

かがやき

2

No.240

今月の表紙 (株)JA東西しらかわグリーンファーム畜舎



特集

P2

第3回水田振興大会を開催

P3

Amazon販売を開始

P4~5

青年連盟・女性部だより

P16

購買店舗休日営業時間の変更について

07 かがやきNEWS

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

優良生産者らに表彰状を贈呈



1月26日、本店大会議室にて「第3回水田農業振興大会」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症対策を徹底した上で、組合員、JA役職員ら約70人が参加しました。

冒頭、薄葉組合長は「今年度はコロナ禍により米の販売情勢が大きく左右され、米価の下落が顕著だった。農業は国を支える重要な位置づけにあり、従事されている皆さんに感謝申し上げます。今後も頑張ってもらいたい」とあいさつしました。

福島県農業総合センターの松木伸浩氏を講師に迎え「斑点米カメムシ類の対策クモヘリカメムシを中心に」と題して記念講演が行われました。参加者は自身の圃場の状況と比較しながら、熱心に耳を傾けていた。

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。



表彰を受ける優良生産者

令和2年度優良生産者

【西部地区】

生産拡大部門

久保田 実(矢吹町)

生産技術部門

柏村 誠(矢吹町)

【中部地区】

生産拡大部門

小山田 久(白河市関辺)

生産技術部門

鈴木 弘之(棚倉町)

【東部地区】

生産拡大部門

鈴木 利信(矢祭町)

生産技術部門

(株)矢祭興産(矢祭町)

みりよく満点コシヒカリ

検索



検索してね!

JA東西しらかわオリジナルブランド米 『みりよく満点』コシヒカリ Amazonにてネット販売を開始!!

直売所等で販売している、JA東西しらかわオリジナルブランド米『みりよく満点』コシヒカリがネットでも買えるようになりました!

販売しているのは大手通販サイトAmazonで、精米済みのものをいつでも購入できます。

受注してからJAの精米センターで精米するので、新鮮な品質のお米をお届けします。

☆東北・関東・信越地方は送料無料!

☆クール便はプラス200円で可能!

オリジナルブランド
『みりよく満点』は、
JA管内で産出されるミネラルを
豊富に含んだ鉱物資源を施用して、
機能性成分を高めた
農産物のことをいうよ。



今後は、管内産の農畜産物や
JA6次化商品もネット販売する予定!
東西しらかわの広報誌・SNSを
随時チェックしてね!



みりよく満点コシヒカリ
5kg 2,680円



そば打ちを体験する青年連盟ら

青年連盟そば打ち体験!!

JA東西しらかわ青年連盟（酒井清三委員長）は12月18日、本店食堂にてそば打ちを実施し、盟友、JA職員ら12人が参加しました。

使用したそば粉は、同青年連盟が8月に休耕田の有効活用として「会津のかおり（10kg）」を播種したもので、収穫したそばの実は35kg、製粉後は約28kgとなりました。

中部営農センターの藤田一喜センター長指導のもと、家の光11月号のそば打ち記事を参考に実践し、参加した盟友全員が二八そばの製麺に挑戦しました。

完成したそばは約130人前で、午前9時から始めた作業は午後3時まで続きました。時間内に打ち切れず余ったそば粉は盟友らが持ち帰りました。

酒井委員長は「コロナ禍の影響で活動自粛となり、代案となったそばの作付けが形となり嬉しく思う。来年は多くの人に楽しんでもらえるように展開していきたい」と意気込みを語りました。

製麺したそばは、薄葉組合長をはじめとする役職員や盟友家族などに配布しました。

次年度もそばの作付けを実施する予定となっており、新型コロナウイルスの状況を伺いながら、イベント等を実施したいと考えております。



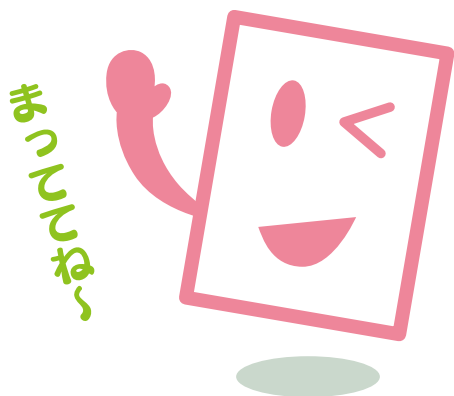
レシピブックを作成中！

J A東西しらかわ女性部（遠藤サト子部長）は、女性部活動としてレシピブックの作成に取り組んでいます。今年度は予定していた活動がほぼ中止となっており、女性部として何か活動は出来ないかと役員会で協議した結果、女性部員からレシピを集めて発行することにしたのが去年の6月。8月から12月で募集した18種類のレシピをまとめました！

現在、デザインを詰めて鋭意作成中です。

このレシピブックは管内の福祉施設などに寄贈する予定です。

完成まであと一息！もうしばらくお待ちください！



福島県家の光大会で発表！

12月2日、パルセいざかで開催された「福島県家の光大会」で、家の光記事活用部門でJ A東西しらかわ女性部の滝田恵子さんが発表を行いました。

「家の光で紙上旅行」と題した発表は、家の光の記事を読むと、新しい知識を得られて、その土地のことをもっと知りたくなって楽しんでいる、という素敵な内容でした。

遠出するのが難しくなってしまった昨今ですが、滝田さんの様に家の光で全国へ旅を試みるのはいかがでしょうか。





SDGsって何？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



最近ニュースや新聞でよく見かける「SDGs」。見たり聞いたりすることはあるけども・・・実態については知らないという方が多いのではないかと思います。今回は、SDGsとは何かを簡単にご紹介いたします！

SDGs = Sustainable Development Goals の略称のことで、和訳すると **「持続可能な開発目標」**

「誰も取り残されない」 持続可能な世界への変革を目指し、2015年に国連で採択されました。この背景には、世界中の環境問題や貧困、高齢化などの問題があり、それらに対して**経済的、社会的、環境的**に働きかけるといったものです。

具体的に
どんなことをするの？

2030年までに達成すべき**17の目標と169のターゲット**を掲げています！上のロゴが17の目標を示しています。

実は・・・

JAの事業（協同組合理念）はSDGsに非常に類似しています。例えば17の目標のうち、“2. 飢餓をゼロ”は、昨年緊急事態宣言に伴うアルバイト等において学生の収入減少に対して、米を寄贈したことが挙げられます。

その他にも様々な事例がございますが、また次の機会にご紹介します。まずは、SDGsを見て聞いて知ってみましょう！！

3

プロジェクターを贈呈



感謝状を受け取った薄葉組合長（左）と蛭田町長

1月29日、矢吹町役場公用室にて「文化活動支援に伴う物品の贈呈式」を行いました。昨年10月にプレオープンした矢吹町複合施設KOKOTTOの竣工記念として、プロジェクターや200インチ掛図スクリーンを贈呈し、蛭田泰昭町長をはじめ関係者ら9人が参加しました。

薄葉組合長は「プロジェクター等は地域活性化に貢献できる物品を協議し、贈呈させていただいた。ぜひ活用していただきたい」とあいさつしました。

蛭田町長は「この度は心から感謝申し上げる。プロジェクターは非常に要望も多く、ぜひ活用させていただき町民の笑顔を作っていきたい」とお礼の言葉を述べました。

4

SDGsについて学ぶ



熱心に話を聞くJA役職員ら

1月19日、本店第1会議室にて「SDGs勉強会（基礎編）」を開き、JA役員、管理職ら28人が参加しました。講師に三英堂事務機株式会社の営業部長、大越仁氏を招き、持続可能な開発目標（SDGs）への理解促進を目的に実施しました。

SDGsとは持続可能な開発目標の略称で、誰も取り残されない持続可能な世界への変革を目指す世界共通のゴールの事です。

まずはJA役職員がSDGsの骨子をしっかり理解し、広報誌や情報誌、SNSを活用して、組合員や地域住民に周知してまいります。

1

きれいな花に想いを込めて



参加した女性部員ら

11月25日、JA東西しらかわ女性部搞班（鈴木則子班長）は、東部営農センターにてパンジーとビオラ計148株を班員14人で定植しました。

新型コロナウイルスの影響により女性部活動自粛が続き、三密にならないことを前提に、普段から利用している東部営農センターの美化活動もかねて実施しました。

参加した女性部員は「新型コロナウイルスで情勢の見通しが立たないところではあるが、植えた花々が明るく照らしてほしい」と笑顔で話していました。

2

いちご最盛期迎える



取材を受ける薄井支部長

1月14日、JA東西しらかわいちご専門部会中部支部（薄井寿文支部長）は、棚倉集出荷所で「いちご出荷目揃会」を開きました。部会員、報道機関、JA関係者など約20人が参加しました。

薄井支部長は「昨年は台風19号の被害があった。今年は新型コロナウイルスが蔓延している中ではあるが、消費者に良品質のいちごを届けられるよう頑張らしましょう」と挨拶しました。

JA担当者より、販売情勢の報告、出荷規格の確認、農薬適正使用について説明しました。

目揃会の様子については、1月24日にTUFの「JAグループ福島トピックス」にて放映されました。

とよしま
豊島

せいじ
清治さん
ひでつぐ
英次さん

「矢吹町松倉」



清治さん (左)	
水稲	370a
トマト	15a
ニラ	12a
ブロッコリー	40a

英次さん (右)	
トマト	12a
ほうれん草	5a

「家族農業」を繋いでく

寒さが一段と身に染みる1月下旬。矢吹町松倉の豊島さんご家族のもとを訪ねました。清治さんは就農して57年目を迎え、年間を通して水稲、トマト、ニラ、ブロッコリーを栽培しています。

英次さんは『お義父さんが現役の今、たくさんの技術を教えてもらいたい』と、就農する事を決めました。昨年から大玉トマトの栽培を始め、約1800箱出荷することが出来ました。農家になった感想を聞いてみると『右も左も分からない状態で農業を始めたので苦労はあるが、野菜が上手くできた時の喜びはとても大きい。お義父さん、農家の先輩方、そしてJAにアドバイザーをもらいながら農業を頑張って行きたい』と話してくれました。言葉にはしていないけれども後継ぎが出来てとても嬉しそうな清治さん。お二人は別々のハウスでトマトを栽培しており、一緒にやらないのは息子を思うがゆえの優しさからの様で『一人でやらないと覚えられない。日々、勉強』とのこと。英次さんはトマトの栽培が落ち着くと、清治さんが栽培する作物の手伝を

しながら、栽培管理を学んでいるそうです。新しくなったニラの作業部屋も見せていただきました！(左下写真)

清治さんは長年にわたり農協の理事を務めていた経験から、『農協を多くの方に利用して頂きたい。また、選ばれる農協、信頼される農協を目指して頑張っ欲しい』と話してくれました。

ご家族の楽しみを聞いてみると、毎年家族みんなで箱根駅伝を現地に行くことだそうです。今年は残念ながらコロナ禍で行けなかったそうです。今後も、豊島さんご家族で美味しい野菜を作り続けて下さいね！



次は「東部地区」を
予定しています。

ネギ〔春播き・夏秋どり栽培〕の栽培について

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
播種			■									
定植				■								
収穫								■				

1. 特性・品種

ネギは中国北部原産で、日本でも古くから食用とされている日本人には馴染みの深い野菜です。寒さ・暑さにも比較的強く、西日本では葉ネギ、東日本では根深ネギが主に利用されます。

2. 播種

育苗箱に床土（酸度の高いものはさける）を入れ播種したあと、種子が隠れる程度に覆土し十分灌水します。生育中は土が乾かないように水やりをしっかりとこなしてください。播種時に寒冷紗などをべたがけすると乾燥防止に役立ちます。また屋外で栽培する際は雨よけにもなります。発芽後はすぐに取り除いてください。

3. 管理

ネギは湿気に弱い作物なので日当たり・排水のよい土地を選び作付けしてください。しかし生育初期～中期に水やりが不足し土が乾燥すると、基部が肥大するなどの障害が発生するので水管理はしっかり行ってください。また酸性土壌に弱いため苦土石灰を十分に施用してください。連作しても大きな障害はないですが堆肥などを十分に施し、土づくりはしっかりと行ってください。

定植時期になったら20cm程度の深さの溝を掘り、株間5～10cm程度を目安に植え付けし、根元にわらを敷き安定させ土をかぶせます。基本的に植え付け後に水やりは不要です。乾燥が続く葉がぐったりしてしまった時は灌水してください。

定植後、1ヶ月ほどから収穫1ヶ月前までに畝間に追肥を施し5～6cm程度土寄せをします。これを4回程度繰り返します。最後の土寄せ後1ヶ月ほどが収穫時期となります。

4. 土、肥料

【10㎡当り】

完熟堆肥		20 kg
基肥	まんてんセブン又はねぎ専用S388	2 kg
土壌改良剤	顆粒苦土石灰	1 kg
追肥	ねぎ専用S388	2 kg (1回あたり)



春播き・夏秋どり栽培

ネギ

私をご紹介します！



西部営農センター
高橋 蓮
(営農指導担当)



始めよう！ 健康生活

手軽に健康 《手指体操》

肩呼吸で指先までリラックス

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

少しずつ暖かさが増してきます。寒さで凝り固まった体を温めていく運動をご紹介します。手の親指には、呼吸器系と密接な関係がある経路(東洋医学でいう気の通り道)が通っています。この経路は気持ちを落ち着かせる効果があるとされています。親指を意識して握り方を変えながら深く呼吸をすることで、全身へエネルギーが流れ、首や肩、腕の疲れを和らげていきます。5～6秒かけて鼻から息を吸い、同じく5～6秒かけて口から吐きます。30秒ほどこの運動を繰り返します。

《親指の位置を変えて刺激を入れる》



①手を握り(親指は手の中で握る)、息を鼻から吸いながら両肩を上げていき、疲れている首や背中にも力を込めます。



②息を口からゆっくり吐きながら両手、首、肩の力を抜いていきます。このとき、姿勢を真っすぐに保ちます。



③次に、親指は手の外で握り、①と同じように息を鼻から吸いながら両肩を上げていき、疲れている首や背中にも力を込めます。



④②と同じ動きをします。①から④を数回繰り返します。

家族の健康

動悸と不整脈

健康科学アドバイザー 福田千晶

動悸(どうき)は、不快感を伴う異常な心臓の鼓動で自覚症状としても多く見られます。本来は規則的な心臓の鼓動が急に増えたとき、もしくは心臓から拍出さえる血液が多く押し出されたときに感じる場合があります。不整脈のときに感じる人が多いのですが、他にも狭心症や心筋梗塞、心不全、貧血、甲状腺疾患、更年期障害、精神的な緊張やストレスなどでも動悸が出現することがあります。「動悸は何科に行けば良いですか?」という質問を多くいただきます。一番考えられるのは心臓の疾患なので、まずは循環器内科の受診を考えます。女性で更年期障害の症状があるなら、婦人科の受診でも良いでしょう。健康診断などで貧血を指摘されていたり、甲状腺疾患になったことがある人や甲状腺の腫れを指摘されていたりするなら、まずかかりつけ医など身近な内科を受診してください

い。動悸のために受診すると、心電図検査と医師による胸部聴診(聴診器で胸の音を聴く)で、普段の心臓の様子を調べます。必要に応じてホルター心電図と呼ばれる24時間の心電図検査などが行われます。それらの結果によって、さらに詳しい検査や治療に進むか、しばらく様子を見るかが決まります。動悸の一番多い原因である不整脈は、心臓を規則正しく動かすための電気の発生やその電気の流れの異常により、心臓の収縮が不規則になり、脈が乱れるために起こります。不整脈では、動機ほかに胸部痛や目まい、立ち眩み、息切れ、疲労感などが出現することもあります。動悸を感じ、さらに、農作業で立ち上がるときに激しい目まいや立ち眩み、転倒や失神などがあれば、循環器内科を受診して検査を受けることが望めます。受診時には、農作業時に気を付けるべきことなども医師に聞いておくとい良いでしょう。



こんにちは 塙厚生病院です

新型コロナウイルスに勝つために ～私たちができること～

塙厚生病院 感染管理認定看護師
緑川 裕美

新型コロナウイルス感染症は第1波・第2波・第3波と大流行しています。いつ終息するのかわからない状態です。大流行している原因の1つはクラスター(集団)感染発生です。福島県でもいくつかのクラスター(集団)感染が発生しています。クラスター(集団)感染が発生すると10人～20人と一気に感染した人が増えていきます。このクラスター(集団)感染発生を防ぐことが大流行を防ぐことにつながります。

●クラスター(集団)感染を起こしやすい場面

狭い空間での共同生活



多人数で長時間の飲食

マスクなしでの会話

●クラスター(集団)感染を起こさないためには

▶他人の人との十分な距離を取りましょう!

- ・最低1m以上
- ・人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクをしましょう



▶飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



▶窓やドアを開けこまめに換気をしましょう!

▶外でも密集するような運動は避けましょう!

- ・少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫です



▶会話をするときはマスクをしましょう!

- ・5分間の会話は1回の咳と同じ



▶旅行や帰省を控えましょう!

▶遠くへの外出を控えましょう!

クラスター(集団)感染発生を防ぐためには、皆の協力が必要です。

また家族・友だちなどが笑顔で集まれることを祈ってもう少しだけ頑張りましょう!!

【感染管理認定看護師】

- ◆感染管理認定看護師は、すべての人々を感染から守るという役割を担っています。
- ◆全国の感染管理認定看護師は、今現在、目に見えない新型コロナウイルスの最前線でたたかっています。しかし、感染管理認定看護師が1人でたたかっても解決しません。1人の人が欠けただけでも、1つのことを怠っただけでも感染は拡大していきます。皆の協力があってはじめて感染管理認定看護師は役割を達成することができます。
- ◆全国には2,852人、福島県には33人の感染管理認定看護師がいます(2021年1月1日現在)。テレビでも街の中でも間違った感染対策が行われています。正しい感染管理を行い、相手や自分を感染から守るためにも感染管理認定看護師を活用してみてもいいでしょうか。

休診のお知らせ(2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	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						

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



こいそ ゆうせい
小磯 侑聖くん(5歳)

●お父さん 憂樹さん ●お母さん 友理さん
矢吹町小松

好奇心旺盛! 宇宙に釣りも大好き!!

「宇宙」が好きな侑聖くんは、本や映画を観ては日々、探求しています。

そして、「釣りも大好き!」と元気よく話す侑聖くん。小磯家の休日は、ほとんど親子で釣りに出掛けています。釣った魚を家族で調理して食べることで、生き物の命の大切さ、生きていることへの感謝を実感しているそうです。まさに「食育」ですね。

また、観葉植物やお花が大好きで、自分で栽培し、お母さんに、よくお花をプレゼントしているそうです。

いろんなことに好奇心旺盛な侑聖くん。これからの成長が楽しみです。

踊るの大好き! いつも 笑顔いっぱい!!

元気いっぱいの宗太くんは走り回ったり、お外で遊ぶのが大好きです。好きなことは踊ることで、いつもかっこよく披露してくれます。宗太くんは、笑顔がとても可愛くてママとパパはいつも癒されていると話してくれました。

よく食べて、よく遊んで、すくすく育ってほしいとお父さんとお母さんは願っているそうです。

いつまでも笑顔いっぱいの宗太くんいてください。



ふじた そうた
藤田 宗太くん(1歳6ヶ月)

●お父さん 和樹さん ●お母さん 杏奈さん
埴町末広町

元気満点 人生

鮫川村青生野

おお たけ げん いち むつ こ
大竹 元一さん 睦子さん
(76歳) (77歳)



牛の世話を 80歳目標で頑張りたい!!

結婚して57年目を迎えた大竹さんご夫婦。結婚当時は、養蚕・水稻・繁殖牛を基盤として営んでおりました。元一さんが定年退職後も繁殖牛を中心とした農業を二人三脚で頑張ってきました。振り返ると、水稻の管理と牛の世話に忙しい日々で、あっという間の57年間だったそうです。

現在も繁殖牛6頭を飼育しており、牛の世話で朝晩体を動かすことが健康の秘訣なのかもしれないと目を細めます。80歳まで元気に牛の世話を頑張ることを目標にしたいそうです。

そんなお二人の趣味は日帰り旅行です。会津やいわき方面にお出かけすることが楽しみでしたが、残念ながらコロナ禍で現在お出かけ自粛中。終息したら日帰り旅行をしながら直売所や道の駅を巡り、景色やその土地の美味しいものを味わい楽しみたいと話してくれました。

これからも、健康でいつまでもお元気でお過ごし下さい。



我が家の ペット

矢祭町小田川

飼い主

なが おか ひで ゆき
長岡 英之さん

名前

- ⑤ クロくん (1才4か月・オス)
- ⑥ マメくん (1才4か月・オス)
- ⑦ ラブちゃん (5才・メス)
- ⑧ ムギちゃん (6か月・メス)



犬種

柴犬



今月のレシピ

今月は直売所に並ぶ新鮮野菜を使って、パラパラの天ぷらを作り丼にします。ぜひ、ご参考にしてみてください。



根岸 祐シェフ

「新鮮野菜の天ばら丼」



材料

うるい、うど、ごぼう、長ねぎ、人参、さつまいも、ふきのとう、椎茸

【衣】

薄力粉 1カップ
卵1個+水 計1カップ
片栗粉 大さじ1

【天丼のタレ】

醤油 90cc
みりん 90cc
ザラメ 40g(なければ上白糖でも可)

作り方

1. 材料は全てコロコロや少し厚めの拍子木切りにしておく
2. 衣の材料をすべて合わせて軽く混ぜる
※氷水や冷水などはあえていません。さっと混ぜておく程度で良い。
3. タレを合わせてひと沸かししておく
※みりんのアルコールが飛んで砂糖が溶ければ良い。
※このレシピは山ぼうしの天丼のレシピです。要チェック！
4. フライパンに浅く油を沸かす
※野菜の切れ端を入れて火をつけましょう。周りがこんがり焦げて浮いてくる頃が180℃です。
5. 硬いものから揚げる
今回の天ぷらは形にこだわらず、衣とざっくり混ぜ合わせた野菜を油の中に入れ箸でほぐす程度が良い仕上がります。



材料



①



②



③



④



⑤

サヤエンドウ

【分類】マメ科エンドウ属

【原産地】中央アジア、中近東

【旬の時期】春3~5月ころ

【主な栄養成分】ビタミンB・C群、β-カロテン、カリウム、食物繊維

プロフィール

見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない

みずみずしく、張りつつやがある鮮度GOOD!



先端の白いひげがピンピンと変色していない



スナップエンドウは豆が大きくても美味い豆の大きさがそろっているものが◎

さやの中の豆の膨らみが小さい

育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる

便利
使う分ずつラップに包んで小分けしておく



2~3日以内には使い切ろう!

冷凍保存

長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1か月以内には使い切る)

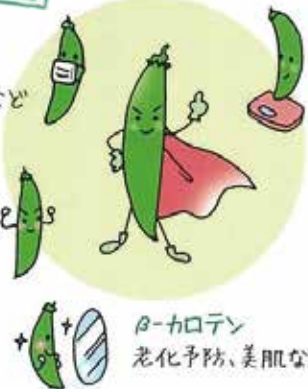
筋を取って硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから、保存袋などに入れて保存



チカラ

ビタミンC
風邪予防、免疫カアップなど

ビタミンB1・B2
代謝促進、疲労回復など



食物繊維
便秘解消、肥満予防など

カリウム
高血圧予防、むくみ解消など

β-カロテン
老化予防、美肌など

ベジタブルライフ



いろいろ

キヌサヤ

甘味がありさやは動らかくしゃきつした歯触りがおいしいさやが薄く美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい若いうちに収穫される



サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高くしゃきつした甘さが特徴のキヌサヤよりさやも豆もふっくら肉厚のさやごと食べられ動らかい!



スナップエンドウ

さやが肉厚で、豆も大きめのふっくらとした豆をさやごと食べられるため食味が豊かな歯触りの良さが特徴のさやは動らかくジューシー



大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウのキヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様さやは薄くて平たく中の豆は小さい



楽しみ方

肉料理や魚料理の彩りに



筋取り
筋が口に破れず食べやすい。両端を折り筋を引っ張って取る

加熱の注意点
短時間加熱がポイント
加熱し過ぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる

下ゆで
塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる
すぐに冷水に入れて色止め
冷水に熱し過ぎないように、粗熱が取れたらお湯で水気を切る



炒め物では下ゆですると色や食感も良く仕上がる
下ゆでは30秒程度で硬めにゆでる

ヒミツ

歴史
古代ローマ・古代ギリシャで栽培
エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録も

日本伝来
インドを経由して8~10世紀には中国から伝来



平安時代
『和名抄』
野豆(乃良末女:のらまゑ)

江戸時代には食用に

明治時代
欧米から優良品種が導入され広く普及



購買店舗休日営業時間の変更について

令和3年3月より、JA東西しらかわ各営農センター・支店購買店舗では、働き方改革（改正労働基準法）並びにJA自己改革の一環として、下記の通り営業時間を変更させていただきます。

みなさまにはご不便をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

- 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）
- 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												

- ・物流センターは年末年始を除き年間を通し「通常営業」8:30～17:00とします。
- ・西部営農センターは【3,4,9,10,11月は土曜、日曜午前営業】【5,6,7,8月は通常営業】【12,1,2月は土曜日のみ午前営業】とします。
- ・東部営農センターは【4,9月は土曜、日曜午前営業】【5,6,7,8月は通常営業】【10,11,12,1,2,3月は土曜日のみ午前営業】とします。
- ・中部営農センターは【4,9月は土曜、日曜午前営業】【5,6,7,8月は通常営業】【10,11,12,1,2,3月は土曜日のみ午前営業】とします。
- ・矢祭支店は【4月は土曜、日曜午前営業】【5月は通常営業】【3,6,7,8,9,10,11,12,1,2,3月は土曜日のみ午前営業】とします。
- ・鮫川支店は【年間を通し土曜日のみ午前営業】とします。



PET-CTがん検診

早期発見こそ、がん治療最大の近道です。

令和3年度 JA福島復興コース

第10期の募集を開始致します!! 1,000名様限定

JA福島復興コースの第10期募集を開始いたします。

ピロリ菌検査(便検査)、脳ドックのオプション検査もご準備しておりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

《リピーター割引》

2回目以降のお申込の方は5%割引き … 39,900円(税込)

※2021年4月より最新型デジタルPET-CT装置が導入されます。

《画質の向上で、より小さいがんの発見が期待されます。》



◇ 検査内容

● PET-CT 検査のみ

… 42,000円(税込) / リピーターの方は、39,900円(税込)

● PET-CT 検査+ピロリ菌検査(便検査)

… 46,000円(税込) / リピーターの方は、43,700円(税込)

● 脳ドック(オプション)

… 13,200円(税込)

◇ 対象者

福島県内JAの正・准組合員とそのご家族

◇ 検診実施期間

令和3年4月1日～ 令和4年3月31日まで

【お申し込み・お問い合わせ】

☎ 0248-22-2282 (月～金 8:30～17:00)

JA福島厚生連 白河厚生総合病院 PET画像診断センター



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

担当者

JAバンク 新規ご利用特典



JAバンク福島

☎

●詳しくは、お近くのJA窓口へどうぞ。

有村架純さん × 浜辺美波さん

マンガで学ぶ！
一生涯にわたって
備えられる介護保障



JA共済のライフアドバイザー
カスミちゃん(有村架純)



大学生の妹
ミナミちゃん(浜辺美波)

カスミちゃんとミナミちゃんの会話を覗き見しているような、
JA共済のWeb限定ムービー「カスミナミ」シリーズがマンガになって登場！
双子の人気漫画家ミキマキ作のオリジナルストーリーを書き下ろしました！



介護共済3つのポイント

- POINT 1 一生涯にわたる介護保障で不安の高まる高齢期も安心です。
- POINT 2 公的介護保険制度に連動したわかりやすい保障です。
- POINT 3 介護共済金(一時金)はご自宅の改修などの初期費用に役立てられます*

ご加入いただける年齢：40歳～75歳
将来に備えるために、今から介護共済を。詳しくは、QRコードからご覧ください。



TVCMやWeb限定ムービー公開中!



お問い合わせ 本店 共済部:0247-57-5926
表郷支店:0248-32-2135 矢吹中央支店: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

みんなの広場



鈴木悦子さん (棚倉町)



鈴木シゲコさん (棚倉町)



鈴木さだ子さん (棚倉町)



藤田春江さん (棚倉町)



青砥安彦さん (矢祭町)



菊池 栄陽子さん (棚倉町)



菊池 美三江さん (矢祭町)

俳句

雲おもく野面をわたる風さむし

鈴木和代さん (鮫川村)

還暦過ぎ母の命日恋しい母よ

荒川百合子さん (塙町)

宮参り石段上がりもち二つ

須藤利正さん (棚倉町)

豆まいて笑って払って福願う

齊藤麗愛さん (鮫川村)

輝いて農青年の満天日

矢吹由菜さん (鮫川村)

雪降れば山の小鳥も軒の下

上妻喜也さん (塙町)

一年忌三人だけの墓参り

吉成和子さん (塙町)

風華が小霊が響き溪谷に

塩田和さん (棚倉町)

舞う雪や炬燵うたた寝地は眠る

大森キヨ子さん (塙町)

庭先に早く見てよと福寿草

加藤みつ江さん (鮫川村)

鏡餅軍配は私この自腹

蛭田和子さん (棚倉町)

なつかしや大声あげての福は内

丹治とし子さん (棚倉町)

コロナ禍でも季節知らせる福寿草

片野ユリ子さん (棚倉町)

「孫二十歳」宅急便で祝う我

我妻トシ子さん (鮫川村)

滝を見る氷の光顔うつる

八幡文子さん (塙町)

干し柿にヒヨドリ留まり首を振る

鈴木フチ子さん (矢祭町)

平穩無事と願かけし初日の出

増子絹代さん (白河市表郷)

ぎくしゃくと健康体操寒に入る

近藤いつ子さん (塙町)



小室 恵子さん (塙町)

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。

平素より数々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

塙梅にマスクはずして口寄せる香氣漂う春一美観 金澤榮子さん(棚倉町)
 コロナ禍で東京在住の愛孫が帰宅出来ずにいることを気遣う祖父の胸いたむ 石井克巳さん(棚倉町)
 御馳走さん又明日もねよろしくと老後の生活優しいことは 高橋ヨネさん(白河市表郷)
 朝焼けにふと箸やすめ空あおく暦めくれば大寒の今朝 佐藤のばあば(棚倉町)
 想定外が想定内となる今の世何が起きても焦らず対応懐深く 井坂甲子広さん(塙町)
 寒風が吹く度思うあの頃をタライで洗濯あかぎれの手の痛を 関根次子さん(鮫川村)
 新しき位牌に入りし老夫婦四十年余り一つになりし 藤田智枝子さん(鮫川村)
 歳重ね忘れかけてた友からの電話の便り嬉しく涙 吉田孝子さん(鮫川村)
 ぼたん雪静かに降りて窺越しに仲良し二羽の雀を見つむ 矢吹トシエさん(鮫川村)
 寒風に流されて舞う粉雪の群いつしか地に落ち「アレ」と云う間に姿消えて 松本君子さん(鮫川村)
 季節来れば忘れず芽出し花咲かす自然の営みすばらしきかな 高橋治男さん(棚倉町)
 歳寒にめげずひるまず味き誇る福寿草の花光まばゆい 高橋イエさん(棚倉町)
 団子さし夫はミズキに願いこめすべての人に福来りしと 藤田泰代さん(棚倉町)
 雨上がり風が雲たち連れてゆきやわらかな陽が顔を出す 伊達久美子さん(棚倉町)
 三年もコロナで始めマスクしてあなた誰よとマスクをはずす 我妻さん(白河市表郷)
 戦後の躍動高度成長バブルにて加速する経済難の手腕に期待 鈴木伸美さん(塙町)
 あてやかにしなる振袖ひめゆりの花美人なるマスクで見えぬ惜しむ倍なり 鈴木栄子さん(塙町)

川柳

ナイアガラ滝のうねりて話聞こえず 佐藤庄衛さん(塙町)
 餅食えばピーポー鳴るかも老夫婦 大野和子さん(棚倉町)
 事あればしたり顔する専門家 早朝に満月沈む師走かな 金澤美千代さん(矢祭町)
 やせようと思つと余計食べ過ぎる 解消だ運動不足雪掃きて 秦範子さん(棚倉町)
 陣野昌世さん(棚倉町)
 寒側に陽がさしこむ花燃ゆる 就任後三月で外食百回越 野田一雄さん(白河市表郷)
 斉藤フミさん(棚倉町)

✂ 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
2月26日(金)

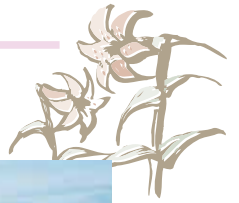
【送り先】

〒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願いたします。

24時間体制で迅速対応

JA齋苑やすらぎの杜



棚倉齋場

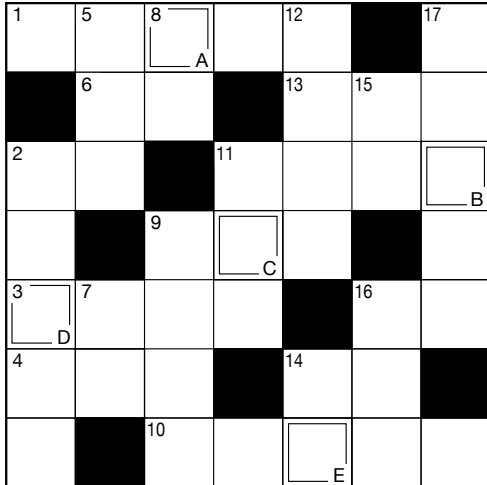


住所：棚倉町大字塚原字上野越91-6
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

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 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- 5 仏様の頭の渦巻き
- 7 名を捨てて—を取る
- 8 お清めにも使う調味料
- 9 円を描くときに使います
- 11 人数確認のために—を取った
- 12 ボビンに巻いてミシンにセットします
- 14 クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- 15 コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- 16 花より団子、色気より—なのです
- 17 三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

→ ヨコのカギ

- 1 桃の節句に付きもののはし
- 2 体温計であるかどうか確かめます
- 3 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- 4 難関を—して大学に合格した
- 6 恥ずかしい時に赤らめます
- 9 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、—55号
- 10 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- 11 「元気で留守がいい」と言う人も
- 13 友人と—もない話で盛り上がった
- 14 円周率を表すギリシャ文字
- 16 アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

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 2月26日(金) 当日消印有効

1月号答えは『マメマキ』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。

✂ キリトリ

料金を取らずに郵便



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	

2月行事予定カレンダー

2月

17 (水) (株)JA東西しらかわグリーンファーム取締役会

22 (月) 第3回園芸振興会

26 (金) 第13回理事会
第15回監事会

来月の総員外務

3月15日(月)、16日(火)、17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 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
1月	雌	290	699,953	▲38,605
	去	447	758,680	▲49,213
	計	737	735,572	▲41,331

前年同月比【平均価格】 ▲16,512

編集後記

約3年ぶりに10センチを超える積雪となりましたね。みなさま事故等には十分お気をつけてくださいね。



令和2年度 第11回理事会提出議案

と き：令和3年1月19日(金)

ところ：本店 第1会議室

- 第1号議案 第1号議案 植物工場の運営について
- ※議案は原案通り承認されました。

令和2年度 第12回理事会提出議案

と き：令和3年1月29日(金)

ところ：本店 第1会議室

- 第1号議案 出資金の減口について
- 第2号議案 臨時職員就業規則の一部改正について
- 第3号議案 信用事業事務取扱手数料徴収基準(別表)の一部改正について
- ※議案は全て原案通り承認されました。

令和2年度 第14回監事会提出議案

と き：令和3年1月29日(金)

ところ：本店 職員休憩室

- 第1号議案 2021年度監査方針及び監査計画の策定について
- ※議案は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 ※その他処遇改善加算あり
ヘルパー → 1,060円

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1月31日現在)

- 組合員数 9,832人 (49)
- 組合員戸数 8,149戸 (68)
- 正組合員数 5,744人(△41)
- 正組合員戸数 5,068戸(△22)
- 准組合員数 4,088人 (90)
- 准組合員戸数 3,081戸 (90)

※()内は前年度比



「山ぼうし」カレンダー出来ました!

3月

レストラン カレンダー

営業時間 ランチ 11時～15時
(14時30分ラストオーダー)
ディナー 18時～(予約制)
定休日 毎週火曜日

3月特別ランチ・メニューDAY

- ・3日 稲の節句「特選ちらし寿司」ランチ
- ・15日 中華の日「中華ランチ」
- ・12～14日 ホワイトデー企画
「特製ホワイトカレー」3DAY
- ・28日 にわじりの日「千キンランチ」
- ・29日 肉の日「牛肉ランチ」
- ・毎週日曜日 ランチスーフ「豚汁」

スペシャル「激辛」2DAY

根岸シェフからの挑戦状!
辛旨が織りなす激辛メニューで
身も心も刺激しまくり!!
ぜひ、ご賞味ください。

**毎月10日は「満点の日」
ポイントサービスデー**

お客様スタッフを1スタンププレゼント!
スタンプカードは無料です。ぜひご利用ください。

日	月	火	水	木	金	土
		定休日	稲の節句 特選ちらし 寿司ランチ	日替わりランチ 「麺」の日		
「豚汁」の日		定休日	満点の日 スタッフ サービス		ホワイトデー	12 「特製ホワイトカレー」3DAY
「豚汁」の日		中華の日 & イチゴDAY	定休日	彼岸入り	12日～14日	13 春分の日
「豚汁」の日		ホワイトデー	彼岸明け	日替わりランチ 「麺」の日		
「豚汁」の日		「千キンランチ」	定休日	スペシャル 「激辛」2DAY		
「豚汁」の日		ニワトリの日 「千キンランチ」	牛肉メニューDAY			

2月より山ぼうし月別カレンダーを掲示開始しました。その月だけの特別ランチメニューやイベントメニューなどお客様に少しでも楽しみにご来店して頂けるよう、様々な企画やメニューをご提案していきます。

その他、カレンダーに追加となるランチや企画がある場合がありますので、直売所・レストランにお越しの際はぜひチェックしてみてください。



特選・特製「山ぼうし恵方巻き」で大忙し!



▲準備された恵方巻の一部



▲本マグロ巻きを巻くシェフ
計350本巻きました!!

毎年、多くの注文を頂いております「山ぼうし恵方巻き」ですが、今年は、例年以上に大変多くのご予約を頂くことが出来ました。ありがとうございます。

当日は恵方巻き販売のみの特別営業とし、山ぼうしスタッフ一同早朝より仕込みから梱包まで大忙しでした。

来年も、一人でも多くのお客様にご満足頂けるよう、ご意見をもとに工夫と改善に取り組んでいきたいと思っております。

～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)
3月10日(水)

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



No.240
2021年2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

