



SNSで旬な情報を
投稿しています



YouTube



Instagram



LINE



J.A しまねびより



2026

6

June
Vol.123

みーつけたしまねの
ファーマーズ

Shimane farmers

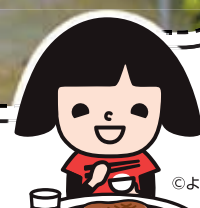
水口 怜さん

島根おおち地区本部



特集

J.Aしまね東中部米集約倉庫完成!



©よい食P



J.Aしまね やすぎ地区本部版



こくしょうこくさん



地域おこし協力隊を経て就農

手軽に食べられ、食卓やお弁当の彩りとして愛されているミニトマト。美郷町では平成28年からミニトマトの生産に力を入れ、リースハウス事業や新規就農希望者向けの研修などに取り組まれています。

「ファームむらじ」は美郷町の取り組みが始まったところからミニトマトを手掛けています。品種は摘花の手間が少ないサンチエリーピュア。現在担当しているのが、就農2年目の新人である水口怜さんです。

水口さんは広島県出身で、大学時代は島根県立大学で地域づくりを学んでいました。しかし4回生になったところに新型コロナウイルスが流行。学びも地域活動もストップし、もどかしく感じていたそうです。そこで思い切って退学し、美郷町の地域おこし協力隊に応募。町の人々と交流を深めながら、農産物の利活用などの課題に取り組みました。そして何度か手伝いに行っていた「ファームむらじ」で人手が足りないという聞き、



美郷町のハウスで栽培している

任期終了後に就職することに。構成員としてミニトマトを育てながら、自らも畑を借り、白ネギなどを栽培する小規模農家として新しいスタートを切りました。

日々学びながらミニトマト栽培に挑戦

「農業はお手伝いや家庭菜園程度の経験しかなく、全くの初心者。でもここにはベテランの方がたくさんおられるので、実地で教えてもらえます」と水口さん。毎日学ぶことばかりだと言いますが、ベテランの構成員さんは「水口さんが来てから、裂果して商品にならない



ミニトマトが鈴なりに身をつけたハウス（取材時は赤く色づく前でした）

農事組合法人ファームむらじ
みずぐち 水口 怜さん
今月は、島根おち地区本部。美郷町の農事組合法人ファームむらじでミニトマトの栽培を担当する水口怜さんにお話を伺いました。



い実が減ったんですよ。水や液肥などの調整をよくやってくれるからだと思います」と話します。水口さんは、町内にある農業研修施設に通い、新しい技術や機器などの情報収集をし、良いものがあれば取り入れるようにしています。今季から枝を誘引するのに使っているローラーフックも、研修施設を参考に水口さんが導入。前向きに柔軟な姿勢で栽培に取り組み、ベテランの構成員さんたちにも頼りにされています。

養液栽培で水やり等を一元管理

同法人では、美郷町で推進されている島根型養液栽培を採用しています。培地に通した管で水や液肥を与え、苗の状態や日照などに合わせてコントロールできる栽培方法です。水口さんは「水やりや追肥の手間が一元管理でき手間が少ないのがいいですね。ハウスのカーテンの開け閉めや、受粉に使っているクロマルハナバチの管理など気を遣うことも多いですが、効率がいいと感じます」と話します。取材時は5月中旬でしたが、



枝の誘引作業をする水口さん

ハウス内は既にじんわり汗をかく暑さ。早くも構成員全員に空調服が支給されていました。水口さんは「暑いと作業がつかないのはもちろん、ミニトマトも日に焼けて弱ってしまいます」と話します。昨年までは春から秋にかけての1期作でしたが、今年からは2期作に。春に植え付ける1期作目の収穫を夏で終え、2期作目の苗を7月中旬ごろに植える予定です。暑さによって苗やハチが弱ったり、着花不良が起こったりするのを防げると思っています。

地域でもっと

食べてもらうために

今後の目標は、地元産のミニトマトをもっと地域の人に食べてもらうこと。成果として出荷できないものを自治会のキャンプに提供したり、地元のお祭りで調理して振舞ったりしています。水口さんもパエリアを作って提供したことがあるそうです。「食べて美味しさを知って



就農の経緯を話す水口さん

プチっと情報

水口さんはミニトマトに塩を振ってオーブンで焼いたり、天日干しにしてドライトマトにしたりして楽しんでいます。ベテラン構成員さんのオススメは卵とじ。湯むきして卵と一緒に炒めるだけで、食べ応えのある一品になります。



もらう機会を作りつつ、新しい食べ方も提案していきたい」と語ってくださいました。令和8年3月に美郷町ミニトマト産地づくり協議会が立ち上がり、これらの美郷町のミニトマト生産を若い力で盛り上げていきます。



受粉に使われるクロマルハナバチ

JAしまね 東中部米集約倉庫完成!

JAしまねは今年3月、出雲市斐川町に新たな米倉庫を建設いたしました！
今月は、新しくなった倉庫の機能や、これからの役割についてご紹介します！



施設規模：建築面積 4,200㎡
延床面積 4,092㎡
収容能力：5,025トン
敷設ラック：移動式、固定式
合わせて4,288パレット
活用事業（令和7年度）：
（国）産地生産基盤パワーアップ事業
（県）島根県しまね米広域集出荷施設
整備事業
国から事業対象の1/2
県から事業対象の1/6の補助を受けて
建設しました



入出庫管理システム

ハイマストフォークリフトに
備えられたタブレットで移動
式ラックの操作や棚の空き状
況、入庫する棚の確認などが
でき作業効率UP！

フレコン物流への対応を強化。紙袋に代えて、大容量のフレコン
出荷を推進し、生産者の荷造りコスト削減を図ります。

これまでの課題

① ロット集約の作業に時間とコストがかかる

保管倉庫が点在していると、大ロットの取引の際に各所
から米を集めなければならず、非効率的

② 収容力不足による保管コストの発生

出荷ピーク時には県内のJA施設だけでは保管できず、県
外の倉庫を借りなければならないことも…



収容能力に優れた新倉庫により物流面の
効率化、保管コストの削減に！



新倉庫の建設により効率化、
コスト削減を図るとともに、
高温耐性品種への転換を促
進し、大ロット取引、品質の
維持といった取引先のニーズ
に応えることで有利販売を実
現し、生産者所得の向上を
目指します。



令和8年産 島根県飼料用米多収コンテスト

飼料用米生産農家の生産技術の向上により増収を図り、飼料用米需要に応えるため、島根県内で「飼料用米多収コンテスト」を実施します。

参加資格

- 飼料用米生産面積が50 a 程度あること。
- 飼料用米の単収が地域平均より高いことが見込まれること。
- 区分管理方式を行い面積と出荷数量が確認できること。

表彰部門

1. みほひかりの部
2. 多収（専用）品種の部

開催スケジュール

- 参加募集 令和8年8月1日～9月30日
- 収量の報告締切 令和8年12月30日
- 審査会 令和9年1月中旬
- 表彰式 令和9年3月頃

応募先およびお問い合わせ窓口

最寄りの地区本部米穀担当部署へご相談ください。



【主催】島根県飼料用米推進協議会（島根県、島根県農業協同組合）

【後援】島根県養鶏協会、島根県畜産振興協会、J A 全農くみあい飼料株式会社

生産者の皆様へ

令和7年度島根米需要拡大事業について島根米の消費拡大に活用させていただきました。

令和7年度より島根米共同計算等から拠出したしました「島根米需要拡大事業」の活動実績は約8,955,556円でした。

各地区本部において食農教育推進活動および消費者交流活動をはじめ、その他販売促進活動や消費拡大活動などのお米ならびにごはん食への理解、需要拡大対策に活用させていただきました。ありがとうございました。

令和7年度活動実績（合計8,955,556円）

- 島根米の消費拡大活動：7,008,497円 食農教育推進活動、消費者交流活動等
- 販売促進・PR活動：1,812,386円 販売促進活動
- 事業推進活動：134,673円 チラシ等理解促進資材作成費

令和8年度も引続き、消費者や実需者に選ばれる島根米を生産し、安定した販売をしていく必要があります。この実践に向けて、各事業を通じた地域の方との食農教育・交流活動をはじめとし、生産者とJAしまねが一体となって、島根米の需要拡大を図りながら、産地が自主的な判断により需要に応じた生産・販売をおこなうため、島根米共同計算からの拠出により以下の取り組みをおこないます。

令和8年度取り組み計画（合計22,967,903円）

- 島根米の消費拡大活動：8,500,000円 食農教育推進活動、消費者交流活動等
- 販売促進・PR活動：3,000,000円 販売促進活動
- 長期計画的な販売の取組：11,467,903円※

※国の支援事業（米穀周年供給事業）を活用した長期計画的な販売取り組みに必要な費用となります。

JAしまねの竹下克美組合長ら本店常勤理事は、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJA運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。

農業の現場から声を聴く

～ふれあい訪問記～

今回の
訪問先

JAしまね 出雲地区本部管内

●浜町ぶどう団地

●松本尚幸さん

●パッキングセンター

浜町ぶどう団地は、生産面積の縮小が続くぶどう産地を再興するため、当JA出雲地区本部が整備しました。団地内には今年2月、デラウェア7棟、神紅3棟の計10棟のパイプハウスが完成し、今後は当JAの子会社であるJAいずもアグリ開発（株）が管理します。収穫が可能となる令和10年には、新規就農者3人が入植する予定です。当日はアグリ開発から今後の計画、設備の概要などについて説明を受けたほか、入植を予定する金子英也さん、國本崇博さん、今岡義人さんが意気込みを語りました。当JAの竹下組合長は「販売面はJAに任せてほしい。良いぶどうをつくってください」とエールを送りました。

出雲アスパラガス部会相談役の松本尚幸さんは、出雲市でアスパラガス、菌床生しいたけなどを栽培しています。アスパラガス栽培を始めたのは平成15年。副部会長、部会長を歴任し、研修生の受け入れにも積極的に取り組んでいます。当日は、松本さんからアスパラガス栽培が発展した経緯や、若手を中心となつて活気づく産地の現状について伺ったほか、産地振興や有利販売に向けて活発に意見を交わしました。

松本さんは、生産者の負担軽減を目的に平成17年度に建設された「JAいずも生しいたけ・アスパラガスパッキングセンター」について、「この施設ができたことで、生産に集中できる環境が整った。アスパラガス栽培が採算ベースに乗るきっかけとなった」と振り返りました。



ぶどうハウスの設備について話を聞く常勤理事ら



入植予定の方にエールを送る竹下組合長



松本さん（左）から話を聞く常勤理事ら



パッキングセンターの視察も行った



topics 1

JA組合長と大学生が車座トーク 令和の米騒動をテーマに

JAしまねは4月25日、JAしまねの竹下克美組合長と島根県内の大学生が車座になって意見を交わす「車座トーク」を松江市の島根県民会館で開催しました。農業経営、地域づくり等を学ぶ島根大学、島根県立大学の学生、合わせて11人が参加。「令和の米騒動」について学生の考えを聞き、若い世代との相互理解を深めることで今後のJA運営に役立てようと実施しました。

学生からは「米が高くなり麺類を食べることが増えた」といった率直な意見のほか「米をサブスクリプション（月額や年額などの定額料金で一定期間、商品やサービスが利用できる仕組み）で供給するのはどうか」「安定供給ができるよう、米農家を公務員にしてはどうか」など、多彩なアイデアも出ました。

竹下組合長は「お米のこと、農業のことなどに対する考え方が分かり、とても新鮮だった。ありがとうございました」と御礼を述べ、「私たちJAは、農を支え、命を支えるという誇りを持って活動しています。皆さんに共感をさせていただきたい」と呼びかけました。



車座になって学生たちと意見を交わした

topics 2

JAしまね女性部が第9回通常総会を開催

JAしまね女性部は4月27日、出雲市のラピタウェディングパレスで第9回通常総会を開きました。令和7年度活動報告や収支決算、令和8年度活動計画などの全5議案を承認しました。

令和8年度は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2年目。昨年度に引き続き、部員らが米を持ち寄り子ども食堂などへ寄贈する「米一握り運動」や、「JAしまね役員との意見交換会」などの開催を通じて、JA運営への女性参画などに継続して取り組むことを確認しました。

総会後は、島根おおち女性部の森光美佐子さんが「魅力発見！ 邑智郡農業・塾で活動エリアを拡大 ～継続から一步踏み出し新たな出会いへ～」と題し活動を発表しました。また、笑いヨガティーチャーの吾郷美晴さん、青木しのぶさんを講師に迎え「笑いヨガで心も身体も健康に」と題した講演を聞きました。体を動かしながら、手拍子などに合わせて「ははは」と声を出し、笑顔の絶えない時間を過ごしました。



挨拶する高橋美佐子部長

topics 3

「島根たまねぎ」出荷始まる！

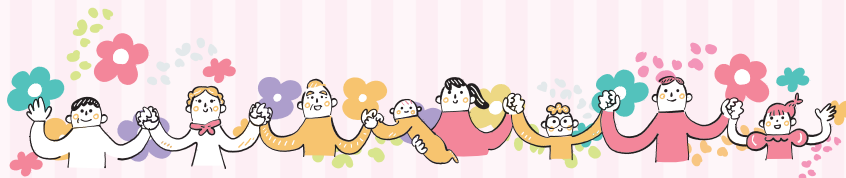
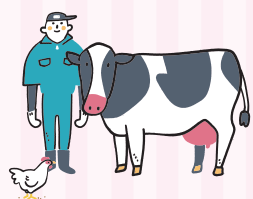
JAしまねは5月25日、出雲市斐川町の当JA広域玉葱調製保管施設で「島根たまねぎ」の選果を始めました。初日は「七宝早生」約18トンを選果し、27日に山陰の市場に送り出しました。

本年産は9地区本部で約41ヘクタール栽培。肥大期に雨に恵まれたことと、その後の好天により大玉傾向となりました。8月まで山陰、山陽、九州の各市場に出荷し、出荷量1,800トン計画しています。

タマネギの調製、保管を行う同施設は、県域でタマネギの産地化を目指す当JAが令和4年度に建設しました。生産者の作業負担軽減や市場への安定出荷により、生産者所得の向上につなげていきます。



タマネギを選果するスタッフら



「元気な地域」を女性部の力で!

斐川女性部

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2年目です。

☆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。

JAしまね斐川女性部では、地域とのつながりを大切にしながら活動しています。

斐川地区本部JAまつりでは、女性部も出店し、炊き込みご飯やアメリカンドッグの販売を行いました。当日は多くの来場者でにぎわい、女性部ブースにもたくさんの方に立ち寄っていただきました。

また、焼き肉のたれや廃油石けん、アクリルタワシなど、女性部活動ならではの商品販売やグループ活動の作品展示なども行い、食や暮らしに関する活動を知っていただく機会となりました。

部員同士で協力しながら準備や販売を行い、地域の皆さんとの交流を深めるとともに、女性部活動の魅力を発信する場にもなりました。

これからも斐川女性部は、地域に寄り添いながら、学びや交流を大切に活動を続けていきます。



一所懸命青年連盟

JA YOUTH

JAしまねやすぎ青年連盟

JAしまねやすぎ青年連盟は、会員69名（令和8年4月1日現在）で構成し、大森雄介委員長のもと、人口約3万3千人規模の島根県東部に位置する安来市にて活動しています。

活動内容は、食農教育をはじめ、地域の活性化を目指した農産物のPR、組織の基盤強化として新規就農者や各営農組織との交流（仲間づくり）など多岐にわたり、消費者交流やスキルアップに繋がる研修などにも取り組んでいます。

安来市は、古くからいちごの産地であり、当青年連盟には新規就農者も含め、いちご生産農家も多く所属しています。JAのいちご部会との共催で農青連独自のブースを設営し試食販売や地元農産物の消費拡大と消費者交流イベントを実施しました。

その後も、学童対象の「サツマイモ栽培」の体験学習や、季節ごとの各種イベントへの参加等、地域の発展のため数多くの活動を展開しています。

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



品種を使い分けて長く利用する

タマネギの生育は、15～20度の冷涼な気候が適しています。10度以下では生育が停止しますが、春になり気温が上がり、日が長くなって肥大します。タマネギは連作ができるので、家庭菜園の作付けにとって大変有利です。

【品種】

早生系品種は収穫期が早い半面、貯蔵性に劣ります。反対に晩生系品種の収穫期は遅い半面、貯蔵性に優れます。長く収穫と利用を楽しむには早生と中生品種を作ることをお勧めします。早生には「ソニック」(タキイ種苗)、「浜育」(カネコ種苗)など、中生には「ターボ」「アトン」(いずれもタキイ種苗)などが良いでしょう。サラダ用の赤系品種には「猩々(しょうじょう)赤」(タキイ種苗)、「湘南レッド」(サカタのタネ)などがあります。

【苗作り】

種まき適期は、中間地では極早生8月下旬～9月上旬、早生9月上旬、中生9月中旬、晩生は9月下旬です。早くまき過ぎると、越冬するまでに寒さに感応し、とう立ちすることがあります。

種まき2週間前までに、1平方m当たり化成肥料100g(NPK各成分10%)、堆肥2kg、過リン酸石灰100gをまき、よく耕します。幅70～80cmのベッドを作り、条間約10cmで短冊状に深さ0.8～1cmの溝を切ります。そこへ、約1cm間隔で種をまき、軽く覆土します(図1)。その後、不織布を敷き、乾燥と強雨対策を行います。発芽後に不織布を除き、本葉2枚の頃、込み合った所を間引いて苗とします。草丈が約10cmの頃、1平方m当たり化成肥料約20gを条間にまき軽く耕します。

【畑の準備・植え付け】

植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布してよく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、過リン酸

石灰50g、堆肥2kgを全面にまき、深さ15～20cmに耕します。ベッド植え(4、5条植え)にする場合は幅90～100cmの栽培床を作り、条間、株間共に約15cmの穴開き黒マルチを張ります。草丈20～25cm、太さ5～8mm程度の苗を掘り上げ、葉ざや部が2、3cm埋まる深さで植え付けます(図2)。

【追肥】

1月上旬～中旬と2月中旬～3月上旬に、1平方m当たり化成肥料約20gを株元(マルチ穴)に施します。

【病虫害防除】

病気では、赤色斑点のさび病、黄白色で不定形のくぼんだ病斑のべと病、害虫では、葉が白くかすり状となるネギアザミウマなどが見られるときは、登録農薬で防除します。

【収穫】

畑全体の7、8割の茎葉が倒れたら引き抜きます(図3)。2、3日、日に当てて干してから、数球ずつ束ねて風通しの良い所につるし、保存(貯蔵)します(図4)。

栽培カレンダー(タマネギ)

気候帯	早晩生	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	貯蔵期間
中間地 暖地	極早生	●	●	▲							■		貯蔵に向かない
	早生		●	▲	●						■		8月上旬まで
	中生			●	▲	●						■	年内まで
	中晩生 晩生				●	▲	●					■	翌2月末まで

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け ● 生育 ■ 収穫

図1 種まき

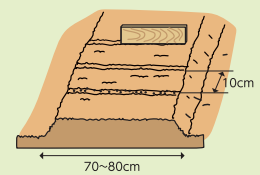


図2 植え付け

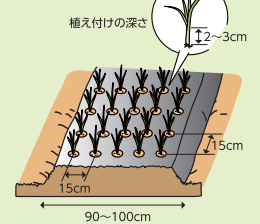


図3 収穫

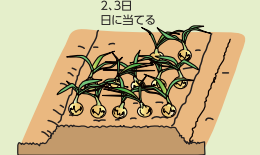


図4 保存(貯蔵)



「ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園」をJALまねホームページで連載中です。今月は「ブロッコリー」!

理事会情報 (5月7日開催)

- ①令和8年度 県域担い手サポート事業に係る活動計画について
- ②出雲・斐川管内共同利用施設の再編・更新計画に係る令和8年度補助事業の実施について
- ③令和8年度産島根米生産・集荷・販売方針について
- ④令和7年度島根米需要拡大事業の取組み実績ならびに令和8年度取組み計画について
- ⑤米共同利用施設収支改善PJにおける施設最適化に向けた基本構想「マスタープラン2036」の最終協議について
- ⑥令和8年5月1日付 機構改革の実施について
- ⑦管理部門集約に向けたアクションプランについて
- ⑧新たな運営体制における『信用共済事業』の基本構想について
- ⑨新たな運営体制における『営農経済事業』の基本構想について

- ⑩目的積立金の取崩について
- ⑪令和7年度決算について
- ⑫令和7年度決算にかかる剰余金処分について
- ⑬経理規程の改正について
- ⑭職制規程の一部改正について
- ⑮貸出債権の償却および遅延損害金の減免について
- ⑯組合と理事との取引(契約)の承認について - 都度承認分 -
- ⑰自己改革工程表の策定について
- ⑱行方不明組合員等の脱退手続きに係る組合員資格の確認について
- ⑲島根県常例検査書(出雲地区本部)の回答について
- ⑳島根県常例検査書(本店)の回答について

理事会情報 (5月28日開催)

- ①西いわみ地区本部 多目的選果集荷場の再編・建設に係る補助事業(8・9年度)の申請について
- ②令和7年度産島根米買取価格の設定について
- ③葬祭事業夜間対応(電話受付・搬送)の外部委託について
- ④葬祭事業夜間対応(電話受付・搬送)の外部委託開始ならびに搬送料金改定について(くにびき・斐川)
- ⑤信用手数料の一部改定について
- ⑥金融部システム関連業務の外部委託による運営体制の再構築について
- ⑦新たな運営体制構築に向けたアクションプランについて(営農経済事業)
- ⑧新たな運営体制構築に向けたアクションプランについて(信用共済事業)
- ⑨令和7年度 決算の承認について
- ⑩第12回通常総代会への附議事案および総代会資料について
- ⑪令和8年度 業績還元取扱いについて
- ⑫子会社等への役員職員の推薦及び派遣について

- ⑬組合と理事との取引(契約)の承認について
- ⑭大口貸出金の承認について
- ⑮一般社団法人島根県農協電算センターへの預かり電算資金払戻し請求と株式会社SacoSへのシステム投資預り金の拠出について
- ⑯通常総代会にかかる「総代会参考書類」および「議決権行使書」の取り扱いについて
- ⑰第12回通常総代会における功労者表彰について
- ⑱令和8年度指導事業に要する経費の賦課および徴収の方法について
- ⑲自己改革工程表の策定について
- ⑳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
- ㉑役員報酬総額等の設定について
- ㉒常勤理事の他の団体理事等への就任について
- ㉓斐川地区本部 斐川西支店(仮称)の建設工事にかかわる事業費の増額について

女性部・青年連盟 サツマイモ定植 雨天で園児不参加・・・豊作願う

ＪＡしまねやすぎ女性部と青年連盟は５月２７日、「ひろせ保育園」の年長組園児たちと一緒にサツマイモ「紅あずま」の定植を行う予定でしたが、雨天のため園児は参加できず、急遽予定を変更し、同女性部、青年連盟、ＪＡ職員で、秋の収穫に向けて約５００本の定植を行いました。この活動は土や農作物に直接触れてもらう食農教育と地域交流を目的に毎年行っています。

当日集まった関係者らは秋の収穫時は園児らが参加できるよう、晴天と豊作を願いながら定植作業を行いました。今後は秋の収穫に向けて、やすぎ女性部と青年連盟で管理を行っていきます。



安来幼稚園・認定こども園飯梨 てるてる坊主作り

やすぎ地区本部は５月２７日に「安来幼稚園」の園児６名と、５月２８日に「認定こども園飯梨」の園児９名と一緒にてるてる坊主作りを行いました。この活動は平成２４年から続けており、園児たちにしてるてる坊主作りを楽しんでもらいながら、梅雨時期の「なかうみ菜彩館」に飾ってお客様を楽しませたいという思いが込められています。

当日、なかうみ菜彩館の稲田佳代店長が「雨で沈みがちな梅雨の季節にお客様がみんなの作ったてるてる坊主を見て、良い気分になってくれたら」と思いを伝え、作り方を教わった園児たちは安来節にちなんだ豆絞りを被せたてるてる坊主に、思い思いの顔や絵、好きなイラストなどを描いて完成させました。「絵が上手に描けた。とっても楽しかった」「顔を描くのが楽しかった」などと園児たちは笑顔を見せました。また、作成後には梅雨の雨が稲作にとって大切なものであることを伝え、金芽米きぬむすめ３合袋がプレゼントされました。

安来幼稚園に参加したＪＡ生産流通課の野坂竜也職員は「子どもたちが目をキラキラ輝かせながら楽しそうに作っている姿を見て、梅雨の天気だけでなく、心も晴れやかな気持ちになりました」と話しました。



安来幼稚園



認定こども園飯梨



伯太中学校 職場体験

安来市立伯太中学校の３年生３名は５月１３日～１５日の３日間、キャリア教育の一環として、やすぎ地区本部で職場体験学習を行いました。１日目と２日目はなかうみ菜彩館とグリーンセンターはしま店で接客や商品補充、レジ横での袋詰め作業等を体験しました。３日目は伯太支店の近隣圃場にて球根掘り作業、毎週火曜日と金曜日に開かれる「伯太さい菜市」で会場準備や接客等を行い、終了後は同支店にて安来産の農産物について学習しながら、やすぎ女性部と安来産野菜を使用したカレー作りを行いました。カレーは支店職員にも振る舞われ、交流を深めました。また、終礼時にはな

かうみ菜彩館の稲田佳代店長より、手作りの修了証書が手渡され、実習を終えた生徒は「働くことは凄く大変だなと思った」「ＪＡについて学ぶことができて良かった」「地域への思いを知ることができてよかった」とそれぞれ話しました。総務課の原直樹課長は「一生懸命に自分の役割を果たそうとする姿が素晴らしかったです。また、メモを取りながら仕事に取り組む姿勢は私たちも見習わなければならない姿でした。皆さんを職場体験に受入れられたことを嬉しく思います」と話しました。



JALまね やすぎ女性部



新メンバー募集中!

やすぎ女性部は
仲間と一緒に色々な活動を通して
楽しく活動しています

どなたでも参加できますので、
私たちと一緒に
楽しく活動しませんか?

若い世代で構成する
「フレッシュミズかぐやひめ」
も新メンバー募集中です!



お問い合わせ先

企画総務部 総務課

TEL.0854-22-3751



「食」と「農」 都市と農村 つなげる紙面

購読料
1カ月
(税込み)

本紙 3,100円

電子版 2,403円

●購読のお申し込みはJAへ



THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞

<https://www.agrnews.co.jp>

知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動



グリーンセンターはしま店 誕生祭

5月30日と5月31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。

開店前から行列ができ、オープン時から大いに賑わいました。イベントでは各商品の特價販売をはじめ、お買い上げ特典やミニゲーム（ガチャガチャコーナー）、加工用いちごの詰め放題、かしわの葉の代わりに“おかわかめ”で巻いたあん餅の試食販売等を実施し、多くの来店客で賑わいました。中でもいちごの詰め放題は人気で多くのお客様にご利用いただきました。

また、30日はこの日が営業最終日となるママ'sキッチン肉巻きおにぎりや島根和牛弁当の販売が行われました。12年間のご愛顧誠にありがとうございました。

営農経済部の三島次長は「近隣の量販店と差別化を図るため、直売所らしいイベントにこだわり企画しました。特に、生産者が発案された加工用いちごの詰め放題と、あん餅をかしわの葉の代わりに“おかわかめ”で巻いた商品はレシピ付きで試食販売を行い好評を得ました。また、ママ'sキッチンには、最後の営業日を惜しむお客様が多数来店され、それぞれお気に入りの商品をご購入いただけたと思います。今後も地域の皆様の台所としてご利用いただけるよう頑張ります」と話しました。



直売所情報コーナー

なかうみ菜彩館

川柳人気投票受付中 **6/26**まで

中元受付中 **7/31**まで

6/27 日置食品
おぼろ豆腐
立ち売り

6/30 味噌の日 

7/4 梨の日
(梨ドリンク試飲会)

グリーンセンターはしま店

6/27 月一イベント
(生産者イベント)

7/2 血圧測定 

- 毎週水曜、日曜は
おさいふカードポイント2倍デー
- 5のつく日は、“コープの日”
※おすすめのエコープ商品がいつもより
お安くご購入できます。
- 10日、20日、30日は卵の日

実施予告



地域の
みなさまへ

感謝の気持ちを込めた

定期貯金
キャンペーン

を実施します！

乞うご期待っ！



©よりぞう

期 間

令和8年

7/1 (水) ▶ 8/31 (月)

このキャンペーンは、個人の方を対象とします。くわしくは、6月中にホームページ等で詳細をお知らせします。

JAバンクシステム更改に伴う 一部取引の休止について

いつもJAしまねをご利用いただきありがとうございます。

このたびJAバンクの全国統一システムの更改に伴い、誠に勝手ながら下記のとおり一部取引を休止させていただきます。ご不便をおかけしますが、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。

記

休止日時

**令和8年7月19日(日)17:30から
令和8年7月20日(月・祝)12:00までの間**

ご利用出来ないお取引

- JAしまねATMでの、JAしまね以外のキャッシュカードを利用したお取引
 - 他金融機関・コンビニ等提携ATMでの、JAしまねのキャッシュカードを利用したお取引
 - ペイジーのお取引（公共料金などの収納サービス）
 - ジェイデビット
 - 即時口座振替サービス（PayPay等へのチャージ）（※1）
 - JAバンクアプリ（※1）
- （※1）令和8年7月19日（日）：終日ご利用できません
令和8年7月20日（月・祝）：12:00までご利用できません

ご利用出来るお取引

- JAしまねATMでの、JAしまねキャッシュカードを利用したお取引（※2）
 - JAネットバンク（※2）
 - JAバンクアプリ プラス（※2）
- （※2）当JA以外のJA宛振込について、一部翌営業日扱いとなります

以上



©よりぞう

詳しくはJAしまね窓口へお問い合わせください。

ちゃぐりん 8月号

8月号

600円

(税込)

全国協議会
日本PTA
全国協議会
雑誌部



細部まで
描かれた
イラストも
魅力!



夏休みの
自由研究に
役立つ!



食&農企画

- ① お米のひみつを調べてみよう
- ② 夏に食べたい! さらさら冷や汁
- ③ 季節のおやつ コーンのマヨパン

※タイトル・内容は変更することがあります。

詳しくは
『ちゃぐりん』を見てね

ちゃぐりん 感想文 募集中!



お申し込みは
お近くのJAへ



別冊付録

贈って喜ばれるふるさとの味わいと香り

お中元
ギフト

JAしまね
やすぎ精米センター

令和8年
6月15日
8月3日まで

発送用



甘みと旨味と食感のバランスが良く、
冷めても美味しいお米です。

令和7年産 島根県産 きぬむすめ
BG無洗米「金芽米」

① 5kg **5,300円** (税込) 送料込
② 10kg **10,200円** (税込) 送料込

専用
カップ付

粘りと硬さのバランスに優れ、
粒ぞろいが良く、
非常に食感の良いお米です。

令和7年産 島根県産 つや姫

BG無洗米「金芽米」

⑤ 5kg **5,400円** (税込) 送料込
⑥ 10kg **10,400円** (税込) 送料込

専用
カップ付



一粒一粒にしっかりと張りがあり、
柔らかく、モチモチとした食感です。

令和7年産 島根県産 にこまる

BG無洗米「金芽米」

③ 5kg **5,300円** (税込) 送料込
④ 10kg **10,200円** (税込) 送料込

専用
カップ付



使い切りで
便利な金芽米
3合袋のセット。

3合
セット

令和7年産 島根県産 きぬむすめ

BG無洗米「金芽米」

⑦ 5袋 **3,200円** (税込) 送料込



人気の無洗米。

令和7年産 島根県産 コシヒカリ

BG無洗米「愛を米」

⑧ 5kg **5,300円** (税込) 送料込
⑨ 10kg **10,200円** (税込) 送料込

お届け先に 金芽米の米粉
パンケーキミックス
150g (2~3枚分)
プレゼント!

グルテンフリー
アレルギー対応食品



さらに! お申し込みいただいた方
抽選で10名様に
金芽米
2kg **プレゼント!**

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



白米よりコクがあって、栄養たっぷり

あこふんやう
亜糊粉層
(うまみ層)
旨みと
コクが
あります。



きんの
金芽
胚芽の
栄養成分が、
ギュッと
詰まっています。

体を内側から守る

金芽米には、もともと人に備わっている自然免疫の働きを活性化させるLPS※4
という成分が、普通の白米と比べて約6倍も含まれていることが分かりました。
※4 LPSは免疫や腸内環境に多く含まれる成分で、カラダの中心にある自然免疫の働きを活性化させる心とされるものです。

上質なうまみ! ①
オリゴ糖 約12倍

カラダ元氣! ②
豊富なビタミン

ダイエットに! ③
カロリー 約1割減

腸の健康に! ④
食物繊維 約1.7倍

※1 米穀の重量を基準に約40% (2時間浸漬後の重量) を測定。日本国産サービス標準値 (2009/10/27)
※2 約日本産米分検センターの検査データをもとに算出しています。
※3 穀類健康推進協議会の検査データを基に算出しています。

税込み価格です! 期間中にご注文頂いた方、
全国どこへでもお得な価格でお届けします。

●発送は、ご注文から2~3日後となります。 ●注文が集中した場合は、発送が遅れる場合がございます。
●お届け希望日がある場合は、お早めにご注文をお願いします。

ご注文
お問合せ

お電話 **0854-22-6958**

FAX

0854-22-6960

JAしまね やすぎ精米センター または、やすぎ地区本部・各支店・直売所にて受付。

お支払い方法

●店頭窓口でお支払い ●JA口座から引き落とし (現在、精米センターをご利用中の方に限ります)



JAしまね
やすぎ精米センター

オンラインショップからも、ご注文いただけます。

様々な決済方法がご利用可能です (クレジットカード、コード決済、コンビニ決済など)



人事異動

◎採用（令和8年6月1日付）

▼営農経済部直売店舗課なかうみ菜彩館・
大田 智代美

◎退職（令和8年5月31日付）

▼池田 良則 ▼松島 憲子

税務相談会日程

- 安来東支店 7月3日(金)10時～12時
- 伯太支店 7月3日(金)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 7月17日(金)10時～12時

7月の外務日は

15日(水)・16日(木)

担当職員がお伺いします。



JAしまねやすぎ地区本部 公式Instagram

JAの様々な事業活動を載せています♪

QRコードを読み取って
フォロー



@ja_shimane_yasugi



市況動向

島根中央子牛市場
(単位：円・頭)

地区区分 種別区分	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	802,267	768,167	789,250	786,830	793,880
頭数	3	3	4	10	110
最高価格	840,400	826,100	832,700	840,400	973,500
又牛					
平均価格	998,250	900,167	913,000	926,200	907,994
頭数	2	3	5	10	138
最高価格	1,061,500	957,000	961,400	1,061,500	1,338,700
総平均価格	880,660	834,167	858,000	856,515	857,379
合計頭数	5	6	9	20	248

【税込価格】

5月子牛市場県外移出頭数

	宮崎県	鹿児島県	滋賀県	福岡県	熊本県	岐阜県	静岡県	その他	合計	県外移出率
雌	5	23	21	13	6	4	12	24	108	58.06%
去	24	2	0	4	11	8	0	39	88	37.29%
合計	29	25	21	17	17	12	12	63	196	46.45%

(頭数評価含)

全国は“軟調”、本県西部は“上昇”、中央は“下落”の取引となる。

令和8年5月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部5月25日現在速報）は、雌779,136円（前月比99%）、去勢887,439円（前月比98%）、計840,230円（前月比98%）で“軟調”の取引となっています。

本県5月の子牛市場は西部、中央で410頭の取引があり、平均価格は西部計884,733円（前回比40千円高）で“上昇”、中央計857,379円（前回比24千円安）で“下落”の取引となりました。

今月の西部市場の上場牛は、発育良好の牛が多く高値での取引となりました。一方、中央市場の上場牛は、去勢・メスとも発育のいい牛と悪い牛の差が大きく、バラついていました。5月上場の牛は7～8月産まれの牛が中心で、猛暑の最中に産まれ、1～2カ月齢の比較的弱い時期に猛暑によるストレスを受けた牛達であると考えられます。また、子牛だけではなく母牛も暑熱ストレスによる飼料摂取量の低下、乳量の低下などの悪影響を受けていたと考えられます。年を追うごとに、暑くなる時期も早くなり、気温も上昇しています。早いうちから母牛・子牛ともに暑熱対策を実施し、暑さに負けない腹の出来た子牛の上場をお願いします。

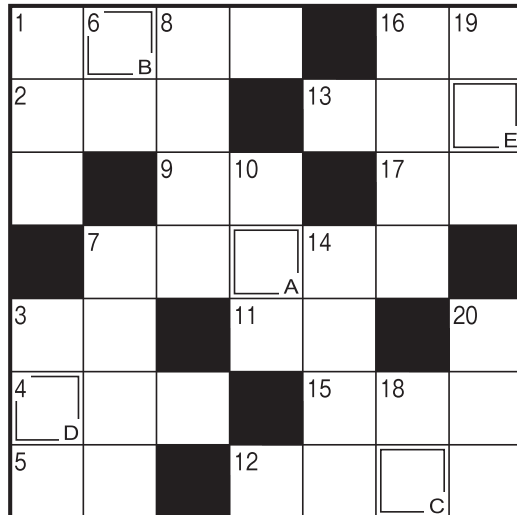
【暑熱対策】

- 良質粗飼料の給与…採食量を低下させない
- 給与回数・時間の工夫…ルーメンアシドーシスの予防、涼しい時間の採食
- 飲水環境の整備…水圧・水量チェック、水槽掃除等
- 送風・換気の徹底…体熱の放散量を高める
- 細霧・散水の実施…気化熱を利用して快適に など…



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目玉焼きにもオムレツにも使います
- ③鳥を使う伝統漁法
- ⑥梅雨が明けると——本番
- ⑦プラスの記号を使う計算
- ⑧コーヒーを入れるプロです
- ⑩タマネギを切ると出ることも
- ⑭島倉千代子のヒット曲『——いろいろ』
- ⑯青空を横切る——雲
- ⑱ヒグラシ、ツクツクボウシといえ
- ⑲正午までの12時間
- ⑳首がながい動物

ヨコのカギ

- ①7月7日の行事といえ
- ②花火や縁日が楽しめることも
- ③土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- ④盛んに噴煙を上げるものもあります
- ⑤契約書に押すもの
- ⑦和室の床は板張りや——です
- ⑨これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- ⑪消防——、少年探偵——
- ⑫——不足、レム——、——学習
- ⑬「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- ⑮鶏の首周りの肉
- ⑯旧国名のひとつ。現在の熊本県
- ⑰あとは——を天に任せて待つよ

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
2026年7月3日（金）（当日消印有効）

先月号の答え

「シンジャガ」



川柳の広場

最優秀賞

今日の無事祝いいつもの酒を飲む

出雲市 櫛井 伸幸様

選句者 島根県川柳連盟会長 竹治ちかし先生

優秀賞

人生はゆっくりいこう八十路坂

隠岐の島町 上川 晃一様

ふるよとの山桜待つ無人駅

兵庫県 小田 和子様

誉め言葉老いの心もやる気湧く

出雲市 佐野美和子様

佳作

あし運び心やすらぐ山野草
すみれ咲く今年も会えた同じ場所
晩学は焦らず一歩一歩ゆく
苦も楽も二人で越えた五十年
ボタン、フジ今年も幸を連れてくる

江津市 井上 和子様
松江市 内田由美子様
出雲市 北村 功様
益田市 竹田 数字様
隠岐の島 嶺野 慶子様

「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」7月号定価 900円
ご購入はお近くのJAへお問合せください。



JAしまねびよりは、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）7月号は俳句を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法

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

あて先

〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい広報課
「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は、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。

豪雨による水害

島根県内でも

建物への備えは、大丈夫ですか？

平成30年 7月豪雨

10億8,000万円

令和2年 7月豪雨

4億9,000万円

令和3年 7月中国地方豪雨

6億7,000万円

令和4年 3月暴風雨

3億2,000万円

共済金をお支払いさせていただくことができました。 令和7年3月末時点、JA共済連島根調べ

出典：Photo AC



予期せぬ"もしも"に備えて、一度点検してみませんか？

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

26320320093

消費税の申告が必要か確認しましょう

米穀販売価格の上昇に伴って、消費税課税事業者となる生産者の増加が予想されます。課税売上等を確認して、届出書の提出や申告・納税を忘れないようにしましょう！

消費税課税事業者とは

消費税課税事業者とは、前々年の課税売上高が1,000万円を超える事業者をいいます。

【個人事業者の場合】

- ・課税売上高が1,000万円を超えると、翌々年から課税事業者になります。
- ・例：令和7年の課税売上高が1,000万円超 → 令和9年1月1日から課税事業者

令和7年	令和8年	令和9年
1,000万円超	→	課税事業者
1,000万円以下	→	免税事業者

※前々年の課税売上高が1,000万円以下であっても、特定期間（個人事業者の場合は、その年の前年の1月1日～6月30日までの期間）における課税売上高が1,000万円超の場合には課税事業者となります。

納付税額の計算方法

本則課税	課税売上に係る消費税額から、課税仕入れ等に係る消費税額を差し引いて納付する消費税額を計算します。 ●納付税額計算 = 課税売上に係る消費税額 - 課税仕入れ等に係る消費税額
簡易課税	課税売上に係る消費税額に、事業に応じた一定の「みなし仕入れ率」を掛けた金額を課税仕入れ等に係る消費税額とみなして、納付する消費税額を計算します。 ●納付税額計算 = 課税売上に係る消費税額 - (課税売上に係る消費税額 × みなし仕入れ率)
2割特例 (令和8年分)	課税売上に係る消費税額に、7割または8割を掛けた金額を課税仕入れ等に係る消費税額とみなして、納付する消費税額を計算します。
3割特例 (令和9・10年分)	●納付税額計算 = 課税売上に係る消費税額 - (課税売上に係る消費税額 × 70%又は80%)

消費税の各種届出について

令和7年の課税売上高が1,000万円を超えると、令和9年1月1日から消費税課税事業者となり、所轄の税務署に以下の書類を提出する必要があります。忘れずに提出するようにしましょう。

書 類 名	提 出 時 期
消費税課税事業者届出書	基準期間の課税売上高が1,000万円を超えることとなったとき、速やかに。
消費税簡易課税制度選択届出書（任意）	適用を受けようとする課税期間の初日の前日まで。 【注意】簡易課税選択届出書を提出された場合、消費税の還付になることはありません。

※適格請求書（インボイス）発行事業者となるためには、別途届出が必要となります。インボイス発行事業者の届出を提出されると、登録日から2年間は免税事業者に戻ることができない場合があります（2年縛り）。

※消費税簡易課税制度選択届出書を提出されると、原則として2年間は簡易課税の適用をとりやめられません（2年縛り）。

消費税制度については様々な特例や要件があります。詳細や最終的な判断につきましては、国税庁HPをご覧ください。国税相談専用ダイヤル（0570-00-5901）をご利用いただくか、税理士にご相談ください。



島根うまれの食材レシピしまねうレシピ

茄子とトマトの豚肉ポン酢炒め

材料（4人分）

豚バラ肉……………200g
茄子……………2本(300g)
トマト……………1個(250g)
青しそ……………8枚
〔ごま油……………大さじ1
ニンニク……………1かけ
ポン酢……………大さじ4

コメント

・茄子とトマトに豚肉の旨味が染みた一品！
・青しそ風味のさっぱりポン酢仕立てで、清涼感のある夏のスタミナおかず。

作り方

- ①豚肉・トマトは一口大に切る。
- ②茄子は一口大の乱切りにする。
- ③青しそはせん切りにして水にさらしてアクを取り、水気をしぼる。
- ④にんにくはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにごま油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたら、豚肉、茄子の順にしっかり炒める。
- ⑥トマトを加え、ポン酢を回し入れてサッと炒める。
- ⑦皿に盛り、青しそをのせる。



アレンジ

・厚揚げを加えればヘルシーに増量でき、お弁当にも最適！
・炒める時に豆板醬から油を加えると、刺激的な大人のおつまみにも。

イサキの香草パン粉焼き

材料（4人分）

〔イサキ(3枚おろし)… 2匹分
塩こしょう……………少々
ズッキーニ……………1本(300g)
オリーブ油……………大さじ1
白ワイン(又は酒)…大さじ1
パン粉……………大さじ6
粉チーズ……………大さじ2
刻みパセリ……………大さじ1
A おろしにんにく…小さじ1/2
ミニトマト……………4個

作り方

- ①イサキを半分に切り、塩こしょうを軽く振って10分置き、出てきた水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②ズッキーニは5ミリ厚さの輪切りにする。
- ③ミニトマトは縦半分に切る。
- ④クッキングシートをオーブントースターの天板に敷き、オリーブ油を薄く塗り、ズッキーニを並べ入れ、その上に①のイサキを並べ入れ、イサキに白ワインを振る。
- ⑤混ぜ合わせたAを、魚の上に乘せ、ミニトマトも彩りよく乗せ置き、残りのオリーブ油を回しかける。
- ⑥200度に温めたオーブントースターで（又は魚焼きグリル（弱火）で）パン粉がカリッとぎつね色になるまで、約10～15分間焼く。
- ⑦焼きあがったらクッキングシートごと皿に移す。
※魚焼きグリルで焼く場合はアルミホイルをかぶせて焼き、最後にホイルを取って焼き色をつけると焦げ過ぎを防げます。

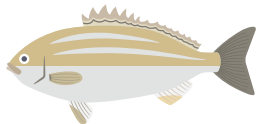


コメント

・旬のイサキとサクサクパン粉とズッキーニの相性抜群！
・魚に調味パン粉をかけてトースターで焼くだけ。いつも一味違う、魚の簡単料理です。

アレンジ

・魚はタラや鯛などの白身魚や鮭・アジでも美味しくできます。
・パン粉をかける前にマヨネーズを薄く塗ると、子どもも喜ぶ味に！
・バジルやオレガノ（乾）などの香草をプラスすると香りに深みが増します。

健康散歩
For Your Health

汗による皮膚トラブルを予防しましょう

JA島根厚生連

梅雨があけると、活気あふれる夏がやってきますね。楽しい反面、夏は日差しが強く、高温多湿となるため、汗をかく機会が増えます。汗を不快に感じる方も多いのではないのでしょうか。

汗の役割には、皮膚の表面で蒸発することで高くなった体温を下げ、一定に保つ体温調節機能と、皮脂と混ざり合って皮膚表面を覆い、うるおいを保つバリア機能があります。

汗には大切な役割がある一方、夏場は多量に汗をかくため、汗を放置しているとかゆみやかぶれなどの皮膚トラブルを起こしてしまうことがあります。汗に対して適切な対策とケアを行い快適に夏を過ごしましょう。

よく起こる皮膚トラブルと対策・ケア方法を以下にあげますので参考にしてください。

1. あせも(汗疹)

汗を多量にかくと、汗腺で分泌された汗を皮膚の外に出す管が詰まりやすくなります。皮膚の表面近くで管が詰まり、炎症を起こした状態があせも(汗疹)です。赤く小さなブツブツができ、かゆみを伴うことが多いです。

2. 汗かぶれ(接触性皮膚炎)

汗が蒸発した後に塩分やアンモニアといった刺激となる成分が皮膚に残り、皮膚表面に炎症を起こした状態を汗かぶれ

(接触性皮膚炎)と言います。赤くなったり、ひりひりしたり、かゆみが出たりします。

3. 対策・ケア方法

①皮膚の清潔とバリア機能を保ちましょう

- ・汗をかいたらこまめにハンカチやタオルで優しく押さえるように拭きましょう。
- ・ノンアルコールタイプや水99%などの刺激の少ないウエットティッシュやボディシートを携帯すると便利です。
- ・シャワーで体を洗い流し、石鹸は泡立てて優しく洗いましょう。
- ・汗を多量にかくと肌の水分も蒸発するため乾燥しやすくなります。入浴後は化粧水などで保湿を行いましょう。

②かゆみがあっても掻かないようにしましょう

- ・皮膚を傷つけてしまうと、症状が悪化したり、感染しやすくなります。濡れたタオルや保冷剤などで皮膚を冷やしてみましょう。

③通気性がよく、汗を吸いやすく乾きやすい服（綿、速乾素材）を着ましょう。

④かゆみ強い場合や浸出液が出る場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



【編集後記】最高気温40度以上の日が「酷暑日」と定められました☀以前と比べて夏が暑くなったことを象徴する出来事だと思います。まだ暑さに体が慣れないこの時期。熱中症には十分注意しながら体調を整え、夏本番に備えましょう！