

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋



JAみやぎ仙南広報誌

れいんぼー

<http://www.ja-miyagisennan.jp/>

4

2016.April

Vol.216



七ヶ宿止の平山 永倉 さくらちゃん・広務くん・百笑ちゃん

特集

今日も一日、生き生きと！
みんなの健康体操





渡辺 弘さん

代表理事
後藤 義行さん

佐藤 善助さん

農に生きる

〈角田市平貫〉農事組合法人平貫ファーム
代表理事 後藤 義行さん



私たち「農事組合法人平貫ファーム」は、地域の農業は自分たちで守るという気持ちのもとに平成27年10月に発足したばかりの、組合員38名からなる集落営農組織です。組織発足に至ったのは、集落内の耕作放棄地の増加がきっかけです。

角田市平貫下集落では、生産者の高齢化や後継者不足等によって離農者が年々増え、それに伴って農地が荒れることを危惧する声が、集落内の生産者たちの間であがっていました。そこで昨年3月、アンケート調査を実施。地域の生産者たちに「平貫下地区における集落営農を今後どうすればよいか」について問いかけを行いました。すると、集落営農を継続していくため、法人化を望む声が多数。その後、設立に向けて準備委員会を設置しました。関係機関の協力を得ながら、既存の生産組合等の統廃合も含めて月3回程度のペースで協議を重ね、平成27年10月18日に設立総会を開催し発足に至りました。発足にあたっては、集落内の皆さんが協力的だったこともあり、スムーズに法人化に向けて進むことができました。このときは「まとまりがあつて本当に良い地区だ」と改めて実

感じました。

現在の農地面積は、水稲22㌔、麦16㌔。麦の後作として小粒大豆の栽培にも取り組んでおり、全作業の共同化、農業機械・施設の集約によって省コスト、省力化を図りながら農業経営を行っていくこととしています。また、既存の農業機械のみでは、今後増えていく農地面積に対応しきれないと考え、乾燥機、色彩選別機などを新規に導入しました。これは、作業日数や負担を減らすばかりでなく、組合員のやる気向上にもつながりました。作業の本格化に向け、費用以上の効果を期待しています。

発足したばかりでこれからの組織ですが、今後は水稲・麦のみではなく、栽培に取り組んでいる小粒大豆の耕作面積を増やすこと、また、長芋やこぼろの栽培にも取り組んでいこうと検討しています。また、地産地消を進める取り組みとして、直売所を経営できれば、と仲間たちと話しているところで、地域の農地は自分たちで守る。この気持ちを忘れることなく、仲間たちと協力して前に進んでいきたいと思っています。

食のはなし

昆布

昆布は「よろこぶ」に通じることから、正月に昆布巻きを食べたり、結婚前の結納品など、縁起のいい食材として昔からよく使われています。子孫繁栄を祈る意味を込めて、「子孫婦（こんぶ）」の字を当てて使われることもあります。



用途によって、だし用と早煮用があり、だし用は産地の名前を付けることが多く、「日高昆布」「利尻昆布」のようにいろいろな種類があります。早煮用は、1度蒸して乾燥させたものや、未成熟の昆布で、あまりだしは出ませんが、早く軟らかくなるのでおでんや煮物などに便利です。

使うときは、水で洗うとうま味成分が流れてしまうので、布巾で表面を軽く拭いてごみや汚れを落とします。表面の白い粉は、汚れやカビではなく、マンニットと呼ばれるうま味成分なので、拭き取らないようにしましょう。

おいしいだしを取るには、鍋に水と昆布を入れたらすぐには加熱せず、30分程度漬けておきます。その後、弱火でゆつくりと加熱して、沸騰直前に昆布を引き上げます。沸騰後も昆布を入れておくと、ぬめりや色が出てしまうので気を付けましょう。

だしを取った後の昆布は、捨てずにラップに包んで冷凍しておき、ある程度量をためてから、まとめて煮物にするのがお勧めです。

また昆布の繊維は酢の酸で部分的に溶けるので、昆布締めなどに使うときは酢を含ませた布巾で拭くとうま味が出やすく、煮物では、酢を加えて煮ると早く軟らかくなります。

タレント・食生活アドバイザー●岡村麻純



4 CONTENTS

- 02 食のはなし
- 03 農に生きる
- 04 特集
◆今日も一日、生き生きと！
みんなの健康体操
- 06 虹色ほっとライン
- 08 ふれあい広場
- 10 あなたもチャレンジ！家庭菜園
- 12 営農情報
- 13 おたより交流ひろば
- 14 お楽しみクイズ
- 16 お知らせ
おらいのすすめ！

■わたしたちのJA

平成28年2月末日現在

正組合員数	19,315人	戸数	14,626戸
准組合員数	11,525人	戸数	8,879戸
合計	30,840人	戸数	23,505戸
職員数		347人(准職員含む)	
出資金	42億	3,021万円	
貯金	1,143億	3,561万円	
貸出金	356億	89万円	
販売品販売高	69億	4,175万円	
購買品供給高	42億	6,610万円	
長期共済保有高	7,001億	6,605万円	

■理事会・監事会・農家組合運営協議会だより

第14回理事会 平成28年2月23日火

【議事】

- 支所の業務統合について
- 平成28年度経営基準（案）の設定について
- 平成28年度経営組織機構の一部変更について
- 利益相反契約の締結について
- 平成27年度債権償却・譲渡について

第13回監事会 平成28年2月23日火

【議事】

- 平成27年度決算棚卸監事監査の実施について

特集

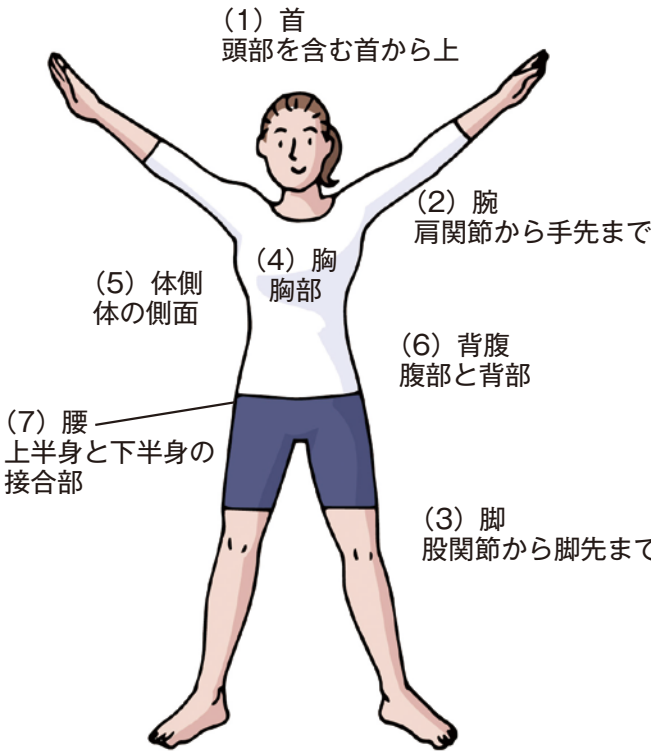
今日も一日、生き生きと！

みんなの健康体操

春もたけなわ。外での作業が増えて体を動かす機会も多くなってきたのではないのでしょうか。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう。

監修：日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

体操は体を七つの部位に分けて考えます。



部位ごとに筋肉や関節を刺激しよう

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

(1) 首
曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

(2) 腕
挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。

(3) 脚
挙げる・曲げ伸ばす・振る・回す・跳ぶ

身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循環機能が促進されます。

(4) 胸
伸展（伸ばし広げる）

呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

(5) 体側 (6) 背腹
曲げ伸ばす・倒す

体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

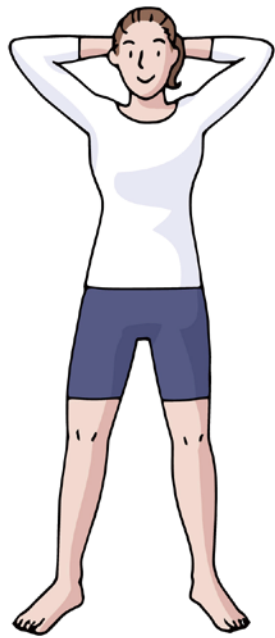
(7) 腰
ねじる・回す

上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心にねじったり回したりして柔軟性を高めます。

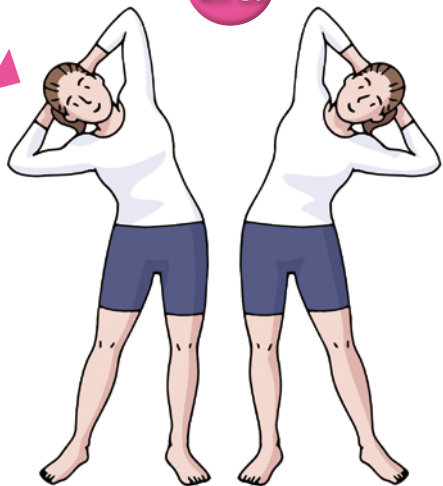
作業の合間に

作業の合間や休憩時間など、ちょっとした時間を使ってリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどは特に効果的です。

1 脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう。

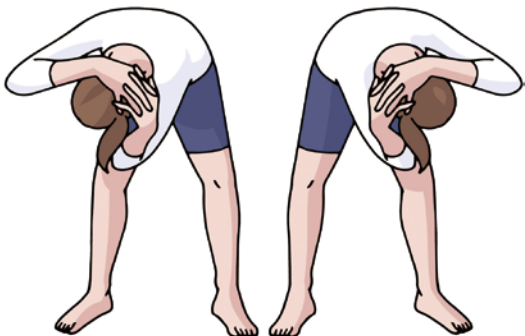


2a



体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2～3回繰り返します

2b

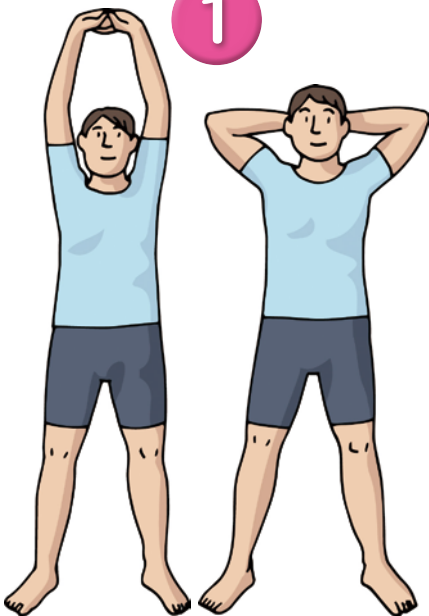


右肘が左膝に付くまで体を倒します。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左肘が右膝に付くまで体を倒します。それぞれ2～3回繰り返します

作業の前後に

作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。

1



脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう

2



首をぐっと折り曲げながら体がかがめます。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2～3回繰り返します

今月のあなたの運勢 4月 *モナ・カサンドラ



牡羊座 [3.21～4.19]

【全体運】攻めの姿勢がチャンスを引き寄せる鍵になります。思い切って、やりたいことに挑戦すると未体験でも好結果に
【健康運】シェイプアップすれば理想ボディは確実【幸運を呼ぶ食べ物】クレソン



牡牛座 [4.20～5.20]

【全体運】面倒見の良さを発揮することで、対人運がゲンと上昇しそう。笑顔キープも忘れずに。気分転換には散歩が最適
【健康運】毎日、軽い運動をすると体調に好影響大【幸運を呼ぶ食べ物】コウイカ

虹色ほっとライン

青年部地酒初仕込み



（「美味しいお酒に」気持ち込めて）

みやぎ仙南農協青年部有志で構成する酒米プロジェクト実行委員会は3月9日、白石市の蔵王酒造で、今年度栽培に取り組んだ宮城県産酒造好適米「蔵の華」を原料にした純米吟醸酒の仕込み作業を行いました。「地産地消で世界に一つしかない日本酒を作りたい」という思いから始まった取り組みで、酒は低温で25～30日間熟成され4月中旬頃に完成する予定となっています。

今回仕込んだ酒米は柴田町・村田町・白石市の3地区で栽培されたもので、昨年の秋4,800キロを収穫しました。当日は、会員が蒸し上げた酒米を食べて食感を試したり、かいを使って酒米と麹、水を混ぜ合わせる「かい入れ」を手伝いました。

齋藤貴裕実行委員長は、「たくさんの思いが詰まった日本酒の出来が楽しみ。美味しい地酒を皆さんに届けたい。」と楽しそうに語ってくれました。

「女性の力」活かす

当JAは2月28日の白石地区を皮切りに管内7地区で、女性組合員との懇話会「第2回虹色テラス」を開催しました。これは、感性豊かな「女性の力」をJAの事業運営に活かそうと昨年度から実施しているもので、今回2回目の開催となりました。

懇談会では、JA事業の各担当者から、役立つ情報の提供などがあった後、質疑応答の時間が設けられ、参加した女性から各事業に対して様々な意見・要望が挙げられました。また、懇談会のほか、料理教室や多肉植物の寄せ植えなど、地区によって色々な催しも行われました。

JA理事で女性部役員も努める八嶋洋子氏は「JAに対する女性ならではの意見を多くいただきたい。今後の事業運営に活かせる意見があれば積極的に活かしていきたいと思う。」と語っていました。



（各担当者から情報提供）

楽しく笑って

JAみやぎ仙南川崎地区女性部は2月17日、川崎地区事業本部で、健康教室を開催しました。

当日は女性部員39名が参加。講演では、日本笑い学会員で歯科衛生士の伊藤恵子氏を講師に迎え、「楽しく笑ってアンチエイジング」と題した講演が行われました。伊藤氏は、「体と心を若返らせるのは笑い」と話し、軽妙な語り口で参加者を笑わせ、会場には終始笑い声が響いていました。

参加者は、「たくさん笑ってスッキリした。」「体も心も健康で若返ったような気持ち。」と話しながら、笑顔で会場を後にしました。

今後も同女性部では、部員の更なる健康増進を目的として、健康をテーマにした取り組みをしていくこととしています。



（満点の笑顔の部員）

虹色ほっとライン

活字のみから“見て感じる”へ



（鉄コーティング種子の実演）

当JAは3月4・5日の2日間にわたって角田地区事業本部を会場に、これまで毎年、管内各地区で開いていた「営農座談会」に替わる取り組みとして「平成27年度営農支援フェア」を開催しました。

これは従来の活字（資料）による説明のみだった座談会から、講演・実演・展示等を取り入れた、より分かりやすい営農相談を目指したもので、今回初めて開催されたものです。

会場では、事業の紹介・展示を行う各ブースが設置されたほか、農業機械の実演や営農相談が行われ、訪れた人は、担当者に質問したり、実際に機械に触れるなどして、興味深そうに各ブースをまわっていました。

浅野清組合長は「より分かりやすい事例の紹介や営農相談を目指した。相談いただいた内容は今後の事業に生かしていきたい。」と次年度以降の継続開催への意欲を見せていました。

全共へ向けて気持ち新たに

仙南畜産振興協議会は2月25日、大河原町の総合会館ララ・さくらで、来年宮城県で開かれる「第11回全国和牛能力共進会宮城県大会」へ向け、肉牛の飼養管理技術の向上を目的とした「平成27年度仙南地域畜産講演会」を開催しました。

当日は畜産関係者約60名が参加。日本全業工業株式会社の後藤篤志氏より、子牛の事故の減らし方や母牛の繁殖成績の上げ方など、生産性を高める方法について講演があったほか、全国和牛能力共進会推進室の千葉和義氏より、大会に関する情報提供について話がありました。

会長の風間康静白石市長はあいさつで「来年の全共へ向け、関係者一丸となって取り組もう。」と呼びかけ、関係者らは気持ちを新たにしました。



（全共に関して情報提供を行う千葉氏）

趣味を通して生涯学習

JAみやぎ仙南女性部柴田地区カルチャー教室会は3月8日、大河原町のララ・さくらで、年間を通して取り組んできた活動の集大成として、第23回カルチャー教室発表会を開催しました。

当日は、女性部員をはじめ来賓など59名が参加しました。発表の部では手作りの衣装を身に纏ったレクダンス、揃いの扇を持った太極拳、きれいな音色の大正琴など、それぞれに日頃の成果を発揮した見事な演技や演奏披露されました。

また、展示の部では生け花・編み物・アレンジメントフラワーなど、個性的な58点の作品が会場を彩りました。

参加者は「発表会の為に日々の練習を頑張った。」「素敵な発表と作品を観てとても良い時間を過ごせた。」と話し、会場は終始笑顔に溢れていました。



（活動の成果を見せる部員の皆さん）



蟹座 [6.22 ~ 7.22]

【全体運】 うっかりミスが増える暗示。いつもの作業でも確認を徹底して。気の合う友達とおしゃべりが良い
【健康運】 暴飲暴食は控えること。腹八分目が正解【幸運を呼ぶ食べ物】 フキ



双子座 [5.21 ~ 6.21]

【全体運】 カルチャー志向が強まる月。興味のある習い事や講習会などに注目を。サークル活動も刺激が多いは
【健康運】 無理なダイエットはNG。自然体が大事【幸運を呼ぶ食べ物】 ワカメ

仲良しご夫婦

お2人が住む北原尾地区は、太平洋戦争中パラオ（東南アジア）に移住していた日本人が引き揚げてきて開いた土地で、静雄さんはパラオのマルキョクという土地で生まれました。ご夫婦が結婚した54年前の北原尾はほとんど未開の状態だったそうで、朝から晩まで開墾が続くなかでも、「べつに辛いと思わなかったなあ。」と、顔を見合せて笑います。

2人とも旅行が大好きで、「日本国内は大体まった」と旅の思い出を楽しそうに話します。今年1月には蔵王町の事業として、住民有志と町長らでパラオを訪問してきたそうで、静雄さんは「2人で一緒に行けたのがうれしかった。」としみじみ話ってくれました。

結婚当時から人一倍働き続けてきた工藤さんご夫婦ですが、今は旅行をはじめ、静雄さんは猟友会で猪や熊を撃ったり、洋子さんは「なでしこの会」というお茶のみの会に入ったりして好きなことをしているというお二人。「本格的な仕事を引退した今は、好きなことをして暮らして生きたい。」と穏やかな表情で話してくれました。



蔵王町遠刈田温泉

工藤 静雄さん（74歳）

洋子さん（72歳）

Smile

この4月から中学生のさくらちゃん。中学では勉強はもちろん、卓球部に入って頑張りたいそうです。小学校で一番思い出に残っているのは、3年前から始まった七ヶ宿小学校と奄美大島・宇検村との交流。その時もらった宇検村の砂やハブの牙など一番の宝物です。

百笑ちゃんは、永倉家の料理長。介護士のお母さんの代わりにおばあちゃんと一緒に台所に立ち、家族の胃袋を満たしているそうで、得意料理はマーボー豆腐とホイコーローです。絵を描くのが得意で、去年は全国教育美術展で入賞を果たしました。

広務くんは、人見知りしない明るい男の子。小学校で行ったスキー教室で「はじめてリフトに乗ったこと」が楽しかったと、笑顔で話してくれました。将来の夢は大工さん。復興のテレビを見て、家を建てて人の役に立ちたいと思ったそうで、お父さんには家を3つ建てる約束もしているそうです。

仲良く遊び、家の手伝いもよくするという3人にご両親は「興味をもったものにはどんどん挑戦してもらいたい。色々なものを見て、感じながら成長してほしいと思います。」と話してくれました。



お父さん：喜一さん お母さん：香織さん

七ヶ宿町上の平山

永倉 さくらちゃん（12歳）
百 笑ちゃん（9歳）
広 務くん（7歳）



ふれあい

広場



スポーツ少年団紹介

舘矢間パイレーツは、野球が好きな子供たちが集まった、元気で明るいチームです。子供たち一人ひとりがどんな性格なのかを見極めながら、愛情と厳しさを持って、良いところを伸ばすよう指導をしています。

普段の練習や試合以外でも、親子野球やキャンプなど、楽しいイベントが目白押し。今年は個々のレベルアップを図り、地区大会優勝を目指します。



舘矢間パイレーツ



- 選手数……………12人
- 活動場所……………丸森町立舘矢間小学校（グラウンド、体育館）
- 活動日……………金曜（体育館）、土曜・日曜（グラウンド）
- 連絡先……………八巻俊行（監督）TEL：090-2367-5176

ペット自慢

敏さん宅の家族の一員になって3年目のマコちゃん。おとなしく人懐っこい性格で、お客さんが来るのが大好き。誰が来ても必ず喜んでしゃぎ、その愛らしい顔でお出迎えをしてくれます。

普段はボールを転がして自分で取ってきたり、人形で遊んだりして一日を過ごします。一番楽しみにしているのが、毎日お昼頃に行く日課の散歩。散歩に行くときは「いつもよりニコニコ顔になる」そうです。

普段は白いご飯とドッグフードを食べています。食べる順番にはマコちゃんなりのこだわりがあるらしく、ドッグフードを食べるのは、必ずご飯を食べ終えてから。理由は分からないそうですが、家に来たときからずっとそうしてきているとのこと。そして何よりの大好物は、猟友会に入っている敏さんが、たまにとってくるイノシシの肉です。

そんなマコちゃんに、敏さんは「マコは、とてもかわいいわが子のような存在。これからかわいがっていききたいです。」と、優しく語りかけていました。



川崎町前川

佐藤 敏さん宅の
マコちゃん♀（3歳）

営農情報

家庭菜園

その香りがくせになる セロリ

板木技術士事務所所長●板木利隆

独特の強い香りとシャキシャキとした歯ごたえが魅力で、肉料理の香味野菜として、またサラダにも人気があります。

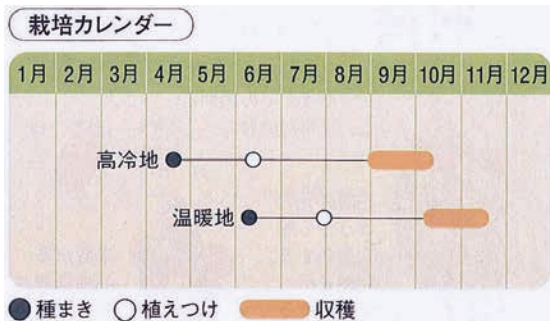
ビタミンC、B群、ミネラル類、繊維質などが豊富な健康野菜。とくに葉の部分は、淡色野菜としては意外にカロテンが多く、血液をサラサラにするというピラジンも含まれるので、捨てずに有効利用しましょう。

●栽培のポイント

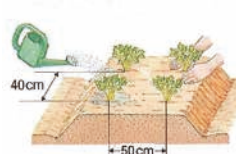
主産地はおもに夏は長野、秋冬は静岡であることからわかるように、夏は冷涼、冬は温暖な条件が必要です。そのため、遮光・保温など被覆資材を用いることがたいせつです。

葉茎菜類では生育日数が長いほうで、良質の大株に育てるには元肥をしっかり与え、肥切れしないように追肥します。灌水も重要で、とくに夏～秋の晴天日は毎日の灌水を心がけますが、葉の上からだ発病しやすいので、根元からていねいに。

葉と葉の間にできるわき芽は、茎が太る妨げになるので、葉が開きぎみの生育前期に元からかき取ります。アブラムシやキアゲハの幼虫は大敵。早期発見、防除に努めましょう。



4 植えつけ



苗床から土をたくさんつけたまま苗を抜き取り、ていねいに植える
植えつけたら株のまわりにたっぷり灌水する

5 追肥・芽かき・敷きわら



(1株当たり) 油粕 小じ1杯 化成肥料 小じ1/2杯
植えつけ20日後からは、肥料が不足しないように、20～30日おきに追肥する
わき芽は小さいうちに元からかき取る
畝全面にわらを敷き詰め、乾燥・昇温を防ぐ。秋になったら取り除く
敷きわら

6 病虫害防除



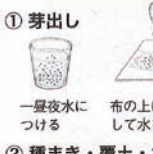
下葉かき 黄変した外葉はかき取る
若い葉や外葉の裏にアブラムシがつきやすく、斑点病、葉枯病などが出やすいので、薬剤を散布して防ぐ

7 収穫



小さいときから利用するなら、あらかじめ密植しておくのがよい
草丈30～35cmくらいになったものから順次株ごと収穫し、利用する

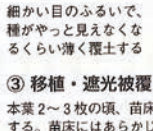
1 苗作り



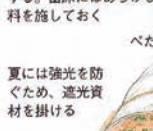
① 芽出し 一昼夜水につける
② 種まき・覆土・わら被覆 5mm 間隔で条まき
③ 移植・遮光被覆 本葉2～3枚の頃、苗床に移植する。苗床にはあらかじめ、肥料を施しておく



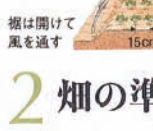
① 芽出し 一昼夜水につける
② 種まき・覆土・わら被覆 5mm 間隔で条まき
③ 移植・遮光被覆 本葉2～3枚の頃、苗床に移植する。苗床にはあらかじめ、肥料を施しておく



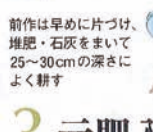
① 芽出し 一昼夜水につける
② 種まき・覆土・わら被覆 5mm 間隔で条まき
③ 移植・遮光被覆 本葉2～3枚の頃、苗床に移植する。苗床にはあらかじめ、肥料を施しておく



① 芽出し 一昼夜水につける
② 種まき・覆土・わら被覆 5mm 間隔で条まき
③ 移植・遮光被覆 本葉2～3枚の頃、苗床に移植する。苗床にはあらかじめ、肥料を施しておく



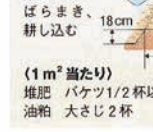
① 芽出し 一昼夜水につける
② 種まき・覆土・わら被覆 5mm 間隔で条まき
③ 移植・遮光被覆 本葉2～3枚の頃、苗床に移植する。苗床にはあらかじめ、肥料を施しておく



① 芽出し 一昼夜水につける
② 種まき・覆土・わら被覆 5mm 間隔で条まき
③ 移植・遮光被覆 本葉2～3枚の頃、苗床に移植する。苗床にはあらかじめ、肥料を施しておく



① 芽出し 一昼夜水につける
② 種まき・覆土・わら被覆 5mm 間隔で条まき
③ 移植・遮光被覆 本葉2～3枚の頃、苗床に移植する。苗床にはあらかじめ、肥料を施しておく



① 芽出し 一昼夜水につける
② 種まき・覆土・わら被覆 5mm 間隔で条まき
③ 移植・遮光被覆 本葉2～3枚の頃、苗床に移植する。苗床にはあらかじめ、肥料を施しておく

『家の光』2014年4月号「家庭園芸」から

営農情報

家庭菜園

爽やかな甘みと歯切れ良い食感 アスパラガス

板木技術士事務所所長●板木利隆

古代ギリシャでも食べていたという古い野菜。日本に伝わったのは江戸時代で、当初は観賞用でした。食用として栽培が始まったのは大正時代です。名前の由来となったのはアスパラギン酸が多く含まれ、抗酸化作用が強く、老化防止、ガン抑制、美容にも効果的とされています。露地栽培の旬は限られますが、近年はハウス利用で収穫期が延び、収量も格段に増えました。

●栽培のポイント

いちど植えれば7～10年も栽培できるという、長寿の野菜です。畑は排水のよい所を選び、元肥と冬肥には有機質肥料をじゅうぶん与え、しっかりした茎葉に育てることが肝心です。

茎が細いわりに緑葉がよく茂るので、とても倒れやすいです。株のまわりにしっかりした支柱を立て、ポリひもを横に2～3段張り、保護しましょう。

梅雨期を中心に発生する茎枯病は大敵。倒れないように支柱で支え、冬枯れしたら茎をきれいに刈り取り、焼却処分しましょう。新芽の収穫は種まき後3年目からですが、収穫の程度と残す茎葉の立て方を、よく考えて決めることがたいせつです。



5 冬の管理

茎葉の刈り取り 茎葉が枯れてきたら、病原菌の越冬場所にならないよう、株元から刈り取る。集めて焼却処分する



追肥 (1株当たり) 堆肥 バケツ1/2杯 油粕 大じ5杯
刈り取り後、畝の両側 (株から30cmぐらい) に溝を切って施す



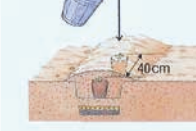
植えつけから3年め、春になり萌芽してきたら、長さ20～25cmに伸びた若茎を地際から切って収穫する。強い芽が出ているうちに収穫を打ち切り、残った芽を生長させ、株に来年の養分を蓄積させる



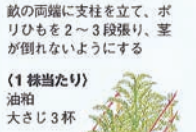
長期収穫する方法 収穫を少なめにして早めに茎を立てると、そのあと遅くまで芽が出続け、多収となる

3 植えつけ

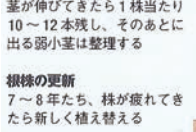
3～4月に、枯れた地上部を切って鉢から抜き取り、畑に植えつける



株を植えつけ、5～6cm覆土する



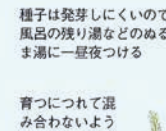
支柱立て 畝の両端に支柱を立て、ポリひもを2～3段張り、茎が倒れないようにする



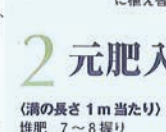
追肥・土寄せ 5月から1か月に1回ずつ、3～4回畝の片側に交互に追肥し、土寄せする

1 苗作り

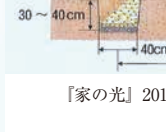
種子は発芽しにくいので、風呂の残り湯などのぬるま湯に一昼夜つける



育苗箱に、1cm間隔で条まきする。1cmの厚さで覆土し、手のひらでかるく押さえておく



育つにつれて混み合わないよう、順次間引く



本葉4～5枚の頃、4号鉢に植え替える

翌春まで、しっかりと育てる

『家の光』2014年6月号「家庭園芸」から

2 元肥入れ (溝の長さ1m当たり) 堆肥 7～8握り 油粕 大じ7～8杯
10cmくらい土を埋め戻す
30～40cm 40cm 180cm

茎が伸びてきたら1株当たり10～12本残し、そのあとに出る弱小茎は整理する

根株の更新 7～8年たち、株が疲れてきたら新しく植え替える



蠍座 [10.24～11.22]

【全体運】次々と心配事が生まれる気配。失敗を恐れず、開き直りの気持ちを大切に。ハーブティーを飲むと心が和みそう
【健康運】ストレス過多かも。公園を散策してみて【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ



天秤座 [9.23～10.23]

【全体運】優柔不断になりやすいのが玉にきず。迷ったときは一人で悩まず、周囲に相談を。気力回復には音楽鑑賞が有効
【健康運】ストレッチやヨガで体をほぐせば安泰【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

●応募締切

4月26日(火) (当日消印有効)
ご応募に際して取得した個人情報は、
当選者の発表・賞品発送、「おたより
交流ひろば」でのご紹介のみ使用さ
せていただきます。

※当選者は広報誌6月号にて発表します。

●応募先

52 9 8 9 1 16 2 2

広
報
係
行

J
A
の
み
や
仙
南
一
丁
目
10
3

宮
城
県
柴
田
郡
柴
田
町
西
船
迫

- クイズの答え
- 郵便番号、住所、
氏名、年齢、電話
番号
- 広報誌やJAへの
ご意見・ご要望、
身近な話題などを
ご記入下さい。

※上記のように官製はがきに必要事項
を明記の上、ご応募下さい。

2月号の答え・当選者

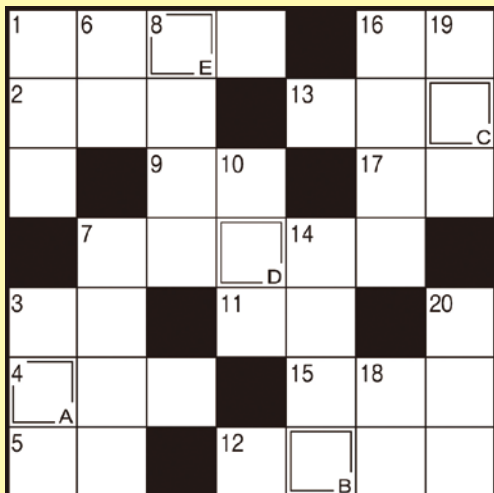
ご当選おめでとうございます！ 応募総数110通

柴田町 安藤 健一 さん
大河原町 堀 竜 博子 さん
蔵王町 我妻たい子 さん
角田市 川名 良二 さん
丸森町 小野はる子 さん

A	B	C	D
マ	ラ	ソ	ン
キ	サ	ラ	ギ
ザ	イ	マ	リ
シ	ヨ	タ	イ
ロ	ー	ア	イ
カ	ン	カ	リ
ヒ	ト	ヤ	ス
ソ	ウ	ガ	ソ

クロスワード

a crossword puzzle



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？

抽選で
5名様に
Aコープ商品
詰め合せセットを
プレゼント！

ヨコのカギ ➡

- 4月29日は国民の祝日、——の日です
- さおやリアル、浮き、糸など
- ななつ、やつつ、ここのつ、——
- お坊さんの作業着 それ以外の人も
普段着として着ることがあります
- 玄関や金庫の扉に掛けるもの
- 山菜をたくさんもらったので、隣近
所へ——した
- えんべらがある生き物
- 髪をとかすのに使います
- チョークで字や図を描きます
- 時代劇の俳優はたいてい頭に着けて
います
- のクローバーは幸せを呼ぶそう
です
- 真珠を数えるときに使う言葉
- 琵琶湖の——はオオナマズ？

タテのカギ ⬇

- 危険を感じると切って逃げるトカゲ
もいます
- 鶏の頭に付いています
- 腕に——をかけて料理を作った
- ビールの原料によく使われる穀物
- ホーホケキョと鳴きます
- スピードを上げること
- 日本風の料理のこと
- 話し声が周囲にすっかり漏れている
状態
- 緊張したときにゴクリと飲み込む
- 髪をとかすのに使います
- この上で白い石と黒い石が戦います

今年、軽トラックを買うことにな
りました。24年間働いてもらって
「お疲れ様でした」という気持ちで
す。新しい軽トラックが来たら「頑
張ってくれよ」と声をかけます。車
でも家族の一員みたいな感じです。
(白石市 大野さん)

今年の春、3人の子供たちが各々
結婚や就職等があり、忙しくなりそ
うです。成長の証し、私も頑張らな
くちゃ！！
(角田市 渋谷さん)

投稿募集

皆様からお寄せいただきました身
近な話題や風景写真、イラストなど
をご紹介していきますので、たくさ
んのご応募をお待ちしております。
尚、ご応募いただいた写真はお返
しできませんのでご了承ください。

広報誌2月号で皆様からいただきましたお便
りを抜粋してご紹介させていただきます。

交流
おたより
ひろば



(角田市 齋藤さん)

春の草花が次々と咲き始め、黄色の「福寿草」が見頃
になりました。

夫が干し柿が大好きなので300個
購入し、11月始め頃に本気になっ
て皮むきをしました。12月末には
冷凍庫に入れて保存、仕事から帰っ
てくるとまっすぐ干し柿のある冷凍
庫へ行くのが楽しみでした。また今
年も秋には皮むきをしようと思いま
す。
(大河原町 八巻さん)

昨年、孫とバケツ稲作りの体験を
しました。植えたのは遅かったのだ
ですが、その後ぐんぐんと成長し、「こ
れはすごい」と楽しみに育てました。
が、実が入る頃病気になる白くなっ
てしまいました。難しいものではな
い。
(村田町 小関さん)

2月号のおらいのおすすめ「ヤー
コンのしゃきしゃき醤油和え」さっ
そく作ってみました。2歳の子供も
おいしく食べていました。パパのお
酒のおつまみにもよく合います。ま
た作ります！
(白石市 目黒さん)

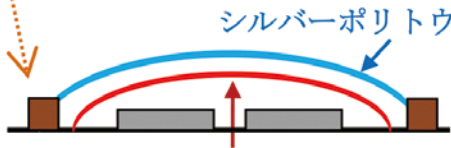


担当者 内藤 華奈

営農
情報
米穀

お問合せ先
米穀課
TEL：0224-55-1590

平成28年産水稻 ～ハウス育苗のポイント～

	育苗器使用 加温する場合	加温しない場合（ハウスに平並べ）
出芽	育苗期の温度は、30℃以下 (48時間が目安) ⚠30℃を超えると苗立枯細菌病菌等が発 生しやすくなるので注意。 芽が1cm程度出たらハウスに並べる。	播種後、育苗箱をハウスに並べ、保温資材 を掛ける。隙間がないように周囲を押さ える。  ラブシートまたはミラーシート ハウス内の温度が30℃を超える場合は、 換気をする。
緑化	適度な遮光性と通気性のある資材（ラブ シート等）を2～3日かける。 ◆ハウス内の目標温度◆ 昼間 20～25℃ 夜間 10～15℃ ◎1回目のかん水は緑化後が望ましい。 播種時にタチガレン液剤を使用しなかった場合、1回目のかん水時に使用。 (500倍液 500ml/箱) こだわり米は1回のみ使用！ ◎5℃以下の低温が予想される場合は保温を徹底する。	第2葉が出始めたころに、保温資材を外す。 その後、低温時以外は外したまま。
硬化	◆ハウス内の目標温度◆ 昼間 15～20℃ 夜間 10℃程度 ◎かん水は、午前中の早い時間にゆっくりたっぷりと行なう。 ◎田植えの5～7日前頃から、ハウスを開放し、外気に慣らす。(低温時除く)	

プール育苗の留意点

- ◎播種～緑化期までは、従来の育苗方法と同じ管理。
- ◎緑化終了後の1回目のかん水時にプールへ入水。(1回目のかん水は、床土の高さまで)
- ◎2回目以降のかん水は、箱下に水がなくなる部分が現れたら、苗の草丈の半分程度まで。
- ◎プール育苗は草丈が伸びやすいので、水を入れ始めたら、原則として昼夜ともにハウス側面を開放する。(霜や低温注意報が出された場合を除く)
- ◎田植えの前日頃にプールの水を排水しておく、と、苗箱の運搬作業が楽になる。



射手座 [11.23～12.21]

【全体運】レジャー運活発化。飲み会や旅行などに誘われたら、二つ返事でOKして出掛けてみるとグッド。く
じ運も上々
【健康運】質の良い睡眠を心掛ければ体調面も回復【幸運を呼ぶ食べ物】メバル



山羊座 [12.22～1.19]

【全体運】ささいなことでイライラしやすい。ユーモア精神とプラス思考で乗り切って。欲張り過ぎも運を
落とす原因に
【健康運】食生活が乱れがち。栄養価にも配慮して【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽

得する・役に立つ・元気が出る 「家の光」5月号のご紹介



- ・普通月号 ¥617円
- ・付録付号(1・4・5・7・9月号) ¥906円
- ・家計簿付12月号 ¥1,008円

「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマを大切にしながら、「農家・農村で暮らしてよかった」と実感できる地域作りのヒントや、魅力的な暮らし方を提案しています。わかりやすい誌面で、すぐに役立つ情報が満載です。

《特集》 「だし」は日本の宝

コンブだし、かつおだし、いりこだしなど「だし文化」の全国分布図とその歴史をはじめ、だしの正しい取り方とだしを生かした料理、だしがらの使い方など、あらゆる方面から「だし」について紹介します。

新連載 農がたり

「農」にはさまざまな役割や可能性があります。そんな「農」への思いを、今月から毎月さまざまな分野で活躍されている方にインタビューします。農村、食、地域や家族のつながり、自然、日々の暮らしなど、幅広いテーマの中から、語り手独自の題材で語ります。初回は劇作家の平田オリザさん(予定)です。

チャレンジ! 筆跡でわかる性格診断

文字は、人となりを表すといます。「筆跡鑑定」という言葉があるほど、一人一人の字には特徴があり、性格が現われるといわれます。実際に字を書いてもらい、自分で性格診断ができる読者参加企画です。

別冊付録/読み聞かせに最適!
心を育てる おはなし絵本

子どもの感性や想像力を育てたり読書の習慣をつけたり、認知症を予防したりとさまざまな効果がある「読み聞かせ」。JA女性組織が食と農のたいせつさを伝えたり、高齢者施設でお年寄りに昔話を聞かせるなど活動が盛んです。新作童話を掲載するほか、カッターで切り込みを入れ、オリジナルの仕掛け絵本の製作も楽しめます。

ご購入のお申込みは各地区事業本部 営農センター窓口までどうぞ!

柴田地区 Tel.56-1212	村田地区 Tel.83-2291	川崎地区 Tel.84-2222	蔵王地区 Tel.33-2115	白石地区 Tel.25-3531	角田地区 Tel.63-3294	丸森地区 Tel.72-2270
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

JAファーマーズマーケットは出会いの場
JAファーマーズマーケットでは、地元の農家が作った新鮮で、安全安心な旬のさまざまな農畜産物に出会えます。農家の方や店員さんに声をかけてみると、農家やJAの話や、とっておきのレシピに出会えることだってあるよ。



耕そう、大地と地域の未来。

JAみやぎ仙南



©ちよリス

ご利用感謝キャンペーン 2016



©ちよリス

キャンペーン期

平成28年2月25日(木)～平成28年4月28日(木)

キャンペーン期間中に対象の定期貯金を
新規でお預入れいただくと
お預入れ時点の店頭表示金利に
年 0.25%
金利上乗せいたします。

対象商品

スーパー定期貯金

預入期間

2年
(自動継続)

預入金額

お1人様
10万円以上
1,000万円まで

【ご利用いただける方】

個人のお客様

【適用金利】

お預入れ時点のスーパー定期貯金の
店頭表示金利に年0.25%上乗せ

【中途解約】

満期日前に解約する場合は別途定める当JA所定の
中途解約利率により計算した利息とともに払い戻します。

【貯金保険制度】

貯金保険制度の対象商品です。
決済用貯金を除く当JAの他の貯金等と合わせ
元本1,000万円とその利息が保護されます。

※金利上乗せの適用は、初回満期時までとなります。

※既に預入されている定期貯金の解約金による契約および書替契約は対象外になります。

※店頭に商品概要説明書をご用意しています。

※販売限度額(25億円)に達した場合はキャンペーン期間内であっても販売を終了致します。



JAみやぎ仙南

全支店にてお取扱いしております。お気軽にお問合せください。



魚座 [2.19～3.20]

【全体運】プライベートをゆっくり堪能したい時期。趣味に打ち込めば確かな手応えを感じられるはず。書籍整理にもつき
【健康運】体を動かせば、より元気に過ごせそう【幸運を呼ぶ食べ物】タイ



水瓶座 [1.20～2.18]

【全体運】コミュニケーション運が上昇。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。人脈のネットワークを広げると◎
【健康運】正しい姿勢を保つことで心身とも好調に【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ



JAみやぎ仙南
4月号／vol.216

発行日／平成28年4月1日
発行／みやぎ仙南農業協同組合 〒989-1622 宮城県柴田郡柴田町西船迫一丁目10番地の3
編集／総務部 くらし相談課 ☎(0224)55-1265 既(0224)55-1115
印刷／JAプリント

～JAみやぎ仙南苦情処理ホットライン～
組合員をはじめ、JA事業をご利用の皆様からのお問い合わせは電話番号です。
☎0120-697-874



おらいの おすすめ

村田町中原

たかはし ようこ
高橋 洋子 さん

～根菜の パリパリ漬け～

【材料】

大根	4kg	
ニンジン	1本	
しょうが	1欠	
塩漬けきゅうり	7～8本	
鷹の爪	少々	
スルメ	少々	
A {	しょう油	500cc
	酢	150cc
	ザラメ	350g



【作り方】

- ①大根はいちょう切り、ニンジン・しょうがは千切りにし、塩もみしておく。
- ②塩漬けきゅうりは2mm幅の小口切りにし、水にさらして塩抜きをする。
- ③①②に1時間ほど重石をし、水気を切る。
- ④③にスルメ、鷹の爪を加え、タッパーなどの入れ物に入れておく。
- ⑤Aを煮立てて冷ましたら④に加えて3日程度おき、味がしみたら出来上がり。

ワンポイントアドバイス

塩漬けきゅうりはしっかり塩抜きをしないと完成時に、塩気が強くなりすぎるので注意しましょう。
高菜やわらびを加えるなど、食材をアレンジしてみるとまた違った食感や味が楽しめます。



【作り方】

- ①とりもも肉を一口大に切り、長芋を半月切りにする。
- ②フライパンに油をひき、やや強火でとり肉の皮目をパリッと焼き、軽く下茹でした長芋にも焼き目をつける。
- ③②にあわせたAを加え、中火で約8分程度煮る。
- ④煮汁が煮詰まれば出来上がり。

ワンポイントアドバイス

Aを加える前に、フライパンに油が残っていたらクッキングペーパーで軽くふきとります。



大河原町上大谷

えんどう きみこ
遠藤 紀美子 さん

～とり肉と 長芋の炒め煮～

【材料】

とりもも肉……	1枚(約200g)	
長芋……………	300g	
サラダ油……………	大さじ1	
A {	しょう油……………	大さじ3
	みりん……………	大さじ3
	砂糖……………	大さじ2
	粉末だし……………	少々
	湯……………	大さじ3