

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



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

2015.July
vol.207



川崎町 大宮 星奈ちゃん・成くん

特集

ストレス時代のメンタルヘルス





〈蔵王町田中〉鈴木好和さん

我が家では、梨2鈴（幸水・豊水・秋月・新高）と水稲26㍓を栽培しています。年間を通して忙しく、梨の収穫が始まる8月下旬から10月下旬にかけては、特に気の抜けない日々が続きます。

中心とする梨の栽培において、最も気を使うのが病害虫の防除です。どんなに形や味が良くても、病気や虫食いがあっては、商品にならない為です。一番には防除層を守り、適切な予防を心がけることですが、毎日の見回りを欠かさず、「畑がどんな状態なのかを知ること」も大切な点です。見回り際には果実だけではなく、葉や幹、枝にも気を配り、異変がないか確認します。

また、質の良い梨生産の為に、剪定（不要な枝を切り落す）や誘引（枝を果樹棚に結びつける）の作業には余念がありません。特に剪定に関しては、誤った作業をすれば、元の状態の畑に戻るまで、3年はかかると言われてます。ここでの作業が、その年の梨の品質に大きく関わってくるため、気が抜けません。

農に生きる

「良い実をつけそうな枝を判断し、畑全体のバランスを考慮しながら、不要な枝を切り落す」と、言葉で言うのは簡単ですが、実際には容易ではありません。梨栽培を始めて30年が経ちますが、未だにこれが正解、と思ったことはありません。今も試行錯誤しながら、取り組んでいるところです。

各作業工程の一つひとつが、畑や作物に大きな影響を及ぼす、という事を考えると常にプレッシャーはあります。ですが、やはりお客さんに「美味しい」と言ってもらえることが大きな心の支えになっていますし、やりがいでもあります。今後、「良い物を1年でも長く作り続ける」ことを目標に、梨づくりを続けて行きたいと思えます。



食のはなし

タレント・食生活アドバイザー・岡村麻純

トマト



赤やオレンジなど色鮮やかでかわいらしい形のトマト。はるか昔は毒があると考えられていて、観賞用として栽培されていたそうです。食用となった今ではお料理の彩りとして欠かせない存在です。このトマトの赤色は主にリコピンという物質です。リコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病やがんの予防に効果があるといわれ、注目されています。リコピンは比較的熱に強く、生で食べるよりソースや炒め物など油を使って加熱調理をした方が、より効率的にトマトの抗酸化機能を利用できることが分かっています。

日本ではサラダなど生で食べるのが主流のトマトですが、海外ではトマトソースなど、料理のベースとなる調味料としてよく使われています。実はトマトにはグルタミン酸といううま味成分が多く含まれています。うま味とは、日本では甘味、酸味、塩味、苦味、と並んで基本の味の一つです。うま味成分として代表的な物に昆布に含まれるグルタミン酸、かつお節に含まれるイノシン酸、シイタケに含まれるグアニル酸があり、日本食の生命線のだしはこのうま味を生かしたものです。

みそやしょうゆにもグルタミン酸が含まれています。日本一般的な合わせだしは、昆布のうま味成分のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸を合わせています。この二つは合わせることでうま味が数倍も強くなるとされており、これをうま味の相乗効果といえます。同じように、イノシン酸を多く含む魚やお肉類を、グルタミン酸を多く含むトマトで煮込むとおいしいのは、うま味の相乗効果が生きているからなのです。

トマトはこのうま味で、日本食のだしのように味のベースとなり、みそやしょうゆのように調味料にもなっています。私たちがだしやしょうゆを使うようにトマトソースも日々の調理に活用すれば、体にもうれしいことです。旬の今こそたくさんトマトでトマトソースを作り置きしてみるのもよいかもしれません。



2015 VOL.207

CONTENTS

- 02P 食のはなし
- 03P 農に生きる
- 04P 特集
 - ◆ストレス時代のメンタルヘルス
- 06P 虹色ほっとライン
- 08P ふれあい広場
- 10P 営農情報
- 12P あなたもチャレンジ！家庭菜園
- 13P おたより交流ひろば
 - お楽しみクイズ
- 14P お知らせ
- 16P おらいのおすすめ！

わたしたちのJA

平成27年5月末日現在

正組合員数	19,493人	戸数	14,743戸
准組合員数	11,217人	戸数	8,734戸
合計	30,710人	戸数	23,477戸
職員数	351人(准職員含む)		
出資金	42億3,021万円		
貯金	1,144億7,478万円		
貸出金	341億	297万円	
販売品販売高	9億	853万円	
購買品供給高	7億3,136万円		
長期共済保有高	7,253億1,760万円		

理事会・監事会・農家組合運営協議会だより

- 第2回理事会 平成27年5月22日(金) 議事
- ・平成26年度JA全国監査機構「期中監査」改善指示書に対する回答について
 - ・職員給与規程の一部変更について
 - ・余裕金運用規程の一部変更について
 - ・信用事業規程の一部変更について
 - ・大口貸出金(累積)の貸出について
 - ・利益相反契約の締結について
 - ・総代会の招集について
- 第3回理事会 平成27年6月2日(火) 議事
- ・平成26年度貸借対照表、損益計算書、注記表、附属明細書、剰余金処分案および部門別損益計算書の承認について
 - ・平成26年度連結財務諸表(連結貸借対照表、連結損益計算書、連結剰余金計算書、連結キャッシュフロー計算書)の承認について
 - ・第17回通常総代会の運営について
 - ・表彰規程にかかる被表彰者の決定について
 - ・宮城県信用基金協会への出資について
 - ・固定資産の取得について
- 第2回監事会 平成27年5月22日(金) 議事
- ・平成26年度JA全国監査機構県監査部「期中監査」改善指示書に対する回答について
- 第1回農家組合運営協議会 平成27年4月24日(金) 議事
- ・平成26年度主要事業実績について
 - ・第17回JAみやぎ仙南グリーンフェア開催について
 - ・文書配布変更内容について

特集 ストレス時代のメンタルヘルス

心の回復力「レジリエンス」に注目

困難な課題と格闘し、不測の事態やトラブルに対応していくのは、働く人々の宿命です。しかし、そうした事態に直面することで精神が疲弊し、自信をくじかれてしまう人も少なくありません。一方で同じ状況にあつて、希望を見だし前進できる人もいます。この差はどこから来るのでしょうか。

打ちのめされても復活する「レジリエンス」の力

過酷な状況に立ち上がれないほど打ちのめされても、そこから復活し、再び歩き始めることのできる力を「レジリエンス」といいます。日本語では「心の回復力」や「復活力」などと訳されることが多いようです。

例えば、震災に被災された方々が復興を目指す姿はレジリエンスによるものです。被災者は、突然訪れた自然の猛威の前に立ちすくみ、大切なものを失った悲しみと絶望感を体験されました。

しかし、多くの方がそこから立ち上がり、不自由な避難生活を経て生活を再建されています。このパワーこそ、人間に内在するレジリエンス



強靱さです。しかし、震災被災者の皆さんや浅田真央さんが経験したような「晴天のへきれき」ともいえる出来事は、いつ誰の人生に降り掛かるか分かりません。そんなとき「私は強い」「私は負けない」と自分の強さにこだわってきた人ほど、予測不能な出来事に混乱し、自信と心の平静を保てず、崩れやすくなってしまうものではないでしょうか。

日本のことわざに「堅い木は折れる」という言葉があるように、丈夫そうに見える堅い木ほど、突風のダメージに対処できずしなやかさがなく、折れやすいものです。反対に、「柳に雪折れなし」ということわざもあります。柳の枝は細くてきゃしゃですが、よくしなるため、雪の重みや強風のダメージに強いのです。つまり、ダメージに振り回されても柔軟に立ち回れる力があれば、苦難から立ち直って元の状態に戻ることができるということです。この柳のような心が、レジリエンスのイメージに近いと思います。

生活を通じて

「レジリエンス」を高めよう

レジリエンスは、特別な能力ではありません。私たちが普段の何げない生活の中で伸ばすことのできる力なのです。このレ

そのものです。

フィギュアスケートの女王、浅田真央さんがソチ・オリンピックで見せてくれた華麗な復活劇も、レジリエンスの象徴です。真央さんは、ショートプログラムで優勝候補から転落して絶望感を味わったものの、翌日のフリープログラムでは見事に復活し、自己ベストの演技を披露してくれました。このレジリエンスの体現に、真央さん自身感極まり、世界中の人たちの心が揺さぶられたものです。

「レジリエンス」のヒント

「ストレスに負けない心」という「鋼のような強さ」「ストレスを跳ね返す力」をイメージする人が多いと思います。つまり、どんなストレスにも動じない、固くて丈夫な



レジリエンスを構成する要素を、広島大学の森敏昭教授らは4つの因子で説明しました。

一つは「I AM」の力。良いところ、悪いところを含めて「私はいくら人です」と、等身大の自分を受け入れていく力です。二つ目は「I HAVE」の力。独り善がりにならず、心を開いて他者と関わり、信頼関係を築いていく力です。三つ目は「I CAN」の力。試練に直面しても、その苦難を乗り越え、問題を解決できる力です。四つ目は「I WILL」の力。つらいことがあっても希望を失わず、目標に向かって進んでいく力です。

こうした力は、日々の何げない生活の中でも、意識次第で伸ばすことができます。実際に、私たちは生活上の難しい課題や困難な仕事に直面することで、初めて自分の強さと弱さへの理解を深めることができ、仲間との信頼関係の大切さを実感できるのではないのでしょうか。また、難しい問題への試行錯誤を重ねることで問題解決力を高め、その課題に向き合う経験の中で、未来を切り開く自信を養うことができるのではないのでしょうか。

耐え難い困難の中で崩れたままになってしまつたのも、そこから復活して歩きだすのも、自分次第です。皆さんもぜひ、レジリエンスの向上を目指して、さまざまな課題にチャレンジしていきませんか？



大美賀 直子 (おおみか なおこ)

メンタルヘルス・ジャーナリスト。精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリア・コンサルタントなどの資格を持ち、現代人を悩ませるストレスに関する基礎知識やその対処法を指南、「ストレスを軽くする32の知恵」(All About Bookz)をはじめ、ストレスやメンタルコントロールに関する著書多数。

今月のあなたの運勢7月 *モナ・カサンドラ

牡羊座 [3.21 ~ 4.19]

【全体運】取るに足りないことでイライラしやすいかもしれません。一人の時間を持てば、リラックスできるはず。趣味に励んで【健康運】けがに注意して。慎重に行動しましょう【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

牡牛座 [4.20 ~ 5.20]

【全体運】コミュニケーション運が上昇。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。習い事を始めるのも良い刺激に【健康運】話題のダンスや体操などに挑戦すると吉【幸運を呼ぶ食べ物】シジミ

虹色ほっとライン

虹色ほっとライン

手づくり記念品で笑顔に



(槻木支店で手渡される様子)

当JAは6月15日、管内支店で「年金受給者感謝デー」を実施し、各支店窓口で、女性部が手作りの記念品が手渡されました。既製品ではなく、心を込めた手作りの記念品で喜んでもらいたい、という思いから、今年初めて取り組みました。

手渡された記念品は、色とりどりの生地で作られた、ポケットティッシュ入れや、アクリル毛糸を編み込んだたわしなど、全4種類。各地区女性部が分担し、5月いっぱいにかけて、丁寧に作成されました。

記念品を受け取った人は、「手づくりという感じが伝わってくる」「ぜひ家で使いたい」と話していました。

また、記念品と共に、振り込め詐欺の注意喚起チラシも手渡ししながら、詐欺被害を未然に防止すべく、声掛けもしました。

麦初検査好スタート

6月12日、角田北谷地倉庫で、平成27年産麦の初検査が実施され、上位等級（1等級、2等級）に格付けされた麦が全体の93%と、好スタートを切りました。

初日は、普通小粒大麦「シュンライ」フレコン袋（1袋当り850*_a）108袋が検査規格に沿って、厳正に等級付けされました。

今年産麦は好天に恵まれて、例年よりも8日から10日早く、収穫期を迎えました。昨年は、長雨の影響による低品質の麦が特徴的でしたが、今年は例年以上に良質な麦の生産が期待されます。

検査対象は、普通小粒大麦（ミノリムギ、シュンライ）、普通小麦（シラネコムギ、ゆきちから、あおぼの恋）の計5品種。麦検査は今後、7月末まで続き、約26,000袋（予約数量）を検査、出荷する予定です。



(集中して検査を行う検査員)

目指せギネス級！



(青年部員に教えられて苗を植える児童)

白石市立深谷小学校の児童は6月16日、同校敷地内の学習畑で、巨大かぼちゃとしてギネス登録もされている「アトランティックジャイアント」の苗を植えました。みやぎ仙南農協白石地区青年部の持込み企画で、同校の授業の一環として、今年初めての取り組みになります。

10月の収穫時には、チーム対抗で大きさや重さを競う「どでかぼちゃコンテスト」を開催予定で、今後、優勝を目指して6チームが、栽培管理を行っていきます。かぼちゃは、11月の白石市農業祭で行われる、農林産物共進会への出品も予定されています。

苗植えには、深谷小学校の全校児童55名が参加。代表で12名の児童が、青年部員の指導を受けながら、丁寧に苗を植えていきました。児童達は「一番大きく育てたい」「他のチームに負けないように管理したい」とやる気を見せていました。



(説明を行う普及センター職員と参加者)

水稲直播、生育上々

JAみやぎ仙南水稲部会と当JAは6月2日、蔵王町に設置した普及展示圃で、鉄コーティング直播栽培（コーティングを施した種籾を直接圃場に播種する栽培方法）の現地検討会を開催しました。

今年は、平年に比べ平均気温が高かったことと、日照も十分得られたことにより、出芽・苗立ちともに良好で、生育は上々。一方で、雑草の生育も進んでいる事から、早めの防除が呼び掛けられました。

当日は、水稲部会員をはじめ、管内直播生産者、農業改良普及センター、全農宮城県本部など約40名が参加。普及展示圃における試験資材の概要説明と、直播水稲の生育状況を確認し、除草剤等の使用時期や方法、今後の栽培管理について、参加者全員で確認を行いました。

大きいのとれたよ

当JAは6月13日、蔵王町で、昨年度、子ども共済に加入していただいた方を対象とした感謝イベント「親子でいちご狩り」を開催しました。このイベントは、JAと利用者がふれあい、顔の見える金融・共済事業を目指して、昨年から新たに始めたものです。

当日は、仙南管内在住の親子57名が参加しました。大きく真っ赤に実ったいちごを摘み取り、みずみずしいイチゴの甘さに満面の笑みを見せていました。

子ども達も、大人に負けじとパックいっぱいいちごを詰め込み、「大きいのとれたよ」「甘くてすごくおいしい」と大はしゃぎしながら、いちご狩りを楽しみました。職員と利用者の方々もふれあう場面も見られ、笑顔溢れる一日になりました。



(いちごの大きさを自慢する子ども)

揃いの浴衣で演舞披露



(見事な演舞を披露する女性部員)

JAみやぎ仙南女性部川崎地区は6月6日、川崎町で開催された「第22回みやぎ川崎支倉常長まつり」を盛り上げようと、揃いの浴衣を着て支倉常長音頭を披露し、会場に彩りを添えました。

このイベントは、同町出身で国際交流の先覚者「支倉常長」の偉業を称え、平成5年から開催されているもので、遣欧使節団一行の再現パレードや太鼓の演奏、支倉豊年踊りなどが披露されています。

当日は、女性部員17名が参加し、沿道からは、多くの観客から歓声が送られました。女性部員は、「たくさんの仲間と踊れて楽しかった。これからも町を盛り上げるために、参加し続けたい」と話していました。

明日を担う



角田地区青年部 加藤 謙佑さん

北郷支部長に就任して2年。現在、北郷小学校での食育活動を主に、(支部で植樹した)桜の剪定や梁瀬浦遺跡の除草作業など、地域の景観を守る活動にも精力的に取り組んでいます。

印象に残っている活動について伺うと、「北郷小と東京の緑ヶ丘小学校の農村体験交流ですね。震災以降は参加見合わせが続いていますが、再開を心から願っています。」と話す謙佑さん。今後は支部を活性化する為にも、支部員をもっと増やしたい、と意気込んでいます。

キラリ輝いて



女性部白石地区 鈴木 ゆう子さん

今年3月、平成21年の解散以来6年ぶりに、女性部白石地区深谷支部を復活させたゆう子さん。現在12名のメンバー全員で意見を出し合い、「明るく楽しい活動」を合言葉に取り組んでいます。

深谷支部の特徴は、発足したばかりとは思えない程仲が良いことだそうで、活動内容は、家の光記事活用を基にしたEM菌作り・寄せ植え・針刺し作りなど様々。

今後は「支部内で交流しながら、青年部と協力して、地域の子も達へ食の大切さを伝える活動に力を入れていきたいです。」と話してくれました。

仲良しご夫婦



村田町足立

佐山 健さん (67歳) 民子さん (64歳)

よく行動がぶつってしまうという、結婚42年目の佐山さんご夫婦。

健さんは犬の散歩と野菜作りが日課。野菜作りは始めて日が浅く、「先輩(民子さん)に教わる事ばかりの毎日です」と笑います。

民子さんは、ティッシュケースやハット形のマグネットなど、手芸品作りが得意。色とりどりの品が、家に彩りを添えています。

「仲良くケンカ」しながら、これからも二人で野菜を作っていきたいと思います」と話す、明るく笑顔のお二人でした。

Smile



川崎町前川

お父さん：憲さん お母さん：みゆきさん

大宮 皇奈ちゃん (10歳) 成くん (6歳)

いつも一緒に遊ぶという皇奈ちゃん、成くん姉弟。家の手伝いもすんでやります!

皇奈ちゃんが今頑張りたいことは、体力テスト。良い成績を残したいと意気込んでいます。将来は、「お母さんみたいな理容師になりたい」と照れながら話してくれました。

成くんの夢は野球選手。今頑張りたいことは、前川小学校で取り組むよさこいで「お姉ちゃんと一緒に頑張りたい」そうです。

そんな二人にご両親は「健康第一!で素直に育てほしい。他に言う事はないです」と話してくれました。



みんなで考えよう わたしたちのJA

販売力強化で農家の所得増大
農家が生産した農畜産物を有利に販売することは農家の所得を高めることになるので、販売事業はJAのもっとも重要な事業です。所得を増やすには、農畜産物の付加価値を高め、生産量を増やしついでにコストを削減することが欠かせません。JAでは販路の拡大など、販売指導も含めた営農指導事業を強化しています。
(監修) 龍谷大学農学部教授・石田正昭



キーワード解説 営農指導事業

有利販売できる農畜産物の生産には、高度で均一な営農技術が必要です。新しい作物や技術の導入、経営相談等、農家の営農支援活動を担うJA職員は営農指導員と呼ばれ、JAと農家を結ぶ重要な存在。JAは営農指導員の育成を強化しています。

職員紹介



村田支店金融課 大沼 春香

- 担当業務を教えてください
貯金窓口を担当しています。
- 仕事のやりがいは何ですか?
お客さんと親しいやり取りが出来るようになった時が、一番やりがいを感じます。
- 入職してから印象に残っていること
蔵王・川崎支店を経験して、村田支店に戻ってきたのですが、お客さんが覚えていてくれたことは、とても嬉しかったです。
- 趣味は何ですか?
健康の為に、ウォーキングをはじめようかと思っています。
- 組合員の皆さんにPRをお願いします
明るく元気に対応します。1番窓口でお待ちしています!

ペット自慢



大河原町広表

鈴木 恒男さんの サクラちゃん(4歳) ラッキーちゃん(1歳)

ボール遊びが大好きなサクラちゃんとラッキーちゃん姉妹。妹のラッキーちゃんは、サクラちゃんのごはんを横取りしたり、とにかくちょっかいを出すおてんば女の子。サクラちゃんは決して怒らず、いつも静かに相手をする寛大なお姉ちゃんです。

犬小屋はちゃんと2つあるのに、寝る時は必ず一緒という2匹に、恒男さんは「3歳になる孫の良い遊び相手になってきています。これからも家族同様、大切にしていきたいです。」と話してくれました。



担当者 佐藤 雅浩

営農損害賠償

情報 原発事故に伴う損害賠償請求
および賠償について

お問合せ先
営農販売部
TEL : 0224-55-1810

5月に「26年産牧草」「廃用牛」に係る損害賠償45次請求4,362千円余りを行った。

賠償については、5月の支払はありませんでした。

【損害賠償請求並びに賠償額の明細】

(平成27年5月31日現在)

種類	請求額 (千円)	賠償額 (千円)	賠償率 (%)
肉用牛	1,474,342	1,342,794	91.1
子牛	68,057	8,491	12.5
廃用牛	453,601	287,821	63.5
23年保管牧草	49,227	46,662	94.8
24年産牧草	318,509	296,217	93.0
草地除染	228,182	223,288	97.9
25年産牧草	60,745	52,261	86.0
26年産牧草	21,675	0	0.0
原木椎茸 (25年度植菌 できなかった分)	53,873	51,143	94.9
計	2,728,211	2,308,677	84.6

※賠償率が100%になった種類は掲載を省略させていただきます。
現在までの損害賠償全体では請求額3,155,793千円に対して賠償額2,736,258千円で賠償率86.7%です。



担当者 内藤 華奈

営農米穀

お問合せ先
米穀課
TEL : 0224-55-1590

生育は概ね順調で、葉数（平年差0.4枚）から見ると平年に比べ3～4日程度進んでいると思われる。

水稻の生育状況

5月は平均気温が平年より高く、晴れの日が続きました。6月に入ってから気温は高く、日照時間も平年より多い傾向です。管内の生育調査圃場では、1㎡あたりの茎数が平年を上回っております。目標茎数（1株あたり25本以上が目安）に達したら「中干し」を行い、過剰分げつを抑制して、根の健全化を図りましょう。

今後の管理

○水管理…気象予報を随時確認して管理を行いましょう。

<低温時の深水管理>

7月に平均気温20℃以下または最低気温17℃以下になると稲は低温障害を受けやすくなります。


出穂前25日前後の幼穂形成期（幼穂1～2mm）の低温時は10cm程度の深水、出穂前15日前後の減数分裂期（幼穂3～12cm）の低温時はできる限りの深水管理をして、幼穂を保護しましょう。

○追肥

稲の生育状況と気象の推移等を考慮して、適期に施肥しましょう。穂肥の時期・量については、おいしい米づくりカレンダー及びこだわり米栽培マニュアルを参考にしてください。最寄りの地区営農センターまでご相談下さい。

○穂いもちの防除

穂いもちの予防として、出穂30日前～5日前までにコラトップ粒剤5（3kg/10a）を散布して下さい。また、葉いもちが上位葉に発生している圃場では、ブラシン粉剤DL等の茎葉処理剤で補完防除をしましょう。

 こだわり米のいもち防除については、基本的に薬剤の使用はできません。
いもち病が発生した場合、無断で対処せずに、最寄りの営農センターへご相談下さい。

○カメムシ類の防除

カメムシ類の耕種的防除は、水田畦畔・周辺水路等のイネ科雑草の刈取りを適期（出穂の10日前まで）に終了させる事と水田内のイネ科雑草の除草に努めることが重要です。薬剤による防除は、穂揃期にキラップ粉剤等での散布を実施しましょう。

☆大豆の放射性セシウム吸収抑制対策☆

○培土時のカリ肥料追肥

大豆は開花期～子実肥大期にかけ、カリの吸収量が特に多くなります。また、大豆の根は土壌表層近くに張ることが多いので、土壌表面にたまりやすいセシウムの吸収を抑制するためには、培土時に塩化カリを施用することが効果的です。基肥散布時に塩化カリを施用していない方は、20kg/10aを目安に施用して下さい。

おたより交流ひろば

広報誌5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。

表紙に子ども達の写真が載るのは、見ていてとても楽しいですね。私にも、角田に孫が3人いるのが大変可愛いです。
(大河原町 菊地さん)

今春から長男が一人暮らしを始め、親バカな私は時々、メールをして元気がどうか確認しています。連絡がないのは元気な証拠だけど、やはり離れて暮らすと心配ですね。
(村田町 丹野さん)

訪問介護の仕事について3年が経とうとしていますが、日々勉強することが多いです。大変だなあ...と思う事もありますが私は介護が好きです。これからもお客様の為にサービスを提供していきたいと思えます。
(角田市 佐藤さん)



『こんにゃくの花』
(白石市 大野さん)



『仲良し子牛』
(川崎町 小関さん)

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

7月27日(月)(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9月号にて発表します。

◎応募先

52 9/8/9-16/22

JAみやき仙南
広報係
宮城県柴田郡柴田町西船迫
〒110-0310

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。

5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79通

- 柴田町 黒田 奈美さん
- 大河原町 鈴木 琴美さん
- 村田町 門馬 高志さん
- 白石市 高橋てるよさん
- 角田市 澤村 絹枝さん

A	B	C	D	E	
ハ	ナ	ミ	ズ	キ	
サ	ツ	キ	タ	ヒ	チ
バ	ク	ロ	ナ	ヤ	
ア	メ	グ	ラ	タン	
イ	ホ	ハ	バ	ボ	
サ	イ	オ	ウ	カ	
イ	ズ	ス	キ	マ	
カ	ミ	ン	ミ	ドリ	

クロスワードパズル

出題●ニコリ

1	6	8			16	19
2				13		
		9	10		17	
		7			14	
3				11		20
4					15	18
5				12		

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？

抽選で5名様にAコープ商品詰め合せセットをプレゼント！

ヨコのカギ

- ①ウナギを食べる人が多い土用の――
- ②コノワタはこの生物のはらわたを使って作ります
- ③兄弟姉妹の娘
- ④笙や箏で演奏します
- ⑤シャリと合わせてすしにします
- ⑦固体の薬品をすりつぶす道具
- ⑧3.14159...と続く円周――
- ⑩穴を開けるときに使う工具
- ⑫高くそびえる銭湯の目印
- ⑬卵の花ともいいます
- ⑮港や海辺でよく見る鳥
- ⑯七夕に短冊をつるします
- ⑰「やだやだ」と――をこねる子

タテのカギ

- ①スポーツカーのエンジンが――を上げる
- ③視力を矯正するために掛けます
- ⑥瀬戸内海にはたくさんあります
- ⑦米どころの県の一つ 県鳥はトキ
- ⑧浴槽からくみ出して再利用
- ⑩――性の良いメッシュの帽子
- ⑫髪を刈るときに使います
- ⑭両手は床に突いて足を上げます
- ⑯失敗は成功の――
- ⑰ポテト、シーザー、海藻といえは
- ⑱物がすり減ること

営農情報 家庭菜園

秋から春先まで新鮮な味が魅力のブロッコリー

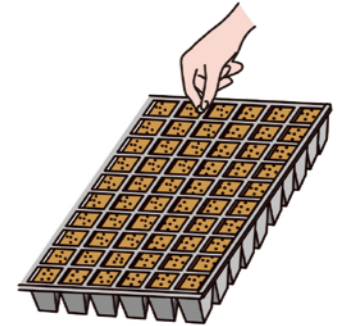
板木技術士事務所●板木利隆

ビタミンC、カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラス、ミネラルや食物繊維なども豊富で、緑黄色野菜の代表選手です。秋から春先まで手作りの新鮮品を日々の食事に取り入れて、生活習慣病の予防に役立てましょう。

家庭菜園や直売用として長く取り続けるには、品種選びが大切です。頂花蕾だけでなく脇芽に付く側花蕾も続けてよく取れる頂花蕾側花蕾兼用の品種を用います。

種まきの適期は7月中旬ごろです。育苗期は高温ですが、秋の生育適温下で最大生長するので、育てやすく、頂花蕾は10月下旬、側花蕾は11月中旬から3月ごろまで長期間にわたり収穫することができます。

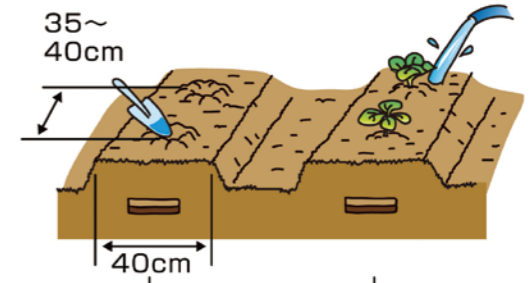
育苗は128穴のセルトレイ、少ない苗数でよければ3号ポリ鉢に、3~4粒の種子をまき、育つにつれて間引いて1本立てにします。セル育苗では本葉3~4枚、鉢育苗では5枚ぐらいの苗に仕上げ本畑に植え出します。育苗期間は暑い盛りになるので、苗を置く場所はできるだけ風通しの良い涼しい場所を選び、強光時にはよしず、ネットなどで遮光し、灌水不足にならないよう、管理には十分注意しましょう。



128穴のセルトレイに3~4粒まき、育つにつれて1本立てに

保水力のある有機質に富む土壌を好むので、元肥に良質の堆肥と油かすなどを施し、肥効を切らせないように適期の追肥を心掛けます。頂花蕾を収穫したときには多めの追肥を施し、以後の側花蕾の発達を促します。

根は湿害に弱く、秋の多雨による病害の発生があるので、畝は高くし、株元が低くならないよう全体の排水には十分注意してください。



元肥には良質堆肥、油かす、化成肥料を

茎の太さの割に草丈が高く伸びるので、倒伏防止に留意し、風当たりの強い場所では小支柱を立てるなどで、保護するとよいでしょう。

収穫の適期は、小さいつぼみがたくさんはつきり見えて、つぼみ全体が固く締まった状態になったときです。小蕾の間に隙間が見えるようになったら取り遅れです。茎もおいしいですが、側花蕾をたくさん取るには、残る脇芽を多くするため頂花蕾の茎は短く切り取ります。

アブラナ科共通の問題ですが、コナガ、ヨトウムシなど各種の害虫にやられることが多いので、早期発見に努め、遅れずに捕殺、薬剤散布による防除を心掛けましょう。花蕾の中に食い込むと調理するときに厄介です。



切る
頂花蕾は茎を短めに収穫する

JAグループ宮城 Tapio

いよいよものまるひえ

～宮城のJAがお届けする旬の夏まつり～
 泉パークタウン タピオ(ノースコート)
 仙台市泉区寺岡 6-5-1

7/24(金) 10:00～17:00
 7/25(土) 10:00～17:00

もちつき体験や
 かわいいキャラクターも
 遊びにくるよ!!

県内産JA農産物・
 加工品の販売や
 試食も。

主催:JAグループ宮城「県産県消」推進協議会 <http://www.ja-miyagi.or.jp/>

支店窓口からのお知らせ

平成27年7月1日より、貯金等の記念品が ポイントカードになりました。

ご利用ポイント20個で、JAみやぎ仙南管内で生産された農産物をプレゼントします。
 定期貯金等の契約時にポイント加算されます。

ポイント例

- 定期貯金30万円契約で 1ポイント
- 定期積金給付契約額30万円契約で 1ポイント

詳しくは最寄の支店窓口へお問い合わせください。

人事異動の発令について (正・准職員)

平成27年6月1日付で下記2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。

氏名	新	旧
佐々木 裕	蔵王地区事業本部 総合支店(蔵王支店) 共済課 課長補佐	蔵王地区事業本部 総合支店(蔵王支店)
根元 美恵子	総務部 総務課 地域開発センター	角田地区事業本部 総合支店 営農センター 西根支所総合渉外担当兼務

平成27年6月16日付で下記5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。

氏名	新	旧
成田 公	普及部 普及企画課 (次長待遇)	業務部 審査課 債権管理(次長待遇)
大沼 和則	業務部 次長 事務の堅確性向上専任担当 リスク管理担当兼務	業務部 次長 金融課 課長 リスク管理担当兼務
荒 祥子	柴田地区事業本部 総合支店(槻木支店) 副支店長 債権管理担当兼務	柴田地区事業本部 総合支店(槻木支店) 金融課 課長
渡辺 和彦	柴田地区事業本部 総合支店(槻木支店) 金融課 課長	業務部 事務の堅確性向上専任担当 (課長補佐待遇)
坂野 美香	業務部 金融課 課長心得	業務部 金融課 課長補佐

スズキの軽自動車
 エネチャージャー搭載車

展示試乗会

とき：平成27年7月18日(土)、19日(日)
 午前9時～午後4時

ところ：JAオートパル村田
 (村田町大字村田字反町13、村田給油所そば)

お気軽に
 お越しください

詳細、お問い合わせは
JAオートパル村田
 電話：0224-83-2545

オールマイティー資金

米・畑作物の 収入減少影響緩和対策 (ナラシ対策)用

取扱期間：平成27年6月1日～平成27年7月31日

ご利用いただける方
 米・畑作物の収入減少影響緩和対策
 (ナラシ対策) 加入者

お使いみち
 米・畑作物の収入減少影響緩和対策
 (ナラシ対策) の積立金

詳しくは最寄の支店窓口へお問い合わせください。

取扱支店窓口		
本店営業課	55-1586	川崎支店 84-2220
槻木支店	56-1211	蔵王支店 33-2111
大河原支店	53-1560	白石支店 25-1487
村田支店	83-2221	福岡支店 26-3114
		七ヶ宿支店 37-2101
		角田支店 63-3140
		丸森支店 72-1204



おらいの おすすめ

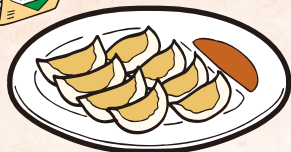
丸森町中島
おおほしあき
大橋 亜希 さん



～納豆餃子～

【材料】

納豆……………3パック
餃子の皮……………1袋
油……………少々



【作り方】

- ① 納豆をボールなどにあけて、付属のタレと混ぜ合わせる。(全部入れると味が濃い場合があるのでお好みで。)
- ② 餃子の皮に①を包む。
- ③ フライパンに油を多めに入れ、②で作った餃子を、焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。

ワンポイントアドバイス!

油を少し多めに入れて、揚げ焼きにすると美味しく出来上がります。
キムチや大葉などを入れても美味しいです。色々アレンジしてみてください!

農協のちょこっと講座 受講者募集!!

農協にちょっと来てみて♪楽しい事があるよ!!

お花が好きな方! 安心な食べ物に興味がある方!
自分だけのプレスレットを作りたい方! 農協に集まろう!!

- ★ 講座時間⇒概ね2時間程度
- ★ 対象者⇒JAみやぎ仙南管内在住で20代から60代の方ならどなたでも
- ★ 募集人数⇒30名(定員になり次第締切らせていただきます)
- ★ 申込締切⇒平成27年7月15日まで
- ★ 申込み先⇒TEL0224-55-1265(くらし相談課)まで電話でお申込み下さい

日時	内容	会場	負担金
7月29日 10時～	開講式 アレンジメントフラワー	JAみやぎ仙南 本店	有
8月28日 10時～	安心安全みんなの食材	JAみやぎ仙南 本店	無
9月11日 10時～	パールプレス作り (家の光6月号参考)	JAみやぎ仙南 本店	有

お問い合わせ先: くらし相談課 0224-55-1265 担当 丹野・樋口