



JA南すおう

頌春



謹んで新年の

お慶びを申し上げます



代表理事組合長
河村 壽雄

皆様のご多幸ご繁栄を心より祈念申し上げます。
平素より、格別なご理解、ご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は近年になく台風が襲来し、各地に大きな被害を受けました。農業においても収穫直前にウンカが異常発生し、残念な秋となりました。本年こそは自然環境に恵まれた年になりますことを期待いたしております。

経済面では大胆な金融政策、機動的な財政政策、民間投資の成長戦略等により、国内需要主導での景気回復の方向にあります。JA南すおうは昨年10月、設立20周年を迎える事が出来ました。農家組合員の主体的参画のもと、地域、行政、役職員のご理解とご支援によるもので、心より敬意とお礼申し上げます。

今、人口減少社会を迎え、年金、医療、介護などの福祉をはじめ課題が山積みしています。特に1000兆円を超える財政赤字とTPPは深刻な問題です。

農業・農村は農業生産額の漸減にともない、農業者の減少、耕作放棄地の増加、過疎化・協同の希薄化が進むなか、半世紀続いた米減反廃止やTPPは農業者や地域経済に大きな不安を与えています。

JA南すおうは経営理念「食料・環境・共生」を大切にし、組合員の皆様とともに、さまざまな環境を克服し、営農の継続、環境の保全、助け合いの推進など、安心して暮らせる地域づくりに努めてまいりますので引き続きご理解、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

ご家族お揃いでの健勝ご活躍を心より祈念申し上げます、新年のご挨拶いたします。

平成二十六年 元旦

南	成	杉	村	一	孝	成	理	事	常	務	南	成	杉	村	一	孝	成	理	事	常	務	
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	
山	本	幸	男	山	本	幸	男	山	本	幸	男	山	本	幸	男	山	本	幸	男	山	本	幸
脇	田	憲	一	難	波	志	郎	中	元	茂	雄	久	光	博	明	弘	中	精	一	林	敏	文
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
河	内	山	幸	河	内	山	幸	河	内	山	幸	河	内	山	幸	河	内	山	幸	河	内	山
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
岡	本	幸	子	岡	本	幸	子	岡	本	幸	子	岡	本	幸	子	岡	本	幸	子	岡	本	幸
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
崎	原	孝	就	崎	原	孝	就	崎	原	孝	就	崎	原	孝	就	崎	原	孝	就	崎	原	孝
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
富	田	康	史	富	田	康	史	富	田	康	史	富	田	康	史	富	田	康	史	富	田	康
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
重	岡	和	夫	重	岡	和	夫	重	岡	和	夫	重	岡	和	夫	重	岡	和	夫	重	岡	和
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
常	勤	監	事	常	勤	監	事	常	勤	監	事	常	勤	監	事	常	勤	監	事	常	勤	監
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
中	田	中	讓	中	田	中	讓	中	田	中	讓	中	田	中	讓	中	田	中	讓	中	田	中
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
監	事	中	坪	監	事	中	坪	監	事	中	坪	監	事	中	坪	監	事	中	坪	監	事	中
〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
他	職	員	同	他	職	員	同	他	職	員	同	他	職	員	同	他	職	員	同	他	職	員

JA南すおう青年部研修会開催



11月22日(金) J A南すおう青年部の研修会を開催いたしました。

青年部は南すおう管内に在住される若手農業者を中心に平成21年度結成されました。

今回の研修では㈱アデリーを訪問させていただき、代表取締役 小野悟会長よりマーケティングや販売戦略といった内容を伺う事が出来大変参考になりました。

南すおう農業青色申告会研修会開催

11月18日(月)平生支所において、J A南すおう農業青色申告会の研修会を開催しました。

冒頭、河井会長より「農業について米政策（減反）、経営所得安定対策（戸別所得補償制度）の見直しが議論されている中、社会の変化に対応し国民の義務として納税について立派に果たし、適正な申告をしていきたい」と挨拶され、柳井税務署の久保篤氏より①消費税法改正のお知らせ、②介護費用における医療費控除の取扱いについて、③所得から差し引かれる金額、の研修をしていただきました。

平成26年4月より記帳・帳簿等の保存制度の対象者の拡大、消費税率の引き上げ等、税務関係についても変化をしていきますが、農業青色申告会では、その変化に対応し会員の皆様の適正な税務申告のお役にたてるよう取り組んでまいります。

〈平成26年1月～12月申告対象〉

確定申告でお困りの方、ご連絡下さい。



会員区分	内 容	特 典	年 会 費	
FA	<ul style="list-style-type: none"> ●複式簿記による記帳代行 ●決算書、申告書の作成 ●代理申告 	<ul style="list-style-type: none"> ●青色申告特別控除(最高65万円) ●年2回の集合研修会があります。 ●e-Taxによる確定申告の代理送信 	初年度	35,000円
			2年目	30,000円
FB	<ul style="list-style-type: none"> ●複式簿記による記帳代行 ●決算書の作成 	<ul style="list-style-type: none"> ●青色申告特別控除(最高65万円) ●年2回の集合研修会があります。 	初年度	23,000円
			2年目	20,000円
A	<ul style="list-style-type: none"> ●記帳代行 ●決算書、申告書の作成 ●代理申告 	<ul style="list-style-type: none"> ●青色申告特別控除(最高10万円) ●年2回の集合研修会があります。 ●e-Taxによる確定申告の代理送信 	初年度	20,000円
			2年目	15,000円
B	<ul style="list-style-type: none"> ●記帳代行 ●決算書の作成 	<ul style="list-style-type: none"> ●青色申告特別控除(最高10万円) ●年2回の集合研修会があります。 	初年度	9,000円
			2年目	6,000円

【お問い合わせ先】

JA南すおう企画管理部 TEL : (0820)22-9785

担当：的場・田中 もしくは、JA南すおう各支所まで

〳柳井まつり〳花傘の競演

11月23日(土)、晩秋恒例の「柳井まつり」が、柳井駅前一帯を会場に開催されました。まつりのメインイベントである「花傘踊り」は12時30分駅前をスタートして、町並み資料館までと共々、華やかな花傘踊りを繰り広げました。当JAから今年も30名が参加、まつりに彩りを添えました。



今年も大盛況!「ひらお産業まつり」

11月16日(土)、第2回「ひらお産業まつり」が開催されました。

今年も町内5箇所各産業ブースが設置され、天候にも恵まれたため、朝から多くの来場者で賑わいました。今年の農業ブースは新しくなった平生支所に設けられ、『ポン菓子無料配布』『新鮮野菜・生花の販売』や『うどん・焼き芋の販売』を行いました。

また、平生町のゆるキャラ『かんぷうくん』も応援に駆けつけ、愛嬌を振りまき、農機具展示ブースでポーズを取り大いに盛り上げてくれました。



日積ふるさとまつり

12月8日(日)、日積小学校の運動場及び体育館を会場として、第31回日積ふるさとまつりが開催されました。天候にも恵まれ、ビンゴゲームや餅まきをはじめ、展示物・バザー・屋外ステージの演芸など催しが準備され、終日地元の人で賑わいました。



ひかりふるさとまつり

11月17日(日)、光市の大和総合運動公園で、ひかりふるさとまつりが開催されました。空はあいにくの雨模様でしたが、出店やステージでの出し物にちびっこ達は元気いっぱい。大和支所からも計11名がステージでの光なでしこ踊りに参加、大和音頭、光音頭を披露しました。そしてまつりのフィナーレを飾ったのは100%光市産のもち米を使った、「地産地消」もちまき。すっきり雨もあがり、2万5千個以上のもちが宙を舞いました。



イチジク栽培大学開校

11月30日(土)、田布施支所に於いて第16期イチジク栽培大学が開校されました。田布施町では、転作作物として昭和50年代からイチジク栽培に取り組んでおり町の特産として振興しています。イチジクは温暖な気候に適し、収益性にも優れている為、南すおう地域全体で取組んでおり共販として市場に出荷しています。今回は6名の参加で開校され来年9月までの間、座学と現地での作業実習を受講されることとなります。イチジク栽培に興味のある方受講しませんか？



稚児行列

10月27日(日)、平生町佐賀の浄福寺にて「第二十二世住職継職奉告法要」及び「本堂修復・山門新築落慶法要」が行われました。浄福寺の開基は、室町時代の永祿十年(1567年)、伊東右門之丞祐宋が佐賀の地に庵を結んでから今年で46年になります。

秋晴れの下、門信徒の方々やその子供、孫等々、沢山の方が参拝され盛大に執り行われました。

この度の法要行事の中で、幼児から小学生までの子供が華麗な衣装を身にまとい、門徒、家族、地域の方々に囲まれ、小森の仮殿から浄福寺まで、およそ600mの道程で稚児行列が行われました。



ふれあい講座を開催

11月13日(水)、「ホテルかめ福」にて80名の参加をいただき開催しました。

三遊亭遊馬師匠の落語で会場は笑いが絶えず、レインボー体操で体を動かし有意義なひと時をお過ごしただけかと思いません。ご参加されました皆様、ありがとうございました。



遊気百菜秋の収穫祭



11月16日(土)、17日(日)と、2日間に渡り、遊気百菜「秋の収穫祭」が行われました。

16日は女性部によるうどんや炊き込みご飯のバザー、17日にはJA南すおう花き部会・花壇苗専門部主催による花壇苗寄植え体験教室が行われました。

また両日とも、ポン菓子の無料配布や700円以上お買い上げの方は「遊気百菜オリジナル・マイバッグ」が当たるガラポンに挑戦していただくなど、大変な盛り上がりを見せていました。



柳井まつりで農産物の販売

11月23日(祝日)、柳井まつりにてJA南すおう青果物地方卸売市場生産者組合による農産物の販売を行いました。

当日は天候にも恵まれ、たくさんのお客様が来場されました。

JAとしても農産物を購入されたお客様へポン菓子の無料配布を行う等、販売のお手伝いをさせていただきました。

販売は大変盛況で、昼過ぎには全ての農産物を完売しました。





あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

魅力野菜で菜園の活性化を

板木技術士事務所 ● 板木利隆

一年の計は元旦にあり。とかくマ
ンネリになりやすい自家菜園の野菜
作りを活性化するために、今年お薦
めしたい野菜の種類や品種、育て方
などについて考えてみましょう（私
の実践例から）。

早春から夏にかけて

一番育てやすく冬から春まで長
期に取れるのはナバナです。改良品
種の「花飾り」などは耐寒性が強く
花ぞろいも良いです。ジャガイモは
小粒ながら黄金色で味の良い「イン
カのめざめ」「ひとみ」「ルージ
ユ」の3兄弟で話題性も十分です。
ピーマンは苦味や臭みがなく、キュ
ートな小形で子どもにも向く新種

「ピー太郎」、赤・黄・だいたい色
をそろえ、平形の「フルーツパプリ
カ（3種セット）」などで、新しい
魅力が加わりました。大玉トマトを
立派に育て上げるのは大変難しいで
すが、耐病性で作りやすくなった
「ホーム桃太郎EX」「麗容」など
が味も優れており、お薦めです。

育てやすくよく取れるつるあり
インゲンはずい取り組んでください。
品種は往年から味に定評のある「ケ
ンタッキーワンダー」系です。しっ
かり支柱を立て、最初遅れずに誘引

し、半月ごとの追肥をするだけで朝
夕2回、2カ月ぐらいい収穫し続けら
れ、新鮮で格別な味を楽しむことが
できます。

夏から秋にかけて

夏の青物としては強健で、連作に
も耐え、作りやすい小松菜が不可欠
です。身近なミニ菜園なら、株を抜
き取るのではなく、下の方の葉から
1〜2枚ずつ、葉をかき取れば、長
い間収穫が楽しめます。

「きよすみ」は強健、美味（び
み）、昨年は6月まで実に8カ月
間も取れ続け、最後はとう立ちした
ものをナバナ様に食べさえもしまし
た。

秋から冬にかけて

小カブは色白で色つや良く、肉質
が緻密で味の良い「たかね」、大き
くなってもす入りしなく、味の良い

強健な「耐病ひかり」、上が紫色、
下が白色でサラダや酢漬けに好適な
「あやめ雪」などがお薦めです。ニ
ンジンは芯までオレンジ色になり、
甘さと風味に優れ、煮物やサラダに
して彩りの良い「ベターリッチ」が
魅力的です。根の肥大が土中への吸
い込み性であるので、首の色が青変
しないのも特長です。

ネギは味を重視した品種選びをし、
自家菜園ならではの食味を楽しみた
いものです。「九条太」を筆頭とし、
「下仁田」「松本一本太」など全国
的に在来系の良食味品種があり、地
域性が濃いので、それを考えて選ぶ
ことが大切です。「あじばわー」
（全農育成）は、下仁田と他種の交
雑系で、その味が直売用として評価
されつつあります。



ふれあいどころ437イベント情報



- 日 時 平成26年1月13日（月） 成人の日
- 場 所 柳井市日積：ふれあいどころ437（臨時駐車場）
- 内 容 どんと焼き（午前11時〜）

焼き芋・ぜんざい・書き初め会・昔の遊び等

- ◆雨天の場合は、内容に変更がございます。
- ◆正月飾りや書き初め等お持ち下さい。

主催：ふれあいどころ437支援協議会

— お問い合わせ先 —

ふれあいどころ437 28-5437



ふれあいどころ437
柳井市都市農村交流施設

第2回JAバンク山口 グラウンドゴルフ県大会開催

11月7日(木) きららドームにおいてJAバンク山口グラウンドゴルフ県大会が開催されました。県下各JAから選抜されたチームによる大会にふさわしく手に汗を握る熱戦の結果、当JAの選抜チームは、団体戦3位、個人戦入賞など健闘されました。

〈写真は団体戦第3位の選手のみなさん〉



JAサポートプラザ ローン休日相談会開催中

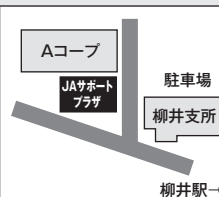
毎月第2土曜日の無料年金相談会、毎週土曜日・日曜日のローン相談対応をJAサポートプラザで行っております。ローン・年金に関するお問い合わせやご相談日時の予約などは最寄りのJA南すおう各支所でも承っております。

お気軽にお問い合わせ下さい。

JAサポートプラザ

TEL 22-9789 (推進部)

営業時間：午前10:00～午後4:00



〈JAサポートプラザ 場所：Aコープ柳井店前〉



年末年始のATM(現金自動預け払い機)の稼働日について

○：通常業務 休：休業

		12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3
JA南すおう管内ATM	伊陸支所	9時から 17時まで稼働	9時から 17時まで稼働	○	9時から 17時まで稼働	9時から 17時まで稼働	9時から 17時まで稼働	休
	柳井支所			○				休
	周東総合病院			○				休
	伊保庄支所			○				休
	平生支所			○				休
	田布施支所			○				休
	田布施町役場			○				休
	大和支所			○				休
大和総合病院	○	休						

※平成26年1月1日(水)、2日(木)の2日間は県内JAキャッシュカードのみ使用可。
(県外JAおよび他行のキャッシュサービスコーナー(コンビニATM含む)での利用は不可)

謹んで新春の

お慶びを申し上げます

女性部部长 岡本 幸子



女性部の皆様には気持ちも新たに新年をお迎えの事と思います。

旧年中は、南すおう管内では大きな災害も無く、行事も無事予定通り終える事ができ大変嬉しく思っています。

女性部の活動は日々の暮らしの中で、人との出会いや学習を通じて感謝の気持ちや、小さな事でも幸せを感じられるふれあいの場でありたいと思っています。

自分に合ったものを見つけて参加されては如何でしょう。一人でも多くの方のご参加をお待ちしております。

本年も一月には「きらめき展」、二月に「エルダー交流会」、三月には「めだか大学」を、学長に俳優の里見浩太郎氏を迎え、鳥取県で開催されます。皆様のご参加をお願い致します。

本年も、女性部活動の活性化にご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

平成二十六年 元旦

柳井まつりに参加

11月23日(土)、女性部柳井支部も柳井まつりに参加しました。天候にも恵まれ市体育館周辺の「食のコーナー」は沢山の人で賑わいました。米の消費拡大の一環として、ライストックと炊き込みご飯を販売し盛況の内に完売しました。



ウーマン

女のつどい



12月7日(土)、女性部恒例の『女のつどい』を開催しました。女性部員や家族の方が、買い物やをされ、久しぶりの出会いでお話をされ、お昼にはバザーのうどんを食べたり賑やかな一日を過ごしました。ご来場いただいた皆様ありがとうございました。



健康プラザ

ある外科医の独り言…

大腸癌をテーマにして

周東総合病院
手術室部長 井口 智浩

日本人の2人に一人が癌になり、3人に一人が癌で死ぬ時代を迎えています。これは、かつて死亡原因の上位をしめていた、脳卒中や心筋梗塞の治療の進歩も一因するでしょうが、高齢者社会に起因するものとも思われます（癌は遺伝子の病気であり、加齢とともにその可能性はアップします）。現代の医学では癌の予防法は無く、基本的に早期発見・早期治療が癌のもっとも有効な方法です。その中でも大腸癌は増加傾向にあり、10年後には癌死亡のトップになるであろうとされています。

大腸癌の治療は切除、化学療法（抗癌剤）、放射線、その他の治療がありますが、切除に勝る治療は現状ではありません。化学療法もかなりの進歩を遂げてはいるものの、化学療法のみで大腸癌を根治出来る確率は非常に低いものです。

また、切除にも、色々あります。早期癌であれば、内視鏡的治療（大腸カメラでの切除）でも完全治癒する可能性もありますし、進行癌であっても、最近はお腹を大きく開けなくても切除することが可能です（腹腔鏡下手術）。癌は転移することが問題です。血管（静脈）を通り肝臓に飛んだり、リンパ節にリンパ管を伝って飛んだりします。手術ではリンパ節を予防的に切除（郭清と言います）することで根治性（治る確率）を上げます。以前はお腹を大きく開けることでそれを行っていましたが、最近では腹腔鏡という、スコープを併用した手術で、同等の郭清が可能となっています。もちろん全ての方が腹腔鏡手術が出来るわけではありませんが、かなり多くの方が、進行癌であっても治癒切除が出来ることがあり、やはり、術後の回復もはやく、痛みも少なく、癒着の可能性も低くなり、メリットの多い手術です。当科でも積極的に行っております。やはり術後の患者さんの満足度も高いと思っております。

早期癌、進行癌という言葉が聞かれたことがあると思いますが、早期癌であっても再発の可能性は“0”ではありません。また、進行癌であっても完治する可能性もあるのです。さらに、一見切除しきれないと思われる癌も、切除と化学療法を組み合わせることで完全治癒することもあります。集学的治療という言葉を使いますが、その効果は証明されてもいます。

最近ある患者さんから「治療しても治らないのですか？同じ病気の人から治療しても意味がないと言われました」と聞かれました。確かに化学療法単独で治る確率

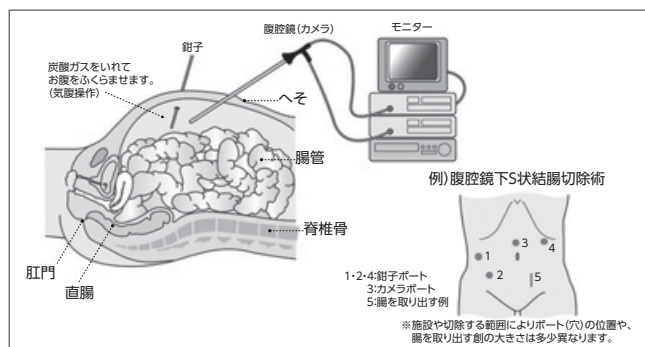
は低いですが0%ではありません。しかし、少なくとも無治療であれば半年程度の余命と思われる方が1年・2年・場合によっては5年以上癌と折り合いつつ生きておられます。それも、ずっと入院しているわけではなく、普段は通常に近い生活を家で送られながら、時には旅行に行ったり、家族で食事会を開いたり、自分の生活を全うしつつ頑張られておられます。

私も患者さんにただ単に延命を押し付ける気はありません。人の考え方は様々であり、また、人は何時かは死なねばならない存在であり、「太く短く」と考えられる方はそれで良いと思います。要は患者さん各々が（十分ではなくても）後悔の無い人生を全うされることが大切だと思っています。最近マスコミからの根拠のない報道も散見されますが、偏った考えを、ご自身はまだしも、他人に押し付けるのは間違いだと言わざるを得ません。個人的には、我々は治療を希望される方には、方法を提示します。が、決定するのは患者さん本人であると考えております。

前述しました通り、現在の医学では癌の予防はまず無理です。もっとも効果的な治療は早期発見・早期切除です。が、進行癌でも完治する可能性はあり、また、病期が進んでも集学的治療で完治する方も散見します。

もし、進行癌で見つかったとしてもあきらめるのは早いのです。

「人事を尽くし天命を待つ」私の好きな格言です。確かに、将来のことは神様でないとわかりません。手術し、大丈夫、と思っても、再発する方もあれば、これは厳しいな…、と思っても7年過ぎても再発しない方もおられます（一般に大腸癌は5年間無再発で治癒とみなします）。今の可能性を信じて、最大限の努力をすることが、医療関係者だけでなく、患者さんの義務でもあると思うこの頃です。



■ 理事会だより

11月21日開催

議決事項

- (1) 旅行業務にかかる事業方式の見直しと外部出資及び差入保証金の拠出について
- (2) たまねぎ貯蔵施設及び機械等の入札結果について

報告事項

- (1) 平成25年度上半期監事監査意見について
- (2) 平成25年10月末実績検討について
- (3) 年末年始の営業について
- (4) 平成25年JA共済コンプライアンス点検結果の概要について
- (5) 平成25年産米集荷実績について
- (6) 平成26年春肥価格改定について



■ 1月青果市場休業日

- ・ 8日(水)
- ・ 22日(水)
- ・ 29日(水)
- ・ 1月1日(水)～1月4日(土) 正月休み
- ※ 1月5日(日) 初競り



ミニデイサービスのご案内

■ 1月29日(水) 柳井支部管内

■ 問い合わせ/『いきいきプラザ』 TEL52-0022

残留農薬検査報告

検査月：11月

検査機関：一般社団法人 やまぐち食の安心・安全研究センター

検査品目	検体数	結果
大豆	2	検査の結果、いずれも基準値以下で異常は認められませんでした。
ゆず	1	
広島菜	1	
柿	1	
みかん	2	
合計	7	

あけぼの会総会

11月9日(土)、今年で6回目となるあけぼの会(JA南すおうOB会)総会を開催しました。6月の総代会終了後、合併20周年記念式典が開催され、その式典で放映されたDVD「合併20年のあゆみ」を鑑賞しました。懇親会では懐かしい思い出話に会話も弾み、カラオケで場内も盛り上がり、親睦も深まり楽しく和やかな一日を過ごしました。



あけぼの会 横山会長



河村組合長

／健／康／百／科／ JA山口厚生連 保健師 吉田 智子

気をつけよう! 薬の飲み合わせ

薬を飲むのは水か白湯が正しいというのは分かっていますが、「これくらい大丈夫だろう…」と、誰もがお茶やジュースで薬を飲んだ経験があるのではないのでしょうか? しかし、薬の効きめは想像以上に食べ物や飲み物に影響を受けています。

●グレープフルーツジュースで飲むと危険

グレープフルーツジュースに含まれる『フラノクマリン』という成分が高血圧の薬をはじめ、心臓病・偏頭痛・脂質異常症・抗生物質など様々な薬の作用を強めることが分かっており、危険な副作用につながります。生で食べる場合も同様です。薬を飲む場合は、時間をずらして食べるようにしましょう。

●牛乳と薬は2時間以上あけて飲む

牛乳はカルシウムが豊富な食品の代表ですが、骨粗しょう症の薬や抗生物質を牛乳で飲むと、薬がカルシウムとくっついて効きめを失ってしまいます。

また、腸で溶けるように作られている便秘薬を牛乳で飲むと、薬が胃で一気に溶けてしまい、効果を発揮できなくなるうえ、胃が荒れて、むかつきや吐き気の原因にもなります。これらの薬を飲んだ場合は、2時間以上あけて牛乳を飲むようにしましょう。

●カフェイン入り飲料に注意

カフェインが含まれている飲み物は、コーヒーや紅茶、緑茶などがありますが、胃腸薬(H2ブロッカー)とこれらの飲み物を一緒に飲むと体内からのカフェインの排泄が遅れ、心臓がドキドキしたりイライラしたり、場合によっては全身に痙攣が起こることがありますので注意が必要です。

●アルコールは特に危険!

解熱鎮痛剤やかぜ薬などをアルコールと一緒に飲むと、脳神経への抑制作用が過剰になり、意識レベルが低下しやすく、最悪の場合死に至る危険があります。

また、一部の抗生剤や糖尿病の薬をアルコールで飲むと、幼覚やめまい、けいれん、心拍数の上昇など急激に気分が悪くなる場合があります。お酒を飲む場合は、どのくらい時間を空ければよいか薬剤師や医師に確認しておきましょう。

また、薬を毎日飲んでるのに症状が悪化している気がする、また頭痛など他の症状が気になるという場合は薬と食品の相性が原因かもしれません。体調に異変を感じたら、医師に相談しましょう。



ちょっとひととき 旅 Cafe



平成26年は 四国霊場八十八ヶ所開創1200年記念 平成26年3月スタート・全9回

四国八十八ヶ所 お遍路の旅 保存版

ご開創1200年～四国遍路～

■出発日／平成26年 **3月19日(水)**

■旅行代金 **6,980円** (税込) 第1回目限定! お試し価格

- 食事条件／昼食1回付(お弁当)
- 巡 拜 先／第1番：霊山寺～第3番：金泉寺
- 募集人員／40名(最少催行人員25名)
- 添 乗 員／同行して旅程管理業務を行います。
- 申込締切日／平成26年3月3日(月)

お大師さまが、弘仁6年(815年)にご開創されたと伝えられております四国八十八ヶ所霊場は、平成26年(2014年)にご開創1200年の吉祥の年を迎えます。この間、お大師さまを慕う人々の心の拠り所として、また修行の道場として、幾多の歴史をたくみながら発展してまいりました。永い年月、多くの先人が足跡をのこした、お大師さまと共に歩む『同行二人』の霊場を、ご開創1200年という二度とない記念の年に巡礼してみたいいかがでしょうか…

回数	巡	礼 先	出 発 日	旅行代金	宿泊予定場所	食 事
2	1泊	阿波の国 第4番・大日寺～第13番・大日寺	平成26年 4月16日(水)	¥26,000 相部屋定員利用	板野郡	朝1・昼2・夕1
3	1泊	阿波の国 第14番・常楽寺～第20番・鶴林寺	平成26年 5月14日(水)	¥26,000 相部屋定員利用	徳島市内	朝1・昼2・夕1
4	2泊	阿波の国・土佐の国 第21番・大龍寺～第36番・青龍寺	平成26年 6月11日(水)	¥46,000 相部屋定員利用	室戸岬 高知市内	朝2・昼3・夕2
5	2泊	土佐の国・伊予の国 第37番・岩本寺～第48番・西林寺	平成26年 7月16日(水)	¥45,000 相部屋定員利用	足摺温泉 道後温泉	朝2・昼3・夕2
6	1泊	伊予の国 第49番・浄土寺～第62番・宝寿寺	平成26年 9月17日(水)	¥30,000 相部屋定員利用	西条市内	朝1・昼2・夕1
7	1泊	伊予の国・讃岐の国 第63番・吉祥寺～第71番・弥谷寺	平成26年 10月15日(水)	¥31,000 相部屋定員利用	観音寺	朝1・昼2・夕1
8	1泊	讃岐の国 第72番・曼荼羅寺～第83番・一宮寺	平成26年 11月12日(水)	¥27,000 相部屋定員利用	善通寺	朝1・昼2・夕1
9	2泊	讃岐の国・高野山(お礼参り) 第84番・屋島寺～第88番・大窪寺	平成26年 12月17日(水)	¥48,000 相部屋定員利用	塩江温泉 高野山	朝2・昼3・夕2

*行程・時間は、予定につき変更となる場合があります。 *後日改めて集合・解散地(および時刻)をお知らせ致します。

四国霊場開創1200年

平成26年1月スタート(全4回)

お遍路の旅 四国別格二十霊場巡り 保存版

第1回旅行代金(お一人様)

49,800円 (税込)

◎出発日：平成26年1月29日(水)

- 添 乗 員：同行して旅程管理業務を行います。
- 食事条件：朝食2回・昼食3回(弁当含む)・夕食2回
- 募集人員：40名(最少催行人員20名)
- 申込締切日：平成26年1月6日(月)

“お遍路さん旅のポイント!”

- ①初めての方・1名様でのご参加もOK!
- ②1回のみ参加・途中回からのご参加も大歓迎!
- ③御朱印は添乗員が代行、ラクラク参拝!
- ④経験豊富な四国霊場公認先達がお心サポート!
- ⑤バス以外の交通機関(ロープウェイ等)代金も旅費に含まれます!

別格二十霊場をお参りいただく、お寺の名前が入った“念珠玉”をお買い求めいただけます。親玉と20個の珠で、“除災招福念珠”を仕立てることが出来ます。(男玉・女玉共に1個300円必要です)

念珠玉イメージ

四国霊場ご開創1200年とは？

四国遍路は、弘法大師・空海上人(774年～835年)が、42歳(815年)の時に自らを担うため、人々に災難を除くため開いたとされています。お大師さまから現代へ、人々の拠り所として受け継がれた歴史も、平成26年(2014年)にご開創1200年を迎えます。永い年月、多くの人が足跡を残してきたお大師さまとともに歩む『同行二人』の霊場を、ご開創1200年という記念の年に一人でも多くの方々に遍路文化にふれていただき、心の安寧と日々の活力に繋げていただければ、そして巡礼にご参加いただけますようご案内申し上げます。

日時	行 程	食事
1/29(水)	各地→玖珂IC→(瀬戸大橋)→板野IC→○1番礼所:大山寺→ 18:30/14:30 →○2番礼所:童学寺→勝浦町(泊) 15:20/15:50 17:30	朝:× 昼:并 夕:○
1/30(木)	宿→○3番礼所:慈眼寺→日和佐→○4番礼所:講大師→御厨人窟→高知市内(泊) 8:00 8:30/11:00 12:30/13:10 13:30/14:00 17:50	朝:○ 昼:○ 夕:○
1/31(金)	宿→高知IC→須崎東IC→○5番礼所:大善寺→○6番礼所:龍光院→ 7:30 8:20/8:50 11:00/11:30 →宇和島市内(昼食)→西予宇和IC→(しまなみ海道)→玖珂IC→各地 11:45/12:30 20:00	朝:○ 昼:○ 夕:×

記号の訳:○入場観光、○下車観光、●車窓観光、▲ソウリンゴ *行程・時間は、予定につき変更となる場合があります。 *後日改めて集合・解散地(および時刻)をお知らせ致します。

観光庁長官登録旅行業 第839号
株式会社 農協観光 山口支店
☎(083) 973-3268
〒754-0002 山口県山口市小野下町1-39 総合旅行業協会 協賛
観光庁長官登録旅行業 第839号 商業観光代理業
JA南すおう旅行センター
山口県山口市東山町17番地
総合旅行業協会 協賛
☎(0820) 22-3922
山口県山口市中央3丁目16-1 ☎(0820) 22-3922
詳しくは各支店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。

編集・発行 南すおう農業協同組合 総務部総務課
印刷 柳井市中央三丁目16番1号
TEL 08201221754
FAX 08201221900
株山県農協印刷

JA南すおう管内で生産された花たち

◀カレンジュラ‘アリス’
中心に黒い目が入る品種。オレンジと黄の暖色系で明るいフラワーガーデンになりました。

ハボタン▶
シロタエギク▶
シルバーの葉を觀賞します。深い切れ込みの入った葉は雪の結晶のよう。各花壇で草花と一緒に♪

・ストック‘ピンテージ’

◀デージー
ぽこぽこした花が愛らしい。「ヒナギク(和名)」。4色です。

・ピオラ&パンジー
・シクラメン‘スーパーベラノ’

歴史と自然に囲まれた、すよとあしあな花と緑の庭園
やまぐちフラワーランド
2014年もフラワーランドへGO♪

開園時間/9:00～17:00 ※木曜休園
入園料/おとな500円 こども250円
問合せ/TEL 0820(24)1187

携帯メール配信?

おすすめの展示会・イベント

1(祝)～5(日)
フラワーランドのお正月
◎1(祝) 14:00～餅まき
◎毎日先着100名様によりオリジナル卓上カレンダープレゼント!
◎お正月遊びも楽しめます♪(無料貸し出し)

1(水)～13(祝)
新春 絵手紙カレンダー展

17(金)～2/11(祝)
第6回 花の絵手紙大賞作品展示
◎全国から寄せられた
花を題材にした絵手紙です!!
小学校の部・花まる大賞・木村菜優さん(柳井市) ↑
年始は1日(祝)から営業します! 2日(木)も開園!