



# Y u m e M i n a m i 葦みなみ

2026

3

No. 120

特集

01 その時のために今考える 巨大地震への備え

02 感謝をつなぐ島めぐり ～石垣・西表・由布・竹富～



“地域の懸け橋”それが私たちJAです



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。





須賀川支店

ふじ た かつ じ  
藤田 勝寿さん

主な経営内容

梨、ブドウ、水稻



## 消費者の「声」がやりがいに

須賀川支店仁井田地区で梨80a、ブドウ20a、水稻2.2haを栽培する藤田勝寿さんは、令和7年8月に本格的に就農しました。「まだまだ分からないことばかり」と話しますが、母たき子さんに教えてもらいながら自分なりのやり方を模索する姿がありました。

### 専業へ舵を切る

以前は会社勤めをしており、分包機の開発を行っていた勝寿さん。父親から農業を継いでほしいと言われたことはなかったと言いますが、「父の形見の樹を切ることができない」という気持ちから、いずれば引き継ぐものと考えていました。勤めていた会社からは退職を

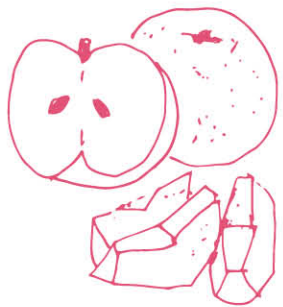
### 消費者の声を原動力に

「勤めていた会社でも藤田家の梨にはファンが多かった」と勝寿さんは話します。会社を退職してから勝寿さんの栽培する梨を楽しむにしている元同僚が多く、収穫時期になると会社に梨を届けているのだとか。また、今年は「シャインマスカット」の形、粒ともに出来が良く、直売所で話題になるほどでした。会社で機械開発をしていた頃は、ユーザーからの声を直接聞くことはなく、人づてに寄せられてくるのは改善点を求める声など、決してポジティブなものではなかったと言います。一方、現在は『「ありがとう」の声を直接聞くことができる」と生産者と消費者の距離の近さを実感しています。

### これからを見据えて

現在、梨は「豊水」「幸水」をはじめ6種類を、ブドウは「シャインマスカット」「クイーンニナ」の2種類を栽培しています。今後は、引き継いだ梨の栽培を維持することを最優先に、ブドウの種類も徐々に増やしていきたいと先を見据えています。

また、今年からは親戚が手放す田んぼを併せて管理します。頼られ、期待されるのはうれしいと言いますが、これからますます忙しくなりそうです。一年を通してやるべきことは尽きませんが、次世代を担う農業者として、農業を楽しみながらも期待に応えるため、着実に歩みを進めます。



手先の器用さを活かして自作したトレーラー。草刈り機に荷台を付け、作業のしやすさを追求しています



引き止められましたが、午前中に農作業をして午後は会社へ出勤するという時短勤務も経て、父親の遺した農業を引き継ぎました。

## 目次 contents

- 2 農に生きる人
- 4 **特集1** その時のために今考える 巨大地震への備え
- 6 **特集2** 感謝をつなぐ島めぐり～石垣・西表・由布・竹富～
- 7 エリアニュース
- 13 わが家のアイドル
- 14 キラッ☆アクティブ女性部・青年連盟
- 16 営農情報
- 17 みんなのネットリテラシー講座、体を動かすためのヒント
- 18 直売所情報
- 20 読者のページ
- 22 PROJECT-G
- 23 白河厚生総合病院だより
- 24 アイデアレシピ、今月の家の光
- 25 クロスワードパズル、今月の運勢
- 27 インフォメーション
- 32 今月の表紙



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P25をご確認ください。



その時のために今考える

# 巨大地震への備え

[監修]  
気象予報士・防災士  
橋本 真希 (はしもと まき)

対策  
する

地震発生前に知っておきたい

## 3つのポイント

1

自宅周辺の  
災害リスクに合わせた  
「備蓄品」をチェック



地震+αの災害リスクを踏まえた安全対策・防災品の準備を。例えば土砂災害が起きやすい地域では支援物資の到着が遅れる場合があるので、備蓄品を多めに準備しましょう。

2

地震対策グッズの  
効果的な活用



家具の転倒防止器具は取り付け方が間違っていると効果がないため要注意。また、できるだけ窓の近くに物を置かず、窓ガラスには飛散防止シートを貼ると効果的。

3

「避難先」を3つ想定し、  
ルートを確認



自宅から避難先までのルート、避難先での具体的な待ち合わせ場所を家族で事前にチェック。避難ルート上に老朽化した塀などの危険がないか、みんなで歩いて確認を。

### TOPICS!

防災対策や災害時のサポートに/

JA共済アプリ デジタル防災訓練

ご契約中の保障内容に加え、防災コンテンツや災害時に役立つ情報を閲覧できます。また、「デジタル防災訓練」では、スマートフォンからいつでもどこでも防災訓練を体験できます。



デジタル  
防災訓練の  
詳細はコチラ



備える

身近にできる対策は万全！それでも、  
もしものとき、安心して再出発ができるように



建物更生共済

むてきプラス

建物更生共済

My家財プラス

建物・家財を幅広く保障



特長1

地震などの  
自然災害に強い！



火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震などの自然災害による損害も、しっかり保障します。

特長2

掛け捨てじゃない！



ご自宅の修繕費にお役立ていただくため、満期共済金があります。

特長3

迅速・適正な査定体制！



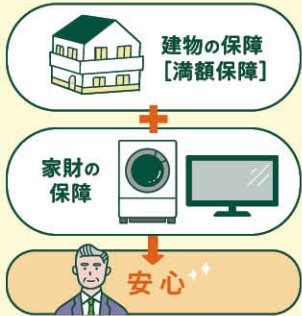
大規模自然災害発生時に、迅速かつ適正な調査・査定を行う自然災害損害査定員等が全国に52,399名※！

※2025年4月時点

### CHECK!

備えは 満額加入 と 家財セット で不安を安心に

物価高騰が続く今の時代、現在の保障内容では、生活再建にかかる費用が不足することも。実際の災害の現場では、満額で加入していなかったために十分な保障が受けられなかったり、家の外壁は無事でも地震の揺れで家具が被害を受けてしまうことが起こります。現在の保障内容で十分なのか改めて確認しましょう。



### ご契約者さまの声

地震による被害がありましたが、共済が利用できるかわからなかったところ、調査だけでも受けてみるようJAの方から連絡をいただきました。調査したところ、共済金を支払っていただけることに。早急に手続きしてくださって、大変ありがたかったです。

新潟県  
60代 女性



想定  
する

## 地震による 建物の 被害の事例

木造・鉄筋コンクリート造を問わず、強い揺れで壁や屋根など建物外部が被害を受けるだけでなく、内装などの損傷や、建物全体が損傷するケースも少なくありません。



外壁の破損  
箇所の修理  
約250万円



屋根瓦の破損  
による修理  
約150万円



内装の  
破損箇所の修理  
約100万円

＼損害額合計/  
約500万円

※損害額は一例です。損害額は被害の程度・被害の量・建築部材等により異なります。

CHECK 過去の地震による  
平均損害額

令和4年度  
福島県沖地震  
建物—約300万円  
家財—約200万円

令和6年度  
能登半島地震  
建物—約570万円  
家財—約310万円

※各災害におけるJA共済でお支払いの対象となった契約の損害額の平均額より算出



全 域

## 事業の発展、飛躍の一年に

1月5日、須賀川本店で令和8年仕事始め式を開きました。  
初めに農協神社で神事を執り行い、五穀豊穡、農畜産物価格の安定、組合員・役職員の幸せを祈願しました。  
式には役職員約80人が出席。丸山組合長は「『地域農業振興』『組織基盤強化』『経営基盤強化』『人づくり』の4つの戦略に基づき、組合員に寄り添った事業を展開していく。持続可能な経営基盤確立のため組合員に信頼されるJAづくりを目指す」と訓示しました。  
職員を代表して鈴木一美しらかわ地区統括部長が「職員一人一人が知恵を出し合い、事業目標達成に向け、誠心誠意取り組んでいく」と決意を表明しました。  
二十歳を迎えた職員に丸山組合長から祝い金を手渡された後、役職員が当JAの6次化商品「はとむぎ茶」を手に乾杯し、新年のスタートを切りました。



玉串を奉奠する丸山組合長



決意を述べる鈴木しらかわ地区統括部長



二十歳を迎えた皆さんおめでとうございます

全 域

## 令和8年和牛初セリ 当JAより最高価格108万円

1月8日、9日の両日、本宮市にある福島県家畜市場で令和8年和牛子牛の初セリが行われました。繁殖・肥育農家、JA関係者、行政関係者が出席した開会セレモニーでは、農協牛乳を手に乾杯し、今年一年の活況を祈念しました。

2日間で605頭が上場され、603頭の取引が成立。当JAからは雌67頭、去勢98頭の計165頭が上場されました。

当JAの平均価格は雌が719,203円、去勢が823,611円となり、セリ全体での最高価格は、古殿支店管内の佐藤良人さんの去勢「若桜」の1,081,300円でした。

高齢化や後継者不足による繁殖農家の減少により、子牛の上場数が減少傾向にあるため、子牛の頭数を確保したい肥育農家間で価格競争が過熱。取引価格がコロナ禍前と同程度の水準に回復し、セリ全体の平均価格も前年の初セりに比べて20万円あまり上回るなど、活発な取引がされました。



高値での販売を願う農協牛乳を手に乾杯



初セリが始まり活気づく市場

JA夢みなみ合併10周年企画

## 感謝をつなぐ 島めぐり

～石垣・西表・由布・竹富～

特集2



1月19日から21日の3日間、感謝の気持ちとJA合併10周年を記念した企画旅行を行い、組合員や地域の方々65人にご参加いただきました。  
今月号の特集は、そんな見どころ満載、思い出たくさんの島めぐりの旅をご紹介します！

1日目

チャーター機で福島空港を飛び立った一行がまず最初に向かった場所は、石垣島の川平湾。グラスボードに乗船し、海底に広がるサンゴ礁や熱帯魚を観察しながらゆったりとした時間を過ごしました。



海中散歩



1班の皆さん

2日目

日本最大のマングローブ林を有する西表島の仲間川でボート遊覧を満喫した後は、水牛車に乗って海を渡り、島全体が亜熱帯植物園の由布島へ。また、竹富島も観光しました。懇親会では八重山の伝統的な唄と踊りを鑑賞しながら、島の郷土料理を楽しみました。



2班の皆さん



のんびりと移動...



伝統舞踊を鑑賞しながら一緒に踊りました♪

3日目

最終日は、石垣島鍾乳洞で幻想的な空間に魅了された後、石垣やいま村の文化に触れ、旅の最後は「エメラルドの海を見る展望台」で有名なパンナ公園に向かい、絶景を堪能しました。



石垣やいま村を散策



南国の思い出が  
たくさんできた3日間でした。





提出書類をチェックする検査員

全 域

## 農作物の安全・安心を担保 内部検査を実施

1月27日、28日に食の安全・安心確保内部検査を3地区で実施しました。この検査は食の安全・安心確保を目的に毎年行っています。内部検査員を務める当JAの監事が主となり、検査補助として選任された職員12人の合計16人体制で検査にあたりました。支店担当職員に聞き取りをしながら、栽培・防除日誌やGAPチェックシートなどの検証項目について適正な管理、取り組みがなされているかを検査しました。今回の検査で抽出された改善点を踏まえ、食の安全・安心確保に向けた取り組み内容の精度向上へ努めていきます。

自己改革

すかがわ

## リンゴ剪定の ポイントを説明

すかがわ地区果樹協議会東部支部りんご班は1月22日、須賀川東支店管内の園地でリンゴ剪定指導会を開きました。生産者やJA職員ら8人が参加し、整枝・剪定のポイントを学びました。

令和8年産の安定生産と品質向上を目的に開催。須賀川農業普及所の渡邊ゆきの副主査が剪定方法を実演しながら、今後の栽培管理や作業工程を考慮しながらポイントを説明しました。「このところ、ハゴロモについての問い合わせが増えている。見つけた場合は枝を切除するなど、防除を徹底してほしい」と呼び掛けました。

自己改革



相談しながら剪定する参加者



牛舎の前で取材を受ける吉田さん（右）

しらかわ

## 愛情込めて育てる様子をTVで紹介

白河支店管内で和牛繁殖を営んでいる吉田洸平さんが1月15日、福島放送のシェア!「ふっくん&しまちゃん天気予報」の取材を受けました。親牛や子牛に飼料を与えるなど日頃の管理の様子が放送されました。また、撮影日3日前に生まれた子牛も登場。体温調節ができない月齢の子牛の体調管理には細心の注意を払い、カーフジャケットを着せる他、ヒーターを導入して寒さ対策を行っている様子が紹介されました。愛情を持って牛を育てる吉田さんの思いが映像からも伝わる内容となりました。

全 域

## 北海道全共へ情報共有 繁殖牛農家が研修

飼養管理・技術の向上を目指し、繁殖牛部会連絡協議会は1月16日、全体研修会をマーズラス末店で開きました。繁殖農家ら約100人が参加。令和8年に北海道で行われる第13回全国和牛能力共進会に向けた取り組みを共有しました。

北海道全共を巡って全国和牛登録協会県支部の齋藤高史室長が講話し、理想の種牛性や体形、優秀雌牛の確保といった課題を指摘しました。

日本家畜人工授精師協会の濱野晴三常務は、令和2年に改正された家畜改良増殖法での和牛精液・受精卵の譲渡ルールについて解説しました。



飼養管理・技術を学ぶ繁殖農家ら



資料を見ながら講師の話を聞く部会員

すかがわ

## 直売所品揃え充実に向けて

すかがわ岩瀬地区農産物直売部会は、直売所の品目拡大と品質向上を目的に1月16日、きゅうりん館で春蒔き野菜講習会を開きました。部会員21人が参加。同部会の小枝友子部会長は「この機会を無駄にせず、質問してたくさん出荷していこう」と挨拶しました。トキタ種苗(株)の担当者が講師を務め、他直売所と差別化を図るためのポイントや同社推奨のイタリア野菜、トウモロコシ、ブロッコリーの品種を紹介。早生品種の導入で他品種との差別化を図り、高単価での販売につなげるよう呼び掛けました。

自己改革

いしかわ

## 土壌分析通じた 土づくりを

玉川支店は1月15日、16日の両日、同支店でトマト、ナス、キュウリの土壌分析結果説明会を開きました。16日にはキュウリ生産者を対象に開催し、生産者、関係者ら27人が参加しました。

土壌分析結果報告では、生産者の圃場のデータを基に、定植前の土づくりに必要な施肥量や施肥時期を指導。また、種苗メーカー2社よりそれぞれ、推奨品種の特性や適作型、栽培管理などについて説明がありました。

最後に須賀川農業普及所からタバコナジラミの防除徹底が促されました。

自己改革



施肥設計のポイントについて学ぶ参加者

全 域

## 准組合員のつどい JA 事業や地域農業に理解深めて

JAの事業や地域農業への理解を深めてもらおうと1月24日、第5回准組合員のつどいを開きました。39人が参加し、酒蔵の見学、シイタケ農場見学・収穫体験をしました。

一行は、当JAしらかわ地区稲作部会が手掛ける純米生原酒「しらかわ七酒」を造る白河市内の千駒酒造を見学。当JA産米が日本酒になる過程を学ぶとともに、地域産業への理解を深めました。

大信支店管内にある吉田農園では菌床シイタケ農場の見学と収穫を体験しました。園主の吉田孝二さんが菌床を作る過程からシイタケの包装までを説明。参加者からは「シイタケのおいしい食べ方は」など多く質問が挙がりました。

昼食に地場産農産物を使ったお弁当を味わった後、「り菜あん」での買い物を楽しむなど、地域農業の魅力を存分に感じていただきました。



試飲や新商品  
「酒粕ドレッシング」  
「酒粕みそ」を  
使った試食も



千駒酒造で  
日本酒造りを学びました



吉田さん(中央)の案内で  
菌床シイタケ農場を見学



シイタケの収穫を  
楽しみました





いしかわ

## 稲刈り体験学習の集大成 食育コンで力作勢ぞろい

いしかわ地区は1月15日、管内の児童が米作り体験を図画や研究、作文として表現した食育コンクールの審査会を須賀川本店で開催しました。

管内の小学校7校の5年生から図画の部23点、研究の部3点、作文の部15点が集まりました。丸山組合長と小湊常務、いしかわ地区の鈴木正志青年連盟委員長と穂積シゲ子女性部長らが審査。色鮮やかに描かれたものや表現方法に工夫を凝らしている作品を審査し、入賞作品を決定しました。

募集された図画作品は令和9年度のいしかわ地区カレンダーに掲載されます。



図画の作品を審査する審査員

### 図画の部



▷JA夢みなみ組合長賞（最優秀賞）  
「初めての収穫」  
大河原彩未（石川小）



▷石川地方農業振興協議会長賞  
「お米の重さ、うれしいな」  
西山亮志（蓬田小）



▷いしかわ地区女性部長賞  
「みんなでいねかりしたお米」  
永山莉里花（小平小）



▷いしかわ地区青年連盟委員長賞  
「稲かりがんばるぞ」  
小野稜介（古殿小）



▷優良賞  
「大事に育てたバケツ稲」  
榊枝美月（須釜小）

### 研究の部

- ▷最優秀賞  
古殿小学校「思い出たくさん米作り」
- ▷優秀賞  
玉川第一小学校「お米新聞」
- ▷優良賞  
浅川小学校「バケツ稲観察レポート」

### 作文の部

- ▷最優秀賞  
「みんなで育てた大事なお米」  
岡部彩綾（古殿小）
- ▷優秀賞  
「あきらめずがんばった結果」  
小室伶士（須釜小）
- ▷優良賞  
「一年間お米づくりを通して」  
永山莉里花（小平小）
- ▷優良賞  
「私のバケツ稲体験」  
宗像香胡（蓬田小）（敬称略）

すかがわ

## 秋冬ニラ目揃え 調製しっかり



秋冬ニラの出荷規格を確認

すかがわ岩瀬地区のにら部会は1月13日、きゅうりん館で秋冬ニラ統一目揃会を開きました。同部会役員と須賀川農業普及所、市場担当者、JA職員ら16人が参加し、令和7年度販売情勢や栽培管理、出荷規格などを確認しました。

同地区の生産者は32人、作付面積は531a。同部会の半沢修部会長は「良い品質を目指して栽培していこう」と挨拶しました。

目揃えでは各支店から出荷品を持ち寄り、長さや葉幅、病斑などを確認。市場担当者は、はかまの調製に注意してほしいなど品質の統一を呼び掛けました。

全 域

## 沖縄の市場で 夢みなみ産米をPR

沖縄県で夢みなみ産米のPRと販売促進を目的に1月20日、「ちゃんぶる〜市場」で販売会を行いました。

小湊常務と夢ガールが店頭で立ち、「コシヒカリ」を特別価格で販売。同直売所の特設ブースには多くの買い物が来店し、「おいしいからいつも買っている」「贈り物にすると喜ばれる」と声が寄せられました。用意した「コシヒカリ」は午前中に完売し、盛況のうちに終了しました。



店頭でPRした小湊常務と夢ガール

すかがわ

しらかわ

## 万ーに備え各支店で 特殊詐欺、強盗訓練

### 須賀川支店

須賀川地区金融防犯協会主催の防犯訓練が12月17日、須賀川支店で行われました。JA職員や近隣金融機関の担当者らが参加し、「SNS型ロマンス詐欺」「なりすまし詐欺」の被害者への接し方などを学びました。

須賀川警察署と同協会が指導し、不審な手続きに気づいた際の確認方法や警察への通報手段などを確認しました。講評では「聞き取りして情報を引き出し、早めに警察に連絡してほしい」と呼び掛けがありました。



高年齢女性役の署員（左）に事情を聞く職員

### 白河支店

白河支店で1月8日、白河警察署と日本防災通信協会の協力の下、強盗事件を想定した防犯訓練を行いました。

訓練では、拳銃とナイフを持った犯人役の2人が店内に押し入り、来店客を人質に取って「現金を出せ」と脅迫。緊迫感のある状況の中、職員はそれぞれの役割に沿って警察への通報や犯人追跡、犯人像の記憶、顧客の安全確保など、一連の対応手順を確認しました。



鬼気迫る演技でリアルな緊張感の中行われた防犯訓練



# わが家のアイドル

## 須賀川東支店



ななほ あお  
猪又 虹歩ちゃん・歩桜ちゃん

チャームポイント 虹歩ちゃん…… 豪快な笑顔  
歩桜ちゃん…… 笑った時のえくぼ

たからもの 虹歩ちゃん…… 飼猫(そらくん)  
歩桜ちゃん…… りこちゃん人形



ご両親からメッセージ ずっと姉妹仲良く元気に笑顔いっぱい育ってね！

取材者：渡部 日菜

## 泉崎支店



じゅうご  
箭内 寿悟くん

チャームポイント とってもママにやさしい

たからもの 仮面ライダーゼッツのベルト



ご両親からメッセージ 家族を大切にすることが強く、親として感心します。これからもお互いに思いやりを大切に過ごしていきたいと思います。

取材者：大湊 佐和子

## 石川支店



きこ しゅうき  
小林 季心ちゃん・柊季くん

チャームポイント 季心ちゃん…… 元気な声とかわいい笑顔  
柊季くん…… おでことかわいい笑顔

たからもの 季心ちゃん…… ちいかわのお絵かきボード  
柊季くん…… アンパンマンのおもちゃ



ご両親からメッセージ 姉弟仲良く楽しく元気に育ってね。

取材者：鈴木 真由美

# エリアニュース

管内各地で行われた  
主な出来事をご紹介します。



## 『家の光』テキストに もしもの備え学ぶ



取り出しやすさも考慮しながら  
ボトルにグッズを詰めていく参加者

1月10日、女性大学の第6回講座を石川支店で開催し、参加した22人が「防災」について学びを深めました。

「家の光」12月号をテキストに、家の光協会の土田麟太郎さんが、あると便利な防災グッズや分散収納の重要性、「もしもの時のトイレ対策」などを紹介。最後に、プラスチック製のドリンクボトルにそれぞれが持参した防災グッズと緊急連絡先カードを詰め込み、携帯可能なマイ防災ボトルを完成させました。

参加者は、体験談も交えながら緊急時に何があると便利か意見を交わし、防災への意識を高めていました。

全 域

## 米食味コンに協力を 農林水産省に要請

「第28回米・食味分析鑑定コンクール国際大会 in 須賀川岩瀬」実行委員会の大寺正晃委員長(須賀川市長)らは1月13日、鈴木憲和農林水産大臣に今年12月の国際大会の開催を報告し、支援を要請しました。

丸山組合長、木賊正男鏡石町長、添田勝幸天栄村長、根本拓衆院議員らが同席。大寺市長は「今年から県内で3年連続の大会となるので、支援をお願いしたい」と要望し、鈴木農水相は「少しでも期待に応えられるようにしたい」と話しました。



鈴木農水相(中央)を表敬訪問した関係者

しらかわ

## あぐりスクールが閉校 焼肉たれ作りとライスパーティー



焼肉たれ作りを使うリングを  
一生懸命切る子どもたち

しらかわ地区は12月21日、白河宮農経済本店で第4回あぐりスクールを開き、ライスパーティーと閉校式を行いました。

最終回のこの日はスクール生20人が参加し、子どもたちが栽培したニンジンで本格的な焼肉のたれ作りと豚丼の調理に挑戦しました。完成した料理は保護者らにも振る舞われ、1年間の活動を笑顔で締めくくりました。

閉校式では、スクール長の鈴木一美しらかわ地区統括部長が、「農業の大変さや食の大切さを感じてもらえたと思う。これからは地域の農業を応援して下さい」と挨拶。生徒一人一人に記念品を手渡し、思い出深いスクールが閉校となりました。

全 域

## 県内LA一堂に 交流集会を開く

令和7年度優績LA交流集会が1月27日、JA福島ビルで行われました。LAやJA共済連の役職員など112人が出席し、当JAからは11人が参加しました。

集会では情勢報告や優績者による取組事例発表、記念セミナーを行いました。参加したLAはお客様への寄り添う活動のさらなる拡充と優績表彰を目指し、気持ちを新たにしました。

また、閉会後には情報交換会も開かれ、県内JAのLAらが活発に意見を交わし、交流を深めました。



参加した優績LAと常勤役員ら



## 女性部活動の原点・パワーここにあり JA夢みなみ女性部組織連絡協議会

各地区や支部で取り組んでいる活動の成果を発表し楽しく交流を図ろうと、1月18日、白河営農経済本店で第6回生活文化活動発表交流会を開きました。

交流会には女性部員やJA役職員113人が参加。JAオリジナルの「JA夢音頭～しあわせ・夢みなみ～」を全員で踊り、出場5チームが趣向を凝らした発表を披露しました。

また、令和7年度福島県家の光大会で、「家の光」記事活用発表に出場した中島支部の折笠多美子支部長が、改めて発表を披露した他、最後は役職員も一緒になってジャディスダンスを踊り、会場は常に拍手や笑いに包まれ楽しい時間が過ぎていきました。



「『家の光』が生活の一部」と発表する折笠支部長



ロマンアロハーズ「フラダンス」



すかがわ岩瀬地区「スコープ三味線」



東支部「ダンス」



いしかわ地区「ダンス」



泉崎支部「ダンスと手話」



全員でジャディスダンス

# キラッ★アクティブ／女性部 & 青年連盟

## 青年連盟

## 盟友の笑顔輝く スポーツ交流会 しらかわ地区

青年連盟しらかわ地区は1月17日、盟友相互の親睦を目的にスポーツ交流会を棚倉町のアローボウルで行いました。ボウリングでの交流会はコロナ禍などを経て9年ぶりの開催となり、盟友、事務局ら30人が参加しました。塩田陵委員長は「7支部の盟友間の親睦がさらに深まることを期待したい。今後も色々なイベントを企画し、活動を盛り上げたい」と挨拶しました。

会場では、プレイヤーがストライクやスペアを決めるたび、拍手やハイタッチで仲間のプレーを称えました。大会終了後には表彰式も行い、順位が発表されるたびに歓声が上がりました。

## 大会結果（敬称略）

- 👑 優勝 寺島 長武（白河支部）
- 🥈 準優勝 佐久間琢也（東支部）
- 🥉 第3位 高星 剛（白河支部）



楽しく親睦を深めた大会となりました

## 女性部

## 令和7年の締めくくり！正月花アレンジ教室 いしかわ地区女性部

12月26日、いしかわ地区女性部の石川支部と玉川支部がそれぞれ、フラワーアレンジメント教室を開きました。昼に石川支部、夜に玉川支部が開催し、合わせて33人が参加。講師の円谷しのぶさんに教わりながら松、葉ばたん、南天、椿、ヒバ、スプレーマムなどをバランス良く活け、新春を彩る華やかな作品を仕上げました。



活けた華やかな花々と一緒に（石川支部）



思い思いの作品を完成させました（玉川支部）

## 新春の集い開催～みんなで楽しく・歌って・踊りましょう～ しらかわ女性部

白河営農経済本店で1月8日、毎年恒例の新春企画「第12回新春の集い」を開催し、女性部員ら約70人が参加しました。この日のゲストは、県内外で活動するバンド「Stepping Stone（ステッピングストーン）」。

みんなでテーブルを囲み、おいしいお弁当と、幅広いジャンルの歌&生バンド演奏を心ゆくまで堪能しました。

ステージの合間には参加者全員でジャディスダンスも踊り、一年のスタートにふさわしい活気あふれる集いとなりました。



華やかな着物姿で挨拶する折笠多美子部長

## 第12回 しらかわ女性部「新春の集い」

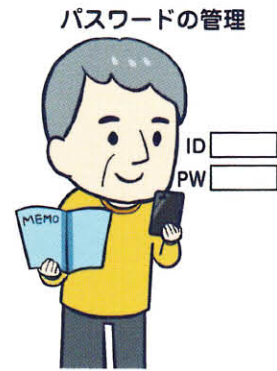


会場が一体となって盛り上がったStepping Stoneのステージ



ジャディスダンスを踊り、会場のボルテージも一気に上昇！





**パスワードの管理**

スマートフォンでさまざまなサービスを使う際に欠かせないものの一つがパスワードです。しかし、簡単な文字列やすぐに推測できるパスワードでは、不正アクセスなどの被害につながりやすくなります。パスワードの決め方から管理の仕方までをお伝えします。

■安全なパスワードを決めよう

パスワードは、長ければ長いほど安全性が高まります。異なる種類の文字を組み合わせ、意味のない文字列を作り、以下は避けましょう。①IDと同じ文字列②自分または家族の名前や誕生日、電話番号などの個人情報③「password」「baseball」などの一般的な英単語一つだけ④「0000」「123456」「qwerty」など同じ文字の繰り返しや分かりやすい並びの文字列⑤「ps」「gf」などの短過ぎる文字列

スマートフォンやウェブブラウザのパスワード生成機能を使うと活用するのも良いでしょう。

■サービスごとに覚えて適切に管理

せっかく安全なパスワードを設定しても、管理できていなければ危険です。そもそもパスワードは他人には決して教えず、メールなどでも送らないものです。メモに書いてパソコンに貼るなどもやめましょう。

パスワードはサービスごとに覚えて、複数のサービスで使い回さないことが大切です。サービスから流出したパスワードを使って、他のサービスへ不正ログインを試す攻撃の手口が知られているためです。なお、以前はパスワードの定期的な変更が推奨されていましたが、特に必要はないと、国内外でガイドラインの変更がありました。ただし、パスワードの流出があった場合は、すぐにパスワードの変更を行いましょう。

各サービスごとに異なるパスワードを全て覚えるのは、正直困難なものです。スマホやウェブブラウザなどにある、パスワード保存機能も上手に活用しましょう。あるいは、自分の手帳などにメモして、厳重に管理しましょう。

成蹊大学客員教授／ITジャーナリスト 高橋 暁子

## みんなのネットリテラシー講座 パスワードの決め方、管理の仕方



# 営農情報

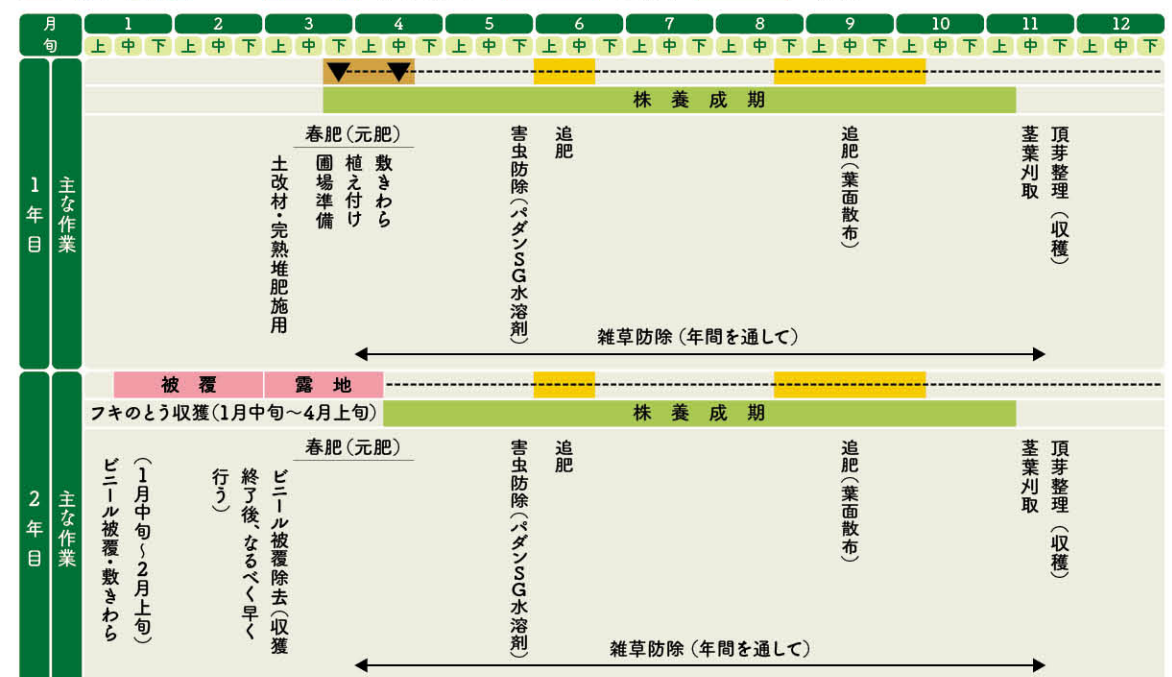


## フキのとうの栽培について



平田サブ営農センター  
水野 秀亮

### 栽培暦



### 施肥例(10aあたり)

| 年次    | 肥料名        | 10aあたりの<br>施用量(kg) | 成分量(kg) |     |    |
|-------|------------|--------------------|---------|-----|----|
|       |            |                    | 窒素      | リン酸 | 加里 |
| 1年目   | 完熟堆肥       | 4,000              | -       | -   | -  |
|       | 苦土石灰       | 100                | -       | -   | -  |
|       | 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年目以降 | ホーソ入りやさい美人 | 140                | 14      | 14  | 14 |
|       | 合計         |                    | 14      | 14  | 14 |



### 植物としての「フキ」の特徴

| 項目     |                                                                                                                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。                                                                                      |
| 温度への反応 | 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℃とされている。土壌水分があれば、30℃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灌水が必要がある。土質は壤土を好み、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。                    |
| 開花習性   | 花芽の分化と抽台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。                                                                 |

## 体を動かすためのヒント 猫背になっていませんか?



日本体育大学准教授 伊藤由美子

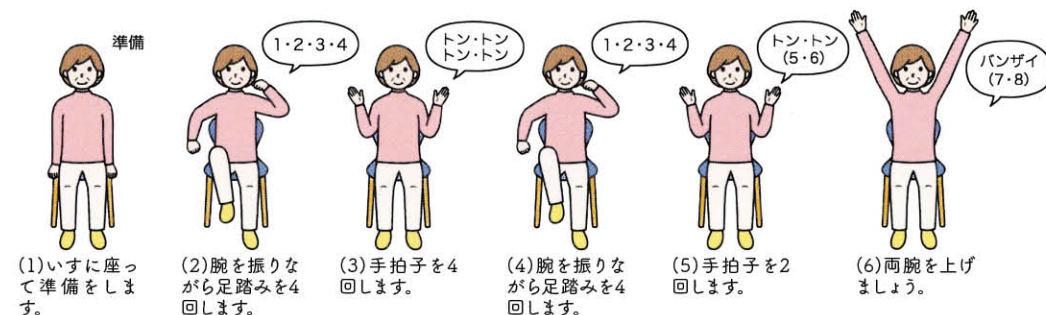
年齢を重ねるにつれて背中丸みが増えることはありませんか? 高齢になると、背骨の変形や体幹の筋力低下により、猫背(円背・えんぱい)になる場合があります。背中が丸まった姿勢になると、骨盤が後屈し、膝を曲げたり、顎を出して体全体のバランスを取るようになります。歩幅は制限され、小股やすり足で歩くと転倒の危険があります。また誤嚥(ごえん)を招く可能性もあります。猫背にならないように普段から、いすに座るときも意識的に姿勢を整えましょう。

さて今回は、足踏みと手拍子を繰り返しながらリズムカルに体を動かします。いすに座った状態で体を動かすときは、深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。

日本体操協会公認体操プログラム  
「The Taiso(ザ・タイソウ)」  
20秒バージョン



### レッツ、トライ! 足踏み+手拍子



※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。  
※慣れてきたら(6)の腕を上げる部分を、両肩など体をタッチする動作に置き換えてみましょう。





## はたけんぼイベント情報



- 2月21日(土)～23日(月・祝)／干しいも特売
- 2月28日(土)／お魚市
- 2月28日(土)・3月1日(日)／ひなまつりイベント  
(あまざけ試飲)
- 3月6日(金)～8日(日)／柑橘まつり
- 3月14日(土)・15日(日)／静岡茶満杯詰め

★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。



## り菜あんイベント情報

- 2月21日(土)／お魚市
- 2月22日(日)・23日(月・祝)／柑橘フェア
- 2月28日(土)／炭火焼醤油フランク販売
- 3月1日(日)／ひな祭りフェア
- 3月7日(土)・8日(日)／早池峰のむヨーグルト特売
- 3月13日(金)・14日(土)／ホワイトデーフェア
- 3月15日(日)／里芋コロッケ販売

★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



- 3月2日(月)／納豆の日(特売)
- 3月3日(火)／ひなまつりフェア(あまざけ試飲)
- 3月7日(土)／お魚市・お米の日
- 3月14日(土)／炭火焼醤油フランク販売

## 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」

※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。



はたけんぼ り菜あん 安心館

## 春彼岸切花市

3月17日(火)～22日(日) 3店舗  
同日開催!!

※安心館のみ22日(日)は定休日です。

切花売り場を  
拡張して  
販売します♪



## お米特売日のお知らせ

はたけんぼ

- 毎月8日
- 毎週水曜日・日曜日



り菜あん

- 毎月8のつく日(8日・18日・28日)
- 毎週水曜日・日曜日

店頭表示価格より

1kgあたり  
**100円引きで販売!!**

※「お米ポイント2倍」は8日のみ



電話／0248-73-5261  
営業時間／9:00～18:00 定休日／第1水曜日  
【おやつ工房】  
営業時間／10:00～16:30 定休日／毎週水曜日  
ブログ／<https://ameblo.jp/hatakenbo5261/>



電話／0248-23-2500  
営業時間／9:00～18:00 定休日／第1水曜日  
【ジェラート工房】  
営業時間／10:00～16:00 定休日／毎週水曜日  
ブログ／<https://ameblo.jp/risaian2500/>



電話／0247-26-6264  
営業時間／9:30～17:30  
定休日／毎週日・水曜日  
ブログ／<https://ameblo.jp/anshinkan6264/>

## イベントの様子

しらかや り菜あん

### 歳末大感謝祭

12月21日(日)に歳末感謝祭を開催しました。事前に配布した抽選券や当日のレシートを持ったたくさんのお客様が抽選会場に並んで運試し。贈答用の自然薯や報徳産ジャガイモ、綺麗な花や工芸品など今年も生産者の皆様から、1,000点を超える協賛品が集まりました。抽選会の他には、和歌山県産「みかん詰め放題」も行い、袋いっぱいに詰めていました。



すかがや はたけんぼ しらかや り菜あん いしかや 安心館

### 初売り

1月6日(火)、3店舗で初売りを開催しました。「6日間お休みだったから、待ち遠しかった」と初売りを喜ぶ声も。レジ通過者にお年賀タオルとミカンを配った他、100個限定の福袋販売やみかん詰め放題、甘酒のふるまいなど、各店舗でイベントを行い、多くのお客様でにぎわいました。



すかがや はたけんぼ しらかや り菜あん

### 初! 駅弁まつり開催

はたけんぼ、り菜あんで1月25日(日)、「駅弁まつり」を同日開催。大雪の影響で、急遽北陸からの駅弁が届かないなどトラブルもありましたが、両店ともに多くの来店者でにぎわいました。

駅弁まつりの他に、り菜あんで「みかんの詰め放題」。はたけんぼではJA夢みなみオリジナル商品の「はとむぎ茶試飲・販売」と、食育ソムリエの「冬野菜レシピ紹介」も開催。さらにはゴジてれChu!「オチロのゴミ拾い旅!」で活躍中のオチロさんがJA共済アンバサダーとして来店し、地元の方とふれあいながら魅力を発信しました。

今回、初のイベントとなった「駅弁まつり」でしたが、大好評につき3月に第2弾を種類や数量を増やして開催を予定しています。







皆様からの作品やお便りの紹介等、読者の皆様が参加するコーナーです。

●1年の農作業が一段落。全国的に熊の出没が大きな問題になりましたが、我が家の家庭菜園にも害獣が出没。来年は電気柵の設置を検討しています。

（泉崎村／大野ミチヨさん）  
↓クマの出没が昨年から大きな話題となつていますね。クマと上手に付き合っていくためにも様々な工夫が必要になりましたね。

●友人からゆずをたくさんいただいたので、ジャムを作りました。思っていたよりおいしく出来ました。

（浅川町／鶴澤美弥さん）  
↓ゆずジャムのレシピを調べてみると、スイーツだけでなく煮込み料理まで様々な活用方法が紹介されていますね。おいしく出来たコッパを使ったお料理は、風邪にも負けない身体づくりにもつながりますね！

●クロスワード楽しみに解きますよ。わが家のアイドルにロゴマークが3つも😊

（西郷村／宮本修さん）  
↓夢みなみのロゴマークを探せ！では、ウインクしているロゴマーク

を探してくださいね！  
ご応募お待ちしております。

●アイデアレシピはとっても参考になっています。サツマイモの稲荷サラダ作ってみます。編集後記も写真付きでステキですね。

（平田村／遠藤恵美子さん）  
↓お稲荷さんの形をしたサラダ。食物繊維もビタミンも摂ることが出来るレシピです。色も華やかで食卓に並んでも映える一品です！

編集後記上の今月の一枚は、広報誌をリニューアルした令和7年7月号から新しく登場したコーナーです。皆様に楽しんでいただけるような広報誌づくりに努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いたします！！

●12月に孫の結婚式が神奈川県で行われ、息子の車で行き、前日に葉山御用邸等外からでしたが、思いがけず令和7年のうれしい締めくくりでした。

（須賀川市／遠藤良枝さん）  
↓おめでとうございます！うれしい出来事は記憶に鮮明に残りますね！！

## 【俳句・川柳】

新春は孫に押されて古寺山

須賀川市／間宮松芳さん

言祝で四代揃う祝膳

須賀川市／佐藤テエ子さん

気に入りの椅子を持ち寄り日向ぼこ

泉崎村／大森伍郎さん

深き霧引き裂く如く百舌の声

中島村／宮本馨さん

寒つばきおちてしずけさふかまりぬ

白河市／室ヒロ子さん

「歩く会」クマ騒動でショートカット

天栄村／小針恵美子さん

霜降る夜地域見廻る消防団

中島村／加藤敏男さん

厳寒に耐へ微笑んでいる地蔵

兵庫県／小田和子さん

孫たちに負けて微笑むかるた取り

兵庫県／小田慶喜さん

小鳥たち頼まぬ摘花枇杷の花

白河市／穂積やえ子さん

米高に種子蒔く準備鼻唄で

平田村／矢吹正一さん

風花の踊る雪を見心舞う

白河市／浅道徳男さん

雲低く舞散る雪が元氣よく

中島村／野木重子さん

正月にのび放題の白髪染め

須賀川市／渡邊美和子さん

10周年発展祈念夢みなみ

須賀川市／加藤敬子さん

大寒に冷えた懐温められ

須賀川市／深谷正孝さん

松明けて農作業はや気にかかる

須賀川市／金澤トキエさん

万札が亀の動きになれば良い

須賀川市／関根信幸さん

年賀状番号見つめにが笑い

須賀川市／横田忠さん

朝寒し雪の眩しさ目が覚める

白河市／大竹みどりさん

梅の香に引きよせられて苑めぐり

須賀川市／池田豊子さん

薄雪の紅梅ゆるする尾長かな

須賀川市／安田キミさん

雪だるまたのしくあそぶ孫のかお

泉崎村／小針モト子さん

プレバトじゃ才能ナシか我が俳句

浅川町／小室幸子さん

●エリアニュース、読者のページ参考になります。

（白河市／尾股寿久さん）  
↓クロスワードパズル、夢みなみのロゴマークを探せ！へのご応募、作品やお便りをお寄せいただきありがとうございます。全てのお便りを載せることはできませんが、大切に読ませていただいております。これからもしどしとお寄せください！

また、お名前やご住所が明記されていない葉書やメールをいただきます。住所、氏名、年齢が明記されているか、もう一度よく確認の上、お送りください。

## 絵ハガキコーナー



白河市／鈴木恵子さん

赤い色が映えますね。まるで宝石のようです。



西郷村／鈴木貞子さん

節分を過ぎると、春が待ち遠しくなりますね。

## 【短歌】

親子での小江戸散策町並みやお店楽しみ幸せな時間

白河市／岡部優子さん

カバン置き寒いと暖をとる子等の右手にスマホ左にアイス

西郷村／伊東恵美子さん

短日の下校を急ぐ児童たち  
夕陽がカバン真っ赤にもゆる

中島村／佐久間保明さん

母子での短歌寄り添い

あたたかないついても幸せな日々

泉崎村／まささん

午年女老いの字わすれ生き生きと  
今年は馬く何事すべて

須賀川市／深澤ヒサ子さん

人生わらいがあればだい丈夫

うまく笑って駆け抜けよう

須賀川市／安藤ウメノさん

参詣に無病息災手を合わす

愛宕神社へ元旦の朝に

平田村／熊谷武男さん

祈願祭厄除済ませ

古陰居解体終えて夫（仏）に報告

平田村／吉田市子さん

恙なく一家揃って

初春を迎えし果報万物に謝す

須賀川市／橋本節子さん

うち返す塩谷の岬響きいる  
せつなひばりのみだれ髪流る

古殿町／米川蘭さん

明けやらぬ厳寒の朝

新聞を配達人の健康を祈らむ

須賀川市／川田真佐子さん

出初式田の広場に赤き車  
一列に立ち年を守らむ

平田村／瀬谷里美さん

「百歳」をちゃんとたしかめ吾れ死なむ  
白やしお咲く風薫るころ

西郷村／黒澤正行さん

民謡の旅五能・白神津軽三味  
歴史の悲劇斗南へ会津藩

白河市／渡邊初代さん

ペンネームでのご応募も受け付けております。その際は氏名とペンネームの両方を明記の上、ご応募ください。

## お便り紹介

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！

## 作品募集中

✉ メールでも作品を応募いただけます！

JA夢みなみでは、皆様からの便りや写真、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、メールでお送りください。  
また、作品に込めた思いを作品と一緒に記入ください。  
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、ご了承くださいませ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。

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  
メールアドレス kikaku@ja-yumeminami.or.jp

締切り

2月25日（水）必着



## 岩瀬農業高校 プロジェクト岩

G



### 01 3年ぶりに「校内文化祭」を開催しました！

12月12日(金)、「千紫万紅～個性輝く花つぼみ～」をテーマに校内文化祭を行いました。令和4年度以来3年ぶりの開催となり、大いに盛り上がりました。

体育館では各クラスがステージ発表を行い、ダンスや劇、映像など、それぞれのクラスが工夫を凝らして練習の成果を発揮し、会場を盛り上げていました。他の学年の発表に対しても、称賛の声や拍手が飛び交い、体育館にいる生徒全員で楽しむことができました。他にも、吹奏楽部、合唱部、有志団体の発表がありました。



### 02 他県の農業高校の地域活性化への取り組みを学ぶ！

12月17日(水)、アグリビジネス科の1年生は、埼玉県立杉戸農業高等学校の農業科教諭奥田文子氏を招き、同校の地域活性化への様々な取り組みについて講話を頂きました。

特に、地元の歴史を紐解き、地名の由来や生活習慣等を理解することで、今自分たちが高校生として地域活性化にどのように貢献できるかを考え、商品開発や高校生レストランなどを実施し、さらには日光街道の各宿場町の名産品を調査しまとめ、双六ゲームを作ったお話は、とても興味深いものでした。その後、その双六ゲームを全員で行い、楽しみながら地域を理解していく面白さを体験することができました。



## 白河厚生総合病院だより

### メンタルヘルス（こころの健康）について、 ストレスマネジメントのお話です

こんにちは。私は、院内でカウンセラーとしてメンタルヘルスにお役立ちできるよう心理相談やカウンセリングの仕事をしております。

メンタルヘルスにおける潮流は、東日本大震災や新型コロナウイルス感染症等の体験を通して、こころと身体が健康な状態で日常を送ることへの関心や意識が高まり、また、ストレス社会といわれる環境下において、精神疾患（こころの病気）も身近なものになってきたこともあり、メンタルヘルスの重要性が高まってきたのではないのでしょうか。

平成27年にストレスチェック制度が施行された目的は、労働者のメンタルヘルスの不調を未然に防止し、早期発見・早期対応につなげていくためです。背景には、精神疾患を有する患者数の増加傾向があり、令和2年の調査では、うつ病や双極性障害（躁うつ病）の気分（感情）障害は169万人、適応障害等の神経症性障害・ストレス関連障害及び身体表現性障害が124万人となっており、す。出典：令和6年版厚生労働白書

最近では、子どももうつ病になることが分かり、小学生の約8%、中学生の約23%が抑うつ傾向で、その中には、うつ病を発症している子どももいると言われています。

精神疾患は、過度なストレスがかかれば誰にでも起こり得る可能性のある病気ですが、まだまだ誤解が多く、メンタルが弱いから起こるものでもなく、また、根性や気合いで治るものでもありません。

精神疾患の発生要因やメンタル不調になる要因の多くは「ストレス」と言われています。このストレスを管理し、うまく付き合っていく方法を「ストレスマネジメント」と言います。ストレスとは、本来は物理学の分野で使われていた用語で、外部からかけられた圧力によってゆがみが生じた状態を意味しました。このストレスの要因や原因を「ストレスサー」と言い、気温や騒音等の物理的ストレスサー、ウイルス・細菌や花粉等の生物学的ストレスサー、化学物質や公害物質等の化学的ストレスサー、職場や家庭の問題・人間関係で生じる問題・経済的問題等を心理社会的ストレスサーと言い、これらのストレスサーによって引き起こされる反応を「ストレス反応」と言います。

ストレス反応は、個人差があり、考え方や捉え方で反応が弱かったり強かったりします。反応には、心理面では、不安・イライラ・緊張・気分の落ち込み等があり、身体面では、不眠や過眠・胃痛や頭痛・便秘や下痢・肩こりやめまい等があります。

行動面では、攻撃的になったり・仕事でのミスが増えたり・過食やお酒の量が増えたり・人に会いたくない等があります。これらのストレス反応が出た時のサインに気づき、適切な対処行動（コーピング）をしていくことで、心身の不調を未然に防いどうになることが期待できるのです。

コーピングには、ストレス要因に直接アプローチする方法として、相談をして問題解決行動をしていく方法があります。また、ストレス要因に働きかけるのではなく、自分の考え方や感じ方を変えてみる方法や、気晴らしやリラクゼーションをして苦痛を和らげる方法があります。大切なのは、ストレスをそのままにするのではなく、コーピングをしてストレスを管理していくことなのです。

ストレスを感じている方は、ストレスマネジメントを意識して、こころの健康を促進してみたいかがでしょうか。



心理カウンセラー室  
カウンセラー  
(公認心理師・臨床心理士)





# エナ・カサソドラが占う 今月のあなたの運勢 3月



おひつじ座  
**牡羊座**  
3/21~4/19

【全体運】運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう

【健康運】冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め

【幸運の食べ物】キュウリ



おうしう座  
**牡牛座**  
4/20~5/20

【全体運】周りの好意に甘えてしまつて◎。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉

【健康運】有酸素運動を増やして、体調に好影響あり

【幸運の食べ物】ニラ



ふたご座  
**双子座**  
5/21~6/21

【全体運】駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで

【健康運】ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ

【幸運の食べ物】グリーンピース



かに座  
**蟹座**  
6/22~7/22

【全体運】朗報の予感がしています。今の状態で難しいのなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ

【健康運】皆で楽しめるスポーツで体力もアップ!

【幸運の食べ物】ツマミナ



しし座  
**獅子座**  
7/23~8/22

【全体運】あれもこれとも思いがちですが時間は限られている。あらためて取捨選択を。下旬には勢を取り戻し前進

【健康運】油断大敵。いつもの健康習慣をしっかり継続

【幸運の食べ物】パセリ



おとめ座  
**乙女座**  
8/23~9/22

【全体運】運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて◎

【健康運】無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて

【幸運の食べ物】タケノコ



てんびん座  
**天秤座**  
9/23~10/23

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ

【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方

【幸運の食べ物】タマネギ



さそり座  
**蠍座**  
10/24~11/22

【全体運】好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ

【健康運】トレーニングの効果が。ハードに鍛えて◎

【幸運の食べ物】シイタケ



いて座  
**射手座**  
11/23~12/21

【全体運】決まっていたことが、ひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせなよう配慮を

【健康運】体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに

【幸運の食べ物】キウイフルーツ



やぎ座  
**山羊座**  
12/22~1/19

【全体運】楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を發揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりさらに招運!

【健康運】手を使う運動を取り入れて。脳が活性化

【幸運の食べ物】クレンソ



みずがし座  
**水瓶座**  
1/20~2/18

【全体運】運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎

【健康運】おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって

【幸運の食べ物】ウド



うお座  
**魚座**  
2/19~3/20

【全体運】運勢は好調。勢い良く動きまわろう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ)

【健康運】目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を

【幸運の食べ物】ソラメ



頭の体操

## クロスワードパズル

### → ヨコのカギ

①お雛様にひな——をお供えた

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——は小説より奇なり

⑩——、雷、火事、親父

### ↓ 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

⑫タロットカードや水晶玉などを——使っておこないます

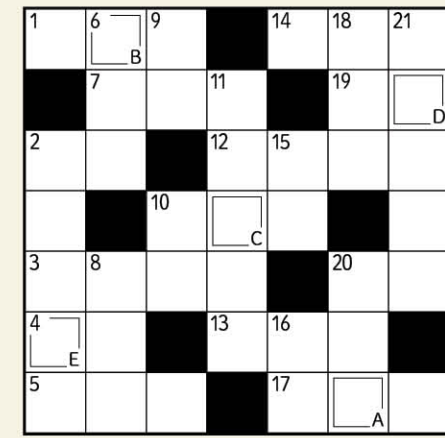
⑬出身校をこういうことも

⑭パーが紙ならチョコは

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



1 6 9 14 18 21

7 11 19

2 12 15

10

3 8 20

4 13 16

5 17

答え A B C D E

正解者の中から抽選で5名の方に

全農商品券500円分をプレゼント!

【先月号の答え】

ゴウカク

|   |   |   |   |   |    |   |
|---|---|---|---|---|----|---|
| 1 | エ | ホ | ウ | マ | キ  | ツ |
| 2 | コ | エ | ノ | ツ | ク  |   |
| 3 | ア | リ | マ | サ | カ  | リ |
| 4 | キ | フ | ブ | キ | カ  |   |
| 5 | ハ | ゴ | イ | タ | カ  | タ |
| 6 | バ | ザ | ー | フ | ナ  |   |
| 7 | ラ | ト | ラ | ク | ター |   |



## 夢みなみのロゴマークを探せ!

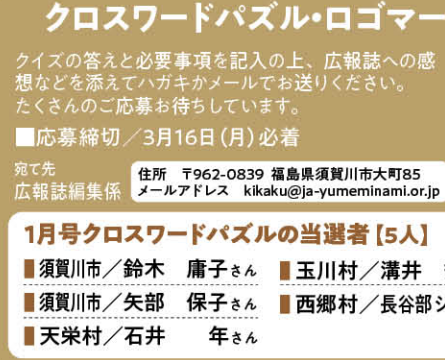
広報誌3月号のどこかに、ウインクしている夢みなみのロゴマークが2ヶ所に隠れているよ。探してね!

2月号の答え

P7・P22



夢みなみのロゴマークを見つけ、ご応募いただいた方の中から抽選で、5名様にジェラート券をプレゼント!



1 6 9 14 18 21

7 11 19

2 12 15

10

3 8 20

4 13 16

5 17

答え A B C D E

正解者の中から抽選で5名の方に

全農商品券500円分をプレゼント!

【先月号の答え】

ゴウカク

|   |   |   |   |   |    |   |
|---|---|---|---|---|----|---|
| 1 | エ | ホ | ウ | マ | キ  | ツ |
| 2 | コ | エ | ノ | ツ | ク  |   |
| 3 | ア | リ | マ | サ | カ  | リ |
| 4 | キ | フ | ブ | キ | カ  |   |
| 5 | ハ | ゴ | イ | タ | カ  | タ |
| 6 | バ | ザ | ー | フ | ナ  |   |
| 7 | ラ | ト | ラ | ク | ター |   |

## クロスワードパズル・ロゴマークを探せ!の応募方法

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ハガキがメールでお送りください。たくさんのご応募お待ちしております。

■応募締切/3月16日(月) 必着

宛て先 広報誌編集係

住所 〒962-0839 福島県須賀川市大町85

メールアドレス kikaku@ja-yumeminami.or.jp

【必須事項】

- クロスワードパズルの答え
- 住所 ●氏名 ●年齢 ●感想などを必ず記入
- 誌面への感想、日ごろの出来事などなんでもOK
- 夢みなみロゴマークが隠れている場所(ページ数をご記入ください)

※当選者様へお送りする全農商品券は1月下旬に郵送いたしました。

### 1月号クロスワードパズルの当選者【5人】

■須賀川市/鈴木 庸子さん ■玉川村/溝井 秀一さん

■須賀川市/矢部 保子さん ■西郷村/長谷部シヅ子さん

■天栄村/石井 年さん





## アイデアレシピ

## 簡単春巻き

・ひとこと・

揚げる時にはチーズが溶け出さないよう、揚げ加減を調節してください♪





深谷 春美 さん  
(須賀川市小中)

## 今月の家の光

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!



### 特集 攻めの休養で活力チャージ

たくさん寝ても疲れが取れない、休んだ気がしない……じつは、睡眠だけではなくに疲労を回復できないことがあります。たいせつなのは、ただ休むだけではない“攻めの休養”。かるい運動や気の合う友人とのおしゃべりなど、好きなことを楽しむ時間を取り入れて明日への活力をチャージしましょう。

### 別冊付録 終活にも役立つ! お金&デジタル情報 かんたん整理ノート







## JAの 自動車共済

# こんなに 安くなるの!?

自信を持ってオススメ!

## この機会にぜひ お見積りを!

車の購入を検討されている方や、他社にご加入されている方は  
ぜひお見積りください。

### JA共済が選ばれている理由

- 1 共済掛金の安さ!
- 2 各種サービス・事故対応力の高さ!
- 3 充実した保障内容!

だから選ばれています! 福島県の約7台に1台がJAの自動車共済!

2024年3月末時点 JA共済連福島調べ

※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。

25072520206

## 理事会だより

第11回理事会 令和7年12月24日(水)

### 【議案】

- 議案第 1号 令和8年度事業計画について  
議案第 2号 理事会付議貸付について  
議案第 3号 無料職業紹介事業の終了について  
議案第 4号 無料職業紹介事業関連規程の廃止について



## わたしたちのJA

令和7年12月末現在

- 正組合員数 ..... 17,862人  
(正組合員戸数) ..... 15,815戸
- 准組合員数 ..... 14,767人  
(准組合員戸数) ..... 11,345戸
- 出資金残高 ..... 51億0,685万円
- 貯金残高 ..... 2,307億1,102万円
- 貸出金残高 ..... 724億3,022万円
- 長期共済保有高 ..... 6,798億4,894万円
- 購買品供給高 ..... 39億6,898万円
- 販売品販売高 ..... 151億1,154万円



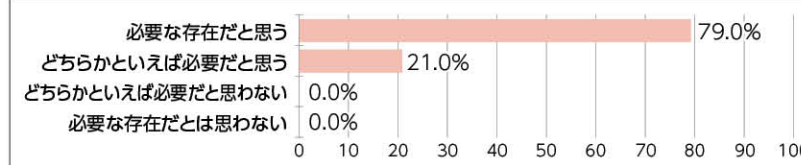
## 自己改革の取り組み

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。

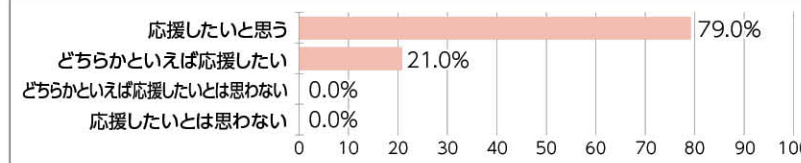
### 准組合員アンケートの結果報告について

当JAでは、准組合員を「地域農業の応援団」と位置付けて、准組合員との接点強化に取り組んでいます。令和7年度は1月24日に開催した准組合員のつどいに参加された皆様へアンケートを実施しました。寄せられた意見・ご要望への回答をご報告いたします。

問1 JAは地域農業や暮らしにとって必要な存在だと思いますか。



問2 JA事業の利用、地域の農産物の購入や農業体験などを通して、JAの行う地域農業の振興を応援したいと思いますか？



また、アンケートの結果、JAに新規就農者の育成事業や農業の第三者継承の橋渡しとしての役割を期待する声や、「安心できる農産物、食料品の提供」「身近で安心できる金融・共済サービスの提供」などの声を多くいただきました。

この結果を基に、今後の事業運営に反映させ、より一層の期待に応えられるよう努めてまいります。

ふれあい  
カレンダー

3月

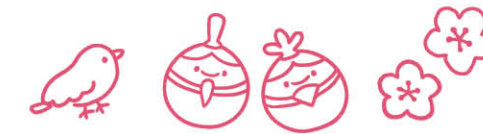
ふれあい週間は16日～23日

| 20日:春分の日 |            |           |          |         |             |              |
|----------|------------|-----------|----------|---------|-------------|--------------|
| 日        | 月          | 火         | 水        | 木       | 金           | 土            |
| 1        | 2          | 3<br>ひな祭り | 4        | 5<br>啓蟄 | 6           | 7            |
| 8        | 9          | 10        | 11       | 12      | 13          | 14<br>ホワイトデー |
| 15       | 16         | 17<br>彼岸入 | 18       | 19      | 20<br>春分・彼岸 | 21           |
| 22       | 23<br>彼岸明け | 24        | 25<br>社日 | 26      | 27          | 28           |
| 29       | 30         | 31        |          |         |             |              |

### JAの主な行事

- 7日(土) 役職員事業推進大会  
8日(日) 仏事事前相談会(すかがわ・いしかわ地区)  
14日(土) 仏事事前相談会(しらかわ地区)  
31日(火) 理事会

※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。





JA BANK SPRING CAMPAIGN

# スプリング

キャンペーン期間 2026年  
2/2月▶4/30木

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

給与振込で  
農協全国商品券  
2,000円分

※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。

※写真はイメージです。  
実物とは異なる場合がございます。

おトクな  
お知らせ

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。

※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でNISAをはじめませんか

NISAのこと、資産運用のこと、  
JAにお気軽にご相談ください。

JAバンクの投資信託について  
詳しくはこちら



## NISAとは

NISAとは、国民の資産形成を応援する、国がつくった税制優遇制度です。

### ＜投資信託に関してご留意いただきたい事項＞

●投資信託は預貯金・共済契約とは異なり、元本の保証はありません。●投資信託は預金保険の対象ではありません。●JAバンクが取り  
扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。●JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行い  
ます。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の価格変動や為替変動に伴うリスクがあり  
ます。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託  
説明書(交付目録見書)でご確認ください。●投資信託運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●一部の投資信託には、特  
定日にしか換金できないものがあります。●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく手数料等があります。  
なお、これらの手数料等は、ファンド・購入金額により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の  
詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目録見書)でご確認ください。●購入時:購入時手数料がかかるファンドがあります。●運用期間  
中:運用管理手数料(信託報酬・管理報酬)が日々信託財産から差し引かれます。●換金時:信託財産留保額がかかるファンドがあります。また外  
貨に同額して購入・換金するファンドには、上記の各手数料等とは別に為替手数料がかかります。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、  
投資信託説明書(交付目録見書)を十分お読みいただき、内容をご確認の上、ご自身でご判断ください。  
※お客さまと取引のある農業協同組合および当該農業協同組合が所在する都道府県の信用農業協同組合連合会ならびに農林中央金庫を含めてJA  
バンク会員といえます。

JAバンク福島  
※県内JAの一部店舗では投資信託が取扱っておりません。  
詳しくは、お近くのJA窓口へどうぞ

JAふくしま未来  
農協金融機関(東北財務局長(信金)第109号)

JA福島さくら  
農協金融機関(東北財務局長(信金)第85号)

JA夢みなみ  
農協金融機関(東北財務局長(信金)第110号)

JA東西しらかわ  
農協金融機関(東北財務局長(信金)第116号)

JA会津よつば  
農協金融機関(東北財務局長(信金)第72号)

## 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

代表理事組合長 丸山 重一

近年、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おります。この様な中、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」)の重要性が高まっており、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、組合員・利用者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。

今後、組合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するとともに、金融犯罪対策リー  
ダーを任命するなど、組合全体として取組みの定着化・高度化に向けて注力し、引き続き、組合員・利用者様に安  
心して当組合をご利用いただけるよう取り組んでまいります。

## マネー・ローンダリング等対策強化に伴う 貯金口座開設手続きの変更について

組合員・利用者の皆様へ

平素よりJA夢みなみをご利用いただき、誠にありがとうございます。

昨今、国際的にマネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策の重要性が高まっており、金融庁および関係当  
局からも確認手続きの厳格化が求められております。これを受け、当JAにおきましても、口座の不正利用防止および  
審査体制強化の観点から、以下の通り貯金口座開設時の手続きを変更させていただきます。

皆様には大変お手数とご不便をおかけいたしますが、安心・安全な金融取引環境を維持するため、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。

### 1. 変更内容

#### ■JA窓口(店頭)での口座開設をご希望の方

お手続きの際、本人確認書類等に加え、「口座開設に関する確認事項および誓約書」へのご記入をお願いいた  
します。ご提出書類をもとに厳格な審査を行いますので、口座開設完了までにお時間を頂戴いたします。

※即日の開設ができかねる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

#### ■Web(インターネット)での口座開設をご希望の方

お申し込み受付後、ご登録住所へ「口座開設に関する確認事項および誓約書」を郵送いたします。書類がお手元  
に届きましたら、必要事項をご記入・ご署名の上、当JAまでご返送ください。返送書類の到着後に審査を開始する  
ため、口座開設まで通常よりも日数を要します。余裕をもってお申し込みいただけますようお願い申し上げます。

### 2. 審査に関するご留意事項

- 当JAの規定および法令に基づく審査の結果、口座開設をお断りする場合がございます。
- 審査内容およびお断りした理由につきましては、一切開示いたしません。お問い合わせいただいてもお答えできか  
ねますので、あらかじめご了承ください。



# 農産物直売所 契約社員募集のお知らせ

新鮮な農産物や地元ならではの加工食品を販売する地元密着店で一緒に働きませんか？

| はたけんぼ                            | おやつ工房                            | り菜あん                                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>仕事内容</b> レジ・接客・<br>売り場の管理     | <b>仕事内容</b> ジェラートなどの<br>製造販売     | <b>仕事内容</b> レジ・接客・<br>売り場の管理                          |
| <b>勤務地</b> 須賀川市卸町54              | <b>勤務地</b> 須賀川市卸町54<br>(はたけんぼ店内) | <b>勤務地</b> 白河市弥次郎窪29-1                                |
| <b>時間</b> 8:00~18:30 (7.5H)      | <b>時間</b> 8:00~17:00 (7.5H)      | <b>時間</b> ① 8:00~18:30 (7.5H)<br>② 10:00~18:30 (7.5H) |
| <b>時給</b> 1,050円<br>(土・日・祝日+20円) | <b>時給</b> 1,050円<br>(土・日・祝日+20円) | <b>時給</b> 1,050円<br>(土・日・祝日+20円)                      |
| <b>休日</b> シフト制                   | <b>休日</b> シフト制                   | <b>休日</b> シフト制                                        |
| <b>待遇</b> 社会保険完備                 | <b>待遇</b> 社会保険完備                 | <b>待遇</b> 社会保険完備                                      |

求人に関するお問い合わせ

株式会社JAサービス夢みなみ 総合フード部  
TEL. 0248-94-5100 担当：高岡



## 合併10周年記念 定期貯金の抽選会を行いました

令和7年11月4日からお取り扱いしておりました「JA夢みなみ合併10周年記念定期貯金」の抽選会を1月14日に須賀川本店で行いました。丸山組合長と小松専務と真島常務が抽選箱の中からくじを引き、当選者を決定しました。たくさんのお申し込みをいただき、ありがとうございました！

A～C賞にご当選された方には「いしかわ牛」、チャンス賞にご当選された方にはオリジナルよりぞう賞品をお届けしました。

これからも、地域の皆様に喜んでいただける取り組みを続けてまいります。



## 無料職業紹介事業終了のお知らせと代替事業 「1日農業バイトアプリ daywork」のご案内

このたび、平成20年3月よりすかがわ岩瀬地区で実施しておりました、無料職業紹介事業につきまして、令和8年2月末をもって終了することとなりました。

これまで、本事業をご利用いただき、誠にありがとうございました。なお、3月以降は1日農業バイトアプリ「daywork (デイワーク)」をご利用くださいますようお願い申し上げます。



これが農業の新しい  
バイトのカタチ

1日バイトアプリ daywork

1日農業バイトデイワークとは…

「人手を求める生産者」と「仕事を探す求職者」を  
マッチングするスマートフォンのアプリです！

### 1日農業バイトの仕組み

完全  
無料



1日バイトアプリ daywork 1日単位から農業で働きたい人と組合員(生産者)をつなぐスマートフォンアプリです。

利用方法

### ダウンロード方法

App StoreまたはGoogle Playにアクセスし「daywork」で検索してダウンロードしてください。



### ログイン方法

アプリを起動したら画面下にあるマイページのボタンを押します。  
ご利用にはアカウントが必要です。アカウントの作成ボタンを押し、必要な情報を入力してアカウントを作成します。これでログイン可能になります。



お問い合わせ先：最寄りの各支店営農センターまたはすかがわ営農センター支援課まで



## トマト・水稻



## 今月の表紙



今月号は三神支店管内でトマトと水稻を栽培する佐久間義克さんのお子さん義士くん、悠生くんの登場です。トマトとお米の袋が入ったかごとを持って、お休み中のコンバインの前で撮影に挑戦してもらいました。

小学1年生の義士くんは、お家のお手伝いや身の回りのことをこなす頼もしいお兄ちゃん。将来の夢はカッコいい消防士になること、と話してくれました。お兄ちゃんを「あつくん」と呼び、後を追う悠生くんはおつとりとした性格の男の子。苦手な食べ物がなく、お父さんが作るトマトも食べられます。そんな二人を夢中にさせているのはミニカーやプラレールのおもちゃで遊ぶこと。それぞれの車の役割や特徴などを知っていて、必死におしゃべりする姿から好きなことが伺えます。最後に義克さんから兄弟へ「元氣いっぱい素直に育ってほしい」と温かいメッセージが送られました。

# 今月の一枚 & 編集後記

今月の担当  
五十嵐



広報担当者が取材先で見つけたもの・印象に残ったことなどを写真とともに紹介します！

報道機関関係者も多く詰めかけた和牛子牛の初セリでの写真です。近くで見る牛は、子牛でも迫力がありました。場外では「うつくしま福島畜産 mother's クラブ e-EN」の皆さんが作った牛鍋が振舞われており、畜産農家の方々が体を温めていました。温かい牛鍋を食べながら近況や畜産情勢を語らう畜産農家の皆さん。人と人をつなぐ“食”を実感する出来事でした。



春の暖かさが待ち遠しい季節となりました。立春を過ぎてもまだまだ寒い日が続きます。体調管理には十分お気をつけてお過ごしください。

エリアニュースでも取り上げた准組合員のついででは、事務局として参加した私も日本酒の蔵見学、シタケ収穫体験と初めての経験ばかりで楽しい半日を過ごしました。千駒酒造では日本酒が造られる過程を見学。その場での試飲は叶いませんでしたが、ふくよかな香りの中、製造過程を学ぶことが出来ました。JA管内産米を原料とした日本酒が他にも多くあります。日本酒がお好きな方はぜひ飲み比べをしてみたいかがでしょうか。

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

緊急時の各種  
お問合わせ先

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  
じこはくみあい

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  
いごくろうなし

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