

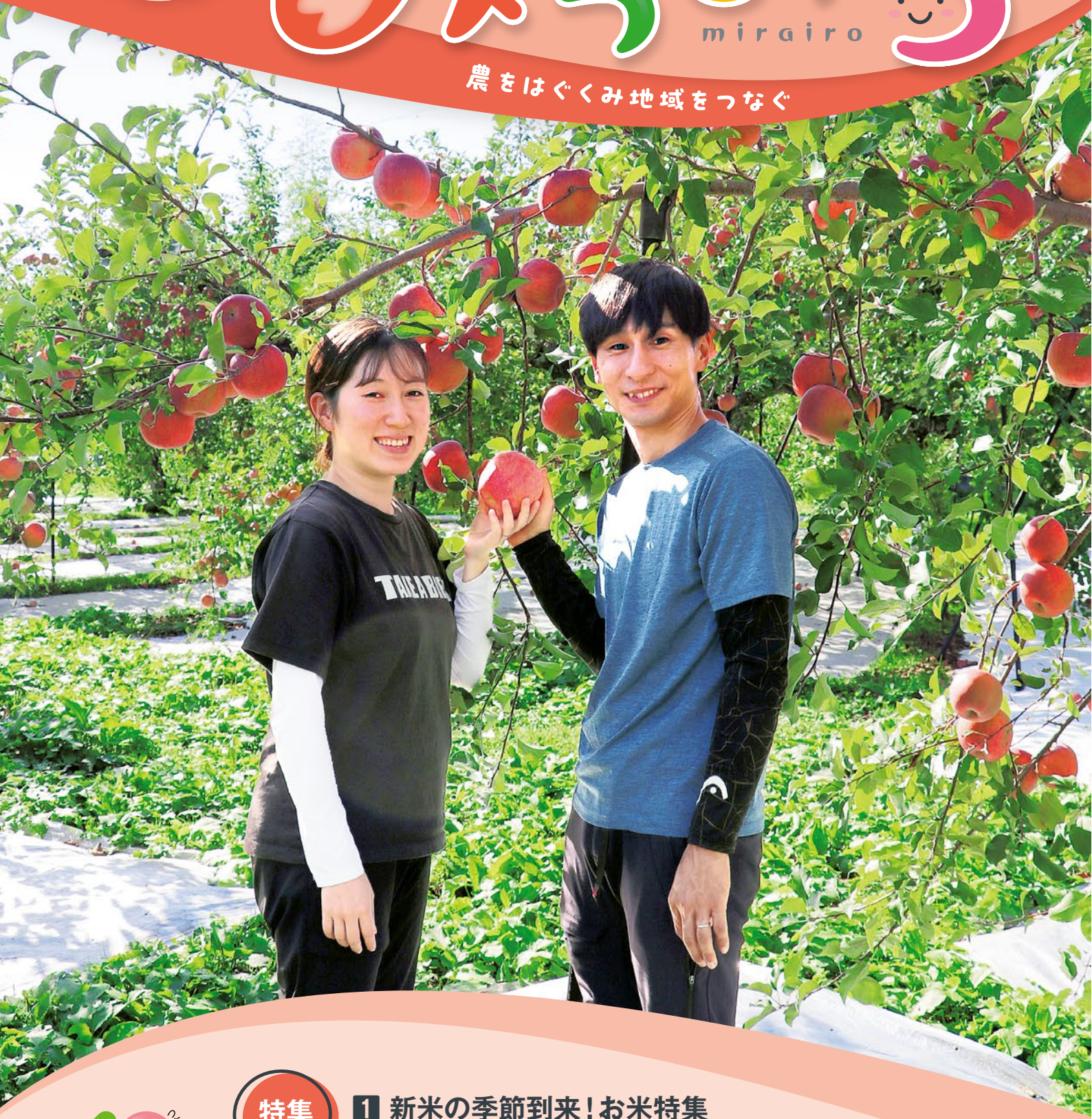


未来への心をつなぐパートナー

みらい3

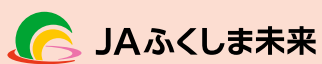
mirairo

農をはぐくみ地域をつなぐ



特集

- 1 新米の季節到来! お米特集
- 2 お米を食べて生産者を応援



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。

夫婦で仲良く楽しく



手を取り合って、
喜びを分かち合う



福島地区
福島市

表紙の人

高澤 雄生 さん (38歳)

就農歴: 3年
品目・面積: ブドウ45a、梨6a、洋梨15a、
リンゴ50a、桃40a
家族: 沙綾さん(29歳)



■喜びも2人で分かち合う
宮城県で働いていましたが、結婚をきっかけに実家の農家を継ぐため帰ってきました。現在はブドウや梨を中心に栽培しながら、両親が育てるリンゴや桃の作業を手伝っています。JAや直売所、道の駅に出荷しています。

嬉しい時は2人でハイタッチ。
農作業の計画を立てお互いの考えや意見をすぐに共有できることが家族農業の魅力です。

今年度から夫婦でブドウの本格出荷を始めました。箱詰めのレイアウトなど繊細な仕事は妻が担当し、私は体を動かすことが好きなので力仕事を積極的にしています。

■家族と共に果実を育て未来へ
経験がまだ浅いのでわからないことは父や先輩農家にアドバイスを受けながら畑を細かく見回るように心掛けています。消費者の声や笑顔が頑張る活力になっています。

作業が重なり時間に追われてしまうこともありますが、父と母、妻とゆくゆくは息子の5人で作業ができればと考えています。無理のないようにバランス良く楽しく農作業をしていきたいです。



Best Shot



葉つみをする 雄生さん

今月の 目次

- 02 家族農業 夫婦で仲良く楽しく
- 04 特集
 - ①新米の季節到来！お米特集
 - ②お米を食べて生産者を応援
- 08 みらいマップ
- 10 みらいのトピックス
- 14 営農指導員紹介／今月の農産物
- 15 栽培講座
- 16 畜産農家紹介／セリ情報
- 17 土のドクター／営農情報
- 18 営農情報
- 19 あぐりすまいる

Contents

- 20 J-FAPリンゴの収穫を初めてやってみました。
- 21 女性部のかあちゃん直伝料理
- 22 みらい作品展
- 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 直売所今月のオススメ
- 27 みらいのエル・はじめよう健活
- 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



うれしい時は一緒にハイタッチ



一緒に袋詰め

出荷前には検査員が農産物検査をして等級を決める！

お米の検査とは、品質と安全性の確認が中心で、目視により外観、水分重量、異物混入、品質劣化をチェックし等級（1等、2等、3等、規格外）を決定します。お米の階級を決めることで産地や品種を証明し、表示の根拠とします。

また、検査を行うことで、生産者が次年の米作りの栽培管理の参考となるため、さらなる品質向上を図ることができます。

等級印ってどんなの？



管内のお米を美味しく食べよう



①計量

180ml の計量カップにお米を入れすり切りで正しく図ります。



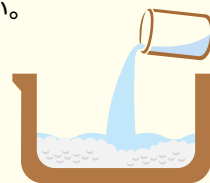
②お米を洗う

手早く洗い、とぎ汁が澄んでくるまで水を替えましょう。



③水の量

内ふたを平らなところに置き、お好みの水加減を決めてください。



④水に浸す

30分以上(冬場は60分以上)水につけ、お米に十分水を吸わせましょう。



⑤蒸らし

炊飯器によっては、炊き上がり後10分～15分くらい蒸らしましょう。



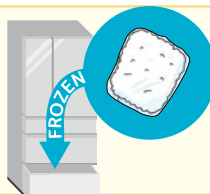
⑥ほぐす

蒸らしが終わったらご飯をよくほぐして余分な水分をとばしましょう。



⑦ご飯の保存方法

食べきらなかったご飯は、温かいうちにラップで薄く包み、冷めたら冷凍庫で保存してください。※冷凍の場合でも1週間程度で使い切りましょう。



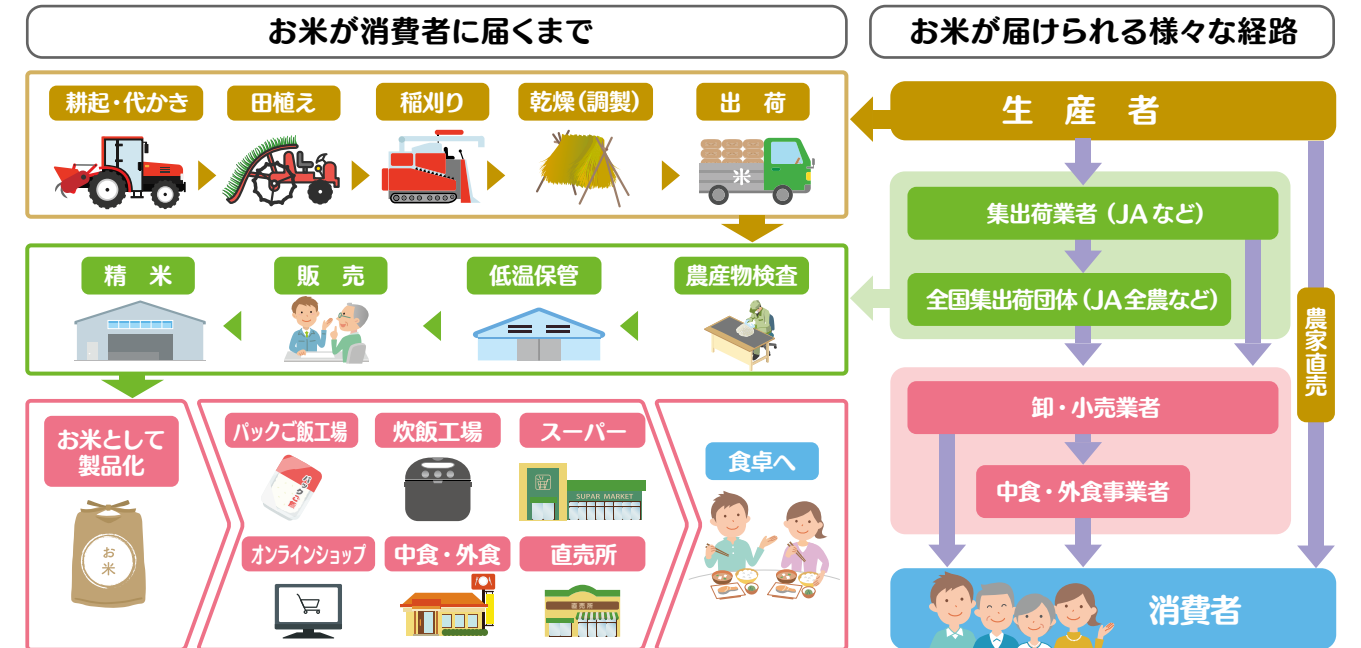
新米の季節到来！お米特集



福島豊かな自然と、地域の農家、JAの力が生み出すお米。
この特集では、収穫までの歩みやお米に込められた想い、安心安全への取り組みをお伝えします。



出荷までの流れ



カントリーエレベーターでの作業



省力化と効率アップを実現！ 田んぼに直接タネをまく直播栽培って？

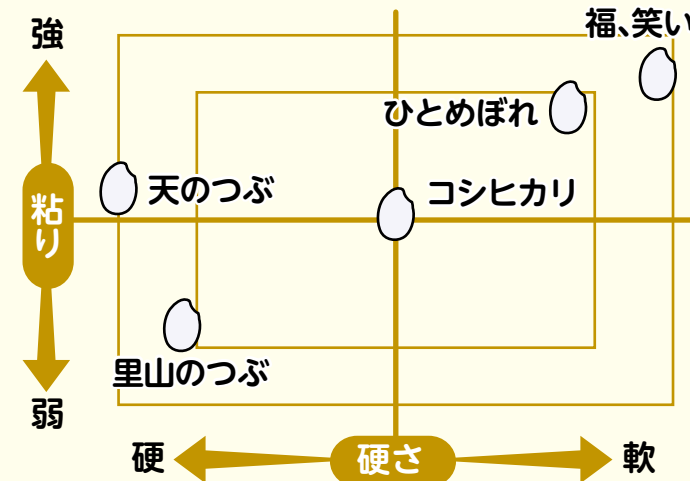


「直播(ちよくは)栽培」とは、田んぼに直接タネをまき栽培する方法です。「田植え」と聞くと苗を植える栽培方法を思い浮かべますが、最近では苗を植えない新しい栽培方法の直播栽培が広がり管内でも普及し始めています。タネがそのまま育つため苗づくりや田植え作業がいらす手間や時間を減らせるのが大きな特徴です。



福島県にはどんなお米があるの？ 今年のお米の出来は？ お米を食べて生産者を応援

ふくしま米の食味チャート



「ふくしま米づくり、光づくり」参考
（「ふくしま米需要拡大推進協議会」発行）

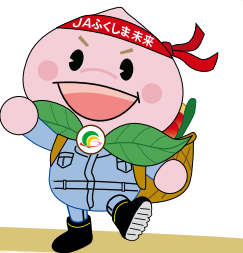
天のつぶ

粒が大きく食感が良い福島県の
オリジナル品種です。



コシヒカリ

もちもちした食感で、冷めても
美味しいと定評があります。



そうま地区

佐藤 徹広さん(75)

就農 57年目

品種・栽培面積

- コシヒカリ 2.3ha ●福、笑い 59a ●ゆうだい21 58a
- にじのきらめき 45a ●天のつぶ 40a
- ふくひびき(飼料用米) 4.8ha

高校卒業後、兼業農家として米の生産を始め、退職をきっかけに専業農家として規模を拡大しました。東日本大震災前に退職し、農機具メーカーから頼まれてその年初めて直播栽培に挑戦。労力も少なく、移植栽培と収量もほとんど変わらなかったため、今では9割の米が直播栽培です。規模を拡大してから毎年の栽培管理をメモにまとめ、蓄積されたデータから得られた知識で農薬の削減などに取り組んでいます。自然相手と同じやり方では上手くいかないのが米づくりの難しさ。毎年工夫を凝らしながら育てています。安全安心でおいしいお米を消費者の皆さんに味わってほしいです。



伊達地区

八巻 大夢さん(24)

就農 3年目

品種・栽培面積

- コシヒカリ、飼料用米、特別栽培米など 12ha

たくさんの先輩農家に栽培方法を教えてもらい、試していくことが楽しいです。天候によって毎年違う栽培になるので、うまくいった時にやりがいを感じます。

特別栽培米の生産に力を入れています。持続可能な農業と安全・安心な農作物を1年かけてこだわって作っているの、たくさん味わっていただきたいです。



安達地区

本田 宏平さん(29)

就農 3年目

品種・栽培面積

- コシヒカリ 3.5ha ●福、笑い 50a

「経営者になりたい」という思いから農業に挑戦しました。近所の生産者に話を聞いたり、YouTubeで全国の農家さんの栽培動画を見たりしながら米の生産を学んでいます。固定概念にとらわれず、常に情報をアップデートして気候や産地、時代に合った米を作りたいと考えています。大切にしているのは「結果よりも過程を楽しむ」こと。苦労を苦労と思わず、次のステップを考えることがとても楽しいです。「宏平くんの米を買いたい」と言ってもらえる瞬間が、「みんなの生活の一部に関わることができた」と幸せを感じられます。おいしい大玉村のお米をぜひ味わってほしいです。



福島地区

黒澤 喜久夫さん(66)

就農 44年目

品種・栽培面積

- コシヒカリ、天のつぶ 8ha

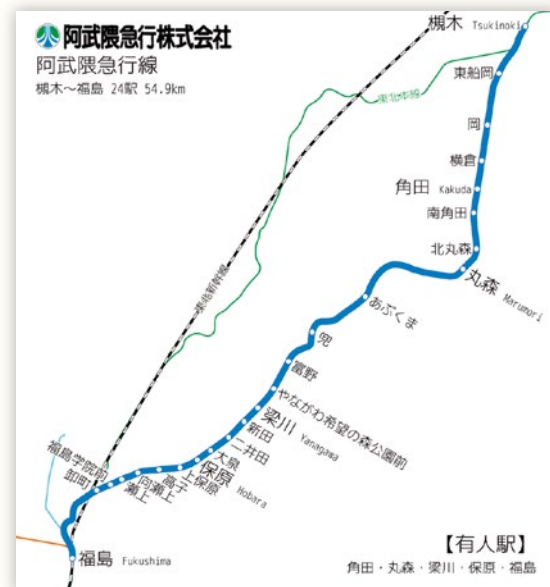
東日本大震災後に酪農家から米農家として米の生産をはじめました。酪農の経験やつながりを活かして、土壌改良に特に力を入れています。県内外で消費者のリピーターも増え、「福島はおいしいお米の産地」と自信をもって生産しています。地域の高齢化の影響もあり水田の受託による面積の拡大をしています。水稻作業の受託を通して地域の農地を守っています。価格高騰の中でも農家と消費者が分かり合える関係を大切に若い世代が憧れ、誇りをもって取り組める農業。カッコいい農業の姿を追いかけていきたいです。



阿武隈急行線

福島県と宮城県を走る鉄道会社で阿武急(あぶきゅう)の名称で親しまれています。

現在の車両は「8100形電車」と「AB900系電車」。2019年より「AB900系」が営業運転開始し、全車が本形式に統一される予定です。



2 青柳神社と秋季例大祭

由緒年代は不詳ですが、境内の灯籠には嘉永や寛政の文字が見えます。当初は阿武隈川の東(現在の福島市瀬上町向瀬上)の山麓に鎮座していたとされており、その昔、境内に柳の木が繁茂しており青柳の社と称されるようになりました。

施設情報

住所 ▶ 福島市瀬上町字青柳5番地
TEL ▶ 024-553-6914

青柳神社では、毎年10月15日に例大祭が盛大に執り行われます。2025年も五穀豊穡や無病息災を祈願する神事を中心に、地域住民にとって大切な伝統行事として開催されます。

夜には、山車と瀬上太鼓の競演が瀬上町を明るく盛り上げます。



北信地区
瀬上地区

みらいマップ



当JAの支店職員が地元のおすすめスポットやお店などを紹介します。今回は北信支店の職員が管内を散策しました！

1 阿武隈急行線 福島学院前駅

福島市瀬上町にある阿武隈急行線の駅。単式ホーム1面1線の地上駅です。市道の真上が駅となっており、高台に設置されたホームからは福島市の街並みが一望できます。

施設情報

住所 ▶ 福島市瀬上町字街道東8-3



10月9日

国産国産の重要性を呼びかける
食と農の大切さを知る
フォーラム2025



▲あいさつする三津間一八組合長



食の活用が健康と地域経済に大きな意義を持つことを強調しました。続くパネルディスカッションでは、福島大学の小山良太教授をモデレーターに、各分野の専門家が登壇し、米の適正価格や若手農業者の課題、消費者と生産者の連携強化などについて活発な意見交換が行われました。来場者からは、「食と農の現状や課題を知る貴重な機会となった」との声が寄せられました。



▲食と農について意見交換するパネリストら

9月25日

10月1日

国見モモ共選場と
原町営農センター
安全祈願祭



▲玉串奉奠を行う三津間組合長（国見町で）



全国有数の桃産地である国見町の共選場に新たな桃の共選設備を建設。2026年2月の完成を予定しています。新設備の導入によって市場のニーズに対応し安定した品質の桃の出荷を目指します。安全祈願祭の中で三津間一八組合長は「より広く消費者に桃を届ける



▲鍬入れをする三津間組合長（南相馬市で）



10月2日

懸賞付きで大好評

合併10周年記念定期貯金



J Aの合併10周年を記念し期間限定で取り扱いを始めた懸賞付定期貯金のPR活動として、福島市役所前で街頭キャンペーンを実施しました。朝の通勤時間帯に市民へ記念定期貯金やJ A共済の案内チラシ、ポケットティッシュを約400部配布し、利用を呼びかけました。11月28日まで支店窓口で受け付けています。

10月16日時点で契約金額100億円を突破しました。記念定期貯金は、預入期間3年ものが1.00%（組合員外は0.90%）、預入期間2年ものが0.85%（組合員



▲PRする担当者ら

9月28日

二階堂昭吉さん・幸子さん夫妻

福島市農業賞受賞



2024年度福島市農業賞「園芸部門」を、平野町の二階堂昭吉さん・幸子さん夫妻が受賞しました。夫妻は桃、リンゴ、ブドウを栽培し、特に桃「あかつき」の栽培方法確立に尽力。地域農業の発展や後進育成への貢献が評価されました。祝賀会には約140人が出席し、二階堂さんは今後も福島市の果物作り発展に尽力する抱負を語りました。



▲あいさつする二階堂夫妻



▲商品を提案するJA職員



外は0.75%となります。さらに、契約額100万円を1口として、200人に福島牛や米を贈ります。

9月25日
女性部伊達地区
家の光文化活動
発表会



女性部伊達地区は、国見町観月台文化センターで「家の光文化活動発表会」を開催し、部員やJ A役職員ら約350人が参加しました。佐藤遙香さんが福島県フレッシュミズの主張コンクールで最優秀賞受賞作文を披露し、地域貢献や仲間作りの喜びを語りました。発表会では、大正琴やダンスなど17グループが多彩な演目を発表し、交流も深まりました。記念講演では落語を交えた相続・終活の



▲作文を披露する佐藤さん

話が好評で、同地区は今後も有意義な活動継続を誓いました。

10月8・14日

実りの秋！笑顔で稲刈り
伊達・ひかり認定こども園
福島市立庭坂小学校



▲伊達・ひかり認定こども園の園児

伊達地区本部は、伊達市の伊達・ひかり認定こども園で第5回「おこめつこ大作戦」を開催しました。この日は年長組の園児14人が参加し、バケツ稲の稲刈りをしました。5月に種もみ・芽出しを行い、児童全員のバケツに立派な穂ができました。園児たちは「自分で育てたお米を早く食べてみたい。自分で育てた稲が一番かわいい」と笑顔で話しました。



福島地区管内の福島市立庭坂小学校の5年生42人と協力農家6人が5月に田植えをし、稲の様子を観察してきた「コシヒカリ」の稲刈りをしました。児童たちは「同じ姿勢での作業がこんなに大変だったことにびっくり。おいしいお米を食べるのが楽しみ」と話しました。



▲福島市立庭坂小学校の児童

9月29日

夏の暑さと乾燥を乗り越えて
ダリア出荷ピーク



全国有数の花き産地である管内でダリアが出荷のピークを迎えています。今年度、15万本の出荷を計画しています。今年の夏は高温と乾燥のため栽培管理が難しかったものの、かん水のタイミングや施設内の温度管理に注意するよう呼びかけ、安定した品質のダリアが出荷されています。ダリアは来年の初夏まで出荷が続きます。



▲出荷最盛期を迎えたダリア



9月26日

ギョーザ作りで職員と親睦
男の雑学講座



飯坂支店は「餃子（ギョーザ）作りと生ビールを楽しむ会」を湯野市民センターで開きました。支店活動の「男の雑学講座」の一環で会員や職員ら10人が参加しました。地元産野菜を使った手作りギョーザと生ビールを味わい、農繁期の疲れを癒やしました。支店職員も加わり、会員らと共にギョーザ作りや会食で組合員との交流を楽しみました。



▲餃子作りを楽しむ会員ら

参加者は「農作業も落ち着き仲間との交流で良い息抜きができた。次の活動も楽しみ」と話しました。

10月3日

J Aの農福連携事業
支援学校の生徒が
サツマイモ収穫



▲紅はるかを収穫した生徒

あだち支援学校高等部の生徒12人は、本宮市の農場でサツマイモ「紅はるか」の収穫を行いました。今年から始まったJ Aが協力する農福連携事業の一環で、生徒は5月の定植から栽培管理に取り組んできました。サツマイモを収穫した生徒は「疲れたけれどとても楽しかった」と笑顔で振り返りました。

10月7日

収穫ロスの対策呼びかける
「シナノスイート」
「陽光」収穫指導会



リンゴの中生種「シナノスイート」と「陽光」の出荷が始まるにあたり、福島地区管内7カ所で収穫指導会を開きました。福島市の湯野共選場には生産者約50人が集まり、生育状況や出荷規格を確認しました。出荷担当者は「果肉が成熟しているものも見られるので、早めに収穫してロスが出ないようにしてほしい」と呼びかけました。



▲リンゴの規格を確認する生産者

10月5日

地域住民が交流
そうま地区いきいき
ウォーキング



▲東ヶ丘公園を歩く参加者ら

そうま地区本部は、南相馬市の東ヶ丘公園で「第2回いきいきウォーキング」を開催し、地域住民ら110人が約5キロを楽しく歩きました。このイベントは「健康寿命100歳プロジェクト」の一環で、住民同士の交流の場にもなっています。

終了後は、女性部原町総合支部が用意した豚汁とおにぎりが振る舞われ、参加者は和やかな雰囲気イベントを楽しみました。

9月20日

組合員や地域住民に日頃の感謝を
JAまつり二本松
inこらんしよ市



二本松市のJ A農産物直売所こらんしよ市二本松店で「2025JAまつり二本松inこらんしよ市」を開きました。

開会式には三津間一八組合長をはじめ、安齋雅由実行委員長、伊藤正勝副実行委員長などが出席して鏡開きを行いました。

ステージイベントや抽選会、J A女性部によるバザー、子ども縁日などが行われ大盛況でした。



▲じゃんけん大会で盛り上がる参加者

今日の栽培講座

ハウスえんどう類の栽培講座（播種編）

春を彩る貴重な換金作物で、食卓の彩りやサラダに欠かせない食材です。

1 栽培暦

品質	作型	12		1		2		3		4		5		品質
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	
さやえんどう	ハウス	○	○	□	→	□	→							美筈
スナップえんどう	ハウス	○	○	□	→	□	→							ホルンスナック つるなしスナック2号

※表中の記号は ○：播種 □：被覆 □→：2重被覆 ◇：支柱立て ■：収穫 を表しています。

2 品種特性と播種時期

品種	さやえんどう	スナップえんどう	
	美筈	ホルンスナック	つるなしスナック2号
品種特性	・収量性が高い極早生種。 ・耐寒性があり、草勢が強い。	・耐湿性・耐寒性が強い。 ・草丈は1m以上になる。	・極早生種で下位から着実する短期収穫型。 ・えんどう立枯病（レース1）抵抗性、うどんこ病に強い。
播種時期	12月上旬～中旬		
播種量	約4リットル/10a		
播種	うね間150cm程度（ハウスサイドは、余裕をもって作業ができる幅を確保すること）。株間25～30cm 1カ所2～3粒まき		

3 基肥施肥基準（参考）

肥料名	施肥料 (10a当り)	成分量 (kg)			備考
		窒素	リン酸	加里	
完熟たい肥（牛ふん）	2000kg				・土壌分析をして適正な施肥をしましょう。特にハウス土壌でリン酸過剰の場合は、リン酸肥料を削減しましょう。 ・酸性土壌はpHの調整をしましょう。
苦土石灰（粉）55%	60kg				
さや・いんげん専用	60kg	6.0	7.2	6.0	
リンスター30	20kg		6.0		
ルートファイターZ	100kg	1.0	2.0		
合計		7.0	15.2	6.0	

※基肥量は露地栽培の約半分となっています。追肥で生育を促しましょう。土壌分析センターで検査ができますので、ご活用下さい。

※たい肥施用や、ハウスの空き期間に緑肥を作付けするなどして土づくりをし、連作障害の軽減を図りましょう。豆類は連作に弱い作物となります。注意しましょう。

※発根促進作用のある資材等を積極的に活用しましょう（恵土等）。

4 作業のスケジュール

11月上旬《播種1ヶ月前まで》

- 完熟たい肥の施用
播種1ヶ月前に完熟たい肥を施用して、十分に耕うんし、土壌の保水性、肥料の持続性を高めましょう。
- 土壌pHの調整・排水対策

必ず土壌pHを測定し、pH6.5になるように調整をしましょう。

えんどう類は湿害を受けやすいので、ほ場周囲の明きよなどの対策を検討しましょう。

11月中旬～下旬《播種前日～10日前まで》

- 播種14日前までに化成肥料の施肥を行いましょう。
- うね間150cm、うね幅70～80cm、高さ10cmを標準としたうねをつくり、かん水チューブを設置してマルチを張ります。株間は25～30cmとします。
- 播種前日までにベッド内にかん水し、土壌水分と地温を確保しておきます。
※発芽適温は18～20℃。地温の確保に努めましょう！

12月上旬～中旬《播種と支柱たて》《直はする場合》

- 根粒菌を使用する場合は、種子にまぶしておきます。
- 播種の深さ（覆土）は、2～3cmとしましょう。ペットボトルや空き缶などでまき穴を作ると便利です。コガネムシ類幼虫の食害防止のため、**播種時にカルホス粉剤**を処理しましょう。
- 根腐病（さやえんどう）や立枯病（実えんどう）が発生しているほ場では、**タチガレン液剤を播種後1～2ヶ月後までに処理**しましょう。
- 補植用として、ハウス隅かポット等に苗を育苗しておきましょう。

12月下旬～《越冬と被覆管理》

- 年内は外ビニールのみで凍害にならない程度の低温管理にします。晴天日の日中はサイドを開けて気温が上がりにすぎないようにし、分枝数を確保します。
- 1月上旬からサイドを閉め、保温態勢に入ります。
- 1月下旬～2月上旬中頃（開花頃）から二重カーテン及びトンネル等をして保温を開始します。
※夜温8～10℃を目標。夜間は農業用暖房機等を併用し温度を確保しましょう。
※凍害（冷害）を避けるため、最低5℃は確保し、0℃以下にならないようにしましょう。
- 開花10～15日前頃からは換気に注意し、落花防止のため、最高温度20℃以上にならないように管理しましょう。

1月中下旬～《追肥》

- 追肥は遅れないように、タイミングよく行いましょう。
①開花時、②収穫始め、③収穫盛期に、1回あたり窒素成分で2～3kg/10aを目安とし施用します。
※ハウスえんどう類は、追肥重点となるので、草勢・着花の状況をみて追加で追肥を行いましょう。
- つるなしスナック2号は、草勢維持のため、下段は摘花し、着実負担を軽減しましょう。

※天候により生育状況が変わる場合がございます。



福島南営農センター
かげ やま こう た
影山 弘太 さん(39歳)
営農指導員歴18年目。
担当農畜産物は花き。
趣味：プラモデル制作
好きな食べ物：ラーメン、焼鳥



温故知新

過去の技術も最新技術も使い方次第だと思っています。

小菊においては多数の現場を見てきました。様々な環境や圃場条件に応じてそれぞれ異なった管理方法があるため、より多くの最適な情報を伝えていきたいです。

「困ったときは影山に聞けばなんとかなる」そんな指導員を目指しています。



今月の農畜産物



シイタケ

Shiitake

シイタケは春と秋に多く出回り、秋のシイタケは香りを楽しむことができます。うま味のもとであるグアニル酸は熱によって増加するため、加熱調理がオススメです。30分～1時間程度紫外線に当てると、ビタミンDも増加します。

キノコ類は風味を逃さないために水で洗わないのが大切。キッチンペーパーなどで汚れを軽く払うだけでOKです。管内の二本松市の郷土料理「ざくざく」にもシイタケは欠かせない存在です。



直売所出荷・家庭菜園の土壌分析も受付中

当JA土壌分析センターでは他の分析機関と異なり、土壌中の硝酸態窒素とアンモニア態窒素の両方を実測して皆様にご提供しております。残存している窒素成分の把握は、今作の結果を振り返る際や、次作の施肥設計に非常に重要な情報となります。ぜひ土壌分析を活用し、おいしい農作物づくりにお役立てください。

窒素過剰の弊害(例)



- ①根の阻害
- ②体の軟弱化
- ③食味低下
- ④実が生らないなど

人間はタンパク質を直接摂取しますが、植物は土壌中の窒素から体内でタンパク質を合成します。人間がタンパク質を摂取しすぎると筋肉ではなく脂肪として蓄積されてしまうように、植物も窒素を過剰に吸収してしまうと体が軟弱化したり、味が悪くなったり、実が生らなくなってしまうなどの悪影響を及ぼします。

農作物を育てるうえで、肥料は欠かせない存在です。今回は肥料の中でも重要な「窒素」についてご紹介いたします。

肥料の歴史と窒素の役割について知ろう！

土壌分析のプロフェッショナル 土のドクター



担当：稲村

●お問い合わせは
最寄りの営農センターまで

営農センターの
連絡先はこちら



土壌採取の仕方は
こちらをチェック！



JAふくしま未来 土壌分析センター 土壌分析募集!!

当JAでは、土壌分析センターにて土壌分析を実施しております。水稲をはじめ、各農作物の収穫お疲れ様でした。この冬に土壌の健康状態を確認して、次期作付けに活用しましょう！ぜひ土壌分析をお申込みください。

●分析メニュー（税抜価格）

メニュー	分析料金（税抜）	分析項目	分析項目/内容
基本分析	2,000円	水稲	pH・EC・石灰・苦土・加里・CEC（推定法）・リン酸・硝酸態窒素・アンモニア態窒素・硫酸イオン・ケイ酸・遊離酸化鉄
		畑地	pH・EC・石灰・苦土・加里・CEC（推定法）・リン酸・硝酸態窒素・アンモニア態窒素・硫酸イオン
追加分析込	3,000円	基本分析+微量元素分析 可給態微量元素（鉄・マンガン・亜鉛・銅・ホウ素）	
土壌試料調整	1,000円	粗乾燥後で持ち込まれたサンプルについて、本乾燥と粉碎・ふるい分けを代行します。	
たい肥分析	2,000円	可給態成分（硝酸態窒素・アンモニア態窒素・リン酸・加里・石灰・苦土・ホウ素・鉄・マンガン・亜鉛・銅）	

土壌分析のお申込みは、お近くの営農センターへお問合せください。



LIVESTOCK FARMER
21

畜産 農家紹介



Profile 安達地区 二本松市大久保



かのまた かつひろ
鹿又 勝浩さん（59歳）

就 農：9年目
畜 種：和牛繁殖
頭 数：13頭
趣 味：野菜づくり



私が中学生の頃に父が畜産を始め、牛とともに暮らす生活がスタートしました。昔から世話を手伝うことも多かったのですが、「牛をやりたい」という気持ちは変わらなず父の後を継ぐことを決心。1年間、父の隣で本格的に畜産を学び、独立しました。牛の体調や状態をこまめに観察し、ちょっとした変化にも気づいて対応できるよう心がけています。頻繁にそばで見守っているからか、うちの牛は人に慣れているのが自慢です。愛情を掛ければ掛けるほど牛は応えてくれます。昨年までは上手くいかないと多かったです。今年はおそらく産まれて喜びを感じています。今後は放し飼いや親牛を増やすことを目指しています。毎年学びを深めながらこれからも畜産を続けていきます。



和牛・乳牛

せり情報



■JAふくしま未来実績（開催日／10月6日・7日） 単位：円（税込）

性	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	58	618,921	841,500	379,500	293	2,112	292	590,466	28,455
去	89	750,793	1,046,100	441,100	321	2,339	289	731,048	19,745
計	147	698,762	1,046,100	379,500	310	2,254	290	657,541	41,221

■福島県家畜市場（開催日／10月6日・7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	260	259	630,190	920,700	210,100	300	2,102	292	592,193	37,997
去	359	359	751,830	1,046,100	34,100	324	2,319	288	733,731	18,099
計	619	618	700,851	1,046,100	34,100	314	2,232	290	670,652	30,199

■乳牛せり市場（開催日／10月22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	0	0	0	0	0	0	428,725	-428,725
E T 和 雄	4	404,800	479,600	323,400	94	4,307	352,734	52,066
乳 雌 牛	0	0	0	0	0	0	1,100	-1,100
乳 雄 牛	11	22,100	41,800	1,100	83	265	36,385	-14,285
F1雌(育成)	2	207,350	209,000	205,700	323	642	256,300	-48,950
F1雄(育成)	1	4,400	4,400	4,400	327	13	0	4,400
F1雌(スモール)	33	141,767	224,400	2,200	81	1,745	191,675	-49,908
F1雄(スモール)	34	158,497	203,500	13,200	79	2,000	220,163	-61,666



農業に携わる女性を紹介!

あぶりすまいる

-vol.22-

Profile
安達地区/本宮市白沢
川口 美奈子さん (44)
●キュウリ 約60a



●葉かき作業をする川口さん

農業は本当に楽しい。
一番やりがいがある仕事



●就農サポートの活動をする川口さん

農業は本当に楽しいですが、決して簡単ではありません。気候や土壌が違うので教科書通りの栽培方法では通じない部分もあります。近年の高温問題もありますので、地域一丸となり美味しい農産物を作って消費者に届けたいです。

地域農業を盛り上げる

新規就農者の支援にも力を入れています。畑に見学に来てくれる就農希望者の方たちが増えてきてると感じます。農業の魅力と実態を少しでも多く伝え、地域農業振興に貢献していきたいです。

就農して9年目になります。母とパートの方たちと一緒に、地域の休耕地を活用して栽培しています。4年前からハウス栽培も始めました。ハウス栽培は出荷ピークが露地に比べて緩やかで安定性も高いですが、露地とは違う難しさを感じました。水管理や温度管理、キュウリの育ち方自体も違うので勉強の日々です。

生産規模を少しずつ拡大

福島県補助事業

リスクに備えて収入保険に加入しましょう！ 福島県が保険料を助成いたします！

対象者

令和7年または令和8年から収入保険に初めて加入する農業者が対象です。
(過去に当該補助を受けたことのない者に限ります。)

加入者が負担する保険料の1/3を助成します！

【保険方式・積立方式併用のタイプ(最大補償)】

福島県の予算の範囲内に限ります。
お早めのお申し込みをお勧めします。

ご希望される場合は…

収入保険の加入申請時に**保険料助成申請書**を提出ください。
詳しくはお近くの下記お問い合わせ先までお電話ください！

■県北支所 TEL: 0243-23-7777
■伊達連絡所 TEL: 024-572-5733

■福島出張所 TEL: 024-544-2722
■相馬出張所 TEL: 0244-23-6236



今回は星百合子さんと竹澤きよ子さんが「ニラ入りシュウマイ」と「豆腐、チンゲン菜、舞茸のにんにく煮」を紹介します。新地のニラは香り高く風味がありごはんのおかずにとぴったりです。食欲を引き立てるにんにく煮とチンゲン菜のシャキッとした食感がたまらない一品です。
とっても簡単に作れるので皆さんもつくってぐでみてね！



女性部
クッキング
NOKYO JOSEI-BU
COOKING

女性部の かあちゃん 直伝料理

ふくしまの
「おいしい」「楽しい」
届けます！



そうま地区 新地総合支部
星 百合子さん 竹澤 きよ子さん

「ニラ入りシュウマイ」と「豆腐、チンゲン菜、舞茸のにんにく煮」

ニラ入りシュウマイ

材料 (4人分)

- ・豚ひき肉…………… 300g
- ・玉ねぎ…………… 1/2個 (100g位)
- ・ニラ…………… 少々
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- ・シュウマイの皮…………… 24枚
- ① 塩…………… 小さじ1
- ② 砂糖…………… 小さじ1/2
- ③ こしょう…………… 少々
- ④ ごま油…………… 大さじ1

作り方

- ①ボリ袋にひき肉と①を入れ全体をもみこみ、玉ねぎ、ニラ、片栗粉を入れて均等にこねます。
- ②トレイ等にシュウマイの皮を並べ①の袋の口を結び片方の角を切り皮に絞り出します。※山盛り大さじ1程度
- ③皮の口を少しつぼめるようにして形を作ります。
- ④蒸し器に、キッチンペーパーを敷き、中火で10分蒸して蒸します。

豆腐、チンゲン菜、舞茸のにんにく煮

材料 (4人分)

- ・木綿豆腐…………… 1丁
- ・チンゲン菜…………… 1株 (200g)
- ・舞茸…………… 200g
- ① オイスターソース…………… 大さじ2
- ② しょうゆ…………… 小さじ2
- ③ 砂糖…………… 小さじ1
- ④ ごま油…………… 小さじ1
- ⑤ にんにく…………… 2かけ
- ⑥ 水…………… 1カップ

作り方

- ①豆腐は水気を切って、4～6等分に切り、チンゲン菜は葉をはがし食べやすい大きさに切ります。舞茸は小房に分けます。
- ②にんにくは5mm角に切ります。
- ③フライパンまたは、鍋に⑥を入れ中火にかけます。煮立ったら豆腐、舞茸を入れ途中で汁を回しかけながら中火で3～4分煮ます。
- ④チンゲン菜を加え、火が通るまでさらに2～3分煮ます。

POINT

- シュウマイの皮を包む時は上をつぼめるようにしましょう。
- にんにく煮は椎茸などでもおいしくできます。



完成した料理をもつ星さん④竹澤さん



シュウマイの皮を包む時は上をつぼめるようにしましょう。

動画公開中



女性部に関するお問い合わせは、総務部地域支援課 TEL 024-573-1004 そうま地区地域支援課 TEL0244-67-2551 まで



初めての
リンゴの収穫に
チャレンジ！

初めてリンゴの収穫を体験しました！



JAふくしま未来の農畜産物PR隊「J-FAP」が生産者の方々に教えてもらい、初めて色々なことに挑戦します♪

J-FAPメンバーが「色々なことに挑戦します」

J-FAP リンゴの収穫を
初めて やってみました。



JA果樹担当
新津 拓也さん

きれいな状態かチェック



佐藤さんと一緒に収穫します♪



今月のJ-FAP
メンバー



生産者 佐藤 善嗣さん

J-FAPの星那が初めてリンゴの収穫を体験しました。

生産者の佐藤善嗣さんにリンゴの収穫を教えてくださいました。佐藤さんは、つがるやふじなど4種類のリンゴを合わせて35a栽培しています。今回は色鮮やかな「陽光」という品種を収穫しました。

実を上ひねって収穫します。収穫が始まったばかりの時期は、果実が全体的に赤いものを選び取ります。カゴがいっぱいになったら、共選場に出荷できるものを選びます。傷やサビが少ないものを丁寧に選んで、消費者により良いリンゴを届けるために厳しい基準で出荷までの作業に取り組む農家さんの苦労を感じました。共選場では、農家さんから出荷されたリンゴをさらに厳選し、さまざまな過程を経て福島のブランドが守られていることがわかりました。

12月中旬のふじまでリンゴの収穫が続きます。福島のおいしいリンゴ食べてね～♪

誌面では見られない撮影風景はこちらから！

YouTube「みらいチャンネル」詳しいチャレンジ動画を公開中！





(順不同)



木谷 美喜子さん (伊達市保原町)



野田 好子さん (伊達市保原町)



橋 美知子さん (伊達市梁川町)



大町 久子さん (伊達市保原町)



ナデシコさん (福島市)



加藤 洋子さん (二本松市)



太田 雄子さん (相馬市)



志賀 美津子さん (南相馬市原町区)



岡本 家子さん (南相馬市鹿島区)



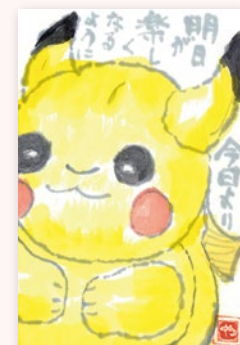
蓬田 キヌさん (桑折町)



今野 廣子さん (南相馬市鹿島区)



今村 久子さん (伊達市保原町)



清野 八智子さん (伊達市保原町)



浅野 不二男さん (桑折町)



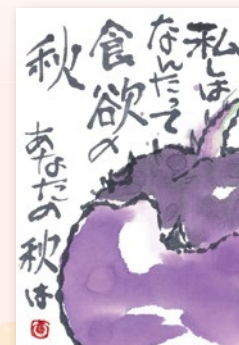
荒 操さん (南相馬市鹿島区)



荒 万希子さん (南相馬市鹿島区)



穴戸 フミさん (桑折町)



山田 ひで子さん (伊達市保原町)

作品募集

絵手紙、短歌、俳句、川柳の作品を募集いたします。
住所・氏名(ペンネーム可)・年齢・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20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

短歌・俳句・川柳

短歌

猛暑続折節にては水をやり
庭はみだるる秋草の花
穴戸マリ子さん (福島市)

庭植えのブルーベリーでジャム作り
家族にほめられ私は満足
高橋 乙知子さん (二本松市)

カリウムも甘さも控え桃煮たと
持ち来る友につんとする鼻
森谷 悦子さん (福島市)

猛暑豪雨に突風地震
災害は対岸の火事にさにあらず
佐久間 喜夫さん (二本松市)

米高値注文多く悩ましい
商いへたね作るの得意
齋藤 博美さん (川俣町)

九十才何にも欲しくないけれど
出来る事なら齢を捨てたい
池田 トキノさん (南相馬市小高区)

野も里も衣を替えて秋の色
画布一面に錦を飾る
渡辺 絹子さん (福島市)

刈りの田に雀の群れが冬仕度
金木犀がうららと薫る
西戸 妙子さん (伊達市)

JAのウォーキング天気良好ほど良い距離
おむすび豚汁帰りの土産に疲れ梨
佐原 静枝さん (相馬市)

黄金に光輝く味食米
農家の人の笑顔がうかぶ
渡辺 清幸さん (本宮市)

曾孫描く米寿祝いの我が顔
カレンダー裏に笑って残る
林 紀久子さん (南相馬市原町区)

十月の伊勢は栗もち栗のかゆ
熊野に戻るただのりに人が
清水 義宏さん (相馬市)

クリ拾う孫誕生の記念樹に
想い重ねし駅弁の味
平田 一さん (南相馬市原町区)

パチパチと線香花火の音のして
空家通りに人影を追う
大内 由美子さん (南相馬市鹿島区)

軽トラの屋根にトンボがすまし顔
稲刈り見てる秋の空
阿部 京子さん (福島市)

女性部の松川大橋四キロコース
皆に守られ感謝のゴール
二瓶 久子さん (福島市)

俳句

秋日和干されたるシャツ菊匂う
深澤 隆利さん (桑折町)

色を濃く揺れるコスモス風情かな
志賀 方次さん (南相馬市原町区)

運動会新米食べて一等賞
須賀 深子さん (伊達市保原町)

線香のにおいかすかに秋彼岸
富田 直子さん (水戸市)

むくどりガタ暮れの空うめつくし
夏山 繁樹さん (福島市)

コンバイン孫の運転板につく
阿部 勝香さん (福島市)

栗おこわ仏壇に供え手を合わす
富田 タツ子さん (南相馬市小高区)

庭先の南天の実文に負わず赤白の顔
佐久間 恵美子さん (二本松市)

団栗や母と拾ひし幼き日
小田 和子さん (明石市)

秋晴の空へと高く神輿揺れ
小田 慶喜さん (明石市)

秋夜長本の中まで虫の声
遠藤 ゆうこさん (二本松市)

亡き友は人生航路全うする
志賀 美恵子さん (郡山市)

暑がり屋来月からは寒がり屋
佐野 敏雄さん (伊達市梁川町)

ふと見るとガラス戸ごしにひがん花
今野 純子さん (新地町)

雨上り畦タオルネクタイオーケストラ
鴨原 美智子さん (二本松市)

物忘れ大丈夫かなとミョウガ掘り
市山 カツエさん (国見町)

秋上げの労にむくいる路天風呂
草野 育雄さん (南相馬市鹿島区)

秋の夜は一輪挿しで月眺め
平間 勝成さん (南相馬市原町区)

刈り入れ時敵は天から降ってきた
菅井 昭子さん (国見町)

新米が入荷している文字踊る
鈴木 光子さん (伊達市保原町)

長閑なる野山色彩る国見の里
渡邊 等さん (国見町)

秋の空恒星見上げ孫を見る
豆仁 丹さん (南相馬市鹿島区)

世の中が便利になつてバカになり
山本 松太郎さん (本宮市)

福島牛魅力発見深まる鍋の味
佐藤 良子さん (本宮市)

刈り取り田落穂を拾ふ雀達
松坂 義秀さん (南相馬市原町区)

自己改革



地域と共に“一歩先へ”食と農のユートピア創造

～ 次代につなぐ日本の産地づくりと仕組みづくり ～

JAコネクトを活用した業務連絡の効率化

JAでは業務の連絡効率化を目的に、スマートフォンアプリ「JAコネクト」を活用した一斉送信システムを安達地区で8月下旬から試験導入しました。

当JAは夏秋キュウリの日本一の産地で、安達地区では収穫期の出荷ピークにはJA職員も共選作業の応援に入ります。従来は、当日の出荷状況を見ながら時間が無い中で応援職員に要請していました。その為、離席や不在中には共選作業応援要請の確認が出来ないため、一度事務所に戻ってから通知を確認する必要がありました。また、休日対応では所属長が応援職員1人1人に電話するなど、発信する担当者への負担が大きくなっていました。

新システムでは、当日の応援職員のリストを作成し、指定されたメッセージの送信まで、ボタン操作で簡単に行うことが出来、尚且つ即座に対象者のスマートフォンへと連絡が届く為、連絡の漏れが無くなりました。現場担当者からは「手間が省け、情報伝達がスムーズになった」と好評です。

「JAコネクト」を活用した一斉送信システムは、DX推進課が同地区からの提案を受け、仕組みを考案し具現化した形です。JA職員が生成AIを活用し内製し、約1ヵ月で実用可能環境を構築しました。構築には導入や運営のコスト圧縮を図りました。



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！



研究室探訪

vol.45



寺田圭 准教授

持続可能な畜産を目指して

はじめまして。私は2025年4月1日付で、福島大学食農学類農業生産学コースに就任しました寺田圭と申します。これまで静岡県の県職員として勤務し、主に養豚の分野で研究や技術支援に携わってきました。静岡県では、「お父さん豚」「お母さん豚」である種豚の品種改良を中心に行い、おいしい豚肉を効率的に生産できるように優良な種豚(系統豚)づくりに取り組みました。

また、畜産経営に欠かせない環境対策にも力を入れ、畜舎や堆肥舎から発生する臭いを減らす技術の開発を進めてきました。こうした研究は、畜産農家が地域と調和しながら、安心して経営を続けていくために欠かせないものです。さらに、静岡県全体の畜産振興を目的に、新規就農の支援や耕畜連携、自給飼料の生産推進など、現場に寄り添った普及活動にも取り組んできました。

畜産は、肉や乳製品、皮革など、私たちの生活に欠かせない資源を生み出す大切な魅力ある産業です。しかし近年は、飼料価格の高騰や臭気対策、人材不足など、さまざまな課題に直面しています。こうした変化に対応し、畜産を次世代につなげていくためには、生産性の向上だけでなく、自給飼料の確保や地域資源の循環利用、そして新しい担い手の育成がますます重要になっています。

福島大学では、これまでの現場での経験を活かし、畜産の課題を科学的に分析しながら、持続可能な畜産のあり方を探っていきたいと考えています。研究と教育の両面から、地域に根ざした畜産の発展に貢献し、未来へとつながる豊かな農業づくりに力を尽くしてまいります。



Instagram

「みらいっ子」では、希望者の方を対象に公式YouTube「みらいっ子チャンネル」への投稿および公式「Instagram」に掲載いたします。



福島地区



★ 福島南支店

山川 哲也さん、
宏美さんのお子さん

たくむ 巧夢くん(2歳)

ひなの 陽菜乃ちゃん(4歳)

たべるの大好き!
大きくな～れ♡

そうま地区



★ 原町西支店

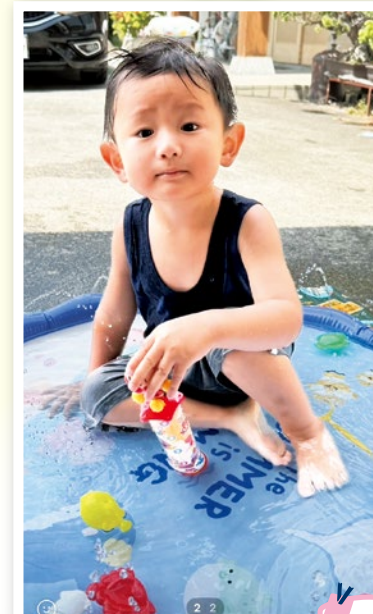
富士田 光司さん、
美穂さんのお子さん

みなと 湊くん(9歳)

はやて 颯くん(3歳)

ずっと仲良し
兄弟でいてね

安達地区



★ 二本松南支店

佐久間 茂さん、
明子さんのお孫さん

たお 大和くん(2歳)

名前の通り、
大きく和やかに
育ってね♡

伊達地区



★ 梁川支店

平 雅貴さん、
麻美さんのお子さん

りくと 陸人くん(1歳)

たくさん食べて
すくすく
大きくなってね★

農産物直売所で「国消国産イベント」を開催!

みぶいろ エール mirairo yell

- 食べて応援! 作って応援! -



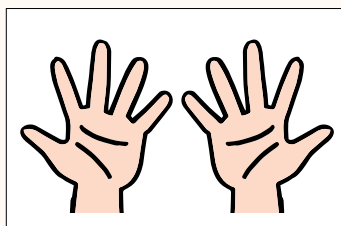
10月16日は私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産するという考え方を広めるために制定された「国消国産」の日です。10月12日に、JA農産物直売所10店舗で国消国産イベントを開き、直売所来店者へ「食」「農」「地域」の重要性について周知しました。

キャンペーンでは直売所に来店し、2000円以上購入した先着約2000人に県内で生産された「天のつぶパックご飯」をプレゼントしました。

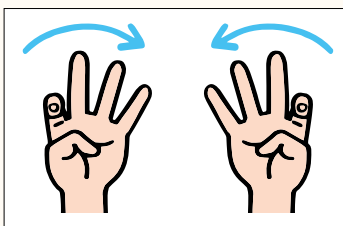
福島市のこころ野目店では、JA農産物PR隊「J-FAP」の関口涼花さんが来店者に国消国産をアピールしました。来店した親子は「子どものためになるべく地元の野菜を選んでみる。これからは積極的に直売所を利用して国消国産に貢献していきたい」と話しました。



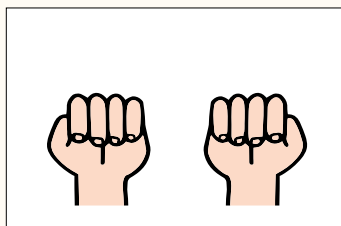
指のウェーブ体操



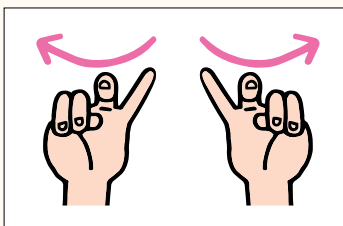
(1) 胸の前で両手をパーにします。



(2) 両手の指を親指から小指の順で同時に素早く折り曲げます。



(3) 全ての指を折り曲げて両手をグーにします。



(4) 両手の指を小指から親指の順で同時に素早く伸ばします。(1)~(4)を10回程度が目安です。

ポイント

- ・余裕のある方は、小指から親指の順で曲げ、親指から小指の順で伸ばしてみましょう。
- ・初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



はじめよう 健活

脳トレ! 手足の体操

指を素早く滑らかに折ったり伸ばしたりする体操です。右脳と左脳のやりとりが多いほど、また両方をバランス良く使うほど脳は活性化し、豊かな言語表現

現ができるようになります。手軽に行えるので自己紹介や打ち合わせ前にもお勧めです。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

NEWS

直売所今月のオススメ

vol. 8

かじれば笑顔 実りのハーモニー



爽やかな秋をぎゅっと「リンゴ」

主力品種「サンふじ」が豊富に並びます。蜜の多さとシャキシャキとした食感がたまらないおいしさ。皮の部分は栄養も豊富です。



完熟のやさしい甘さ「柿」

11月は大玉の「蜂屋」が旬。おいしい柿を見分けるにはヘタに注目。きれいな緑色で果肉とヘタの間に隙間がないのが甘くておいしい目印です。



STORE DATE

農産物直売所 こころ 吾妻店

福島市在庭坂字葉師田1-1
☎024-592-1088
営業時間/9:00~17:00
(季節により営業時間異なる)

敷地内に休憩所や観光案内所が隣接。豊かな果物の園地に囲まれる直売所には、季節のおいしいフルーツが並びます。

お知らせ

JAふくしま未来では直売所をはじめ、さまざまな情報をInstagramで毎日発信中♪ぜひフォローとイイねをお願いします!

ふくしま未来農業協同組合 @ja_fukushimamirai



とれたて新鮮な果物や野菜が勢ぞろい! 秋の行楽シーズン真っ只中。お出かけの際にはこころ吾妻店へお気軽にお立ち寄りください!



こころ吾妻店 チーフ 富田 貴子さん

イベント情報 2025.11月

共通イベント

共選品「りんご」全階級(キャリー品を除く)を値引き販売

5 kg通常価格より 200 円引 10 kg通常価格より 500 円引 11月22日(土)・23日(日)・24日(月・祝)

こころ

こころ収穫感謝祭 11月15日(土)

月曜日・火曜日 ジュース特売日
火曜日 仕入れ品特売日
水曜日・木曜日 乳製品特売日
金曜日~日曜日 肉の日
7がつく日 納豆の日

みらい百彩館 んめ〜べ

JAまつり伊達 11月8日(土)

やきいも販売開始 11月15日(土)
お客様感謝日 11月16日(日)

月曜日 んめ〜べの日
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のつく日 納豆の日
8のつく日 パンの日



旬のひろば

月曜日 農協乳製品の日 土曜日・日曜日 土日セール

こらんしょ市

旬のやさいまつり

11月8日(土)~9日(日)

やきいもまつり

11月15日(土)~16日(日)

干し芋まつり

11月29日(土)~30日(日)

月曜日 こらんしょ市惣菜の日
火曜日 牛乳の日
水曜日 A-coop 商品の日
木曜日 お肉の日
金曜日 飲料水の日
土曜日 麺の日
日曜日 餅の日
10日 納豆の日





57

ふくしま未来
ドローンで見る

安達地区（本宮市）

高松ふれあい広場と 高松神社

大同2年（807年）に徳一大師が如来像を刻み安置したといわれる高松山。山頂付近は安達太良山や阿武隈川が一望できる絶景スポットとなっております。
「そよ風の丘」から360度の大パノラマが望め、安らぎのスポットとなっています。

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



撮影ポイント大募集！

あなたのオススメ絶景紹介！

あなたの町の自慢の景色を教えてください！
JAがドローンの撮影に伺います。

ハガキ、またはメール本文に

①氏名 ②住所 ③電話番号

④撮影してほしい場所の名称や住所

⑤撮影場所の簡単な説明を明記してください。

※メールの場合、件名を「ドローンで見るふくしま未来」にて送付ください

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以外には使用いたしません。

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「ドローンで見るふくしま未来」係

メール koho@ja-f-mirai.or.jp





今年の忘新年会は大鳥で！
飯坂温泉 招上亭大鳥

忘新年会プラン

宿泊期間 2025年11月21日(金)～2026年1月31日(土)
※除外日:12月31日(水)～1月3日(土)

対象人数:大人8名様以上

料金 大人 一泊二食 一室3～5名様ご利用の場合
お一人様 **15,000円(税込)**
(消費税込・入湯税150円別)

4つの特典

- 宴会時 120分飲み放題
※生ビールを除く
- 8名様毎に
日本酒1升サービス
- 宴会時 カラオケ無料サービス
先着順・事前予約制
- 先着2組限定
二次会を特別価格でご利用いただけます。
二次会 90分飲み放題
お一人様 **2,200円(税込)**
二次会会場:日本酒Bar 香林

〒960-0201 福島市飯坂町字中ノ内24-3

ご予約電話 **TEL 024-542-4184** FAX 024-542-0278

ごよーに よいわよ





きもの&ファッションフェア

[日時] 12.12(金) 10:00～18:00・13(土) 10:00～15:00

[会場] みらいホールやながわ・ラボール
伊達市梁川町字町裏29-3(旧 梁川総合支店)

お問合せ JAふくしま未来 伊達地区本部 TEL.024-575-4633

OID&NEW CHIC

振袖新ブランド発表

前撮り撮影 着付け・ヘアメイク 3ポーズ台紙付き ※レンタルの方は1ポーズ

式典当日 着付け・ヘアセット ポイントメイク ※フルメイクの電合追加料金 フォーテール無料レンタル

卒業式特 卒業式当日 1回無料 レンタル

全て揃った安心のフルセット! **327,800円(税込)～**
3回レンタル卒業式も安心! **74,800円(税込)～**
お仕立て前の振袖を選んでレンタル! **196,680円(税込)～**

うまいもの物産展

数量限定 12日(金) 静岡県熱海駅 [東華軒] うなぎと金目鯛と銀鮭の味ののっけ弁当 **1,580円(税込)**

数量限定 13日(土) 福島県郡山駅 [福豆屋] 海苔のりべん **1,300円(税込)**

数量限定 両日 富久栄珈琲 あんぱもちろーるけーき **1,650円(税込)**

北海道 [フルールプラン] 焼き芋とクリームブリュレ **1,080円(税込)**

JAふくしま未来 合併10周年記念 特別企画

おひとり様1点限り

ご自宅に眠っている不要な「きもの」を新品のきものとお取り替え!!
正絹のきものを会場へお持ちください!

通常価格158,000円～380,000円の商品

お持ちいただいたきもの + **33,000円(税込)**又は**55,000円(税込)**で
※別途仕立て代などがかります。

お取り替えきもの:小紋・紬・お召し・訪問着

前結び 実演会開催 両日2日間

お知らせ

29

28



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、「家庭菜園のプランニング～連作回避とスペースの有効活用～」です。

日本では、四季それぞれで気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。

狭い畑で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

step 01 野菜の選び方

野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか ②その土地の気候や栽培時期が合っているか ③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。畑の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。畑が 100 m²あると年間 30 品目以上を作ることができますが、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水（かんすい）や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

step 02 連作と輪作

同じ畑に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5 年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは 3、4 年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは 2 年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは 1 年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない野菜もあります（表）。また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするために性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

step 03 作付けプラン

例えば、4m×5m の 20m²の畑の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に 4 区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう（図）。

作付けプランは次の手順で作ります。

- ①菜園を均等に 4 ブロックに分ける。
- ②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の 7 種類に分ける。
- ③1 年ごとにブロックのローテーションを行う。
このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。

図 作付けプラン例（4m×5m の 20m²の畑の場合）

	春～夏		秋～冬	
1 年目	A ナス科	B ウリ科	A 小型葉物類	B セリ科
2 年目	D マメ科・スイートコーン	C イモ類・ヒガンバナ科	D アブラナ科	C イモ類・ヒガンバナ科
3 年目	A イモ類・ヒガンバナ科	B マメ科・スイートコーン	A アブラナ科	B 小型葉物類
4 年目	D ウリ科	C ナス科	D セリ科	C 小型葉物類

ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど
セリ科…ニンジンなど
アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

※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

理事会報告

第8回理事会
日時 / 令和7年9月30日(火)
場所 / JA福島ビル10階 1001会議室

協議事項

- 議案第1号 高温・渇水等に伴うアグリマイティー資金「再生産対策」への利子補給について
- 議案第2号 信用事業事務取扱手数料徴収基準の一部改正について
- 議案第3号 ドナー休暇規程の制定および就業規則の一部改正について
- 議案第4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5号 リスク評価書の定例改正について

JAふくしま未来の概要

令和7年9月末現在	
組合員数(正)	45,555人
〃(准)	47,990人
役員数 理事	52人
〃 監事	8人
職員数	983人
准職員数	205人
出資金	17,018百万円

事業実績

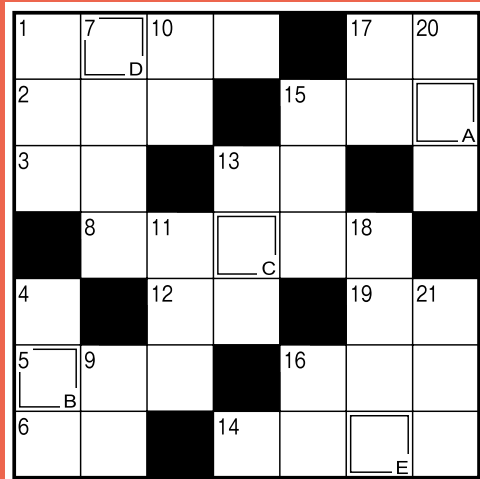
購買品供給高	6,799百万円
販売品販売高	21,770百万円
貯金高	742,940百万円
貸付金高	251,094百万円
長期共済保有高	2,329,909百万円

編集後記

秋も深まり、新米や秋の味覚が並ぶ季節となりました。取材先や撮影先で出会う皆様の笑顔に触れるたびに、私たちは大きな力をいただいていると実感しています。これから寒さが増していきますが、心温まる話題を皆様へお届けできるよう努めてまいります。広報誌『みらいろ』を今後ともよろしく願いいたします。(中野)



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？



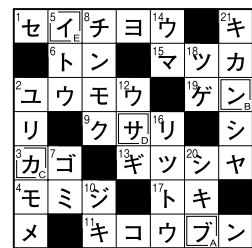
1 サンタクロースが乗るソリを引きます
2 練り物や大根などを煮込みます
3 ごはんのこと。握り——
4 和服の袖の下、袋状の部分——を憎んで人を憎みます
5 南米の北端にある国。首都はボゴタ
6 漢字では独活と書く山菜。木を切り倒すときに使います。dBと表記される音などの強さを示す単位
7 暮れのあいさつとして贈ります。人間は「二足——」をする生き物です
8 疲れたときにはは出して、おいしいときには落ちるもの——をかく泣き顔になること。——をかく

1 夜目——笠の内
2 足を中に入れて暖を取ります。サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
3 クリスマスツリーに使われる木
4 日本酒を温めること
5 じょうことも呼ばれる道具。忘年会で乾杯の——を取った高いところに載せたものを取る
6 クリスマスツリーのでっぺんにも飾ります
7 青い染め物に使われる植物。物ごとの順序などがさかさまになっていること
8 ささがきにすることも多い根菜
9 韓国の首都

〒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

ブ A ン B カ C サ D イ E

みんなの写真を大紹介！

みら☆スタ

-mirairo studio-



今月のテーマ

『野菜』

今年度から、みら☆スタで採用された写真は、インスタグラムでもご紹介します！ぜひご覧ください！



『ほくほく、秋のごほうび』

本宮市本宮柳ノ内 お芋大好きさん
これぞ秋の幸せ、焼き芋サイコー！



『辛いのが大好きです。』

伊達市梁川町
こちゃんのおかあさんさん
天日干して、一年じゅうお料理に使用してます。



『おっきいよー！』

南相馬市鹿島区
伝説の菌床椎茸さん

芋掘りをしました。
うんとこしょ、どっこい
しょ！！なかなか抜けない
よー！！



『大好きな野菜の収穫』

南相馬市鹿島区
二谷真希さん

ママとばあばと大好きな野菜の収穫 なんの野菜が収穫出来たのかな？

『バナナキュウリ』

南相馬市原町区 ムラさん

長い猛暑の夏も終り、家庭菜園のきゅうりも頑張ったけど終わりました。そして、この写真を残してくれました。



12月号のお題

生き物

※1月号のお題

冬

締切

2025年
11月21日(金)

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♪

投稿
大募集中♪



上記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、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。または、公式Instagramの「みら☆スタ」追加WEB応募フォームよりご応募ください。

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、Instagram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

①氏名 ②ペンネーム ③住所 ④電話番号 ⑤写真のタイトル

⑥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☆スタ」にて送付ください

※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以外には使用いたしません。

郵送する際の

宛先はコチラ

〒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

