

JA しまね ちびより

2025
7

July
Vol.112

Shimane
Biyori



特集 知ってる?しまねの夏の花



YouTube



Instagram



LINE



Facebook

SNSで旬な情報を
投稿しています



©よい食P





飯南町で生産される「いいなんパプリカ」

とだ しゅんすけ
戸田 瞬介さん(37歳)

今月は雲南地区本部。飯南町で「いいなんパプリカ」の生産に取り組んでいる戸田瞬介さんにお話を伺いました。

飯南町のブランド野菜・パプリカ

きれいな水と空気に恵まれた高原地帯・飯南町。豊かな風土をいかして多様な農作物が作られる中、近年特に注目されているのがパプリカです。新規就農を応援するリースハウス事業や選果場の開設など、町が地域をあげてパプリカ作りを後押し。この10年で栽培農家が増え「いいなんパプリカ」として県内外に出荷しています。農業への志を抱き移住した人たちもパプリカ栽培に注力。現在は、地元農家と新規就農者を合わせて10軒ほどで生産されています。

戸田瞬介さんもパプリカ農家の一人。飯南町の農家に産まれましたが、外の世界を見るために大学進学は県外を選択。卒業後は別の仕事をしていました。長男としての使命感から家を継ぐことを決め、20代半ばで島根県立農林大学校に入学。のちに奥さんとなる佳代さんと在学中に出会い、一緒に飯南町へ。父親の所有する農地にハウスを建て、夫婦で農業を始めました。

J Aの働きかけで市場を県外へ拡大

就農してすぐに作り始めたのはトマト。農業研修の際に地元のトマト農家でお世話になったことがきっかけでした。しかし作業の手間に対して単価が見合わな



い状況が続く、ハウスを増設するタイミングでパプリカの栽培にシフト。現在は9棟のハウスでマペラ、アルサモラ、ボリダーノなどの4品種を育てています。

「パプリカはひとつの株から30個程度しか収穫できません。ピーマンと比べて圧倒的に効率が悪いです。単価が良いんですよ」と戸田さんは話します。スーパーなどに出回るパプリカは韓国などからの輸入ものがほとんど。国産は全体の5%程度で、競合が少ないのもポイントだそうです。戸田さんが栽培を始めた当時は、飯南産パプリカの市場は県内が中心でしたが、J Aが働きかけ2020年頃から大阪市場でも取り扱われるようになりました。戸田さんは「他の産地で収穫しない時期にも飯南町からは出荷できるので、結構頼りにされているみたいですね」と話します。



パプリカ栽培について説明する戸田さん

夏の暑さに耐えながら 高品質の実を育てる

毎年2月に種をまき、育苗をスタート。苗は自家栽培用だけでなく地元農家が使うものも作り、JAに卸しています。戸田さんは「健康な苗を育てなければならぬので最も気をつかう作業です。水の管理など慎重に行っています」と話します。4月中旬から定植、5月に芽かき、梅雨入り前後に誘引作業。出荷は7月中旬から11月までと長期にわたります。

最近の悩みは夏の暑さ。「早い時期から気温



余分な蕾を取り除く摘花作業をする戸田さん



誘引作業が始まったパプリカ

が上がると花が落ちてしまいます。梅雨明け頃からハウスを遮光しますが、それでも暑い！一方で、きれいな色に育てるためにはある程度の高温も必要です。ハウスの中がサウナ状態になるので本当に大変です」と戸田さんは話します。暑さがピークを迎える時期は、収穫作業を明け方からスタート。気温が高くなる昼前から休憩に入り、午後2時頃から再開していきます。

戸田さんの父親は今も現役農家で、戸田さん夫婦とは全く別の作物を手掛けていますが、最近はずうがらシ栽培と一緒に進めています。露路での栽培ができてあまり手がからないのが魅力だそう。出雲市に住む佳代さんの「両親も時々手伝いに来てくれるそうです。

地道な努力で収量アップ、 仲間と地域を支えたい

年々パプリカ農家が増え、産地として盛り上がっている飯南町。戸田さんに今後の目標を聞くと、「とにかく収量を増やすことですね」と実直な答えが返ってきました。「若い新規就農の人たちは、ブランドングなど新しい取り組みに力を入れています。私はそういったことはできないので、たくさん出荷することで地域のパプリカ生産を支えたいです」と意気込みを語ってくれました。



実がつきはじめたパプリカ。実が大きくなり3週間ほどかけて緑から赤・黄色に色づいていきます。

プチっと情報!

おすすめの食べ方♪

戸田家では味噌汁、ポトフ、炒め物などいろいろな料理にパプリカを使います。赤と黄色が鮮やかなので食卓のアクセントに。これからの季節のオススメは揚げ浸し。ナスやピーマンなどと一緒に揚げ（揚げ焼きでもOK）、麵つゆに浸すだけで完成します。



佳代さんと「いいなんパプリカ」のエンブレムが入ったポロシャツ

は「いいなんパプリカ」のエンブレムが入ったポロシャツ。飯南町がデザインを公募して作ったブランドのシンボルで、パプリカの袋にもプリントされているそうです。佳代さんは「町をあげてこんなに応援してもらえるんですから、頑張らないといけませんね！」と笑顔を見せました。

てる？ ねの ササ イシ

なお花が生産されている
はこれからの夏の時期に
てご紹介していきます🌻

島根県花き生産者協議会とは？
県内の花き生産者で構成されており、花きの生産拡大、栽培技術や品質向上を目的に、研修会の開催や、イベントを通して花きのPR活動等に取り組んでいます。



会長 樋ヶ隆行さん
アスター、ストック、トルコギキョウを約3万本生産。

こぼれ話
同じ品種でも花色が違えば咲くタイミングはバラバラ。同じ時期に色違いの花を出荷するために、それぞれ時期をずらしながら育てています。

アスター

ケイトウ



副会長 下垣克夫さん
ケイトウ、ストックを約2万本生産。

こぼれ話
需要期に継続的に出荷できるように少しずつ時期をずらしながら植えつけます。下垣さんの場合(お盆)は、1週間ずつ6回に分けているそう。

お盆のお花として有名ですが、近年は品種改良でさまざまな花の形や花色を楽しめるようになりました。

特にアスターは連作を避け、土の消毒を徹底します。比較的暑さに強い花ですが、品質を保つため収穫後すぐに水につけて出荷します。とにかく花は“見た目が命！”なので防除や草姿バランス、また、どの花にも共通することですが根をしっかり張らせることに気をつけています。その分、花をプレゼントして喜んでもらったり大事に手入れをして綺麗に飾っていただいたりするのを見るととてもうれしくなりますね。

県内では赤を中心に、オレンジやピンク、黄などの花色が生産されています。

ケイトウは育てやすく比較的虫の発生が少ないため露地での栽培ができます。花が咲くまでは茎が柔らかいため、風に負けないようネット張りや防除、適期の定植を心掛けています。また、ケイトウに限らずですが、品種を選んだり肥料をあげたりして茎の長さができるよう生産に取り組んでいます。生花には葉のツヤや花の色彩など“生きているもの”の魅力があります。ぜひ1本でも家に飾っていただくと生産者としてもうれしいです。

夏場の切り花のお手入れ方法

取材協力：島根の花振興協議会 / しまね花商組合・松本潤組合長(松江市・まつもと生花店)

ポイント1. 茎をカットする



memo
水の中で茎を斜めに切りましょう！乾燥や道管への空気の侵入を防ぐ効果があります。切れ味の良いハサミを使うとGOOD◎

茎の切り口が乾いたり柔らかくなったりすると、うまく水を吸い上げられなくなります。花をいける時や水替えのタイミングで茎をカットして水を吸いやすい状態に整えましょう。

ポイント2. こまめな水替え



memo
夏場の水道水は水温が高いため、氷を入れるなど冷たい水を使いましょう。

夏場は花瓶の水温が上がり、水に浸かっている茎がふやけてぬめりがでてきます。長持ちさせるには毎日の朝晩に水替えがおすすです。

ポイント3. 花器を清潔に



雑菌の繁殖を防ぐため、使用前や水替え時に花器をしっかりと洗いましょう。

ポイント4. 余分な葉を取り除く



葉が水に浸かると水のぬめりの原因になります。水につかる部分の葉は取り除いておくことで水がきれいになり保てます。

ポイント5. エアコンの風に注意



エアコンの風が直接当たる位置に置いておくと花や葉が乾燥し、しおれてしまう原因に。

気軽に花を飾ってみませんか？

花を飾ってみたいけど花瓶がなくてハードルが高い…そんな経験はありませんか？実はジャムの空き瓶、ピッチャーやグラスなどの身近なキッチン雑貨でも素敵にお花をいけることができます！もちろんお気に入りの花瓶をみつけて楽しむのも◎ぜひ、お家にあるものを使って気軽にお花のある暮らしを楽しんでみてくださいね😊



知っ しま 夏の

県内全域で生産され、中でも島根県オリジナル品種（SO）は暑い時期でも日持ちが良く、オリジナル性の高い花色が特徴です。

トルコギキョウは、お盆や彼岸、ブライダルなど幅広い場面で使えるオールマイティな花です。多様な花の形や色があるため、自分のお気に入りを見つけて楽しめます。私は適期に適切な作業を行うことを心掛けており、苗作りから納得のいく生産を目指しています。花を飾ると季節の移り変わりを家にいながら感じることができます。習慣や花瓶がなくても始めやすいと皆さんにぜひ知っていただきたいです！

しまねの夏を代表する
4種のお花をご紹介します
それぞれのお花について
島根県花き生産者協議会の
皆さんに聞いてみました！

こぼれ話

うす黄色の花
粉がおしべに
付いていない
トルコギキョウ
は、咲き始め
で新鮮な証拠！



副会長 佐藤明次さん
トルコギキョウ、ランタンキュラス、
アスターなどを約6万本生産。



トルコ
ギキョウ

皆さんは島根県内でど
んかご存じですか？今月号
出荷が始まるお花につい

県内の切り花の中で、栽培面積が最も多い品目です。茎の太さ、花のボリューム・揃いから高い評価を受けています。

蕾を摘んで一輪だけを大きく育てたものを輪菊と言います。茎が真っ直ぐで太く、節間が詰まっているものが良いものとされています。私は生産に取り組んで5年目になりますが、より多くの秀品を出荷できるよう作り方や品種を試行錯誤しています。また、輪菊は花だけではなく葉にも商品価値があるため防除が欠かせませんし、夏場はハウス内が危険なほど暑くなるため、まずは花を管理する自分が体調を崩さないように気を付けています。



副会長 糸賀治さん
輪菊を約10万本生産。

菊
(輪菊)

こぼれ話

菊は花が咲いた
あとに収穫すると
日持ちがよく、1
か月も咲き続け
ることもあるのだ
とか…！



その他にも
こんな夏の花も
ありますよ～！



スプレー菊



カラー



ヒマワリ



リンドウ

EVENT

しまね夏の花展示会を開催します

JALしまねと島根県花き生産者協議会は、右記の日程で花のイベント「しまね夏の花展示会」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています🌻

① 私たちが選んだ花賞～来場者投票～

あなたがお花の審査員

来場された皆さまに審査いただく「来場者投票」を実施します。会場に展示された花の中から「これが一番」と思ったお気に入りの花に投票してください！

【投票時間】7/26📅 9:30～17:00、7/27📅 9:30～12:00

【特典】投票いただいた皆さまに花のプレゼントを用意しています🍀

※なくなり次第終了(両日合わせて先着300名様を予定しておりますのでご了承ください)

両日
合わせて
先着
300名様

開催期間：令和7年 7/26📅～27📅

場 所：ゆめタウン出雲

本館1F エクセル前特設会場（出雲市大塚町650-1）

問い合わせ：JALしまね本店園芸販売課 0853-25-8694

② 親子ミニブーケ作り体験教室

来場した親子先着50名様を対象に実施します。
7/26📅 10:00～16:00

先着
50名様

③ 島根のお花を飾りましょう

来場した先着50名様を対象にミニ花束作りを実施します。
7/26📅 10:00～16:00

先着
50名様

④ お花の即売会

展示されたお花を特別価格で販売します！
7/27📅 12:00～15:00

特別価格
で販売



牛乳×車！ 県牛乳普及協会と島根トヨペットが協定締結

島根県牛乳普及協会と島根トヨペット株式会社は6月1日の「世界牛乳の日」に合わせ、「島根県産牛乳普及に関する協定」を締結しました。同社各店舗でのタイアップイベントなどを通じて牛乳の持つ価値や魅力を発信し、県産牛乳の理解醸成や消費拡大を目指します。

車に頼る生活が多い県内でいつまでも健康で安全に車を運転できるよう、また、県産の牛乳消費を促進し地域の応援につなげる目的で協定を締結。

同社出雲店で調印式を開き、同社の勝部道成社長と同協会の久保田英治会長（有限会社クボタ牛乳）、木次乳業有限会社や島根中酪株式会社、県、JAしまねなどの関係者が出席。久保田会長は「協定によって新たな普及活動が実現できる。車も牛乳も県民になくてはならないもので、県民に安全・安心で快適な暮らしを提供したい」と話しました。



協定を締結した勝部社長（左）と久保田会長（右）



今後のタイアップイベントで活用する模擬搾乳牛



令和7年度島根県乾椎茸品評会を開催

島根県椎茸生産者組合協議会とJAしまねは6月13日、出雲市の当JA本店斐川事務所で令和7年度島根県乾椎茸品評会を開きました。県内から40点が出品され、審査の結果、門脇正美さん（安来市）の「天白どんこ」が最高位となる島根県知事賞を受賞しました。

4日に行った審査会では、審査員4人が傘の形状や大きさを規格に照らして揃っているか審査し、優秀賞・優良賞・佳良賞の合計21点を決定。門脇さんの「天白どんこ」について、審査委員長を務めた島根県農林水産部林業課の舟木宏統括林業普及員は「傘の表面が白くはっきりとひび割れており『天白どんこ』特有の品格があり、規格に忠実で大きさが揃っている良品だった」と講評しました。

門脇さんは「収穫時の天候に恵まれ、色の揃った『天白どんこ』を出品できた。評価をいただき大変うれしく思う」と話しました。

上位6点は全国品評会へ出品されます。
その他の主な受賞者は次のとおりです。

- ・全農麦類農産部長賞＝芳野正彦（隠岐の島町・こうこ）
- ・日本椎茸農業協同組合連合会会長賞＝岩地正男（浜田市・こうしん）
- ・（一財）日本きのこセンター理事長賞＝松田直美（川本町・茶花どんこ）
- ・森産業株式会社社長賞＝森井和朝（浜田市・どんこ）
- ・島根県農業協同組合長賞＝谷尾富重（浜田市・こうしん）



品評会で入賞した出品者の皆さん



JA運営に反映を 総代代表者等との意見交換会を開催

JAしまねは5月30日、ウェブ形式で総代代表者らとの意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら18人が参加し、JA役員と活発に意見を交わしました。

当JAでは、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年に2回意見交換会を開催しています。

意見交換会では「高齢化が進むなかドローンを使ったイネカメシ対策を展開してほしい」「新しい運営体制に対し具体的なシミュレーションをした上で丁寧な説明が必要だ」「職員採用数が少なく辞めていくばかり。将来的な職員不足を心配している」「米農家の所得安定には消費者理解が欠かせない。対外的な広報活動をお願いしたい」など、さまざまな意見をいただきました。



総代代表者からの意見・要望に回答する本店常勤理事ら



「元気な地域」も女性部の力で!

石見銀山女性部

JAしまね石見銀山女性部は、毎年6月に防災研修会を開催しています。今年度も6月23日に、大田市役所危機管理課の職員を講師に迎え、ゲーム形式でいざ災害が起こった時のシミュレーションをしたり、講師が実際に被災地に向いた話を聞いたりすることで、災害はとも恐ろしいことだと改めて考えさせられました。

また、自宅で避難する際のポイントやハザードマップの見方、防災情報の確認、非常持ち出し品や各種災害に対する心構えなどを学んだ他、非常食の試食も行いました。

いっどこで起こるか分からない災害に備えて部員同士の情報交換や防災研修会などを開催し、いざという時に女性部の力を発揮できるように、これからも防災意識を持って活動していきます。



JA女性組織3カ年計画

『「あい♡」からはじまる『元気な地域』をみんなの力で』の実践初年度です。

助けあい♡ 学びあい♡ 育てあい♡

の3つの重点テーマを掲げ活動します。

学びあい♡



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

にしもり ひろたか
西森 浩隆さん



JAしまね島根おおち青年連盟瑞穂支部（以下、農青連）に加入している西森浩隆さん（42）は、邑智郡邑南町の農業研修生アグサポ隊に入り、実際に野菜栽培をしながら栽培方法を学び、その後、2016年に就農し今年で9年目を迎えました。年間を通じて旬の白ネギ、サニーレタス、ブロッコリー、エダマメなどを延べ約130aの露地で栽培しています。

近年は異常気象による高温で従来の栽培方法では植物が負けてしまうことから、肥料の量を調整したり、バイオスティミュラント資材を使ったりして暑さに負けないように工夫して栽培。今後はさらに、栽培面積を広げていきたいと考えています。

また、農青連の活動には積極的に参加し、情報交換の場として活用しています。西森さんは「農業研修生アグサポ隊の後輩に加入の声をかけていき、仲間を増やしていきたい」と意気込みました。



個性的で爽やかな味と香り

地中海沿岸が原産地で、肥大した茎は特徴のある香りがします。主に肉や魚料理に使われ、葉はハーブとして魚の臭い消しにも使われます。「フェンネル」は英語、イタリア語では「フィノッキオ」、和名は「イタリアウイキョウ(茴香)」です。生育適温は10～20度で冷涼な気候を好み、耐寒性のある野菜です。栽培が容易な作型は、中間地では7月中下旬から8月下旬に種まきし、晩秋以降に収穫期を迎えます。春まきも可能ですが、種まきが遅くなると生育後半の高温長日で花芽が形成され開花します。

品種

株元が肥大するフェンネルには「フローレンスフェンネル」(各社)、または単に「フェンネル」(各社)と呼ぶ品種があります。「ナポリ」(トキタ種苗)は日本で改良され、茎の肥大に優れ作りやすい品種です。スティックタイプの「スティッキオ」(トキタ種苗)は小指ほどの肥大した茎は歯切れの良い食感を楽しめます。

畑の準備

植え付け2週間前に1平方メートルあたり苦土石灰200gをまいてよく耕します。1週間前に堆肥約2kg、化成肥料(NPK各成分10%)約200gを土とよく混合します(図1)。その後、ベッド幅70～80cmの平畝を作り平らにならしておきます。

種まき・苗作り

苗作りでは、25連結ポットなどのセルトレーに5、6粒まき、本葉3枚の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚までポットで育てま

す(図2)。じかまきではベッド幅70～80cmとし、条間を45cm2条として、株間約25cmで1カ所5、6粒まきます。じかまきの場合は、種まき後は不織布で覆い、強雨・強風対策をしておきます。

植え付け

ポットで育てた苗はベッドに条間45cm2条、株間25cmで植え付けます(図3)。徒長気味の苗はやや深植えにし、株元を土でしっかり押さえましょう。植え付け後は虫害や強風雨対策に透明寒冷しゃなどのトンネルがけをしておくで安心です。

追肥・灌水(かんすい)

追肥は月に1回、化成肥料を1平方メートルあたり約50gを与え、土寄せします。畑の乾燥が続くときは、十分に灌水をします。

収穫

収穫は肥大した茎の太さが7、8cm(約300g)の頃が目安です。

夏まき秋冬取りでは約500g(こぶし大)の大きさのものも収穫できますが、取り遅れて裂球しないように注意してください(図4)。

図1 畑の準備



図2 苗作り

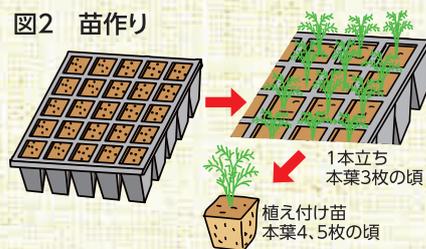


図3 植え付け

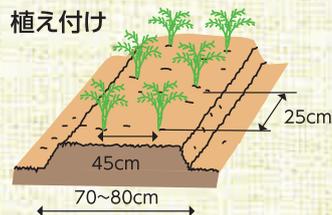


図4 収穫



栽培カレンダー(フェンネル)

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

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ栽培」
をJAしまねホームページで連載中です。今月は「ダイコン(秋まき)」!



理事会情報 (6月18日開催)

【協議事項】

- ①第11事業年度業務報告書について
- ②大口貸出金の承認について①
- ③大口貸出金の承認について②
- ④(協議)元金・利息減免について(報告)遅延損害金免除について
- ⑤食料・農業・地域政策の推進強化に向けた基本農政の確立に関する特別決議について
- ⑥益田での核ごみ文献調査報道に対するJAしまねの考え方について
- ⑦常勤理事の他の団体理事等への就任について

お知らせ 次回8月号は総代会特集!

J Aしまねは6月22日、第11回通常総代会を開催しました。当日の様子は8月号の特集面にてご紹介いたします。

本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュール上、8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当J Aのホームページへ掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



組合員からの情報提供窓口の明示について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を受付けています。

当組合理事の組合経営に関する気になる行為について、封書またはEメールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

島根県農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒690-0887 松江市殿町19番地1
 Eメールアドレス kanji.hon@ja-shimane.gr.jp
 部署名 監査部
 受付監事 常勤監事

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、担当部署または支店で受付けていますのでご利用ください。
 ※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

ジュンテンドー利用による「おさいふカード会員」特典について

★会員特典を受け取る準備

会員特典を受け取るためには、ジュンテンドー会員カード「いきいきポイントカード」とJ A「おさいふカード」の連携登録が必要となります。ご希望の方は、カードを持ってお近くのジュンテンドー店舗にてお手続きください。

★会員特典（対象商品：ジュンテンドー取扱い全商品）

お買い物時にジュンテンドーの「ポイントカード」をレジにて提示してください。

1. ジュンテンドー「いきいきポイントカード」へのポイント付与

通常1取り引き200円(税抜)につき1ポイント付与のところ、会員は200円(税抜)につき2ポイント付与となります。…**会員ならポイントが通常の2倍!!**
 ただし、ポイント付与は、現金、J Aカード(クレジット)支払いの場合のみとなります。

2. J Aしまね「おさいふカード」へのポイント付与

J Aしまねの「おさいふカード」には現金、クレジットカード、QR決済のお支払い方法でも、年間購入金額10,000円(税抜)につき30ポイント付与します。(組合員以外は15ポイント付与)

3. J Aカード(クレジット)「わいわいポイントカード」へのポイント付与

J Aカード(クレジット)にてお買い物された場合、J Aカードの「わいわいポイント」に、通常ポイント付与に加え、別途ご利用金額1,000円につき20円(2%)を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元します。

【いきいきポイントカード】



【おさいふカード】



お問い合わせ先：J Aしまね本店経済部資材課 TEL：0853-25-8745

グリーンセンターはしま店誕生祭



5月31日と6月1日の2日間、「グリーンセンターはしま店」の誕生祭を開催しました。イベントでは各商品の特價販売、しまね和牛弁当など人気メニューの限定販売、直売部会員らが準備した野菜・加工品、やすぎ精米センターの金芽米3合袋などが必ず当たる釣りくじを実施し、多くの来店客で賑わいました。また31日には「総合的な探究の時間」の授業で“お茶文化の継承”と“米粉のレシピ研究”に取り組んだ安来高校3年生2名が店頭へ立ち、直売部会員とともに抹茶と手作りのお菓子やお漬物で来店客をもて



なしました。直売店舗課の池田哲也課長は「いつもご愛顧いただき、本当にありがとうございます。高校生とのコラボイベントは好評で、来場者から『高校生の向上心に感心した』『子供とゆったりとした時間が過ごせた』と嬉しい声をいただきました。今後も様々なイベントを企画して、皆様の身近なお店としてあり続けるよう頑張りたい」と話しました。

沢地区 親子生き物調査



6月21日に沢地区子ども農業体験活動で生き物調査をしました。この活動は自然とふれあう楽しさと地域の人との交流を目的に、(農)とねの里SAWA、沢寿会、沢町おやこ会、沢町自治会、やすぎ地区本部が協力して毎年開催しています。参加した13人の子どもたちは網と入れ物を持って田んぼで生き物を探しました。当日は気温が高く、水位も高めで生き物を見つけることに苦労しましたが、みんなで頑張ったので無事に捕まえることができました。「生き物がいて良かった。もっと見つけたかったなあ」と話しつつ、手帳で名前を調べていました。公会堂に戻ってからはJ Aが準備した食農についてのなぞなぞクイズで、子どもたちはとても楽しんでいる様子でした。



無事に捕まえることができました。「生き物がいて良かった。もっと見つけたかったなあ」と話しつつ、手帳で名前を調べていました。公会堂に戻ってからはJ Aが準備した食農についてのなぞなぞクイズで、子どもたちはとても楽しんでいる様子でした。

赤屋小学校 サツマイモ定植



赤屋小学校の1～4年生13人は6月5日、伯太町下小竹の新田谷地区でサツマイモ「紅はるか」の苗380本を定植しました。この活動は同地区の足立年禧さんが中心となり、子どもたちとの交流や食農教育を目的に毎年実施されています。当日は地域の協力者やJ A職員も一緒に作業しました。児童たちは説明を受けてから丁寧に

苗を植え付けし、土をかぶせて水やりまで、手際よく作業しました。足立さんは「子どもたちの喜ぶ顔が見られて良かった。今年から圃場が変わっているので、しっかり管理して秋に皆さんと収穫できるように努めたい」と話し、児童は「いつもと違う場所だったけど、ちゃんと作業できたと思う。大きく育てると嬉しいなあ」と話しました。



赤屋畜産まつり開催



赤屋和牛部会は6月6日、赤屋小学校前駐車場で赤屋畜産まつり（和牛共進会）を開催しました。当日は、牛と直接ふれあう体験学習の一環で地元の赤屋小学校、認定こども園赤屋の児童と園児24人も参加し、地域やJAの関係者らも含めて多くの人で賑わいました。

出品牛は生後4～8カ月の肉用種牛5頭で発育判定は5以上が3頭、4が2頭と良好。審査員2名が厳正に審査し、塩見秀雄さんの「すえはつる号」が体高や体積のバランスの良さ、体上線の強さに加え、雌牛らしい品位を兼ね備えていたと高い評価を受けて首席に輝きました。塩見さんは2年連続の首席受賞

となり「今年の牛は特に良い感触があった。牛と水田との循環型農業が良い結果に繋がっていると思うので、今後も続けていきたい」と話されました。

児童や園児は牛の感触や反応に歓声を上げ、「温かいし、もふもふしていて可愛かった」と話し、同部会の足立年禧部会長は「子どもたちが牛とのふれあいで楽しそうにしている姿を見て、とても嬉しく思う。その中から一人でも二人でも伝統ある赤屋の畜産に関わってくれることを期待したい」と期待を込めました。審査結果は次の通りです。

首席	塩見 秀雄	「すえはつる号」
次席	浜田 日出子	「つるみちこ号」
優良賞	田口 好美	「ひみましゅの3号」
優良賞	田口 好美	「ねむりひめの6号」
優良賞	秦 浩恭	「ふくはなつる号」



田植え体験で産地との交流

農事組合法人ファーム宇賀荘、JAしまねやすぎ地区本部、グリーンコープ生協ととりの3者が協力し、6月1日に生協組合員家族を招いて、田植え交流会を開催しました。開会にあたりグリーンコープととりたべもの委員会の今本麻衣子委員長は「体験を通じてお米作りにもぜひ関心を持ってほしい」と挨拶し、やすぎ地区本部の中尾武本部長は「体験を通じて食や環境、農業の大切さを感じてもらい、生産者と消費者がお互いに声を届けることができれば」と思いを伝えました。

当日は約130人が集まり、長さ100mの圃場に一列に並んで丁寧に「きぬむすめ」の苗を2反ほど手植えし、特産のどじょうの幼魚を圃場に放流しました。昼食会では昨年の交流会で収穫したお米の炊き立てご飯やグリーンコープの惣菜を食べながら、お互いに意見交換するなど交流を深めました。ファーム宇賀荘の岡田一夫代表理事組合長は「皆さんの笑顔を見て、良い経験ができたのかなと嬉しく思う。安全・安心な米づくり体験を通じて産地との繋がりを感じてほしいので、秋の稲刈り交流会もぜひ参加していただけたら」と期待を込めました。



令和7年度島根県乾椎茸品評会 門脇正美さんが「島根県知事賞」に輝く

島根県椎茸生産者組合協議会とJAしまねは6月13日、斐川町のJA本店斐川事務所で令和7年度島根県乾椎茸品評会を開きました。やすぎ管内から伯太町の門脇正美さんが「天白どんこ」を出品され、最高位となる「島根県知事賞」を受賞されました。詳しい内容は本紙6ページに掲載してありますのでご覧ください。



島根県知事賞に輝いた門脇正美さん（写真中央）と「天白どんこ」

「盆花市」のお知らせ

グリーンセンターはしま店

日時 8月11日(月・祝)~12日(火)

営業時間 7:00~16:00

道の駅あらエッサ内

なかうみ菜彩館

日時 8月11日(月・祝)~12日(火)

営業時間 7:00~18:00



**公式Instagram
始めました**

お得情報やお店の状況をお届けしています
ぜひフォローをお願いします。

グリーンセンター
はしま店



@hashima_yasugi

なかうみ菜彩館



@saisaikan_yasugi

たくさんお花を準備しておりますので、ぜひご利用ください。

皆様のご来店をお待ちしております。

9月号より

毎号別冊付録が付きます!

料理、健康、園芸など、暮らしに役立ち、JA女性組織の活動などにも活用できる実用的な別冊付録を幅広いテーマ、スタイルでお届けしていきます。



12月号

「防災・減災」大特集

12月号は本誌特集・手芸企画・別冊付録で「防災・減災」を重点テーマとして取り上げます。家族で、地域で、近年頻発している自然災害に備えるための企画です。



※企画の内容、タイトル等は予定です。変更する場合があります。

『家の光』増刊号 「2026年 家の光家計簿」を販売

『家の光』12月号の別冊付録として読者のみなさまに愛用いただいていた家計簿を独立させ、『家の光』の増刊号として単体で販売します。家計簿の収支記帳欄や日記欄は変わらずそのままに、より使いやすさを追求します。



※家計簿の購入をご希望の方は、下部「購読申込書」の「家の光家計簿 申込欄」に○をご記入ください。

2026年
家の光 家計簿
660円(税込)

2025年11月1日発行

2025年
9月号より

定価を改定 します

- 諸般の状況を鑑み、定価を改定いたします。
- 9月号より毎号の価格を統一いたします。

誌名	8月号までの定価(税込)		9月号からの 新定価(税込) ※毎号統一価格
	普通月号	付録月号(1・4・5・7・9月号)	
家の光 <small>Ok no hikari</small>	普通月号	629円	900円
	付録月号(1・4・5・7・9月号)	922円	
	付録月号(家計簿付き12月号)	1,027円	
地上	普通月号	618円	750円
	付録月号(4・11月号)	680円	
ちゃぐりん	普通月号	492円	600円
	付録月号(1・4・8月号)	576円	

※『家の光』は毎号別冊付録が付きます。
※『ちゃぐりん』は2025年8月号、2026年1月号、4月号に別冊付録が付きます。

家の光

暮らしに役立つ
情報満載☆



地上

最新の農業情勢を
お届けします



ちゃぐりん

子どもにオススメ!
楽しく食と農を学ぼう!



ちゃぐりん8月号は
お料理レッスンの付録付き

赤江支店ATM一時休止のお知らせ

平素より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

この度、ATM機器入替工事のため、誠に勝手ながら下記日時においてATMを一時休止させていただきます。

お客様には大変ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

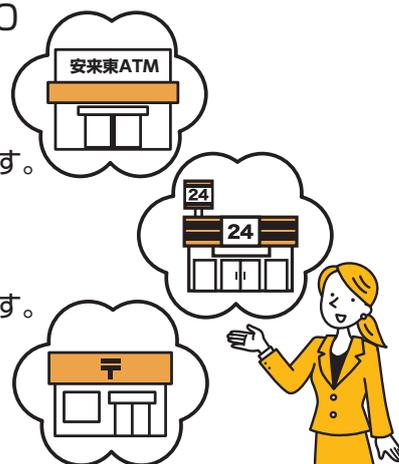
○ATMサービス一時休止日時

設置場所	休止日	休止時間
赤江支店	令和7年8月4日(月)	8:45~14:00

※作業の進捗により、作業終了時間が前後することがあります。

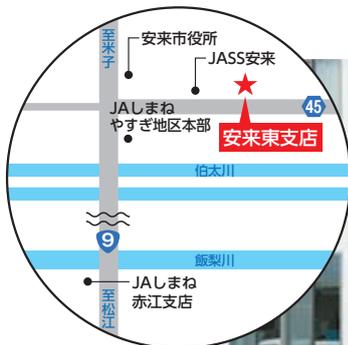
○最寄りのATMのご案内

- 安来東支店ATM（下記の地図を参照）8:00~21:00
- ファミリーマート、ローソン等コンビニATM
キャッシュカードのみのお取引。
平日の8:45~18:00は手数料無料でご利用いただけます。
- 赤江郵便局・荒島郵便局（郵貯ATM）
キャッシュカードのみのお取引。
平日の8:45~18:00は手数料無料でご利用いただけます。



○ATMで通帳繰越が可能となります。

- 繰越できる通帳種類 「普通／総合／営農／貯蓄」



令和7年4月1日現在

JAしまね限定

キャンペーン期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

JALしまねの口座をお持ちの方へ

JAカード 新規ご入会 キャンペーン

日頃の
感謝をこめて



JAカードにご入会いただくと
もれなく**1,000円**を**プレゼント!**

【対象】●個人の利用者で、JAにお客様番号※1を保有している既存利用者の方。(※1お客様番号は、通帳の中面もしくはJAバンクアプリのメニュー画面で確認いただけます。)●JAカード(一般・ゴールド)一体型・単体型・家族カードのいずれかを対象期間内にお申込みいただき発券が完了した方。
【特典にかかる留意事項】●特典はお一人様1回とします。また、全国のJAバンクで実施する「JAバンクあなたの暮らしに+JAプレゼント」の「JAカード」に関する特典の重複受取はできません。●特典を付与する際に口座解約またはJAカードを退会(解約)された場合は特典対象外とします。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談の上ご確認ください。●カード代金支払い口座を当JA以外に指定された場合は特典対象外とします。●再発行は対象外とします。●JAコーポレートカードおよびビジネスカードは対象外とします。

①JAカードご入会

②JAカード発行

③カード代支払い
口座へ特典
1,000円お振込み

※カード発行日の2か月後を目途に1,000円お振込みいたします。

JAカードの
ご入会方法

WEBから

JALしまねの口座をお持ちのお客さまは、WEBからJAカード(クレジットカード単機能型)をお申し込みいただけます。



店舗で

お近くのJA店舗で
直接お申し込みいただけます。

<https://www.jacard.cr.mufig.jp/>

JALしまねの口座をお持ちでない方はこちらがおトク!!

JALバンクあなたの暮らしに+JAプレゼント

JALバンクアプリ プラスで口座開設と同時にJAカードにご入会いただくと

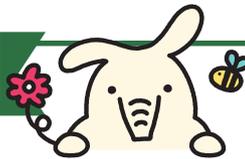
デジタルギフト(えらべるPay)^{*}

1,000円相当プレゼント!



わいわいプレゼントのポイント

1,000円相当プレゼント!



口座開設はこちら▲



くわしくはこちら▲

特典にかかる留意事項等はJAバンクHPまたは、専用チラシでご確認ください。口座をお持ちでない方が対象です。
※JAタウンまたはPayPayまたはamazon giftcard

▲専用サイトは、令和7年4月1日から開設いたします

※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。

JALしまね くわしくは、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

粗品
プレゼント

夏の展示会

日時 令和7年7月**23**(水) ▶ **24**日(木) 両日ともに 9:00~14:00

場所 **JALしまねやすぎ地区本部 安来南支店**
(安来市宇賀荘町1255)



ヘルスケア

マッサージチェア 買替で特別価格
今がお買いドキ!!

リラックスプロ マッサージチェア E57 MINE-1
メーカー価格 **294,800円** 税込
今限定! **10万円値引き**
現金前払い **191,500円** 税込
さらに!! マッサージチェアの買替で
特別価格 **180,500円** 税込
同梱設置費無料! 旧マッサージチェアの引取無料!

コンパクトでも
妥協を許さない機能性

生活の品

紳士服・婦人服、
オーダーシャツ
・腰部骨盤ベルト、
小物など
・各種バッグ
(豊岡靴、他)

シロアリ警報! 床下無料調査実施中!!

気付かないうちに
住みついているかも。
早めの防除が
あなたの家を守ります。



当日相談窓口で
お気軽にご相談
下さい



取扱業者
株式会社 **コダマサイエンス**
本社: 〒890-0268 島根県松江市長津島2丁目8-23
https://www.kodama-s.co.jp

松江営業所 TEL 0852-26-6757 出雲営業所 TEL 0853-31-9600
益田営業所 TEL 0856-22-5390 江津出張所 TEL 0855-62-6852
隠岐営業所 TEL 08512-2-2471

23日のみ

寝具類

各種寝具、
取り揃えています

缘 CAISHI
CAPROLL

ミシン

Handmade Life
手作りのある暮らし

HZL-100DX

下取り・修理
受付します

24日のみ

印鑑・表札

開運印鑑
(実印、銀行印、認印)

本柘植 象牙 黒水牛

姓名鑑定
無料

表札・家紋

鈴木
鈴木
suzuki

【お問合せ先】
営農経済部生活燃料課
TEL 0854-28-7200

人事異動

- ◎異動（令和7年7月1日付）（ ）内は旧部署
▼広瀬支店信用課・奥村健（広瀬支店信用課事務見習い）

税務相談会日程

- 安来東支店 8月5日(火)10時～12時
- 伯太支店 8月5日(火)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 8月22日(金)10時～12時

8月の外務日は
20日(水)・21日(木)
担当職員がお伺いします。

令和7年度 第2回

やすぎ地区本部運営委員会 議題

令和7年6月10日(火)
赤江支店2階 会議室

報告事項

- 第11回島根県農協通常総代会議案について
- 営農経済部からの報告事項
- 子会社等の令和6年度決算報告並びに令和7年度事業計画について
 - ・(株) サン・フードやすぎ
 - ・(有) ジェイエイやすぎサービス
 - ・(株) しまねトヨー

協議事項

- 運営委員改選、及び子会社の役員改選期に伴う子会社役員の候補について



市況動向

島根中央子牛市場
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	安来地区	伯太地区	広瀬地区	地区平均	中央市場
雌	平均価格	557,480	607,475	609,400	582,670	582,062
	頭数	5	4	1	10	122
	最高価格	583,000	699,600	609,400	699,600	804,100
又牛	平均価格	638,770	701,250	669,350	655,906	662,169
	頭数	10	2	6	18	144
	最高価格	825,000	588,500	838,200	838,200	930,600
総平均価格		611,673	638,733	660,786	629,750	625,429
合計頭数		15	6	7	28	266

【税込価格】

6月子牛市場県外移出頭数

	山口県	滋賀県	岐阜県	兵庫県	熊本県	宮崎県	三重県	その他	合計	県外移出率
雌	9	18	3	14	0	1	12	18	75	58.59%
去	10	0	14	2	14	12	0	10	62	39.74%
合計	19	18	17	16	14	13	12	28	137	48.24%

(頭数評価含)

肥育センター5等級評価牛(6月出荷分)

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
知恵久-安亀忠-安福久-平茂勝	去勢	492.2kg	A5	11	
葉山桜-百合茂-安福久-勝忠平	去勢	538.2kg	A5	12	

全国、本件中央ともに“下落”の取引となる。

令和7年6月の全国主要子牛市場平均価格(全農・畜産生産部6月23日現在速報)は、雌587,770円(前月比97%)、去勢702,220円(前月比97%)、計651,872円(前月比97%)で“下落”の取引となっています。

本県6月の子牛市場は中央で266頭の取引があり、平均価格は雌582,062円(前回は23千円安)、去勢662,169円(前回は19千円安)、平均625,429円(24千円安)で“下落”の取引となりました。

今月の上場牛については、去勢は発育が良い牛が多かった半面、メスは過肥な牛が散見されました。また、市場開設日は気温も湿度も高く、市場終了後の繋ぎ場で呼吸があがっている牛が多く見られました。市場前には牛をきれいに掃除することは基本ですが、暑い時期には水で洗い、毛の中に入り込んだ汚れを洗い流してあげることも熱中症対策に有効な手段です。

また、購買者から「削蹄していない牛が多い」との指摘を度々されています。蹄を整えて、安定した立ち方・歩き方に改善すると、牛の負担が減り、余分なエネルギーの消耗が抑えられたり、食欲の増進も期待できます。子牛の時期に蹄が整えてあると、肥育に入り出荷されるまでの削蹄回数が減り、肥育農家の方にも喜ばれます。市場上場までに削蹄を実施し、購買したいと思われる子牛の上場をお願いします。

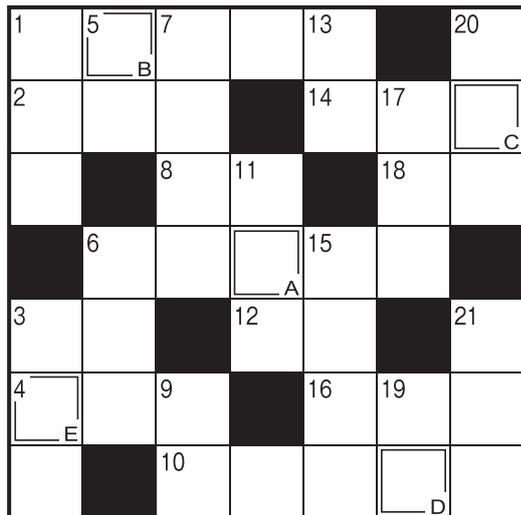
クロスワードパズル

農協全国商品券も
もらっちゃおう!!



二重マスの文字をA~Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え

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

タテのカギ

- ①国際博覧会(万博)には——各国が
出展します
- ③朝顔に——とられてもらひ水
(千代女)
- ⑤官の対義語
- ⑥合格を目指して受けることも
- ⑦二十四節気のひとつ。令和7年
は8月23日です
- ⑨悪夢を食べるといわれる想像上
の動物
- ⑪旧国名のひとつ。今の滋賀県あ
たり
- ⑬人が並んで作るもの
- ⑮コイン——に荷物を入れた
- ⑰紙幣のすかしは——防止策のひ
とつです
- ⑲魚などの内臓のこと
- ⑳あぶく。ソーダ水からたくさん
出ます
- ㉑半透明でプルプルした洋菓子

ヨコのカギ

- ①ミーンミン、シャワシャワ、カ
ナカナカナ……
- ②物事にかかわりを持つこと
- ③代金は今度まとめて払うね
- ④西田佐知子のヒット曲、『コー
ヒー・——』
- ⑥さだまさしの名曲『——流し』
で歌われているのは、長崎県な
どですお盆の行事
- ⑧スイカにける人もいます
- ⑩2分の1がハーフなら4分の1
は
- ⑫チョウが吸うもの
- ⑭台木にくっつけたり挟んだりし
て育てます
- ⑯もう一杯、お——!
- ⑰鼻の長い動物

応募要項

応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌
に関するご意見・ご感想を記入して、下
記宛先にお送りください。右記の二次
元コードからもご応募いただけます。



賞品

正解者の中から抽選で30名(JAしまね全
体)の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

宛先・締切

〒692-0014 安来市飯島町1205-1
JAしまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2025年8月1日(金)(当日消印有効)

先月号の答え

「ネガイゴト」



「家の光」8月号 定価629円
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月
募集しています。こちらへもぜひご応募
ください!



佳作
雨上がり雲の上には虹の橋
保育園に大きな苺りけり
北山より水の音して花菖蒲
野に満つる光の中に若葉摘む
堂舞ふふるさと友と語らひぬ

安来市 青戸 涉様
西ノ島町 川上 茂様
出雲市 小豆澤典子様
邑南町 三宅伊知枝様
兵庫県 小田 慶喜様

闇といふ脇役ありて堂の灯
浜田市 三沢 孝子様

開校の学び舎かこむ植田かな
出雲市 森脇 英徳様

色を愛で舌で転がす新茶かな
出雲市 北村 功様

優秀賞

(評) 筏だから「流れる」となるが実際には川や池など
の水面を「漂う」情景がうかんできくる。その花筏は大海
の波は知らないのであらうな……。

花筏まだ大海の波知らず
津和野町 田中とよし様

最優秀賞

俳句の広場
選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

JAしまねびより、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)
8月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、
FAX、Eメールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名(または雅号)を掲載します。

あて先
〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX: 0852-67-7708
Eメール: fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



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

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

しまねの農畜産物を応援!

JALしまね 定期貯金キャンペーン 2025夏

当JAへ新たな資金で、お預入れいただくと

2025 6.2[月] ▶ 7.31[木]

- 金利特典
- お米特典
- しまね和牛肉特典

からえらべます!

くわしくはお近くのJA窓口までお問い合わせください 検索 詳細はホームページよりご確認ください

JALしまね

まかせて安心 お見積りキャンペーン

キャンペーン期間 令和7年6月1日 ▶ 令和8年2月28日

第1期：令和7年6月1日～8月31日応募分
第2期：令和7年9月1日～11月30日応募分
第3期：令和7年12月1日～令和8年2月28日応募分

応募要件

下記のいずれかの返済シミュレーション または お見積り をいただいた方

- 教育ローン
- 住宅ローン (リフォームローンを含みます)
- マイカーローン
- 生命総合共済
- 建物更生共済
- 自動車共済

※生命総合共済・建物更生共済の転換・乗換・切替契約、自動車共済の継続契約のお見積りは除きます。
※島根県在住の方。

特典

毎期、抽選でステキな賞品をプレゼント!

- A賞 もりもりセット 島根県産 米5kg
- B賞 まんぷくセット しまね和牛モモしゃぶしゃぶ用400g
- C賞 だんらんセット 出雲あじす 6個セット

※各賞イメージです。

JAで年金受取をご予約いただいた方

※島根県在住の方で、55歳以上の方とします。

豪華賞品が当たるチャンス!

応募はこちら▲

詳細は最寄りの支店にお問い合わせください。

JALしまね 総合ポイントカード「おさいふカード」会員様へ

優待割引のお知らせ

おさいふカード 会員募集中!!

JALしまね × Paris Miki PARIS MIKI

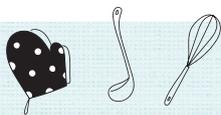
メガネ一式 10%OFF!! 補聴器 5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗 島根県内パリミキ全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ JALしまね 本店経済部経済課 [TEL] 0853-25-8912



島根うまれの食材レシピしまねっレシピ

島根県『家の光』講師
飯塚生美子 先生

豚肉とレタスの重ね蒸し焼き

材料 (4人分)

- 豚バラ薄切り肉……………250g
- 塩こしょう……………少々
- レタス (小) ……………1玉
- しめじ……………1株
- コーン缶……………大さじ3
- A [ポン酢……………適宜
- ごまドレ……………適宜

コメント

- ・フライパンに重ね入れたら、あとはお任せ！忙しい日にササッと仕上がるうれしいレシピです。
- ・レタスのシャキッとした食感と豚肉の凝縮した旨味にしめじの旨味がプラス！夏バテ防止の一品です！

作り方

- ①豚肉は長さを半分に切る。レタスは洗って、手でちぎり、しめじは小房にばらしておく。
- ②フライパンに①の豚肉の半分を広げて並べ入れ、軽く塩こしょうを振る。
- ③②の肉の上にレタスを全部入れ、その上に豚肉を広げて並べ入れ、軽く塩こしょうを振る。
- ④フライパンの空いたところにしめじを入れ、蓋をして中火にかけ、肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤皿に汁ごと盛り付け、粒コーンを盛る。
- ⑥好みでAをかけて食べる。(そのままでもあっさり美味しいです)



アレンジ

- ・レタスはもやし、白菜、スッキーニや玉ねぎのスライスまたは千切り、チンゲン菜、キャベツ、ピーマンに替えてもOK！
- ・残った時は、卵とじやチーズをのせてチーズ焼きに。またはスープのネタに早変わりします！

だしトマト

材料 (4人分)

- トマト……………2個
- 青しそ……………10枚
- スライスチーズ……………3枚
- A [砂糖……………小さじ2
- オリーブ油……………大さじ1
- めんつゆ……………大さじ2
- ポン酢……………大さじ2
- ※めんつゆは3倍濃縮

コメント

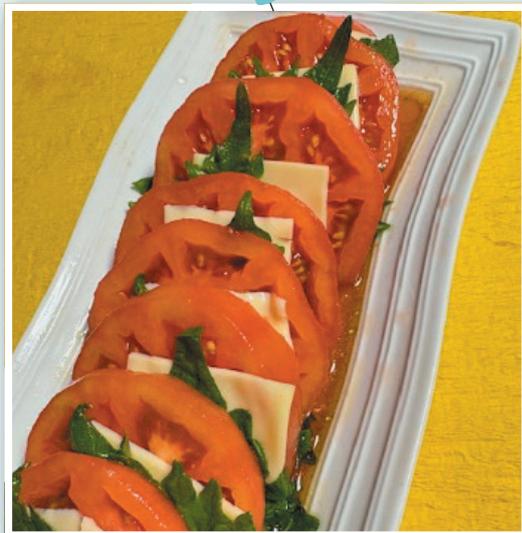
- ・ひんやりと冷えたトマトは暑い夏の一品にぴったり！
- ・2~3日冷蔵保存できます！

作り方

- ①トマトはヘタを取り、4~5等分の輪切りにする。
- ②チーズは1枚を1/4に切る。
- ③トマトとチーズを重ね、青しそで包み、深さのある皿に並べ入れる。
- ④Aを混ぜ合わせて、③にかけ、ラップをして1時間以上冷蔵庫で冷やす。
- ※めんつゆは2倍濃縮の場合大さじ3

アレンジ

- ・ラー油や豆板醤を加えて、ピリ辛大人味に。
- ・トマトの旨味が溶けてただし汁はそうめんつゆに使っても最適！
- ・チーズをハムや生ハムに替えてもOK！



JA 島根厚生連

健康散歩

熱中症



熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。人は熱の産出や放散をすることで体温が37℃前後になるように体調管理をしています。しかし熱中症になると、そのバランスが崩れ、急激に体温が上昇して、さまざまな症状を引き起こしてしまいます。

熱中症が起こる要因として「環境」「からだ」「行動」の3つがあります。

- ・「環境」…気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった など
- ・「からだ」…高齢者・乳児・肥満体型、持病（糖尿病、心臓疾患）がある
脱水症状（下痢・発熱等）、体調不良（二日酔い・寝不足） など
- ・「行動」…激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分不足 など

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ・軽症（応急処置で対応可能）
めまい、筋肉痛・筋肉の硬直、手足のしびれ、気分不良
- ・中等症（病院への搬送が必要）

頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、虚脱感
・重症（入院して集中治療が必要）
意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

〇熱中症にならないための5つの行動

- ①衣服を工夫する：ゆったりとした通気性の良い服、涼しい服装を心がける
- ②日差しを避ける：日傘や帽子で直射日光を避ける
- ③こまめな水分補給：のどが渇かなくても、意識的に給水をする
- ④暑い日は頑張りすぎない：適宜休憩をとり、行動する
- ⑤十分な睡眠を取る：睡眠不足だと体温調節機能障害のリスクあり

個人で熱中症対策を行うことはもちろんですが、令和7年6月1日より企業に対して職場で適切な熱中症対策を取ることが義務づけられました。具体的には、「熱中症の自覚症状がある人やおそれがある人を見つけた場合の連絡体制を整備すること」「身体を冷やして医療機関に搬送するなど、重症化を防ぐ手順を定めること」などが求められています。熱中症について正しい知識を身につけ、周囲にも気を配り、予防と対策を行いましょう。