

かがやき

今月の表紙 JA東西しらかわ産トマト

特集

P2~4

福島県家の光大会



- 07 かがやきNEWS
- 08 みりよく満点農業者
- 09 根岸シェフによる今月の一品
- 12 ひと
- 14 営農ナビ
- 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

令和3年度 福島県家の光大会

J A 福島女性部活動体験発表大会



発表する片野春江さん

当大会は、「家の光」「地上」「ちゃぐりん」の普及拡大を通じてJA教育文化活動の促進に努めるとともに、「家の光記事活用」を通じて活発な活動を続け、組織の活性化を図ったJAについてその功績を表彰するものです。

また、JA女性部活動の体験と家の光の記事活用について発表を行うとともに参加者の交流と活動のレベルアップを図ることを目的に開催しております。当JAからは矢祭班の片野春江さんがJA女性部活動体験発表を行い、優良賞を受賞しました。今月号の特集では片野さん発表内容を公開いたします。

家の光大会スローガン

共感の輪を広げ
育もう協同の心
高めよう協同の力

J A 女性部
活動体験発表

「女性部活動での喜び」

J A 東西しらかわ女性部 東部支部 矢祭班
片野 春江

私が所属する J A 東西しらかわ女性部は、福島県の南に位置し、白河市表郷・矢吹町・棚倉町・矢祭町・塙町・鮫川村の六市町村で構成されています。

私の住む矢祭町は、すぐ隣が関東となることから東北の玄関口とも言われています。

矢祭町は 2000 年には、総人口が 7063 人で 35 人に 1 人が、2020 年には、5719 人で、27 人に 1 人が 65 歳以上と高齢化が進み人口減少が進んでいます。その中でも街を上げて、11 月に元氣祭りを開催します。町・J A・商工会と合同で町の中心温泉施設ユール矢祭の駐車場いっぱい店舗を出します。町内、町外からたくさんのお客様に来ていただき大変盛り上ります。

私たち J A 女性部は、あんこ餅・味おこわ・だんご汁を販売します。前日に J A の調理場を借り会員全員参加で各班に分かれ本番に向けて準備します。J A 東西しらかわ直売所みりよく満点矢祭店太郎の四季に加工品を出品している会員さんが何人かいるのでとても強みです。元氣祭りのフィナーレには、投げ餅をします。町の方から毎回女性部に依頼があり和氣あいあいと、沢山の餅を丸めます。当日は、朝早くもち米をふかし、餅をつき味おこわも同時に進めます。パックに入れ出来上がりしたい J A 職員さんに 1.5 キロ離れた会場へ配送していただき、会場では販売担当会員が大活躍してくれます。令和元年には、この日のために新しいエプロンを作りました。可愛いピンク色がお客様の目を引き売り上げも上々です。

あんこ餅・味おこわ・だんご汁と合計で 700 パック以上売り上げ、お客様の中には「この餅待っていたの!」「だんご汁懐かしい

味がするので楽しみにしているの」と言ってくださるお客様も多いうらっしゃって前日の準備から当日朝早く集まったことなど忘れてしまいます。

昨年度は、女性部全員で念願の T シャツを作ることができました。昨年はコロナで矢祭元氣祭りは中止になってしまい、この黄色い T シャツとピンクのエプロンが秋の空に映える日が今年は来ることを願っています。

町民上げての祭りなので色々な発表がたくさんあります。私たち女性部もレクダンスを発表します。結成 20 年たちますが最初のデビューは、「オクラホマミキサー」の音楽に合わせて、「どじょうすくい」を踊り大受けした思い出があります。町内の老人施設、敬老会、文化祭と活動の範囲を広げています。健康づくりと始まったことが仲間づくり、地域の活動と輪を広げることが出来ていますが、毎年女性部も年齢層が上がっていくと今以上の負担がかかり見直すところが多々あります。役員改選の時期になると役員となりて不足の問題があります。みんな仕事をもちながら協力してくれています。私の家は、花屋を営んでいます。みりよく満点物語と太郎の四季に切花・鉢物を出させていただいています。組織を継承するために、世代間の意見交換は大変重要です。人と地域の生活をより良いものにしたと考える J A 女性部矢祭班の存在価値は大きいものと思います。1 人の力は小さいですがみんなが協力、努力し合えば大きな力となり達成した時の喜びは大きいものです。

バザーの協力も女性ならではの発想です。

(次ページに続く)

会員さん全員が自宅から品物を持ち寄り販売します。自宅で隅っこに眠っていた物が求めている方のご家庭が必要とされて、このバザーをやっても嬉しく感じます。

その他年間活動として、コロナ禍前は、女性部でボーリング大会をやりましたが、矢祭班だけでも開催しております。自分の力の見せどころです。和気あいあいと楽しくプレーする姿はいつもの元気以上のパワーを出すことにビックリです。

矢祭班独自でバス旅行も計画してきました。1日ゆっくりと日頃の疲れやストレスを解消します。のんびりと話をしたりゲームをしたりして過ごします。女性は1日家を空けゆったり過ごせる時間はあまり多くはありませんが、家族の理解があつてのことで実現出来ます。歌ったり踊ったりと楽しい時間はあつという間に過ぎてしまいます。帰りの車中では「明日からまた頑張ろう！」と気合を入れて色々な行事に参加できる喜びと健康でいられることを約束してバスを降ります。

昨年度はコロナ禍で行事は出来ませんでしたでしたが全体でコロナ終息に願いを込め折鶴を作成することになり、地域別に折り上げました。私たち矢祭班では、JAの2階を借りて、役員八人で黙々と折り、久しぶりの折鶴なので最初は戸惑いましたがスムーズに260羽を折り上げました。女性部全体で折り上げた折鶴は1300羽です。みりよく満点物語のフロアーに飾らせていただき1日でも早くコロナ終息を願うばかりです。1年間を通して、地元の農畜産物を使ってレシピブックを作製する話し合いが決まりました。班3点とのこと、矢祭班でだれが出店してくれるか心配しましたが何人かの会員さんが手を上げていただきホッとしました。私が知らない料理ばかりで素晴らしい1冊が出来上がり、地域の役場・学校・社会福祉施設と出来上がったレシピブックを送らせていただきました。

「立派な物が出来たね」「ありがとうございます！」とお褒めの言葉をいただきました。会員全員に配布して、今まで知らなかった料理が沢山あるので作ってみたいと言う声を沢山の方からいただきました。

コロナ禍の中だからこそ出来た素晴らしい1冊だと思います。

結びに、コロナ禍で活動が大きく制限される中で、個人や組織での考えを具体化出来ることにも限りがありますが、常に前進しようと考えてることで新たな課題に立ち向かえる強い絆をつないでいきたいです。

家の光大会に参加した女性部員ら



お盆期間中の営業時間について

8月16～22日まで



直売所

■ 8月17日(火) は定休日となります。

- 農産物直売所 みりよく満点物語 棚倉店
- 農産物直売所 みりよく満点物語 矢吹店
- 農産物直売所 みりよく満点物語 矢祭店

17日以外、通常通り営業致します。
営業時間 9:30～18:00

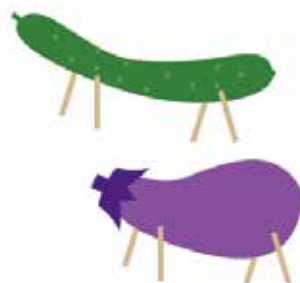
※お近くをお通りの際には、ぜひお立ち寄りくださいませ。

ミルク工房

■ 8月17日(火) は定休日となります。

上記以外、通常営業となります。

営業時間 9:30～18:00



旬彩レストラン 山ぼうし

■ 8月17日(火) は定休日となります。

上記以外、通常営業となります。

営業時間 11:00～15:00 / 17:30～20:00 (予約のみ)

給油所

■ 表郷SS・矢吹中央SS・棚倉中央SS・埴SS・矢祭SS

8月20日(金)～8月22日(日) 7:30～18:30

※通常通り金曜・土曜・日曜の営業となります。



各店舗

■ 各支店・営農センター

8月16日(月)～8月20日(金) 8:30～17:00 (支店窓口営業は15:00まで)

■ 購買店舗(休日)

8月21日(土)～8月22日(日) 8:30～17:00

※御用の際には、お近くの支店・センターをご利用ください。

3 長期出荷を目指して



説明を聞く生産者ら

7月15日、いんげん専門部会東部支部は東部管内4圃場で、いんげんの栽培講習会を開催しました。

栽培講習会では、県南農林事務所を講師に招き、圃場で生育状況を確認しながら、今後の栽培管理についての指導をいただきました。京浜市場から要望の多い長期的な出荷に対応できるように、今後の栽培管理について学びました。

生育状況は、湿害や低温の影響が少なく順調に生育しております。生産者らはさらに良い品質を求め、熱心に話を聞いていました。

4 生育状況を確認



生育状況の説明を受ける生産者ら

7月26～28日にかけて東部地区全30ヶ所にて水稻あぜ道講習会を開催しました。

各圃場で幼穂の確認等を行いながら、県南農林事務所による生育状況の確認や指導、全農による薬剤の説明を受けながら今後の栽培管理について真剣に聞いていました。

昨年はカメムシによる着色粒による等級格下げの被害が多く、カメムシ防除の徹底を依頼しました。

1 出荷規格を再確認



真剣に話を聞く生産者ら

7月29日、トマト専門部会東部支部は埴野菜集出荷所にてトマト目揃会を開催いたしました。

目揃会では、JAより販売情勢の説明を受けながら、出荷物で目合わせを行いました。

生産者らは、出荷規格を確認しながら意見交換を行うなどして交流を深めました。

今後も、「みりょく満点」ブランドの普及を目指して高品質を維持していきます。

2 良品質を追求して



目合わせをする生産者ら

7月9日、きゅうり専門部会東部支部は露地きゅうりの現地指導会と目揃会を開催しました。

現地指導会では、主に今後の栽培管理について県南農林事務所と種苗メーカーから指導を頂きました。現時点での生育経過を踏まえ、意見交換を行いながら生産技術向上の場となりました。

目揃会では、JAよりきゅうりの出荷規格について説明し、出荷物で目合わせを行いました。生産者たちは、きゅうりを手に取りながら品質や出荷規格を確認するなどして生産意欲を高めました。

7

新聞紙でエコバッグ



エコバッグ作りに参加した女性部員ら

8月2～3日にかけて女性部中部支部はエコバッグ作りを行いました。未だに続く新型コロナ禍による活動自粛で、代案として今回のエコバッグ作りを実施しました。

製作したエコバッグの材料は新聞紙と広告紙のみとなっています。簡単に作れるエコバッグと言われていましたが、女性部らは手をインクで黒く染めながら1つ1つを工程を確認し、悩みながらも丁寧にエコバッグを完成させました。

8

令和3年度JA共済自動車・自賠責代理店大会を開催



参加した代理店の4人

7月2日、福島市の摺上亭大鳥にて令和3年度自動車・自賠責共済代理店大会が開催され、当JAからは4人の代理店が出席致しました。

大会では、自動車・自賠責共済の早期目標達成と、交通遺児支援募金100万円以上の取組みが宣言され、参加者全員が宣言の共有を致しました。

5

選ばれる産地を目指して



説明を聞く生産者ら

7月2日、西部営農センター中畑集荷場にてミニトマト目揃会を開催しました。

目揃会では、県南農林事務所、関係市場、部会員9人が参加し、今後の管理と販売情勢の報告と品質、色目の統一をはかりました。

特に品質面では昨年度の市場評価を参考に消費者から選ばれる産地を目指し、過熟玉やヘタ枯れの混入防止の徹底を呼びかけました。

ミニトマトの出荷は8月中旬に最盛期を迎え、11月下旬まで行われます。

6

きゅうりの魅力を伝える



テレビ取材を受ける秋山さん

8月4日、棚倉町できゅうりを栽培する秋山さんは福島放送(KFB)のテレビ取材を受けました。

秋山さんは農業の魅力や栽培しているきゅうりについて思いを語りました。

取材内容は、8月4日に福島放送の「ふっくん・しまちゃん天気予報コーナー」内で放映されました。

きゅうりの京浜市場への出荷は、9月上旬までを予定しています。

さとう
みちはる
佐藤 三三春さん
「矢吹町根宿」



トウモロコシ … 50a
ブロッコリー … 10a
水稲 …………… 2ha

新たな時間の流れを 楽しんでいきます

連日続く真夏のなか、夏秋野菜は最盛期を迎えています。今回お話を伺ったのは、矢吹町根宿の佐藤三三春さんです。佐藤さんは就農して1年目で、運送会社を定年退職したのをきっかけに、これまで家庭菜園で作っていた野菜の規模を拡大し、本格的に農業を始めました。

春にはブロッコリーを10a、トウモロコシ50a、水稲2haを作付けしています。その間に奥様はインゲンを作付しています。就農1年目ですが、大きな規模で農業に取り組んでいます。さらには、秋のブロッコリーの作付面積を倍に増やす予定だそうです。佐藤さんは、それでもまだまだ足りないと言います。

なぜそんなに積極的に行けるのか詳しく聞いてみると、会社員の頃から作っている野菜はすでに家庭菜園の域を超えるほどの量だったそうで、自分達では食べきれず職場の同僚や取引先などに配って歩いていたとの事です。就農前から、野菜作りは得意だったのですね。

でも農協や直売所に出荷するような野菜を作るのは今年が初めてとのことです。「どこかで買ってくれる人のために、丁寧な野菜作りをしていきたいと思っていますが、わからない事も沢山あります。しかしそこは農家の大先輩方が、的確なアドバイスをくれるのでとても勉強になりました。」と佐藤さんは話してくれました。

会社員から農家になり、時間の使い方が大きく変わったので今とはかく大変ですが、一年を通して同じリズムで仕事ができるよう、しっかりと土台作りをしていきたいそうです。暑い夏はまだ続きますが、お身体に気を付けて美味しい野菜を作ってください。

次は「東部地区」を
予定しています。



今月のレシピ

今回はとうもろこしとインゲンのご飯です。とうもろこしは今は旬でとても甘いです。とうもろこしを主役にし、いんげんの彩り、バターのコクで仕上げたご飯です。



「とうもろこしとインゲンのご飯」



材料 (2人前)

- お米…………… 2合(といでおく)
- とうもろこし …………… 1本
- いんげん…………… 6本
- バター…………… 10g(切れてるものは2枚)

作り方

1. とうもろこしは横半分に切る。立てて身を切り落とす。芯はさらに半分にきっておく。
2. お米は炊飯器で普通に水を入れて準備しておく。そこにとうもろこしの身と芯を入れて、お米を炊く。
3. インゲンを1分半塩茹でする。(そのまま食べたり、炒め物に入れる時は1分が目安。今回はとうもろこしを引き立てるため1分半茹でする。いんげんの匂いはなくなり、歯ごたえも若干残る程度となる) 茹でたら水に落とさず、そのまま冷ましておき細かく切っておく。
4. スイッチが上がり炊き上がったからバター、いんげんをちらしてむらす。(バターの量も重要です。入れすぎるとバターが強く、足りない物足りなくなります)

最後に…

今回はとうもろこしの甘さを引き立てるために塩や醤油などを加えていません。お好みで炊く前または炊けた後に味付けしても良いでしょう。スーパーなどの甘さが足りないとうもろこしを使うときなどは塩味をつけて甘さを引き立てますが、直売所で売られている採れたてのとうもろこしはとても甘く、丹精込めて作られています。旬の季節だからこそ、シンプルに自然な味を楽しんでみるのも良いのでは。



始めよう！ 健康生活

手軽に健康 《手指体操》

手首回して柔軟性アップ！

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

体の機能は使わないと老化が進みやすくなります。特に骨と骨を結ぶ関節は硬くなると可動域が狭くなり、筋肉が緊張状態になります。体に余分な負担がかかり、不調につながります。つまり、関節の柔軟性と健康は密接な関係にあるのです。

ここでは手首の動きを柔らかくする体操をご紹介します。腕や肩の筋肉の血の巡りを良くするので、肩凝りの人にも効果的です。両手を同時に行うので集中力も上がります。

手首だけでなく、足首回しもセットにして起床後や就寝前の習慣にすると良いでしょう。柔軟性アップで、いつまでも健やかに！



①こぶしを軽く握り、右手を上にして手の甲同士を合わせます。



②



③



④

②～④ 手の甲同士をこするようにはしを回転させていきます。ゆっくりでいいので両手が離れないように注意して。



⑤1回転したら、左手が上に来ます。



⑥回転し終わったところで指をパッと開きます。再びこぶしを握り、逆回転させて1セットです。これを3セット続けて行いましょう。

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】
世界の人口増加…
食料は足りる？

日本が国内での生産を増やさずに、食料を海外に依存し続けると、飢餓が深刻な国・地域の食料を奪うおそれがあります。



世界の人口は2020年の統計で約78億人[※]。人口はさらに増え続け、2050年には97億人まで増加する見通しです。飢餓問題が解決していない地域で、これ以上人口が増加すると、食料不足や栄養不足がさらに進んでしまうおそれがあります。

また、世界が必要とする食料は2010年から2050年までに約1.7倍に増える予測であり、今後、世界は食料供給の観点で大きなリスクを抱えています。

こうした実態を知り、日本で食料生産を増やせるよう、日本の農業を応援しましょう。

※出典:国連人口基金「世界人口白書2020」
耕そう、大地と地域のみらい。

こんにちは塙厚生病院です

「医療・介護あんしんセット」 をご存じですか？

病院では、患者さんの担当ケアマネジャーが誰なのか、すぐにはわからないことがよくあります。病院から担当ケアマネジャーへの連絡が速やかに行えるよう、日頃から「医療・介護あんしんセット」の準備をおすすめしています。

《医療・介護あんしんセット》

- ① 医療保険証
- ② 介護保険証
- ③ お薬手帳
(自分の薬の情報を正確に伝えるのに大切です。)
- ④ ケアマネジャーさんの名刺
(担当ケアマネジャーさんの名刺があれば、スムーズに連絡がとれます。)



「医療・介護あんしんセット」は、入院のときだけでなく、病院にかかるとき持参するととても便利です。

「医療・介護あんしんセット」の保管に便利なケースは、市町村でお配りしています。



☆ご自宅での生活、病院受診等お困りの事があれば病院に受診の時、各外来の看護師にお声かけ下さい。

休診のお知らせ(8月)

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

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

と

元気満点 人生

矢吹町一本木

こばり きんしちろう や え こ
小針 金七郎さん 彌恵子さん
(86歳) (86歳)



二人の趣味は、 庭のお手入れ!!

笑顔で優しく出迎えてくれた小針さんご夫婦。お二人の出会いは41年間務めた中畑農業協同組合で、結婚63年目の今もとっても仲良しなご夫婦です。お二人の趣味はクマガイソウやエビネ、サギソウなど沢山の山野草が咲き誇る庭のお手入れ。広い庭にある山野草の中には小針さんご夫婦自ら登山で採取してきたものもあるそうです。希少な山野草、見せていただきましたがとても綺麗でした。そんなお二人に元気の秘訣を聞いたところ、金七郎さんは「働くこと」彌恵子さんは「運動すること」と話してくれました。季節がら暑さが厳しいですが健康に気をつけて、いつまでも元気でお過ごしください!



鮫川村西山

せきね けいたろう ますみさん
関根 啓太郎さん ますみさん
(72歳) (70歳)

これからは、 夫婦で家庭菜園を!!

今回紹介させていただくのは、関根さんご夫婦です。関根さんは鮫川村で40年以上にわたり、木工所を営んでいます。「お客様が満足できる仕事をする」というモットーを貫き、これまでに優れた技術力が評価されて全国表彰も受賞されています。また、啓太郎さんはゴルフが趣味で、年金友の会のゴルフ大会を毎年楽しみにしています。これからは夫婦で家庭菜園を始めたいと笑顔で話していました。

かがやき キッズ

夢に向かって、 がんばる三兄妹!!

体を動かすことが得意な三人兄妹。

颯君、樹君はダンスが大好きで、勉強は算数を頑張っています。玲空ちゃんはプールが大好き、潜れるようになり、今はバタ足を頑張っています。

颯君と樹君は、ナノブロック遊びが好きで、小さいブロックを組み合わせ、海の生き物あんこうなどを創作したブロックを見せてくれました。兄妹の夢は『人を助ける仕事をしたい』と話してくれました。

元気いっぱい、優しい子供たちにお母さんからは『夢に向かって頑張れ!!』とメッセージをいただきました。素敵な夢を叶えてくださいね。



うぶかた いぶき
生方 颯くん(8歳)
いつき
樹くん(7歳)
れあ
玲空ちゃん(4歳)

●お母さん ひとみさん
埴町八幡

我が家の ペット

矢祭町下石井



飼い主

わだ いくこ
和田 育子さん

名前

【左】こむぎちゃん(メス)
【右】あずきちゃん(メス)

ダイコンの栽培について

ダイコンは、アブラナ科の野菜で根に含まれる栄養価は、ビタミンC・カリウム・カルシウム食物繊維等が含まれます。また、葉にもビタミンC・ビタミンE・βカロテン等を豊富含みますので葉も捨てないで美味しく頂きましょう。

栽培カレンダー

月旬	8月			9月			10月			11月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
主な作業	畑の準備 →			播種 →						収穫 →		



1. 土作り

ダイコンは、根が非常に深く伸びるので耕土が深く、保水性があり排水性の良い土が適しています。基肥に堆肥を使用する場合は、完熟堆肥を使用してください。基肥は「化成肥料+完熟堆肥」をよく土と混ぜてください。ダイコンの生長点である根の先端部分が障害物に触れると根が分かれて又根になってしまいます。そのため、深耕や碎土は十分行って下さい。

※播種の1週間前には、圃場の準備をしましょう。



2. 播種

株間30cmで1ヶ所に間隔を開けて4～5粒まきます。ダイコンが発芽するまでの期間は、小まめに水をやり表面が乾かないようにしましょう。



3. 間引き

本葉2枚目の頃に1回目間引き葉の形が良いものを残して3本に間引きします。子葉の開いている方向が畝と平行となっている物を残します。

本葉3～4枚目の頃に2回目の間引き → 1ヶ所に2本にします。

本葉5～6枚目の頃に3回目の間引き → 1ヶ所に1本にします。

間引きが遅れると根が絡みあったり、曲がったりするので注意して下さい。



4. 追肥・中耕・土寄せ

間引き時に、除草・中耕・土寄せも行うようにしてください。中耕を行うことにより土中の空気や水の通りが良くなり、土寄せを行うことで曲がるのを防ぐ効果があります。追肥は、最終間引き後に、畝の肩に化成肥料(磷酸安加里S646等)を1株当たり3～5g与えましょう。



5. 収穫

下葉が横に張り中心の葉が立ってきたら収穫適期となります。育ちの良い物を首本をつかんで引き抜くようにします。収穫が遅れてしまうと「鬆(す)入り」が多くなりますので収穫のタイミングには、注意しましょう。



6. ダイコンの肌が悪くなる代表例

ネコブセンチュウ → 表面があばた状になります。

キスジノミハムシ → 表面にくぼみができる。

この他にも原因はありますので注意して下さい。

詳しくは、営農センターまでご相談下さい。



ダイコン

私をご紹介します！



東部営農センター
佐藤 剛
(営農指導担当)



独特のぬめりが特徴のキノコ

ナメコ

【分類】モエギタケ科スギタケ属

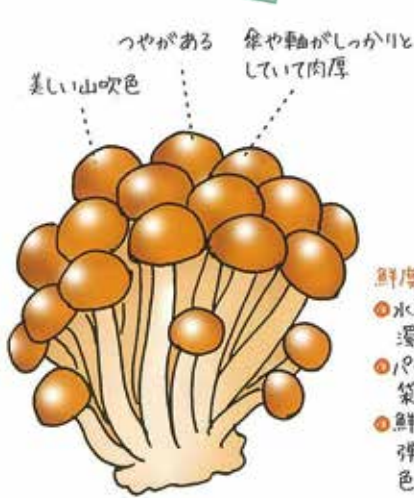
【原産地】日本

【旬の時期】10～12月ころ

【主な栄養成分】ビタミンB1・B2、
ナイアシン、カリウムなど

プロフィール

見分け方



鮮度チェック

- 水煮の場合は水分が滲っていない
- パック入りの場合は袋が膨張していない
- 鮮度が落ちると全体的に弾力がなくなり、色が濃くなる

いろいろ



菌床栽培ナメコ

一般的に流通しているナメコのおがくずなどで菌床栽培され、周年出回る。株を取ってばらした足切りナメコと株が付いたままの株取りナメコがある



原木栽培ナメコ

ブナやチナなどを使って原木栽培したナメコ。10～11月ころに収穫される。天然物に近い風味と食感が特徴

ヒミツ

日本原産

全国で古くから親しまれている天然物はブナやナラなどの広葉樹林で採れる

第2次世界大戦後

菌床栽培技術が確立。現在店頭に並んでいるナメコは菌床栽培。価格が安定していて使いやすい



ベジタブルライフ



保存方法



ラップで密封保存

冷蔵保存

傷みやすぐ日持ちしない(1～2日程度)なので、できるだけ早く加熱調理して使い切ろう。水分保持できるように特に切り口はしっかり覆う



冷凍保存

水洗いしてすぐ使える。しっかりと湯通ししてジッパー付き密封袋に入れ空気を抜いて保存。パック入りのままで冷凍可

風味は落ちるが冷凍可能

千カラ

高血圧予防や多くの解消に効果が期待できるカリウム、血流を良くする作用があるナイアシンなども豊富



楽しみ方

基本の下処理

株元は切り落として使用。栽培時のおがくずなどは、ぬめりを落とさない程度に水洗い

生食はNG

加熱調理が基本！食感を残すため加熱し過ぎに注意



軽く水洗いしてひと蒸立ちさせればOK

みそ汁・鍋物



お灸物



軽く水洗いして熱湯でざっとゆで、水気を切って使用



うどんやそばなど麺類のトッピング



おひたし



ジャンボナメコや天然物、天ぷら、焼き物にも利用可能

JA東西しらかわ 主催

体感無料

物流センター 会場



健康体感館

購買店舗内!

電位治療の効果

頭痛

肩こり

不眠症

慢性便秘

低周波治療の効果

血行不良

疲労

筋肉のこり・疲れ

筋肉痛・神経痛

電解水素水の効果

胃腸症状の改善

胃もたれ・胃の不快感

活性酸素の除去

大好評開催中!!

JA東西しらかわ会場だから、できる!!

4つ

の身体にいいこと!

- ① 6つの波形で変化のある電位治療
- ② コリや痛みを和らげる低周波治療
- ③ 『電解水素水』をご自由に試飲できます!
- ④ 福島県初!! 最新機器の治療ができます!

電気磁気治療器・低周波・電位結合せ医療機器・電解水素水生成器取扱い中

どなたでもお気軽に、お誘い合わせの上、ご来場下さい。

場所 JA東西しらかわ 本店
物流センター購買店舗内 特設会場

時間

1部 午前 10:00～午後 1:30
2部 午後 3:00～午後 5:00
昼休み/午後2時～午後3時まで

問合せ先

物流センター
☎57-5928

休館日

土曜日・日曜日・祝日

【JA健康体感館】とは

電圧14000Vの新型医療機器と低周波治療の無料体験会場となっており、組合員・地域の皆様の健康づくりを応援する場所として全国各地のJAでも好評の施設です。

特に上記の症状でお悩みの方には、必見ですのでお気軽にご来場下さい。JAでは、今後とも地域密着を目指した事業を行って参りますので、宜しくお願い致します。

東西しらかわ農業協同組合



この機会にもしもの安心を
考えてみませんか？

NEW

医療共済
メディフル

病気への
備え

実施期間

8月1日(日)~
9月30日(木)

JA・JA共済連福島
備えて安心!
キャンペーン 2021

みんなの安心を守るのは、
みんなで備えたJA共済です。

建物更生共済

むてきプラス

建物更生共済

My家財プラス



地震への
備え



台風への
備え

合計300名様に抽選で素敵な賞品プレゼント!

スマホで簡単に
応募できます!

A賞
10名様



「摺上亭大鳥優待券」
30,000円分

B賞
20名様



コンベクション
オーブントースター

C賞
50名様



福島県産牛肉
消費拡大応援!

福島県産牛肉

W
チャンス賞
220名様



LEDランタントーチ

※賞品の画像はイメージです。※当選者の発表は賞品の発送、またはJA経由のお届けをもって代えさせていただきます。

詳しくは、最寄りの支店窓口にお問い合わせください。

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

「年金友の会」 下期行事のお知らせ

7月16日(金)に第2回年金友の会支部長会議を開催し、下期行事予定について協議を行いました。新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、下記の通りとなりましたのでお知らせ致します。

- ゲートボール大会 支部大会(予選会) … **自粛《中止》**
- 第20回 ゲートボール大会 … **自粛《中止》**
- 年金友の会 各支部旅行 … **各支部毎で検討**
- 第3回 グラウンドゴルフ大会(※) … **10月下旬開催予定**

※「第3回グラウンドゴルフ大会」につきましては、今後の新型コロナウイルス感染状況等を踏まえ、改めてお知らせをさせていただきます。

提携先ATMおよびゆうちょ銀行 ATM利用手数料変更のお知らせ

令和3年10月1日より、提携先ATMおよびゆうちょ銀行ATM利用手数料を下記の通り変更させていただきますので、ご理解いただきますようお願い致します。

下線部が変更箇所となります

キャッシュカード等の種類および提携先ATM	利用時間			旧手数料	新手数料
セブン銀行・イーネット・ローソン銀行のATM利用時(※1)	平日	支払受入	8:45 ~ 18:00	無料	<u>110円</u>
			上記以外の時間帯	110円	<u>220円</u>
	土曜	支払受入	9:00 ~ 14:00	無料	<u>110円</u>
			上記以外の時間帯	110円	<u>220円</u>
	日曜・祝日	支払受入	終日	110円	<u>220円</u>
	ゆうちょ銀行のATM利用時(※2)	平日	支払受入	8:45 ~ 18:00	110円
上記以外の時間帯				110円	<u>220円</u>
土曜		支払受入	9:00 ~ 14:00	110円	110円
			上記以外の時間帯	110円	<u>220円</u>
日曜・祝日		支払受入	終日	110円	<u>220円</u>

※1: 当JAキャッシュカードでセブン銀行・イーネット・ローソン銀行のATMを利用した場合の手数料。
【利用可能時間 7:00 ~ 23:00】

※2: 当JAキャッシュカードでゆうちょ銀行のATMを利用した場合の手数料。
【利用可能時間 7:00 ~ 23:00】

JAバンク優遇プログラムのご案内

JAバンク優遇プログラムについて

JAバンク優遇プログラムとは、お客様毎の信用事業取引（給振・年金有無、口座振替件数、貯金残高、ローン有無等）を得点に換算し、その得点合計に応じて3段階のステージを適用し、ステージに即したATM手数料の優遇が受けられるサービスです。なお、JAに口座を開設することで自動的に優遇プログラムに加入となるため、手続きは不要です。

●対象となるお取引と得点

お取引項目		得点
自動受取	給与受取（金額5万円以上）、年金受取、販売代金（金額5万円以上）	各30点
自動支払	電気、電話、ガス、水道、NHK（クレジットカード決済は対象外）※1	各5（上限25）点
	JAカード（1件以上のカード決済）	10点
	JAカード以外のクレジットカード（1件以上のカード決済）	5点
	税金（国税・市町村県税・自動車税）	5点
	共済掛金支払（支払1種類毎/最大3種類まで）	各2（最大6）点
組合員資格	正組合員	10点
	正組合員の家族、准組合員	各5点
お預入れ	貯金残高（月末残高10万円毎に配点/500万円まで）	1（上限50）点
	個人向け国債（額面10万円毎に配点/500万円まで）	1（上限50）点
	財形貯金	5点
お借入れ ※2	ローン残高500万円以上	30点
	ローン残高500万円未満	10点

※1 公共料金の自動支払いは、通帳の摘要欄に「電気」、「電話」、「ガス」、「水道」、「NHK」等と印字されている口座引落としに限られるため、クレジットカードによる決済は対象外となります。

※2 ローンの延滞案件は対象外となります。

●ステージの配点と優遇

優遇項目	ステージ1【0点以上】	ステージ2【30点以上】	ステージ3【110点以上】
ATM入出金手数料 直接無料化(※)	———	2回まで	3回まで

※ 優遇対象となるATM取引は提携（コンビニ）ATMおよび、ゆうちょ銀行ATMとなります。

なお、今般のシステム変更に伴い、2021年9月25日～9月30日までのご利用手数料は、翌月（11月9日）にご利用口座への入金（キャッシュバック対象）とし、10月1日以降の利用手数料については、直接無料化（直引き対象）となります。

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、文字の解釈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けると幸いです。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

竈炊き彩どり豊か夏カレー香

塩田 和さん (棚倉町)

雑草よコロナ禍なので自粛して

奥屋 かね子さん (矢吹町)

七彩の冷し中華やひとり夜の

近藤いつ子さん (埴町)

吹く風や燥ぐ風鈴盆の家

大森キヨ子さん (埴町)

雛ツバメ五ツくちあけ親を待つ

丹治とし子さん (棚倉町)

夏のタカレーのにおい蝉の声

吉成和子さん (埴町)

野萱草緑の土手に凜と咲く

石井久雄さん (埴町)

新漬けの梅の香りや茶をすす

鈴木和代さん (鮫川村)

熱中症梅干し一個が護身術

青砥 安彦さん (矢祭町)

夕やけに寝ぐらに帰る鳥たちが

須藤利正さん (棚倉町)

手と足の代理で口が良く動く

荒井 一郎さん (白河市表郷)

湧き上がる雲見て急ぐ帰り道

緑川きみ子さん (棚倉町)

古時計今日も刻みし夏の朝

増子絹代さん (白河市表郷)

初物は作る人よりはくびしん

近藤 茂男さん (白河市表郷)

古里よ心重ねて明日を見る

矢吹 由菜さん (鮫川村)

夕暮れに日ぐらしの声聞き見

金澤 美千代さん (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)

短歌

うだるよな連日連夜猛暑なりエアコンかけて五輪を観る 高橋治男さん(棚倉町)

無観客きやくなしの異例の五輪開かれて選手はつらつテレビで応援 高橋イエさん(棚倉町)

見上げれば夏の昼空白き月夜の帳を静かに待てり 藤田泰代さん(棚倉町)

夏の暮れ青田なびかす爽風に知らぬ間にひく我の汗 伊達久美子さん(棚倉町)

老の足縫れて転ぶ畑中にまわり氣にして一人苦笑いす 矢吹トシエさん(鮫川村)

朝の四時カナカナ蝉がなきだした雨がしとしとまだ降り止まず 高橋ヨネさん(白河市表郷)

鷹ノ巣の空見上げればワシの舞大きく輪をかき空中散歩 関根次子さん(鮫川村)

野良猫が暑さしのぎに我が家に来て車の下でひと休みかな 蛭田康子さん(矢吹町)

炎天下子と孫夢中水遊び暑さもコロナも笑いで飛ばせ 菊池美三江さん(矢祭町)

梅雨過ぎ焼けつく暑さ蝉も存在示そとメドレーリレーでアピール 井坂甲子広さん(塙町)

土用干し梅の色には負けないが母の味にはとどかぬ私 中川敏子さん(白河市関辺)

梅雨あけて猛暑にかわりコロナ禍のオリンピックの選手にエール 藤田智枝子さん(鮫川村)

年重ね卒寿すぎで93才望む未来は欲深かか 石井克己さん(棚倉町)

陽を浴びて直鮮やかにアザレアの花枝を伸ばして見てよと許り 小林サエ子さん(白河市関辺)

早朝と野菜の手入れ声高く小鳥さいずり仲間呼ぶのか 金澤榮子さん(棚倉町)

今朝やろう今夕やろう暑さで出来ぬ畑の草引き 谷田部ヒデさん(矢祭町)

白き蓮茎動かして開きけり 小林章さん(塙町)

七夕に祈り願うは金メダル 鈴木幸一さん(矢祭町)

猛暑日もホツと一息赤トンボ 秦範子さん(棚倉町)

出会いふえ散歩コースで挨拶を 片野ユリ子さん(棚倉町)

むかえ火や牛馬作りて父母偲ぶ 鈴木喜代子さん(塙町)

父の日に嫁からのプレゼント 感謝感謝の日々続く 佐藤庄衛さん(塙町)

「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
8月31日(火)

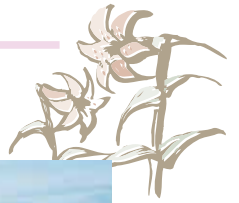
【送り先】

〒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

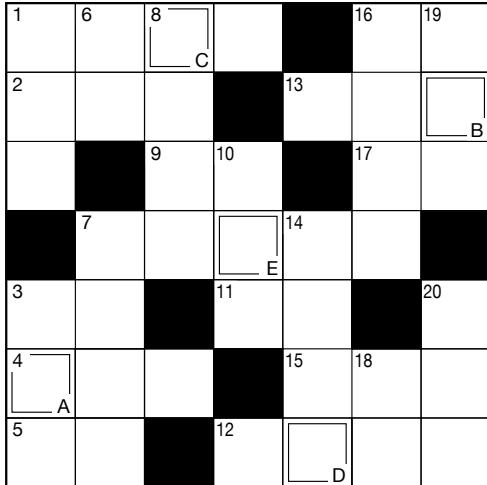


住所: 棚倉町大字塚原字上野越91-6
TEL: 0247-33-1059 FAX: 0247-33-2527

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~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 中東の国の一つ。首都はバグダッド
- 3 台風に備えて閉めておこうかな
- 6 すしのしゃりにのせます
- 7 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 8 難しくありません
- 10 町火消しが火事場で振った物
- 14 草木も眠る——時
- 16 夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- 18 ハウスみかんの生産量が日本一の県
- 19 鼻からあごまでを覆うように着けます
- 20 十五夜に楽しむもの

→ ヨコのカギ

- 1 米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- 2 家具などに使う籐(とう)のこと
- 3 アルファベットの9番目
- 4 フランス語で栗のこと
- 5 1位が金、2位が銀なら3位は
- 7 阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- 9 鉄砲に込める物
- 11 チョキがはさみならグーは
- 12 ボール紙のことをこう呼ぶことも
- 13 釣りに使う透明な糸
- 15 宗谷、室戸、足摺といえば
- 16 何もすることがない状態です
- 17 喜・怒・哀・——

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かりんとう
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 8月31日(火) 当日消印有効

7月号答えは『立秋』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	

8・9月行事予定カレンダー

8月

23 ㊦ 中畑種子センター運営委員会

26 ㊦ 令和3年度営農指導実践
福島県大会予選会

30 ㊦ 第6回理事会
第7回監事会

9月

8 ㊦ JA共済スマサポロールプレ
イング県大会

来月の総員外務

9月15日(水)、16日(木)、17日(金)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
7月	雌	314	686,901	21,163
	去	413	801,772	▲5,015
	計	727	752,158	9,259

前年同月比【平均価格】 96,160

編集後記

オリンピックが開幕し、毎日熱戦が繰り広
げられましたね。余韻が残る中ではありますが、
心機一転頑張っていきましょう。 ㊦

令和3年度 第5回理事会提出議案

と き：令和3年7月29日(木)

ところ：本店 第1会議室

- 第1号議案 資産査定規程の一部変更について
- 第2号議案 資産の償却・引当規程の一部変更について
- 第3号議案 員外貸付及び特別金利の承認について
- 第4号議案 矢祭ライスセンター稼働にかかる対応について

※議案は全て原案通り承認されました。

令和3年度 第6回監事会提出議案

と き：令和3年7月29日(木)

ところ：本店第2会議室

- 連絡事項、報告事項のみとなりました。

「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: 埜

私たちのなかま (2021年7月31日現在)

- 組合員数 9,779人 (41)
- 組合員戸数 8,139戸 (43)
- 正組合員数 5,647人(△21)
- 正組合員戸数 5,014戸(△13)
- 准組合員数 4,132人 (62)
- 准組合員戸数 3,125戸 (56)

※()内は前年度比



県産農畜産物・海産物販売フェア好評!!



▲県産農畜産物・海産物販売フェアで賑わう特設ブース

7月17日(土)、18日(日)の2日間、みりよく満点物語において「知って応援!県産農畜産物・海産物販売フェア」を開催しました。両日とも、県内産のGAP認証農畜産物、海産物にたくさんのお客様のご来店をいただきました。

当JA管内GAP認証農家のトマト(表郷)、シイタケ(鮫川)を販売し、大変好評をいただきました。JA東西しらかわでは今後もGAP認証農場の推進を図りながら、安全・安心に信頼を添えた農畜産物を消費者にお届けいたします。



▲JGAP認証農産物

8月29日は「やさいの日」!!

8月31日は野菜の日です。日頃の感謝の思いも込めて、多くの方々にご利用していただきたく、8月29日(日)は「やさいの日」としてイベントを開催します。



当日、831円以上お買い上げのお客様に数量限定で粗品のプレゼント! 先着順で無くなり次第終了となりますので、ご了承ください。

8月レストラン イベントメニュー

夏だ! 熱いぜ! 激辛ランチ!!

19日(木) … 激辛ランチ



26日(木) … みんな大好き! 麺の日



29日(日) … 829焼き肉の日



～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)

9月10日(金)

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.246
2021年8月16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

