

2016 5月号 No.387

JA だより みづま

三潴町農業協同組合

ハトムギ商品好評です!!





健康体操で

渉外担当職員がお教えます!

体をほぐそう!!

外に出歩くのが気持ちいい季節になりました。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう!

◎体操は体を7つの部位に分けて考えます

→部位ごとに筋肉や関節を刺激しましょう

体操には「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランスよく動かす全身的な運動に対して、全身を7つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。



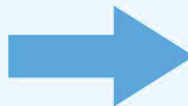
富松 宏和

1. 作業の前後に……作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので、作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。



①脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう。

②首をぐっと折り曲げながら体がかがめます。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2～3回繰り返します。



植田 勇輔



2. 作業の合間に……作業の合間や休憩時間など、ちょっとした時間を使ってリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどには特に効果的です。

①脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組んだ状態から始めます。背筋をしっかりと伸ばして胸を張りましょう。



②a 体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2～3回繰り返します。



田中 宰

森永 祐紀

b 右ひじが左ひざにつくまで体を倒します。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左ひじが右ひざにつくまで体を倒します。それぞれ2～3回繰り返します。



原 直也

私たちが本年度の渉外担当です。
よろしくお願いいたします。

上段左

植田勇輔(本町、十連寺、大坪、新栄町)

原直也(福光上・下、生津一・二、小犬塚、新茶屋)

田中宰(塚崎、原田、草場、北・南清松、壺町原)

下段左

富松宏和(高三潯北・南、早津崎、田川東・西)

森山慎太郎(本町、十連寺、大坪、新栄町)

森永祐紀(寿美、仲小路、下小犬塚、新茶屋)



平成28年度農事組合長会初会合

4月8日、本所2階農業振興対策室で平成28年度第1回農事組合長会を開催しました。

組合長の挨拶を皮切りに、それぞれの地区から選出された農事組合長の自己紹介に続き、職員・関係機関の挨拶の後、協議・報告がなされ、つつがなく終了しました。

農事組合長会長には生津一の生津克己さん、副会長には大坪の豆塚章さん、早津崎の石橋嘉信さんの2名が選任されました。



福岡・天神で久留米地区の特産品をPR

久留米地区4JA(みづま・にじ・みい・くるめ)は3月26日・27日、福岡パルコ新館6階にあるJA全農直営店舗「みのりカフェ福岡天神」の特設会場で各JAの特産品を販売しました。

みづまは、特産品の一つであるハトムギを使った商品「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)」「ハト麦入り米味噌」「ほとめき茶(久留米はとむぎ茶)キラリ久留米」を販売し、訪れた来場者に「三潞の特産=はとむぎ」をPRしました。



みづまのハトムギを紹介

「ハトムギの認知度って、結構上がってきているんですよ」と(株)グランザの編集者に語ったのは北清松の野田吉彦さん。

この日は三潞町の特産物のひとつであるハトムギ生産に取り組む農業者にフォーカスをあて、ハトムギの効能やJAオリジナル商品を熱く紹介していただきました。

編集者の本田さんは「ハトムギについて事前に(インターネット等で)予習してきましたが、やはり生産者の言葉には重みがある。老若男女を問わず、様々な世代に『優しい』作物ですね」と物凄い勢いで取材ノートいっぱい知り得た情報を書き綴っていました。

なお、この取材内容についてはJAグループ福岡のホームページ内の「農業を学ぼう」中の『福岡のあぐりHERO'S』に掲載されていますので、是非ご覧ください。



霧島でマイナスイオンをたっぷり浴びてきました ～年金友の会旅行～

年金友の会は、3月24日・25日で霧島方面へ旅行に出かけました。

「東洋のナイアガラ」と呼ばれる曽木の滝で岩肌を削るように流れ落ちる水流と轟音に圧倒された後は、近年はパワースポットとして脚光を浴びている霧島神宮へ。清々しい気持ちとなった1泊2日でした。

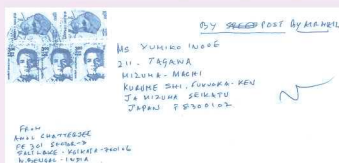
年金友の会はJAの貯金口座で年金を受給されている方すべてが会員で、毎年旅行やグラウンドゴルフ大会等を行っています。



インドからのお礼状

女性部では2月にインドの学校(KTメモリアルホール)に子供用の洋服を贈りました。

マヤさんから感謝の手紙が届きましたので紹介します。



女性部ではこれまで、ペット

ボトルのキャップを回収し、世界の子供たちにワクチンの支援をしてきました。現在は洋服の寄付だけでなく、使用済切手の回収などを行っています。

Dear Ms Yumikosan
Thank you very much for sending many many clothes to Kt Home school children. They all Thank you for your kindness. My personal thanks to you.
Please visit India once at least. Please enjoy good health. Namaste Amol Chatterjee
My Family Wishes Good Luck To you
family



旬の野菜を食べてお肌をキレイに! そら豆の黒焼き



「風薫る5月」と言われるように過ごしやすい時期になりました。しかし、気になるのは「お肌」にとって大敵である紫外線!

そこで、今回はアンチエイジングに効果があるそら豆をご紹介します!

そら豆は、植物性たんぱく質をはじめ多くのビタミン・ミネラルを含むので^{※1}、特に中高年の女性にはおススメ!です。

調理のポイントは豊富なビタミンB群を効率よく摂取するために、茹で汁なども残さず使うのがベストですが、ここではそら豆の美味しさ+栄養を存分に味わえる「そら豆の黒焼き」をご紹介します。

材 料 ・そら豆
・5%程度の塩水(例:水1ℓに対して塩大さじ山盛り2杯)

作り方 1. そら豆は両端をハサミで切り落とし、ビニール袋に入れる。塩水を注ぎ、空気を抜いてから袋の口をしっかりと閉じ、約1時間置く。
2. 水気を切り、グリル又はオーブントースターに重ならないように並べ、15分程度、ところどころ真っ黒に焦げるまで焼く。
3. 粗熱が取れたところでさやを剥いてご賞味あれ。



～ポイント～

塩水にしばらく浸すことで豆の余分な水分が抜けてホクホクに。そのまま焼くよりおいしいと思います。



1 高血圧に効果があるカリウムや血圧を調整したり、骨を作ったり、イライラを解消するマグネシウム、また、エネルギー代謝を良くするビタミンBや風邪予防・疲労回復・肌荒れに効果があるビタミンCが含まれています。

本格始動前に再確認!

コンバインの作業方法とメンテナンス



便利で効率的に作業ができる農業機械ですが、誤った使用をすると重大事故へとつながる可能性があります。皆様が安全・安心な農作業を行うためにも、基本的なポイントを今一度確認してください。

1. こんな時には作業しない

- 1 過労・病気の影響・その他の理由により集中できないとき
- 2 飲酒したとき
- 3 妊娠中および産後1年を経過していないとき



2. 作業前の点検

①エンジンオイル量・質を点検する(火気厳禁!!)

→オイル交換は一般的に初回はアワーメーター50時間。2回目以降は100時間使用毎ⁱ。また、アワーメーターが基準に達していなくても1年に1度は必ず交換してください。オイルがサラサラして粘度がない場合や色が黒ずみ、汚れている場合は早めに交換を。

②バッテリー液量・配線を点検する

③冷却水量・エアークリーナーを清掃・点検する

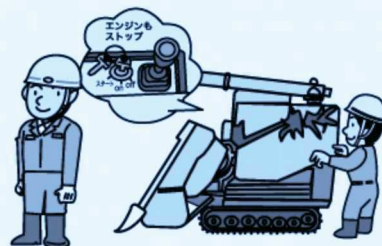
→冷却水の交換は通常1~2年ⁱⁱ。冷却水が白く濁っていたり、不足している場合も交換・補給をしてください。

また、エアークリーナーの清掃時期は、アワーメーター表示で50時間毎、交換時期はアワーメーター表示で300時間が目安ⁱⁱⁱ。

④バックブザー・バックミラーを点検する

3. カッター・チェーンへの巻き込まれ事故防止

- ①巻き込まれない適切な服装(ツナギ等)で作業する
- ②防護カバーは必ず取り付け
- ③故障・つまりや巻き付き等の除去は必ずエンジンを停止する
- ④積み込み・積み下ろし作業途中では、サイドクラッチ・主クラッチの操作をしない



4. 作業方法

- ①エンジンをかける時は変速レバーを中立にし、すべてのクラッチを断つ
- ②補助作業者の居場所を確認する(後進時は特に注意!!)
- ③マフラーの上やエンジン付近に溜まったくず等は時々掃除する
- ④枕処理後の排わらが山積みされている上に駐車しない
- ⑤収穫作業終了後は機械の延命化のために格納点検^{iv}する



5. 転落・転倒防止

- ①圃場への出入りや畦越えは低速で直角に横断する
- ②タンク内のもみを排出せずに坂道の移動(畦越え)をしない
- ③コンバインの積み下ろしをする際は歩み板をしっかり固定する



いかがでしたか? 「長年農業をしているから大丈夫!」と自負していても、「あれ?」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

コンバイン等農機具についてお尋ねの際は

営農経済部農機燃料課・農機センターまで ☎64-4275



- i メーカーによって基準が違う場合がありますので、取扱説明書で確認してください。
- ii 長い間交換しないと、オーバーヒートの原因になり、エンジンの破損につながります。
- iii メーカーによって基準が違う場合がありますので、取扱説明書で確認してください。
- iv コンバインの使用後は、走行部や刈取部、車体に泥やゴミが付きやすい箇所はエアコンプレッサーやブラシ等で付着物を除去後、風通しの良い場所に格納してください。なお、保管時には刈取部をおろした状態で、刈取部下に板を敷くとよりよいでしょう。

人事異動のお知らせ

4月1日付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。

氏 名	異動部署	旧部署
森山 慎太郎	金融共済部 推進グループ 課長兼 共済グループ 課長	営農経済部 農産課 課長
石橋 大助	営農経済部 農産課 課長	営農経済部 農産課 課長代理
富松 宏和	金融共済部 推進グループ 係長	営農経済部 農機燃料課 西牟田給油所 所長
森永 祐紀	金融共済部 推進グループ兼 共済グループ 係長	金融共済部 推進グループ 係長兼事故担当
原 直也	金融共済部 推進グループ兼 共済グループ 係長	金融共済部 共済グループ 係長
田中 幸	金融共済部 推進グループ 主任	金融共済部 推進グループ 主任兼事故担当
井上 直人	金融共済部 統括・融資グループ 主任	金融共済部 統括・融資グループ 兼貯金グループ 主任
原口 喜子	金融共済部 貯金グループ 主任	金融共済部 貯金グループ
富安 恭平	営農経済部 資材課 資材集約センター 主任	営農経済部 資材課 資材集約センター 資材係
定松 由馨里	金融共済部 貯金グループ	金融共済部 共済グループ
植田 勇輔	金融共済部 推進グループ	金融共済部 貯金グループ
森永 美和子	総務部 管理課 主任	
田中 あゆみ	金融共済部 共済グループ	
阿南 友里	総務部 管理課付 研修生	新入職員
江崎 美登里	総務部 管理課付 研修生	新入職員
樺島 拓也	総務部 管理課付 研修生	新入職員

新入職員紹介

平成28年度より新たに職員3名が入ってきました。
皆様の温かいご支援、ご指導をよろしくお願いいたします。
新入職員に聞いてみました!!

氏名(よみがな)①趣味・特技②初めての給料の使い道
③これからの意気込み

阿南 友里(あなん ゆり)

- ①5ミリの折り紙で鶴を折る・
映画鑑賞
②家族サービス
③笑顔と丁寧な仕事を心掛
けて頑張ります



江崎 美登里(えさき みどり)

- ①手芸(羊毛フェルト等)・読書
②貯金
③至らぬ点もあり、ご迷惑を
おかけいたしますが、一生
懸命頑張りますのでよろし
くお願いいたします。



樺島 拓也(かばしま たくや)

- ①読書・映画鑑賞
②車の購入
③一日でも早く仕事を覚え
て組合員の皆様から頼ら
れる職員になれるよう頑
張ります。



同和問題について、 あなたはどのように考えますか？

- ★そっとしておけば、自然に差別はなくなって
いくのではないのでしょうか。
- そっとしていても差別はなくなりません。あ
やふやな情報やうわさ話でさらに差別意識
が広がってしまうことがあるからです。差別
をなくすには、人権意識を高めることと、正
しい知識を学ぶことが大事です。

退職者のお知らせ



前金融共済部推進グループ

考査役 八山 敏幸

このたび、3月31日をもちまして三瀬町
農業協同組合を定年退職いたしました。

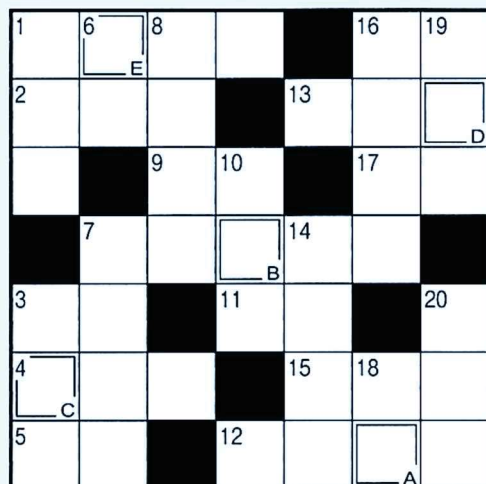
入組以来、公私にわたり、ひとかたならぬ
ご懇情を賜り誠にありがとうございました。

お陰をもちまして41年余りの永きに亘り、大過なく勤めるこ
とができ、感無量でございます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げまして退職
の挨拶とさせていただきます。本当にありがとうございました。

パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字を A~E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- スポーツカーのエンジンが——を上げ
る
- 視力を矯正するために掛けます
- 瀬戸内海にはたくさんあります
- 米どころの県の一つ 県鳥はトキ
- 浴槽からくみ出して再利用
- 性の良いメッシュの帽子
- 髪を刈るときに使います
- 両手は床に突いて足を上げます
- 失敗は成功の——
- ポテト、シーザー、海藻といえば
- 物がすり減ること

ヨコのカギ

- ウナギを食べる人が多い土用の——
- コノワタはこの生物のはらわたを使っ
て作ります
- 兄弟姉妹の娘
- 笙(しょう)や箏(ひちりき)で演
奏します
- シャリと合わせてすしにします
- 固体の薬品をすりつぶす道具
- 3.14159……と続く円周——
- 穴を開けるときに使う工具
- 高くそびえる銭湯の目印
- 卵(う)の花ともいいます
- 港や海辺でよく見る鳥
- 七夕に短冊をつるします
- 「やだやだー」と——をこねる子



ゴールデンウィークの営業について

	4/29(金)	4/30(土)	5/1(日)	5/2(月)	5/3(火)	5/4(水)	5/5(木)	5/6(金)
本所	休	休	休	通常営業	休	休	休	通常営業
本所ATM、犬塚購買店ATM	休	9:00~12:00	休	8:45~18:00	休	休	休	8:45~18:00
犬塚購買店・資材集約センター	休	営業時間 8:30~17:00	休	通常営業	休	休	休	通常営業
農機具・家電・車輛センター	休	休	休	通常営業	休	休	休	通常営業
西牟田給油所	休	通常営業	休	通常営業	休	営業時間 8:30~17:00	休	通常営業
壱町原燃料センター	営業時間 8:30~17:00	通常営業	営業時間 8:30~17:00	通常営業	営業時間 8:30~17:00	休	営業時間 8:30~17:00	通常営業
カントリーエレベーター	休	休	休	通常営業	休	休	休	通常営業
冷蔵庫・野菜集荷場	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業

※上記表のとおり営業致しますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

ローン 相談会開催

場 所: 本所1階相談室
日 時: 5月15日(日)
午前9時~午後3時まで

お問い合わせ/金融共済部融資グループ
TEL:0942-64-2212

日曜朝市開催

場 所: 犬塚購買店
日 時: 5月22日(日)・
6月19日(日)
両日午前8時30分
~午前11時30分まで



お問い合わせ/営農経済部資材課
TEL:0942-64-4373

パズル? 頭の体操 答え



解答

A ト
B ウ
C ガ
D ラ
E シ

編集後記

5月になり日
に日に暖かくな
ってきましたね。

これからは
農作業等忙し
くなると思いますが、体を痛めない
ようまた、コンバイン等の機械を
使った作業では安全な作業を心掛け
ましょう。(安部)

