



JA夢みなみホームページ https://www.ja-yumeminami.or.jp/

検索

JA 夢みなみ

♪ JAグループ **☆**耕そう、大地と地域のみらい。



春に向け耕耘して植え付けの準備をします

道に乗り始めたそんな矢先、東自分流の方法で進め、やっと軌 日本大震災が襲いかかりました ようにいかなかった栽培管理も 被害に遭った圃場はその後、

# れました。農業に携わる両親の代々続く農家の長男として生ま たり前だった」と話す崇さんは、 「幼い頃から父親に跡を継げ など手伝いをするのが当 夏休みはキュ

送っています。 化や儲かる米作りを目指して、貪欲に挑戦する日々を農から23年目を迎えた今なお、農作業のさらなる効率競石支店管内で水稲6.haを栽培する関根崇さん。就 ーウリの 学へ進学します。就農するにあながら高校卒業後、北海道の大 えたいと考え、農業経済学を専 たり経営面の専門的な知識を蓄 ぐのだろうという気持ちを抱き

生まれも育ちも

# 、実家に戻って親元就農し生産から消費までの流れを

います。 の方法で栽培を確立したいと崇 が、気候に左右されやすく品種 数にまで減らすことができます 下げる栽培法です。 によっては減収になるリスクが 常より広めにとり、 前から疎植栽培を取り入れて、作業の効率化を図るため3 が難点です。 疎植とは稲の株間を通

現在、 受け継いだ圃 キュ を切 ha も 手

精米した米を丁寧に袋詰め

# 長い長い農ライフを過ごしたい





2 農に生きる人

目

特集1 発酵食品のススメ!みそを食べて健康生活

7 特集 2 2024年1月から NISA 制度が変わりました!

14 キラッ☆アクティブ 女性部&青年連盟

16 PROJECT-G

17 わが家のアイドル

20 営農情報

21 介護ハンドブック、野菜もの知り百科

読者のページ

24 白河厚生総合病院だより

インフォメーション

クロスワードパズル

自己改革の取り組み、今月の表紙

32 アイデアレシピ



広報誌のどこかに私が隠れているよ!さがしてね! ※詳しくはP30をご確認ください。

震災を経て

つかは自分が継

リ栽培を始めます。 た圃場を借り、一人でキュウ5年後、水田として使われて 最初は思う

ぐことになりました。分業して水稲を受け継 掛けていた関根家。 族と話し合った結果、

場と新しく借りた土地

ズにそっ 苗箱数は半 -と話

これから

代がほとんど。だけど病気もせ作業の遅延が多々生じてしまい良やケガが続き、計画していた ずに活気に溢れている。 望の眼差しを向けます。 将来あんな風になり るそうです。 休みが取れないこともあ 特に昨年は体調不 と美 自分も

組みに力を入れ

# 発酵食品大国発展の立役者

発酵食品をつくるのに欠かせない微牛物は、主に「カビ」「酵母」 「細菌 | の3種類に分類され、湿度が高い日本はこれらの発酵微生 物が繁殖しやすい環境にあります。中でも、この高温多湿な環境下 で米に生育することを好むカビの一種である「麹菌」をうまく利用し て多くの発酵食品を生み出してきたことが、日本をここまでの発酵 食品大国に押し上げてきたといえるでしょう。

また、日本人の主食であるお米や、かつて肉を食べなかった時代 に貴重なタンパク源として水田のあぜ道に植えられることが多かっ た大豆の存在も大きく関係してきたといえそうです。



# 酵素の宝庫 X 発酵でパワーUP

大豆

日本の国菌にも認定されている麹菌(別名「コウジカビ」)。この麹菌を蒸した穀物 (米や麦など)に繁殖させたものが物であり、種菌を混ぜ込む穀物が蒸した米であれ ば米麹、麦なら麦麹、大豆なら豆麹になります。麹は、アミラーゼやリパーゼ、プロテ アーゼなどの消化酵素をはじめ30種類以上もの酵素が含まれており、「酵素の宝庫」 といわれています。

一方、「畑の肉」とも呼ばれる大豆は、三大栄養素といわれるタンパク質・脂質・ 炭水化物 (糖質) をバランス良く含んだまさにスーパーフード。 発酵によってタンパク 質が細かいアミノ酸に分解されるため、体内への吸収率はさらに高まり、大豆の健康 パワーも倍増というわけです。

# みその基本

麹と大豆のすごさがわかったところで、ここからはこの麹と大豆から生まれる 日本の伝統発酵食品の代表格「みそ」について見ていきましょう。

中国から日本に伝来したとされ元々は贅沢品であったみそですが、鎌倉時代 頃に「一汁一菜 | という食事習慣が確立すると、みそ汁という形で食する方法 が一般化し、日本人の食生活には欠かせない必需品となっていきました。室町 時代には庶民の間での自家醸造も始まり、みそ汁以外の料理が生み出された のもこの頃からといえます。

大豆と米や麦・塩・麹菌といったシンプルな原料が、発酵・熟成を経て豊か な味わいへと変化するみそ。消化吸収の良い大豆タンパク質や、コレステロー ル値を抑制して動脈硬化の予防に効果のあるレシチンやサポニン、リノール 酸が含まれる他、イソフラボンにはホルモンバランスを整える作用がありま す。また、調味料の中でも食物繊維の量が多いというのも特徴の一つです。

万能調味料として古くから親しまれてきましたが、その種類はとても多く、麹 の種類や味、色などによって分類することができます。



### ○麹によるみその分類 大豆を分解し 発酵を進める麹は、 必須の原料。 みそづくりでは みその原料 大豆 主に3種の麹が使われています。 米麴を使う 麦麴を使う 豆麹を使う

麦みそ 数種類のみそを合わせた合わせみそも 全国的に食べられています。 豆みそをベースに合わせたみそは赤だしと呼ばれます。

蒸した大豆にどの麹を加えるかに よって、完成するみそは米みそ、麦 みそ、豆みそに分類されます。麹を 作る際の穀物の違いで、出来上が る麹、その麹を原材料として作るみ その種類が決まるというわけです。

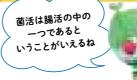
また、みそは塩と麹のバランスで 甘さが変わります。一般的に塩が少 なく大豆に対する麹の割合、麹歩 合が高くなるほど甘めのみそに。逆 に塩を多く使い麹歩合が少ないと 辛口のみそに仕上がります。

# みそを食べて健康生活



近頃、「腸活 | や 「菌活 | といった言葉をよく耳にしますよね。 腸内環境を整えることが健康や美容に良いとされ、 コロナ禍を経て腸が担う免疫機能への関心が高まったこともあり、 根強い「腸活」「菌活」ブームはまだまだ続いていきそうです。 そこで今回は、この「腸活」「菌活」とは切っても切り離せない存在の 「発酵食品」に注目。

さらに数ある発酵食品の中でも私たちの食生活に欠かせない 伝統食材の一つ、「みそ」の魅力について掘り下げていきたいと思います。 JA夢みなみの女性部が取り組む地産地消、今まさに仕込み真っ最中の 自慢のみそづくりの様子もあわせてご紹介しています!



## まずは「腸活」と「菌活」の違いをおさらい!

**腸活とは・・・** 食事や運動、睡眠といった生活習慣を見直すことで腸内環境を整えること。 菌活とは・・・ 体に良い働きをする菌 (善玉菌) を食事から摂り入れ腸内環境を整えること。

# 腸と体がよろこぶ食材発酵食品

元々は、冷蔵庫や保存料などが無かった時代に食品を長く保存するための方法として発見され、 世代を超えて永く受け継がれてきた発酵食品。パンやワイン、チーズ、ヨーグルトなど世界中で食さ れているものから、和食で使われるみそ、醤油、かつお節、酢、みりん、酒、そして納豆など、私たち の日々の食卓は豊富な発酵食品で成り立っているといっても過言ではありません。

<mark>これら発酵食品は、微生物たちの活動によりさまざまな原料が「発酵</mark>」することによって出来上が りま<mark>す。この発酵</mark>というプロセスによって、食品の保存性が向上したり風味がアップするだけでなく、 私たちの体にさまざまなメリットをもたらしてくれることがわかっており、古くから伝わる発酵食品の 持つパワーとその魅力に再び注目が集まっているのです。



# 戏醉食品 **\らつの効能/**

# ①腸内環境の調整

善玉菌を豊富に含む発酵食品を食べることで、便秘や下痢、肌荒れなどを引き起こす悪玉菌の働きを抑制し、腸内 環境を整えてくれます。

# ②代謝アップ

多くの発酵食品にはビタミンB群が含まれており、代謝を促してくれます。

# ③悪玉コレステロールの除去

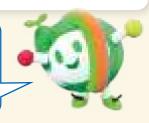
大豆系の発酵食品には血管の壁に付着した悪玉コレステロールを除去する働きがあり、高血圧の予防につながります。

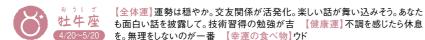
発酵食品にはビタミンCやミネラル、カロテン、ポリフェノールなど、病気や老化の原因となる活性酸素の発生を抑え る抗酸化物質が豊富に含まれています。

### (5)ストレス軽減

-アミノ酸の一種であるGABA (ギャバ) を含む発酵食品には、緊張やイライラなどのストレスを緩和する抗ストレス 作用があります。

コロナ対策としても免疫力アップが注目されたね。腸の健康を保つことが免疫力を高める 鍵ともいわれていて、そのためには腸内の善玉菌を増やすことが大事! 腸内環境を改善し、免疫力向上の効果が期待できる発酵食品を普段の食事に積極的に 取り入れていきたいね♪







# \ 2024年1月から/

# NISA制度が変わりました!

NISA (ニーサ:少額投資非課税制度)とは、国民の資産形成を応援する国の税制優遇制度です。 通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金(復興特別所得税を加味)がかかるのに対し、 NISA口座での投資ではそれらの利益に税金がかかりません。

投資をするなら、ぜひ利用したい仕組みです。

### 旧制度

比較項目	つみたてNISA	一般NISA	
□座開設 期間	2023	年まで	
両制度の 併用	どちら	か一方	
年間投資 上限枠	40万円	120万円	
非課税 保有期間	20年	5年	
生涯投資 上限枠	800万円	600万円	
対象年齢	18歳以上		
対象商品	長期の積立・ 分散投資に適した 一定の投資信託	上場株式・ 投資信託等	

## 新制度 2024年1月~

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠	POINT
□座開設期間	恒约	ス化	
両制度の併用	併月	即可	POINT
年間投資上限枠	120万円	240万円	2
非課税保有期間	無期限		
	買付残高 1,800万円		POINT 3
生涯投資上限枠		買付残高 1,200万円 (成長投資枠のみ利用の場合)	
対象年齢	18歳以上		
対象商品	旧制度のつみたてNISA 対象商品と同様	上場株式・投資信託等 ①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、高レバレッジ型および毎月分配型の投資信託等を除外	

# 主な変更のポイント



# 非課税期間が

これまで、つみたてNISAが20年、一般NISAが5 年と非課税期間が限られていましたが、新NISAで は無期限となりました。加えて制度の使える期間 が恒久化されたため、いつでも始めることができ、 ロールオーバーの手続きも不要です。旧制度より もさらに長期・積立投資による継続的な資産形成 が可能となりました。

IΒ	つみたてNISA	最長20年
制度	一般NISA	最長5年

	_	
新	つみたて投資枠	4THARA
NISA	成長投資枠	無期限



# 年間投資

新NISAではつみたて投資枠 (年間120万円) と成 長投資枠 (年間240万円) が併用可能となり、合わ せて年間360万円まで投資することができます。

	どちらか一方		
IB	つみたてNISA	年間40万円	
制度	一般NISA	年間120万円	

	併用可		
新	つみたて投資枠	年間120万円	
NISA	成長投資枠	年間240万円	



新NISAでは新たに買付金額ベースで最大1.800 万円 (成長投資枠のみは最大1,200万円) の生涯 非課税限度額が設定され、売却した場合は買付金 額分の枠が翌年復活します。つみたて投資枠だけ で生涯投資上限枠 (1,800万円) を使いきること も、成長投資枠(1,200万円) だけを利用すること も可能です。

IB	つみたてNISA	最大800万円
制度	一般NISA	最大600万円

新	つみたて投資枠	最大1,800万円
NISA	成長投資枠	(成長投資枠のみは 最大1,200万円)



●12月~2月初旬まで ●白河浪慢工房にて ●部員の約200人が参加 ●5人1組で 4日間の作業工程 ●主に自家消費用とし



しらかわ地区の活動内容

みそをはじめとする発酵食品パワーって本当にすごいですよね。その魅力とパワーを再確認できたところで、 「うちのみそはこんな感じよ!」とか「私もみそづくりに興味が湧いてきた!」なんて声が今にも聞こえてきそうで す。でも、みそを手づくりするのってやっぱり少しハードルが高くて、「自分一人では無理」と感じている方も多い のではないでしょうか。

JA夢みなみの女性部(すかがわ・しらかわ地区)では、みそづくりに興味を持った仲間が集まり、楽しく協力 しながら地元産の大豆と米にこだわった安全・安心な米みそづくりに取り組んでいます。

# ○米みそができるまで



民命るれあい加工センター

# すかがわ地区の活動内容

- ●11月下旬~6月まで ●にいたふれあい 加工センターにて
- (須賀川・仁井田地区) ●部員の約20人が参加 ●2~6人1組で
- 3日間の作業工程 ●主に自家消費用として ※地域の方にも広くご利用いただいています。





大豆・米麹・水・



√完成//

みそづくり、 一緒にはじめて

みませんか!? JA女性部の活動に

興味のある方は 最寄りの各支店まで お気軽にお問合わせください。

# 参加者の声



女性部でつくるみそは 味も香りも格別。 材料がわかる安心感もあり、 もう市販の物には 戻れません!



作業工程が多く大変ですが、 仲間と集まってつくる

楽しさもあります。 毎年この時季がくるのが 楽しみです♪



第7日』4号をなる「うまいポコンテスト

食味審查会

食味を審査する常勤役員

鈴 木

(白河)

·石川

**B**J

優良賞 優秀賞

大会小和田針

政男

(鏡石) (天栄)

良広

田

(須賀川東)

溝 石井 塚

裕彰薫

(天栄)

(須賀川東)

3

なみ組合長賞

遠藤

武重

石川

▽西白河

方市町

村会長賞

岩瀬地方市町

長会長賞

馬場

吉信

(天栄)

A全農福島

石塚

喜吉

(天栄)

(1 D

取り組みと販売情勢に期待

た

吉成

邦市

(天栄)

の傾向

がみられた。

今後の

皆さ

マ

たん

# 成長・ 新年を迎え新たなスタ 発展の辰年

初めに農協神社で神事を行 々木組合長らが今年 仕 1 事月 0 始め式を開き、 人が出席しまし た。 の平穏な気 役職員約

して、

経営基盤の

強化を図り

り

な 項

が لح

地域に根ざした事業を展開す

業生産基盤の

拡充を最重点事

農業販売高拡大・所

め式では佐

所得向上と農

組合員 五穀豊穣、 役職員の幸せを祈願 農畜産物価格の



玉串を奉奠する佐々木組合長



でいく る 目標達成に向け誠心誠意取り としての きく成長する。 が目標を掲げ、 わ地区統括部長が 式では二十歳を迎えた晴れ着姿 職員を代表して、 と決意表明 自覚と誇りを持ち、 しました。 実践することで大 JA夢みなみ職員 「職員それぞれ しました。 遠藤稔す 組ん か

業

の職員5 人を祝福し、 佐々木組合

畜産 mother'sクラブe-ENらセリ場外では、うつくしま福島

JA夢みなみ 今和6年仕事始め式

二十歳を迎えた皆さんおめでとうございます



決意を述べる遠藤すかがわ地区統括部長

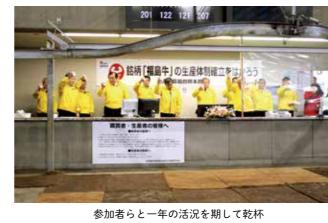
# 和牛の 県家畜市場で開催 初 乜 IJ

March | 2024 8

島 主 1 られました。 JAからは192頭がセリに掛け 上場された754 )福島県家畜市場で行われました。 ||主催の子牛の初セリが、本宮市 ||1月9、10の両日、JA全農福 初前 頭のうち、 当

飼料価格 みられ、 円と昨年同月より8万円以上下落 万6883円 けとなりました 1頭当たり 繁殖農家には厳しい幕開 の高騰などが影響したと 、去勢は55万9807~の雌の平均価格は46





# 9日に行 れで乾杯しました。牛乳の消費拡大官野啓二会長の年

子牛がセリに掛けられている様子



県産の牛リブロースや 野菜がたっぷり

入った牛鍋

# 繁殖牛を盛り上げよう すかがわ 直売所の品揃え より良く

理を学びました。 16人が参加し、 野菜講習会を開きました。 月16日、 |日、きゅうりん館で春蒔きがわ地区農産物直売部会は 品種特性や栽培管開きました。部会員 りん館で春蒔 き

ています。 質の向上を図るため、毎年行われ荷する農産物の品揃えの拡充や品 この講習会は、 夏に直売所  $\overline{\phantom{a}}$ 出

品種は ぼれ」

「コシヒカリ」と「ひとめ

合得点により各賞を決定しまし

た

令和6年度の家畜市場開催日程 インボイス制度の経過措置につい キセリが中止となるなどの注意点 キセリが中止となるなどの注意点 を説明。また昨年から施行された を説明。また昨年から施行された を説明。また昨年から施行された

のスコアと食味審査の総

香りや味などを審査しました。 た米をひとつひとつ試食しながら

122点の応募が

ありま

た。

県知事賞

※品種は全て

「コシヒカリ」

ててほし

と呼び掛けました。

八木常務は

「昨年

末は高値取引

入賞者一覧(敬称略)

で、

今年

-度はJ

A 管内から

目的に毎年開催しています。 産意欲と良食味米の生産率向上を

対象

知事賞に輝きました。

同コンテストは、

稲作農家の生

成邦市さんの

「コシヒカリ」

査会で、

上位6点を選出。その後の食味審よる総合評価でスコアの高い順に

する常勤役員ら6人が、

**勤役員ら6人が、炊かれ佐々木組合長をはじめと** 

予定などを協議しました。

A役職員約30人が出席し、

今後の

会議を開きまし

た。

部会役員、

J

地区繁殖牛部会役員・

担当者

畜産課石川事務所で

「コシヒカリ」 が県天栄支店管内の吉

味審査会を1月21日、

月21日、白河営農経い米コンテストの食

審査は、

静岡製機食味分析機に

第7回う

天栄

•

吉成さんが県知事賞受賞

第7回うまい米コンテスト

本店で行い、

形に注目することが重要」と話 培管理のポイント、 モロコシなどのおす 講師を務め、 キタ種苗株の 栽培では、 ナスや・ 「生長点の色や 山崎慎治次長が 食べ方を説明。りすめ品種や栽やトマト、トウ



メモを取りながら講師の説明を聞く参加者

【全体運】あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いも のは除いていきましょう。計画的に動いて【健康運】デトックスにツキ。ハーブ ティーやサウナをどうぞ 【幸運の食べ物】タマネギ

動で体をほぐしましょう 【幸運の食べ物】アシタバ

頭の挨拶に続き、

A福島五連の管

を兼ねて農協牛乳で乾杯

# 新規就農者を応援 交流会で

みです めの取り組みで、 どを予定している同校の1年生が 交流会を開きまし る農業で新規就農者を増やす 高齢化が深刻な問題となって 農業短期大学校で新 この日は9人が出席しまし 福島県農業総合セ 今回初めての 自家就農な 農業 試た

次に白河市でIター 管内農業の経営モデルなどを紹介。 た草野祥平さんが就農にあたって 担当職員がJ ドバイスなどを送りました。そ 三神支店管内の㈱トロピカル ・を訪れ、 現地研修も行 Aの概要を説明 ン型就農をし 13 ま



管内の作付推奨モデルを紹介する担当者

いしかわ 防除を学ぶ 病害虫の効果的な

1 555 Úritiái

# 作付けに向け始動



すかがわ

# 豊かな実りのために





## 11 March | 2024



# 蠍座

# でカレ とその保護者らが参加。

終回のこの日は、

スク

ル

生 14 人

と閉校式を開きまし

営農経済

ました。最回あぐりス日、白河

わ地区は12月17日、 本店で第5回

しらかわ

4

年ぶり

開催の

ライスパ

テ

1

で締めくくる

舞うラ

イスパ

テ

を開いて1

手分けしてカレーの具材を準備する子どもたち

介助犬に鍵を拾ってもらう児童

を作り、

保護者らに振る

地元食材

した。 年間の活動を笑顔で締めくく 担任を務めるJ 子どもたちは3班に分かれて、 A 職員 の指導でカ りま

ジ色の と満足げな様子でした。 した。 一緒に 力 ンをメインに具材たっぷりの根菜 レー作りに挑戦。 出来に、みんな「100 てカラフルに仕上がったカレ レー بخ ゆで卵やミニト 炊き込んだ鮮やかなオレン ターライスを完成させま すりおろしニンジンを 地元産のヤ マト 点満点!」 -も添え コ

24 日、

玉川第一小学校の3年生34

当 J

AとJA共済連福島は1

を開きました。

教室では日本介

助犬協会の

ス

A共済はたらくワンワンランド」 人を対象に「ガンバレ介助犬!

手渡し、閉校となりました。が子どもたち一人一人に記念品 なって農業を応援してほしい 校長を務める佐々木組合長は 真船貢しらかわ地区統括部長 ルを通して農業の楽しさや 食の大切さを感じてもらえ これからもJAのファンと

# あぐりスク

出席し、 会社 会を開きました。 ついて学びました。 しか 支店で花き栽培指導 同部会員や種苗

でした。

令和6年度は生産者

38

戸

1億 2367万円 (同比 130%) (前年対比110%)、金額に

で4·3haを作付けする予定です

講習では㈱埼玉原種育成会が講

生育段階ごとの栽培管

トで整理

水 活

ĺ

果樹の剪定指導会を開き、

すかがわ地区は1月

24

25

O

栽 両

培の要である剪定技術を学びま

た。

25日には、

リンゴとモモの剪定指導会を1日には、鏡石支店管内の圃場

天秤座

布を徹底してほしいと呼び掛 は病害虫の発生が多かったことか 意点について説明しました。昨年傾向と令和6年度の天候予想と注 に迎え、令和5年度の菊の生育のオ精興園㈱の和田憲治さんを講師 向けて頑張ろう」と挨拶。 年より出荷量を増やし良品出荷 ら予防策として、 同部会の鈴木忠雄部会長は 親株での農薬散 け



病害虫対策について学ぶ参加者

しました。

令

和 5 年

O

販売

実 績 ケ

剪定する枝について意見を交わしました

【全体運】勢い余ってフライングをしないように。マナーを守ってこそあなたの良さ

が光ります。細かい作業にツキ 【健康運】さまざまなスポーツを楽しんで。記録

令和6年度の作付けに向けて始動

生産者17人

ك J

職員

パが参加し、

ユ ウ

リ栽培講習会を開きま

し

選果場会議室で促成らかわ地区は1月17

kg 換 算

で7万

し

7 ス

、菊の栽培方法や注意点に県中農林事務所など12人が 令和5年度の菊の生育の イノチ するまで十分な温度と湿度、 理をチェックシー 師を務め、 を確保するよう呼び掛けました



改めてポイントを整理する参加者

イスしました。 と意見を交わしながら実演しまし 講師は、どの枝にも光が当たる

ように側枝を剪定するようアド

講師を務め、剪定をする前のチェ

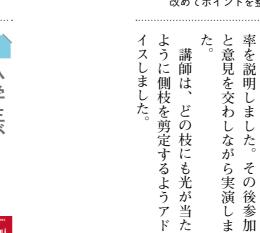
須賀川農業普及所の技師

ッが

クポイントや、

「ふじ」の花芽分化

者



介助犬の役割を

つ

て広めて

# 小学生が みそ造りに挑戦

約10㎏のみそを仕込みました。 われています。 の活動は食農教育の一環で毎年行 小学校でみそ造り いました。3年生20人が参加し、 らかわ地区は1 の出 月 23 日、 前授業を 釜子

その後、 ながら、 した。 種水を加えて混ぜ合わせました。 そ造りを学びました。 る大豆の感触を楽しみながら、 がらみそ玉にし、 くなるまで押しつぶし、米麹、 児童はJ 立の感触を楽しみながら、み工程が進むにつれて変化す 蒸した大豆を手で粒が 手のひらで空気を抜きな A職員の説明を受け 樽に詰め込みま 塩 な

成させた後、 仕込んだみそはJ Aで1年間 5 れま す

協力してみそを仕込む児童たち

みんなで作った根菜カレーの味はどうかな!? ドキドキワクワクの実食タイム!!

助犬の役割について説明しました。イズ、DVD の映像を使って、介タッフが、絵本の読み聞かせやク

児童4

んご

<sup>・</sup>童4人が代表で介助動作の指示で」が実際に介助の仕事を披露その後、PR犬の「バディ」と「り

介助犬の絵本を贈りました。真弓誠玉川支店長が代表の児童にを出す体験も行いました。最後に

# これからの 賢く心豊かに 10 年も 4 ROBUERS

₫"

ライフ 光 ル月 ルの第6回講座を石里がの第6回講座を石里が 協会の ゚プランが 人が参加 上吉孝さん テ しま マの が家庭 今回は 支店で た。

の特集記事や15活のススメ」と お 金 10 雑誌 康」「お金」など様々な観点 人生を賢く豊かに生きるためのヒ 枚のシー 最後に参加者は、 トを紹介しました。 のススメ」と題して講話。 「家の光」をテキスト の習慣」 トに書き出 の内容を基に、「健 これ イ ベント か 「得する ライ 5 つ 12 から 本冊 10 か 家 を り フ 年

ちゃんのる~市場 LINEのはじめました / BACOR お用い物質やお取らせをLINEでお紹介 /

と感じ取っていました。プランニングの必要性をし 間の自分と家族の夢や

23の両日、

7 市場」

ーズマ

Vーケット「ちゃんJAおきなわ中部

5

か

わ地区稲

作部会は

月

ぷる( ファ

で、

白河産

「コシヒ

どきつくば牛久」と、

道の駅「グ

の直売所「ポケットファ

ムどき

5人が参加

Ų

JA全農いばらき

茨城県で役員研修を行

いま

した。

り菜あん出荷協力会は1月

カリ」の販売会を開催しました



家族との将来を思い描きながら

営農振興センタ

を表敬訪問

23 日 に は J

Aおきなわ中部地区

ライフプランシートに書き出していく参加者

Rしました。米の栽培について説明しながらP米の栽培について説明しながらP同部会役員とJA職員が参加し、

沖縄で自慢の米をPR 自己改革



店内を視察する役員

販売会に参加した稲作部会役員ら の生態や対策、 指導を行う、

# 地域全体で鳥獣対策を

役員研修

茨城県の農産物販売店で

業改善センタ などを対象に研 対策協議会は1 で構成する石 イノシシを中 修会を開きました で猟友会の 構成 対別が 員

対策を講じていく必要があると今 必要性を呼び掛けた他、 昨年から増えており、 の鈴木淳さんが講師を務め、 後の展望を示る み事例について解説。 、専門家が協力し地域に合った、専門家が協力し地域に合った 事例について解説。豚熱により 生態や対策、被害防止の取り組 生態や対策、被害防止の取り組 生態や対策、被害防止の取り組 のなが がはのではなりデザイン同 のではないでが、 のではないでが、 のではないでが、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでが、 のでは、 時減少してい しま



鳥獣被害防止対策について学ぶ参加者

層などの視点から店内を見学。 営のヒントに繋げようと、直売所直売所の販売力強化や今後の運ランテラス筑西」を視察しました。 では品揃えや生産者のポップ、

営の工夫を学びました。設されているレストランからも運

見を交わし、 産者の高齢化問題などについて意 道の駅では、 鈴木一志駅長と生 チゴ狩り体験では

わったお米を届けたい」と話しまれからも安全安心な品質にこだ産米の水稲生育状況を説明。「こ

同部会の戸倉正部会長が令和5年

米国に派遣研修 若手農家を激励 0

大会成功へ意気込む

19

るあたたかい佐ども園から14

が寄

せられまし

たもの。

県内45の幼稚園・認定こ

旬にかけて県内各JAの直売所、

などで展示されました。

上位入賞作品は12月から2月

点の愛情溢れ

を深めてもらおう

と初めて開かれ

き生きとした絵を通して家族の絆

ました。

関辺幼稚園の内田澪さんが入選し

小宅美桜莉さんが優秀賞を受賞

同コンクー

ルは、

園児たちの生

れ 12 ま 月 し 21 た。

A福島ビルで開催さ

こう

絵画コンク

ルの表彰式が

本雄眞さん、あさかわこども園点の応募があり、中島幼稚園の根当JA管内では3園から150

バンク福島主催

「家族を描

心温まる作品が勢揃

A

バ

ン

ク福島絵画

 $\Box$ (1

ン

ク

ル

初開催

(左から)佐々木組合長、西牧さん、廣田さん、松下さん

川市の西牧竜哉さんと廣田稜さん、営者海外派遣研修に参加する須賀領賀川本店で1月19日、農業経 日河市の松下諒一さんに助成金を しま した。

組合長と各首長の7人が県庁を訪した。12月27日、開催地の各JA

開催地決定を内堀雅雄知事に

報告しました。

■ 優秀賞(JA夢みなみ組合長賞)

を受賞した小宅さん

ア州で現地の農業者と意見交換や1週間、アメリカのカルフォルニりに実施。研修生は2月11日からする海外派遣研修事業で、4年ぶする海外派遣研修事業で、4年ぶ 巾場の視察などを行い 交付式では佐々木組合長が (一社) 福島県国際農友会が主催 ました。 4 年ぶ 人 P = 5

. ました。

内堀知事

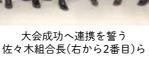
激励しました。ある研修にしてきてくださ 一人に助成金を交付し、 「意義で との

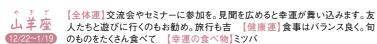
優秀賞(福島民報社長賞)

を受賞した根本さん▶

町、天栄村では令和8年に開かれす。当JA管内の須賀川市、鏡石審査する、国内最大の米品評会で際大会は国内外の米を一堂に集め 共に発信することを誓い 問して意気込みを語り、 は県産米の安全性や品質の高さを 当JAからは佐々木組合長が訪

際大会が令和8年から3年連続で米・食味分析鑑定コンクール国





福島県で開かれることが決まりま



客

## 女性部

# 着物姿で晴れやかに - 4年ぶり新春の集い開催-

### しらかわ女性部

1月26日、栃木県のホテルエピ ナール那須で新春企画 「第10回新春 の集い」を開催しました。コロナ禍の 影響で4年ぶりの開催となった集い には、各支部の女性部員や事務局ら 66人が参加。中には新春らしく着物 姿で参加する部員もいて、とても華 やいだ雰囲気の会となりました。

参加者は、那須語り部の会の齋藤 留美子会長による楽しいお話と、お いしい「和食御膳」、男性ボーカルグ ループ [LAST FIRST (ラスト・ファース ト) | のミニコンサートを心ゆくまで 堪能。久しぶりの開催に大満足の様 子でした。



「鹿の湯」開湯にまつわる 民話などが披露されました

圧倒的な歌唱力で会場を



魅了するLAST FIRST

会場はスタンディングオベーションの 大盛り上がり!

# 三神支部が優秀賞~手作り看板コンクール~

JA福島県青年連盟の令和5年度手作り看板コンクール審査会が11月18 日にJA福島ビルで行われました。

県内の青年連盟各支部から、盟友の熱い思いが込められた作品14点が 出揃う中、審査員の投票の結果、三神支部の作品が見事優秀賞に輝きまし た。同作品は本県代表として全国コンクールに出品されます。

三神地区で斬新かつ大胆に新しいスタイルの営農に取り組む開拓精神 溢れる5人の盟友をリアルに描いた作品。



優秀賞に輝いた 三神支部の作品

# 西郷支部 鈴木進一支部長が発表 東北・北海道地区JA青年大会

令和5年度東北·北海道地区JA青年大会が1月24、25の両日、秋田 県秋田市で開催され、西郷支部の鈴木進一支部長が福島県代表として 組織活動実績発表を行いました。

『~ゆめみっぺ~』と題して行った発表では、青年連盟活動において 大きな課題に直面した盟友たちが「こういうときこそポリシーブックだ」 と基本に立ち返り、問題点を洗い出して課題を解決していく組織活動が 高く評価され、優秀賞に輝きました。

同大会には当JAから盟友と事務局職員12人が出席。他道県盟友と の情報交換と相互研鑽を図る場となり、地域農業の振興を図るための JA青年組織の存在意義を再確認することができました。



# 福島県代表として堂々と発表する 西郷支部の鈴木進一支部長

# 女性部 & 青年連盟

## JA夢みなみ女性部組織連絡協議会

# 踊って笑ってパワー炸裂! -第4回生活文化活動発表交流会-

参加者全員で

ジャディスダンス。

1月21日、白河営農経済本店で第4回生活文化活動発表交流会を開催しまし た。各地区や支部で取り組んでいる活動の成果を発表し合い交流を図ろうと開い ているもので、今年度は女性部員やJA役職員約110人が参加。全員参加によるJ Aオリジナルの「JA夢音頭~しあわせ・夢みなみ~| を皮切りに、出場6チームが ダンスやスコップ三味線、ユーモアたっぷりの寸劇などを披露しました。

また、令和5年度福島県家の光大会およびJA女性部活動体験発表大会出場者 による発表も行われた他、最後の演目「ジャディスダンス」では常勤役員もステー ジに上がり一緒にダンス。客席からは発表のたびに手拍子が起きるなど、終始-体感に包まれ笑いの絶えない楽しい時間となりました。



家の光記事活用発表を行う 石川支部の穂積シゲ子さん



JA女性部活動体験発表を行う 西袋支部の佐藤慈子さん







三神支部





白河支部

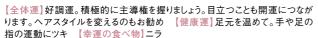


ロマンアロハーズ(しらかわ地区)



すかがわ地区







# 花音ちゃん・志音くん・碧音くん

花音ちゃん …… ロングへアー&目尻のホクロ

志音<ん …… 笑顔

碧音<ん …… ポッチャリおなか

花音ちゃん ……家族・携帯 たからもの 志音<ん …… 家族・Switch 碧音</a> トーマスのおもちゃ

これからも笑顔を絶やさず、 明るく元気に‼ステキな人になってね。



わが家のアイドルや



# ・華ちゃん・香乃華ちゃん

一華 ちゃん ……… いたずらな笑顔 香乃華 ちゃん …… たれまゆにくせっ毛

一華 ちゃん ……… キラキラなアクセサリー 香乃華 ちゃん …… くまやねこのぬいぐるみ

毎日やんちゃでケンカもするけど いつまでも笑顔いっぱいな仲良し姉妹でいてね





# 優輝都くん

長いまつげ・ぷにぷにのほっぺ・ お洋服がなんでも似合う

たからもの プラレール

名前の通り優しく輝く子になってほしい(父より) 思いやりのある子に育ってほしい(母より)





# 園芸療法士講習会

1月9日火一11日休の3日間、ヒューマンサービス科において園芸療法士講習会が行われました。 園芸療法とは、自然や植物の心地よい刺激を活用したストレス軽減、植物を育てることや植物を用いた 創造活動による意欲回復や生活改善を主なねらいとしています。

Agriculture

今回の講習会でも園芸療法の重要性についての座学や、フラワーアレンジメント、多肉植物の寄せ植え などを行いました。

参加した生徒たち には園芸療法士の資 格を取得してもらい、 日々の実習や、進路 活動に活かしてほし いです。





# 岩瀬農業高校酪農牛舎にて子牛が誕生しました!

1月16日伙午前0時~3時ごろにホルスタイン種のメス、17日似の午前5時30分ごろに黒毛和種のET (受精卵移植)のオスが岩瀬農業高校酪農牛舎で誕生しました。

どちらの親牛も本校で生産した乳牛で、今回の出産が初産ということでしたが、無事問題なく元気な子

牛を生んでくれました。出産を担当した生徒は「無 事生んでくれてありがとう」と親牛に感謝の気持ち を伝えていました。

子牛の誕生は生徒にとっても「命」に触れる貴

重な体験です。寒い時期では ありますが、このまますくすく と立派に育ってほしいです。







ホルスタイン種子牛

黒毛和種子牛

Iwase Agriculture High school

## はたけんぼ すかがわ 安心館 いしかわ

# だんごさし体験

1月14日(日)、だんごさし体験イベ ントを開催しました。

ミズキの枝に手作りの団子や 「ふなせんべい」を飾り、できたもの はご自宅などに飾っていただくため に、持ち帰っていただきました。参 加されたお客様は「昔よくやったか ら懐かしい | 「家ではできないので 良い経験ができました」と、嬉しそう に話していました。





# 



# はたけんぼイベント情報

- ●2月17日(土)・18日(日)/醤油フランク販売
- ●2月23日(金·祝)~25日(日)/干し芋特売
- ●2月24日(土)/お魚市
- ●3月2日(土)・3日(日)/ひなまつり(あまざけ試飲販売)
- ●3月9日(土)・10日(日)/柑橘3袋でお得市

★毎週水曜日は当たりレシートの日! 当たりが出たら粗品をプレゼントします。



# 安心館イベント情報

- ●2月22日(木)/油揚げの日(特売)
- ●2月27日(火)/卵の日(特売)
- ●3月2日(土)/納豆の日(特売)
- ●3月3日(日)/ひなまつり(あまざけ試飲会)

★毎週日曜日は、当たりレシートの日! 当たりが出たら粗品をプレゼントします。

# り菜あんイベント情幸



- ●2月17日(土)/お魚市
- ●2月18日(日)/干し芋特売
- ●2月23日(金・祝)~25日(日)/旬の柑橘売出し
- ●2月24日(土)/里芋コロッケ販売
- ●2月25日(日)/串焼き販売
- 3月2日(土)・3日(日) / ひなまつりフェア
- 3月9日(土)・10日(日)/ホワイトデーフェア

★毎週水曜日は当たりレシートの日! 当たりが出たら粗品をプレゼントします。

## 3店舗共通イベント情報

毎月8日はお米の日「お米ポイント2倍」

毎月12日は豆腐の日「豆腐特売」

※イベント内容は変更になる場合がありますので、 店舗チラシをご覧ください。

# ホワイトデー用ラッピング無料

3月1日金~14日休までの期間中、各店舗でホワイトデー用ラッピングの無料 サービスを行っています。ご利用の際は、サービスカウンターでお声掛け下さい♪



# 

Farmer's market INFORMATION

# り菜あんしらかわ

# 年末感謝祭

12月29日金、一年の感謝を込めて 抽選会を開催しました。

生産者のみなさんによる農産物(二 ンジン、ネギ、ハクサイ、サトイモ、ダイコ ン、ブロッコリー、リンゴ)、加工品(こん にゃく、味噌、ジャム、菓子)、花(切花、 鉢花、多肉植物)…など1000点を超え る協賛品のおかげで、閉店までたっぷり と来店されたお客様に楽しんでいただく ことができました。



# はたけんぼ すかがわ り菜あん しらかわ 安心館 いしかわ

# 初売り

1月6日(土)、各店舗で初売りを行いました。 レジを通過されたお客様に粗品タオルと ミカンをプレゼントしました。

はたけんぼ、り菜あんの2店舗では、オリ ジナル甘酒を振る舞い、冷えた体を温めて いただきました。はたけんぼで用意した福 袋100個は、20分で完売するほどの人 気。臼と杵でついた「きなこ餅 コーナーに も、長い行列ができていました。

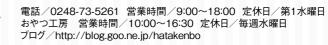












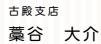
# FARMING INFORMATION

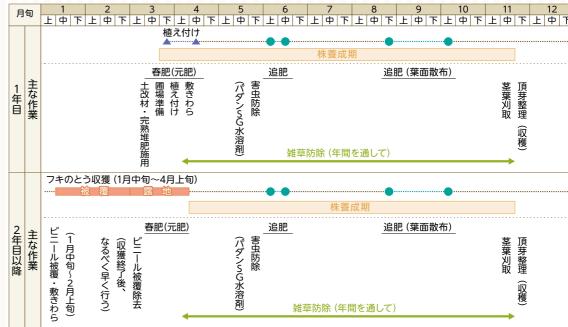
# フキのとうの栽培について



古殿支店

【栽培曆】 ▲植え付け ●追肥





# 施肥例(10aあたり)

年次	ロ	施用量 (kg)	成分量(kg)		
4-次	肥料名		窒素	リン酸	加里
	完熟堆肥	4000	-	-	-
	苦土石灰	100	-	-	-
1年目	BMようりん	40	-	8	-
	ホーソ入りやさい美人	120	12	12	12
	合 計		12	20	12
2年目	ホーソ入りやさい美人	140	14	14	14
以降	合 計		14	14	14



# 植物としての「フキ」の特徴

名称		フキ (キク科フキ属)
原産地・来歴		日本原産。北海道から九州まで全国の野山に広く自生している。
温度 の		耐寒性が強く、地下茎は寒冷地でも容易に越冬する。高温期である夏には、一時的に生長を停止する。生育適温は品種によってかなり異なるといわれており、10~20°Cとされている。土壌水分があれば、30°C前後の高温下でも生育する。
•	土壌適応性	野生種は多湿を好み、山間や湿った土地に自生している。栽培種も乾燥を嫌い、乾燥地や乾燥する時期には潅水する必要がある。土質は壌土を好み、酸性にも強いが、排水不良地では湿害や白絹病が発生しやすい。
生態的特徴	開花習性	花芽の分化と抽苔については十分に解明されていないが、生育量と長日が花芽分化とその後の生育を促進するとされている。自然条件下では、夏の生育中に地下茎の先端に花芽が分化し、それが秋に発達して、翌年の早春に出蕾、開花すると考えられる。
	休眠	フキに休眠があるかないかは十分に解明されていないが、あるとしてもきわめて浅い休眠であると考えられる。

# 介護ハンドブック

# 談得しても、受診や介護サービスの説得しても、受診や介護サービスの家族を介護する人からは、「いくら れる時代です 人が認知症に 。認知症の

うことや、キャッシュカードや通帳近、電車の乗り間違いをして道に迷れ人暮らしをしています。母親は最らにをしています。母親は最いな人人。 物忘れ外来に行ってみない?」と話と思ったKさんは、母親に「一度、増えてきました。「認知症では?」 を紛失したと大騒ぎすることなどが したところ「私を病人扱い するな!

とひどいけんまくで怒られてしまい

目に、うちに来てもらうのはどうでかかりつけ医からは「市の健診を名いるかかりつけ医に相談しました。悩んだKさんは、母親が信頼して

■物忘れ外来の受診を拒む母親 されました。

■本人の不安を和らげる方法で伝える 利用を拒むケースでは、必要性を理 利用を拒むケースでは、必要性を理 が受診や介護保険サービスの 説得がうまくいかないときは、望れから抵抗していることがあります ます。本人が安心できるように伝えという手段もありだと私は考えてい 結果を優先するために「うそも方便」 ら1人暮らしを続けていますスや訪問介護サービスを利用 方を工夫したり、 本人が安心できるように伝え 、サービス利用につ、伝える人を変えて 望む

# 介護者メンタルケア協会代表 望む結果を優先しよう 橋中今日子

ホウ

ンソ

ゥ

(ヒユ科ホウレンソウ属)

土壌医

藤巻

久志

正攻法で説得するより、

し、受診してくれましょう」との れ外来にも行ってみましょう」との れ外来にも行ってみましょう」との に納得した母親は、物忘れ外来 にも行ってみましょう」との ないがりつけ医の「念のために、物忘 ないがりつけ医の「念のために、物忘 と説明すると、母親は機嫌良く承諾所でも健診を受けられるらしいよ」で心苦しかったKさんでしたが「近 ある病院を紹介 母親にうそをつく しまし 物忘れ外来が 」と提案

が伝わ 稜」は中国語でペルシャのことで (現イラン)といわれています。ホウ アで、初めて栽培されたのはペルシャ た丸種のF1(交配種)です 種まきには苦労しま た。とげが指に刺さるととて のとげが付いた針種の東洋種で 日本へは17世紀にシルクロー ンソウは漢字で「菠稜草」と書き、 んどが西洋種と東洋種を掛け ホウレンソウの原産地は中央アジ 葉に切れ込みのある剣葉の東洋種 りました。

一菠

・ド経由

熟すると各種の栄養成分が濃くなす。根は1m以上にも伸び、葉は成

に利用されました。 けの具には向かず、バター炒めしたが、土臭いためおひたしゃ なり、19世紀には米国に伝わりまし主に丸葉でとげのない丸種の品種に た。日本には明治時代に導入されま 西洋種はオランダで改良が進み、 <sup>ル</sup>めなど

きしやすい丸種になります。 きしやすい丸種になります。 な、長日になるととう立ちするの で、夏の栽培はとても難しい野菜でした。しかし、80年代になると品種改良とコールドチェーン(低温種改良とコールドチェーン(低温・ボル)の発達により、周年店頭に並ぶようになりました。生育が早くぶようになりました。生育が早くいます。 まっとり かます。 きしゃすいます。 で、病気に強くて品質の良い、種まます。F1は両親の良いところ取り出る雄株は花が咲く前に抜き取り用治種を雄親にします。雌親品種に強い西洋種を雌親に、品質の良います。F1は、とう立ちが遅く病気ます。F1は、とう立ちが遅く病気 と、雄花しか咲かない雄株が出現し 雌花し は風媒花 か咲かな の雌雄異 雌株

す。根ま1m以上こも申び、葉ま成上になったものの方がおいしいで流通していますが、実際には35㎝以ホウレンソウは草丈25㎝前後で

ウは、

970年代初頭まで固定種

当け合わせ 今はほと

も痛く

国内で栽培されて

野菜もの知り百科

ホウ

持つ

て出てこぬ漢字辞書を引

石川町

/松山重一さ

今日の一日静かに始む

古殿町/米川ペンさん

きはやかな居間に差し入る和の朝日

小学生の気持ちも分かる牡丹雪パンチしながら戻り来る

兵庫県/小田慶喜さん

中島村/宮本馨さん

粧紅

椿が機嫌よく

白河市/大竹みどりさ

鼻うたが包丁にのる台所

雪の朝ふくら雀のミーティング 泉崎村/鈴木盛利さ

年賀状絵文字で送るスマホかな つからが隠居の身分目向ぼっこ 動いてみても気が晴れず 石川町/佐藤チョウさ 天栄村/小針恵美子さん 須賀川市/池田豊子さ

(俳句

川柳】

意のままに

餅花や飾る神棚鎮まりて 中島村/加藤敏男さ

まんさくや空を見上げて開花待つ

中島村/野木重子さ

【短歌】

大活躍甘

大根常備菜

須賀川市/加藤敬子さん

本年も農機具頼りとメンテする

須賀川市/間弓松芳さん

春の色イエ

U

ーピンクピクニック

雪に暮れ雪に明け春はまだ見ず

玉川村/石森順子さん

共に生きてと夫半世紀後空へ白銀の那須を仰ぎし城山で

白河市/渡邉初代さん

白河市/穂積やえ子さん

年の瀬に誉れ大谷恥は誰

真直ぐ

の道や斜めの春吹雪

兵庫県/小田和子さ

永遠に国をば支え安らぐ農作業四季の流れと人の和で

平田村/矢吹正一さ

箱根駅伝選手びしょぬれ雨上がれ 泉崎村 小針モト 子さ

笠雪も見ぬ

雲水峯は春の色

須賀川市/安田キミさ

夫は今亡く初春迎う六十路まで共に苦楽を乗り越えし

破りし

母をうらみしハ歳特攻のぞむ手紙書き

西郷村/黒澤正行さん

平田村/吉田市子さん

初雪にか 白河市/室ヒロ子さん

競石町/橋本正人さん 収穫を待ち望んでは見る営農!

年が明け運動不足腹が出る

須賀川市/関根信幸さん

冬至目や柚子と目記を買うて帰路

无目や朝刊はいたつホタルビ火に

体操一、二の三、四、丸い背中を撫でに来て

ふい

かに

ふか落葉踏みにし歩みてしえの不動明王建つ坂路

須賀川市/矢部米子さん

白河市/猪俣文江さん

0 が

中島村/佐久間保明さん

今日も日暮らし明日もまた 須賀川市/佐藤テヱ子さ 白河市/浅道徳男さ

十路の思

新たに日記かな

泉崎村/大森伍郎さん

皆んな笑顔で庶病息災縁起良い結び昆布の祝

い膳

今

か 春の

今

かとふくらみ待ちて 冬あじさいの蕾たち

須賀川市/川田真佐子さん

須賀川市/安藤ウメノさん

が昇る

黒豆を撒きて鬼追ふ喜寿と孫

白い

寿を図指す図々は楽しき

須賀川市/橋本節子さん

じけずに意地を張らずに嫋やかに

足重くボ 振るラ

ケッ

トにさよならと行 ルは遠く弾み飛び

西郷村/和知肇さん

須賀川市/金澤トキヱさん

皆様からたくさんのご意見・ご感想をいただきました。 ご紹介しきれないお便りも、大切に読ませていただいております。 心温まるお便りやご意見ありがとうございます!

**↓**これは、 り細長い方が甘味があるんだと か …?実はサツマイモは丸い形よ たいに長くてビックリ 毎回楽しみに読ませてもらっ それにしても本当にヘビ は、サツマイモですか(白河市/浅道徳男さん)

内容がとても充実し

う頑張ります みですが、 て下さい!! ロゴマ きます。 ク探し、

ない ゴマ ウインクもしているので騙され 小さくて大変だと思いますが、 **↓**ここでヒント スッキリで笑顔になれます。 が「もやもや」しています。 つ目がみつかった時は、 (泉崎村/長久保恵美子さん) ように気をつけてくださ ークの大きさは約4㎜です。

た。

読者の

reader page

読者の皆様が参加するコーナーです。

アイデア

レシピ楽しみにし

らも「農」に溢れた誌面になるよ **▼**ありがとうございます。 (須賀川市/橋本洋子さん) これか

みつからない時は脳 隠れている口 脳も 2

だったことが思いだされましり」は昔はみんな手造りみ 「育てた大豆で楽しくみそ造 は昔はみんな手造りみそ

皆様からの作品やお便りの紹介等、

かもしれませんねく

▶みんなで力を合わせて造っ

食べた時の幸福度は段違いんなで力を合わせて造った

とてもよい体験だと思います。

(矢吹町/関根裕子さん)

いてすみずみまで読むことが これからもがんばっ **▼**ボリュー さん食べれます。 トロッとしおいしいです。たいます。白菜は煮ても炒めて

(石川町/

、緑川正子さん)

たく

ŧ

ムがあるのにペロッ

います

まだ

の大蛇芋

母ちゃ

んの畑から採れた赤白

すび がながれて食べて欲しい方はぜひ作って食べて欲しい と食べられちゃ

10 BC した。美味でした。 はちつ れてずか and the second 赤ちゃん 紀て 9 1001 0

くといいな~ ▶春が楽しみですね、綺麗に咲 (白河市/鈴木恵子さん)

チーズ、 んでみました。出来上りに粉 を作ってみました。牛乳で煮込 今回もまた、アイデア セリを乗せて頂きま レシピ

いつも楽し

作品

JA夢みなみでは、皆様からのお便りや写真、絵手紙、川柳、俳句、短歌などの作品をお待ちしております。 住所・氏名・年齢を明記の上、下記の宛て先までハガキか封書でお送りください。また、作品に込めた思

で の

応募された作品の返却はできません。また、掲載本数には限りがあるため、応募多数により全ての作品を ご紹介できない場合もございますので、ご了承いただけますようお願いいたします。 ※ご記入いただいた情報は本誌への掲載以外には使用いたしません。

宛て先

JA夢みなみ 広報誌編集係

■住所 〒962-0839 福島県須賀川市大町85

2月27日(火)必着

募集中

メールアドレス kikaku@ja-yumeminami.or.jp

☑ メールでも作品を応募いただけます!

JAグリーンセンター石川

電話/0247-56-3833 営業時間/8:30~17:00(3~10月のみの営業)

須賀川市/宇野行夫さん

我れも咲きたや今いきいきと温暖化二本のバラやくるい咲き

須賀川市/深澤ヒサ子さん

恐怖の年とんだ幕開け穏やかにむかえた正月災害が

須賀川市/渡邊美和子さん

# JA夢みなみ総合ポイント お買い物券の発券機撤去にかかる重要なお知らせ

日頃よりJA夢みなみの総合ポイント制度に対し、ご理解、ご協力を 賜り厚く御礼申し上げます。

現在、当該ポイントのご利用に際しましては、各所に設置のお買い物 券発券機をご利用いただいているところですが、この度、機器の老朽化 と新システム導入に伴い、令和6年6月30日(日をもって発券機 の稼働を終了し、撤去させていただくこととなりました。

ご利用のお客様には大変ご不便をお掛けいたしますが、下記の変更 点にご留意いただき、引き続き総合ポイント制度をご活用いただけます よう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お買い物券発券機 設置店舗				
すかがわ地区	いしかわ地区			
はたけんぼ	五箇サブ営農センター	グリーンセンター		
すかがわ資材センター	西郷支店	玉川支店		
東部サブ営農センター	東支店	平田サブ営農センター		
-	中島資材センター	浅川支店		
-	大信支店	古殿支店		



# 発券機撤去後の主な変更点

購買店舗においてもポイントカードを提示いただければ 1ポイント1円分としてご利用できます。

※新システム導入によりお買い物券無しで直接ポイントのご利用が 可能となりました。(令和5年12月より取扱開始しております。)









※お買い物券は発行から3カ月で有効期限切れとなります。撤去以前に発行したお買い物券につきま しては有効期限内にご利用ください。

# JAの給油所でポイントが使用出来なくなります。

※大変申し訳ございませんが、給油所につきましては新システムに対応しておりませんので、ポイント をご利用することが出来なくなります。

### 総合ポイントには有効期限があります!

総合ポイントは、ポイント付与の翌年度を1年目とし3年度目の年度末(2月末日)まで有効です。 令和6年2月末日に失効するポイントがある方には、令和5年12月に残高通知はがきを郵送しておりますので、ご確認の上、 お早めにポイントの交換・利用をお願い致します。



診療放射線技師

R a d i

i o n T

herapy)は

年頃より国内に臨床導入が

放射線科副技師長

# **導放射線治療**

線治療についてご紹介します。回は放射線治療の方法と当院での放射療の流れについてお伝えしました。今

先月号では放射線治療とは何かと治

がんの治療の重要なピー

【後編】

射線治療法に

つい

7

置を画像システムで確認し、 ることができるようになり、 治療範囲の最適化と副作用の軽減を図 態で治療を行 の際に、体表面、 て位置合わせを行 ます。 m 画 herapy)では、 根治的な治療から緩和的な治療ま 像誘 べての放射線治療に応用されて 、ます。 骨格および病巣の ます。 画像情報を用い 毎回の治療 この技術 最適な状

チ

C T

などの画像と

三次元原体照射放射線治療は、

いただきます

〈放射線治療の種類〉

まずは放射線治療方法を説明させて

大きさや形、

部位を特定し、

がんと周

がんの

の臓器を立体的に

再現します

その

放射線治療計画装置を使って、

# 定位放射線治療は、

射線を照射します。

正常な臓器への影

ております

んの大きさと形状に合わせて正確に放

治療装置を回転させながら、

るという強みがあります 線治療では重要な正常臓器を避けなが 放射線を照射する方法です。 理のもとにがんに集中 強度変調放射線  $\begin{array}{c} n \\ t \\ e \\ n \\ s \\ i \\ t \\ y \end{array}$ 病巣へ高線量の放射線を照射でき 治 してたくさんの、厳密な精度管 o d u l 療(IMRT 定位放射 a t



「Image courtesy of Varian Medical Systems, Inc. All rights reserved.

導 放射線治 療(T

線治療装置と位置照合装置での治療 ムで取り組んでいます。線治療専門放射線技師を中心に、 決める MLC(マルチリ たその位置精度が高 2 0 2 4 年 ueBeam」は、 4月より、

の移動速度が速く、 い放射線治療装置 放射線の形を ため連続的 放

> 治療期間の短縮も図れるようになりが加わり、治療効果の向上、さらに が加わり、治療効果の向上、さらには放射線治療」や「強度変調放射線治療」 Dynamic」は、自t定の位置照合装置[E 精度な放射線治療技術である、 行っている放射線治療に、 装置を組み合わせることで、 線治療が短時間で行えます。 集中して放射線を当てることができま に照射することが可能で、 治療を再開する機能も有 治療中に患者さんが動いた場合は その結果、 これにより、 トル単位の位置照合が可能で 位置のず 従来より副作 安全で正確な放射 れを直ちに修正 同じく 動で短時間に 前述した高 従来から これらの してお 導入 用が 「定位



作用をより少なくすることが期待され療が可能となり、放射線治療による副

射線を当てていた病気でも部分的な治

ており、 きます。 放射線治療の質に関する要項が含まれ きるように、 が実施してい がん診療連携拠点病院」に指定され 最後に当院の紹介をさせて 安全で質の高い医療を提供で 当院は、2010 年に日本医療機能評 放射線治療専門医 る「病院機能評価」の認定 どちらの指定要件も 年に「地域 :価機構 放射

なっています。このパネルは、LED天井に青空のパネルを導入することにおり、装置を入れ替えるタイミングで るため、 バーチャルな天窓であり、照明と芸術的な空のイメ ています。放射線治療が始まると毎日問や不安に真摯に向き合うよう努め 関わるスタッフは日 通って頂くことになり 空間を創り出します。 サポートしていきます。て治療を受けられるよう 患者さんとそのご家族が安心 治療室内の環境にも配慮して ルな天窓であり、 に向き合うよう努め日々、患者さんの疑 ロマ、マ、魚」 不安を軽減す 癒しのある ジからなる スタ 治療に

建物総点検運動実施中!



# 台風や地震などの 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!

令和元年9月9日に<mark>台風15号</mark>が、さらには10月12日~13日には |風1<mark>9号</mark>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

被害が多数発生しました。 また、令和3年2月13日、令和4年3月16日には福島県沖地震が 発生し、県内に大きな被害をもたらしました。













自然災害の猛威!!

福島県内 観測史上最大 ※最大雨量(川内村)

JA共済ご加入者の 福島県内住宅等被害

IA共済ご加入者の 福島県内住宅等被害

最大震度

6強(マグニチュード7.3)

# 共済金支払実績(福島県)



令和元年 台風15号·19号

福島県沖地震



※今和5年3日末現在

令和4年 福島県沖地震

## 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 これからも安心できると感じました。



23079990058

≪参考≫国土交通省「気候変動を踏まえた治水計画のあり方」提言(令和元章 詳しくはお近くのJA(または担当者)にお問い合わせください。

令和 6 年 2 月 1 日~令和 6 年 2 月 29日 一時払終身共済(平28.10) 牛存給付特則付 時払終身共済(平28.10)

毎月、前月の市中金利により設定される予定利率\*1に応じて、 お支払いいただく共済掛金が決まる仕組みとなりました!

予定利率

令和 6 年 2 月加入の場合※2

一時払終身共済(平28.10) 生存給付特則付一時払終身共済(平28.10)

一時払介護共済

一時払終身共済(平28.10)・生存給付特則付一時払終身共済(平28.10): 固定型の予定利率設定[0.3%] 一時払介護共済:固定型の予定利率設定[0.4%]

※1 予定利率とは、共済掛金積立金(将来の共済金等をお支払いするために、共済掛金の中から積み立てられているお金)を運用する際に適用されるあらかじめ定められた利率

をいいます。 ※2 予定利率は、金利情勢に応じて毎月 1 日に設定され、月末まで同一となります。このため、<mark>ご契約される月によりお払込みいただく共済掛金が変動(増減)する場合がござい</mark> ます。なお、ご契約時の予定利率は、共済期間を通じて固定して適用されます。

※3現在の大三米的時のアル利率は、大戸州間で通りく回たして週刊されます。 ※3現在の共済掛金については、「掛金シミュレーション」にてご確認いただくか、お近くのJAにお問い合わせください。 ※4「申込み」「告知」「共済金の払込み」の手続きが完了した日(契約日)の予定利率が適用されます。

※5保障の開始は※4の手続きが完了した時点となります。

詳しくはお近くのJA(または担当者)にお問い合わせください。

### お問合わせは

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(契約概要)」を必ずご覧ください。 また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

23079990255



27 March | 2024

# 理事会だより

第12回理事会

令和5年12月22日金

### 「議案]

議案第1号 令和6年度事業計画について

議案第2号 マネロン等関連規程の一部変更について

株式会社JAあぐりサポートいしかわへの増資について

議案第4号 理事との契約について(売買基本契約書の締結)

議案第5号 理事会付議貸付について 議案第6号 貸付業務規程の一部改正について

信用事業事務取扱手数料徴収基準の一部改正に

果実共同選果場管理運営規程の一部変更について

# わたしたちの A

# 令和5年12月末現在

●正組合員数	·····18,323人
(正組合員戸数)	16,196戸
●准組合員数	·····14,162人
(准組合員戸数)	·····10,699戸
●出資金残高	····· 51億2,359万円
●貯金残高	2,168億9,988万円
●貸出金残高	·· 615億0,369万円
●長期共済保有高	7,288億5,629万円

# 介護スタッフ募集のお知らせ

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

福祉センター各事業所

必要な資格介護職員初任者研修もしくは、 ホームヘルパー2級もしくは介護福祉士

給与・交通費等・就業時間

面談の際、ご案内いたします。

### お問合わせ先

■福祉センターすかがわ 担当:横田

須賀川市仁井田字鴻ノ目50-1 TEL:0248-94-2136

■福祉センターいしかわ 担当:佐久間

石川町大字双里字神主17 TEL:0247-26-8882

個人型確定拠出年金・愛称[イデコ]

# ※写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。 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

※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、 2024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2024年7月 上旬を 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。※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

理十等にご相談ください。

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歳まで涂中の引き出し、脱退はできません。 ●運用商品はご自身でご選択いただきます。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。 ●JAバンクはみずほ銀行の個人型確定拠出年金プランの一部業務を受託しています。 ●本チラシは発行時点の法令等に基づいて作成していますが、今後の法令等の改正により記載内容が実際と異なる場合があります。(2024年2月1日現在)



ja-netloan.jp/guides/mycar/0700

JAバンクのiDeCo(みずほプラン)の詳細につきましては、

【 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。

24時間・365日

仮申込みはこちらから→

農協全国商品券をプレゼント!

**%** ○よりぞう

4.8.3





# 24時間・365日

仮申込みはこちらから→ ja-netloan.jp/guides/kyoiku/0700/





JAバンクの みずほプラン

インターネットにアクセスするだけで、振込や公共料金支払い等の さまざまな取引ができるサービスです。

詳しくはこちら https://www.jabank.jp/





クレジットカードが1枚に!



# JA夢みなみローンセンター営業時間のご案内 毎週日曜日も営業しています!

平日 9:00~17:00 / 日曜 9:00~15:00

※ただし、年末・年始、大型連休、盆休、 及びその他の祝日は休業日となります。

各種ローンのご相談に お気軽にご来店ください!

■須賀川ローンセンター 〒962-0839 須賀川市大町85 TEL: 0248-72-5206

■白河ローンセンター

〒961-8585 白河市弥次郎窪29-1 TEL: 0248-22-5158

### ■福祉センターしらかわ 担当:長田 ●販売品販売高 ……………… 119億9,945万円 白河市弥次郎窪29-1 TEL:0248-22-5143

# 様々なリスクに備えて収入保険に加入しましょう!



倉庫の浸水被害

# 市場価格が下落



取引先の倒産



# 災害で作付不能



盗難や運搬中の事故

# 為替変動で大損



病気で収穫不能

リスク を力バー したい方

# 収入保険をおすすめします!

- 青色申告を行っている農業者が対象です。
- 原則全ての農産物を対象に、自然災害や価格低下だけでなく、 農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償します。

詳しくは、JAの各地区営農センター、または各支店の営農担当者までお問い合わせください。

### ふれあい週間は 15日金~21日休

1	金先負		17	日 先負	彼岸入
2	土仏滅		18	月 仏滅	
3	<b>日</b> 大安	ひな祭り	19	<b>火</b> 大安	
4	月 赤口		20	<b>水</b> 赤口	春分の日 彼岸
5	火 先勝	啓蟄	21	木 先勝	
6	<b>水</b> 友引		22	金 友引	
7	木 先負		23	土 先負	彼岸明
8	金 仏滅	農業機械展示会	24	日 仏滅	
9	<b>土</b> 大安	役職員事業推進大会 農業機械展示会	25	<b>月</b> 大安	社日
10	<b>日</b> 友引	仏事事前相談会 (いしかわ地区)	26	火 赤口	
11	月 先負		27	水 先勝	
12	火 仏滅		28	<b>木</b> 友引	
13	<b>水</b> 大安		29	金 先負	理事会
14	木 赤口	ホワイトデー	30	土仏滅	
15	金 先勝		31	<b>日</b> 大安	
16	土 友引	仏事事前相談会 (すかがわ・しらかわ地区)			

※各日程については予定であり、変更になる場合もございますのでご了承ください。

# ふれあいカレンダー 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。 .....

# 消費者に安全・安心な農産物を届けるために

JA夢みなみでは、生産者・消費者等との信頼構築を目的に食の安全・安 心確保内部検査委員会を組織し、食の安全・安心を確立する取り組みを 行っています。

同委員会による令和5年度の内部検査を、1月17、18日に3地区で実施しま した。当JAの監事と職員が検査に当たり、栽培・防除日誌やGAPチェック

シートなどの検証項目を担当職 員に聞き取りながら、適切な管 理や取り組みがなされている かを厳しくチェックしました。

当JAは今後も、消費者から 信頼される産地であり続けるた め、生産履歴記帳運動の徹底 に努め夢みなみブランドの強 化を図っていきます。



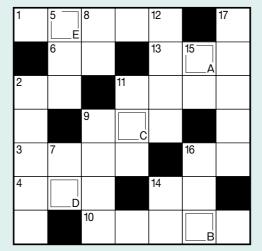
提出書類を検証する検査員 (写真はすかがわ地区)

正解者の中から抽選で5名の方に

答え

全会 全農商品券500円分を ■■ プレゼント!

### 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?



゚ス | キ | ー | 

【先月号の答え】 シユプール

## → ヨコのカギ

- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多い もののこと
- **④いいかげんなことはしません**
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇 ⑨どこからか梅の花の――が漂ってきた
  - ⑩卒業生が校長から卒業――を授与された ①捕手とバッテリーを組みます
  - ⑬原稿──、投票──
  - 14雨宿りのときに借ります
  - 16姫路や彦根、松本のものが有名

## **小** タテのカギ

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の――」は群馬県・JR横川駅の 名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者―― に尽きます
- (4)ものを記憶する器官
- ⑤ホルスタイン、ジャージーといえば
- (6)寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ⑦ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと
- 軟らかいお菓子

This month's cover 

今月は、岩瀬支店管内で水稲 6ha を 栽培する赤羽さんご家族の元気いっぱ いなお子さん、紗帆ちゃんと遥斗くん の登場です。赤羽家ではおじいちゃん の昭二さん、お父さんの豊さんが兼業 で水稲栽培に取り組み、そこにおばあ ちゃんの美津子さんとお母さんの文音 さんが加わりご家族みんなで農業を営 んでいます。

天真爛漫な紗帆ちゃんは歌やダンス でいつもみんなを楽しませてくれます。 遥斗くんは重機が大好きで、エンジン 音で車種の違いに気付くほど。2人と も人見知りをしない性格で、小さい頃 から人がよく集まる赤羽家のアイドル として誰とでも仲良くなります。隣の写 真ではそれぞれお気に入りのおもちゃ を紹介してくれました♪

そんな2人に美津子さんと文音さん は「これからも元気に育ってほしい」と 言葉を贈り、成長を楽しみにしています。

## 岩瀬支店

## 稲 スと



# ▲ クロスワードパズル・ロゴマークを探せ!

■■ の応募方法

ハガキにクイズの答えと必要事項を記 入の上、広報誌への感想などを添えて お送りください。たくさんのご応募お待 ちしています。

■応募締切/3月19日(火)必着

1月号クロスワードパズルの当選者[5人]

●中島村/井上てるみさん ●白河市/根本 紀光さん ●石川町/瀬谷 豊さん ●須賀川市/柳沼美江子さん

●須賀川市/桑名 洋一さん

マークが2ヶ所に隠れているよ。探してね!

なみのロゴマークを投

広報誌3月号のどこかに、ウインクしている夢みなみのロゴ

P18 · **P27** 

DEE ()

営農情報

3月号の読みどころ

毎月、生活のお役立ち 情報満載!その他、地 上・ちゃぐりんなど購読 のお申し込みは最寄り の各支店まで!



# いつも話を聞いてもらえる人の

だれかと話をするとき、あなたの話は聞いてもらえていますか? 聞いてもらうための会話術を学び、よりよい人間関係を築きましょう。

・ホコリを取るだけで健康に!?新・手間なし掃除

## スマホストラップ

スマホの携帯に便利なストラップ。 ポケットのない服のときに便利です。 コットンのひもを四つ編みして作ります。



31 March | 2024



里芋の揚げみそからめと 人参ドレッシング

# 里芋の揚げみそからめ

## → 材料

●サトイモ (小さめ) ····· 500g ●米油 ⋯⋯⋯ 適量

●みそ ………大さじ2 ●砂糖 …… 大さじ3

●みりん ………大さじ2 ●白ゴマ …………適量

● 作り方

サトイモを皮付きのまま固めに茹で、皮をむく。

2鍋に米油を入れ、①を素揚げする。

- 3素揚げしている間、すり鉢に★を入れ、 合わせ調味料を作る。
- 42と3が出来たらフライパンに移し、 炒めながら絡める。
- ⑤皿に盛り、白ゴマを振りかければ出来 上がり。



から教わりました。炒めながら 合わせ調味料を絡めることで、 香ばしさがアップします。 白ゴマをユズの皮に変えても、 見栄え良く風味豊かに 仕上がりますよ♪



# 人参ドレッシング

●ニンジン ······120g

●エーコープらっきょう酢 ··· 100cc

●米油 ······ 50cc

●砂糖 …… 大さじ1

## ● 作り方

コニンジンをすりおろす。

2 1 に★を混ぜ合わせて出来上がり。



タマネギやブロッコリーに 変えてもおいしいですよ♪

れますように。(安藤) にたくさんの福が訪 今年も皆さん



事故の悲惨さをテレビで見て、 田空港衝突事故があり、自然の恐ろしさと 暮らせますように」という意味を込めて悪ましたか?節分は「みんなが健康で幸せに は年明け早々に能登半島地震、 いものを追い出す日とされています。 ^難さと安全の重みを改めて痛感しま かをもう一度考えるべきだと感じ 「夢みなみ」 わたしたちが出来ること 翌日には羽



# お問い合わせ先

緊急時の各種

夜間・休日の事故の連絡は… ⇒JA共済事故受付センター

《受付時間:24時間(年中無休)》

TEL:0120-258-931

レッカー移動等、

応急対応が必要な場合には…

⇒JA共済サポートセンター 《受付時間:24時間(年中無休)》

TEL:0120-063-931

JAカードの紛失・盗難などは…

⇒NICOS盗難紛失受付センター 《受付時間:24時間(年中無休)》

TEL: 0120-15-9674

キャッシュカード・

通帳の紛失などは… ■平日9:00~17:00は

- ⇒お取引のJA店舗にご連絡願います。 ■平日(上記以外の時間)および、 土曜・日曜・祝祭日は
- →JAバンク・キャッシュカード 紛失共同受付センター

TEL:0120-555-793

