

消費者と提携し地域農業を守る



# 下郷農協



2026

3・4

No.746

2026年6月完成めざし工事が進む新酪農場の耶馬溪ファーム



建設中の耶馬溪ファームを見学する参加者

## 「新たな産直」の取り組み学ぶ 生消研が耶馬溪ファームなどで 現地学習会

このほど、生消研（正式名称…食糧の生産と消費を結ぶ研究会、事務局…東京の東都生協内）の会員ら28名が第45回現地学習交流集会で下郷に来られました。

初日は日田市で飼料を製造しているTMRセンターを見学、翌日は建設中の（株）耶馬溪ファームを見学、代表の脇坂伸彦さんらの説明を受けながら現地学習で交流を深めました。

生消研メンバーは全国各地の生産者・消費者・研究者・生協の職員など知識も豊富な方たちで、かなり専門的な部分も含め多くの質問があり、あっという間に予定時間となりました。

### 高取保育園児から生産者へ 「感謝」のお手紙

保育園の給食に「玄米和食」を実践し、全国から注目を集めている福岡市の高取保育園のひまわり組園児から、下郷農協の野菜生産者に「いつもおいしいおやさいありがとうございました。」と書かれた可愛いお手紙などが届きました。

これから、新鮮・安全で美味しいお野菜や納豆を頑張って作っていきます。



手紙を受けとった野菜組合の生産者

今回の研修は「生消研として新たな産直の形を研究するにあたり、生産者と共同でつくる、酪農とびん牛乳工場、そして持続可能な地域活性化を目的にした、グリーンコープ・酪農家・下郷農協の取り組みを学ぶ」ことを目的として企画されたもので、懇親会を含め様々な方から話を聞く機会を得て、この取り組みが「新たな産直の形」として、各方面より注目されている一大事業なのだと感じました。

最後にグリーンコープミルクを見学され、2日間の現地学習交流会は終了しました。

（参事・指導販売部長 立花）

# 「環境にやさしい農業の

# 取り組み成果」学ぶ

## 野菜組合・健康米組合が合同学習会

1月8日、農協本所会議室で農林水産省が策定した「みどりの食料システム戦略」について、有機野菜生産組合（鷹崎満行組合長）・健康米生産組合（吉原和泉組合長）が合同で学習会を開催しました。

学習会では動画や農水省作成資料を交えて行いました。その中にある環境保全型農業については、野菜組合として「有機栽培」、健康米生産組合として「緑肥・堆肥の施用」「長期中干」「秋耕」などに取り組んでいます。

もともと両組合は栽培期間中、無農薬・無化学肥料等の基



動画など使い「環境保全型農業」学ぶ

準で栽培しており、地球温暖化の防止や生物多様性の保全に配慮した栽培管理を以前から取り組んできました。これからも地球にやさしい環境保全型農業を継続し、環境保全に努めたいと思います。

（指導販売部 鷹崎）

## 「おいしさ」の秘訣は強いこだわり

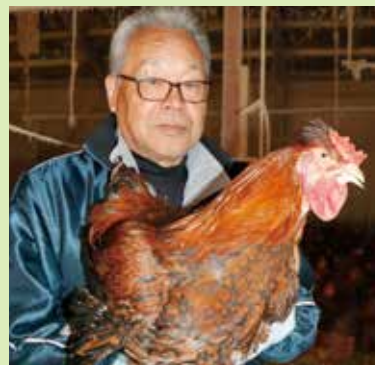
### 開放的鶏舎で冠地どりを飼育

人里離れた下郷の奥地へ進むとおおいた冠地どりを飼育する鶏舎（奥江農場）が見えてきました。そこでは清らかな水と空気ですべて丁寧に、運動が十分にできる開放的な鶏舎で鶏たちが80～100日間のびのびと育てられていました。

ヒヨコから育て、抗生剤を一切使わないという「こだわり」は生産者の金丸隆昌さんの一貫した強い意志です。

のびのびとした環境で育つ冠地どりには、分別生産流通管理済みの大豆やトウモロコシ（収穫後に農薬を散布していないポストハーベストフリー）の配合飼料を与え、2011年11月には『地鶏JAS認証』（※1）を取得しています。

国内で初めて烏骨鶏を交配に用いた大分県のブランド地どり。高い旨味成分で噛むほどに地どりの旨味が広がります。肉質は柔らかくジューシーで食べやすく、幅広い料理にあうので煮る・焼く・揚げるなど様々な調理法で美味しく食べられます。



こだわりの飼育方法で冠地どりを生産する金丸隆昌さん

（※1）『地鶏JAS認証』：(1)在来種由来の血統が50%以上で出生証明ができる素びなを使っていること、(2)ふ化日から80日間以上飼育していること、(3)ふ化後、28日目以降は平飼いで育てることなどの基準を満たした地鶏の認証制度。

ムダなく、楽しく！

# 食品ロス削減 買い物術

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

## 買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

### まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。



**POINT**  
家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

**POINT**  
買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか

**POINT**  
食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

**POINT**  
今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

**POINT**  
メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

## 消費期限と賞味期限の違い

**消費期限** 惣菜やパン、弁当など……

安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

**賞味期限** カップ麺や缶詰など……

おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

こちらにも未開封の状態が表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

## 空腹時は買い物を避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

※米米センター大学の研究結果を引用



イラスト：小林裕美子

## 食品ロスの半数は私たちの家庭から

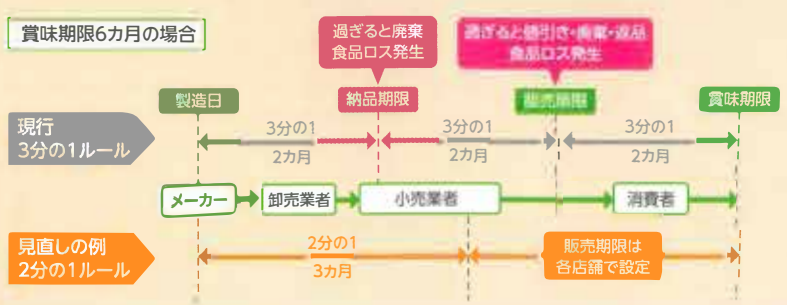
食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり（令和5年度）、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

## 企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



# 買い物編

## 買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのかを考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとも売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

## すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

## 季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

## 家庭ではどんな食品が捨てられているの？

### 捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

### 捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

### 監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



# 保管編

## 上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があります。食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



**POINT**  
同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

**POINT**  
詰め過ぎずスペースを空けておく

**POINT**  
作り置きは中身が見える容器で保管

**POINT**  
冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

**POINT**  
週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

**POINT**  
使いかけはクリップで留め目立つところへ

**POINT**  
食品ごとに定位置を決める



### 監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬこととなります。食べ物には命の結集です。大切に食べましょう。

## 【食べ切れない場合はフードドライブなどに】

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

## 見学圃場の食材使い料理交流会

### 野菜生産者と消費者が一緒にネギ料理

1月14日、豊前市総合福祉センターでグリーンコープ生協ふくおか・京築支部の「九条ネギ」料理交流会が開かれ、農協から有機野菜生産組合の鷹崎満行組合長と溝渕朝江さん、立花の3名が参加しました。

この交流会は昨年11月、「九条ネギ」の圃場見学・収穫体験に京築支部の皆さんが下郷に來られ、年が明けて「九条ネギ」を使った料理を生産者と一緒に調理して、昼食交流を行うことがセットで企画されたもので、どのように生産された食材なのか、どのような特徴があるのかなどを知っていただけの良い機会を得たと感じています。

料理のメニューは「ねぎつくねの野菜あんかけ」「ねぎの醤油バターごはん」「ねぎとしらすのピザ」「ねぎ香る中華スー

プ」「ホットあずきミルク」と盛沢山でした。

交流では生産者から栽培の苦労話しや、消費者から美味しかったと言ってもらえる事が野菜作りをしていて一番の喜びだと話されていました。

(参事・指導販売部長 立花)



料理交流会のあと、みんなで記念撮影

## 生産現場の理解醸成

### GCおおいたと農作業交流

このほど、グリーンコープ生協おおいと県北センターより7名の方が農作業交流に來られました。

この農作業交流は、農作業の手伝いを通してより深く生産の現場を理解することを目的として企画されているものです。

今回は有機野菜生産組合の鷹崎さんの圃場でサツマイモの収穫と葉玉ねぎの定植をしていた

作業前に鷹崎さんより焼き芋の差し入れがあり、各自エネルギーの充填を十分に行ったうえで作業に取り掛かっていただきました。

サツマイモの収穫作業は、機械で半分だけ掘り起こし芋を浮かせた状態で収穫します。つるから切り離し圃場に並べて収穫は終了しました。

続いて葉玉ねぎの定植をしました。人手が多いのであつという間に準備していた苗を植え終わることが出来ました。少し時

間が作れたので「樋桶の郷」さんに連絡して急遽、九条ネギの収穫体験も行わせていただくようにしました。

農作業の後は農協で昼食交流を行いました。毎年の行事ですので、リラックスして大変楽しく交流が出来ました。また、下郷の地域や農家の現状など深い話もできました。

今後も毎年の行事として継続していただければと思います。

(参事・指導販売部長 立花)



生産者の手ほどきで農作業を体験する参加者

# 地元児童が牛乳工場を見学



このほど、耶馬溪町内の小学校児童が社会見学で牛乳工場を訪れました。

後日担当の先生より、「本日はお忙しい中、牛乳工場の見学をさせていただきありがとうございました。毎日子どもたちの身近にある牛乳について、牛乳ができる過程や働いている方々の思いを直接聞き、見ることができ、大変学びになったと思います。貴重な機会をいただき、ありがとうございました。」と、お礼と児童の感想文・写真をいただきましたので一部紹介します。

## M・Nさん

えいせいかんりを大切にしていることを知れてよかったです。それと教科書にエアシャワーがのっていたので本当にあるんだなと思いました。工場長さんが子どもの時の牛乳（ビン）があっぴょくりました。

## A・Dさん

ぼくは、毎日3.5トンさく乳していることにおどろきました。えいせいめんも気をつけているなと思いました。

## S・Yさん

体調や手にキズがあったら牛乳を作る所に入れないのがびっくりしました。えいせいかんりをてっぺいされていすごかったです。



耶馬溪牛乳が出来るまでの説明を聞く児童

## S・Dさん

牛乳工場を見学させてくれてありがとうございました。カフェオレは少し苦かったけどおいしかったです。きかいはいっぱいあっぴょくりました。

## 2026年3～4月の診療日について（お知らせ）

### 1. 担当医師

\*火曜日・木曜日の診察：酒見（さけみ）久哲先生（診療科目：内科・小児科・外科）  
〈下郷診療所の管理者として津民診療所より診療に来て頂いています。〉

### 2. 診療時間

\*火・木曜日：8：30～（受付）、診療：9：00～12：00、13：00～17：00  
\*変更等の場合は、診療所および購買ふれあいの店にお知らせを掲示します。

〈2026年3月の診療日〉

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日 休診	3日 酒見先生	4日 休診	5日 酒見先生	6日 休診	7日 休診
8日	9日 休診	10日 酒見先生	11日 休診	12日 酒見先生	13日 休診	14日 休診
15日	16日 休診	17日 酒見先生	18日 休診	19日 酒見先生	20日 休診	21日 休診
22日	23日 休診	24日 酒見先生	25日 休診	26日 酒見先生	27日 休診	28日 休診
29日	30日 休診	31日 酒見先生				

〈2026年4月の診療日〉

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日 休診	2日 酒見先生	3日 休診	4日 休診
5日	6日 休診	7日 酒見先生	8日 休診	9日 酒見先生	10日 休診	11日 休診
12日	13日 休診	14日 酒見先生	15日 休診	16日 酒見先生	17日 休診	18日 休診
19日	20日 休診	21日 酒見先生	22日 休診	23日 酒見先生	24日 休診	25日 休診
26日	27日 休診	28日 酒見先生	29日 休診	30日 酒見先生		

## 資格確認書と資格情報のお知らせの違い

マイナ保険証の本格運用に合わせ、資格確認書と資格情報のお知らせの発行が始まりました

- 資格確認書…マイナ保険証がないときに健康保険証の代わりに使用します
- 資格情報のお知らせ…マイナ保険証が使えないときにマイナ保険証と一緒に使用します（資格情報のお知らせ単体で受診は不可）

### 【資格確認書】

マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するときに使います。



### 【資格情報のお知らせ】

カードリーダーが使えないときにマイナ保険証と一緒に医療機関に提示します。資格情報のお知らせのみでは受診不可。



マイナ保険証があっても資格情報のお知らせは必要です。  
手元にない場合は再発行してください。

## ■外来診療（通常とは異なる動線）において オンライン資格確認が行えるようになりました

風邪症状のある方は院内に入れません！

車の中で待機していただきコロナ・インフルエンザの検査を行います。その際に健康保険証をお預かりしておりましたがマイナンバーカードにてオンライン資格確認が可能となりました。顔認証不可のため暗証番号が必要になります。

\*暗証番号が不明な方は市役所等に相談されてください。



## ■マイナ保険証『医療情報取得加算』について

当院は、より質の高い診療を行うため、オンライン資格認証による情報（受診歴、薬剤情報、特定健診情報、その他必要な診療情報）を取得して活用しています。

マイナンバーカードをご持参ください。下郷診療所は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。

下郷診療所 ☎56-2361

### 『プレミアム商品券』使えます！

3月19日（木）～6月30日（火）使用期間の「中津市プレミアム商品券」を、丸八末広石油店でもご利用いただけるよう、再度取扱登録を行いました。

引き続き地域の石油店としてご利用・ご活用をお願いします。

### 「月に一度はタイヤの空気圧点検を！」

お車の空気圧が低いと燃費が悪化し、走行中の安定性も低下します。

安全のためにも月に一度は空気圧のチェックをしましょう。

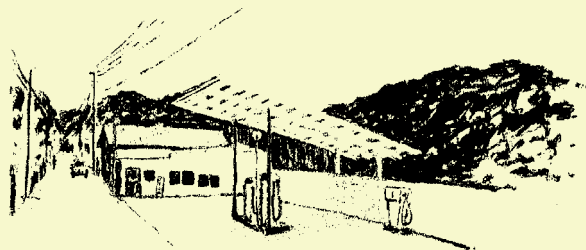
末広石油店にエアコンプレッサーを導入しましたので、農機車両含めお気軽にお声掛けください。

### 口座引落できます

ご利用いただいた油代金を大分県信・ゆうちょ銀行での口座引落（基準日：毎月26日）ができます。（口座振替の届出書は当店にもあります）

なお、けんしん耶馬溪支店分は110円、下郷郵便局は55円の引落手数料がお客様負担となります。

また、新規会員カード作成（無料）も都度受付けていますので、お気軽にお声掛けください。



丸八末広石油（下郷振興会）☎56-2496

「休業のお知らせ」

4月1日（水）購買ふれあいの店は、決算棚卸のため休業させていただきます。

「営業時間を変更」

4月より平日の閉店時間を18時30分から18時閉店に変更させていただきます。

なお、土・日・祝日の閉店時間はこれまで通り、17時閉店となっています。

「アンケート実施中」

購買ふれあいの店では、皆様のご意見を取り入れた店舗運営に努めるため、アンケートを実施中です。店舗内（レジ前）に用紙等をご用意していますのでご意見・ご要望等お寄せください。

「プレミアム商品券」

3月19日（木）～6月30日（火）使用期間の「中津市プレミアム商品券」は、取扱登録を行っている購買ふれあいの店（生産資材含む）でご利用いただけます。

あなたはどっち派？

新商品

耶馬溪黒豚  
なんこつ [冷凍 300g]

☆じっくり煮込んで「とろとろ」食感!!

☆歯ごたえ楽しむ「こりこり」食感!!



どちらの食感も「下ゆで」が重要

※調理例などは、店内掲示や案内チラシをご覧ください。



生産者が大売出しで餅つき



生産者が餅つきで売出し盛り上げ

12月30日、購買の年末大売出しに合わせて健康米生産組合員（農業法人・樋桶の郷）らがふれあいの店前で餅つきを行いました。

威勢のよい餅つきに買い物客も歓声を上げたり、飛び入りで初めて餅つきを体験する子ども達など、慌ただしい師走のひとつときを楽しんでいただきました。

ご協力いただいた生産者の皆さん、年末のお忙しい中、売出しを盛り上げていただきありがとうございました。

# 集落常会開催のお知らせ

集落常会を、下記の通り開催しますので、ご出席をお願いします。

開催日：2026年3月25日(水)・26日(木)

- 議題：①2025年度決算見込み（概要）について  
 ②2026年度事業計画（案）概要について  
 ③各部署からのお知らせについて  
 ④その他

担当役職員：下表のとおり

開催日	集落名	担当者		開催日	集落名	担当者	
		理事および責任者	担当			理事および責任者	担当
3/25 (水)	津留・杉畑、随雲寺、蔵野	玉麻組合長・相良	武田	3/26 (木)	山 浦	玉麻組合長・原口	桑野
	大 久 保	鷹崎理事・藤田	・・・		伊 福	石川理事・矢崎（和）	安田
	奥 の 鶴	立花	香月		鎌 城	越尾常務理事・立花	・・・
	金 吉 上	行岡専務理事・矢崎（和）	笠口		貞 曾	鷹崎理事・藤田	・・・
	床 波	田尻理事・矢崎（愛）	・・・		白 土	行岡専務理事・鷹崎	但馬
	行広・梶ヶ原	越尾常務理事	田坂		山 移	田尻理事・柳本	・・・
	和 泉 原	石川理事・柳本	・・・				

(注) 農協の都合により、予告なく担当者の変更を行う場合があります。ご了承をお願いします。

下郷農協 管理部 TEL 56-2222

## 理事会だより

2025年12月25日に第9回定例理事会、2026年1月28日に第10回定例理事会を開催しましたので、議案および協議内容の一部概要をお知らせします。

### 【第9回定例理事会 提出議案】

- ①活動報告承認の件
- ②2025年度上期決算に係る監事監査指摘事項に対する回答について
- ③その他の報告事項

### 【第10回定例理事会 提出議案】

- ①活動報告承認の件
- ②12月次の経営状況について
- ③その他の報告事項

第9回定例理事会の「第二号議案の2025年度上期決算に係る監事監査指摘事項に対する回答について」は、11月11～12日の2日間行われた監事監査の指摘事項について回答案を付議・承認を受けました。

第10回定例理事会の活動報告承認の件では、12月26日に株主・役員である下郷農協も出席し（株）グリーンコープミルク第2回定例株主総会・合同会社グリーンコープTMRセンター第2回定時社員総会が開催されたことが報告されました。なお、（株）耶馬溪ファーム第2回定時株主総会も同時開催されました。

また、三者の基本協定書締結に基づく「三者実務会議」が開催され、2026年7月1日に（株）耶馬溪ファーム開場式が執り行われるよう準備が進められていることが報告されました。

第二号議案の12月次の経営状況については、事業利益△65,709千円の計画に対し△73,502千円の実績で7,793千円の未達、販売部を除き全体的にマイナスとなりました。全体の事業収益は昨年比で101%と若干伸びていますが、人件費まで含めた固定費が昨年より増加しているため実績は計画に届いていない状況で、今後はさらに売上げを増やす取り組みと手数料率を確保する取り組み案を提示、承認を受けました。

その他の報告事項では、一斉集落常会の開催等について報告・承認を受けました。

# パズル？ 頭の体操

出題●ニッコリ



Q 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か？

タテのカギ

- 2 卒業生代表が壇上で卒業——を  
受け取った

6 チューナーで選局して聞きます

8 わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県

9 精算するために並びます

10 アルファベットの7番目

11 通知表ともいいます

15 走ること。ウイニング——

16 日本庭園の池に似合う魚

18 熱波師が活躍しているところもあります

20 糖度計の——を読み取った

21 夫婦——で旅行に行った

1	6	9		14	18	21
		B				
	7		11		19	D
2			12	15		
		10				
			C			
3	8				20	
4			13	16		
				17		A
5						

## 先月号のこたえ

ゾ	ウ	ニ		ム	カ	デ
	ド	ク	ハ		サ	ン
ア	ン		ミ	オ	ク	リ
ワ		ウ	ガ	イ		ユ
ダ	テ	マ	キ		コ	ウ
テ	ン		コ	ブ	タ	
キ	キ	テ		チ	エ	ア

先月号のこたえ 「サンガニチ」

### ヨコのカギ

- 1 お雛様にひな——をお供えた
- 2 力士が土俵にまくもの
- 3 オーストラリアの首都
- 4 眉間に寄せるもの
- 5 スケジュール帳に書き込みます
- 7 ——は小説よりも奇なり
- 10 ——、雷、火事、親父
- 12 タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 13 出身校をこういうことも
- 14 パーが紙ならチョコは
- 17 ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 19 鳴門海峡には大きなものが発生
- 20 神社の参拝時に鳴らすこともあります

## 先月号のこたえ



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

答え 8+6=14

（数独のルール）  
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。

解答は次号で

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

## Q

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

出題●ニッコリ

## 数独（すうどく）

### 【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、2の入る場所はここだと決められます。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
	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