

農協のあるべき姿へ



《改革と挑戦》

特集

P2~3 第3回園芸振興大会を開催

P4~5 令和3年度定期人事異動

- 08 みりよく満点農業者
- 09 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

コロナ禍に負けず、健闘称える



2月22日、本店2階大会議室にて「第3回園芸振興大会」を開きました。手指の消毒やソーシャルディスタンスなど新型コロナウイルス感染防止対策を徹底した上で、生産者、JA役員ら約70人が参加しました。

冒頭、薄葉組合長は「今年度はコロナ禍でありながらも、園芸については利益が確保できた。農畜産物の輸入が大幅に減少し、国内産の需要が高まったことが1つの要因であると思う。現在、秋冬野菜が最盛期ないしは出荷終盤を迎えているが、さらに利益を積み上げてもらいたい。今後も良いものを出荷し、単価を向上させ、出荷量を増加させていき、有利販売に繋がってほしい」とあいさつしました。

園芸協議会長の根本庸一さんは「令和2年度はコロナ禍により販売促進が行えず、PRが不十分であった。コロナウイルスを考慮した新たな活動展開が必要になる。また天候不順により農作物に影響を及ぼした。安全・安心な農畜産物を消費者に届けるため、組合員・営農指導員が手を取りあって頑張っていこう」と1年を振り返り、令和3年度の抱負を述べました。

記念講演では、福島県農業総合センターの高倉慎氏を講師に迎え「農薬の適正使用と効果的な病害虫防除」についての説明がなされました。

また令和2年産生産拡大・技術部門において、輝かしい成績を残した生産者には表彰状と記念品を贈呈しました。



挨拶をする根本会長

令和2年度 優良生産者

【西部地区】

生産拡大部門

野崎 榮尚 (矢吹町)

生産技術部門

伊藤 勇二 (矢吹町)

【中部地区】

生産拡大部門

吾妻 文男 (白河市関辺)

生産技術部門

須藤 芳浩 (棚倉町)

【東部地区】

生産拡大部門

藤田 貞夫 (埴町)

生産技術部門

(有)そらの社 (矢祭町)

表彰を受ける優良生産者ら



定期人事異動のお知らせ

令和3年度は、新たな協同の創造3か年計画第6次かがやきプランの最終年にあたります。職員一人一人がマネジメントを確立させることで各店舗の活性化を図り、組合員・利用者の皆さまへ更なるサービスの向上に努めてまいります。今年度より営農部に営農企画課を新設し、担い手支援や営農事業改善に特化した体制となり取り組んでまいります。組合員の皆さまのご期待に一層お応えできるJAを目指して、3月1日付で発令されました。

部署名 **氏名** (旧部署)

【令和3年3月1日付】

本店

総務部

総務部企画管理課長

齋須 直人
(経済部購買課長)

総務部企画管理課 (専門職)

松本 典子
(鮫川支店金融課複合涉外担当・専門職)

総務部保全審査課

金沢 真由美
(総務部総務課)

総務部総務課

鈴木 大地
(金融部金融課)

総務部総務課 (臨時)

内田 友里恵
(総務部企画管理課・臨時)

営農部

営農部みりよく満点物語店長

杉山 幸男
(棚倉支店長)

営農部次長兼農産物検査課長

薄葉 正勝
(営農部次長兼営農販売課長
兼農産物検査課長)

営農部営農企画課長

大越 忠道
(営農部畜産センター長・課長待遇)

営農部営農販売課長

沼田 賢一
(営農部営農販売課長補佐)

営農部畜産センター長 (課長待遇)

角田 孝裕
(営農部畜産センター課長補佐)

営農部みりよく満点物語副店長
(課長待遇)

蛭田 紀幸
(営農部みりよく満点物語副店長・
課長補佐待遇)

営農部付(株)JA東西しらかわ
グリーンファーム出向 (課長補佐待遇)

小峰 尚貴
(営農部付(株)JA東西しらかわ
グリーンファーム出向・係長待遇)

営農部営農企画課

永山 雄大
(営農部みりよく満点物語)

営農部営農販売課

乾 恵里香
(経済部購買課)

営農部営農販売課 (臨時)

角田 真優美
(経済部購買課・臨時)

経済部

経済部次長兼購買課長

菊池 伸和
(東部営農センター生活購買担当課長)

経済部購買課物流センター係長

高信 博匡
(矢祭支店共済課涉外担当係長)

経済部購買課物流センター

市川 広美
(矢祭支店購買課)

経済部購買課物流センター (嘱託)

蛭田 吉幸
(鮫川支店購買課・嘱託)

経済部購買課物流センター (臨時)

松下 寿郎
(中部営農センター生活購買担当・臨時)

経済部購買課物流センター (臨時)

鈴木 芳雄
(東部営農センター生活購買担当・臨時)

經濟部購買課（臨時）

内山 美智子

（営農部営農販売課・臨時）

經濟部購買課物流センター（臨時）

蛭田 裕貴

（東部営農センター生活購買担当・臨時）

經濟部購買課物流センター（臨時）

蛭田 朋也

（東部営農センター生活購買担当・臨時）

金融部

金融部長

岩谷 明彦

（表郷支店長）

金融部金融課長

我妻 英樹

（金融部金融課長兼融資課長）

金融部融資課長

鈴木 豊和

（金融部融資課長補佐）

金融部金融課係長

大川原 女美

（表郷支店共済課係長）

金融部融資課

藤田 健人

（表郷支店金融課）

金融部金融課（嘱託）

芳賀 由美子

（棚倉支店金融課・嘱託）

共済部

共済部長

鈴木 和宏

（共済部長兼金融部長）

共済部事務課長

内野 秀美

（共済部事務課長補佐）

共済部企画推進課長兼渉外トレーナー

片野 博美

（共済部企画推進課長補佐
兼渉外トレーナー）

共済部事務課係長

坂口 睦美

（矢吹中央支店共済課渉外担当係長）

共済部事務課（嘱託）

奥村 香織

（中部営農センター生活購買課・嘱託）

西部営農センター

西部営農センター営農販売担当（専門職）

藤田 賢治郎

（西部営農センター経済総合渉外担当
・専門職）

西部営農センター営農経済渉外
担当課長補佐兼営農総合指導員

斉藤 文彦

（西部営農センター営農指導担当係長
兼営農総合指導員）

西部営農センター営農指導担当（嘱託）

三村 聖子

（西部営農センター営農販売担当・嘱託）

中部営農センター

中部営農センター次長
兼生活購買担当課長

我妻 玉枝

（中部営農センター生活購買担当課長）

中部営農センター営農経済渉外
担当課長補佐兼営農総合指導員

鈴木 真

（中部営農センター営農指導担当課長
補佐兼営農総合指導員）

東部営農センター

東部営農センター長

青木 光一

（東部営農センター長
兼営農指導担当課長）

東部営農センター生活購買担当課長

我妻 美恵子

（営農部みりよく満点物語店長）

東部営農センター営農指導担当課長
兼営農総合指導員

佐藤 剛

（東部営農センター営農指導担当）

東部営農センター生活購買担当係長

羽田 順子

（矢吹中央支店金融課複合渉外
担当係長）

東部営農センター営農経済渉外担当
兼営農総合指導員

深谷 博晃

（東部営農センター営農指導担当
兼営農総合指導員）

表郷支店

表郷支店長

井戸 沼謙一

（鮫川支店長）

表郷支店共済課係長

生田 目 瑠美

（共済部事務課係長）

【ページについて】

表郷支店共済課渉外担当

下山田 亮太
(金融部融資課)

表郷支店共済課渉外担当

高橋 大也
(表郷支店共済課)

表郷支店共済課

鈴木 絵美子
(西部営農センター生活購買担当)

矢吹中央支店

矢吹中央支店共済課渉外担当課長補佐

野崎 史吉
(塙支店共済課渉外担当課長補佐)

矢吹中央支店共済課渉外担当

藤田 佳子
(総務部企画管理課)

矢吹中央支店金融課

水戸 幸穂
(矢吹中央支店共済課渉外担当)

矢吹中央支店金融課

古川 裕望
(営農部営農販売課)

棚倉支店

棚倉支店長

片野 平
(矢祭支店長兼購買課長)

棚倉支店共済課渉外担当係長

松本 絵美
(棚倉支店共済課渉外担当)

棚倉支店共済課渉外担当

寺島 祐太
(総務部保全審査課)

棚倉支店共済課渉外担当

藤田 怜奈
(塙支店金融課複合渉外担当)

棚倉支店金融課(嘱託)

前場 恵美
(矢吹中央支店金融課・嘱託)

棚倉支店金融課複合渉外担当(嘱託)

江面 千佳
(矢吹中央支店金融課・嘱託)

矢祭支店

矢祭支店長兼購買課長

大寺 睦子
(塙支店長)

矢祭支店購買課(嘱託)

佐川 久美子
(東部営農センター生活購買担当・嘱託)

矢祭支店金融課(嘱託)

佐藤 史恵
(鮫川支店金融課・嘱託)

矢祭支店金融課(嘱託)

青砥 智美
(塙支店金融課・嘱託)

矢祭支店共済課渉外担当(嘱託)

小林 聖弥
(矢祭支店共済課・嘱託)

矢祭支店金融課(臨時)

高橋 恵美
(矢祭支店購買課・臨時)

塙支店

塙支店長

佐藤 匡彦
(総務部次長兼企画管理課長)

塙支店金融課複合渉外担当

角田 佳代子
(東部営農センター生活購買担当)

塙支店共済課渉外担当

鈴木 貴博
(棚倉支店金融課複合渉外担当)

塙支店共済課

和田 尚子
(共済部事務課)

塙支店金融課(嘱託)

本田 恵美子
(矢祭支店金融課・嘱託)

鮫川支店

鮫川支店長兼購買課長

小松 文
(共済部次長兼事務課長
兼企画推進課長)

鮫川支店共済課長補佐

鈴木 貴代美
(鮫川支店共済課係長)

鮫川支店金融課

白木 成美
(金融部金融課)

鮫川支店金融課複合渉外担当

高原 春香
(鮫川支店金融課)

鮫川支店金融課(嘱託)

深澤 早苗
(表郷支店金融課複合渉外担当・嘱託)

鮫川支店共済課(臨時)

内野 律子
(棚倉支店共済課・臨時)



SDGsをもっと知ろう!

前回からご紹介しているSDGs。皆さん何の略称か覚えていますか??
そうです!

SDGs・・・Sustainable Development Goalsの略称で、和訳すると『持続可能な開発目標』のことですよ!

2030年までに達成すべき17の目標と169のターゲットを掲げていることをお話ししましたよね!! 今回はSDGsが掲げる17の目標についてご紹介します。

- 1. 貧困をなくそう
- 2. 飢餓をゼロ
- 3. すべての人に健康と福祉を
- 4. 質の高い教育をみんなに
- 5. ジェンダー平等を実現しよう
- 6. 安全な水とトイレを世界中に
- 7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8. 働きがいも経済成長も
- 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10. 人や国の不平等をなくそう
- 11. 住み続けられるまちづくりを
- 12. つくる責任 つかう責任
- 13. 気候変動に具体的な対応を
- 14. 海の豊かさを守ろう
- 15. 陸の豊かさも守ろう
- 16. 平和と公正をすべての人に
- 17. パートナーシップで目標を達成しよう

これがSDGsの掲げる17の目標です!!

この目標を達成するために、169のターゲットが存在します。目標を見ただけでは分かりづらいですよ…

次回からは、JA事業がSDGsの目標にどのように関与しているのかをご説明いたします!

鈴木 すずき

一徳さん かずのり
光枝さん みつえ

「矢祭町東館」

きゅうり …… 8a
いちご …… 5a
水稲 …… 54a

夫婦二人で手を取り合って

春の陽気を肌で感じ始めた2月下旬のこと。矢祭町の鈴木さんご夫妻の元を訪ねました。一徳さんは、18歳の時から兼業農家として農業に携わり、今年で53年になります。現在は年間を通して「キュウリ・いちご・ニラ・水稲」と多品目を栽培しています。イチゴの品種は去年まで、「とちおとめ」と「ふくはる香」を半分ずつ作付けしていたそうですが、「ふくはる香」の人氣が高く、今年は「ふくはる香」に品種を絞ったとのこと。

一徳さんは、職場を退所後に専業農家に転身しました。働きながら水稲をメインに栽培・管理をしていましたが、やはり大変だったそうです。現在は、奥さんの光枝さんが専業農家であったため、夫婦二人で協力しながら作業しているとのこと。

出荷は主に直売所が主とのことですが、きゅうりは当JAにも出荷頂いております。直売所では、イチゴだけでなく光枝さんの作る加工品（漬物等）も大変人気であり、一部の方は直接ご自宅に買いに来る方もいるそうです。

農業をやってみて、大変なことを聞いて

みると、「農業が大好きで毎日楽しく作業している」とおっしゃっていました。また、離れて暮らしている息子さん家族に、多い時で1週間に1回作物を送ることもあり、お礼の電話や動画でお孫さん達の写真を見ることができるとても嬉しいとの事でした。

一徳さんの趣味は、オーディオ機器の自作ということで現在も昔自作したもので音楽を聴いているそうです。また、お二人とも旅行が好きということですが、今年はコロナウイルスの影響もあり自粛しており、早くコロナウイルスが終息することを願っていました。

これからも、健康第一で楽しく農業を続けていきたいと意気込みを話してくれました。今後もおいしい生産物・加工食品を作り続けていきたいと思えます。



次は「中部地区」を
予定しています。

ゴボウの栽培について

ゴボウはキク科の直根類の野菜です。食物繊維が豊富なヘルシー野菜で、ダイエットが注目される現代では、食品として重要な位置を占めるようになってきました。

栽培カレンダー

作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
タネまき												
追肥												
収穫												

【土づくり】

ゴボウは、可食部である根の長さが1m以上になる品種もあるので、できるだけ土を深く耕し、苦土石灰を10m²当たり2,000g施し、ゴボウの長さの深さまで耕します。

1. タネまき

タネまきは、4～5月が適期です。植え場所に幅40～50cmの畝を立て、株間10～15cmとって1カ所に6～7粒のタネをまきます。ゴボウのタネは発芽しにくいので、あらかじめ1晩水に浸けておくと発芽の揃いがよくなります。さらに、覆土は薄くして、たっぷりと水やりします。

2. 水やり

タネが発芽するまでは、乾かさないように水やりします。発芽後は、土が乾いたら十分に水やりしましょう。

3. 間引き・土寄せ

本葉1～2枚のころに間引いて、2本立ちにします。間引きが終わったら、軽く土寄せしましょう。

本葉3～4枚のころに1本立ちにし、また土寄せしておきます。さらに本葉5～6枚のころにも、株元へ土寄せしておきましょう。

4. 収穫

葉が枯れ始める12月ごろが収穫適期ですが、10月下旬から掘り始めができ、3月まで収穫可能です。



ゴボウ

私をご紹介します！



中部営農センター
金澤 達典
(営農指導担当)



始めよう！ 健康生活

手軽に健康 《手指体操》

指の曲げ伸ばしで
心身の調子をチェック

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

指の曲げ伸ばしは日常生活の中で幾度となく行う動作。何気なくではなく、しっかり指に意識を向けることで筋肉や神経へ働きかける刺激も変わります。単純な体操ですので、できれば声に出して数えながら行ってください。何かと慌ただしい4月、おそろかになりがちな自分自身へのケア。短時間で良いので体と声に意識を向ける時間を持つように心がけましょう。曲げたとき、伸ばしたときに痛みはないか、指は冷たいか温かいが、声のトーンはどうか、呼吸が浅くなっていないか、など。この体操を通して心身の調子をチェック！

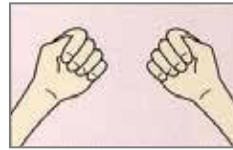
《親指の位置を変えて刺激を入れる》



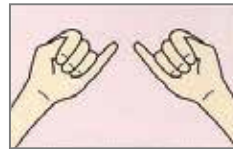
①両手のひらをしっかり広げます。



②親指から順に1本ずつ曲げていきます。伸ばしている指は、意識してしっかり伸ばします。



③5本の指を曲げたら、その状態で1度軽く力を入れます。



④小指から1本ずつ伸ばしていきます。①から④の動きを5回繰り返します。2回目からは声に出して、「イチ、ニ、サン・・・」または「親指、人差し指、中指・・・」と数えながら行います。

ポイント

自分のペースで構わないので、体操を味わうような気持ちで行います。

家族の健康

高齢者の自動車運転

健康科学アドバイザー 福田千晶

わが国では、75歳以上の人の3割以上が運転免許証を保有し、特に農業従事者では、自家用車やトラクターなどの運転をする高齢者も多いと思われます。しかし、自動車運転に必要な能力は加齢により変化します。運転の技能は個人差が大きく、また、加齢による変化にも個人差があります。さらに、加齢による変化は通常は徐々に出現するため、本人は自覚しにくいことがあります。自動車は、便利な乗り物ですが、使い方によっては人の命を奪う「走る凶器」にもなります。ですから、運転の可否の判断を本人の希望だけに任せるのは心配されます。運転は、目的地までの経路を考え、周囲の様子を目や耳からの情報で察知し、様々な判断をします。走行中は前方を見ながら、バックミラーで後方の状況を確認、同時に速度などの計器類を見ます。状況に合わせてアクセルやブレーキを踏みなが

らハンドル操作をします。こうした運転に必要な瞬時の判断と複合的な動作が、高齢者は苦手です。視力低下や視野の狭窄、聴力低下、記憶力低下、判断力の低下、筋力低下、四肢の



感覚が鈍くなるなど、さまざまな能力が加齢によって低下します。高齢になると心臓病、高血圧や血糖値異常などの病気を有する人も増えます。そのため、頭がボーっとする、目まいがする、イライラする、眠くなるなどが運転中に出現すれば、交通違反や事故の危険も増すわけです。高齢者の運転は、悪天候の日や体調不良の日を避け、慣れた道だけを走り、車選びも格好良さより、運転しやすさと安全性で選んでください。そして、運転時に危険を感じるようになったり、同乗した家族や仲間から「運転は危ない」と忠告されたら、早めに運転免許を返上する勇気も必要です。

健康に関する耳より情報

塙厚生病院
リハビリテーション科 理学療法士
福島県体育協会認定アスレティックトレーナー
櫻村 孝憲

■ 腰痛は長引く!?

腰痛の有訴者数は男性で1位、女性で2位となりかなり発生頻度の高い症状(1)の一つです。原因が特定できる腰痛は全体の15%程度であり、原因のわからない腰痛が85%もあります。

原因の特定できる腰痛には骨・筋肉・椎間板などによる障害(腰椎圧迫骨折、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、筋・筋膜性疼痛等)や、内臓や血管の病気(尿路結石、腎盂腎炎、急性膵炎、大動脈解離、腹部大動脈瘤等)、さらに心因性などが挙げられます。

痛みが長引く要因の一つに恐怖-回避モデルというものがあります。レントゲンなどの検査画像上悪い部分を強調した情報や、もう治らない、生涯付き合っていかなければならないなどの情報が入ることで、症状に対して悪い感情が生まれます。これにより、悲観的な解釈となり痛みに対しての不安や恐怖感が強くなります。痛みが出ないように生活を送る(過剰な回避行動)ことで、身体の機能異常や抑うつ傾向を強め、さらに痛みに対しての不安や恐怖を高めてしまいます。この悪循環を回避するためには正しい情報を理解することが重要となります。正しい情報を理解することで、痛みに対する過剰な不安や恐怖感を取り除き、正しい思考や行動がとれるようになり快復に向かうことができるようになります。

自分の腰痛が原因が特定できる腰痛なのか、そうでないのかを個人で判断することは難しいことかと思えます。自分の身体を知るためにも、腰痛のある方は一度病院を受診して検査を受けることをお勧めします。

■ 少し腰が痛いと思ったら… ストレッチをしよう!!



事務仕事で疲れたら…
反りましょう!



立ち仕事で疲れたら…
かがみましょう!



横の筋肉が痛くなったら…
横に伸ばしましょう!

お問い合わせ先 塙厚生病院 TEL: 0247-43-1145 リハビリテーション科 櫻村まで

身体に違和感のある方はぜひ塙厚生病院の受診をお願いします。

休診のお知らせ(3月)

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

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

すてきな笑顔の 仲良し姉弟!!



なかがわさい あい な
中川西 愛那ちゃん(10歳)(中)

かな と
叶翔くん(8歳)(右)

すず な
鈴那ちゃん(6歳)(左)

●お父さん 健太さん ●お母さん 香央里さん
鯉川村赤坂東野

運動神経抜群の愛那ちゃんはバスケの練習を一生懸命頑張っています。弟の叶翔くんは生き物が大好きです。知識が豊富で生き物の事ならなん何でも知っていて歩く図鑑のようです。春から小学生になる鈴那ちゃんはランドセルを背負う日を心待ちにしています。そしてお姉ちゃんお兄ちゃん達に負けじと、そろばんを頑張っています。喧嘩もするけど仲良しの3人です。

ご両親からは、これからも何事にもチャレンジする事を大切にして欲しいです。そして引き続きママのお手伝いもよろしくお願ひします。

成長が楽しみ! いつも 仲良しな兄弟3人!!

来隼君はサッカー・自転車・なわとびが得意で面倒見が良い優しいお兄ちゃん。

廉凰君は3才年上のお兄ちゃんといつも一緒に遊ぶ活発な男の子。

2人は5か月になる末っ子の莉麻ちゃんのこと大好き!! 莉麻ちゃんのことを笑わせたり面倒見がいい2人です。寝るときは莉麻ちゃんの隣を巡って争奪戦だとか。

莉麻ちゃんもお兄ちゃんたちのことが大好きでいつもニコニコしています。

そんな仲良しな兄弟3人のことをお父さんお母さんはこれからの成長が楽しみです!! と話してくれました。



みどりかわ らいと
緑川 来隼くん(7歳)(左)

れお
廉凰くん(4歳)(右)

りま
莉麻ちゃん(5ヶ月)(中)

●お父さん 将樹さん ●お母さん 弘美さん
棚倉町下手沢

元気満点 人生

白河市表郷金山
こばやし しげこ
小林 成子さん (68歳)



たくさんの趣味と ボランティア活動!!

今回ご紹介するのは、踊りや手芸など、たくさんの趣味をお持ちの小林成子さんです。成子さんは東京都で生まれ育ち、26歳の時に表郷へ移り住みました。当初は知人もいなかったため、多くの苦労をされたそうですが、持ち前の明るさで美容室を経営しながら3人のお子さんを育て上げました。趣味は阿波踊り、日本舞踊、花架拳、JA女性部で手芸を行うなど多岐に渡っています。中でも成子さんが所属する阿波踊りグループ「びゃっこい連」ではボランティア活動の功績を称え、県社会福祉協議会から表彰を受けるなど精力的に活動を行っています。

今後もコロナに負けず活動を続けたいと話して下さった成子さん、これからもたくさん活躍して元気にお過ごし下さい。



埴町湯岐



我が家の ペット

飼い主

いし い こういち
石井 功一さん

名前

チー子ちゃん(右)
(2才・メス)

犬種

柴犬ミックス

クリちゃん(左)
(10才・メス)

キャッチボールが
得意です。



今月のレシピ

今回は普段山ぼうしで提供しているきんぴらをご紹介します。おいしいきんぴらが簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。



「れんこんのきんぴら」



「菊芋のきんぴら」

「れんこんのきんぴら」

材料

れんこん、梅肉、大葉

【タレ】

酒：1、薄口醤油：2、みりん：3の比率

作り方

1. れんこんはスライスし、薄い酢水にくぐらせて水気を切っておく
2. スライスしたレンコンを炒める。油が全体に回り照りが良くなり、その後しんなりするのが目安。火は強火で水分を飛ばしながら炒める。
3. タレを少量いれる。少量加えては煮詰るを2回程度繰り返し、薄味に調整する。
4. 煮詰まったら、粗熱が取れるまで冷ます。
5. 梅肉を加え混ぜ、大葉も加え、出来上がり。

「菊芋のきんぴら」

材料

菊芋、白ごま

【タレ】

酒：1、醤油：2、みりん：3の比率

砂糖またはザラメ…………… 少々
ごま油…………… 少々

作り方

1. スライスした菊芋を炒める。油が全体に回り照りが良くなり、その後しんなりするの目安。火は強火で水分を飛ばしながら炒める。
2. タレを少量いれる。少量加えては煮詰るを3～4回繰り返し全体にタレを絡ませる。
3. 好みで砂糖（ザラメ）を加えて煮るを3回程度繰り返し、色よくなるまで煮ます。
4. 仕上げにごま油を加え、香り付をします。お好みで白ごまをかけて完成です。

※「うどのきんぴら」の作り方は菊芋と同じです。

れんこんのきんぴら



オカヒジキ

【分類】ヒユ科オカヒジキ属

【原産地】日本、中国、欧州南西部

【旬の時期】4~10月ころ

【主な栄養成分】カリウム・カルシウム、マグネシウム、鉄、β-カロテン

プロフィール

見分け方

全体的に緑色が鮮やかで濃い

葉や茎に張りつやがある

みずみずしく、若くて軟らかい

茎が細くて短く、あまり育っていない物が良品

NG

鮮度が落ちている
茎の切り口が茶色く変色、全体に黄色味を帯びている

茎が太過ぎたり全体的に大き過ぎる

育ち過ぎると硬くなり食味も落ちてしまうよ

ヒミツ

歴史

『本草図説』(1828年)

海辺の砂地で「育つ植物」として絵付きで詳しく紹介



名の由来

(葉の樣子が)ヒジキに似ている!? 「おか」に生えるヒジキという意味
別名はミルナ(水松菜)の海藻のミル(水松)に似ているから

無農薬

虫が付きにくい性質の通常栽培ではほとんど農薬を使わないので安心して食べられる

山形県置賜地方の伝統野菜

庄内地方の浜で取れた種が船で最上川を上り船着き場の砂塚村(現・山形県南陽市)で植えられ発祥の地となった。現在も山形中や米沢市で栽培が盛ん

ベジタブルライフ



保存方法

「早めに食べ切ろう!」



冷蔵保存が基本の鮮度が命となるべく早く使い切ろう

野菜室へ乾燥を防ぐため、ラップや保存袋に入れる

チカラ

ミネラル豊富

カリウム
体の余分な水分や塩分を排出する働き
高血圧予防やむくみ解消に
カリウムはホウレンソウと同程度



栄養価の高い「スーパーフード」として注目

不足しがちな栄養素を効果的に取れる

マグネシウム
ビタミンと共に骨を強化

鉄
ヘモグロビンの材料に葉酸と共に貧血予防

β-カロテン
抗酸化作用で肌・髪・視力などの老化を予防
免疫力アップ



カルシウム
骨や歯の材料の神経を落ち着かせる働きもありイライラの解消に
カルシウムは小松菜と同程度



楽しみ方



ごまあえやナマリ マヨネーズあえ 酢の物

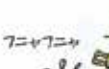


下ゆですると味や香りに癖がなくて食べやすい

みぞれやお味噌汁に

煮しめのつゆ

約2%の塩水



根元を切り落とし、さゆゆで冷水に取れば粗熱が取れたら水気をよく切る

加熱し過ぎると食感が損なわれるので注意



購買品の配達について

令和3年4月より、JA東西しらかわ 中部営農センター・東部営農センター・矢祭支店・鮫川支店では、JA自己改革の一環として購買品の配達業務を物流センター（本店）へ【集約】することとなりました。

ご注文は今まで同様営農センター・支店でお受けいたしますが、**新たに「物流センター」でも直接お受けいたします。尚、配達はご注文の翌営業日以降となりますのでご協力願います。**

※西部営農センターは、従来どおり西部営農センターからの配達となります。

【JAへのご注文・お問い合わせは】

●物流センター	TEL 0247-57-5928	●矢祭支店	TEL 0247-46-3145
●中部営農センター	TEL 0248-32-3511	●鮫川支店	TEL 0247-49-3131
●東部営農センター	TEL 0247-43-1141	●西部営農センター	TEL 0248-42-4142

ご理解、ご協力をお願いいたします。

購買店舗休日営業時間の変更について

- 各店舗に投函箱を設置し注文書等を24時間受け付けるとともに、受領店舗より確認電話をさせていただきます。
(☆新型コロナ対応策：直接対面減少策)
- 物流センターは休まず営業いたします。各店舗とも**祝日は休み(土日にあたる場合は除く)**となりますが、**ゴールデンウィーク4/29・5/1～5/5は通常営業(8:30～17:00)**といたします。

施設名	月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
物流センター		土曜日、日曜日、祝日 通常営業 8:30～17:00											
西部営農センター		土曜日曜 午前営業		土曜日、日曜日 通常営業 8:30～17:00				土曜日、日曜日 午前営業 8:30～12:00		土曜日のみ 午前営業 8:30～12:00			
東部営農センター		土曜 午前	土日 午前	土曜日、日曜日 通常営業 8:30～17:00				土日 午前	土曜日のみ午前営業 8:30～12:00				
中部営農センター		土曜 午前	土日 午前	土曜日、日曜日 通常営業 8:30～17:00				土日 午前	土曜日のみ午前営業 8:30～12:00				
矢祭支店		土曜 午前	土日 午前	通常 営業	土曜日のみ午前営業 8:30～12:00								
鮫川支店		土曜日のみ午前営業 8:30～12:00											

組合員・利用者 各位

畜産センター移転のお知らせ

このたび畜産センターは、業務編成により事務所を移転することとなりました。

組合員、利用者様にはご不便をおかけすることとなりますが、何卒趣旨をご理解の上ご了承賜りますようお願い申し上げます。



1. 移転する施設名称

畜産センター（東部営農センター内併設）

2. 移転日

令和 3年 3月 25日（木）

※移転作業により3月24日（水）は休業いたします。

3. 移転先

JA 東西しらかわ本店1階 営農部・経済部事務所内

【住所】：棚倉町大字流字中豊88番地

※物流センター入口からお入りください。



新生活応援!

JAスプリング キャンペーン

©よりぞう

期間 2021年3月1日(月) ~ 2021年4月30日(金)

対象商品

給与
振込

給与の受取りを
お申し込んだ方

マイカー
ローン

キャンペーン期間中に
ご契約いただいた方

教育
ローン

(証書貸付型・カード型)
キャンペーン期間中に
ご契約いただいた方

※マイカーローンおよび教育ローン(証書貸付型・カード型)は保証機関付のものに限ります。

プレゼント内容

▶ 期間中、給与振込者の中から抽選で

250名様に **3,000円分**

▶ 期間中、マイカーローンまたは教育ローン(証書貸付型・カード型)をご契約された方の中から抽選で

150名様に **2,000円分**



農協全国商品券をプレゼント!

県内の農産物直売所やJA-SS(ガソリンスタンド)など
JA施設でご利用いただけます。

※一部ご利用いただけない店舗もございますので、ご利用の際はご確認ください。
※写真はイメージです、実物とは異なる場合がございます。

※キャンペーン期間中に「スプリングキャンペーン景品応募個人情報同意書」をご提出いただいた方で、6月中において6万円以上の給与のお受取りが確認できた方が対象となります(お申込みいただいた方で、6月中に5万円以上の給与のお受取りが確認できない場合は抽選の対象外となります)。※マイカー・教育ローン(証書型)については、契約額10万円につき1口の抽選権をおつけします(抽選日前に完済された場合、抽選権は無効となります)。教育ローン(カード型)については、契約口座1件につき1口の抽選権をおつけします。なお、当選はお一人様あたり1口とします。※抽選は2021年7月上旬を予定しています。当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。※受け取られた商品券に対し課税が生じ、確定申告が必要となる場合があります。詳しくは税理士等にご相談ください。

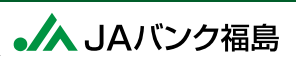
お気軽に
お声掛けください

店舗名

初めてJAに口座開設された方は

JAバンク 新規ご利用特典

検索



担当者

☎

-

●詳しくは、お近くのJA窓口へどうぞ。

新生活

応援！キャンペーン 2021

3/10月 - 5/31月

JA・JA共済連福島

新生活の
スタートを
最適の保障で
支えます！



東日本
大震災
から
10年

合計300名様に
抽選で素敵な賞品プレゼント！

A賞
10名



摺上亭大鳥優待券
30,000円分

B賞
20名



電気圧力鍋

C賞
50名



福島県産牛肉

W
チャンス賞
220名



タイコ型ビーズクッション

お問い合わせ

表郷支店 0248-32-2135
棚倉支店 0247-33-3141
塙支店 0247-43-0209

矢吹中央支店 0248-42-4141
矢祭支店 0247-46-3145
鮫川支店 0247-49-3131

キャンペーン
応募はこちら
から！



みんなの広場



菊池 栄陽子さん (棚倉町)



小室 恵子さん (塙町)



青砥 安彦さん (矢祭町)

俳句

知恵比べ負けず元気に過す日々

矢吹 由栄さん (鮫川村)

ほとばしる水の流れに春の音

大森 キヨ子さん (塙町)

散歩路万作の花誘われて

我妻 トシ子さん (鮫川村)

初牛に色紙さげて稲荷さんへ

蛭田 和子さん (棚倉町)

福寿草疫病に負けず芽を出した

八幡 文子さん (塙町)

梅の香や懸命に生き義母白寿

鈴木 喜代子さん (塙町)

凍土をすこしゆるめて春近し

鈴木 和代さん (鮫川村)

種籾が届来て初まる野良仕事

小林 サエ子さん (白河市関辺)

群れなして黄色絨毯福寿草

石井 久雄さん (塙町)

春本番と庭先のふきのとうが告げている

片野 仁元さん (矢祭町)

蛸梅を一輪見つけ出る鼻歌

片野 ユリ子さん (棚倉町)

キツツキが音軽やかに食事中

鈴木 克枝さん (鮫川村)

雪簾れ覗く福寿草窸越しに

塩田 和さん (棚倉町)

カタクリや日だまりに一面の春

丹治 とし子さん (棚倉町)

節分のいまだ居座るコロナ禍よ

増子 絹代さん (白河市表郷)

凍て返り寒さ戻れば猫丸く

佐藤 のじいじ (棚倉町)

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。

平素より数多の作品応募をいただきまして誠にありがとうございます。「俳句・短歌・川柳」につきましては、掲載本数に限りがあるため、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。ご理解・ご配慮いただきます様よろしくお願ひ申し上げます。

短歌

節分の豆まきしない藤田家に喜ぶ鬼が笑う立春 藤田智枝子さん（鮫川村）

寒い地の大学で学ぶ孫娘頑張り過ぎず程々にして 高橋ヨネさん（白河市表郷）

災害は忘れた頃にとが即対応可と常に脳裏の引き出しに 井坂甲子広さん（埴町）

人生は茨の道をば刈り取って進むがごとし富の極めし中川敏子さん（白河市関辺）

庭石の温もり受けて黄水仙花の数日毎に増して 矢吹トシエさん（鮫川村）

雪どけの庭のかたすみ福寿草元氣出せよと声掛け笑う 奥屋かね子さん（矢吹町）

ワケありて辞めて半年局ハシゴ立派な理屈昨日も今日も 野田一雄さん（白河市表郷）

命の食J人食材たゆまぬ努力望む息吹きにほのぼのとなり 鈴木伸美さん（埴町）

寒さ耐え堅皮やぶり梅（輪日射し）やわらかウグイスまつ 金澤榮子さん（棚倉町）

垣根越し赤く染得たさざんかの雪にこぼれたカケスの羽根が 関根次子さん（鮫川村）

暖かい日射しにさそわれて土手の福寿草咲き誇り季節を告げる春（号花） 松本君子さん（鮫川村）

真直ぐぶれずに信念のあかし長寿の余生優しい趣味に 鈴木榮子さん（埴町）

寒月の青き光に包まれてふたりの夕餉静かに満つる 藤田泰代さん（棚倉町）

又一人親しき友が逝き別れはかなさを知る吾八十歳過ぎて 高橋治男さん（棚倉町）

下向いて歩けば更にめげるものじつと見上げて氣丈に生きる 高橋イエさん（棚倉町）

誕生日孫に囲まれおめでとう言葉がつまり孫に感謝 吉田孝子さん（鮫川村）

庭先の新芽つきたり紫陽花の耐え忍ぶ姿美しきかな 伊達久美子さん（棚倉町）

やつつける爺が豆まき鬼退治孫との呼吸姿のの鬼姿 菊池美三江さん（矢祭町）

川柳

春待たず庭先に咲く福寿草 齊藤フミさん（棚倉町）

世は自肅議員（こつそり密クラブ） 穂積進さん（白河市表郷）

ふきのとう食べて美味しい見て美味しい 渡辺陽生さん（白河市表郷）

大後足何度も上げてマーキング 金澤美千代さん（矢祭町）

直言は口害となる危険あり 近藤茂男さん（白河市表郷）

無駄使い安物買いのゴミ集め 青砥安彦さん（矢祭町）

ステイホームテレビで巡る旅気分 秦範子さん（棚倉町）

慮方巻大口あけて食べる朝 吉成和子さん（埴町）

「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。

応募締切は
3月31日(水)

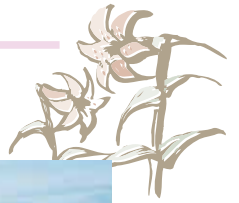
【送先】

〒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

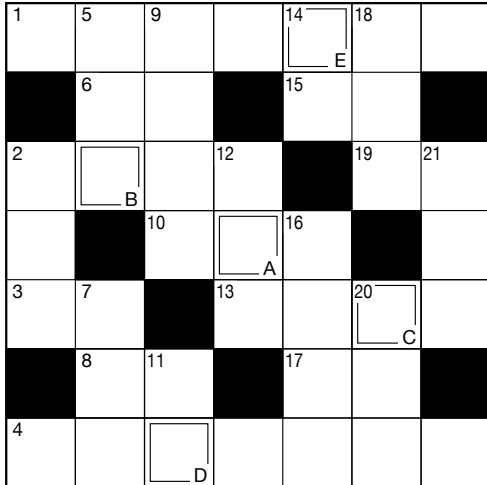


住所: 棚倉町大字塚原上野越91-6
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

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

- お稲荷さんのお使いです
- 小さな子どもに読み聞かせることも
- 一を聞いて——を知る
- ひいて木を切ります
- 赤、白、八丁といえ
- 授業が始まる前に鳴ります
- 4月1日のエイプリルフールには、
ついてもいいとか
- 金太郎は長じて坂田——となりました
- にっこりするとへこみます
- 精製してガソリンを作ります
- 日光市の景勝地の一つ、——の滝

→ ヨコのカギ

- 東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ランチュウやコメットはこの一種
- ドライバーで締めたり外したり
- 威力があつて速い球のこと
- ムジンのムが表すもの
- 矢をつがえます
- スマホの検索——を削除した
- うずら豆は、——豆の品種の一つです
- 靴を数えるときに使う言葉
- 1000kgは1——です
- 漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です

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もちもちミルクパン
1箱

B賞



ACクロワッサン
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 3月31日(水) 当日消印有効

2月号答えは『シュンミン』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。

※在庫状況により、プレゼントが異なる場合がございます。

✂ キリトリ

料金受取人払郵便



差出有効期間
2022年2月
17日まで
切手不要

郵便はがき

9 6 3 - 5 6 6 3

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	

3月行事予定カレンダー

3月

16 (金) 第1回女性部役員・事務局
合同会議

24 (水) 令和3年度防霜対策本部設置式
第20回女性部通常総会

第1回理事会

第1回監事会

30 (火) 福島県農業者政治連盟支部委員会
福島県農業者政治連盟通常総会
第1回コンプライアンス委員会

来月の総員外務

4月15日(木)、16日(金)、19日(月)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 せり		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	前月比
2月	雌	285	703,483	3,530
	去	388	796,559	37,879
	計	673	757,143	21,571

前年同月比【平均価格】 ▲10,743

編集後記

2月や3月とは思えない陽気が続きましたね。JAも新年度を迎え、これまで以上に皆様に喜ばれるよう取り組んでいきたいと思
います。 (森)

令和2年度 第12回理事会提出議案

と き：令和3年2月26日(金)

ところ：本店 第1会議室

- 第1号議案 外部出資金の償却について
 - 第2号議案 令和3年度事業計画(案)の設定について
 - 第3号議案 令和3年度コンプライアンスプログラムの策定について
 - 第4号議案 コンプライアンス規程の一部改正について
 - 第5号議案 組織機構改革に伴う職制規程等の一部改正について
 - 第6号議案 貸付業務規程の一部改正について
 - 第7号議案 令和3年度借入金の最高限度額決定について
 - 第8号議案 令和3年度貸付金利率の最高限度決定について
 - 第9号議案 令和3年度余裕金運用方針について
 - 第10号議案 令和3年度における理事に対する貯金担保貸付金及び
共済担保貸付金の対応について
 - 第11号議案 令和3年度「マイカーローン並びに教育ローン」特別金利について
- ※議案については、第2号議案の一部のみ継続審議となり、その他議案については原案通り承認されました。

令和2年度 第15回監事会提出議案

と き：令和3年2月26日(金)

ところ：本店 検査監査室

- 第1号議案 令和2年度決算実地棚卸監査の実施について
 - 第2号議案 特定監事の選定について
- ※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

「やすらぎの杜」社員募集!!

- 年 齢 20歳～50歳位まで ●募集人数 1名

- 業 務 葬儀施行担当者(経験・未経験問わず)

詳しくは担当者までご連絡又はご来店願います。

連絡先：☎0247-33-1059 担当：埜

私たちのなかま (2021年2月28日現在)

- 組合員数 9,802人 (19) ●組合員戸数 8,146戸 (46)
- 正組合員数 5,709人(△41) ●正組合員戸数 5,059戸(△50)
- 准組合員数 4,093人 (95) ●准組合員戸数 3,087戸 (96)

※()内は前年度比



復活!! いちごソフトが帰ってきました!



2月末よりミルク工房にいちごソフトが帰ってきました。販売開始と共に好評を頂き、土日では売切れとなることも…

管内産の美味しい苺を使用し、果肉もしっかり残した甘酸っぱいソースとなっております。

ミルク工房の季節のソフトクリームは数量限定、季節限定ですので、お早めにご来店ください。

●いちごソフト 価格 380円(税込)



スペシャル激辛2day!!

2月より始まりました山ぼうし「激辛2day」!! 第一弾は「四川麻婆豆腐」激辛verが登場。普段でも辛旨な麻婆豆腐をバージョンアップ! 山椒、豆板醤などの調味料でただ辛いだけではない超旨辛な一品で挑戦者を迎え撃ちました。3月以降も様々なメニューで激辛好きを満足させること間違いなし! ぜひご来店ください。

特別メニュー日などのイベント日は山ぼうし店頭カレンダー、Instagramなどでご確認ください。



春の彼岸花市!!

3月13日(土)～21日(日)まで開催

3月の定休日変更のお知らせ

3月16日(火)を通常営業 3月23日(火)を休業
ご理解とご協力をお願い申し上げます。

～直売所におけるイベント開催について～

新型コロナウイルス感染拡大防止に努めながらイベントを開催して参りますが、近隣地域等での感染拡大が見込まれた場合などは、イベント内容の変更または中止をする場合がございます。また、ご来店の際は、アルコール消毒、マスク着用、検温等に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)
4月10日(土)

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

かかやき 2021 3

No.241
2021年3月15日発行



JAは子どもたちへの
食農教育を応援しています

発行：東西しらかわ農業協同組合 福島県東白川郡棚倉町大字流字中豊88番地

info@touzai7.com http://www.touzai7.com (0247)57-5923 (0247)23-0015 印刷：株式会社 帆風

