

ドリームちゅうおう

5

DREAM CHUOH
MAY 2025
No.328



今月号のCONTENTS

- 02 特集「未来の味を育てる！
若き農業者の鳥取すいかへの挑戦」
04 発見！ 地域をつなぐ畜産物語
05 春の農作業安全重点推進期間

- 06 営農トピックス
10 直売所探検隊「よってみたい菜」
11 地域のお店紹介「ラーメンつばさ」
12 JA共済「健康対策」

- 14 JA information
15 食卓を彩る 旬のレシピ
＆ 読者からのお頼り紹介
16 まちがいさがし



未来の味を育てる！若き農業者の鳥取すいかへの挑戦

新たな農業の担い手として、鳥取県中部の特産品「鳥取すいか」に情熱を注ぐ各地の農業者3人にインタビューをしました。彼らの取り組みが、地域の農業に新たな息吹をもたらします。JAでは、そんな若手のスイカ生産者に対し「西瓜セミナー」を昨年から開校。若手農家の技術向上を全力で応援し、持続可能な農業の未来を共に築いています。



たにぐち りりこ
谷口 梨里子さん

琴浦町

就農歴：4カ月目

栽培品目：琴浦西瓜 8a
ミニトマト 8a



①就農したきっかけ

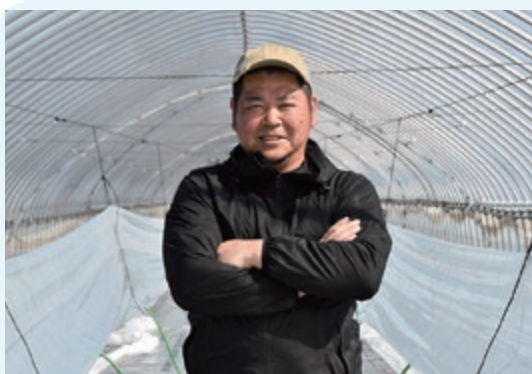
高3の就職を考えるタイミングで農業をしていたおじいちゃんが亡くなり、もともと小学生の時の夢が農家だったこともあって農業をしようと決めました。おじいちゃんは、メロンとミニトマトを作っていましたが、自分は筋トレを兼ねてスイカにしてみました。

②こだわっていること

一人で栽培するのは、今年からで少ない面積ですが、一つ一つ丁寧に作業をこなして、温度と水管理は徹底していきたいと考えています。これから交配がちゃんとつくか、糖度がのったスイカができるか不安もあります。

③意気込み

ひたすら、ひたむきに、野菜に向き合っていきます！



やまね よしひろ
山根 宜弘さん

北栄町

就農歴：3年目

栽培品目：大栄西瓜 ハウス 12a
露地 30a
抑制メロン 12a
小松菜 10a



①就農したきっかけ

これまで夜間の仕事をしてきましたが、日中の仕事へ転職を考えた時、友人のJA職員に「スイカ栽培が向いてるんじゃない？」と言われ、農業を始めました。今は、やって良かったと思っています。

②こだわっていること

寝る前などに少しづつでも動画を見たりして勉強し、作業に取り入れるようにしています。農業はやればやるほど成果に反映するので、そこにやりがいを感じています。

③意気込み

たくさんの知識を吸収し、変化に対応できるような農家を目指します！

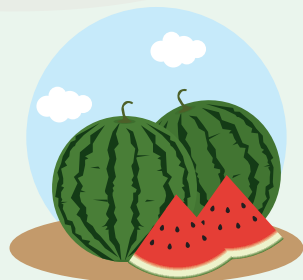




よしだ こうすけ
吉田 浩祐さん
倉吉市

就農歴: 2年目

栽培品目: 倉吉西瓜 70a
ミニトマト 10a



①就農したきっかけ

小さい時からスイカを作っていた祖父母のところに遊びに行き、農機具に触れていたのが楽しく、一度、農機具の会社に就職しました。そこから祖父母が亡くなり、空いた畑がもったいなかったので兼業でスイカ栽培を開始し、農業が面白くなってきたので2年前に就農しました。

②こだわり

準備から全て一人で作業をしているため、天気と相談しながら、段取り良くこなしていくことです。今年は、今のところ順調に進んでいます。

③意気込み

同じ失敗をしない! 倉吉西瓜を作っている誇りを感じながら、見て良し、食べて良しのスイカを作りたいです。



3/24

好評の「西瓜セミナー」 昨年に引き続き今年も開校! 若手農家がスイカ栽培の極意を学ぶ

管内の新規就農者と研修生を対象に第1回「西瓜セミナー」を開きました。管内の各産地から計12人が受講し、スイカ栽培におけるツル管理や整枝などの技術について理解を深めました。このセミナーは、昨年好評だったため、今年は全5回の開催を予定しています。第1回目となる今回は、

次回は6月ごろに、北栄町にある園芸試験場で防除方法について開催する予定です。

管内の新規就農者と研修生を対象に第1回「西瓜セミナー」を開きました。管内の各産地から計12人が受講し、スイカ栽培におけるツル管理や整枝などの技術について理解を深めました。このセミナーは、昨年好評だったため、今年は全5回の開催を予定しています。第1回目となる今回は、

管内の新規就農者と研修生を対象に第1回「西瓜セミナー」を開きました。管内の各産地から計12人が受講し、スイカ栽培におけるツル管理や整枝などの技術について理解を深めました。このセミナーは、昨年好評だったため、今年は全5回の開催を予定しています。第1回目となる今回は、

管内の新規就農者と研修生を対象に第1回「西瓜セミナー」を開きました。管内の各産地から計12人が受講し、スイカ栽培におけるツル管理や整枝などの技術について理解を深めました。このセミナーは、昨年好評だったため、今年は全5回の開催を予定しています。第1回目となる今回は、

管内の新規就農者と研修生を対象に第1回「西瓜セミナー」を開きました。管内の各産地から計12人が受講し、スイカ栽培におけるツル管理や整枝などの技術について理解を深めました。このセミナーは、昨年好評だったため、今年は全5回の開催を予定しています。第1回目となる今回は、

管内の新規就農者と研修生を対象に第1回「西瓜セミナー」を開きました。管内の各産地から計12人が受講し、スイカ栽培におけるツル管理や整枝などの技術について理解を深めました。このセミナーは、昨年好評だったため、今年は全5回の開催を予定しています。第1回目となる今回は、

管内の新規就農者と研修生を対象に第1回「西瓜セミナー」を開きました。管内の各産地から計12人が受講し、スイカ栽培におけるツル管理や整枝などの技術について理解を深めました。このセミナーは、昨年好評だったため、今年は全5回の開催を予定しています。第1回目となる今回は、



大栄・倉吉それぞれのハウスを視察



苗の成長具合もしっかり確認

発見！地域を！畜産物語

Vol.1

やまね たかゆき
山根 孝幸さん
(北栄町)

プロフィール

就農：22年目
畜種：肥育
(交雑種、黒毛和種)
頭数：250頭
趣味：映画鑑賞、
バイクツーリング
など



どんなことに気を付けていますか？

普段は、牛の健康管理に気を使っています。牛も人間のように風邪を引くんですね。鼻水が出たり、呼吸が荒くなってしまうと、肉質に影響が出てしまうので、毎朝の餌やり時に250頭すべての体調をチェックするようにしています。

趣味はありますか？

最近、バイクの免許を取得したので、朝と夕方の餌やりの合間に、京都府の福知山の手前までツーリングに行きました。流石に夜の餌やりは暗闇の中での作業になってしまいました。朝と夕方、餌やりを行います。それ

日々のような作業をされていますか？

朝と夕方、餌やりを行います。それ



今回、肉牛肥育生産部の部長に新任されましたが、今後の意気込みを教えてください！

生産部としては、一人で作業していても得られる情報は少ないので、生産部内で農家同士の情報交換だったりを大事にしていきたいです。また、自分自身も、現状の飼育規模と枝肉成績を維持できるように頑張りたいですね。



和牛せり情報

3月6日
開催

■JA鳥取中央

単位:円(税込)

	頭数	最高価格	平均価格	kg 価格
雌	70	1,001,000	563,844	1,940
去	87	1,009,800	670,785	2,064
計	157	1,009,800	623,104	2,012

■県全体

単位:円(税込)

	頭数	最高価格	平均価格	kg 価格
雌	130	1,001,000	545,583	1,926
去	174	1,052,700	647,527	2,041
計	304	1,052,700	603,932	1,995



まいったか!が命取り

農作業時の安全対策をしていますか?

春を迎え、今年もトラクターや管理機など農業機械を使う機会が増える農繁期に突入しました。それに伴い、農作業事故の発生にも注意が必要です。鳥取県農作業安全・農機具盗難防止協議会では、3月1日～5月31日までを「春の農作業安全運動」とし農作業の事故防止に向けた運動を展開中です。あらためて、農業前に安全対策のポイントを確認しておきましょう!

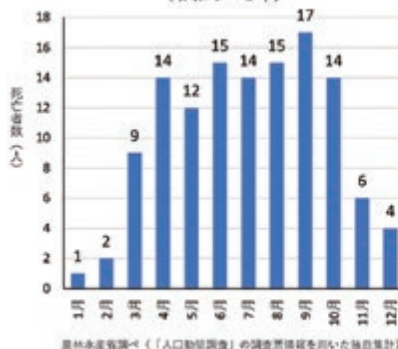


農水省による最新の発表によると、
就業者10万人当たりの
農業従事者の死亡者数は
11.6人と過去最悪(令和5年)

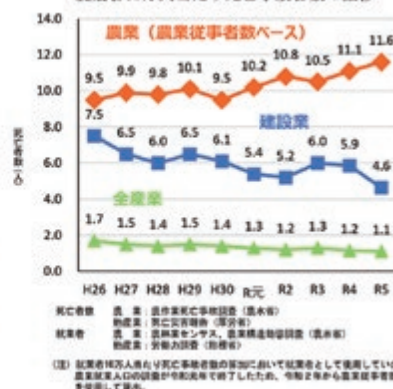
なんと…
建設業の**2.5倍**の水準!

建設業ではヘルメットや安全帯などの
事故対策を徹底

月別の乗用型トラクターによる死亡事故発生数
(令和4～5年)



就業者10万人当たり死亡事故者数の推移



正しい知識と対策を「農作業安全研修」で学びましょう

□ 農業機械の転落・転倒対策

- ✓ シートベルトとヘルメットの着用
- ✓ 安全フレーム付きトラクターの利用
- ✓ 危険個所の改善(草刈り・路肩の補強)



□ 農作業中の熱中症予防対策

- ✓ こまめな休憩と水分補給
- ✓ 単独での作業は避ける
- ✓ 熱中症対策 アイテムの活用



声掛けも事故防止には必須

- どこに行く?
- 何時にかえる?
- ケータイ持った?

1人で作業に行く人には、家族、身近な人たちで声を掛け合い、事故が起きてしまった時にもどこの圃場にいるのかわかるようにしておきましょう。

JAグループでは、農作業事故を疑似体験できる動画をYouTubeで公開中



トラクターやスピードプレイヤーを運転している当事者視点で事故を疑似体験することで安全意識を高め、事故の未然防止を啓発しています。



ほかにも、事故につながる農業機械の使い方や対策などもわかりやすく解説している動画もあります。

中部地域農作業安全・農機具盗難防止協議会からのお知らせ

今月の表紙

3月中旬

倉吉の春の味覚 原木しいたけ収穫最盛期 肉厚で香り高い「春子」

倉吉市で、無農薬で2年かけて育てられた原木しいたけの収穫が行われました。肉厚で香りが強いのが特徴で、特に春に採れる「春子」は香りが強く、蒸し焼きや炒め物で食べるのがおすすめです。栽培のメインは、肉厚で食味が良い農協種菌「115」。一年を通して収穫できるよう、品種を変えながら栽培されています。

温度管理に細心の注意を払い、栽培41年目の福井聡さんは「原木しいたけの旨味、歯ごたえ、風味を味わってほしい」と話しています。



肉厚の春子を収穫する福井さん

2月22日

東郷果実部総会

10億円の大台を突破



湯梨浜町うまい梨づくり共進会表彰を受賞した9名

(優秀賞は、
右から3番目 唐崎大義さんと
5番目 清水彰人さん)

東郷果実部は、湯梨浜町で通常総会を開きました。

R6年度は、梨の出荷量が前年を下回ったものの、単価は大幅に上昇し、販売金額は10億3,200万円となりました。

総会では、湯梨浜町うまい梨づくり共進会表彰も行い、優秀賞に唐崎大義氏さんと清水彰人さんを選びました。

R7年度は、「大玉、高糖度、高品質、多収量」の梨作りを目指し、出荷量16万9,300箱(1箱10kg)、販売金額10億3,088万円を目標とします。また、老朽化した選果場の改編・統合や、省人化対策も進めていく方針です。

3月7日

肉牛肥育生産部総会

山根さんが新部長に

肉牛肥育生産部は北栄町で、第23回通常総会を開き、生産者、市場、行政、JA関係者など約30人が出席しました。

R6年度の販売実績は、肉牛販売頭数649頭、販売高5億7,681万円となり、最高価格賞として黒毛和種の部では南場政彦さん(北栄町)、「交雑牛の部」では山根孝幸さん(北栄町)が受賞しました。

R7年度に向けては、長引く消費低迷や飼料価格の高騰といった厳しい経営状況のなか、補助事業を活用した生産基盤強化や販売対策の強化を推進する方針を確認。また、役員改選を行い部長に山根孝幸さん、副部長に衣笠健一郎さんを選出しました。



意気込みを語る山根部長

2月27日
らっきょう生産部総会
日本一のらっきょう産地を目指して

らっきょう生産部会は、北栄町で総会を開きました。

R6年度は、根付き合わせて、662tの出荷で、販売金額は4億1,167万円を計上。R7年度は「日本一のらっきょう産地」に向け、産地を確立し、新規就農者支援、ブランド化、消費拡大により生産者の所得向上に繋げていくと申し合わせました。

竹本貴光部会長は「初期生育はやや遅れているが、生産者の努力で高品質ならっきょうにしていきたい」と話しました。



手を上げ議案の承認をする生産者ら

3月1日
激励会
伯桜鵬関を特産品で応援！



伊勢ヶ濱部屋の親方に目録を読む上本組合長

3月の大相撲春場所を前に、鳥取県倉吉市出身の伯桜鵬関の激励会が、倉吉市で行われました。

伯桜鵬関と部屋（師匠）である伊勢ヶ濱親方、宮城野親方が出席し、約200人のファンと交流。JAからは上本武組合長が駆けつけ、今夏の初出荷後に30玉の鳥取すいかを贈る目録を伊勢ヶ濱親方に手渡しました。

伯桜鵬関は「稽古に精進し若々しい相撲を取り、皆さんに元気と希望を届けていくので熱い応援をよろしくお願いします」と意気込みを語りました。

3月4日
梨Born
若手農家集い
意見を交換

東郷梨選果場で、県中部の若手梨生産者の交流会「梨Born（リボーン）」を開きました。

生産者や普及員など35人が参加。今回は、講師を招きICTを活用し黒星病の発生率を予測するアプリ「梨なび」やカラス対策「ぐれんテグスちゃん」を紹介。

参加者はグループワークで、実際の病害虫対策の他に、二十世紀梨の更新計画などについて意見交換し交流を深めました。

参加した門脇広行さんは「若手の集まりはあまりなく、率直な意見交換ができ有意義だった。将来のことについてはまず自分たちで問題意識することが大事だ」と話しました。



開発中のアプリについて説明するNTT西日本の社員



グループワークで活発な意見交換をする生産者たち

農機センター
春季
農繁期対応期間
予定表

センター名	電話番号	農繁期対応スケジュール
中央農機センター（倉吉市横田150）	28-3270	5月10日（土）～ 6月15日（日）
中央東農機センター（湯梨浜町中興寺378）	32-0713	5月10日（土）～ 6月 1日（日）
中央北農機センター（北栄町由良宿561）	37-3322	5月10日（土）～ 6月 1日（日）
中央西農機センター（琴浦町赤碕1919）	55-1411	5月10日（土）～ 6月 1日（日）

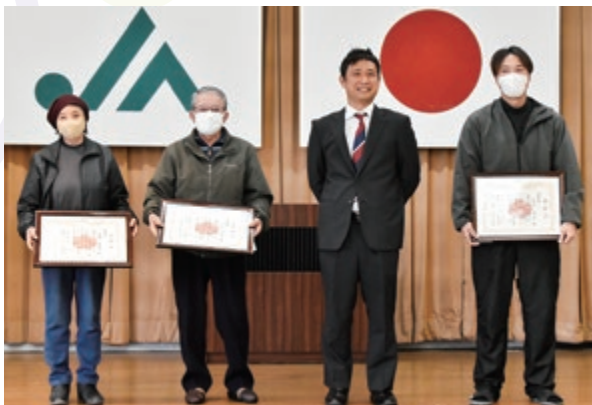
営業時間（通常通り） 8時30分～17時00分

※土日・祝日は、少人数による対応となりますので、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

※状況に応じて農繁期対応期間を延長いたします。

大瀬給油所、下北条給油所につきましては、農繁期対応期間中は水曜日も営業致します。

5月14日（水）、21日（水）、28日（水） 営業時間（時短営業）8時00分～18時00分



優秀農家表彰として3名に表彰状を授与

これまで夏の暑さで交配用のマルハナバチが動かなかった課題を踏まえ、多くの農家が手作業でトマトーン処理を実施。全国的に数量減の中、前年の出荷量を維持し2億833万円で販売を終えました。高塚哲也部長は「今年も暑さ対策が重要なため試行錯誤しながら取り組んでいきたい」と話しました。

2月27日
琴浦ミニトマト生産部総会
植調剤で夏の数量維持し
過去最高単価更新

倉吉・関金白葱生産部は総会を開きました。
R6年度は天候不順で病気や被害が発生するなど栽培に苦労しましたが13万8,931ケース（1ケース3kg）を出荷し、販売額は2億1,232万円となりました。
R7年度は栽培面積を増やし、17万6,000ケースの出荷、販売金額2億6,000万円を目標に掲げます。
岡本昭司部長は「新規就農者の加入促進と後継者育成で、5年後の売上3億円目指す」と話しました。



議案の承認に手を挙げる参加者ら

3月10日
倉吉・関金白葱生産部総会
台風被害を乗り越え増産へ
販売目標を2.6億円に設定



挨拶をする上本組合長

倉吉市で、全国の取引市場32社を招きR7年度青果物販売取引会議を行いました。
R6年度は猛暑やカメムシによる被害で栽培では苦労が多く、全体的に数量が減り高単価で取引。青果物販売高は101億8,300万円（果実28億6,500万円、園芸73億1,800万円）で終了しました。

3月10日
青果物販売取引会議
3年連続
100億円超に

上本組合長は「栽培面では厳しい状況下だったが、生産者の努力が実を結んだ。今後も品質の良いものを継続して出荷し市場の信頼を得ながら、もう一段ステップアップし105億円を目指していきたい」と意気込み、東京青果の岡部光成副部長は「JA鳥取中央の高品質な青果物が市場に不可欠。課題克服へ連携を深め、消費動向や輸出増から需要継続を予測し、安定供給と適正価格維持を約束する」と決意を述べた。



頑張ろう3唱で一致団結

3月16日

倉吉西瓜生産部会

倉吉すいか産地体験会 市長や組合長も参加

倉吉西瓜生産部会は、倉吉市で新規就農希望者向けに倉吉すいか産地体験会を開催し、今年で3年目を迎えました。県内外から11名が参加し、ブランドすいか「極美西瓜」の定植を体験。岸本泰明指導部長から苗の扱い方や植え付けの指導を受けました。

東京都から夫婦で参加した高橋昌平さんは「一丁業との兼業も視野にすいか栽培に可能性を感じている」と話します。



指導を受ける参加者



広島市長と上本組合長も定植の体験をしました

3月16日

大栄西瓜組合協議会

大栄西瓜産地体験会で インスタライブを活用

大栄西瓜組合協議会は、北栄町ですいか栽培を検討する新規就農者や同町への移住を検討する2人を対象に産地体験会を開きました。

初めての試みとして、大栄西瓜組合協議会公式Instagramにてインスタライブで動画配信を実施。視聴者からは多数の質問が寄せられ配信は盛り上がりを見せました。

今後インスタライブを活用しながら産地のPRを広く発信していきます。



SNSで作業の様子を生配信!



初めて定植体験をする参加者

奈良漬小玉西瓜栽培! 生産者募集中!!

奈良漬小玉西瓜栽培は、初期費用が少なく、軽量作物で、初めての栽培でも取り組みやすい品目です。契約栽培のため、販売単価の変動が少ないのも嬉しいポイント! 新規栽培にあたりサポートも行いますので、一度作ってみませんか?

(※露地栽培で、盛夏期の日中収穫や環境変化に影響されやすいのも特徴です。)

1. 栽培スケジュール(露地栽培)

定植	4月中旬～
収穫	6月中旬～9月上旬
出荷日 (AM8:30まで)	6月下旬～7月上旬 (月・水・金) 7月上旬～(毎日)



私も素人から栽培を始めて5年目です。お気軽に相談してください!

奈良漬小玉西瓜部会
伊藤晃 一部会長

2. 経営試算(R6年度参考)

【収入】

科目	金額	備考
西瓜代金	492,000円	1級 12,000玉 @¥37 変形 3,000玉 @¥16 合計 15,000玉
合計	492,000円	

【費用】

科目	金額	備考
販売手数料	19,680円	JA3%、JA全農1%
歩金	3,000円	1玉@¥0.2
農薬代	25,000円	在庫数による変動あり
肥料代	30,000円	基準どおりでの算出
諸材料費	20,000円	在庫数による変動あり
苗代	10,080円	60本(50～70本)@¥168
作業労賃	230,000円	200h収穫、30h追肥
合計	337,760円	

差引収益 154,240円

※砂丘地で作付けした場合100本/10a

※減価償却費、燃料費などは計上しにくいいため含まれておりません。

3. R6年度

奈良漬小玉西瓜部会 概要

生産戸数

10戸
(湯梨浜、北条、青谷)

出荷契約先

JA全農鳥取県本部

栽培面積

97a
(定植:80～100本/10a)

品種

源五兵衛西瓜
(漬物用加工西瓜)

出荷量

75,000玉

加工会社

白雪食品株式会社

商品

とまり漬け

お問合せ先: JA鳥取中央 農産部 販売課 電話:0858-23-3027 または 湯梨浜サテライトセンター果実園芸課 電話:0858-48-6513

母から受け継ぐ手芸の心、

直売所に咲く作品たち

倉吉市 伊藤 千恵さん
いとう ゆきえ

直売所では、商品を置く場所や並べ方に、とても気を使ってるんです！常に棚が商品でいっぱい状態を心がけており、そうすると売れ行きも良いんですよ。毎日の売り上げは夕方にメールでチェックするのが日課で、何が売れたかは金額で把握してま

す。きれいに並べた後は、写真撮影タイム！どの柄が売れたのかを後で確認するのが、ちよっとした楽しみなんです。青果と違って、手芸品の賞味期限（陳列期間）は2か月と、少し短く感じています。

手芸を始めたきっかけは、やっぱり母の影響が大きいですね。稼業が洋服店をやつて、いつもミシンと布に囲まれて育ったから、小さい頃から巾着袋

作つたり、いらぬ布があれば「お母さん、この布ちよーだいいー」って言うて

りには布やボタンがたつくさんあつたんです。当時のハギレとかも、まだ大切に保管してあります。昭和の時代の、あのレトロな赤とか緑の生地は、ポーチの裏地とかに使つと、めっちゃ映えるんですよ。それに、知り合いから不要になつた布や着物の生地をいただくこともあつて、材料にはホント困らないんです。

最初に作つた手芸品は、腕力バーと三角巾で、叔母からの何気ない「こんなの作つてみない」の一言が私

の大きな喜びに繋がっています。今では10種類の手芸品を置かせてもらってます。手芸は、とにかく楽しい！B型の血が騒ぐのか、これだ！と思つたらとことん追求しちゃうんですよね。ピシッと縫い合

わさつた時の達成感が、何時間でも作業に没頭できる原動力なのかも。まだまだ材料は山ほどあるから、これからも整理整頓しながら、素敵な手芸品をどんどん作っていきたいです。



自分の作ったものが、たくさんの目に触れて、手に取っていただけることは本当にありがたいことです。直売所の皆様には心から感謝しています。

リカちゃん人形の服作つたり、小学校低学年の頃には、かぎ針でこたつ掛け編んだこともあります。家庭科の成績だけは良かったかな？(笑)



作業場は多くの生地にもまれてます。生地選びも楽しみの一つ。



この陳列カゴはいつもいっぱいに。綺麗に並べておきたいです。



／ゴールデンウィークも毎日営業！／

各店舗でGW祭りを開催

地元の新鮮な野菜・果物や精肉をご準備して皆様のご来店をお待ちしております。
出荷会員の皆様のお荷もお願いします。





三朝湯の町ランナースとの
コラボメニュー
ぼんのーラーメン

一番人気メニュー
焦がし醤油ラーメン

直売所の野菜も！
チャーシューサラダ

JAが紹介する！ 地元レポート

地元の新鮮野菜や果物などが食べられる
お店や、話題のお店をご紹介します！

Vol. 6

ラーメンつばさ

2018年にオープンされたラーメンつばささん。

県産の鶏ガラとんこつをベースにタマネギなど
地元の香味野菜と一緒に煮込み、マイルドな味わいの
中にすっきりさも味わえるスープが特徴です。

店内はご当地「なごや」の大型パネルやグッズ、メ
ニューには倉吉八犬伝や、三朝湯で活動している三朝
湯の町ランナースとのコラボラーメンなどいろいろ
な団体とコラボされています。

トムヤムクン風味の「べつぴんラーメン」など女性
に人気あるメニューもあり、女性の割合も高め。そし
て嬉しいのが、平日は食後にコーヒー、土日祝には家
族連れも多いことからメンマのサービスも！

喫茶店つばさもあり、一人でも家族で行くにも、オ
ススメのラーメン屋さんです。



平日は
コーヒーの
サービス



★当店は
・県内の豚骨と鶏がら
・倉吉の種
・地元の新鮮な野菜
・鳥取県産 こしひかり米
を使用しております。

よってみたい菜の
常連さん！

スープと一緒に煮込む野菜
やサラダの野菜などは、よっ
てみたい菜から仕入れること
も！一度に購
入する量が多
い時は、電話注
文でされます。

お店で使う食材は、
地元産のものにこだわって
られるのも、うれしいポイン
トです！

鳥取県産の
食材で作ったラーメン
なので、しっかり味わって
いただくと嬉しいです。
お気軽にお立ち寄り
ください！



店長の池原宏明さん(右)とお母さんの千春さん



【お店データ】 住所/倉吉市山根539-14 ☎0858-26-5277 営業時間/11:00~14:00 定休日/毎週火曜日

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

病気になっ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、病気の予防の一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。「あごが小さい」「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。

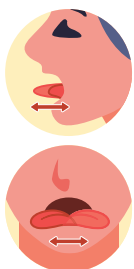
いつまでも健康でいるために、「日常的にいびきをかいている」という方は専門の医療機関を受診することはもちろん、まずは自宅で、手軽にできる「いびき対策法」にトライしてみましょう。

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。

*心臓疾患がある方は負担になる可能性があります。主治医と相談の上、実施ください。



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。



私もたまに家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

もっと

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！
暮らしのこと
アンケートキャンペーン



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

■ 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**

※出典：厚生労働省「令和5年 社会医療診療行為別統計」他、厚生労働省統計等をもとにJA共済連試算

25481050198

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



COLUMN

農場・家きん舎への高病原性鳥インフルエンザ (HPAI) ウイルス侵入経路

渡り鳥によって国内に持ち込まれたHPAIウイルスが様々なルートで農場に侵入する可能性があります。農場・人・物・車両の消毒等を徹底して、家きん舎にHPAIウイルスを持ち込まない対策をお願いします。



農場・家きん舎

日本の養鶏産業を
守りましょう！

みんなの総力で拡大を食い止め

過去数年連続して国内の農場で高病原性鳥インフルエンザ (HPAI) が発生しています。
また海外でも同様に猛威を振るっており、本年度も渡り鳥の移動とともに、国内の発生リスクが高まります。
関係者一同最大限の警戒をお願いいたします。

お願い

- 1 防鳥ネット、野生動物対策
- 2 手指消毒、車両消毒、専用衣服・専用靴への交換
- 3 水の衛生対策
- 4 異常な鶏の早期発見、発見したら直ちに家畜保健衛生所へ連絡・通報

天神川の刈草を無償配布します！

天神川の堤防除草で発生した刈草を無償で配布します。
刈草は、堆肥・敷ワラ・家畜の飼料としてご活用いただけます。
刈草の受け取りには事前に申し込みが必要です。
申請書に必要事項を記載して、倉吉河川国道事務所 河川管理課
へメールまたはご持参ください。
また、刈草の積み込みは申請者ご自身で行っていただきます。
詳細についてはホームページをご確認ください。

【受付期間】

令和7年3月19日(水)～11月28日(金)

【配布期間】

令和7年5月19日(月)～11月28日(金)

【問い合わせ・申請先】

国土交通省 倉吉河川国道事務所 河川管理課
電話：26-6237



↑詳細・申請書は
こちら



金融部から
キャンペーンの
ご案内

特別金利『春一番定期貯金キャンペーン』実施中!



キャンペーンの詳細は、最寄りの支所・金融課窓口にお問い合わせください。

キャンペーン期間

令和7年3月3日(月)
～
令和7年4月30日(水)
(募集総額30億円限定)

キャンペーン内容

条件：新規のご資金で定期貯金を50万円以上お預け入れいただいた方

特典① 特別金利

(店頭表示金利含む)

期間1年 年0.55%

期間3年 年0.70%

特典② 1,000万円以上(期間3年)の

定期貯金にお預入れいただいた方
には、先着50名様に
お米(星空舞5キロ)プレゼント!



ゴールデンウィークの営業日程について

○…営 業 ×…休業日

△…8:45～12:00

☆…時短営業日(8:00～18:00)

JA鳥取中央

	店 舗 名	営業時間	4月 28日(月)	4月 29日(火)	4月 30日(水)	5月 1日(木)	5月 2日(金)	5月 3日(土)	5月 4日(日)	5月 5日(月)	5月 6日(火)
資 材 課 ・ 資 材 セ ン タ ー	中央営農センター中央資材課 (JANJAN)			○ (日直)				○ (日直)	○ (日直)	○ (日直)	○ (日直)
	湯梨浜資材センター 北栄営農北栄資材課 東伯資材課	8:45～17:05	○	○ (日直)	× (棚卸)	○	○	○ (日直)	×	北 栄○ 湯梨浜△ 東 伯△	×
	三朝・北条・赤碕資材センター 関金経済センター			×				×	×	×	×

JA中央サービス

ガ ス 給 油 所	LPガス	8:30～17:00	○	○ (日直)	○	○	○	○ (日直)	○ (日直)	○ (日直)	○ (日直)
	セルフ倉吉・湯梨浜・赤碕	7:30～19:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	セルフ逢束	7:00～20:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	セルフ関金	7:30～19:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	久米		○	☆	○	○	○	☆	×	☆	☆
	大瀬・下北条	7:30～18:30	○	☆	×	○	○	☆	×	☆	☆
	栄		○	☆	○	○	○	☆	×	☆	☆
	配送センター	8:30～17:00	○	○	○	○	○	○	×	○	○

※営農センター、自動車センター、農機センターはカレンダー通り ※ATM:祝日は休日対応(9:00～19:00)

気持ちがいい季節! ピクニックのお供にも



アスパラのうま味が
ぎゅっと詰まった

アスパラと ささみの春巻き

材料(2人分)

アスパラガス 1 束
春巻きの皮 4 枚
鶏ささみ 4 本 (200g 程度)
酒 大さじ 1
A 塩 小さじ 1/2
こしょう 少々
揚げ油 適量

ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

作り方

- ① ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さに切っておく。
- ② 春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水(材料外)を付けて留める。
- ③ 油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

アレンジ

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えて
- からしマヨネーズ、ケチャップやチリソースを付けて
- アスパラガスを千切りにしたキャベツに、ささみをエビに替えて

下ごしらえの少ない春巻きは
とっても自由で楽しい!

北石垣公園です。
大分県別府市に、
海の風景を楽し
みながらブランコ
に乗れる最高のス
ポットがあります。
(りんごタルトさん)

琴浦町の鳥取牧
場の桜です。とて
も綺麗です。
(さっちゃんさん)

なり石の浜です。
カラコロと石の音を
聞くと癒されます。
(イチゴのケーキさん)

倉吉市内の歴史
公園です。桜の名
所でもあり、史跡
に奈良平安の時
代への想いをは
せながらの花見も
最高です。(牛さん)

読者からの お便り紹介

今月もたくさんのお便り
ありがとうございました。

今月のお題

近所のおすすめ
スポットはどこですか?

を教えてください。

【次号のお題】

「近所にある美味しい
飲食店を教えてください」
たくさんのお便りを
お待ちしております。

関金町泰久寺の
山白自動車内のキ
ムチです。とって
も美味しいです。
(うふふ(笑)さん)

琴浦町道の駅に
あるタコさん公園。
孫を連れてよく行
きます。遊具がリ
ニューアルされて
綺麗、お山に登る
と日本海が望めま
す。(ヨッシーさん)

廃線後の線路通
りです。異世界の
入り口のような気
持ちになり神秘
的です。
(ドコドンさん)



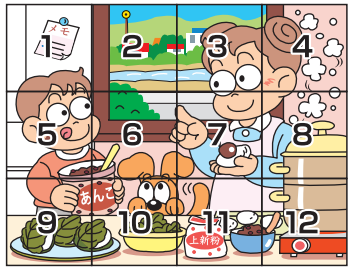
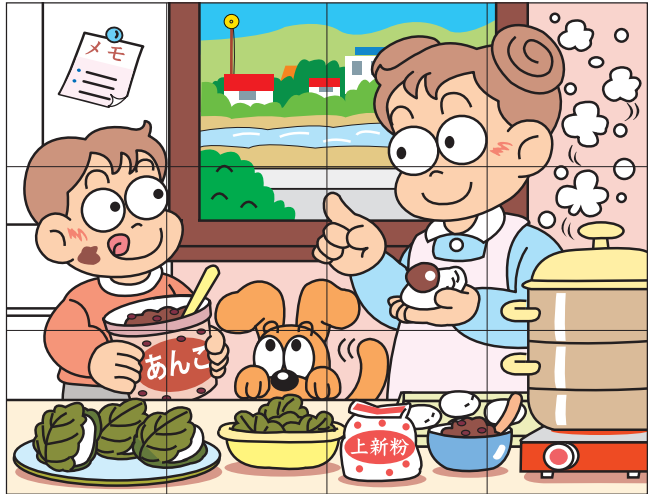
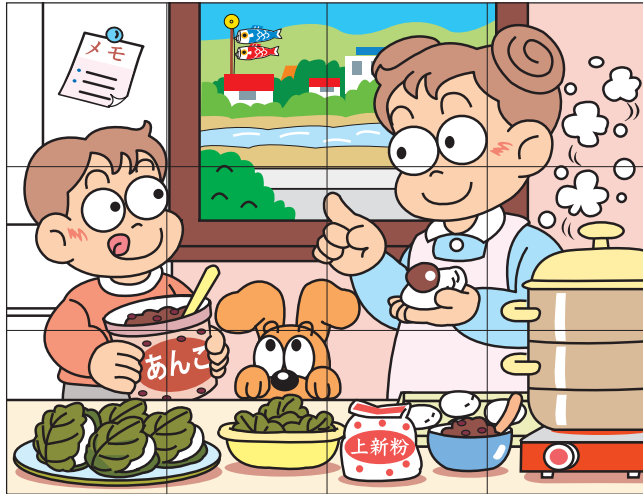
まちがいさがし

今月のプレゼントは

「神倉ドーナツ」



右のイラストには左のイラストと違う部分が何カ所かあります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



4月号の答え
2・3・6・9・12

応募要項

はがきやメール、FAXで①よかった記事と理由②今月号のクイズの答え(間違いがあるパネルの数字)③郵便番号④住所⑤氏名⑥電話番号⑦次号のお便りのお題「近所にある美味しい飲食店を教えてください」の回答を書いてお送りください。まちがいさがし正解者の中から抽選でプレゼントを発送いたします。

【宛先】
〒682-0867 倉吉市越殿町1409 JA鳥取中央 広報課宛
メール/kouhou@ja-tottorichuou.or.jp
FAX/0858-23-3070
応募締め切り/4月30日(水)

※当選は商品の発送をもってかえさせていただきます。※個人情報については、プレゼントの発送、及び「トリームちゅうおう」の紙面作り以外には使用しません。



ここからも
応募できます



中四国版
紙面には、JA
鳥取中央の記事が
随時掲載されて
います！
ぜひご覧ください!!

お近くの新聞販売店
から毎日お届けします。

購読料 月極

紙版 **3,100円** (税込)
電子版 **2,403円** (税込)

— 購読のお申し込みは、各支所 組合員課までお問い合わせください。—



購読料 年額

8,782円 (税込)

誌代1年分を
年間予約として
購読料をお支払い
いただくと普通月号
1か月分が無償と
なっております

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。
※1冊からでもご購読できます。

編集後記



- 今回は「原木しいたけ」の写真です。
- 本当は4月号の表紙にしようと思っていました。ですが、寒波の影響で延期をし、1か月ごしの撮影となりました。待望の取材だったことや山の中に圃場があると聞いていたことから軍手や長靴など完全装備で撮影に望みました。現場につくと凄い数の原木がずらり！ 6ページの記事でも紹介している福井聡さんは、山の中をチェーンソーだけで切り開き、一つ数十kgにも及ぶ木を運び1haに渡る栽培面積を1人で作られました。
- また、20～30年前から6haの広大な原木林も管理しています。取材で話を聞いていて驚きの連続でした。撮影時には11ケース分の収穫をし、乾燥機で乾燥させたら30kgぐらいいになると言っていました。

広報課