

おはようございます

JA中野市 金融共済課

LA(ライフアドバイザー) 船崎 翔矢

日頃は中野市延徳地区の皆さまに向けて、JA共済のあんしんの輪を広げる活動をしています。JA共済は助け合いの精神で運営されており、ご契約者の皆さまからいただく掛金(あんしんの心)で困られた方に共済金(思いやりの心)という形でお受け取りいただいています。地域にお住まいの皆さまが大切なご家族と共に「あんしん」して生活できるよう、全力で活動していきます。

健康 Q & A

人前に出ると手足が震え緊張

Q 人前に出るとドキドキします。しっかり準備をしても手や足が震えて緊張で声も出せないくらいです。会議などでうまく話せるようになりたいのですが。(20代、男性)

A 他人から注目されると病的に強い不安や恐怖を感じる状態を、「社交不安障害」といいます。人と会話をする時に過度に緊張し、多くの人の視線が集中する場面で顔が赤くなったり体が震え動悸がする、恐怖を感じて話ができなくなるといった症状が強くなるようになり、さらには通常の日常生活にも不安が広がり、人に会うことを恐れ、外出を避けてひきこもるようになってしまうこともあります。

診断をつけるには、症状が少なくとも6カ月以上続いているか、身体疾患や他の精神疾患を合併していないか、などを踏まえ慎重に見極めます。発症年齢の中央値は10代前半と、早い時期から症状が出る事が多く、対処法を覚えることで自己肯定感を高め、その後の生活を安心して過ごせるようになります。

内気な性格でも、社会生活に適応できていれば問題はありません。症状が家庭内などで現れることは少ないため見逃されがちですが、成長して学業や仕事の場面になると、人前での発言や発表などを避けられないこともあるでしょう。失敗したと感じるとトラウマになってしまうかもしれません。症状を軽減する薬の服用や心理トレーニングを行うなど治療法もあります。早めに医療機関にご相談ください。

(JA長野厚生連長野松代総合病院

心療内科部長 岡田文美子)

お知らせボード

★「いのちを育む農業ふれあい広場」9日から

長野市のJA長野県ビル1階ロビーで、近隣の福祉グループなどが、おやきをはじめとした農産加工品や栽培した野菜などを持ち寄り販売する「いのちを育む農業ふれあい広場」。30周年を迎える今シーズンは9日スタート(午前11時～午後0時半ごろ)。記念して各団体が腕によりをかけた加工品を特売します。以降、毎週金曜日の同時刻、8月15日を除き12月12日まで31回、開催予定です。☎JA長野中央会農政広報センター☎026(236)2030



私たちの国で消費するたべものは、できるだけこの国で生産する国産国産にJAグループは取り組んでいます

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食と農で地域に笑顔をつくります
組合員・地域とともに食と農を支える協同の力の発揮

☀ 諏訪支所が新たな防災拠点に



JA信州諏訪・諏訪支所に設置した太陽光パネル

JA信州諏訪

JA信州諏訪は、諏訪支所に新たに太陽光パネルを設置し、EV1台も導入しました。

同JAの本所は既に諏訪市との「災害時における協力に関する協定書」により、災害時の避難場所とすることを定めていますが、今回新たに諏訪支所を追加することで、災害時における防災拠点としての役割をより広範囲に発揮することができるようになりました。

災害時には、諏訪支所2階の会議室を開放し、地域住民の避難場所として提供します。また、蓄電池としての役割を担うEVを使用した、夜間電力の確保や電力が不足している施設等への給電活動を通して、地域の防災拠点としての役目を果たします。



蓄電池の役割も担うEV

☀ 蓄電設備で防災拠点の機能向上

JAあづみ

JAあづみは、2024年10月に建物が完成した本所・豊科支所建設工事に伴い、太陽光パネルと発電・蓄電設備を導入し、災害・停電時の非常用電源供給体制を整えました。

同JAは、25年3月に地元安曇野市と「災害時における施設等の使用に関する協定書」を締結しました。災害・停電時の電力確保や供給ができます。

今後、同JAでは安曇野市との連携を図りながら、地域住民のサポートを実施していきます。



JAあづみ本所・豊科支所に設置した太陽光パネル



導入した蓄電池

☀ EVで災害時の電力供給に貢献

JA中野市

国内有数のキノコ産地をもつJA中野市は、キノコ生産者の共同利用施設である種菌センターに、415.8路の太陽光パネルを設置し、併せて



導入したEV

EVを導入しました。同JAは、24年11月に中野市と「大規模停電時における電力供給等に関する協定書」を結んでいます。太陽光発電設備などによる電力を蓄えたEVを使用し、避難所や各種機器などへ電力を供給することで、災害時の給電活動に貢献します。また、種菌製造およびキノコ栽培に必要な冷凍機やコンプレッサーは大量の電気を使うため、太陽光発電設備を導入することで、CO₂削減および電気料金の削減などが大いに期待できます。地域のキノコ生産者への持続可能な事業活動モデルの提示にもなり、農業分野への新たな貢献も期待されています。



太陽光パネルを設置したJA中野市種菌センター

長野県JAバンクの「ふるさと共創事業」

長野県JAバンクは、地域の課題解決や地域活性化に向けた取り組みの一環として「ふるさと共創事業」を展開し、地域への取り組みを後押しする

地域の課題解決や活性化を支援

3JA 太陽光パネルなど導入

ものです。昨年度はJA信州諏訪、JAあづみ、JA中野市の3JAが同事業を活用し、施設の地域防災拠点としての機能強化を図る取り組みを進めました。

具体的にはそれぞれのJAの施設に太陽光発電設備や蓄電池、またはその代わりとなる電気自動車(EV)を導入。非常時でも電力供給ができる防災拠点へとパワーアップさせました。近年、頻発・激甚化する自然災害に対し、地域社会に求められる防災意識の高まりに応じた活動です。3JAの取り組みを紹介합니다。

