

かがやき

今月の表紙 バケツ稲づくり



特集

P2~3

第20回通常総代会を開催

P4

晴れの表彰者紹介

P5

バケツ稲づくりを開催

06 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

特集：第20回 通常総代会

～地域農業・組合員と共に～



5月29日、新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を縮小し、第20回通常総代会をJA東西しらかわ本店2階大会議室で開催しました。

現在総代数498人のうち、468名が出席（書面出席453名含む）し、提出された6議案と付帯決議を承認しました。

第20回通常総代会は、新型コロナウイルス感染拡大を鑑み、規模を縮小しての開催となりました。

令和2年度は世界的な新型コロナウイルス感染拡大の関係で、農協の業務遂行にも大きな障壁となり、すべての事業で影響がありました。特に金融事業、共済事業をはじめとするご来店、訪問、面談などを必要とする部門は大きな影響を受けました。その中でも、平成25年12月より開始した「植物工場やさいの家」については、終息の見通せないコロナ禍の影響により事業を休止することを決定しました。

令和3年度は、地域農業を取り巻く環境が昨年にも増して厳しくなってきましたが、情勢認識、情報の共有を図り、重要性の観点から事業を進めてまいります。

農協自体も各事業の利用拡大を図ってまいります。農協経営も今後を見据え、情勢変化にも対応できるよう組合員・利用者のご理解とご協力を得ながら経営基盤の強化に取り組み、東西しらかわ農協の改革を進めていかなければなりません。

総代の皆様、組合員の皆様、利用者の皆様の考え、思いを役員で受け止め、この地域に農協があつてよかつたと思っただけのように、事業運営に活かしてまいります。

◎第1号議案
令和2年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

◎報告事項
令和2年度貸借対照表、損益計算書及び注記表の内容並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について

◎第2号議案
令和3年度事業計画の設定について

◎第3号議案
令和3年度経費の賦課及び徴収方法の決定について

◎第4号議案
令和3年度における理事及び監事の報酬について

◎第5号議案
定款の一部変更について

◎第6号議案
共済規程の一部変更について

◆付帯決議◆

1 決議事項中行政庁の認可、承認等を必要とするものについて、総代会の決議内容を変えない字句等の変更は、理事会に一任する。

2 事業計画の変更については、年度途中でその一部について軽微な変更を要するに至ったときは、理事会においてその変更をなすことができることとする。

◆報告事項◆

1 JAバンク基本方針の変更に
ついて

2 第6次経営改革実践3か
年計画の進捗状況について

3 総代会決議事項の処理状
況について



JA東西しらかわ



▲挨拶を述べる薄葉組合長



祝辞を述べる
JA福島中央会の橋本常務▶



鈴木 安男・清子 (中畑)

特別表彰

この表彰はご家族が一致協力して
優秀な農業経営を実践し、
地域農業の発展に大きく寄与
されているご夫婦に贈られます。



大河内 弘・則子 (棚倉)



鈴木 健・幸子 (埴)

優良組合員

【水稲の部】



(株)恵美寿 (埴)



小山田 久 (表郷)

【園芸の部】



(株)すずき農園 (矢祭)



藤田 貞夫 (埴)

【直売所の部】



松本 守雄 (矢祭)

【購買の部】



高久 正美 (中畑)

【畜産の部】



豊田 正則 (矢祭)

未来の農業を担う子ども達へ

食農教育・地域貢献活動

J A東西しらかわでは食農教育の一環として、管内4つの小学校でバケツ稲体験を行いました。

J A東西しらかわ青年連盟（酒井清三委員長）が主体となり、J A職員と共同で実施いたしました。

このバケツ稲づくりでは、子ども達がそれぞれのバケツの中に小さな田んぼを作り、植え付けの準備から田植え、稲の生長、そして収穫するまでの一連の過程を体験します。秋には約茶碗1杯分のお米が収穫できます。子どもたちは、バケツに土、水を入れ、代かきを行い、個性豊かに苗を丁寧に植え付けていました。

そんな子どもたちに「お米が好きな人」と聞くと、ほぼ全員が手をあげてくれました。米消費量が年々減少している今、子どもたちにはお米をたくさん食べて大きく成長してほしいと思います。



バケツの田んぼで 稲の生長を観察しよう！



中畑小学校



近津小学校



高野小学校



鮫川小学校



3 水稲圃場管理を徹底



水口散布をする生産者

5月24日～26日にかけて、東部地区(基・矢祭・鮫川)で「水稲用除草剤(ジャンボ剤)」の散布実演会を地区ごとに開催しました。

基・矢祭・鮫川合わせて32人が参加しました。

今回の実演会では、省力化に特化した「ジャンボ剤」を使用し、参加した方の中にはすぐに農業をご注文いただくなど大変好評でした。

今後の水稲除草剤を選択するときの参考になればと思います。

4 新体制で臨む



表彰を受けた佐川智紀さん

5月19日、みりよく満点物語出荷者協議会は「第9回農産物直売所みりよく満点物語出荷者協議会総会」をみりよく満点物語2階会議室で開催しました。

新型コロナウイルス感染防止のため書面による議決で、役員改選等全議案が承認されました。

令和2年度直売所事業に功績のあった佐川智紀さん(棚倉町)に蛭田会長より功労賞を贈りました。

新役員は下記の通り。(敬称略)

出荷者協議会会長：須藤芳浩(中部支部) 副会長：金澤千代子(基支部) 関川秀樹(中部支部) 会計：松本守雄(矢祭支部) 監査：鈴木輝司(鮫川支部) 小林幸一(西部支部)

1 (株) 恵美寿のハウスでいちご狩り



いちご狩りをした園児ら

5月11日・12日、基町の「(株) 恵美寿」のいちごハウスにて、さめがわこどもセンターの園児ら6人がいちご狩りを行いました。

園児たちも、大変楽しみにしており待ちに待った当日は天候にも恵まれました。

真っ赤に実ったイチゴを口にほおぼりながら「おいしい!」と笑顔で歓声をあげていました。

2 良品質を追求して



講習会に参加した部会員ら

5月24日、きゅうり専門部会東部支部は、基町管内2圃場で、雨よけきゅうりの栽培講習会を開催しました。

講習会では、雨よけきゅうり生産者9人が参加し、今年度の作付状況や今後の病害虫対策について説明があり、参加者は自分の圃場で気になることを質問しながら、管理方法等を確認していました。

きゅうり専門部会東部支部では、今後も栽培講習会等を通じて品質向上・出荷量増大に努めていきます。

7

村内を花いっぱい



花植えをする年金友の会鮫川支部

5月27日、年金友の会鮫川支部は、村内美化運動の一環として鮫川村西山の花壇で菊苗の定植作業を行いました。

今年は初めて『ざる菊』の栽培に挑戦しました。今後圃場管理を行い、秋頃には赤・白・黄色約800本の色鮮やかな菊が、村内の沿道で見頃を迎える予定となっております。



キレイな花が咲きますように!!



5

計画達成に向けて取り組む



挨拶をする菊池専務

5月28日、本店第6・7会議室で生産部会連絡協議会を開催しました。

令和2年度事業実績報告、令和3年度各生産部会事業計画について協議後、食の安全・安心確保内部検査内容と農業生産工程管理(GAP)の取組状況について報告しました。

また、令和3年度生産部会連絡協議会役員の選任においては、以下3名が再任しました。(敬称略)

- 会長 沼野 博 (畜産協議会長)
- 副会長 渡邊 嘉春 (稲作協議会長)
- 副会長 根本 庸一 (園芸協議会長)

6

街に色合いを



花植えをした女性部西部支部役員ら

5月30日、西部営農センター敷地内の花壇で、女性部西部支部役員とJA職員合わせて11人が、マリーゴールドの苗とグラジオラスの球根を植えました。

コロナ禍でなかなか活動が出来ない中ではありましたが、当日は天気にも恵まれ、協力し合いながら350本のマリーゴールドとグラジオラスの球根を植えました。

道路際の花壇にきれいに咲き並んでいますので、みなさんぜひご覧ください。



露地きゅうり…… 8a
 水稻 …………… 100a

きくち
 菊池

まさとし
 ヒテさん
 ともこ
 正利さん
 伴子さん

「埴町山形」

消費者の声がやりがい

夏の始まりを肌で感じる5月下旬のこと。埴町の菊池さんの元を訪ねました。

ヒテさんは、きゅうりを作付けして50年以上になります。夏は代々、きゅうりを作付けしており、現在も技術を教えながら、元気に露地きゅうり等を栽培しております。

正利さん・伴子さんと力を合わせて栽培及び出荷しています。

ヒテさんは、野菜苗も販売しており販売先から依頼されるほど苗作りが上手です。また、今年はナスの接木方法を教わり、実際にやってみたそうです。毎年様々な栽培技術等を教わる事が楽しみのひとつの事でした。

直売所にも、出荷しており「美味しい」と言って、買ってってくれる方もいるので、やりがいを感じるそうです。

農家をしていて大変なことを聞いてみると、近年の異常気象への対応や「肥料散布」、「病害虫への対応」は大変だ

が、正利さんと伴子さんと協力して作業しているのも、とても助かっていると話してくれました。

皆さんに、趣味を聞いてみるとヒテさんは、温泉に行くことと農業が趣味になっているとのことでした。正利さん・伴子さんは、花や植木のお手入れが趣味とのことと皆さん植物と関わるのが好きとの事でした。

今年のきゅうり苗は定植したばかりでどうなるかわからないが、たくさん出荷できるように栽培したいとの事でした。また今後も、きゅうり栽培を頑張っていきたいと意気込んでいました。

これからもお身体に気をつけて、おいしいきゅうりを消費者のもとに届けてください！

次は「中部地区」を
 予定しています。



今月のレシピ

みなさまいかがお過ごしでしょうか。
 今月は色々な素材でフリッターを作ります。炭酸水を使うとサクッと軽い感じに仕上がりがさっぱりと召し上がれます。基本の衣を紹介いたしますのであとはご自分でアレンジして作ってみてください。



「自身魚のムニエル きゅうりのソース」



材料 (2人前)

- きゅうり 2本
- 玉ねぎ 1/4個
- 白身魚 2切れ
- トマト 1cmスライス 2枚
- ズッキーニ 1cmスライス 6枚
- 小麦粉 適量
- 塩胡椒 適量
- オリーブ油 50cc
- 塩 小1/2~
- 胡椒 少々
- 酢 少々
- レモン汁 1/2個分

作り方

〈ソースの作り方〉

1. きゅうり、玉ねぎ、オリーブオイルをミキサーに入れ混ぜる。
2. 器に取り、酢、レモン汁、胡椒を加えてよく混ぜる。

〈ムニエルの作り方〉

1. 魚に塩、胡椒で味付け、小麦粉をつけておく。合わせてトマト、ズッキーニにもつけておく。(小麦粉は強力粉が好ましいが薄力粉でも可)
2. フライパンに油を加えて魚を皮目から焼く。反り返らないように最初は手で押さえておくと見栄え良く仕上がる。
3. 焼きながらフライパンの油を魚にかけることで、優しくふっくら仕上がる。
4. こんがりとし焼き色がついたら裏面、横と火を入れていく。
5. 魚が焼けるタイミングでトマトとズッキーニも焼く。粉がパリッとするくらいを目安に野菜はさっと焼く
6. ソースを器に敷き、トマト、魚、ズッキーニの順に盛り合わせる。

最後に…

今回はきゅうりをソースにするお料理でした。豚肉や鶏肉などを焼いたり茹でた物との相性もいいのでお試しください。
 直売所には新鮮なきゅうりがたくさん並んでいます。ぜひお買い求めいただき作ってみてください！

〈材料〉



〈ソース〉



〈ムニエル〉



ペン送り

落とさないように慎重に

難易度 ★★☆☆

2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもありです。ペンを落とさないように受け渡しする共作業で、集中力が鍛えられます。ペンを指先で受け渡すのが難しい場合は手のひらで受けてもOKです。

1

ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

2

大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

3

左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。

4

子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

5

(3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。

6

大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

ステップアップ 慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

目鼻口体操

難易度 ★★☆☆

顔のパーツを使った、見て楽しい体操。指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返すと楽しさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

1

両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けま

2

左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)と(2)は目を意味します。

3

両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に、鼻ができました。

4

両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に、口ができました。

ステップアップ 慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応じて体操します。交代でやりましょう。

イラスト：出口由緒子

内科外来よりお知らせ

梅雨の季節になりました。食品管理、体調管理、カビに注意して過ごしましょう。気温の差が激しく、日中20℃を超えることもあります。熱中症対策を始めましょう。少しずつこまめな水分補給を!! 水だけでなく、水分、糖分も必要です。手作りスポーツドリンクで水分補給を!



暑さを避けましょう!!

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう!!

- 1日当たり1.2Lを目安に
ペットボトル: 500ml2.5本
コップ: 約6杯
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床時もまず水分補給を



大量に汗をかいたときは
塩分も忘れずに!

簡単!! 手作りスポーツドリンク

材料は、
水 1L
レモン汁(レモン果汁) 大さじ1
はちみつ 大さじ4~6
塩 小さじ1/2



すべての材料をよ~くまぜたら
出来上がり!!

内科外来より お知らせ

脳神経内科の診察室が変更になりました。
5月より小児科外来に併設されました。
お間違いのないようお願いします。



休診のお知らせ(6月)

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

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。



いずみた ゆあ
泉田 悠愛ちゃん(11歳)
 かなで
花撫ちゃん(6歳)
 かりん
果凜ちゃん(3歳)

●お母さん 小百合さん
 鮫川村赤坂西野

しっかり者と かんぱり屋さん 明るい姉妹!!

長女の菜央ちゃんと次女の沙紀ちゃんは、体を動かすことが好きな仲よし姉妹です。

菜央ちゃんはお料理が好きで夕食の準備や、カレー、お味噌汁等を作ってくれるしっかり者のお姉ちゃんです。沙紀ちゃんは、最近鉄棒の逆上がりを頑張っています。まだ出来ていませんが、ただいま特訓中です。

お父さん、お母さんからは「二人仲良く素直で明るく育ててほしい」とお言葉をいただきました。

かがやき キッズ

毎日元気! 仲よし3姉妹!!

国語の勉強が大好きな長女の悠愛ちゃんは、特に漢字を覚えるのが得意です。一輪車の特訓に力を入れている次女の花撫ちゃんは、学校で毎日熱心に練習をしています。赤ちゃんのお人形をお世話することが大好きな三女の果凜ちゃんはお人形をととても大切にしています。

お母さんからは、3姉妹が毎日元気に楽しく過ごし、ずっと仲良く成長してほしいとのメッセージをいただきました。



こんどう なお
近藤 菜央ちゃん(10歳)
 さき
沙紀ちゃん(5歳)

●お父さん 紀雄さん ●お母さん 香菜子さん
 棚倉町一色

元気満点 人生

矢祭町下関河内

かなざわ みのる さとみ
金澤 實さん 里美さん
(74歳) (71歳)



二人三脚で50年!!

今回ご紹介する金澤さん夫婦は、農業や畜産業のほか自家製手作り味噌を営んでいらっしゃいます。

味噌づくりは特に無添加にこだわっており、召し上がっていただくと自然豊かな矢祭の大地が目につく様です。「みりよく満点物語」にも出荷しており、大変好評をいただいているとの事でした。

結婚して50年、二人三脚で頑張ってきましたがいつまでも素敵な笑顔で過ごしてくださいね。

我が家の ペット

矢吹町東長峰



お散歩大好き!

飼い主

あんどう きしろう
安藤 喜四郎さん

名前

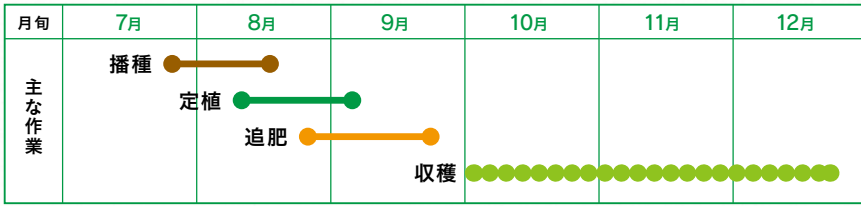
りゅう
竜くん(オス 4才)

犬種

秋田犬

白菜の栽培について

秋冬栽培の作型(例)



白菜の生育適温は20℃前後ですが、外葉の生育期は30℃程度の高温にも耐える力がありますので夏期の定植は可能です。ただし、白菜の結球期適温は15℃前後なので、早い種蒔きは品質に影響することがあります。種の袋を見て、品種の特徴を確認しましょう。

1. 育苗

発芽の適温は20℃前後で、覆土を薄めに行いましょう。発芽までは乾燥に注意しましょう。発芽後は、天候や生長具合に合わせて灌水し、軟弱な苗にならないようにしましょう。

2. 畑の準備

排水の良い畑が望ましいです。水が溜まりやすい畑では、畝立てをしましょう。1a(1畝)当たりの施肥例は下表の通りです。未熟な堆肥は使用しないようにしましょう。過去、根こぶ病が発生した畑で栽培する場合には根こぶ病対策を行いましょう。

	肥料名	施肥量 (kg/1a)	三要素の成分量 (kg/1a)		
			チッソ	リンサン	カリ
基肥	完熟堆肥	200			
	苦土石灰	10			
	そさい2号(野菜配合)	13	2.0	1.6	2.0
追肥		2	0.32	0.08	0.32
三要素の成分量合計			2.32	1.68	2.72

3. 定植

本葉4枚程度で定植します。深植えにならないよう注意しましょう。早生種は畝幅60cm・株間45～50cm、晩生種は畝幅75cm・株間55～60cmを目安に定植しましょう。玉が大きくなる品種は広めに植えることがポイントです。

4. 追肥

定植後、15日位を目安に追肥を行います。除草を兼ねて中耕する場合、白菜の外葉を痛めると傷口から病菌が侵入しやすくなりますので、注意しましょう。

5. 収穫の目安

白菜の頭部を手で押さえ、固くしまっていれば収穫できます。

6. 生理障害

葉のふちが褐変する、芯腐れが出る → 石灰欠乏
 生長点部分や葉柄部が褐変する → ホウ素欠乏
 ※定植後15日頃、結球開始時、五分程度結球した頃に、石灰やホウ素を含む葉面散布剤を散布しましょう。
 (商品例：液体ハイカルック)



白菜

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)



アジア料理で定番の夏野菜

クウシンサイ

(ヨウサイ)

【分類】ヒルガオ科サツマイモ属
 【原産地】熱帯アジア
 【旬の時期】夏(6~9月ごろ)
 【主な栄養成分】

β-カロテン・ビタミンB₁・B₂・C・K、葉酸、鉄、
 カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維など

プロフィール

ベジタブルライフ



チカラ

豊富な栄養成分
 老化予防、
 免疫力アップ!



β-カロテン
 風邪や肌荒れの予防、
 生活習慣病の予防にも
 効果を期待
 油と摂取することで吸収
 率が高まる

夏バテ予防!
 カリウム



夏は汗と共に体内のミネラルが失われやすくなり、
 取り過ぎた塩分を体外に排出し、血
 圧を安定させ、高血圧予防にも効果的

ビタミンB₁

エネルギー代謝を高め、
 疲労回復に効果的



貧血予防!

鉄
 全身の組織に酸素
 を運搬する赤血球中
 のヘモグロビン生成に
 関わる

ビタミンC
 β-カロテンとの相乗効果
 で力を発揮
 抗酸化作用があり夏の
 紫外線による肌の老化防
 止にも効果的

骨や歯の強化
 骨粗しょう症予防に



カルシウム
 骨や歯の強化に効果的
 ビタミンK
 カルシウムを骨に定着させる働き

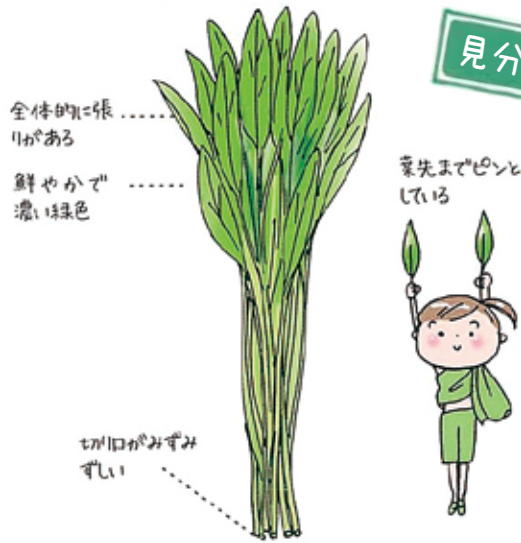
葉酸

造血作用があり
 体の発育にも重要

マグネシウム
 骨の生成を助ける



見分け方



ヒミツ

歴史

熱帯アジアに自生して
 古くから食べられていた
 タイ、フィリピン、中国、マレーシア、
 インドネシアなど



沖縄の呼び名
 ウンチエー
 ウンチエーバー

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた

保存方法

冷蔵保存

鮮度が命!
 2~3日で
 使い切ろう



立てて保存するのが
 理想だよ

湿らせたペーパータオルか新
 聞紙で"包み、ビニール袋など
 に入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに使い切れない
 ときの保存術



硬めにさつとゆでて、小分けにして
 ラップに包み、保存用袋に入
 れて冷凍庫へ
 冷凍後の利用は、おひたし、あ
 え物、スープ、卵とじなどがお
 薦め

楽しみ方

癖がない風味で
 さまざまな料理に

スープ、おひたし、あえ物、天ぷ
 ら、卵とじ、カレー(グリーンカレー
 など)
 中華料理やタイ料理などの炒
 め物によく利用される



炒め物は定番料理
 油との相性が良い、豚肉も味や
 栄養価の面から相性の良い食材



シンプルな味付けでも美味
 ニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ!
 短時間でサッと炒めるのがポイント
 加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯
 切りがなくなるよ

加熱時間に注意!

下ゆでする場合は茎のたい部分と
 葉を分けると食感良く仕上がる
 葉はサッと温通し、茎は2分程度をゆでる



生食は
 おくが少ないので、
 茎や葉の粗く柔らかい
 部分は生で食べられる

進めよう!! 国消国産

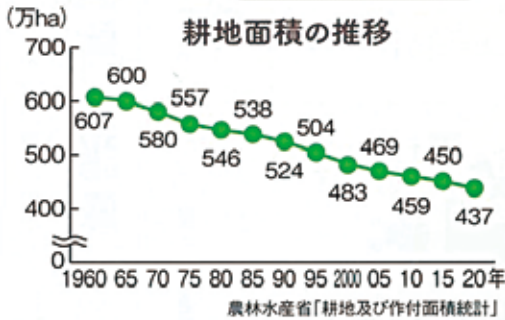
国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



【今回のテーマ】

農地は
守られているの？

食料の安定供給に欠かせない農地の面積は、60年間で約170万ヘクタール(岩手県の面積より大きい)が減ってしまいました。



MEMO

農地を守り、食料生産を続けるために…

JAグループは新規就農者へのサポートや、農作業の受託などに取り組んでいます。

- 新規就農に関する相談窓口担当者を設置するJAの割合 **70.0%** (2020年度)
- 農作業受託に取り組むJAの割合 **69.5%** (2020年度)

JA全中「JAグループの活動報告書2020」

「昔は一面に稲穂が実る田園風景だったのに、今は雑草が伸び放題になっているな…」と思った経験はありませんか？ 60年前に607万ヘクタールだった耕地面積は2020年に437万ヘクタールに減りました。

農家の高齢化や担い手不足で管理されなくなった農地は荒れてしまいます。一度荒れた農地からまた農産物を収穫できるようにするには、あらためて、土づくりや水の管理、病害虫対策など、時間をかけなければなりません。農地が減れば、わたしたちの食べるものを作れなくなります。国産食材を選んで食べることが、農地の維持につながります。



耕そう、大地と地域のみらい。

進めよう!! 国消国産

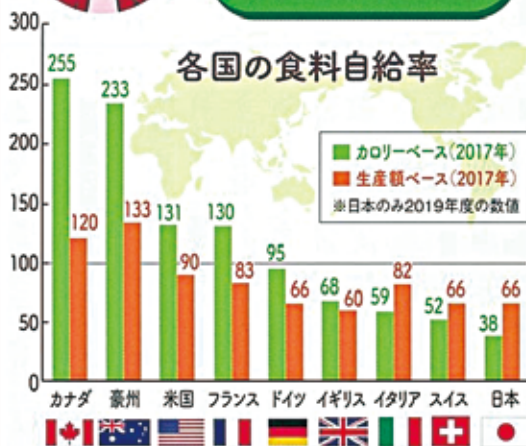
国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



【今回のテーマ】

食料自給率
38%で大丈夫？

日本で必要とする食料を、いつまでも外国から輸入できるとは限りません。食料自給率を高める必要があります。



出典:農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算(アルコール類等は含まない)

食料自給率向上のために

- 「いまが旬」の食べものを選びましょう
- 地元でとれる食材を日々の食事にかきましょう
- ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
- 食べ残しを減らしましょう
- 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

農林水産省「フード・アクション・ニッポン」から抜粋

日本の食料自給率は2019年度、カロリーベースで38%。先進国の中で最低で、食べものの多くを外国に頼っています。一方、コロナ禍で自国の需要を優先させて食料輸出を制限した国もあります。

2030年度までに政府は食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食材を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。



耕そう、大地と地域のみらい。

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。
- 7月22日(木)**については、各営農センター購買店舗**8:30~12:00**まで営業致します。

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											

脳梗塞による死亡が多い

男性 **22.8人** (全国ワースト**7位**)
 女性 **12.6人** (全国ワースト**5位**)

出典：【平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概要 (厚生労働省)】

健康寿命が短い (男性)

男性 **70.73人** (全国ワースト**9位**)
 女性 **74.37人** (全国ワースト**22位**)

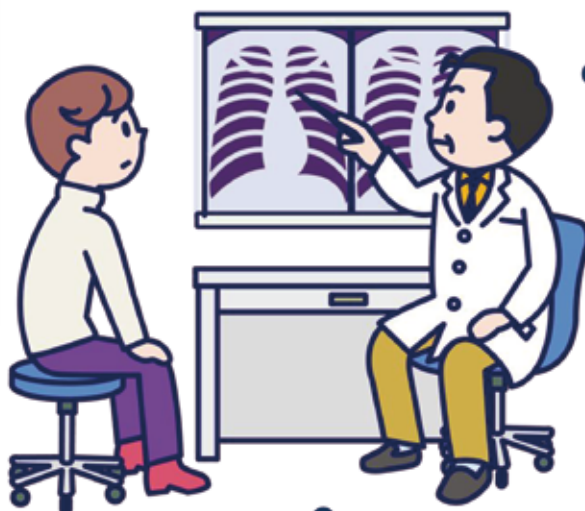
出典：【第11回健康日本21 (第二次) 推進専門委員会 資料より「2010,2013,2016の平均」 (厚生労働省)】

※健康寿命とは、日常生活に制限のない期間の平均

喫煙率が高い

男性 **33.8%**
 (全国ワースト**5位**)
 女性 **10.5%**
 (全国ワースト**3位**)

出典：【令和元年国民生活基礎調査 (厚生労働省)】



糖尿病による死亡が多い

15.6人
 (全国ワースト**7位**)

出典：【令和元年人口動態統計月報計 (概数) の概況 (厚生労働省)】

問題

急性心筋梗塞による死亡は何位でしょう？

男性 **34.7人**
 (全国ワースト**？位**)
 女性 **15.5人**
 (全国ワースト**？位**)

出典：【平成27年度都道府県別年齢調整死亡率の概況 (厚生労働省)】

メタボが多い

該当者 **18.1%** (全国ワースト**4位**)
 予備軍者 **12.8%** (全国ワースト**6位**)

出典：【平成30年度特定健康診査・特定保険指導に関するデータ (厚生労働省)】

答えは…

各支店共済窓口
 もしくは担当LAに聞いてね

からだ心配な方は、特定重度疾病共済
 そなエールがおススメ



身近なリスクに

そなエール

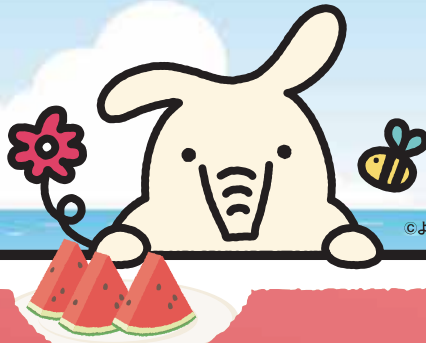
特定重度疾病共済

※各人数は人口10万人あたりの1年間に死亡する人の数。

個人のお客様限定

キャンペーン期間 2021年

6/1(火) ▶ 8/31(火)



©よりぞう

ナツトク キャンペーン

NATSUTOKU CAMPAIGN

抽選で260名様に農協全国商品券プレゼント!

A賞
農協全国商品券
50,000円分
10名様

B賞
農協全国商品券
10,000円分
50名様

C賞
農協全国商品券
3,000円分
200名様

対象商品

定期貯金 10万円以上 (スーパー定期貯金 または 大口定期貯金)

次の条件を満たされる方に限ります。

- ①～⑧のうち1つ以上の取引を新たに申込みされる方
- ①～⑧のうち既に3つ以上の取引をご契約されている方

- ①年金振込 ②給与振込 ③JAカード(家族カードを含む)
- ④個人ネットバンク ⑤キャッシュカード ⑥カードローン
- ⑦証書貸付(住宅関連) ⑧証書貸付(生活関連)

※キャンペーン期間中、当JAIに現金、振込等によりお預け入れされた資金に限ります。
(既預入の定期貯金の満期金、解約等による預け替えは対象となりません)

ご利用
できる
施設

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。



留意
事項

※10万円につき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9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。
※抽選日前に中途解約された場合、抽選権は無効となります。※懸賞品は一時所得と考えられ、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。

JAバンクの みずほプラン

iDeCo

個人型確定拠出年金・愛称【イテコ】

iDeCo(個人型確定拠出年金)とは

iDeCoは、20歳*以上60歳未満の方が加入できる税制優遇のある年金制度です。月額5,000円から始められる長期積立を、税金の負担を小さくし運用することで、将来受け取る自分の年金を増やすことをめざせる仕組みです。

※厚生年金保険に加入しており、かつiDeCoへの加入資格のある方は20歳未満でも加入できます。

JAバンクのiDeCo(みずほプラン)の詳細につきましては、JAバンクのiDeCo(みずほプラン)のホームページ【<https://www.jabank.org/ideco/>】またはお近くのJAの窓口へお問い合わせください。



お申込みいただいた方へ 500円キャッシュバックプレゼント!

ナツトクキャンペーン期間中に、JAバンクのiDeCo(みずほプラン)を新規でお申込みされた方へ**500円キャッシュバック**いたします。
なお、キャッシュバックについては次の条件両方を満たした方に限ります。

条件
1

ナツトクキャンペーン期間中にJAバンクのiDeCo(みずほプラン)を新規でお申込みされた方

条件
2

掛金引落口座をJAに指定している方

＜本特典の留意事項＞

- 本特典の対象者は、下記の方です。
 1. 新規にJAバンクのiDeCoで積立開始いただいた方(加入)
 2. 新規に企業型確定拠出年金の年金資産をJAバンクのiDeCoへ移された方(移換)
 3. 新規に他社のiDeCoからJAバンクのiDeCoへ運営管理機関を変更いただいた方(運営管理機関変更)
- ※みずほ銀行が運営管理機関である他のプラン(みずほのiDeCo、イオン銀行iDeCo、四銀みずほプラン、みずほiDeCo、ソニー銀行のDeCo)からのプラン変更は対象外です。
- キャッシュバックはJAバンクのiDeCoの契約完了および指定のJA貯金口座から掛金引落の確認後、ご契約者様の掛金引落口座へ入金いたします。

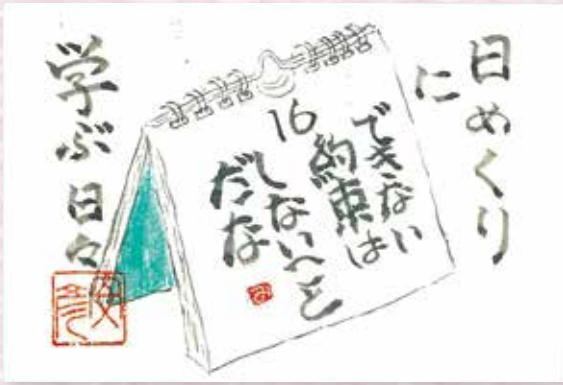
＜JAバンクのiDeCo(みずほプラン)の留意事項＞

- 原則、60歳まで途中の引き出し、脱退はできません。
- 運用商品は、ご自身でご選択いただけます。運用の結果によっては、損失が生じる可能性があります。
- 加入から受け取りが終了するまでの間、所定の手数料がかかります。
- JAバンクは、みずほ銀行の個人型確定拠出年金プランの一部業務を受託しています。
- 本チラシは発行時点の法令等に基づいて作成していますが、今後の法令等の改正により記載内容が実際と異なる場合があります。



JAバンク 福島

みんなの広場



青砥 安彦さん (矢祭町)



小室 恵子さん (埴町)



菊池 栄陽子さん (棚倉町)

平素より数多の作品を応募いただきまして誠にありがとうございます。【俳句・川柳・短歌】につきましては、掲載本数に限りがあるため応募多数の場合には厳選により掲載とさせていただきます。また、文字の解読が困難な場合には掲載を見送ることがございます。そのため、送りがな等までご記入いただくと幸いです。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

俳句・川柳

- | | |
|--|--|
| <p>早乙女が田植機に添える苗木かな
塩田 和さん (棚倉町)</p> | <p>父の日も手を振る孫は画面越し
鈴木 幸一さん (矢祭町)</p> |
| <p>コロナでもケロのコーラス自粛なし
奥屋 かね子さん (矢吹町)</p> | <p>若葉からひときわ目立つ山の藤
斉藤 フミさん (棚倉町)</p> |
| <p>羨まし卵にはない美男美女
荒井 一郎さん (白河市表郷)</p> | <p>新緑の山肌に咲く藤の花
鈴木 克枝さん (鮫川村)</p> |
| <p>おもてなし暖かい言葉父の日に
井上 兵一さん (矢吹町)</p> | <p>折りし皮ひとりで開く柏餅
近藤 いづ子さん (埴町)</p> |
| <p>花藤の彩香あふれし風ながれ
大森 キヨ子さん (埴町)</p> | <p>大手毬白い花びら散り急ぐ
石井 久雄さん (埴町)</p> |
| <p>犬さんぼさされているのはわたしかな
古市 操子さん (矢祭町)</p> | <p>ワクチンの接種券まつもどかしさ
近藤 茂男さん (白河市表郷)</p> |
| <p>もう一本そこで我慢が長寿菜
青砥 安彦さん (矢祭町)</p> | <p>コロナ禍も大震災も菅総理
菊池 勇一さん (矢祭町)</p> |
| <p>やわやわと木かげ水面にたわむれる
鈴木 和代さん (鮫川村)</p> | <p>今だから何が出来るか種を蒔け
矢吹 由菜さん (鮫川村)</p> |
| <p>田植え時期終りて肩なで降ろす
金澤 美千代さん (矢祭町)</p> | <p>五月雨やカエルの散歩危ないヨ
蛸田 和子さん (棚倉町)</p> |
| <p>菓作り野鳥達が畔の草
八幡 文子さん (埴町)</p> | <p>みどりさす両手を広げ深呼吸
須藤 利正さん (棚倉町)</p> |

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)

短歌

露地植えのキュウリトマト夏野菜季節暦五月十日の分れ霜 鈴木栄子さん（埴町）

燃えるよなきりしまつじ咲きほこる大樹となりてみことながめ 高橋 イエさん（棚倉町）

白寿まで元気でやろうと友がいう異言はさまず笑つて応える 高橋 治男さん（棚倉町）

絹さやの翡翠色した葉の上を朝日輝やき露玉走る 藤田 泰代さん（棚倉町）

梅雨寒や病院で逢う幼な友マスクのままに目頭うるむ 矢吹 トシエさん（鮫川村）

田の鏡青葉の杜を写し出し青天の空のぼりとつばめ 中川 敏子さん（白河市関辺）

春の嵐と共に突異ウイルス蔓延ピリピリして平穩の日々待つ 井坂 甲子広さん（埴町）

文字忘れうたを忘れてスマホ見る直ぐに捜して歌つてくれる 高橋 ヨネさん（白河市表郷）

コロナ禍で予定決まらぬ祭りごと学生達も思い出でます 宮田 雄成さん（白河市新白河）

リモコンをもらいながらも子に聞きてどこにおいたともう一度聞き 吉成 和子さん（埴町）

散歩道心地よい風さわやかに緑濃くなる山の移ろい 伊達 久美子さん（棚倉町）

こいのぼり五月の空の風物詩少子化のせいか少くなりて 藤田 智枝子さん（鮫川村）

新緑に負けんとはかりに枝をはり沈んだ心をなごませる庭先の木香バラ 松本 君子さん（鮫川村）

母の日の思いこめたカーネーション送られ品に笑顔はじけて 関根 次子さん（鮫川村）

国中に新型コロナナ広がりに束縛ない日何時来たる 石井 克己さん（棚倉町）

かぐわしい黄みどり色の新葉枝薫る森に立ち深呼吸 鈴木 伸美さん（埴町）

母の日に子供達からサプライズ心を込めて感謝の言葉 菊池 美三江さん（矢祭町）

母の日に孫からもらったプレゼント言葉につまりありがとう感謝 吉田 孝子さん（鮫川村）

水田に月影つり夕暮れの月夜の晩も青田なりけり 金沢 榮子さん（棚倉町）

病床の窓辺飛び交う親つばめ 鈴木 喜代子さん（埴町）

片野 ユリ子さん（棚倉町）

さえずりに起こされ今日も畑仕事 秦 範子さん（棚倉町）

秦 範子さん（棚倉町）

梅雨の花きらきらひかる七変化 蛭田 三枝子さん（棚倉町）

蛭田 三枝子さん（棚倉町）

クマガイ草人を呼びこむ花すがた 小針 弥恵子さん（矢吹町）

小針 弥恵子さん（矢吹町）

行く春や洗濯多し昼下り 増子 絹代さん（白河市表郷）

増子 絹代さん（白河市表郷）

山の幸感謝しながら食楽し 片野 ユリ子さん（棚倉町）

片野 ユリ子さん（棚倉町）

桜葉に回りの木々も緑競いつつ 片野 仁元さん（矢祭町）

片野 仁元さん（矢祭町）

雑草に負けぬ意気込み朝の梅雨 丹治 とし子さん（棚倉町）

丹治 とし子さん（棚倉町）

カナダ国ロッキの八合目真実と言つのに猛吹雪 佐藤 庄衛さん（埴町）

佐藤 庄衛さん（埴町）

予防接種久振りに友達に会う会つても頭下げるだけ 上妻 喜也さん（埴町）

上妻 喜也さん（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に対しての要望や意見、身の回りの出来事など自由に記入してください

3. 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。

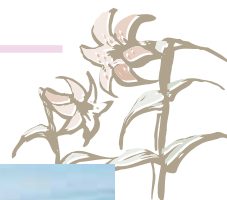
応募締切は
6月29日(火)

【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

※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

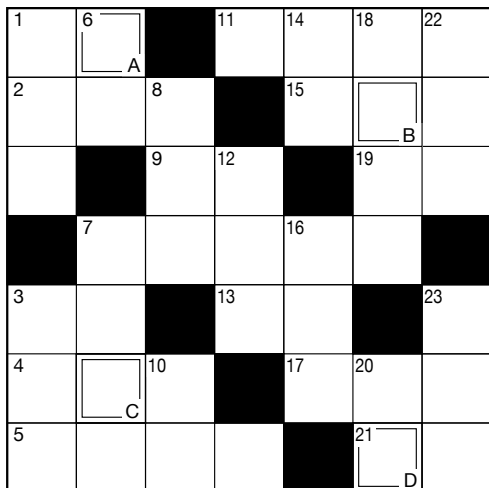


住所: 棚倉町大字塚原字上野越91-6
TEL: 0247-33-1059 FAX: 0247-33-2527

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~D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 仙人が食べているというもの
- 3 学校を出て家にまで帰ること
- 6 年齢を数えるときに使う言葉
- 7 ラジオから1970——の曲が流れてきた
- 8 この虫が作る繭から絹が取れます
- 10 下から5桁目です
- 12 もの——だ、まずやってみよう
- 14 サーフィンやヨットを楽しめる場所
- 16 「やれ打つな蠅(はえ)が手すり足をする」は小林——の句です
- 18 日本髪に挿す飾り
- 20 ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- 22 親同士が兄弟姉妹です
- 23 将棋に似た西洋のゲームです

→ ヨコのカギ

- 1 雨や日光を避けるために差します
- 2 緑に黒のしまがある果実
- 3 増(ぞう)の反対語
- 4 ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- 5 片目をパチンとつぶります
- 7 キャッツアイとも呼ばれる宝石
- 9 木材を薄く加工した物
- 11 一つ目小僧とか小豆洗いとか。——変化
- 13 量より重視されることもあります
- 15 爽やかな香りのするハーブ。ペパー——
- 17 つば焼きにするとおいしい貝
- 19 漢字で書くと雑魚。取るに足りないものこと
- 21 みんな出掛けている状態

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焼うどんソース
1箱

B賞



ACソース焼きそば
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 6月29日(火) 当日消印有効

5月号答えは『水たまり』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	

6・7月行事予定カレンダー

6月

やすらぎの杜新盆展示販売会

19 (土) 年金相談会(埴支店)

年金相談会(鮫川支店)

23 (水) 青果物輸送協議会総会

27 (日) 年金相談会(矢吹中央支店・
矢祭支店)

第2回コンプライアンス委員会

30 (水) 第4回理事会

第4回監事会

第5回監事会

7月

1 (木) 宝飾展示会 ~3日まで

2 (金) 家の光大会

来月の総員外務

7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)

開設月	性別	全農福島県本部 県家畜市場 JAグループ		
		頭数	平均価格	前月比
5月	雌	318	713,032	▲47,702
	去	466	802,384	▲11,309
	計	784	791,142	▲25,674

前年同月比【平均価格】 159,571

編集後記

暑い日が増えてきましたね。熱中症には十分気をつけて農作業をくださいね。

(森)

令和3年度 第3回理事会提出議案

と き：令和3年5月29日(土)

ところ：本店 第1会議室

- 第1号議案 令和3年度理事の報酬額並びに支払い方法について
- 第2号議案 令和2年度業務報告書の提出について
- 第3号議案 令和3年度不良債権の処理方針について
- 第4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
- 第5号議案 専門委員会委員の改選について
- 第6号議案 子会社役員選任の承認について

※議案は全て原案通り承認されました。

令和3年度 第3回監事会提出議案

と き：令和3年5月29日(土)

ところ：本店 第5会議室

- 第1号議案 令和3年度監事の報酬額並びに支払い方法について

※議案は全て原案通り承認されました。

「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: 埴

私たちのなかま (2021年5月31日現在)

- 組合員数 9,754人 (16) ●組合員戸数 8,113戸 (17)
- 正組合員数 5,654人(△14) ●正組合員戸数 5,015戸(△12)
- 准組合員数 4,100人 (30) ●准組合員戸数 3,098戸 (29)

※()内は前年度比



レストランが作る
オードブルとお弁当
山ぼうしの
テイクアウト
メニュー

●山ぼうし
お任せオードブル
3~4人前 **4,000円** (税込) ※写真はイメージです。

●アニバーサリー
オードブル
3~4人前 **5,000円** (税込) ※写真はイメージです。

●酢豚弁当 **800円** (税込)

●ハンバーグ弁当 **1,300円** (税込)

●天重弁当 **1,500円** (税込)

●ローストビーフ弁当 **2,000円** (税込) 福島牛使用

●その他 お弁当	●唐揚げ弁当 800円(税込)	●旬彩 幕の内弁当 1,200円(税込)	●ビーフシチュー弁当 1,300円(税込)	●ステーキ弁当 2,800円(税込)
-------------	--------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------

その他オードブル各種、お弁当各種ございます。
また、イベント等ご予算に応じてご注文を承ります。



苺サイダー6月1日
より発売開始!!

棚倉町産いちご使用の「苺サイダー」。これからの季節にピッタリな苺の香りの爽やかなサイダーをぜひご賞味ください。

1本:270円(税込)



~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)
7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

