

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋



JAみやぎ仙南広報誌

11

2014.November
vol.199

れいんぼー

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



秋の紅葉

特集

ロコモティブシンドロームを予防しよう





しど のほろ さん
（川崎町小野） 宍戸 信 さん

宍戸さん宅では、50種類以上の花壇苗生産に取り組み、年間を通じて忙しい日々を過ごされております。

平成元年に任意の生産組合を設立し、現在は4名で主にみちのく杜の湖畔公園などに花壇苗を出荷する傍らで、12

心やすらぐ花づくりを

農に生きる

第8回JA共済少年野球宮城県大会

みやぎ仙南代表「東部ディアーズ」優勝！



当誌10月号特集で紹介しました、大原地区の「東部ディアーズ」が10月4日・5日、東松島市の鷹来の森運動公園で開催された「第8回JA共済少年野球宮城県大会」へみやぎ仙南を代表して出場しました。



優勝おめでとう
ございます！

※「食のはなし」は誌面の都合により休載させていただきます。



2014 VOL.199

11

CONTENTS

- 02P JA共済少年野球宮城県大会 結果報告
- 03P 農に生きる
- 04P 特集
◆ロコモティブシンドロームを予防しよう
- 06P 虹色ほっとライン
- 08P ふれあい広場
- 09P おらいのおすすめ！
青年部・女性部活動レポート
- 10P 営農情報
- 12P あなたもチャレンジ！家庭菜園
- 13P お楽しみクイズ
おたより交流ひろば
- 14P お知らせ

わたしたちのJA

平成26年9月末日現在

正組合員数	19,820人	戸数	14,952戸
准組合員数	11,281人	戸数	8,873戸
合計	31,101人	戸数	23,825戸
職員数	366人(准職員含む)		
出資金	42億7,327万円		
貯金	1,139億	67万円	
貸出金	340億8,860万円		
販売品販売高	31億9,187万円		
購買品供給高	23億2,321万円		
長期共済保有高	7,461億9,693万円		

理事会・監事会・農家組合運営協議会だより

臨時理事会 平成26年9月5日(金)

- 議事
- ・(株)加工連との賃貸借契約書の一部変更について
- ・(株)加工連の精肉加工施設に関する基本合意書の締結並びに施設賃貸借契約書の締結について

第8回理事会 平成26年9月22日(月)

- 議事
- ・反社会的勢力等との対応に関する規則の変更について
- ・新資金の制定について
- ・(株)加工連定款の一部変更について
- ・当組合常勤理事の一般財団法人蔵王酪農センター理事への就任の承認について
- ・大口貸出金の貸出について

第8回監事会 平成26年9月22日(月)

- 議事
- ・平成26年度上半期監事監査の実施について
- 第2回農家組合運営協議会 平成26年9月9日(火)
- 議事
- ・平成26年度8月末事業実績について
- ・第17回JAみやぎ仙南フェスティバルについて
- ・平成26年産出荷契約米の概算金について
- ・漬物センター事業の廃止と(株)加工連における事業の一部廃止について

「納入期日が決められているため、指定日までに必要な数量を揃えなくてはならないのは大変ですが、自分が育てた花が植えられている姿を見る

時期や栽培方法も異なるため、情報を集めて臨機応変に対応できるよう心がけて作業をされています。

また、品種によっても開花

また、品種によっても開花時期や栽培方法も異なるため、情報を集めて臨機応変に対応できるよう心がけて作業をされています。

また、今後の展望について伺うと、「これからも私が栽培した花を見て心安らいでも



特集

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームを予防しよう

高齢化が進むなか、歩行や日常生活に支障を来すロコモティブシンドローム※、略称「ロコモ」を予防し、いつまでも自分の足で歩き、介護を受けることなく健康寿命を延ばしていくことが大切だといわれています。今回は、ロコモティブシンドロームとその予防法について学びます。 ※運動器障害症候群

要介護にならないためのロコモチャレンジ！

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の一つ、もしくは複数に障害が起き、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な、体の移動に関わる機能が低下した状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

高齢化社会を迎えた今、血管障害や脳梗塞、認知症などの病気だけでなく、高齢者の4分の1から5分の1が、運動器の障害により要介護に認定されているのが現状です。

そこで、2007年に日本整形外科学会は、日本の未来を見据えて、ロコモという概念を提唱し、ロコモを予防する「ロコモチャレンジ」推進協議会を作って活動してきました。これは要介護にならないために、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防して健康上の問題がない状態で日常生活が送れる健康寿命を延ばしていくという運動です。

いつの間にか進行するロコモに早く気付いて対処しよう

健康な状態から要支援・要介護に至るまでと、移動機能は次第に衰えていきます。加齢に伴う筋量・

筋力低下だけでなく、若くても運動習慣のない生活を続けていたり、エレベーターやエスカレーター、自動車の使い過ぎで体の活動量が低下することも、ロコモの大きな要因です。

腰が痛い、膝が痛いなど、痛みを年齢のせいだからと放っておくと、運動器の衰えは進行します。痛みやだるさは放置しないことが大切です。少しずつ進行する移動機能の低下に心当たりはないか「7つのロコモチェック」を確認してみましょう。

40代後半の女性、50代の男性で体を動かすことが少ない人は、ロコモに気付かぬまま生活しています。女性の場合、ロコモに関連する運動器の病気の一つ、骨粗しょう症は40代後半から多くなっています。男性の場合、農業に従事する際に中腰の姿勢が多いと変性性腰椎症を発症する人が多く、男女共にしゃがむ作業が多いと変性性膝関節症が増えてきます。年齢にかかわらず思い当たる症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動を習慣付ける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。

若いうちからの運動習慣が予防の決め手

まずはロコモの度合いを「ロコモ度テスト」で確認してみましょう。同年代の平均と比べて、現在の自分の移動能力を確認することができます。テストの結果が同年代の平均に達していない場合、現在の

ロコモ度テスト(1)立ち上がりテスト

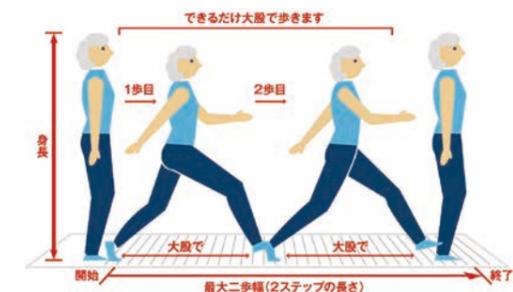


各年代での立ち上がれる台の高さの目安		
	男性	女性
20~29歳	片足 20cm	片足 30cm
30~39歳	片足 30cm	片足 40cm
40~49歳	片足 40cm	片足 40cm
50~59歳	片足 40cm	片足 40cm
60~69歳	片足 40cm	片足 40cm
70~79歳	両足 10cm	両足 10cm

★各年代での立ち上がれる台の高さの目安通り、あるいはそれより良い場合、年代相応の脚力を維持していると判定します。

40cmの台に両腕を組んで腰掛けます。両足は肩幅くらいに広げ、床に対してすねが70度になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。両足で立ち上がった後、左右どちらかの足を軽く曲げて上げ、片足で立ち上がり、3秒間保持します。

ロコモ度テスト(2)2ステップテスト



2ステップ値の各年代別平均		
	男性	女性
30~39歳	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49歳	1.54~1.62	1.49~1.57
50~59歳	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70~79歳	1.42~1.52	1.36~1.48

★平均およびそれより高い数値の場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

2ステップ値の算出方法

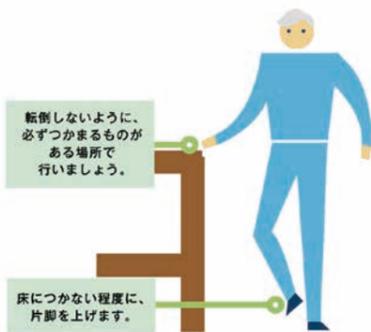
2歩幅(cm) ÷ 身長(cm) = 2ステップ値

- スタートラインを決め、両足の爪先を合わせます。
- できる限り大股で2歩進み、両足をそろえます(バランスを崩した場合は失格)。
- 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから着地点の爪先まで)を測ります。
- 2回行って長かった方の記録を採用します。

ロコトレはたった二つの運動です。毎日続けましょう！

1.片足立ち

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。



2.スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



取材協力・出典:ロコモ チャレンジ! 推進協議会 (https://locomo-joa.jp/) 名戸ヶ谷病院院長・大江隆史先生

7つのロコモチェック

★こんな症状、思い当たりませんか？

- 片足立ちで靴下をはけない
 - 家の中でつまずいたり、滑ったりする
 - 階段を上がるのに手すりが必要である
 - 家の中のやや重い仕事が困難である
 - 2kg程度(牛乳パック2本程度)の買い物でも、持ち帰るのが困難である
 - 15分続けて歩くことができない
 - 横断歩道を青信号で渡り切れない
- ……1つでも当てはまればロコモの可能性が高い

状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

75歳以上では複数の病気を抱える人も多いといわれます。高齢者が複数の病気を抱えないためには、若いうちからその要因になる病気を持たないことです。もし病気を発症したら、早いうちに治療して、悪循環を断ち切ります。病気がない場合は、最低限のロコモ予防として「ロコトレ」の片足立ちとスクワットで基礎体力作りをしましょう。高齢者は骨と筋肉をつくる肉や魚、豆腐などのタンパク質をしっかり取る食生活を心がけることも大切です。

40代、50代の場合、日常生活の強度を上げて身体活動量を増やしましょう。スポーツで体を動かすことも大切です。ただし、体を動かす習慣がなかった人は慣れないことをいきなりやらないこと。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使ったり、タクシーに頼らず徒歩にするなど、日常生活でプラス10分の運動習慣を付けることを意識しましょう。

ロコモ予防は、ちょっとした知恵と行動を起こすことが大切です。ロコトレを習慣付け、要支援・要介護にならない健康寿命を延ばしましょう。

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】 人の目が気になりやすくなるようです。神経質にならず、おおらかに構えて。気晴らしにはマッサージが効果的
【健康運】 ストレス過多気味。リフレッシュが必須 【幸運を呼ぶ食べ物】 こんにゃく



牡牛座 [4.20 ~ 5.20]

【全体運】 美しい物に興味を持つと、感受性に磨きをかけられます。美術館巡りや紅葉狩りを楽しんで。グルメ旅も◎
【健康運】 体調良好。スポーツの腕が上達するはず 【幸運を呼ぶ食べ物】 そば

虹色ほっとライン

虹色ほっとライン

新たにカップル3組が誕生！



みやぎ仙南農協青年部は9月20日、梨狩り体験とバーベキュー交流で素敵な出会いの場を提供する婚活イベント「第2回のうかつ交流会」を角田市・柴田町で開き、新たに3組のカップルが誕生しました。

このイベントは、日常生活でなかなか出会いのきっかけが少ない部員を対象に、結婚に向けた出会いの場を提供しようと今年度より実施したもので、4月に引き続き第2回目の開催となりました。

特に梨狩り体験では、参加部員らが女性に梨の収穫方法について優しく教える姿が印象的で、自分達が取り組む農業の話や互いの趣味についてなど、話に花を咲かせていました。

齋藤実行委員長は、「これを機にイベントを継続して実施し、青年部や仙南地域活性化に繋げていきたい。」と今後の取り組みを語ってくれました。

美味しい新米を味わって



当J Aは10月2日、J A本店で美味しい新米を味わってもらおうと、仙南管内の関係者や幼稚園児など約80名を招き、平成26年産新米試食会を開催しました。

当日は、柴田町・角田市で収穫された環境保全米（化学肥料や農薬使用を半分に抑えて栽培）の「ひとめぼれ」と「つや姫」を試食しました。

浅野組合長は挨拶で、「県による米の放射性物質検査において、仙南全域で不検出となっており、安全・安心で美味しい仙南のお米をぜひ味わってほしい。」と話し、出席者からは、「つやがあって見た目や味も良い。」と好評。園児らは「甘かった。」「いつも食べているご飯より美味しかった。」と笑顔を見せていました。

味覚の秋に素敵な音楽が会場を彩る



当J Aは9月28日、仙南シンケンファクトリーで、来場者に素敵な音楽を聴きながら地産食材を使用した料理や地ビールで味覚の秋を堪能してもらおうと、第17回J Aみやぎ仙南フェスティバルオープニングイベント「DREAM LIVE」を開催しました。

今年で7回目を迎える同イベントでは、4組のアーティストによる演奏が披露されたほか、会場内で女性部による加工品販売や直売市・バザーなども出店され、来場者らはビールを片手に軽快な音楽を楽しんでいました。

また、角田市が主催する「第12回角田ずんだまつり」の特別企画として、当日限定の「ずんだカフェ」が同施設内に特設され、数量限定で角田産秘伝豆を使ったオリジナルスイーツが提供されるなど、会場は終始賑わいを見せていました。

仙南産種牛が快挙！



宮城県総合畜産共進会が9月12日、13日の2日間にわたってみやぎ総合家畜市場で開催され、黒毛和牛の部・第3区（経産）にて仙南和牛改良推進組合の荒輝彦氏が仙南地域で約14年ぶりとなる最優秀賞1席に輝きました。

黒毛和牛の部には、延べ105頭が出場し、未經産牛や経産牛、繁殖雌牛など種類別に分けて外貌、体積、均称、調教など全国和牛登録協会審査員による厳正な審査が行われました。

荒氏は、「最優秀賞を受賞できとても嬉しく感じています。これからは質の高い肉牛生産を継続していけるよう、第11回全国和牛能力共進会宮城大会に向けて組合の仲間達と連携を図って頑張りたいと思います。」と意気込みを語ってくれました。

仙南産地ビールが国際ビール大賞2部門で入賞！



仙南シンケンファクトリー・ビール工場は、9月10日、11日の2日間にわたって横浜市内で開催された「国際ビール大賞2014」（日本地ビール協会主催）に同施設開業17周年記念で「仙南クラフトビール」を2種類出品し、『ヴァイツェン』が銀賞（写真㉔）、『スタウト』が銅賞（写真㉕）を受賞しました。

同大会には、世界19ヶ国98社が計327銘柄を出品。醸造方法や原料など105部門のスタイルに合わせて厳正な審査が行われ、2種類が出品された部門では、他の該当賞銘柄がなく、銀賞・銅賞が最上位となりました。

2012年に同大会で銅賞を受賞した「古代米エール」に続く快挙となり、醸造担当者は「今回の受賞を糧に金賞を目指して更に美味しいビール造りに努めたい。」と話していました。

地域活性化への貢献



角田地区青年部東根支部は10月1日、長年にわたって地域活性化活動に尽力したことが大きく評価され、角田市のジュネス我妻で開催された「角田市政功労者表彰式」にて表彰されました。

当日は約80名が出席し、各分野における功労者30名が表彰を受けました。同支部では、ふるさとまつりや地産品市など地域行事への出店協力のほか、東根小学校の児童達に農業体験学習指導をするなど、様々な活動が認められ今回の表彰となりました。

表彰を受けた後藤支部長は、「これからも支部員で力を合わせて、地域貢献が出来るような様々な活動に尽力し、更なる地域活性化に努めていきたい。」と笑顔を見せていました。



蟹座 [6.22 ~ 7.22]

【全体運】 レジャー運が急上昇。仲の良い友人たちと出掛けると、良い刺激に。絵を描くなど、創作活動に励むのもグッド
【健康運】 適度な休息を取れば、体調をキープ可能【幸運を呼ぶ食べ物】 レタス



双子座 [5.21 ~ 6.21]

【全体運】 珍しく神経質になり、ピリピリしがち。笑顔を手掛けて。リラックスしたいなら森林公園を散歩すると吉
【健康運】 運動不足になりそう。ぜひ外に出掛けて【幸運を呼ぶ食べ物】 リンゴ

おらいのおすすめ！

りんごのまるごとコンポート

白石市寺屋敷前 **菊地 けい子** さん



【材料】
りんご…………… 1個（紅玉、サワルージュなど）
砂糖…………… 40g
レモン汁…………… 小さじ2

【作り方】
①りんごは皮と芯を取り、塩水に軽くつける。
②鍋にりんご、砂糖、レモン汁、水、色つけのためにりんごの皮を一緒に入れる。※水はりんごの上部が少し出るくらいまで入れる。
③りんごが透き通ってくるまで約20分煮る。
④冷めるまで煮汁につけておくと味がしみて美味しくなります。※冷蔵庫で冷やせばさらに美味しく召し上がれます。

【ワンポイントアドバイス】
煮る時は必ず弱火で！強火だと煮崩れます。

ポン菓子

角田市高倉 **宍戸 しげ子** さん



【材料】
バター…………… 30g
マシュマロ…………… 50g
米はぜ…………… 70g

【作り方】
①少し大きめのフライパンを準備し、中火でバターを溶かす。
②溶けたらマシュマロを入れ、半分くらいマシュマロが溶けたら少しづつ米はぜを入れて素早く混ぜ合わせる。
③箱にクッキングシートを敷き、熱い内に入れて形を整えれば出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】
甘くて美味しいのでお子さんのおやつにも最適です！

青年部・女性部活動レポート

女性部蔵王地区



▲白石・蔵王地区女性部交流会

女性部交流会・食農教育活動



▲家の光記事を活用したブックカバー作り

女性部蔵王地区では、食農教育活動や他地区女性部との交流、家の光記事活用の実践など、部員同士の親睦を深めて更なる組織活性化に努めようとする活動に取り組んでいます。

食農教育活動では、毎年恒例となっている平沢・円田小学校の児童達と一緒にミニトマト作りを行っています。土作りから始め、定植作業や生育管理、収穫後には自家製のトマトケチャップ作りと一貫した農業体験指導にこだわっています。

今年度で16回目となる女性部白石地区との交流会では、毎年互いの地区を交互に巡り、その土地の風土や歴史を学びながら親睦を深めています。

また、農閑期には、全8回でリフォーム教室を開講しており、家庭にある古着や着物、帯などを持ち寄って小物やバック、洋服などにリフォームしているほか、家の光記事を活用してブックカバー作りなども行っており、日常生活でも役立つ講習会を積極的に取り入れ、部員みんなで楽しめる活動を展開しています。

※「くらしのお役立ち情報」は誌面の都合により休載させていただきます。

ふれあい広場

Smile

お母さんがロシア出身というソフィアちゃんは、甘いものが大好きな小学1年生。桃やアイスクリームが大好きですが、一番好きなのはお母さんが作ったチーズケーキだそうです。

お母さんが営む英語教室で勉強するほか、ロシア語・チアダンス・ピアノなど、いろいろな習い事で大忙しのソフィアちゃん。「月・水・金がいそがしいよ！」と楽しそうに話しながら、少しだけチアダンスを披露してくれました。

そんなソフィアちゃんにご両親は、「とにかく健康が一番ですね。その上で様々なことに挑戦して、好きなことを頑張れる子に育ってほしいです。」と話して下さいました。

お父さん：徳彦さん お母さん：マリナさん



村田町沼辺 **小関 ソフィア** ちゃん (6歳)

ペット自慢

大人しくて人懐っこいアユミちゃん（ラブラドル・レトリバー）と、普段は室内犬ですが外で駆け回るのが得意なナナちゃん（シーズー）。いつも元気いっぱい家族みんなの人気者です！

知人から譲り受けたのをきっかけに門間さん宅の一員となった2匹。アユミちゃんは「首をかしげる仕草」、ナナちゃんは「手招きするように前足をあげる仕草」がチャームポイントで、門間さん宅の自慢です！



丸森町筆甫
もんままさほる
門間 正晴さん宅の
アユミちゃん♀
(8歳)：㊦
ナナちゃん♀
(5歳)：㊦

仲良しご夫婦

真面目で働き者の富雄さんと、人当たりが良くいつも元気な豊子さん。結婚してからこれまで53年間、互いに支え合ってきました。

ご夫婦は大河原産直会の一員として、様々な野菜を生協に出荷されており、富雄さんは「野菜作りは趣味で生きがだよ。」と話します。豊子さんは富雄さんを手伝いながら、たまに友達とカラオケに行くのが楽しみだそうです。

夫婦円満の秘訣は「ぐちを言わないこと」だそうです。「言ったらどうしようがないから。」と笑うお二人。これからのついでに「ずっと健康で野菜作りを続けていきたいね。」と、二人声を揃えて話していただきました。

大河原町金ヶ瀬 **鈴木 富雄** さん (77歳)
豊子 さん (75歳)



原発事故に伴う損害賠償請求 および賠償について



担当者 小野 和彦

お問合せ先：営農経済事業本部長付まで TEL：0224-55-1870

9月に「肉用牛」「25年牧草」「廃用牛」に係る損害賠償を37次請求17,547千円余りを行いました。

賠償については、9月に「肉牛」34次本払い4,779千円余り、「廃用肥育牛」本払い57千円余り、「草地除染」22次本払い587千円余り、「23年牧草」10次本払い6,625千円余りが支払われました。

【損害賠償請求並びに賠償額の明細】

(平成26年9月30日現在)

種類	請求額(千円)	賠償額(千円)	賠償率(%)
牧草(一番草)	11,016	11,016	100.0
肉用牛	1,470,201	1,333,179	90.7
子牛	68,058	8,492	12.5
稲わら	5,022	4,650	92.6
廃用牛	453,520	197,919	43.6
廃用肥育牛	4,043	1,163	28.8
23年保管牧草	49,227	31,239	63.5
24年産牧草	318,510	153,409	48.2
草地除染	227,004	187,446	82.6
25年産牧草	57,165	0	0.0
原木椎茸(24年度)	274,404	274,404	100.0
原木椎茸(25年度)	113,212	113,212	100.0
柿の除染	4,154	4,154	100.0
たけのこ	1,867	1,867	100.0
苗培土(かき増し)	8,354	8,354	100.0
苗培土(25年度)	5,252	5,252	100.0
菌床椎茸	2,951	2,951	100.0
計	3,073,958	2,339,293	76.1



担当者 内藤 華奈

お問合せ先：米穀課 TEL：0224-55-1590



米穀

平成26年産米出荷のお願い(全量集荷に向けて！)

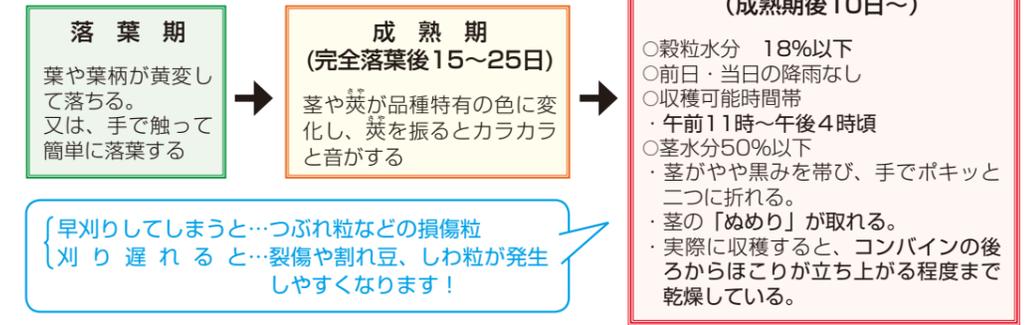
10月16日現在でのJA集荷率は88%となっており、仙南米の販売棚を確保する為にも、自家保有米等の見直しをいただき、JAに1俵でも多く出荷されますようお願い申し上げます。



〈大豆〉…刈取りの際は刈高に注意しましょう。

大豆の成熟過程とコンバイン収穫適期

生育ステージでの目安



★ビーンハーベスタの場合

成熟期の4~5日後が刈取りの目安となります。収穫遅れによる裂莢で収穫のロスを軽減する為、朝夕の比較的蒸気水分が高い時間帯に刈取り作業を行いましょう。

また、雨による紫斑病の発生を避けるため、育苗ハウス等の中に移動して十分乾燥させましょう。

【乾燥・調製の留意点】

大豆は、初期水分・乾燥速度・乾燥温度等によって「しわ粒や裂皮粒等」が発生し、品質低下の原因となります。以下の点についての十分な対策が必要です。

- ①乾燥を始める初期水分は品質低下を防ぐ為にも、20%以下にしましょう。
- ②高水分の場合は最初はゆっくりと常温で通風し、水分が20%以下になってから温風乾燥に移行しましょう。
- ③事前に清掃を十分行いましょう。
- ④収穫時に雑草の種子が多く散見される場合の調製は2段階で実施しましょう。
- ⑤異品種・異物の混入を防ぎましょう。

平成26年産大豆概算金について

※以下の通りJA出荷大豆概算金が決定しましたのでお知らせ致します。

あやこがね・すすほのか

普通大豆 1等	4,200円(俵/60kg)
普通大豆 2等	3,960円(俵/60kg)
普通大豆 3等	3,720円(俵/60kg)
特定加工用大豆	3,480円(俵/60kg)

ミヤギシロメ

普通大豆 1等	4,800円(俵/60kg)
普通大豆 2等	4,560円(俵/60kg)
普通大豆 3等	4,320円(俵/60kg)
特定加工用大豆	4,080円(俵/60kg)

お楽しみ★クイズ

抽選で10名様に
ごはんちゃワングッズを
プレゼント!

※当選者は広報誌1月号にて発表します。

応募方法

52 9/8/9-11/6/22

JAみやぎ仙南
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。

※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。

締切 11月25日(火)
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。

9月号の答え・当選者

A	B	C	D	E
フ	ジ	バ	カ	マ
サ	フ	ア	イ	ア
シ	ナ	イ	キ	レ
ミ	サ	サ	イ	ネ
テ	ツ	カ	マ	キ
ク	ツ	キ	ネ	ア
ジ	ヤ	ム	キ	ソ
ラ	ヒ	ガ	ン	バ

ご当選おめでとうございます!

- | | |
|--------------|-------------|
| 柴田町 藤川 弘子さん | 白石市 立川 郁子さん |
| 大河原町 森原さゆりさん | 角田市 遠藤美智子さん |
| 村田町 佐々百合子さん | 角田市 渡部 福子さん |
| 川崎町 田中 和彦さん | 丸森町 大槻 勝代さん |
| 蔵王町 我妻とく子さん | 丸森町 渡辺くにいさん |

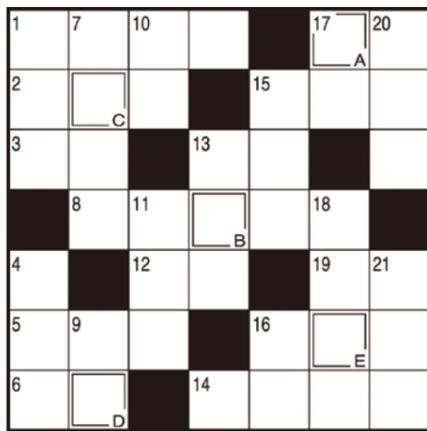
応募総数43通

クロスワードパズル

出題●ニコリ

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

- 陰暦11月の異称
- ラーメンの具の一つ
麻竹を発酵させて作ります
- 義理ではなく——の兄弟
なんです
- ナイフや包丁などのこと
- 当たりかな、外れかな
- こんがり——に焼けたパン
- みそ汁などをよそう器
- ドラキュラの口元から
によっきり
- 世界最大はカスピ海
- 淑女と対の言葉
- 一番近い所 ——の駅
- 海外旅行で寝不足になる
一因
- コスモスの花と根の間に
ある物

タテのカギ

- マツタケに味では勝ってる?
- 書面の字や絵が描かれていない部分
- 和服の礼装の一つ ——袴
- 象形、くさび形、甲骨といえは
- 夫と対になります
- 山陰の小京都と呼ばれる町
- 結婚——日に花束を買った
- 舞台上で演じられます
- 百の舌と書く鳥
- カクテルのベースによく使われる
蒸留酒
- 先勝から赤口まで一巡り
- 小説などに添えられたイラスト
- 大きな魚は丸ごとではなくこれで
買います

おたより交流ひろば

広報誌9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。

ゴーヤをいっぱい頂いたので佃煮やピクルスなどを作り、近所の方へおすそわけしました。キュウリ、ナス、トマトなど採れたて野菜の美味しいこと! 体まで元気になります。

(柴田町 加藤さん)

雑草の成長が早く、毎日除草の夏でした。嫌になります。これをしなければ野菜の成長はありませぬ。汗を拭きながら頑張りました。

(角田市 清野さん)

今年も楽しみにしている農協祭がやって来ますね。お花を見たり、歌や踊り、クジを引いたりワクワクしながら待っています。

(角田市 渡部さん)

春にハート型の種のフウセンカスラを植えました。今実を付けています! 珍しくて面白い植物なので来年はもっと増やして植えたいと思います。

(丸森町 佐藤さん)

友達に誘われて、丸森のかかし作りを孫達と体験してきました。すごく上手にでき、帰りに野菜や果物、花などたくさん買って大満足してきました。また来年も参加します!

(角田市 小林さん)



皆様からお寄せいただきました身近な話題や風景写真、イラストなどを紹介させていただきますので、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。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

サツマイモの収穫・貯蔵の心得

板木技術士事務所●板木利隆

夏から秋にかけて盛んに育ってきたサツマイモは、晩秋に入ると収穫の時期を迎えます。芋(塊根)の肥大経過をたどってみると、通常8~9月に半数以上の芋が50g以上ぐらいいになり、その後急生長し、10月中旬~11月に入ると肥大が緩やかになります。霜が降りるころまで太り続けます。

自家菜園では必要に応じて探り掘り(株元に手を差し込み、適当に太った芋だけを掘り取る)あるいは早掘り(株全部を掘り取る)して、早くから秋の味覚を楽しむようにしましょう。

本格的な収穫の適期は初霜が降り始めるころです。初霜の予想は難しいのですが、たちまち若い葉が枯れ始めるので、見分けやすいです。こうなったらすぐに掘り上げれば大丈夫です。できるだけ畑が乾いているときを選ぶようにしましょう。

収穫の手順は、まずつるの地際部分(地上4~5cm残し)を鎌で刈り取り、つるを畑の外に運び出し畝(うね)を丸裸にし、マルチフィルムを剥がしてから、芋を傷つけないように注意して株元に大きくくわを打ち込み、芋を掘り出します。

このとき注意すべきことは、つるは強力で絡み合っているため、畑にあるうちに50~60cmほどの長さにくわで切り分けて、運搬しやすくしておくことと、貯蔵予定の芋はつるから外さないよう、容器に入れて丁寧に持ち運ぶようにすることです。

サツマイモは掘り上げてすぐよりも4~5日乾かして食べるのがおいしいので、収穫の日時や取り扱いにもいろいろ配慮してみてください。

貯蔵方法は、多量の場合には水はけの良い畑を選び、図のように深さ70~80cmの穴を掘り、稲わらを敷き、つるに付いたままの芋を傷つけないよう丁寧に重ね入れ、上にも稲わら、もみ殻を覆います。適温は13度、湿度は90%が目安です。また、初期には呼吸熱が発生しやすいので、筒状の通気筒を差し込んでおくとよいでしょう。これは後に取り外しますが、条件測定のため温度計を取り付けておくとよいでしょう。穴の上には土を盛り上げ、稲わらを覆い雨水が浸入しないよう留意します。

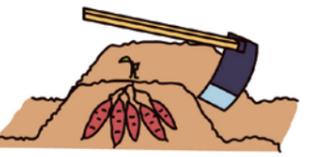
少量の貯蔵なら、芋を新聞紙にくるんで保温性の高い発泡スチロールの箱に入れ、室内に置くだけで十分です。この場合も通気を図るため箱に小穴を開けておきます。



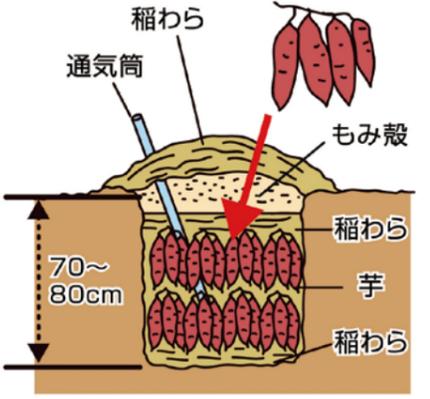
探り掘り
太った芋だけ収穫する



掘り取り作業
つるを刈り取る



くわを大きく打ち込み
株全体を掘り上げる



適温は13度。9度以下になると低温障害を受け、15度以上になると萌芽(ほうが)する

人事異動の発令について (正・准職員)

10月1日付で、下記17名の職員が人事異動となりましたのでお知らせ致します。(但し、営農経済事業本部長付TAC担当者は11月4日着任)

氏名	新	旧	氏名	新	旧
三戸部 文夫	角田地区事業本部 角田地区センター 農業の館 有機農業センター (地区センター長待遇)	総務部付 (株)加工連出向	佐藤 民雄	営農経済事業本部長付 TAC担当 農産物検査員兼務	白石地区事業本部 白石地区センター 営農くらし相談課 農産物検査員兼務
黒田 正道	総務部 (株)加工連担当 (次長待遇)	総務部付 (株)加工連出向	伏見 慎	営農経済事業本部長付 TAC担当 農産物検査員兼務	角田地区事業本部 角田地区センター 営農くらし相談課 農産物検査員兼務
渡辺 和彦	業務部 事務の堅強性向上 専任担当 (課長補佐待遇)	川崎地区事業本部 川崎支店 共済課 課長	横山 由美	営農経済事業本部長付 TAC担当	丸森地区事業本部 丸森地区センター 営農くらし相談課
村上 武志	川崎地区事業本部 川崎支店 普及課 課長 共済課 課長兼務	川崎地区事業本部 川崎支店 普及課 課長	遠藤 緑	業務部 本店営業課	業務部 金融課
蓬田 実	角田地区事業本部 角田支店 副支店長 債権管理担当 共済課 課長兼務	角田地区事業本部 角田支店 共済課 課長	佐藤 香純	白石地区事業本部 福岡支店	業務部 本店営業課
岡崎 慎一郎	営農経済事業本部長付 TAC担当管理者 (課長待遇)	営農経済部 ぐらしの資材課 課長	安倍 明宏	総務部 経理電算課	営農経済部 営農企画課
佐藤 真由美	営農経済部 ぐらしの資材課 課長心得	営農経済部 ぐらしの資材課 課長補佐	宮城 加代子	営農経済事業本部長付 TAC担当	柴田地区事業本部 柴田地区センター 営農くらし相談課
大場 亨	営農経済部 園芸課 蔵王地区駐在 農産物検査員兼務	蔵王地区事業本部 蔵王地区センター 営農くらし相談課 米穀担当 農産物検査員兼務			
佐藤 龍次	営農経済事業本部長付 TAC担当	営農経済部 園芸課 蔵王地区駐在			
山本 正人	営農経済事業本部長付 TAC担当 農産物検査員兼務	村田地区事業本部 村田地区センター 営農くらし相談課 米穀担当 農産物検査員兼務			

退職辞令交付について (正・准職員)

9月30日付で、下記2名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	氏名	所属
斎 正昭	角田地区事業本部 角田支店	平間 さおり	営農経済部 営農企画課

担い手

営農復興支援フェスタ

2014 in 宮城

11/21(金) 22(土)
10:00~15:00 (両日とも)
夢メッセみやぎ
仙台市宮城野区港三丁目1-7



主催/JAグループ宮城 協賛/宮城県系統農機メーカー連絡協議会



- 担い手営農支援情報コーナー (米穀部門、園芸部門、畜産部門、生産資材部門、生活部門、金融・共済・リース等)
- 各メーカー最新型農業機械展示・転作関連・野菜関連機械コーナー
- 小物農機・その他即売コーナー ●最新型農機実演コーナー

来場記念品 進呈!

お問合せ先 農業機械課 TEL: 0224-26-2168

(株)ジェイエイ仙南サービスからのお知らせ

Paloma カス器具 大特価セール実施中

新商品 水なし両面焼きオートグリル 75cm トップタイプ

お手入れカンタン シンプルで広いグリル 様々な料理に対応可能
メーカー希望小売価格226,800円(税込) 税込 **130,400円** (取り付け工賃別途)

特典① キャンペーン期間中、チラシ掲載のPaloma両面焼コンロご購入のお客さまへ 炊飯専用鍋 5,184円(税込)を もれなくプレゼント!
特典② カス器具購入で(株)ジェイエイ仙南サービスの白石・蔵王・角田セルフサービスで利用できる 3千円の洗車プリカが 10名様に抽選で当たる!

お問合せ先: LPGセンター TEL: 0224-52-7301

平沢(蔵王町)・丸森給油所の 営業時間変更について

日頃は、当社事業に特段のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。 下記の通り、営業時間を変更いたしますので、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

1. 実施日 平成26年11月1日(土)より
2. 新営業時間

給油所名	内容	時間
平沢給油所	平日の営業時間	7:30~18:30
	土・日曜・祝日営業時間	8:00~18:00
丸森給油所	平日の営業時間	7:30~18:30
	土曜日の営業時間	7:30~18:00
	日曜・祝日の営業時間	8:00~18:00

お問合せ先: 自動車燃料課 TEL: 0224-52-7301

緊急対策つなぎ資金のご案内

●ご利用いただける方 米の概算金下落に伴い農業経営の運転資金が減少し、安定的に農業経営を行うための資金が必要な方。

●お使いみち

農業経営を維持するために必要な資金。

●取扱期間

平成27年7月31日まで

●お借入れ利率

0.50% (固定)
※利子補給により末端金利0.00%とします。

●お借入れ期間

1年以内とします。

●お借入金額

500万円以内
※米の出荷数量等により、お借入額に上限がございます。

●ご返済方法

米の収入減少影響緩和対策の補填金振込時の一括払いとします。

●保証

原則として以下の保証人が必要となります。

- ①個人の場合、当JAが認めた保証人1人以上の連帯保証とします。
- ②法人の場合、取締役または役員全員の個人保証とします。



詳しくはお近くの支店窓口にお問い合わせください。

忘年会プラン

11月1日(土)~12月28日(日)

「送迎バス」は20名様以上にて、お問合せ下さいませ。
※当日バスの台数に限りがありますので、お早めのご予約をお待ち申し上げます。

プラン01
【7品】
1名様(税込)
2,500円

- シェフおまかせカルパッチョ
- 工場直送フランクフルトと編み目のフライドポテト
- きのこポテトのシーザーサラダ
- ちょっとしたおつまみ
- 蔵王山麓豚肉のポワレ
- ハニーマスタードソース
- 本日のpizza ●デザート

プラン02
【8品】
1名様(税込)
3,000円

- シェフおすすめ刺身
- 工場直送フランクフルトと編み目のフライドポテト
- 白菜と豚肉のサラダ 柚子風味
- ちょっとしたおつまみ
- 今が旬 カキフライ
- シンケンオリジナルタルタルソース
- 若鶏のロースト チャーシュー風
- 本日のpasta ●デザート

●夜のご宴会ご利用につきましては、120分とさせて頂いております。 [注]お子様同席の場合も料金は同額扱いとなります。(小学生以上)

レストラン営業時間
ランチタイム/11:00~14:30 (ラストオーダー14:00)
ナイトタイム/17:00~21:00 (ラストオーダー20:30)
ナイトタイムは完全予約制・3日前・4名様より
JAみやぎ仙南ホームページをご覧ください!
<http://www.ja-miyagisennan.jp/top/1417.html>

お問い合わせ
TEL 0224-61-1150
仙南シンケンファクトリー
宮城県角田市角田字流197-4 〒981-1505

TPP シンポジウム

今こそ考えよう! TPPと協同組合の未来

TPPはあなたの生活にも影響する問題です

平成26年11月18日(火) 13:00~16:30
会場: 仙南芸術文化センター (えずこホール)
※入場無料

今回のシンポジウムでは、ジャーナリストの東谷暁さんから TPPに関する問題提起をいただき、5名のパネリストによる熱い議論を行う予定です。

お問合せ先: 総務課 TEL: 0224-55-1111



JAバンクキャッシュカード利用による 手数料無料ATMのご案内

JAのキャッシュカードは、下記の営業時間の入出金については他の金融機関でもご利用になれます。

【JAバンク】(入出金) …終日無料でご利用できます。

営業時間(平日) 8:45～21:00

営業時間(土・日・祝) 9:00～17:00

【セブン銀行・ローソン・イーネット(ファミリーマート等のコンビニに設置)](入出金)

営業時間(平日) 8:00～21:00

8:45～18:00(無料)

営業時間(土曜日) 9:00～21:00

9:00～14:00(無料)

営業時間(日・祝) 9:00～21:00

【ゆうちょ銀行】(入出金)

営業時間(平日) 8:00～21:00

8:45～18:00(無料)

営業時間(土・日・祝) 9:00～17:00

【三菱東京UFJ銀行】(出金のみ)

営業時間(平日) 8:00～21:00

8:45～18:00(無料)

営業時間(土・日・祝) 9:00～17:00

【JFマリンバンク】(出金のみ) …終日無料でご利用できます。

有料時間帯のご利用については、100円(消費税別途)の手数料がかかります。

尚、残高照会は営業時間にかかわらず**無料**となっております。

カード紛失の場合は、**0120-913-107**まで、ご連絡ください。

※ATMの利用時間については、設置場所により異なります。

※祝日とは、1月3日と5月4日を除く「国民の祝日に関する法律」で定める全休日(祝日・振替休日)となります。ただし、5月4日が日曜日と重なる場合は5月3日が祝日扱いとなります。