

かがやき

2020

7

No.233

今月の表紙 滝川渓谷(矢祭町)

特集

P2~3 熱中症予防策

- 04 かがやきNEWS
- 06 みりよく満点農業者
- 07 営農ナビ
- 12 ひと
- 14 根岸シェフによる今月の一品
- 20 みんなの広場
- 22 インフォメーション
- 24 みりよく満点物語

JAは子どもたちへの食農教育を応援しています





熱中症を予防して元気な夏を!!



熱中症とは?

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 冷やした水分、塩分補給 	<ul style="list-style-type: none"> 症状が改善すれば受診の必要なし
	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気・吐いた 体がだるい 集中力や判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣類をゆるめ体を冷やす 十分な水分と塩分の補給 	<ul style="list-style-type: none"> 口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害(受答えや会話がおかしい) けいれん 運動障害(普段通りに歩けないなど) 体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 安静 衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす 	<ul style="list-style-type: none"> 急いで救急車を要請

熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック!
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を!
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!



子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- ☐ お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- ☐ 喉の渇きに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- ☐ 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- ☐ 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

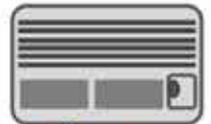
体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

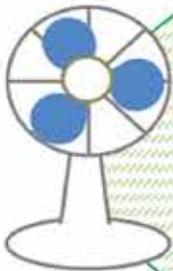
- ☐ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- ☐ のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- ☐ 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- ☐ 世話をする人は、普段と様子が違うと感じたら、ためらわずに医療機関に受診させましょう！

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

※消防庁HPより引用

3

出荷に向け経過良好



意見交換を行う生産者たち

6月26日、J A東西しらかわトマト・きゅうり専門部会中部支部は本店大会議室で、令和2年度トマト・きゅうり出荷会議を開催しました。県南農林事務所、J A全農福島、(株)福島タネセンター、J A職員計42人が参加しました。

県南農林事務所より「トマトについては、4月の気温が低かったが、生育は平年並みである。きゅうりについては、順調な生育となっている」と説明がありました。参加した生産者は、熱心に耳を傾けていました。

4

良品質を追求して



出荷規格などについて協議する部会員たち

6月26日、J A東西しらかわトマト専門部会西部支部は西部営農センター中畑集荷場で、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1部・2部に分けてトマト目揃会を開催しました。部会員をはじめ各関係機関、取引市場、J A職員約30人が参加しました。

県南農林事務所からこれから発生しやすい病害虫への防除の呼びかけ、市場からは出荷規格の確認やコロナウイルスの関係でパックや袋売りの需要が高まってきたなどの情報交換を行い、今年度もより良いトマトの出荷に繋がる目揃会となりました。

1

米贈呈で学生支援



学生に米を贈呈した組合長ら

6月9日、J A福島さくら、J A夢みなみ、J A東西しらかわの3 J Aは、J A管内で生産された米831袋(1袋2kg)を郡山市の日本大学工学部と奥羽大学に贈呈しました。

新型コロナウイルスの影響でアルバイトの収入が減少し、経済的な不安を抱える学生を対象としております。

この支援は、J Aグループ福島の取り組みの一環となっております。

2

朝採りきゅうりに取り組む



出荷規格などを説明する根本庸一支部長

6月15日、J A東西しらかわきゅうり専門部会中部支部は表郷集荷場にて朝採りきゅうり説明会を開催し、部会員、J A職員計14人が参加しました。

昨年度から中部支部で作付けを開始した朝採りきゅうりを、今年度より部会員全員に取り組みを進めていく方針を決定しました。

根本支部長は「昨年実施した経過について、評価が高く、詰めるのもだいぶ楽になった。新鮮なきゅうりを全国に届けられるように、部会員全員に広めていきたい」と挨拶をしました。

6

利用者に寄り添った満足いただけるサービスを



研修に取り組むJA職員たち

JA東西しらかわいきいき福祉センターは、介護福祉士、ヘルパーによるご自宅への訪問介護サービスや介護用ベットなどの貸出を行っており、最良のサービス提供できるように日々学習会を開催し、自己研鑽に努めております。

6月19日に実施した研修会では、ご利用者の介護認定度合や住宅環境に応じた「おむつ交換」「車いす移乗」など互いに意見交換しながら実施しました。

介護でお悩みの際は、JA東西しらかわいきいき福祉センターにいつでもご相談ください。

5

まもなく出荷最盛期



生育状況を観察する部会員たち

6月18日、JA東西しらかわミニトマト生産部会西部支部は、生産者圃場にて県南農林事務所を招き、現地指導会を開催しました。

県南農林事務所より、ミニトマトの生育状況や栽培管理・販売情勢についての説明がなされました。

今後、出荷最盛期を迎えるにあたり、病害虫対策や圃場管理、品質向上と収量アップに向けての指導が行われました。また部会員同士が気温や日照時間・雨量などの対策について確認するなど、互いに生産意欲を高めました。

7

代理店連絡協議会会長に緑川幸紀さん

令和2年度自動車・自賠責共済代理店連絡協議会総会が新型コロナウイルス感染症の影響により書面決議にて行われました。優績代理店表彰、令和元年度事業報告及び令和2年度の役員及び事業計画が承認されました。新役員・表彰者は下記の通り。

新役員(敬省略)	会長	緑川自動車整備工場	緑川 幸紀
	副会長	笹川自動車整備工場	笹川 正一
	副会長	ガレージヨシナリ	吉成 賢司
	役員	(有)武鉾自動車工業	白井 秀昭
	役員	深谷自動車整備工場	深谷 直哉
	役員	赤坂自動車整備工場	赤坂 孝男

優績代理店表彰(敬省略)

自動車共済の部	最優秀賞	佐藤自動車整備工場	佐藤 仲男
	優秀賞	(有)田谷自動車整備工場	田谷 賢一
	優秀賞	ガレージヨシナリ	吉成 賢司
	優秀賞	加藤ホンダモーター	加藤 一郎
自賠責共済の部	最優秀賞	(有)田谷自動車整備工場	田谷 賢一
	優秀賞	(有)武鉾自動車工業	白井 秀昭
	優秀賞	佐藤自動車整備工場	佐藤 仲男
	優秀賞	ガレージヨシナリ	吉成 賢司
	優秀賞	花栄自動車	遠藤 栄



石川 いしかわ

清美さん きよみ
雪未さん きよみ

「棚倉町大梅」



きゅうり ……… 10a

自分の思いをきゅうりに注ぎたい

昨年の空梅雨と比較すると雨量がとても多く感じられる7月上旬。水稻や蔬菜の管理が忙しくなる時期ですが、雨の影響で作業が妨げられています。そんな曇天を吹きとばすような元気で取材を受けてくれたのは、棚倉町に住む石川さんご夫婦です。

今年からきゅうりの栽培に取り組み、面積は10aを経営しています。奥様と二人ではじめて、毎日意見を出し合いながら管理をしています。今年の生育は良好で、初出荷もしました。

きゅうりを始めたきっかけは、「地元の前輩農家が多く、色々な話を聞いていくうちにきゅうりを栽培しようと思いました。現状農業者が少なくなっている中で、地域農業を活気付けていけたら良いなと思います」と話してくれました。

石川さんは日々技術を磨こうと、先輩農家の圃場に足を運び勉強しています。先輩方も石川さんの圃場に顔を出して指導してくれているそうです。

6月中旬に雹が降り、石川さんのきゅうり圃場は被害を受けました。「自然災害がこんな怖いと思った事はありません

んでした。自分が丹精込めて管理している圃場が荒らされる事なんて想像出来なかった」と少し肩を落とした様子で語ってくれました。しかし、今回の経験が自分自身の糧となり、前向きに捉えることで、今後に繋がったそうです。

石川さんは、「本当に先輩方には感謝しています。色々教えてもらい、楽しく栽培しています。農業は自分のペースで出来るから、自分には合っています。農業に情熱をもっていきますので、全力をきゅうりに注いで、先輩方に恩返しをしたいと思います」と話してくれました。趣味は「農業」と言うほど熱中しているそうです。情熱を注いでこれからも美しいきゅうりを栽培してください。



次は「西部地区」を
予定しています。

キャベツの栽培について

キャベツは、春まきして夏から秋に収穫するやや緑の濃い夏秋キャベツ、夏まきして晩秋から冬にかけて収穫する球が締まって甘みがある冬キャベツ(寒玉とも呼ばれる)、秋まきして翌春に収穫する内部まで黄緑色を帯びてみずみずしく味のよい春系キャベツに分けられます。

栽培カレンダー



●：種まき ×：植え付け ■：収穫 ※詳しい作型は品種ごとにご確認ください。



1. 畑の準備

【成分量 (kg/10a)】

	チッソ	リンサン	カリ
元肥	15～17	15～17	15～17
追肥	8～10		8～10

定植の2週間以上前に苦土石灰を全面散布して耕し、1週間前に堆肥と元肥を施して再度耕します。定植は深植えを避けます。追肥は定植3週間後および結球が始まる前の2回行います。



2. 植え付け

箱まきでは深さ1cmのU字溝を8cm間隔で作り、1粒ずつ1cm間隔でまきます。ポット(7cm前後)にまく場合は直径3cmで深さ1cmの穴を作り、3～4粒をお互いに離してまきます。5mm程度の覆土後にたっぷり水やりします。箱まきでは発芽するまで新聞紙をかけておきます。



3. 育苗管理

3～5日ほどで発芽します。箱まきでは葉が込み合わないよう間引きして、本葉2枚程度になったらポットに移植します。ポットまきでは1週間ほどで2本立ちに間引きし、本葉2枚になる頃に1本立ちにします。



4. 病害虫

キャベツは害虫が多く、シンクイムシ、ヨトウムシ、コナガ、アオムシなどがつきやすいので、見つけ次第捕殺するか、殺虫剤を散布し防除します。

秋作では根こぶ病、黒腐病、軟腐病が発生しやすい。



5. 収穫

収穫期は生育がそろいやすく、結球したものから若採りしていきます。



キャベツ

私をご紹介します！



西部営農センター
柳沼 弘道
(営農指導担当)



お待たせいたしました!

～プレゼントやご自分へのご褒美にいかがですか～

★ご入場にはパスポート(税込1,000円)が必要となります。
 ★詳しくはお近くの営農センター・支店までお問合せください。
 ★当日券もご用意しておりますので皆様のお越しをお待ちしております!

Jewelry Fair 2020

ふれあいジュエリー展

組合員の皆様へ

MO-1 健康ジュエリー



一般医療機器



MO-1+シリーズとは
 健康に対する関心度は年々増加し、人々の考え方・暮らし方も健康志向へとシフトしてきています。そんな健康志向の人々に向け、健康増進を目的に開発されました。MO-1+シリーズは、健康に毎日を楽しむ人々をサポートするジュエリーです。

最新鋭機器「血管美人」を使った体験コーナー

指先(左手薬指)の毛細血管および、その血流を観察する特殊顕微鏡で、採血・穿刺などの有痛行為なしで毛細血管の状態を観察できるシステムです。病院やエステなど幅広い分野で取り入れられています。



《血管美人》

JA 東西しらかわ特別企画



0.3ct ダイヤペンダント
 税込¥173,800
 (本体価格¥158,000)

太陽の光に例えられるマベ・パール。近年は手に入れるのが難しく、希少価値が上がっています。その品格から皇室の方にもご愛用されています。きめ細やかな虹色の神秘的な輝きは、日本女性の奥ゆかしさを引き出してくれます。

マベ・パール
 税込¥132,000～
 (本体価格¥120,000～)



花珠パールセット
 7.0～7.5mm 税込¥187,000
 (本体価格¥170,000)



グレーパールセット
 7.0～7.5mm 税込¥176,000
 (本体価格¥160,000)

アフターサービス ジュエリークリニック

ジュエリーが蘇ります!

お手持ちのジュエリーでお困りのものや
 修理・クリーニングご希望のものをご持参ください。

- ◆ジュエリークリーニング
- ◆指輪サイズ直し(±2サイズ以内)
- ◆ネックレス修理(チェーン切れ等)

●商品はお預かりさせていただきます。

※指輪のサイズ直し ±3サイズ以上、その他有料のものや、場合によっては修理できないものもございます。



ゆがみ・変形・小キズ・全体の汚れ等、専門の職人がお手持ちの品を新品仕上りします。

バッグコレクション

カジュアルからエレガンスまで豊富に取り揃えております。



日時 8月6日(木) 16:00～18:00 [受付終了]
 8月7日(金) 10:00～18:00 [受付終了]
 8月8日(土) 10:00～15:00 [受付終了]

会場 JA 東西しらかわ 本店 2F 特設会場

お問い合わせ 西部営農センター TEL.0248-42-4142
 中部営農センター TEL.0248-32-3511
 東部営農センター TEL.0247-43-1141

ご来場者特典

- 1 ご来場時間ピットリ賞
《ケーキセット券》
- 2 お買上げ粗品
- 3 お買上げ抽選会
- 4 10万円(税込)以上、ご購入のお客様に「旬彩レストラン ぼうし」のお食事券1,000円分をプレゼント。

特別提供品



※ご来場時、会場にて引換券と交換してお渡しさせていただきます。

※本チラシに掲載の価格は、JA全農希望小売価格です。 ※写真はイメージです。

(株)JA ライフクリエイティブ福島

JA東西しらかわ

オンワード商事 株式会社

旬の味便り

食卓で、月に一度のごちそうを!

JAオリジナル頒布会2020

「JAオリジナル頒布会」はJA選りすぐりの旬の味覚を月1回、ご自宅までお届けする食材宅配サービスです。ちょっと贅沢なおいしさを、いつもの食卓でお楽しみ頂けます。コロナウイルスの影響で外食が難しいなか、おうちで“**プチ贅沢**”をしてみませんか?



商品内容

- 月替わり商品 **6** アイテム
- 通年商品 **30** アイテム
- プレミアム商品 **9** アイテム
- イベント商品 **18** アイテム

合計**159**品目の中から毎月お好みの商品をお選び下さい。

今年は新たに北海道スイーツも追加されました!!



通年商品 長崎県産 さつま豚角煮まんじゅう



2021年5月お届け 十勝ブラウンスイス乳プリン

お届け期間

令和2年10月～令和4年2月末の17ヶ月間のなかでご希望の回数お届け致します。ただし、期間中6回以上のお申込みが条件となります。お中元・お歳暮、母の日や父の日等の御遣い物に同じ月に2品以上お申込み頂くことも可能です。

商品のお届け

ご希望の月にご自宅や贈り先様へヤマト宅急便等でお届け致します。なお、便利な「夜間(18～20時頃)配達」や「日曜日配達」のご指定も承ります。**※ただし、配達日・時間のご指定、離島へのお届けは出来ませんので予めご了承下さい。**

価格

月替わり商品・通年商品・イベント商品については …… **3,980**円 (送料・税込)
プレミアム商品については …… **7,960**円 (送料・税込) となります。

お支払方法

現金・当JA口座がお使い頂けます。

お申込み・お問い合わせは
JA東西しらかわ ガス・食材センター
TEL. 0247-23-1355 まで

始めよう！ 健康生活

手軽に健康 《手指体操》

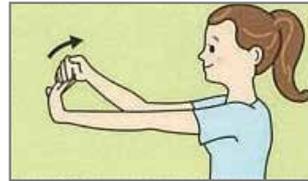
手のひらストレッチでリフレッシュ！

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

家事などの日常の動作に加え、最近はパソコンやスマホを操作する時間も長くなり、手指の筋肉は緊張状態にあるといわれています。手の内側には、東洋医学でいうところの疲労回復、呼吸調節、ストレス解消などと関係の深い経路が流れています。お疲れモードの手と指をストレッチでリフレッシュさせましょう。

今回ご紹介する体操は、固くなった手首を柔らかくし、血行を良くします。夏の冷房の当たりすぎや冷たい飲食物の取り過ぎからくる、むくみも解消。体の前側と後ろ側の両方行うことで、指から手首、腕、肩、首筋まで刺激が伝わり、全身のリフレッシュ効果もあります。手指を反らすときは息を吐きながら行うのがポイントです。

《前後で手のひらをストレッチ》



①左手のひらを前に向けて真っすぐ伸ばします。右手で左手の親指以外の4本の指先を持ち、5～10秒ほどかけて息を吐きながら手前にゆっくり反らせていきます。反対の手でも行います。



②次に左手のひらを前に向けたまま指先を下に向けて、①と同様に息を吐きながら指先を体の方へゆっくりと反らせます。このとき、左腕は伸ばしたままです。反対の手でも行います。



③両手を後ろへ持っていきます。左の手のひらを下に向け、息を吐きながら親指以外の4本の指先を右手で反らします。このとき左腕は伸ばします。反対の手でも行います。

家族の健康

脱水症を予防しましょう

健康科学アドバイザー 福田千晶

人間の体の60～70%は水分でできています。この水分が不足し体調不良になるのが脱水症です。暑くて汗が出ると体から水分が失われ、十分に補給されないと脱水症になります。特に炎天下での農作業などは、気を付けないと危険です。脱水症が起きると、目まいやふらつき、頭痛、吐き気などの症状が現れます。涼しいところで休み、水分を補給します。塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクもお勧めです。もしくは、梅干しと麦茶、塩飴と水などを摂取します。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がもうろうとするなど重症の場合は、医療機関の受診が必要です。脱水症は熱中症の引き金にもなります。また、血液中の水分が減ると、ドロドロになって固まりやすくなります。血の塊が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞、肺で詰まると肺塞栓になります。命に関わる場合もありますから、予防が大

切です。脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と一緒に塩分なども取らないと体内で水分を保持できません。まず、朝ごはんはしっかり食べて、食事からの水分と栄養、塩分も取っておきます。汗をいっぱいかく作業では、途中で小まめに水分や塩分も補給します。高齢者は体内に保持できる水分が少なくなるので、炎天下など極度に暑い所だけでなく、室内にいても脱水症は起きるので安心はできません。また、暑い場所に慣れていない人も脱水症になりやすいので、屋外作業の新人や運動部の新入生は要注意です。風通しの悪い倉庫や体育館での作業や運動、炎天下に止めた自動車に乗ったときなども、かなり汗をかきますから、事前に水分を補給しておかないといけません。ビールなどアルコールは利尿作用があり排尿量が増え水分を補給はできませんので、大量飲酒は控えて、夕食時や入浴の前後などは麦茶や水などで水分の補給も忘れずに。



こんにちは 塙厚生病院です

よろず紹介

塙厚生病院には、専門分野を得意とする6人の看護師がいます。
 “よろず”というチームを作り様々な分野の情報を持ち寄り、
 場面・事象に対して支援活動をしています。
 6人のプロフィールを紹介します。



患者様やご家族、地域の方に寄り添った看護を提供できるよう、病院の様々な部署や人に働きかけて、病院全体の質向上に取り組んでいます。
 また、地域の皆様の健康づくりのため、出前講座を行い、地域全体の医療・看護の質向上に努めています。

認定看護管理者
青砥 浩子



人工肛門・床ずれ・失禁の3分野を専門としています。
 病気による突然の身体の変化、痛みや不安を持つ方へ寄り添った看護を提供します。
 人に相談しにくい分野ですが、少しでも皆様の力になればと思っております。



皮膚・排泄ケア
認定看護師
白坂 紀子



抗がん薬の治療を受ける患者さんが安全に安心して治療が行われるように努めています。
 長期間に渡る治療中の不安や悩みを軽くするお手伝いをします。



がん化学療法看護
認定看護師
阿部 香居



むくみが気になったことはありませんか？
 少しでも楽に日常生活が過ごせるようお手伝いします。



リンパ浮腫
療法士
舟木 恵美



緩和ケアとは、病気による様々なつらさ（体のつらさ、心のつらさ、生活のつらさなど）を和らげるためのケアです。
 患者さん一人ひとりの意思や生きること・支えることを大切にしています。



緩和ケア
認定看護師
曲山 恵美



正しい手洗い方法、インフルエンザの予防、病院や自宅での感染対策などを管理する仕事をしています。
 今は、新型コロナウイルス感染症が東白川郡や塙厚生病院で発生しても困らないように感染対策を考えています。



感染管理
認定看護師
緑川 裕美



休診のお知らせ(7月)

日	月	火	水	木	金	土
			1 泌尿器科	2	3 整形外科	4
5	6	7	8 泌尿器科 眼科	9	10 整形外科	11 泌尿器科
12	13	14	15 泌尿器科 眼科	16	17 整形外科	18
19	20	21	22 泌尿器科	23	24	25 泌尿器科
26	27	28	29 泌尿器科	30	31 整形外科	

第1、第3土曜日、日曜日、祝日は、休診となります。
 変更になる場合もございますので、ご不明な点は、受付又は各科外来にお尋ね下さい。
 お電話でも結構です。



JA福島厚生連 塙厚生病院

〒963-5493 福島県東白川郡塙町大字塙字大町1-5
 TEL.0247-43-1145 FAX.0247-43-3394



かがやき キッズ



ねもと あやは
根本 彩春ちゃん(0歳4ヶ月)

●お父さん 一樹さん ●お母さん 袖里さん
白河市表郷番沢

たくさん笑って! 元気いっぱい!!

彩春ちゃんは、たくさん笑う笑顔が絶えない女の子です。

まだ生後間もないため、取材を受けてくださったおじいちゃんの三治(さんじ)さんは、初孫ということもあり大変喜ばれていて、「いっぱいミルクを飲んで元気に育てほしい」と話してくれました。

これからもたくさん笑って、ご家族の皆さんを笑顔で包んでくださいね。

自然と料理が 大好き姉妹!!

“待ってましたあ☆”と、元気な声で出迎えてくれた仲よし姉妹。二人とも自然と触れ合うのが大好きです。お料理の腕前も二人で力を合わせれば最高の逸品!

心結ちゃんは町内にあるスポーツ施設で、テニスの名プレイヤーを目指し日々特訓中。

環心ちゃんは愛しいペットのハムスターのお世話をしたり、お父さんのアウトドアにお付き合いすることも。

ときにはけんかもするけれど、「こころ」を大切にしてくれる子に育ててほしいとご両親は願っています。



さとう みゆ
佐藤 心結ちゃん(9歳)
わこ
環心ちゃん(7歳)

●お父さん 公司さん ●お母さん 真菜美さん
矢祭町戸塚

元気満点 人生

埴町東河内

ふじ た しげる
藤田 繁さん フミイさん
(92歳) (92歳)



くよくよしないで生きる!

とても元気な繁さんフミイさんご夫婦。お二人は幼馴染で、結婚して70年以上になります。繁さんは若い頃から農協(旧埴農協)の役員や町の行政に携わる役員などを歴任し、同時に蒔蒾農家を経営していました。繁さんが忙しい時にはフミイさんが、田んぼ・畑などの栽培、管理を行い、機械を使いこなせるほどの腕前になったと笑顔で話をしてくれました。現在は野菜苗作りを行っていて、周囲からの評判も良く、毎年友達が苗を楽しみに待っている程の人気です。長生きの秘訣を聞くと「何でも美味しく食べて、くよくよしない事!!」と大きな声で言ってくれました。どこへ行くのもいつも一緒の本当に仲が良いご夫婦です。これからもまだまだお元気でお過ごしくださいね。



柵倉町福井



我が家の ペット

飼い主

いしい しんじろう
石井 信次郎さん

名前

レオくん (2オ・オス)

犬種

チワワ&マルチーズ ミックス



家族の癒しです!!



今月のレシピ

直売所には彩り鮮やかな夏野菜がたくさん並んでいます。今月のレシピは、夏野菜を大ぶりに切り、香ばしく焼いてさっぱりとしたタレに漬けた料理です。作り立てよりも時間をおくと美味しくなる料理なので、たくさん作り置きしてお召し上がりください。



夏野菜の焼きびたし



材料

～夏野菜お好みで～

〈例〉

- ズッキーニ 緑 1本
- ズッキーニ 黄 1本
- 茄子 1本
- パプリカ 赤 1/2個
- パプリカ 黄 1/2個
- ピーマン 1個
- 中玉トマト 2個
- インゲン 5本
- アスパラ 5本
- 椎茸 2個
- 玉ねぎ 1/2個

(漬け汁)

- 水 300cc
- 醤油 50cc
- みりん 50cc
- 酢 50cc
- ほんだし 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 鷹の爪 1本

材料



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

作り方

1 材料を大ぶりに切る



2 それぞれ焼いていく

～焼き方のポイント～



★ 茄子、ズッキーニ、椎茸は油を多めで



★ 玉ねぎ、パプリカは外側に焦げ目がつくように



★ インゲン、アスパラは高温でさっと香ばしく



★ ピーマンは片面のみ、トマトは皮がはじければOK

3 器に並べる



4 漬け汁を合わせてひと沸かし



5 熱々の漬け汁を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やす

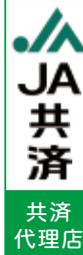
～お好みで～

魚の切り身や鶏胸肉、豚ロース肉など下味を付けて焼いたものを一緒に漬け込むとボリューム満点になります。漬け汁におろし生姜やわさびなどを加えても美味しいです。



JA共済代理店のご紹介

JA共済代理店は、
JAの「自動車共済」・「自賠責共済」の取扱い
をしている自動車整備工場です。



遠藤自動車整備工場



車検整備・钣金・塗装など自動車の事ならなんでも
扱っております。

その他、農機具の修理も承っておりますので、農家
の方もお気軽にご相談下さい。

- ◆代表者 遠藤 竜也
- ◆住所 矢吹町滝八幡183-8
- ◆電話 0248-44-3355



笹川自動車整備工場



自動車の販売・車検・整備・点検・共済を取扱って
おります。お客様のニーズに応えられるよう日々努めて
いきますので、お気軽にご相談、問合せ下さい。

これからもよろしく願いいたします。

- ◆代表者 笹川 正一
- ◆住所 矢吹町中町31
- ◆電話 0248-42-4011



花栄自動車



一般整備・車検整備、钣金塗装、バイク車検・整備、
新・中古車販売などを取扱い、お客様のご要望にお
応え出来るよう日々努力しております。バイク仲間
たちと年に数回、ツーリングを実施しております。一
緒にツーリングを楽しみませんか。

- ◆代表者 遠藤 栄
- ◆住所 棚倉町大字逆川字屋敷37-4
- ◆電話 0247-33-2071

J A から生活習慣病に一時金で備える保障が登場

がん

NEW 身近なリスクにそなえ

糖尿病 慢性じん不全
肝硬変 慢性すい炎

一時金

特定重度疾病共済

一時金

急性心筋梗塞
狭心症
などの心・血管疾患

一時金

脳卒中
などの脳血管疾患

一時金

特定重度疾病共済で保障範囲がこんなに広がります！

(例) 【医療共済】入院日額 10,000円 (入院見舞金無) 【特定重度疾病共済】共済金額 500万円 の場合

Case 1

直腸がんで5日間入院し、腹腔鏡手術をうけた。
退院後、放射線治療と抗がん剤治療のために通院した。

	医療共済のみ	医療共済 + 特定重度疾病共済
がんと診断確定されたとき	保障なし	500万円
入院したとき (5日間)	5万円	5万円
手術をうけたとき (入院中手術)	20万円	20万円
放射線治療をうけたとき (1回につき)*	10万円	10万円
合計	35万円	535万円

一時金があるので
抗がん剤治療にも
備えられるのワ！



*放射線治療共済金は60日に1回を限度とします。

Case 2

3年前に健康診断で血糖値を指摘され、病院に行ったところ、糖尿病と診断された。それ以来、月に1回通院しながら、インスリン治療と内服治療を継続している。

	医療共済のみ	医療共済 + 特定重度疾病共済
インスリン治療 (6か月以上継続した場合)	保障なし	500万円
合計	0円	500万円

長期の通院にも安心



- お支払いには所定の要件があります。
- 「がん」、「心・血管疾患」、「脳血管疾患」および「糖尿病・肝硬変・慢性じん不全・慢性すい炎」に罹患され、所定の状態に該当したときに特定重度疾病共済金をお支払します。
- この共済には、死亡時における保障はありません。
- 特定重度疾病共済金は、各疾病区分につき1回を限度にお支払します。(最大4回)
- 特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合にはご契約は消滅します。
- この共済において対象となる「がん」は、悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。
- がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者が所定の悪性新生物または脳腫瘍と診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。
- がん以外にかかる疾病区分および共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。
- この共済には、解約時の返れい金はありません。

詳しくは、最寄りの支店窓口までお問い合わせください。

表郷支店 0248-32-2135
矢吹中央 0248-42-4141
棚倉支店 0247-33-3141
矢祭支店 0247-46-3145
塙支店 0247-43-0209
鮫川支店 0247-49-3131

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

20073260172

JA東西しらかわ『年金友の会』からのお知らせ

JA東西しらかわ年金友の会会員の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。また、当会の運営につきましては日頃より格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、6月11日に開催されました年金友の会役員会で役員改選及び紹介運動表彰者、今年度の行事予定について協議を行い、下記のとおり決定いたしましたのでお知らせいたします。

本来であれば総会の席で皆様にご周知をするところですが、新型コロナウイルス感染防止対策のため、紙面上でのお知らせとなりますのでご了承いただきますようお願い申し上げます。

《新役員のお知らせ》（※支部順）

会 長 : 鈴木 政夫 (棚倉支部)
副会長 : 吉田 昌明 (矢吹中央支部) 渡辺 勝次郎 (鮫川支部)
支部役員 : 鈴木 庄一 (表郷支部) 田所 敏伸 (矢祭支部)
生方 初男 (埴支部)

《年金受給者紹介運動》（※敬称略）

【団体の部】 棚倉支部
【個人の部】 鈴木 政夫 (棚倉支部) 藤田 三千代 (棚倉支部)

今後の行事開催中止のお知らせ

- 第20回 (2019年度) 年金友の会総会 **中止** 【例年 4月頃開催】
- 第13回 年金友の会ゴルフ大会 **中止** 【例年 5月頃開催】
- 第14回 年金友の会芸能祭 **中止** 【例年 7月頃開催】
- 第20回 年金友の会ゲートボール大会 **中止** 【例年 9月頃開催】
- 年金友の会各支部旅行 **中止**

※上記以外の行事についても、状況により延期・中止となる場合がございますのでご了承願います。

みんなの広場



小林 サエ子さん (白河市関辺)



小室 恵子さん (埴町)



菊池 栄陽子さん (棚倉町)



青砥 安彦さん (矢祭町)



須藤 ハルエさん (棚倉町)

俳句

野菜成る注いだ愛の集大成

大森キヨ子さん (埴町)

散歩する土手にたんぽぽ綿ぼうし

須藤利正さん (棚倉町)

軒先に足げく通うつばめたち

我妻トシ子さん (鮫川村)

トレッキング高柴山や赤躑躅

塩田 和さん (棚倉町)

満点の星空ながめガンバろう

鈴木 敬さん (埴町)

水無月の青田をながめ歩く朝

鈴木由美子さん (白河市表郷)

朝もやにケツケーン鳴く雉の声

増子絹代さん (白河市表郷)

ウイルスにためされてるね知と品性を

八幡文字さん (埴町)

今日はマスクの中に笑顔あり

矢吹由栄さん (鮫川村)

雨の日に母さん恋し「ゲロ」と啼く

奥屋かね子さん (矢吹町)

きやらぶきはレシビ通りで味満点

菊池八重子さん (白河市鬼越)

栗の花風にゆられて匂いたつ

鈴木喜代子さん (埴町)

甘酒は夏バテ知らず母言うて

吉成かずこさん (埴町)

日帰りのお出かけさえも悔しいね

小椋ひろ子さん (矢吹町)

夏休み短くなって孫悲し

芳賀友子さん (矢吹町)

梅雨つづきアオイの花に癒される

吉田孝子さん (鮫川村)

なつかしい友に出会った滝川の里

金澤榮子さん (棚倉町)

サクラランボ幸せの味口いっぱい

丹治とし子さん (棚倉町)

梅雨寒や体も心も前屈み

近藤いつ子さん (埴町)

娘の笑顔梅雨の晴間と重なって

マ〜くん (矢祭町)

七変化紫陽花の花魔術師に

石井久雄さん (埴町)

初夏の思い出昔なつかしラムネ色

加藤千恵子さん (矢祭町)

作品募集中

読者の皆様から、絵手紙・写真・俳句・短歌などの作品を募集致します。
 作品と住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、左記宛先までハガキまたは封書にてお送りいただくか、
 各支店までお持ち下さい。(俳句や短歌は、左のアンケートハガキでも応募いただけます)
 なお、写真応募の際は①タイトル②コメント③撮影日④撮影場所をご記入しEメールアドレスへ投稿ください。

「俳句・短歌・川柳」につきましては、
 応募多数の際には厳選により掲載と
 させていただきます。また、皆様か
 ら頂いた作品は原文通り掲載させて
 いただいております。

短歌

老いたるに働き続くと言われしも認知予防と笑って返す 高橋 治男さん (棚倉町)
 「今年もね」と野菜苗買い求め来る客と笑顔で交わすうれしひととき 高橋 イエさん (棚倉町)
 夜明け前甲高い声で目がさめる五月末のホトトギスの声 高橋 ヨネさん (白河市表郷)
 人が死に人が生まれる輪廻なりについて笑い遊ぶ幼子 藤田 智枝子さん (鮫川村)
 わき見もせずに苦勞に耐えて八十路過ぎ十人の曾孫が宝物 鈴木 三千代さん (埴町)
 昔よりひばりかつこう声きけずコロナ怖くて渡つてこない 中川 敏子さん (白河市関辺)
 国々の大きな不安コロナウイルス知恵しぼり早う消し去れ 石井 克巳さん (棚倉町)
 世の中の変化に対応時流と共に紆余曲折日々生きる 井坂 甲子広さん (埴町)
 ランドセル背おいて帰る子等を待ち草取る振りしてポケットに駄菓子 関根 次子さん (鮫川村)
 新緑の林に真白き山ぼうし心地よき風しばし見とれて 矢吹 トシエさん (鮫川村)
 今夜も凝るマスク作りに肩もこる音に負けじとカエル合唱 菊池 美三江さん (矢祭町)
 目に優し梅雨空に咲く紫陽花の葉に乗り休むがたつむりかな 伊達 久美子さん (棚倉町)
 四元号生きた証はこの棚田早苗輝き父の笑顔か 須藤 富子さん (矢吹町)
 草刈でひと汗かいてダイエットその後ビール水の泡かな 増子 江美子さん (矢祭町)
 早春より主人の枕辺に聞こゆる美声初夏になりつつも今に(羽なり 鈴木 伸美さん (埴町)
 亡き母の白きエプロン青梅の匂い香わし夢の中にも 藤田 泰代さん (棚倉町)
 限りなく翻弄されるインシシに新じゃが芋喰いちぎられてあとかたもなく 鈴木 栄子さん (埴町)

川柳

良妻の手綱さばきて亭主立つ 壊れたの何度乗つても変わらないヘルスメーター
 荒井 伊知老さん (白河市表郷) 蛭田 和子さん (棚倉町)
 雨の音心落ち着く風呂の中 今年も二匹のツバメが巣作り開始ハッピーダンス続く
 斉藤 フミさん (棚倉町) 佐藤 庄衛さん (埴町)
 あべマスク使わずしまい記念品 歓声が響く校庭ホツとする
 近藤 茂男さん (白河市表郷) 片野 ユリ子さん (棚倉町)
 不如帰^{ほととぎす}どの巢に托卵しようかな 森だけに湿原多しまさこ節
 上妻 喜也さん (埴町) 穂積 弘さん (白河市表郷)
 一人では仕事は出来ぬ夫ありて マスク顔知つてる人でも半信半疑
 須藤 茂子さん (棚倉町) 片野 エイ子さん (矢祭町)

✂ キリトリ

「かがやき」へのアンケート

1. 今月号で面白かった、あるいは参考になった記事の番号に○を付けて下さい。(複数回答可)
- ①表紙 ②特集 ③かがやきニュース ④みりよく満点農業者
 ⑤営農ナビ ⑥ひと ⑦グッとライフスタイル ⑧レシピ
 ⑨みんなの広場 ⑩その他

理由

2. JAに対しての意見・要望などを記入して下さい。

3. 最近あなたの周りで起きた出来事があれば教えて下さい。

4. 作品応募【俳句・川柳・短歌 (○で囲んで下さい)】

ご協力ありがとうございました。

✂ キリトリ

応募締切は
7月29日(水)

【送り先】

〒963-5663 福島県東白川郡棚倉町大字流字中豊 88 番地
 JA東西しらかわ『かがやき』係
 E-mail: kikaku-02@touzai7.com

※ご応募いただいた作品は返却致しませんので、予めご了承くださいませようお願いします。

24時間体制で迅速対応

JA齋苑やすらぎの杜



棚倉齋場

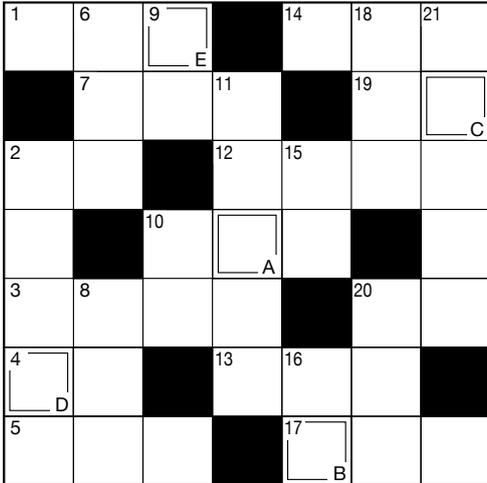


住所: 棚倉町大字塚原上野越91-6
TEL: 0247-33-1059 FAX: 0247-33-2527

矢吹齋場



住所: 矢吹町本町283 TEL: 0248-42-2221



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

- 2 香りのよい葉味の一つ。
ウナギのかば焼きにも振りかけます
- 6 ——は人のためならず
- 8 釣り——と一緒に海に出掛けた
- 9 宣伝などを書いて通行人に配ります
- 10 上(かみ)の反対語
- 11 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- 15 原稿用紙につづることも
- 16 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- 18 イスラム教の礼拝堂のこと
- 20 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- 21 ——を引かれる思いでいとまを告げた

→ ヨコのカギ

- 1 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- 2 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- 3 ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- 4 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- 5 私は——も育ちも東京です
- 7 ツナ、シーザー、海藻といえば
- 10 指先の腹側にある筋模様
- 12 焼き肉のミノ、センマイといえどこの部位?
- 13 携帯電話を自分に向けてパジャ!
- 14 力士が土俵上で取るもの
- 17 泳げない人が腰回りにはめます
- 19 職人さんに握ってもらって食べることも
- 20 まったく派手ではありません

クイズ&アンケートに答えてプレゼント!!

広報誌「かがやき」へのご意見・ご感想をお寄せ下さい。専用はがきに、アンケートの回答と必要事項・クイズの答えを記入し、投函して下さい(切手は不要です)。
※読者アンケートはがきでお寄せいただいた個人情報は、「誌面作りの参考」と「プレゼント当選者の発表・発送」のみに利用します。

抽選で6名様にプレゼント

A賞



ACかりんとろ
1箱

B賞



ACソースやきそば
1箱

はがきの裏面、希望の商品に○を付けてください。
アンケート締切日 7月29日(水) 当日消印有効

6月号答えは『サングラス』でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。
☆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。



差出有効期間
2022年2月
17日まで
切手不要

✂ キリトリ

郵便はがき

9 6 3 - 6 1 9 0

福島県東白川郡棚倉町大字
流字中豊88番地

東西しらかわ農業協同組合
広報誌「かがやき」係 行

✂ キリトリ



氏名	フリガナ	年齢	歳
住所	〒		
電話番号	- -		
クイズの答え		希望商品	A賞・B賞

7月・8月行事予定カレンダー

7月

27^月 第5回理事会
第6回監事会

8月

6^木 宝飾展示会(～8日まで)

来月の総員外務

8月17日(月)、18日(火)、19日(水)です。

詳しい内容につきましては、
総務課までお問い合わせ願います。

和牛子牛セリ 結果について

(単位:頭数・円)

和牛子牛セリ		全農福島県本部	
		県家畜市場 JAグループ	
開設月	性別	頭数	平均価格
6月	雌	358	619,620
	去	449	680,493
	計	807	653,489

前月比【平均価格】雌542百円高、去勢434百円高
全体平均469百円高
前年同月比【平均価格】▲1,151百円

編集後記

行政等のイベントが軒並み中止となっ
ていますね。今年は少し寂しい夏となりそ
うですが、これを活かして何かに没頭するの
も良いかもしれませんね。

森

令和2年度 第4回理事会提出議案

と き：令和2年6月26日(金)

ところ：本店 第1会議室

- 第1号議案 令和元年度決算監事監査の回答について
- 第2号議案 令和2年度理事の報酬額並びに支払方法について
- 第3号議案 役員賠償責任保険の加入について
- 第4号議案 2020ディスクロージャー誌の作成について
- 第5号議案 コンプライアンスマニュアルの一部改正について
- 第6号議案 就業規則の一部改正について
- 第7号議案 農産物検査業務規程の一部改正について
- 第8号議案 令和2年度夏季手当の支給について

※議案は全て原案通り承認されました

令和2年度 第4回監事会提出議案

と き：令和2年6月26日(金)

ところ：本店 検査監査室

- 第1号議案 令和2年度監事研修について

※議案は全て原案通り承認されました

令和2年度 第5回監事会提出議案

と き：令和2年6月26日(金)

ところ：本店 検査監査室

- 第1号議案 令和元年度決算監事監査回答書の取扱いについて

※議案は全て原案通り承認されました

「いきいき福祉センター」ヘルパー募集!!(登録)

- いきいき福祉センターでは訪問介護員(登録)を募集しています。

- ◆募集条件：介護福祉士または初任者研修修了者(旧2級)、
普通自動車免許
- ◆募集人員：若干名
- ◆時 給：介護福祉士 → 1,200円 ※その他処遇改善
ヘルパー → 1,060円 加算あり

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

連絡先: ☎0247-33-2556 担当:樋口、生田目

私たちのなかま (2020年6月30日現在)

- 組合員数 9,809人 (26) ●組合員戸数 8,126戸 (26)
- 正組合員数 5,775人(△10) ●正組合員戸数 5,103戸(△6)
- 准組合員数 4,034人(36) ●准組合員戸数 3,023戸(32)

※()内は前年度比



かなり売れてます!! 「THE MILK初搾り」



暑さも厳しくなる時期となり、ミルク工房には「涼」と「美味しさ」を求めてたくさんのお客様にご利用頂いております。今年は5月中旬に福島のテレビ番組内にて「THE MILK初搾り」が紹介されたのをきっかけに連日多くのお客様にご来店頂いており、今までにないほど大好評となっております。

低温殺菌で丁寧に時間をかけて作る「初搾り」牛乳は、生乳のような風味と甘み、スッキリとしたのどごしが特徴で時間の経過とともにクリーム分と液体が分離します。このクリームが美味しさの証！適切な殺菌工程を経た、たんぱく質が豊富な牛乳となっております。

生乳本来の美味しさと恵みをぜひお楽しみください。

山ぼうしスタッフ一同心よりお待ちしております。

- 200ml 180円(税込)
- 900ml 680円(税込)

ザクザク食感がクセになる♪手作り「アメリカンクッキー」

小腹がすいた時、午後のおやつなどに最適な手作りクッキーが新登場!!ザクザク食感が楽しく甘さもちょうど良い「アメリカンクッキー」。三種類の味の中でも人気なのが「ホワイトチョコココナッツアーモンド」。ホワイトチョコとココナッツの甘さが女性客を虜にしており、みりよく満点スタッフも一押しのおクッキーとなっております。

この他にも、猫を型取った「ころにゃんクッキー」、気まぐれに味が変わる「マフィン」などおやつやちょっとしたお土産にも最適な商品を揃えておりますので、みりよく満点物語「棚倉店」にお越しの際はぜひミルク工房にお立ち寄りください。

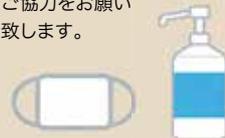


- 「アメリカンクッキー」各種 100円(税込)
- 「ころにゃんクッキー」1袋 100円(税込)
- 「きまぐれマフィン」各種 190円(税込)

【みりよく満点物語 棚倉店 7月ミニイベント情報】

- 10～11日(金・土) 静岡県産お茶詰め販売
- 18日(土) みそ特別販売
- 23(木)～25(土) 店舗下屋での焼き物販売など(天候により一部変更あり)

店舗へお越しの際は、マスクの着用、入店前の手指の消毒など感染予防へのご協力をお願い致します。



満点の日!

毎月10日はお楽しみ抽選会(棚倉店)
8月10日(月)

お値引商品やプレゼント企画など、ちょっとお得な一日!
是非、お誘いあわせの上、ご来店くださいませ。

JA 東西しらかわ 農産物直売所 みりよく満点物語

営業時間… ●直売所・ミルク工房 9:30～18:00
●旬彩レストラン「山ぼうし」 11:00～15:00 / 17:30～20:00(予約制)

定休日…毎月第3火曜日 旬彩レストラン「山ぼうし」…毎週火曜日

〒963-5683 福島県東白川郡棚倉町大字下山本字愛宕平15-1

直売所 TEL(0247)33-1212 FAX(0247)33-3770 レストラン TEL(0247)23-0831

