

# かがやき

特集

P2 各振興大会

P4 農友会海外視察、新規就農者交付式

今月の表紙  
ひな飾り(棚倉町 金澤さん宅)

- 06 令和6年度定期人事異動
- 08 かがやきNEWS
- 10 みりよく満点農業者
- 11 今月のレシピ
- 12 ひと
- 14 営農ナビ
- 15 購買からのお知らせ
- 17 塙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

# 園芸振興大会



▲講演の様子

【受賞者】 敬称略

●生産拡大部門

〈西部〉 齊須 力

〈中部〉 近藤 久雄

〈東部〉 鈴木 康雄

●生産技術部門

〈西部〉 豊島 清治

〈中部〉 近藤 芳邦

〈東部〉 (有)そらの社

2月7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人が参加しました。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人が表彰されました。

「地域に根ざした農業振興と農家所得向上」をテーマに掲げ事業計画を発表しました。記念講演として福島県農業総合センター安全農業推進部 発生予防課の青木 大祐氏を講師に招き「令和5年度野菜病害虫の発生状況と対策」についてを演題に講演いただきました。

また、情報提供として福島県GAP推進員から「GAP」について、JA全農福島から「園芸品目の支援事業」について報告がありました。

# 水田農業振興大会



▲講演の様子

【受賞者】 敬称略

●生産拡大部門

〈西部〉 中畑種子生産組合

〈中部〉 小山田 久

〈東部〉 星 正人

●生産技術部門

〈西部〉 横山 茂一

〈中部〉 佐藤 光一

〈東部〉 大垣 昌藏

2月19日、本店大会議室にて水田農業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人が参加しました。

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人が表彰されました。

「地域に根ざした農業振興と農家所得向上」をテーマに掲げ事業計画を発表しました。また、福島県南農林事務所より講師を招き、地域農業振興課の我妻利洋氏から「飼料米における多収穫米の特性について」、経営支援課の門田智絵氏から「みどりの食料システム戦略（みどり認定）について」、地域農業振興課とGAP推進員から「GAP取得について」講演いただきました。



▲がんばろう三唱

# 畜産振興大会

## 令和5年度 JA東西しらかわ 畜産振



▲表彰式の様子

【受賞者】

敬称略

〈埴町〉

(株)八幡

〈鮫川村〉

芳賀 逸義

2月21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役員、来賓約40人が参加しました。大会では、令和5年度の販売に貢献した優良生産者2人が表彰されました。続いて、担当職員が令和6年度の重点項目を発表しました。記念講演では、福島県農業総合センター畜産研究所の動物工学科主任研究員矢内伸佳氏を講師に招き、「ゲノミック評価について」を演題に講演いただきました。

# 肉用牛専門部会



▲表彰式の様子

【受賞者】

敬称略

● 秋季枝肉研究会

〈最優秀賞〉

(株)ベルファーム

〈優秀賞〉

鈴木 則隆

〈優良賞〉

(株)沼野畜産

増子 洋

● 冬季枝肉研究会

〈最優秀賞〉

(株)八幡

〈優秀賞〉

(株)ベルファーム

〈優良賞〉

(株)沼野畜産

増子 洋



2月22日、八幡屋にて肉用牛専門部会振興大会を開催しました。組合員をはじめJA役員・来賓約10人が参加しました。令和5年度の販売金額が前年比14.6%、8億円を突破しました。大会では、秋季枝肉研究会・冬季枝肉研究会における優良生産者5人の表彰が行われました。

## 国際農友会海外派遣事業に助成



鈴木さん(右)と組合長

2月8日、本店役員室にて、一般社団法人福島県国際農友会主催の海外派遣研修生に激励金を交付しました。  
海外派遣研修事業は国際的な視野に立ち近代的な農業経営の確立を目指す先駆的農業者の育成を目的として行われ、4年ぶりの実施になりました。  
今回の海外派遣に県内から12人が参加。当JA管内からは矢祭町の鈴木秀典さん（矢祭興産）が参加し、2月11日から1週間の日程で、アメリカのカルフォルニア州での現地視察や意見交換を行ってきました。

## 新規就農者へ助成金交付



佐藤さん(中)と役員

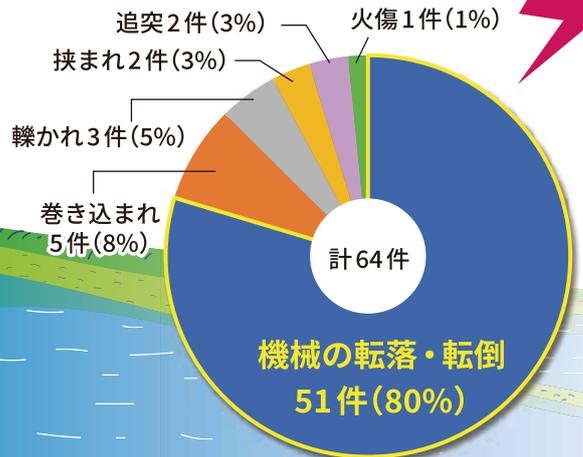
2月21日、本店役員室にて、新規就農者経営開始支援事業の取り組みとして佐藤克威さん（矢吹町）に助成金を贈呈しました。  
当JA管内で新たに就農する農業者に対して、農業経営を開始するにあたっての初期費用を支援し、円滑な就農定着することを目的としています。

どらっつ



他人事じゃない!!

福島県で発生した  
トラクターの死亡事故のうち、  
「機械の転落・転倒事故」が  
約8割を占める!



福島県における  
乗用トラクター死亡事故原因別内訳  
[H19~R5](福島県調査)

# >>>> 福島県で最多発生! <<<< 「乗用トラクターの転落事故」



- ▶ 事故が起こって後悔してからでは遅い!!
- ▶ あなたの命を守るため、今から実践しよう!!

実践!  
しざい!

- 走行前の危険箇所の確認!
- ブレーキ連結ロック!
- 不安定な場所の余裕を持った走行!
- シートベルト・ヘルメット着用!
- 安全フレーム付きトラクターを利用!

- 動画をチェック!

共済連公式チャンネル  
「乗用型農機の転倒」



<https://youtu.be/gUqiTkUuDOY>

JAグループ福島

令和6年度

# 定期人事異動のお知らせ

令和6年度は、新たな協同の創造3か年計画第7次かがやきプランの3年目にあたります。職員一人一人がマネジメントを確立させることで各店舗の活性化を図り、組合員・利用者の皆さまへ更なるサービスの向上に努めてまいります。組合員の皆さまのご期待に一層お応えできるJAを目指して、3月1日付で発令されました。

部署名 氏名 (旧部署)

【令和6年3月1日付】

## 本店

### 総務部

総務部企画管理課

矢吹 麻美

(総務部総務課)

### 金融共済部

金融共済部事務課長兼  
安心サポート管理者

熊田 真

(金融共済部金融課長)

金融共済部金融課長

和知 裕子

(棚倉支店金融共済課長)

全国共済農業協同組合連合会  
福島県本部出向 (課長)

内野 秀美

(金融共済部事務課長)

金融共済部融資課

高橋 大也

(矢吹中央支店金融共済課  
渉外担当 (L A))

金融共済部金融課

高原 春香

(棚倉支店金融共済課渉外担当 (L A))

### 営農部

営農部営農振興課中部地区  
営農経済渉外担当係長

山本 洋行

(営農部営農振興課西部地区  
営農経済渉外担当係長)

営農部みりよく満点物語

永山 雄大

(営農部営農振興課中部地区  
営農経済渉外担当)

営農部園芸指導課

角田 真優美

(営農部米穀課)

### 経済部

経済部いきいき福祉センター長  
(課長待遇)

片野 博美

(塙支店金融共済課長)

経済部物流センター課長補佐

穂積 優子

(西部営農センター生活購買担当  
課長補佐)

経済部購買課

藤田 佳子

(矢吹中央支店金融共済課  
渉外担当 (L A))

## 西部営農センター

西部営農センター長兼  
営農指導担当課長兼営農総合指導員

下重 勝則

(西部営農センター長兼営農指導担当  
課長)

西部営農センター次長兼  
営農販売担当課長

関根 重則

(西部営農センター次長兼  
営農指導担当課長兼営農総合指導員)

西部営農センター営農販売担当

白石 利雅

(東部営農センター生活購買担当)

西部営農センター生活購買担当

関根 裕子

(西部営農センター営農販売担当)

## 中部営農センター

中部営農センター営農販売担当

和知 志織

(経済部購買課)

中部営農センター生活購買担当

蛭田 吉幸

(経済部物流センター)

## 東部営農センター

東部営農センター営農指導担当

白石 智裕

(中部営農センター営農販売担当)

東部営農センター生活購買担当

江口 穰

(矢祭支店購買課)

東部営農センター生活購買担当

近藤 裕子

(監査室)

東部営農センター営農指導担当

根本 浩伯

(東部営農センター営農販売担当)

## 表郷支店

表郷支店金融共済課係長

水戸 幸穂

(表郷支店金融共済課)

表郷支店金融共済課(共済)

畠山 香織

(矢吹中央支店金融共済課)

## 矢吹中央支店

矢吹中央支店金融共済課(金融)

薄井 隆子

(塙支店金融共済課)

矢吹中央支店金融共済課渉外担当

古川 裕望

(MA) (矢吹中央支店金融共済課)

矢吹中央支店金融共済課渉外担当

鈴木 絵美子

(塙支店金融共済課)

矢吹中央支店金融共済課渉外担当

奥村 香織

(LA) (矢吹中央支店金融共済課渉外担当)

(MA)

## 棚倉支店

棚倉支店金融共済課係長

斎藤 秀治

(西部営農センター営農販売担当課長)

棚倉支店金融共済課渉外担当

(LA) 鈴木 拓磨

(営農部みりよく満点物語)

棚倉支店金融共済課渉外担当

藤田 健人

(MA) (金融共済部融資課)

棚倉支店金融共済課(金融)

深谷 朱香

(表郷支店金融共済課)

## 矢祭支店

矢祭支店購買課

吉成 正美

(MA) (鮫川支店購買課)

矢祭支店金融共済課(共済)

本田 綾

(塙支店金融共済課渉外担当(LA))

矢祭支店金融共済課(金融)

中島 尚美

(金融共済部金融課)

## 塙支店

塙支店金融共済課係長

生田目 瑠美

(表郷支店金融共済課課長補佐)

塙支店金融共済課渉外担当

(LA) 角田 佳代子

(塙支店金融共済課渉外担当(MA))

塙支店金融共済課渉外担当

根本 菜穂

(MA) (塙支店金融共済課)

塙支店金融共済課(共済)

大谷 真由美

(東部営農センター生活購買担当)

塙支店金融共済課(金融)

佐藤 史恵

(矢祭支店金融共済課)

塙支店金融共済課(共済)

内野 律子

(鮫川支店金融共済課)

## 鮫川支店

鮫川支店金融共済課(共済)

野崎 佳子

(矢吹中央支店金融共済課渉外担当)

(LA) 表郷支店駐在

鮫川支店金融共済課(金融)

前場 恵美

(棚倉支店金融共済課)

鮫川支店購買課

吉田 浩之

(西部営農センター営農販売担当)

### 3 年金友の会 鮫川支部に感謝状



贈呈式の様子（左から薄葉さん、鷺野谷さん、菊池組合長、渡辺さん、坂本さん）

2月22日、鮫川支店にて年金友の会鮫川支部へ感謝状を贈呈しました。

鮫川支部は合併前の鮫川村農協時代から、県森林・林業・緑化協会等が主催する「花いっぱいコンクール」に長年にわたり参加されました。

新型コロナが流行して活動が制限されたなかでも会員の薄葉さんからザル菊の提供を受け、現在も3方で活動が続いています。

毎年秋には年金友の会のほ場や庭、村内の沿道で色とりどりのザル菊を見ることができますので、ぜひ季節になりましたらご覧ください。

### 4 令和5年度 きゅうり専門部会西部支部 視察研修



圃場視察の様子

2月8日、きゅうり専門部会西部支部では視察研修を行いました。

埼玉県「(株)ときわ研究場」・「(株)埼玉原種育成会」にて、各メーカーの品種の紹介や圃場視察を行いました。

生産者は、メーカーの新品種の特性の説明や既存品種との違い等を実際の圃場を見学し、メーカーと6年作品種選定について検討しました。

### 1 年金友の会 支部長会議・スマホ教室を開催



講習を受ける参加者

2月5日、本店にて「第2回年金友の会支部長会議」を開催しました。

令和5年度の事業内容の確認と来年度の意見等を交えながら話し合いを行い、その後NTTドコモによる「あんしんスマートフォン」の使い方について研修を行いました。

天気予報の見方や音声での検索方法など、普段難しいと思いがちなスマホですが、簡単な操作で便利に使うことができます。

今後も地域のみなさまとの継がりを継続し様々な取り組みを行っていきます。

### 2 大豆ミートで料理教室



料理教室の様子

2月6日、JA東西しらかわ女性部東部支部鮫川班で大豆ミートを使用した料理教室を開きました。

部員の1人でもある鈴木ミチ子さんが講師を務め、大豆ミート入りのハンバーグを作りました。

部員15名が参加し、それぞれの工程を分担して手際よく調理に取り組みました。

## 令和6年度 外務期間変更のお知らせ

年末年始ですでに外務期間を記載したカレンダーを配布いたしました  
が、令和6年度3月より、原則、**毎月15日から5日間**を外務期間とさせて  
頂きます。(8月のお盆除く)

毎月発行の「**かがやき**」P.23 の**インフォメーション**へ、翌月の外務期間  
を掲載いたしますので、ご確認をよろしくお願いたします。

## 一部店舗における昼休み時間の導入について

令和5年度11月より一部店舗において「昼休み時間」を導入しております。  
再度、ご利用の皆様へ周知いたしますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し  
上げます。

### 対象支店

表郷支店 (白河市表郷金山字井戸尻9番地)  
矢祭支店 (矢祭町大字小田川字春田5番地)  
鮫川支店 (鮫川村大字赤坂中野字新宿83番地)

### 対象事業

信用事業・共済事業・購買事業・その他事業

### 昼休み時間

11:30 ~ 12:30

※ATMの営業時間は変更ございませんので、引き続きご利用ください。

※矢吹中央支店・棚倉支店・塙支店については通常営業しておりますので、お急ぎの際  
は最寄りの支店をご利用願います。

佐瀬 和宏さん

(32歳)

「矢祭町大字金沢」



ぶどう …… 50a

## ぶどう栽培で 地域活性化を目指す！

2月に入り立春は過ぎたとはいえ、まだまだ寒い日が続き何かと忙しい中、三年前に新規就農し、現在はぶどうの栽培を行う圃場へ伺いました。

和宏さんは、千葉県出身で四年前に矢祭町へ地域おこし協力隊として初めて来町し、ぶどう農家との出会いがきっかけで、翌年に遊休農地を借りてぶどう栽培を始めました。栽培している品種は、シャインマスカット、クイーンニーナをはじめとして20種類作付けしています。

昨年は、栽培を開始して初めて収穫ができました。毎年の異常気象で栽培管理が非常に難しかったこともあり、初めての収穫はとても嬉しかったです。

栽培の中で特にこだわっていることは、品質面で糖度の高いぶどうの栽培です。肥培管理を徹底することで糖度を確保し、販売するときには糖度を測定し、基準以下のぶどうは販売しないこだわり様です。そういった努力が、お客様から美味しいと言ってもらえた時にはとても嬉しいとのこと。

「今後は、近隣の直売所等でいろいろな品種を販売していきますので、是非ご賞味いただき、自分好みの品種を見つけてもら

えればと思います。また、矢祭町では担い手不足も深刻な問題ですが、他にもぶどうを栽培している方がいるので、ぶどうで地域を元気にし、矢祭のぶどうは美味いと言ってもらえるように今後も栽培に励んで行きたい。」と意気込みを話してもらいました。

休みの日には、趣味である旅行も時間を見つけて様々な場所へ出かけてみたいと話してくれました。

最後に、品質向上を常に目指し、一人でも多くの消費者に美味しいぶどうをお届けするため毎日愛情をこめて栽培し続けていきますので、たくさんの方々にもぶどうを食べていただきたいです。



次は「中部地区」を  
予定しています。



作り方

- ①アサリは塩水で砂抜きする。
- ②タラの芽は根元部分の黒い部分をむく。
- ③フライパンに①、②、ミニトマト、ドライトマト、ニンニクの順にのせ、白ワイン、オリーブ油をかけ、ふたをして火にかける。
- ④アサリが開いたら、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

ポイント

フライパン一つで蒸し上げる簡単イタリアン。旬の山菜の中でも癖の少ないタラの芽にアサリのうまみをしっかりと染み込ませます。お好みでトウガラシを加えてもアクセントになります。

材料 2人分

タラの芽	6本
殻付きアサリ	200g
ミニトマト	4個
ドライトマト	4個
ニンニク薄切り	1片
白ワイン	100ml
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々

とっておき旬の料理

タラの芽とアサリのワイン蒸し



蒸しパン  
グリーンピース

小さいお子さんのおやつにも

材料 4個分

生グリーンピース	大さじ6	牛乳	25ml
小麦粉	50g	溶き卵	1/4個
ベーキングパウダー	大さじ1/4	バター	小さじ1
グラニュー糖	30g		

作り方

- ①グリーンピースはゆでて半量は裏ごしする。残りは粗くみじん切りにする。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるってグラニュー糖と混ぜ合わせる。卵と牛乳、さらに溶かしバターと①を加えてカップに入れ、蒸し器で10分加熱する。



アジの干物と  
ひじきのまぜご飯

おにぎりにしてもおいしい！

材料 3、4人分

アジの開き	1尾	サヤエンドウ	2本
米	2合	調味料	
乾燥ひじき(戻しておく)	10g	しょうゆ・酒・みりん	各小さじ1
ニンジン(細切り)	1/4本	だし	大さじ3
シイタケ(薄切り)	2個		

作り方

- ①ひじき、ニンジン、シイタケと調味料を耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②アジの開きは焼いて粗くほぐす。
- ③米は硬めに炊く。炊き上がったなら①、②を加えて蒸らす。
- ④茶わんに盛り、ゆでて細切りにしたサヤエンドウを散らす。



# かがやき キッズ

## いつも 元気いっぱい!!



すずき りゅうと  
**鈴木 龍斗くん(12歳)** (左)  
かいと  
**凱斗くん(8歳)** (右)  
りおと  
**蓮斗くん(3歳)** (中)

●お父さん 英寿さん ●お母さん 泰子さん  
埴町西河内

今回ご紹介させていただくのは仲良し三兄弟です♪長男の龍斗くんはおうちの中でもしっかりもので好きなことはゲームをすること、次男凱斗くんは運動神経抜群で走るのが得意です。三男蓮斗くんはいつも元気いっぱい、アンパンマンが大好きだそうです。

いつもみんな仲良しで喧嘩も無くおうちの中は笑顔で溢れているそうです。

ご両親からは「3人仲良く元気に育ててほしい」とメッセージをいただきました。これからも仲良し3兄弟の元気な姿を見せてくださいね。

## 仲良し三兄妹!!

からだを動かすことが大好きな三兄妹のご紹介です。

とにかく活発な琉生くと琉空くん、公園に行っては常に走り回っているそう。最近では2人で秘密基地づくりに夢中です。お兄ちゃん達が取り合ってしまうほど大好きな妹の笑樺ちゃんは、寝返りができるようになっていつも楽しそうに転げまわっています。

ケンカしてもすぐに仲直り。そんな3人にご両親から「いつまでも兄妹仲良く育ててね」とメッセージをいただきました。



ふじた るい  
**藤田 琉生くん(6歳)** (左)  
りく  
**琉空くん(4歳)** (右)  
えみか  
**笑樺ちゃん(4ヶ月)** (中)

●お父さん 朔人さん ●お母さん 由賀さん  
鮫川村赤坂西野



# 元気満点 人生

白河市表郷金山

こん どう やす お

近藤 行雄さん (83歳)



## 伝統の味にこだわり

今回ご紹介させていただくのは、表郷でおでん屋を営む店主の近藤行雄さんです。行雄さんは高校卒業後に上京し、フランス料理を9年間学んだそうです。おでん屋の店主になったきっかけは、元々ご実家は魚屋を営んでいましたが、昭和28年におでん屋に変わり、昭和39年には後を継ぎ、「おでんの安幸」の2代目となりました。おでんに対するこだわりは、先代の父からの味を継承し守っていくことだそうです。おすすめは“たまご”と“だいこん”とのことでした。現在は休業中ですが、3月中を目標に再オープン予定となっているそうです。これからもおいしいおでんを皆様に届けてくださいね。

↑  
こだわりのおでん屋



## 我が家の ペット



柵倉町八槻

飼い主

きくち りょういち  
菊地 良一さん

名前

レオくん(オス1歳)【左】  
ヒミコちゃん(メス1歳)【右】

種類

ミヌエット



人懐っこく無邪気で  
かわいいよ♡!

名前

モコちゃん(1歳)

種類

アナホリフクロウ

# ゴボウの栽培について

ゴボウはキク科の直根類の野菜です。食物繊維が豊富なヘルシー野菜。煮物、炒め物に重宝される、食卓には欠かせない作物のひとつです。

## 栽培カレンダー

作業 /月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき				■	■							
間引き					■	■	■					
追肥							■	■				
収穫	■	■	■							■	■	■

### 1. 土づくり

(タネまき2週間前)

ゴボウは、可食部である根の長さが1m以上になる品種もあるので、できるだけ土を深く耕し、苦土石灰を1㎡当たり150g施し、ゴボウの長さの深さまで耕します。

(タネまき1週間前)

1㎡あたり堆肥2kgと化成肥料80～100gをまき、土と良く混ぜておく。(なるべく深く)

### 2. タネまき

タネまきは、4～5月が適期です。植え場所に幅約60cm(長根種60～100cm)高さ20cmの畝を立て、株間10～20cmとって1カ所に3～5粒のタネをまきます。ゴボウのタネは発芽しにくいので、あらかじめ1晩水に浸けておくとう発芽の揃いになります。さらに、タネが隠れる程度の土をかけ、手のひらで軽く押さえる(鎮圧)。その後不織布をかけ、たっぷりと水やりします。

### 3. 水やり

タネが発芽するまでは、乾かさないように水やりします。発芽後は、土が乾いたら十分に水やりしましょう。

### 4. 間引き・土寄せ・追肥

本葉1～2枚のころに間引いて、2本立ちにします。間引きが終わったら、軽く土寄せしましょう。

本葉3～4枚のころに3回目の間引きで1本立ちにし、また土寄せしておきます。さらに本葉5～6枚のころにも、株元へ土寄せしておきましょう。

追肥は3回目の間引き後1㎡あたり30～50g。マルチを敷いた場合追肥はマルチの穴から株の周りにまいてください。

### 5. 収穫

葉が枯れ始める12月ごろが収穫適期ですが、10月下旬から掘り始めができ、3月まで収穫可能です。

収穫時はゴボウのわきを掘ってから抜き取りましょう。



# ゴボウ

私をご紹介します！



中部営農センター  
藤田 茂  
(営農指導担当)

## 《購買店舗の休日営業時間のお知らせ》

ゴールデンウィーク4/27～5/6の営業時間は  
来月号に詳しくお知らせいたします。

少しずつ寒さも緩み暖かい日が増えてきます。田んぼを耕す作業や野菜の種まきなど田畑の準備をするため忙しくなりますね。農作業中の事故には十分気を付けて安全に作業してください!!



### 令和6年度 購買店舗スケジュール

#### 《上半期》

施設名 \ 月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
物流センター	土曜日、日曜日、祝日 … 通常営業〈8:30～17:00〉					
西部営農センター	土曜 午前	土・日 午前	土曜日、日曜日 … 通常営業 〈8:30～17:00〉			
東部営農センター	土曜 午前	土・日 午前	土曜日、日曜日 … 通常営業 〈8:30～17:00〉			
中部営農センター	土曜 午前	土・日 午前	土曜日、日曜日 … 通常営業 〈8:30～17:00〉			
矢祭支店	土曜 午前	土・日 午前	通常 営業	土曜日のみ午前営業 〈8:30～12:00〉		
鮫川支店	土曜日のみ午前営業 … 〈8:30～12:00〉					

※年度途中でスケジュールの変更がある際には都度広報誌にて周知いたします。



### 3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▶ **22日(金)**・**23日(土)**・**24日(日)**

矢吹中央: 特売日▶ **24日(日)**・**25日(月)**・**26日(火)**



## 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

### ストレス解消法はお持ちですか？

柔らかな日差しとともに春の訪れを感じる今日この頃、皆さんお元気にお過ごしですか？  
4月7日は「世界保健デー」。世界各国ではさまざまな健康イベントが行われています。皆さんの町でも健康に関わる催し物があるかもしれません。ぜひ出かけてみてください。

さて、4月は新生活の始まりですね。生活環境や職場環境、気候の変化などによって、心身に不調を感じることはありませんか？日常生活で起こるさまざまな変化がストレスの原因となります。例えば、仕事に関する不安や対人関係の悩み、家族・ペットとの死別などが挙げられます。他にも結婚や出産、昇進など、自身にとって喜ばしい出来事も日常生活の変化であり、ストレスの原因として考えられています。ストレスの解消法は人によって異なります。ご自身に見合ったストレス解消法を複数見いだして、元気に過ごしてください。

### レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動 + 体側を曲げ伸ばす運動

- ① いすに座り、片腕を曲げて構えます。
- ② 片腕を上伸ばします。
- ③ ①の姿勢に戻ります。
- ④ 腕を伸ばすと同時に息を吐きながら体側を曲げ伸ばします。
- ⑤ ①の姿勢に戻ります。反対側も同様に行ってみましょう。



## 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。

- ニ□ウ□ン → □□
- ユ□ゴ□ン → □□□
- ウ□ミ□リ → □□
- ガ□コ□ゴ → □□□
- ク□シ□ウ → □□

リ ス ト	外 勲 御 語 国
	章 信 新 入 簿
	飯 夕 緑

### 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

## 貧血予防について!

### \* 鉄欠乏性貧血の特徴?

鉄欠乏性貧血の患者の多くは自覚症状に乏しく、長期的に疲れやすさを感じている程度の場合もあります。貧血というと楽観しがちですが、活動に伴う酸素増加により苦痛が増大するので運動が制限され、常に頭痛・動悸などの複数の症状をかかえることとなります。

### \* 女性はなぜ貧血になりやすいか?

貧血とは、赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)濃度が低下した状態をいいます。女性に多く見られる貧血の種類は鉄欠乏性貧血です。要因としては、女性は生理や妊娠などで多くの鉄を必要とするためです。

### ♥ 女性の貧血チェックリスト

- 疲れやすく、睡眠をとっても疲れがとれない
- 階段を上ると息切れがする
- 爪が割れたりへこんだりしている
- 顔色が青白い
- 冬でも氷をガリガリ噛んでしまう
- 抜け毛が多い
- 赤肉、赤魚を食べることが少ない
- 日中でも夜用ナプキンを使うくらい月経量が多い



### \* 「鉄を効率よくとる」ためのひと工夫

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、吸収率に差があります。吸収率が低い非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収が良くなるので、肉や魚、野菜などと組み合わせて食べましょう!

**ヘム鉄**・・・赤身の魚、牛もも肉、レバー、煮干し      **非ヘム鉄**・・・海藻類、大豆製品、野菜

鉄以外にも、貧血予防に欠かせない栄養素があります。積極的に取りましょう!

**ビタミンC**・・・みかん、りんご、かき、キウイフルーツ      **ビタミンB2**・・・レバー、卵、緑黄色野菜、納豆

**ビタミンB6**・・・レバー、鶏肉、魚、バナナ      **ビタミンB12**・・・レバー、肉、貝類、牛乳

**葉酸**・・・レバー、卵、緑黄色野菜、納豆、果物

### Q. 病院に行く時間がないからサプリメントを利用してもいいの??



#### A. 貧血の原因を調べるためにも、まずは受診することが大切です。

健診などで貧血が疑われたら、サプリメントを使う前に医師の診断を受けましょう。ヘモグロビン値が低い場合、単純に食事からとる鉄不足が原因とは限らないからです。胃や腸の病気、痔などによる出血や婦人科系の病気が隠れていることもあります。

また、摂りすぎると胃腸障害を起こしたりすることもあるので、サプリメントは指示されている用量、用法を守りましょう。病院で鉄剤が処方された場合も、指示量を守ることが大切です。

### 休診のお知らせ(4月)

日	月	火	水	木	金	土
	1 泌尿器科	2	3 泌尿器科	4	5 整形外科	6
7	8 泌尿器科	9	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	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	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

JA共済

あなたの新生活に寄りそいます!



JA・JA 共済連福島

あんしん  
応援!

# 新生活はじまる キャンペーン 2024

開催期間

3.1金  
5.31金



合計200名様に抽選で素敵な賞品をプレゼント!

**リフレッシュ賞**  
10名



摺上亭大鳥優待券  
30,000円分

**ヘルシー賞**  
20名



Re・De Pot  
電気圧力鍋 2L

**クリーン賞**  
30名



東芝 衣類スチーマー

**Wチャンス賞**  
140名



バランスクッション

3つの賞に当選  
されなかった方に!

※賞品の画像はイメージです。 ※当選者の発表は賞品の発送、またはJA経由のお届けをもって代えさせていただきます。

JA東西しらかわ

《 矢祭支店 購買 》 TEL / 0247-46-3145

休日営業時間 / 4月→8:30～12:00、5月→8:30～17:00、6～2月→8:30～12:00土曜のみ

# ATMなどのサービスを 一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。  
お客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改にともない、  
ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

## 休止日/時間

2024年	土	日	月(祝)	火
3月10日(日) 6:30→9:00		6:30 → 9:00		
4月29日(月(祝)) 0:00→24:00			0:00 → 24:00	
5月18日(土)、19日(日) 21:00 → 8:00	21:00 → 8:00			
5月26日(日) 0:00→24:00		0:00 → 24:00		
7月14日(日) 6:30→9:00		6:30 → 9:00		
7月15日(月(祝)) 0:00→24:00			0:00 → 24:00	
8月17日(土)、18日(日) 21:00 → 8:00	21:00 → 8:00			

## 休止するサービス

JAバンクのATM		コンビニ など提携 ATM	JAネット バンク サービス	ジェイ デビット
県内	県外			
休	休	休	休	休
利用可*	休	休	利用可*	休
休	休	休	休	休
利用可*	休	休	利用可*	休
休	休	休	休	休
利用可*	休	休	利用可*	休
休	休	休	休	休

△※ 一部休止するサービス

ATM	県内JA間での振込については翌営業日扱いとなります
JAネットバンク	ペイジーの取引(公共料金等の収納サービス)および振込時の口座確認機能



### 現金のお引き出しはお早めに。

お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、  
あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、  
ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なることがあります。  
詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。

JAバンクのホームページ  
<https://www.jabank.org>



# 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 (埴町)

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

わが家ではセルフサービスおいしいお茶

近藤茂男さん (白河市表郷)

「あれ・それ」が老人会話の主語になり

奥屋かね子さん (矢吹町)

うれしいよ宿題なしの春休み

芳賀友子さん (矢吹町)

花言葉あなたにとどく福寿草

芳賀ミツエさん (矢吹町)

あばれ太鼓ストレスとばしソロ目出る

片野ユリ子さん (棚倉町)

女子バスケット男子に続いて「感動」を

金沢久喜さん (棚倉町)

孫ひ孫笑顔うれしいひなまつり

菊池栄陽子さん (棚倉町)

わたりどり池でそよそよおよいでいる

小林明美さん (棚倉町)

小さな手バイバイと振り保育園

小林公子さん (棚倉町)

照声で祖父と豆まく曾の顔

斉藤フミさん (棚倉町)

高齢者元気澗刺籠作り

塩田和さん (棚倉町)

寒い日々花見てほっこり福寿草

秦範子さん (棚倉町)

豆をまく健康祈る年男

須藤利正さん (棚倉町)

食べるぞとがんばるおなか母狩り

丹治とし子さん (棚倉町)

古希祝い楽しく暮を感謝して

蛭田和子さん (棚倉町)

来た証写す小窓に年輪が

緑川千恵子さん (棚倉町)

年金暮らし骨身に沁みる物価高

青砥安彦さん (矢祭町)

梅の花春一番に誘われて

金澤美千代さん (矢祭町)

能登地震何はともあれ義援金

菊池勇一さん (矢祭町)

雪かきの夫の背中に老いを見る

鈴木幸一さん (矢祭町)

福寿草黄の絨毯いつの間

石井久雄さん (埴町)

若草に包まれ楽し野良仕事

大森キヨ子さん (埴町)

残雪の隙間に顔出す路のとう

上妻喜也さん (埴町)

孫娘晴れ姿の成人の日

鈴木喜代子さん (埴町)

フキノトウ顔のぞかせて春近し

鈴木喜代子さん (埴町)

温暖で居心地悪く北帰行

長谷川昇さん (埴町)

春の日浴びてまある背を伸はす

八幡文子さん (埴町)

ゴーゴーと裸木ゆらし春一番

鈴木和代さん (鮫川村)

水仙は笑顔いっぱい光り浴び

ひよっこり (鮫川村)

光り浴びかがやき放つ福寿草

我妻トシ子さん (鮫川村)

山形市新鮮のなさくらんぼ

高橋孝光さん (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

- 自民党表はいいが裏を見る汚い議員が勢揃いです 我妻さん (白河市表郷)
- 着膨ももう少しだね春の陽が野鳥さいずり青菜啄む 小林サエ子さん (白河市関辺)
- 年とりて除雪機買つて待つてれば暖冬の庭熊も眠らず 中川敏子さん (白河市関辺)
- 青雲の志なき政治家は欲と嘘にまみれて落ちて行け！ 中村忠男さん (白河市表郷)
- 庭のすみかくれるように福寿草顔出しみせる早春の花 石井克己さん (棚倉町)
- 日だまりの土手に顔出すふきのとう淡色おびて春の番ただよう 金澤榮子さん (棚倉町)
- 内孫の4人が皆親となりホット安心にぎやかさ増す 高橋イエさん (棚倉町)
- 山本不動の森に幼稚園児のさけびびきゆく「福は内」の声に福豆捨う大人たち 高橋治男さん (棚倉町)
- 早すぎし目覚めに苦笑時確認歳を重ねた証しとするや 伊達久美子さん (棚倉町)
- 被災地の朝市通り忘れ得ぬやさしき訛り温かき人 藤田泰代さん (棚倉町)
- ピカピカのランドル背に笑顔味く大寒なれど今こは春 藤田祐子さん (棚倉町)
- 婆はオニ孫たちもオニ誰が福？笑う節分それ福はウチー 菊池美三江さん (矢祭町)
- 大相撲郷土力士が活躍すその姿をば筆舌たるや 熊田クニ子さん (矢祭町)
- 昨今の朝と日中気温落差の激しい気象変化に戸惑うカラダ 井坂甲子広さん (塙町)
- 中国のペキン空港到着すれば空気に香りが漂う不思議な空間と成る 佐藤庄衛さん (塙町)
- フンシラン助けておくれこの寒気花咲く春が待ち遠しくて!! 関根次子さん (鮫川村)
- ハナちゃんがるひるねする優しい春風ダンスする 高坂あさみさん (鮫川村)
- 異常気象昨日は夏日今日は雪着がえ忙しびつくり仰天 藤田智枝子さん (鮫川村)
- 春が来て私の出番だ畑仕事孫子に上げたい自慢の野菜 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。

✂ 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

### 2月号に寄せられたアンケート

#### ◇出来事

福寿草が咲き春到来と感じ花の種、野菜の種を購入し作付けなど畑を見て考えたりと春にワクワクしています。【棚倉町Kさん】

➔ 春は農作業が始まる季節ですね。実家でも作付けの話が出ていました。ケガや体調に気を付けて頑張りましょう！

#### ◇出来事

犬の散歩でふきのとうを見つけました。家は山間部なのでうれしいです。春が近いと感じました。【矢祭町Kさん】

➔ ふきのとうが見つかるとう春を感じますね。毎年天ぷらやふき味噌を食べているので楽しみです♪

応募締切は  
3月29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。

24時間体制で迅速対応

# JA齋苑やすらぎの杜



棚倉齋場

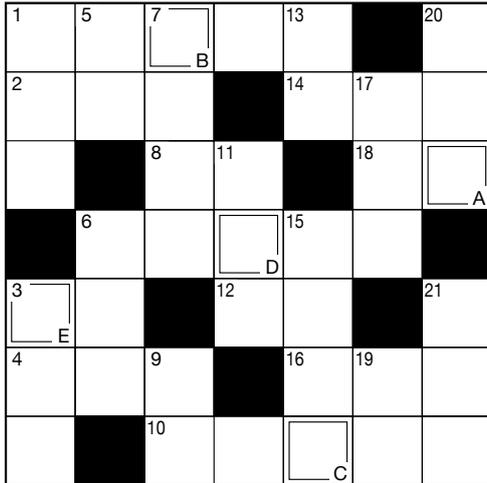


住所: 棚倉町大字塚原上野越91-6  
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

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

- 1 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- 3 眠いときに出来ます
- 5 アマではありません
- 6 お花見といえばこの花
- 7 テレビやエアコンの操作に使います
- 9 お酒は飲みません
- 11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- 13 ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- 15 ダブルプレーともいいます
- 17 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- 19 当たりかな、外れかな
- 20 山梨県の県庁所在地である市
- 21 馬に乗る人のこと

### ヨコのカギ

- 1 冬がウインターなら、春は
- 2 天ぷらやフライに付けられています
- 3 煮物を作るときにすくうこともあります
- 4 水中をふわふわと漂う生き物
- 6 平面は2次元、立体は
- 8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 10 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- 12 メジロやヒヨドリが吸うもの
- 14 関東——、——裁判所
- 16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- 18 オンンの反対語

## 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

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 3月29日(金) 当日消印有効

2月号答えは『ウシオジル』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  
2026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			

## 3月・4月行事予定カレンダー

3月

28 ㊟ 第1回監事会  
福島県農業者政治連盟支部委員会  
福島県農業者政治連盟支部通常総会  
第1回理事会

29 ㊟ 退職辞令交付式  
令和6年度第1回ALM委員会

4月

1 ㊟ 新採用職員辞令交付式  
みのり監査法人「期末監査」(5日まで)

2 ㊟ 令和5年度決算監事監査(4日まで)

4 ㊟ 常勤役員会議

8 ㊟ 常勤役員による組員訪問(矢吹地区)

9 ㊟ 部長・営農センター長・支店長会議

11 ㊟ 常勤役員・部長会議

12 ㊟ 第2回営農経済渉外(TAC)会議

15 ㊟ 常勤役員による組員訪問(塙地区)

17 ㊟ 常勤役員会議

18 ㊟ 共済代理店連絡協議会総会

19 ㊟ 企画会議

来月の総員外務は、

4月15日(月)、16日(火)、17日(水)、  
18日(木)、19日(金)です。

※令和6年度より外務期間が5日間となりますのでご了承ください。

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12回理事会提出議案

と き：令和6年2月28日(水)

と ころ：本店第1会議室

- 第1号議案 令和6年度事業計画(案)の設定について
  - 第2号議案 債権償却について
  - 第3号議案 就業規則の一部改正について
  - 第4号議案 債権管理委員会設置要領の一部改正について
  - 第5号議案 令和6年度コンプライアンスプログラムの策定について
  - 第6号議案 子会社に対する財政支援について
  - 第7号議案 令和6年度借入金の最高限度額決定について
  - 第8号議案 令和6年度貸付金利率の最高限度決定について
  - 第9号議案 令和6年度余裕金運用方針について
  - 第10号議案 令和6年度における理事に対する貯金担保貸付金及び  
共済担保貸付金の対応について
  - 第11号議案 年度末賞与の支給について
- ※議案は全て原案通り承認されました。

## 令和5年度 第11回監事会提出議案

と き：令和6年2月28日(水)

と ころ：本店第2会議室

- 第1号議案 令和5年度決算実地棚卸監査の実施について
- ※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



## 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
2月	雌	298	485,587	▲18,704
	去	391	625,568	▲65,761
	計	689	565,025	▲45,257

前年同月比【平均価格】 ▲30,842

## 《編集後記》

3月から新年度となりバタバタと過ごしているうちに早くも1か月が経とうとしています。今年度も忙しくなる予感がありますが、広報誌作成を頑張ってまいりますのでよろしくお願い致します。 貴

## 私たちのなかま (2024年2月29日現在)

- 組合員数 9,331人(△59)
  - 組合員戸数 8,031戸(△18)
  - 正組合員数 5,293人(△121)
  - 正組合員戸数 4,758戸(△90)
  - 准組合員数 4,038人(62)
  - 准組合員戸数 3,273戸(72)
- ※( )内は前年度比

P18「穴ぼこ熟語パズル」の答え

答え。 新

ニ<sup>ニ</sup>ウ<sup>ウ</sup>シ<sup>シ</sup>ン → 入信  
 ユ<sup>ユ</sup>ウ<sup>ウ</sup>ゴ<sup>ゴ</sup>ハ<sup>ハ</sup>ン → 夕御飯  
 ウ<sup>ウ</sup>ス<sup>ス</sup>ミ<sup>ミ</sup>ド<sup>ド</sup>リ → 薄緑  
 ガ<sup>ガ</sup>イ<sup>イ</sup>コ<sup>コ</sup>ク<sup>ク</sup>ゴ → 外国語  
 ク<sup>ク</sup>シ<sup>シ</sup>ヨ<sup>ヨ</sup>ウ → 勲章

お詫びと訂正

かがやき2月号の表紙において、撮影場所の表記に誤りがありましたので訂正お詫び申し上げます。

正) (有)そらの社 いちご 誤) (株)そらの社 いちご

# 第4回JA福島ファーマーズ・マーケット連絡協議会 「やさいの日」POPコンテスト受賞



▲左から田中職員、菊池組合長、緑川職員



3月6日(水)JA福島ファーマーズ・マーケット連絡協議会従業員研修会が開催され、「やさいの日」POPコンテスト表彰式が行われました。当直売所からは以下の2人が受賞となりました。

《優秀賞》 緑川きぬ子 「オクラ」

《JA福島女性部協議会会長賞》 田中貴美恵 「ナス」

みりよく満点物語では、日頃から野菜をもっと美味しく、楽しく、食べてもらうため魅力あるPOPを作成するなど、直売所ならではのワクワクする売場づくりを目指して様々な取り組みを行っています。



みりよく満点物語(棚倉)  
**春のお彼岸花市開催**  
3月17日(日)~24日(日)



**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)  
4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

営業時間 ●直売所 9:30~18:00

〒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

みりよく満点物語

《直売所・ミルク工房》

4月の定休日

**16日(火)**

かかやき 2024  
3

No.277  
2024年3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

