



みりよく 満点



JA 東西しらかわの情報を発信するコミュニティ誌

「その土地で採れた季節のものを
食べることが健康に良い」

しんどふじ
“身土不二”

身土不二とは「身と土、二つにあらず」、
つまり人間の体と人間が暮らす土地は
一体で、切っても切れない関係にある
という言葉です。

2019年最後のイベント

冬祭り&

みりよく満点物語 棚倉店

年末大売出し

12月21(土) 22(日)

冬の人気イベント

- 味噌すくい 1回 200円
- お茶詰め放題 1回 1000円
- みかん詰め放題 1回 500円

※人気イベント、限定商品等売切れの際はご了承ください



その他各種お買い得商品や限定販売、焼き物販売等もごぞいます。

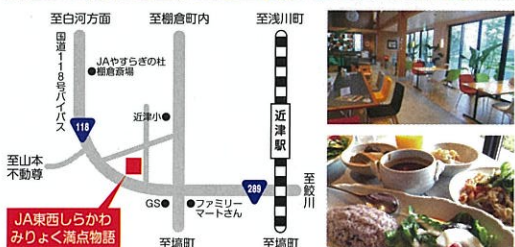


イベント開催時間 9時30分～15時 営業時間 9時30分～18時
JA東西しらかわ 農産物直売所 みりよく満点物語 TEL 0247-33-1212

17時よりイルミネーション点灯中!



TEL. 0247-33-1212
福島県東白川郡棚倉町大字下山本字
愛宕平15番地1
営業時間 / 9:30～18:00
定休日 / 毎月第3火曜日



TEL. 0247-23-0831
福島県東白川郡棚倉町大字下山本字
愛宕平15番地1
営業時間 / ランチ11:00～15:00
ディナー17:30～20:00
定休日 / 毎週火曜日



TEL. 0248-42-4143
福島県西白河郡矢吹町八幡町643番地
営業時間 / 9:30～18:00
定休日 / 毎月第3火曜日



TEL. 0247-46-2405
福島県東白川郡矢祭町大字関岡字小坂56
営業時間 / 9:30～18:00
定休日 / 毎月第3火曜日



山ぼうし おしゃれなレシピをご紹介します!!



彩り野菜と果実の"ちらし寿司"

材料

■ 酢飯

- ・ご飯(炊きたて・硬めに炊いたもの) 2.5合
- ・寿司酢 大さじ2~3
- ・オリーブオイル 大さじ1

■ サラダ

- ・さつまいも小1個
- ・かぶ小1/2個
- ・ごぼう1/2本
- ・ブロッコリー4房
- ・カリフラワー4房
- ・みかん1個
- ・りんご1/2個
- ・大根5cm
- ・にんじん5cm
- ・たまねぎ 適量
- ・トマト1個
- ・レタス 適量
- ・水菜 適量
- ・ほうれん草 適量
- ・干し芋 適量
- ・イチゴ2個
- ・キウイフルーツ1個

■ ドレッシング

- ・米油(オリーブオイルでもOK)120cc
- ・米酢40cc
- ・たまねぎ(すりおろし)1/2個
- ・りんご(すりおろし)1/2個
- ・レモン汁小さじ1
- ・砂糖 少々
- ・塩こしょう 少々

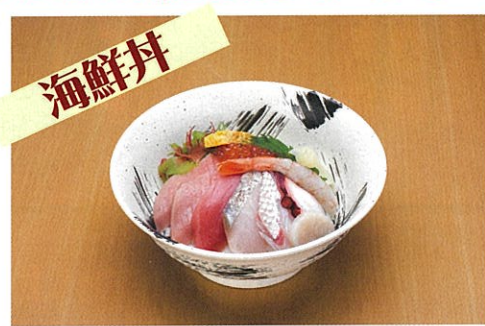
作り方

1. 炊き立てのご飯をボウルに入れ、寿司酢、オリーブオイルを入れて混ぜる。
2. さつまいもは1口大に切り、ホイルに包み180℃のオーブンで焼き、1時間程度冷ます。
3. かぶは55℃の湯に10分漬けた後、水にさらして水気を切り(又は茹で)、8等分に串切りする。
4. ごぼうは5cmの長さに切り、素揚げにする。ブロッコリー、カリフラワーは茹でる。
5. みかんは皮をむき1房ごとに分け、りんごはスライスして、それぞれフライパンで熱し、軽く焦げ目をつける。
6. 大根、にんじん、たまねぎ、トマト、レタス、水菜、ほうれん草、干し芋、イチゴ、キウイフルーツは食べやすい大きさに切る。
7. ドレッシング用のりんご(すりおろし)をレンジで1~2分程度加熱したら、その他の調味料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。
8. 1を大皿に盛り、上に2~6の野菜、果物を盛り付け、7をかけたら完成。

「山ぼうし」の絶品ランチメニュー!



1,680円(税込)



1,530円(税込)



ランチメニューは、バイキング・ドリンクバー付!

年末年始の営業時間について

12/29 (日) 通常営業

農産物直売所「みりよく満点物語」各3店舗 9:30~18:00
旬彩レストラン「山ぼうし」11:00~15:00、17:30~20:00

12/31 (火) ~ 1/4 (土) 休業

農産物直売所「みりよく満点物語」各3店舗 休業
旬彩レストラン「山ぼうし」休業

12/30 (月) 年末営業

農産物直売所「みりよく満点物語」各3店舗 9:30~15:00
旬彩レストラン「山ぼうし」11:00~15:00

1/5 (日) ~ 通常営業

農産物直売所「みりよく満点物語」各3店舗 9:30~18:00
旬彩レストラン「山ぼうし」11:00~15:00、17:30~20:00

JAネットマイカーローン

変動金利
年**1.70%**
～年**3.2%**(保証料込み)

- 金利引下条件
 - JAIに給与振込ご指定の方(新規含む) ▲0.2%
 - JACカードご契約の方(新規契約を含む) ▲0.1%
 - 公共料口座振替1件以上の方(新規契約を含む) ▲0.1%
 - インターネットからのお申込みの方 ▲0.1%
- 金利引下幅
 - ▲0.2%
 - ▲0.1%
 - ▲0.1%
 - ▲0.1%

24時間・365日受付



仮申込みはこちらから→

ja-netloan.jp/guides/mycar/0700

商品概要

お使いみち	自動車・バイク・除雪機購入(新車・中古車)の購入、購入に付帯する諸費用、車検・修理費用、運転免許の取得資金、車庫建設資金(建設費が100万円以内のもの)、自動車共済掛金に必要な資金、他金融機関等から借入中の自動車資金の借換資金	担保	原則として不要です。
ご利用いただける方	お借入時年齢が満18歳以上75歳未満で、最終返済時の年齢が満80歳未満の方	ご返済方法	元利均等返済(毎月返済とボーナス返済の併用可)
お借入期間	6か月以上10年以内	事務取扱手数料	最大1,000円(消費税別)
お借入限度額	1,000万円以内	保証	三菱UFJニコス株式会社の保証をご利用いただけます。原則として保証人は不要です。
お借入利率	上記記載の金利は、お借入当初のみに適用されるものです。お借入後の利率は、基準日(4月1日、10月1日)の各JAの基準金利(パーソナルプライムレート)により、年2回の見直しを行います。	ご用意いただく書類	①資金使途に関する書類 お見込み書(写)、契約書(写) ②所得に関する書類 お勤めの方/農業者の方/源泉徴収票、所得証明書または住民税決定通知書 お自営業の方/納税証明書および確定申告書(写) ③ご本人であることを確認する書類/運転免許証、健康保険被保険者証、住民票(家族全員記載のもの)等

※ローンのご利用は、JA協会の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。※店頭にてご返済額の試算を承っております。※ローンの申し込み内容については、店頭にて説明書をお見せしております。※なお、審査の結果によっては、ご希望に沿えない場合があります。※本ローンを利用中に、繰上返済を行う場合や返済条件等を変更する場合は、別途JA協会の手数料が必要な場合があります。

JAネット教育ローン

変動金利
年**1.80%**
～年**3.2%**(保証料込み)

- 金利引下条件
 - JAIに給与振込ご指定の方(新規含む) ▲0.2%
 - JACカードご契約の方(新規契約を含む) ▲0.1%
 - 公共料口座振替1件以上の方(新規契約を含む) ▲0.1%
- 金利引下幅
 - ▲0.2%
 - ▲0.1%
 - ▲0.1%

24時間・365日受付



仮申込みはこちらから→

ja-netloan.jp/guides/kyoiku/0700

商品概要

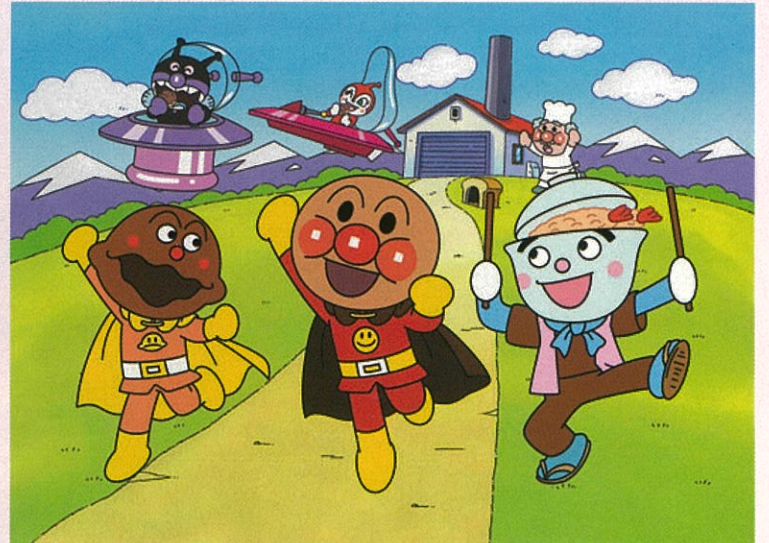
お使いみち	入学金・授業料(高校・高専・短大・大学・専修学校・各種学校)の他に施設費など、学校へ納入する資金および就学のためのアパート等入居費用にご利用いただけます。	担保	原則として不要です。
ご利用いただける方	お借入時年齢が満20歳以上65歳未満で、最終返済時の年齢が満72歳未満の方	ご返済方法	元利均等返済(毎月返済とボーナス返済の併用可)
お借入期間	振替期間を含め最長15年以内(在学期間+9年)	事務取扱手数料	最大1,000円(消費税別)
お借入限度額	1,000万円以内	保証	三菱UFJニコス株式会社の保証をご利用いただけます。原則として保証人は不要です。
お借入利率	上記記載の金利は、お借入当初のみに適用されるものです。お借入後の利率は、基準日(4月1日、10月1日)の各JAの基準金利(パーソナルプライムレート)により、年2回の見直しを行います。	ご用意いただく書類	①合格通知書または在学証明書 ②所得に関する書類 お勤めの方/農業者の方/源泉徴収票、所得証明書または住民税決定通知書 お自営業の方/納税証明書および確定申告書(写) ③ご本人であることを確認する書類/運転免許証、健康保険被保険者証、住民票(家族全員記載のもの)等

※ローンのご利用は、JA協会の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。※店頭にてご返済額の試算を承っております。※ローンの申し込み内容については、店頭にて説明書をお見せしております。※なお、審査の結果によっては、ご希望に沿えない場合があります。※本ローンを利用中に、繰上返済を行う場合や返済条件等を変更する場合は、別途JA協会の手数料が必要な場合があります。

それいけ! アンパンマン ショー

JA 共済プレゼンツ

「ばいきんまんのお手伝い大作戦」



© やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

日時

12/21 土

1回目 11:00 ~
2回目 14:00 ~

※ショーの内容が変更になる場合があります

場所

JA東西しらかわ 本店

住所: 福島県東白川郡棚倉町大字流字中豊 8

※お問い合わせはお近くの支店窓口または下記の電話番号までご連絡ください。

本店 共済部 : 0247-57-5926

観覧無料

JA 東西しらかわの組合員になりませんか?

JAは、組合員が主人公の組織として、組合員が力を合わせて、みんなの願いを叶える組織です。組合員になって、地域で暮らす協同組合の仲間として、JAの事業を利用してみませんか?

○組合員になるための資格

・JA東西しらかわの地区内に住所があり、JAの事業を利用したり、活動に参加できる方。

○組合員のメリット

・当JAの各事業で、組合員だけの特別なサービスが受けられます。

* 低金利各種ローンの融資 * 各種充実した共済保障の加入

* 厚生病院利用者の優遇 など

○よくあるご質問

Q. 組合員にならないとJAは利用できないの?

A. 組合員以外の方でもJAを利用できますが、上記のような組合員としてのメリットを受けることができません。

Q. 組合員は誰でもなれるの?

A. 農家の方はもちろん、農家以外の方も組合員になることができます。JA東西しらかわの地区内に住んでいる方、組合員の家族としてJAを利用している方、勤め先がJA管内の方等は、JAに出資することで組合員になることができます。組合員には正組合員と准組合員があります。

Step 1 最寄りの支店で組合員加入申込書へ必要事項を記入します。

Step 2 JAでの資格要件確認後、書面による通知が届きます。

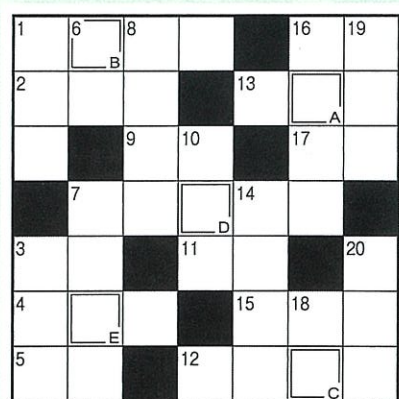
Step 3 出資金を払い込みます。

Step 4 あなたも今日からJA東西しらかわの組合員です。

クイズ クロスワード

Q. 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?

●出題: ニコリ



タテのカギ

- 1 役者が観客に見せるもの
- 3 卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- 6 ドラマの——地を見学しに行った
- 7 ポラの卵巣から作る珍味
- 8 ヒエやアワ、キビなどのこと
- 10 自分の目では見ることができない範囲
- 14 鍋料理の締めにするもの
- 16 阿彌陀如来が居るとされる所
- 18 中敷きを入れると履きやすくなること
- 19 京都市内の道は——の目のようだと いわれます
- 20 知多半島、渥美半島がある県

ヨコのカギ

- 1 桃の節句に付きものの飲み物
- 2 水をくんで運ぶのに適した容器
- 3 流れ星が横切る所
- 4 雲の切れ間から——が差す
- 5 栄養があっておいしい物のこと
- 7 両親と未婚の子どもで構成されます背中とお尻の間
- 11 陸・海・——
- 12 ONとOFFを切り替える装置
- 13 白歯の別名です
- 15 周囲が——の手を差し伸べた
- 16 12時から23時の終わりまで
- 17 エビネやサギソウもこの仲間

正解した方の中から抽選で6名様に

みりよく満点物語、山ぼうしで使える

「レインボー商品券」

をプレゼント!

※当選者発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご応募頂いた方の個人情報(目的以外には)使用いたしません。

応募方法

★クイズの答え
○○○○○

★郵便番号

★住所

★氏名・年齢

★電話番号

★「コミュニティ誌」を読んだ感想とJAに対するご意見・ご感想を記入ください。



※官製ハガキに、必要事項を記入しお送り下さい。

応募締切: 2020年1月22日(水)【当日消印有効】