

特集

P2 令和5年度事業報告と
令和6年度事業計画について

P4 営業時間の変更、昼休み時間の導入について

P5 JA東西しらかわ年金友の会ゴルフ大会を開催

今月の表紙

ハス（瑞光蓮）

埴町上渋井地区の遊休水田を利用したハス園です。白い花で花先が薄紅になるのが特徴です。

- 06 女性部だより
- 07 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

令和5年度事業報告および令和6年度事業計画

令和5年度事業報告

令和5年度は「地域農業振興実践計画」を実践し、インボイス制度の導入対応をいち早く行い、米の集荷数量を積み上げ農家組合員の所得向上に努めました。購買事業では資材価格が高騰するなか、春肥予約において「自己取り期間」を長期間対応することで、購入者に対して価格メリットを打ち出し資材高騰対策として取り組みました。信用事業においても営農経済渉外担当員と連携し担い手農家への同行訪問でコンサルティングを図りました。共済事業では推進活動を展開し利用者のニーズにあった保障提案と拡充に努めました。地域貢献活動については、管内の学生に「食農教育本」や「合格祈願米」の寄贈、組合員の健康増進を目的とした「満点ウォーキング」の実施、青年連盟による管内小学生への「バケツ稲づくり」の指導や休耕田を活かした「どろんこパレー」、女性部の「花植え緑化活動」など様々な活動に積極的に取り組みました。

令和6年度事業計画

「第7次かがやきプラン」の最終年度にあたる令和6年度は、「地域農業振興戦略」「組織基盤強化戦略」「経営基盤強化戦略」「人づくり戦略」の柱を中心に地域に根ざした農業振興と農家所得の向上を目的に取組みます。

オリジナルブランド「みりよく満点」のトップセールスを行い信頼される産地づくりを目指し、営農経済渉外担当員の農家訪問を継続しながら充実した支援を実施します。購買事業ではコスト削減を継続し価格高騰に対応しながら所得増大を図ります。信用事業・共済事業では、新たな事業の投資信託を含め利用者をサポートしながら多様化するニーズに寄り添った提案に努めます。地域貢献活動においては、様々な活動を実施するとともに利用者の積極的な参加を募りながら地域農業の振興に貢献いたします。

■ 資産・負債の状況

当組合の年度末時点での財産等について、昨年度の状況及び本年度事業計画です。

(単位:百万円)

資産の部			負債の部		
科目	令和5年度実績	令和6年度計画	科目	令和5年度実績	令和6年度計画
信用事業資産	61,315	62,596	信用事業負債	62,781	62,462
共済事業資産	1	1	共済事業負債	471	524
経済事業資産	1,839	1,149	経済事業負債	239	656
雑資産	242	205	雑負債・借入金	260	635
固定資産	1,838	1,840	諸引当金	197	191
外部出資	3,635	3,635	再評価に係る繰延税金負債	46	46
繰延税金資産	154	154			
			負債の部合計	63,994	64,514
			純資産の部		
			組合員資本	5,180	5,215
			(内出資金)	1,678	1,688
			評価・換算差額等	-149	-149
			純資産の部合計	5,030	5,065
資産の部合計	69,025	69,580	負債及び純資産の部合計	69,025	69,580

※百万円以下の端数は四捨五入で表示しています。 ※百万円以下の金額は0で表示しています。

■ 損益の状況

事業活動の結果である収益と費用の昨年度実績と本年度事業計画です。

(単位:百万円)

	令和5年度実績	令和6年度計画
事業総利益	1,599	1,547
信用事業総利益	359	410
共済事業総利益	487	428
購買事業総利益	320	316
販売事業総利益	258	256
その他事業総利益	179	171
指導事業収支差額	-4	-34
事業管理費	1,471	1,496
事業利益	127	51
経常利益	210	75
税引前当期利益	210	75
当期剰余金	151	54

※百万円以下の端数は四捨五入で表示しています。

■ 剰余金処分計算書

事業活動で得た剰余金を将来のリスクや固定資産の取得などに備える積立金と、組合員の皆さまへの出資配当金として成果配分させていただくことを表します。

科目	令和5年度
当期末処分剰余金	262,770,792
剰余金処分額	149,223,307
利益準備金	40,000,000
任意積立金	70,000,000
(経営安定化積立金)	20,000,000
事業分量配当金	22,641,961
出資配当金	16,581,346
次期繰越剰余金	113,547,485

事業分量配当金は、肥料・農業の予約購買に対して5.5%、飼料の年間の購買に対して1.5%の割合です。出資配当金は、1.0%の割合です。

◆ 主な積立金の種類

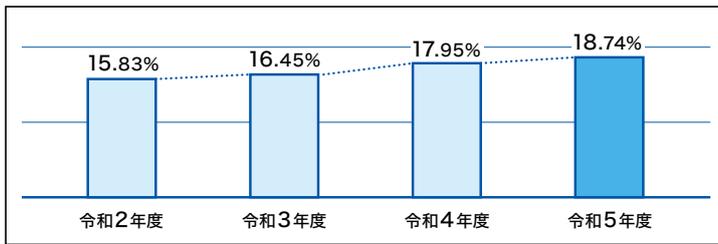
(単位:百万円)

種類	目的など	積立目標額	R5年度末残高
経営安定化積立金	組合の経営安定及び健全な発展に資するための積立金です	800	502
金融事業基盤強化積立金	競争力のある金融事業を確立し、改善発達させるための資金です。	事業年度末貯金残高の1,000分の15	315
営農経済事業基盤強化積立金	競争力のある営農経済事業を確立し、改善発達させるための資金です。	500	245
施設整備対策積立金	固定資産取得、施設の修繕整備・処分のための積立金です。	300	219

※百万円以下の端数は四捨五入で表示しています。



■ 自己資本比率の状況 (当JAは、高い自己資本比率を保持しています。)

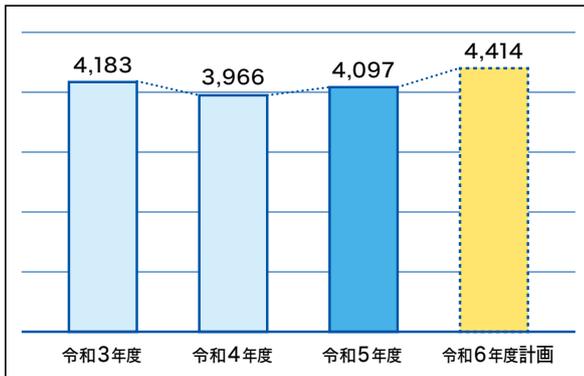


「自己資本比率」は、JAを含む金融機関の健全性、安全性を図る指標です。自己資本比率の基本水準は国内基準では4%以上で、JAバンク自主ルールでは、国際統一基準と同じ8%です。4%未満になれば経営改善計画書の作成や業務の縮小・停止命令などの行政措置が講じられることとなります。

■ 営農経済関連事業

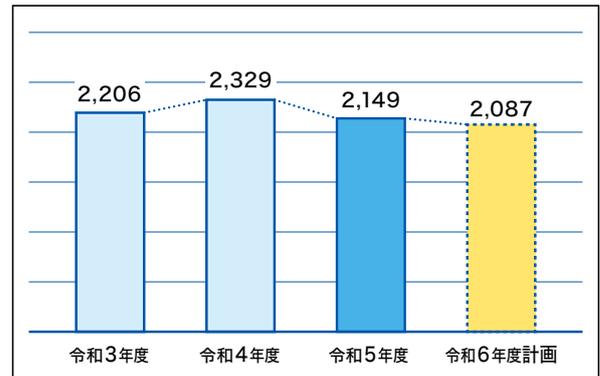
◆ 販売品取扱高

(単位:百万円)



◆ 購買品取扱高

(単位:百万円)

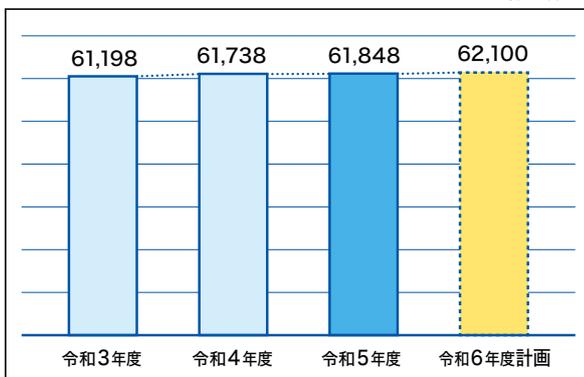


販売事業における令和5年度取扱高は前年対比103.3%となりました。購買事業では、令和5年度取扱高が前年対比92.3%となりました。

■ 信用事業

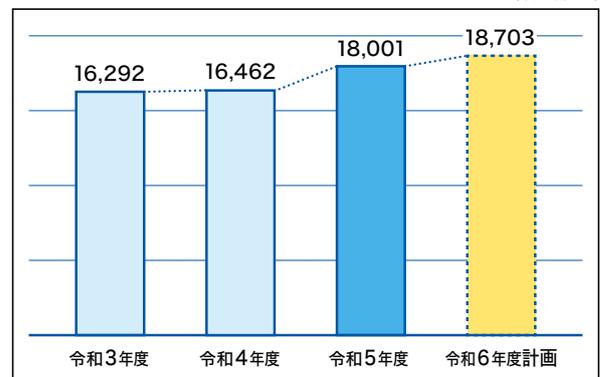
◆ 貯金

(単位:百万円)



◆ 貸出金

(単位:百万円)

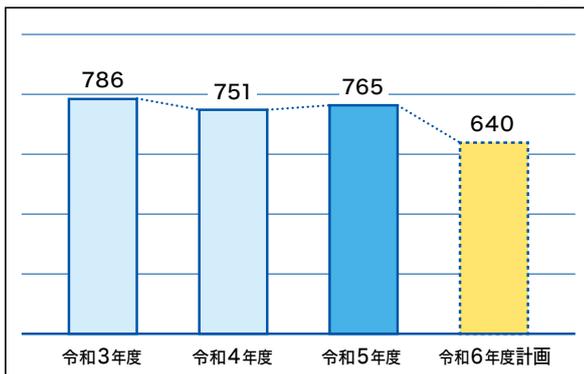


貯金においては、利用者のメインバンク化を進め、年度末貯金残高は前年対比100.2%となりました。貸出金においては、ローンセンター専任担当者による訪問活動から融資伸長を図り、前年対比109.3%となりました。

■ 共済事業

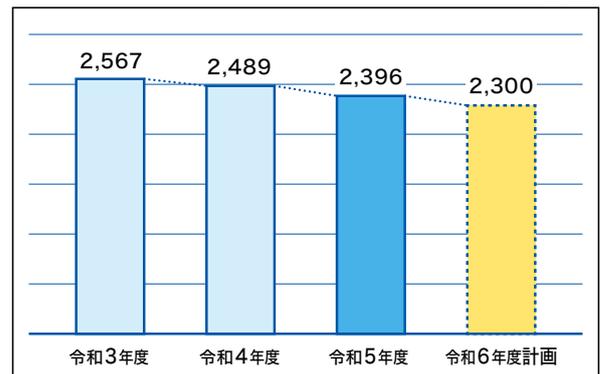
◆ 長期共済新契約実績

(単位:万ポイント)



◆ 長期共済保有高

(単位:億円)



長期共済新契約実績765万ポイント、長期共済保有高2,396億円となりました。

令和6年9月2日より 営業時間の変更及び昼休み時間の導入についてのお知らせ

平素よりJA東西しらかわを御愛顧いただき、誠にありがとうございます。
この度、下記の通り営業時間の変更、支店窓口昼休み時間の導入をさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

変更後の営業時間

支店金融共済窓口(全支店)

【平日】

旧 8:30 ~ 15:00 → 新 9:00 ~ 15:00

支店経済窓口(矢祭支店・鮫川支店)

【平日】

旧 8:30 ~ 17:00 → 新 9:00 ~ 15:00

※物流センター・営農センターは通常通り

給油所

【年間】

旧 7:30 ~ 18:30 → 新 8:00 ~ 18:00

支店窓口の昼休み時間導入

●導入支店 矢吹中央支店、棚倉支店、塙支店

●昼休み時間 12:30 ~ 13:30

※表郷支店、矢祭支店、鮫川支店は導入済み(11:30 ~ 12:30)

第17回 JA東西しらかわ年金友の会ゴルフ大会

7月2日、棚倉田舎倶楽部にて第17回JA東西しらかわ年金友の会ゴルフ大会を開催しました。快晴の中、今年度は各地区の会員の方々から参加を募り、参加者81人の戦いが繰り広げられました。良い汗を流しながら組合員同士の交流を深める良い機会となり、優勝者の国井さんには吉田会長より優勝カップが手渡されました。ゴルフ大会の結果は下記の通りです。

結果発表!!

優勝 国井 清敏さん (鮫川地区)

準優勝 芳賀 正訓さん (鮫川地区)

3位 大川原 昌枝さん (表郷地区)



☆優勝☆
国井 清敏さん



準優勝
芳賀 正訓さん

おめでとうございます!

3位
大川原 昌枝さん





▲▼みりよく満点物語花壇

▶ 東部支部塙班花壇



▶ 東部支部矢祭班花壇



▲ 中部支部棚倉班花壇



▲ 西部支部花壇

各支部にて施設周辺の花壇の手入れや花植えなどの美化活動を実施しました。

1 各支部で美化運動「花植え」を実施



▲ 矢祭班のみなさん ▼



▲ 西部支部のみなさん

SDGsの取り組みとして、新聞紙や広告を再利用!!

2 新聞紙でエコバック・ゴミ袋作り



▶ 鮫川班のみなさん



3 令和6年度夏秋野菜販売対策会議



会議の様子

6月13日J A東西しらかわ園芸協議会は京浜市場にて、「令和6年度夏秋野菜販売対策会議」を開催しました。

会議には市場関係者・J A全農福島・園芸協議会役員・J A役職員が参加し、出荷計画や作柄概況の報告・市場情勢等を踏まえ協議しました。

J Aからは今年度の販売について販売希望価格の要請、市場からは今年度の重点取り組み等についての要望がありました。また、6月14日には京浜市場を訪問し、市場要請活動を行いました。

今年度も安定出荷に取り組みながら有利販売に努めます。

4 枝肉で優良賞を受賞



共励会の様子

6月20日、令和6年度「福島牛」県南J A枝肉共励会を東京都中央卸売市場食肉市場で開催しました。

この共励会は、県南J Aにおける和牛振興と肥育技術の向上を図り、併せて「福島牛」の銘柄確立と肉牛経営の安定を図ることを目的としています。

当J Aからは、12頭が出品され2名が優良賞を受賞しました。

【受賞者】

(株)八幡様 優良賞 百合勝安-美国桜-神徳福 A5 BMS10
増子 洋様 優良賞 関平照-安茂勝-安平 A5 BMS8

※BMSとは、「Bee Marbling Standard (牛脂肪交雑基準 最大は12)」の略で赤みの肉にどれだけサシ(霜降り)が入っているかを示したものの。

1 各支店にて年金相談会を開催



鮫川支店の年金相談会の様子

6月1日から6月15日まで、各支店にて「年金相談会」を開催しました。

年金の専門家である社会保険労務士の先生を招き、年金に関する知識や請求手続き、見込額などを相談できる機会として毎年実施しており、多くの方にご利用いただきました。

また、各支店でも年金手続きのお手伝いをいたしますので、開催期間に限らず近くの支店へぜひお気軽にご相談ください。

2 お客様満足度の向上へ



研修を受ける職員

6月7日、営農部・経済部は「令和6年度第1回販売購買ビジネススキルアップ研修」を実施しました。

(一社)農協流通研究所 人材育成コンサル 渡辺久美子氏を講師に招き、両部所属の職員20人を対象に「共感力」や「理解力」「語彙力」といったコミュニケーションに必要な事項の研修を行い、クレームの予防や顧客との信頼関係の構築を目指します。

第2回目の研修は12月に予定しております。

7

いちご専門部会実績検討会を開催



検討会の様子

6月24日J A東西しらかわいちご専門部会はユール矢祭にて、「いちご専門部会実績検討会」を開催しました。

会議には市場関係者・J A全農福島・県南農林事務所・いちご専門部会員・J A役職員が参加し、販売経過・販売実績・生育概況を報告しました。

情報提供として「天敵ダニ利用」の説明をし、記念講演として土壌医の小林正義氏を講師に当J A管内で行った土壌分析に基づいた施肥改善について講演いただきました。

8

トマト専門部会西部支部栽培講習会を開催



講習会の様子

6月28日、J A東西しらかわトマト専門部会西部支部は管内の現地圃場にて、栽培講習会を開催しました。

栽培講習会では、麗夏・麗月の夏期管理について(株)サカタのタネ 赤根氏より説明いただきました。

また、県南農林事務所農業振興普及部 笠井主査よりトマトの病害虫防除と今年度より部会員の圃場で環境制御装置やミスト噴霧等の高温対策実証を行っていることから、その内容について説明いただきました。

実際にミスト噴霧を行い、性能について確認しました。

5

田んぼに住む生き物調査を実施



田んぼを観察する児童たち

6月20日、鮫川小学校の学校田にて「田んぼの生き物調査」を行いました。

毎年5年生が田植えをした田んぼで生き物観察を行っており、18人の児童が5つの班に分かれて田んぼの周りに生息する生き物や、田んぼの水の中や土の中にいる生き物を観察しました。

代表の児童は、「田んぼの周りにこんなにたくさんの生き物がいることに驚きました。今度は、自分のうちの田んぼでも観察してみたい」と話していました。

6

ヘルパー検討会で調理実習



調理実習の様子

6月21日、本店食堂にてヘルパー研修会として調理実習を行いました。福祉センターでは訪問介護における問題点の改善や利用者の満足度向上について、毎月テーマに沿ってヘルパー研修会を実施しております。

今回は各々が持ち寄った限られた食材でどのような料理ができるかを話し合い、30分間で漬物や酢の物、棒棒鶏や野菜のマヨネーズ炒め等バラエティに富んだ料理を作り、味付けも様々で美味しく出来上がりました。

お互いのメニューや味付け・調理手順などを参考にして今後も利用者宅の食材を活用した調理に役立てていきます。



堀越 ほりこし

リンさん りん
 和雄さん かずお

(88歳) (91歳)

「棚倉町下山本」

野菜各種を栽培

身体のため、頭を使って 無理せず楽しく農作業!!

梅雨に入り空梅雨の暑さ厳しいこの時期、棚倉町で蔬菜栽培と水稻栽培を営む堀越さん宅へ伺いました。

和雄さんは御年91歳、奥様リンさんは88歳になりますが、まだまだ元気で、この日取材にお邪魔した時もおふたりで仲良く農作業をしていました。

J A直売所みりょく満点物語には息子さんの由紀夫さんが出荷しています。由紀夫さんが会社勤めの時間は、和雄さんとリンさんで作物の管理をお手伝いされているようです。

堀越さん宅では、和雄さんが若い頃こんにゃく芋栽培を主体に農業に従事していました。

若い頃培ったその技術を生かし、少量ではありますがこんにゃく芋栽培をしており、時期になるとその貴重なこんにゃく芋が直売所の店頭に並びます。

棚倉のみりょく満点物語付近でこんにゃく芋畑を見つけたら、それはきっと堀越さんのこんにゃく畑だと思えます。

他にはキュウリや・豆類7種（青豆、

黒豆、小豆等）・芋類（さつまいも、里芋、ジャガイモ）・人参・ネギ・ナス・落花生等、多種多様の野菜を栽培しています。

暑い日は家の中で過ごし、涼しい時間帯になったら畑に行って農作業をするようです。

「農作業をしなくなったら、身体も弱るし、頭も使わないとダメ。でも無理はない」と和雄さんは話してくれました。

まだまだ暑い日が続きますが、これからもご夫婦仲良く身体に無理せず、おいしい野菜をたくさん作ってくれることを楽しみにしています。



次は「西部地区」を
予定しています。

福島県農業総合センター農業短期大学校による 「みりよく満点ブランド」生産現地視察



7月2日、福島県農業短期大学校水田経営学科の2年生9人がJA東西しらかわオリジナルブランドに用いられている鉱物資源の採掘現場と製造工場視察をしました。

採掘場では、表面に出土している貝の化石を確認しながら、道具を使って採掘し数千年前の地層を観察しました。

ミネラルを豊富に含んだ資源を肥料として活用することで地力向上や食味向上、貝化石に含まれるケイ酸成分は植物の体を丈夫にする働きがあることから、病害虫に強い農作物の栽培が期待されることなど説明を熱心に聞いていました。



その後、埴町藤田礫業（株）の製造工場とみりよく満点物語を視察し、みりよく満点オリジナルブランドの一連の内容について学びました。

刈払機の 安全な使い方を学ぶ

7月9日、管内の新規就農者、就農予定者等を対象に農作業安全講習会を開催しました。

福島県農業短期大学校研修部の職員を講師に、刈払機の安全な操作や簡易メンテナンスについての講習を行いました。

参加者は、自前の刈払機を持参して安全な草刈り操作を実践。特に、メンテナンス方法については、初めて聞いた内容もあり、これからも長く使用していけるようにと関心を持って講習を受けていました。

操作を行う際には、農作業事故が起きないように安全面に配慮した作業をお願いします。



経済部からのお知らせ



6月29日～7月1日にかけて生活応援フェア2024を開催!!

オーダースーツやレディースの
フォーマルスーツ、紳士靴など
壇上にはキャンプ用テントも展開☆



圧力鍋の実演では赤飯などを調理!!
上手な使い方をじっくりとご説明♪



今年も大好評だったバッグ類
たくさんの方にお買い求めいただきました!



会場外では中古重機などを販売!!



健康コーナーの実演の様子



キッチンカーも♪



生活応援品も盛り沢山!!



ミニゲームも
盛り上がりました!



他にも姿勢矯正に効く
インソールの体験販売や、
メガネ類・宝飾品
なども展示しました。



★一万円以上お買い上げの方の抽選会も後日実施しました。★

たくさんの方のご来場、誠にありがとうございました!!

農薬の使用期限に注意!

お手元にある農薬の使用期限をご確認ください!
使用期限の過ぎた農薬を使用することは出来
ません。期限切れの農薬は適切に廃棄する必要が
あります。

期限切れの農薬廃棄については、秋以降のJA
広報にてお知らせします。

使用方法を守って農畜産物
の安全・安心に努めましょう!



【鳥獣被害の軽減対策】

JAでは電気柵や鳥よけ用品など、鳥獣等による
被害を軽減するための商品を取り扱っております。
注文商品となりますので、設置をご検討の方は
お近くの購買窓口までご相談ください。
対策を駆使して農畜産物を守りましょう!



7月のJA給油所みりょく特別価格! お得な3日間のお知らせ!!

表郷・棚倉中央・埴: **特売日▶ 26日(金)・27日(土)・28日(日)**

矢吹中央: **特売日▶ 28日(日)・29日(月)・30日(火)**





かがやき キッズ

二人でサッカーに 一生懸命!!



なかかわ おうすけ
中川 應助くん(6歳)
かんげん
勧玄くん(4歳)

●お父さん 貴之さん ●お母さん 未貴さん
白河市関辺



今回ご紹介させていただくのは、元気あふれる應助くんと勧玄くんです。

お兄ちゃんの應助くんは今年ピカピカの一年生になりました。算数と体育のお勉強が好きで、学校生活が新鮮で楽しく、何にでも意欲的に取り組む頑張り屋さんです。弟の勧玄くんはお外遊びが大好きでやんちゃな年中さん。かけっこが得意でお庭を走り回っています。また、最近自転車にも乗れるようになりました。

お休みの日には、二人で所属しているクラブでサッカーを一生懸命に練習しています。けんかもするようですが、すぐに仲直りして一緒に遊んでいます。

そんな二人にご両親からは「これからも仲良く元気にすくすく育ってね。」とメッセージをいただきました。

元気いっぱい テニスに夢中!!

テニスとピアノが得意な結愛ちゃん。
地元のスポーツクラブで元気いっぱいテニスの練習をしています。

負けず嫌いで頑張り屋さんの結愛ちゃん、将来の夢はテニス選手になる事です。

ご両親から結愛ちゃんへ「お友達が困っている時に慰める事ができる結愛を誇りに思っているよ。これからも笑顔で学校生活楽しく過ごしてね。」とメッセージをいただきました。



おの ゆいな
小野 結愛ちゃん(9歳)

●お父さん 勇一さん ●お母さん 文子さん
矢祭町東館

元気満点 人生



埴町山形

ふじ た まさ ひこ
藤田 雅彦さん
(67歳)

こ
セイ子さん
(66歳)



愛犬と一緒に頑張る!!

今回ご紹介させていただくのは、埴町にお住まいの結婚43年目を迎える藤田さんご夫婦です。藤田さん夫婦は農業を営んでおり、キュウリを中心に水稻やトマトを栽培しています。また、雅彦さんはキュウリ専門部会東部支部長を務めていらっしゃいます。毎日キュウリのハウスに行く時は愛犬のハッピーくん(9歳)も一緒に作業を見守っています。人懐っこくてご夫妻といるのが大好きなとてもかわいいワンちゃんでした!

今後の目標に関して“規模を維持したまま引き続き頑張っていきたい”と話してくれました。これからもハッピーくんと一緒に元気に頑張ってください。



柵倉町富岡

我が家の ペット

飼い主 はら かつ こ
原 勝子さん



名前

ジョンくん
(オス1才4か月)

種類

柴犬



朝晩のお散歩は
かかさない元気な子!!



名前

福くん
(オス4か月)

まだまだ大きくなっていくよ!!



簡単に作れる本格メニュー

タイのアクアパッツァ



作り方

- ①タイはうろこを取り、えら、内臓を除いてしっかり洗う。水気を拭いて塩・こしょうを表面と腹の中にもまぶす。
- ②ミニトマトはへたを取って洗う。
- ③魚が入る鍋かフライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて火をつけ、香りが出てきたらアサリを加えて軽く炒め、①、②、オリーブを入れて、ワインを加えてふたをして弱火で10分ほど蒸す。アサリの殻が開いたら、イタリアンパセリを散らし、強火にして1分加熱する。鍋ごと食卓に出してもよい。

ポイント

丸ごとのタイを使ってうまみたっぷり。簡単なのに豪華です。タイの下ごしらえをしっかりするのがポイント。うろこ、内臓を取ってしっかり洗って塩、こしょう、ニンニクで下味を。白ワインをぜいたくに使うのもポイントです。

材料 4人分

タイ	1尾
塩・こしょう	各少々
アサリ(砂出したもの)	150g
ミニトマト	6個
オリーブ(青、黒)	各8個
ニンニク(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	200ml
イタリアンパセリ(粗みじん切り)	1枝分



トウガンの冷鉢

ひんやり冷たい煮物

材料 2人分

トウガン	200g	みりん	大さじ1
エビ	4尾	薄口しょうゆ	大さじ1
オクラ	2本	塩	少々
だし	400ml	酒	少々

作り方

- ①トウガンは種とワタを除き、皮をむき、面取りをして軟らかくなるまでゆでる。
- ②エビは背ワタを取り、湯に塩、酒を加えてゆでて殻をむく。オクラはへたの部分のをきれいにして塩をまぶし、沸騰した湯に入れて色良くゆでる。
- ③鍋にだしとトウガンを入れて加熱し、沸騰したら弱火にしてみりん、薄口しょうゆを加え4、5分煮る。火を止めて皿に移し、粗熱が取れたらエビとオクラを加えて、冷蔵庫で冷やす。
- ④③を器に盛り付ける。



チキンロール

冷めてもおいしい

材料 2人分

鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	各少々
ニンジン(1cm角×長さ10cm)	4本
インゲン(ニンジンと同じくらいの太さ)	4本
油	小さじ2

作り方

- ①鶏もも肉は全体に塩・こしょうを振る。
- ②鍋に水を入れてニンジンをゆで、沸騰したらインゲンも入れてゆで上げる。
- ③鶏もも肉を皮側を下にして置き、ニンジンとインゲンが中心で市松模様になるように置き、たこ糸で巻いて形を整える。
- ④フライパンに油を熱し、強火で③の表面をこんがり焼く。弱火にし、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤冷めたらたこ糸を外し、1cm厚さに切って盛り付ける。

ブロッコリーの栽培について

ビタミンC、K、Eを豊富に含み、疲労回復、かぜ予防、がん予防、老化防止に効果があるといわれているブロッコリー。福島県内では大きく分けて春型と秋型があり、今回は栽培時期に近い秋型について紹介します。

栽培カレンダー

月旬	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
主な作業		● 播種 ▲ 定植	-----	-----	-----	■ 収穫	

1. 圃場準備

10aあたり 完熟たい肥2t、窒素、リン酸、カリの成分量を20kg程度目安に設計します。

例) 苦土石灰60kg、BMようりん60kg、畑の達人80kg、石灰窒素40kg
硝磷安加里S646 20kg(追肥)

湿害を受けやすいため排水がよく保水力のあるほ場を選定。湿害を受けおそれのあるほ場では高うねにします。

2. 植えつけ

トレイに播種し、発芽後、本葉2～3枚になったら定植。
株間30～40cm程度。

3. 追肥

花蕾が見えてきた頃に追肥を行います。
10aあたり 硝磷安加里S646 20kg

4. 収穫

収穫は朝に行い昼間の収穫は控えて下さい。傷みやすいため、適期収穫を心掛けましょう。

5. 病害虫防除

ヨトウムシ、アオムシなどの害虫には早期発見、早期防除に努めましょう。

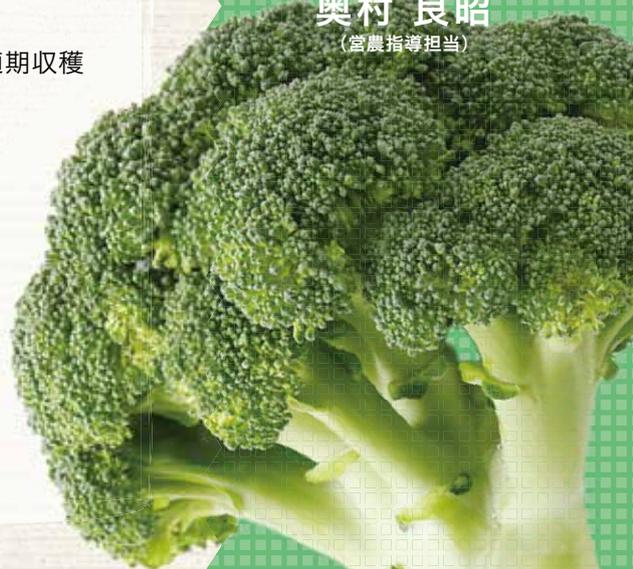


ブロッコリー

私をご紹介します！



西部営農センター
奥村 良昭
(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

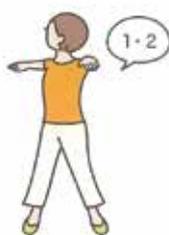
腰をねじってリフレッシュしませんか？

皆さん、旬の夏野菜といえば何を思い浮かべますか？スーパーマーケットにはキュウリやナス、トマト、トウモロコシ、ゴーヤーなどが並んでいますね。さて、毎年8月31日は「野菜の日」！全国青果物商業協同組合連合会を含む9団体は1983年に、8月31日を「野菜の日」と決めました。1日に必要な野菜摂取量は350gといわれています。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。例えばゴーヤーはビタミンCやカリウムなどが豊富な野菜として知られています。ビタミンCにはメラニンの生成を抑制する働きがあり、カリウムは過剰な塩分を体外に排出する他、細胞の浸透圧の維持に作用するといわれています。暑さで食欲が低下してしまう方もいるかもしれません。旬の食材をメニューに取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。今回は「腰をねじる運動」をご紹介します。いすに座った状態でも同様の運動ができますので自分の体力に合わせて取り組んでくださいね。

レッツ、トライ！ 腰をねじる運動！！



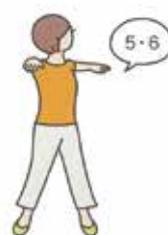
①両腕を前に伸ばします。



②片腕を曲げながら腰をねじります。肘を後ろに引くようなイメージで片腕を曲げてみましょう。



③元の姿勢に戻ります。



④反対側も同様に、片腕を曲げながら腰をねじります。伸ばしている手先を、若干前方に伸ばしてみましょう。



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。

カ□バ□ラ → □□
 キ□ミ□イ → □□□
 ゴ□イ□ヨ → □□□
 オ□ゾ□シ → □□□
 リ□ウ□イ → □□

リ ス ト	会	海	貝	近	御
	碁	司	所	水	曹
	柱	未	来	流	

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

吐いたり、下痢をする。その対策は？

胃腸炎症状があるときは、胃腸の働きが悪くなっています。
無理に食べさせるのではなく、まずは水分を摂らせてあげましょう。



* 吐いてしまった!!

- 1～2時間は何も口にせずお腹を休ませる。
- 1～2回の嘔吐は様子を見て大丈夫!

* 吐かないか、少し吐き気がある…

水分が摂れそうな場合→常温の麦茶や、湯冷ましを少し摂らせる。
(一回に2～3口 30分くらいの間隔を開け、吐かないことを確認しながら頻回に摂らせる)
母乳の場合は一回の授乳時間を短めにする

* 吐き気が落ち着いたら飲ませられるもの

- ・OS-1 ・アクアライト
- ・スポーツドリンクを2倍に薄めたもの
- ・ミルクを飲んでいる場合は、通常通りのミルク

* また、吐いてしまったら!!

上まで戻り段階的に進めていく

下痢や吐き気を悪化させる食べ物

果物・ジュース(100%ジュースもダメ)・お菓子
冷たいもの・脂っぽい物・乳製品(ヨーグルト、プリン、牛乳)

消化の良いものを食べさせる

胃腸炎症状が落ち着くまでは、消化の良いものを食べさせる。
お粥、煮込みうどんなど。

◆こんな時はすぐに受診を!!

- ・ぐったりして顔色が悪い ・何度も吐いていて水分が摂れない
- ・しばらくおしっこが出ていない ・噴水状に吐く

塙厚生病院 小児科外来 相談時間(月・火・水・金) 14:00～16:30

【嘔吐・下痢】

拭き掃除用消毒液の作り方



【吐いた!汚した!】

床やトイレの消毒方法



休診のお知らせ(8月)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 整形外科	3
4	5 泌尿器科	6	7 泌尿器科	8 整形外科(渡邊孝祐)	9 整形外科 脳神経内科(阿部和道)	10 小児科 泌尿器科
11	12	13	14 泌尿器科(整形(中村裕香子))	15	16	17
18	19 泌尿器科	20	21 泌尿器科	22	18 整形外科	24 小児科 泌尿器科
25	26 泌尿器科	27	28 泌尿器科	29 耳鼻咽喉科	30 整形外科	31 小児科 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。



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

美容にうれしい! 華やかな南国フルーツ

ドラゴンフルーツ

フルーツパラダイス

【分類】サボテン科ヒロケレウス属

【原産地】中米

【旬の時期】6~11月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、マグネシウム、葉酸、
ビタミンC、ベタシアンなど

プロフィール



解説: KAORU イラスト: 小林裕美子

選び方



お好みで選ぼう

白肉種→さっぱりした甘さ
赤肉種→甘みが強い

いろいろ

国産に注目!

沖縄県、鹿児島県、千葉県など
旬の時期にはJAの直売所や産地直送
などで入手するのがおススメ
糖度が高く完熟したものが味わえる

ホワイトドラゴン

最も流通量が多い品
種のサクワとした食感で
あっさりした甘みのデザート
やサラダの彩りに

レッドドラゴン

白肉種と比べ甘みが強い
果肉の鮮やかな色を生かした
スムージーやデザートなどに

ピンクドラゴン

贈答用などで出回る
高級品種の比較的甘
みが強い。沖縄県
「ちゅらみやらび」など

グリーンドラゴン

さっぱりとした甘さで
淡白な味わいの特徴

イエロードラゴン

希少品種のサクワッ
としたとげが特徴の
ジュシーで甘さが
強く、濃厚な味わい

楽しみ方

切り方・皮のむき方

縦に半分に切り、さらに
半分につけて1/4に
皮の両端を手でめくり、
果肉を押し出すようにし
て皮をむく



お薦めの食べ方

冷やしてそのまま
食べる1時間前に
冷やすとおいしい



スムージー&ジュース

レモン汁と一緒にミキ
サーにかける
他のフルーツなどと
ブレンドしても



黒い種子と果肉を スプーンですくって食べる

ピタヤボウル

南国で人気
バナナと一緒に
ミキサーにかけ、ガラーラや
ミックスベリーなどお好みのトッ
ピングを加える
牛乳やヨーグルト、蜂蜜をかけ
るなどアレンジしても



サラダ&オードブル

さっぱりした甘さがサラダやオ
ードブルにぴったり
サラダに彩りとサクワとした食感
がプラスされて華やかな一品に
生ハムに合わせてオードブルにそ



赤肉種は果汁が服などに 付かないよう気を付ける 色素が沈着して染みになりやすい



保存方法

新鮮なうちに食べ切ろう

冷蔵保存

丸ごと
新聞紙やラップなどで
包み、保存袋やポリ袋に
入れて冷蔵庫の野菜室へ



冷凍保存

皮をむき、使う分ずつ
ラップで包み、保存用
袋に入れて冷凍庫へ
凍ったままスムージー、
半解凍の状態での
ままシャーベット風

チカラ

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に



マグネシウム
骨や歯の強化に
血圧を下げる効
果にも期待



ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に



ベータシアン

赤肉種に含まれている
抗酸化作用、抗がん作用
生活習慣病予防に



葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

ヒミツ

歴史

13世紀以降の
中米・アステカ王国
時代には
食されていた

名の由来

ドラゴンフルーツ
英語表記 pitaya(ピタヤ)
漢字表記 火竜果
皮が竜のうろこのように見えることから

柱状サボテンの一種
木に抱き付くつるのように成長する
夜に大きな花を咲かせることから
「ムーンフラワー」や「夜の女王」とも



JA東西しらかわ



ローンセンター

各種ローンのご相談はJAへ！

毎週日曜日にも営業いたしておりますので、お気軽にご相談下さい。

皆様のご来店をお待ち申し上げます。

住宅ローン、農業資金、マイカーローン、教育ローン、カードローンなどお気軽にご相談ください！

(営業) 平日: 9:00~17:00

日曜日: 9:00~12:00

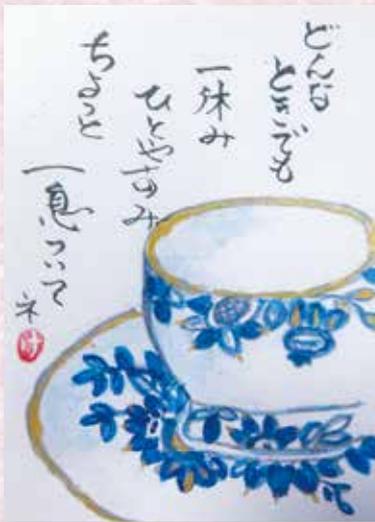


➤ 定休日: 水・土・祝祭日
・お盆・年末年始



JA東西しらかわ 本店 内
住所: 東白川郡棚倉町大字流
字中豊88番地
電話: 0247-57-8071
FAX: 0247-23-0017

みんなの 広場



小室 恵子さん (埴町)



青砥 安彦さん (矢祭町)



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

想い出の写真を胸に今日も生く
近藤 茂男さん (白河市表郷)

齡かさね時代の流れ追つけず
小椋 輝子さん (矢吹町)

収穫の出番待つてるネコ車
奥屋 かね子さん (矢吹町)

短冊に願いをこめて筆をとる
芳賀 友子さん (矢吹町)

あすがあるいつも家族に感謝する
芳賀 ミツエさん (矢吹町)

青天も私曇天痛む足
片野 ユリ子さん (棚倉町)

パリ五輪日本を魅せるぞバスケ男女
金沢 久喜さん (棚倉町)

つゆあけてひにひにあつくからだるい
小林 明美さん (棚倉町)

無理せずリハビリと思ひ野良仕事
斉藤 フミさん (棚倉町)

俄雨濡た翼は夏の雲
塩田 和さん (棚倉町)

何も彼も値上げの波に悲鳴上げ
秦 範子さん (棚倉町)

新緑の鳥のなき声風かおる
須藤 利正さん (棚倉町)

笑顔で食べてる孫へスイカ植え
丹治 とし子さん (棚倉町)

走るペン自己満足よ孫愛ぐし
緑川 千恵子さん (棚倉町)

見た目別味が物言う茄子料理
青砥 安彦さん (矢祭町)

百合と蓮バラとなるのはどちらかな
菊池 勇一さん (矢祭町)

出生率なんて上がるはずないよね子育て支援増税
鈴木 亮介さん (矢祭町)

幾百年紅葉写して深き沼
荒川 とくさん (埴町)

透き通る青さ生命の額紫陽花
石井 久雄さん (埴町)

こぬが雨の雫滴る合歓の花
大森 キヨ子さん (埴町)

溪流に釣人さそう岩魚かな
上妻 喜也さん (埴町)

とろとろと梅酒の琥珀澄み来る
近藤 いづ子さん (埴町)

歴史がずしりと重い首都北京急速な
近代化の波が訪れていると感じた成り
佐藤 庄衛さん (埴町)

風にゆれ山栗の花匂い立つ
鈴木 喜代子さん (埴町)

花栗の落ちていよいよにこる沼
八幡 文子さん (埴町)

鞆置いて土手に腰かけ風を追う
鈴木 和代さん (鮫川村)

リフレッシュ友とカラオケ月一で
鈴木 克枝さん (鮫川村)

庭先であてやかに咲くアジサイが
我妻 トシ子さん (鮫川村)

網走の刑務所行き地獄部屋
高橋 光輝さん (埴玉界)

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

首相殿うそつき議員かかいてわ支持率さがり当り前いです 我妻さん (白河市表郷)
 車窓からアカシヤ眺め会津路で孫の運転一路温泉 小林サエ子さん (白河市関辺)
 太陽と月の光はへだてなく地球の星は戦争の色 中川敏子さん (白河市関辺)
 また咲いた若い日もらったつじ花お世話になった想い出よみがえる 石井克己さん (棚倉町)
 夏空の夕陽影するムクケ花葉ことの蕾たわわに咲きぬ 金澤榮子さん (棚倉町)
 週2日ひまこが通う剣道の夜の講習元氣に出かける 高橋 イエさん (棚倉町)
 老いてなおすこやかくらし願うのみ心身きたえ共の幸せ 高橋 治男さん (棚倉町)
 豆つぶのかたつむり乗る紫陽花よ強い日差しに受難の日々よ 伊達久美子さん (棚倉町)
 涼やかに葉の裏までも風渡り空を泳いで夏が近づく 藤田 泰代さん (棚倉町)
 垣間見る政界の今事々々根深き雑草と我重ね見る 藤田 祐子さん (棚倉町)
 夜散歩ホタル乱舞声ひそめ孫頭上指しきらめく光り 菊池美三江さん (矢祭町)
 年毎に夫と二人で旅するや楽しさここに想い出ばかり 熊田クニ子さん (矢祭町)
 初売りで夏子の買いくれしとうきびは芳香たちて一段と味増す 星フミエさん (矢祭町)
 マッチングアプリでゴールインの男女達世の変貌に戸惑う 井坂 甲子広さん (塙町)
 夜がふけて舞いて飛び交うかがやきは美しきかなホタルの光 白坂 和彦さん (塙町)
 今朝も又新茶の香りに爽やされて今日も一日心で小さな願い 関根 次子さん (鮫川村)
 一日の終わりをつげる夕暮れにかすかに聞こえる兄の声 高坂 あさみさん (鮫川村)
 水無月や早苗植え終えさし苗する人腰をさすりて 藤田 智枝子さん (鮫川村)
 梅雨入りで畑の作物喜んで水分補給ですくすく育ち 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

6月号に寄せられたアンケート

◇出来事

暑い日々が続き外で働くみなさん体調に気を付けてね。自分の体は自分で守りたいです。【棚倉町Kさん】

➔ 優しいお言葉をいただきありがとうございます！まだまだ暑い日が続くと思いますので体調に気を付けて過ごしましょう！

◇出来事

私は入院ばかりしていたので、家でごみ入れの袋やペン立てばかり作ってました。【塙町Aさん】

➔ 退院おめでとうございます！手作りのゴミ袋とペン立て素晴らしいです🌟お体に気を付けて長生きしてください！

応募締切は
7月29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

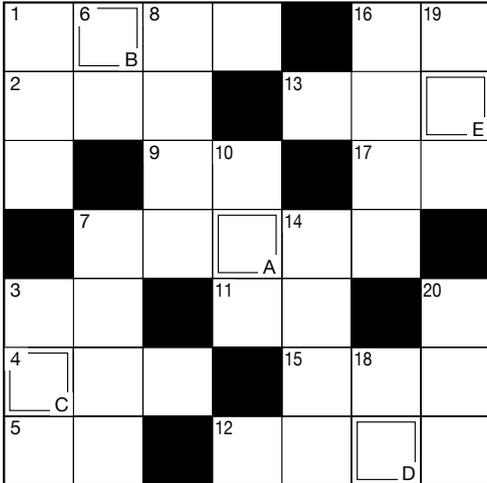


住所: 棚倉町大字塚原上野越91-6
TEL: 0247-33-1059 FAX: 0247-33-2527

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

- 文系より——系の教科の方が好きです
- 医者いらずと呼ばれることもある植物
- 数え年70歳の祝い
- 精霊馬に使われる野菜の1つ
- 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- コンビニエンス——、チェーン——
- 関西国際空港や中部国際空港は、——地に作られています
- 夏場によく食べられる麺
- 座は蠍(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
- パナマやスエズのものがある
- エビに見た目が似ているすしネタ

ヨコのカギ

- トマトやスイカに含まれる赤い色素
- 海で水上——を楽しんだ
- 独特の香りから香魚とも書く川魚
- 無駄遣いをする事
- セーラー服のものは大きめ
- 孫悟空の乗り物です
- 酒などを入れる四角い容器
- ザーザー、しとしとと降ります
- 夏にはくズボン下
- アップの反対語。イメージ——
- パンダの遊具にも使われるゴム製品
- 小さな船を数えるときに使う言葉
- MB=——バイト、GB=ギガバイト

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 7月29日(月) 当日消印有効

6月号答えは『サルスベリ』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			

7月・8月行事予定カレンダー

7月	
23	夏秋野菜トップセールス
24	管理監督者事務リスク管理研修会(営農経済)
25	第5回監事会 第5回理事会
26	きゅうり共選場視察
8月	
1	営農指導員実践発表会
2	令和6年度農産物検査技能確認会
6	常勤役員会議
7	渉外担当者検討会
8	部長・センター長・支店長会議
9	第6回営農経済渉外(TAC)会議
13	常勤役員・部長会議 金融共済課長会議
16	第6回広報編集委員会
19	常勤役員による組合員訪問 みのり監査法人「期中監査I」(~23日)
20	企画会議
21	購買担当課長会議 共済実績検討会 経済部管理・監督職務リスク管理研修
22	全体役員コンプライアンス研修会(~23日)

来月の総員外務は、
**8月19日(月)、20日(火)、21日(水)、
22日(木)、23日(金)**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6年度 第4回理事会提出議案

と き：令和6年6月28日(金)

ところ：本店第1会議室

- 第1号議案 役員賠償責任保険の加入について
- 第2号議案 2024ディスクロージャー誌の作成について
- 第3号議案 営業時間および休日営業の変更について
- 第4号議案 農林中央金庫の後配出資要請への対応について
- 第5号議案 農林中央金庫向け期限付劣後ローンの実行について
- 第6号議案 農産物検査業務規程の一部改正について
- 第7号議案 令和6年度夏季手当の支給について

※議案は全て原案通り承認されました。

令和6年度 第4回監事会提出議案

と き：令和6年6月28日(金)

ところ：本店第5会議室

※報告事項のみとなりました。

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

◆X(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
6月	雌	331	473,455	26,408
	去	470	610,378	8,414
	計	801	553,797	20,916

前年同月比【平均価格】 ▲35,069

私たちのなかま (2024年6月30日現在)

- 組合員数 9,278人 (5) ●組合員戸数 8,001戸 (11)
- 正組合員数 5,253人 (△9) ●正組合員戸数 4,731戸 (△4)
- 准組合員数 4,025人 (14) ●准組合員戸数 3,270戸 (15)

※()内は前年度比

《編集後記》

7月半ばになり蒸し暑い日が続きますが、みなさま体調はいかがでしょうか。私は事務職ですが夏バテ気味です。農作業はさらに暑く大変かと思いますが、水分補給、塩分補給をこまめにとって熱中症にならないよう気を付けてお過ごしください。



P16『穴ぼこ熟語パズル』の答え

答え。 海

- カ イ バ シ ラ → 貝柱
- キ ミ ラ イ → 近未来
- ゴ カ イ シ ヨ → 碁会所
- オ ソ ウ シ → 御曹司
- リ ウ ス イ → 流水



農産物直売所 みりよく満点物語 棚倉 夏のイベント情報!!

みりよく満点物語 棚倉

祭 夏まつり 祭

8/4(日) 9:30~15:30

- お楽しみ抽選会
- 露店串焼き販売
- 旬の果物・野菜 試食販売
- 郡婦連バザー
- 近津幼稚園「野菜の絵展示会」

みりよく満点物語

お盆花市

8月10日(土)~18日(日)

毎月29日は **肉の日** 牛肉

地元で育った

20%OFF

・上カルビバラ
・肩ロース
・切り落とし
・すき焼き用 等

国産豚肉、鶏肉も販売中

8月31日「野菜の日」
ミニイベント開催予定



県内JA直売所周年祭への
出店スケジュール

7月20・21日
JA福島さくら
「ふあせるたむら」

7月27・28日
JA夢みなみ
「り菜あん」

お近くに来た際には
ぜひ遊びにきてください。

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)
8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

〒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》
8月の定休日
20日(火)

