

NOSAIおおいた広報紙「きらり」

vol.8

2015年

8



特集

稲を守り、育てる。水稲肥培管理
鳥獣害から農作物を守る。

「被害ゼロ」集落を目指そう



稲を守り、 育てる。

8月は中干しも終了し、
水稻栽培管理の後半を迎えます。
今後の管理についてポイントを紹介します。

1. 水管理

中干し後は、湛水と落水を繰り返す間断灌水（3〜4日間水を溜め2〜3日落水する）を行います。水を溜めっぱなしにせず、定期的に落水を繰り返すことで根の活力を維持しましょう。

出穂直前（穂ばらみ期）から出穂期・開花期にかけては、穂が急速に生長するため稲が最も水分を必要とする時期です。そこで、出穂直前から1週間程度は3〜5cm程度の湛水管理としてください。その後は、再び間断灌水を行ってください。

開花後は籾の中にデンプンの蓄積が進みますが、この時期の水分不足は乳白米・未熟粒・胴割米等の品質低下や充実不足による収量低下の要因となります。そのため、出穂後30日頃までは間断灌水を続け、早期落水を行わないようにしましょう。

※本記載は6月中下旬植えの低標高地域「ヒノヒカリ」を想定しています。田植え時期の早い高標高地や熟期の早い品種の場合は、作業が早めるのでご注意ください。

2. 穂肥

穂肥は、出穂前23～18日が施用適期です。早く施用すると倒伏や過繁茂による登熟不良、遅く施用すると食味低下の要因となります。出穂前23～18日は、幼穂の長さが1～10mmの時期ですので、一度確認をしてみましよう。(図)

葉色が濃い圃場については、窒素分がやや多いため穂肥量を減らす等の調整を行う必要があります。

肥料名・施用時期・施用量は、各地域の水稻栽培層等を参考にしてください。

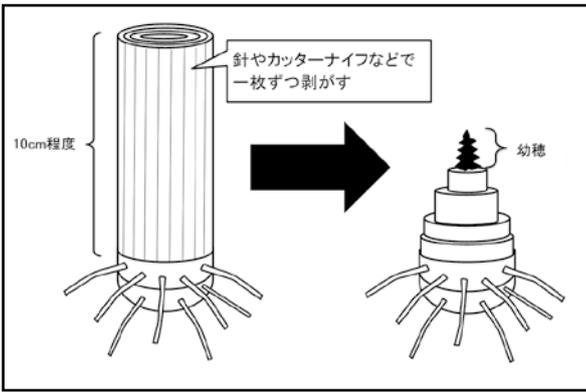


図 幼穂の見方

また、一発肥料を使用している場合、穂肥は不要ですので一時的に葉色が淡くなる時期がありますが、穂肥は施用しないでください。

3. 病害虫防除

① いもち病

いもち病は、水稻の最重要病害と言われています。低温・日照不足・多湿が発生しやすい条件です。また、窒素過多(葉色が濃い)圃場で発生しやすいため、特に注意してください。葉いもちは、穂いもちの伝染源とな



葉いもちの病斑



穂いもち

るため初発生時に速やかに防除を行います。穂いもちの防除は、液剤または粉剤の場合は穂ばらみ期と穂揃い期の2回防除が効果的です。

② 稲こうじ病

俗に豊作病と言われあまり重要視されていませんでしたが、昨年多発し減収や品質低下の一因となりました。

穂ばらみ期の低温・多雨が発生しやすい環境とされています。また、堆肥や穂肥を多投した圃場、山間の

日照が不足しやすい圃場で発生しやすい傾向です。

伝染源は胞子で、圃場内で越冬するため前年多発生した圃場では特に注意が必要です。発生してからの防除では間に合わず、出穂前の予防散布が有効とされています。



稲こうじ病 (農業研究部病害虫チーム原図)

③ トビイロウンカ

平成25・26年の2カ年間、トビイロウンカによる坪枯れが発生しました。トビイロウンカは、海外から飛来する害虫で、高温・小雨が増殖に好適な環境です。多発時に放置して



トビイロウンカによる坪枯れ

おくと、坪枯れが急速に広がり激しい場合は圃場全体が枯れ収穫皆無となる場合もあります。
 年により発生時期や発生量が変化するため、県が発表する発生予察情報に注意し、多発生が予想される場合は適期に防除を行いましょう。



クモヘリカメムシ

出穂期以降の粉に加害し、斑点米を発生させ品質低下となります。防除は穂揃期とその7〜10日後の2回

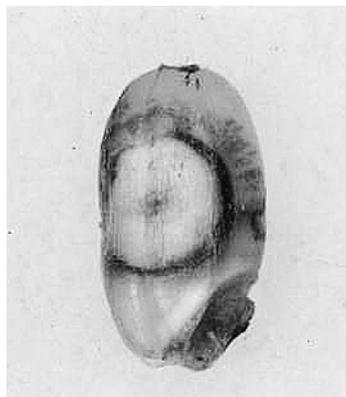
④ カメムシ類



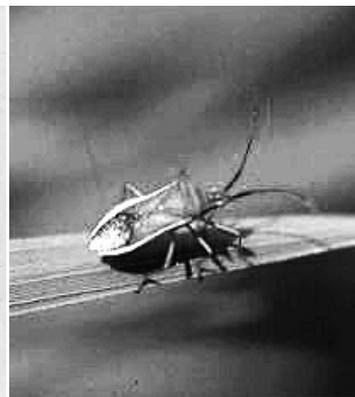
株元に群がるトビイロウンカ

① 台風対策
 台風被害としては、強風による葉の裂傷や倒伏、フェーン現象による急激な乾燥害などをもたらします。

4. 気象災害



カメムシによる斑点米



ホソハリカメムシ

防除が効果的です。また、圃場畦畔から圃場内へ進入してくるため、畦畔の草刈りも重要です。出穂後の草刈りは圃場内へカメムシの侵入を誘発するため、水稻の出穂2週間〜10日前までには草刈りを済ませましょう。

近年は、毎年気象状況が大きく異なります。そのため水稻の生育や、病害虫の発生動向も年によって異なります。こまめな観察によって圃場状態を確認し、適切な管理を行いましょう。
 (大分県農林水産研究指導センター 農業研究部 水田農業グループ)

5. おわりに

出穂後の高温(ヒノヒカリの場合)は出穂後20日間の平均気温が26〜27℃(以上)により、乳白米等が増加し品質が低下します。高温被害を低減するためには、土づくりや疎植・遅植えの他、生育中の管理としては適正な水管理(中干し・間断灌水の徹底)や適正な穂肥が効果的です。また、高温に遭遇した場合は、かけ流し灌水や夜間の冷たい水との入れ替えによる地温低下が有効です。

② 高温登熟対策

対策としては、襲来前に深水にして水稻の損傷と乾燥に備えましょう。台風通過後は、根の活力維持を図るため間断灌水を行ってください。

刈り取り前に見回りを

水稲損害評価が始まります

水稲早期米の収穫期が近づいてきました。気象災害および病虫害、獣害等により一定の基準を超える減収が見込まれる場合は、刈り取り前に被害申告をしてください。

組合員さんからの被害申告

一筆方式（7割補償の場合）
 ▲申告基準▼

一筆（耕地）ごとに左記の対象災害により基準収穫量の3割以上の減収が見込まれる場合です。

△補償対象災害▼

風水害、干害、ひょう害、冷害、雷害、地すべりの害、いもち病・紋枯病・ウンカなどの病虫害、鳥獣害、火災等が対象になります。

損害評価野帳の提出

損害評価野帳に災害種類、発生日、刈取予定日などをボールペンで記入し、集落の共済部長（損害評価員）さんへ提出してください。

立札の設置

立札はナイロン袋等に入れ、損害評価員さんの悉皆（しつぱい）検査（けんさ）調査前までに被害ほ場に設置し、刈り取り時までそのままにしてください。

損害評価の流れ

悉皆（しつぱい）検査 調査

損害評価員さんにより、一筆ごとに10ヶ当たりの収穫量を悉皆（しつぱい）検査（けんさ）調査します。

組合では、悉皆（しつぱい）検査の前
 に損害評価研修会を開催し、けんさ見眼
 統一ほ場を設けて、評価の精度向上
 に努めています。

実測（じつそく）坪刈り）調査

被害申告のあったほ場の一定割合
 数について実測調査を実施します。

審議

損害評価会委員さんによる審議
 を経て、農林水産省の認定を受けま
 す。

共済金のお支払い

12月下旬ごろのお支払い予定です。

水稲作付け確認書を

ご確認ください

平成27年産の水稲作付け確認書を
 NOSAIから送付いたします。

本年産水稲の地名地番・作付面積
 等の内容を必ずご確認ください。な
 お、変更や訂正がありましたら、最寄
 りのNOSAIまでご連絡ください。

水稲共済掛金納入のお願い

納入期限は8月25日です

水稲共済掛金等の納入期日は、8
 月25日（火）となっております。「指
 定口座からの振替」・「納付書による
 振込み」・「現金納入」のいずれかの
 方法により納入をお願い致します。
 なお、納入期限を過ぎて納付する
 場合には、別途延滞金等が加算され
 ることがありますので、納入期限ま
 でに納付をお願い致します。

ご利用
 ください



動力噴霧機を無料貸出

8月から10月は水稲・大豆病
 害虫の防除時期です。NOSAI
 おおいたでは動力噴霧機を無料
 でお貸ししていますので、ぜひご
 利用ください。最寄りのNOSAI
 Iまでご連絡ください。

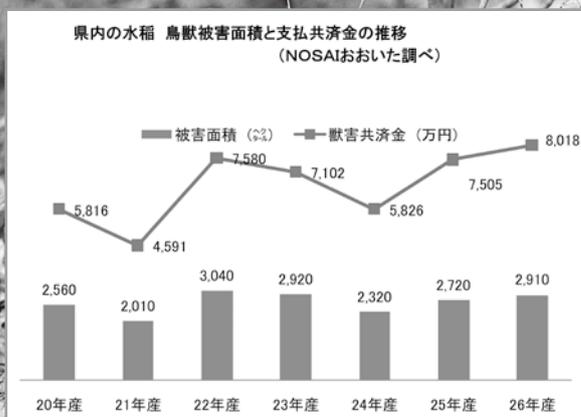
支所・出張所 お問い合わせ先

- 東部支所
 TEL.0978-63-4466
- 中西部支所
 TEL.0973-72-3409
- 大分出張所
 TEL.097-576-7461
- 南部支所
 TEL.0974-22-3330
- 竹田出張所
 TEL.0974-63-2825
- 北部支所
 TEL.0978-32-1307

鳥獣害から

農作物を守る。

「被害ゼロ」集落を目指そう



28の重点集落が

「被害ゼロ」を達成

野生鳥獣による農作物被害を減らそうと、大分県では、平成23年度から重点集落を指定して、集落ぐるみの被害対策を支援しています。昨年度は指定した61集落のうち28集落が被害ゼロを達成しました。また、昨年度の県内の野生鳥獣による農林産物の被害額は2億7千4百万円と3年続いて3億円を下回るなど、防護柵の設置や捕獲など対策の成果も表れています。

獣害による水稲共済金

8千万円を超える

被害金額の3分の1程度を占めるイノシシによる水稲被害は、依然として高止まりの状態にあります。昨年度、県内で支払われた水稲共済金約2億3千万円のうち、鳥獣害を原因とするものは、8千万円を超えています。(別表)

正しく設置、こまめな点検を

水稲の被害を防ぐためには、まずは防護柵や電気柵では場を囲うことが欠かせません。しかし、せっかく

設置しても、正しく設置がされていないだったり、設置後の維持・管理が不十分なため、被害が軽減しない集落も少なくありません。

そこで、今回は大分県農林水産部 森との共生推進室・副主幹の秋好禎一さんに「集落で設置する防護柵のポイント」と「電気柵設置のポイント」を紹介してもらいます。



大分県農林水産部 森との共生推進室
秋好 禎一 副主幹

大切なことは、
正しい方法を
集落ぐるみで
実践することです。

集落で設置する防護柵のポイント

獣害を防止するためには防護柵が効果的です。しかし、「正しく設置されていない」、「設置後の維持管理が不十分」であることで、獣害を防いでいないケースが見受けられます。防護柵の使用には次の5つのポイントが大切です。

① 防護柵で全てを囲う

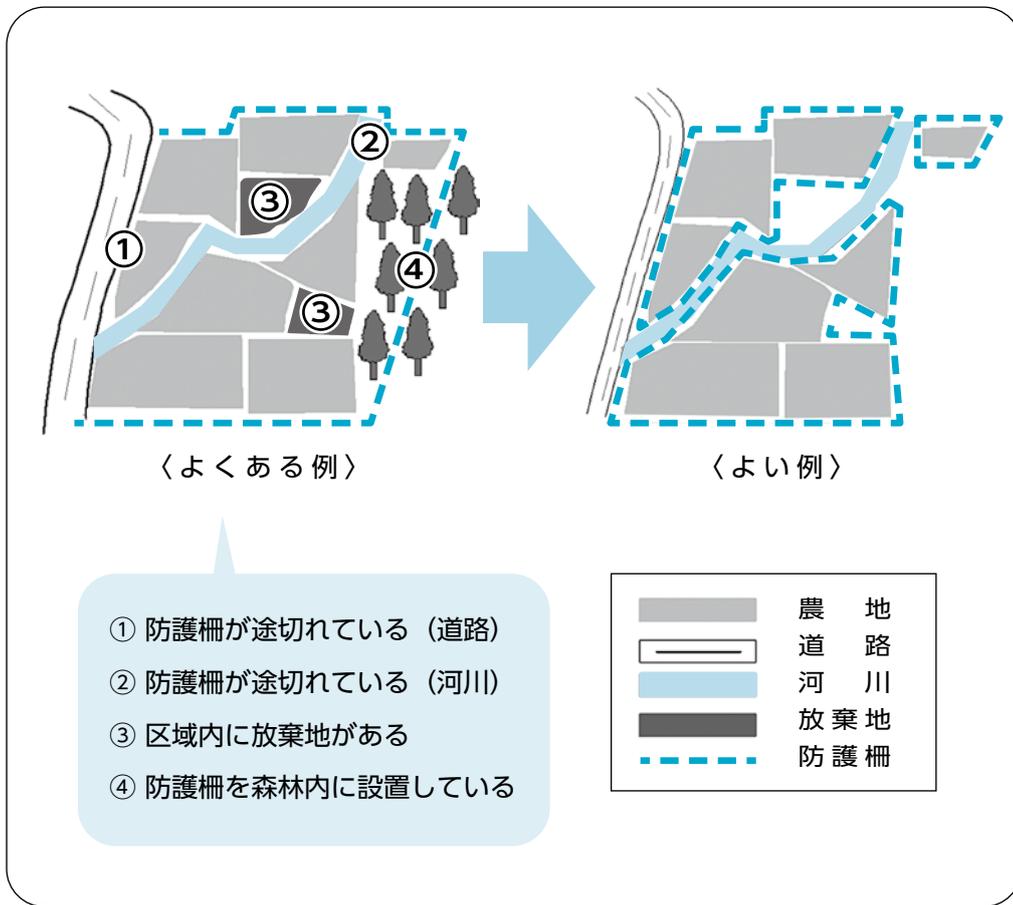
野生動物は山側から侵入することが多いため、侵入経路を遮断するという理由で、山側だけに防護柵を設置している場合があります。しかし、田に隣接した河川からも侵入するため、農地の周辺を全て囲わなければ、獣害を防ぐことはできません。

② 防護柵の設置経路は十分に検討する

防護柵を設置する場合において、周辺には集落へ出入りする道路、河川など野生動物の進入路となる場所が必ず存在します。道路や河川を遮断することは法律などで制限されており、集落の山側だけを数キロメートルにわたって大規模

に防護柵を設置する例が見受けられます。しかし、集落内で封鎖できない箇所が生じてしまい、完全に野生

動物の侵入を防ぐことは物理的に不可能となります。対策としては、守るべき区域を明確にして、なる



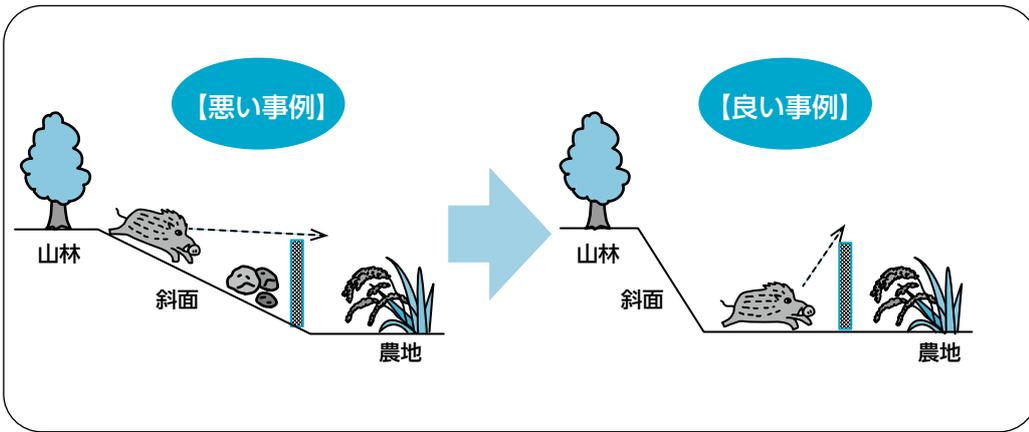
③ 防護柵は出来るだけ農地の近くに設置する

べく小さい範囲を防護柵で分割して囲むことで、途切れない設置経路を決めましょう。

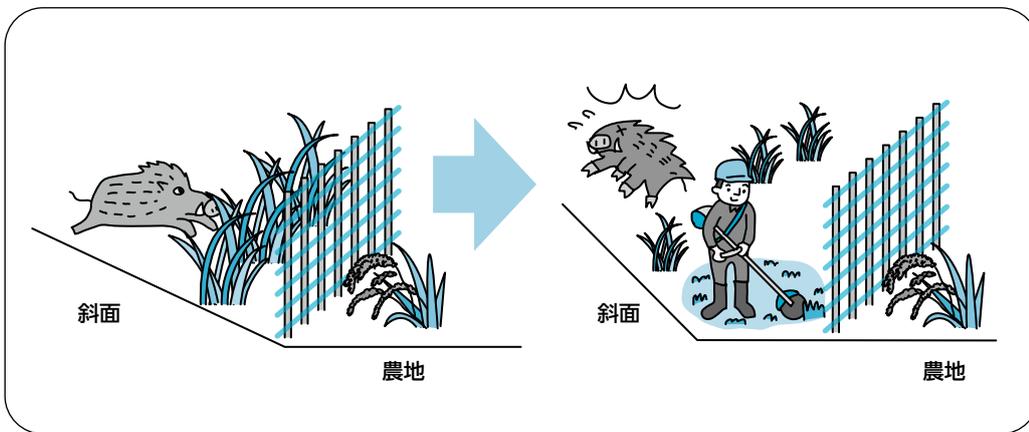
防護柵を山林の近くに設置しているケースが見受けられますが、このように農地から遠い場所に設置した場合、防護柵の点検頻度がどうしても少なくなります。このため、防護柵を農地の近くに設置することで、日頃から農作物の生育状況の見回りと合わせて、定期的に点検を行うことができます。設置後の維持管理を考えて、頻繁に点検できるように農地の近くに防護柵を設置しましょう。

④ 防護柵は平坦な場所に設置する

防護柵を斜面に設置すると、飛び越えられる可能性が高くなります。さらに、設置作業や草刈作業に労力がかかること、斜面上部からの落石や倒木により防護柵破損の可能性が高くなります。また、防護柵の外側が点検しにくくなることで、野生動物は人間が防護柵



の外側まで来ないことを学習し、一心不乱に防護柵のすき間を探して破壊することに専念するようになりま
す。侵入防止効果と維持管理のため
に防護柵は平坦な場所に設置しま
しょう。



山側の近くに防護柵を設置する場
合には、「農地面積を広く取るため
に、なるべく外側まで設置したい」
などの理由で、防護柵の位置を決め

⑤ 防護柵は維持管理を優先する

防護柵の設置のポイント

「設置後の維持管理」が重要です!

- ① 四方を囲むこと
- ② 途切れのない設置経路とすること
- ③ なるべく農地の近くに設置すること
- ④ 平坦な場所に設置すること
- ⑤ 防護柵の外側は草刈りしやすいように空けること

「正しい設置」と
「設置後の維持管理」
が重要です!



ることが多いと思います。しかし、
防護柵の外側がすぐに斜面になって
いると、次第に維持管理が行き届か
なくなり、雑草で覆われてしまいま
す。そのまま放置すると、雨、雑草
などで防護柵にすき間ができ、侵入
を防ぐ効果が低下します。対策とし
ては、防護柵の外側に点検できるス
ペースを設けましょう。日頃から防
護柵周辺の点検や管理（草刈）が可
能となり、さらに野生動物は隠れる
場所がなくなることにより警戒心が
持続され、被害を防ぐことにつなが
ります。

最後に、防護柵を設置した後に
被害を受けて、補修をしても被害
を受け続けてしまうと、防護柵自
体に効果がないと決めつけてしま
いがちです。防護柵は野生動物の
習性を理解し、適正な設置方法、
設置場所と適切な維持管理をすれ
ば、必ず被害を防ぐことができま
す。

電気柵設置のポイント

電気柵は、電気ショックの痛みを野生動物に経験させ、田畑に近寄らない様にさせる柵です。

したがって、電気が流れていない電気柵は意味がありませんし、動物がきちんと電気線に触れなければ意味がありません。

電気柵に流れる電気は電流こそ小さいものの、電圧が高い(6000~8000V)ので、生命に危険はなくても動物に大きなショックを与えます。

電気柵設置のポイントは、次の①から⑧です。正しく設置し、適正に管理することで、動物の侵入を防ぎましょう。

① ガイシの向きは外側に

イノシシは最初に縦棒を押す習性があります。電気ショックを与えるために、かならずガイシは外側に向けましょう。



ガイシ(碍子)：電線と支柱を絶縁するもの(プラスチック製ほか)

② 電線の高さは20cm間隔(イノシシ用)

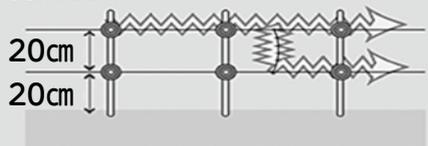
最も敏感なイノシシの鼻に電線に触れさせるために、電線の高さは地上から20cmと40cmの位置に張ります。



イノシシの感電する部位は鼻と腹2箇所だけ。その他は剛毛に覆われほとんど感電しません。

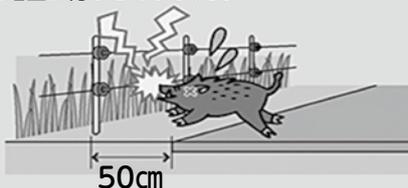
④ 結線していますか?

50~100mに1箇所は上下電線をつなぎましょう。上段から下段(またはその逆)に電流を流すため、どちらかが途切れた場合の備えにも必要です。



⑥ 舗装からは離して

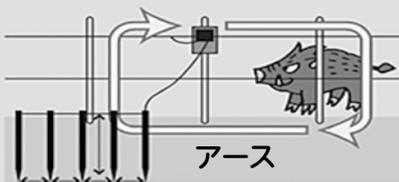
足が舗装道路にあると、電流が体内に流れにくくなります。(舗装道路が絶縁体であるため)舗装道路から50cmは離して、少なくとも前足を地面に付けさせましょう。



⑧ 通年、電気を流す (または収穫後の電気柵は撤去する)

③ 効果の決め手はアースです

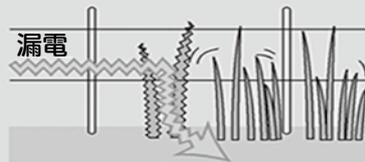
アースは湿った土壤に差し込みます。深く埋めるほど効果は高くなります。



アース棒の間隔もできるだけ離します。(1m以上)

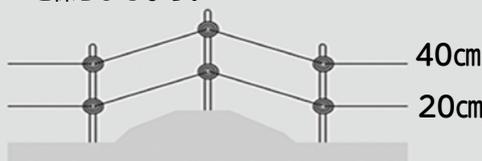
⑤ 漏電防止のため定期的な草刈り

電線に雑草が接触すると漏電して電圧が落ちてしまいます。見回りと草刈りを徹底しましょう。



⑦ 隙間を作らない

凸凹な地面でも隙間が出来ないように支柱を追加したり間隔を調整して、張り方を工夫しましょう。あくまで地際20cmを保ちましょう。



収穫後など、電気を流さない状態のまま電気柵を張りっぱなしにしていると、イノシシが電気柵を危険でないものと学習してしまいます。

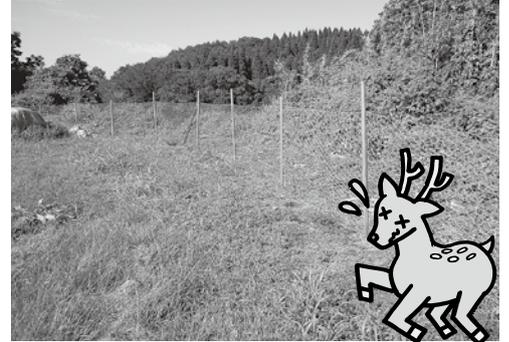
施設上の注意

- 取扱説明書を良く読んでから、電気柵を設置する。
- 「あぶない!」「感電注意!」「ふれるとキケン」などの「危険表示板」を必ず付ける。
- 家庭のコンセントなどを電源とする機種は、漏電遮断器を接続する。

獣害対策の補助をご利用ください

設置器具等の購入経費や施工費を30万円まで

イノシシやシカによる農作物被害、特に水稲への被害が深刻となっています。NOSAIにおおいたでは水稲共済加入者の被害を防ぐため、獣害対策として設置する器具等の購入経費及び施工費の一部補助を行っています。



＜補助対象・補助額＞

補助対象	補助額
電気防護柵（器具一式・本体のみ）	購入経費から県・市町村補助額を控除した額の40%
電柵用バッテリー	
電柵用電池	
防獣用ネット柵（器具一式）	
トタン柵	購入経費・施工費から県・市町村補助額を控除した額の20%
鉄柵および金網柵（器具一式）	

《交付要件》

水稲共済加入者で、平成27年産水稲作付け耕地の獣害対策を目的として新たに購入・設置したものを交付対象とします。

その他、交付の条件がありますので、最寄りのNOSAIにお尋ねください。

《申請に必要な書類》

- 交付申請書
 - 購入の証明ができる書類の写し（購入伝票、領収書等）
 - 設置状況報告書（設置状況の写真を添付）
 - 県および市町村の補助金交付決定通知書の写し（組合が提出を求めるときのみ）
- ※申請書は各支所・出張所にて配布しています。

《申請期限》

平成27年11月30日（月）

果樹共済

被害通知はお早めに

風水害などの自然災害や病虫害・鳥獣害等（共済事故）により減収がある場合は、その減収程度によって共済金をお支払いします。

共済金のお支払いは、共済事故による減収が前提となりますので、共済事故があった場合はすぐにNOSAIにお知らせください。確認に伺います。

大豆共済

大豆の発芽は順調ですか？

ほ場ごとの発芽率が3割未満の場合は、すぐにNOSAIにお知らせください。NOSAIにて確認し、発芽率が3割未満の場合は、発芽不能として認定します。

連絡が遅れると：

ご連絡がないままになると、損害評価も遅れ、雑草が繁茂しているなど、管理状況が悪いとみなされる場合があります。その場合、減収となつた量から一定の割合が除かれ、不利益となる場合がありますので、ご注意ください。

「すき込み」をする時は、すぐにNOSAIへお知らせください。

生育不良などのため、NOSAIへ通知せずにすき込みを行うと、NOSAIによる確認ができず、被害認定ができません。すき込みなどを行う場合は、必ず事前にNOSAIにお知らせください。

《お問い合わせ》

東部支所 ☎097816314466
 中西部支所 ☎09731723409
 大分出張所 ☎09715767461
 南部支所 ☎09741223330
 竹田出張所 ☎09741632825
 北部支所 ☎097813211307



診療所だより

今回、宮崎大学の諸先生方の協力を得て原因の究明に取り組み事ができます。

その結果、通常では考えられない原因菌による関節炎と判明しました。また、妊娠中の感染が疑われたため同大産業動物臨床繁殖学研究室の大澤健司教授に発生農場の検査協力を要請し、来県の上、検査をして頂きました。今後の感染源の究明に期待しています。

しかしながら、先日、原因のわからない子牛の症例に遭遇しました。そこで、宮崎大学獣医外科学研究室において、数々の検査や治療をしましたが、数日後に死亡し病理解剖が行われました。

本年度、当診療所に簡易型血液検査機器（iSTAT）が導入され、検査に裏打ちされた根拠のある治療ができるようになりました。治療中の牛の状態をより把握し、事故低減へつながるよう努力しています。

宮崎大獣医学科と連携強化へ



南部支所竹田家畜診療所 獣医師

えとう 衛藤 まこと 誠

宮崎大学にて衛藤先生からお話を聞き、貴重な症例であることと病態解明の一端になればとも考えて大分県に伺いました。農家さんとも協力することができました。

NOSAIの獣医師との交流は学生にとっても良い経験になりました。高速道路が延伸して移動時間も大幅に短縮したことですし、今後も宮崎大学と大分県の間で連携を強めていければと願っています。

宮崎大学にて衛藤先生からお話を聞き、貴重な症例であることと病態解明の一端になればとも考えて大分県に伺いました。農家さんとも協力することができました。



宮崎大学農学部獣医学科 産業動物臨床繁殖学研究室 教授

おさわ 大澤 たけし 健司 先生



検体を採取する大澤教授（左）

した。今後も大学と現場獣医師の連携を更に強化し、畜産振興に役立てていきたいと思っています。

安全・安心な地域づくり



「年金情報流出」を口実にした 振り込め詐欺や個人情報の詐取に注意を

■年金情報流出問題とは

日本年金機構のパソコンがウイルスに感染し、同機構が管理する「基礎年金番号」などの個人情報約125万件流出したもので、これらの情報を悪用した「振り込め詐欺」や「個人情報等（通帳の口座番号、電話番号等）」を聞き出そうとする電話やメールなどに注意が必要です。

■被害にあわないための注意点

- 1 日本年金機構や年金事務所からみなさんに電話やメールで連絡することはありません。
- 2 日本年金機構からみなさんにお金やキャッシュカードを要求することは一切ありません。
- 3 日本年金機構がみなさんにATMの操作をお願いすることは一切ありません。
- 4 日本年金機構がみなさんの個人情報（家族構成など）を確認することはありません。

■問い合わせ先

○日本年金機構専用電話窓口（コールセンター）

フリーダイヤル
0120・818・211

○大分年金事務所

電話番号
097・552・1211

■声を掛け合い、注意喚起を

この様な詐欺は、実際に情報が流出した方だけに電話が架かるものではありません。ぜひ、ご家族をはじめ実家のご両親・祖父母、周りの方々に注意するよう呼び掛け、被害を未然に防ぎましょう。



また、ATMなどで携帯電話をしながら操作している高齢者の方がいれば被害に遭っているおそれが高いため、声を掛けるか、警察に連絡してください。

「詐欺の犯人から電話がかかると当事者意識を持つてください」



大分県警察本部 生活安全部生活安全企画課 安全・安心まちづくり推進室 ことうひさのり 後藤久典 室長

頼りになります！共済部長さん



共同作業で 農地保全を

中西部支所（日田市）
井上 正一郎さん（61）
担当戸数 15戸

私の集落では、基盤整備が進んだ一方で、山間部の農地は高齢化により耕作者が減少し、ここ数年で3畝ほどが新たに耕作放棄地となっています。このような状況の中で、私は年齢的に地域の中心となって、一番がんばらなければならぬ世代になりました。今後は共同作業や、集落営農等と協力しながら、地域の役割の一つとして、農地の保全に努めていくことが必要になってくると思います。水田の草刈りも一人一人では大変な作業ですが、みんなで作業すれば苦にならないものです。NOSAIとしても本来の損害補てんという役割以上に、農地の保全にも協力いただければと思います。



地区の活動で 地域貢献を

東部支所（国東市国見町）
村上 洋一さん（72）
担当戸数 19戸

農業は政治などに左右され、昨年は特にお米の値段が安くなり、取りまく環境は厳しくなっています。私の地域でも、高齢化が進み、田んぼを耕作できない人が増えていきます。今年も新たに頼まれ、水稲の作付けが増えました。せめて私達の地区の田んぼを荒らさない為にも、水稲の作付けを続けていきたいと思っています。シカやサギが田んぼに入っては稲を踏み込み、さらにはジャンボタニシの被害で困っています。特にジャンボタニシによる被害は年々多くなっています。様々、厳しい状況にあります。地区の環境保全活動や共済部長の役を通じて、少しでも地域に貢献できればと思っています。



防護柵の費用助成 の継続を

北部支所（豊後高田市真玉町）
糸永 康政さん（69）
担当戸数 10戸

私の地区は中山間の集落にあり、農業被害としてはシカやイノシシなどの獣害が多く、それが年々増加する傾向にあります。対策として数年かけて防護柵を設置しました。その効果は大きく、それ以降はシカなどによる被害はありません。こうした防護柵の維持・拡張には費用がかかります。NOSAIの防護柵設置費用の助成は非常に重要で、今後も継続していただけると助かります。近年、獣害をはじめ、気象上の災害や、後継者の不足といった様々な問題があります。共済部長としてまだまだ勉強中ですが、NOSAIの事業と協調し、問題解決に向けてできるだけのことをしたいと思っています。



建物共済で 落雷に備える

南部支所（竹田市荻町）
赤木 孝男さん（67）
担当戸数 20戸

共済部長は2順目の、今年で5年目になります。私の住む柏原地区は水稲とトマト栽培が盛んな地域です。私も水稲170㎡とトマト20㎡を栽培しています。今年、水田のかがい施設が整備され、時間水がなくなり、水管理が楽になりました。私の家の付近ではよく雷が落ちます。建物共済に加入しているので、落雷で家電製品が被害を受けた際に大変助かりました。会社勤めを辞め、農業を始めてから37年になります。青色申告でパソコンを始めましたが、おもしろくなり今では趣味になりました。トマト農家も年々減少していますが、体と相談しながら、これからも農業をやっていきたくいです。



肩こり

肩こりの起る仕組み

一般に肩こりは、運動不足、姿勢の悪さ、冷え、ストレスといった、肩こりが起こりやすい条件により、骨、筋肉、神経、血管のいずれかに異常が起きて肩こりになるとい

肩こりが起こりやすい条件

- 運動不足
- 姿勢の悪さ
- 冷え
- ストレス など

異常を引き起こす？

肩こりの原因

- 骨
 - 筋肉
 - 神経
 - 血管
- の異常

どれか1つでも異常があると…

肩こりになる



首の後ろから背中の上方や腕の付け根辺りに、不快感やこり感、重苦しさを感じるようになる

治療

明らかかな原因疾患があったら、その治療が優先される。まずは整形外科に相談を

原因に合わせて、マッサージ療法（筋肉の血流を改善させ、筋緊張を和らげる）、温熱療法（ホットパック、赤外線装置などで

とが分かってきています。なかでも骨は、首の骨が原因となります。

予防

肩こりが起こりやすい条件を減らす

◆運動不足

日常生活の中で身体を動かす機会の少ない人ほど、肩の筋肉が緊張しやすく、疲労も蓄積しやすくなります。意識して

身体を動かす機会を増やし、出来れば定期的に運動を行いましょう。

◆姿勢の悪さ

肩こりを引き起こしやすい姿勢には、背中が丸まっている、椅子に浅く腰掛けている、あぐらや横すわり、頬杖をつく、肘まくらをする、脚を組む、片腕に重い荷物を持つなどがあります。これらに心当たりがあれば、改善するように努力しましょう。肩や背中筋力不足によっても姿勢が悪くなりやすいため、筋力トレーニングも有効です。

パソコンを使う作業では、意識して定期的に休みをとったり、身体を動かしたりすることが大切です。最低でも1時間に1度、10〜15分は休憩するのが望ましいです。勤務中でそれも難しいようなら、少し席を立って歩いたり、座ったままで腕・肩・腰の軽いストレッチをしたりするだけでもかなり違います。



◆冷え

からだの「冷え」は肩こりの天敵

と言われ、こりの原因となる血行障害をうみます。身体を冷やさないことはとても大切です。

◆ストレス

過度のストレスは、全身の機能を調整・コントロールしている「自律神経」に乱れを生じさせ、血行障害を起こしやすくなります。また、ストレスを感じたときに脳からの信号によって肩周辺の筋肉が緊張することもあります。ストレスを溜め込まないように、気晴らしやリラクゼーションの時間を持つように心がけましょう。

◆その他

軽い肩こり、一時的な痛みに対しては、マッサージなどで肩や背中のこりをほぐしてあげるのも効果があります。ただし、姿勢や生活習慣、骨や筋肉の弱さ・異常などがある場合は、それらを改善しない限り、いづれ再発し、慢性化することになります。

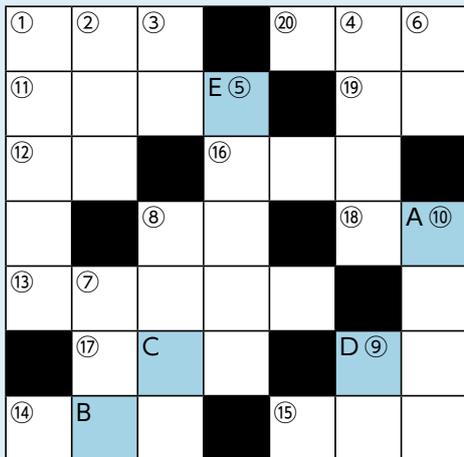
肩のこりをほぐす方法は、肩こりの治療ではありません。日常のちょっとした心がけを積み重ねて、肩がこらないような体をつくりましょう。

日田市医師会立

日田検診センター

保健師 井上亜紀

クイズ&プレゼント



タテのキー

- ① 遠赤外線効果でおいしく焼けます!
- ② 他人を不愉快にさせる言動のこと。類義語「皮肉」。
- ③ 入国許可証のこと。査証とも言います。
- ④ 政党内でいずれの政策グループにも属していないこと。
- ⑤ 別名「小金男爵」。北海道のジャガイモの一種です。
- ⑥ 権利があればこれも生じます。
- ⑦ 実際以上にひいきめに評価すること。
- ⑧ 四文字熟語「言語〇〇」。
- ⑨ 「〇〇の花」は春の季語ですが、「〇〇の美」は秋の季語です。
- ⑩ 北海道東部にあるオホーツク海に長く突き出た半島。

ヨコのキー

- ⑪ 大分県と隣接している県で、マンゴーが有名です。
- ⑫ 「おいしい」を2文字で言うと。
- ⑬ 英語で church。礼拝を行う神聖な建物。
- ⑭ 手はずを整えること。お金を〇〇〇する。
- ⑮ 俳優の唐沢寿明の妻で女優の山口〇〇〇。
- ⑯ テレビドラマ『キイハンター』『Gメン'75』などで活躍した俳優。〇〇〇哲郎。
- ⑰ 「上り」の反対。
- ⑱ 三重県の県庁所在地。
- ⑲ お中元の時季はよくCMで見かけます。
- ⑳ パンなどを作る原料といえば。

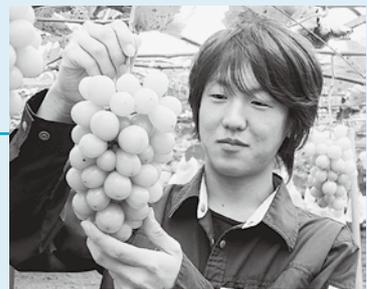
【応募の締め切り】

2015年9月11日(金)(消印有効)

【第6号(4月号)クイズの正解】

かしわもち

応募総数 135 通のうち、正解者は 135 通でした。抽選の結果、10 名の方に「きつき茶・大麦若葉(青汁)セット」をお贈りしました。



「香りが良く、糖度も高いです。皮ごと食べられるのも魅力です」と総合農産科2年の倉成慧太郎さん。

A~Eを並び替えて意味のある言葉にしてください。

【ヒント】

キャンプなどで夜に行う怖くて楽しいイベントです。

【プレゼント】

正解者の中から抽選で10名様に「シャインマスカット1kg」(大分県立農業大学校農学部総合農産科果樹コース)を差し上げます。発送は9月中旬となります。

ハガキまたはEメールに下記の①~⑤を記入いただき、お申し込みください。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきます。

- ①クイズの答え
- ②感想や1番よかった記事、NOSAIへの質問や要望
- ③郵便番号、住所
- ④氏名、年齢
- ⑤電話番号

【ハガキのお送り先】

〒870-0822
大分県大分市大道町
3丁目1番1号
大分県農業共済組合 広報係
【Eメールのお送り先】
kirari@nosai-oita.jp

NOSAI おおいたのホームページが新しくなりました! クイズの応募はホームページからできます。

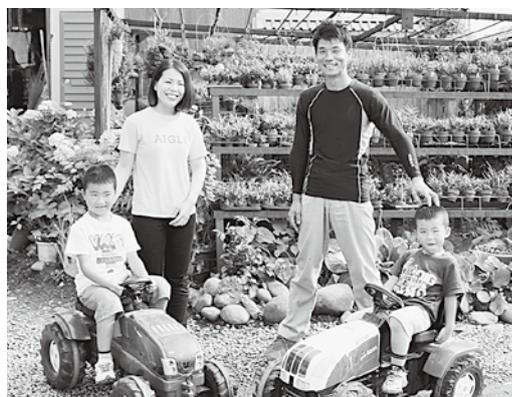
スマートフォンからも応募できます!

「NOSAIおおいた」 検索

経営II家族で米・麦・大豆を30ヘクタ。「地域の農家の方々と切磋琢磨しながら、農業の技術と知識を勉強していきたいです」と話す勝洋さんは、父親と農業を始めて14年。3年前に父親から本格的に農業を受け継いだ。

奥さんの朝子さんは、「いつも家族が一緒に協力して仕事ができる農業が大好きです。二人の父親として、意外と子煩悩なんですよ」と満面の笑みを浮かべながら話してくれた。

「十分な規模でやれていますので、今後は規模拡大は目指さず、とにかく良い物を生産していきたいです。考え方を柔軟にし、必要な作業を見極めて、作業効率を上げていきたい。気持ちに余裕を持って農業に取り組みできれば、自然と良い物を生産できるんじゃないかと思っています」と勝洋さんは力強く話す。



《宇佐市 酒井さんファミリー》

酒井 勝洋さん (36) 朝子さん (33)
総之介くん (7) 耕太郎くん (4)

今号の表紙

きらいご家族紹介

大分市 筒井紀江さん (22)



- ① トマトとキュウリを約1畝のハウスで栽培
- ② 休みがとれないことです。
- ③ 野菜の大きさや味が天候によって左右されることが分かるようになったことです。
- ④ 元気がいっぱいなところです。
- ⑤ 友達とドライブに行っています。
- ⑥ 立派な農業経営者になること。将来は生産した野菜を調理販売するお店をつくりたいと考えています。

きい わけえし

- ① 現在の仕事内容
- ② 仕事で苦労したこと
- ③ 仕事で喜びを感じる点
- ④ 自分のチャームポイント
- ⑤ 休日の過ごし方
- ⑥ 10年後の自分は？

国東市国東町 平原雄大さん (28)



- ① 水稲130㎡、小ネギ20㎡
- ② 良い作物を作るための土作りです。
- ③ 自分で育てた作物が良い評価を受けたときです。
- ④ 何事にも一生懸命頑張ることです。
- ⑤ 小ネギの世話が子供二人の世話をしています。
- ⑥ 小ネギの面積を5倍に増やし、小ネギで生計を立てたいです。

伝えたい“ふるさとの味”



レシピ提供
玖珠町 衛藤奈美子さん

農業、道の駅「童話の里くす」や「良心市」(地元農産物や加工品販売の店)に手作りの弁当、おこわ、惣菜、餅などを毎日出品。味がよく、いつも売り切れる。(NOSAI 女性部玖珠支部長)

- ① 豆腐の水気を切り、布きん等で包みよく絞る、さらに水気を切る。
- ② 大根・人参は千切り、キュウリは半月切りにして塩もみをし、よく水気を切る。
- ③ 春雨は茹で、食べやすい長さに切る。
- ④ 油揚げは油抜きをし、細切りにする。
- ⑤ 水気を切った豆腐をすり鉢でよくする。砂糖・酢・塩を加える。
- ⑥ 野菜・春雨・油揚げをすり鉢に入れ、豆腐と和える。
- ⑦ 隠し味に薄口しょうゆを少々加える。
- ⑧ 器に盛り、ごまをふりかける。



自酢和え

材料 (5人前)

- ・豆腐 1丁
- ・大根 小1本
- ・人参 1本
- ・きゅうり 1〜2本
- ・春雨 100g
- ・油揚げ 1枚
- ・砂糖 10〜15g
- ・酢 100cc
- ・塩 少々
- ・薄口しょうゆ 少々
- ・ごま 少々

編集後記

先日、大分県鳥獣害対策アドバイザー研修会(森との共生推進室主催)で聞いた農研機構・江口祐輔先生の講演はとても興味深かった。ほんの一部を紹介すると、ホームセンターなどで売られているイノシシ対策の音・光・臭いを利用した忌避材は、どれも効果はないという。むしろ忌避材として売られている液体を嗅がせると競い合うようにして寄ってくるそう。何故か? 「彼らは虫除けに余念がない動物です。〇〇エクス」どれも虫除け効果がありますよね」との江口先生の言葉に思わず納得。

野生動物の行動一つ一つに彼らなりの合理性がある。習性を知ることと必要な対策も見えてくる。(農業共済新聞にて江口祐輔先生の「獣害対策」好評連載中です)

NOSAIおおいた広報紙「きらり」第8号

平成27年8月発行

大分県農業共済組合

本所:〒870-0822 大分県大分市大道町3丁目1番1号
TEL.097-544-8110 FAX.097-544-8242

URL <http://www.nosai-oita.jp/>
E-mail kirari@nosai-oita.jp



印刷:小野高速印刷株式会社
〒870-0913 大分市松原町2-1-6 TEL.097-558-3444
URL <http://www.ohp.co.jp/>