

JA だより みづま

2022
9 月号
No.461

三潯町農業協同組合



イチジク出荷順調 内田重文さん



水稻出荷時のお願い

いよいよ水稻の収穫が始まります。

カントリーエレベーターに出荷される際は以下のことを守っていただきますようお願いいたします。

- ・配布されるチケットの日付と時間を守る
- ・前日刈りをしない
- ・ベルトや紐が切れかけているフレコンで出荷しない
- ・フレコンの底を紐で縛っているか確認する
- ・フレコンを運ぶ際、急発進・急旋回・急ブレーキをしない

【新型コロナウイルス感染症対策】

- ・マスクを着用する。
- ・待ち時間は車内で待機する。

以上の事を守り、事故等がないよう安全に作業をしましょう。

【お問い合わせ先】

＜荷受けについて＞

農産課 TEL:0942-64-2213

＜フレコン購入について＞

農機燃料課 農機具・家電センター TEL:0942-64-4275

野外焼却について

～ 野外焼却は原則禁止!! ～

これからの時季は、ワラ等を焼却する機会が増え、風が強いときは燃え広がる危険性が高くなります。

野外焼却は**原則禁止**ですが、**一部の例外**である「ワラ等の焼却」、「庭先での落ち葉焼き」等を行う場合は、次の点に十分注意して行ってください。

○やむを得ず行うときの注意点○

- 1 風の強い日は絶対に行わない
- 2 周囲に燃えやすいものがない場所で行う
- 3 消火の準備をしてから行う(水バケツ、消火器等)
- 4 その場を離れず、少ない量で焼却する
- 5 火が消えたことを確認する
- 6 近隣住民の迷惑とならないように行う

【お問い合わせ先】

久留米広域消防本部 三潴消防署

TEL 0942-62-2185



すき込みで地力増進

JAでは収穫後のワラのすき込みを強く推進しています。

稲わらを早期にすき込むことで、地力増進、病害虫抑制等の効果が期待できます。

【地力増進効果】

近年、出穂期から登熟期が高温傾向にあり、後期栄養不足や稲体の活力低下による登熟不良を招き、品質低下の大きな要因となっています。

そのため、ワラのすき込みや土づくり資材の施用により、地力増進が重要になります。また、秋にすき込むことにより、春のすき込みよりメタンガス・硫化水素の発生が抑えられ根腐れ等の生育障害を軽減することができます。

＜すき込み時期＞

ワラのすき込みは、収穫後できるだけ早く、地温の高い時期に、土づくり資材を散布後実施してください。ワラの分解を担う土壌微生物は地温が15度以下になると活性が低下するため、すき込みが遅くなると分解が十分に進みません。

＜すき込み方法＞

ワラの分解に必要な酸素供給や春先の土壌の乾燥促進等を考慮し、耕深は5～10cmの浅うちとしてください。湿田や冬期に湛水しやすい水田は、排水溝を作ります。

【病害虫抑制効果】

①いもち病

菌は被害ワラで越冬して翌年の発生源となるので、いもち病が発生した圃場は、収穫後、速やかにすき込むことで、圃場で越冬する菌を抑制できます。

②紋枯病

菌株で越冬しますので、早期にワラをすき込むことで、圃場内に残存する菌核を減少させます。

③ニカメイガ

ニカメイガの越冬虫は、ワラに潜んでいますので、すき込むことで、幼虫が越冬しないようにします。

【雑草抑制効果】

オモダカ・クログワイ等の多年生雑草は、低温や乾燥に弱いので、耕うんにより塊茎(かいけい)を掘り出し、地表面にさらすことで、塊茎量を減らす効果があります。

【お問い合わせ先】

農産課 TEL:0942-64-2213

7/20

農業用廃プラスチック類を回収

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カントリーエレベーターで農業用廃プラスチック等を回収しました。

生産者は不要になった農業用マルチ、廃ビニール、廃ポリ、肥料袋を種類別に分別し、決められた場所に運び込みました。

JAは農業用廃プラスチック等を適正に処理するため、協議会に参加しており、いちご部会と野菜部会の部会長、JA職員が協力して回収作業を行っています。



7/22

インボイス研修会

農業青色申告部会は本所3階大研修室で『適格請求書等保存方式(インボイス制度)』の研修会を開きました。

部会員と各関係機関約50名が参加し、令和5年10月1日より導入される「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」について、制度の仕組みや農家(個人・法人)に与える影響を、今後の経営に当てはめながら解説し、参加者は真剣に説明を聞いていました。

今後部会では、1人ひとりの経営状況を見ながら、インボイス制度への対応が後手にならないよう、個別指導会にて対応していきます。



7/30

イチジク出荷開始

JA管内ではイチジクの出荷が始まり、集荷場ではみずみずしいイチジクが次々に運び込まれています。

出荷初日は「とよみつひめ」「榊井ドーフィン」合わせて66パック、Lから2Lサイズが中心となりました。運ばれたイチジクは検査員が着色や果形を検査し、福岡大同青果に出荷されました。

管内のイチジク生産者は9名で約120アールを栽培しており、生育状況について担当者は「今年は天候に恵まれ生育が進み、着色や果形も良く仕上がった」と話しました。JAでは11月上旬までに約11トンの出荷を見込んでおり、関東地方にも出荷を行います。



いちご部会総会及び令和3年度産いちご優秀農家表彰

いちご部会では令和3年度の総会が開かれ、令和3年度事業報告及び4年度事業計画等が承認されました。また、優秀な成績を残された方が表彰されましたのでご紹介します。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、書面による決議が取り計らわれました。

【増収共進会】(敬称略)

・面積当たり販売高最高位の部

25アール以上・・・最優秀賞：永田 智士

20アール以上・・・最優秀賞：牛原 政史 、 優秀賞：中園 彩 、 優良賞：井寺 清春

15アール以上・・・最優秀賞：中村 国昭 、 優秀賞：小川 俊裕

15アール未満・・・最優秀賞：牛原 勉 、 優秀賞：生津 達也

・秀品率最高位の部

最優秀賞：中園 彩 、 優秀賞：井寺 清春

・永年いちご栽培感謝状対象者

20年表彰・・・竹元 謙治 、 井村 英昭 、 生津 千吉

・新人賞の部

生津 達也

イチジク新規生産者 内田 重文さん(48歳)

内田重文さん夫婦は就農して3年目を迎え、今年から生産を始めたイチジク「とよみつひめ」(作付面積約8アール)の収穫作業に励んでいます。重文さんは以前、会社員として勤務されていましたが、父の洋一さんと跡継ぎについて話し合いを重ねた結果、実家の農業を継ぐ決意をしました。重文さんはイチジクのほか、洋一さんと一緒に米、麦、大豆、タマネギを生産しています。

イチジクを生産を始めたのは、農作業が一段落する8月頃に何か他の作物を新規で作付け出来ないかと考えていたところ、イチジクを栽培しないかと他の生産者より持ち掛けられたことがきっかけでした。

初めての作物で分からないことも多く、他の生産者やJAに教わりながら栽培管理を行いました。その結果、病気や害虫の発生が少なく、順調に生長し、良質なイチジクを出荷することが出来ているとのことでした。

今後について重文さんは「作付面積を維持し、安全で高品質なイチジクを消費者に届けられるよう日々研さんしていきたい」と話しました。



こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

風邪気味で下痢っぽい

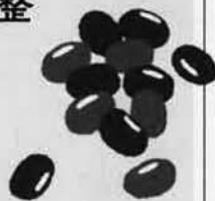
しそ茶で
胃腸を活性化



漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪（しつじや）」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。

しつこいむくみ

小豆汁で
体内の水分調整



小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられていますので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。

また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。

花粉症による目のかゆみ

きんぴらごぼうで
胃腸を整える



漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切って天日干しにし、軽くいつて煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。

イライラする

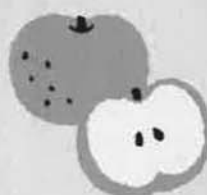
グレープフルーツで
気の巡りを改善



怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされているため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないでもそのまま食べてもOKです。

乾燥しやすい

甘酸っぱい
食品で潤う



漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰（さんかんかいん）」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまうため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。

頻尿・尿漏れに

むき栗で
腎を強くする



漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になります。砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近では加糖されていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。



「薬食同源」で元気に

漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。

そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？

誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ

病気になるってから薬を飲むよりも
毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありますか？「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になる前から治療するのはなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は
五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられています。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

腎	肺	脾	心	肝	働き
人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きます。	新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。	胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。	血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。	血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。	
塩味	辛味	甘味	苦味	酸味	味
昆布、エビ、豚肉など	シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど	小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど	緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど	
黒	白	黄	赤	青	色
ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにやく、黒ごま、黒酢など	白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど	



福岡独自品種の不正な生産・流通を防ぎましょう!



イチゴ「福岡S6号」(あまおう)



柿「福岡K1号」(秋王)



イチジク「とよみつひめ」



アジサイ「筑紫の風」



水稻「元気つくし」



小麦「くしW2号」(ラー麦)



梨「玉水」

～福岡県内の農業者の皆様へ～

ルールを守って県育成品種を育てましょう

- ✓ 種や苗はJAなど**正規の販売元**で購入してください
 - ✓ 種や苗の購入時に**利用条件**を確認してください
 - ✓ 種や苗は第三者に**譲渡しない**でください
- ※これらを遵守しない場合、種苗法違反で罰せられることがあります。

【お問い合わせ先】

福岡県農林産物知的財産権センター(福岡県農林業総合試験場企画部知的財産活用課)
TEL:092-924-2986



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その3

手足じゃんけんの最終回は手と足で1人じゃんけんを行います。手が勝つ場合、負ける場合、どちらでもできるように練習しましょう。

手指、両足、足指の三つの動きを同時に把握するため、思考力と集中力が要求される体操です。すぐにできるものではありませんし、全部の動きを完璧にやることは難しいかもしれません。速さより正確さを心がけ、ゆっくりと丁寧に繰り返し練習しましょう。

手指、足指の機能が衰えると、スムーズに動かなくなります。健康チェックも兼ねて、毎日続けることで指先の筋肉が鍛えられます。このじゃんけんなら1人でも楽しめます。脳トレ、筋トレは継続が大切。家族や仲間と一緒にやるなど応用しながら続けてみましょう。

手と足でじゃんけんする 基本の動き



(1)最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に着けます。



(2)手はグー、足はチョキ「じゃんけんぽん」と声を出しながら、両腕を伸ばして手指はグーにします。足指はチョキ(親指を上にして、他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



(3)手がチョキ足がパー(1)に戻ってから両腕を伸ばして手指はチョキにします。両足は指を広げながらも膝も離します。



(4)手がパー、足はグー(1)に戻ってから両腕を伸ばして手指はパーにします。両足は指を曲げながら膝をそろえて前に出します。

13の人権の課題 その11

★インターネットによる人権侵害

プライバシーの侵害、ヘイトスピーチ、部落差別を助長する発言が絶えないなどの他、近年特に問題となっている児童ポルノや自殺の誘いなど有害情報に起因する犯罪やトラブルに巻き込まれる事件も増えています。モラルを意識した正しい利用を心がけ、人権侵害をなくしていきましょう。



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