



2021

JAしまねびより 7

July
Vol.64



特集

災害から守る

防災・減災の意識を高めよう





森脇 淳宏さん(74才)

今月は、島根おちち地区本部。川本町でピーマンの生産に取り組む川本町園芸組合・会長の森脇淳宏さんにお話を伺いました。



早期退職して本気で農業を

島根県の中央に位置する川本町は、周囲を山々に囲まれたのどかな風景が広がる地域です。森脇さんは、55歳の時に約30年勤めた川本町役場を早期退職し、実家の農業を継ぎました。「農業を始めるなら早い方がやりがいも感じられ長く継続できる。父が元気なうちに習いながらやろう」と農業に向き合いたいという気持ちが強かったと当時を振り返ります。「自然の中でできる作業はとも気持ちが良い」と農業の魅力を語る森脇さん。しかし、近年そんな森脇さんをはじめ、この地域の人々を悩ませる問題が起こっていたのです。

農家が頭を抱える原因は

川本町では近年、野生のニホンザルが多数出没し、せっかく育てた農作物が食い荒らされるという被害が多発。昨年度はサルの捕獲数が過去最多となり、事態はどんどん深刻化していきました。森脇さんも同様に、一生懸命作った作物を食べられてしまい、困り柵やネットを張るなど、様々な対策を施してきました。それにかかる労力や費用はかなり大きく、このままでは野菜の生産量が減少することはもちろん、被害に遭った農家の生産意欲が減退していくことも懸念される状況でした。

川本が町全体で取り組む

「ピーマン大作戦」

そんな中、園芸組合の会長である森脇さんに、「Aの営農指導員から「川本でピーマンをもっと作ってみませんか」と提案を持ちかけられたのです。「ピーマン?何故今更?」と半信半疑でしたが、よくよく聞くと、白ネギやナス・スイートコーンなどの野菜はサルの被害を受ける一方で、ピーマンだけ

は食べられなかったという声が多数あったこと。また、市場からもう少し出荷数を増やして欲しいという要望があったこと。更に、実が軽く、高齢者や女性でも作業がしやすいという理由からでした。

鳥獣対策と云えば生産者が補助金を申請して、自身でネット張りなどの作業をするのが当たり前でしたが、「行政も一緒になってみんなでピーマンを川本の特産にしていこう

ピーマン大作戦に期待を寄せる森脇さん



「ピーマン大作戦」の一環としてメディアでも注目されているのが町営のバスを活用して集荷する貨客混載事業。免許を返納して運転ができませんなどの高齢農家が多い地域だからこそ、出荷にかかる労力を減らそうと、町内2ヶ所のバス停で生産者がピーマンの箱を積み、最終地点でJA職員が降ろすという仕組み。県内初の試みで、7月からの本格始動に向けシミュレーションを行なったところ、雨の日や、一人が数箱出荷する際にはどうやってバス停まで運ぶかなど、いくつかの課題も見えてきました。立ち会った森脇さんは「本格始動したらもっと課題は出てくるはず」と今後に向けた対策を検討し、皆で更なる解決方法を模索しています。

町営バスで「ピーマン大作戦」



町営バスを活用した集荷の本格始動に向けシミュレーションを行う生産者ら

「ピーマンで町を盛り上げる森脇さんですが、元々音楽が好きだったこともあり、川本町の伝統芸能「江川太鼓」にも長年携わり町を支えています。江川太

江川太鼓で町を支える



江川太鼓で地域を盛りあげています

鼓は、昭和47年に起きた豪雨災害の際、壊滅的な被害を受けた町の復興を願って結成された団体で、国内はもとより海外での公演も実施しています。森脇さんは結成当初か

週1回練習する趣味の尺八



らのメンバーとして活躍し、長年会長も務めておられました。今では、若い人にも受け継いでもらおうと地元の小・中学生に教えるワークショップを続けるメンバーを見守っています。その他にも週1回尺八の練習にも参加するなど、趣味でも地域の人の関わりを楽しんでいます。

町に元気を取り戻すために！

森脇さんはこの取り組みを通して、川本町のピーマンの生産量を増やすのはもちろん、生産者同士の連携が生まれることに期待を寄せています。「仲間ができれば、一緒になって問題を話し合ったり相談できたりと、メリットがたくさんある。生産者が増

えれば地域も盛り上がり、空気も変わる」と熱く語る森脇さん。そして、まだまだ元気に農業を続けた方々をサポートし、歳をとっても働ける」というモデルを作っていきたいとの思いも。この「ピーマン大作戦」も「江川太鼓」も、どちらも川本の町を元気にするために始めた活動です。「周りが動いてくれるので、じっとしているわけにはいきません」と地域のために意欲的に活動を続ける森脇さんでした。

プチっと情報！

ピーマン

森脇さんがおススメするのは「ピーマンの肉詰め」「豚肉とピーマンの焼肉タレ炒め」。また肉団子の彩りとしてピーマンを小さく刻んで加えるのもおススメ。島根おおち地区本部のピーマンを購入するには「愛菜の郷」マークが目印。県内のスーパーで購入できます。ぜひ見つけてくださいね！



★お問い合わせ先★

J A しまね島根おおち地区本部
営農部米穀農産課 0855-83-1623



芽欠き作業をする森脇さん



7月の収穫に向け生育を確認します



災害から守る

防災・減災の意識を高めよう



皆さん、災害への備えはできていますか？

近年、全国で多発している自然災害。島根県でも昨年7月に発生した「令和2年7月豪雨」で、県内を流れる江の川が氾濫し、大きな被害を受けました。

災害の発生を止めることはできませんが、被害を軽減させることは可能です。そのためには、今までの経験をしっかりと活かし、家族・地域を巻き込んで災害に「備える」ことが重要となります。

「備えあれば患いなし」。防災対策について今一度チェックしていきましょう。

写真=令和2年7月豪雨で被害を受けた江津市桜江町

日頃の生活から意識を

1 災害について話し合おう～避難場所や避難経路を確認～

災害時には家族全員が協力し合うことが求められます。定期的に家族で防災について話し合う機会を作りましょう。

例えば ①自宅は安全か ②避難場所はどこか ③地域の危険場所はどこか ④どの道を通って避難するか ⑤子どもやお年寄りはどうやって避難するか ⑥非常持ち出し品を準備しているか…など

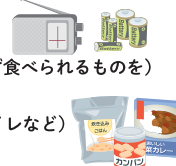
さらに!! 避難ルートを歩いてみましょう。災害時の状況によっては避難経路が通行止めになることも！複数のルートを考えておくとう安心です。



2 非常時持出品を準備しよう

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので必要最小限のものをまとめましょう。

- ①ヘルメット・防災ずきん ②懐中電灯 ③携帯ラジオ
- ④予備電池 ⑤非常食(乾パンやアルファ化米など火を通さず食べられるもの)
- ⑥水 ⑦救急医薬品・常備薬 ⑧貴重品
- ⑨生活用品(衣類・軍手・ナイフ・ライター・缶切り・簡易トイレなど)
- ⑩マスク・アルコール消毒液・体温計 など



3 ハザードマップを確認しよう

ハザードマップとは、自然災害による被害とその範囲を予測した地図のことです。

各市町村のHPで公開しています。また、こちらのQRコードからも確認できます。



島根県わが家の防災チェックBOOK：家庭で防災について話し合おう、非常時持出品より

害発生

からには？

具体的な対策を確認しよう

防災 わが家の風水害対策

(1) まずは情報収集から！

台風や豪雨は、その接近や発生をある程度予想することができます。日ごろから気象情報を気かけ、注意が必要などときにはテレビやインターネットで最新の情報を収集しましょう。

(2) 平常時の備え

★家屋のチェックポイント

窓ガラス

ひび割れ・破損・ぐらつきはないですか。

雨どい

つなぎ目ははずれ、塗料のはがれはありませんか。



屋根

瓦やトタンのひび割れやズレはないですか。アンテナはしっかり固定されていますか。

屋外の設置物

プロパンガスのボンベはしっかり固定されていますか。

(3) 被害が心配されるときには…対策を確認しよう

屋内では… 風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込む危険があります。内側からゴムテープを×にはり、カーテンは閉めておきましょう。	路上では… 看板が飛んだり、街路樹が倒れたりする危険があるので、近くの建物の中に避難しましょう。ただし、大雨をとまなう場合には、地下には逃げ込まないように。	海辺では… 転落や高波、高潮に巻き込まれる危険性があります。すぐに高台に避難しましょう。強風や豪雨のときにはサイレンなどの警報が聞こえないこともあるので十分に注意を。
屋内では… 床下・床上浸水の危険があります。家具や貴重品などを2階へ移動させましょう。	車の運転中は… 豪雨で視界が悪く、操作ができなくなる危険もあります。水が少ない場所を選びながら、ゆっくりと高台へ避難しましょう。浸水でエンジン止まるときには、無理に再始動させるとエンジンを傷めてしまいます。	河原では… 急な増水や土砂災害の危険があるので、川などには近づかず、すぐに避難しましょう。そこで雨が降っていなくても、サイレンなどの警報が聞こえたらすぐに逃げてください。
がけ崩れ ・がけからの水がにごる、音がある ・地下水やわき水が止まる ・斜面のひび割れ、変形がある ・小石がばらばら落ちてくる など	土石流 ・近くで山崩れなどが発生 ・立木の裂ける音や岩の流れる音がする ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる ・川の水がにごったり、流木が交ざる など	地すべり ・地鳴り、家鳴りがする ・根の切れる音がする ・地面が振動やひび割れをする ・家やよう壁、道路に亀裂が入る ・家やよう壁、樹木、電柱が傾く など

風が強いとき

大雨のとき

土砂災害は前兆に注意を

防災

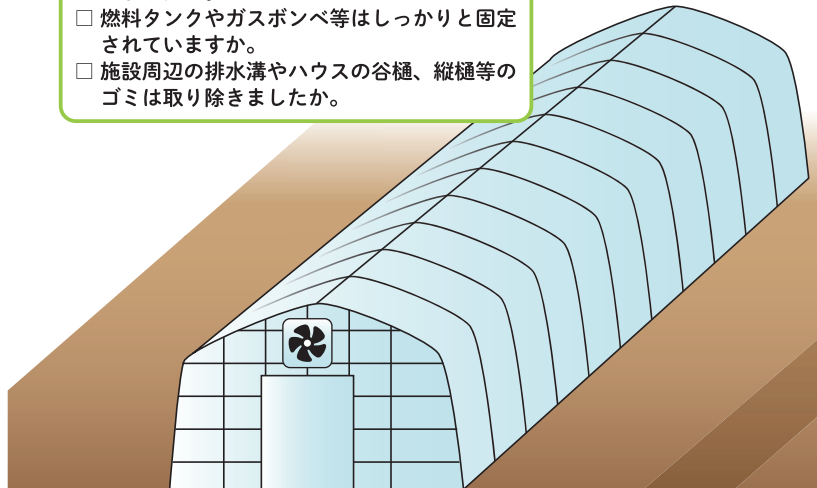
農業被害を起こさないために…

農業用ハウスを台風等の災害から守るため、保守管理や補強は重要です。常に気象情報を注視し、日頃からの点検・保守管理を実施しましょう。

【チェックリスト】

●周辺整備

- ハウス周辺の地面は、雨水の滞留やハウス内侵入を防ぐよう整備しましたか。
- ハウス周辺から飛来が予想されるものを片付けましたか。特にガラス温室周りは入念に行いましたか。
- 燃料タンクやガスボンベ等はしっかりと固定されていますか。
- 施設周辺の排水溝やハウスの谷樋、縦樋等のゴミは取り除きましたか。



排水溝

【チェックリスト】

●破損・倒壊対策

- 被覆材のたるみや破れはありませんか。
- 換気部（サイド部・谷部）、被覆材の隙間等の風の吹き込み口となる箇所はありませんか。
- ハウスバンド、被覆材の留め金具に緩みはありませんか。
- プレースや筋かいの留め金具に緩みはありませんか。
- 基礎部、接続部分、谷樋・柱に腐食・サビはありませんか。
- 準備していた斜材を設置するなど応急的な補強はしましたか。
- ハウスの出入り口の補強（かんぬき等）や戸締まりはしましたか。
- （換気扇のあるハウス）強風時は、開口部や吸気孔を塞いで換気扇を排気運転し、ハウス内を減圧していますか。

農業被害をおさえるには？

【チェックリスト】

●停電対策

- 寒冷紗等の設置で高温を防止し、タンクにかん水用水を貯水しましたか。
- 自動換気（天窓、側窓）・遮光カーテンの手動開閉の操作器具や足場は準備できていますか。
- （発電機を持っている場合）非常用発電機を養液栽培装置、環境制御装置に接続しましたか。また、事前に動作確認を行いましたか。

分野別の予防・減災対策はこちらで検索！



農林水産省 予防減災情報

検索

JAとしての対策

JAしまねでは、組合員の皆さまに巡回等を通じて、気象情報の今後の動きや注意点、今すぐできる対策例や対策時の注意事項などの情報を提供し、被害の未然防止に努めています。

また万が一、災害が発生した場合には、被害状況調査を行い、皆さまの営農がスムーズに再開できるよう、様々な支援を行います。

「災害に強い施設園芸づくり月間」の制定について（農林水産省）(<https://www.maff.go.jp/>) を加工して作成

自然災害
災害守る



©よい食P

JA建物更生共済にご加入の皆様へ

島根県内でも自然災害（台風・豪雨・地震等）が多発しています。自然災害によって家屋や家財に被害があった場合は、JAにご連絡をお願いいたします。

例えば

- ① 台風によって屋根・雨樋が壊れた。
- ② 豪雨により住宅が床上浸水した。
- ③ 地震により家屋が半壊した。
- ④ ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、おケガをされた場合。

※共済金の支払いには、一定の要件があります。

●直近の自然災害共済金支払状況（島根県）

（共済金支払額5,000万円以上）

年・月	災害名	支払共済金額
2020	9月 台風9号・10号	9,100万円
	7月 7月豪雨	4億9,000万円
	12月 雪害	8,200万円
2018	9月 台風24号	8,800万円
	7月 台風7号・7月豪雨	10億8,300万円
	4月 島根県西部地震	29億4,200万円
	11月 雪害	11億円
2017	10月 台風21・22号	5,800万円
	6月 台風3号	7,900万円
	1月 雪害	4億5,000万円
2016	10月 台風18号	1億2,700万円
	1月 雪害	1億4,700万円
2015	8月 台風15号	6,900万円

※JA共済連島根調べ

ご存じですか？

令和3年5月20日から市町村が発令する「避難情報」が変更となりました。避難勧告は廃止し、「避難指示」に一本化。

“避難指示で必ず避難”

となります。詳細は右のQRコードをご確認ください。





現場の声を
もっと聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

- JAしまねやすぎ地区本部管内
- 農事組合法人 **ファーム宇賀荘**
- 農事組合法人 **のきの郷**

JAしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、JA自己改革の一環として、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。



「ファーム宇賀荘」は、水稲や大豆、ソバなどを栽培。無農薬で「どじょうの住める環境で育ったお米」として栽培する「じょう米」、減農薬・無化学肥料により環境に配慮し栽培する「エコ大豆」など、安心安全な栽培に取り組んでいます。岡田一夫組合長ら3人は、高齢化による担い手不足や、スマート農業のJA側のサポート体制、県の事業を活用して建設する水稲乾燥調製施設と有機JAS認証の取得について意見・要望を述べられました。また、既存の施設についても触れ、「米と大豆の乾燥調製施設の一部が共用のため、適期で大豆の刈り取りができない。なんとか改善していただきたい」と要望されました。



ファーム宇賀荘の岡田組合長

今回は、「農事組合法人ファーム宇賀荘」「農事組合法人のきの郷」の2法人を石川寿樹組合長や山根盛治副組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。



ファーム宇賀荘の岡田組合長（右から2人目）らと意見を交わす石川組合長（左）ら

「ファーム宇賀荘」は、水稲や大豆、ソバなどを栽培。無農薬で「どじょうの住める環境で育ったお米」として栽培する「じょう米」、減農薬・無化学肥料により環境に配慮し栽培する「エコ大豆」など、安心安全な栽培に取り組んでいます。岡田一夫組合長ら3人は、高齢化による担い手不足や、スマート農業のJA側のサポート体制、県の事業を活用して建設する水稲乾燥調製施設と有機JAS認証の取得について意見・要望を述べられました。また、既存の施設についても触れ、「米と大豆の乾燥調製施設の一部が共用のため、適期で大豆の刈り取りができない。なんとか改善していただきたい」と要望されました。

「のきの郷」は、水稲や大豆、麦やソバ、キャベツやトマト、なたねやイチゴなどを栽培。性別や年代に関係なく構成員が活躍できるよう、様々な品目を栽培し、菜種油の加工事業や観光農園にも挑戦されています。また、イベントや子ども達への体験学習を通じて地域の活性化や魅力を発信しています。山本耕一組合長ら2人は、現在までの取り組みや、今後予定している事業展開について、また構成員の青年部・女性部員の活躍や次世代の担い手について話されました。「たべものづくりはひとづくり。就農してもらうには魅力的で、一人ひとりが活躍する場がないといけない」と力強く話されました。



のきの郷の山本組合長（左から2人目）からイチゴ栽培について説明を受ける石川組合長（左）ら



★組合長から一言★



今回はやすぎ地区本部管内の2法人を訪問させていただきました。ファーム宇賀荘は、農水省が5月に打ち出した政策方針「みどりの食料システム戦略」よりも前から、無農薬栽培などの環境負荷軽減を行いながらの栽培に取り組んでおられます。先進例として、今後の取り組みにも大いに期待がもてる法人です。また、のきの郷は、多岐にわたった経営をなさっており、今後も新たな取り組みを考えておられるなど、挑戦心や熱意が大変素晴らしい法人です。後継者の育成にも積極的に取り組んでおられ、今後、若手の活躍にも期待しております。

組合長より一句
どじょうすくひの郷の青田にこふのどり

8月号は総代会特集のため、次回の掲載は9月号です。くまびき地区本部を訪問した様子を掲載します。



topics
1

花を贈り医療従事者へ感謝とエールを



“新型コロナウイルス感染対応の最前線で奮闘する医療従事者へ感謝と応援の意を示そう”と、JAしまねは「JAしまねThanks! フラワーエールプロジェクト」を開始しました。県内42カ所の医療機関へ5月後半から11月前半の毎月2回、県産花卉を使用したフラワーアレンジメントを贈り、同時に、コロナ禍で需要が落ち込む県産花卉の消費促進と産地維持を目指します。



小阪病院長(左)へ花を手渡す
石川組合長(中)と石川会長

6月2日には、同JAの石川寿樹組合長と同JA常務で島根の花振興協議会の石川薫会長が出雲市の県立中央病院を訪問。小阪真二病院長へ、県産の「ガーベラ」「カスミソウ」「カーネーション」「バラ」などを使用したフラワーアレンジメントを手渡しました。石川組合長は「コロナ禍で病院関係者の皆さんには日夜頑張っていていただいている。ささやかではあるが、花を贈呈し感謝の意とエールを送りたい」とあいさつ。小阪病院長は「花を見ると癒される。患者さんも来るたびにどんな花があるかと楽しみにする」と感謝を述べられました。



花は地元の花屋が趣旨のイメージに合うようアレンジメント

冠婚葬祭の縮小・中止や今回の緊急事態宣言の影響を受けている花卉(かき)業界。厳しいときには花の相場が半値程度まで落ち込み、2020年度の売り上げは、前年度比約2割減の約3億6,000万円でした。同協議会の石川会長は「コロナの影響を受けている花卉農家に対して何かできないかと思いがあつた。こうした活動が農家の下支えになれば」と話しました。

JAしまねは7月31日～8月1日の2日間、出雲市のゆめタウン出雲で花のイベントを開催します。

場所 …ゆめタウン出雲 本館1階 XSELL前特設会場

- | | | |
|-----------------|--------------|-------------------------|
| 7月31日[土] | ★9:30～17:00 | しまね夏の花品評会に出品された県産花きの展示会 |
| | ★10:00～16:00 | 親子対象/フラワーアレンジメント教室 |
| 8月1日[日] | ★9:30～12:00 | しまね夏の花品評会に出品された県産花きの展示会 |
| | ★12:00～ | 品評会出品花きの即売会 |

イベントについてのお問い合わせは…本店米穀園芸部園芸課 TEL:0853-25-8694 まで
※新型コロナウイルス感染症の発生状況により内容が大きく変更する場合があります。



topics
2

JA運営に反映を 総代代表者との意見交換会を開催



JAしまねは6月4日、ウェブ会議で総代代表者らと意見交換会を開きました。各地区本部の総代代表者ら22名が参加し、営農経済や信用共済の事業改革についてなど、JA役員と活発に意見を交わしました。

この意見交換会は、組合員の意見や要望を聞き、JAの事業運営に反映させることを目的に、年2回開催しています。

JA役員が2020年度事業報告や2021年度事業計画、営農経済・信用共済事業改革の進捗(しんちよく)などを説明。石川寿樹組合長は「安定した経営基盤を確立し、組合員の皆さんの期待にこたえていくためにも、先を見据えて事業改革を進めていく」と話しました。



ウェブを活用し実施

総代の代表者からは、20年産米の在庫状況によって21年産の価格にも影響がでるのではないかと危惧する声が上がった他、コンプライアンス体制や内部統制システムの取り組み状況、産直事業の取り組みへの期待、支援事業の継続要望などの意見が上がりました。

topics
3

お知らせ 次回8月号は総代会特集!

6月27日(日)に開催した第7回通常総代会の様子は、8月号の特集面にてご紹介いたします。本来であれば7月号にて皆さまにお繋ぎすべきところですが、作成スケジュールの都合から8月号への掲載とさせていただきます。

なお、総代会情報は、先行して当JAのホームページへ掲載していますので、ぜひご覧ください。



QRコード



輝く50万パワー☆ しまねの女性部!

やすぎ女性部

地域のみなさんや、
女性部員が元気になる
楽しい活動を行っています

やすぎ女性部では、『JA女性 地域で輝け 50万パワー☆』の活動方針をもとに様々な活動に取り組んでいます。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、残念ながら思うような活動ができませんでした。

そういった中ではありましたが、今年の12月には4回目の開催となったグラウンドゴルフ大会を実施し、体を動かして楽しみながら活動することができました。

また、3月にはフレッシュミズ部会「かぐやひめ」主催の開運だるま作りを行い、女性部員も参加して交流を図りました。

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響はありますが、「できない」ではなく「できること」を考え、女性部とフレッシュミズの活動が充実するよう取り組んでいきます。



一所懸命青年連盟

JAしまね出雲青年連盟

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

JA YOUTH

こまつ まさし
小松 正嗣さん



JAしまね出雲青年連盟（以下、農青連）に加入している小松正嗣さん(39)は、出雲市平田地区で柿9haを栽培しています。島根大学へ進学し、20代後半で地元兵庫に戻り就職。その後再び島根に1ターンし、出雲市で就農されました。

30代目前まで、地元のコンピュータシステムソフトウェアの会社で働いていた小松さん。今まで全く接点のない農業を志すきっかけとなったのが、東日本大震災でした。被災地へのボランティア活動に参加し、日常にある当たり前のことの大切さ、生きることの大変さに触れ、「食べること、生きること」に直結した仕事をしたい!と就農を決意しました。現在は、「平田の西条柿を全国に発信する」という目標をかかげ、日々柿栽培に励んでいます。

農青連に加入して8年目。現在は平田支部の役員を務めイベントへの参加や、食農教育などを実施しています。

「農青連は、地域のこれからの担う農業者とJAが一同に集まれる組織。自分たちの経営方法や課題などを共有することで、新たに気づけることも多くあり、地域内でのつながりを密にすることもできる。活動を通して、地域農業をより活発にし、新規で就農する人達が今以上に増えるよう働きかけたい」と話しました。



あなたもチャレンジ!
家庭菜園
シュンギク
収穫後に花も楽しもう

シュンギクの生育適温は15～20度と冷涼な気候を好み、春(3～6月)と秋(9～11月)が栽培適期です。カロテンの含量が多く、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富です。

品種

シュンギクの種類は、葉の大きさや切れ込み方により、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。大葉種は葉が大きく、切れ込みは浅く、えぐ味が少なく、「おたふく春菊」(中原採種場)、「菊之助」(タキイ種苗)などがあります。中葉種は切れ込みがあり香りが強い品種で、株立ち型では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)など、株張り型では、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。

畑の準備

種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥1～2kgを散布して土と混ぜ(図1)、ベッド幅1～1.2mとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

種まき

条間20cm、深さ5mm程度の浅いまき溝を4条切り、1cm間隔で種まきします(図2)。好光性種子のため、覆土はごく薄く掛けます。種まき後、十分に灌水(かんすい)し、発芽まで乾燥させないこと。また、幼苗を保護するために不織布をべた掛けすると良いでしょう。

間引き・追肥

発芽後、本葉2枚までに3～4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。その後、本葉5～6枚の頃に、10～15cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします(図3)。

収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4～5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきたわき芽の葉を2枚残して切り取ります(図4-1)。株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取るか、株元から刈り取って収穫します(図4-2)。なお、春に咲く黄色い花は美しいので、株を残しておきましょう。

図2 種まき

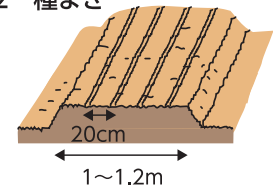
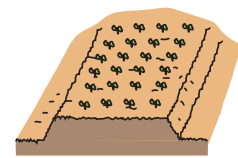


図3 間引き



2回に分けて間引きをし、最後は株間を10～15cmにする

図4-1 摘み取り収穫

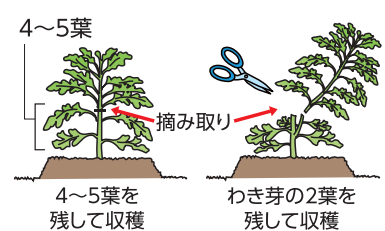
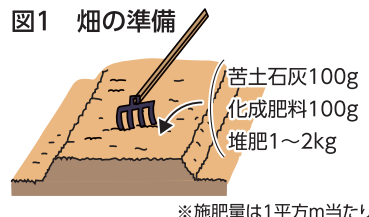


図4-2 抜き取り収穫



図1 畑の準備



園芸研究家 成松 次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

理事会情報 (5月28日開催)

【協議事項】

- ①職制規程(機構図)の変更について
 - ②農産物検査業務規程の一部改正について
 - ③令和2年産島根米買取価格の設定について
 - ④令和2年度決算の承認について
 - ⑤令和3年度業績還元額の取り扱いについて
 - ⑥第7回通常総代会への附議議案について
 - ⑦本店子会社等の役員への派遣及び推薦について
 - ⑧JA全中による「取組指標を満たしていないJA」への再指定に伴う「JAしまね不祥事再発防止策(兼体制整備計画)」の再策定について
 - ⑨組合と理事との取引(契約)の承認について
 - ⑩系統団体および関連団体等への役員就任について
 - ⑪新型コロナウイルスの対応を踏まえた第7回通常総代会の開催について
 - ⑫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
 - ⑬JAしまねの「不断の自己改革」の実践に関する特別決議について
 - ⑭今後の本店施設整備にかかる検討について
 - ⑮役員報酬総額等の設定について
- (紙幅の関係上、報告事項は省略いたします)

YASUGI NEWS
01

紅さし梅 共選出荷スタート



『紅さし梅』の出荷目合わせ会を開催しま

やすぎ地区本部と(株)大正屋醤油店がコラボした『金芽米と甘酒セット』が6月1日より、安来市のふるさと納税返礼品として取り扱われることになりました。

YASUGI NEWS
02

J Aと大正屋醤油店 ふるさと納税でコラボ

やすぎ地区本部と(株)大正屋醤油店がコラボした『金芽米と甘酒セット』が6月1日より、安来市のふるさと納税返礼品として取り扱われることになりました。

特殊な精米方法により、環境に優しい健康志向の金芽米と、「飲む点滴」「飲む美容液」と言われるほど栄養価が高い保存料・食塩不使用の米麹100%の甘酒は、どちらも『健康』をテーマにした返礼品です。寄付金額が12,000円以上で、金芽米2kg1袋と甘酒300g

やすぎ紅さし梅研究会は6月2日、下坂田集荷所で

『紅さし梅』は収穫前に取り組みます。出荷量2・0tを目標に取り組みます。

く色がさし、果肉が厚く大実で種が小さいのが特徴の品種で、梅酒や梅干作りに適しています。出荷先は、年々引き合いが高まっている地元の酒造会社と小売店のみへの販売へ切り替え、やすぎ地区本部梅担当の足立美由紀職員は「今年は地元の酒造会社や小売店での販売のみとし、少しでも生産者の所得を上げたい」と会員の所得向上を目指します。

5袋1セットがもらえます。同店は県外にもリピーターが多く、JAのお米は返礼品の中でも申込が多いため、両



申込先
安来市政策企画課
0854-23-3056



ふるさと納税に関するサイトはこちら

者がもつ長所に期待してコラボが実現しました。同店営業部長の伊原賢二さんは「申込数をみながらではあるが、今後はご飯に合うセット商品として醤油や味噌等ともコラボできればと計画している」と展望を話してくれました。

YASUGI NEWS
03

安田小バケツ稲体験



安来市立安田小学校の5年生17名は5月27日、学習の一環としてバケツ稲体験を行いました。当日はJA職員や地域の方が協力して土づくりか

ら行い、児童は土と水を混ぜ合わせた後、苗の植え方を教わりながら一つ一つ植えていきました。その後、JA職員が紙芝居で米の成長と食べるまでの過程について説明し、時折クイズを交えながら安来市で作られる品種や日本人が年間食べる米の量など児童は一所懸命メモをと

り、米について理解を深めました。

YASUGI NEWS
04

JA新入職員 農業実習

やすぎ地区本部の新入職員2名は5月24日から26日の3日間、やすぎ青年連盟の盟友の農場3カ所で農業実習を行いました。1日目は葉物野菜の収穫・出荷調整・仕分け、2日目はチューリップ球根の回収やケイトウの定植、3日目はブドウハウスのビニール張りやイチゴのパック詰め等の農作業を体験。実習を終えた新入職員は「農



業実習を通じて多くのことを学ぶことができたので、今後の業務に活かしていきたい」と話しました。

安来の元気な子ども達を紹介します！

MIRAI
KIDS

未来の 主役 たち

れお
糸賀 嶺臣 くん(2さい)



サッカー選手リオネル・メッシの愛称レオが名前の由来の嶺臣くんは、キウイが好きな男の子。性格は甘えん坊で慎重な一面もあり、初めて見る人や物には警戒心が強く、慣れるまで時間がかかるみたい。

最近レゴブロックで線路作りをすることに夢中。保育園では砂遊びやおままごとで、よくジュース屋さんやレストラン等の飲食店を開店しているんだって。あと歌や踊りが大好きで、となりのトトロの主題歌「さんぽ」がお気に入り！また、おばあさんと一緒に般若心経を読むことも好きみたい。

この頃は1人でできることが増え、公園の吊り橋を渡れるようになったり、お風呂に入る前に自分の着替えを用意したりと日々成長している嶺臣くんでした。

～お父さん・お母さんより～

「お野菜もお肉もお魚も、何でも好き嫌いせず食べてくれるれおくん。沢山食べてくれるので、お母さんはとても嬉しいです。いっぱい食べてたっぷり寝て、体もとっても大きくなり、いっぱい走れるようになってきました。もっと大きくなったらお父さんと一緒にサッカーをやりうね！」

福祉サービスセンターだより

完成が楽しみ♪

美味しく
な一れ！



2021/08/09

お問い合わせ

JAしまね やすぎ福祉サービスセンター
TEL: 23-8230 FAX: 23-8231

デイサービスふれあいの恒例行事、梅のシロップ漬け（梅ジュース）とらっきょう漬けを今年もご利用者の皆様にお手伝いしていただきました。

梅のシロップ漬けでは「梅干しは漬けた（作った）ことあるけど、こんな事するのは初めてだわ～」などと笑顔で話しながら、保存容器に梅の実と氷砂糖を交互に入れ、カビ防止の為にリンゴ酢を少々入れました。らっきょう漬けでは、鷹の爪の量について「あんまり入れると辛くなーけんね」と皆様と相談しながら漬けました。おやつやの時間や昼食で、梅ジュースとらっきょうを美味しくいただける日が楽しみです！



JAしまねは『健康長寿しまね』を目指し、金芽米（特殊な精米方法で精米した環境に優しく健康志向のお米）の製造販売をしています。日頃の感謝を込めて贈るお中元ギフトにピッタリですので、ぜひご注文ください。

JAしまね やすぎ精米センター

お中元 ギフト

令和2年産 BG無洗米

令和3年
6月21日
～
8月6日
まで

最新の精米技術で
金芽と亜糊粉層を残した
お米(無洗米)です。

令和2年産 島根県産 きぬむすめ
BG無洗米「金芽米」

専用
カップ
付

- ① 5kg **3,100円** 税込
- ② 10kg (5kg×2) **5,600円** 税込



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2年産 島根県産 にこまる

BG無洗米「金芽米」

専用
カップ
付

- ③ 5kg **3,100円** 税込
- ④ 10kg (5kg×2) **5,600円** 税込



使い切りで便利な金芽米3合袋のセット。

令和2年産 島根県産 きぬむすめ

BG無洗米「金芽米」3合セット

- ⑤ 10袋 (2kg) **3,300円** 税込
(20g×10)

人気の無洗米。

令和元年産 島根県産 こしひかり

BG無洗米「愛を米」

- ⑥ 5kg **3,000円** 税込
- ⑦ 10kg (5kg×2) **5,300円** 税込



お世話になったあの方へ、味わいと香りの贈りもの。

今なら…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)

グルテンフリー
アレルギー 28品目不使用

プレゼント!



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。

白米よりコクがあって、栄養たっぷり

おいしさの秘密

あごふんそう
亜糊粉層
(うまみ層)
甘みと
コクが
あります。

きぬめ
金芽
胚芽の
栄養成分が、
ギュッと
詰まっています。

自然免疫力を活性化!

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わかりました。
*4 LPSは玄米や漢方薬に多く含まれる成分で、カラダの中にある自然免疫の働きを活性化させるとされるものです。

上質なうまみ!

オリゴ糖 約12倍 ※1

ダイエットに!

カロリー 約1割減 ※2

カラダ元気!

豊富なビタミン ※3

腸の健康に!

食物繊維 約1.7倍 ※3

※1 米穀の産地を特等1号米より2号米産産物の穀物検査値、日本産米サービス課(調べ)2008/10/27

※2 (財)日本食品分析センターの検査データを基に東洋ライスにて比較。

※3 (財)食品環境検査協会の検査データを基に東洋ライスにて比較。

※「金芽米」は東洋ライス株式会社の登録商標です。

お問合せ やすぎ精米センター (TEL:22-6958)
または、やすぎ地区本部 各支店窓口、直売所にて受付

送料込み価格です!

期間中にご注文頂いた方、
全国どこへでも表示価格でお届けします。

人事異動

◎異動（令和3年6月22日付）

▼営農経済部農業機械課係長・谷口智彦
（営農経済部農業機械課）

◎正職員登用（令和3年7月1日付）

▼企画総務部総務課・加納歩奈
▼営農経済部農業機械課・渡部司

税務相談会日程

- 安来東支店 8月2日(月)10時～12時
- 伯太支店 8月2日(月)13時30分～15時30分
- 広瀬支店 8月16日(月)10時～12時

8月の外務日は

18日(水)・19日(木)

担当職員がお伺いします。

年金相談会日程

● 7月26日(月) 9:00～14:00 (赤江支店)

事前にお電話にて相談時間のご予約をお勧めします。
最寄りの支店または金融課（22-3752）までお問い合わせください。

以下のものをご持参いただければ、詳しいご相談ができます。

- ねんきん定期便 ●年金手帳及び年金番号通知書（ご本人・配偶者）
- 年金証書（ご本人・配偶者）●年金請求書 ●認印 ●年金加入記録のお知らせ等



市況動向

島根中央子牛市場
(単位：円・頭)

種別区分	地区区分	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	689,425	647,625	679,067	673,043	666,152
	頭数	4	4	6	14	108
	最高価格	738,100	718,300	762,300	762,300	1,328,800
又キ	平均価格	828,800	861,667	796,400	824,010	788,404
	頭数	11	3	6	20	156
	最高価格	915,200	903,100	897,600	915,200	1,326,600
総平均価格		698,500	739,357	680,985	761,847	738,392
合計頭数		15	7	12	34	264

6月子牛市場県外移出頭数

	広島県	宮崎県	滋賀県	三重県	佐賀県	山口県	岐阜県	その他	合計	県外移出率
雌	10	2	17	16	7	0	0	10	62	51.67%
去	17	20	0	0	3	9	8	6	63	38.89%
合計	27	22	17	16	10	9	8	16	125	44.33%

肥育センター5等級評価牛（6月出荷分）

血統	種別	枝重	格付	BMS	備考
久茂福－平文勝－糸貞福－藤桜	去勢	446.0kg	A5	10	
久茂福－千宝－藤桜－賢晴	去勢	470.2kg	A5	10	
福華1－安福久－百合茂－安福165-9	去勢	512.6kg	A5	10	
花之国－百合茂－安福165-9－高栄	去勢	512.2kg	A5	10	
糸芳茂－恵茂勝－安重花－安茂勝	去勢	547.6kg	A5	9	

全国・本県“続落”の取引

令和3年6月の全国主要子牛市場平均価格（全農・畜産生産部6月21日現在速報）は雌688千円（前月比97%）、去勢782千円（前月比96%）で“続落”の取引となっています。

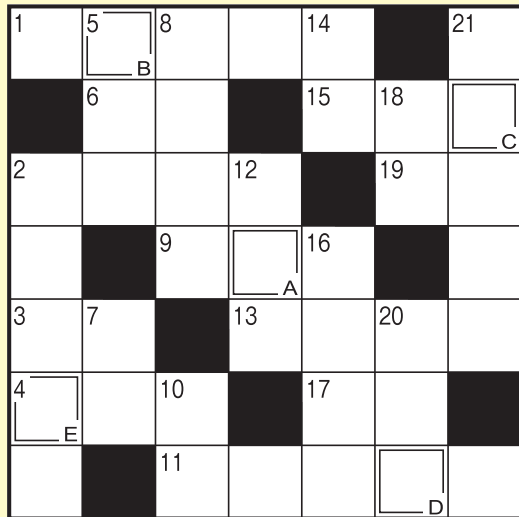
本県6月の子牛市場は中央で開設し264頭の取引があり、平均価格は雌666千円（前回比38千円安）、去勢788千円（前回比2千円高）となり“続落”の取引となりました。今月上場牛は先月と比較し、雌、去勢共に揃いが悪く、一部購買者からは不満の声もありました。

枝肉相場においては、緊急事態宣言が概ね解除されても特段の引き合いは期待できない状況で、“弱保ち合い”で推移すると見られます。この状況から考えると食肉販売・小売業者にとって販売不振により厳しい状況は変わりません。畜産農家・関係団体と一体となり、和牛肉消費に協力してこの難局を乗り切りましょう。



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

- ② 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
- ⑤ 川や池の土手のこと
- ⑦ 信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧ 家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩ 墨も料理に利用する魚介
- ⑫ 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
- ⑭ 令和3年の——の日は8月8日。国民の祝日です
- ⑯ ねぶた祭で知られる県
- ⑱ 「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑳ 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ㉑ 井戸端会議中に楽しむもの

ヨコのカギ

- ① 最低気温が25度以上の夜のこと
- ② 寺子屋では字の——やそろばんを教えました
- ③ 地球の中心部にあります
- ④ 長良川で有名な伝統漁法
- ⑥ 親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨ 高速道路のサービス——で一休みした
- ⑪ 親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬ 帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮ 力士が腰に締めます
- ⑰ 割、分、厘の次
- ⑲ 虫が入ってこないように布団の周りにつるします

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。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（J A 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
J A しまね やすぎ地区本部 総務課 「クイズ」係
2021年8月6日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「サンダル」



俳句の広場

最優秀賞

声までもかろやかに
なり更衣

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食 彰彦 先生
三沢 孝子 様

優秀賞

立ちこめる霧に溶けこむしじみ舟

出雲市 石橋 厚 様

生きもののをらぬ水田の代を掻く

津和野町 田中とよし 様

心地良き夫の相槌初夏の朝

出雲市 竹田喜久子 様

佳作

上蔭の徹夜の構へ遠き日に
日盛りや傘のフリルの風に揺れ
更衣破れをかがる妻のあて
落担ぐ肩に大地の香りあり
チヌーリップクレパスの色使いきる

出雲市 小川美砂子 様
出雲市 小豆澤典子 様
出雲市 藤江 堯 様
兵庫県 小田 和子 様
邑南町 三宅伊知枝 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」8月号 定価629円（税込）
ご購入は、お近くのJAへお問合せください。



J A しまねよりは、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）8月号は川柳を募集します。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、J A 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
J A しまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
F A X : 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。



利用期間 ~2021年8月31日まで 除外日：8月10日~8月14日

島根県在住の方対象！ 1日10組限定

島根県在住の方必見！

しまねの食材を主に使用した！

地元応援プラン

1泊2食付 通常販売価格

17,600 円(税込)

25%OFF

地元応援プラン価格

13,200 円(税込)



#WeLove山陰キャンペーン利用で

8,200 円(税込)

1室大人2名様以上 お1名様 ※部屋タイプの指定は承りません

上記の金額は、サービス料・消費税込となります。別途入湯税150円をお預かりいたします。

8月31日宿泊迄

#We♡山陰 キャンペーン

1名様につき

5,000 円割引適用

しまねっこクーポン
8月31日宿泊迄

2,000 円分付与

島根県内の飲食店、土産物店、
交通機関などで利用可

隠岐産



鯛のこじょうゆ
茶漬け

大田産



銀山赤どり
シルク鍋

地産地消会席



地産地消会席
地魚3種盛り

さらに！

ホテル玉泉利用助成

助成対象 J A し ま ね 共 済 加 入 者
組 合 員 お よ び そ の 家 族

宿泊 3,000 円助成!!

※1人当たりの利用金額が3,500円以上の場合適用致します。
※割引が適用できない場合がございます。詳しくは、お問
い合わせください。



しまね和牛ステーキ



江津産
まる姫ポーク
白いハムサラダ



大東産
玄米麺

写真はイメージとなります

※詳細につきましては専用パンフレット
をご用意しております。下記販売店ま
でご請求下さい。
満室などの理由により、ご希望に添え
ない場合があります。
予めご了承ください。

●お問い合わせ・お申し込み

J A し ま ね 旅 行 セ ン タ ー 本 部 TEL.0853-25-8907

(株) 農 協 観 光 山 陰 統 括 支 店 TEL.0852-26-2600



J A し ま ね 総 合 ポ イ ン ト カ ー ド 「お さい ふう カ ー ド」会 員 様 へ

おさいふカード
会員募集中!!

優待割引のお知らせ



J A し ま ね ×



メガネの三城

メガネ一式
10%OFF!!

補聴器
5%OFF!!

ご利用の際には、提携店舗にておさいふカードをご提示ください。

提携店舗

島根県内メガネの三城全店

※他の割引が併用できない商品・サービスが一部ございます。詳しくは係員にお尋ねください。

お問合せ



J A し ま ね

本店経済部生活課 [TEL] 0853-25-8907

夏野菜肉じゃが



コメント
 ・ひき肉を使ったり、じゃが芋や南瓜をレンジで柔らかくしたりする事で、煮込み時間を短くしました。
 ・トマトの酸味が肉のうまみを引き立て、さっぱりとしたお味です！
 ・生で食べることの多い夏野菜ですが、火を通すことでより栄養の吸収を高めます。
アレンジ
 ・ズッキーニやゴーヤ、ピーマン、きゅうり等の夏野菜も使えます。
 ・残った肉じゃがを卵とじにし、ご飯にかけて肉じゃが丼に！

材料 (4人分)

牛ひき肉…………… 150 g
 南瓜…………… 250 g (1/4 個)
 じゃが芋…………… 300 g (2 個)
 玉ねぎ…………… 200 g (1 個)
 オクラ…………… 8 本
 トマト (大) …… 1 個
 酒…………… 100cc
 A 砂糖…………… 大さじ 3
 濃口醤油…………… 大さじ 1.5
 B 塩…………… 小さじ 1/2
 水…………… 150cc
 C 片栗粉…………… 小さじ 2
 水…………… 大さじ 2

作り方

①南瓜は種とワタを取って、一口大に切る。
 ②じゃが芋は皮をむいて、一口大に切る。
 ③①と②を耐熱皿に入れ、ラップを軽くしてレンジ(600w)で4分間加熱する。
 ④オクラはヘタの先を切り落とし、ガクをむいて熱湯でさっとゆで、水に取ってから、斜め半分切る。
 ⑤トマトはヘタを除いて一口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。
 ⑥鍋に牛ひき肉を入れ、肉にAの調味料をかけ、ひと混ぜしたら火をつけ、炒るようにして火を通す。
 ⑦肉の色が変わったら、③のじゃが芋と南瓜、玉ねぎ、Bの調味料を加えて5～6分間蓋をして中火で煮る。
 ⑧トマトとオクラを加え、トマトに火が通ったら、Cの調味料を加え全体を混ぜて煮て、火を止めたら完成。

材料 (4人分)

冷凍しじみ…………… 150 g
 絹ごし豆腐…………… 200 g
 ニンニク…………… ひとかけ
 油…………… 小さじ 2
 酒…………… 大さじ 2
 A 水…………… 大さじ 2
 薄口醤油…………… 大さじ 1
 葉ネギ…………… 2 本

作り方

①豆腐は軽く水気をきり、1.5cm角に切る。ニンニクはみじん切りに、葉ネギは小口切りにする。
 ②フライパンにみじん切りにしたニンニクと油を入れ、弱火にかける。
 ③香りが立ってきたら、凍ったままサツと水洗いしたしじみ(生のしじみでも良い)を入れて中火で軽く炒める。
 ④Aを加えひと煮立ちさせ、豆腐を加えて蓋をして、しじみの口が開くまで蒸す。
 ⑤器に盛り、葉ネギを散らして完成。

土用しじみと豆腐のスタミナ蒸し



コメント
 ・夏に旬を迎えるしじみは栄養価が高いため、夏バテ予防や疲労回復効果が期待できる食材です。
 ・「土用しじみ」を食べる習慣は、夏土用に鰻を食べる前からあったと言われています。
 ・冷凍保存したしじみは、うま味が凝縮してさらに美味しくいただけます。

アレンジ
 ・スタミナ蒸しをパスタに絡めてオリーブ油を回しかければイタリアンに！
 ・豆腐の代わりに茹でた冬瓜を使っても美味しいです！



健康散歩 早口言葉に挑戦しませんか?

JA島根厚生連

世界中で広がる新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活環境は大きく変わりました。マスクを着け外出することが日常となり、今までのように友達に会って食事をしたり、地域活動や趣味の集まりへの参加も減ったりしたのではないのでしょうか。

自粛生活が続くことによって、要介護状態の一步手前である「フレイル」が悪化してしまう人が増えているようです。よく耳にするようになった「フレイル」という言葉ですが、「オーラルフレイル」という言葉はご存じですか？

「オーラルフレイル」とは、口(オーラル)の虚弱(フレイル)という意味です。嚥んだり飲み込んだりする口腔機能が衰えることによって、むせたり食べこぼしたり、噛めないものが増えたりする状態のことをいいます。この状態が進行すると、低栄養や誤嚥性肺炎などを引き起こしてしまうため、口腔機能を維持させることは、健康維持と密接にかかわっているのです。

まだまだ終息の兆しのない新型コロナウイルス感染症。今後も自粛生活によって人との会話が減り、口を動かすことが減ると、口や舌の周りの筋肉は、どんどん衰えてしまいます。

そこでおすすめは、早口言葉です。みなさん一度は人と競い合った経験があるのではないのでしょうか。早口言葉は、唇、頬、舌の巧みな動きを必要とするため、口と舌の体操になります。姿勢を正し、できるだけ大きくしっかり口を動かして声に出しましょう。速さだけでなく、はっきりと発音することも大切です。

オーラルフレイルを予防するために、早口言葉に挑戦して、意識して口を動かすようにしましょう。

【早口言葉の例】

- ・赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ・隣の客は よく柿食う客だ
- ・坊主がびょうぶに
上手に坊主の絵を描いた
- ・東京特許許可局

