

# あさつゆ

P 2 第34回 通常総代会開催

P 5 小学校・保育園へ田植えの体験学習



本町保育園田植え体験



JA本渡五和

耕そう、大地と地域のみらい。

発行 JA本渡五和 ■編集 総務部総務課 ■発行日 令和5年7月15日  
熊本県天草市南新町9-22 TEL 0969-23-2231

国産を選ぶ。  
それは、  
未来へつながる  
お買い物。



『国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する』。この考え方を「国消国産(こくしょうこくさん)」といいます。これは、私たちの何気ない日常を彩り、生活を支えてくれる豊かな「食」を明日へつないでいくために、一人ひとりがきちんと向き合い、考えなくてはいけない重要なテーマだと、JAグループは考えています。

日本の食料自給率は依然として過去最低水準です。もし、世界的な気候変動や人口増加による食料不足で、様々な国が輸出を制限してしまったら、私たちの食生活はどうなってしまうでしょう。日本の農業は、担い手の高齢化・減少が進み、耕されず荒れてしまった農地が増えています。農畜産物は短期間で生産を増やすことが難しく、一度荒れた農地を再び

生産できる状態に戻すには、長い時間と大変な労力が必要です。さらに、農業・農村には、洪水等の災害から街を守り、多様な生き物の住み家になるなど、食べ物を生み出すほかに多くの役割がありますが、これらの役割を維持することも難しくなっています。

このように、いま、日本の食・農は多くの課題に直面しています。その課題を解決するためにも、「国消国産」はとても大切な考え方です。

JAグループは、皆さんの豊かな食生活を、そして、日本の農業を、持続可能でより良いものとするため、「国消国産」に取り組みます。皆さんも一緒に、国産の農畜産物を食べて・飲んで・応援して、大切な日本の食・農を、未来へつなごうませんか。

# 第34回 通常総代会開催



## 原案通り承認・可決



挨拶を述べる梅川組合長

第34回通常総代会が6月24日(土)、本店大会議室において開催されました。総代504名中418名(委任状・書面議決書を含む)の総代の方のご出席をいただきました。総代会では、次の第1号議案から第6号議案および附帯決議が上程され、慎重に審議された結果、原案通り承認可決されました。

**【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

(報告事項) 令和4年度貸借

## 令和5年度の重点取り組み事項

1. 農業者の所得増大に向けた取り組み

- ① 地域営農組合法人や担い手への経営支援と相談機能強化
- ② 生産資材価格等高騰対策の継続・拡充
- ③ 農業施策への積極的な対応と生産コスト低減に向けた支援強化

2. 持続可能なJAの組織・経営基盤の確立に向けた取り組み

- ① 組合統治(ガバナンス)の強化とより高度な内部統制の構築
- ② ぐらしの活動による理解醸成と組合参画の促進
- ③ 協同組合としての人づくり

は、「JAくまもとの設立」に向けて、より盤石な経営基盤を構築するために、令和3年度以降、県下共通の努力目標として掲げた「重点取り組み事項・目標基準」の確実な達成に向け、グループ一体となって取り組んでいるところです。当JAにおいても引き続き、当該目標達成に向けた事業・組織運営に取り組んでまいります。

特に、支店の機能強化を図り、組合員・利用者の皆さまの満足度向上を実現するべく、コンプライアンス態勢遵守のもと職員教育に努め、皆さまから信頼されるJA本渡五和づくりを目指します。組合員皆さまのご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

対照表、損益計算書、注記表及び附属明細書について

**【第2号議案】** 令和5年度事業計画及び関連事項について

**【第3号議案】** 宅地等供給事業実施規程の変更について

**【第4号議案】** 役員を選任について

**【第5号議案】** 役員退職慰労金の支給について

**【第6号議案】** 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について

**【附帯決議】** 本日の決議事項中、軽微な事項の変更・修正及び誤算・誤字の訂正並びに法令、その他行政庁の指示による必要な修正加除は、これを理事会に一任するものとする。

## 令和5年度事業方針

令和5年度は、第7次JA本渡五和活動総合3カ年計画の中間年度となり、自己改革を着実に実践し、更なる「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を図るために、地域営農組合法人などの担い手への経営支援や労働力確保支援等に努め、持続的・安定的な生産基盤の強化を図ります。国際的な原料価格の上昇や円安の影響を受けて、農業においても生産コストの上昇や肥料・飼料・燃油価格の高騰により農業者の経営は厳しさを増すばかりです。このような時こそ、協同の力の発揮により課題克服に向けた最大限の取り組みを展開してまいります。

また、JAグループ熊本で

## 代表理事の選任について

6月24日に開催された第34回通常総代会後の理事会において、左記の通り代表理事が選任されました。

代表理事  
組合長



吉田 誠  
(手野地区)

代表理事  
常務(総務・  
経済事業担当)



江崎 晃  
(志柿地区)

代表理事  
常務(信用事業担当)



田口 真吾  
(城河原地区)

また、同日開催の監事会において、左記の通り常勤監事が選任されました。

常勤監事



中田 一秀



議長の小松英雄さん(左)と萩原正幸さん



開票の様子(第4号議案)

### 就任のご挨拶



代表理事組合長  
吉田 誠  
理事組合長を仰  
せつかりました  
吉田誠でございます。

この度、代表理事組合長を仰せつかりました吉田誠でございます。新型コロナウイルス感染症が社会全体の問題となつてから約3年が経過しました。本年5月に法的な位置付けが5類に緩和され、日常生活もようやく落ち着きを取り戻しつつありますが、わが国の農業情勢につきましては、ロシアのウクライナ侵攻などによる世界情勢の不安定化、急激な円安を背景とした燃油をはじめとする生産資材価格の高騰に伴い、営農継続が困難な状況下にあります。

このような中、JAGグループ熊本では、令和6年4月の「熊本県域JA」発足へ向けた「JAくまもと基本構想」の策定及び組合員の皆さまへの理解醸成運動を展開してまいりましたが、一部JAの協議会からの離脱により、当初からの合併の期日を延期するに至りました。

しかし、13JAで県域JA発足へ向けた協議は継続していくことが決定しており、当JA本渡五和としまして、県域協議会には継続して参加し、県域JA構想に堂々たる水準で臨めるよう、今後更なる組織・財務基盤強化に取り

組んでまいります。

最後に、レッカー・ロードサービスの不祥事件につきまして、組合員・利用者の皆さまに多大なご心配、ご迷惑をおかけしておりますことに対しまして改めてお詫び申し上げます。昨年8月より、第三者委員会の提言に基づき、JA本渡五和不祥事再発防止策を策定し、農林中央金庫、JA熊本中央会、JA共済連と共に再発防止に取り組みしておりますが、今後も再発防止策の徹底した取り組みにより組合員・利用者の皆様からの信頼回復に全力を尽くしてまいりますので、今後ともより一層のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

### 退任のご挨拶



前代表理事組合長  
梅川 正  
まには益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

去る、6月24日の通常総代会をもちまして、6年間の総務・経済担当常務代表理事組合長の職を全うし退任いたしました。その間、組合員各位、役員の方々にまはひとかならぬご指導、ご鞭撻を賜り衷心よりお礼申し上げます。

顧みますと、6年の間にはいくつかの大きな出来事がありました。まず、

平成29年12月の「第26回JA熊本県大会」において「県域JA構想」が決議され、令和6年4月発足に向けて協議が続けられてきましたが、一部JAの不参加表明により本年7月以降からの再協議へととなりました。

また、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行により物流や経済の大混乱が起こり、生産資材や燃油等の高騰を招くとともに、ロシアによるウクライナ侵攻が発生し、飼料や肥料の高騰に拍車がかかり、高止まりの状況が続いています。

更にレッカー・ロードサービス不正請求による不祥事も発覚し、組合員、利用者の方々に大変ご心配をおかけしたところですが、役員一丸となった再発防止策に取り組みいたしました。その結果、8割の回収は終了したところですが、残りの回収につきましても今後も努力していただくことを期待しています。

これからも、農業、JAを取り巻く環境は厳しいものが続くことが考えられます。新体制での吉田誠組合長をはじめ、役員一丸となり諸課題の解決に全力で対応していただくことを期待します。

末筆ながら、組合員各位のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。ご挨拶といたします。

### 本渡南小学校の児童へ田植え指導



本渡南小学校の5年生の児童60人は6月16日(金)、本渡町の水田で田植えの体験学習を行いました。

田んぼに入るのは初めてという児童がほとんどで、営農課の吉本課長による注意事項のあと一人ずつ苗を受け取り、児童たちは約10アールの田んぼに横1列に並び、職員の指導を受けながら手にした苗を丁寧に手植えました。

最初は田んぼに入るのもためらっていましたが、いざ入ってみると泥を足を取られつつ笑顔で体験を楽し

### 本渡東小学校の児童へ田植えの体験学習

#### 天草営農組合

6月20日(火)、天草営農組合は下浦町の田んぼで本渡東小学校の5年生の児童33人に田植えの体験学習を行いました。

開始前、大塚基生組合長は「今は手植えをする農家も少なくなりまして。ぬかるんだ泥の感触を一生の思い出にしてほしい。また、田んぼは毎日観察してください」と話されました。

注意事項を聞いた後、児童たちは約12アールの田んぼに入り、営農組



合員の指導を受けながら手にした苗を手植えました。ぬかるむ泥に足を取られ、中には田んぼにひっくり返る児童も。混戦状態になりました。最後は、10月に稲刈り体験が行われる予定です。

### 本町保育園の園児に田植え・どろんこ遊び体験

#### 本町営農組合



みました。手植えのあとは機械で植付けがされ、自在に動く田植え機の様子を見学しました。

体験を終えた児童は「今までお米が食べられることを当たり前のようについていたが、色々な作業があったお米が作られることがわかりました」「昔は全部手作業で作られていた」「昔は全部手作業で作られていたのです」と思いました」と感想を述べ、吉本課長は「田んぼは学校から少し離れた場所にあるが、苗が成長する様子を観察してほしい。また、今日の大変さを思い出してご飯は残さず食べてください」と呼び掛けました。



本町営農組合は6月23日(金)、本町保育園の園児30人に田植えとどろんこ遊びの体験学習を行いました。

同体験学習は、子ども達に食べ物の大切さと農業の大変さを体験して欲しいという同営農組合と本町保育園の共通の願いから実現し、今年で6回目となります。開始前、松元正和組合長は「がんばって苗を植えて、美味しいお米を作りましょう」と挨拶。その後、園児たちは営農組合員と先生に手を引かれながら、おそるおそる3・5アールの田んぼに入り田植えを開始。小さな手に苗を持って、ぬかるむ田んぼに苦戦しながらも頑張つて手植えました。順番待ちの園児は「がんばれ」と声をかけていました。

田植え後にはどろんこ遊び体験が行われ、園児たちは田んぼを駆け回り、カエルを追いかけたりなどして全身泥だらけになって楽しみました。最後は10月に稲刈りが行われ、保育園では収穫したお米を使っておにぎり作り体験が行われる予定です。

# 作物

農薬散布時には、近隣農作物への飛散に注意しましょう！

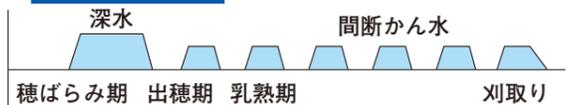
## 早期水稲

### 水管理

穂が出揃ってからは、根を健全にするため間断かん水を徹底しましょう。早めに水を落としますと粒張り不足や胴割れ米の原因となり、品質食味を落とします。落水期は刈取りの5日前まで延長しましょう。

間断かん水とは「2日間はかん水、3日間は落水」状態です。台風が接近する場合、風が強くなる前に深水にしましょう。

### 水管理表

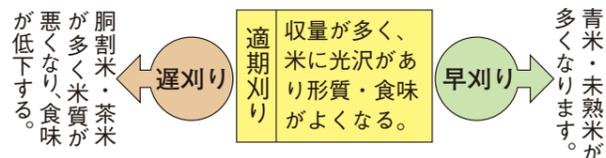


### ●適期刈取り

1穂の籾のうち、85%ぐらい熟れたところが適期です。

### ●架干し(水分は15%を目標)

3～4日間を厳守してください。長くなると胴割米が多くなります。



## 普通期水稲

●水管理…中干し(7月31日まで)後は、間断かん水を行う。

●穂肥…穂数の増加、実入りをよくするため有機苦土入038号を10a当たり20kg施用。ヒノヒカリで8月5日頃です。

### ●病害虫防除

●いもち、白葉枯、紋枯病  
…オリブライト粒剤10a当り1kg、7月下旬～8月上旬散布。

●カメ虫(斑点米)ウンカ防除…畦畔雑草、水田周辺雑草を除去し、耕種的防除を行ってください。

・トライフロアブル1000倍とスタークル液1000倍 ) 穂揃期

・トライスタークル粉DL 3kg/10a )

・スタークル顆粒水溶剤 ) 乳熟期

・トレボンスター粉DL )

## 地域の仲間づくりへ向けた女性大学の開催



J A本渡五和では、組合員や地域住民を対象に環境・文化・福祉などの活動を通じ、豊かな生活・地域の仲間づくりを目的とした女性大学を開催しています。

今年度は7月7日に入学式が行われ、26人が入学されました。入学式後には第1回目の活動として、天草警察署から講師を招き交通安全教室を開催。10問からなる「交通安全〇×クイズ」では、熊本県内の横断歩道での停止率や天草署管内の事

故発生件数、交通ルールの基礎を学びました。

講演後は、J A共済連とトヨタ・モビリティ基金が地域貢献を目的として共同開発したソフトウェア「見えチェック」を体験。夕暮れの時間帯や夜間の交通事故削減に向けて、歩行者がドライバーからどのように見えるのかを診断できるシステムで、参加された方は撮影後の写真を見て、明るい服装や反射材の必要性を認識されていました。

このほか今年度は、日帰り研修や外部講師を招いた講演会などを行う予定です。

今後も地域に根ざした協同組合として、組合員・地域住民の皆さまの暮らしの向上と絆づくりへ向けた取り組みを行ってまいります。



「見えチェック」を体験

# 営農情報

秋冬野菜面積推進取りまとめ中です。冬レタス、玉ねぎ、秋インゲン、春バレイシヨ、スナップエンドウ、水菜、タカナ、取りまとめします。指導員とご相談の上、面積拡大を図ってください。

●オクラ…出荷規格(9.5～12cm)を厳守してください。

### ●病害虫防除(収穫前日まで)

すす病…ダコニール1000 1,000倍 前日5回  
灰色カビ病

…ロプラール水和剤 2,000倍 前日3回

うどんこ病

…トリフミン水和剤 5,000倍 前日3回

カメムシ・アブラムシ

…トレボン乳剤 1,000倍 前日3回

オオタバコガ

…アフーム乳剤 2,000倍 前日2回

アブラムシ

…ダントツ水溶剤 2,000～4,000倍 前日3回

### ★オクラの管理

■追肥については、1週間～10日に1回S646号(またはアサヒエース)を10a当たり

# 野菜

20kg～40kg(1～2袋)施用。  
■灌水については、1週間間隔で行ってください。

### ●シシトウ

●台風対策：圃場の周りに防風ネットを設置し、排水溝を整備し、支柱や杭にしっかり固定する。

### ●病害虫防除(収穫前日まで)

斑点細菌病…Zボルドー500倍

スリップス、オオタバコガ

…コテツフロアブル2,000倍

収穫前日2回

アブラムシ…アクタラ顆粒水溶3,000倍

収穫前日3回

### ★シシトウの管理

■追肥については、1週間～10日に10a当たりS646号を12kgもしくはアサヒエース15kgを施用。

■灌水については、1週間～10日間隔で行ってください。

# 畜産

○空胎防除 8月3日(木)予定(本渡地区)

○五和地区子牛注射 8月中旬予定

○本渡地区子牛注射 8月14日(月)

○育成品評会 未定

### 《夏季における飼養管理》

家畜には生産のために最も適した環境温度域(生産温度域)があり、乳牛は10～18℃、肉用

牛では13～25℃とされています。気温が26℃を上回ると、呼吸数を増加させたり、発汗を活発にして水分を蒸発させるなど、体温を一定に保つために体内の熱の放散を活発に行います。気温が上がると水の摂取量が多くなります。水の働きは、暑さによって失われた水分を補給するだけでなく、体内を冷やして体温を下げるといった効果もあります。夏場は特に、牛が低温で新鮮な水をいつでも飲めるようにしましょう。(換気扇の設置も有効)

## 水稻玄米水分計をご利用の皆さまへ

水分計の設置場所は次の通りです。【設置場所 計8カ所】

○プラザ本渡東店

○本渡ライスセンター

※ご確認のうえご利用ください。

○五和支店

○宮地岳営農組合事務所

○プラザ五和東店

○本渡山口の里営農組合事務所

○グリーントップ本渡(資材店舗)

○本町営農組合事務所



# 拓心高校だより 拓心の風

天草拓心高校の様々な活動を  
紹介してまいります

## 作物 天草拓心高校の田植え特集!!

### 令和5年度 本渡北小学校5年生田植え体験交流学習

6月21日(水)に生物生産科(1年・3年)と本渡北小学校5年生の田植え体験交流学習を行いました。

午前の部は3年生、午後の部は1年生が児童と交流を行いました。経験豊富で、児童をうまくリードしながらスムーズに田植えを行う3年生に対し、元気いっぱいの児童に圧倒される1年生。それでも最後まで、笑顔で丁寧に、児童と交流をはかる姿に胸をうたれました。

児童からは「楽しかった」「今年の稲刈りが待ち遠しい」「早くお米が食べたい」と感想をもらい、最後の挨拶は雨雲にも負けない元気な挨拶をしてくれました。次は秋の稲刈り体験交流で、また会える日を楽しみにしています。



高校生の先輩方、ありがとうございました!

### 令和5年度 1学年合同田植え体験学習

6月23日(金)に、本渡校舎とマリン校舎の1学年合同田植え体験学習が行われました。農業系以外の学科の生徒も、主食である米生産について理解すると共に、両校舎生徒間のコミュニケーションを図ることを目的として行われています。

曇天ではありましたが、多くの先生方も一緒になって、両校舎間が一致団結して田植えを終えることができました。終わった後は、みんな泥だらけでしたが、笑顔がとても輝いていました。



## 理事会だより

令和5年6月24日、28日本店において理事会が開催され、次の議案が審議・承認されました。

### 【6月24日】

- 第1号議案 代表理事及び役付理事の選任について
- 第2号議案 理事の順位について
- 第3号議案 役員報酬について
- 第4号議案 常勤理事の他の団体理事等への就任の承諾について
- 第5号議案 委員会の構成について
- 第6号議案 子会社(株)JA直売天草・(株)ジェイ・シー天草自動車センター)の役員選任について
- 第7号議案 子会社(株)JA直売天草・(株)ジェイ・シー天草自動車センター)の監査役の選任について

### 【6月28日】

実績報告 令和5年度 5月末事業実績報告について

- 第1号議案 貸出条件変更申込みについて
- 第2号議案 令和4年度 業務報告書について
- 第3号議案 個人情報保護統括管理者の選任について
- 第4号議案 夏期賞与の支給について
- 第5号議案 不祥事損害賠償請求訴訟の和解について

### 【報告事項】

1. 自主検査(5月)結果報告について
2. JA財務モニタリングについて
3. 夏の定期貯金キャンペーンについて
4. グリーントップ夏のギフトチラシについて
5. 不祥事再発防止策取組状況報告について
6. コンプライアンス関係報告について

### 【前回の懸案事項】

※JA所有施設巡回について

## SERIES

シリーズ

## 安全対策・これだけは



## コンバイン事故の3つの特徴

### 1 走行中(圃場・道)の転落、横転

- 死角:バック・足下など(機械の大型化により、死角が拡大)  
⇒誘導者をつける、道幅を示すポールを設置など
- グレーンタンクに糞が一杯になるにつれ、重心が上昇、かつ、タンク側に傾き、転倒しやすくなる  
⇒バランスを考えた操作を

### 2 整備中の事故

- コンバインはカバーを外すと「回転物」だらけ  
⇒整備で手を出すときは、「回転を止めて!」

### 3 「手こぎ」での巻き込まれ事故

- だぶつく手袋の着用、無理な姿勢での手こぎ  
⇒ぴったりした手袋着用、稲束は押し出すように入れる

## 1 圃場・道路、走行中の転倒、転落

### ①特にバック時に転落



### ②死角は前方にも

事例 オペレーターは、複数の補助員がコンバインを離れたと思い、発進し下敷き。実際は、死角の位置に補助員が…。

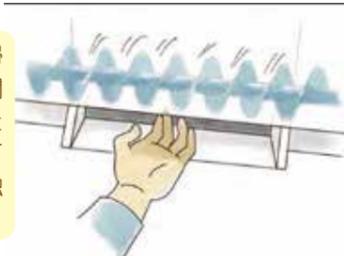


小まめに後方の確認を、補助者は誘導を!

## 2 整備中の事故、確実に回転を止めて!

### 事例

秋作業後の清掃中、掃除口を開いて手を入れた瞬間、回転していたスロアに触れ、指を切断。



コンバインは、カバーを外すとまるごと回転物!

## 3 手こぎ中の事故

### 事例

手こぎ終了間際、手元から目線が離れ、搬送チェーンに手が巻き込まれた。このときに限って、3Lのダブついた手袋をしていた。左手挫減創・入院2ヵ月。



1. 稲を確実に押し出してやる
2. 手袋をしない(※手袋装着の場合はフィットしたものを使用)
3. 稲から目を離さない

## その他の事故

### ① 藁などが詰まり 除去中、巻き込まれ ⇒回転を止めて!

- エンジンをかけたまま、カッターの藁除去中、手首をカッターで切断
- チェーンに藁が挟まった。引っ張った時逆に巻き込まれ、指切創
- 詰まった藁を、スローから掻き出そうとして、指がはじかれ、挫減創

### ② 車両・台車への積み込み中の事故

- 台車にコンバインを乗せ、降りる際足を踏み外し転倒、頭部外傷・水頭症
- トラックに積み込み時、歩み板が外れ、機体が傾き、投げ出され、全身打撲

### ③ 大型化により「車高」が高くなって

- 特に、降車時に足を滑らせ、転倒、転落による足等の骨折など、多数

### ④ ラジエーターがオーバーヒート

- オーバーヒート時に、高音の警告音がなり、慌てて、ラジエーターの蓋を開けて、火傷

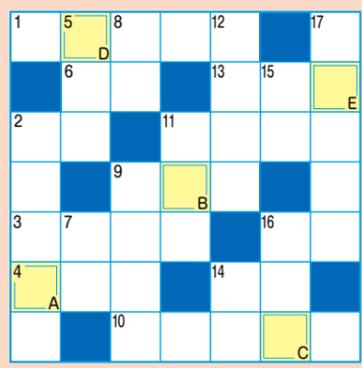
出典:平成26年度農水省補助事業「農作業事故の対面調査」一般社団法人・日本農村医学会



## 頭の体操 =クロスワード=

クイズに正解するとステキな商品が当たる!

Q 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?



### タテのカギ

- パラシュートともいいます
- 法やルールなどに背くこと
- イタリアの1つ前の通貨単位
- 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- 日暮れ頃にザーッと降ります
- 読売ジャイアンツの本拠地は東京一です
- 植物に水やりをするときに使う道具
- 陰(いん)の反対語
- 毎度、バカバカしいお笑いを――紙幣や貨幣を入れます
- カレンダーに「FRI」と書かれていることも

### ヨコのカギ

- 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- エビネもカトレアもこの花の仲間
- 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- どのドレッシングで食べようかな
- 骨切りをする細長い魚
- イタリアの現在の通貨単位
- 山の頂上と麓の間
- 一緒に暮らしています
- 突破して決勝に進みます
- 夕空に輝く――の明星
- 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

答え A B C D E

JA本渡五和 FAX番号  
FAX 0969-23-6298



●こたえ  
●郵便番号  
●住所(必ず番地まで記入)  
●氏名(ふりがな)  
●電話番号  
●ご意見・ご感想  
※今月号のよかつた記事や身近な出来事や話題など

63 8630031  
熊本県天草市南新町9-22  
JA本渡五和  
総務部総務課

応募方法  
必要事項をご記入のうえ、左記のいずれかの方法でご応募ください。  
①官製ハガキ ②FAX ③JA本渡五和ホームページ  
応募締切：令和5年8月7日(当日消印有効)  
発表：令和5年8月号誌上  
※お寄せいただいたご意見やご感想、イラストなどはインシヤルでご紹介させていただきます。あらかじめご了承ください。

※個人情報につきましては、プレゼントの発送や広報誌の編集以外では使用致しません。

前回の答え ヒヤケドメ

6月号当選者 楠浦町 T.U/本渡町本渡 A.Wさん/本町本 H.Mさん  
五和町城河原 M.Sさん/五和町手野 T.Hさん

## 編集後記

早くも1年の半分が過ぎました。今月7日は七夕の日でしたが、朝からの激しい雷にビックリしました。家の近くには落雷があったようで、家中が揺れるような衝撃でした。昔から日本では「雷が鳴ると梅雨が明けると言われていますが、「あさつゆ」をお届けする頃には梅雨は明けているのでし

ようか。昨午が短い梅雨だったのが、非常に長く感じています。いよいよ本格的な夏がスタートします。早いところでは7月下旬から早期水稲の稲刈りが始まりますので、農作業をされる際には熱中症や事故に注意していただきますようお願いいたします。

(M・M)

## 読者の声 みんなの夏の週末

●今年にはキュウリが上手くでき、孫が好きな簡単キュウちゃん漬けにはまっています。(五和町手野 Mさん)  
●今年にはカボチャ、スイカの実つきが悪くがっかりです。3、4個のスイカ、今年にはカラスより先に対策をしなくてはと毎日眺めています。(下浦町 ーさん)  
●今年にはシヨウガ作りには挑戦してみました。なかなか芽が出

てこないものです。新シヨウガが食べられるのを待っています。(下浦町 Sさん)  
●日焼け止め：私の若かり頃はそんなに神経質にならなくても良かったのですが、今では必需品となりました。(柗宇土町 Tさん)  
●いつもあさつゆ楽しみにしています。クロスワードは認知症予防に役立っています。(本町本 Mさん)

## 健康のはなし

今月のテーマ「熱中症について」

高温・多湿の状況下で、体内の発汗機能や循環器系に異常をきたす病気で、誰でもなる危険性があり、最悪死に至る場合もあります。

### 熱中症の症状



### 特に注意したい方

子供、障害をお持ちの方、高齢者

熱中症患者の約半数は高齢者

### 熱中症になりやすい環境

気温が高い、湿度が高い  
風が弱い、日差しが強い

### 予防が大切です

- 水分補給  
喉が渇いていなくても水やスポーツ飲料を!
- 温度管理  
エアコンONの目安は室温28℃
- 予防グッズの使用  
保冷剤をタオルに巻いて持ち歩くのも◎
- 周りの人の確認  
子供や高齢者本人は症状に気づきにくい

※自分で水が飲めない場合や意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!

## エコープマーク商品の紹介



クロスワード正解者の中から抽選で5名様を5名様にプレゼント!  
●エコープ ぼめられ酢 300ml  
●エコープ 糸寒天 20g  
●エコープ キムチ漬の素 75g (15g×5袋)

## マーク商品たっぷりサラダ

- 材料(4人分)
- 海藻サラダ.....12g
  - カットわかめ.....5g
  - ホワイトツナフレーク...1缶
  - キュウリ.....2本
  - 玉ねぎ.....1/4玉(中)
  - トマト.....1個
  - ニンジン.....1/2本
  - レタス.....1/2玉
  - 白ゴマ.....大さじ1
  - ポン酢.....大さじ1/2
  - ゴマ油.....大さじ1

作り方  
①キュウリは縦4等分にして千切り、ニンジンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。トマトは食べやすい大きさに切り、レタスはちぎっておく。海藻類は、サッと茹でて水気を切っておく。  
②ボウルに①を入れ、ツナ缶、混ぜ合わせたAを加えて混ぜ合わせ、ゴマをふる。