



# JAあそだより

平成22年 2月



冬の阿蘇山中岳



## ■今号12ページ主な内容

- 祈願祭・仕事始式
- 各種大会・コンクールでJA阿蘇が快挙!!
- 各生産部会で研修会・総会・反省会
- あそっ子スクール閉校式 ほか

## ▲阿蘇農業協同組合

本所 〒869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地387-5  
TEL 0967-22-6111/FAX 0967-23-1088

平成22年の祈願祭・仕事始式  
中尾雄二組合長が訓示



仕事始式で訓示する  
中尾雄二組合長



仕事始式に臨んだJA阿蘇職員のみなさん

平成22年新年の「祈願祭・仕事始式」が1月6日、本所前駐車場で行われました。

中尾雄二組合長は、「政権交代やWTO等の問題で、今年も日本農業は目が離せない状況であるが、

我々が出来ること、農業団体で出来ることを今後も続けたい。JA阿蘇は昨年、事業改革を進めた中で新たな課題も浮き彫りになったが、職員が自分の言葉で組合員に伝え、今まで以上に組合員と接点を持つことが非常に大事になる。協同組合の原点としてJAを心のよりどころとして、組合員から必要とされるJAになれるように財務基盤を強化して、力強く前に進みたい」と、力強く訓示を行いました。

今年3月下旬オープン  
JA阿蘇「阿蘇町給油所」

昨年12月10日、JA阿蘇の阿蘇町給油所新築工事の起工式が、阿蘇市内牧の建設予定地で行われました。これまでJA阿蘇が合併前の単協時代に組合員の利便性のためのSSとして、小規模なSSが数多く建設されてきましたが、設置後25年以上経過しており、施設の老朽化と地下タンクの漏洩の危険性を回避するため、2004年より計画されていたものです。配送についても、合理化を行う予定で、旧阿蘇町管内(現在3SSから配送)の配送を賄う計画とな

ついでいます。

新給油所は延べ面積630平方mで、同時に4台の給油が可能でセルフ式給油所となります。価格においても、民間に負けない低価格設定を予定しています。

総事業費は約1億円で、工事は3月中旬完成の下旬オープンを目指し進められています。

起工式当日はJA役員や経済連、建設業者ら約60人が出席。神事では、中尾雄二組合長や佐藤義興阿蘇市長が玉串をささげ、工事の安全を祈願しました。そして中尾組合長が「かねてからの夢が叶った。地域のためになるSS。地域のためになるJAを最終目的としている」とあいさつしました。



関係者ら60人が出席した起工式

表紙写真の説明

阿蘇に住む人々に限らず、JA阿蘇のシンボルとも言える「阿蘇山」。阿蘇五岳を中心にした中央部の山々をそう呼んでいますが、広くは外輪山や火口原をも含めた呼び名です。

しかし、何と云っても一般に「阿蘇山」と言えば、中岳火口を指しています。今の季節、白く残雪が残る荒々しい山肌の火口から、鳴動とともに激しく噴煙を噴き上げる様子は、自然の力強い生命力を感じさせてくれます。



阿蘇町給油所建設予定地

熊本県家の光大会で  
JA阿蘇が「熊本中央会」及び  
「家の光協会」表彰を受ける



表彰を受けるJA阿蘇代表の室原昭博事務

「文化と協同の力で、守ろう暮らしと地域、かなえようみんなの夢」を大会スローガンに、第57回熊本県家の光大会が1月14日、宇城市のウイングまつばで開かれました。

大会にはJA阿蘇をはじめ、県内JA女性部・愛読者ら650人が参加しました。

オープニングセレモニーのオペラ二重唱、主催者挨拶などが行われた後、表彰が行われました。JA阿蘇は、JA熊本中央会表彰「ちやぐりん8月号特別運動優績」及び家の光協会表彰「地上普及功労者」の2部門で表彰をされ、JA阿蘇代表の室原昭博事務に表彰状

と記念品が贈られました。

その後、ちやぐりん読書感想文全国コンクール優秀作品の朗読や、家の光記事活用体験発表が行われました。体験発表では、JAくま女性部の早田生子さんが「家の光を女性部グループ活動、食農教育、

窓口ロールプレイング県大会  
小国郷中央支所の井美穂職員と  
宮崎哲也金融課長チーム



井美穂職員(左)と宮崎哲也課長

JA阿蘇が3年連続「最優秀賞」

JA窓口での対応技術を競う「JAバンク熊本窓口ロールプレイング大会」(JAバンク熊本主催)が1月16日、宇城市のウイングまつばで開かれ、JA阿蘇代表の小国郷中央支所の井美穂さんと宮崎哲也金融課長のチームが最優秀賞に輝き、JA阿蘇は、一昨年、

福祉サービ스에積極的に活用し、愛読者の家庭での実践や地域活動へ発展させたことなどを発表し、最優秀賞に輝きました。

記念講演では、上方落語協会理事の桂文福師匠が講演を行いました。

昨年、そして今年と3連覇を達成しました。

大会には県内各地の11JAの代表チームがテラー役と上司役で出場。お客様役は主催者側で行うため、実際の窓口対応に近くテラー役も緊張しながらの演技を行いました。

テラー役の井さんは定期積金の新商品の提案や教育ローンについて、お客様役(農林中金職員)に分かりやすくはつきりとした口調で説明を行いました。

井さんは「金融課をはじめ周りの皆様のご指導とサポートがあったお陰で、このような賞を頂けたと思います。この経験を窓口業務に活かして頑張りたいです」と最優秀賞の喜びを話していました。

また、上司の宮崎課長は「JA阿蘇がこれまでの2連覇の中で、今回の出場は本人はもとより窓口リーダーも大変だったと思うが、

限られた時間の中で本当によく頑張った。競技では普段どおりの発表ができ、終わったときは本当に安心した。その中で最優秀賞の発表があった時は鳥肌が立つほどの感激と喜びを感じた。本人の頑張りは勿論、JA阿蘇の窓口リーダーをはじめ、小国郷中央支所の金融担当職員が一丸となって大会に向けてサポートして取り組んだ成果である。今後はこの頑張りを窓口業務に実践することが重要で、必ず実践できると期待する」と感想を述べていました。

窓口対応と店舗美化チェックで  
阿蘇町中央支所が県下第1位に



阿蘇町中央支所職員のみなさん

平成21年度より農林中金は「窓口対応と店舗美化チェック」を実施し、阿蘇町中央支所が1位に輝きました。これは、店舗のイメージアップを図ることにより、顧客に安心感と信頼性を提供することが目的で、今回が初めての実施となりました。

県内のJA単位で窓口リーダー、サブリーダー等が全店舗のチェックを行い、各JAの最優良店舗を選出し、県下3ブロックに区分し、各JAの最優良店舗を農林中金の職員がチェックを行い、阿蘇町中央支所はブロック代表に選出されました。

その後、各ブロックで選出された店舗の中でも阿蘇町中央支所は1位に選出され、1月16日、窓口ロールプレイング県大会の会場では表彰を受けました。



県内JAの中で最優良店舗となった阿蘇町中央支所

窓口対応・店舗美化チェックは、「店舗のイメージ」「入店時の対応」「ロビー全体」「職員全般」「テラー（窓口職員）の対応」の5つに分野で22のチェック項目に基づき実施されました。

表彰式で荒木秀孝阿蘇町中央支所長は「来店されるお客さまに安心感と信頼を高めて頂くために、貯金窓口の職員だけでなく、阿蘇町中央支所全職員がおお客様への挨拶・声かけと店舗内外の清掃等を協力してくれた」と受賞の喜びを述べていました。

また、蔵原鈴子本所貯金融資課長も「今後も利用者を選ばれる地域の金融機関を目指し、お客様の目線に立って、さらに窓口対応と店舗美化に心がけて欲しいと思います」と抱負を述べていました。



「お客様目線」に立った窓口対応と店舗美化に心がけている阿蘇町中央支所ロビー

# 地元の食材を生かして 15品を作る お正月料理の 講習会



写真＝15品の正月料理と参加した部員さん

正月料理の講習会が12月11日、南阿蘇村で行われました。当日はJA阿蘇女性部白水・長陽・久木野支部の部員約20人が参加。15品のメニューを調理しました。この料理講習会は、部員同士の交流を目的に、夏と冬の年2回開催されています。

食材には地元野菜が使われています。担当職員は「この講習会で腕に磨きをかけ、正月に向けてしっかり準備してほしい」と話していました。参加した部員さんは「例年、違う品揃えが作れて、毎年楽しみにしている」と話していました。

「フットワーク軽い産地」実現を  
南部イチゴ部会役員研修を行う



徳島県の産地を視察する南部イチゴ部会役員

J A阿蘇南部イチゴ部会は12月3・4日、関係市場や量販店を訪問する部会役員消費地訪問および産地研修を、関西・四国地区にて行いました。この研修は同部会の目標でもある「フットワークの軽い産地作り」を実現するための一環として実施されたものです。

現在、南部イチゴ部会ではレギュラー訪め中心で出荷を行っていますが、春先の単価安が全体の単価を引き下げる要因となっています。そこで今回、販売アイテムを多数揃え、消費地のニーズに細かに対応するため2008（1パック）での出荷も行い、関西地区でも高

評価を得ている徳島県の産地を視察し、販売アイテムの取り組みなどについて意見交換を行いました。

山辺達也部会長は「今回の視察で消費地のニーズに応えられる販売アイテムの確立と産地対応を整理したい」と、今後の産地づくりに対して意気込みを話していました。

品質向上で収益増を  
一の宮りんどう部会反省会

J A阿蘇一の宮りんどう部会は12月4日、2009年度産反省会を阿蘇市で開き、部会員や行政・市場・J A関係者ら40人が出席しました。

井野武美部会長は「今年度は箱単価が前年比1.5%と前年度を大きく上回り、出荷ケースで（同比）1.43%と収量ともに伸びた。また、次年度はポリariumアップと花痛みの少ない品物で単価を上げていくよう努力しましょう」と挨拶しました。

同年は、前年に比べ農家戸数で100%、栽培面積100%、販売金額は4300万円で163%と前年を大きく上回りました。

販売担当の大申洋介職員は「次

県下ナンバー1の実績  
アスバラ部会反省会・総会

アスバラ部会は12月7日、2009年反省会および総会を阿蘇市で開き、部会員や行政・市場・J A関係者ら100人が出席しました。

09年は、前年に比べ農家戸数で108%、栽培面積で117%、出荷数量で120%、販売金額で120%、平均単価で100%と前年並みの実績を上げました。

年度からは、部会の出荷計画を速やかに市場等に連絡し、有利販売に努めたい」と抱負を語っていました。

また、反省会では関係機関より今年の情勢報告等も行われました。



関係者ら40人が出席した一の宮りんどう部会反省会

笹原光司部会長は「販売面では経済連青果物コントロールセンターをフルに活用し、県下ナンバー1（ワン）の実績を上げることができた」と挨拶。市場関係者からも「とても元気がある部会で、消費者のニーズに応じた出荷がある」と高く評価する祝辞がありました。指導員の柚上隆之助職員からは、今年度の反省点問題点や次年度へ向けた改善点の説明が行われました。

09年の表彰も行われ、J A表彰総販売高部門を笹原順子さんが受賞しました。その他の部門は次の通り。

▽総販売高部門 笹原憲治、西村豊治、室治夫▽栽培技術部門 山部修、西村スイ子、佐藤春生▽技術躍進部門 渡辺靖昭、御アグリ、田端秀吉▽新人賞部門 清田一也



挨拶をする笹原光司部会長

前年実績を大きく上回る  
波野花卉部会反省会



関係者ら36人が出席した反省会

J A阿蘇波野花卉部会は12月9日、2009年反省会を阿蘇市で開き、部会員や行政・市場・J A関係者ら36人が出席しました。

09年は出荷数量で50万本、前年に比べ11.8%と前年を大きく上回りました。佐藤徳雄部会長は「夏場の高単価の影響により、昨年の実績を大きく上回る結果となった。次年度は本年度以上の長期栽培に努めたい」と抱負を語っていました。

また、市場関係者は「前売り情報を通してもらい、有利販売に努めたい」と挨拶しました。担当の笹原祥樹指導員は「次年度の栽培計画を早めに立て、計画的栽培に努めて頂きたい」と話していました。

販売金額で134%増  
次年度へさらに意圖統一を  
中部ミニトマト部会総会



挨拶をする白石志幸部会長

J A阿蘇中部ミニトマト部会は12月18日、2009年反省会及び総会を阿蘇市で開き、部会員や行政・市場・J A関係者ら45人が参加しました。

09年は前年に比べ、出荷数量で109%、販売金額で134%、平均単価で123%と前年を大きく上回る実績を上げました。

白石志幸部会長は「今年度は品種転換を行ったことで、し玉・M玉中心の安定生産ができ、パック出荷2割による販売高アップ、平均単価アップに取り組み、販売高で前年対比134%の数字となった」と挨拶しました。続いて、本年産の

販売情勢、実績、栽培経過・問題点、反省点等が各担当職員より報告があり、部会員での検討が行われました。そして次年度は市場と連携を図り、有利販売を目指すことを確認しました。

最後に指導員の平野伸太郎職員が「計画や目標を今月中に定め、余裕を持った栽培準備を行い、不安に思うことは何でも相談に来てください」と会を閉めました。

次年度目標を確認  
中部ミニトマト部会反省会・総会



挨拶をする森部会長

J A阿蘇中部ミニトマト部会は12月22日、2009年反省会及び総会を阿蘇市で開き、部会員や行政・市場・J A関係者ら120人が出

席しました。09年は出荷数量で80万ケース(4キロ)、前年に比べ11.5%、販売金額で7億7千万円、11.2%と前年を大きく上回りました。

森正義部会長は「販売高は前年を大きく上回ったが、平均単価が対比98%と下がり、課題を残す年であった。次年度は品種も大きく変わり、部会員には希望の年となるでしょう」と挨拶。

次年度部会生産目標として、部会平均で10a当たり10t、総出荷量85万ケース(4キロ)を目指すことを確認しました。

市場関係者は「シーズンを通して安定した供給を頂き、消費地としては大変ありがたい。また、品質的にも安定しており、夏場のトマトの消費拡大に大きく貢献できたものと考えております」と評価しました。

09年の表彰も行われました。

- ▽総販売高部門 小代輝義・山本義輝・日隈忠治・甲斐澄雄・室恒和
- ▽反当収量部門 後藤修・村上義彦・藤井渡・甲斐澄雄・北里栄治
- ▽努力賞 岩下恒也・森賢一・和田義教



# 水田農家の皆さんへ！

## 戸別所得補償制度モデル対策が4月からスタートします。

自給率向上のポイントとなる麦・大豆・米粉用米・飼料用米などについて、簡単で分かりやすい助成体系の下に生産拡大を促す対策と、水田農業の経営安定を図るために、恒常的に赤字に陥っている米に対して補てんする対策をセットで行います。

### 自給率向上事業（水田利活用自給力向上事業）

#### 交付単価（全国一律）

「捨て作り」には交付されません。収穫や出荷を行うことが必要です。

対象作物	単価（10アール当たり）
麦、大豆、飼料作物	35,000円
新規需要米（米粉用・飼料用・バイオ燃料用米、WCS用稲）	80,000円
そば、なたね、加工用米	20,000円
その他作物（都道府県単位で単価を設定）	10,000円程度
二毛作助成（主食用米と戦略作物又は、戦略作物同士の組み合わせが対象）	15,000円

※ 戦略作物とは、麦、大豆、飼料作物、新規需要米、そば、なたね、加工用米です。

◎交付対象者は、交付対象作物を生産する農業者・集落営農組織で、米の生産数量目標の達成に関わらず助成。調整水田等の不作付地は助成対象外。

### 米のモデル事業（米戸別所得補償モデル事業）

#### 交付単価（全国一律）

主食用米（酒造好適米、種子用米を含む）への助成です。

定額部分 （10アール当たり）	15,000円 当年産米の販売価格いかに関わらず交付
変動部分 （10アール当たり）	22年産米の販売価格が、過去3年間の平均販売価格を下回った場合に、その差額を基に算定

◎交付対象者は、「生産数量目標の範囲内」で主食用米を生産した販売農家・集落営農のうち、水稻共済への加入者又は21年度での出荷・販売実績がある方。

◎交付対象面積は、主食用米の作付面積から、自家用米等分として一律107アールを差し引いた面積。

### 加入申し込み・支払時期

交付金を受けるためには、加入申請書、交付申請書等の提出が必要になります。交付金は、**国から農業者が指定した口座に直接支払います。**

加入申し込みは4月～6月、交付金の支払いは、12月～翌年3月になります。

#### 【お問い合わせ先】

九州農政局消費・安全部地域第四課（電話：0968-25-2137）  
九州農政局阿蘇統計・情報センター（電話：0967-32-2510）  
又は、最寄りの水田農業推進協議会（市町村、JA）までご連絡下さい。

大豆とトマトの収穫を体験

# JA阿蘇 「まるごとあそっ子スクール」 閉校式

「トマトと大豆のシチュー」など  
楽し〜い料理教室もあったよ!

12月12日、「まるごとあそっ子スクール」の閉校式が行われました。今回は管内小学校の行事と重なったため15人の参加となりました。

閉校式前に料理研究家の池部美恵子さんの料理教室が行われました。あそっ子たちと一緒に「トマトと大豆のシチュー」「鍋蒸しパン」など4品目を作りました。あそっ子らはレシピを見ながら、リンゴやトマトを器用に切って調理をしていました。



鍋蒸しパン作りでは、鍋ひとつで簡単にできることとあって、蒸しあがったパンをみて「おいしそう!」と歓声が上がりました。できあがった料理はあそっ子と職員との食事会で食べ、お互いの交流を深めました。

食事会の後に閉校式が行われ、校長先生の中尾雄二組合長から「たくさんの思い出ができましたか。来年もまた参加してください」とあいさつがありました。そして、生徒のあそっ子1人1人に修了証書が手渡されました。あそっ子たちは「キャンプが楽しかったよ。また来年参加します」と笑顔で話していました。

中尾校長先生から  
修了証書の授与



自分たちで作った  
料理だから  
「美味し〜い!」



JA阿蘇の皆さんと、あそっ子の記念撮影



# JAマイカーローン

輪 輪  
 スプリング  
 キャンペーン  
 2010

2/1月 3/31水

おトクが  
 いっぱい!

キャンペーン金利  
 年2.1%  
 (固定金利型)

2月1日現在の店頭金利は  
 年5.0%以内、各JAで異なります

キャンペーン期間中、JAで「マイカーローン」を申し込まれた方に  
 キャンペーン金利を適用いたします。

- 表示金利は、平成22年2月1日～平成22年3月31日にお申込みいただき、かつ平成22年4月30日までにお借入れされた場合の適用金利です。(お申込み時が実行時のいずれか低い方の金利が適用されます。)
- 適用金利は金融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。JAへご確認下さい。

## JAマイカーローン商品概要

ご利用 いただける方	●組合員または組合員になれる方 ●勤続(営業)年数および地区内居住年数が1年以上の方	●借入申込時年齢18歳以上、最終償還時71歳未満の方 ●年収が150万円以上の方
お使いみち	●自動車・バイク購入(中古車を含む)、点検・修理、車検、購入に付帯する諸費用、共済(保険)掛金に必要な資金、他金融機関等の自動車資金の借換に必要な資金(営業用自動車は対象外とします)	
お借入限度額	500万円以内(1万円単位)とします(所要金額の範囲内)	
お借入期間	6ヶ月以上7年以内	
保証人・担保	原則不要 20歳未満の借入者は法定代理人を連帯保証人とします	
ご返済方法	元利均等返済で次のいずれかの方法 ① 毎月払い ② 毎月払い+半年払い ③ 半年払い ※③については農業者のみとします	
保証料	JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけます。保証料が別途必要となります。 期本県農業信用基金協会の場合(正組合員:年0.55% 准組合員:年1.10% 一括前払い)	

「JAとの取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ(ご利用に際しては、組合員加入のための出費が必要となります。)

- ローンのご利用は、JA所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。●ローン商品の詳しい内容については、店頭にお問合せをお願いしております。
- 店頭にて返済額の計算を受けております。●審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
- JAマイカーローンをご利用中に、繰上げ返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途JA所定の手数料(最大5,250円税込)が必要となる場合があります。詳しくは、JAにお問い合わせ下さい。

お問い合わせ・ご相談は、お気軽に最寄のJA窓口へ

# JA 阿蘇

インターネットからのお申込は  
 JAバンク熊本ホームページへ!!

▶▶▶ <http://kumamoto.jabank.org/>

JAバンク熊本

はじめてみませんか?  
確定申告はe-Taxで!

## 特典

## 平成21年分の所得税の申告をe-Taxで提出すると…

## 特典1

## 最高5,000円の税額控除を受けることができます!

本人の電子署名及び電子証明書を付して、期間内（平成22年3月15日まで）にe-Taxを利用すると、所得税額から5,000円（その年分の所得税額を限度）の控除が受けられます。

（注）平成19・20年分の確定申告書提出時に、すでにe-Taxを利用して控除を受けられた方は対象になりませんのでご注意ください。

## 特典2

## 医療費の領収書や源泉徴収票等の提出又は提示を省略できます!

医療費の領収書や給与所得の源泉徴収票等の一定の書類は、e-Taxを利用して書類の記載内容を入力して送信することで、その書類の提出又は提示を省略できます。

なお、内容確認のため、確定申告期限から3年間、提出又は提示を求めることがあります。

## 特典3

## e-Taxで申告された還付申告は早期処理（概ね3週間で還付）しています!

## 参考に

e-Taxは、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」でもご利用いただけます。このコーナーを使って申告書を作成すると、税額等は自動計算されますので、計算誤り等がない申告書を作成することができます。

e-Taxで提出していただくには、次の準備作業が必要です。

## ステップ1…電子証明書の取得

手軽に取得できる電子証明書は、「公的個人認証サービス」に基づく「住民基本台帳カード」です。市町村役場の窓口で「住民基本台帳カード」の交付申請を行ってください。その際、電子証明書発行申請も行ってください（印鑑を忘れずに）。なお、手数料は1,000円（電子証明書500円を含む。）です。

## ステップ2…利用者識別番号等の取得

利用者識別番号の取得は、「e-Taxホームページ」の「開始届出」のメニューから取得することができます（オンラインで申請すれば、利用者識別番号がその場で取得できます。）。

## ステップ3…ICカードリーダーライタの準備

自宅で利用する場合には、ICカードリーダーライタの取得と設定が必要です。ICカードリーダーライタの取得については、住民基本台帳カードを取得する際、窓口で確認してください。

ステップ1まで準備された方で、ステップ2以降の作業がお分かりにならない方や、パソコン操作が不慣れな方は、お気軽に税務署まで連絡してください。

税務署では、そのような方々へのサポートを行うための体制を整えていますので、遠慮なくお申し出ください。

連絡先 阿蘇税務署 総務課 0967-22-0551（音声案内で「2」を選択してください）

## 理事会・監事会報告

### ■平成21年度第11回理事会

日時 平成21年12月17日午後3時

場所 熊本交通センターホテル

1. 開会

2. 組合長挨拶

3. 協議事項

委員会報告(経済専門委員会)

11月末実績報告について

1) 平成21年度上半期監事監査報告について

2) 貸出金及び平成21年度畜産近代化リース事業  
借受申請について

3) 平成22年産特産米の取り組みについて

報告事項

1) 平成21年度JA共済コンプライアンス点検結果および  
改善方針の概要について

2) 年末年始の業務等について

3) 仕事納めに伴う支所巡回並びに新春の年賀について

4) 平成21年度導入家畜種別監査実施要領について

5) 1月理事会開催日程変更について

6) 阿蘇町給油所セルフ入札結果について

7) 固定資産取得(大豆コンバイン・格納庫)に伴う  
入札結果について

8) 家畜導入事業貸付契約の保証人について

4. 閉会

### ■平成21年度第12回理事会

日時 平成22年1月27日午後1時30分

場所 一の宮中央支所会議室

1. 開会

2. 組合長挨拶

3. 協議事項

委員会報告(金融共済専門委員会・債権管理委員会)

12月末実績報告について

1) 全国監査機構決算期中監査報告書について

2) 平成21年度上半期監事監査回答について

3) JAマイカーローン(インターネット専用)の導入に伴う  
金利設定について(案) ↗

4) マイカーローン金利の改正について

5) 農業生産資金(農機具購入)及び農機ハウスローン  
金利改定について(案)

6) 共済規程の一部変更について(案)

7) 金融円滑化法に係る対応について

8) 農産物(米、麦、大豆等)販売代金仮渡要領の  
改正について

9) 建設委員の選任について

10) 旧尾ヶ石店舗・購買倉庫・給油所解体工事及び石垣工  
事について

11) 出資減額申込みについて

12) 平成21年度資産査定要領(案)並びに事務要領(案)  
について

13) 貸出金について

14) 事業推進を助成した奨励金支給について

報告事項

1) 資格取得状況について

2) 役員の事業所・施設等巡回について

3) コンプライアンス研修について

4) 稲作指導の対応について

5) 肉用牛肥育経営安定対策事業(マルキン事業)  
に関する報告について

4. 閉会

### ●平成21年度第8回監事会

日時 平成22年1月15日午後2時30分

場所 本所2階第1会議室

1. 開会

2. 挨拶

3. 議題

1) 平成21年度導入家畜等種別監事監査実施について

2) 監事会研修会について

3) その他

①JA全国監査機構期中改善指示書について

②平成21年度期末監事研修会について

③各種手当について

4. 閉会

## JA阿蘇職員異動のお知らせ

氏名	新 辞 令	発令年月日	旧 辞 令
行 部 浩	営農部畜産課小国地区 主任兼畜産係小国地区担当	平成22年1月1日	営農部畜産課畜産係小国地区担当
桂 美 和	西原中央支所購買課 西原給油所係	平成22年1月25日	久木野中央支所久木野給油所係
穴 見 優 子	小国郷中央支所金融課金融係 (課長待遇)	平成22年2月1日	小国郷中央支所金融課 小国機械化店舗長(課長待遇)
清 原 陽 一	阿蘇町中央支所購買課黒川給油所 長兼阿蘇町中央支所金融課 黒川機械化店舗長	平成22年2月1日	阿蘇町中央支所購買課黒川給油所長
松 本 博 美	阿蘇町中央支所金融課金融係	平成22年2月1日	阿蘇町中央支所金融課 黒川機械化店舗長



Dr. やまさん

お知恵拝借

# 不眠への対処法



日本人を対象にした調査によれば、**5人に1人が「睡眠で体調が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。**加齢とともに不眠が増加します。**60歳以上の方では約3人に1人が睡眠問題で悩んでいます。**そのため、通院している方の**20人に1人が不眠のため睡眠薬を服用しています。****不眠症は特殊な病気ではありません。**よくある普通の病気なのです。

## 就寝・起床時間を一定にする

睡眠時間は体内時計で調整されています。週末の夜更かしや休日の寝坊、寝癖のしすぎは体内時計を乱すのでご注意ください。平日、週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床する習慣を身につけることが大事です。

## 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇〇時間寝たい！」と目標を立てないでください。どうしても眠気がないときは思い切って起床から出てください。起床にしている時間が長すぎると倦怠感が続きます。日中に眠気があるときは午後3時前までに30分以内の昼寝をとると効果的です。

## 太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。光を浴びてから14時間目以降に眠気が生じてきます。早朝に光を浴びると夜寝付き時間は早くなり、翌朝早く起きられるようになります。すなわち「早寝早起き」ではなく「早起きすることが早寝につながる」のです。逆に朝に強い照明を浴びすぎると体内時計が遅れて早起きが早くなります。

## 適度の運動をする

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。運動は午前よりも午後に行く。汗をかく程度の運動をするのがよいようです。激しい運動は刺激になって寝つきを悪くするため逆効果です。短時間の集中的な運動よりも、負担にならない程度の有酸素運動を長期間継続することが効果的です。

## 自分箇のストレス解消法を

ストレスは喉のりによって大敵。音楽、読書、スポーツ、旅行など、自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

## 寝酒はダメ

お酒は睡眠にとって百害あって一利なし。特に寝酒は禁物です。寝酒をすると寝付きが良くなるように思えますが、効果は短時間しか続きません。飲酒後は深い睡眠が減り、早朝覚醒が起きてきます。お酒は楽しむもの。不眠対処に使ってはいけません。

## 寝る前コラックスタイムを

睡前に副交感神経を活性化させることが良眠のコツです。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラックスする時間をもって心身の緊張をほぐします。半身浴は心臓への負担も少なく、副交感神経を優位にさせ、睡眠の質を向上させてくれることが分かっています。

## 就寝・起床時間を一定にする

睡眠覚醒は体内時計で調整されています。週末の夜更かしや休日の寝坊、寝癖のしすぎは体内時計を乱すのでご注意ください。平日、週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床する習慣を身につけることが大切です。

## 快適な寝室づくりを

眠りやすい環境づくりも重要なポイントです。ベット、布団、枕、着脱などは自分に合った者を選びましょう。温度や湿度にも注意が必要です。睡眠のための室温は20℃前後で、湿度は40%～70%くらいに保つのが良いといわれています。

## 資料 e-ヘルスネット

厚生労働省が一般の方を対象に正しい健康情報をわかりやすく提供するために開設したサイトです。

どうしても不眠が治らないうときは専門医に相談をしましょう。不眠症は**精神科**や**心療内科**で扱います。精神科へ行くのは気が重いという方はまずかかりつけ医に相談してみるといいでしょう。病院を受診して不眠について相談するだけでも不眠恐怖は和らぎます。大切なのは、眠れないことを一人でよくよく考え込まないこと。その心配する気持ちそのものが、不眠を悪化させるだけではなく、こころ(うつなど)やからだ(ストレス性疾患など)に影響を与えてしまうということです。



# 熊本県厚生連診療所

所長 中山 茂樹

TEL 096 (328) 1250 FAX 096 (328) 1258

