

JA だより みづま

2024
3 月号
No.479

三潞町農業協同組合



西牟田小学校



三潞小学校



犬塚小学校

各小学校おはぎ作り体験

やってみよう!

今からでもすぐにできる エシカル消費

買い物でできること

- ▶ **リサイクル素材の商品を購入する**
廃棄物を減らせるので環境負荷やCO₂排出量を削減できます。
- ▶ **地元や被災地の商品を購入する**
生産者や被災地支援になる上、輸送に伴うCO₂排出量を減らせます。
- ▶ **商品棚の手前取りをする**
消費期限が近づいた商品を選ぶと、食品ロスを削減できます。
- ▶ **福祉作業所で作られた製品を購入する**
障がいのある人への支援と自立への後押しになります。
- ▶ **フェアトレード商品[®]を購入する**
貧困のない公正な社会をつくるための助けになります。
※開発途上国の製品を適正な価格で継続的に購入することにより、現地の人々の生活を支援すること。
- ▶ **寄付付き商品を選ぶ**
支払う代金の一部が寄付に回るため、手軽に社会貢献ができます。
- ▶ **再生エネルギー比率の高い電力プランに切り替える**
エネルギー自給率を高め、CO₂排出量削減に貢献できます。



買い物以外でできること



- ▶ **食べ残しを減らす**
食品ロスを削減し、廃棄に伴う環境負荷を軽減できます。
飲食店での食べ残しは持ち帰れるか頼んでみましょう。
- ▶ **マイバッグ、マイボトル持参**
海洋汚染問題につながるプラスチックごみを削減できます。
- ▶ **3R(リユース、リデュース、リサイクル)を心がける**
ごみ焼却や埋め立てに伴う環境負荷やエネルギー消費を減らせます。
- ▶ **省エネや節電を心がける**
無駄なエネルギー消費を抑えられるので、CO₂排出量も削減できます。

認証ラベルを探してみよう!

買い物をするときは、以下のようなラベルが商品に付いているかを
目安にすると、エシカル消費につながります。

エコマーク

生産から廃棄にわたって環境への負荷が少ない商品やサービスに付けられています。



MSC「海のエコラベル」

水産資源や環境に配慮した、持続可能な漁業で獲られた水産物の証。鮮魚や水産加工品に付けられています。

有機JASマーク

化学肥料・農薬などに頼らずに生産された農産物、加工食品に付けられています。



国際フェアトレード認証ラベル

生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農薬使用規制などの基準をクリアした商品に付けられています。

参考資料 消費者庁ホームページ「エシカル消費とは」

『身近でできるSDGs エシカル消費①エシカル消費ってなに?』三輪昭子著・山本良一監修(さ・え・ら書房)、『エシカル革命～新しい幸せのものさしをたずさえて～』末吉里花著(山川出版社)

始めよう。

日々の暮らしで未来をチェンジ！

エシカル消費

「エシカル消費」とは、人や社会、環境、地域などのことを考えた倫理的(エシカル)な消費行動のこと。

私たちの身近なところから良い未来をつくる取り組みが始まっています。

「エシカル消費って何だろう」

私たちは暮らしの中で、ものを買ったり、食べたり、使ったり、何かを消費しながら生活しています。さて、買い物で何を買おうか迷ったとき、価格、品質、安全性の他に、それがどのようにして作られたかといった背景や、買い物をする中で世の中にどんな影響を与えるか、考えたことはありませんか。

エシカルとは「倫理的」という意味で、「人や社会、環境に配慮した消費行動」をエシカル消費といいます。ちよつと難しく思えるかもしれませんが、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境のことを、少しだけ考えて暮らすことがエシカル消費につながります。「この商品はどこで誰がどのようにして作ったのかな」「地産地消を心がけた方が、地元の活性化や雇用創出につながるんじゃないかな」など、普段の買い物で手軽に取り組めるエシカル消費はいろいろあります。

「エシカル消費が目指す未来」

「買い物は未来への投票」といわれます。エシカル消費を意識することは、環境保全や社会的弱者を支援するなどの取り組みに賛成するという意識表示にもなります。一人一人の力は小さいかもしれませんが、それらが積み重なっていくことで世の中を良い方向に変えていくことを目指しています。

エシカルという考え方は、安心・安全、品質、価格に次ぐ消費の新たな物差しといわれています。環境破壊や貧富の格差など、多くの問題を引き起こしてきたといわれている経済最優先の消費行動ではなく、「途上国の生産者につらい思いをさせていないかな」「環境破壊につながっていないかな」などと考えることが、その第一歩です。持続可能な社会の実現に向けて、できることから無理のない範囲でエシカル消費を取り入れてみてはいかがでしょうか。

イラスト・小林裕美子

「エシカル消費とSDGs」

SDGsは2015年に国連サミットで採択された、世界共通の持続可能な開発目標で、30年を目標に17のゴール、169のターゲットが定められています。エシカル消費は、その多くの目標達成に深く関わっています。

エシカル消費に取り組むことで、SDGsが定めている「人・社会」「環境」「地域」の3分野の目標達成に貢献するといわれています。

「人・社会」社会的に立場の弱い人たちが低賃金で働かせないことや、児童労働などを助長させないこと。助けが必要な人を支援すること。

「環境」水質汚染や天然資源の使い過ぎなど、自然環境を損なわないこと。自然環境を良くすること。

「地域」地産地消や応援消費などで、地域社会や地域経済を損なわず、地域社会や地域経済を応援すること。

一人一人がエシカル消費を意識することが大切です。

エシカル消費に関連したSDGsゴール

■ 飢餓をゼロに

飢えをなくし、だれもが栄養のある食料を十分に手に入れられるよう、地球の環境を守り続けながら農業を進めよう

■ 質の高い教育をみんなに

だれもが公平に、良い教育を受けられるように、また一生に渡って学習できる機会を広めよう

■ 働きがいも経済成長も

みんなの生活を良くする安定した経済成長を進め、だれもが人間らしく生産的な仕事ができる社会をつくらう

■ つくる責任 つかう責任

生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守れるよう、責任ある行動をとらう

■ 海の豊かさを守ろう

海の資源を守り、大切に使う

■ 平和と公正をすべての人に

平和でだれもが受け入れられ、すべての人が法や制度で守られる社会をつくらう

■ すべての人に健康と福祉を

だれもが健康で幸せな生活を送れるようにしよう

■ 安全な水とトイレを世界中に

だれもが安全な水とトイレを利用できるようにし、自分たちでずっと管理していけるようにしよう

■ 人や国の不平等をなくそう

世界中から不平等を減らそう

■ 気候変動に具体的な対策を

気候変動から地球を守るために、今すぐ行動を起こそう

■ 陸の豊かさを守ろう

陸の豊かさを守り、砂漠化を防いで、多様な生物が生きられるように大切に使う

■ パートナーシップで目標を達成しよう

世界のすべての人がみんなで協力しあい、これらの目標を達成しよう

12/12

12/13

1/18

1/19

2/16

各小学校でおはぎ作りを体験

西牟田、三潞、犬塚小学校5年生の子どもたちは、もち米「ヒヨクモチ」を使ったおはぎ作り体験を行いました。

この学習は食農教育の一環で、子どもたちはこれまでに青壮年部員の指導の下、箱苗作り・田植え・稲刈りを行っており、今回は子どもたちが大切に育てたもち米を蒸して、青のり・きな粉・こしあんのおはぎをみんなで協力して作り上げました。

子どもたちは「自分たちで汗をかいて作ったものを食べることができて嬉しい」と話し、苦労が喜びに変わる瞬間が身に染みている様子でした。



西牟田小学校



三潞小学校



犬塚小学校

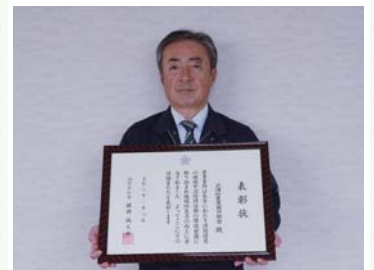
1/8

福岡県知事より表彰

JAは、久留米市内で開かれた令和6年久留米市消防出初式で、福岡県知事表彰を受けました。久留米市の消防団協力事業所の認定から10年以上経過、かつ4名以上の職員が消防団に所属している等、消防団員の確保や消防団活動への協力を貢献したことが評価されました。

JAは、久留米市が平成24年に導入した「消防団協力事業所表示制度」の趣旨に賛同し、認定を受けています。現在は4名の職員が消防団に所属。火災や災害発生時には初期消火や救助活動等を行い、地域防災に取り組んでいます。

賞状を受け取った江島組合長は、「本所で行っている消防訓練でも消防団員は動きがまるで違う。良き手本として見習いたい」と話しました。



賞状を受け取る江島組合長

1/18

女性部エコープ商品研修会開催

女性部は、本所でエコープマーク商品研修会を開きました。

国産原材料を優先使用し、安全で健康に配慮したエコープマーク品をより深く知るために、毎年企画しています。

今回は「こめ油」のメーカーの担当者が、国産原料のため割高に見えるが、なたね油やオリーブオイル等と比較しても実は割安である点を説明。酸化に強く、傷みづらく、油酔いしづらい上に、天然栄養成分豊富な「こめ油」こそが、家庭用にピッタリだと強調しました。

研修会に先立って調理されたおかきを試食した部員は、「時間が経っても鼻にツンとくる油臭さが無い。サラダ油からこちらに買い替えたい」と話し、充実した研修会となった様子でした。



「こめ油」について理解を深める参加者

1/20 土曜朝市でぜんざいを提供

みづまの里農産物直売所は、犬塚購買店で今年初の土曜朝市を開きました。

当日は、直売所委員が無料でぜんざいを振る舞いました。

新鮮な野菜や手羽先・手羽元の唐揚げ、蒸したておこわを目当てに来場されたお客様は、「温かいぜんざいは寒空の下で食べるのにピッタリ!」と舌鼓を打っていました。

三潑産のイチゴ「博多あまおう」も完売し、会場は大賑わいでした。

担当者は、「季節感を取り入れた朝市を企画し、直売所を中心に据えた交流の輪を広げていく」と意気込みを話しました。



伸び～餅が入ったぜんざいを食べる買い物客

1/24 元気クラブ協力会員エコープ商品研修会開催

元気クラブの協力会員は、本所でエコープマーク商品研修会を開きました。

今回は「しおふき昆布」や「生わかめ」のメーカーの担当者が、国産のため割高に見えるが、品質や色味で優れており、他社製品より塩分が少ない点を説明しました。

エコープマーク品は水が冷たく、流れが急で、潮によく揉まれた北海道・東北地方産だからこそ、肉厚で歯ごたえがあるのが特長です。

参加した会員は「少し高くても、美味しく健康に良いエコープマーク品を選びたい」と話し、充実した研修会となった様子でした。



市販品とエコープマーク品を見比べる会員

1/25 女性部・青壮年部・JA常勤役員合同懇談会開催

女性部と青壮年部は、本所でJA常勤役員と合同懇談会を開きました。

部員7名が出席し、肥料、農薬の価格変動の見通しや、組合員と職員との関係強化についての質問や要望が寄せられ、JA常勤役員が回答しました。

懇談会は組織間の相互理解を深め、協力関係を強化し、組織活動の活性化を目的として毎年開いています。

青壮年部の清水部長は「自分たちのJAをより良いものにしていくための貴重な機会と認識している」と話し、質問や要望への理解を求めました。



活発な意見交換が行われた

JAみづま組合員特典 「やすらぎ」葬祭サービスのご案内

JAみづまは、JAくるめの葬祭事業「やすらぎ」と提携しています。JAみづまの組合員資格をお持ちの方は以下の特典を受けることができます。

【条件】

- JAみづまの組合員資格をお持ちの方

【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)

※同居又は同一生計者も特典を受けることができます。

【お問い合わせ先】

資材課 TEL:0942-64-4373

ぐっすり眠れていますか？

皆さんは日頃、ぐっすり眠れていますか？

睡眠健康推進機構では、3月18日を「春の睡眠の日」としています。睡眠時間は年齢とともに短縮傾向が見られ、必要な睡眠時間は人によって異なりますね。特に働き盛り世代の皆さんは、日々の疲労が少しでも軽減できるような睡眠時間を確保しましょう。より良質な睡眠を取るためには寝室環境を整えることが必要であるといわれています。部屋の明るさを調節したり、ご自身にとって快適な室温を保ったり、静かで心が休まる空間をつくり出してくださいね。

さて今回は、背腹(せはら・背中とおなか)の運動を紹介いたします。胴体部の筋群は、姿勢を維持するために大切な役割を担っています。仕事の合間に、適度に体を動かして心身共にリフレッシュしましょう。

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



レッツ、トライ! 背腹を倒す運動・曲げ伸ばす運動



(1) いすに座り、両腕を前に上げて準備をします。

(2) 背筋を真っすぐに保った状態で上半身を前傾させます。

(3) その後、おへそを見るようにしながら背中を曲げ伸ばします。

(4) 再度、背筋を真っすぐにさせて上半身を前傾させます。

(5) 元の姿勢に戻ります。

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

ナバナはビタミンCが豊富

季節の変わり目にはとかく体調を崩しがちです。それを防ぐために、日本人は季節を先取りする意味で、春だつたら春に先駆けて芽を出したり、花を付ける若菜や野菜を食べ、体のコンディションを整えてきました。

その一つが、寒気が緩み始めるとスーパードなどに回るナバナです。「菜の花」のことで、アブラナの若いつぼみを中心に摘んだものです。

ナバナはいかにも季節感を大切にする日本人らしい呼び方ですが、ほろ苦さの中にかすかな甘みがあったり、春先の若野菜らしい独特のおいしさが楽しめます。

ナバナで驚くのはビタミンCの多さで、ホウレンソウの3倍以上も含まれているのです。ビタミンCというと、お肌の染みを防いだり、風邪からがんまで予防するビタミンとしても注目されていますが、体細胞の酸化、つまり老化を防いだり、ウイルスに対する免疫力を強化する働きまであるのです。

ストレスに弱い人は、ビタミンCが不足しているのかもしれない。ストレスを跳ね返すホルモンの生成には、ビタミンCが欠かせないから

です。

もう一つは、ビタミンCをコンスタントに取っている人ほど不老長寿という研究もあり、ナバナは「人生100年時代」の理想食といっても良いでしょう。

春に増える紫外線の害から健康をガードするベータカロテンも豊富。さらに若返り作用のビタミンEや骨を丈夫にするカルシウムやビタミンKまで含まれています。

食べ方も簡単で、ゆでておひたしに。かつお節をかけるとタンパク質も一緒に取れて素朴なおいしさに。あえ物にしても美味。ほろっとした春先のほろ苦さがあり、軟らかい歯触りが春めいた気分につつたりです。吸い物やスープに使うのも彩りが美しいです。



手足の指先刺激(1)

血行促進でリラックス

春先は寒暖差が大きく、体を冷やしがちです。準備運動として手足の指先から温めていきましょう。

今回ご紹介するのは、手足こすりです。皮膚に刺激を与えることで、血管が拡張し、血液の巡りも促進され、体が温まります。副交感神経が刺激され、リラックスしながら自律神経を整えることができます。

手足こすりはとても簡単な体操なので覚えておきましょう。いつでも活用できて役に立ちます。外出先や冷え性の方は靴下をはいたままでも構いませんが、自宅で体操をするときは素足で行うとなお効果的です。回数に決まりはありませんので、気持ち良く温まってくるまで行いましょう。

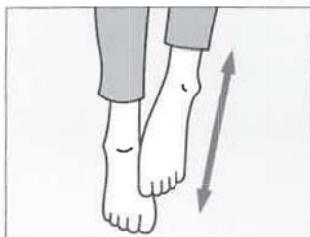
手足をこすり温める



(1) 手のひら同士をこすります。時間があるときは手の甲側もこすりましょう。



(3) (1)(2)を同時に行い、手足を共に温めます。



(2) 足の甲側を、反対側の足の指や足裏でこすります。足のつぼは甲にも多くあります。

13の人権の課題 その2

★女性

男女の役割を固定的に捉える古い意識が、家庭や職場にさまざまな男女差別を生む原因になっています。女性というだけで社会参加や就職の機会が制限されることがあってはなりません。男女が平等に能力と個性を発揮できる社会を、共につくっていきましょう。

ふれあい農業フェア開催のお知らせ

犬塚購買店では、3月15・16日にふれあい農業フェアを開催いたします。直売所会員が作った新鮮野菜や漬物等の加工品、さらに除草剤や殺虫剤等を特別価格で販売します。また、ガスレンジや太陽光発電システム等の展示販売を行います。

ポップコーンの無料配布や犬塚購買店の商品500円以上ご購入の方、先着200名様にほとめき茶(久留米はとむぎ茶)をプレゼントします。

是非、お越しください。

【開催日時】令和6年3月15日(金)、16日(土)8:30～15:00

【開催場所】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。

※農薬の特売につきましては、3月4日(月)から行っております。

※みづまの光グループのおこわと手羽先・手羽元の唐揚げは土曜日のみ販売します。

【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。

犬塚購買店・資材集約センター臨時休業のお知らせ

犬塚購買店と資材集約センターは3月30日(土)、棚卸作業により臨時休業とさせていただきます。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願いいたします。

【お問い合わせ先】資材課 TEL:0942-64-4373

カード・通帳等 盗難・紛失時の連絡先

◎盗難・紛失時は下記専用ダイヤルへすぐにご連絡ください。また、最寄りの警察署または交番にお届けください。
◎キャッシュカードとクレジットカード(JAカード)の連絡先は異なりますので、お間違いないようおかけください。
◎キャッシュカードとクレジットカードが1枚にセットされたカードの場合、お手数ですが、それぞれの連絡先にご連絡ください。

キャッシュカード専用 ☎0120-646-106
(ローンカード・通帳・証書・印鑑も含む)
(平日0:00~9:00/17:00~24:00、土・日・祝日24時間受付)
※上記時間以外はお取引店舗へご連絡下さい。

クレジットカード専用 ☎0120-159-674
(JAカード)
(24時間受付・年中無休)

JAバンク

ご契約の自動車が事故や故障に見舞われたときは

ご契約のJA(業務時間内)もしくは

フリーダイヤル安心サービス ☎

24時間
365日
対応

事故等の場合には JA共済事故受付センター
ジコはクミアイ
0120-258-931

レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合には JA共済サポートセンター
レッカーロードサービスはクミアイ
0120-063-931

フリーダイヤル 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

電話料金は無料です。公衆電話につきましては、電話をおかけになる時の10円は必要ですが、かけ終わると戻ります。

JAの営業時間内(受付時間 9:00~17:00)は金融共済部までご連絡ください。

【お問い合わせ先】金融共済部 TEL:0942-64-2212