



お正月の福

頌春



2017. 1 vol. 279

JA南すおう

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

JA南すおう

検索

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

皆様にはご家族お揃いで輝かしい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は格別なご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は熊本地域の大震災などの自然災害により、各地において甚大な被害が発生いたしました。被災された方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、早期の回復を願っております。

農業においては秋の長雨により野菜等の収穫が減少するなか、水稲は軟弱田での稲刈りで大変苦勞いたしました。作況は102（山口県）と4年ぶりに回復いたしました。

リオオリンピックでは日本選手団の活躍により過去最多のメダル獲得を達成し日本中が元氣になりました。県内選手のすばらしい活躍を身近で感じる事ができ、祝意を伝えたいと思います。

昨年、秋の臨時国会においてTPPが承認されました。農業のみならず金融・保険、医療・健康保険制度、知的財産、食品安全基準など24分野にわたって国の大小、自然環境・資源、社会性など問わず一率の協定ですが、トランプ大統領誕生によりアメリカの動向が不透明にあります。

また、政府の規制改革推進会議（農業WG）から農協法改正に続いて、農業改革として全農の購買事業の原則廃止、農産物委託販売から全量買取への転換、3年以内にJA数半減など急進的な提言がありました。JAグループ山口では、農政・農業現場に適切に対応すべく、一昨年「山口県1JA構想」が採択されました。人口減少社会においてスケールメリットを生かし、農業振興や地域活性化を実現し、その負託にこたえることとしています。

JA南すおうにおいては、「第7次改善計画」にもとづき、昨年は関係者の格別なご理解により支所・経済施設の統合が実現いたしました。本年は17農業法人との共同出資会社設立や、農協法改正をうけて理事構成の見直しなど予定しております。引き続きご理解ご支援賜りますようお願い申し上げます。

皆様の健康ご多幸を心よりご祈念申し上げます。
平成二十九年 元旦

代表理事	西本昭彦	理事	西川佳男	難波志郎	中元茂雄	久光博明	弘中精一	林敏文	河村晴夫	南村一夫	河津敏成	吉岡紀美	富田康史	国安和夫	重岡優夫	岡本幸子	金福博子	村中芳英	内田勝己	吉山隆	山重義則	齋藤貴之	杉村孝	田中勉	中坪靖昌	監事	他職員
------	------	----	------	------	------	------	------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	------	------	-----	-----	------	----	-----

農業青色申告会 研修会開催

11月18日(金)、平生支所においてJA南すおう農業青色申告会の研修会が開催されました。

冒頭、河井会長より「今年もいよいよ農業の決算期に入りました。申告の準備を忘れず、節税に役立てていきましょう。」と挨拶され、柳井税務署の上席国税調査官である谷本氏よりマイナンバー制度及び所得税改正についての研修をしていただきました。

平成27年10月から国民一人ひとりに通知されたマイナンバーですが、今年度の確定申告からマイナンバーの記載が必要になりました。そのため研修会では、マイナンバーを記載する際の注意点等の説明があり、研修会終了後に多くの質問が出ました。新たな制度の導入に対する関心の高さが伺えました。農業青色申告会では、会員の皆様と税制の変更、その他情報を共有し適正な税務申告のお役に立てるよう取り組んでまいります。



確定申告で
お困りの方、**お気軽にご相談下さい**



内 容	特 典	年 会 費	会員区分
<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年目以降 30,000円	FA
<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年目以降 20,000円	FB
<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年目以降 15,000円	A
<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年目以降 6,000円	B

【お問い合わせ先】

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

青年部研修会を開催!

12月13日(火)、JA南すおう青年部の研修会を開催しました。

当JA管内に在籍する若手農業者を中心に、平成21年に結成されました。将来の農業を担っていくために、部員26名は定期的に研修会や情報交換を行い、お互いに切磋琢磨しています。



今回の研修では、JA山口中央会、京野部長を招いて食の安全・安心を取り巻く情報とGAPの活用による後継者の育成について受講しました。近年、消費者から食の安全・安心が叫ばれている昨今、食の安全管理に一層気を付けていく必要があると、参加者は理解を深めました。



地域のまつりに参加!

ひらお産業まつり

11月26日(土)、ひらお産業まつりが開催され、今年も天候にも恵まれ、早朝から多くの来場者で賑わいました。平生支所では「生花の販売」「うどん、みかんジュースの販売」「お菓子釣り、輪投げ」などを行いました。



また、貯金キャラクターのちょリスも登場し、子供たちと撮影や握手をするなど大変盛り上がりしました。今年で5回目となる産業まつりも、小さな子供からお年寄りの方まで幅広い方々に楽しんでいただき、大盛況でした。来年も是非ご来場ください。



日積ふるさとまつり

12月11日(日)、第34回日積ふるさとまつりが日積小学校で開催され、大勢の人出で賑わいました。当日は、特設ステージでの様々な催しやグラウンド内のテントでは、地元農産物・加工品の販売、飲食コーナー等一日中楽しめる催し物が用意されていました。

毎年恒例の三世代交流もちまきでは、沢山のお餅とお菓子がまかれ、最前列の子供たちは袋いっぱいのお菓子を手に大満足でした。



郷土料理でおもてなし

11月26日(土)、「田布施町ウォーキング大会」「晴ればれ秋まつり」が行われました。ウォーキング大会は、老若男女の参加者が町役場を出発し、街路樹の紅葉を楽しみながら、深まる秋を満喫されていました。交流館では、沢山の来場者で溢れ、釣り堀や様々な出店が並び、田布施女性部と田布施生改連との合同で郷土料理「お嫁さん団子汁」を出店しました。当日はとても寒い朝でしたが、

皆さんの協力を得て大盛況、心身ともにポカポカになりました。



ひかりふるさとまつり

11月20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。晴天に恵まれ、多数の来場者で賑わいました。大和支所からもみかんジュース・ゼリーの販売、ぬり絵コーナーを設け、多くの方にお立ち寄りいただきました。

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、日本最大級

「地産地消」もちまき。8俵分のお餅が宙を舞った!



やないまつり

〈農産物の販売〉

当JA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、新鮮な農産物が並べられた売り場は大変盛況で、昼過ぎには全ての農産物を完売しました。

また、農産物を購入されたお客様へはポン菓子を無料配布し、パネル展示による管内の特産品紹介と直売所のPR活動を行いました。



〈花傘おどり〉



11月23日(水)、勤労感謝の日に柳井まつりが開催され、毎年恒例の花傘おどりに参加しました。

麗都路通り・商工会館前から本橋を通り、町並み資料館先までを約1時間をかけて花傘を踊り、沿道からの皆様の温かい声援で、より雅やかな踊りとなりました。



楽しかった運動会

11月20日(日)、平生町体育館において、役職員ら150名参加のもと役職員親睦運動会を開催しました。各種目の熱気溢れるハッスルプレーや珍プレーに館内は大爆笑！ストレス発散と運動不足の解消に爽やかな汗を流しました。



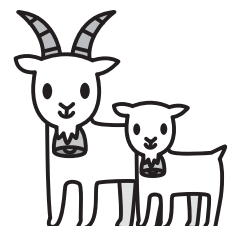
ヤギ、除草に一役

平生町堅ヶ浜に在住の高末さんのお宅では、飼育しているヤギ7匹による除草を行っています。

ヤギの食欲を活用した除草方法は、除草剤による自然環境の破壊などの影響がない「エコ除草」として近年注目されています。

撮影に行った当日も、食欲旺盛なヤギたちはたくさん草を食べていました。

また、大変ひとなつっこく、高末さんのお孫さんにも良くなつていました。



花苗寄せ植え体験教室を開催

12月4日(日)、柳井市の「やまぐちフラワーランド」で開催されたイベント「お客様感謝DAY!」で、花壇苗の寄せ植え体験教室を開催しました。花き部会花壇苗専門部の生産者4名を講師に迎え、70名の参加者と寄せ植えプランターを作りました。講師陣は寄せ植えのコツをアドバイスしながら一緒に作業し、素敵なプランターが次々に出来上がりました。



体験で使用した花苗やフラワーランド内の花壇苗は花壇苗専門部の生産者が育苗したもので、パンジーやガーデンシクラメン、アリッサム等が冬の花壇を彩ります。



みかんの出荷がはじまりました!



平生柑橘選果場では周東柑橘共販組合（JA岩国市、JA山口東、JA周南とJA南すおうの4JAで構成されている出荷組合）の選果を主に行っています。

今年は裏年で生産量は若干少なめですが、9月の降水量が例年より多かった事から酸抜けが良く、良食味で食べやすいみかんに仕上がっています。

是非ご賞味ください。



JAの直売所 「遊気百菜館」

出荷者紹介 シリーズ⑭

柳井市白湯 国本 義孝さん

私が遊気百菜館へのお荷を始めたのは約7年前になります。

最初はみかんを販売できる場所が増える程度で考えて出荷を始めました。

味にも自信があるし、その当時、みかんを出荷している人が少なかったので出荷すればソコソコ売れるだろうと思っていましたが、なかなか自分の思うように売れず、なんで売れないんだろうと思い悩みました。

そこで、他の出荷者のアドバイスもあって試食サンプルを置き、包装を変えた所、ようやく自分のみかんを買ってくれるお客さんが増えてきました。

「物を売るというのはこんなに大変なことなんだ」と改めて気付かされました。

遊気百菜館と出会うまでは農業は片手間に取り組んでいましたが、今は同じ生産者と情報を交換したり、新規品目にチャレンジしたりと、この歳になってどんどん農業が楽しくなっています。

これからも皆様に喜んでもらえる物を作りつけていきたいと思ひます。





多年草のニラは春先に株分けして 若返りさせる

板木技術士事務所 ● 板木 利隆

ニラは中国西部の原産。北はモンゴル、南はマレーシア、ベトナムまで、アジアの地域で古くから栽培されてきました。強い香りのもと、硫化アリルはビタミンB1の吸収率を高め、糖の分解を促進、血行を良くし、体を温め、胃腸の働きを助けるので、風邪予防や回復にも効果的、抗酸化作用によるがんの抑制効果も期待できます。

強健な野菜で、一度植えれば毎年、年に数回も刈り取りできるので、狭い家庭菜園にもうってつけです。しかし、いくら強いといっても2〜3年取り続けると、株が密になり、幅広く厚みのある良質の葉が収穫できにくくなります。そうなる前に株分けし、更新を図ることが大切です。株分けの適期は、越冬後の1月下旬

旬は3月上旬にかけてです。ニラの育ちを観察すると、冬に入ると葉が次第に枯れ、休眠状態に入りますが、この休眠が覚め、新しい小さな芽が働き始めた頃を見計らって株分け作業をします。この頃は根株に栄養がたっぷり蓄えられていて、断根や分割という荒療治をしても傷みが少なく、作業もしやすいからです。

株分け作業は、まず残っている枯れ葉を、地上5cmほどの高さできれいに刈り取ります。そして株の周りにくわかシャベルを大きく打ち込み、根株を掘り起します。株元には強い根根が密に張っているので、全部を掘り取るわけにはいきませんが、中ほどで切断するようになっても一向に構いません。

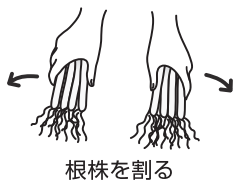
に力を入れて大まかに割り、さらに小割りして図のように1株ずつに分けます。

新しい畑への植え付けは、条間80cm、深さ10cmほどの植え溝を掘り、元肥として堆肥、油かす、化成肥料を施し、5〜6cm土を戻してから図のように、2〜3株まとめて、20cm間隔に植え付けます。植えるときには根株を束状にまとめず平置きにするのが良いです。覆土は株の上部が少し出るぐらいにとどめ、やがて新葉が伸びだしてきたら、葉先を埋めないよう注意して、2回ほど覆土し、溝が全部埋まるようにしてください。

こうすれば2〜3カ月後には見違えるほど良質の葉が成長してきます。収穫は葉長20cmほどに伸びたときから繰り返し行います。



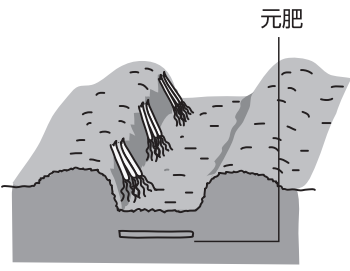
刈り取る
大きいくわを打ち込んで掘り上げる



根株を割る



1株ずつ分ける



新しい畑に2〜3株ずつ並べてまとめて植え付ける

ふれあいどころ437イベント情報



ふれあいどころ437
柳井市都市農村交流施設

- 日 時 平成29年1月9日(月/祝・成人の日)
10時~14時
- 場 所 柳井市日積：ふれあいどころ437
(臨時駐車場)
- 内 容 どんど焼き(11時~)・ぜんざい・昔の遊び等(予定)
- ◆雨天の場合、内容に変更あり。
詳しくは、事務局にお問い合わせ下さい。
- ◆自分が食べるお餅と、(あれば)お正月飾りや書初め等をお持ち下さい。



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 TEL (0820) 28-5437 担当：菖蒲・加藤

無料年金相談会開催のご案内!!



皆様のお越しをお待ちしております

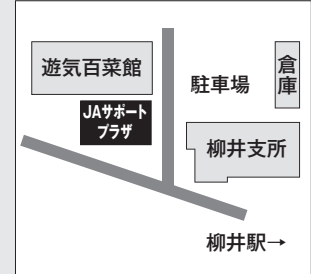
これから年金をお受け取りになられる方、現在年金を受給されている方からのご相談の他、健康保険などの社会保険制度全般に関する様々なご相談も承っております。ご相談には、社会保険労務士がお答えいたします。

予約制となっておりますので、お早めに最寄の各支所よりお申込み下さい。

〈開催日程〉

開催日	開催場所	開催時間
1月14日(土)	JAサポートプラザ	10時~16時
2月8日(水)	伊保庄支所	9時~12時
	上関支所	13時30分~16時
2月11日(土)	JAサポートプラザ	10時~16時
3月11日(土)	JAサポートプラザ	10時~16時

〈JAサポートプラザ〉



万一の時も備えて安心 普通傷害共済

- 注1 スピーディーに共済金をお支払い。
- 注2 治療中でもお支払いOK!
- 注3 後遺障害も保障。
- 注4 0歳から99歳の方にご加入いただけます。
- 注5 集団契約(10名様以上)だから掛金割安。
- 注6 手続きカンタン。診査は不要。

	600万円プラン (70歳未満の方) <small>死亡共済金額 600万円 部位・症状別治療共済金額 4,500円</small>	500万円プラン (80歳以下の方) <small>死亡共済金額 500万円 部位・症状別治療共済金額 2,000円</small>	50万円プラン (81歳~99歳の方) <small>死亡共済金額 50万円 部位・症状別治療共済金額 2,000円</small>
死亡	600万円	500万円	50万円
後遺障害	後遺障害の程度に応じて 第1級 600万円~第10級 30万円	後遺障害の程度に応じて 第1級 500万円~第10級 25万円	後遺障害の程度に応じて 第1級 50万円~第10級 2.5万円
治療	入院されたとき、または入院されなかった場合で5日以上の通院をされたとき 部位・症状別治療共済金額×5倍~120倍 2.25万円~54万円	部位・症状別治療共済金額×5倍~120倍 1万円~24万円	部位・症状別治療共済金額×5倍~120倍 1万円~24万円
	入院をされなかった場合で、5日未満の通院をされ、治療が完了したとき 部位・症状別治療共済金額×2倍 9,000円	部位・症状別治療共済金額×2倍 4,000円	部位・症状別治療共済金額×2倍 4,000円
重度後遺障害	後遺障害の程度に応じて A級120万円またはB級60万円	後遺障害の程度に応じて A級100万円またはB級50万円	後遺障害の程度に応じて A級10万円またはB級5万円

※共済金の支払いについては、災害にあわれた日以後200日以内に所定の事故により、所定の状態になられた場合に限りです。
 ※1回の事故で死亡共済金と後遺障害共済金を支払うときは、死亡共済金が限度となります。
 ※既に存在していた体質的な要因や病気の影響によりケガの程度が重大となった場合は、その影響がなかった場合に相当する共済金をお支払いしますが、災害として認める骨折の場合には、骨粗しょう症等の既存疾病の影響が寄与しているときでも部位・症状別治療共済金を減額せずにお支払いします。ただし、急激かつ偶発的な外来の事故によらない骨折の場合(例えば、寝返りをうつら骨折した場合、歩いていただけで骨が折れた場合など)には、共済金はお支払いできません。
 ※共済契約者、被共済者、共済金受取人の故意・重大な過失の場合にはお支払いできません。

	600万円プラン	500万円プラン	50万円プラン
1級 農業従事者、事務系統の会社員、主婦、販売員、バス運転手など	13,725円	8,410円	—
2級 漁業に従事する者、土木・建設作業に従事する者など	17,670円	10,980円	—
職業にかかわらず	—	—	9,405円

上記共済掛金は、被共済者数 5,000人~9,999人の場合です。 (平成28年12月現在)

※多人数がまとまってご加入されますと、掛金が割安となりますので「契約成立日」を平成29年2月10日にそろえさせていただきます。

自動継続制度がご利用いただけます ご加入者に長期にわたる災害保障をご提供するため、自動継続制度を設けています。これにより、切れ目のない安心を確保していただけるようになります。なお、継続後の保障は継続時の約款・掛金によります。

- 【注】
- (1)次の方はご加入できません。
 - 年齢が100歳以上の方
 - 別に定める「現症表」に掲げる現症を有する方
 - 別に定める所定の職業に従事する方
 - 共済期間(共済のご契約期間)が1カ月以下の契約にご加入になるときで、その間に行う行為が別に定める所定の職種の作業内容に該当する方
 - (2)職業・職種によって共済掛金が異なります。ご加入時には、ご自身のご職業・職種について必ず告知ください。
 - (3)ご加入の際には、共済金のお支払内容など大切な事柄が「傷害共済約款」に記載されておりますので必ずお読みください。

(16351500024)

女性協フレッシュミズ交流集会

11月16日(水)、「第22回JAやまぐち女性協フレッシュミズ交流集会」がJA山口大島にて開催されました。活動事例発表は山口大島フレミズ部員の田村伊都子さんが「みかん農家について」と題して発表され、体験学習では全員でフラダンスを踊り親睦を深め、住みよい地域社会と豊かな暮らしづくりに取り組む事の申し合わせをしました。



本年もよろしくお願ひ申し上げます。
平成二十九年 元旦

旧年中は、女性部活動に対し一方ならぬご理解と、ご協力を頂き誠に有難うございました。

管内においては、九月の長雨により収穫目前の稲刈りは、大変な労力を強いられ苦勞しましたが、特に、大きな災害も無く、新年を迎えられた事を大変嬉しく思っています。

これからも高齢化が進む中、地域の情報を共有し、お互いに助け合い日々穏やかに過ごせるようお手伝いが出来ればと考えております。

また、今年のめだか大学は、東国原英夫氏を学長にお迎えして、「今求められる地域の活性化について」をテーマに災害復興に少しでもお役に立てればと、大分県での開催となりました。多くの方のご参加を心よりお待ちしております。



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

2016年4月 熊本・大分地震から約1年…女性協は被災地を応援しています。



自田市大山町ひびきの郷
日田おおやま梅まつり

半世紀にわたって梅を栽培してきた「梅の里おおやま」で開催されます。おおよま梅園では約6000本の梅が、また東大山のふるや梅園では約3000本の梅が咲き、いたるところに梅の香りが漂います。

めだか大学 in 大分

今求められる地域の活性化について

現在は各メディア、全国各地での講演会、勉強会などに出演し、地方分権のあり方、若者の政治参加について訴え続けている。講演では宮崎県知事としての様々なエピソードをはじめ、地方自治のあり方、日本変革への提言や熱き想い、「農業」や「女性の力」について語ります。

東国原 英夫 Profile

1957年9月16日、宮崎県出身。宮崎県の名を一躍全国区にアピールした元宮崎県知事。知名度を生かした県アピールや公害削減・特産品PRなどにより、地域活性化に精力的に取り組んだ。地方からの声を発信し続ける改革派の知事として地方行政をリード。2011年1期目の任期満了にて退職。



学長 ひがしこくはる ひでお 東国原 英夫

旅行代金 大人おひとり様・名様以上1室利用(税込)
31,800円

旅行実施日 平成29年

3月6日(月)~7日(火)

- 募集人員 120名様(最少催行人員35名様)
- 申込金 6,000円(旅行代金に充当します)
- 申込締切日 平成29年1月30日(月)
(※但し、定員になり次第締め切ります。)
- 添乗員 出発地より同行し、旅程管理業務を行います。
- 宿泊ホテル 杖立温泉:杖立観光ホテル ひぜんや
※又は同等クラスホテル
- 食事条件 朝食1回、昼食2回、夕食2回(軽食弁当1回含む)

行程	◎入場観光、◎下車観光、◎お買物	食事
出発 JA南すおう管内——最寄IC(7:20~7:40)——中津IC——		
JAおおいだ直売所春夏秋冬 ——△道の駅なかつ——宇佐神宮(昼食・参拝12:20/13:40)——		(一昼夕)
——○大分農業文化公園 椿まつり見学——湯布院IC——		
——○九重夢の大吊橋——ホテル[泊](16:50)		
出発 ホテル(8:15)——○日田市大山町 梅まつり——日田IC——別府IC——		朝食(軽弁)
第28回めだか大学in大分		
——別府市内(昼食11:15/12:15)——iichiko総合文化センター——		(朝昼晩弁)
別荘 ——最寄IC(19:30~20:30)——JA南すおう管内		

ご参加頂いた皆様に
プレゼント!!
梅ドレッシング缶詰
梅干し
当日お持ち帰りの品

お問い合わせ、お申込み希望の方は、詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上お申し込み下さい。

※2名様1室利用の場合一人様33,000円(3名様1室利用の場合一人様22,000円(宿泊代金別))となります。

※行程表の時間はあくまでも目安です。交通機関の都合により変更になる場合がありますのでご了承下さい。

健康プラザ

アナフィラキシーとアドレナリン自己注射

周東総合病院
循環器内科部長 弘本 光幸

アナフィラキシーとは、原因物質（アレルゲン）が、「食べる、触る、吸い込む、注入される」などによって身体の中に入った時に、突然、急激に進む全身に起こる一種のアレルギー反応です。症状が重篤で血圧低下などを伴うものを特にアナフィラキシーショックといいます。

原因物質として、食品（卵、小麦、ピーナッツ、そば、エビなど）、医薬品（各種治療薬、造影剤など）、ラテックス（天然ゴム）、昆虫（蜂、蚊、ダニなど）があります。原因物質に初めて接触した時には発症しないことが多く、二度目の接触で症状が起きる可能性が高まります。

症状は、皮膚症状（蕁麻疹、発赤、掻痒感など）、消化器症状（嘔吐、腹痛など）、粘膜症状（唇のはれ、目のかゆみ）、呼吸器症状（息苦しさ、ゼイゼイ音をたてる呼吸音）、ショック症状（皮膚蒼白、意識レベル低下）などです。症状出現までの時間は個人差がありますが、通常は原因物質接触から30分以内（時には5分以内）に出現。息苦しさを感じたり、顔面蒼白、意識レベル低下などがあれば、緊急治療の対象です。

重篤な場合は死に至り、主な原因は窒息と喉頭浮腫です。本症を疑ったら、気道確保、呼吸、循環といった緊急初期対応の基本に沿って管理するとともに、アドレナ

リン0.3mg筋肉注射を早期に行う事が救命のチャンスを広げる事となります。アナフィラキシーショックを乗り切っても、再発可能性が高い場合（仕事などで蜂に刺される可能性が高いなど）はアドレナリン自己注射キット（エピペン®）が保険適応となっていますので、研修を受けた医師より処方を受けることとなります。

アドレナリン自己注射キットが処方されている方に症状出現し、症状があまりに激しいため、自己注射ができない場合があります。その際、学校現場ならば先生方が、蜂の多い山中などの仕事場ならば周囲の方が、躊躇せずにアドレナリン注射を行って頂きたいと思えます。こうした疾患と治療を多くの方に知って頂くことが、不幸な事態を防ぐことにつながると考え、本稿を記載させて頂きました。

参考) <http://www.jsaweb.jp/>
(日本アレルギー学会：アナフィラキシーガイドライン 2014)
<http://www.epipen.jp/>
(アドレナリン自己注射薬 エピペン®)

健康／百科

J A 山口厚生連 保健師 西本そのみ

高齢世代の睡眠対策

「床に入ってもなかなか寝つけない」「夜中に何度も目が覚めて熟睡感がない」「朝の目覚めが早くてつらい」……。これらは高齢世代の睡眠の特徴で、若い頃に比べて日中の活動量が減るうえに、睡眠ホルモンの分泌が減ることに原因があります。日中の眠気やだるさなどがなければ問題ありませんが、長期にわたって睡眠の質が落ちると、疲労の蓄積により思わぬ事故を招いたり、心筋梗塞や脳卒中、認知症などの発症にも影響すると言われています。適切な睡眠対策を知り、質のよい睡眠を目指しましょう。

1. 高齢世代の質のよい睡眠のために

朝の光は、体内時計を朝型に調整するため、目覚める時刻や眠くなる時刻を早める効果があります。しかし、朝の目覚めが早すぎて困る場合は、早朝の散歩を夕方に変えたり、午前中の外出の際には帽子を深めにかぶるなどの工夫をして、できるだけ朝の光を避けるようにしましょう。

2. 適度な運動を心がける

日中にウォーキングなどの軽い運動をすると、体が適度に疲労するうえ、昼間の覚醒レベルを上げることが出来ます。その結果、夜中に目覚める回数が減り、熟睡感が得られやすくなります。

3. 昼寝をするなら早目に短く

日中に眠くてつらい場合には、14時ごろまでの早い時間に20分程度程度の昼寝をしましょう。無理に眠気を我慢しているよりも、短い昼寝をした後は活発に行動できます（ただし、30分以上の昼寝は深い睡眠に

なるため、逆効果になります。）。昼寝の直前に、カフェインを含むコーヒーやお茶などを飲むと、目覚めをスッキリさせます。

4. 眠くなるまで寝床に入らない
一般に、65歳の人に必要睡眠時間は、20歳代に比べて1時間短くなるといわれています。昔のように長時間眠ろうと寝床ですごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。眠れなければいったん寝床から出て、読書やストレッチ、リラックスできる音楽などで気分を変え、本当に眠くなってから床に就くようにしましょう。

これらの対策を行っても、寝つきや熟睡感、朝の早い目覚めなどが改善せず、体調不良が続く場合は、医療機関を受診しましょう。睡眠薬には様々な副作用がありますので、必ず医師の診察を受けてください。
参考・健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）



■ 理事会だより

11月21日開催

決議事項

- (1)「反社会的勢力等への対応に関する規則」の一部改正について
- (2)「慶弔見舞金等贈与規程」の一部変更について

報告事項

- (1)平成28年10月末実績検討について
- (2)年末年始の営業について
- (3)平成28年JA共済コンプライアンス点検結果の概要について
- (4)平成28年産米集荷実績について
- (5)平成29年春肥の価格改定について
- (6)農協法改正に伴う理事選出方法の変更について

■ 人事異動

● 異動 (12月1日付)

・総務部付 國本 舞香 柳井支所

お詫び

玉葱早生苗のご注文者様へ

○「玉葱苗(早生甲高)」のご注文に際し、天候不順などの影響により数量不足が生じ、大変ご迷惑をお掛けしました。他の手配等、数量確保の調整が出来ず、また事前のご連絡にも不手際がありました事を重ねてお詫び申し上げます。

○2017年「山口の農産物と方言」カレンダーに、他のJA名が入ったカレンダーが混入している事が確認されました。お詫び申し上げますとともに、お手数をお掛けしますが最寄りの支所までご連絡下さいますようお願い申し上げます。

■ 1月青果市場休業日

- ・18日(水)
- ・25日(水)



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	3	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。
ほうれんそう	1	
すだち	1	
大根	1	
温州みかん	1	
合計	7	

恋するもちコン



山口県農協青年組織協議会では初めて婚活イベントを開催いたします。結婚を希望している方に、出会いの場を提供いたします。

- ◆開催日時 平成29年2月25日(土) 13時~16時30分
- ◆開催場所 JA防府とくち本所 山口県防府市中央町4番1号
- ◆参加対象 20歳~50歳代の男女(男性は農業者に限る)
- ◆開催内容 臼と杵を使用した餅つきや、お餅を使った和菓子(いちご大福)づくり他
- ◆募集人数 男女各20名程度
※詳細は締切後参加者へお知らせいたします。
なお、応募多数の場合は調整させていただきますのでご了承下さい。
- ◆参加費 男性3,000円、女性2,000円
- ◆募集締切 平成29年2月10日(金)
- ◆申し込み方法 以下のメールアドレスに、住所・ニックネーム・氏名・年齢・性別・職業・連絡先(携帯電話番号・メールアドレス)・参加の動機を入力の上、送信してください。お寄せいただいた個人情報、本件以外使用いたしません。

《申込メールアドレス》 nousei@ja-yc.jp

※詳細については、JA山口中央会ホームページ
(<http://www.ja-yamaguchi.jp/topics/mochikon.html>)
からも確認できます。

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家●波多野充子



1食当たり
約98kcal

point

フルーツの中でも栄養価が高い柿には、ビタミンCとβ-カロテンが多く、疲労回復・美肌・アンチエイジングなどに効果的です。味が染み込みやすいように軽くたたいて割ったキュウリと合わせれば、食感も抜群！
塩昆布の量により、塩加減は調整しましょう。

柿とキュウリのサラダ

材料(2人分)

柿	1個	塩	小さじ1/2
キュウリ	1本	こしょう	適量
塩昆布	少々	ごま油	小さじ2

作り方

- (1)キュウリのへたを取り、まな板の上ですりこぎなどを使い、回しながら5~6回、キュウリがつぶれるくらいのかたで叩き、手で割る。
- (2)柿は皮をむき一口大に切る。
- (3)ボウルに塩・こしょう・ごま油を合わせ、キュウリ・柿・塩昆布を加えて混ぜる。

ミニデイサービスののご案内

■ 1月18日(水) 柳井支部管内

■ 問い合わせ/営農課 井地 TEL22-9787

ちょっとひといき 旅 Cafe



ふれあいの輪を広げ、心の輪を大切に。

萩椿・梅の花めぐりと健康バイキング 日帰り



旅行実施日

平成29年2月25日(土)

旅行代金

お1人様 **8,900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)

募集締切日 平成29年2月10日(金)

添乗員 同行致します

食事 昼食1回(お飲み物代は含まれません)

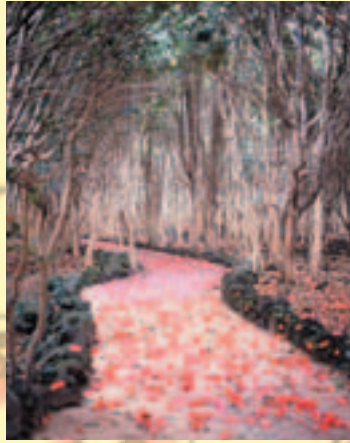
旅INGの会員で総合ポイントカードをお持ちの方には、ポイントを付加させていただきます。



萩往環梅林園

梅林園まつり 開催中

園内には11種類約300本の梅の木があり、1月下旬～3月中旬にかけて色とりどりの梅が咲き誇ります。



笠山椿群生林

椿まつり 開催中

約25,000本のヤブツバキが可憐な花を咲かせ、例年2月下旬～3月中旬に見頃を迎えます。群生林内は遊歩道が整備され、地上約13mの展望台からは、椿群生林や日本海が一望できます。

日時	行程	食事
2/25 (土)	各地 — 熊毛IC — 11種類約300本の梅の花見学 健康バイキング — 萩往環梅林園 萩本陣 — 10:10～11:10 11:25～12:50	朝:×
	— 柚子屋 (マイクロバス) — 椿の花観賞 (マイクロバス) — お買物 柚子屋 — 13:00 14:10	昼:○
	— お買物 道の駅「萩しーまーと」 — 熊毛IC — 各地 — 14:20～14:40 16:30頃	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あります。

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 西川佳男

旅行条件(要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認の上、お申し込み下さい。

- 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28年12月1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予約款によります。

- 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%

開園時間/9:00～17:00
◎休園日 木曜 12/27～12/31
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 [ナチュラル] ▶ **ハボタン**▶
さまざまな形や色の全12品種
小輪タイプの冬もよく咲く品種。を各花壇に植栽しています♡
ポーターガーデンは シクラメン▶
暖色系で♡ [スーパーペラノ]
寄せ植えで展示しています♪

各種体験などイベントも必見です!

- ◇お花が食べられる3日間♪ 1/7(土)～9(月・祝) 期間中はエディブルフラワーをお得に販売 ◎試食コーナーもあるよ!
- ◇ガーデニングセミナー 1/21(土) 13:30～15:00 岡本 康志 (Green's Garden 店長)【要予約】
- ◇300品種のパンジー・ビオラ展♪ 1/27(金)～

今年も花のある幸せにつつまれましょう。
初春のお慶びを申し上げます。

携帯メール配信▶

編集・発行 南すおう農業協同組合 柳井市中央三丁目16番1号 総務部総務課
印刷 柳井市中央三丁目16番1号 総務部総務課
FAX 082012217549 (代)