耕そう、大地と地域のみらい。

JA山口県

JAやまぐちけん

未来・幸せ・真心をつなぐ

2026
9
[vol.89]

阿武中学校生徒が福賀すいかの収穫体験

JA山口県防災強化月間
実りの秋迎える お米は全量JAへ

農スマイル／なるほど営農ボックス／統括本部だより
レシピ／直売所でみ～つけた ほか

JA山口県
ホームページは
こちら

https://www.ja-ymg.or.jp/

JA山口県 検索

9月1日は防災の日　ＪＡ山口県 防災強化月間（8～9月）

ご加入中の火災保険（共済）契約 定期的に見直しされていますか？

まだ何も起きていない今こそ 見直しのチャンスです！

近年発生している大型台風や豪雨などの突発的な自然災害による大きな被害が増えている影響で、火災保険料（共済掛金）も年々高くなる傾向にあります。加入した当時と比べて、火災保険料（共済掛金）が上がっていたり、おうちの構造などが変わっていたりすることはありませんか？

ご加入中の火災保険（共済）契約の内容についてチェックしてみましょう！

- □被害に遭われたときの保険金（共済金）についてご存知ですか？
- □火災だけでなく、地震や豪雨、浸水など自然災害に対しても保障がありますか？
- □未保障の物件はありますか？
- □家財の保障はありますか？
- □以前よりも保障期間が短くなっていませんか？
- □以前よりも火災保険料（共済掛金）が高くなっていませんか？

資料請求はこちら

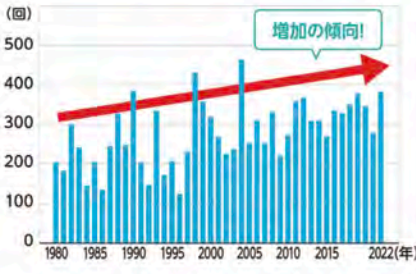
豪雨とそれに伴う水災の被害は増加傾向。

山口県をはじめ、全国各地で水害や台風などの自然災害が年々増加しています。

2011年から2020年の水害・土砂災害発生状況

内閣府「市町村のための水害対応の手引き」（令和５年５月）
※国土交通省 水害統計をもとに一部加工して作成

1時間降水量50mm以上の年間発生回数
（傘がまったく役に立たず、車の運転が危険になるレベル）



気象庁HP「大雨や猛暑日など（極端現象）のこれまでの変化」
※全国のアメダスによる観測値を1,300地点あたりに換算した値

JA共済建物更生共済「むてきプラス」リーフレットより抜粋

ご加入中の火災保険（共済）契約について、保障の健康診断をしてみませんか？

ご相談はお近くのＪＡ支所窓口までお気軽にお声がけください。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際は、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

JAやまぐちけん
JA山口県広報誌
2026.9月号
[vol.89]

〈目次〉

02 JA山口県防災強化月間
03 実りの秋迎える お米は全量JAへ
04 農スマイル
06 なるほど営農ボックス
08 つながりの輪
10 ローカルトピックス
12 統括本部だより
14 掲示板
16 Hot News
18 「うまいルみ～つけた！」特別企画を放映！
19 健康応援レシピ
20 お便りコーナー
21 クロスワード
22 JAの概要
23 直売所でみ～つけた
24

萩統括本部　今月の表紙

～萩統括本部の食農教育活動～
「阿武町立阿武中学校生徒がスイカの収穫体験」

阿武中学校２年生17人がスイカの収穫体験を行いました。このスイカは、４月15日に福賀すいか部会の梅田将成さんの指導を受けて定植したものです。１玉15kgを超えたスイカもあり、生徒たちは福賀スイカの大きさを実感しました。

実りの秋迎える お米は全量JAへ

令和8年産米は、今年も県内トップをきって南すおう統括本部管内で刈り取りが始まりました。以降、山口統括本部及び萩統括本部管内も続き、8年産新米の時季を迎えます。

令和8年産米の委託状況は、主食用米・加工用米等の作付面積11,870・7ha、出荷契約数量593,073俵です。

組合員の皆様から出荷契約をして頂いたお米は、販売先との結び付き（収穫前契約・複数年契約の締結）による安定的な販売を進めていきます。また、産地を指定した結び付き米等の販売拡大に取り組んでいきます。

生育状況は、梅雨入りが平年と同じ（今年度：6月4日〈平年：6月4日頃〉）、梅雨明けは平年より早く（今年度：7月8日〈平年：7月19日頃〉）なり、梅雨明け以降は高温少雨多日照の条件で推移しました。生育は概ね順調に推移しており、全体的には平年並み～やや早い生育状況となっています。

病害虫発生状況では、7月13日にトビイロウンカの「注意報」が発令され、予察灯における誘殺数では過去10年で最も多い状況となっています。また、昨年と同様に県内全域で斑点米カメムシ類の発生が多い状況です。その他いもち病、紋枯れ病の発生、コブノメイガの飛来も多く確認されておりますので、いずれの病害虫についても圃場のご確認及び確実な防除の実施をお願いします。生育・病害虫の発生状況等は「米づくりLINE」等で発信を行っておりますので、友だち登録がまだの方は友だち登録をお願いします。

令和8年産米の販売は備蓄米の放出による流通量の増加等、需給状況の先行きが見通しづらい状況ではありますが、販売先との結び付きをさらに強化し、農家所得の安定と向上を目指し、販路拡大に取り組んでいきます。1俵でも多く出荷していただきますようお願いします。

令和8年産米品種別作付面積及び委託数量（集荷予定数量）

単位：ha、60kg俵

品種名	生産状況		委託数量		
	作付面積	収穫見込数量	主食用米	加工用米	品種合計
コシヒカリ	2,804.5	195,357.0	112,840.0	−	112,840.0
晴る	163.6	12,278.0	10,747.0	−	10,747.0
ヒノヒカリ	648.4	45,700.0	25,819.5	−	25,819.5
ひとめぼれ	2,252.5	162,835.0	108,441.5	−	108,441.5
きぬむすめ	2,995.2	224,682.5	150,313.0	−	150,313.0
恋の予感	891.9	66,370.0	44,828.5	−	44,828.5
にじのきらめき	572.9	47,860.5	36,427.5	−	36,427.5
日本晴	614.7	46,485.0	3,458.5	41,718.0	45,176.5
中生新千本	241.6	19,266.5	328.5	18,894.5	19,223.0
やまだわら	36.8	3,074.0	25.5	3,048.5	3,074.0
その他うるち	322.8	25,237.5	17,968.5	1,016.0	18,984.5
山田錦	160.6	10,710.5	8,503.0	−	8,503.0
その他醸造用	40.9	2,871.5	2,871.5	−	2,871.5
ミヤタマモチ	80.8	4,883.0	2,531.0	628.5	3,159.5
その他もち	43.5	3,334.0	1,743.0	920.5	2,663.5
総合計	11,870.7	870,945.0	526,846.5	66,226.0	593,072.5

※その他うるちには「にこまる」「あきまつり」「ミルキークイーン」等、その他醸造用は「西都の雫」「白鶴錦」等、その他もちは「マンゲツモチ」「ヒヨクモチ」等を含んでいます。

南すおう花き部会　花壇苗専門部
柳井市　宮田（みやた）誠（まこと）さん（40歳）
栽培品目（栽培面積）
イチジク（約30ａ）、花苗（約20ａ）、自然薯

元気な花を咲かせるために
～圃場受け継ぎ、花苗づくりへの挑戦～

花苗栽培を始めたきっかけは？

花苗を栽培していた先輩農家の方がやめられることになり、その圃場を3年前に引き継ぎました。花の名前も知らないところからのスタートでしたが、栽培を重ねるうちに、自然と花の名前を覚えるようになりました。妻と協力しながら栽培に取り組んでいます。

栽培の大変なところは？

一番大変なことは害虫対応です。アブラムシ、ネキリムシ、シンクイムシ…天敵ばかりです。ジニアにはアブラムシがつきやすく、葉ボタンにはシンクイムシがつきやすいなど、花の種類によってつく虫も違うので、それぞれ適切な管理が必要です。特にシンクイムシは新芽を食べてしまうとても厄介な害虫です。新芽を食べられてしまった苗は納品できない決まりになっています。商品として価値のある、より良い状態で納品するために、毎日の観察、適切な防除が欠かせません。害虫の種類によって農薬も変わりますし、農薬に耐性がついて薬が効かなくなった時には最終手段として、人力で一つ一つピンセットで取り除いています。それくらい品質の良い苗づくりに虫は天敵です。

毎日の観察による病害虫の早期発見と適切な防除が欠かせないと話す宮田さん

元気な花苗づくりのために大切にしていることは？

花の種類ごとに、あげる水の量を変えています。実は同じ花の品種でも花の色によって水の欲しがり方も違うんです。みんな同じ量で与えたこともありましたが、うまく生育しませんでした。花の種類や苗の状態を見て、水が必要なのか必要じゃないのか適切な判断が必要です。また、ある程度水を切ってあげることも、丈夫な苗づくり

夏は毎日の水やり、冬は内張りを使った温度管理など、季節によって管理方法も様々

に必要です。水を切ると根張りが良くなり強い苗に育ちます。ちょっと元気がないかもというところまで水やりを我慢することも元気な苗づくりのために必要だと思っています。

生産者直伝 強い苗の選び方

ひょろっと茎が長いものよりも、**葉と葉の間隔（節）が詰まっているもの**の方が根張りが良く強い苗

宮田さんの今年度の栽培予定は39品目62品種

南すおう花き部会花壇苗専門部が栽培する花苗は柳井市の「やまぐちフラワーランド」へ

四季折々の花々を楽しむことができる花と緑の公園「やまぐちフラワーランド」。

宮田さんが所属する南すおう花き部会花壇苗専門部では、やまぐちフラワーランドの花壇植栽計画に基づき、年間を通じて様々な品種の花苗を栽培しています。

今後の目標は？

とにかく今よりもっと品質の良い苗を作っていくことです。私たちは、プラグ苗と呼ばれる若い苗の状態から、蕾の状態までの栽培管理を行い、やまぐちフラワーランドへ送り出します。その期間は品種にもよりますが、約1ヶ月～2か月程度です。短い期間ではありますが、私たちが作った苗を使ってくださっているやまぐちフラワーランドや各ご家庭など、送り出した先で元気にきれいな花が咲かせられるように、そして少しでも長くお花を楽しんでもらえるように、強い苗を作れるように、これからも妻と力を合わせて頑張りたいです。

取材時点（7月末）のキキョウの苗。
9月上旬頃にやまぐちフラワーランドへ納品され、9月中旬頃からキキョウの花が楽しめる予定です。
ぜひ足をお運びください。

宮田さんの花苗は柳井市のJA直売所「遊気百菜館」と「ふれあいどころ437」でも販売しています！

宮田さんの好きな花は「ジニア」

キャベツ

作型は、夏キャベツ（春まき）、冬キャベツ（夏まき）春キャベツ（秋まき）と3回あります。

【生育と環境】

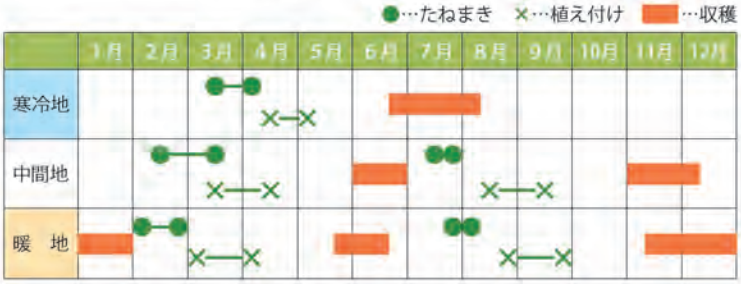
キャベツは、比較的冷涼な気候を好み、耐暑性、耐寒性はともに生育初期は強いが、結球開始以降になると弱くなります。土壌に対する適応性は広いが、耕土が深く、排水の良い土壌で生育が良いでしょう。

●茎葉の成長

端数が増加し、一定の大きさ、形になると葉が立ち上がり、結球を始めます。

生育前半の外葉の発育が良いと葉球が充実します。

発芽適温	15℃～30℃
生育適温	15℃～25℃
好適土壌(pH)	5.5～6.5



キャベツは生育中に一定期間低温にあうと花芽分化し、抽だい（とう立ち）するので、作型や栽培地に応じて品種を選びましょう。

●箱まき

●定植苗

夏まき：35日（本葉5～6枚）

秋・春まき：40～45日（本葉7～8枚）

●ポットまき

1～2回間引き

●夏まき栽培

秋の生育適温期にむかっての栽培なので、生育は比較的に良いが、育苗期が高温であるため綿密な育苗管理が必要になります。耐暑性、耐病性、晩抽性のある品種を選びましょう。

●秋まき栽培

生育初期が低温期であり、花芽分化・とう立ちが起こりやすいので、晩抽性の品種を選びましょう。

●春まき栽培

高温期に向かって生育が進むので、梅雨期の過湿と夏季の高温・乾燥及び病害虫の多発が問題となります。耐湿性・耐暑性・耐病性に優れた品種を選びましょう。

【栽培管理】

キャベツは肥料の吸収が強く、結球開始ごろから急速に増加するため、葉球の肥大充実期に肥料切れしないように施肥を行いましょう。ただし、夏まき栽培と秋まき栽培では養分の吸収の仕方が異なるので、施肥の仕方に注意しましょう。

夏まき栽培は、元肥と結球開始前の追肥に重点をおきましょう。

秋まき栽培は、生育が進みすぎると、とう立ちする恐れがあるので、越冬後の追肥に重点をおきます。

【育苗】

露地育苗をする場合、12℃以上の地温が必要となります。低温の時は、ハウスやトンネルを利用して、高温の時は、覆って温度を低くしましょう。

定植の場合は、本葉5～6枚の頃、深植えにならないように注意して植えましょう。

【生育管理】

結球の時期までに、追肥、中耕、除草などを行い、外葉の発達を促します。また、必要に応じて病害虫防除を行いましょう。

葉球の肥大充実期に水分が不足すると、球のしまりが悪くなり、小玉になるので、かん水を行います。逆に、過湿になると、生育が悪くなったり、裂球などの、生理障害が発生したりするので、排水をよくしましょう。

【収穫】

球が肥大し、手で押さえてみて固くしまっていたら収穫適期です。遅れると過熟となり裂球したり、球が傷んだりするので適期を逃さずに収穫します。収穫作業は、早朝から午前中に行いましょう。

● 収穫の方法

参考：キャベツ栽培で出やすい害虫
ヨトウガ・アオムシ・ハスモンヨトウ・アブラムシ・ネギアサシウマなど

残留農薬検査実績について

ＪＡ山口県では、出荷される農産物の安全・安心の確保のため、出荷前の残留農薬検査を行っています。また研修会等を通じて農薬の適正使用に取り組んでいます。

■７月の検査実績

◎（一社）やまぐち食の安心・安全研究センター
……34品目125検体

▷検査の結果、基準値超過0件（再検査含む）、適用外農薬1件は検出されましたが、流通はしておりません。

生産者の皆様へ

農薬を使用された時には、農薬散布器具の洗浄の徹底をお願いします。農薬散布器具の洗浄が不十分だと、残留農薬が検出される可能性が高まります。今一度、農薬散布器具の洗浄の徹底をお願いします。

Local Topics

★ローカル・トピックス★

各地のnewsをお届けします

周南

明照幼稚園　サツマイモの植え付け

明照幼稚園園児と地域住民は6月30日、熊毛支所でサツマイモの植え付けをしました。毎年恒例のイベントで収穫を楽しみにしています。

南すおう

ちんぐう・どべたスクール

農業体験教室「ちんぐう・どべたスクール」を開催し、アスパラガスとカボチャの収穫体験、竹を使った水鉄砲の工作、竹パン作りを行いました。参加者は自然に触れ合いながら様々な体験を楽しみ、農業やものづくりへの理解を深めました。

岩国

沖縄フェア開催

7月18日から26日の期間限定で、“FAM'Sキッチンいわくに”に沖縄の「くがに市場」からパイナップルや海ぶどう、お菓子などの人気商品が直送で届き、店頭にずらりと並びました。物珍しさもあり来店客は、足を止めて買い求めていました。

山口

「ベジチェック」ぶちええ菜山口店

農林水産省中国四国農政局が農産物直売所「ぶちええ菜山口店」を会場に、来店客を対象に「ベジチェック」を行いました。手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで推定野菜摂取量が測れます。今後の野菜摂取方法を見直すきっかけとなりました。

周防大島

ちゃぐりんフェスタ

久賀支所で8月4日、「ちゃぐりんフェスタ」を開きました。管内の児童・保護者58人が集まり、ジェルキャンドルを作りました。昼食はそうめん流しを行い、10mの竹から流れるそうめんに、参加者から歓声が湧き上がり、箸を伸ばし大はしゃぎでした。

資格取得のご案内

山口統括本部で資格が取れます

①小型車両系建設機械

開催日：令和８年10月24日(土)・10月25日(日)
講習時間：第１日目学科
９：00～17：10（筆記用具等）
第２日目実技
９：00～16：10（作業服等着用）
受講料金(本人負担)：16,500円（テキスト代を含む）
講習場所：第１日目学科　JA山口県
山口統括本部３階ホール
第２日目実技　(農)二島西
山口市秋穂二島1001番地
申込書提出期限：令和８年10月９日(金)

②刈払機取扱作業者

開催日：令和８年10月31日(土)
講習時間：学科　※実作業はありません。
９：00～16：30（筆記用具等）
受講料金(本人負担)：11,000円（テキスト代を含む）
講習場所：JA山口県山口統括本部３階ホール
申込書提出期限：令和８年10月16日(金)

申込方法：(①②共通)

- 受講を希望される方は、事前に山口統括本部組合員課にお尋ねください。
- 受講申込書はJA山口県HP内からダウンロードできます。
- 申込書原本に写真を貼り付け、裏面に本人を確認できる公的書類（運転免許証表裏等）コピーを添付ください。
※写真は修了証作成に使用します。
- 受講申込書は申込期限までに山口統括本部組合員課まで提出ください。

申込書のダウンロードはこちら

定　員：どちらも30人　※5人以下は中止
（定員になり次第、締め切りとなります。）

〈受講料金振込先〉
銀 行 名：もみじ銀行　瀬野川支店
口座番号：普通　NO.1416573
口 座 名：キャタピラー教習所株式会社
※開催日１週間前迄にお振込みください。
※振込手数料は受講者にてご負担願います。

主催：JA山口県　山口青壮年部
お問い合わせ先：山口統括本部 総務管理部 組合員課
山口市維新公園3丁目11番1号
TEL：083-922-5647
FAX：083-923-6611

いちごの選別・パック詰め作業
パートスタッフ募集

年齢・経験不問
募集人数40人

期 間　令和8年12月～令和9年5月末
業務内容　いちごの選別・パック詰め作業
時 給　1,100円 交通費支給(規定による)
勤務日　週3～5日程度(応相談)
勤務時間　8:30～17:00(内5～7.5時間程度)
例 ❶8:30～14:00 ❷8:30～15:00 ❸8:30～17:00
❹9:30～15:00 ❺9:30～16:00 ❻9:30～17:00
※勤務日、時間については相談に応じさせていただきます。
勤務地　山口市佐山字産業団地南1200番地1
アグリ総合センター内
青果物集出荷センター

応募前の参加OK!
お仕事説明・見学会 日程
・9月11日(金)13:30～　・9月25日(金)13:30～
・10月9日(金)13:30～　・10月23日(金)13:30～
・11月6日(金)13:30～　・11月13日(金)13:30～
場 所　山口市佐山字産業団地南1200番地1
アグリ総合センター 管理棟(JAグリーンコア山口横)
応 募　事前の申し込みは不要です。詳細については説明会にて。

JA全農　Tel 083-988-0621
担当：山口推進課　伊藤
全農

知って得する

未来の安心を、いまから積み立てる

農業者年金 3つのポイント

ポイント01 「終身年金」のため、人生100年時代でも安心

●「終身」で年金を受給でき、万が一の場合は死亡一時金も

農業者年金は「終身年金」のため、一生涯、年金を受け取ることができます。

また、万が一、80歳前に死亡した場合は、80歳までに受け取る農業者老齢年金の現在価値相当額を死亡一時金として、要件を満たす遺族の方が受け取れます。(死亡一時金は非課税。加入期間等により、保険料払込額を下回る場合があります。)

●保険料の設定は自由、加入・脱退も自由

保険料は月額2万円(35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円)から6万7千円の間で、千円単位で自由に決められいつでも見直しが可能です。さらに加入・脱退も任意のため、経営状況等に応じ柔軟な対応が可能になります。(ただし、脱退一時金はなく、積立てた保険料は将来年金として受給できます)

試算表 ～農業者年金の受給額の試算～

加入年齢	納付期間	保険料額	保険料総額	年金額(年額)		想定される受給総額	
				男性	女性	男性	女性
20歳	40年	1万円	780万円	73万円	64万円	1,561万円	1,736万円
		2万円	960万円	96万円	85万円	2,059万円	2,291万円
30歳	30年	1万円	660万円	56万円	50万円	1,210万円	1,346万円
		2万円	720万円	63万円	56万円	1,358万円	1,511万円
40歳	20年	2万円	480万円	37万円	33万円	799万円	889万円
50歳	10年	2万円	240万円	16万円	15万円	354万円	394万円

【上記試算の条件及び留意事項】
・上のケースは、通常加入で加入し、65歳までの運用利回りが2.5%、65歳以降の予定利率が2.30%となった場合の試算です。受給総額は65歳の時点で想定される平均余命を考慮し、男性86.5歳、女性92歳まで生存した場合の金額です。
・運用利回りは、加入後の経済情勢により上下します。制度発足以降の23年間(令和6年度まで)の運用利回りの平均は、年率2.89%です。
・各金額は、単位未満を四捨五入により表示しています。
・予定利率は毎年度、農林水産省告示により定められ、令和8年度は2.30%となっています。
・保険料額1万円のケースについては、35歳未満は保険料月額1万円で加入し、35歳以降は2万円で加入した場合です。

ポイント02 一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助

・認定農業者かつ青色申告の方など、一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。(月額2万円のうち最大1万円、通算で最大216万円)
・保険料の国庫補助分は、将来、経営継承をする等の一定の要件を満たせば、特例付加年金として受給することができます。

ポイント03 税制面で大きな優遇措置

●支払った保険料は全額社会保険料控除の対象

同一生計の家族分の保険料を支払っている場合、家族分も含めて控除の対象となります。

●保険料の運用益が非課税

●将来年金として受け取る際も控除の対象

▶詳しくは、お近くのJA支所または各市町の農業委員会にお問い合わせ下さい。

JA山口県女性部 エルダー交流集会

JA山口県女性部エルダー部会は7月10日、山口市のJAビルで「第8回エルダー交流集会」を開き、部員、JA役職員約190人が参加しました。

当日は、午前に美祢統括本部エルダー委員の安冨幸子さんによる活動事例発表、萩統括本部女性部エルダー部員による「大女将劇場～人生100年！まだまだやるわよ!!～」のアトラクションを披露し、午後からは日本鼻笛協会メロディー会長の谷岡淳氏による、ブラジル由来の民族楽器「鼻笛（はなぶえ）」を題材にした記念講演が行われました。

講演では手作りの鼻笛で音出しをする実践や講師による演奏もあり、会場は大いに盛り上がりました。

▲発表する安冨さん

▲鼻笛を披露する谷岡氏

▲萩統括本部女性部エルダー部員のみなさん

中四国地区 JA女性組織リーダー研修会

JA中四国地区女性組織協議会は7月23日～24日、徳島県の徳島グランヴィリオホテルで「令和8年度中四国地区JA女性組織リーダー研修会」を開催しました。中四国地区9県の女性部員などが参加し、各地の実践課題や取り組みを共有しました。

山口県からは女性部員17人が参加しました。体験発表では山口県代表として、山口統括本部女性部嘉川支部の伊藤恵美子さんが「私の人生を彩る花と女性部活動」と題して発表しました。

中四国支部の部員と交流を深め、学びの多い研修となりました。

▲参加者の皆さん

▲発表する伊藤さん

JA自主制作番組「うまいル み〜つけた！」

夏休み特別企画を放映します！

JA山口県のSNSやコミュニティ誌『もっと知ってねJA+』vol.4で、
小中学生を対象に、番組のリポーターを募集しました。
抽選で選ばれたリポーターの皆さんが県内各地の農畜産物の魅力を調査し、
調査した内容を“うまいル図鑑”にまとめる様子を放送します

「うまいル み〜つけた！」とは

リポーターが県内産地に出向き、産地の生産者の農畜産物へのこだわりや、美味しさを発見し伝える番組です！

おいしいものを食べた時、かわいい花を見た時、人は自然に笑顔になります。「上手い」「旨い」「美味い」いろいろな「うまい」があり、「うまい」は「スマイル」を生みます。この「うまい」と「スマイル」を合わせた「うまいル」は、JA山口県が発信するオリジナルワードです。

夏休み特別企画 第1回の撮影の様子

舞台は防府市沖今宿（おきいまじゅく）。
池田牧場さんにお邪魔しました。

リポーターの康汰さんがどんな図鑑を完成させたのかは、ぜひ放送をご覧ください！

夏休み特別企画　放映スケジュール

	場 所	放映日
1回目	防府市（池田牧場）	8/8（土）、8/15（土）
2回目	宇部市（ピーマン）	8/22（土）、8/29（土）
3回目	下関市（豊田梨）	9/5（土）、9/12（土）

tysで放送中
毎週土曜日 17:24〜

●番組編成の都合により、放送時間が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

放送を見逃してしまった方へ
JA山口県ホームページからご覧いただけます。
▲こちらから

健康応援

まぶたのはなし

小郡第一総合病院　眼科部長　榎　美穂

目の病気というと白内障や緑内障がすぐ思い浮かぶと思いますが、眼科で取り扱うのは眼球だけではありません。眼球の周りには副眼器と呼ばれるいくつかの臓器がありそれも治療の対象です。副眼器には上下のまぶた、まつげ、涙道などがあり、当院ではそれぞれについての治療を行うことができます。

まぶたの疾患について

まぶたは目を守る役割をしていて、まばたきをすることで目を乾燥から守り、ゴミやホコリが入らないようにしています。まぶたの病気にはいくつか種類があります。

●眼瞼下垂（がんけんかすい）

まぶたが下がってしまい、視界が狭くなる病気です。加齢や筋肉の異常、コンタクトレンズの長期使用などが原因になることがあります。また、甲状腺や重症筋無力症など全身疾患から起こっていることもあり全身検査が必要になることもあります。

●眼瞼痙攣（がんけんけいれん）

まぶたに強い痙攣が起こって開きにくくなったり、違和感やドライアイ症状が生じます。ひどい場合にはまったく目が開かなくなることもあります。

●逆（さか）まつげ

まつげが内側に向かって生えることで、目の表面を刺激して涙が出たり、傷がついたりします。

●霰粒腫（さんりゅうしゅ）や麦粒腫（ばくりゅうしゅ）

まぶたの中にしこりや腫れができるものです。いわゆる「ものもらい」と呼ばれるものです。

●皮膚のたるみや腫瘍

年齢とともに皮膚がたるんで視界を邪魔したり、まぶたにできもの（腫瘍）ができていることもあります。

まぶたの手術について

まぶたの病気や不具合を改善するために、手術を行うことができます。

眼瞼下垂…下がったまぶたを持ち上げる手術です。筋肉を短くしたり、まぶたの腱を調整したりして目を開きやすくして視界を広げます。

眼瞼痙攣…ボトックス治療（注射）で痙攣を抑えて目を開けやすくします。

逆まつげ…まつげが目にあたらないように、まつげが生えている部分（瞼縁）の形を矯正する手術を行います。

霰粒腫・腫瘍…腫れやできものを切開して摘出する（取り除く）手術を行います。

まぶたのたるみ…下がったまぶたを持ち上げる手術です。筋肉を短くしたり、まぶたの腱を調整したりして目を開きやすくして視界を広げます。

手術のほとんどは局所麻酔で、日帰り～1泊の入院で行っています。当院で行なっているのはすべて保険診療です。

まぶたの手術というと美容的なものと思われがちですが、視力や視野の妨げになっているものも多く、またそれを補うためにおでこの筋肉などを酷使するため、肩こりや全身疲労、うつ症状などを引き起こすことも少なくありません。また目やにの原因になったり、黒目に傷をつけたりと不可逆的な眼球の異常を招いたりしますので放置はよくありません。

まぶたの手術にはさまざまな種類がありますが、多くは視力や生活の質を改善するために行われます。気になる症状があれば、一度眼科でご相談ください。ご不安な点やご希望は遠慮なく医師にお伝えくだされば、できるかぎり対処いたします。

ズッキーニと豚しゃぶそうめん

材料（2人分） ［調理時間：約15分］

そうめん……200g
ズッキーニ……1本
豚ロース薄切り肉……100g
塩……少々
めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ2
鶏がらスープ…大さじ2
砂糖……小さじ2
コチュジャン…小さじ3
ごま油……小さじ2
水……300cc

作り方

①ズッキーニは半月切りに薄く切る。
②鍋にたっぷりの水（分量外）で湯を沸かし、ズッキーニを1分程度茹でて、ザルにあげて冷ましておく。
③豚ロース薄切り肉に塩少々を振り、1枚ずつ鍋に入れて茹で、ザルなどにあげ冷ましておく。
④ボウルに、めんつゆ、鶏がらスープ、砂糖、コチュジャン、ごま油をよく混ぜる。水（分量内）を加えて冷蔵庫で冷やしておく。
⑤鍋をさっと洗って湯（分量外）を沸かし、そうめんを入れる。1分半～2分ほど茹で、流水でもみ洗いし冷やす。水けをきって皿に盛る。
⑥ズッキーニ、豚肉はキッチンペーパーなどで水けをきり、そうめんにのせる。食べる直前につゆを注ぎ、白ごまをのせる。

薄切りのズッキーニをさっと茹でることで、鮮やかな緑色が引き立ち、しんなりとした美味しい食感になります。豚肉と一緒にさっぱりと食べられます。

健康食材活用レシピ篇

レシピ提供●
みそ健康づくり委員会

ナスのみそチーズ焼き

材料（4人分）

ナス……4本（320g）
大葉……4枚
練りみそA
- 白みそ（甘口）……100g
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ1

オリーブ油……大さじ1
ピザ用ミックスチーズ（モッツアレラチーズ入り）……40g

作り方

①ナスはへたを切り落として縦三等分に切り、塩水にさっと浸けて水気をよく拭く。大葉は縦半分に切って千切りにする。
②練りみそを作る。小鍋にAを入れて木べらで混ぜ、火にかける。常に混ぜながら、ぽってりとするまでよく練る。
③フライパンにオリーブ油を熱する。ナスを並べ入れて中火で両面に軽く焼き色がつくまで焼き、一旦火を止める。
④ナスに②の練りみそを塗ってピザチーズをのせ、ふたをして再び火にかける。チーズが溶けるまで加熱したら皿に盛り付け、千切りにした大葉をのせて出来上がり。

お便りコーナー

7月号応募総数 762通

最近の私の楽しみ

みなさんからのお便りを募集しています。
絵手紙も大歓迎！宛先は、クロスワードパズルの応募先「お便り係」まで。

6年前に実家にUターンして主人と野菜作りをしています。今の時期は草がよく伸びるので畔の草刈りと畑の草刈りで本当に大変です！そんな中、娘が豆乳メーカーをプレゼントしてくれました。自分で育てた大豆で作るできたての豆乳は最高です！

（山口市　H・Tさん）

朝、子ども達を小学校へ送り出した後に飲むドリップコーヒーです。自分のために丁寧にいれて飲み、家事や仕事の活力にしています。

（下関市　K・Yさん）

あらあら ごめんなさい ここまでにしちゃって
台所の片隅に忘れられていたさつまいも
謝罪のつもりで書きました。半分は天ぷらで
いただきました。　（防府市　S・Sさん）

野菜を作って、子や孫に爺の作った野菜は無農薬でおいしいといってもらうことです。

（岩国市　Y・Nさん）

Youtubeで昔の歌を聴きながら、ちびちびやる（飲む）ことです。いやぁ、昭和が懐かしい！

（山口市　T・Oさん）

食べ助けしてネとおすそ分け
春に蒔いた人参が、6月下旬から食べられるようになりました。大きく太くて、沢山出来ました。いつもだと2本足3本足になり、思案して『家の光』や付録を参考に作ってみました。なんとまっすぐの1本足が出来ました。嬉しい限です。

（防府市　M・Oさん）

最近の私の楽しみはハンドメイドです。使わなくなった帯や、ジーンズなどで小物や袋物などを作ることが楽しみとなっています。友達から頼まれて作ってあげると喜んで頂けて励みになり、次から次へと作るうちに腕も上がってきて嬉しくなります。まだ仕事をしていますが、70歳を機に働く時間をセーブしたので益々作品作りに熱が入ります。今はミシンに向かっている時が至福の時で、充実した毎日を過ごしています。

（田布施町　N・Kさん）

いつも広報誌を読んでいただきありがとうございます！

「直売所でみ〜つけた」のページは毎回楽しみに見ております。ドライブかたがた寄ってみましょう。

（長門市　M・Mさん）

「JAやまぐちけん』の「お便りコーナー」に投稿し始めて2年。最近はボチボチ誌面に載るようになり毎月出しています。ささやかな私の楽しみです！

（周南市　M・Aさん）

メダカを増やすことが楽しみですかね。赤ちゃんメダカはいやしそのものです。

（岩国市　A・Iさん）

たくさんのお便りありがとうございました。みなさんのご意見・ご要望につきましては、今後の事業や広報誌作成に活かしてまいります。

今月のお題「今年中に達成させること」

クロスワードの答えと一緒にお送りください。
これまで通り今月号の感想等もお待ちしています。

応募先
ハガキ
754-0002
山口県山口市小郡下郷2139番地
「JAやまぐちけん」
プレゼントクイズ係

メール
12-oubo@ja-ymg.or.jp
※件名に「クイズ応募」と記入してください。

応募締切
9/25[金]
消印有効
メールは締切日
送信分まで

※クイズの当選は賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。
※お名前・住所の書かれていないハガキが多いです。投函する前にもう一度確認をお願いします。

パズルを解いてプレゼントをもらおう!

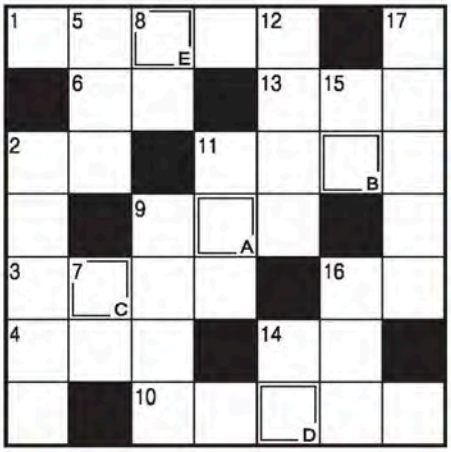
クロスワード

↓ タテのカギ

②ススキや月見団子を供える行事
⑤ブドウを使って仕込む酒
⑦エックスとゼットのあいだ
⑧カミの反対
⑨北海道の市。監獄があったことで有名
⑪悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
⑫高橋真梨子のヒット曲『――吐息』
⑭羊の肉はマトン。子羊の肉は
⑮落花生にはタンパク――も豊富に含まれます
⑯鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
⑰はえば立て、立てば歩めの――

→ ヨコのカギ

①秋らしい風情の雲。魚の名前がつきます
②天・地・――
③大酒飲みのこと
④先手が黒、後手が白を使います
⑥さつま、里、こんにゃくといえば
⑨でこぼこの進みづらい道のこと
⑩音楽にのれる人に備わっているもの
⑪アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
⑬形態――はものまねの一種
⑭サギソウもデンドロビウムもこの仲間
⑯ゆっくりつかって疲れを取ります



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？ 正解した方の中から、毎月抽選でプレゼントが当たります!

答えは...

A	B	C	D	E

先月号解答

A B C D E
コウシエン

今月のプレゼント
Aコープ商品詰め合わせセットを20人の方に

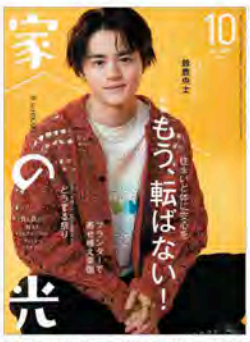
応募方法
下記の必要事項をご記入いただき、ハガキまたはメールにてご応募ください。
❶パズルの答え❷郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・連絡先❸今月のテーマ「今年中に達成させること」や今月号の感想など何でもお待ちしています。

応募先
ハガキ：754-0002 山口県山口市小郡下郷2139番地 「JAやまぐちけん」プレゼントクイズ係
メール：12-oubo@ja-ymg.or.jp ※件名に「クイズ応募」と記入してください。

応募締切 9/25[金] 消印有効 メールは締切日送信分まで

※クイズの当選は賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。
※お名前・住所の書かれていないハガキが多いです。投函する前にもう一度確認をお願いします。

お得な



暮らしに役立つファミリー誌
家の光
定価（税込） 900円（毎号別冊付録付き）
「食と農」「協同」「家族」「暮らし」『家の光』は4つのたいせつなテーマで構成
購読のお申し込みはＪＡへ
※表紙の内容は変更になる場合があります。

おいしくて 笑顔になる
うまいル UMAIRU みーつけた!
みんなのよい食 プロジェクト
放送スケジュール（予定）
8/22・8/29 ピーマン（宇部市）
9/5・9/12 豊田梨（下関市）
※放送スケジュールは変更となることがあります。詳しくは、下記二次元コードよりご確認ください。
毎週土曜日 17:24～ tysで放送
見逃した方はこちらでご覧いただけます。▶▶▶▶▶▶
https://www.ja-ymg.or.jp/umairu/
うまいル 検索
安全・安心な山口県の農畜産物を応援する番組。

地域農業を元気に話題や情報が満載

購読料1カ月（税込み）
本紙 3,100円
電子版 2,403円
●購読のお申し込みはJAへ
THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS 日本農業新聞 https://www.agrinews.co.jp
知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動

JA山口県公式X（旧Twitter）
「番組のお知らせ」や「おすすめのレシピ」などを発信中！
@umairu_mituketa「うまいル」でユーザー検索してね。
フォローしてね!!

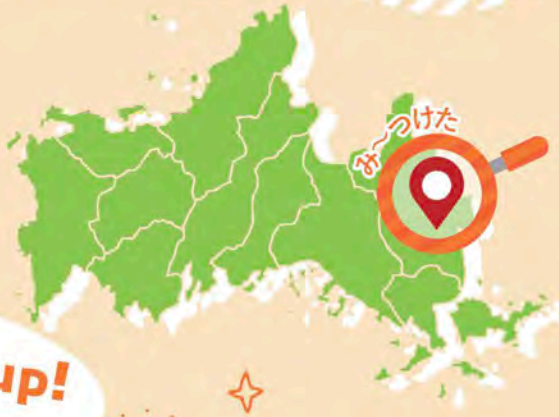
JA山口県公式インスタグラムで旬の情報を発信中！
一部の統括本部でも地域に合わせたインスタグラムを開設しています！
JA山口県公式インスタグラムはコチラ▶
JA.YAMAGUCHIKEN

「ここっちゃ」はJA山口県ファーマーズ・マーケットの愛称です

直売所で み~つけた

FAM'Sキッチンいわくに編

店内の厨房で丁寧に作っているこだわりお弁当を紹介します！
地元で採れた新鮮な野菜とお米を中心に厳選した食材を使用し、素材の美味しさを生かしたお弁当が多く店頭に並びます。



岩国寿司

言うまでもなく、岩国市を代表する郷土料理です。FAM'Sキッチンいわくにでも大きな木枠を使って作っています。錦糸卵や岩国れんこん、アナゴも入っており、甘みがあって美味しいです。1段入りと2段入りで販売しています。(写真は2段です)

Pick up!

FAM'Sキッチンいわくにスタッフが考案したお弁当！保存料・着色・香料・人口甘味料さらに砂糖・油を使っていないお弁当です。やさしい味わいと、食後の後味が残りにくいのも特徴です。

こだわりの無添加幕の内弁当

ふぁむずのお弁当

幕の内弁当をはじめ、週替わり弁当などバラエティ豊かなお弁当が並び、その日の気分に合わせて選ぶことができます。写真は幕の内弁当ですが、種類豊富なおかずがあり、栄養バランスもばっちりです。

Store Information

岩国市

ふぁむず
FAM'S キッチン いわくに
JAファーマーズマーケット　FAM'S KITCHEN IWAKUNI

- 所在地／岩国市多田97-2
- TEL／0827-44-0831
- FAX／0827-44-3831
- 営業時間／9：00～17：00
- 定休日／第2・4火曜日
- 駐車場／普通車70台、大型バス2台

これからのオススメはこれ!!

- ブドウ
- イチジク
- 岩国れんこん(白花)（9月中旬予定）
- ナス
- ピーマン

【発　行】山口県農業協同組合　【住　所】〒754-0002 山口県山口市小郡下郷2139番地　【TEL】083-973-3500　【FAX】083-976-6832
【発行日】令和8年8月25日　【編　集】総務部くらしの活動課　【印　刷】株式会社山口県農協印刷