

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

9

2016.September

Vol.221

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



川崎町前川 村上 祐里江ちゃん・雑香ちゃん・依里佳ちゃん

特集

ご飯食で健康にやせる！ おにぎりダイエット

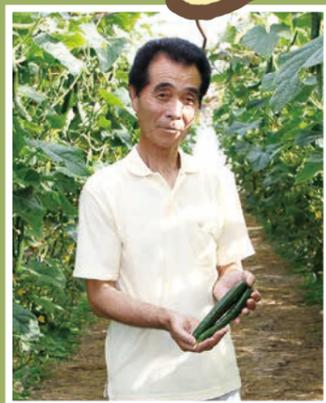


JAみやぎ仙南



農に生きる

〈蔵王町 我妻 鉄男 さん〉



もともと家が農家で、稲作で県知事賞を受賞するなど、こだわりをもって農業に取り組み父を見ながら育ったこともあり、農業をやるのが当たり前という気持ちで就農しました。就農した当時は、米作りのほか、ナス・スイカ・メロンなど様々な作物に挑戦しましたが、価格や収量の面、そして自分に合っているという感覚から最終的に夏秋きゅうりにたどり着き、以来、40年以上きゅうり栽培に取り組んでいます。こだわりをもっているのは土作り。全てといっても過言ではないと思っています。毎年3月に生産部会で圃場の土壌調査を行うのですが、この結果を見てどんな成分が足りないのかを確認してから、施肥を考えます。土作りをしっかりするのは、収穫可能な時期が2ヶ月以上も違ってくることもあり、全体の作業の中でも特に考え、力を入れる部分です。収穫が終わった圃場に大麦を植えるのも、連作障害を防ぐ上で重要です。土作りが全てと言いましたが、もちろん栽培管理にも気は抜けません。病害虫に対しては、収穫しながらも少しの変化も見逃さないよう常に気を配っています。

「毎日大変ですね」と声をかけられることがあります。確かに、毎日早朝から収穫して、夕方の箱詰めは夜中までかかることもあります。それでも、私の中ではきゅうり作りは、大変なことではなく、面白いものです。手をかければかけた分だけ応えてくれるきゅうりの魅力に取り憑かれた40年でした。これまで積み重ねてきた経験やノウハウを伝える人がいないのはとても残念なことですが、小学1年生の孫がトラクターの絵をたくさん描いて「農家になりたい!」と言ってくれているので、それを励みに、これからも楽しみながら良いきゅうりを作っていきたいと思っています。

シイタケは、もともとはシイ(椎)、カシ(樫)、クヌギ、コナラなどの広葉樹の枯れ木に発生するきのこです。きのこといえば秋のイメージですが、現在天然物はほとんど出回らず、市販されている大部分は栽培物。そのため、一年中ほぼ安定して売られています。独特の風味があるので、肉厚の新鮮なものはそのまま焼いて、しょうゆを数滴たらすだけでおいしく食べられます。またかさの黒い色や形が見た目のアクセントになったり、切り方によっていろいろな歯応えが楽しめるので、和洋中のさまざまな料理に使われます。



選び方のポイントは、かさが肉厚で開き過ぎず、軸の太いものが味が良いといわれています。かさの裏が黄色や黒っぽく変色しているものは鮮度が落ちているので、ひだが白く、はつきり洗うと水分を吸いやすく水っぽくなるので、使うときは、上から軽くたたいてひだの間の汚れを落とし、後は布巾などでさっと汚れを拭き取ります。洗う場合は、流水で手早く洗い、すぐに水気を拭き取ります。保存は、水が付くと傷みやよくなるのでぬらさずに冷蔵庫の野菜室へ。ポリ袋に入れる場合は密閉すると水滴が付くので、口は締めずにおきましょう。生のまま冷凍もできますが、解凍すると水っぽくなるので使うときは凍ったまま加熱調理します。薄切りなど使いやすい形に切ってから冷凍すると、そのまま使えて便利です。

食のはなし

シイタケ

■わたしたちのJA

平成28年7月末日現在

正組合員数	19,001人	戸数	14,415戸
准組合員数	11,516人	戸数	8,830戸
合計	30,517人	戸数	23,245戸
職員数	336人(准職員含む)		
出資金	41億	6,721万円	
貯蓄金	1,142億	4,602万円	
貸出金	361億	9,856万円	
販売品販売高	24億	7,199万円	
購買品供給高	12億	7,054万円	
長期共済保有高	6,897億	5,166万円	

■理事会・監事会だより

- 第5回理事会** 平成28年7月22日(金)【議事】
- 利益相反契約の締結について
 - オールマイティー資金の貸出について
 - 平成27年度決算監事監査意見に対する回答について
 - 農産物検査業務規程一部改正について
 - JAみやぎ仙南米穀共同計算基本要領一部改正について
 - 農業倉庫業務規程の廃止と保管業務規程の設定について
 - 農業用機械施設利用管理規程の設定について
 - 第7回総代選挙に係る選挙管理者・選挙立会人等の指名について
 - 宮城県農業信用基金協会への出資について
 - 平成28年度役員による自己資本増強運動について
- 第5回監事会** 平成28年7月22日(金)【議事】
- JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうちJA全中及び農林中金が定める事項について
 - 内部統制等にかかる指導要綱・JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
 - 平成28年度決算農機棚卸監査の実施について
 - 常勤理事との意見交換会の開催について

9 CONTENTS



- 02 食のはなし
- 03 農に生きる
- 04 特集
 - ◆ご飯食で健康にやせる!
 - おにぎりダイエット
- 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
- 15 おらいのおすすめ! お知らせ

特集

ご飯食で健康に痩せる!

おにぎり

ダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目! お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えていっています。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなお米にも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていききます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか。冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)という成分

81168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均1800kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

4週間のダイエットにチャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずに充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかりと痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょ

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下のA表・B表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

A基礎代謝基準値 × B生活活動指数 × C体重(kg) = 消費カロリー(kcal)

A基礎代謝基準値			B生活活動指数			
年齢(歳)	男性	女性	筋トシ	週1回	週2回以上	週2回以上
18~29	24.0	23.6	生活	あまり動かない	よく動く(歩く)	よく動く(歩く)
30~49	22.3	21.7	指数	1.3	1.5	1.7
50~69	21.5	20.7				
70以上	21.5	20.7				

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

A21.5 × B1.5 × C70(kg) = 約2258kcal

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えておけば簡単にダイエットを実践できます。

1日のカロリー配分の基本

※昼夜は逆も可

朝 30% 昼 30% 夜 20%

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝	おにぎり 1個	おにぎり 2個	おにぎり 3個	おにぎり 4個
昼	おにぎり 1個	おにぎり 2個	おにぎり 3個	おにぎり 4個
中	おにぎり 1個	おにぎり 2個	おにぎり 3個	おにぎり 4個
夜	おにぎり 1個	おにぎり 2個	おにぎり 3個	おにぎり 4個
1日合計	おにぎり 4個	おにぎり 6個	おにぎり 8個	おにぎり 10個
おかず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

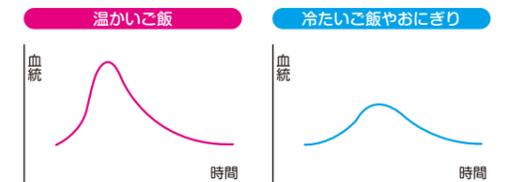
1日当たりのおにぎりの個数	△ -1個まで	△△ -2個まで	△△△ -3個まで	△△△△ -4個まで
---------------	---------	----------	-----------	------------

う。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。おにぎりでも摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅で行える筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適

度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わります。まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう!

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷たい方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



今月のあなたの運勢 9月 *モナ・カサンドラ



牡牛座 [4.20 ~ 5.20]

【全体運】 イベントや行楽に誘われるなど、外出の機会が増える予感。意欲的に参加すれば、何かしら得るものが多いはず
【健康運】 新陳代謝の促進が健康の秘訣になりそう【幸運を呼ぶ食べ物】 サツマイモ



牡羊座 [3.21 ~ 4.19]

【全体運】 ささいなことが気になって仕方ないかも。常におおらかさと笑顔を忘れずに。気分転換には遊歩道や公園の散策を
【健康運】 スポーツを楽しむと、体調に好影響あり【幸運を呼ぶ食べ物】 トウガン

虹色ほっとライン

虹色ほっとライン

鹿児島県より繁殖素牛到着！



(鹿児島から長旅してきた優良素牛)

JAみやぎ仙南和牛改良組合協議会は8月10日、大河原町金ヶ瀬のJA全農宮城県本部仙南畜産事業所で、鹿児島県薩摩・始良両市場で導入した繁殖素牛23頭を生産者へ引き渡しました。導入した素牛は、いずれも生後8～10ヶ月の雌子牛で、生産者より委託されたJA職員が市場で買い付けたものです。

当日は、着地検査後、購買申込みのあった部会員14人が素牛を引き取りました。JA担当者は「素牛の市場相場が高騰している中、優秀な繁殖素牛を導入する事ができた。今後、良質な子牛生産に期待したい。」と話しました。

今後は徹底した飼育管理のもと、良質な子牛生産に取り組んで行くことにしています。



(あいさつを述べる浅野組合長)

組織再編構想の実現へ

当JAは、昨年11月開催の第38回JA宮城県大会で決議した「新たな組織再編構想の実現」にもとづき協議を重ねてきた結果、JA岩沼市、JA名取岩沼、JAみやぎ亘理、当JAの4JAにより、8月5日に岩沼市の竹駒神社参集殿で開かれた「県中南部地区農業協同組合合併研究会」の設立総会に参加しました。

4JAを代表して当JAの浅野組合長が「JAがしっかりと組合員の営農と生活を守るよう研究を重ねていきたい」と開会のあいさつを述べました。

総会では、規約の設定などが行われ、研究会会長には当JAの浅野組合長、副会長にはJA岩沼市の佐藤出経営管理委員会会長、JA名取岩沼の佐藤富志雄代表理事組合長およびJAみやぎ亘理の村山裕一代表理事組合長が選任されました。研究会では、これから、随時合併に関する調査・研究、検討を行っていくこととしています。

工事の安全を願う

当JAは8月4日、丸森町で、丸森支店の新築にともなう安全祈願祭を執り行ないました。当日は、JA役員をはじめ、設計・施工管理者など関係者約40人が出席し、玉串奉奠や鍬入れの儀など、厳かに神事を執り行ないました。

建設は現店舗の老朽化によるもので、新店舗は鉄骨平屋建て、敷地面積は1958.13㎡、建築面積は440.99㎡。また、バリアフリー構造などどなたでも来店しやすい設計となっています。平成29年1月末完成予定で、2月上旬の営業開始を目指しています。

浅野組合長はあいさつで、「地域の利用者の方々の憩いの場となるような支店建設に向け、関係者の方々へご支援とご協力をお願いしたい。」と述べました。



(鍬入れをする浅野組合長)

女性組織活性化を誓い合う

7月21・22日の両日にわたり、仙台市で開催された2016年度JA女性部リーダー研修会に、JAみやぎ仙南女性部から25名が参加しました。この研修会は、JAみやぎ女性組織協議会が開いたもので、女性部活動について語り合い、組織の活性化に向けて活動を広げていくことを確認しました。当日は講演や意見交換が行われたほか、熊本地震の被災地を支援しようと、ちぎり和紙を使って「くまもんうちわ」作りを体験しました。

また、研修会修了後には、協議会で進めている「牛乳パック回収運動」への協力を求めるため、平間たけ子部長が柴田町のエコープ槻木店を訪れ、取り組みについて説明した後、店舗前へ設置された牛乳パック回収ボックスへ啓発ステッカーを貼り付けました。

平間部長は「研修会等へ参加し、学び、実践できることから活動へ取り組みたい。」と述べました。



(熊本地震の被災地支援へ願い込め「くまもんうちわ」作り)

蔵王町の会田さんがチャンピオン賞を受賞

みやぎ仙南農協肥育牛部会は8月1日、仙台中央食肉卸売市場で、63回目となる枝肉共進会を開催し、厳しい審査の結果、蔵王町の会田直隆さんがチャンピオン賞に輝きました。会田さんの出品牛は、父に美津照重、母の父に勝忠平の血統で、枝肉重量581kg、単価2,750円で取引されました。

共進会には、黒毛和種30頭（去勢23頭・雌7頭）が出品され、脂肪の入り具合や肉質について審査があり、上物率は90%という結果となりました。会田さんは「良い結果が出て嬉しいです。牛にストレスを与えないように管理したのが良かったと思います。これからも引き続き頑張りたいです。」と受賞の喜びを語りました。



(チャンピオン賞を受賞した会田さん)



(最優秀賞を受賞した角田支店の今野あゆみさん)

喜んでもらえる対応心がけ

当JAは7月23日、金融窓口担当者の窓口対応力向上を目的とした「窓口ロールプレイング大会」を、柴田町の本店で開催しました。管内10支店と本店営業課の職員11人が出場し、最優秀賞は角田支店の今野あゆみさんが受賞しました。

大会では、「お客様」役となった職員を相手に接客を行い、身だしなみや言葉遣い、商品説明の正確さなどを厳しく審査しました。最優秀賞を受賞した今野さんは「お客様に対して、どのように接したら喜んでもらえるかを意識して臨みました。良い結果が出て嬉しいです。」と話しました。

今野さんは、9月8日にJAビル宮城で開催される県大会に出場する予定です。

仲良しご夫婦

「趣味は仕事です」と声を揃えて笑う岡崎さんご夫婦は、今年で結婚46年目を迎える働き者の仲良しご夫婦です。

これまで、タクシー運転手や土木作業員、車関係などの仕事に就き、一生懸命家族を養ってきた昭一さん。定年後は、直売所に出荷する野菜作りに精を出し、今も忙しく過ごしています。「出荷するとき、お客さんと話す時間が楽しみです。」と、笑顔で話す。

昭一さんを支えてきた那於美さんもまた、直売所のお客さんとの会話を励みに、野菜作りに汗を流しています。過去に体を壊し、一時は仕事ができなくなったこともあったそうですが、「家族の支えもあり、前と同じようにバリバリ働いています。」と明るい表情で話してくれました。

「これからも元気に仕事をしながら、孫の成長を楽しむに暮らしていきたいです。」と話す、何よりも仕事を楽しむ岡崎さんご夫婦でした。



村田町沼辺



岡崎 昭一さん (73歳)

那於美さん (71歳)



Smile

維香ちゃんは、妹たちの面倒をよくみるしっかり者のお姉ちゃん。キーボードが得意で、CMで流れた曲を聴いては弾き、メロディーを再現するという特技を持っています。将来は床屋さんになるのが夢だそうです。

依里佳ちゃんは、お姉ちゃんのこと大好きな、ちょっぴり甘えん坊な女の子です。おっとり優しい性格で、通っているかわさきこども園では、みんなから好かれる人気者。夢はいろんなケーキを揃えたケーキ屋さんになることです。

お菓子が大好きな末っ子の祐里江ちゃんは、村上家の元気印。家のお手伝いも、姉妹の中で一番元気に頑張ります。将来の夢は、維香ちゃんと同じ床屋さん。お母さんの髪をいじったり、姉妹で床屋さんごっこをして練習に励んでいるそうです。

最近では、家族みんなでポートピア川崎の花火大会に行ったのが楽しかった、と嬉しそうに話す3姉妹にご両親は「素直で、人に優しくできる子になってほしいです。」と話してくれました。



お父さん：仁さん お母さん：千佳さん

川崎町前川



村上

維香ちゃん (8歳) ⊕

依里佳ちゃん (6歳) ⊕

祐里江ちゃん (4歳) ⊕



ふれあい

広場



スポーツ少年団紹介

今年で創部20年目を迎える歴史ある白石ヨッシャーズ少年野球クラブは、「自分の弱い気持ちに負けるな！」をモットーに活動しています。

現在、団員数は17人。低学年・初心者と高学年とで練習メニューを分けるなど、団員の実力に合わせた練習を行っています。

お花見やキャンプ、芋煮会などのレクリエーションや、山形県のチームとの練習試合など、独自のイベントで団員や保護者間の親ほくを深めています。

白石ヨッシャーズ少年野球クラブ



▲J A 共済仙南大会白石市予選大会で優勝!

- 監督名…………… 菊地 安次さん
- 選手数…………… 17人
- 活動場所…………… 青麻球場 (白石市福岡長袋)
- 活動日…………… 毎週土・日曜日
- 連絡先…………… 八巻 尚久さん(親の会会長) TEL : 0224-24-3237

ペット自慢

基本的にマイペースですが、家族の表情から気持ちを読み取り、疲れているときや辛いとき、静かに寄り添ってくれるという優しいプーピーくん。加藤家の一員になって12年目で、来た頃は真っ黒でした。珍しくてユニークな名前は、研一さんのひらめきによるものです。

普段はドッグフードやクッキーなどのおやつを、家族と一緒にの時間に食べます。大好物は梨やりんごで、大喜びでたいらげてしまうそうです。

出かけた時はまったく吠えない、お行儀の良いプーピーくんですが、お客さんが来たときは、少し興奮してしまいます。尻尾をふりながら足元をつけてきて、お客さんが帰ろうとするときも、名残惜しそうに吠えながらついてくるそうです。

そんなプーピーくん研一さんは「家族にとって癒しの存在となっています。健康に気をつかい、少しでも長く一緒にいられたらいいな、と思います。」と目を細めていました。



大河原町袖谷地

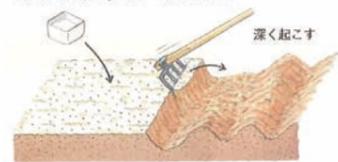
加藤 研一さん宅の

プーピーくん (12歳)

家庭菜園

1 畑の準備

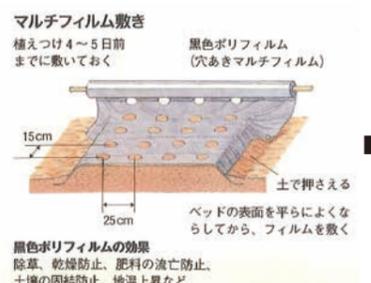
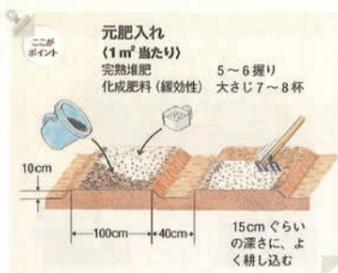
畑が空きしだい早めに石灰を施し、20cm以上の深さに耕しておく。前作と同じ圃場は避ける
石灰(土壌酸度はpH6.0~6.5を目安に)



2 種球の準備



3 植えつけ準備

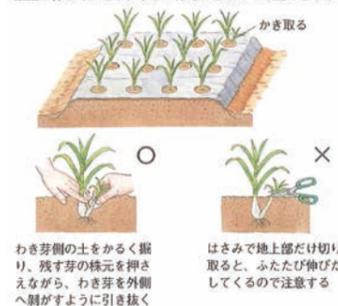


4 植えつけ



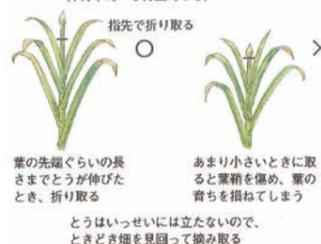
5 わき芽かき

越冬後、草丈が10~15cmぐらいのとき、1か所に2本以上茎が伸びていたら、小さい芽をかき取り1本立てとする



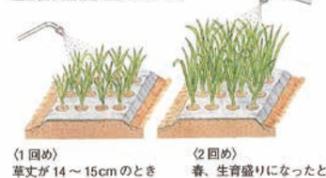
6 花蕾摘み

寒になりとう立ちしてきたら、花蕾を取り除く(4月下旬~5月上旬ごろ)



7 病虫害防除

さび病、葉枯病、べと病、ネギコガなどが発生しやすい。越冬後の薬剤散布を早めにする



8 収穫



9 貯蔵



『家の光』2013年8月号「家庭園芸」から

宮農情報

家庭菜園

スタミナ野菜の代表格 ニンニク

板木技術士事務所所長 ●板木利隆

特有の強い臭気の成分はアリシン(硫化アリル)で、他にビタミンB₁やB₆なども多く含まれています。また、アリシンは抗菌・抗酸化作用が強く、ウィルスや細菌から体を守るとされ、古くから香辛料や疲労回復の強壮薬として用いられてきました。近年は、家庭菜園での人気も高まっています。

栽培カレンダー



品種には暖地向きと寒地向きがあり、冬期の低温要求量が違うなどの特性があるので、地域の気候にあった品種選びがたいせつです。種球は園芸品専門店などで早めに手配し、品質のいいものを確保しましょう。

●栽培のポイント

栽培の成否は、土質のよしあしや畑の準備いかんによって大きく左右されます。肥沃で排水性がよく、耕土が深い状態になるよう、完熟堆肥をたっぷり施し、深く耕しておくことがとても重要です。

植えつけ前には黒色ポリフィルムを敷いておきます。植えつけ後、2本以上の芽が10~15センチぐらいに伸びたら、早めに根元からかき取ります。春にはとう立ちしてくるので、時期を見計らって摘除します。

□ニンニクこぼれ話し

ヨーロッパの怪奇小説に登場するドラキュラは、ニンニクと十字架が大嫌い。襲われたときはニンニクをかざすと難を逃れられる、といわれています。数珠つなぎにしたニンニクが、玄関先にかざられている家もあちこちに見られます。



応募締切

9月30日(金) (当日消印有効)
ご応募に際して取得した個人情報、
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11月号にて発表します。

応募先

52 9|8|9|-1|6|2|2
宮城県柴田郡柴田町西船迫
丁10番103
J Aのみやぎ仙南
広報係 行

※上記のように官製はがきに必要な事項を明記の上、ご応募下さい。

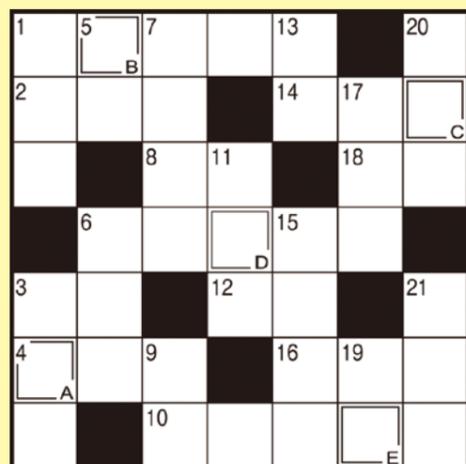
7月号の答え・当選者

ご当選おめでとうございます！ 応募総数119通

- 大河原町 菊地よしみさん
川崎町 佐藤 敏子さん
七ヶ宿町 安藤 悦子さん
角田市 山田みさ子さん
丸森町 齋藤 嘉子さん



クロスワード



a crossword puzzle

A B C D E
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？

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 ススキや団子を供えて月を観賞します
② 芸事の家元のこと
③ ——は熱いうちに打て
④ お遍路さんがぐるりと巡る
⑥ 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
⑧ 夫のパートナーです
⑩ ゆっくりした速さで走ること
⑫ 丸々とした——のような赤ちゃん
⑭ 巨峰、ピオーネ、マスカットベリー
A といえば
⑯ 花束に結べばいっそう華やかに
⑰ 宣伝などを書いて通行人に配る物

タテのカギ

- ① 分速を60倍すると
③ ——にかけて育てた作物
⑤ 無の反対語
⑥ () や【 】などのこと
⑦ 結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
⑨ 引いて当たり外れを決めます
⑪ 一重の人も二重の人もいます
⑬ あまり腕の良いくない医者のこと
⑮ 鳥籠の中に付ける棒
⑰ マツタケを——蒸しにして食べた
⑲ ——のように丸い月
⑳ カメやカッパの背中に付いています
㉑ プロレスの試合で「カーン！」と鳴らします

5月の連休頃にスイカの苗を植えました。3本植えたうち2本は枯れましたが、最後の1本が元気に育ち、小さな実が3個も大きくなっています。孫に食べさせるのが楽しみです。(角田市 佐藤さん)

いつも楽しく拝見しています。特に表紙は、私自身が小さいころに写真をとってもらったのを思い出します。今は自分がママになり、いつか娘がと考えています。(笑)(角田市 遠藤さん)

2人目の孫が生まれます。長生きはするものです。私自身も体調を整えながら、無事の安産を祈っています。おらいのおすめの料理を参考に、産婦さんには栄養いっぱい摂ってもらいます。(丸森町 八巻さん)

広報誌7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。



8ヶ月になる息子の下の前歯が2本はえてきました。いろいろな食べ物に挑戦させていて、とても楽しんでいます。(柴田町 三浦さん)

今年もまた雑草との戦いがはじまりました。雨のあとの暑さで雑草が生き生きしています。とってもとってもすぐ成長！！ちょっとのびすぎじゃないの。(大河原町 村上さん)

夫が60歳になってから野菜作りに精を出し、毎日、きゅうり・ナス・ピーマンをあ〜でもない、こ〜でもないと言いながら育てています。野菜作りは思ったより楽しいのかな。(大河原町 高田さん)

1ヶ月ほど入院していました。退屈な日が続きましたが、その間1才10ヶ月になる孫との電話の声で癒され、元気づけられました。「パーパ」になった喜びを実感する入院となりました。(川崎町 佐藤さん)

以前は短歌や俳句を投稿致しておりましたが、もう高齢となり、今は庭に花を咲かせて佛前に供えるのを生甲斐として生きてをります。皆様もお体にお気をつけておはげみなさいように。(白石市 高子さん)

先日、窓口に行ったところ、とってもしつてきな手作りの品を頂きました。うれしく、梅雨時を忘れるような晴れ晴れとした気分になることができました。ありがとうございました。(角田市 池田さん)



角田市の水田では、稲が順調に成長しています。7月下旬に、稲の花が咲き始めました。



担当者 長谷部 充

営農情報 米穀

お問合せ先
米穀課
TEL: 0224-55-1590

◎水 稲

【登熟後期の水管理】

○登熟後期の水分不足・早期落水は、未熟粒の増加や千粒重の低下(登熟不良)など品質・収量に影響を与えます。(充実度不足や背白・腹白粒の発生を助長)落水の時期は、千粒重の8割以上が確保される「出穂後30日以降」が目安です。
また、落水後に田面が乾き過ぎるときは、走り水程度の灌水を行いましょう。

【出穂期及び穂揃い期】

○5月の平均気温は高く推移し、苗の活着も良く生育は早まり、6月に入っても気温が高く日照時間が平年よりも多い状況となった為、水稻の生育は早まり平年より1~2日程度早い状況となりました。
○7月に入ってから平均気温は高く推移し、日照時間も平年並み~やや多かったため、生育は進み8月10日現在の出穂期は南部平坦で「7月31日」、西部丘陵で「8月5日」、山間高冷では8月10日となっております。

Table with 4 columns: 地帯別, 出穂始期, 出穂期, 穂揃い期. Rows: 南部平坦, 西部丘陵, 山間高冷.



【適期刈取り】

収穫時期は今後の気象条件にもよりますが、平年より早まることが想定されます。

圃場をよく観察し、適期刈取りによる品質向上に努めましょう。

○収穫適期は全刈の90%程度が黄色になり、穂軸が先端から3分の1程度黄変した時が、刈取り適期になります。

Table with 3 columns: 品 種, 時 期, 刈取りの目安(出穂後の積算温度). Rows: ひとめぼれ・まなむすめ・やまのしずく, コシヒカリ・ササニシキ・つや姫・みやこがねもち.

【乾燥・調製の留意点】

- ① 収穫後の籾は、速やかに送風乾燥を行い、高水分籾は別に乾燥しましょう。
② 乾燥機の送風温度が高いと、食味の低下・胴割れ・光沢不良になるので、循環式乾燥機では穀温40℃以下で乾燥し、常温まで保冷してから籾摺りを行いましょう。
③ ライスグレーダーの網目は「1.9mm」を使用し、玄米水分は「14.5~15.0%」に仕上げましょう。

〈コンバイン、乾燥調製施設、作業倉庫の点検・清掃も早めに行いましょう〉

◎大豆の病害虫防除

・9月上旬~中旬にかけて、マメシンクイガとカメムシ類の防除時期となります。薬剤防除は必ず実施しましょう。

得する・役に立つ・元気が出る 「家の光」10月号のご紹介



「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】米最前線

新しい品種が続々と誕生している米ですが、いまだどのくらいの品種があるのでしょうか。人気の品種と産地はどこなのでしょう。加工品はどのようなものがあるのでしょうか。食品以外の用途もあるのでしょうか……などなど、あらゆる方面から米の最前線を伝えます。

めざせ！ 包丁の達人 ～野菜&果物の切り方～

食材を切ることは調理の基本。切り方が分かるようになるとレシピが理解でき、料理も楽しくなります。基本切りを中心に、果物の切り方も併せて紹介します。

漫画でよくわかる

エンディングノートの勧め

“終活”の一環として、中高年を中心にブームが続いている「エンディングノート」。名前だけ聞いたことがあるけど「エンディングノートって、そもそもどんなもの？」「具体的に、なにをどう記入すればいい？」など、わからないことも多いものです。そこで、話題のエンディングノートについて、“基本のき”から、漫画仕立てでわかりやすくおさらいします。

農ライフのすすめ いま、注目の果樹

いま、人気が高まっているアップルマンゴー、フェイジョア、オリーブ、パッションフルーツ、ヤマモモ、クルミの6種類に焦点を当て、これらの果樹の栽培のポイントを紹介します。

- ・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

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)

農畜産物の加工で地域を元気に
農業者自身が農畜産物を加工・販売する取り組みを6次産業化と呼びます。農畜産物や伝統技術を結集して地域の宝を磨き上げる6次産業化は、農業者の所得を向上させ、地域の活性化に結び付きます。JAはファーマーズマーケットで販売するなど、6次産業化を応援しています。



耕そう、大地と地域の未来。

◀◀ 退職のお知らせについて (正・准職員) ▶▶

平成28年7月31日付で下記の職員が退職となりましたので、お知らせ致します。

氏名	所属
武藤 ひとみ	蔵王地区事業本部総合支店(蔵王支店)

おらいの おすすめ



角田市藤田
えんどう
遠藤 きよ子 さん

～にんじんと白滝の たらこ炒め～

【材料】(4人分)

- にんじん(中) …… 1本
- たらこ …… 1腹
- 白滝 …… 1袋
- 絹さや …… 4枚
- しょうゆ …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ1



【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて千切りにし、白滝は水で洗いにんじんと同じ長さに切る。たらこは包丁でそぐようにして中身を出して薄皮を除き、絹さやは斜めに細く切る。
- ② 鍋を熱し白滝を炒め、水分がなくなったらごま油と人参を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②にたらこを加え、ぼろぼろになるまで炒める。
- ④ 絹さやを加えてさっと炒め、最後にしょう油を加えて味を調えたら出来上がり。

ワンポイントアドバイス!

にんじんの代わりにゴボウを使っても美味しいです。



丸森町大内
よこやま
横山 まつ子 さん

～ごんぼっ葉もち～

【作り方】

- ① ごんぼっ葉を柔らかくなるまでゆでておく。
- ② 一晩水に浸したもち米を、蒸かしてつく。
- ③ 砂糖を加え、ヘラで混ぜながら練りこむ。
- ④ ゆでたごんぼっ葉をちぎりながら、もちに加えて練りこむ。
- ⑤ もちを丸めてきな粉をまぶしたら出来上がり。

【材料】

- もち米 …… 2升(3.6kg)
- 砂糖 …… 1.5kg
- ごんぼっ葉(オヤマボクチ) …… 400g
- きな粉 …… 適量

ワンポイントアドバイス!

ごんぼっ葉とは山菜のヤマゴボウの一種で、オヤマボクチとも。草もちや、そばのつなぎとして用いられます。もちになじむよう、押し込むようにしっかりと練りこみます。



JAみやぎ仙南
9月号 / vol.221

発行日 / 平成28年9月1日
発行 / みやぎ仙南農業協同組合
編集 / 総務部 暮らし相談課
印刷 / JAプリント
〒989-1622 宮城県柴田郡柴田町西船迫一丁目10番地の3
☎(0224)55-1265 FAX(0224)55-1115

～JAみやぎ仙南苦情処理ホットライン～
相談員をはじめ、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



今よりもっと素敵な女性に…

JAみやぎ仙南女性大学「カレッジ輝楽里(きらり)」第1期生大募集!!

期 間：平成28年10月～平成29年3月（6ヶ月間）

対 象 者：JAみやぎ仙南管内にお住まいの概ね50歳位までの女性

募集定員：30名 ※定員になり次第締め切ります。

受講料：年間3,000円（講師料、教材費「家の光」、諸材料費です）

募集期間：9月20日（火）まで

託 児 所：受講中、お子さんをお預かりします。安心して受講できます。



～「カレッジ輝楽里」第1期生カリキュラム～

	開催日時	開催内容	会 場
第1回	10/6(木) 10:00～14:30	・開校式 ・最新式の光センサー梨選別作業と糖度抜群の梨狩り食べ放題（お持ち帰りあり!）	JA本店 蔵王梨選果場・ 梨園場
第2回	11/10(木) 13:00～15:45	・講演「スローフードなくらし」（ノンフィクション作家島村菜津氏予定） ・体験講座「多肉植物の寄せ植え」	JA本店
第3回	12/7(水) 9:30～13:00	・講演「裏ワザ教えますプロの味」（料理研究家） ・実習「パティシエが伝える極上スイーツの味」	柴田町生涯学習 センター
第4回	1/11(水) 13:00～15:45	・講演「人生が変わるカラーコーディネート」（家の光専属講師） ・体験講座「あなたは子供を救えるか救急救命講座」	JA本店
第5回	2/9(木) 13:00～15:30	・講演「いざという時こまらない葬祭マナー」 ・体験講座「お部屋ががらりと変わりますフラワーアレンジメント」	JA本店
第6回	3/9(木) 9:30～13:15	・記念講演「女性大学をこれからの暮らしに活かそう」（JC総研根岸久子氏予定） ・閉校式	シンケンファクトリー

※開催日時と会場につきましては、変更になる場合があります。



※写真はイメージ写真です

お申し込み・お問合せはこちらまで！

JAみやぎ仙南総務部暮らし相談課

TEL : 0224-55-1265 FAX : 0224-55-1115