

互助会より

あんしん



2019.9
31号

主な内容

- 第17回あんしんセミナーのお知らせ参加者募集
- あんしん!新鮮!げんき!いいとこいっぱいJA直売所
- おじゃまします!(安瀬昌平さん)
- 共助会からのお願い・お知らせ
- 簡単健康法
- 平成30年度退職互助医療保険事業概況
- クイズコーナー

第17回 あんしんセミナーのお知らせ 参加者募集

「調身・調息・調心を体験」

テーマ

**「自分を調える時間
～身体と呼吸と心を調える～」**

今年度も会員をはじめとする地域の方々の健康の意識向上を図るため、「あんしんセミナー」を下記のとおり開催いたします。
参加費は無料で、どなたでもご参加いただけます。ご友人やご親戚の方をお誘い合わせてふるってご参加ください。
※開催に関する詳細は同封のチラシをご覧ください。



昨年11月に開催した「第16回 あんしんセミナー」のようす

あんしんセミナーの内容

日時

令和元年**11**月**19**日(火) 13:00～15:30(受付開始12:00～)

会場

福島市 **曹洞宗 安洞院** あんとういん 〒960-8202 福島市山口字寺前5 ☎024-534-0939

<p>講師 曹洞宗 香澤山安洞院 住職 横山俊顕 氏</p>	<p>セミナー I</p> <p>13:00 ┆ 14:30</p>	<p>「和の香りでリラックス…お香ブレンド体験」 吟味された原料をブレンドしてオリジナルのお香を作ります。</p>
	<p>休憩</p> <p>14:30 ┆ 14:45</p>	<p>あたたかいお茶で一休します。</p>
	<p>セミナー II</p> <p>14:45 ┆ 15:30</p>	<p>「いす坐禅とブツタの言葉を味わう」 膝や腰が痛い方でも安心。 身体と呼吸と心を調えてブツタの言葉を学びます。</p>

定員

男女問わず**定員40名** ※先着順とさせていただきます。

お問い合わせ

JA福島共助会 **TEL 024-554-3512**
(担当:阿部)

参加申込方法・期限

- 別紙の参加申込書により10月31日(木)まで郵便またはFAXでお申込ください。
- JA福島共助会ホームページの「あんしんセミナー申込フォーム」からもお申込できます。

※電話によるお申込は、間違い防止のためお受けできません。
※スマートフォンや携帯電話からお申し込みの場合は、QRコードをご利用ください。但し機種によってはご利用いただけない場合があります。



あんしん! 新鮮! げんき!

いいとこいっぱい JA直売所!!



店長の我妻美恵子さんとスタッフのみなさん

おいしくて栄養たっぷり
牛乳本来の味がする
「初搾り」をぜひ
飲んでみてください!

県内JA直売所の魅力をご紹介するコーナー、棚倉町にあるJA東西しらかわ「みりよく満点物語」をご紹介します!

JA東西しらかわ「みりよく満点物語」(棚倉町)

●名前の由来

「農家の皆さんが愛情をこめた“みりよく満点”な農畜産物をお客様が愛する人のためにおいしく料理し食卓は笑顔であふれる」そんな物語を繋ぐお店になりたい。



●所在地

東白川郡棚倉町大字
下山本字愛宕平15-1

●電話番号

0247-33-1212

●営業時間

9:30~18:00

●定休日

毎月第3火曜日

店長の我妻美恵子さんにお話をお伺いしました。

当直売所は、棚倉町国道118号線バイパスを水戸方面に向かい、山本不動尊入口の交差点から300メートルほど過ぎた道路沿いにあります。管内指定酪農家から仕入れた原乳を施設独自のミルクプラントで牛乳、ソフトクリーム等の乳製品の製造販売を行うミルク工房と、地元産の新鮮な旬の地元食材をふんだんに使い、料理から季節を感じ、目で見て楽しめるこだわりの工房「やまぼうし」を併設しています。

売場には「みりよく満点」ブランドの地元産品を中心に、採れたての野菜や果物、加工品など安心・安全な商品が豊富に並んでいます。県外からのお客様も多く、通年売場に並ぶ種類が豊富なトマトや椎茸、少し先ですが冬場には棚倉産のいちご「ふくはる香」と旬の地元産品を目当てにいらっしゃいます。珍しいところでは、固定ファンも多い50~60cm長さのアロエバラの葉も売場に並びます。調理法や旬のお勧め商品など丁寧に説明しておりますので、店内スタッフに気軽にお声がけください。

ミルク工房では自家製牛乳「初搾り」とその牛乳で作ったスイーツも人気です。店内スタッフがアイデアを出し合っメニューを考え、なかでも「ふくはる香」を使って商品化したジェラートは自信作ですので、ぜひ、お手にとって味わってください。

当直売所では、これからのイベントとして、お彼岸には花市、10月に秋祭り・満点ウォーキングの同時開催、11月からイルミネーションの点灯があります。併設のレストラン「山ぼうし」では季節ごとにイベントも開催しております。みりよく満点の旬の野菜や果物、イベントを楽しみながら、心身ともにリフレッシュしていただくよう、ぜひ、当直売所へお越しください。



濃厚で後味スッキリの牛乳本来の美味しさ「初搾り」と果肉の酸味と甘みが程よい食感の苺ジェラートは当店の自信作です!



「みりよく満点やさいの家」のクリーンな環境で作られた6種類のレタスは洗わずそのまま食べられます!



そうめん南瓜(金糸瓜)は脂質が少なくダイエット中にもおすすめ! 美肌効果もあり貧血対策にもおすすめです。



椎茸は食物繊維が豊富で最近話題の「腸活」と生活習慣病予防におすすめです!

秋祭りのお知らせ
10月26日(土)~27日(日)開催!!
大抽選会、管内産牛肉試食販売会等と、26日(土)には参加特典もある健康寿命100歳プロジェクトによる満点ウォーキングを行います。店内ポスターなどで内容をご確認ください。



初めて食べたゼリー状のアロエの葉肉は不思議な食感? でした。整腸殺菌効果があります。

おじゃまします!

常葉町
安瀬 昌平さん



で建てたのは、調理と宿泊ができる仮小屋です。この小屋を拠点に、1,200坪の土地を自前のショベルカーを使って切り拓き、2棟目は、露天風呂があり、家族でゆったりと過ごせる雰囲気のある山荘を建てました。リビングから見る木々の風景や巣箱にも時折やって来る野鳥の鳴き声に癒される場所でしたが、震災後しばらくは立ち入ることができませんでした。その後、囲炉裏を囲み寛ぐ小屋、東屋の中に露天風呂と五右衛門風呂、バーベキュー小屋、石を自分で積み上げデザインした滝と池を作り、年に5~6回焼く炭焼き小屋、藁を保管し、ものづくりをするための小屋、岩魚の釣堀など、今でも手を加えながら自分好みの空間にしています。

毎年、岩魚の稚魚2,000匹を買入れ育て、子供達を招待した際には、池に放した岩魚の掴み取りや釣堀での釣りを楽しんでもらいました。山の中なので岩魚をイタチなどの動物たちに半分くらいは食べられてしまうのですが、共存するうえで仕方ないことだと思っています。



かわいいお孫さんとの元旦登山
鎌倉岳の頂上にて

年間1,000人以上が登る鎌倉岳の頂上までは、この場所から30~40分ほどです。登山道までの道を自分で拓き、登山の案内もしています。東京から来る友人は登山や釣りを楽しみ、日帰りでも十分満足して帰って行ける場所です。時々、下山道を間違えて偶然この山荘までくる人達をもてなすこともあり、思いがけずお互いに楽しい時間を過ごすこともできます。

元日早朝から中学1年、小学5年の女の子の孫と3人で鎌倉岳に登るのも3年目となりました。気持ちよく一年を過ごせるようずっと続けていきたいと思っています。

JAたむらを退職後、常葉町を魅力ある地域とするための活動に積極的に取り組み、趣味のすべてを満たす山荘をご自分の手で作られた安瀬昌平さんにお話を伺いました。

「鎌倉山荘」へみなさんをお招きしています

趣味の釣り、山登り、ものづくりを楽しむ中で、退職後は、自分も楽しみながら家族や友人たちと過ごせる場所を作るため、平成15年から山を切り開き山荘などを造り始めました。山荘の候補地の中から、常葉町のシンボルである鎌倉岳の中腹標高660メートル付近で、水と石と林があり周りに人家がないという理想の場所を見つけました。プロの手も借りましたが、初めに自分



自然豊かな鎌倉山荘



山荘内は囲炉裏のある和みの空間です

…一万本の花と緑であふれるときわづくり…

天皇即位並びに新元号制定記念行事として、平成30年7月に花と緑であふれる景観づくりを推進する「一万本の花と緑であふれるときわづくり実行委員会」を設立。老人会・町内会・商工会・JAなどの協力のもと、実行委員長として有志会メンバーとともに大滝根河畔に「みんなのさんぽみち(遊歩道)」を整備し、川辺に紅枝垂れ桜を150本、色彩の対比が美しい赤のサルビア、青い花で茎とガクが白いストラータ1万本を植えました。道路などに設置したプランター300個の一部は小学校に寄付し、「花木育活動」の推進も行っています。花と緑あふれる「さんぽみち」の景観を楽しみながら歩くことで、皆さんの気持ちが豊かになり健康にも繋がるといいなと思っています。

…老人会、JAのOB会でも活躍中…

地元中町の老人会会長となって3年となりました。しばらく活動が途絶えていたのですが、復活して3年目となり約60名で活動しています。カラオケ、陶芸、グランドゴルフなどをそれぞれ月1回自由参加で行い、気負わずに参加できる雰囲気づくりを心がけています。

JAのOB会ではOB側の事務局を担当しています。約20名の会員で季節ごとの行事を楽しみます。お花見、芋煮会、一泊旅行(温泉)などを企画し、退職後も仲間との変わらぬ繋がりを大切にしています。

鎌倉山荘に老人会、OB会のメンバーを招いてのお花見やバーベキュー、露天風呂や懐かしの五右衛門風呂に入って山の景色を見る癒しの時間はとても喜ばれています。

安瀬さんが整備された山荘までの急勾配の道を慎重に運転して上った先は、思わず「うわあ…」と声のでた素敵な場所でした。囲炉裏で岩魚が焼かれていて、昼食でご馳走になり感激しました。敷地内を案内していただいても「うわあ…すごい」と語彙力不足の言葉ばかりでしたが、ご自分で敷地内をデザインして造られた場所は、「ひとりで案内していただくのもったいない。誰か連れてきて一緒に感動したかった」と思う素敵な所でした。

これからもご自分の趣味を追求し、地元や周りの方たちのため活躍される充実した日々をお元気で過ごしてください。お忙しい中、取材に応じていただきありがとうございました。

共助会からのお願い・お知らせ

請求不備の多いランキング

ワースト1位 病院分の医療費がひと月3,000円以下の請求

病院分の医療費が、一枚の請求書(月別、患者別、医療機関別、入院・外来別、医科・歯科別)につき一部負担額(3,000円)を超えていない場合は、給付の対象となりません。請求いただく前に必ず請求金額が一部負担額(3,000円)を超えているかご確認をお願いします。

※院外処方箋の調剤薬局分は、一部負担額(3,000円)を超えていなくても請求いただけます。

但し、病院で出された薬代は、病院分として処理いたしますので、一部負担額(3,000円)を超えていない場合は給付の対象となりません。

⇒領収書の中に薬代が含まれているかではなく、あくまでも**発行元が病院分か調剤薬局分**かで分けて給付処理をいたします。

保険点数合計	負担割合	①負担金
点	3割	2,800円
②保険外合計	③消費税等	*****
3,000円	240円	

保険適用の金額が3,000円以下のため給付対象外です

患者番号: [984] 保険日: [9年9月10日]

診療科目: 内科

診療科目	診療日	診療時間	診療内容	診療料	負担額	負担割合	負担金
内科	9月10日	10:00-12:00	診察	3,000円	2,800円	3割	840円
調剤	9月10日	10:00-12:00	処方	240円	240円	0割	240円
合計				3,240円	3,040円		1,080円

領収書 共助会 2019.9.10 病院

ワースト2位 高額療養費に該当している医療費で、決定通知書の添付がない請求書(70歳未満の方)

70歳未満の方で、「限度額適用認定証」の交付を受けずに医療機関に高額な医療費の支払いをした場合は、後からご加入の医療保険へ高額療養費の手続きをしなければなりません。手続き後ご自宅に「高額療養費支給決定通知書」が届きますので、原本を添付して請求してください。高額療養費に該当しているかわからない場合は、加入されている健康保険へお問い合わせください。

※70歳以上の方は、領収書を見て高額療養費の処理をすることができるため、特に領収書以外の添付書類はありませんが、請求書でご報告いただいた所得区分により給付処理をいたしますので、正しい所得区分をご報告ください。

ワースト3位 請求書用紙の記入漏れ

請求書の記入項目は全てに記入をお願いします。「III. 報告欄」については、記入漏れのあった場合、返送となってしまいますのでご確認をお願いします。特に(1)に該当する所得区分については、正しくご報告ください。

お願い
医療給付金請求書は
全て記入してください



III. 報告欄
下記の全ての項目について、ご報告ください。(該当する項目に○をつけて答えてください)
記入漏れは返送となりますのでご注意ください。(給付審査必須項目)

(1) 該当する所得区分はどれですか?
※不明なときは、加入健康保険または市町村へ確認してください。
回答欄: ①上位 ②一般 ③低所得1 ④低所得2

(2) 障がい認定を受けていますか?
①はい ②いいえ

(3) 他の制度からの助成はありますか?
※他の制度とは、当会と同様の付加給付を受けられる制度となります。
①はいと答えた方…他制度名を記入してください。

(4) 指定病院内に該当していますか?
※該当するのは「特定医療費負担軽減証」をお持ちの方になります。
①はい ②いいえ

(5) 高額療養費に該当しましたか?
※高額の方ではない場合、医療機関窓口の写しまたは、決定通知書の添付をお願いします。
①はい ②いいえ

上記質問事項について、不明な点はお問い合わせください。 TEL 024(554)3512

ワースト 4位

ひと月分正しくまとめられていない請求書 (1請求分が複数の請求書で請求されたもの)

請求書用紙を作成される際は、必ず、月別、患者別、医療機関別、入院・外来別、医科・歯科別に分けて1枚の請求書を作成いただくことになっております。複数の請求書に分かれていないか、請求いただく前に必ずご確認をお願いします。

福島 共子 診療日:令和1年9月20日

診療費請求書 領収書

患者番号: 福島 共子

診療科	診療時間	在宅診療	夜間	休日	休日	休日	休日
内科	1200点	270点	0点	770点	0点	0点	0点
外科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
小児科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
産科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
眼科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
耳鼻科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
皮膚科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
泌尿科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
放射線科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
歯科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
検査	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
薬剤	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
その他	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
合計	1200点	270点	0点	770点	0点	0点	0点

請求額合計: 3,500円

保険者負担額: 0円

患者負担額: 3,500円

支払総額: 3,500円

いいざか病院

福島 共子 診療日:令和1年9月25日

診療費請求書 領収書

患者番号: 福島 共子

診療科	診療時間	在宅診療	夜間	休日	休日	休日	休日
内科	1200点	270点	0点	770点	0点	0点	0点
外科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
小児科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
産科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
眼科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
耳鼻科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
皮膚科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
泌尿科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
放射線科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
歯科	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
検査	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
薬剤	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
その他	0点	0点	0点	0点	0点	0点	0点
合計	1200点	270点	0点	770点	0点	0点	0点

請求額合計: 4,400円

保険者負担額: 0円

患者負担額: 4,400円

支払総額: 4,400円

いいざか病院

同じ患者・病院・診療月の領収書を分けて請求

当月受付 返送 当月、翌月受付 当月、翌月自己負担額3,000円を差し引いて給付 3,000円の損

ワースト 5位

診療科別に分けられている請求書

同じ診療月分で同じ総合病院分の医療費は、診療科が複数あった場合でも1枚の請求書用紙にまとめてご請求ください。

※ 但し、同じ総合病院分でも、医科と歯科は分けて請求してください。

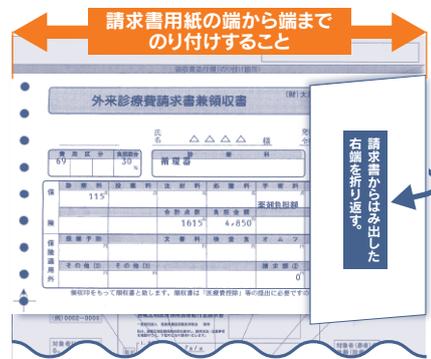
領収書の貼り方について

○ 良い貼り方



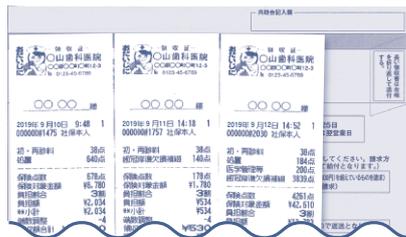
例1

請求書の幅と同じになる領収書は折らずに貼ってください。



例3

領収書が大きい場合は、請求書用紙の左はじから貼って、はみ出した部分を折り返してください。



例2

縦長の領収書は横にせず、領収書添付欄の左側から順に並べて貼ってください。
※並べきれない枚数があるときは重ねて貼ってください。

× 悪い貼り方

- ①「貼り付位置」をずらして貼る。(見にくいのでやめてください。)
- ②ホッチキスのみで止める。(ケガをしますのでやめてください。)
- ③縦横を無視して貼る。(見にくいのでやめてください。)
- ④適当に折り曲げる。(見にくいのでやめてください。)
- ⑤表裏を逆に貼る。(見にくいのでやめてください。)

県内JA以外の口座を指定されている会員の皆様へ

消費税引き上げに伴う給付金振込手数料の改定について

さて、皆さま既にご承知のとおり、10月1日から消費税率が10%に引き上げられますが、それに伴い、金融機関の振込手数料も改定されます。

共助会が給付金を振込む際には、会員の皆様に振込手数料をご負担いただいておりますが、消費税率引き上げに伴いまして、ご負担いただく振込手数料も改定となります。

つきましては、振込手数料が下記のとおり改定となりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、この機会に県内JAの口座に変更される場合は、「退職互助医療保険登録事項変更届(退職互助様式5号)」にてご変更ください。

【振込手数料の改定と時期】

	改定時期	金融機関が徴収する振込手数料	共助会が給付金を振込む際の振込手数料(会員負担)
旧	令和元年9月30日まで	300円+消費税8% (324円)	324円
新	令和元年10月1日から	300円+消費税10% (330円)	330円

※県内JAの口座を指定されている場合は手数料の改定はありません。10月1日以降も60円となります。

退職互助医療保険医療給付金請求書の記入について

医療給付金請求書内の全ての項目に記入・押印のうえ、裏面に領収書を添付した請求書をお送りいただいておりますが、記入漏れのある請求書が多くなり給付作業に支障がでております。請求書をお送りいただく前に、再度、未記入項目がないことをご確認いただいてから共助会へご請求いただけますようお願いいたします。

【元号について】

元号が「平成」と印字されているものは、「平成」を「令和」と読み替えて処理いたしますので、年の箇所は(令和)1年とご記入ください。

諸用紙の様式変更がある場合には、広報誌やホームページ等でお知らせしますので、様式変更までは現在お持ちの用紙でご請求ください。

なお、元号の表記により諸届出が返送となることはありません。

※医療給付金請求書はホームページからダウンロードお願いいたします。

共助会ホームページ⇒ダウンロード⇒退職互助関係様式⇒給付金関係用紙の退職互助医療保険医療給付金請求書(PDF版)

退職互助会員登録事項確認書

毎年、この時期にお送りして、ご確認いただいている「退職互助会員登録事項確認書」ですが、今年度は、来年3月発行の「あんしん32号」と併せてお送りいたします。

簡単健康法

秋は我が家で温泉気分

秋と言えば温泉。紅葉を眺めながら旅情あふれる宿に泊まって…と思いは尽きません。でも、そう簡単に温泉旅行に行けない方も多いのでは？
そこで今回は家のお風呂で快適に過ごすための方法をいくつかご紹介します。

風呂の効用

香りを楽しむアロマテラピー

アロマテラピーをお風呂で。入浴時、バスタブにエッセンシャルオイルを5～10滴加えて、ゆっくり10分程お湯につかると心身ともにリラックス気分。
手足の温浴には洗面器1杯のお湯に3～5滴が一般的な目安です。



「半身浴」のススメ

「百数えるまで出ちゃダメだぞ」「肩までちゃんと入りなさい」。よく言われませんでしたか？でも、これって逆効果。熱めのお湯に入ると熱さと水圧で心臓にかなりの負担がかかり、脳出血の発作を起こす危険もあります。

そこでオススメしたいのが「半身浴」。みぞおち辺りから下半身だけ湯船につかる入り方のことです。入浴時間の目安は鼻の頭やおでこにうっすらと汗をかく程度。

約42度のお湯の温度で約5～6分、38度くらいだと20分位でしょうか。とにかく、ぬるめのお湯に、ゆっくり入ることです。からだの芯から温まることができますよ。

植物湯～日本の伝統を楽しむ～

季節の植物を使った植物湯。これも一種のアロマテラピー。秋冬に楽しめる主な種類と効能は次の通りです。

菊湯	抗菌作用が強く、切り傷・すり傷に効果があります。	大根の葉湯	保温効果があるので、冷え性や肩こりに。
からたち湯	冷え性や低血圧、筋肉痛に。	みかん湯	血行を良くします。
せんぶり湯	婦人病。	レモン湯	皮に含まれるペクチンやビタミンが美肌作りに。
松葉湯	冷え性・神経痛・肩こり。	ゆず湯	あかぎれ・腰痛・神経痛。血行、代謝を良好にします。

みかん、大根の葉、せんぶりは日干しをしてから湯船に。レモン、ゆずは実を輪切りにして。その他のものは布袋に入れて用いましょう。

もし温泉旅行に行くのなら…

温泉旅行。せっかく来たのだから…と何度も入ろうとする方がいますが、これはよくありません。一般的な温泉の場合、温泉地へ到着した日は汗を流したいでしょうから宿に着いて1回。そして寝る前に1回。これが限度。

夕食直後や飲酒後の入浴も好ましくありません。くれぐれも入りすぎにご注意ください。



お風呂上がりのゆったり体操

お風呂上がりのストレッチは、いろいろな効果が期待できます。

自律神経が整いやすい

お風呂に入ると体が温まり、心身ともにリラックス状態となります。

このリラックス状態でストレッチを行えば、筋肉の緩みや血液の流れが良くなることで、さらに体がリラックスした状態になることができます。

その結果、ストレスなどで乱れていた自律神経を整えることができます。

むくみ解消ができる

お風呂にゆっくり浸かると体内に溜まった老廃物を排出してくれるリンパの動きが良くなります。

お風呂上がりにストレッチをすることで、さらに体がほぐれ、体内の老廃物が流れやすくなるので、むくみの解消効果が高くなります。

体操その1

おへそを上へ引き上げながら、背中・腰を大きく丸め、両肩を開く。



お尻を突き出しながら背中を反らし、両肩を寄せる。



胸体を揺らしたり、腰を回すなどして心地よく体を動かしながら、肩・背中・腰・お尻の筋肉をほぐす。



体操その2

額を床につけながら、肩と背中を伸ばす。



体操その3

ひじを伸ばしたまま、ゆっくり肩をなるべく大きく回す。



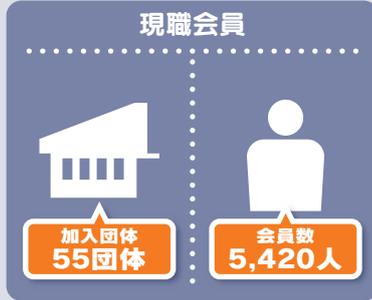


平成30年度退職互助医療保険事業概況

なお、ホームページにも平成30年度事業報告および決算の詳細を掲載しておりますのでご覧ください。

退職互助医療保険 会員数

退職互助医療保険 実績



今月号はクロスワードパズルの問題です。社会科に関することばをたくさん集めたパズルのスペシャルワードを完成させてください。

タテのカギ

1. 憲法十七条を定めた人。
2. 総理大臣が首長。
3. プロパン〇〇。都市〇〇。メタン〇〇。
4. 口は〇〇〇〇のもの。
5. 子どもたちが遊ぶもの。
6. インド、バングラデシュを流れる聖なる川。
10. 有名なのは服部半蔵。
13. 日本の伝統的な紙。
14. 伝記や説話、物語などを絵にかいた巻物。〇〇〇物。
17. 古代エジプトの王たちの墓が多数発見されている「〇〇〇の谷」。
18. 岩手県の伝統工芸品として有名な〇〇〇鉄器。

ヨコのカギ

1. 日本でいちばん長い川。
5. なまはげで有名な秋田県の〇〇半島。
7. 乗り物に〇〇やすい人。
8. 平城宮や平安宮の門。
9. 鵜を使ってアユをとる漁法。
11. 都道府県の首長。
12. 江戸幕府をひらいた人。
15. 東の反対。
16. U〇〇〇ラッシュ。
17. 日本でいちばん西にある県。
19. ニューヨークの「〇〇〇の女神」。
20. 「忠犬ハチ公」の銅像が建っている街。
21. 山の急斜面を上り下りする車両「〇〇〇〇カー」。

1	2		3	4	5	6
7			8			F
9		A	10		D	11
12			13		14	
		15				C
16			17		18	B
		19				
20				21	E	

※小さい「ツ」「ヨ」などは、大きい「ツ」「ヨ」として読みます。

スペシャルワード

A	B	C	D	E	F

正解者のうち抽選で30名様に記念品を贈呈いたします!!

応募締切: 令和元年10月31日(木)

※当選者は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

互助たよりあんしん30号(平成31年3月発行)

クイズコーナーの答え: 7文字の漢字 入、本、恩、林、島、鳥、右

正解者の方へ(抽選により)記念品をお贈りさせていただきました。

応募方法 ※当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

①クイズの答え ②団体名 ③会員コード ④会員氏名 ⑤共助会への一言を添えて、ハガキまたは共助会のホームページからご応募ください。※共助会ホームページからの応募は「共助会クイズ」のバナーからお進みください。

応募先

〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1

JA福島共助会 「共助会クイズ」係

URL <http://ja-kyojokai.or.jp>

スマートフォンや携帯電話の機種によってはご利用いただけない場合があります。



投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員のみなさまからの情報を広く募集しています。みなさまからの投稿をお待ちしています。

採用者には3,000円相当の農産物等を贈呈いたします。

事務局からひとこと

今夏、初めて名古屋市を訪れ、市内観光と名古屋めしを堪能してきました。年齢を重ねるごとに「初めて」を億劫に感じるものが多くなりましたが、それでも「初めて」を経験すると自分の中身が少し増える気がして嬉しくなります。

新しいこと、初めてのことを新元号「令和」から始めてみるのも良いですね。時間とお財布と相談してまずはものづくりに挑戦したいと思います。