

かくれ観光スポット「後谷の棚田」 〜農地パトロールに寄せて〜



眼下に広がる絶景「後谷の棚田」



棚田を背に農地調査を行う委員

11月9日、小雨の降る中、毎年恒例の農地パトロールを実施しました。
その道中、根雨から金持に向かう国道沿いに後谷地区があります。国道から谷に沿って進むこと約5分。急傾斜の斜面に見事に積み重ねられた石垣の棚田が目飛び込んできます。
この棚田が作られたころ、米が経済の中心でいくら作っても良い時代だったとはいえ、重機のない時代に人力で一農家が何年も石垣を積み、土を入れ棚田を造るのは想像を絶するものがあります。この棚田がどのよう

に造られたか、大変興味をそえられるところだ。
そして、その棚田を道や水路を維持管理しながら、米作りを行うことに深い感動を覚えました。こんな素晴らしい景色を埋もれさせておくのはとても残念です。
この感動を多くの人に知ってもらい、味わってもらおう方法はないものでしょうか。棚田は後世に伝えていきたい景色の一つです。そのためには、私たちの日ごろの維持管理がとても重要であると感じた農地パトロールとなりました。(農業委員 K)

《研修参加報告》「中国・四国ブロック女性農業委員研修会」に参加して

11月5日と6日の2日間、中国・四国ブロック女性農業委員研修会に参加しました。140人余りの参加者のうち、県内からは16人の参加がありました。グループ討議では、農村の婚活イベントで4組のカップルが誕生したと言った事例発表が行われました。

また、女性の視点から食育の話題で盛り上がりました。子どもたちにもっと野菜を食べてもらって体

に良いことを広げていけるよう頑張っていきたいと感じました。実際、私たちも今年、ひのっこ保育所で子どもたちと一緒にジャガイモ植えと収穫をし、子どもたちのうれしそうな顔をみて楽しい時間を過ごしました。

女性農業委員として何をすべきかを考えて活動していけたら良いかな?と考えさせられた2日間でした。(農業委員 K & Y)

農業委員会総会報告

毎月、総会を開催し、農地に関連したさまざまな案件を処理しています。10月、11月の協議案件についてお知らせします。

- 10月7日 (議事)・農地法第5条の規定による転用を伴う貸借権の設定について (協議)・農地パトロールについて
- 11月9日 (議事)・利用権設定等促進事業による農用地利用集積計画について
 - ・農地法第3条第2項第5号の別段面積の設定について (農地法施行規則第17条第2項の適用)
 - ・農地法第3条の規定による所有権移転の申請について

担い手との意見交換会

11月9日、担い手および関係各機関の皆さんと意見交換会を行いました。中間管理事業や農地の貸し借り、農業委員会法などについて、活発な意見交換を行いました。なお、担い手の皆さんからは農業委員会や町、県といった行政機関に対しての要望などがありました。



ご家庭のくつろぎタイムに、また仕事の休憩時間に、場所をとらず簡単にできる健康トレーニングを紹介します。

腰にやさしい「ホントに効く腹筋」

2015年最後を飾る健康講座は「腹筋」。理想の身体づくりの基本ともいえるトレーニングであり、家庭でも手軽にできる上、「ワンダーコア」などお茶の間でおなじみのトレーニング機材も人気を集めています。しかし、日野高陸上部の腹筋トレーニング法は、機材などを使うよりも簡単で腰に負担がかからず、しかも効く！ぜひお試しください。



仰向けに寝転び、軽くひざを立てます。この状態で見ると、太ももの傾斜に合わせて骨盤が立っている状態です。骨盤に意識を向け、この立っている

状態から天井と水平にします。すると、腰の下に腕が一本入るくらいの空間ができます。この空間を意識したい場合は、タオルなどを巻いて入れるのもいいでしょう。この状態で、両手を使っておへその上を丸く囲み、「ゴルフボールを入れるティーカップ」をイメージします。これで準備完了。骨盤を水平に保ち、腰の下に空間があることを確認して、鼻から大きく息を吸い込んでください。

☆モデル協力：日野高校陸上部の高塚息吹さん（2年生）、得意種目＝短距離走
次回もご期待ください！



いよいよ腹筋開始。ゆっくり口から息を吐きながらおへその上のカップの中にあるボールを覗き込むように顔を上げてみましょう。「キツイ！」と感じると思いますが、これが腹筋の深部に効くのです。どうしても骨盤が立ってしまう場合は、家族にお願いして骨盤を軽く押さえてもらいましょう。夫婦でやれば円満間違いなしですよ。10回を目指して毎日続けてみてください。お正月太りともサヨナラです！



デザインした海藻米を手を笑顔の西村さん

**西村風香さん（貝原）が
海藻米のラベルをデザイン**
トワイライトエクスプレス歓迎イベント・お土産米
JRの豪華寝台特急「トワイライトエクスプレス」が日野にやってきました。11月に2度根雨駅に停車す機会があったので、乗客の皆さまへのおもてなしとして、日野町産の美味しいお米をプレゼントすることになりました。
中海の水質浄化のため引き上げられた海藻を肥料として、ミネラルたっぷり育てた、その名も「海藻米」。日野の里山と、境港の里海をつなぐこのお米のパッケージのラベルデザインをしたのは日野高校3年生、西村風香さんです。稲穂をイメージする金色に縁どられた文字を囲むように、オシドリたちをあしらひ、とてもかわいらしいパッケージに仕上がりました。トワイライトエクスプレスの乗客の皆さまへも好評だったそうです。
日野高生の活躍、今後も期待したいですね！
（日野高校魅力向上コーディネーター 片平誓子）