

今月の表紙 矢吹町大池公園のスイレン

特集

P2

第4回組合長杯ゴルフ大会

P3

みりよく満点物語表彰授与

- 06 営農お知らせ
- 08 経済お知らせ
- 09 かがやきNEWS
- 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
- 16 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

第4回 組合長杯ゴルフ大会を 開催しました！

6月11日(土)、棚倉田舎倶楽部にて第4回組合長杯ゴルフ大会を開催しました。コロナ禍ではありましたが、感染対策を行いながらの今回の大会は、3年ぶりの開催となり多くの方にご参加をいただきました。一時的な降雨はあったものの、晴れ間がみられ、ゴルフ日和となりました。参加者たちはハツラツとしたプレーでゴルフの腕前を競い合い、「ナイスショット!」と笑顔で声を掛け合う姿が見られ、楽しく交流を深めながら活動することができました。表彰者は以下の通り。(敬称略)



女性優勝 菊地 民子



総合優勝 小峰 寿郎



女性準優勝 兼田 サキ子



Nice
shot!!



組合長賞 角田 誠義



総合準優勝 鈴木 寿一



また皆さんでいい汗ながしましょう。ご参加ありがとうございました！

JＡ東西しらかわの みりよく満点物語 優績店舗表彰



この度のJA福島ファーマーズ・マーケット連絡協議会にて、JA東西しらかわのみりよく満点物語が令和3年度優績店舗として表彰を受けました。

今後も利用者に愛される直売所を目指して、会員の皆さんとスタッフ一同、力を合わせて二人三脚で頑張ります！ぜひご来店お待ちしております♪



アスパラ

みりよく満点物語 矢吹店



美味しい農畜産物がたくさん！

THE MILK 初絞り



お弁当いろいろ!!
数量限定!
軽食あります♪

山ぼうし特製プリン



莓ジェラート



みりよく満点物語



みりよく満点物語 矢祭店



名物!
ソフトクリーム

令和4年度JA共済自動車・ 自賠責代理店連絡協議会総会を開催

令和3年度自動車・自賠責共済代理店連絡協議会総会は、書面による決議と代表者により開催いたしました。その中で、優績代理店表彰、令和3年度の事業報告が承認されました。優績代理店表彰者は以下の通りです。(敬省略)

優績代理店表彰

新契約優績表彰

●自動車共済の部

- 最優秀賞 佐藤自動車整備工場
- 優秀賞 (有)田谷自動車整備工場
- 優秀賞 ガレージヨシナリ
- 優秀賞 加藤ホンダモーター

●自賠責共済の部

- 最優秀賞 (有)田谷自動車整備工場
- 優秀賞 ガレージヨシナリ
- 優秀賞 (有)武鉾自動車工業
- 優秀賞 花栄自動車



新契約優績表彰をうけるガレージヨシナリ代表

チャレンジ表彰

●自動車共済の部

- セクシー RV201
- 代官自動車钣金塗装
- 緑川自動車整備工場
- 佐藤自動車工業

●自賠責共済の部

- セクシー RV201
- (有)鎌田自動車整備工場
- 深谷自動車整備工場
- (株)シーズオート
- (有)棚倉カークリニック
- 加藤ホンダモーター

敢闘賞

●自動車共済の部

- (有)武鉾自動車工業
- ビリーブ
- パワープロジェクト
- 矢祭自動車整備工場

●自賠責共済の部

- 遠藤自動車整備工場
- パワープロジェクト
- (有)ピットインヨシダ



チャレンジ表彰を代表でうける
緑川自動車整備工場代表



第15回 年金友の会ゴルフ大会開催

6月24日(金)、棚倉田舎倶楽部にて、第15回年金友の会ゴルフ大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響により、年金友の会ゴルフ大会が開催されるのは、約3年ぶりとなりましたが、60名の方々に参加頂くことができました。

大会当日の朝は小雨が降っていましたが、プレイ開始時には天候は回復し、絶好のゴルフ日和となりました。参加者は久しぶりに開催された年金友の会ゴルフ大会の中で、互いに親睦を深めながらプレイを楽しんでいました。

第15回年金友の会ゴルフ大会の結果は右記の通りになります。

優勝

鈴木 豊代さん(棚倉支部)

準優勝 本郷 長さん(鮫川支部)

第3位 兼田 正さん(棚倉支部)



優勝の鈴木さん



準優勝の本郷さん



第3位の兼田さん

年金友の会ゴルフ大会の様子



カメムシ防除特集

斑点米カメムシ類の 防除をお願いします!!

STOP!
カメムシ

昨年の品質低下の主な要因の1つは
カメムシ類による斑点米です。

丹精こめて作ったお米も
玄米1000粒に2粒あると
2等米!



草刈りの
徹底

出穂の10日前までに
畦畔や農道、遊休農地等の
草刈りを徹底する!
刈り取った草は取り除きます。

※これ以降の草刈りはかえって水田にカメムシ類を追い込むことになり、被害を拡大させます。

薬剤散布による防除

※詳しい内容につきましては稲作情報をご覧ください。

【粉剤】農薬名	収穫前日数（使用回数）	散布時期	使用料
スタークル粉剤 DL	収穫7日前まで (3回以内)	1回目：乳熟期 (出穂期7日～10日)	3kg / 10a
MR. ジョーカー粉剤 DL	収穫7日前まで (2回以内)	2回目：乳熟期7日後 (出穂期14日～17日)	3～4kg / 10a
スタークル粉剤	収穫7日前まで (3回以内)	穂揃期 (80～90%出穂した日)	3kg / 10a
ダントツ粉剤	収穫7日前まで (3回以内)	灌水状態で散布、 7日間止水	3～4kg / 10a



アカスジカスミカメ

※スタークル粉剤DL、MR.ジョーカー粉剤DL、スタークル液剤10は至毒が強いので、使用可能地域を確認の上、使用しましょう。

※ミツバチに影響を与える恐れのある薬剤があるので、ほ場周辺に養蜂業者がある場合や、ミツバチの巣箱がある場合には、農業散布前に連絡する等、事故防止に努めましょう。

斑点米の 加害場所

頂部、鈎合部が多い



→ アカスジカスミカメが多いことが想定されます。上段↑をご確認ください。

鈎合部が多い



→ クモヘリカメムシが多いことが想定されます。下段↓をご確認ください。

薬剤散布による防除

※詳しい内容につきましては稲作情報をご覧ください。

【粉剤】農薬名	収穫前日数（使用回数）	散布時期	使用料
スタークル粉剤 DL	収穫7日前まで (3回以内)	1回目： 出穂期～穂揃期	3kg / 10a
MR. ジョーカー粉剤 DL	収穫7日前まで (2回以内)	2回目：1回目の10日後 (出穂期7日～10日)	3～4kg / 10a
スタークル液剤 10	収穫7日前まで (3回以内)	1回目： 出穂期～穂揃期	1,000倍 (140～150L) / 10a
		2回目：1回目の10日後 (出穂期7日～10日)	



クモヘリカメムシ

※スタークル粉剤DL、MR.ジョーカー粉剤DL、スタークル液剤10は至毒が強いので、使用可能地域を確認の上、使用しましょう。

※ミツバチに影響を与える恐れのある薬剤があるので、ほ場周辺に養蜂業者がある場合や、ミツバチの巣箱がある場合には、農業散布前に連絡する等、事故防止に努めましょう。

注意 事項

- 栽培管理日誌へ必ず記帳しましょう!
- 防除の際は、近隣ほ場や住宅地等へ飛散しないよう注意して散布しましょう!
- 薬剤を使用する場合は、ラベルに記載されている表記事項を守り、適期防除に努めましょう!

防除体系



大型カメムシについては出穂期に合わせた防除が効果的です

今年度もカメムシの発生が予想されます
個人・地域において防除の実施をお願いします。

※非主食用米（飼料用米・稲WCS）について

出穂の早い品種では、斑点米カメムシ類が集中して加害することがあり、減収する恐れがあります。
また、近隣の主食用米のほ場にカメムシが移動して加害することもあるので、**防除の実施**をお願いします。

～ いもち・カメムシ防除相談会開催!! ～

令和4年 7月30日(土)・31日(日)
8月1日(月)

- 被害が心配な方はこの機会に是非ご相談下さい。
- 営農指導員が対応致します。



場 所

本店 1階 物流センター

時 間

午前8:30～午後5:00



組合員の皆様へ

JA東西しらかわ 総合展示会



生活応援フェア 2022

とき 令和4年 7月30日(土) 10:00~18:00
7月31日(日) 10:00~18:00
8月 1日(月) 10:00~15:00

ところ JA東西しらかわ本店 2F特設会場

東白川郡榎倉町大字流字中壘88番地

お問い合わせ JA東西しらかわ 本店購買課 TEL 0247-57-5927
(平日 8:30~17:00)

《新型コロナウイルス感染予防に関する対応》

大切なお客様の安全・安心の確保を最優先に、万全の態勢でお迎えできるよう、できる限り努めてまいります。

ご入場の際は、以下の感染予防にご協力ください。



マスク着用 手指の消毒 ご来場前の検温 間隔を空けて

※会場内の混雑状況により入場を制限させていただきます。

ご来場者特典

ブースを回って
スタンプラリー

5カ所以上のブースの
シールを集めた方に

来場記念品を
プレゼント!!

激安! 日替わり限定イベント!

午後1時より販売開始 毎日限定50個

30日



たまご

31日



トイレット
ペーパー

1日



ティッシュ

お一人様 1点限り

抽選

1万円以上
お買い上げの方限定

豪華賞品が
30名様に当たる!

賞品は会場入口にて
展示します!

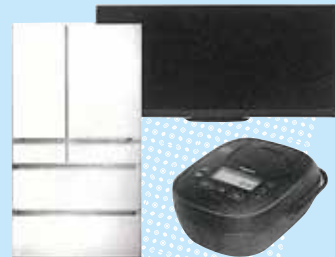
いいもの いっぱい!!



時計



ガス用品



家電用品

衣料品



スポーツウエア



年に一度の総合展示会です!!

皆様のご来場をお待ちしております (*^^*)

詳細は別紙チラシをご覧ください。

3 年金相談会開催



堀支店での年金相談会の様子

6月4日の表郷支店を皮切りに、各支店で「年金相談会」が開催され、今年度は50名の方々にご来場いただきました。

「年金相談会」は年金の専門家である社会保険労務士の先生を招き、皆様の年金についての疑問や請求時の手続き、見込額などを相談できる機会です。毎年実施しています。

年金の手続きは個人ごとに加入期間や受給金額など様々で複雑な場合もあります。

J Aでは年金相談会に限らず、年金に関する相談を受け付けていますので、お気軽にお近くの支店へご相談ください。

4 花いっぱい運動



女性部矢祭班の花植えの様子

6月18日、女性部矢祭班は矢祭支店周りのプランターに、サルビア・ペコニア・マリーゴールドの花苗を色とりどりに植えました。

来店する利用者の方々に目で癒され、華やかな気持ちになってもらいたいという願いを込めて活動に取り組みました。

支店にお越しの際はきれいに咲く花々をぜひ、ご覧ください。

1 自転車を安全に乗りましょう



スタントマンによる事故発生時実演の様子

5月11日、福島県警察本部、棚倉警察署、J A共済の連携した、スタントマンによる「生徒向け自転車交通安全教室」を棚倉町立棚倉中学校で開催しました。

今回の自転車交通安全教室はスケアード・ストレート教育技法（危険な自転車走行に伴う交通事故現場を再現し、生徒が事故の危険性を疑似体験する）で行われ、日々の登下校で起こりうる自転車での交通事故を再現しました。生徒たちは、交通事故の恐ろしさを目のあたりにし、交通ルールを守ることの大切さを再確認しました。

2 学ぼう交通安全教室



横断歩道の渡り方を学ぶ園児ら

5月31日、棚倉町立棚倉幼稚園で、交通安全教室が開催されました。

J A東西しらかわでは、模擬信号機の貸し出しを行い、園児たちは、棚倉警察署の署員、先生の指導のもと、横断歩道のわたり方など、交通ルールの大切さを学びました。

今後も子どもたちの安全のため支援してまいります。

7

矢吹小児童たちの職場見学



下重センター長の話を聞く児童ら

6月21日、西部営農センター管内の中畑集出荷所にて、矢吹小学校の3年生32人が職場見学活動を行いました。

下重センター長の引率でトマトの自動選果機ラインなど集出荷所内を見学し、出荷規格や野菜がどのようにして市場に運ばれているかなどの説明をしました。

トマト、きゅうり、ブロッコリーなど様々な野菜がたくさん出荷されるこの季節に、一度にたくさんの野菜を見たり、普段知ることのできない施設内部を見学したりすることができとても楽しそうに活動していました。

8

コミュニケーション力を高める



講師の話を熱心に聞く職員ら

6月21日、「有限会社フェアフェイス」を講師に迎え、職員のコミュニケーション能力向上を目的とした研修会を実施致しました。

研修会では、実際に記憶に残るための挨拶の仕方やコミュニケーションツールとしての店舗の看板の活かし方など、お客様とのやり取りを円滑に進めていく方法を学びました。

参加した職員は、「今回の研修を通してお客様とのコミュニケーションを図っていきながらも、日々の接客態度を見直すきっかけにもなり今後の業務に活かしていきたい。」と感想を述べました。改めて「目的・目標・課題・期日」を明確化させ、業務に取り組んでいきます。

5

ラジオで魅力をPR



三吉アナウンサーと対談する様子

ふくしまFM「あぐり家の食卓」（毎週金曜18：10～）のラジオ番組を6月に放送いたしました。PR活動ということで本店、みりよく満点物語3店舗にて収録を行い、毎年取り組んでいる地域貢献活動の一つ、農青連盟の「小学校バケツ稲づくり活動」について、活動の様子を中部支部長の須藤芳浩さんに紹介していただきました。

また、各直売所のスタッフのおすすめをPRし、矢祭店では会員の金澤敏子さんに「しその葉のみそ巻き」の作り方についてご紹介いただきました。

ご来店の際はぜひお買い物いただきご賞味ください。

6

スマホ教室開催



講師にスマホの使い方を学ぶ様子

6月20日、女性部棚倉班は棚倉支店の会議室にて、ドコモショップからの講師を招いて「スマホ教室」を開きました。

この取り組みは地域活性化施策の一環として行っており、今後さらにスマートフォンの活用が様々な分野で見込まれることから、利用者のニーズに合わせた利便性の維持に向けて、アプリの活用方法などを実際に参加者がスマートフォンを操作しながら教えていただきました。参加した組合員からは、「通信アプリ（LINE）やJ Aバンクアプリ・J A共済アプリが使えるようになってよかった」と今回の教室は好評でした。

11

知識向上を図る



須永アドバイザーの話を聞く営農指導員ら

6月24日、JA東西しらかわの営農指導員や営農関係職員が集まり園芸土壌についての研修会を開催しました。

営農アドバイザーの須永静夫氏を講師に迎え、「土質・粘質」について研修をしました。

実際にきゅうり生産者の畑の土を掘り起こして、特徴や地力維持向上について学びました。今後も職員の知識向上を図りながら生産者の皆様へ情報提供をしていきたいです。

12

生産技術向上に向けて



意見交換をする生産者ら

6月27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、その後東部営農センター集出荷所にて目揃え会を開催しました。

現地指導会では、県南農林事務所と種苗メーカーの指導のもと生育状況の確認と、今後の栽培管理について説明をしていただきました。

目揃え会ではJAより出荷規格を改めて説明したのち、良品質を目指して、生産者同士意見交換を交えながら目合わせを行いました。

今後も各地区ごとに、それぞれの農産物で目揃え会や意見を交換できる場を設け、生産技術向上と良品質を目指し取り組んでいきます。

9

水稻生育状況を確認



生育状況の説明を受ける鮫川地区生産者ら

令和4年度第1回水稻あぜ道講習会が開かれました。各地区ごとに開催場所を設け毎年行う講習会は、それぞれ地域ごとに合わせた説明や指導を行っています。

県南農林事務所による生育状況の確認や管理指導が行われました。全農からは雑草対策について薬剤の使い方や追肥について指導をしていただきました。今後の栽培管理について、情報を共有することができました。

10

枝肉共励会にて受賞



枝肉共励会の様子

6月23日、に令和4年度「福島牛」県南JA枝肉共励会が東京都中央卸売市場食肉市場で開催されました。

この共励会は、県南JAにおける和牛振興と肥育技術の向上を図り、併せて「福島牛」の銘柄確立と肉牛経営の安定を図る事を目的としています。

当JAからは、12頭が出品され2名が優良賞を受賞しました。

受賞者：

(株)ベルファーム様 優良賞 若百合-菊福秀 BMS11

大河内 則子様 優良賞 百合福久-茂洋 BMS10

※BMSとは、「Beef Marbling Standard」の略（牛脂肪交雑基準 最大は12）赤みの肉にどれだけサシ（霜降り）が入っているかを示したものです。

かがやき キッズ

ケンカもするけど…

とっても仲良し兄妹!!



とよた あすま
豊田 明日真くん(10歳)
まほの
真歩乃ちゃん(8歳)
みうの
美羽乃ちゃん(6歳)

●お父さん 裕一さん ●お母さん 香澄さん
矢祭町宝坂



将来の夢は警察官になりたいと話してくれた明日真君はいつも元気いっぱい! 真歩乃ちゃんの将来の夢は「洋服のデザイナーがいい!」とのこと。美羽乃ちゃんも「学校の先生になるの」と笑顔で答えてくれました。

3人の素敵な夢はきっと叶うでしょう♪ときにはけんかもしてしまいますが、普段はとっても仲良し兄妹。最近は学校から帰宅すると、お気に入りの自転車でどこまでも旅に行っちゃいます。どうか安全運転で!

3人仲良くこれからもたくさん遊んでくださいね♪

プリキュアと 猫が大好き!!

陽愛ちゃんはプリキュアが大好きで、プリキュアの音楽に合わせてノリノリで踊るそうです。また動物も好きで、ネコが一番のお気に入り! そんな陽愛ちゃんに、お父さんとお母さんは「今は体調を崩すことが多いけれども、元気かつ健康に育って欲しい」と思いを寄せていました。



やまぐち ひより
山口 陽愛ちゃん(4歳)

●お父さん 勉さん ●お母さん 香苗さん
白河市表郷金山

元気満点 人生

埴町東河内

おおとも たか あき たか こ
大友 孝章さん 孝子さん
(82歳) (81歳)



農業が元気の源!!

今回ご紹介させていただくのは明るく元気な大友さんご夫婦です。今年で結婚60年を迎えました。今は、米、季節の野菜など二人で育て、収穫しています。仲睦まじい2人は田植も一緒に、2人で1枚ずつ終わらせて行くそうです。野菜の収穫は孝章さん、選別と袋詰めは孝子さんと仲の良さが、『元気なうちはいつまでも農業をやっていききたい!』『元気の源で楽しみ!』と話してくださいました。旅行が大好きで、全国を車で旅行へ出かけたそうです。『2人の写真は少ないけどいつも一緒に2人でいたから』と、岩手県獺鼻溪へ行った時の写真を見せてくださいました。これからも素敵な笑顔で元気に過ごしてくださいね。



▲岩手県獺鼻溪舟下り

棚倉町逆川



我が家の ペット

名前

レモちゃん(メス12歳)

飼い主

かとう いちろう
加藤 一郎さん

犬種

シープー



加藤ホンダモーターの看板犬♪
人懐っこくとっても可愛いです♡

さかうえ ひろき
坂上 浩樹さん
(38歳)

「白河市」



キュウリ…… 10a

新鮮さがこだわり・自慢のキュウリ

太陽がまぶしすぎる季節となりました。そんな暑さを吹きとばすような笑顔で取材を受けてくれたのは、白河市在中の坂上浩樹さんです。

キュウリ農家になり今年で5年目になります。

毎日柔らかなキュウリを育てるために、色々な工夫をしています。地産地消の思いも抱いている浩樹さんは、当JAのカントリーエレベーターで作られる、もみ殻の堆肥を使い、その他にも積極的に地元の資材を活用しています。

今年からは露地キュウリに加え、ハウスキュウリの栽培に挑戦しています。日々の農作業の中で勉強になることも多く、病気の対策や蔓延防止など日々試行錯誤しながらキュウリ作りに励んでいるそうです。

農業を始めて5年が経過して、色々な事があったそうです。そのなかでも消費者から「新鮮でおいしい」と言われた事がなにより嬉しかったそうです。

趣味を聞いてみると「ウクレレ」と話す浩樹さん。コロナ禍の自粛期間に、友人か

らの勧めで始めたウクレレ。今では晩酌をしながら演奏するのが楽しいと話しています。ちなみに十八番は藤井フミヤの「TRUE LOVE」だそうです。

最後に坂上さんは、「当JAに出荷していて、部会の方やJA職員との繋がりがもててよかった」と話していました。これからも部会の方やJA職員との情報交換をしていく中で、より美味しい自慢のキュウリを栽培してください。



次は「西部地区」を
予定しています。



今月のレシピ

今月は旬のトマトを使ったトマトソースを紹介します。海外のトマト缶を使うレシピなど多数ありますが、畑でたくさん採れ、熟れすぎてしまったトマトで美味しいソースを作ってみましょう！



「完熟トマトソース」



材 料

トマト(中玉、大玉完熟したもの)	1.2kg
ニンニク	2個
米油	50ml
オリーブ油	50ml
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

1. トマトのヘタをくり抜く。反対側に十字に切り込みを入れる。
2. お湯を沸かしトマトを入れ、ゆっくり 10 秒ほど数え、皮に亀裂が入ってきたら氷水に落として皮をむく。水気を切り、ざく切りにしておく。
3. ニンニクはみじん切りにして、フライパン又は平らな鍋に米油、にんにくを加え中火で香りが出るまで炒める。(トマトの水分を飛ばすのでフライパンのような底が広く浅い鍋が望ましい。)
4. トマトを加え、強火で煮詰めていく。(あればロリエ (月桂樹の葉) を加えるとより風味良く出来上がる。)
5. 沸いたところで塩と砂糖を加え、しばらく焦げないように混ぜながら煮詰める。(途中鍋肌をこそぐように！) 煮詰まるとはねるのでその場合はフタをずらしかぶせる。
6. 鍋底にヘラで「一」を書ける硬さになったら、オリーブ油を加え出来上がり。粗熱をとって完成。
※袋に小分けにして冷凍もいいですね。

最後に…

トマトソースは甘味、酸味、旨味のバランスで美味しさが決まります。トマトの酸味が強い時は砂糖を多めに、塩はトマトソースを使った料理で加減するので少なめに。オリーブ油は加熱すると香りが飛んでしまうので最後に加えましょう！

活用法

●冷やっこにかけて食べるのオススメです！
豆腐 1/2 丁に、トマトソース (大 2) と味噌 (小 1) を合わせかける。キュウリや大葉などと盛り付けて完成！ ※パシルや香辛料などでアレンジし様々な料理に合わせて作ってみましょう！



ダイコンの栽培について

ダイコンの根にはビタミンCが多く、栄養素として鉄分や食物繊維も含んでいます。
ダイコンおろしにして生食することが多いのは、ダイコンが熱に弱い消化酵素のジアスターゼ（アミラーゼ）を含むため、胃腸にやさしい野菜です。

栽培カレンダー

月旬	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
春まき	種まき			収穫				
秋まき				種まき		収穫		



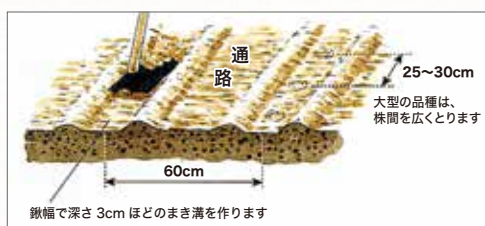
1. 畑の準備

水はけの良い場所に、タネまきの2週間以上前までに、苦土石灰を1㎡あたり2握りまき、30cmくらいの深さまでよく耕しておきます。このとき、発芽後すぐに伸びだす幼根が素直に成長するように、前作の残さや木片、石ころなどの障害物をよく取り除きましょう。



2. 植え付け

幅60cmの畝を立て、株間30cmをとって、底が平らな缶やピンを土の表面に押しつけて、深さ1cmほどのまき穴をあけます。まき穴1つにつき、4～5粒のタネをまき、覆土をしてたっぷりと水やりしましょう。



3. 間引き

1回目は本葉1枚の頃に3本に、2回目は本葉3～4枚の頃に間引きを行いません。株元に土を寄せ、倒れないようにします。本葉6～7枚の頃に1本にします。



4. 追肥

2回目の間引き後に株のまわりにばらまき、軽く土と混ぜ合わせます。3回目の間引き後に畝の片側にばらまき、土寄せします。その半月後に反対側に同じように施します。

＜1株当たり（目安）1回目→化成肥料6g、油粕5g、
2回目→化成肥料12g、油粕20g、3回目→化成肥料25g＞



5. 収穫

根がよく肥大し、上方に向かって勢いよく伸びていた葉が開きぎみになり、外葉が垂れるようになったら収穫適期です。



ダイコン

私をご紹介します！



西部営農センター
柳沼 弘道
(営農指導担当)



ブドウ

【分類】ブドウ科ブドウ属

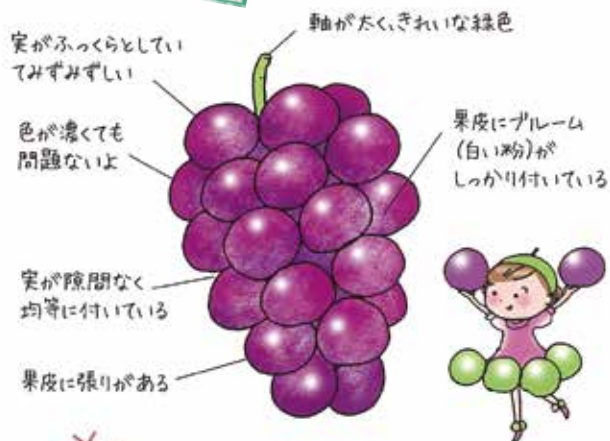
【原産地】中近東

【旬の時期】6～10月ごろ(夏秋)

【主な栄養成分】カリウム、ブドウ糖、果糖、アントシアニン、リスバトロールなど

プロフィール

選び方



保存方法

できるだけ早めに食べてね

常温保存

鮮度が良ければ4、5日ほど日持ちする

実を1粒ずつに分けると長持ち!

冷凍保存



軸(小果柄)を少し残して1粒ずつ切り離し、保存容器に入れて野菜室へ

水分の蒸発が抑えられ、鮮度劣化を防ぐことができるよ

フルーツパラダイス



いろいろ

世界には1万種以上の品種があり、ワイン用の品種も多い。日本では20種類ほどが商業用として栽培



チカラ



楽しみ方



ヒミツ



心の健康保たれていますか？ 心の不調に気づいていますか？

なかなかいつもの日常に戻りません…

気づかずにたくさんのストレスで心が悲鳴をあげているかもしれませんね。

誰かと話したり、笑ったり、お散歩をするなど、楽しい時間を過ごしていますか？

抱えきれない悩みを持っているときは、多かれ少なかれ心の不調を伴うものです。

- 眠れない
- 食欲がない
- なにも楽しめない
- 気持ちの落ち込み
- 自分を責める
- 集中できない
- 活動性が鈍る、または落ち着かない
- 活気がない
- 死にたくなる



合わせて3つ以上あるときは、心の不調のサインです。

心療内科や内科に相談しましょう!!



おすすめのストレス発散法！

①こまめにストレッチする

筋肉が緊張するので体をほぐすことでストレスを軽減することが出来る。

②甘いものを食べる

気分転換、科学的にもストレスに対して効果があることがわかっている。

③とにかくぐっすり眠る

脳を休ませ、自律神経やホルモンのバランスを整える

④太陽の下で体を動かす

同じリズムを反復するような運動がよい。日光を浴びることで精神が安定し、安心感を覚える。

⑤親しい人とたくさん話してたくさん笑う

笑うことで鬱屈した気持ちも晴れると考えられています。



**** ぜひ、お試しください!! ****

休診のお知らせ(7月)

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

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

体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

ご家族と一緒にチャレンジしてみませんか？

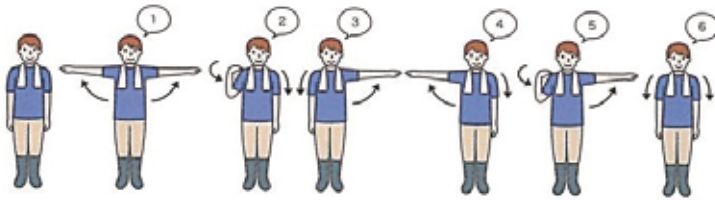
彩り豊かな夏野菜がスーパーの店頭に並び始めました。トマトやキュウリ、ナス、オクラなど、夏に旬を迎える野菜はたくさんありますね。さて、今回は「巧緻性(こうちせい)の運動」を紹介します。一般的に巧緻性とは手先の器用さを意味します。

また、巧緻性は体力の構成要素の一つとして挙げられており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。巧緻性を高めるの運動プログラムはさまざまありますが、今回は脳の活性化を目指して左右異なる動きにチャレンジしながら自身の体を思い通りに操ってみましょう。

イラストを参考にしながらご家族や友人と一緒に最初はゆっくりと実践してみてください。

レッツ、トライ!

巧緻性の運動(腕のみバージョン)



今回の運動は、左右異なる動きになります。段階を追って行ってみましょう。はじめに、気をつけの姿勢から、片腕を「横・肩・下」「横・肩・下」の順で動かします(3拍子)。次に、もう一方の腕は、気をつけの姿勢から「横・下」「横・下」「横・下」の順で動かします(2拍子)。イラストを参考にしながら両腕を同時に動かしてみましょう。

手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

手足じゃんけんで脳トレと健康チェック (その1)

じゃんけんは、手指遊び、手指体操の原点です。手だけでなく、足でもグーチョキパーを表現することで集中力アップ! 楽しみながら全身運動にもなります。

まず手指と足指で別々にグーチョキパーを出す練習をしましょう。手指のグーチョキパーは慣れ親しんだ動きですが、繰り返すことで指の関節の動きの確認にもなり、また、動きが滑らかになります。

足指は図(1)~(3)を参照してください。手指の動きとは異なるので意外と難しいかもしれません。また、体を支える土台になる足の指が自由に動けるかのチェックにもなります。ゆっくりでよいのでしっかり曲げ伸ばしできるように練習しましょう。

最終的には手と足で1人じゃんけんができることを目指します。脳トレだけでなく、足裏の筋力アップ&ストレッチや、血行促進、足の冷え性の改善、むくみ解消、外反母趾(ばし)の改善にも役立ちます。

【基本の動き】足指でグーチョキパーを出す

〈ポイント〉

「グーチョキパー」と声に出しながら行くとやりやすいです。



①椅子に座り、両足をそろえて指の関節をしっかり曲げます。手の握りこぶしのような見た目がグーです。



②チョキは、親指だけを上に立て他の指はそろえて地面に着けた状態です。



③パーは、両足の幅を開けて5本の指先を広げます。指と指が等間隔に開くように意識します。

みんなの広場



青砥 安彦さん（矢祭町）



菊池 栄陽子さん（棚倉町）



小室 恵子さん（塙町）

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

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| アバウトに生きて卒寿の坂登る
荒井 一郎さん（白河市表郷） | 友と行く山菜とりに山歩き
斉藤フミさん（棚倉町） |
| 父の日に期待こめて草を刈る
近藤 茂男さん（白河市表郷） | 立ち碧伸び伸び伸びて華をつけ
塩田 和さん（棚倉町） |
| 土曜日にダイソーいけるまかしとけ
高橋 弘幸さん（白河市表郷） | 今時の手料理レンチン手間いらず
秦 範子さん（棚倉町） |
| 木漏れ日の湖畔でボート出番待つ
我妻てる子さん（白河市表郷） | 青空に山の木揺れる風香る
須藤利正さん（棚倉町） |
| 値上がりて我が家のカレーは学級閉鎖
渡辺 陽生さん（白河市表郷） | 美容室窓辺の紫陽花髪スツキリ
丹治とし子さん（棚倉町） |
| 気づいたら俺の人生エスディーズ
井上さん（矢吹町） | ナスの花咲けば咲くだけ実を生らす
青砥 安彦さん（矢祭町） |
| 夏休みまだまだかと孫騒ぐ
芳賀 友子さん（矢吹町） | ぶしょうひげマスクてかくし家を出る
金澤 美千代さん（矢祭町） |
| 旬をまえに今年も元氣と箸をはこぶ
片野 ユリ子さん（棚倉町） | 見渡せば青一色の夏の山
石井 久雄さん（塙町） |
| 孫とのバスケ後で待つてる筋肉痛
金沢 久喜さん（棚倉町） | 梅雨の月潤う大地青深く
大森 キヨ子さん（塙町） |
| がまがえるいけのまわりでないている
小林 愛斗さん（棚倉町） | 山奥にひっそりと咲くエビネラン
上妻 喜也さん（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）

短歌

風薫る初夏の山里青々と空も青々空気のよさよ 我妻さん（白河市表郷）

食生活まごわやさしい取り入れて体かろやか心すつきり 高橋ヨネさん（白河市表郷）

姉の人生八十路の坂を越えつつも永遠の別れに星をかぞえる 中川敏子さん（白河市関辺）

米寿なる足腰ないてなおざりぬ乳母車あして農道を歩む 小針彌恵子さん（矢吹町）

ついをつぎ朝のさんぽに年感じ山ぶきとつて気分はらす 石井克己さん（棚倉町）

年重ね歩き姿しぐさなど亡き実母にと丸写しかな 金澤榮子さん（棚倉町）

「いらっしやい」声はりあげる幼稚園児らに庇える親の買い上げ進む 高橋イエさん（棚倉町）

経費高家けものの害に低米価山里あわれ耕作放棄地目立つ 高橋治男さん（棚倉町）

早朝の静かき空間心地よく朝刊広げし煎茶で潤し 伊達久美子さん（棚倉町）

楽しみは夕方兄とバスケットして点数競い汗流す時 藤田真結さん（棚倉町）

サイダーの弾けたる音青い空裸足のままの子供に返る 藤田泰代さん（棚倉町）

カラコ口と快音びびく瓶の中香りも詰めて梅酒を仕込む 藤田祐子さん（棚倉町）

雨の日の黄色い傘と水たまり泥はねしても満面の笑み 菊池美三江さん（矢祭町）

梅雨時束の間の晴あれこれと欲張り何にもできず日が暮れた 井坂甲子広さん（埴町）

地球儀を回してみればウクライナ昭和の日本を想い返して 関根次子さん（鮫川村）

改ざんのニュースをみても我々はこまかす知恵もだます知恵もなし 藤田智枝子さん（鮫川村）

茄子胡瓜子供の如く育て来て今朝初採りを佛前に供えて 矢吹トシエさん（鮫川村）

老いた友電話の声にうれしくて年を気にせず 吉田孝子さん（鮫川村）

紫陽花の雨に重さを持ちはじめ 近藤いつ子さん（埴町）

イトルダム寺院歴史の重さを感しる古き良き建造物 佐藤庄衛さん（埴町）

働きて冷やし甘酒飲む旨さ 鈴木喜代子さん（埴町）

兄逝きし花も鳥も皆遠く 八幡文子さん（埴町）

今年も漬けるぞ梅ジュース 吉成和子さん（埴町）

病む處に雲どんよりと梅雨なかば 鈴木和代さん（鮫川村）

2年ぶりレクの発表輝いてる 鈴木克枝さん（鮫川村）

負けまいと心に決めた我人生 高坂あさみさん（鮫川村）

蔡花夏が来るぞと高く咲く 矢吹由榮さん（鮫川村）

久々に緑の大地でバーベキュー 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みりよく満点農業者
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
7月27日(水)

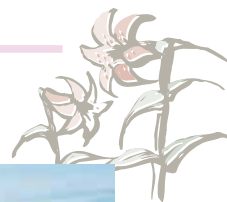
【送り先】

〒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斎苑やすらぎの杜



棚倉斎場

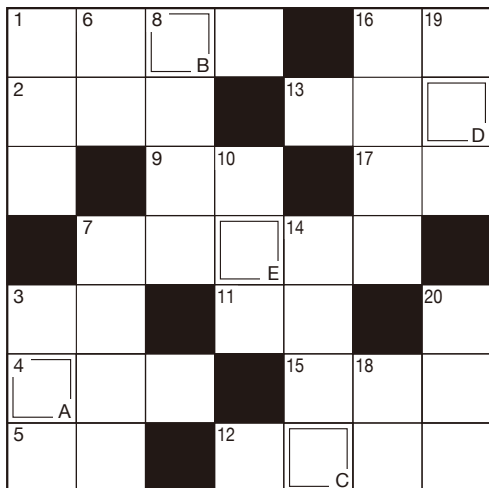


住所: 棚倉町大字塚原上野越91-6
TEL: 0247-33-1059 FAX: 0247-33-2527

矢吹斎場



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 東海道新幹線の愛称の一つ
- 3 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- 6 食事の_____にしっかりと手を洗った
- 7 ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- 8 綿あめの芯棒に使うことも
- 10 お化け屋敷で_____満点の演出を楽しんだ
- 14 胸びれを広げて滑空します
- 16 東北三大夏祭りの一つ、秋田の_____祭り
- 18 固体と液体を分ける方法の一つ
- 19 マンションの賃貸情報に載っています
- 20 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

→ ヨコのカギ

- 1 夏に咲く黄色い花
- 2 行きは良い良い_____は怖い
- 3 レタスやゴボウは_____科の植物です
- 4 すし屋の符丁でお茶のこと
- 5 能あるタカは隠してる?
- 7 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- 9 停留所に止まります
- 11 漢字などの横に小さな文字で振ります
- 12 海からそよよと_____が吹いてきた
- 13 英国の通貨単位です
- 15 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- 16 草を刈るときに使います
- 17 翼を持っています

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。

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 7月27日(水) 当日消印有効

6月号答えは『アブラゼミ』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。

料金受取人払郵便

石川局承認

5

差出有効期間
2024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



氏名	フリガナ	年齢	歳
住所	〒		
電話番号	- -		
クイズの答え			

7・8月行事予定カレンダー

7月

21 (木) 支店運営委員会代表者及び
総代代表者会議

23 (土) アンパンマン交通安全キャ
ラバン

26 (火) 第10回営農事業検討会

27 (水) 令和4年度第2回コンプラ
イアンス委員会

29 (金) 第3回金融共済委員会
第4回営農経済委員会
第5回理事会
第5回監事会

30 (土) 総合展示会 生活応援フェア
2022 (～8月1日まで)

8月

3 (水) 令和4年度スマイルサポ
ーターロールプレイング大会

4 (木) 稲作協議会圃場巡回調査

8 (月) 令和4年度職員全体コンプラ
イアンス研修会(～9日まで)

10 (水) 第5回TAC会議
部長・センター長・支店長会議
第6回広報編集委員会

来月の総員外務

8月17日(水)、18日(木)、19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
6月	雌	319	625,300	▲24,750
	去	457	711,339	▲85,537
	計	776	675,970	▲59,352

前年同月比【平均価格】 ▲66,929

編集後記

夏本番の暑さが続いているこの頃、元気で
過ごしてでしょうか。今回の表紙のスイレンを撮影
しに行った際に、公園外周を一周したのですが帰
るころには汗だくで…。

日差しも強かったのですが心地良いそよ風が
吹いていて、ステキな花々を写真に収めることが
できました。皆さんもぜひ見に行ってみてくださ
い。きれいに咲く大賀ハスが見られますよ。 (恵)

令和4年度 第4回理事会提出議案

と き：令和4年6月29日(水)

ところ：本店第一会議室

- 第1号議案 不祥事の発生と対応について
- 第2号議案 役員賠償責任保険の加入について
- 第3号議案 2022ディスクロージャー誌の作成について
- 第4号議案 令和4年度不良債権処理方針について
- 第5号議案 理事と組合間の利益相反取引の承認について
- 第6号議案 令和4年度夏季手当の支給について

※議案は全て原案通り承認されました

令和4年度 第4回監事会提出議案

と き：令和4年6月29日(水)

ところ：本店第2会議室

※報告事項のみとなりました

「(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 20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

私たちのなかま (2022年6月30日現在)

- 組合員数 9,670人 (24) ●組合員戸数 8,090戸 (28)
- 正組合員数 5,524人 (6) ●正組合員戸数 4,920戸 (1)
- 准組合員数 4,146人 (18) ●准組合員戸数 3,170戸 (27)

※()内は前年度比

—お詫びと訂正—

P10の長寿のお祝い記事について、イラスト写真について間違いがありましたのでお詫びい
たします。正しくは100歳「百寿」となります。

—訂 正—

第21回通常総代会資料のP75にて自己資本比率((ハ) / (ニ))に間違いがございました
ので下記の通り訂正いたします。

■P75 (正) 16.45%

(誤) 16.45%



夏が旬のくだものが入荷しました!!

今年は異例の早さで梅雨も明け、夏の暑さが厳しくなる時期になりました。同時に、夏が旬の美味しいくだものも入荷してきました!

今年は雹害にあって、キズがついたものなどありますが、品質に問題ないものばかり!

生産者が育てたくだものが出荷されてきますので新鮮なくだものを食べて暑い夏を健康に乗り越えましょう!



祭 直売所 イベント情報 祭 夏祭り8月6日、7日開催にむけ始動!

みりよく満点物語で夏祭りを開催します!開催に向けて準備をしています。詳しい情報は後日チラシや店内POPなどで発信いたしますので、お楽しみに!

県内提携直売所でのイベント開催が少しずつ増えてきました。6月18,19日と提携直売所「はたけんぼ」の周年祭に参加してきました。

県内外の直売所が集まる中、みりよく満点物語では棚倉産のえごま油や初搾り牛乳などを販売し、地元農産物のPRをしてきました!

今後も、開催されるイベントに参加して地元農産物のPRに努めていきたいと思います。



「はたけんぼ」周年祭の様子

みりよく満点物語は、今後も感染症対策を徹底していきます。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)
8月10日(水)

直売所お買い上げ1,000円で1回の抽選になります!
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。
※数に限りがございます。ご了承ください。

JA 東西しらかわ
農産物直売所

営業時間

みりよく満点物語

●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)

〒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

8月の定休日

《直売所・ミルク工房》

23日(火)

《旬彩レストラン・山ぼうし》

毎週 火・水

2日、3日、9日、10日、16日、17日、
23日、24日、30日、31日

かがやき 2022
7

No.257

2022年7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

https://touzai7.com

(0247)57-5923

(0247)23-0015

印刷：株式会社 帆風

