

JA だより みづま

2020

7

月号

No.435

三潞町農業協同組合



今月の表紙

玉葱収穫体験

JAみづま



www.ja-mizuma.or.jp

虫眼鏡と糸を使って、 アリの目になって探検しよう!

ポイント

同じ場所でも、落ち葉のある地面、草むら、石のある地面など、さまざまな地面で行うことで違う発見が楽しめます。また、地面だけでなく木の幹や枝などでもやってみるのもお勧めです! ただし、真夏の炎天下での活動は避けてください。



ミクロハイク

楽しみ方

人数 1~30人
用意する物 虫眼鏡、1mほどの糸(なくても可)

- 1 1人ずつ虫眼鏡を持ち、糸を探検してみたい地面の上に置きます。
- 2 腹ばいになって地面に顔を近づけ、虫眼鏡で糸の端を見ます。
- 3 糸の周りで動く物や面白い物を探しながらゆっくり糸に沿って進みます。
- 4 集まって気付いたことを話し合います。

フィールドビンゴ



ポイント

ビンゴがいくつできたか競うのも楽しいですが、まずは自然の中で見つけた宝物の話をたくさん聞き合ってみてください。それぞれに違う感性や感覚を「いいね!」と認め合うことで、発見がより楽しいものになります。カードを自作する場合は、感覚を使って探すという視点を忘れずに。一緒に項目を考えるところから行ってもいいでしょう。

楽しみ方

人数 3人以上

用意する物

- フィールドビンゴカード人数分
(自作の場合は、紙などに3×3マスでビンゴ項目を書き入れた物を用意します)
- 筆記具

- 1 1人に1枚または親子に1枚フィールドビンゴカードを準備します。
- 2 マスに書かれた自然の物を、触ったりにおいをかいだり感覚を使って探します。
- 3 見つけたら、グループまたは親子全員で確認し印を付けます。
- 4 集まって発見した物について話し合い、ビンゴの数など楽しくシェアします。

《ビンゴの項目例》

ちくちく、ふわふわ、冷たい、きのこ、木の実、夏らしい物、いい匂い、鳥の声、抜け殻、食べ跡、クモの巣、黄色い花、卵、チョウチョ、動物の落とし物、足跡など

楽しみ方

人数 リーダー1人/プレーヤー2~5人くらい(一つの芋虫)
用意する物 バンダナ(人数分)

- 1 全員で背の順に列を作り、リーダー役以外はバンダナで目隠しをし、前の人の肩に手を掛けてつながります。
- 2 リーダー役は先頭の人のお手を持ち誘導しながら、自然の中を散策します。
- 3 最後に全員でゆっくりと目隠しを取ります。
- 4 歩いてきた道を、目を開けてもう1度歩き、感じたことを話し合います。

目かくしイモ虫

ポイント

リーダー役はなるべくゆっくりとしたペースで誘導し、つまづきがないよう注意しながら進みます。地面の凹凸や感触の違う場所を歩いたり、木の幹や根元を触ってみたり、周囲から聞こえる音を聞いたり、太陽の方向、落ち葉の匂いなど、感覚を使いながら散策してみましょう。

目隠しをして
自然を散策!



音いくつ



耳を澄まして、
周囲から聞こえてくる音を
じっくりと聞き取ろう！

楽しみ方

人数 何人でも可

- 1 両手を肩の高さに上げ、静かに耳を澄まします。
- 2 音が聞こえてくるたびに指を1本ずつ折って数えます。
- 3 どんな音が聞こえたかお互いに紹介し合います。

ポイント

聴覚に集中することで、わずかな音の違いや周りの静けさに気付くことができます。小さな子どもの場合は静かに30秒数えて、聞こえてきた音を紹介し合うだけでも良いでしょう。場所や時間帯を変えて何度かやってみるのもお勧めです。

楽しみ方

人数 リーダー1人／プレーヤー1～15人
用意する物 バンダナやハンカチ(1枚+無地1枚)

- 1 リーダー役は、自然の中で拾える自然物を5～10種類集め、無地のバンダナの上に並べ、上からもう1枚のバンダナをかぶせておきます。
- 2 リーダー役は、かぶせてあるバンダナを15秒間だけ取り、下のバンダナの上に置いてある自然物をプレーヤーに見せて覚えてもらいます。
- 3 プレーヤーは置いてあった物と同じ自然物を探して集めます(落ちている物のみ)。
- 4 集合して、バンダナに並べていた自然物と見比べてみましょう。同じ種類でも一つ一つ個性があることや、自然物の役割など気付いたことを話し合います。
- 5 拾った物を自然に返します。

ネイチャーゲームって何？

ネイチャーゲームとは「見る・聞く・かぐ・触る」といった感覚を使って身近な自然と仲良くなる活動で、約180種類のアクティビティーがあります。遊びの中で、自然の面白さや不思議さに出会い、自然への興味や愛着が生まれます。

参考図書

ネイチャーゲーム紹介書籍
『シェアリングネイチャー 自然のよこぎりをわかりあおう』ジョセフ・コーネル著
(日本シェアリングネイチャー協会発行)



自然物をよく見ても、
同じ物を探してみよう！



同じものを見つけよう

ポイント

自然物は、葉っぱ、石、枝、木の実、食べ跡など種類の違う物を集めると、その場の自然全体を見るきっかけになります。また、逆に1種類の木の落ち葉、木の実、樹皮などを入れると、その木への興味や関心を深めることもできます。

夏休みはネイチャーゲームで自然に親しもう！

●ネイチャーゲームに関する問い合わせ

公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会

電話 03-5363-6010 メール jimukyoku@naturegame.or.jp

ネイチャーゲームが体験できる各地のイベント情報 URL: <https://www.naturegame.or.jp/>



5/29

5/31

水稻播種作業



営農経済部農産課は本所駐車場で水稻「ヒノヒカリ」「夢一献」「ヒヨクモチ」「峰の雪もち」の播種作業を他部署の職員と協力して行いました。

この作業は生産者の労働負担軽減を目的として毎年行っており、受注した12,615箱を播種しました。

6/3

JA職員が表彰

JA全農ふくれんが主催する「農業機械系統シェア拡大推進運動表彰大会」で当JAと担当職員が表彰されましたので紹介します。

この大会は技術指導・導入提案・購買事業の競争力を高めるために毎年開催されています。

各表彰部門

【JA農業機械年間目標達成の部】

第3位 JAみづま 達成率:114%

【特別表彰(歩行用管理機実販売台数の部)】

第2位 式隆洋 販売台数:14台



6/9

麦品位格付検査



カントリーエレベーターでは個人ごとの麦の品位格付検査を行いました。

検査は個人の荷口ごとにサンプルを抽出、麦の大きさや形状、張り、病害虫の被害がないかなどを農産物検査員が目視で確認しました。

今年の品質について検査員は「例年に比べ充実度・粒形・粒ぞろいなどの形質が良く、未熟粒の混入もわずかで、病害などの被害粒も少ないため、高品質の麦が取れている」と評価しました。

JA管内では裸麦「イチバンボン」、大麦「はるしずく」、小麦「チクゴイズミ」合計約600ヘクタールを作付けしており、5月11日より31日にかけて収穫が行われ、荷受け数量は約2,750トンでした。



営農経済部特産課は犬塚小学校3年生の児童たち66名に、食農教育の一環としてたまねぎの収穫を指導しました。

児童らは12月にたまねぎの苗約400本を定植。これまでたまねぎの生長を見守り、収穫を楽しみにしていました。児童らはたまねぎを次々に引き抜き「大きいのがいっぱい取れた」「みんなで一緒に収穫作業ができてとても楽しかった」と笑顔で話していました。

三潁町の特産品のひとつであるたまねぎの定植・収穫を通して食と農業に関心を持ってもらうことを目的に毎年行っており、収穫したたまねぎは学校給食で使用されます。

すき込みロータリー取り扱っています

農機具センターでは麦・水稻収穫後のすき込みを効率よく行えるニプロのグランドロータリー「SKL2200」を取り扱っています。

グランドロータリーはすき込み力と砕土・整地性能を高めるため、刃長を長く、爪と均平板の支点位置を上方に上げ反転スペースを作ることによって大幅な反転率の向上の他、たたき破砕部を設け、砕土性能も通常のロータリーより向上されています。

詳しくは下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ】

営農経済部農機燃料課農機・車輛・家電センター
TEL:0942-64-4275



シェフ永井のおすすめ

ホタルイカと花ワサビのチャーハン

材料 (2人分)

- ・ご飯 200g
- ・鶏卵 1個
- ・ホタルイカ(ゆでて目と口を取っておく) ... 50g
- ・花ワサビ 1わ
- ・漬けだれ
 - ・煮切り酒 1/2カップ
 - ・煮切りみりん 1/2カップ
 - ・しょうゆ 1/4カップ
- ・塩・こしょう 適宜
- ・サラダ油 適宜

作り方

- ①花ワサビのしょうゆ漬けを作る。水洗いした花ワサビを塩でもみ10分ほど置く。鍋に70度に沸かした湯でゆで、熱いうちに漬けだれに漬け密封し一晩置く。
- ②ボウルに卵を入れかき混ぜ、ご飯を入れよく混ぜておく
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、②をパラパラになるまで炒める。
- ④漬けておいた花ワサビはざく切りにし、ホタルイカ、大さじ1の水(材料外)を③に入れ、強火でサツと炒め、塩・こしょうで味を調え器に盛り付ける。



しっかり事故防止

休憩も取りましょう!!

農機具の事故のほとんどは、一瞬の不注意から起きています。
事故を防ぐ5つのポイントを必ずチェックしましょう。

チェックはこまめに忘れずに!! 5つのチェックポイント

チェックポイント
3 点検整備は必ず
エンジン进行めて
から行っていますか。

チェックポイント
1 取扱説明書をよく
読んで農機具を正しく
使用していますか。

チェックポイント
4 作業は身体に
ピッタリあった服装で
行っていますか。

チェックポイント
2 日常点検・定期点検
は忘れずに
行っていますか。

チェックポイント
5 「大丈夫だろう運転」は
危険です。十分安全を
確かめていますか。



お米で健康

管理栄養士・フードスタイリスト●大槻万須美

食事と飲酒の適量について

夏の到来とともに飲酒量が増えることも多くなりがちですが、健康を崩すことなくお酒を楽しみたいものですね。気になる飲酒の適量について、栄養面から解説しましょう。

厚生労働省は「健康日本21」に中で、「通常のアルコール代謝能力を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である」と示しています。また、このガイドラインでは、「女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応を起こすようなアルコール代謝能力の低い人は、これより飲酒量を少なくすべきである」などと推奨しています。

純アルコール20gとは、「ビール中瓶1本(500ml)」「日本酒1合(180ml)」「酎ハイ(7%)缶1本(350ml)」「ワイングラス2杯弱(200ml)」「ウイスキーダブル1杯(60ml)」「焼酎(25度)グラス2分の1杯(100ml)」などに相当しますが、年齢をはじめ、体格や体質、体調などによっても量を調節することが重要です。

飲酒時に意識したいのがアルコール類と食事の関係です。ビール500mlは約200kcal、日本酒1合は約180kcal、グラスワイン2杯は約150kcal、焼酎(25度)グラス2分の1杯(100ml)やウイスキーダブル1杯(60ml)は約150kcalとなり、食事内容に合わせて量の調節も必要です。ご飯茶碗1杯は約250kcalですので、夕食を700kcal程度にするならば、ご飯茶碗1杯まで、揚げ物や油物などカロリーの高いおかずではなく、あえ物や酢の物、焼き物など、和食系のヘルシーな料理でカロリーを控えることがお勧めです。

逆に揚げ物やカロリーの高い食事のときは飲酒量を控えるなど、バランスを考慮し、飲み過ぎ食べ過ぎをしないように注意しましょう。



やすらぎ会員募集中

当JAは地域社会への貢献及び相互扶助の精神のもと、JAくるめの葬祭事業「やすらぎ」と提携しています。やすらぎ会員にご加入いただきますと、下記のような特典を受けることができます。

○加入条件

- ・定期積金(お預入れ期間1年以上かつ満期金額10万円以上)契約者
- ・定期貯金(お預入れ期間1年以上かつ満期金額10万円以上)契約者

○加入特典

- ・祭壇各セット価格の5%引き
- ・仏具または粗品進呈、マイクロバスの送迎1台無料(60万円コースよりご利用いただけます)
- ・会員と同居又は同一生計者も全員特典を受けることができます。

年会費は発生しませんので安心してご利用いただけます。

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】営農経済部資材課 TEL:0942-64-4373
葬儀専用ダイヤル TEL:0942-64-6600



太陽熱温水器取り扱いっています

太陽熱温水器は太陽光が持つエネルギーを熱源として水を温めて作ったお湯を貯蔵し給湯する、地球にやさしい蓄熱式の給湯器です。

燃料費の削減につながり、日照時間の少ない冬でも熱いお湯を作る高機能型が人気です。

当JAではアズマソーラー㈱の太陽熱温水器を取り扱っています。

取り付け・取り外し・修理(メンテナンス)等も受け付けていますので是非ご検討下さい。

【お問い合わせ】営農経済部資材課 TEL:0942-64-4373



ストップ! 農作業事故

人間工学専門家●石川文武

高齢者の熱中症対策

私たちの体温は、皮膚の血流量や発汗量で調節をしています。外気が皮膚の温度を超えると放熱しにくくなり、湿度が高いと汗の蒸発量が少なくなって体温が上昇します。このように、高温環境下で体が熱を放出できなくなってしまうのが熱中症の原因です。

日本救急医学会では熱中症の重症度を次のように分類しています(図)。高齢者は、発汗と血液循環が老化し体温調節機能が低下しており、暑さに対する抵抗力が低下しています。また、高齢者は喉の渇きを感じにくくなるため、喉の渇きで水分喪失の程度などを判断せず、小まめに水分を取ることが必要です。

熱中症予防のポイントは以下のようにいられています。

- ①小まめに水分と塩分を補給しましょう。
- ②風通しの良い服装が適しています。
- ③作業中は以下の点に注意しましょう。強度の高い作業はいきなり始めず、徐々に強度を高めましょう。作業開始30分前に水分を摂取し、その後は発汗に応じて補給しましょう。午前10時から午後2時までの作業は避けるようにしましょう。

熱中症発見時の処置について

- ・涼しい環境への避難: 木陰や冷房の効いた部屋など涼しい所に寝かせます。衣服を緩めて楽にさせ、回復を待ちます。
- ・脱衣と冷却: 首、脇の下、太ももの付け根を中心に氷、冷やしたタオルなどで冷やすのが効果的です。
- ・水分、塩分の補給: 意識がある場合は、まず水分を補給しましょう。スポーツドリンクも有効です。意識がない場合は、水分補給をやめましょう。
- ・119番通報: はっきりと異常が分かる場合や迷ったときは早めに救急車を呼びましょう。

分 類	症 状
I 度(軽症) すぐに涼しい場所に移し、体を冷やす、水分を与えるなどの手当てをする	目まい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)
II 度(中等症) 要受診	頭痛・吐き気・嘔吐(おうと)・倦怠(けんたい)感・体調不良
III 度(重症) 要受診 緊急搬送・集中治療	意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

図 熱中症の症状と重症度分類

13の人権の課題

★高齢者

高齢者が豊かな知識と経験を基に社会に貢献し、生き生きと暮らせる社会をつくるために、理解と共感をさらに深めましょう。高齢者を大切にする心を地域に育て、詐欺商法の被害や介護施設等における虐待、家族等からの虐待などの人権問題を未然に防ぎましょう。

本所金融・共済窓口営業時間変更のお知らせ

7月1日(水)より本所金融・共済窓口の営業時間を変更しております。

組合員・利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、今後ともより一層のサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解・ご了承をいただき、引き続きご利用賜りますようお願いいたします。

なお、各種相談等につきましては、午後3時以降もお受けいたします。

【変更前】午前8時30分～午後4時

【変更後】午前8時45分～午後3時

※ATMのご利用時間については、変更ありません。

【お問い合わせ】金融共済部 TEL:0942-64-2212

●●● 年金相談会開催について ●●●

年金の受取り手続きや、いくら受取れるのか等の年金に関するご相談を社会保険労務士がお答えします。ぜひこの機会にご相談ください。

【日時】7月18日(土) 午前9時～午後4時

【場所】本所金融・共済窓口

※電話予約の方を優先させていただきます。

【お問い合わせ】金融共済部 TEL:0942-64-2212



お中元に「はとむぎギフトセット」はいかが？

犬塚購買店ではお中元に「はとむぎギフトセット」をご準備しております。

「はとむぎギフトセット」には「はとむぎ珈琲」「はとむぎ茶」(ティーバッグタイプ)「はとむぎパイまん」の3種類をセットで2,500円(税込)で販売しています。電話注文も受け付けておりますので、ぜひお問い合わせください。



【販売店舗】犬塚購買店

【お問い合わせ】営農経済部資材課 TEL:0942-64-4373



暑い日が続いています。水分・塩分をこまめに摂って熱中症の対策をしましょう。
7月より金融・共済窓口の営業時間が短くなりますので、ご来店の際はお間違えないようお願いいたします。(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