



# あけおし



2012.6 vol.224  
JA南すおう

# 遊気百菜 誕生祭 ~いちご祭り~



4月14日(土)、15日(日)と、2日間にわたり、遊気百菜「誕生祭~いちご祭り~」が行われ、約2,000人のお客様に、ご来場いただきました。

誕生祭では、新鮮な柳井イチゴの販売や女性部によるバザー、餅つき大会などが行われ大勢のお客様でにぎわいました。



遊気百菜は通常  
午前9時30分から  
午後4時まで営業  
しています。

(定休日：月曜日)

# JAポイントサービス

500ポイント以上貯まったら  
JA事業利用券を発券しましょう。



～事業利用券の発券端末は～

**会員拡大中**

- ・ Aコープ柳井店
- ・ 平生支所・田布施支所・大和支所  
に設置されています。

事業利用券の発券端末  
(写真はAコープ柳井店設置の端末)

なお、遊気百菜・周東総合病院売店でも発券できますので職員にお申し出下さい。

500ポイント単位で発行されるJA事業利用券は下記の場所をご利用いただけます。

【Aコープ柳井店・遊気百菜・資材センター・配送センター・旅行センター】  
【周東総合病院売店】 【ひらお特産品センター】 【大和里の厨】

**ポイントサービスの会員になって  
JAの事業を利用すれば、ポイントが貯まります。**

(平成24年3月1日現在)

付与項目	付与単位	付与ポイント		付与 タイミング
		組合員	員外	
JA口座で給与のお受取り	人	50/月	—	翌月
配送センターのご利用	100円	2	1	翌営業日
資材センターのご利用	100円	2	1	翌営業日
Aコープ柳井店での買物	100円	2	1	翌営業日
遊気百菜での買物	100円	2	1	翌営業日
周東総合病院売店での買物	100円	2	1	翌営業日

☆ 詳しくは、お近くのJA各支所、Aコープ柳井店、遊気百菜までお問い合わせください。

## 事業推進研修会を開催

4月7日(土)、コンプライアンス研修を軸とした新年度の「事業推進研修会」が開催されました。

全職員がコンプライアンスへの意識を確認し、新年度の取組に対する気持ちを新たにしました。研修では新入職員の紹介、前年度の優績者(信用・共済部門)の表彰もあわせて行いました。

また、研修会終了後に公的年金指定口座件数の拡大に向けた取組みとして、年金推進大会が行われ、ガンバロウ三唱で締めくくりました。



## 「気をつけて運転して下さい。」

4月12日(木)、春の交通安全キャンペーンの期間中、当組合伊保庄支所駐車場にて、柳井南保育所の園児が、通りがかりのドライバーに大きな声で「気をつけて運転して下さい。」と呼びかけました。



## たぶせ桜まつり

4月8日(日)、に田布施川周辺に於いてたぶせ桜まつりが開催されました。

当日は天候にも恵まれたたくさんの花見客でたいへんな賑わいでした。マラソン大会、各団体からの出店のほか、釣堀、ダンスなどみんなで作る桜まつりでした。

今年の桜は厳しい寒さが続いたので、例年より開花が遅くなると言われていましたが、川沿いに300本近いソメイヨシノが咲き乱れており、夜にはちょうちんによるライトアップもされ、終日賑わいを見せておりました。

実行委員、ボランティアの方々お疲れ様でした。



## 農業体験～IN★里の厨★～

4月28日(土)、里の厨にて農業体験教室が開かれました。

講師の方の説明に皆さん耳を傾け、メモを取られる方もたくさんいらっしゃいました。

参加した子どもたちも肥料を運んだり一生懸命お手伝いをしていました。

この体験は子どもたちにとって、ゴールデンウィークのよい思い出になりました。



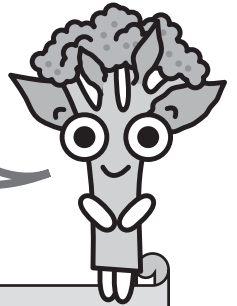
## いほのしょう春まつり

4月15日(日)、いほのしょう春まつりが開催されました。石見神楽(竹本神楽社中)や太鼓演奏(流星太鼓)、餅つき唄の披露(伊保庄餅つき唄保存会)など、多彩な催しがあり、当組合からも女性部と一緒にカレーライスやいちごの出店販売を致しました。最後は来場者や関係者全員にビンゴカードが配られ、ビンゴ大会でフィナーレ。当日は天候にも恵まれ、来場者は春の一日を楽しく過ごしました。



# はなっこりー新規栽培者説明会

あなたも、やまぐち生まれの  
オリジナル野菜「はなっこりー」  
を栽培してみませんか？ご興味のある方も是非!!



日時：平成24年7月10日(火) 午後1：30～  
場所：JA南すおう 本所経済棟 2階会議室

## ●はなっこりーてなぁに？

はなっこりーは、山口県農業試験場で「お年寄りや女性でも簡単に作れて、軽くて収穫が楽な野菜」を作ろうと、品種改良されてできた山口県オリジナル野菜です。

緑が鮮やかで、花の部分だけでなく茎や葉も全部たべられるのが特徴です。甘みがあり、くせのない味で和洋中どんな料理にも合います。調理方法も簡単で、ブロッコリーのようにサッとゆでてサラダにしたり、和え物、炒め物などにすると美味しくいただけます。

## ●はなっこりーの栄養

成分は両親（はなっこりーはブロッコリーとサイシンをかけあわせた、山口県のオリジナル野菜です。）とよく似ており、緑黄色野菜ですからビタミンC、食物繊維などを含んでいます。やわらかいので水溶性のビタミンCが流失しないよう、ゆで時間は短めに。また、そのまま油で炒めればビタミンCの損失が少なくすみます。



## ～お問い合わせ先～

JA南すおう  
経済部 営農課  
Tel (0820) 22-9787  
担当：植野

柳井農林事務所 農業部  
Tel (0820) 25-3292  
担当：藤村

周南農林事務所 農業部  
Tel (0834) 33-6455  
担当：村上

# 南すおう営農塾 開校 (第12期)



4月14日(土)、塾長である河村組合長の激励により1年間にわたる営農塾が開校しました。今後塾生は農業生産の基礎的な事を中心に学んでいきます。



## 農業者戸別所得補償制度の交付金交付申請受付窓口の開設について

受付窓口を開設して交付申請手続きを行いますので下記の日程にてご提出下さい。

開催日	受付時間	受付地区	会場
6月4日(月)	9:30~11:00	伊保庄・阿月	JA伊保庄支所 2階
	13:30~15:00	日積	日積公民館
6月5日(火)	9:30~11:00	大畠	JA旧大畠支所 2階
	13:30~15:00	柳井	JA本所経済棟 2階
6月6日(水)	9:30~11:00	佐賀	JA佐賀支所 2階
		伊陸	伊陸公民館
	13:30~15:00	平生	JA平生支所 2階
6月7日(木)	9:30~11:00	上田布施	西田布施公民館
		新庄	新庄公民館
	13:30~15:00	城南	城南公民館
		余田	余田公民館
6月8日(金)	9:30~11:00	麻郷	麻郷公民館
		大和	JA大和支所 2階
	13:30~15:00	上関	JA上関支所 2階
		大和	JA大和支所 2階
6月9日(土)	9:30~11:00	田布施	JA田布施支所 2階
	13:30~15:00	全地区	JA本所経済棟 2階

～問い合わせ先～

山口農政事務所地域第二課 TEL (0833) 92-2120

南すおう地域農業振興協議会 TEL 22-9787

2012

## 貯金サマーキャンペーン

期間:

平成24年6月1日(金)~7月31日(火)

定期貯金を新規でご契約された方に  
その場でちょきんぎょグッズをプレゼント!

- 対象商品は、スーパー定期貯金 ○預入期間は、1年以上  
○金利：店頭表示金利を適用 ※個人の方に限定

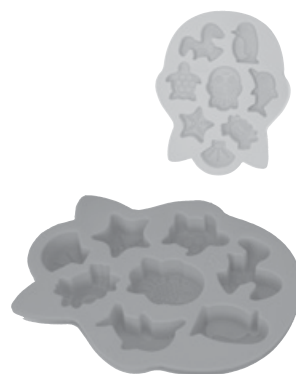
20万円以上

10万円以上

下記商品のいずれか1点



ちょきんぎょ涼感まくら

ちょきんぎょ  
タンブラーちょきんぎょ  
シリコン製氷皿

※ちょきんぎょグッズは数に限りがあります。品切れの場合は他の商品に代えさせていただきますので、ご了承ください。  
※詳しくは、各支所窓口でお問い合わせ下さい。

## 無料年金相談会開催のご案内

これから年金をお受け取りになられる方、現在受給されている方、もらい忘れの可能性のある方、その他年金に対する様々なご相談をお受けします。ご相談には、社会保険労務士がお応えします。予約制となっておりますので、お早めにお申込み下さい。

〈日時・場所〉 時間 午前9:00~午後3:00

6月1日(金) 上関支所

6月4日(月) 佐賀支所

6月13日(水) JAサポートプラザ (柳井支所隣り)

7月2日(月) 伊陸支所

7月11日(水) 伊保庄支所

8月1日(水) 麻郷支所

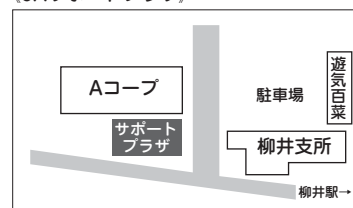
8月15日(水) 平生支所

※お申込みは、各支所で受付しております。

皆様のお越しをお待ちしています!



〈JAサポートプラザ〉





# 開校しました！

5月12日(土)、食農教育の一環として平成24年度「ちんぐう・どべたスクール」を開校しました。農業体験、自然との触れ合いを通じて食の大切さや重要性を学ぶとともに、親子の触れ合いを深めることを目的とし、今年で6回目の開校です。開校式後は、市内にある農家の圃場でオクラの種蒔きの体験やイチゴに関するクイズ・イチゴ狩りを楽しみました。



## ウーマン “遊気百菜誕生祭” 女性部も参加しました。

4月14日(土)、遊気百菜誕生祭に、女性部コーナーを設けてバザーを開催しました。ご来場いただいた多くの方から「うどんも炊き込みご飯も、とってもおいしいですよ。」と声を掛けて頂き、大変うれしい一日でした。



# 健康プラザ

## 緊急的に手術が必要な腹痛、急性腹症

東 東総合病院  
外科副部長 平 田 健

当院の外科では緊急手術が比較的多く、2011年では手術全体の21%に至っています。年間450件程の手術がありますので緊急手術は90件程、つまり、週に2件程度は緊急手術が行われていることとなります。

緊急手術では強い炎症反応があったり、重篤な状態であったり、全身状態や条件が悪く、また、事前の検査も十分ではないため、一般的な予定手術に比べて危険性が高くなります。さらに、勤務時間外や深夜などスタッフのコンディションが悪いことしばしばで、できれば緊急手術は避けたいところです。が、その状態で引き延ばしても、結局は、さらに病状が増悪し、患者の利益にならず、家族のみならずスタッフ一同、さらに苦勞することとなります。やはり、タイムリーな手術は必要なのです。

では、外科において、どのような疾患が緊急手術の対象になるのか、代表的な腹部の疾患を紹介します。いずれも耐え難い腹痛を急激に生じる事が多く、まとめて「急性腹症」と言っています。1. 広く一般に知られたところでは急性虫垂炎、いわゆる盲腸があります。外科医として修練を始めるとすぐに「虫垂炎に始まり、虫垂炎に終わる」という言葉を耳にします。すなわち、診断や治療がデリケートで判断が難しく奥の深い疾患、とされています。最近ではCT精度が向上するなどし、一歩進んだ診断、治療についての議論が未だ絶えません。2. 次は、消化性潰瘍穿孔による腹膜炎です。十二指腸潰瘍や胃潰瘍などが増悪し、胃腸が穿孔し内容物がおなかの中に漏れ出て、強烈な腹痛を来します。発症後すぐなど、

条件によっては手術を回避できますが、緊急手術の可能性が高い疾患です。潰瘍の既往歴がある人は、しっかり胃薬を内服し予防しましょう。うっかり飲み忘れたり、忙しさに紛れて薬が切れたりして、大変なことになるようです。3. また、大腸でも穿孔を生じて糞便性の腹膜炎を来すことがあります。これは高齢者の方に多く、大腸憩室のある人、便秘のひどい人、大腸癌のある人などで、起こります。異常な便秘などの症状があれば早く受診しましょう。4. 腸が詰まった状態の腸閉塞（イレウス）では腸壊死の恐れがあり、状態により緊急手術を行います。いわゆる腸捻転や、腸が絡み合うように癒着したり、脱腸が元に戻らなくなったりして発症します。5. 急性胆嚢炎はみぞおちや右上腹部に痛みがあり胃痛などと紛らわしく、診断が難しいこともあります。胆石が原因となる事が多く、胆嚢胆石に対し予防的手術を行うこともあります。以上、代表的なものについて紹介してみました。

緊急手術は昼夜問わず、何の前触れもなくやって来ます。緊急の体制もスタッフあつてのことで、外科医一人が頑張ってもどうにもなりません。麻酔科医や、手術室、急患室、病棟のナースなど、本当に多くの人たちの協力があつて初めて緊急手術が可能になります。マンパワーがなければ救急医療はとて難くなるのです。診察や治療ももちろんですが、スタッフが疲弊して倒れたりしないような工夫もとても、とても大切なのです。

### 健／康／百／科

J A 山口厚生連  
保健師 吉田 智子

### よい眠りで健康な身体づくりを

睡眠は私たちの健康と深い関係があります。病気になる健康な身体をつくるためには睡眠の質を高めることがとても重要です。

#### ★睡眠中はメラトニンが活躍！

「メラトニン」とは眠気を促すホルモンであり、睡眠中に最も分泌が活発になります。メラトニンの役割は、睡眠を促すだけでなく、免疫力を高める働きがあります。また、体内の細胞を鉄サビのように変えて老化や病気を引き起こす「活性酸素」を除去する働きがあるため、アンチエイジング（若返り）ホルモンとしても注目を集めています。

また、メラトニンは朝、太陽の光を浴びてから15時間前後に分泌が開始されるという性質を持つっており、外が明るい昼間はほとんど分泌されず、夕方暗くなると目に入る光の量が減ると分泌し始めます。そして夜、完全に太陽が沈むとさらに増えて、午前2時頃に分泌量がピークに達します。メラトニンの量には個人差がありますが、年とともにメラトニンの分泌は減っていきます。

高齢になると徐々に寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりするのはこのためですが、日常の中で注意することで、メラトニンの減少を抑え、最大限分泌させることができます。

#### ★質のよい睡眠を得るためのポイント

①太陽の光を浴びて体内時計をリセット  
朝、起きたらカーテンを開け

て、太陽の光を体いっぱい浴びましょう。これにより、「体内時計」がリセットし、体内のホルモン分泌のリズムが調整されます。

#### ②ゴールデンタイムの4時間

メラトニンは夜の10時～夜中の2時までの間のゴールデンタイムは活発に分泌されます。遅くても、夜11時までは眠りにつくようにしましょう。

#### ③睡眠中は部屋を暗くして寝る

睡眠中は、何となく室内が見える程度の暗さに保ちましょう。30ルクス位（ろうそくの半分程度の明るさ）の光でもメラトニンの分泌が抑制され、眠りの妨げになると言われています。灯りは足元の間接照明程度にしましょう。

#### ④メラトニンの原料となる食材をとる

メラトニンの原料となる必須アミノ酸のトリプトファンを多く含む赤身の肉、大豆製品、乳製品、ごま、ナッツ類などを積極的にとることで、メラトニンの減少を抑えることができます。早寝早起きをして、朝は太陽の光を浴びるという健康的な生活で質のよい睡眠を手に入れ、病気を知らずの健康な身体をつくりましょう。



## ■ 理事会だより

4月27日開催

### 議決事項

- (1) 平成23年度決算並びに第19年度剰余金処分案について
- (2) 平成24年度事業計画並びに理事及び監事の報酬額の決定について(案)
- (3) 定款の一部変更(案)について
- (4) 信用事業規程の一部変更(案)について
- (5) 農用地利用集積円滑化規程の一部変更(案)について
- (6) 農産物検査業務規程の一部変更(案)について
- (7) 第19回通常総代会附議事項について
- (8) 平成24年度における借入金の最高限度額(案)について
- (9) 平成24年度における信用供与等の最高限度額(案)について
- (10) 平成24年度コンプライアンス・プログラム(案)について
- (11) 平成24年度内部監査年間計画について
- (12) 定款第29条第4項及び、地区別役員定数に関する細則第1条第1項に規定する役員について
- (13) 柳井市都市農村交流施設指定管理者への応募について
- (14) 平成24年度剰余金運用計画及び運用方針(案)について  
(全議案とも可決承認)

### 報告事項

- (1) 永年勤続表彰について
- (2) 平成23年度下半期内部監査の結果について
- (3) 平成23年度3月末実績検討について
- (4) JAバンク・JA共済に係る苦情等処理状況について
- (5) 平成23年度3月末組合員及び出資口数について
- (6) 平成24年度日本農業新聞普及推進計画について
- (7) 平成24年度初任給について
- (8) 役員選挙スケジュールについて
- (9) 延滞債権の報告について
- (10) 剰余金運用に関するリスク情報について
- (11) 平成24年度産地資金の用途について
- (12) 平成24年度生産調整実施状況について

## ■ 人事異動 (5月1日付)

総務部付 清弘裕美子 (大和支所)

## ■ 6月青果市場休業日

6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)



## 前月号・人事異動の記事に関する訂正とお詫び

中田 篤 (企画管理部企画管理課) については、定年退職と区別すべきところが、退職となっております。訂正してお詫び申し上げます。



中本 稔



田丸 稔



山本 富士子



窪田 直樹



平井 義則



勝本 澄人



お知らせ

## ~第19回~ 通常総代会開催

★日時：平成24年6月30日(土)

受付：午前9時~

開会：午前9時30分

★場所：アクティブやない

(柳井市柳井3718-16)

## ミニテイサービスののご案内

■6月19日(火) 平生支部管内

■問い合わせ/『いきいきプラザ』 TEL52-0022

## 4月の事業概況 (平成24年4月30日現在)

■組合員数	17,150 人
	(正 7,405 人)
	(准 9,745 人)
■貯 金	104,415 百万円
■貸 出 金	18,018 百万円
■長期共済保有高	4,212 億 円
■購買品供給高	134 百万円
■販売品取扱高	94 百万円

# ちよつとひといき 旅 Cafe



ベストシーズンに行く! 中国東方航空 北九州 西安直行チャーター便利用  
(この旅行は航空会社による関係国政府の許可の取得を条件とします。)

## 憧れのシルクロード

### 敦煌・西安 5日間

#### 早期割引

6月15日(金)までにお申し込みの場合  
おひとり様  
**3,000円引**



出発日 **2012年9月1日** 旅行代金 **198,000円**

燃油サーチャージ料:13,500円、北九州空港施設使用料:300円、現地空港税:2,850円、渡航手続き代行料:1,050円は別途必要となりますので金額をご確認の上、販売店にお支払いください。  
※上記空港施設使用料等はいずれも2012年4月1日現在有効なものです。予金なく料金の新設・変更があり金額が変更となる場合がございます。

- 一人部屋追加料金/32,000円(4泊分)
- らくらくシート追加料金/おひとり様40,000円(北九州～西安往復区間)
- 募集人員/120名 ■最少催行人員/30名 ■添乗員/同行し旅程管理業務を行います。
- 利用予定航空会社/中国東方航空(政府認可申請中)
- 食事/朝4回、昼3回、夜4回(弁当含む、機内食除く。)
- 利用ホテル/1・2泊目 敦煌:敦煌賓館南樓(当社Bグレード)または同等グレード  
3・4泊目 西安:グランドパークホテル西安(当社Aグレード)または同等グレード

※中国入国においてパスポートの残存期間は6ヶ月以上が必要となります。

※写真はイメージです。

日次	都市	交通	時間	旅行日程表	◎入場観光	○下車観光	△車窓観光	朝食	昼食	夕食	
1	各地 北九州発 西安着 敦煌着	→ → →	午後 夜 夜	各地より専用車にて北九州空港へ。 北九州空港よりチャーター便にて西安へ。(所要時間3時間30分) 国内線に乗り継ぎ、敦煌へ。 着後、ホテルへ。					機内食	軽食	
2	敦煌		終日	<b>敦煌郊外観光</b> 唐代「西の方陽関をいづれば故人なからん」と謳われた○陽関、莫高窟と並び敦煌三大石窟に数えられる○西千仏洞、東西40kmにも渡って続く砂山○鳴沙山、三日月形の湖○月牙泉をらくたかとカートを利用してご案内いたします。					ホテル	敦煌郷土料理 (レストラン)	
3	敦煌発 西安着	→ →	午後 夕刻	<b>世界遺産 莫高窟観光</b> 中国三大石窟のひとつで仏教芸術の宝庫○莫高窟とショッピングへご案内します。 ※特別座2層見学(45層、57層予定) 国内線にて西安へ。 着後、市内へ。 夕食は「徳発長」にて名物餃子宴をご賞味ください。 夕食後、ライトアップされた△鼓楼を車窓からご覧ください。					ホテル	田舎料理	餃子宴
4	西安		終日	<b>西安郊外と市内観光</b> 秦の始皇帝が作った地下宮殿 <b>世界遺産</b> ○兵马俑坑、始皇帝の眠る△始皇帝陵、玄奘三蔵が天竺より持ち帰ったお経を収めた○大雁塔、シルクロードの出発点○西の城門、空海が学んだ○青龍寺、茶芸館にて茶芸体験などへご案内します。					ホテル	郷土料理	本ホテル
5	西安発 北九州着 各地	→ → →	朝中前 午後	チャーター便にて空路帰国の途へ。(所要時間3時間30分) 北九州空港着後、専用車にて各地へ。 おつかれさまでした					ホテル	機内食	

※コース表記のチャータースケジュールは2012年4月1日現在政府認可申請中のもので、発着時間が大幅に変更となる場合がございますので予めご了承ください。※上記スケジュールは2012年4月1日現在のものです。天候・交通事情またはその他の事情により変更となる場合もございますので、予めご了承ください。※日程表中の観光、お食事等は、交通事情により順序が入れ替わる場合があります。

観光庁登録旅行業 第939号  
株式会社 農協観光 山口支店  
TEL (083) 973-3268  
〒754-0002 山口県山口市小野下2-139 観光庁登録旅行業 振替口座  
観光庁登録旅行業 第939号  
JA南すおう旅行センター  
山口県山口市中央3丁目16-1 TEL (0820) 22-3922  
山口県山口市中央3丁目16-1 TEL (0820) 22-3922

詳しくは各支所においてある専用パンフレットをご覧ください。

ふれあいの輪を広げ、心の輪を大切に。

旅の10大ポイント

- ①北九州⇄西安は直行チャーター便を利用します(約3時間30分)
- ②最寄の集合場所から空港まで送迎車をご用意いたします。
- ③敦煌は4つ星の敦煌賓館南樓、西安は5つ星のグランドパークホテル西安(旧全日空ホテル西安)を利用します。
- ④莫高窟では一般窟に加え、人気の高い特別窟45窟、57窟を見学いただけます。(特別窟は開放状況により他の窟に変更となる場合があります)
- ⑤鳴沙山・月牙泉ではカートとらくたかを利用して観光します。
- ⑥兵马俑坑はよりお近くでご覧いただけるVIP通路からの観光です。
- ⑦空海ゆかりの青龍寺ではご朱印をご用意いたします。
- ⑧毎日1本ミネラルウォーターをご用意いたします。
- ⑨餃子宴や刀削麺など各地の名物料理を含めた全食事です。(朝4回、昼3回、夕4回)
- ⑩全行程添乗員が同行しますので安心です。

### 予告案内

**人気急上昇!!九州三大工場見学めぐりと九州最大ピッツフェレストラン日帰り**  
★旅行実施日:平成24年6月22日(金)  
★募集人員:40名(最少催行人員:35名)  
★旅行代金:(大人お一人様) **6,980円**

**びっくり価格!!今話題のLCC利用満喫ソウル3日間**  
★旅行実施日:平成24年6月27日(水)~29日(金)  
★募集人員:35名(最少催行人員:20名)  
★旅行代金:(大人お一人様) **46,800円**(全観光食つきプラン)

編集・発行  
南すおう農業協同組合 総務部総務課  
柳井市中央三丁目16番1号  
TEL 082012219000  
FAX 082012217549  
印刷  
山口県農協印刷

JA南すおう管内で生産された見ごろの花  
・サルビア・ファリナセア →  
・ジニア  
・フレンチマリーゴールド  
・ペゴニア・センパフローレンス  
開園時間/9:00~17:00  
入園料/おとな 500円 子ども 250円  
◎1年間有効なお得なパスポート券もあります

やまぐちフラワーランド  
6月のホットな情報  
休園日 ● 7(木)・14(木)・21(木)・28(木)  
香りも楽しみましょう!  
ハーブウィーク  
8(金)~17(日)

3(日) 徳山動物園連携移動ミニ動物園  
※10:30~14:30 ※雨天中止  
1(金)~3(日) ヤマアジサイ展  
8(金)~17(日) ミント&タイムの品種展示  
15(金)~17(日) 草木染作品展  
22(金)~24(日) 花の共演(果子乃季あじさい祭り連携イベント)  
※フラワーランドと果子乃季間で無料シャトルバス運行!  
初夏の山野草展 同時開催!  
問い合わせ先/ やまぐちフラワーランド TEL 0820(24)1187  
携帯サイト メール配信