

# かがやき

2026

2

No.300

特集

P2

県知事へいちご贈呈

P3

女性部活動報告



おかげさまで  
発刊300号を  
迎えました!

今月の表紙  
いちご新規就農者の鈴木さん (P.10)



04 営農部よりお知らせ

06 かがやきNEWS

10 みりよく満点農業者

12 ひと

16 営農ナビ

19 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 @jatouzai



JAは子どもたちへの  
食農教育を応援しています



# 知事へいちごの出来栄え報告と産地PR



贈呈した管内のいちご

菊池組合長よりいちごを贈呈

管内いちごの収穫が本格化を迎えるにあたり、1月20日、今年の出来栄えの報告とPRのため県庁を訪ね、内堀知事へ福島県オリジナル品種のいちご「ふくはる香」を贈呈しました。

菊池組合長より内堀知事へいちごを手渡し、「今年も収穫は順調で、味も良好です」と報告しました。いちごを試食した内堀知事は「味のバランスが良く噛み応えがある。美味しさが広がります」と絶賛され、同じく贈呈に訪れたJAふくしま未来の三津間組合長・西常務・農産物PRチーム職員と知事を交え、今年のいちごの生育状況などについて情報交換をしました。

## 自己改革の取り組み

当JAの各事業で行っている《自己改革の取り組み》についてご紹介いたします。

### 組合員の事業利用について

JA東西しらかわの自己改革工程表に基づき、令和6年度における組合員資格別の利用状況について報告いたします。

(令和6年度実績)

(単位：千円・%)

	信用事業		共済事業	購買事業	生産資材	生活物資	ガソリンスタンド
	貯金	貸出金					
正組合員	38,539,924	3,496,288	3,947,199	1,641,939	1,126,945	154,387	337,592
	61.0%	19.4%	84.2%	76.7%	89.1%	50.6%	59.2%
准組合員	9,189,363	9,859,025	340,056	124,803	48,413	36,343	31,245
	14.6%	54.6%	7.3%	5.8%	3.8%	11.9%	5.5%
員外	15,399,325	4,712,845	400,262	300,011	89,727	114,172	201,044
	24.4%	26.1%	8.5%	14.0%	7.1%	37.4%	35.3%
合計	63,128,612	18,068,158	4,687,517	2,139,868	1,265,085	304,902	569,881
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### 准組合員の 利用状況と今後の方針

組合員資格別の利用は上記のとおりです。

当JAでは、准組合員を「農業振興の応援団」として位置づけ、准組合員の声を聴く仕組みを通して当組合に対するニーズを把握していきます。「農業者の所得増大」につながるよう正組合員と准組合員が一体となったJA運営を目指します。

# 女性部だより

## ★西部支部★



1月30日、恵方巻を作りました！

## ★埴班★

1月28日、包装食袋（アイラップ）を使った非常食として、コーン炊き込みご飯と野菜スープを作りました。20人が参加！



## ★鮫川班★

1月22日村公民館で“焼肉のたれ”づくり！



14人が参加し、みんなで試食！



## ★矢祭班★

2月3日、矢祭支店にて“恵方巻”を作りました！ 今年も無病息災を願って！



各支部・班にて活動を行いました。  
様々な活動を通じて部員同士交流を深めました！



1月24日、JA福島女性部協議会主催の「JA福島フレッシュミズのつどい」に当JAの会員3人が参加しました。  
郡山市で「ハーブを調合した『ルームコン』づくり」を体験し、その後昼食をとり、直売所での買い物を楽しみながら県内のフレッシュミズ会員との交流を図りました。



フレッシュミズの会は、2月1日に本店食堂にて「手づくり味噌体験」「恵方巻づくり」を行いました。  
19人の親子が参加し、豆を漬して一からつくる味噌に興味津々の子もたち。出来上がりを楽しみにそれぞれ工夫して作業をしました！



## フレッシュミズの会





JA東西しらかわの  
きゅうり選果施設が完成しました!



## 営農部からの お知らせです



# きゅうり栽培 始めてみませんか!

令和8年6月よりJA東西しらかわ本店にてきゅうり選果施設が稼働します。  
新たにきゅうり栽培や現在栽培されている方は規模拡大してみませんか。栽培にあたっては県やJAの指導員、種苗会社のサポートや、JAや全農から資材費等への助成も行っています。

### きゅうり選果施設のポイント

- 技術や経験が必要な選果選別作業がなく新規栽培者でも始めやすい  
【収穫し、きゅうりを搬入(出荷)するだけです。但し一部出荷できない規格外品があります。】
- 選別、箱詰め作業時間の削減(約23%)(管理作業に時間が使えます)

#### 栽培費用(露地栽培 10a)

項目	参考金額
種苗費	20万円
肥料費	15万円
農薬費	15万円
小農具費	5万円
諸材料費等	8万円
合計	63万円

※参考:アーチパイプ 420組 59万円(初年度)  
※参考金額は「福島県 農業経営・就農支援ポータルサイト」などの指標を参考に算出

#### 販売収支(10a)

項目	数量・参考金額
収量	10,000kg
販売額	373万円
販売経費	135万円
栽培費用	63万円
差し引き額	175万円

※収量は県平均収量より算出  
※販売額は令和6年度JA東西しらかわ  
平均キロ単価(373円)より算出  
※販売経費内訳は、市場手数料等、共選費、運賃、  
資材費等になります。

### 参考 令和7年度【JA東西しらかわ及び全農の助成事業の紹介】

#### 〈JA東西しらかわ助成事業〉

助成対象	助成基準
ハウス	購入費の10%以内
ネット被覆資材	購入費の15%以内
防虫ネット	購入費の10%以内
遮熱塗布剤	購入費の15%以内
自動灌水施設一式	購入費の10%以内

※新規栽培者は作付面積5a以上が対象となります  
※上記いずれも1農家上限30万円  
※令和7年度予算額:500万円

#### 〈全農支援事業〉

助成対象	助成基準
種苗・支柱・ネット・ マルチ・誘引資材	1生産者あたり経費の50% 以内とし、30万円/10a、 50万円/1生産者を上限とする
高温対策資材 耐寒性資材 防虫対策資材	1生産者あたり経費の 30%以内とし、 50万円/1生産者を上限とする

※新規栽培もしくは増反5a以上行う生産者が対象です

お気軽にご相談ください。



# 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



### 〈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の選挙権等のJA運営に参画できます(正組合員)
- ・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\*(正組合員)
- ・厚生病院利用者の優遇(個室利用の割引、PET健診の割引)
- ・飯坂温泉にある摺上亭大鳥の宿泊2,000円割引
- ・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7年11月 ~ 令和8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



# 3

## いちご専門部会 市場を訪問



情報交換をする市場と生産者

1月31日いちご専門部会の生産者とJA職員は、いわき市の平果市場を訪問しました。

作柄や今期の販売単価について情報を共有しました。また、3月下旬には販売高、出荷量がピークを迎えます。市場からは出荷時の規格や熟度にも注意をし、引き続き美味しいいちごを届けてほしいと呼びかけました。

今後も消費者や市場から選ばれる産地を維持できるよう、生産者とJA、関係機関が協力し取り組んでいきます。

# 4

## 次作に向けて研修会を実施



全農福島技術センターでの研修

稲作専門部会中部支部は1月20日～21日にかけて研修を行い、部会員9人が参加しました。

1日目は全農福島技術センターにて、水稻圃場の土壌についての分析結果をもとに今後の土づくりについて研修を受けました。

2日目はクミアイ化学工業(株)小牛田工場を訪れ、水田除草剤の生産ラインの見学と、商品について聞きました。薬剤の使用法や効率的な散布方法等の勉強会を実施し、次作に向けた充実した研修となりました。



# 1

## 子ども食堂へ みりよく満点米を贈呈



贈呈の様子とみりよく満点米

1月25日、女性部より矢吹町社会福祉協議会「子ども元気食堂」へみりよく満点コシヒカリ30kgを贈呈しました。地域貢献活動の一環として行われ、管内産の美味しいみりよく満点米を、利用する親子に届けました。

当日は「あったかクリームシチュー」「ほうれん草とコーンのサラダ」と共に贈呈した炊きたてのみりよく満点米がテーブルに並び、たくさんの笑顔があふれました。

これからも地域に寄り添った活動を続けていきたいと思います。



# 2

## いちご目揃え会を実施



中部支部



東部支部

1月13日に中部支部、15日に東部支部でいちごの目揃え会を実施しました。生産者とJA職員、関係機関合せて33人が出席し、出荷最盛期に向けて等級規格の確認や、収穫熟度などの注意点について確認しました。

育苗期の高温の影響で生育が若干遅れ、それに伴い出荷開始の遅れや収量の減少も見られましたが、1月には回復し販売価格についても例年並みとなりました。味も抜群です！



## 6

## 北海道の市場へ販売要請



情報交換や要請の様子

2月3日、ニラ専門部会役員2人と菊池組合長、J A職員2人の5人は、北海道の丸果旭川青果卸売市場(株)と札幌みらい中央青果(株)を訪問しました。

J Aからは作柄の報告や販売要請を行い、市場からは早い時期からの出荷要請がありました。4日には札幌市内の量販店にて販売状況の視察をしました。

市場の声や販売の様子を確認し、今後の出荷に向けて改めて品質保持の意識を高める機会となりました。



販売の状況を確認する生産者

## 5

## 介助犬普及支援に貢献



実演を見守る児童たち

1月21日、鮫川小学校にて当J AとJ A共済連主催の「ガンバレ! 介助犬!」J A共済はたらくワンワンランド!」を開きました。この取り組みは、交通事故被害などによる障がい者の自助具の役割を果たす介助犬への理解を広める目的で行われました。

絵本の読み聞かせやクイズなど分かりやすい形式で行い、児童たちは興味深く参加しました。介助犬を身近な存在に感じてもらえるよう、最後に鮫川支店の片野支店長より絵本と記念品が贈呈されました。



## 7

## 健康を見つめ直して

西部地区は1月7日、8日、東部地区は1月21日、22日、中部地区は1月26日、27日に「健康増進活動」を行い、合計64人が参加しました。

血液検査などの基本的な健康診断や、医師による健康講話を聞きました。2日目は朝食前に健康体操を行うなど、普段の生活を見つめ直し、自身や家族の健康について改めて考えました。

参加者からは「とても勉強になった」「また1年健康に気を付けて次回も参加したい」などの感想がありました。



健康運動の様子



西部地区の皆さん



東部地区の皆さん



中部地区の皆さん



# 購買店舗 休日営業のお知らせ

3月からの購買店舗休日営業は下記の通りとなります。ご利用の皆様にはご不便をおかけ致しますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

## 《令和8年度》年間スケジュール

午前 ⇒ 8:30～12:00



	3月		4月		5月※		6月		7月		8月	
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
西部	午前	×	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前
中部	午前	×	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前
東部	午前	×	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前
物流	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×
矢祭	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×
鮫川	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×	午前	×

※祝日は休業日となります。5月連休日は全店舗午前営業【5/2(土)～5/6(水)】いたします。

	9月		10月		11月		12月		1月		2月	
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
西部	午前	午前	午前	×	×	×	×	×	×	×	×	×
中部	午前	午前	午前	×	×	×	×	×	×	×	×	×
東部	午前	午前	午前	×	×	×	×	×	×	×	×	×
物流	午前	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
矢祭	午前	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
鮫川	午前	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×



なお、営業時間等に変更がございましたら、広報誌面もしくは  
広報誌折込にて通知いたしますのでご確認ください。



急な給湯器故障に備えませんか？

# 壊れる前の**快適交換**を **リース**でご提案します。

家計にやさしい・便利なガス機器  
アフターサービスも安心!!

- ☐ 給湯器から異音がある ☐ お風呂のお湯がぬるい ☐ 排気口が黒くすすけている

こんな症状は  
ありませんか?!

☒ **CHECK!**

1つでもあてはまれば  
交換時期かも  
しれません。



- ☐ 給湯温度が安定しない ☐ お風呂の  
おいだきができない



## リース給湯器(10年間リース)



省エネ給湯器

**ecojoy**

月々1980円～

※設置状況により追加工事費が発生する場合があります。詳細につきましては、ガス販売店担当者にお問い合わせ下さい。

J A東西しらかわ ガスセンター

**住所** 東白川郡棚倉町大字逆川字向原50番地2

**TEL** 0247-23-1355



鈴木 健也さん  
すずき けんや  
紗矢香さん  
さやか  
(28歳) (28歳)

「埴町宮田町」



いちご(とちおとめ)…… 20a

## 農業って楽しい！就農してよかった！！

1月下旬、出荷最盛期を前に作業をする鈴木さんにお話を伺いました。

鈴木さんは昨年春に新規就農し、いちご20アールを栽培しています。よく晴れた取材当日は、まさに収穫の真っ最中でした。この時期は朝6時過ぎから作業をスタートさせるとのこと、奥様の紗矢香さんと妹さん、従業員の方たちと、会話を弾ませながら着々と作業を進める姿が見られました。

鈴木さんは昨年まで会社員として工場勤務をしていました。しかし、自分の努力や成果を目に見える形で実感したいと、就農を決意。ハウスを新設し栽培をスタートさせました。祖父がきゅうり栽培を営んでいたこともあり、農業には子どもの頃から関心があったそうです。

わからない事ばかりの連続でしたが、当JAのいちご専門部会の方々へ多くの教えを乞いながら試行錯誤し、今年初出荷を迎えました。栽培のなかでは特に苗づくりが大切で、作業に気を遣うとのこと。更に、いちごは水管理や温度調節に敏感な作物であるため、日中のハウス内の温度にも注意をしているそうです。

収穫に至るまでは大変な作業も多くあ

りますが、就農について率直な感想を聞くと「就農してよかった！農業は楽しく、この時期は毎日ハウスに来ていちごの成長を見るのが楽しみ！」と輝く笑顔で話してくれました。

休日の過ごし方はなんと、狩猟！免許を取得し、相棒の狩猟犬を連れ仲間たちと山へ行くそうです。

最後に、今後の目標や就農を目指している方へメッセージを伺うと「農業はやりがいがあります。新規就農の仲間が増えれば一緒に頑張りたい。また、もう少し面積を増やし安定させ、地域の子どもたちが旬のいちごを食べに来れるような農園を目指したい」と話してくださいました。

これから甘くてみずみずしい鈴木さんのいちごを消費者の皆さんに届けてください！



1月下旬にテレビ出演をしてくださいました！



収穫したの「とちおとめ」

次は「東部地区」を  
予定しています。

## コールラビの栽培について

「コール」はドイツ語で「キャベツ」、「ラビ」は「カブ」を意味します。カブと同じように肥大した球茎（茎）を食用にする野菜で、ブロッコリーやキャベツの芯よりも甘く、瑞々しく爽やかな甘みを感じることができます。また、ビタミンCを豊富に含み加熱しても栄養が壊れにくく、流失しにくい性質を持っています。

### 栽培カレンダー

月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
主な作業		種まき →			種まき →			収穫 →		
				収穫 →						



### 1. 畑の準備

- 植え付け2週間前  
苦土石灰を1㎡当たり100gまき、よく耕しておきましょう。
- 植え付け1週間前  
1㎡当たり堆肥3kgと化成肥料100gをまいて土とよく混ぜ、高さ10cm程度の畝を立てましょう。  
▪ 株間：20cm    ▪ 条間：20cm～25cm



### 2. 種まき

種まき時期は、3月下旬から4月下旬（春まき）と7月中旬から8月下旬（夏まき）があります。ポット育苗の場合は、本葉が5～6枚を目安に定植を行いましょう。



### 3. 追肥・摘葉

追肥は茎が肥大しはじめた頃に、化成肥料1㎡当たり30gを2週間おきに施しましょう。追肥する際には、土寄せも併せて行いましょう。  
摘葉は球上部の葉5～6枚を残し、球下部の葉は葉柄を2～3cmほど残して切り取りましょう。



### 4. 収穫

収穫時期は6～7月と10～11月で、肥大した茎の直径が、5～7cm頃に収穫します。種まきから収穫まで、約60～70日くらいで収穫できますが、あまり大きく肥大させると、固くなる性質があるので収穫適期を逃さないようにしましょう。  
コールラビの保存は茎や葉がついていると、葉の方に栄養を持っているので葉や茎は切り落とし、新聞紙などにくるみ保存しましょう。



# コールラビ

私がご紹介  
します！



根本 浩伯  
(営農指導担当)





# かがやき キッズ



すずき はな  
鈴木 華ちゃん(4歳)

★性格: 優しいしっかり者

★好きな遊び: おままごと

ぜん  
善くん(4歳)

★性格: 元気いっぱいの甘えん坊

★好きな遊び: 仮面ライダーごっこ

●お父さん 幸治さん

●お母さん 未来さん

矢吹町根宿



★ご家族からメッセージ

仲良く元気に育ってね!



せきね れい  
関根 鈴唯ちゃん(5歳)

かい  
楓唯くん(3歳)

ひい  
煌唯くん(7ヵ月)

★好きなこと:

おままごと、シール交換

●お父さん 雅樹さん

●お母さん 加奈子さん

埴町常世北野



★ご家族からメッセージ

仲良し3姉弟! これからも優しい  
気持ちをもって大きくなってね。  
たくさん思い出をつくりたいね!

# 元気満点 人生

鯉川村大字赤坂中野

すずき たつお  
鈴木 辰男さん  
(87歳)

シヅエさん  
(87歳)



今回ご紹介させていただくのは、結婚して67年という同級生ご夫婦です。二十歳で結婚したというお二人。当時は、畜産や林業、畑ではこんにゃくと、農業全般を営んでいたそうです。

現在は息子さんやお孫さんにバトンを渡し、辰男さんはゲートボール、グラウンドゴルフ、クロリティー、シヅエさんもクロリティーと一緒に楽しんでいるそうです。また、自分たちで作った野菜をおすそ分けするのが楽しみの一つということでした。

最後に夫婦円満の秘訣を尋ねたところ、「あいさつ代わりのケンカ(笑)」とのこと。人生100年時代、いつまでも仲睦まじくお幸せにお過ごしください。

矢祭町関岡



## 我が家の ペット

飼い主 さとう まさみ  
佐藤 正美さん

名前 【黒】 むさしくん(柴犬・8歳)  
【茶】 こてつくん(柴犬・8歳)



二匹とも  
とっても  
おとなしい!  
たのしく  
散歩しよう!!



# マネロン・金融犯罪対策への 取組強化について

令和8年2月1日

代表理事組合長 菊池 教夫

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策（以下「マネロン対策」）の重要性が益々高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

このたび、マネロン・金融犯罪対策リーダーを1線部署（本店信用事業担当部署）及び2線部署（本店コンプライアンス担当部署）に配置し、組合全体としての取組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取組みを遂行する予定です。

私を含め常勤理事もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるよう取り組んでまいります。



# 信用事業事務取扱手数料新設 及び 一部変更のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。  
当組合では、令和8年3月1日より、下記の通り、**新たな手数料の制定及び一部手数料の変更**をさせていただくこととなりました。  
今後も一層サービスの向上に努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 1. 手数料の制定

### (1) 伝票持込処理手数料【新設】

持込枚数	手数料	
1枚～10枚	無料	
11枚～20枚	550円	
以降1枚～10枚増す毎に加算	550円	

※伝票持込枚数は、1日あたりの合計枚数とする。  
※伝票持込枚数は「入金、出金」の合計枚数とする。  
※複数名義の伝票が混在している場合であっても枚数は合算とする。  
※WebQR伝票は対象外とする。

### (2) 貸付業務に係る手数料【新設】

手数料の種類	金額
貯担・共済担保貸付金 取扱手数料(新規実行)	2,200円

## 2. 手数料の変更

### (1) 為替手数料【新設】

数 料 の 種 類				金 額	備 考
振 込 手 数 料	窓口利用	店内振込		330円	
		当JA本支店あて		440円	県内・県外系統を含む
		他金融機関あて	電信扱い	880円	県内・県外系統を含む
			文書扱い	880円	県内・県外系統を含む
	ATM利用	JAバンク・ JFマリンバンク キャッシュカード利用	店内振込	無料	
			当JA本支店あて	220円	県内・県外系統を含む
			他金融機関あて	660円	
		他行キャッシュカード 利用	店内振込	無料	
			当JA本支店あて	220円	県内・県外系統を含む
			他金融機関あて	660円	
	定時自動送金	店内振込		220円	
		当JA本支店あて		330円	県内・県外系統を含む
		他金融機関あて		660円	
	ネットバンキング 利用	自店・当JA本支店あて		無料	
		県内・県外系統あて		220円	
		他金融機関あて		440円	
	法人ネットバンク 利用	同一店舗内・当JA本支店あて		無料	
		県内・県外系統あて		220円	
		他金融機関あて		440円	
	ファームバンキング 利用	県内・県外系統あて		330円	
		他金融機関あて		660円	

### (2) 両替・金種指定払戻・硬貨入金手数料

両替・払戻・硬貨入金枚数	手数料(消費税含む)	
1枚 ～ 50枚	無料	
51枚 ～ 100枚	550円	
101枚 ～ 500枚	880円	
501枚 ～ 1,000枚	1,100円	
以降1～500枚毎に550円加算		

※両替する紙幣と硬貨の合計枚数とします。  
※両替枚数は、受渡し又は持込で多い方の枚数を基準とします。  
※金種指定払戻手数料については万円券を除く払戻枚数を基準とします。

## 3. 制定日(変更日) 令和8年 3月 1日

## 4. その他

各種取引をお客様ご自身がインターネットで行えるJAバンクアプリや法人ネットバンクをご提案させていただいておりますので、ご検討をお願い申し上げます。





JA BANK SPRING CAMPAIGN

# スプリング

キャンペーン期間 2026年

2/20(月)▶4/30(木)

## キャンペーン



キャンペーン  
期間中に新たに  
JA口座を  
給与振込口座に  
ご指定  
いただいた方

抽選で**500名**様に  
**農協全国商品券**を  
**プレゼント!**

対象商品

JAバンクではじめよう

# 給与振込

※2026年6月中において5万円以上の給与のお受け取りが確認できた方が対象となります。

景品プレゼント



農協全国商品券  
**2,000円分**

※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

さらけ!  
おトクな  
お知らせ



キャンペーン期間中に

JAカードを  
お申込の方 **全員に**

**農協全国商品券**  
を**プレゼント!**



(1,000円分)

※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。

### 留意事項

※キャンペーン期間中に「スプリングキャンペーン景品応募兼個人情報同意書」をご提出いただいた方で、2026年6月中において5万円以上の給与のお受け取りが確認できた方が対象となります(お申込みいただいた方で、6月中に5万円以上の給与のお受け取りが確認できない場合は抽選の対象外となります)。※抽選は2026年7月を予定しております。当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。※キャンペーン期間中にJAバンクアプリ プラスで口座開設した際にJAカードに入会された方は、本キャンペーンの対象外となります。※キャンペーン期間中にJAカードをお申込みいただいた方への商品の受渡やその時期については、各JAによって異なりますので、詳しくはお近くのJAまでお問い合わせください。※受け取られた景品に対し課税が生じ、確定申告が必要となる場合があります。詳しくは税理士等にご相談ください。

農協全国商品券を  
ご利用できる施設



県内の「農産物直売所」や  
「JA-SS(ガソリンスタンド)」など  
JA施設でご利用いただけます。

**JA SS**

※一部ご利用いただけない店舗もございますので、ご利用の際はご確認ください。

JAバンクの みずほプラン

# iDeCo

個人型確定拠出年金・愛称【イテコ】

JAバンクのiDeCo(みずほプラン)の詳細につきましては、  
JAバンクのiDeCo(みずほプラン)のホームページ  
【<https://www.jabank.org/ideco/>】  
または、お近くのJAの窓口へお問い合わせください。



### iDeCo(個人型確定拠出年金)とは

iDeCoは、20歳以上65歳未満の公的年金の被保険者の方が※加入できる税制優遇のある年金制度です。月額5,000円から始められる長期積立を、税金の負担を小さくし、運用することで、将来受け取る自分の年金を増やすことを目指せる仕組みです。  
※厚生年金保険の被保険者の方は、20歳未満または65歳以上でも加入できる場合があります。

#### ＜JAバンクのiDeCo(みずほプラン)の留意事項＞

- ※原則、60歳まで途中の引き出し、返金は出来ません。
- ※運用商品はご自身でご選択いただけます。運用の結果によっては、損失が生じる可能性があります。
- ※加入から受け取りが終了するまでの間、所定の手数料がかかります。
- ※60歳の時点で過期加入者(過期時)が10年に満たない場合、段階的に繰上65歳まで受け取り開始出来る年齢が遅くなります。※2
- ※運用商品の区分変更をされなかった場合、現金や移換される資産は、所定の期間経過後、全額(投資のソムリエ(DC年金)リスク抑制型)で運用されます。(移換の先行いけに指定された場合は未指定資産)＝現金相当の資産として無利息の扱いとなります。なお、インターネットやコールセンターで運用商品の見直しが可能です。
- ※積み立てられた商品の売却には、所定の目数がかかります(過渡3～8割戻りがあります)。
- ※退職などにより退職金(退職給付)の加入資格を喪失した方は、6ヵ月以内にお手続ください。
- ※JAバンクは受付金融機関のため、運用商品に関する説明は出来ません。運用商品の内容については、運営管理機関のみずほ銀行が運営しているJAバンクのiDeCoコールセンターまでお問合せください。
- ※1 過期加入者(過期時)と加入者または加入者であった方が60歳の時に、①企業型確定拠出年金加入者、②企業型確定拠出年金運用指定機関、③個人型確定拠出年金加入者、④個人型確定拠出年金運用指定機関のいずれかを満たす必要があります。なお、企業型の過期加入者や企業型確定拠出年金加入者から繰上65歳まで受け取り開始出来る年齢が遅くなります。この場合の繰上65歳未満の年齢は繰上65歳未満となります。
- ※2 60歳の時に加入した場合は繰上65歳まで受け取り開始出来る年齢が遅くなります。



**JAバンク 福島**

詳しくは、お近くのJA窓口へどうぞ



## 脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

### 輪ゴムの指くぐり体操で指を鍛える

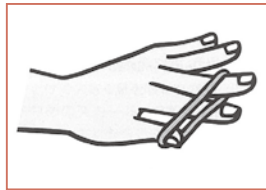
輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムをしっかりと広げることで指の力も鍛えられ、物をしっかりとつかめるようになります。

場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。

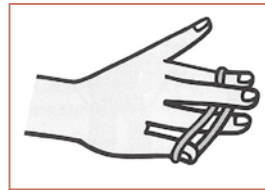
レッツ、トライ！ 輪ゴムの指くぐり体操!!



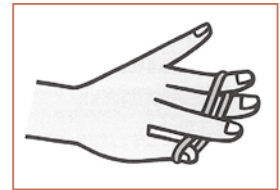
① 親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの上に置きます。



② 人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで①に戻ります。この動きを10回繰り返します。



③ 親指と薬指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。



④ 人さし指を曲げて輪ゴムの上へ戻し、同時に中指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせ指先を伸ばします。逆の動きで③に戻ります。この動きを10回繰り返します。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



## 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。

フ□ミ□リ → □□  
キ□ツ□ウ → □□  
ノ□ジ□ウ → □□  
ト□シ□ガ → □□□  
ウ□オ□ル → □□

リスト	脚	共	光	香	汁	場
	深	潮	農	白	髪	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□ジ□ウ → 卓 上  
ト□ヨ□ツ → 図 書 室  
エ□カ□ワ → 英 会 話





# PET-CTがん検診

早期発見こそ、がん治療最大の近道です。

## 令和8年度 JA福島コース

第5期の募集を2月2日より開始致します!!

**1,000名様限定**

JA福島コースの第5期募集を開始いたします。

ピロリ菌検査(便検査)、脳検診のオプション検査もご準備しておりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

リピーター割引：過去に「JA復興コース、JA福島コース」を受診された方は5%割引き(42,750円税込み)

～デジタルPET-CT装置による検診が受けられます～

《画質の向上で、より小さいがんの発見が期待されます。》



### ◇ 検査内容

●PET-CT 検査のみ ..... 45,000円(税込)

●PET-CT (リピーター) ..... 42,750円(税込)

#### 【オプション】

●ピロリ菌検査(便検査) ..... 4,000円(税込)

●脳検診(MRI、MRA) ..... 13,200円(税込)

### ◇ 対象者

福島県内 JAの正・准組合員とそのご家族

### ◇ 検診実施期間

令和8年4月1日 ～ 令和9年3月31日まで

【お申し込み・お問い合わせ】

☎0248-22-2282 (月～金 8:30～17:00)

JA福島厚生連 白河厚生総合病院 PET画像診断センター

## 認知症予防と運動

リハビリテーション科 理学療法士  
大越 幸哉

今回は認知症発症までの危険因子と運動習慣についてご説明させていただきます。

### 【認知症の危険因子】

認知症の発症リスクを増大させてしまう因子、いわゆる「危険因子」というものがありますこの危険因子を改善することで認知症の発生リスクを軽減することが重要とされています。

危険因子については以下の9因子です。

- ①教育歴 ②聴力低下 ③高血圧 ④肥満 ⑤喫煙 ⑥うつ  
⑦身体活動の低下 ⑧社会的孤立 ⑨2型糖尿病

特に⑦身体活動の低下は日々の運動習慣を見直すことで対策することが出来ます。



### 【認知症予防と運動について】

アルツハイマー病の原因となるアミロイドβ蛋白の蓄積を減らし短期記憶の容量が増加するなど適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的だと言われています。

具体的には週3回以上運動する習慣のある高齢者はそうでない高齢者に比べ認知症になるリスクが低いことが分かっています。さらに、体の課題(ステップ運動など)と頭の課題(簡単な計算など)を組み合わせる事も認知症予防の運動として適していると言われています。

下の図は運動の一例になります。運動の強さは強すぎない(疲れを残さない)程度が良いでしょう。一度の運動で多く行うより、様々な種類の運動を「楽しみながら習慣にする」ことがより良い予防と言えます。

#### 有酸素運動

- 軽度な運動を一定の時間継続することで、新陳代謝などを促進します。



- 歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- 視線は5mくらい先におきましょう。
- 少し息が早くなる程度のペースで約10～30分歩きましょう。(途中で休憩を入れても結構です。)

#### 運動の内容

運動に認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせると、さらに効果が高まります。



#### 足の横移動と引き算練習

- 左右交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- 上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく計算をします。
- 計算は7ずつの引き算や足し算などに変えてもいいでしょう。
- 他の簡単な運動に変えても構いません。

引用：日本理学療法ハンドブック

### 休診のお知らせ(3月)

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

鳴りもので生まれて消えたお米券

近藤茂男さん (白河市表郷)

駅伝は倒れこむ迄走りこむ

山口花子さん (白河市表郷)

豆まきて鬼を追出し福来たる

芳賀友子さん (矢吹町)

軒下の柿のスタレに朝日かな

芳賀ミツエさん (矢吹町)

野鳥迷う剪定しすぎたうめもどき

片野ユリ子さん (棚倉町)

物価高年金暮らしに寒い冬

金沢久喜さん (棚倉町)

寒すぎて朝起きれずあさねぼう

小林明美さん (棚倉町)

あたりまえ無事過ごせるに願う老母

斉藤フミさん (棚倉町)

午年に神馬に願う絵馬に書く

塩田和さん (棚倉町)

約10km列車便無し徒歩帰宅

秦範子さん (棚倉町)

福寿草一緒に顔だし日向ぼこ

丹治とし子さん (棚倉町)

田畑で燦炭煙る晩秋景

青砥安彦さん (矢祭町)

寒い日はコタツの温もり恋しくて

金澤美千代さん (矢祭町)

美味しいよ食べ過ぎました正月太り!!

荒川百合子さん (埴町)

珍しい水花<sup>し</sup>が流るる久慈川に

石井久雄さん (埴町)

福寿草咲くや一輪寒の中

大森キヨ子さん (埴町)

レストランタッチパネルかまちぼうけ

金川陽子さん (埴町)

藤の花咲くのエメージ剪定する

上妻喜也さん (埴町)

睦月集いおせち困んで新年を

近藤いつ子さん (埴町)

百姓のボーナスだよね冬休み

鈴木喜代子さん (埴町)

冬こもり毎日つらい春を待つ

八幡文子さん (埴町)

子沢山昔大変今宝

鷺野谷弘行さん (鮫川村)

恵方巻今年1年がんばるぞ

関根正さん (鮫川村)

初春や今日も寿限無を語りけり

冬里 (鮫川村)

今朝も又氷の下でメダカ舞う

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

ヨイイトンうさぎとカメじやないけれどゴールは師走31よ 我妻さん（白河市表郷）

初ひ孫弥生の月に予定らし世代四代ここに幸あれ 中川 敏子さん（白河市関辺）

冬眠の庭の松には雪つもり朝陽さしこみ光り輝く 金澤 榮子さん（棚倉町）

犬運動姉と母と共にここにこと二才の弟がゆつくりついていく 高橋 イエさん（棚倉町）

椿咲き思いだします伊豆大島を大雨降り旅行苦い想い出 高橋 治男さん（棚倉町）

それぞれに生き方ありし受け入れて生かされていることに感謝して 伊達 久美子さん（棚倉町）

ポロポロンと姉妹で奏でる音楽会祖父母は静かに見守るただだよ 原 慶子さん（棚倉町）

新雪が眩しく光りほどけゆく友と歩いた遠き日のあり 藤田 泰代さん（棚倉町）

行く年に我が身に降りし（一）大事黎明仰ぎ来る年に感謝 藤田 祐子さん（棚倉町）

今年こそ何でもウマく行くように世界平和と健康祈願 菊池 美三江さん（矢祭町）

年の瀬に甥持ちくれし新熊手磨めくりて山入を待つ 星 フミエさん（矢祭町）

自民維新と立民公明が共に仲よくカケに出た満点とる事祈る 井坂 甲子広さん（塙町）

内堀雅雄知事が訪ねたオランダアムステルダム空港 佐藤 庄衛さん（塙町）

染み染み思い出目に浮ぶ 関根 次子さん（鮫川村）

桐タンス眠り続けるおしやれ着が親の心にわびたい思い 高坂 あさみさん（鮫川村）

ハナちゃんと出逢った日を思い出す今ではとつてもおしのワン 高坂 あさみさん（鮫川村）

傷負いて痛みし足に包帯を巻きし君の手看護師のこと 藤田 智枝子さん（鮫川村）

親戚に午年の人四人おり馬力をたしていい年にして 藤田 智枝子さん（鮫川村）

正月に孫子集まりナベ囲み歳を忘れて夜更しもする 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

### 1月号に寄せられたアンケート

#### ◇出来事

急に日が延びて、仕事終わり時間に気付かないことも。年々雪の降る日が少なくなっていますが、このまま早く春になってほしいです。【棚倉町Fさん】

➡ 気が付いたら日が延びていましたね！暦の上では春ですがまだまだ寒さは続きます。体調管理に気をつけましょう！

#### ◇出来事

初ひ孫！家族が増えることはうれしい！  
【白河市表郷Nさん】

➡ ひ孫さんおめでとうございます！これからの成長が楽しみです！

応募締切は  
2月26日(木)

【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、予めご了承いただきますようお願いいたします。



# 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

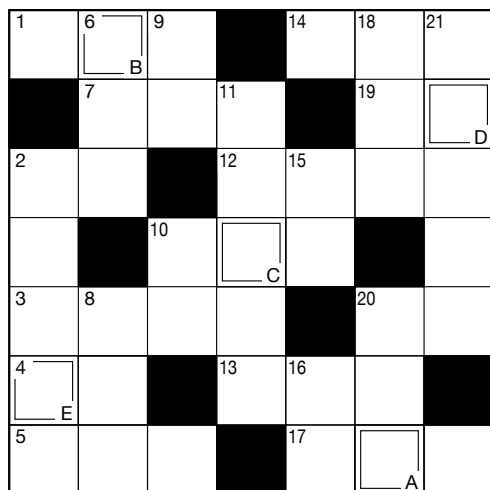


矢吹斎場

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～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

- 2 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- 6 チューナーで選局して聞きます
- 8 わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 9 精算するために並びます
- 10 アルファベットの7番目
- 11 通知表ともいいます
- 15 走ること。ウイニング——
- 16 日本庭園の池に似合う魚
- 18 熱波師が活躍しているところもあります
- 20 糖度計の——を読み取った
- 21 夫婦——で旅行に行った

→ ヨコのカギ

- 1 お雛様にひな——をお供えした
- 2 力士が土俵にまくもの
- 3 オーストリアの首都
- 4 眉間に寄せるもの
- 5 スケジュール帳に書き込みます
- 7 ——は小説よりも奇なり
- 10 ——、雷、火事、親父
- 12 タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 13 出身校をこういふことも
- 14 パーが紙ならチョコキは
- 17 ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 19 鳴門海峡には大きなものが発生
- 20 神社の参拝時に鳴らすこともあります

## 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 2月27日(金) 当日消印有効

1月号答えは『ゴウカク』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  
2028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			

## 2月・3月行事予定カレンダー

2月

27 ㊟

第2回食の安全安心確保内部検査委員会  
各専門委員会  
第12回理事会  
第11回監事会

28 ㊟

第4四半期決算購買品等現品棚卸  
令和8年度事業繁栄、交通安全祈願  
令和8年度役職員大会

3月

11 ㊟

令和8年度渉外担当者進発式

18 ㊟

第2回役員候補者推薦会議

来月の総員外務は、  
**3月16日(月)、17日(火)、18日(水)、  
19日(木)、23日(月)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。

### P.18『穴ぼこ熟語パズル』の答え

答え、

〔香〕

フカミドリ → 深緑  
キヤツコウ → 脚光  
ノウジヨウ → 農場  
トモシロガ → 共白髪  
ウシオシル → 潮汁

### 《編集後記》

かがやき発行 300 号となりました!毎月皆様から届く絵手紙や短歌俳句等、本当にありがとうございます。また取材にご協力いただき感謝申し上げます。

これからも組合員皆様のために、更に当JAを身近に感じて頂けるような広報誌を目指します!

これからもよろしくお願いします m( )m



### 令和7年度 第11回理事会提出議案

と き: 令和8年1月29日(木)

ところ: 本店第1会議室

- 第1号議案 出資金の減口について
- 第2号議案 役員推薦委員の選任について
- 第3号議案 令和7年産米共計JA手数料の設定について
- 第4号議案 理事との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7年度 第10回監事会提出議案

と き: 令和8年1月29日(木)

ところ: 本店検査監査室

- 第1号議案 2026 年度監査方針及び監査計画の策定について
- 第2号議案 役員推薦委員の選出について

※議案は全て原案通り承認されました

### 令和8年1月 和牛子牛セリ実績



市場:福島県家畜市場

単位:頭数・円(税込)

性別		頭数	平均価格	前月比	前年同月比
雌	市 場	272	715,158	17,198	224,767
	東西しらかわ	37	723,205	29,564	242,301
去勢	市 場	331	827,423	▲42,646	186,704
	東西しらかわ	27	817,585	▲69,104	169,960
計	市 場	603	776,782	▲19,136	206,202
	東西しらかわ	64	763,022	▲47,715	186,848

### 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 面接の際、ご案内いたします。
- お問合せ先 いきいき福祉センター  
担当:片野 0247-33-2556



### 私たちのなかま (令和8年1月31日現在)

- 組合員数 9,560人 (53) ●組合員戸数 8,070戸 (47)
- 正組合員数 5,232人 (△2) ●正組合員戸数 4,664戸 (△19)
- 准組合員数 4,328人 (55) ●准組合員戸数 3,406戸 (66)

※( )内は前年度比





## 福島県いちごPRイベント



2月7、8日(土、日)と福島県によるいちごのPRイベントが実施されました。冷え込みが厳しくなった週末ではありましたが、来店されたお客様へいちごの試食を実施し「美味しい!」という感想と共に、ご購入されていかれる方が多く、大変嬉しい週末となりました。いちごのシーズンはまだまだ続きますので、ぜひみりよく満点物語へお越しください。

## 出荷者協議会中部支部研修 in 茨城



JA 常陸にじのなか

干し芋専門店大丸屋

1月20日(火) みりよく満点物語出荷者協議会中部支部は、茨城県のJA常陸にじのなか、ほしいも専門店大丸屋など視察研修に行ってきました。

各店舗で説明を受け、施設を見学するなど大変有意義な時間と経験をすることが出来ました。今回の研修で感じ得たことをこれからの活動に少しでも活かしていきたいと思います。

### 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 高信)へお問い合わせください。



## レストラン『山ぼうし』からのご案内

### ～ディナー予約受付中～

シェフおまかせ料理と2時間飲み放題付

1人 5,000円(税込)～

★飲み放題メニュー(セルフ)

【順ビール、日本酒、焼酎、レモンサワー、ハイボール、ノンアルコール、ソフトドリンク】

※予約人数: 5名様以上からお願いいたします。

※お食事のみのご予約も承ります。ご相談ください。



### 2/6からの復活メニュー!



エビチリ定食  
1,200円(税込)



肉野菜炒め定食  
1,200円(税込)



白身魚  
甘酢かけ定食  
1,000円(税込)

### お弁当

ご注文承ります!

800円(税込)より

★シェフおまかせ 800円

★油淋鶏 800円

★肉野菜炒め 900円

★カツカレー 980円

などなど、内容、お値段等お気軽にご相談ください。

※ご予約は3日前までをお願いいたします。  
※配達はありません。

営業時間 ランチタイム 11:00～14:30 (ラストオーダー 14:00)  
ディナータイム(要予約) 17:00～20:30 (ラストオーダー 20:15)  
定休日 毎週火・水曜日  
TEL 0247-33-1212 (事務所) 棚倉町大字下山本字愛宕平15-1

## みりよく満点物語

### 出店・イベント情報

3月14日(土)～22日(日) 春の彼岸花市

3月20日(金)～22日(日) 刑務矯正展

3月20日(金) 春の『駅弁』祭り

4月11日(土)～12日(日) みりよく満点物語  
13周年祭

### 満点の日!

毎月10日はお楽しみ企画(棚倉)

3月10日(火)

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

定休日

《直売所》

3月24日(火)

レストラン「山ぼうし」

毎週 火・水

かがやき 2026

No.300

2026年2月16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

