区本部益田中央支店金融課
年金相談センター(0856-22-8680)は、
平日(8:45～17:00)いつでもご相談いただけます。



まちむらネットワーク

ミニトマト選果施設 竣工式を開催

J Aしまね西いわみ地区本部は6月20日、六日市支店の集出荷場でミニトマト選果施設の竣工式を開催しました。

ミニトマトの産地である吉賀町において、省人化した選果体制を構築するため令和2年度新型コロナウイルス感染症対策農業収益向上環境整備対策事業と吉賀町農業収益向上環境整備対策事業を併用し、新たに選別機、自動計量パック詰機、製函機等の整備ならびに施設の改修をしました。

式には吉賀町長をはじめ、県農林水産部や市場関係者らも出席し、田村本部長より施工業者に感謝状が渡されました。



今後は、作付面積の拡大を図り、年間150トンの出荷量、販売額1億円を目指していく予定です。

農耕用大型特殊免許 取得準備講習会開催



J Aしまね西いわみ地区本部は、農耕用大型特殊免許取得準備講習会を6月23日と24日、J Aしまね西部家畜市場にて開催し、延べ

15人が参加しました。昨春秋以来の開催で、試験の合格率を上げることが目的として行いました。

初めに座学があり、J A職員が試験の流れやポイントなどを説明した後、場内に設置された実技コースを受講者と歩き、順路やポイントなどを確認し実技練習に移りました。

受講者は、発進や方向転換、後退時などの安全確認をしつかりと行っていました。

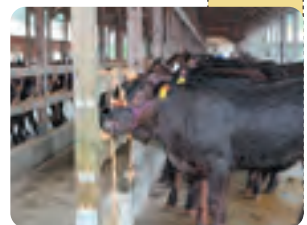


畜産

7月の子牛市場

7月19日(火)に雌82頭、去勢73頭、計155頭の上場により、西部家畜市場が開設されました。平均価格が雌471千円(前回比92%)、去勢623千円(前回比95%)、計544千円(前回比94%)と、暑熱等の損耗で発育にバラつきがあったこと、全国的に相場が下落傾向にあることから、平均価格で前回比44千円と大きく下落しました。また枝肉相場も下落傾向にあるため今後の相場の動向に注目が集まっています。

今回の市場開設日は9月13日(火)、セリ開始時間は9時30分からとなっております。出荷を予定されている方は対象牛に暑熱対策等おこない、愛情を持って管理をしていただくようお願い致します。



7月西部子牛市場成績 (税込み)

(単位：円・kg)

市町村	性別	頭数	最高	最低	平均	平均体重
益田市 (益田)	雌	55	728,200	106,700	473,021	275
	去勢	35	931,700	246,400	612,134	308
	計	90			528,986	288
益田市 (美都)	雌	0				
	去勢	1	664,400		664,400	283
	計	1			664,400	283
益田市 (匹見)	雌	1	437,800		437,800	305
	去勢	3	721,600	467,500	620,767	314
	計	4			575,025	312
津和野町 (津和野)	雌	1	280,500		280,500	264
	去勢	1	344,300		344,300	290
	計	2			312,400	277
津和野町 (日原)	雌	5	719,400	443,300	582,340	283
	去勢	9	828,300	486,200	709,775	314
	計	14			660,762	302
吉賀町 (柿木)	雌	2	519,200	432,300	475,750	284
	去勢	1	341,000		341,000	222
	計	3			430,833	263
吉賀町 (六日市)	雌	4	673,200	425,700	521,400	286
	去勢	2	635,800	601,700	618,750	334
	計	6			553,850	302
西部市場 総合計	雌	82	728,200	106,700	470,842	277
	去勢	73	931,700	246,400	623,379	310
	計	155			543,575	293

令和4年産米出荷袋の書き方について

袋口印刷

年産を記入してください。

島根県産銘柄品種欄

- ★該当の品種名を記入してください。
(うるち) コシヒカリ・きぬむすめ・ハナエチゼン・ヒノヒカリ・つや姫
(も ち) ヒメノモチ・ココノエモチ・ヤシロモチ・ミコトモチ
(酒 米) 五百万石・改良雄町・佐香錦・神の舞
- ★上記以外の品種の場合は記入しない。

検査請求者記載欄

- ★検査請求者欄は、生産者の氏名を記入する。
- ★検査請求者の住所欄は、生産者の住所を記入する。
- ★生産地欄は、生産された場所を記入する。

(袋の結び方)

- ★裏口をそろえ裏側に3回折り曲げる。(青線が真上にくる)
- ★両端10cmの所(折り曲げ線)で中央に折り曲げ、真結びする。

検査証明書		
年産	種類	水稻うるち玄米
銘柄 島根県産		
正味重量規格 30kg		

荷造り、包装及び左記の事項を証明する。

※風袋込重量は30.5kgです

検査請求者

住 所 島根県〇〇市〇〇町

代 理 人 島根県農業協同組合

住 所 島根県松江市殿町

生 産 地 島根県〇〇市〇〇町

品 種 名 ()

- ★混合米又はわからない場合は、**その他**とする。
- ★規定の品種名を正しく記入してください。
ひらがな→ひらがな
カタカナ→カタカナ
漢 字→漢 字
のように左記の品種欄通りに記入し、略称やあて字等は**使用しない**で下さい。

生産履歴台帳の記帳及び提出について (お願い)

生産基準に基づく安全な農産物づくりと記帳を通じて、「安全・品質」に関する情報を消費者に伝えること、これが生産履歴台帳の意義です。

JAは消費者に「安全・安心」なお米を提供し、有利販売のために、生産履歴台帳の記帳運動を展開し、JAが取り扱う米を「JAしまね米」と「一般米」に区分して生産販売に取り組んでいます。生産履歴台帳の記帳は、手間のかかる作業ですが、ご理解いただきご協力をお願いします。

「JAしまね米」の定義

「JAしまね米」とはJAと売渡委託契約(出荷契約)を締結した生産者が生産し、JAに出荷した米穀であり、下記の要件を満たす米穀であります。

- 1) 銘柄が確認できた種子により栽培された米穀(種子更新)
- 2) 登録検査機関で検査された米穀
- 3) 生産基準に基づき栽培され、生産履歴記帳された米穀

なお、「JAしまね米」と「一般米」では価格差があります。

*** 生産履歴台帳は、出荷までにご提出ください。**

問い合わせ先 JAしまね西いわみ地区本部 営農経済部米穀課 及び 各支店

(記入上の注意点)

- 各品種ごとに生産履歴をご記入ください。ただし、使用資材(肥料、農薬)が異なる場合は、圃場ごとに記入をお願いします。
- 記帳については、記入例を参考にしてください。
- 生産履歴台帳の用紙が不足の場合は、お手数ですが、最寄りのJAでもらってください。
- 生産履歴台帳の提出は、収穫後に紙袋で出荷の方は出荷申込み時に、カントリー及びライスセンターご利用の方は搬入前に必ず提出してください。**

記載例

生産履歴記入用紙提出期限: 出荷申込日に出荷申込用紙とともに提出してください。

JA栽培管理記録		生産日誌		令和4年産		JA名		島根県農業協同組合(西いわみ地区本部)		
【生産者】		【住所】		【品種名】		【栽培面積】		【年産】		
① 作業日誌		② 施肥日誌		③ 防除日誌		④ 農薬名		⑤ 使用量(10a)		
作業名	番号	実施月/日	区分	番号	肥料名	区分	番号	農薬名	使用月/日	使用量(10a)
播種	0	5 5	土づくり					ルーチンアグロノ箱粒剤	5 25	50 g/箱
代かき	0	5 2	土づくり		ミネラルG					
田植開始	0	5 25	基肥		化成肥料12-18-14					
中干	0	6 25						スクラム箱粒剤		
穂肥	0	7 17						サキドリEW		
穂肥	0	7 26						マーシェットジャンボ		
収穫開始日	0	9 9	基肥一発		セラコートRワン			ゼータハンマー1キロ粒剤		
			基肥一発		水稲一発中晩生用			ボデーガードプロ1キロ粒剤		
			中間追肥		ホスピタ			ジェイフレンド 1キロ粒剤		
			中間追肥		速効加里プレミアム34			カウンスルエナジー1キロ粒剤		
			穂肥		化成肥料14-10-13			フォローアップ 1キロ粒剤		
					化成肥料17-0-17			セカンドシールドジャンボMX		
								ハイライト 1キロ粒剤		
								ハイライト SC		

名前・住所を記入し、品種名を記入してください。

該当する番号に○をして下さい。

実施日、10アール当たりの施用量・使用量を記入して下さい。印字してある農薬を使用の場合は、農薬名の前の欄に✓印を記入して下さい。印字外の肥料・農薬がありましたら、印字下の空欄に名称を記入し、実施日、施用量・使用量を記入してください。

生産者名

JA担当者

名前を記入し、押印してください。

令和4年産米 検査計画

2022年		8月										9月																			
倉庫 (検査場所)	支店・地区	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
中央 (双葉)	益田東支店	○			○						○								○						○						
	波田地区	○			○						○								○						○						
	津田地区	○			○						○								○						○						
	種地区	○			○						○								○						○						
	北仙地区	○			○						○								○						○						
	鎌手地区	○			○						○								○						○						
	中西支店	○			○				○							○						○						○			
	美濃地区	○			○				○							○						○						○			
	二条地区	○			○				○							○						○						○			
	小野地区	○			○				○							○						○						○			
	豊田地区	○			○					○							○					○						○			
高城地区	○			○					○							○					○						○				
中吉田	駅前地区						○						○							○							○				
	吉田地区						○						○							○							○				
	高津支店						○						○							○							○				
	益田支店						○						○								○						○				
	豊川地区						○						○								○						○				
美都RC	美都地区			○						○								○					○								
匹見	匹見地区							○							○					○							○				
山下	津和野地区		○				○		○				○			○				○						○			○		
鷺原	津和野地区			○			○		○				○			○				○				○			○				
日原	日原地区							○						○						○							○				
七日市	吉賀地区								○				○			○				○			○			○			○		

2022年		9月								10月																					
倉庫 (検査場所)	支店・地区	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
中央 (双葉)	益田東支店		○							○							○				○								○		
	波田地区		○							○							○				○								○		
	津田地区		○							○							○				○								○		
	種地区		○							○							○				○								○		
	北仙地区		○							○							○				○								○		
	鎌手地区		○							○							○				○								○		
	中西支店						○						○								○							○			
	美濃地区						○						○								○							○			
	二条地区						○						○								○							○			
	小野地区						○						○								○							○			
	豊田地区								○						○						○							○			
高城地区								○						○						○							○				
中吉田	駅前地区					○						○									○										
	吉田地区					○						○									○										
	高津支店					○						○									○										
	益田支店					○						○									○										
	豊川地区					○						○									○										
美都RC	美都地区	○							○							○					○										
匹見	匹見地区						○		○					○						○						○					
山下	津和野地区				○		○		○			○			○					○							○				
鷺原	津和野地区	○				○		○		○			○			○				○						○					
日原	日原地区						○						○							○							○				
七日市	吉賀地区				○			○				○			○					○						○					

○検査買入に係る費用単価については、1袋30kgあたり 検査手数料35円(税別) 受検費用100円(税別) 集荷運賃100円(税別) 米需抛出金12円(非課税)となります。

○米袋の銘柄・品種名欄には、「コシヒカリ」「きぬむすめ」「つや姫」「神の舞」「佐香錦」「ヒメノモチ」「ミコトモチ」等 ひらがな・カタカナ・漢字に注意して産地品種銘柄で記入して下さい。

○紙袋出荷について、皆掛重量が「30.5kg」になりますので、袋詰めの際にはご注意願います。

○昨年と対応検査場所が変更となっている地区がございますので、ご注意ください。



西いわみグリーンセンターは7月15日と16日、展示会を行いました。今回共済ブースと農機拠点ブースを新たに設け、共済ブースではVR機器を使って農作業事故を疑似体験していただき、農業における死亡事故の発生を未然に防ぐ目的で行われました。又農機拠点センターからは小型耕運機から大型トラクターまで展示が行われ、お客様にはメーカーの方が親切丁寧な対応をしました。尚2日間の来場者は約300名でした。

秋の感謝セール

大売り出し 大売り出し

益田グリーンセンター 売り出しを行います!!

野菜用肥料・農薬・除草剤
人気のキャベツ・白菜等プラグ苗
大売り出し!!

日時 9月16日(金) 9:00~17:00 17日(土) 9:00~16:00

その他様々な商品を取り揃えてお待ちしております

ハチを見かけたら巣づくり警報!

ハチ駆除

無料調査 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。

取扱業者 株式会社 **コダマサイエンス** (本社)〒690-0048 島根県松江市西塚島 2丁目 8-23

JA全農基本契約業者「株児玉商会」特約施工店
■益田営業所 TEL0856-22-5390
■各営業所/松江・江津・隠岐・鳥取・倉吉・米子・広島 <http://www.kodama-s.co.jp/>

床下の無料調査(シロアリ駆除・防除等)に伺います。

床下の無料調査をご希望の方には、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しますので、よろしくお願い致します。

お問い合わせ先 益田市中吉田町 1001-1 JAしまね 西いわみ地区本部 経済課 TEL:23-0914

中川 德行 赤松 勝

優待割引 500円 1000円

JALしまね × **PARIS MIKI** パリミキ

メガネ・補聴器 巡回サービス

お問い合わせ、訪問のご相談は 090-6955-1612まで

移動型店舗 クーリエ号

SS級 認定眼鏡士 認定補聴器技能者

「メガネの点検サービス」
スれる、痛い、見えにくい、疲れるなど 気になることはございませんか? 他店様でお求めでもお任せ下さいませ。

「補聴器なんでも相談会」
補聴器ってなにが違うの? 役に立つの? ご相談のみでも大歓迎!! お気軽にごどうぞ。

お手軽 **メガネ一式** 9,900~

贈江製 **メガネ一式** 19,800~

お気に入りのメガネが壊っていませんか?
レンズ交換承ります 8,800~

令和4年 9月の巡回日程

日	月	火	水	木	金	土	
				1 1 既済 西益田支店 9時~12時	2 2 既済 日原経済C 9時~13時	3 3 既済	
4 4 既済	5 5 大坂	6 6 既済	7 7 既済	8 8 既済	9 9 既済	10 10 既済	
11 11 大坂	12 12 既済	13 13 既済	14 14 既済	15 15 既済	16 16 既済	17 17 大坂	
		12 12 既済 柵木事業所 9時半~13時	13 13 既済 美都温泉前 9時~14時	14 14 既済 比見事業所 9時半~13時	15 15 既済 六日市経済 10時~13時	16 16 既済 益田(農示会) グリーンセンター 9時~17時	17 17 既済 益田(農示会) グリーンセンター 9時~16時
18 18 既済	19 19 既済 祝の日	20 20 既済	21 21 既済	22 22 既済	23 23 既済 祝の日	24 24 既済	
25 25 既済	26 26 既済 津和野経済	27 27 既済 美都支店	28 28 既済 比見事業所	29 29 既済 益田中央支店	30 30 既済 益田グリーンセンター		



JAしまねからのお知らせ

相続

贈与

安心
無料

のご相談は
のJA相談窓口へ

こんなご心配を解決します！

事前の心配

- 相続税ってかかるの？
- 生前贈与・節税対策を検討したい

その他いろいろ

相続 贈与

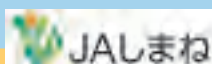
事後の心配

- 財産の名義変更はどうすれば？
- 遺産分割協議でもめたら…

その他いろいろ

ワンストップサービスだから手間いらず！

JAしまねでは **各専門家** と連携し、このような問題に対し総合的にサポートします。



弁護士

税理士

司法書士

土地
家屋
調査士

宅地
建物
取引士

行政書士

秘密厳守
いたします。



- 相続・税金・法律のご相談
- 土地有効活用のご相談
- その他、何でもご相談ください。

各種手続きの代行
いたします。

おまかせください!!

いろんな困ったがある…

お問い合わせは

益田東支店：Tel27-0003
西益田支店 } Tel25-2504
匹見支店 }
六日市支店 } Tel77-0014
柿木支店 }

高津支店：Tel22-2335 益田中央支店 } Tel24-1870
中西支店：Tel28-0502 益田支店 }
中吉田出張所：Tel23-5311 美都支店：Tel52-2411
津和野支店：Tel72-0711 日原支店：Tel74-0226
本店 金融相談課：Tel0852-67-7742



年金指定替え キャンペーン

JALしまね

キャンペーン期間

2022

7/1

9/30



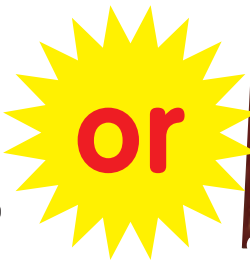
© よりそ



期間中に年金受取口座をJAしまねへ
変更いただいた方へいずれがプレゼント



おさいふカードポイント
1,000ポイント



奥出雲和牛カレー
1セット (2箱)

お受取先をJAしまねに 変更するには！

国民年金・厚生年金・共済年金の変更は

「年金受給権者受取機関変更届」

にご記入いただくだけで、とても簡単です。(基金等、様式が異なるものがあります。) **現在お受取りの金融機関への連絡等は必要ございません。**

※今後予告なく、キャンペーン期間・内容を変更する場合があります。

年金受給権者 受取機関変更届
(※ 年金生活者支援給付金 受取機関変更届)

◎裏インクのボールペンでご記入ください。
◎変更の注意事項をご確認のうえ、ご記入ください。
◎印欄はご記入いただく必要はありません。

氏名	性別	生年月日	住所	電話番号
受給権者氏名				
受給権者住所	郵便番号	市区町村	番地	丁目
受給権者電話番号				
受取先(金融機関)名	支店名	支店番号	口座番号	口座名義(印欄に記入)
受取先(金融機関)名	支店名	支店番号	口座番号	口座名義(印欄に記入)
受取先(金融機関)名	支店名	支店番号	口座番号	口座名義(印欄に記入)

※変更後の口座番号等をご記入のうえ、金融機関またはゆうちょ銀行(郵便物の送付先)へ送付してください。



西いわみ地区本部からのおしらせ

GOLF COMPETITION

第10回 JALしまね 西いわみ地区本部 組合員

親睦ゴルフコンペ開催

10月1日 土日
萩・石見カントリー倶楽部

申込締切
9月7日 水日

日 時

令和4年10月1日 土 午前7時00分受付開始
午前8時00分からOUT・IN同時スタート
40組(約150人)予定/OUT 18組・IN 12組

場 所

萩・石見カントリー倶楽部
山口県萩市大字下田万897番地 TEL 08387-3-1100

参 加 料

1人2,000円 (当日徴収)

参 加 方 法

最寄りの各部・支店に下記申込書を提出下さい。
原則4人1組でお申し込みをお願いします。

お問い合わせ先 企画総務部・ふれあい課

TEL 0856-22-1585 FAX 0856-23-0788 E-mail:fureai.niw@ja-shimane.gr.jp

申 込 締 切 日

9月7日 水 定員になり次第締め切り。

ル ー ル 及 び 賞

- ①ダブルペリア方式
- ②優勝、準優勝、飛び賞、ブービー賞、ドラコン・ニアピン賞他多数用意
- ③参加者全員に参加賞贈呈
- ④プレー代・食事代は各自でご精算ください。

結 果 報 告

表彰式無し。後日参加者全員に結果表、該当者に各賞をお送りします。

キ ャ ッ プ

第10回 JALしまね 西いわみ 組合員 親睦ゴルフコンペ 参加申込書

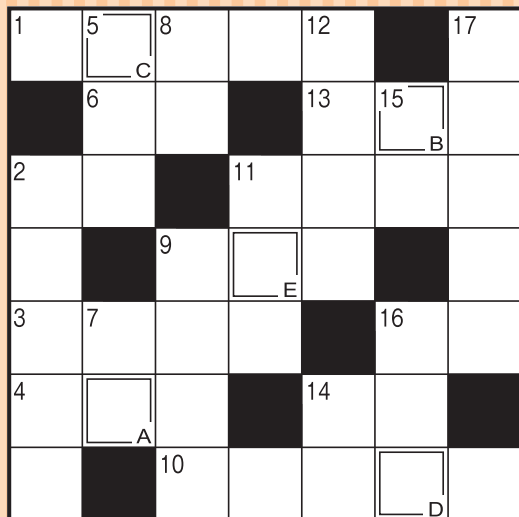
	氏名 (フリガナ)	住 所	TEL・FAX
1			(TEL) (FAX)
2			
3			
4			

CrossWord Puzzle

クロスワードパズル

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

- ②令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- ⑤秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- ⑦竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧幸水や豊水が広く作られています
- ⑨『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- ⑩節約のために——簿を付け始めた
- ⑫楽団の前でタクトを振ります
- ⑭お彼岸には掃除に行き手を合わせる人が増えます
- ⑮ピンチなんです！
- ⑯長く続けると足がしびれることも
- ⑰——コーヒー、——フットボール

ヨコのカギ

- ①女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというのがあります
- ②頭隠して——隠さず
- ③すいっちょんと鳴く虫
- ④インフレのときに上がります
- ⑥贈答品に付けます
- ⑨風が吹くともうかるかも
- ⑩フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
- ⑪店の中に他の客はいません
- ⑬葉の——は徐々に表れた
- ⑭紙を燃やすと残ります
- ⑯10を3回掛け合わせると



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

〒698-0024 益田市駅前町15-1

J Aしまね 西いわみ地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2022年9月2日（金）（当日消印有効）

・先月号は、西いわみ地区本部管内で68人の方からご応募いただきました。

◆先月号の答え◆

「アワオドリ」



川柳の広場

最優秀賞 鳥根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

優秀賞 父母の知らぬ傘寿という景色

出雲市 北村 功様

優秀賞

カタカナ語増えて昭和は生きづらい

浜田市 岩本 静代様

主婦業も休暇願いを出す猛暑

出雲市 多久和敬子様

未だ喜寿と趣味が青春続けとす

出雲市 大福 利彦様

佳作

順調に育っています反抗期
何時の間に子供になった蜜狩
暑いねと会う人ごとの合言葉
つばめ来てカラスと戦う親とじじ
連れ添ふて時に衝突半世紀

松江市 佐藤 正子様
浜田市 小林 定雄様
出雲市 佐藤 勝枝様
出雲市 高橋 幸子様
津和野町 田中とよし様

「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」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。



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）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、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。

知らないと損！農業者年金で税金対策



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(国民年金+農業者年金)	農業者年金 国民年金(老齢基礎年金)	

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。

保険料は月額2万円から6万7千円の中で自由に選択できます。その支払った**保険料全額が社会保険料控除となりますので、その分課税対象所得が下がり税金が安くなります。**

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241万2千円)が経営主の所得から控除**できます。

保険料の前納納付を活用し、税金対策を。



今年は豊作で収入が良かったな…
だけど税金が多くかかるのでは…
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！

注意点

11月15日が前納申し込み期限ですので、翌年の3月の確定申告で社会保険料控除として申告を考えている場合は、それまでにJAの窓口で申し込みをする必要があります。

よって**11月初旬に今年の売上のチェックが必要！！**

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…

**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**

60歳未満

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

* 南瓜と豚肉の甘辛焼き



コメント

- ・酢の隠し味でいつもと一味違う南瓜料理に変身!
- ・さっぱりとした味は、お弁当のおかずやおつまみにも最適です。

アレンジ

- ・南瓜はレンコン、さつまいも、人参、ごぼう等の根菜類に替えても美味しくできます。
- ・豚肉を鶏肉や牛肉、厚揚げに替えても、また南瓜だけでもOKです!

材料 (4人分)

- 豚肉 (小間切れ) …… 250g
 塩こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 大さじ1
 南瓜 …… 1/4 個 (約300g)
 サラダ油 …… 大さじ1
 A
 濃口醤油 …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ1
 酢 …… 大さじ1
 コチジャン (お好みで) …… 小さじ1
 白ごま …… 大さじ1
 細ねぎ …… 2~3本
 青じそ …… 4~5枚

作り方

- ①ビニール袋に小麦粉と塩こしょうを入れて振り混ぜ、そこに肉を入れて粉を薄くまぶし付ける。
- ②南瓜は厚さ0.5~1cmの食べやすい大きさに切り、耐熱皿に乗せて軽くラップをして、レンジ(600w)で4分間加熱する。
- ③フライパンに油を薄く引き①の肉を炒めて火を通し、皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンに残りの油を入れ、②の南瓜を並べ、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤④のフライパンに取り出しておいた肉を入れ、混ぜ合わせたAを加えて弱火で絡める。
- ⑥白ごまを振りかけ、青じそを敷いた器に盛り、小口切りにした細ねぎをかけたら完成。

材料 (4人分)

- ピーマン …… 3~4個
 人参 …… 1/2本
 ハム …… 60g
 春雨 …… 40~50g
 乾燥わかめ …… 5g
 白ごま …… 大さじ1
 A
 しょうゆ …… 大さじ1と1/2
 酢 …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ1
 ごま油 …… 大さじ1

作り方

- ①ピーマン、人参、ハムは細せん切りにする。
- ②ピーマンは耐熱皿に乗せ、軽くラップをしてレンジ(600w)で1分加熱する。
- ③春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、材料全部を入れてあえたら完成。

* ピーマンの春雨サラダ

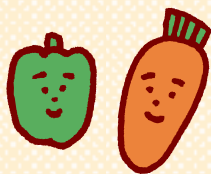


コメント

- ・さっぱりとした味は、夏の箸休めに最適です。
- ・お弁当のおかずや作り置きの一品にどうぞ!

アレンジ

- ・きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニでも美味しくできます。
- ・ハムは、焼き豚や竹輪、ツナ缶、カニかまぼこに替えることで色々な味を楽しめます。



JA島根厚生連

健康散歩

熱中症は例年7月から8月にかけて多く発生します。気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境で起こりやすくなります。体温調節の機能が正常に働かず、体内に熱がこもってしまったり、水分・塩分のバランスが崩れたりすることが主な原因です。症状は体温上昇・めまい・けいれん・頭痛などが挙げられ、命にかかわることもあります。特に、小児・高齢者・持病のある人・肥満の人・普段運動をしていない人は熱中症になりやすいので注意が必要です。

予防のポイント

(1) 暑さを避けること

- ・室内では扇風機、エアコンを上手に使いましょう。
- ・屋外では日傘や帽子を着用し、涼しい場所や日陰に入りましょう。

(2) こまめに水分をとること

- ・のどの渇きを感じなくても、水分・塩分・スポーツドリンクなどをこまめに補給しましょう。特に外出時には多めに準備しましょう。

日陰で休もう



熱中症を予防しましょう

(3) 適宜マスクをはずすこと

- ・人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合や散歩・ランニングなどの運動時にマスクは必要ありません。

(4) 日頃から健康管理をすること

- ・栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活をしましょう。
- ・定期的に体温測定や健康チェックを行いましょう。
- ・体調が悪い時は無理をせず自宅で静養し、外出を控えましょう。
- ・少しでも体調の変化を感じたら我慢しないで休憩し、まわりの人に伝えましょう。

暑いときはマスクをはずそう



熱中症は気温の高い昼間に起きると考えがちですが、実は睡眠中にも起こりえます。睡眠中は知らないうちに汗が蒸発し、冬でも200ml前後、熱帯夜には500mlと、想像以上の水分を失っています。睡眠前にコップ1杯程度の水を飲み、手の届くところに水を準備して寝るようにしましょう。