

よつば

9 2021
SEPTEMBER
No. 67

大地育み、幸せつなぐ
JA会津よつば
<https://aizuyotuba.jp>



全國1位で
恩返し

03 特集 青年の主張と南郷トマトその関係

06 トピックス

- 10 自己改革
—会議のペーパレス化—**
- 11 農業大学
インボイス制度登録申請受付開始**
- 12 コメナルド画伯が行く！
願成寺編**

- 13 暮らしの味方 高田厚生病院
新型コロナとこころの健康**
- 14 みんなの広場**
- 16 チャレンジクロスワード
組合員資格確認のお知らせ**



理事会だより

※全議案可決承認されました

第7回 理事会 8月26日開催

- 議案第 1号 次期役員改選に伴う役員定数区割について
- 議案第 2号 福島県農業信用基金協会への増資について
- 議案第 3号 令和3年産米集荷販売方針の設定について
- 議案第 4号 信用事業事務取扱手数料徴収基準の一部改正について
- 議案第 5号 農林中央金庫への永久劣後ローンの参考金利変更について



広報誌8月号のわしは
ここにいましたぞ！
9ページ左上



今月もこのコメナルド画伯
を探してね！



特集 青年の主張と 南郷トマト係

昨年、JA青年の主張全国大会で優勝した
青壮年部只見支部の吉津紘二さん。
オールドルーキーと題し、
挫折を乗り越え就農するまでの歩みを
発表し、ストーリーが評価されました。
その吉津さんについて紹介します。



1. 第67回JA全国青年大会青年の主張で最高賞のJA全中会長賞を受賞。当JA管内の受賞は初めての快挙。2. 吉津さんの育てる南郷トマト。ハウスでは受粉バチが受粉の手伝いをしている。赤く色づく前に収穫をするのでカラーチャートを参考にしながら作業を行う。3. 吉津さんと昔から親交のある只見営農経済センターの渡部秀人主任。発表だけではなく栽培方法を相談するなど普段から信頼しあう仲だ。

トマトと出会つて

人生が変わりました

◎農業を始めて苦労したこと

引きこもりがちだった日々から日の当たる生活へと変わったのは12年前。地元の先輩から声をかけてもらったのが始まり。就農して今年で8年目となつた。

◎発表することになつたきっかけ

青壯年部の一員となつて、只見支部の副委員長や先輩方から「次は紹二だな!」と推薦されたのがきっかけです。トマトを育てたい!と思わせてくれたみんなへ、恩返しの意味も込めて発表することを決めました。

◎これから抱負

2年目の秋は雨が多かつたせいか収穫が思うようにいかず悩んでいました。天候のせいだと思つていましたが、先輩のトマト畑を見せてもらひ、立派なトマトがたくさん育つていて自分の技術不足を痛感しました。そして栽培方法を勉強し直した今振り返ると、苗を植えるときに栄養不足で弱つていたんだと思ひます。

◎農業を通しての喜び

テーマは自由でしたが、新型コロナの影響で初のウェブ発表となり少し戸惑いました。表現の仕方や方言を交えての練習に力を入れました。練習には、副委員長や幼い頃からの顔見知りである只見當農経済センターの渡部秀人さんが付き合つてくれて、とても心強かったです。

そしてやつぱり、やりがいを感じるのは消費者の方から「おいしい」と直接言われたときです。もっとおいしいトマトを作つて、南郷トマトのファンを増やすぞ!という気持ちになります。

私は南郷トマト生産組合や青壯年部の方たちの、熱意や団結力に刺激をもらいました。何事も自ら行動しなければ始まらないと思います。作りたい作物を作つている人たちや熱意のある人たちに会える場所へ行き、刺激をもらつことが大切だと思います。

◎最後に就農に踏み込めない方へ一言

一番うれしかつたのは、憧れているトマト農家の先輩が畑を見にきたとき「紹二」、150点だ」と言つてくれたことです。その一言はとても重く、やつと認めてもらえたような気がしました。普段あまり褒めない方からの言葉だったのです、とくに印象に残っています。

お待ちかね! あぐりのオリジナルソフト!!



コーヒーゼリーソフト
価格450円

あぐりのプリンソフトクリーム

価格500円



桃ソフトクリーム
価格600円

あぐりかふえCsの定番スイーツであるたまごプリンとベこの乳ソフトが夢の「コラボ」。なめらかで濃厚なソフトとプリンが同時に味わえるリッチな風味のソフトクリームです。

ほろ苦い「コーヒーゼリーをクラッシュし、その上にベこの乳ソフトを乗せました。風味豊かなソフトの甘さとさっぱりしたゼリーのほろ苦さは相性バツチバツ!

これから秋に向けてりんごやぶどうを使用したソフトクリームも考案中です。乞うご期待♪
秋のおでかけには是非お立ち寄りください。

来店の皆さんに
キューブ米をプレゼント▶



▼特設ブースには
GAP認証を受けた
会津産の農産物が
並びました



▼県産海産物加工品も
勢ぞろいしました!



7月17、18日の2日間、県内12の直売所で「知つて応援!県産農畜産・海産物販売フェア」が行われました。JA会津よつばでは直売所まんまとじゃが実施しました。フェアはGAP認証を受けた農畜産物と県産の海産物の安全・安心をPRすることが目的です。店頭にはキュウリやトマト、牛肉などの農畜産物や県産海産加工品が並びました。

両日ともに、先着50名にキューブ型のGAP認証米300グラムをプレゼントしました。

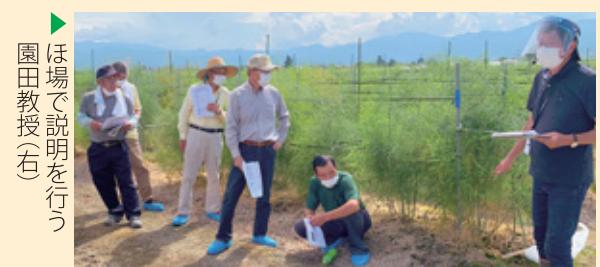


▶ヘリでの薬剤散布の様子

地域一丸となって水田を守る

会津坂下町の窪地一組合長は「生産者が一丸となつた取り組みによつて高品質米を収穫できる」と期待をあらわにしました。

会津坂下町の窪地一組合長は「生産者が一丸となつた取り組みによつて高品質米を収穫できる」と期待をあらわにしました。



J A会津よつばは8月20日と21日、管内全地区でアスピラガスの現地指導会を開催しました。講師に酪農学園大学の園田高広教授を招き、翌春の収量確保に向けたアスピラガス栽培管理をテーマに、今後の肥培管理のポイント等を説明しました。

安全・安心PR 農畜海産物フェア開催

基本技術の徹底を図る



▶ 検査機で一つひとつ検査していくます
8月17日から金山町特産の赤カボチャの検査・出荷が始まりました。赤カボチャは甘味が強く肉厚でほくほくとした食感が特徴。特許庁の地域団体商標に登録されおり、奥会津金山赤カボチャ生産者協議会が定める基準を超えたもののみが「奥会津金山赤カボチャ」としてスーパーや道の駅で売り出されます。

ほぐほぐあまぐい赤カボチャ



▲動画にはコメナルド画伯も登場します♪

J Aのフルーツランド北会津が、福島の企業や施設を紹介するYouTube企画「福島美少女探訪」で紹介されました。福島美少女図鑑のモデル上野さくらさんが園地を訪れ、フルーツランドや果物について紹介しています。動画はこちらからご覧ください。



「雪室」改修完了



▲8月6日にはテープカットも行われました

昭和村を中心とに、柳津町、三島町、金山町の4町村で栽培される「昭和かすみ草」を予冷保管する昭和村農林水産物集出荷施設(雪室)の改修工事が完了しました。予冷庫の拡充などを行った今回の改修により、約3600箱保管ができる、従来よりも1.8倍の量が貯蔵可能になりました。

あかつき目揃え会開催



▶出荷規格を確認する生産者ら

今年のあかつきは、梅雨明けが早く、太陽の光を多く浴びているので高糖度のものが出来上がることが期待されています。

J A会津よつば果樹部会連絡協議会は7月28日、会津美里町の永井野選果場であかつきの目揃え会を開き、出荷規格等の確認を行いました。



▶ボリュームたっぷりの南郷トマトのモスバーガーをPR

モスバーガーの販売は今年で9回目。期間中は通常メニューのトマトを使用した商品もすべて南郷トマトに切り替わりました。輪切りの南郷トマト2枚を挟んだ南郷トマトのモスバーガーを販売しました。毎月参加していて、多くの方が訪れ売り上げは好調です。感染対策をしながら野菜や手芸品も販売しました。中でも夏野菜の中豆とナスは好評でした。



▶おいしい食べ方を教えてくれます！

塩川女性部ふれあい市出店

8月11日、女性部塩川支部は、塩川営農経済センターの売り出しに出店しました。今年度から毎月参加していて、多くの方が訪れ売り上げは好調です。感染対策をしながら野菜や手芸品も販売しました。中でも夏野菜の中豆とナスは好評でした。

8月11日、女性部塩川支部は、塩川営農経済センターの売り出しに出店しました。今年度から毎月参加していて、多くの方が訪れ売り上げは好調です。感染対策をしながら野菜や手芸品も販売しました。中でも夏野菜の中豆とナスは好評でした。

南郷トマトのモスバーガー販売



▲ 子どもたちと朝の短時間で作業しました

みなみ地区女性部伊南支部は7月1日、伊南小学校で小学生と一緒に草むしりのボランティア活動を行いました。この活動は来年から道徳の授業に組み込まれます。森「ウ支部長は「来年も子どもたちと作業できるのを楽しみにしていました」と話しました。

小学校でボランティア活動



▲「もったいない」などの日本の食文化を学びました

7月3日、女性部梯支部は北塩原村で支部研修を行いました。17名が参加し、毘沙門沼を見学後、Activeweborts裏磐梯でのロゴのと食育環境について学びました。

SDGsについて考える

◀『勝常寺』で解説を受ける参加者ら

第2回 子どもたちとの料理教室



▶充実した時間を
過ごしました

よつばみどり塾の第2回目として
8月12日には、夏休み中の子どもたちを招いて料理教室を行いました。世代間の交流を図ることが目的です。

受講者は参加した子どもたちにアドバイスしながらカツプ寿司とレアチーズケーキ作りに挑戦し、終始和気あいあいとした雰囲気で料理を楽しみました。

よつばみどり塾開講

第1回 会津五薬師寺を巡る



J A会津よつば
みどり地区女性大
学は7月27日、よつ
ばみどり塾の開講
式と第1回講座の
会津五薬師寺詣り
を行いました。

自分らしい人生を送るために



▶ 講義を受ける参加者ら

(株) JJA会津よつば
総合サービスは7月
18日、JAまごころ斎
苑猪苗代で「なぜ終活
が必要なのか」をテー
マにセミナーを開き
ました。

「もしも」に備えて稼働訓練



▶ 非常用電源を確認する
スタッフ（昭和給油所）

(株) J A会津よつば
総合サービス燃料部
は7月31日までに、運
営するサービスステー
ーション14店舗で災
害時用の非常電源を
使った稼働訓練を行いました。

総務部コンプライアンス対策課からのお知らせ

販売事業【営農部 Tel0242-83-3981】

- 組合員の皆様から生産物を出荷いただく際には、同時に荷受票をご提出いただいております。
- 販売代金の精算については、「販売代金精算明細書(振込通知書)」を送付し、口座入金としています。

購買事業【経済福祉部 Tel0242-83-2743】

- 現金でお買い上げの際は、領収書をお渡しします。
- 購買代金を集金等で受領する際は、JA所定の領収書をお渡しします。または、受取書を発行いたします。
- 購買未収金取引をご利用されるお客様には、原則として購買未収金取引約定書を締結いただいております。

外部確認

- 常日頃、お客様にご利用いただいております貯金、融資、購買未収金等の残高が正しいものであることを証明するために、文書にてご確認をお願いいただくことがありますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

【他の苦情、ご意見の連絡先】

総務部コンプライアンス対策課 Tel0242-37-2231

▶開院・開所は11月を予定



8月4日、坂下厚生総

合病院と介護老人保健施設なごみの新築移転工事が終わり、引渡式が行われました。建物の色は会津地方を代表する、みしらす柿色。病室には番号だけではなく、花の名前とイラストが添えがあり誰でもわかりやすいよう工夫されています。

金融部からのお知らせ 9月25日より新たな「お客様優遇サービス」を開始させていただきますのでお知らせいたします。

J A バンク福島 優遇プログラムが開始します

優遇対象となったお客様は、コンビニATMおよび、ゆうちょ銀行ATMの入出金手数料が、時間帯問わずに最大3回まで無料!!

(コンビニATMは、セブン銀行、ローソン銀行、イーネットのATMが対象となります)

Q JAバンク福島優遇プログラムって何?

A JAとの取引内容に応じて、手数料の優遇を行うサービスです。お手続きは不要です。

※2021年9月25日~9月30日までのご利用手数料については、後日キャッシュバックとなります。

詳細についてはお近くのJA窓口までお問い合わせください。



JAでは、新たなサービス「JAバンク福島優遇プログラム」の開始とあわせ、2021年9月30日(木)をもちまして、コンビニATM利用手数料の無料サービスを終了いたします。

10月1日より信用手数料の見直しをさせていただきますのでお知らせいたします。

コンビニ等提携ATMが有料化となります

JAバンクのATMについては引き続き無料でご利用いただけます。

■ JAバンクのキャッシュカードをコンビニ等店舗外のATMでご利用する場合の入出金手数料

利用時間	見直し前 (2021年9月30日まで)	見直し後 (2021年10月1日から)
平日 8:45~18:00	無料	110円
土曜 9:00~14:00	無料	110円
上記以外(休日・1月2日を含む)	110円	220円

■未利用口座管理手数料欄の新設について

手数料の種類	手数料	改正日
未利用口座 管理手数料	年間1,320円 (消費税込み)	令和3年10月1日

令和3年10月1日以降に新たに開設された普通貯金口座・貯蓄貯金口座で、かつ最終お取引から2年を経過した貯金残高10,000円未満の口座が対象となります。

坂下厚生総合病院が新築移転

1月号



LINEの使い方から
セキュリティ面まで
スマホ便利ブック

12月号



もしもの時も安心
未来にのこす
わたしノート

「家の光」12・1月号
普及活用全国特別運動展開中!
ぜひご購読を!!

12月号の第1別冊付録は「家計簿」、第2別冊付録は「未来にのこすわたしノート」。1月号第1別冊付録は「とておき肉レシピ40」、第2別冊付録は「スマホ便利ブック」です。

12月号は1027円、1月号は922円で、12月号・1月号セットは1949円で申込受付中です。最寄りの支店・営農経済センターへお申し込みください。

環境に配慮した取り組み

-会議のペーパレス化-



J Aは環境保護への取り組みとして、理事会等の会議にタブレットを導入しペーパレス化を進めています。毎月の膨大な量の資料印刷をなくすことは、環境への配慮はもちろん業務上様々なメリットがあり、効率化にもつながります。

導入メリット

- ① 印刷諸費用の削減
- ② 会議資料の事前閲覧
- ③ 最新のデータ閲覧が可能
- ④ 会議資料差替えや削除が容易に
- ⑤ 会議開催通知方法の効率化や運営の効率化 ...etc

業務の効率化にも貢献



会議資料は差し替えが必要になったり、回収・処分しなければならなかったりと、その量は膨大です。

その点ペーパレス会議であれば、対象の資料を入れ替え・削除するだけです。資源を無駄にすることがない上、業務面の省力化も図ることができます。



小さな一歩は大きな進歩！

紙の資料は扱いやすい反面、印刷後の差し替えや処分で無駄に消費されることがあります。紙の消費は森林の伐採にもつながり、その分を取り戻すには長い年月が必要になります。

ペーパレス化は国連が掲げる持続可能な開発目標 (SDGs) の環境保護や地球温暖化防止への取り組みにもつながるため、今後も継続して行います。



ペーパレス化をはじめとする環境に配慮した取り組みを役職員一体となって取り組んでいきます。



▲資料の表示画面



▲本格導入に向け研修を行いました

(JA会津よつば顧問税理士監修)

2023年(令和5年)10月1日から、複数税率に対応した仕入れ税額控除方式として「**適格請求書等保存方式(インボイス制度)**」が導入されます。

従来からの「**課税事業者(本則課税)**」の方は、自分がきちんと「**仕入れ税額控除**」するためにも、仕入れ先が適格請求書発行事業者であるかに留意すること、取引相手から貰った適格請求書をきちんと保存することが大事です。そして、取引相手から求められた時のため適格請求書発行事業者登録が必要です。**簡易課税の事業者**についても同じく登録する準備が必要です。

現在**免税事業者**の方は、自分の取引相手が適格請求書を必要とする事業者であるか等を踏まえ、自分が適格請求書発行事業者になる(課税事業者になる)か否かを慎重に検討してください。

この登録申請の受付が**今年の10月1日から**始まります。なお、インボイス制度にかかるJAのコメ販売や直売所の対応については、大きな見直しが必要な部分もあり現在慎重に検討中です。

国税庁のチラシからQ&A(詳しくは国税庁のホームページでご確認ください)

Q | 「適格請求書」とはなにか。発行は誰でもできるのか。

(文字の強調はJAによる)

A | 2023年10月から始まる適格請求書等保存方式(インボイス制度)の下では、**仕入税額控除を受ける**ためには適格請求書等を保存することが要件になります。適格請求書とは「**売り手が買い手に対し正確な適用税率や消費税額等を伝えるための手段**」です。適格請求書を発行するためには、税務署長に適格請求書発行事業者の登録申請書を提出して登録を受ける必要があります。この登録申請の受付は2021年10月1日から始まります。

Q | 卸売市場や農協等への委託販売の場合は適格請求書等の特例があると聞いたがどのようなことか。

A | 卸売市場や農協等を通じた出荷は、どの生産者の農産物かを把握せずに流通する仕組みとなっており、売り手である生産者自らが買い手を見つけて適格請求書を交付できない事情があります。このため、卸売市場や農協等が販売の委託を受けて行う農林水産品の譲渡等(農協等については無条件委託方式※1・共同計算方式※2によるものに限ります)については、生産者の適格請求書等の**発行義務は免除**されます。また、買い手は卸売市場や農協等から交付を受けた書類の保存で仕入税額控除ができる特例が措置されました。(農協等の直売所で農産物等を委託販売する場合は、**売り手と買い手が特定できるため、この特例の対象となりません**)

※1 無条件委託方式：生産者は、出荷した農産物について、売値、出荷時期、出荷先等の条件を付けずに、その販売を農協等に委託。

※2 共同計算方式：一定期間に農協等が出荷した同種、同規格、同品質ごとの農産物の平均価格によって精算する(全体の販売代金について、農協等が手数料を控除した上で、生産者全体で分け合う)。

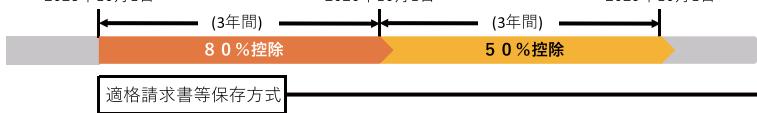
Q | 直売所で農産物を委託販売する場合、適格請求書等の発行はどうするのか。

A | 適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されると、直売所で農産物を委託販売する場合、事業者(買い手)から適格請求書の交付を求められた時は、適格請求書発行事業者である生産者(売り手)は適格請求書を交付しなければなりません。このため、直売所は委託されている生産者が適格請求書発行事業者か否かを確認しておく必要があります。また、生産者と直売所がともに適格請求書発行事業者である等一定の要件を満たす場合には、**直売所が生産者に代わって直売所の登録番号等を記載した適格請求書を交付する**ことができる**特例措置**が講じられています。

Q | 免税事業者からの仕入税額の控除には経過措置があるのか。

A | 適格請求書等保存方式(インボイス制度)の下では、免税事業者(基準期間の課税売上高1,000万円以下)からの仕入れについては、仕入税額控除に必要な請求書等の交付を受けることができないことから、仕入税額控除を行ふことができませんが、**区分記載請求書等と同様の事項が記載された請求書等を保存し、帳簿にこの経過措置の適用を受ける旨が記載されている場合には、下記の期間は仕入税額相当額の一定割合を仕入税額とみなして控除できる経過措置が設けられています。**

2023年10月1日 2026年10月1日 2029年10月1日



適格請求書等保存方式

Q | 免税事業者は適格請求書等保存方式(インボイス制度)でどのような影響を受けるのか。

A | 適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されると、免税事業者は適格請求書等を発行できなくなるため、取引先が仕入税額控除ができないことから、取引から排除されるのではないかという懸念の声がありますが、免税事業者が消費者に直接農産物を販売する場合や、取引の相手方が簡易課税事業者や免税事業者の場合、また、農協等の特例措置の適用を受ける場合には仕入税額控除の問題は生じません。また、免税事業者に関する経過措置も設けられています。免税事業者はこのような経過措置を踏まえた上で、自らの経営を考慮して課税事業者を選択することができます。(抜粋)
詳細は国税庁のホームページをご覧ください。

特設サイトへ



事業者の
みなさまへ

令和5年10月1日から消費税の仕入税額控除の方式として
「適格請求書等保存方式」
(いわゆるインボイス制度)が導入されます。

インボイスを交付する
事業者となるには
事前に登録申請が必要です!



[登録申請受付開始:令和3年10月1日~]

登録申請は、e-Taxをご利用いただくと
手續がスムーズです。

*インボイスとは、登録番号のほか、一定の事項が記載された請求書や納品書その他これらに類するものをいいます。

国税庁

専用ダイヤル
【フリー】0120-205-553
【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)
詳しくお知りになりたい方は 国税庁ホームページ (https://www.nta.go.jp)の 「インボイス制度特設サイト」 をご覗ください。
待機サイトへ



願成寺



あほー大きいですぞ！阿弥陀如来は2m41cmの堂々とした坐像ですぞ！



この三尊の形式は京都三千院の三尊像と同じであります。東北地方では珍しいとされていますぞ！

阿弥陀如來の舟形光背を埋める千体仏は下のほうが欠けています。これは古来より戦に出てる人たちがあお守りに持って行き、無事に帰ったものだけが戻されましたが……。

木造阿弥陀如来及両脇侍坐像：国指定重要文化財

会津大仏

願成寺の歴史と大仏を知らずして歴史通というながれ！？お寺好きというながれ！これほど多彩な顔とドラマを持つ寺院とは！？

それがこの願成寺（1227年、法然上人の高弟 隆寛律師開山、開基はその弟子 實成房上人）通称「会津大仏」です。

実際に訪れてみると、その庭の花木・草花、癒しのパワースポット、ユニークな山門飾り、堂内の絵画装飾、その苦難の歴史、幾多の再建の取り組み、あまたある仏像の災難、お堂の災難等々……。

神社・寺院は時代の権力者の庇護の有り無しで栄えることもあれば最悪は廃されることもありました。



わしら山門を飾る動物や七福神の彫刻。先の大地震で落下してしまいました。



1698年竣工の楼門造山門。禅宗様と和様混合の建築で珍しい彫刻が柱間頭貫に施されていました。



喜多方支店
山内 健史 職員

保科正之公が復興された本堂中心部。梁の人々を供養し弔うための縁ですぞ！波と扇が描かれていますぞ！



戊辰戦争後、会津においては会津藩に関するもので当時のままに残るものはほとんどありません。この願成寺の諸堂・伽藍は全体として当時のままに残る唯一の会津藩遺産。まだまだ知られてほしい大事にしたい会津のお寺、お宝ですネ。

これは何の跡ですか？



1611年9月「会津慶長地震」により会津全域に甚大な被害がありました。このような大地震、大洪水の様な天変地異が二度と無きことを祈って白竜・黒竜の図が描かれました。

願成寺は「花のお寺」「あじさいの寺」とも呼ばれていますぞ。檀家さんたちの植栽により桜、あやめ、シャガ、さつき、紫陽花など季節により美しい花が見られますぞ。気持ちがスーっと落ち着く癒しスポットもありますぞ！

叶山三寶院願成寺／会津大仏
喜多方市上三宮町上三宮字籠山 833
0241-22-1565

拝観時間：午前9時～午後5時
拝観布施：一人 300円

新型コロナウイルスとこころの健康

高田厚生病院 リハビリテーション科
公認心理師・臨床心理士 梶木 雄史

新型コロナウイルス（以下新型コロナ）が流行してから、今まで以上に困りごとが現れて、不安になったり、気持ちがめいったり、イライラしたりが増えたなあと感じていませんか？

もしかすると、皆さんにとって「こころの健康に直接影響するような困りごとの多くは、これまで避けて通ってきた課題や人生の宿題のようなもの」^{*}で、コロナ禍で生活様式が変わったことで浮かび上がってきた（直面せざるを得なくなった）ものかもしれません。

今回の内容が、少しでも日々の不安や困りごとを解決したり、ストレスを軽くしてこころの健康を改善したり、こころの筋力（柔軟な対処ができる力）を高めたりすることにお役に立てれば幸いです。

※(亀田高志 (2020) [図解] 新型コロナウイルスマentalヘルス対策. エクスナレッジ. P.54より引用)

[知っておいてほしいこと]

「恐怖」は具体的な対象に対していただく恐れの感情、「不安」は具体的な対象がなく漠然としたものに対して抱く恐れの感情です。新型コロナは対象があるため、正しく「恐怖」を感じ、予防することが大切です。一方、「不安」は実際に感染していないとも感じてしまいます。未知なるウイルスの流行という異常事態で「不安」を感じることは、自然な反応であり、「不安」があるからこそ情報収集し、感染予防に取り組もうとするため、むしろ健康とも言えます。

しかし、「不安」にとらわれ続けたり、「不安」な感情のまま過剰に行動してしまったりしてしまうと問題になり、場合によっては病気になってしまいます。逆に、「自分は大丈夫、関係ない」と思い（＝「正常性バイアス」）、感染リスクが高い場面で過度な行動をとることも問題となります（正しい情報は、「こびナビ」や「厚労省ホームページ等」参照）。

[自分でできる対処法]

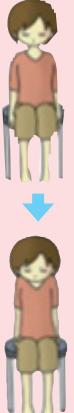
1) 自分自身の感情から一時離れる **リラクセーション法**や自分に合った気分転換をする（例：好きな音楽を聴く時間をとる、室内でできる簡単な運動をする）

肩上げ体操 肩をゆっくりと上げて、ストンと下ろすという簡単な体操です。

① イスや床の上に座り、腕を真横に下ろし、背筋をまっすぐ伸ばす。
(立ったまま行ってもよい)

② 肩をゆっくりと上がるところまで上げる。
肩以外に力を入れないように腕や肘が突つ張ったら、力を抜く。
首に力が入ったら、あごを引く。

③ 肩をストンと下ろす。
肩を下ろすとき、気持ちよさや力の抜けた感じを味わう。

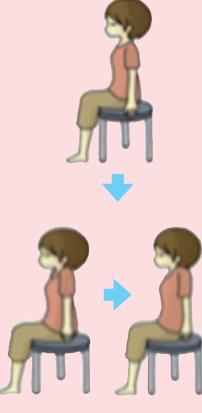


肩開き体操 肩を後ろにゆっくりと動かし、前にゆっくりと戻すという簡単な体操です。

① イスや床の上に座り、腕を真横に下ろし、背筋をまっすぐ伸ばす。
(立ったまま行ってもよい)

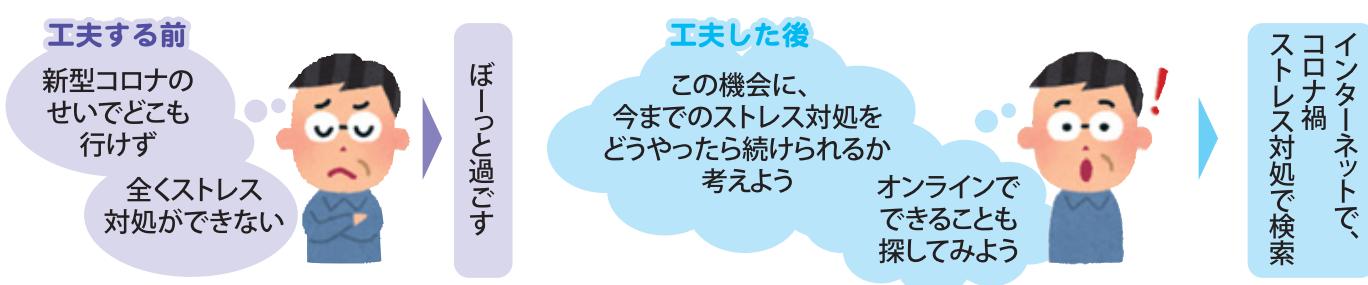
② 肩を少しだけ上げ、ゆっくりと後ろに動かす。
肩以外に力を入れないように腕や肘が突つ張ったら、力を抜く。
腰がそつたら、おへそを引っ込める。

③ 肩をゆっくりと前に戻し、下ろす。
肩を戻すとき、気持ちよさを味わう。



(鳥取大学医学部竹田研究室、災害を体験されたみなさまへひとりでできるストレスへの対処資料より引用)

2) 考え方と行動を工夫する ☆下記は一例です。自分にしつくりくる考え方・行動を探しましょう



上記の対処や身近な人からの助言だけでは、なかなか、心身の不調が改善しないと思っておられる方は、1度、お近くの医療機関に相談・受診されてみてはいかがでしょうか？

高田厚生病院

〒969-6264 福島県大沼郡会津美里町字高田甲2981番地 TEL 0242(54)2211

みんなの広場

今月の
お手紙

○毎回、いろいろな記事を楽しみにしています。特に野菜や米の生産者の顔が見える記事は続けていただきたいです。

(会津坂下町 田崎さん)

○会津夏祭り開催の内容が詳しく紹介されているのを見出し、皆さんこの口ナ禍頑張っていらっしゃるんだと感動しました。会津ファイト!!

(喜多方市 物江さん)

○地域の情報満載。家庭菜園で大いに役立っています。

(猪苗代町 遠藤さん)

○家庭菜園初心者のために無農薬有機栽培等々、良い栽培のためのヒントを載せて欲しい。(南会津町 阿久津さん)
○「コメナルド画伯が行く!」のコナーが大好きです。このコロナ禍、行つた気分になつて楽しんでおります。

(磐梯町 佐藤さん)

○ネット化が進み、パソコン・スマホの時代。我々高齢者にとって手配り広報(よつば)は一息つける楽しみな情報源です。末長く継続を!!

(会津美里町 小林さん)



長谷部 裕子
喜多方市



西村 照子
会津坂下町



山口 光子
会津坂下町



渡部 久子
会津坂下町



平野 シマ子
会津坂下町

今月の
投稿



馬場 忠子
南会津町



坂内 洋子
会津若松市



長谷川 明
会津若松市



小熊 千恵子
喜多方市



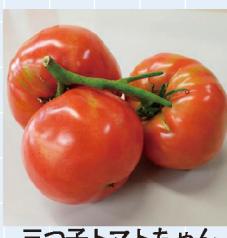
梨子本 和子
会津坂下町



ふたごのメロンちゃん
上野 とし子
喜多方市



よりぞうによりそう
大竹 シマ子
北塩原村



三つ子トマトちゃん
山口 キヨ子
会津若松市



羽ばたきそなカボチャ
佐原 マサ子
喜多方市



鼻が出てきたヨ
鈴木 ナツ
昭和村



親子のきゅうりが
とれました
岩崎 武義
会津坂下町



ズッキーニがペンギンの
ようになりました
柴 滋
会津若松市



まさか、これは龍!?
平松
会津坂下町



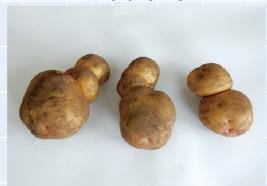
うさみみトマトが
取れました
はるる



可愛いダックスフンド?
宮澤 勝衛
喜多方市



宇宙人?!
芳賀 久
南会津町



じゃが3兄弟
馬場 加奈子
三島町



なかよしきゅうり
鈴木 成子
会津美里町



孫4人兄弟の後姿
可愛い過ぎてバチリ!!
高畑 郁子
会津坂下町



今月の投稿は夏野菜が豊作!
沢山の応募嬉しいです~!

文芸 のひろば



あの山も この木もあって この景色
俺もその中の たつた一つ

柳津町 菊地 義隆

ストレスは 朝の散歩に ポイと捨て
悩みもポイと 身軽になりぬ

喜多方市 樋口 杉仙孫

コロナ禍で 祭り囃しも 消え失せて
村はひっそり お盆過ぎ行く

昭和村 東原 孝子

猛暑さり 田んぼの稻穂 黄緑に
夕陽を受けて 黄金に輝く

会津坂下町 定

コロナ禍と 運命線をば 消毒す

奇縁でも 金婚むかえて 感謝する

会津坂下町 高橋 みさえ

コロナ禍と 運命線をば 消毒す

喜多方市 高橋 禮香

梅雨明けぬ 風鈴幾つ 下げヨかな

喜多方市 樋口 和男

この暑さ セミも夏バテ 声静か

喜多方市 柳津町 菊地 孝子

もう会えぬ 夫に感謝の 墓参り

会津若松市 白川 玲子

少年の やうに飛蝗を 追ひかける

会津美里町 佐藤 弘吉

夏盛り 暑さじりじり 蟬しぐれ

汗をふき拭き ジヤガイモを掘る

会津美里町 佐藤 幸一

新盆を 迎えし日々の 早いこと

会津若松市 原 慎理子

名月に 乾杯などと 言ひながら
ノンアルコールビールを「くり

兵庫県 小田 延喜

苦しまず 逝ったとうわさ されし人の
葬儀淋しや ひぐらしの声

会津坂下町 佐藤 シン子

貧しさに 堪へつつ生きて この体
あなただけな 奈寿もすぎぬ

会津坂下町 鈴木 トキ子

草花の 手入れたのしき 蟬時雨

会津坂下町 五十嵐 幸子

感動と 支持率似ても 非なるもの

会津若松市 五十嵐 幸枝

マスク無し 終息知るや いつの日か

南会津町 大竹 幸一

幸の 形それぞれの 色で染め

会津坂下町 荒井 茂

マスク無し 終息知るや いつの日か

会津若松市 五十嵐 幸枝

感動と 支持率似ても 非なるもの

会津若松市 五十嵐 幸枝

天守閣を 眺めて眩し 晩夏光

会津坂下町 高橋 みさえ

ミニスイカ 蔵の中から 見え隠れ

会津美里町 山浦 林一

塙の外 ペンキ塗りたし 雨が降る

会津坂下町 五十嵐 幸子

苦しまず 逝ったとうわさ されし人の
葬儀淋しや ひぐらしの声

会津坂下町 佐藤 シン子

草花の 手入れたのしき 蟬時雨

会津坂下町 五十嵐 幸子

感動と 支持率似ても 非なるもの

会津若松市 五十嵐 幸枝

マスク無し 終息知るや いつの日か

南会津町 大竹 幸一

幸の 形それぞれの 色で染め

会津坂下町 荒井 茂

マスク無し 終息知るや いつの日か

会津若松市 五十嵐 幸枝

感動と 支持率似ても 非なるもの

会津若松市 五十嵐 幸枝

天守閣を 眺めて眩し 晩夏光

会津坂下町 高橋 みさえ

天守閣を 眺めて眩し 晩夏光



みんなの広場 お便り大募集

7月号応募総数 164通

うちクイズ応募数 134通、正解者 126通

このコーナーではみなさんの声をお待ちしております！写真やイラスト、川柳や短歌、おもしろ野菜、手芸などなんでも募集しますぞ！

【宛先・お問い合わせ】

総合企画部 企画広報課 TEL0242-37-2450

メール：info@aizuyotuba.jp

〒965-0025 会津若松市扇町 35-1

J.A 会津よつば みんなの広場係行

メールでの応募は こちらから♪



注意事項

○絵画の都合上、投稿いただいた作品のすべてを掲載できません。
○掲載にあたりペンネーム希望の方はご記載ください。

○投稿いただいた作品は返却いたしません。また、お送りいただいた作品（絵手紙・写真など）の著作権はJ.Aに属します。

○ご投稿いただいた内容は、意味などを変更しない範囲で校正させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

※各地区の広報誌配布時期により、掲載月が前後する場合がございます。
あらかじめご了承ください。

「よつば」8月号
クロスワードパズル答え

リッシュウ



当選者はプレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます

～組合員の皆さんへ 組合員資格確認について（お願い）～

当JA組合員の皆様におかれましては、組合員届出事項や組合員資格要件に変動が生じた場合、定款の定めるところにより、速やかに書面にて届出いただくことになっております。下記のような変動があった場合には、お手数ですが最寄りの当JA各支店にてお手続きいただきますようお願いします。



- (1) 組合員がお亡くなりになられた場合
 - (2) 当JAに届出している基本情報(姓、住所等)が変更になる場合
 - (3) (2)のうち当JAが管理する地域以外に転出する場合
 - (4) 職業として新たに農業に就農した場合、もしくは離農した場合(※組合員資格変更届)



【当JAの組合員資格】

● 正組合員資格

- (1) 10アール以上の土地を耕作する農業を営む個人であって、その住所又はその経営に係る土地又は施設がこの組合の地区内にあるもの。
(2) 1年のうち90日以上農業に従事する個人であって、その住所又はその従事する農業に係る土地又は施設がこの組合の地区内にあるもの。
(3) 農業を営む法人（その常時使用する従業員の数が300人を超えるか、かつ、その資本の額又は出資の総額が3億円を超える法人を除く）であって、その事務所又はその経営に係る土地がこの組合の地区内にあるもの。

●準組合員資格

- (1) この組合の地区内に住所を有する個人で、この組合の事業を利用することが適当と認められるもの。

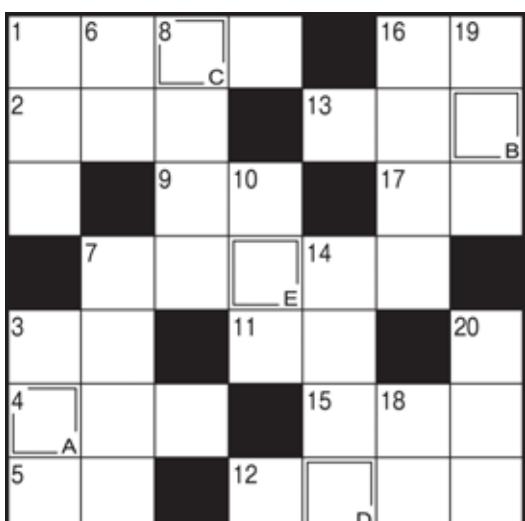
(2) この組合の信用事業、または購買事業、または販売事業、または共済事業を1年以上継続利用している、組合の地区内に勤務地を有する個人であって、引き続きこの組合の事業を利用することが適当であると認められるもの。

(3) この組合の地区外に住所を有する個人で、購買事業、または運搬・加工・貯蔵及び販売事業、または当組合が管理する特例農地を1年以上継続利用し、引き続きこの組合の事業を利用することが適当であると認められるもの。

※当JAの地区は、福島県会津地方17市町村全域です。

チャレンジ クロスワードパズル

Q 二重マスの文字をAから順に並べて
できる言葉はなんでしょう。



☆今月のプレゼント☆

パズルの正解者の中から抽選で10名様に南郷トマトの加工品セットをプレゼント！

○宛 先：
〒965-0025
会津若松市扇町35-1
J A会津よつば クイズ係行
メール：info@aizuyotuba.jp

締切
令和3年10月4日(月)
消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

▼あつという間に秋ですね。私事ですが、来月10月号の制作を最後に退職いたします。4人で作る広報誌は、泣いても笑ってもあと1号。後もう少しだけ、お付き合いください。(平野)

○応募方法：ハガキまたはメールにて①答え②郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号③ご意見、ご感想をご記入のうえご応募ください。

※個人情報は景品発送準備以外の目的には使用しません。

▼農家さんに教えていただき、秋の七草・女郎花を見に行きました。自分より背が高く驚きました。取材に行く度新たな発見が沢山あります。勉強の日々です。(星輝)

編集後記