

JA だより みづま

2021
2月号
No.442

三潯町農業協同組合



今月の表紙

犬塚小学校2年生 タマネギ定植体験


JAみづま
www.ja-mizuma.or.jp



その農薬の使いかた、大丈夫ですか？

～周辺環境に気をつけ、農薬は正しく使いましょう～

農産物の残留農薬検査でこんなことがありました

事例1

「メロン」に使ってはいけない農薬が検出された。

なぜ？



原因1

ラベルを見ずに使ったら、メロンに登録のない農薬だった。

事例2

「カブ」に使ってはいけない農薬が検出された。

なぜ？



原因2

ダイコンに散布した農薬が、強風により、隣で作っていたカブに付いてしまった。

**農産物の回収・出荷停止
となった事例もあります！**

こうならない
ために・・・



①購入・使用のつど、ラベルを確認する！

※不明な点は、JAや普及指導センターへ確認しましょう。

②農薬の飛散防止に気をつける！

※風向きや強さに気をつけ、まわりの作物を一時的にシートなどで覆いましょう。

③散布器具はきちんと洗浄する！

※タンクだけでなくホースの中にも農薬が残っていることがあるので、しっかりと通水洗浄しましょう。

④農薬の使用状況を記録する！

※使用のつど、農薬名・使用日・希釈倍率等を正確に記録しましょう。

福岡県



県広報部長 エコトン

ラベルの見方は
次ページへ

農薬ラベルの正しい見方

～農薬を使用する前には、必ずラベルを確認し、
正しく農薬を使いましょう～

殺虫剤

〇〇水和剤

剤型に注意しましょう!!

同じ名称でも、乳剤と顆粒水和剤では
使用方法が異なる場合があります!!

農林水産大臣登録番号第●●●号

【適用病害虫と使用方法】

適用病害虫、希釈倍数、使用方法、使用時期などは間違っていないか?

作物名	適用 病害虫名	希釈 倍数	使用 方法	使用 時期	本剤の 使用 回数	散布 液量	〇〇(成分名)を 含む農薬の 総使用回数
トマト	コナジラミ類	2000倍	散布	収穫 前日 まで	3回	100～ 300L/10a	3回以内
ミニトマト	アブラムシ類	2000倍	散布	収穫 3日前 まで	2回	100～ 300L/10a	2回以内

作物に適用のある農薬ですか??

「トマト」に適用がある農薬でも、「ミニトマト」に
登録が無ければ「ミニトマト」には使えません!
他には…「レタス」と「非結球レタス」
「だいこん」と「はつかだいこん」など

〇〇(成分名)を含む農薬の総使用回数は超えて
いませんか?

総使用回数は、〇〇(成分名)でカウントします
ので、注意しましょう!

【効果・薬害時等の注意】

- ・使用量に合わせ薬液を調整し、使い切る。
- ・ミツバチに対して影響があるので、以下のことに注意すること。
- ◆ミツバチの巣箱及びその周辺にかからないようにすること。
- ◆受粉促進を目的としてミツバチを放飼中の施設や果樹園等
では使用をさけること。
- ◆養蜂が行われている地区では周辺への飛散に注意する等、
ミツバチの危害防止につとめること。

【安全上の注意】

- ・散布の際は、防護マスク、手袋、長ズボン、長袖の作業服
などを着用すること。
- ・本剤が目に入らないように注意すること。
- 目に入った場合は直ちに水洗いし眼科医の手当てを受けること。

最終有効年月(西暦下2けた) 23. 10

注意事項も必ず読みましょう!

有効期限が切れていませんか?

有効期限が切れた農薬は、産業廃棄物として処分しましょう!

※むやみな農薬の
現地混用は行わない

- ・ラベルに混用に関する注意事項がある場合は必ず守りましょう。
- ・農薬の現地混用、特に有機リン系農薬同士の混用は絶対にやめましょう。

◆ 参考情報

- ・ 農薬に関する諸情報「農林水産省／農薬コーナー」 <http://www.maff.go.jp/j/nouyaku/>
- ・ 農薬の適用内容の確認「農薬登録情報提供システム」(独立行政法人農林水産消費安全技術センター)
<http://www.acis.famic.go.jp/searchF/vtllm001.html>

○ 問い合わせ先

営農経済部 農産課・特産課 TEL:0942-64-2213
資材課 TEL:0942-64-4373

12/15 児童たちがタマネギ苗の定植を体験

犬塚小学校2年生の児童たちは営農経済部特産課職員の指導のもと、タマネギ苗の定植作業を行いました。児童たちは食農教育の一環として毎年行っており、「タマネギの苗を初めて見た」「植える方向はどっちだっけ」と話し、苗を1本1本丁寧に植えていきました。

タマネギの収穫作業は6月頃に行う予定です。



12/22~25 自動車共済クリスマスイベント開催

金融共済部共済グループは本所で自動車共済クリスマスイベントを行いました。

福岡県の自転車保険義務化に関わる条例改正の広報活動の一環として開催したものです。管内の小・中学生を対象に行ったもので、初のイベント開催となりました。



12/22・23 児童たちがおはぎ作りを体験

西牟田小学校5年生の児童たちはもち米「ヒヨクモチ」を使っておはぎ作りを行いました。

これまでJA青壮年部部員の指導により、田植え・稲刈りを行いました。児童たちは「同じ大きさに丸めたり、もちをきれいに包んだりするのが難しかった」と話しながら、楽しく「青のり」「きな粉」「こしあん」のおはぎを作っていました。

例年、保護者と一緒にもちつきを行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症対策として、おはぎを児童たちのみで作り、その場で食べるといった対策を行っていました。



12/29 正月用品特売会

営農経済部資材課は本所駐車場広場で正月用品特売会を行いました。
正月用のしめ縄や松竹梅・しだ・もち類の他に、みづまの里農産物直売所の会員が作った新鮮野菜や加工品、みづまの光グループのおこわ、JAの唐揚げ等の販売を行いました。



1/6・8・12 大豆自家乾燥荷受け開始

営農経済部農産課は大豆施設で大豆「フクユタカ」の自家乾燥分の荷受けを行いました。
今年度は14戸の生産者が自家乾燥を行っており、施設には約40トン的大豆が運び込まれ、順次、調整・検査を行います。



人事異動のお知らせ

1月1日付けで人事異動が発令されました。異動職員は次のとおりです。

	異動部署	旧部署
今村 祐太	営農経済部 農産課 担い手指導係	総務部 管理課付け 研修生
田中 来未	金融共済部 貯金グループ	総務部 管理課付け 研修生

冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取りるか、加熱調理をお勧めします。



入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



つば押し

自分でも手軽にできるつば押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4力所のつば「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらは「ゴルフボール」などを踏んで体重をかける方法が簡単です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行つことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦
イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると 万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態

が続き、食欲不振や倦怠(けんたい)感、

頭痛、便秘などを引き起こすもので、東

洋医学においては治療の対象となりま

す。

人それぞれ症状も違い、検査では異常
が出ないため、西洋医学の治療対象には
なりません。でも冷え症は万病のもと！

放置するとホルモン、神経、免疫機能の
バランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持

病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、

血液によって隅々まで運び、余分な熱は

放散しています。熱を作るのは(1)基礎

代謝、(2)食事、(3)筋肉運動、(4)ホ

ルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と

心臓が担います。また熱の放散は自律神

経でコントロールされています。冷え症

は、そのどこかの段階に支障がある場合

に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神

経調節機能が低下し、いっそう冷え症を

招きやすくなります。

＋ 症状と原因の違う 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢

末梢(まつしょう)タイプ」「内臓タイプ」

「下半身タイプ」の3タイプに分かれま

す。一番多いのが下半身タイプ。加齢と

もに男女とも増えていきます。四肢末梢

タイプは若い女性や痩せて小食の女性、

内臓タイプは中高年の女性に比較的多

く見られます。また、複数のタイプの複

合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱

を作る食事と筋肉運動をしつかり確保

すること。熱の必要以上の放散を防ぐ

保温することも大切です。ただしタイプ

によっては効果のない場合もあるので

注意が必要でしょう。また入浴、趣味の

時間などを通してリラックスすること

も自律神経の働きを高めるのに役立ち

ます。

そして、それでもつらさが続くとき

は、東洋医学による治療を検討してみる

のがお勧めです。

① こんな人は要注意

- 1 とても寒がりで冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。力口リー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



土曜朝市の中止について

日頃より、犬塚購買店と資材集約センターをご利用頂きありがとうございます。
毎月第3土曜日に朝市を開いておりますが、新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、**2月の土曜朝市を中止**とさせていただきます。

なお、犬塚購買店と資材集約センターについては、通常営業しておりますので、ご利用頂きますようお願いいたします。

【 平 日 】 午前8時30分～午後6時

【 土 曜 日 】 午前8時30分～午後5時

【お問い合わせ先】 営農経済部資材課 TEL:0942-64-4373

クミアイ家庭薬ご利用のご案内

JAでは皆様の健康と豊かな生活を願い「クミアイ家庭薬」の配置をオススメしています。

クミアイ家庭薬は家庭に常備して使用する「配置薬」です。あらかじめセットされた配置箱をお預かりいただき、その後で家庭薬配置員が定期的に訪問、お使いになられた薬の補充と代金の精算を行います。豊富な知識と経験を身につけた配置員が、皆さんの健康管理に役立つ情報やアドバイスを薬と一緒にお届けします。

※初回配置料は無料です。その後、使用された薬代金を集金させていただきます。

【お問い合わせ先】

営農経済部 資材課 TEL:0942-64-4373



家庭薬配置員：上野配置員

13の人権の課題 その7

★犯罪被害者等

犯罪被害者とその家族は犯罪によって傷つけられるだけでなく、事件後も興味本位のうわさや中傷による名誉毀損、プライバシー侵害などの問題を抱える場合があります。被害者等が一日も早く平穏な暮らしを取り戻すためには、その状況への理解と配慮が必要です。



1度は新型コロナウイルス感染症が収まりつつあり、感染症対策を行いながら会議や土曜朝市、正月用品特売会等を開いていましたが、1月14日に福岡県で緊急事態宣言が発出され、イベントや会議等を自粛することとなりました。
今後イベント等を開催する場合は広報誌・ホームページでお知らせいたします。(安部)



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