

よつば

2017

3

MARCH

No. 13

旬だなんて
知らなかった。



大地育み、幸せつなぐ



JA会津よつば

<http://aizuyotuba.jp>

03	… 特集 1	13	… 正しく知ろう福祉の窓口 福祉の相談 受け付けます
	地元の牛乳のひみつ 教えます。	14	… トピックス
08	… 特集 2	16	… ぶらりよつばナビ こだわりの会津地鶏 三島町のみしまや
	みなみ地区に伝わる水あめ 女性部が作ります	17	… 暮らしの味方 春は転倒事故が増加します 運動不足を解消して予防しよう
10	… 第2回	18	… みんなの広場 チャレンジ!! クロスワード 理事会だより
	よつば 農業塾		
12	… 最終回 よくわかる! JA 講座		



特集1

地元の牛乳のひみつ、教えます。

会津の酪農家がつくる牛乳が飲みたかったら、
どの牛乳を選べば良いのか知っていますか。
牛乳においしい季節があるということ、
知っていましたか。
会津の牛乳のこと、好きになります。



JAグループ

耕そう、大地と地域のmiraい。

よつば

会津よつば 検索



会津よつば農業協同組合

〒965-0025 福島県会津若松市扇町 35 番地 1

編集／組織広報課

Tel.0242-37-2222 (代)



1. 食の安全性を確保するために開発された国際的な食品の衛生管理法 HACCP(ハサップ)の基準で厳しく検査する。
2. べこの乳で使われる「中温殺菌」用の専用タンク。二重構造になっており、鍋に近い殺菌が可能。3. RO製法で作られた商品。当然無糖だが、砂糖が入っているのではと思うほどの甘みがある。



右. ROフィルター。水分のみをろ過することで濃度を上げる。
左. 学校給食の供給先。あなたの学校はどうでしたか。



素材の良さは、加工事業にも現れている。おいしいものをおいしいままに、とのコンセプトで作られるチーズは口あたりが滑らかで風味も良く高品質だ。昨年8月に発売された「会津のべこの乳発・熟してよいよいチーズ」は全国の「スーパーマーケット」で買いたい！フード30選に県で唯一選ばれた。

極めつけはRO膜（逆浸透膜）を使った商品だ。特濃牛乳「もうひとしぼり」や「会津の雪」がこの製法で作られる。通常の特濃牛乳は牛乳に粉乳やバターなどを添加することで脂肪分を引き上げるが、RO製法では水分以外を透過しない極小のろ過膜を通す。そのため無添加で濃厚にすることが可能になり、余計な味や風味が加わることなく「そのまま」濃縮された、全国的にも珍しい濃縮牛乳ができあがる。

会津中央乳業で作られる商品は、一貫して生乳の良さを引き出すように作られている。酪農家の笑顔をそのまま届けたいの思いが「そのまま」店先へと並べられる。

会津の新鮮を届ける

酪農家が家で飲んでいる、そのままの味。牛乳本来のおいしさのため、製法にこだわり安全安心にこだわる。



会津中央乳業株式会社 | 会津坂下町 | 代表取締役 二瓶 孝也 さん • 営業部 リーダー 二瓶 孝文 さん

J A会津よつばの酪農家がつくる牛乳は全て会津中央乳業の商品として消費者のもとへと届く。「べこの乳」ブランドはもちろん、全ての商品に「会津の」と記載されているのはそのためだ。会津中央乳業は会津産の原料に強いこだわりを持ち、酪農家だけが知っているぜいたくな味をそのまま届けたいの思いで商品を作る。

会津の牛乳の特徴は甘みがあり、乳脂肪分、無脂乳固形分量も高い水準であることだ。牛乳本来の風味あふれる味を再現しようとして開発されたのが「べこの乳」だ。一般的な牛乳は製造の過程で130℃の高温で2秒間殺菌されるが、「べこの乳」では専用のタンクを使用し85℃で15分間ゆっくりと殺菌する。これは、かつて一升瓶に牛乳を詰めて飲んでいた時代に鍋で沸かして殺菌していた手法に近く、甘みやコクが残る。その味は、開発の際に酪農家たちを集めて試飲会をしたところ「いつも家で飲む味だ」とお墨付きを得たというエピソードがあるほどだ。



1. ホールクroppサイレージの山。雪がカラスの被害から守ってくれる。1 つ約 300kg。2. 搾乳した乳はタンクで 4℃まで冷やし、出荷される。3. 細断型ホールクropp収穫機で、稲を約 3 cmに細断し丸められる。できあがった粗飼料は食べやすいため、牛の食べ残しが激減した。

なかなか休むことはできない。しかし、この厳しい労働条件の改善を実現したのがヘルパー制度の導入だった。酪農家の代行をしてくれるヘルパー制度の普及が浸透しはじめ、小池さんは月 1 回利用し、つかの間の休暇を楽しんでいるという。

乳牛は人間と同じように環境が良ければ良い乳を出す牛になる。そのため小池さんは餌やりにこだわる。一般的に一日 2 回与える餌を一日 4 回と小分けにし、牛の胃に極力負担をかけないようにしている。餌となる粗飼料にもこだわりの光る。最新の「細断型ホールクropp収穫機」を近隣の酪農家 5 人と和牛部会 1 人で喜多方自給飼料生産組合を組織し共同購入した。稲を収穫密閉して乳酸発酵させるホールクroppサイレージによる粗飼料の自給に取り組む。自己粗飼料として利用できるほか、会津の畜産農家からも要望が高いため販売もする。会津産の稲

を使った粗飼料は牛の満足度も高く、特に餌の風味が牛乳の風味へも影響するため、濃厚で香り高い牛乳がしぼれる。しかし、ホールクroppサイレージの需要が思いの外高く、酪農家が片手間にやれる規模では無くなってきた。朝晩の搾乳の合間に稲刈りをしている状況では対応できない。「収穫機をもう一台導入予定だが、こういう事業は独自にやったほうがいい。ヘルパー制度はあるが酪農家は基本的に家から離れられない」と胸の内を語る。

会津の酪農家は 13 戸。決して生産者は多くないが他産地に比べ若い人が多く活躍し、もっとも活気づいている産地だ。たくさんさんの愛情がそがれ、こだわりの抜いた粗飼料で育った牛乳の乳は、この上ないおいしさを生み出す。暑さに弱い乳牛にとつては、この寒い時期が一番過ごしやすい。冬は、牛乳の一番おいしい季節なのだ。

会津の牛乳がおいしいワケ

丁寧育てる
優しくしほ
会津の牛乳の味は
生産者の
優しさの味だ



いいで地区酪農部会 | 喜多方市 | 小池 徳男 さん

会津の J A 組合員がつくる牛乳は、県内でもトップクラスの味と成分を誇る。その理由は各酪農家たちの努力やこだわり、牛への愛情など多様な思いが詰まっていることにほかならない。

生産者の一人、小池徳男さんは、雄国山の麓に牧場をかまえる。県内初の風通しの良い工法で施工された牛舎で、32 頭の牛を育てながら高品質の牛乳を出荷している。「私は一日のほとんどを牛舎で過ごしているんです」と小池さんは話す。牛にとってストレスの少ない広い空間をとった牛舎は、おいしい牛乳を生み出す反面、排泄物などの管理は大変になる。「それを丁寧世話してあげるのが酪農家の仕事。この仕事は大変だから牛が好きでないとできない。だから酪農家は皆、牛が大好きなんです」と牛達への愛情を笑顔で話す。酪農は、365 日休むことなく搾乳が必要になるため、他の業種と比べても労働時間が多くなる。酪農家は家族で旅行することとはもちろん、病気をしてもな



1. 固めに煮詰めた水あめにきなこをまぶしたおやつ。2. もち米ともやし粉を煮詰めた絞りかす。あめに入れて食べることもあるという。3. あめよばれを思い出させる料理の数々。近所の人を呼び、あめと一緒に自家製の漬物や料理をふるまった。あめを食べてから食事を楽しむそうだ。4. 作りたての水あめ。ゆるめに煮詰めたあめを「飲んで」楽しめるのはこの瞬間だけ。5. 床伏せと呼ばれる作業。土を掘ったところに麦を入れた米の苗箱を並べ、覆いをかけ発芽を促す。

伝統でつながる地域の絆

南会津の冬には、あめよばれというとっておきの過ごし方がある。



南会津町 | みなみ地区女性部伊南支部のみなさん

南会津地方にはかつて、「あめよばれ」という風習があった。昔、あめ作りは各家庭で行われていた。いろいろを囲んで作るため時間がかかり、出来上がるのは夜中になっていった。女性部のみなさんは小さいころに家族の「あめが詰まったよー」という声で夜中にもかかわらず起きだしてきた。それは眠さにも勝る楽しみだった。次の日は近所の人に出立しての水あめをふるまった。大量に作った水あめは固めに練り、夏まで保存した。馬場さんは「今は炊飯器の保温機能で時間をかけずにできるようになったけれど、買えばあるものを地元産で手間をかけて作るとおいしさも格別」と笑顔を見せる。

部長の小山初枝さんは「地元が違うため、水あめ作りは初めて。昔ながらの技術を女性部員から教えてもらえることが新鮮。支部間交流も多くしていきたい」と話す。若い人から頼まれて水あめ作りを教える機会もあったという。地産地消の伝統の技は、地域を超え後世にも受け継がれていく。

南会津地方には、自分で育てたもち米や麦から「水あめ」を作る風習がある。女性部伊南支部は女性部活動の一環として水あめ作りを行っている。もち米と麦から作られた地元産100%の水あめは、黄金色で、しっかりとした麦の味と甘さが口の中に広がる。とろみが強く腹持ちも良い。

あめ作りに必要なものはもち米ともやし粉。もやし粉のもやしとは「萌やし」と書き、大麦を脱穀・乾燥させたあとに芽を出させることをいう。芽が出た麦を再び乾燥し、機械で挽いて粉にしたものがもやし粉だ。あめ作りは、もち米とお湯、もやし粉で作られる。まずもち米を炊きお湯を入れ、温度を調整する。もやし粉を少しずつ入れ、よく混ぜ保温する。それを木綿の布袋に入れて軽く絞り煮詰める。絞る作業を2回行い、絞り出した液体を煮詰めれば水あめが出来上がる。副部長の馬場千恵子さんは「2回絞ることでもまみと甘みを出し切ることができる」と話す。

水稲播種の準備

よつば 農業塾

第2回

野菜作りの基礎と栽培計画



いいで地区本部
地域農業振興課
和田 清政 係長

後作に相性の良い野菜○	前作の野菜	後作に相性の悪い野菜×
キャベツ、ネギ、ブロッコリー	トマト（ナス科）	キュウリ、ナス、ピーマン、ジャガイモ
エダマメ、カボチャ、トウモロコシ	ナス（ナス科）	トマト、ピーマン、ジャガイモ、唐辛子
玉ねぎ、トウモロコシ、ほうれん草	キュウリ（ウリ科）	カボチャ、大根、ニンジン
エンドウ、枝豆、ネギ	大根（アブラナ科）	キュウリ、ニンジン、ゴボウ、スイカ
トマト、キャベツ、大根、スイカ	玉ねぎ（ユリ科）	ネギ、わけぎ、エンドウ
キャベツ、白菜、玉ねぎ	ニンジン（セリ科）	トマト、キュウリ
トマト、白菜、ブロッコリー、エンドウ	トウモロコシ（イネ科）	ニンジン、大根

表6 野菜の相性一覧

強い光を好む野菜	カボチャ、キュウリ、スイカ、トウモロコシ、トマト、ナス、ニンジン、ピーマン、メロンなど
中程度でもよく育つ野菜	イチゴ、インゲンマメ、ウド、エンドウ、キャベツ、ネギ、ハクサイ、ミツバ、レタスなど
弱い光でもよく育つ野菜	シソ、セリ、フキ、ミョウガなど

表1 日照条件

温暖な気候を好む野菜（高い気温）	イチゴ、カボチャ、キュウリ、サツマイモ、サトイモ、シロウリ、スイカ、トウガラシ、トマト、ナス、ピーマンなど
冷涼な気候を好む野菜（低い気温）	キャベツ、ジャガイモ、シュンギク、セロリ、ソラマメ、タマネギ、ニンジン、ハクサイ、ホウレンソウ、レタスなど

表2 気温条件

多湿を好む野菜	クレソン、クワイ、セリ、レンコン、ワサビなど
やや多湿を好む野菜	イチゴ、ゴボウ、サトイモ、ミツバなど
乾燥を好む野菜	サツマイモ、スイカ、トマトなど

表3 土壌湿度

酸性に強い野菜（p h5.0～6.0）	サトイモ、サツマイモ、ジャガイモ、スイカ、ダイコンなど
酸性にやや強い野菜（p h5.5～6.5）	インゲン、エンドウ、カリフラワー、キャベツ、キュウリ、トマト、ブロッコリー
酸性に弱い野菜（p h6.0～7.0）	アスパラガス、タマネギ、トウガラシ、ナス、ネギ、ピーマン、ホウレンソウ、レタスなど

表4 土壌酸度

連作障害の少ない野菜	アスパラガス、カボチャ、サツマイモ、トウモロコシ、ニンニク、ネギ、ラッキョウ、タマネギ、シソ、シュンギク、ズッキーニ、セリ、チンゲンサイ、ツルムラサキなど
1年間はあける	コマツナ、ホウレンソウ、モロヘイヤ、パセリなど
1～2年間はあける	イチゴ、カブ、カリフラワー、キャベツ、ダイコン、ブロッコリーなど
2～3年間はあける	キュウリ、インゲンマメ、エダマメ、ゴボウ、シロウリ、ジャガイモ、ショウガ、レタス、セロリ、ミツバなど
3～4年間はあける	エンドウ、ソラマメ、トウガラシ、ナス、ニガウリ、ハクサイ、ピーマンなど
4～5年間はあける	スイカ、トマト、メロン、マクワウリ、サトイモなど

表5 輪作の目安



園芸直販部園芸課
鶴水 善太 職員

Q 今年、野菜を作りたいです。野菜作りで大切なことはなんですか？

A 野菜作りは、栽培する野菜に適した環境を整えることが大切です。ポイントを抑えておいしい野菜を作りましょう。ポイントは5つあります。一緒に確認していきましょう。

①日照条件（強い光を好む野菜と弱い光を好む野菜）表1

②気温条件（高温を好む野菜は、春から夏に栽培し低温を好む野菜は秋に栽培）表2

③土壌の条件（土壌湿度が高めのほうが生育がよい種類と乾燥気味のほうが生育がよい種類）表3

④土壌酸度（日本は火山由来の土壌が多いため酸性土の場合が多い。野菜は中生を好むものが多いので、苦土石灰などでp h矯正をします）表4

⑤連作障害（同じ畑に続けて栽培すると連作障害がやすい種類と輪作の目安）表5

以上を考慮して栽培計画を立てましょう。

★豆知識【連作障害】

連作障害とは同じ土に同じ野菜を育てると害虫が増えたり、病気がかかりやすくなることをいいます。

※連作障害がおこりやすい野菜…トマト、ナス、キュウリ、エンドウ、スイカ、メロン、ゴボウ、サトイモ、白菜など

○野菜の相性（前作と後作）後作に相性の悪い野菜をつくと生育が悪くなります。表6

○輪作で連作障害の予防 圃場を4つに区分して、毎年順番を変えて栽培すると4年間は同種のものを作らないことになります。図1

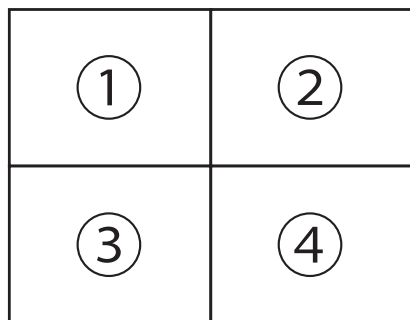


図1 毎年、順番を変えて栽培する

Q 米作りの初心者です。播種の準備のポイントは何ですか？

A 播種の準備をする季節になりました。次のポイント、健苗を育てましょう。 ※消毒済み、温湯処理の粃を想定（未消毒粃は必ず種子消毒も実施してください）

【塩水選】 ①比重液（うるち1・13、もち1・10）をつくり、棒などでかき混ぜながら、浮いた粃をすくいとる。



②沈んだ粃をきれいな水で洗い使用する。

【浸種作業】

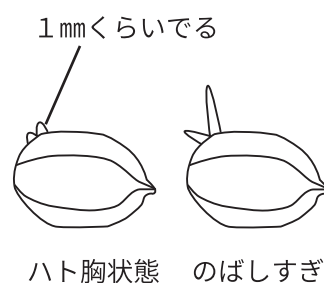
①粃が発芽するためには、発芽に必要な水分を十分に吸水させることが必要です。浸種は種子1kgに水約4リットル（容量比1・2）とします。

②吸水は水温が高いと早くなりますが、吸水ムラが生じやすく、水温が20℃もあると遅い粃が十分吸水しないうちに早く吸水した粃が芽切れるなど発芽ムラを起こしてしまいます。それを避けるためには低温（10℃～15℃）で浸種を行います。

③ 浸種の時間は水温の積算温度でコシヒカリ、ひとめぼれは

120℃を目安に行います。積算温度とは、毎日の水温の積算で水温が12℃あれば10日の浸種で120℃になります。

④水の交換は浸種後3日間行わないようにしましょう。3日後に第1回目を静かに行い、その後は水の状態（水温）をみて適時に行いましょう。



【催芽】 催芽は、ハト胸状態に均一にすることがねらいです。

催芽温度は28℃～30℃が適温で、十分に浸種した粃であれば15～20時間でハト胸状態となりますので、催芽ムラにならないよう温度管理に注意してください。

【播種時】 播種時には、床土に箱当たり1リットル灌水しましょう。水不足は不揃いの原因になりますので注意しましょう。

健康や介護について相談したい！と思ったらとき、どこに相談すればいいか迷ったことはありませんか？健康や介護については一人では解決できないため、家族全員で支えていかなければいけません。そんなときは、専門機関に相談しましょう。健康や福祉に関する疑問を解決します。

福祉の相談 受け付けます！

正しく知ろう 福祉の窓口

この悩み…

？？どこで相談するの？

A JAでご案内します！

例えば、介護の場合は支援が必要な程度により、要介護認定制度がありますね。認定には市町村の窓口（福祉・健康・住民課など）への申請が必要です。このような場合に、どこでどのような手続きをすればいいかご案内します。相談の流れがわかるよう、丁寧に説明します。お近くの「地域包括支援センター」も最初の相談窓口として便利です。

Q 相談から手続きまで、 一気にやりたい！

A JAの福祉窓口はほとんど相談 してください。

健康や介護についての悩みは人によってさまざまで、相談しにくいものですね。手続きはJA以外の機関にも相談が必要ですが、その場合でもJAが間に入り、手続きがスムーズにできるようお手伝いします。

Q 相談したいときの窓口 はどこ？

A

JAには福祉の専門職員がおり、相談を受けてから手続きを進めるときはもちろん、その後のサービスも充実しています。

Q JAに相談するときの メリットは？

家族や地域の人とこまめに連絡を取り合って利用者が安心して暮らせるよう、利用者のニーズに合ったサービスを案内します。安心して生活でき、地域住民みんなが暮らしやすい場所づくりを目指します。

わたしたちにご相談ください



お問い合わせ

いいで福祉センター 0241-21-1888

あいづ福祉センター 0242-24-7575

みなみ福祉センター 0241-63-1176

みどり福祉センター 0242-79-1880

受付時間 月～金 8:30～17:00

（電話でのご相談は24時間受付）

よくわかる！JA講座 ⑦

テーマ

支店協同活動の強化について

みなさんに講読いただきました「よくわかる！JA講座」は今回が第7回目、最終回となりました。今回のテーマは「支店協同活動」です。

JAは常に地域に根ざした存在で、農家・組合員目線で地域のために事業を展開してきましたが、農村のほとんどが農業で生計を立てていた頃とは違い、現在は農村であってもサラリーマン家庭などの非農家と農家が混住しています。JAに理解があった昭和一代の組合員の世代交代が進み、次世代との関係づくりが課題となっています。特に大規模合併JAにおいて、組合員をはじめ地域住民との結びつきを維持・強化するためには、支店を拠点とする協同活動の取り組みが重要となっています。

今求められる、 未来に向けた支店機能

JAは組合員加入を促進し、女性組合員や准組合員が増加しました。こうした新たな組合員や次世代とのつながりを深めるには、地域やくらしの分野からのアプローチが重要であり、地域の実情を最も把握している支店の役割が重要となっています。

今、支店に求められるのは、未来に向けた新たなJAの組織基盤づくりであり、こうした問題意識に基づいて支店を核とする地域との新たな関係づくりを進めることが、大変重要なことです。

支店協同活動

そのため、支店を拠点とした「支店協同活動」（組合員や地域住民との絆を深めるためにJAが行っている活動）を強化して、組合員のみならず、次世代や地域住民がJAに関心を持って、事業やイベント、諸活動に積極的に参加すること、そして、共に地域農業・地域社会のことを考え、豊かなくらしの実現に取り組むことが大切になっています。

さらに、支店協同活動の企画を支店運営委員会で協議することにより、組合員の意見がより一層反映でき、組合員の絆が深まることとなります。

支店協同活動の実践事例としては、JAまつり、食農教育、趣味サークル、地域美化活動など、さまざまなメニューがあります。

いっしょに
築いて行こう！



地域とJAの 新たなつながりを創造する

支店協同活動は、事業とは違い経営面への効果測定が難しいのですが、地域とJAの新たなつながりを創造することによって、「協同組合としてのJAらしさ」が発揮されと考えます。この先にJA経営への貢献があることを念頭に置き、組織全体で高いレベルの問題意識を共有する必要があります。

支店協同 活動の例

静岡県のJAなんすん金岡支店での取り組みを紹介します。

金岡支店では、地元の特産品「大中寺芋」振興のイベント活動を行っています。商工会議所から「沼津ブランド」の認定を受けたことを契機に生産者らが「大中寺いもの会」を結成し、同支店では「1支店1協同活動」として「大中寺芋収穫祭」を実施してこれを支援することとしました。

収穫祭に向け、いもの会と支店職員に加えて女性部員、地元の親子なども参加し、収穫作業と掘りたての芋を使った加工品づくりが行われ、収穫祭当日は芋の品評会をはじめ来場者に対して試食会、即売会などが行われました。

同支店では「職員会」を主体として支援しました。各職員が料理係、チラシ係などを担当し、支店全体の取り組みとして実施しました。

収穫祭の開催後、いもの会への加入希望者が出てきており、また芋を使った焼酎造りの動きが見られるなど、イベントの波及効果が出ているようです。



えみ 笑味ちゃん(小学2年生)

いつも明るく元気な女の子。
好奇心おうせいで、思っていることは素直に口にします。
食べることが大好きです。
国産農産物の消費拡大と食料自給率向上を目指した「みんなのよい食プロジェクト」のシンボルマークです。

JAグループ 福島
耕そう、大地と地域の未来。

みんなのよい食プロジェクト



▲雪祭りで配布されたアスパラどら焼き

雪祭りでアスパラどら焼き配布
只見線復旧へ会津一丸の願いをこめる

2月11日、只見町で行われた「第45回只見ふるさとの雪まつり」において、南会津地方振興局が設置したブースで、高校生が考案したアスパラガスを餡に練り込んだどら焼き「あすどら」が配布されました。

「あすどら」は、喜多方市山都町の耶麻農高の家庭クラブが、会津若松市内の菓子メーカー「餡のおおすか」「熊野屋」と協力し開発した商品です。

今回は只見線復旧のための応援団に署名した来場者へのプレゼントとして、南会津農林事務所が企画・用



▲耶麻農業高校生が考案した「あすどら」

意しました。

原材料となるアスパラガスのペー
ストには「会津田島アスパラ」の未
利用部位のペーストを提供するな
ど、地域や学校の取り組みを支援し
ています。

試食した来場者からは、「珍しい
お菓子が食べられる」「うぐいす餡
みたい、見た目も綺麗でとても美味
しい」会場内でも口コミで広がり、
限定200個で用意した「あすどら」
は、イベント開始後2時間足らずで
なくなるほど好評でした。



▲イチゴ狩りを楽しみながら交流しました

「おいしい」で婚活

J Aは2月11日、婚活イベント「み
つけて、あなたの幸せの四つ葉」を開
きました。会津管内から男性12人、
女性10人が参加し、地元の農産物や
会津牛を味わいました。

参加者は会津若松市の観光園久
ちやんでイチゴ狩りを楽しんだ後、
会津美里町のカフェ「ハッタンドウ」
で地元会津牛を含む夕食をビュッフェ
形式で、デザートには同観光園が提
供したイチゴを使って、人気メニュー
のパンケーキを味わいました。結果
発表は、同日会津若松市の鶴ヶ城で



▲イチゴのパンケーキも大人気！

行われていた「絵ろうそくまつり」
会場で行われました。参加した女性
は「地元産のおいしいものを味わえて
楽しかった。おなががいっぱいになっ
て充実した時間だった」と話してい
ました。

会場となった観光園久ちやんで
は、1日40人限定で「ナイトいちご
狩り」を開催します。開催日は4月
19日と26日の2日間で、午後7時か
ら8時までとなっています。詳しくはフ
ルートランド北会津までお問い合わせ
ください。

電話 0242-58-3646



▲出荷準備をする長谷川さん

軟白ネギ初出荷 高品質の仕上がり

J A会津よつば管内、西会津町で
栽培されるミネラル野菜、軟白ネギ
「白雪やわらかネギ」が1月26日に
初出荷を迎えました。軟白ネギは、
白根が30センチ以上とされ、柔らか
く、甘みがあることが特徴です。

軟白ネギは主に関東方面へ出荷さ
れます。J Aでは育苗期間の温度調
整やサビ病などにならないように呼
びかけし、出荷量2600キログラムを
目指します。



▲交流を深めながら調理しました

**合同料理教室で
骨粗しょう症予防と
伝承料理学ぶ**

J Aの女性部磐梯支部は2月16日、
「磐梯町食生活改善推進委員会」と合
同の料理教室を開き、32人が参加し
ました。骨粗しょう症予防のために
カルシウムが多く含まれる「コマツ
ナ」や乳製品をつかった料理のほか、
郷土料理「こづゆ」の磐梯町流つ
くり方講習で交流を深めました。

この活動は交流を兼ねて大勢で楽
しく調理でき、とても好評です。



▲大豆をペースト状にします

自分の米で地産地消後押し

J Aの湯川営農経済センターは12
月から2月にかけて、みそ加工を受託
しています。注文者から白米と大豆
を5キログラムずつ預かり、無添加
で仕込み返す方法です。仕込み作業
は麹作りから始め、注文者自らが生
産した米と大豆を使い、地元の特産
品である米の消費に取り組んでいま
す。

2016年度は湯川村を中心に94
件の申し込みがありました。原則は
注文者が自分で生産した米や大豆で
作りますが、大豆はJ Aから買って
作る人もいます。



▲スマートフォンやパソコンで気軽に利用できます

J Aネットローンが始まりました

福島県の5 J Aで1月から、ス
마트フォンやパソコンからロー
ンの仮申し込みができる「J Aネット
ローン」が始まりました。これによ
りインターネットを利用してリ
フォームローン・マイカーローン・
教育ローン・フリーローン・カード
ローンの5種類のローンを、年中無
休で24時間、ローンの仮申し込みが
可能となりました。

インターネット上で金利を確認し
ていただき、利用に関して相談した
い日付、時間を指定し仮申し込み後、
最寄りのJ Aの支店から申込者に連
絡が届きます。仮申し込みの結果の
ご連絡ののち、正式なお手続きとな
ります。

ご利用は「J Aネットローン」で検
索いただくか、<https://ja-netloan.jp/>
にアクセスしてください。

春は転倒事故が増加します。 ～運動不足を解消して予防しよう～

坂下厚生総合病院 リハビリテーション科 近藤 和弘

3月の暖かい日が続いていますが、春の訪れまではもう少しかかるようです。まだ雪が降り続くこの頃ですが、皆さん運動不足になっていないでしょうか？

冬は外出を控えるため、体を動かす機会が少なくなり、手足の筋力低下を引き起こし、転倒する危険性が増大します。また、日常の刺激が減少すると判断力が落ちる傾向にあります。



<転倒の危険性の高い状態>

- ・6ヶ月で2～3kgの体重減少があった
- ・以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ・ウォーキング等の運動を週に1回以上していない
- ・5分前のことが思い出せない
- ・（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

上のチェックリストに3つ以上当てはまる場合は転倒の危険性があります
2つでも注意が必要です

<転倒予防の為に>

① 運動（開眼片脚立ち）

日常の活動は立って行う事が多く、立位の姿勢を保持できる筋肉が必要です。片足立ちは立位に必要な筋肉とバランスをトレーニングできます。



② 運動+頭の体操（二重課題の遂行）

転倒しやすい方は、一度に二つの事を同時にすることが難しくなります。ここでは、運動と頭の体操の一例を挙げます。

足踏みをしながら、同時にお題を決めて声に出して実行します。右の図は足踏みをしながら、都道府県を挙げています。

時間は5秒程度でいいですが、足踏みも回答もできる限り努力して行う事がコツです。頻度は週1回でいいですが、一度に5秒間を10セット行くと効果があります。



坂下厚生総合病院

〒969-6556 福島県河沼郡会津坂下町字逆水50番地 Tel 0242(83)3511

1. 広い鶏舎にて平飼いされている鶏たち。自由に歩き回れる環境で時間をかけて飼育されている。2. 現在の会津地鶏は純系の会津地鶏の血を含む大型会津地鶏とロードアイランドレッドを交配させたもの。3. 処理加工施設はアルコール、塩素、オゾンの3種類で殺菌消毒されている。4. 一羽一羽手作業で加工されているので、多様なニーズに応えられる。

奥会津の玄関口、大沼郡三島町。町名は旧宮下村にある「三島神社」を由来としている。只見川がゆったりと注ぎ、時間が緩やかに流れるこの町は、「日本で最も美しい村」のひとつだ。今回はその豊かな自然のなかで、会津地鶏の飼育から出荷までを行っている(有)会津地鶏みしまやを紹介する。



(有)会津地鶏みしまや
代表取締役 小平和広さん

ぶらり、みしまや



会津地鶏みしまやで生産される鶏は、年間5万から6万羽。ブロイラーの2倍から3倍長い130日から140日かけて育てられる。ゆっくりと時間をかけて育った鶏は、肉質が締まっていて、弾力がある。飼料には会津産の大豆とリンゴも使用しており、生のまま丸ごと与えるリンゴは、突かせることでの鶏のストレス解消にもなる。環境と飼料に配慮された自然に近い鶏舎で飼育されている。

みしまや最大の特徴は、飼育から食鳥処理、食肉処理から出荷販売という流れ全てを一貫して行っていること。鶏肉を解体する食肉処理は、一羽一羽手作業で行われている。このため、機械では見落とされがちな小さな骨や羽なども最大限取り除くことができ、取引先の料理店からの評判も高い。少量の小分けにも対応し、鮮度を保ったまま調理できることも魅力のひとつだ。

地産地消に力を入れているみしまやの地鶏は、まんまじやや三島町の道の駅でも購入できる。会津地鶏を使った6次化商品も多く様々な形で地鶏を楽しむことができる。

みんなの広場

コメンアルド画伯が紹介



コメンアルド画伯公式 Twitter @Komenard
JA会津よつば 公式 Facebook

今月のお手紙

○今まで分からなかったことが詳しい説明と写真で伝わります。「見る」から「保存」しておく教材となりました。ありがとうございました。

(檜枝岐村 星さん)

○編集後記に菌床シイタケのことが書いてあり、私も昔、菌床シイタケの会社に勤めていたので懐かしく思いました。

(会津美里町 野中さん)

○各地区で、農業に取り組む姿が生き生きとして素晴らしいです。カフェメニューなどで提供しているところも、これからの日本農業、観光農業に大変うれしいことです。

(猪苗代町 佐瀬さん)

うれしいお言葉ありがとうございますぞ！広報

誌「よつば」を読んで、たくさんの人に会津の魅力、会津の素晴らしいところを知って欲しいですぞ！

○キノコ類が手に入ったときには、冷凍にしたいと思います。冷凍すればすぐに調理できますしね！(会津若松市 安西さん)

忙しい主婦には、嬉しい情報ですぞ！きのこはどんな料理にも合うので、レパートリーも広がりますぞぞ！

○フルーツランド北会津のイチゴ狩り行きたいなあ。来月は孫の結婚式です。ばあば楽しみ。(会津坂下町 國分さん)

おいしいイチゴ、ぜひお孫さん行ってみてほしいですぞ！

○「只見もちつき隊」の皆さん、今年も渋谷での交流会、お疲れさまでした。これからも本物の餅つきと、本物の味を見せ続けてください。(三島町 秦さん)

○トピックスで渋谷109で餅つきを見て感動しました。渋谷といえば若者の集まる場所、それに成人の日に。

(西会津町 青津さん)

大都会で威勢のよい餅つき、見ていて圧巻ですぞ！つきたてのお餅、わしも大好きですぞぞ！

○あいつ地区の伝承料理、湊町の郷土料理

「とうふ餅」とても興味があります。

(会津美里町 入江さん)

会津若松市七日町に、とうふ餅が食べられるお店がありますぞ！広報誌でも紹介したことがあるので、行ってみたいですね！

○手の届く身近な情報が満載で隅々まで読んでしまいました。手がけてみたい・・・出かけてみたい、そんな気持ちが溢れてきます。(会津美里町 大竹さん)

○春になるのが待ち遠しいです。早く野に出て、野菜作りをするのが楽しみです。

(猪苗代町 齋藤さん)

うれしいですぞぞ！これからも毎月楽しみにしてほしいですぞ！

○今月の写真がとても美しかったです。柿と梅のせん定が良かったです。

(喜多方市 板鼻さん)

○よつば農業塾、やさしい農業のはじめ方などこれからも月ごとに作り方などをお願いします。(喜多方市 五十嵐さん)

○桜を切るバカ、梅を切らぬバカと昔から言い伝えがあります。せん定方法役にたちます。(只見町 菅家さん)

よつば塾では、これから農業を始めてみたい農業の基本を知りたいという方にぴったりの情報が載っていますぞ！

定年で 片ペリ靴に 礼を言う

湯川村 小林 輝子

支えられ 生きる幸せ 農始

会津若松市 白川 玲子

今月の写真



『冬の花火』 撮影：アーリー
奥日光のかまくら祭りの花火です。木越しの花火もなかなか絵になりました。



『ダイヤモンド富士』 撮影：佐藤
今年は雪が多く庭先に積み上げたらこんなに高くなりました、そこから太陽をみたらダイヤモンド富士のように見えました。

みんなの広場 お便り大募集

このコーナーではみなさんの声をお待ちしていますぞ！写真やイラスト、川柳や短歌、おもしろ野菜、手芸などなんでも募集しますぞ！

【宛先・お問い合わせ】

総合企画部 組織広報課 TEL0242-37-2450
メール：info@aizuyotuba.jp
〒965-0025 会津若松市扇町 35-1
JA 会津よつば みんなの広場係行



注意事項

- 誌面の都合上、投稿いただいた作品のすべてを掲載できません。
- 掲載にあたりペンネーム希望の方はご記載ください。
- 投稿いただいた作品は返却いたしません。また、お送りいただいた作品(絵手紙・写真など)の著作権はJAに属します。
- ご投稿いただいた内容は、意味などを変更しない範囲で校正させていただきます。あらかじめご了承ください。

締切 平成 29 年 4 月 1 日 (必着)

※各地区の広報誌配布時期により、掲載月が前後する場合がございます。あらかじめご了承ください。

「よつば」2月号
クロスワードパズル答え
セツブン



タテのカギ	2	起立、礼、――	1	青く光るイカ。富山湾の名物です	ヨコのカギ
5	手紙のこと。お――をありがとう	2	只見で戦没した幕末の名家老、河井継之助の書記「――壺」	8	徳川家康は――大將軍に任ぜられました
7	花などで作られたハワイの首飾り	3	会津で発見されたシャクヤクの品種「会津――」	6	スパアともいいます
8	漢字などに付ける振り仮名	4	会津で発見されたシャクヤクの品種「会津――」	9	定期積金が――を迎えた
9	会津桐の――で、料理が大変はかどった	6	定期貯金に積みかえた	10	会津美里町のゆるキャラ「会津しげん」、七福神と――を模したぬいぐるみ
11	――に決めず、慎重に考えたい	11	が人氣	13	「道の駅そうま」名物、磯の香りする「――ソフトクリーム」
12	「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」のようなメモ	14	美空ひばりのヒット曲「東京――」	16	カウンターの洋風酒場
14	下郷町の「中山風穴」は、立ち上る冷気で気温が低く、オオタカネ――など高山植物が自生します	16	猪苗代湖畔の国道49号にかかると「金の――」「銀の――」	17	酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへフラフラ
15	雄鹿には枝分かれした物が生えます	18		19	
16	バジルやタイム、ミントなど	20		21	

1	5	8 E		12		17
	6			13	15	C
2			11			
		9	B			
3	7				16	
4 D				14		
		10		A		

○応募方法：ハガキまたはメールにて①答え②郵便番号、住所、氏名、
年齢、電話番号③ご意見、ご感想をご記入のうえご応募ください。
※個人情報とは景品券送準備以外の目的には使用しません。

☆今月のプレゼント☆ パズルの正解者の中から抽選で10名様に
会津中央乳業おすすめ商品をプレゼント！

第16回理事会
2月27日開催

※可決承認されました。

議案第2号 出資金の漏口について
議案第3号 役員賠償責任保険の加入について
議案第4号 平成29年度事業計画(案)について
議案第5号 内部統制規程の一部改正について
議案第6号 旅費規程の一部改正について
議案第7号 組合員・組織等表彰要領の設定について
情報セキユリティポリシー基本方針(案)の設定について
議案第8号 平成29年度コンプライアンスプログラム(案)の設定について
議案第9号 平成29年度同一人に対する信用の供与等の最高限度額の設定について
議案第10号 平成29年度における理事に対する貯金担保貸付金および共済担保貸付金の対応について
議案第11号 平成29年度借入金金の最高限度額について
議案第12号 平成29年度の余裕金運用について
議案第13号 大口貸付について
議案第14号 共済新契約に係る被共済者奨励の実施について
議案第15号 みどり地区集出荷施設の落成式並びに落成祝賀会の開催について
議案第16号 喜多方東部園芸施設整備工事竣工式並びに落成祝賀会の開催について
議案第17号 北塩原支店建設委員会の設置について
議案第18号 平成29年度社会事業計画(案)について
議案第19号 平成29年度購買手数料率の設定について
(追加議案)

明刀之面(五)

報告事項1	棚卸実施要領の設定について
報告事項2	平成28年度（11月末基準日）資産自己査定結果について
報告事項3	平成29年1月末事業実績について
報告事項4	職員の異動について
報告事項5	平成28年度1月分自主検査の結果について
報告事項6	情報セキュリティにかかわる要領等の設定について
報告事項7	情報セキュリティ全体役職員研修会の実施について
報告事項8	農林水産分野における個人情報保護に関するガイドラインに基づく報告について
報告事項9	平成28年産米集荷実績について
報告事項10	原発事故に伴う農畜産物損害賠償請求状況について
報告事項11	常勤役員と女性部との懇談会における意見・要望について
報告事項12	平成29年度スプリングキャンペーンの実施について
報告事項13	合併1周年記念定期貯金特別推進の実施について
報告事項14	内部監査の結果について
報告事項15	流動性カバレッジ比率（LCR）算出要領の制定について（追加報告事項）
報告事項16	J A会津よつば会津米振興連絡協議会設立大会の開催について（追加報告事項）
報告事項17	J A会津よつば・銀嶺食品における6次化事業に関する包括的業務提携について（追加報告事項）

編集後記

▼合併して1年がたちました。新しいスタートの時期ですね。1年前に今の自分は想像できなかったように、来年の自分も全く想像できません。やりたいこと・好きなことを見つけて毎日を大切に過ごしていきたいです。（佐藤）

▼この広報誌も皆さんに馴染んできたようで嬉しく感じています。会津にはこんなに頑張っている人たちがいる、そう気づかせていただいたこと、知ることができました。とに感謝の言葉でいっぱいです。今年はどうな年になるのか楽しみです。（森田）

▼3月、春の息吹を感じますね。
春。新しいことが始まる反面、お別れの季節でもあります。これからどんなことが待っているんだろう。いいこともそうじゃないことも、きっとあるから、一つ一つを楽しんでいけたらいいなと思います。（平野）