



# JAしまねびより

## 特集 | 第9回通常総代会

JAしまね国消国産CM放映中!



国消国産



# 2023

JAしまね第9回通常総代会を6月25日(日)、  
浜田市の石央文化ホールで開催しました。



今年で第9回を数える通常総代会を6月25日(日)、  
浜田市の石央文化ホールで開催しました。

4年ぶりの通常開催となり、当日は、総定数  
1,000人(欠員23人)に対し、956人(書面議  
決を含む)が出席。議長団に、足野隆二総代(雲  
南地区本部)、向濱樽幸総代(隠岐どうぜん地区  
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5年度は、米国の急激な金利上昇の影響を受  
けた農林中央金庫の決算悪化による還元減少や電気料金の高騰など、前  
年度と比較すると約5億円の収益減が見込まれる中ではあるが、役職員  
一体となって頑張っていく所存だ。JAの使命はなんと言っても農業振  
興を实践すること。そのためには盤石な経営基盤の確立が必要であり、  
引き続き改革を進めていく。さらに、5年度からは新たに『自動車燃料  
事業の県域会社化検討プロジェクト』『ホームセンター連携検討プロジェ  
クト』『しまねの米粉・有機農業検討プロジェクト』の3つの検討プロジェ  
クトにも取り組んでいく」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食料・農業・農村基本政策の  
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、この決議に基づき、政府・与党に対し、食料・農業・農村基本  
法の見直しや生産資材高騰対策、食料安全保障対策予算の確保など食料  
安全保障の強化に向けた食料・農業・農村基本政策の確立を求めるとと  
もに、「不断の自己改革」を通じて農業生産基盤の確立や経営基盤の強  
化を進めていきます。さらに、食と農や国産農畜産物の適正な価格形成  
の実現に向け「国消国産」をキーマッセージに、消費者・事業者などへ  
理解醸成・行動変容を促す取り組みを展開していきます。



議長団 足野隆二 総代(左) 向濱樽幸 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食料・農業・農村基本政策の確立  
に関する特別決議(案)**

世界的な気候変動等による食料生産の不安定化やロシアによるウ  
クライナ侵攻に起因した様々な影響により、穀物や肥料・飼料原料などを  
過度に輸入に依存しているわが国の食料安定供給リスクが顕在化して  
おり、生産資材価格が高止まりする一方、国産農畜産物は、生産コスト  
増高分の価格転嫁がすすまず、生産現場では危機的な状況が続いている。

このようななか、政府・与党は、今後数十年の農政を方向付ける食料・  
農業・農村基本法の見直しに向けた検討を開始し、昨年末には「食料安  
全保障強化政策大綱」を策定した。

JAグループとしては、政府・与党に対し、食料・農業・農村基本法  
の見直しをはじめ、生産資材高騰対策や食料安全保障対策予算の確保など、  
食料安全保障の強化に向けた食料・農業・農村基本政策の確立を求  
めていく。

一方、「食と農を基軸として地域に根差した協同組合」であるJAグ  
ループは、「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。

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、わ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  
ーマッセージに、消費者・事業者等への理解醸成・行動変容を促す取  
組みを強力に展開する。

以上、決議する。

令和5年6月25日

第9回 島根県農業協同組合 通常総代会





第9回

# 通常総代会特集

## 令和4年度 事業報告

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症が拡大・収束を繰り返すなかでウィズコロナへ行動様式が移行するなか、景気は緩やかに持ち直しが続いていました。しかし、ロシア軍によるウクライナ侵攻以降、国際情勢の緊迫、加えて急激な円安が進んだことにより、肥料・飼料をはじめとした資源価格は高騰を続け、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、ウィズコロナの下、個人消費や雇用情勢等持ち直しつつあり、全体的に回復基調の兆しが見受けられますが、国際情勢等を踏まえた為替や物価の動向、再度のコロナ感染症拡大等のリスクについて、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、5月から6月にかけての降雹被害、7月・8月の全国域の大雨被害、9月の台風被害、1月には大雪被害等により、各地で農産物・農業施設等に甚大な被害をもたらした他、10月には岡山県の農場を発端に発生した鳥インフルエンザが例を見ない速さで蔓延しており、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、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



山根盛治 代表理事副組合長



日高光弘 代表理事専務

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。

こうした状況の中、令和4年度は、「第3次農業戦略実践3カ年当農計画」の初年度として、鍵となる園芸振興、担い手確保・育成、また営農指導と経営指導を通じた農業者の所得増大、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380億42百万円、購買品供給高が330億18百万円、貯金残高が1兆98億74百万円、貸出金残高が2,819億39百万円、長期共済保有高2兆9,059億21百万円、長期共済保有高2兆9,059億21百万円となりました。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・30%となりました。

収支面については、事業利益が2億35百万円、経常利益は16億5百万円となり、当期剰余金は8億22百万円となりました。

主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	1兆98億74百万円
貸出金残高	2,819億39百万円
長期共済保有高	2兆9,059億21百万円
自己資本比率	13.30%
事業利益	2億35百万円
経常利益	16億5百万円
当期剰余金	8億22百万円
販売品販売・取扱高	380億42百万円
購買品供給高	330億18百万円

【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4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5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定の一部変更について(特別決議案)
  - 第4号議案 子会社の設立及び出資について
  - 第5号議案 子法人の設立及び出資について
  - 第6号議案 西ノ島町特定地域づくり事業協同組合への加入について
  - 第7号議案 令和5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8号議案 令和5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5年度における監事の報酬額の決定について



## 財務・事業成績の推移

(単位：百万円)

区分	項目	第8事業年度(令和3年度)	第9事業年度(令和4年度)
財 務	事業利益	575	235
	経常利益	1,901	1,605
	当期剰余金	675	822
	総資産	1,138,905	1,114,893
	純資産	78,694	76,196
信 用 事 業	貯金	1,011,169	1,009,874
	預金	576,348	553,660
	貸出金	279,400	281,939
	有価証券	147,067	143,308
	国債	52,865	52,945
	その他の債権	94,201	90,363
共 済 事 業	長期共済保有高	3,045,745	2,905,921
	短期共済新契約掛金	9,054	8,951
購 買 事 業	購買品供給高	28,557	33,018
販 売 事 業	販売品販売・取扱高	38,252	38,042

(注1) 貯金は譲渡性貯金を含む。

(注2) 購買品供給高及び販売品販売高は総額で記載しており、損益計算書における金額とは一致しません。

## 令和4年度(第9事業年度)剰余金処分

(単位：円)

1. 当期末処分剰余金	1,976,105,424
2. 剰余金処分額	1,406,593,315
(1)利益準備金	165,000,000
(2)任意積立金	1,000,000,000
教育研修充実積立金	100,000,000
BIS規制強化対応積立金	100,000,000
経営安定化積立金	100,000,000
経営基盤強化積立金	600,000,000
施設等更新積立金	100,000,000
(3)出資配当金	210,339,918
(4)事業分量配当金	31,253,397
3. 次期繰越剰余金	569,512,109

- [注] 1 出資配当金は年1.0%の割合である。  
 2 事業の利用分量に対する配当の基準は、令和4年7月から令和5年3月までの肥料の供給高に対し2%の割合とする。  
 3 次期繰越剰余金には、営農指導、生活・文化改善事業の費用に充てるための繰越額41,115千円と、地区本部業績還元のために充てるための繰越額50,000千円が含まれている。

## 組合員数

(単位：組合員数)

資格区分	前期末	当期増加	当期減少	当期末		
正組合員	個 人	59,448	511	2,477	57,482	
	法人	農事組合法人	246	3	4	245
		その他の法人	248	16	6	258
		計	59,942	530	2,487	57,985
准組合員	個 人	158,299	2,114	4,680	155,733	
	農業協同組合	-	-	-	-	
	農事組合法人	18	-	1	17	
	その他の団体	1,784	16	83	1,717	
	計	160,101	2,130	4,764	157,467	
合 計	220,043	2,660	7,251	215,452		

## 出資口数

(単位：口)

資格区分	当期首	当期増加	当期減少	当期末		
正組合員	個 人	15,480,475	227,613	651,948	15,056,140	
	法人	農事組合法人	27,719	531	238	28,012
		その他の法人	30,137	693	1,625	29,205
		計	15,538,331	228,837	653,811	15,113,357
准組合員	個 人	5,885,592	277,838	285,370	5,878,060	
	農業協同組合	-	-	-	-	
	農事組合法人	1,468	11	11	1,468	
	その他の団体	90,211	299	3,217	87,293	
	計	5,977,271	278,148	288,598	5,966,821	
処分未済持分	146,874	136,552	146,874	136,552		
合 計	21,662,476	643,537	1,089,283	21,216,730		

摘要：(1) 出資一口金額 1,000円  
 (2) 当期末払込済出資総額 21,216,730,000円





## 令和4年度 主な事業活動と成果

令和4年度は、「第3次農業戦略実践3カ年営農計画」の初年度として、鍵となる園芸振興、担い手確保・育成、また営農指導と経営指導を通じた農業者の所得増大、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4年産の島根県における水稻の作況指数が101（前年100）となり、主食用の収穫量は83,600 tで、前年産比2,400 tの減となりました。また、4年産米の集荷数量は令和5年3月末現在で33,900 tとなり、出荷契約に対する集荷進捗は94.9%、前年対比では96.3%となりました。

### 園芸

島根ぶどうは継続的にSNSを活用した消費宣伝を行ったことや、高単価の早い時期への出荷誘導を行い、デラウェアについてはkg単価において過去最高を更新する1,423円（税別）となりました。島根ぶどう全体では、シャインマスカットが大きく伸びたこともあり、14年ぶりに販売金額20億円を達成することが出来ました。玉ねぎは、広域調製保管施設の稼働開始に伴い、面積拡大、販売額の大幅な増加につながりました。西条柿は、生産者と共に3年ぶりとなる量販店での販売促進に取り組みました。



### 畜産

コロナ禍による外食産業を中心とした消費減退や円安の影響を受けた飼料価格高騰など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、購買者誘致・肉質データ提供による有利販売等販路拡大に取り組みました。

第12回全国和牛能力共進会では第6区総合評価群肉牛群で1位、併せて特別賞「脂肪の質賞」を受賞し種牛群との総合評価で全国3位を獲得した他、肉牛群の第7区・第8区でそれぞれ優等賞2席を獲得し、肉牛群出品全3区において好成績を収めました。また、特別区では島根県代表として出場した県立出雲農林高校は総合成績で優等賞5席、併せて特別賞「顔品賞」を受賞しました。オール島根で臨んだ今大会では肉牛群を中心として好成績をおさめることができました。



酪農に関しては、乳業メーカーとの乳価値上げ交渉について指定生乳生産者団体である中国生乳販連（中国生乳販売農業協同組合連合会）を通じて行き、生乳1kg当り15円の要求に対し、令和4年11月から10円/kgの回答を了承しました。

### 資材

肥料・農薬については、昨年に引き続き肥料統一銘柄7品目、農薬統一銘柄8品目を継続して選定し、品目集約による価格低減を図り、組合員へ還元しました。また、価格低減となる担い手直送超大型規格農薬の普及に取り組みました。なお、肥料・飼料価格高騰を受け、JAしまね独自による「肥料・飼料高騰対策」を実施し、農家支援を行いました。

### 農機事業

JAと全農共同出資の県域会社設立に向け、全農及び地区本部、子会社と協議を進めました。

### 信用事業

貯金の大宗を占める個人貯金については、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、コロナ対策及び原油や飼料・肥料等の価格高騰対策として、「令和4年度新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価高騰等対策資金（県制度資金）」の取扱いを開始し、自然災害対策としては「令和4年3月暴風農業被害対策資金（県制度資金）」「令和5年1月大雪農業被害対策資金（県制度資金）」の取扱いを開始し、影響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」に取り組むとともに、「JAしまね子ども倶楽部」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

コロナ禍での活動制限が少しずつ緩和されるなか、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としてすすめてきました。また、家の光・日本農業新聞等の教育資材を活用し、研修や学習活動を実施しました。



# 令和5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」の第2年度目として、初年度の成果と課題を踏まえ施策に修正を加えながら、「農業者の所得拡大」「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 島根県産農畜産物の安全・安心への取り組み

### 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。

### 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、物流改革や資材店舗改革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タント機能を提供し、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・利用者一人一人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。







## 功労者表彰名簿 〈令和4年6月退任の皆様〉

第9回通常総代会開催にあたり、島根県農業協同組合の役員として運営、発展等にご尽力を賜りました退任役員の皆様方を讃え、功労者表彰を行いました。

表彰者名	在任時の役職	選出地区等	表彰者名	在任時の役職	選出地区等
高木 賢一	(代表理事専務)	本店	立脇 渉	(理事)	出雲
石川 薫	(常務理事)	本店	伊藤 篤男	(理事)	出雲
有田 吉弘	(常務理事)	本店	永瀬 のり子	(理事)	出雲
佐々木 孝子	(理事)	本店(女性)	山崎 辰次	(常務理事本部長)	石見銀山
栗原 令	(常務理事本部長)	くにびき	山田 康司	(理事)	島根おおち
田中 鈴夫	(理事)	くにびき	中束 多久夫	(理事)	いわみ中央
多久和 宏	(理事)	くにびき	中島 重秋	(理事)	西いわみ
伊藤 精一	(常務理事本部長)	やすぎ	青木 和憲	(理事)	西いわみ
根来 茂樹	(理事)	やすぎ	名原 佳宏	(代表監事)	
新田 昭喜	(理事)	雲南	青砥 正幸	(常勤監事)	
石原 公夫	(理事)	雲南	田尻 宏	(常勤監事)	
澤田 秀樹	(理事)	雲南	岡 睦夫	(監事)	
新谷 徳昭	(常務理事本部長)	隠岐どうぜん	川神 守	(監事)	
岡田 達文	(常務理事本部長)	出雲	山川 博司	(員外監事)	
福島 隆	(理事)	出雲	奥原 展芳	(執行役員副本部長)	くにびき

## 第9回総代会 Q & A

Q1 営農指導体制について、JAとしてどこまで取り組む考えなのかお聞きしたい。

A 農家へできるだけ早期に、どの地区本部の指導員でも県域重点施策を中心に農業経営への有益な技術情報を与えられるよう、スキルアップのための指導員研修を重ねていきます。また、大きな産地形成に向けた、地区本部をまたいだ効率的な指導ができるよう、スキルの高位平準化を図っていきます。

Q2 農機事業を子会社化すると、農機具の価格や全農手数料はどのようになるのか。また、他の農機具店では土日完全に休みにしているところがあるが、春と秋の繁忙期でも今後はJAも休みにするのか。

A JAと全農が一体となることで、全農手数料は効率化が図れると想定しています。また会社組成後は、JAと全農、新会社で「農機事業経営委員会」を設置し、農機事業運営については、引き続き一定の関与をすることとしており、事業の効率化や技術力の向上を含む人材育成、また価格はもとより質の高いサービス提供で組合員に満足いただける事業となるよう取り組んでまいります。繁忙期の対応は、これまで通り対応することとしています。会社化によりサービス低下とならないよう三者でしっかり検討します。

Q3 農機事業について、小規模農家にも活用しやすいリースやレンタル事業を始めてみてはどうか。コスト低減になり、新たな担い手確保にもつながるのではないかと。

A 小規模農家でも継続的に農業に携われるよう、中古農機の活用やレンタル、リース事業について、全農とともに検討を進めます。

Q4 雲南地区本部の店舗再編について、事業計画案の修正が行われたが、経過と今後の予定について伺いたい。

A 雲南地区本部の店舗再編は、地区本部での協議、理事会決定を踏まえ、事業計画に盛り込みましたが、該当地区への説明、合意形成が不十分であったと判断し、事業計画案の修正を行いました。今後は、取り組み経過も踏まえ、一層慎重な議案の取扱いに努めます。また、雲南地区本部の金融機能の再編を含む経営改革の問題は、本店と地区本部が一体となったプロジェクトを組成し、対策を協議します。地域・利用者の皆さまへの説明、話し合いにも十分留意しながら検討を進めてまいります。

Q5 JAしまねの本店は、松江市の「島根JAビル」を間借りしているという想定で質問する。統合して10年経とうとしており、厳しい経営状況が続くと思っているが、本店の移転や設立等について、現状や計画等があればお聞かせいただきたい。

A 現在入居している「島根JAビル」は竣工以来58年が経過しております。令和3年度に検討を行い、新築や移転は行わず修繕・補強を施しながら、少なくとも10年間は入居することといたしました。

この他にも幅広くご意見をいただきました。



©よい食P



想いをひとつに✿ しまねの女性部!

# JAしまね女性部

令和5年度は、JA女性組織3カ年計画「JA女性 想いをひとつに かなえよう」の実践2年目です。

つなごろうみ まもろうみ かかわろうみ

の3つの具体的目標を掲げ活動します。



活動体験発表をする今岡さん



役員改選を経て、新たなメンバーで女性部を盛り上げていきます

リーダー研修会  
当日の様子は  
こちらから📺📺📺!



## 「つなごろうみ」(仲間と・地域と・他組織と・次代と)

7月6、7日に開催し、中四国9県から213人の女性部員や関係者が参加しました。JA女性組織活動体験発表では、各県の代表者9人から出雲女性部の今岡千恵子さんが最優秀賞に選ばれました。今岡さんは来年1月に開かれるJA全国女性大会に出場されます。

## 「まもろうみ」(食を・農業を・地域を・自分や周りの健康を)

JAしまね女性部統一行動「米一握り運動」の実施  
女性部が中心となり、島根県内のフードバンク・子ども食堂等への支援を行います。

## 「かかわろうみ」(農業と・JAと・生産者・消費者と)

JAしまね支店ふれあい活動・JAしまね女性部統一行動「おもてなしプロジェクト」の実施

女性部とJA役職員が協力しながら支店の美化活動を中心に、来店したくなる支店づくりを行います。

ここで紹介した以外にもさまざまな活動を計画しています。

今年度は「Withコロナ時代における新たなJA女性組織の活動指針」に則り、感染症対策やWEB等の活用を通じて、これまでの取り組みも大切にしながら、新しい時代の女性組織活動の実践を進めていきます。

## 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

JA YOUTH

つきやま まさゆき  
月山 正幸さん



JAしまね島根おおち青年連盟(以下、農青連)に加入している月山正幸さん(49)は、地元邑南町で露地野菜(トウモロコシ、ケール、広島菜、高菜、キャベツ、エゴマ、もち麦)などを中心に栽培しています。17年間JAの営農指導員として勤務し、13年前に退職しました。その後、家族で「株式会社 有機ファーム 研久屋」を立ち上げました。

「農家という『経営者』になりたい」という思いから、転職を決意し、今では「農家を支える農家」と言われるほど地域に無くてはならない存在です。地元では広域的に農薬のドローン散布を請け負い、地域の農業を担っています。また、今でもJAとの繋がりが強く、夏の繁忙期になると米検査員として活躍しています。

農青連では副委員長を務め、子どもたちに「食育を教える」をモットーに青年活動へ積極的に参加しています。

月山さんは「今後は、今まで培ってきた知識を次世代へ繋ぐこと、地域の農地を守っていくことを目標に営農活動に従事していきたい」と熱く語りました。



## 農機事業からのお知らせ

農機事業の県域一体化構想に基づき、JAしまねと全農の共同出資により新会社が7月3日に設立されました。

新会社の名称は、「JA全農島根農機サポート株式会社」となります。この新会社での事業開始は令和5年11月を予定しています。

現在の農機センターや子会社事業所は、新会社の営業所やサービスセンターとなりますが、引き続き組合員の皆様の農機サービス拠点として営農支援に努めてまいります。

今後とも変わらぬご愛顧をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

### 【会社概要】

名称：JA全農島根農機サポート株式会社

本社：松江市宍道町佐々布19-1

営業所：地区本部の農機センター、農機子会社本社が営業所となります。

社員：現在の農機担当者が引き続き新会社で農機事業を担ってまいります。

### 【秋作業を控えて】

コンバイン等収穫用機械の点検はどうされていますか。昨年作業後の格納点検は実施されましたか。

収穫作業は天候に大きく左右されます。作業中の故障を未然に予防するために、作業前にはもう一度取扱説明書をよく読んでいただき使用前・使用後の日常点検を実施しましょう。

不明な点がありましたら、最寄りのJA農機センターへお問合せください。



### 理事会情報

#### （6月21日開催）【協議事項】

- ①雲南地区本部 店舗統廃合問題の今後の対応について

#### （6月30日開催）【協議事項】

- ①宍道湖西岸地区農地整備事業の営農推進に係る中国四国農政局整備事業所とJAしまねの協定締結について
- ②信用事業方法書（為替取引）の一部改正について
- ③第9事業年度業務報告書について
- ④子会社等への役職員の推薦及び派遣について

- ⑤西いわみ地区本部 益田東支店等の借地契約満了に伴う土地の取得について
- ⑥約定利息全額免除について
- ⑦理事（常勤・非常勤）と組合の取引について
- ⑧組合と理事との取引（契約）の承認について（都度承認分）
- ⑨常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ⑩理事の個別役員報酬額の決定について
- ⑪執行役員の個別報酬額の決定について
- ⑫役員賠償責任保険への加入について



# えいのう情報

2023年  
8月号



JAしまね雲南地区本部営農だより

## 水稻編

## 刈取作業について



### 刈取作業時の注意点

～作業は「慌てず・急がず・ゆっくり」と、丁寧に～

### ◎今後の管理について

令和5年産米の収穫も間もなく始まります。刈取りの作業は下記のことにご注意して行いましょう。また、連日気温の高い日が続いています。水管理が十分に行える圃場では、収穫の7～10日前まで稲に水を与えられるように水管理を行いましょう。

### POINT ポイント!!

- ① 刈取りは、圃場全体の籾黄化率が概ね85%の時が収穫の適期となります。平均的な稲穂を10株程度確認し、その中から穂を数本ずつ抜き取り不稔籾を取り除いたものを脱粒してよく混ぜます。  
青味籾と黄化籾とに分けて、青味籾率を見ます。青味籾率が10%～15%の頃が収穫の適期となります。  
穂軸の熟れ具合や葉の黄化などで収穫期を判断すると、刈り遅れになる場合がありますので注意しましょう。  
また、刈取り開始は露の無い時間帯から行いましょう。
- ② 刈取り後は、速やかに乾燥機へ張込を行い、1～2時間程度の送風を行いましょう。  
⇒気温が高い時間帯に収穫した籾を長時間放置しておく、ヤケ米が発生しやすくなり、品質低下を招きます。

### 収穫適期判定法



収穫適期  
不稔籾を除き  
青味籾が10～15%  
になった時

※圃場内でバラツキがありますので、平均的な穂を何本か抜き取り調査しましょう。



慌てず、急がず、ゆっくりと!!



8月のあなたの運勢【牡牛座 4/20～5/20】  
【全体運】うまくいさそうで一筋縄ではいかないとき。上昇運なので焦らずじっくり進めましょう。好結果が待っています  
【健康運】楽しく体を動かして健康をキープ【幸運の食べ物】モロヘイヤ



8月のあなたの運勢【牡羊座 3/21～4/19】  
【全体運】人気運に恵まれ勢いがあります。周囲の協力を得やすいので丁寧な説明を心がけて。じっくり交渉すれば大成功  
【健康運】食物繊維たっぷりの食事で腸内環境を整えて【幸運の食べ物】梨

地区版



すっきり片づけて次作の準備をしましょう!

夏から秋への季節の変わり目は、野菜にとっても夏野菜と秋冬野菜の入れ替えの時期です。夏野菜は収穫のピークを過ぎ、少しずつ収量が減ってくるため、切り上げ時を見極め片づけを進めましょう。片づけの際には以下のポイントを参考に行うと効率的です。

ポイント① 収穫終わりサインを見極める

収穫が進むと、株が老化し、実の数が減り、果実の大きさも小さくなってきます。また、管理を行っているが、葉の萎れや黄変などの症状が見られたら収穫終わりのサインなので、片づけていきましょう。

ポイント② 茎葉を十分に乾燥させて軽量化

支柱仕立てのトマトやキュウリは、支柱に誘引したまま根を引き抜いて1週間程度放置し、支柱から取り外します。ほかの野菜も同様にその場に倒しておくことで、茎葉から水分が抜けかさが半分以下になり、処分がしやすくなります。

秋冬野菜の圃場準備を開始しましょう

圃場の片づけも終わり、秋冬野菜の定植に向けて圃場の準備を以下の手順で計画的に行いましょう。

定植2週間前～

圃場の土に空気(酸素)がしっかり入るよう深く耕し、完熟堆肥と苦土石灰を土に混ぜます。(図1)完熟堆肥や腐葉土などの有機物を入れることで団粒構造を作ることができます。

※団粒構造…大粒の砂質と小粒の粘土質バランスが良く多くの有機物を含み、フカフカでやわらかいのが特徴



定植1週間前～

元肥を施肥し、畝を立てます。(図2～3)排水対策や野菜の根張りが良くなるよう、畝を高く立てましょう。畝の高さは20～30cmが理想です。

秋播き野菜の育苗ポイント

ポイント① 品目に合った温度管理をしましょう

野菜の育苗はそれぞれの発芽適温に合わせて、管理することで、発芽が安定します。(図4)

播種後は、涼しくて乾燥しにくい北側の軒下で管理を行い、発芽後は、朝日が当たり西日が当たらない東側の軒下に移動して管理を行います。(図5)

●野菜の発芽適温・生育適温一覧表 (図4)

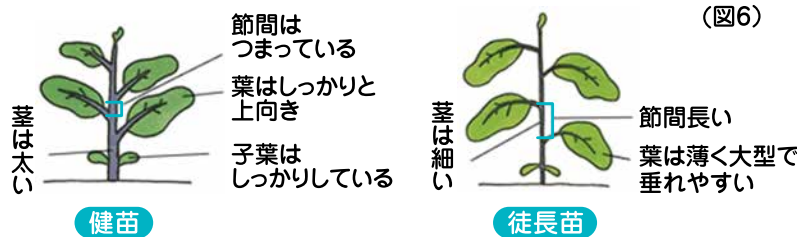
種類	種類	発芽適温	生育適温
葉菜類	白菜	20～25℃	20℃前後
	キャベツ	15～30℃	15～30℃
	レタス	15～20℃	15～20℃
	ブロッコリー	20～25℃	15～20℃
	ほうれん草	15～20℃	15～20℃
根菜類	ダイコン	15～30℃	17～20℃
	人参	15～25℃	18～21℃
	カブ	20～25℃	15～25℃
	ゴボウ	20～25℃	20～25℃
	タマネギ	18～22℃	16～20℃

秋冬野菜の育苗は軟弱徒長に注意!

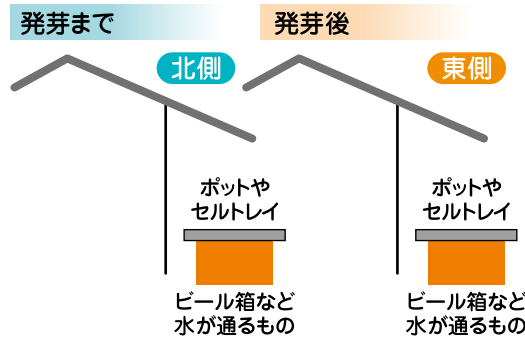
発芽後は軟弱徒長(図6)させないためにも、夕方には培土内の水分が残らないように灌水を行います。

苗をビールケースなどを利用して地面から浮かして育苗することで、培土中の余分な水分を排水することで、適度な水分管理を行うことができます。

※徒長…芽がでた後に双葉の下の幼軸が長く伸びてしまうこと。幼軸が長く伸びてしまうと株全体が支えられず株が横に倒れてしまい、苗が健全に育たなくなる。



(図5)



えいのう情報

内容についての  
お問い合わせ先 | JALまね雲南地区本部  
営農部 営農指導課

TEL.0854-42-9115

ご意見募集中!

取り上げてほしい品目等あれば、クロスワードパズル応募のご意見に記入、または上記までご連絡ください。



8月のあなたの運勢【蟹座 6/22～7/22】  
【全体運】連に恵まれ順調です。気になっていたことを片付ければ気分もすっきり。友人との交流や旅行も楽しめます  
【健康運】仲間とおしゃべりしてストレス発散【幸運の食べ物】ミョウガ



8月のあなたの運勢【双子座 5/21～6/21】  
【全体運】手厳しい指摘を受けるなどショッキングなことがあるかも。ただし反省して見直せば大きな方向転換に。転機です  
【健康運】無理は禁物。ティータイムでリフレッシュ【幸運の食べ物】ナス

# ふれあいニュース

雲南管内の  
旬な情報をお届け！



FUREAI NEWS  
01

## JAカップ雲南地区予選 佐世が連覇 県大会出場

JAカップ第40回島根県学童軟式野球選手権大会(県軟式野球連盟・山陰中央新報社主催、JAしまね・JA共済連島根特別協賛)の雲南地区予選大会が7月15日から17日にかけて木次運動公園野球場(雲南市木次町)で開催されました。



▲白熱したプレーを見せる選手たち

雲南管内の10チームが出場し、各チームが熱戦を繰り広げる中、17日には決勝戦が行

われ、佐世野球スポーツ少年団が南雲ベースボールクラブNorthを13-3で下し、2年連続5度目の優勝を飾りました。

優勝した佐世野球スポーツ少年団は8月19日、20日に松江市営球場で開催される県大会へ出場します。



▲優勝した佐世野球スポーツ少年団の選手たち

JAしまね労働組合雲南分会は7月8日、吉田町の「農事組合法人すがや」で農業体験を行いました。

この取り組みは農作業を経験することで農業の楽しさや苦勞を体感し、農業振興につなげていこうと同分会が企画。支店業務を担当する職員など16名が参加しました。参加者らはメロンを定植する際のポイントやナス、ピーマンの

下葉処理の方法、育苗箱の結束機の使い方などを同法人の従業員や営農担当の参加者に教わりながら作業をし、慣れない作業に四苦八苦しながらも、地域を支える農業への理解を深めました。同分会の杉原史浩分会長は「とても貴重な体験ができた。農家の方の苦勞を体験し、より一層助けになるような仕事をしていきたい」と話しました。



▲メロンの定植を行う参加者

FUREAI NEWS  
03

## 職員が農業体験 農業への理解深める



▲説明を受けながら見学する児童ら

7月6日、飯南町立頓原小学校の3年生11名が雲南地区本部頓原加工所を訪れ、施設見学をしました。

児童らは総合的な学習の時間や社会科の授業の一環で、飯南町の特産品である大豆の栽培を行うなど地域の産業について学んでいます。施設では製造している商品やその加工方法、衛生管理の他、みその製造現場を見たり、農産

加工課の大島裕司課長補佐からクイズを交えながら説明を受けたりしました。児童らはみその年間の売上高を聞くとその多さに驚きの声を上げ、生産に関わる仕事や地域の特産品について理解を深めました。

大島課長補佐は「地元にも誇れるものがあると知ってもらい、愛着を持ってほしい」と話しました。

FUREAI NEWS  
02

## 地元の特産品学ぶ 小学生がJAの施設を見学

地区版



8月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】口は災いのもと。発言には気を付けましょう。言葉よりも態度で示す姿勢が吉と出ます。映画やドラマを楽しんで

【健康運】ヘッドマッサージで気分転換。歯科検診が吉【幸運の食べ物】ゴーヤー



8月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】勢いがあります。思った以上に進展が早いことも。かじ取りは慎重に。信頼に応えようとする態度が大事です

【健康運】食べ過ぎに気を付けて。腹八分目で医者いらず【幸運の食べ物】レタス



FUREAI NEWS  
04

## 有機力ボチャ初集荷 生育良好

雲南地区本部は7月18日、有機力ボチャの初集荷を行いました。当日は生産者らが集荷場を訪れ、出荷規格や選別基準など力ボチャの状態を確かめました。集荷した有機力ボチャは7月下旬から大手量販店で販売しています。

J・Aしまねは生産資材高騰などへの対応として有機農業を推進。力ボチャの慣行栽培の実績や需要の見込みなどから有機力ボチャの生産に今年度から取り組んでいます。

生産者はどうぞんこ病に耐性のある品種「グラッセ」を栽培。当日は約3・7トンを集荷しました。7月上旬の大雨で疫病が発生し、予定よりも収穫量が少し減ってしまいました。小ぶりなものがほとんどなく品質は良好です。生産者は「農業を使わないので雑草対策は特に気を付けた。天候にも苦労したが、良いものができたと思う」と自信を見せました。

同地区本部営農指導課の



▲集荷作業を行う職員

担当職員は「生産者の努力のおかげで初年度としては良いものが生産できた。来年度は更なる生産拡大を図りたい」と意欲を語りました。

FUREAI NEWS  
05

## あぐりキッズスクール第16期開校



▲チーズができる工程に興味津々

雲南地区本部は7月22日、地域の小学生を対象とした食農教育体験講座「あぐりキッズスクール」を開きました。

初回の講座は木次乳業へ見学に行き牛乳・チーズができるまでを学びました。普通の牛乳と「パスチャライズ」の違いや牛乳が固まりチーズになっっていく様子にスクール生

は興味津々でした。

その後は同地区本部でミニトマトの苗を定植しました。スクール生はミニトマトが元気に育つよう丁寧に植え付けを行いました。定植後は各家庭で誘引作業などを行い、育てていきます。

今期の講座は調理実習や社会科見学など全4回行う予定です。

FUREAI NEWS  
06

## 飯南高校へ支援金を贈呈 神楽甲子園で日藝選奨受賞

雲南地区本部の源之美本部長らは7月19日、「第12回高校生の神楽甲子園ひろしま安芸高田」へ4回目の出場を果たした島根県立飯南高校の生命地域ラボ・神楽愛好会を激励しようと同校を訪れ、神楽伝承活動支援金を贈呈しました。

「神楽」は五穀豊穣や豊作を神々に感謝する歌舞として舞い継がれ、農村文化を次



▲趣意書を手にする同会の鹿田会長と目録を手にする影山翔音さん

世代へ伝承するものとして大切にされておられ、J・Aしまね、J・A共済連島根では、地域の次代を担う高校生の健全な育成、伝統芸能「神楽」の保存伝承、地域文化活動および後継者育成活動の支援の一環として支援金を贈呈しています。

同会の鹿田麻衣会長は「神楽甲子園出場にあたり多くの人にお世話になったので、恩返しができるような舞を披露したい」と意気込みました。

7月22、23日に広島県安芸高田市で開催された神楽甲子園では「山姥」を披露。見事日藝選奨(最優秀賞)に選ばれました。

この様子は動画投稿サイトユーチューブで公開されています。「第12回高校生の神楽甲子園ひろしま安芸高田」と検索ください。

8月のあなたの運勢【蠍座 10/24~11/22】

【全体運】言質を取られないように気を付けて。多くを語らない方がうまくいきます。連絡は密に。友人との旅行や外出は◎  
【健康運】健康スクールに参加を。役立つ情報をゲット【幸運の食べ物】クウシンサイ

8月のあなたの運勢【天秤座 9/23~10/23】

【全体運】気になることが多くそわそわ。まずは真偽を確かめて。信頼できる人と行動を共にすれば大団円のゴールに到達  
【健康運】ハーブを使ったメニューで元気がアップ【幸運の食べ物】キュウリ

# 総代説明会

雲南地区本部は、令和5年6月11日に令和5年度「第1回総代説明会」を、21日に「第2回総代説明会」を開催し、左記の議題の通り説明しました。

## 議題

- 【第1回】
- 令和4年度事業報告及び剰余金処分案について
  - 令和5年度事業計画の設定について
  - その他議案について
  - 雲南地区本部令和4年度事業及び決算報告について
  - 雲南地区本部令和5年度事業計画について
  - 米づくり生産組織活動のための拠出金について
  - 事業改革について
  - 昼休業の追加導入支店について
  - その他
- 【第2回】
- 令和5年度事業計画（雲南地区本部基本方針）の修正について
  - その他

第1回では、令和7年2月からの3支店（雲南吉田・掛合・頓原）の「ふれあい店」化について取り止めることを説明しました。その中で、J Aしまね通常総代会で上程される「令和5年度雲南地区本部事業計画の基本方針」の記載内容についても修正するよう強く求められたことから、改めて第2回を開催することとなりました。

改革を重点的に取り組んでいきたいと考えておりますので、組合員・利用者の皆様により一層のご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

第2回では、J Aしまね臨時理事会を経たうえで、基本方針の『「ふれあい店」化に向けた見直しを行う』旨の記載内容を『3支店の機能見直しに取り組み』と修正し、総代会に提案することを説明しました。その後、先般6月25日に開催したJ Aしまね通常総代会において、同基本方針が可決承認されました。

令和5年度は、財務調整未達額の解消、営農経済事業・信用共済事業における



## 「意見・要望」と「その回答」

総代数及び出席総代数

6月11日 午前	●定数/87人	●実出席/64人
午後	●定数/68人	●実出席/54人
6月21日	●定数/155人	●実出席/77人

**Q** 肥育事業撤退について、現在協議している内容と今後の方向性について説明してほしい。

**A** 雲南農業振興協議会の中に設置している雲南地域畜産検討会で県を含め、10年後を見据えた管内の畜産のあり方について協議を進めています。

奥出雲和牛ブランドを堅持しつつ、子牛の生産拡大や肥育事業の位置づけを明確にした上で、引き継ぐ事業者を支援していくとともに、肥育事業の事業譲渡を検討していきます。令和6年3月に向け、方向性を決定していきます。

の中でともに育っていくことが望ましい。

**A** 本来あるべき流れであり、限られた時間の中で、積極的にコミュニケーションを図り、訪問活動を通じて、組合員との時間を大切に、組合員・地域の皆様に愛される職員を育てていきます。

**Q** 財務調整が残っていることは、組合員には関係ないことだがどう考えているのか。

**A** 財務調整については、組合員には関係ありません。財務基盤が弱くなつて、抜本的な改革ができなかったのも事実です。

農業協同組合は、地域の農業振興に対しどんなことができるのか、しっかりと考えて進めていきます。

**Q** 組合員と職員が外勤等を通じてコミュニケーションを増やし、情報提供・交換をしてほしい。組合員とのふれあいを通じて職員にも働く喜びを感じてほしい。  
組合員と職員がふれあい

※当日いただいた質問・意見・要望の一部については要点をまとめて掲載しています。



# うなん 女子カ



JALまね雲南女性部の活動を中心に、  
「女子力」あふれる楽しい話題を  
お届けします。

各支部リレー紹介  
No.3 今月は  
**三刀支部**  
0854-42-8201  
担当：飯塚

## JA女子大学雲南校 ～「いただきますの学校」開校～

とき/7月14日(金) ところ/雲南市加茂健康福祉センター  
かもてらす

JA女子大学雲南校は、第12期第1回の講座を行いました。初回ということでうなんコミュニティ財団の平井千夏様に雲南市の環境事業について記念講演を行っていただきました。生ごみを減らす取り組みとして「キエーロコンポスト」を紹介していただき、ごみの削減について考えるきっかけになりました。



今期もみんな楽しく学びます

講座は引き続き「家の光」講師の飯塚生美子先生にご担当いただき「肉詰めピーマンの串焼き」「夏のあっさり混ぜご飯」など旬の野菜を使用したメニュー5品に挑戦。どの料理も身近にある食材で作ることができ、夏にぴったりのメニューでした。

## 三刀屋支部 ～今年度の 活動テーマは「美!!」～

今年度三刀屋支部では「美」をテーマに活動をしています。「美」とは外面だけのことをいうのではなく、内面から感じられる美しさを目指します!…と大それたことを宣言しましたが、女性部員同士の交流や絆を深め、参加したい!と思ってもらえる活動をします。まだ女性部にご加入でない方も、今年度ぜひ、ご検討ください!!



今年度の委員です

9月は「美♡料理教室」10月は「美♡リンパ教室」など行う予定です。



7月の美容講座でヘッドマッサージをしました

## 新しい出会い、学びのきっかけは JA女性大学院雲南校“華凜”で見つかる!

50歳以上の女性の学びの場です。ますます明るく美しく、そして凜とした女性であるために…見学や体験を通じて交流してみませんか?

- ✿ **受講資格** | 雲南地区本部管内(雲南市・奥出雲町・飯南町)在住の50歳以上のJA女性部員 ※部員以外の方は、女性部加入により受講していただけます。
- ✿ **入学金** | 5,000円※ ✿ **定員** | 25名  
※講座の内容によっては別途材料費をいただく場合がございます。
- ✿ **申込方法** | 左記のQRコードを読み取り、Googleフォームからお申し込み下さい  
※お電話でのお申し込みは受け付けておりません
- ✿ **受付期間** | 8月25日(金) 9:00～9月1日(金) 17:00まで  
お申し込み後9月8日(金)までに、結果連絡をメールまたは電話にて行います  
※入校が決定した方には初回に必要な書類をお送りします
- ✿ **お問合せ** | JALまね雲南地区本部 ふれあい課 TEL0854-42-9053

JA女性大学院  
雲南校

### 華凜

KARIN

第7期生 募集!



QRコード  
申し込み

華凜 第7期講座 ◎期間 | 令和5年10月～令和6年8月まで全6回 [時間はAM ※初回は除く]

開催月日	講座	講師	内容
令和5年 10月4日(水)	入学式 / 大人の社会見学	中国電力株式会社	バスで島根原子力発電所を見学したあと、ランチ交流会、市内散策をします。※本人確認書類の事前提出が必要です
12月13日(水)	JAのお金の教室	JA職員	共済や投資信託について楽しく学びましょう! ※この回は、ご夫婦・ご家族でご参加いただけます
令和6年 2月8日(木)	笑顔のフラメンコ教室	フラメンコ舞踏家 ジュリー氏	フラメンコを生かした、簡単でやさしい運動で楽しく脳トレ!
4月10日(水)	心の写経と座禅教室	玉雲寺副住職 曾根 慎吾氏	写経と座禅で心を研ぎ澄まして… ※奥出雲町の玉雲寺に現地集合になります
6月5日(水)	癒しのアロマ教室	Un rivage 三島 志野氏	アロマの心地よい香りに包まれながら…
8月28日(水)	世界に一つの革小物教室	革工房 蕾 肥後 由紀氏	<b>【卒業制作】</b> ステキな革小物を作りましょう!

8月のあなたの運勢 [魚座 2/19～3/20]

【全体運】正確で確実な作業で高評価を得られます。行き違いがあっても落ち着いて話し合いを。良い方向へと進むはず  
【健康運】野菜もタンパク質もバランス良く食べて 【幸運の食べ物】イチジク

8月のあなたの運勢 [水瓶座 1/20～2/18]

【全体運】対人運が活性化。良い話も悪い話も聞こえてきそう。建設的な話題に参加を。うわさ話はできるだけスルーが正解  
【健康運】食事と運動の両方から血行促進を図って 【幸運の食べ物】葉トウガラシ

雲南地区本部管内のもち米使用

おかきで  
エネルギー補給の

新常識

# OKAKING おかきんぐ SHIMANE

県内のAコープ、ラピタにて  
絶賛発売中

新発売!!

「おかきんぐ」はスポーツシーンに最適!

なぜなら...

従来のおにぎり、ゼリー等に比べ試合前、合間に  
食べやすく腹持ちが良いので補食に最適です。

さらに...

- ① 脂質が控えめである!  
昔ながらの手作り製法で脂質が低くスポーツ時に向いています。
- ② 地元の食材なので安全性が高い!  
地産地消にも貢献しています。
- ③ 常温で長期保存でき、軽く持ち運べる!  
衛生面もバッチリです。遠征にも向いています。



発売前に試食いただいた  
県内インターハイ出場校からも  
「食べやすく良い」  
「早く商品化してほしい」との  
声をいただきました。

詳細はこちらをご覧ください。 [おかきんぐ公式ホームページ http://okaking-shimane.com/](http://okaking-shimane.com/)



Green Center News  
グリーンセンターだより

## JAしまね アグリ革命キャンペーン

期間  
9/1~11/30



アグリ革命  
(粒)  
[2kg]  
2,235円 税込



アグリ革命  
アクア  
[500ml]  
6,770円 税込



アグリ革命  
アクア  
[100ml]  
1,730円 税込

期間限定の  
特別価格です。  
この機会に是非  
ご購入下さい

アグリ革命・アグリ革命アクアなら  
稲わら腐熟促進で驚きの効果

●革命1. ガス湧き・浮わらの原因となる  
稲わらの腐熟促進!!

アグリ革命は酵素が稲わらに対し直に作用する  
ため効果が表れやすい!

●革命2. 稲わらが含む養分を土壌に還元!!

稲わらにはけい酸・加里・地力窒素など水稻栽培に  
欠かせない養分が豊富に含まれています。  
稲わらを土壌に還して地力UP!!

●革命3. ラウンドアップ・ブリグロックスとの  
混用が可能です

ラウンドアップやブリグロックスによる刈後除草時に  
アグリ革命を混用すればダブルの効果

アグリ革命の散布のポイント



水分なし



水分あり

①雨降り後や、朝露など水分がある時に散布してください。  
【ポイント】稲刈り後、できるだけ早いうちに散布します。

②10aに対して本製品を1袋(2kg)散布します。

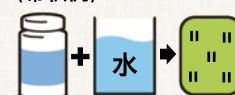
【ポイント】  
なるべく均一にワラに  
かかるように散布します。



動力散布機で  
撒けます

アグリ革命アクアの  
散布のポイント

〈希釈例〉



100ml + 水  
目安  
10g  
~500g



10aに  
散布

散布後に浅くすぎ込みを行うと、【ポイント】すぎ込みができない地域は、秋に  
より一層効果が上がります。 散布するだけでも効果があります。

お求めはお近くのグリーンセンターまで!



農業のために 地域のために 明日のために  
JA 共済の地域貢献活動

JA共済は、交通安全対策活動やスポーツ大会開催など、地域活性化を目指した  
地域貢献活動に取り組んでいます。



# はじめてのNISA 応援キャンペーン 2023

キャンペーン期間中に、JAしまねではじめてNISA口座を開設し、令和6年6月30日(日)までに合計30,000円以上ご購入いただくと

## 3,000円プレゼント!

### つみたて契約

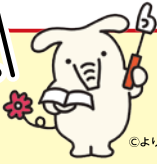
たとえば…

毎月5,000円を6回引落しされた時点で達成!!

### 一括購入契約

たとえば…

- ・令和6年6月25日に30,000円購入時点で達成!!
- ・令和5年12月20日に20,000円購入と令和6年6月20日に10,000円購入で合計30,000円で達成!!



- ◆本キャンペーンにかかる申込は不要です。
- ◆上記内容を確認できた方を対象にご指定の投資引落口座へ3,000円お振込みいたします。(令和6年3月末時点で条件の確認ができた方は令和6年4月下旬のお振込み、令和6年6月末時点で条件の確認ができた方は令和6年7月下旬のお振込みを予定しています。)

NISA・つみたてNISA口座開設のご案内

さらにお祝い! 資産形成・運用デビュー特典! 令和4年 4/1(金) ▶ 令和5年 12/31(日)

### JAバンクのつみたてNISA

つみたてNISA 口座開設、毎月1万円以上のご購入で  
ニッポンエール  
グミ・ドライフルーツプレゼント!



### さまざまな商品から選べる投資信託

投資口座開設と300万円以上のご購入で  
JA タウンギフトカード  
30,000円分プレゼント!



※本特典は JA 窓口での申込が必要です。※景品画像はイメージです。

### お問い合わせ先 (投資信託取扱店舗)

雲南支店 (雲南統括支店内)  
☎0854-42-9111

※詳細はお問い合わせください。

◆投資信託の口座開設等のお手続きは投資信託取扱店舗他、利用者さまのスマホ・パソコンからも行うことができます。



雲南地区本部のNISA  
7月1日～12月31日  
投稿を紹介する  
コーナーのスタート



今月はあくりキッズスクールです。木次乳業さんでの様子。普通の牛乳と「パスチャライズ」の違いが体験できました。(P13でも紹介しています)

詳しくはこちら▶  
雲南地区本部 インスタグラム



9月の外勤日 13水 14木 15金

※支店によっては変更する場合があります。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

### ●子牛市場成績表

### 中央“統落”の相場展開

地区名	種別	取引頭数	最高価格	最低価格	平均金額	平均体重	キロ単価	前月価格比
雲南地区本部	雌	35	768,900	247,500	446,726	275	1,625	4,350
	去	43	673,200	314,600	560,642	304	1,843	-45,776
中央市場	雌	100	768,900	111,100	472,604	280	1,685	26,953
	去	134	749,100	192,500	546,199	313	1,747	-54,126

令和5年7月の全国主要子牛市場平均価格は、雌502,345円(前月比100%)、去勢607,705円(前月比98%)、計561,291円(前月比99%)で、統落の取引となっています。

## 畜産 市況





# ホシザキの玄米保冷库

業務用冷蔵庫で業界を牽引

かかしさんオリジナル

電気代  
(09年製モデルより)  
**約44%削減!!**

信頼の日本製

※消費電力/日での比較  
(14袋タイプ/50Hz)メーカー間

ホシザキ製のポイント

- ・安心のサービス体制
- ・優れた省エネ性能
- ・庫内は一体樹脂成形
- ・耐久性の高い冷却器

虫の発生を抑制！  
鮮度を保って  
美味しさをキープ

かかしさんだけの  
サビに強い！  
ステンレスタ  
特別仕様

14袋タイプ  
**179,900円** 送料込税込

6袋タイプ  
**149,900円** 送料込税込

10袋タイプ  
**169,900円** 送料込税込

6段積×1列

5段積×2列

7段積×2列

## 自動温度/湿度調節

設定可能温度 **3℃~16℃**  
(1℃刻みで設定)

温度 庫内の温度を感知し、マイコン制御で設定した温度に保ちます。

湿度 設定温度によって貯蔵に適した湿度に運転を制御します。



ホシザキが選ばれる理由 **サービス体制**  
ホシザキならではの**全国アフターサービス網**  
全国に※433ヶ所におよぶ営業所を配置し、サービス・サポートに努めています。地域に密着した、きめ細かなサポート体制を備えており、万一のトラブル時には直ちにサービススタッフが駆け付けます。  
※2023年3月現在 (サービスセンターを含む)

ホシザキが選ばれる理由 **他社にない一体樹脂成形**  
業界唯一 出っ張りが無い広々庫内で**庫内のお手入れ楽々**  
継ぎ目がなく掃除がしやすい！  
お手入れ不要、フィルターレス・ドレンレス設計  
開口部周囲に結露防止ヒーター内蔵

お財布に優しい  
高い省エネ  
**節電性能**



※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。

共通の仕様

『玄米保冷库・スチール棚』  
同時ご購入の方にかぎり  
ご不要な同等サイズの  
玄米保冷库または米保管庫1台を  
**無料引取り**

ご注文の際、「無料引取り申込番号」  
を一緒にお申し付けください。

無料引取り申込番号  
**98656**

※ハネル型、プレハブ型は引き取り対象外です。※お届け当日のお申込は  
お受けできません。

「ここに置ける?」「電源は?」  
等の不安を解消!  
**下見無料**  
ご希望の方に下見サービス実施中!  
お宅にお伺い致します  
お電話でのご予約が必要です。  
詳しくはフリーダイヤルまで

**設置込み**  
①ご希望の場所しっかりと設置。  
②不要な梱包資材は持ち帰ります。

※土・日・祝日の設置はお受けできません。ご了承ください。  
※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、別途設置料金を頂く場合がございます。

**5年保証**  
冷却ユニット  
(本体は1年保証)

ホシザキ製 玄米保冷库 HZ23 ※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)。

タイプ	申込番号	設置込み 送料込/税込価格	(外寸/約cm)幅×奥行×高さ (内寸/約cm)幅×奥行×高さ	重量 (約)	定格消費電力 (50/60Hz)	電気代目安 1ヶ月当り (年間平均値)
6袋 (3俵)	98651	<b>149,900円</b>	60 × 78.1 × 163 46 × 67 × 120	54kg	143/157W	358/353円
10袋 (5俵)	98653	<b>169,900円</b>	85 × 78.3 × 148.1 77 × 67 × 104	60kg	146/167W	363/374円
14袋 (7俵)	98655	<b>179,900円</b>	85 × 78.3 × 184.1 77 × 67 × 140	70kg	146/167W	363/374円

棚は玄米保冷库と別のお届けになります。

別売 かかしさんオリジナル 中国製  
保冷库用スチール棚 ITC23

	申込番号	送料込 税込価格	高さ調節	枚当り耐荷重
6袋用	98652	<b>10,990円</b>	10cm間隔	50kg
10袋用	98654	<b>13,490円</b>	19cm間隔	30kg
14袋用	98654	<b>13,490円</b>	19cm間隔	30kg

◎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 ◎日本製

商品のお申し込み・お問合せは **かかしさんのJA通信販売** (顧客サービスセンター) まで

ご注文は **0120-86-1188** (平日朝9時~夜9時/土日祝朝9時~夕方6時まで承ります。)

お問い合わせは **0120-889-147** (平日のみ朝9時~夕方5時まで承ります。)

FAXでのご注文は **0120-12-5251** (24時間受付)

「お客様の個人情報のお取扱について」をご確認頂き、ご同意の上、お名前・ご住所・お電話番号・商品番号・商品名・数量・合計金額を明記の上、お送りください。

地区版



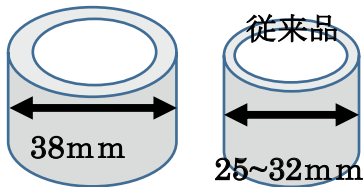
あなたの愛車を雨・風・雪からお守りします☆三

サンコーフ雲南オリジナル商品

# スーパーパイプ車庫

ココが強い！①

パイプの強度が  
上がりました！



その上肉厚！  
積雪に強い！

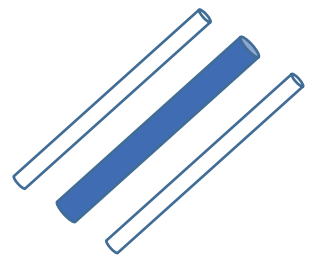
ココが強い！②

シートの強度が  
上がりました！



ココが強い！③

現在の車庫に補強  
として使えます！

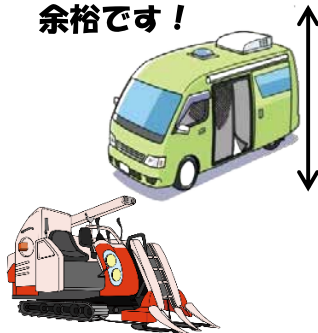


無料見積り致します

オーダーメイドが  
可能です

お気軽に  
ご相談ください


高さも十分！  
車高のある車も  
余裕です！



大切な農機具もお守りします！

## 有限会社 サンコーフ雲南

サンコーフ雲南はJAしまねの子会社です

 0120-420-078

雲南市三刀屋町三刀屋 1129-5 (旧JA三刀屋支店)

生活課 TEL 0854-45-3336 FAX 0854-45-0081

令和5年5月8日をもって、新型コロナの感染症法上の位置づけが季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行したことを受け、各種ガイドラインが廃止されました。このツアーは次の2点についてご了承いただいた上、ご参加をお願い申し上げます。  
 ・ツアー中のマスク着用は、お客様個人の判断に委ねられること  
 ・ホテル・食事施設・観光施設などで、検温を求められた場合は、それに応じていただけること

中国四国発着の旅行情報をいち早くお届けします!!  
 『Nツアー中国四国』のLINE@をチェック!  
 LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「二次元バーコード」で登録してください @oux8478k

149号

島根版

出雲空港発着



全行程10年以上ベテランガイドがご案内  
 ガイド経験のあるベテランガイドがご案内  
 3泊2名~4名様で1部屋  
**善光寺・富士山・河口湖**

絶景 富士屋ホテル 名湯 たっぷり 4日間  
 フルーツパーク

紅葉の見頃時期(例年)

時期	10月		11月	
	下旬	中旬	下旬	中旬
日光周辺				
いろは坂				
中禅寺湖				
吹割の滝				
吾妻深谷周辺				
河口湖周辺				
白糸の滝				

例年の紅葉の見ごろ時期です。目安として参照ください。



専門ガイドが詳しくご案内します!  
**世界遺産 日光東照宮陽明門**  
 (日本を代表する最も美しい門)(国宝)  
 日光東照宮本殿、拝殿、陽明門は、平成25年から平成31年まで7年間にわたる平成の大修理を終え、金箔も色鮮やかに輝きを取り戻しました。



旅行代金 大人お1人様(2~4名様で1部屋ご利用)、出雲空港起点

**149,800円** (税込)

※国内線旅客施設使用料(740円)が別途必要になります。

旅行出発日 令和5年 ※この旅行は2名様以上でお申し込みください。

**11月 6日(月)・7日(火)・8日(水)・14日(火)**

■申込金/30,000円(旅行代金に充当します。) ■最少催行人員/各出発日25名様 ■締切日/各出発日の20日前 ■添乗員/羽田空港から同行いたします。 ■食事条件/朝食3回、昼食4回、夕食3回 ■利用航空会社/JAL ■利用バス会社/東京ヤサカ観光バス

各地名物のご昼食をご用意!!

1日目昼食	2日目昼食	3日目昼食	4日目昼食
いろいろな味が楽しめる豪華なお弁当	上州牛のスキヤキ御膳	本場信州の手打ちそば御膳	山菜おこわと寄せ鍋

コース表

コース	行程	食事
1	出雲空港(7:45) → 羽田空港 → 日光街道杉並木 → 世界遺産 日光東照宮(陽明門・拝殿・眠り猫・三猿・鳴龍) → 関東屈指の名湯 鬼怒川温泉 [早めの16時50分着] 庭園露天風呂有	夕
2	ホテル ゆっくり8時30分発 → 絶景のいろは坂 → 日本三大名瀑 華厳の滝 → 中禅寺湖から標高2486mの男体山を望む → 奥日光の大湿原 戦場ヶ原 → 奥日光三名瀑 湯涌 → 東洋のナイアガラ 吹割の滝 → 草津名物 湯畑と湯もみショー → 標高1200mにある日本一の名湯 草津温泉 [早めの16時50分着] 露天風呂有	朝 昼 夕
3	ホテル ゆっくり8時30分発 → 一度は参りたい善光寺 → 御柱祭で名高い諏訪大社上社本宮 → ハケ岳を望む → 山梨市の名湯 笛吹川万葉温泉 [早めの16時50分着] 露天風呂有	朝 昼 夕
4	ホテル ゆっくり8時30分発 → 河口湖畔もみじ回廊・「辻が花」の着物で世界的に有名な久保田一竹美術館 → 千円札の逆さ富士で知られる本栖湖 → 富士山を真近に望む朝霧高原 → 世界遺産 白糸の滝・音止の滝 → 羽田空港 → 出雲空港(19:50)	朝 昼 夕

※ご集合場所・出発時間は出発10日前にお届けする最終旅行のしおりでご案内いたします。  
 ※草津温泉は、2022年度「日本の温泉100選」で1位の評価を得ています。(主催:観光経済新聞社)

旅行のお問い合わせ・お申込み  
**農協観光(Nツアー)の旅行はどなたでもご参加いただけます。**  
**株 農協観光Nツアーコールセンター**  
**TEL 086-201-1665**  
 お申し込み・お問い合わせの際、電話の「お掛け間違い」がないよう電話番号をお確かめください。  
 ■営業時間:平日9:30~17:30 ■土・日・祝・年末年始は休み  
 総合旅行業務取扱管理者 / 小菅 保樹 Email callcenter@ntour.co.jp

旅行企画・実施  
 ※このチラシのツアーは、農協観光西日本各支店の企画です。  
 観光庁長官登録 旅行業第939号  
**株式会社 農協観光**  
**商品企画センター**  
 岡山市北区磨屋町9-18 農業会館本館6F  
 総合旅行業務取扱管理者 / 小菅 保樹

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店での取引に関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご連絡ください。航空利用コースのお申込みについて/航空運賃予約のため、お申込み時ご全員の年齢・性別が必須になります。写真は全てイメージ

地区版



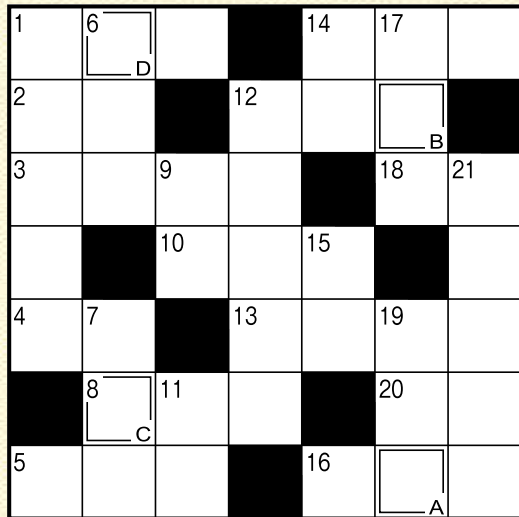






二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコロ



答え

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのカギ

- ①ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- ⑥アンダー——の左腕投手
- ⑦収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨陶磁器はここで焼き上げられます
- ⑪——に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫「ギイー、チョン」と鳴く虫
- ⑭陽（よう）の反対語
- ⑮汁物をよそう食器の1つ
- ⑰十五夜に楽しむもの
- ⑲ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳父と母のこと

ヨコのカギ

- ①十五夜に飾る植物
- ②帰り道のこと
- ③葉はコアラの餌になります
- ④2の3——は6
- ⑤必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧糞（あつもの）に懲りて——を吹く
- ⑩発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- ⑫奈良や和歌山がある地域
- ⑬漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭台風——、よく晴れたね
- ⑯吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ml、mgの「m」
- ⑳お金を借りると付くことも

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

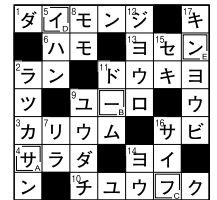
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
J Aしまね 雲南地区本部 ふれあい課 「クイズ」係  
2023年9月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「サーフィン」



「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。



佳作

捨てる事覚えて肩が軽くなる  
奥出雲町 堀江 英子様  
老いてから妻との時間愛おしい  
江津市 山形ゆうき様  
店頭のソーメン夏を連れて来た  
出雲市 多久和敬子様  
おらが春寅年七回恙無く  
邑南町 渡辺 里枝様  
駆け足で望まぬ老いがやって来る  
江津市 湯浅志津子様

夏陽射す老いも顔手に日焼け止め  
浜田市 沖田 邦子様

晴れの日には母の自慢の茶碗蒸し  
出雲市 櫛井 伸幸様

ありがとう感謝で生きる老い二人  
隠岐の島 上川 晃一様

優秀賞

（評）人生の趣味には色々あるのだけど、その中心となるものは、それが自分にとって大切なものであるかである。添え木となってくれる趣味は大切にしたい。

人生の添え木となってくれる趣味  
出雲市 北村 功様

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

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。



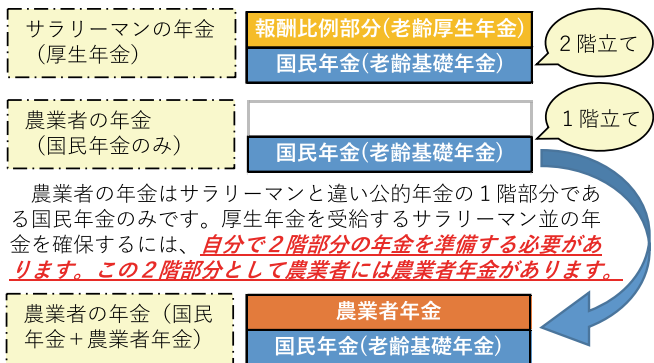
・お預かりした個人情報、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



# 知らないで損！ 農業者年金の税金対策と保険料補助

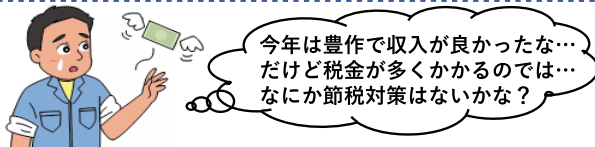


## まず農業者年金ってなに？



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。



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！！**

## 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





本誌は地球環境に優しい植物性オイルを使用しております。



## 夏野菜と魚のポン酢和え



### コメント

- ・夏野菜をたっぷり使用した主菜です。
- ・調味料はポン酢だけ！さっぱりとした味は、暑い夏にぴったりです。

### アレンジ

- ・南瓜、ピーマン、ゴーヤ、レンコン、さつまいも、人参、ごぼうなどに替えても美味しくできます。
- ・魚を豚肉や鶏肉、牛肉、厚揚げに替えてもOKです！

### 材料 (4人分)

- 魚 (写真は飛魚) …… 2尾
- 塩こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ2
- 茄子 …… 2本 (約300g)
- トマト …… 1個 (約150g)
- ズッキーニ (黄) …… 1本 (200g)
- ポン酢 …… 大さじ3
- 青しそ …… 4~5枚

### 作り方

- ①魚は3枚におろして3等分にし、塩こしょうをふって小麦粉を薄くまんべんなくまぶす。
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れ、①の魚を火が通るまでしっかりと焼き、ボウルに入れる。
- ③茄子は皮をむいて一口大の乱切りにし、耐熱皿に乗せて軽くラップをして、レンジ(600w)に5分間かけて火を通す。
- ④ズッキーニは5mmの厚さに切り、フライパンで素焼きにする。
- ⑤トマトは2cm角に切る。
- ⑥準備した茄子、ズッキーニ、トマトを②のボウルに入れ、ポン酢を加えて大きく混ぜ合わせる。
- ⑦皿に盛り、せん切りにした青しそを添える。

### 材料 (4人分)

- そうめん …… 4束 (200g)
- きゅうり …… 2本
- 人参 …… 1/2本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ハム …… 4枚
- とうもろこし …… 50g
- マヨネーズ …… 大さじ8
- 顆粒コンソメ …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

### 作り方

- ①そうめんはたっぷりのお湯で表示通りに茹で、冷水に取ってザルにあげ、水気をしっかりときる。
- ②きゅうりは3mmの厚さの輪切りにし、塩を少々ふってしんなりとさせ、水気を絞る。
- ③人参は斜め薄切りにしてから細せん切りにする。(軟らかく仕上げたい時は、下茹でする。)
- ④玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ⑤ハムは半分に切って、細切りにする。
- ⑥ボウルに準備した材料(とうもろこしを含む)を全部入れ、マヨネーズと顆粒コンソメを加えて和え、最後に塩とこしょうで味を整える。

## サラダそうめん



### アレンジ

- ・ゴーヤ、ズッキーニ、トマト、わかめなどいろいろな食材に替えても美味しくできます。
- ・ハムは、焼き豚や竹輪、ツナ缶、カニかまぼこなどに替えても楽しめます。

### コメント

- ・サラダそうめんは、野菜もたっぷり！柔らかな食感でパスタより食べやすいです。
- ・食卓でしようゆを少々かけて食べると、ご飯のおかずにもパッチリ！
- ・おかずの一品にする場合は、材料を半分量にするとちょうど良くなります。

## 健康散歩

## JA島根厚生連

## 夏の睡眠

夏の夜、暑さで寝苦しくて眠れない、途中で目が覚めてしまうという経験はありませんか？睡眠には心身の疲労を回復する働きがありますが、睡眠不足や睡眠の質に関する問題は、心身の健康に影響を及ぼすだけでなく、本人の自覚がいまま集中力や記憶力の低下が起こるため、日常生活でもケアレスミスが多くなってしまいます。

寝苦しい夏の夜でも睡眠がとれるようにポイントをあげていますので試してみてください。



### ～夏の快適な睡眠へのポイント～

#### 1. 睡眠環境を整える

室温26～28℃前後、湿度50～60%が睡眠のうえで最適な室内環境と言われています。エアコンの冷房機能だけでなく除湿機能も使いましょう。扇風機も併用するとよいでしょう。

#### 2. 眠る1～2時間前にぬるめのお湯(38.0℃程度)で入浴する

入浴することで熱の放散が盛んになり、深部体温(脳や内臓など体の内部温度)が下がることで入眠しやすくなります。



#### 3. 寝具や寝衣を調節する

寝具は吸湿性と肌触りのよい竹や麻などの自然素材のものや、接触冷感素材のものを使用するとよいでしょう。寝衣は半袖、半ズボンであると手首や足首に直接冷気があたり、体を冷やしすぎてしまう場合があるので、ゆったりとした長袖・長ズボンが理想的です。



快適な睡眠がとれるよう、できることから取り入れて、熱い夏を元気に過ごしましょう。

【編集後記】 うだるような暑さが続いているですが、そんな日こそ夏野菜たっぷりのカレーが食べたい今日この頃です◎夏野菜といえばトマトやナスなどですが、ピーマンは2つに切って氷水にひと晩漬けておくと、パリパリのおいしいピーマンに変身するのだとか(ネット情報)。今年は家庭菜園でピーマンを育てているのでやってみたいな～と思います…！皆さんも野菜のおいしい食べ方を知っていたらぜひ教えてください◎(古)

2023年8月17日発行 (月1回発行)  
編集/JAしまね ふれあい福祉課・雲南地区本部  
発行/島根県農業協同組合 雲南地区本部 ふれあい課  
〒699-1395 雲南市木次町里方1088-6  
TEL 0854-42-9000 FAX 0854-42-9100  
Facebookもチェック！ <http://www.facebook.com/umanja>

Facebookもチェック！ <http://www.facebook.com/umanja>

