



あけぼの



2018.4 vol.294
JA南すおう

2月の改選により、次の皆さんが
総代に就任されました。
よろしくお祈りします。
(敬称略)

三	原	博	一
中	本	子	修
窪	原	夫	輔
弘	本	美	幸
砂	田	美	明
山	中	子	夫
田	原	一	
村	根	穂	
伊	代	人	
小	中	司	
田	田	男	
河	中	子	
河	野	夫	
藤	本	之	
中	井	朗	
中	野	一	
長	本	博	
松	橋	雄	
金	村	幸	
久	福	郎	
根	保	侃	
吉	岸	子	
中	賀	宏	
影	本	晴	
岡	畑	志	
吉	井	弘	
石	畠	彰	
大	津	夫	
佐	下	孝	
影	中	夫	
住	畑	一	
脇	中	男	
磯	田	人	
中	辺	夫	
南	井	伸	
森	木	夫	
内	岡	雄	
沖	藤	晋	
浅	永	男	
安	海	照	
木	村	章	
叶	本	二	
白	井	孝	
森	川	男	
福	富	孝	
西	村	男	

角	本	正	一
村	中	亮	修
水	口	敏	輔
松	永	正	幸
石	杉	俊	明
坂	本		夫

地区	選挙区
田布施町	田布施
[52名]	

河	村	義	政
坂	本	廣	明
水	田	正	道
半	田	豊	作
久	保	昌	忠
辻	田		宣
内	丸	泰	恵
伊	谷	和	生
土	村	彰	男
木	野	正	利
小	下	米	人
氏	本	昌	夫
兼	川	常	佑
瀬	野	幸	隆
吉	川	敏	生
東	畑		男
峯	原	哲	一
石	田	武	穂
西	本	徳	夫
兼	田	彰	昭
神	村	正	男
河	津	幹	則
濱	添	泰	人
河	田		作
神	政	忠	治
時	中	麗	勉
田	本	卓	臣
坂	根	信	子
山	本	正	雄
福	本	和	正
岸	本	博	美
西	水	博	則
清	池	哲	行
清	田	謙	史
塩	山	幸	男
一	田	俊	一
門	山	祥	雄
河	田		行
内	合		二
松	落		

時	森	二	郎
福	田	善	穂
西	村	榮	一
木	村	紀	之
桜	井	幸	易
藤	本	幸	一
山	本		真
玉	本		志
飛	渡		則
牛	作		治
岩	本		勝

地区	選挙区
田布施町	郷
[34名]	麻里府

中	村	順	年
彌	富	和	久
林	木	健	充
清	内	茂	二
河	部	俊	人
曾	野	和	敦
野	下	久	司
森	内	恵	夫
殿	谷		男
亀	神	一	郎
井	形	勝	健
大	手	正	実
縄	神	賢	敏
井	下		士
高	元	喜	宏
藤	森	喜	陽
重	中		実
尾	野	清	人
玉	野	晴	義
吉	本	成	栄
河	貞	博	貴
宗	中		雄
田	島	庄	美
小	光	一	明
野			清
久	海		郎
迫	城		優
浅	坪		夫
高	中		秀
中	尾		信
田	明		正
横	岡		久
鷲			雄
殿			
花			

地区	選挙区
田布施町	城南
[21名]	

搦	本	政	一
南		三	根
時	永		直
中	上		守
時	永		吉
岡	本		雄

田	中	哲	男
國	永	泰	保
森	本	秀	行
黒	家	伸	和
地	重	公	幸
森	田		夫
角	山		實
藤	井		巖
藤	近		英
国	光		志
久	本		美
岡	村		功
岡	田		人
守	原		興
増			一

地区	選挙区
光市	岩田
[29名]	岩田立野

上	田	義	英
守	田	徹	雄
中	道	忠	夫
德	重	伸	二
林	本	竹	男
森	辺	鉄	之
渡	松	泰	光
飛	川	昌	己
荒	本	興	一
国	本	義	雄
山	田	福	則
吉	中	源	美
弘	村	正	次
岡	木	勝	信
玉	井	正	宏
藤	本		春
岡	田		勝
松	村		翠
河	本		夫
山	本		男
國	田		郎
真	本		二
山	川		行
尾	村		子
木	岡		人
松	見		和
橋	中		夫
田			郎
城			治

地区	選挙区
光市	塩田
[33名]	塩田

森	重	昇
山	本	志
矢	田	昭
山西	崎	一
熊	原	宏
安	野	壬
	田	夫

重	俊	幸
松	敏	行
河	雅	春
杉	博	己
半	充	弘
山	慎	一
神	公	司
間	博	光
松	博	一
松	充	人
弘	慎	文
末	公	一
林	博	男
田	博	夫
国	充	彦
林	慎	市
林	公	通
森	博	昌
稻	充	夫
吉	慎	實
林	公	寛
河	博	文
林	充	彦
伊	慎	子
岡	公	男

地区	選挙区
女性枠	全
[25名]	域

山	際	梅	世
松	村	敏	子
藤	迫	清	子
寺	西	久	美
好	村	利	子
松	中	洋	子
山	本	孝	子
岡	村	登	美
的	場	ひ	と
齋	藤	紘	文
今	田	か	か
谷	村	和	重
住	中	八	子
高	末	芳	野
銭	広	花	江
福	原	久	代
神	田	征	子
河	野	幸	子
池	本	勝	代
三	澤	久	美
原	田	幸	子
内	山	美	子
宮	本	定	良
岡	村	和	枝
田	熊		

合計 500名

地区別 総代名簿

地区	選挙区
上関町 [20名]	上関町 全域

紀資郎 昭穂 昭博 巳人 恵祐 枝子 春里 昭進 夫男 一
正益 貞次 茂眞 克久 美基 扶愛 友千 市精 建久 雄
岡松田 崎石 柳上 本升 本下 内本 本田 崎田 川田

地区	選挙区
平生町 [78名]	平生町 全域

子齐 久夫 則也 彦克 郎治 之清 雄治 則宏 勝憲 治宏 博雄 義
節 秀正 卓幸 悟宏 嘉 滝勝 秀 佳孝 孝秀 昭
戸水 禮見 本 田 上木 田下 岡津 津本 本礪 末田 崎戸 歳本
木清 保岩 藤東 大前 柏松 大吉 弘中 中西 長高 古吉 瀬重 中

昭信 文治 士正 美子 智美 一郎 司人 明明 次行 生章 幸明 一郎 太人
利義 義貞 正賢 映久 仁 留 志孝 義博 耕龍 常秀 俊政 賢史 満光
川重 本本 政尾 西本 中村 地崎 村谷 本下 村田 山野 瀬森 重原 次本
廣松 山國 栗長 中舛 村木 白山 石原 上西 重兼 好中 新浴 守前 政岡

地区	選挙区
柳井市 [19名]	神代島 大崎

治孝 二之博 義生 治生 信子 男利 枝美 之二 弘文
満 洋則 信茂 健節 明繁 哲政 幸清 哲普 和則
原川 橋岡 村村 原川 井村 田重 出原 井浜 田谷 木
上井 今西 稻重 松佐 土松 森國 星鶴 白増 松大 鈴

地区	選挙区
柳井市 [72名]	伊陸 日積

博一 明幸 治生 治人 進巧 晃治 志道 宏二 則介 巳彦 子一 子敏 一郎 夫明 幸信 之優 稔史 志統 己郎 男雄 昭夫 雄海 稔子
泰正 政庸 幹朋 澄 敬一 俊友 健幸 俊好 和千 幸恵 捷牧 嘉澄 輝哲 英昌 隆尚 正克利 文幹 安照 一朝 和
見水 木富 林田 村村 田 川 広田 井村 井辺 房岡 本岡 川岡 原馬 梅林 岡村 村本 重本 村弘 川林 村井 山岡 村廣 本本 山本 村岡 中山 元本
長清 鈴久 小住 小中 吉 冲常 宇治 藤重 松渡 田西 重村 長村 東宮 早谷 高藤 西河 藤東 河桑 松藤 梶若 吉藤 土重 藤兼 川坂 西鍵 瀧廣 福村 鍵山 廣

地区	選挙区
柳井市 [45名]	伊保庄 阿平月郡

裕志 春範 生人 樹文 操明 志定 夫人 夫明 則晃 雄人 功子 榮士 子志 子夫 一也 勉宏 登定 美稔
忠元 慶正 直秀 洋 秀正 康好 茂公 秀 幸邦 晶 武里 武美 明竹 伸 正
本本 見藤 村本 村安 村地 安村 村村 永川 永野 田村 原野 空元 和空 洲広 中井 中井 本本 木川
木山 青齋 西石 吉貞 吉宮 貞西 松野 松石 貞河 富吉 萩河 大秋 田大 清国 田今 田酒 益杉 佐長

地区	選挙区
柳井市 [72名]	井庄田 柳新余

守二 和久 玄江 彦子 生栄 雄子 彦子 二吉 夫己 義司 子昭 二視 義子 視和 夫子 夫子 明浩 雄範 司豊 博薰 雄則 和司 雄行 己徳 雄夫 雄
研基 寔史 美津 美正 富康 文佳 恒ミ 雅正 昭陸 正武 宏恭 美利 慎正 勝恵 義政 晴富 美紀 照 数信 隆 輝一 正 隆繁 敏克 芳利 辰芳
本崎 原川 近川 重川 下田 波本 本坂 山岡 村田 田増 地山 藤村 村重 村井 岡田 木中 原山 川永 上嶋 村田 村原 本友 場柳 田殿 田本 本田
岡岡 賀国 宗玉 松平 木岩 難西 坂脇 藤西 佐森 谷戀 田安 富加 重河 国河 原西 岡青 岩東 井金 守森 村三 河迫 西冲 西行 前小 丸原 前山 西浅

水稻講習会の開催について

今年も水稻の育苗時期を迎え、下記の日程により講習会を開催しますので、ご出席下さいますようお願い申し上げます。

1. 日程・会場

開催日	午前 9 時 30 分 より	午後 1 時 30 分 より
4 月 4 日 (水)	ふれあいどころ437研修室	伊陸支所 会議室
4 月 5 日 (木)	平生支所 会議室	大和支所 会議室
4 月 6 日 (金)	田布施支所 会議室	本所経済棟 2 階会議室
4 月 8 日 (日)	本所経済棟 2 階会議室	

2. 内容 育苗から中干しまでの管理について

※出席される地区の制限はありません。最寄りの会場へお越し下さい。
 ※出席される際は、集落座談会のときにお渡しした栽培暦をご持参下さい。

～お問い合わせ先～
 経済部 営農課 TEL 22-9787



ふれあいどころ437

柳井市都市農村交流施設

5周年記念ウィーク感謝祭開催!

皆様のおかげをもちまして5周年を迎えました。
 このたびの5周年に感謝し、記念イベントを開催しますのでぜひお越しください。

記念イベント

日時: 4/16 (月) ~ 4/21 (土)
 9:30 ~ 15:00

(19日の木曜日はお休みします。)

◎来場者プレゼント

1,500円以上お買い上げのお客様に日替わりで下記の商品をプレゼント! (先着50名様)

16日(月)	17日(火)	18日(水)	20日(金)	21日(土)
卵6個(上杉養鶏)	半丁豆腐(山ちゃん)	アスパラガス(あいさいの里)	米3合(日積産米)	米3合(日積産米)

◎無料配布

10:30と14:00の2回開催。(先着50名様) (午前25名・午後25名)

16日(月)	17日(火)	18日(水)	20日(金)	21日(土)
お好み焼き又はたこ焼き	豚汁	いちご大福	野菜スープ	タケノコご飯

誕生祭開催! 日時: 4/22 (日) 9:30 ~ 15:00

- ・各バザー: 焼きそば/たい焼き/かぼちゃドーナツ/ジュース/海産物など
- ・展示品: 手芸品展示・販売・体験/竹細工/チョコレート体験など

※餅、ポン菓子のプレゼントを準備しています!ぜひお越しください。

新卒採用情報

平成31年度新入職員募集にかかる会社説明会を下記の通り開催します。

個別会社説明会 (定員: 30名)

開催エリア	開催場所	開催日	開催時間
県東部	JR徳山駅構内 周南市立徳山駅前図書館 交流室1 (周南市御幸通り2丁目28-2)	平成30年4月6日(金)	13:30~15:00

お問い合わせ先: JA山口県設立委員会事務局 人事・教育グループ (高林・宮地)

TEL: 083-973-5061 FAX: 083-974-1004

柴燈護摩火祭り (さいとうごまひまつり)

2月15日(木)、平生町宇佐木の般若寺で火祭りが開催され、町内外から沢山の人が、健康、安全祈願に訪れました。

平生支部女性部員の皆さんは、うどん、お餅、ちらし寿司やお饅頭の販売で、祭りの盛り上がりに一役を担い賑わっていました。部員の皆さん大変お疲れ様でした。



こどもくらぶイベントを開催!

3月11日(日)アクティブやないにて、JA南すおうこどもくらぶイベントを行いました。

アニメのキャラクターと一緒に写真を撮ったり、体操をしたりして参加した子供達は大はしゃぎ! 工作コーナー等様々なブースは終始大賑わいでした。

さらに、子供達が大好きな果物引換コーナー(遊気百菜館)の様子も映像で紹介し、果物を手にして喜ぶ子供達の姿をみると我々も充実感に満たされ、子供達の未来を益々応援しなければならないと改めて感じました。



やまぐち就農ゆめツアーを開催

2月10日(土)から12日(月)にかけて「やまぐち就農ゆめツアー」が開催され、県内外から就農を検討されている20名が参加しました。

研修会では山口県の就農支援策や研修制度が紹介され、柳井市のいちご生産者や田布施町のアスパラガス生産者の産地見学会を行いました。

先輩農家から就農のきっかけや経営状況、農業を行う上での良いところや苦勞する点など体験談を話され、参加者からも就農時の状況や生活に関することなど積極的な質問や情報交換が行われ、参加した受講生は「自分の就農計画を立てる上でとても参考になりました。」と満足された様子でした。



アグリ南すおう視察研修

3月6日(火)・7日(水)、アグリ南すおう(株)で先進地視察研修会を開催し、集落営農法人と関係機関から36名が出席しました。視察先の熊本県菊池郡大津町の法人連合体組織「ネットワーク大津株式会社」は、アグリ南すおう(株)と同様の法人連合体組織です。「地域の皆で農地を守る」会社の取り組みについてお話いただき、参加者のみなさんは刺激を受けました。



JAの直売所 「遊気百菜館」

出荷者紹介 シリーズ⑳

平生町大字平生村 松本 武士 さん

私は自然豊かな土地で里山暮らしをしたくて10年前移住しました。

体に悪影響の恐れがあり、環境にも負荷をかける物は使いたくないとの思いで、農薬を使わず有機質肥料を使った農業を開始しましたが、とにかく田んぼの草引きが大変で何度もくじけそうになりました。そんな矢先、旅先で偶然出会った「もち麦」に感激し2年前からもち麦の栽培を始めました。

もち麦は水溶性食物繊維も多く、腸から健康になっていただき健康寿命を伸ばしていただきたいとの思いから遊気百菜館へ出荷を始めました。また、試行錯誤の日々ですが、新商品の開発もっており、お客様が満足してもらえる物これからも「こだわり」を持って作ってまいりますので皆さんどうぞよろしくお願ひします。





あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

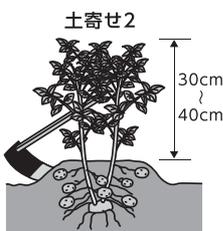
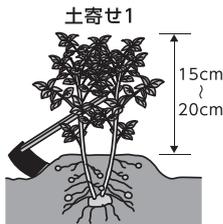
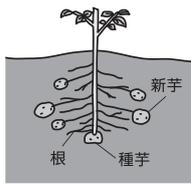
ジャガイモ萌芽後の上手な管理

板木技術士事務所 ● 板木 利隆

ジャガイモの芋は塊茎といわれることから分かるように、種芋から地上に向かって伸びた茎から横向きに何本も発生した地下茎の先端が膨らんで形成されるものです。

種芋には芽が数個以上あるの
で、全部伸ばすと、土中で込み
合ひ、芋になる茎が多過ぎて大
きな芋が付かなくなってしまう
ます。芽が地上に出てきたら、
勢いの良い2本だけを残して他
の芽は取り除きます。実際の作
業は、残す芽の周りの地面を指
先で押さえ動かさないよう注意
して横方向にかき取るか、はさ
みを少し土に差し込んで切り取
ります。

ただし、寒気が去り難く、強
い晩霜がありそうときは、芽
かきを遅らせ、あえて込み合
わせるようにし、危険がなくなっ
てから芽かきをするようにしま
しょう。そうすると多くの芽が



寄り添い、葉が重なっているの
で、下の方の芽は寒害を受けず
全滅を免がれるからです。

新芋は地表近くに付き、肥大
してくるので、種芋から上の土
が少なく芋は十分に肥大せず、
地表に現れ緑化する物も出てき
ますので、株元に土寄せをし
やる必要があります。この土寄
せは、あまり早い時期に行うと
地温の上昇を妨げるので、芽が
15〜20cmの高さに伸びてからに
し、1回の量はせいぜい6〜7
cmぐらいとし、2回に分けて行
います。

土寄せをする前に、株の周り
に化成肥料と油かすを1株当た
り各大さじ1杯ほどばらまき、
土と混ぜるようにしながら株先
へ土を寄せます。
気温が上がると地上部が旺盛に
伸びる頃になると病害虫が発生
し始めます。特に葉に湿った黒
褐色の斑点が入る疫病は大敵、

これはトマトにも伝染する
ので、早めに薬剤を散布し
て防ぎましょう。害虫では
テントウムシダマシ(オオ
ニジウヤホシテントウ)
が発生し、成虫、幼虫共に
葉の裏側から葉脈を残して
食害するので、葉を網目状
にしてしまいます。放置し
ておくと近くのナスなどに
も被害が及びますので、早
めに適応薬剤を散布して防
ぎましょう。

芋を掘り上げてみたら表
面があばた状になっている
ことがあります。これはそ
うか病の被害です。乾燥し
た場合、特に畑が酸性気味
の場合に発生しやすいので、
来年は過剰な石灰は施さな
いようにしましょう。

農機レンタル

J A南すおうでは農家の負担軽減の一環として農機のレンタル事業を行っています。
申込みは、各J A支所、事業所窓口にて受け付けています。

(税別)

機種	仕様	基本料金 (1日当り)	別途料金
 トラクター(ヤンマー)	・17馬力 ・ロータリー作業幅 130cm	6,000円	運搬: 1回5,000円 (往復9,000円) 洗車料: 5,000円 その他: 燃料代
 乗用田植機(イセキ)	・乗用4条	10,000円	運搬: 1回5,000円 (往復9,000円) 洗車料: 5,000円 その他: 燃料代

●レンタルの概要

- ・レンタルは1日の貸出です。
- ・予約制となりますので、事前の申込みが必要となります。
- ・安全使用のため農機センター職員による試運転、操作説明を行います。
- ・燃料は利用者の負担となります。

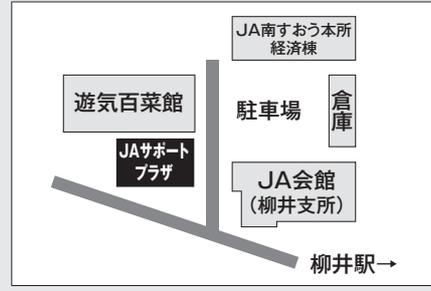
●機種及び料金

- ・レンタル機種と料金は表のとおりです。
- ・運搬及び洗車を農機センターに依頼される場合は別途料金がかかります。
- ・利用者の都合による取り消しは、レンタル1日前よりキャンセル料を申し受けます。

農機管理センター TEL:0820-23-2030 FAX:0820-23-1017 経済部 営農課 TEL:0820-22-9787 FAX:0820-22-8442

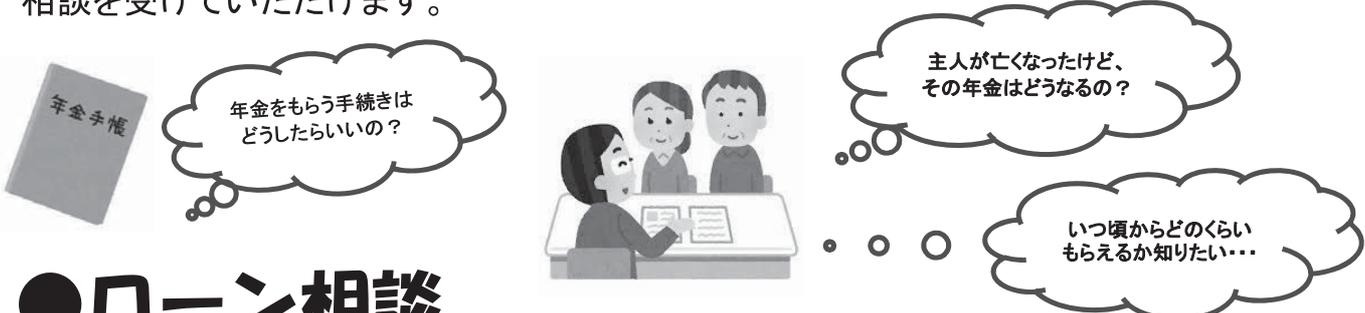
無料相談会開催のお知らせ

開催日：毎月第2土曜日
開催場所：サポートプラザ
開催時間：10時～16時



●年金相談

皆様の年金に関する疑問や不安を年金の専門家である社会保険労務士が丁寧に分かりやすくお答えいたします。
 混み合うことが予想されますので、事前にご予約をいただければお待たせすることなく相談を受けていただけます。



●ローン相談

※これまで第3土曜日・第4日曜日に開催しておりましたローン相談会は、平成30年4月より第2土曜日のみで開催と致します。
 各種ローンの相談をお受けします。
 事前にご予約をいただければ、より具体的なお話をすることが出来ます。

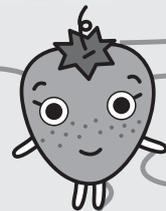


お申込みはお近くの支所もしくは本所推進部(22-9789)へご連絡下さい。皆様のお越しをお待ちしております。

第12期生徒募集中 「ちんぐう・どべたスクール」

農業体験教室 ～親子で参加しませんか～

作物栽培の体験。土とのふれあい。新しいことの発見。
農業と食の大切さを学び、人とのつながりを…。



○募集要項○

- ・実施期間：平成30年5月～平成30年12月（年6回開催予定）
（開校日、平成30年5月12日（土））
- ・費用：児童一人 6,000円（児童参加者全員に1年間、月刊誌「ちぐりん」を送付します。）
※保護者は原則不要（内容によってご負担いただく場合があります。）
- ・募集対象者：JA南すおう管内の小学生1年～6年
- ・募集定員：20名（申込締切 4月23日（月））

※尚、お申し込み等詳細については、総務部総務課へお問い合わせ下さい。

〈TEL 0820-22-9000〉

ウーマン

第29回 めだか大学 in 福岡 3/7.8

3月7日(水)、県内の女性部員約1,200名が参加し、福岡県宗像市で第29回めだか大学が開催されました。1泊2日で当JAから110名が参加し、今回は、漫才師の島田洋七さんを学長に迎え「笑顔でいさんしゃい（農業と私）」と題し

て講演。実体験を交えた楽しいお話に、会場は終始笑いの渦に包まれました。ユネスコ世界文化遺産に登録された宗像大社の参拝、組子作り体験など通じて交流を深めました。



健康プラザ

転倒に御注意を～高齢者の脊髄損傷について～

リハビリテーション科部長 小川 浩司

脊髄損傷と聞くと、激しいスポーツでの怪我や、交通事故、高所からの転落などのいわゆる「高エネルギー外傷」が原因と思われがちです。また、これらの外傷を引き起こす年代としては、比較的若い年代だと思われる事でしょう。しかし、実際は、「高エネルギー外傷」でなくても、脊髄損傷が引き起こされる事があります。

特に近年、高齢者の方が自宅の床で転んだり階段から滑り落ちたりして首を痛めることが多くなっています。

脊髄は脳と体をつなぐ太い神経で、背骨の中にある脊柱管の中で保護されています。その脊柱管は、経年的変化その他により、外傷を受ける以前から狭くなっている場合があります。その場合、背骨が折れたりずれたりする様な「高エネルギー外傷」がきっかけで無くても、首をそらしすぎた程度であったとしても脊髄に影響を及ぼす、すなわち損傷を受ける事があります。

脊髄が傷むと、手足の運動（動かしにくい・動かない等）障害、感覚（感覚が悪くなる・感じなくなる・過敏

になる等）障害、膀胱直腸障害等の症状が出てきます。

いったん切れてしまった脊髄は手術をしても回復しないといわれています。神経が切れずに圧迫を受けているだけの場合は、手術によってある程度の回復が見込まれる場合もあります。

また、症状（麻痺）が出現しても、早期に回復した場合や軽傷の場合等は、診断がつきにくかったり、時間を要す場合もあります。しかし、元々脊柱管が狭くなっていた場合などは、同じようなけがをすると、次は重い麻痺を残してしまう危険があります。

治療に関しては、手術を受ける、受けないにせよ、リハビリテーションが重要となります。しかし、完全に元に治す治療法は無いので予防が大切です。

予防としては、適度な運動を続ける事で体力を維持する事、屋内の電源コードの整理や段差解消などの住環境の整備など、転倒リスクを下げる事があげられます。

くれぐれも、転倒しない様に御注意を。

健／康／百／科

J A山口厚連 保健師 吉田 智子

「質のよい睡眠で春を元気に過ごそう！」

「春眠暁を覚えず」ということわざがありますが、暖かくて気持ちが良いからという理由だけではないようです。発達した低気圧の発生が一年で最も多い春は、気温・気圧ともに大きく変化するため、自律神経が乱れて睡眠の質が低下しやすくなります。また、就職や進学、異動などの環境の変化に伴うストレスも加わり、疲労感やだるさなど、心身の不調を感じる人も少なくないようです。

心身ともに乱れがちな春こそ、睡眠リズムを整えることで、体調不良になりにくい身体をつくるのが大切です。

睡眠のリズムを整えるためのポイント

① 毎朝、決まった時間に起きる

人の体には体内時計が備わっており、一定のリズムに合わせて生活することで、身体は順調に働いてくれるようになります。前日の就寝が遅くなっても、朝はいつもと同じ時間に起きるようにし、休日に寝坊する場合も、体内時計を狂わせないために、1時間を限度にしましょう。

② 朝、太陽の光を浴びる

人の身体は、朝の強い光を感知してから、約16時間後に眠たくなるリズムを持っています。朝目覚めたら、カーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計をリセットしてから1日をスタートしましょう。

③ 朝食でおなかを目覚まし時計に

決まった時間に朝食を食べていると、その1時間前から消化器系の内臓の活動

が始まり、目覚めやすくなります。朝食でしっかり栄養を補給し、午前中から元気に活動しましょう。

④ 軽い運動を習慣づける

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促し、眠りの質をよくします。ウォーキングなどの軽い運動がお勧めです。日中は活動的に、夜はしっかり休みむようにして睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。

⑤ 携帯電話やパソコン、テレビは寝る2時間前に終わる

寝る直前まで画面からの光の刺激が入ること目覚めてしまい、睡眠の質が低下します。寝る2時間前には終わるようにしましょう。

⑥ 適温でゆっくりと湯船につかる

38～41℃のお湯につかると副交感神経が優位になるため、身体がリラックした状態になり、深い眠りへ導きます。

⑦ 就寝前のカフェインを控える

寝る前にコーヒー、緑茶、ココアを飲むと、カフェインの覚醒作用により、入眠を妨げ、眠りを浅くします。この作用は3時間程度持続するため、寝る3～4時間前は控えましょう。ご自分の生活習慣を見直し、元気に春を過ごしましょう。



■ 理事会だより

2月21日開催

決議事項

- (1) 給与規程 別紙2「職能給表」の一部変更について
- (2) お客さま本位の業務運営に関する取組方針について
- (3) フィンテック企業等との連携及び協働に係る方針について
- (4) 農産物検査業務規程の一部変更について
- (5) 旧日積支所の売却について

報告事項

- (1) 平成30年1月末実績検討について
- (2) 内部監査の品質に関する内部評価報告書について
- (3) 役員賠償責任保険について
- (4) 新卒採用情報について
- (5) 決算・総代会日程について

■ 人事異動

3月9日付

新 上関支所 濱本 満千子 旧 総務部付

■ 4月青果市場休業日

- ・ 4日(水) ・ 11日(水)
- ・ 18日(水) ・ 25日(水)



ミニデイサービスのご案内

■ 4月18日(水) 柳井支部管内

■ 問い合わせ／営農課 井地 TEL 22-9787

残留農薬検査報告

検査月：2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
いちご	1	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。
なばな	1	
白菜	1	
大根	1	
ブロッコリー	1	
合計	5	

今月の表紙

柳井市阿月

こたま じゅんや
児玉 淳也さん・友希さんの

(ちか) ひろみ
長男 彪雅くん(平成22年1月14日生)

長女 優友雅ちゃん(平成28年9月9日生)

一男 駿雅くん(平成23年9月13日生)

二男 悠雅くん(平成26年5月24日生)

(表紙の写真は三男一女)

いつまでも兄妹仲良く、
かわいい笑顔でいてね



おいしく食べて今日もスタート

今月の朝ご飯



「キッチン晴人」のオーナーシェフ●永井智一(ながい ともかず)



朝ご飯の献立

アサリと菜の花の中華がゆ
新たまねぎとワカメのサラダ
生のりのだし巻き卵
フキとレンコンのきんぴら レシピ①
たけのご酢豚 レシピ②
カブと黄ニンジンのピクルス
イチゴ

レシピ①

フキとレンコンのきんぴら

材料(2人分)

レンコン …………… 200g
フキ …………… 1本
輪切り唐辛子 …………… 適宜
ごま油 …………… 小さじ1

〈合わせ調味料〉
しょうゆ …………… 小さじ5
砂糖 …………… 大さじ1と1/2
料理酒 …………… 小さじ2

作り方

- (1) レンコンは皮をむき縦割りで1/4に切り、さらに厚さ1cmほどに切って水にさらす。
- (2) フキは塩でこすり3cmほどに切り、熱湯でさっとゆで冷水に落とす。
- (3) フライパンにごま油を入れ、(1)を中火でじっくりと炒め火を通し、(2)を入れさっと炒める。
- (4) (3)に合わせ調味料、輪切り唐辛子を入れ強火で、煮汁を絡めて出来上がり(煮汁がなくなるまで炒める)。

レシピ②

たけのご酢豚

材料(2人分)

タケノコ水煮 …………… 1個
豚バラスライス …………… 6枚
薄力粉 …………… 適宜
塩・こしょう …………… 適宜
サラダ油 …………… 小さじ1と1/2

〈合わせ調味料〉
しょうゆ …………… 大さじ2
黒酢 …………… 大さじ2
料理酒 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ2

作り方

- (1) タケノコは縦に6等分にして水にさらし、沸騰した湯で5分ほどゆでる(水煮の臭みを取るため)。
- (2) 豚バラ肉を広げ、水気を切ったタケノコを置いて塩・こしょうをして手前から巻いて、薄力粉を薄くまぶす。
- (3) フライパンにサラダ油を入れ、(2)を入れ弱火で転がしながら火を通す。
- (4) (3)に合わせ調味料を入れ、煮汁を絡めて出来上がり。

ちょっとひといき 旅 Cafe



長門・センザキッチンと 萩・明倫学舎 日帰り



昼食(イメージ)

※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。

旅行実施日
平成30年5月26日(土)

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)

募集締切日 平成30年5月2日(水)

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!NG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。

日時	行程	食事
5/26(土)	各地—最寄IC—美祢IC—工場見学 8:00頃	朝:× 昼:○ 夕:×
	農水産物直売所—センザキッチン—11:20~11:50	
	美祢IC—北長門—萩・明倫学舎—12:00~13:00	
	お買物—柚子屋本店—14:20~15:05	
	給堂IC—最寄IC—各地 17:00頃	

(利用予定)バス会社:アサヒ観光



長門「センザキッチン」

長門仙崎地区に観光拠点施設として、昨年10月にオープンしました。
地元の農産物・水産物の直売所が人気です。
(4月に道の駅として登録予定)



藤光海風堂

「チーズコロシ」など蒲鉾で有名なフジミツ商品の工場見学とお買い物をお楽しみいただけます。
(工場見学40分)



萩明倫学舎

明治維新150年記念事業で新たに藩校が観光施設として利用される事になりました。

※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

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30年3月8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…下記金額をお取料として申し受けませ
- 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 木曜日 12/27~1/1
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♪



◀ネモフィラ [インシグニスブルー]
空色の花が人気です。
チュウリップとのコラボレーションで
メルヘンな花壇に♡

▼エスコルチア
フラワーガーデンをオレンジ色と
レモンイエローで明るく
彩ります。



◀リビングストーンデージー
晴れた日には眩しい蛍光色の花を
株いっぱい咲かせます。



各種体験などイベントも必見です!

- ◎春の山野草展 4/20(金)~4/22(日)
★イベントホールで販売もあります。※最終日は16時まで
- ◎大餅まき大会! ~おかげ様で12周年~
4/21(土)15時~ ※雨天時はお配りします
- ◎グリーンフェスタ 4/28(土)~5/6(日) ※期間中は休まず営業します。



カラフルなお花でいっぱいです♪



携帯メール配信▶

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
TEL 0820-221754
FAX 0820-221754
0122175400(代)