

JA だより みづま

2025

9

月号

No.497

三潆町農業協同組合



JAみづまは「JA自己改革」に取り組んでいます
～イチジクの集荷が始まりました～

JAみづまのホームページはこちら



家庭で
できる

いざというとき慌てない!

子どものための応急手当

大切な家族、特に子どもがけがをしたときなどは、つい慌ててしまうものです。

いざというとき、戸惑わずに対応できるよう、

知っておきたい家庭での応急手当のこつをご紹介します。

監修：一般社団法人 つながる ひろがる 子どもの救急 代表・看護師 野村さちい イラスト：ゆきたけし



応急手当の基本3カ条

1 初期対応が大切。

まずは大人が落ち着こう

子どもがけがをしたときなど、つい「今すぐどうにかになってしまわないか」などと不安な気持ちでいっぱいになってしまいうものです。

まずは一呼吸置いて、落ち着いて対応することを心がけましょう。

2 状態をよく観察し 必要に応じて記録しよう

子どもは体の不調をうまく伝えられないことが多く、また、そのときは大丈夫そうに振る舞っていても、症状が遅れて出てくる場合もあります。普段と比べて顔色が悪くないか、いつもと同じように動けるか、呼吸が荒くないかなどを気にかけるなど、子どもの様子をよく確認しましょう。

けがの状況が分かりやすいように写真を撮っておくと、医師の診察の際に説明しやすいこともあります。

3 応急手当での知識と併せて 事故予防も徹底しよう

子どもの事故の多くが家庭内で起きていますが、それらは予防できる場合が多いです。普段から事故予防を徹底してけがを未然に防ぐことも大切です。特に幼い子どもは、朝できなかったことが夜にはできるようになっているなど成長が早いいため注意しましょう。

やけど

お茶やカップ麺などの熱い液体、加湿器や

炊飯器の蒸気、電気ケトル、アイロン、暖房器具などでやけどをすることがあります。子どもの手が届かない場所に置くようにしましょう。

熱中症

子どもは大人より背が低いいため、地面からの照り返しなどの影響を受けやすく、より高温の環境にさらされています。子どもは自ら水分摂取をしたり、服の脱ぎ着などで体温の調節をうまくできないこともあるため注意しましょう。定期的に水分・塩分の補給と、小さなめな休息を取るよう心がけましょう。

暑さ指数（環境省・熱中症予防情報サイト掲載）など、熱中症予防のための情報を活用するといいですね。たとえ短時間でも子どもを車内に放置しては絶対にいけません。

手当が多岐にわたり、特に知識が必要な子どもの誤飲除去講習や救命講習など、地域で開催されている講習会などにも積極的に参加して知識を付けておくと、より落ち着いて対処できるようになります。



子どもの病気や事故についての講習会の様子

救急箱の中身、足りている?

見直しリスト

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 清潔なガーゼ | ☐ 体温計 | ☐ 綿棒 | ☐ 包帯 | ☐ 消毒液 |
| ☐ 医療用テープ | ☐ ワセリン | ☐ 虫刺され薬 | ☐ 脱脂綿 | ☐ 解熱鎮痛剤 |
| ☐ ばんそうこう | ☐ 経口補水液 | ☐ 処方薬 | ☐ 咳止め | ☐ 冷却シート |

必要なときすぐ使えるように、使用期限が近づいていないか、切れていたりするものはないかなど、定期的に見直しましょう。また、処方薬は体重や年齢によって使用量が変わるものもあります。個人ごとに用意し家族間で共有しないようにしましょう。

今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ

2



牡羊座【全体運】しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉
3/21
【健康運】疲れたら休憩を。持病の再発に気を付けて
4/19
【幸運の食べ物】サツマイモ



牡牛座【全体運】順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって。人気スポットにツキ
4/20
【健康運】水分をしっかり取って。トイレは我慢しないこと
5/20
【幸運の食べ物】ツルムラサキ

応急手当のこつ 6

※応急手当は一時的な処置です。
不安があるときは必ず医師の判断を仰いでください。

1 切り傷・すり傷

しっかり洗い、傷口は潤す



まずは傷口をしっかり洗い、汚れや異物を取り除きましょう。ワセリンを塗ったり、創傷被覆剤のばんそうこう※などを活用し傷口が化膿しないよう観察を続けましょう。かさぶたができないよう潤すと傷がきれいに治るとされていますが、かさぶたができて無理に剥がさないようにしましょう。

※傷口付近を潤った環境にするためのばんそうこう

2 鼻血

小鼻を圧迫し下を向き安静に



小鼻を圧迫して下を向き、10分程度安静にしましょう。上を向いたり、あおむけになると喉に血が流れて気持ちが悪くなったり、出血が大量の場合は窒息の危険があります。ティッシュを小鼻に詰めない方が早く血が止まるとされています。

3 やけど

よく冷やし水膨れはつぶさない



流水で15～30分程度しっかり冷やします。保冷剤を使うときは皮膚に直接触れないようハンカチなどで包んでから当てましょう。水膨れができた場合はワセリンを塗り、つぶさないよう保護します。やけどの範囲が広い場合は、服は無理に脱がさず、服の上から冷やし、救急車を呼びましょう。

4 熱中症

体を冷やして水分補給



呼びかけに応じない場合は救急車を呼んでください。応答がある場合は冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰など涼しい場所に移動して衣服を緩め、氷のう、うちわなどで体を冷やしながら十分に休息を取ります。自力で水分を取れそうな場合は経口補水液などを飲ませましょう。

5 突き指・打撲

流水で冷やし患部は安静に



まずは変形の有無と腫れを確認しましょう。流水や保冷剤などでよく冷やします。湿布や冷却シートだけでは十分に冷やすことができないといわれています。痛みがあるときは指を無理に動かさないよう気を付けましょう。指を引っ張ったり強くもんだりすると、炎症がひどくなる場合があります。

6 虫刺され

かきむしらずによく冷やす



流水や保冷剤などで冷やし、かゆみをやわらげましょう。かきむしると、そこから細菌などが入る恐れがあります。また温めると皮膚の近くの血管が拡張し、かゆみが増すため気を付けましょう。患部に爪でバツ印を付けることは、一時的にかゆみを紛らわせるだけであまり効果はありません。

「休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いか」
「病院を受診した方が良いか」など判断に迷ったときに相談を。



厚生労働省 こども医療でんわ相談

各都道府県の相談窓口へ転送され、小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などについてのアドバイスを受けられます。

連絡先 #8000 (全国共通)

自治体ごとの受付時間を確認できます。

厚生労働省ウェブサイト

子ども医療電話相談事業（#8000）について



双子座【全体運】判断力は素晴らしい時期ですが、周囲があなたのスピードに付いていけないかも。気配りを見せると成果が出ます
5/21【健康運】よく保湿して肌のコンディションをキープ
6/21【幸運の食べ物】ナス



蟹座【全体運】良好運ですが欲張りになってしまいがち。趣味を楽しんだら次は仕事とめりはりをつけて。講習会には参加を
6/22【健康運】気にし過ぎは良くありません。気分転換を
7/22【幸運の食べ物】サトイモ



7/10

率直な意見受け止め ～ 青壮年部、JA幹部と懇談会 ～

11



青壮年部は、JAの常勤役員と管理職との懇談会を開催しました。

部員が日々感じていること等を取りまとめ、その内容を代表して田中良明部長がJAに対する質問・意見として述べた後、青壮年部役員の要望が出されました。

当JA管内でも生産者の高齢化や後継者不足は喫緊の問題であり、それを常に痛感し、農業を通じて地域を盛り上げようと心血を注いでいる部員だからこそ紡ぎだされる言葉は忌憚なき意見ばかり。JAもその内容を真摯に受け止め、経営に反映できるよう努力すると回答しました。

懇談会は毎年開かれていますが、青壮年部単独の懇談会は今年が初開催です。



7/16

ライフワークの一環として ～ 元気クラブ、新たな味を模索する ～

4



元気クラブ会員は、料理教室を開催しました。献立は家庭料理の定番ではあるものの、油で揚げるまでに手間がかかる「コロッケ」と「かき揚げ」。今回は子供が独立して家族が少なくなり、揚げ物は作らなくなったという声があったことから立石由紀子会長考案のレシピを採用しました。

ポイントはかき揚げの衣に白だしを入れることと、コロッケの「たね」の味付けは塩コショウ以外にしょうゆと隠し味程度の砂糖を少々。「家庭間で少しずつ味付けが違うね」と話しつつも圧巻の手際のよさで作業を進めていました。

元気クラブの料理教室は(8月と12月を除く)毎月開催しています。



7/22

廃プラ回収 ～ 農業生産で使用したプラスチックは、法律に基づき農業者自ら適正に処理する義務があります ～

14



三猪町農業用廃プラスチック等適正処理推進協議会は、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しました。協議会はいちご部会・野菜部会・行政等で構成されており、毎年3回収をしています。今回は農業用廃ビニール・廃ポリ、マルチ・肥料袋のみの回収で、生産者は次々と不要になった廃棄物を持ち込んでいました。

廃プラスチックの回収は、環境保全と資源の有効活用のために実施しているもので、不法投棄や野焼きは法律で禁じられています。(廃掃法第3条)不法投棄や野焼きは5年以下の懲役か1千万円以下の罰金または併科となります(法人にあっては3億円以下の罰金)。なお、廃掃法はたびたび改正され、新たな義務や努力義務が課せられますのでご注意ください。



今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ

4



獅子座【全体運】周囲からの助けもあり思いの外スムーズに進みます。感謝の気持ちを示しつつ手を取り合っていきましょう
7/23
8/22 【健康運】かぶれそうなものは遠ざけて。風邪予防が◎
【幸運の食べ物】ブドウ



乙女座【全体運】運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないように。より完成度を高めるための試練ですので落ち着いて対処を
8/23
9/22 【健康運】運動不足に気を付けて。友人とのスポーツが◎
【幸運の食べ物】栗

いちご部会は、萃香園ホテルにて第60回総会を開催しました。
令和6年度の事業報告や令和7年度の事業計画等4議案が承認されました。また、優秀な成績を収められた
方々の表彰を行いましたので、ご紹介します。(敬称略)

【面積当たり販売高最高位の部】

- 20アール以上 最 優 秀 賞:中園 彩 優秀賞:清水 優一
- 15アール以上 20アール未満
- 最 優 秀 賞:中村 国昭 優秀賞:西田 慶司
- 15アール未満 最 優 秀 賞:生津 達也 優秀賞:下川 和男

【平パック(DX・G)率最高位の部】 井寺 清春

【反当たり総重量最高位の部】 北村 周一

【パックあたりの単価最高位の部】 堤 直寛

【出荷期間最高位の部】 田川 敏子

【日之出紙器工業賞の部】 中島 良

【九州樹脂工業賞の部】 石橋 幸治

【永年いちご栽培感謝状対象者】 功労者表彰 中島 文子・井村 英昭 (20年表彰該当なし)

【新人賞の部】 吉富 楓

【部会長表彰】 生津 千吉



8/1

出荷が本番を迎える ～ イチジクの出荷、はじまる ～

2 産直を
促そう

8月1日より、イチジクの出荷が始まり、集荷場には、瑞々しいイチジクが運び込まれています。当JA管内では、「とよみつひめ」「柘井ドーフィン」を生産しており、検査員がそれぞれ着色や果形を検査していました。

今年は酷暑で出荷時期が例年と比べて多少遅く、「やや小玉傾向ではあるが、甘みが強いイチジク」とのことでした。



家族で楽しむおいしい一皿

レシピ提供 ●料理研究家 和田麻紀子

残暑の時期 カレー粉を使った料理で野菜をおいしく食べよう

ピーマンの甘さにカレー粉がマッチ

ドルマ(トルコ風ピーマンの肉詰め)

材料 (3人分)

- ピーマン 6個
- タマネギ 1/4個 (50g)
- 昆布 適宜
- 水 500ml
- 合いびき肉 150g
- ご飯 100g
- A
 - カレー粉 小さじ1/4
 - 塩 小さじ1/4
 - ケチャップ 小さじ1
- B
 - ローリエ 適宜
 - 酒 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - 薄口しょうゆ 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2

作り方

- ①ピーマンはへたの部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- ②ボウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、Aを入れてよく練る。
- ③②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようにして留める。
- ④③を重ならないように鍋に並べ、①の昆布と水、Bを入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

ポイント

じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、子どもも食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。

アレンジ

- お好みの野菜と一緒に煮込む

カレー粉の風味が食欲そそる栄養レシピ

カボチャの カレー風味サラダ

材料 (4人分)

- カボチャ 1/4個 (350g)
- ミックスナッツ 20g
- ベーコン 2枚
- クリームチーズ 30g
- マヨネーズ 大さじ2
- A
 - しょうゆ 小さじ1
 - カレー粉 1つまみ
 - 塩 小さじ1/2

ポイント

ご飯にもパンにもお酒にも合う便利な副菜です。カボチャは皮にも栄養が多いため、むき過ぎないようにするのがお勧めです。

アレンジ

- チーズをかけてオーブンなどで焼く
- 衣を付けてコロッケに

今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ



天秤座【全体運】 上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならないければ好結果をゲット
【健康運】 睡眠をしっかり取って。目を大切にしましょう
【幸運の食べ物】 マツタケ



蟹座【全体運】 調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなただけの価値に気付きます
【健康運】 靴は履きやすさを優先。転びにくいものを選んで
【幸運の食べ物】 チンゲンサイ



みづまの『自己改革』・取り組みレポート ～地域に必要とされるJAに～

今月は、令和7年度以降の当JAにおける「自己改革実践プラン」の第2回目、「地域活性化」についてお知らせします。

女性部活動

◎親子クリスマス会・管内小学校への出前事業

食を守り、農業を支えることをコンセプトに親子クリスマス会を開き、女性部員と子供たち、その保護者が調理を通じたふれあいの場を作ることを目的に毎年開催しています。

また、農産課と女性部とで管内の小学校へ出向き、大豆の品種や作付面積、栽培方法等の説明後に「呉汁」^(注)作りの料理教室を行っています。



青壮年部活動

◎農業体験の実施

管内小学校での稲作体験や、タマネギの定植体験、施設見学などを行っています。

水稻の箱苗づくりから播種作業・稲刈り・おはぎづくりと総合的な学習の一環として作物を育てる喜びや楽しさを学び、食に興味を持ってもらうために毎年5年生を対象に水稻体験を実施しています。



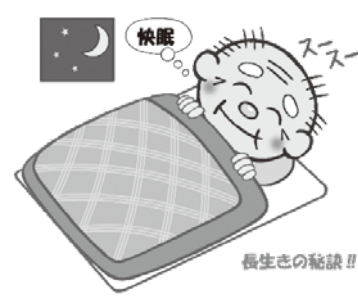
また、3年生を対象に玉葱苗の定植から収穫までの指導、更に集荷場の見学と食物の生育と流通までの食育教育を行っています。



元気クラブ活動

◎協力会員「健康寿命100歳プロジェクト」「認知症予防」「健康づくり活動」の研修

現在の私たちは100歳時代を迎えています。その中で誰もがいかに健康でありたいと望んでいるのではないのでしょうか。当JAでは、元気クラブの協力会員研修を通して「からだ」と「こころ」の健康寿命を延ばす「健康寿命100歳プロジェクト」による健康増進の活動を展開します。



JAみづまは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を目標とする自己改革の実践に取り組んでおり、紙面の都合上、今回ご紹介した事例以外にも様々な「自己改革」に取り組んでいます。

来月号は今年度以降の「組織基盤強化戦略」に関する自己改革実践プランをお届けいたします。

今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ

6



射手座【全体運】きしんだ嵐に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを
【健康運】衣服はびつたりのサイズに。肩凝り対策を
【幸運の食べ物】マイタケ



山羊座【全体運】障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして
【健康運】腰痛は甘く見ないで。サポーターなども活用を
【幸運の食べ物】梨

JA(農業協同組合)って何だろう



～サクッと学ぶ わたしたちのJA①～

JAはご存じのように農業に携わっている人たちを中心に全国に組織がある協同組合です。

「協同組合」とは同じ目的をもった個人や事業者が集まり、お互いに助け合う組織で、農業者を中心とした「組合員」が農家の営農と生活を守り高めることなど、よりよい地域社会を築くことを目的に組織されました。

一人はみんなのために、
みんなは一人のために

これは世界の協同組合の合い言葉。



人間は、一人では生きていけません。『一人はみんなのために、みんなは一人のために』この言葉は、世界の協同組合の合い言葉です。

助け合い、つながっていくことで暮らしの安心や豊かさを感じ、喜びや笑顔が生まれていくものだと思います。JAは様々な取り組みを通じて、次世代を担う若い人たちに「助け合いの精神」も伝えていきます。

また、JAという名前は「農業協同組合」の英語表記の頭文字

Japan Agricultural Cooperatives

をとってつけられたニックネームです。シンボルマークは緑のアルファベットのJとAを組み合わせたデザインで、どっしりとした大地と人と人の絆のイメージを表したものです。それまでの農業協同組合のマークは稲穂のデザインでしたが、農家だけでなく、皆さんと一緒に地域のくらしづくりをしていこうと、親しみやすい呼び名とマークを使うことになりました。



ロゴマークの変遷



～平成3年



平成4年～



国際協同組合年

2025年は、国際協同組合年です。この機会に、協同組合について知っていただきたく、今月から「協同組合」シリーズを始めました。



トラブル回避の基礎知識

国民生活センター相談情報部 ● 岡島 睦美

今から考えておきたい「デジタル終活」

「デジタル終活」の必要性が高まっています。

【事例】

夫が亡くなり携帯電話を解約したが、スマートフォン(以下、スマホ)のセキュリティーサービスのサブスク(サブスクリプションの略=定額制の継続サービス)の契約が残っていたことに気が付いた。サービス提供会社に問い合わせると、「すぐに解約するにはID・パスワードが必要だ」と言われた。ID・パスワードは夫本人が管理していたので分からない。どうすれば良いか。

【解説】

スマホの普及に伴い、インターネット上で契約を結ぶ機会が増えています。ネット上の契約や資産は、現代ならではの「デジタル遺品」として、遺族にとって深刻な問題になることがあります。

ネット上で結んだ契約は安全性を担保するため、登録時に設定したID・パスワードを契約者本人が厳重に管理することを求められ、家族であっても安易に共有できなくなっています。契約者が突然亡くなるなどした場合には、そもそもどのような契約を結んでいたのか把握すること自体が困難な場合が多く、契約が特定できたとしても、ID・パスワードが分からないと、解約などの手続きが容易にできず、本人の死亡や遺族であることを証明する書類などを提示する必要があったり、契約先によっては連絡が取りづらかったりして、サブスクが解約できない状態が続く場合があります。

トラブルを避けるためには、万が一のときにスマホのロックが解除できるようにしておくこと、契約ごとにID・パスワードを整理して家族と共有しておくこと、AppleやGoogleなどが提供する故人のアカウントにアクセスできる人を設定するサービスを利用することなど、具体的な対策をしておくことが大切です。

スマホの中の見えない契約で残された家族が困らないよう、「デジタル終活」を自身の問題として考え、エンディングノートの作成を今から始めておきましょう。



今月のあなたの運勢 9月 モナ・カサンドラ



水瓶座【全体運】周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて
1/20 【健康運】筋トレはやり過ぎず休憩も入れた方が成果あり
2/18 【幸運の食べ物】シタケ



魚座【全体運】周囲がにぎわう中、取り残されたようになることが、たくさん会話するよう心がけましょう。孤立しなければ前進
2/19 【健康運】最初は調子が出ませんが次第に解消へ
3/20 【幸運の食べ物】カボチャ

犬塚購買店

～みづまの里農産物直売所～

◎9月20日(土)土曜朝市中止、9月21日(日)に「本所」で朝市開催
 ◎臨時休業 9月30日(火) ※棚卸作業により、犬塚購買店・資材集約センター共に休業
 お問い合わせは資材課 ☎64-4373へ

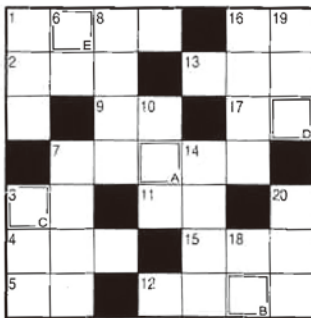
地産地消は、あなたにも、

地域にもいいこといっぱい。



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?



→ ヨコのカギ

- 9月の第3曜日は——の日。国民の祝日です
- 敷布団にかけます
- ツナやビールを詰めます
- 仕入価格のこと
- 空振りしたらバットが切れるもの
- 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 重い——を上げて出かけた
- ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 文は主語、——、目的語などからできています
- 鶏卵の重量の60%を占めます
- 兄が一人いる男性
- しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- なくて七——

↓ タテのカギ

- 車窓を流れていきます
- おしゃべりではありません
- アルファベットの5番目
- 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- あばら骨ともいいます
- 塗装していない、——のカウンター
- 数え年99歳のお祝いです
- ホッキョクグマの別名
- 終わったら秋になります
- 祭りの——で焼きそばを買った
- 十五夜に供える月見——

8月号の答え

解答 ABCDE
ウミホタル

出題●ニコリ

編集後記

9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」。旧暦の9月9日に寿命を延ばす力があるとされた菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んで長寿や無病息災を願うもので、平安時代の初めに中国から伝わったといわれます。

…といっても、私は下戸なので「月を愛でつつ一献!」したくても不可能なので、栗ご飯や焼きナスや煮びたしなどのナス料理、菊の花びらをモチーフにした和菓子等「重陽の節句の食べ物」を食して古の風習に想いを馳せたいと思います。(SA.)

みづま
公式ホームページ