JAと7地区を結ぶ　虹のかけ橋

れいんぼー

http://www.ja-miyagisennan.jp

JAみやぎ仙南広報誌

1

2020.January

Vol.261

柴田町四日市場　遠藤　音夏ちゃん・春音ちゃん

特集 新年のご挨拶

JAみやぎ仙南

新年のご挨拶

みやぎ仙南農業協同組合
代表理事組合長
浅野　清

新年明けましておめでとうございます。旧年中はＪＡみやぎ仙南の事業につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年10月に発生した台風19号により、犠牲になられた方に対しまして、ご冥福をお祈りするとともに、被害に遭われました方々に心よりお見舞い申し上げます。今なお多くの方が不自由な生活を強いられていることと存じますが、被災地の一刻も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

昨年は、台風19号をはじめ全国各地で甚大な豪雨被害が発生し、大きな爪痕を残す大変な一年でした。仙南管内でも、特に被害が大きかった角田・丸森地区では、河川の氾濫や土砂災害などの自然災害が大きく、台風が過ぎ去った今でも住宅の床上浸水などの被害に悩まされ、生活や営農の再建に向けた、不安な日々を送られていたことと存じます。当ＪＡでは、迅速な被害調査により早急に共済金の支払いを行ないました。また、食料・タオルなど支援物資の提供、職員によるボランティア活動など一日も早い復旧のお手伝いに努めております。今般の台風は、ＪＡの施設にも大きな被害を与えました。特に、丸森支店の浸水や農業倉庫の被害は大きなものでした。支店の営業は、すぐ再開できる状況ではなかったため、臨時で仮設店舗の開設や、ＪＡやまがた、ＪＡ新いわてより派遣していただいた移動金融店舗車を運行するなど、他方面からのあたたかい支援に感謝を申し上げますとともに、改めて自然の脅威を思い知る災害となり、一日も早い復旧を願うものであります。

「令和」新時代の日本経済は、雇用・所得環境の改善が続き、個人消費や設備投資が増加傾向で推移するなど緩やかな回復基調にありますが、一昨年12月に発効したＴＰＰ11、昨年2月に発効した日欧ＥＰＡ、そして10月に署名された日米貿易協定など、我が国の農業の本格的な国際化が始まるとともに、政府がすすめる農協改革についても集中推進期間の期限や中央会組織の移行期限を迎えました。地域農業・ＪＡを取り巻く環境は依然として厳しいなか、引き続き創造的な自己改革を実践し、地域に必要とされる組織にならねばなりません。

さて、当ＪＡにつきましては待望の白石支店の新店舗が昨年10月に完成致しました。白石農機センターにつきましても、本年5月下旬の新店舗完成を目指して建設を進めているところであります。

今年も組合員、地域住民の拠りどころとして、皆様に愛されるＪＡを目指して取り組んでいく所存でありますので、今後とも、なお一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈りし申し上げ、年始のご挨拶とさせていただきます。

みやぎ仙南農業協同組合
農家組合運営協議会
会長　渡邉　啓

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては、素晴らしい新年をお迎えとお慶び申し上げます。昨年は農家組合の事業につきまして格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年10月に発生しました台風19号は、みやぎ仙南管内において母屋の浸水や農業施設等へ甚大な被害をもたらしました。改めまして被害に遭われた組合員の皆様へ心よりお見舞い申し上げます。

２０１９年はＴＰＰ11・日ＥＵ・ＥＰＡの発効等により、わが国では農業に対する本格的な国際化が始まりました。また、農政では新たな食糧・農業・農村・基本計画の見直しが行われ、地域農業の復興・再生も含めた十分な予算措置等、地元議員の活躍にも期待しているところです。

昨年の県南の水稲作況指数はやや良でありました。米の上位等級率も80％以上で、品質については一定の評価は頂けることと思っています。

しかし、農業を取り巻く状況は厳しく、ＪＡ全中は２０２０年産食用米の需給見通しを明らかにし、需給安定の目安を７１６万トンと見込まれ昨年産に比べ10万トンから20万トンの削減が必要と示したようです。このままでは農業の衰退は免れません。これからは地域に合った特産物作りが求められています。しかし、個人では生産物の販売先を確保することは難しいと思います。そこで農家と農協が力を結集し、販売力を強化することによって、地域農業の振興と農業者の所得増大を進めて頂きたいと思います。

今年も農家組合委員として組合員様と共に強い繋がりをもち、少しでもお役に立ちたいと思っています。

結びに、皆様のご健勝とご多幸ご活躍を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

みやぎ仙南農協青年部
委員長　目黒　匡之

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年、10月12日に台風19号が宮城県を通過し、多大なる被害を受けました。その中でも、丸森・角田地区で河川の氾濫、山林の土砂崩れなどの災害で家屋の倒壊や浸水被害が多く見られました。しかし、自衛隊やボランティアの支援・応援をいただき、少しずつ前のような生活を送れるようになりました。

私たち青年部では、地元小学校や保育所等の食育活動や農業のＰＲを目的とした手作り看板コンクールに取り組みましたが、台風の影響でＪＡフェスティバルや青年部主催の婚活イベント「のうかつ交流会」などの行事を中止しなければなりませんでした。

今年は、これらの活動を青年部ならびに地域の活性化に繋がる新たな取り組みについて模索し、被災地の復興になるような取り組みを実践していこうと思います。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

ＪＡみやぎ仙南女性部
部長　的場　久子

新年明けましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては、ご家族お揃いで輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

年号が令和へと変わり、各地で自然災害が多く発生していた中で、こんなに大きな台風が東北地方まで来るとは予想もしていませんでした。台風の被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。まだまだ復旧、復興まで程遠いとは思いますが、県女性協から米と沢山のタオルの支援も頂きましたので被災された皆様への応援メッセージとして届けて参りました。地球の温暖化対策として私達女性部でも出来る事は無いかと考え、今も続いている牛乳パック回収運動、ＳＤＧｓの取り組みのひとつとして昨年から再開したペットボトルキャップ回収運動、集まりの時の弁当は残さず食べる食品ロスを無くす運動等小さな事でも無駄な事は無くしたいと思い活動しています。

最後に皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年の挨拶と致します。

農に生きる

村田町菅生

小林 優人（こばやし ゆうと）さん(29)

日々勉強中―

優人さんは高校卒業後、農業大学校に進学し園芸学部を専攻しました。就農する予定はありませんでしたが、家ではもともと米農家で、知識の幅を広げるため野菜の育て方を勉強してみようと思ったと話します。卒業後は一旦就職しましたが、すぐに会社を辞め家業を継ぐことにしました。普段は両親と3人で作業をしていますが、種蒔きや田植え、稲刈りなどの忙しい時期には親戚も手伝いに来て作業を行うそうです。機械操作などは父から教わっていますが、覚えることが多く、機械操作があまり得意ではないので苦労はしています。前年よりもスムーズに作業ができた時は、自分もちょっとは成長したかなと感じると話す優人さん。

作業効率UPを考えて―

現在頭を悩ませているのはイノシシ被害。最近ではいたるところにイノシシがうろうろしている状態なので、電気柵などの対策をしないとかなりの被害になるそうで、設置数も多く時間もかかり、草刈りの時は線を切らないように細心の注意を払っていると話します。

仕事をする上でこだわっていることは作業効率をいかにして上げるか。稲が倒れないようにほとんど追肥をしないそうで、収量は減るけど倒れたときに機械にかかる負担を減らせるし、より品質が良いものを収穫できると話す優人さん。

最先端技術を取り入れて―

今後については、「現在作付けしている田んぼの管理をしっかりと行ない、品質を落とさないような米作りができるように努力していきたい。また、新たな品種に挑戦したり、近くに減反後、放置してある土地が多いので、学生時代に学んだ知識を生かして野菜の作付けも考えている」と話してくれました。

先日、農機具メーカーの展示会に行ったときに興味を持ったのがAI搭載の農機具で、時代の流れでAIが主流になってくるので、将来導入することも頭に入れて、早く一人前になれるよう頑張りたいと語ってくれました。

牡牛座［4.20～5.20］

【全体運】保留になっていたことが動き始める予感。直感がさえるので、ピンときたら、即やってみると好結果に

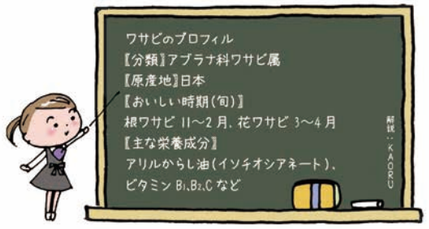
【健康運】小まめに運動することで、運気も活性化【幸運を呼ぶ食べ物】セリ

食のはなし

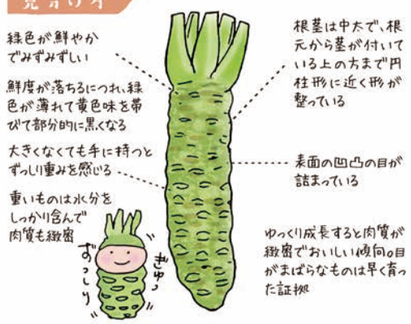
野菜ソムリエ上級プロ KARUの ベジタブルライフ

ワサビ ～日本原産の香辛野菜～

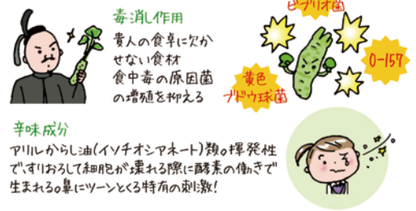
イラスト　小林裕美子



見分け方



ワサビのチカラ



楽しみ方・食べ方のコツ

すりおろし方

1.茎を外側から1本ずつ丁寧にむしり取るか、根元から切る

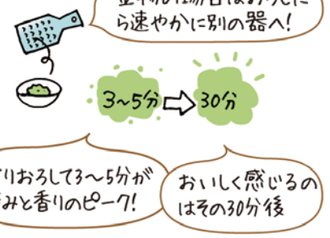
2.根の外皮の黒い部分を取る

3.目の細かいおろし器で、茎の方から力を入れずゆっくり円を描くようにおろす

ポイント

茎に近い方が辛みや香りが強い

目の細かいさめ皮のおろし器がお薦め



おいしい食べ方

刺し身

あっさりとした白身などは少なめでほんのりと、赤身や脂の乗ったトロは多めでしっかりと、ワサビを利かせるのがお薦め

しょうゆに溶かすと風味が損なわれる

刺し身の上にワサビをのせる

そば

そばの合間に少量を直接口に運んでお口直しに!

そばつゆに入れてしまうと風味が損なわれる

そばの上に付け、さっとつゆに漬ける

わたしたちの JA

令和元年11月末現在

正組合員数	17,563人	戸数	13,438戸
准組合員数	11,965人	戸数	8,953戸
合計	29,528人	戸数	22,391戸
職員数	284人		
出資金	39億	5,613万円	
貯金	1,204億	6,780万円	
貸出金	372億	4,397万円	
販売品販売高	59億	9,701万円	
購買品供給高	24億	5,107万円	
長期共済保有高	5,866億	1,337万円	

理事会・監事会だより

第９回理事会　令和元年11月22日㈮

【議事】

●農産物検査業務規程の一部改正について
●大口貸出金（累積）の貸出について
●役員慶弔見舞金の支出について
●年末賞与の支給について
●「ＪＡみやぎ仙南復興祈願のつどい」の開催について

第９回監事会　令和元年11月22日㈮

【議事】

●令和元年度上半期監事監査監査意見（素案）の取りまとめについて

1
2020.January
Vol.261

CONTENTS

〈特集〉
新年のご挨拶 …… 02
食のはなし …… 04
農に生きる …… 05
虹色ほっとライン …… 06
ふれあいひろば …… 08
組合員のつどい …… 10
お知らせ …… 11
あなたもチャレンジ！家庭菜園 …… 12
ベランダでできるキッチンガーデン …… 13
お知らせ …… 14
おたより交流ひろば
お楽しみクイズ …… 15
お知らせ …… 16

今月のあなたの運勢１月

＊モナ・カサンドラ

牡羊座［3.21～4.19］

【全体運】思うようにならないことが増え、強引になりがち。謙虚さを大切に。陶芸や園芸など、土に触れると開運効果が

【健康運】体を動かせば、体調も運も上向きそう【幸運を呼ぶ食べ物】クワイ

白石農機センター新築工事安全祈願祭

11月13日、白石市にある白石農機センターの新築に伴う安全祈願祭を行ないました。当日は、役職員や関係者ら約40名が出席し、祝詞奏上、鍬入れ、玉串奉奠など神事を厳かに執り行い、工事の安全を祈願しました。先月28日にオープンした白石支店と同じ敷地に、鉄骨平屋建て、述べ床面積は600平方メートルの建物を建設。完成は2020年5月下旬に予定しています。浅野清組合長は「建設に関わっていただく皆様には無事工事が完了するように、ご協力をお願いしたい」と挨拶をしました。

（鋤入れをする浅野組合長）

たまねぎ全自動移植機実演会

11月7日、柴田町でたまねぎ全自動定植機の実演会を開催しました。2年目の作付けとなる農事組合法人千代ノ川の圃場を会場に、生産者をはじめ関係者など27名が参加。JAでは、たまねぎを重点品目に掲げ、園芸課やTAC課を中心に作付けを推進。加工・業務用たまねぎの産地化を目指しています。年々、たまねぎの作付面積が増加している状況から、産地パワーアップ事業を活用した機械導入で機械化一貫体系の体制強化を図っており、今年度末には、大面積をこなせる収穫機械類、大型選別ラインの導入を予定しています。

（実演会をうける生産者）

復興イベント開催

村田地区地域活性化委員会は11月23日、村田地区事業本部で、災害復興イベントを開催しました。台風19号の影響により、被災者・地元住民が元気になってほしいと委員会で立ち上がったイベントで、当日は雨にもかかわらず約350名の来場者が参加。敷地内では、地元野菜の販売やビンゴゲーム・新そばが美味しい！と好評のそば打ち体験などが行われました。また、農協祭ではできなかった20メートルのロングのり巻きを半分の長さに縮小して来場者と作りました。当日は芋煮を振舞うなど、来場者は「心も体も温まった」と笑顔で話しました。

（そば体験をする児童）

双子座 [5.21～6.21]
【全体運】周りの意見に振り回されやすいとき。自分の経験値を信じて選択を。セールでは掘り出し物をゲット
【健康運】疲労をため込む傾向が大。笑いで発散を【幸運を呼ぶ食べ物】ナガイモ

ヨガ体験会

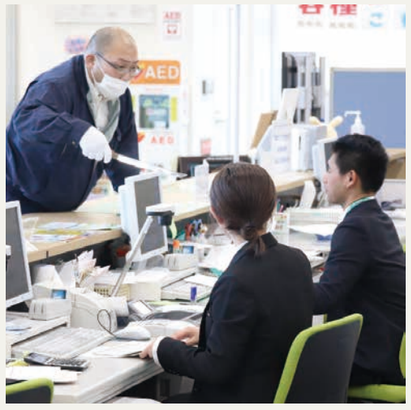
11月24日、角田スポーツ交流館を会場に、フレミズ交流会「ヨガ体験会」を開催しました。当日は、女性大学に引き続き、好評だった石巻のヨガインストラクター坂本佳那氏を講師に迎え、30名が参加し楽しくヨガで汗を流しました。

「はなまるYoga～自分を見つめ、認め、誉める力～」と題して、自己の気づきをテーマに、女性の心と体を柔らかくほぐしていく内容で構成。坂本先生の軽快かつ優しい語り口に、参加者は終始リラックスした笑顔を見せていました。参加者は「自分の心と体と向き合う時間はとても貴重だと感じた」「JAでヨガが体験できるとは思っていなかった。JAが少し身近に感じられた」と話しました。この取り組みは、年に1回7地区のフレミズ部会の交流の場として開催しているフレミズ交流会の内容を、今年度は「フレミズ部会のPRと仲間づくり」に焦点を当て、会員の他に地域の女性、女性大学卒業生及び受講生に声がけを行い、開催しました。

（ヨガに取り組む参加者）

蔵王支店防犯訓練

蔵王支店は11月20日、強盗事案初動対応訓練を行いました。訓練は、白石警察署から協力依頼を受けたもので、同支店職員が参加しました。警察官扮する短刀を持った2人組の強盗が支店に侵入。短刀を職員に向け大声で「金を出せ、早くしろ」と脅すなど緊迫した状況の中、支店長や職員が落ち着いて対応しました。強盗が逃走した後、駆け付けた警察官に犯人の身長や服装などの特徴を報告。村上ゆみ子支店長は「若手職員に貴重な体験をさせることができた。日頃から防犯意識を高め、役割を再確認し、安心して利用できる店舗づくりに努めたい」と話しました。


（犯人に対して落ち着いて対応する職員）

タヒチアンフラショー

柴田地域活性化委員会は、11月17日大河原町ララさくらにて地元住民によるタヒチアンフラショーを開催しました。

当日は約150名が参加。ダンスを披露したのは地元大河原町在住の大学生、菅野和（にこ）さんと、祖母の文子さん率いるトロピカルガールズの4名。和さんは5歳から祖母の通うフラスクールに通い始め、見る人を虜にするプロと言っていいほどの腕前の持ち主です。来客のアンケートでは、「台風で被災したが、元気が出た。来てよかった。」「素晴らしいダンスで今日は来て本当に良かった。また、企画してほしい。」などと称賛の声をいただきました。

冒頭、関弘委員長、そして斎藤達義代表理事は「台風19号で、管内は大変な被害を受けました。今回のイベントも中止せざるを得ないかと悩みましたが、これを機に少しでも復興してほしいと思い開催する運びとなりました。」と挨拶をしました。

（ダンスを披露する菅野和さん）

蟹座 [6.22～7.22]
【全体運】対人関係に変化がありそう。今まで敵対視していた相手が味方になる可能性が高め。新作映画やドラマにツキ
【健康運】生活のペースを落として。ゆとりが大事【幸運を呼ぶ食べ物】ブリ

ふれあいひろば

元気のみなもと

「元気のみなもとは、旅行をすること」と笑顔で話す大内さんご夫婦。きっかけは、70歳の古希のお祝いに行ったことでした。最近では娘夫婦に誘われ、北海道に旅行に行ったそうです。「いろいろな場所を観光してとても楽しかった。来年は北海道の函館に観光に行く予定」と話してくれました。

また、牛を飼っているため、１年を通して忙しい時期が多くなかなか休む暇がない大内さんご夫婦の楽しみは、仕事終わりの晩酌。２人で仲よくお酒を飲むそうで、仕事の疲れを癒しながら話をするのが日課になっています。

その他にも10年ほど続けている猪狩りも趣味だと話す重夫さん。年間に20頭以上捕るそうです。「健康なかぎり、今ある趣味を続けていきたい」と元気に話してくれました。

丸森町大内
大内（おおうち） 重夫（しげお）さん（72歳）
敬子（けいこ）さん（70歳）

SMILE

柴田町四日市場
遠藤（えんどう） 音夏（おとか）ちゃん（６歳）
春音（はのん）ちゃん（９ヵ月）
お父さん◎充剛さん
お母さん◎亜佑美さん

「かぼちゃのシチューが大好き！」と元気に話す音夏ちゃん。野菜の中でもかぼちゃなどの芋類が大好きだそうです。保育所では、おにごっこやブランコ・折り紙などをして、お友達と仲良く遊んでいます。最近は、ディズニーシーに行って買ったぬいぐるみが一番の宝物。保育所に行くとき以外はずっと一緒にいるほどお気に入りだそうです。また、来年から小学１年生。ランドセルも準備していて「楽しみ！勉強をがんばって友達とたくさん遊びたい」と話してくれました。そんな音夏ちゃんは、妹の春音ちゃんが大好き。いつでも一緒に遊んであげたり、春音ちゃんが好きなミカンを食べさせてあげるなど、面倒見がいいお姉ちゃんです。

そんな元気な姉妹にご両親は「優しくて、元気な子に育ってほしい」と笑顔で話してくれました。

おらいのおすすめ

「鶏手羽もとのパイナップル煮」

角田市北郷 女性部北郷支部

材料

- パイナップルの缶詰……500g
- 鶏手羽もと……750g
- みりん……160cc
- 醤油……100cc
- ゆで玉子……５個
- Ⓐ オリーブ油……適量
- Ⓐ ねりしょうが……適量
- Ⓐ ねりにんにく……適量

作り方

1. パイナップルの缶詰は汁ごとジューサーで液状にする。
2. 鍋に鶏手羽もと・Ⓐを入れ中火で炒める。
3. 鶏肉の表面の色が変わったら、みりん・醤油・①を入れ、ゆっくり木べらで混ぜる。
4. 煮えたころにゆで玉子を入れ全体に味が染みたら出来上がり。

ワンポイントアドバイス

- パイナップル缶は必ずシロップごと使用する。荒切りでもOK。
- よく煮込むと鶏肉からコラーゲンが出てお肌ぷるぷる。

家族の健康

健康科学アドバイザー●福田千晶

― 寒くなると増える腰痛に注意 ―

寒い季節に増える健康問題の一つが腰痛です。屋外での農作業や、年末の大掃除などは腰痛になりやすいので注意が必要です。

腰痛が最も起きやすい状況は、重い物を持ち上げたとき。腰に大きな負担がかかりギクっとくるのです。予防するには日頃からストレッチで柔軟性を養い、筋力強化も行い、持ち上げる重さに負けない体をつくることが必須です。物を持ち上げるときは、上体だけを前屈して腰のパワーで持ち上げるのではなく、かがんで物をしっかり持ち、足腰の力を総動員して立ち上がりつつ持ち上げると、腰への負担が減らせます。重量挙げの選手の競技の様子を思い浮かべ、見習いましょう。

前かがみの姿勢は、腰に負担がかかります。農作業、物を箱に詰める、掃除機をかけるなどの家事、育児や介護などにも前かがみ動作はいっぱいです。寒い時期は体を冷やさない服装を心掛け、作業の合間には腰を伸ばしリラックス、疲れた夜には入浴で心身をほぐしておきます。ストレスもメンタル不調も腰痛の原因になり得るという報告があります。腰痛予防には、気持ちのゆとりも大切です。体重増加も腰痛の誘因になります。年末年始は飲食の機会が増え、太りやすい時期。腰痛予防には体重管理も欠かせません。

腰痛にも、骨粗しょう症など骨に問題がある、腰椎すべり症など骨の並び方に問題がある、腰椎椎間板ヘルニアなど椎間板に問題がある、腰部筋膜症など筋肉の問題があるなど、いろいろな状態があります。さらに腎臓や子宮など体の内部の病気が原因の腰痛もあります。ですから、激痛を伴う場合、繰り返す腰痛や長引く腰の痛みがあれば、まずは整形外科を受診してレントゲン検査などをして正しい診断を受け、その状況に合った治療や生活上の対策をすることが大切です。腰痛を予防し、冬も快適に過ごしたいですね。

獅子座 [7.23～8.22]
【全体運】マイナス思考が現実化しやすい傾向あり。意識的に楽しいことを考えて。新しい習い事を始めると充実しそう
【健康運】うまく自己管理できそう。マッサージ吉【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜

乙女座 [8.23～9.22]
【全体運】人気運が赤丸急上昇。自信を持ってリーダーシップを発揮して。また、長年の夢がかなう気配。新年会もラッキー
【健康運】消化に良い食べ物を。栄養にも配慮して【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

組合員のつどい

JAは12月11日・12日の2日間、大河原町のえずこホールで「JAみやぎ仙南組合員のつどい」を開催しました。今年は、11時・15時からの2部構成で2日間に渡って開催し、延べ2,100人以上が来場。歌手の瀬口侑希さん、純烈が1時間半あまりのステージで20曲以上を披露しました。ショーの最中は、出演者がステージから降りて、来場者とハイタッチや握手、歌の合間のトークなど会場を盛り上げました。

終盤にはJAのキャラクター「米汁くん」と「米夢ちゃん」が登場し、花束や仙南シンケンファクトリーのビールセット・だて正夢などをプレゼントしました。

来場者は「とても楽しかった」「また来年も来たい」と笑顔で会場を後にしました。

また、会場では台風19号災害募金の呼びかけをし、2日間合計178,532円集まり、被害の大きかった角田市と丸森町へ寄付させていただきました。ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。

お米で健康

ダイエットとご飯の関係

管理栄養士・フードスタイリスト●大槻万須美

ダイエット中に炭水化物をまったく食べないという話を聞くことがあります。ダイエットと炭水化物の関係について考えてみましょう。

ご飯をはじめとする炭水化物は、体内で消化されてブドウ糖になり、活動のためのエネルギー源となります。同じエネルギー源である脂質やタンパク質に比べ、より早く利用されるという特徴があります。ブドウ糖は脳や赤血球の安定的なエネルギー源でもあり、運動も適度に取り入れるダイエットには必要不可欠といえます。

一方で、食事により取り込まれたブドウ糖は血糖値を上昇させます。血糖値が上がると、膵臓（すいぞう）からインシュリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げようと働きます。このインシュリンは、脂肪細胞の合成や脂肪細胞の分解抑制にも働くため、分泌量が多量になると「太る原因」ともなります。そのため、「ダイエット中には血糖値の上がりやすい炭水化物を食べない」という選択をする人も多いのですが、前述のように炭水化物は健康的に生きていく上で大切です。まったく食べないようにするのではなく、血糖値の急上昇を防ぐことが重要なのです。

食物繊維の多い野菜や海藻・きのこ類を先に食べたり、ゆっくりとよくかんで食事をすることで、血糖値の上昇を抑える効果があるといわれています。また、ご飯（特に玄米）は、パンやうどんに比べて血糖値が急激に上がりにくいといわれています。

特にご飯はビタミン・ミネラルなどの栄養素も含まれており、食事全体の栄養価を高める役割もあります。ご飯をまったく食べないのではなく、適量にしたり、食べ方を工夫することでダイエットの強い味方となります。

ダイエット中のご飯の量は、厚生労働省の食事バランスガイドを参考にすると、活動量に合わせて女性は1日300～500g程度、男性は1日400～700g程度が目安となります。

大槻 万須美（おおつき ますみ）
楽しく食べて健康に。食の大切さを正しく伝えるため、ママと乳幼児のための料理教室やアスリートの食事指導、特定保健指導など幅広く活動。

あぐりハウス及びグリーンセンター
1月の休業日・営業時間のお知らせ

あぐりハウス柴田・村田・川崎・蔵王・白石・丸森						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

休業日

グリーンセンター						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

休業日

1月　営業時間	
各あぐりハウス グリーンセンター	午前8：30～ 午後5：00

蠍　座［10.24～11.22］
【全体運】フットワークが軽くなる期間。興味を引かれるジャンルを見つけたら、早速試してみて。グループレジャー吉
【健康運】お正月太りにご用心。カロリー計算を【幸運を呼ぶ食べ物】こんにゃく

天秤座［9.23～10.23］
【全体運】うっかり発言でトラブルを招く暗示。特にお酒の席ではご用心。丁寧に玄関の掃除をすると運気好転の効果が
【健康運】足腰を鍛える好機。短い時間でも歩いて【幸運を呼ぶ食べ物】ホタテ

園芸研究家●成松次郎

あなたもチャレンジ！家庭菜園

ダイコンのトンネル栽培　とう立ちの遅い品種を選ぶ

トンネル栽培は晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き（脱春化という）があります。このように、トンネルとマルチの利用は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

一般地では、種まきは２～３月、収穫期は５～６月となります。

［品種］「天宝」（サカタのタネ）、「つや風」（タキイ種苗）はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。「大師」（タキイ種苗）はやや短根ですが、密植ができます。

［トンネルの作り方］支柱の長さは、床幅70～80cmでは、挿し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、マルチフィルムは、農ポリの穴開きで雑草防止には黒を選びます。トンネルの土台となる支柱を60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を挿し込むなど耐風性を工夫しましょう（図１）。

［畑の準備］種まきの２週間前に１平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく砕きます。1週間前に化成肥料（N：P：K=10：10：10）150g程度と完熟堆肥1～2kgを施用します。

［畝立てと種まき・間引き］幅70～80cmの栽培床（ベッド）を作り、マルチフィルムを早めに張って地温を上げておきましょう（図２）。条間45cm２条、株間27～30cmとし、１カ所４～５粒をまいて、1cm程度の覆土をします。１回目の間引きは本葉１～２枚までに、２回目は本葉４～５枚の頃しっかりした株を１本に残します。

［トンネルの換気方法］日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気します。穴開きフィルムを使うと、換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、またはフィルムに穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします（図３）。３～４月はさらに気温が上がり、葉が茂ってトンネルの中が窮屈になる頃にはトンネルを剥ぎます。

［収穫］首の太さが8cmくらい、重さ1kgぐらいが収穫適期です。若取りして、葉も利用しましょう。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎（とうの長さ）が10cm程度なら問題ありません。

図1　トンネルの作り方

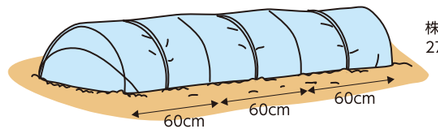


図2　畝立て

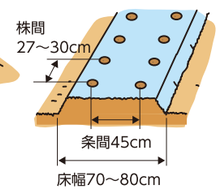
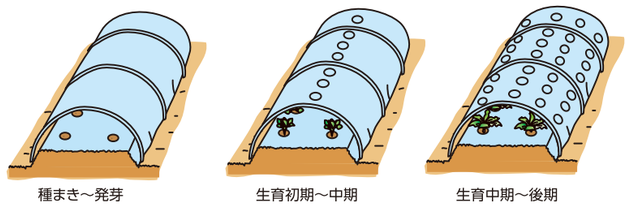


図3　トンネルの換気（穴開け）方法



※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。

土壌医●藤巻久志

ベランダでできるキッチンガーデン

ミョウガ（ショウガ科ショウガ属）

「ミョウガを食べ過ぎると物忘れをする」といわれますが、科学的な根拠はなく、そのような成分は含まれていません。東京メトロ丸ノ内線の茗荷谷駅や東西線の早稲田駅の周辺は、かつてはミョウガの産地でした。両駅は優秀な教育機関の最寄り駅となり、これもミョウガと物忘れとは結び付きません。

ミョウガは半日陰を好みます。ベランダのプランターでも栽培できます。薬味がキッチンの近くにあると重宝します。

ミョウガには花蕾（からい）を７～８月に収穫する夏ミョウガと、９月に収穫する秋ミョウガがあります。ミョウガは種茎を植えて育てます。種茎は春先にホームセンターなどに並びますが、通信販売や栽培している知人から分けてもらっても良いでしょう。

植え付けは種茎の芽が動きだす前の１～３月が適期です。深さ20cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、深さ5cmほどの溝を作ります。種茎を横にして20cm間隔に植え付け、軽く覆土します。乾燥を嫌うので敷きわらをし、土の表面が乾かないように十分水やりします。追肥は１週間に１度、1000倍の液肥を施します。

花蕾が地上に半分くらい出てきたところを収穫します。取り遅れると花が咲いて品質が落ちます。

株が充実してくる２年目以降は、春先に芽が出る前に黒ビニールやバケツをかぶせて遮光し、ミョウガタケを作ることもできます。

毎年収穫できますが、４～５年たつと根茎が込み合って、花蕾の出が悪くなります。活力を取り戻すために、６月上旬に15cm間隔に間引きします。思い切って冬の間に植え替えるのも良いです。

ミョウガは日本特有の香味野菜で、香り成分には食欲増進の効果があります。食欲が減退する夏場でも、ミョウガを薬味にしたそうめんならスルスル食べられます。血行促進の効果もあり、血の巡りが良くなれば物忘れなどしません。

藤巻久志（ふじまきひさし）種苗管理士、土壌医。種苗会社に勤務したキャリアを生かし、土作りに関して幅広くアドバイスを行う。

山羊座［12.22～1.19］【全体運】強運期。やりたいことに果敢にトライを。面接や公募などの自己アピールも好結果に。くじや懸賞も当たりそう
【健康運】良質な睡眠を目指せば、自然治癒力アップ【幸運を呼ぶ食べ物】豆腐

射手座［11.23～12.21］【全体運】得意なことや好きなジャンルに情熱を注ぐと、それが活躍の場を引き寄せます。ずっと欲しかった物を買えそう
【健康運】スポーツを楽しめば、ストレス解消に◎【幸運を呼ぶ食べ物】伊予カン

今年は暖かったせいかきゅーりが台風の前日まで収穫できました。普通はお盆頃で終わりなんですけどね。台風の被害は大きかったですね。
（角田市　齋藤さん）

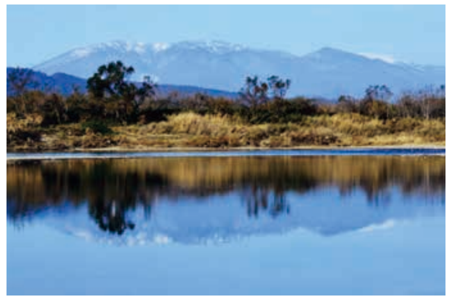
今月の農に生きるは、丸森町耕野で４月から就農された方でした。台風19号で大変なご苦労をされたのではないかと思います。どうぞ皆さん負けないで下さいとお祈りするばかりです。　（角田市　市場さん）

災害に負けない自分でいたいと思っています。
（丸森町　木村さん）

先日の台風19号発生の際は多方面からご支援頂き、大変ありがとうございました。少しずつ前を向き、頑張ります。この場をお借りし、御礼申し上げます。今後とも宜しくお願い致します。　（丸森町　瀧野さん）

おたより交流ひろば

広報誌11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。



「晩秋」（角田市 齋藤さん）
穏やかな流れの阿武隈川と、水面に映る蔵王連峰の共演。

この間の台風15号、19号で畑の野菜が全部ダメになりました。せっかく育てたのに、雨は降ってほしくないと祈るばかり・・・　（柴田町　平間さん）

11月19日で娘が20歳になりました。早いものだなと思います。私がお風呂に入っていた時に梅酒の小ビンを持ってきて「これ飲んでもいいでしょ！！20歳だから」と言って一口飲むと、たちまち顔がゆがんでしまいました。二人で大笑いしました。
（大河原町　齋藤さん）

「暑い、暑い」とついこの間まで言っておりましたが、朝晩、肌寒く我が家では風邪やインフルエンザにかからないよう「よく食べ」「よく寝て」「よく楽しむ」を心がけています。　（村田町　佐藤さん）

クロスワードパズルは私にとっては頭の体操になります。毎回問題を解いて投函することが唯一の楽しみです。自分の名前を見つけたときは、子供の様にはしゃいでしまいます。　（川崎町　岡田さん）

ついこの前まであんなに暑かったのに、まもなく木枯らしの季節がやってきますね。（白石市　古山さん）

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。

応募締切

１月末日まで（当日消印有効）

※ご応募に際して取得した個人情報は、賞品の発送、「おたより交流ひろば」でのご紹介にのみ使用させていただきます。

応募方法

63　989-1622
宮城県柴田郡柴田町西船迫一丁目10-3
JAみやぎ仙南くらし相談課
広報係　行

1. クイズの答え
2. 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
3. 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。

11月号の答え

ご当選おめでとうございます！　応募総数63通

柴田町　安藤　幸子 さん　白石市　大場　昇 さん
大河原町　鈴木　節男 さん　角田市　齋藤はつ子 さん
村田町　森　節子 さん　角田市　保志美千代 さん
川崎町　丹野よね子 さん　丸森町　佐藤　直子 さん
蔵王町　平間　信代 さん　丸森町　斎藤　治由 さん

A	B	C	D
コ	ガ	ラ	シ

1 フ	6 ラ (C)	ン	11 ス	■	17 ケ	20 ア
2 エ	イ	■	12 ス	15 イ	ガ (B)	ラ
■	7 ダ	9 イ	キ	チ	■	ス
3 ベ	ー	タ	■	16 モ	18 ミ	ジ
ン	■	10 リ	13 ヤ	ク	ズ	■
4 タ	8 コ (A)	ア	シ	■	19 ガ	21 カ
5 ツ	メ	■	14 キ	ヨ	シ (D)	キ

クロスワードパズル

出題●ニコリ

1	6		11	14 (C)	■	19
2		■	12		16	
	■	8		■	17	
3	7 (A)		■	15	(D)	
4		■	13		■	
5		9		■	18	
	■	10 (B)				

クイズに答えてプレゼントをゲット!!
抽選で10名様にAコープ商品をプレゼント！

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

A	B	C	D

ヨコのカギ

①元日の寺社が混雑する理由
②霊峰も銀峰もこれです
③バイオリンやビオラより大きな弦楽器
④魚偏に里と書く魚
⑤破（わ）れ鍋にお似合いです
⑧一 ―― 二タカ三ナスビ
⑩擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
⑫浅草寺の表参道にある ―― 商店街
⑬今より前の時点
⑮てこの ―― を利用して重い物を動かした
⑰グーとパーではパーの方
⑱英語ではkingと言います

タテのカギ

①「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
⑥夫の配偶者です
⑦生まれたばかりの赤ん坊のこと
⑧ゆっくりつかって「極楽、極楽～」
⑨剣や弓矢、大砲などのこと
⑪首の後ろ側の部分
⑬ ―― をのんでなりゆきを見守った
⑭刑事を意味する俗語
⑮お酒は飲めない体質です
⑯こたつに似合う果物
⑱♂の記号で表すことも
⑲だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します

〈金融課からのお知らせ〉

年金を2つ以上受給されていませんか?

年金は国から支給される「国民年金・厚生年金」のほか、各共済組合、厚生年金基金、企業年金等、職歴に応じてさまざまです。

例えば・・・

JAに年金口座をまとめてみませんか？
管理が楽になりますよ。

①遺族年金があるから、障害年金があるからと、65歳前の特別支給の老齢厚生年金を未請求ではないですか？年金は権利ができたらその時点で請求です。
②65歳以降は老齢・遺族・障害年金で有利な組み合わせの受給となります。正しく年金を受給されていますか？
③請求漏れの企業年金はありませんか？

詳しくは、各支店の年金担当者までお問い合わせください

みやぎ仙南農業協同組合

本店営業課	55-1586	村田支店	83-2221	白石支店	25-1487	丸森支店	72-1204
槻木支店	56-1211	川崎支店	84-2220	七ヶ宿支店	37-2101		
大河原支店	53-1560	蔵王支店	33-2111	角田支店	63-3140		

（株）ジェイエイ仙南サービス 白石介護支援センター事務所移転のお知らせ

令和２年１月14日（火）より、白石介護支援センターが下記の通り移転いたしますのでお知らせいたします。

移 転 先：宮城県白石市大平中目字八ッ森脇31（ＪＡみやぎ仙南 旧白石支店）
電話番号：0224－22－5271
Ｆ Ａ Ｘ：0224－22－5272
※電話番号およびＦＡＸ番号の変更はありません。

人事異動のお知らせ

（令和元年12月２日付）

氏　名	新	旧
足立　美南	川崎地区事業本部　川崎支店　金融課	金融部　金融課　金融企画推進

魚座 [2.19～3.20]
【全体運】尊敬する人の行動を参考に仕事のやり方を変えるなど、自己改革に取り組んで。同世代有名人の出演番組にツキ
【健康運】暴飲暴食は厳禁。腹七分目くらいが正解【幸運を呼ぶ食べ物】芽キャベツ

水瓶座 [1.20～2.18]
【全体運】大仕事を成そうと気張るより、地道な積み重ねが福を呼びます。現代アートは感性に良い刺激を与えてくれそう
【健康運】健康グッズに注目を。体質に合う良品が【幸運を呼ぶ食べ物】あんこ

JAみやぎ仙南
1月号／vol.261
発行日／令和2年1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　FAX(0224)55-1115
印　刷／JAプリント

～JAみやぎ仙南ホットライン～
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電話番号です。
フリーダイヤル 0120-697-874

RICE INK

みんなのよい食プロジェクト

貸切チャーター便で行く

あなたの夢を翼でつなぐ。FDA FUJI DREAM AIRLINES
らくらく直行！FDAチャーター便利用

ありがとうございます 30周年 JAみやぎ仙南 これからもずっと

JAみやぎ仙南特別企画
安芸の宮島・道後温泉に泊まる 瀬戸内紀行
3日間

世界遺産 厳島神社
海を敷地とした大胆・ユニークな構成と寝殿造りの枠を極めた荘厳華麗な建築美は、日本有数の名社にふさわしい貫禄です。12世紀、平清盛によって現在の姿に造営されました。背後に広がる緑とのコントラストもまた格別な美しさです。平成八年には世界遺産に登録されました。
※尚、大鳥居は修復工事のため足場などで囲われておりますのでご了承ください。

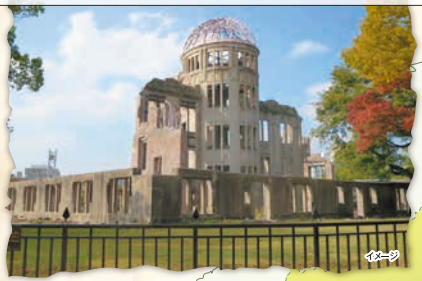
ごあいさつ

みやぎ仙南農業協同組合
代表理事組合長
浅野　清

組合員・地域の皆様へ
皆様には時下ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃よりJA事業には深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
令和元年を記念して、この度、当JAでは組合員同士の交流と親睦を深めることを目的としまして、「JAみやぎ仙南特別企画FDA貸切チャーター便でいく安芸の宮島・道後温泉に泊まる瀬戸内紀行3日間の旅」を企画いたしました。是非この機会に多数のご参加をいただきますようお願い申し上げます。

旅行募集説明会のご案内（約1時間の予定となります）
1月22日(水)　10:00～川崎支店会議室/13:30～村田地区事業本部/15:30～蔵王地区事業本部
1月23日(木)　10:00～Aコープ槻木店2階／13:30～白石地区事業本部
1月24日(金)　10:00～角田支店2階会議室／13:30～丸森地区事業本部1階

松山城　愛媛県松山市にあった日本の城。別名 金亀城、勝山城。



世界遺産 原爆ドーム　日本の広島市に投下された原子爆弾の悲惨さを今に伝える記念碑

広島平和記念公園
原爆死没者の慰霊と世界恒久平和を祈念して開設された都市公園

道後温泉本館
四国・愛媛県松山市に湧出する温泉
日本三古湯の一つといわれる

- 旅行実施日　2泊3日　2020年2月27日(木)～29日(土)
- 旅行代金（大人おひとり様）139,800円(税込)
  ※和室4名～5名様ご利用
  ◆お部屋追加代金(お1人様)/3名様1室ご利用:5,000円/2名様1室ご利用:10,000円
- 募集人員／78名（最少催行人員65名）
- 添乗員／同行いたします。
- 食事／朝食2回・昼食3回・夕食2回
  ※夕食時飲み物代を含んでおります。

※写真は全てイメージです。

ふれあいツーリズム

JAみやぎ仙南　TOUR 株式会社農協観光　ふれあいコーディネーター。エヌ・ツアー。

※詳細については、お近くのJAにチラシがございますのでご覧下さい。