

JA だよりみづま

三瀬町農業協同組合

2023

4

月号

No.468



地図落とし作業



www.ja-mizuma.or.jp

和ハーブミニ図鑑

香りと滋味あふれる

ユズ(柚子)

太陽のように彩り鮮やかで爽やかな香り。健康維持や美容にうれしいビタミンCやクエン酸、ノビレチンなどの栄養成分も豊富です。冬至の「ゆず湯」も身近な暮らしの風習です。



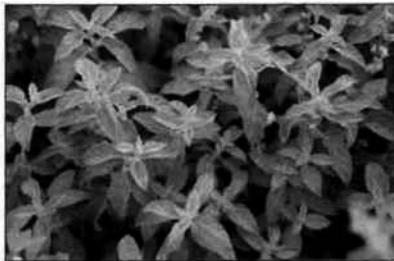
活用方法

果汁・果皮・生葉を丸ごと使って、タイ料理「トムヤムクン」の風味付けなどに。

涼やかな和のミント

ハッカ(薄荷)

名の由来は「荷が薄く(軽く)てもうかる」ことから。和種ハッカは西洋ミント種よりもメントール成分を多く含んでおり、スーとする清涼感の強さが特徴です。



活用方法

緑茶やほうじ茶にひとつまみのハッカを加えると、新しい味わいに。

忘れがたい森の香り

クロモジ(黒文字)

枝葉をちぎると立つ上品な香りはお茶やお酒、アロマに使われ人気です。つまようじの材料で芳香成分に殺菌作用があるといわれています。枝や幹の斑紋が黒い文字のように見えるのが特徴です。



活用方法

乾燥した枝葉をバスタブに浮かべて入浴剤に。細かくしてガーゼなどで包めば匂い袋にも。

庭先の優れた草薙

ドクダミ(蕺)

日本の暮らしで多用されてきた和薬の1つ。生葉の独特の匂い成分はバクチーにも見られる物質で殺菌・抗炎症作用があるとされ、化膿(かのう)やかぶれ、水虫などに向いています。



活用方法

乾燥した葉を布袋に詰め、靴の中に収めてシューキーパーに。脱臭作用が期待できます。

世界中で食されるハーブ

スペリヒュ(滑覧)

多肉性で日なたによく育ちます。ビタミンやミネラル類、鉄分、カルシウムなどの栄養に優れ、中でも必須脂肪酸オメガ3が豊富。ぬめりと歯応えが癖になるスーパーフードです。



活用方法

生のスペリヒュをさっとゆで水気を切ったら、からししょうゆであえてお酒のおつまみに。

爽やかな香りと多彩な魅力

カキドオシ(垣通)

バジルやミント、シソの仲間で爽やかな香りが特徴です。隣家との垣根を抜けて伸びていく、たくましい生命力が名の由来。利尿、血糖下降、せきを鎮める作用が期待されています。



活用方法

生の葉をピザトーストにたっぷりのせて。また、乾燥させて塩と混ぜた、香るソルトもお薦め。

日本人の暮らしの
パートナー

和ハーブの 楽しみ方

おいしくて、体に良くて、心地いい。

私たちの身近にある
有用植物「和ハーブ」を、
普段の暮らしに
取り入れてみませんか。

●販材協力：一般社団法人和ハーブ協会 <https://wa-herb.com/>

つめ直す機運が高まると同時に、和ハーブへの注目度も一層増しています。風土の独自性とそこに育つ和ハーブの魅力を掛け合わせ、地域の新しい産業にしていく取り組みが今、全国各地で始まっています。
(※)一般社団法人和ハーブ協会の定義による。

和ハーブとは 宝物は見慣れた景色の中に

「ハーブ」というと海外の香草のイメージが一般的ですが、日本にもハーブ＆スパイスがあるのをご存じでしょうか。「和ハーブ（※）」とは江戸時代以前より日本各地で広く用いられ、生命と暮らしを支えてきた有用植物のことです。日本原産の野生種や栽培種、および外来種も含みます。

私たち日本人の心身は、日本の風土によって培われたもの。そして飲食や薬、お風呂、織維、染め、生活材、儀礼、環境保持などに使われてきたものは、身近にあって欠かすことのできない、親しみある植物たちでした。コロナ禍を経て、再び自分たちの足元を見

ます。

私たち日本人の心身は、日本の風土によって培われたもの。そして飲食や薬、お風呂、織維、染め、生活材、儀礼、環境保持などに使われてきたものは、身近にあって欠かすことのできない、親しみある植物たちでした。コロナ禍を経て、再び自分たちの足元を見ます。

植物とその知恵を見直し始めると、季節や体調の変化を見逃さないようになり、いつもの散歩道や通勤・通学路も違って見えてきます。実は日々の暮らしだけでなく人生そのものを豊かにしてくれるのも、和ハーブの魅力なのです。

和ハーブを暮らしに 身近な植物に目を向け魅力を生かす

昔から日本人は土地に息づく自然素材を生かすことで、健やかさ、美しさ、そして感性を育んできました。和ハーブは、今こそもっと私たちの暮らしの隅々になじんでも良いはずです。

その可能性は無限大です。まずは一つ一つの植物について知り、各地でどのように使われてきたかを学びながら、新しい感性で暮らしに取り入れてみましょう。例えば、乾燥させた和ハーブを二握り分ほど手鍋に入れて煮出し、それをバスタブに入れてつかれば、自宅でも手軽に良い香りのお風呂が楽しめます。

和ハーブが育つ場所

シソやタンポポなど、身近な場所でよく見かける植物も和ハーブです。

正しく見分け、ルールとマナーを守って採取を楽しみましょう。

◆ 採取のルールとマナー ◆

- 1 土地の所有者や管理者の許可を得た所で採取する。
- 2 除草剤など、人体にとって危険な物質が植物に付いている可能性のある場所は避ける。
- 3 一度に大量の採取はせず、少量だけ持ち帰る。
- 4 むやみに根を掘り起こしたり枝やつるを切ったりせず、採取に必要な部位だけを摘む。
- 5 絶滅危惧種など個体数の少ないものの採取はしない。
- 6 有毒植物を誤って採取しない。



2/11

農業まつりでハトムギ商品をPR

道の駅おおきでJA福岡大城の農業まつりが開催され、当JA資材課はハトムギ商品（はとむぎ珈琲、はとむぎ茶（ティーバッグタイプ）、ほとめき茶（ペットボトルタイプ）、味噌）を販売しました。

会場には多くの来場者が訪れ「三潴でハトムギ商品はよく購入するから、このイベントで購入できてよかった」と好評でした。

資材課では管内外のイベントに参加し、ハトムギ商品のPRを行っており、今後も販売拡大を目指していきます。



ハトムギ商品をPRする担当者

2/15

家の光記事活用グループ「カトレア」が無水鍋料理を学ぶ

女性部家の光記事活用グループ「カトレア」は本所で、家の光の読書会と無水鍋を使った健康料理を学ぶための講習会を行いました。

6名が参加し、家の光の記事を読み、感想や意見を出し合いました。また、鍋やクッキングヒーター等を取り扱う(株)MDTの社員を講師に、無水鍋の使い方や調味料を抑えたオススメ料理の作り方が紹介されました。

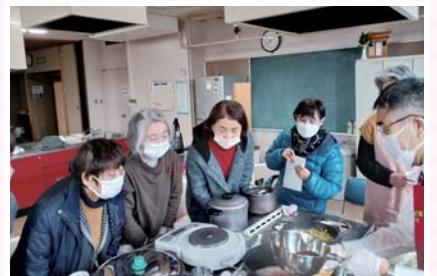
無水鍋は水を使わずに調理ができるため、素材のうま味を引き出すことで調味料の使用量を抑えることができます。

参加者は「今後も活動の場を増やし、楽しく、元気に活動を行いたい」と話していました。

このグループは女性部の活動の一環として令和4年7月に発足し、雑誌「家の光」を活用した読書会、料理、手芸を行っています。



家の光の読書会をする参加者



無水鍋の料理に興味深々の参加者

2/27

農業用廃プラスチック回収

久留米市三潴町農業用廃プラスチック等適正処理推進協議会は農業用廃プラスチック類の回収をカントリーエレベーターで行いました。

今回は灌水チューブやブルーシート、寒冷紗等約20種類の廃棄資材を回収しました。

農業用廃プラスチック類は産業廃棄物に指定されており、法律で適正に処理することが義務付けられています。

協議会はいちご部会、野菜部会、JA、行政等で構成されており、持ち込まれた資材は適正に処理され、リサイクルすることで環境保全と資源の有効利用に役立てられています。



運び込まれた廃棄資材

地図落とし作業

農産課は、令和5年産の計画数量に基づき、需要に応じた米と転作作物の生産を行うため会合を開き、集落組織代表者や認定農業者120名が参加し、作付計画を作成しました。

各集落に分かれ、どこの圃場になにを作付けするかを話し合い、品目ごとに色分けをして地図に落とし込みました。

水稻と畑作物のすみわけを地図で可視化することで、作業効率アップや大豆の湿害を回避しています。

また、毎年作付品目のブロックローテーションを行うことで、連作障害の回避や雑草の固定化抑制に繋げています。



話し合いながら地図に色分けする生産者

直売所視察研修会

みづまの里農産物直売所会員は福岡市内にある中原採種場(株)の油山研究農場を視察しました。

会員20名が参加し、研究農場の施設や、現在栽培している品種改良した野菜の特長、栽培方法についての説明がありました。

視察を終えた参加者は、「今後、多品目の栽培に取り組み、安全でおいしい野菜を消費者に届けたい」と意気込みを語りました。

視察研修会は、会員の栽培技術向上や直売所店舗の活性化を図るために行っています。



施設の概要等の説明を聞く参加者



圃場を視察する参加者

資材課がRKBラジオに出演

資材課はハトムギ商品のPRを行うためRKBラジオに出演しました。

ラジオではハトムギ商品(はとむぎ珈琲、はとむぎ茶(ティーバッグタイプ)、ほとめき茶(ペットボトルタイプ)、味噌)を紹介し、商品の特長や製作に至った経緯等についてリポーターから質問があり、職員が説明を行いました。

担当者は「このような機会を通して、より多くの人々にハトムギ商品を知ってもらい、手に取ってほしい」と話しました。

RKBラジオでは、農産物直売所の農産物、加工品や生産者を紹介するコーナー「食・農ラ部！」が毎週金曜日に放送されており、当JAの放送は17日に行われましたが、RKBラジオのホームページから視聴できます。



質問を受ける担当者

無人ヘリコプター安全祈願

農産課は、高良大社で産業用無人ヘリコプターの安全祈願を行いました。

職員とオペレーターの代表が出席し、宮司による神事が執り行われました。

担当者は「安全第一で作業を行うとともに、防除をしっかりと行い収量や品質低下を防ぐよう努める」と話しました。

JJAでは麦と水稻、大豆の防除シーズンに無人ヘリコプターの無事故と農作物の豊作を祈願するため、毎年行っています。



無事故・豊作を祈願

セニアカーで 「イキイキ」

たくさんの方が
実感しています。



足を使わずに指の操作
だけで移動ができ、
膝が痛くなりません。
500m離れた畠へ行く
ときも、セニアカーは
安心して乗れます。
80代 女性



カゴが大きくて、
荷物がたくさん
入るのが嬉しいです。
80代 男性



セニアカーで友達と出かけるので、
嬉しそうにしていてこちらも嬉しいです。
80代 女性のご家族

ET4D

31km※1の
連続走行距離と
大型バスケットで
使いやすが
充実しています。

連続走行距離
31km※1

本体価格 ※2

380,000円
(非課税)



ペールイエロー(ZUY)



ペールブルー
(ZUV)



メタリックレッド
(ZBZ)



NEW
ブリリアント
ホワイトパール(YUH)
*15,000円高(非課税)

ET4E

安心の機能にも
こだわった、
お求めやすい
標準モデルです。

本体価格 ※2

320,000円
(非課税)



連続走行距離
19km※1

セニアカーの
詳しい情報は
webサイトへ



毎日を 笑顔で 過ごしたい。

「もうと自由に外出したい」とお考えの方、
スズキセニアカーのある
生活を始めてみませんか?

ちょっとした買い物や、お散歩にも
気軽に行けるのでとっても便利。
充実した毎日で、
きっとあなたの笑顔も増えるはず。

手軽に 操作

運転免許がなくても
使えます。

歩行者と同じ 交通ルール

歩道を通る、右側通行など、
道路交通法上では
歩行者と同じ
扱いです。

家庭の コンセントで 充電

電気の力で動きますので、
走行音が静かで
排気ガスも出しません。



スズキが開発・設計し、
静岡県の工場で
生産しています。

MADE IN JAPAN



お試し運転しませんか?

ご自宅でセニアカーを無料で体験できます。お気軽にスタッフにお尋ねください。

保険にご加入できます!

万が一の時のために
スズキ独自の保険にご加入できます。

◎スズキセニアカーには、消費税がかかりません。
本体ご購入の際にご注文いただいたオプション品につきましても消費税はかかりません。

使用者最大体重(積載物含む) ET4D・ET4E…100kg

使用者最大体重(積載物含む)を超えて使用しないでください。故障や破損の原因となります。

※1 連続走行距離は、JIS T 9208:2016で定められた条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、路面状況等)や運転方法(急発進、ランプ使用等)に応じて連続走行距離は異なります。

※2 本体価格には、オプション品やその取付費用・保険料は含まれておりません。本体価格は販売会社が独自に定めていますので、詳しくは各販売会社にお問い合わせください。

セニアカーは歩行者として扱われます。

◎セニアカーは道路交通法上、歩行者として扱われます。歩行者としての
交通ルールやマナーを守って安全運転を心がけてください。
◎商業施設等での利用は施設管理者の指示に従ってください。

スズキ株式会社
本社:〒432-8611 浜松市南区高塚町300

JIS
規格用具
JET JE030803

【お問い合わせ・ご注文先】車両センター TEL:0942-64-4244



疲労回復・解消方法はありますか？

春の到来。柔らかな日差しが差し込み始め、日増しに過ごしやすい季節となりました。

さて、春は新生活が始まるとともに、農作業では種まきのシーズンになりますね。中腰姿勢や前かがみ姿勢など、長時間にわたり同じ姿勢を取り続けると腰や背中に負担がかかります。疲労の蓄積は体に負担がかかるだけではなく、作業中に事故を引き起こす可能性も考えられます。

日々の疲れが少しでも軽減できるよう、まずは睡眠時間を確保しましょう。枕の高さや素材（硬さ）など、お好みに応じた寝具を選び、より良質な睡眠が取れると良いですね。ご自身の生活スタイルに見合った疲労回復・解消方法を見つけて、心身共にリフレッシュしましょう。

レッツ、トライ！腰をねじる運動+その場足踏み

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」は
コチラ



永山久夫の健康万歳！

食文化史研究家・日本の長寿食研究家●永山 久夫

納豆ののり巻きで100歳へGO!

■日本へ行って長寿食

日本の観光のシンボルといえば富士山。そしてもう1つのシンボルが日本の長寿食。今や「日本へ行って、長寿食を食べて長生きしましょう」の時代なのです。

いやー、面白い時代になってきました。

これから毎号、長寿食をご紹介していきます。人生100歳ももうすぐ。一緒に大笑いしながらどんどん長生きいたしましょう。

1回目の長寿食は「納豆ののり巻き」で、長寿はもちろん脳の活性化にも大変役に立ちます。花見や野遊びのお弁当にもぴったり。

長生き時代を面白く過ごすために欠かせないのが頭の若々しい発想力。頭の回転力もアップさせるための脳のエネルギー源であるブドウ糖は、ご飯などの炭水化物が分解されて作られます。

炭水化物を分解してブドウ糖にするために欠かせないのが、ビタミンB1です。納豆にものりにもビタミンB1がたっぷり。従ってのり巻きを食べると、ご飯から炭水化物、そして分解して頭脳力をアップさせるブドウ糖にするビタミンB1も豊富に取れます。

■年を取ってもバリバリ働く

年を取ってもバリバリ仕事を続けて豊かな生活を楽しむ時代になっています。

高齢になっても、働く能力のある人がどんどん求められる時代にぴったりなのが納豆ののり巻きといつていででしょう。

納豆は素晴らしい。体の若さを保つアミノ酸が多く、頭の老化を防ぐレシチンもたっぷり。のりには幸せホルモンのセロトニンの原料となる必須アミノ酸のトリプトファンが多い。さあさあ納豆ののり巻きで長生きGO GO!といきましょう。



13の人権の課題

その5

★アイヌの人々

アイヌの人々独自の豊かな文化が、同化政策や人々の高齢化などの影響により、十分な保存・伝承が図られているとは言い難い状況にあります。アイヌの人々への正しい理解・知識を共有して、依然として存在する偏見や差別の解消に取り組み、アイヌ文化の復興に配慮していきましょう。

土曜朝市開催

みづまの里農産物直売所では、4月15日(土)に土曜朝市を開催いたします。直売所会員が作った新鮮野菜や漬物等の加工品、みづまの光グループの蒸したておこわ、手羽先・手羽元の唐揚げ等を販売します。ぜひお越しください。

【日 時】令和5年4月15日(土)8:30 ~ 12:00

【場 所】犬塚購買店

【お問い合わせ先】犬塚購買店 TEL:0942-64-4373

※犬塚購買店と資材集約センターは通常営業をしておりますのでご利用ください。

【新型コロナウイルス感染症対策】

・咳や熱等で体調不良の方は来店をご遠慮ください。

※感染状況により中止とさせていただく場合がございます。

中止する場合はホームページにてお知らせいたします。



産業用無人ヘリコプターによる農薬散布実施について

JJAでは以下の通り麦類の赤かび病防除作業を実施します。

産業用無人ヘリコプターが、野菜作付圃場付近で薬剤の散布を行う場合、**作業班が事前にお声掛けいたしますので、ご理解とご協力をお願ひいたします。**

【防除期間】令和5年4月上旬～下旬(予定)

【散布場所】麦類の防除作業委託者圃場

※作物の生育状況や天候によって防除期間が変更になる場合があります。

ご不明な点がありましたら農産課までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】農産課 TEL:0942-64-2213



組合員脱退手続きに関するお知らせ

JJAにおいては、組合員の脱退手続きを以下の内容で行っていますので、組合員皆さまのご理解とご協力をお願ひいたします。

脱退には、法定脱退と任意脱退があります。

【法定脱退】

法定脱退とは、組合員の死亡・町外転出による脱退のことです。

手続き完了後、都度出資金を払戻しています。

【任意脱退】

任意脱退とは、組合員の意思表示による脱退のことであり、事業年度末の60日前までに予告し、脱退することです。

出資金の払戻につきましては、手続きを行った事業年度の決算承認がされた総会後となります。ご不明な点は本所へお問い合わせください。

任意脱退手続承認時期	出資金払戻時期
令和5年4月1日～令和6年1月31日 ※令和6年2月1日～令和6年3月31日までは脱退できません。	令和6年6月総会後
令和6年4月1日～令和7年1月31日 ※令和7年2月1日～令和7年3月31日までは脱退できません。	令和7年6月総会後
・ ・ ・	・ ・ ・



三潴町農業協同組合

〒830-0102 福岡県久留米市三潴町田川211
ホームページ:www.ja-mizuma.or.jp

お問い合わせ

(0942)
64-2211