

今月の表紙 管内小学生たちに手渡されたちやくりん贈呈式

特集 P2 管内小学校にちやくりんを贈呈

P4 畜産・園芸振興大会を開催



05 かがやきNEWS

06 みりよく満点農業者

07 今月のレシピ

12 ひと

14 営農ナビ

16 埼玉厚生病院からのお知らせ

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 13 小学校へ 「ちゃぐりん」と「農業と私たちの暮らし」を贈呈

4月10日から27日にかけて、管内の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を行っており、今年で16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ことを目的に活動しており、「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480部を贈呈しました。

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ください。」と挨拶し、児童たちは「ちゃぐりんなどを通して様々なことを学びたい、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、多くのことを学びながら健やかに育ててもらいたいと思います。

試し読みをする生徒たち



表郷小学校



白河市表郷・
関辺管内

☆お金に関するキリンと
JAのキャラクターシールが
配られました♪



矢吹町管内

矢吹小学校



関辺小学校



善郷小学校



中畑小学校



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



鮫川小学校



鮫川村管内

埴町管内

笹原小学校



埴小学校



畜産振興大会



表彰式の様子

4月11日、本店大会議室にて畜産振興大会を開催しました。組合員をはじめJA役職員、来賓約40名が参加しました。大会では、令和4年度の畜産部門において、販売実績・生産等に貢献した優良生産者3名が表彰されました。

令和5年度の計画について、種別ごとの販売計画頭数・金額、畜産部門の営農指導及び販売事業の重点項目を発表しました。

講演では、JA全農北日本くみあい飼料㈱の営農部家畜診療所長丸田博さんを講師に招き、「和牛繁殖について」を演題に、牛の繁殖に関する基礎知識や管理方法について改めて再確認しました。

受賞者 (敬称略)

【埴町】

(株) ベルファーム

【鮫川村】

高野 富一

小林 輝男



園芸振興大会



表彰式の様子

4月17日、本店大会議室にて園芸振興大会を開催しました。組合員をはじめJA役職員・来賓約60名が参加しました。

大会では、生産拡大部門・生産技術部門において優良生産者6名が表彰されました。

「地域に根ざした農業振興と農家所得向上」を令和5年度のテーマに掲げ事業計画を発表しました。また、生産者への情報提供としてJA福島中央会から「インボイス制度への対応について」と「ふくしま園芸ガ団地の構想の取組状況について」、JA全農福島からは「園芸品目の支援事業について」の報告がありました。

受賞者 (敬称略)

● 生産拡大部門

【西部】 西牧 憲佑

【中部】 角田 正憲

【東部】 渡邊 松吉

● 生産技術部門

【西部】 大高 成道

【中部】 秋山 理恵

【東部】 尾亦 隼一



3

手先を動かす運動を取り入れる



小物作りを楽しむ部員たち
(花のコサージュ&タオルうさぎ)



4月23日、女性部中部支部は本店食堂にて今年度初めての活動として「手芸会」を開きました。

部員同士の交流を図ることと手先の運動を兼ねた小物作りを行いました。

手芸会では、中央支部棚倉班長の藤田美代子さんを講師に、花をモチーフにした「コサージュ」と、同部員的小林成子さんを講師に、今年の干支うさぎを表現したハンドタオルで作る「タオルうさぎ」を製作。部員で協力しながらビーズなどの小物などを使い楽しく活動しました。

4

園芸振興と農家所得向上に向けて



挨拶をする高久会長（中央）

4月26日、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。

令和4年度の事業報告及び令和5年度の事業計画等について協議しました。

協議会の高久貴会長は、「令和4年度は資材等の価格高騰問題などがあり、生産者にとって厳しい年であった。令和5年度はJAと私たち生産者にとって大切な年であるとする。園芸事業の発展と生産者の所得目標達成に向けて協議していきたい。」と挨拶しました。

合同会議後は、役員会が開催され今後の部会運営について協議されました。

1

神奈川の農高生が牛舎にて職務体験



小峰農場長の話を聞く高校生たち

3月31日、(株)JA東西しらかわグリーンファームにて、神奈川県立中央農業高校の畜産学科3年生3人の職場体験を受け入れました。

高校生が実際に畜産農家を訪れ、農家の方々との交流や実務体験を通して、自らの将来の選択肢を増やすことを目的として行われました。小峰農場長から同社立ち上げ以降の経過や業務内容の説明の後、実際に牛舎にて実務を体験しました。

今後は「畜産を学べる学校への進学を視野にしている」と話し、繁殖牛の餌場清掃と餌やり、人工授乳をしている子牛へのミルク補給などに意欲的に取り組む姿が見られました。

2

矢吹中で交通安全教室を実施



スタントマンの交通事故の実演を見学する中学生たち

4月14日、矢吹町立矢吹中学校にてスタントマンによる「生徒向け自転車交通安全教室」を開きました。

福島県警察本部、白河警察署、JA共済連福島、JAが連携し行われた今回の交通安全教室は、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）で実施。日常生活の中で起こりうる自転車での交通事故を再現した場面を見学した生徒たちは、交通事故の恐ろしさや注意すべき正しい交通ルールを守ることの大切さを再確認しました。

せきね
たくみ
関根 拓美さん

(32歳)

「矢吹町弥栄」

より良い物を消費者に届けたい

桜も散り始め、夏に向けて気温も上昇している今日この頃。今回訪問させて頂いたのは、農業を始めて5年目の矢吹町弥栄に住む関根拓美さんです。

拓美さんは、春から秋にかけてミニトマトの「キャロルムーン」を5a、ブロッコリーの「おはよう」を春30a、秋50aほど作付けしていて、冬には、5aほどの面積でハウレンソウを作付けしています。ハウレンソウは様々な品種を試行錯誤しながら自分に合っているものを探しているそうです。

就農を決めたきっかけは、農協職員として働いていた時、農家の皆さんと関わり、農業への興味が湧いてきて本格的に自分でも作ってみたいと思いついて決めたそうです。生育状況について聞いてみたところ、「今年は気温の変化が激しく、防霜の対応としてビニールを二重にする、高温時には換気など徹底し対策しました。今年は例年になく厳しい環境ではあるが、今のところ順調に生育が進んでいる。」とのことでした。

農業で大変と感ずることは、「今年もや

はり不候不順が心配です。毎年気候が違うので対策や対応を考えるのが大変です。」とのことでした。

農業を始めてよかったことは、「農業を通じて生産者同士の繋がりができ、交流する機会が増えたことがよかったです。」と、日々やりがいを感じながら農業に従事している拓美さん。

プライベートでは、仲間たちとの飲み会で情報交換をすることや食べ歩き、趣味の車を整備することを楽しみにしているそうです。

最後に今後の抱負を聞いてみると、「効率良い仕事をして、面積拡大を目指す。」と意気込みを話してくださいました。これからも体調に気をつけて消費者に喜んでいただける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。

ハウレンソウ …… 5a
ミニトマト …… 5a
ブロッコリー 春 … 30a
ブロッコリー 秋 … 50a



今月のレシピ

テーマ：「玉ねぎ&たまご」 旬の新玉ねぎはスライスしたシャキシャキ食感と甘みを堪能！ご家庭の定番食材のたまごは油で揚げて周りはカリッと中はトロッと。その2つを山ぼうし秘伝の甘辛の天丼のタレに絡めてぜひ作ってみてください。



材料 [2人分]

- たまご(常温にしておく) …… 2個
- 新玉ねぎ…………… 1個
- 大葉 …… 2枚
- *タレ*
- しょうゆ …… 90cc
- みりん …… 90cc
- ザラメ …… 40g (上白糖でも可)
- ※ザラメはこくが出るのでおすすめ!



作り方

1.*タレ*の材料を鍋に合わせてひと沸かしさせる。(アルコールを飛ばし、ザラメを溶かすだけで○) 玉ねぎと大葉はスライスし水にサッとさらして水を切る。(新玉ねぎは辛みが少ないので薄くしすぎなくても○)



2. 揚げ油の用意をする。(★ポイント参照)



3. たまごを揚げる。茶碗などにたまごを割り入れてからゆっくりと油の中に入れる。(鍋に直接入れるのははねる可能性があるので気をつけましょう) たまごの上に油をかけながら1分ほど揚げる。ひっくり返して1分でバットなどに上げておく。



4. 茶碗にご飯、玉ねぎ、たまごを乗せタレをかけて完成。



ポイント

- 簡単！揚げ油の温度チェック
新玉ねぎで出たくず野菜を使って温度チェックしましょう。
しばらくパチパチと乾いた音がある。→くず野菜がシュワシュワおどる。→音がなくなりくず野菜の周りが色づく→**《180℃の目安》**

アレンジ

- お好みで七味の他にブラックペッパー、マヨネーズをかけてもおいしいです。
- タレは山ぼうしの天丼のタレなのでぜひ天ぷらにどうぞ。

来月のレシピ

指定野菜『レタス』 × 備食材『牛乳』 = 10?

6月は世界牛乳月間！
次回お楽しみに。



経済部からの 各種ご案内

5月

新茶の季節です

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。

新茶特別キャンペーン実施中。どんどん応募して下さい。

応募期間：4月1日(土)～6月30日(金)



※注文は各購買窓口へお願いします。

宝玉



まろやかな旨味のある煎茶
1kg (167g×6本)



おいしいお茶の淹れ方はコチラ!

紫鳳



渋味、甘味のバランスが良い煎茶
1kg (167g×6本)



おいしい冷茶の淹れ方はコチラ!

《福祉センターからのお知らせ》

あつたらいいいなあ～を実現する!!

バリアフリー・住宅リフォームを普段ご自宅での生活において

「おや!」「ん?」「使いづらいな～」

「歩きづらいわ～」と思ったことはございませんか?

部屋を移動する際にちょっとした不便さに気付いたら住宅リフォームをお勧めいたします。

改修後《After》

改修前《Before》



介護認定を受けてる方も受けていない方も、JAいきいき福祉センターでは専門的な視点から格安で**住宅修理(手すり取付・段差の解消・滑り防止)**のお手伝いをいたします。まずはお電話でのご相談を!

改修後《After》

改修前《Before》



＜いきいき福祉センター＞ TEL.0247-33-2556
福祉用具担当まで FAX.0247-33-7295



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・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)**





令和5年産米 出荷契約のお願い

令和5年産米主食用米の全国生産量が669万トンと令和4年産米生産量670万トンとほぼ同数量とされたことを踏まえ、令和4年産主食用米の作付面積と同規模の51,900haが令和5年産主食用米の県全体の「生産数量の目安(面積)」と設定されました。このことから、当JAでは集荷目標14万1千俵を掲げ、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願いします。

出荷契約申込締切

令和5年 5月末日

- 飼料用米の申込みは **6月2日**まで受け付けしています。
- 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いますが、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。





いすに座ったままできる！

手軽な体操で目指せ 健康寿命100歳！！

長期化するコロナ禍によって運動不足を感じていませんか？
そこで、脚部を中心とした体操をご紹介します。
無理のない範囲で体を動かし、健康寿命100歳を目指しましょう。

日本体育大学准教授：伊藤由美子
イラスト：出口由加子

ロコモティブシンドロームって？

「**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**※」とは、骨や関節、筋肉、神経などの運動器がうまく働かなくなり、「立つ」「歩く」などといった移動機能が低下した状態のことをいいます。主な原因としては、筋力の衰えやバランス機能の低下などが挙げられています。ロコモティブシンドロームが進行すると日常生活に支障を来したり、寝たきりや要介護になるリスクが高くなるといわれています。

※「ロコモティブシンドローム」は、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念です。

当てはまる方は
「ロコモ」状態かも？

- 片脚立ちで靴下はけない
- 家の中でつまづく／転ぶ
- 階段を上るのに手すりが必要

体操①

難易度 ★☆☆

脚の開閉運動+その場足踏み①

準備

いすに座って準備します。

脚を開きます。

脚を閉じます。

もう一度、脚を開きます。

脚を閉じます。

その後、8回足踏みしましょう。

体操②

難易度 ★★★

脚の開閉運動+その場足踏み②

体操①の応用編です。道具（紙を三角柱状のおったものなど）で目印を作って挑戦してみましょう！

準備

いすに座って準備します。両脚の外側に目印をおいてください。

両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。

再度、両脚を引き上げて、元の姿勢に戻ります。

両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。

再度、両脚を引き上げて、元の姿勢に戻ります。

その後、8回足踏みしましょう。

体操③

難易度 ★★★

脚の開閉運動+手のグーパー運動+その場足踏み

体操②のさらに応用編です。腕の動きが加わります。

準備



いすに座って準備します。両脚の外側に目印をおいてください。



両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。同時に、手のひらを握ります（グー）。



元の姿勢に戻ります。



反対側も同様に行います。もう片方の脚を前に出し、かかとで床をタッチします。



元の姿勢に戻ります。



その後、8回足踏みしましょう。

体操④

難易度 ★☆☆

脚の運動(前後)+その場足踏み①

準備



いすに座って準備します。



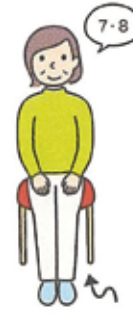
片脚を前に出し、かかとで床をタッチします。



元の姿勢に戻ります。



反対側も同様に行います。もう片方の脚を前に出し、かかとで床をタッチします。



元の姿勢に戻ります



その後、8回足踏みしましょう。

体操⑤

難易度 ★★★

脚の運動(前後)+その場足踏み②

体操④の応用編です。体操②と同様、道具で目印を作って挑戦してみよう！

準備



いすに座って準備します。両脚の前側に目印をおいてください。



片脚を少し引き上げて、目印の前方に脚を置きます。



元の姿勢に戻ります。



反対側も同様に行います。もう片方の脚を少し引き上げて、目印よりも前方に脚をだします。



元の姿勢に戻ります。



その後、8回足踏みしましょう。



かがやき キッズ

大きくなったら 警察官!!



いどぬまりの
井戸沼 莉希ちゃん(4歳)

矢吹町松倉

家族のアイドル莉希ちゃんは、外では少し人見知りで内気な女の子。おうちの中では本を読むこと、アンパンマンのおもちゃで遊ぶことが好きで、iPadを上手に操作しYouTubeを見ています。活発な一面もあり外で遊ぶのも大好き！大きくなったら、警察官になりたいそう！

ご家族からは、「これからも元気に、いろんな事に挑戦して好きな物や好きなことをたくさん見つけて欲しいです！」とお話ししてくれました。

笑顔がカワイイ！ 仲良し姉弟!!

元気いっぱいの仲良し姉弟！笑顔がとても可愛い2人は、お花がいっぱい咲いている庭で遊ぶのが大好き。特に好きな遊びは砂遊びで、お庭にはじいじ(祖父・敬太郎さん)の手作りブランコがありいつも元気いっぱいに遊んでいます。

もう少しで、もう一人家族が増える予定。弟か妹かみんなワクワク楽しみにしているそうです。

ご両親からは「姉弟仲良く、元気に育てほしい」とメッセージいただきました。



たかぎほのか
高木 穂香ちゃん(4歳)
りゅうが
琉雅くん(2歳)

●お父さん 忠さん ●お母さん 里沙さん
埴町那倉



元気満点 人生

棚倉町流字豊都

さいとう はる お
齊藤 晴夫さん
(87歳)

ふ み
フミさん
(82歳)



お花や旅行、ご近所さんとの お茶会が元気の源!!

今回ご紹介させていただくのは、今年で結婚60年を迎えた笑顔がすてきな齊藤さんご夫婦です。晴夫さんはお孫さんの喜ぶ顔が見たく旬の野菜を作り息子さんらへあげるのが楽しみだそうです。

フミさんは晴夫さんの作った野菜で日頃からおいしい料理を作り、お正月やお盆に集まった際は、家族みんなが「おいしい!!」と言ってくれることが嬉しいそうです。

お花や旅行、ご近所さんのお茶会をして過ごすのが元気の源です!!

これからも夫婦仲良く元気に過ごしてくださいね。

白河市表郷梁森

我が家の ペット



飼い主 さとう としひこ
佐藤 利彦さん

名前

ねねちゃん
(メス・3才)

犬種

秋田犬



お散歩大好き♥朝はじいちゃん、夕方はお父さん。雨の日も雪の日も夏の暑さにも負けず毎日お散歩しています。

オクラの栽培について

オクラはアオイ科の一種で、特有の歯ごたえとネバネバが特徴です。オクラにはムチンとペクチンという成分が含まれ、ムチンにはたんぱく質の消化促進、整腸作用の働きがあり、ペクチンには血液中のコレステロール値を減らし、血圧を下げる効果があります。また、カロテンやカルシウムなど豊富な栄養素を含むことから体の免疫力を高めてくれる野菜です。

栽培カレンダー

月旬	4月			5月			6月			7月			8月			9月				
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下		
育苗		播種	→	定植						収穫	→									
直播き					播種	→					収穫	→								



1. 定植準備

定植(直播き)の2週間以上前までに苦土石灰を散布して耕します。1週間前に基肥を施してよく耕し、畝を作ります。保温と雑草防止のため黒ポリマルチをします。畝は幅60～70cm・高さ15～20cmで2条植え、株間を25cm程度とします。

〈基肥施肥例〉

区分	肥料名	施肥量(1a当り)
土壌改良材	顆粒苦土生石灰	10kg
基肥	化成肥料	20kg



2. 播種・定植

直播き・定植いずれも直径4～5cm、深さ1cmくらいの穴を作り、4～5粒をまいて1cmほど土をかけ、手で軽く押さえて水やりをします。本葉2枚の時に2本立ちにし、本葉3～4枚の時に1本立ちにします。



3. 追肥・摘葉

追肥は開花が始まった頃から10日～2週間ごとに行います。(化成肥料10kg/1a) 1回目の追肥は本葉が5～6枚のときに行います。また、オクラは草丈が大きくなるので、株が倒れないように追肥と同時に土寄せを行きましょう。

摘葉は収穫莢の下1～2枚の葉を残し、それから下を取り除きます。摘葉をすることで通気性がよくなり、病気の発生予防や莢が濃緑になり品質が向上するなどの効果があります。



4. 収穫

莢の長さは5角オクラが7～8cm、丸オクラが15cm程度です。特に5角オクラは、収穫が遅れると莢が硬化して品質が悪くなるので取り遅れにならないよう心がけましょう。



オクラ

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)



疲労回復や食中毒予防に

梅

フルーツパラダイス

【分類】バラ科サクラ属

【原産地】中国南西部

【旬の時期】5~6月ころ

【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、カリウム、
ベータカロテンなど

プロフィール



いろいろ



南高

和歌山県の代表的な品種の大粒で皮が薄く、果肉は肉厚で柔らかい。「南部の高田梅」を略して「南高」と名称登録された



白加賀

関東地方で多く栽培されている青梅の果肉は堅くしゃかりいて、肉厚で繊維が少ない。梅干しのほか、梅酒、梅シロップにも



古城(ゴウロ)

和歌山県で多く栽培されている青梅の果肉は堅くしゃかりいている青梅の一種品として「青いダイヤ」とも呼ばれる。梅酒や梅ジュースに



小梅

5g前後の小粒梅の総称。長野県で栽培されている「竜峡小梅」、山梨県で栽培されている「甲州小梅」などの梅干しやかり梅に



聖宿(おうれく)

果肉は堅く、梅干しにするとかりかりとした食感の梅酒やシロップにも

選び方



ふっくらとして
いい

果皮に張りがあり
色鮮やか

柔らか過ぎる場合は
傷んでいるかも……

NG
果皮に傷や斑点がある
変色している

保存方法

乾燥しないよう
新聞紙などで
包み、冷暗
所か冷蔵庫の
野菜室へ

日持ちしないので
早めに加えてね

NG
高温・直射日光
低温・冷気

数日中に
加工できない場合
冷凍保存

水に漬けてあく抜きをし、へたの部分を
取り除いて保存袋に入れ冷凍庫へ
使うときは自然解凍する

箱買った場合
段ボールのふたを
開けて換気の傷ん
でいたら取り除く

楽しみ方

アルコールなどに漬けたり、加
熱して、必ず加工して食べる！
青梅の種には有毒成分が含ま
れるため生食は食中毒を起こす
可能性がある

用途によって利用
未熟な青梅→梅酒、梅ジュ
ース、硬めの梅干しに
熟した梅→梅ジャム、甘露煮、
軟らかい梅干しに

生食NG



あく抜き

青梅は3時間、黄色みを帯びているものは
1時間程度水に漬けて、あく抜きする
完熟しているものは洗い流す程度で味
苦味やえぐ味が出るので、注意!



チカラ

梅のパワーで
健康維持をサポート

ベータカロテン
免疫力向上、
老化予防、
生活習慣病予防に



カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

クエン酸、リンゴ酸
代謝促進、疲労回復、
殺菌、食中毒予防、
食欲増進、
生活習慣病予防に

※平安時代の
医学書『医心方』より
水毒・食毒・血毒

ヒミツ

歴史

原産地の中国から
奈良時代には日本へ伝来
当初は観賞用
鎌倉時代には茶として重宝

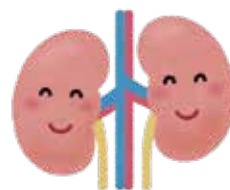


腎臓について

1. 腎臓のしくみとはたらき

腎臓は腰のあたりに左右にひとつずつある、そら豆のような形をしたこぶし大の大きさの臓器です。一つの腎臓に100万個ある糸球体で、老廃物を含む血液をろ過して尿の元を作り、水や電解質など必要なものを再吸収して不必要な物を尿として排泄します。

- ① 不必要なものを排泄したり、赤血球を作るホルモンを作ったりします。
- ② 血圧をコントロールするホルモンを作り、ビタミンDを活性化して骨を丈夫にする働きもします。



2. 検査値でわかる腎機能

① 尿蛋白陽性(+)

腎臓の働きが悪くなると、体に必要なタンパクが尿の中に漏れ出してしまうことがあります。

② 血清クレアチニン値上昇(↑)

クレアチンは老廃物のひとつ。腎臓の働きが悪くなると血液中にたまり、この値が高くなります。

③ eGFR低下(↓)

腎臓の働きを評価する指標で、糸球体が1分間にどれくらい原尿を作るかを示しています。血清クレアチニン値と性別、年齢から推算されます。eGFRが低いほど腎臓の働きが低下していることになります。

* 腎臓の検査値に異常があれば、腎臓が苦しんでいるサイン!!

検診結果などを持参しお医者さんに相談してくださいね!!

☆初期には自覚症状がないのがほとんどです。悪くなってしまうともとに戻れなくなってしまいます。腎臓が機能なくなると・・・人工透析になってしまうのです!!!

* 日々の生活習慣をみなおしてみよう *

- ・禁酒 ・禁煙 ・運動不足の解消
- ・規則正しい生活 ・適切な体重コントロール

早めの対処が大切です!!

休診のお知らせ(6月)

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



おいしく食べて美しく

梅雨太り対策

栄養士 吉田理江

ジメジメした湿度の高い日が続く梅雨の時期に、突然体重が増えることはありませんか？梅雨の時期に体重が増えることを「梅雨太り」といいます。原因は、気圧や湿度の関係で、体内に水分がたまりやすくなり、むくむからです。今回は、体内にたまった余分な水分を排出し、梅雨太りを解消する三つの方法をご紹介します。

[1] カリウムを取る

野菜、果物などに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあるため、むくみ解消効果が期待できます。旬の食材のジャガイモ、キュウリには、カリウムが豊富に含まれているため、食事に取り入れると良いでしょう。汁物にジャガイモも入れたり、サラダにキュウリを入れると手軽にカリウムが取れます。

[2] 減塩する

塩分を摂りすぎないことも大切です。汁物を作るとき、野菜などの具を多くして汁を減らすことで、塩分を抑えられます。また、煮物、汁物を作るときは、かつお節、干しシイタケのだしを利かせ



ると塩分を減らしても物足りなさを感じません。一食分全てを減塩するのではなく、一品はしっかりと味を付け、他の料理を減塩にすると満足感が得られて続けられるでしょう。

[3] 冷え性対策

体が冷えると血流が悪くなりむくみを引き起こします。冷え性対策には、体を温めるとして知られるショウガがおすすめです。生で取るより加熱すると良いです。ショウガの辛味成分の一つであるジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。加熱するとショウガオールに変化し、体の熱を作り出す働きをするため、炒め物や汁物にショウガを入れると良いです。また、冷たい飲み物は氷を抜く、献立に温かい汁物を加えるなどの工夫で体が冷えにくくなります。

しっかり対策をして、梅雨太りを乗り切りましょう。

JA東西しらかわの自己改革工程表に基づき、令和4年度における組合員資格別の利用状況について報告いたします。

(事業利用量) 基準日：令和5年2月末基準

(単位：千円・%)

	信用事業		共済事業	購買事業	生産資材	生活物資	ガソリンスタンド
	貯金	貸出金					
正組合員	40,983,333	3,704,255	3,106,688	1,641,939	1,240,294	201,801	453,793
	66.4%	22.5%	82.0%	70.5%	91.6%	60.9%	70.5%
准組合員	9,669,656	8,496,848	307,734	124,803	41,912	43,915	40,057
	15.7%	51.6%	8.1%	5.4%	3.1%	13.3%	6.2%
員外	11,080,521	4,260,423	372,116	300,011	71,586	85,616	149,718
	17.9%	25.9%	9.8%	12.9%	5.3%	25.8%	23.3%
合計	61,733,510	16,461,526	3,786,538	2,328,692	1,353,792	331,332	643,568
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

准組合員の利用状況と今後の方針

組合員資格別の利用は左記のとおりです。当JAではこれまでのアンケート調査の結果を踏まえ、准組合員を「農業振興の応援団」として位置づけ、准組合員の声を聴く仕組みを通して当組合に対するニーズを把握していきます。「農業者の所得増大」につながるよう正組合員と准組合員が一体となったJA運営を目指します。

JAバンク福島推進大会にて各賞を受賞

4月12日、郡山のビッグパレットふくしまにて『2023年度JAバンク福島推進大会』が開催されました。

同大会では令和4年度実績による金融各種部門の表彰が行われ、当JAも様々な部門で賞をいただきました。

詳しい表彰については下記の通りです。



《店舗表彰》

(総合推進部門Bグループ)

優秀賞 塙支店

奨励賞 矢祭支店

(農業融資部門 残高増加額)

奨励賞 矢吹中央支店

《特別表彰》

(事務効率化の取組み) 本店金融共済部

《ローンセンター表彰》

JA東西しらかわ ローンセンター

第23回 JA東西しらかわ 年金友の会総会を開催

4月25日、第23回JA東西しらかわ 年金友の会総会を本店2階大会議室にて開催しました。鈴木政夫会長と薄葉組合長の挨拶で始まり議事が行われました。

総会では、令和4年度の年金友の会会員による年金受給者紹介運動の表彰があり、その後、福祉事業団の緑川氏を講師に招き、健康についての講話を行いました。講話では、クイズ形式で出席者が参加し楽しむ様子もあり、体の健康について真剣に耳を傾けていました。

表彰については下記の通りです。(敬称略)

《団体》

団体賞 表郷支部

《個人》

優績賞 吉田 歌子 (表郷支部)

緑川 栄四郎 (表郷支部)



代表で表彰を受けた表郷支部長の鈴木庄一さん(左)

令和5年JA共済自動車・自賠責代理店連絡協議会総会を開催

4月7日、令和5年自動車・自賠責共済代理店連絡協議会総会を開催しました。同総会では、優績代理店の表彰と令和4年度の事業報告を行いました。決議事項では、令和5年度の事業計画が承認されました。

優績代理店表彰者は以下の通りです。(敬省略)

自動車共済の部で
最優秀賞を受賞した
佐藤自動車整備工場



*新契約優績表彰(取扱高)

●自動車共済の部(掛金)

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(件数)

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

*チャレンジ表彰(前年比アップ率)

●自動車共済の部(掛金)

セクシーRV201
花栄自動車
戸井田商会
深谷自動車整備工場
(有) 棚倉カークリニック

●自賠責共済の部(台数)

(有) 鎌田自動車整備工場
佐藤自動車整備工場
緑川自動車整備工場
佐藤自動車工業
(有) 矢祭自動車整備工場
宗田自動車整備工場
深谷自動車整備工場

*前年比アップ率敢闘賞

●自動車共済の部(掛金)

(有) 武鉾自動車工業
ピリープ
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(台数)

(有) ヤマサ自動車整備工場
(有) 福南自動車工業
(株) 鈴木メンテナンスサービス
ピリープ
宗田自動車整備工場
深谷自動車整備工場
谷中自動車整備工場

「令和5年度福島県JA共済事業躍進大会」が開催

4月26日、福島市のバルセ飯坂にて、「令和5年度福島県JA共済事業躍進大会」が開催されました。

優績表彰の部、生存保障基盤の部、認知症共済の部で矢吹中央支店の野崎史吉LAが受賞され、建物基盤の部で塙支店の和田尚子LA、棚倉支店松本絵美LAが受賞されました。

また、大会では、元ヤクルトスワローズ監督古田敦也氏の記念講演が行われました。



表彰式の様子

みんなの広場



菊池 栄陽子さん (棚倉町)



小室 恵子さん (塙町)



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

- 上がり下がり温度計上がりばなしの高皿庄
我妻さん (白河市表郷)
- 虎の児も溜息もらす低金利
近藤 茂男さん (白河市表郷)
- シードルの泡きらめきて春の宵
我妻てる子さん (白河市表郷)
- デジタル化ついていけないこの不安
奥屋かね子さん (矢祭町)
- 目に青葉足どり軽く風香る
芳賀 友子さん (矢祭町)
- 梅漬に今年もがんばる八十路
芳賀 ミツエさん (矢祭町)
- 軒先に今年も来客見守ろう
片野 ユリ子さん (棚倉町)
- 子や孫に伝える事より教わる事多し
金沢 久喜さん (棚倉町)
- すががわはぼたんやつつじきれいな
小林 明美さん (棚倉町)
- 夢うすれ老えてたよれる薬だけ
斉藤 フミさん (棚倉町)
- 花盛りたんぼぼメン庭はダメ!
秦 範子さん (棚倉町)
- 山吹が川の岸からちる小舟
須藤 利正さん (棚倉町)
- タラの芽指にさすトゲ匂の味
丹治とし子さん (棚倉町)
- 春到来木の芽吹き出し山笑う
塩田 和さん (棚倉町)
- 掻き終えた田面に映える五月空
青砥 安彦さん (矢祭町)
- 春が来た山茶取りに精を出す
金澤 美千代さん (矢祭町)
- 葉隠れや色盲の見る山ツツジ
鈴木 幸一さん (矢祭町)
- 外に出ると花粉とこうさてほうかぶり
荒川 とくさん (塙町)
- 白のドウダン生垣に咲き誇る
大森 キヨ子さん (塙町)
- キジが鳴く鳴いても(入)ぼつち
上妻 喜也さん (塙町)
- 苗床に突きさしてある温度計
近藤 いづ子さん (塙町)
- コロッセオ二千年前に観客六千万収容の
円形競技場驚きの連続成り
佐藤 庄衛さん (塙町)
- 春がすみそれとも花粉黄砂かな
白坂 和彦さん (塙町)
- 軒先をツバメ飛び交い宿さがし
鈴木 喜代子さん (塙町)
- 年金に値上げしみずくいじめかな
八幡 文子さん (塙町)
- 藤の花咲いて居場所を人に告ぐ
石井 久雄さん (塙町)
- 風吹いて惜し気もなく散る桜
鈴木 和代さん (鮫川村)
- 洗たくの手を止め見入る花吹雪
我妻 トシ子さん (鮫川村)

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

初播きを今年も参加後向回？早苗眺めて豊作祈る 小林サエ子さん（白河市関辺）

疲れたら横になって目をとじる介護する人元気でないと 高橋ヨネさん（白河市表郷）

春がすみ黄砂と花粉蔓延し心もくしゃみ夫もくしゃみ 中川敏子さん（白河市関辺）

天二物与えず言うが世の東西各界二物三物はある 野田一雄さん（白河市表郷）

温暖化桜花咲く特に早い南も北も仲間入り 石井克己さん（棚倉町）

山菜の天ぶらつくり舌つみミント風呂にてリフレッシュかな 金澤榮子さん（棚倉町）

ひい孫が幼稚園の話を楽しげに話す姿に老夫うれしげに 高橋イエさん（棚倉町）

和やかに恩師交え同窓会昔話に互いに想い 高橋治男さん（棚倉町）

アスファルト押上げ伸びる雑草たちよ感服します生きる強さに 伊達久美子さん（棚倉町）

凍土溶けウクライナにも花咲けど砲弾の雨降り止まざらん 藤田泰代さん（棚倉町）

満開の桜に集うサロンの湯ばく笑誘い輪投げに弾む 藤田祐子さん（棚倉町）

こいのぼり桜吹雪と舞いコラボ春の手作り花見弁当 菊池美三江さん（矢祭町）

夜桜を友と見上ぐる嬉しさに淡い月影幽玄の域 熊田クニ子さん（矢祭町）

老後はえびす顔で過ごすつもりだったのに 鈴木千也子（矢祭町）

春夏秋冬かけ足で過ぎる早さに対応仲よく共存共栄で 井坂甲子広さん（埴町）

コロッセオ二千年前に観客六千万収容の円形競技場驚きの連続成り 佐藤庄衛さん（埴町）

母が逝き書いたノートを読んでると思い出しては涙ぐむ 鈴木克枝さん（鮫川村）

桜咲き新入生の笑顔にわ未来の夢が光輝いて 関根次子さん（鮫川村）

足元の小さな春のたんぽぽが「ふまないでね」と言っているような 藤田智枝子さん（鮫川村）

素足にて楽しき記憶幼き日田植えの小豆飯凍み餅の味 矢吹トシエさん（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。

✂ キリトリ

皆様からたくさんのご意見・ご感想を大切に読ませていただいております。ありがとうございます。絵はがき、短歌・俳句、アンケートお待ちしております！（名前は伏せさせていただきますのでご了承下さい。）

読者の声

4月号に寄せられたアンケート

◇出来事

キュウリの古漬けを酒かずに漬けたものがすごくおいしくできました。今年もキュウ리를多く作りまた作りたと思います。友だちにもあげました。よろこばれました。【鮫川村Yさん】

→ キュウリの古漬けが大好きなのでハガキを読んで微笑んでしまいました♪先日、親戚からいただき食べたところです。無駄にすることなく長い間キュウリを保存しておける知恵、素敵ですね（＾＾）

◇出来事

気温の差があまりにも急降下で夏の気温から冬の気温、体調が変化しやすく風邪注意。【棚倉町Kさん】

→ 日中に20℃を越える日が続いたり、朝方は冷え込んだりと季節の変わり目ですね。これからの季節は気温も上がり、さらに梅雨もやってきます。衣類で調整しながら、バランスのよい食事をとり、適度な運動も行い代謝を良くしながら風邪に負けないよう一緒にがんばりましょう！★

応募締切は
5月26日(金)

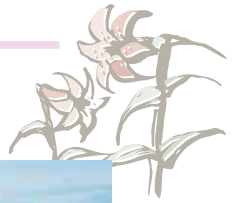
【送り先】

〒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、予めご了承いただけますようお願いいたします。

24時間体制で迅速対応

JA齋苑やすらぎの杜



棚倉齋場

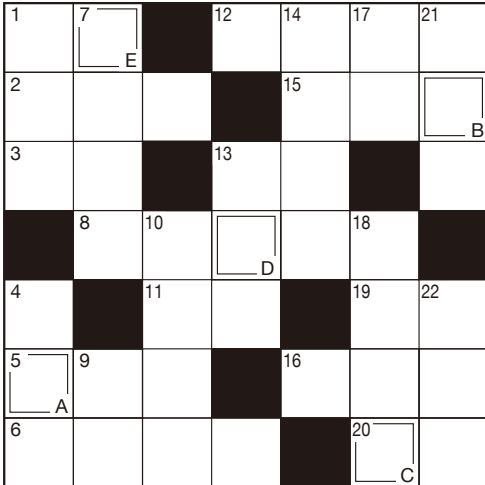


住所: 棚倉町大字塚原上野越91-6
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

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

- 招く側がホストなら、招かれる側は
- タマネギを切ると出ること
- 建てたばかりの建物のこと
- 数字のゼロを日本語でいうと
- サーブ→ — → トス→ アタック
- 「海鼠」と書く生き物
- 置き時計はクロック、腕時計は
- 仕事や用事がない空き時間のこと
- コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- プールの授業のときに着ます
- 領収書に収入 — を貼った

ヨコのカギ

- 1年で一番昼が長い日
- 徳川家康が晩年を過ごした — 城
- 不動産会社が売買するものの1つ
- 「落穂拾い」や「晩鐘」を描いた画家
- 奈良や鎌倉のものが有名
- テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 相撲取りが踏みます
- 抑揚のないせりふ回しは
- トウモロコシやゴーヤが多く出回る季節
- 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- コート、— ブーツ
- 円周率を表す文字
- ネタとシャリで作ります

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 5月26日(金) 当日消印有効

4月号答えは『アマリリス』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。



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			

5月・6月行事予定カレンダー

5月	
16	第11回みりよく満点物語出荷者協議会総会 表郷地区総代説明会
17	生産部会連絡協議会 中畑・矢吹地区総代説明会
18	企画会議 棚倉地区総代説明会
19	塙地区総代説明会
20	みりよく満点物語10周年感謝祭
21	
22	第3回コンプライアンス委員会 矢祭地区総代説明会 常勤役員会議
23	鮫川地区総代説明会
24	第14回株式会社JA東西しらかわファーム サポート定時株主総会
27	第22回通常総代会 第2回監事会 第2回理事会
6月	
1	第1四半期購買品等棚卸
2	第2回株式会社JA東西しらかわファームサポート取締役会 第3回株式会社JA東西しらかわファームサポート取締役会
3	株式会社やすらぎの杜 新益展示販売会(矢吹畜場)
5	常勤役員会議
8	部長・支店長・営農センター長会議
10	
11	株式会社やすらぎの杜 新益展示販売会(棚倉畜場)
13	常勤役員・部長会議
14	第4回広報編集委員会

来月の総員外務

6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
4月	雌	371	579,392	4,468
	去	441	702,573	16,658
	計	812	646,292	8,730

前年同月比【平均価格】 ▲80,756

編集後記

山々の新緑がとてもきれいなこの季節、管内各地で田植えがすすんでいますね。水不足や台風被害など無く、無事においしいお米ができることを願っています。身体が資本です!健康第一で安全に農作業していきましょう!



令和5年度 第2回理事会提出議案

と き：令和5年4月28日(金)

ところ：本店第1会議室

- 第1号議案 令和4年度決算監事監査の結果について
 - 第2号議案 自己改革実践サイクルの取り組みの変更について
 - 第3号議案 資産の自己査定に基づく引当金の訂正について
 - 第4号議案 繰延税金資産の計上額の変更について
 - 第5号議案 剰余金処分案に係る新規任意積立金の設定について
 - 第6号議案 令和4年度決算書類及び剰余金処分案の承認について
 - 第7号議案 令和4年度部門別損益計算書の承認について
 - 第8号議案 令和5年度経費の賦課及び徴収方法の決定について
 - 第9号議案 令和5年度における理事及び監事の報酬について
 - 第10号議案 役員を選任について
 - 第11号議案 役員退職慰労金の支給について
 - 第12号議案 第22回通常総代会の提出議案及び運営について
 - 第13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14号議案 不祥事件に係る身元保証人への訴訟について
 - 第15号議案 事務リスク管理規程の一部改正について
 - 第16号議案 投資信託窓販業務取扱開始に伴う規程の制定及び一部改正について
 - 第17号議案 JAバンク基本方針の変更について
 - 第18号議案 証書貸付取引の承認について
 - 第19号議案 適正施肥の実現に向けた取り組みについて
- ※議案は全て原案通り承認されました

令和5年度 第2回監事会提出議案

と き：令和5年4月28日(金)

ところ：本店第2会議室

- 第1号議案 令和4年度決算監事監査の結果について
 - 第2号議案 令和4年度監査報告書の総代会提出について
 - 第3号議案 監事を選任議案に対する同意について
 - 第4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

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 (2023年4月30日現在)

- 組合員数 9,599人 (0)
- 組合員戸数 8,052戸 (3)
- 正組合員数 5,423人(△11)
- 正組合員戸数 4,842戸 (△6)
- 准組合員数 4,176人 (11)
- 准組合員戸数 3,210戸 (9)

※()内は前年度比

組合員、利用者、出荷会員の皆様に支えられ、みりよく満点物語は10周年を迎えました!

日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、5月20日(土)と21日(日)の2日間、10周年感謝祭を開催します。

会員の皆さんの新鮮な農産物はもちろん、提携直売所による各地の特産品、味噌、お茶など定番商品も販売します。

その他、楽しく過ごせる企画盛りだくさん。皆様のご来店をお待ちしています。



おかげさまで **10周年!**

農産物直売所 **みりよく満点物語**

感謝祭

令和5年5月20日(土)～21日(日)

●提携直売所

●特産品販売会

●牛串販売

●味噌販売イベント

●お茶満杯詰め

大抽選会

(2,000円お買い上げごとに1回)

来場者プレゼント

(各日先着100名様)

感染症対策にご協力いただくこともございますのでご了承ください。

満点の日!

毎月10日はお楽しみ抽選会(棚倉店)
6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

6月の定休日

《直売所》

20日(火)

《旬彩レストラン・山ぼうし》
《ミルク工房》

毎週 **火・水**

かがやき 5 2023

No.267

2023年5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

