

かがやき

5

No.279

特集

P2

ちゃぐりん贈呈式

今月の表紙 ちゃぐりん贈呈式



06 かがやきNEWS

09 みりよく満点農業者

12 ひと

14 今月のレシピ

15 営農ナビ

17 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

「ちやぐりん」と「農業と私たちの暮らし」を贈呈

4月9日から22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「ちやぐりん」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17年目となります。子どもたちに自然と農業、食へ物そして命の大切さを伝えていくことを目的に活動しており、「ちやぐりん」を毎月100冊、「農業と私たちの暮らし」を5年生全員に合計510部贈呈しました。

菊池教夫組合長は「贈呈したちや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「ちやぐりんなどを通して様々なことを学んでいきたい、大切に読ませていただきます。」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ってほしいと思います。



お金に関するキャラクターとJAのキャラクターシールが配られました。

白河市表郷・関辺管内



表郷小学校



関辺小学校

矢吹町管内



矢吹小学校



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

鮫川村管内



鮫川小学校

埴町管内



笹原小学校



埴小学校

J A東西しらかわ営農振興助成事業

令和6年度の営農振興助成事業は以下の通りです。詳しくは、本店営農部までお問い合わせください。

◆ 飼料用米出荷助成事業

事業概要	需給調整を図るため、飼料用米作付けに取り組み、 <u>J Aへ出荷された農家に対する支援</u> として助成する。
助成要件	・当J Aへ出荷された飼料用米に限る。
助成予算	3,000千円以内
助成基準	飼料用米の出荷に対し、1俵(60kg)あたり <u>100円</u> とする。

※飼料用米については、国への実績報告をもって数量確認をしますので、本申請手続きは不要です。

◆ 園芸振興助成事業

事業概要	園芸作物作付け拡大に対する支援として、新規及び面積拡大のためのハウス並びに、きゅうりのネット被覆資材導入による生産量向上、自動灌水施設一式導入により作業効率向上を図る取り組みに対して助成する。
助成要件	・販売を目的とした園芸作物であり、 <u>当J Aを通して購入した資機材であること</u> 。 ・この事業による栽培面積(施設面積)が新規栽培者は5a以上、既存栽培者は規模拡大2a以上であること。 ・きゅうりネット被覆栽培面積は、新規で2a以上であること。
助成予算	4,000千円以内
対象作物	トマト・きゅうり・いちご・ニラ・その他J Aが認めた作物
助成対象	①ハウス(育苗施設は対象外) ②ネット被覆資材(きゅうり長期採り取組に限る) ③自動灌水施設一式(井戸掘りは対象外)
助成基準	①新規栽培者 …………… 新規作付面積 <u>5a以上</u> 、購入費の <u>10%以内</u> とする。 ②既存栽培者 …………… 規模拡大面積 <u>2a以上</u> 、購入費の <u>10%以内</u> とする。 ③きゅうりネット被覆栽培者 …… ネット被覆面積 <u>2a以上</u> 、購入費の <u>20%以内</u> とする。 ④自動灌水施設一式 …………… 購入費の <u>20%以内</u> とする。 (上記①～④いずれも <u>1農家上限30万円</u> とする。) ※施工費は除く

◆ 畜産振興助成事業

事業概要	畜産生産基盤の維持・拡大支援として、肥育素牛及び繁殖素牛の導入に対して助成する。
助成要件	・当J A管内の繁殖農家で生産された和牛子牛を福島県家畜市場せりで導入した肥育素牛。 ・福島県家畜市場せり及び県外の家畜市場せりからJ A全農福島県本部並びに当J Aを通して、導入した優良系統繁殖素牛。
助成予算	3,000千円以内
助成基準	①管内生産和牛子牛の肥育素牛導入 1頭あたり800千円(税込)を導入価格上限とし、 <u>2%以内</u> とする。 但し、助成対象は、 <u>100頭を上限</u> とする。 ②優良系統繁殖素牛導入 1頭あたり800千円(税込)を導入価格上限とし、 <u>5%以内</u> とする。 但し、助成対象は、 <u>35頭を上限</u> とする。

申請期間：令和6年5月1日～令和7年1月末 ※各事業とも予算額に達ししだい終了とします。

第24回年金友の会総会

4月25日(木)に第24回年金友の会総会が本店第2階大ホールで開催されました。鈴木庄一副会長と菊池教夫組合長より挨拶をいただき、令和5年度年金受給者紹介運動による表彰が行われました。
令和5年度の事業報告、令和6年度の事業計画の終了後、埼玉厚生病院のリンパ浮腫療法士による記念講話が開催されました。
むくみの原因やマッサージ方法を学び、とても充実した記念講話となりました。

令和5年度 年金友の会会員による年金受給者紹介運動表彰

《個人》優績賞 武地 寿久様(棚倉支部)



挨拶する鈴木庄一副会長



リンパ浮腫療法士よりマッサージを受ける会員

年金友の会ゴルフ大会のご案内

第17回年金友の会ゴルフ大会が令和6年7月2日(火)に開催されます。年金友の会会員の皆様、ぜひご参加下さい。詳しくは支店まで!!

令和6年度 JA 共済自動車・自賠責代理店連絡協議会総会を開催

4月18日、令和6年度自動車・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並びに令和5年度の事業報告を行いました。また決議事項では令和6年度の事業計画と役員改選による新体制が承認されました。

優績代理店表彰者と新役員体制は以下の通りです(敬称略)



●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 加藤ホンダモーター
優秀賞 ガレージヨシナリ

●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 鎌田自動車整備工場
優秀賞 佐藤自動車整備工場
優秀賞 花栄自動車

【新役員】

共済代理店連絡協議会

会長	佐藤自動車工業	佐藤 英樹
副会長	(有)田谷自動車整備工場	田谷 賢一
副会長	SexyRV201	古市 実



活動の場を広げる!!



J A東西しらかわ女性部は4月26日、本店にて役員研修会を行い、女性部役員と事務局合わせて35人が参加しました。

研修会では、「アデランス」、「鐵扇屋（ヨシノクラフト）」、「日本トリム」の3社を招きそれぞれの商品説明を受けました。常に学習し知識を身につける姿勢を持ち活動していきます。



▲水素水の特徴を学ぶ!



▲鍋を使ったメニュー紹介!



▲毛髪と頭皮について勉強!

手作り干支(たつ)作成

4月20日、女性部中部支部は本店食堂にて「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、同部員の藤田美代子さんを講師に、今年の干支(たつ)をフェルトで制作。部員で協力しながら小物を使い楽しく活動しました。



▼完成品!

▲▼作業の様子!



3 『みりよく満点いちご』の消費宣伝活動を実施



消費宣伝活動の様子

4月13日、いわき市内のイオン小名浜店およびマルト城東店の2店舗で『みりよく満点いちご』とちおとめ・ふくはる香などの消費宣伝活動を行いました。

産地PR活動や試食販売を行い、試食のいちごを食べた消費者の皆様からは「甘くて美味しい」という声を多くいただき、たくさんの方が東西しらかわ産のいちごを買い求めました。

今後も継続的に消費地で『みりよく満点ブランド』のPR活動に努めていきます。

4 「令和6年度福島県JA共済事業躍進大会」が開催



表彰式の様子

4月23日、福島市のパルセ飯坂にて、「令和6年度福島県JA共済事業躍進大会」が開催されました。

優績表彰自動車共済保障見直しの部で、鮫川支店の江田あゆみしAが受賞されました。

また、スキージャンプ選手兼監督の葛西紀明氏の記念講演が行われました。

1 園芸部会総会を開催



総会の様子

4月10日、棚倉町新富家にて中部営農センターのトマト、キュウリ、ニラの園芸部会総会を開きました。

開催に際し優良生産者の表彰があり、トマト専門部会では、反収の部で最優秀賞に近藤芳邦さん、優秀賞に和知好夫さん、販売額の部においては最優秀賞に近藤芳邦さん、優秀賞に吾妻勝さんが受賞されました。キュウリ専門部会では、最優秀賞に秋山理恵さんが受賞され、ニラ専門部会では、出荷が途中ということもあり、完了後選出されます。

懇親会では、合同の懇親会で、久しぶりということもあり、楽しく歓談されていました。

2 JAバンク福島推進大会にて各賞を受賞



決意表明した藤田職員

4月11日、郡山のビッグパレットふくしまにて「2024年度JAバンク推進大会」が開催されました。

同大会では令和5年度実績による金融各種部門の表彰が行われ、当JAも様々な部門で受賞しました。また当組合の代表として、棚倉支店の藤田健人職員が決意表明を行いました。

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) 奨励賞 塙支店

《窓口担当者全体表彰》

(Cグループ) 奨励賞 鮫川支店

《ローンセンター表彰》

東西しらかわ ローンセンター

6 令和5年度和牛繁殖専門部会総会を開催



新たに部会長に選任された関根浩治さん

4月24日、本店大会議室にて令和5年度和牛繁殖専門部会総会を開催しました。

部会員をはじめ来賓、JA役職員約40人が出席しました。

総会では、令和5年度事業報告と令和6年度事業計画、規約の改正などが議事に挙げられました。

また、役員の変更もあり部会長に関根浩治さんが選出され新たな体制となりました。

講演では、JA全農福島畜産部家畜市場課の石井俊二さんを講師に招き、「飼養管理について」を演題に、牛の飼養管理の基礎知識や今後の牛の改良・動向について改めて再確認しました。

5 園芸振興と農家所得向上に向けて



新たに会長に選任された藤田雅彦さん

4月25日、本店会議室にて園芸協議会・専門部会合同会議を開催し、JA役職員含め約40人が参加しました。

協議会の高久貴会長は、「令和5年度も資材等の価格高騰が続き、引き続き生産者にとって厳しい年であった。JAや関係機関には、引き続き所得向上に向けた取組みに努めていただきたい」と挨拶。

会議では令和5年度事業報告と令和6年度事業計画について協議。また、役員改選では会長に藤田雅彦さん(きゅうり専門部会 東部支部長)、副会長に圓谷純一さん(トマト専門部会 西部支部長)と(有)そらの社 塙 宗一さん(いちご専門部会 東部支部長)が新たに選ばれました。

合同会議終了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。

本店 購買課 物流センター



つむらや けん と
円谷 堅斗

表郷支店 金融共済課(金融)



いちかわ なお
市川 奈央

JA東西しらかわの新しい職員
をご紹介します。組合員の皆様の
温かいご支援とご指導をよろしく
お願いいたします。

新入職員紹介

鈴木 トミ子さん
(76歳)

「矢吹町寺内」



水稻 …… 200a
サヤエンドウ … 3a
ハウレン草 … 3a
トマト(麗夏)… 8a

出来る限り長く いまの農業を続けたい！

サヤエンドウの初出荷に向けて作業をしているハウスの向いました。

トミ子さんは「ゆうさや」という品種を育てており、ハウスの中で薄紫色や黄色が混ざり合った花はとてもきれいで、その中にサヤエンドウがたくさん育っていました。今年の生育状況は例年並みの事です。

就農したきっかけは家業で農家をやってきたからだそうです。就農年齢は15歳くらいの時で、その当時農作業はトラクターの代わりに牛が引いていたそうです。

今は田んぼ以外すべてトミ子さんが一人で作っているから大変だとの事です。



た。200アールの田んぼは息子さんが作っています。「田んぼの水は羽鳥胡からすべて引いて今年は例年になく遅く大変だ」とのことでした。

今後の抱負は出来る限り長く今の農業を続けたいとの事でした。春には家族でハウスのビニールをかけ、「ハウス周りの季節を感じながらする農業はとても幸せだ」と話してくれました。



過去に町の広報誌に
載った記事

次は「東部地区」を
予定しています。

《矢祭給油所 営業終了のお知らせ》

地域の皆様にご愛顧いただきながら営業してまいりました『矢祭給油所』は、5月31日をもって閉店となります。本当にありがとうございました。これまでの感謝を込めまして、29日～31日で特別価格でのご提供を実施します。ぜひご利用ください！※灯油の配送につきましては『塙給油所』より変わらず行います。今後ともよろしくお願い致します。



今年も！ 総合展示会を開催します！！

宝飾品・バッグ



キャンプやアウトドア！



健康器具や調理器具もあります！

メガネ・サングラス



今年は小型家電も充実する予定です！



オーダースーツ・ワイシャツ等



日替わりミニゲームコーナー、キッチンカー(やきとり等)も



外会場では中古重機の展示販売を実施します！



詳細は来月の外務にてチラシをお配りしますので、皆様お誘いあわせの上、ぜひご来場ください！！

休日営業のお知らせ

矢祭支店は6月から土曜のみの営業(8時30分～12時)となります。ご了承下さい。



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▶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)





令和6年産米 出荷契約のお願い

令和6年産米主食用米の全国生産量が669万トンと令和5年産米生産量662万トンとほぼ同数量とされたことを踏まえ、令和5年産主食用米の作付面積と同規模の53,100haが令和6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14万4千俵を掲げ、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致します。

出荷契約申込締切

令和6年 5月末日

- 新規需要米(飼料用米・WCS)の申込みは6月3日まで受け付けしております。
- ご提出いただく出荷契約書につきましては、主食用米は4月の外務時、新規需要米(飼料用米・WCS)につきましては5月の外務時にお配りしておりますが、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。



こばり ことは
小針 古都春ちゃん(6歳)
 はづき
羽都希ちゃん(1歳)

●お父さん 龍男さん ●お母さん 京美さん
 矢吹町本町



かがやき キッズ

笑顔が可愛い
仲良し姉妹!!

今回ご紹介させていただくのは笑顔がとても可愛い古都春ちゃんと羽都希ちゃんです。

お姉ちゃんの古都春ちゃんは工作がとても上手でブランコやなわとびで遊ぶのが大好き。今は二重跳びとあや跳びに挑戦中です。妹の羽都希ちゃんはわんちゃんやねこちゃんが好き。お家にあるお花やサボテンの水やりも欠かしません。自転車に乗って遊んだりお絵かきが大好きな元気いっぱいの仲良し姉妹!

ご両親からは「これからも姉妹仲良く元気に育ててね」とメッセージをいただきました。

明るく元気! なわとびに夢中!!

今回ご紹介させていただくのは、ほの香ちゃんです♪人見知りもしますが、人を笑わせる事ができる明るい子です!

おままごと、お絵かきブランコ等の遊具が好きで将来はコナン君のような名探偵になるのが夢です。今はなわとびに夢中です。

ご両親より「これからもいっぱい遊んで、いっぱい勉強してスクスクと成長してほしい。」とのメッセージをいただきました。



きくち か
菊池 ほの香ちゃん(4歳)

●お父さん 一裕さん ●お母さん 亜紀さん
 埴町片貝

元気満点 人生

棚倉町瀬ヶ野

佐藤 正さん (77歳) せい子さん (72歳)



趣味と旅行を楽しむ!!

今回ご紹介させていただくのは、結婚52年を迎える佐藤さんご夫婦です。お米作りやいろんな野菜作りに励む元気で仲の良いご夫婦です。

正さんのご趣味は、お庭の花や盆栽(けやき)。また、いろんな所に出かけ美味しいものを食べたり見つけたりするのが得意。せい子さんは、家で作った野菜を漬物にしたり加工して親戚や知り合いにあげることが楽しいとのこと。また、すてきな骨董品を集めるのも密かな趣味です。

そして共通の趣味が“旅行”で「北は北海道から南は沖縄までいろんなところに行った」と話すお二人。これからも仲良く元気で頑張ってください!!

白河市表郷梁森

我が家の ペット



飼い主 はしもと けんいち
橋本 賢一さん

名前

仁(じん)くん(オス2歳)

種類

秋田犬(虎毛)



作り方

- ①南蛮酢の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②カツオは1cm厚さに切り、焼き肉のたれをまぶして10分下味を付ける。水気を拭き、片栗粉を付けて中温(170度)の油で揚げます。熱いうちに①に漬ける。
- ③パプリカ、ナスは乱切り、ズッキーニは輪切りにし、油で素揚げし、②に漬ける。
- ④30分程度漬けたら皿に盛り付け、糸トウガラシを天盛りにする。

ポイント

刺し身で残ったカツオを保存食に。南蛮酢に漬ければ、冷蔵庫で3日くらい保存できます。

材料 4人分

カツオ刺し身用	200g(1冊)
焼き肉のたれ	大さじ4
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
赤・黄パプリカ	各1/4個
ズッキーニ	1/2本
ナス	1本
糸トウガラシ	適宜

南蛮酢

米酢・水	各100ml
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

カツオと野菜の南蛮漬け

簡単に作れる本格メニュー



マンゴープリン

冷凍マンゴーを使っても手軽に作れます

材料 4人分

ゼラチン	9g	レモン汁	20ml
熱湯	70ml	冷水	130ml
マンゴー	200g	ミント	4枚
砂糖	40g		

作り方

- ①ゼラチンに熱湯を加え、10分膨潤させてから透明になるまでかき混ぜて溶かす。
- ②マンゴーの種、皮を除き、果肉を30秒ブレンダーにかけてピューレにする。
- ③②をホーロー鍋に入れて、砂糖、レモン汁を加え50度まで加熱する。
- ④③に①を加え、冷水を混ぜ、ガラス容器に入れて冷やし固める。
- ⑤仕上げにミントの葉を飾る。



3種の芋のポテサラ

それぞれの芋の特徴を生かして

材料 4人分

ジャガイモ	厚切りベーコン 1枚	マヨネーズ	大さじ5
男爵薯	キュウリ 1/3本	牛乳	大さじ2
キタアカリ	タマネギ 1/8個	蜂蜜	大さじ1
インカのめざめ2個	ニンジン 1/5本	塩・こしょう	各少々
		サニーレタス	適宜

作り方

- ①ジャガイモ3種はよく洗って皮付きのままゆでる。竹串を刺して軟らかくなったら皮をむく。
- ②男爵薯は熱いうちにつぶす。キタアカリとインカのめざめは一口大に切る。ジャガイモ3種を混ぜてマヨネーズを加え、牛乳で固さを調整する。蜂蜜を加えるとまろやかになる。
- ③ベーコンは1cm幅に切り、油を加えずにフライパンで炒める。キュウリは小口切り、タマネギは薄切りにしてそれぞれ塩少々(分量外)をまぶす。しんなりしたら水気を絞る。ニンジンは半月切りにしてゆでる。
- ④③を②に混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤サニーレタスを盛り付けた皿に④を盛り付ける。

ゴーヤ（にがうり）の栽培について

ゴーヤは、つる性の一年生草本です。成長すると4～5mになり果実は20～50cmになる。収穫は、未成熟な状態で収穫します。また、ビタミンCを多く含む通常加熱すると壊れやすいですがゴーヤは加熱しても壊れにくいそうです。苦味成分の「モルデシン」は胃腸の粘膜の保護や食欲を増進する効果もあるので夏バテ防止にもなります。近年は、「グリーンカーテン」としても活用されています。

栽培カレンダー

月旬	4月			5月			6月			7月			8月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
主な作業		播種		仮植	定植						収穫				

1. 定植準備

肥料散布後、定植10日前までにマルチを張り地温を確保する。植えつけ前日にはマルチに切り込みを入れて植穴を掘り、水をかけておくことで根の活着が促進されます。

【基肥施肥例】

区分	肥料名	施肥量(1a当り)
土壌改良材	顆粒苦土石灰	8kg
基肥	まんてん7	20kg
基肥	1B604	6kg

2. 定植

高温性の作物なので、午前中の温かい時間帯に定植し活着を促進させる。

(参考: 栽培密度 株間3m 畝間2.4m)

苗を植え終わったら早めに支柱を立てましょう。ネットは、きゅうりネットを活用するとよいでしょう。

3. 整枝・摘葉

本葉7枚頃に摘心し子づるを4本伸ばし、ネットに誘引します。露地栽培では自然交配で着花が行われるので、初期に着花した果実は摘果し草勢を強くしてから着果させ草勢の維持に努めましょう。逆に草勢が強くて着果が少ないと過繁茂になるため、灌水を控えて草勢を弱めるようにする。光が葉によく当たるように古い葉やつるが混み合っている場合は取り除くようにします。

4. 収穫

収穫までの日数は着果後、概ね2週間が目安で朝の1回取りが基本です。果実全体が緑色になったら収穫できます。収穫が遅れると皮が黄色くなって割れます。(気温により収穫までの日数はかわるので、高温期は短期間で収穫できるため採り遅れに注意しましょう。) 奇形果や曲がり果などは、肥大する前に除去します。

☆完熟したゴーヤの食べ方

黄色くなったゴーヤも果実と種子の周りの赤い部分を含め食べることができます。(種子は食べられません) 黄色い果実はサラダに、赤い部分はヨーグルトなどに入れて食べることができます。

5. 追肥

収穫が始まったら、20日～30日おき、もしくは生育を見ながら化成肥料(硝酸安加里S646等)を5～10kg/1aを目安として追肥を行います。※長期栽培するには、定期的に追肥し株疲れや肥料切れを起こさないようにする。



ゴーヤ

(にがうり)

私をご紹介します!



東部営農センター
白石 智裕
(営農指導担当)



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

体調に不安を感じることはありませんか？

梅雨の季節、天候などの影響で体調に不安を感じることはありませんか？何となく気分が沈みがちになることもあるかもしれません。普段に比べて室内で過ごす時間が多くなる場合は、五感（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）を大切にしながら過ごしてみたいかがでしょうか。例えば、季節の花々を室内に飾ったり、お気に入りの音楽を聴きながらリラックスしたり、あるいは、旬の食材を献立に取り入れるなど、日常生活の中で五感を刺激できるような楽しみ方を見つけてみましょう。

さて、今回は腕と脚を曲げ伸ばす運動を紹介します。天候によって外出の機会が減少する場合には、室内ですすに座りながら体を動かしてみましょ。毎日少しずつ、無理のない範囲で取り組んでくださいね。水分補給と適度な塩分補給もお忘れなくお過ごしくださいね。

レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動+脚を曲げ伸ばす運動+足踏み

- ① いすに座り、準備します。
- ② 両腕を前に出します。同時に片脚を斜め前に出します。
- ③ 両腕を曲げながら、片脚を元の位置に戻します。
- ④ 両腕を前に出します。同時にもう一方の片脚を斜め前に出します。
- ⑤ 両腕を曲げながら、片脚を元の位置に戻します。
- ⑥ 足踏みを8回行います。

脳トレ 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。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。

カ□ジ□ク → □□
 ケ□ジ□ン → □□□
 ド□ジ□シ → □□□
 ケ□ジ□ツ → □□
 イ□ジ□ン → □□

リ ス ト	一 完 掲 剣 誌
	時 示 熟 術 巡
	人 同 板

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

生活習慣病を予防しましょう!!!

* 生活習慣病とは？

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

また、不健康な生活習慣の積み重ねによってメタボリックシンドロームの原因となりますが、日常生活の中で適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙を実践することで予防することが出来ます。



◆生活習慣病とメタボ予防のポイント

- ① 毎日の適度な運動習慣
- ② バランスの良い食事を摂る
- ③ 1日3食規則正しく、ゆっくり時間をかけて腹8分目にする
- ④ 適度な飲酒と禁煙
- ⑤ ストレスをためない



* 健康的な生活習慣を身につけ、年に1度は健康診断を受けて自分の身体の状態を把握し、メンテナンスしてあげましょう！

休診のお知らせ(6月)

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



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

甘酸っぱい初夏限定の味覚

アンズ

プロフィール

【分類】バラ科アンズ属

【原産地】中国北西部

【旬の時期】6～7月ころ

【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、りんご酸、クエン酸、食物繊維、アミグダリン(杏仁部)など

選び方

ふっくらと丸みのある
きれいな形

全体的に濃いだいだい色

少し柔らかい
皮に張りがある
良い香り

未熟かも……
鮮やかな緑色
堅く弾力を感じない
へたがしっかりと
付いている

NG

- 変形している
- 傷や黒い斑点、変色などがある
- 黄緑色→未熟で堅く、甘味が少ないかも……

ジャム作り
少し柔らかめ

シロップ漬けや果実酒
やや堅めがお薦め

チカラ

ベータカロテン

免疫力を高め、風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、
心筋梗塞などの予防に



リンゴ酸/クエン酸
疲労回復、血行促進、
冷え性改善に期待



アミグダリン

杏仁部分に含まれる
ぜんそくや
せき止めに効果が



食物繊維

便秘改善、
コレステロール値
低下などの
効果が期待



フルーツパラダイス



解説: KAORU イラスト: 小林裕美子

保存方法



完熟したもの 冷蔵保存

表面の水分を拭き取り、重ならないように
保存袋などに入れ冷蔵庫の野菜室へ
日持ちしないので早めに食べる



未熟なものは
常温で追熟

新聞紙で包むか保存袋
に入れ、3日冷暗所に置く
だいだい色に色づき、柔らか
くなってきたら食べ頃

いろいろ

平和

長野県生まれの別次
世界大戦の終結を記
念して命名された。酸
味が強く加工向き



信山丸(しんざんまる)

爽やかな酸味があり
肉質は緻密な高
級品種の生食・加工
どちらも美味



新潟大実

新潟県生まれの1930年
代から全国に広まっ
た。酸味が強く加工
向き



ハゴット

カナダ生まれで日本
には1999年に導入。
甘味が強く生食用
の主流品種



山形3号

山形県生まれの甘味と
酸味が強く、パランス
が良い味わいのドライ
フルーツやジャムに



ブルーゴット

米国生まれで日本
には1969年に導入。
酸味が少なく糖度
が高めで生食用



信州大実

長野県生まれの香りが良く、甘味があり
酸味が少ない生食・加工両方に利用



楽しみ方

種の取り方(完熟果)

縦半分にナイフを入れ、種に沿って1周させる
逆方向にひねって半分を割り、種を取り除く



主な食べ方

生のままデザートとして
タルトやケーキに
ピューレ、ジュースなどに
ジャム・果実酒など保存用に加工

杏仁(きょうにん)

種子の中の白い卵円形部分
古くから薬として利用された
杏仁豆腐(あんじんどうふ)、アマ
レット(イタリアのキキョール)など



ドライフルーツ

生果より高カロリー、高栄養価で手軽に栄養を摂取できる
ヨーグルトやサラダのトッピング、お菓子作り

2024年度 年金相談会 日程表

開催日	開催店舗(会場)名	連絡先	開催時間	社会保険労務士
6月1日 (土)	矢吹中央支店	矢吹町八幡町 643 Tel.0248-42-4141	10:00 ∩ 16:00	鈴木 千佳子
6月1日 (土)	矢祭支店	矢祭町大字小田川字春田5 Tel.0247-46-3145	10:00 ∩ 16:00	金山 圭子
6月2日 (日)	棚倉支店	棚倉町大字棚倉字崖ノ上 36-1 Tel.0247-33-3141	10:00 ∩ 16:00	金山 圭子
6月9日 (日)	塙支店	塙町大字塙字大町1-20-3 Tel.0247-43-0209	10:00 ∩ 16:00	鈴木 千佳子
6月15日 (土)	鮫川支店	鮫川村大字赤坂中野字新宿 83 Tel.0247-49-3131	10:00 ∩ 16:00	鈴木 千佳子
6月15日 (土)	表郷支店	白河市表郷金山字井戸尻 9 Tel.0248-32-2135	10:00 ∩ 16:00	早野 和夫

年金請求の手続きや働きながらの年金額など社会保険労務士の方と一対一で相談できます。予約制なので支店へお問い合わせ下さい。

JAから
大切なお客様へ

重要なお知らせ

お客様の大切な現金等重要物をお預かりする際は、
受取書・領収書等を必ずお渡ししております。



© ひとのわがま



© みんなのよい食プロジェクト



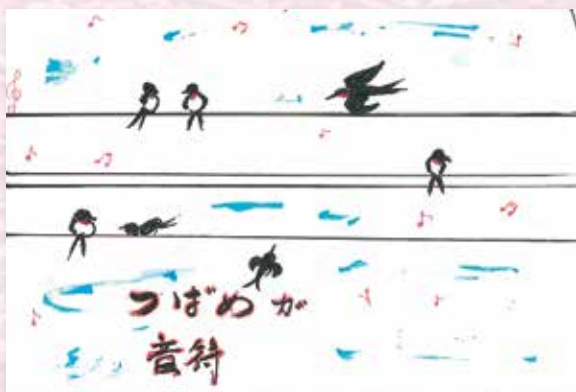
© よりぞう

※JA各事業における「領収書」/JA共済=「受取書」、「預り証」または「共済掛金領収証」等/JAバンク=「受取書」または「定期積金掛込専用受取書」等、JA 渉外担当者が携帯する端末機でお取引いただく場合は、お客様のご署名によるご承認(お客様控え等の書類なし)、もしくは、受取書等の書類を発行してお客様にお渡しする手続きとしております。

みんなの 広場



小室 恵子さん (埴町)



菊池 栄陽子さん (棚倉町)



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

嘘かたる人に議員の資格なし
我妻さん(白河市表郷)

散る桜支の訃報になみだ酒
近藤茂男さん(白河市表郷)

花粉症今も早くもやって来た
大寺守さん(矢吹町)

物価高垣根のウコギで腹満たす
奥屋かね子さん(矢吹町)

元気よくまごいひごいがおよいでる
芳賀友子さん(矢吹町)

春風にうつむき加減カタクリ花
芳賀ミツエさん(矢吹町)

たらの芽を袋いっぱい帰宅する
片野ユリ子さん(棚倉町)

忘れ物定れた物まで忘れちゃう!?
金沢久喜さん(棚倉町)

かわこえてそよそよおよぐのぼり
小林明美さん(棚倉町)

足腰が痛みこらえて野良仕事
斉藤フミさん(棚倉町)

「ふるさと便」支へのエール山菜と
秦範子さん(棚倉町)

咲いて知る里の桜の多がりき
須藤利正さん(棚倉町)

風薫るちる花ふぶき山桜
丹治とし子さん(棚倉町)

農作業頑張る夫にグーサイン
蛭田和子さん(棚倉町)

茨桜御日様見てるね誇りだね
緑川千恵子さん(棚倉町)

性は医者では治せぬ難病なり
青砥安彦さん(矢祭町)

桜観に三春喜多方若松へ
金澤美千代さん(矢祭町)

「平ちゃん米の坊やはこわいのよ!
菊池勇一さん(矢祭町)

政策反対でも選挙の時は自民党
鈴木郁子さん(矢祭町)

バアちゃんの介護しながら晴耕雨読
RIKUバアバ(矢祭町)

山吹に太田道灌忍ばるる
石井久雄さん(埴町)

薫風合わせる快音トラクター
大森キヨ子さん(埴町)

寒暖差体も心も四月病
近藤いつ子さん(埴町)

鶯の声で目覚める春と成る
佐藤庄衛さん(埴町)

モクレンがドレスをまとい舞踏会
鈴木喜代子さん(埴町)

鉢からも温みもらいてパンジかな
八幡文子さん(埴町)

縁側で茶を飲む老夫春うらら
鈴木和代さん(鮫川村)

カメラには納まりきれぬ桜かな
我妻トシ子さん(鮫川村)

浅香唯スケバン刑事で人気者
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

- 畔塗て我田引水代搔いて五月の晴間早苗が並ぶ 小林サエ子さん（白河市関辺）
 八十坂登りし富士の八合目百才人生まだまだ遠い 中川敏子さん（白河市関辺）
 妻ゆきて一周定むかえ想い出す持病になやみすぎ去りし日々 石井克己さん（棚倉町）
 風わたり桜散り舞うひらひらと足元見れば花もようかな 金澤榮子さん（棚倉町）
 祝うように桜満開入学式ひまご元気についてまいります 高橋イエさん（棚倉町）
 桜散りつつじしゃくなげ咲きほこり樹々のもとにはくまがい草も 高橋治男さん（棚倉町）
 早朝に一杯のコーヒー味わいながら新聞広げる一人の時間 伊達久美子さん（棚倉町）
 鶴ヶ城桜吹雪の天守閣会津の志士の誇り気高く 藤田泰代さん（棚倉町）
 アイドル達が野外ステージに並ぶ様色とりどりのチューリップは今 藤田祐子さん（棚倉町）
 にぎやかに花見弁当えびす顔さくらふぶきに孫たちも舞う 菊池美三江さん（矢祭町）
 富士河津寒緋枝垂れと夫植えし桜咲きして二人花見す 熊田クニ子さん（矢祭町）
 昨今の異常気象政界不信円安進行異状続きで庶民不信募る 井坂甲子広さん（塙町）
 幹太し天までとどく勇大さ桜花爛漫戸津辺の桜 白坂和彦さん（塙町）
 さわやかな春一ばんのフキのとう香り豊かな夕食の一品 関根次子さん（鮫川村）
 亡き兄と過ごした日々の夢を見る強く生きると涙する 高坂あさみさん（鮫川村）
 出番じゃな花咲か爺さん灰まいて桜満開村花盛り なんやかんや（鮫川村）
 一筋の朝やけの雲たなびきて今日も晴れなりじつとみつめる 藤田智枝子さん（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した。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

忙しい季節になってきました。健康に気を付けて無理をせずやっていきたいです。

【矢吹町Sさん】

➔ 寒暖の差が激しい時期ですので、どうかお体に気を付けてお過ごし下さい。

◇出来事

中学2年生に進級しました。後輩もできたので、今まで以上に気を引きしめてがんばります。

【棚倉町Fさん】

➔ 進級おめでとうございます！実り多い一年になることを願っています！

応募締切は
5月29日(水)

【送り先】

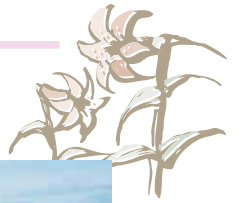
〒963-5663 福島県東白川郡棚倉町大字流字中豊88番地
JA東西しらかわ『かがやき』係

※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

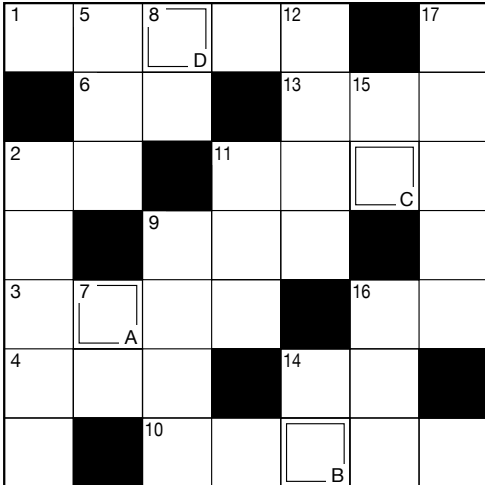


住所: 棚倉町大字塚原字上野越91-6
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

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~D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

→ ヨコのカギ

- 2 うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 5 時には相手の——になって考えることも大切だ
- 7 シカと大仏が有名な県
- 8 耕したり肥やしたりします
- 9 カウボーイが首に巻きます
- 11 スポーツ紙では打棒と書かれることも
- 12 LDKのLです
- 14 たる、おげにはめられています
- 15 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- 16 もち米に具材を入れて炊いたもの
- 17 昭和の名曲「青い——」。同名映画の主題歌としても知られています

- 1 アジサイに似合いそうな生き物。
- 文部省唱歌の曲名にもなっています
- 2 いとこのお母さんです
- 3 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 4 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 9 ポシェットやリュックもこの一種
- 10 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- 11 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 13 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 14 足が8本あります
- 16 手前の反対側

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

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29日(水) 当日消印有効

4月号答えは『ピクニック』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
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			

5月・6月行事予定カレンダー

5月	
22	常勤役員会議 地区別総代説明会(矢祭地区) 株JA東西しらかわファームサポート第15回定時株主総会 株JA東西しらかわグリーンファーム第9回定時株主総会
23	地区別総代説明会(埴地区)
24	地区別総代説明会(鮫川地区)
29	第23回通常総代会 第3回監事会 第3回理事会
31	令和6年度俄やすらぎの杜定時株主総会
6月	
3	常勤役員会議
4	常例検査(11日まで)
6	渉外担当者検討会
7	部長・センター長・支店長会議 令和6年度ビジネススキルアップ研修会
10	第4回営農経済渉外(TAC)会議
11	金融共済課長会議
12	JA東西しらかわ肉用牛共進会
13	常勤役員・部長会議 夏秋野菜販売対策会議
17	常勤役員による組合員訪問(表郷、矢吹地区)
18	常勤役員会議 コンプライアンス委員会 第2回各専門委員会
19	枝肉共助会に係る販売要請 共済実績検討会
21	企画会議

来月の総員外務は、
**6月17日(月)、18日(火)、19日(水)、
20日(木)、21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6年度 第2回理事会提出議案

と き：令和6年4月26日(金)

と ころ：本店第1会議室

- 第1号議案 令和5年度決算監事監査の結果について
 - 第2号議案 令和6年度事業計画の変更について
 - 第3号議案 繰延税金資産の計上額の変更について
 - 第4号議案 令和5年度決算書類及び剰余金処分案の承認について
 - 第5号議案 令和5年度部門別損益計算書の承認について
 - 第6号議案 令和6年度における理事及び監事の報酬について
 - 第7号議案 固定資産の取得について(きゅうり選別設備)
 - 第8号議案 固定資産の取得について(水稲種子乾燥施設)
 - 第9号議案 第23回通常総代会の提出議案および運営について
 - 第10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11号議案 JA東西しらかわ営農振興助成事業(案)の設定について
 - 第12号議案 「福島県とJAグループ福島による共同事業(コンソーシアム)」にかける研究開発協力について
 - 第13号議案 高齢者福祉事業運営規定の一部改正について
 - 第14号議案 共済規程の一部改正について
 - 第15号議案 理事と組合間の利益相反取引の承認について
 - 第16号議案 理事と組合間の利益相反取引の承認について
- ※議案は全て原案通り承認されました。

令和6年度 第2回監事会提出議案

と き：令和6年4月26日(金)

と ころ：本店第2会議室

- 第1号議案 令和5年度決算監事監査の結果について
 - 第2号議案 令和5年度監査報告書の総代会提出について
 - 第3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



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
4月	雌	337	487,587	5,673
	去	447	640,335	17,642
	計	784	574,677	14,161

前年同月比【平均価格】 ▲71,615

《編集後記》

皆さんGWはいかがお過ごしでしたか? GM 中は天気も良く、遠出したり田植えをした方が多いのではないのでしょうか。連休明けで身体が慣れないかと思いますが、切り替えて頑張っていきましょう!



私たちのなかま (2024年4月30日現在)

- 組合員数 9,282人 (9) ●組合員戸数 8,001戸 (11)
 - 正組合員数 5,262人 (0) ●正組合員戸数 4,736戸 (1)
 - 准組合員数 4,020人 (9) ●准組合員戸数 3,265戸 (10)
- ※()内は前年度比

P16『穴ぼこ熟語パズル』の答え

答え。 時

- カ[]ジ[]ク → 完熟
- ケ[]イ[]バ[]ン → 掲示板
- ド[]ウ[]ジ[]ン[]シ → 同人誌
- ケ[]ン[]ジ[]ク[]ツ → 剣術
- イ[]チ[]ジ[]ク[]ン → 一巡

お詫びと訂正

かがやき4月号のみりよく満点農業者紹介において、お孫さんの振り仮名に誤りがありましたので訂正しお詫び申し上げます。

正) 秀斗ひょうとくん 誤) 秀斗しゅうとくん



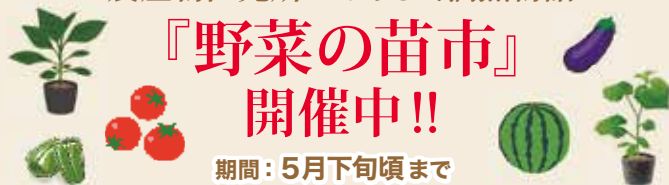
みりよく満点物語 (棚倉) 「11周年祭」大盛況!!



4月20、21日の2日間、みりよく満点物語(棚倉)で11周年祭を開催しました。天気にも恵まれ多くのお客様にご来店頂き大盛況となりました。お客様はもちろん、県内外提携直売所、出荷者協議会役員はじめ生産者の皆様には厚く御礼申し上げます。

みりよく満点物語では、これからも様々なイベントや日々の営業を通して、さらに盛り上げていきますので、よろしく願いいたします。

農産物直売所 みりよく満点物語



『野菜の苗市』 開催中!!

期間：5月下旬頃まで

牛肉をはじめ
地元産のお肉
も販売します



毎月
29
日は

～みりよく満点物語
出荷会員のみなさまへ～

『みりよく満点物語出荷者協議会総会』

日時：5月21日(火) 午前10時より 場所：JA東西しらかわ本店 2階大会議室

満点の日!

毎月10日は、お楽しみ企画(棚倉)
6月10日(月)

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

〒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

《直売所・ミルク工房》

6月の定休日

18日(火)

かがやき 2024 5

No.279
2024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

