



よつば

2
2023
FEBRUARY
No. 84

特集

南郷トマト・昭和かすみ草 過去最高の販売額を達成

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



03 特集
南郷トマト・昭和かすみ草 過去最高の販売額を達成

06 トピックス

10 自己改革
直売所モニターのアンケート結果について

11 農業大学
米の品種紹介

12 コメンタル画伯が行く
柳津町編

13 暮らしの味方 坂下厚生総合病院
リフレクソロジー

14 みんなの広場

16 チャレンジクロスワード
女性部お正月を彩るアレンジメント
除雪中の事故に注意!



表紙のつぶやき

今月の表紙は坂下女性部で作成したつるし雛。東山温泉「御宿東鳳」には各地区の女性部で作ったつるし雛が3月3日まで展示されています。100個以上できました。是非見に来てください。



理事会だより ※全議案可決承認されました

第14回 理事会 1月30日開催

- 議案第1号 令和5年度内部監査計画について
- 議案第2号 令和5年度事業計画基本方針について
- 議案第3号 令和5年度役職員事業推進大会の開催について
- 議案第4号 ヘルプライン運営要領の一部改正について



広報誌1月号のわしは
ここにいましたぞ!
6ページ下段左

今月このコメンタル画伯
を探してね!



特集 南郷トマト・昭和かすみ草 過去最高の販売額達成！



「南郷トマト」は、

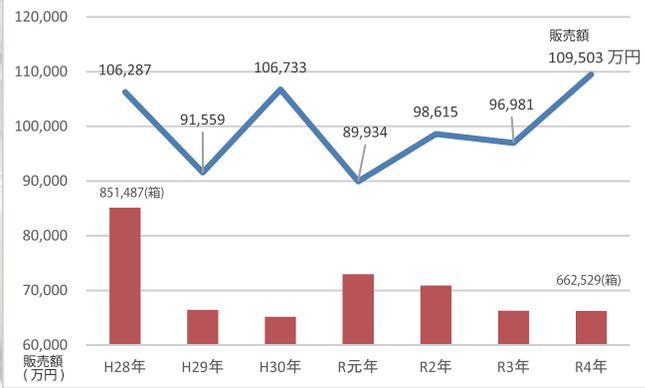
福島県南会津郡南会津町・只見町・下郷町で生産され、J A会津よつば南郷トマト選果場において選別出荷されるトマト。

この南郷トマトは、農業普及所の指導を受け、昭和37年旧南郷村の有志14名がトマト研究会を立ち上げ、50aの水田転作地で稲作に替わる新たな作物としてトマトの試作を行ったのが始まり。

の果実が「良好な味と品質」を生み出す生産適地である。食味などの品質の安定・向上に向けた恒常的な取り組みを、生産組合が中心となり、県の出先機関や町、J A全農福島園芸部会津園芸センターやJ Aの緊密な連携プレーで粘り強く継続してきた。それは雨除け栽培方法の導入や共同選果体制の確立、雪室予冷庫の整備など、生産から出荷までの合理的な体制として結実した。

平成27年3月に南郷トマト生産組合が日本農業賞の集団組織の部において大賞、平成30年8月には福島県で初のGI(地理的表示保護制度)の登録産品となった。また、J G A P団体認証取得にも取り組んでおり、令和元年に先発隊31農場が取得し、以来全農場が取得すべく組織的に進めている。

南郷トマト 販売額と出荷数の推移



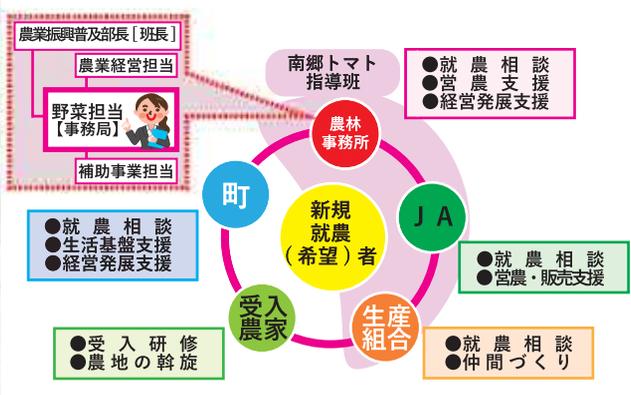
弛まぬ努力 尽きぬ探求心 そしてチームの力

研究熱心で面倒見の良い「南郷トマト生産組合」と「生産・流通・消費」の「南郷トマトに関わる全て」が「丸」となった「チーム南郷」。そのチーム力は、たびたび大雪被害に遭ってきたハウス等の復旧作業に発揮されており、特に新規就農者の受入・育成に偉大なる力を発揮している。大きな後ろだてにはJ A会津よつば、南郷トマト生産組合、南会津町、只見町、下郷町、南会津農林事務所、J A全農福島会津営農事業所で構成する「南郷トマト振興協議会」がある。この取り組みにより、新規就農者は着実に増加している。

また、特筆すべき取り組みとして、生産部会の中に設置されている「研究部」がある。生産組合の若手生産者及び新規栽培者で構成され、新規資材の試験や新技術の実践と成果分析、研鑽に励んでいる。この活動は栽培意欲と仲間意識を強めている。

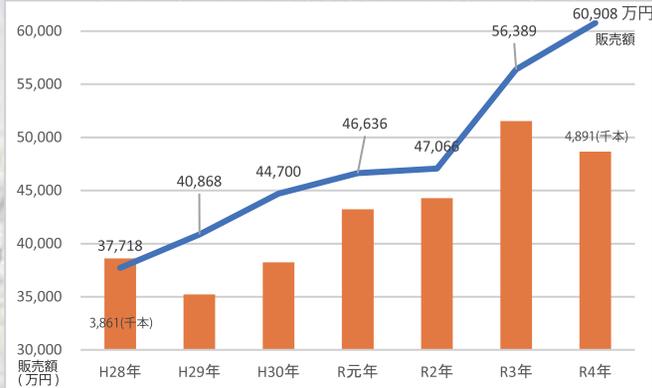
こうした取り組みにより令和4年度は、気候変動の影響による全国的な出荷量減少の中、安定的な出荷を続けたため、11農場の約33haの栽培により、過去最高の販売額を記録したのである。

支援内容～支援体制と関係機関の主な役割～



「昭和かすみ草」は、

昭和かすみ草 販売額と出荷数の推移



奥会津の昭和村を中心に柳津町、三島町、金山町のJA会津よつばかすみ草部会に所属する生産者が栽培する宿根カスミソウ。栽培面積、出荷量夏秋期日本一である。昭和村は標高400m〜750mの高冷地であり、初夏から晩秋にかけて品質の良いいカスミソウを生産。地中海沿岸を原産とする宿根カスミソウは「そよ風が育てる」とも言われ、夏季冷涼な気候を好んで生育する。

昭和村でかすみ草の栽培が始まったのが昭和58年。60年には葉たばこの廃作奨励が契機となりかすみ草への転換が進んだ。以来40年。全国にその名をとどろかせ、今や日本全国28市場に出荷されている。市場のニーズにも応え、8色の染かすみ草を生み出し、なおこの問題に対しては、なお抑制を可能にした。

鮮度保持のため設置されたのが、昭和村農林水産物集出荷貯蔵施設。平成16年に完成し、令和3年に改修した。通称「雪室（ゆきむろ）」と呼んでおり、約3600箱のカスミソウが貯蔵できる。そのうちの1庫は開花調整機能を備えている。採花調整後は、全量予冷庫に搬入され、一元管理。日持ち試験のできる自主検査室も完備。

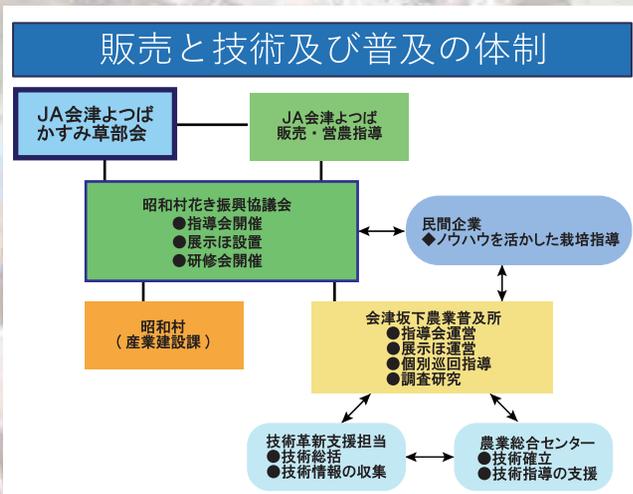
南郷トマトと昭和かすみ草の地力はどこから？

貯蔵庫の雪は10トントラックで約300台分。ドックシエルターの設置により低温仕分室から直接トラックへの積み込みが可能になった。

カスミソウ栽培は、良質な花による安定収量を得るためには技術や知識は必要不可欠で、昭和村では「かすみの学校」というインターンシップ事業がある。また令和元年には昭和村、柳津町、三島町、金山町、JA、JAかすみ草部会の長をもって構成される「昭和かすみ草振興協議会」が設立され、令和3年度より「昭和かすみ草新規就業実践講座（通称…かすみの教習所）」を開始した。新規就業志望者は、就業前の長期間の研修が容易になった。また、令和4年度には同協議会に、新規就業推進部が設けられ、町村を超えた対応により効率的に支援をしていく体制が整備され、新規就業者の確保に向けより力を入れていくことになった。

この「昭和かすみ草」チームにより、新規就業者は毎年数名栽培に参加している。

こうして確かな技術による安定的な出荷により、令和4年度に79名の生産者26.3haの栽培で過去最高の販売額を達成したのである。



三瓶さん2年連続3度目の金賞

12月2日に長野県で行われた第24回米・食味分析鑑定コンクール国際大会の最終審査で、西会津町の三瓶鉄江さんが最高賞である「国際総合部門」の金賞に輝きました。12月16日に受賞報告のためJAの坂下本店を訪れました。

三瓶さんの栽培する特別栽培米「西会津げんき米コシヒカリ」は5280点の中から選ばれました。三瓶さんは「23ヘクタールを60年、食味にこだわって作ってきた。やり遂げたという気持ち」と受賞の喜びを語りました。



▶ 受賞を喜ぶ三瓶さん(中央)

とっさの判断で命をつなぐ 救命講習会

▶ 消防署から教わりながら実際にやってみます



いいで福祉センターは1月13日、いいでJA会館で消防署職員2名を講師に、救命講習会を開きました。福祉の担当者16名が参加し、利用者に体調の変化などがある場合に、ヘルパーやケアマネジャーが対応できるように、救命方法を学びました。

参加者は「救急隊が来るまでの間、止まることがなく心臓マッサージすることが救命につながる」と話していました。

手作りうどんに舌鼓

女性部只見支部は12月12日、只見町の朝日振興センターで初めてのうどん作りを行いました。県産の小麦粉と地元野菜を使い、温かいうどんのできあがり力アップしようと企画。部員のご主人が講師になり、14名が参加しました。

丸めてビニール袋に入れた生地を足で踏む作業は、初めてのため、皆さんビニールが破けないか緊張して踏んでいました。コシのある麺ができあがり、野菜たっぷり熱いゆと大根のビール漬けで美味しくいただきました。

へみなみ東部営農経済センター 星正文



女性部
広報通信員

▶ 踏んでコシを出したうどんを機械で伸ばします

SNSの多様な活用を

JAは12月19日、若松本店で2022年度の広報委員会を開きました。部会の代表など25名の委員で、今年度の検証と次年度の広報活動の基本方針について協議しました。

事務局からは、昨年度と比較すると今年度はコロナ規制の緩和でトップセールスが再開されたことや、支店だよりが全支店で発行されたことなどが報告されました。

委員からは「SNSをうまく利用し、会津の農業の魅力をもっと強力に発信してほしい」などの意見が出されました。



▲ 支店だよりは、さらなる充実化の要望も

願いを込めて華やかに



▲ 願いを込めて飾り付けをしました

1月11日、直売所「いいでの四季喜多方店」で小正月に行われる伝統行事「団子さし」を行いました。毎年、直売所へ出荷している生産者が飾り付けし入口に展示。来店客を華やかに迎えました。

直売所らしさを出すため、ハクサイやタマネギ、アスパラガスなど本物そっくりな野菜の飾りも下げ、豊作祈願や一家繁栄などを願いました。

飾り付けをした生産者は「JARAらしさが溢れ出ている飾りでとても良かったです。来店する方に楽しんでもらいたい」と笑みを浮かべました。

12月28日に喜多方警察署で行われた「令和4年喜多方警察署感謝状贈呈式」で、当JARAの喜多方営農経済センターが感謝状の贈呈を受けました。

同センターは、同署が行う交通講話の開催や交通安全の啓発活動に対し施設を提供。広報誌11月号でも掲載され、警察業務の重要性を深く認識し警察活動に多大な貢献をしたと評価されました。大西尚和センター長は「これからもJARAとして地域住民のために協力していきたい」と話しました。



▲ 感謝状を受ける大西センター長(右)

警察署から感謝状



▲ あいさつする原組会長

銘柄の確立へ一丸

銘柄会津牛振興協議会は12月13日、会津若松市で「銘柄『会津牛』生産者大会」を開きました。約40名が出席し、スローガン唱和、ガンバロー唱和などを行いました。

銘柄会津牛振興協議会の会長を務めるJARAの原喜代志組合長は「会津牛は生産者の技術の高さにより、首都圏を中心に需要が高まっていく。生産者へ還元できるよう、販売面でも貢献していきたい」とあいさつしました。同大会では、関係団体からの表彰や特別講演なども行いました。

12月10日・11日、会津美里町で1月14日の「奇祭高田大俵引き」に向けた大俵作りが行われました。同町や町観光協会、商工会青年部、地元高校生、農青連高田支部の盟友など延べ90名が作業にあたりました。

稲わらを束ねたものを編んで俵の表面を形作っていく、直径3メートル、そのを含めた長さ5メートル、重さ3トンの大俵が完成しました。伊佐須美神社で祈禱を受けた大俵は、使用後も高田工業団地内に展示しています。



▲ わらを編み込んだものを土台に巻き付けます

農青連 手作りの大俵完成

取引先の開拓に向けて商談 ～「いなわしろ天のつぶ」販売促進～

12月20日・21日には、「いなわしろ天のつぶ」の使用に興味を示す「東京すし和食調理専門学校」への販促活動や同米を使用した日本酒の輸出を担う「JA全農インターナショナル(株)」「(株)コスモトレードアンドサービス」を訪問し、次年度販売予定の日本酒の特徴や現地販売先へのPRのお願いなどを実施しました。

猪苗代町とJAは、同町のブランド米「いなわしろ天のつぶ」の販路拡大に向け、12月15日・16日、神奈川県箱根町の旅館や飲食店などの取引先を訪問し、安定的な取引継続のお願いと新規開拓を目的に販売促進活動を行いました。町やJAの担当者、猪苗代稲作部会の土屋勇雄部会長が参加しました。



▲箱根町の米取扱店舗(旧御用邸 菊華荘)にて米の特徴をPRする土屋部会長(左)

平林さんのコシヒカリ最優秀 美味しいお米コンクール

JAは12月20日、若松本店で「第7回美味しいお米コンクール」の最終審査会を開きました。今年度は80点の応募の中から8点が最終審査に進み、喜多方市の平林新一さんのコシヒカリが最優秀賞に選ばれました。

最終審査はJAの常勤役員や関係機関が香りや外観などの5項目を実施して審査しました。入賞者の米はJAの直売所「まんまぐじや」で販売しています。最優秀賞以外の結果は次の通りです。(敬称略)

■優秀賞

玉川 明彦(下郷)
宇内 長司(喜多方)
室井 文一(田島)

■入賞

沢井 安昭(喜多方)
原 源之(喜多方)
農事組合法人
会津ひらつか農園
遠藤 勇二(柳津)
(会津若松)



▲入賞米をPRする平林さん



▲厳正なる審査を行いました



▶受賞された皆さん。おめでとうございます！

インゲンが足りない、もっともっと出荷を

JAは12月8日、坂下本店で「インゲン・豆類部会実績検討会」を開催しました。生産者ほか関係者34名が出席しました。

令和4年度は天候の影響が大きく数量・販売額ともに昨年を下回りました。全農や卸からは「福島の夏秋期インゲンは取引市場の6割を占めており、次年度はさらなる出荷増が望まれる」という要望がありました。



▶あいさつする長嶺利春部会長

めざせ販売額6000万円



▲あいさつする渡部久仁部会長

JAの「会津田島アスパラ部会」は12月13日、田島支店で実績検討会を開き、生産者など約20名が参加し生育経過や次年度の対策を確認しました。販売数量が前年比107.2%の511トン、販売額の5106.8%の5892万1000円となり、前年度を上回りました。

広報通信員

へみなみ東部営農経済センター 星正文

和牛初セリ

1月10日、本宮市福島県家畜市場で、和牛初セリが行われ、当JAの原喜代志組合長が開会式に出席しました。初セリ子牛相場は、雌平均58万4567円、去勢平均73万1105円となり前月比11、144円安となりました。当JAでは34頭上場し、県内外の方に購入いただきました。



▶ 開会式には内堀知事も出席しました

学ぶ楽しさいつまでも

▶ 笑いが絶えない講演でした



12月21日、みどり地区女性大学「よつばみどり塾」の閉講式が行われ、受講生40名が参加しました。三島町の五十嵐七重さんを講師に招き「昔ばなしは風によつて」と題して記念講演をしました。古くから伝わる話やこれからも傳承していく話など、おもしろおかしく会場を盛り上げました。

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 (野菜・菌茸・果実・花き) 【 営農部 園芸課 】 Tel.0242-83-3738 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 組合員の皆様から生産物を出荷いただく際には、同時に出荷内容を記載した「荷受(選果)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口座入金とし、都度「販売代金精算明細書(振込通知書)」を送付しております。 |
| 購買事業 【 経済福祉部 経済課 】 Tel.0242-83-2743 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 現金でお買い上げの際は、領収書をお渡します。 ○ 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 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 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させて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。 |

【その他ご意見等の連絡先】 総務部 コンプライアンス対策課 Tel.0242-37-2231

組合員資格別事業利用状況

JA会津よつば自己改革工程表に基づき、令和3年度における組合員資格別の利用状況について報告いたします。

令和3年度実績

(単位：千円、%)

| | 信用事業 | | 共済事業 共済掛金 | 供給高 | 購買事業 | |
|------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| | 貯金 | 貸出金 | | | 生産資材 | 生活物資 |
| 正組合員 | 211,993,033 67.4% | 57,387,463 76.6% | 14,533,279 79.7% | 5,544,637 85.5% | 5,138,401 88.0% | 406,236 62.6% |
| 准組合員 | 46,754,785 14.9% | 225,520 0.3% | 1,788,442 9.8% | 392,134 6.0% | 282,190 4.9% | 109,944 17.0% |
| 員外 | 55,683,717 17.7% | 17,276,750 23.1% | 1,909,110 10.5% | 548,477 8.5% | 416,075 7.1% | 132,403 20.4% |
| 合計 | 314,431,535 100.0% | 74,889,733 100.0% | 18,230,831 100.0% | 6,485,249 100.0% | 5,836,666 100.0% | 648,583 100.0% |

※貯金：非営利法人・地方公共団体は員外に含めて計算しています。(農協法第10条第17項の貯金員外利用割合は21.9%)
 ※貸出金：地方公共団体・地方公社・金融機関は員外に含めて計算しています。

Vol.43

J A 会津よつばの事業計画では、准組合員を「正組合員とともに、地域農業や地域経済の発展を支える組合員」と位置付けています。そこで、准組合員の意見を経営に反映するため、今年度は准組合員を対象とした「農産物直売所モニター」を募集しアンケートを実施しました。

今回は、直売所モニターからいただいたアンケートの集計結果を紹介します。今後、この結果を踏まえ、准組合員の意思反映を行っていきます。

無作為抽出で選ばれた准組合員 250 名へ募集をかけました！

◆モニター数

当 J A 管内の准組合員 25 名

◆対象となる J A の直売所・かふえ

- ・まんま～じゃ
- ・旬菜館
- ・いいでの四季
- ・ふるさと物産館
- ・よらっしえ
- ・うまかんべ
- ・E な本郷
- ・あぐりかふえ C' s

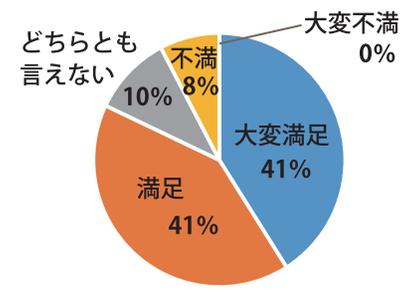
◆満足度アンケートの項目

- ・地元産農産物の品揃え
- ・農産物以外の品揃え
- ・商品の鮮度
- ・商品の品質（おいしさ）
- ・商品の価格
- ・生産者に対する安心感
- ・店内の清潔さ
- ・買い物のしやすさ
- ・店員の対応
- ・交通利便性

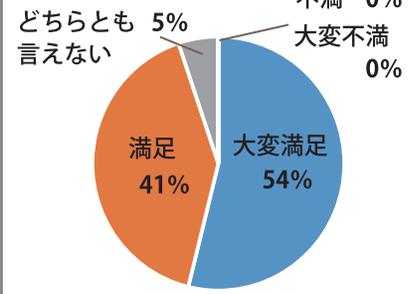
今回は 10 項目のうち 4 項目をグラフにまとめました！



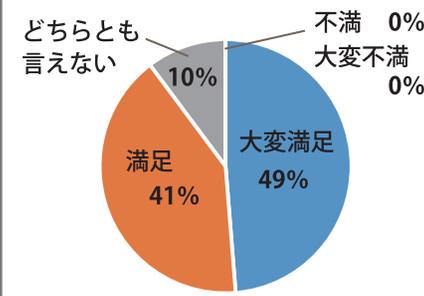
満足度－農産物品揃え



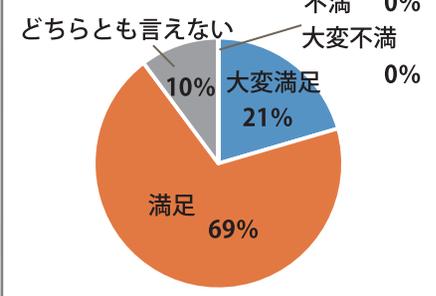
満足度－商品の鮮度



満足度－商品の品質（おいしさ）



満足度－商品の価格



上記グラフだけでなく、全体的に「農産物直売所」としての満足度は高い！

では、具体的な意見や要望は？

季節の野菜が気軽に手に入る。選ぶ楽しみがあり、ワクワクする。メニューを考えながら選びます。



かふえは野菜がおいしい！子どもと楽しんでいます♪サラダバーの復活を待っています。



アレルギーやグルテンフリー、自然食品やオーガニックなど、多様なニーズに合った商品も検討しては？



生産者の情報がしっかり出ているので、安全安心。



イベント情報は早めに宣伝広報してほしい。生産者の畑や田んぼで農業体験イベントもあるといいな。



多種多様な生花が手頃な値段で手に入る。苗や鉢植え、切り花など種類も豊富。





極上の会津米

会津よつばが自信を持って販売する「極上の会津米」ブランド。今回は、それぞれの品種の特長を紹介します。ご自身で作付けしていない品種も食べてみる価値ありなのではないでしょうか！

の品種特長を探る



つやのある炊き上がり、モチっとした食感は噛むほどに際立つ甘さが特長です。おにぎりや和食などシンプルな料理がおすすめです！

◆収穫時期：
10月上旬～



柔らかい口当たりと、つやと粘りのバランスの良さが特長です。甘さ控えめでクセのないさっぱりとした味わいのため、幅広い料理や食材と合わせやすいオールラウンダー。

◆収穫時期：
9月下旬～



名前の由来は「光沢の美しさ、食味の良さにひとめぼれして欲しい」との願いから。

県が初めて
中山間地向けに
開発した品種。



米粒の光沢、大きさ、張り、粒ぞろい、炊きあがりの香りもよく、一粒一粒がしっかりした食感が特長です。炊き増えが良く冷めてもおいしいため、ちらし寿司や炒飯、丼物におすすめです。

◆収穫時期：
10月上旬～



粒張りがよく、米粒も大きいためしっかりと食べたえ！うまみと適度な粘りが特長で、炊き込みご飯やリゾットなどの料理にお勧めです。

◆収穫時期：
10月上旬～



「いなわしろ天のつづ」は、海外で高級すし米としても販売しています。



斎藤清
美術館

KIYOSHI SAITO
MUSEUM OF ART

私が紹介します！

みどり西部宮農経済センター
宮農経済課
鈴木 敏史 主任



よつばのステキを発見！すずせ♪

コメナルド画伯
が行く！

柳津町編

会津を描いたら世界一！
冬に行きたいおすすめスポットを
紹介しますぞ！

～斎藤清美術館～

斎藤清美術館は、900点を超える斎藤清作品を収蔵しており、世界で最も多くの作品が揃っています。画家・斎藤清は、唯一無二の視点で季節の移ろいを切り取り斬新な表現で世界を魅了させ、戦後日本人初の国際美術展受賞を果たしました。

館内では、作品の世界観を多彩な切り口で紹介しており、筑波大学とコラボして斎藤清の世界観を新解釈した映像作品やプロジェクションマッピングもあります。また、柳津町地域おこし協力隊が手掛けた「版画体験コーナー」は年齢を問わず人気です♪他にはない体験を楽しむことができるのもここだけ！



写真提供：やないづ町立斎藤清美術館

企画展は年に4～5回開催されており、様々なテーマで作品を展示しています。その時にしか観ることができない貴重な作品もありますので何度訪れても楽しめます！

館内には、ミュージアムショップがありポストカードや画集、毎年人気のカレンダーなど欲しくなるグッズが数多く並んでいます。お気に入りを見つけてみてください♪
美術館の近くには、晩年の10年余り創作の場を柳津町に移し仕事場兼住まいとして過ごしたアトリエが今もそのまま残されています。生前使用していた作業台や彫刻

刀などが大切に展示されています。ここで制作に取り組んでいたと思うととても感慨深いですね。

斎藤清が愛した「会津の冬」景色を見ることができるのも今の時季だけです！



柳津の四季を
アニメーションで
楽しめます♪

版画体験は
人気のコーナーですぞ！
デザインは館内オリジナルで
2種類ありますぞ♪



きれいに完成
できるかな！？
慎重に重ねて
いきますよ！

完成ですぞ！
赤べこのデザインが
おしゃれですぞ♪



企画展のテーマごとに
作品も展示方法も変わります！

斎藤清美術館の
ホームページですぞ♪



詳しい内容は
こちらをチェックですぞ！

健康増進のために自分でリフレクソロジーをやってみませんか？

老人保健施設なごみ 看護師 金田恵美

リフレクソロジーってなに？

リフレクソロジーは、からだの不調を改善、疲労を回復させるなどの効果が期待できる療法です。反射区療法として専門性のある療法ですが、自分でも手や足裏などを手指で刺激し、血液やリンパ液の循環を促せる健康法です。美容にもなり、いつまでも元気で若々しい状態を保つためにぜひチャレンジして下さい。

*リフレクソロジー：Reflexology は、Reflex＝「反射」と、ology＝「学」という2つの単語の構成から「反射学」と略されています。



リフレクソロジーはなぜ健康増進になるの？

からだの皮膚表面からの圧迫刺激は、血管や神経を介してからだの内部に伝わり、各臓器・器官の働きが活性化するといわれています。からだところどころの健康の回復力を高め、健康増進に役立つことがあります。リフレクソロジーは、皮膚表面上にからだの各臓器や器官に対応する部位（反射区）を示しているのも、より効果的・効率的に体系化している療法といえます。そして、それら反射区を圧迫刺激することで、血液やリンパ液の循環が良くなり、新陳代謝の促進、老廃物の排出などの効果があるとされています。また、自律神経系に作用し、各臓器の機能の調節とからだ全体をリラックスさせる効果も期待できます。さらに、リフレクソロジーを継続して受けていくことで、本来私たちに備わっている自然治癒力（からだの内部環境を一定に保つ力や免疫力）が向上していくと考えられています。

注意することはあるの？

1. リフレクソロジーの前後約1時間は食事を控えましょう。胃に血液が集まるため、人によっては、気分がすぐれなくなることがあります。
2. 右脳に働きかけてリラックス効果を高めるために右側の手や足裏などから揉み始めますが、からだのバランスを崩さないように左右共にまんべんなく揉みます。
3. 受けた後は、老廃物などの排出を促すため 500ml 程度の温かいハーブティや白湯などの水分補給（カフェインを含まない飲料）が望ましいです。
4. 発熱や炎症、怪我がある時は、控えましょう。



自分で行うには、どうすればいいの？

手や足裏などをはじめは優しく、徐々に力を入れて押します。「しこり」や「痛み」、「違和感」などがあるところには、老廃物がたまっていますので、特に入念に揉むようにします。揉む際には皮膚を傷つけないように、ボディクリームやお肌用のオイルなどを使ってすべりやすくしましょう。時間帯は、血液やリンパ液の循環が活発なお風呂上がりや寝る前が良いでしょう。調子がよくなるにつれて手や足裏などは柔らかくなり、揉むことによる痛みなども和らげられます。気持ちの良い習慣になるように、まずは短時間でも毎日揉み続けてみてはいかがでしょうか。この機会にぜひ、自分で手や足裏などを揉むことから健康増進していきましょう。

老人保健施設なごみのデイケアでは、レクリエーションの合間に利用者の皆様と一緒にリフレクソロジーを行うことがあります。デイケアをご利用の際は、ぜひ、体験して頂ければ幸いです。

みんなの広場

今月の
お手紙

○今回の「手打ちそばができるまで」がよかったです。おそばは大好きで食べる機会も多いですが、改めてできる過程をみてよかったです。ぜひ自分でも打ってみたいと思いました。
(会津若松市 中川さん)

○みんなの広場が大好きです。お手紙コーナーや文芸の広場などに知っている方の名前があるとうれしくなります。また、今回の「コメナルド画伯が行く！」のコーナーも楽しく拝見しました。下郷に行ってみたくまりました。
(湯川村 栗城さん)

○いつも楽しみにしています。絵手紙毎回すばらしく楽しみながら見ています。サツマイモの花初めて見ました。花が咲くんですね。びっくりでした。
(喜多方市 佐藤さん)

○「暮らしの味方」で貧血の予防や生活のうえで気を付ける事、改善の仕方など紹介してほしいです。
(只見町 鈴木さん)

○骨密度のことを知り今回、自分のことを知りたいと思いい検査に行きたいです。健康寿命で生きたいですね。
(会津美里町 佐々木さん)

○観音沼森林公園は行ってみたい場所の一つなので載っていてうれしいです。

す!!コロナがおさまったら会津にまた行きたいです!! (相馬市 青田さん)

○1月号の自己改革は、「集落組織の課題」についてそれぞれ素直な回答内容が大変興味深く、参考となりました。
(会津美里町 小林さん)

○写真もきれいで内容の興味深いものが多くて毎回楽しく拝見しています。野菜別の土作りについて知りたいです。
(金山町 渡辺さん)

○PETICTが検診を5回程受診していますが、白河まで行くのがそろそろ大変になってきます。会津支部より何人程利用しているのかわかりませんがなんとかなれば良い。
(喜多方市 夏井さん)

○「コメナルド画伯が行く！」毎号楽しみにしています。いつ我が町編になるかも。高齢者の為の農作業や農機具の取り扱い講座なども紹介してほしい。
(会津美里町 谷澤さん)

○昨年5月に夫と共に千葉から転居して介護や豪雨被害などを体験し、怒涛の1年を過ごしました。気持ちの余裕がない中、会津のお米や新鮮な野菜を食べることが唯一の楽しみです。「食同源」都会では出来なかった大切なことを学んでいます。
(喜多方市 鈴木さん)

○野菜・米を使用したいろいろな料理(会津の郷土料理とのコラボ等)を紹介してもらいたい。
(西会津町 五十嵐さん)

文芸のひろば

いろいろ火に手足あぶった姉弟を
思い出してる外の大雪
あわよくば
柳津町 菊地 義隆

小雪舞う日々の続きで新聞を
炬燵に広げ昨日も今日も
喜多方市 樋口 杉仙人孫

一世を終えて逝きし叔母
白き煙は弥陀の世界へ
喜多方市 菊地 よしみ

みぞれ浴び河川で食す合鴨は
体を寄せて春暖を待つ
会津坂下町 定

正信偈皆で唱える大みそか
手合わせ願うそれぞれの夢
会津若松市 原 慎理子

寒の夜に歳ノ神の火燃え上がり
コロナウイルスも燃えよと見上ぐ
南会津町 大竹 幸一

頬寒き命のともしび細き手に
諭吉の顔が菩薩のかおに
南会津町 平野 ツル子

過ぎ去れば何時も後悔するばかり
喜多方市 高橋 禮香

老いたれどお洒落は常に心して
喜多方市 鶴川 俊子

曇天に閉じ込められて雪は来る
喜多方市 樋口 和男

亡き母は夢の中でも笑顔だよ
柳津町 菊地 孝子

生きているだけで幸せ糸編む
会津若松市 白川 玲子

老いても團圞とぬりえ面白い
湯川村 小林 輝子

昼は事務帰れば除雪二刀流
喜多方市 遠藤 幸一

如月や乙女観音描き祈る
柳津町 斎藤 泰花

誕生日息子が贈るシクラメン
会津美里町 山浦 光子

掛け時計時間忘れず告げる音
会津美里町 山浦 林一

認知症人事でない対策を
会津若松市 五十嵐 幸枝

ふるりの待つ土香る鋤起す
会津坂下町 荒井 茂

もう飽きたひとり居酒屋もうあきた
会津若松市 大竹 茂

華やいで晴着の二十孫むすめ
会津美里町 星 登志夫

雪の日はストック突いて散歩する
只見町 吉津 政一

白鳥とカモが湖上で座談会
会津美里町 櫻田 正任

下りより登りに早い卯年ゆえ
南会津町 河原田 キチ子

それぐの表情豊かなオノ神
西会津町 長谷川 誠



仲良し5人姉妹の翡翠ナスちゃんです
大竹 桃子
下郷町



雪猫
我來夢雅羅



親指、細すぎ~!!
高畑 郁子
会津坂下町

今月の面白写真



高岡 裕美
富山県



今月の絵手紙



平野 ツル子
南会津町



山口 光子
会津坂下町



小熊 千恵子
喜多方市



梨子本 和子
会津坂下町



岡田 多子
喜多方市



チビタン
西会津町



稲垣 君代
会津坂下町



平野 シマ子
会津坂下町



坂内 洋子
会津若松市



コメンアル画伯公式 Twitter
@Komenardo



JA会津よつば
公式 Facebook



JA会津よつば
公式 Instagram
aizuyotuba

みんなの広場 お便り大募集

12月号応募総数 153 通

うちクイズ応募数 129 通、正解者 125 通

このコーナーではみなさんの声をお待ちします。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。

【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

JA 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

- 誌面の都合上、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JA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きます。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」1月号
クロスワードパズル答え

フリソデ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ト | ソ | ダ | カ | ツ | キ |
| ツ | ム | ジ | シ | リ | ツ |
| バ | リ | シ | ヨ | ウ | ネ |
| メ | エ | イ | ヨ | ウ | シ |
| メ | デ | キ | ユ | ミ | |
| オ | デ | ン | ブ | ラ | ン |
| ト | シ | シ | タ | フ | ジ |

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

除雪中の事故に注意!

寒い日が続いています。雪下ろしなどの除雪作業は十分に注意してください。凍結で足場が不安定な場合もあります。安全対策をしっかりと、複数人で確認しながら進めましょう。

毎年大きな事故が起きていますぞ!
気を付けて
冬を乗り切りますぞ~!!



12月8日 坂下支部 (エルダー部会)

12月26日 坂下支部

12月27日 新鶴支部

お正月を彩るアレンジメント

みどり地区女性部は、各支部でお正月用のフラワーアレンジメント教室を開催しました。お正月の「縁起物」として松・竹・梅を中心とし、その他にも、菊や南天、千両、水仙など、古来より親しまれている正月の伝統的な花材を生け、各支店の窓口をおめでたい雰囲気彩りました。



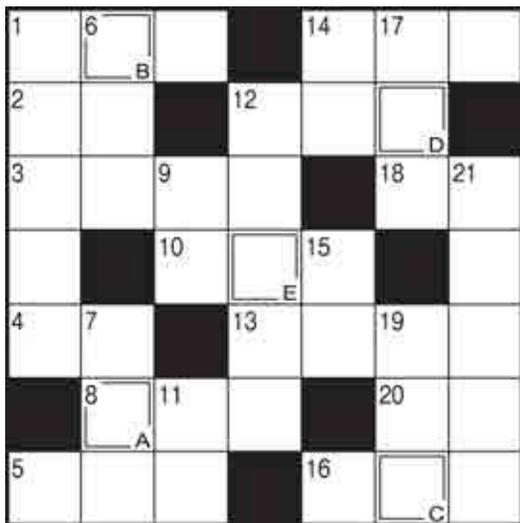
12月29日 本郷支部

12月23日 柳津支部

12月27日 湯川支部

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。



21 19 17 15 14 12 11 9 7 6 1
タテのカギ
2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
——は江戸時代に東京、京都、会津で生産されていたが、中期に会津から技術を導入した新潟県燕は一大産地に発展した
保科正之はその官位から通称会津——将と称されるようになった——を知りたいなあ
暖炉にくべます
3度の食事以外に食べるもの江戸時代、会津藩では——の養殖が盛んで、一番「位」の高い肴とされ甘煮はその頂点だった、とか
東山の会津藩主松平家墓所の碑石は伝説上の神獣——坐の上に
百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
会津木綿の定番柄、青色のグラデーションをつけた3本縞模様の——縞
例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

20 18 16 14 13 12 10 8 5 4 3 2 1
ヨコのカギ
沼尻、箕輪、南郷、たかつえ、猫魔、高畑、といえは会津の——場
白虎隊も食べたかも知れない「椿餅」と言えば、会津若松市大町の——屋さん
お吸い物などを入れる器
鬼は外、福は——
掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
旅先で眺めることもあり
会津若松市七日町の七福神めぐりは七日町「幸せ——」
と言われている
会津弁では「よびっかり」
大塚山——は、築造年4世紀末と推定される
水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
働き者だといわれる昆虫「喜多方の特産品」、じつくり炊き上げた大粒花豆「高原の——」

☆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**美味しいお米コンクール入賞米と齋藤清美術館グッズ**をプレゼント!

○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。

○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5年3月2日(木)
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。

▼皆さんにこの広報誌が届くのは、雨水の初候19日の週でしょうか。七十二候で言えば土脉潤起(つちのしょううるおいおこる)「春の雨が降って、固い大地がうるおう」冬の寒波が強烈になって来ているような。地球寒冷化ならぬ温暖化の影響とか。(星雄)

▼仕事でやりとりをしていると、会ったことがなくても、今後も付き合っていきたいなと思う方がいます。「なんか話しかけたくなっちゃうんだよね」と思わせる人。そんなやり取りができる、ポジティブな人にあこがれます。(佐藤)

▼先日、久しぶりに友人と会いまして。連絡は取っていましたが直接会うのはなんと2年ぶりでした。時間はあっという間に過ぎ話したいことがたくさんありました。が次回に持ち越し。また2年後にならないように定期的に会えればいいなあ。(関口)

