

今月の表紙 どんこバレー大会開催

特集

P2~4

福島県家の光大会

P5

第24回どんこバレー大会開催



- 06 経済お知らせ
- 07 みりよく満点農業者
- 08 営農ナビ
- 09 根岸シェフによる今月の一品
- 10 かがやきNEWS
- 12 ひと
- 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4年度 福島県家の光大会

JA福島女性部活動体験発表大会

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



当大会は、「家の光」「地上」「ちやぐりん」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からはフレッシュミズの主張作文コンクールにて会員の菊池亜紀さんが発表を行い、優良賞を受賞しました。

今月号の特集では菊池さんの発表内容を公開いたします。



「地上」部門普及の表彰を授与しました

優良賞

「私らしく未来へ繋ぐ一歩」

JA東西しらかわ女性部
フレッシュミズ

菊池 亜紀



私の住む埴町は、福島県の南に位置する人口8千人余りの小さな町です。私はこの町にあるデイサービスで理学療法士として働いています。学生時代は隣の矢祭町にある実家で暮らしていましたが、社会に出たら親元を離れ自立した生活を送りたいという思いで、東京の病院へ就職しました。住み慣れた地元から離れても、生活はそれなりに充実していました。しかし、時々生まれ育った故郷が恋しくなり、子供の頃に両親と田んぼへ行ったこと、田植えや草刈り、稲刈りなどを間近で見っていた記憶が思い出されました。そして、仕事を続けていくうちにある想いが自分の中で湧いてきました。「両親の老後はどうするのか？これからの故郷はどうなっていくのか？」そんな気持ちも手伝い、社会人4年目で私は、実家に戻る決断をしました。

地元へUターン後は、在宅生活を送る高齢者を支援したいという思いから、デイサービスに再就職しました。私達の仕事は、介護が必要な状態になっても、その人らしく、できるだけ自立した生活が送れるように支援することです。利用者のほとんどは後期高齢者である人生の大先輩です。介護の現場で仕事をするということは、もちろん大変さもあります。しかし、人生経験が豊富な大先輩方のお話は、学ばせて頂くことも多々あります。例えば農作物において、野菜を植え

る時期の目安や育て方のノウハウ、花をきれいに開花させるための手間のかけ方、失敗談など、私には経験の無いことばかりです。体が不自由になり、思うような生活が続けられなくなってしまうても、その知識や経験は大切な財産となつて身についているのです。しかし、残念ながら後継者不足という問題から、その知恵を伝承する若者が少なくなつてきています。独居生活の高齢者世帯は増加し、幼い頃からなじみのお店は廃業に追い込まれ、農地は荒れ果ててしまつています。このような問題に対して私が出来ることはいったい何なのか。そんな考えから、何か地元へ貢献できる術はないかと、私は同級生や地元農家と協力し、特産物を広める活動を立ち上げました。新商品の試作・開発や、パッケージデザインの協議、地元のイベントでの出店など、とても良い経験をする事が出来ました。

そんな折、出会ったのが今の夫です。夫の家では畜産を事業として生活しています。畜産農家との関わりは少なく、仕事や生活のイメージがつかないものでしたが、跡取りとして家業を継いだ夫を生通して支えたいと思ひ、この家に嫁ぐ決心をしました。私の仕事が休みの日は、家業の手伝いをすることもあります。初めてトラクターを運転操作したときは、不慣れながらも、自分でこの大きな物体を動かした！というドキドキとワクワクでいっぱいでした。3歳になる娘は牛舎まで散歩へ行くのが日課となり、家族5人で毎日笑いの絶えない生活を送っています。

子供を育てるようになってから、私は食育への大切さを改めて感じるようになりました。現在、日本の食料自給率は先進国において最も低い水準にあり、輸入品に頼る現状を懸念する声が聞かれています。それにも関わらず、農家の後継者

不足は進む一方です。毎日大量の食品が廃棄されるフードロスも大きな問題になっています。

戦後の食糧不足が続いた時代は、人の手で一から田畑を耕し作物を育て生活をしていました。「食べ物を粗末にすんだねえ」と高齢者が教えてくれるのは、食糧を作る大変さや食糧不足によって苦しい思いをしてきた過去があるからでしょう。今の日本においては、食糧不足により困ることはほぼないと、多くの人が思っています。しかし気候変動や災害による作物の不作、戦争など世界情勢の変化による輸入制限等、いつ何が起ころのか、誰も予想できない中で私たちは生活しています。将来、食糧不足となった時に、備えはあるのでしょうか？

恥ずかしながら、JA女性部組織の活動やフレッシュユミズの存在は、嫁いってから知りました。「次の女性部の集まりではこんな活動をするのよ」と、楽しそうに話す義母はいつも生き生きと輝いて見えます。フレッシュユミズへの参加を勧めてくれたのも義母でした。結婚してからは、仕事と家庭を行き来する毎日で、職場の人や家族以外の方と交流する機会が私にはほとんどありませんでした。フレッシュユミズに参加することで人の輪を広め、仲間ができる良い機会だと期待が膨らみました。また、「食・農・暮らし・子育て」というテーマを元に、自分たちで活動をすすめることにとっても魅力を感じました。地域に携わった活動を行うことで、仲間を作りながら地元農家の魅力を発信できる手立てになるのではないかと考えました。

フレッシュユミズに入会してまだ日が浅いのですが、今までの活動について女性部の先輩達から聞くところによると、地元の食材を使用した料理教室や、クリスマスなど季節のイベントに合わせた行事が行われていました。これらの活動に加えて、

(次ページに続く)

私が今後提案したいことがいくつもあります。まずは、花や野菜の栽培です。若者世代の中には、核家族化により身近に田畑がない家庭もたくさんあります。花や野菜を作りたくても、土地がない、鉢植えにしても何から始めたら良いの？と、そういった方々に向け、初心者でも簡単にできる花や野菜の栽培方法を学ぶ機会があるとよいのではないのでしょうか。

次に提案するのは、こんにやくや豆腐などの加工食品を手造りすることです。機械により大量製造が可能となった今、普段何気なく食べている物も、一昔前までは手作りされていたことを知り、どのような工程で作られているのか実際に体験する機会が欲しいと考えていました。自分で作ってみることで、新しい発見や自分でできる楽しさがあるのではないかと思います。

最後に提案するのは、みんなでアイデアを出し合い、地元産物を多様に活用することです。廃棄されてしまう花を使ってドライフラワーやハーバリウムの創作等を行い、新しい魅力の発見に繋がるのではないのでしょうか。また、地元農家から廃棄されてしまう食材を集め、それらを使った創作料理に挑戦するのも楽しいのではないかと思います。

農業の抱える問題について、自ら考え学び行動することは、今後自分たちが自立して生活する一助になるのではないのでしょうか。仲間とより一層知識を深め、子供たちの明るい未来のため、次の世代へ伝えていこうと思います。私の生涯の目標である、「いくつになっても自分らしく、できる限り自立した生活を送ること」を忘れず、今後も活動を続けていきます。



*** 「フレッシュミズの会」を設立 ***

設立した目的は？

JA東西しらかわ女性部におけるフレッシュミズ（若い女性たち）を対象に情報交換や連携による仲間づくりと活性化を目的とする組織です。



第1回料理教室
「ラビゴットソース作り」の様子



どんな活動をするの？

季節のイベントや会員のニーズにあった会合や料理教室、体験教室を開き交流を深めながら楽しく活動する。

今後の予定…

- 焼肉のタレづくり ● 味噌づくり
- クリスマスイベント&リースづくり etc…

JA東西しらかわ女性部は、新たに若い世代の交流の場としてフレッシュミズの会を設立しました。

7月20日に棚倉町のみりよく満点物語2階で第1回フレッシュミズの会を開催しました。同JAの旬彩レストラン山ぼうしの根岸シェフを講師に、家庭で簡単に作れる夏野菜を使った「ラビゴットソース作り教室」を行いました。同女性部の遠藤サト子部長は「新たな交流の場として助け合いながら多くのことを共有し楽しく活動してもらいたい」とあいさつしました。

年間を通じてさまざまな会を開き、交流を深め情報を共有する憩いの場を設けていきます。

3年ぶり
開催!

第24回 どんこバレー大会



7月16日(土)、JA東西しらかわ本店南側の水田で、3年ぶりにどんこバレー大会を開催しました。

今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、青年連盟会員とJA職員のみでの交流型式により、規模を縮小して実施しました。参加者は泥に足をとられながらも白熱した試合を展開し、泥まみれになりながら、楽しい時間を満喫していました。

来年は一般参加者も募り、開催できるよう1日も早くコロナウイルスの感染が収束することを願うものです。

〈団体〉

優勝	農青連 東部支部
準優勝	TeamTAC
第3位	県青年連盟
レディース賞	SiziU

〈個人〉

どんこ大賞	SiziU 角田 佳代子 選手
-------	--------------------



このハッスルプレーは
どんこ大賞にふさわしいですね♪
見守る前田リーダーも大笑い!





購買トピックス 各種ご案内

《夏のお買い得情報》

「特吟醤油・甘口醤油・だし入り醤油・特選四季のつゆ」を1箱(6本入り)お買い求めのお客様にさらに**1本サービス**いたします。8月19日(金)までの期間限定となっております。



《動物から田畑を守ろう!》

JAでは野生動物から田畑を守るために電気柵などを販売しております。大切な作物の被害を食い止めましょう。



《耳よりなお知らせ》



最新式補聴器登場!! 自然な音質で、心地よく会話を楽しめます。補聴器をしていても、まるで自分の耳で音を聞いているかのような自然なきこえを目指しています。現在**補聴器無料体験実施中!!**

《農具なんでも修理情報》

JAではくわ類や鎌類などいろんなものが修理できます。くわ類の先掛けや刃研ぎなど、使わないときに修理しておけば、使いたいときにスグ使えます。思い出深い農具、御先祖様が使った農具も修理すれば家宝になります。



東西しらかわイベントのお知らせ

アウトドアフェア

ストレスを吹き飛ばして大自然でエネルギーを蓄えよう!!

8月20日(土)・21日(日)・22日(月)

物流センター特設会場で開催



8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・塙・矢祭: 特売日▶ 19日(金)・20日(土)・21日(日)

矢吹中央: 特売日▶ 21日(日)・22日(月)・23日(火)



高久たかく

貴さんたかし

(72歳)

「矢吹町鍋内」

これからも夫婦二人三脚で

梅雨も明け、暑い毎日が続いていた7月半ばのこと。今回は、JA東西しらかわ園芸協議会の会長を務める、矢吹町在住の高久貴さんと妻のハル子さんにお話を伺いました。

きゅうり栽培をしている高久ご夫婦、最盛期真っ只中の今は午後3時過ぎから収穫をスタートするそうで、日々精を出し農業に励んでいます。

11年前の東日本大震災を機に、長年栽培してきた葉たばこ栽培からきゅうりの栽培に切り替えました。20aの畑に1400本余りのきゅうりを栽培しており、品種を変えながら、植え付け時期をずらして、6月下旬から10月頃まで出荷をします。「これだけの量を2人で、朝と夕の2回の収穫は大変ですね」と話したところ、以前は葉たばこを栽培してきたので、その思いをすればそれほど苦にならないとのことでした。ハル子さんが少し体調を崩されてあまり仕事ができなかった時があり、貴さんは「1人で仕事をするには思いうようにはかどらず、2人でやれば3倍くらい仕事ができる。かーちゃんと2人で

ないとダメだな」と当時の心境を語り、仲睦まじいエピソードをお聞きすることができました。

ハル子さんは、だんだん歳を重ね視力も弱ってきたことで、収穫の際に大きな葉っぱの陰に隠れているきゅうりを取り残してしまうことが気がかりに思うそうです。「きゅうりを収穫する時は後ろを振り向かない。振り向いてしまうといつまでも収穫が終わらないから。」という思いで互いを励まし合い協力しているそうで、笑顔で話していただきました。

終始笑いあいの取材となり、楽しい時間を過ごさせて頂きました。まだまだ暑い日が続きますが、体に気を付けてご夫婦仲良く頑張ってくださいね。



次は「東部地区」を
予定しています。

水稲 …… 135a
きゅうり …… 20a

ニンニクの栽培について

ニンニクには強い香りと味のもととなるアリシンという成分が入っています。アリシンには殺菌作用と抗ウイルス作用があり、風邪のもとになるバイ菌やウイルスを殺菌したり阻んだりする役割を果たします。また血液の循環を良くし、有害物質を分解し排泄する役割をも果たしてくれます。

栽培カレンダー

月旬	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
管理作業	植え付け				追肥			摘蕾	収穫	



1. 畑の準備

● 植え付け2週間前

苦土石灰を1㎡当たり100gまき、深さ30cmくらいまでよく耕しておきましょう。

● 植え付け1週間前

1㎡当たり堆肥3kgと化成肥料150gをまいて土とよく混ぜましょう。

・株間：15cm ・条間：15cm～20cm



2. 植え付け

ニンニクは、鱗茎が何片かに分かれていますので、皮をむいてバラバラにします。植え穴を掘り、一つの穴に1片ずつ植え付けます。鱗片の先が畝の上面から5～6cmほどの深さになるように覆土しましょう。



3. 芽かき・摘蕾・追肥

ニンニクは、分球して芽が2本以上伸びる場合があります。そのまま栽培すると球が大きくなりないのでわき目が出たら摘み取ります。

トウ立ちして花蕾が伸び始めたら、早めに摘み取ります。2月中旬～3月中旬を目安に1㎡当たり50g追肥しましょう。



分球し、芽が2本伸びた株があれば、1本取り除きます。残す球の根元を押さえてかき取ります。



春になり、とう立ちして葉の先端より長く伸びたら、つぼみを早めに摘み取ります。



4. 収穫

晴天が数日続いて茎や葉が2/3くらい枯れてきたら、根元を持って引き抜きます。抜き取ったニンニクは、葉と根を切りとって日陰で2～3日乾燥させましょう。

保存は、芽が出始める前にスライスして生のまま冷凍すると長く使用できます。



ニンニク

私をご紹介します！



東部営農センター
松本 大空
(営農指導担当)





今月のレシピ

今月はフランス語でravigoter(元気を出させる)に由来した、酢、油、みじん切りにした野菜で作るソースを紹介しします。ドレッシングに近く、サラダにはもちろん、さまざまなものにかけて召し上がれる万能ソースで、身近にある野菜で彩りよく作ります。暑い夏をさっぱり乗り切りましょう！



根岸 祐シェフ

「夏野菜たっぷり ラビゴットソース」



材 料

【野 菜】

- きゅうり1本(80g)
- 玉ねぎ 1/2個(80g)
- トマト 1/2個(80g)

【調味料】

(和 風)

- ポン酢 90cc
- オリーブオイル 30cc

(洋 風)

- オリーブオイル 120cc
- 酢 60cc
- 塩 小1
- 胡椒 少々
- +お好みで
マスタード
オリーブ、にんにく、ピクルス、パセリのみじん切り など

(中 華)

- 醤油 45cc
- 酢 45cc
- 砂糖 大さじ2
- ごま油 30cc

作り方

1. 野菜は全て 5mm 角切りにする。(コンカッセといひます)
※トマトはスプーンの柄の部分をつかって種を取り出すと一発でとれるのでおすすめのやり方です！取った種はトマトスープなどに入れて無駄なく食べられます！
2. 材料、お好みの味付けの調味料をボールにいれ混ぜ合わせる。
3. なじんだら出来上がり。
※混ぜたてよりも 1 時間ほど馴染ませたものの方が美味しいですよ！



3 インテリアを手作り、目に癒しを



ハーバリウム作りをする参加者ら

7月16日、女性部矢祭班は「ハーバリウム作り教室」を開催しました。

ハーバリウムとは、小瓶にオイルとドライフラワーなどを入れた見て楽しむインテリアです。生花のお手入れが大変という方にぴったりで、美しい花や緑を立体的な姿にそのまま残すことができます。

同会員の金澤さんを講師に招き、参加者21名が思い思いのデザインに美しく仕上げ楽しく活動することができました。

4 グランドゴルフ体験



体験に参加した女性部員ら

7月27日、女性部鮫川班は農業者トレーニングセンターにおいてグランドゴルフの体験会を開きました。講師に水野博和さん、渡辺勝次郎さんを招き指導をしていただきました。16名の参加者はみるみる腕前が上達し、ホールインワン賞も出るほどで、楽しくグランドゴルフ体験ができました。

1 修明生に「地域連携型職業探究」での講話



授業に参加し講話を聞く修明高校の生徒

7月5日、福島県立修明高等学校で、「地域連携型職業探究」の授業を開きました。棚倉町のさまざまな職業の現状や課題を理解するとともに、各企業のSDGsへの取り組みを調査し、進学さらには将来、地域をより活性化させる人材として活躍したいという意欲を育む機会を目的に毎年実施しており、3名の生徒が来訪し講話を行いました。

生徒たちは、初対面の大人とのコミュニケーションをとることに緊張した様子でしたが、地域の農業を取り巻く環境やJAの役割、スマート農業等について熱心に聞く姿が見られました。

希望進路合格に向けて、頑張り!!

2 目標達成にむけて



表彰を受けた代理店の代表者ら

7月8日、福島市の摺上亭大鳥にて令和4年度JA自動車・自賠責共済代理店大会が開催され、当JAからは7名の代理店が表彰され、うち3名の方が出席しました。

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。

7

年に一度のビックイベント開催



展示会場内の様子

7月30日から8月1日にかけて、本店2階特設会場にて「総合展示会～生活応援フェア2022～」を開催しました。

会場ではブースを回りシールを集めて記念品がもらえるスタンプラリーやご購入者限定の豪華賞品が当たる抽選会などが行われ、多くの方にご来場いただきました。さまざまなジャンルの商品で会場を賑わせた今回の展示会では、各商品の体験コーナーも充実していて、来場者の方も実際に体験しながら楽しむ姿が見られました。

8

身近な相談窓口



相談会の様子

7月30日から8月1日にかけて、本店の物流センター店舗にていもち・カメムシ防除相談会を開催しました。

相談内容を聞き取りしながら営農指導員による農薬の種類のアドバイスや使用方法を提供し、生育状況を確認しました。悩む組合員の声を直接伺うことでの確かなアドバイスや農薬の提案をすることができました。

今後も全体的なあぜ道講習や相談会などを開催し相談できる機会を設けていきますので気軽にご相談ください。

5

優良賞を受賞



7月28日(木)に第23回「福島牛」牛友会枝肉研究会が東京都中央卸売市場食肉市場で開催されました。

この研究会は、県内肥育牛担い手後継者の生産技術向上と経営安定・拡大及び「福島牛」の銘柄確立を目的としています。当JAから2名、3頭が出品され2頭が優良賞を受賞しました。

＜受賞者＞

(株)沼野畜産 様 優良賞 美津照重-隆之國 BMS12
大河内 康晴 様 優良賞 茂晴花-美津照重 BMS11

※BMSとは、「ビーフ マーブリング スタンダード Beef Marbling Standard (牛脂肪交雑基準 最大は12)」の略
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。

6

食味・品質の向上に向けて



講習会で熱心に話を聞く生産者ら

7月29日、いんげん専門部会東部支部は東部管内4圃場で、いんげん栽培講習会及び目揃会を開催しました。

栽培講習会では、現地の生育状況をもとに県南農林事務所の専門員の方から説明を頂きました。今後の栽培管理について、高温・多湿の日が続くと莖葉が弱り病害が発生しやすくなることから、適切な病害防除と樹勢を弱らせないための追肥管理についても説明頂きました。また、目揃会では出荷規格や箱詰めの際の注意点について説明を行い、良い品質で出荷できるよう熱心に説明を聞く生産者の姿が多く見られました。



かがやき キッズ



ダンスにボール遊び… 元気な仲良し姉弟!!

元気でアンパンマンが大好きな美優ちゃんと笑顔がかわいい弟の正宗君。

美優ちゃんは、弟の面倒を見てくれる優しいお姉ちゃんです。いつも2人で仲良く、歌やダンスやボール遊びをして楽しんでいます♪

そんな仲良しの姉弟ですが、時々おもちゃを取り合ってしまう事もあるそうです。

お父さんとお母さんは、「これからも元気で健やかに育ててね!」と話してくださいました。

はが みゆう
芳賀 美優ちゃん(2歳)
まさむね
正宗くん(1歳)

●お父さん 正隆さん ●お母さん 美里さん
埴町本町



弟をぎゅっと抱っこ! しっかりお姉さん!!

凧紗ちゃんは明るく活発で好奇心旺盛! 弟が生まれてからしっかりしてきたそうで、伊織くんをぎゅっと抱っこしてくれました。

伊織くんは様子をうかがってから行動する慎重派。最近はおしゃべりするようになったとのこと。

とても仲よし姉弟のお2人はおうちの中が遊ぶのが好きだということで、色んなおもちゃで仲良く遊んでいるようです♪

ご両親は「明るくまっすぐ、元気に育ててほしい」とこやかに話してくださいました。



さとう なぎさ
佐藤 凧紗ちゃん(4歳)
いおり
伊織くん(1歳)

●お父さん 広樹さん ●お母さん 智子さん
矢吹町弥栄

元気満点 人生

ひ

鮫川村富田

いしい さかえ とく
石井 栄さん トクさん
(81歳) (81歳)



ずっと農業を続けたい!!

今回ご紹介するのは結婚から50年以上寄り添い続ける石井さんご夫婦です。夫婦ともに81歳を迎えられ、今でも元気にお米や野菜を栽培しています。

健康の秘訣を伺うと、栄さんは30年以上前から続けているラジオ体操、トクさんは庭に咲いているたくさんのお花のお世話をしているおかげだと教えてくれました。お孫さん達の成長も楽しみの一つで、ご自宅には思い出の写真がたくさん飾られています。コロナが落ち着いたら家族みんなで旅行に行ってみたいそうです。これからも夫婦仲良く健康に過ごし、ずっと農業を続けていきたいと笑顔で語ってくださいました。

矢祭町東館

我が家の ペット



名前

亀吉(かめきち)

飼い主

そうだ こういち
宗田 浩一さん

飼育期間は10年。大きくなりました♪ 魚が大好きです!

残暑を乗り切ろう！ <夏バテ対策>



● バランスの良い食事を摂りましょう。

8月に入り暑さも本格化してきました。暑い日が続くと食欲も落ち、さらに体力も落ちてしまいます。冷たくのどごしのよい麺類の食事が多くなっていませんか？

麺類単品の食事だとたんぱく質が不足して偏った食事になりがちです。冷たい麺類を食べるときは卵や鶏肉などのたんぱく質をトッピングしてみましょう！



またビタミンB1は疲労回復に効果的な栄養素です。ビタミンB1は体の中に蓄えておくことが難しいので汗をかいたりすると出ていって不足してしまいます。豚肉や玄米などを食事に取り入れてみましょう！



玉ねぎやにんにくなどのアリシンという栄養素を含む食材もおすすめです。この栄養素はビタミンB1の吸収を高めてくれる役割があります。この2つの食材を合わせた食事もおすすめです！



バランスの良い食事を摂って夏バテ知らずの健康な体を維持しましょう!!



休診のお知らせ(8月)

日	月	火	水	木	金	土
	1 泌尿器科	2	3 整形外科(茂田) 泌尿器科	4	5 整形外科 耳鼻科	6
7	8 泌尿器科 内科(佐川) 整形外科(平井)	9 整形外科(平井) 耳鼻科	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 内科(阿部)	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	29 泌尿器科	30	31 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。



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

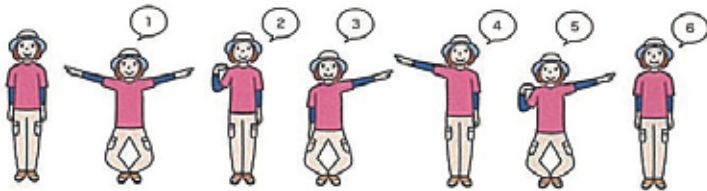
ご家族と一緒にチャレンジしてみませんか？ 第2弾

今回も前回に続いて「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。脳の活性化を目指して、今回は左右異なる腕の動きに脚の運動を加えてみましょう。

イラストを参考に、ご家族やご友人と一緒に初め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+脚バージョン)



★段階を踏んで行ってみましょう。

まずは腕の運動です。気を付けの姿勢から、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、気を付けの姿勢から「横・下」「横・下」「横・下」の順で動かします(2拍子)。では、左右異なる動きになりますが、両腕を同時に動かしてみましょう。続いて、脚の運動です。脚は、気を付けの姿勢から「曲げる・伸ばす」を繰り返します(2拍子)。最後に、左右異なる腕の動きに脚の曲げ伸ばし運動を加えてみましょう。

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2

全身運動にもなる手足じゃんけん。今回は手指、足指のグーチョキパーを別々にできるよう練習しました。今回は、手足同時にグーチョキパーを出す体操を紹介します。

手と足を同時に動かせるように座った姿勢で行います。注意したいのは足の位置。チョキのときはチョキの指の形だけでなく、片足を前に出して足全体でもチョキのポーズを取ります。また、パーの時も5本の指を広げるだけでなく両足を開きます。

一度やってみるとお分かりになると思いますが、結構頭を使います。集中力も鍛えられるので、仕事の合間に行うのもお勧め。体操の後は、全身を脱力させてリラックスしましょう。緩急のバランスが整い、心身共にリフレッシュ!

【基本の動き】手足同時にグーチョキパーを出す



① 最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足をつけます。



② 両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかり曲げ、そろえて前に出してグーのポーズを取ります。



③ ①に戻ってからチョキのポーズを取ります。両腕は伸ばし、手足の指はチョキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



④ ①に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。①から④までの動きを5~10秒ぐらいでできるようになるまで繰り返し練習しましょう。

秋を告げる木の实

栗

【分類】ブナ科クリ属

【原産地】中国、北米、地中海沿岸地方

【旬の時期】9～10月ごろ(秋)

【主な栄養成分】糖質(炭水化物)、ビタミンB1・B2・B6、
ビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維、タンニンなど

プロフィール

選び方

果皮(鬼皮)がしっかりと堅い

張りつつやつやした光沢がある

重量感があり、ふっくらと重い

お尻の白い部分(座)が大きい

艶がなく軽い
傷や黒ずみがある
小さな丸い穴は虫食いの可能性大……

鬼皮…外側の堅い皮
渋皮…鬼皮の下の茶色の薄い皮

保存方法

常温でむき出しのまま置いておくと、乾燥や虫食いで劣化してしまうよ

冷蔵保存
表面の水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ、冷蔵庫のチルド室へ

冷凍保存
皮付きの場合
水洗いして水気を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ冷凍庫へ
皮をむく場合
一度ゆでて鬼皮と渋皮をむき、保存袋に入れ冷凍庫へ

保存の際の注意点
カビ防止のため、しっかり水分を拭き取ってね

熟成栗
生栗を低温で貯蔵すると甘味がアップ!
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵庫で3～4週間 or チルド室で2～3週間保存

甘味UP!

フルーツパラダイス



いろいろ

筑波
大きめで皮に光沢があるゆで栗や渋皮煮に

円沢
三角形で果肉の色が鮮やかな主にお菓子の原料に

銀寄(円波栗)
平らで大粒の料理やお菓子などに幅広く利用

ぼろたん
皮が簡単にむけるよう改良の料理しやすく近身人気

千カラ

ビタミンB1
皮膚や粘膜の健康維持、疲労回復、集中力向上

タンニン
渋皮に多いの老化予防、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維
便秘改善や肥満予防に

ビタミンB2
目の充血、口内炎、肌荒れの抑制、生活習慣病予防に

ビタミンE
皮膚炎やアレルギ一症状、うつ症状の緩和に

ビタミンC
風邪予防、疲労回復、美肌、生活習慣病予防に

ビタミンK
高血圧予防、むくみ解消に

葉酸
ビタミンの一種の貧血予防に。細胞の新生や増殖に必要な栄養素。妊娠中や妊婦中の大に

楽しみ方

☆ 一晩水に浸すと鬼皮がむきやすい

そのままゆで栗、焼き栗

ミヨウパンを少し加えると渋皮もむきやすくなるよ

沸騰したお湯に塩と栗を入れ、弱火で30～50分程度ゆでる
火を止めたからお湯が冷めるまでそのまま蒸しておく

デザート
渋皮煮、甘露煮、マロンアラッセ、栗きんとん

料理
栗ご飯、ポターージュ

デザート
モンブランなどお菓子作りにも

ヒミツ

歴史
鎌倉時代
三内丸山遺跡から数多く出土

平安時代初期
京都の円波地方で栽培が始まる
『古事記』『日本書紀』『延喜式』にも記載あり

直売所「みりよく満点物語」出荷者協議会講習会を開催

7月26・27・28日の3日間にわたり出荷者協議会講習会を開催致しました。

講習会では、県南農林事務所から「農薬の安全使用」について・株式会社福島タネセンターからは、「秋冬野菜の品目紹介」についてそれぞれご講話頂きました。

夏野菜の出荷が進む中で、改めて農薬の取扱いに注意しながら出荷して頂くよう呼びかけました。

秋冬野菜の品目紹介では、各品目の特徴のある品種について説明頂き、今年の秋冬野菜の品種選定に役立てていました。現在、みりよく満点物語では多くの夏野菜等が出荷されています。ぜひ足をお運びご賞味ください。次の講習会は11月頃に開催する予定です。



農業機械・資材等の盗難発生にご注意!

現在、当管内で農機具・資材(肥料・農薬を含む)の盗難が発生しています。

～下記の注意事項を参考にしてください～

- ★遠隔地にある圃場やハウス内の盗難が発生しています。必ず施錠しましょう。人気の少ない圃場は機械や資材を置いたままにしないよう注意してください。
- ★見慣れぬ人が徘徊している等、「おかしいな」「怪しいな」と感じたら、車のナンバーを控えてください。又、近寄らないよう注意してください。
- ★施錠可能な場所に保管する。シート等を掛け、見えないようにする。センサーライトを設置するなどの対策を実施して下さい。
- ★携帯電話を身につけ、近くの警察書や交番の連絡先を入力しておきましょう。



警察への緊急連絡は

110番

JA東西しらかわ
西部営農センター：0248-42-4142
中部営農センター：0248-32-3511
東部営農センター：0247-43-1141
各営農センターまで情報提供下さい。

JAカード
限定



©よりぞう

\ 2022年9月・10月は /
JA直売所のご利用が
15%おトク!



JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分*をポイント還元!いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつもおトクなJAカード特典!

JA直売所のご利用は請求時**5%割引!** ※一部対象外の店舗がございます。



期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の**10%相当**をポイント還元!

対象期間 ▶ 2022年9月1日(木)~10月31日(日) 還元時期 ▶ 2023年1月

対象期間中のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

※本紙記載の情報は2022年5月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。

※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。

※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

JA共済 アンパンマン交通安全キャラバン

開催!!

7月23日(土)に棚倉町文化センター「倉美館」にて「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」が開催されました。

この活動は、地域の子どもたちに小さい頃から正しい交通ルールを身につけてもらえるように実施しております。今後もJA東西しらかわでは、子どもたちの交通安全啓発活動に取り組んでまいります。



アンパンマンと
交通ルールを学ぼう!

JA共済アンパンマン
交通安全キャラバン
がやってきた!



© やなせたかし/フレール館・TMS・NTV

今回は
黄色のトラック
がきました♪



みんなの広場



菊池 栄陽子さん (棚倉町)



小室 恵子さん (埴町)



青砥 安彦さん (矢祭町)

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

健やかに喜寿を迎え畑仕事

近藤 茂男さん (白河市表郷)

毎月の日記コロナの数が増え

山口 花子さん (白河市表郷)

盛夏なり庭のきゅうりがはよ採れと

我妻 てる子さん (白河市表郷)

雑草に生きる力と境地を見る

奥屋 かね子さん (矢祭町)

夕暮れに窠をあければねむの花

芳賀 ミツエさん (矢祭町)

まごつれてクマギさがしてカブトムシ

片野 ユリ子さん (棚倉町)

盆の月馬場も鶴田も23回忌

金沢 久喜さん (棚倉町)

窠こしに部屋みつめるよ雨がえる

菊池 栄陽子さん (棚倉町)

あつすぎてからだがばてるまいにちだ

小林 愛斗さん (棚倉町)

梅雨もどり梅干してきぬ土よう入

小峰 ティ子さん (棚倉町)

老骨をいたわりつつの野良仕事

斉藤 フミさん (棚倉町)

空しきに去り行く人ぞ無念残り

塩田 和さん (棚倉町)

歳重ね今なら解る母心

秦 範子さん (棚倉町)

草の葉に蜜がおちる月あかり

須藤 利正さん (棚倉町)

なつかしむ花火夜店や夏祭

丹治 とし子さん (棚倉町)

草むしり引いても引いても終わりなし

青砥 安彦さん (矢祭町)

青野菜何本食べて生き延びる

金澤 美千代さん (矢祭町)

道端で倒れ傾き百合の花

石井 久雄さん (埴町)

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

福笑いコシヒカリによヒトメボレ私も好きよと里山のつづ 我妻さん (白河市表郷)

嫁ぎ来て鍋釜洗い米を磨ぎ古い水場に蓮の花咲く 小林サエ子さん (白河市関辺)

夏野菜緑滴る夏となり今年の出来は程良い出来だ 高橋ヨネさん (白河市表郷)

太陽て子の手も赤い世界の輪黒く染めるなウクライナの地 中川敏子さん (白河市関辺)

投稿は老化防止につながると軽い気持ちだが苦勞倍加す 石井克己さん (棚倉町)

夕暮れの日くらしゼミの気せわしき若き子育てよみがえるかな 金澤榮子さん (棚倉町)

加齢ですその一言ですまさされる残念ですよそう言われても 高橋イエさん (棚倉町)

つかれても晩酌をしほろよいでソファで唄聞く至福の時間 高橋治男さん (棚倉町)

夏野菜体よろこぶ食すたび大地の恵み感謝の心 伊達久美子さん (棚倉町)

シベリアに抑留されし義父の筆我一生記を残して静か 藤田泰代さん (棚倉町)

庭端に見つけた数珠のネジバナや心ときめく梅雨空の下 藤田祐子さん (棚倉町)

星空に庭でバーベキュー「あっほたる」孫とはしゃぐよ笑顔で火花 菊池美三江さん (矢祭町)

猛暑戻り梅雨加速度円安コロナ増Aー富岳でも予見不能か 井坂甲子広さん (塙町)

9年間ケガ無く無事に野球終え祖母もやつと肩の荷降りた 鈴木克枝さん (鮫川村)

梅雨明けてあじさいの花に癒されて雨に快復岩くばの鉢 関根次子さん (鮫川村)

ぬくもりは朝になれば忘れつつひとみに眠る遠き思いに 高坂あさみさん (鮫川村)

ねむの花今年は特に多く咲くふんわりとしたやさしい姿 藤田智枝子さん (鮫川村)

白内障の手術を終えて眼帯をはずすいつ時不安の走る 緑川勝美さん (鮫川村)

つつがなく日々過ぎ今朝の味噌汁に茗荷の香り益も間近に 矢吹トシエさん (鮫川村)

梅雨明けてアオエの花も満開に夏風涼し一人安らぐ 吉田孝子さん (鮫川村)

優しい雨出揃うや大根の芽 大森キヨ子さん (塙町)

カッコウの鳴く声聞けば夏が来る 上妻喜也さん (塙町)

マスクとる期待外れの人になる 小林章さん (塙町)

居間にみて見る食卓や扇風機 近藤いつ子さん (塙町)

フランスのシンボルエッフェル塔未だ 変わらんぬ黄金色が人の心を魅了する 佐藤庄衛さん (塙町)

むかえ火のゆらく炎に義母偲ぶ 鈴木喜代子さん (塙町)

茄子の花下のなすびを照らしをり 八幡文子さん (塙町)

ひぐらしや今日も1日よしとする 鈴木和代さん (鮫川村)

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
8月26日(金)

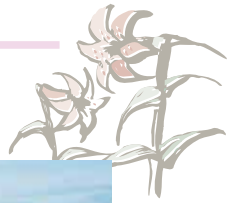
【送り先】

〒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

※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。

24時間体制で迅速対応

JA齋苑やすらぎの杜



棚倉齋場

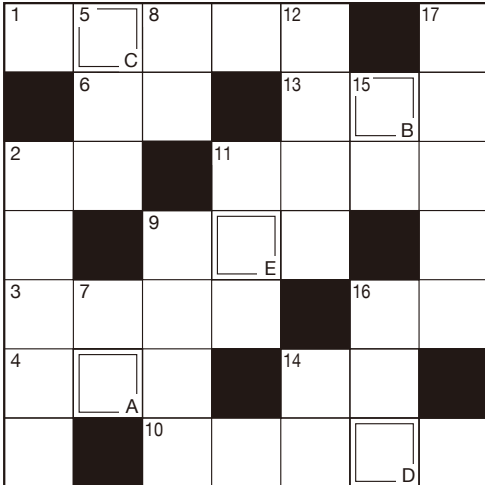


住所: 棚倉町大字塚原上野越91-6
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

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 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- 5 秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- 7 竹や梅と並んでめでたい植物
- 8 幸水や豊水が広く作られています
- 9 「赤ずきん」ではおばあさんに化けました
- 11 節約のために——簿を付け始めた
- 12 楽団の前でタクトを振ります
- 14 お彼岸には掃除に行き手を合わせる人が増えます
- 15 ピンチなんです!
- 16 長く続けると足がしびれることも
- 17 ——コーヒー、——フットボール

ヨコのカギ

- 1 女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというものもあります
- 2 頭隠して——隠さず
- 3 すいっちょんと鳴く虫
- 4 インフレのときに上がります
- 6 贈答品に付けます
- 9 風が吹くともうかるかも
- 10 フェルメールの代表作「真珠の——の少女」
- 11 店の中に他の客はいません
- 13 薬の——は徐々に表れた
- 14 紙を燃やすと残ります
- 16 10を3回掛け合わせると

クイズ&アンケートに答えてプレゼント!!

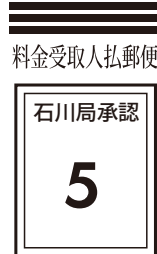
広報誌「かがやき」へのご意見・ご感想をお寄せ下さい。専用はがきに、アンケートの回答と必要事項・クイズの答えを記入し、投函して下さい(切手は不要です)。
※読者アンケートはがきでお寄せいただいた個人情報は、「誌面作りの参考」と「プレゼント当選者の発表・発送」のみに利用します。

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 8月26日(金) 当日消印有効

7月号答えは『アワオドリ』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			

8・9月行事予定カレンダー

8月

19 (金) 企画会議

第5回総務委員会
第4回金融共済委員会
第5回営農経済委員会
第6回理事会
第6回監事会

29 (月)

9月

1 (木) 令和4年度仮決算購買品等棚卸

2 (金) 交通安全教室(社川小学校)

12 (月) 部長・支店長・営農センター長会議

14 (水) 常勤役員・部長会議
第7回広報編集委員会

20 (火) 企画会議

来月の総員外務

9月15日(木)、16日(金)、20日(火)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
7月	雌	345	590,914	▲34,386
	去	423	709,604	▲1,735
	計	768	656,286	▲19,684

前年同月比【平均価格】 ▲95,872

編集後記

特集のどろんこバレー大会、3年ぶりの開催になり楽しそうに和みますね。食卓にトマトやきゅうり、ナスなど夏野菜が連日ならびますが、作り手の苦労を身近に感じているので感謝する気持ちと共に、新鮮でおいしい採れたての野菜を常に食べられることはすごく幸せなことだと日々感じています。朝もぎりたての甘いとうもろこしをたくさん食べられることが毎夏の楽しみです。 (患)

令和4年度 第5回理事会提出議案

と き：令和4年7月29日(金)

ところ：本店第1会議室

- 第1号議案 資産査定規程の一部改正について
- 第2号議案 個人情報保護に関する規程類の一部改正について
- 第3号議案 事務リスク管理規程の一部改正について
- 第4号議案 役員責任調査委員会設置・運営規程の一部改正について
- 第5号議案 第三者委員会設置・運営規程の新設について
- 第6号議案 コンプライアンスマニュアルの一部改正について
- 第7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8号議案 理事と組合間の利益相反取引の承認について
- 第9号議案 農産物検査業務規程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4年度 第5回監事会提出議案

と き：令和4年7月29日(金)

ところ：本店第2会議室

※報告事項のみとなりました

JA東西しらかわのSNS

イベント情報や地域の旬な情報を発信しています!

◆Instagram JA_TOUZAI

◆Twitter @jatouzai



私たちのなかま (2022年7月31日現在)

- 組合員数 9,680人 (34) ●組合員戸数 8,100戸 (38)
- 正組合員数 5,522人 (4) ●正組合員戸数 4,919戸 (0)
- 准組合員数 4,158人 (30) ●准組合員戸数 3,181戸 (38)

※()内は前年度比



夏祭り開催!!

8/7にみりよく満点物語夏祭りを開催しました。前日から旬の桃とスイカの販売を行い、当日もたくさんのお客様にお買い求めいただきました店内には桃やトウモロコシなど夏の主役がたくさん並び、買い求めるお客様でにぎわいました。定番お味噌販売、焼き串、かき氷など、外にもたくさんの行列ができました。



▲恒例の抽選会、一等は福島県産牛!



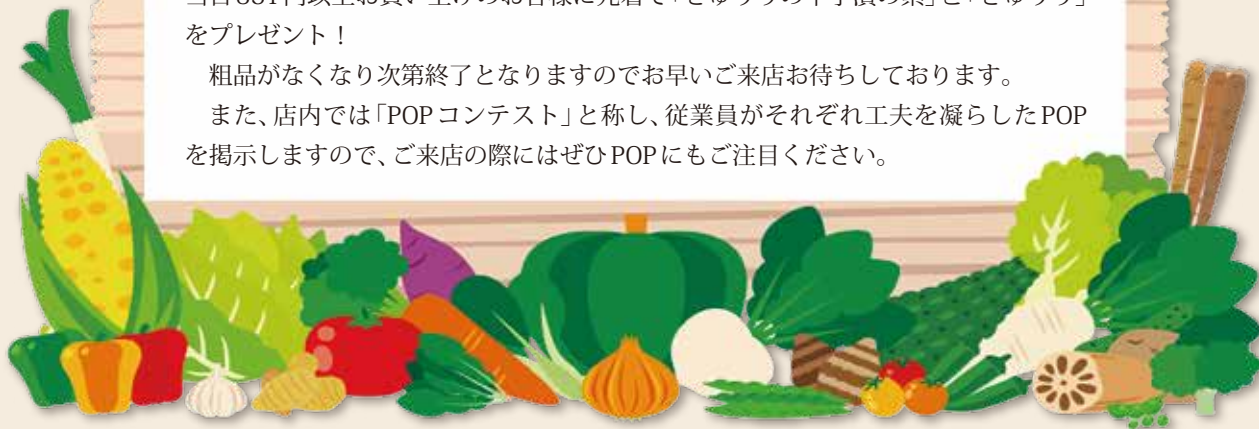
やさいの日開催!

8/31は「やさいの日」です。県内直売所ではやさいの日になんだイベントを開催しています。

みりよく満点物語全店では8月28日(日)にやさいの日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先着で「きゅうりの辛子漬の素」と「きゅうり」をプレゼント!

粗品がなくなり次第終了となりますのでお早いご来店お待ちしております。

また、店内では「POPコンテスト」と称し、従業員がそれぞれ工夫を凝らしたPOPを掲示しますので、ご来店の際にはぜひPOPにもご注目ください。



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)
9月10日(土)

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

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)

〒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

9月の定休日

《直売所・ミルク工房》

13日(火)

《旬彩レストラン・山ぼうし》

毎週 火・水

6日、7日、13日、14日、
20日、21日、27日、28日

かがやき 2022
8

No.258
2022年8月17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

