

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ヵ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)

飼料・肥料等生産資材価格高騰対策に関する特別決議

新型コロナウイルスの影響による物流の混乱や深刻化するウクライナ情勢等により、世界的に食料や資源の需給が逼迫しており、こうした食料や資源の多くを海外に依存するわが国の食料安定供給は危険にさらされている。

こうしたなか、生産現場では、農業生産に必要な不可欠な飼料・肥料等の生産資材価格の高騰が急激に進行し、農業経営の厳しさが増している。この状況が続けば、安定生産に支障をきたす危機的状況に繋がりがかねないほか、雇農を余儀なくされる農業者が出現する恐れもあり、なんとしてもこの難局を乗り越えなくてはならない。

私たちは島根の農業・農村を未来の後継者へ自信を持って引き継ぐ義務があり、また、将来にわたって安全・安心な島根県産農畜産物を消費者に提供していく責任がある。

本総代会を契機として、農業者と関係者が一体となって、島根の農業・農村を守るために、次の取り組みを強力に展開する。

記

1. 飼料・肥料等生産資材価格の高騰対策について、農家経営の維持、再生産が可能となるよう、行政・関係機関等に対し実効ある対策を引き続き求めていくとともに、JAしまねとしても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。
2. 農業者は、既に生産コストの低減に努めているところであるが、更なる生産コストの低減と経営効率化を目指し、JAしまねは行政・関係機関と連携した取り組みを強力に推進する。
3. JAしまねは消費者が求める安全・安心な農畜産物の安定供給に一層努めるとともに、地産地消を柱とした島根県産農畜産物の更なる消費拡大に向け、関係機関が一体となった取り組みを強化する。

以上、決議する。

令和4年6月26日

第8回 島根県農業協同組合 通常総代会

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卉の需要減少、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。

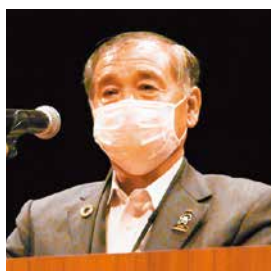
鳥根県内の経済においては、まん延防止等重点措置解除後の個人消費や雇用情勢持ち直しなど、全体的には緩やかに回復の兆しが見受けられますが、依然として先行不透明な状況が続いています。

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。

J A 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 役員を選任について
- 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。

この他にも幅広くご意見をいただきました。

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。



JAしまね

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 に び き 地 区 本 部

執行役員副本部長
中村 隆



員外監事
利弘 健



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！

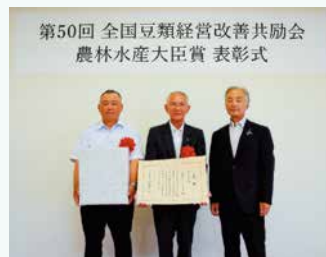


出雲市斐川町で大豆、水稻、麦類を生産する農事組合法人ふくどみが、JA全中とJA新聞連が主催する第50回全国豆類経営改善共励会の「大豆集団の部」で最高位の農林水産大臣賞を受賞されました。7月14日にJAしまね斐川地区本部で表彰式が開かれ、中国四国農政局の及川仁次長から、同法人の佐野芳夫組合長に表彰状が手渡されました。

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ポ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ポ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。

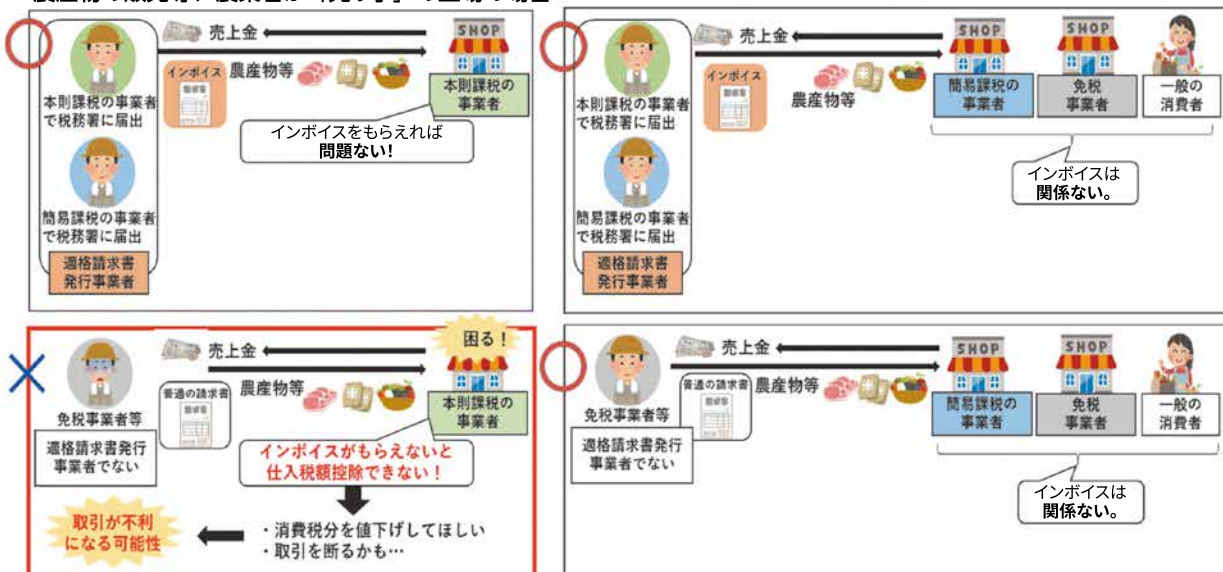
手数料については、店頭もしくは、JAしまねホームページ掲載の「信用手数料一覧」でもご確認いただけます。



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

令和4年度は、JA女性組織3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。

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。



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



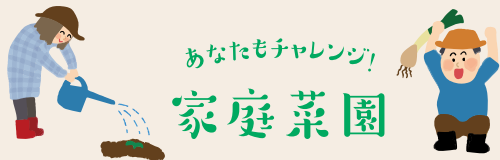
地産地消に取り組み、
農業を通して、
地域に
貢献していきたい。

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)。

図3 苗作り



図4 間引き

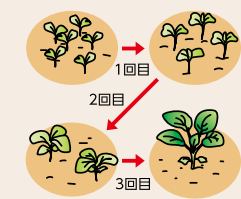
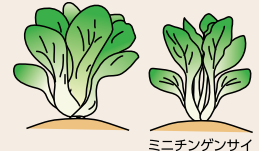


図5 収穫



栽培カレンダー

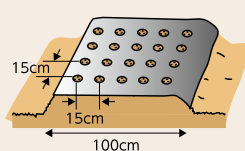
| 月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----|-----|-----|-----|---|---|---|---|-----|---|----|----|----|
| 冷涼地 | | | 春まき | | | | | 秋まき | | | | |
| 中間地 | | 春まき | | | | | | 秋まき | | | | |
| 暖地 | 春まき | | | | | | | 秋まき | | | | |

● 種まき — 生育 ■ 収穫

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)



《金融部より》



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

雲南地区本部は、令和4年6月12日の午前と午後に分けて「令和4年度総代説明会」を分散開催しました。

令和3年度は、「第2次中期経営計画（3カ年経営計画）」及び「第2次農業戦略実践3カ年営農計画」の最終年度として役員が一体となって目標に向かい取り組みを進めました。

令和4年度は、第3次「中期経営計画」及び「農業戦略実践

3カ年営農計画」のスタートの年となります。J A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」をスローガンに掲げ、この実践に向けて取り組んで参ります。

会議の議題

- (1) 令和3年度事業報告及び剰余金処分案について
- (2) 第3次中期経営計画の設定について
- (3) 第3次農業戦略実践3カ年営農計画の設定について
- (4) 令和4年度事業計画の設定について
- (5) その他議案について
- (6) 雲南地区本部令和3年度事業及び決算報告について
- (7) 雲南地区本部令和4年度事業計画について
- (8) 米づくり生産組織活動のための拠出金について
- (9) 支店機能の見直しについて

「意見・要望」と「その回答」

Q 支店機能の見直しについて、該当する地域の組合員への配慮をお願いしたい。

A J Aは協同組合としての金融機関であり組合員のための組織です。みなさんのご意見をしっかりと受け止め、対応して参ります。

Q 2月に撤退したずらん福祉センターについて、売却損を出しているが、売却先の候補や交渉経過について説明してほしい。また、この撤退が将来に向けて正しい判断だったのか説明いただきたい。

A ずらん福祉センターの撤退については、令和3年の春から廃止に向けた取り組みを進め、売却先については公的機関から8社紹介いただきました。

従業員の継続雇用と簿価額での売却に重きを置き、最終的に最も条件が良かった企業と契約しましたが、結果売却損が発生しました。事業開始から10数年、事業利益はマイナスであり、将来を見通し厳しい状況が続くと判断したため、今後の経営への更なる影響を考慮し、事業撤退といたしました。

Q 将来を見据えた「事業改革」という名のもと、過去にも統合などが行われたが一向に良くない。部門採算性を重視し、採算の合わないところはほとんど切り捨てられ、組合員の少ない地域や規模が小さい支店などは真っ先に見直しや廃止をされる。

地域の利便性はほとんど悪くなる一方、払い込む出資金の額は利便性のいい他地区本部の組合員と同額で、不公平感がある。事業を計画する中でももう少し長期的な明るい見通しを示してほしい。

A 色々な事情はありますが、現在の状況になった一番の原因はマイナス金利があります。J Aしまねが保有している貯金1兆円のうち5,600億を農林中央金庫（農林中金）へ預け入れ運用していますが、海外市場での有価証券運用などによる収益の減少に加え、マイナス金利の影響で農林中金からの奨励金が大きく減少しています。

このマイナス金利情勢の中、信用事業において12億円の減収を見込んでおりましたが、信用事業改革によりこの3年間で約8億の改善を図り、あと数億で達成する見込みです。

総代数および出席総代数
● 総代数 / 160名
● 出席総代数 / 110名

営農事業においても2年前から営農事業改革を進めており、8億円の事業収支の改善に取り組んでいます。

農家、組合員のみなさんの不安を払拭するため、役員の責任として事業収支の改善に努めて参ります。

Q 食の幸発信推進事業から雲南市が撤退した。令和5年度に見込んでいた3億円の売上計画をどのように見立てていくのか。

A 令和3年7月の豪雨災害により雲南市は人員、財政の逼迫理由にハード事業の中止を決定しましたが、ソフト事業においては当地区本部との連携を継続する方針が示されています。今後も物流の再構築による生産振興と地産都消に向けた販売振興に取り組んで参ります。

Q 営農指導について、このところ積極的に現場へ出向き指導しようという姿勢が見られない。営農指導や人材育成にしっかりと取り組んでいただきたい。

A ご指摘を真摯に受け止め、現場第一主義を徹底させて参ります。

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



8月のあなたの運勢【牡牛座 4/20~5/20】

【全体運】まず問題解決に尽力を。手のかかるものから片付けます。後には楽しい予定が待っています。下旬から運氣好転
【健康運】食べ過ぎたら体を動かしてカロリーを消費【幸運の食べ物】オクラ



8月のあなたの運勢【牡羊座 3/21~4/19】

【全体運】活気があります。レジャーは華やかでいつもよりぜいたくなものがお勧め。目的を絞ってお金を使うと好循環が
【健康運】運動は友人と一緒に始めると楽しく長続き【幸運の食べ物】サヤインゲン

就任のごあいさつ

● 常務理事 本部長

源 之美



この度 J A しまね第 8 回通常総代会におきまして、理事に選任され、同日開催の理事会において常務理事・雲南地区本部長に選任され、就任いたしました。

また、農業協同組合は人々のつながりで成り立っています。組合員同士、組合員と役員などあらゆる場面での対話を大事にして、より良い事業運営につなげて参りますので、皆様方からの叱咤激励を賜りますようお願い申し上げます。

農業協同組合として組合員の目線に立つて、必要とされ信頼される組合となるよう、これまでの経験をかき取り、誠心誠意取り組みますので皆様方の一層のご理解とご協力を心からお願い申し上げます。

農業そして地域社会を取り巻く環境は、新型コロナウイルス感染症そしてウクライナ情勢により厳しさが増すばかりで、先が見通せない状況にあります。

雲南地域は食の宝庫として県内でも注目されています。農地そして食文化を次世代へつなぐ為にも、管内の農業者が生き生きと農業に従事出来る環境づくりに取り組む事が、J A に与えられた使命

退任のごあいさつ

● 前・常務理事 本部長

竹下 克美



この度、J A しまね第 8 回通常総代会をもちまして雲南地区本部長を退任し、本店常務理事に選任され就任いたしました。在任期間中は皆様方から公私にわたり、一方ならぬご支援、ご協力をいただき厚く御礼を申し上げます。

今回、本店役員として J A しまね全体を俯瞰する重責を与えられました。しかしながら出身母体であります雲南地区本部に寄り添いながら重責を果たさなければならぬと思っております。

40 年以上の長きにわたり職員として役員として「雲南」という地域で農協運動に携わって参りましたが、本部長としての最後の 3 年間は新型コロナウイルス感染症と経営基盤の強化に呻吟し、足元の経営判断を迫られた期間でした。

「愚直一徹」という言葉がございしますが J A しまね雲南地区本部は地域社会に根差した組織としての役割を果たすために役員一丸となつて愚直に進みたいと存じますので、旧に倍しましての叱咤激励を賜りますようお願いいたします。とともに、お支え頂きました皆様にと深く感謝を申し上げます。本部長退任の挨拶といたします。ありがとうございました。

J A をめぐる情勢、農業・農村をめぐる情勢は一段と厳しさを増しています。それ以上に社会全体が不確実・不透明な時代に陥っています。こういった時代だからこそ総合農協として新しい時代の価値観をすべての組合員、利用者の皆様にお届けしなければなりません。

役員体制

雲南地区本部では、常勤役員 2 名、非常勤理事 3 名の役員体制をとり地区本部運営を行って参ります。

6 月 27 日付で就任した新役員については、本誌 8・9 ページをご覧ください。

常勤役員の 担当部門について

◎ 源之美

常務理事 本部長

「地区本部統括」とし、「企画管理」・「総務」・「信用」・「共済」部門を担当いたします。

◎ 佐藤善雄

執行役員 副本部長

「地区本部統括補佐」とし、「営農」・「経済」を担当いたします。

【退任役員】

任期満了に伴い退任した役員

- 新田 昭喜(前理事)
- 石原 公夫(前理事)
- 澤田 秀樹(前理事)
- 名原 佳宏(前代表監事)



地区版



8月のあなたの運勢【蟹座 6/22～7/22】

【全体運】難しい役回りを任せられそうですが見事に切り抜けられます。あなたの笑顔が場を和ませます。にっこりほほ笑んで

【健康運】メンタルにダメージの恐れ。心をガードして【幸運の食べ物】ゴーヤー



8月のあなたの運勢【双子座 5/21～6/21】

【全体運】意見の食い違いは時間がかかっても調整を試みて。見切り発車で行動を起こすと後退することに。整理整頓にツキ

【健康運】頭痛や眼精疲労に気を付けて。歯科検診は◎【幸運の食べ物】マクワウリ

運営委員会について

J Aしまねでは組合員の意見・要望を地区本部ならびにJ A全体の事業運営に反映させるため、地区本部運営委員会を設置しています。
この度、運営委員改選に伴い、新たに選出された方々は次のとおりです。

委員会の役割と位置付け

- ① 多様な組合員の意見・要望を幅広く伺い、組合運営に反映する。
- ② 報告中心ではなく意見交換や協議・検討を行う双方向の会議体を目指す。

委員の役割と位置付け

- ① 運営委員は、各地域や組織の代表としてJ A運営へ参画する。
- ② 組合運営(方針・各事業・企画や催し・諸活動等)について、提言・助言・評価を行う。



横田地区
宮田 実則



仁多地区
石原 誠治(委員長)



仁多地区
和久利 健



大東地区
澤和 秋徳



大東地区
山根 英男



横田地区
部田 泰久



掛合地区
藤原 博



吉田地区
高橋 寿明



三刀屋地区
柳原 昌広



木次地区
高野 耕治



加茂地区
高橋 一裕



大東地区
加藤 浩司



飯南町ブロック
中野 晴美



雲南市南ブロック
芝原佐智子



雲南市北ブロック
田中 祥代



奥出雲町ブロック
原田 敦子



赤来地区
安部 郁志



頓原地区
神田 博延(副委員長)

7月の運営委員会 だより

7月8日開催

議題

- (1) 地区本部運営委員会運営規程について
- (2) 委員長・副委員長の互選について
- (3) 運営委員会及び運営委員の役割と業務内容等について
- (4) 地区本部運営委員の手当について
- (5) 令和3年度事業報告及び令和4年度事業計画について
- (6) 支店機能の見直しについて
- (7) 地区本部業績還元の取扱いについて
- (8) その他

質疑応答

※要点をまとめて掲載しています。

Q 支店機能の見直しを今年度中に実施することになったが、今回見直し予定日について令和5年3月1日という具体的な日が示された。今後の具体的なタイムスケジュールを示してほしい。

A 令和5年3月1日は定期人事異動があるため、その日を見直し予定日としたところで、タイムスケジュールを含め具体的な内容については、お盆頃を目途にお示ししたいと考えています。しっかりと協議し、次のステップへと進めて参ります。

Q コロナ禍でなかなか以前の様に全員が集合しているのが、運営委員も新たなメンバーで活動する中で、意見交換や交流を深めるためにも支店ごと、あるいは地区ごとの小グループでの会合や視察などを行ってはどうか。

A 支店別・地区別など小グループでの会合や視察を含め、実施について検討します。



8月のあなたの運勢【乙女座 8/23~9/22】

【全体運】恵みの多いときですが波乱の要素も秘めています。危ないものには近寄らないで。機器の整備や安全対策も入念に
【健康運】ハードな運動も可能。レジャーも楽しんで【幸運の食べ物】パプリカ



8月のあなたの運勢【獅子座 7/23~8/22】

【全体運】好調運ですが、とても多忙。やることを整理して効率的に動きましょ。スケジュールには遊ぶ予定も組み込んで
【健康運】規則正しい生活を心がけて。温かい食べ物にツキ【幸運の食べ物】桃

うんなん 女子カ



JAし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
大東支部

☎0854-43-2611
担当:古山

JA女子大学雲南校 「いただきますの学校」開校 ～入学式&パウダークッキング～

と き/7月1日(金) ところ/雲南市加茂健康福祉センター かもてらす

◎講師/島根県「家の光」講師 飯塚 生美子 氏

JA女子大学雲南校は、
第11期の入学式と第1回の
講座を行いました。20名の
学生を新たに迎えた入学式
では、学長を務める雲南地
区本部の源之美本部長が
「雲南地域の食の豊かさ



今期もみんなで楽しく学びます



発酵させなくても簡単にパンを
作ることができました

を感じながら『いただきます』に感謝する気持ちをもって取り組んでくださ
い」と挨拶しました。講座では「パウ
ダークッキング」と題し、小麦粉や米
粉などを使用したメニューに挑戦。生
地を発酵させずに作ることができる
パンや米粉のチヂミ、デザートには片
栗粉でわらび餅を作りました。

大東支部

～3B体操で心と体を健康に～

大東支部
では、JA大
東支店にお
いて毎月1
回3B体操
をしていま



ベルを使って体操

す。講師の指導でポール・ベル・ベルター(3B)
を使って体を動かしています。コロナ禍の為、外
出する機会が少ないですが、心と体が健康で
あり続けたいと楽しく活動しています。他に銭



体操後にみんなで肩たたき

太鼓・家の光・
手芸・料理ク
ラブもあります
ので、一緒に
活動してみま
せんか。

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!

- ✳️ **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・お問い合わせ** / JAしまね雲南地区本部 ふれあい課
- ✳️ **受付期間** 8月25日～ ※先着順 定員になり次第締め切ります
- ✳️ **申込方法** 電話のみ **TEL.0854-42-9053**

50歳以上の女性限定の学びの場。ますます明るく、美しく、
そして凜としたオトナの女性であるために参加してみませんか?

✳️ JA女性大学院雲南校 第6期講座(予定) 令和4年10月～令和5年8月まで ✳️

| 開催月日 | 講座 | 講師 | 内容 | ※場所は、いずれも地区本部です |
|------------------|---------------|---|---|-----------------|
| 令和4年 10月3日(月) | 入学式 雲南の花の日 | 掛合町の花卉農家 別木 重夫 氏 French Lace おばら としえ 氏 | 別木さんが栽培されているトルコギキョウを使った講座 | |
| 12月15日(木) | 音楽の日 | 株式会社 キラキラ雲南 吉田 健司 氏 | 【Xmasコンサート】 ボディパーカッション等を加えた参加型のコンサートです | |
| 令和5年 2月24日(金) | 講演の日 | フリー アナウンサー 石原 美和 氏 | 好感度アップ話し方講座 | |
| 4月18日(火) | 美と健康の日 | フィットネス インストラクター 山根 理沙 氏 | 自分の体と向き合いながら、ヨガ&ピラティス&ストレッチで 頭と体をほぐします | |
| 6月20日(火) | 雲南のお茶の日 | 大東町 藤原茶問屋 藤原 薫 氏 | 歴史ある大東茶の講座 | |
| 8月29日(火) | 芸術の日 | フリータレント 「すーさん」こと すやま としお 氏 | 【卒業制作】すーさんの楽しいトークとイラスト講座 | |

8月のあなたの運勢【蠍座 10/24～11/22】

【全体運】厳しい運氣となっています。思うように進まなくても慌てないで。無理
せず体力を温存。次の機会に備えましょう
【健康運】けがややけどに注意。安全確認を忘れずに【幸運の食べ物】イチジク

8月のあなたの運勢【天秤座 9/23～10/23】

【全体運】少しづつ条件が整ってきます。交渉は粘り強く続けましょう。協力者が
現れる予感も。説明書はよく読んで
【健康運】持病のケアに力を入れて。良い対処法を発見【幸運の食べ物】ツルムラサキ



ふれあいニュース
雲南管内の
旬な情報をお届け！



01
FUREAI NEWS

JAカップ雲南地区予選 佐世が制覇 県大会出場

JAカップ第39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16日から18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。

雲南管内の10チームが出場



▲はつらつとしたプレーが光りました

し、各チームとも熱戦を繰り広げる中、7月18日には決勝戦が行われ、佐世野球スポーツ少年団が飯南ワイルドボアーズスポーツ少年団を7-1で下し、6年ぶり4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10月に松江市営球場で開催が予定されてい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みなさん

雲南地区本部は7月5日、飯石郡飯南町の頓原中学校と赤来中学校が合同で毎年実施している「町ぐるみ職場体験」において、「ステキハウス 蒔美野」で飯南町立赤来中学校の2年生1名を受け入れました。

2年生を対象にしたこの職場体験は、学校・家庭・地域が一体となり、子どもたちを「ふるさと」の未来を担う人材に育てることを目的に年3回実施しています。当日は、ホールの接客補助や片づけなどを体験。気持ちいいあいさつで来店客を迎え、メニューのオーダーや配膳、片づけまで手際よくこなしました。



▲ホールで配膳を体験する生徒

8月のあなたの運勢【山羊座 12/22~1/19】
【全体運】これまでの頑張り認められ成果が上がります。安定運ですからマイペースで。うれしいニュースも飛び込んできそう
【健康運】思い切り遊ぶのが健康の秘訣。早起きも◎【幸運の食べ物】スモモ

02
FUREAI NEWS

飯南高校へ 神楽伝承活動支援金を贈呈

雲南地区本部は7月20日、「第11回高校生の神楽甲子園ひろしま芸高田」へ3回目の出場を果たした島根県立飯南高校生命地域ラボ・神楽愛好会を激励しようと、赤来支店の桑原崇雄支店長が同校を訪れ、青山顕紹校長へ神楽伝承活動支援金を贈呈しました。

「神楽」は神々に捧げる歌舞として舞い継がれ、農村文化を伝承するものとして大切にされており、JAしまね・JA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。



▲右から趣意書を手にする青山校長、神楽愛好会の田部 柚季さん(副主将) 目録を手にする鹿田 千陽さん(主将)、赤来支店の桑原支店長

らしい演技は、動画投稿サイトユーチューブで公開されています。

8月のあなたの運勢【射手座 11/23~12/21】
【全体運】勢いのある好調運ですが下旬からは荒れ模様。用事もレジャーも前倒しで。後半は頼まれ事で忙しくなりそう
【健康運】ストレッチやつば押しで血行を促進【幸運の食べ物】トマト

「働くこと」を知る 中学生が職場体験学習

雲南地区本部は、雲南市が実施する『夢』発見ウィーク（中学3年生職場体験学習）において、7月6日から8日にかけて大東グリーンセンターと野菜集出荷施設「みどり工房」で雲南市立三刀屋中学校の生徒2名を受け入れました。

グリーンセンターでは接客補助や品出しなどを体験。みどり工房ではサラダ水菜、サラダホウレンソウなどの調製作業や計量、野菜の梱包作業

を体験しました。

それぞれの体験先では生徒が職員にインタビュウを実施。就職したきっかけややりがいなど、「働くこと」について質問し、興味深く耳を傾けました。

体験を終えた生徒は「商品がお店に並ぶまでには見えないう苦勞がたくさんあることを知った。みなさんが働く姿を見てすごいと感じた」と感想を述べました。



▲サラダホウレンソウの調製、計量を体験する生徒

農業と暮らしの関わり学ぶ 小学生がJAの施設を見学

飯南町立頓原小学校と雲南市立掛合小学校の3年生児童は7月上旬、JAの施設見学に訪れました。

地域の産業（農業）と暮らしとの関わりについて学ぶ社会科の授業において、頓原小学校の3年生は7月4日、飯南町でパブリカやメロンなどを栽培する吉川健司さんのハウスを訪れ、農家の仕事や苦勞、工夫していることなどについて話を聞いたのち、同地区本部の頓原加工所を訪問。農産加工課の大島裕司課長補佐から製造している商品や原材料、加工方法や衛生管理などについて説明を受けながら施



▲ネギがベルトコンベアで運ばれてくる様子を見学する掛合小学校の児童

設内を見学し、生産に関わる仕事や地域の特産品に理解を深めました。

7月11日には掛合小学校の3年生が葉物野菜の水耕栽培を行う(有)だんだんファーム掛合（雲南市掛合町）の施設を見学したのち、同地区本部の野菜集出荷施設「みどり工房」を訪問。野菜の調製作業や袋詰め、梱包作業など、生産者から持ち込まれた野菜が出荷されるまでの工程を興味深く見学しました。

見学を終えた児童は「たくさんのお話を聞くことができてよかったです」と感想を話しました。

あぐりキッズスクール第15期開校



▲ミニトマトの苗を誘引するスクール生

雲南地区本部が毎年開校している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」は7月16日、同地区本部で第15期生の1回目の授業を行いました。今期は13名のスクール生が入学。プランターで夏野菜の栽培を体験するとともに、「たたら」の里づくりプロジェクト」に取り組む(株)たなべたらの里のみなさんや関係機

関に協力いただきながら全4回の授業を通して「農業」と「山」との関わりについて学びます。

1回目の授業では営農企画課の職員が講師となり、ミニトマトとブロッコリーの苗の定植作業を実施。スクール生は職員の指導のもとプランターに苗を植えつけ、ミニトマトは支柱を立てて誘引作業も体験しました。



▲大島課長補佐の説明を聞きながら味噌の袋詰め作業を見学する頓原小学校の児童



全国和牛能力共進会鹿児島大会 島根県代表牛決定

今年10月に鹿児島県で開催される第12回全国和牛能力共進会に出品する島根県代表牛のうち、肉牛の部を除く種牛の部(第2区～第6区、特別区)の13頭が7月13日、島根中央家畜市場で行われた最終選抜会で決定しました。

雲南管内の1市2町からは第2区(若雌の1)、第3区(若雌の2)、第5区(高等登録群)、第6区(総合評価群:種牛群)へ出品し、第5区において奥出雲町和牛改良組合の3頭が、第6区において仁多郡和牛育種組合の4頭が県代表牛として選抜されました。

奥出雲町和牛改良組合の和泉英富組合長は「代表に選ばれ嬉しく思う。本番に向け力強い牛に仕上げていきたい」と話し、仁多郡和牛育種組合の矢木良治組合長は「代表に選抜され嬉しく思うと同時に大きな責任を感じている。関係者一丸となって取り組み、上位入賞を果たしたい」と、意気込みを語りました。

第1区(若雄)の代表牛は4月に決定しており、枝肉を審査する肉牛の部(6区～8区)については、審査員が巡回で代表牛を決定し、8月25日に発表される予定です。

| 区分 | 名号 | 生産者 | 地区 |
|-------------------------------------|----------------------------|--------------|------|
| 第1区(若雄) | 清隆福 <small>きよたかひろく</small> | 島根県畜産技術センター | 雲南市 |
| 第2区(若雌の1) | みどり | 水津 美見 | 津和野町 |
| 第3区(若雌の2) | ひみましゅひめ | 田口 好美 | 安来市 |
| 第4区 (繁殖雌牛群) | しもはな | 森 徳行 | 大田市 |
| | はつはな | 二柿 真悟 | 大田市 |
| | しもしげかつ | 厚朴 邦広 | 大田市 |
| 第5区 (高等登録群) | はなぎく | 金倉 弘美 | 奥出雲町 |
| | あおい | 和泉 宏幸 | 奥出雲町 |
| | あおい2 | 和泉 宏幸 | 奥出雲町 |
| 第6区 (総合評価群: 種牛群) | ふくやす | (一社)奥出雲町農業公社 | 奥出雲町 |
| | ふくひさ | 勝田 律江 | 奥出雲町 |
| | はる | 石原 誠 | 奥出雲町 |
| | かつひら | 井上 昭 | 奥出雲町 |
| 特別区 <small>(高校及び 農林大学校)</small> | すずらん | 島根県立出雲農林高校 | 出雲市 |



地区版

Green Center News
グリーンセンターだより

JALしまね アグリ革命キャンペーン

8月1日～
9月30日



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・地力窒素など水稲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 + 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!

年金指定替えキャンペーン

JALしまね

2022 キャンペーン期間
7/1(金) ▶ 9/30(金)

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かプレゼント

おさいふカードポイント 1,000ポイント

or

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。

年金についてのご相談はJAで!

JAカードの\お得/な話



一般カードなら 初年度年会費 **無料!!**

①②③のいずれかに該当すれば... **次年度年会費も無料!!**

- ①当年度の本カードショッピングご利用代金合計額が12万円以上の場合
- ②電気料金を本カードで事前にご登録のうえお支払いした場合
- ③携帯電話利用料金を本カードで事前にご登録のうえお支払いした場合

①②③のいずれかに該当した場合、本人会員・家族会員の次年度年会費は無料です。
※その他条件がありますので、詳しくはお近くのJAしまね窓口までお問合せください。

※JAカードは、三菱UFJニコス(株)とJAバンクが提携し、発行するクレジットカードです。
※JAゴールドカードは、年会費無料の対象外です。
※ロードアシスタンスサービス付きカードの場合、ロードアシスタンスサービス年会費495円(税込)は、別途申し受けます。

今ならご入会いただいた方にもれなく **JAカード新規ご入会特典があります!!**



●申し込み期間:令和4年4月1日(金)~令和5年1月31日(火)
詳しくはお近くのJAしまね窓口へお問い合わせください。

JALしまね『JAカード』特設ブースの開催

- 人事異動(7月20日付)
▼営業部部长(仁多支店支店長) 渡部靖弘
▼仁多支店支店長(雲南さくら支店次長) 高橋靖彦
●依願退職(7月31日付)
▼松島慎(経済部農業機械課) 勝田美恵子(大東支店) ※()内は旧部署

開催日時 AM10:00
9月9日(金) PM 3:00

開催会場 サンコープ雲南 横田給油所

当日、JAカード発券のご予約をいただいた方全員に素敵な賞品をプレゼント!
新型コロナウイルス感染防止対策を徹底いたします。是非、お気軽にご来場ください。



9月の外勤日 14水 15木 16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

| 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 | 雌 | 26 | 768,900 | 149,600 | 549,450 | 283 | 1,940 | 34,339 |
| | 去 | 41 | 834,900 | 568,700 | 695,522 | 304 | 2,285 | 52,479 |
| 中央市場 | 雄 | 1 | 990,000 | 990,000 | 990,000 | 260 | 3,808 | — |
| | 雌 | 88 | 1,654,400 | 135,300 | 574,613 | 284 | 2,021 | 45,709 |
| | 去 | 126 | 936,100 | 127,600 | 677,949 | 309 | 2,194 | 54,386 |

中央“統落”の相場展開

令和4年7月の全国主要子牛市場平均価格は、雌591,300円(前月比98%)、去勢692,895円(前月比99%)、計648,558円(前月比98%)で、統落の取引となっています。

畜産 市況

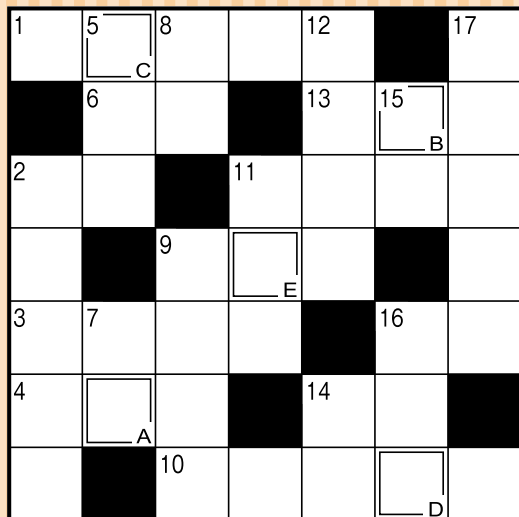


CrossWord Puzzle

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
- ⑪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

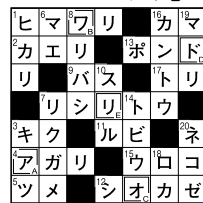
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●宛先・締切

〒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
2022年9月2日（金）（当日消印有効）

◆先月号の答え◆

「アワオドリ」



川柳の広場

最優秀賞

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

佳作

未だ喜寿と趣味が青春続けとす

出雲市 大福 利彦様

主婦業も休暇願いを出す猛暑

出雲市 多久和敬子様

順調に育っています反抗期
何時の間に子供になった虫狩
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
津和野市 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しまねびよりには、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…
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、さつま芋、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

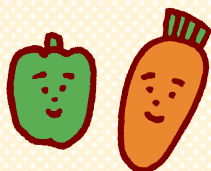


コメント

- ・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。

ツライ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。

【編集後記】 コロナの不安を抱えながらの生活となり約2年半が経過しました。いつまで続くのかとマイナスな感情に支配されそうですが…。2年半で何か良い気づきが無かったか振り返った時、1番に思うのは改めて島根の魅力を感じられたことです。今までは「買い物!買い物!」と都会に出かけていましたが、県内に目を向けることが増え、美味しい食べ物、季節ごとの自然…など、丁寧に島根を満喫できた2年半でした。皆さんも良い気づきはありましたか? (安)

