

かか[★]やき

今月の表紙 東部管内の田植え

特集

P2~3

ちゃぐりん・教育本贈呈

P4

令和4年産米出荷契約

- 05 経済部からのお知らせ
- 06 園芸協議会役員改選
- 08 お知らせ
- 12 ひと
- 14 みりよく満点農業者
- 15 根岸シェフによる今月の一品
- 17 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



管内小学校へ

「ちゃぐりん」 「農業と私たちの暮らし」を贈呈

4月7日～22日にかけて、管内6市町村13小学校に家の光協会が発行する子ども向け雑誌「ちゃぐりん」とJAバンク補助教材「農業と私たちの暮らし」の贈呈を行いました。当JAでは、食農教育応援事業の一環で管内の小学校への教育本贈呈は今年で15年目となります。子どもたちに自然と農業、食べ物そしていのちの大切さを伝えていく事を目的に2023年3月まで「ちゃぐりん」を毎月100冊、「農業と私たちの暮らし」を5年生全員に合計540部贈呈しました。

野菜たくさん食べます！

▼矢吹町管内



矢吹小学校

薄葉功組合長は「贈呈したちゃぐりんや教材本を通じて農業への関心を深めてほしい」と挨拶し、児童たちは「食の大切さなどをちゃぐりん等を通じて学んでいきたい、大切に読ませてもらいます。」と述べました。教材を通して農業へ関心を深め、気づきや学びに繋げさらにたくましく健やかに育ってもらいたいと思います。

野菜のことを学びたい！

▼白河市表郷・関辺管内



善郷小学校



表郷小学校



中畑小学校



関辺小学校

▼棚倉町管内



棚倉小学校



近津小学校



社川小学校



高野小学校

▼矢祭町管内



矢祭小学校

みんな大切に読めます！

▼鮫川村管内



鮫川小学校

毎年楽しみに読んでいます！

▼埴町管内



笹原小学校



埴小学校



組合員の皆様へ

令和4年産米 出荷契約のお願い

福島県の1月末時点で主食用米作付計画面積は昨年度と同程度の面積となっており、このまま収穫の時期を迎えますと昨年、一昨年同様に福島県産の主食用米が供給過剰になると予想されます。

厳しい状況の中ですが、当JAでは集荷目標13万7千俵を掲げ、積極的に生産者からの出荷契約をお受けし販売に努めてまいります。

皆様からの1俵でも多くの出荷契約をお待ちしております。

集荷契約申込締切

令和4年 5月末日

○飼料用米の申込は6月3日まで受け付けております。

(なお本年産より玄米出荷にも対応いたします)



○ご提出いただく出荷契約書につきましては、4月の外務時にお配りしておりますが、お手元がない場合は、最寄りの営農センターまでご連絡ください。

重要確認!!

事前に出荷契約のない生産者からの買入に関しましては、状況に応じて概算金単価を変更する場合がありますので
ご了承ください。

(令和3年度は500円/俵の価格差がありました)





令和4年作付水稻種子購入者助成対応について

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により米価が大幅に下落し、稲作農家の生産意欲の減退が懸念されるため、特別対策として令和3年産米出荷者で令和4年作付け用の水稻種子購入者に対して100円/kgを助成致します。5月中旬にお振込いたします。



系統畜産基盤維持対策費の対応について

配合飼料価格の高騰により畜産経営者に大きな負担が掛かる中、畜産基盤維持緊急対策費として、令和3年10月～令和4年2月の間に系統のJA全農北日本くみあい飼料より購入した配合飼料（一部銘柄を除く）に対し、対策単価を乗じた金額を5月中旬に振込いたします。

「購買未収金口座」開設の手続きについて

- 農業関係の名義を世代交代したい。
- 購買品取引を簡単にしたい。
- 肥料・農薬（予約）の支払いを10月決済（無利息）にしたい等

記入していただくもの（支店・営農センター窓口にて）

- 購買未収金取引約定書
- 購買未収金極度額設定表
- 口座振替依頼書

準備していただくもの

- 印鑑証明書、（本人及び保証人1名）
※法人の場合は保証人2名
- 印鑑証明書の印鑑
- 当JAの本人名義通帳
- 当JAの本人名義通帳の印鑑

- ※書類が揃い次第、JAにて審査確認後、未収金口座を開設。
- ※開設まで1か月程度時間を要しますので予めご了承下さい。



各支店・営農センターの窓口にてお申込み下さい。

園芸協議会・専門部会合同会議の開催

4月26日(火)に、本店大会議室にて園芸協議会・専門部会合同会議を開催いたしました。

根本会長より、「農業資材の高騰や未だ続くコロナウイルスの影響を受けながら、厳しい状況ではありますが、今後も生産拡大・品質向上を目指し栽培に取り組んで頂きたい。」と挨拶しました。

令和3年度の事業報告及び令和4年度の事業計画等について協議し、協議事項については全て承認されました。合同会議後は、分科会が開催され今後の部会運営について協議されました。

また、令和4年度の園芸協議会役員及び専門部会役員を選任し下記の通り決定致しました。(敬称略)

■ 園芸協議会役員

会 長 高久 貴 (西部)

副 会 長 近藤 利文 (中部)

副 会 長 (有)そらの社 (東部)

■ 専門部会役員 (各部会長のみの記載)

トマト専門部会部会長 近藤 利文 (中部)

きゅうり専門部会部会長 高久 貴 (西部)

インゲン専門部会部会長 小峰 一寿 (東部)

にら専門部会部会長 高久 利春 (西部)

いちご専門部会部会長 (有)そらの社



※今後、夏秋野菜の部会を中心に栽培講習会等が開催される予定です。

組合員の皆様へ大事なお知らせ

道路交通法改正により、保安基準を満たすことでトラクタに作業機（直装式）を付けたまま公道走行をすることが可能になりました。
ただし、公道走行が可能な保安基準に適合しているかどうかは**トラクタ使用者が責任を負うこと**になります。

Q1. 作業機(直装式)を装着した場合の寸法が全長4.7m以下、全幅1.7m以下、全高2.0m以下(安全キャブ・フレームは2.8m以下)、最高速度15km/h以下の全てを満たしますか？

Q2. 作業機を装着しても、灯火器類(方向指示器、後部反射器、前照灯、車幅灯、尾灯、制動灯、後退灯)は確認できますか？

はい

いいえ

確認できる

確認できない

小型特殊自動車免許(普通免許)で公道走行が可能です。

大型特殊自動車免許が必要です。**※1**さらに、
①全幅が1.7m超の場合は機体左側にもサイドミラーが必要です。
②全幅が2.5m超の場合は道路法に基づく特殊車両通行許可および標識等の設置が必要です。**※2**

①作業機の端から灯火器の取付位置までの距離が40cmを超える場合は作業機の両端に反射器(前面白色、後面赤色)を設置する必要があります。
②その場合、標識▽を後面の見やすい位置に表示する必要があります。

①標識▽を後面の見やすい位置に表示する必要があります。
②確認できない灯火器類については、所定の位置に灯火器類**※4**を別途設置する必要があります。



幅1.7m超え
大型特殊免許で運転可能

安定性**※3**が確認された作業機ですか？

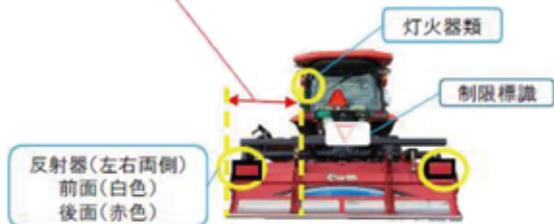
はい

いいえ

運行速度15km/hを超えて走行可能です。

①運行速度15km/h以下に制限
②標識「▽運行速度15キロメートル毎時以下」を後面の見やすい位置及び運転席に表示する必要があります。

元からある灯火器類が最外側から40cm以内でない<例>



- ※1** 無免許運転 となり、罰則・交通違反点数・行政処分の対象 となります。
- ※2** 必要な手続き・対応については、市町村等へお問い合わせください。
- ※3** 確認された組合せは (一社) 日本農業機械工業会ホームページで公表 (随時更新)。
- ※4** 機種・型式によっては、オプション品未対応の場合があります。

JA・JA全農福島



JA東西しらかわ

第4回 組合長杯ゴルフ大会



豪華商品多数!

- 家電製品 etc...
- レディース賞
- ベスグロ賞
- 全員に参加賞有り!

実施日時 令和4年6月11日(土)

開催場所 棚倉田舎倶楽部

〒963-6122 福島県東白川郡棚倉町仁公儀川原田286

募集定員 ■ 30組 120人

参加対象者 ■ 組合員、組合員の家族、JA事業を利用している方

参加費 ■ 1,000円(プレー費 10,500円)
(昼食付・1ドリンク付き)

募集締切 ■ 令和4年5月27日まで

コース ■ 3コース使用
(西コース・中コース・東コース)

プレー方式 ■ 新ペリア方式
Wパーカット、同スコア 年齢上順

アトラクション ■ 午前中のみ
各コース、ドラゴン2・ニアピン2

※各コース AM7:58 からスタート。支店毎に受付時間を設定いたしますので申込の際にご確認ください。

※参加費 1,000 円は当日受付にて現金でお預かりいたします。

※当日は雨天決行ですが、天候によっては中止となる場合もあります。

※順位はハーフプレーでのスコアとなります。

※感染症拡大防止にご協力をお願い申し上げます。

(新型コロナウイルス感染状況によっては大会を中止する場合がございます。)



申込み
お問い合わせ

JA東西しらかわ 総務部企画管理課

Tel. 0247-57-5923

矢吹中央支店：0248-42-4141

表郷支店：0248-32-2135

西部営農センター：0248-42-4142

棚倉支店：0247-33-3141

鮫川支店：0247-49-3131

中部営農センター：0248-32-3511

塙支店：0247-43-0209

矢祭支店：0247-46-3145

東部営農センター：0247-43-1141



JA東西しらかわ

ほっかぶえ通信

5月



購買トピックス 各種ご案内



《給油所だより》



4月1日～5月31日までに農作業使用の灯油・軽油を100L以上購入の場合、都度配送価格より1L当たり5円引致します。この機会をぜひ利用してください!!

《抗原簡易検査キット》



抗原簡易検査キット現在取り扱い中!!
ご自身や大切な家族を守るために早めの対策を! 手間も掛らず、15分程度で測定結果がでます。各購買店舗で販売しております。

《新茶注文承ります》



エコーブ新茶は、まろやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶と、さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を、熟達した技術でブレンドしています。只今、新茶特別キャンペーン実施中!! **キャンペーン期間4月1日(金)～6月30日(木)までとなっております。**

《JAふれあい食材》



シニアコース実施中!! お肉はレシピごとに応じたカットとなっており、お魚は骨取り魚・骨まで食べられるようになってます。お惣菜はソフト食感やうす味・低塩分量への配慮を優先しております。**調理は簡単!** 電子レンジ・湯煎・そのまま・焼く・炒めるだけなので手軽に食べれます。

物流センターイベントのお知らせ



農機具類展示会



5月のイベントは **19日(木)～21日(土)** です。

物流センター購買店舗で開催いたします。

バックホー(中古)やトラクターの大型機械から乗用草刈り機などの小型機械までいろいろ取り揃えております。



JAで実際に使用しているカメムシ防除用のドローンも特別展示しております。実際にこの迫力をご覧ください。



5月のJA給油所みりよく特別価格! お得な3日間のお知らせ!!

表郷・棚倉中央・埴・矢祭: **特売日▶ 20日(金)・21日(土)・22日(日)**

矢吹中央: **特売日▶ 22日(日)・23日(月)・24日(火)**



『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、4月11日(月)に開催されました令和4年度第1回年金友の会支部長会議で令和3年度事業報告、令和4年度事業計画(案)、役員改選について等が協議され、今年度の行事開催方針及び新役員が決定いたしましたのでお知らせいたします。

今年度の年金友の会の行事につきましては、各支部の支部長からの意見を踏まえ、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、開催する予定となっております。また、例年予定されている一部の行事につきましては、人数制限や時間短縮などの対策を考えております。

詳しくは5月31日に行われる第22回年金友の会総会で今後の行事開催について、改めて協議を行う予定となっております。なお、今年度の年金友の会総会につきましては、参加人数を各支部10名以内に制限するなど、新型コロナウイルス感染防止対策を行い、開催を予定しております。

また、新役員・支部長は下記の通りになります。(敬称略)

- | | |
|--------------|--------|
| ●会長・棚倉支部長 | 鈴木 政夫 |
| ●副会長・矢吹中央支部長 | 吉田 昌明 |
| ●副会長・鮫川支部長 | 渡辺 勝次郎 |
| ●表郷支部長 | 鈴木 庄一 |
| ●矢祭支部長 | 田所 敏伸 |
| ●塙支部長 | 生方 初男 |



令和4年度第1回年金友の会支部長会議の様子



最優秀賞を受賞した鮫川支店職員ら

4月6日、福島市飯坂町の「パルセいいざか」にて2022年度JAバンク福島推進大会が開催され、当JAからは役員とJA職員の計8名が参加しました。この大会では、令和3年度実績による金融各種部門の表彰が行われ、当JAからも様々な部門で受賞されました。特に鮫川支店が表彰された総合推進部門(Bグループ)については、Bグループに所属する88支店の中からの最優秀賞の受賞ということで、当JA発足以来の快挙となりました。また、鮫川支店の小松支店長が登壇し、素晴らしい成績を取めた鮫川支店の取組みについて発表を行いました。その他詳しい当JAの表彰については下記の通りとなります。



©よりぞう

①店舗表彰

- 【総合推進部門(Bグループ)】
最優秀賞 **鮫川支店**
- 【農業融資部門 残高増加額(A・B共通表彰)】
奨励賞 **矢吹中央支店**

②ローンセンター表彰

- **東西しらかわローンセンター**

③MA表彰

- 【新人賞(Aグループ)】
角田 佳代子 塙支店

今後もお客様に寄り添い、さらなるサービス向上を目指してまいります。

JA 東西しらかわ女性部

フレッシュミズ加入者募集

当JAでは、管内にお住まいの女性を対象に各種講演会や交流会の場を設け活動しています。それぞれ環境や仕事が違う女性たちが情報を交換し合い、「食」「農」「暮らし」「子育て」のキーワードを軸に仲間の輪を広げることを目的としています。ぜひ皆様の加入をお待ちしております。

フレッシュミズとは？
その名の通り、若い(=Flesh)
女性(=Ms.)のこと

募集内容

対象

20代～40代女性

年会費

1,100円

加入受付期間

令和4年5月～6月末日
(加入資格制限なし)

仲間と楽しく
活動しませんか？

<行事予定>

6月
季節の野菜でドレッシング作り

10月
焼肉のたれ作り

12月
クリスマスリース作り (フラワーアレンジメント)

1月
手作りみそ(交流会)





かがやき キッズ

絵本大好き!

弟思いのお姉さん!!



さとう かずみ
佐藤 和己ちゃん(2歳)
とも き
知己くん(2ヶ月)

●お父さん 元さん ●お母さん 有美江さん
埴町川上

笑顔が可愛い和己ちゃんは、何でも興味が
あり好奇心旺盛で元気いっぱい。絵本が大好
きで、お気に入りの絵本は『こども図鑑』です。

2ヶ月になる知己くんが泣いていると、あ
やしてくれたり、寝ていてもゆりかごを揺ら
してくれたり優しいお姉ちゃんです。そん
な二人を見守りながらご両親は『思いやりが
あり優しい子で健康で元気いっぱいに育て
欲しい』『成長が楽しみです』と話してくださ
いました。

食べるの大好き! 休日は、 家族でラーメン!!

一汰くんは慎重派なお兄ちゃん。千紘ちゃんは
好奇心旺盛なお姉ちゃん。圭吾くんは天真爛漫な
末っ子で、三人とも外遊びが大好き!自転車に
乗ったり散歩に行ったりと、外で遊ぶことが多い
そうです。

一汰くんはスイミングに通っていて、将来の夢
は水泳のオリンピック選手!また、家族みんな
ラーメンが好きとのことで、休日はよくラーメン
屋さんに出かけるとか。仲の良いご家族です!

ご両親は「食べることが大好きな子ども達。こ
れからもいっぱい食べて元気に大きくなってね」
と話してくれました。



ひうら いちた
樋浦 一汰くん(6歳)(左)
ちひろ
千紘ちゃん(3歳)(右)
けいご
圭吾くん(1歳)(中)

●お父さん 茂範さん ●お母さん 恵さん
矢吹町八幡町

元気満点 人生

棚倉町中山本

さとう かずひろ ひさえ
佐藤 和弘さん 久江さん
(66歳) (62歳)

キャンピングカーでの 旅行を楽しみたい!

今回ご紹介させていただくのは結婚40年を迎えた、佐藤さんご夫婦です。とっても仲良しなお2人、大好きな旅行のお話を楽しそうにしてくれました。30年以上前からキャンピングカーで旅行を始め、最初に行ったのは能登半島。また、長崎や京都などたくさんの場所に行き、その土地の料理や温泉を楽しんできました。とくに、「青森の“不老不死温泉”が、とってもよかった!また行きたいな」とおすすめしてくださいました。

「コロナ禍で以前のように行けなくなってしまったが、まだまだ2人、キャンピングカーで旅行を楽しみたい」と新たな目標を話して下さいました。お気をつけて旅行楽しんでくださいね。



▲長野の『下栗の里』

白河市表郷小松



我が家の ペット

飼い主

ほりうち しげき
堀内 茂木さん
ヒトミさん

動物

猫

名前

Youたろうくん(オス)

若い頃は男前の猫くん。今は13才
になり昼寝を日課にしています。

つのだ
角田 誠義さん

(44歳)

「矢吹町田内」

我が家は、五世帯10人家族。



ひとめぼれ …………… 6 ha
 コシヒカリ …………… 11 ha
 ミルキークイーン …… 6 ha

桜の花から新緑の季節へと変わり、いよいよ春本番となつて来たこの時期に笑顔で迎えてくれたのは、矢吹町の角田誠義さん。就農は11年前の震災の年。以前はホテルマンとして働いていましたが、いずれは農業を継ごうと考えていた矢先に母親の病死もあり、父1人ではと意思就農を決意しました。23 haの苗はハウス6か所全てハウススプリンクラーを設置しており、取材時は水見回りの調整を終えたところでした。4月の初めに合計で約三八〇〇枚を2回に分けて種蒔きし、この時ばかりはシルバー人材センターさんからお手伝いを得て、家族親戚総出で行ったそうです。今後の管理や作業が一番大変とのことでした。最初のうちは、父の誠一郎さんとトラクター2台で代掻きをして、田植え時期には誠一郎さんが代掻き、誠義さんが田植えと分けて作業を行い、終えるのに20日間位かかるとのことでした。

毎日忙しく働いている誠義さん、休日の楽しみは、就農してから始めたというゴルフで腕前はなかなかの様です。そして角田家はなんと…5世帯10人の大家族。何とも楽しく賑やかな様子が目に浮かびますね。

誠義さんは、実は2歳の孫がいるおじいちゃんでもあるのです。取材中には、誠義さんの祖父であり農協の理事も長年勤めて頂いた誠治さんもスコップを担いで堀さらいに出掛ける場所でした。最後に農業への思いや今後の抱負を聞いてみると、「山を見ながら仕事をしていると気分も清々する。50 haを目指してまだまだ増やして行きたい。」と今後の目標を話してくれました。「ただ、肥料など物価が高騰している中、米価ばかりが安くて困りますね。」とこの先の農業へ不安に思う気持ちを語っていました。

これからの農業を支えるひとりである誠義さん、今後も魅力ある米作りを頑張ってください。



次は「東部地区」を
 予定しています。



今月のレシピ

今月は中華料理でおなじみの青椒肉絲です。青椒（チンジャオ）はピーマンのことで肉絲（ロースー）は豚肉の細切りのことです。牛肉で作ると「青椒牛肉絲（チンジャオニューロースー）」になります。材料をしっかりとって、さっといためるだけで野菜がシャキシャキの本格中華に仕上がります！



「本格 青椒肉絲」

豚肉とピーマンの炒め物



材料

豚バラスライス 120g
 玉ねぎ 1/2個
 ピーマン 3個
 椎茸 2個
 赤パプリカ 1/4個
 ごま油 大1 (仕上げ用)

【豚肉下味用調味料】

塩 少々
 胡椒 少々
 片栗粉 大1

【合わせ調味料】

酒 小2
 醤油 大1.5
 砂糖 小1
 胡椒 少々
 オイスターソース 小1
 スープ(水に鶏ガラ顆粒を溶かす) 大1
 (混ぜ合わせておく)



作り方

1. 玉ねぎと椎茸は 5 ミリのスライス、ピーマンは種を取り繊維を裁つように 5 ミリの細切り。赤パプリカも同様。※ポイント 繊維に沿うと歯応えは出るが今回はピーマンのうまみを出すため繊維を裁つ様に切りましょう。
2. 豚バラは繊維に沿って太さ 5 ミリ、長さ 6~7 センチの細切りにして塩・胡椒をする。片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油大2を入れ豚肉を広げて火をつける。(油を出すイメージでほぐしながらゆっくり炒める)
4. 炒めた肉を皿に取り出して、でた油で椎茸を中火で 20 秒ほど炒める。次に玉ねぎを加えて回りが透明で少ししんなりするくらい 50 秒ほど炒める。
5. 強火にしてピーマン、赤パプリカを加え、油をまといわせるように 15 秒炒める。
6. 合わせ調味料を鍋肌から回し入れ 15 秒ほど炒め合わせる。最後に仕上げのごま油を加えてさっと炒めればできあがり。

最後に...

目安の時間で手早く作ってください。ポイントは繊維を裁つピーマンの切り方で甘味、苦味を味わえ山ぼうしの料理も同じ切り方です。豚肉に片栗粉をまぶすことでとろみがつき手間はぶけます。具材は一般的な筍やひげを取ったもやし、じゃがいもやにんじんなど太さと長さを揃えてお試しください。加熱時間は野菜の固さをみて順に火をいれ調節してください。



涼を取る「夏の風物詩」

スイカ

【分類】ウリ科スイカ属

【原産地】アフリカ地方

【旬の時期】5~8月頃(夏)

【主な栄養成分】シトルリン、カリウム、β-カロテン、リコピン、リノール酸など

プロフィール

フルーツパラダイス



保存方法

冷蔵保存

丸ごと保存
風通しの良い冷暗所
か冷蔵庫の野菜室へ
1時間前から冷蔵庫へ
食べる直前に
冷やすとおいしい!



冷凍保存

皮を切り落とし一
口大に切って種
を取り除く



保存袋に入れて
冷凍しておくと
使いやすい!



要注意
冷やし過ぎると
甘味半減……

選び方

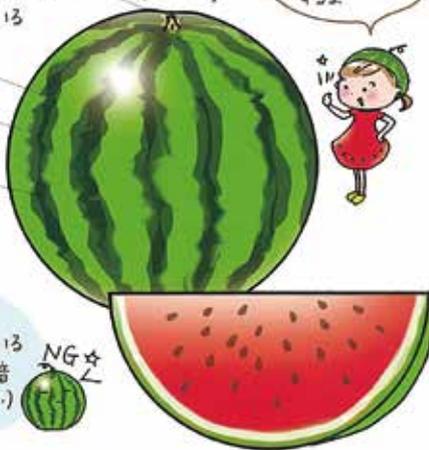
つるが緑色で付け根の
部分が少しくぼみ、その周
りが盛り上がっている

ずっしりと重い

皮に艶がある

しま模様
がはっきり!

軽くたたくと
澄んだ低音が
するよ



NG

つるが枯れている
軽くたたくと高音
(未熟かも……)



楽しみ方



おいしいが
中心部分から
放射状にカット
均等に甘さが行き渡る

皮の白い部分
漬物、煮物、炒
め物など
ウリやトウガンの
ような味・食感



おつまみに
フライパンで
いってから皮をむき、
塩味を付ける

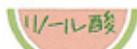


チカラ

夏バテ予防や夏
の美肌ケア

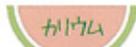


むくみ解消や高血圧
予防、夏バテ予防に



種に多いの血中コレ
ステロール値や中
性脂肪値を下げる
効果も

90%以上が水分の
体を冷やす働きが
あり、真夏の水分補
給に最適!



むくみ解消、
高血圧予防に



生活習慣病予
防や呼吸器系免
疫力の向上、夏の
紫外線ダメージ
回復に



免疫力向上、
老化予防に



いろいろ

大王スイカ



特有のシャリ感と
歯触りの良さが
特徴。果汁は甘く
てっぷりの「橋
王」「富士見」「早
生日暮」「甘泉」
「祭ばやし」など

小玉スイカ



冷蔵庫に入れやすい
サイズが人気。しゃ
りとした甘さと食べ
やすさが魅力。「紅
こぼま」「ちりめん
」「畑甘泉」など

黄色スイカ



別名・クリームスイ
カ。果皮が緑色、
果肉が黄色

黒皮スイカ(げんまけい)



深緑色一色の珍
しい見た目の高級
スイカとして贈答品
によく利用される

マザーボール



ラグビーボール
のような楕円(だ
えん)形の皮が薄
く甘味が強い

太陽スイカ



果皮が黄色、果
肉が赤色のイン
パクトのある見
た目が魅力

ヒミツ



歴史

紀元前5000年ころ
アフリカで栽培
16世紀後半ころ
日本に移来

名の由来

西の方から伝わっ
たウリ「西瓜」から
中国語の読み「サ
イクワ」がなまって
スイカに



野菜



果物

農林水産省:「野菜」として分類
植物学:メロン・イチゴなどと同じく
「果実の野菜」

ナスの栽培について

ナスは高温性の野菜で、夏の暑さにもよく耐え雨にも比較的強く作りやすい野菜です。また、ナスの皮の色素には「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれ、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

栽培カレンダー

月旬	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
作業内容	植え付け	支柱立て	追肥	収穫			



1. 畑の準備

○植え付け2週間前

苦土石灰を1㎡あたり約150gまき深さ30cm位まで耕します。

○植え付け1週間前

基肥を入れ高さ15cm位のベツト畝を作ります。除草と地温を上げるため、黒マルチを使用すると良いでしょう。

基肥施肥例(10a当たり)

区分	肥料名	施肥量(kg)
土壌改良材	顆粒苦土生石灰	200kg
基肥	まんてん7	200kg
基肥	粒状ようりん	40kg



2. 植え付け

根鉢を崩さないようにポットから抜き取り植穴に植えます。植え付けが終わったら根本に軽く水をかけ土を落ち着かせます。

※霜に弱いため晩霜の危険がなくなってから定植を行いましょう。



3. 支柱を立てる

植え付けた苗が大きくなったら本支柱を立てます。根元から数cm離して、1m位の物を垂直に立てます。



4. 仕立てる

1番花の下のわき芽を2本伸ばし、3本仕立てにします。それより下のわき芽はカットしましょう。



5. 敷きワラ

雨の跳ね返りで葉が病気になるよう、梅雨入り前に敷きワラをします。ワラの厚さが3cm以上になると地温が下がり青枯れ病の発生を抑制します。



6. 追肥

1番果収穫の頃から追肥を行い、月1回の割合で1aあたり2kg位を施用します。

※追肥は年間総使用量で1aあたり8kg位になります。



7. 収穫

6月半ば頃から収穫(開花後15~25日程度)します。

※ナスが成長し過ぎると株に負担がかかるので、こまめな収穫を心がけましょう。



8. せん定

7月下旬頃になると、「なり疲れ」をおこし、ナスの生育が衰えます。そのため元気で新しい芽を出すために、強めに枝を切りもどします。目安として、仕立てた枝を1~2節残して切りもどしましょう。



ナス

私がご紹介
します!



東部営農センター
松本 大空
(営農指導担当)



血圧について

1. 血圧が高いと危険です

高血圧では常に血管に負担がかかり、血管が障害されます。その結果動脈硬化が起こり、血圧はさらに高くなって、狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞など危険が高まります。また、高血圧と深い関係にある臓器に腎臓があります。腎臓の病気から高血圧を発症したり、高血圧が腎臓の病気に悪影響を及ぼしたりします。高血圧患者さんの30%が腎障害を合併されていることが報告されています。

2. 家庭血圧の目標

血圧は測定するときの状態や時刻によっても変化します。緊張やイライラ不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。血圧を測定するたび一喜一憂するものではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。

●75歳未満の成人

病院での血圧 → 130-80mmHg 家庭血圧 → 125-75mmHg

●75歳以上の高齢者

病院での血圧 → 140-90mmHg 家庭血圧 → 135-85mmHg

*朝と夜にはかりましょう!!

①起床後1時間以内、排尿後、朝食前、朝の服薬前

座って1~2分間安静にした後にはかります。

②夜、寝る前

座って1~2分間安静にした後にはかります。

※脈拍数から心臓の動きを知ることができます。脈拍数もはかり記録しましょう。

注意!!

運動直後、お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ直後、タバコを吸った直後、入浴直後、食後1時間以内の血圧測定はやめましょう!!



3. 血圧の正しいはかり方

- ①いつも同じ姿勢で座ってはかります。
- ②腕が出やすい服装ではかります。
- ③数分間安静にしてはかります。
- ④カフは、肘の少し上、心臓の高さに巻きます。
- ⑤測定中は会話をしないようにします。



高血圧には自覚症状がほとんどありません。

血圧測定を習慣にして自分の血圧を知り、治療や健康管理に役立てましょう!

休診のお知らせ(5月)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 泌尿器科	3	4	5	6 整形外科	7
8	9 泌尿器科	10	11 泌尿器科	12	13 整形外科	14 泌尿器科
15	16 泌尿器科	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 眼科	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。



全国で増加 住宅等の建物修理に関する **トラブル** にご注意ください!

こんな勧誘に
ご用心!

JA共済から指定されていますので、
安心してください。

お宅の屋根瓦ゆがんでいますよ。共済金の支払対象になりますし、
共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!**
もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!

あら、それは
いいわね。

と、うっかり応じてしまうと...

こんなことも...

1 うその理由での請求を 勧められた!

「台風が原因と言えば問題
ないですから」と、**うそ
の理由**で共済金請求を
するように勧められた!

うその理由による共済金請求は、
共済金詐欺に該当するおそれがあります。

共済金詐欺に
あたらないかしら...



こんなことも...

2 法外な解約料金を 請求された!

見積書の金額が高すぎる
ので、知り合いの業者に
頼もうと思い解約し
ようとしたら、**高額な解
約料金を**請求された!

支払われた
共済金の50%なんて
聞いてないよ!



こんなことも...

3 ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおりの
工事をしてもらえ
ず、引渡後すぐに**雨
漏り**が発生した!

お金を
返して!



ご注意 建物修理トラブル

「共済金が使える」と言って建物
修理の勧誘を受けたときには、
**建物修理契約を締結
する前にまずJAに
ご相談ください!**



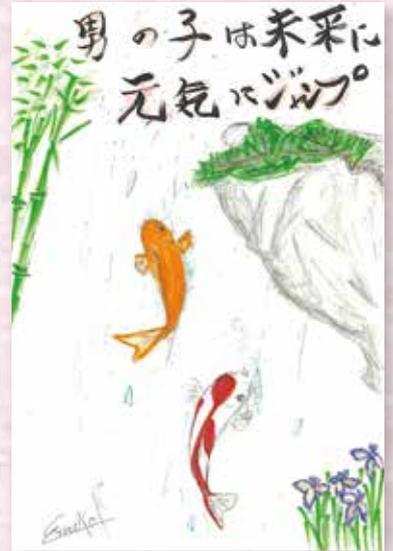
みんなの広場



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

嘸み合わけ話も嬉し百寿の春

我妻てる子さん (白河市表郷)

桜散りまた来年と気合いれ

近藤茂男さん (白河市表郷)

田植え終えかえるの合唄いつまでも

高橋弘幸さん (白河市表郷)

清明で目覚めた庭の椿かな

増子絹代さん (白河市表郷)

陽を浴びて木の芽ふくらみ春の味

奥屋かね子さん (矢吹町)

朝の挨拶笑顔で受けて今日も一日快適家庭

川上正一さん (矢吹町)

孫達とおいしく食べるかしわもち

芳賀友子さん (矢吹町)

空みあげ緑ながめて目にやさし

片野ユリ子さん (棚倉町)

2歳になつて何これ?何これ?孫の口癖

金沢久喜さん (棚倉町)

みなみかぜともにちりゆくさくらかな

小林愛斗さん (棚倉町)

ランドセル重そうに背に一年生

斉藤フミさん (棚倉町)

花冷の熱燗片手に月笑う

塩田和さん (棚倉町)

芙蓉猫とカラスと花見して

秦範子さん (棚倉町)

新聞にコロナマスクに桜花

須藤利正さん (棚倉町)

巣作り中今年今年も来たよ燕2羽

丹治とし子さん (棚倉町)

鮮やかだチューリップ並ぶ農道に

蛭田和子さん (棚倉町)

JA女子の美人をかくすコロナにくし

松本勝夫さん (棚倉町)

レンジでチン簡単便利で手がきれい

青砥安彦さん (矢祭町)

桜追い夜明け前からカメラマン

金澤美千代さん (矢祭町)

コロナ禍で閑散地にも人手あり

菊池勇一さん (矢祭町)

里の空絶滅危惧の鯉のぼり

鈴木幸一さん (矢祭町)

こんもりと青葉若葉が山つくる

石井久雄さん (埴町)

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)

作品募集中

短歌

吹きまくる春の嵐のすさまじきコロナを飛ばせ空の彼方へ 高橋ヨネさん（白河市表郷）

春うらら卯月の花も背のびして蛙の声で青葉も唄う 中川敏子さん（白河市関辺）

争いはすべての人はさけるのに2国の対立紙上にぎわす 石井克己さん（棚倉町）

何事も書面決議となるけれどそろそろ皆と笑い逢いたいネ 高橋イエさん（棚倉町）

裏庭の見下ろす先の山つつじ今を盛りと咲きはこりたる 高橋治男さん（棚倉町）

群れて咲く蒲公英たちに目を細め心穏やか笑みがこぼれり 伊達久美子さん（棚倉町）

軽やかに靴紐結びベダル漕ぐセーラー服に桜舞う朝 藤田泰代さん（棚倉町）

じゃが芋の種蒔き今年の初作業腰を伸ばして早春の山眺む 藤田祐子さん（棚倉町）

庭先でシート広げてお弁当マゴ達はしゃく花びらも舞う 菊池美三江さん（矢祭町）

心とむ桜から新緑へ季節移り一方コロナ不安と先々経済不透明 井坂甲子広さん（埴町）

山里にみだれ咲きたる水仙の1つの種苗黄みどりの花園になりて 関根次子さん（鮫川村）

巡り来る季節のせて歌声を変わらぬ刻を生きてゆく 高坂あさみさん（鮫川村）

空は青く小麦の大地旗の色豊かな国土は焼土と化せり 藤田智枝子さん（鮫川村）

閑校の知らせる放送耳すまし校歌も流れやはりさびしく 矢吹トシエさん（鮫川村）

桜咲き春の陽気にさそわれて雑草たちも目ざめて青く 吉田孝子さん（鮫川村）

妻の目を気にしつつ乗るマイカーの運転免許未練たらたら 柴山 佑さん（茨城県守谷市）

トラクター手薬煉引いて待つ出番 大森キヨ子さん（埴町）

原糸の風評拭えず処理水か 上妻喜世さん（埴町）

青天に日はゆるぎなし山さくら 近藤いつ子さん（埴町）

パリの街中心にある凱旋門 想像を越えた大きさには驚き成り 佐藤庄衛さん（埴町）

さわやかに早苗田の上風ふきぬ 鈴木喜代子さん（埴町）

散る桜ピンクの水面花筏 八幡文子さん（埴町）

今月も一句ひねるぞかがやきがまつ 吉成和子さん（埴町）

雲ひとつ水面にうつし田植待つ 鈴木和代さん（鮫川村）

早朝の空の遠方におぼる月 我妻トシ子さん（鮫川村）

「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お知らせ ④みりょく満点農業者
⑤営農ナビ ⑥ひと ⑦レシピ ⑧みんなの広場
⑨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。）】

作品応募については、ふりがなまでご記入ください。

応募締切は
5月27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

※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

1	6	9		16	18
2				14	
		10	12		
	7				
3		11			19
4	8			15	17
5			13		

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人用がシングルなら2人用は
- 作物のテンサイは、___ダイコンとも呼びます
- かまぼこの土台にします
- 唇に差す物
- 最高学府に通う人々
- 2022の百の___の数字は0です
- 賭博師、ばくち打ちのこと
- ビールやジャムを詰めます
- ___サラダ、___サンド、___マヨネーズ
- 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というもあります
- いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

→ ヨコのカギ

- 虹の七色の一つ。赤の隣です
- 役者が立つ所
- アメリカに行くことを漢字で表すと
- とげに覆われた海の幸
- 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- 出番前の出演者が支度をする場所
- ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは___劇で活躍しました
- 賞与とも呼ばれます
- 多くの星が集まってできています
- おなかの上で貝を割る動物
- 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物

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。

農産物直売所「みりよく満点物語」や
旬彩レストラン「山ぼうし」、
JAガソリンスタンドで使える
『レインボー商品券1,000円分』を
抽選で6名様にプレゼント

アンケート締切日 5月27日(金) 当日消印有効

4月号答えは『エメラルド』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。



差出有効期間
2024年2月
17日まで
切手不要

✂ キリトリ

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

5・6月行事予定カレンダー

5月

20 (金) バケツ稲作り(近津小学校)

25 (水) バケツ稲作り(中畑小学校)

26 (木) バケツ稲作り(高野小学校)

28 (土) 第21回通常総代会
第3回理事会
第3回監事会

6月

6 (月) バケツ稲作り(鮫川小学校)

11 (土) 第4回組合長杯ゴルフ大会

来月の総員外務

6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
4月	雌	376	666,843	▲14,785
	去	458	776,706	192
	計	834	727,175	▲5,520

前年同月比【平均価格】 ▲64,641

編集後記

紫外線・熱中症に気を付けていきましょ
う。ぜひ皆様のおすすめの避暑地を教えて
ください。 (患)

—お詫びと訂正—

4月号P4ページの「渉外担当職員紹介」にて職員名の
ふりがなに間違いがありましたのでお詫び申し上げます。

■P14 (正) 矢吹中央支店 LA課長 野崎 史吉

令和4年度 第2回理事会提出議案

と き：令和4年4月28日(木)

ところ：本店大会議室

- 第1号議案 令和3年度決算監事監査の結果について
- 第2号議案 子会社支援引当金の訂正について
- 第3号議案 各事業機能再構築に伴う職制規程等の一部改正について
- 第4号議案 令和3年度決算書類及び余剰金処分案の承認について
- 第5号議案 令和3年度部門別損益計算書の承認について
- 第6号議案 令和4年度経費の賦課及び徴収方法の決定について
- 第7号議案 令和4年度における理事及び監事の報酬について
- 第8号議案 第21回通常総代会の提出議案及び運営について
- 第9号議案 総会参考書類の記載事項及び書面による議決権行使の取扱について
- 第10号議案 不良債権の償却について
- 第11号議案 信用事業規程の一部改正について
- 第12号議案 業務内容方法書の一部変更について
- 第13号議案 コンプライアンス規程の一部改正について
- 第14号議案 ヘルプライン運営要領の改正について

※議案は全て原案通り承認されました

令和4年度 第2回監事会提出議案

と き：令和4年4月28日(木)

ところ：本店第2会議室

- 第1号議案 令和3年度決算監事監査の結果について
- 第2号議案 令和3年度監査報告書の総代会提出について
- 第3号議案 会計監査人再任の適否について

※議案は全て原案通り承認されました

「(株)JA東西しらかわグリーンファーム」正社員募集!!

- ◆募集人数(正社員) 1名
- ◆年齢 18歳~50歳くらいまで
- ◆業務内容…牛への給餌作業、子牛哺育作業、管理、その他農場にかかわる作業
家畜人工授精(有資格者、取得希望者)

連絡先: ☎090-7066-0200 担当:小峰

「(株)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 (2022年4月30日現在)

- 組合員数 9,676人 (30) ●組合員戸数 8,085戸 (30)
- 正組合員数 5,541人 (23) ●正組合員戸数 4,931戸 (12)
- 准組合員数 4,135人 (7) ●准組合員戸数 3,154戸 (11)

※()内は前年度比



感謝祭開催!!



▲恒例の抽選会、特賞は福島牛

4月16日、17日の2日間、お客様への感謝を込めた『みりよく満点物語感謝祭』を開催しました。16日はあいにくのお天気でしたが先着限定の振舞餅もあり、たくさんのお客様に喜ばれました。屋外ブースでは両日とも、くじ付きのみそ販売、焼き串、焼きうどん、店内では新鮮な野菜を中心に、お茶や提携直売所商品などたくさんのお客様にお買い求めいただきました。



『野菜の苗市』開催中!!

5月31日まで野菜の苗市を開催しています。ナスやトマト、きゅうりはもちろん、かぼちゃやレタス、ゴーヤなどいろいろな種類、品種を取り揃えております。農家の方が大切に手入れした苗で家庭菜園をはじめてみませんか？(搬入状況により期間を変更する場合があります)



花苗もあります!



旬彩レストラン「山ぼうし」からのお知らせ

いつも山ぼうしをご利用いただきまして誠にありがとうございます。旬彩レストラン「山ぼうし」では、コロナウィルス感染拡大防止の徹底、及びスムーズにお客様をご案内できるよう、現在『前払い制』を取らせていただいています。お客様のご理解とご協力をお願いします。



みりよく満点物語では、今後も感染対策を徹底しながら、みりよくあるイベントを開催して参ります。ご来店の際の、マスクの着用、手指消毒、間隔の確保等、引き続きお客様のご協力をお願いいたします。

満点の日!

毎月10日はお楽しみ抽選会(棚倉店)
6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」 11:00~14:00 / 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、水曜日

〒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

かがやき 5

2022

No.255

2022年5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

※只今、HPリニューアル作業中につき、一時閉鎖しております。大変ご不便をおかけしております。

