

よつば

7 2024
JULY
No. 101



特集：第9回通常総代会

よつば 7月号 目次

03 特集 第9回通常総代会



アカベコランドで
起き上がり小法師風の
赤べこ発見！



理事会だより

※全議案可決承認されました

第4回 理事会 6月27日開催

- 議案第 1号 令和5年度分労働保険事務組合監事監査指摘事項
に対する回答について
- 議案第 2号 第1四半期実績について
- 議案第 3号 令和5年度ディスクロージャー誌の作成について
- 議案第 4号 JA会津よつば合併10周年記念イベントの実施
について
- 議案第 5号 農林中央金庫の資本再構築にかかる対応について
- 議案第 6号 農産物検査業務規程の一部改正について

06 トピックス

10 農業大学

穂肥時の稻体判断
農薬の適正使用について



12 コメナルド画伯が行く！ 会津若松市アカベコランド編

13 暮らしの味方 高田厚生病院 健康寿命を延ばしましょう！

14 みんなの広場

16 チャレンジクロスワード JA事業ご利用の皆様へ 南郷トマトの日



4月30日
南郷小学校交通安全教室
左右を確認して・・・
上手に渡れるかな？



広報誌6月号のわしへここに
いましたぞ！
8ページ右下
今月もこのコメナルド画伯
を探してね！



JAグループ

耕そう、大地と地域のみらい。



会津よつば農業協同組合

〒965-0025 福島県会津若松市扇町三丁目5番地の6
編集／企画広報課 Tel.0242-37-2222 (代)



公式 YouTube





持続可能な「会津の農業」と「JA」の未来づくり ~会津の農業と人と地域共生の軸として~

第9回 会津よつば農業協同組合 通常総代会



特 集 第9回通常総代会

第3次中期経営計画の最終年度…
総括の年として第1次支店・施設再編を
着実に実行し経営基盤の更なる強化へ



開催日：令和6年5月25日（土） 場 所： 會 津 風 雅 堂

提出議案

- 議案第1号 令和5年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
報告事項 令和5年度貸借対照表、損益計算書、注記表の内容並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について
議案第2号 令和6年度事業計画（自己改革工程表含む）の設定について
議案第3号 令和6年度経費の賦課及び徴収方法の決定について
議案第4号 令和6年度における理事及び監事の報酬について
議案第5号 定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について
附帯決議

出席状況：本人出席 234名 代理人出席 0名 書面出席 639名 合計 873名

特集 第9回通常総代会

通常総代会に提出された議案は原案どおりすべて可決決定されました。

令和5年度は会津地方17市町村合同トップセールスや正組合員拡大運動、支店・施設再編に向けた協議など、さまざまな取り組みを進め、当期末処分剰余金は927,992千円を計上しました。剰余金については利益準備金や任意積立金、年率1%の出資配当に充てられ、差額は次年度へ繰り越すことを決めました。

議案第2号では令和6年度事業計画が承認されました。令和6年度は第3次中期経営計画と第2次地域農業振興計画の最終年度です。計画では日本のトップブランドを目指す地域農業振興戦略、組合員とのつながりを強化し組織の結集力を高める組織基盤強化戦略、経営の健全性を確保する経営基盤強化戦略、戦略実行のための人づくり戦略の4つの戦略を着実に進めます。特に、極上の会津米による農家所得の向上、園芸品目の生産拡大・販売力強化、担い手農業者の育成などによるもうかる農業の実現に向けて取り組んでまいります。



田島地区総代
渡部徳一郎さん

渡部さんが議長に選任され、
議案第1号から第5号まで議事を
進行しました。総代の皆様からは貴重な
ご意見・ご質問をいただきました。



▲賛成に挙手をする総代

質問

支店・施設再編が今年度より実施されましたが、再編理由は健全な経営をするためであったと思います。
令和5年度は黒字であり、今後、再編した支店・施設を元に戻すまたは新たに作るなどの計画はありますか？

回答

環境の変化に適応できる組織を目指すため、元に戻すことはせず、組合員の皆様に寄り添ったサービスの提供を続けていきます。

質問

新しい食料・農業・農村基本法が議論され、食料供給困難事態対策法案が衆議院で可決されました。従わないと生産者に罰金を科すというような内容ですがJAの見解を聞かせて下さい。

回答

農業者からすれば、指示に従わなければ罰金を科すとの決め方は不本意だと思います。農業を支援するような基本法になってるかを見定めないといけないと考えています。

質問

剰余金処分案で施設整備積立金、地域農業振興積立金への大きな金額の積立があり、令和6年度計画には広域直売所の新設に向けてという文言もあるので建設予定など何か具体的な案があれば教えてください。

回答

今のところは具体的になっていません。大きな利用施設の改修になると億単位の修繕費がかかる場合もあり、目的積立金は単年度に多額な費用が発生することに備えるためのものでござ理解をお願いします。

質問

ATMが減り、福島県はコンビニでほぼ手数料がかかります。他県のJAは無料のところもありますが、無料化に向けて検討できないでしょうか？

回答

一部の県域では無料ですが、ほとんどの金融機関が有料です。運用コストが高く、経営を考えると有料になってしまいます。なお、JAバンク優遇プログラムにより、回数限定で手数料が無料になる措置もあります。

組合員・団体の功績を称えて、表彰しました！

部門利用・生産販売高優良組合員表彰

水稻

横山大介さん（高田）
湯田悌一さん（田島）

花卉

横倉竜太郎さん（昭和）

野菜

山口尚志さん（山都）
阿部利勝さん（北塙原）
馬場由人さん（只見）
鈴木芳和さん（塩川）
金田孝幸さん（磐梯）

酪農

成田昌夫さん（猪苗代）

繁殖牛

(株)エスケイファーム
代表取締役
日下清幸さん（山都）



特別表彰

第53回日本農業賞「集団組織の部」

J A会津よつばかすみ草部会（昭和）



第64回福島県農業賞「農業経営改善部門」

農事組合法人若宮グリーンファーム 代表理事 小熊義一さん（猪苗代）

(株)土っ子田島 farm 代表取締役社長 湯田浩和さん（田島）

第64回福島県農業賞「新規就農部門」

田中圭さん（喜多方）



令和5年度豊かなむらづくり顕彰事業「農業生産部門」

只見米ブランド協議会（只見）



田植え体験 4年ぶりに開催

普段使用している米の栽培管理について社員自らが学んで体験することを目的としています。

参加者は田んぼでの手植え作業や田植え機の試乗体験も行い、「とても大変な作業でしたが楽しく田植えをすることができました。稲刈りにもぜひ参加したいです」と話しました。



▲ 転ばないように慎重に



▲お揃いのTシャツで気合十分！

JAのいいで稻作部会は5月31日、会津喜多方産「シヒカリ」の取引先である飲食チェーン店株ねぎしフードサービスの社員研修として、熱塩加納町の沢井安昭さんの田んぼで田植え体験を行いました。

交流でおいしさ知って パルシステム農業体験



▲心を込めて田植えするパルシステムの職員



▲ おいしそうな
アスパラガスを発見！

都町でアスパラガスをノアーム・山口の畑を訪れ、アスパラガス収穫体験をしました。

名誉賞に「ゆりか」輝く

りか”が名誉賞に選ばれました。共進会は月齢や産歴で4つの区分に分けられ、公益社団法人全国和牛登録協会の審査基準に基づいて体型や被毛、栄養度などが審査されました。個人成績を得点化して支部単位で競う団体賞に、いいで地区が選ばれました。



▲名譽賞を受賞した木戸さん(左から2番目)



▲生に触れて審査基準を確認中！

酒造りの第一歩 酒造会社と合同田植え



▲盤梯山が見守る中楽しく植えました

JJAは6月1日、榮川酒造と合
で田植えを行いました。今年で13回
目。磐梯町の契約圃場で、榮川酒造
の社員、JJAの磐梯稻作部会、農青
連磐梯支部、磐梯町職員、日本名門
酒会や加盟店ら約40名が、「美山錦」
の苗を約40アールに丁寧に植え付け
ました。

植えた酒米は10月に合同で稻刈り
し、来年の立春の日の朝に搾り、「立
春朝搾り」として全国加盟店で販売
する予定です。

磐梯稻作部会の鈴木勇一部会長は
「ムリせず、ケガなく田植えを楽し
んで」とあいさつしました。

農業体験紹介

農青連 子どもたちの 農業体験紹介

① 参加者
② 活動内容

会津若松支部

5月21日 みなみ若葉幼稚園



①: 年長児 47名

②: 盟友が園児にわかりやすく田植えのやり方を教えていました。植えた品種はコシヒカリで、収穫後はそれぞれの園でカレーライスを作る予定です。

5月22日 会津若葉幼稚園・菅原若葉幼稚園合同田植え



①: 会津若葉幼稚園 年長児 18名

②: 菅原若葉幼稚園 年長児 19名



ゆっくり丁寧に

新鶴支部

5月24日 新鶴幼稚園



①: 年長児 22名

②: それぞれのバケツにコシヒカリの苗を一株ずつ植えました。

5月28日 新鶴小学校



①: 5年生 27名

②: 泥に足を取られながらも丁寧に植えました

赤く輝くチェリートマト 会津野菜館で選果開始



▶ パック詰めが自動になり作業が効率化
▶ 手選別ラインも延長し精密度アップ

6月14日、JAとJA全農福島が共同で運営するJA広域会津集出荷施設「会津野菜館」でチェリートマトの選果が始まりました。

会津野菜館は今年4月、最大で1分間に40パックを詰めることができる「自動計量充てん装置」を設置しこの日が初稼働となりました。

この日出荷されたのは51コンテナ（1コンテナ約7キロ）。従業員が丁寧に選別し、自動計量充てん装置で200グラムパックに詰めました。

専門家からアスパラガスの栽培管理を学ぶ

JAは6月7日、8日の両日、アスパラガス部会現地指導会を管内の畑5ヵ所で開きました。

酪農学園大学の園田高広教授を講師に招き、研究成果など専門的な知見から立莖期の栽培管理や病害虫防除、施肥と土壤の水分管理などについて指導を受けました。

同部会の大竹正彦部会長は、「今の状況をしっかりと認識し、夏芽の収穫量を確保するために、気象条件や栽培環境に合わせた今後の管理が大切」と話しました。



▶ 土壌水分量を維持することが大切と話す園田教授



▶ 喜多方市のハウスでの指導会の様子

柳津支部

5月23日 柳津小学校



バランスを取りながら慎重に

①: 4・5年生 38名

②: 田植え後はお米についてのクイズも行いました。

西会津支部

5月24日 西会津小学校



泥だらけになりながらがんばりました

6月3日 西会津小学校



大きくなあれ
女性部

①: 小学3年生 23名、高校生 39名、女性部西会津支部 13名
②: 紅はるか 1600本とシルクスイート 600本を植えました

みどり地区洋花部会は6月7日、東京都の中央卸売市場世田谷市場で「花きフェア」を行いました。カスミソウやトルコギキョウ、ヒマワリなどに繊細なアレンジを加えて展示し「会津の花」をPRしました。また、市場関係者や買参人と意見交換も行いました。来場者には、会津産キュウリをプレゼントし、野菜の产地であることもアピールしました。



▲アレンジメントで会場が華やかに



▲品質の良い花を安定出荷していきます

インゲン・豆類部会は6月13日と14日に、東京都を訪れ、販売対策会議と情報交換会を行いました。13日は、市場関係6社と販売対策会議を行い、生産対策や生育概況など協議しました。14日には、東京青果株式会社を訪問。他産地の着荷状況の確認や今後に向けての販売推進、情報交換をしました。



▲大田市場にてサヤインゲンの着荷確認をする参加者ら

南郷トマト生産組合は6月17日、東京都のJA全農福島東京園芸事務所を訪れ、販売対策会議を行いました。同生産組合の役員や市場関係7社、JAの星晴博専務や担当職員が令和6年度の生育概況や販売対策、出荷体制について協議しました。市場関係者からは、高品質で安定的な出荷量の確保を期待する声があがりました。



▲市場関係者と販売対策について検討する高木組合長(中央)

生産者が会津の花をPR

キュウリの有利販売に向けて意見交換



JJAのきゅうり部会は6月3日、令和6年度きゅうり販売対策会議を開きました。JAや全農福島の担当者は、令和6年度の生産販売計画と販売対策について取引市場へ説明しました。

4日にはキュウリの販売情勢などを確認するため、取引市場を表敬訪問しました。



秋冬に出荷を希望する新規栽培者4名も参加し、花蕾の大きさや出荷時の形態などの確認を行いました。



JJAは6月15日、南会津町のびわのかげ運動公園で、第7回JA会津ヨーバル大会を開催しました。みなみ地区各地より8チームが参加し、トーナメント方式で熱戦を繰り広げました。接戦を制し優勝したのは只見ベアーズA。準優勝は下郷ジュニア、3位は田島スボ少男子、りんどうスポーツの2チームでした。

△決勝戦で飛び出した、逆転満塁ホームラン!!
〈南郷支店 宮崎拓郎〉

春ブロッコリー順調に出荷

只見ベアーズに栄冠輝く!

J A自動車共済で感謝状



▶ 服部本部長(右から)
感謝状を受ける原組合長

J Aは6月11日、JA共済連から感謝状を受けました。JAは事故受付満足度が97.9%、全国順位81位と、契約者から高い評価を受け満足度向上に貢献したとしての受賞。県内ではJAのみ。



女性部

県内女性部の交流を深める

6月17日、白河文化交流館「ミニネス」で第13回JA福島女性部レディースセミナーが開かれました。JA福島女性部協議会が主催で5JAから853名が参加。当JAからは女性部員147名が参加しました。

女優や歌手など幅広く活躍している森公美子さんが講話をしました。講話では、

パワフルな歌声も披露し、参加者はたくさん元気と活力をもらいました。

▶ JA女性組織綱領唱和をする児山京子JA福島女性部協議会副会長

J Aは6月11日、JA共済連から感謝状を受けました。

JAは事故受付満足度が97.9%、全国順位81位と、契約者から高い評価を受け満足度向上に貢献したとしての受賞。県内ではJAのみ。

共同作業で組合員同士が交流



▶ 天候にも恵まれ、作業もはかどりました

J Aは6月1日、台湾南部の嘉義縣で活動する農業関係団体「嘉義縣竹崎鄉鹿滿社區發展協會」との意見交換会を若松本店で開きました。

J Aはいいで地区は5月14日、組合員が交流を深めるため、生活文化活動の第1回EMボカシ作りを旧いで四季駅前店駐車場で行いました。

組合員14名が参加し、農作業などについて情報交換をしながら手際よく作業を進めました。

今年度は4回開催する予定です。



▲「今回の交流を機会に、今後も継続的な交流を希望したい」と話す林乙均理事長

台湾の農業関係団体と国際交流

J Aは6月1日、台湾南部の嘉義縣で活動する農業関係団体「嘉義縣竹崎鄉鹿滿社區發展協會」との意見交換会を若松本店で開きました。

農業振興をテーマに、農産物のブランド構築と市場推進戦略のほか、有機農業や環境保護、農業を通じた農村コミュニティの活性化、若者の農業参加の取り組みなどについて意見を交わしました。

自己改革

「営農経済事業の収支改善に向けた成長・効率化プログラム」改善効果3億5200万円



J Aが令和2年に策定した「成長・効率化プログラム」の効果額は、最終年度の令和5年度末までに3億5200万円となりました。

6月16日、常勤役員、部長ほか関係者が出席した7回目の実績確認会議で達成状況の最終確認と総括を行いました。

効果額の実績を伸ばしたのは効率化戦略の施策が中心。成長戦略については外部環境の影響を受けやすく、今後粘り強い取り組みを継続していく必要があると総括しました。これらの残された課題は、次期農業振興計画などに反映していくことを決めました。

▲「残された課題も明確になってきた」とあいさつする廣瀬専務

今月のテーマ

農薬の適正使用について



毎年6月から8月にかけて国（農林水産省、厚生労働省、環境省）、関係団体等が一体となり「農薬危害防止運動」を実施しております。この運動は農薬の使用に伴う事故・被害を防止するため、農薬の安全かつ適正な使用や保管管理、環境への影響に配慮した農薬の使用等を推進するものです。「守ろう 農薬のラベル、確かめよう 周囲の状況」を共通テーマとし、JAグループでも生産者・農作物・環境の3つの安全をめざし取組を進めています。今月のテーマは「農薬の適正使用について」です。

守ろう 農薬ラベル

農薬ラベルを確認しましょう

- ◇適用農作物…使用したい農作物がラベルに記載されているか必ず確認しましょう。
- ◇使用量・希釈倍数…ラベルに記載されています。農薬量の計算間違いに注意。
- ◇使用時期・回数…収穫〇日前まで・使用回数も定められています。
- ◇適用病害虫などその他のラベル表示事項…適用病害虫の範囲や使用方法、使用上の注意事項、最終有効年月日についても確認しましょう。



◎農薬名が違っていても、同じ有効成分が含まれている農薬もあるのでラベルを確認しましょう。

◎農薬は製剤ごとに使用できる農作物が異なります。また、名前や形状が類似した農作物に使用できる農薬でも、使用したい農作物に使用できるとは限りません。

使用したい農作物がラベルに記載されているか必ず確認しましょう。

誤認しやすい農作物の例

1 だいす	えだまめ
2 いんげんまめ	さやいんげん
3 キャベツ	メキャベツ
4 ブロッコリー	茎ブロッコリー
5 しょうが	葉しょうが
6 しょうが	うこん
7 たまねぎ	葉たまねぎ
8 レタス	非結球レタス
9 トマト	ミニトマト
10 ピーマン	ししどう
11 だいこん	はつかだいこん
12 しそ	しそ(花穂)
13 メロン	漬物用メロン
14 スイカ	漬物用すいか
15 とうもろこし(子実)	未成熟とうもろこし ヤングコーン
16 しゅんぎく	きく 食用ぎく
17 ねぎ	わけぎ あさつき
18 にんにく	にんにく(花茎) 葉にんにく

確かめよう 周囲の状況

農薬使用時は飛散による被害を防ぐよう注意しましょう

- ◇飛散（ドリフト）とは
■散布粒子が目標物以外に散逸する現象

◇飛散に伴う主な問題

- 近隣住民等に対する影響
- 周辺作物の薬害、
　　残留基準値超過
- 環境への負荷
- 散布者自身への暴露



◇どのような要因で飛散が多くなるのか

飛散量 多 → 少

- | | | | |
|--------------|----|-------|----|
| ● 風速 | 強 | →→→→→ | 弱 |
| ● ノズルと作物との距離 | 遠 | →→→→→ | 近 |
| ● 敷設圧力 | 強 | →→→→→ | 弱 |
| ● 粒子径 | 小 | ←←←←← | 大 |
| ● 剤型 | 粉剤 | 液剤 | 粒剤 |

*飛散の程度は現場の状況に応じて様々です。

保護具を装着しましょう

- ◇農薬の特性に合わせて適切な保護具（マスク、ゴーグル、手袋等）を着用しましょう。



散布器具を使用後、使用前によく洗いましょう

- ◇農薬を使用した後だけでなく、使用する前にも散布器具を良く洗い、ノズルは通水しましょう。

使用履歴を記録しましょう

- ◇使用回数を把握し、不適正使用を防止するために、農薬の使用履歴を記録しましょう。
　　いつ、どこで、どの作物に、どんな農薬を、どれだけ、を記入しましょう。

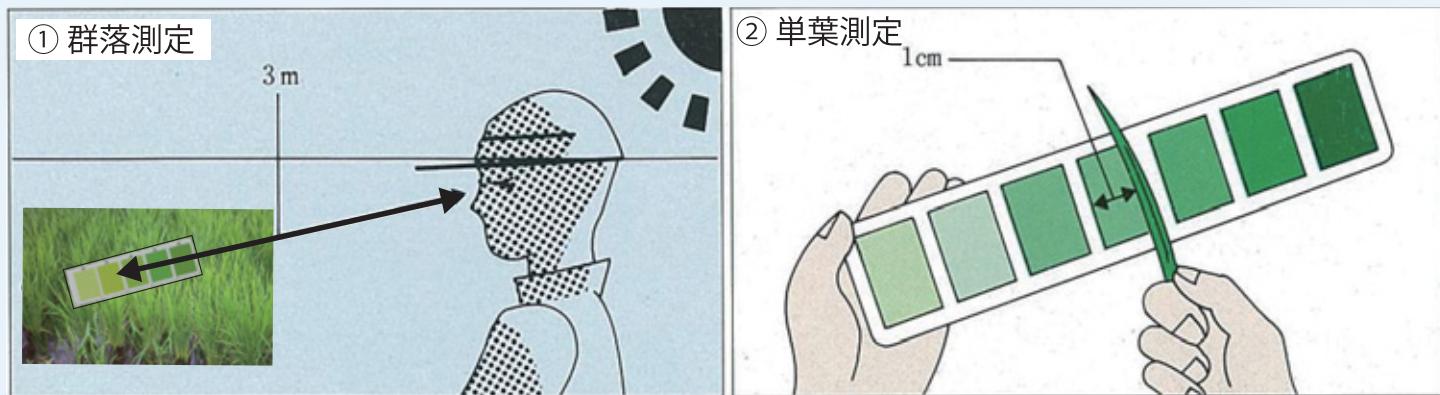
穂肥時の稻体判断



登熟期間に栄養不足になると、光合成能力が低下して白未熟粒等を誘発し、品質が低下することが知られています。稻体の栄養状況が適正であるかを診断する方法として、葉色による判断を紹介します。

■ 葉色による判断

出穂前の葉色により、稻体の栄養状態が適正であるかを判断します。



① 群落葉色の測定におけるカラースケールの使い方

- 1 太陽を背にし、3m離してみる
- 2 中庸な生育をしている群落の葉色を測る。
- 3 午前10時～午後4時頃は、葉色が見にくい。
- 4 風の強い日、雨の日も葉色が見にくい。
- 5 中間色は「0.3、0.5、0.8」と読む。
- 6 使用しないときは、暗所に保管する。

②葉を葉色カラースケールから1cmほど離して読み取るようにする。なお、単葉色は、強風等で群落葉色の測定値が困難のとき、補完する意味で調べる。

■「群落葉色＝単葉色－0.8」

※ 単葉色は群落葉色より
約0.8 濃い

目標とする群落葉色		
カラースケール	コシヒカリ	ひとめぼれ
出穂50日前	4.0	5.0
出穂35日前	3.5	4.3
出穂20日前	3.3	3.8

【穂肥の目安】		[平 坦]			
品 種		ひとめぼれ		コシヒカリ	
判 定 時 期 (出穂25日前)		7 / 8 頃		7 / 14 頃	
出穂期予測		8 / 2 頃		8 / 8 頃	
葉 色 (カラースケール)		4.0未満	4.0以上	3.5未満	3.5～4.0
施用時期と量 (出穂25日前)	7月8日 2.0kg	実施しない	7月14日 0.5kg	実施しない	
施用時期と量 (出穂15日前)	実施しない	7月18日 2.0kg	7月24日 1.5kg	7月24日 1.5kg	

■ 高品質な会津産米のポイント！

出穂30日前頃は、栄養成長から生殖成長に切り替わる転換期です。このときの稻の葉色が濃すぎると節間が長くなりすぎて倒伏の恐れがありますが、葉色が淡すぎると品質・収量の低下につながります。

適正な追肥で目標とする葉色にコントロールすることが、猛暑を乗り切れる良食味米栽培のポイントです。

- 葉色カラースケールは、各営農経済センターにあります。お問い合わせください。

会津若松市アカベコランド編

赤べこへのコダワリがすごいですぞ～！

気分は、NO BEKO NO LIFE！



今回は、会津若松市一箕町、飯盛山のふもとに今年の4月にオープンしたばかりの「アカベコランド」さんを訪問し、お話を伺いながら「赤べこの絵付け」を体験。これが、はじめてみるとコリだして、時間がたつのを忘れてしました。

「VEKO兄(べこにい)」がカベで見守る「アカベコランド」の1階は、赤べこに関するあらゆる物品が揃うお土産店。「農協牛乳」から「喜多方ラーメン」など50種を超えるデザインの赤べこから、レゴブロック、バックやぬいぐるみから最中アイスやクッキーなどの食べ物、はては御猪口など数々のグッズが並ぶ。

2階は、絵付け体験エリア、ゲームエリアと、伊藤さんが赤べこ制作に励む製造工程見学エリアがある。伊藤さんは、会津若松市で赤べこ工房が減少していく中、その伝統を絶やしてはならない、と強い思いを語る。赤べこ伝説には実は歴史的な背景があり、会津人の守りのアイコンになっている。それを踏まえながら、新たなデザインに落とし込み、現代にふさわしいカタチを追求する。

赤べこ好きにはたまらないですぞ～！

2F



製造工程見学エリア

2F



ゲームコーナー

絵付け体験エリア

2F



会津の伝統を守り、
発展させますぞ～！

赤べこの絵付け体験は、税込 1320 円！

1F

物販エリア

べこにい
VEKO 兄



店内にはVEKO兄が見守る中、赤べこ関連
グッズなどお土産がいっぱい



アイス最中



所在地：会津若松市一箕町大字八幡弁天下 12 電話番号：0242-23-9945 メール：contact@akabekoland.com
営業時間：10:00 ~ 17:00 駐車場：大型バス4台、小型20台

よっぱのステキを見つめ！ みすゞ♪



コメナルド画伯
が
行く！



私が紹介します！



会津若松農業経済センター
渋井 和総 職員

おひとり

赤べこ

絵付け

体験

1320 円！



赤べこか、白べこを選択。今回は、渋井君が赤べこ。広報係が白べこを選んだ。白べこから塗り付けできるのは、アカベコランドだけ。



いろいろの混ぜ合わせ表を参考に5色の
絵具を混ぜ合わせ好みの色をつくる



描いたり乾かしたりをくりかえす



完成～！
世界に「一匹、(1)だけの
赤べこですぞ～！」



赤べこには
わしの野菜が描かれていますぞ～

作 渋井職人

アカベコランド

詳細についてはお問い合わせください。

あなたの健康寿命を延ばしましょう！

高田厚生病院 看護師 長峯由美子

健康寿命とは

一生のうちに日常生活を支障なく過ごせる期間のこと。
自分が健康だと自覚している期間のことをいいます。

～長い人生を健康で楽しく過ごすための ヒントをお話します～

健康寿命を延ばす3本柱！

1. 運動
2. 食生活
3. 社会参加

健康を守るために心がけること！

1. 毎日積極的に体を動かす

健康は足からといいます。足腰の衰えは体力の低下を招きます。

毎日の散歩や運動・無理のない農作業で筋力の低下を予防しましょう。

2. 体重計にのって体重管理をおこなう

適正体重を知って、目標体重の維持を図るためにこまめに体重を量り変化に気づきましょう。

3. 質の高い睡眠をとる

まずは、睡眠の質を整えましょう。寝る前のカフェイン（コーヒー・お茶等）やアルコールの摂取、パソコンや携帯電話の使用も睡眠の妨げになるので控えましょう。

4. ストレスを解消する

ストレスをためると心身共に悪影響を及ぼします。

生活リズムを整えて趣味を楽しむなどして、前向きに考えストレスを解消しましょう。

5. 喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙は、肺がんや心臓病、脳卒中、慢性閉そく性心疾患等にかかりやすくなるので注意が必要です。

6. 飲酒は適量に、連続2日の休肝日を作り体に負担をかけないようにする

肝臓を休ませるために連続2日間の休肝日をもうけ、飲酒時は適量を守り水分と一緒に取りましょう。

7. 1汁1菜を組み合わせた食事にする

野菜や海藻は高血糖や高血圧予防になり、和食中心だと低脂肪で高纖維の食事内容になります。

腹8分目でカロリー制限は長寿の秘訣！加えてよく噛んで食べましょう。



8. 減塩を心がける

塩分の取りすぎは高血圧を発症する大きな原因です。

醤油のかけすぎや汁物の飲みすぎに注意しましょう。



9. にこにこと笑顔を絶やさないようにする

「笑う門には福来る」というように笑顔には免疫力アップや自律神経の安定に効果があります。

10. 生活習慣病を理解して改善する

定期的に検診を受けて、自分の体のことを知りましょう。

生活習慣病を指摘されたら速やかに受診して対応しましょう。



《お知らせ》

高田厚生病院では、地域住民の皆様に健康や医療に関心を持っていただくために「出前講座」を開催しております。メニューは、感染症・認知症・生活習慣病・高齢者の皮膚・心の病気など、ご相談に応じますので病院へお問い合わせください。



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



平野 シマ子
会津坂下町



梨子本 和子
会津坂下町



星 恵美子
南会津町



馬場 忠子
南会津町

今月の絵手紙



那知上 洋子
会津坂下町



西村 照子
会津坂下町



奥墨 直子
会津坂下町



蓮沼 智子
会津坂下町



奏筆 みつや
喜多方市



チビタン
西会津町



大竹 智恵子
会津坂下町



小熊 千恵子
喜多方市



『貼レディ?』
岡田 多子
喜多方市

今月の面白写真



田植え時期のみ見られる
逆さ飯豊山に感動！！
高畑 郁子（会津坂下町）



鳥のような、アリクイのような…
五十嵐 佐代子（北塩原村）



ひとつだけ三つ子がいます！
大竹 シマ子（北塩原村）



今年も出来ました！！
モリアオガエルの卵
こうくんぱあば（会津坂下町）

注意事項

- は面の都合上、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」6月号
クロスワードパズル答え

ナガグツ

カ	5	タ	8	ツ	ム	12	リ	17	サ
チ	6	ト	9	ビ	13	カ	18	カ	ン
オ	7	バ	10	パン	14	ミ	19	ミ	ー
モ	8	ツ	11	ツ	15	ヤ	20	ヤ	ー
テ	9	ナ	12	ア	16	オ	21	オ	ク
サ	10	ラ	13	タ	17	コ	22	コ	ー
ク	11	マ	14	ガ	18	ワ	23	ワ	キ

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



みんなの広場 お便り大募集

5月号応募総数 175通

うちクイズ応募数 142通、正解者 142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 会津若松市扇町三丁目5番地の6

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♪



J A事業ご利用の皆様へ

販売事業(野菜・菌草・果実・花き)

- ・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。

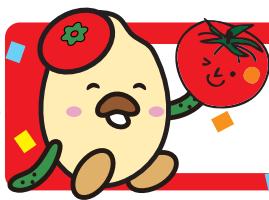
購買事業

- ・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、J A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

- ・当JAからお客様へ、常日頃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確認するために、依頼文書を送付させていただけますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

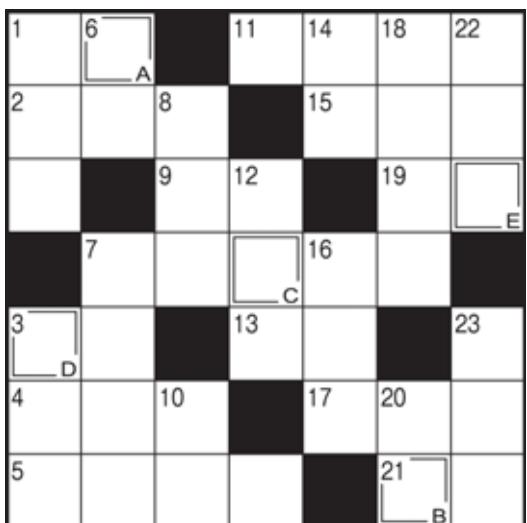
【販売事業に関するお問い合わせ】 営農部園芸課 0242-83-3738 【購買事業に関するお問い合わせ】 経済福祉部経済課 0242-83-2743
上記以外でお気づきの点がございましたら、総務部コンプライアンス対策課 0242-37-2231へご一報いただきますようお願い申し上げます。



8月6日と9月10日は南郷トマトの日です！
◆南郷トマトを食べてお祝いしよう！ですぞ～♪

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名様に赤べこ
関連商品をプレゼント！

○宛先：

〒965-0025

会津若松市扇町三丁目5番地の6

J A会津よつば クイズ係行

メール：info@aizuyotuba.jp

締切
令和6年8月2日(金)
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。

（星雄）

▼子供の頃は夏休みが楽しみでした。今の自分は娘たちに楽しい思い出を作つてあげられるのだろうか、と考えさせられます。あと何年一緒に出かけてくれるかな？と思うと楽しい思い出をいっぱい作つてあげたいです！(関口)

▼毎日暑くてクーラーが必須になつてしましました。食欲も落ちてしまふ時期なので、スタミナがつく料理をたくさん食べて、厳しい夏を乗り切りたいと思います！農作業中の熱中症には十分気を付けて下さい。(弓田)

▼うちの田んぼは昔、大川河原の長い歴史があり、その地下においては想像もつかない数々の水脈がある。昨年田んぼに立つトラス構造送電塔の付替工事があり、その抜いた跡にむけて水が、次々とためらいも無く流れ消え、水田というよりは畑？(星雄)

編集後記