

ドリームちゅうおう

2

DREAM CHUOH
February 2026
No.337



今月号の CONTENTS

- 02 特集「人気急上昇中“三朝神倉大豆”」
- 04 あぐりキッズスクール
- 05 いつでもそばに みんなのJA
- 06 女性会の活動紹介

- 07 コスモスの会・女性大学ルミナルの活動紹介
- 08 営農トピックス
- 10 発見! 地域をつなぐ畜産物語
- 11 直売所探検隊「満菜館」

- 12 JA共済「介護への備え」
- 14 JA information
- 15 食卓を彩る 旬のレシピ
& 読者からの お便り紹介

16 数 独



不二家の人気シリーズ「カントリーマアム」から
今年は新たに“桜きなこ”味が登場します！

昨年2月に販売された黒蜜きなこ味は、三朝町特産の三朝神倉大豆を使用し、その香ばしさとやさしい甘さが話題となりました。

その反響を受け、㈱不二家より今年は第2弾となる「カントリーマアム(桜きなこ)」を季節限定で発売されます。

今年も引き続き、神倉大豆を使用し、きなこの香ばしい味わいと、神奈川県産桜花エキスの華やかな香りが織りなす、春を感じる上品なハーモニーが楽しめます。

実際に試食したJA職員からは
「口いっぱい桜の香りが広がった。きなこは、後味の風味が豊かでおいしい！」
「桜餅とはまた違う桜味。桜の香りがまた次の一口を誘う味わい」
「黒蜜きなこ味よりも、きなこの風味を感じる」といった感想も寄せられています。

まだ、寒さの残る季節ですが、一足早く春の訪れを感じさせてくれる、やさしい和のスイーツをぜひお楽しみください。

2月から全国のスーパーで
販売開始。
JA直売所でも**特別価格**で
販売いたします。



／／ 今だけ、直売所でもらえる神倉大豆グッズ ／／

かわいい「かんちゃん＆くらちゃん、まめちゃんズ」
エコバックがもらえるチャンス！

対象商品
神倉シリーズ商品

三朝神倉大豆をもっと楽しんでもらいたく、JA鳥取中央直売所限定のキャンペーンを開催中。

対象商品を200円以上ご購入のレシートを10枚集めて応募すると、神倉大豆のゆるキャラ「かんちゃん＆くらちゃん」がデザインされたオリジナルトートバックをプレゼント！

数量限定なので、お早めにどうぞ！

美味しく食べて、可愛くもらえる、今だけの特別企画です！



まめちゃんズ



かんちゃん



くらちゃん

人気
急上昇中

“三朝神倉大豆”

カントリーマアムから 新商品も発売決定!!

三朝神倉大豆って？

「三朝神倉大豆」は、三朝町神倉(かんのくら)集落で昔から大切に育てられてきた、地元ならではの在来種の大豆です。

平成12年から4年間にわたり、県内各地の地大豆約50種類を農業試験場が調査した結果、神倉の大豆はタンパク質や全糖、イソフラボンの含有量が、一般的な品種(サチユタカなど)よりも高いことがわかりました。

「畑の肉」とも呼ばれる大豆の中でも、三朝神倉大豆は特に栄養価が高く、イソフラボンの含有量はなんと約1.8倍！健康志向の高まりとともに、注目を集めている地元の宝です。

11～12月が収穫シーズン

三朝神倉大豆は、6月下旬から7月上旬にかけて種をまき、8月中旬には花が咲きます。秋が深まる11月頃から収穫が始まり、その後、乾燥機にかけてじっくりと仕上げられ、ようやく製品となります。今年は34戸の農家が、合計35.7ヘクタールで栽培。収穫作業を委託されたグリーンサービスの職員によると、「今年は粒が大きく、色づきも良く、上々の出来」とのこと。その結果、約35トンの収穫量となりました。

美味しさ広がる！ 三朝神倉大豆の加工品たち

神のしずく(豆乳)

三朝神倉大豆と三朝の天然水のみで造られたきめ細やか、まるやか、さらっとして飲みやすい豆乳です。無調整豆乳ですので、そのまま飲んでいただくほか、料理にも活かせる豆乳です。

神のはな(豆腐)

三朝神倉大豆と本にがりのみを使用して作っています。大豆本来のコク・甘みがあり、大豆そのものの美味しさが活かされた昔ながらの豆腐です。



神のつぼみ(水煮)

三朝神倉大豆の素材の味を活かした、やさしい水煮。ふっくら柔らかく、煮物やサラダなど幅広い料理に使えます。添加物不使用で、離乳食にも安心です。

神の蔵

三朝神倉大豆と鳥取県産のきぬむすめを使用して製造した味噌。圧力釜を使う昔ながらの製法で蒸すことで、大豆の旨みをそのまま閉じ込め、上品な甘みも感じられます。

神のつぶ(納豆)

大粒の三朝神倉大豆をまるごと納豆に。大豆一粒一粒が、ふっくら仕上がっており、神倉大豆の旨みを存分に味わえる納豆です。





いつでも
そばに

みんなのJA

11/24

感謝を込めて別れ 人形・ぬいぐるみ4,552体供養

倉吉市で第20回人形・ぬいぐるみ供養祭を執り行いました。JA管内の組合員ら451人から、人形やぬいぐるみ4,552体が持ち込まれ、倉吉仏教界の僧侶による丁寧な読経のもと、感謝の意を込めて供養されました。上本武組合長は「人形やぬいぐるみと別れる際はしっかり感謝の意をこめて供養してほしい」と話しました。参加者は「思い出がたくさん詰まっているので寂しいですが、これで気持ちよくお別れできます」と話しました。



焼香を上げる参加者

12/5~11

下期支所運営委員会 営農支援体制や情報発信の強化を要望される

12月中の4日間、管内6か所でR7年度下期支所運営委員会を開き、農産物の販売状況や各事業の実績・進捗状況などを報告しました。

JA本所で開いた河北・久米地区の委員会では出席者から「米の概算金について、生産意欲を高めるために、今後も生産費がまかなえるだけの価格の設定をしてほしい」などの要望が出ました。

上本武組合長は「皆さんから聴取した要望は、来年度の事業計画に反映させていきたい」と話しました。



要望を話す参加者

12/11

クリスマスにぴったり 彩り豊かな花を寄せ植え

久米支所年金友の会は、倉吉市のフジイナリーでクリスマス用寄せ植え教室「楽しもう会」を開きました。約30人がゴールデンクレストやアリッサム、ビオラ、白妙菊など8種類の花を鉢に植えました。



11/30

“准組合員の集い”「お米の流通とJAグループ鳥取の取組み」について勉強



講演をするJA全農とつりの小里本部長

准組合員にもっとJA事業や農業について知ってもらう催し「准組合員の集い」を今年も開催しました。今回は、JA全農とつりの小里司本部長を講師に招き、生産コストや消費者に届くまでの流れを踏まえた米の適正価格や、JAグループの米穀事業について紹介しました。

参加した21人は、「話を聞きに来てよかった」「生産者目線と消費者目線、バランスの取れた価格を期待します」「来年もこのような機会があれば参加したい」などと感想を話しました。

第9回

あぐりキッズスクール

12月13日(土)

修了式

JA本所で、第22期あぐりキッズスクールの修了式を開きました。式には、あぐり生やその保護者など約60人が出席。校長を務めた上本武組合長が、農業に関わるカリキュラムを終えた小学生40人に修了証書を授与し、農業に向き合いながら楽しく学んだ姿勢をたたえました。

あぐり生は、4月から田植えや稲刈り、大阪の市場見学、スイカや梨の収穫など全9回のカリキュラムを受講してきました。上本組合長は「今後の家庭や学校生活に役立つ貴重な体験になったと思う」と祝辞を述べました。

生徒を代表し6年生の山崎陽達さんは「みんなで育てたお米はやっぱりおいしかった。農家という職業は、人の食を支えることにおいてすごく大事な職業だと思った」と話し、5年生の遠藤聡さんは「市場は食卓を支える重要な場所で、生産者の苦勞と流通のスピードを感じられる場所だった」と思い出の作文を発表しました。



1年間お手伝いをしてくれた農高生



壁には1年の想い出写真を掲示



修了証書授与



皆勤賞おめでとう



大阪の市場の雰囲気を感じられませんでした



農家さんは人の食を支える大事なお仕事だとわかりました



1年間お疲れさまでした

12/19

女性会専門部会 営農部

ねばりっこ掘りに挑戦!



砂だらけになりながら収穫



営農部19人は、竹本健二長芋生産部会会長の圃場で、ねばりっこの掘り取りを体験しました。あらかじめバックホーで掘った穴に1列に並び、収穫。折れないように丁寧に、協力しながら

作業しました。その後の選果場では、JAの担当者に質問もするなど特産品について理解を深めました。

12/29

北条支部

正月用フラワーアレンジ講習

北条支部では、今年最後の活動としてお正月にぴったりの生け花を作りました。参加者35人は、講師の方の指導のもと松や葉牡丹、菊などをバランスよく生け、新春にふさわしく縁起の良さも盛り込んだ、華やかな作品を仕上げました。参加者は「同じ材料なのに個性が出て面白い。いろんな人に見てもらえるよう玄関に飾りたい」と話しました。



女性会の活動

女性会のできごとをお伝えします

11/14

大鴨支部

ボッチャで大奮闘



的を目指して投球

大鴨支部では、18人の会員が6チームに分かれ、リーグ戦でボッチャの対戦を行いました。

ボールが思うように転がらず苦戦する場面もありましたが、白熱して楽しい声が体育館に響いていました。

参加者は「寒かったけどボッチャで温まった」と笑顔で話しました。

12/10

久米支部

ちりめん細工教室で「こいのぼり」作り



毎年恒例のちりめん細工教室を開催しました。

久米支部では明里美也子さんを講師に招き、先生に教わりながらちりめんの布を縫い2体を完成させました。参加者は和気あいあいとした雰囲気で作業し、完成した作品は、それぞれの作り手の個性があふれ、家で飾るのが楽しみになりました。

コスモスの会

11/19

助け合い組織コスモスの会北条支部

地域交流に笑顔満開

助け合い組織コスモスの会北条支部と北栄町江北浜地区の「さわやかサロン」は、ミニデイを開きました。

コスモスの会が、地元の新鮮な野菜をふんだんに使った昼食を作り、参加者たちは舌鼓を打ちました。ミニゲームの「お手玉キャッチ」では、片手で掴んだ鍋蓋を逆さまにして受け皿とし、対面から投げられた10個のお手玉をいかに多く乗せられるかを競いました。笑い声が飛び交う中、参加者たちは真剣な表情でゲームに挑みました。

同会の淀瀬千賀子会長は「今日こうして一緒に笑い、競い合うことで、地域の中でのつながりが強くなったと思う」と話しました。



お手玉キャッチゲームで熱戦を繰り広げる参加者

12/22

女性会5支部

市内小中学校へ雑巾を寄贈

女性会では、社会貢献活動の一環として地元の小学校、保育園、社会福祉協議会などに雑巾を寄付しています。22日には、倉吉市内の女性会4支部(河北、倉吉、大鴨、久米)が、倉吉教育委員会を通じて市内の小中学校に雑巾500枚を贈呈しました。河北支部の福田会長は「子どもたちが使いやすいよう、厚みを工夫して三つ折りで縫った。何より愛情を込めて作った」と話し、受け取った中田教育長は「毎年たくさんの寄贈をいただき、大変ありがたい」と感謝を述べました。また、関金支部では、鴨川中学校と関金小学校へ133枚を寄贈しました。



女性会4支部から中田教育長に雑巾500枚贈呈

12/16

女性の集い開催

JA事業へ要望伝える

女性会とJA鳥取中央は、倉吉市で「女性の集い」を開きました。

今回の集いには、女性会からJAに対し30件以上の具体的な意見や要望が寄せられました。主な内容として、活動の充実や会員拡大についてや、人気のあるAコープ商品を直売所や支所でも取り扱うようにしてほしいといった購買に関する要望が出されました。

磯江睦美女性会長は「要望と回答をつなげ、今後のよりよい活動に生かしていきたい」と話しました。



要望をだす参加者

12/18

心身ともにリフレッシュ

ルミナール卒業式

女性大学「ルミナール」の第12期卒業式を行い、学長の上本武組合長が受講生に卒業証書を手渡しました。今期は、11人が入学し、5月から「三朝神倉大豆」を使用した豆腐料理作りや梨やブロッコリーの収穫、『家の光』を活用したライフプラン研修など全7回の講座を行いました。



卒業生代表挨拶をする板垣さん



卒業おめでとうございます

卒業生を代表し、板垣由美さんは「活動を通じて女性会の活動について知ることができた。生産者の話も聞き、県中部の特産品のすばらしさも再確認した。今回培った経験や出会いを活かし、これからも自分磨きを楽しみたい」と挨拶をしました。

12月6日 大阪から17人参加
農協観光主催
ねばりっこ収穫ツアー

全国農協観光協会とJAは、北栄町で「ねばりっこ」の収穫体験を企画し、大阪府から17人が参加しました。参加者は横1列に並び、スコップを片手に1メートル近く掘り、長く立派に育ったねばりっこを収穫しました。体験の後は、白壁土蔵群を散策したり、旬鮮プラザ満菜館で買い物を楽しんだりと県中部の魅力堪能しました。参加者は「思ったより深く掘らないといけない、手が届かなかった」と笑って話しました。



真剣に掘り出す参加者

12月8日 倉吉西瓜生産部会総会
宮坂部会長、福井副部会長を選任



役員改選で新しく選任された役員

倉吉西瓜生産部会は、倉吉市でR7年度総会を開きました。R7年度は販売金額が前年を約1億2,000万円上回る15億2,217万円を計上。10a当たりの販売高は232万4,000円と過去最高を記録したことを報告。6月中旬から全国的に一気に気温が高くなり、引き合いの強い環境となったことや、倉吉西瓜の食味や糖度が非常に高く評価され高単価での販売につながりました。会では役員改選も行い、部会長に、宮坂真生さん、副部会長に福井紀章さんを選任しました。宮坂新部会長は「生産者の皆さんや行政と協力してまずは16億円の達成を目指して頑張っていく」と決意を述べました。

12月9日 琴浦西瓜生産部会総会
1億2,773万円で販売好調

琴浦西瓜生産部会は、総会を開き、R7年度の販売金額が1億2,773万円となり前年に比べ8%増加したことを報告しました。同部の黒皮スイカと縞（しま）スイカはいずれもの全体の約7割が秀品となり、前年よりも1割ほど高い秀率を記録。出荷も安定した品質と玉流れで進み、市場関係者から大きなクレームも来ることなく終了したと説明しました。

会では、役員改選を行い、部長に吉田也寸志さんを再任、副部長に野嶋宏気さんを選任しました。吉田部長は「来年は新規就農者獲得など産地振興に力を入れ、出荷玉数を増やす努力をしていく」と話しました。



挨拶をする吉田部長

12月10日 北栄ドリーム農場
イチゴ収穫スタート



真っ赤に実ったイチゴの収穫をする作業員

JA鳥取中央と北栄町が共同出費する北栄ドリーム農場で、イチゴの収穫が始まりました。

2L3Lを中心に1日で50kgを収穫。収穫されたイチゴは、今年の6月下旬まで同JAを通じて、県内の直売所、スーパー、洋菓子店などへ出荷されます。また、3月上旬から観光農園を開く予定です。

同農場の山口弘良ファーム長は「太陽の光を十分に浴びて美味しいイチゴに仕上がっている。スーパーや直売所で見かけられたらぜひ買っていただきたい」と出来栄えに自信を見せていました。

12月12日 関金と蒜山の生産部が交流
白ネギ栽培ノウハウ共有

倉吉関金白ねぎ生産部は、岡山県のJA晴れの国岡山・岡山蒜山白ネギ部会5人の視察を受け入れ、関金でのネギ栽培の取り組みを紹介。一行は、前田直樹さんと海地道雄さんの圃場を視察し、生育状況や排水対策などを見学しました。

視察後の交流会では、意見交換を実施。ネギの品種や選果場の稼働状況、個選と共選のメリット・デメリットなど、多岐にわたるテーマで話し合い、交流を深めました。

岡山蒜山白ねぎ部会の横橋一夫副会長は「以前から興味がある産地だったので、生育状況や畝幅をより近くで見ることができた」と語りました。



圃場を視察する生産者

12月15日 「ゆきっこ大根」出荷スタート
指導会で品質基準や販売計画確認



本格出荷の前に集荷場で規格などを確認

ゆきっこ大根生産部は、倉吉市内の集荷場で出荷指導会を開き、5戸の農家が参加しました。本格的な出荷の前に、品質基準や販売計画などを確認。出荷は1月中旬にピークを迎え、2月中旬まで続く見通しです。倉吉西瓜やメロンの後作で、ハウス栽培する「ゆきっこ大根」。今年も、例年通り雪のように色が白く、きめ細かな肌に仕上がりました。出荷時に葉付きで箱詰めするのが特徴で、葉までおいしいとファンも多いです。

小谷彰仁部長は「品質には自信がある。出荷量は多くないがぜひ一度食べてみてほしい」と話しました。

12月19日 JA全農オフィシャル
アンバサダー
石川佳純さんに
県産農畜産物贈呈

JA全農主催の卓球教室「石川佳純47都道府県サンスツアール」で鳥取県を訪れたJA全農オフィシャルアンバサダーの石川佳純さんに、JA全農とつとりは「星空舞」や「ねばりっこ」(鳥取和牛オレイン55)といった県産農畜産物を贈呈しました。

歓迎セレモニーで、JA全農とつとり運営委員会の上本武会長は「鳥取の美味しい農畜産物を堪能し、メディアでも魅力を発信してほしい」と話し、石川さんは「鳥取といえば、らっきょうや二十世紀梨のイメージが強く、子どものころから食べてきた。今日いただいたものを美味しくいただいて、全農アンバサダーとして鳥取の農畜産物のおいしさを伝えていきたい」と笑顔で答えました。



6種類の特産品を贈呈しました



挨拶をする上本会長(左)

12月23日 椎茸「とつとり115」
県全体の生産者で
目合わせ会



品質をチェックする生産者

鳥取県原木しいたけブランド化促進協議会は、ブランドシイタケ「とつとり115」の目合わせ会を開きました。県内全域から生産者やJA関係者ら約20人が出席し、出荷要領や規格の統一を図りました。福井聡部長は「他地域の出荷手法や価格動向など、普段は聞けない情報を共有できた。今後の生産に役立てたい」と話しました。

また、同協議会はR8年2月7、23日まで県内の対象店舗で幅広いジャンルのシイタケ料理が堪能できる「とつとり115フェア」を開催します。3月2日までに感想を応募すると抽選で15名に特産品も。詳しくは「とつとり115フェア」で検索。

発見！ 地域をつなぐ 畜産物語

Vol.6

なんば まさひこ
南場 政彦さん
かよこ
佳代子さん
(北栄町)

プロフィール

就農：27年目(政彦さん)
畜種：繁殖・肥育 (肉牛一貫)
頭数：150頭 (うち繁殖牛26頭)



頭にアイミート(超音波肉質測定装置)をかけて選定された。残りの1頭は他の牛より2回りほど小さく、共進会に出さないつもりで、他の牛の測定邪魔にならないようにと捕まえていました。ところが、測定に訪れた県職員の方の提案で、試しに測定したところ一番良い感じがしました。今回の受賞は運が良かったかと思っす。皆様のおかげでもあるので感謝しています。

佳代子さんはどんな役割を担っていますか？
佳代子さん「保育士など別の仕事を始めて、約10年前にこの仕事を始めました。6棟ある牛舎を半分ずつ分担しています。最初、夫はなんでもこなしていましたが、それだけのことをやらないうちに、いいお肉にならないとわかってきました。夫は「コミュニケーションが大事だ」と思うので「おはよう」「ご飯だよ」と保育士の口調になっちゃいますが、声かけを大事にしています。

今回は、11月に開かれた鳥取県畜産共進会「肉畜の部」で見事グランドチャンピオンを獲得した南場さんの元へ行って来ました！
グランドチャンピオンになったときの率直な気持ちは？

政彦さん「県共に出品する考えがなかった牛だったので、本当にびっくりしました。普段の飼育管理もですが、いい血統を重視しており、牛たちに恵まれていると思います。

県共に出品する考えがなかったとはどういうことでしょうか。
政彦さん「牛舎では4頭を1群にして飼育管理しており、当初はそのうち3

政彦さん「実は、今回の牛はR5年8月1日生まれで、妻はS40年8月1日生まれと同じ日なんです。確率的には1/365の偶然かもしれませんが、妻は今年還暦でそれが運を呼び寄せてくれたんだと思っています。
佳代子さん「毎朝午前中に全ての棟を見回りするときに、同じ誕生日の牛を見つけました。餌を食べているときに「僕は賞を取るかもしれないよ、おばちゃんと同じ誕生日だね」とか「小さいけど賞を取るかもしれないよ」と声をかけていたので、本当になったと驚きました。



今後の目標はありますか？
政彦さん「これを励みに、今後も妻と頑張って、美味しいと喜ばれる牛肉を作っていきます。



倉吉市西倉吉町21-5 TEL/48-2525
営業時間/9:00~17:00

「綺麗さ」「こそがプロの証」

誰でも作れる白ネギを、

誰も真似できない品質に

関金町

佐々木 千鶴・紀夫さん



栽培から収穫にかけて夫婦2人でを行っています

品種は「なべちゃん」「龍みのり」「名月」「一文」「大河の轟き」「秋の宝山」「太陽の祝い」「春風」「春川おくと太葱」「坊主しらす」の9品種です。面積は1haほどで、昭和60年の秋に栽培を始めてから今年で40年目になります。栽培を始めた当初はスイカなども作っていましたが、この地域は冬になると雪が積もり、農作業ができなくなってしまうので、冬は冬の間色んなアルバイトをしていましたが、冬も仕事ができるようにと始めたのがこの白ネギ栽培でした。今では春・夏・秋・冬と、1年を通して途切れることなく栽培・収穫を続けています。



収穫の際は手を使い一気に抜きます



20、30束出荷しました

収穫は2人体制で、1日にだいたい50ケース(1ケース3kg)ほど収穫しています。今年は夏までは順調でしたが、8、9月のあの猛暑で、生育が一時止まってしまいました。それでも、11月頃からようやく本来の調子を取り戻してきたところです。

やっぱり、収穫の時に「これはええのが出来たな」と思える瞬間が、一番のやりがいですね。特に、見た目の綺麗さを大切にしています。白ネギの魅力は、どこでも誰でも作れるところにあると思います。が、だからこそ「綺麗さ」で差が出るんです。

白ネギの分岐点がしっかりと埋まるまで土をかけてやる。白い部分軟白部が長く、綺麗に育ちます。そのために、収穫までに土寄せは6、7回はするようにしています。

秋になると「さび病」が出やすくなるんですが、今年の場合は根が傷むのも分かっていたので、消毒はなるべく1回だけに抑えるように気を配りました。他にもイチジクや温州ミカンなんかも育てています。

朝の収穫は9時からと決めています。昔は5時から始めてい

寒い日には、
鍋物であつたまりませんか？

野菜やお肉は、地元直売所でお買い求めください。

和牛 せり情報

12月11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	51	1,046,100	689,915	2,445
去	82	1,075,800	798,559	2,567
計	133	1,075,800	756,899	2,523

■県全体

単位:円(税込)

	頭数	最高価格	平均価格	kg 価格
雌	109	1,046,100	693,706	2,460
去	173	1,075,800	774,908	2,523
計	282	1,075,800	743,521	2,500



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！
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
チャンス！

その場で当たる**デジタルクーポン**
合計**100,000**名様

チェック
2

介護は長期間におよぶことも…

介護にかかる費用を
ご存じですか？

介護費用 1か月平均
9万円

介護期間 平均
55か月
(4年7か月)

介護にかかる自己負担総額
約**495**万円

突然、介護が必要になる可能性もある
ので、家族に迷惑をかけないために
私も事前に準備しています。

介護期間が長引くほど、
自己負担額が高額に、
月々の介護費用は平均9
万円もかかります(公的
介護保険サービスを利用
した場合)。さらに、介護は長
期間におよぶことが多い
ので、自己負担額が大き
くなりがちです。公的介
護保険だけでは不十分と
いう声も多く、あらかじめ
備えておくことが重要
です。

※出典:公益財団法人生命保険文化センター「2024(令和6)年度 生命保険に関する全国実態調査<速報版>」よりJA共済連試算

そこで！

介護共済

POINT①
一生涯にわたる
介護保障で不安の高まる
高齢期も安心

POINT②
介護共済金(一時金)は
ご自宅の改修などの
初期費用に役立てられます*

POINT③
公的介護保険制度に
連動した
わかりやすい保障です

※「共済年金支払特約」の付加により年金方式でお受取りいただくことも可能です。

ご契約例 40歳加入／99歳払込終了／主契約:共済金額500万円
※このご契約例にご加入いただける年齢:40歳～75歳 ※ご加入いただける年齢はご契約内容によって異なります。

共済掛金払込終了年齢は50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳、99歳から
ご選択いただけます。 ※加入年齢によってご選択いただけない場合があります。

一生涯保障

①公的介護保険制度に定める
要介護2～5に認定されたとき
または
②所定の重度要介護状態に
なったとき(JA共済独自基準)

介護共済金
500
万円

ご注意ください
●この共済には、死亡時
における保障はありません。
●介護共済金をお支払いした
場合にはご契約は消滅します。

40歳ご加入 99歳払込終了

※責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限りま。

！CHECK！
まとまった資金で一生涯にわたって
備えられる介護保障

一時払介護共済もあります！【ご加入いただける年齢:40歳～75歳】

●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。

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
介護
への備え
“2つのチェック”

ナビゲーター
阿部 祐二さん

チェック
1

心身の衰えは“口”から！
いつまでも元気でいるために
今日から始めるオーラルフレイル対策

人生100年時代とも言われる現在、「フ
レイル」という言葉を目にする機会が増えて
きました。フレイルとは、健康と要介護
の中間である虚弱状態のこと。フレイルを放
置すると要介護状態になるリスクが高まりま
す。健康寿命と平均寿命の差は、男性約9年、
女性約12年※1。健康を維持するためにもフ
レイル予防が重要です。

中でも、オーラルフレイルと呼ばれる口腔
機能の衰えが健康を害する負の連鎖の入口と
して最近注目されています。オーラルフレイ
ルの入口は、滑舌の低下やわずかなむせ、硬
いものが食べにくくなる、口が乾くなど。何の対
策もせずにいると、これらはどんどん悪化し
ていきます。好きなものも食べられず、会話が
おっくうになって出不精になってしまうこと
も。友人と食事をしながらおしゃべりする
そんな楽しさをまだまだ失いたくないです
ね。さらに、「オーラルフレイルになると、4年
後に、要介護になるリスクが2.4倍※2」とい
うデータもあります。

だからこそ、ぜひ、口の力を鍛えるオーラル
フレイル予防を。いつまでも元気で若々しい
毎日を送れるよう、今日から早速、口の健康ト
レーニング！

※1 出典:内閣府「令和6年版高齢社会白書(全体版)」 ※2 参考文献:Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K, et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017.

毎日2セット！
食べる力を鍛える パタカラ体操

「パ、パ、パ…」と単音で8回、順番に2セット発声しましょう。

パ タ カ ラ

唇をはじくように
舌先を上あごの裏に
付けるように
舌の奥をのどに
押し付ける
ように
舌を丸めるように

吸う・飲む力を
鍛える
食べものを
押しつぶす力を
鍛える
飲み込む力を
鍛える
食べものを
運ぶ力を
鍛える

そろそろ滑舌が
気になる世代なので、
オーラルフレイル対策
にトライしてみます！

パパパパ…

[監修]
ライオン橋歯科医院 院長
歯科医師
西村 有司さん

外はカリッと、中はもちもち

ニラチヂミ (韓国風お好み焼き)

材料(1枚・2人分)

ニラ …………… 1束	溶けるチーズ …………… 30g
ニンジン …………… 1/4本	塩 …………… 小さじ1/2
タマネギ …………… 1/4個	砂糖 …………… 小さじ1/2
卵 …………… 1個	水 …………… 60ml
片栗粉 …………… 大さじ3	ごま油 …… 大さじ1+大さじ1
薄力粉 …………… 大さじ2	



ポイント

ニラは冷え性や疲れやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入れるとおいしく作れます。

アレンジ

- 子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にコチュジャンと油を適宜加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて主菜にも

作り方

- ①卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしてきたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしいような焦げ目が付いたら出来上がり。

組合員 各位 JA鳥取中央の役員改選について

令和7年12月26日開催の理事会において、任期満了に伴う役員改選のスケジュール等について承認されました。

農協法および当JAの定款により、役員の任期は3年と定められており、これに基づいて3年ごとの総代会において役員改選が行われます。

現在の役員は、令和5年4月に選任され、令和8年の通常総代会で任期満了となることから、組合員のみなさまへ役員改選についてお知らせいたします。

役員定数により各地区の代表として地区理事14名、組織代表理事4名(女性組織3名、青壮年組織1名)、学識経験理事1名、監事4名(ブロック各1名)、学識経験監事1名、員外監事1名について選出いたします。

つきましては、役員の選任日程をご確認いただき、ご理解をお願いいたします。

役員の選任日程

- 地区役員推薦委員会の開催(2月20日まで)
地区理事・監事候補者の選出・推薦
- 組織代表理事推薦会議の開催(2月20日まで)
組織代表理事候補者の選出・推薦
- 全区域選出理事監事推薦委員会の開催(3月6日まで)
学識経験理事・監事候補者、員外監事候補者の選出
- 臨時理事会(3月中旬)
学識経験理事・監事候補者、員外監事候補者の推薦
- 役員推薦会議の開催(3月中旬)
候補者の推薦決定
- 総代会(4月28日)
理事・監事の選任

※詳細につきましては、最寄りの支所へお問い合わせください。

《中部地域農作業安全・農機具盗難防止協会からのお知らせ》

電動剪定バサミは便利な一方、事故が起こることもあります!

こんな事故が...

剪定作業中、地面の凹凸に足を取られ体がふらついた際、刃を閉じていなかったことから指が交錯し切断。

対策

- ・短時間でも手から離す時は電源をOFFにする
- ・作業中は常に周囲に気を配り、足場が安全なこと周囲に子どもや第三者がいないことを確認して使用する
- ・ゴーグル、防塵マスク、手袋を使用する。ゆったりした衣服は巻き込まれる可能性を考慮し着用しない

◎特に、屋前・夕方などの仕事終わり近くに事故の発生リスクが高まります。常にゆとりをもった作業で事故を防ぎましょう。



JA全農とっとり・JA中央サービス

2026

新春ドリームフェア

ご来場記念品進呈

各日先着 500名様

農機・自動車・ガス 合同展示会

とき 2/14土 9:30~14:00 • 15日 9:30~14:00

ところ 大栄すいか 統合選果場

乾太くん

ウォーキングを頑張りたい。(田中さん)

70歳を過ぎて、身体のおちこちが痛んできました。今年は無理せず、身体をいたわりながらマイペースで行こうと思います。(ヤスさん)

馬のようになやかで美しい引き締まった体を目指して、地道に運動をしようと思います。(あんずさん)

映画の「国宝」を見てハマってしまったので、R8年は生の歌舞伎を観に行ってみようと思います。(にんじんさん)

読者からの 便利紹介

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

R8年の抱負を教えてください

を教えてください。

【次号のお題】

「人生が二度あるなら、次はどの職業で何をする?」
たくさんのお便りをお待ちしております。

たくさん寺社巡りをしたいです。寺社を訪れると、空気が変わり、癒かになります。(田中さん)

愛犬との散歩で1日に6,000歩歩いて、元気な体を維持する!(あむのママさん)



JA鳥取中央 葬祭センター

TEL (0858) 47-0983
FAX (0858) 47-0981

☎0120-80-9831 通話料無料 24時間受付



メモリアルホール 報恩舎
〒682-0017
倉吉市清谷町2丁目143
TEL (0858) 47-4300
FAX (0858) 47-4320



メモリアルホール 福本
〒682-0604
倉吉市福本220-1
TEL (0858) 48-2100
FAX (0858) 48-2101



メモリアルホール あじさい
〒689-2303
琴浦町徳万282-13
TEL (0858) 53-1184
FAX (0858) 52-3943

今月のプレゼントは
数独 「カントリーマーム桜きなこ&神の蔵」を5名様に

Q 二重枠に入った数字の合計はいくつ?

ルール

- (1)空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2)タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

【考え方】タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかないのです。2の入る場所はこのことと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。

例題

7	2	9		5	8		6	
1			3				4	
4	9				1	3		
		7	8		9	2		5
2				5			7	
6		3	7		4	1		
		1	4					5
3				1			6	
5	4	3		2	9	8		

例題の答え

3	7	2	9	4	5	8	1	6
8	1	6	2	3	7	5	4	9
4	9	5	6	8	1	3	2	7
1	4	7	8	6	9	2	3	5
9	2	8	1	5	3	6	7	4
6	5	3	7	2	4	1	9	8
2	8	1	4	9	6	7	5	3
7	3	9	5	1	8	4	6	2
5	6	4	3	7	2	9	8	1

	1							2
		2			4		7	
	3			6	5			
		3			7			
5								8
			1			6		
			7	8			9	
	5		9			4		
6							1	

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「人生が二度あるなら、次はどの職業で何をしたい?」の回答を書いてお送りください。数独正解者の中から抽選で5名の方にプレゼントいたします。

【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/2月6日(金)

※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。



1月号の答え
2・4・5・11・12

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
9,900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



- 2月といえば、節分! 節分といえば、大豆! 大豆といえば三朝神倉大豆を使ってカントリーマームから新商品が発売されます! ということで、今回は大豆を使って節分らしい表紙にしてみました。いかがでしょうか。
- 今回行った取材では、畜産物語に登場してくださった南場さんとのインタビューがとても印象的でした。県共進会「肉畜の部」に出品された40頭のうち、南場さんが出品された牛はA5等級、BMS(牛脂肪交雑基準)も最上級の12番と、すばらしい成績でグランドチャンピオンに選ばれたのですが、実は出品予定の牛ではなかったそうで、運が重なって受賞につながったというお話を聞いてきました。読まれていない方はぜひ読んでみてくださいね。

広報課