

れいんぼー



特集

新習慣で冷え性対策

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



米斗くん
まいと

米夢ちゃん
まいも

CONTENTS

農に生きる……………	02
〈特集〉	
新習慣で冷え性対策……………	04
虹色ほっとライン……………	06
ふれあいひろば……………	08
お知らせ……………	10
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10月末現在

正組合員数	16,929人	戸数	13,032戸
准組合員数	12,007人	戸数	8,915戸
合計	28,936人	戸数	21,947戸
職員数	273人		
出資金	38億	8,237万円	
貯金	1,246億	3,788万円	
貸出金	372億	8,999万円	
販売品販売高	42億	7,826万円	
購買品供給高	22億	4,918万円	
長期共済保有高	5,666億	8,043万円	

理事会・監事会だより

第9回理事会 令和2年10月23日(金)

【議事】

●大口貸出金の貸出について

第9回監事会 令和2年10月23日(金)

【議事】

●特になし

父の姿を見て

農家に生まれ、子供のころから機械いじりが好きだった等さんは、農作業の手伝いで父と一緒に田んぼや畑に行き農機具に触れる機会が多かったと話します。中学校卒業後すぐに父のもとで農業を学び、徐々に田植えや稲刈りの作業を任されるようになり、今では家族で田んぼ18畝、麦2畝の管理をしています。「小さいころから父の姿を見て育ってきたので、農業をすることに全く抵抗はなかった」と話す等さん。

成長を見る楽しみ

4月から稲刈りが終わる時期までが特に忙しく「百姓は百の仕事があると言われる程、何かしらの作業があり暇と感じたことはない。作物を育てるのは子供を育てているのと同じで、成長を見ているような感覚で辛いと思っただことがない」と話します。

春の種まきから始まり、無事に秋の収穫を迎えられた米を見たときにやりがいを感じ、特に自分の子供たちが新米を食べて「おいしい」と言ってくれた時は、自分で作った米ですくすく育っていく子供の姿を見られるこの仕事に携わってきて本当によかったと感じるそうです。

仕事をするうえで心掛けていることは、作業の効率を考えながらもスムーズかつ丁寧に作業をすること。土づくりから研究し、食味を良くするために肥料を与える時期をその年の天候に合わせて毎年変えています。

父を超えられる人に

今後については「父がいろいろなことに挑戦してくれたおかげで今の農業の基礎ができあがってきている。その意思を引き継いでいくのはもちろん、今は家族経営で行っているが、後継者の育成も重要だと考えており、若い人たちが農業をやってみたくなるような基盤づくりをしていきたい。父を超える農業経営ができるようにこれからも頑張っていきたい」と力強く語ってくれました。



角田市小田
おまる ひとし
小丸 等さん(34歳)

農に生きる



寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？ 東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは（１）基礎代謝、（２）食事、（３）筋肉運動、（４）ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしょう）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

！こんな人は要注意

- 1 とても寒がりて冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を、手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。

内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。

下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。

冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかりと取る

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をするのは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40℃～42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40℃～42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことずくめ！ 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

つまみ押し

自分でも手軽にできるつまみ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつまみ（八風）が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押しします。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏、足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。

ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。

えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

今月のあなたの運勢12月 *モナ・カサンドラ



牡羊座

[3.21~4.19]

【全体運】パワフルに動ける月です。目標をはっきりさせると充実度がアップ。手持ちの品のリメイクやリサイクルにもツキ

【健康運】筋トレなど、ちょっとハードな運動が◎【幸運の食べ物】塩垢の子



牡牛座

[4.20~5.20]

【全体運】昔話に花が咲くのは吉兆です。歴史の本を読むのもお勧め。新年への準備は早めにスタート。買い物は品質重視で

【健康運】疲れは明日に残さないよう、小まめにケアを【幸運の食べ物】ミカン



虹色ほっとライン



コンテナを渡す平間部長㊟

来年は一緒に米と野菜づくりを

10月20日、川崎地区青年部は川崎町立川崎中学校に、野菜用収穫コンテナ10個を寄贈しました。同青年部は、平成28年から同中学校連携を図り、5月の田植えから稲刈り、10月に地元農協祭で地域住民に対面販売を行うという食農教育活動の他にも、女性部と合同でさつまいもの栽培指導も行っています。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響ですべての食育活動が自粛となったことを受け、次年度以降の食育活動再開へ向けコンテナの寄贈を行いました。平間百合子青年部長は「食農教育を通して地域の繋がりを伝えていきたい。来年を楽しみにしている」と述べ、加藤敏充校長は「本校の歴史ある食農教育活動に、農協の青年部女性部のみなさんは欠かすことのできない先生であり、日頃のご協力に感謝している。このような地域の繋がりを子供たちにも伝えていきたい」と話しました。



寄せ植えを楽しむ参加者

いざという時の防災知識を

10月25日、白石地区女性部は白石支店2階会議室を会場に家の光の記事を活用し、防災グッズ作りや防災食の調理などを行う「防災教室」を開きました。

当JAでは、女性大学とJAこども大学の講義でも「防災教室」を実施するなど、昨年の台風被害から1年を迎え、記憶を風化させないようにと、幅広い世代に防災に対する更なる意識向上を呼び掛けています。

当日は12名が参加し、オリエンテーションでは、身近な防災知識をクイズ形式で学びました。防災教室では『家の光』の記事から、ポリ袋で炊くご飯とオムレツ・切干大根のサラダ作り・新聞スリッパ・おわん作り・ツナ缶ランプづくりを行いました。ポリ袋で炊き上がったご飯とオムレツを試食しながら「本当に普通のご飯が炊けている。ポリ袋でこんなにふわふわなオムレツができるなんて」と驚きの声が上がりました。



ポリ袋炊飯に取り組む参加者

新聞エコバッグづくり&多肉植物寄せ植え

10月16日、本店2階の会議室を会場に、女性大学カレッジ輝菜里5期生の第3回目講義「新聞エコバッグづくりと多肉植物の寄せ植え」を行いました。

当日は14名が参加。身近なSDGsの取り組みとして、新聞紙のエコバッグづくりを実施。レジ袋の有料化に伴い、身近にあるもので日常に役立つものを自分で作るという作業に、「気に入った包装紙などを使ったらおしゃれなバッグになりそう。なんでもお金で買えばいいと思っている子供たちにも“自分で作って使うという”エコへの取り組みを教えたい」との声が上がりました。

その後、開講式の陶芸教室で作った植木鉢に、多肉植物を寄せ植えしました。焼き上げる前よりひとまわりほど縮んだ作品に驚きながらも、「自分で作った植木鉢に多肉植物を植えるなんて贅沢な体験ができた」と嬉しそうに笑顔を見せていました。

次回は12月16日に、100円グッズを使ったお正月用のしめ縄づくりを行う予定です。



あぶくま農学校稲刈り体験

10月3日、角田地区青年部校野支部は（公社）角田市農業振興公社が主催する「あぶくま農学校」で稲刈りの指導を行ないました。あぶくま農学校の黒須貫校長（角田市長）のあいさつ後、青年部員が鎌の使い方などを教え、角田市立枝野小学校の学習田約37㌦のうち4㌦を同小学校の3年生から6年生の児童合わせて56名が手刈りし、刈った稲をコンバインに運び脱穀しました。

例年であれば、交流のある目黒区立下目黒小学校の児童も参加予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止のため参加を見送った同校へ稲刈りの様子をDVDに編集して送付することにしました。刈り取りが終了した学習田でビデオメッセージの撮影が行なわれ、子供たちは「来年は一緒に田植え、稲刈りができることを楽しみにしている」などのメッセージを残しました。その後体育館へ移動し、各学年の代表児童に修了証書が授与されました。

収穫した米は両小学校の関係者に販売され、売り上げの一部が農業体験交流実行委員会の運営費に充てられます。



鎌で稲を刈り取る児童



虹色ほっとライン



圃場巡回の様子

秋の味覚収穫に笑顔

10月15日、丸森町内のたんぼぽこども園4歳児30名がサツマイモの収穫をしました。例年であれば、食育活動として丸森地区女性部がこども達と一緒に5月にふれあい農園に「ベニアズマ」300本の植付けを行っていましたが、コロナウイルス感染予防と安全に考慮し、今年度は女性部員で栽培管理をしていました。「収穫だけでも体験してほしい」との思いが叶い、感染予防対策を万全に園の先生方と協力しこども達と収穫を行うことができ、みんなで掘った大きな芋に驚きの声を上げ「いっぱい採れた」「焼き芋にして食べる」と笑顔を見せてくれました。また、収穫したサツマイモはこども園で給食などに利用してもらいます。



収穫したサツマイモを手にする園児

蔵王地区苺部会現地検討会を開催

10月13日、蔵王地区いちご部会は蔵王町内の圃場で現地検討会を行いました。

当日は部会員の他に大河原農業改良普及センター先進技術第二班の今野誠技術主幹を加え、部会員の圃場を巡回。定植した苗の生育及び管理方法を共有し合い、生育は順調であることを確認しました。蔵王地区のいちご（品種：もういっこ）は土耕・高設栽培が中心で、炭酸ガス施用機を設置することにより、二酸化炭素を調整して光合成を促進させる他、マルチによる採光改善で生産量向上の成果を上げています。

今後の台風や寒波の影響による生育が心配されますが、佐藤敏郎部会長は「手塩にかけて育てた蔵王産のいちごをたくさんの人に食べてもらいたい」と話しました。



蟹座

[6.22~7.22]

【全体運】あれもこれもやらなければと気持ちちはやりがち。「やらない」選択肢も大切です。掃除はプロの技を参考に

【健康運】睡眠時間をしっかり確保。規則正しい生活を【幸運の食べ物】ハツツ



双子座

[5.21~6.21]

【全体運】交友関係が活発化。予定がたくさん入って、うれしい悲鳴が聞こえてきそう。買い物はリストを作って計画的に

【健康運】楽しみながらできるスポーツがお勧め【幸運の食べ物】カボチャ

干し柿で包んださつま芋スイーツ



おらいの おすすめ

女性部川崎地区

ワンポイントアドバイス

干し柿は堅めの方がオススメです!!
砂糖、みりんはお好みで!!

【材料】（8個分）

干し柿……………（大）8個
さつま芋……………（500g）
砂糖……………適量
みりん……………（大さじ）3

【作り方】

- ①・さつま芋をレンジで柔らかくする。
- ②・①をマッシャー等でつぶし砂糖みりんを加えて8等分にし俵型に整える。
- ③・干し柿は一辺に切り込みを入れて広げる。
- ④・③に②を乗せて包む



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

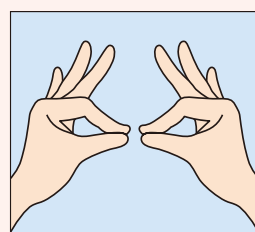
指先合わせは脳の老化防止の第一歩

師走の忙しい時期にお勧めなのが、この指先合わせです。指先体操の中でも最も小さな動きをする体操で、気持ちにも負担をかけません。ごく簡単な動きですが、指先合わせをするだけで自然に意識が指先に向けられます。それだけでも十分に脳に刺激を与えることになるのです。

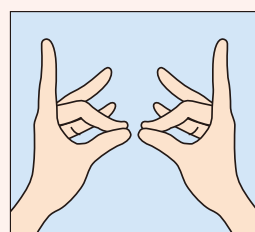
1秒程度のリズムで繰り返し、30秒ほど行いましょう。合わせる指先の順番や速さ、合わせる回数を変えるなどいろいろなパターンで行えば、さらに効果アップ! 気持ちに余裕のあるときはトライしてみましょう。

指先でキツネを作る指遊びにも似ています。ご家族と一緒に遊びながらやるのも一興です。

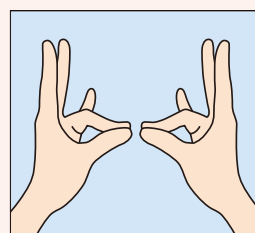
親指と他の指を順に合わせる



1 左右の親指と人さし指の指先を合わせます。



2 親指と中指の指先を合わせます。



3 順番に、親指と薬指の指先を合わせ、親指と小指も合わせていきます。1～3を何度か繰り返します。



ふれあいひろば

元気みなもと

元気みなもととは「歌を歌うこと」と話す佐藤さん。昔から歌が好きで、子育てが一段落した25年ほど前から趣味としてマイクを手に取りました。現在は、多くの歌手を輩出している地元の蔵王カラオケ連合会で毎週1回練習しており、見学に行きすぐに入会を決めたほど会員同士の仲が良く、加入してから16年経過した今では副会長を務めるまでになりました。佐藤さんは「まさか自分が人前で歌うようになるとは思っていなかった」と当時を振り返ります。

他にも、月1回レクダンスの練習もしていて、農協祭や福祉施設などを訪問し歌やダンスなどを披露しています。「毎回楽しみにしてくれている方がたくさんいますが、今年は新型コロナウイルスの影響で練習の成果を発揮できる場がなくてとても残念。コロナが収束したらまた訪問したい」と話す佐藤さん。

今後については「元気なうちはまだまだ歌ってきたい。90歳まで続けることが目標です」と笑顔で話してくれました。



蔵王町塩沢

さとう みさこ
佐藤 美佐子さん(80歳)

SMILE

家族みんなと遊ぶのが大好きで、本を見たりお散歩したりと毎日楽しく過ごしている杏南ちゃん。

最近歩けるようになり、家の中を探検し、いろいろな扉を開けて宝探しをしています。外で遊ぶときは、お気に入りのピンクの靴を履いて出かけます。芝生の公園に遊びに行ったときは、歩けるようになったことが楽しくて仕方ない! という顔で元気に歩き回っていたという杏南ちゃん。食欲も旺盛で、バナナやぶどう、梨など、特にくだものが大好き! くだものだけでなく、ご飯や野菜、魚なども大好きで、大きなお口を開けてとてもおいしそうに食べるそうです。

いつもニコニコ笑顔で家族の癒しとなっている杏南ちゃんにご両親は「元気で素直な子に育ってほしい」と話してくれました。

白石市

あんな
佐藤 杏南ちゃん(1歳4ヶ月)

お父さん◎博章さん
お母さん◎晶子さん



乙女座
[8.23~9.22]

【全体運】 年越しに向けての準備を最優先。きれいになっていく窓やキッチンが運を呼び寄せます。週末はごちそうメニューに
【健康運】 隙間時間にできる簡単ストレッチが◎ 【幸運の食べ物】 冬キャベツ



獅子座
[7.23~8.22]

【全体運】 好調運。思い切りの良さが運を開きます。チャレンジしてみましょう。買い物は後半にツキ。下調べをしっかり
【健康運】 話題の健康法を試してみて。テレビを参考に 【幸運の食べ物】 野沢菜

あぐりハウス及びグリーンセンター・仙南流通センター 12月(及び年末年始)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	31	1/1	1/2
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9

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	31	1/1	1/2
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9

休業日

当用配達休業
(予約品のみ配達)

〈仙南流通センターからのお知らせ〉

※毎週土曜日は、当用分の配達を休ませていただきます。フリーダイヤルによる金曜日・土曜日のご注文は翌週月曜日の配達になります。12月30日(水)のご注文につきましては、1月4日(月)の配達とさせていただきます。フリーダイヤル (0120-431-445)

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	1/1	1/2
1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9

休業日

12月 営業時間
あぐりハウス柴田 村田・川崎・蔵王 白石・丸森 グリーンセンター
午前8:30～ 午後5:00

第2回角田産仙台牛祭開催

日 時：令和2年12月12日(土) 午前10時～午後3時

※仙台牛はなくなり次第終了

場 所：道の駅かくだ

内 容：角田産仙台牛の販売、購入者にあぶくま納豆の配布、抽選会など

問い合わせ：JAみやぎ仙南 畜産課 電話55-1810

共済部より 令和2年度JA共済健康検診の中止について(お知らせ)

例年実施しておりました「JA共済健康検診」について今年度も実施の方向で検討しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たないことや、新たな生活様式への対応が求められる状況にある中で、参加者の皆様が安心して受診できる環境整備ができないことから、今年度の開催を中止することと致しました。

何卒、事情ご賢察のうえご理解賜りますようお願いいたします。

知りたい情報が見やすく、探しやすくなってリニューアル!

リニューアル 12/1 OPEN!!

広報誌「れいんぼ」がHPでも見れるようになりました! 他にも facebook から JA みやぎ仙南の活動をチェック!!

地域安全・安心な農畜産物を紹介! 特産物の旬な時期、主な産地が分かるページも!

スマホで読み込んで今すぐチェック!

米斗くん・米夢ちゃんの部屋ものぞいてみてね!

JA みやぎ仙南 HP facebook



蠍座

[10.24~11.22]

【全体運】 予定を詰め込み過ぎる傾向が。休憩タイムの確保も忘れずに。旬のおいしい野菜を食べて運気をパワーアップ!

【健康運】 肩凝り解消のストレッチで元気をキープ 【幸運の食べ物】 カリフラワー



天秤座

[9.23~10.23]

【全体運】 気になったらちょっとしたことでも調べて。いつもより踏み込むと面白い発見があるはず。お試しセットもお薦め

【健康運】 温かいお湯にゆっくりつかってリラックス 【幸運の食べ物】 小松菜

冬のあつたか スマイルキャンペーン

宮城県内
JAの灯油を
買って当てよう!

キャンペーン期間
2020年
12月1日(火) ▶ 1月31日(日)

写真は調理例です

鍋賞

灯油50ℓ以上
お買い上げ伝票で
ご応募ください。
合計で415名様に
プレゼント!



国産牛すき焼き用
肩ロース600g

135
名様

鍋賞の抽選で
はずれた方を対象に

W
チャンス賞



味わい玉手箱

270
名様

旅行賞



温泉ペア宿泊券
天童温泉 ほほえみの宿
滝の湯
平日のみ利用可能(1泊2食付)

10
名様

応募方法：応募用紙に必要事項をご記入の上、灯油50ℓ以上のお買い上げ伝票を添付したものを郵送・手渡し・ご持参のいずれかをお選び、ご応募下さい。
詳しくは、各SS店舗スタッフまたはJA配送員へお尋ねください。

対象：JASS-PORT全6店舗・燃料配送センター

(株)ジェイエイ仙南サービス設立15周年記念

プラチナ会員 特別入会 キャンペーン

キャンペーン期間 2020年12月31日まで

「プラチナ会員」の
新規入会金
(20,000円)

「やすらぎ会員」から
「プラチナ会員」への
切り換え料 (15,000円)

どちらも

10,000円

※事前入会に限定させていただきます。

プラチナ会員のメリット

- ご葬儀の際、ご遺影写真(25,300円)が **無料!**
- 積立・年会費・月会費 **一切不要!**
- 有効期限は **永久!** 一世帯あたり名義変更で何世代でもご利用可能です。



「組合員限定値引券」

JA SS

有効期限：令和2年12月31日まで

※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。
※R2.12.1～R2.12.31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いただきます。
※フルSSをご利用の方は先にスタッフにご提示ください。
※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



2100050020121

【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。】



山羊座
[12.22~1.19]

【全体運】 上昇運です。うまくいかないことは少し時間を置いてから再トライすると吉。カラオケや音楽を楽しむ時間をつくって
【健康運】 体を柔らかくするストレッチがお勧め 【幸運の食べ物】 ホタテ



射手座
[11.23~12.21]

【全体運】 好調。スピーディーな展開はあなたの味方です。流れに任せて行動範囲を広げましょう。髪のお手入れは急ぎに
【健康運】 マッサージや入浴で新陳代謝をアップ 【幸運の食べ物】 壬生菜

2020年10月末実績

J Aみやぎ仙南

エコキャップ

回収運動速報！

facebook

JAみやぎ仙南のFacebookで、毎月エコキャップ回収速報をお知らせしています！ぜひご覧ください。

JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが

約423名分

のポリオワクチンになりました！

2020.10月末 合計数量 338,905 個+800 個=およそ 423 名

速報日	寄附 (kg)	キャップ数 (個)
令和元年度	215	92,321
2020.4月	47	20,210
2020.6月①	121	52,202
2020.6月②	103	44,419
2020.7月	52	22,360
2020.8月	78	33,669
2020.9月	88	37,604
2020.10月	84	36,120
合計	788kg	338,905 個



「白鷺の舞」(角田市 齋藤さん)
沢山の鷺や鴨が、手代木沼に飛来していました。

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。

今年も「蔵王の梨まつり」で幸水を買いました。美味しく頂きました。これから出るいろいろな梨も楽しみです。

村田町 米川さん

●来年もおいしい梨に期待ですね☆

あ、という旬に肌寒い季節になりました。又、日々暮れるのが早くなり、最近始めにジョギングは朝6時半から開始しています。

蔵王町 平間さん

●朝と夜は特に寒くて布団からも出たくないのに早い時間からジョギング！素晴らしいです☆

今年も新米が"出きたのでさっそくはら子飯を作って食べました。秋の季節を感じます。

白石市 高橋さん

柴田町 平間さん

●農家の皆さんのおかげでおいしいお米が食べられることに感謝です☆

●私も祖母がつくるはらご飯を食べて秋を感じました☆来年の秋がもう待ち遠しいです (^^)

毎月楽しみにしています。肩の痛しのうがいの効果も好評。お米の味も、よく作っています。

七ヶ宿町 佐々木さん

●毎月楽しみにして頂きありがとうございます！皆さんからのお便りを読んでいと町の様子、ご意見など参考になります！

始めてハクサイをうえてみたら、すごい虫にやられていた状態です。野菜作りはむずかしいですね。農家の方のくううが身になります。

村田町 太田さん

●自分でやってみて初めてその大変さがわかることはたくさんありますよね…おいしい野菜が出来ることを願っています☆

ゴトトウベリ・ゴトトイトと世の中動き出しています。米はまたまた1年と動かせません。旧も早く自由に動ける日が来る様待ち望んでいます。

お米が外に出掛けるには時あらいのおすめカラフルお米が、食べたら心も体もリフレッシュそう！

角田市 鈴木さん

●おうちかんを楽しくいただけるような広報誌にしていきたいと思っています！

毎月楽しみにしています。昨年の台風19号から1年…まだ被害の跡はのこっていますが、皆さんからの支援のもと以前の生活を取り戻っています。防災についてしっかり考えていきたいです。

丸森町 大槻さん

●月日が経っても忘れず振り返り、学んでいくことが大切ですね。これからも協力し合い元の生活を取り戻していきましょう！

秋らしい美しさを感じる頃です。クロスワードパズルや、お米のおすめを毎月楽しみにしております。

大河原町 荒さん

●紅葉、新米、肌寒さ、秋ももうすぐ終わりですね…来月も楽しみ！と思えるような広報誌をつくっていきます (^^)

今年も稲刈りが終わりホッとします。去年お米は、長い時間とで美味しく、世界一おいしい日本の米をみんなに食べてほしいです。

白石市 永山さん

●これからおいしいお米が食べられるようにしていくことが大切ですね！

毎月「いいんぼー」楽しみに読んでいます。特に、脳トレの「パズル」毎回挑戦してありますが、なかなか難しいです。コロナに負けないように家の中で頑張りたいと思っています。

村田町 小室さん

●クロスワードパズルは本当に頭を使っているな～と感じられますよね (^^) ぜひ来月もおうち時間を利用してパズルに挑戦してみてください！

稲刈りが終了し、今年もおいしい、ひとめぼれができました。

村田町 半沢さん

●雨が続きたりと大変な中、稲刈りお疲れさまでした！大切にしてきた分おいしいお米になったのですね (^^)

毎日犬の散歩で、田んぼを見て季節を感じています。新米の季節ですね！お米大好き人間としては、食欲の季節です。

丸森町 伊藤さん

●お米は日本人にとって欠かせないものですね！

おたより交流ひろば



広報誌10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。

秋は、短く、あっという間に冬が近づいてくる今月の頃です。冬野菜の出番です。鍋物が恋い季節ですね。

川崎町 小原さん

●一番過ごしやすい季節なのにもうすぐ冬に…やっぱり冬と言ったら鍋ですね！皆さんのおすすめ鍋は何ですか？

毎年家庭菜園で、トマト、ミニトマトを作ります。なかなか上手にできませんが、そろそろ収穫の時は、うれしく美味しくいただきます。今はブロッコリーとキャベツを育てています。虫との戦いですが、毎日愛おしくなっています。

柴田町 尾形さん

●大事に育てていくうちに愛着が湧いてきますよね☆他の野菜にも挑戦してみてください！

パズルを解いて、さあ応募！

抽選で10名様にAコープ商品をプレゼント！

応募締切

12月末日まで(当日消印有効)

ハガキ記入例

63

9 | 8 | 9 | - | 1 | 6 | 2 | 2 |

JAみやぎ仙南

宮城県柴田郡柴田町西船迫

くらし相談課

〒110-3

広報係

行

- 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、身近な話題などを記入下さい。



10月号の答え「ヒメリンゴ」

ご当選おめでとうございます！(応募総数86通)

大河原町	佐藤 善仁さん	角田市	手塚えい子さん
村田町	鈴木 涼子さん	角田市	佐藤たみ子さん
川崎町	大宮 久典さん	角田市	鈴木喜美代さん
蔵王町	平間トシ子さん	角田市	星 陳幸さん
白石市	大野みち子さん	丸森町	塩森 洋子さん

ぼくたちの絵柄が入ったエコバックができたよ！数量限定で、9月号当選者からプレゼントしてるよ。(色はまかせてね) みんなからのたくさんの応募待ってま～す！



応募方法

左記のように官製はがきに必要な事項を明記の上、ご応募ください。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。※当選者の発表は2月号にて発表します。

タテのカギ ↓

- はたきやモップで取り除きます
- ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- アルファベットの3番目
- 素材の色が生きるように、——しゅうゆを使ってお煮しめを作った
- 時刻を知りたいときに見ます
- 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえば
- 三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
- 大きな石のこと
- 茶室に敷かれている物
- 初心者を表す片仮名言葉
- に交われば赤くなる
- 神社を示す地図記号はこの形
- カメラや双眼鏡にはめられています

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？

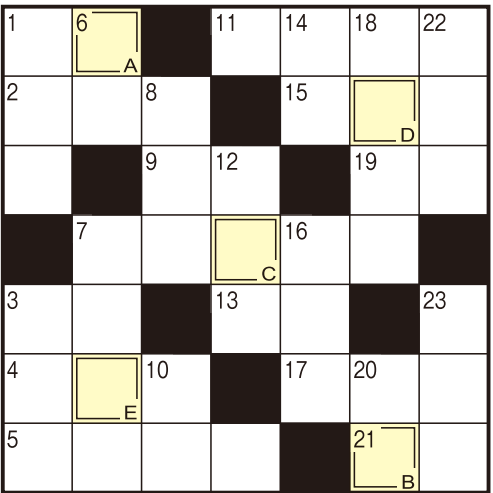
A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

ヨコのカギ →

- クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- 冬に着る厚手の上着
- 魚偏に喜と書く魚
- 受験生はこの前に座っていることが多そう
- がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 夏がサマーなら冬は
- 1億は9——の数字です
- 松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- 凝りやすい体の部位
- ダイコンを——にしておでんに入れた
- カタカタと布を縫う機械
- 外(がい)の反対語
- 冬至の日に浴槽に浮かべます

クロスワードパズル

出題●ニコリ



魚座

[2.19～3.20]

【全体運】おわびは丁寧に。ミスは誰にでもあるもの。訂正の仕方が今後の展開の鍵を握っています。年賀状の準備は早めに

【健康運】股関節までしっかり伸ばす柔軟体操がお勧め【幸運の食べ物】イチゴ



水瓶座

[1.20～2.18]

【全体運】友人と遊びに出掛けましょう。たわいない会話が心を軽くします。スキルアップのための勉強にツキあり

【健康運】筋力アップはスポーツを楽しみながら◎【幸運の食べ物】ユズ



JAみやぎ仙南
12月号／vol.272

発行日／令和2年12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

JAみやぎ仙南ホットライン
0120-697-874



年末年始の営業・休業日等について

年末年始の本組合・子会社等の営業日及び休業日は下記のとおりとなりますので、あらかじめお知らせ申し上げます。

1. JAみやぎ仙南（各事業所・各部門）

	12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)
一 般 業 務	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○
金融窓口業務（本・支店）	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○
共 済 課 事 故 相 談	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○
シンケンファクトリー	○	○	休	休	休 (予約のみ)	休 (予約のみ)	休 (予約のみ)	休 (予約のみ)	休 (予約のみ)	休 (予約のみ)
各 地 区 あ ぐ り ハ ウ ス	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○
グ リ ー ン セ ン タ ー	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
農 機 セ ン タ ー	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休
J A 仙 南 流 通 セ ン タ ー	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○

※各支店の金融・共済窓口業務については、年内は12月30日(水)まで営業致します。1月4日(月)から通常窓口業務となります。

※交通事故の受付については、休業日でもフリーダイヤルにて24時間対応します。(交通事故フリーダイヤル：0120-258-931)

※各地区あぐりハウスは、12月26日(土)から1月5日(火)まで休業となります。

※グリーンセンターは、12月29日(火)から1月3日(木)まで休業となります。

※農機センターは、12月30日(水)から1月11日(月)まで休業となります。

※JA仙南流通センターにつきましては、休業期間中のご注文を留守番電話にて受付しております。

※シンケンファクトリーにつきましては、年内通常営業は12月29日(火)までとなります。尚、1月1日(金)から1月6日(水)は団体予約のみとなります。7日(木)より通常営業となります。

2. ATMの営業 ※年末年始は休まず稼働します。

《ATM稼働時間》

①12月31日(木)～1月3日(日) 9:00～17:00となります。

②上記、①以外の日は通常どおり 8:45～21:00の稼働です。

3. (株)ジェイエイ仙南サービス各事業所

	12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)
本 社 (企画管理課)	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○
葬祭課(YHしばた・かわさき・あぶくま・しろいし蔵王)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
白石介護支援センター(※1)	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○
J A オ ー ト パ ル 角 田 (※2)	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
燃料配送センター	○	○	○	○	休	休	休	○	○	○

※1 白石介護支援センターの営業について

訪問介護サービス（ホームヘルパー）は休まず対応をいたします。

※2 JAオートパル角田の営業について

新年の営業は1月5日(火)開始です。

4. 関連会社

	12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)
JASS-PORT 各給油所(※3)	○	○	○	○	○ (柴田・白石・ 角田のみ)	○ (柴田・白石・ 角田のみ)	○	○	○	○
J A ク ミ ア イ プ ロ パ ン 仙南販売所(※4)	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
センナン住宅設備センター	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
Aコープ 槻木 A&COOP角田店(※5)	○	○	○	○	休	○	○	○	○	○
(株)金魂 ララさくら	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※3 各給油所の営業について

◇セルフ給油所（柴田、白石、角田）は休まず営業いたします。営業時間は、6:00～22:00となります。

◇フル給油所（村田、平沢、丸森）の営業時間について、12月31日(木)村田店 7:30～17:00、平沢店、丸森店 8:00～17:00、

1月1日(金)、1月2日(土)は全店舗休業、1月3日(日)は、村田店 8:30～17:00、平沢店、丸森店は休業。

1月4日(月)から通常営業いたします。

※4 JAクミアイプロパン仙南販売所の営業について

12月29日(火)～1月3日(日)までは、JA-LPGガス集中監視センターによる緊急時電話対応とさせていただきます。

※5 Aコープ槻木店、A&COOP角田店の営業について

◇Aコープ槻木店について

12月27日(日)、12月29日(火)、12月30日(水)の営業時間は、9:00～20:00まで。

12月31日(木)、1月2日(土)の営業時間は、9:00～18:00まで。1月3日(日)の営業時間は、10:00～18:00まで。

12月28日(月)、1月4日(月)は通常営業（9:30～20:00）いたします。

◇A&COOP角田店について

12月31日(木)、1月2日(土)、1月3日(日)の営業時間は、9:00～20:00まで。

12月27日(日)から12月30日(水)、1月4日(月)は通常営業（9:00～21:00）いたします。