JA だより　隔月発行

JAべっぷ日出

2022
9
No.73

購買店舗休業日について

旬の館チョイス vol.14
「極早生みかん」

おすすめレシピ
「とうもろこしの
炊き込みごはん」

募集案内
「農作業依頼者」
「味噌づくりグループ」
「カボス出荷協力」

「SUNSUN」来客数3,000人達成!!

特集

「インボイス制度」ってなに？

「インボイス制度」ってなに？

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」がスタートします。そこで、制度の内容や注意すべき点について解説いたします。

01 仕入税額控除について

まずは、「インボイス制度」を理解する前の基礎知識として、仕入税額控除について再確認しておきましょう。仕入税額控除とは、消費税を算出する際に課税売上の消費税額から課税仕入れの消費税額を差し引くことを言います。各取引段階で、二重三重に消費税が累積しないよう、仕入にかかる消費税額を控除する仕組みが採られています。

課税事業者が本則課税により納付額を計算した場合の例※

1,600 円 -1,500 円＝100 円を国に納める

※課税事業者とは、前々年の課税売上高が 1,000 万円を超える事業者をいいます。なお、課税売上が 5,000 万円以下の事業者の場合は、簡易課税を選択可能です。

02 「インボイス制度」とは？

正式名称は、適格請求書等保存方式といいます。インボイス制度の開始後、事業者が仕入税額控除を受けるためには、取引先から交付されたインボイス（適格請求書）の保存等が必要になります。インボイス制度のもとでは、事業者は以下の対応が求められます。

事業者区分	販売時の対応（証憑の発行）	仕入時の対応（仕入税額控除）	
		本則課税	簡易課税
適格請求書発行事業者	課税事業者である買い手からの求めに応じインボイスの発行が義務化※	売り手から発行されたインボイスを基に計算	現行通り（インボイス不要）
課税事業者	現行通り（インボイスの発行不可）	インボイスがない取引は仕入税額控除ができなくなります	―
免税事業者			

※農協特例（p4 を参照）の適用を受ける場合を除く

03 インボイス（適格請求書）って具体的にどんなもの？

「インボイス」は日本語で「適格請求書」といいます。
消費税の税率が複数存在する中、売り手から買い手に対して適用税率や消費税額等を正確に伝えるための書類のことをいいます。消費税法では、インボイスに記載しなければならない 6 つの項目が定められています。

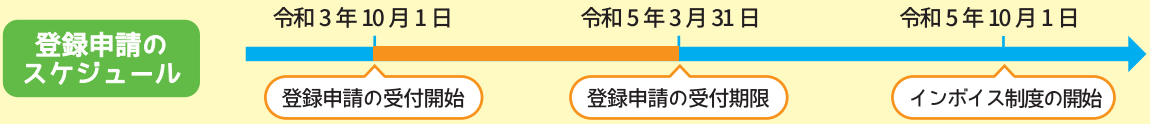
インボイス記載事項

- ✓売り手の名前および登録番号
- ✓取引の日付
- ✓何を売ったのか（軽減税率が適用されるものであればその旨）
- ✓税率ごとに区分した販売代金の合計および適用税率
- ✓税率ごとに区分した消費税額
- ✓買い手の名前（不特定多数の者に販売する場合は不要）

04 適格請求書発行事業者とは？

納税地の所轄税務署から事業者登録番号の交付を受けた事業者のことを、適格請求書発行事業者といいます。インボイスは、適格請求書発行事業者でないと発行をすることができません。そして、適格請求書発行事業者として登録できるのは、課税事業者に限定されています。

令和５年１０月１日のインボイス制度の開始と同時に適格請求書発行事業者となり、インボイスの発行ができるようにするためには、原則として令和５年３月３１日までの間に税務署へ登録申請をする必要があります。

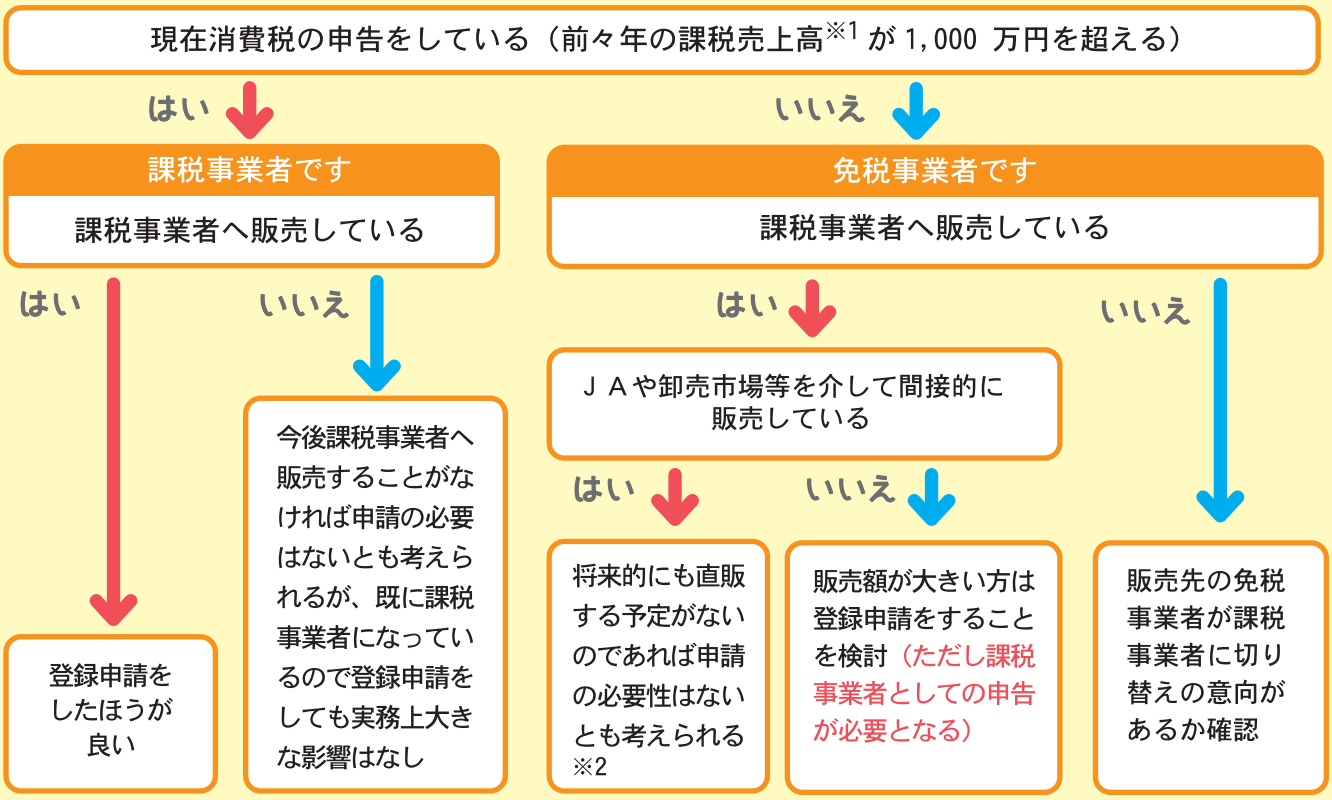


※免税事業者の方は経過措置により、令和11年９月30日までの間は、年の中途からでも適格請求書発行事業者になることができます

なお、登録申請はあくまで任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると課税事業者として消費税の申告が必要になりますので、申請の前に慎重な検討が必要です。

05 どんな事業者が登録申請するの？

では、インボイス制度が開始することで事業者には実際どのような影響があるのでしょうか？02の表にあるように、課税事業者か免税事業者かによって対応が異なっています。フローチャートでどのタイプに該当するか参考にしてください。

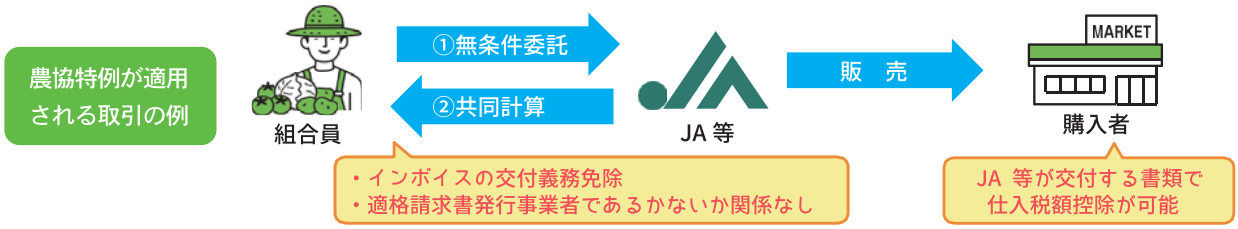


※1 農業では主に農畜産物の販売高、作業受託料、使用していた農機等の売却代金が該当します
前々年の課税売上高が1,000 万円以下の事業者も、届出書の提出により課税事業者になることができます
※2 詳しくは農業者向けの特例について（p4 を参照）

06 農作物を販売する場合に影響は？

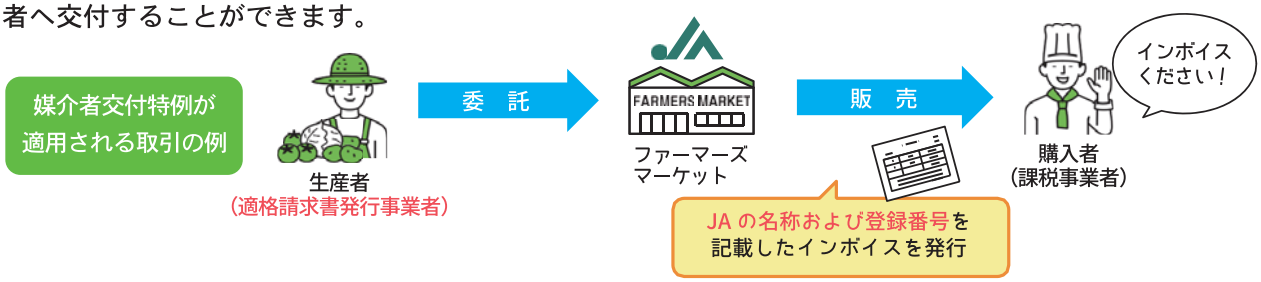
❶ ＪＡ等に販売を委託する場合【農協特例】

組合員である生産者の農産物を JA 等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合には、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者は JA 等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるかないかは関係ありません。



❷ ＪＡファーマーズマーケットで委託販売する場合【媒介者交付特例】

ファーマーズマーケットでの委託販売は無条件委託方式および共同計算ではないため農協特例は適用されませんが、出荷者が適格請求書発行事業者の場合は JA が出荷者に代わりインボイスを発行し、購入者へ交付することができます。

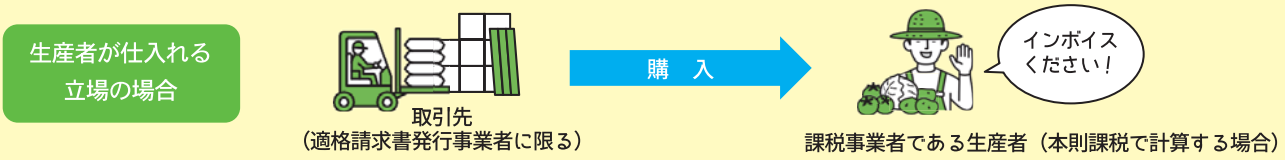


❸ 業者等に直接販売をする場合

JA 等を通じた委託販売ではなく、業者の方に直接販売している場合には、先方よりインボイスの発行を求められる可能性がありますが、適格請求書発行事業者でない場合はインボイスを発行することができませんので、難色を示される 可能性があります。

07 農業用資材や農機等を購入する場合に影響は？

課税事業者である生産者の方が農業に関するさまざまな支出をし、それらを消費税の計算で仕入税額控除の対象とするためには、取引先が発行したインボイスを受領する必要がありますので、必ず先方にインボイスの発行を求めてください。ただし、その相手が適格請求書発行事業者でない場合にはインボイスをもらうことができません。なお、簡易課税で仕入税額控除の計算をする場合はインボイス不要です。



Q&A よくある質問

Q1 令和５年 10 月１日の段階で課税事業者であれば自動的に適格請求書発行事業者になるのでしょうか。

A1 課税事業者であっても、事業者登録番号の交付申請手続きが必要です。

Q2 適格請求書発行事業者になった場合、販売時には必ずインボイスを発行しなければいけないのでしょうか。

A2 適格請求書発行事業者は、課税事業者である購入者から要求された場合のみ、インボイスの発行が義務になります。
なお、以下の場合にはインボイスの発行は不要です。
・購入者が業者でない場合
・購入者が免税事業者である場合
・購入者が課税事業者であるがインボイスの発行を求めてこない場合
ただし、これらは販売時には判別できないため、適格請求書発行事業者はインボイスの発行ができる体制を整えておくことが必要です。

Q3 簡易課税で仕入税額控除の計算をする場合も、インボイスが必要なのでしょうか。

A3 仕入税額控除をする際にインボイスが必要となるのは本則課税で計算する場合のみです。簡易課税で計算する場合にはインボイスは不要です。

Q4 適格請求書発行事業者は簡易課税を選択すると、インボイスを発行できなくなるのでしょうか。

A4 簡易課税を選択しても、適格請求書発行事業者はインボイスを発行することができます。

Q5 免税事業者で適格請求書発行事業者になることは考えていませんが、何か不利益はあるでしょうか。

A5 インボイス制度のもとでは、買い手は適格請求書発行事業者以外の事業者との取引について仕入税額控除ができなくなりますので、免税事業者のままだと取引を敬遠されたり、価格等の条件面で不利になる可能性があります。ただし、販売先が消費者のみの場合や JA の委託販売を利用して農協特例の適用を受ける場合等はインボイス不要となりますので、将来的にどのような販路で農産物を販売したいのかよく検討したうえで、適格請求書発行事業者になるかどうかの判断が必要になります。

Q6 農事組合法人にはどのような影響があるでしょうか。

A6 農事組合法人は、免税事業者である組合員・取引先との間で、従事分量配当、作業委託、種苗等の購入、農機の借り入れ等のさまざまな取引がありますが、免税事業者はインボイスを発行できないため、農事組合法人側において仕入税額控除ができなくなります。農事組合法人の財務への影響を試算し、法人の運営について検討することが必要です。

※出典：全国農業協同組合中央会発行「はじまります！インボイス制度」リーフレット

購買店舗より休業日のお知らせ

決算棚卸業務のため下記の店舗を臨時休業させていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。

9月30日（金曜日）	直販課（購買店舗）	15時より休業
	購買センター	終日休業
	大神購買センター	12時より休業
10月1日（土曜日）	直販課（購買店舗）	終日休業

ニュース＆トピックス

株式会社西石油グループ A重油使用生産者へ補填金

株式会社西石油グループが同社のA重油を使用している当組合の生産者へ補填金を給付したことを受け、佐藤組合長ら役員は6月27日、同社を訪問し御礼として当組合が販売するハウスみかん20キロとキュウリ15キロを贈呈しました。

補填金は5月に、令和3年10月から令和4年3月までに供給したA重油約30万リットル（43名）に対し1リットル当り3円が補填され、合計約90万円が各生産者へ支給されました。今回の補填金交付は、燃油価格高騰で厳しい状況下にある施設栽培を行う農業者への対策として、当組合が利用している同社へ補填金を依頼し実現しました。

㈱西石油グループの本社で西貴之社長（中右）と西寛之専務へ、ハウスみかんときゅうりを手渡した佐藤組合長（中央）と村井副組合長（中左）、永井常務（左）。

佐藤組合長は「昨今の原油価格の高騰が施設生産者にとって今後の経営を揺るがしかねない危機的状況となっている中で、このような配慮をしていただき大変感謝しています。」と述べました。

農産物を受けとった西貴之社長は「思いがけず御礼をいただき恐縮している。少しでも農業の発展につながれば嬉しい。生産者の方が心を込めて作った商品を社員皆で美味しくいただきたい」と話していました。

移動店舗車SUNSUN 利用者3，000人を突破

当組合が運行する金融サービス機能を備えた移動店舗車「SUNSUN」の利用者が7月21日、累計で3，000人を突破しました。

愛称の「サンサン」にちなみ、3，000人目の利用者となったのは、大神購買センター（旧大神出張所）で営業中の同店舗車に来店した佐藤キヌエさん（82）。当組合より記念品として「つぶらなお友達」などが贈呈されました。

同店舗車は、日出地区の金融店舗の統廃合に伴い2020年8月4日に運行を開始しました。当初は、週に2回程度営業していましたが、2021年度からは日出町の大神地区と豊岡地区へ週2日づつ（月・火・木・金）、赤松地区へ月に1回の計7か所を巡回しています。運行開始から約2年が経過。昨年度は、2，255人を集客し、来客数は月平均200人前後となっています。

来店者3,000人目となった大神に佐藤キヌエさん（右）に記念品を贈呈する長野店長（中）と窓口担当の屋宜さん

佐藤さんは「旧大神出張所が無くなり、不便な面もあるが、こうして週2回巡回してくれるので大変助かっている。これからも利用したい」と話していました。

「インボイス制度」講習会開催

7月7日に本店で開催された第1回講習会で生産者へ説明をする税理士の蔵前所長

令和5年10月1日から導入される消費税の仕入れ税額控除方式「インボイス制度」が導入されるのに先立ち、当組合では7月に生産者を対象とした講習会を開催しました。

講師に大分綜合会計事務所税理士の阿部盛一郎会長と蔵前達郎所長をお迎えし、制度の概要と生産者として留意すべきことなどを説明していただきました。講習会は、栽培・農薬の講習会を兼ねて、本店と日出支店で8回に分けて開催。計277名の生産者が出席しました。講習会に参加した生産者らは「仕組みが難しくわかりにくい部分があった」「農家としての立場や場面を考慮し、インボイス発行事業者の登録をすべきか考えたいと思う」など制度に対し困惑する声が聞かれました。

ふれあい市場「旬の館」石垣店の坂本店長は「実際に制度が始まってみないとわからない部分があるが、まずは1年後の開始に向けてインボイス発行に対応したシステム整備を行うなど、JAとして必要な準備をしていきたい」と話していました。

『あまいろ商店』へ農産物を無償提供

「あまいろ商店」のスタッフへ農産物を渡すふれあい市場「旬の館」石垣店の坂本店長

当組合直販協議会は4月に、JA共済連大分が実施している「地域・農業活性化積立金」を活用し、立命館アジア太平洋大学（APU）の学生が中心となって運営するNPO法人「あまいろ商店」へ管内農産物を寄附しました。

同商店は、食品ロスと食の貧困を解決したいという想いから生まれた〝値札のないスーパーマーケット〟です。品質には問題ないが、規格外などの理由により廃棄されてしまう食材などを集め、利用者へ原則無料で提供しています。

今回の寄附は、こうした趣旨に賛同し、コロナ禍で行き場のなくなった農産物を生産する農家を支援するために実施されました。

別府市上田の湯にある同商店の常設店舗「ひよこ店」は、毎週土曜日の14時から18時まで開催中です。現在当組合は毎週、直売所で廃棄される農産物を無償で提供しています。

直売所出荷用に花き結束機購入

ふれあい市場「旬の館」では、JA共済連大分が実施している「地域・農業活性化積立金」を活用し、花を束ねる自動ひも結束機を新調しました。現行の機械は、導入から15年以上経過し老朽化していました。担当課長は「今回新たに導入することで、これまで以上に生産者や利用者の期待に応えていきたいと思う。今後も生産者の所得増大、地域活性化に取り組んでまいります。」と話しています。

直売所で扱っている商品をご紹介する『旬の館（しゅんやか）チョイス』のコーナー

しゅんやか 旬の館 チョイス vol.14

今回のチョイスは・・・

『極早生みかん』

私たちが一番馴染みのある「みかん」といえば、露地で栽培される温州みかん。寒い時期に、こたつに入って食べるイメージがありますが、まだ暑さが残る秋口の９月に、先頭をきって店頭に出てくるのが「極早生（ごくわせ）」みかんです。この時期だけの爽やかな風味を是非お楽しみ下さい。

※旬の館には、10月初めくらいから出荷予定です。

皮は薄く青みが強い

小ぶりで身が締まって硬い

極早生ならではの濃い緑色の果皮と橙色の果肉のコントラストが鮮やか！

酸味が強めで甘酸っぱい！

ちなみに・・・・

10月下旬頃～12月上旬頃に出荷されるみかんを「早生」、11月下旬から12月中旬頃に出荷されるみかんを「中生（なかて）」、12月下旬から2月頃に出荷されるみかんを「晩生（おくて）」といいます。

おすすめ レシピ

トウモロコシの炊き込みごはん

出展／JA広報通信 2022.8月号より　茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」オーナーシェフ　永井智一（ながい・ともかず）

材料（4人分）

米	400g
鶏ガラスープ	400ml
トウモロコシ	1本
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

(1) 米を研ぎ、ざるにあげておく（20分）。
(2) 炊飯器に（1）の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
(3) トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる（写真右）。
(4) 炊き上がったら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。

農作業受委託事業作業依頼者募集

JAべっぷ日出に農作業を依頼してみませんか？

JAべっぷ日出の「地域貢献事業」として農作業の労力確保及び耕作放棄地の減少を目的として農作業委託をお引き受けします。

○委託農作業

- 耕起作業
- 畦畔草管理
- 除草剤散布作業
- その他
- 圃場内草刈作業
- 稲収穫作業
- 運搬作業

○作業依頼の申込方法

所定の申込書に必要事項を記入して
最寄のＪＡへご提出下さい
※但し、圃場条件等によりお断りする場合もあります

○作業実施期間

随時受付中

○作業順位

基本的には先着順ですが、作業内容等により
順位が代わる場合があります

○その他

作業内容・料金等相談をお受け致します

お問合せ先　営農企画経済課　☎0977-72-2218
担　当：平　野　080-2737-8676（携帯）

地元産大豆と米や麦を使って　ご家庭用の味噌を手づくりしませんか？

毎年多くの組合員の方々に味噌づくりでご利用いただいています。５～８人くらいのグループでお申し込みください。
１グループあたりの利用料等は下記のとおりです。（※新規申込の際は組合員の加入が必要です。）

利用期間	10月から3月まで（日・祝日を除く）
受付開始	9月中旬から（前年度までご利用の代表者には案内状をお送りいたします）
施設場所	JAべっぷ日出　農産物加工場内（速見郡日出町川崎2-868-8）
施設利用料	２２,０００円（１グループ）
材料費	大豆・塩・麹菌等　48,000円～95,000円（1グループ）※持ち込み分は差し引きます。
別途資材費	樽、ビニール袋等
作業日数	３～４日程度
出来上り量	約２２０kg～４３０kg

その他ご不明な点は下記までお問い合わせください

お問合せ先　JAべっぷ日出　農産物加工場
☎0977-72-2912

皆様のカボスを必要としています！

カボスについては「つぶらなカボス」をはじめとする飲料用ジュースが爆発的な人気商品になりました。しかし現在、それに伴い、原料用カボスが不足状態になっています。カボスの知名度ＵＰ、さらなるヒット商品の開発のためにも皆様のカボスが必要です。ぜひ、カボスの出荷のご協力をお願い致します。

募集期間	９月１日～１０月末日まで
受付 荷受場所	ＪＡべっぷ日出　柑橘野菜選果場（速見郡日出町３５４３－４） 土・日・祝日を除く平日９時～１６時
荷受規格等について	・サイズ指定はありません。腐敗果を除く病害虫被害が軽微なもの ・１回の出荷希望数量１００kg以上にてお願い致します。
必要事項	農協の通帳、通帳用印鑑が必要です。（かぼす精算金を振込むため）

かぼす買取価格等については右記までお問い合わせ下さい。　お問合せ先　柑橘野菜選果場　☎0977-72-2251

移動店舗車 SUNSUN 運行スケジュール

ご意見ご要望等ございましたらお気軽にお申し付け下さい。

※当日の交通事情により、到着時間が多少前後することがありますのでご了承ください。
来店客数の状況により、巡回先を変更する場合がありますのでご了承ください。

9月

営業場所	営業日時		営業場所	営業日時	
大神購買センター	1日（木）	9:30～12:00 13:00～14:30	旧豊岡駅前出張所	2日（金）	9:30～12:00 13:00～14:30
	5日（月）			6日（火）	
	8日（木）	9:30～12:00		9日（金）	
	12日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30		13日（火）	
	15日（木）			16日（金）	
	22日（木）	9:30～12:00		20日（火）	
	26日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30		27日（火）	
	29日（木）			30日（金）	
真那井公民館	8日（木）	13:30～14:30	赤松セブンイレブン	28日（水）	10:00～11:30
大神漁港	22日（木）				

10月

営業場所	営業日時		営業場所	営業日時	
大神購買センター	3日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30	旧豊岡駅前出張所	4日（火）	9:30～12:00 13:00～14:30
	6日（木）			7日（金）	
	13日（木）	9:30～12:00		11日（火）	
	17日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30		14日（金）	
	20日（木）			18日（火）	
	24日（月）			21日（金）	
	27日（木）	9:30～12:00		25日（火）	
	31日（月）	9:30～12:00 13:00～14:30		28日（金）	
真那井公民館	13日（木）	13:30～14:30	赤松セブンイレブン	26日（水）	10:00～11:30
大神漁港	27日（木）				

主な取扱業務

- ○当座性貯金の入金・出金
- ○定期貯金（通帳式定期・総合口座通帳）の受入
- ○定期積金の掛込
- ○通帳記帳・繰越
- ○事故届受付（通帳・証書・カード・印鑑に限る）等
- ○各種税金・公共料金のお支払い
- ○為替振込（現金の場合は１０万円まで）

出金の場合は、通帳と印鑑をご持参下さい。

各種無料相談会のご案内

ローン相談会

© よりぞう

住宅ローン・マイカーローン・教育ローン・フリーローンなど、何でもご相談下さい。

別府石垣支店

※4月より土曜のみの開催となりました。

毎週土曜日開催（祝祭日は除く）

開始時間　10:00 ～ 15:00

開 催 日　カレンダーの○の日

※事前予約の必要はありません
※JAのイベントなどにより開催できない日があります。右記のカレンダーでご確認下さい。

2022年9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	③
4	5	6	7	8	9	⑩
11	12	13	14	14	16	⑰
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日出支店

今月の開催日

9月17日（土）

10:00 ～ 15:00

※事前予約の必要はありません

毎月 好評開催中！

法　律　要予約

今月の開催日

9/22（木）

本　店 15:00 ～ 16:00
日出支店 13:30 ～ 14:30

※毎回本店、日出支店にて開設

税　務　要予約

今月の開催日

9/13（火）

本　店 10:00～

※毎回第2火曜日に本店にて開設

年　金　※予約必要無し

今月の開催日

9/14（水）

日出支店 13:00 ～ 15:00

※毎回開設支店が変わります。

※法律・税務の無料相談会は、当組合にお取引がある方のみご利用いただけます。

組合員の皆さまへお知らせ　～組合員資格の確認について～

いつも当ＪＡをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
組合員の皆さまに組合員資格について組合加入当時よりご変更がないかご確認をお願い致します。

❶ 氏名・住所の変更のあった方

❷ 正組合員から准組合員への資格変更

□農業を辞められた方　□１年のうち３０日以上農業に従事しなくなった方　□農業経営を辞めた法人

❸ 准組合員から正組合員への資格変更

□農業を始めた方　□１年のうち３０日以上農業に従事する方　□農業経営を始めた法人

❹ その他の変更

□相続による名義変更が必要な方
□農業を辞めた方で農用地利用集積計画にもとづき利用権を設定し、農用地利用改善事業実施団体の構成員となっている方

上記に該当する組合員の方はお手数ですが、ご本人確認のできる書類（運転免許証、健康保険証等）及び印鑑、出資証券（旧）をお持ちになり最寄りの当ＪＡ窓口までお申し出下さい。

※組合員資格につきましては当ＪＡ定款第１２条による。

【お問合せ先】
ＪＡべっぷ日出　企画総務課
TEL：0977−66−8777

女性組織だより

女性組織役員会を開催しました！

７月に入り、ようやく本部、地区共に新旧顔合わせの役員会を開催し、親睦を深めることができました。

各地区の役員会では、別府地区は別府市農林水産課の方を交え、１０月の農業祭と１１月の「全国育樹祭」出店に向けて話し合いました。開催が肌寒い時期になるので温まるものをと思案しています。

令和４年度第２回女性組織役員会

日出地区　役員会

日出地区は、恒例の盆踊り大会は中止となりましたが、秋の産業文化祭は開催される予定です。今年こそは、地元農産物を使用した自慢の加工品を出店出来る事を期待しています。

会議数日後、コロナ感染は終息するどころか、あっという間に過去最高の感染者数に驚くばかりです。４回目のワクチン接種も始まり、暑さで体が参ってしまいますが、水分補給をしっかりと取り、この夏を乗り切って従来の通りの活動が行えることを願います。

福祉センターだより

グラディ ほっとパル

「ほっとパル」の七夕！

8月に入り、いよいよ夏も後半戦。コロナ渦で外出行事等が行えていませんが、「ほっとパル」では７月に短冊に願い事を書いたり、七夕飾りを作ったりしました。少人数ずつですが、玄関前で七夕飾りと一緒に記念撮影を行いました。

座りっぱなしになっていませんか？

座ること自体が悪いわけではなく座りすぎることが問題です！

運動は身体にいいと言う事は誰もが知っていますが「座りすぎは身体に悪い」ということはまだまだ広く知れ渡っていません。しかしさまざまな研究で 1日８時間以上座っている人は罹患リスクや死亡リスクが高まるというデータが多くみつかっています。

あなたは動けてる!? 座りっぱなしリスクチェックリスト

1. テレビの視聴時間が長い（1日に 3時間以上）
2. 移動手段は車がメインだ
3. 電車やバスに乗るときは、一目散に空席に座ってしまう
4. 毎日、7時間以上のデスクワークをしている
5. PCやスマートフォンにさわっている時間が長い
6. 身体を動かさない趣味や、友人とのおしゃべりで長い時間を過ごすことがある

上記に複数チェックが入る場合は、“座りっぱなし”度が高く、後々健康に与えるリスクも上がるかもしれません…。実際には、長時間労働だけが座り時間を多くする要素ではないものの、一般的な日本人のライフスタイルは座っているシーンが非常に多いと考えられます。加えて、日本の文化背景として、立っていること自体にどこかネガティブな印象もあるような気がします。体育の時間も体育座りをする習慣は、きちんとした印象を与えますが、健康という視点で考えるとどうでしょうか。

足には全身の 7割におよぶ筋肉が集中しています。これらの筋肉は、30分動かないだけでも血流が滞り、代謝を下げていきます。その結果、糖や脂肪の分解がうまくいかなくなり、血圧や血糖値に影響を与え、のちに生活習慣病などリスクの高い病気を誘引する可能性があります

座りっぱなしを解消し、足から健康を保つためには、どうすればよいのでしょうか？足のケアというと第 2の心臓ともいわれるふくらはぎを刺激して血流を改善させる方法もよく聞きます。できれば３０分に一度は椅子から立ち上がり筋肉への刺激を与えることを行いましょう。ふくらはぎはたしかに重要。ですが、太ももに人の身体で最も大きな筋肉があることも忘れてはいけません。太ももの大腿四頭筋を刺激するのも大切です。

簡単にできるスクワット運動

① 足を肩幅ぐらいに開き、まっすぐ立つ。バランスのとりにくい人は椅子やデスクなどの端をつかむ。

② そのまま座るようにゆっくりと腰をおろす。無理せずおろせるところまでで OK。このとき、膝がつま先よりも前に出ないよう注意する。

その他、座ったままできるかかと上げ運動もプラスしてふくらはぎに刺激をくわえる。

パズル？頭の体操　出題●ニコリ

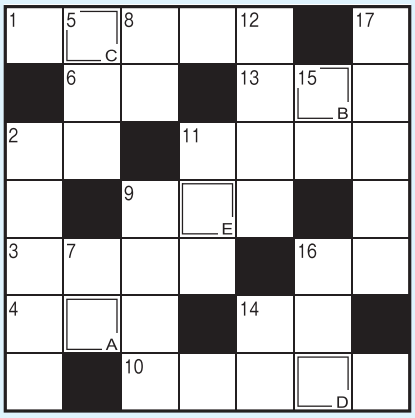
二重マスの文字をＡ～Ｅの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

1　女郎花と書く秋の七草。同じ――科の植物にオトコエシというのもあります
2　頭隠して――隠さず
3　すいっちょんと鳴く虫
4　インフレのときに上がります
6　贈答品に付けます
9　風が吹くともうかるかも
10　フェルメールの代表作『真珠の――の少女』
11　店の中に他の客はいません
13　薬の――は徐々に表れた
14　紙を燃やすと残ります
16　10を3回掛け合わせると

タテのカギ

2　令和4年9月23日は――の日。国民の祝日です
5　秋は稲や栗、ブドウなどいろいろな作物が――を迎える季節です
7　竹や梅と並んでめでたい植物
8　幸水や豊水が広く作られています
9『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
11　節約のために――簿を付け始めた
12　楽団の前でタクトを振ります
14　お彼岸には掃除に行って手を合わせる人が増えます
15　ピンチなんです！
16　長く続けると足がしびれることも
17　――コーヒー、――フットボール



応　募　方　法

下記必要事項を記入し最寄りの本支店へお持ちいただくか、はがき、ＷＥＢ専用応募フォームよりご応募下さい。

ＷＥＢ専用応募フォーム➡
https://bh-ja.com/pages/208/

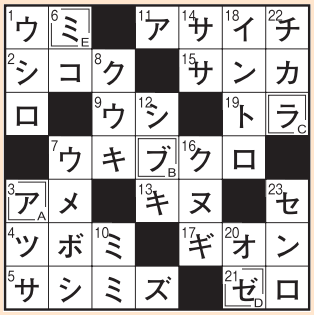
【必要事項】
○こたえ
○〒住所
○お名前（ふりがな）
※ペンネームご希望の方はペンネーム
○年齢
○身近なでき事　ご意見・ご感想

【はがき宛先】
〒879-8688
別府市大字鶴見45番地の3
ＪＡべっぷ日出　クイズ係

賞品　正解者の中から7名の方に直売所「旬の館」の商品券1,000円分をプレゼント！（当選者は11月号に掲載させていただきます。）

締め切り　10月7日（金）（消印有効）

7月号の答えと当選者



7月号の正解は「アブラゼミ」でした。

木付　カズさん
小石　政敏さん
園田　昌子さん
そらまめさん
タカちゃんさん
てんてんさん
としちゃんさん

投稿大募集！
おたよりはもちろん、俳句、川柳、写真、イラストなどの投稿も募集しています！上記の宛先へお送り下さい。

※提供される個人情報は、当ＪＡの個人情報保護方針に基づいてお取り扱いいたします。
なお、寄せられた出来事、話題は本誌で紹介させていただくことがありますのでご了承下さい。

お便り紹介

★ 近所の方から、野菜を頂いて助かっています。ありがとうございます。（91歳）

★ 孫5人、ひ孫7人が時々遊びに来てくれるのを楽しみに、今日も元気でいます。（90歳）

★ 今年のタマネギの出来が悪く、収穫もいつもの年より少なかった。（72歳）

★ 初めて新そばの時期にそば打ちに豊後高田まで行って来ました。見ると聞くとは大違いで、何もが目新しく緊張しましたが、持って帰ったそば麺を見て、妻からプロみたいとほめられ息子にも、息子の嫁にも「おいしかったからまた行って来て」とほめられ、今うきうきの気分です。（67歳）

★ 「旬の館チョイス」のレシピを毎回楽しみにしています!!　今夜は早速かぼちゃとベーコンのチーズ焼きを作ります。（61歳）

★ 今年は梅雨が早くあけ、毎日暑い日が続きますが、夏バテしないように自家野菜で乗り切ります。（61歳）

農業者年金がさらに便利になります！

～より加入しやすく・生活設計に応じた年金受給～

ポイント 1

令和４年１月から

若い農業者が加入しやすいよう保険料が引き下げられます

（35歳未満の方は、月額１万円から加入できます）

ポイント 2

令和４年４月から

農業者年金の受給開始時期の選択肢が広がります

（年金の受給開始時期を、ご自身で選択できます）
農業者老齢年金：65歳以上75歳未満
特例付加年金：65歳以上（年齢上限なし）

ポイント 3

令和４年５月から

農業者年金の加入可能年齢が引き上げられます

（60歳以上65歳未満の方も加入できます）

農業者年金のラジオ CM
収録現場動画をご覧いただけます！

『節税編』

詳しくは… 農業者年金基金 検索

https://www.nounen.go.jp

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業委員会かＪＡまたは農業者年金基金にお問合せ下さい。

JAべっぷ日出　2022年（令和４年）９月号　No.73

発行／べっぷ日出農業協同組合
〒874-8688　大分県別府市大字鶴見45番地の３
TEL：0977-66-8777（代）　FAX：0977-66-1229