未来への心をつなぐパートナー

みらいろ

農をはぐくみ地域をつなぐ

2022
11月号
VOL.81

JAふくしま未来

JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

今月の農産物

ラ・フランス

ラ・フランスは、豊富な食物繊維を含んでおり、整腸作用や血中コレステロールを下げる作用が期待できます。また、タンパク質分解酵素である「プロテアーゼ」を含んでいるので、肉料理の後のデザートとして食べるのがオススメです。ラ・フランスを食べて健康に過ごしましょう！

Contents

02 表紙の人紹介／今月の農産物
04 特集
①肥料価格高騰対策事業
②「伊達のあんぽ柿」100th anniversary フォトコンテスト開催
08 J-FAP ふくしま魅力発見
10 みらいろトピックス
14 女性部紹介
15 営農情報
20 農業女子
22 みらいろ作品展
24 元気にすくすく「みらいっ子」
25 自己改革通信／食農学類探訪
26 直売所NAVI
27 はじめよう健活／JA虎の巻
28 ドローンで見るふくしま未来
30 クロスワード
31 あなたもチャレンジ家庭菜園
32 みら☆スタ

表紙の人

次世代を担う担い手

そうま地区／南相馬市鹿島区

河原田 昌浩さん（61歳）

栽培品目：小菊５ａ、ネギ30ａ

２０２０年から農業をスタートし２年目を迎えます。前職を退職後、縁あって川俣町の酪農家のもとで堆肥づくりの手伝いをすることとなりました。そこで、ふくしまの農業には「堆肥」や「土づくり」が大切と考えるようになり農業に興味を持ちました。

栽培品目については、ＪＡの勧めもあり小菊栽培から始めました。ＪＡのサポート体制が整っており、また、経験豊かな先輩方が多くいらっしゃったのがとてもありがたかったです。その後21年12月から、出荷しやすいと教わったネギの栽培を始めました。長雨が続き、防除のタイミングを失い、今年初めてとなる収穫はダメかと思っていました。しかし、先輩農家からは「いいものが出来ている」と言われていて、実際に収穫をしたところ「本当に、いいものができていた」と一安心したところでした。

就農場所に選んだ南相馬市は、復興の取り組みに対しての支援が手厚く、安心して就農することができました。さらに日照時間が長く、肥沃な土地で就農には最適な場所だと思っています。

現在の目標としては、生産技術を確立していいものを作り、ふくしまの農業生産物の評価の底上げに貢献したいと思っています。まずは、消費者が安心して食べられるおいしい農産物をきちんとお届けできるよう、現在栽培しているものに尽力します。

また、移住就農者が今後さらに増えて、生産農家同士気兼ねなく意見交換ができるとうれしいです。ぜひ、移住就農者同士いろいろなお話をしませんか？

肥料価格高騰対策事業のご案内

価格の高騰による農家経営の影響を緩和するため、当JAでは、化学肥料低減の取り組みを行う農業者に対して、肥料コスト上昇分の７割を支援する申請対応に取り組んでまいります。

支援の対象となる肥料

令和４年６月から令和５年５月までに購入する肥料（令和４年の秋肥と令和５年の春肥として使用する肥料）が対象です。※供給済みが対象

支援の内容

化学肥料低減の取り組みを行った上で、前年度から増加した肥料費について、その７割を支援金として交付します。
※支払事例　秋肥で肥料費100万円の場合、価格上昇率1.4倍適用・春肥の価格上昇率は後日公表予定

支援金 14.4万円 ＝ [当年の肥料費 100万円の場合 － 当年の肥料費÷価格上昇率÷使用低減率 100万円 （秋肥1.4） （0.9）] ×0.7

※国が統計データを基に決定

申請に必要なもの

1　本年秋肥（令和４年６月～10月注文）、来年春肥（令和４年11月～令和５年５月注文）の購入価格が分かるもの（注文票など）
※本年秋肥と来年春肥はそれぞれをまとめて、別々に申請してください
※注文票のほか、領収書または請求書が必要です
※当ＪＡより購入いただいた対象品目の証明書類の準備につきましては、当ＪＡで支援いたします

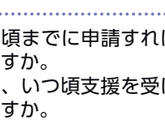
2　化学肥料低減に向けた取り組みに２つ以上取り組むこと

取り組みメニュー

ア　土壌診断による施肥設計
イ　生育診断による施肥設計
ウ　地域の低投入型の施肥設計の導入
エ　堆肥の利用
オ　汚泥肥料の利用（下水汚泥等）
カ　食品残渣など国内資源の利用(エとオ以外)
キ　有機質肥料（指定混合肥料等を含む）の利用
ク　緑肥作物の利用
ケ　肥料施用量の少ない品種の利用
コ　低成分肥料（単肥配合を含む）の利用
サ　可変施肥機の利用（ドローンの活用等も含む）
シ　局所施肥（側条施肥、うね立て同時施肥、灌注施肥等）の利用
ス　育苗箱（ポット苗）施肥の利用
セ　化学肥料の使用量及びコスト節減の観点からの施肥量・肥料銘柄の見直し（ア～スに係るものを除く）
ソ　地域特認技術の利用

スケジュール

今後のスケジュールは、概ね次のとおりです。



【秋肥の受付開始】11月中旬
JAから県議会へ申請（秋肥分）

【秋肥締切】12月末
年内に支払を希望するJAの県協議会への申請書類の提出期限（秋肥分）

令和5年1月頃～
県協議会からJAへの支援金の交付（秋肥分）JAへ交付され次第、農業者へ交付されます

令和5年2月頃～ ※検討中
JAからの申請（春肥分）

令和5年3月頃～ ※検討中
JAからの支援金の交付（春肥分）

Q&A

Q 化学肥料が足りなくなるということを聞いたのですが。

A
・肥料メーカーや輸入事業者の皆様のご努力により**当面必要な肥料原料は確保**されています。
・今後も、調達状況を注視して、肥料の安定供給に取り組んでまいります。

Q 化学肥料の使用量を実際に２割減らすことが支援の要件ですか。

A
・化学肥料の２割低減に向けて、取り組みメニューのうち２つ以上行っていただければ支援対象となります。
・選択された取り組みについて、適切にフォローしていきます。

Q 既に化学肥料の低減に取り組んでいるため、更に低減することは難しい。

A
・既に取り組んでいるものもカウントします。
・その際は、既に行っている取り組みの拡大や改善で良いので、新たな取り組みを１つ以上行ってください。

Q 低減に向けた取り組みをしたいが、準備が必要なのですぐには行えない。

A
・本年に取り組めない場合は、来年に取り組んでいただければ結構です。
・国内資源の利用など体制整備に時間を要する取組は、期間内に取り組んでいただければ結構です。

Q いつ頃までに申請すれば良いですか。
また、いつ頃支援を受けられますか。

A
・基本的に秋肥、春肥でそれぞれまとめて申請してください。
・秋肥について、早めに申請いただければ、できるだけ年内に支払えるようにします。

Q 領収書の提出が間に合わない場合はどうすれば良いですか。

A
・領収書が間に合わない場合は、請求書を提出いただければ、支援金をお支払いすることができます。
・肥料を購入した農協や販売店に御相談ください。

予約購入をオススメいたします‼

Point1 予約価格はＪＡで一番安い価格設定となっています
さらに自己取りで、肥料一袋あたり30円引きとなります

Point2 予約購入金額に応じて奨励金がもらえます

Point3 支払いまでの期間が延長されます（※未収金の方のみ）
通常翌月払いのところ、今回の予約の場合、申し込み８月で翌年２月25日決済となります

詳しくは、お近くの営農センターへお問い合わせ下さい。

「伊達のあんぽ柿」100th anniversaryフォトコンテスト

応募期間　2022年11月10日(木)　～　12月9日(金)まで　※当日消印有効

あんぽ柿の干場、あんぽ柿作業風景、あんぽ柿食事風景、 あんぽ柿スイーツなどあんぽ柿に関する写真を募集します！

「身近にあんぽ柿がないけど写真を投稿したい！」という方のために、あんぽ柿の撮影会を実施します！

撮影日時：11月25日（金）10時～　　場所：梁川営農センター集合
生産者の干場（1ヶ所）に移動して撮影します。

参加希望の方は11月18日（金）までに伊達地区営農経済課（TEL：024-575-0112）にご連絡お願いいたします。
たくさんの方のご参加お待ちしております！

応募上の留意事項

1. 応募作品は、応募者のオリジナル品でお願いします。
2. 入賞作品につきましては、無償でJAによるあんぽ柿のPR宣伝資材などに使用できるものとします。
3. 被写体が人物の場合、本人の承諾を得た上で応募をお願いします。
4. 生産者の作業現場を訪問する場合は、必ず事前に承諾を得ることとし、状況に応じて衛生帽、マスク、手袋などを着用し、各種感染症及び作業の衛生面にご配慮願います。
5. 特定の商品及び事業者名などをイメージさせないよう留意願います。
6. 他者の著作権、肖像権を侵害するような行為に起因するトラブルの責任は、当JAでは一切負いません。

応募方法：写真のタイトル、写真の説明やコメント、必要事項（郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号）を 記載の上、写真を1枚添付しご応募ください。　※応募点数は1人3点まで

❶持参の場合　最寄りのJAふくしま未来の支店または営農センター　まで

❷郵送の場合　〒960－0185　福島市北矢野目字原田東1－1
ふくしま未来農業協同組合　広報課
「『伊達のあんぽ柿』100th anniversary フォトコンテスト係」まで

❸JAホームページの場合　フォトコンテスト用の応募フォームより
URL：https://www.ja-f-mirai.or.jp

ホームページはこちらから

❹メールアドレスの場合
題名：「『伊達のあんぽ柿』100th anniversary フォトコンテスト」　送り先：koho@ja-f-mirai.or.jp

お送りいただいた写真から
グランプリ1点、**特選**1点、**準特選**5点、**入選**5点を選出させていただきます。

プレゼント内容　**グランプリ**：あんぽ柿と3万円相当の商品　**特選**：あんぽ柿と2万円相当の商品
準特選：あんぽ柿と1万5千円相当の商品　**入選**：あんぽ柿と1万円相当の商品

皆様ふるってご応募ください！

JAふくしま未来

J-FAP ふくしま魅力発見

ふくしまのおいしい楽しい届けます vol.21

斉藤さん、いつもおいしいラ・フランスを栽培していただきありがとうございます。

YouTube「みらいろチャンネル」
★農家におじゃまします！
★J-FAPクッキング
動画公開中！ご覧ください。

Q3 おいしいラ・フランスの見分け方を教えてください。

A3 果実下部の溝が深いものは食味が良くておいしいです。

Q4 消費者の皆さんに一言お願いします。

A4 果物は身体の潤滑油ですので、是非たくさん食べて元気に過ごしていただきたいです。

斉藤さんは約35年間ラ・フランス栽培に携わっており、現在は15aを栽培しています。その他にも「幸水」や「二十世紀」など多品種のナシ65aを栽培しており、主にＪＡに出荷しています。

Q1 今年のラ・フランスの生育状況はどうですか？

A1 今年は程よい降水量と気温の高さによって順調に仕上がっています。

Q2 ラ・フランス栽培に対するこだわりを教えてください。

A2 ラ・フランスは見た目では収穫時期の判断が難しいため、自分で中のデンプン量を調べて適期を判断しています。

J-FAPとは？

ＪＡふくしま未来の職員で構成されたＰＲチーム。
「ＪＡふくしま未来農産物ＰＲ」という意味の英語
「**J**A **F**ukushima Mirai **A**gricultural**P**roducts **P**ublic**R**elations」が由来です。

管内の農産物の魅力をお届けする中で、生産者や消費者と良好な関係づくりを目指していきます！

福島市笹木野でラ・フランス栽培をしている斉藤精次さんに特産のラ・フランスの魅力を聞いてきました。

J-FAP 佑介（ゆうすけ）

J-FAP クッキング

ラ・フランスのケーキ

材料（4人分）

無塩バター	120g
砂糖	85g
卵	3個
小麦粉	60g
アーモンドプードル	50g
ラ・フランス	2個
アプリコットジャム	適量
粉砂糖	適量

J-FAPポイント★
ラ・フランスは食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境の改善にとても効果的です。

作り方

❶卵３個と無塩バター120gを常温に戻し、15cmのケーキ型にクッキングシートを敷きます。
❷オーブンを180度に予熱します。
❸常温に戻した無塩バターを泡だて器でふわふわになるまでよく混ぜ、砂糖85gを加えて更によく混ぜます。
❹常温に戻した溶き卵を４回に分けて加え、その都度よく混ぜます。
❺小麦粉60g、アーモンドプードル50gを加え、ヘラに持ちかえて優しく混ぜます。
❻ラ・フランス２個の皮をむき、スライスします。
❼生地の半分を型に入れ、平らにします。
❽ラ・フランスの半量を敷き詰め、更に生地の残りを入れて平らにします。
❾上に重ねるようにラ・フランスを並べます。
❿180度のオーブンで１時間焼きます。
⓫焼き上がったら型からはずし、少し冷まします。
⓬アプリコットジャムをハケで塗り、粉砂糖をふるったら完成です。

10月17日

JAふくしま未来女性部大会
石原良純氏 大いに語る

13 気候変動に具体的な対策を　17 パートナーシップで目標を達成しよう

▲講演する石原さん

女性部は、福島市のパルセいいざかで「JAふくしま未来女性部大会」を開催。俳優で気象予報士の石原良純さんを招いた講演会を行い、部員やJA役職員など総勢約600人が参加しました。

千枝浩美同女性部長は「平成28年にJAが合併し大きな組織となったことで、女性部活動の規模も広がった。JAの力を借りて、女性部員や担当職員力を合わせて今後も活動を展開していこう」とあいさつ。

講演会では石原さんによる「石原良純、大いに語る～日本の気象・環境問題から家族の絆まで～」と題した約1時間半の講演。自身の家族や俳優人生、気象問題・環境問題等のSDGsについて話し、気象情報を有効に活用し、自分たちで身を守ることを呼び掛けました。

参加した部員は石原さんの講演を聞き、「出逢いによってすばらしい経験をされてきた。女性部活動も『楽しむ』をキーワードに、エネルギーを出し続けることを忘れない」と話しました。講演後には、女性部役員や数又組合長より、石原さんへ管内の農産物が贈られました。

▲石原さんと女性部役員ら

10月6日

販売高65億円
モモの販売高 過去最高

17 パートナーシップで目標を達成しよう

▲モモ共選の様子

JA管内での今年度のモモ販売高が10月5日時点で約64億6,126万円、出荷実績が約1万926トンを記録しました。双方ともに過去最高で、管内でのモモの販売高が60億円を上回るのは初めてです。

管内のモモは昨年が霜被害、一昨年はせん孔細菌病被害に見舞われ、出荷量が激減しました。今年は圃場に防霜ファンの設置や適期での防除の徹底を進めて対策をしてきました。今年は5、6月の降雹被害が局地的に遭ったものの、生産者の努力やJAでの傷害果用規格の設置により、農家の手取りアップに向け取り組みました。

JAでは今年度のモモの販売状況などを話し合う、本店も部会連絡協議会反省会を開きました。モモの販売高が過去最高を記録したことに対し、数又清市組合長は「各関係機関の皆さまに御礼を申し上げたい。今年の販売態勢を振り返り、来年度さらに良くなるよう検討していきたい」と話しました。

▲市場関係者とリモートで会議

10月17日

南相馬産の新米出番！
米PR大使に現役力士

2 飢餓をゼロに　17 パートナーシップで目標を達成しよう

南相馬市とJAは、かしま交流センター前で南相馬市産食用米の「新米出発式」と「PR大使委嘱式」を開き、同市で生産された新米「天のつぶ」と「コシヒカリ」をPRしました。

関係者22人が参加し、濱田賢次金融共済担当専務が「このようなイベントが開催出来て大変うれしい。相馬ブランドの米が全国各地に広まってほしい」とあいさつしました。

出発式では、南相馬市の門馬和夫市長や濱田専務がテープカットを行い、新米を積んだトラックを見送りました。委嘱式では、「南相馬米PR大使」に福島県出身の力士の若元春関と若隆元さんを任命し、門馬市長から委嘱状が交付されました。また、濱田専務と西幸夫営農経済担当常務が新米600㌔を贈呈しました。

その後、若元春関と若隆元さんが新米を試食。若隆元さんは「甘みが強くておいしい。少しでも全国にPRできるよう頑張りたい」と意気込みを語りました。

▲若元春関と若隆元さんへ米を贈呈

▲新米の出発を祝してテープカット

10月3日

飯坂南支店で詐欺を防止
感謝状を授与

17 パートナーシップで目標を達成しよう

飯坂南支店は福島北警察署でインターネットバンキングのなりすまし詐欺を未然に防いだとして、感謝状を受け取りました。

JAでは、ネットバンク開設者に御礼の連絡を行っており、同支店金融共済課の郡司尚也課長が被害者へ確認のため、連絡を取りましたが不在でした。そのため、ライフアドバイザーの加藤曜さんが被害者の圃場に出向いて被害者と話したところ、「身に覚えのない」と回答したため、詐欺が発覚しました。同署の大河内秀崇署長は「未然に防いでくれて大変感謝している。今後も詐欺防止に努めてほしい」と感謝の言葉を述べました。

▲感謝状を受け取った郡司課長（右から2番目）と加藤さん（左から2番目）

9月15日

一人暮らし高齢者へ
まごころ弁当宅配

3 すべての人に健康と福祉を

女性部霊山掛田総合支部のボランティア団体は、一人暮らし高齢者に弁当を食べてもらおうと「まごころ弁当」の宅配を行いました。コロナ禍で3年間休止していましたが、今年度より再開しました。

前日から下準備を始め、会員ら15人はまごころ込めた弁当作りに腕をふるいました。使用する米や野菜は会員らがそれぞれ持ち寄りました。

会員やJA職員の手により、80歳以上の一人暮らし高齢者にも弁当が配られました。

▲弁当作りを行う会員ら

10月16日

直売所10店舗で新米2合プレゼント

国消国産の日イベント

10月16日の「国消国産の日」に合わせて、JA農産物直売所10店舗で「国消国産の日イベント」を開催しました。「国消国産」とは、「国民が必要とし消費する食料は、できるだけ国内で生産する」というJAグループが全国的に提唱する取り組みです。

当JAでは、野菜、果物、肉、乳製品などの特売やレジ通過者へ新米2合をプレゼントするなど企画をそろえ、各店舗多くの人でにぎわいました。

▲あいさつする佐久間専務

メイン会場となった「みらい百彩館んめ～べ」にて開かれたオープニングセレモニーでは、佐久間英明専務があいさつ。「国消国産の取り組みが、農家の励みとなれば幸い」と話しました。

また、福島大学農学群食農学類の学生らによる、国消国産に因んだアンケートやパンフレット配布を実施しました。

「んめ～べ」を訪れた消費者は「国消国産という言葉を初めて知った。毎日の料理に国産の食材を使うように意識する」と話しました。

▲パンフレットを配布する福島大学生ら

9月16日

今回で5回目

女性部交流健康ウォーキング

女性部は飯坂温泉街で「女性部交流健康ウォーキング」を開催しました。各地区の部員約230人が参加し、飯坂温泉駅から旧堀切邸、ゴール地点の摺上亭大鳥までの飯坂の街並み約1・6㌔の道のりを歩きました。

部員らは、中継地点での旧堀切邸で足湯や手湯を満喫し、飯坂名物の「けしまんぢう」を受け取りました。参加した部員は「昨年はコロナ禍で中止になってしまって残念だった。今年のウォーキング大会はずっと楽しみにしてきた」と開催を喜びました。

▲飯坂温泉街を歩く女性部員

10月13日

福島と福岡の絆の証

カボチャ「いいたて雪っ娘」が完成

東日本大震災後、JAでは福岡県朝倉郡東峰村と様々な復興支援を通して交流を続けています。

今年6月、友好協力協定を結んでいる、福岡県の生協「エフコープ」主催で飯舘村のカボチャ「いいたて雪っ娘」を同村に定植しました。福島と福岡の絆の証として、子ども食堂を応援することが目的です。

収穫時期を迎えたため、10月9日に同生協や飯舘村から品種改良に取り組んだプロジェクトメンバー、住民、ボランティアなどが約1000玉のカボチャを収穫しました。収穫したカボチャの一部はエフコープにて販売します。

▲福岡県から届いたカボチャとお手紙

10月7日

組合員で交流深める

福島地区組合長杯ゴルフ大会

福島地区は7日、福島ゴルフ倶楽部民報コースで第7回組合長杯ゴルフ大会を開きました。アウトコースでは本田勝信さん（川俣支店管内）、インコースでは紺野保夫さん（飯坂南支店管内）が見事優勝しました。

大会には組合員106人が参加。アウトコースは宝槻直志さん（渡利支店管内）の、インコースは吾妻雄二さん（信陵支店管内）の始球式でスタート。アウトコース2番、インコース13番にチャリティーホールのアトラクションを設置しました。チャリティー募金で集まった45,410円は「元気ふくしま・ふるさと寄付金」として福島市に寄付します。

参加者は交流を深めながら、コースやアトラクションを楽しみました。

▲始球式を打つ吾妻さん

10月6日～10日

福島牛が鹿児島で躍動

第12回全国和牛能力共進会

鹿児島県で開かれた第12回全国和牛能力共進会（全共）に出場しました。5年に一度開かれるため、「和牛のオリンピック」とも呼ばれています。

JA管内からは6頭が出場しました。また、大会では若手の審査員を育成する「和牛審査競技会」も行われました。管内の出場者・出品牛の結果は以下の通りです。

第2区（若雌の1）1等賞：斎藤正剛さん／やどのこと703

第6区（総合評価群）肉牛群順位10位：鈴木廣直さん／小林2054　上野広行さん／忠久

第7区（脂肪の質評価群）1等賞：上野広行さん／富士照平安　門馬美貴さん／勝勝北久　鈴木廣直さん／東西224

和牛審査競技会（女性・後継者の部）優秀賞：渡邉恋音さん

▲福島県出品団の皆さん

10月1日・2日

地域の特産PR

DATEC木更津へ

伊達市の若手農業者などで組織する「DATEC（ダテック）」は、千葉県の三井アウトレットパーク木更津で、伊達地域の農産物や加工品などをPRする販売促進活動を行いました。

会員ら4人が参加し、旬のモモやリンゴ、ナシ、ブドウ、キュウリ、ミニトマト、アスパラガス、春菊、ドライフルーツ、くだものジュースなどを販売。

参加した会員は「たいへん好評だった。『美味しかった！』と2日連続で来られた方もいて、美味しい伊達をしっかりPRできた」と話しました。

▲伊達市産農産物をPR

9月27日

元気高齢者いきいきくらぶ

ミニデイサービス

そうま地区本部地域支援課は、JA健康寿命100歳プロジェクトの一環で、「元気高齢者いきいきくらぶ」の利用者を対象に「ミニデイサービス」を開きました。

利用者16人が参加し、ふれ愛グループ協議会「みどりの会」の会員が民謡踊りの披露や利用者と共に音楽に合わせた体操、利用者らのじゃんけん大会を行い交流しました。河内恵美子会長は「今年も開催することができた。短い時間だが、催しを観て楽しんでいってほしい」とあいさつしました。

▲利用者に踊りを披露する会員

営農集団紹介

長屋地区営農改善組合

「魅力増す農業」への挑戦

長屋地区営農改善組合の皆さん

水稲農業が盛んな安達地区。農業の魅力を高め、地域活性化に取り組む「長屋地区営農改善組合」を紹介します。

◆設立経過

長屋地域では２００４年より約５年間、国・県・市からの支援を受け、経営体育成基盤整備事業に取り組みました。県道のバイパス工事をはじめ、用排水路の設備、水田の暗渠排水等を実施し環境の整備に努めてきました。

事業終了の09年、初代組合長の渡辺善元さんを中心として長屋地区の農業振興と農業経営の改善を図ることを目的に「長屋地区営農改善組合」を設立しました。

◆運営状況

15年より現組合長である三瓶和彦さんが引継ぎ、生産の拡大・地域活性化に向け「魅力増す農業」を目指し、現在、組合員85人で活動しています。

主に肥料農薬の共同購入や近年問題になっているカメムシの防除を実施するなどし良質米の生産を心掛け、長屋地域の水田75haを守っています。稲刈り後には慰安旅行も兼ねた研修旅行を行い、組合員は「共に日頃の疲れを癒すのが楽しみ」と話します。

◆将来展望

今後はドローンの導入で、除草剤やカメムシ防除剤散布等農作業の効率化を図り、共同利用の出来る育苗施設を設置していくことが目標です。

「農業従事者の高齢化に、組織として一人一人の負担を軽減し持続できる環境を整え、組織の中心となる後継者を育成し長屋地区の魅力ある農業を繋いでいくことが大切」と話しました。

もみすり作業機

福島地区
本部
北部エリア

輝け！女性部

Shine! Women's Club

JA福島女性部協議会は創立70周年を迎えました。これを記念し、JAふくしま未来の各地区で活躍する、女性部の皆さんと、活動内容をご紹介します！

Vol.09

北福島総合支部

女性部７支部・エルダー３支部・フレミズ２支部の244人で活動しています。コロナ禍により、通常の活動ができない時期もありましたが、感染対策等の工夫をしながら活動を進めています。

総合支部活動では、役員研修会の他、ウォーキングをメインとした一泊の「歩け歩け県内交流研修会」を開催。日常の忙しさを忘れ、久しぶりの旅行にリフレッシュしました。

エルダー部会では、３年ぶりに交流会を開催。久しぶりに会う部員と談笑したり、温泉に入ったりと一日ゆっくり過ごしました。

フレミズ部会では、多肉植物の寄せ植えや生け花、ハンドメイド等の活動を行っています。

その他、ヨガ倶楽部・手芸クラブ・レクダンスなど、19の目的別グループがあり、それぞれ定期的に楽しく活動を行っています。

飯坂総合支部

女性部５支部・エルダー３支部・フレミズ１支部の189人で活動しています。新型コロナウイルス感染症の影響で自粛している活動もありますが、対策をしっかりとり、できる範囲で支部活動や目的別グループ活動を行っています。

飯坂総合支部のクラブ「あのねの会」は読み聞かせのグループで『家の光』や絵本等を持ち寄り、定期的に練習を行っています。今年はお揃いのポロシャツを作成したので、コロナ前のように学童クラブや幼稚園等で読み聞かせができるのを楽しみにしています。

その他、手芸クラブや3B体操クラブやレクダンスクラブなど全部で14の目的別グループが楽しく活動を行っています。今後も様々な活動を行い、部員同士の交流を深めたいと思います。

女性部に関するお問い合わせは下記へお願いします。
総務部地域支援課　TEL 024-573-1004
福島地区地域支援課　TEL 024-554-5511

みなさまの農業経営を支援する

令和4年度版

JA情報マネージメント

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

システムの特徴

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

取引データの提供方法

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

★市販ソフトとのデータ連携：JA青色申告ソフト、ソリマチ農業簿記Ver.11へJA取引データ取り込みができます

消費税申告に向けたデータの集計

課税売上・仕入れに係る勘定科目毎の消費税額の集計をしています

組合員のみなさまへ

白色申告者にも記帳・帳簿等の保存が義務化されています

事業所得（農業所得）、不動産所得又は山林所得を有する全ての白色申告の方も、売上などの収入金額と仕入れやその他の必要経費を記帳し、その帳簿を保存しなければなりません。
白色申告のみなさまも「記帳・帳簿の保存の義務化」にJA情報マネージメントをご活用ください。

JA情報マネージメントは、みなさまの農業経営を支援するため、JAとの販売・購買・貯金等の取り引き内容を、農業簿記の標準勘定科目ごとに集計して提供するシステムです。

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

また、確定申告等の税務資料も作成しております。希望される方は、JA情報マネージメントと一緒にお申し込みください。

「JA情報マネージメント」の提供内容

(1)提供データの内容（単式簿記・複式簿記による仕訳、集計が選択できます）

①提供データ

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

②提供する帳票（データ）

ア　単式簿記による提供帳票（白色・青色10万円控除コース）

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

イ　複式簿記による提供帳票（青色55万円(65万円※)控除コース）

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

ウ　税務申告ソフトとのデータ連携

「JA青色申告ソフト(発売元:JA福島電算センター・別売)」、「ソリマチ農業簿記Ver.11」を利用するみなさまへ、電子化した取引データ(帳票も併せて)を提供します。

※令和２年分の所得税確定申告から青色申告特別控除の適用要件が現行65万円から55万円に変わります。なお、改正前の「65万円控除」の要件に加え、e-Taxによる電子申告又は電子帳簿保存で引き続き65万円の青色申告特別控除が受けられます。詳細は国税庁ホームページでご確認ください。

(2)消費税申告への対応

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

〈注意事項〉

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

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

青色申告へ切替ましょう。

○青色申告に切り替えるには管轄する税務署に「青色申告承認申請書」の提出が必要です。

○青色申告のメリット

メリット１　最高65万円の特別控除が受けられます。

メリット２　専従者給与が適正な額であれば全額必要経費に算入できます。

メリット３　減価償却費の特例があります。(取得価格の一定割合を償却する「特別償却」が経費に追加計上可能)

メリット４　家事関連費の必要経費が算入できます。(農業経営上、取引の記帳等で業務の遂行上直接必要であったことが明らかであれば経費に計上可能)

メリット５　純損失の繰り越し控除ができます。(農業所得計算上生じた(赤字)で控除しきれない金額を3年間にわたり繰越可能)

メリット６　収入保険に加入できます。

○青色申告特別控除は次のとおりです。

控除額	要件（申告方法等）
65万円	①正規の簿記の原則(複式簿記)で記帳していること ②現金主義でなく発生主義で処理していること ③記帳に基づいて作成した損益計算書(PL)と貸借対照表(BS)を申告書に添付すること ④確定申告の法定期限を守ること ⑤「e-Taxによる電子申告を行っていること」又は「電子帳簿保存を行っていること」 ※上記①～④の要件全てをクリアしていても、⑤のどちらかの要件をみたしていなければ、55万円控除になりますのでご注意ください
55万円	①正規の簿記の原則(複式簿記)で記帳していること ②現金主義でなく発生主義で処理していること ③記帳に基づいて作成した損益計算書(PL)と貸借対照表(BS)を申告書に添付すること ④確定申告の法定期限を守ること
10万円	・青色申告者で65万円／55万円控除の要件を満たせなかった場合

◆料金等詳しい内容は各地区農業振興課までお問い合わせください◆

JAの農業振興支援事業を活用

農業所得アップ優良事例

JAでは、2億円の予算を確保し、農業振興支援に取り組んでいます。
事業を活用し農業所得が上がった事例を紹介します。

優良事例

そうま地区　小菊生産者
栽培品目・面積　小菊・15a

新規栽培により所得約181万円アップ

項目	内容
活用した支援事業	１営農センター販売高１億円アップ事業による振興作物支援
事業活用前の課題	新規に小菊栽培を開始するにあたり、初期投資や定植作業等の労力に不安を感じていました。
取り組んだ方策	初期投資を抑えつつ、定植作業の労力軽減を図るため、ＪＡ農業振興支援事業を活用して定植機を導入しました。
令和4年実績 販売数量・販売金額（取組み後）	◎新規　7月　28,251本・1,416,123円　８月　7,895本・396,751円
取り組み後の成果	ＪＡ農業振興支援事業を活用したことにより投資負担が軽減されました。また、定植機を導入したことで作業労力が軽減され、作業期間内に定植を完了することが出来ました。
農家コメント	新規作付ということで作業や栽培管理に関しての不安はありましたが、ＪＡ指導員が定期的に巡回指導を行っているので助かっています。また、ＪＡ支援事業を案内いただき投資を抑えることが出来ました。今後は収穫期のタイミングや収量安定のための技術を磨き、増反も行いながら所得増加に繋げて行きたいです。
担当営農指導員コメント	今後も農家の皆さんの農業所得増加や作業負担軽減に向け、営農指導に注力していきます。

収入保険　収入金額の約１％の保険料で様々なリスクから農業経営を守る

収入保険は　青色申告を行っている農業者を対象に農産物の販売収入全体を補償します。
肉用牛、肉用子牛、肉豚、鶏卵を除いた、**ほとんどの農産物をカバーします。**
簡易な加工品（精米、もち、干し柿、乾しいたけ等）も含みます。

つなぎ融資制度があります！

自然災害等で大幅な収入減少が見込まれる場合は、保険金等の先払いとして、無利子のつなぎ融資を受けることができます。
令和３年は 163 件、４億 6,739 万円のつなぎ融資の利用がありました。

市町村による保険料助成があります！

保険料の一部助成措置を実施している市町村があります。
助成措置の有無や助成の内容については、下記の連絡先へお問い合わせください。

インターネット申請による付加保険料の割引（NEW!）があります！

- 農林水産省が提供するインターネット申請サービスを利用して、ご自宅のパソコンなどから、収入保険の加入申請や、保険金請求などの手続きができます。
- インターネット申請を利用すると、付加保険料は 2,200 円割引されます。（新規加入は、4,500 円割引）
- インターネット申請は、農業共済組合がサポートいたします。

お問い合わせはNOSAIまで！
県北支所　TEL 0243-23-7777　福島出張所 TEL 024-544-2722
伊達連絡所 TEL 024-572-5733　相馬出張所 TEL 0244-23-6236
NOSAI福島

せり情報

■ＪＡふくしま未来実績（開催日　10月18日・19日）　単位：円（税込）

性	入場	成立	平均価格	最高価格	最低価格	体重	kg単価	平均日令	前月価格	前月比
雌	75	75	611,008	885,556	355,556	299	2,044	300	543,125	67,883
去	120	120	659,703	948,889	317,778	323	2,042	290	681,251	-21,548
計	195	195	640,974	948,889	317,778	313	2,048	294	622,355	18,619

■福島県家畜市場（開催日　10月18日・19日）　単位：円（税込）

性	入場	成立	平均価格	最高価格	最低価格	体重	kg単価	平均日令	前月価格	前月比
雌	328	323	590,772	913,000	200,200	298	1,986	297	534,070	56,702
去	464	462	667,593	1,102,200	283,800	327	2,044	291	662,836	4,757
計	792	785	635,984	1,102,200	200,200	315	2,022	294	607,518	28,466

■乳牛せり市場（開催日　10月21日）　単位：円（税込）

	成立	平均価格	最高価格	最低価格	体重	kg単価	前月価格	前月比
Ｅ　Ｔ　和　雌	4	356,400	443,300	231,000	80	4,455	495,734	-139,334
Ｅ　Ｔ　和　雄	5	257,400	474,100	257,400	88	4,492	－	257,400
乳　雄　牛	20	39,105	61,600	3,300	77	512	22,943	16,162
Ｆ１雌（スモール）	44	117,850	212,300	11,000	76	1,542	112,025	5,825
Ｆ１雄（スモール）	46	124,850	205,700	30,800	77	1,615	127,128	-2,278

和牛せり市場　乳牛せり市場

Check!　ワンポイントアドバイス

つなぎ運動で落ち着きのある牛を

子牛を出荷する前には、つなぎ運動をして牛に落ち着きが出るようにしましょう。（平らな場所で顔を持ち上げ、繋留棒に頭絡を密着させ、きつく結びつける事）つなぎ運動とブラッシングをすることによって、生産者になつき、出荷時のトラックへの誘導がしやすくなるので、出荷の2ヶ月前から行うようにしましょう。

『アスパラガス』新規栽培者向け説明会のご案内

☆アスパラ栽培に興味のある方は、是非ご参加ください

①開催日時・会場
【伊達会場】伊達地区本部（新館２F大ホール）（伊達市保原町７丁目 33-3）
令和４年 11 月 24 日（木）午後１：30 より
伊達地区営農経済課　TEL 024-575-0112

②開催日時・会場
【安達会場】安達地区本部（３F大会議室）（本宮市本宮字戸崎 41）
令和４年 11 月 28 日（月）午後１：30 より
安達地区営農経済課　TEL 0243-33-2785

JAふくしま未来アスパラガス部会連絡協議会
営農部園芸課　TEL 024-573-2905

農業で活躍する女性を紹介

農業女子 vol.21

のうぎょう じょし

農業に誇りを持って

プロフィール

伊達市保原町

さとう　はるか
佐藤　遥香さん（29歳）

出荷時の品質を徹底する

神奈川県出身で、関東で仕事をしていました。そこで夫と出会い、夫の家の農業を継ぐために福島県に引っ越してきました。農業をやりたいと思っていたわけではありませんが、食育実践プランナーの資格を取得したり、多少なりとも食や農に関心は持っていました。そのため、夫の「じいちゃんの土地を守る」という言葉に反対せず就農しました。現在は、トウモロコシを40ａ、キュウリを10ａ、他にキャベツやカボチャなどを栽培しています。

▲管理機で作業する遥香さん

認定新規就農者制度を受けるために、国見町で行っている「くにみ農業ビジネス訓練所」やＪＡの「農業塾」に夫婦で通いました。そこで栽培についてのノウハウを１年間学び、今年の４月に就農することができました。

特に出荷時の品質にこだわっています。「サイズが１ｇ小さい」、「少し虫の影響が出ている」など出荷しても何の問題もない作物もありますが、そこは厳しく判断しています。さらにポップ広告などを自作して「自分が買いたいと思える農作物作り」を心掛けています。

ＳＮＳで「見える農業」を

以前から農業に対しては、生きていくために必要不可欠な大事な職業だと思っていましたが、就農してからはその気持ちがより一層強くなりました。農作物を神奈川県の友人に贈ったりしていますが、自分の作った野菜が友人のパワーの源になっていると思うと農業をやっていて誇らしく思います。

インスタグラムを使って農業の様子を発信しています。「生産者の見える農業」を目指して、消費者へ安心を届けられれば幸いです。「おいしかった」「応援してる」など消費者から直接コメントを頂けるので、とてもやりがいになります。

今後はモモやブドウなど果樹栽培も始められたらと思っていますが、とにかく今は経験を積むことを大切にしています。育て方にこだわれるほど実践経験が豊富ではないので、ベテラン農家さん達の輪に入ってアドバイスをいただき、さらなる品質向上につなげていきたいです。

▲さとう農園／sato noen
インスタグラム

▲自作のポップと愛猫すずちゃん

▲草刈りをする遥香さん

みらいろ 作品展

（順不同）

松坂 義秀さん（南相馬市原町区）

冨田 和子さん（福島市）

但野 ヨオ子さん（南相馬市鹿島区）

今村 久子さん（伊達市保原町）

鈴木 栄子さん（伊達市保原町）

山田 ひで子さん（伊達市保原町）

今野 廣子さん（南相馬市鹿島区）

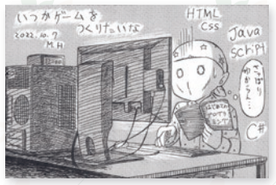
鈴木 美江子さん（伊達市梁川町）

大石 久子さん（二本松市）

鈴木 恵美子さん（伊達市保原町）

橋 美知子さん（伊達市梁川町）

清野 八智子さん（伊達市保原町）



曳地 美雪さん（伊達市梁川町）

岡本 家子さん（南相馬市鹿島区）

加藤 洋子さん（二本松市）

野田 好子さん（伊達市保原町）

荒 操さん（南相馬市鹿島区）

佐藤 久子さん（二本松市）

武藤 沙耶香さん（二本松市）

作品募集中

絵手紙、短歌、俳句、川柳の作品を募集いたします。
住所・氏名・年齢・ご連絡先を明記の上ハガキまたは封書にて、お送りください。また、「みらいろ」を見てのご意見、ご感想もお待ちしております。応募締切は11月17日(木)必着です。
※締切に間に合わなかった方は、次月号で紹介させていただきます

短歌、俳句、川柳にご応募の方は、作品の種類をご明記ください。

〒960-0185　福島県福島市北矢野目字原田東1-1
JAふくしま未来「みらいろ作品展」係
※応募多数の場合は、掲載できない場合もございます　あらかじめご了承ください

ご応募いただいた作品は、JAの農産物直売所で掲示させていただきますので、あらかじめご了承ください。

短歌・俳句・川柳

短歌

実り秋畑には熊頭上に蜂と蚊
コロナと自然恐怖の生活
二瓶 久子さん（福島市）

雀たち田の隅っこで米つばむ
夕日に映えて可憐な姿
渡辺 絹子さん（福島市）

コスモスは吾が身と同じたおれても
再び根張り楽しみたくて
安藤 直子さん（南相馬市鹿島区）

初めてのショートスティに
ゆきし母薬飲んだかもう寝ただろか
森谷 悦子さん（福島市）

レクダンス発表会も久久に
八十路の衆も艶やかに舞う
宍戸 マリ子さん（福島市）

針と布キルト作りの幸せを
時間を忘れちくちくちくと
高橋 己知子さん（二本松市）

コオロギの音に誘われし庭出れば
輝く空に流れ星あり
平田 一さん（南相馬市原町区）

秋日和コロナ騒ぎで伸びし式
花嫁の友雛壇飾る
西戸 妙子さん（伊達市）

白く気高く咲きし花
3・11癒しにと贈られてきた彼岸花
大堀 スサ子さん（新地町）

高齢者後期となりしこれからも
農の主役は我れと努めん
佐久間 喜夫さん（二本松市）

コロナにて新盆来れず三四忌
会いたかったと娘等に遺影の亡夫嬉し顔
佐原 静枝さん（相馬市）

三年ぶり野馬追終えて馬は散り
市の職員日焼けの顔に
清水 義宏さん（相馬市）

枝揺れて台風迫る収穫期
畑や田んぼに緊張走る
大内 由美子さん（南相馬市鹿島区）

古代米程よく伸びて田んぼアート
結弦のフィギュア見事舞うなり
田中 里子さん（南相馬市原町区）

秋上げて今年もやれやれ癒しの茶
心に栄養笑いあり
阿部 京子さん（福島市）

山波が墨絵のごとし霧ながれ
我が村も秋小鳥が謡う
横山 菊子さん（飯舘村）

夏草や花も野菜もおいかくし
志賀 アツ子さん（伊達市保原町）

天高く仲間と一緒に羽ばたこう
前原 ゆう子さん（南相馬市小高区）

甲子園夢中になれた熱い夏
今井 知子さん（二本松市）

小雨降る案ずる中で下山する
斎藤 ミエさん（二本松市）

蝉とんで木陰に入し声高し
鈴木 光子さん（伊達市保原町）

冷暖房二つ揃えた秋の口
菅井 昭子さん（国見町）

秋遊び黄金扇葉踏分し
深沢 隆利さん（桑折町）

俳句

秋ナスを嫁と一緒に食べたいな
池田 トキノさん（南相馬市小高区）

久し振り秋刀魚口にしゑびす顔
富田 タツ子さん（南相馬市小高区）

寒さ来て初冠雪の声とどく
阿部 勝香さん（福島市）

蜘蛛の囲は夕焼とらえし微動だせず
加藤 慶子さん（伊達市霊山町）

稲たおれ手直し仕事になみだ雨
大槻 伊津子さん（二本松市）

老ゆる身や色無き風の中に立つ
小田 慶喜さん（明石市）

錦秋に染まるる我が身我がこころ
小田 和子さん（明石市）

世は暗きコロナミサイル天災か
佐藤 恵良さん（二本松市）

夫婦での朝の挨拶照れくさい
市山 カツエさん（国見町）

三とせぶりいのちはじけたあばれ山車
鴫原 美智子さん（二本松市）

この月も孫の成長物価越え
草野 小心さん（南相馬市鹿島区）

四五人で林の下刈り黙々と
今野 純子さん（新地町）

青春は夏の日にあり甲子園
吉田 ユキさん（二本松市）

秋の赤身をよせ燃ゆる彼岸花
遠藤 ゆうこさん（二本松市）

大正のレトロ漂う駅のカフェ
平間 勝成さん（南相馬市原町区）

川柳

ドローン操る農業女子の輝くひとみ
佐藤 良子さん（本宮市）

生きているこの町好きで住んでいる
須賀 深子さん（伊達市保原町）

みらいろを早く見たいと待つ心
鈴木 記代さん（大玉村）

湯の町に笑顔で持て成す大島亭
宮川 公さん（伊達市保原町）

秋日和全線再開只見線
志賀 美恵子さん（郡山市）

ミサイルをおもちゃのように射っている
梅村 チヨさん（南相馬市小高区）

台風の目に砲弾百発散りせんか
藤原 菊雄さん（南相馬市原町区）

コロナ風邪ロックダンスで吹き飛ばせ
三浦 良一さん（南相馬市原町区）

正代力士強い正体見せてくれ
太田 三秀さん（南相馬市原町区）

千枚田旧稲作の意欲に感動
引地 茂さん（南相馬市原町区）

雷も短気になったか朝ドーンと
藤原 和江さん（南相馬市原町区）

秋の日やススキが揺れる風寒し
太田 幸子さん（南相馬市原町区）

秋晴れやコロナ露侵攻静止あれ
藤原 實さん（南相馬市原町区）

ウクライナ「女兵」国防に死恐れずと
藤原 元気さん（南相馬市原町区）

自衛隊「女兵」セクあったと大騒ぎ
デクノ坊さん（南相馬市原町区）

半額を見ると手が出る悪いクセ
山本 松太郎さん（本宮市）

自己改革実践中!!

vol.56

「ど真ん中に“食と農”、次代につなぐ地域づくり」

～ 不断の自己改革へさらなる挑戦 ～

「JA資材店舗CS甲子園2022表彰大会」国見資材センター簡易陳列部門優勝「東北地区JA店舗ディスプレイコンテスト2022」東和営農センター＆相馬中村営農センターW金賞受賞

ＪＡ全農が主催する「ＪＡ資材店舗ＣＳ（利用者満足度）甲子園 2022」の簡易陳列部門において国見資材センターが優勝に輝きました。店舗担当の高野麻衣さんは、営農指導員と連携した防除情報など「チームワークを生かした売り場づくり」を強調し受賞を励みとしていました。

また、「東北地区ＪＡ店舗ディスプレイコンテスト 2022」が開かれ、当ＪＡからは定番売場部門で「東和営農センター」が、倉庫部門で「相馬中村営農センター」が、それぞれ最高位の金賞を受賞しました。

その他５店舗が銅賞や特別賞などを受賞しました。

【定番売場部門金賞】「東和営農センター」

【倉庫部門金賞】「相馬中村営農センター」

【簡易陳列部門優勝】「国見営農センター」

未来への心をつなぐパートナー “農をはぐくみ 地域をつなぐ” みなさまの評価・応援が私たちの力になります!

vol.9 食農学類 研究室探訪!

完成年度を迎えて

農業生産学コース長の石川尚人です。食農学類は完成年度を迎え、ついに全学年が揃いました。4年生となった第一期生は、卒業研究を行いながら就職活動や大学院の受験勉強をしています。本学大学院に待望の食農科学研究科が来年度設置されます。新研究科の定員は20人ですが、定員を大幅に上回る受験希望者がいるとのことです。

飼料資源学研究室の４年生は２人で、ヤギにおける汚染牧草からの放射性セシウム移行の研究、脂肪酸カルシウムを与えた和牛における肉質の変化に関する研究を、それぞれ行っており、就職と進学希望です。配属先コースが決まるのは2年生の前期終了後ですので、先日、農業生産学コースの2～4年生の顔合わせを行いました。その時に3年生の発言を聞いて、この一年間の成長ぶりを実感しましたが、4年生の発言を聞くとすっかり「大人」になっているので、とても驚きました。4年間で着実に成長している姿を確認できた瞬間でした。

畜産学特別実習
（1～2年生、宇都宮大学付属農場、2022年8月29～31日）

食農学類農業生産学コース
教授 石川 尚人

元気にすくすく みらいっ子

福島地区

野田支店
二階堂 哲夫さん、圭子さんのお子さん

なし大好き!
シャイボーイ♡

陽斗（はると）くん（2歳）

安達地区

本宮支店
渡辺 仁司さんのお孫さん 秀仁さん、美鈴さんのお子さん

我が家のアイドル
元気にすくすく
育ってね

日詩（ひなた）くん（1歳）　彩乃（あやの）ちゃん（3歳）

そうま地区

小高総合支店
新開 脩人さん、有花さんのお子さん

みんなを
笑顔にしてくれる
我が家の
アイドルです

詩珠（うた）ちゃん（4ヶ月）

伊達地区

山舟生支店
原 義治さん、美香さんのお子さん

元気いっぱい!
すくすく育ってます!!

義晃（よしあき）くん（1歳）

はじめよう 健活

手軽に健康　手指体操

関節の曲げ伸ばしで動きを滑らかに

健康生活研究所所長　堤　喜久雄

手指は多くの関節で構成されています。指の関節は骨とそれらを取り巻く腱（けん）・靱帯（じんたい）、筋肉が複雑に絡み合って動いています。

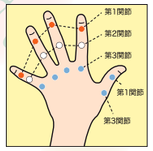
寒くなると筋肉が縮こまりがち。関節にも不具合が出やすくなってきます。また、年齢を重ねるに従って、指の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなるケースも出てきます。

今回は、関節にフォーカスした体操とストレッチをご紹介しましょう。

筋肉の衰えを予防し、関節の動きを滑らかにするために体操とストレッチの両方を行うことがポイントです。指を伸ばすときに使用する「伸筋」と、指を曲げるときに使用する「屈筋」を意識することで、ストレッチ効果が高まります。まずは指を1本ずつ動かしていき、慣れたら全部の指の関節を動かします。

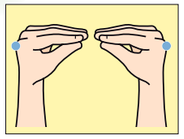
手指の関節を１つ１つ意識する

【指の関節】



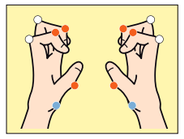
※分かりやすいようにここでは指の関節を左図のように呼びます（親指は関節が２つなので第１関節と第３関節にしました）

基本の動き



(1) 両手の指を第３関節で曲げ指先を合わせます。他の関節と親指の関節２つは伸ばした状態で５秒間キープします。

(2) ５本の指をパーの形に開き、指全体を伸ばして５秒間キープします。

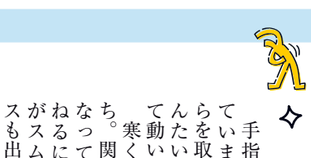


(3) 親指以外の第３関節を伸ばした状態で、他の第１関節と第２関節を曲げます。親指から順に関節を動かしていきます。

ポイント

曲げ伸ばししにくい薬指と小指は、意識しながらゆっくりと動かしてみましょう。

知りタイガーのJA虎の巻



第29回 JA全国大会決議
JAグループの実践

［ 今回のテーマ ］

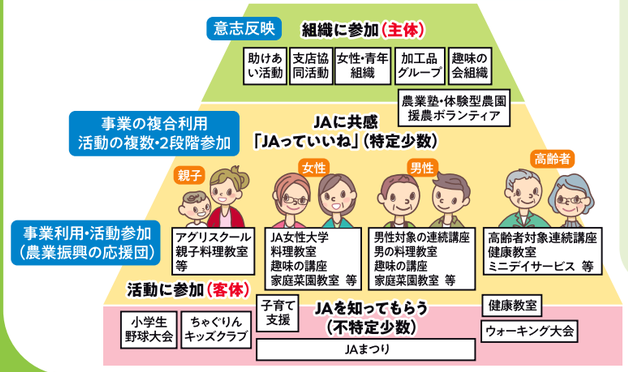
「豊かで暮らしやすい地域共生社会」の実現に向けて、ＪＡはどういったことに取り組んでいるの？

「豊かで暮らしやすい地域社会」の実現に向けては、地域の主役である組合員・地域住民とＪＡが連携した取り組みが重要です。

このためＪＡでは、1人でも多くの組合員・地域住民にＪＡのことを知ってもらい、共感してもらうための接点として、家庭菜園教室や親子料理教室、健康教室やミニデイサービスなどの「くらしの活動」を展開しています。

今後ＪＡは、組合員・地域住民との関係性や年代、性別などに応じた、よりきめ細かな「くらしの活動」を検討・実践し、お互いの関係性のさらなる強化をすすめます。

ＪＡくらしの活動による関係性づくりのイメージ



耕そう、大地と地域のみらい。

直売所ナビ Navi

ここら矢野目店

福島県福島市北矢野目字原田東1-1
TEL 024-552-5881
営業時間／9:00～17:00
(季節により営業時間が異なります)

ここら矢野目店は市内でも有数の賑わいを見せる直売所です。大型バスも停めることができる広々とした駐車場も完備しています。

広い店内で、様々な種類の旬の農産物を取り揃えています！

チーフ 鈴木 香織

旬を迎えるリンゴ。ふくしまのリンゴはサクサクとした食感と甘みと酸味のバランスがよく、蜜入りも抜群。「秋映（あきばえ）」は黒っぽい色になるのが特徴で、果汁をたっぷりと含み、濃厚な味わいが人気です。主力の「ふじ」は12月上旬まで楽しむことができます。皮の近くに栄養素が多く含まれるため皮ごと食べるのがオススメです。

しいたけは煮物や炒め物、スープなどいろいろな調理法で楽しめます。特に悪玉コレステロールを下げる効果があり、血液をサラサラにしてくれます。その他、ビタミン、鉄分、葉酸など嬉しい効能がたくさんあります。

里芋はカロリーが低く、水分が多いのが特徴で、旬の時期は９月から１１月頃。皮はしっとり湿ったものが新鮮で、おいしさを保つために土がついたまま新聞紙などで包んで保存するのがオススメです。

YouTube にて 動画配信中!!

「みらいろチャンネル」

チャンネル登録お願いします♪

2022 11月

全店統一企画　りんごまつり　11月26日(土)・27日(日)

ここら

【ここら感謝祭】野菜詰め放題
矢野目店12日(土)、吾妻店13日(日)、西店19日(土)、清水店20日(日)、黒岩店23日(水)

福島地区りんごまつり
11月24日(木)・25日(金)

プリンの日
11月26日(土)・27日(日)

毎週水曜日は	「牛乳の日」
7の付く日は	「納豆の日」

みらい百彩館 んめ～べ

かんきつ詰め放題
11月12日(土)・13日(日)

秋スイーツフェア
11月19日(土)・20日(日)

月曜日	「お惣菜の日」
火曜日	「牛乳の日」
水曜日	「たまごの日」
木曜日	「お米の日」
金曜日	「お肉の日」
土曜日	「お魚の日」
0(ゼロ)の付く日	「納豆の日」

こらんしょ市二本松店

豆腐・納豆の日
11月10日(木)

秋冬やさいフェア
11月12日(土)・13日(日)

こらんしょ市の日
11月15日(火)・16日(水)

果物フェア
11月19日(土)・20日(日)

みらいろ感謝フェア
11月26日(土)・27日(日)

月末の市
11月28日(月)～30日(水)

豆腐の日
11月20日(日)

旬のひろば　週末セール　毎週金・土・日

21

ドローンで見る ふくしま未来

安達地区（本宮市本宮）

みずいろ公園

みずいろ公園は水と自由に親しみ遊べるように作られた親水公園。子供向けの遊具施設エリアやダイナミックな滝や底の浅い噴水エリアもあり、大人子供問わず楽しめます。広い芝生でピクニックやお花見など、家族やグループでも楽しめる公園です。

ホームページで動画もご覧いただけます。

https://www.ja-f-mirai.or.jp/link/?drone

JAふくしま未来 ドローン動画集　検索

YouTube みらいろチャンネル

みらいろチャンネルでは
- 組合長のあいさつ動画
- 管内の農産物紹介
- ドローン動画
- 直売所紹介

などを毎月配信！

チャンネル登録はこちらから

LINE公式アカウント

毎週金曜日配信

管内の農産物直売所やJA事業所でのイベント情報・お買い得情報をいち早くお知らせします！

友だち登録はこちらから

お知らせ

正組合員拡大運動実施中！

組合員資格を正組合員に変更しましょう！

☆ 目 的 ☆

第３期みらいろプランの基本戦略である「組織基盤強化戦略」の意思反映強化のため、「農業振興の主人公」である正組合員を拡大し、人々が連携して助け合う「相互扶助」の精神のもと持続的に農業経営を行える環境を整えるために、正組合員拡大運動を組織全体の取り組みとして実施いたします。

変更対象の方

１年の内
30日以上農業を
している方

実施期間

令和４年
9月～11月末

あなたもチャレンジ

家庭菜園

kitchen garden

JAの営農担当者監修のもと、「これから野菜をつくってみたい！」と考えているみなさんに役立つ情報をお届けします♪

第9回は、「余った種を保存～乾燥と低温で～」です。

自給菜園ではたくさんの種類を栽培しますので、買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなくなったことはありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

step 01 種の寿命

種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります（表）。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが､寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

表　野菜の種の寿命

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献：井上頼数編『蔬菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

step 02 種の保存

温度が下がるごとに寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には 5 度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています（図1)。
また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30％程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかりと密閉しておきましょう（図2)。このような保存方法で、短命種のタマネギでも 3、4 年は使うことができます。

図1　冷蔵庫内の温度

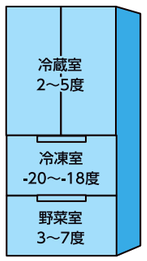
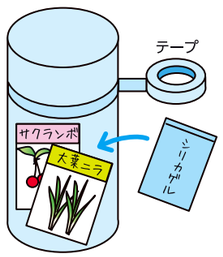


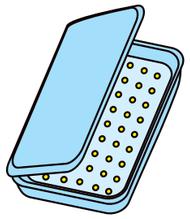
図2　種の保存方法



step 03 種の発芽を確認

種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。
正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます（図3)。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以下なら使用は取りやめます。

図3　簡易な発芽能力の確認方法

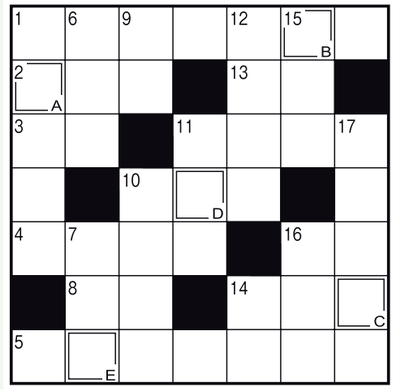


※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています

園芸研究家●成松次郎

クロスワードパズル

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？



➡ヨコのカギ

1　日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
2　フランスやイタリアなどの通貨単位
3　旅先で泊まります
4　バットが出せず――の三振!
5　カーナビは「カー――システム」の略
8　年末､年の瀬ともいいます
10　物が汚れたり傷んだりすること
11　これから起こることを予測します
13　葦(アシ)の別名
14　イエス･キリストの母です
16　陸･海･――

⬇タテのカギ

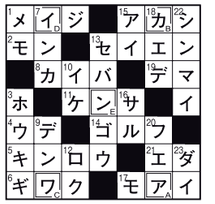
1　年末年始の学校に行かない期間
6　牛の脂はヘット､豚の脂は
7　げっぷのこと。――にも出さない
9　赤･青･黄･緑など
10　ポニーテールをすると襟足にちょろり
11　美川憲一のヒット曲『――座の女』
12　豚の形をした――箱
14　今年の来客数は昨年の3割――だ
15　珍しい書物のこと
16　いろいろと考えあぐねて悩むこと
17　良い考え。――が浮かんだ

応募締切 11月28日(月)（必着）

宛先　〒960-0185
福島県福島市北矢野目字原田東1-1
JAふくしま未来「広報誌クロスワードパズル」係

応募方法　官製ハガキに、①パズルの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号 ⑧JAや広報誌に関するご意見､ご要望､地域の話題等を記入の上、上記の宛先までご応募ください。

記載された個人情報は、賞品の発送以外の目的には使用いたしません。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



正解者の中から抽選で「みらいろオリジナルグッズ」を10名様にお送りさせていただきます。

先月号の答え

アA　カB　ワC　イD　ンE

JAふくしま未来の概要

令和4年9月末現在

組合員数（正）	45,148人
〃（准）	48,643人
役員数 理事	52人
〃 監事	8人
職員数	1,122人
准職員数	255人
出資金	16,571百万円

事業実績

購買品供給高	6,829百万円
販売品販売高	18,991百万円
貯金高	791,245百万円
貸付金高	211,709百万円
長期共済保有高	2,504,601百万円

編集後記

11月は別名霜月(しもつき)と呼ばれ､文字通り寒さを感じる季節となりました。この冬はコロナ感染とインフルエンザのダブル流行が予想されますので､免疫力を高め感染予防に努めましょう。(中野)

理事会報告

第8回理事会　日時 ／ 令和4年9月30日(金)
場所 ／ JA福島ビル10階　1001会議室

■ 協議事項 ■

議案第１号　新そうまCE施設計画に伴う籾殻圧縮機(コンビラップ)及び関連機械の取得について
議案第２号　令和4年福島県沖を震源とする地震被災施設の支援対策事業の活用について
議案第３号　肥料価格高騰対策事業の取り組みについて
議案第４号　介護福祉事業運営規程の制定について
議案第５号　原町西支店の建設について
議案第６号　よりそい窓口梁川東部サブセンター(仮称)建設委員会の設置について
議案第７号　育児･介護休業等に関する規程の一部改正について
議案第８号　介護福祉事業就業規則の一部改正並びに介護職員処遇改善加算手当支給細則の制定について

みら☆スタ
／みらいろ★スタジオ＋

『秋の気配』　福島市大笹生 しげちゃさん

うろこ雲が見えると、秋が近づいていると、言われているそうです。

テーマ
残したい街並み情景

『五色沼』
二本松市岳 はるりんさん

五色沼がきれいなので、最高に撮りました！

『いにしえの小怪』
伊達郡桑折町 むっちさん

松尾芭蕉が立ち寄った奥州街道、羽州街道

『伝統の祭り』
福島市荒井 KERORIさん

二本松の提灯祭りの歴史はこれからも続いていきます！

『さわやか秋空』　二本松市戸沢 ふくちゃんさん

安達太良山と、羊雲がきれいに澄んで見えます。一年に数回しか見れない安達太良山ときれいな羊雲を堪能してください!!

次回、12月号のお題は…

農畜産物

2022年11月17日(木)締切

1月号のお題は…

冬の支度

投稿大募集中♪

投稿方法

読者の皆様から、テーマに沿った写真を募集しています。
郵送・Eメール・携帯写真メールの、いずれかの方法で撮影した写真をお送りください。

便せん、またはメール本文に
❶氏名 ❷ペンネーム ❸住所 ❹電話番号 ❺写真のタイトル
❻写真の簡単な説明（30字程度） を明記してください。
※メールの場合、件名を「みらいろ☆スタジオ」として写真を添付し、送信してください

※一人1枚のみ
※写真は、概ね3ヶ月以内に撮影したものをご応募ください
紙面の都合上、掲載枚数には限りがございますがご了承ください。
投稿の際の個人情報は、広報誌への掲載並びに広報に関すること以外には使用いたしません。

宛先

郵送　〒960-0185
福島県福島市北矢野目字原田東1-1 JAふくしま未来 広報課「みら☆スタ」係

WEB　応募フォームへ必要事項を入力の上、写真を1枚添付しご応募ください。
右記QRコードからJAふくしま未来ホームページにアクセスしご応募ください

掲載された方には、JA6次化商品もしくはオリジナルグッズをプレゼントします♪

JAふくしま未来
JAふくしま未来 広報誌 11月号
2022年11月1日発行

ふくしま未来農業協同組合
〒960-0185 福島県福島市北矢野目字原田東1-1
編集：改革推進部広報課
TEL 024-573-7121　URL http://ja-f-mirai.or.jp/

公式HP　Facebook　公式LINE　Youtube