



お母さんのお宝



2018. 9 vol. 299
JA南すおう

査) の取扱いについて

等に厳格な対応が求められています。

手続きをお願いいたします。

検査請求者記載欄

検査請求者 ○× △□
 住所 山口県○○市××町
 代理人 南すおう農業協同組合
 住所 山口県柳井市中央三丁目1番1号
 生産地 山口県○○市

検査請求者記載例

申込み番号 -

検査申込み受付証

申込み番号 -

出荷者氏名

集落

生産者コード

検査日

月 日

品種

出荷区分 JA米・一般米

数量 30kg個

検査場

※出荷米に付けて出荷下さい。

検付支所・場所

担当者

あること。 出荷者一支所一本所営業課 出荷者一支所一出荷者一検査米

出荷袋 (品種表示)

品種名 (○○○○○) は、「コシヒカリ、ヒノヒカリ、ひとめぼれ、きぬむすめ、恋の予感、にこまる、マンゲツモチ、ミヤタマモチ、ヒヨクモチ、五百万石、山田錦、西都の雫」のいずれかをご記入下さい。上記以外の品種は、——— (横線) を必ずご記入願います。「その他」等の文字は記入しないでください。(上記品種名は、表示の通りご記入下さい。)

検査請求者記載欄は必ずご記入ください。

平成30年産米 集出荷日計画表

9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
柳井			○	「検」		○	「検」			○	「検」		○	「検」	
平生					○		「検」					○		「検」	
日積			○	「検」						○	「検」				
伊陸			○	「検」						○	「検」				
田布施						○	「検」						○	「検」	
大和					○		「検」					○		「検」	

9月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
柳井		○	「検」		○	「検」			○	「検」		○	「検」		
平生				○		「検」					○		「検」		
日積		○	「検」						○	「検」					
伊陸		○	「検」						○	「検」					
田布施					○	「検」						○	「検」		
大和				○		「検」					○		「検」		

水稻栽培・防除日誌

提出日 平成 30 年 10 月 15 日

作業名	実施の有無/回数	使用資材(肥料・農薬・土壌改良剤等)		
		使用時期	商品名	使用量
種子消毒 (JA票記入不要)	①あり 2.なし	5月 13日から 5月 14日まで	タクリードCFフロアブル スミチオン乳剤	
播種消毒 (JA票記入不要)	①あり 2.なし	5月 20日	タコレート水和剤	
除草剤	1.あり ②なし	6月 7日	サネドリEW	1500 kg/ml
除草剤	1回 ③なし	6月 25日	サラフンツカAI7フロアブル	150 kg/ml
箱施用剤	①あり 2.なし	6月 14日	殺入り糞	50 kg箱
重点防除 (栽培部参考)	①あり ③なし	8月 25日 9月 3日	ノンクスバシタリナー-ネーブル ビームスターK6粉粒5DL	12 kg 9 kg
補完防除 (栽培部参考)	1.あり 2回 ③なし	月 日		kg
無人へり防除	1.あり 2回 ③なし	月 日	記入不要	kg
まづくり (堆肥含む)	①あり 2.なし	2月 10日	ミネラルG	600 kg
基肥	①あり 2.なし	6月 7日 6月 7日 6月 7日	善土製堆肥 マルチサグート2号 溝加肥14号	50 kg 90 kg 120 kg
追肥	1.あり 2回 ③なし	月 日		kg
穂肥	①あり 2回 ③なし	8月 5日 8月 13日	塩化硝酸6.5号 塩化硝酸6.5号	4.5 kg 30 kg
その他	1.あり 2回 ③なし	月 日		kg

(注) 米の検査(出荷)申込み書と一緒に提出してください。

10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
柳井	○	「検」		○	「検」			○	「検」		○	「検」			○
平生			○		「検」					○		「検」			
日積	○	「検」						○	「検」						○
伊陸	○	「検」						○	「検」						○
田布施				○	「検」						○	「検」			
大和			○		「検」					○		「検」			

10月	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
柳井	「検」		○	「検」			○	「検」		○	「検」			○	「検」	
平生		○		「検」					○		「検」					
日積	「検」						○	「検」							○	「検」
伊陸	「検」						○	「検」							○	「検」
田布施			○	「検」						○	「検」					
大和		○		「検」					○		「検」					

※○は集出荷日、「検」は検査日を表示してあります。
 ※検査日については、柳井地区(火・金曜日)、伊陸・日積地区(火曜日)、田布施・大和・平生地区(金曜日)で行います。尚、検査については、余田倉庫(柳井・平生・上関地区)、伊陸倉庫(伊陸・日積地区)、宿井倉庫(田布施・大和地区)で行います。
 ※11月の集出荷日については、別途ご案内いたします。

可) がされていること、栽培暦の遵守等されていることが条件となります。また5月の米の販売委託申込みで(種子すのでご留意下さい。「JA米」と「一般米」の価格差は60kgあたり600円となります。

平成30年産米出荷（検）

- ・ J A米の取扱い及び結びつき米の販売強化の取組みにより、栽培管理記帳及び産地表示
- ・ 必ずご一読いただき、J Aへの出荷を宜しく願います。
- ・ つきましては、以下の要領にて米出荷申込みの受付をいたしますので、早めの準備、

1.提出書類

- ①検査（出荷）申込書
- ②水稻栽培・防除日誌
(出荷区分、種子の状況、播種日、田植日、肥料等の投入量、除草剤の使用日、防除日)

※カドミウム対策として、「湛水期間」の記入が追加されていますので、必ずご記入下さい。

- ③JA米生産者自己点検チェックシート（JA米出荷者の方のみ必要となります。）

2.受付窓口

各支所窓口、農業資材センター、ふれあいどころ437及び移動店舗車で受け付けします。

事前申込み（集出荷日前日の午前中まで（金融営業日））が必要となります。

※検査（出荷）申込書が確認されたもの（検査申込数量）しか検査できませんのでご了承下さい。

支所にて検査日の「検査申込み受付証」を発行します。

※検査申込み受付証を出荷米と一緒にして出荷して下さい。

3.集出荷日計画表（予定）

右記のとおりです。11月以降の集出荷日は、別途ご案内いたします。

4.その他

- ・ 出荷袋の記入は、右上出荷袋（品種表示）を厳守して下さい。
 - ・ 水分調整（14.5%～15.0%の間）、量目（皆掛重量30.5kg以上）を厳守して下さい。
 - ・ 荷造りについては、袋口をそろえ裏側に3回以上折り曲げ、両端から袋口の中央に折り曲げて、左右の口ひもで真結びとして下さい。
 - ・ 出荷後米検査で「3等米」に格付けされたものは、JAへ販売委託されたものとして取扱いいたします。（電話等での連絡は致しませんのでご了承下さい。）
 - ・ JA出荷以外（検査のみ）の場合は、各支所、営農課へお問い合わせ下さい。（別途検査申込書が必要となります。）
 - ・ ライスセンターへ乾燥調製を依頼される方は、「水稻栽培・防除日誌」をライスセンターへ提出して下さい。
 - ・ 個人の粉すりを受託されている方も、上記の検査申込み手順によりしますので、早めの対応をお願いいたします。
 - ・ 米検査料について
米代金の入金時（出荷時）に差し引き（相殺）させていただきますのでご了承下さい。（検査料 51円（税込）／30kg袋）
 - ・ 集荷運賃について（集荷運賃 140円（税別）／30kg袋）
- ※出荷袋につきましては、J A合併に伴い来年度使用できなくなりますので、ご理解のほどよろしく願います。

検査(出荷)申込書

年産	検査年月日	包装	種類	検査方法	伝票番
30年		紙 01	うるち 021211	ばら 1	
			雑通用 021213	一般 2	
			もち 221212	毎個 3	

支所名	集荷	生産者名	印

検査区分	表示	品種	数量(袋)	品種コード	品種名	水分	等級	格付	理由

※本枠をご記入下さい。また品種ごとに申込書の作成をお願いします。

表示区分	品種コード(結び付コード含む)	品種コード	格付理由
1 表示区分	70 概算金決定前(全品種)	00049 コシヒカリ	3 青未熟粒
2 水分15.1以上	80 概算金決定後(コシヒカリ)80%以上100%	00030 ひよめぼれ	4 青未熟(未熟)
3 水分15.0%~15.0%	90 概算金決定後(コシヒカリ)80%以下100%	00134 ヒノヒカリ	10 従前の標準
4 水分14.5%以下	10 コシヒカリ 80%以上70未満	00544 ぬるる	11 劣米度
	20 コシヒカリ 80%以下70未満	00131 日本晴	12 劣米
	30 コシヒカリ 80%以下70未満	00079 恋の予感	13 劣米粒
	40 コシヒカリ 80%以下70未満	00344 秋風	14 心白粒(心白粒)
	50 コシヒカリ 80%以下70未満	00000 未定	15 腹白粒(心白粒)
	60 コシヒカリ 80%以下70未満	00083 白米	21 粒の長さ
	70 コシヒカリ 80%以下70未満	00072 赤米	25 水分過多
	80 コシヒカリ 80%以下70未満	00074 にこまる	29 は(反粒)
	90 コシヒカリ 80%以下70未満	00555 その他	31 赤米粒
	01 その他(恋の予感)	00053 マツフタヒ	33 赤米粒
	02 赤米	00066 けむり	35 同粒粒
	03 赤米	00047 ちどり	37 赤米
	04 赤米	00232 五百石	38 赤粒
	05 赤米	00280 山田錦	42 赤米(赤米)
	06 赤米	00071 秋風の雫	43 赤米(赤粒)

※私は、水稻栽培・防除日誌を添付して申込みます。
出荷区分、種子の状況、播種日・田植日・投入資材使用日誌・除草剤使用日誌、防除日誌は必ず記載して
記入した個人情報は申込みの受付、検査結果の通知、販路、検査等、業務遂行に必要な範囲内で各種情報を第三者へ提供等に利用することに同意します。

記入例

平成30年産
南すおう農業協同組合 御中

住所 柳井市中央3丁目16番1号 (農協)

氏名 農協 太郎

電話番号 22 - 9787

私は、当年産米の栽培記録について、以下のとおり報告します。

※JA以外で種子又は苗を購入した場合は、品種を証明するものを添付してください。

出荷区分	①JA米	2.みずほ米	3.一般米
購入先	①JA	※2.その他()	
種子更新	①あり	2.なし	
播種量	10㎡当たり(3)kg	育苗箱1箱当たり(150)g	

(注) 出荷区分、品種ごとに代表する圃場を選定し記入してください。(10a)に換算する必要はありません)

圃場	圃場面積	30	a	品種名	ヒノヒカリ
圃場所在地	柳井市中央3丁目16番1号				
播種日	5月 20日	～	月 日		
田植日	6月 15日	～	月 日		
作業日	7月 5日	～	月 日		
カドミウム対策(湛水期間)	8月 5日	～	9月 14日	(出穂前20日～出穂後20日)	
湛水日	9月 25日	～	月 日		
収穫日	10月 7日	～	月 日		

上記申込みの手順を確認いただき、早めの対応をお願いいたします。「JA米」とは、種子の更新（自家採取は不更新の確認がされた方のみ。）、JA米欄に申込みを頂いている方が対象となります。それ以外は「一般米」となります

※出荷時の米代金(概算金)の単価は、全農山口県本部の決定後、各検査場等へ掲示させていただきます。



理事 重森 陽氏
(田布施町)

臨時総代会を開催

7月30日(月)、午前9時より本所3階大ホールにおいて臨時総代会を開催しました。附議事項として、未選任理事1名を選任する議案において、田布施町 重森 陽氏が理事に選出され可決承認されました。

南すおうの農産物を知ってもらおう!!

産地見学会を開催

8月2日(木)、当JAでは「アスパラガス」「イチジク」のPRと販売促進を兼ねて、県内の青果市場や地元量販店の担当者18名を招き、産地見学会を開催しました。

産地見学会ではアスパラガス・イチジクの生産圃場を見学し、生産者とJA担当者より今年の栽培状況やハウス栽培と露地栽培の違いなど、産地としての取り組みを紹介しました。



(アスパラガスの見学)



(イチジクの見学)



(試食会)



農薬適正使用研修会の開催

8月7日(火)、本所経済棟2階会議室にて青果市場、遊気百菜館、ふれあいどころ437に出荷されている生産者を対象に農薬適正使用研修会を開催しました。

研修会では柳井農林水産事務所より講師を招き、農薬の基礎知識や安全に使用するためのポイントを説明。

さらに、近年問題となっている鳥獣害対策についても研修を行いました。

研修では生産者から薬剤や害虫について等多くの質問があり、とても有意義な研修会となりました。

J Aでは安全・安心な農産物作りを推進していく為に、定期的に研修会を開催しています。

農機具のレンタルをご利用ください！

【農機レンタルについて】

当J A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。
申込み受付は、各支所、事業所窓口にて受け付けています。

●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ご利用を希望される方は、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。満タンで貸し出しますので返却時は満タンにてお返し願います。
なお、不足の場合は別途請求させていただきます。
- ・レンタル農機は、中古農機を利用していますのでご了承下さい。

●機種及び料金

- ・レンタル機種と料金は下表のとおりです。
- ・利用者の方が運搬（搬入・搬出）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。
- ・洗車は農機センターにて行いますので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。

(税別)

機種	仕様	基本料金 (1日当り)	別途料金
 コンバイン(クボタ)	・12馬力 ・2条刈り ・袋取り	12,500円	運 搬：1回5,000円 (往復9,000円) 洗車料：5,000円 ～10,000円 (汚れの程度に応じて決定) その他：燃料代
 コンバイン(イセキ)	・14馬力 ・2条刈り ・袋取り	15,000円	

*コンバインの貸出については天候により、利用日を変更させて頂く場合があります。

お問い合わせ先

農機管理センター
TEL:23-2030

経済部営農課
TEL:22-9787



水稲ワンポイント情報

斑点米カメムシの発生に注意しましょう。

○いもち病（葉いもち）



今年は山口県病害虫防除所より斑点米カメムシの発生が平年より「多い」との注意報が出ています。圃場を巡回し、発生が見られるようであれば下記の要領にて防除を行いましょう。

1. 斑点米カメムシの防除方法

- ① 穂揃期（圃場の80～90%が出穂した時期）の防除を徹底してください。
- ② 穂揃期に薬剤を散布した後でも圃場での発生が見られる場合はさらに7日後の追加防除をしてください。（無人ヘリによる防除も同様）

2. カメムシ類・いもち病防除薬剤使用薬剤

	薬 剤 名	使用時期	使用量	備 考
重点防除 1回目	ノンプラスバリダジョーカー粉剤DL	穂ばらみ期(出穂1週間前)	3～4kg/10a	収穫14日前まで
重点防除 2回目	ビームスタークル粉剤5DL	穂揃期	3～4kg/10a	収穫7日前まで
補完防除	スタークル粉剤DL	穂揃期防除1週間後	3kg/10a	収穫7日前まで

○斑点米カメムシ類



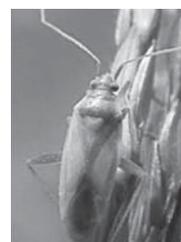
クモヘリカメムシ



ホソハリカメムシ



ミナミアオカメムシ



アカスジカスミカメ

JAの直売所 「遊気百菜館」

出荷者紹介

シリーズ③④

柳井市日積 松重 貴志さん

私は防府の農業大学校を卒業後、2年間の研修を経て本格的にブドウ栽培に取り掛かり、現在は巨峰系の品種を中心にキャンベルやシャインマスカット等、約50aの栽培を行っています。

地元日積で生まれ育ち、環境に恵まれた事もありこれまで10年ブドウに携わってきましたが、まだまだ自分が納得できるブドウは作れていません。

自然を相手にしている事もあるのですがブドウ栽培は本当に奥が深く、毎日試行錯誤の日々を送っています。

遊気百菜館へは単純に直売に興味があった事から出荷を始めました。

最初はあまり売れずにガッカリする事もありましたが、試食を出したりするうちにだんだん売れ始め、ようやく安定して販売出来るようになりました。

まだまだ、技術的にも未熟な私ではありますが、これからも自分の栽培理念でもある「基本に忠実」これをモットーにこれからもより良い物を作っていきたいと思います。皆さんこれからもどうぞよろしくお願いします。





おいしくて形の良いダイコン作りのポイント

板木技術士事務所 ● 板木 利隆

ダイコンは、強大な根を速いスピードで地中に形成するので、根形や品質が土壌や肥料栄養の影響を受けやすい性質を持っています。そのためには、次のポイントを押さえて育てることが大切です。

(1) 畑の準備と元肥の施し方

少なくとも種まきの20日以上前に畑全面に石灰をまき、石ころや木切れなどを取り除きながら30cm以上の深さによく耕します。吸肥力は強い方なので、前作に堆肥が施してあれば、特に堆肥を与える必要はありません。痩せ地で有機物不足が心配なら、完熟堆肥と有機配合肥料をよく混ぜ合わせ、事前に醗酵させた物を、株と株の間に当たる所に施し、根

の伸びを妨げないようにします。(2) まきどきを守る

早まきし過ぎると病害虫の被害を受けやすく、遅過ぎると根の肥大不足になります。関東南部以西の温暖な平たん地のまきどきは8月中旬～9月中旬です。品種による違いもあるので、種子を求めるときに適期を確かめ、適期範囲のやや遅めにまき、管理を入念にして成長を促進するよう心掛けましょう。

(3) 間引きと追肥、入念な土寄せ

種子は1カ所5～6粒を、瓶などで円状に付けた溝にまきます。発芽して本葉1枚の頃から8～9枚の頃にかけて3回ほど間引き1本立てにします。間引く際には、

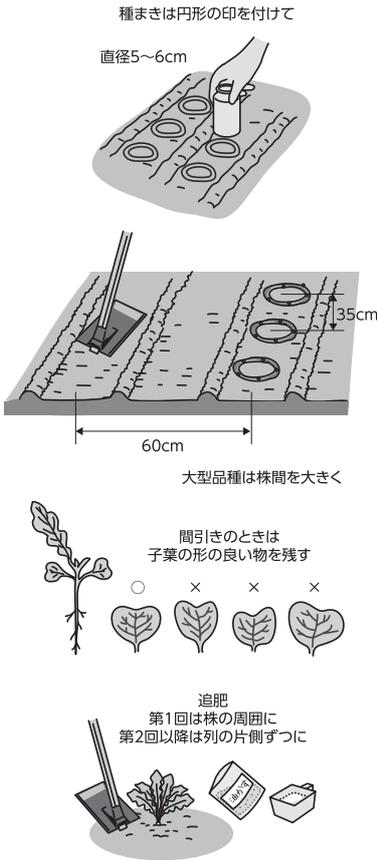
子葉がハート形で素直に開いている株を残すようにします。異常に育ちの早い株や、形が非対称の株は、岐根や短形になる場合があるので残さないよう注意しましょう。

間引いたら株の周りに土を寄せ、風で振り回されないように保護し立ち上がらせませす。追肥は第2回の間引き時から半月ごとに3回ほど与え、土を掛けて畝を作ります。肥料は化成肥料と油かすに加え、米ぬかを混ぜると食味が良くなります。

(4) 害虫の予防、駆除を怠りなく

アブラナ科野菜の常として各種の害虫(シンクイムシ、コナガ、アブラムシ、ハスモンヨトウなど)の被害が出やすいので、早めに発見、適応農薬を散布して防ぎます。

農薬に頼らない防除法としてはソルゴーを何列か置きに作り障壁にすること、防虫ネットやべた掛け資材の被覆などがあります。被覆は種まき後3週間以内ぐらいにしないと生育に支障を来すので、除覆する時期に注意してください。



台風予報の進化

気象予報士(株式会社ハレックス) ● 檜山靖洋

8月、9月は台風シーズンで、日本列島に近づく台風が最も多い時期です。台風予報には、テレビや新聞などでおなじみの予報円があります。現在は5日先までの予報円と3日先までの台風の強さの予想が発表されています。

気象庁では、今年新しいスーパーコンピュータを使い始めました。これにより、今年度末までには台風の強さの予想をこれまでの3日先から5日先まで延ばすことになっています。台風の予報がより早く、より正確に分かるようになってきます。

台風が近づくことがより早く、正確に分かるだけでは、台風による災害を避けられるわけではありません。台風が来ると予想されたときは、どのような準備をしたら良いか、あらかじめ確認しておきましょう。その上で正確な予報を活用し、早めの行動に結び付けていきたいですね。



農業経営に必要な資金を低金利で ご利用いただけます。～地域農業を応援するJA資金のご案内～

JAの農業経営資金



その他、農地取得資金、他金融機関の農機具にかかるお借入の借換え資金等にもご利用いただけます。



店頭表示金利

【保証料別】(※1)

固定金利 年1.6%

(平成30年8月1日現在)

- ★最大年1.0%の利子補給の対象となります。
(お借入金額100万円以上の場合)
- ★(※1)JAバンク山口農業資金保証料助成措置の対象となります。

老後の備え・税金の対策にJAの年金共済

予定利率変動型年金共済 ライフロード

ポイント1 年金額の増加が期待でき、一度増加した年金額は減りません!※1

ポイント2 積立で感覚で将来の生活資金が手軽に準備できます!

ポイント3 「個人年金保険料控除」が受けられます!※2

ポイント4 医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申し込みいただけます!

ご契約例 男性 払込方法:月払い(月々1万円プラン)、定期年金10年タイプ、60歳共済掛金払込終了、60歳年金受取開始、当初5年間の予定利率※3 0.5%

加入年齢	共済掛金合計	年金受取総額(6年目以降0.75%の場合)※4 ※6	年金受取総額(6年目以降1.48%の場合)※5 ※6
20歳	480万円	531万円	628万円
30歳	360万円	383万円	437万円
40歳	240万円	247万円	272万円

(平成30年4月現在)

※1 予定利率の推移によっては、年金額が増加しない場合があります。 ※2 平成30年1月末現在の法令等に基づきます。なお、所定の条件を満たし、税制適格特約を付加している場合に限り。 ※3 予定利率とは、共済掛金積立金を積み立てる際に適用されるあらかじめ定められた利率のことです。当共済に適用される予定利率は、ご契約当初5年は固定ですが、ご契約6年目以降は毎年見直されます(最低保証予定利率0.75%)。なお、ご契約時の予定利率は毎年(共済掛金一時払の場合は毎月)設定されるため、ご契約時期によって適用される予定利率が異なり年金受取総額が変更となる場合があります。また、予定利率は共済掛金積立金にかかるものであり、お申し込みいただいた共済掛金全体に対するものではありません。したがって、共済掛金全体に対する利回りは予定利率よりも低くなります。 ※4 6年目以降最低保証予定利率(0.75%)で推移し、年金受取期間中に全期間毎年年金をお受取りされた場合の試算になります。 ※5 6年目以降平成30年度適用の予定利率(1.48%)で推移し、年金受取期間中に全期間毎年年金をお受取りされた場合の試算になります。なお、あくまでも試算であり、将来の年金のお受取り額をお約束するものではありません。 ※6 万円未満切捨て表示としています。

●ご加入にあたりましては、お近くの支所窓口へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のおしり・約款」を必ずご覧ください。
18351500019

サマーフェスタを開催!

祭

8月14日(火)、ふれあいどころ437にて、サマーフェスタが開催されました。ステージイベントでは、日中の暑さも忘れフラダンス、フラメンコ、バンド演奏で盛り上がり、会場に準備されたテーブル席は満席で賑わいました。

また、焼き鳥、焼きトウモロコシ、焼きそば等、屋台販売も盛況で、友人や家族連れの皆さんが夕涼みを楽しんでおられました。



ウーマン

県エルダー交流集会

7月31日(火)、県内12JAのエルダー(70歳以上)250名が海峡メッセ下関に集い「第16回やまぐち女性協エルダー交流集会」が開催されました。「仲間とつくる女性部活動」と題して、JA下関女性部員の西村まさ子さんが有意義な活動事例を発表され、研修会で紹介された健康体操は、毎日出来る簡単な体操なので参考にしていこうと思いました。

ちゃぐりんフェスタを開催

8月8日(水)遊気百菜館2階、10日(金)平生支所の2会場にて、管内の小学生43名と保護者の参加を得て、夏休み恒例の「ちゃぐりんフェスタ」を開催しました。今回は毛糸と割り箸で作る「ミニモップ」と牛乳パックで作る「空飛ぶ円盤」を作成しました。その後、飛ばして遊んだり、ビンゴゲームなどで盛り上がりました。昼食は女性部員が腕を振った特製カレーとデザートを頂き、夏休みの楽しい1日を過ごしました。



健康プラザ

糖尿病と認知症について

周東総合病院

血液内分泌内科 鈴川 宗弘

年を取るとともに誰でも物忘れをするようになりますが、自分で気付いたり人から指摘されて思い出すことが出来れば問題ありません。しかし人から指摘されても気付かず、思い出すことも出来ず日常生活に支障を来すような場合は「病的な物忘れ」となり、その中の一つに「認知症」があります。糖尿病の患者で認知症を発症すると薬を飲み忘れたり食事療法がうまくいけなくなったりして糖尿病治療にも多くの問題が起きてしまいます。認知症は糖尿病と同じく遺伝的要因(生まれつきの病気のなりやすさ)と環境要因(食事、運動、ストレスなど)が加わり発症することが分かってきました。認知症にはいくつか種類がありますが、最も患者数の多いのがアルツハイマー型認知症です。脳にアミロイドβやタウという特殊なタンパク質が神経細胞に蓄積し壊れ減少すると考えられ、その発症に糖尿病が関係している可能性が研究で報告されています。日本においては福岡県久山町の住民における研究で、糖尿病とその予備軍の方はアルツハイマー型認知症になりやすいことが示されています。その他の調査で糖尿病の期間が長いこと、血糖コントロールが悪いこと、食後血糖値が高いこと、血糖値の変動が大きいこと、インスリン抵抗性(インスリンの効きに

くさ)が高いこと、自分で処置ができないような重症低血糖を繰り返していることなどが認知症発症の危険要因と示されています。しかし糖尿病をお持ちの方が認知症となる訳ではなく、例えば頭部に外傷を受けたことがある方、うつ傾向で引きこもりなど活動が少ない、対人交流が希薄な方、喫煙などもリスク要因となると考えられています。また高血圧症や脂質異常症も発症を増加させる要因とも言われています。認知症を100%予防する方法は残念ながらまだ分かっていません。しかし報告では、抗酸化作用の多い食物(ビタミンE、ビタミンC、βカロチン、ポリフェノールなど)の摂取、活動的なライフスタイル(身体活動、社会参加、対人交流が多いこと)を生活に取り入れることなどが認知症になるリスクを減らす可能性が示されています。認知症の治療薬も近年開発が進んでおり、早期に投与すれば症状の進行を緩やかにするという報告があります。65歳以上の約15%が認知症でその予備軍と合わせると約800万人と言われており身近な病気となりつつあります。少しでも不安を感じた場合は早めにかかりつけ医に相談しましょう。

／健／康／百／科／

J A 山口厚生連

保健師 福 江 美 加

残暑を乗り切る食事のポイント

今年の夏はとて暑かったですね。その暑さもピークを過ぎて秋が近づくと9月ですが、日中は気温が真夏日となるような暑い日もあります。また、夏の疲れや冷房による体の冷え、日中と夜間の気温差などから体調を崩しやすい、夏バテを起こしやすい季節でもあります。そんなときは、体が元気になる栄養素を摂って、体をいたわってあげませんか？

夏バテ予防の栄養素

【ビタミンA】

暑い時期は食欲が落ち気味。さっぱりした物や冷たい物で済ませるという食生活になりがちです。しかし、冷たい物ばかりだと胃腸の働きが弱まってさらに食欲が落ちるという悪循環になります。ビタミンAは、胃の粘膜を強化し消化吸収を高めます。鰻、人参、にら、海苔、唐辛子、ほうれん草などに多く含まれます。ビタミンAを摂って、胃の働きを助けましょう。

【たんぱく質】

たんぱく質は、血液や筋肉など体を作る主要な栄養素で、筋肉疲労を解消する、持久力をアップさせるなどの働きがあり、体力維持に欠かせません。たんぱく質は肉、魚、大豆製品、卵、乳製品などに多く含まれます。たんぱく質を含む食品を毎食の献立に取り入れ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

【ビタミンB1】

暑い時期は、冷たいめん類やジュースなど糖質の多いものを摂る機会が増えます。ビタミンB1は、糖質を分解してエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果もあります。ビタミンB1は豚肉、玄米、大豆に多く含まれ、特に豚肉はビタミンB1の宝庫です。カレーに使用したり豚キムチにするなど、食欲をそそるメニューに取り入れてみましょう。

【クエン酸】

たくさん汗をかくと、ビタミンやミネラルが失われます。ビタミンやミネラルが不足すると、体がだるいと感じます。クエン酸は、疲労回復、体の酸化防止、ビタミンB1の働きをスムーズにする働きがあります。梅干、グレープフルーツ、レモンなど酸っぱい食品に多く含まれます。たくさん汗をかいたときはクエン酸を含む食材を摂り、疲労を回復させましょう。

体を元気にする栄養素で体力をつけ、元気に実りの秋を迎えたいですね！



■ 理事会だより

7月18日開催

決議事項

- (1) ディスクロージャー誌について
- (2) 臨時総代会附議事項について

報告事項

- (1) 平成30年6月末実績検討について
- (2) JAバンク・JA共済に係る苦情等対応状況について
- (3) 反社会的勢力等との取引排除および疑わしい取引の届出・組織犯罪等の防止に係る対応状況について
- (4) 事務ミス等の発生状況について
- (5) 平成30年度6月末組合員数及び出資口数について
- (6) 余裕金運用に関するリスク情報について
- (7) 平成30年産米8月検査予定について
- (8) 経営所得安定対策の加入状況について

■ 9月青果市場休業日

- ・ 5日(水)
- ・ 12日(水)



ミニテイサービスののご案内

- 9月18日(火) 平生支部管内
- 問い合わせ／営農課 井地 TEL 22-9787

残留農薬検査報告

検査月：7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
アスパラガス	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。
トマト	1	
ナス	1	
きゅうり	1	
合計	4	

カーブミラーを設置！

JA共済地域貢献活動の一環として、平生支所へ来店される皆様の交通事故未然防止の為、カーブミラーを設置しました。



変わるJA 広がる地域のぎずな

監修＝広島大学助教 小林 元

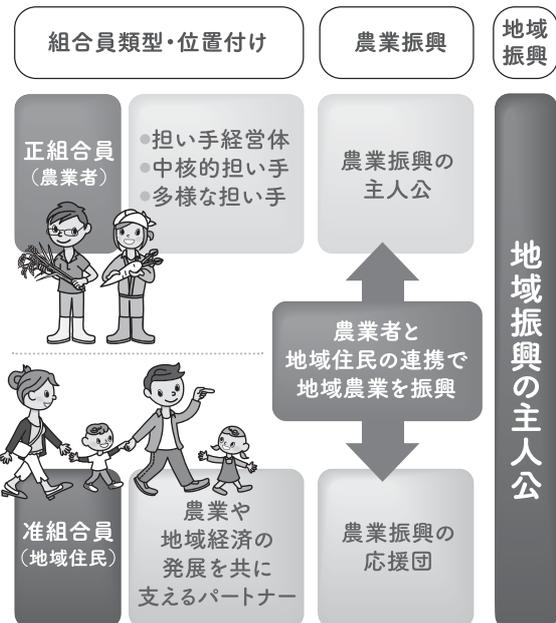
◎ JAの正組合員と准組合員の違いって何？

**Ⓐ 正組合員は農業の主人公、
准組合員は地域を豊かにする協同の仲間です。**

JAの組合員は、農協法の中で、正組合員と准組合員に区分されています。JAの正組合員は、農業を営む人々や農業で働く人々、そして農家の家族の皆さんです。協同の力で豊かな農業を育むと共に、消費者に安全で安心な農畜産物をお届けすることで、わが国の食と農を守り、農業を通じて地域を豊かにする主人公、それがJAの正組合員です。

対して、農業に直接的に関わる人があまりない人々も含めて、だれでもJAの総合事業を利用できるように、准組合員という仕組みがあります。准組合員は、事業を利用するだけではありません。正組合員がつくった農産物を食べる人々でもあり、地域農業を、食を通じて支える大事な仲間です。中には、食べるだけでなく、一緒に農業に関わる准組合員も増えています。

現在の制度では、JAの運営は正組合員が中心となっています。これからは対話を通じて、准組合員の声もJAの運営に反映することが大事になっています。



耕そう、大地と地域の未来。

名湯温泉の宿に2泊ご宿泊 東北新幹線と復路秋田から空路利用で楽々 山口宇部・岩国空港発着

蔵王・田沢湖・十和田湖・奥入瀬
八甲田・自神山地の一度は訪れたい

紅葉のみちのく

ベストハイライト大周遊 4日間

大人お一人様、4名様で1室利用、山口宇部・岩国空港起点(税込)

旅行代金 **お1人様 129,800円**

2名様1室の場合お一人様14,000円(税込)アップ・3名様1室の場合お一人様7,000円(税込)アップ
※この旅行は2名様以上でお申込みください。

旅行出発日 **平成30年10月19日(金)/21日(日)**

- 申込金 30,000円(旅行代金に充当します)
- 募集人員 各出発日45名様(最少催行人員25名様)
- 添乗員 羽田空港から同行いたします。
- 利用航空会社 全日空 利用バス会社 秋北バス
- 締切日 各出発日の20日前(ただし、満席になり次第締め切らせていただきます。)
- 食事条件 朝食3回、昼食4回、夕食3回

コース表	紅葉のスポット	＝貸切バスガイド付き、○入場観光、○下車観光(施設には入りません)、△車中観光	食事
1	山口宇部・岩国空港(7:35~7:45)→羽田空港→東京駅→東北新幹線普通車指定席→郡山駅→紅葉に染まる★蔵王山エコーライン→エメラルドグリーンに輝く○蔵王のお釜→蔵王山麓の名湯・遠刈田温泉(17:30)	露天風呂有 宮城県・遠刈田温泉: 樹屋庵さんざき亭 泊	二併夕
2	ホテル(8:00)=国の特別名勝○日本三景の松島・松島の仏堂○五大堂・国宝○瑞巖寺と○宝物館=世界遺産 中尊寺(○宝物殿・○金色堂・○本堂)=湯の花を多く含む名湯★田沢湖高原温泉(17:30)	露天風呂有 秋田県・田沢湖高原温泉: 駒ヶ岳グランドホテル 泊	朝昼夕
3	ホテル(8:00)=水深423m日本の深さ★田沢湖=エメラルドグリーンに紅葉が映える★至仙湖・秋瀨湖=紅葉の美しい★△八幡平=休屋港 子ノ口港=十和田湖から流れ出る紅葉に染まる★△奥入瀬渓流=△八甲田山麓(霞ヶ湯)=八甲田山を望む紅葉の名所★城ヶ倉渓谷と大橋=青森ねぶたを展示○ねぶたの家ワ・ラッセ=青森市内の豪華シティホテル(17:30)	十和田湖遊覧(60分) 泊	朝昼夕
4	ホテル(8:00)=雄大な景観○千畳敷=白神山地のブナ原生林に行む★青池★鶴頭場ノ池=広大な干拓地○八郎湯=秋田空港→羽田空港→山口宇部・岩国空港(19:15~21:45)	泊	朝昼夕

※ご集合場所・出発時間は出発10日前頃にお届けする最終旅のおしりにてご案内いたします。
※羽田と東京駅の間は、モノレールとJRを利用します。

旅のポイント

- まさに紅葉のベストシーズンに、宮城県・岩手県・秋田県・青森県の紅葉の名所を、ガイド経験8年以上のベテランバスガイドの案内で巡ります
- 遠刈田・田沢湖高原では、露天風呂を備えた名湯温泉ホテルに、青森では県内で最も豪華なシティホテルに宿泊します。
- 紅葉の名勝のみならず、世界遺産中尊寺・松島の国宝瑞巖寺・世界遺産白神山地の麓十二湖の一つ青池と青森ねぶたを展示するワ・ラッセも見学します。
- ご昼食・ご夕食ともに、各地の名物をご用意しています。
- みちのくの名勝をめぐった後、秋田空港から羽田経由で皆様の地元空港に帰る充実した無理のないコースです

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。

本旅行は次の条件に基づきます。

この旅行は(株)農協観光(観光庁長官登録旅行業第939号、以下「当社」といいます。)が企画・募集する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。

その他の旅行条件は、下記によるほか、別途お渡しする取引条件説明書、契約書、確定書面(最終旅行日程表)、及び当社旅行業取扱い募集型企画旅行契約の取扱いによりします。

- 旅行代金に含まれるものとは次のとおりです。
旅行日程に明示した航空・船舶・鉄道等利用交通機関の運賃、旅行日程に含まれる送迎(バス等の)料、旅行日程に明示した観光料(バス料・ガイド料・入場料)、宿泊料(朝食・サービス料、食事の料金・サービス料)、手荷物の運搬料、団体行動中の心付、添乗員付コースの添乗員同行費用、なお、これらの諸費用はお客様のご都合により一部利用されなくても原則として払戻いたしません。
- ご旅行の申込みと契約の成立時期及び旅行代金のお支払いについて
参加お申込みの際、当社所定の旅行申込書にご記入の上、右記の申込金をお支払い下さい。お申込金は旅行代金お支払い込みの際返金させていただきます。

お電話等での申込みの場合は、お申込み翌日から起算して3日以内に申込書と申込金を提出していただきます。旅行契約は当社が予約承諾後、申込書と申込金を受理したときに成立するものとします。旅行代金は、旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日目に当たる日までにお支払い下さい。

〈国内旅行〉

取消日	取消料
旅行出発日の前日より起算して21日前まで	無
旅行出発日の前日より起算して20日～8日前まで	旅行代金の 20%
旅行出発日の前日より起算して7日～2日前まで	旅行代金の 30%
旅行出発日の前日	旅行代金の 40%
旅行開始当日	旅行代金の 50%
旅行開始後及び無断不参加	旅行代金の 100%

●旅行条件の標準 この旅行条件は平成30年6月1日現在の運賃料金を基準としています。

旅行のお問い合わせ・お申し込みは

山口県知事登録旅行業第2-115号
受託販売
JA南すおう旅行センター
TEL 0820-22-3922
山口県東川町中央3-16-1
総合旅行業務取扱管理者/西川佳男

旅行企画・実施 左記JA管外の皆様のお問い合わせ・お申し込みは

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社 農協観光
山口支店 TEL 083-973-3268
〒754-0002 山口県山口市小郡下郷2139番地
総合旅行業務取扱管理者/日高直人・河本直明
営業時間 月～金:午前9:00～午後5:30 土・日・祝祭日:お休み

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う支店の取扱いに関する責任者です。このご旅行に関してご不明な点がございましたらご連絡の上記の取扱管理者におたずね下さい。

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 0820-2219000
FAX 0820-2217549
(株)山口県農協印刷

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♪

▼スピランサス[たまごぼーる]
キョウ科の花ですが、
ちよっぴり変わった花姿で、
「目玉の親父」と
親しまれています♪

▲ヒポエステス
和名「ソバカスウ」
細かい斑の入った葉を
観賞します。白・ピンク・赤の3色です♪

ヘレニウム[ダコタ]▶
和名「ダンゴギク」
麦わら帽子のような花姿や
花びらのウェーブも愛らしい♪

アフリカンマリーゴールド▶
[パニラ、タイザン]
おまんじゅうのような形をした花は
花弁がびっしり詰まっています。

各種体験などイベントも必見です! ※詳しくは0820(24)1187まで

◎9月8日(土) ガーデニングセミナー「秋に咲かせるための剪定の仕方」
講師◆Green's Garden店長 岡本 康志 時間◆13時30分~15時 ※要予約

◎9月22日(土)~9月24日(月)「秋を感じる寄せ植え体験」
時間【午前の部】10:00~12:00【午後の部】13:00~15:00 料金◆1,500円~

秋、花のシーズンの到来です。

携帯メール配信▶