

今月の表紙 棚倉町堤地区から那須連峰に向けて

特集

P2 年頭のご挨拶

P3 令和6年産米穀情勢について

P4 合格祈願米贈呈

P5 農業短期大学校へみりよく満点米贈呈、
塙厚生病院と久慈の郷へ車イス等贈呈

- 06 女性部だより
- 07 ベトナム視察研修、かがやきNEWS
- 10 営農ナビ
- 11 みりよく満点農業者
- 12 ひと
- 14 今月のレシピ
- 19 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



1. 作柄概況と米価高騰

令和6年産米の作柄は、田植え期以降おおむね天候に恵まれましたが、収穫期の10月以降に雨天が続いた影響で、倒伏等により刈取作業が遅れるなど、当初の予想より収量が減少しました。高温下での品質への影響は、前年よりは少なく、令和6年産の1等級比率は10月末時点で、全国77.1%、福島県89%、東西しらかわ95.5%となっております。

全国の作況指数(12月10日公表)は、「平年並み」の101、福島県は、浜通り104、中通り103、会津102となり、県全体では「やや良」の102の見込みであり、水稲10アール当たり収量は、569kgとなりました。

米価動向については、令和5年産米の精米歩留りが悪いことや、作況ほど収量がなかったこと、インバウンド需要が顕著だったこと。さらに一般食料品の値上げによる家庭購入の増加など様々な要因があり、一部店頭で品薄傾向が続く報道等では「令和のコメ騒動」とも放映されたことなどから品薄感が高まりました。

その様な結果、集荷の競合等で米価が高騰しました。

2. JA東西しらかわ共計米加算・買取米追加精算(契約栽培除く)について

① 共計米加算金 (コシヒカリ1等米の場合)

令和6年9月～12月	米出荷概算金	1俵あたり▶	20,000円
令和6年12月25日	概算金加算金	1俵あたり▶	2,300円
令和7年1月	大口ランク別奨励	1俵あたり▶	0～250円
令和7年1月現在	加算後価格	1俵あたり▶	22,300～22,550円

※共計米は、令和7年8月以降、最終精算予定。

② 買取米追加精算 (コシヒカリ1等米の場合)

令和6年9月～12月	米出荷概算金	1俵あたり▶	20,000円
令和6年12月25日	概算金追加精算払い	1俵あたり▶	2,500円
令和7年1月	大口ランク別奨励	1俵あたり▶	0～250円
買取米最終精算金額		1俵あたり▶	22,500～22,750円

3. お米を食べよう!【国消国産で国内自給率を高めよう】

米は、本当に「高い」の?



精米の店頭価格を、平均でキログラムあたり700円とすると、

☆茶碗1杯分のごはんを、精米65グラムとすると、約45～46円程度となります。

カップ麺1個 …… 約150～200円くらい

菓子パン1個 …… 約130～180円くらい

ペットボトル飲料1本 …… 約100～150円くらい

上記をみると、米は値頃な食材です。



表郷中学校



矢吹中学校



埴中学校



矢祭中学校



棚倉中学校



管内中学校3年生 全473人に 合格祈願米を贈呈

受験生にエール!!



12月4日～17日にかけて、管内6中学校の3年生473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19日に棚倉町の山本不動産で祈祷したのになります。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16年目となりました。



鮫川中学校



農業短期大学校へみりよく満点米を贈呈



12月4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役員と同校の竹内孝重校長をはじめ学生自治会と各学科のコース長ら12人が参加し、菊池教夫組合長は「ブランド米に欠かせない地元の鉱物資源を使ったミネラル豊富な美味しいブランド米を食べて、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。

同校の竹内校長は「日頃より同校へご協力いただき感謝いたします。ブランド米の贈呈は学生たちの日々の生活を充実させ学びを深める貴重な機会となり、次世代を担う農業人材としての意識をより一層深める原動力となると確信しています」と話しました。

埴厚生病院と久慈の郷へ

「車イス」と「おむつセット」を贈呈！

12月25日、埴厚生病院と久慈の郷へ、アルミ製車イス12台とチェルト&リクライニング車イス2台、パンパースはじめての肌へのいちばん54枚入り300袋とピジョンおしりナップ77枚6P225袋を贈呈しました。

この取組みは「JA共済連福島地域・農業活性化積立金」を活用したもので、医療機関での機器不足解消と地域住民が利用する施設の利便性向上、また、埴厚生病院で出産した地域の子育て世代の支援を目的としています。

JA東西しらかわは今後も地域に寄り添い、様々な地域貢献活動を行っていきます。



物品贈呈をする菊池教夫組合長（右から2番目）



車イスとおむつセット





完成！ 美味しそう！！



中部支部で
正月飾りを作成！



完成！ キレイです！！



東部支部鮫川班で
巻きずしを作成！



完成！ メリークリスマス！！



東部支部矢祭班で
クリスマスケーキを作成！

各支部で
クリスマス・正月に向けた活動！



楽しい時間！ 完成です！！

12月14日、「第3回フレッシュミズの会」を本店食堂にて開きました。
部員9人と子ども9人が参加。女性部長の根本部長の指導の下、お節に合う牛肉のごぼう巻きと、管内産のいちごをふんだんに使ったクリスマスケーキを皆さんで楽しく作りました。

《フレッシュミズの会》
クリスマスケーキを作りました！



また、9月14日の陶芸品
作成も素敵に出来上がり、
皆さん喜んで持ち帰りました。



▲完成した陶芸品



▲肉巻きのお手伝い

肉巻き完成！

クリームおいしい♪

ベトナムへ農業視察研修

12月2～6日、J A全農福島とJ A福島営農生活指導員協議会共催の海外農業事情視察研修に、本店営農部の金澤達典職員が参加してきました。

海外視察研修は、国際的な視点で「食料」「農業」を捉え、今後の福島県農業の発展につなげることを目的としており、11回目の開催となります。

ベトナムでは、首都ハイノにあるバクホン農協を視察し、農業技術について情報交換。南ベトナム農業研究所では、ベトナムの農業を知ってもらうための農業体験ツアーを実施しており、欧米向けのツアーが好評とのことでした。

今回の視察研修を経て、ベトナムの農業について理解を深めることができたので、今後の営農指導活動に活かしていきたいと思っています。



果樹園視察の様子



かがやき ニュース

2

いちご出荷規格目揃会を実施



規格確認をする生産者ら

12月20日、いちご専門部会東部支部において、いちごの出荷規格の目揃会を実施しました。

開催に先立ち、埴支部長より「品質の良いいちごを出荷することで、消費者の信頼を得て産地の価値が評価されますので、しっかり規格の確認をして欲しい」とあいさつし、その後、現物を確認し、販売担当より規格の説明がされた。

参加者は規格の再確認を行い、販売情勢や新規の資材等について情報交換を行いました。

1

いちごの更なる高単価を目指して



専門部会の様子

12月12日、J A東西しらかわいちご専門部会は(株)平果にて「いちご専門部会市場要請活動」を実施しました。

J A東西しらかわいちご専門部会役員・J A役職員が参加し、J Aからは今年産の作柄概況・出荷計画や販売価格の要請、市場からはいちごの販売情勢や要望事項等について説明がありました。

今年度も高値取引に向け有利販売に努めます。

5

第3回JA購買ロールプレイング県大会が開催



商品説明をする穂積職員

12月11日、JA福島ビルにて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購買担当者がロールプレイング形式で接客対応を競い合い、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組が出場し、各々の接客対応を披露しました。今後も組合員満足度向上につながるよう頑張ります。

6

東北大会でケース発表



ケース発表をする金成職員(左)

12月12日、福島市にてJA介護保険事業ケース発表会・東北大会が開催されました。

8月開催の県大会で代表に選ばれた県内JAの各部門「訪問・通所・福祉用具・小規模多機能居宅介護」の9事業所と秋田、宮城、山形からの各県代表事業所の計12事業所が迫力ある発表を繰り広げました。当JAからは福祉用具専門員の金成啓汰職員による利用者に寄り添ったケースを発表し、介護サービスにおける課題解決を図りました。

終了後、交流会が行われ各事業所、職種別の総合情報交換により、介護の知識を広げました。

3

担い手支援研修会を開催



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12人が参加しました。

JA共済連福島職員と共栄火災海上保険(株)を講師に招き、農業を取り巻くリスクや農業経営リスクに対応する仕組みについて研修しました。

質疑応答では「レンタルした農業機械での事故等で共済を受けることができる商品があるか」といった意見があがり、実際に発生した共済事例の説明を受けたことでリスク対策について意識を向けることができました。

4

ビジネススキルの向上へ



研修会の様子

12月6日、本店にて販売・購買担当者ビジネススキルアップ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、26人の職員が受講しました。

クレーム対応研修として、サービスクレームの予防と信頼関係構築のために必要なことについて学びました。

今後の業務に学びを活かしていきたいと思ひます。

正・准組合員拡大運動実施中!!

JA東西しらかわの組合員になりませんか?

JAは、組合員が主人公の組織として、組合員が力を合わせて、みんなの願いを叶える組織です。組合員になって、地域で暮らす協同組合の仲間として、JAの事業を利用してみませんか?

〈正組合員〉

- ・農業を営む方または農業に従事している方
- ・1年のうち30日以上農業に従事する方
- ・個人の住所や土地、施設がJAの地域内にある方



〈准組合員〉

- ・JAの地区内に住所を有する方または地区内に勤務地を有する方
- ・JAの事業を利用している方



組合員の特典

当JAの各事業で、組合員だけの特別なサービスが受けられます。

- ・総会での議決権や役員選挙権等のJA運営に参画できます(正組合員に限る)
- ・出資金に対して配当金をお支払いいたします*
- ・事業利用に応じて一定の基準で事業分量配当金をお支払いいたします*
- ・厚生病院利用者の優遇(個室利用の割引、PET健診の割引、人間ドック割引)
- ・飯坂温泉にある摺上亭大鳥の宿泊2,000円割引
- ・みりよく満点農業応援定期貯金における金利優遇(R6.11.1~12.30)
- ・低金利各種ローンの融資
- ・各種充実した共済保障の加入 など

※出資金の配当及びその配当率の内容ならびに事業分量配当の基準は、毎年総代会で決定します。
(経営状況により年度によって異なります)

実施期間

令和6年11月 ~ 令和7年2月末

出資による組合員新規加入(正・准)及び
准組合員から正組合員へ変更する方には...

500円の商品券を進呈!!

詳しくは、お近くの支店窓口へお問い合わせください。



東西しらかわ農業協同組合

ホウレンソウの栽培について

ホウレンソウは、栄養が豊富として知られ、食卓に欠かせないおなじみの野菜です。冬に収穫すると、霜や寒さに当たって葉が肉厚になり、糖度が高くて甘い濃厚な味を楽しむことができます。

栽培カレンダー

月旬	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
主な作業	種まき(春まき)							種まき(秋まき)				
				収穫						収穫		



1. 畑の準備

- 種まき2週間前までに苦土石灰を畑全体に多目に入れて耕して中和しておきます。
- 種まきの1週間前になったら、堆肥と化成肥料を入れて耕し、畝を立てます。



2. 植え付け

- 15cm間隔で浅いまき溝をつくり、1cm～2cmの間隔で種をまき、土を1cmほど被せます。
- 種まき後は、たっぷり水をやり、発芽するまでは水やりをして乾燥しないように注意します。



3. 間引き

- ◆ 1回目：本葉が2枚になったころ。
- ◆ 2回目：本葉が5枚になったころ。
- ◆ 最終：株間が10cmくらいになるように。



4. 追肥と土寄せ

- 2回目の間引きの後に、化成肥料を株の周りに軽くまいて、土寄せをします。



5. 収穫

- 大きくなった株から順次間引きながら収穫して、背丈が20cm～25cmになったころから収穫を始めます。



6. 病害について

べと病の発病適温は10～20℃。曇雨天が続くと多発しやすくなります。発病してからの防除では手遅れのため、予防的防除を徹底します。(粒剤の播種時全面土壌混合)



ホウレンソウ

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)



近藤 有明さん
（56歳）

「白河市表郷高木」



ニラ	0.8a
トマト	4a
水稻	6.7ha

努力がダイレクトに 実績に反映するのが農業の魅力!!

年の瀬に差し掛かり、一段と寒さが厳しくなってきました。

今回は今年から新たにニラの栽培を始められた近藤有明さん取材させていただきました。

近藤さんは両親から農業を継いで就農し、「自分の努力がダイレクトに実績に反映するのが農業の魅力だと思います」と農業の良さを話してくださいました。これまで、水稻やトマトなどを栽培されていましたが、新たにニラの栽培をはじめると、夏場の雑草管理やマルチ張りなどが特に大変だったそうです。

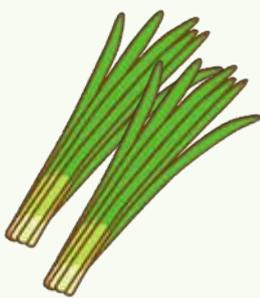
今後の展望としては、「一年目に苦労した経験を活かし、いかに作業効率を良くできるかを先輩ニラ生産者の方々から勉強させて頂き、その経験を基に収穫量を増やして、消費

者に安定した、品質の農産物を提供したい」と考えているそうです。

近年の気候変動や資材高騰など不安要素はありますが、「一年目でも出荷まで出来たのは、JA職員さんの力添えがあったからで、大変感謝しています」との嬉しいお言葉を頂きました。

二年目以降も、安定した生産ができるように、JAとしても協力していきたいと思えます。

ニラの出荷調整作業中でお忙しい中、快く取材に応じて頂きありがとうございました。



次は「西部地区」を
予定しています。



かがやき キッズ

好奇心旺盛下

歌って踊る事が大好き!!



たき た つむぎ
瀧田 紬ちゃん(1歳)

●お父さん 晃さん ●お母さん 茉依さん
白河市表郷深渡戸

今回ご紹介させていただくのは、可愛らしい笑顔の紬ちゃんです。紬ちゃんは歌って踊る事が大好き!! お気に入りの曲の「ムギューだいすき」や「とんとんとんとんアンパンマン」に合わせて歌ったり、踊ったりしているそうです。

生き物と触れ合うことも大好きです。ねこ、とつと(鳥)、魚、虫など、いろいろな生き物を見たり、触ったりと好奇心旺盛。もうすぐ2歳の紬ちゃんは、たくさんお話ができるようになり、今はいろいろな言葉を覚えることに一生懸命です。これからもっとお話できるようになるのが楽しみですね。

そんな紬ちゃんにご両親からは「活発で笑顔が可愛い紬でいてね」とメッセージを頂きました。

ケンカもするけど 元気な仲良し姉弟!!

今回ご紹介させていただくのは仲良し姉弟です。お姉ちゃんの佑希音ちゃんは、優しくて弟思いのしっかりもの。お人形遊びが大好きでアンパンマンやワンワンのぬいぐるみで楽しく遊んでいるそう。弟の圭佑君は、活発な男の子でおもちゃに乗ってみたい、やんちゃな一面もあります。

2人とも絵本やテレビを見るのが好きで仲良く遊んでいるときもあればケンカになっちゃうときもあるそうで毎日お家の中を賑やかにしてくれます。

ご両親から「健康で元気に。優しい子に育ててほしい。」とメッセージを頂きました。



ほしな ゆきの
保科 佑希音ちゃん(4歳)

けいすけ
圭佑くん(1歳)

●お父さん 修一さん ●お母さん 惠理さん
矢祭町

元気満点 人生



埴町田代

すずき よしみ

鈴木 義三さん

(81歳)

ゆりこ

由梨子さん

(82歳)



今回ご紹介させていただくのは結婚57年目を迎えられた鈴木さん夫婦です。ご主人の義三さんの趣味は、夏場は溪流釣り。遠くは栃木県と茨城県を流れる那珂川まで鮎を釣りに行くそうです。冬場は狩猟で、奥様が作ったおにぎりを持って出かけていくそうです。奥様の由梨子さんは俳句、短歌、川柳が趣味で勉強しながら楽しんでいるそうです。ご夫婦は水稻、畜産、家庭菜園を行いながら日々の趣味を楽しんでいるそうです。

お二人の夫婦円満の秘訣は「お互いを尊重しあうこと」とにこやかに話してくださいました。これからは二人で国内の各地を巡りたいと教えてくださいました。これからも素敵な笑顔で、お二人とも元気に仲良く過ごしてください！



棚倉町北山本

我が家の ペット



飼い主

ふじた ひろみ
藤田 博美さん

名前

【猫】マンチカン
スズちゃん(メス8歳)

【猫】三毛
マメちゃん(メス3歳)

【犬】ミックス
クッピーちゃん(メス10歳)



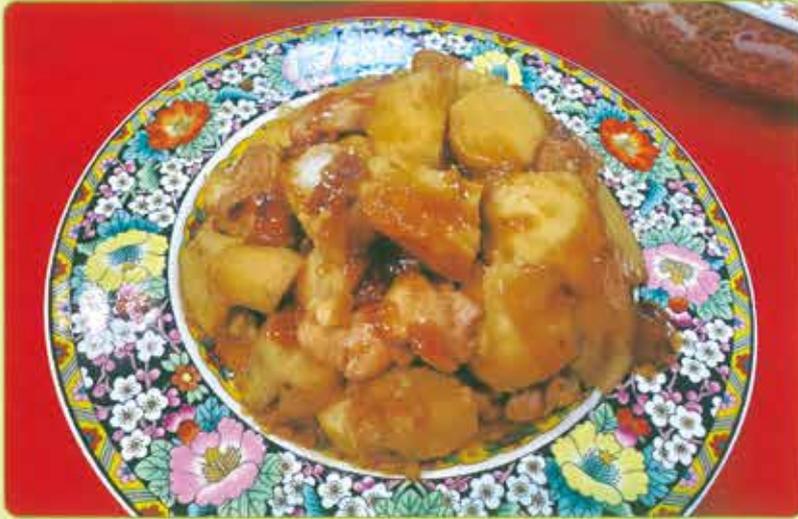


とっておき旬のレシピ

オーツィーウェイケイ (サトイモと鶏肉の煮物)

ポイント

ポウルに詰めて丸く盛り付けるのが特徴の煮込み料理です。サトイモをゆでこぼすことでぬめりを除き、味を染み込みやすくします。



材料 4人分

サトイモ	600g	A	
鶏もも肉	300g	酒	大さじ3
ネギ	1/4本	しょうゆ	大さじ3
ショウガ	1片	砂糖	大さじ1
油	大さじ1	スープ	400ml

作り方

- ①サトイモは皮をむき、一口大に切って鍋に入れる。かぶるくらいの水を加えてひと煮立ちしたら水を切り、ぬめりを取る。
- ②鶏もも肉はぶつ切りにしてネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②の鶏もも肉、ネギ、ショウガを炒め、Aと①のサトイモを加えて中火で20分煮込む。
- ④直径16cmのポウルに③を詰めて皿に空け、残りの煮汁をかける。



絞り出し クッキー

好きな形に絞り出してみましょう

材料 約30個分

A プレーン		B ココア	
バター(食塩不使用)	60g	バター(食塩不使用)	60g
砂糖	45g	砂糖	45g
薄力粉	100g	薄力粉	90g
卵	1/2個	ココアパウダー	大さじ2
		卵	1/2個
		バニラエッセンス	少々

作り方

- ①オーブンを160度に予熱しておく。ポウルはA、B、2つ用意する。
- ②A、Bのバターをそれぞれポウルに入れてクリーム状になるまで混ぜて、砂糖を2、3回に分けて入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③卵をほぐし②に少しずつ加えながらすり混ぜ、バニラエッセンスを少量加える。
- ④Aの薄力粉、Bは薄力粉とココアパウダーを合わせてふるっておく。
- ⑤④のポウルAに薄力粉、ポウルBにはココアパウダー入りの薄力粉を混ぜて生地を作る。花形の口金を付けた絞り袋にそれぞれの生地を入れてオープンシートに絞り出す。
- ⑥予熱したオーブンで12分焼く。



四宝湯 (スーホータン)

フクロタケが手に入らなければお好みのキノコでOK

材料 4人分

たけのこ水煮	100g	片栗粉	小さじ1
ウズラの卵	12個	スープ	1000ml
フクロタケ(缶詰)	8個	塩	小さじ1
鶏ささみ肉	100g	酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1/2	こしょう	少々
酒	大さじ1/2	香葉	適宜

作り方

- ①たけのこ水煮は縦半分にして3cm長さの薄切りにする。ウズラの卵はゆでる(時間の目安は沸騰してから3分)。フクロタケは縦半分に切る。
- ②鶏ささみは筋を取り、そぎ切りにしてしょうが汁、酒で下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ③スープを煮立て、②のささみを入れて火を通し、あくを取る。
- ④たけのこ水煮、フクロタケを入れて5分加熱して、塩、酒、こしょうを加え、味を調えてから①のウズラの卵、香葉を入れて火を止めて盛り付ける。

経済部からのお知らせ



【締切日にご注意!】

令和7年度作用の肥料(2月配送)・農薬及び資材注文書のご提出締切日は**1月31日(金)**となっております。
お近くの営農センター・支店の購買窓口、物流センターまでお持ちくださいますようお願い申し上げます。
お忘れないようお気を付けください。

ご予約
お待ちしております
!!



始まっています
みんながトクする

JAでんき

4つのポイント!

- 1 JA担当者が何うので **簡単!**
- 2 JAグループなので **安心!**
- 3 電気料金が **おトク!**
- 4 解約 **手数料なし**

JAでんきとは?
組合員のみなさまが日々ご利用されている電気料金をお安く提供できるJAグループが取り扱うおトクな電気メニューです
お乗り換えは簡単、現在の電力会社への解約の連絡も原則不要です

最大 **3,000円(税込) おトク!**
JAでんきへの新規お申込みで3か月間 毎月1,000円^{税込}おトク!

JAでんきのお問い合わせは
お近くの代理事業者まで
お気軽にご連絡ください
詳細はここをクリック!

【いきいき福祉センター 介護職員募集】

職種 訪問介護員

雇用形態 パート職員

仕事内容 利用者宅における訪問介護業務

必要な資格 介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー2級)もしくは介護福祉士

給与・就業時間 面談の際、ご案内いたします。

お問い合わせ先 いきいき福祉センター 担当:片野 0247-33-2556



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: **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)**



《西部営農センター 購買》 TEL / 0248-42-4142

休日営業時間 / 3~4月・9~10月→8:30~12:00、5~8月→8:30~17:00

※令和6年11月から令和7年2月まで休日営業を休止

くるまの保障は、おトクがそろったJAで!

♪ご負担を軽減♪
うれしい割引!
JA共済だけの掛金割引も



♪幅広く備える♪
あんしん保障!
お相手・ご自身・ご家族・お車まで



♪どんなときも親身に♪
たよれる対応!
24時間365日受付・急行



今ならスマホで

JAの
自動車共済
**お見積り
キャンペーン**

見積るだけで

自動車
保険証券を
**撮って
かんたん!**

史上最多! 抽選で 総計 **14,000** 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 **dyson**
200 名様
(各期50名様)



Dyson
Dyson Supersonic Shine
ヘアドライヤー
2つの異なるモードで、浮き毛やうねりの少ない、なめらかなツヤのある髪へ。

B賞 **BALMUDA The Plate Pro**
200 名様
(各期50名様)



バルミューダ
バルミューダ ザ・プレートプロ
ライブキッチンのおいしさと楽しさを実現する革新的なホットプレート。

C賞 **yogibo**
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 **Aladdin**
200 名様
(各期50名様)



アラジン
グラファイトトースター
トーストをおいしく焼き上げる技術が詰まったクラシックなデザインの2枚焼きトースター。

W賞 **Thermos**
13,200 名様
(各期3,300名様)



Thermos
真空断熱タンブラー ステンレス
ステンレス製魔法びん構造なので、冷たさ・温かさ長持ち。飲み頃温度をキープ。

※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。

応募期間 2024年4月1日～2025年3月31日 **応募締切** 第1期:2024年6月30日 / 第2期:2024年9月30日 / 第3期:2024年12月31日 / 第4期:2025年3月31日

お見積りキャンペーン概要 ●応募方法 JAの自動車共済お見積りキャンペーンWebサイトに必要事項をご入力の上、ご応募ください。なお、JA共済のタブレット端末「Label's(ラベルズ)」から、JAの担当者を通じてご応募いただくこともできます。●応募資格 JAの自動車共済に加入していない車両の所有者で、JAの自動車共済のお見積りをしていた方。●抽選について 厳正なる抽選のうえ、当選者の決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送、またはJA・JAの共済代理店からのお届けをもって代えさせていただきます。

◎ご提供いただいた個人情報、JA・JA共済の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めます。◎当選キャンペーンにご応募いただいた場合であっても、法令等によりJA共済にご加入いただけない場合がございます。◎当選の権利を他人に譲渡したか、金品に交換することはできません。

ご不明な点は、お気軽にお近くのJAまでお問い合わせください。 [キャンペーンサイト https://car-cp.ja-kyosai.or.jp](https://car-cp.ja-kyosai.or.jp) [JA共済ホームページ https://www.ja-kyosai.or.jp](https://www.ja-kyosai.or.jp)



教育用カードローン

必要なだけ **いつでも! 何度でも!**

幼稚園から大学院まで就学期間内の安心を!

最大 **100** まで **万円**

限度額はJAにより、異なる場合がございます。



©よりぞう

金利のご確認や
仮申し込みは
こちらから



教育用カードローン **3** つの特徴

幼稚園から大学院まで

幼稚園から大学院まではもちろん、予備校や専門学校などに入学または在学中のお子さまをお持ちの方がご利用いただけます。

在学中はお利息のみ

在学中はお利息のみのお支払いでOK! 元金のご返済は卒業後にスタートします。

※元金の任意ご返済も可能です。

必要なとき、何度でも

お子さまが在学中であれば、お借り入れ都度の審査や書類提出は不要。最寄りのATMでお借り入れができます。

ご利用いただけるCD・ATM

※全国のJAバンクのCD・ATM ※JFマリンバンク、三菱UFJ銀行、セブン銀行のCD・ATM*
※その他個別提携金融機関のCD・ATMにつきましては、お近くのJA窓口にお問い合わせください。



ご不明な点がございましたら
お近くの支店または本店ローンセンターまでお問い合わせください。

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

歌って足踏み、レッツ、トライ!

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きそうですね。外出時は防寒対策に加え、路面の凍結などで転倒することがないように足元に気を付けてお出かけください。

東京消防庁によると、2023年に「ころぶ」事故によって救急搬送された高齢者は約6万7000人といわれています。また、発生場所の約6割が住宅などの居住空間でした。高齢者の場合、転倒による骨折などの影響でその後の生活が一変する可能性もあります。家の中でつまずいたり、滑る所はないか、居間や玄関、廊下・階段、寝室、浴室などを見直してみましょう。

さて、今回はいすに座った状態で足踏みをしたり、脚を引き上げたりする運動をご紹介します。童謡『雪』を歌いながら体を動かしてみましょう。「♪雪やこんこ あられやこんこ 降っては 降っては ずんずん積もる」。リズムに乗せて、歌いながらレッツ、トライ!

レッツ、トライ!
足踏み
+
脚を上げる
運動



- いすに座って準備をします。
- リズムに合わせて足踏みしましょう。
- 右脚を引き上げて、膝をタッチします。
- ①の姿勢に戻ります。
- 左脚を引き上げて、膝をタッチします。
- ①の姿勢に戻ります。

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。

- ギ□ウ□ユ → □□
- リ□コ□キ → □□□
- チ□ウ□ツ → □□□
- ヨ□ク□キ → □□□
- コ□ン□ツ → □□□

リ ス ト	関	記	業	股	行	種
	席	節	説	雪	地	動
	約	予	旅			

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

「認知症」とは？

世界保健機構(WHO)の定義では、「一度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたした状態を言い、意識障害が無いときにみられる」とされています。高齢者になるほど物忘れや記憶の間違いは多くなりますが、認知症の場合、体験そのものを忘れてしまう事が大きなポイントです。体験を忘れてしまい、日常生活や社会生活の支障が出てしまうことを認知症と呼びます。



図：平成23年「認知症啓発パネル」京都府

* 病院で生活に障害を引き起こす誘因となる認知機能と病院の対処方法

1) 見当識障害(時間や場所の感覚の障害)

- ここが病院と分からず「家に帰りたい」と言い、帰ろうとする
⇒ 帰りたい気持ちに共感し、その理由を聴く。「帰りたいんだね。何か用事があるの?」
- 今日の日付や時間が分からず、検査の日時を伝えても分からない。
⇒ 入院していることや治療の必要性を何度も繰り返し伝える。(時計やカレンダーの設置)

2) 実行機能障害(計画的に段取りよく物事を進める能力の障害)

- 着衣の方法や順番が分からず、ズボンをかぶろうとする。下着を下着の上に着る
⇒ 頭から服を着る癖がある人には、服を着るときは頭の部分を広げさせるように介助する

3) 失語(言葉を上手く使えない)

- 看護師の説明に対し理解できなくても、緊張して「はい」と返事をしてしまう
⇒ 本当に理解できたか、反応を見る、表情や言葉で確認する
- 身体の痛みや苦痛があっても、言葉で説明することができない
⇒ 行動や表情から痛みの有無を分析する

4) 失行(運動機能が傷害されていないのに動作が上手くできない)

5) 失認(感覚器の障害はないのに物の見分けが付かない)

- 排泄を失敗する(放尿など)
⇒ 尿意や便意を感じてソワソワしたり、ズボンをもそもそさせたりする時にトイレへ誘導する。
⇒ 排泄のタイミングを把握し、定期的にトイレに誘導する(1日の行動を表にして観察する)



認知症患者は視力や聴力の低下があるため、得られる情報が減少しています。コミュニケーション障害を引き起こしていることもあります。このような場合は、患者さんの視野に入ってアイコンタクトして、低音のゆっくりとした声で反応を見ながら話し、患者さんが自分できるように誘導することが大切になります。また、失敗を少なくするような対応も必要です。

認知症の患者さんが残存機能を発揮できるように、本人の生活習慣や趣味などを把握して工夫することが重要です。

入院したご家族がこのような症状がある時には、医師や看護師にすぐ相談してください。

休診のお知らせ(2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 小児科 産婦人科 泌尿器科
9	10 泌尿器科 整形(山岡志帆)	11	12 泌尿器科	13	14 整形外科	15
16	17 泌尿器科	18	19 泌尿器科	20	21 整形外科	22 小児科 産婦人科 泌尿器科
23	24	25	26 泌尿器科	27	28 整形外科	

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

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

12枚めぐりおわりねカレンダー！

我妻さん (白河市表郷)

ともかくも無事に迎えた大晦日

近藤茂男さん (白河市表郷)

落葉には夏の樹木を守りきる

山口花子さん (白河市表郷)

一年の健康祈る初詣

芳賀友子さん (矢吹町)

師走だね猫の手もかり大掃除

片野ユリ子さん (棚倉町)

今年こそは毎年でるよこのことば

金澤謙次さん (棚倉町)

年初から筋トレ始めて筋肉痛

金沢久喜さん (棚倉町)

一中全会いころげて来年も

菊池栄陽子さん (棚倉町)

さむぎでおきれないよあさねぼう

小林明美さん (棚倉町)

今年も無事に願う年女

斉藤フミ子さん (棚倉町)

寒空に野菜取り込み冬囲え

塩田和さん (棚倉町)

筋トレよ！自転車漕いでスーパーへ

秦範子さん (矢祭町)

雲空ら初雪おち葉風にまら

須藤利正さん (矢祭町)

湯げに浮くほつと一息柚子三個

丹治とし子さん (棚倉町)

息災へ冬至南瓜に励ませれ

緑川千恵子さん (棚倉町)

物価高魚の切り身薄くなり

青砥安彦さん (矢祭町)

犬散歩霜柱ふみお寒い

金澤美千代さん (矢祭町)

ああ年が明けるまた畑が待つてるぜ！

荒川百合子さん (埴町)

初夢は理解不能の夢ばかり

大森キヨ子さん (埴町)

年重ね賀状じまいに寂しさを

鈴木喜代子さん (埴町)

小春日にどすんと届く歳暮かな

八幡文子さん (埴町)

正月は朝寝朝酒庄助さん

鷲野谷弘行さん (鮫川村)

年の瀬やまた忙しく歳をとる

鈴木和代さん (鮫川村)

冬しらず霜にもめげず咲き誇る

我妻トシ子さん (鮫川村)

ハレノヒハマレットゴルフサイコウダ

高橋孝光さん (埴玉県)

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)

作品募集中

短歌

これからは倅家族を頼りにし新たな一歩肩の荷降ろす 小林サエ子さん（白河市関辺）

ひとすじに気嵐のぼる日の光草木とうしよ風花近し 中川敏子さん（白河市関辺）

じんわりと触れる肌から温もりと優しさ感じる夜明け前 柏村夏生さん（矢吹町）

寒さ増す残り少ない12月1年終わり新年が来る 石井克己さん（棚倉町）

平穩に過ぎ去る年に感謝をこめて来る年に夢希望なり 金澤榮子さん（棚倉町）

バイバイとひまご笑顔で手をむける我も応える至福の時間 高橋イエさん（棚倉町）

やみバイト甘いさそいのせられて捨てゴマにされるカンゴあるのか 高橋治男さん（棚倉町）

過ぎ去りし一年の日々に感謝して新年迎える新たな気持ちで 伊達久美子さん（棚倉町）

めっちゃおいしい喜ぶ姿目に浮べ孫が大好きレシビ検索 原慶子さん（棚倉町）

シクラメン両手で抱え友来たる満面の笑み声弾ませて 藤田泰代さん（棚倉町）

彩いろ失せた庭で赤い実南天は鳥を誘うか寒風に揺れて 藤田祐子さん（棚倉町）

クリスマスア笑いを誘う婆サンタ輝く夜に嬉し泣きかな 菊池美三江さん（矢祭町）

やることは余あまた多あれども振り向かず日がな一日草引くばかり 星フミエさん（矢祭町）

衆議院予算委員長安住身内の質問者注意厳しく爽快でした 井坂甲子広さん（塙町）

イルミネーションでパリの銀座サンゼリ通りの散策思い出よみがある 佐藤庄衛さん（塙町）

晩秋の庭に広がる紅じうたんモミジの枯葉風に落されて 関根次子さん（鮫川村）

お正月子供の声がかきこえてる希望の一年の始まりだ！ 高坂あさみさん（鮫川村）

柚子ジャムが鍋いっぱいに出来上がり柚子送り主に逆宅配 なんやかんや（鮫川村）

うつむいてパトカーに乗る実行役若い身空を傷つけないで 藤田智枝子さん（鮫川村）

十二月今年も終る月となりひ孫の名前も忘れる歳に 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

12月号に寄せられたアンケート

◇出来事

最近人間ドックの再検査に行ってきました。結果は、異常なしでした。長生きします。【棚倉町Tさん】

➔ 異常がなくて良かったです！お元気で長生きしてください！

◇出来事

月日が経つのは早いものです。あっという間の一年間でした。また俳句、短歌を書けたことに感謝。JAの方々お疲れさまでした。来年またよろしく願います。【矢祭町Kさん】

➔ 毎月楽しい俳句や短歌を投稿いただきありがとうございました。また今年もよろしく願います♪

応募締切は
1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、予めご了承くださいませ。よろしくお願いいたします。

24時間体制で迅速対応

JA齋苑やすらぎの杜



棚倉齋場

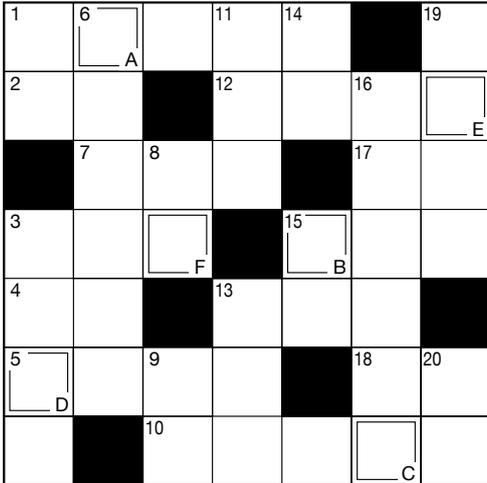


住所: 棚倉町大字塚原字上野越91-6
TEL:0247-33-1059 FAX:0247-33-2527

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~F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 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- 3 気仙沼の名物、サメの加工品
- 6 さいころや角砂糖はこの形
- 8 封書を数えるときに使う言葉
- 9 キラキラ光る——入りのセーター
- 11 風を受けて水上を進みます
- 13 地銀よりも規模が大きめ
- 14 といで炊きます
- 15 水で洗い物をするとかじかむことも
- 16 多くが九州で作られている酒
- 19 こ、これぐらい平気だい!
- 20 チョキがはさみならパーは

ヨコのカギ

- 1 2月14日に職場などで配る人もいます
- 2 リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 3 天気が崩れて——が強まった
- 4 寒い日にはこりやすくなる人も
- 5 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 7 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 10 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- 12 看護師——ともいうナースステーション
- 13 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- 15 不利の反対語
- 17 古代インド発祥のエクササイズ
- 18 じゅうたんを敷く所

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 1月29日(水) 当日消印有効

12月号答えは『ゲイシュン』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			

1月・2月行事予定カレンダー

1月

24 (金) 常勤役員会議

第1回食の安全・安心確保内部検査委員会
各専門委員会
第10回監事会
第11回理事会

30 (木)

2月

4 (火) 常勤役員会議

6 (木) 渉外担当者検討会
食の安全安心確保内部検査
第5回購買担当課長会議

7 (金) 部長・センター長・支店長会議

8 (土) いちご販売促進(みりよく満点物語)

9 (日)

10 (月) 常勤役員による組合員訪問(矢吹、棚倉地区)

12 (水) 金融共済課長会議

13 (木) 常勤役員・部長会議
令和6年度第7回棚やすらぎの杜取締役会

14 (金) 第12回広報編集委員会

17 (月) みりのり監査法人「期中監査Ⅲ」(~20日)
みりのり監査法人「監事コミュニケーション」

18 (火) 常勤役員会議
福島県知事へのいちご贈呈

20 (木) 企画会議

来月の総員外務は、
2月17日(月)、18日(火)、19日(水)、
20日(木)、21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。

和牛子牛セリ 結果について

(単位:頭数・円)

開設月	性別	全農福島県本部		
		頭数	平均価格	前月比
12月	雌	279	527,437	93,785
	去	373	638,041	97,141
	計	670	589,012	93,175

前年同月比【平均価格】 ▲13,738

令和6年度 第10回理事会提出議案

と き：令和6年12月26日(木)

と ころ：本店第1会議室

●第1号議案 埴給油所営業終了について

※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

◆X(旧Twitter) @jatouzai



私たちのなかま (2024年12月31日現在)

- 組合員数 9,337人 (64)
- 組合員戸数 8,059戸 (69)
- 正組合員数 5,245人 (△17)
- 正組合員戸数 4,719戸 (△16)
- 准組合員数 4,092人 (81)
- 准組合員戸数 3,340戸 (85)

※()内は前年度比

P.18『穴ぼこ熟語パズル』の答え

答え. 雪

- ギ[目]ウ[シ]ユ → 業種
- リ[目]コ[ウ]キ → 旅行記
- チ[ド]ウ[セ]ツ → 地動説
- ヨ[ヤ]ク[セ]キ → 予役席
- コ[カ]ン[セ]ツ → 股関節

《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たします。



みりよく満点物語『冬祭り』



◀ みかんの詰め放題



◀ 酪王協同乳業のデザートセット

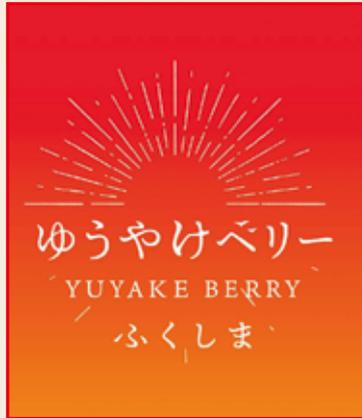
12月15日(月)みりよく満点物語『冬祭り』を開催しました。朝の冷え込みが厳しい中、開店と同時に多くのお客様にご来店頂き、みかんの詰め放題や駅弁フェア、デザートセット販売、外では移動式珈琲店さんと出荷会員である原さんの焼き芋販売などで盛り上げていただき賑やかな1日になりました。



▲ 池田食品による試食販売



▲ 店舗アンケートの様子



EVENT
 令和7年
 2月8日(土)・9日(日)
 主催：福島県
 場所：JA東西しらかわ
 みりよく満点物語
 2月8日10時より
 『福島県×東西しらかわ』
 特別ステージイベント
 『ゆうやけベリー×ふくはる香』
 プチ食べ比べセットプレゼント
 (数量限定)

2月8・9日(土・日)と福島県主催によるゆうやけベリーPRイベントがみりよく満点物語で開催されます。また、8日(土)は移動式珈琲店さんが出店するなど、盛り上がりのある週末となる予定です。

寒い中になるとは思いますが、ぜひお越しください。



みりよく満点物語では、今後も大小様々なイベントを開催いたします。店内外の掲示板、広報誌、直売所インスタグラム等でお知らせいたしますので、お見逃しのないよう、頻りに直売所をご利用ください。よろしくお願いいたします。

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(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》

2月の定休日

18日(火)

