



お母さんからの手紙



2016. 7 vol. 273
JA南すおう

農業青色申告会総会を開催



平成28年5月13日(金)、平生支所にてJA南すおう農業青色申告会総会が開催されました。

開会にあたり、河井会長より役員改選の年に当たり再任の挨拶後、全ての議案について可決承認されました。また、総会終了後の研修会において、申告時における経費の分類方法、経費になるものとならないものの線引き、さらに今年度より、申告時におけるマイナンバーの記載等、税務署の方より例題を用いながらお話しをしていただきました。

今後も、税務申告に影響のある様々な改正等に対応していくためにも、皆様への情報提供を行って参ります。



毎年の確定申告が

面倒くさい

わからない

難しい

という方、まずご連絡を!!

新規会員募集中

JA南すおう農業青色申告会

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：矢村 もしくは、JA南すおう各支所まで

水稻講習会の開催について

1. 日程・会場

会場・時間 開催日	地 区	会 場	
		午前9時30分より	午後1時30分より
7月6日(水)	日 積	ふれあいどころ437 研修室	伊 陸 伊陸支所 会議室
7月7日(木)	平生・上関	平生支所 会議室	大 畠 旧大畠支所 会議室
7月8日(金)	田 布 施	田布施支所 会議室	大 和 大和支所 会議室
7月10日(日)	柳 井	午前10時より 本所 経済棟 2階会議室 (初心者講習会)	柳 井 本所 経済棟 2階会議室

2. 内容 穂肥から収穫までの管理について

※最寄りの会場へお越しくください。(出席される地区の制限はありません。)

※7月10日(日)午前10時から初心者講習会となりますのでご注意ください。

※出席される際は、栽培暦の持参をお願いします。

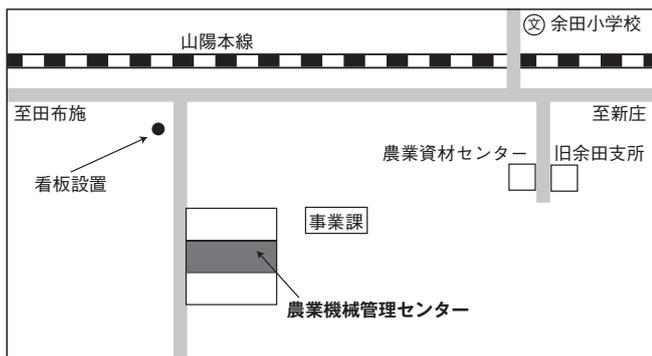
農業機械展示会

もっと楽に！もっと快適に！もっと効率よく

2日間限りの特価品満載！

日時：7月23日(土)・24日(日)
9:00～17:00 (24日は16:00まで)

場所：農業機械管理センター
(柳井市余田尾林3510-1)
TEL:0820-23-2030



低コスト・省力化・新技術のご提案

農機ふれあい フェア 2016

日時：7月8日(金)・9日(土)・10日(日)
9:00～15:00 (3日間)

場所：アグリ総合センター
(山口市佐山字産業団地南1200-1)
TEL:083-988-0685(農機事業課)



地域とのふれあい！

5月15日(日)、中央公民館、平生町勤労青少年ホールで「中央公民館まつり」が開催され、天候にも恵まれ多くの人で賑わいました。

会食コーナーでは、うどんや焼き鳥などが準備され、子供たちはヨーヨーや輪投げなどで楽しく遊んでいる姿が印象的でした。

午後からは、青少年ホールで歌や踊り、演奏といった様々なステージ発表が披露され、皆さん和やかな一日を過ごされました。



チャレンジ・ミニ菜園

苗植えから2か月经ち、収穫時期を迎えました。

白い花が咲き、ツルも約2メートル程成長しております。自然と網にツルがからみつき上へ上へと伸びていきました。

81個(5/23現在)の実が収穫できました。

苗植えから網を張り、その後はあまり手間をかけずともたくさんの実をつけました。



小学生が田植え体験

6月1日(水)、柳井南小学校全児童によって、毎年恒例の田植えの体験学習がありました。昔ながらの方法で、田んぼの両サイドにロープを張り、赤く印を付けた箇所には3株ほどの苗を植えていきました。初体験となる1年生は泥に足を取られながらも楽しんでいました。秋に美味しいお米がとれますように！



ほたるまつり



5月28日(土)、城南小学校において、「ふるさとの川を美しく」をキャッチフレーズに「第22回たぶせ・城南ホタルまつり」が開催されました。

たぶせ山城太鼓やアルプホルンの演奏があり、地域の皆さんが無料のぶた汁や、カレー、やきとり、かき氷など、数多く出店され、会場は大いに賑わいました。



平成29年度職員採用について

大学、短大、専門学校卒業予定者又は、既に社会人の者（高卒以上、35歳未満）

★募集予定人員 5名

★職 種 総合職（渉外担当者・窓口での接客営業等）

★提出書類 ①履歴書（写真貼付）

②卒業見込証明書又は、卒業証明書

③成績証明書（平成29年3月卒業見込者のみ）

★書類提出先 本所総務部又は、
最寄りの支所へ郵送又は持参

★書類締切日 平成28年8月4日（休）

★試験日 平成28年8月10日（休）

★試験内容 面接・適性検査

★問い合わせ先 総務部 人事教育課
宮地・高下

E-Mail : somu@ja-minamisuo.or.jp

TEL 0820-22-9000

大学生がファームステイ研修

明治大学農学部ファームステイ研修が6月3日から9日まで、柳井市の農業生産法人や担い手農家で実施されました。

同学部の食糧環境政策学科2年生10人を対象に、農家に宿泊し、田植え、子牛の飼育、食品加工等実践的な学習を行い、貴重な農村生活での体験をしました。

明治大学のファームステイ研修は一昨年かから柳井市が研修先選ばれ、今年で3回目になります。



熊本地震JAグループ山口支援隊の活動報告

5月25日～27日の3日間、熊本県で被災地支援活動を行いました。現地に行く前は「自分で大丈夫なのだろうか。」という不安がありましたが、ニュースなどで熊本の被災状況を見て、「少しでも復興の手助けが出来れば。」と思うようになり、JAグループ山口支援隊に参加させていただきました。

活動内容は特に被害の大きかった益城町へ赴き、現地の農家の方の作業をお手伝いすることでした。支援先の農家は39歳のご夫婦で、支援隊メンバーと合わせて5人でさつまいもの苗植えを行いました。慣れない作業に辛さを感じることもありましたが、農家の方が被災されて、ただでさえ大変な状況の中、農作業に精を出す姿を見て、「自分も頑張らなければ」と思いながら苗を植えました。畑一面（8反）を植え終わった時の達成感は、今でも忘れられません。

今回の派遣は第11陣であり、第16陣まで予約が埋まっていることを知り、支援活動に参加される方が多く

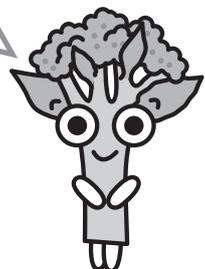


いらっしゃることを嬉しく思うと同時に、復興にはまだまだ時間がかかることを痛感しました。被災された方々が一日でも早く、元通りの生活が送れることを切に願っています。

（職員 矢村 明夫）

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？興味のある方は是非!!



日時：平成28年7月11日(月) 13:30～
場所：JA南すおう本所 経済棟2階会議室

■『はなっこりー』ってなあに？

はなっこりーは、山口県農林総合技術センターが「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」を作ろうとブロッコリーと中国野菜のサイシンを掛けあわせた山口県のオリジナル野菜です。

■どうやってつくればいいのか？

栽培方法が簡単な作物です。JA共同販売なので、JAによる講習会や巡回指導が受けられますので安心して栽培に取り組みます。栽培期間は、9月中下旬～翌年4月上中旬です。(栽培期間は、作型によって若干異なります。)

※参加申込書はありません。上記の開催日にご出席下さい。
当日、出席できなくても栽培に興味のある方は、担当者までご連絡下さい。

～お問い合わせ先～

JA南すおう 経済部 営農課
Tel (0820) 22-9787
担当：三木・宇田

JAの直売所 「遊気百菜館」

出荷者紹介 シリーズ⑧

柳井市余田 高尾 英明さん

私は以前もこのあけぼので紹介していただきました。掲載された当時は父が生産を担当しており、私が出荷を担当しておりました。

しかし今は、私が生産を担当し、出荷は妻が行うようになりました。昔は父が栽培した物に傷があると「商品なんだから」と文句を言っていたのですが、今度は逆に私が妻から「商品なんだから」と言われる立場になってしまいました。

しかし、そのおかげで父の大変さ、農作物を栽培する難しさを少し理解することが出来ました。

私の家はもともと商店であり、商売を生業に生きてきましたが最近はずっかり農業も板につき、毎日とても楽しく農作物の栽培に取り組んでいます。

そんな私ですが、これからも安心して食べていただける、そして喜んでもらえるような消費者目線での生産を心掛け栽培してまいります。

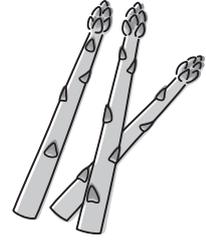




ふれあいどころ437 農業体験

柳井市都市農村交流施設

アスパラガス収穫体験



日時：7月30日(土) 10:00~13:30

集合場所：ふれあいどころ437 体験交流館 会議室

参加費：1,000円

参加人数：20名

※限定募集につき定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。

収穫後に調理、試食があります。

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



あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

夏まきニンジン、上手な発芽と管理のポイント

板木技術士事務所 ● 板木 利隆

ニンジンにはベータカロテンを豊富に含み、粘膜強化や免疫力アップ、老化防止などに役立ちます。品種改良が進み、カロテン含量が高く、芯までよく着色、サラダにも向くなど品質が格段に高まり、家庭菜園での魅力が増大してきました。

これからがまきどきの夏まき作型は、秋の適温条件（18〜20度）で育つため作りやすく、中秋から冬にかけて長期間収穫できるので、実益の上がお薦め野菜です。

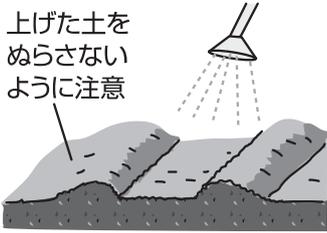
種まきの適期は7月上旬（関東南部以西の平たん地、暖地は中下旬）となるので、発芽と初期生育は天候の難しい時期に当たりまゝ。そのためこの作型では発芽をそろえて、初期の生育を順調に進めることが大きなポイントです。畑の準備として、前作はなるべ

く早めに片付け、残渣（さ）を残さないようきれいにし、少なくとも20日前ぐらいまでに完熟した細かな堆肥と油かすなど有機質肥料、少量の化成肥料を全面にまき、深さ20cmぐらいによく耕し込んでおきましょう。元肥はやや控えめにし、施肥の主体は盛んに育ち始めてからにすることです。

手順として、まき溝はくわ幅で、底面が平らになるよう丁寧作り、土が乾いたらジョウロで溝全面に、溝をはみ出さないようにたっぷり灌水（かんすい）し、底面が平らに落ち着いたら種まきします。水が溝からはみ出すと、覆土するとき土がぬれていて困ることになります。

鎮圧し、種子を土になじませておきます。まき終わったら溝全面に細かく砕いた完熟堆肥または切りわらで薄く覆って、乾燥や降雨による土のはね上げ、地面の固結を防ぎます。材料は発芽しても取り除く必要はありません。発芽するまでに乾燥したら灌水を心掛け、乾き過ぎないように注意します。

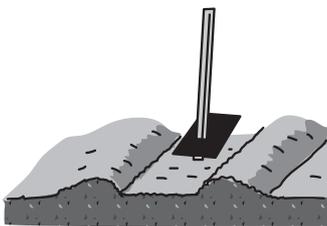
発芽ぞろいし、本葉2〜3枚ぐらいい育った頃間引きします。初期は軟弱なので、ある程度密にして共育ちさせることが大切です。本葉5〜6枚になったら第2回の間引きで、10〜12cm株間（品種差あり）の1本立ちとします。間引きした後にはすぐ追肥すること。雑草が大変生えやすいので遅れずに除草することもニンジン作りの大切なポイントです。



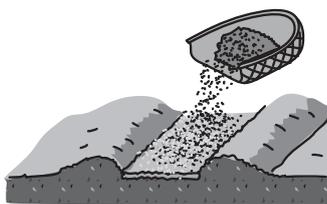
ジョウロでまき溝全面にたっぷり灌水する



1cm間隔ほどで満遍なく種をまく



くわの背で軽く押さえるように鎮圧する



細かく砕いた完熟堆肥または切りわらで薄く覆っておく

平成28年4月1日からリニューアル

NEW

三大疾病^{※8}で入院、手術、放射線治療を受けたとき、入院日額が2倍^{※9}
(三大疾病重点保障特別あり・終身タイプを選んだ場合)

入院日数無制限
一生涯保障

医療共済

病気・ケガを幅広くカバーする
充実の医療保障です。

ポイント

- 1 三大疾病を手厚く保障します。
(三大疾病重点保障特別ありを選んだ場合)
- 2 さまざまな病気・ケガによる入院、手術を一生涯保障します。
(終身タイプを選んだ場合)
- 3 入院見舞金で入院日額の10日分を保障します。
(入院見舞保障ありを選んだ場合)
- 4 簡単な手続きで、共済掛金は一生涯上がりません*。
- 5 全額自己負担となる先進医療の技術料を保障します。また、先進医療を受けた場合の一時金も保障します。
(先進医療保障ありを選んだ場合)

※公的医療保険制度に改正があり、その改正が共済契約の支払事由または共済掛金の計算の基礎に影響を及ぼす場合で、必要なときは、農林水産大臣の承認を受けて、共済契約の支払事由または共済掛金を変更することがあります。

ご契約例 30歳加入／99歳払込終了／入院共済金日額5,000円／共済期間 終身・1入院限度日数60日
先進医療保障あり・入院見舞保障あり・三大疾病重点保障特別あり

共済掛金 (持参扱い) 月払い 男性 4,565円 女性 4,600円 年払い 男性 52,475円 女性 52,902円
(平成28年4月現在)

病気または災害で

<p>入院のとき</p> <p>1日あたり</p> <p>5,000円</p> <p>×</p> <p>1回の入院につき^{※1} 最高60日</p> <p>入院見舞金 ^{※1} 1回の入院につき 5万円</p> <p>日帰り入院からOK^{※2}</p> <p>入院日数の通算支払限度なし^{※3}</p>	<p>手術のとき^{※4}</p> <p>入院中の手術の場合</p> <p>1回あたり 10万円</p> <p>外来手術の場合</p> <p>1回あたり 2.5万円</p> <p>公的医療保険制度と連動</p> <p>手術は何回でも保障 (一部を除く)</p>	<p>放射線治療のとき^{※5}</p> <p>1回あたり^{※6} 5万円</p> <p>公的医療保険制度と連動</p> <p>通算支払限度回数なし</p>	<p>先進医療を受けたとき^{※7}</p> <p>先進医療共済金</p> <p>1回あたり</p> <p>先進医療にかかる技術料に応じて定める額</p> <p>通算1,000万円まで保障</p> <p>NEW 先進医療一時金</p> <p>1回あたり</p> <p>先進医療共済金の額×10% (上限30万円)</p>
---	---	---	---

一生涯保障

三大疾病^{※8}で入院、手術、放射線治療を受けたとき、上記金額が2倍になります。^{※9} 入院日数無制限 一生涯保障

※1. お支払い対象となる入院の退院日の翌日以後200日以内にその入院と同一の原因または直接の関係がある原因で再入院された場合は、これらの入院を1回の入院とみなします。 ※2. 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。 ※3. 統合失調症、そううつ病、アルコール中毒による精神障害による入院については、通算支払限度日数は700日となります。また、被共済者が80歳となる日の属する共済年度の翌共済年度以降の通算支払限度日数は700日となります。 ※4. 治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医科診療報酬点数表により手術料が算定される手術および輸血料が算定される骨髄移植術を保障します(一部の手術を除きます)。 ※5. 治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医科診療報酬点数表により放射線治療料が算定されるものを保障します。 ※6. 60日に1回を限度とします。 ※7. 先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。先進医療共済金の額は、先進医療の技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。 ※8. 所定のがん、急性心筋梗塞、脳卒中および脳腫瘍を対象とします。詳細はご契約のしおり・約款にてご確認ください。 ※9. 入院見舞金、先進医療共済金、先進医療一時金は除きます。

●他に先進医療保障のある共済契約にご契約いただいている場合、重複して先進医療保障のある医療共済にご加入いただくことはできません。
●この共済には、解約時の返れい金はありません。



がん共済

「生きる」を応援する
充実のがん保障です。



1 上皮内がんから脳腫瘍まで、幅広いがんの治療を一生涯保障します。(終身タイプを選んだ場合)

2 がん診断時から再発・長期治療まで、しっかり保障します。

3 入院日数無制限、がん手術・放射線治療も手厚く保障します。

4 がんで先進医療を受けたときの技術料を通算1,000万円まで保障し、上限30万円の一時金で交通費や宿泊費もカバーできます。(先進医療保障ありを選択した場合)

ご契約例 30歳加入/99歳払込終了/がん入院共済金日額5,000円/基本型・共済期間 終身・先進医療保障あり

共済掛金(持参扱い) (平成28年4月現在) 月払い 男性 1,709円 女性 1,349円 年払い 男性 19,670円 女性 15,502円

がん不担保期間(90日)	がん診断されたとき がん診断共済金 50万円 共済期間を通じて1回	がんで入院するとき がん入院共済金 1日あたり 5,000円 日帰り入院からOK 通算支払限度なし	がんで手術するとき ^{※2} がん手術共済金 入院中の手術の場合 1回あたり 10万円 外来手術の場合 1回あたり 2.5万円 公的医療保険制度と連動 何回でも保障(一部を除く)	がんで放射線治療するとき ^{※3} がん放射線治療共済金 1回あたり 5万円 公的医療保険制度と連動 何回でも保障	がん再発時や長期治療するとき ^{※5} がん治療共済金 25万円 何回でも保障(1年に1回)	がんで先進医療を受けたとき ^{※6} がん先進医療共済金 1回あたり 先進医療にかかる 技術料に応じて定める額 通算1,000万円まで保障 NEW がん先進医療一時金 1回あたり がん先進医療 共済金の額×10% (上限30万円)	一生涯保障
--------------	--	---	---	--	--	--	-------

※1. 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。 ※2. がん治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医師診療報酬点数表により手術料が算定される手術および輸血料が算定される骨髄移植術を保障します(一部の手術を除きます)。 ※3. がん治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医師診療報酬点数表により放射線治療料が算定されるものを保障します。 ※4. 60日に1回を限度とします。 ※5. がん治療の長期化や転移・再発等により、がん診断共済金または前回のがん治療共済金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以後にがん入院共済金、がん手術共済金、がん放射線治療共済金が支払われることとなる入院、手術、放射線治療のいずれかを受けられた場合に、がん治療共済金をお受取りになれます(1年に1回を限度)。 ※6. 先進医療とは、療費を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。なお、がん先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

がん共済の留意点

- この共済の対象となる「がん」は、悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。詳細は「ご契約のおしり・約款」にてご確認ください。
- がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて90日を経過した日の翌日からとなります。これより前に被共済者が悪性新生物または脳腫瘍と診断確定された場合には、ご契約は無効とし、共済金はお支払いいたしません。なお、共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。
- 先進医療保障のある共済契約にご契約いただいている場合、重複して先進医療保障のあるがん共済にご加入いただくことはできません。
- この共済には、解約時の返れい金はありません。

ウーマンのんた講座

女性部総代会を開催

5月18日(水)、田布施支部女性部のんた講座で、今年もゴキブリ団子を作る季節になり、女性部の役員を中心に参加した部員さんと材料をこねて丸めて、和気あいあいと和やかな時間を過ごしました。このホウ酸だんごはとてよく効くと好評です。是非皆さんも試してみてください。



「ホウ酸だんご」の作り方

【材料】

- ホウ酸…………… 500g
- 玉ねぎ…………… 400g
- 小麦粉…………… 500g
- 砂糖…………… 50g
- 牛乳…………… 50g

- お天気のよい時に作りましょう!
- ホウ酸だんごの効果的置き場所
冷蔵庫やテレビの後ろ
食器棚の上、後ろ
紙の下
ゴキブリが出そうな場所に
一気に置きます。
- くれぐれも小さなお子様の間違って
口にしないようにしてください。

【作り方】

- ①玉ねぎをフードプロセッサー又はおろし金でおろす。
- ②他の材料をすべて入れる。
- ③よくこねる。耳たぶぐらいの堅さがよい。
- ④小さく丸める。縁よりコイン型につぶした方がころがらず、乾きも早いです。

5月11日(水)、本所大ホールにて総代120名が出席し、第23回女性部総代会を開催しました。議事では全ての議案が可決承認され、今年度の活動について確認しました。その後、中央会総合戦略部、折込部長から情勢報告に続き、ギター演奏と歌を聴き、家の光山口県講師、渡辺敦子先生から「健康寿命を延ばそう」と題した講演で有意義なひとときを過ごしました。



健康プラザ

スポーツ傷害と対策

周東総合病院 整形外科部長 木村 光浩

スポーツをすれば、健康づくりやストレス解消、生活習慣病の予防など、さまざまな効果があります。その一方で、スポーツには傷害もつきものです。スポーツ傷害には2種類あり、1回の外力(転倒・打撲等)でおきるスポーツ外傷(ケガ)と、繰り返して使われることで慢性的に起こるスポーツ障害(使い過ぎ症候群)があります。よく見られるスポーツ外傷としては、アキレス腱断裂、腓腹筋断裂(ふくらはぎの肉離れ)、足関節部の捻挫などであり、スポーツ障害では、上腕骨外側上顆炎(テニス肘)、腸脛靭帯炎、手関節部腱鞘炎、腰痛などがあります。

そこで今回は、外傷時の対策を紹介します。以下の4種の応急処置が効果的です。

▼安静にする

無理は禁物です。すぐにスポーツを中断してください。動かして痛みが激しい場合は、硬い物を当てて固定し動かさないようにします。

▼氷で冷やす

出血を少なくし、痛みを和らげます。その際、タオルなどで、皮膚を保護するようにします。けがをした当日は、1時間ごとに20分位の割合で冷やしましょう。

▼圧迫する

外部から圧迫することで、氷で冷やすのと同様に出血と腫れを防ぎます。血液の流れが悪くならないように注意して、弾力のある包帯か布をやや強めに巻きます。

(もし、手足の先がしびれたり、極端に肌の色が悪くなったりした場合は、巻き直してください)

▼患部を高く上げる

重力の働きで、出血や腫れを軽くします。以上のような処置を受傷後早期に行えば、その後の経過がずいぶんと違ってきます。

スポーツ障害については、過度の練習で起こることが多いのですが、中高年においては、ウォーミングアップの不足、筋力や柔軟性の低下に加えて骨、関節、筋肉、腱の加齢的な変化などが原因としてあります。予防策として、

▼日ごろからの運動習慣(ストレッチングと筋力強化)

▼スポーツ前の十分な準備運動

▼コンディショニングづくりと体調の悪い時には無理をしないよう心掛ける

▼年齢、体力、実力にあった運動をする(オーバーにならないように)

▼関節や脊椎の「かたさ」に応じて無理をかけないためのフォームの改良

などが必要です。いかに運動を続けていても、老化による体力低下は、程度の差こそあれ必ずやってきます。無理をせず各自の体力にあわせて、スポーツを楽しむようにしましょう。

健／康／百／科

J A 山口厚生連 保健師 西本 そのみ

熱中症から身を守るろう

熱中症により毎年4万人以上の方が救急搬送されており、6年前の猛暑の年には1,700人以上の方が亡くなりました。今年の夏は、平年よりも暑くなる事が予想されていますので、嚴重な対策が必要です。

熱中症とは？

熱中症は、高温・多湿で、風のない環境で起こりやすく、体内の水分や塩分が失われ、体温がうまく調節できなくなった結果、体内に熱をためて様々な症状を引き起こす状態のことです。重度の場合は死に至るケースもあるため、適切な予防・対処方法を知り、熱中症から身を守りましょう。

熱中症の重症度と対処方法

軽度

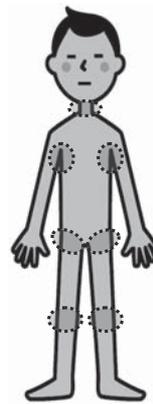
めまい、立ちくらみ、気分が悪い、ボーっとする、筋肉のこむら返りなどの症状が出たら、無理をせず、涼しい場所で休み、冷たいスポーツ飲料などで水分・塩分を補給しましょう。

中等度

頭がガンガンする、吐き気がする、意識が何となくおかしい場合は、軽度熱中症の対処に加えて、衣服を緩めて積極的に体を冷やします。保冷剤や氷水を首すじ・脇の下・脚のつけ根・膝の裏など、太い動脈部分に当てると効果的です(イラスト参照)。同時に、体に濡れタオル

を当てて、うちわなどで風を送って体温を下げます。

体温を下げるには、ここを冷やすと効果的！



重度

呼びかけても返事がないなど意識がない、体が引きつっている人を見つけた場合は、すぐに救急車を呼びましょう。救急車を待つ間も、涼しい場所で積極的に体を冷やします。

日常生活での予防のポイント

- ◎暑さを避ける：日陰を選んで歩く、帽子をかぶる、日傘をさす。
- ◎こまめな水分補給：屋内であっても、喉が渇く前に、お茶やスポーツ飲料をこまめにとる。
- ◎室温28℃、湿度70%を超えないように！：高齢者の熱中症のうち、半数以上が家の中で発生。エアコンや扇風機は上手に活用！



涼しい服装：通気性がよく、熱を逃がしやすい白っぽい衣服を着る。

熱中症の発症には、その日の体調が大きく影響します。暑い夏にこそ、規則正しい食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけて、熱中症から身を守りましょう。

■ 理事会だより

6月1日開催

議決事項

- (1)第23回通常総代会附議事項について
- (2)貯金保険機構立入検査にかかる回答について

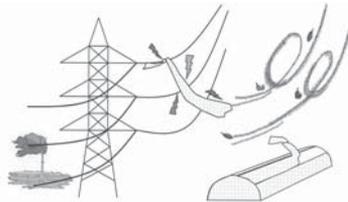
報告事項

- (1)平成27年下半期監事監査意見について
- (2)平成28年4月末実績検討について
- (3)「ジェイエイ南グリーン」損益計算書について
- (4)平成29年度職員採用募集について
- (5)定款で定める一定額（1億円）超の信用の供与等について

突風による農業用ネット等の飛散にご注意を!!

近年、農業用ネットが突風で吹き飛ばされ、送電線に接触したと思われる停電事故が発生しております。

つきましては、台風シーズンに限らず、農業用ネットやビニールシートなど、風で飛びやすいものについては、固定物にしっかりと結びつけるなどの対策を十分に実施されますようお願い申し上げます。



鉄塔や電線に飛散物の接触を発見されたら、すぐに**下記**へお知らせ下さい。

(連絡先)

中国電力(株)岩国電力所 送電課
電話 (0827) 41-1554

■ 7月青果市場休業日

- ・ 6日(水) ・ 13日(水)
- ・ 27日(水)



ミニテイクサービスのご案内

■ 7月13日(水) 柳井支部管内

■ 問い合わせ/営農課 井地 TEL22-9787

【お詫びと訂正】

6月号「今月の表紙」で名前のふりがなに誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

「母 知恵」 誤→ちえ 正→ともえ

シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト:小林裕美子

トウモロコシ

主食にもなるヘルシーなエネルギー源

トウモロコシのプロフィール

【分類】イネ科
【原産地】メキシコ〜南アメリカ北部
【和名】玉蜀黍
【おいしい時期(旬)】6〜9月
【主な栄養成分】ビタミンB1・B2・E、カリウム、カルシウム、亜鉛、食物繊維

解決 KAORU

保存方法

収穫した時点からおいしさを選びましょうので、その日のうちにゆでよう!

突を削ぎ落とすか輪切りにして冷凍保存しておくことで便利。ビニールに入れて保存しておけばポタージュやソースにも利用できる

ゆで方

内側の皮を2〜3枚残してゆでると風味が逃げずジューシーに! 皮つきのまま煮るとシワがよりにくい

蒸す場合も同様に皮をうまく利用するとおいしく仕上がりますよ。カリッとジューシーな食感にするため、余熱も考慮して加熱時間は短めに!

レンジでチンも手軽です! レンジの後、すぐラップを取ると水分が熱で逃げてシワシワになる

あら熱がとれるまで「包んで」おいてね

見分け方

ヒゲがふさふさで茶色のもの

熟すにつれて色が濃くなるので熟度の目安に!

ヒゲと突の数は同じヒゲがたくさんあると突入りが良い(実が多い)

突が尖るまで「ぎゅっ」とつぶって太いもの、すっすり重みがあるもの

皮の緑色が濃くハリのあるものは新鮮。皮が付いていないものは、突がふくらんで詰まっていたりツヤがあるもの

観察してみよう! ヒゲの部分はトウモロコシのめしべの花柱の一つひとつの突から伸びているんだよ!

トウモロコシのいろいろ

スイートコーン

日本で食用とされているトウモロコシの主流は、甘味の強い品種

白色

ホワイト系
(別名シルバー系)

白色×黄色

バイカラー系

白色×黄色×紫色

サッパイヤコーン

コーンの赤ちゃん

若採りのもの

トウモロコシのチカラ

トウモロコシは世界三大穀物のひとつ。ビタミン・ミネラルが豊富なエネルギー源で、主食にもなる!

特に根元の胚芽の部分にはリノール酸などの栄養がたっぷり! 無駄なく粒ごと食べよう!

トウモロコシのチカラ

残留農薬検査報告

検査月: 5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
ソラマメ	1	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。
たまねぎ	3	
合計	4	

ちょっとひととき 旅 Cafe



北九州鉄道記念館と長府城下町散策 日帰り

平成28年7月23日(土)

●旅行実施日

●旅行代金 お1人様 **9,980円** (税込)

- 募集人員 27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28年7月8日(金)
- 添乗員 同行致します。
- 食事条件 昼食1回(お飲み物代は含まれません)

旅!NGの会員で総合ポイントカードをお持ちの方は、ポイントを付加させていただきます。

(昼食) 雅御膳



日時	行程	食事
7/23 (土)	各地 7:30頃 〓 最寄 IC 〓 8:10 〓 佐波川 S A 〓 8:45/9:00 〓 門司港 IC 〓 〓 北九州鉄道記念館 〓 10:00/11:05 〓 ラ・メール雅 〓 11:20/12:20 〓 下松 S A 〓 17:20/17:35 〓 小月 IC 〓 〓 長府城下町散策(毛利邸・功山寺など) 〓 13:45/15:40 〓 白野江植物公園 〓 12:35/13:20 〓 各地 〓 18:10頃 〓 最寄 IC 〓 17:40	朝: × 昼: ○ 夕: ×

※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。

ふれあいの輪を広げ、心の輪を大切に。

【北九州鉄道記念館】
明治時代の建築の赤煉瓦製つくりの建物。明赤煉瓦製の蒸気機関車展示場や、昔懐かしい列車などがいっぱい展示されています。



【長府毛利邸】
長府毛利藩14代藩主毛利元敏によって建てられた邸宅です。回遊式庭園など静かな佇まいをお楽しみください。

※写真は全てイメージです。

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 西川 佳男

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の諸費用
- 旅行条件の基準…この旅行条件は平成28年5月19日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し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。
- 申込金…3,000円
- 取消料…下記金額をお取消料として申し受けます
旅行開始日の前日から起算して
 ・10日以前に当たる日以降…旅行代金の20%
 ・7日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%

やまぐちフラワーランド

開園時間/9:00~17:00 ◎木曜休園
 入園料/おとな500円 子ども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♪

- ▶トレニア [カウアイ] 和名「夏スマイル」
こんもり茂って花壇のポイントに♡
- ▶ペチュニア [タイダルウェーブ] ボーダーガーデンに1,000本!!
- ▶コリウス [ヴェルサ] 葉色の变化も楽しめます♪

各種体験などイベントも必見です!

- ◇市民花壇写真展 7/1(金)~13(水)
- ◇観葉植物セール 7/1(金)~27(水)
7/17(日)と26(火)は、売店ココロにて植付け体験コーナーを開催します♪

~暑さに強い、元気な花が園内を彩ります~
夏到来!鮮やかな花を楽しんで。

携帯メール配信▶

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 0820-2217540
 (株)山口県農協印刷 山口県農協印刷 FAX 0820-2217540 (代)