



# あけなほの



2014.11 vol.253  
JA南すおう

<http://www.ja-minamisuo.or.jp/>

JA南すおう 検索

# お米は全量JAへ



## 平成26年産 米集荷状況

平成26年10月10日検査分まで 単位：俵（60kg換算個）

| 品 種           | 種 別 |       |        | 合 計      | 等 級 比 率<br>(品種別) |      | 参 考      |       |
|---------------|-----|-------|--------|----------|------------------|------|----------|-------|
|               | 等 級 | 整 粒   | タンパク含量 |          | 申出数量             | 集荷比率 |          |       |
| 早期コシヒカリ       | 1 等 | 80%未満 | —      | 2,413.0  | 81.7%            | 1 等  | 4,880.5  | 60.5% |
|               | 2 等 |       |        | 478.0    | 16.2%            | 2 等  |          |       |
|               | 3 等 |       |        | 63.5     | 2.1%             | 3 等  |          |       |
|               | 合 計 |       |        | 2,954.5  | 早期コシヒカリ          |      |          |       |
| コシヒカリ         | 1 等 | 80%未満 | —      | 3,024.0  | 65.9%            | 1 等  | 4,925.0  | 93.1% |
|               | 2 等 |       |        | 1,395.0  | 30.4%            | 2 等  |          |       |
|               | 3 等 |       |        | 168.5    | 3.7%             | 3 等  |          |       |
|               | 合 計 |       |        | 4,587.5  | コシヒカリ            |      |          |       |
| ひとめぼれ         | 1 等 |       |        | 4,539.5  | 70.0%            | 1 等  | 8,890.0  | 72.9% |
|               | 2 等 |       |        | 1,813.5  | 28.0%            | 2 等  |          |       |
|               | 3 等 |       |        | 131.0    | 2.0%             | 3 等  |          |       |
|               | 合 計 |       |        | 6,484.0  | ひとめぼれ            |      |          |       |
| ヒノヒカリ         | 1 等 |       |        | 2,046.5  | 95.1%            | 1 等  | 17,674.5 | 12.2% |
|               | 2 等 |       |        | 106.5    | 4.9%             | 2 等  |          |       |
|               | 3 等 |       |        |          |                  | 3 等  |          |       |
|               | 合 計 |       |        | 2,153.0  | ヒノヒカリ            |      |          |       |
| きぬむすめ         | 1 等 |       |        | 639.0    | 83.0%            | 1 等  | 1,295.0  | 59.4% |
|               | 2 等 |       |        | 130.5    | 17.0%            | 2 等  |          |       |
|               | 3 等 |       |        |          |                  | 3 等  |          |       |
|               | 合 計 |       |        | 769.5    | きぬむすめ            |      |          |       |
| その他           | 1 等 |       |        | 10.0     | 29.9%            | 1 等  | 208.0    | 16.1% |
|               | 2 等 |       |        | 23.5     | 70.1%            | 2 等  |          |       |
|               | 3 等 |       |        |          |                  | 3 等  |          |       |
|               | 合 計 |       |        | 33.5     | そ の 他            |      |          |       |
| もち米           | 1 等 |       |        | 1.0      | 40.0%            | 1 等  | 64.0     | 3.9%  |
|               | 2 等 |       |        | 1.5      | 60.0%            | 2 等  |          |       |
|               | 3 等 |       |        |          |                  | 3 等  |          |       |
|               | 合 計 |       |        | 2.5      | も ち 米            |      |          |       |
| 26年産米出荷数量(実績) |     |       |        | 16,984.5 | 全 体              |      |          |       |
| 26年産米集荷申し出数量  |     |       |        | 37,937.0 |                  |      | 74.6%    | 1 等   |
| 計画対比(出荷率)     |     |       |        | 44.8%    |                  |      | 23.2%    | 2 等   |
| 25年産米出荷実績     |     |       |        | 30,362.0 |                  |      | 2.2%     | 3 等   |

## 26年産米追加(最終)検査日について

下記の日程にて追加検査日を設定いたしましたので、今一度保有米等を確認下さいますと共に、できるかぎり出荷いただきますようお願いいたします。

| 検 査 日     | 検 査 場 所                 |
|-----------|-------------------------|
| 11月18日(火) | 日積倉庫(日積地区)、三輪倉庫(光市大和地区) |
| 11月19日(水) | 伊陸倉庫(伊陸地区)、宿井倉庫(田布施地区)  |
| 11月20日(木) | 余田倉庫(柳井地区・平生・上関地区)      |

※出荷いただける方は、事前申込みをお願いいたします。(金融店舗2営業日前までに提出ください。)  
 ※柳井地区は柳井、新庄、余田、伊保庄、阿月、大畠、平郡地区。

# 遊気百菜

新鮮な秋・冬野菜がいっぱい!

## 秋の収穫祭

◎日時 11月15日(土)・16日(日)

営業時間 AM9:30~PM4:00

### ☆記念イベント☆

★来店者に花苗プレゼント!

(※500円以上お買い上げいただいたお客様・各日先着500名様限り)

★女性部による「うどん」販売(15日)

★イチゴ菓子加工品販売(15日)

★「花壇苗寄せ植え体験」

(16日午後1:30先着50名)

★もちつき大会(無料配布)(16日)

ポン菓子  
無料配布



26年産新米  
伊陸米入荷してます!

### 実りの秋はJAと地域住民の交流の場

JA祭りには多くの地域住民にJAファンになってもらう絶好の機会です。地元産の農畜産物の即売や試食会で実りを分かちあうほか、JA女性部の演奏会やグループ活動の作品展など、文化交流による交流を促します。クイズ大会やゲームなど参加型の催しもあり、JA職員、組合員、地域住民が一緒に楽しむため、年々盛んになっています。(監修 三重大学招へい教授 石田 正昭)



JAが地域をつなぐ人を支える

## ～ 新米の季節です ～

9月7日（日）、光市東荷の「里の厨」にて、「新米まつり」が開催されました。

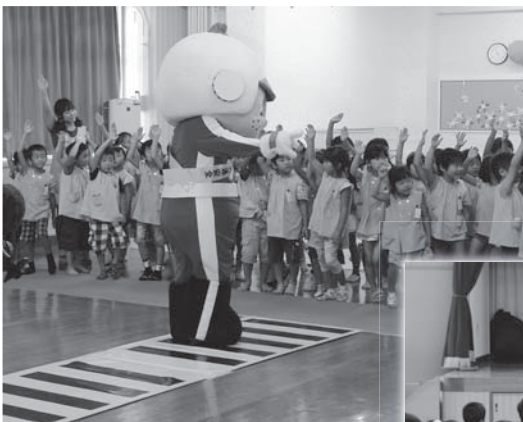
とてもいい天気で、開店前にもかかわらず多くのお客様であふれていました。ガラポンによる新米つかみどりもあり、抽選会場も長蛇の列！

また、今年は初の試みとなる米粉ピザも販売されており、今年も「里の厨」は大盛況でした。



## 一致団結!!「ボウリング大会」

9月5日（金）、平生町勤労青少年ホーム利用者協議会主催のボウリング大会が開催されました。この大会は、毎年、平生町勤労青少年ホームの主催で開催されており、毎年多くの参加者で賑わっています。参加者は平生町の企業や平生に住む方々が中心で、JA平生支所の職員も参加しました。大会は2ゲームの合計スコアを個人とチームそれぞれで競い合いました。ゲーム後の表彰式では成績優秀者の方にはもちろん、参加者全員に景品がありました。普段はあまり接することが無い方とも体を動かして一緒に喜び合うことで、楽しい交流の場になりました。



## 交通安全教室を開催!

9月11日（木）、田布施保育園に於いて「JA共済親と子の交通安全教室」が開催されました。当日は山口県警のご協力により、横断歩道の渡り方実技指導や交通ルールの漫画上映などがあり、園児の皆さんは楽

しみながらも真剣に話しに聞きいていました。保護者の方も子供と一緒に交通安全の意識を高める良い機会になりました。



## 親睦ソフトボール大会

9月7日(日)、第6回山口県渉外担当者親睦ソフトボール大会が開催されました。

当日は天候に恵まれ、好プレー、珍プレーに大きな歓声が沸き、県内の渉外担当者との交流を図りました。



## 秋の風物詩

10月5日(日)、秋を探しにフラワーランドに行ってみたらコスモスが満開でした。白・赤・ピンクの三色が不揃いに、そして無数に咲いていてとてもきれいでした。この日は秋らしく冷たい風も吹き、コスモスもその風に吹かれて揺れることでよりいっそうきれいに見え、存分に秋を感じることができました。



## 渉外担当者紹介

柳井支所 (担当者10名、11・12月号で紹介)

私達におまかせ下さい!

①氏名 ②出身地 ③担当地区 ④メッセージ



- ①向出 昂広 (むかいで たかひろ)
- ②柳井市
- ③箕越、北浜、瀬戸側、下馬皿、広瀬、忠信、中央二、中央三丁目
- ④社会人として成長を目指し、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



- ①仲 孝史 (なか たかし)
- ②柳井市
- ③白濁、琴風、西里、御旅
- ④何でもご相談下さい。ご期待に応えられるよう頑張ります。



- ①溝尻 有起 (みぞじり ゆうき)
- ②柳井市
- ③土穂石、南町、南浜、北浜、新庄(幸南、苗代地、東富尾、浜の内)
- ④皆様に元気ももらって日々活動しています。「安心と喜び」をお届けできるよう、頑張りますのでお気軽に声を掛けて下さい。



- ①杉山 奨 (すぎやま つとむ)
- ②柳井市
- ③天神、尾の上、後地、新町、姫田、柳井津、上田、中央、山根
- ④4月より柳井支所に配属になりました。皆様のおかげで毎日楽しく仕事をさせて頂いています。よろしくお願ひします。



- ①伊藤 公敏 (いとう きみとし)
- ②柳井市
- ③大屋、宮本、山根、東土手、水口、千才、片野
- ④お客様に信頼される担当者になれるよう努力します。

## 農業体験教室 **ちんぐらう・どべたスクール**

9月27日（土）、さわやかな秋晴れのもと稲刈りを行いました。子供たちは、初めて鎌を使っての体験でしたが熱心に刈り取っていました。刈り取った稲はコンバインに掛け、残りの稲はコンバインに試乗しての刈り取りに、子供たちは大は

しゃぎです。

昼食には女性部の皆さんが、地元食材を使って、新米のおにぎりや野菜の味噌汁、さつまいの入ったむしパンを振る舞われ、収穫・味覚の秋を満喫しました。



## 稲刈り体験バスツアー開催!

9月15日（月）、柳井市都市農村交流施設「ふれあいどころ437」で、(株)瑞穂糧穀と協賛による稲刈り体験バスツアーを開催しました。

南すおう産「伊陸米」を購入していただいている岩国市の消費者を中心に募集を行い39名のご参加をいただきました。

ツアーでは、稲刈り・はぜ掛け体験、新米の試食やお米クイズ大会を行い、楽しみながらお米に対する理解を深めました。

南すおうでは今後も米産地である「伊陸・日積」を中心に、品質の向上、生産者の顔が見える安全・安心で良食味のお米の生産に取り組んでいきます。





あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

# サツマイモの収穫・貯蔵の心得

板木技術士事務所 ● 板木利隆

夏から秋にかけて盛んに育ってきたサツマイモは、晩秋に入ると収穫の時期を迎えます。芋（塊根）の肥大経過をたどってみると、通常8〜9月に半数以上芋が50g以上ぐらいいなり、その後急生長し、10月中旬〜11月に入ると肥大が緩やかになります。霜が降りるころまでやり続けます。

自家菜園では必要に応じて探り掘り（株元に手を差し込み、適当に太った芋だけを掘り取る）あるいは早掘り（株全部を掘り取る）して、早くから秋の味覚を楽しむようにしましょう。本格的な収穫の適期は初霜が降り始めるころです。初霜の予想は難しいのですが、たちまち若い葉が枯れ始めるので、見分けやすいです。こうなったらすぐに掘り上げれば大丈夫です。できるだけ畑が乾いているとき

を選ぶようにしましょう。

収穫の手順は、まずつるの地際部分（地上4〜5cm残し）を鎌で刈り取り、つるを畑の外に運び出し畝（うね）を丸裸にし、マルチフィルムを剥がしてから、芋を傷つけないように注意して株元に大きくくわを打ち込み、芋を掘り出します。

このとき注意すべきことは、つるは強大で絡み合っているのど、畑にあるうちに50〜60cmほどの長さにくわで切り分けて、運搬しやすくしておくことと、貯蔵予定の芋はつるから外さないうように、容器に入れて丁寧に持ち運ぶようにすることです。

サツマイモは掘り上げてすぐよりも4〜5日乾かして食べるのがおいしいので、収穫の日時や取り扱いにもいろいろ配慮してみてください。

貯蔵方法は、多量の場合には

水はけの良い畑を選び、図のよ

うに深さ70〜80cmの穴を掘り、稲わらを敷き、つるに付いたままの芋を傷つけないよう丁寧に重ね入れ、上にも稲わら、もみ殻を覆います。適温は13度、湿度は90%が目安です。また、初期には呼吸熱が発生しやすいので、筒状の通気筒を差し込んでおくこととよいでしょう。これは後に取り外しますが、条件測定のため温度計を取り付けておくこととよいでしょう。穴の上には土を盛り上げ、稲わらを覆い雨水が浸入しないよう留意します。

少量の貯蔵なら、芋を新聞紙にくるんで保温性の高い発泡スチロールの箱に入れ、室内に置くだけで十分です。この場合も通気を図るため箱に小穴を空けておきます。



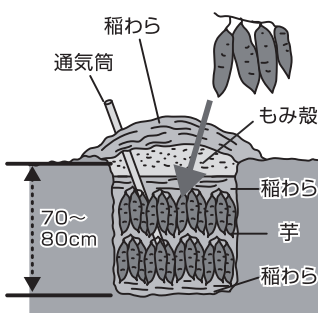
太った芋だけ収穫する



つるを刈り取る



くわを大きく打ち込み株全体を掘り上げる



適温は13度。9度以下になると低温障害を受け、15度以上になると萌芽(ぼうが)する

## ふれあいどころ437イベント情報

# キャベツ収穫体験

日時：12月6日(土) 10:00~13:30  
集合場所：ふれあいどころ437 体験交流棟  
参加費：一人700円  
募集人数：35名

内容：キャベツ栽培について 収穫、試食(持ち帰りあり)  
申込方法：参加申込書をご記入の上ふれあいどころ437事務所又は  
FAX (0820) 28-1437までお願いします。

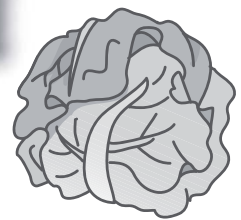
お問い合わせ先：ふれあいどころ437 TEL (0820) 28-5437

担当：本原・加藤



ふれあいどころ437

柳井市都市農村交流施設



JA教育ローン「教育応援キャンペーン」

2014 10/1 ~ 2015 4/30

固定金利

〈年〉 **2.20** % (保証料込)

以下のいずれかの条件を満たせば

固定金利

〈年〉 **2.10** % (保証料込)

山口県農業信用基金協会保証型

金利引下げ条件

1. JAで既に住宅ローンをご利用中の方
2. JAで既に山口県農業信用基金協会保証型のJAカードローンをご利用中の方または新規にご契約の方

※山口県農業信用基金協会以外の保証会社もご利用いただけますが、保証会社によって上記金利および下記ご利用条件が異なる場合があります。詳しくはお近くのJA窓口でお問合せください。

JAバンクの  
教育ローンが  
あなたの親心を  
応援します

親思う心に勝る親心  
【吉田松陰】



無限大。  
子どもの可能性は

JA教育ローンの商品概要

【お使いみち】

1. 就学子弟の入学金・授業料・学費
2. 就学子弟のアパート家賃等
3. その他教育に関する資金

【ご利用いただける方】

1. 高等学校以上の学校に就学予定または就学中のお子様をお持ちの方
2. 20歳以上、完済時年齢71歳未満の方
3. 前年度税込年収が150万円以上の方 (自営業者は、前年度税引前所得)
4. その他JAが定める条件を満たしている方

【ご返済方法】

- 元利均等返済
1. 毎月返済
  2. 特定月増額返済
  3. 2回返済

【ご融資金額】

500万円以内(1万円単位)

【担保・保証】

担保は原則不要です。ただし、山口県農業信用基金協会の保証が必要となります。(保証料率:年0.8%・年0.9%)  
※保証料については借入契約時に一括でお支払いいただくことも可能です。この場合の適用金利(保証料抜)は1.30%となります。

【ご融資期間】

最長13年6ヶ月以内で在学期間中は据え置くことができます。なお、現在JA住宅ローンを利用中の方については、6ヶ月以上15年の範囲内(在学期間+9年の範囲内)となります。

【説明書の入手方法】

ローン商品等の詳しい内容については、店頭もしくはJAバンク山口ホームページに説明書をご用意しております。また、店頭にて返済額の試算を承っております。

【その他】

ローンのご利用は、JAの所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。店頭金利は、金利情勢等の変化により見直しさせていただく場合がありますのでご了承ください。また、繰上返済・返済条件変更については手数料が必要な場合があります。なお、審査の結果によってはご融資のご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。

詳しくは、お近くの支所窓口または渉外担当者までお問い合わせください。

もっと人に、あったかい

JA南すおう

柳井支所 22-3472  
余田支所 22-2631  
伊保庄支所 27-0008  
平郡支所 47-2121  
伊陸支所 26-0002  
日積支所 28-0002

上関支所 62-1004  
平生支所 56-3131  
佐賀支所 58-0231  
田布施支所 52-2171  
麻郷支所 55-5211  
大和支所 48-2311



## 営農講座研修旅行

9月10日(水)、田布施地区女性部員36名参加のもと、美祢でなし狩りの後、岩国の老舗漬物屋へ行き、糠床作り体験をしました。糠に塩水を加え、よくこねてから昆布、にんにく、唐辛子などを入れてお土産に持って帰りました。朝晩一回混ぜて大事に育てて下さいと言われ、皆さん自宅で秋野菜の漬物を楽しんでおられることでしょう。



## 役員との対話集会

9月22日(月)、女性のJA参加・参画を目的として、常勤役員と女性部役員の対話集会を開催し、JA事業と女性部活動の相互理解を深めました。

ウーマン

開催します

# 女のつどい



平成26年11月29日(土)

毎年、多数のご参加をいただき誠にありがとうございます。

今年も恒例の展示即売会、バザーやフリーマーケット等を開催いたします！

豊かな笑顔と元気あふれるJA女性部員の人達と

皆さまも楽しいひとときを過ごしましょう。

バザー

- ・肉うどん
- ・炊き込みご飯

セットで  
350円

- ・コーヒー：無料

即売会



特産品、加工品、だしの素、醤油  
Aコープの酢、パン、寝具用品  
作業服、花の苗、長靴

※はまの宝石（アフターサービス）

フリー  
マーケット  
売切れご免！

日 時：平成26年11月29日（土）9：00～15：00  
場 所：いきいきプラザ内（JA南すおう 田布施支所 隣り）  
主 催：JA南すおう 女性部  
後 援：JA南すおう・全農  
問い合わせ：女性部各支部・いきいきプラザ（52-0022）

## 家庭血圧測定について

周東総合病院  
循環器内科副部長 山田 倫生

高血圧でない人でも、診察で測るときには緊張のため数値が高くなる「白衣高血圧」や診察室外では血圧が高くても診察で血圧を測るときには正常域となる「仮面高血圧」があることから、家庭血圧測定が重視されるようになってきました。

家庭血圧測定のメリットとしては、①時間を決めて毎日同じ条件で、リラックスした状態で測定できるので、より正確で詳細な血圧情報を得ることができる、②測定値の記録は、患者さん自身の健康管理の目安となり、医師にとっては重要な診断の材料となる、③白衣高血圧や仮面高血圧、早朝高血圧を診断する材料となる、④服薬治療中には、薬の持続時間や効果を評価する材料となる、などが挙げられます。

一般に家庭での測定値は、病院よりも低めになります。そのため基準値も少し低く設定されています。家庭での測定では、「収縮期血圧が135mmHg以上、かつ／または拡張期血圧が85mmHg以上」を高血圧の目安とします。病院での高血圧の基準は「収縮期血圧が140mmHg以上、かつ／または拡張期血圧が90mmHg以上」です。

推奨される血圧測定方法を示します。

### 1. 測定部位

上腕部（上腕カフ血圧計による）

### 2. 測定時の条件

・静かで適当な室温の環境で、測定前に喫煙、飲酒、カフェ

インの摂取を行わない。

・血圧測定時には椅子などに腰掛け、体の力を抜いて1～2分間安静にしてから測定する。

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前  
晩：就床前（飲酒や入浴の後）

（医師の指示によっては、上記以外の時間での血圧測定もあります。また、自分で血圧が上がったかなと感じたとき、測定値と原因（推定）を記録しておくで参考になります。）

### 3. 測定回数

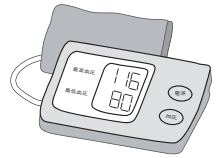
・1機会原則2回測定し、その平均をとる。

・1回のみ測定した場合には、1回のみ血圧値をその機会の血圧値として用いる。

### 4. その他

・血圧測定はできるだけ長期間にわたり継続して行い、毎日の測定値はすべて記録しておく。

家庭血圧による基準は、受診のための参考にするものです。自己判断で一喜一憂するのではなく、血圧が高い場合には早めに受診しましょう。また、測定値に基づき、勝手に降圧薬の中止や増減を行わないようにお願いします。



## ／健／康／百／科／

J A 山口厚生連 保健師 西本 そのみ

## コレステロールが気になる方へ！ 見えない油に気をつけて！

近年の食の欧米化によって、脂質異常症と診断される人が増えています。男性では40歳代、女性では50歳代を過ぎた頃から、2人に1人は脂質異常症がみられる状況です。

### 脂質異常症とは？

血液検査の結果、以下のいずれかに該当する場合に、脂質異常症と診断されます。

- 悪玉（LDL）コレステロールが多すぎる場合（140mg/dl以上）
- 善玉（HDL）コレステロールが少なすぎる場合（40mg/dl未満）
- 中性脂肪が多すぎる場合（150mg/dl以上）

悪玉コレステロールは、細胞膜やホルモンの材料となるコレステロールを全身に運ぶという大切な役割を果たしています。しかし、悪玉コレステロールが増えすぎると、次々に血管の壁に入り込み、動脈硬化の原因となります。一方の善玉コレステロールには、余分なコレステロールを回収し、血管の掃除をしてくれる役割があります。また、中性脂肪は、体のエネルギー源になりますが、増えすぎるとコレステロールが血管の壁に入り込みやすくなり、善玉コレステロールが減ってきます。

脂質異常症を放置すると、動脈硬化が進み狭心症や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こします。改めて、ご自身の食生活を見直してみましょう。

### 見えない油に気をつけて！

食生活では、特に見えない油のとり方に注意が必要です。「油」というと、サラダ油やバター、マーガリンやマヨネーズなどをイメージしがちです。これらは、見える油といわれるもので、食べて「油っこさ」を感じます。

一方の見えない油は、洋菓子やベーコン・ウインナーなどの加工肉、レトルト食品などの加工食品に多く含まれており、悪玉コレステロールを増やす飽和脂肪酸を多く含みます。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、私たちが摂取する油の7割以上を、見えない油が占めています。

### 見えない油を多く含む食べ物の例

- バター、生クリーム卵を原材料とする洋菓子（菓子パンケーキ）、チョコレート、スナック菓子など
- 脂身の多い肉・・・ひき肉、ベーコン、ウインナー、サラミなど
- インスタント食品・・・インスタントラーメン、レトルト食品、カレーのルーなど
- ホットスナック・・・コンビニエンスストアのレジ横にあるアメリカンドッグ、から揚げ、フライドポテトなど

これらの食べ物を控え、身近に潜む見えない油にだまされないように気をつけて、脂質異常症を予防・改善しましょう。

## ■ 理事会だより

9月22日開催

### 議決事項

- (1) 外部出資について

### 報告事項

- (1) 平成26年8月末実績検討について  
 (2) 全般統制に関する評価報告書について  
 (3) JAグループ山口自己改革に向けた組合員理解促進運動について  
 (4) 平成26年度上半期監事監査計画について  
 (5) 平成26年産米概算金について  
 (6) 平成26年産米集荷実績について

## ■ 人事異動

### ●異動（10月1日付）

- ・推進部推進課（平生支所）
 

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 堀江 直矢 | 平生支所  |       |
| 柳井支所  | 石部紗奈恵 | 田布施支所 |
| 田布施支所 | 吉岡 悠子 | 大和支所  |
| 総務部付  | 長見 理恵 | 柳井支所  |
| 総務部付  | 國本 舞香 | 柳井支所  |

### ●採用

- ・大和支所（臨）三笠 智司

### ●退職（9月30日付）

- ・依願退職 佐伯 貴 金融部共済課係長

## ■ 11月青果市場休業日

- ・12日（水）
- ・19日（水）



## ミニテイサービスののご案内

■11月17日（月）田布施支部管内

■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：9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                             |
|------|-----|--------------------------------|
| 米    | 5   | 検査の結果、いずれも基準値以内で異常は認められませんでした。 |
| 大根菜  | 1   |                                |
| 合計   | 6   |                                |

## 農業者年金に 加入しませんか



国が支える。安心が大きくなる

## 担い手積立年金

### 農業者年金の特長・メリット

- 農業者の方なら広く加入できる
- 少子高齢化時代に強い積立方式（確定拠出型）の年金
- 保険料の額は自由（月額2万～6万7千円）に決められる
- 終身年金で80歳までの保証付き
- 保険料の全額社会保険料控除など税制面の優遇措置
- 認定農業者など意欲ある担い手には保険料の国庫補助あり

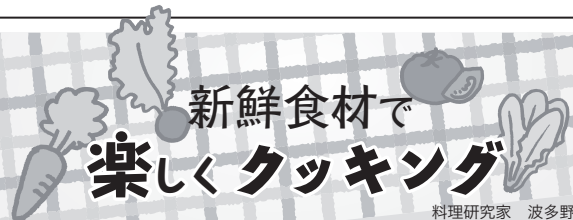
- ① 国民年金の第1号被保険者で、
- ② 年間60日以上農業に従事する、
- ③ 60歳未満の方ならどなたでも加入できます。

さらに詳細な農業者年金の内容やご相談については、最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせ下さい。

### 独立行政法人農業者年金基金

Tel:03-3502-3942（企画調整室）

ホームページアドレス <http://www.nounen.go.jp/>



料理研究家 波多野充子

## サケときのこの炊き込みご飯



きのこの風味と、塩サケのうま味がたっぷりの炊き込みご飯です。今回はエリンギとシメジをしましたが、お好きなきのこ2～3種類をお使いください。サケの皮はカリッと焼き、仕上げにトッピングしてもおいしくいただけます。

材料（4人分）

1食当たり約385kcal

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 米……………2合          | ショウガ……………10g      |
| 塩サケ（甘口）……2切れ      | だし用昆布……………5cm     |
| エリンギ……………2本       | だし汁……………カップ2弱     |
| シメジ……………1株        | 酒……………大さじ2        |
| （きのこ類は合わせて200g程度） | しょうゆ……………大さじ1・1/2 |

### 作り方

- (1) 米は洗い30分以上浸水後、ざるにあげておく。
- (2) サケは焼き、皮と骨を除く。
- (3) きのこ類は食べやすい大きさに切る。ショウガは千切りにしておく。
- (4) 分量の酒・しょうゆにだし汁を加え、カップ2の分量にする。
- (5) 炊飯器に米と(4)を入れ、だし用昆布、きのこ、焼いたサケを加え炊く。
- (6) 炊き上がったら、だし用昆布を取り出し、ショウガの千切りを加え、サケをほぐしながら、全体を混ぜ合わせる。

# ちょっとひととき 旅 Cafe



## 日帰り紅葉ツアー 世界遺産・宮島の紅葉とグルメ



●旅行実施日 **平成26年11月29日(土)**

●旅行代金 お1人様 **9,800円** (税込)

- 募集人員 25名様 (最少催行人員20名様)
- 申込金 3,000円 (旅行代金に充当します)
- 申込締切日 平成26年11月7日(金)
- 添乗員 同行して旅程管理業務を行います
- 食事条件 昼食1回 (お飲み物代は含まれません)

旅INGの会員で総合ポイントカードをお持ちの方は、旅行終了後翌月15日までに付加させていただきます。

大聖院もみじ祭り開催中

開催期間:平成26年11月

**16日(日)~30日(日)**

●宮島・鳥居屋●

ちょっぴり贅沢な昼食を鳥居屋さんで召し上がっていただきます。

(メニュー)

- ・あなごの陶板・牡蠣フライ・刺身・茶碗蒸し
- ・肉料理・あなごの釜飯・小鉢・漬物

(季節により若干異なります)



※写真は全てイメージです。

| 日次              | 行程   | 食事           |
|-----------------|--|--------------|
| 11<br>29<br>(土) | 各地——最寄IC——大野IC——宮島口——宮島——<br>9:30頃 10:55 11:05<br>連絡フェリー                                   | 朝: X         |
|                 | ちょっぴり贅沢なお昼です 紅葉谷公園など紅葉を満喫ください<br>——宮島・鳥居屋で昼食——宮島をゆっくり散策(自由散策)——<br>11:30~12:30 12:30~14:50 | 昼: O<br>夕: X |
|                 | 連絡フェリー<br>——宮島——宮島口——大野IC——最寄IC——各地<br>15:25 15:35 16:45                                   |              |

※コース時間帯は天候・道路状況により変更になる場合がございます。

旅行企画・実施

### JA南すおう旅行センター

山口県柳井市中央三丁目16番1号

☎(0820)22-3922

〈営業時間〉8:30~17:00 (平日のみ)

山口県知事登録旅行業第2-124号  
総合旅行業務取扱管理者 中村 浩司  
一般社団法人 全国旅行業協会 正会員

ご旅行条件(要約)

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上お申込下さい。

- 旅行条件に含まれないもの  
…食事時のお飲み物代及び個人的諸費用
- 旅行条件の基準…この旅行条件は平成26年10月を基準としております。
- その他の旅行条件は、本条件によるほか別途お渡りする取引条件説明書面、契約書面、最終旅行日程表(しおり)ならびに当社募集型企画旅行業約款によります。
- 催行の中止…旅行中止の場合、締切日以降にご連絡、ご返金させていただきます。

●取消料

- …下記金額をお取消料として申し受けします。
- 旅行開始日の前日から起算して
  - ・10日目以前に当たる日以降…旅行代金の20%
  - ・7日目以前に当たる日以降…旅行代金の30%
  - ・旅行開始日の前日の解除…旅行代金の40%
  - ・旅行開始日当日の解除…旅行代金の50%
  - ・旅行開始後の解除…旅行代金の100%

ふれあいの輪を広げ、心の輪を大切に。

●編集発行  
●印刷

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  
山口県農協印刷  
FAX 0820-221754  
TEL 0820-221900



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

JA南すおう管内で生産された花を植えています♪

◀ パンジー [アズルスル] ストック [ピンテーシ] ▶  
フリル咲きのかわいい品種 ピンク系4色 約4,500本を  
カラフルな7色 約1,000本を フラワーガーデンに植栽!  
ローズガーデンに!

ハボタン▶  
形や色、大きさの異なる、5種を フラワーガーデンなどで。

各種体験などイベントも見えます!



- ◇やない秋のラン展  
11/15(土)~11/16(日)
- ◇ハート型トピアリーの展示  
11/22(土)~11/24(祝)

晩秋の候、鮮やかな紅葉の季節となりました。

秋の深い色に包まれて過ごす至福のとき。



携帯メール配信▶

