

JA だより **みづま**

2024
6月号
No.482

三潯町農業協同組合



麦収穫開始



ビタミンDも

一緒に取ろう！

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品とぜひ一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品（魚類、キノコ類など）と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。



牛乳・乳製品で健康長寿

牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。

牛乳を低減します。牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり、健康づくりをサポートするだけでなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。



1日3回の牛乳・乳製品習慣を！

組み合わせは自由。

毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

1回の目安

牛乳	コップ1杯(200ml)
ヨーグルト	カップヨーグルト1個 飲むヨーグルトなら1本
チーズ	6個入りなら1個 スライスチーズなら1枚 キャンディーチーズなら3個

食べ方の例

朝

- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。



昼

- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。



夜

- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。



いつでも

- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。



体に良いこと今日から始める!



牛乳習慣

日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を

豊富に含む牛乳・乳製品は、

あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。

あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。



イラスト：服部新一郎

頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従って、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。

カルシウムの摂取は、成長期の子どもの最大骨量を高め、若年女性や子育て・働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。



良質なタンパク質源

牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用効率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」(最大値100)では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されているため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

健康的なダイエットと生活習慣病リスク低減に

肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体質になってしまいます。

牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

お年寄りや低活動の人ほどお勧め

タンパク質は、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないと利用効率が低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従って、お年寄りや、若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいます。牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。



麦検見・収穫開始

農産課は5月2日に麦類の収穫時期を決めるため検見会を行いました。農産物検査員、久留米普及指導センター指導員、JA事務局が圃場を巡回しました。

各圃場の病害虫の発生状況や播種時期を参考に穂の色づき、水分含有率、積算温度等で成熟状況を確認しました。

令和6年産麦の生育状況は、例年に比べ出穂が早かったものの、春先の曇天長雨により根の傷みが見られました。検見後のカントリー運営委員会にて、カントリーエレベーターでの荷受を11日から6月上旬まで行うことに決まりました。

収穫初日は多くの圃場でコンバインが稼働し、カントリーエレベーターには次々と麦が運び込まれました。

町内では、裸麦「イチバンボシ」、大麦「はるしずく」、小麦「シロガネコムギ」が合計約648ヘクタール作付けされており、全体の荷受収量は約2,567トンを見込んでいます。



検見で収穫適期を見定める参加者



コンバインでの収穫開始



カントリーエレベーターに運び込まれる麦

5/14

イチゴ育苗講習会開催

特産課は本所3階大研修室でイチゴ育苗講習会を開きました。生産者21名と久留米普及指導センター指導員、JA事務局が参加し、令和5年産の総括や、6年産の育苗管理ポイントについて指導員より説明がありました。

5年産は7月中旬以降に高温が続き、根痛みや根量不足が発生し、親株との切り離しが遅れた圃場が多く見られたことについて触れ、6年産ではこまめなかん水と追肥でランナー発生を促進させるほか、炭そ病、うどんこ病、ハダニ類の防除を徹底するように呼びかけました。

生産者は収量向上に向けて熱心に説明を聞いていました。



6年産の生産に向けて説明を聞く参加者

各組合員組織総(代)会開催

各組合員組織では総(代)会が行われ、令和5年度事業報告及び6年度事業計画等が承認されました。また、優秀な成績を残された方が表彰されましたのでご紹介します。(敬称略)

【5月2日 みづまの里農産物直売所】

(役員改選なし)

<出荷数量 優秀農家表彰>

最優秀賞:石井 久美子

優 秀 賞:喜田 龍一郎

優 良 賞:喜田 明美



㊦喜田 龍一郎、㊤石井 久美子、㊦喜田 明美

【5月9日 農業青色申告部会】

<役員>

部 会 長:中村 国昭(新任)

副部長:竹元 謙治(新任)

<優秀記帳班>

12班(本町)



優秀記帳班 12班(代表受取者:喜田 紘司)

【5月8日 ハトムギ生産部会】

(役員改選なし)

<単収上位者表彰>

最優秀賞:喜田 紘司



最優秀賞 喜田 紘司

【5月9日 青壮年部】

<役員>

部 長:長尾 幸起(新任)

副 部 長:中園 貴人(再任)

田中 良明(新任)

【5月10日 たまねぎ部会】

<役員>

部 会 長:富安 伸良(新任)

副部長:本村 博(新任)

相川 広喜(再任)

<単収表彰>

1位:内田 正隆



1位 内田 正隆

【5月8日 もち米生産部会】

<役員>

部 会 長:深堀 春樹(新任)

副部長:平尾 義朗(新任)

<優良農家表彰>

最優秀賞:牛原 龍二



最優秀賞 牛原 龍二

【5月13日 元気クラブ】(役員改選なし)

【5月16日 女性部】(役員改選なし)

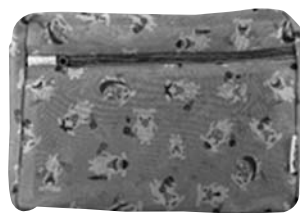
夏の定期貯金キャンペーンのお知らせ

本所金融窓口では、6月3日(月)から8月30日(金)まで夏の定期貯金キャンペーンを行っています。期間中に定期貯金をお申し込みいただいた方に、景品をプレゼントいたします。ぜひ、この機会に定期貯金をお申し込みください。

- 【期 間】 令和6年6月3日(月)～8月30日(金) ※土日除く。
 【場 所】 本所金融窓口
 【プレゼントの条件】 ・定期貯金を新規でお申し込みしていただいた方
 ・預入期間：1年間
 ・預入金額：10万円以上
 ・景品：「よりぞう ランチョンマット」10万円以上
 「よりぞう ポリメッシュランドリーポーチ」100万円以上
 ※先着順
 【お問い合わせ先】 金融共済部 TEL:0942-64-2212



ランチョンマット(10万円以上)



ポリメッシュランドリーポーチ(100万円以上)

年金感謝デーのお知らせ

本所金融窓口では、6月14日(金)から20日(木)の5日間、年金感謝デーを行います。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「グランゴールド タオルギフトセット」を進呈いたします。ぜひご来店ください。

- 【期 間】 令和6年6月14日(金)～20日(木)
 ※土日は除く。
 【場 所】 本所金融窓口
 【賞 品】 グランゴールド タオルギフトセット
 ※先着順
 【お問い合わせ先】 金融共済部 TEL:0942-64-2212



2024年度 税務職員(高等学校卒業程度)募集

【受験資格】

- 2024(令和6)年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者(2021(令和3)年4月1日以降に卒業した者が該当します。)及び2025(令和7)年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
- 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

【受付期間】

令和6年6月14日(金)9:00～6月26日(水)[受信有効]

○ 受験案内を確認し、申込みは、インターネットにより行ってください。

【試験日】

<第1次試験>

令和6年9月1日(日)

<第2次試験>

令和6年10月9日(水)～10月18日(金)のうち第1次試験合格通知書で指定する日時

【問合せ先】

問合せの内容により、人事院人材局試験課又は福岡国税局人事第二課試験研修係に御連絡ください。

1 インターネット申込みに関する問合せ

人事院人材局試験課 TEL(03)3581-5311(内線2333)

2 その他試験に関する問合せ

福岡国税局 人事第二課 試験研修係 TEL(092)411-0031(内線2432)



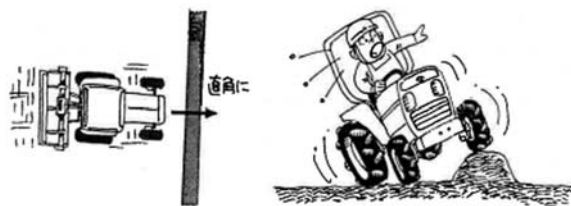
トラクターの運転は安全に!

農繁期に伴い、トラクターを使用することが多くなります。事故等が無いよう安全に作業をしましょう。事故を防ぐための重点的な留意点は、次のとおりです。

〈転落・転倒事故防止〉

道路を走行する時には、忘れずに左右のブレーキ・ペダルを連結し、速度を落として運転し、路肩に注意してください。

また、圃場への出入り、畦畔越えの時は速度を落とし、溝や畦に直角に行います。



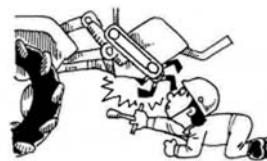
〈人の転落事故防止〉

乗降にはステップと握りを使い、足元の滑りに注意してください。また、トラクターや作業機には決して子供や補助者を乗せてはいけません。



〈巻き込まれ事故防止〉

点検整備や清掃時には必ずエンジンを止め、油圧昇降装置もロックします。また、PTOや回転部に近寄ったり、作業機の間に入ったりしてはいけません。



刈払機の適正な使用を!

草が生い茂る季節になり、刈払機を使う機会が増えてきます。作業する際は十分に気を付けて、安全に、無理をせずに行いましょう。

【刈払作業中の事故】

- 竹にあたった刃が跳ねて、右足を受傷
- 飛散した植物の破片により右目を受傷
- エンジンを切らずに絡まった草を取り除こうとした際、手を受傷

【事故防止のため、次の点を必ず守りましょう】

- 取り扱い説明書を読む
 - 保護具を身に付ける
保護眼鏡、ヘルメット、安全靴、すねあて、作業手袋(軍手×)等
 - 肩掛けバンドを装着する
適正な長さで装着すると、転倒した際、刈刃が身体に触れにくくなります
 - 周囲に人がいないことを確認する
 - 高所の枝払い等、目的外で使用はしない
 - 刈る草が柔らかい場合や、構造物周辺での作業では、ナイロンカッターを使用する
 - 刃に草や異物が詰まった時はエンジンを停止する、バッテリーを外す等の対策をする
- ※農林水産省HP 参照



刈払機の修理・購入については、農機具・家電センターまでお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

農機具・家電センター TEL:0942-64-4275

主な人権の課題

★部落差別(同和問題)

部落差別(同和問題)は日本固有の人権問題です。差別を解消するためには、人々の心にある偏見を取り除き、一人一人がこの問題に向き合い、解決のために積極的に取り組む必要があります。

第61回 通常総会開催のお知らせ

JAみづまでは6月27日(木)に本所3階大研修室で第61回通常総会を行いますので、お知らせいたします。

なお、正組合員で当日欠席される方は、議決権行使書に賛否を記入し、押印のうえ、6月26日(水)までに当JAにご提出ください。

【開催日時】令和6年6月27日(木)13:30

【開催場所】本所3階大研修室

【お問い合わせ先】管理課 TEL:0942-64-2211

※議決権行使書については6月26日(水)17:00までにご提出ください。

農機具・家電センター、西牟田給油所、資材集約センターの農繁期休日営業のお知らせ

農機具・家電センターと西牟田給油所、資材集約センターでは、農繁期の休日(日曜日)に下記のとおり営業いたします。

ただし、日曜日の軽油と灯油、肥料等の配送は行いませんので、早めにご注文をお願いいたします。

記

営業日	農機具・家電センター・西牟田給油所	資材集約センター	配送
6月2日(日)	8:30~17:00	8:30~12:00	休業
6月9日(日)	休業	8:30~12:00	休業
6月16日(日)	8:30~17:00	8:30~12:00	休業
6月23日(日)	8:30~17:00	8:30~12:00	休業

【お問い合わせ先】

農機具・家電センター TEL:0942-64-4275

西牟田給油所 TEL:0942-65-1255

資材集約センター TEL:0942-64-4373

土曜朝市開催のお知らせ

みづまの里農産物直売所では、6月15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惣菜等の加工品、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6月15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。

