

JA だより みづま

2024
2月号
No.478

三潯町農業協同組合



親子クリスマス会



熱が逃げやすい 「窓」を断熱化

冬場は、室内で暖まった熱の約半分は窓から失われます。そこで、厚手のカーテンや断熱シートなどを取り付けて熱を逃がさない工夫をしましょう。窓を断熱すれば、室内の体感温度は大きく変わります。



家族一緒に過ごす ウオームシェア

家族がそれぞれ自室でエアコンを使うと暖房費が高くなります。できるだけ皆が一緒にリビングで過ごし、暖房機器を共有するウオームシェアを始めませんか。暖房費の節約になるだけでなく、家族のコミュニケーションも深まります。

住 で温活

エアコン使用時は扇風機を併用

お風呂を沸かすと最初は上の方が温かいように、部屋の暖かい空気も上にたまります。エアコン使用時は扇風機を併用し、天井に風を送ると、天井付近の暖かい空気が降りてきて室内の温度が均一になり、部屋が効率良く暖まります。

湯たんぽ、毛足の長いスリッパ などを活用

暖房機器になるべく頼らないようにするには、湯たんぽや毛足の長いスリッパなど「道具」「小物」の活用もポイント。湯たんぽは熱湯の入れ替えなどの手間がかかるので、蓄熱タイプもお勧めです。

お役立ちコラム

温活効果を高める入浴タイムを大切に

半身浴は温まる上、 省エネ効果も

38～39度のぬるめのお湯に半身だけつかる「半身浴」でも体を芯から温めることができます。給湯温度を低めに設定でき、湯量も少なくて済むため、省エネにもなります。

ゆず湯、しょうが湯で 温め効果アップ

ユズの皮やスライスしたショウガを布袋に詰めてお風呂に入れると、これらの成分が皮膚を刺激し、血行を良くしてくれるため入浴後も体がポカポカします。

風呂上がりは 1枚多く羽織る

風呂上がりにはパジャマの上にもう1枚羽織ると、湯冷めしにくくなります。体の熱が逃げやすい首にタオルをかけるだけでも暖かく過ごせます。

おうち温活

で

この冬を
省エネ・快適に！

一年のうちで特に省エネが気になる冬。

最近の物価高の影響もあり、「エアコンなどの暖房機器の使用を減らせないかしら？」と

お悩みの方も多いのではないのでしょうか。

毎日の生活に欠かせない「衣」「食」「住」の中で手軽に実行でき、

光熱費の節約にもなる「おうち温活」のこつをご紹介します。

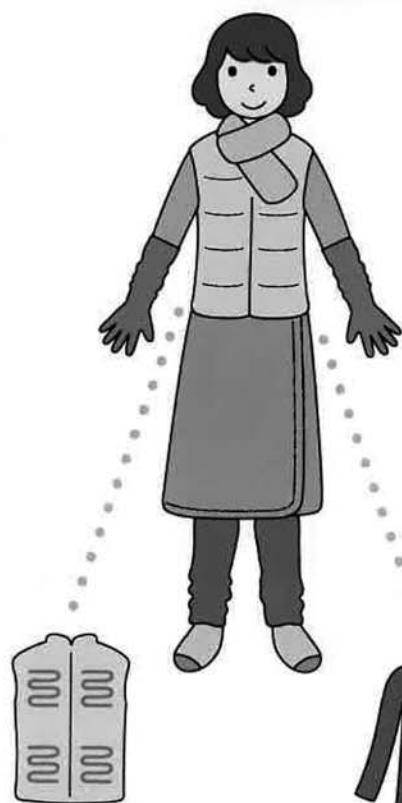
衣 で温活

首、手首、足首の 3つの首を温める

首、手首、足首にはそれぞれ太い動脈が通っているため、そこを重点的に温めると体全体が温まります。マフラー、手袋(ロング丈)、レッグウォーマーなどを使ってこの3カ所を温めましょう。

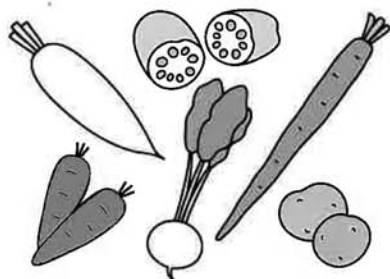
機能性素材は 温活の必須アイテム

薄く、軽く、暖かい機能性素材(吸湿発熱素材)を用いた肌着や靴下は、温活の必須アイテム。体が発する水蒸気を熱に換える技術が凝縮されています。着膨れしないので、おしゃれな着こなしができるのも魅力です。



まさに着る暖房!! 電熱ウェアに注目

最近注目されているのが、ヒーターを内蔵した電熱ウェア。もともとは屋外用でしたが、室内で使う人も増えています。スイッチ1つでぬくぬく! エアコンなどの暖房機器の使用を減らせるため、光熱費の削減にもつながるでしょう。



冬が旬の根菜類など 体を温める食材を

冬に旬を迎えるダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン、レンコンなどの根菜類は血行を良くし、代謝をアップさせる「内側から体を温める野菜」です。温活はもちろん、健康維持のためにも日々の食卓に取り入れましょう。



スパイスを多用し 体の中からポカポカ

寒い季節に意識して取りたいのが唐辛子、サンショウ、シナモン、ショウガなど体を温めるスパイス類。スープにショウガ、紅茶にシナモンなどを毎日の食事に取り入れると、冷えにくい体質になっていくといわれています。

食 で温活



鍋料理で室内を暖めて 暖房機器の使用を削減

家族で囲む熱々の鍋料理は、こんろの熱で室内全体が暖まる他、鍋からの湯気による加湿効果で体感温度も上がります。そのため食事中は暖房機器を使わなくても寒さを感じにくくなります。

イラスト: 出口由加子

12/20

子どもたちがタマネギ苗の定植を体験

特産課は、大津正治さんの圃場で犬塚小学校2年生の子どもたちに、タマネギ苗の定植を指導しました。

小学校では毎年、食農教育の一環として地元の農作物への関心を高めるため、タマネギ苗の定植や収穫体験、集荷場見学を行っています。

子どもたち60名は1時間で約3,500本の苗を手際よく植え付け、「もっとたくさん植えたい」と定植を楽しんだ様子でした。

担当者は「タマネギは三潆町の特産品の一つであり、体験学習を通して、特産品、ひいては農業に少しでも興味を持ってもらえれば」と話しました。



手際よくタマネギの定植を行う子どもたち

12/25

親子クリスマス会開催

女性部は、本所で地域の子どもたちを対象にクリスマス会を開きました。

女性部と親子世代との交流を目的に行ったもので、子ども15名、保護者8名の計8組が参加。女性部役員が講師を務め、地元生産者のイチゴ「博多あまおう」をふんだんに使ったケーキを作りました。

参加した子どもたちは、初めてのケーキ作りに苦戦しながらも、「みんなで作るケーキはとても美味しかった。また参加したい」と楽しそうに話し、調理室からは喜びの声が漏れていました。

女性部の内田美智子部長は「参加者には大変喜んでいただいた。今後も多くの交流の場を作っていきたい」と話しました。



きれいにケーキに盛り付ける参加者



ケーキの出来上がりに満足気な参加者

12/29

正月用品特売会開催

資材課は、本所駐車場広場で毎年恒例の正月用品特売会を開きました。

しめ縄や松竹梅・しだ・もち類等の正月用品の他、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蒸したておこわ、三潆産のイチゴ「博多あまおう」、手羽先と手羽元の唐揚げの販売を行い、会場は多くの買い物客で賑わいました。



正月用品を求めに多くの買い物客で賑わう会場

1/5 ~ 1/12 自家乾燥大豆荷受け開始

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。

令和5年産は11戸の生産者が大豆の自家乾燥を行っており、施設には約40トン的大豆が持ち込まれました。

持ち込まれた大豆は順次、調整・検査を行い、11月に荷受けした大豆と合わせてJA全農ふくれんに出荷します。



施設へと運び込まれる乾燥大豆

1/15 ~ 1/26 青色申告個別指導会開催

農業青色申告部会は、本所で部会員を対象にした個別指導会を開きました。

指導会では決算前整理として、令和5年の取引内容の聞き取りや、確定申告に必要な帳簿等の確認を行いました。

部会では、専用帳簿の記帳整理によって適正な税務申告を行うことを目的として個別指導会を毎年開いており、特に今回はインボイス制度導入後初めての確定申告ということで、消費税についての質問が多く寄せられました。

担当者は「会計、税務が適正であることはもちろんのこと、部会員の高齢化傾向を踏まえた親切で丁寧なきめ細かい指導を心掛けていく」と話しました。



担当者の説明を聞く部会員

人事異動のお知らせ

1月4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/役職	旧所属部署/役職
酒井 康文	営農経済部 農産課 担い手指導係	総務部 管理課付 研修生

農業用廃プラスチック回収のお知らせ

2月22日にカントリーエレベーター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。

【回収日時】令和6年2月22日(木)9:00～11:00

【回収場所】カントリーエレベーター駐車場

農業用廃プラスチック類(その他)



・カンスイチューブ ・ブルーシート ・パオパオ ・寒冷紗 ・遮光ネット ・牧草シート ・空フレコン
・ネット ・網 ・サイロラップ ・苗箱 ・コンテナ ・アゼシート ・農薬ボトル(空) ・ポット、ポットトレー
・パッカー ・バンド ・パイプ ・アゼ波板 ・タンク ・肥料袋(編み目素材)...

塩ビパイプ



上記のように結束する

苗箱



タンク



切断して結束する

農薬容器



中を洗い袋にまとめる

ポット



まとめる

【注】塩ビパイプは1mの長さに切断し、きちんと結束してください。
長いままでは引き取れない場合がありますのでご了承ください。

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

※今回、「廃ビニール」と「廃ポリ」については回収いたしません。

※持ち込みの際は、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ち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いたします。

※令和5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】

久留米市三潅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

三潅総合支所産業振興課 TEL:0942-64-2315

ネギは寒い季節に大活躍

昔から、「風邪のひき始めにネギの薬汁」といわれ、実際に役立ってきました。ネギは発汗作用もあり、体を温めて免疫力や自然治癒力を強くしてくれるからです。

このため、冬の寒期に流行する風邪などの感染症を防ぐ知恵が発達し、ねぎ汁やねぎがゆなどが好まれるようになりました。ねぎ汁にしても、ねぎがゆにしても、ネギから出る甘みで素朴なうまみがあり、汗ばんできて元気が体中に出てきます。

奈良時代の天平7(735)年には、天然痘が国中にはやって死者も出ましたが、ネギを食べていた者は、感染しても軽く済み、大部分は救われたと伝えられています。平安時代の「医心方(いしんぽう)」という有名な医術書には、ネギの効能について「悪寒、発熱、中風、発汗、喉不調を治すのに効がある」と書かれています。

ネギには強い保温作用があり、さらに葉の部分にはビタミンCやベータカロテンが多く、いずれも風邪の予防や風邪退治には理想的な成分といつてよいでしょう。

昔からよくいわれる「うどん屋の風邪薬」というのは、青ネギを刻んだ薬味のことを指しています。

江戸時代になると、「ネギは台所の風邪薬」となり、常備されるようになっていきます。

同時代の「本朝食鑑」には、「風邪や頭痛のときに生ネギでおかゆを作り、熱いうちに食べる」とよく汗が出る」とあります。発汗作用や保温効果を述べ、風邪を治す妙薬といっています。

ネギはニンニクやニラなどと同じユリ科の香辛野菜で、共通して鼻につんとくる刺激臭と辛みがあります。その成分は硫化アリルでビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や脳の老化防止などの働きがあります。

硫化アリルには、殺菌作用や健胃、発汗、利尿など幅広い効能があることも判明しています。



体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤 由美子

腸を整えてより健康な毎日を!

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として位置付けており、2024年は「少食で腸活!」をテーマに掲げています。

腸の構造は主に「小腸」と「大腸」の二つに分けることができます。食べたものを消化したり、栄養素や水分を吸収、排せつしたりする働きがあります。免疫機能を担ったり、ホルモンを分泌したりなど、腸の働きは私たちの体や健康に深く関与しているといわれています。

まずは、食習慣を見直してみてもいいでしょうか? 毎日朝食を摂ることや、よくかんで食べること、腹八分目を心がけることなど、腸に負担をかけ過ぎないようにお過ごしください。食習慣の見直しのみならず、生活習慣にも気を配りたいですね。日頃の生活に適度な運動を取り入れ、腸を刺激し、腸の活性化を促しましょう。

今回は腰をねじる運動を紹介します。座った状態など、長時間にわたって同じ姿勢が続く場合には、いったん体を動かして心と体の気分転換を図りましょう。

レッツ、トライ! 腰をねじる運動



7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」は
コチラ



13の人権の課題

その1

★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。

土曜朝市開催のお知らせ

みづまの里農産物直売所では、2月17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6年2月17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きます場合がございます。

中止する場合はホームページでお知らせいたします。



年金感謝デー開催のお知らせ

本所貯金窓口では、2月15日(木)から21日(水)にかけて、年金感謝デーを開催いたします。JAみづまで年金をお受取りの方で、期間中に年金受取貯金通帳をご持参いただいた方に、抽選で「日本製コットン 衛生フェイスタオル」を進呈いたします。ぜひご来店ください。

【期 間】令和6年2月15日(木)~21日(水)※土日は除く。

【場 所】本所貯金窓口

【賞 品】日本製コットン 衛生フェイスタオル

【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212



©よりぞう

年金無料相談会開催のお知らせ

金融共済部では、2月18日(日)に本所で年金無料相談会を開催いたします。相談会では専門家(社会保険労務士)がお一人お一人に合わせて年金に関する相談や手続きのお手伝いをしております。



【日 時】令和6年2月18日(日)9:00~16:00

【場 所】本所

【お問い合わせ先・ご予約先】金融共済部 TEL:0942-64-2212

私の年金はいつからもらえるの？

退職後も働くつもりだけど、年金はどうなるの？

遺族年金をもらっているけど、自分の年金の手続きはどうしたらいいの？

年金を早く受け取ったらどうなるの？

