



# よつば

1 2025  
JANUARY  
No. 107

## 謹賀新年



ことしよろしく  
お願いいたします!!



木之本漆器店 桐のこ人形 十二支段飾り

# 新年のごあいさつ

J A会津よつば  
代表理事組合長

原 喜代志



輝かしい令和七年を迎え、謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

組合員、利用者の皆様には当J Aの事業各般にわたりご利用とご支援をいただき、厚く御礼申し上げます。

令和六年は一昨年同様に、春から平年の気温を大きく上回り記録的な猛暑が続きましたが、九月中旬以降の長雨により、稲作についてはコシヒカリを中心に倒伏が多くみられ、稲刈作業に大変苦慮した年でした。

一方、米の卸売り価格が三十年ぶりの回復となり、J Aにおいても令和六年産米の概算金の上積みを図り、農家所得の向上に努めてまいりました。

依然として原油・肥料価格の高騰等、不安材料が懸念されますが、J Aの使命である営農とくらしを支える

協同組合として努力してまいります。

園芸品目については、物流二〇二四年問題に対し輸送体制の見直しを行うとともに、業務の効率化やロット拡大による有利販売に取り組みでまいります。

特に「南郷トマト」と「昭和かすみ草」は昨年に引き続き販売額が過去最高を記録するとともに、「南郷トマト」については生産農場一〇二戸全てでJ GAP団体認証を取得し、「昭和かすみ草」については令和六年度農林水産祭において最高賞である「天皇杯」を受賞いたしました。

またアスパラガス、きゅうり、チェリートマトの選果・予冷設備を備えた「会津野菜館」が本年度稼働六年目を迎えます。一元集荷一元販売による効率化とさらなる有利販売に努め、

## 1月号 目次

理事会日より ※全議案可決承認されました  
第12回理事会 12月27日開催

- 03…特集  
J Aまつり 各地で開催
- 06…トピックス  
農業者の労災保険
- 11…農業大学  
農業者の労災保険
- 12…コメンタール画伯が行く！  
喜多市市編
- 13…暮らしの味方 高田厚生病院  
低栄養について
- 14…みんなの広場  
16…チャレンジクロスワード  
農地バンクを活用しましょう

新規栽培者や大規模経営化、施設園芸の生産拡大を推進してまいります。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が落ち着き、国内各地において人々の移動が活発となり、国内経済は以前の状態に戻りつつあります。そのような中、八年目を迎えたJ Aと会津十七市町村合同トップセールスを東京都内で開催しました。昨年は少し趣向を変え「会津ものづくりフェスタ」として農畜産物をはじめ、会津の加工品や工芸品も紹介し、会津ブランドの魅力を大いにPRしてまいりました。

さらに一昨年に引き続き各地でJ Aまつりを開催しました。組合員の皆様や地域住民の方々や収穫の喜びを分かち合うとともに、地域とのふれあいを目的に開催し大盛況となりました。

令和七年は、J A会津よつばにとつて、第四次中期経営計画及び第三次地域農業振興計画の初年度となります。

今後も「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標に掲げ、地域になくはならないJ Aであり続けるため、組合員との対話を通じて、総合事業を基本とした「不慮の自己改革」の実践に全力で取り組んでまいります。

結びに、J A会津よつばの基本理念である「会津の豊かな自然と文化を守り、夢と活力のある農業と、安心して暮らせる地域社会の実現」に向けて、役員一丸となって取り組んでまいります。皆様方の益々のご繁栄とご多幸をご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



JAグループ

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 TEL0242-37-2222 代

耕そう、大地と地域のまらい。



広報誌12月号のわしはここにいましたぞ！  
8ページ上段右

今月もこのコメンタール画伯を探してね！

J A会津よつば 公式 YouTube



# 特集

## J Aまつりを振り返ろう！

9月から11月にかけて各地区で開催したJAまつり。今年もたくさんの方にご来場いただきました！今回の特集は各地区のJAまつりを振り返ります！



@只見



@田島

ニンジンタワー  
完成マース!!



@北塩原



@高田



@喜多方

大人気の味噌ずくい

子どもたちとジャンケン大会!!



@湯川

勝ったー!!!



@磐梯

新米おにぎりいかが?



@柳津



@高田

農青連と餅つき♪

ヨイショー!



@喜多方



@本郷



@新鶴

お笑い芸人の三瓶さんと  
福島美少女図鑑のなっぺさん♪



@喜多方

南ヶ丘牧場のミニ動物園!  
ロバに乗ってポーズ♪



@河東



@只見



@喜多方

みかんの詰め放題に  
苦戦中...



@金山



@西会津

# 特集

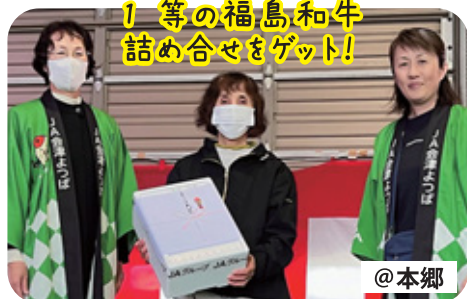
## JAまつりを振り返ろう！



やった～！お米当たったよ～！

@喜多方

各会場で行った抽選会は、みなさんお目当ての賞品が当たることを願いドキドキわくわくの様子。お米や鍋焼きうどん一箱、サーロインステーキなど豪華賞品がたくさん！昨年引き続き1等を当てた方もいました！



1等の福島和牛詰め合せをゲット！

@本郷



コメナルド画伯もお祝い！

@坂下



大ききなぬいぐるみ  
うれしいなあみ

@田島



ドキドキの瞬間！

@喜多方



いえー♪お肉当たりました！

@喜多方

寒い季節には欠かせない！  
ストーブやヒーターが賞品の会場も！



おいしい梨が  
当たりました♪

@高田



@南郷



@湯川



特賞が当たりました～！！



@喜多方



コメナルド画伯大人気！！

@磐梯

@喜多方



@南郷

餅まきも人気!!  
いくつかゲットできたかな?



@金山

迫力ある和太鼓演奏!!



@金山

会場を魅了する  
フラダンスを披露しました



@只見



@喜多方

お米の鑑定体験もありました!  
見比べながらよ〜く鑑定していきます



@高田

カゴに曲がりきゅうりのぬいぐるみが  
入ればチャレンジ成功です!!

がんばれ〜!!

はいれ〜!



@高田



雨の会場に  
ステキな演奏を響かせました

@坂下

地元の学生による発表、女性部のダンスや劇、  
カラオケ同好会の発表など各会場でさまざまな出  
し物がありました。各会場のJAまつりの詳細は、  
支店で発行している支店だよりでも紹介していま  
すので、ぜひご覧ください!



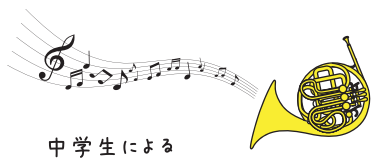
@喜多方

女性部の農の生け花展示

おそろいの衣装で  
踊りを披露



@南郷



中学生による  
アンサンブル演奏♪  
会場が美しい音色で包まれました



@新鶴



和太鼓演奏で会場が  
一気に盛り上がりました♪

@下郷



@磐梯



@本郷

大爆笑となった女性部の寸劇



# 天皇杯受賞！昭和かすみ草部会 JA会津よつば発足以来の快挙

昭和かすみ草部会が第63回農林水産祭の天皇杯に選ばれました。令和5年7月から令和6年6月までの農林水産祭参加表彰行事で、農林水産大臣賞を受賞した463点の中から7部門の個人・団体に天皇杯が贈られました。

農林水産祭は、国民の農林水産業と食に対する認識を深めるとともに、農林水産業者の技術改善及び経営発展の意欲を高めるため、農林水産省と公益財団法人日本農林漁業振興会の共催により実施されています。

同部会は、雪を使用した集出荷貯蔵施設（雪室）の整備やG1取得によるブランド力の強化、新規就農者を継続的に確保することで生産本数と販売金額を大きく増加させていることなどが評価されました。



▲農林水産祭式典で賞状を受け取る立川部会長（11月23日 明治神宮会館にて）



▲特別表彰を受賞し喜ぶ部会役員と原組長、JA事務局（11月25日 JA福島大会にて）

## 昭和かすみ草部会



▲地域の関係機関と一体となり「百年産地」を実現していきます

昭和かすみ草部会は、11月18日までの出荷分で、販売額7億2521万円、販売本数595万3939本となり、3年連続で過去最高を更新しました。

品質が安定しており市場からの評価が高いことで価格安定につながりました。

夏秋期日本一の責任産地として、11月末まで安定した品質と数量の確保に取り組みました。

## 南郷トマト生産組合



▲JGAP認証取得をPRし消費者へ安全安心な南郷トマトを届けます

### 販売額過去最高記録!!

南郷トマト生産組合の令和6年度の販売実績が13億5936万円となり、3年連続で過去最高を記録しました。

現地指導会開催による生育ステージに合わせた栽培管理指導や新規栽培者への重点巡回指導など、栽培技術の高位平準化の取り組みを行った結果、同組合平均単収8.5トンで前年比10%となりました。

女性部

各地区で家の光大会

女性部は11月に各地区で家の光大会を開催しました。日々の活動をお披露目する貴重な機会、寸劇やダンスなど生き生きと発表しました。

みなみ地区 11月15日



会場が一気に盛り上がったパブリーダンス

みどり地区 11月19日



キリッとした表情で剣舞を披露！

あいづ地区 11月30日



ズンドコ節踊りでみんなハイテンション！

いいで地区 11月30日



迫力あるよさこい発表



参加者みんなで心を一つに合唱



会場が一体となったスポーツ民謡



金太郎になりきり童話を朗読



全員でたかさと支部のはとぼっぼ体操！



▲井関健一郎さんによる組織活動実績発表

農青連 令和6年度福島県JA青年大会

JA青年連盟は11月21日、会津農林高校で生徒との交流会を開きました。テーマは「農業法人について」。同校の1年生55名が参加しました。農業法人で働く青年部員が講師を務め、会津の農業や農業法人の仕事について生徒が抱く不安や疑問について答えました。



▲自分の日頃の仕事を伝える青年部員

会津農林高生に会津の農業法人を紹介

JA青年連盟は、11月30日に開催されたJA青年大会で青年の主張、組織活動実績発表、PR動画や勧誘チラシのコンテストに参加しました。青年の主張は東地区磐梯支部の中川哲哉さん、組織活動実績発表は西地区の井関健一郎さんが行いました。PR動画とあわせともに優秀賞を受賞しました。



南郷トマト生産組合は、日本GAP協会が選ぶ「GAP Japan アワード2024」に選ばれました。これは、GAPの普及を一層推進し、持続可能な農業の未来を切り拓く優れた取り組み事例を表彰するものです。

11月27日、東京都で授賞式が行われ、同生産組合の高木正貴組合長が出席しました。6年かけてJGAP団体認証の全農場取得に取り組んだ成果などが評価されました。

GAPアワード受賞

安全・安定出荷・良品質の南郷トマトを届ける

南郷トマト生産組合は12月5日、東京都の東京シテイ青果株式会社で生産販売推進会議を行いました。取引市場や関係機関などが出席し、今年度の生産概況や出荷実績などを報告しました。次年度の重点実施事項として、青枯れ病対策資材の試験導入や地域の魅力を盛り込んだ消費宣伝活動などを行っていくことを申し合わせました。

南郷トマト生産販売推進



▲南郷トマトの安全性をアピールし販売戦略の構築を目指していきます



出荷反省会開催

会津アスパラガスの生産・販売拡大を目指して

アスパラガス部会は12月3日、御宿東鳳で第20回会津アスパラガス生産振興大会を開きました。部会員や取引市場、県など約130名が出席。担当者が生産経過や販売実績などを説明しました。同部会の大竹正彦部会長は「部会員一丸となりアスパラガス生産振興に取り組み」とあいさつしました。

▲ 主要品目の生育概況について説明を受ける参加者ら

J Aの南会津花き園芸組合は11月22日、南会津町で出荷反省会を行い、取引市場や関係機関が出席しました。取引市場からは、情勢報告と次年度に向けた産地への要望が出され生産者らと意見を交わしました。目黒広信組合長は「次年度も市場や消費者に求められる良質な花の栽培に注力してもらいたい」と呼びかけました。



▶ 酪農学園大学の園田高広教授による講演も行われました

会津野菜館の更なる利用促進へ



▲ 会津野菜館の利用で、有利販売、農業所得の向上を、と話す星専務

J Aは11月29日、若松本店で令和6年度会津野菜館利用代表者会議を開きました。

今年度は取扱数量がアスパラガス288トン、キュウリ1316トン、チェリートマト181トンで、アスパラガスとチェリートマトが前年度を上回りました。販売面でも個選品と比べて有利に販売し、メリットを最大限に発揮できました。

次年度の生産に向けて部会員らが実績を確認

田島花卉部会は11月20日、田島支店で令和6年度出荷反省会を開きました。部会員や来賓、取引市場、J Aなど31名が出席しました。担当者から生育状況や販売状況、市場情勢などの説明がありました。今年度は各品目が高単価で推移し、出荷本数も前年を上回り、集荷所実績で1億円を達成しました。



▲ 次年度も高品質な花を出荷するために決意を新たに

塩川チェリートマトの安定生産に向けて協議



▲ 「提案内容や要望事項をしっかりと確認していただきたい」とあいさつする斎藤敏部会長

いいで地区チェリートマト部会は12月10日、御宿東鳳で令和6年度実績検討会を開きました。部会員や取引市場、県、J Aなどが出席。栽培経過や販売実績、次年度に向けた対策を確認しました。販売金額は2億円となり前年度を上回りました。次年度も土壌分析などの対策を行い安定生産に取り組みます。

長期安定生産に向け意見交換

インゲン・豆類部会は12月11日、坂下本店で実績検討会を開きました。販売数量97.3トン（前年対比109%）、販売高7772万円（同109%）となったことを報告しました。

部会員はじめ取引市場、種苗会社の関係者ら31名が出席し、栽培の課題や次年度の対策などを協議しました。



▲ 高温対策として作付け時期の分散化に関する意見も



### 様々な体験を楽しんだ女性大学

J Aのみどり地区は12月11日、7月に開校した女性大学「MIDORI College」(みどりカレッジ)の閉校式を坂下本店で開きました。

坂下宮農経済センターの小島進センター長が祝辞を述べ、15名の受講生に修了証書と記念品を手渡し、来賓の女性部みどり地区部長渡部久子さんがあいさつしました。記念講演の第1部で「女性のためのマネーセミナー」と題した講演、第2部で会津若松市内のデュオ J・Kによるチェロとギターの「ミニコンサート」でしっとりとした時間を過ごしました。



▲受講生とデュオ J・Kのおふたり

### 勝利に向けてジャンプ！チビッコバレーボール大会

11月23日下郷町で、第6回 J A会津よつば組合長杯みなみ地区チビッコバレーボール大会を開催しました。小学生57名、6チームが参加し予選リーグと上位4チームによる決勝トーナメント戦が行われました。成績は次の通り。

- 優勝 荒会スポーツ少年団
- 準優勝 田島バレーボールクラブ
- 3位 南郷バレーボールクラブ
- 只見バレーボールクラブ



▲決勝トーナメントは激戦が続きました

### きちんとしたマナーが料理をおいしくする



▲フルコースを堪能しながら学びました

女性部みどり地区は11月29日、猪苗代町のホテルリステル猪苗代でテーブルマナー教室を開きました。53名の部員がホテルの料理を味わいながら食事の美しい作法や社交のエチケットを学びました。参加した部員は「各支部の部員と交流出来てよかった」「知らないこともあり勉強になった」と話しました。

### 和牛の育成方法について学ぶ



▲「会津黒べこ推進グループ」は研修を行い会員同士でレベルアップを図っています

12月9日・10日、公益社団法人全国和牛登録協会主催で令和6年度東部ブロック和牛改良組合育成強化研修会が開かれました。県内外から畜産農家など74名が集まり、市場動向や各改良組合の事例を学びました。当 J A管内からは繁殖農家で構成する「会津黒べこ推進グループ」が共進会に向けての活動を発表しました。

### 農地の荒廃を防ぐ

J Aは11月14日、若松本店で猟友会会津支部へ熊撃退スプレーを寄贈しました。J A共済の地域貢献活動の一環で、鳥獣被害による農地の荒廃防止を目的とするものです。同会の芥川克己会長と佐藤久人副会長に、原組合長と山内常務が「安全を確保しながら、農地の保全に役立てて下さい」と手渡しました。



▲猟友会のお二人は「有効に使わせていただきます」と話しました

自己改革

日本の食品を世界へ



お米の試食などを行い、来場者においしさをアピール

J Aは11月27日から29日の3日間、千葉県の幕張メッセで開かれた「日本の食品」輸出EXPOに出展しました。農畜産物をはじめ「日本の食品」を一堂に出展し国内外のバイヤーと商談ができ販路拡大のチャンスとなります。

当J Aのブースも多くの来場者でにぎわい、極上の会津米を中心にPRしました。

学校給食で有機米提供

喜多方市は12月の学校給食で、有機米を提供しました。

12月11日、喜多方市立第一小学校で給食試食会を行いました。遠藤忠一喜多方市長や有機米を栽培するゆうきの会の山口潔会長などが招待され、児童と楽しく給食を味わいました。

この日の献立に使用された会津牛や白菜、にんじん、長ねぎは喜多方市産でした。



3年生の児童と給食を楽しむ山口会長

SNSによる広報の充実を 広報委員会

J Aは12月13日、若松本店で令和6年度の広報委員会を開きました。女性部や青年部、生産部会の代表者を含めた委員構成で、年1回開催、当年度の広報活動全般の検証と次年度の広報活動の基本方針について協議するもの。委員は役員も含め25名。議論はSNS発信の在り方が中心となりました。



意見を述べる青年部代表の渡部委員

菊地亮さんが福島県代表として 実践事例を発表

11月28日、J A営農指導実践北海道・東北ブロック大会が郡山市で開催され、田島営農経済センターの菊地亮さんが福島県代表として出席しました。



一道六県の代表7名が参加しました

「会津田島アスパラの産地振興の取組について」と題し、新規就農認定機関登録や「アスパラ塾」の取組みを紹介。優秀賞に選ばれました。

MA・窓口担当者の総合提案力の強化



安齋麻美さん

土屋菜奈さん

11月21日、第14回J Aバンク福島ロールプレイング大会がJ A福島ビルで行われ、当J Aから窓口部門に猪苗代中央支店土屋菜奈さん、MA部門に塩川支店安齋麻美さんが出場しました。ともに奨励賞となりました。担当者の総合提案力強化が目的で、ライフイベントに基づいた適切なサービス提案がポイントとなります。

購買窓口での商品知識向上へ



南郷営農経済センター五十嵐望さん(右)



山都営農経済センター荒明雄也さん(右)

12月11日、J A福島ビルで購買担当者ロールプレイング県大会が開催されました。当J Aからは2組が出場、購買窓口の対応力を競いました。テーマは水田雑草の防除方法で、来店者と職員の2人1組。水田の状況をうまく聞き出し、使用方法などを中心に、使用方法などを具体的に説明するかがポイントとなりました。

労災保険は、本来、労働者の負傷、疾病、傷害、死亡などに対して保険給付を行う制度ですが、加入義務のない農業者の方も、一定の要件のもとに特別加入という形で任意加入できます。療養・休業給付から遺族給付まで手厚い保障があります。



JAに相談ですぞ！

### 労災保険は、労働者と経営主を守りますぞ！



## 対象者

特別加入制度は以下のA～C、3つのうち、いずれかの方が対象になります。

### A 特定農作業従事者の方

年間の農業生産物総販売額が300万以上または、経営耕地面積が2ヘクタール以上の規模の方で、次に示す農作業に従事している方。

- ①トラクター等の農業機械を使用する作業
- ②2メートル以上の高所での作業
- ③サイロ、むろ等の酸欠危険のある作業
- ④農薬散布
- ⑤牛・馬・豚に接触する作業

### B 指定農業機械作業従事者の方

自営農業者（兼業農家を含む）の方で、次に指定された機械を使用し農作業を行う方。

- ①動力耕耘機その他の農業用トラクター
- ②動力溝堀機
- ③自走式田植機
- ④自走式防除用機
- ⑤自走式動力刈取機、自走式収穫用機械
- ⑥トラック、自走式運搬用機械
- ⑦動力脱穀機や動力草刈機などの定置式又は携帯式機械

### C 中小事業主の方

常時300人以下の労働者を使用（年間100日以上）する事業主本人及びその家族従事者（法人の場合は代表者以外の役員）の方で、以下の条件を満たしている方。

- ①雇用する労働者について労働保険関係が成立していること。
- ②労働保険の事務処理を労働保険事務組合に委託していること。

## 補償内容



- 療養補償給付・療養給付 ▶農作業事故によるケガや病気を病院等で治療する場合  
→必要な治療が無料で受けられます。
- 休業補償給付・休業給付 ▶農作業事故によるケガや病気の療養のため労働することができない日が4日以上となった場合  
→休業4日目以降、休業1日につき給付基礎日額（日給相当額のイメージ）の60%の休業補償と20%の特別支給金の合計80%相当額が支給されます。
- 障害補償給付・障害給付 ▶農作業事故によるケガが治った後に障害等級第1級～第7級又は第8級～第14級までに該当する障害が残った場合  
→障害の程度に応じた年金または一時金が支給されます。
- 遺族補償給付・遺族給付 ▶農作業事故により死亡した場合  
→遺族人数に応じた遺族年金または遺族一時金が支給されます。
- 葬祭料・葬祭給付 ▶農作業事故により死亡した方の葬儀を行う場合  
→給付基礎日額に応じた額が支給されます。
- 傷病補償年金・傷病年金 ▶農作業事故によるケガや病気が療養開始後1年半を経過した日に、ケガや病気が治っておらず、傷害の程度が傷病等級に該当する場合  
→障害の程度に応じた額が支給されます。

# 伝統工芸品の製造・販売を手がける老舗 木之本漆器店さんに行ってきましたぞ～！



## 喜多方市編



伝統の蒔絵技法を用いた色鮮やかな漆器やガラス細工、小麦粉粘土に会津桐の木片を練り込んで作る「桐のこ人形」などを取り扱う木之本漆器店さん。その歴史は当時の帳簿などで紐解かれて分かっている範囲でも明治10年代まで遡ります。「木之本」という屋号は滋賀県の木之本町から蒲生氏郷が会津に来る際に漆職人を連れてきたことが関係しているのではないとも言われているそうです。

桐のこ人形を会津の新たな民芸品にしたいです！



代表 遠藤久美さん か？



私が紹介します！

喜多方営農経済センター  
佐瀬 朱音 職員

店内の商品はほとんどが手作りで7人の職人さんが手びねりという技法での人形作りや手描きでの蒔絵をしています。1階の手作り工芸館には桐のこ人形と、蒔絵を施した漆器やガラス、ビードロ浮き玉などが並びとても華やかです。2階の桐のこ人形館は、桐のこ人形の猫約500匹の世界「猫じゃらし学園」と「猫の縁日宵祭り」が広がります。校舎の中まで細かく再現されており、時間を忘れて見入ってしまいます。

予約制で蒔絵や桐のこ人形の絵付けも体験できます。皆さんも伝統に触れてみませんか？

### 1階 手作り工芸館

美しい漆器やガラス細工が目をひく



完成すると…



令和7年は巳年！  
へびの桐のこ人形が福を呼ぶ

### 2階 桐のこ人形館

館内では猫じゃらし学園校歌が流れています

猫じゃらし学園は昭和40年代の風景を再現



職人さんが手作業で丁寧に描いていきますぞ！

校庭では猫たちがスポーツを楽しむ



『猫の縁日 宵祭り』  
猫たちが山車を引いたり、お店を出したりとても賑やかですぞ～

### 手描き体験メニュー

体験時間帯：9時30分～16時

所要時間：約1時間

申込方法：要予約（電話、FAX、メール）

料金（税込）：蒔絵（風鈴1,680円、梅型菓子皿1,480円など）

桐のこ人形絵付け 1,480円

【木之本漆器店】

住所：喜多方市字天満前8859

営業時間：9時～18時

定休日：年末年始

TEL：0241-23-1611

FAX：0241-23-1629

MAIL：23-1611@hechima.co.jp



インスタも見てね!!



KINOMOTO1611



## 低栄養について

高田厚生病院 管理栄養士 佐藤孝枝

### 忍び寄る低栄養

「低栄養」という言葉を聞いたことはありますか？低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態で、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。

**低栄養の指標** 低栄養を見つけるための指標をご紹介します。

1	<b>体重の変化</b>	体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。 6ヶ月間に2～3kgの体重減少がみられた場合は、低栄養のリスクが高いでしょう。	
2	<b>BMI (体格指数)</b>	BMIが18.5未満は、「やせ」と診断されます。 次の計算式に自分の身長・体重を当てはめてみましょう。 $BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$	
3	<b>血清アルブミン値</b>	3.5g/dl以下は低栄養に診断されます。 アルブミンは血液中の主要なたんぱく質で、その数値は栄養状態の1つの指標となります。	

### こんな時は注意が必要です

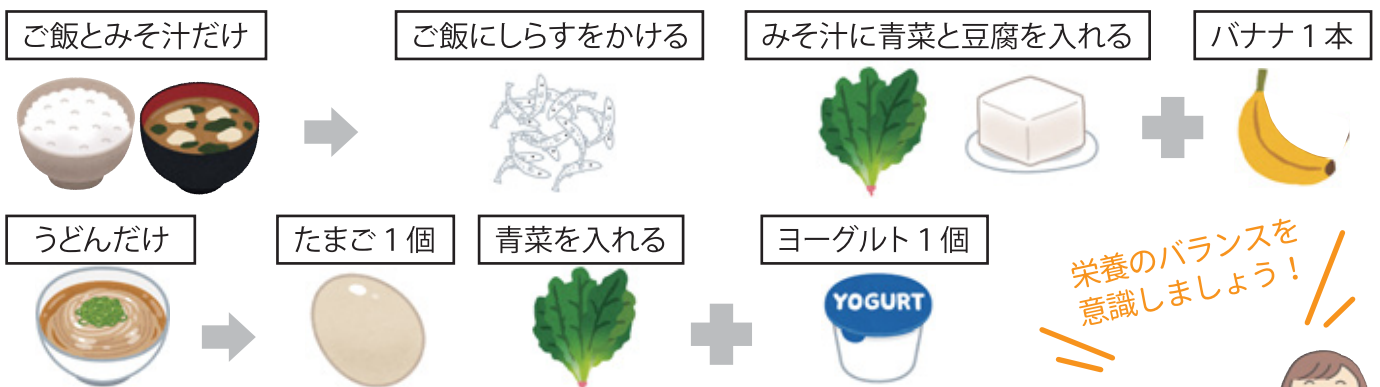
- ・最近、食欲がない
- ・食べる量が少なくなっている
- ・食事を適当にすませてしまうことが多い
- ・3食食事をするのが難しい
- ・体力が落ちている気がする
- ・転倒による骨折がありリハビリをしている
- ・入院・退院を繰り返している
- ・床ずれがなかなか治らない
- ・貧血がありふらつく事がある
- ・固いものが食べにくくなっている
- ・お茶や汁物でむせることがある

低栄養は、1つの数値だけを見て判断するのではなく、さまざまな血液検査の数値や食事量など、身体状況を総合的な主観で判断されます。



### 食事改善の一例

食事改善は無理のないところから始めてみましょう。  
手軽に栄養をプラスできるポイントをご紹介します。



現状の食事が、ご飯とみそ汁だけの方やうどんだけなど単品ですませしてしまう時はないでしょうか？  
そんな時は、たんぱく源になる食材や野菜を少量でも一緒に調理するだけで栄養価がアップします。  
そして、ヨーグルトやプリンなどの乳製品やバナナなどの果物、また豆腐、魚の缶詰は軟らかく、栄養価も豊富なため、常備しておく便利な食材です。低栄養の予防や改善のためにも、いつもの食事を少しだけ見直してみましょう。



みんなの  
広場

今月の  
お手紙



○館岩赤かぶ漬けおいしそうですネ!

(喜多方市 須藤さん)

○JAのいろいろな取組や活動がわかって楽しい。12月号の表紙もすてきですね。

(会津若松市 二瓶さん)

○毎回TOPICSに小学生や中学生の話題が載っていていいですね。その中から一人でも二人でも将来農業に従事してくれるとうれしいですね。

(会津美里町 菊地さん)

○脳トレにクロスワードパズルに毎回挑戦。出来たり出来なかつたりですがとても有難いです。

(南会津町 五十嵐さん)

○同じ会津でも広いため、まだまだ知らない事があります。少しでも会津を知り出かける時の資料になればと「コメンタル画伯が行く」が毎回楽しみみます。

(喜多方市 五十嵐さん)

○内容が多岐に渡っていて読みごたえがあります。届くのを楽しみにしております。

(猪苗代町 小楡山さん)

○毎月クイズ楽しみにしてます。いつも息子に教えてもらってます。編集後記もいつも楽しみです。

(会津坂下町 山ノ内さん)

○今年もクイズにチャレンジします。今冬はあまり大雪にならないことをお祈りいたします。(只見町 渡部さん)

○毎回楽しみに読ませて頂いています。特に自己改革とみんなの広場を読んでいます。

(喜多方市 原さん)

○会津みしらず柿を美味しく食べている一人ですが、マレーシア、タイへ輸出され、もう十年になっているのは驚きです。知名度が高くなってほしいです。

(会津若松市 長谷川さん)

○今年は安定したコメや野菜の収穫を願います。良い年になりますように期待したいです。

(柳津町 目黒さん)

○いつも広報誌のクロスワードパズルで楽しんでおります。解いた答えを応募するのが楽しみです。みんなの広場の投稿を読むのも楽しみです。

(東京都 久保田さん)

○近年、各地域の小字単位に組織されている、農事実行組合の運営が大変厳しくなっています。全く農業に携わっていない若い人が実行組合長や三役を担っているケースも見受けられます。時代の変化とともに、現状に合った組織作りが急務と感じます。

(北塩原村 武藤さん)

○クロスワードパズルに挑戦して、久しぶりに夜更かししました。楽しい時間が持てました。脳トレになりました。

(会津若松市 橋本さん)

○「仙台で会津みしらず柿の知名度じわり浸透」の記事を読んで、会津人が思っている以上に全国的にはブランドも浸透していないのかなと思いきらされました。会津みしらず柿も献上されてい

るくらいで全国一だと思えますので、もっと知名度をアップしたいですね。

(会津美里町 佐藤さん)

○絵手紙コーナーはとても良いですね。

(喜多方市 安部さん)

○クロスワードパズルの正解を導くまで数日かかります。ムズカシイ。

(会津若松市 鈴木さん)

文芸  
のひろば



内臓は悪くないと言われたと妻は喜ぶ秋の待合

柳津町 菊地 義隆

野の野鳥隠れ波柿独り占め

キーキィ鳴き声巳年年賀

会津坂下町 定

早朝の窓の明かりにはととする

見慣れし屋根に初雪積もる

喜多方市 大竹 恭子

新年を迎えて思う目標を

じょうずになろう競技ボッチャ

会津若松市 原 慎理子

来週は孫子と正月スキーなり

今年もシーズン券を求める

南会津町 大竹 幸一

御主人に寄り添い歩く盲導犬

一心同体慈愛に満ちて

南会津町 星 保子

元日や清し心で手を合わせ

ちさき幸せ神に祈りて

南会津町 平野 ツル子

紅葉に身をば染めたる館山よ  
初雪まといてあわれや哀れ

喜多方市 樋口 和男

来春に芽吹く幼き木々も芽よ  
ほんに膨らみ冬迎えるや

喜多方市 鶴川 俊子

ツンツンと総ての小枝に來春の  
芽を膨らます栃の樹の枝

喜多方市 樋口 康子

小春日や猫の親子と縁側に

北塩原村 武藤 敏子

脳活は川柳作って今年もゴー

会津坂下町 相撲莫迦

支えられ生きて感謝の春迎う

会津若松市 白川 玲子

明けの春畑割りふり記帳する

柳津町 斎藤 泰花

いい話ばかり拾う僕の耳

会津坂下町 荒井 茂

おいしいな除雪の後の朝こはん

只見町 吉津 政一

歌合戦見ていた年よりいねむりだ

会津美里町 櫻田 正任

終活を急ぎペン執る歳の暮

西会津町 長谷川 誠

雪吊りや歴史があるや御薬園

喜多方市 広瀬 敏雄

夜長がだなる事あるのについねむ気

只見町 梁取 春江

今月の  
絵手紙



稲垣 君代  
会津坂下町



蓮沼 智子  
会津坂下町



小熊 千恵子  
喜多方市



西村 照子  
会津坂下町



那知上 洋子  
会津坂下町



大堀 郁子  
会津坂下町



奥墨 直子  
会津坂下町



佐藤 環  
喜多方市



鈴木 セツ子  
会津若松市



大竹 智恵子  
会津坂下町



平野 シマ子  
会津坂下町



よく見ると文字が見えるよ  
「マ〇〇〇〇〇ー」  
kobosi (会津坂下町)

今月の  
面白写真



コメンアルド画公式  
@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

11月号応募総数 167 通  
うちクイズ応募数 136 通、正解者 136 通

このコーナーではみなさんの声をお待ちして  
ますぞ！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

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

- 陸面の都合上、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」12月号  
クロスワードパズル答え

セイカタイ

ク	リ	ス	マ	ス	イ	ブ
カ	ケ	シ	リ			
ス	イ	ツ	コ	ウ		
ス	ト	イ	キ	ガ		
リ	カ	カ	ン	バ	イ	
ワ	タ	シ	タ			
カ	セ	ツ	テ	ー	ブ	

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

# 農地の貸借が農地中間管理事業による貸借に一本化されます

令和7年4月以降の貸借は、市町村(農業委員会)による相対契約(利用権設定)がなくなり、市町村が策定した「地域計画」に基づいて農地中間管理事業による貸借を行うこととなりますので、農地中間管理事業を積極的に御活用ください。(農地法3条許可は、引き続き利用可能です。)



**出し手 (農地を貸したい方)**  
契約が明確で、安心して農地を貸せます。

**農地中間管理事業のメリット**

**受け手 (農地を借りたい方)**

契約・賃料精算事務の軽減が図られます。その他各種補助金の要件となっています。



ご相談  
お問合せ

公益財団法人福島県農業振興公社(福島県農地バンク) 〒960-8681 福島市中町8番2号  
TEL.024-521-9845(中通り・会津担当) TEL.024-521-9843(浜通り担当)  
TEL.024-503-0421(被災12市町村担当)

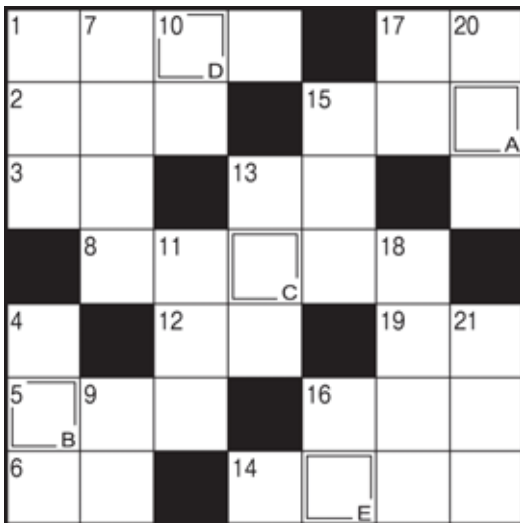
※または、農地の所在する各市町村農政担当課・各JAまでご相談ください。



携帯・スマートフォンはこちらから  
<http://www.fnk.or.jp>

## 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何でしょう。



タテのカギ  
1 毎年暮れになると関係器店さんの時絵年賀——の制作風景がテレビに  
4 サトイモの親芋のまわりに  
7 コートなどに用いる毛織物  
10 ここで話しているも——が  
9 あかないから見に行こう  
10 会津の冬と言えは、最近暖冬が続きますが、やっぱり  
11 箱根駅伝は10——、計21  
15 さんずい、うかんむりなど  
16 東山温泉向瀧川屋旅館・達沢不動滝——でロケが行われた映画「ラブソング」  
17 茶室麟閣(鶴ヶ城公園内)を建てたとされる少庵は、京都に帰って——家を再興  
18 宗旦に引き継がれた  
17 会津は「ソース」井——に最初にキャベツを入れた町だとか  
18 おせち料理に入れる紅白の食材といえは  
18 チャールズ・チャップリンは——の王様です  
20 可燃ではありません

ヨコのカギ  
1 会津高原尾瀬口駅近くの会津高原温泉は——で見た場所から出てきたとか  
2 玉梨温泉の天然炭酸温泉水は、源泉から一切——に触れさせず湯船に  
3 カード式のホテルもあります  
5 中東の国のひとつ。首都はテヘラン  
6 砂糖、醤油、出汁で味付けされた「豆腐——」は会津若松市湊町の伝統料理  
8 「総理の椅子を蹴飛ばした男」伊東正義は、大変な——だったとか。「伊東正義文庫」には多数の蔵書が七草を入れて炊くことも初詣で一年の——を祈った「見通しきく」ことを願っておせち料理に入れます  
12 マスカラを付けること。会津医療センターの「脊椎・背髄先進医療センター」は、いわゆる「——」や背髄の病気が対して先進的・包括的な治療を行う「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝耳が冷えないようにイヤ——をつけた

### ☆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**あくりかふ、えC's**で使える**お食事券**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(景品発送準備以外の目的)には使用しません。

○宛 先：  
〒965-0025  
会津若松市扇町三丁目5番地の6  
JA会津よつば クイズ係行  
メール：info@aizuyotuba.jp

締切  
令和7年2月3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。

▼みなさんは「福袋」買いますか？  
私はいいなあと思いつながら悩んで他の商品と比べたり用途を考えたりして結局買わない場合が多いです。みなさんのお正月あるあるも教えてください！今年も広報誌「よつば」をどうぞよろしくお願ひします！(関口)

▼木之本漆器店さんを取材させていただき、漆器やガラス細工、桐のこ人形などを見てください。印象的だったのは桐のこ人形館、細部までこだわって作られています。表紙の十二支の人も縁起が良さそうですね！(弓田)

▼謹賀新年。正月と言えは、一休さんの「正月は冥土の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」を思い出します。一里塚だからこそ除夜の鐘、減りつつ燃えるロウソク揺れる。今年もへそ曲がり過ぎ、マッケンサンパ踊れるようになりたい。(星)

## 編集後記