



黒く艶やかに光る でんすけすいか初出荷

- | | | | |
|-------------------|---|----------------------|----|
| ○組合のあゆみ | 2 | ○資材課からのお知らせ | 8 |
| ○でんすけすいか初出荷 | 3 | ○共済係からのお知らせ | 10 |
| ○足あと | 4 | ○融資相談課からのお知らせ | 12 |
| ○各部会現地研修会・出荷規格検討会 | 5 | ○みんなの広場 | 14 |
| ○金融係からのお知らせ | 7 | ○JATOHMA information | 16 |



組合のあゆみ

4	北海道農業信用基金協会 第2回理事会(北農ビル 組合長)
	上川地区米麦改良協会 通常総会 (JA上川ビル 組合長)
	上川地区農協組合長会役員会 (//)
	上川地区農協組合長会議 (//)
7	上川地区農協組合長会 総会 (//)
	上川生産連 通常総会 (//)
	上川生産連 理事会 (//)
	北海道クミアイ自動車学園 第2回理事会 (//)
10	第22回理事会
12	上川地区農協米対策委員会(旭川市 組合長)
13	でんすけすいか初出荷対応 (札幌市・旭川市 組合長・専務)

	中央会第70回通常総会(札幌市 組合長)
18	全道農業協同組合長会議 (//) ホクレン第136回通常総会 (//)
	北海道信連第76回通常総会 (//) 北海道農業信用基金協会第62回通常総会 (//)
19	厚生連第76回通常総会 (//) 全共連業務報告会 (//) 情報センター第14回定時株主総会 (//) 北海道農業信用基金協会理事会 (//)
21	第23回理事会
26	当麻町花き生産組合花き産業情勢報告会交流会 (大ホール 専務)
28	上川地区監事協議会通常総会 (JA上川ビル 代表幹事)

理事会報告

理事会が開催され次の事項が審議されました。

[第22回理事会]

令和6年6月10日

- 議案第1号 次期参議院議員選挙 全国比例系統候補に係わる 東野秀樹氏推薦について

[第23回理事会]

令和6年6月21日

- 議案第1号 理事辞任について
- 議案第2号 職務代位順位変更について
- 議案第3号 参事の解任について
- 議案第4号 参事の選任について
- 議案第5号 審査担当理事の決定について
- 議案第6号 令和6年産米出荷契約金について
- 議案第7号 固定資産、リース資産の取得及び処分について
- 議案第8号 経理規程の一部改正について
- 議案第9号 人事規程の一部改正について
- 議案第10号 臨時職員就業規則の一部改正について
- 議案第11号 組合員の異動について

人事異動

令和6年7月1日付

氏名	異動前の所属と職位	異動後の所属と職位
田中 景子	管理部長兼総務課長兼内部監査室長	参事兼管理部長
森田 慎吾	管理部総務課主幹	管理部総務課長兼内部監査室長

6月13日

でんすけすいか 旭川・札幌市場で初出荷

初競り
旭川市場 **70万円**
札幌市場 **60万円**



旭川市場



競りの様子



試食の様子



でんすけすいか収穫の様子



丁寧に磨き上げる伊林部会長

6月13日に旭川市場と札幌市場で当麻町の特産品「でんすけすいか」の初競りが行われました。旭川で1玉（秀6L）70万円、札幌で1玉（秀6L）60万円となり、いずれも昨年と同額の過去2番目の高値で競り落とされました。

今年の春先は降雪量が平年よりも少なく、好天に恵まれたことで融雪が順調に進みました。4月は日中の温度が高く、日照量も平年より確保することができましたが、風が冷たく、こまめなハウス管理が必要となりました。5月は降雨、低温が目立ち、強風や低夜温といった厳しい状況の中、生産者の加温機・被覆資材を利用した保温管理や日々の臨機応変なハウス管理により仕上がりの良いすいかとなりました。6月12日に初収穫が行われた3戸の圃場では、でんすけすいかの熟し具合を確認するため軽くたたいて音を確認めながら収穫され、丁寧に磨きをかけて箱詰めしたあと、集荷場にて検査を受け、旭川市場へ178ケース、札幌市場へ315ケースが出荷されました。

初競り価格最高値

【旭川市場 70万円】
（株）道北アークス 様



【札幌市場 60万円】
北雄ラッキー（株） 様



今後は7月上旬より出荷量が増え、ハウス出荷最盛期は7月中旬、露地栽培出荷最盛期は例年同様、7月25日頃の予定となっております。

当地として昨年以上の高品質で安全・安心なでんすけすいかの出荷に向けて生産者一丸となり、本年も美味しいでんすけすいかの生産、そして消費者に喜ばれるすいか作りに努めてまいりますので、ご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

5月31日

共済集中推進職員研修会

JA金融共済課共済係では5月31日に共済集中推進に向けた研修会を開催いたしました。共済連旭川支所の職員よりJA共済の仕組概要や推進コンプライアンス等について説明をいただきました。

組合員の皆様におかれましては、集中推進期間については大変お忙しい中でのご対応をいただき誠にありがとうございました。

共済推進につきましては年間を通じた活動となり、皆様に必要な保障の提供を行ってまいりますので、今後も訪問した際には、よろしくお願い申し上げます。



6月1日～

蟠龍そば播種作業開始

6月1日より蟠龍そばの播種作業が始まり、委託播種面積の約120ヘクタールが終了いたしました。今後の天候に期待し、順調に生育すると8月末から収穫が開始となり、今年は約2,000俵の収穫を見込んでいます。



6月6日

でんすけすいかの試し切りが行われる

でんすけすいかの初出荷に向け、加温3戸による試し切りが6月6日に集荷場3棟目にて行われました。内部品質も良好で、玉の大きさは2L～4Lサイズで糖度も十分に乘っており、でんすけ特有のシャリ感も感じられ、最良な状態で出荷できることを確認し、12日に収穫、13日に初出荷が決定いたしました。



6月12日

年金友の会
温泉・パークゴルフの会

年金友の会では会員集いの場として、東神楽町にて温泉及び森林公園のパークゴルフをそれぞれが楽しめました。昼食では、参加会員23名にて花神楽の絶品豪華コースを堪能し、豪華景品が当たる抽選会は大いに盛り上がりしました。

年金友の会では今後、観楓会や温泉湯治等を計画しております。皆様のご加入をお待ちしておりますので、ご興味のある方は金融共済課（84 - 2124）までお問い合わせ下さい。



6月13日

JA女性部環境美化運動 町内のゴミ拾いを実施

女性部では環境美化運動の一環として、15名の部員が3班体制で駅前から当麻小学校周辺までの範囲のゴミ拾いを和気あいあいとした雰囲気の中、1時間ほど実施いたしました。

今後も町やJA活動に積極的に参加し、活発で明るい女性部を目指し活動してまいります。



6月22日

JA当麻直営農産物直売所オープン 採れたて新鮮!安全・安心な当麻農産物を販売!!

JA当麻直営農産物直売所が6月22日より今シーズンスタートいたしました。店内にはでんすけすいか、きゅうり、ミニトマトをはじめ生産者が収穫したばかりの農産物が陳列棚に並び、「旭山ポーク」も種類豊富に取り揃えております。

また、今年から新たに登場した今摺米の米ぬかを活用した「米ぬかハンドクリーム」も直売所にて販売を開始いたしました。

今年度につきましても、町内へのチラシ折込を行い、オープン前から並んでいる方々も見受けられ、午前11時オープン後はでんすけすいかや新鮮な野菜を次々ご購入していただきました。

直売所では、生産者の新鮮で安全・安心な農産物を消費者へ販売する懸け橋として、産消提携を実践し、当麻農産物の有利販売に努め、地元住民や観光客の皆様にご食べていただき、農産物PRと地元へ愛される地域密着型の直売所を目指してまいります。

今年も新鮮な野菜を始め、たくさんの品揃えでお待ちしておりますので、よろしくお願いいたします。



場 所：当麻町宇園別2区（道の駅とうま並び）

営業時間：AM10:00～PM4:00 定休日：水曜日

お問い合わせ先 0166-84-3131

発送も承ります！

各部会現地研修会・出荷規格検討会

5月29日 キュウリ部会現地研修会

場 所：宇園別3区 齋田 浩二さん宅圃場

講 師：埼玉原種育成会 森田氏

（株）埼玉原種育成会 森田氏より今後の栽培管理として、パイプハウスは一度温度が上がってしまうと非常に下がりやすく、18℃から20℃くらいで光合成が始まってくるため、このくらいの気温から少しずつサイドを開けていくようにする。また、高温になってから一気にサイドを開けてしまうと温度と湿度が急変してしまい、樹に大きな負担となることから避けるよう気を付ける。日中のハウス内の湿度不足に注意し、通路散水などで湿度を補うと説明が行われました。

続いて普及センターより、5月までの気象報告と最近道内で増えているホモプシス根腐病の特徴と発症事例について、説明がありました。



5月31日 でんすけ部会現地研修会

場 所：宇園別2区 伊林 和彦さん宅圃場

講 師：(株)萩原農場 野村氏

交配前から収穫期のポイントについて、温度管理では、交配までは25℃～30℃で湿度は控えめにし、直接冷気が入らないように換気を行う。交配期前後は、着果を安定させるために夜温を15℃以上確保し、2回目のツル引き以降は着果・初期肥大を促すために脇芽の除去を徹底する。肥大初期には着果を見極め、確認ができれば空洞果や裂果にならないよう早めに灌水を始め、水切れさせないよう管理。また、湿度が高いと葉の光合成の効率が高まるため午前中は蒸し込み管理し、ハウスを一気に開けないよう気を付ける。肥大期後半は開花35日以降の過剰肥大を抑え、草勢に応じた温度管理と整枝に努めることや強日射の時は光合成効率を落とすので遮光を行うことが望ましいなど重要な点が挙げられました。

次に普及センターより今年の3月から5月までの気象経過と今後の栽培管理と病害虫の対策について説明がありました。



6月18日 花き生産組合 菊班現地研修会

場 所：比布町 太田 茂さん宅圃場

講 師：イノチオ精興園(株) 高田氏

始めに今年は寒暖差が大きく、白さび病やべと病が早くから確認されているため、多発条件の確認や定植から開花までの薬剤散布ローテーションを図にした資料を基に効果的な使用方法の振り返りがなされました。次に今後注意が必要なアザミウマ類やカスミカメシの類の生態についての説明と今後の天気予測・注意点の確認が行われました。



6月18日 キュウリ部会・トマト部会・でんすけ部会・葉菜豆 4品目合同出荷規格検討会

集荷場2・3棟目にて各市場担当者出席の中、出荷規格検討会が開催されました。

各部会担当者より各品目の今年度の申し合わせ事項、出荷要領、出荷規格、出荷基準の確認が行われ、出荷最盛期を前に部会内の出荷規格の統一が図られました。



金融係からのお知らせ

窓口NEWS

6月24日より窓口リニューアル!!



©よりぞう

- ◆タブレット端末による払戻請求書の電子化に向けて、記帳台が新しくなりました
- ※タブレットの導入は令和7年2月を予定しております



Point 仕切りができ個別スペースを確保、安心してご利用いただけます



クミカン専用の伝票はこちら

～ 金融窓口より新紙幣についてお知らせ ～

2024年7月3日(水)の新紙幣発行に伴い、窓口及びATMでの取扱いが開始となりますが、下記の通りご留意いただきたい点がございますのでお知らせいたします。

1. お預け入れ(入金)・お振込み

新紙幣及び現行紙幣どちらもお取扱いが可能ですので、ご利用下さい。

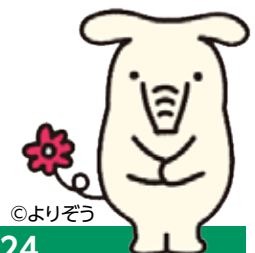
2. 払い戻し(出金)・両替・釣り銭

当JAでは、当分の間すべて現行紙幣での対応となりますのでご了承下さい。新紙幣の流通には限りがございますので、順次切り替えを行いますが、現在のところ目途は立っておりません。

又、新紙幣の流通状況により、現行紙幣・新紙幣の混合となる場合がございます。

お客様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

- ◆『現行紙幣は利用できなくなります。新しいお札と交換します。』等、金融機関が交換に訪問することはありませんので、偽紙幣・詐欺には十分ご注意下さい。



©よりぞう

お問い合わせ先 JA当麻 金融共済課 TEL 0166-84-2124

資材課からのお知らせ

《水稻残草対策》 ドローン散布のご案内

ドローンで中後期剤散布を行っております。

- ◆機械を入れないため圃場や稲を痛める心配がありません。
 - ◆事前に圃場を確認し、発生雑草に有効な薬剤の選定を行います。
 - ◆散布料金は、10a当たり1,100円（税込）です。
- ※有機や無農薬圃場と隣接している等散布できない圃場もあります。
- お早めに資材課へご相談ください。



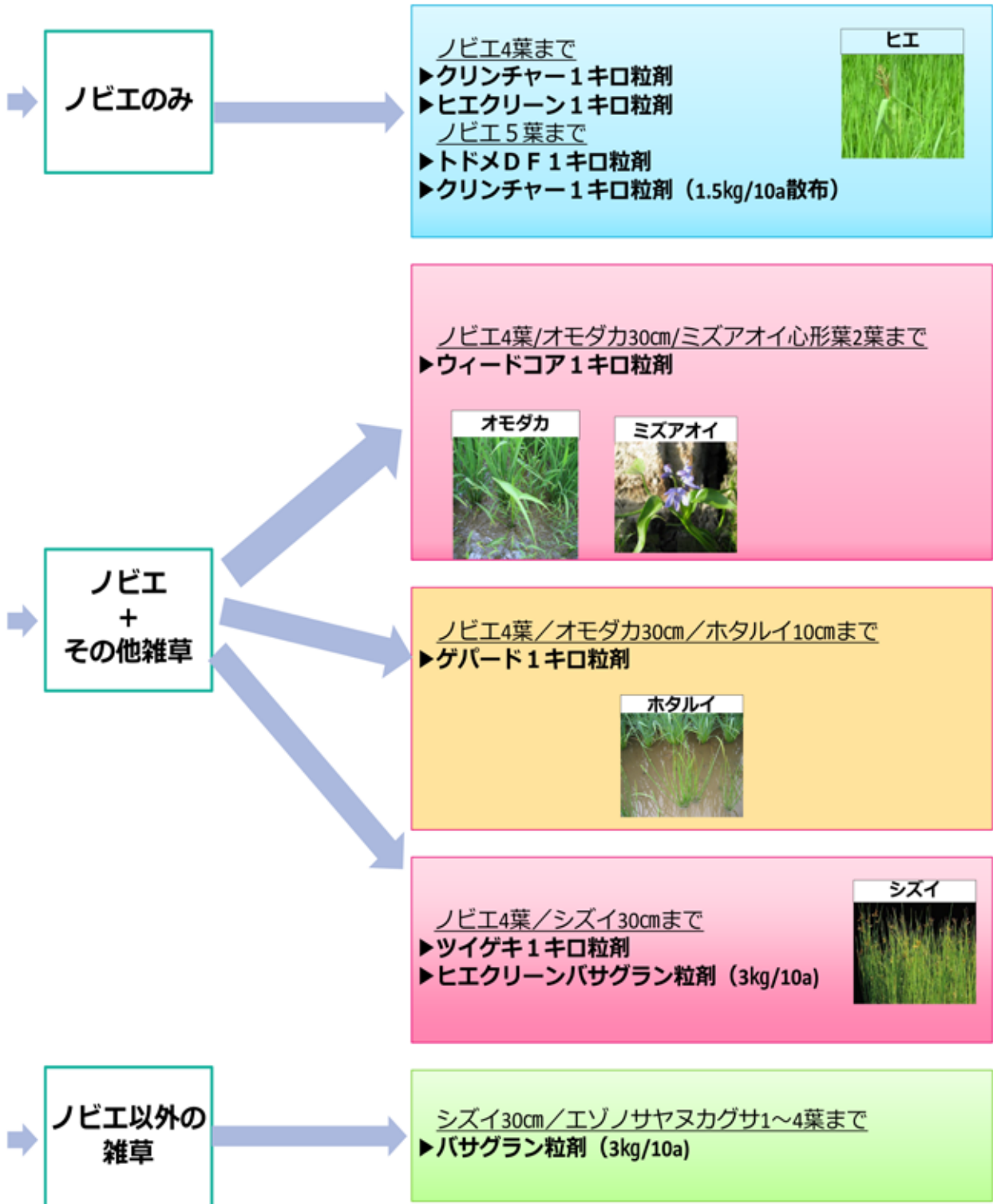
JA当麻 資材課 0166-84-2600

令和6農薬年度 JA当麻おすすめ 水稲中後期除草剤のご案内

すべてドローン
で散布できます。

安定した効果を得るには適期散布が重要です！
お早めに圃場確認をお願いします。

お困りの雑草は何ですか？



詳細につきましては、JA当麻資材課 (84-2600) へお問合せください。

JAの自動車共済へご加入のみなさまへ



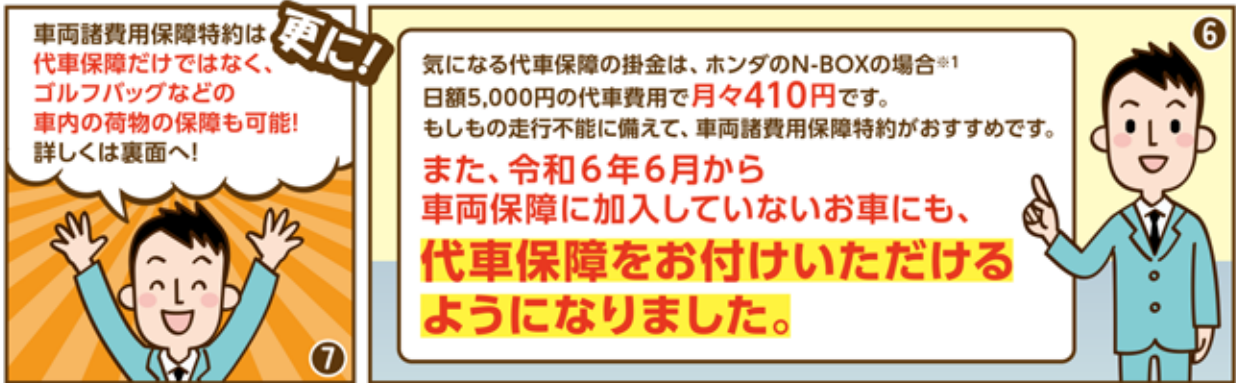
車両諸費用保障特約をご存知ですか？

事故や故障で修理中に「代車がないと困る²」ときに備えて

走行不能となった際の 代車費用を保障します！



こんなことにならないように、**車両諸費用保障特約**がオススメです！



*1 試算条件(令和6年6月時点):車両諸費用保障特約有(代車費用5,000円)/車両保障:無/個人契約/共済期間12ヵ月/20等級(事故有係数適用期間0年)/運転者年齢条件35歳以上限定保障/年齢層別掛金:40~49歳/運転者家族限定特約有/ホンダN-BOX 型式JF3/ゴールド免許割引有/自動継続割引有/新車割引無/長期優良契約割引(適用期間:1年目)/複数契約割引無/共済掛金払込方法:月払個人/自賠責セット割引無

共済係からのお知らせ

車両諸費用保障特約の保障内容

車両保障に加入の場合

車両保障の共済金が支払われる事故(注1)、または故障(注2)により走行不能となった場合に、代車費用、積載動産損害について共済金をお支払します。

車両保障に未加入の場合

偶然な事故または故障(注2)により走行不能となった場合に、代車費用、積載動産損害について共済金をお支払します。

(注1)車両損害限定特約が付加されている場合は、車両損害限定特約に規定する対象事故による車両損害に限りです。
 (注2)ガス欠、バッテリー上がり、バッテリー液の消耗等、ご契約のお車の電気系統の故障または機械系統の故障を伴わない走行不能は、保障の対象とはなりません。
 ※お支払には所定の要件がございます。※始期日が令和6年6月1日以降の契約の保障内容となります。

代車費用共済金

事故や故障で車を修理中、代車がないと困るときに!

走行不能によりレンタカー等を借りた場合に、代車費用共済金をお支払します。
 【原則、代車を借り入れた日から30日を限度に実損害額を保障します。】

※代車費用共済金の日額(限度額)は用途車種に応じて選択していただきます。 ※自然災害の影響により代車を借り入れることができないまたは修理工場の混雑により修理期間が長期化するると組合が認めた場合には、代替交通手段(バス、タクシー等)を利用した費用も保障します。また、自然災害の影響で修理工場が混雑し、修理期間が長期化する場合には、代車等の使用日数を通算日数で保障します。 ※事故日から1年以内の利用に限ります。



積載動産損害共済金

荷物運搬時に事故に遭ってしまったときに!

ご契約のお車に積んでいる被共済者が所有する動産が壊れた場合に、積載動産損害共済金をお支払します。
 【1回の事故について、200万円まで保障します。】

※軽トラックで事故に遭われて、荷台の農産物に被害があった場合でも、お支払できます。
 ※車両損害を伴わない積載動産の荷崩れ等による損害は保障の対象とはなりません。



自然の消耗を原因とした故障も保障の対象に!

自動車の使用年数の伸長に伴い自然消耗による走行不能が生じやすい状況です。
 これまで車両諸費用保障特約の保障対象外としていた

“自然の消耗を原因とした”電気的または機械的故障により走行不能となった場合の損害も保障対象となり、保障が拡充しました。

■自動車の平均使用年数

	平成14年 (2002年)	令和4年 (2022年)
乗用車	10.55年	13.84年
貨物車	10.92年	15.84年

出典:自動車検査登録情報協会「わが国の自動車保有動向」



詳しくは、
最寄りのJAまで!

お問い合わせは…

JA 当麻 金融共済課 TEL0166-84-2124 まで

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。【24010011042】

ご購入者の皆さまへ

日本農業新聞 購読料改定のお願い

いつも日本農業新聞をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

さて、弊社社告でもお知らせしましたとおり、令和6年8月1日から下記の購読料に改定させていただきます。

月額購読料 2,980 円(消費税込み) 現行比+460 円

弊紙は長らく全国日刊紙として安定した新聞発行に努めてきましたが、昨今の用紙費や印刷・輸送に係る価格高騰の影響を大きく受けています。新聞各社が購読料を値上げする中、弊社は経費の削減に努め、過去 30 年間にわたり本体価格を据え置いてきましたが、自社努力だけで対応するには限界が来ています。

購読者の皆様にご負担をお願いすることは、誠に心苦しいばかりですが、将来にわたり安定した新聞発行と戸別配達網を維持するため、紙版の購読料を上記のとおり改定させていただきます。あらかじめご了承くださいますようお願い申し上げます。

なお、電子版につきましては、購読料を据え置きます。切り替えをご検討の方は、下記のWEBページをご覧くださいますようお願い申し上げます。

電子版 月額購読料 2,403 円(消費税込み) 据え置き

電子版の詳細は
こちらから↓

日本農業新聞 電子版

検索





税制

農業者年金の3つの税制優遇

農業者年金は
税の軽減の立役者です！

年金積立
しながら
税軽減



ポイント1 支払った保険料は **全額社会保険料控除の対象！**

ポイント2 **運用益は非課税！**

ポイント3 将来年金として受け取る際も **大きな控除！**

詳しくは… <https://www.nounen.go.jp>





作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、ニンニク、アンチョビフィレ、タカノツメを入れ、弱火で5分ほど温め、タカノツメを取り出す。
- (2) 鍋に1Lの湯を沸かし、塩13g(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで時間の1分前にあげる(ゆで汁は取っておく)。
- (3) (1)のフライパンにゆで上がったスパゲティを入れ、ゆで汁を小さじ3ほど加え、中火にかけ、ゆで汁を吸わせておく。
- (4) ポウルに合わせたあえ衣と(3)のスパゲティを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付け塩・こしょうを振って出来上がり。

初夏の野菜の
ペペロンチーノ

材料(2人分)

- スパゲティ(1.6mm) …… 100g
- ニンニク(みじん切り) …… 1片
- アンチョビフィレ …… 1枚
- タカノツメ …… 1本
- オリーブ油 …… 大さじ2
- あえ衣
- キュウリ(すりおろし) …… 1本
- トマト(1cm角切り) …… 1個
- ミョウガ(輪切り) …… 2個
- 大葉(千切り) …… 10枚
- ナンプラー …… 小さじ2
- レモン汁 …… 小さじ2
- 塩・こしょう …… 適宜



シェフ永井のおすすめ

永井智一 (ながい・ともかず)
茨城県空間市にある
「天晴(テンキツチン 晴人)」
オーナーシェフ



タテのカギ

- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 3 貼り合わせて合板を作ります
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 8 春がスプリングなら夏は
- 10 目で見える範囲のこと
- 12 手首のこと。——バンド
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 16 渡り——を——通って隣の校舎へ行った
- 18 アウターの反対語
- 20 ウイスキーはこの中で熟成します
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 23 打ち上げ——、線香——

ヨコのカギ

- 1 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子どもです
- 7 ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピザにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字

6月号の答えは…

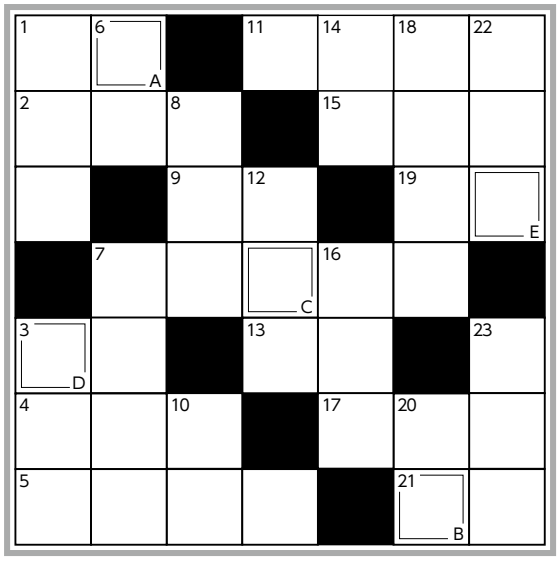
A	B	C	D
ナ	ガ	グ	ツ

1	カ	タ	6	ツ	ム	12	リ	17	サ
		チ	チ			13	ビ	15	カン
2	オ	バ			11	バン	グ	16	ミ
	モ		9	パ	ツ	グ			ヤ
3	テ	ナ	1	ト			16	オ	ク
4	サ	ラ	ダ			14	タ	コ	
	ク		10	ナ	マ	ガ	ワ	キ	

頭の体操

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？



JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

第1回 「東野秀樹」氏が組織代表に決定

全国のJAグループの農政組織である全国農政連では、現在JAグループ代表として現職である参議院議員「山田としお」氏が任期満了で退任することを受け、来年夏の参議院選挙に向けて、引き続きJAグループの候補者を擁立することとなりました。

これを受け、北海道のJAグループで組織する北海道農協政治連盟では、本道農業・JAを取り巻く環境が厳しさを増す中、「北海道から農民代表を国政に送るべき」との強い意見を踏まえ、現在ホクレン代表監事で、JA道北なよろ会長である「東野ひでき」氏を、全国JAグループの推薦候補者とすべく、擁立した経過にあります。

全国段階では、千葉県からも1名の立候補があったため、組織内で予備投票を行った結果、東野ひでき氏が全国のJAグループの組織内候補として決定いたしました。

今後、全国のJAグループの代表として活動いただくために、地元北海道として支援の輪を広げてまいりましょう。



東野ひでき
公式サイト
の
閲覧はこちら

【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、来年夏頃まで連載いたします。

次回(第2回)は、東野ひでき氏の主張や人柄について紹介します。



東野ひでき北海道後援会

JA TOHMA Information

第26回 上川農試公開デー

上川農業試験場では、皆様に試験場の仕事を理解していただくため、公開デーを開催いたします。入場は無料で、雨天でも実施します。みなさまのご来場をお待ちしています。

日時 8月8日(木) 10:00～14:00
場所 上川農業試験場(比布町南1線5号)

研究ほ場見学バスツアー、いろいろ体験コーナー、何でも農園相談(土や病害虫の診断も)、農業機械の紹介、クイズラリー、地元特産品販売など。ほか林産試験場と北方建築総合研究所の出展も予定しています。(内容は変更する場合があります)

問い合わせ 上川農業試験場 ☎85-2200



令和6年度 JA当麻 野菜集荷場 受入カレンダー

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

の印は受け入れ休みとなりますので、ご協力をお願い致します。

JA当麻 No.646

発行日 令和6年7月

発行 当麻農業協同組合

編集 管理部総務課

住所 上川郡当麻町4条

東3丁目4番63号

電話 0166-84-2121

JA当麻ホームページ

URL <http://www.ja-tohma.jp/>

◆あつという間に7月に入り、夏本番を迎えようとしています。さて、毎年7月に開催されているプロ野球のオールスターゲーム。7月23日はエスコンフィールド北海道で開催され、ファイトアズの選手も多数選出されていますね。ファン投票で選ばれた選手たちが、一堂に集まる夢の球宴です。今年はこのような展開になるのか楽しみです。

◆今年の夏も平年よりも気温が高いという予報になっており、早めの暑さ対策が求められます。熱中症等に気を付けて水分補給やこまめな休養をお願いいたします。

◆7月は27日がスイカの日とされています。スイカの皮の縞模様を網に見立て「夏(7)の網(27)」と呼ぶことが由来です。暑くて食欲がわかない時は、カリウムが豊富なスイカを食べて、水分と栄養をチャージするのも1つの手かもしれませんね。

(谷口)

編集後記