

かがやき

2025

9

No.295

今月の表紙 シャインマスカット((株)ファームサポート)

特集

P2

令和7年産米の買入・販売対策について



- 04 お知らせ
- 05 青年連盟だより
- 06 かがやきNEWS
- 08 みりよく満点農業者
- 12 ひと
- 16 営農ナビ
- 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

令和7年産米の買入・販売対策について

令和7年産米概算金

コシヒカリ1等 1俵あたり

30,500 円(税込)

※共計米は年内に追加払い、翌年9月頃に本清算を予定します。

※適格請求書発行事業者に限り買取を行います。希望される方は各センター又は本店営農部へお問い合わせください。

◆集荷強化対策

★生産履歴記帳（栽培日誌）の徹底を図ります。

★集荷運賃（対象は主食用玄米・飼料用玄米）

・紙袋（30kg）50 円 / 袋（税込）

・フレコン（1,080kg）1,800 円 / フレコン（税込）

★大口集荷対策奨励（加工米・備蓄米・飼料用米・くず米は除く）



出荷数量（加工用米・政府備蓄米・非主食用米・くず米は除く）	俵当り奨励額（税込）
50 俵以上 ～ 200 俵未満	50 円
200 俵以上 ～ 300 俵未満	100 円
300 俵以上 ～ 500 俵未満	150 円
500 俵以上 ～ 700 俵未満	200 円
700 俵以上 ～	250 円

※奨励対象は令和7年12月15日までに買入したものを対象とします。

適切な乾燥調製作業でお米を仕上げましょう。

玄米水分の目標 15.0% 以下

★高水分はカビの原因となるため注意が必要です。（保有米の保管等にも関わります）

★過乾燥は胴割れや食味値低下の原因になります。（特に急激な乾燥は注意が必要です）

適期刈取りを目標に

【参考】8/21 生育調査のデータを基に作成しています。

積算温度 (対象品種)	代表地点の 出穂期	出穂期別の刈取り適期目安								
		7/25	7/28	7/31	8/3	8/6	8/9	8/12	8/15	8/18
950℃（ひとめぼれ）	7/30 頃	8/31	9/3	9/7	9/10	9/14	9/18	9/21		
1000℃（天のつぶ）	7/31 頃		9/5	9/9	9/13	9/16	9/20	9/24	9/28	
1050℃（コシヒカリ）	8/3 頃			9/11	9/15	9/19	9/23	9/27	10/1	10/6

◆令和6年産米共計 最終精算金

令和6年9月～10月9日	米出荷概算金	(具体例) 令和6年産概算金 コシヒカリ1等 1俵あたり 18,000円の場合
令和6年10月10日～12月	概算金変更	コシヒカリ1等 1俵あたり 20,000円の場合
令和6年12月25日	概算金加算金	加算金 1俵あたり 2,300円
令和7年9月下旬	共同計算本清算	清算金 1俵あたり 904円
コシヒカリ1等 1俵あたり 最終金額		23,204円

〈その他奨励金〉

令和7年1月14日	大口出荷ランク別奨励	ランク別奨励 1俵あたり 0～250円
令和7年6月	令和6年度利用高配当	正組合員のみ 1俵あたり 100円

これをプラスすると 1俵あたり 23,304～23,554円

※概算金変更 20,000 円については、変更以前に検査・買入した 18,000 円分についても、差額分 2,000 円をお振込みしております。

◆令和7年産米主食うるち米等に係る 共同計算費用の上限見通しについて

単位：円/60kg (消費税等含む)

項 目	上限見通し額	内 訳
流通・保管等に係る経費	1,191	保管料、入出庫料、安全・安心検査費用
手 数 料	1,127	JA手数料、全農手数料
生産・集荷・販売等に係る経費	217	広告・宣伝費等経費、検査手数料、集荷運賃
合 計	2,535	

※電気料、燃料、賃金等の高騰を考慮し、上限を試算しております。



JA東西しらかわ

創立25周年

記念感謝祭



11/16日

会場 JA東西しらかわ 本店（棚倉町流字中豊）

時間 9:30 オープニングセレモニー

イベント内容

- 警察、消防、自衛隊の各車両展示会
- 各キッチンカー
- 青年連盟、女性部からの出店
- 農産物直売所みりよく満点物語の出店
- ★その他、催し物を予定

※各種イベント内容を順次更新していきます。
かがやき10月号や新聞折込等で告知いたしますので
お楽しみに！



創立25周年記念!



JA東西しらかわ

満点ウォーキング
参加者募集!

昨年は第10回目を迎え、多くの方にご参加いただきました。

身近で気軽にできる運動!

今年は「5km」コースが変更になりました。

秋の景色をお楽しみください!

JA東西しらかわ創立25周年記念品もご用意します!

JA健康寿命100歳プロジェクト

開催日 令和7年 10月26日(日)

参加費 大人:1,000円 小学生以下無料

参加募集人数 先着150人

コース

【10km】みりよく満点物語→
山本不動尊→みりよく満点物語

【5km】みりよく満点物語→
八槻都々古別神社→みりよく満点物語

お得な参加特典有り!

- 記念缶バッジ ●25周年記念品
- ドリンク ●みりよく満点新米
- みりよく満点新米おにぎり



申込方法 令和7年 10月15日(水) 〆切

外務にて配布されたチラシ申込書もしくは支店・センター窓口で申込書をご用意しております。
必要事項をご記入の上、申してください。

お問い合わせは

JA東西しらかわ本店 [総務部企画管理課 Tel: 0247-57-5923 (事務局)] まで
お気軽にお電話ください。



青年連盟だより

ソフトボール大会に出場
熱戦を繰り広げ、交流を深めました！



JA東西しらかわ青年連盟は8月23日、白河市東風の台運動公園にて開催された「JA福島青年連盟第52回ソフトボール大会」に出場しました。全10チームが参加し、当JA青年連盟が出場したBクラスはトーナメント戦。まだまだ暑い日差しが照りつける中、各チーム汗を流し熱戦を繰り広げました。惜しくも優勝は逃しましたが、お互い健闘を讃え、交流を深めました。結果は次の通り。

★優勝

JAふくしま未来 そうま地区青年連盟
相馬中村支部

☆準優勝

JA夢みなみ しらかわ 7支部連合



JAグループGAP交流会を開催

9月5日、郡山ビューホテルにて「第2回JAグループGAP交流会」が開催されました。GAPや持続可能な農業に関心の高い実需者に対し、福島県のGAPの取り組みや認証農産物を直接PRし、更なる生産拡大及び流通促進を図ることを目的として行われるものです。

JA福島中央会、JA全農福島、JA役職員、実需者等が参加し、第1部では情報提供として「食のサステナビリティを支えるGAPの役割と価値」をテーマにした講話や事例紹介が行われました。

第2部では県内5JA・JA全農福島における産地出展ブースを設け、GAPのPRや意見交換をしました。

当JA管内におけるGAP認証は5品目、11件となっています。



3

夏秋野菜中間検討会の開催



販売情勢の報告

8月26日、東部センター集荷場にて夏秋野菜合同中間実績検討会を開催しました。

検討会には生産者、関係市場、J A 役職員合わせて21人が出席し、令和7年産の販売情勢について、他県の出荷状況と共に確認しました。

当J A 管内の販売情勢としては、数量、販売額は前年を下回りましたが、販売単価は上回りました。実績検討会の後は意見交換会が行われ、現在の出荷状況や今後の管理について生産者同士情報交換がされました。

4

インゲン栽培講習会の実施



栽培講習の様子

インゲン専門部会は8月22日、東部地区にて栽培講習会を実施しました。

県南農林事務所を講師に招き、生産概況の確認や今後の施肥管理、インゲンの出荷規格の確認などを行いました。

8月までは高温が続き花落ちが多発したため収量の減少が見られました。今後は気温も落ち着き莢数が増加する一方、不良さやも多くなることから、管理には十分気を付けるよう注意喚起しました。

1

生育調査を実施



調査をする職員

8月21日、第5回水稻生育調査を実施しました。西部センター、中部センター、東部センターの3カ所に分かれて、J A 職員、県南農林事務所、各メーカーにより管内全市町村合計17圃場を調査しました。

刈取りまでまもなくとなったこの時期、今年度の生育調査は今回で最終となります。

調査の結果は主品目のコシヒカリは稈長、穂長ともに平年より長め。追肥のタイミングや気温の影響を受け、生育は良好です。病害虫についても若干の確認はできるものの、例年並みの発生状況となり生育に大きな問題はないとの見通しとなりました。

稈長が長いことから、これからの時期の雨風による倒伏が懸念されるため、適期刈取りを呼びかけていきます。

2

全体職員コンプライアンス研修会を開催



講義の様子

8月22日、本店にて全体職員コンプライアンス研修会を実施しました。J A 福島中央会の佐藤和希さんを講師に招き、全職員を対象に行いました。

役員の講話においては「職員同士の対話こそが、不祥事やトラブル回避につながることから、意識して対話の機会を作ってもらいたい」と呼びかけました。

参加者は改めてコンプライアンス（法令順守）や不祥事未然防止策を学び、重要性を再確認しました。

7

WCSの刈取りスタート!



刈取りの様子

ＪＡ東西しらかわの子会社、株式会社ＪＡ東西しらかわファームサポートで8月25日、稲発酵粗飼料(WCS=ホールクロップサイレージ)の刈取り作業が始まりました。

当ＪＡ管内合せて約50畝で刈り取り、管内の畜産生産者に供給されます。飼料コスト削減に役立てるよう作業に取り組みます。

11月上旬を終了目標に刈取りを進めていきます。



8

施設建設の安全祈願



鎮入れを行う菊池組合長

8月28日、矢吹町の水稻種子乾燥施設建設予定地にて、ＪＡ役職員及び関係者20人が出席し安全祈願祭を執り行いました。

菊池教夫組合長は、施工業者に対し「安全第一で計画に沿って無事竣工させてください」と挨拶しました。施設の完成予定は令和8年2月、同年秋の稼働開始に向けてすすめてまいります。



祈願祭の様子

5

営農指導員実践発表会に出場



出場した奥村職員

9月2日、ＪＡ福島ビルにて令和7年度「ＪＡ営農指導員実践福島県予選会」が開催され、県内5ＪＡより5人が参加しました。

当ＪＡからは奥村良昭職員が参加し、育苗巡回や関係機関との協力など、優良水稻種子生産への取り組みについて発表しました。

この大会は指導員間の情報共有を図ることも目的として実施しており、今後も様々な事例に取り組みながら指導員の知識と技術向上を目指していきます。

6

トマト中間実績検討会の開催



栽培講習の様子

8月28日、トマト専門部会中部支部は中間実績検討会を実施しました。生産者、県南農林事務所、種苗メーカー、ＪＡ職員合わせて約20人が出席しました。

8月に入り黄化病、黄化葉巻病が県南全域で発生しているため、管内でも収量の減少が見られました。そのため、まん延防止としてコナジラミの防除や次作に向けた作付け終了後の蒸し込み方法の指導がされました。

検討会後は意見交換会を行い、病害虫対策や次年度に向けて新たな品種の紹介など生産者同士情報交換も活発に行われました。

ましこ
静子さん

「矢祭町大字宝坂」

野菜 …… 40a

できる範囲で続けながら、
美味しい野菜を届けたい！

まだまだ暑さが続く9月上旬、取材をお受けいただいたのは矢祭町で農業を営む益子さんです。優しい笑顔で微笑む写真の背景は、みりよく満点物語に出荷している主力作物のひとつ、アスパラガスです。

益子さんはご自宅からほど近いところに畑やハウスがあり、きゅうり、茄子、オクラ、そしてアスパラガスなど多くの野菜を栽培しています。

たくさんの野菜を作る中で大変なことを聞くと、「きつと大変なことはいろいろあるけど、美味しくできると忘れちゃうのよ」とのこと。きつとそれが長く農業を続けてこられた秘訣なのかもしれないね。作った野菜を調理、加工し、ご自宅で保存することも楽しみのひとつだそうです。

それでも今年の夏は特別暑かったと、野菜にも影響が見られたことで実感しているそうです。真夏の作業は早朝に行い、日中の暑さ厳しい時間は避けるよう心がけています。

多くの野菜の栽培は手間がかかりますが、直売所へ出荷に行くと、「とても美



味しかったからまた買いにきました」とお客様から声をかけられたり、食べ方や特徴を聞かれるなど、直接コミュニケーションをとれるのが嬉しいとのこと。
これからの時期は、柿、ゆず、栗、そして今年から出荷が始まったぶどうなどが店頭に並びます。年間を通して様々な種類の美味しい野菜が味わえます。
農業もできる範囲でこれからも続けながら、旦那様と趣味の時間も楽しみたいと、今後についてお話してくださいました。

これからも益子さんの美味しい野菜を届けてください！ありがとうございます。

次は「中部地区」を
予定しています。



トマトを栽培する全ての皆様へ！（家庭菜園も含みます！！）

福島県県南農林事務所農業振興普及部

おうか はまきびょう

トマト黄化葉巻病の発生に注意！

県南地方で「トマト黄化葉巻病」が発生、拡大しています。トマト産地を守るためには、早期の発見と防除が重要です。トマトやミニトマトを栽培するトマト生産農家、家庭菜園等で栽培する個人の皆様にもご協力をお願いします。

トマト黄化葉巻病の症状

- ★この病気になったトマトは新葉が黄色くなって葉が巻き、萎縮します。
- ★症状が進むと生育が停止し、その後は実が付きません。
- ★この病気は治すことができません。

大玉、中玉トマト、ミニトマトで季節を問わず発生します。



写真1 「トマト黄化葉巻病」発病株の新葉付近



写真2 家庭菜園で発生した黄化葉巻病

「タバココナジラミ」という虫がウイルスを保毒し、周辺のトマトにトマト黄化葉巻病を広げます。
「タバココナジラミ」は、トマト以外に雑草にも生息し、死ぬまでこの病気を感染させます。



体長
0.8mm

とても小さいので、白いホコリが舞っているように見える。

写真3 タバココナジラミ成虫

重要！

トマトを栽培する全ての皆様へお願いしたいこと

1. 雑草は虫のすみかになるため、畑周りの除草をお願いします。
2. トマトやミニトマトに写真1、2のような症状を発見したら、すみやかに病気の株を地際から切断し、株ごとビニールのゴミ袋に入れ、紐でしばって密封した状態で枯死させてください。症状が出た株が1本でも残っていると感染が拡大します！！
3. コナジラミ類が発生した場合は、農薬散布をお願いします。

（お問い合わせ先：県南農林事務所農業振興普及部 電話：0248-23-1563）

経済部からのお知らせ

【令和8年度作用肥料・農薬注文についてのお知らせ】

予約申込書の配布は10月の外務となります！

お手元に届きましたら、申込期日等をご確認のうえ、
購買窓口までご提出をお願い致します。

なお、予約申込書の配布につきましては過去2年間の予約品注文履歴がある方へ配布させていただきます。

お手元に届かない方でご入用でしたら、お近くのセンター・支店の購買窓口までお気軽にお問い合わせください。皆様のご注文をお待ちしております！！



入会費無料!!

選べる3つのコース!!

JAのおかずセット定期便

豊富なメニュー! 色々使える! 経済的!

そざい 素材コース

毎週木曜日にお届け **2人分**

- ◎献立を考えなくてOK
- ◎食べきりサイズで経済的
- ◎冷凍で届くから食べたいときに!
- ◎1回で約12品お届けします

5,700円 (送料・税込)

かんたんコース

毎週木曜日にお届け **1人分**

- ◎電子レンジ・湯煎・流水解凍等ですぐ食べられるお惣菜セットです!
- ◎1回で約12品お届けします

4,600円 (送料・税込)

いんどり亭コース

毎週木曜日にお届け **1人分**

- ◎電子レンジで解凍してすぐ食べられる栄養バランスおかずセットです。
- ◎1食分(主菜1品、副菜3品)が6セット届きます
- カロリー: 350kcal以下 塩分: 3g以下

4,500円 (送料・税込)

お届け方法について

- 1週分から注文可能です
- ヤマト運輸の冷凍便でお届けします
- 不在時は再配達するので必ず手渡しができます
- 冷凍便のため夏場でも安心
- 注文者以外のお届け先を指定できます



詳しいコース内容・
その他お問合せ先

JA東西しらかわ 食材センター

TEL. **0247-23-1355**



土日祝日営業の休止についてのお知らせ

矢祭支店、鮫川支店

▶ 令和7年**10月**から令和8年2月までの期間

各センターおよび物流センター

▶ 令和7年**11月**から令和8年2月までの期間

購買店舗の休日営業を休止とさせていただきます。

組合員・利用者の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



9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: 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)**



組合員の皆さま

ガス衣類乾燥機

はやい

乾太くん

のご案内!

乾太くんも
実際に使った方の

満足度

99.4%※

※ 2020年5月 リンナイ(株)調べ

Rinnai

はやい

乾太くん



写真はRDT-54S-SVです。

設置イメージ



ガス衣類乾燥機 スタンダードタイプ

[乾燥容量: 5kg]

標準 エコ 厚物 デリケート シーツ 毛布 ドラム 除菌

RDT-54S-SV

希望小売価格 ¥160,600 (税込)

特別価格 ¥115,600

[乾燥容量: 8kg]

標準 エコ 厚物 デリケート シーツ 毛布 ドラム 除菌

RDT-80

希望小売価格 ¥198,000 (税込)

特別価格 ¥142,600

※部材費・工事費は別途となります

お得なキャンペーンのご案内

1週間

無料レンタル
キャンペーン!

ガス衣類乾燥機の ふっくら乾燥を
ぜひ体感してみてください!

お問い合わせ先

J A 東西しらかわ ガスセンター

TEL: 0247-23-1355

かがやき キッズ



まつもと りん た ろ う
松本 凜太郎くん(7歳)

★得意なこと: 算数の計算問題

★好きな遊び: ゲーム

●お父さん 仁志さん

●お母さん 英恵さん

棚倉町大字玉野



★ご両親からメッセージ

勉強も遊びも元気いっぱい
がんばろうね☆



あかさか よしのぶ
赤坂 嘉信くん(9歳)

ゆず き
柚伎ちゃん(7歳)

もとやす
元康くん(5歳)

くる み
來美ちゃん(3歳)

★好きな遊び・得意なこと・将来の夢など

少林寺、お絵かき、ウルトラマン、
ミッキーマウスが大好き

●お父さん 淳さん

●お母さん 典子さん

鮫川村大字渡瀬



★ご両親からメッセージ

4人みんなでワイワイ大騒ぎです。
大音量過ぎて耳が痛くなるほどですが
それが幸せです♡

元気満点 人生

白河市表郷下羽原

みどりかわ けい いち

緑川 敬一さん

(78歳)

こ

アイ子さん

(76歳)



毎年撮る家族写真が私の宝物なのと満面の笑顔で対応してくれた妻のアイ子さん。お部屋の壁には家族写真が沢山飾られておりご家族の仲の良さがうかがえます。結婚されたお子様家族お孫さん含め家族全員で温泉旅行に行きワイワイと宴会をするのが何よりの楽しみだそうです。

夫の敬一さんは福島県歌謡協会の講師であり沢山の生徒さんに歌のレッスンをしています。午前中の教室から夕方まで指導しており、最近では矢吹文化センターで生徒さんとともに歌声を披露して大好評だったそうです。また、自宅での野菜づくりからゴルフに野球にと趣味も多く体を動かすことが元気の秘訣と話していました。

家族旅行にいくためにまだまだ働かないと話す緑川さんご夫妻。これからも素敵な歌声と笑顔を楽しみにしております。



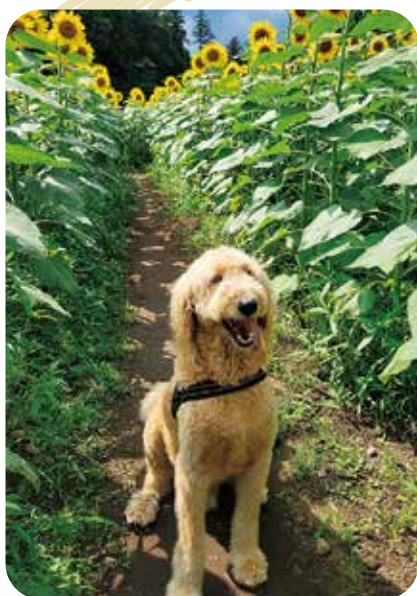
埴町大字常世北野

我が家の ペット

飼い主

こんどう たかひろ

近藤 隆宏さん



名前

ラッキー

【オス6才】

犬種

ゴールデンダウドル



名前

寿(こと)

【オス6才】

猫種

雑種(長毛)



名前

麦(むぎ)

【オス3才】

猫種

雑種(キジトラ)



名前

米(こめ)

【メス3才】

猫種

雑種(白)

この機会にもしもの安心を
考えてみませんか？

がん共済

医療共済
メディフル

JA共済

お子さま・お孫さまの
将来を応援します。

学資店援隊

建物更生活済

むてきプラス

建物更生活済

My家財プラス

火災はもちろん、
自然災害の備えにも。

JA・JA共済連福島

安心お届け

キャンペーン
2025

—実施期間—

8.1【金】≫9.30【火】

抽選で素敵な賞品をプレゼント！

A 賞 10名様



摺上亭大島優待券
30,000円分

B 賞 30名様



アラジン
グラファイトグリラー

C 賞 30名様



イス型リュック
防災23点セット

スマホで
約1分！

！カンタンに応募できます！



※ 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

《物流センター 購買》TEL / 0247-57-5928

休日営業時間 / 9月→8:30～12:00土曜、日曜のみ 10月→8:30～12:00土曜のみ

かがやき No.295

14

ちょっとまって! STOP 詐欺の可能性がります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。
警察や役所などから、不安を煽る電話やメールが来いませんか?
すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

キャッシュカード詐欺

あなたの口座が
不正利用されています。
カードの確認が必要です!



フィッシング詐欺

名前:○○○○
暗証番号:××××××

HP情報
入力



その他の手口

あなたの口座が犯罪に
利用され、あなたに対し
被害届が出ています。
逮捕されないために、
指定する口座に
振り込みをしてください。

保険料の還付金が
あります。手続きの
ため、指定する
口座に振り込みを
してください。



☑ 特殊詐欺チェックリスト

- ☐ 暗証番号を教えてください
- ☐ お金が戻ってきます
- ☐ カードの交換が必要です
- ☐ カード・口座が悪用されています
- ☐ 警察がご自宅に伺います
- ☐ このままだと逮捕される可能性があります
- ☐ このやり取りを口外すると罪に問われます
- ☐ 期日までに対応を行わないと取引が制限されます
- ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください



1つでも当てはまったら詐欺です!
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

! 詐欺にだまされないためには

- 警察・公的機関を名乗る者から突然電話が来ても、一度電話を切り、申し出内容が正しいか確認するため電話をかけ直しましょう。その際、電話番号は自分で調べ直しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。
- 警察・検察は個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはなく、国際電話で連絡することもあります。不審な点がないか、落ち着いて確認しましょう。

\\ JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。\\

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがございます。
何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。





ごちそうレシピ

クレソンと牛肉のエスニックサラダ

ポイント

ベトナムの万能漬けだれ「ヌックチャム」を使ったサラダです。タマネギは極薄切りにして水にさらし、辛味を抜くと食べやすくなります。

作り方

〈下ごしらえ〉

Aを混ぜ合わせ、牛もも肉を入れて15分間漬ける。クレソンは軟かい葉のみを摘み、氷水に漬けてパリッとさせておく。新タマネギは極薄の輪切りにして水にさらす。トマトは輪切りにする。

- ①フライパンに米油とニンニクを入れて中火にかける。香りが出たら牛もも肉を入れて炒める。
- ②ヌックチャムの材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、クレソンの水気を切ってさっとあえる。
- ③皿にトマト、②、タマネギ、①の順に盛り、フライドオニオンを散らす。混ぜ合わせて食べる。

材料 4人分

A	ニンニク(みじん切り)	1/2片
ヌックマム(ベトナムの魚醤)小さじ1	ヌックチャム	
オイスターソース 小さじ1	ヌックマム	小さじ1
黒こしょう 少々	レモン汁	大さじ1/2
牛もも肉(薄切り) 100g	グラニュー糖	大さじ1/2
クレソン 2束	水	小さじ1
新タマネギ 1/4個	ニンニク(みじん切り)	少々
トマト 1個	粉唐辛子	少々
米油 小さじ1	フライドオニオン	大さじ1



カブと鶏手羽先の炒め煮

うま味たっぷりでご飯が進みます

材料 4人分

鶏手羽先	12本	だし汁(かつおだし)	800ml
干しいたけ	4枚	油	大さじ1
たけのこ水煮	120g	砂糖	小さじ2
カブ	6個	酒	大さじ6
ショウガ	1片	しょうゆ	大さじ4
赤唐辛子	2本	サヤエンドウ	8枚

作り方

- ①鶏手羽先は関節で切り離し、2本の骨の間に縦に切り込みを入れる。
- ②干しいたけは水で戻して軸を取り、かさの部分を1cm幅に切る。カブは茎の部分を少し残して皮をむき、半分に切る。ショウガは薄切り、赤唐辛子を半分に切って種を取り除く。
- ③鍋に油を熱してショウガを炒め、①を入れて両面をこんがり焼く。干しいたけ、たけのこ水煮、カブを入れて炒め、だし汁を入れて強火で煮る。沸騰したら弱火にしてあくを取り、砂糖、酒、しょうゆ、赤唐辛子を入れ、落としふたをして30分ほど煮る。
- ④器に盛り付け、ゆでたサヤエンドウを半分に切って添える。



フルーツたっぷりアサイーボウル

おしゃれな朝食やスイーツとして人気です

材料 2人分

アサイー(冷凍)	200g	キウイ	1/2個
バナナ	2本	牛乳	50ml
レモン汁	大さじ2	グラノーラ	50g
イチゴ	3個	チャービル	適宜

作り方

- ①バナナは皮をむき、1と1/2本にレモン汁をかけて凍らせておく。
- ②残り1/2本のバナナは輪切りにする。イチゴはへたを取って縦半分に切る。キウイは皮をむき、半月切りにする。
- ③アサイーと①、牛乳をミキサーにかけ、シャーベット状になったら器に盛る。②とグラノーラを盛り付け、チャービルを飾る。

水 菜 の 栽 培 に つ い て

栽培カレンダー

月旬	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
主な作業	●	●	●	播種								
					収穫							



1. 品種・播種量

品 種： 千筋京菜、京みぞれ等



2. 土づくり

品質の良いものを育てるには、畑なら基肥に完熟堆肥の他に油かす化成肥料を与え、プランターでは肥料入りの野菜用土を用いましょう。また生育中、肥料切れをしないように大株なら2回、小株なら1回、化成肥料を畝間に施し、軽く中耕します。プランターなら液肥を与えます。

施肥例（1aあたり）

肥料名	施肥量
完熟堆肥	200kg
畑の達人	6kg
苦土石灰	8kg
BMようりん	2kg



3. 植え付け・間引き

播種したら種が隠れる程度に覆土し、軽く鎮圧します。理想の生育温度は18℃～20℃ですが、最低気温が13℃より下がらないようにすれば育ちます。ビニールを被せたり、トンネルを作るのも有効なので、工夫して温度を保ちましょう。日中は25℃以上にならないように換気します。根張りのよいガッチリした健苗に仕上げましょう。

本葉2枚のころ苗床に移植し、本葉5～6枚の苗になった頃、うね間40～50cm、株間35cmで植えつけます。（品種・栽培時期によって異なる）長型プランターなら2列本葉2～3枚のころ6～7cmの株間になるよう間引きしましょう。



4. 収 穫

草丈が15cm以上になったらそろそろ食べごろ。外葉から摘んでサラダなどで食べるとよいです。種まきから1ヶ月、草丈が20～30cmくらいまで伸び、葉の色が濃くなったら収穫時期です。根元のほうを握り、1株ずつ引き抜きます。

〈防除例〉

病害虫名	農 薬 名	倍率・量	使用時期
立枯病	ダコニール 1000	1,000 倍	は種時土壌灌注 3ℓ/m ²
アブラムシ類	スタークル粒剤	600g / 1a	は種時播溝土壌混和
	アディオソ乳剤	3,000 倍	収穫 14日前まで
ハモグリバエ類	アフーム乳剤	1,000 ～ 2,000 倍	収穫 7日前まで
コナガ	スピノエース顆粒水和剤	5,000 倍	収穫 3日前まで

*農薬を使用の際は、ラベル等を必ず確認ください。



水 菜

私がご紹介
します！



藤 田 茂
(営農総合指導員)



JA東西しらかわ

正職員募集!

社会人枠

資格 / 40歳までの健康な方(省令3号のイ)

募集人数 / 若干名

職種 / JA業務全般(営農指導員/事務総合職)

勤務地 / JA東西しらかわ管内(白河市表郷・矢吹町・棚倉町・矢祭町・埴町・鮫川村)

給与 / 当組合規程による

勤務時間 / 8:30 ~ 17:00

休日 / 土曜・日曜・祝日(一部出勤あり)

待遇 / 通勤手当、社会保険完備 他

受付期間 / 令和7年10月31日(金)まで

応募 / 下記連絡先までお電話ください。(平日8:30~17:00)



東西しらかわ農業協同組合 人事教育課

〒963-5663 棚倉町大字流字中豊88番地

Tel. 0247-57-5923



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。

サ□ミ□ク → □□
ツ□ミ□ケ → □□□
マ□ゴ□ダ → □□□
イ□ダ□ジ → □□□
モ□ゴ□ロ → □□

リスト	一	月	見	札	山	子
	事	酒	心	大	物	味
	脈	迷				

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

高齢者のむくみの対応

リンパ浮腫療法
舟木 恵

足のむくみは誰でも経験する症状で、高齢になるとより多くの方にみられます。その原因は様々で、心臓病・腎臓病・肝硬変などの病気によるもの、薬の副作用、加齢による筋力低下や血行不良、栄養不良、長時間同じ姿勢でいること、塩分の過剰摂取などが考えられます。病気が原因の場合には、病気を治療することでむくみの症状も改善します。一日の多くを立って過ごしたり、椅子に座って過ごすことは、血液やリンパ液の循環を悪化させむくみを促進します。定期的に足の曲げ伸ばしを行ったり、横になることで下肢の負担を減らせます。



筋力低下や血行不良が原因の場合に対しては**圧迫療法**を行うことがあります。

圧迫療法とは、装具を用いて圧迫することで下肢に溜まった静脈の血液やリンパ液を心臓へ戻す方法です。主に、弾性ストッキングや弾性包帯が使用されますが、高齢者にとって、圧のかかる弾性ストッキングや包帯は、窮屈で継続しがたいものでもあります。

握力の低下や皮膚が弱くなった場合には、緩めの弾性ストッキングを継続して履くことでも、効果が得られます。身近なものでは、市販のハイソックスを履くことで効果が得られることもあります。ただし、急激な腫れや痛み熱感を伴うむくみは、速やかに医療機関を受診してください。

また、弾性ストッキング着用に際しては、医師の指示が必要となりますので、かかりつけの医師に相談することをお勧めします。



休診のお知らせ(10月)

日	月	火	水	木	金	土
			1 泌尿器科	2	3 整形外科	4
5	6 泌尿器科	7	8 泌尿器科	9	10 整形外科 (予約のみ診療)	11 小児科 産婦人科 泌尿器科
12	13	14	15 泌尿器科 整形(兼子種太)	16	17 整形外科	18
19	20 泌尿器科	21	22 泌尿器科	23	24 整形外科 (予約のみ診療)	25 小児科 産婦人科 泌尿器科
26	27 泌尿器科	28	29 泌尿器科	30	31 内科(阿部和道) 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)



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、文字の解釈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

八十路坂のぼり下りも息がきれ

近藤 茂男さん (白河市表郷)

孫の手も今はスマホの指導の手

野田 一雄さん (白河市表郷)

仏供養盆過ぎすぐに秋彼岸

芳賀 友子さん (矢吹町)

夏休み孫帰りさびしさお

芳賀 ミツエさん (矢吹町)

閉めわすれだもれ冷氣と電気代

星 香奈子さん (矢吹町)

この酷暑人間も野菜も熱中症

片野 ユリ子さん (棚倉町)

去年より身近に感じる敬老の日

金沢 久喜さん (棚倉町)

朝、夕とにぎやかコーラス蟬の声

斉藤 フミさん (棚倉町)

柏崎海上大花火日本一

塩田 和さん (棚倉町)

草も木も伸びるの休もう酷暑中

秦 範子さん (棚倉町)

茄子に乗る蛙と一緒に一休み

丹治 とし子さん (棚倉町)

先日から早起き無駄せず野良仕事

青砥 安彦さん (矢祭町)

今日この頃やると思ふ気が折れる

金澤 美千代さん (矢祭町)

百日紅字があらわすか花の長さを

石井 久雄さん (埴町)

涼風が山から里へ田は黄金

大森 キヨ子さん (埴町)

草刈りてこの太っ腹をダイエツト!

金澤 広さん (埴町)

冷し桃食べて涼しい夏の夜

上妻 喜也さん (埴町)

暗く暑く大群集と花火待つ

近藤 いづ子さん (埴町)

アメリカのグランドキャニオン訪ねた時

立木なし七月十七日大火災信じられない

佐藤 庄衛さん (埴町)

猛暑下に姿を見下げる鶏頭の花

白石 久子さん (埴町)

秋風に天へ手紙託したい

鈴木 喜代子さん (埴町)

ブルーベリー一粒嚙もや朝くもり

八幡 文子さん (埴町)

芽を出した野菜が負けた猛暑に

我妻 トシ子さん (鮫川村)

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

米だけが高いわけであらうまいに高い高いと騒ぐ消費者 我妻さん（白河市表郷）
 朝一番力ナカナカナの合唱に釣られて我も草取り励む 小林サエ子さん（白河市関辺）
 夕顔の香り漂う星空の下白く浮ぶ天使のごとし 金澤榮子さん（棚倉町）
 マスカット色づき実り食べ頃にブドウの品種いろいろ作業報われし 高橋 イエさん（棚倉町）
 又一人同級生との別れ未だ早い思い出多くさみしさつのる 高橋 治男さん（棚倉町）
 早朝に田の畦草刈る老君の元氣な姿にうれしくなりゆ 伊達 久美子さん（棚倉町）
 いたずらに送り火かき消す通り雨ゆつくりしてけと天を見上げる 原 慶子さん（棚倉町）
 賑やかに家族揃いて盆の宵夕餉囀んで線香花火 藤田 泰代さん（棚倉町）
 これ一本もう一本と腰かがめ気付けば両手にあふれる雑草 藤田 祐子さん（棚倉町）
 ドンと咲く打ち上げ花火孫たちと一緒に見ゆる至福の時間 菊池 美三江さん（矢祭町）
 我よりもはるか年増に年々きかれ平然として百と応えし 星 フミエさん（矢祭町）
 関税米価物価高で驚きせめて稲穂揺れは良い方向願う 井坂 甲子広さん（塙町）
 大戦後八十年過ぎて瓦子坪をGOOGLEで識る伯父玉碎地 芳賀 三千江さん（塙町）
 天とう様人殺さずとことわざに猛暑と被害て世の中変りて 関根 次子さん（鮫川村）
 星空へ輝く花火みことちる宿題終わらず泣く学生 高坂 あさみさん（鮫川村）
 実りにて今年も気になる米価格稲穂は黙して新米となる なんやかんや（鮫川村）
 我と似た投稿のうた山ゆりの刈らずに残った香り馨し 藤田 智枝子さん（鮫川村）
 この暑さ水がほしいと野菜泣く神様早く雨を降らして 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。

✂ 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

8月号に寄せられたアンケート

◇出来事

熱中症警戒アラート、線状降水帯、猛暑日、ひと昔前には聞いたことのない言葉が・・・【塙町Iさん】

➡ 確かにそうですね。暑さも局地的な大雨も、少し前とは状況が変わりましたね。

◇出来事

農作業で茄子取りをしている時、茄子に乗っている蛙を動くまで待っていました。【棚倉町Tさん】

➡ 想像して思わず微笑んでしまいました。Tさんの優しさがうかがえますね。

応募締切は
9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、予めご了承くださいませようお願いします。

JA斎苑やすらぎの杜

年中無休・24時間受付



棚倉斎場

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

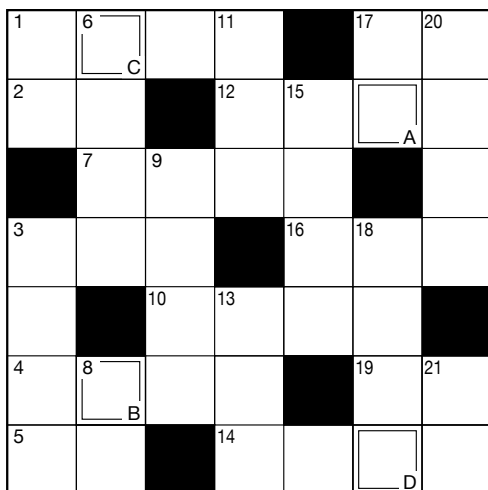


矢吹斎場

住所: 矢吹町本町283
TEL: 0248-42-2221

【正組合員・准組合員の方】

やすらぎの杜
様々な**会員特典**が
ご利用いただけます。



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

- お代はいただきません
- 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 皿を数えるときに使う言葉
- あえるとパスタが黒くなります
- 落ち葉をかき集める道具
- ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- 役場で——証明を取ってきた
- 薪割りに使う刃物
- 事件はあっけない——を迎えた
- 写生をこうもいいます
- 動物や鳥などの集団

→ ヨコのカギ

- 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした。
- 祭りのときに引く車
- 雨だよ、すぐに止むさ
- 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ドンぐリがなる木の一種
- 彼女は免許——の腕前だ
- 悪臭を放つことで知られる動物
- 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ハワイアン演奏にも使われる弦楽器
- 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 秋にもおいしい紫色の野菜
- 教育、勤労、納税は国民の三大——です

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 9月30日(火) 当日消印有効

8月号答えは『ラツカセイ』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

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



氏名	フリガナ	年齢	歳
住所	〒		
電話番号	- -		
クイズの答え			

9月・10月行事予定カレンダー

9月

24 (水) 常勤役員会議
第3回ALM委員会

25 (木) 女性部健康ウォーキング
第4回(株)やすらぎの杜取締役会

29 (月) 第3回各委員会
第7回監事会
第7回理事会

10月

2 (木) 令和6年度仮決算監事監査(～6日まで)

3 (金) 常勤役員会議

7 (火) 渉外担当者検討会

9 (木) 部長・支店長会議

10 (金) 常勤役員会議

14 (火) 金融共済課長会議

15 (水) 常勤役員・部室長会議

20 (月) 常勤役員による組合員訪問(棚倉地区)
第7回コンプライアンス委員会
企画会議

来月の総員外務は、
10月15日(水)、16日(木)、17日(金)、
20日(月)、21日(火)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)

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
8月	雌	274	591,013	18,704
	去	333	708,786	4,919
	雄	1	348,700	—
	計	608	655,209	11,571

前年同月比【平均価格】 131,066

《編集後記》

残暑も厳しそうですが気づけばもうすぐ10月、食欲の秋ですわね! 果物、野菜、そして新米が楽しみです。来月のみよりく満点ウォーキングは秋の景色と一緒に楽しみましょう! (星)

令和7年度 第6回理事会提出議案

と き: 令和7年8月28日(木)

ところ: 本店第1会議室

- 第1号議案 コンプライアンスマニュアルの一部改正について
- 第2号議案 就業規則および職員給与規程の一部改正について
- 第3号議案 育児・介護休業等に関する規程の一部改正について
- 第4号議案 「お客さま本位の業務運営に関する取組方針」の改正について
- 第5号議案 令和7年度産米の買入・販売対策について

※議案は全て原案通り承認されました

令和7年度 第6回監事会提出議案

と き: 令和7年8月28日(木)

ところ: 本店第5会議室

- 第1号議案 令和7年度仮決算実地棚卸監査の実施について

※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(旧Twitter) @jatouzai



P.18 『穴ぼこ熟語パズル』の答え

答え. 味

サ[]ミ[]ヤ[]ク → 山脈
ツ[]キ[]ミ[]ザ[]ケ → 月見酒
マ[]イ[]ゴ[]フ[]ダ → 迷子札
イ[]チ[]ダ[]イ[]ジ → 一大事
モ[]ノ[]ゴ[]コ[]ロ → 物心

私たちのなかま (2025年8月31日現在)

- 組合員数 9,558人 (51) ●組合員戸数 8,068戸 (45)
- 正組合員数 5,260人 (26) ●正組合員戸数 4,688戸 (5)
- 准組合員数 4,298人 (25) ●准組合員戸数 3,380戸 (40)

※()内は前年度比



町内小学校『チャレキッズ』

8月31日『野菜の日』



8月31日は「野菜の日」ということで、みりよく満点物語3店舗で831円以上お買い上げの方へ「旨しおキャベツの素」をプレゼントしました。また、店内では野菜の日に合わせて、スタッフ作成のPOPを各所に掲示。中央ホールでは近津幼稚園児の野菜の絵を掲示するなど、野菜の日を盛り上げました。



9月2日、棚倉町内小学校より4名の小学生が直売所に職場体験に来てくれました。午前中だけの短い時間ではありましたが、レジ打ち、野菜や果物の詰め方、POP作成等、緊張しながらも一生懸命に作業する姿にスタッフ一同改めて身が引き締まりました。

今回の経験を、今後の学校生活や買い物に行った際に少しでも役立ってくれたら嬉しいと思います。

10月25・26日
みりよく満点物語
秋祭り

- お楽しみ抽選会
- 串焼き販売
- 味噌すくい
- 静岡茶満杯詰め販売 などなど

みりよく満点物語 イベント・出店情報

9月
13~23日 秋の彼岸花市

10月
5日 福島刑務所『矯正展』出店

11・12日 JA会津よつば『まんま〜じゃ』周年祭 出店

25・26日 『秋祭り』開催

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 高信)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)
10月10日(金)

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
●レストラン「山ぼうし」 11:00~14:30 (L.O.14:00)

〒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 レストラン TEL(0247)23-0831

《直売所・ミルク工房》

定休日

10月21日(火)

