

れいんぼー



特集

知っておきたい感染症対策

CONTENTS

農に生きる……………	02
〈特集〉	
知っておきたい感染症対策……………	04
虹色ほっとライン……………	06
家庭菜園……………	08
営農情報……………	09
ふれあいひろば……………	10
お知らせ……………	13
おたより交流ひろば	
お楽しみクイズ……………	14
お知らせ……………	16

わたしたちの JA

令和2年9月末現在

正組合員数	16,941人	戸数	13,041戸
准組合員数	11,997人	戸数	8,907戸
合計	28,938人	戸数	21,948戸
職員数	273人		
出資金	38億	8,237万円	
貯金	1,215億	4,040万円	
貸出金	372億	8,050万円	
販売品販売高	33億	9,090万円	
購買品供給高	19億	5,846万円	
長期共済保有高	5,692億	7,847万円	

理事会・監事会だより

第8回理事会 令和2年9月4日(金)

【議事】

- 令和元年産出荷契約米の追加払いについて
- 令和2年産米概算金及び買取米価格の決定について
- 大口貸出金(累積)の貸出について
- 一般財団法人蔵王酪農センター理事への推薦について

第8回監事会 令和2年9月4日(金)

【議事】

- 令和2年度上半期監事監査の実施について

農に生きる



白石市小下倉
おおいしともこ
大石 知子さん(33歳)

と思うようになりました。子供が産まれる前までは夕方に野菜の収穫をしていましたが、子供の時間に合わせ朝採り野菜で勝負したい知子さんと、夕方収穫じゃないと色味が悪いと言う親との間で喧嘩になったことも。でも今では、朝取り野菜は「おいしい」と言われることも多くなり、直売所へ向かうと車を見かけ追いかけてきてくれるお客さんもいるそうです。仕事をする上で心掛けているのは「伝えることを惜しまない」こと。売り場のポップを作るにしてもレシピをつけたり一言添えたりすることで買ってくれるお客さんも増えてきました。

今の自分にはできること

他にも「お母さん」をやりながらできることって何だろうと考えたときに、子供たちを遊ばせながらできる農業体験の受け入れを始め、開催のたびに多くの人に参加してもらえるようになりました。農業を通して子供や大人に驚きや発見を伝えられた時の、相手の顔や反応にやりがいを感じています。参加してくれるお母さんは知識が豊富で、そこからアイデアをもらったり、想像力豊かな子供に勉強させられることもたくさんあると話します。大事な野菜をインシシから守るために猟銃の免許まで取得してしまうほどアクティブな知子さん。

今後については、農業を通して子供たちに様々なことを伝えていく仕事をしたい。仙南は子供を育てるには最高の土地なので、畑に保育園のような子供の居場所を作ることが夢ですと語ってくれました。

知子さんは高校卒業後、グランドスタッフを目指し航空関係の専門学校へ進学しました。そこで学んだ英語の知識を活かし、卒業後には英会話学校の経営に携わりました。経営は順調でしたが、その反面プレッシャーに押しつぶされそうになり退社を決意し東京から実家に戻ることに。東京で生活していた頃は周りに職人を目指している人が多く、自分も「つくりだす」仕事をしたいとの想いもあり、その中の一つに農業もあつたと話します。

子供に合わせた自分の目線で

2008年に就農しましたが、始めたころ近くの農家の先輩から「女のくせに何ができる」という一言がショックで、悔しくて、何とも言えない気持ちになったと話す知子さん。でも今になって考えるとそれは自分のことを心配して言ってくれた言葉だったと気付いたそうです。ずっと親の手伝いくらいの気持ちで農業をやっていたが、結婚して子供が産まれてからは、自分たちの目線で考えた農業をやってみ

知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千晶

イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。
風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。
感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

知っておきたい

感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠（けんたい）感などの症状が現れる病気です。

病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内

に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合です。

人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から人に広がる「水平感染」がありますが、予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く流行します。

水平感染には「接触感染」「飛沫（ひまつ）感染」「空気感染」があります。

接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病（りんびょう）といった性感染症などもあります。

飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。

結核、麻疹（はしか）などは空気中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。

人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染症、家畜やその生肉からの感染症、汚染された水からの感染症、蚊やダニによる感染症などがあるので注意が必要です。

昔の感染症と違いがちな結核や梅毒も、まだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいっぱいあるのです。

感染症を予防するための四つの約束

1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理なども必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大事です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40～60％を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。



4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



感染症対策 豆知識

手指・身の回りの消毒

＜手指用消毒薬の選び方＞

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの湿潤剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアするなどの方法があります。

＜手指消毒＞

引用：吉田製薬株式会社資料一部改変



1 消毒薬約3ml(小さじ1弱)を手のひらに取ります。市販の手指用消毒薬の場合、ポンプを下までしっかり押し切ることで十分な量(約3ml)を使用できるようになっています(1回使用量の目安は、擦り込みに15秒以上かかる量です)



2 両手の指先、爪の間にも消毒薬を擦り込みます



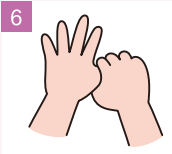
3 手のひらを合わせてよく擦り込みます



4 手の甲にそれぞれ擦り込んでください



5 左右の指を挟みながら擦り込みます



6 親指をねじり合わせて擦り込みます



7 手首まで擦り込みます。最後に全体が乾燥したことを確認してください

＜身の回りの消毒＞

熱水

80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

塩素系漂白剤

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品(塩素系漂白剤)を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

家庭用洗剤

有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます(NITEウェブサイト※で製品リストを公開しています)。

【使用上の注意】

- 換気を行う
- 家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

毒などに適しています。

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染(接触感染)を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。

ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。

消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消

感染症対策 豆知識

マスクの使い方

＜マスクの正しい着用方法＞



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳に掛ける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

＜ここがポイント＞

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗いましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗いましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
 - (1)鼻と口をしっかりと覆えるように
 - (2)できるだけ顔に密着させられるように
 - (3)使用したら毎日(中性洗剤などで)手洗いして清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提に作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。

今月のあなたの運勢11月 *モナ・カサンドラ



牡羊座

[3.21~4.19]

【全体運】 気になることは少し様子を見て。結論を急がないのが幸せの秘訣(ひけつ)。金運は下旬から上昇。お誘いの予感も

【健康運】 朝は血圧のチェックから。散歩がお勧め 【幸運の食べ物】 ユズ



牡牛座

[4.20~5.20]

【全体運】 身辺がにぎやかに。頼まれ事が手に余りそうなら一緒にやってくれる人を探しましょう。ペアの物がハッピー

【健康運】 気持ちいいくらいの強さで足のつま押しを 【幸運の食べ物】 カボチャ



虹色ぽっとライン



右から 佐藤支部長、玉手部長、保科町長、阿部本部長

丸森町へマスクケース寄贈

9月17日、丸森地区女性部は、丸森町の保科郷雄町長を訪問し、部員が手作りした布製の「マスクケース」500枚を寄贈しました。各地区の生活座談会でマスクケース作りをした際、「外出先で、マスクを忘れて困っている人を見た」との話が話題となり、未だ終息しない新型コロナウイルス感染拡大防止として、日常生活で必需品となったマスクの携帯用ケースを地域住民の方々に活用していただくことを目的に作成しました。玉手きよえ部長は「これからもJA女性部活動を通じて地域住民の方々に貢献していきたい」と話し、マスクケースを受け取った保科町長は「生地もおしゃれで、幅広い年齢層に喜ばれると思う。関係部署を通じて、より多くの地域住民の方々に届けたい」と感謝の言葉を述べました。



種まきをする子ども

新米ひとめぼれ発売開始

9月27日、みやぎ産直米生産者協議会は、みやぎ生協幸町店で宮城県産新米ひとめぼれの発売イベントを開催しました。当日は、みやぎ生協のめぐみ野米を生産する3産地（角田市・丸森町・大崎市田尻）の組織代表者3名も参加し、新米ひとめぼれ発売に合わせ買い物客に県産米の消費拡大を呼び掛けました。

前年より200円安い10キロ3680円（税抜）で販売。新米発売セレモニーでは、今年度の同協議会会長を務めるJAみやぎ仙南角田市ふるさと安心米生産協議会の咲間久男会長が生産者を代表して「7月の長雨の影響が心配されたが8月は天候に恵まれ、例年通り美味しい米を食べていただけた」とあいさつしました。セレモニー後、例年であれば新米ひとめぼれのおにぎりを配布していたが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ウェットティッシュなどを配布しながら新米をPRしました。



新米をPRする咲間会長㊟

女性大学で家庭菜園とピクルスづくり

9月26日、JA白石支店を会場に、女性大学カレッジ輝榮里5期生の第2回目講義「家庭菜園講習会&ほめられ酢の簡単ピクルスづくり体験」を行ないました。

当日は同会場内に無料託児も設け、親子30名が参加しました。講習会は白石産直出荷者会の小野信弥会長を講師に、子ども達と一緒にプランターに土を入れ、サラダミックスの種蒔きを実施。大人は土づくりなどの家庭菜園入門講座、子ども達は別室で種を蒔いたプランターに立てる、野菜のネームカード作りなどをしました。受講生は「子どもが学校から持ち帰ってきたトマトを枯らしてしまい、自分には家庭菜園は無理と諦めていたが、またチャレンジしたい」と話しました。

また、エコープの「ほめられ酢」を使った簡単ピクルスづくりを実施。みやぎ生協に出荷している生産者から提供された「めぐみ野」野菜を使うということで、JA担当者から産直野菜の魅力を紹介。親子は、色とりどりの新鮮野菜を楽しそうに瓶詰めしていました。

今回は10月16日に、開講式の陶芸教室で作った植木鉢に多肉植物の寄せ植えを行う予定です。

角田産の食材のみを使用した「かくだのカレー」販売開始

JAみやぎ仙南肥育牛部会の(株)森谷畜産は、角田産の食材のみで作る「かくだのカレー」の販売を始めました。

自社で育てた黒毛和牛を使った加工品を作りたいと考え「せっかく作るなら角田の食材だけを使った商品にしたい」と地元の生産者に声を掛け、今回の商品開発に至りました。森谷茂社長は「少しずつ改良を加え、また食べたいと思ってもらえるような商品にしたい。角田の逸品としてお土産で買ってもらいたい」と話します。

箱には提供してもらった食材と生産者名を紹介した資料が入っており、1箱800円（税込）で角田市の「産直広場あぐりっと」「道の駅かくだ」で購入できます。今後、たくさんの人に食べて頂けるよう販路拡大を目指していきます。



森谷社長と販売している「かくだのカレー」



虹色ぽっとライン



蔵王産梨「豊水」を託す吉野専務㊟

蔵王産梨今年も香港へ

9月14日、蔵王産の梨「豊水」を香港へ輸出しました。香港への輸出は昨年に引き続き3年目。海外への輸出は4年目となります。今年は黒星病などの発生で「幸水」の輸出分の確保ができず、今回の「豊水」そして10月中旬には「新高」と計2.5トン輸出する予定です。

今年は新型コロナウイルスの影響もあり香港でのトップセールスや現地フェアは実施できませんが、これまでの2年間で現地に宮城県の蔵王梨が浸透してきており、心待ちにしている消費者も多いとのこと。

蔵王地区梨部会の齋藤秀俊部会長は「蔵王産の梨を国外にもPRしていく。名声を高めていきたい」と話します。

出荷した梨は神奈川県横浜市から船便で香港へ渡る。現地では中秋節の贈答用として需要があるため、時期に合わせて現地のスーパーに並べられます。

吉野文雄代表理事専務は「今年の梨は7月の長雨で生育が心配されていたが、8月から天候が回復し糖度の高い梨となった。安心安全な梨をご賞味いただけたらと思う」と話しました。

今後継続的な取り組みにより、香港でのブランド確立を目指していきます。

ひとめ品質上々／全量一等米

9月15日、角田農業倉庫で今年産米の初検査が行われ、ひとめぼれ74.25ト（17件）が検査の結果、全量一等米と判定されました。

今年は、7月の日照不足や8月以降の猛暑などの影響が心配されましたが、未熟粒は少なく平年を上回る玄米品質となりました。

舟山健一代表理事組合長は「生産者が大事に育てた米なので、協力員の皆さんには、集荷から出荷までの作業を無事に行うようお願いしたい。JAとしては全量出荷していただく運動を展開していく」とあいさつしました。

米穀課の大槻栄俊課長は「近年は厳しい気象条件での稲作になってきているが、土作りなどによる生産者の努力の成果が出ていると思う。今後は圃場ごとに籾の熟色などを良く観察して適期刈り取りに努め品質を維持してほしい」と話しました。検査は9月下旬をピークに11月まで続きます。



格付けする検査員



蟹座
[6.22~7.22]

【全体運】 明るい兆しが見えています。遊びに行く計画を練りましょう。人生を楽しむ気持ちが幸せの呼び水に。映画観賞吉

【健康運】 テーピングで症状が改善。予防にも効果あり【幸運の食べ物】 リンゴ



双子座
[5.21~6.21]

【全体運】 部屋の中を整理整頓すると頭の中もすっきり。迷ったら掃除をするのがお勧めです。野菜たっぷりの食事で開運

【健康運】 サウナや岩盤浴でじんわり汗をかいて【幸運の食べ物】 ホウレンソウ

令和2年産出荷契約米・政府備蓄米共同計算にかかる経費目標額について(ご案内)

みやぎ仙南農業協同組合

組合員の皆様へ

令和2年産出荷契約米・政府備蓄米共同計算の経費について、下表のとおり目標額を設定しましたのでお知らせいたします。

なお、需給環境の急激な変化等により経費目標額を超えた場合は、その理由をご説明いたします。

JAグループは、県産米の消費拡大と評価向上、共同計算コストの削減に、より一層取り組んでまいりますのでご協力をお願いします。

(単位：円/60kg 税込)

区分	内容	経費目標額				適 用
		主食用米	酒造用米	もち米	政府備蓄米	
支出	流通・保管等に係る経費	1,273	1,111	1,620	1,522	
	概算金金利	80	88	108	47	概算金資金借入れから償還までの金利
	保管料・入出庫料	645	823	871	655	倉庫保管料および入出庫にかかる経費
	運賃	436	87	512	0	運送経費
	残留農薬検査・DNA鑑定等検査費用	13	13	30	0	残留農薬検査・DNA鑑定、カドミウム含有検査等費用
	集約保管等経費	99	100	99	820	集約保管にかかる運送経費
	その他 流通・保管等に係る経費	0	0	0	0	
	生産・集荷・販売等に係る経費	273	273	273	0	
	生産・作付け誘導対策費	149	149	149	0	生産集荷にかかる経費
	広告宣伝経費	120	120	120	0	広告宣伝、販促キャンペーン等にかかる経費
	生産指導・集荷向上資材作成経費	4	4	4	0	宮城米の安定生産・品質向上に関する研修会、資料・資材等作成経費
	宮城米販売推進会議費	2	2	2	0	宮城米販売推進のため開催する宮城米イベント開催経費
	県産米推進協議会等経費	4	4	4	0	宮城米マーケティング推進機構負担金
	需給調整経費	85	59	26	0	米穀周年供給・需要拡大支援事業にかかる拠出金
	監査委員会等経費	1	1	1	1	共計調査、監査に要する経費
	その他経費	23	2	2	0	
	共助積立金	23	2	2	0	「宮城米取扱米穀に係る共助助成要領」に基づく助成金支出
	その他	0	0	0	0	
	合計	1,661	1,452	1,928	1,523	※小数点以下まで合計するため1円の増減があります。

※取扱手数料は、JA手数料(販売代金の3~4%/60kg)、全農手数料(主食用米:176円/60kg、酒造用米:176円/60kg、もち米:176円/60kg 政府備蓄米:99円/60kg)となります。

令和2年産民間流通麦共同計算にかかる経費目標額について(ご案内)

みやぎ仙南農業協同組合

組合員の皆様へ

令和2年産民間流通麦共同計算の経費について、下表のとおり目標額を設定しましたのでお知らせいたします。

なお、需給環境の急激な変化等により経費目標額を超えた場合は、その理由をご説明いたします。

JAグループは、県産麦の消費拡大と評価向上、共同計算コストの削減に、より一層取り組んでまいりますのでご協力をお願いします。

(単位：円 税込)

区分	内容	経費目標額		適 用
		小麦(60kg)	大麦(50kg)	
支出	流通・保管等に係る経費	588	459	
	概算金金利	8	12	概算金資金借入れから償還までの金利
	保管料	482	357	民間流通麦倉庫保管料
	出庫料等	64	66	出庫にかかる経費
	残留農薬等検査費用	34	11	残留農薬検査等にかかる検査費用
	その他(流通・保管等に係る経費)	0	13	実需者からの空フレコン回収にかかる運送経費
	その他経費	192	127	
	流通円滑化対策拠出金	105	88	規格外麦への円滑化特別対策交付金の原資として支出
	条件付契約麦負担金	81	32	県間流通麦の生産者負担金
	品質向上対策費	6	7	品質評価の分析等に係る費用
	監査委員会費用	1	1	共計調査、監査に要する経費
	合計	781	587	※小数点以下まで合計するため1円の増減があります。

※取扱手数料は、JA手数料(小麦:340円/60kg、大麦:340円/50kg)、全農手数料(小麦:86円/60kg、大麦:72円/50kg)となります。



あなたもチャレンジ!
Katei Saien



家庭菜園

園芸研究家●成松次郎

野菜の保存・貯蔵 温度・湿度に配慮して

家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することができます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに一手間かけた保存をしましょう。

【屋内での保存】

温度変化の少ない納屋や冷暗所で、乾燥を防ぐことがポイントです。キャベツ、ハクサイは水分の蒸発を防ぐため新聞紙に包み、段ボール箱に入れておきます。ダイコン、ニンジンも穴開きポリ袋に、長ネギは土付きのままポリ袋などに入れて立て掛けておきます。

芋類は陰干しして乾かしてから、発泡スチロールのとり箱に入れておきます。

冷蔵庫で保存する場合は、ホウレンソウなどの葉物はポリ袋に入れ、立て掛けておくのが原則です。保存温度は、葉物など低温で育った野菜は0~5度で保存するのが良いでしょう(図1)。

【畑や庭での保存】

キャベツ、ハクサイは、株をぴったり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします(図2)。

サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しができます。

【土中貯蔵】

ダイコン、ニンジンも土を付けたまま葉を切り落とし、深さ20~30cmの穴に斜めに寝かせておき、土を掛けます(図3)。サトイモ、サツマイモは、排水の良い所に深さ60cm程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さにいけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30cmくらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけします(図4)。ショウガの貯蔵温度は13~15度と他の野菜より高いので土中深くにいけます。

図1 冷蔵庫での保存

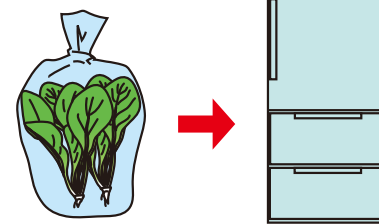


図2 畑や庭での保存

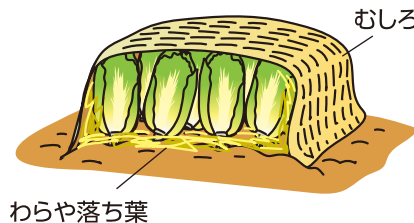
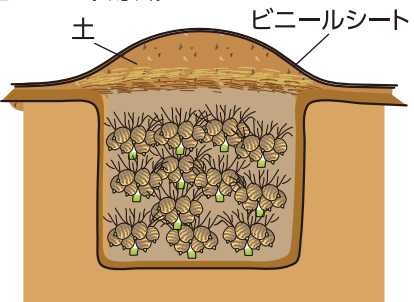


図3 土中貯蔵1



図4 土中貯蔵2



手作り簡単パン

(手も汚れない!生地はビニール袋で)



- ①④をビニール袋に入れ手で均等になるまで混ぜ、そこに⑥を投入し手でこねる。状態が変わらなくなるまでこねたら、ビニール袋から取り出し、手でこねてひとまとまりになればOK
- ②生地を丸めて、薄く油を塗った保存容器に入れ冷蔵庫で一晩(8時間~24時間)置く
※急ぐ時は暖かい所で20℃、2時間程度置
※毎日丸め直せば冷蔵庫で5日間保存可能〈一次発酵〉
- ③生地を出し、8等分にして丸める

- ④丸めた生地を直接またはオープンシートを敷いたフライパンに並べ蓋をして強火で20秒経ったら火を止め15分置く〈二次発酵〉
※15分にこだわらず生地が1.5倍になるまで待つ
- ⑤再び火をつけ弱火で7分後、裏返して蓋をしてさらに7分焼いて出来上がり
※フライパンは直径30cmであれば一気に焼くことが可能 それより小さい場合は2回に分ける
防災用として活用できますよ!!



家族の健康

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

〈今月のテーマ〉

手軽に健康 手指体操

指のすれ違い体操で脳を活性化

脳を活性化させて日々を元気に過ごしましょう。今回紹介するのは、1本ずつ指先を動かす体操です。

特定の指を1本ずつリズムカルに曲げ伸ばしすることで集中力が鍛えられます。指を曲げる運動だけでなく、伸ばす運動も同時に行っていることがポイントです。つまり、指を伸ばす力も鍛えられるのです。

動かしている指以外の指は動かさないよう、ゆっくりでもよいので正確に動かすことを心掛けましょう。最初は1秒間に1回曲げ伸ばす程度の速さで繰り返し、指ごとに30秒ほど続けます。慣れてきたらスピードアップに挑戦してみましょう。

指を1本ずつ屈伸させる



①左右の手のひらと指を合わせ、人さし指だけをしっかりと曲げます。他の指は動かさないように合わせたままです。



②人さし指を元の位置に戻して全ての指先同士を合わせます。



③人さし指を組み替えてしっかりと曲げます。①~③の動きを繰り返します。



④同様に他の指同士でも行います。薬指や小指でも行ってみましょう。

おらいの おすすめ

村田地区スマイル講座より

ワンポイントアドバイス

生地にくるみを練り込んだり、あんこやチョコを包んでもおいしくいただけます。

【材料】

強力粉	200 g
① 塩	3 g
砂糖	10 g
牛乳	90 g
② 水	50 g
ドライイースト	2 g



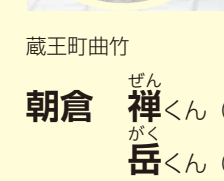
ふれあいひろば

元気みなもと

元気みなもととは「ボランティア」と話す村上さん。月に3回みちのく湖畔公園へ出向き、ふるさと村の案内人やみちのく民話館の管理など行なっています。元々民話が好きで勉強をしていましたが、川崎町の資料館を公園に移築した時に案内人を頼まれたのがきっかけだったと話します。お客さんの反応は、初めて見るものや聞くことが多く感激して帰っていく方が多いそうです。また、老人ホームや小学校を訪れて民話を聞かせていましたが、現在は新型コロナウイルスの影響で訪問できなく残念と話す村上さん。伊勢原サロンという名で毎月第4水曜日に近所の仲間を呼んで会話や脳トレを楽しむほかにも、数多くのボランティアを掛け持ちしています。

「健康なうちは人の役に立ちたいと考えている。人とのふれあいを大切に、85歳を目標に1年でも長く続けたい」と話してくれました。

川崎町前川 村上 良子さん(82歳)



蔵王町曲竹

朝倉 禅くん(12歳)
朝倉 岳くん(5歳)

お父さん◎佑太さん
お母さん◎敦美さん

SMILE

野球一筋の禅くん。小学2年生から始めて現在5年目、週4回土日も休みなく練習に励んでいます。ポジションは守備の要と言われるキャッチャーで、遠投では90メートルを投げる強肩です。大好物のステーキを食べ肉作りにも余念がありません。取材時は大会期間中で「優勝目指して頑張っている」と話してくれました。家でもお父さんと野球の話で毎晩盛り上がりそうです。将来の夢は「プロ野球選手になること」と力強く話してくれました。

自転車に乗るのが大好きな岳くん。天気の良い日は家の敷地内をグルグル走り回ります。

最近楽しかったことは幼稚園の運動会。「かけっこリレーで1等賞になったよ!」ともらったメダルを見せてくれました。1等賞になったにもかかわらず、もっと早く走れるようになりたいと話す頑張り屋さんの岳くん。大きくなったら、テレビで見た「ブルーインパルスのパイロットになりたい」と教えてくれました。

とても仲良しな兄弟にご両親は「健康で思いやりがあり、周りから頼りにされるやさしい大人になってほしいですね」と笑顔で話してくれました。



蟹座

[10.24~11.22]

【全体運】計画を実行する好機到来。あなたの求めに応じて力を貸してくれる人も集まります。道具や服の新調がお勧め

【健康運】食べ過ぎたと思ったら体を動かして【幸運の食べ物】ネギ



天秤座

[9.23~10.23]

【全体運】楽しめる機会の多い良好運。ただ、ちょっぴり口が軽くなりやすいのが玉にきず。お酒はほどほど。帰宅は早めに

【健康運】腹も身の内。適量が健康の秘訣【幸運の食べ物】サトイモ

◀◀ 人事異動のお知らせ ▶▶

(令和2年10月1日付)

氏 名	新	旧
大沼和則	白石地区事業本部 地区事業本部長 (白石支店 支店長) 債権管理担当 金融円滑化管理担当者兼務	業務監査室 室長
石井義之	業務監査室 室長	業務監査室
鈴木千栄	総務部付	白石地区事業本部 地区事業本部長 (白石支店 支店長) 債権管理担当 金融円滑化管理担当者兼務
村山大輔	総務部人事教育課 課長補佐 自己改革担当 兼務	自己改革担当
八巻俊行	生産販売部 米穀課	丸森地区事業本部 組合員担当 あぐりハウス丸森 兼務
斎藤 寿	生産販売部 加工販売課 GPセンター	生産販売部 加工販売課 シンケンファクトリー

あぐりハウス及びグリーンセンター

11月の休業日・営業時間のお知らせ

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					

休業日

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					

休業日

11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

未来を拓く協同組合

教えて! 日本農業

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



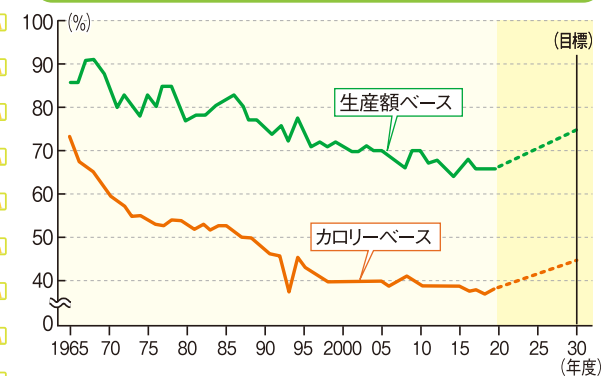
食料自給率

食料自給率は、わが国の食料全体の供給に対する国内生産の割合を示す指標です。特に、供給熱量(カロリー)ベースの食料自給率は、米の消費が減少するなどの食生活の変化により、長期的に低下傾向が続いてきました。2019年度は前年度より1ポイント増の38%となりましたが、依然として低水準にとどまっています。

一方、生産額ベースの自給率は66%で、カロリーベースより30ポイントほど高くなっています。これは国内において、カロリーベースでは数値として反映されにくい野菜などの自給率が高いためです。しかし、生産額ベースの自給率も長期的に見て低下傾向にあります。

将来にわたって食料を安定的に確保するためには、食料自給率を高めることが重要であり、JAグループは、水田をはじめとした農地の活用や保全対策など生産基盤の強化や、国産需要の拡大を目指し、実需者との多様な契約方式による生産・販売の拡大などに取り組んでいます。

食料自給率の推移



▶2030年度の目標 カロリーベース 45% 生産額ベース 75%

2019年度の自給率

カロリーベース	38%	1人1日当たり国産供給熱量(918kcal) / 1人1日当たり供給熱量(2,426kcal)
生産額ベース	66%	食料の国内生産額(10.3兆円) / 食料の国内消費仕向額(15.8兆円)

→ 供給熱量(カロリー)ベース食料自給率:基礎的な栄養価であるエネルギー(カロリー)に着目して、国民に供給される熱量(総供給熱量)に対する国内生産の割合を示す指標

→ 生産額ベース食料自給率:経済的価値に着目して、国民に供給される食料の生産額(食料の国内消費仕向額)に対する国内生産の割合を示す指標

農水省資料をもとに作成

耕そう、大地と地域の未来。

家族の健康

健康科学アドバイザー●福田千晶

— 入浴で体を癒やす —

徐々に気温が下がり、農作業でも朝夕は寒さを感じることもあるでしょう。

そんな寒さを癒やしてくれるのが入浴です。シャワー浴だけではなく、やはり湯につかって温まることがお勧めです。湯に入ると、まず温まる、つまり温浴効果があります。そして、血行が良くなります。体の隅々まで、酸素や栄養分を届けてくれるのは、血管の中を流れる血液です。各部位で生じた老廃物を回収してくれるのも血液です。

血管を流れる血液は体内の大事なライフラインです。血行が良くなると、血液によって全身に豊富な酸素や栄養が届けられ、老廃物はスムーズに運び去られます。体調管理に温泉を活用するのも良い方法です。各地の温泉ごとにさまざまな効能があります。自宅のお風呂でも、炭酸入りの入浴剤を入れれば、血管が適度に刺激されて血行が良くなります。

湯につかることで、水圧のマッサージ効果もあります。水の圧力によって、腕や足にも軽い圧力がかかり、血行を助けてくれたり、むくみを解消してくれたりします。農作業などで同じ姿勢を続けていたために、疲れた筋肉も水圧で癒やされます。入浴後に足が軽くなっていることが実感できるでしょう。

水は浮力もあるので、陸上で立ったり座ったりしているときに体を支えている筋肉も、水や湯の中では小さな力で体を支えられます。つまり、入浴中は筋肉もホッとできる時間となり、癒やし効果が倍増されます。

夜は寝る90分くらい前に体温を上げておくことと寝付きやすくなります。体が温まりそれが冷えていくと眠りやすいので、睡眠の悩みのある人も、夜のゆったり入浴はお勧めです。この時期は40度程度のぬるめの湯につかってリラックス、夜はぐっすり眠りたいですね。入浴後は水分補給を忘れずに。



山羊座

[12.22~1.19]

【全体運】 やりたかったことへと道が開けます。やる気をアピールしてください。リーダー役を頼まれたら引き受けて◎

【健康運】 無理をしないのが一番。枕選びが重要 【幸運の食べ物】 柿



射手座

[11.23~12.21]

【全体運】 あちこち引っ張り出されて忙しくなりそう。ただ、人の輪の中にはラッキーなご縁が。音楽鑑賞はいい気分転換に

【健康運】 ハードな運動もいいですが、一押しはダンス 【幸運の食べ物】 スウィーガニ

今日は何月かというのに 船着
お見舞申しエサマサ
さる。私、皆様にお勤め
の料理(？)があります。
それハトマトヤム。です。
お茶にハトマトと茶を
煮、何グラムも良い、割ッ
ク振くらひにします。200gに約
20gぐらい砂糖を入れます
三益糖に入水と体にいい
色あつたお茶と取ります。
とて、美味です。●お父さん
角田市 石原さん

15 ■ 読者のページ



JAみやぎ仙南
11月号/VOL.271

発行日/令和2年11月1日
発行/みやぎ仙南農業協同組合
編集/総務部 くらし相談課
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

秋の展示商談会

令和2年
11月21日(土)~22日(日)
イベントタイム 9:00~17:00

イベント
その1

スズキの自動車展示

ワゴンR-FX HYBRID (ブレーキサポートシステム)
試乗できます。

特選中古車
展示中!!

アルト (試乗車)
キャリー



成約の方へ 選べるオプション30,000円相当プレゼント

イベント
その2

タイヤ交換 (ホイール付)

4本
セットで **1,000円** (税別、普通車16インチまで)
先着20名様

●新型コロナウイルス感染予防対策を万全の体制で実施しております。

ご予約・お問い合わせ



(株)ジェイエイ仙南サービス
JAオートパル角田

角田市佐倉字宮谷地1-1

●営業時間 8:30~18:30

●定休日 毎週月曜日(年末・年始を除く)

☎0224-63-3418

土・日も
営業して
おります!!

イベント
その3



※写真はイメージです。

スタッドレス
タイヤ

大特価

会場案内図



【灯油・軽油配達に関するご注文・お問い合わせ先】

(株)ジェイエイ仙南サービス

燃料配送センター

フリーダイヤル

0120-918-434



「組合員限定値引券」

JA SS

有効期限:令和2年11月30日まで

----- 切り取ってお持ちください -----

※ガソリン・軽油のみ対象です。

※現金・クレジットカード決済の方が対象です。

※法人カードの方は対象になりません。

※R2.11.1~R2.11.30の期間中何度でもご利用できます。

※セルフSSをご利用の方は先にバーコードを読ませて
ください。

※フルSSをご利用の方は先にスタッフにご提示ください。

※上記JASS-PORT全店舗でご利用できます。

給油の際にこのバーコードを

ご利用いただくと、なんと!

2円/ℓ引き



2100050020114

【詳しくはSS店頭にてお問い合わせくださいますようお願いいたします。】

～JAみやぎ仙南ホットライン～
組合員をはじめ、JASS事業をご利用の皆さまからのお問い合わせ電話番です。
☎0120-697-874

