

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 全農 JAバンク

今回のテーマ

健康対策

“見落としがちな2つのポイント”

ナビゲーター
阿部祐二さん

ポイント
1

「たかが、いびき」と油断していませんか？
**睡眠時のいびきを解消して
生活習慣病リスクを減らそう**

病気になるてから治すのではなく、かからないようにする。予防医学が今注目されています。運動を習慣にして、食生活を見直すことが推奨されていますが、見落としがちなのが睡眠の質。睡眠の質が良くないと十分な休息をとれず、健康に悪影響をもたらします。「いびき」は睡眠の質に大きく関係し、様々な病気の前触れともいわれています。「たかが、いびき」と軽く捉えず、病気の予防の2つとして、いびき解消に取り組みましょう。いびきとは鼻やのどの気道が狭まったところを空気が通る時に鳴る音のこと。「あこが小さい」「扁桃腺が腫れやすい」「肥満体型」の人が発生しやすい傾向があります。また、年齢を重ねると舌の筋肉が衰え、舌がのどの奥に落ちて気道が狭まることで、いびきが発生しやすくなります。そのため、「歳をとってからいびきをかくようになった」という方も多いのではないのでしょうか。いびきを放置すると、睡眠中に一時的に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」になるリスクが高まります。発症後は日中に強い眠気に襲われ、症状が進むと高血圧、心筋梗塞、糖尿病、うつ病など他の病気を引き起こす可能性も。いつまでも健康でいるために、「日常的にいびきをかいている」という方は専門の医療機関を受診することはもちろん、まずは自宅で手軽にできる、いびき対策法にトライしてみましょう。

ニコッソツ継続が大切！

自宅でできるいびき対策法

舌の筋トレ

口を開け、舌を前に突き出して前後左右に動かしたり、舌を上あごに押し付けたりして舌の筋肉を動かす運動を毎日数分間行いましょう。睡眠時に舌がのどの奥に落ち、気道が狭くなる「舌根沈下」を予防します。



シムスの体位による睡眠

左半身を下にして横向きになり、上側にくる脚はひざを曲げ、下側の脚はまっすぐのばす。枕を使って頭と首をしっかりと支え、姿勢を安定させることがポイント。スムーズな呼吸を促します。

※心臓位置がある方は自然になる可能性があります。主治医と相談の上、試してみてください。



抱き枕を
使うのも
オススメ！

睡眠の質を向上する

朝食に1杯のみそ汁

みそに含まれる必須アミノ酸の「トリプトファン」が、約14～15時間かけて睡眠ホルモンに変化し、快適な睡眠をサポート。野菜や海藻を入れると栄養バランスがアップ。



私もたまに室内から
いびきを指摘されるので
チャレンジしてみよう
と思います！

【監修】
医療法人RESM 理事長
日本睡眠学会評議員
白濱 龍太郎さん

もったいなく
安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

「聞かせて！」
くらしのこと
アンケートキャンペーン

回答はコチラから！
アンケートの
回答はコチラから！



簡単なアンケートに答えると
抽選で合計600名様に
豪華賞品が当たるチャンス！

さらに！
W その場で当たるデジタルクーポン
チャンス！ 合計**100,000**名様

【病気やケガで入院した場合】

■ 1日あたりの医療費 約**4万円**

* 医療費については公的医療保険が適用されます。

しかし、入院中にはこんな費用も /

■ 差額ベッド代	平均1日 約 6,714円	全額自己負担
■ 食事代	1日 約 1,470円	
■ 雑費 (パジャマやタオル・ ご家族の交通費等)	1日 約 7,604円	
自己負担額合計		1日 約 15,788円

■ 平均在院日数 **28.4日**

POINT

高齢になると、病
気やケガの頻度も
増えていくため、
一生涯の保障を
おすすめします。

以前、事故で大ケガをし
て、2か月半後に仕事復帰
しましたが、通院はしていま
した。医療費以外も備えら
れると安心ですね。



そこで！

医療共済
メディフル

日帰り入院からまとまった
一時金が受け取れるから、
医療費以外も備えられる

詳しくはお近くのJA(または担当者)にお問い合わせください。

※出払、厚生労働省「令和5年 社会保険診療報酬コード改定」等、厚生労働省統計等をもとにJA共済連試算

ポイント
2

もしもの時、治療に専念するために
医療費以外に発生する費用への備えも

2530110214

みくまのルールシリーズ 〇〇さんに聞きました！

今日の
スマイル
😊



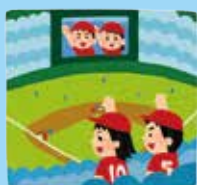
那智支店

きたごおり せいや

北郡 聖也

趣味：投資・野球観戦

今年
は運動も
頑張るぞ
💪



新婚旅行でキャンプへ！

自己紹介
大学卒業後、JA一筋で15
年目に突入しました。これま
で、新宮支店・那智支店・
西向支店にて渉外業務を担
当してきましたが、今年4
月より2度目の那智支店配
属となりました。担当地区
は天満・勝浦地区・湯川地
区などです。担当地区の皆
さまが私の顔を覚えてくだ
さっていたことがとても嬉
しく、改めて地域とのつな
がりの大切さを実感してい
ます。今後とも、どうぞよろ
しくお願いいたします。

Q1 渉外をしていて大事に
していることはありま
すか？

A.. JAは信用・共済・経

済など、総合事業を展開し
ており、暮らしのさまざま
な場面ですべてに寄り添え
るような業務活動を心がけ
ています。日々変化する情報
を正しくお伝えし、知識の
習得に努め、組合員・利用
者の皆さまのお役に立てる
よう努力してまいります。

Q2 普段の業務の中で心掛
けていることはありま
すか？

A.. みくまの地域本部管内
は、北山村地区から西向地
区という広範囲におよんで
います。担当する地区も広
いエリアですが、訪問する
機会を大事にし、質問や要
望にしっかりと応え、安心
して任せてもらえるよう、
努めてまいります。

Q3 組合員・利用者のみな
さまへ伝えたいことは
ありますか？

A.. 現在、国では投資を推
奨していますが、「NISA
A」という言葉を耳にされ
たことはありますか？「どん

な商品なのかよくわからず、
怖くて手が出せない」といっ
た声をよく伺います。そんな
資産形成についての不安を
少しでも和らげ、興味を持っ
ていただけるよう、分かり
やすくお伝えしたいと思っ
ています。まずは、お話を
だけでも聞いてみませんか？

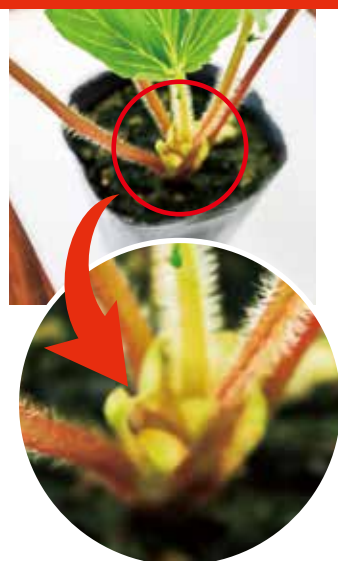
Q4 最近の趣味や挑戦した
ことは？

A.. 運動不足を感じていた
頃、訪問先で「フルディッ
クウォーキング」に誘って
いただき、初挑戦しました。
体を動かすことはとても気
持ちはよく、今後も運動の
機会を積極的に作っていき
たいと思っています。

もうひとつは「投資」です。
4年前の研修をきっかけに
興味を持ち、昨年から本格
的に学び始めました。最近
はYouTubeなどで株式投
資に関する動画などもよく
視聴しています。

さらに、野球観戦も趣味
のひとつです。妻との出会
いをきっかけにファンにな
り、今では一緒に観戦する
時間を楽しんでいます。

苺の定植はじまる！ ～定植時期は花芽検鏡と育苗診断で決まります～



花芽検鏡ではこの中の状態を確認します



管内那智勝浦町太田地区では、9月末からイチゴ苗の定植が始まります。イチゴの生育状況を確認するため、9月10日に現地育苗巡回を実施し、9月17日に花芽検鏡を営農経済センターで行いました。

花芽検鏡とは、イチゴの苗のクラウン（根元）部分に花芽が形成されているかどうか、内部を顕微鏡で見て調べる作業のことです。花芽が確認できないまま定植を行うと、栄養成分が盛んになり収穫が遅れます。逆に花芽の成長が進んだ苗の定植を行うと、着果数の減少や成り疲れの原因となるため、この花芽検鏡は定植時期や出蕾・開花・収穫の時期を予想する大切な作業となります。9月17日の結果では高温の影響により、花芽の形成が遅れ、定植時期を遅らせる必要があります。

那智勝浦町苺生産組合が育てている品種は、和歌山県オリジナルの「まりひめ」。通常であれば12月上旬から収穫・出荷され、5月中旬頃まで地元特産品の味を楽しむことができます。

◆花芽検鏡のポイント◆

- 花芽がどのくらい分化しているか確認します。
- 分化が進んでいれば開花時期の目安が付き、準備を早めに進められます。
- 未分化の花芽が多い場合は、寒さや成長を見て定植時期をズラすことを検討します。

稲刈り後の雑草対策も重要です！

水稻の雑草対策については、通常、田植前から中干後まで除草剤を使用していることが多いですが、収穫後、次年度に向け「収穫後雑草防除」として、右記の薬剤を散布することで、1年生雑草・多年生雑草対策として効果があります。

収穫後雑草防除例（10g 当たり）

作物名	適用雑草名	薬剤名	使用量	使用回数
水田作物 (水田刈後)	1年生雑草 多年生雑草	ラウンドアップ マックスロード	薬量 550ml 希釈水量 50～100 ㍓	1回

那智勝浦町 第47回農産物品評会

出品物募集

- 開催日：令和7年11月29日(土)
- 場所：那智勝浦町体育文化会館
- 出品資格：那智勝浦町民

【問い合わせ先】

那智勝浦町農業委員会……………0735-29-7134
JAわかやま みくまの営農経済センター
……………0735-57-0301

新宮市 第74回農林産物品評会

出品物募集

- 開催日：令和7年12月6日(土)
- 場所：新宮市蓬莱体育館
(元蓬莱小学校体育館)
- 出品資格：新宮市民

【主催】新宮市農林産物品評会実行委員会

【協賛】新宮市、新宮市議会、新宮市農業委員会、
東牟婁振興局、JAわかやま

NEWS & TOPICS



優勝：串本オーシャンズ

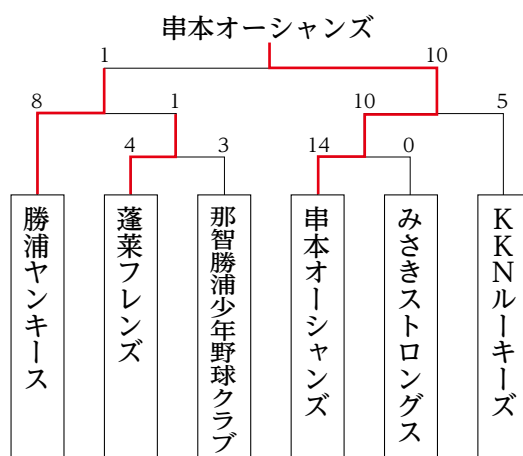


準優勝：勝浦ヤンキース



決勝戦の様子

8月30・31日、9月14日の3日間
にわたり、新宮市のくろしおスタジアムと新宮市民グラウンドで「第1回JA共済旗学童軟式野球大会」が和歌山県軟式野球連盟東牟婁支部学童部主催、JAわかやま協賛で開催しました。みくまの地域管内から6チームが参加し、優勝目指して力いっぱいプレーしました。選手たちの一生懸命なプレーに球場は大きな歓声に包まれました。大会結果は「串本オーシャンズ」が優勝、準優勝に「勝浦ヤンキース」が輝きました。両チームは11月に行われる県大会に出場します。



暑い夏に負けない熱戦
練習の成果を存分に発揮しました！
第1回JA共済旗学童軟式野球大会を開催

農機展示会を開催します

場所：みくまの営農経済センター

日程：11月7日(金) 9:00～15:00
8日(土) 9:00～15:00

大型農機から農作業道具の展示販売など盛りだくさんです。是非、ご来場ください



場所：熊野川農機駐在

住所：新宮市熊野川町日足 374-2

日程：10月23日(木) 9:00～15:00
24日(金) 9:00～12:00

23日、24日両日開催！ ※玄米1合をお持ちください
水稻食味測定(無料)

水稻講習会実施 (1時間程度)

・熊野川農機駐在 23日(木) 13:00～
・本宮町行政局3F 23日(木) 15:00～

トラクターメンテナンス講習 (30分程度)

・熊野川農機駐在 24日(金) 11:00～

お問い合わせ先

みくまの営農経済センター 住所：東牟婁郡那智勝浦町南大居 1038 番地 TEL：0735-57-0301



第2回地域運営委員会開催

開催日：令和7年8月24日

●地域運営委員会では、組合員からいただいた意見や要望をJ・A・地域本部の運営に活かすとともに、J・Aとの連携・協調をはかることを目的としています。委員会には、各支店管内の代表者及び、全地区女性枠の代表者が参加しました。

Q. 令和7年度産米の概算金

基準価格の決定について、概算金については申し分ない金額となっているが、概算金が決まるのが遅く、価格がわからないままJ・Aに出してきている組合員もいる。そのため、決まった概算金については書面で伝えてもらえればありがたい。

A. 書面でお伝えするよう、進めていきます。

Q. 過去の概算金も表示すればいいのでは。

A. 検討します。

Q. 概算金はどれくらいで入金されるか。

A. 検査終了後、10日以内に入金できるよう、準備しています。

Q. Aコープカードのポイントの付与率が変わることだが、各店舗の店頭に表示してほしい。

A. 表示するよう対応します。

Q. Aコープなち店のA・E・Dのバッテリーが切れている。

早急に修理をお願いしたい。

A. Aコープなち店のA・E・Dについては、修理対応済みです。

Q. A・E・Dについて、総点検してみてもどうか。

A. A・E・Dについてはリース契約のため、リース会社に管理してもらっています（部品の交換時期や異常発生時にはお知らせをくれます）



新しく「支店運営委員会」がスタートしました

組合員・地域の声をもっと運営に活かすために、「支店運営委員会」が設置されることになりました。組合員の皆さんとともに、より良い支店づくりを目指します！

8月26日から28日にかけて、管内5支店で支店運営委員会を開催しました。第一回となった今回は、同委員会発足の目的や支店の運営方針など説明があったほか、委員長、副委員長の選任が行われました。任期は3年で、今後は、支店が取り組む「支店協同活動」などへの意見や提案、参画を目指し活動していきます。

▼太地支店会議の様子



委員会の目的

この委員会は、支店管内の組合員組織活動の充実と管内組合員の意思を運営に反映させることにより、組合運営及び支店運営の円滑化を図ることを目的としています

委員の構成

委員会は以下の方々に構成されます

- 組合員代表
- 総代代表
- 組合員組織の代表 など

委員会が行うこと

委員会では、以下のようなテーマについて話し合います

- 支店の運営方針
- 協同活動や事業の運営
- 組合員・地域住民との連携や意見交換
- 組合員組織の活動強化
- 組合からの提案事項の協議
- その他、目的達成に必要なこと

公正証書
遺言・任意後見新宮公証役場より
公証人のおはなし

シーズン2《第5回「菊と後見」》

新宮公証役場、三橋です！

秋が短くなった昨今、11月は季節が一気に進む頃でしょうか。落ち着いて、菊の花をゆっくりながめながら、花言葉の「わずかな愛」に思いを巡らせるのも一興です。

さて、今月は、父が意思を表明できず、後見契約できなかった娘さんの話しです。

娘なのに、父の後見ができないなんて…

私は、母が他界してから、一人で暮らす父の面倒をみていました。その父ですが、体調を崩して入院すると、すっかり塞ぎ込み、親子の会話が途切れがちになります。

その後、私は、担当医師から、父が認知症だと聞かされ、何をどうすれば良いか分からなくなりました。実家を片付けよう、入院費用など預貯金のことなど整理しようにも、言葉のやりとりができません。焦るばかりで、時間が過ぎていきました。

父の体調が良い日に会話ができたので、「お父ちゃんの財産のこと、私が管理して良い？」と聞くと、父は「全部、おまえに任せるよ。」と微笑んで返事をくれました。

任意後見契約の相談をしようと、父を連れて公証役場に行った時のことです。公証人から「娘さんに、預貯金のことや病院や施設に入る手続きを任せる契約をしますか。」と質問されると、父は「俺は、そんなことはしない。娘に任せているんだから、契約なんてしない。」の一点張り。公証人に席を外してもらい、「私に任せるためには、この契約をしないとできないんよ。」と話すと、父は「そうか、おまえに任せるんやもんな。」と言うのですが、公証人が入ると「わしは、契約はしない。」と繰り返します。公証人から、「これでは、後見契約はできませんね。」と告げられました。

「では、預金のおし入れなどはどうすれば良いのですか。」と私が尋ねると、公証人からは「裁判所で後見人を決めてもらいましょう。」と言われました。

法定後見のことは知っていましたが、まさか自分の父が必要になるとは思っていませんでした。任意後見なら、私が後見人になり、認知症の治療のできる施設への入所手続きやその費用の支払いなども私ができたのに、裁判所で決められる法定後見人は誰になるか分からないそうで、この先、父の世話をすることが不安です。もっと早く、父との間で任意後見契約をしておけば良かったと、後悔しています。

さて、このように、今は元気でも、認知症など判断力の衰えは、意外と短い時間で進行する場合があります。また、個人差はありますが、他者に対して警戒心が強くなる例も多く、身内と話している状態と、第三者に接するときでは、本人の意思を正しく伝えられないことが見受けられます。早めに任意後見契約をしておくといいですね。

【おしらせ】 新宮公証役場では、任意後見をはじめ、遺言など、各種の公正証書に関する相談を、平日9時から17時まで、無料で対応しております。**必ず事前予約の上**、お気軽にご利用ください (0735-21-2344)。



お問い合わせ先

新宮公証役場

〒647-0043 和歌山県新宮市緑ヶ丘2-1-31
TEL:0735-21-2344 (平日9:00~17:00)