

JA だより みづま

2023
11 月号
No.475

三潞町農業協同組合



水稻収穫開始


JA みづま

www.ja-mizuma.or.jp



毎日
5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。

浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、

入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。

ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

監修: 国士舘大学教授 須藤明治(すどう あきはる)
参考文献: 『お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法』(講談社)
イラスト: 出口由加子

肩

誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、
肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

STEP 1 肩のリラクゼーション

①



両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。

②



息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)～(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す

①



両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。

②



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。

③



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。

④



両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)～(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

腰

腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿（だいたい）骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



1 大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



2 肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)～(2)を5秒ずつ2回繰り返します。



3 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



4 両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

脚

むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

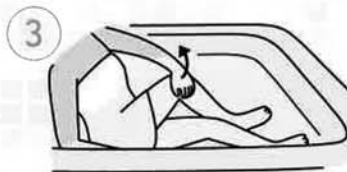
筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



1 首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



2 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



3 息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



4 下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

基本編 入浴の作法

入浴の前後には
しっかり水分補給を！

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなっている人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。

飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまうため、飲酒後の入浴は避けましょう。

お風呂にはゆっくり
入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまい、貧血を起こして倒れてしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

9/25 畜魂祭

JAでは、本所で畜魂祭を行いました。

食肉となった家畜の魂を供養するため、部会員をはじめ、JA常勤役員、各関係機関が参列し、宮司による神事が執り行われました。

祭文奏上では、参列者を代表して酪農部会の柏原福生部会長が感謝と慰霊の気持ちを読み上げた後、一人ひとり祭壇へ玉串と菊花をささげ、追悼の意を示しました。



祭文奏上を読み上げる柏原部会長

9/26 グラウンド・ゴルフ大会

年金友の会は、会員の普及と親睦を深めるとともに健康増進のため、三潆農村運動広場でグラウンド・ゴルフ大会を開きました。

大会には、75名が参加し、ホールインワンを目指し熱戦が繰り広げられ、会場はおおいに盛り上がりました。



ホールインワンを狙う参加者



年金友の会会員上位5名

10/1 タマネギ播種作業(レンタル事業)

JAでは、タマネギ生産者を支援する取り組みとして、タマネギ播種機のレンタル事業を行っています。

平成30年から始めたもので、生産者は、共同で播種機をレンタルすることで、費用の削減だけでなく、作業効率の向上や作業の省力化を図ることが出来ます。

生産者は、超極早生品種を皮切りに9月下旬の中生品種にかけてタマネギ集荷場に設置している播種機を使って作業を行いました。



播種機を使って作業を行う生産者

ＪＡでは、１０月より新しく職員を迎えました。
皆様の温かいご支援、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

<新入職員紹介>

【名前】酒井 康文(さかい やすふみ)

【趣味】読書、旅行

【セールスポイント】体力があるところ

【抱負】早く業務を覚えて、組合員の皆様のお役にたてるよう頑張ります



入組式で新入職員にエールを送る江島組合長

ハトムギ検見会・収穫

ＪＡ管内では、ハトムギ「あきしずく」の収穫時期を迎えました。

全国ハトムギ生産技術協議会の手塚隆久会長、ハトムギ生産部会の委員、久留米普及指導センター指導員、ＪＡ事務局は９月２６日にハトムギ圃場で検見会を開き、播種時期や粒の色づき、追肥時期等の肥培管理の状況を参考に、成熟状況を確認しました。

収穫は１０月１０日から始まり、カントリーエレベーターには収穫したハトムギが運び込まれ、順次乾燥・調整を行っています。今年産は作付面積が約１０ヘクタール、約２３トンの収量を見込んでいます。



ハトムギの熟成状況を確認する参加者



各圃場で収穫するコンバイン

水稻検見会・収穫

ＪＡ管内では、水稻「夢一献」「ヒノヒカリ」「ヒヨクモチ」の収穫時期を迎えました。

農産物検査員、久留米普及指導センター指導員、ＪＡ事務局は９月２７日に水稻の圃場で検見会を開き、播種時期や穂の色づき、水分含有率、積算温度を参考に成熟状況を確認しました。

収穫は１０月５日から始まり、カントリーエレベーターには収穫した籾が運び込まれ、順次乾燥・調整を行っています。今年産は作付面積が約３３７ヘクタールで、約２,５５６トンの収量を見込んでいます。



水稻の熟成状況を確認する指導員



次々と運び込まれる籾

農業用廃プラスチック類回収のお知らせ

11月10日に本所駐車場で農業用廃プラスチック類の回収を行います。

農業用廃プラスチック類は適正に処理を行い、環境保全とリサイクルに取り組みましょう。

また、今回は廃棄農薬と農薬空容器等の回収も行います。

【回収日時】令和5年11月10日(金)9:00～11:00

【回収場所】本所 西側駐車場

農業用廃プラスチック類の回収方法について

【A】農業用廃ビニール ※つづら折りにしてほどこけないように結束

・『農ビ』と記載があるもの



【B】農業用廃ポリ ※つづら折りにしてほどこけないように結束



＜農ポリ＞

・『農PO』、『ノーポリ』
と記載があるもの



＜マルチ＞

・白、黒、ツイン、グリーン、シルバー
※シルバーは、令和2年度からマルチで
回収できます！



＜肥料袋＞

・肥料袋のみ(光沢の
あるビニール素材)
※他の物を入れている・
編み目素材の場合は
回収できません！

持込み禁止

・金属 ・木材 ・ガラス ・一般家庭ゴミ ・ビールケース
・ゴム(ファンベルト、タイヤ類) ・灯油、軽油等で使用したポリタンク

※持込の際は、種類別に分けて降ろしてください。

回収日に混雑する恐れがあるので、荷降ろしがスムーズにできるよう持込む前の準備として、積み込む際の分別、保管される場合の分別等を各自よろしくお願い致します。

※今年度から現金での支払いを廃止し、JA口座振替のみとなりますので、計量札に必ず「口座名義」「口座番号」をあらかじめ記入して、お持ちください。

ご協力をお願い致します！

※詳しい内容や回収に必要な書類等については、お問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

久留米市三潆町農業用廃プラスチック等適正処理推進協議会

JAみづま 特産課 TEL:0942-64-2213

JAみづま 資材課 TEL:0942-64-4373

三潆総合支所産業振興課 TEL:0942-64-2315

※廃棄農薬と農薬空容器等回収については、資材課までご連絡ください。

人事異動のお知らせ

10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	新所属部署／新役職	旧所属部署／旧役職
本田 彩	金融共済部 共済グループ係長	金融共済部 推進グループ係長
原口 喜子	営農経済部 農機燃料課西牟田給油所係長	金融共済部 共済グループ係長
森永 美和子	総務部 管理課管理担当係長	総務部 管理課総務担当係長

氏 名	新所属部署／新役職	旧所属部署／旧役職
野田 佳志	営農経済部 農機燃料課農機・車輛・家電センター農機具整備係	営農経済部 農機燃料課農機・車輛・家電センター車輛整備係
桑原 華子	金融共済部貯金グループ	営農経済部 農機燃料課西牟田給油所 経理係 兼 給油係

農繁期の日曜・祝日営業のお知らせ

11月の農繁期に伴い、資材集約センターは表のとおり日曜日・祝日営業を行いますので、お知らせいたします。

	11月12日(日)	11月19日(日)	11月23日(木)	11月26日(日)
資材集約センター	8:30～12:00	8:30～12:00	8:30～12:00	8:30～12:00
配 送	休 業	休 業	休 業	休 業

【お問い合わせ先】資材集約センター TEL:0942-64-4373

消防署からのお願い

野外焼却による火災に注意

～ 野外焼却は原則禁止!! ～

野外焼却は法律で原則禁止されています。ワラ等の焼却は実施せず、すき込みを行いましょう。やむを得ず焼却する場合は次の点に十分に注意してください。

○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

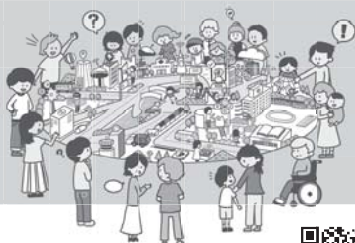


【お問い合わせ先】
久留米広域消防本部 三潴消防署 TEL:0942-62-2185

税を考える週間

11月11日～11月17日

～これからの社会に向かって～



私の納税が、
私たちの生きる未来をつくる。



<https://www.nta.go.jp>

税を考える週間

国税庁

13の人権の課題

その12

★北朝鮮当局に拉致された被害者等

拉致問題は我が国の喫緊の国民的課題です。この問題の解決を図る事は、国際社会が取り組むべき課題であるのと同時に、私たち一人ひとりもこの問題に関心をもち、自分自身の問題として認識を深めていく事が大切です。



JA貯金王Super2023のお知らせ

本所金融窓口では、11月1日から12月29日まで冬の定期貯金キャンペーン「JA貯金王Super2023」を行います。

期間中に定期貯金をご契約された方に、先着順に景品をプレゼントいたします。また、素敵な賞品が当たる抽選も行っております。

ぜひ、この機会に定期貯金をお申し込みください。

【プレゼントの条件】

- ・定期貯金を新規で口座開設していただいた方先着順
- ・預入期間：1年間
- ・預入金額：30万円以上
- ・景品：「JAバク オリジナルお箸」30万円以上
「よりぞうポケッタブルエコバック」100万円以上

【抽選の条件】

- ・定期貯金を新規で口座開設していただいた方
- ・預入期間：1年間
- ・預入金額：10万円以上
- ・懸賞品：「よかろうもん賞(博多すい〜とんロース しゃぶしゃぶ用お肉)」10万円以上
「ちょキング賞(博多和牛 肩ロースすき焼き用お肉)」50万円以上

【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212



土曜朝市開催のお知らせ

みづまの里農産物直売所では、11月18日(土)に土曜朝市を開催いたします。直売所会員が作った新鮮野菜や漬物等の加工品、みづまの光グループの蒸したておこわ、手羽先・手羽元の唐揚げ等を販売いたします。ぜひお越しください。

【日時】令和5年11月18日(土)8:30 ~ 12:00

【場所】犬塚購買店

【お問い合わせ先】資材課 TEL:0942-64-4373

※犬塚購買店と資材集約センターは通常営業をしておりますのでご利用ください。

【新型コロナウイルス感染症対策】

・咳や熱等で体調不良の方は来店をご遠慮ください。

※感染状況により中止とさせていただく場合がございます。中止する場合はホームページでお知らせいたします。



第36回久留米市ふるさとみづま祭

【日時】11月4日(土)10:00~17:00
5日(日) 9:30~17:00

【場所】水沼の里2000年記念の森
(久留米市三潴町玉満1978)

【JA出店内容】

〈女性部〉地元の野菜を使った豚汁
〈みづまの里農産物直売所〉直売所の会員が作った新鮮野菜や漬物等
〈特産品コーナー〉ハトムギを使ったJAオリジナル商品
〈農産物青空市場〉市場から取り寄せた野菜や果実、花苗
〈もち米生産部会〉もちつき大会、紅白もちの無料配布
※各店舗の商品がなくなり次第終了とさせていただきます。

【お問い合わせ先】

〈JA出店〉資材課 TEL:0942-64-4373
特産課・農産課 TEL:0942-64-2213
〈事務局〉久留米市ふるさとみづま祭実行委員会事務局
TEL:0942-64-2315

第49回ふるさとくるめ農業まつり

【日時】令和5年11月11日(土)・12日(日)
10:00~16:00

【場所】久留米百年公園
(久留米市百年公園1-1)

【JA出店内容】

みづまの里農産物直売所会員の新鮮野菜やハトムギを使ったJAオリジナル商品
※商品がなくなり次第終了とさせていただきます。

【お問い合わせ先】

〈JA出店〉資材課 TEL:0942-64-4373
〈事務局〉ふるさとくるめ農業まつり実行委員会
TEL:0942-30-9165