PR

## おはようございます

JA佐久浅間　営農経済部
花卉果樹振興センター 柳澤（やなぎさわ） 憂呂（ゆうろ）

私は現在、果樹担当としてブドウを中心に営農指導業務にあたっています。当JA管内でブドウは栽培されていなかった品目ということもあり、振興上で課題が多く出てきます。その時に迅速に適切な指導ができるよう日々勉強し、取り組んでいます。これから管内のブドウ振興を担っていく責任を持ち、生産者一人一人と向き合い、気軽に相談してもらえるような営農指導員を目指してまいります。

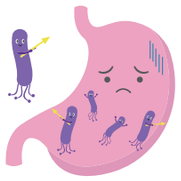
## 健康Q&A

### 胃がんの早期発見には不可欠　年1回の受診継続を

### ピロリ菌除菌後の胃カメラ

**Q　ピロリ菌除菌の薬を1週間飲んで、除菌に成功しました。もう、胃がんになる心配はないので、胃カメラは受ける必要ないですよね？**
**（50代、女性）**

**A**　ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）は胃の粘膜に生息している細菌であり、日本人の胃がんの99%に関与していることが分かっています。そのため、ピロリ菌を除菌することで、胃がんの発生を低下させることができます。除菌治療は、抗生剤と制酸剤を組み合わせた薬を1週間内服する治療で、90%以上の確率で除菌を成功することができます。



ピロリ菌の除菌成功後は胃粘膜の炎症が消失するため、早期胃がんの診断は容易になると考えられていました。しかし、長年のピロリ菌感染により胃がんの種があった人では、除菌により胃粘膜が再生することでがんが正常粘膜で覆われてしまう場合などがあり、胃がんの発見が遅れるケースがあります。このような除菌後胃がんは、私たち消化器内科医で問題視されています。

ピロリ菌を除菌することで胃がんは発生しにくくなりますが、前述のように、むしろ見つけにくくなってしまうことがあるのです。したがって、ピロリ菌除菌後も胃カメラを行い、胃がんの早期発見に努める必要があります。

それでは、「胃カメラの代わりに、胃のバリウム検査でもいいですか？」と聞かれることがありますが、そもそもバリウム検査で早期胃がんを見つけること自体が困難であり、ましてや除菌後の見つけづらい胃がんをバリウム検査で見つけるのは困難です。やはり胃がんを予防されたい方は、除菌成功後も年1回胃カメラを受けることをおすすめします。

（JA長野厚生連長野松代総合病院
消化器内科部長　前川智）

## お知らせボード

**★信鮮！ 信旬！ JA大収穫祭**

大相撲松本場所に合わせて6日（金）午前9時～午後2時、松本市美須々の同市総合体育館屋外ブースなどで開催。県内7JAから集まるよりすぐりの旬の味覚をはじめ、お米1年分（横綱賞）など豪華農畜産物が当たるスタンプリレー、クイズ・体験企画を予定。大相撲観戦の有無にかかわらずお楽しみいただけます。詳細は右QRコードで。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続可能な地域社会へ
JAは取り組んでいます

4 質の高い教育をみんなに
5 ジェンダー平等を実現しよう
10 人や国の不平等をなくそう
16 平和と公正をすべての人に

# 食と農で地域に笑顔をつくります
## ～次代につなげる農業・組織・経営基盤の確立

# 喬木村で小麦栽培や食育 農業女性グループ「Spica（スピカ）」

# 活動も視野も広げた10年

**遊休農地を利用した小麦栽培を起点に保育園や小学校に出向き食育活動をするなど、活発に活動を展開しているJAみなみ信州喬木支所のフレッシュミズグループ「Spica（スピカ）」が結成10年を迎えました。初代代表でその後も活動に積極的に関わってきた清水純子さん。今年、4代目の代表となった奥村光希さん。二人にとってのスピカの意味を中心にグループの10年と今後の展望を聞きました。**

イベントで子どもたちを相手にピザ作りを指導することも。奥、左から奥村さん、清水さんと、スピカ結成を後押ししたJAみなみ信州理事の松島由利子さん

ドラム缶を改造したピザ釜も用意（写真は2代目）。高温でやけどの危険があるためメンバーの旦那さんが駆けつけてくれる

## 始まりは直売所の懇談会

スピカ結成のきっかけはJA女性部の直売所に出入りする若い女性たちを集めて懇談会を開いたことでした。当時、同支所女性部の事務局を務めていた松島由利子さんは「直売所の発展のため意見を聞こうと思ったんです」と振り返ります。松島さんは現在、同JAの5人の女性理事の一人として活躍しています。

8人ほど集まった参加者の中にいたのが清水さんです。清水さんは夫婦で坂城町から移住、新規就農でイチゴ栽培に取り組んでいました。懇談会に顔を出すと「こんなに同年代がいるんだ」と心強く思ったそうです。早速SNSで情報交換するようになり、翌年に再び懇談会を開くころには「一緒に何かやろう」とすっかり意気投合していました。

「パンを焼いたら楽しそうだね」「どうせなら小麦から作ってみたら」などと盛り上がり、たまたま支所の近くに遊休農地があったことから栽培することに。グループ名も乙女座の1等星で「穂先」の意味もある「スピカ」としました。「栽培の難しさを知らなかったからこそ。種さえまけば何とかなると思っていました」（松島さん）と振り返ります。

11月に種をまくと順調に発芽。麦踏みや雑草取りをこなし、6月には麦刈り。直売所の役員はもとよりJAや役場からも応援に駆け付け大いに盛り上がりました。脱穀、実ともみ殻などを分ける唐箕（とうみ）掛けを経て、いよいよ製粉作業。たまたま村内で機械を導入した地区があり、借りることで実現しました。

製粉は、小麦の実を挽（ひ）いてふるいに掛け、白い小麦粉と、胚芽の付いた茶色の全粒粉、表皮の部分のふすまに分けます。実際は、この工程を何度か繰り返すのですが、最初は、できる小麦粉の少なさに落胆にも近い感情を持ったことなど、今となっては楽しい思い出です。

こうして出来上がった小麦粉は、同時にできる全粒粉やふすまと共に直売所に並べるほか、JAの収穫祭や女性部の催しで販売。オリジナルのレシピも付けました。畑の近くに保育園があったことから、種まきなどの栽培作業は園児を交えて行うように。清水さんが縫製のボランティアをしていた縁で小学校の家庭科の先生と知り合うと、ピザ作りや食育の授業も手掛けるようになり、さらにコロナ禍をきっかけに、栽培作業にも児童が加わることになりました。都内の若い女性向け情報誌に紹介され、実際に出向いて料理セミナーを開いたことも。活動範囲はとんとん拍子で広がりました。

製粉した小麦粉を袋に詰めるスピカの現代表・奥村光希さん（右奥）と、初代代表の清水純子さん（左手前）。スピカの小麦製品はAコープたかぎ店生産者直売コーナーで購入することができます

小麦の実を製粉機に掛ける清水さん。ふるいに掛け、手前左にふすま、右下に全粒粉が出てくる。一番細かい小麦粉は奥の引き出しにたまる

## 地域とつながりメリハリ

初代代表　清水 純子さん

「私の場合、本業はイチゴ栽培ですが、作業をしていると、それ以外のつながりが欲しくなってくるんですね」と清水さん。「スピカのほかにも、リンゴ農家でもないのにシードル（リンゴの発泡酒）を委託醸造して販売してみたりもしています。そこでできるつながりが、孤独になりがちな農作業にメリハリをつけてくれるんです」と語ります。「夫婦そろって移住組でしたし、結婚は早かったものの子どもがいなかったので、意識しないと地域とのつながりは疎遠になりがちでした」とも。スピカの食育授業に携わったことで、道で会うと手を振ってくれる子どももいるそうです。

代表を退いた後も副代表など実務的な役割を担ってきました。メンバー（現在は16人）の中には、出産や育児などでなかなか活動に関われない人もいますが、その時々で、協力できるメンバーが集まって活動を支えています。清水さん自身も母が体調を崩し、手が回らなくなった際には「皆が手伝ってくれました」といい、「一人で抱え込んでいては続きません」と実感を込めて語ります。

## 頼れる仲間と貴重な体験

現代表　奥村 光希さん

そんなスピカの4代目の代表に就いたのが奥村さんです。〝スピカ歴〟は長く、結成から半年ほど後に加わっていました。「当時は二十歳そこそこ。祖父母が耕す畑の手伝いで直売所に出入りしていたので（清水さんに）声を掛けられました」と振り返ります。

「子育て中で働きに出ることができなかったので祖父母の手伝いをしていました。夫も若かったので収入もそれなり。そんな中で農業をしていると、毎日のように畑で収穫があるんです。『土を触ると安心するし、自給自足ってなんてすてきなんだ、天職だ』と思いました」と奥村さん。その後、一時、働きに出ていましたが、祖父母は年を取り、父も農園はたたむ、と言い出したため、承継を決断。

昨年、晴れて就農しました。「柿（市田柿）を中心に野菜と花（クレマチス）を手掛けています。特にズッキーニ、オクラなど30種近い野菜を育てる夏場は目の回るような忙しさ。『これを乗り切れば無敵になれる』と自分を奮い立たせています」と笑います。そんな訳で「名ばかりの代表です」と謙遜しつつ、スピカについて「食育授業など、農業だけでは味わえない貴重な体験ができます。活動を通して、子どもたちが農業や食に興味を持ってくれるとうれしいですね」。メンバーは農業ばかりでなく、さまざまな仕事を持っていますが「共に作業する中で交わす会話やお茶の時間が何よりの楽しみになっています」と新たなメンバーの加入を呼び掛けています。

JA長野県
JA長野中央会　営農農政部
〒380-0826　長野市北石堂町1177-3
TEL.026-236-2030　FAX.026-236-2008

いいJAん！信州
https://www.iijan.or.jp/

長野県のおいしい食べ方
公式Twitter