

消費者と提携し地域農業を守る



下郷農協



「麦秋」(下郷地区の生産者が黄金色の小麦を収穫)

2026

7・8

No.748

下郷の地再生へ「第二步」始動

「下郷の夢！委員会」を開催

5月28日、下郷農協会議室で第1回「下郷の夢！委員会」が開催されました。

この委員会は2023年10月にグリーンコープ共同体と下郷農協と酪農組合の三者で締結した「三者基本協定」に基づき、下郷における酪農業を再構築し、①酪農以外の地域産業の振興、②観光の振興、③高齢者介護対策、④子ども支援策など、下郷の地を活性化させるため三者が一体となり取り組むように予定していました。



委員長に選任されあいさつする玉麻組合長

今回、耶馬溪ファームの7月1日開場により酪農業の振興が順調に進む中で、次のステップとして酪農業以外の分野についても総合的に進めていくため、理事会の承認を経て正式に会を立ち上げることに決まりました。

委員会には、グリーンコープ各単協・社会福祉法人グリーンコープ、耶馬溪酪農組合（伊原組合長）、下郷農協（玉麻組合長・行岡専務・立花参事・末国監事・中島理事補・松崎誠司さん）ら24名（Web参加含む）の多くの方が参加され、会の目的・会則・名称・委員長の決定、事務局メンバーの選出など協議、委員長に下郷農協の玉麻組合長、他事務局メンバー8名が決まりました。

また、「下郷の夢！委員会」は3月に1回程度の開催とすることを確認、主な協議は各取り組みの部会を立ち上げて、その中で協議していくことになりました。

なお、今後の体制や取り組みを具体化するための事務局会議を6月8日に開催しました。

（参事・立花）



「下郷の夢！委員会」の会則制定などを協議し、酪農を核に地域政策の策定・実行を確認



『8年産の麦の収穫』



令和8年産の小麦の収穫が無事終わりました。種を撒いた昨年11月ごろは雨が大変少なく、畑を耕せば土煙がたつほど乾いていました。

「ちゃんと芽が出るか心配だった」という生産者の梶原栄治郎さんですが、収穫を終えてみれば令和7年産よりも多くの収量を得ることができ満足そうでした。

地元産の小麦は農薬・化学肥料を使わず安心安全にこだわって育てられており、製粉したのち素麺や冷凍うどんの原料に使われます。

今夏は小麦畑に思いを馳せながら、新しい耶馬溪素麺に舌鼓を打たれてみてはいかがでしょうか。

(指導販売部・鷹崎)



小麦を収穫する生産者の梶原栄治郎さん

連絡員懇話会で役員と組合員が懇談

5月27日、農協会議室で連絡員懇話会が行われました。

10時30分からの参加者はありませんでしたが、19時30分からの開催には2名の参加者がありました。

玉麻組合長あいさつに続き行岡専務より事業報告を行い、質疑応答を求めました。

参加者からは「決算の赤字原因分析と対策を出してほしい」などの意見や、生産者としての現状等について話が出されました。

執行部に対して組合員から意見が出されたことは、非常に意義があったと思いました。

なお、近年は連絡員懇話会への参加者が少ない等の状況から、今後の在り方は検討が必要と感じました。

(常務理事・越尾)



プランターで野菜づくり



野菜生産者を講師に交流

5月11日、グリーンコープ生協おおいた県北センターで第2回プランター野菜学習会が開催され、鷹崎



多収穫できる植付方法を学ぶ参加者

満行野菜組合長と農協立花が参加しました。

昨年、プランター野菜学習会を行いました。好評につき2回目の開催となりました。

当日は鷹崎さんから、土の入れ方や水と肥料

の量など細かく教わりながら「ミニきゅうり」「オクラ」「九条ネギ」の苗をプランターに植付しました。

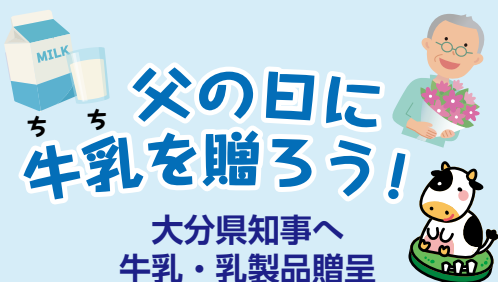
水と肥料の効果が十分に発揮されるような方法で植え付けることで、長期間に多収穫できると教わっていました。

作業後には鷹崎さんよりネオニコチノイド農薬の危険性について説明をしていただきました。

昼食交流では、「プランターでの野菜作りについて勉強になった」「ネオニコチノイド農薬について学習できて良かった」などの感想をいただきましたので、開催出来て良かったと感じています。

講師と苗の仕立てなどをしていただいた鷹崎組合長ありがとうございました。

(参事・指導販売部長 立花)



父の日に牛乳を贈ろう!

大分県知事へ
牛乳・乳製品贈呈

「父の日に牛乳（ちち）を贈ろう!」のキャッチフレーズで全国の酪農団体が各地で展開している牛乳・乳製品の普及運動の一環として、6月の牛乳月間に合わせ、県乳業組合加盟の下郷農協をはじめ酪農生産者団体が6月9日県庁を訪問し、佐藤樹一郎大分県知事に酪農情勢や牛乳等需給動向を報告、県産牛乳を使った牛乳・乳製品を贈りおいしさをアピールし、消費拡大の要請を行いました。

県知事より「消費拡大が重要だ、牛乳の持つ魅力を発信してほしい。県も一緒に盛り上げていきたい」と述べられました。

(常務理事・越尾)



玉麻組合長（左から2人目）など酪農生産者団体から県知事へ乳製品を贈呈しPR

『今年も温湯消毒を行いました』

今年も恒例の種籾の温湯消毒を行いました。温湯消毒とは種子消毒剤を使用せず60℃のお湯で10分間消毒を行う方法で、環境保全を意識した安心安全なお米づくりを目指す健康米生産組合員や農協組合員の水稻生産者が参加しました。

(指導販売部 鷹崎)



「地域の皆様へ」丸八末広石油の現在の状況について（2）

日頃より丸八末広石油をご利用いただき、誠にありがとうございます。

現在、燃料の供給が止まっており、長期間にわたり休業を余儀なくされております。皆様には大変なご不便、ご迷惑をお掛けしておりますこと、心よりお詫び申し上げます。

営業再開に向けて、現在2つの方法を検討しています。

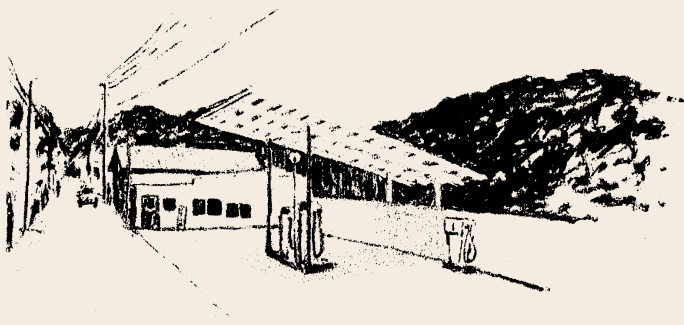
1つ目は、これまで取引のあった業者様から「現金での仕入れであれば対応可能」とのお話をいただいております。しかし、これまでのような掛け払いではなく、先に現金が必要となるため、資金面で大きな課題があります。

2つ目は、北九州の業者様を通じてメーカーから燃料を仕入れる方法です。すでに申請を行っていますが、現在（6月18日）も回答を待っている状況です。

休業が続く中で、「やっぱり地域に必要」「なくなると困る」というありがたいお声を多くいただいております。改めて、地域の暮らしを支える大切な存在であることを実感しております。

ただ、想いだけでは前に進めない厳しい現実もあります。地域の皆様のお知恵やお力添えをいただきながら、何とか存続・再開に向けて前向きに進んでいきたいと考えております。

今後とも温かく見守っていただけますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。



丸八末広石油店（下郷振興会） ☎56-2496



畜魂碑の乳牛像に紅白の
タツを着け御霊に感謝

4月30日、鎌城地区で令和8年度の畜魂碑慰霊祭が執り行われました。

この慰霊祭は、酪農畜産などの発展のため、尊い命を捧げてくれた多くの家畜に対して深い感謝と哀悼の意を捧げるため、この地区に乳牛を導入した昭和30年より毎年行っているものです。

当日は組合員の玉井道崇さんの呼びかけで、酪農組合のほか畜産関係者が参列、畜魂碑の前で一堂が静かに祈りを捧げました。

続いて呼びかけ人の玉井さんより「今年一年怪我無く安全第一を心がけ頑張ります」と挨拶があり、最後に役員が畜魂碑の乳牛像に紅白のタツ（頭絡）を着け、お清めのお酒をかけ、無事に畜魂碑慰霊祭は終了しました。

（指導販売部・畜産担当 武田）

鎌城地区で畜魂碑慰霊祭

新酪農場見学や新緑の耶馬溪楽しむ



ミルク工場をバックに記念撮影

5月8日、産直消費者組織の新婦人八幡支部より19名の方が下郷農協に來られました。当初はタケノコ狩りの予定でしたが、時期が遅かったことと鹿の食害があり、急遽予定を変更して耶馬溪ファームとグリーンコープミルクの見学を行いました。

皆さん驚かれていました。その後、深耶馬溪で新緑を楽しんでいただきました。タケノコ狩りは出来ませんでした。良い産地見学・交流が出来たと思います。
(参事・指導販売部長 立花)

その日はグリーンコープミルク工場が稼働しておらず、外から見学させていただきました。

続いて建設中の耶馬溪ファームを見学、鎌城という土地が戦後に長野から入植された方たちによって開拓され、その後に農協との繋がりです牛乳加工（労働牛乳）が始まった歴史など玉麻組合長が説明しました。開拓時の苦労などはかり知れませんが、この台地を人力で切り開いたことに

生産者の思いが詰まった耶馬溪黒豚

オガコ豚舎で走り回る黒豚たち

石川さんご夫妻が生産する「耶馬溪黒豚（バークシャー種）」は、下郷地域の標高400mにある鎌城集落で育てられています。

おいしい地下水と清い空気のおかげで、繁殖から肥育まで一貫経営をしており、生後3カ月から出荷まで「オガコ」を敷き詰めた豚舎で育ちます。

肥育用豚のエサは、分別生産流通管理済みの大豆・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）を使った配合飼料で育てられます。

お肉はきめ細かく柔らかい肉質と、脂の甘み・旨みが最大の特徴で、繊維は細かくジューシーで、歯切れの良さと豚特有の臭みもなく、さっぱりとした味わいです。

また、一般的な白豚肉と比べ、疲労回復に効果的なビタミン1が約10倍、旨味成分（イノシン酸・グルタミン酸）も多く含まれています。

「黒豚が健康に育っていくよう、投薬の量は最小限で育てたい」と、生産者の思いも詰まっています。



健康な黒豚を育てる石川さんご夫妻

／ 知っておいしく食べよう ／ お米の教室

私たちの日々の健康と元気を支えているお米。その栄養や食べ方の工夫を学ぶクイズに挑戦！

お米が持つ力と魅力を見直して、よりおいしくいただきます。

クイズ監修：管理栄養士・大槻万須美 イラスト：服部新一郎

Q1

○か×で答えましょう
お米には肌の調子を
整える効果があると
されている。

1 ○ 2 ×

Q2

○か×で答えましょう
ダイエットしたいなら
ご飯（お米）は
食べない方がよい。

1 ○ 2 ×

お米の

健康と栄養

クイズ

Q3

正しいものを選びましょう
お茶わん1杯のご飯に
含まれるタンパク質の
量はどのくらい？

- 1 納豆10分の1パック分
- 2 煮干し1匹分
- 3 卵2分の1個分

Q4

正しいものを選びましょう
運動1、2時間前に
食べる軽食で
お薦めなのは？

- 1 梅こんぶおにぎり
- 2 焼き芋
- 3 バナナ



解説

Q1

お米には、代謝を助けて皮膚粘膜の健康維持に関与するビタミンB群が含まれています。また、食物繊維によって腸内環境を整えることで肌の状態にも影響を与えるとともに、安定したエネルギー源として、肌が生まれ変わる働きを支えます。

Q2

筋肉を維持して健康的な美しさを保つためには、バランスの良い食事が必要です。ご飯は脂質が少なく、低カロリーでおすすめです。特に冷やご飯に含まれるレジスタントスターチは、血糖値の急上昇を抑える他、腸内環境改善にも役立ちます。

Q3

お茶わん1杯分のご飯に含まれるタンパク質は約3・8gで、卵約2分の1個分強に相当します。さらに、豆腐やみそ汁などと組み合わせると必須アミノ酸のバランスが整い、タンパク質として体に利用されやすくなります。

Q4

空腹状態での運動は、エネルギー生成のために筋肉の分解が進むことがあります。1、2時間前はおにぎりなど、消化の良い糖質中心のものを食べると胃腸に負担がかからず、スムーズにエネルギーに変換されやすくなります。

時間帯別 運動前にお薦めな食事

運動 3、4 時間前まで
肉類など消化に時間のかかるタンパク質や食物繊維の多い根菜類、脂質を含む食事

運動 1、2 時間前
おにぎりなど消化の良い糖質

運動 30 分前
エネルギーゼリーやバナナ

イラスト：大槻万須美、服部新一郎
Q1～Q4 監修：管理栄養士・大槻万須美

購買ふれあいの店

安心・安全を一番に考える
生産者からの贈り物

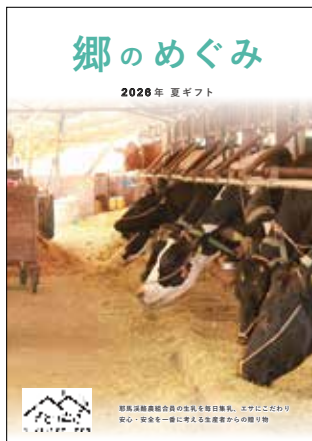
「郷のめぐみ」

夏ギフト2026

農家・組合員が丹精込めて作った農畜産物の加工品ギフト「郷のめぐみ夏ギフト2026」の商品取扱いがスタートしています。

ぜひこの機会に「郷のめぐみ」でふるさと耶馬溪の味覚を親しい方やお世話になった方へ贈りませんか。

今回は定番商品に加え好評の「生ハンバーグ」、ステーキが手軽に楽しめる「ライトステーキ」、「カルビたれ漬け」などをラインナップ、カタログ掲載の価格は全て送料・税込みとなっています。



「今年も新茶ができました」

下郷農協ふれあいの店では6月から「下郷深むし茶」「下郷一番茶」の2種類の新茶をご用意しています。

下郷農協が取り扱っているお茶はすべて有機JAS認証を取得している下郷製茶組合の生産者が作ったお茶です。下郷製茶組合は30年以上農薬・化学肥料に頼らない栽培を耶馬溪の霧深い山あいにある茶畑で行っています。どうぞこの機会に旬の味と香りをお楽しみください。



家族で楽しむおいしい一皿

レシピ提供 料理研究家 和田麻紀子

常備菜にも使える夏野菜活用レシピ



ナスの揚げ浸しそうめん

とろとろでジューシーな揚げナスは夏のごちそう

材料(2人分)

ナス	2本(160g)	そうめん	4束
油	適量	好みの薬味(大葉、ミョウガ、おろししょうが、ゴマなど)	適宜
だし汁(かつおだし)	200ml		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1/2		

作り方

- ①ナスはへたを取り、半分の長さに切ってから縦4等分にする。皮には斜めに隠し包丁を入れる。
- ②フライパンや揚げ鍋に油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、①のナスを入れてゆっくり返しながら両面にほんのり焼き色が付くまで3、4分揚げる。揚げ上がったらく油を切っておく。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、②のナスを入れて一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- ④そうめんを袋の表示時間通りにゆでて冷水(材料外)で締める。よく水気を切って、一人分ずつ器に盛り付ける。
- ⑤④に③をかける。上から好みの薬味をのせて出来上がり。

ポイント

ナスに隠し包丁を入れると皮の食感が良くなり、味が染みておいしくなります。Aの代わりに、かけつゆの濃度に希釈しためんつゆ(250ml)を活用するとお手軽です。

アレンジ

- ナスの揚げ浸し(作り方①～③)を多めに作って常備菜に
- カボチャやシントウ、オクラなど好みの野菜を加える
- ラー油や梅干しを加える

「耶馬溪素麺」リファイン!!

下郷地域で農薬・化学肥料不使用にて栽培した中力小麦の「チクゴイズミ」で作りました。

チクゴイズミは、ゆで麺などに加工した際の「モチモチ感」と「なめらか食感」が特徴です。

耶馬溪素麺は従来品よりも麺が細く長くなりましたので、よりつるりとした喉ごしと軽やかな食感をお楽しみいただけます。



2026年7～8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7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	31日 休診	

〈2026年8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	3日 休診	4日 酒見先生	5日 休診	6日 酒見先生	7日 休診	8日 休診
9日	10日 休診	11日 休診	12日 休診	13日 休診	14日 休診	15日 休診
16日	17日 休診	18日 酒見先生	19日 休診	20日 酒見先生	21日 休診	22日 休診
23日	24日 休診	25日 酒見先生	26日 休診	27日 酒見先生	28日 休診	29日 休診
30日	31日 休診					

後期高齢者医療制度における 資格確認書を申請によらず 交付する対象の見直しについて

後期高齢者医療制度の加入者においては、新たな機器の取扱いに不慣れである等の理由から、令和8年7月末までの間、マイナ保険証の保有状況に関わらず、申請によらず全員一律に資格確認書を交付する運用となっていますが、令和8年8月以降、本運用が見直されることとなっています。詳しくは厚生労働省のホームページ等でご確認いただくか、下郷診療所でご確認ください。

医療DX推進体制整備加算・医療情報取得加算 統合・再編



名称変更

電子的診療情報 連携体制整備加算

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

『穀物水分計』の 検定について

穀物水分計の検定を実施しますので、受検希望の方は指導販売部（鷹崎）まで穀物水分計の持ち込みをお願いします。

■対象メーカー

株式会社九州ケット
静岡製機株式会社
株式会社サタケ

注：対象外メーカーの検定はお受けできません。また、サタケ・静岡製機は対象型式が決まっていますので予めお問い合わせください。

- ・穀物水分計持込締切日
令和8年8月7日（金）
 - ・検定後の受け渡し日
令和8年9月7日（月）以降
（ご連絡致します）
 - ・検定料金：ケットは2,700円、静岡製機・サタケは3,000円（ともに税別・期間内検定）
- ※但し、交換部品代・オーバーホール代等は別途請求となります。

■お問い合わせ

下郷農協 指導販売部
担当 鷹崎まで（TEL 56-2630）

組合員に寄り添う活動で保障提供

全職員が「共済・ギフト推進大会」で決起

6月9日、「2026年度共済・ギフト推進大会」を開催しました。

大会では玉麻組合長が、「災害はいつどこで起こるか分かりません。」とJA共済の重要性についてあいさつ、続いて組合員・利用者を第一に考えた事業推進活動のもと、一人ひとりに合わせた保障提供と未来を見据えた基盤づくり

に取り組む活動方針など活動要綱を確認しました。

また、今年度は新たな共済部門推進体制を踏まえ、全職員からの情報提供をもとに組合員・利用者へ「ひと・いえ・くるま・農業」の保障提供の取り組みを強化することとしました。



3年連続目標達成に向け「ガンバロー！」

どの写真にも、
リスクがひそんでいます。
お気づきですか。

農業に関する幅広い賠償リスクに

資料請求は
こちら

くらしの保障、相談するなら

●ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

26481050069

☆お盆期間中の営業のご案内☆

月・日(曜日) 部門等	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
	日	月	火	水	木	金	土	日	月
ふれあいの店	営業 8:30-17:00	営業 8:30-18:00	大売り出し 8:30-17:00	大売り出し 8:30-18:00	大売り出し 8:30-12:00	休業	休業	休業	10:00開店 ~18:00
野菜受取	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	8:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00
下郷診療所	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
特約店・ 丸八末広石油店	休業	営業 7:00-18:00	休業	営業 7:00-18:00	休業	休業	休業	休業	営業 7:00-18:00

⑨特約店・丸八末広石油店の営業日・時間は、原料仕入状況により変更となる場合があります。(6月18日現在)
営業再開等の情報は、丸八末広石油店および購買ふれあいの店に店頭掲示します。

《お問合せ先》・購買ふれあいの店(直通) : 0979-56-2225 ・指導販売部(野菜受付等) : 0979-56-2630
 ・企画部お客様センター : 0979-56-2888 ・下郷診療所 : 0979-56-2361
 *農協本所(0979-56-2222) : 一部業務を除き8/13~16休業
 特約店・丸八末広石油店(下郷振興会) : 0979-56-2496または090-1877-0626(吉原)まで

理事会だより

2026年4月28日に第1回定例理事会、5月27日に第2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1回定例理事会 提出議案】

- ①活動報告承認の件
- ②外部出資承認の件について
- ③第78回通常総会付議議案について(1)
- ④第78回通常総会付議議案について(2)
- ⑤役員改選に係る役員選挙各管理者・立会人の指名について
- ⑥理事に対する貸付について
- ⑦2026年度購買供給品手数料の設定について
- ⑧2026年度販売手数料の設定について
- ⑨その他の報告事項

【第2回定例理事会 提出議案】

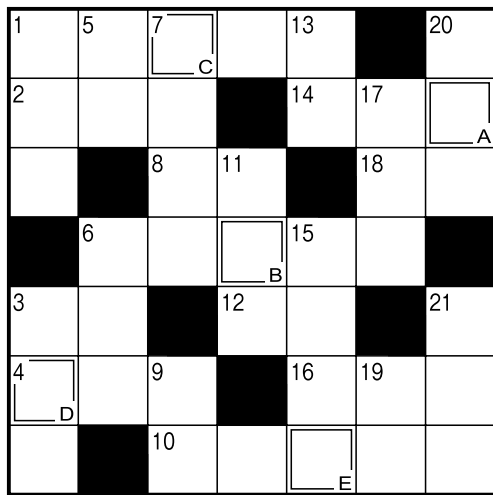
- ①活動報告承認の件
- ②役員賠償責任保険の加入について
- ③2026年度コンプライアンス・プログラムおよびコンプライアンス・マニュアルの承認について
- ④「2026年度不祥事未然防止のための行動計画」策定および2025年度取り組み結果(概要)について
- ⑤その他の報告事項

第1回定例理事会の活動報告承認の件について、3月25日・26日開催の一斉集落常会に係る組合員意見・要望の回答(案)内容について報告・確認を受けました。

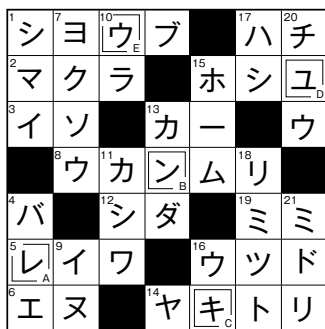
第78回通常総会付議議案については、2025年度活動報告および2026年度活動方針・事業計画、理事報酬額等を付議・承認を受けました。

その他の報告事項では、「三者基本協定」に定める「下郷の夢!検討委員会」を設置・起動するための『会則』(案)について確認・承認を受けました。

第2回定例理事会のその他の報告事項では、第78回通常総会に係る2025年度事業・経営活動報告(一部変更)を再提案、また、総会決算財務諸表に係る数値について付議報告・承認を受けました。



先月号のこたえ



先月号のこたえ「レンキユウ」

タテのカギ
1 飛行機が飛び立つこと
3 田んぼでグロゲロ鳴きます
5 土地の広さをあらわす単位のひとつ
6 シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
7 パールともいいます
9 ヒヨコのための栄養が豊富な部分
11 小銭入れに入れます
13 ブイもこの仲間
15 北海道と青森を結ぶ——トンネル
17 野球の出場メンバーのこと
19 金つちで打ち込みます
20 嘘から出た——
盆——、阿波——

ヨコのカギ

- 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- 髪に結わえるもの
- ダンスや机などのこと
- ギターは電気信号で音を奏でます
- 8月15日は——記念日。平和を祈念します
- 初対面の人に——紹介をした
- ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- 炒った大豆をひいたもの
- 分度器で測ります
- 納豆が引くもの

パズル？ 頭の体操

出題●ニッリ

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？



先月号のこたえ



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

答え 6+2=8

（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ずつ入ります。

解答は次号で

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

数独（すうどく）

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

出題●ニッリ

【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