

JA
だより

みづま

三潯町農業協同組合

各小学校で体験・見学授業

【水稻箱苗作り】



三潯小学校



犬塚小学校



西牟田小学校

【集荷場見学】



三潯小学校

【たまねぎ収穫体験】



犬塚小学校

夏休みに親子で考える ネットリテラシー講座

家族や友達とのコミュニケーションや勉強の調べ物など、子どもたちの生活にもインターネットはなくてはならないものになりました。しかし、そこには目に見えない危険が潜んでいるのも事実。

ネットリテラシーとは、インターネットを正しく使いこなすための知識や能力のこと。インターネットに触れる機会が増える夏休み。親子で考えてみませんか。



Q 子どもが「スマートフォン(スマホ)が欲しい」と言い始めました。
何歳からスマホを持たせればいいですか？

A 安易に持たせることは子どもを危険にさらします。

ゲームができたり、LINEなどのSNS※ができたりするため、スマホを欲しがる子どもは少なくありません。

しかし、スマホは非常に高機能な端末です。依存性も高く、フィッシング詐欺※や出会い系サイトによる被害など、さまざまなリスクにつながりやすいのです。単に周囲が持ち始めたなどの理由で安易に持たせてしまうと、トラブルにつながる可能性が高くなります。

スマホを持たせるべき年齢があるわけではありません。そうではなく、必要かどうかという点で判断すべきでしょう。持たせる前に、どのように使うのかを話し合い、家庭でルールを決めてから利用し始めるのがお勧めです。

※SNS

ソーシャル・ネットワーキング・サービス。人と人との社会的なつながりを維持・促進する機能を提供するインターネット上の会員制サービス。LINEもその一つ。

※フィッシング詐欺

電子メールやウェブサイトなどの電子的な技術を用いて、重要な個人情報を盗み取ろうとするインターネット特有の詐欺行為。

Q スマホはまだ早い気がしますが、緊急時に子どもと連絡を取れるようにしたいのですが……。

A GPS端末※、子ども用携帯電話なども検討しましょう。

スマホは非常に高価です。子どもが落としたり壊したりするトラブルは少なくないので、低年齢のうちは防塵(ほうじん)・防水機能のある壊れにくい端末にしたり、また端末の現在地を探せる機能などを利用すると安心です。

特に小学校低学年など低年齢のうちは、高機能過ぎて使いこなせないことも多いもの。そこで、子どもの居場所を確認できればいいのならGPS端末、子どもと通話したいのなら子ども用携帯電話などもお勧めです。登録者以外とは通話できないなど、利用できる機能が制限されているので、その意味でも安心です。

※GPS端末

子どもに持たせることで登下校など外出時の居場所が把握できる。現在位置はスマホやパソコンなどで確認可能。

Q タブレットやスマホを使わせるときのルールを教えてください。

A 使い始める前にご家庭ごとに話し合って決めましょう。

ルールは、子どもが利用する際の規範です。

例えば、1日に利用してよい時間の長さ(1日1時間など)、利用してよい時間帯(夜9時までなど)、利用してよい場所(必ず居間で使い自室には持ち込まない、夜間は居間で充電するなど)、利用してよい機能(アプリ※は許可制にするなど)、してはいけないこと(ネットで出会った人に会わない、他人の悪口や個人情報を書かないなど)などです。

ポイントは、利用し始める前にルールを決めること。自由に使わせ始めてから制限しようとしてもうまくいかないなので、注意しましょう。



Q 子どもがYouTube※(ユーチューブ)を見続けて困っています……。

A 1日に見ていい時間を決めましょう。

「いくら言っても子どもがYouTubeを見続けて困る」という話はとても多く聞きます。特に小学生など低年齢の子どもがYouTubeなどの動画共有サイトを見続けることによるトラブルは多いようです。



まず、1日に見ていい時間の目安を子どもと話し合って決めましょう。そして、超えそうなところで声を掛け、やがて自分でやめられるよう習慣付けましょう。

YouTubeには、視聴時間制限機能があります。日ごとの視聴時間を確認したり、一定時間ごとに休憩のリマインドを表示できます。視聴時間が長過ぎたら、声を掛けるようにしましょう。

スマホやSNSなどにも、視聴時間制限機能が搭載されている物が増えています。うまく活用して自分でやめられるよう促していきましょう。

※アプリ

「アプリケーション・ソフトウェア」の略。インターネット閲覧やSNS利用など、目的に応じて使うソフトウェアのこと。スマホやタブレットではアイコンで表示される。

※YouTube

いわゆる動画共有サービスの一つ。ユーザーが自分で撮影した動画をインターネット上にアップロードして、他のユーザーと共有できる。

子どもからの質問

Q スマホゲームをやめられず、ついついやり続けてしまいます。

A 怖いゲーム依存。利用時間を制限してください。

スマホゲームは、一定時間でまたゲームができるようになる仕組みや、無料でもできるガチャなど、ついついやり続けたいくなるようにできています。短時間なら問題ありませんが、振り回されると不登校などにつながることもあります。

「ゲーム依存」は、WHO(世界保健機関)により病理認定されました。大人でもやめられない人がいるほどなので、iOS※「スクリーンタイム」機能やAndroid※端末で使える「ファミリーリンク」機能など、一定時間でゲームをやめられるよう時間制限機能を使うのもお勧めです。

プッシュ通知をオフにしたり、1日の利用時間や利用する時間帯を決めるなどして、自分でコントロールできるようにしましょう。

※iOS、Android

アイオーエス、アンドロイド。それぞれスマホを動かすために必要な基本ソフトで、一般にOS(Operating Systemの略)と呼ばれる。

Q YouTuber(ユーチューバー)になりたいのに家族に反対されます。

A 華やかなYouTubeの世界も楽しいことばかりではありません。

面白い動画を公開するYouTuberに憧れる人もいます。

YouTuberの仕事は、企画、撮影、編集全てが必要。YouTuberとして有名なHIKAKIN(ヒカキン)さんは、7分の動画製作のために6時間かけるなど、一日中撮影や編集に追われているそうです。

誰でも成功するわけではなく、多くの人はまず動画を見てももらえないとか。仕事になると大変なことも多く、ハードルは高いことは知っておきましょう。

それでもなりたいたい人も、内緒では投稿しないこと。顔や名前、住所などの個人情報を公開してしまうと、事件に巻き込まれることもあります。顔を出さずに公開したり、URLを知っている人しか動画が見られないように限定公開することから始めてみましょう。

解説:ITジャーナリスト高橋暁子(たかはしあきこ)

小学生が特産物を学習

三潯町の特産物を学ぶため、三潯町内の各小学校(西牟田・三潯・犬塚)5年生は水稻「ヒヨクモチ」の箱苗作り、三潯小学校は集荷場でたまねぎの選別・保存方法の見学、犬塚小学校はたまねぎの収穫体験を行いました。

【水稻箱苗作り】5月20日(三潯)・22日(犬塚)・23日(西牟田)



三潯小学校



犬塚小学校



西牟田小学校

【集荷場見学】6月4日



三潯小学校

【たまねぎ収穫】6月6日



犬塚小学校

本所で水稻箱苗作り

JA営農経済部農産課は5月31日から3日間、本所駐車場において水稻播種作業を行ないました。

この作業は生産者の労働軽減を目的に毎年行っており、苗箱に床土・種もみ・覆土の順で水稻用播種機を使って箱苗を作り、黒マルチを敷いた上に箱苗を並べる作業を行ない、1日20名ほどで「ヒヨクモチ」「峰の雪もち」「ヒノヒカリ」「夢一献」合計12,033箱を作りました。



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 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 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 3
点検整備は必ず
エンジンを止めて
から行っていますか。

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 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。



やわらか蒸し鶏のサラダ



シェフ永井の
おすすめ

材 料(4人分)

・鶏もも肉 …………… 1枚
・サラダ野菜(お好みで) … 100g
・水 …………… 3L
・塩 …………… 大さじ2

ニンジンドレッシング

・ニンジン …………… 1/4本
・タマネギ …………… 1/4個
・米酢 …………… 大さじ2
・サラダ油 …………… 大さじ6
・塩 …………… 小さじ1/2
・こしょう …………… 少々



作り方

- ①大きめの鍋に水と塩を入れ、沸騰させて鶏もも肉を入れ、ふたをして火を止め、20分ほどたったら鍋から鶏もも肉を出し、冷ます。
- ②ニンジンドレッシング用の材料をミキサーにかける。
- ③食べやすい大きさに切った①とサラダ野菜を皿に盛り付け、②を掛けて出来上がり。

利子補給&保証料等助成で

JAバンク福岡

JAは、農業者の農機具等の取得を応援します。

新規取得

▶これから農機具等の購入を検討されている方

他社借換

▶すでに購入され、他社で借入をされた方

農機具等取得 応援キャンペーン

100万円以上のお借入には、JAバンクの
利子補給を、3年間
受けることができます。

対象者 農業者(個人)

対象商品 JA農機ハウスローン

※他金融機関等からの借換に伴う借換費用も助成します。(1案件につき30万円の上限あり)※保証料助成については、上記ローンをお借入の際、福岡県農業信用基金協会にお支払する保証料の全額を一括前払で負担された方に限ります。(後日、負担額を助成します)※詳しくはJA窓口までおたずねください。

今なら実質
保証料負担

0
ゼロ

JAの
農機ハウス
ローンは

審査が早い!…スピーディな審査回答をいたします。

金利が低い!…100万円以上の借入金に最大1%の利子補給があります。

保証料がお得!…通常0.472%の保証料が今なら実質的な負担がありません。

【実施期間】令和元年7月1日(月)～令和元年12月30日(月)

上記期間に、JA農機ハウスローンをお借り入れされた方に抽選で福岡県下100名様に

「JAタウンギフトカードシルバー」×2枚
(9,000円相当)をプレゼント!!



JAバンクで
よかうも! 農機資金の
ことなら

JAとお取り引きのない方でもお気軽にご相談ください。

2019.5

「我が家の宝」を募集中

今月号から「我が家の宝」を募集します。

町内に住んでいる方で、家族で大切な人やペットを募集します。

下記の必要事項をご記入の上、メール又は電話でのご連絡お待ちしております。

【必要事項】

・写真 ・集落 ・名前(ふりがな) ・年齢(生年月日) ・ご家族の名前(続柄)

【お問い合わせ先】総務部管理課(担当 安部) TEL:0942-64-2211

【アドレス】kouhou@ja-mizuma.or.jp



ご応募お待ちしております。

気を付けたい「夏太り」

健康科学アドバイザー●福田千晶

夏は痩せるイメージがありますが、私もメンバーとして参加している研究会のアンケート調査では、夏痩せする人は約1割、夏太りする人は約3割でした。つまり、夏太りする人は、夏痩せする人の3倍もいるということです。

暑い夏でも、胃腸が丈夫な人は食欲が落ちません。むしろ、脂っこい揚げ物や焼き肉などがおいしく感じられます。アルコールの組み合わせが、さらにおいしさを倍増させて、たくさん食べたり飲んだりできます。

甘味の入ったドリンクを1日に何杯も飲み、アイスクリームなど冷たいスイーツも食べたくなります。冷たいそうめんなどの麺類もつい食べ過ぎてしまいます。健康的なイメージの果物も、たくさん食べると糖分の取り過ぎで太る原因になります。夏はお祭りやイベント、親戚や友人と集まる飲食の機会もあり、飲み過ぎや食べ過ぎになりがちです。そのため、夏は摂取エネルギーが多くなる危険がたくさんあるのです。

暑くて徒歩での外出を控え、屋外での作業もなるべく効率良く済ませ、使うエネルギーを控えるように工夫します。炎天下でのスポーツやジョギングも、秋になるまでお休みです。活動で使うエネルギーは少なくなることが多いのも夏太りの一因です。

夏痩せは秋になって食欲が戻れば回復します。でも夏太りは戻る暇なく食欲の秋が到来、さらに太ります。夏は毎日体重を量り、ちょっと増えたらすぐに生活習慣を見直して、増えてしまった体重を減らしましょう。もともと、夏でも食欲が低下しない元気な人に限って「暑いときは食べないとバテる」と言いつつ、高カロリーの脂っこい食事や甘い物をパクパク、冷たいアルコールをグイグイ、その結果が夏太りです。今年の夏は夏バテだけでなく夏太りにも気を付けて、気持ち良く過ごしたいですね。

ストレッチで動き軽やかに 胴体と体側のストレッチング

日本体育大学健康体操運動学群体操研究室教授●荒木達雄

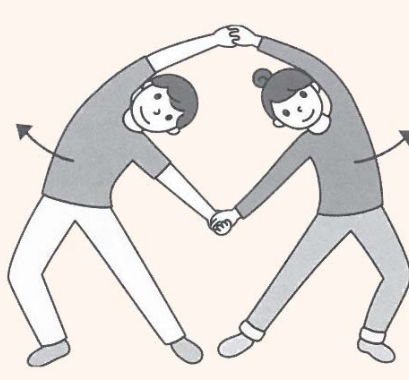
体側を伸ばす動きです。2人組でやるとより効果が得られるでしょう。



①両足を肩幅に開き、右手を腰に当てて息を吐きながらゆっくりと左の体側を伸ばします。次は左右を入れ替えて行います。



②両足を肩幅に開き、重心を左足に置きながら右手で左手首をつかんで伸ばします。次は左右を入れ替えて行います。



③2人でやってみましょう。両手をつないで上で組んだ手を伸ばし、体側を真上に伸ばす気持ちで行いましょう。次は上に伸ばす手を入れ替えて行います。

ポイント

- * 横に曲げるときには上げた腕をできるだけ伸ばしてください。
- * 体側部のみ横に曲げるのではなく、首も横に曲げてください。
- * 2人組で行うときには、上方でつかないでいる手をゆっくりと引っ張り合いながら、手を上げていく側の膝を曲げます。

普段動かさずこのない横曲げの運動です。

〔同和問題(部落差別)を知っていますか〕

同和問題(部落差別)とは

★人権は誰でも保障されている

1947(昭和22)年に施行された「日本国憲法」では、三大原則のひとつに基本的人権の尊重を掲げています。第14条には、「すべての国民は、法の下に平等であって、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない」とあります。

また、1948(昭和23)年に国際連合(国連)が採択した「世界人権宣言」にも、「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、尊厳と権利とについて平等である。」とし、いかなる差別を受けることなく、法の平等な保護を受ける権利を有することがうたわれています。

人権は誰もが生まれながらに持っている権利であり、人権が尊重される社会は、あらゆる人が生きやすい社会です。

同和問題解決のためには、人権を尊重し、この問題について理解を深めることが必要です。

公益財団法人人権教育啓発推進センター「同和問題と人権」より

日曜朝市変更のお知らせ

日頃より犬塚購買店をご利用いただきありがとうございます。

8月より日曜朝市を毎月第3土曜日に変更いたします。

これからもご利用のほどよろしく願いいたします。

【変更前】1・3・5・7・9・11月 第3日曜日 午前8時30分～午前11時

【変更後】毎月第3土曜日 午前8時30分～正午

【お問い合わせ先】営農経済部資材課 TEL:0942-64-4373

資材課からのお知らせ

営農経済部資材課は7月に下記のとおりイベントを行ないます。
ぜひお越しください。

●盆提灯・盆用品展示商談会

【内容】盆提灯・盆用品の展示・販売

【日時】令和元年7月5日(金)午前10時～午後5時 6日(土)午前10時～午後4時

【場所】犬塚購買店2階

●ふれあい農業フェア及びみづまの里農産物直売所5周年記念イベント

【内容】新鮮な野菜や手作りの加工品、みづまの光グループのおこわの販売の他、
除草剤や殺虫剤、殺菌剤等を特別価格で販売します。また、かき氷の無料配布、
たまごのつかみ取りイベント等を行ないます。

【日時】令和元年7月13日(土)・14日(日)午前8時30分～午後3時

※土曜日のみ鶏の手羽先と手羽元のから揚げの販売をします。

【場所】犬塚購買店及び資材集約センター

【お問い合わせ先】営農経済部資材課 TEL:0942-64-4373

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「はとむぎ入り味噌ドレッシング」「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

【価格】2,500円(税込)

【お問い合わせ先】営農経済部資材課 TEL:0942-64-4373



編集後記

6ページで紹介したとおり今月号より新コーナー「我が家の宝」ではご家族やペット等を募集しています。ご応募お待ちしております。

また、日曜朝市を奇数月の第3日曜に開催していましたが、8月より毎月第3土曜日に変更しましたのでお間違いのないようご来店ください。(安部)