



JA東西しらかわ

かかわやき

2026
10

No.308

特集

P2.3 座談会・管内市町村へ農業予算要請活動

P5 JAまつりのお知らせ

今月の表紙

女性部『健康ウオーキング』



04 女性部だより

06 かかやきNEWS

10 みりよく満点農業者

11 営農ナビ

12 ひと

18 ライフスタイル

19 埼玉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8年度 下期集落座談会を開催

9月15日から18日にかけて、下期地区別座談会を開催しました。
全地区で組合員計112人が出席し、下記の内容について役職員から説明を行いました。
座談会にて寄せられた意見の回答については、来月号にて掲載いたします。

- (1) 令和8年度上期事業の概況について
- (2) 令和8年度上期事業取扱高の報告について
- (3) 令和8年産米の買入・販売対策について
- (4) 令和9年作用肥料・農薬の予約申込について
- (5) 自己改革の進捗状況について
- (6) JAまつり及び管内各市町村のイベント等について
- (7) 各事業からのお知らせ

ご出席
ありがとう
ございました。



埴地区



矢吹地区



矢祭地区



表郷地区



鮫川地区



棚倉地区

管内6市町村へ農業予算確保に

向けて要請活動を行いました

国・県の補助事業や市町村独自の予算確保により、農家・組合員が再生産できる農業経営への支援・協力体制について要請を行いました。
引き続き行政と連携を図り、地域農業の維持・発展に貢献できるよう取り組んでまいります。

白河市



矢吹町



矢祭町



棚倉町



鮫川村



埴町



令和8年産 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

下記のとおり決定しましたので、ご報告いたします。

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	2,084	概算金金利、保管料、入出庫料、安全・安心検査費用等
手 数 料	1,193	JA手数料、全農手数料
生産・集荷・販売等に係る経費	223	広告・宣伝費等経費、検査手数料、集荷運賃
合 計	3,500	

※引取期間の長期化による保管経費、金利等を考慮し、上限を試算しております。
上記の金額は上限であり、少しでも削減できるよう努めてまいります。

歩いて楽しく健康！ 白河関の森公園をウォーキング！



女性部は9月25日、白河市の関の森公園にて「健康ウォーキング」を行いました。

健康増進と部員の交流を目的に女性部員とJA役職員94人が参加しました。

今年の会場は白河の関跡までの遊歩道を散策！当日は爽やかな風が吹く秋晴れの中ウォーキング。部員同士楽しく会話を弾ませ約2.5キロを完歩しました。

その後は公園内の施設で食事をし、全員参加のビンゴ大会を行うなど、大いに盛り上がり楽しく有意義な時間となりました。



楽しくウォーキング！



社会福祉協議会へ ゴミ袋を贈呈！

9,000枚以上！



9月中下旬、女性部は管内6市町村の社会福祉協議会へ古新聞紙で作ったゴミ袋を贈呈しました。

この活動は今年で3年目となり、贈呈した枚数はなんと9,000枚以上。各支部の部員とJA職員が訪れ、ひとつひとつ手づくりしたゴミ袋を手渡しました。

これからも様々な活動を通してSDGsや地域貢献活動を行っていきます！



鮫川村社会福祉協議会



矢吹町社会福祉協議会



棚倉町社会福祉協議会



埴町社会福祉協議会



白河市表郷デイサービスセンター



矢祭町社会福祉協議会



JA東西しらかわ



JAまつり2026

11/7(土)

会場 JA東西しらかわ 本店 (棚倉町大字流字中豊)

時間 9:30 ~ 15:00

警察・消防の 各種車両展示会!

お子様に大人気★

車両を間近で見て・乗ってお楽しみください♪



抽選会やります!!

ご来場いただいた皆様に参加いただけます。
豪華賞品を当てよう!



組合員・利用者の皆さんに
お楽しみいただける各種イベントを
企画しました!
ご来場お待ちしております (*^^*)

キッチンカーが やってくる!

県内のキッチンカーが出店します★



JA共済プレゼンツ それいけ!アンパンマン ミニショー & 握手会



【1回目】11:00 ~ 【2回目】14:00 ~

観覧無料



※天候などにより、予告なくイベントの時間・内容・場所が変更または中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

お問合せ：東西しらかわ農業協同組合 総務部 企画管理課 TEL 0247-57-5923



参加した県内5JA



JAブースで紹介する
菊池組合長



会場の様子

JAグループ福島 GAP交流会を開催

9月8日、東京ドームホテルにて「第3回JAグループ福島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たものです。

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、企業の取り組みを挙げた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取り組みのPRや意見交換をしました。

当JA管内におけるGAP認証は、12件となっています。

2 担い手支援税務研修会を開催



研修を受ける参加者



9月9日、JA本店にて「担い手支援税務研修会」を開きました。

農業を営んでいる、携わろうとしている方を対象に約20人が参加しました。

昨今変化する税制度に対応できるよう、税金の仕組みや所得申告の流れについてなど、税理士事務所より講師を招き学びました。

またJA共済連福島より農業における建物・乗り物・ひとに関するリスクへの備えを呼びかけました。

丁寧で具体的な説明を受け、参加者にとって有意義な研修会となりました。

1 WCSの刈取り始まる



刈取り作業の様子

(株)JA東西しらかわファームサポートは9月14日、棚倉町のは場で稲発酵粗飼料(WCS=ホールクロップサイレージ)の一部刈取りを行いました。

今年は長雨の影響で、昨年に比べ開始が遅れましたが、約32ヘクタールの刈取りを予定しており、管内の畜産生産者などに供給されます。

11月上旬の終了を目標に作業を進めていきます。

かがやき
ニュース

5 新倉庫が完成



新倉庫外観

9月18日、西部営農センターに完成した新倉庫の引渡しが行われました。

施工業者より菊池組合長へ引渡書が手渡され、完成した倉庫内を確認しながら引渡しが完了しました。



引渡しの様子

この倉庫は今年度はじめに建設が計画され、7月に着工し工事が進められてきました。購買品の資材や肥料など、それまで手狭だった倉庫の問題を解決することが期待されます。組合員の皆さんへスムーズに供給ができるよう、時期に応じて多方面で有効活用してまいります。

6 JA介護サービス・ケース発表会・交流会への参加



発表する石黒職員

9月16日、福島市飯坂にて「JA介護・サービスケース発表会・交流会」が開催されました。県内5JAより介護事業に携わる職員の代表者83人が参加し、各事業所より計9ケースの発表がされました。

当JAからは居宅介護支援事業所のケアマネジャーである石黒淑子職員が実際に携わった在宅介護サービスのケース発表をしました。

この取り組みは福島県内JAの介護保険事業所（居宅介護支援・訪問介護・福祉用具等9部門）における取り組み事例の発表と、参加者同士の情報交換を通じて、さらなる介護サービスの質の向上に資することを目的として開催されております。

3 年金友の会親睦深める



南三陸ホテル観洋での集合写真

9月9日から10日にかけて、JA東西しらかわ年金友の会は岩手・宮城方面へ親睦旅行を行いました。

一行は世界遺産・中尊寺を訪れ、参道を進みながら本堂や金色堂を見学。歴史の深さと荘厳な美しさに魅了されました。石巻では、震災を風化させないための語り部の方に同乗いただき、市内を巡りながら震災当時の状況や復興について学び、あらためて防災の大切さを感じました。その後は缶詰工場などを見学しました。

おいしい食事を囲みながら楽しい会話も弾み、学びと交流が詰まった、思い出深い2日間となりました。

4 共済代理店ゴルフ大会



参加者のみなさん

9月12日、須賀川市の宇津峰カントリークラブにて「第17回JA共済代理店組織交流ゴルフ大会」が開催されました。

当日は曇り空となりましたが暑さも和らぎ、参加者は和気あいあいとプレーを楽しみながら交流を深めました。ゴルフを通じて親睦を深め、盛況のうちに大会を終えることができました。

また、交通遺児支援を目的としたチャリティ募金も行われ、参加者から温かい支援が寄せられました。

7

管内の秋作業始まる



呼びかける菊池組合長



初検査の様子

9月25日、棚倉支店低温倉庫検査場で農産物検査進発式を行いました。

進発式には検査員とJA役職員10人が出席。東部営農センター長の薄葉正勝検査員が代表して宣誓をしました。

菊池組合長は「法令に則り、公正で誠実な検査をお願いする。また、作業をするにあたっては、事故がないよう注意を払い取り組んでほしい」と呼びかけました。

同日は初検査も行い、コシヒカリ630袋すべてが1等となり、秋作業のスタートをきりました。

また、14日には矢祭町の一部にて刈取りが始まり、JAのライスセンターの稼働も開始しました。

長雨が続く中、天候を見ながら慎重に作業を進めていくとのこと。安全第一で新米の収穫の喜びを感じながら、作業に当たっていただきたいと思います。



矢祭町で刈取りを始めた(有)そらの社

お知らせ

組合員の皆さまへ



共済規程の一部変更について、下記のとおり令和8年8月28日第6回理事会において議決しましたので、定款第61条第2項の規定にもとづき掲示いたします。

なお、変更の内容については、今後、福島県知事の承認を受け、効力が生ずることとなります。

1. 変更内容 自動車損害賠償責任共済について、法令改正への対応を行うとともに、現行実務との整合等を図るため、共済規程の一部を変更する。

2. 実施時期 令和9年 4月1日

購買課からのお知らせ

【肥料農薬相談会 開催のご案内】

こんなお困りごと、ありませんか？

- 土壌改良剤は使った方がいい？
- 田んぼにガスが湧いてくる…どうしたらいい？
- 除草剤は何を使うといいのかな？
- 毎年同じ除草剤を使うのは大丈夫？
- アオミドロ、表層剥離の対策には何がおすすめ？



予約制ではありませんので、お気軽にお越しください！

など、水稻栽培に関するお悩みやお困りごとをご相談ください！
皆様のご来場をお待ちしております!!



肥料農薬相談会 開催内容



日時：令和8年11月8日（日） 9:00～14:00

場所：JA東西しらかわ 本店1F 物流センター

日頃のご愛顧に感謝して**特売価格**にてご提供!!

※商品の内容につきましては当日のご案内となります。

※商品は店頭渡しのみとさせていただきます。

令和9年作肥料・農薬 予約受付中!!

【申込書締切日】

肥料：11月10日（火）【令和8年12月～令和9年2月、自己取り・配送】

農薬：12月30日（水）【令和9年2月～3月配送】

※お申し込み忘れのない様お気を付けてください！

※お申込みの内容にお困りの場合は、上記の相談会や営農指導員、購買窓口へご相談ください。

吾妻 一郎さん
あづま いちろう

(79歳)

「白河市表郷河東田」



ニラ		10a
水稲		98a
トマト		20a
いちご		20a

積み重ねた経験が糧となる！

秋の長雨が続いた9月下旬、パッと晴れ間が出たこの日に白河市表郷の吾妻さんにお話をうかがいました。

吾妻さんはニラ、水稲、トマト、いちごを栽培し、そして今年度はJAのニラ専門部会中部支部長を務めています。高校卒業後就農して60年以上。代々続く農家を継承し、地域の方たちと協力しながら農業一筋で取り組んできました。

ニラの栽培を始めたころは多くの苦労もありましたが、試行錯誤の日々を経て現在の農業がある、と、当時を振り返りました。

現在は奥様と息子さんと力を合わせて、年間を通して育苗から栽培管理、出荷作業をしており、忙しい毎日を過ごしています。

今の作業をお聞きすると、ニラの追肥や湿度が高いことによる病気の対策など、11月の出荷に向けて日々目が離せないとのこと。吾妻さんの丁寧で丹精込めた作業がうかがえました。

若い頃から様々なスポーツに挑戦してきたこともあり「体力には自信があった。農業も体力が必要、これからも元気に頑張りたい」と、力強い言葉をいただきました。

また、これからの目標として「孫など若い世代が将来もこの地で農業を続けられるよう、その環境づくりをしながらもう少し続けていこうかな」と、優しい笑顔で話してくださいました。吾妻さん、ありがとうございます。



次は「西部地区」を
予定しています。

カブの栽培について



カブの根や葉にはビタミンA、B2、C、カルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれ（特に葉に多い）ています。また、根にはデンプン分解酵素のジアスターゼが多く含まれ、胃腸の働きを助けます。古くから日本で親しまれており、『日本書紀』にも栽培を奨励した記録が残るほど歴史が古い野菜です。

●栽培カレンダー

栽培地	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
寒冷地 冷涼地					●	■			●	■		
一般地			●	●	■	■	●	■	■	■		
暖地			●	●	■	■		●	■	■	■	■

● 種まき ■ 育苗・生成 ■ 収穫



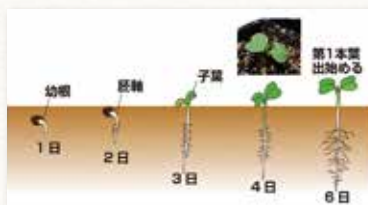
1. 畑作り

- ①カブは酸性の土壌を嫌います。日本の土は雨で酸性に傾きやすいため、石灰を混ぜてカブが好む「弱酸性（pH6.0～6.5）」に整えます。
- ②カブは根が地中で大きくなるため、石や土のかたまりなどを取り除いておくことが大切です。土をサラサラにほぐすことで、綺麗な丸いカブが育ちます。



2. 播種と間引き

- ①株間は25～30cm。2cm程度の深さで、欠株にならないように一株当たり種を3～4粒播きましょう。
- ②間引きは1回目を本葉1枚、2回目を本葉2～3枚、3回目を本葉5～6枚の頃にいます。株間は最終的に小カブでは約10cm、中カブでは15～20cm、大カブでは30～40cm程度とします。間引きでは病虫害に侵されているもの、生育の特に早いものと遅いものを取り除きます。



3. 追肥とかん水

- ①生育の様子を見ながら追肥を行います。肥料は株元に直接かけず、株の周りに施して軽く土と混ぜます。肥料の与えすぎにも注意しましょう。
- ②土の表面が乾いたら、株元に優しくたっぷりと水を与えます。極端な乾燥と過湿を繰り返すと、根が割れる「裂根（れっこん）」の原因になるため注意してください。



4. 病虫害

- ①病害では根こぶ病、べと病などがありますが、根こぶ病が発生したら治す方法がないので、抜き取って廃棄してください。
- ②虫害ではアブラムシ、コナガ、ヨトウムシ、カブラハバチなどが発生するので、見つけたら捕殺するか殺虫剤を散布します。



5. 収穫

- ①根が品種ごとの適切な大きさまで肥大し、土から見えている部分が丸くなってきたら収穫の時期です。大きくなりすぎる前に収穫するのがポイントです。
- ②適期を過ぎると、カブが硬くなったり、ひび割れたりすることがあります。品種や天候によって生育の早さが変わるため、畑の様子をこまめに確認し、ちょうどよい大きさとで収穫しましょう。



ここがポイント!!

カブは急激な環境の変化に弱いため、種まき後は土の状態をこまめに確認し、発芽をそろえることが大切です。また、肥料を与えすぎると葉ばかりが茂ることがあるため、生育の様子を見ながら適量を施します。根の肩が見えてきたら大きさを確認し、食べ頃のものから順番に収穫すると、みずみずしいカブを楽しめます。

カブ

私をご紹介します！



奥村 良昭
(西部営農センター)

かがやき キッズ



こばやし けい
小林 慶くん(10歳)

ゆい
結ちゃん(9歳)

【いとこ】

もり せ な
森 星風くん(1歳)

- お父さん 亮さん
- お母さん 祐子さん
矢祭町中石井

★ご家族からメッセージ

いとこの前では仲良し。サッカーも頑張っています!!



さとう かな
佐藤 果那ちゃん(9歳)
まな
茉奈ちゃん(7歳)

★好きなこと:

二人ともバレーボールが大好き!

★頑張っていること

果那ちゃん: セッター
茉奈ちゃん: サーブ、勉強

- お父さん 和人さん
- お母さん 由香さん
白河市表郷八幡



★ご家族からメッセージ

家族と友達を大切に♡
一緒にバレーボール頑張ろうね!



元気満点 人生

矢吹町東郷

さとう しげる こ
佐藤 茂さん ケイ子さん
(86歳) (86歳)

今回ご紹介する佐藤さんご夫婦は今年で結婚60年を迎えます。お二人は長年畜産農家をしており、始めは酪農家として経営していましたが、現在は肥育農家として営んでおります。昔は100頭以上もの牛をお二人で飼育していました。

コロナ前は何度も賞に輝いていたそうで、お家には飾り切れない程の賞状や盾、トロフィーが飾られていました。日本で1位、3位、東北の中で何度も表彰を受けていらっしゃいます。現在は農林事務所の事業にも積極的に協力し、消費者の皆様に美味しい和牛を届ける為日々努力されています。しかし、茂さんは来年度を目途に長年経営してきた畜産農家を退くそうです。畜産を辞めたら「動物を飼育していたからどこにも行けなかった。今後は夫婦二人で、ゆっくり温泉にでもいきたい」とのこと。

お二人に仲良しの秘訣を聞くと「毎日話すこと。コミュニケーションが大事」とお話しくださいました。これからもお二人仲良くお元気でお過ごしください。



埴町西河内

我が家の ペット



飼い主

かみ つま かず ひろ
上妻 一広さん

名前

ハナちゃん
(メス8才)

犬種

雑種



なでなでが大好き!

営農経済部からのお知らせ

住み慣れた家で、 これからも安心して暮らすために 介護保険を利用した 住宅改修

手すりの取付・段差の解消・滑りにくい床材
への変更など介護が必要な方の生活をサポート
する住宅改修を介護保険を利用して
行うことができます。



介護保険の住宅改修とは？

制度や申請のポイントを詳しく紹介

手すりの取付け



段差の解消



すべりの解消



引き戸等への
取り替え



洋式便器等への
取り替え



付帯して
必要な工事



介護保険の利用でこんなメリットが！

- 要支援・要介護の認定を受けた方が対象です
- 上限 20 万円※までの改修費用が支給
- 自己負担は原則 1 割～3 割です。
- ケアマネジャーや専門相談員がしっかりサポートします。

※所得状況や工事内容により異なります。



まずはお気軽にご相談ください。

ご自宅の状況に合わせて、最適なプランをご提案いたします。

お問い合わせ・ご相談は

JA東西しらかわ いきいき福祉センターまで

0247-33-2556



みりよく満点物語

直売所

ミルク工房

スタッフ募集中!!

時給

当社規程による

業務内容

- 直売所業務（レジ、品出し、接客、清掃等）
- ミルク工房（接客販売等）

時間

シフト制

【早番】8:00～16:30

【遅番】9:30～18:00

※パート、アルバイト要相談

※土日祝出勤出来る方大歓迎



問合せ先

JA東西しらかわ農産物直売所みりよく満点物語 TEL 0247-33-1212 担当:永山

《物流センター 購買》TEL / 0247-57-5928

休日営業時間/令和8年10月～令和9年2月まで休日営業を休止

かがやき No.308

14

あなたの未来に、確かな実りを。

JA東西しらかわ 特別定期貯金

期間限定

このチャンスをお見逃しなく!

期間限定キャンペーン

取り扱い
期間

令和8年

9/1(火)~11/30(月)

特別
金利

5年

年

1.60%

(税引後 年1.274%)

3年

年

1.30%

(税引後 年1.035%)

1年

年

1.10%

(税引後 年0.876%)

お預け入れ期間

1年・3年・5年

自動継続取扱

お預け入れ金額

10万円以上

1円単位

募集金額

20億円

※募集金額に達し次第
終了いたします。

キャンペーンご利用条件

- ご利用いただける方 個人および法人の方
- 新たにお預入いただく資金に限ります(注)

(注) 原則、他金融機関や保険会社等からの振込金、農産物販売代金、年金、給与(賞与)、共済満期金等による新規預入が対象となります。
当JAで既に契約している定期貯金の満期金や中途解約金による預入は対象外です。

JA東西しらかわ

詳しくは各支店窓口まで
お気軽にご相談ください



みなさまの農業経営を支援する

令和8年度版

JA情報マネージメント

農業経営・税務申告を支援する「JA情報マネージメント」は、
みなさまの税務申告方法にきめ細やかにお答えできるシステムです。

システムの特徴

みなさまの税務申告の方法（白色・青色収支・青色複式）に応じたJAとの取引データを
集計して提供いたします。

取引データの提供方法

- ①単式簿記(収支計算)、複式簿記によるデータ提供方式が選べます。
- ②提供帳票(貯金出納帳、貸借対照表等)が選択できます。
- ③電子データによる取引情報の提供で、市販ソフトとのデータ連携ができます。

★市販ソフトとのデータ連携

ソリマチ農業簿記Ver.13へJA取引データ取込みができます。

JA情報マネージメントは、みなさまの農業経営を支援するため、JAとの販売・購買・貯金等の取引内容を、農業簿記の標準勘定科目毎に集計して提供するシステムです。その中には、課税売上・仕入れに係る勘定科目毎の消費税額の集計も含まれます。

情報提供を希望される方は、「利用申込書」に必要事項を記入、署名・押印のうえ、最寄りのJAにお申込みください。

また、これまで提供していた確定申告等の税務資料「農業経営と税務」は、**今年度より、全国農業図書（全国農業会議所）が刊行の「よくわかる農家の青色申告」に変更となりました。**今年度の税務資料を希望される方は、JA情報マネージメントと併せてお申込みください。

令和8年度の変更点

昨年度税務資料



「農業経営と税務」
605円

今年度税務資料



全国農業図書
令和8年度版「よくわかる農家の青色申告」
1,100円(税込)

 JAグループ福島

組合員のみなさまへ

**白色申告者にも
記帳・帳簿等の保存が
義務化されています**

事業所得（農業所得）、不動産所得又は山林所得を有する全ての白色申告の方も、売上などの収入金額と仕入れやその他の必要経費を記帳し、その帳簿を保存しなければなりません。

白色申告のみなさまも「記帳・帳簿の保存の義務化」にJA情報マネージメントをご活用ください。

『JA情報マネージメント』のご提供内容

(1)提供データの内容（単式簿記・複式簿記による仕訳、集計が選択できます）

①提供データ

販売・購買取引データ、振込みや引落等の「貯金取引データ」等を「摘要コード」で連携させ、単式簿記による収支計算、または複式簿記による仕訳により集計して提供いたします。

②提供する帳票（データ）

ア 単式簿記による提供帳票（白色・青色10万円控除コース）

取引明細表（日々の取引の明細）、科目別集計表、損益計算書（収支決算書）、按分表を提供。希望により貯金出納帳も提供いたします。

イ 複式簿記による提供帳票（青色55万円（65万円※）控除コース）

取引明細表（日々の取引の明細）、科目別集計表、損益計算書、貸借対照表、按分表を提供。希望により貯金出納帳も提供いたします。

※「e-taxによる申告を行っている」または「優良な電子帳簿の保存の要件を満たして電子データでの備付及び保存を行い、事前に届出書を提出している」場合

ウ 税務申告ソフトとのデータ連携

「ソリマチ農業簿記Ver.13」を利用するみなさまへ、電子化したJAとの取引データ（帳票も併せて）を提供いたします。

なお、ソリマチ農業簿記Ver.13以前のバージョンには対応しておりませんのでご了承ください。

(2)消費税申告への対応

課税売上・仕入に係る科目毎の消費税額を集計し、表示しています（科目別集計表）。

〈注意事項〉

JA情報マネージメントを利用した農業所得の決算と申告書作成に当たっては、その他の取引（例えばJA以外の業者等との取引）を加えることや、「按分表」を利用して、事業・家事の按分計算により適正額を算出する等の決算額の修正が必要となります。

JA情報マネージメントでは適格請求書保存方式（インボイス制度）における各取引がインボイスによる取引かどうかの判定を行っておりません。

そのため、消費税課税事業者のうち本則課税の場合はインボイス以外による取引を確認のうえ自ら修正する必要があります。

なお、本帳票はインボイスには該当しませんので各取引にかかるインボイスを保管する必要があります。

JA情報マネージメントの利用申込に当たっては、みなさまの申告方法に応じた帳票類の選択と、料金のお支払い方法（引落とし口座指定等）を明記くださるようお願いいたします。

◆料金等詳しい内容は最寄りのJAまでお問合せください◆



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

左右の指先合わせ体操でリラックス

東洋医学では、手の内側に心の疲れを和らげる経絡（けいらく・気や血が流れる道筋）が通っているとされています。指や手のひらを柔らかくほぐす指のストレッチでリラック

スしましょう。指先を左右から合わせる運動では平衡感覚も鍛えられます。なお、痛む指がある場合は、その指は合わせずに行ってください。

左右の指先合わせ体操



(3) そのまま指先から指の付け根までをそろえます。このとき、両腕が左右真っすぐになるようにして、手のひらは付けないようにしましょう。



(1) 両腕を肩の高さで開き、自分では見えない位置でこぶしを握ります。



(4) 再び両手を両肩の高さまで戻し、こぶしを握ります。



(2) 指先を左右から近づけて合わせます。指先に集中してできるだけ正確に合わせましょう。

※(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。



私の食育日記

食育インストラクター ● 岡村麻純

野菜のどこを食べているの？

料理のお手伝いをしてくれていた娘が「タマネギって土の中で育つから根っこかな？ でも切ってみると根っこには見えないね」と疑問を持ちました。身近な野菜でもどの部分を食べているのか意外と知らないものです。

野菜の食べる部位を調べてみました。ホウレンソウやレタス、キャベツなどは葉を食べる葉菜類、サツマイモやダイコン、ニンジンなどは根を食べる根菜類、夏野菜に多いトマトやピーマン、ナスなどは実を食べる果菜類、アスパラガスやレンコン、ネギ、ジャガイモなどは茎を食べる茎菜（けいさい）類、そしてプロッコリーやミョウガなどの花のつぼみを食べる花菜類です。

同じ芋類でも、サツマイモは根を食べるけれど、ジャガイモは茎を食べていたというところに娘はとても驚いていました。



いていました。

ちなみに、娘が疑問に思ったタマネギは土の中で育つ根のイメージがありますが、実際には「りん茎」と呼ばれる葉が栄養を蓄え厚くなった部分です。畑でも成長とともにほとんどが地上に出てきます。そのため、レタスやキャベツと同様に葉菜類に分類されます。

この、どこの部位を食べているかによって栄養にも違いがあります。例えば同じ野菜でも、主に光合成を行う葉の部分にはビタミンCが多く含まれています。根の部分ではたんぱく質が多く、ビタミンEが多く含まれていて、これは体を温める効果があるといわれています。根であるサツマイモと茎であるジャガイモを比べてみると、サツマイモの方がビタミンE、食物繊維が多く含まれていて、ジャガイモはビタミンCが多く含まれています。

果菜類は水分量が多く体を冷やします。トマトやナスなどの色素成分には、抗酸化作用のあるものが多いとされています。子どもと一緒に野菜の部位を選んで使ってみると、楽しくバランスの取れた食事が完成しそうです。

こんにちは塙厚生病院です

骨密度検査を受けてみませんか？

塙厚生病院放射線科 技師長
鈴木 広志

●骨の健康状態を知って、骨折を予防しましょう

骨は、年齢とともに少しずつ変化します。骨密度が低下すると、転倒などのちょっとした衝撃でも**骨折しやすくなる**ことがあります。骨粗しょう症は、症状がないまま進行することもあります。

●まずは骨密度検査で、ご自身の骨の状態を確認してみませんか？

骨密度検査とは？

骨密度とは、骨に含まれるカルシウムなどのミネラルがどのくらいあるかを表すものです。

骨密度検査では、骨の状態を数値で確認し、骨粗しょう症の早期発見や骨折予防に役立ちます。

◆こんな方におすすめです!!

- ・骨の健康が気になっている
- ・骨密度が低いと言われたことがある
- ・過去に骨折したことがある
- ・身長が以前より低くなった
- ・背中や腰が曲がってきた
- ・転倒することが増えた
- ・家族に骨粗しょう症の方がいる

どんな検査をするの？

◆DXA(デキサ)法

検査台に仰向けに寝ていただき、腰や脚のつけ根などの骨密度を測定します。

痛みはほとんどなく、横になっているだけで受けられる検査です。

◆検査の流れ

①仰向けに寝る → ②測定する部位を装置に合わせる → ③数分間、できるだけ動かずに待つ → ④検査終了

◆検査時間

測定部位によって異なりますが、10分ほどで終了します。

DXA(デキサ)法



検査結果はどう見るの？

骨密度は、若い成人の平均的な骨密度と比較した値(YAM)などで表示されます。

結果は「%」などで示されることがあります。

ただし、骨粗しょう症の診断は骨密度の数値だけで決まるものではありません。

過去の骨折の有無や年齢なども含めて、医師が総合的に判断します。

結果を知ることが大切です。

「数値が低かったらどうしよう」と心配になるかもしれませんが、でも、骨の状態を早めに知ること、**食事・運動などの生活習慣を見直したり、必要に応じて治療を始めたりするきっかけ**になります。

骨粗しょう症を予防するためには？

◆バランスのよい食事

カルシウムやビタミンDを含む、バランスのよい食事を心がけましょう。

◆適度な運動

無理のない範囲で体を動かし、筋力やバランス能力を保ちましょう。

◆日光に当たる

適度に日光を浴びることも、ビタミンDをつくるために役立ちます。

◆転倒を防ぐ

床の物や段差など、転倒につながるものをできるだけ減らしましょう。

骨粗しょう症により 折れやすい部位



★「まだ元気だから大丈夫」と思っていませんか？

骨の状態は、見た目だけでは分かりません。

★骨密度検査は、骨の健康状態を知るための第一歩です。

※骨密度検査について一般的な情報を提供するものです。検査方法・検査時間・結果の基準などは、医療機関によって異なる場合があります。詳しくは担当医・医療スタッフにご確認ください。

休診のお知らせ(11月)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 泌尿器科	3	4 泌尿器科	5	6 内科(阿部和道) 整形外科(予約のみ診療)	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 整形外科(予約のみ診療)	21
22	23	24 泌尿器科	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 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

《鮫川支店 購買》TEL / 0247-49-3131

休日営業時間 / 令和8年10月～令和9年2月まで休日営業を休止

みんなの 広場



青砥 安彦さん (矢祭町)



菊池 栄陽子さん (棚倉町)



小室 恵子さん (塙町)

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

高齢でやむなく辞める米作り

我妻さん (白河市表郷)

蚊にさされ陽にやかれて畑仕事

近藤 茂男さん (白河市表郷)

コスモスは秋の気配を和む花

山口 花子さん (白河市表郷)

赤黄色丹精込めたザル菊よ

芳賀 友子さん (矢吹町)

彼岸花今年も咲いたよせんぞさま

芳賀 ミツエさん (矢吹町)

取りいれどき嫌われたかなお日さまに

片野 ユリ子さん (棚倉町)

ファイヤーボンス目指すはBワン「初年度優勝」

金沢 久喜さん (棚倉町)

きれいだなたんぼのいなほわれている

小林 明美さん (棚倉町)

五七五下手でもつづるボケ防止

斉藤 フミさん (棚倉町)

高齢者踊る跳ねるや敬老会

塩田 和さん (棚倉町)

「蟬」鳴くも「曼珠沙華」咲き彼岸入り

秦 範子さん (棚倉町)

赤とんぼ稲の穂先にとまりけり

鈴木 明美さん (棚倉町)

秋がおるいのししやられ肩おとす

鈴木 タマエさん (棚倉町)

墓参り青空うれし彼岸花

丹治 とし子さん (棚倉町)

届かぬ手撫でてやりたや遠き孫

緑川 千恵子さん (棚倉町)

ホカホカの御飯に醤油まじ旨い！

金澤 広さん (塙町)

曼珠沙華緑の土手に紅を引く

石井 久雄さん (塙町)

秋空に終わりをつづけるつくつくぼうし

上妻 喜也さん (塙町)

長雨で稲刈りできず稲穂泣く

近藤 いづ子さん (塙町)

風に乗る銀木犀秋匂う

鈴木 喜代子さん (塙町)

朝夕に愛でる野菜はプロ勝り

鈴木 和弘さん (塙町)

刈られたら雑草強し倍返し

長谷川 昇さん (塙町)

指先を丸めてのぞく秋の空

八幡 文子さん (塙町)

ぶとう狩り孫と楽しくバスツアー

鈴木 克枝さん (鮫川村)

秋雨やほのかに香る金木犀

冬里 (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

彼岸入り雨の中での墓参り我家の花で先祖に語る 金澤榮子さん(棚倉町)

縁側で仲間と集う月見酒ダイエツト草刈りすれば腹凹む 佐藤勝美さん(棚倉町)

雨あがりお月見どろぼう回り来て子供ら元氣親子の行事 高橋 イエさん(棚倉町)

九月は苦月災害多い月ならば十月はプラス(+)の月にしたいものです 高橋 治男さん(棚倉町)

雨降りの朝を迎えて天仰ぐ紅まといて元氣出す私 伊達久美子さん(棚倉町)

助手席の彼女はAー従順に行き着く先は悲しい未来 原慶子さん(棚倉町)

元氣有り70・80おじいさんコンバイン乗り今日も行くぜよ 原喜久男さん(棚倉町)

十五夜はにぎやかな声庭先に今あの子らも月眺めしか 藤田泰代さん(棚倉町)

秋雨に芳しき風鼻がすめ憂うつ晴らす金木犀はどこ 藤田祐子さん(棚倉町)

秋風に孫が指差す方向へ香り漂う薄黄木犀 菊池美三江さん(矢祭町)

大根と白菜案じる窓の暮れ恵の雨と笑える日待つ 大森キヨ子さん(塙町)

秋五月鵜を持つ手はあるけれどほうきぞうきん持つ手が欲しい 星フミエさん(矢祭町)

猛暑の影響か初鳴の鈴虫の声もかずれぎみ 佐藤庄衛さん(塙町)

さわやかに庭に咲きたる姫ゆりがモンシロチョウがせり合いながら 関根次子さん(鮫川村)

赤とんぼ仲間を連れてダンスする空へと高く消えていた 高坂あさみさん(鮫川村)

畦道に朱く並んだ曼珠沙華モグラ除けだと農夫のトヤ顔 なんやかんや(鮫川村)

名月をみたくて庭に出てみればうさぎの姿くつきりとみゆ 藤田智枝子さん(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

9月号に寄せられたアンケート

◇出来事

雨が多くて不安定な天候が続いています。体調を崩さないよう、気をつけましょう。【棚倉町Dさん】

➡ 今年は夏の終わりから雨が多く、湿気に悩まされています。朝晩はグッと気温が下がりました。体調気をつけましょうね！

◇出来事

連休に娘たち家族が帰省しました。孫と会話を楽しみました。孫たちの成長は何より楽しみです。【鮫川村Hさん】

➡ お孫さんの成長、これからも楽しみです！きつとお孫さんも、楽しかったことと思います(*^-^*)

応募締切は
10月30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、予めご了承くださいませようお願いします。

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〕

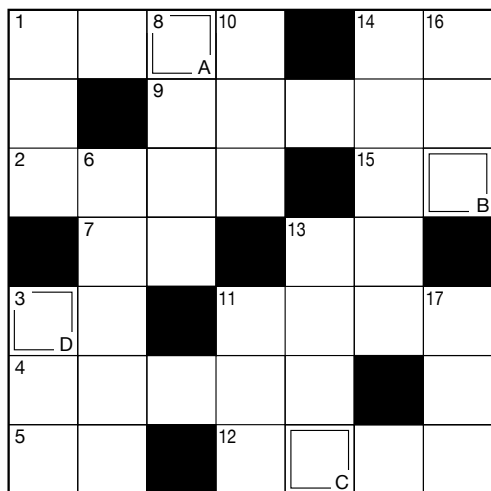
選べる
4つの
プラン

【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

【棚倉斎場】TEL:0247-33-1059 (テコグク)



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？

↓ タテのカギ

- 1 仏教の開祖です
- 3 「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れる
- 6 千歳飴がつきものです
- 8 指先でパチンパチンと切る道具
- 10 固定——の住宅ローンを借りた
- 11 メーカー——小売価格は9800円です
- 13 とってもタフです
- 14 ストレス——にカラオケへ行った
- 16 漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
- 17 人の長所や美点のこと

→ ヨコのカギ

出題：ニコリ

- 1 旧暦11月の異称
- 2 他のグループの客は入りません
- 3 俳句に入れて、季節を表現
- 4 もう9時?!寝過ごした!
- 5 アウトの反対語
- 7 積もれば山となります
- 9 博多名物の辛子——
- 11 ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
- 12 赤ちゃんの誕生時にあげる声
- 13 割り算。加減乗——
- 14 ネコが前足で洗う場所
- 15 アイロンでのばします

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 10月30日(金) 当日消印有効

9月号答えは『ハイキング』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			

10月・11月行事予定カレンダー

10月	
22	⑥ みのり監査「仮決算レビュー」～23日
24	⑤ みりよく満点物語 秋祭り～25日
25	⑥ みりよく満点ウォーキング
28	⑥ 第8回監事会 第8回理事会
29	⑥ 年金友の会グラウンドゴルフ大会 令和8年度秋冬野菜・果実販売対策会議

11月	
6	⑥ 令和8年度JAグループ福島地域美化統一運動 令和8年度総合展示会～8日
7	⑤ JAまつり
9	⑥ 常勤役員会議
10	⑥ 部室長・支店長・センター長会議
13	⑥ 常勤役員・部室長会議
16	⑥ 常勤役員会議
17	⑥ 常勤役員による組合員訪問 (矢吹・塙・鮫川地区)
20	⑥ 企画会議

来月の総員外務は、
11月16日(月)、17日(火)、18日(水)、
19日(木)、20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8年9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	233	781,595	▲14,818	189,402
	東西 しらかわ	28	765,365	▲18,068	160,981
去勢	市場	362	901,854	▲18,309	168,123
	東西 しらかわ	30	860,090	▲32,340	121,185
雄	市場	1	558,800	—	—
計	市場	596	854,264	▲13,716	183,612
	東西 しらかわ	58	814,361	▲20,975	126,411

《編集後記》

今月号は秋作業の様子や女性部のウォーキングをお届けしました！これから各地で秋のイベントが開催されますね。11月のJAまつりにも皆さんのご来場お待ちしております！



令和8年度 第7回理事会提出議案

と き：令和8年9月30日(水)

ところ：本店第1会議室

- 第1号議案 リスク評価書の改正について
- 第2号議案 令和8年度上期仮決算について
- 第3号議案 令和8年度下期経営対策について

※議案は全て原案通り承認されました。

令和8年度 第7回監事会提出議案

と き：令和8年9月30日(水)

ところ：本店 検査監査室

- 第1号議案 令和8年度上期仮決算実地棚卸監査の結果について
- 第2号議案 令和8年度上期仮決算監事監査の実施について(案)

※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！

◆公式HP



◆Instagram
JA_TOUZAI



◆X @jatouzai



私たちのなかま（令和8年9月30日現在）

- 組合員数 9,477人 (3)
- 組合員戸数 8,014戸 (12)
- 正組合員数 5,152人(△21)
- 正組合員戸数 4,594戸(△13)
- 准組合員数 4,325人 (24)
- 准組合員戸数 3,420戸 (25)

※()内は前年度比



棚倉中学校2年生 職場体験!



9月9・10日と棚倉中学校2年生3名が職場体験にきました。レジ打ちやバックヤード作業など経験したことのない作業に、初日は緊張がはっきりと伝わる程でしたが、2日目となると流石は中学生!自分から進んで仕事をこなす姿に感心しました。

今回の経験を、これからの学校生活に少しでも活かしてもらえたら嬉しいです。

みりよく満点物語 棚倉
秋祭り
10月24・25日
9:30~15:00
~両日開催~

☆秋の大抽選会☆
お買物2,000円以上で1回豪華景品が当たるチャンス
※景品が無くなり次第終了

☆味噌ずくい☆ 1回500円
☆ふるまい餅☆ 先着100名様限定
☆串焼き販売☆ かしら串、牛串

☆JA静岡市茶業センター☆ 深蒸し茶販売 1本1,500円
☆秋の和菓子フェア☆
☆JAいわて花巻 母ちゃんハウス だあすこ☆ 早池峰飲むヨーグルト販売など

~24日のみ~
☆生さんま特価販売☆ 1袋 980円
☆卵つかみ取り☆ 1回300円
※ピンポン玉をつかめた数なし!

~25日のみ~
福島牛 特別販売!

JA東西しらかわ農産物直売所 みりよく満点物語 TEL:0247-33-1212

みりよく満点物語
出店・イベント情報

10月24日(土)~25日(日)
みりよく満点物語 秋祭り

10月31日(土)
棚倉町ガストロノミーウォーキング出店

11月3日(火)
修明高校 修明笑店 開店

11月14日(土)~15日(日)
JAはだの じばさんず 周年祭

11月17日(火)定休日
出荷者協議会全体研修会

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)
11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》

11月17日(火)

レストラン「山ぼうし」

毎週(火)

かがやき 10

No.308
2026年10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

