

特集

P2

夏秋野菜トッピングセールス

今月の表紙 夏秋野菜トッピングセールス



03 青年連盟・女性部だより

05 かがやきNEWS

08 みりよく満点農業者

09 営農ナビ

12 ひと

18 ライフスタイル

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



高久さんの
愛情たっぷりピーマン!!

P.8「みりよく満点農業者」でご紹介します!



JAは子どもたちへの
食農教育を応援しています



～おいしさ満点～ 夏秋野菜のみりよくをPR

7月14日、東京都江東区の都中央卸売市場「豊洲市場」にて夏秋野菜トップセールスを行いました。今年で4回目の開催となり、管内の市町村長等はじめ、関係機関、JAの役職員15人が参加。

野菜詰め合わせ200セットを用意し仲卸やバイヤーに無料で配布し、東西しらかわの農産物の魅力や「みりよく満点」ブランドの特徴についてPRしました。



菊池組合長の挨拶



配布した産地のパンフレット



キュウリ・トマト・サヤインゲンを展示

今が旬!

自信をもっておいしいと言える
JAの野菜をPRしてきました。



青年連盟だより

JA東西しらかわ青年連盟は7月18日、JA東西しらかわ本店隣接の休耕田を有効活用する目的で28回目となる「どろんこバレー大会」を開催しました。
一般参加も募りJA職員や県青年連盟らなど6チームが参加し試合を行いました。

どろんこ熱戦!!
第28回どろんこバレー大会を開催!



大会の様子



大健闘により友好的な大会となりました。
ご参加ありがとうございました!

参加者たちは団結したプレーで見る人を楽しませ、全身泥だらけになりながら熱戦を繰り広げていました。

見事な団結力で優勝したのは「JA東西しらかわ青年連盟西部支部」のみなさん! 準優勝は「JA夢みなみすがわ岩瀬青年連盟」、3位は「白坂農園」となり、上位3チームにはJAが運営するファーマーズマーケット「みりよく満点物語」商品の詰合せが送られました。

女性部だより

フレッシュミズの会
陶芸教室を開催!



8月1日、フレッシュミズの会はみりよく満点会議室にて陶芸教室を行いました。各自作りたいものを考えて親子で取り組みました。個性あふれる素敵な作品ができあがりました。
制作をした後は、みんなで軽食をとり、交流を深めました。
焼きあがった完成品が楽しみです!



集合!

親子で力を合わせて!



令和8年度 JAグループ福島肉用牛共進会の開催

令和8年7月14日(火) 福島県家畜市場にて、令和8年度JAグループ福島肉用牛共進会が開催され当JAからは2頭が出品されました。各区ともに激戦が繰り広げられ、県内生産者の選りすぐりの牛が厳正な評価のもとに審査されました。また、和牛審査競技会では後継者若人の部へ八幡祐二さん(塙町)をはじめ、学生の部へ農業短期大学校、修明高等学校の生徒が参加し和牛審査の理解を深め、育成管理技術の向上を図りました。成績は以下の通りです。(敬称略)

【第1区(若雌の1)】

1等賞 みつまる号(北美津久-百合白清2-安福久) 小林 輝男(鮫川村)

【特別区(農業高校、農業短大)】

優等賞3席 さつき号(北美津久-百合白清2-安福久) 県立農業短期大学校(矢吹町)

【和牛審査競技会】

学生の部 奨励賞 県立農業短期大学校 青柳 生吹



小林 輝男さん 『みつまる号』



県立農業短期大学校 『さつき号』

受賞おめでとうございます！
ございます！



営農部からのお知らせです



その後、塙町藤田砒業(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。

7月15日、福島県農業短期大学校水田経営学科の1年生12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。

大学生の工場視察を行いました!!

JAグループ福島は7月26日、自由民主党政務調査会長へ「米の需要緩和改善および生産資材高騰対策に関する金融要請」を実施しました。

福島中央会の原喜代志会長と志賀博之副会長が出席し、小林鷹之政調会長へ要請書を手渡しました。

米農家の米価や生産資材の高騰への不安を伝え、これからの生産基盤の維持を強調して要請しました。

米価・生産資材の高騰に 対する緊急要請を実施



小林政調会長(中)に要請書を手渡す
原会長(右)と志賀副会長(左)



工場内の視察



採掘現場の視察



～ 令和8年度産 稲作情報 ～



《生育状況》

今年度の水稻の生育状況は、平年並みとなっており、全体的に順調に生育しています。コシヒカリは、今後8月の天候しだいで倒伏する可能性があります。高温環境下では、登熟が早まるため刈り遅れに注意してください。

また、カメムシ防除の徹底と生育状況に合わせ落水（出穂後30日目安）をし、秋作業に備えましょう。



梅雨も明け、気温の高い日が続いています。
農作業においても薬剤散布や除草作業などを行う際は、
気温の低い時間帯で、水分補給をこまめに摂るよう
心がけてください！



2

避難訓練を実施



訓練を実施する職員

7月24日（金）みりよく満点物語 棚倉店で棚倉消防署員の方々が立会のもと、総合避難訓練を行いました。今回は、店舗2階からの出火を想定し、避難誘導、通報訓練、水消火器訓練など総合的に実施。有事の際にお客様を迅速に誘導出来るよう、訓練を行っていきたいと思います。

1

いんげん講習会を実施



ほ場を確認する生産者

7月28日から30日にかけて、東部営農センター管内の圃場6か所でいんげん講習会を実施しました。

生産者15人が参加し、ほ場や作物の状態と、実際の病害虫の姿やその被害を確認しました。今年の作柄は順調で、収量や病害虫についても大きな被害等はみられませんが、県南農林事務所より今後の肥培管理や病害虫防除についての指導がなされました。

かがやき
ニュース

5

JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催



イベントの様子

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

7月11日、当JAとJA共済連福島は、棚倉町文化センター倉美館で「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。当日は多くの親子連れが来場し、アンパンマンや仲間たちと一緒に、歌やゲームを楽しみながら交通ルールを学びました。

横断歩道の渡り方や信号の色の意味など、子どもたちが日常生活で役立つ交通安全の知識を分かりやすく学べる内容となり、会場は笑顔と歓声に包まれました。

JA・JA共済では、地域の子供たちが交通事故なく安心して暮らせるよう、今後も交通安全啓発活動に取り組んでまいります。

6

「JA自動車・自賠責共済代理店大会」開催



表彰の様子

7月10日に福島市の摺上亭大鳥で「JA自動車・自賠責共済代理店大会」が開催されました。昨年度の自動車共済や自賠責共済の掛け金累計額や、新規契約台数の多かった代理店が表彰されました。また、大会では、今後も代理店全体で、交通安全の啓発に取り組んでいくことを改めて確認しました。当JA代理店の表彰は以下の通りです。

《新契約優待表彰》

【自動車の部】

優秀賞 佐藤自動車整備工場

優良賞 有限会社

田谷自動車整備工場

【自賠責の部】

優秀賞 有限会社

田谷自動車整備工場

《チャレンジ表彰》

【自動車の部】

佐藤自動車整備工場

ガレージヨシナリ

【自賠責の部】

有限会社 ビットインヨシダ

㈱ホンダカーズ東白川 南湖公園店

有限会社 ヤマサ自動車整備工場

3

観光で親睦を深める



訪れた実唱館で集合写真

7月6日、女性部中部支部は新潟県を訪れました。26人が参加し「実唱館」での見学や、寺泊にて昼食と買い物を楽しみました。

年に一度の観光に、参加した部員たちは「仲間と楽しい時間が過ごせた」「リフレッシュができてよかった」と、親睦を深めて楽しい思い出となりました。

4

介護ノウハウ提供研修を実施



講習会



実演指導

7月17日、いきいき福祉センターで訪問介護の技術向上を目的に「農協共済中伊豆リハビリテーションセンター」から理学療法士の先生を招き、研修を開催しました。

研修では実際に責任者と理学療法士の先生が利用者様宅に訪問し、身体を動かす前のストレッチや利用者様の残存機能を生かす動きなどの技術指導を受け、参加者全員で共有しました。また、実技指導として車椅子移乗についてのレクチャーを受けました。

医学的知見からの実践的な研修であり、今後の訪問活動に活かせる学びを得ることができました。

住み慣れたご自宅で介護を必要とされている方とご家族の暮らしを、いきいき福祉センターが応援してまいります。

9

きゅうり選果場目揃え会を実施



目揃えの様子



選果場を見学する生産者

7月2日、棚倉町のきゅうり選果場にて目揃え会を行いました。

6月に選果場が稼働し出荷が本格的に始まり、初めての目揃え会を実施。6月の出荷は3,000ケースの計画に対して7,000ケースの実績となりました。

現在選果場を利用している生産者と、今後収量の増加に伴い利用を予定している生産者合わせて約30人が出席し、出荷時の注意点や情報共有をしました。また目揃え会終了後は、生産者が選果の様子を興味深く見学しました。

10

トマト現地指導会を実施



種苗メーカーの説明を聞く生産者

7月24日、トマト専門部会中部支部は白河市表郷にて指導会を実施しました。

生産者、県南農林事務所、種苗メーカー合わせて15人が参加。昨年多く発生した黄化葉巻病については、原因のコナジラミ類のハウス内発生は少ない状況にあります。屋外の発生は増加傾向にあり、引き続き対策を強化することを指導しました。

また、品種別に適した栽培方法を説明し、生産者からはかん水の量や薬剤の効果について質問があがりました。

出荷期間を十分な収量で全うできるよう、関係機関と連携し情報提供や対策に取り組みます。

7

世界の子どもたちにワクチンを



搬入の様子

SDGSと社会貢献の一環として女性部はペットボトルキャップを回収する活動を行いました。

回収したキャップは100キロ以上になり、郡山市の回収業者へ搬入しました。このキャップは認定NPO法人を通じてワクチンにかえ、発展途上国の子どもたちへ届けられます。

根本敏子部長が搬入に立ち合い、取り組んだ活動を報告し「子どもたちへ支援をお願いします」と伝えました。



8

テレビ出演インタビュー!



インタビューに応える水野谷さん

7月30日、KFB福島放送「ふっくん&しまちゃん天気予報」コーナーに、矢吹町の水野谷崇行さんが出演しました!

水野谷さんは昨年就農し、この時期はトマトの出荷最盛期を迎えていました。就農したきっかけや、近年の猛暑での栽培の工夫など、インタビューに応えました。

その他ブロッコリーやコカブも栽培しており、農業の魅力をたっぷり伝えていただきました。ありがとうございました。

ピーマン………… 5a

みりよく満点 農業者

高久 青土さん

(23歳)

「矢吹町八幡町」

若さを力に、 未来の農業を育てる!!

ようやく長い梅雨が明けた8月上旬。本格的な夏が始まり、ぐったりするような暑さの中、青々と輝くピーマンがたくさん実をつけていました。

多忙の中気さくな笑顔で取材を受けてくださった高久さんは、元々農業とは無縁の業界で働いていたそうです。

就農したのは2年前の21歳のとき。きっかけは、ご親戚の手伝いで農業に触れ魅力を感じたからです。

現在はピーマンとブロッコリーを生産しています。圃場で拝見した『京ひかり』という品種のピーマンは、とても艶やかにそしてとても立派に実っていました。

今年は梅雨明けが遅く、天候に恵まれないうこともあり、生育は芳しくないそうですが、微生物資材を使ったこだわりの土づくりで育ったピーマンは、元気に育っており出荷が待ち遠しいようでした。現在、収量としては1日100〜150kgだそうです。

農業に携わり大変に感じたことは、定植と天候に関わるからその日々の管理作業。良かったことは、ご自身が作った作物を知人に配ったとき喜んでもらえること、そして美味しいと言ってもらえることだそうです。栄養満点のピーマンを是非、皆さんにも食

べてほしいとのことでした。

今後の抱負は『ハウスできゅうりを栽培してみたい。』と新たなチャレンジを見据えていました。そして近年、高齢化がすすむ農業業界を若い力で盛り上げていきたいと意欲に満ちた表情で語ってくださいました。

秋には、20aの畑でブロッコリーを栽培し出荷するそうです。

本格的な暑さを迎えた中、快く取材を受けてくださった高久さん。日々努力を積み重ね、若い力と行動力を武器に一步ずつ成長する姿からは、地域農業の明るい未来が感じられました。

これからのさらなる活躍に期待が高まります。



次は「東部地区」を
予定しています。

大根の栽培について



大根

大根は、アブラナ科の野菜で、根にはビタミンC・カリウム・カルシウム・食物繊維等の栄養素や、消化を助け胃腸の働きを整えるジアスターゼが含まれます。

また、葉にもビタミンC・ビタミンE・βカロテン等を豊富に含みますので葉も捨てないで美味しく頂きましょう。

●栽培カレンダー

月旬	8月			9月			10月			11月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
主な作業		畑の準備	→									
			播種	→								
										収穫	→	



1. 土作り

ダイコンは、根が非常に深く伸び、耕土が深いため、保水性があり排水性の良い土が適しています。

基肥に堆肥を使用する場合は、完熟堆肥を使用してください。基肥は「化成肥料＋完熟堆肥」をよく土と混ぜてください。ダイコンの生長点である根の先端部分が障害物に触れると根が分かれて歧根になってしまいます。そのため、深耕や砕土は十分行って下さい。※播種の1週間前には、圃場の準備をしましょう。



2. 播種

株間30cmで1ヶ所に4～5粒ずつ間隔を開けて蒔きます。

ダイコンが発芽するまでの期間は、小まめに水をやり表面が乾かないようにしましょう。



3. 間引き

子葉展開時に、1回目の間引きを行い葉の形が良いものを残して3本にします。子葉の開いている方向が畝と平行となっている物を残します。

本葉2～3枚目の頃に2回目の間引き→1ヶ所に2本にします。

本葉6～7枚目の頃に3回目の間引き→1ヶ所に1本にします。

間引きが遅れると根が絡みあったり、曲がったりするので注意して下さい。



4. 追肥・中耕・土寄せ

間引き時に、除草・中耕・土寄せも行うようにしてください。中耕を行うことにより土中の空気や水の通りが良くなり、土寄せを行うことで曲がるのを防ぐ効果があります。

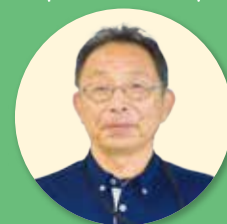
追肥は、最終間引き後に、畝の肩に化成肥料（磷硝安加里S646等）を1㎡当たり25g与えましょう。



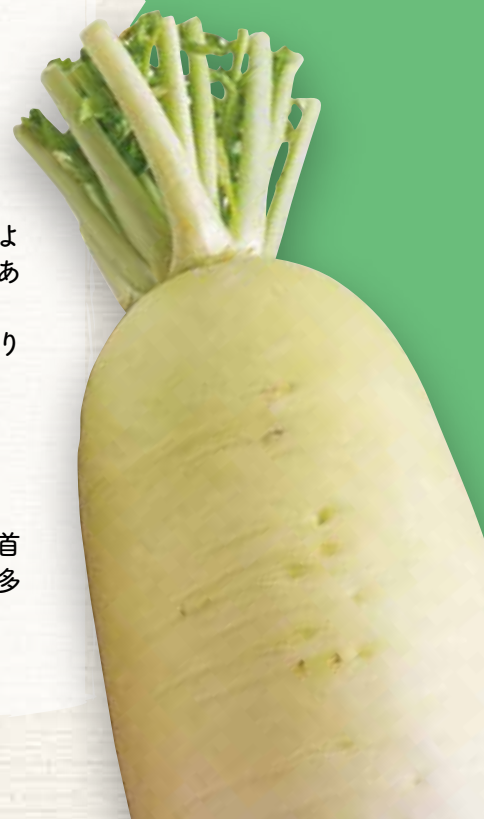
5. 収穫

下葉が横に張り中心の葉が立ってきたら収穫適期となります。育ちの良い物を首元からつかんで引き抜くようにします。収穫が遅れてしまうと「鬆（す）入り」が多くなりますので収穫のタイミングには、注意しましょう。

私がご紹介
します！



根本 浩伯
(東部営農センター)



担い手支援研修会【税務研修】のご案内

テーマ：「農業経営における税務上の留意点と農業税務優遇制度」

日 時：令和8年9月9日（水）午後1時30分～

場 所：JA東西しらかわ本店 2階 大会議室

対象者：認定農業者、農業法人、就農予定者等

定 員：50名程度

申込み：令和8年9月2日（水）まで

本店または、営農センターへお申込みください。

※定員になりしだい締め切らせていただきます。

講 師：全国農業協同組合中央会 栗山賢陽税理士事務所
栗山 賢陽 氏



単価上昇に伴う税金への影響や
活用できる優遇制度について、
疑問や取り組みを共有してみませんか？
これから就農を予定している方も歓迎です！
ぜひ、ご参加ください！

問
合
せ
先

西部営農センター	0248-42-4142
中部営農センター	0248-32-3511
東部営農センター	0247-43-1141
営農経済部営農企画課	0247-57-5927

令和8年度下期地区別座談会開催のお知らせ

当JAでは年に2回、「地区別座談会」を実施しております。

下期につきましては下記日程にて開催いたします。

組合員の皆さまからの意見・要望を直接お聞きし、質問にお答えする機会となります。ぜひご出席いただきますようご案内申し上げます。



9月15日（火）

**棚倉支店
矢祭支店**

18:00～

9月16日（水）

**矢吹中央支店
鮫川支店**

18:00～

9月18日（金）

**表郷支店
塙支店**

18:00～

購買課からのお知らせ



【令和9年度作用 肥料・農薬注文についてのお知らせ】

今月の外務で肥料・農薬予約申込書をお配りしております！
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、
お近くの営農センター・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！！

例年より2か月早くお届けしておりますので、
お申し込み忘れのないようお気を付けください。



【注文書ご提出締切日】



肥料：11月10日（火）

農薬：12月30日（水）

【今年度からの変更点】



◎12月・1月・2月の自己取り・配送価格を設定！

早期受取でよりお得になる価格でご提供致します。

◎自己取り場所の追加！（中部営農センター）

自己取りの引取り場所に中部営農センターを追加しました。
ご利用しやすい場所をお選びください！

ここが
変わった！

購買店舗より重要なお知らせ

（棚卸業務における営業時間の変更について）

9月1日（火）は**午前のみ休業**となります！

上記日程におきまして棚卸業務のため営業を停止させていただきます。

出荷用資材や肥料・農薬等、お早めのご購入をご検討ください。

繁忙期にご迷惑をおかけしまして大変申し訳ございません。

なにとぞご理解、ご協力をお願い致します。

なお、各購買店舗の窓口は13時より営業致します。





かがやき キッズ



そうた こ た ろ う
宗田 虎汰郎くん(5歳)
り く
凌空くん(3歳)

★好きなこと:
ふたりで自転車遊び

★好きな食べもの:
虎汰郎くん: いちご
凌空くん: バナナ

●お父さん 直也さん
●お母さん 歩さん
鯉川村赤坂中野



★ご家族からメッセージ

兄弟ケンカはほどほどに、
思いやりをもてるお兄さんになってね!



おお わ だ りゅうせい
大和田 龍聖くん(11歳)
せ な
聖奈ちゃん(5歳)

●お母さん 恵さん

矢吹町鍋内



ひら い ゆう や
平井 優哉くん(8歳)
ひろ と
大翔くん(5歳)
み お
美緒ちゃん(2歳)

●お父さん 大樹さん ●お母さん 仁美さん

★ご家族からメッセージ

いとこ同士これからもずっと仲良くいてね!

元気満点 人生

埴町大字木野反

すず き とし よし

鈴木 新喜さん

(85歳)

カツエさん

(82歳)



今回ご紹介させていただくのは、結婚62年目を迎えた鈴木さんご夫婦です。
お二人は長年農家をしており、昔はこんにゃく芋作りや畜産も営んでいました。牛の共進会では、1等になったこともあるそうです。

新喜さんの趣味はお庭の手入れで、見せていただいたお庭には綺麗に整えられたお花や植木、池には鯉も泳いでいました。その中で特に目を引いたのは滝でした。カツエさんによると、新喜さんはキッチリした性格でお昼になってもお手入れが一区切りつかないと中々家の中に戻ってこない、と優しい笑顔で仰っていました。

そんなカツエさんの趣味は畑での野菜づくりで、収穫や草むしりなどは今の時期は朝の早い時間と夕方でないと思くて中々難しい、とのことでした。

今は遠出することも少なくなっていますが、10年ほど前に北海道へ旅行に行ったことがとても懐かしい思い出として残っています。最近では近隣の町にお二人で買い物に行くことが楽しみだとお話してくださいました。今年の夏も厳しい暑さが続きますが、お体に気をつけてご夫婦揃って元気にお過ごしください。



矢祭町内川

我が家の ペット

スア (10ヶ月)

ラピ (母:3才)



ミア (10ヶ月)

ジア (10ヶ月)

飼い主

きく ち たか き
菊池 貴樹さん

犬種

パピヨン

ルカ (1才)

ルス (1才)

ジス (父:2才)



親子とってもにぎやか!
たのしく散歩しようね!

建物保障点検実施中!

建物更生共済



JA共済

地震や台風などの 自然災害に備えていますか??

今こそ、『家(財産)を守る』ことを考えるときです!

令和8年7月28日に熊本県熊本地方で最大震度7の揺れを観測する地震が発生しました。
福島県においても、令和3年2月、令和4年3月に発生した福島県沖地震により、大きな被害をもたらしました。
また、令和元年9月に台風15号が、さらには10月には台風19号が福島県を直撃し、豪雨による洪水の影響で床上浸水などの被害が多発するなど、日本では毎年のように大規模な自然災害が発生しています。



※写真はイメージです。

自然災害の猛威!!

台風
15号
19号

福島県内
観測史上最大
※最大雨量(河内村)

441.0mm

JA共済ご加入者の
福島県内住宅等被害
発生件数

15号・19号
合計

7,422件

(令和8年4月4日現在)

R4
福島県沖
地震

福島県内
最大震度

6強 (マグニチュード7.3)

JA共済ご加入者の
福島県内住宅等被害
発生件数

105,402件

(令和8年4月4日現在)

共済金支払実績(福島県)



令和元年
台風15号・19号

234億円



令和3年
福島県沖地震

847億円

令和4年
福島県沖地震

864億円

※令和8年4月4日現在

ご請求いただいた利用者さまの声

むてきプラスに保障を見直したことで
カーポートなど住宅以外の保障があり、助かった。

急な出費の際にとても助かりました!!

ここ数年、台風や地震など非常に多いので
これからは安心できると感じました。



＜参考＞国土交通省「気候変動を踏まえた治水計画のあり方」資料(令和元年10月より)

建物更生共済 《台風で実証! むてきプラスの保障力!!》

ご契約例: ○協定共済価額 …2,000万円 ○火災共済金額 …1,000万円 (付保割合50%)の場合

**台風
(風災)**
により
80万円
の損害が発生!

建物更生共済
まもり
(協定共済価額2,000万円)
自然災害共済金 **20万円**
臨時費用共済金 **0万円**
共済金合計 **20万円**

建物更生共済
むてき
(協定共済価額2,000万円)
自然災害共済金 **40万円**
臨時費用共済金 **12万円**
共済金合計 **52万円**

建物更生共済
むてきプラス
(協定共済価額2,000万円)
風水災等共済金 **80万円**
臨時費用共済金 **24万円**
共済金合計 **104万円**
※臨時費用共済金の支払割合30%の適用

実損てん補
特約付

火災共済金額を上限に
損害の額を
そのまま
お支払いします。

地震
により
1,000万円
の損害が発生!
(半損:50%)

建物更生共済
まもり / 建物更生共済
むてき / 建物更生共済
むてきプラス
1,000万円加入
(付保割合:50%)
地震共済金 **250万円**
2,000万円加入
(付保割合:100%)
地震共済金 **500万円**

※付保割合に応じて、地震共済金が異なります。(損害の額の50%限度) ※まもり・むてきの場合、自然災害共済金です。
※お支払には所定の条件があります。

建物の保障は
満額加入が
おすすめです!!



**福島県における今後30年以内のマグニチュード7.0以上
地震発生確率: 50%**

(令和8年4月1日現在)

ご契約例 (付保割合:100%)

- 共済の対象:建物(住宅物件)○保障期間:30年(共済期間10年・継続回数2回)
- 臨時費用共済金の支払割合:30% ○実損てん補特約付○火災共済金額:2,000万円
- 満期共済金額67万円 ○協定共済価額:2,000万円

木造耐火造	年払	月払
当初10年間	109,073円	9,315円
1回継続後	101,300円	8,653円
2回継続後	100,095円	8,550円

住宅以外にも敷地内の建築物や家財を守る準備はできていますか?

確認してみましょう!



その他 付属建物

その他 工作物

保障もれを防止

平成29年4月以降のご契約

カーポート・塀・フェンス・
物置など、もれなく

**自動保障
します!**

建物更生共済
むてきプラス

予期せぬ
“もしも”に
備えて、
一度点検して
みませんか?

お問い合わせ先

※各共済金のお支払いには、所定の条件があります。
※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約書)」を必ずご確認ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「契約のしおり(約款)」を必ずご確認ください。

JA共済
26079990105

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



フィッシング詐欺



その他の手口



☑ 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。



家族で楽しむおいしい一皿

食欲の秋! キノコの味、食感、香りを楽しむ



キノコスパゲティ

キノコのうま味の
相乗効果を味わう

材料(2人分)

好みのキノコ	250g(※)	オリーブ油	大さじ1
ベーコン	40g	赤唐辛子	適宜
小ネギ	5本	しょうゆ	大さじ1
スパゲティ	180g	バター	10g
塩	大さじ1+2つまみ	こしょう	適宜
ニンニク(みじん切り)	1片(5g)		

※今回はシメジ小1パック、マイタケ1パック、エリンギ1/2パックを使用

作り方

- ①シメジは石突きを切ってばらしておく。マイタケはそのままばらし、エリンギは食べやすい大きさにカットする。ベーコンは幅1cmに、小ネギは長さ4cmにカットしておく。
- ②湯2L(材料外)を沸かして塩(大さじ1)を入れ、スパゲティを袋の表示時間通りにゆでる。
- ③フライパンにニンニクとオリーブ油、赤唐辛子を入れて弱火で加熱する。香りが出たらキノコとベーコン、塩(2つまみ)を入れ、軽く炒めたらふたをしてしんなりするまで中火で2分加熱する。
- ④しょうゆとバター、小ネギ、スパゲティのゆで湯を大さじ2入れて炒める。ゆで上がったスパゲティを入れて絡め、塩(分量外)・こしょうで味を調えて皿に盛り付け、出来上がり。

ポイント

キノコは栄養や食感、香りを逃さないために洗わずに調理しましょう。③で蒸し煮にすることでキノコのうま味を引き出します。

アレンジ

- ナメコやマッシュルームを使用する
- 刻みのりや大葉などをのせる

うま味の強いエノキタケが主役。
味見でなくなってしまうおいしさ!

エノキタケの唐揚げ

材料(2人分)

エノキタケ・小1パック(100g)	片栗粉	適量
大葉	黒こしょう	適宜
おろしニンニク	レモン	適宜
A 酒		
しょうゆ		

作り方

- ①エノキタケは石突きを切って10等分(大葉の枚数分)に分けてAを混ぜ合わせたものに絡め、片栗粉をまぶし付ける。
- ②大葉に片栗粉をまぶして①に巻きつける。
- ③フライパンや揚げ鍋に2cmくらい油(材料外)を入れて熱し、②を入れ160度でカリッとするとまでひっくり返しながら揚げる。お好みで黒こしょうを振り、レモンを添えて出来上がり。

ポイント

エノキタケの先端を程よくばらすとカリッとした食感になります。焦げやすいので低めの温度で揚げましょう。

アレンジ

- Aにおろしショウガを加える
- Aに青のりを加えて磯辺風に



※写真は盛り付け例



脳トレ！ 手足の体操

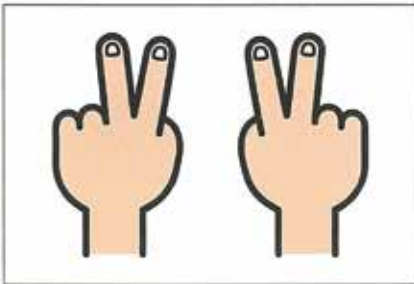
仲良し親指・小指体操で集中力アップ

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

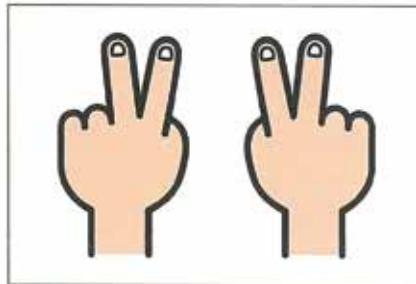
指の動きを考えながら効率良く動かすと、脳の神経細胞が活性化するというわれています。近年では、細かな手作業をする機会が減っていますので、指先体操で鍛えましょう。

今回は、親指と小指を同時に鍛える体操です。(2)と(4)で両手の指を合わせるときは、小指を伸ばしている方の手首を内側や外側に少しひねりながら行うと効果的です。

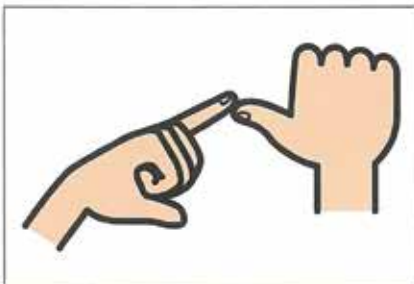
仲良し親指・小指体操



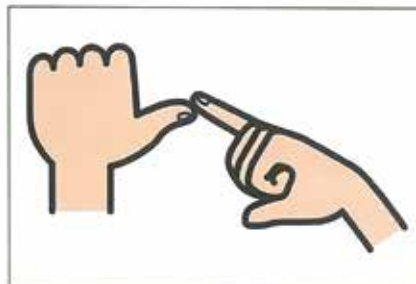
(3) (1)に戻ります。



(1) 両手をチョキにして、胸の前に出します。



(4) それぞれ、右手は親指を伸ばし、左手は小指を伸ばして握り、同時に左手の小指と右手の親指をくっつけます。



(2) それぞれ、左手は親指を伸ばし、右手は小指を伸ばして握り、同時に右手の小指と左手の親指をくっつけます。

※(1)～(4)を10回繰り返しましょう。 ※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。



なくそう食品ロス

ナスの過剰除去、食品ロスを防ごう

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざを聞いたことがありますか？ 諸説ありますが、秋に取れるナスは格別においしいから、憎らしい嫁には食べさせるなという、しゅうとめの意地悪と解釈されることが多いようです。

いずれにせよ、秋ナスがおいしいという証拠でしょう。秋ナスは夏のナスを収穫した後の株を剪定して成長させたものから収穫します。夏の強い日差しを浴びて育った夏ナスに対して、朝晩の気温差の中でゆっくりと育つため、皮が薄く実が締まり、甘さが増すといわれています。

そんなナスの廃棄率（食品の重さに対する廃棄部分の割合）は10%です（※）。へたを切り落とす際に実も切り過ぎてしまうこと（過剰除去）が多いようです。へたに対して包丁を斜めに入れてギリギリのラインで



切り落とし、がくをむくことで、廃棄率を半分程度まで減らして丸ごと使い切ることが出来ます。

また、焼きナスは皮をむいて作ることがありますが、この皮は捨てずにぬか漬けや浅漬けにすることで廃棄を防ぐことができます。

ナスのように水分が多く傷みやすい野菜が余ってしまったときは、干し野菜にすると日持ちします。干しナスは肉のようにジューシーな食感になるそうです。

なお、JAの直売所などには、曲がったり傷が付いたりした「規格外」のナスが並ぶこともあります。形が悪かったり、少し傷が付いていたり、色むらがあつたりする場合でも、味は変わらずおいしい場合がほとんどです。見かけた際は手に取ってみてください。

冒頭に紹介したことわざは、旬の恵みは無駄にしたいくない気持ちの表れかもしれません。先人は今以上に食べ物を大切にしていたのではないのでしょうか。季節は短く、旬は一度きり。秋ナスを皮まで丸ごと味わい尽くしてみてください。

※文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」より

こんにちは塙厚生病院です

出前講座で楽しく学びませんか？

はなわ訪問看護ステーション

主任看護師

水野 忍

塙厚生病院では、各資格を持った看護師が地域のサロンやこども園、学校などに出向いて、いろんなお話をしています。私は救急のいろんな資格を持った仲間と共に、EMSサポートチームを作りました。AEDの使い方や一次救命処置、応急手当などのお話しや体験をチームメンバーで行っています。

突然人が倒れた、事故に遭遇した、手当が必要になったときにあわてず行動することはとても大変なことです。日頃から、話を聞いたり経験しておくことで、少しでも冷静に動けるようたくさんの方々にお伝えしたいと思っています。塙厚生病院にご連絡いただくか、または東白川郡の各役場に出前講座のメニュー表を配布していますので、気軽にご相談ください。みなさまからの出前講座のご依頼をお待ちしています。



塙町中塚地区「AEDの使い方と一次救命処置」



やまつりこども園「子どもと大人の熱中症について」



はなわこども園
「緊急時の応急手当について」

休診のお知らせ(9月)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 泌尿器科	3 整形 (兼子陽太)	4 内科(佐々木良) 整形外科	5
6	7 泌尿器科	8	9 内科(夏谷華帆) 泌尿器科	10	11 整形外科 (予約のみ診療)	12 小児科 産婦人科 泌尿器科
13	14	15 内科 (住近祐哉)	16 整形(菊地辰郎) 泌尿器科	17 整形 (菊地辰郎)	18 整形外科 (予約のみ診療)	19
20	21	22	23	24	25 内科(阿部和道) 整形外科 (予約のみ診療)	26 小児科 産婦人科 泌尿器科
27	28 泌尿器科	29	30 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

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

金星を毎場所配る豊昇龍
我妻さん（白河市表郷）

猛暑日に茄子草とりや塩むすび
丹治とし子さん（棚倉町）

猛暑日に2割負担の知らせあり
近藤 茂男さん（白河市表郷）

高温化流石ゴーヤも元気なし
青砥 安彦さん（矢祭町）

施設では無理を言っても笑顔での
山口 花子さん（白河市表郷）

まったくもー草のて早いよ負けます！
荒川 百合子さん（埴町）

朝早く先祖供養と墓参り
芳賀 友子さん（矢吹町）

深々と山頭火想う青い山
石井 久雄さん（埴町）

デイサービス今日も楽しい友達と
芳賀 ミツエさん（矢吹町）

ひまわりよ陽に向かつて伸びるんだ
金澤 広さん（埴町）

浸ってる風鈴のひびきに時間忘れ
片野 ユリ子さん（棚倉町）

山間の家に住みつく白鼻苺
上妻 喜也さん（埴町）

中体連孫の試合で懐かしい
金沢 久喜さん（棚倉町）

土用の日安撫うなぎでエネルギーを
近藤 いづきさん（埴町）

あつすぎて外にもれずいやななつ
小林 明美さん（棚倉町）

送り火の煙やさしく昇りゆく
鈴木 喜代子さん（埴町）

暑い日々何んとか過す老夫婦
斉藤 フミさん（棚倉町）

早苗田に声かけながら畦を刈る
鈴木 和弘さん（埴町）

風戦ぐ夏の暑に耐え鎬ぐ
塩田 和さん（棚倉町）

夏が来た蟬の歌声コンサート
益子 裕子さん（埴町）

今年初「蛸」鳴いて耳澄まし
秦 範子さん（棚倉町）

かなかなや寝転んで見る古天井
八幡 文子さん（埴町）

つゆ明けて夜空の星に夢語り
鈴木 明美さん（棚倉町）

農道のネジ花残し草を刈る
鷺野 谷弘行さん（鮎川村）

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

我庭に季節折々咲く花があじさい終りくちなし香る 金澤榮子さん（棚倉町）
 エイ、ヤー！と気合をかけて剣道の練習励むひまこたくまし 高橋イエさん（棚倉町）
 身のキケン感ずる程の猛暑日は元気にいるべくいろいろ工夫 高橋治男さん（棚倉町）
 早朝に畑仕事の老君の元気な姿に安堵して 伊達久美子さん（棚倉町）
 行つてきます手を振る孫達響く声ゆれて見送るタチアオイの花 原慶子さん（棚倉町）
 友集い心分かちて語り合う勇氣もらえば雨あがりゆく 藤田泰代さん（棚倉町）
 なぜここにネジバナ（輪類）ゆるむ汗ばむ吾れに憩いのひととき 藤田祐子さん（棚倉町）
 雨引観音あじさいの花水中華見て池の中の色あざやかステキ 加藤千恵子さん（矢祭町）
 夕立ちの後に現れし七色の虹に手を上げ孫達はしやく 菊池美三江さん（矢祭町）
 傘寿の日娘より届きし胡蝶蘭荷解く間もドッキドッキと 星フミエさん（矢祭町）
 もぎたての西瓜の赤を畑の上でむさぼる口に涼風ぞ吹く 大森キヨ子さん（塙町）
 両陛下が訪問したアムステルダム空港想像以上に大きくには溜め息の連続 佐藤庄衛さん（塙町）
 富士山を目下にながめ古稀の旅忘れもしない同期の友を 関根次子さん（鮫川村）
 歌声は月夜へ消えては空へと高く鳴り響く 高坂あさみさん（鮫川村）
 応募する短歌目にした君言わく「歌はどうあれ字はていねいに！」 なんやかんや（鮫川村）
 仏壇の鈴を鳴らして南無南無と拝がむ姿の愛くるしさよ 藤田智枝子さん（鮫川村）
 健康で居られることが幸せて迷惑かけずに家族に感謝 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。

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

7月号に寄せられたアンケート

◇出来事

田んぼ一面ふかふかの緑の絨毯。思わず飛び込んでみたくなるような、いい夏景色ですね。
 【棚倉町Hさん】

➡ まさに夏を感じさせる景色ですね。あっという間に黄金色の絨毯になるでしょう！

◇出来事

雨が多く草が伸びて大変です。【塙町Mさん】

➡ 今年は雨が多く梅雨らしかったですね。気づいたらあっという間に草が伸びていましたね！

応募締切は
8月28日(金)

【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

プラン・プラチナ
こだわりの装具・備品
クオリティーの高い
特別な高級プラン

プラン・ゴールド
最期のひとときを
気品と心配りで彩る
充実した基本プラン

プラン・シルバー
故人とお別れに
必要なものを揃えた
シンプルなプラン

プラン・パール
ごく身近な方だけで
お別れしたい方向け
まごころプラン
[家族葬等]

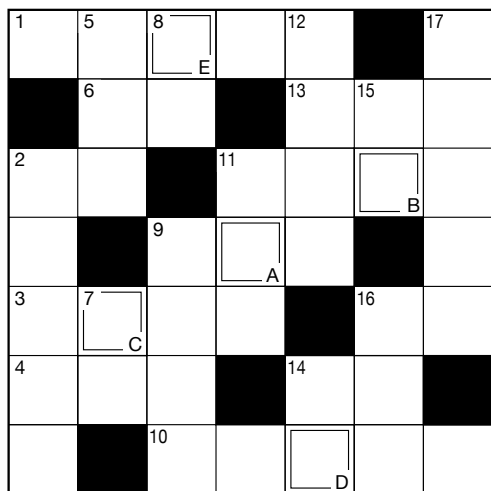
選べる
4つの
プラン

【正組合員・准組合員の方】

やすらぎの杜の様々な**会員特典**がご利用いただけます。

年中無休・24時間受付

(テングク)
【棚倉斎場】TEL: 0247-33-1059



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？

↓ タテのカギ

- 2 ススキや月見団子を供える行事
- 5 ブドウを使って仕込む酒
- 7 エックスとゼットのあいだ
- 8 カミの反対
- 9 北海道の市。監獄があったことで有名
- 11 悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
- 12 高橋真梨子のヒット曲「——吐息」
- 14 羊の肉はマトン。子羊の肉は
- 15 落花生にはタンパク——も豊富に含まれます
- 16 鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
- 17 はえば立て、立てば歩めの——

→ ヨコのカギ

出題：ニコリ

- 1 秋らしい風情の雲。魚の名前がつきます
- 2 天・地・——
- 3 大酒飲みのこと
- 4 先手が黒、後手が白を使います
- 6 さつま、里、こんにゃくといえ
- 9 でこぼこの進みづらい道のこと
- 10 音楽にのれる人に備わっているもの
- 11 アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
- 13 形態——はものまねの一種
- 14 サギソウもデンドロビウムもこの仲間
- 16 ゆっくりつかって疲れを取ります

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 8月31日(月) 当日消印有効

7月号答えは『コウシエン』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
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			

8月・9月行事予定カレンダー

8月	
24	月 常勤役員会議
25	火 種子乾燥施設竣工式
27	木 令和8年度全体職員コンプライアンス研修会
28	金 第6回監事会 第6回理事会
31	月 常勤役員会議

9月	
1	火 第2四半期仮決算購買品等棚卸 仮決算実地棚卸監事監査
9	水 年金友の会旅行(～10日)
10	木 部室長・支店長・センター長会議
11	金 常勤役員・部室長会議
14	月 常勤役員会議
15	火 令和8年度下期地区別座談会(棚倉・矢祭)
16	水 令和8年度下期地区別座談会(矢吹・鮫川)
18	金 令和8年度下期地区別座談会(表郷・塙)

来月の総員外務は、
9月15日(火)、16日(水)、17日(木)、
18日(金)、24日(木)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8年7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	297	794,081	41,486	221,772
	東西 しらかわ	23	777,413	28,106	204,659
去勢	市 場	333	918,916	28,841	215,049
	東西 しらかわ	32	901,691	24,615	235,567
計	市 場	630	860,066	33,130	212,635
	東西 しらかわ	55	849,720	31,053	224,962

《編集後記》

8月となり、お盆期間中はいかがお過ごしでしたか？
家族の帰省などで久しぶりにお会いした方もいたこと
と思います。各地で最高気温を記録し様々な影響があり
ますが、健康第一で過ごしましょう！



令和8年度 第5回理事会提出議案

と き：令和8年7月28日(火)

ところ：本店第1会議室

- 第1号議案 令和8年度不良債権の処理方針について
- 第2号議案 2026ディスクロージャー誌の作成について
- 第3号議案 マネロン・金融犯罪対策強化に向けたJAバンクー体
となった取組みについて
- 第4号議案 旅費規程の一部改正について

※議案は全て原案通り承認されました。

令和8年度 第5回監事会提出議案

と き：令和8年7月28日(火)

ところ：本店 検査監査室

※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！

◆公式HP



◆Instagram
JA_TOUZAI



◆X @jatouzai



私たちのなかま（令和8年7月31日現在）

- 組合員数 9,481人 (7)
- 組合員戸数 8,017戸 (15)
- 正組合員数 5,159人(△14)
- 正組合員戸数 4,597戸(△10)
- 准組合員数 4,322人 (21)
- 准組合員戸数 3,420戸 (25)

※()内は前年度比



みりよく満点物語 あ～夏まつり!!



8月2日(日) みりよく満点物語で夏まつりを開催いたしました。天気もなんとか持ちこたえてくれて、昨年よりも多くのお客様にご来店いただき大賑わいの1日となりました。

特に、今回初めて行った玉ねぎ詰め放題は大好評!『重くて大変』と満面の笑顔で帰られる方が印象的でした。

みりよく満点物語では、今後も、様々なイベントなどを行ってまいりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



8月30日(日)
みりよく満点物語
棚倉・矢吹・矢祭
3店舗同時開催
831円以上
お買い上げの方へ
「旨しおキャベツの素」
先着数量限定
プレゼント!



8月1、8日(土)とレストラン山ぼうしでビール祭りを開催いたしました。

蒸し暑さが続く週末の夜、ビール片手に様々な料理をつまみながら、終始賑やかに過ごされている会場を見て、混ざりたくなってしまうました。

山ぼうしでは、今後も様々な企画を行ってまいりたいと思いますので、ぜひご利用ください!

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 永山)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)
9月10日(木)

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》

9月15日(火)

レストラン「山ぼうし」

毎週(火)

かがやき 2026
8

No.306
2026年8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

