

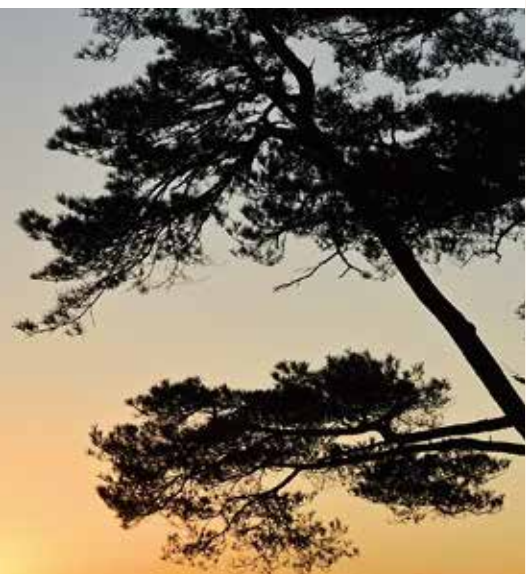
特集

P2 年頭のご挨拶

P4 合格祈願米贈呈

P5 蛭田みな美プロ優勝祝賀会、
農業短期大学へみりよく満点米贈呈

P6~7 女性部、青年連盟だより



朝日山から見た富士山

- 08 かがやきNEWS
- 11 みりよく満点農業者
- 12 ひと
- 14 営農ナビ
- 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

年頭のご挨拶



JA東西しらかわ
代表理事組合長

菊池 教夫



新年あけましておめでとうございます。

組合員、地域の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと存じます。本年が災いのない、実り豊かな年となりますよう、ご祈念を申し上げます。また、昨年は、JA事業にご理解とご支援を賜り、衷心より厚く御礼申し上げます。

昨年5月に組合長に就任し、組合員との対話を最重点と考え、6月より毎月常勤役員による組合員担い手の皆様への訪問活動を展開いたしました。また、夏秋野菜のトップセールスも再開し、管内市町村の皆様にも初めて参加をいただき、東京都豊洲市場で4年ぶりに実施することができました。また、昨年暮れから、管内市町村長への農林予算要請活動も実施し、行政と一体となり、農業の振興を図っていく所存でございます。

農業情勢につきましては、生産コストの上昇により大変厳しい環境となっており、コストの上昇分を農産物の価格に反映させる仕組みを今年改正されます「食料・農業・農村基本法」に盛り込むことを要請しています。また、私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方である『国消国産』をJAグループとして提起しています。「国産」を食べれば、もっと「国産」が増えていきます。日本の農業を元気にするためにも、「国消国産」をよろしくお願いいたします。

令和6年は、組合員との対話に基づく不断の自己改革に取り組みとともに、支店及び営農センターの機能再編を図り、経営基盤の強化により、農業の振興と地域への貢献を実践してまいります。

結びに本年が皆様にとって、幸多き年となりますよう、心からご祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

代表理事専務

後藤 正一郎



新年、おめでとうございます。
農協が生まれたのは昭和22年、農協法公布当時からすると人口減少や世界的規模での食料や経済、気象の変化等不安材料がある時代ですが、100年を目指す組織として、地元に望まれる組織作りに邁進してまいります。

常任監事兼代表監事

鈴木 正人



あけましておめでとうございます。昨年中はお世話になりました。誠にありがとうございます。
本年も組合員の皆様に信頼されるJA、選んでもらえるJAを目指して、役員員一丸となって取り組んで参りますので、よろしくお願ひ申し上げます。

信用担当常務理事

稲川 洋



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。
昨年は、国際的な紛争や災害が発生しましたが、本年が組合員をはじめ地域の皆様にとって、より穏やかで充実した良い年でありますようご祈念申し上げます。



園芸協議会会長
高久貴

昨年園芸事業は資材高騰と真夏日の連続で出荷量が下回るなど、生産者にとっては厳しい年でした。令和6年は産地の信頼向上に向け「みりよく満点ブランド」を盛り上げ安定した産地づくりに邁進することを申し上げ挨拶と致します。



2024年
新年の抱負



稲作協議会会長
齋須俊昭

新年あけましておめでとうございます。百姓の来年という言葉があります。今年も昇龍のごとく頑張ります。



畜産協議会会長
沼野博

振り返ると、厳しいことの多い畜産経営でした。今年こそ平和な世界になり、災害のない年になることを祈ります。健康で楽しい牛飼いをしましょう。



青年連盟委員長
菊池一裕

本年も、どろんこバレーや休耕地活用事業などを通して盟友の結束を深め、東西しらかわのPRにも取り組んでいきたいです。



女性部部长
根本敏子

私達女性部は、仲間と共に環境問題や福祉の事業にたずさわり、社会の理解を深めながら自分達自身が多くの喜びと沢山の笑顔でつながる地域の輪を広げる女性部活動に更なる努力を重ねて参ります。



管内中学校3年生、 全470人に合格祈願米を贈呈



12月4日～13日にかけて、管内6中学校の3年生470人に合格祈願米の贈呈を行いました。当JAオリジナルブランド「みりよく満点コシヒカリ」で、11月27日に棚倉町の山本不動産で祈祷したものになります。ブランド名にちなみ、全員が「満点」で合格できるよう願いが込められています。菊池教夫組合長は、「祈願米を食べてそれぞれの目標、進路に向けて全力を出して臨んでほしい」と受験生を激励しました。

この事業は、次世代を担う子どもたちに農業や農畜産物への理解を深めてもらうという目的も兼ね、JAの地域貢献事業の一環として始まり、今年で15年目となりました。



蛭田 みな美 プロ 優勝祝賀会



12月2日、棚倉町の田舎倶楽部にて蛭田みな美プロの優勝祝賀会へ出席しました。蛭田みな美さんは鮫川村出身のプロゴルファーで、8月20日の女子ゴルフ国内ツアー「CATレディース」で初優勝を飾りました。

JA東西しらかわは祝賀会の記念品としてJAオリジナルブランド「みりよく満点コシヒカリ」や管内で生産されたみりよく満点いちごと福島牛を贈呈しました。

これからも管内の農作物を食べて活躍することを期待しています！



農業短期大学校へ
みりよく満点米
を贈呈

12月14日、矢吹町の福島県農業総合センター農業短期大学校にてJAオリジナルブランド「みりよく満点コシヒカリ」の新米100kgを贈呈しました。

式には、JA役員と同校の森口克彦校長をはじめ学生自治会と各学科のコース長ら13人が参加し、菊池教夫組合長は「これから活躍する皆さんの力になるようブランド米を贈呈し、今後の地域農業発展のために頑張ってください。」と激励しました。

同校の森口克彦校長は「日頃より同校へご協力いただき感謝いたします。農業に携わる地域のリーダー、担い手の育成に取り組み、地域の活性化に向けて尽力し連携を図っていきたい。」と話しました。



女性部だより

「焼肉のたれ」「正月飾り」作りを開催!!



女性部は12月13日、本店食堂にて料理教室「焼肉のたれ」「正月飾り」作りを開催し、部員12人が参加しました。

正月飾りはアトリ工華修の水戸仁子さんを講師に招き作成しました。参加者は先生に教わりながら、慣れない結び方や作業に真剣に取り組みました。

焼肉のたれは鮫川村の阿久津春江さんのレシピをお借りして作りました。たれを使った際のいい匂いで、おいしくお昼を食べることができました。



女性部支部活動

生け花講習会を行いました!!



東部支部矢祭班は12月25日に生け花講習会を行いました。

(株)さく丸代表佐川靖矩先生のご指導のもと新たな年に向け一本一本丁寧に生けていました。

完成すると室内が一気に華やかになり、参加者14人の花にも負けないほどの笑顔がとても素敵でした。



12月23日、中部支部でクリスマスケーキ作り♪

12月26日、東部支部塙班で正月花、フラワーアレンジメント作り♪



11月13日、東部支部塙班で福満虚空蔵菩薩圓藏寺へ



女性部《フレッシュミズの会》だより

クリスマスを楽しみました!!



12月16日、「第3回フレッシュミズの会」を本店の食堂にて開きました。

部員8人と子ども10人が参加し、季節に合わせ、管内産のいちごを使ったクリスマスデコレーションケーキ作りを行いました。

また、新年に向けて正月飾り作りも行いました。子どもたちの喜ぶ姿や部員同士で会話を楽しみながら親睦を深めました。



▶みんなで楽しい時間を過ごしました。

◀正月飾りも作りました。



▲お母さんと一緒にがんばりました!!



▶ケーキが完成!!



ちよつと、味見だよ!!

青年連盟だより

第4回 そば打ち体験を実施!!



12月8日、本店食堂で青年連盟による「第4回そば打ち体験」を実施しました。今年は埴町の生方光明さんの指導の下、麵の打ち方や切り方を学びました。

また、女性部フレッシュミズからも協力を得て揚げ物などの付け合わせを用意しました。打ったそばは本店役職員へ振舞われ大好評! 参加者は楽しくそば打ちを体験できました。



3 経営戦略を学ぶ



研修会の様子

12月13日、本店にて新規就農者育成研修会を開催し、管内で就農予定の技術研修生や新規就農者など12人が参加しました。

研修会は、卓上ゲームを通して経営をシミュレートすることで、実践しながら経営戦略を学びました。参加者は「楽しく経営を学ぶことができ、有意義であった。実際にこれからの農業経営に活かしていきたい。」との声がありました。

4 いちご栽培講習会を開催



講習を受ける生産者

12月14日、いちご専門部会は東部営農センターで栽培講習会を開催しました。

講習会には、生産者24人が参加し、講師に福島県農業総合センター作物保護科の堀越専門研究員を迎え、病気の伝搬方法・発病時期や防除対策、害虫について説明を受けました。

生産者は、普段の栽培管理で疑問に思っている点を質問し、熱心に受講しました。

講習会の内容を踏まえさらなる良品質のいちご出荷に向け取り組んでいきます。

1 担い手支援研修会



講習を受ける参加者

12月5日、本店にて担い手支援研修会を開催し、管内の担い手農家や新規就農者をはじめ15人が参加しました。

栗山賢陽税理士とJA共済連福島職員を講師に、令和10月1日から開始された消費税インボイス制度の概要や農業を取り巻くリスクについて研修しました。

インボイスに係る特例制度や直売所、畜産農家、法人など経営別に関連するインボイスの影響値についての説明を受け、参加者は理解を深めていました。農業を取り巻くリスクでは、実際に起きた事例などをあげて、リスクは身近に潜んでいるため普段の備えが大事であると啓発しました。

2 販売・購買担当コミュニケーション能力向上研修会



研修会の様子

12月7日、本店にて販売・購買担当者コミュニケーション能力向上研修会を開催しました。

研修会には人材育成コンサルタントの渡辺久美子氏を講師に招き、東西しらかわ職員と全農福島職員あわせて13人が受講。コミュニケーションの重要性や対話の組み立てなどについて、資料を用いた分かりやすい説明で研修を受けることができました。

今後の業務に学びを活かしていきたいと思ひます。

7

JA東西しらかわ就農相談会



相談会の様子

12月19日、本店にて就農相談会を開催しました。福島県県南農林事務所、福島県農業経営・就農支援センターと協力し、新たに就農する方の様々な相談を受け、就農するまでの今後の進め方や補助事業、制度資金の内容などについて対応しました。

当JAは、これからも就農希望者に対してスムーズに就農できる支援体制を強化していきます。

8

健康増進活動



朝の健康体操をする参加者

12月19日、20日の2日間、摺上亭大鳥にて健康増進活動を行いました。

中部地区の18人が参加し、血液検査など基本的な検査から厚生病院の医師による健康講和、血流や骨密度の状態を見てもらうなどして、それぞれの体のチェックをしていただきました。2日目には食事前に健康体操を1時間ほど行い、野菜いっぱいの朝食後、バスにて帰路へつきました。参加者の皆さんは健康的な2日間を過ごし、来年も元気に参加したいとのことでした。

5

健康教室「出前講座」



講習を受ける参加者

JA東西しらかわは12月14日、みりよく満点物語2階会議室にて第3回健康教室を開催し、15人の申込みをいただきました。

埴厚生病院薬剤科長の星先生より「高齢者とお薬多すぎるお薬と副作用」について、看護師の鈴木千恵子さん、下重里美さんからは「糖尿病の現状と予防」について詳しいお話を聞きました。

6

第2回JA購買ロールプレイング県大会が開催



県大会の受賞者たち

12月15日、JA福島ビルにて昨年に引き続き購買担当者ロールプレイング大会が開催されました。

この大会はJA購買担当者が接客対応をロールプレイング形式で競い合い、接客スキルの向上と組合員満足度向上を目的としています。

県内5JAから9組18人が出場し、JA東西しらかわは見事3位入賞となりました。今後も組合員満足度向上につながるよう頑張ります。

【入賞者】 星 香織 職員(本店)
佐川 久美子 職員(矢祭支店)

11 「家族を描こう」絵画コンクール表彰式



表彰の様子

12月21日、J A福島ビルにて「家族を描こう」絵画コンクールが開催されました。

記念すべき第1回目の優秀賞として、当J A管内の表郷幼稚園より2人の園児が受賞されました。

賞状の授与と、副賞には福島県産の農産物・さらにはJ Aバンクイメージキャラクター「よりぞう」の可愛いぬいぐるみも贈呈され、園児の皆さんは緊張の中素敵な笑顔を見せてくれました。

今回の受賞作品は令和6年1月26日(金)から2月7日(水)までの期間、直売所「みりょく満点物語」(棚倉)の中央ホールにて全40作品を展示予定です。

【受賞者】

J A東西しらかわ組合長賞 長岡 滯さん
農林中央金庫福島支店長賞 栗原 湊さん

9 きゅうり品種検討会



検討会の様子

12月25日、東部営農センター会議室にてきゅうり専門部会東部支部実績・品種検討会を開催しました。

実績検討会では、本店営農部より今年の販売実績を報告した後に県南農林事務所指導のもと、来年度の作付けに向けた栽培講習会を実施しました。

品種検討会では、種苗メーカー2社を迎え新品種の特長等について紹介して頂き、参加した生産者は来年度の栽培に向け意見を交わしていました。

10 役員コンプライアンス研修会



研修会の様子

12月21日、J A東京ビルにてJ A東西しらかわ役員のコンプライアンス研修会を行い、20人の役員が出席しました。

J A福島中央会の今泉仁寿常務理事を講師に招き、業務上横領や誤謬による損害、情報漏えいといったコンプライアンス違反の事例を引用し、発生する原因や予防策について講義をいただきました。

当J Aでは今回の講義を活かし、今後もコンプライアンス違反が起きないように努めていきます。

角田一希さん

(37歳)

「白河市表郷
河東田」



トマト …………… 160a
水稲 …………… 60a

冬季間通しての 糖度の安定樹勢の維持をめざす！

角田一希さんは角田家に入って結婚してから15年が経過しました。義理の父輝明さんから、トマトの経営を引き継ぎ、経営を任せられるようになってから7年が経過しました。

今栽培しているのは、ミニトマト、中玉トマトで11月から出荷が始まっています。昨年は出荷が若干遅れ気味でしたが、今年は順調に出荷しています。出荷している先は、JAの直売所みりよく満点物語をはじめ、自宅のハウス直売所や近隣町村の直売所へと多方へ出荷しています。

現在の栽培分は今年の6月頃まで出荷され、その後は夏秋大玉トマトが生産され、11月上旬まで出荷しておりトマトの周年出荷体制を確立しています。

経営面積は大型ハウスが80a、パイプハウスが80aとなっており、大玉の一部が土耕栽培ですが、そのほとんどが水耕栽培です。

一時期は6次化にもチャレンジしており、割れているトマトをジャム

やソースなどに加工していましたが、今はそういった不揃いのものが少ないので、コスト的に合わないので作っていないそうです。

JAへの要望としては、補助金などお得な経営にプラスになるような情報がほしいそうです。当地区担当のTACである金澤職員が定期的に訪問してくれて、情報をつないでくれるのでありがたいと話していました。

インスタ（角田一希 yixijiaotian）やラインなどで情報も発信していますので、是非ご覧ください。



次は「西部地区」を
予定しています。



かがやき キッズ



読書が大好きな 姉弟です!!

美鈴さんと應介さんは読書が好きで休日は家族で図書館や本屋へ出掛けます。二人とも書道を習っているので上の級を目指して頑張っています。将来の夢は…美鈴ちゃんは図書館司書になりたい。應介くんは農家であるお父さんの後を継いでいちご農家になりたい。豚が好きなので養豚農家にもなりたいそう(笑)普段からお風呂洗いや皿洗い、洗濯物を進んでやってくれるそうです。「これからも色々な事に興味を持ってチャレンジしてほしい」とご両親からメッセージをいただきました。



あづま みすず
吾妻 美鈴ちゃん(小6)
おうすけ
應介くん(小4)

●お父さん 勝さん ●お母さん 沙弥香さん
白河市表郷河東田

歌って、踊って、賑やか 仲良し姉妹!

今回紹介させていただくのは望織ちゃん、優那ちゃんの仲良し姉妹です。

お姉ちゃんの望織ちゃんはちよっぴり涙もろいけど誰よりも優しくて面倒見がよく、妹の優那ちゃんは何でも自分でやってみたくなっちゃう好奇心旺盛なしっかり者さんです。

2人ともダンスが好きで、お気に入りの曲が流れると歌って踊っちゃうので2人の周りはずっと賑やかです。お人形遊びも好きでたくさんのお人形に囲まれている姿を見せてくれました。ケンカすることもあるけどいつも必ずどちらかが謝ってハグで仲直り。

ご両親からは「これからも2人仲良く、思いやりのある子に育ってほしい」とメッセージをいただきました。



きくち みおり
菊池 望織ちゃん(7歳)【右】
ゆうな
優那ちゃん(3歳)【左】

●お父さん 博和さん ●お母さん 智美さん
矢祭町戸塚

元気満点 人生

埴町大蔵

すずき かずお

鈴木 一男さん

(82歳)

ハツエさん

(73歳)



夫婦での会話が 長続きの秘訣!!

今回ご紹介させていただくのは、今年で結婚50年目を迎えても仲が良いご夫婦です。

お二人の長生きの秘訣は、早寝・早起き・食事をしっかり取ること。そして、一番大切なことは夫婦での会話や地域の人との会話を大事にすることだそうです。

また、田畑にはお二人が大切に育てた野菜やお米があります。自分たちが育てた野菜を食べることが楽しみとおっしゃっていました。

これからもお二人で仲良く元気に過ごしていきましょう。

柵倉町岡田

我が家の ペット



飼い主

ひる た きよし かず こ
蛭田 清・和子さん

名前

菜々ちゃん(メス1歳)

犬種

チワワ



腕まくらと湯たんぽが大好きで
毎日一緒に川の字で寝てるよ♪

ハクサイの栽培について

栽培カレンダー

地域	作型	1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
寒冷地	春まき栽培				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●									
	夏まき栽培													●	●	●	●	●	●						

《春まき栽培》

生育初期が低温期に当たり、低温にあうと花芽ができて抽苔することになるので、本葉6枚になるまで温床にして14℃以上で育苗します。また、この作型では抽苔しにくい品種を選んでください。定植は、外気の最低温度が10℃以上になった時に行います。

1. タネまきと植え付け準備

タネまきまたは植え付けの20日前に、堆肥と土の酸度を改良するための石灰を施用して耕しておきます。その10日後に元肥を施用して畝を立てます。畝幅は株作り栽培では1条植えでは約65cm、2条植えでは約130cmとします。

2. 育苗と植え付け

電熱温床線や保温用ビニールを準備して温床育苗とします。発芽するまでは20℃、発芽後は14℃を確保し、タネまきおよび育苗期間中は25℃以上にならないよう換気します。播種箱にタネまきして本葉1枚時にポリポットに移植します。本葉6枚以上に生育したら、温暖で風の少ない日に植え付けます。

3. 施肥

10㎡当たりチッソ300g、リン酸250g、カリ250g程度施用します。元肥量と追肥量の割合は、8対2とします。

4. 管理

追肥は、極早生・早生品種では30日前後に1回、中生・中晩生品種では35日と50日目の2回に分けて行います。

5. 病虫害

病害では、モザイク病、軟腐病、べと病、白斑病、菌核病などが発生します。モザイク病はアブラムシによって感染するのでアブラムシの防除をします。軟腐病に対しては、高畝にして排水を図り、発病株は早めに除去します。害虫では、アブラムシ類、ダイコンシンクイムシ、キスジノミハムシ、アオムシ、ヨトウムシ類、コナガの幼虫、ネキリムシ類などが発生します。



ハクサイ

私をご紹介します！



西部営農センター
関根 重則
(営農指導担当)





今月のレシピ

テーマ:「わかめ」と「葱」

今月のお題は「わかめと葱」です。みそ汁でも定番の組み合わせなので相性は抜群です。しかし、長葱の加熱が足りないとわかめのカルシウムの吸収を妨げてしまうようです。じっくりと長葱を加熱し、香りを引き出しわかめと卵を合わせるシンプルな卵焼きです。



「わかめと長葱のふんわり卵焼き」

材 料

- 卵 5個
- 乾燥わかめ..... 大1.5(5g)
(たっぷりの水で5分戻す。戻した後は約60g)
- 長葱 1/2本
(横に包丁を入れて斜め切りの細切り)
- 生姜 1かけ
(針生姜、細かい細切り)
- こめ油 大5~
- 塩 小1
- 胡椒 少々



作り方

1. 各野菜を切る。卵を割り、塩・胡椒を加えよく混ぜる。戻したわかめも加えておく。(しっかり混ぜておく。)
2. 冷たいフライパンにこめ油・長葱・生姜を入れて弱火をつける。ゆっくり葱、生姜の香りを引き出す。
3. 良い香りがして、長葱がしんなりしたら、強火にして卵をフライパンへ。
4. 卵に油を混ぜ込み焼く。(フライパンはあまり動かさずと熱が逃げてしまうので動かさない。)
5. 全体的にふんわりと火を入れていく。(大きくヘラや箸を動かし卵に火を入れていく)
6. 形を整えながら焼いて、お皿に盛り付ける。(今回はソフトボールのように形作り、盛り付けました。)
7. 出来上がり。お好みで豆板醤をつけて。



ポイント

- 今回の卵焼きは中国料理の技法を取り入れています。多めの油に卵を入れて、ふんわり焼きあげます。全体をしっかりと半熟状に焼き、上に上に小高く盛ると、いつもと違った卵焼きに見えるでしょう。

来月のレシピ

指定野菜

『ほうれんそう』



×

備食材

『納豆』



=



2月は???
次回お楽しみに。



《肥料自己取開催中!!》

●自己取期間(令和5年12月～令和6年2月まで)

農薬・資材注文は**1月31日**申込期限です。配送は3月を予定しております。



《買って得するキャンペーン開催中!!》

●キャンペーン期間(令和5年12月～令和6年5月まで)



エコマスター園芸823



エコマスター水稲一発555

対象の肥料を
お買い上げで



豪華賞品が当たる!!

詳しいお問い合わせは、
お近くのセンター・購買店舗まで
ご連絡ください



1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▶ 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)**



新社会人の皆さまへ

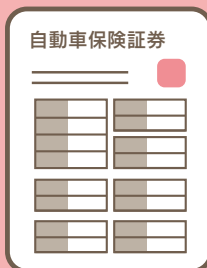
JA共済

JAの自動車共済

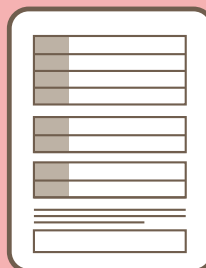
スマホでパッと簡単!

自動車共済 お見積りキャンペーン

お手元の自動車保険証券をスマホで撮影することでお見積りからご応募が簡単に!
今なら素敵な賞品が当たるキャンペーンにも
応募できます!



オモテ



ウラ

くるまの保障は、やっぱりJA!



JAの自動車共済で、見積る・見直す・トクをする!

史上最多! 抽選で総計 **13,800**名様に当たる!

※JAの自動車共済お見積りキャンペーンにおいて

A賞 200名様
(各期50名様)



Dyson
Dyson Supersonic Ionic
ヘアドライヤー

過度の熱によるダメージを防いで、
髪を乾かすことができます。

B賞 200名様
(各期50名様)



テイクワン
ロボット掃除機 N1Plus

はじめてのロボット掃除機におすすめ。3種類の
のパワーモードと多彩な清掃モードを搭載。

C賞 200名様
(各期50名様)



Yogibo
Yogibo Pyramid

便利なサイズでどこから座っても
背もたれが出来るピラミッド型ソファ。

D賞 200名様
(各期50名様)

BALMUDA The Gohan



バルミューダ
バルミューダ ザ・ゴハン

一粒一粒の味わいがより深い。
蒸気炊飯でうまみを閉じ込めたごはん。

W賞 13,000名様
チャンス賞 (各期3,250名様)

A賞～D賞に当選されなかった方に!

THERMOS



THERMOS
真空断熱マグカップ ブロンズ

ハンドル付きなので持ちやすく、毎日の食卓
で気軽に使えます。ステンレス製魔法びん
構造なので、冷たさ・温かさ長持ち。

応募期間 2023年4月1日～2024年3月31日

応募締切 第1期: 2023年 6月30日 第2期: 2023年9月30日
第3期: 2023年12月31日 第4期: 2024年3月31日



スマートフォン専用
こちらから

詳しくはお近くのJA窓口
またはライフアドバイザーまで!!

[23073260249]

※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。※画像はイメージです。

体を動かすためのヒント

日本体育大学准教授
伊藤 由美子

腸を整えてより健康な毎日を!!

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として位置付けており、2024年は「小食で腸活！」をテーマに掲げています。腸の構造は主に「小腸」と「大腸」の二つに分けることができます。食べたものを消化したり、栄養素や水分を吸収、排せつしたりする働きがあります。免疫機能を担ったり、ホルモンを分泌したりなど、腸の働きは私たちの体や健康に深く関与しているといわれています。

まずは、食習慣を見直してみてもいいでしょうか？毎日朝食を取ることや、よくかんで食べること、腹八分目を心がけることなど、腸に負担をかけ過ぎないようにお過ごしください。食習慣の見直しのみならず、生活習慣にも気を配りたいですね。日頃の生活に適度な運動を取り入れ、腸を刺激し、腸の活性化を促しましょう。

今回は腰をねじる運動を紹介します。座った状態など、長時間にわたって同じ姿勢が続く場合には、いったん体を動かして心と体の気分転換を図りましょう。

レッツ、トライ！ 腰をねじる運動



① いすに座り、準備をします。



② 片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。腰をねじるときは息を吐きながら行いましょう。



③ 元の姿勢に戻ります。



④ 反対側も同様に片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。



⑤ 元の姿勢に戻ります。



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。

ユ□ウ□ン → □□□
 キ□メ□イ → □□□
 ダ□メ□ネ → □□□□
 ル□ダ□ウ → □□□
 マ□ム□メ → □□

リ ス ト	伊	眼	鏡	金	数	船
	送	孫	打	鯛	達	梅
	娘	目	輸	壘		

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

こんにちは 塙厚生病院です

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう!!

* ストレスとは？

「日常生活の中で起こる様々な変化＝刺激」がストレスの原因！

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。

嫌なことや辛いこと以外に、嬉しいことや楽しいこともストレスの原因になります。ストレスを受けることで体調や気持ちが不安定になることは誰でも経験することです。

しかし、ストレスを受け続けていると、こころの病気にかかってしまうこともあるため、自分に合った対処法を見つけることが大切です。

◎自分のストレスサインを知っておきましょう!

- 身体的側面：高血圧、胃の不調、首や肩のこり、頭痛、眠れない、食欲不振など
- 心理的側面：抑うつ感、意識や集中力の低下、イライラ感、不安感、緊張感など
- 行動的側面：遅刻が増える、酒量やタバコが増える、作業効率の低下など



～ストレスとうまく付き合う対処法～

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気付くこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

- 規則正しい生活を心がけ、毎日の睡眠を大切に
- 親しい人たちと交流する時間を持つ ●笑うこと ●休憩を細かくとる
- ストレス解消をお酒やタバコに頼らない ●リラクゼーション法を身につける



こころの健康をチェックしてみましょう!!!

※ここ2週間のあなたに当てはまるものに○をつけてください。

1. 毎日の生活に充実感がない
2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
4. 自分が役に立つ人間だと思えない
5. わけもなく疲れたような感じがする
6. 死について何度も考えることがある
7. 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
8. ここ2週間ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

1～5の項目で2つ以上
6～7の項目で1つ以上
8に該当した場合

いずれかに該当した場合
専門家(医師・保健師・看護師)へ
相談してください。

*心療科、内科へいつでもご相談ください。

休診のお知らせ(2月)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 脳神経内科 整形外科	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	13 泌尿器科	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	24 泌尿器科
25	26 泌尿器科	27	28 泌尿器科	29		

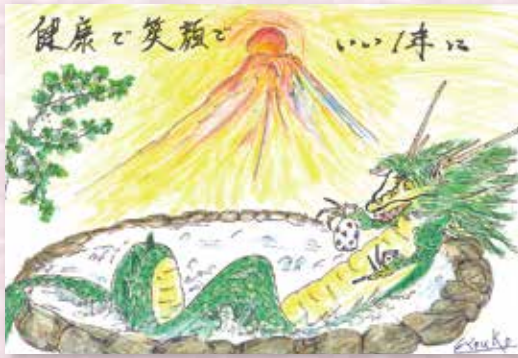
第1、第3土曜日、日曜日、
祝日は、休診となります。
変更になる場合もございますので、
ご不明な点は、
受付又は各科外来にお尋
ね下さい。
お電話でも結構です。



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



菊池 栄陽子さん (棚倉町)



須藤 ハルエさん (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

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 妻からのキックバックでくつを買う
近藤 茂男さん (白河市表郷) | 今年こそ誓った思いも3日消え
青砥 安彦さん (矢祭町) |
| シユワシユワとグラスの漬酒クリスマス
テルゴロウさん (白河市表郷) | 家の夫仕事やらずにいられない
金澤 美千代さん (矢祭町) |
| 松飾り今年はないのさびしいが
芳賀 ミツエさん (矢吹町) | 一年で早いよまた年取るようね
荒川 百合子さん (塙町) |
| 冬晴れを受けた大根漬け物に
片野 ユリ子さん (棚倉町) | オリオン座南の空に今年もまた
石井 久雄さん (塙町) |
| 「苦労さん！」その一言で疲れとぶ！
金沢 久喜さん (棚倉町) | 熱燗をもう一杯と止まらぬじじ
大森 キヨ子さん (塙町) |
| やさしさに背中なてられがんばれた
菊池 栄陽子さん (棚倉町) | おでん煮えいろんな顔にふうふうふ
近藤 いづ子さん (塙町) |
| うつけいあさはやくからなっている
小林 明美さん (棚倉町) | 餅供え小さき社願いごと
鈴木 喜代子さん (塙町) |
| 愛犬が主人出入りチエツクする
小林 公子さん (棚倉町) | 亡友が愛した盆栽雪化粧
長谷川 昇さん (塙町) |
| 生かされて今年も無事にと神に手を
斉藤 フミさん (棚倉町) | ビタミンはこの燂で採る冬浅し
八幡 文子さん (塙町) |
| 朝散歩振り顔見る柱福虹
塩田 和さん (棚倉町) | 粉雪に西洋シャクナゲ葉化粧を
齋藤 政明さん (鮫川村) |
| あと五分！目覚し鳴ってる冬の朝
秦 範子さん (棚倉町) | 雪ちかし雀うるさくえさを食む
鈴木 和代さん (鮫川村) |
| 冬虫がせにわたつけてどこに行く
須藤 利正さん (棚倉町) | 11.22。金婚式にたどりつく
関根 まさえさん (鮫川村) |
| 温暖化冬眠出来ぬと暴れ熊
須藤 ハルエさん (棚倉町) | 軒下でだいたい色に染まるかき
我妻 トシ子さん (鮫川村) |
| ゆず湯船手足のばして深呼吸
丹治 とし子さん (棚倉町) | ワタクシハハッケンシヨウオウボシタ
高橋 光輝さん (塙玉泉) |

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

山の木も枯葉おとして寒そうに春が来るまで我慢のつよさ 我妻さん (白河市表郷)
 絹さやの芽を足で踏み根を張らせ春一番の実り楽しむ 小林サエ子さん (白河市関辺)
 地球とは平和の花を咲す星太陽はそれを見守る大事な輝き！ 中川敏子さん (白河市関辺)
 ものづくり共にはげんだ畑は今草におおわれ思い強まる 石井克己さん (棚倉町)
 年賀状思いめぐらし減らせない今年も書くね元気の便り 金澤榮子さん (棚倉町)
 ひいまごが行ってきますと幼稚園へ兄ちゃん4月うれし小学生 高橋イエさん (棚倉町)
 年始め毎年ながら望むのはすこやかな日々くらししていく様 高橋治男さん (棚倉町)
 清らかな朝の空気に身をさらしすべてに感謝我にも感謝 伊達久美子さん (棚倉町)
 冬空に赤き南天つややかし凜と前向き寒風を行く 藤田泰代さん (棚倉町)
 柚子の香に包まれ勞う冬至の湯ゆ気の向うに来る年を見る 藤田祐子さん (棚倉町)
 婆サンタ見たくて孫のえびす顔持つ手が重い楽しき一夜 菊池美三江さん (矢祭町)
 初孫や二人の門出祝宴す感極まりて涙の我は 熊田クニ子さん (矢祭町)
 姪寿迎えオール白髪となりてなを我が心未だ燦然と輝けり 星フミエさん (矢祭町)
 いつの世も国会議員銭不祥事花盛り氷山の一角が裏切人種 井坂甲子広さん (塙町)
 カナダのヒューロン湖広過ぎて果が見えず海と間違ひ大爆笑 佐藤庄衛さん (塙町)
 八十路坂無力で登る夢を見て熱い情に米寿の祝を 関根次子さん (鮫川村)
 悩みこと犬の八ナちゃんにうちあけるワン！とひと声解決だ！ 高坂あさみさん (鮫川村)
 霧が晴れ我が行手に冬の山雪をいだきて雫々しき姿 藤田智枝子さん (鮫川村)
 正月に孫ひ子来ると便り来てまちどろしいよ八十路のばあば 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。

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

12月号に寄せられたアンケート

◇出来事

ストレッチ体操に行き始め半年。週2回、血糖、コレステロールその他何もなし。うれしい限り、つづけよう。【白河市関辺Nさん】

➔ 継続は力なり、ですね！何事も続けることは大変なことだと思いますが、今年も頑張ってください！

◇出来事

我家で猫を飼っているのですが、疲れている時などはすごくいやされます。猫ちゃんとの会話を楽しんでいます。【棚倉町Dさん】

➔ 私も猫を飼っていますが、動物とふれあうと癒されますよね♪ かがやきではペット紹介コーナーもありますので、ぜひお近くの支店・センターへご応募ください。

応募締切は
1月26日(金)

【送り先】

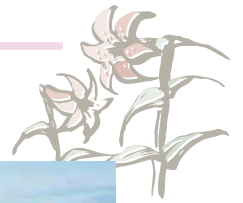
〒963-5663 福島県東白川郡棚倉町大字流字中豊 88 番地
JA東西しらかわ『かがやき』係

※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ようお願いします。

✂ 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

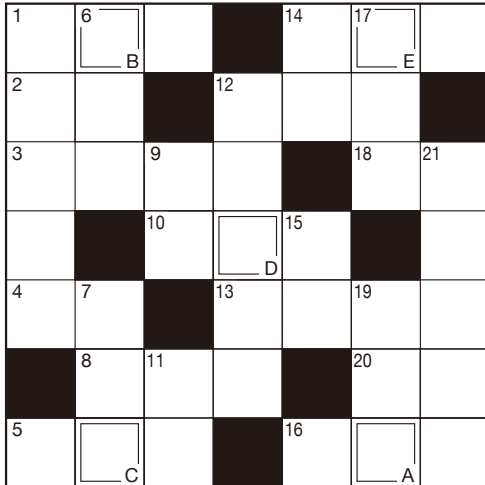


住所: 棚倉町大字塚原字上野越91-6
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

矢吹齋場



住所: 矢吹町本町283 TEL:0248-42-2221



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?

↓ タテのカギ

- フキの花茎のこと
- 銀世界を眺めて楽しみます
- ガイド——を片手に観光地を巡った
- 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- 日没のことを日の——ともいいます
- 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- 漢字には音読みと——読みがあります
- 平方根を表す記号
- 魚偏に「弱」と書きます
- 中国や台湾の旧暦の正月

→ ヨコのカギ

出題: ニコリ

- 最低気温が0度より低い日
- 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- 水筒に入れます
- ヒヒーン!といななく動物
- スマホに入れたり消したりします
- ベッドが2つある部屋
- 頬のこと。——ダンス
- スラロームやモーグルなどの種目があります
- 人がいっぱいに入っている状態
- 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- 空気が乾燥しているので——器をつけた
- 節分の豆を——の数だけ食べた
- 実がなるまでの時間が短めの品種のこと

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 1月26日(金) 当日消印有効

12月号答えは『ハツヒノデ』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			

1月・2月行事予定カレンダー

1月

- 22 ㊦ 企画会議
- 23 ㊦ 支店運営委員会(矢祭支店)
- 24 ㊦ 常勤役員会議
- 25 ㊦ 令和5年度第4回健康教室
「出前講座」
- 28 ㊦ 資産形成セミナー
- 30 ㊦ 第1回食の安全・安心確保内部検査委員会
第10回監事会
第6回総務委員会
第6回金融共済委員会
第6回営農経済委員会
第11回理事会

2月

- 1 ㊦ 常勤役員会議
- 5 ㊦ 年金友の会役員会・スマホ教室
- 6 ㊦ 常勤役員会議
- 7 ㊦ 渉外担当者検討会
農林予算要請活動
購買担当課長会議
- 8 ㊦ 部長・営農センター長・支店長会議
- 9 ㊦ 食の安全・安心確保内部検査
- 13 ㊦ みのり監査法人「期中監査Ⅲ」
(～16日まで)
- 14 ㊦ 金融共済課長会議
第12回広報編集委員会
- 15 ㊦ 常勤役員・部長会議
- 19 ㊦ 常勤役員による組合員訪問
(表郷、矢吹、鮫川地区)

来月の総員外務

2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。

令和5年度 第10回理事会提出議案

と き：令和5年12月21日(木)

ところ：JAビル(東京)

- 第1号議案 金融機関向け貸付について
 - 第2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3号議案 保証債務履行請求事件の和解について
- ※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12月31日現在)

- 組合員数 9,358人(△32)
 - 組合員戸数 8,046戸(△3)
 - 正組合員数 5,335人(△79)
 - 正組合員戸数 4,792戸(△56)
 - 准組合員数 4,023人(47)
 - 准組合員戸数 3,254戸(53)
- ※()内は前年度比

P18『穴ぼこ熟語パズル』の答え

答え。梅

- ユソウセン → 輸送船
- キンメダイ → 金目鯛
- ダテメガネ → 伊達眼鏡
- ルイダスウ → 塁打数
- マコムスメ → 孫娘

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		
		頭数	平均価格	前月比
12月	雌	310	546,870	42,839
	去	520	636,494	17,838
	計	830	603,020	33,699

前年同月比【平均価格】 ▲72,341

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年も広報誌を通じてJA東西しらかわの様々な情報を発信していきますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします! ㊦

一お詫びと訂正一

かがやき12月号のP20「みんなの広場」において、俳句・川柳に誤りがありましたので訂正しお詫び申し上げます。

正) 偲ぶ会話に花咲く昔話 誤) 偲ぶ会誰に花咲く昔話



EVENT
 令和6年2月10日(土)
 10:00 ~ 16:00
 主催：福島県
 場所：JA東西しらかわ
 みりよく満点物語
 棚倉町下山本字愛宕平15-1



福島県オリジナル品種「(いちご) ゆうやけベリー」×「(お米) 福、笑い」/
 「ふくしまの新しいいちごゆうやけベリーフェア」と「おいしいふくしまいただきます！」キャンペーンを開催します。
 「ゆうやけベリーフェア」は、いちごの試食販売や「ミスピーチキャンペーンクルー」によるPRを行います。
 「おいしいふくしまいただきます！」キャンペーンは、「ふくしまライシーホワイト」も来店し、福島県農林事務所のインスタグラムをフォローすると「福、笑い」を始めとする福島県オリジナル米や県南地方の「6次化商品」が当たるくじ引きを開催します！
 ご来場お待ちしております！

『旬彩レストラン山ぼうし』休業のお知らせ

旬彩レストラン山ぼうしは、当方の都合により誠に勝手ながら令和6年2月13日(火)から当面の間、休業させていただきます。再開の時期については再度お知らせいたします。

なお、令和6年2月12日(月)までは通常営業いたしますので、引き続きご利用くださいますようお願い申し上げます。



※ご予約についてはお受けできない
 場合がございますのでご理解の程、
 よろしく願いいたします。

令和6年1月吉日
 東西しらかわ農業協同組合

出荷会員募集中!

みりよく満点物語出荷者協議会では新規出荷会員を募集しています。
 野菜、加工品など直売所で販売してみませんか？

登録要件など詳細は、みりよく満点物語 (Tel.0247-33-1212:担当 蛭田) へお問い合わせください。



満点の日!

毎月10日はお楽しみ企画(棚倉)
 2月10日(土)

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 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

2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



No.275
 2024年1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

