

JAあおぞらと組合員をむすぶ総合情報誌

群青

Magazine for AOZORA's people

新しい夢 どんどん

育てよう明日を

JAグループ鹿児島

謹賀新年

本年もよろしくお願ひ申し上げます

2023

1月

初春号

謹んで新年の

お慶びを申し上げます



経営管理委員会会長

萩 迫 輝 己

明けましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素より、皆様にはJA事業運営に積極的なご参加とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスがB/A5系統へ置き換わり、第7派による新規陽性者数も急速に増加したことから、経済活動も思うように回復しませんでした。新型コロナウイルスも発生から3年が経過し

収束する気配もありません。国の施策も新たな行動制限を行うのではなく、社会経済活動をできる限り維持しながら感染拡大への対応も取り組む方向へ変更しました。新型コロナウイルスと共存しながら、日本経済が早く回復し、加えて農畜産物価格が好転することを願ってやみません。

さて農業情勢は、新型コロナウイルス拡大により米等需要の減少に加え、ロシアのウクライナ侵攻などにより原油価格が高騰しました。肥料原料や飼料も多くを海外に依存している日本の農業にとつては、非常に厳しい状況が続いています。

この様な状況を踏まえ、JAは農家の経営安定と生産盤を維持して生産が続けられるよう農政運動を通して、政府・関係機関へ働き掛けていきます。

令和4年度事業を振り返ると、園芸関係では早期水稻

が病害虫や高温による品質低下も少なく、前年を上回る収量を確保することができました。畜産事業関係では、子牛価格は回復基調にあるものの、配合飼料の高騰から農家経営を圧迫し厳しい状況となっております。このような

中、十月に第十二回全国和牛能力共進会が鹿児島県で開催され、鹿児島県が九つの出品区の内六種目優績賞を獲得、さらに農林水産大臣賞も受賞し名実ともに日本一の称号を得ました。今後の子牛相場に期待されることです。併せて、繁殖実験センターが和牛振興・登録事業に貢献したことが評価され特別表彰を受けた。など明るい話題もありました。

茶事業関係では、病害虫の発生も少なく、一番茶は増収となり販売単価は昨年並みで取引されましたが、二番茶以降は収量減の販売単価も安く厳しい取引結果となりました。

た。

信用事業関係では伊崎田・蓬原・通山出向所の閉所後の金融サービス機能を充実させるために、十月から移動金融店舗車「あおぞら号」を稼働させ、高齢化に対応した身近に感じられる窓口サービスを展開して喜ばれています。

令和5年度も農業・農協を取巻く環境は大きく変わりはないと予測されますが、その中で皆様のご意見・ご要望をお聞きして、より良い農協運営に力を注いでまいります。これからも地域農業を守っていくために、経営基盤の強化をはかりながら、組合員の皆様の負託に応えてまいります。

最後に、新型コロナウイルスと共生する環境の中で、新たな卯年が組合員の皆様にとりまして、明るく飛躍の一年となりますようご祈念申し上げます。新年のあいさついたします。

経営管理委員会

- 会長 萩 迫 輝 己
- 副会長 吉 國 政 信
- 委員 上 野 克 比 古
- 委員 小 野 田 かつ子
- 委員 宮 城 孝 志
- 委員 栞 山 信 彦
- 委員 立 山 富 士 雄
- 委員 立 木 幹 雄
- 委員 宮 吉 涼 子
- 委員 畑 山 豊 子
- 委員 池 尾 浩 幸
- 代表理事 山 川 政 文
- 代表理事 山 倉 幹 雄
- 金融共済常務理事 福 永 秀 樹
- 代表監事 立 木 清 美
- 員外監事 坂 中 則 雄



代表理事理事長

山川 政文

明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては
つつがなく新しい年をお迎
えのこととお慶び申し上げ
ます。

平素より、当JAの事業
運営に格段のご厚情を賜り、
衷心より感謝申し上げます。

群青 1月号

目次

- 2 新年のごあいさつ
- 5 JAあおぞらクルマルシェ
- 6 あおぞらニューストピックス
- 8 年金友の会ひろば
福祉センターだより
- 9 女性部からこんにちは
青壮年部★イケメン通信
- 10 子牛セリ市情報 他
- 11 インボイス制度が始まります！
- 12 お正月パズル
- 14 人間ドック
- 15 家の光
Aコープ通信
身近な健康情報
- 16 JA虎の巻
手軽に健康 手指体操
- 17 お便りコーナー
クロスワード
- 18 今月の運勢
行事予定
経営管理委員会・理事会報告

日本国内で新型コロナウイルスの感染が確認されて丸三年経ちました。また、ロシアがウクライナに侵攻して間もなく一年になるうとしていきます。この事で、世界的な物不足、物流の混乱がおこった結果、日本は記録的な円安に陥り、物不足も相俟って原油を含むエネルギー関連高、輸入に依存している原材料高にさらされています。農業分野における影響も大きく飼料、肥料、ハウス資材などの大幅な値上げによって、生産コスト高を招き、生産環境は一段と厳しい状況になっています。逆に、インバウ

ンド需要が激減したことで、農畜産物価格は総じて低迷している状況が続いています。政府は、昨年十月に外国人の入国規制を撤廃し国内経済の活性化を図ろうとしています。爆買いで有名になった中国人観光客が中国国内の変動するコロナ政策によって、現段階では日本に戻ってきていません。また、輸入食料品などの相次ぐ値上げで、消費者心理の冷え込みが危惧されるどころでもあり、国内経済の復活にはしばらく時間がかかりそうな感じがします。

この様な環境が、JA運営におきましても影響を及ぼしており、昨年も様々な行事を通常ペースで開催することができず、事業運営に皆様方のご意見ご要望を十分に反映することができたのが課題として残りました。我々JAは、農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化を目的とした自己改革に取り組みしており、環境の悪化に負けない組織体制を整え、財務・経営基盤を強化しながら持続可能な農業とくらしを守る取り組みを積極的に進めて参ります。今年一年間、皆様方と共に歩むJAを目指し希望にあふれる明るい未来に向けて前進できれば

と思っています。さて、出向所を廃止したことで利用者の皆様に多大なご不便を強いておりましたが、関係機関の協力もいただきながら、昨年十月から移動金融店舗車の運行を開始しました。まだまだ不十分な点は多々あると思いますが、ご意見を伺いながら改善できることは改善し利用しやすい運営に努めます。是非ともご利用いただければ幸いです。最後に、本年も皆様方とご家族が健康であること、そしてますますの飛躍の一年であることを祈念し新年のあいさついたします。

新年のごあいさつ



女性部部长
福松 由喜子

あけましておめでとうございませう。

組合員・女性部のみなさまにおかれましては、良き新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、私たち女性部では新型コロナウイルス感染症という魔物に翻弄され、活動を計画通りに実施できなかったことも多々ありましたが、「何ができるのか、できることから始めよう」を合言葉に、手指消毒・マスク着用や換気などの感染予防対策をとりながら活動に取り組みました。

支部別座談会では、「簡単おこわ・新聞紙でエコバック」づくりなどを学びました。また、グラウンドゴルフ大会を開催し、80名を超える仲間の参加があり明るく賑やかに競技が行われました。

年金感謝デーでは年金受給日に併せて、利用者様へ「いこもち・ふくれ菓子」などの記念品をお配りしました。

た。敬老の日には、104名のご高齢の方へ「手作りのちらし寿司」などをお届けし、一緒にご長寿をお祝いしました。

コロナ禍で沈みがちな部員たちに元気を届けようと、「JA女性部ふれあいの集い」を開催しました。「大正琴・座踊り」などのサークル発表や参加者全員で「健康体操」を行い身体をリフレッシュするなど、みんなが笑顔で過ごせる時間となりました。

フレッシユミズでは、「おこわ・団子汁づくり」や「黒豚ウインナーづくり」を通じて、仲間との親睦を重ねることができました。

今年も、JAあおぞら女性部は、これまでの歴史ある女性部活動を大切にしつつ、ウイズコロナ時代における新たな活動の在り方を追求し、私たちが「できることから」を積極的に実践していく所存です。「食と農」「地域を元気に」「人と人のつながりを大切に」を主軸に、明るく元気に活動を進めてまいります。

最後に、皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。新年のあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



青壮年部部长
立山 雄大

あけましておめでとうございませう。

旧年中は、新型コロナウイルスの影響が続き、さらにロシアによるウクライナ侵攻などの影響により、原油価格の高騰、農業資材や輸送費が上昇するなど、不安定な一年になりました。

農業者を取り巻く環境は年々厳しさを増し、担い手対策や、鳥獣害被害への対応、さつまいも基腐病対策など、課題は広範囲に及びます。同時に、5年後・10年後の農業を見通し、未来の農業者にとって魅力的な営農環境を残していく使命を負う我々にとって、今しっかりと対策していくことが不可欠であり、一番の踏ん張りどころでもあります。

JAと農業者が地域の課題を共有し、協力しあうことで課題の解決や改善への動きを活性化させ、より早

く効果的な打開策を提示していくことが求められています。そのためにも、全国の盟友と協同し、国政への要請活動の展開、JA運動への積極的な参画を実践してまいります。

コロナ禍で様々な活動が制限されるなか、最後は人のつながり、地域のつながりが最も大切だと思います。今後も青壮年部は地域の若手農業者のよりどころとして活動し、若き農業者の力と情熱で地域を盛り上げ、次世代に繋げていく活動を展開してまいります。

結びに、組合員の皆さま、地域住民の皆さま、盟友一同のさらなるご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新年のあいさつとさせていただきます。



今月の表紙



今月号は、移動店舗車にも使用されている「べにちゃん・みなみくん・ほのかちゃん」のお餅つきを描きました。2023年も皆様にとって幸多き一年になりますように。本年も「群青（ぐんじょう）」をよろしく願いいたします。



令和4年度

JAあおぞらクルママルシェ

JAは12月4日に、JAあおぞらクルママルシェを開催しました。今年度も新型コロナウイルス感染予防対策としてドライブスルー形式による、野菜や県内産豚肉、リーフ茶、加工品などの詰合せを限定販売しました。

また、10月に行われた鹿児島全共で鹿児島県が日本一を獲得したことから、県内産牛肉の消費拡大を目的に志布志市役所協力のもと、鹿児島黒牛の焼肉のふるまいも行われました。

当日は早朝から、多くの組合員や地域の方々が特設の販売ブースへ車で訪れ、商品を受け取り、大変喜んでくださいました。



皆さまのご来場
誠にありがとうございました。



組合員の皆さまの意見を聴く
令和4年度ふれあい座談会開催

J Aでは、12月12日に各校区の青少年館等で令和4年度ふれあい座談会を開催しました。J A役職員が組合員のもとへ出向き、令和5年度の地域農業やJ A事業の基本的な考え方を説明しました。

年金友の会の充実や低コスト肥料の活用・推進、補助事業を活用した営農指導など、組合員の利便性向上や、安定した農業生産に向けた取り組みを強化していくことを説明しました。



▲座談会の様子 (伊崎田地区)

また、健全苗の安定的供給や産直野菜の取扱高拡大、収支改善に向けた施設再編への取組みなど、自己改革の重点目標も報告しました。
J Aでは今後も、組合員の皆様からのご意見・ご要望等を聴き、より良い農協運営に努めてまいります。



▲座談会の様子 (山重地区㊦、蓬原地区㊧)

青空に向かってナイスショット
J A あおぞら杯ゴルフコンペ

11月10日、第21回J A あおぞら杯ゴルフコンペを鹿児島鹿屋カントリークラブで開催しました。組合員、地域住民やJ A関係者の56人が参加し親睦を深めました。
成績については次の通りです。



▲参加者のみなさん

専業農家の部
優勝 宮森 正明さん
準優勝 植松 弘己さん
第3位 下園 芳文さん

兼業・一般の部
優勝 酒匂 豊一さん
準優勝 立木 清美さん
第3位 飯川 孝さん

▶皆さん和気あいあいとプレーを楽しまれました



旬な野菜が揃いました
あおぞら朝市初開催!



▲店頭に並んだ旬の野菜。豚汁のふるまいも喜んでいただけました

11月19日、あおぞら一丁目で生産者と消費者の交流や地域の活性化を目的に「あおぞら朝市」を初めて開催しました。



産直部会甚兵衛倶楽部の本田誠部会長とJ A職員が店頭に立ち、サツマイモやホウレンソウ、キャベツなど甚兵衛倶楽部会員が育てた旬の野菜を販売しました。この日は、豚汁のふるまいも行われ、買い物客は「新鮮な野菜を購入できて嬉しい。豚汁も美味しかったです」と笑みを浮かべました。

本田部会長は「定期的に朝市を開き、より多くの地域住民と交流を図ってきたい」と話しました。
今後は朝市を定期的に実施し、J Aの加工品なども販売する予定です。



▲選果場に持ち込まれるイチゴ。大粒で甘味も◎

JA管内では、11月上旬からイチゴの出荷が始まっています。
今年産は大玉傾向で甘味も程よく仕上がっています。生産者58戸が約11畝で「さがほのか」を栽培しています。定植後の外気温が高く、苗枯れや害虫の発生などみられる圃場もありましたが、防除や植替えを行い回復に努めました。
一番果のピークを12月に迎え、出荷は5月末まで続く見込みです。栽培管理や保温対策を徹底し、品質向上や増収に努めてまいります。

11月上旬から、2022年度産のイチゴ出荷に併せて、12月1日よりイチゴパックセンターが稼働しました。同センターでは特定技能外国人3名が丁寧パック詰めを行っています。
パック詰め作業を受託することで、生産者が圃場管理に時間を充てることができ、品質向上と収量増加が見込めます。また、作付面積の維持・拡大も図ることができ、生産者の経営安定につながるよう取組んでいます。JAでは今後も、積極的な農家支援に努めてまいります。



大玉で甘味良好
あおぞらの高品質イチゴ出荷！イチゴパックセンターも稼働

JAあおぞらのサツマイモ・ナス
MOGUMOGUファームでPR

10月29日（サツマイモ）に続き11月26日（ナス）に、KKB鹿児島放送で土曜日に放送中の「MOGUMOGUふぁーむ」でJAあおぞらのサツマイモとナスが紹介されました。
番組取材は、サツマイモ部会の野口雄一さん、ナス部会より樽野将一さん、奥様の千明さんが出演しました。収穫体験や、試食、料理コーナーなどの撮影が行われ、また6次化加工センターの「熟し芋」も紹介されました。
JAあおぞらのサツマイモ・ナスの魅力をつぶし発信しました。



▶KKBの加守アナと収穫体験や料理コーナーなど行い、楽しい収録となりました



退職者連盟グラウンドゴルフ大会

12月7日、清水グラウンドでJAあおぞら退職者連盟グラウンドゴルフ大会を開催しました。天候にも恵まれ、晴天のなか会員18名が参加し和やかな雰囲気です。
結果については次の通りです。

- 優勝 有村勉さん
- 準優勝 吉田秋二朗さん
- 第3位 栢山信哉さん



▶和気あいあいとプレーを楽しみました

鹿児島年金友の会
グラウンドゴルフ大会

11月17日、鹿児島ふれあいスポーツランドにて、第26回J Aバンク鹿児島年金友の会グラウンドゴルフ大会が開催されました。19チーム195名が参加され、J Aあおぞらからは、山重1組チームと伊崎田Aチームが出場しました。

天候に恵まれ快晴の下、みなさん元気よくプレーを楽しまれていました。結果は、山重1組チームがみごと第3位に入賞



▲山重1組の皆さん
第3位おめでとうございます！



▲チームあおぞらの皆さん



し、伊崎田Aチームも6位と健闘され、白熱した試合が繰り広げられました。

J Aあおぞら総合福祉センターだより

あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
昨年は、多くの皆様に総合福祉センターをご利用いただき、誠にありがとうございました。
～福祉は心 心ひとつに～
私たちは、家族の様な優しいまなざしで、言葉で、手で、そして心で、包み込むような介護を目指します。今年も皆様に喜んでいただけるよう頑張っております。
本年も、よろしくお願い申し上げます。



▲七夕の飾りつけ



▲クリスマス会



▲センター内のお庭を散歩

●お問合せ先 J Aあおぞら総合福祉センター 電話099-471-5772



JA女性部からこんにちは

「ふれあいの集い」開催!

JAあおぞら女性部は、12月13日に有明地区公民館で「ふれあいの集い」を開催し、女性部員75名が参加しました。

サークル活動(大正琴・座踊り)の発表や健康体操、さらに、鹿児島県の大人気タレント「深川真里」さんによるトーク・舞踊ショーもありました。

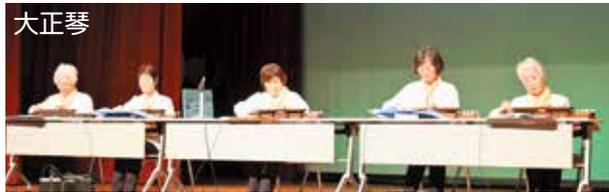
サークル活動の発表では、大正琴・座踊り教室生が日頃の活動の成果を舞台で発表しました。健康体操は、女性部役員が舞台に立ち、座ってできる簡単な体操を「青い山脈」

日も明日も今日も元気!



の音楽に合わせて行い体をほぐしました。深川真里さんのトークショーでは、鹿児島弁でのお面白トークに、素晴らしい舞踊も披露され、会場は笑いと感動に包まれていました。最後はお楽しみ抽選会も行われ、大変盛り上がった「ふれあいの集い」となりました。

ふくれ菓子やいこもちの販売もありました



▲深川真里さんによるトーク & 舞踊ショーはたいへん盛り上がりました



おいしくな〜れ!!



おいしくな〜れ!!

お茶の手揉み体験 出前授業を実施しました!

12月16日、あおぞら農協青壮年部は、野神小学校の3年生22名にお茶の手揉み体験の出前授業を実施しました。

茶農家のほか、市や曾於畑地かんがい農業推進センターの職員の指導のもと、加熱・乾燥用の焙炉(ほいろ)を使用し、「さえみどり」の茶葉10キロを丹念に手もみました。

作業が進むにつれて、お茶のよい香りが周りに広がり、児童は「おいしくな〜れ、おいしくな〜れ」と声を合わせて作業を行いました。

青壮年部の立山雄大部長は、「お茶に限らず、人の口に入るものは、携わる多くの人の苦労によって届けられているというのを感じてほしい。」と話しました。児童の揉んだお茶は、JAで仕上げを行い、後日、児童に届けられます。

子牛せり市情報

令和4年11月子牛せり市(11月28日～30日) 自家保留・評価は含まない

(単位: 頭、円、kg)

項目	性別	頭数	価格			平均体重	kg 単価	前回比
			最高	最低	平均			
地区全体	雌	552	934,000	229,000	539,844	282	1,913	79,828
町全体	雌	74	805,000	253,000	507,581	279	1,816	72,737
地区全体	去勢	685	1,009,000	103,000	641,355	312	2,056	51,465
町全体	去勢	105	1,009,000	327,000	635,571	317	2,003	89,377
地区総計		1,236	1,009,000	103,000	596,102	299	1,996	62,014
町総計		179	1,009,000	253,000	582,659	302	1,931	82,225

11月子牛せり市が11月28日から30日の3日間で開催されました。頭数は、1,450頭(自家保留含)で前回より99頭少ない頭数でした。平均価格は前回より58,199円の高値でした。また、セリ市上場のみの頭数は1,236頭で前回より72頭少なく、62,014円の高値でした。

町内・地区内での最高売上・血統は下記のとおりです。

	性別	血統	価格	体重
地区内	雌	梅華福×安福久×勝忠平×金幸	934,000円	314kg
	去勢	福之姫×幸紀雄×安福久×勝忠平	1,009,000円	314kg
町内	雌	夏百合×安福久×勝忠平×第5隼福	805,000円	261kg
	去勢	福之姫×幸紀雄×安福久×勝忠平	1,009,000円	314kg



令和5年作付用水稲種子粉(もみ)申込みについて

	品 種	概算価格		品 種	概算価格
早期水稲	なつほのか	539円/kg	普通水稲	ヒノヒカリ	517円/kg
	峰の雪もち			あきほなみ	
				さつま絹もち	528円/kg

※注意 種子粉(もみ)の申し込みです。

箱苗は別途申込みになります。お間違いのないようご注意ください。

情勢により水稲種子粉価格が変更になる場合があります。

購買課までご連絡ください。(TEL 474-2470)

令和5年10月 インボイス制度が始まります！

制度開始時にインボイス発行事業者となるためには、
原則、**令和5年3月31日までに登録申請が必要です！**

- 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インボイス制度が始まります。
- インボイスを発行するためには、登録申請が必要です。
- 登録を受けると、税務署から登録年月日や登録番号などが通知されます。



💡 「インボイス」とは

売手が買手に対して、正確な適用税率や消費税額等を伝えるものです。具体的には、現行の「区分記載請求書」に「登録番号」、「適用税率」及び「税率ごとに区分した消費税額等」の記載が追加されたものをいいます。

💡 「インボイス制度」とは

売手であるインボイス発行事業者は、買手である取引相手（課税事業者）から求められたときは、インボイスを交付しなければなりません（また、交付したインボイスの写しを保存しておく必要があります）。

買手は仕入税額控除の適用を受けるために、原則として、取引相手（売手）であるインボイス発行事業者から交付を受けたインボイスの保存等が必要となります。

💡 インボイス特設サイト

制度の概要の他に説明会の開催情報や申請手続などを掲載しております。
「国税庁適格請求書発行事業者公表サイト」へのリンクもご案内しております。

免税事業者の方
向けのコンテンツ
も掲載中！

インボイス制度
特設サイト



※出典：国税庁ホームページ ※インボイス制度の概要（国税庁）を流用して作成

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/zeimokubetsu/shohi/keigenzeiritsu/invoice_about.htm

お問合せ：JA あおぞら企画管理課 ☎ 474-1211

お正月パズル

お正月ぼけを吹き飛ばすパズルで頭スッキリ。
気持ちを新たに幸先の良い1年のスタートを切りましょう！

出題：ニコリ イラスト：慎吉

お正月のシークワーズ

か	り	は	ふ	く	わ	ら	い
る	か	う	お	と	し	だ	ま
た	ね	ど	つ	つ	ん	は	し
か	ん	や	ま	は	ね	つ	し
ら	が	ん	じ	つ	ん	も	め
ぶ	じ	み	き	ゆ	か	う	か
ね	よ	ひ	も	め	い	で	ざ
り	う	よ	り	ち	せ	お	り

リストにある言葉を、盤面から探しましょう。

どの言葉も縦・横・斜め8方向のいずれか一直線上に読めます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きな文字として探してください。

言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何？

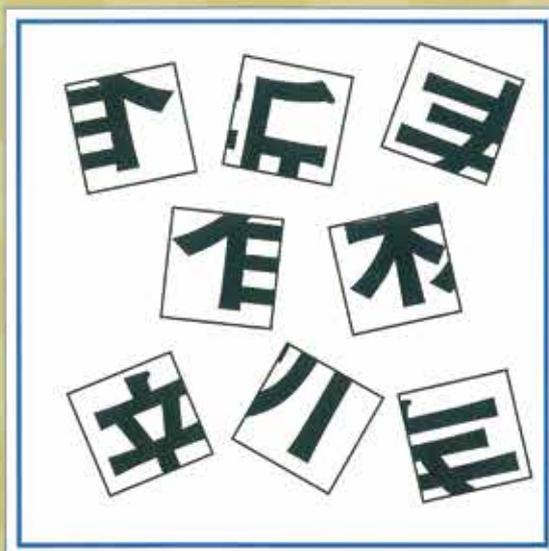
リスト

おせちりょうり おとしだま かがみもち
かどまつ かるた がんじつ ししまい
しめかざり しんねんかい たからぶね
ねんがじょう はつうり はつもうで
はつゆめ はねつき はまや ふくわらい

漢字合わせ札

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、ばらばらにしてみました。

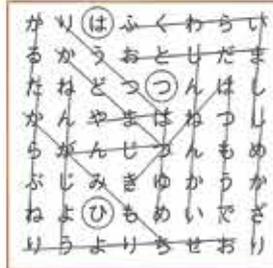
うまく組み合わせて、元の熟語を当ててください。



答え

お正月のシークワーズ

答え はつひ(初日)

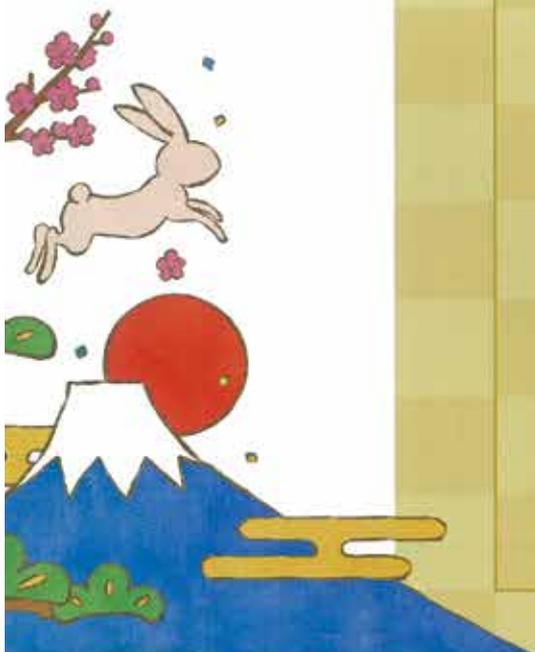
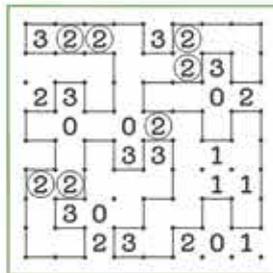


漢字合わせ札

答え 新春

スリザーリンク

答え 7個



スリザーリンク

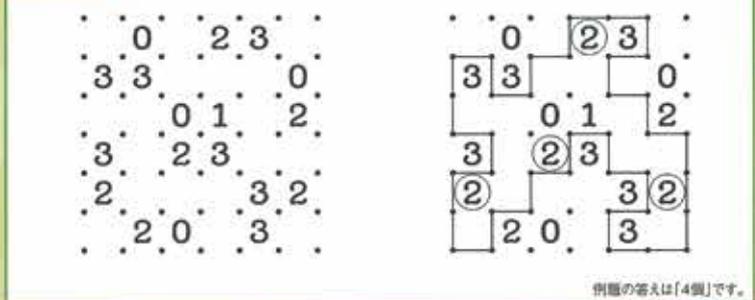
ルール

- 1 点と点の間を縦横の線で結び、全体で1つの輪っかを作りましょう。
- 2 4つの点で作る正方形に囲まれた数字は、その正方形の辺に引く線の数を表しています。数字のない正方形には、何本の線を引くか分かりません。
- 3 線を交差させたり、枝分かれさせたりしてはいけません。

考え方

数字の周りにその数字の数だけ線を引いて、全体で1つの輪を作るパズルです。線を引かないところには×などの印を付けると分かりやすいですよ。例題の左上に、0と3が縦に並ぶところがありますね。0の周りには線を引かないので、その下の3は0と接しない3辺に線を引くことが分かります。そうすると、その左にある3の線の引き方も決まりますね。どこにもつながらない線ができたり、輪っかが2つ以上になったりしないように、注意しながら解いてください。

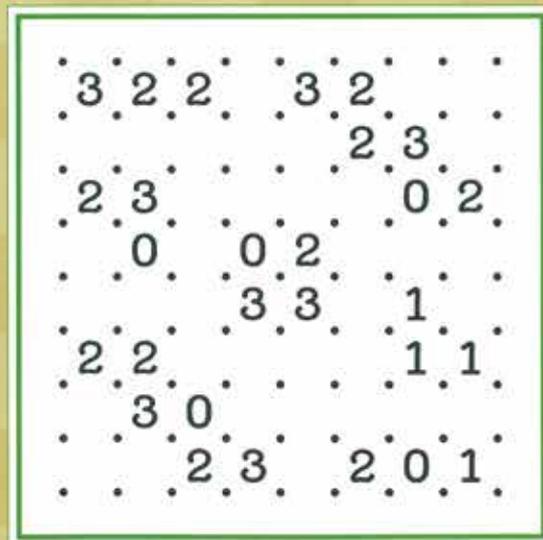
例題



例題の答えは「4個」です。

問題

出来上がった輪の中に、2は何個入ったでしょうか？



人間ドックキャンペーン案内

鹿児島厚生連病院 健康管理センター

人間ドック 応援 キャンペーン

期間中 **8,000円割引** 指定日*ならさらに **2,000円割引** で

受診
料金

最大 **10,000円割引**

※指定日・詳細は裏面をご覧ください。 ※キャンペーンの重複はできません。

シニアライフ
応援キャンペーン

対象者

- 人間ドックご希望で65歳以上の方
(受診日時時点で65歳以上)

新規受診者
応援キャンペーン

全年齢
対象

- 初めて人間ドックを受ける方
- 3年以上受診していない方
※厚生連での受診歴に限ります

さらに次年度人間ドックで
使えるオプションクーポン券 **5,000円分進呈**

体のチェックをしていない方
最近、総合的な

両親の健康が気になる方

お問合せ JAあおぞら組合員生活課 ☎474-2460

未来を描く ハッピー マイライフ運動

お金は

夢

のおともだち



12月号
第2
別冊付録



12月号
第1
別冊付録



1月号
第2
別冊付録

12月号・1月号
購読申込受付中

お申し込みはお近くの
JA本・支店(所)へ



定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

こんにちはA・コープです!

今年もAコープを
よろしくお願い致します!

今年もAコープは、組合員の皆様の暮らしのお手伝いをする為、「地産地消」「安心・安全」にこだわった商品を取り揃え、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

2022年11月17日~20日

秋のたわわ祭り

JAグループ

開催いたしました!

生産者の皆様には、新鮮な野菜・果物をたくさん出荷いただきました!

また、県下13JAより「自慢の逸品プレゼント!」企画を実施。JAあおぞらより「加工品セット」を送っていただきました。



ご予約承ります!
※1月より

2月3日は節分 恵方巻

食べやすいハーフサイズ等種類も豊富にご準備しております! 今年の恵方は南南東
どうぞ、ご利用ください。

Aコープあおぞら店 電話:099-471-4366 営業時間:朝9時~夜8時

身近な健康情報

【冬に負けない!】

鹿児島厚生連病院

臨床検査科 福迫 智子

冬は心筋梗塞や脳卒中など血管に関する病気が起きやすい季節です。

急に温度差のある所を移動すると血圧は急激に変化し血管に負担をかけてしまいます。そのため、脱衣所やお風呂の床・トイレは暖かくして急な温度差を避けるようにしてください。

また寒くなると外に出ることが億劫になってしまい運動不足になってしまいますが、これも心筋梗塞や脳卒中などをおこす原因のひとつです。

運動をすることで善玉コレステロールといわれるHDLコレステロールは増やすことができます。とくにメタボリックシンドロームや糖尿病の方はより効果がみられることが分かっています。

HDLコレステロールは、細胞などで使われなかったコレステロールを回収する働きや、血管壁にたまったコレステロールを取り除く働きがあり、総脈硬化の予防に繋がります。

ただし、ウォーキングを行う際は、急な気温差にも気を付けた服装で実施してください。

知りタイガーの JA 虎の巻



第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



JAグループがすすめる「国民理解の醸成」って、具体的にどういった取り組みなの？

動画

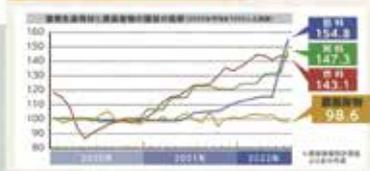
林修先生のミニレッスン動画
みんなの食料安全保障（約7分）



JAグループサポーター
林先生と学ぶ

みんなの食料安全保障

農畜産物は値上げしにくい



JAグループサポーターの林修先生が、「国産国産」の意義や農畜産物の適正な価格形成の重要性について、分かりやすく解説する動画です。

私たちが生きていくうえで欠かせない「食」と、それを生産する「農」を未来につなぐため、その大切さについて国民全体で理解を深めていただくための取り組みです。



ロシアによるウクライナ侵攻等による影響で食料価格が世界的に上がったことで、食料の約6割を外国に頼ることの危うさが浮き彫りになりました。加えて、肥料や家畜のエサ、燃料など、農業生産に欠かせない資材の価格上昇が、生産現場に打撃を与えています。

こうした課題に対しJAグループは、「国」民が必要として「消」費する食料はなるべく「国」内で生「産」する「国産国産」という考え方の意義や、農畜産物を外的環境もふまえた適正な価格で販売することの重要性について、分かりやすい情報発信に取り組んでいます。

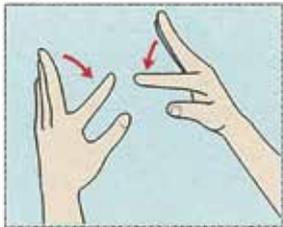
※2021年、カロリーベース



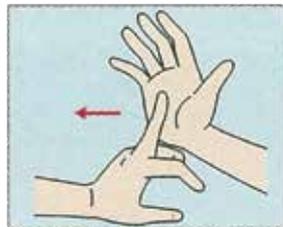
耕そう、大地と地域の未来。

指の両面を伸ばす

STEP1 基本の動き

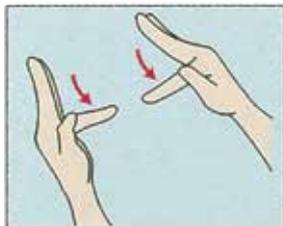


(1) 指の外側を伸ばします。親指から小指まで、1本ずつ順に根元から倒します。指が曲がったり、他の指が釣られて倒れないように指の付け根を意識しましょう。

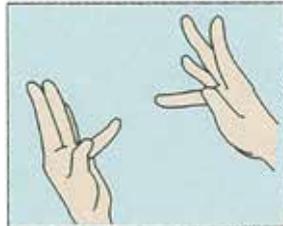


(2) 次に指の内側を伸ばします。左手の指を1本ずつ、右の手のひらに当てながら反らします。小指まで行ったら左右の手を替え、右手の指も同様に1本ずつ反らします。

STEP2 応用



(3) 両手の親指で人差し指の第2関節辺りを押して倒します。



(4) 人差し指に続き、中指、薬指、小指の順に1本ずつストレッチします。小指まで倒したら人差し指まで同じようにストレッチしながら戻ります。STEP1、STEP2共に3回繰り返してみましょう。

一年で最も寒さの厳しい時期です。この時期は血管が収縮し、血行が悪くなることで筋肉が硬直するため、気が付かないうちに体が縮こまりがちです。特に外気にさらされる手指は冷えてこわばります。加えてスマートフォン（スマホ）の長時間使用や、片手だけでスマホを操作することで指の関節や腱（けん）に過剰な負荷がかかり、さらに悪循環に陥りがちです。

今回は、指の付け根ストレッチに焦点を合

わせて、指先の血行を良くして硬直を和らげる動きを紹介します。指先の血行が良くなる全身の巡りも良くなります。また、スマホからいったん離れることで気分の切り替えにもなります。どこでもできる簡単な体操なので、気付いたときに行い、習慣にしてくださいね。

ポイント

ストレッチは痛みを感じない程度、気持ち良く感じるくらいで行います。



手軽に健康 手指体操

指の付け根ストレッチで心身リフレッシュ

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

おたより コーナー

読者の皆さまから寄せられたご意見・ご感想をご紹介します。

☑群青の誌面構成・レイアウト等々、大変読みやすくなりました。(有明町原田/ハニーさん)

お便りありがとうございます。お便りに描かれていた、「べにちゃん」のイラスト、とてもお上手でした!ありがとうございます!今後も、分かりやすく、読みやすい誌面作りに励んでまいります。

☑ご飯キッズはとても勉強になりました。孫ちゃんと一緒に間違い探しもしましたよ。楽しかったです。(有明町野神/シゲちゃんさん)

お便りありがとうございます。ご飯キッズ参考になれば幸いです。お孫さんとの間違い探しも、楽しんでいただきありがとうございます!

☑イチゴ農家の方のイチゴ生産に取り組む熱心が伝わる記事。美味しいイチゴを皆さんに食べていただきたいと願いながら、管理しておられる姿に体をいといながら頑張してほしい!とエールを送ります。(有明町原田/けいこばーばさん)

お便りありがとうございます。イチゴ農家の方々のおかげで、今年も大玉で甘味のある美味しいイチゴができています!ぜひ食べてみてくださいね。

☑群青が届くのを毎回楽しみにしています。知っ

ている人のこと、写真を見ると良〜く見て元気が出ます。頑張ってください!!

(有明町伊崎田/うっちゃんさん)

楽しみにしていただきありがとうございます!今回も写真をたくさん使用して、紙面を作りました。知っている方々は載っていましたか(^ ^)?

■アンケートにご協力ください

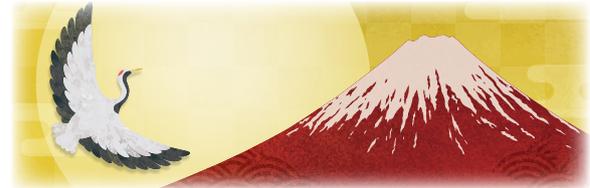
- ・面白かった、興味深かったと思う記事とその理由をお書きください。
- ・JAの取り組みの中でもっと、取り上げてほしいことをお聞かせください。

編集 後記

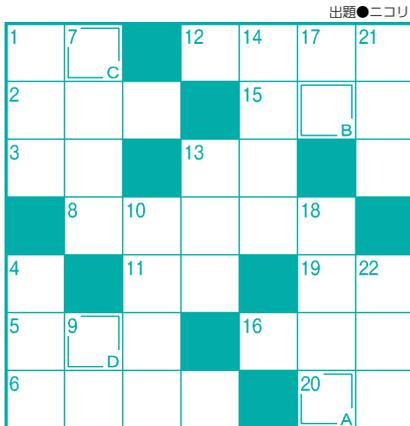
明けましておめでとうございます。年末年始は如何お過ごしになりましたでしょうか?

さて、昨年1年間、取材などで笑顔で写真に応じていただきありがとうございます!今年も元気で笑顔な皆さんを撮影していきたいと思ひます!

よろしくお願ひいたします(^ ^)/㊦



頭の体操



答え

A	B	C	D
---	---	---	---

【答えの締切日】令和5年2月3日(金)

住所	〒		
お名前	年齢	性別	
ペンネーム	電話番号		

◎本誌に関する感想や特集してほしいこと、当JAに対するご意見・ご要望、おたよりコーナーのアンケートについてご自由にお書きください。

頭の体操

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- ①正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ②髪の毛の渦巻き
- ③エッフェル塔がある都市
- ④練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑤自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑥食事の管理や指導を行います
- ⑦昨年はナスの——がとてもよかった
- ⑧太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑨毛筆でしたためることも
- ⑩大学入学共通テストは国公立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑪計画のこと。お得な宿泊——
- ⑫京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑬——、ニタカ、ミナスビ

タテのカギ

- ①初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
 - ②2つで1組の——茶わん
 - ③客のためにワインを選びます
 - ④師匠の下で学びます
 - ⑤親から子へ受け継がれます
 - ⑥——・中間・末期
 - ⑦年賀状によく書かれる2文字の熟語
 - ⑧湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
 - ⑨登山やキャンプで使う寝袋
 - ⑩コンコンと鳴く動物
 - ⑪警察は原則として——不介入です
- ◆正解者の中から抽選で3名様に**おおぞら一丁目お食事券をプレゼント**します。

◆クロスワードの答えと必要事項を左記のハガキにご記入の上、**郵送、もしくは最寄りのJA窓口へ**ご応募ください。



11月号の答え

- ・落ち葉の数が少ない
- ・帽子をかぶっている
- ・髪型が違う(結んでいる)
- ・尻尾の位置が違う
- ・ペットボトルが少ない



11月号当選者

当選おめでとうございます

- ・ハニーさん(有明町原田)
- ・シゲちゃんさん(有明町野神)
- ・ひいちゃんさん(有明町野井倉)

牡羊座 3/21～4/19



全体運 気持ちを引き締め丁寧な所作を心がけて。高めの目標設定が良い運気を呼び込みます。あいさつ回りと宴席にツキ
健康運 楽しみながらできる運動がお勧めです
幸運の食べ物 シュンギク

牡牛座 4/20～5/20



全体運 早めのスタートが勢いに乗るコツ。予定は前倒しで進めましょう。伝統文化に触れる機会を大切に。和服も◎
健康運 腹も身の内。バランスの良い食事で安泰
幸運の食べ物 もやし

双子座 5/21～6/21



全体運 礼儀正しい態度で好感度が上昇。やりたいことがあるときほど周囲の話をよく聞いて。協力者が現れる予感です
健康運 頑張り過ぎてバテないようペース配分を重視して
幸運の食べ物 ブロッコリー

蟹座 6/22～7/22



全体運 あれこれ言われてキャパオーバーになりがち。全部やろうと思わないで。状況整理から入ると良い案が浮かびます
健康運 血行促進を心がけて。頭の体操も大切です
幸運の食べ物 芽キャベツ

獅子座 7/23～8/22



全体運 運勢は活気づき活躍の場が増えていきます。フットワーク良く動けるよう身軽な状態にしておきましょう
健康運 食物繊維が多めの食事を心がけて。腸活にツキ
幸運の食べ物 カレイ

乙女座 8/23～9/22



全体運 初心に返り謙虚に、着実に動いていきましょう。大きな実りが期待できます。うれしいニュースを届けてくれる人も
健康運 食事は彩りが大切。おいしく食べて元気倍増
幸運の食べ物 ハクサイ

天秤座 9/23～10/23



全体運 時間調整の難しいとき。1人で動いた方がストレスは少なそう。共同作業が必要なのは丁寧に説明を
健康運 乾燥を防いで風邪を予防。スキンケアにも効果あり
幸運の食べ物 山芋

蠍座 10/24～11/22



全体運 情報収集に力を入れて。問題解決に近づきます。いつもの作業にも新たな気付きがありそう。清掃や洗濯にツキ
健康運 デトックス効果のある食材で元気を回復
幸運の食べ物 野沢菜

射手座 11/23～12/21



全体運 ピンチをチャンスに変える力強さがあります。状況は厳しくても諦めないで。反対意見に耳を傾けると逆転へ
健康運 適度な運動が大切。何事もやり過ぎないで
幸運の食べ物 ミカン

山羊座 12/22～1/19



全体運 勢いのある好調運ですが独り善がりにならないように。周りの人のことを思って行動すると好結果に。金運も良好
健康運 ゆったりティータイムで心の疲労も改善
幸運の食べ物 ホウレンソウ

水瓶座 1/20～2/18



全体運 上昇運です。周囲が協力してくれ良い方向に進みます。1人で悩まずに相談。良い知恵も貸してもらえはす
健康運 手足を冷やさないよう、しっかり保温を
幸運の食べ物 レンコン

魚座 2/19～3/20



全体運 自分の意見を少し譲ると思っていた以上にスムーズに進みます。予定や計画も実行しやすいよう手を加えてみて
健康運 ホットミルクでカルシウムを補給して
幸運の食べ物 イカ

1月

4日 子牛展示
21日 成牛セリ市
26～27日 子牛セリ市

行事
予定表

2月

1日 子牛展示
21日 成牛セリ市
23～25日 子牛セリ市

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更または中止になる場合があります。

経営管理委員会・理事会報告

第9回経営管理委員会・理事会(令和4年10月25日)

協議事項

- 第1(1)号議案 令和4年度産普通期米の仮渡金設定について
- 第2(2)号議案 令和4年度産米穀(普通期米)の共同計算収支計画について
- 第(3)号議案 事務リスク管理規程の一部改正について
- 第(4)号議案 経理規程の一部改正について
- 第(5)号議案 給与規程の一部改正について
- 第3(6)号議案 令和4年度ふれあい座談会の開催について

第10回経営管理委員会・理事会(令和4年11月25日)

協議事項

- 第1(1)号議案 アグリメイク資金の貸付について
 - 第2(2)号議案 農業生産法人有限会社いろは農園有明の役員体制の強化並びに推薦について
 - 第3(3)号議案 令和4年度上半期末監事監査回答書について
 - 第4(4)号議案 令和4年度ふれあい座談会資料について
 - 第5(5)号議案 役員改選・総代選挙日程について
 - 第6(6)号議案 令和4年度事業計画進捗状況及び令和5年度取組実施事項について
 - 第(7)号議案 冬季賞与支給について
- ※カッコ内の数字は理事会での議案番号になります。

郵便はがき

8 9 9 7 4 0 2

63円切手を貼ってください。又はJA窓口へご持参ください。

志布志市有明町野井倉1373-1

JAあおぞら
広報誌「群青」係

