

よつば

11

2025
NOVEMBER
No. 117

特集

南会津のリンドウ

03 特集 南会津の lindou

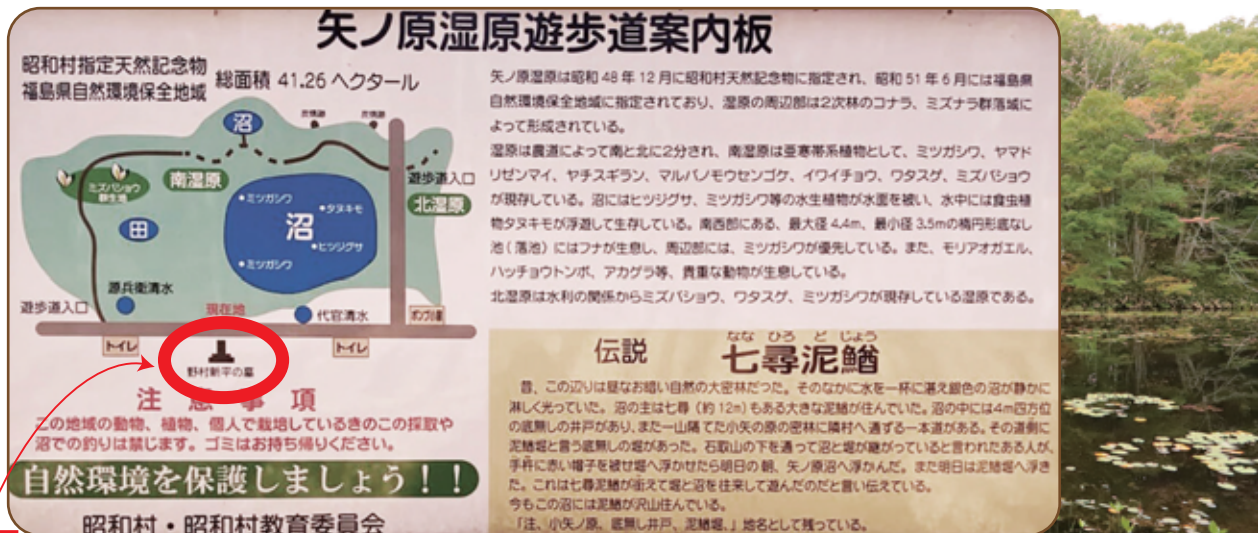


06 トピックス

- 10 自己改革
スマホ教室を開催
- 11 農業大学
経営・就農相談について
- 12 コメナルド画伯が行く！
昭和村編
- 13 暮らしの味方 高田厚生病院
血圧について
- 14 みんなの広場
- 16 チャレンジクロスワード
ホクホクキャンペーン



コメナルド画伯が行く！オマケ



ココ

案内板に記載された「野村新平の墓」とは？解説の掲示板にはこうあります。「昭和村有形文化財「会津藩野村新平の墓」明治元年(1868)旧8月23日、会津戊辰戦争で官軍が会津になだれ込んだ日である。そして9月10日頃から、御親藩を始め加賀藩を主に各藩から約600人の官軍が繰り込んで野尻郷各村(現昭和村)へ宿陣し警備についた。9月24日朝8時頃、田島方面から進撃してきた会津藩の奇襲を受け、官軍は敗走しこの道を下中津川方面へ退却した。これを追って会津軍朱雀三番寄合組隊、鈴木隊長以下約25名がこの付近まで進撃して来た時、軍を立て直した官軍が逆襲し合戦となり会津軍は少数不利となり、大芦へ退散する。この時の戦で会津軍、野村新平ここで戦死する。会津藩士 野村新平 朱雀3番寄合組隊鈴木隊半隊頭 町奉行、200石、25歳 明治元年旧9月24日大芦村矢ノ原にて戦死 平成29年3月31日指定 昭和村教育委員会」会津藩は9月22日に降伏。この奥会津での激戦は23・24日。降伏の報が田島に届いたのは23日頃だとか。無念ですね。(昭和村ホームページの生涯学習講座資料参照)

理事会だより ※全議案可決承認されました

第10回 理事会 10月29日開催

- 議案第1号 県行政検査(常例検査)の指摘事項に対する回答について
- 議案第2号 貸付業務規程第9条貸付契約について



広報誌 10月号のわしは
ここにいましたぞ！
8ページ右上

今月もこの
コメナルド画伯を
探してね！



JAグループ
耕そう、大地と地域のまらい。

会津よつば農業協同組合
〒965-0025 福島県会津若松市扇町三丁目5番地の6
編集／企画広報課 Tel.0242-37-2222 (代)



公式 YouTube



特集 南会津のリンドウ

知られざる**ナンバーワン**。
今回は南会津のリンドウを取り上げます。

リンドウと言えば、その凛とした立ち姿、鮮やかな青紫色の花が印象的です。花の色は、今では白やピンク色、パステル調やまざりあったものなどバラエティー豊富。人気の花です。

リンドウの花言葉は色毎にあって、青・紫が「満ちた自信」「誠実」、ピンクのりんどうは「愛らしい」、白のりんどうが「貞操」「誠実な人柄」だとか。全体の花言葉は「勝利」「正義感」。花を贈るシーンや目的で使い分けたいですね。

リンドウは漢字で書くと「竜胆」。竜の胆という強い言葉ですが、漢方薬として根茎を乾燥し、「竜胆(りゅうたん)」の名称で苦味健胃薬として用いられます。熊の胆より苦いということで竜の胆と呼ばれるようになったとも言われます。

かつては里山で野生株が多く見られましたが、里山の激減で、今では絶滅危惧種に指定されています。第5次レッドリストで検索すると18件のリンドウがリストアップされます。実はこのリンドウの栽培、南会津がすごいんです。



「南会津産リンドウ」は市場評価もたかい



【全国4位・県内1位】福島県の農

林水産物には、生産量が全国上位で県を代表する11品目「ふくしまイレブン」があります。2011年の東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故によって生じた風評被害を払拭し、福島産の農産物の安全性をアピールするため代表として設定されました。このふくしまイレブンは、福島県の食の顔として「ふくしまプライド。」などのブランド名で大いに宣伝されています。このイレブンの中のひとつがリンドウです。生産量は、2022年の実績で全国4位を誇ります。

しかも県のホームページ「ふくしまの園芸人」によれば、県内で生産されるリンどうの7割近くが南会津地方で生産されているということです。ひそかに県内ナンバーワンだったのです。あまり知られていない事実かと思えます。

今回は、この知られざる実力者、リンどうを取り上げます。

【南会津のリンドウ】南会津のリンドウ栽培は、トマトなどとともに、



定植2～3年目のほ場

昭和46年(1971年)に本格導入された減反政策で始まったそうです。県の事業によりリンドウ試作ほ場が、昭和37～38年に設置され、実生育苗に成功したのが昭和43年、昭和45年には栽培農家は1戸あったそうです。昭和40年代後半には栽培技術が確立し、南会津郡内の青年層に栽培が広がった、とされます。昭和51年から「尾瀬リンドウ」の銘柄で出荷されるようになりました。ここから生産者組織の改編などが行われつつ現在に至っているということです。以上は、昨年福島県農業賞を受賞され、広報誌「よつば」の2022年11月号特集に登場いただいた南会津花き園芸組合の目黒

広信副組合長に伝わる、先輩生産者から引き継いだ古い資料によります。残念ながらこ

佐藤さんの後方で咲くのは「天の川」



の資料に記載された記録は昭和58年(1983年)まで。この期間の栽培農家は最大で95名。令和6年度の

の花弁3部会(田島、下郷、南会津)の栽培戸数は35戸、栽培面積は12畝です。一時は200名以上の生産者がいたそうです。

【南会津花き園芸組合】南会津の西

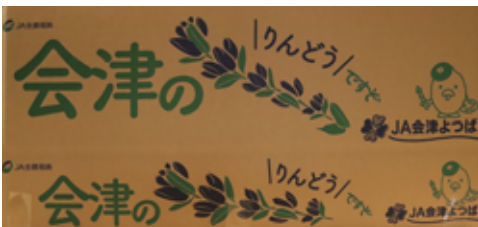
部地区(旧南郷村、旧伊南村、旧館岩村、只見町)の花き生産者で組織

される「南会津花き園芸組合」は、

特にリンドウの栽培を盛んに行っています。生産者1

8戸、栽培面積7・5畝。この組合に所属する若き

生産者、佐藤悠人



特集：南会津のリンドウ



「出荷規格表」「選別基準」に従い厳格に選別・切り前調製

さんのほ場と作業場でお話を伺いました。

只見町の佐藤さんは標高約450mある8反のほ場で、大きく9種類、色違いなど詳細に分類すれば14種類のリンドウを栽培しています。年間約10万本を出荷します。

福島県育成オリジナル品種の「天の川」や民間育成品種のながのシリーズ、しなのシリーズなど。組合全体では約60品種を栽培しています。

佐藤さんは会社勤めより自分で全

JAの営農指導員へは「しっかりと栽培者の目線でいてほしい」と要望します。JAは関係機関とも連携し、南会津のリンドウ栽培を盛り上げていきます。

【販売実績】JA会津よつばにおける花卉の販売額は、多い順に①宿根カスミソウ…854百万円、②トル



新植1年目のほ場

でも産地確立の長い取り組みの歴史があり、先生になる先輩も多い」と話します。また「こんな若者がリンドウ栽培に取り組んでいるんだ、こんな人がいるんだということを、若い人たちに知ってほしい」とリンドウ栽培の魅力を訴えます。こうした佐藤さんの意欲は南会津のリンドウ栽培を牽引していくことでしょう。

「この地は栽培にむいている。しめしました。ウ栽培を始めた。」

「この地は栽培にむいている。しめしました。ウ栽培を始めた。」

JA会津よつばのリンドウ販売実績

年 度	出荷量 (千本)	うち 南会津	割 合	販売額 (千円)	うち 南会津	割 合
令和6年	1,534	1,495	97.5%	84,994	83,039	97.7%
令和5年	1,710	1,668	97.5%	96,869	94,211	97.3%
令和4年	1,813	1,768	97.5%	92,652	90,849	98.1%
令和3年	1,974	1,921	97.3%	87,486	85,305	97.5%

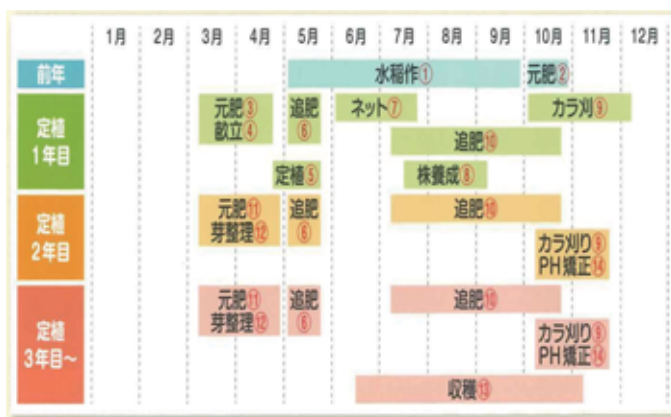
コギキョウ…162百万円、③リンドウ…85百万円。（令和6年度）南会津のリンドウがほとんどを占めています。

【リンドウ栽培のすすめ】リンドウ

栽培に興味を持たれた方は、是非JAにご相談下さい。出荷にあたっては、効率化を図るためJAの集荷システムの利用をご検討下さい。南会津の風景をリンドウの花色で染めませんか？

◆リンドウの経営指標については、福島県の農業経営・就農支援ポータルサイト「ふくのう」を参照下さい ◆

<https://start-fukuagri.jp/management/rindou/>



参考までにリンドウの栽培管理の参考例を示します。

昭和かすみ草のロゴ発表



▲ 優秀賞の橋本さん(前列左)、中西さん(同右)

J Aは「昭和かすみ草」のロゴを決定し、10月1日に「昭和かすみ草ロゴ発表会」を開きました。ロゴデザインは8月に募集していたもので、全国から応募があった141点から東京のデザイナー橋本裕里さんの作品が選ばれました。

ロゴは「昭和かすみ草」の魅力をやわらかな色彩と形で表



現し、虹色の淡い花びらの中に「Showa」の文字を配したかわいらしいデザイン。今後出荷される昭和かすみ草の表示物やポスター、のぼり旗に使用するほか様々な販促の場で活用します。

準優秀賞は福岡県の中西恋果さん、兵庫県の原絵里奈さんでした。



▲ 出品牛に選ばれた
フリーファーム ラムソロチップ ハーゲン

ホルスタイン共進会

第16回全日本ホルスタイン共進会福島県出品牛最終選考会が9月17日、本宮市家畜市場で行われました。生産者、畜産関係者約50名が参加しました。当管内からは、猪苗代町の成田昌弘さんがJサイアの部に1頭、未經産の部に1頭、経産の部に1頭の計3頭を出品しました。経産の部に出品したフリーファーム ラムソロチップ ハーゲンが全共の出品牛に選ばれました。

フルーツ＆フラワーフェスティバル

9月13日、北会津町のホタルの森公園でフルーツ＆フラワーフェスティバル（J Aも含む実行委員会主催）が開かれました。J Aのフルーツランド北会津が出店し、季節の野菜や果物を提供しました。今年度は新たにバリンショーも開催され、子どもから大人まで多くの人で盛り上がりました。



▶ 季節の果物を買求める来客



▲ 南会津町の蔵元は国権酒造、開当男山酒造、花泉酒造、会津酒造

南会津の4蔵元による稲刈り

南会津の蔵元とJ A・J A全農福島、酒造好適米生産者3者が9月30日、合同で酒米の稲刈りを行いました。5月の田植え体験、8月の生育調査に続くもので、昨年8月に日本酒の地理的表示GIに登録された「南会津の清酒」を盛り上げようとJ Aが企画。田植え体験した湯田重行さんの田んぼで3人の蔵元が「夢の香」を手刈りしました。3者が連携し、生産者が蔵元で必要とする酒米の全量を安定的に酒蔵に提供し、酒蔵が高品質の「南会津の清酒」を製造していくことを目標としています。

パルシステム商品展示会で会津米PR



▶ 約880名が来場しました

有機の里部会は9月27日、郡山市のビッグパレットふくしまで開かれた生活協同組合パルシステム福島「商品展示会」に参加しました。

同部会が栽培した特別栽培米のこだわりや安心・安全をPRしました。

同部会の大八木孝部会長は「会津コシヒカリの新米」の試食配布を行いました。

新鶴小学校稲刈り体験

J A会津よつば青年連盟新鶴支部は10月3日、会津美里町立新鶴小学校5年生25名と稲刈りをしました。

児童は柴崎陽副支部長、新鶴営農経済センター職員から鎌の使い方や聞き、丁寧に刈り取りました。

収穫後に新鶴カントリーエレベーターに行き、もみを投入する作業を見学しました。



▲ わいわいと楽しく元気に刈り取りました

パルシステム稲刈り体験ツアー

有機の里部会は10月4日、生活協同組合パルシステム福島組合員を対象とした稲刈り体験を行いました。

組合員や消費者の家族、J A職員ら48名が喜多方市にあるJ A有機の里部会の圃場（ほくろ）で丁寧に刈り取りました。

参加者は、「初めての稲刈りだが楽しかった、また来たい」と話しました。



▲ 最初はおっかなびっくりでしたが次第に慣れ楽しく出来ました

ねぎし社員稲刈り体験

J Aは10月1日、ねぎしフードサービスの稲刈り研修を受け入れました。

社員約40名は、喜多方市熱塩加納町の沢井安昭さんの田んぼで手刈りに挑戦しました。

参加した社員は「コメ作りのほんの一部かもしれないが、消費の現場でこの経験を生かしたい」と話しました。



▲ コシヒカリを手刈りするねぎしの社員ら

視察研修で交流深める



▶ 提供している米について学びました

J Aは10月2日、会津産コシヒカリを使用したおむすびを販売する「ほんのり屋」の運営会社（株）J R東日本クロスターション社員の研修を受け入れました。

初めに、坂下本店で情報交換会を行い、J Aが産地の特色や稲の生育状況などを説明しました。その後、会津坂下町の田んぼで社員14名が鎌を手に黄金色に実った稲を一束ずつ丁寧に刈り取りました。

社員らは慣れない稲刈りに戸惑いながらも、汗を流し取り組んでいました。

伝統の熱戦繰り広げる

J Aのみなみ地区女性部は9月19日、南会津町のびわのかげ公園健康交流センターで21回目となる「ペタンク大会」を開きました。管内6支部から29人が参加。館岩・くらし連合チームが優勝しました。

この日は、実力が拮抗する10チーム（1チーム3人）が対戦しました。

その他の成績は次の通り。
▽準優勝Ⅱ只見
▽3位Ⅱ伊南



▲ ねらうはビュット（標的球）の一番近く



▲ こづゆを9杯おかわりした生徒も



▲ 食べる前に同協議会の役員が、料理の特徴や調理法などを説明

女性部

会津の伝統料理を高校生に提供

J Aの女性部協議会は9月26日、今年度2回目の「ばあばの伝統料理教室」を開き、会津の伝統料理を高校生に提供しました。高校生は県立会津西陵高等学校の1年生47名。高校で必修の科目「総合的な探求の時間」で、会津の郷土料理や伝統食料を学ぶのが目的で、女性部が伝統料理の提供を依頼されたものです。

女性部がこづゆ、赤飯、ゴボウの炊き込みご飯を提供しました。生徒にはほかに、市内割烹が準備した棒たら煮、地鶏料理、いかニンジン、しんごろうが供されました。

備えの大切さ学ぶ

J Aのみどり地区女性大学は10月15日、会津坂下消防署で救命講習会を行いました。

救命措置の流れを確認した後、実技として心肺蘇生法や気道異物の除去、止血、熱中症、アナフィラシーショックへの対応を学びました。受講者からは、「もしもの事態に備える大切さを学んだ」と話しました。



▶ 参加した12名に「普通救命講習修了書」が手渡されました

女性部

▶ 部員20名が参加しました



女性部

プロに学ぶ野菜づくり研修

いいで地区女性部熱塩加納支部は9月6日、郡山市大槻町の鈴木農場で野菜づくりの研修を行いました。

野菜作りのプロである鈴木光一社長から、上手な栽培のコツや管理方法などを学びました。

参加者は、熱心にメモを取りながら話に耳を傾け、今後の秋野菜づくりに意欲を高めていました。

楽しい時間を満喫！

J Aのみなみ地区年金友の会は、10月10日、たかつえカントリークラブでゴルフ大会を開催。33名が参加しました。秋晴れの空の下、さわやかな風が心地よい絶好のゴルフ日和の中、親睦を深め楽しいひと時を過ごしました。



▲ 優勝した只見町の渡部周一郎さん(中央)
佐藤公生常勤監事(左)と年友の会副会長の穴沢貞夫さん

▶ 競技を楽しむ参加者ら



健康と交流のグラウンドゴルフ大会

J Aのみなみ地区年金友の会は9月26日、南会津町のびわのかけ運動公園でグラウンドゴルフ大会を開きました。南会津郡内から96名の会員が参戦。

90代の参加者が11名で過去最高、最高齢者が94歳と健康寿命の延伸を示す大会となりました。

結果は次の通り。

男性の部

優勝 勝Ⅱ渡部 征和 (南会津町)
準優勝 勝Ⅱ平野 和利 (檜枝岐村)

女性の部

優勝 勝Ⅱ室井 君江 (南会津町)
準優勝 勝Ⅱ湯田 愛子 (南会津町)

最高齢者賞

男子 猪俣 実 (94歳・南会津町)
女子 馬場アサコ (87歳・南会津町)

日頃の感謝を込めて

まんま〜じゃは10月11日と12日の2日間、18周年祭を開きました。約2800名が来場しました。

「国消国産」のイベントも同時に行われ、2,000円以上買い物した先着200名に新米コシヒカリをプレゼントしました。

また、若手生産者による新鮮野菜の対面販売や、県内外の提携ファーマーズマーケットが特産品の店頭販売や旬菜の会による地元野菜たっぷりの芋汁が無料で振舞われました。



▲ 大人気の野菜詰め放題!!



▲ エコに協力! マイお椀で芋汁を受け取る来場者



▲ 楽しい思い出になりました

最後の稲刈り、収穫祭

会津坂下町の新開津農用地利用改善組合は10月5日、同町で農作業体験交流会を開きました。

地元の小学校やキッズクラブの子どもたち、利用改善組合の会員ら約80名が参加し、稲刈り、収穫祭を楽しみました。

石田晴彦組合長は「20年続いてきた交流会は本年度でひと区切りとなる。最後の稲刈り、収穫祭を楽しんでほしい」と話しました。

参加者は5月に田植えた稲を1株ずつ丁寧に刈り取りました。

収穫祭では赤飯、きな粉餅、白飯、芋汁を味わい、大地の恵みに感謝しました。

令和8年度用肥料・農薬の予約注文受付中

令和8年度用の肥料・農薬予約注文の提出はお済みでしょうか? 近年暑い夏が続く、農作物は高温による品質低下が多く発生しております。高温対策には追肥が有効とされています。追肥等の肥料も、ぜひ予約価格にて購入いただきますよう、注文書の提出をお待ちしております。

—令和8年度—
肥料・農薬予約注文書

極上の会津米

予約注文で計画的に有利な購入を!! ですよ!

申し込み期間
年内計画期 令和7年9月末日まで
周年計画期 令和7年12月末日まで

会津よつば農業協同組合

地域との絆深まる

9月7日、中心通りで行われた、北塩原村の北山地区親子盆踊り大会に、北塩原支店職員、女性部の部員ら14名が参加しました。

地域の方と一緒に踊りを楽しみ、笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしました。



▲ 地域の皆さんと一緒に楽しく踊りました

スマホ教室を開催

- デジタル化で便利さ学ぶ -



JAは地域活動の一つとして、各地区女性部と連携しながら、NTTドコモやソフトバンクの協力を得て『スマホ教室』を開催しています。スマホを活用することで、営農やくらしの利便性向上を目的としており、『初めてスマホを触れられる方への入門編』や『操作に不慣れな方向けの基本編』、『もっとスマホを楽しむための応用編』の3つのコースを用意し、希望に合わせた講座を受講いただきました。

今回、人気講座である『LINEを使いこなそう』では、女性部の各支部でグループLINEの作成を学び、会員同士のコミュニケーションがより円滑になりました。また、JAバンクアプリ等をご紹介します、スマホを使って口座の入出金を確認できるなど、日常のくらしをより便利にするサービスをご案内しました。

JAは今後も積極的に講座を開催し、地域とともにある組織としての役割を發揮してまいります。



普段使っていてわからないことも講師に聞くことができ問題解決できました!!

部員同士の連絡も取りやすくなり行事の案内や活動の様子も気軽に共有でき、活動の効率化にもつながりました。

JAバンクアプリ・JAバンクアプリプラスとは

JAバンクアプリ

- ◆ 通帳レス口座
- ◆ PayB支払 (払込票決済)
- ◆ 残高照会 (全口座対応)
- ◆ 入出金明細照会 (最大25か月)
- ◆ 定期契約内容、投信残高照会
- ◆ JAバンク商品サイトへのリンク

JAバンクアプリプラス

- ◆ 振込・振替、ペイジー、モバイルレジ
- ◆ 定期取組、中途解約、満期解約予約
- ◆ 生活・住宅ローン繰り上げ返済
- ◆ カードローン借入・返済
- ◆ Eメール通知 (定期満期、入出金)
- ◆ トップ画面で優遇ステージ情報の確認

✓ スマホとキャッシュカードがあればすぐに使える!
✓ 通帳の代わり、見る、確認する。
✓ かんたん操作で、JAバンクアプリプラスへもらくらくログイン

✓ スマホがあればJAバンクアプリとの併用可能。
✓ 資金移動ならJAバンクアプリプラス!
✓ 振込、ペイジー、定期、ローン。多機能、便利

メリット

- ① 窓口にいなくても、残高確認・振込・支払いなどがスマホ1つで完結
- ② いつでもどこでも取引ができて、時間の節約・時間の軽減
- ③ 災害時や外出が難しい時にも安心して利用可能



こんなに便利な機能があるなんて…窓口にいなくても、結構いろいろとできる。台風、新型コロナ等、いざという時にも、あったら安心だね。

～ JA を窓口～

福島県農業経営・就農支援センター等と連携した
経営・就農相談対応について



福島県農業経営・就農支援センターとは？

令和5年4月に、農業の担い手を広く確保・育成することを目的に、県と3つの農業団体（JAグループ福島、福島県農業会議、福島県農業振興公社）がワンフロアに常駐して就農準備から経営の安定化、経営発展、経営継承まで一貫してサポートすることを目的に設置された総合相談窓口です。
当センターへの相談は JA を窓口に対応できる体制となっておりますので、気軽に担い手支援担当者等にご相談下さい。

センターへ相談することによるメリット

- ①ご相談内容に応じて、JA や農林事務所、市町村等と連携しながら総合的に相談対応出来ます。
- ②経営内容や就農場所、就農に向けた流れや資金などご提案させていただきます。
- ③相談いただいた内容はすべて当センターに集約されるので就農場所が変更されても対応可能です。
- ④規模拡大や法人化、経営継承等相談内容に応じて、無料で専門家のアドバイスを受けられます。

質問

就農相談する際、事前に必要なことは？

回答

具体的な経営内容が決まっていなくても相談可能です。その場合は、就農に向けた考えやビジョン、資金等の聞き取りをした上で、経営内容や就農場所、就農に向けた流れや資金面でのご提案をさせていただきます。

質問

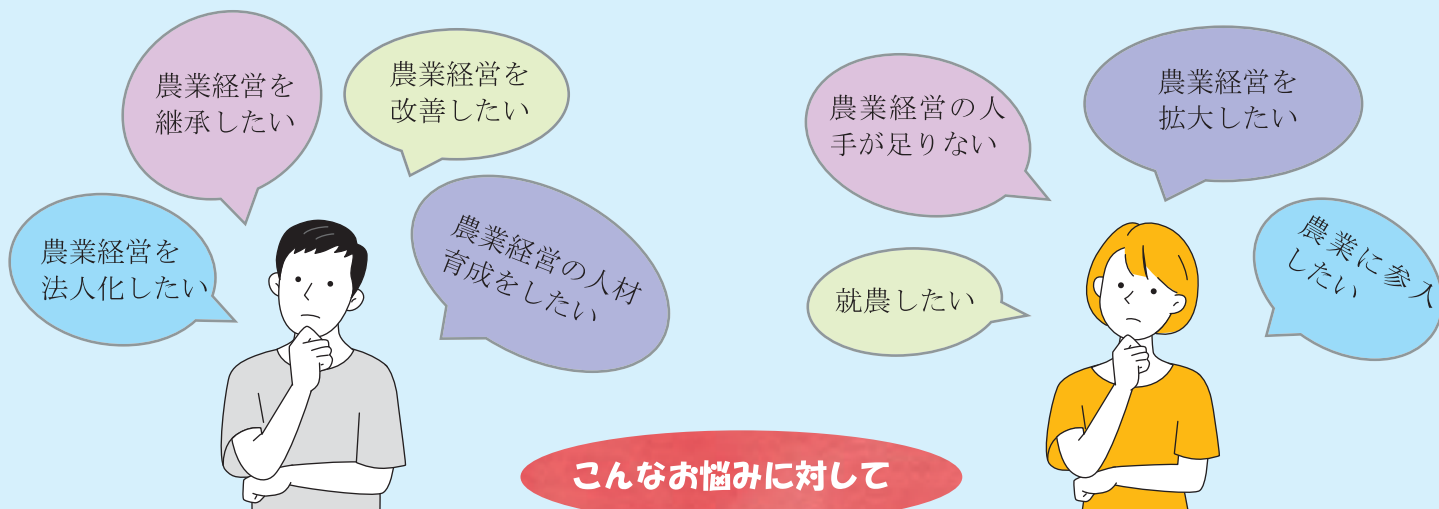
経営相談はどんな相談内容が対象？

回答

基本的に農業全般に関する相談を受け付けます。

相談例として以下の内容が挙げられます。

- ①経営改善・診断、②法人化、③税務・財務、④新規就農、⑤規模拡大・集積、⑥施設整備、⑦IT・情報化、⑧生産技術・技能、⑨雇用労務、⑩経営継承・相続、⑪金融・融資、⑫法律問題、⑬販路拡大・販促、⑭農業参入、⑮集落営農、⑯補助事業（目標達成）、⑰その他



まずはお近くの JA 営農センターまでお気軽にお声かけください。

日本で2番目に古い湿原である 村指定天然記念物 矢ノ原湿原 と 薪ストーブのぬくもりでおもてなし お茶っこ

いってきましたぞ〜



昭和村編



私が
紹介します！

昭和支店
船木 優 係長



10/22 撮影

昭和村にある矢ノ原湿原は、昭和48年12月に村の天然記念物に指定、昭和51年6月に福島県の自然環境保全地域に指定されました。

標高は660m前後で、高層・低層の2つの湿原を見ることができます。

およそ8万年前に形成された湿原といわれ、日本で2番目に古い湿原*（日本で1番古い湿原は、10万年以上前と言われる長野県の「逆谷地湿原」サカサヤチ）であります。周辺部は2次林のコナラミズナラ群落域によって形成されています。

保全地区は、41.26haあり、約350種類の多彩な植物や野鳥、昆虫の宝庫で、地下水の湧出が豊富であることが特徴です。

主な植生はハンノキ、イヌツゲなどの低木、ミズバショウ、ヌマガヤ、ミズゴケ、モウセンゴケ、トキソウ、アサヒラン、ミミカキグサ、オオイヌノハナヒゲなどの高層植物です。また矢ノ原沼には、ヒツジグサ、ミツガシワ、ヒルムシロなどが水面を被い、水中には食虫植物のタヌキモが浮遊して生育しています。野生動物は、カルガモ、カイツブリ、ヒクイナ、シギ、コサギなどの鳥類、ハッチョウトンボなどの昆虫類が生育しています。

季節や時期によって姿の変わる風景が興味のある方は立ち寄ってみたいかが？



村を視察にきた幕府巡見使の一行がこの清水で喉を潤したらあまりのおいしさに代官に保護するように申しつけたといわれる名水です。



姥石山付近に年老いた母を捨てなくてはならなくなった源兵衛の悲しみの涙が、清水となって湧き出したという言い伝えの残る深層水です。

「矢ノ原湿原」

住所：福島県昭和村大字下中津字矢ノ原地内
花の見頃：4月下旬～11月上旬



矢ノ原湿原を散策したあと
満腹になっていきませんか？

昭和村にある「お茶っこ」は、福島県昭和村の大芦地区にある商店だった所をリフォームして2023年にオープンしたお食事処です。

定食が中心で、鶏、豚、牛を独自ブレンドしているハンバーグ料理は4種類（煮込み、和風、チーズ、おろしポン酢）あり、ソースも手づくりで食べごたえがあります。メニューは他に生姜焼き、カレー風味唐揚げ、豚カツ、チキンステーキなど提供しています。

「お茶っこ」は、村の人たちが集まって気軽にご飯を食べながら、ゆっくり過ごしてほしいという思いから名づけられました。

店内には薪ストーブがあり、テーブル席が並び、グループでもゆっくり過ごせるようになっています。

矢ノ原湿原を散策した方は、「お茶っこ」でご飯をいかが？

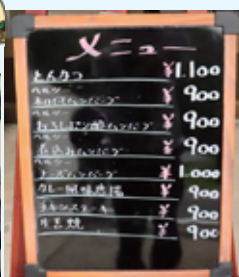


「遠い所ですが、近くに来たときはぜひ寄ってってください、お待ちしております」

火曜日はコーヒー無料ですぞ〜

取材対応していただいた
コウイチ
栗城 浩一さん

磐梯町の宿泊業で30年働いていた。今現在、出身の昭和村に戻り「お茶っこ」で働いている。



カレー風味唐揚げ定食



和風ハンバーグ



チキンステーキ定食

「お茶っこ」

住所：福島県昭和村大芦山崎 1419
営業時間：11:00～13:30（月、火、水、土のみ）
電話番号：080-7715-6077（電話受付9:00～17:00）

血圧について

高田厚生病院 管理栄養士 佐藤孝枝

2025年最新情報！！

日本高血圧学会は6年ぶりの改定となる「高血圧管理・治療ガイドライン2025」を8月に発表しました。今回の改定は、これまで以上に「生活全体で血圧を管理する」ことを重視しており、薬で血圧を下げるだけではなく、日常生活での血圧測定や生活習慣の改善が治療の柱となりました。



2つの基準値について

(※A D L…日常生活を送るために必要な最低限度の基本的な動作のこと)

基準値は主に①高血圧と診断する基準値(=診断基準)と②血圧を下げる目標(=降圧目標)に分かれます。このうち①の診断基準については従来と同じですが、今回の改定で最も大きな注目点は、②の降圧目標で、これまで年齢や持病によって複雑に分かれていた降圧目標が、**全ての成人で統一されたこと**です。ただし全ての成人で統一されたとはいえ、75歳以上の方については、「外来に付き添いが必要な方」や「外来通院が困難でA D Lが低い方」は、A D Lを重視した降圧目標に変わるので注意しましょう。

① 高血圧の診断基準 (従来と同じ)

診察室血圧⇒140/90mmHg以上
家庭血圧 ⇒135/85mmHg以上

② 高血圧の新しい降圧目標値

診察室血圧⇒130/80mmHg未満
家庭血圧 ⇒125/75mmHg未満

【75歳以上の方で以下に該当する場合の降圧目標値】

- ※ 外来通院に付き添いなどの介護が必要な方…収縮期血圧 140mmHg未満
- ※ 外来通院も困難でA D Lが低い方……………収縮期血圧 150mmHg未満



高血圧の栄養相談Q&A

Q1.高血圧の改善にはどのような食事に気を付ければよいでしょうか？

A1. 日常の食生活の中で「減塩」を意識しましょう。普段から濃い味付けや塩分が多い食材を好む方は、徐々に薄味に慣れるようにしたり、塩分が多い食材を少し控えることから始めるのが良いでしょう。減塩醤油や減塩みそなどの減塩食品を取り入れるのもおすすめです。

Q2.血圧対策によい食べ物はありますか？

A2. 「カリウム」は体内の過剰な塩分を汗や尿として体の外に出す働き(排塩)があります。カリウムは、ブロッコリーやアボカド、バナナ、さつまいも、納豆などに比較的多く含まれています。ただし腎機能が低下している方や血清カリウムが高い方等は、カリウム制限がある場合がありますので、十分に注意してください。

Q3.高血圧の方の飲酒について

A3. 血圧コントロールが良好に保てている場合は、適量のアルコールであれば良いでしょう。適量とは、高血圧の男性の場合1日の飲酒量の目安は、ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合です。女性の場合は男性の半分程度が目安とされています。



高田厚生病院

〒969-6264 福島県大沼郡会津美里町字高田甲2981番地 TEL 0242(54)2211

みんなの お手紙

今月の

○コメナルド画伯が行く！紹介で色々なお店があり毎回楽しみで今度行ってみようと思いました。
(喜多方市 野辺さん)

○農業大学のページに載っていたはつか大根の栽培をプランターでやってみました。朝収穫してサラダにして食べています。
(会津若松市 二瓶さん)

○農業賞の「キュウリ栽培」をみて私も出荷キュウリやっていた事を思い出しました。今は食べる程相変わらず接木をやっています。安くてうまいキュウリの料理が食卓をかざってくれます。
(柳津町 斎藤さん)

○地域のことがよくわかり楽しみにしています。
(下郷町 横山さん)

○皆様の短歌、俳句いつもほほえましく読ませて頂いています。もっともだなーと思うことも多く納得できますね！
(喜多方市 一重さん)

○毎月楽しみに拝見しています。生産者さんのおかげで、美味しいお米や野菜、果物など頂けて感謝しております。これからも応援しています。
(猪苗代町 佐藤さん)

○毎月チャレンジしております、が最近少し難しくなっていることない事も多くなりましたが今日はとけて嬉しいですね！
(金山町 栗城さん)

○毎月楽しく拝読しています。あんなに暑い暑いと騒いでいたのに今年の雪の心配をしています。
(南会津町 阿久津さん)

○コメナルド画伯が行く！がとても楽しみです。次はどこかと期待しています。今回は知っているところですぐ連絡を入れおじやましてきました。
(喜多方市 真壁さん)

○毎回絵手紙のコーナーが楽しみです。私も絵手紙をやっているののでいつか応募したいと思っています。
(会津若松市 中川さん)

○たわわに実ったリンゴの木を眺め、今年はカメ虫の被害が少ないことを祈っています。
(会津坂下町 木村さん)

○急に寒くなり畑も冬支度が始まりました。くん炭作りのにのぼる煙に癒されています。
(南会津町 原田さん)

○花粉、食物アレルギー症候群に気をつけたいですね。人間ドッグで調べてみようと思います。
(愛知県 北野さん)

○みんなの広場で遠方の方も楽しんでおられるので嬉しくなります。
(東京都 久保田さん)

○石井さんの記事を見て、二人で生育したキュウリをさっそく買って食べました。すぐくみずみずしくおいしかったです。孫はキュウリが大好きで味噌マヨをつけて食べています。
(喜多方市 五十嵐さん)

○お米の値段は高止まりであるものの昨年高値の白菜、キャベツなど例年の値段に安堵しています。
(会津若松市 長谷川さん)

○カラフル野菜にもいろいろあるのですね、来年は「はつか大根」作ってみたいと思っています。
(会津坂下町 池田さん)

文芸 のひろば



きんもくせい甘い香りが歩道へと
朝の通勤心安らむ

会津坂下町 定

「霜降」の冷気にふれる朝の庭
フジバカマ咲き母の命日

喜多方市 大竹 恭子

乙姫会今年も会えた嬉しさよ
時間足らずで二カ所かける

会津若松市 原 慎理子

十月の朝の畑にナスの実とムラサキの花
ほのぼのと映ゆ

南会津町 大竹 幸一

秋はおいしいものがてんこ盛り
我胃袋はとどまらない

喜多方市 菊地 よしみ

秋の声虫たちの音色空の色
木々の色合いさわやかな風

喜多方市 ひまわり

孫が太鼓大会二本松へ3位で東北大会へ
南会津町 岩下 つよ子

山椒大夫大活字本読みはじめ
幼き頃の母の声聴く

喜多方市 樋口 和男

車椅子押せば歩める妻九十
お不動様へのお詣り欠かさず

喜多方市 樋口 俊子

卒寿こえ病は少なく安穩に
鬼籍に入りても悠々過ごそう

喜多方市 鶴川 康子

嫁殿の里より届きし新米は
ダイヤモンドの光放ちて

北塩原村 武藤 敏子

岩山に湧き出流る神の湯よ
叶えてほしいいつもの願い

金山町 栗田 美枝子

指を回して目をまわしてごめんを言っ
とんぼと遊んだ秋の日の午後

柳津町 菊地 義隆

刈り取られ黄金の稲後淋し
会津若松市 五十嵐 幸枝

秋桜活けてはなやぐ食事かな
会津若松市 白川 玲子

山椒の実我が家の十八番にしん漬け
柳津町 斎藤 泰花

猛暑去り四季もくずれて次は雪
会津坂下町 荒井 茂

サプリより意欲引き出す孫動画
会津若松市 大竹 茂

じーちゃんと呼ぶ声聞くと元氣出る
只見町 吉津 政一

松の木は手入れするのに金かかる
会津美里町 櫻田 正任

名月に世界平和を問い掛ける
西会津町 長谷川 誠

サッチャーを夢みる総理に期待沸く
喜多方市 結城 志英吉

稲刈りや黄金の波が天に舞ふ
喜多方市 広瀬 敏雄

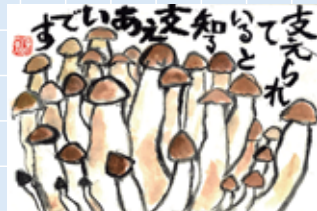
気をつけてクルミ・ピーナツ孫アレルギー
喜多方市 水無月

あききぬと目にはさやかにみえねども
喜多方市 生井 幸子

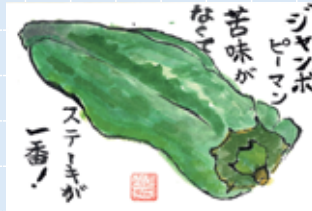
今月の絵手紙



大竹 智恵子
会津坂下町



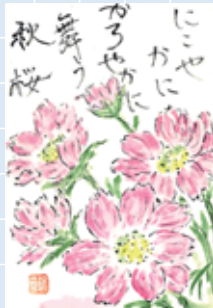
梨子本 和子
会津坂下町



平野 シマ子
会津坂下町



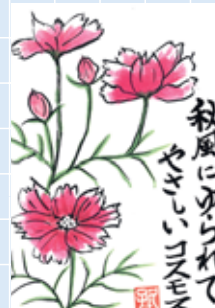
残間 智江子
会津坂下町



平野 ツル子
南会津町



西村 照子
会津坂下町



渡部 久子
会津坂下町



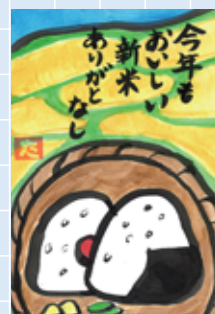
奥墨 直子
会津坂下町



大堀 郁子
会津坂下町



鈴木 セツ子
会津若松市



片桐 貴子
湯川村



にんじんに足が5本生えちゃった!! 俺はダルマになっちゃった!
元橋 江里子
磐梯町



阿部 ハル子
下郷町



星 恵美子
南会津町



小熊 智恵子
喜多方市

みんなの広場 お便り大募集

9月号応募総数 133 通

うちクイズ応募数 104 通、正解者 104 通

このコーナーではみなさんの声をお待ちしますぞ! 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 企画広報課 TEL0242-37-2450

メール: info@aizuyotuba.jp

〒965-0025 会津若松市扇町三丁目5番地の6

JA 会津よつば みんなの広場係行

メールでの応募は
こちらから♪



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。

※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」10月号
クロスワードパズル答え

タマイレ

タ	イ	ク	ナ	ス
ダ	シ	マ	イ	タ
カ	イ	デ	ン	ツ
ニ	ワ	カ	カ	マ
ノ	ス	カ	ン	ク
ア	マ	ミ	ソ	ギ
シ	イ	ウ	ク	レ

当選者はプレゼントの発送をもって発表にさせていただきます

