

かがやき

特集

今月の表紙 第9回満点ウォーキング

P2 みりよく満点秋祭り開催

P3 第9回満点ウォーキング開催

P4 JA東西しらかわ年金友の会グラウンド・ゴルフ大会を開催



- 05 かがやきNEWS
- 08 座談会Q&A
- 09 みりよく満点農業者
- 10 営農ナビ
- 12 ひと
- 14 土壌分析の助成支援について
- 15 今月のレシピ
- 19 埴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

みりよく満点物語秋祭り開催!

10月28日、29日にみりよく満点物語秋祭りが開催されました!

両日とも開店前から行列ができ、エコバッグと紅白もちの振舞いもあつという間に終了してしまいました



29日の味噌掬いは、4年ぶりの開催といふこともあり、開店と同時に長蛇の列ができるほどの大人気! 終了までほぼお客様が途切れることなくお求め頂けました!

特賞は、サーロインステーキ!
須藤会長より手渡されました!



味噌掬いの様子



JA健康寿命100歳プロジェクト

第9回 満点ウォーキングを開催しました!

みりよく満点物語 ⇄ 山本不動尊

10月29日、棚倉町のみりよく満点物語をスタートで山本不動尊まで歩くウォーキングを開催しました。今回のイベントは県内外から164人が参加しました。景色が色づき紅葉シーズンを迎え、参加者は景色を楽しみながらご家族やご友人と談笑する様子が見られ、有意義な時間を過ごしました。



笑顔いっぱい。

歩け、歩け!!



お昼は、おたまり。



自然を満喫!!



ゴールの山本不動尊!!

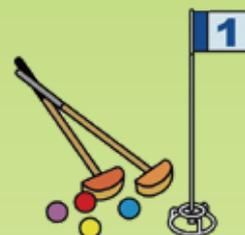


たくさんのご参加ありがとうございました!

～ 第6回 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会開催 ～

10月25日(水)、ルネサンス棚倉多目的広場にて「第6回年金友の会グラウンド・ゴルフ大会」を開催しました。本大会は、健康増進と各支部の交流、親睦を図ることを目的としており、今年度は63人の選手に参加いただくことができました。お天気にも恵まれた中参加者は日頃の練習の成果を発揮し、はつらつとしたプレーで腕前を競い合いました。

第6回 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会の結果は以下の通りになります。



総合優勝 鈴木 均 (棚倉支部)

【男性の部】

- 第一位 鈴木 均 (棚倉支部)
- 第二位 佐川 幸一 (矢祭支部)
- 第三位 緑川 栄四郎 (表郷支部)

【女性の部】

- 第一位 丹内 マリエ (矢吹中央支部)
- 第二位 小林 芳子 (表郷支部)
- 第三位 佐藤 トシ子 (矢吹中央支部)

※敬称略



総合一位の鈴木さん



JAから
大切なお客様へ

キャッシュカードの盗難被害にご注意ください!!

今年度に入り、キャッシュカードの盗難被害が急増しております。

具体的には、警察官、百貨店職員、郵便局員、金融庁職員、架空の団体職員(金融救済センター、東京都銀行協会等)等を騙る者が、利用者の口座やキャッシュカードが不正利用されていると煽り、不正出金の差止めやカードの再発行を口実に、カードの手交・暗証番号の提供を求め、だまし取る等、手口が高度化したものが増加しております。

少しでも怪しいと感じた場合は、ご利用のJAや警察署へまずご確認のうえ、ご注意くださいようお願い申し上げます。

女性部 フレッシュミズの会 活動

J A東西しらかわ女性部のフレッシュミズの会は10月1日鮫川村鹿角平観光牧場で「苔玉作り」を開催しました。会員13人子ども16人の参加で親子での作業は楽しく苔玉も上手に手際良く素敵に出来上がりました。



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

ミッキーマウスだよ



10月28日は、みりよく満点物語2023秋祭りで、SDGsに伴い子供服等のバザーを開催しました

再利用ではありませんが1000円から5000円でお求めやすく嬉しいとの声が聴かれました。今後もフレッシュミズの会活動を楽しく親子参加での活動を開催する予定です。



かがやき ニュース

2 子どもたちと地域の安全を守る



シミュレータを体験する児童

10月3日、棚倉町立高野小学校で、J A共済連の自転車シミュレータ「すまいる号」を使った交通安全教室を開催しました。

このシミュレータは、実際の交通状況を再現しており、運転時に起こりうる危険を体験できます。児童一人一人が事故回避のための学習と、事故に遭わないための注意点などを確認することが出来ました。

今後も地域の子どもたちの安全に貢献していきたいと思います。

1 女性部矢祭班でバザー



バザー出店の様子

10月1日、みりよく満点太郎の四季の感謝祭に合わせ女性部矢祭班役員でバザーを開催しました。

部員の皆様のご協力により数多くの商品があつまりました。朝からの雨が心配されましたが、時間とともに晴れ上がりお越しいただいたお客様に満点の笑顔で接し見事完売となりました。

5

国消国産キャンペーン



みりよく満点コシヒカリ手渡しの様子

10月15日、みりよく満点物語棚倉店にて国消国産キャンペーンを開催しました。

店内に特設ブースを設置。モニターによる国消国産のCMを放送して多くのお客様に見ていただきました。

キャンペーンの一環として、レジにて先着200人のお客様にみりよく満点コシヒカリを配布し、お客様から大変好評をいただきました。

6

神奈川県JAはだのとの交流



研修会の様子

10月16日、JA東西しらかわ本店にて組合員教育事業の一環として、JAはだのと視察研修会を行いました。

JAはだのから16人が参加し、当JAの概要や取り組みについての研修と、(株)JA東西しらかわグリーンファームの現地視察を行い、当JAへの理解を深めました。

3

健康教室「出前講座」開催



健康教室の様子

JA東西しらかわ健康教室推進協議会は10月12日、塙厚生病院にて第1回健康教室を開催しました。今年には矢吹町と鮫川村から参加者を募集し、19人の申込みを頂きました。4年振りの開催となりました「出前講座」では、簡易健康診断やAED(自動体外式除細動器)実技の講習を受け、救命処置の重要性を学びました。その後、栄養バランスの良い病院食を試食しました。

今後は、毎月1回開催し来年1月まで4回実施致します。参加して良かったと言われるような教室にしたい。

4

サービス向上に努める



大会に参加した職員

10月12日、本店にて「ロールプレイング大会(金融窓口・MA部門)」を開催しました。

今年で13回目となる本大会では、お客様に対して会話の中からニーズを探り、丁寧な接客対応と商品提案を競う実践形式で行われました。商品知識を高め、更なるサービス向上を目的として実施。本大会の結果は以下の通りです。11月22日に開催される県大会に出場します。

【金融窓口部門】

優秀賞：深谷 麻希子 職員(棚倉支店)

【MA部門】

優秀賞：角田 佳代子 職員(塙支店)

9

秋冬野菜・果実の販売強化に向けて



秋冬野菜販売対策会議の様子

10月26日、みりよく満点物語会議室にて令和5年度秋冬野菜・果実販売対策会議を開催しました。

取引市場や関係機関、専門部会代表者、JA役職員など29人が出席しました。

令和4年度における販売実績や令和5年産の作柄概況を報告し、本年産の販売対策・出荷計画や市場の取組について協議しました。

今後、量販店での販売促進活動を実施し、有利販売に努めていきます。

7

櫛隆祭に参加出店!



販売ブースの様子

10月22日(日)福島県農業総合センター農業短期大学校にて第35回櫛隆祭が開催され、JA東西しらかわも出店しました。

当日は天気も良く、2,000人を超える来場者があり、特設ステージではさまざまなイベントも行われました。当JAの店舗にも多くのお客様に足を運んでいただきました。

櫛隆祭を通じて農業短期大学校との連携協力を図りつつ、地域の方々との交流を深めることができました。

10

山形県への視察研修



研修に参加した中部女性部員

10月31日、女性部中部支部は山形県へ紅葉狩りに部員30人が参加しました。

紅葉真っ只中の修養の庭、御苦楽園を見学し、創設者の経緯について学ぶことができました。県内外から集められた銘木、銘石とともに立ち並ぶ柱石には、人々の苦楽を教える名言・格言が刻まれており、歴史の深さを感じました。

部員一同美しい風景や歴史に触れ、有意義な時間を過ごせました。

8

板庭チームが優勝!



ゲートボール大会の様子

10月24日、塙町町営運動場で「第9回JA東西しらかわ塙支店杯ゲートボール大会」を開催し、7チーム約50人の組合員・利用者が参加しました。

予選リーグと決勝トーナメント、親善トーナメント戦が行われ、大接戦の結果板中チームが優勝を勝ち取りました。(結果は下記の通り)

優勝:板中

準優勝:真名畑B

第3位:真名畑A

親善優勝:西河内B

令和5年度 下期集落座談会意見集約

9月25日、26日の2日間、各支店にて下期地区別座談会を開催しました。150人が参加し、理事やJA職員から令和5年度上期仮決算の事業概況や自己改革の進捗状況についての説明があり、各会場では出席した組合員の方々からJA事業の活性化に向けてたくさんの貴重な意見や要望が出されました。

特集では、座談会で寄せられた主な意見や要望、それに対するJAとしての考え方をQ&Aで紹介します。今後も組合員や利用者の皆さまの負託に応える事業展開を進めてまいります。

【上期集落座談会参加状況】

支店	出席人数
表郷	31
矢吹中央	44
棚倉	23
矢祭	22
埴	18
絞川	12
合計	150

総務部門

Q 広報誌かがやきの内容は親しみやすい内容で、特にインボイス制度に関する記事は良かった。要望として、今後はコラム・時事的な話題を掲載してほしい。

A かがやきニュースを中心にJAの取組み等、さまざまな情報をお繋ぎできるように掲載していきます。

Q 座談会は今後も支店1箇所で開催するのですか？地区毎（行政区）での開催をお願いしたい。

A 意見として承り検討いたします。

金融共済部門

Q JAのがん共済は他のがん保険に比べてもとても良い内容となつて

いるので、もっと組合員に勧めてほしい。

A 現在、利用者様へ専門の担当者による訪問活動を行っております。今後も継続してご案内を行ってまいります。

Q 絞川支店ATM設置場所ですが、施設入口で駐車場もないため利用しづらい。設置場所を検討いただきたい。

A 意見として承り検討いたします。

営農部門

Q インボイスの申請はどこですか。

A 白河税務署になります。

Q インボイス制度で共計を選択したら、精算時期が遅れば米の値段が下がるのではないか。

A 米の販売価格は全量早い段階で決まり、年間同じ価格で販売するのて下がることはありません。

販売部門

Q 令和4年産米の在庫はどうなつ

ているのか。

A 売り先は決まっているので9月までには売り切りたい。

経済部門

Q 肥料の価格動向はどうなっていますか。

A 肥料原料の国際市況は世界的に荷動きが低調なことや、安値で販売される原料があることなどから値下げ基調ですが、原油市況、海上運賃、外国為替相場の影響により、商品により値下げ値上げがあり見通しにくい状況です。

直売所

Q 直売所の出荷者はインボイス制度でどうなるのか。媒介者特例で対応可能か。

A 課税事業者の委託商品は媒介者特例で直売所が代わってインボイスを発行できます。免税事業者は特例に該当しないため発行できません。

貴重なご意見
ありがとうございました



菅野 かんの

智浩 ともひろ
辰弥 たつやさん

(20歳) (58歳)

「矢吹町弥栄」

親子で楽しく、消費者に良い物を届けます

朝は寒く、昼間は暖かい、そんな日が続く中、菅野さん親子のハウスに伺い取材させて頂きました。

父の智浩さんは18歳で就農し、農業を続けて40年、「美味しい野菜を作る」そんな父の姿を見てきた息子の辰弥さんも、農業に興味を持ち、今年から就農を決めて一緒に作っています。

水耕栽培でトマトを生産しており、トマトの作付面積は20aで品種は麗容。

1回目が2月20日に定植、5月〜7月上旬まで収穫作業、2回目が7月20日に定植、9月上旬〜1月まで収穫作業と、年2回生産しています。生育状況は、春の収穫は天候もよく良い物ができたが、2回目の収穫は厳しい暑さの日が続く、品質を維持するのがすごく厳しいとおっしゃっていました。

こだわりはハウスに設置された環境制御システムによる水耕栽培。大変だったことは、天候不順で高

温が続く日々、円安による物価高の影響などで、肥料や重油他生産資材の値段が高騰した事が、非常に大変だったとおっしゃっていました。

よかった事は、今年から本格的に辰弥さんも加わり、一緒に苗植えや収穫作業が出来る事がとても嬉しいそうです。

趣味は智浩さんが季節毎の山歩きや色々な場所の滝を見に行く観光巡り、辰弥さんは雪山でやるスノーボードが趣味だそうです。

最後に、「これからも品質の良い物を作り、消費者に美味しい物を届けたい。今後は新たな品種にもどんどん挑戦していきたい」と頼もしい意気込みを頂きました。

天候不順や物価高、様々な事に対応するのが大変ですが、これからの品質の良い美味しい野菜をお願いします。

次は「東部地区」を
予定しています。

トマト 20a
水稲 3.7ha

ソラマメの栽培について

ソラマメは漢字では「蚕豆」です。ソラマメは熟してくると莢が下を向いてきますが、小さいときには空を向いていることから、空豆と呼ばれるようになりました。このソラマメは新鮮さが勝負ですから、家庭菜園ならではの味が楽しめる野菜です。低温にあわないと開花しないので、中間地や暖地では秋にタネをまきますが、寒冷地では寒さで苗が枯れてしまうため春まきにしましょう。

栽培カレンダー

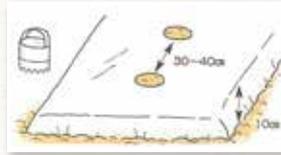
月旬	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
主な作業	種まき				追肥			収穫	

1. 連作を避けて土づくり

- ①タネまき2週間前
 - ・苦土石灰を1㎡当たり150gまき、深さ30cmくらいまでよく耕す。
- ②タネまき1週間前
 - ・1㎡当たり堆肥3kgと化成肥料50gをまいて、土とよく混ぜる。
 - 幅100cm、高さ10cmほどの畝を作り、マルチを張る。

2. タネはお齒黒を下にしてまく

- ①タネは1条まきにする。マルチに30～40cm間隔に市販のマルチ穴あけ器やカッターナイフで穴をあける。
- ②タネはお齒黒を斜め下に向けてまく。1カ所に2粒まき、1cm程度の土で覆い軽く手で押さえる。横向きに平たく置いてもよい。
- ③乾燥と虫害、鳥害を防ぐため不織布をベタ掛けし、その上からたっぷり水をかける。
- ④間引かないで2本伸ばしてもよいが、株間や畝幅が狭いときには本場3枚の頃、1カ所1本に間引く。

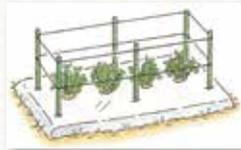


3. 防寒する

- ①間引き後、寒さが厳しくなる11～12月頃に、笹などを北側と西側に立てて、防寒・防霜・防風する。
- ②防虫ネットのトンネルは、株の先端がつかえたら外す。
※被覆資材(不織布や防虫ネット等)を外した後に、1週間の内にアブラムシ防除を行う。

4. 支柱で支えて倒伏を防ぐ

- ①2月中旬頃、草丈20～30cmになったら、1㎡当たり30gの化成肥料を追肥する。
- ②株が倒れるのを防ぐため、周囲に棒を立ててひもで囲う。
- ③草丈40～50cmになったら、貧弱な茎や込みすぎた部分の茎を間引き、太い茎を6～7本残す。
- ④茎が70cmほどになったら、すべての茎の先端を摘みとる。



5. 莢が垂れたら収穫

莢が下に垂れ、背筋が黒褐色になったら収穫する。



ソラマメ

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)

経済部からのお知らせ

11月

《肥料予約自己取りがお得です!》

例えば、エコマスター『水稻一発555』

当用価格 3,542円 (税込)

予約自己取り 3,256円 (税込)

286円安い!!



介護で悩んでいませんか？

JAいきいき福祉センターでは、地域の皆さんの介護に関する様々なお悩みや相談をお受けします。

- > 介護制度がよくわからない
- > 介護するのが疲れた
- > たまには、自分の時間が欲しい
- > 運転が出来ないので買い物に行けない
- > 介護用ベッドを利用してみたい
- > 歩行時ふらつくので安全に移動がしたい
- > 夜中のトイレが心配

「介護」と一言で言ってもその方の生活状況等によって介護内容は一人一人違ってきます。そうした介護する側、される側の立場に立ってあなたにピッタリの介護サービスを提供します！

まずは、お電話を

＜いきいき福祉センター＞

TEL. 0247-33-2556

FAX. 0247-33-7295



〈調理実習〉 ヘルパーのケア内容向上のため毎月介護や調理に関する研修会を開催



〈介護教室〉 福祉用具の操作方法や使用方法を実際に体験してもらうために、一般の方を対象に体験教室を開催



11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・埜・矢祭: **特売日▶ 24日(金)・25日(土)・26日(日)**

矢吹中央: **特売日▶ 26日(日)・27日(月)・28日(火)**





かがやき キッズ

ボールで遊ぶのが 大好き!!



たかだ りあん
高田 絆愛ちゃん(2歳)

●お父さん 優さん ●お母さん 玲奈さん
矢吹町大和内



お外で遊ぶのが大好きな絆愛ちゃんは、ボールを蹴るのが得意！テレビでサッカーが映るとよく観ています。おうちの中でも、バランスボールをよく遊びます。踊るのも好きで楽しくダンスをしているそうです。

「パパとママの子に生まれてきてくれてありがとう。一生の宝物です。これからもたくさん笑顔を見せてね！」とご両親からメッセージをいただきました。

ディズニープリンセスに なることが夢!

今回ご紹介させていただくのは、笑舞ちゃん、佳歩ちゃんの姉妹。2人ともとっても仲が良く、おうちのなかでは毎日賑やか♪ 仲よし姉妹の趣味は 笑舞ちゃんは縄跳び、佳歩ちゃんは ねんど遊びが大好き♪ そんな2人の将来の夢は、笑舞ちゃんはディズニープリンセスのエルサになること、佳歩ちゃんも同じくディズニープリンセスのアナになりたいそうです！ご両親からは、「いつまでも姉妹仲良く大きく育ててほしい。」とメッセージをいただきました。



ねもと えま
根本 笑舞ちゃん(4歳)
かほ
佳歩ちゃん(2歳)

●お父さん 仁史さん ●お母さん 明梨さん
埴町西河内

元気満点 人生

棚倉町中山本

ふじ た けん いち

藤田 賢一さん

(72歳)

ゆう こ

祐子さん

(71歳)



おいしい野菜を食べる 孫の笑顔が嬉しい!!

今回ご紹介するのは、結婚48年を迎える藤田さんご夫婦です。

藤田さんはお米をこだわって作っており、みりよく満点米をJAに出荷しています。賢一さんのご趣味はゴルフ、祐子さんは書道で、共通の趣味は写真を撮ることだそうです。また、お孫さんが遊びに来た際はサツマイモ堀りや落花生の収穫を一緒にするそうです。「おいしいお野菜を笑顔でたくさん食べてくれる姿を見ると作りがいがあり嬉しいですね。」と話していました。

これからも元気にお孫さんのためにもお米づくりと野菜づくりをお2人で頑張ってください!!

白河市表郷金山

我が家の ペット



飼い主 匿名さん

名前 ポテト(オス)4歳

動物

ミックス



とっても甘えん坊♪
チャームポイント：目がブルー

〈地域農家の皆様へ〉

適正施肥の実現に向けた 土壌分析の助成支援

土壌を調べて
みませんか？

肥料価格の高騰が農業経営を著しく圧迫している状況にあつて、当JAでは土壌分析等の取組みを通じて適正施肥の実現に取り組むことで、高騰する生産資材の影響を緩和・削減することを目指します。

目的の実現に向け「個別生産者の土壌分析に基づく施肥見直しの支援」の取組みを行います。土壌分析結果の蓄積は、化学肥料使用低減の取組みに向けても重要な位置づけとなることから、水田や園芸品目の土壌分析については、当JAが土壌分析費用等の助成を行い、金銭的負担を軽減することにより個別生産者の土壌分析の実施を支援します。

つきましては、下記内容をご確認いただき、土壌分析の依頼は「別途申込書」と併せて採取土壌の提出をお願いいたします。

★分析目標

1,200点(水田、畑地)

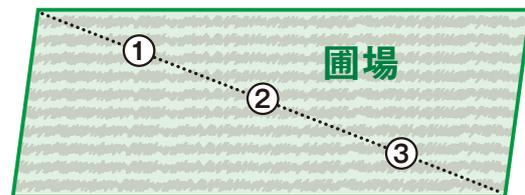
★分析料金

通常料金 1点 1,100円(税込)
JAが半額を助成(負担)します。
個人負担額 550円(税込)

★分析項目

置換性加里、可給態リン酸

採取する場所



圃場の対角線上3カ所(①～③)から採取し、等量ずつよく混ぜ合わせる。

※詳しくは試料採取・搬入する際の留意事項をご確認ください。

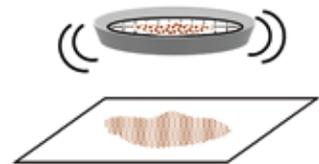
なお、土壌分析は次により取りまとめますのでご注意ください。

第1次 令和5年11月末日締め切り

第2次 令和5年12月末日締め切り

第3次 令和6年1月末日締め切り

注) 土壌分析にあつては、時間を要しますので予めご承知おき下さい。



【問い合わせ先】

本店 営農部 0247-57-5927
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



今月のレシピ

テーマ：「里芋」と「片栗粉(小麦粉)」

今月は里芋と片栗粉を使ったお料理です。里芋のねっとりホクホクと片栗粉のカリッとした食感で、いつまでも食べられる唐揚げです。山ぼうしでも作っているレシピです！



「里芋の唐揚げ」



材 料		【1人分】
里芋	500g
醤油	大2〜
酒	大1
おろしニンニク	小1/3
おろし生姜	小1/3
片栗粉	大8〜

作り方

1. 里芋は皮をむいてくし切りにし、水で汚れを流して水気を切っておく。



2. ポリ袋に里芋、醤油、酒、にんにく、生姜を入れ、ボールなどに水をため、沈めて空気を抜く。(簡易的に空気が抜け真空に近い状態になり、少ない調味料で味がまわる。漬物などにも使える技です。) 15分ほど漬けておき、全体に醤油の色がついたら袋を開け水分を抜く。(袋のまま)



3. 片栗粉を加え袋の中でシャカシャカまぶす。(くっついている所はしっかりとがしておく) 10分程おいて片栗粉をなじませる。(すぐ揚げてしまうと片栗粉が剥がれてしまう。また、しばらくおくとサクサクになります。)



4. 180度の油で竹串がスッと刺さるまで揚げます。(揚げると浮いてくる。) その後油を切って盛り付ければ完成。

ポイント

- 味付けはお好みで加減してください。またカレー粉を加えたり、塩味にしたりできます。揚げた後に青のりや胡椒、七味など振ってもおいしいです。

来月のレシピ

指定野菜

「にんじん」

×

備食材

「みそ」



=



12月は??? 次回お楽しみに。

JA東西しらかわは皆様のくらしを応援します!!

冬 みるよくよそ 冬 キャンペーン

キャンペーン
期間

2023年11月1日(水)▶2024年1月31日(水)

※個人のお客様限定

冬のあったかグッズプレゼント

①定期貯金 ②マイカーローン
③教育ローン ④個人IB
のお申込みで

ココット鍋
プレゼント!



⑤年金指定替のお申込みで

入浴剤
プレゼント!



©よりぞう

また、キャンペーン期間中にJAカードの
新規契約をしていただいた方には、もれなく

全国農協商品券

1,000円分をプレゼント!



対象商品(①～⑤の商品)

①定期貯金(10万円以上) 0.1%金利上のせ!!

次の条件を満たされる方に限ります

- ①～⑤のうち1つ以上の取引を新たに申込みされる方
- ①～⑤のうち既に2つ以上の取引をご契約されている方

- ①年金振込 ②給与振込 ③JAカード ④個人ネットバンク
- ⑤キャッシュカード ⑥カードローン ⑦証書貸付(住宅関連)
- ⑧証書貸付(生活関連)

※キャンペーン期間中、当JAに現金、振込等によりお預け入れされた
資金に限ります。(既預入の定期貯金の満期金、解約等による預け
替えは対象となりません)

②マイカーローン

(保証機関付きの商品に限ります)

③教育ローン

(証書貸付型、カード型、保証機関付きの商品に限ります)

④個人IB

インターネットバンキングご登録の方

⑤年金指定替

ご自身の年金基礎番号が分かるものをおもち下さい。

【お問い合わせ先】 表郷支店 TEL 0248-32-2135
矢吹中央支店 TEL 0248-42-4141
棚倉支店 TEL 0247-33-3141

矢祭支店 TEL 0247-46-3145
埴支店 TEL 0247-43-0209
鮫川支店 TEL 0247-49-3131



注目!!
**一時払仕組みの
 ご案内です!**



一時払終身共済 (平28.10)

生存給付特則付

一時払終身共済 (平28.10)

一時払介護共済

毎月、前月の市中金利により設定される
 予定利率^{※1}に応じて、お支払いいただく
 共済掛金が決まる仕組みとなりました!

※1 予定利率とは、共済掛金積立金(将来の共済金等をお支払いするために、共済掛金の中から積み立てられているお金)を運用する際に適用されるあらかじめ定められた利率をいいます。
 ※2 予定利率は、金利情勢に応じて毎月1日に設定され、月末まで同一となります。このため、ご契約される月によりお支払いいただく共済掛金が変動(増減)する場合がございます。なお、ご契約時の予定利率は、共済期間を通じて固定して適用されます。
 ※3 現在の共済掛金については、「掛金シミュレーション」にてご確認くださいか、お近くのJAにお問い合わせください。
 ※4 「申込み」「告知」「共済金の払込み」の手続きが完了した日(契約日)の予定利率が適用されます。
 ※5 保障の開始は※4の手続きが完了した時点となります。

詳しくはお近くのJA(または担当者)にお問い合わせください。

お問い合わせは

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
 また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

23079990234



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

事の合間にストレッチでリフレッシュを！

体調・健康管理に気を付けたい季節です。冬になると空気が乾燥し、室内は暖房器具の使用によって湿度が下がります。夏のシーズンのみならず、冬場においても水分補給をお忘れなくお過ごしくださいね。さて、12月になると何かと忙しさを感じることはありませんか？デスクワークなどで長時間にわたって同じ姿勢を取り続けていると、筋肉が凝り固まり、肩や腰、背中などに負担がかかります。血行を促し、疲労が蓄積しないよう、仕事の合間にストレッチを取り入れて気分転換を図りましょう。そこで今回は、胸を伸ばすためのストレッチを紹介します。胸を伸ばす運動は腕を使いながら行います。大胸筋や肋間(ろっかん)筋を伸展させましょう。仕事の合間に、時折体を動かしてリフレッシュしてくださいね。

レッツ、トライ！ 胸を伸ばすストレッチ



穴ぼこ熟語パズル

出題：ニコリ

問題 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方 熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

- ク□リ□コ → □□
- リ□ウ□エ → □□
- ス□ピ□ウ → □□
- マ□ジ□ウ → □□
- ス□マ□ゼ → □□□

リスト	間 隙 場 寸 替
	頭 箱 評 風 満
	薬 両

例題

- タ□ジ□ウ → □□
- ト□ヨ□ツ → □□□
- エ□カ□ワ → □□□

リスト	英 会 室
	書 上 図
	体 卓 話

答え 体

- タ□ク□ジ□ヨ□ウ → 卓 上
- ト□シ□ヨ□シ□ツ → 図 書 室
- エ□イ□カ□イ□ワ → 英 会 話

今日から始めるインフルエンザ予防？

* インフルエンザって？

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。

症状：急な発熱、頭痛や体のだるさ、関節の痛みなどの全身症状。

11月～3月に流行することが多いです。



* 感染の仕方

飛沫感染・・・感染した人から咳やくしゃみ、会話などでインフルエンザウイルスを含んだ飛沫が飛び散りそれを健康な人が吸いこみ、ウイルスが体内に入り込んで増殖することによって発症する。

接触感染・・・感染した人の咳、くしゃみ、鼻水などが付いた手でドアノブやスイッチ、手すりなどに触れ、その後同じ箇所に別の人が触れることで間接的にウイルスが感染する。

* 予防方法

◎咳エチケット 咳やくしゃみをするときは・・・

- マスクを装着する
- ティッシュやハンカチで鼻と口を覆う
- 袖で鼻と口を覆う



◎手洗い

特に洗い残しやすい部分(爪先、爪と指の間、指の間、親指、手の側面、しわの間、手首)をしっかりと洗いましょう。うがいも併せて行いましょう。



◎その他

十分な睡眠をとることやバランスの良い食事、正しい歯磨きの方法など、良い生活習慣を心がけ、免疫力を高めることが重要です！



- ・朝起きてすぐ磨く
- ・夜は特に念入りに磨く
- ・舌も磨く
- ・歯ブラシの替え時の目安：1本/月

塙厚生病院でも
インフルエンザワクチンの予防接種
を行っています。お問い合わせください。

休診のお知らせ(12月)

日	月	火	水	木	金	土
					1 整形外科	2
3	4 泌尿器科	5	6 泌尿器科	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 泌尿器科	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	28	29 整形外科	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

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

- 一万円とぶのがはやい物価高
我妻さん (白河市表郷)
- 秋の庭トンボとチヨウが乱舞する
井上恵子さん (白河市表郷)
- 愛弟子の八冠なつて師は多忙
近藤茂男さん (白河市表郷)
- 哀れだな喰い意地だけが増す老後
野田一雄さん (白河市表郷)
- 秋なのに痩せたサンマがうらやまし
奥屋かね子さん (矢吹町)
- ほんのりと色づく柿のあまさかな
芳賀ミツエさん (矢吹町)
- 仮装より恐れられる母の顔
加藤麻希さん (矢吹町)
- 露天ぶる頬すぎる風冬支度
片野ユリ子さん (棚倉町)
- 困ったもんだ区別できない物忘れと認知症
金沢久喜さん (棚倉町)
- あまがきたいまがたべごろおいしそ
小林明美さん (棚倉町)
- 家族皆笑顔たえない七五三
斉藤フミさん (棚倉町)
- 山里の廃校食堂人盛り
塩田和さん (棚倉町)
- 敬老会昔もてなし今もてなされ
秦範子さん (棚倉町)
- 夏終る木の葉がおちる木がさむい
須藤利正さん (棚倉町)
- 秋祭り心ワクワクお囃に
丹治とし子さん (棚倉町)
- 米価安案山子田んぼで頭垂れ
青砥安彦さん (矢祭町)
- 秋みのり散策するやアケビ取り
金澤美千代さん (矢祭町)
- 秋深し父亡きあとの居間広し
鈴木幸一さん (矢祭町)
- 外に出て見るのぼるいちよにキユーイだよ
荒川とくさん (埴町)
- 此処に居る金木犀の匂いかな
石井久雄さん (埴町)
- 雨寒し日暮れは早し秋深く
大森キヨ子さん (埴町)
- 秋雨に濡れて喜ぶ青蛙
上妻喜也さん (埴町)
- ほの赤く掘起しけり薩摩芋
近藤いつ子さん (埴町)
- アムステルダム街の街中散策
すれば水上住宅の街並多し
佐藤庄衛さん (埴町)
- 菊日和秋桜ゆれて布団干す
鈴木喜代子さん (埴町)
- おんぶばつたとともに枯れゆく草の中
八幡文子さん (埴町)
- 老いてなお草刈る夫の背秋日さす
鈴木和代さん (鮫川村)
- ザル菊に丹精込めた卒寿の手
我妻トシ子さん (鮫川村)
- まくのうちべんとつもつてのみこんだ
高橋光輝さん (埴玉原)

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

- 僅かでも収穫済めば一安心温泉に浸かり体を労る 小林サエ子さん (白河市関辺)
 黒煙り地球のどこかで又戦争いつになったら平和が来るの! 中川敏子さん (白河市関辺)
 つづく日々きびしい暑さ降雨量季節の変化もどる日増しに 石井克己さん (棚倉町)
 芋がらの皮むきながら亡き祖母浮かぶ今我の姿となりし 金澤榮子さん (棚倉町)
 幼稚園児たち走り舞する運動会始めて観る見事な演技 高橋 イエさん (棚倉町)
 去年は山今年は決して兄弟会朝日を拝し手合す皆 高橋治男さん (棚倉町)
 画面から黄金色のイチヨウ並木どこもかしこも秋色になり 伊達久美子さん (棚倉町)
 張り紙の「休業します」風に揺れ店主の笑顔想うたそがれ 藤田泰代さん (棚倉町)
 ススキ揺れ十五夜さまに子らの声里に賑わい秋の訪れ 藤田祐子さん (棚倉町)
 運動会記念ふうせん舞い上がり金メダル見せ孫Vサイン 菊池美三江さん (矢祭町)
 玄くれし風船東和田フワフワと稔高の夜店買つも懐かし 熊田クニ子さん (矢祭町)
 小春日に生まれた孫は3女なりじじばば願うすこやかなれと 佐川陽子さん (矢祭町)
 去年背負いし土手の草今年は背負えず干しておう 星クミエさん (矢祭町)
 今時男女結婚恋愛少子化興味なしのナシナシにじじい降参 井坂甲子広さん (埴町)
 苔け生した庭の石垣雪下草花に集まる蜜ハチの愛しさ 関根次子さん (鮫川村)
 山栗のいが落ちてる散歩道愛犬が歩き飛ぶ様おかし 藤田智枝子さん (鮫川村)
 客間の絵会津の秋に掛け替えて心が和む午後のひととき 矢吹トシエさん (鮫川村)
 朝夕に涼しさ増して大根や葉物も育ち楽しみの秋 吉田孝子さん (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。

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

10月号に寄せられたアンケート

◇出来事

JAさんから購入した甘柿(太秋)が4年目でたくさんの実がなりましたが、途中で大半が落果して、結局5個しか残りませんでした。来年こそと期待しています。
【表郷Kさん】

→ 大半が落果してしまったのは残念でした…。来年の収穫では良いご報告をおまちしています♪

◇出来事

新米が出来ました。おいしかったです。今年も長生きできます。
【埴町Kさん】

→ 新米はとてもおいしいですよ。今年と言わず長生きしてくださいね♪

応募締切は
11月27日(月)

【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。

✂ キリトリ

24時間体制で迅速対応

JA齋苑やすらぎの杜



棚倉斎場

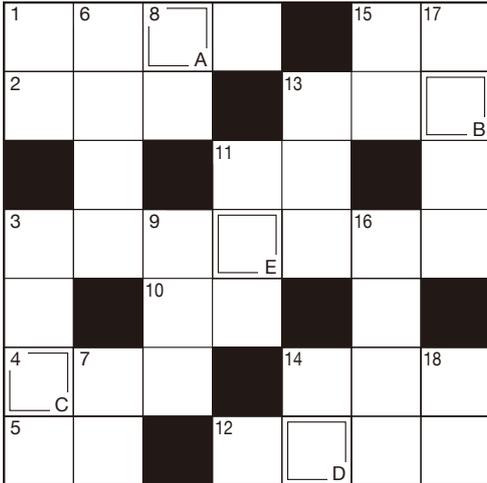


住所: 棚倉町大字塚原字上野越91-6
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

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

- 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- その月の一番最初の日
- 寒い日に吐くと白く見えることも
- 授業中は慎んでくださいね
- ワカメの根元に近い部分
- 予報になると来週は寒いらしい
- 建物が立っていない宅地
- の細かい滑らかな肌
- 年越しに付きものの麺類
- チン!と鳴らすと人が来ます
- 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます。
- 年賀状のイラストによく使われています。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- サンタがプレゼントを入れます
- パパー、ママー、どこー?
- 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 大好きな歌手の——を見に行った
- レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 除夜の鐘を突けるところもあります
- 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- サハラ、タクラマカンといえば
- 刃物で紙を加工して描きます
- 冬の京都市は——冷えるるといわれます

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・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 11月27日(月) 当日消印有効

10月号答えは『フジタク』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			

11月・12月行事予定カレンダー

11月

- 20 ㊤ 企画会議
令和5年度第4回ALM委員会
- 21 ㊤ 監事会視察研修(茨城)
共済代理店コンプライアンス研修会
- 22 ㊤ 常勤役員会議
JAバンク福島ロールプレイング大会
令和6年度農林予算における市町村への
要請活動(6市町村~12月15日まで)
- 27 ㊤ 合格祈願米祈禱(山本不動尊)
- 29 ㊤ 第9回コンプライアンス委員会
第9回監事会
第5回総務委員会
第5回金融共済委員会
第5回営農経済委員会
第9回理事会

12月

- 1 ㊤ 第3四半期購買品等棚卸
- 4 ㊤ 合格祈願米贈呈式(~13日まで)
- 5 ㊤ 令和5年産米産地懇談会
(兵庫県 6日まで)
- 7 ㊤ 販売・購買担当者コミュニケーション
向上研修会
- 8 ㊤ 部室長・支店長・営農センター長会議
- 11 ㊤ 常勤役員による組合員訪問活動
(各地区)
- 14 ㊤ 令和5年度第3回健康教室「出前講座」
- 15 ㊤ 常勤役員・部室長会議
JA購買担当者ロールプレイング県大会

来月の総員外務

12月15日(金)、18日(月)、19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)

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
10月	雌	310	432,059	2,778
	去	404	533,288	▲97,663
	計	714	489,337	▲47,821

前年同月比【平均価格】 ▲146,647

編集後記

今月号から編集担当になりました鈴木とい
います。引続きより良い情報を組合員の皆様にお
届けできるようかがやきを作成して参ります
ので、どうぞよろしくお願ひします。 ㊤

令和5年度 第8回理事会提出議案

と き：令和5年10月30日(月)

ところ：本店第1会議室

- 第1号議案 福島県常例検査及び随時検査指摘事項に対する
報告書の提出について
 - 第2号議案 令和5年度上期仮決算監事監査の結果について
 - 第3号議案 令和5年度半期開示について
 - 第4号議案 有価証券の減損処理規程の設定について
- ※議案は全て原案通り承認されました。

令和5年度 第8回監事会提出議案

と き：令和5年10月30日(月)

ところ：本店第2会議室

- 第1号議案 令和5年度上期仮決算監事監査の結果について
 - 第2号議案 「福島県常例検査指摘事項に対する報告書」及び
「福島県随時検査指摘事項に対する報告書」への監事
の意見書について
- ※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10月31日現在)

- 組合員数 9,373人(△17)
 - 組合員戸数 8,051戸 (2)
 - 正組合員数 5,356人(△58)
 - 正組合員戸数 4,807戸(△41)
 - 准組合員数 4,017人 (41)
 - 准組合員戸数 3,244戸 (43)
- ※()内は前年度比

P18『穴ぼこ熟語パズル』の答え

答え. 頭

- クスリバコ → 薬箱
- リヨウヲエ → 両替
- スンビヨウ → 寸評
- マンジヨウ → 満場
- スキマカゼ → 隙間風



職場体験を実施しました!

10月26日 棚倉中学校2年生の皆さんがみりよく満点物語で職場体験を行いました。

レジでの対応や野菜、果物の袋詰めなど丁寧であつという間にこなし、終わったらすぐに別の仕事を探していて、とても熱心な仕事ぶりでした!



修明笑店 開催!!

11月3日(金)、みりよく満点物語に修明笑店の皆さんにきていただきました!

中央ホールでの販売では、外にも聞こえる呼び込みに行列ができ、各県の名産品を求めのお客様でとても賑わいました。



二階のカフェでは、子供たちが輪投げなどを楽しんでおり、午後からの演奏会も来店した多くのお客様が足を止めて聞き入っていて、大盛況となりました!



みりよく満点物語は、地域の食育活動への協力、地元農産物のPRに積極的に取り組んで参りたいと思います。

満点の日!

毎月10日はお楽しみ企画(棚倉)
12月10日(日)

お得な商品やプレゼントをご用意!!
ぜひお誘いあわせの上、ご来店ください。
※商品、プレゼント品は数に限りがございます。

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

12月の定休日

《直売所》

19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 2023 11

No.273
2023年11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

