

夢みなみ

Y u m e M i n a m i

2026

8

No.125



特集

01 子どもたちがバケツ稲&田んぼづくりに挑戦!



“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。



農に生きる人

岩瀬支店 みしまぎ あっこ
三島木 敦子さん

主な経営内容 サヤインゲン



喜んでくれる人のために

岩瀬支店管内でサヤインゲンを栽培している三島木敦子さんは「これからも無理なく続けたい」と朗らかに優しい笑顔で話します。取材当時、畑にはまだ定植したばかりという苗が愛情をたっぷり受けて育っていました。



目次 contents

- 2 農に生きる人
- 4 **特集1** 子どもたちがバケツ稲&田んぼづくりに挑戦!
- 6 エリアニュース
- 12 キラ☆アクティブ 女性部・青年連盟
- 15 おいしく食べて美しく、体を動かすためのヒント
- 16 直売所情報
- 18 読者のページ
- 20 営農情報
- 21 PROJECT-G
- 22 白河厚生総合病院だより
- 23 アイデアレシピ、今月の家の光
- 24 クロスワードパズル、今月の運勢
- 26 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P24をご確認ください。

栽培のキツカケ

水稲、キュウリ農家の後継ぎとして育った夫、廣治さんとの結婚を機に農業に携わり始めた敦子さん。廣治さんは当時会社勤めであり、仕事の合間を縫って水稲を、敦子さんはキュウリを栽培していました。しかし、義両親の介護やお孫さんの子守りの時間を十分に確保したいとキュウ

リの栽培を辞める決断をします。

転機が訪れたのはおよそ15年前。お孫さんの就学を機に新たな作物の導入を検討するようになります。そこで、キュウリよりも軽く、手がかからず、年齢を重ねても続けやすいサヤインゲンに魅力を感じ、栽培をスタートさせました。現在は水稲との両立の難しさもあり、サヤインゲンの栽培

に専念し、JAに出荷しています。

健康で畑を続けたい

「これからも体の動く限り続けていきたい」と話す敦子さんは、今年で農業人生51年目を迎えました。出荷の際に顔なじみの生産者と交わす会話が活力になっており、何気ない会話の中で栽培のコツについて教えてもらうことも多いと言います。

露地栽培は天候の変化に左右されることはもちろん、近年は酷暑による生育不良、日焼けが増えたり、昨年は収量も落ち込みました。一筋縄ではいかないうことも持ち前の明るさと行動力で乗り越え、「手はかかるけれど、実って摘むのが楽しみ」と前向きな姿勢は一貫しています。

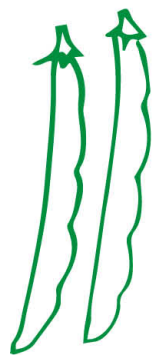


喜ぶ顔を思い浮かべて

敦子さんの作るサヤインゲンはお孫さんにも好評で、特に唐揚げや天ぷらにすると食卓からすぐに無くなってしまうと笑顔を見せます。

また、JA出荷だけでなく、家庭菜園も敦子さんの楽しみの一つです。サツマイモ、ニンニク、ジャガイモなど多くの品目を育てています。失敗を恐れず様々な品目、栽培方法にチャレンジできると話します。

さらに昨年はトラクターの操作を学び、廣治さんの手を借りずとも自身で運転できるように。これからの栽培にも、より一層熱が入ると意欲的です。「喜んでくれる人のため」敦子さんは着実に歩みを進めます。



特集
1

子どもたちが バケツ稲 & 田んぼづくりに挑戦!

5月上旬から6月上旬にかけて、青年連盟盟友や当JA職員の指導の下、各地区の幼稚園児、小学生がバケツ、田んぼでの田植え体験を行いました。最初は慣れない作業に戸惑っていた子どもたちも、次第に慣れ、泥だらけになりながらも熱心に取り組んでいました。



5月22日 蓬田小学校



5月22日 熊倉小学校



5月21日 羽太小学校



5月27日 古殿小学校



5月26日 仁井田小学校



5月25日 泉崎第二小学校



5月12日 認定こども園 らみどり



5月12日 稲田幼稚園



5月8日 長沼こども園



6月1日 吉子川小学校



5月28日 玉川第一小学校



5月27日 泉崎第一小学校



5月15日 石川支援学校たまかわけ



5月13日 浅川小学校



5月12日 小平小学校



仁井田小学校では田植えの前に「田植え踊り」を披露しました。保存会に混ざって児童全員で踊り、豊作を祈りました。



6月12日 三神小学校



6月4日 認定こども園 ぶどうの木



5月21日 大東小学校



5月19日 石川小学校



5月19日 須釜小学校



トマトの出荷が本格化 出荷目標 24 万ケース

6月9日、トマト選果場で稼働式を行い、夏秋野菜の主力品目であるトマトの出荷が本格的にスタートしました。令和8年度の選果場利用者は103戸で、栽培面積は15.05ha。昨年度は管内全体でトマト黄化葉巻病が発生し、後半の収量が大きく減少する苦しいシーズンとなりました。しかし、今年は耐病性品種の導入や病害虫防除を徹底した結果、稼働初日は436コンテナが持ち込まれる順調な滑り出しとなりました。

ピークを迎える7月中旬には最大で1日6000ケースの出荷を見込んでおり、出荷数量24万ケースを目標に、11月にかけて京浜市場を中心に出荷します。

稼働式には作業員約20人とJA役職員らが出席。トマト選果場管理委員会の吉田定雄委員長が「生産者として、品質の良いものを出荷していきたい」と述べ、小松専務は「適正選果の徹底に努め、高単価での販売による売上増につなげたい」と期待を込めました。



稼働スイッチを押す吉田委員長（左）と小松専務



本格出荷が始まったトマト選果場



きゅうりん館で選果されるキュウリ



露地キュウリ 選果本番

6月22日からきゅうりん館で露地キュウリの選果が始まりました。令和8年度は選果量7200tを見込んでおり、キュウリ全体の販売額25億円を目標に県内をはじめ関東や関西の市場へ出荷します。

選果初日となったこの日は、1.7tのキュウリが持ち込まれました。選果機で大きさや形を選別し、等級ごとにレーンに並べられたキュウリを作業員が丁寧に箱詰めし、300ケース（1ケース5kg）を出荷しました。

自然環境を生かして育てる露地物は、キュウリ本来の味が強いのが特徴。出荷は7月下旬にピークを迎え、11月中旬まで続く予定です。



和知さん最優秀賞 県南JA枝肉共励会

当JAとJA東西しらかわ共催の、令和8年度「福島牛」県南JA枝肉共励会が6月25日、東京都中央卸売市場食肉市場で開催されました。雌牛、去勢牛合わせて24頭が出品され、東支店の和知房一さんが最優秀賞に輝きました。

和知さんが出品した去勢牛の枝肉重量は605kg、BMSは最高位の12を記録し、A5ランクに格付けされました。和知さんは「長年取り組んできたことが評価され、最優秀賞を取ることができてうれしい」と喜びを語りました。

同共励会は、県南JAにおける和牛振興と肥育技術の向上、「福島牛」の銘柄確立と経営安定を図る事を目的に開催しています。



最優秀賞を受賞した和知さん



夏秋野菜本格出荷を前に 京浜市場でトップセールス

6月19日、横浜市中央卸売市場でトップセールスを行いました。県中・県南農林事務所長はじめ、管内10町村の代表者、JA役員、野菜連絡協議会の代表者、キャンペーンクルー計18人が参加。本格出荷を前に管内産夏秋野菜の魅力を市場関係者へアピールしました。

横浜丸中青果㈱の売り場に設けた特設ブースではキュウリ、トマト、インゲンなど夏秋野菜8品目を展示。さらにキュウリ、トマトの詰め合わせを配布し、安全・安心、フレッシュな管内産夏秋野菜をPRしました。



管内産夏秋野菜をアピールした参加者



一層の高値販売求める 夏秋野菜販売対策会議

6月2日、東京第一ホテル新白河で夏秋野菜販売対策会議を開き、当JAが令和8年度販売目標に掲げる60億348万円の達成に向けて販売計画や販売対策を確認しました。

会議には青果卸市場やJA全農福島の担当者、野菜連絡協議会役員、JA役職員計41人が出席。JA担当者は夏秋野菜の生育状況について雨が少なく乾燥傾向にあるものの、順調であることを報告しました。

また、中東情勢や原油価格の高騰などによる生産費上昇を踏まえ、市場に対して例年以上の高値販売を求めました。



市場関係者を前に挨拶する丸山組合長



水稻の生育状況を確認 おおむね順調

しらかわ地区は5月27日、耕種担当者による第1回水稻定点調査を管内圃場で実施しました。

担当者全員で調査方法を確認した後、管内14圃場を対象に草丈の伸び具合、1株あたりの茎数、雑草・病害虫の状況などを調査しました。調査後には検討会を開催し、県南農林事務所職員や指導員間で情報を共有しました。

6、7月にも2回調査を行い、平年と比較して令和8年度の生育状況はおおむね順調に推移しています。



田植えから3週間後の生育状況を確認する担当者



丁寧にマリーゴールドの苗を植える
ふれあいグループの皆さん
(写真はふるとの荘)

「健康」を祈って 特養施設でマリーゴールドを定植

いしかわ地区ふれあいグループ連絡協議会は、6月4、5日の両日、玉川村のたまかわ荘、平田村のよもぎ荘、浅川町のさぎそう、古殿町のふるとの荘でマリーゴールドの花植えを行い、各支部の部員とJA職員計28人が参加しました。利用者の方に笑顔届けたいという思いから、「健康」の花言葉に願いを込め、「元気いっぱいの花を咲かせてください」というメッセージを添えて丁寧に苗を定植しました。同グループは、高齢者や障がいのある方が安心して暮らせる地域づくりを目指し、今後も地域に寄り添ったボランティア活動を続けて参ります。

夏の暑さ対策に最適な トマトをテレビでPR

6月18日、東支店管内でトマトを栽培している野崎重人さんが、福島放送シェア!「ふっくん&しまちゃん天気予報」で紹介されました。トマト黄化葉巻病に耐性のある新しい品種に挑戦している野崎さん。当日は、病害虫の予防や収量アップをするうえで大切な誘引作業の様子などが撮影されました。また、おすすめのトマトの食べ方を聞かれた野崎さんは、「凍らせてシャーベット状にしたトマトを食べて夏の暑さを乗り切ってほしい」と話しました。



トマトの生育状況を説明する野崎さん



若隆景関（左）へ
贈呈品を手渡す小松専務

全 域 夏場所の優勝力士・若隆景関へ キュウリとブロッコリー贈呈

JAグループ福島は6月5日、大相撲夏場所で優勝した福島県出身の若隆景関に県知事賞の副賞として県産農産物を贈りました。福島市相撲場で開かれた贈呈式には小松専務が出席し、当JA産のキュウリ10kgとブロッコリー8kgを手渡しました。若隆景関は「おいしい野菜とお米を食べて来場所も頑張りたい」と力強く語りました。この他に、JAグループ福島から県ブランド米「天のつぶ」、JA会津よつばからはアスパラガスも贈呈されました。福島県とJAグループ福島は農産物の安全性をPRするため、平成25年から優勝力士へ県知事賞の副賞を贈呈しています。

いしかわ 今年も女性大学開講 教養と交流の場として定着

6月6日、石川支店で女性大学第17期わくわくスクールの開講式と第1回講座を開き、受講生28人中、新入生3人を含む24人が出席しました。開講式で小湊常務は「年6回の講座を通じて、教養と仲間との交流を楽しんでください」と挨拶しました。初回講座では、たたら技法による陶芸教室を開催。昨年に引き続き、矢吹町「遊心窯」の赤塚まさ子さん・文夫さん夫妻を講師に招き、皿作りに挑戦しました。参加者は粘土を皿状に伸ばし、ハーブやカラー粘土などで思い思いの模様をあしらうなど、世界に一つだけの作品づくりを楽しみました。



オリジナルの皿を作成する受講者

全 域 「つくばSD2号」講習 中干しで高品質に

業務用米「つくばSD2号」の収量増加を目指し、6月16日にすかがわ岩瀬地区としらかわ地区、17日にいしかわ地区で中干し講習会を開きました。中干し作業は、過剰分けつの抑制や根の健全化、耐倒伏性の向上、未熟粒の発生防止につながります。同品種の開発元である住友化学㈱の担当者が講師を務め、苗の草丈や葉色、茎数など生育状況を確認。今後の水管理や中干しのポイントをアドバイスした他、中干しの適期や出穂期、成熟期が予測できる同社のアプリ「水稻生育診断稲作先生」を紹介しました。



苗の状態を確認する生産者と担当者

すかがわ 秋蒔き野菜講習 出荷者に推奨品種紹介



発芽を促すための管理ポイントを
学びました

農産物直売所「はたけんぼ」の出荷者で構成する、すかがわ岩瀬地区農産物直売部会は6月16日、令和8年度秋蒔き野菜講習会をきゅうりん館で行いました。同部会は、直売所の品目拡大を目指してシーズン前に春蒔きと秋蒔きの講習会をそれぞれ開催。この日は、部会員とJA職員13人が参加しました。講習会にはタキイ種苗㈱の担当者を講師に招き、発芽に必要な3つの条件である「温度」「水分」「酸素」の重要ポイントをはじめ、高温期における苗作り、ハクサイやキャベツなど7品目の推奨品種を紹介。また、近年の異常気象に備えるための資材についても説明しました。

しらかわ 管内35カ所で講習 適切な管理を指導

しらかわ地区は6月8、9日の両日、品質向上と生産者の収量増を目指し、水稻あぜ道講習会を管内35カ所で開きました。講習会では、JA全農福島、県南農林事務所、各資材メーカー、TAC・営農指導員が各会場を巡回。当面の水管理や雑草、病害虫防除の薬剤使用法などを説明しました。管内の生育概況は、田植え後の高温で、草丈、茎数、葉齢ともに平年よりやや早い状況。また、ガスやアオミドロの発生が目立つため、適時な水管理で、初期生育を確保するよう呼び掛けました。



初期生育のポイントを説明する担当者

令和7年度 JA共済優績組合表彰式



表彰式に出席した丸山組合長(前列左から2番目)と深谷共済部長(3列目右から4番目)

全 域

J A 共済優績組合表彰式 新契約優績で W 受賞

5月14日、東京都内で令和7年度J A共済優績組合表彰式が開かれ、昨年度の事業推進で特に優れた実績を挙げた延べ374 J Aが表彰されました。

表彰式には丸山組合長と深谷広幸共済部長が出席。全国の優秀な組合が並ぶ中、当J Aは「新契約優績表彰」で、生命総合共済の部と自動車・自賠責共済の部の2部門でダブル受賞という輝かしい成果を収めました。

すかがわ

めざせ、健康寿命100歳！



すかがわ岩瀬地区は6月16日、須賀川本店で健康増進活動を行いました。事前申し込みのあった45人が参加し、健康への意識を高めました。参加者は血圧測定、血液検査、心電図測定、胸部、胃部のX線検査など一般的な健康診断の項目に加え、骨密度測定や毛細血管観察を受診。健康診断の結果は、X線やオプション検査を除き当日に配付され、看護師から個別指導が行われました。

検診後には医師による健康講話があり、参加者は熱心に耳を傾けました。



毛細血管を観察する参加者

しらかわ

いしかわ

親睦と健康を 各地区でゴルフ大会

当J Aでは、スポーツを通じた組合員同士の親睦と、健康な体づくりをしてもらおうと、毎年ゴルフ大会を開催しています。

6/4 | しらかわ地区組合員ゴルフ大会

白河ゴルフ倶楽部で開催し、124人が参加しました。



優勝した樋口さん(中央)と準優勝の矢貫さん(左)と第3位の鈴木さん(右)

■大会結果(敬称略)

- ▷優勝 樋口 幹夫(白河)
- ▷準優勝 矢貫 俊一(西郷)
- ▷第3位 鈴木 登(白河)

6/21・22 | いしかわ地区組合員ゴルフ大会

棚倉田舎倶楽部で開催。2日間で213人がプレーを楽しみました。



優勝した蛭田さん(中央)いしかわ地区組合員ゴルフ友の会野崎健会長(右)と小湊常務が優勝賞品を贈呈しました

■1日目結果(敬称略)

- ▷優勝 蛭田 進(石川)
- ▷準優勝 大竹 秀雄(石川)
- ▷第3位 笹島 正明(浅川)



優勝した大竹さん(中央)と野崎会長(右)と小湊常務

■2日目結果(敬称略)

- ▷優勝 大竹 康広(平田)
- ▷準優勝 富永 貴之(浅川)
- ▷第3位 我妻 一夫(玉川)



J A職員からの説明を聞く児童(写真は稲田学園)

すかがわ

地元農業をよく知って きゅうりん館見学受け入れ

きゅうりん館では、6月中旬から7月上旬にかけてすかがわ岩瀬地区管内の小学生を対象とした、施設見学の受け入れを行いました。

見学ではJ Aの担当職員が施設を案内し、キュウリの一大産地である地域の特徴や役割、集荷から出荷までの流れを丁寧に説明しました。児童はレーンを流れるキュウリの様子に興味深そうに見学し、地域農業への理解を深める充実した時間となりました。

しらかわ

収穫楽しみだね 児童がサツマイモ定植体験

釜子小学校の1年生16人は6月16日、青年連盟東支部と東支店の協力で、サツマイモの定植を体験しました。この活動は、農業の大切さや身近な環境を考えてもらうことを目的に、食農教育の一環として毎年行われています。

児童は盟友とJ A職員の指導の下、マルチを張った畝(うね)に割り箸で穴を空け、「ベニアズマ」の苗を1本ずつ丁寧に定植。適度な間隔を空けて、倒れないようにしっかりと植えることなどを教わり、楽しみながらも真剣に作業をしました。

今回植えたサツマイモは、10月下旬から11月上旬頃に収穫体験を行う予定です。



一生懸命に苗を植える児童

すかがわ

しらかわ

あぐりスクールで 楽しく`食、と`農、を学ぶ

すかがわ岩瀬地区

第2回あぐりスクールを6月20日に開き、参加者18人が管内農家を訪問しました。

一行は、天栄支店管内の和牛繁殖農家石塚繁男さんの牛舎を訪問し、エサやり挑戦。子どもたちは牛の大きさ、迫力に圧倒されながらも稲わらを与え、牛が食べる様子を興味深く観察しました。

その後、須賀川支店管内のそ菜農家大河原一雄さんのハウスを訪問。子どもたちは、キュウリ、白ナス、トマトなどを収穫。思い思いに収穫した子どもたちは「たくさん収穫できた」と満足そうに話しました。



たくさん収穫できました！

しらかわ地区

6月20日にあぐりスクールを開校し、管内の小学3～6年生23人が参加しました。第1回目は、白河支店管内の菅原修一さんの水田で田んぼの生き物調査を開催。子どもたちは泥んこになりながらカエルやタニシ、アメンボなどを採取しました。

また、青年連盟しらかわ地区の盟友が先生を務め「田んぼの役割」をテーマにした座学も行いました。

お待ちかねのランチタイムでは、盟友特製のキーマカレーをお腹いっぱい食べ、子どもたちはとても満足した様子でした。



元気いっぱい生き物を採取する子どもたち

夢みなみブランドをPR ～第33回湘南祭～

青年連盟しらかわ地区

青年連盟しらかわ地区は5月30、31日の両日、神奈川県茅ヶ崎市で開催された第33回湘南祭へ昨年に引き続き参加しました。今回も白河商工会青年部との共同で、はとむぎ茶ボトル缶や白河市の地酒などを販売。さらに地元ラジオ「FM SHONAN」にも出演し、JA夢みなみと白河市をPRしました。



白河商工会青年部とともにJA夢みなみと白河市をPRした塩田陵委員長(右)

快晴の中ナイスショット！ 青年連盟すかがわ岩瀬地区

6月10日、ローレルバレイカントリークラブで第11回青年連盟すかがわ岩瀬地区ゴルフ大会を開催し、盟友、事務局ら22人が参加しました。当日は、絶好のゴルフ日和で、大越翔太副委員長が始打式を行い、盟友は交流を深めながらプレーを楽しみました。



参加者全員で記念撮影 仲間間の親睦を深めました

大会結果 (団体戦)

🏆 優勝 稲田支部 🏆 準優勝 大東支部

第95回農村中堅青年講習会

JA夢みなみ青年連盟

JA夢みなみ青年連盟は、6月12日に県立猪苗代高等学校で開催された第95回農村中堅青年講習会に参加しました。同連盟から県委員、各地区委員ら7人が参加し、全体で約40人が参加しました。

今回の講習会では、同校で取り組んでいる猪苗代学(地域探究学習)を見学。この体験学習は町全体を学びのフィールドとし、「防災・農業・観光」をテーマとして学んでいます。

生徒たちは得た情報を分析し、地域課題の解決に向けた活動を行っていました。



JA会津よつば青年連盟も協力し、農業の楽しさを伝えました

女性部 & 青年連盟

女性部

20年以上続く花苗の配布活動 夏を彩る花に癒されて しらかわ女性部

しらかわ女性部は、5月下旬から6月上旬にかけて同部員全員へ花苗を配布しました。今回は部員からの要望が多かったガザニアを中島村の生産者・小室孝平さんに依頼し、1人2本ずつ配布しました。



長年続くイベントで美しい花苗に心が癒されます (写真は太信支部三役の皆さん)



飾らない人間味あふれる トークショーで笑顔に

JA福島女性部協議会

6月11日、パルセいいざかで第15回JA福島女性部レディースセミナーが開催され、当JAからは事務局を含め84人が参加しました。

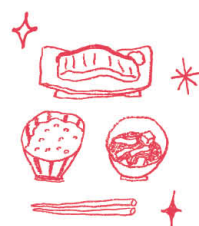
セミナーでは、福島テレビアナウンサーの浜中順子さんが司会を務め、女優でタレントの柴田理恵さんが「ひとりひとりの人生劇場」と題して講演を行いました。柴田さんは、久本雅美さんらとW A H A H A本舗(株)を旗揚げしたきっかけや、舞台女優としての貴重なエピソードを紹介。また、介護体験談では東京都で仕事をする柴田さんと、富山県の実家で暮らす母との遠距離介護の秘訣を語っていただきました。

会場は常に笑いがあふれ、共感を呼ぶ柴田さんの講演に、参加者はあっという間の楽しいひとときを過ごしました。



飾らない人柄の柴田理恵さん 会場は笑いが絶えませんでした

おいしく食べて美しく 美しく丈夫な髪を作る栄養素と食材



管理栄養士・フードスタイリスト 大槻万須美

美しく丈夫な髪を作るには？

髪の成分の80〜90%がケラチンと呼ばれるタンパク質です。タンパク質は体内でアミノ酸に分解されてから再合成されます。そのため、美しく丈夫な髪を作るには、タンパク質と、タンパク質の合成に必要な栄養素を併せて取ると良いでしょう。また、頭皮の血行を良くして頭皮環境を保つ役割のあるビタミン・ミネラル類、乾燥を防ぐ脂質などをバランス良く取ることが大切です。

強い髪を作る栄養素

次の栄養素を、特定のもののだけに偏らずバランス良く取るようにして美しい髪を保ちましょう。

■タンパク質（肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品）

コシのある強い髪にします。

■亜鉛（牛肉・ナッツ類・牡蠣・レバー・卵）

タンパク質の再合成をサポート

し、髪の生成を促進します。体内で作られないため、食べ物から取る必要があります。

■ビタミンB群（カツオ・マグロ・ニンニク・卵・バナナ・レバー）

タンパク質の代謝をサポートすることで、健康な髪を作り、頭皮の環境を保ちます。

■ビタミンE（ナッツ類・サケ・ウナギ・緑黄色野菜）

血行を促進し、頭皮に栄養素を届ける助けになります。

■ビタミンC（かんきつ類・パプリカ・ブロッコリー）

頭皮環境を維持するコラーゲンの生成に寄与します。



頭皮環境を維持するコラーゲンの生成に寄与します。

■鉄（レバー・赤身肉・ホウレンソウ）

体のすみずみまで酸素を運ぶ働きがあり、頭皮や毛根に栄養を届けます。

鉄分のうち、青菜類などに多い非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に取ることで吸収されやすくなります。

■オメガ3脂肪酸（DHA・EPA）（青魚・ナッツ類・えごま油）

頭皮の乾燥を防ぐとともに、血行を良くして頭皮環境を保ちます。

これらの栄養は体内でほとんど作ることができないため、食事で積極的に取る必要があります。

体を動かすためのヒント 手軽に体操 背腹をゆっくり曲げ伸ばしましょう！

日本体育大学准教授 伊藤由美子



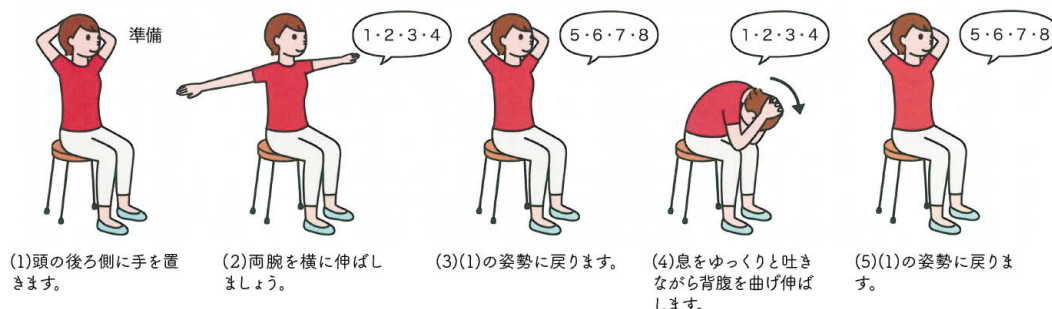
職場における熱中症予防対策は進んでいますか？厚生労働省のウェブサイトによると、熱中症とは高温多湿な環境下において、発汗による体温調節などがうまく働かず、体内に熱がこもることによってさまざまな症状が現れる状態であるとされています。

また、熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者といわれています。まずは各自が小まめに水分補給することを心がけ、さらに家庭や職場などでも周囲に気を配りながら過ごしたいものです。

さて今回は、腕と背腹（せはら）の運動をご紹介します。腕の動かし方はこれまでご紹介した通り、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す——ことが出来ます。背腹の動かし方は2通りあり、曲げ伸ばす、倒す——ことが出来ます。イラストを参考にしながら、無理のない範囲で取り組んでみましょう。



レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動+背腹を曲げ伸ばす運動



※初めは無理をせず、できる範囲で続けましょう。 ※余裕がある方は、(4)で肘と膝を付けてみましょう。



イベントの様子

すかがわ はたけんぼ

5月29日(金)～31日(日)の3日間、JA静岡市茶業センターから直送の「新茶満杯詰め」販売を開催しました。茶筒は本体だけでなく蓋の部分にまで新茶をたっぷり詰め、蓋が閉まらないほどのボリューム。箱の蓋を開けた瞬間、爽やかな新茶の香りがふわっと広がり、多くのお客様にご好評いただきました。



しらかわ り菜あん

5月23日(土)、24日(日)の2日間、ブロッコリーイベントを開催しました。今年4月に「指定野菜」に追加されたばかりの「ブロッコリー」。しらかわ地区は甘みの強い「春ブロッコリー」が盛んに栽培されています。イベントでは、試食もたくさん準備して販売しました。

また、ジェラート工房では、新鮮なブロッコリーを使ってジェラートを提供。甘みの強い芯まで使用しているので、風味がしっかりと味わえました。



はたけんぼ り菜あん ふくしまFM「あぐり家の食卓」で紹介されました♪

この度、はたけんぼ「わたしたちの夢」、り菜あん「笑顔になれる場所」という2つのオリジナルソングができました。ふくしまFM「あぐり家の食卓」で6月5日(金)、12日(金)の2週にわたって初オンエア!スタッフが書いたコラムをもとに歌詞を作り、AIで楽曲をつけて完成しました。



はたけんぼ
直売部会
小枝友子部会長

初めて聴いた時、生産者の気持ちを分かってきて、それが曲になっているのが本当にうれしくて涙が出ました。お客様においしかったと言われるのが一番うれしくて、毎朝楽しみにハタケンボにきています。私たちにとっての「生きがい」がそのまま歌になっているので、たくさんの生産者にも聴いてほしいです。



り菜あん
大谷智美副店長

18歳で入社して23年間、生産者やお客様とかかわる中でいろいろな出来事がありました。それが歌詞や曲になるということに、言葉にならない感動があり、何度も聴いてはその度に涙しています。どんな大変な状況の時も、諦めずに歯を食いしばって頑張る生産者の姿が歌詞になっている部分があり、特に胸に残っています。

2つの曲は、イベントや店舗で随時ご紹介します♪

農産物直売所

はたけんぼ

18周年祭 7/25±26日

9:00~18:00 屋外イベント

25(土)は16:00まで
26(日)は15:00まで

日頃のご愛顧に感謝するとともに、地域に根ざし、共に歩むお店であり続けるよう努めてまいります。みなさまのご来店を心よりお待ちしております!

7/25±

当たり! レシート

当たりマークのレシートが出たら景品プレゼント!!

7/26日

何が当たるかお楽しみ!

わくわく抽選会

お買上げレシート2,000円毎に1回抽選

餅まき開催

開始時間 13:00~

※景品が無くなり次第終了となります

楽しいイベント盛りだくさん!

県内外の提携ファーマーズコーナー 10店舗出店

JA夢みなみ 総合ポイント3倍

デザートコーナー サイズアップチャンス

18周年祭 ステージイベント

わたしがステージを盛り上げます!!

司会:なつべ

天栄山黄金太鼓保存会 ● モミwithまさひこ
箱庭図書館 ● 日本舞踊(花柳流)
サクセス演奏 ● えみフラスコール...など
※詳細は店内チラシをご覧ください。

生活応援企画

毎日がお米 特売日!!

模擬店コーナー

● 焼き鳥、味噌ずき (JAライフクリエイト福島)
● おやき、肉まん、わらひもち (えちやん工房) (25日のみ)
● きつねのしほ、かき氷 (坂本屋)
● 漬物の素試食販売 (厚生産業)

水ヨヨイ風船プレゼント (お子さまのみ)

うめめん 試食販売 アルファ電子

お米ポイント2倍

めだかすくい (晴れめだか)

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 イベント情報

- 7月24日(金)～26日(日)／り菜あん18周年お祝いイベント
- 8月1日(土)・2日(日)／もも祭り
- 8月8日(土)～12日(水)／お盆花市
- 8月14日(金)～16日(日)／炭火焼フランク販売

★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。

り菜あん イベント情報

- 7月29日(水)／肉の日(対象肉2割引!!)
- 8月1日(土)・2日(日)／もも祭り
- 8月8日(土)～12日(水)／お盆花市
- 8月16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

- 8月1日(土)／醤油フランク販売
- 8月11日(火・祝)～15日(土)／お盆花市

※13日(木)通常営業致します。

臨時休業のお知らせ

はたけんぼ り菜あん

8月18日(火)・19日(水) 8月19日(水)・20日(木)

店内メンテナンスのため臨時休業いたします。

はたけんぼ

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/

農産物直売所 り菜あん

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/

農産物直売所 安心館

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/



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。

● 毎回「読者のページ」「アイデアレシピ」楽しみにしています。健康のために猫の額ほどの畑をしています。今年はカボチャ、サツマイモ、ナス、トマトを私と娘と孫娘とひこ（娘）の4人で植え付けを楽しみました。収穫時期の楽しみが増えました。

（西郷村／相山カツ子さん）
● 田植え、畑作りも始まり、初めてまだ間もない畑作りはうまく野菜が実りますようにと願う日々です。孫たちが笑顔でほおばってくれることがとても楽しみです。

（須賀川市／橋本邦夫さん）
● 昨年ナス、ネギ、ピーマンがたくさんとれたので今年も家庭菜園で昨年よりも多く5種類の野菜を植えました。「早くたくさんなれ」と言いながら夫と水やりをしています。

（白河市／鈴木敏子さん）
● 4才の孫を毎日夕方から預かっています。帰ってくるなり畑に行き、さんど豆タマネギ、レタスを毎日よさそうなのをみて自分でひき抜きます。それらを使っておかずにしますがメニューに毎日頭を悩ませます。「アイデアレシピ」参考にしています。次々にとれる野菜を夫にも上手につくってほしいです。

（石川町／小池幸子さん）
↓ たくさんさんの野菜が収穫できること祈っております。

● 今冷凍食品が人気といいますが、農作物を旬の時に冷凍しておく、おいしい方法を知らずとも思っています。

（石川町／矢吹栄子さん）
↓ 熱伝導のよい金属製（アルミ・ステンレス）のバットやトレイに載せて冷凍庫に入れることで、手早く凍らせることができます。味や食感、おいしさを保ったまま保存できるそうですよ！

● 定年して水稲だけ栽培しています。趣味と並行してがんばっています。

（玉川村／白旗正彦さん）
↓ 趣味との両立、楽しく無理なくが一番ですね。これからも頑張ってください！

● 新ジャガイモのおいしい季節、我が家はさっそくカレーにして食べました。

（浅川町／鶴澤美弥さん）
↓ 新ジャガイモを使ったカレー、想像するだけでお腹が空いてきます！

絵ハガキコーナー



平田村／大沼啓子さん



白河市／鈴木恵子さん



西郷村／鈴木貞子さん
色鮮やかなブルーベリーがおいしそうです！

（須賀川市／横田忠さん）
↓ 白い花がきれいと感じたいところですが、熊の脅威がすぐそこに近づいていますね。万全の対策を！



● 真白い花房が幾重にも垂れ下がっている様は見事。これが全部栗の実となり、これを目あてにクマが来るのが危惧される。

俳句・川柳

早朝の畑の雉子に我踊る

須賀川市／間宮松芳さん

さわやかな季節短かし夏長し

浅川町／小室幸子さん

むらさきのベル型に咲く桐の花

天栄村／小針恵美子さん

田植え終え蛙の合唱おぼろ月

中島村／宮本馨さん

燕くる隣と我家巣作りか

泉崎村／大森伍郎さん

木々の葉もうなだれてゐる夏の庭

中島村／加藤敏男さん

五月ばれとぶツバメの子巣立つとき

白河市／室ヒロ子さん

くもり空栗花咲いて梅雨の入り

須賀川市／佐藤テエ子さん

稲作の文化絶えずと老いの意味

須賀川市／深谷正孝さん

孫たちの裸足べたべたこれ誰だ

兵庫県／小田和子さん

短歌

抜き足で近づき寄れどキジ飛ばぬ
首を沈めて睨みをさかす

中島村／佐久間保明さん

じりじりと朱夏が背中を照りつける
畑仕事の麦わら帽子

兵庫県／小田慶喜さん

青田風老を豊かにいい事だけが
聞える身になりました

須賀川市／安藤サメノさん

じゃがいもの紫の花咲き揃い
収穫見込み行き先数える

白河市／猪俣文江さん

若隆景膝の大ケガ乗り越えて
不屈の闘志で二度目の優勝

平田村／熊谷武男さん

世が変り山を忘れたクマの数匹
詐欺とクマとの煉獄の日々

須賀川市／深澤ヒサ子さん

たった今老々介護終りたり
ほほなでにつつ大き溜息

西郷村／黒澤正行さん

吹く風に踊る花びら雪に似た
庭の片すみ咲くユキノシタ

白河市／穂積やえ子さん

夏の夜は空を見上げて天の母と
思い出話等つきなくて

白河市／鈴木敏子さん

霧むあぜオロオロ歩くみちのくの
オホーツクの気流六月の冷寒

古殿町／米川蘭さん

木漏れ日のシャワー浴びて散歩道
ハナミズ木の花優しく咲きをり

須賀川市／川田真佐子さん

寮友の童顔広い園場夢の修学旅行
点呼歌声想い出は宝

白河市／渡邊初代さん

広告を穴の空くほど見つめても
物の値引きの代わり映えなし

西郷村／伊東恵美子さん

桧原湖の湖面眩しや露天風呂
木々渡る風頬心地良し

白河市／岡部優子さん

造り置く松の盆栽眺めつつ
新芽を摘みて亡き父思ふ

平田村／いちえいちごさん

富岡港昇る日の出を眺めおり
ブランコ揺るる風の海見ゆ

平田村／瀬谷里美さん

ペンネームでの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。

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、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。

JA夢みなみ 広報誌編集係

締切り

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

7月28日(火)必着

岩瀬農業高校 プロジェクト岩

G

01 農業クラブの県大会 本校が大活躍！

6月9日(火)・10日(水)、福島市のコラッセ福島で開催された「福島県学校農業クラブ連盟 意見・プロジェクト発表大会」に、本校の生徒が参加しました。個人や研究班がこれまでの学習や研究の成果を発表しました。

同日、福島明成高校で行われた「技術競技大会」の情報処理競技と平板測量競技においても、日頃の実習で培った技術を存分に発揮しました。出場した生徒たちは見事に練習の成果を出し切り、優秀な成績を収めました。

上位入賞を果たした生徒たちは、8月に行われる東北大会へ出場します。大舞台へ向けて突き進む岩農生へ、地域の皆様の温かい応援をよろしくお願いいたします！



大会の結果

■最優秀賞 東北大会出場決定！

プロジェクト発表会 分野Ⅰ類 ……横川 心優 他6名
プロジェクト発表会 分野Ⅱ類 ……浅川 太紀 他6名
農業情報処理競技会 ……花澤 瑞希

■優秀賞

意見発表会 分野Ⅰ類 ……小山田 聖
※優秀1席のため東北大会出場
プロジェクト発表会 分野Ⅲ類 ……相楽 美海 他7名
クラブ活動紹介発表会 ……我妻 恵治 他4名



02 大会成功のカギも岩農生！

今年の「意見・プロジェクト発表大会 東北大会」の福島県開催に先立ち、県内の農業高校が一丸となってプレ大会を開催しました。本番で運営を担う本校から、生徒実施委員長の横川心優さんが堂々とした開始式の挨拶を務めた他、多くの生徒たちが進行や裏方として大会を立派に支えました。

8月の東北大会本番でも、東北各県から集まる代表生徒たちが100%の力を発揮できるよう、岩農パワーで全力サポートを行います！

日頃の成果を披露する選手たち、そして大会を足元から支えるおもてなしの主役たち。大舞台へ向けて突き進む岩農生へ、地域の皆様の温かい応援をよろしくお願いいたします！



■大会結果の詳細はホームページへ！

<https://iwase-ah.fcs.ed.jp/plugin/blogs/show/4/38/1211#frame-38>
岩瀬農業高等学校 公式ホームページ



岩農情報



農作業 安全対策に ついて



園芸課
有我実優

近年、農作業中の事故が多発しています。
「ヒヤリ・ハット」を事前にチェックするようにしましょう。

①乗用型農業機械(乗用トラクター・スピードスプレーヤー)の転落・転倒・下敷き死亡事故の防止

- ☐ 走行前の危険個所の確認
- ☐ ブレーキ連結チェック
- ☐ シートベルト・ヘルメット着用
- ☐ 不安定な場所の余裕をもった走行



②農業機械(歩行トラクター・スピードスプレーヤー)との挟まれ死亡事故の防止

- ☐ 作業前に障害物の状況を確認・除去
- ☐ バックする時、必ず後方確認・機械の跳ね上げに注意
- ☐ 立木や支柱などの障害物の周りでは余裕のある距離感を保つ

③気象変動を踏まえた熱中症対策

日本の平均気温も上昇傾向にあり、熱中症による救急搬送発生件数も増加傾向にあります。夏場は特に注意が必要です。

- ☐ 高温時の作業は極力避け、日影や風通しの良い場所で作業しましょう
- ☐ 作業前・作業中の水分補給とこまめな休憩をとしましょう
 - ・のどが渇いていなくても20分おきに水分補給しましょう
- ☐ 熱中症対策アイテムを活用しましょう
 - ・帽子や吸汗速乾性素材の衣服の着用、ファン付きウェアや冷却ベスト、ネッククーラーなどのアイテム



☆全ての農作業において、極力単独行動は避けましょう。

- ・なるべく2人以上で作業し、声をかけあったり、健康状態を確認しあいましょう。
- ・単独で作業する場合には、こまめな水分補給・休憩はもちろん、ウェアラブル端末の活用や応急セットなどの備えもリスク回避につながります。



白河厚生総合病院だより

空飛ぶ救急処置室

ドクターヘリ、あれこれー Vol.4

救急治療科 安田 貢

ドクターヘリで使っている機体は？

広報誌6月号では、福島県のドクターヘリがエアバス・ヘリコプターズ社(旧ユーロコプター社)(世界最大級のヘリコプター製造会社)の「H135」(旧EC135)を中心に運航しているとご紹介しましたが、今回はドラマや劇場版『コード・ブルー』で実際に使われたヘリコプターの機体に関して、少しだけ紹介します。

「マクドネル・ダグラスMD900型」

アメリカのマクドネル・ダグラス社製の多目的ヘリコプターで全長11・8m、6名が搭乗可

能です。このサイズは日本国内のドクターヘリの標準的なサイズになります。このヘリコプターがテレビドラマ『コード・ブルー』の撮影で使用された機体です。

MD900型の大きな特徴は、本来ヘリコプターにある後方の小さいプロペラ(テールローター)が外側に装備されており、後部の太めの筒の内側に収められていて、後方の吹き出し口から風力のみを出しています。このシステムと5枚のメインローターがある事により、低騒音でプロペラによる接触事故を防ぎ、高い安全性を有しています。

このように、運航されているドクターヘリはジェットエンジン

ン2基を左右に搭載しており高い信頼性、安全性を持ち、簡易的なヘリ機体とは一線を画しています。そして最新式のGPSや航法装置、オートパイロット(自動操縦)装置や複数の無線機など、安全性に大きな貢献を果たす装置を多数搭載し、空飛ぶ救急処置室として1年365日休みなくの日中有視界飛行で運航しています。



花シューマイ

・ひとこと・

タネを皮に詰めるより簡単です。
下に敷くキャベツを
ハクサイに代えても、
シューマイのうまみがしみ込んで
おいしいですよ♪



大平 絹代 さん
(白河市東釜子)

材 料 (2人分)

- 豚ひき肉..... 100g
- タマネギ..... 50g
- 片栗粉..... 5g
- 塩..... 少々
- 砂糖..... 大さじ1/2
- 醤油..... 大さじ1/2
- ゴマ油..... 少々
- シューマイの皮..... 15枚
- キャベツ..... 150g(1cm幅に切ったもの)
- ブロッコリー... 3つ(ひと口大の房に分けたもの)
- カニカマ..... 2本(1cm幅に切ったもの)

作り方

- ①タマネギはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ②ボウルに①のタマネギ、豚ひき肉、★を入れて粘り気が出るまでよく練ったら、6等分にして丸める。
- ③シューマイの皮を5mm幅に切り、②の肉団子の形を整えながら表面にまんべんなくまぶす。
- ④丸めた肉団子のうち3個にはブロッコリー、残りの3個にはカニカマをトッピングする。
- ⑤蒸し器にキャベツを敷き、④を並べて強火で10分程蒸したら完成。

特集 わたしにちょうどいい スマホライフ

スマホは「暮らしを少しらくにする道具」です。すべての機能を使いこなそうと思わず、自分がよく使う機能だけで十分。たとえば、LINE、カメラ、検索、メモの4つだけでも生活はかなり便利になります。なんのために使いたいか、目的をはっきりさせると自分らしいスマホライフに一步近づきますよ。

別冊 付録 たっぷり採れてもだいじょうぶ！
キュウリとナスの食べつくしレシピ



今月の家の光

8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！



理事会だより

第3回理事会 令和8年5月27日(水)

【議案】

- 議案第 1号 行政庁提出用業務報告書について
議案第 2号 令和7年度下期監事監査の指摘事項に対する回答について
議案第 3号 常勤理事の他団体理事への就任について

第4回理事会 令和8年5月30日(土)

【議案】

- 議案第 1号 令和8年度理事の報酬額について
議案第 2号 子会社への監査役の派遣について



わたしたちのJA

令和8年5月末現在

- 正組合員数 17,740人
(正組合員戸数) 15,715戸
- 准組合員数 14,867人
(准組合員戸数) 11,472戸
- 出資金残高 50億3,927万円
- 貯金残高 2,159億6,000万円
- 貸出金残高 745億2,832万円
- 長期共済保有高 6,730億7,547万円
- 購買品供給高 20億9,472万円
- 販売品販売高 43億9,082万円

ふれあい
カレンダー

8月

ふれあい週間は17日～21日

11日:山の日						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ^暑	24 ^暑	25	26	27	28	29

JAの主な行事

- 9日(日) 仏事事前相談会(すがわ岩瀬・いしかわ地区)
22日(土) 年金相談会(西郷・浅川支店)
仏事事前相談会(しらかわ地区)
31日(月) 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。



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。

総合事業の強みを生かし担い手を支援！

令和7年度担い手コンサルティング報告会 及び令和8年度キックオフ会議

当JAでは令和4年度より、担い手の農業所得向上を目的に、信用・営農経済の両部門とJA福島中央会、JA全農福島、農林中央金庫福島支店がチームを組み、経営課題の可視化と総合事業の強みを生かした支援を行っています。

5月29日には、須賀川本店で令和7年度担い手コンサルティング報告会及び令和8年度キックオフ会議を開き、4者の担当職員とJA役職員ら27人が出席しました。報告会では、昨年度に実施した水稻、ネギの栽培農家と、水稻、トマトの栽培農家に対する取り組みの成果を確認。今後も課題解決に向け、策定した実行計画の進捗を確認しながら支援していくことを協議しました。

また、キックオフ会議では今年度の新たな支援対象となる担い手農家を選定。昨年度に引き続き、関係機関が一丸となって経営コンサルティングを展開していくことを確認しました。



結果を報告するコンサルティング実践チームのJA担当者



モナ・カサンドラが占う

今月の
あなたの運勢
8月



おひつじ 牡羊座
3/21～4/19

【全体運】夏ならではのレジャーを楽しむと運気がアップ。人の和を大切に。出会いの日々を豊かにします。旅行が吉

【健康運】体調の変化に敏感に対処して。外出時には帽子を

【幸運の食べ物】エダマメ



おうし 牡牛座
4/20～5/20

【全体運】スムーズに物事が進まなるとき。あえてペースダウンをしてゆっくり進めればミスを減らせます。下旬は上昇運

【健康運】喉に痛みを感じたら早めにケアを。喉あめが◎

【幸運の食べ物】葉ショウガ



ふたご 双子座
5/21～6/21

【全体運】良い話が聞けるなど幸運が続くとき。いいことがあったら周囲にもお裾分けを。皆で楽しむより運氣アップ

【健康運】疲れる感じたら療養が必要なサイン。ゆっくり休んで

【幸運の食べ物】桃



かに 蟹座
6/22～7/22

【全体運】ハプニング要素もありますが冷静に対処すればOK。困ったときは周囲の意見も参考に。おのしに物にツキあり

【健康運】日差しへの対策は入念に。UVカットのアイテムが◎

【幸運の食べ物】大葉



しし 獅子座
7/23～8/22

【全体運】好調運に恵まれバツル。周囲への気遣いが称賛的に。新しいことを始めてみると周囲の協力も得られます

【健康運】夜は早めに就寝を。良く眠れる枕を探してみ

【幸運の食べ物】イチジク



おとめ 乙女座
8/23～9/22

【全体運】安定運ですが思い悩むことが多そう。気分転換は大切。外出や趣味の時間を多めに取ってリフレッシュを

【健康運】不調は解消へ。考え過ぎなのが良いようです

【幸運の食べ物】レタス



てんびん 天杆座
9/23～10/23

【全体運】コミュニケーション運が活発に。うれしい申し出も多そうです。誘いはできるだけ参加を。触れ合いの中で得る物も

【健康運】体調を崩しがちかも。無理せず休憩を入れて

【幸運の食べ物】オクラ



さそり 蠍座
10/24～11/22

【全体運】大変ですが助けてくれる人も多そう。下旬には挽回可能なので力を蓄え時間を稼ぎましょう。映画、美術鑑賞が吉

【健康運】運動の機会を増やすと体も心も健康に近づきます

【幸運の食べ物】梨



いて 射手座
11/23～12/21

【全体運】上昇運。困難な状況を成功に導くチャンスですから果敢にチャレンジを。過程で得る物も多いはず。下旬は慎重に

【健康運】不注意によるけがにご用心。疲れたら適宜休憩を

【幸運の食べ物】トウガン



やぎ 山羊座
12/22～1/19

【全体運】運勢は山あり谷あり。順調に進んでいたことに問題が出そうですが、解決方法も見つかります。落ち着いて対処を

【健康運】汗はしっかり拭き取って。あせもやかぶれに注意

【幸運の食べ物】ツルムラサキ



みずがめ 水瓶座
1/20～2/18

【全体運】ハプニング運ですが想定外のうれしい出会いも。ポジティブ思考でいきましょう。良いことに巡り合えるはず

【健康運】遊びでも疲れることが。何事も適度に行いましょう

【幸運の食べ物】パプリカ



うお 魚座
2/19～3/20

【全体運】情報は最新かどうかをよく確認。勘違いに気付くことがありそう。無理せず様子を見るという選択肢を忘れずに

【健康運】良い治療法が見つかりやすいとき。小まめに受診を

【幸運の食べ物】ブドウ

頭の体操 / クロスワードパズル

ヨコのカギ

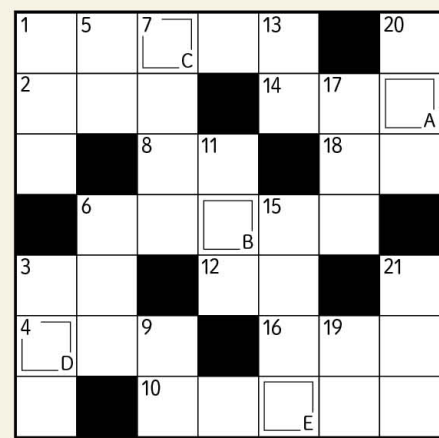
- 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- 髪に結わえるもの
- タンスや机などのこと
- ギターは電気信号で音を奏でます
- 8月15日は——記念日。平和を祈念します

- 初対面の人に——紹介をした
- ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- 炒った大豆をひいたもの
- 分度器で測ります
- 納豆が引くもの

タテのカギ

- 飛行機が飛び立つこと
- 田んぼでゲロゲロ鳴きます
- 土地の広さをあらわす単位のひとつ
- シャワシャワと蟬——が降り注ぐ
- パールともいいます
- ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- 小銭入れに入れます

- ブイもこの仲間
- 北海道と青森を結ぶ——トンネル
- 野球の出場メンバーのこと
- 金づちで打ち込みます
- 嘘から出た——
- 盆——、阿波——



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】
ミナミカゼ



夢みなみのロゴマークを探せ!

広報誌8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!

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!

7月号
の答え

P11・
P22



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か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 / 8月17日(月) 必着

宛て先 住所 〒962-0839 福島県須賀川市大町85
広報誌編集係 メールアドレス kikaku@ja-yumeminami.or.jp

6月号クロスワードパズルの当選者【5人】

- 須賀川市 / 相樂 初子さん
- 白河市 / 鈴木 啓子さん
- 須賀川市 / 佐藤江美子さん
- 白河市 / 室 ヒロ子さん
- 平田村 / 矢吹 正一さん

※当選者様へお送りする
全農商品券は6月下旬に
郵送いたしました。





「生きる」を応援する
一生涯の保障です。

がん共済が新しくなりました！

POINT 1

最新のがん治療の費用にも対応！

- ①入院・手術・放射線治療に加え、**抗がん剤治療・ホルモン剤治療等のための通院・在宅医療も保障**します。
- ②「**月額保障**」を基本として、入院日数にとらわれずに入院・治療等を包括的に保障します。
- ③高額な先進医療などに対しても万全な保障提供を行うため、がん先進医療共済金の通算支払限度額を**2,000万円**に引き上げました。



【浜辺美波】



POINT 2

がんによる収入減少などにも対応！

がんと診断された際、次回以後の共済掛金の払込みを免除する「**がん診断時共済掛金払込免除特則**」を付加することで、がん罹患による収入減少時なども安心して保障を継続いただけます。



POINT 3

保障の自在性向上！

「月額保障」をベースとし、「**診断保障（一時金）**」「**先進医療保障**」「**がん診断時共済掛金払込免除特則**」が選択可能となり、加入状況等に応じて必要な保障を合理的に選択できる、柔軟性の高い仕組みとなりました。



【仕組図】

▼30歳ご加入

■…必須保障 □…任意保障

不担保期間（90日）	所定のがん治療を受けたとき ※1：1か月あたり 10万円 (がん治療月額共済金) ※入院および公的医療保険制度に基づく所定のがん治療を保障します。(月に1回を限度)
	初めてがん診断されたとき ※2 (がん診断共済金)： 100万円
	がん再発時や長期治療のとき ※3： 50万円 (がん診断共済金×50%) (がん治療一時金)
	がんによる先進医療を受けたとき ※4 (がん先進医療共済金)：1回あたり 先進医療にかかる技術料に応じて定める額(上限2,000万円) (がん先進医療一時金)：1回あたり がん先進医療共済金の額×10%(上限30万円)
	はじめてがん診断されたとき ※5： 以降の共済掛金はいただきません (がん診断時共済掛金払込免除特則)

※この共済には、死亡時における保障はありません。

※1入院および公的医療保険制度に基づく所定のがん治療を保障します。(月に1回を限度) ※2がん診断共済金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。 ※3がん診断共済金または前回のがん治療一時金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以後、所定のがん治療を受けた場合にお支払いします(1年に1回を限度)。 ※4先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。がん先進医療共済金の額は、先進医療の技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。がん先進医療一時金については、がん先進医療共済金の額の10%(に相当する額(上限30万円))となります。 ※5がん診断時共済掛金払込免除特則による共済掛金の払込免除については、ご契約日からその日を含めて91日目から保障いたします。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。 ※詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。

一生涯保障

	旧がん共済 (日額保障)	新がん共済 (月額保障)
入院	○	○
在宅医療	×	○
手術	○	○
三大治療	○	○
放射線治療	○	○
化学療法	×	○

※旧がん共済は契約日が令和7年3月31日までの契約となります。

26072520080

幅広い用途にご利用ください！

定期積金

キャンペーン実施中！



©よりぞう



©よりぞう

【新規ご契約】または【掛金増額】で、
いずれか1つをプレゼント！

よりぞうマスコットループ付きタオル

または ローションティッシュ

(※先着順のため、なくなり次第終了となります)



対象

期間中に、定期積金を「新規」または「増額」でご契約いただいた個人のお客様

条件

満期額 **36万円以上** のご契約
※同額及び減額の継続契約は対象外となります。

期間

令和9年2月末まで



©よりぞう

＼ お客様のライフプランにあわせて、資金づくりをお手伝いします！！ ＼

●目標式(毎月積立) 目標に向かって計画的に!!

●定額式 毎月決まった額をコツコツ貯める!!

満期 お受取額	期間(回数)			
	5年(60回)	4年(48回)	3年(36回)	2年(24回)
300万円	50,000円	63,000円	84,000円	125,000円
200万円	33,500円	42,000円	56,000円	84,000円
100万円	16,500円	21,000円	28,000円	42,000円
50万円	8,300円	10,500円	14,000円	21,000円

毎月の 積立額	期間(回数)				
	5年(60回)	4年(48回)	3年(36回)	2年(24回)	1年(12回)
30,000円	1,800,000円	1,440,000円	1,080,000円	720,000円	360,000円
10,000円	600,000円	480,000円	360,000円	240,000円	120,000円
5,000円	300,000円	240,000円	180,000円	120,000円	60,000円

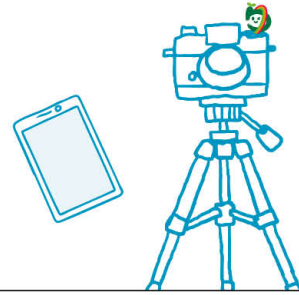
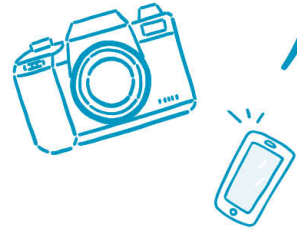
※毎月の掛金は、目安としてご覧ください。

※目標式については、初回の掛金は毎月の掛金と異なります。(初回で掛金を調整)

※満期日には、積立額のほかに契約時の利回りによる給付補填金(利息相当)をお支払します。この給付補填金には、20.315%の分離課税が適用されます。

詳しくは、お近くのJA支店窓口までお問い合わせください。

JA夢みなみフォトコンテスト2026 作品大募集!



募集締切 | 10月16日(金)

募集作品テーマ

- 1 人と農のつながり
- 2 農村を彩る自然

※当JA管内で撮影された農作業・風景・人物等の写真が対象となります。
※応募はおひとり2点までとなります。

表彰

- 最優秀賞**
1点 4,000円相当の管内農産物
- 優秀賞**
3点 3,000円相当の管内農産物
- 佳作**
3点 2,000円相当の管内農産物

応募方法

A4サイズにプリントアウトした作品を対象とします。また、電子メール、データ媒体での応募も可能です。作品に応募票を添えて、企画部組織広報課または各支店窓口までご応募ください。また、郵送・電子メールをご利用の方は、下記宛に作品と応募票をご送付ください。
※メールの場合は応募票の必要事項を本文欄に記入してください。

- 郵送／〒962-0839 須賀川市大町85
「JA夢みなみフォトコンテスト係」
- 電子メール／kikaku@ja-yumeminami.or.jp

お問い合わせ

JA夢みなみ 企画部組織広報課
TEL: 0248-94-2312



発表

審査会(10月)実施後、JA夢みなみホームページにて発表いたします。

詳しくは、JA夢みなみホームページをご覧ください。



最優秀賞 人の部 2025コンテスト
「孫も一緒に干して見ました!」小林 正義さん



優秀賞 人の部 2025コンテスト
「おいしいお餅が早く食べたいな」大和田 美和子さん

たくさんのご応募
お待ちしております!



優秀賞 人の部 2025コンテスト
「秋祭り日和」柏館 健さん



優秀賞 自然の部 2025コンテスト
「黄金色のサイクリング」菊地 征吉さん



本場・京都より直入荷!
安心の品質と価格!!

2026年(令和8年) 11月27日(金)・28日(土)・29日(日) 主催 JA夢みなみ
16:00~19:00 10:00~17:00 10:00~15:00

JA夢みなみセレモニーホール 福島県白河市弥次郎窪 29-1 最寄りの支店までお願い致します。
TEL0248-22-5142 お問い合わせ先

成人式をお迎える貴女へ。新作振袖コレクション

先着5名様限定 振袖フルセットレンタル 98,000円~
税込価格107,800円

振袖コーナー 来場事前予約の方限定
2027年・2028年・2029年成人式をお迎えになる親娘来場ご予約の方に
人気韓国コスメ
ロムアンドベターザンアイズ
プレゼント!

振袖コーナー ご成約特典
クリスチャンディオール
Christian Dior
リップグロス プレゼント!

振袖を着るのに必要なアイテムがすべて揃った安心のフルセットです!

JAオリジナル企画 専属カメラマンによる
振袖前撮り撮影会
2026年10月開催予定
撮影会場 須賀川牡丹園
※撮影会日程は指定日に限らせていただきます。※定員に満たない場合は撮影会中止となる場合がございますので、予めご了承ください。
振袖持ち込み歓迎! 持ち込み撮影プラン

東京ジュエリー上陸!!
Jewelry Collection
Diamond
好評アンコール企画
3点限り
加工代 ¥59,800~
(税込65,780円)
※当店で加工が条件となります。
同時開催
高価下取り
買取ります!
金・プラチナ
金相場高騰につき
今がチャンスです!!
期間限定
見積無料

リフォーム相談会
会場にてクリーニング承ります。
Before After
After

野菜・果実選果場 作業員募集!

令和8年度の野菜・果実選果場作業スタッフを募集いたします。当JAでは、各地区に野菜・果実選果場があり、各施設で野菜・果物の選別・箱詰め作業を行っております。勤務希望の方は、各地区施設の担当窓口までお問い合わせください。

すかがわ岩瀬地区		いしかわ地区	
勤務地	須賀川市松塚字赤坂1-1 【雇用期間5月～10月】きゅうりん館(キュウリ選果場)	勤務地	石川町大字赤羽字菰草39-10 【雇用期間8月～12月】果実共同選果場(桃・梨・リンゴ)
勤務地	須賀川市和田字谷地50 【雇用期間8月～10月】あぐりフルーツ館(梨選果場)	連絡先	[担当部署] いしかわ営農センター営農経済課 TEL: 0247-26-8521 [担当者] 近内、佐藤(智)
連絡先	[担当部署] 営農部園芸課すかがわ園芸 TEL: 0248-72-5219 [担当者] きゅうりん館・岩井、安齋 あぐりフルーツ館・小倉、安齋		
しらかわ地区		雇用条件と時給内容	
勤務地	中島村大字二子塚字入江37-1 【雇用期間6月～10月】トマト、梨、キュウリ選果場	雇用条件	パート作業員: 年齢18歳以上(男女問わず) アルバイト: 高校生以上(男女問わず)
連絡先	[担当部署] 営農部園芸課しらかわ園芸 TEL: 0248-52-3636 [担当者] 岡部	時給	1,040円～ ※詳細については各施設にお問い合わせください。
		休日	各施設の設定による(各施設にお問い合わせください)

お問い合わせ日・時間帯 | 平日8:30～17:00

JA夢みなみ職員(社会人経験枠) 募集のお知らせ

1.採用方針

柔軟な採用活動により、多様な経験をもって培った知識や技能を最大限に発揮し即戦力として活躍しうる人材の確保を目的として、採用計画に基づき募集活動に取り組みます。

2.採用職種

正職員(総合職: 金融業務・共済業務・購買業務・販売業務・営農指導職務)

3.応募資格

次の業務における正社員、正職員経験1年以上の者

- ・金融機関、証券会社等への在職者
- ・生命保険会社、損害保険会社への在職者
- ・ホームセンター、スーパー等これらに付随する業務への在職者
- ・公務員在職者
- ・その他組合業務に関連する企業への在職者
- ・その他組合長が認める者

4.応募書類

- (1) 履歴書(写真貼付)
- (2) 卒業証明書(筆記試験合格者のみ)
- (3) 学業成績証明書(筆記試験合格者のみ)

5.応募方法

履歴書(写真貼付)を持参もしくは郵送

6.応募先

〒962-0839 福島県須賀川市大町 85 番地
夢みなみ農業協同組合 総務部 人事教育課(採用担当)

7.応募期間

随時応募可能とする。

8.選考方法

(1)書類選考 (2)適性検査(マークシート式) (3)面接選考
※日程は都度決定する。

9.採用日

4月1日、8月1日、12月1日の年3回(応募時期によって変動)
※本採用日まで臨時職員として勤務可能

10.勤務条件

- (1)勤務地: JA 夢みなみ各支店・センター
- (2)基本給: 職員給与規程による
- (3)就業・休日等: 就業規則による

【お問い合わせ先】 総務部 人事教育課(TEL:0248-72-5211)

PET-CTがん検診

早期発見こそ、がん治療最大の近道です。

＼300名様追加募集いたします。／

令和8年度JA福島コース

JA福島コースの第5期募集を300名様追加いたします。

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

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

※デジタルPET-CT装置による検査が受けられます。(画質の向上で、より小さいがんの発見が期待されます。)

検査内容 ●PET-CT 検査のみ: 45,000 円(税込) / リピーターの方は 42,750 円(税込)
【オプション】 ●ピロリ菌検査(便検査): 4,000 円(税込)
●脳検診(MRI・MRA): 13,200 円(税込)

対象者 福島県内JAの正・准組合員とご家族 検診実施期間 令和8年8月1日～令和9年3月31日まで

お申し込み・お問い合わせ



TEL.0248-22-2282(月～金 8:30～17:00)
JA福島厚生連 白河厚生総合病院 PET画像診断センター



白河厚生総合病院附属高等看護学院

オープンキャンパス開催



JA福島厚生連 白河厚生総合病院附属高等看護学院で、オープンキャンパスを開催します。看護師を目指したい方、皆さんのご参加をお待ちしています。また、看護学生が行う学院祭も同時開催します。学院祭はどなたでも参加可能です。地域の皆さまのお越しをお待ちしております。

日時 7月26日(日) 9:30～13:00

場所 白河厚生総合病院附属高等看護学院
(白河市豊地上弥次郎2番地1)

参加対象者 看護学校進学希望者及びその保護者

内容

- ・学校説明会 9:30～11:00
(令和9年度入学試験概要の説明、教員・学生による進学相談、看護技術体験、入学試験過去問題販売等)
- ・学院祭 11:00～13:00(縁日、学習成果の発表等)

申込み方法

学校説明会は事前申し込みが必要です。看護学院のホームページから、必要事項を人力のうえお申し込みください。電話でのお申し込みも可能です。(学院祭は申し込み不要)

申込み締切

7月24日(金) 15:00まで

お問い合わせ先

白河厚生総合病院附属高等看護学院(白河市豊地上弥次郎2番地1)
TEL:0248-23-4081 FAX:0248-23-4136 E-mail:skouseigk@shirakawa-kango.jp



キュウリ・水稻



今月号の表紙を飾ってくれたのは須賀川支店管内でキュウリと水稻を営む樽川嘉寛さん、真弓さん夫婦のお子さん、寛人さんと結人くんです。梅雨入り前の爽やかな陽気のなかでの撮影となりました。

クールで爽やかな長男の寛人くんは自衛隊に、恥ずかしがり屋な次男の結人くんはゲームクリエイターになることが夢です。2人ともお母さんの手料理が大好きで、特にオムライスと卵焼きが大好物です。そんな兄弟もご両親へ「いつもおいしい料理ありがとうございます」と照れながら取材に応えてくれました。

「勉強、運動、遊び色々なことに挑戦してほしい」と話すご両親。わが子の健やかな成長に期待しています。

今月の表紙



今月の一枚 & 編集後記

今月の担当
安藤



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！

次月号に掲載予定の「田んぼ生き物調査」での一コマ。児童の到着を待ちながらあぜ道を歩いていると、タニシが移動している跡を見つけました。泥の上にくっきりと残る一本の線。生き物の足跡（移動跡）をこれほど鮮明に見かける機会は滅多にないので、とても新鮮な驚きでした。



長年親しまれている「わが家のアイドル」コーナーですが、今年度からペットのご紹介も掲載可能となりました！犬や猫はもちろんですが、もしかしたら今後、ヤギや牛、はたまた「わが家で一番賢い烏骨鶏」などが登場するのは！？と、密かにワクワクしています。どんな生き物でも、家族にとっては最高のアイドル。「癒し」が詰まったお写真を、編集部一同、首を長くしてお待ちしております！

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。

※8月16日(日)は休業日です。

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