

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

10

2015.October
vol.210

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



角田市藤田源内 萱場 将斗くん・倅斗くん

特集 牛乳でおいしく減塩



JAみやぎ仙南



丸森町木沼 奥寺典浩さん

健康寿命が71歳と言われる中、数年前より人生最後の生業について深く考えるようになり、丸森町農業創造センターの扉を叩いたのが、昨年の秋でした。元々農業には憧れがありました。今始めないと中途半端で終わってしまうと考えてのことです。そして、今年4月より園芸農業に取り組んでいます。4月から6月にかけて4,500本の小菊を植えました。すでに4割ほど出荷しました。

3月まで高校で物理の教師をしていましたが、今は教えを受ける立場です。とにかく何事もアドバイザーの先生（町内のベテラン小菊栽培農家の方）や丸森地区花卉部会長さんに相談し、温かなご指導を賜っています。間を置かず新しい仕事を始め、それが形になっていくのは、多くの皆さんのサポートのおかげです。感謝の気持ちをおかけできません。

取り掛かってわずか半年ですが、今後の課題としている事を何点か挙げてみます。①作業スケジュールを綿密に組み、余暇を作る②圃場の条件に合った品種の選定をする③消毒の回数を十分確保する（天候や作業能率の読みが浅く後手に回ってしま

農に生きる



うことが多い④収益を生むマネージメントをする⑤今後ハウス園芸にも手を広げたいが、どう進めるか足がかりを得る、等です。どれもこれから積み上げる経験と学習、そしてモチベーションでカバーしていくつもりです。

話は変わりますが、自宅から500mほどの場所に作業所兼事務所があります。先日そこに「丸森・見守り猫農園」という紙を貼り、園主に私の名を書きました。畑で作業をしていると多くの猫が見学に訪れるのが、この名の由来です。

やっとな小さな農園がスタートしました。この農園で、健康な生活と幸せな老後を実現し、シルバード時代の就農の一つの参考になればと感じています。

都市部の人々の地方移住を促し、この幸せを分けてあげたいというのが、今一番の夢です。

食のはなし

タレント・食生活アドバイザー●岡村麻純

ゴボウ



ゴボウはヨーロッパから中国北部が原産国ですが、野菜として栽培しているのは主に日本だけです。旬は初冬で、きんぴらごぼうに豚汁、柳川鍋などこれからの季節に大活躍してくれそうです。ゴボウには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が野菜の中でも際立って多く含まれ、整腸作用が期待できます。

ゴボウといえば、切っているそばから褐変していき、あの強い野菜という印象ではないでしょうか。この変色は、多く含まれるクロロゲン酸という物質が酵素の力で酸化されることで起きます。そのため、空気に触れないように水にさらす、レモン汁を掛ける、酢水にさらす、また食塩水にさらすことで酵素の働きが抑制されて褐変を防ぐことができます。しかし水にさらすと、その他の水溶性の栄養素も同時に溶け出してしまいます。独自の香りやうま味も失ってしまう可能性もあります。さらに、この褐変のもととなるクロロゲン酸は、抗酸化作用があることが分かっています。生活習慣病やがんの予防に効果があるといわれています。できることならば、ゴボウの良いところを丸ごといただきたいものです。

褐変は加熱することでも防ぐことができるので、調理する際、できる限り加熱の直前に切ると、浸水しなくてもおいしく作るができます。

どうしても「あく」とは、食品に含まれるえぐ味や苦味などの不味成分や悪臭成分などのうち、除去可能な物のことです。ゴボウに含まれる癖をおいしさとして生かせるのなら、あくは含まれていないのもいえるのです。日本ならではのゴボウの香りと栄養を無駄なくおいしくいただきたいですね。



CONTENTS

- 02P 食のはなし
- 03P 農に生きる
- 04P 特集
 - ◆牛乳でおいしく減塩
- 06P 虹色ほっとライン
- 08P ふれあい広場
- 10P あなたもチャレンジ！家庭菜園
- 12P 営農情報
- 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！
 - 第18回JAみやぎ仙南フェスティバル開催のご案内

わたしたちのJA

平成27年8月末日現在

正組合員数	19,449人	戸数	14,702戸
准組合員数	11,311人	戸数	8,777戸
合計	30,760人	戸数	23,479戸
職員数	349人(准職員含む)		
出資金	42億3,021万円		
貯金	1,134億9,227万円		
貸出金	350億3,941万円		
販売品販売高	26億3,858万円		
購買品供給高	17億8,504万円		
長期共済保有高	7,156億5,473万円		

理事会・監事会だより

- 第7回理事会 平成27年8月21日(金) 議事
- ・農産物検査業務規程の一部改正について
 - ・宅地等供給事業実施要領の一部変更について
 - ・第18回JAみやぎ仙南フェスティバル開催について
 - ・大口貸出金の貸出について
 - ・特定農地貸付に係わる賃料改定について
- 第8回理事会 平成27年9月10日(木) 議事
- ・平成27年度産米概算金決定について
- 第7回監事会 平成27年8月21日(金) 議事
- ・平成27年度上半期棚卸監事監査の実施について

特集

牛乳でおいしく減塩

乳 New 和 Washoku 食

料理家・フードビジネスコーディネーター 小山浩子

健康寿命100歳を目指して

薄味で減塩した食事にさよなら 和食と牛乳でおいしい食事

皆さんは「減塩」というと「薄味で我慢すること」だと思っていまいませんか？ 私も長い間、それしかないのではと諦めていました。その私が、牛乳を和食に使えば料理の味が濃くなり、食塩を減らしてもまったく薄味にならないことに気付いたのは、数年前のことです。あらゆる和食に牛乳を取り入れ、試行錯誤を重ねてきました。どの料理にどのくらいの牛乳を加え、どのくらいの食塩を減らせば一番おいしいのか。

牛乳で和食に魔法をかける おいしい秘訣(ひけつ)を大公開!

和食になじませるためには、牛乳臭さが残らないことが必須条件。ど

ず、牛乳のコクとうま味でとてもおいしく食べられるのです。

マジック2は水代わりです。和食では素材を水で煮たりすることが多いですが、和食の定番「さばのみそ煮」も牛乳で煮れば、みそは通常の半分で済みます。

マジック3は乾物を戻す際に使う水を牛乳に代える方法です。高野豆腐や切り干し大根、干しいたけ、ひじきをさっと洗って牛乳で戻し煮してみてください。後で加える調味料は驚くほど少なくて済みます。味付けに不安な場合は、麺つゆ(3倍濃縮)を少量加えてみてください。

マジック4は粉と牛乳を合わせます。天ぷらを作る際、卵、水、粉で衣を作りますが、ここに牛乳を加えます。卵は使いません。衣に驚くほどこくが出て、素材への下味も天つゆも天塩も不要です。塩分はほぼゼロでおいしくいただけるのです。

最後のマジック5では牛乳はそのままでなく、加熱(80~90度)し、お酢を加えて分離させて使います。分離させた水分(ホエイ)でご飯を炊いたり、漬物を作ったり、おでんを煮ることもできます。ホエイ

小山浩子 こやまひろこ

大手食品メーカー勤務を経て2003年フリーに。料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、栄養コラム執筆、健康番組出演など幅広く活動。料理家としてのキャリアは20年以上。これまで指導した生徒は5万人以上に。『目からウロコのおいしい減塩「乳和食」』で2014年グルマン世界料理本大賞イノベティブ部門世界第2位を受賞。

さばのミルクみそ煮

エネルギー 229kcal カルシウム 71mg 塩分 1.4g ※1人分



材料 (4人分)

- サバ 4切れ
みそ 大さじ2
酒 大さじ4
砂糖 大さじ2
赤トウガラシ(半分にして種を除く) 2本
牛乳 200ml

作り方

- ①鍋にAとサバを入れ、牛乳を注ぐ。
②火にかけてふつふつしてきたら、落としぶたをして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。

ミルク卵の花

エネルギー 174kcal カルシウム 171mg 塩分 1.0g ※1人分



材料 (4人分)

- 干しいたけ 6個 ニンジン(千切り) 1/3本
牛乳 400ml ネギ(小口切り) 1/3本
顆粒だし 小さじ2 油揚げ(千切り) 1枚
サラダ油 小さじ2 おから 200g
ショウガ(千切り) 1片 塩 少量

作り方

- ①鍋に牛乳、顆粒だし、干しいたけを入れる。落としぶたをして、中火よりやや弱火で5分ほど煮る。しいたけが軟らかくなったら、取り出して軸を除き、千切りにしておく(後で使うので煮汁は取っておく)。
②鍋にサラダ油を熱し、ショウガを炒め、香りが出たらニンジン、ネギ、油揚げを炒める。おからを加えて、ぱらっとするまでさらに炒め、①のしいたけと煮汁を加え、へらで混ぜながら味を含ませるように煮て、塩で味を調える。

今月のあなたの運勢10月 *モナ・カサンドラ

牡羊座 [3.21 ~ 4.19]

【全体運】 気分の浮き沈みが激しくなるかも。周囲に八つ当たりせず、一人の時間を大切に。趣味や好きなことに励んで
【健康運】 適度な休憩が健康の秘訣に。無理はNG 【幸運を呼ぶ食べ物】 ナメコ

牡牛座 [4.20 ~ 5.20]

【全体運】 心理的に不安定になりそう。クヨクヨせず、ポジティブに考えてみて。ガーデニングなど植物に触れると開運に
【健康運】 おおむね平穏。気軽にスポーツを楽しむ好機 【幸運を呼ぶ食べ物】 サトイモ

虹色ほっとライン

虹色ほっとライン

「あるべき姿」考える



(議案について説明する早坂氏)

当JAは9月1日、大河原町のえぞこホールで、今年11月に仙台市で開かれる「第38回JA宮城県大会」に向けて、大会議案に対して組合員の意見をより多く反映するための組織協議を開催しました。当日は、関係者ら約300人が参加し、農協を取り巻く情勢が目まぐるしく変化している昨今、将来像がどうあるべきかを確認し合いました。

協議では、宮城県大会議案について、JA宮城中央会総務部長の早坂彰一氏より説明があり、質疑応答では、合併の規模に関する質問などがありました。

協議後は、政治評論家の小林吉弥氏より「日本の農業と安倍政権のゆくえ」と題した講演が行われ、参加者たちは熱心に聞き入っていました。

食材の「安心・安全」を考えよう

当JAは8月28日、柴田町の本店で、第2回目となる「農協のちょこっと講座」を開催しました。今年から「気軽に來れる農協」をテーマに始めた取り組みで、管内の20代から60代の方22名が参加し、今回は食品の安全・安心について、試食を交えながら楽しく大いに学びました。

講座では、エコープ宮城や、製造メーカー3社の担当者が講師となって、エコープ商品の中でも特に安全性と地球環境に配慮した「エコープマーク品」を引き合いに出しながら「輸入食品の安全性が叫ばれて久しい昨今、国産品のもたらす安心感を知ってほしい」と話しました。

参加した人たちは、「食品の安全について考える良い機会でした。今後は良く考えて食品を購入していきたいです」と話していました。



(試食しながら楽しく勉強)

緊急時に備え



(人形を用いて訓練を行いました)

(株)ジェイエイ仙南サービスは8月27日、柴田町のやすらぎホールで、利用者の万が一の際に備えるため救命救急講習を開き、AEDが設置されている事業所(給油所、やすらぎホールなど)の代表者13名が受講しました。

講習は、倒れている人の発見から、119番通報とAEDの手配、呼吸の確認、胸骨圧迫までの心肺蘇生法とAEDの操作について、柴田消防署員の指導の下で行われました。

参加したやすらぎホールの社員は、「通夜や葬儀の参列者の中に、突然体調を崩す人がいます。そのような時に学んだことを生かしたいと思います。」と話していました。

同社では今後数年をかけて、社員全員が緊急時に救命処置を行なえるよう、受講機会を設けていくこととしています。

家の光を活かして



(個性あふれる発表が行われました)

当JAと女性部は9月2日、蔵王町のふるさと文化会館(ございんホール)で、家の光の記事活用発表会である「第10回JAみやぎ仙南家の光大会」を開催しました。

当日は、管内7地区の女性部員や、来賓ら約380名が参加。村田地区女性部のフラダンスによって幕を開けました。大会では各地区代表者が、それぞれの個性を発揮して発表し、厳正な審査の結果、柴田地区の加茂ひろ子さんが最優秀賞に輝きました。

また、記念上映会として、昭和34年に全国農協婦人部が1人10円のカンパで3200万円の製作費を集めて制作した映画「荷車の歌」の上映も行われました。

審査委員長の(一社)家の光協会北海道東北普及文化局長の秋谷進氏は「どの発表も、地区や発表者自身の思いがにじみ出る発表でした」と講評を述べていました。

仙南産繁殖雌牛が高評価

平成27年度宮城県総合畜産共進会が9月11日、12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1区(若雌の1)にて仙南和牛改良推進組合の阿部昭夫さんが最優秀賞に輝きました。

黒毛和牛の部には、延べ107頭が出場し、未経産牛や経産牛、群出品など部門別に分けて発育や肉付き、バランスなど全国和牛登録協会審査員による厳しい審査が行われました。

阿部さんは、「精魂込めて育てた牛が評価されてとても嬉しく感じています。今後も組合の仲間達と連携を図りながら、2年後に迫った第11回全国和牛能力共進会宮城県大会でも良い結果を残せるよう、頑張りたいと思います。」と話していました。



(最優秀賞を受賞した阿部さんの繁殖雌牛)

出荷制限解除に向けて



(ほ場を見学する役員)

JAみやぎ仙南椎茸部会連絡協議会は8月27日、登米市東和町で、椎茸出荷自粛解除に向けた視察研修会を実施、椎茸の栽培と販売を行う「森のきのこ」代表芳賀裕氏の施設を視察しました。

当日は同協議会の役員7名が参加。初めに東部地方振興事務所の職員より、登米市の椎茸出荷制限解除に至るまでの取組について説明を受けた後、芳賀裕氏からは現在の栽培管理状況や原木の購入先等について説明を受け、パイプで人工ほ場を整備している現場を見学しました。

同協議会は現在、主に原発事故に伴う椎茸損害賠償請求についてJAを通じ団体請求に取り組んでおり、今回の研修を活かして、仙南地域においても一刻も早い椎茸出荷制限解除に向けて、関係機関と連携していくことを確認しました。



蟹座 [6.22 ~ 7.22]

【全体運】感情的になりやすい時期。自身のイライラに気付いたら、深呼吸でリラックスを。部屋の片付けも開運効果絶大
【健康運】話題の健康法に注目を。有益な情報あり【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ



双子座 [5.21 ~ 6.21]

【全体運】前向きな気持ちになり、何事にも積極的に取り組めるはず。レジャーはにぎやかなスポットほど、ラッキー
【健康運】小さなけがにご用心。慎重に行動して【幸運を呼ぶ食べ物】サンマ

明日を担う



村田地区青年部 渡辺 修一さん

ドライブと犬の散歩が趣味という修一さん。2年目地区部長として、地区のまとめ役を担います。毎年、地元小学校の子ども達を対象に、女性部と合同で村田特産のそら豆作りを、土づくりから収穫まで子ども達と一緒に取り組んでいます。最初はぎこちなく作業をしていた子ども達も、段々と作業に慣れていく姿や、収穫の時の満面の笑顔を見るととても嬉しくなる、と楽しそうに語る修一さん。今後について「子どもの笑顔を原動力に、食農教育に取り組みながら、他の活動も増やしていきたい」と話してくれました。

キラリ輝いて



女性部柴田地区 小池 恵子さん

明るくて人と話すのが好きな恵子さん。20数年前、JA職員に誘われたのがきっかけで女性部に入りました。地区ではレクリエーションや研修旅行など色々な催しがありますが、恵子さんは手芸をするのが特に好きで、小学生の時には自分で作った服を着て学校に通っていたそうです。「女性部のメンバーは元気で明るい人が多いので、話すのが楽しいです。これからも活動を楽しんでいきたいです。」と笑顔で話してくれました。

仲良しご夫婦



白石市白川津田 小熊 今朝雄さん (70歳) けい子さん (65歳)

律儀な性格の今朝雄さんと明るくさっぱりとした性格のけい子さんご夫婦は今年で結婚43年目。「改めて考えるとバランスがとれてんだなあ」と笑顔で話す今朝雄さん。そんな今朝雄さんの趣味は野菜作りで、食卓にはいつも自家製の旬な野菜が並び「美味しい!」とお孫さんの喜ぶ顔が一番嬉しいそうです。けい子さんは障害者施設に勤務する傍ら、野菜作りの手伝いを行い「どちらもやりがいがある仕事です」と話し、毎日楽しく過しているそうです。これからは「互いに健康に気をつけながら、旅行や山歩きにも行きたいね。」と穏やかな表情で話してくれました。

Smile



角田市藤田源内 お父さん: 信之さん お母さん: 友美さん 萱場 倅斗くん (5歳) 将斗くん (2歳)

家の中でも外でもいつも元気に走りまわって遊ぶ倅斗くん和将斗くん兄弟は、2人とも全く物怖じしない、とても元気で明るい男の子です。から揚げが大好きな倅斗君は仮面ライダーになるのが夢で、「このまゝ仮面ライダーのショーに行ってきたんだよ!」と、とても大きな声で話してくれました。将斗君は好き嫌いがなく、食べ物なら何でもべろり。最近はお兄ちゃんがすることをマネするようになり、倅斗君の後ろをずっとならぶように歩きます。そんな2人にご両親は「病気をしないですくすく育ててほしいです。」と話してくれました。

ふれあい

いきいき交流センター大内ATMオープン♪

9月1日、丸森町大内地区の直売所「いきいき交流センター大内」にATMをオープンしました! 皆様のご利用をお待ちしております。



《設置場所》
いきいき交流センター大内 駐車場東側
(丸森町大内字町西8番地)



《営業時間》
■平日 8:45~21:00
■土・日・祝日 9:00~17:00

広場

職員紹介



白石支店 金融課 高橋 昭彦

- 担当業務とやりがいを教えてください
白石支店で融資を担当して4年目になります。お客様から「ありがとう」と言われたときにやりがいを感じます。
- 入職してから一番嬉しかったことはなんですか?
お客様に初めて名前を覚えていただいたときです。本当に嬉しかったのを覚えています。
- 趣味はなんですか?
スポーツをすることと車を運転することです。
- 組合員の皆さんにPRをお願いします
お客様のために精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

ペット自慢



蔵王町宮 山家 真利子さん宅の モモちゃん(4歳)とダイくん(2歳)

大きくてパワフルな、モモちゃんとダイくんの秋田犬親子。落ち着いているモモちゃんに対して、ダイくんはまだまだヤンチャ盛り。お母さんに思いきりじゃれつくこともしばしばです。散歩が大好きな2匹は、家族を見かけるとリードをくわえて「行こうよ!」の合図。「そういう仕草がたまらなく可愛いですね」と笑顔で話す山家さんは、毎朝5時の散歩と毛並みのチェックは欠かしたことがないそうです。2匹のことを「癒し」と話す山家さん。「これからも家族の一員として、大切にしていきたい」と笑顔で話してくれました。

営農情報 家庭菜園

栄養豊富、貴重な冬の葉物野菜 コマツナ

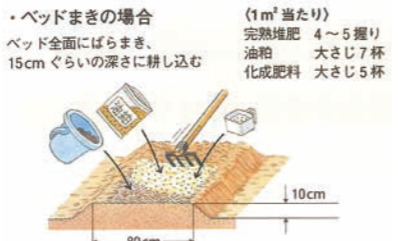
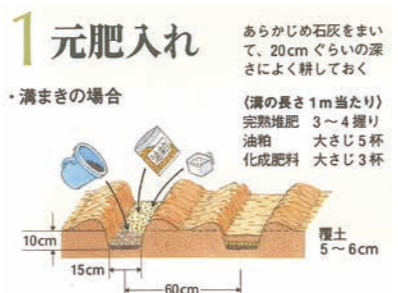
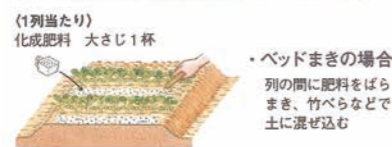
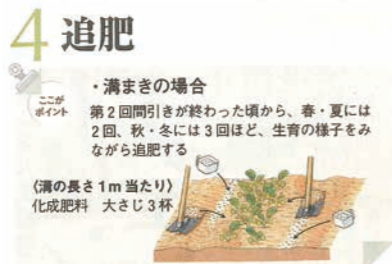
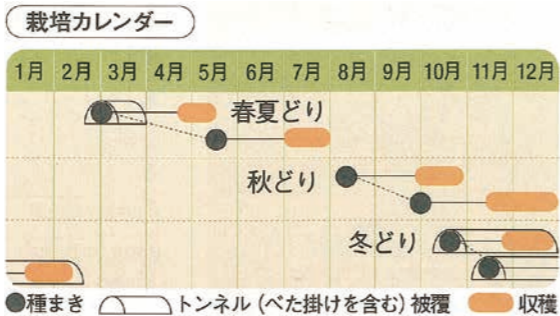
板木技術士事務所●板木利隆

在来のカブから分化した、漬け菜の一つ。江戸時代に東京の小松川（現在の江戸川区）で誕生したので、この名前がつけました。カルシウム含有量は野菜の中でもっとも多く、鉄分やビタミンB群、ビタミンCなども豊富。あくはほとんどなく、汁の実やおひたし、ゴマ和え、肉や魚と合わせた炒め物、漬け物など、用途は広がります。

耐暑・耐寒性があり、連作障害も出にくく、生育も早い。家庭菜園にはうってつけです。

●栽培のポイント

季節ごとの生育日数（夏まき20～30日、春・秋まき40～45日、冬まき80～90日ぐらい）をよく理解し、1回の作付けはあまり多くせず、日数をずらして計画的にまくようにしましょう。育ちが速いので、間引きが遅れないよう注意し、適当な株間を与えます。追肥を適切にして、厚みのある葉を持つ、しっかりした株に育て上げます。時期によってはコナガや青虫など、アブラナ科を好む害虫の被害に遭いやすいので、防除を心がけましょう。



『家の光』2012年12月号「家庭園芸」から

営農情報 家庭菜園

淡い初夏の味覚 ソラマメ

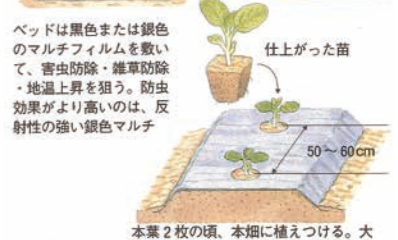
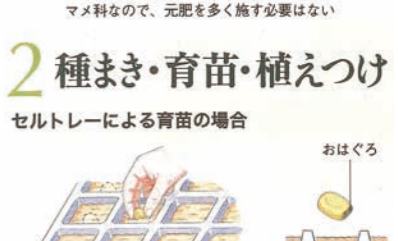
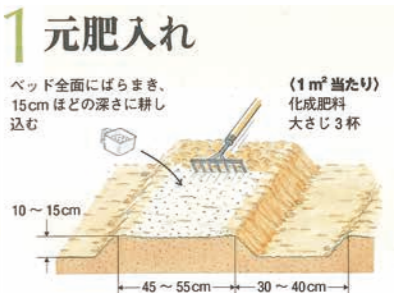
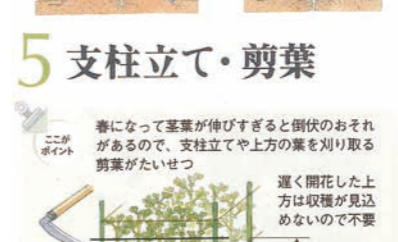
板木技術士事務所●板木利隆

さやが空に向かって実るのでソラマメと呼ばれますが、豆がカイコの繭に似ることから、蚕豆といわれることもあります。収穫期間は30日足らずと短いですが、ほのかな甘みは初夏の風物詩。一般的には収穫してすぐにゆがいて食べますが、近ごろはさやごと蒸し焼きで食べるのも人気なようです。



●栽培のポイント

生育適温は15～20度ですが、幼苗期は寒さに強く、0度以下でも寒害を受けません。ところが、厳寒期に入るまでに大きく育ちすぎると寒害を受けやすくなるので、関東南部の平坦地なら10月20日ごろが播種適期。寒害が心配な寒冷地ならそれより遅くし、温暖地では早めるなど、播種適期の見極めが重要です。種子が大きいので、発芽には酸素と水分を多く要します。とくに大粒系品種は失敗しやすいので、あまり深まきせず、豆のおはぐろを斜め下に向けてまきます。セル育苗なら、大きめの72穴を使いましょう。実どまりをよくするには、日が畝内によく当たるよう支柱立てや剪葉をすることがたいせつです。



『家の光』2013年10月号「家庭園芸」から

おたより交流ひろば

広報誌8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。

おらいのおすすめ、毎回楽しみにしています。毎日同じ料理となる私ですが、レパートリーが増えて感謝しています。
(蔵王町 佐藤さん)

今年の夏の暑さは異常でした。水分を取り、梅干しを食べよう家族で声を掛け合いました。それでも痩せもせず…。トホホ…。
(蔵王町 山家さん)

おらいのおすすめを読むのが楽しみです。“楽チン”レンジ玉ねぎをさっそく作って食べました。簡単に美味しく、大変良いですね。
(大河原町 堀籠さん)

我が家のキュウリ、3本しか植えていないのになり過ぎるくらいなり、食べきれないので佃煮を作りました。けっこう評判良いですよ！
(村田町 門馬さん)

食品を購入するのが楽しみです。今の一番の楽しみはヨーグルト！特別価格になっている時は、つい多めに買ってしまいます(128円が100円!)。
(角田市 二瓶さん)

今年は毎日暑くてつらいですが、パズルを解いたらスッキリしました。
(角田市 鈴木さん)

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。

毎日毎日暑くて大変だ～。
(丸森町 八島さん)



◎応募締切
10月27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」での紹介のみ使用させていただきます。
※当選者は広報誌12月号にて発表します。

◎応募先
52 9/8/9-1/6/2/2
JAみやぎ仙南
宮城県栗原市郡山町西船迫
〒101-0103
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。

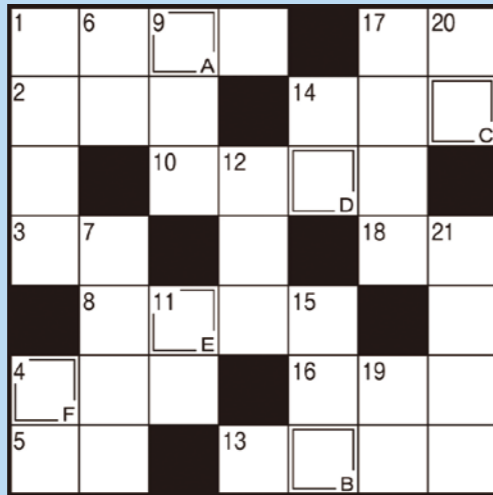
※上記のように官製はがきに必要な事項を明記の上、ご応募下さい。
8月号の答え・当選者
ご当選おめでとうございます！ 応募総数75通

- 大河原町 佐藤のりこさん
- 川崎町 小山 智里さん
- 白石市 梶川 朝子さん
- 角田市 佐藤マサ子さん
- 丸森町 戸村由美子さん



クロスワードパズル

出題●ニコリ



A B C D E F

二重マスの文字をA～F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香りの良い高級きのこ
- ②本当にあった話
- ③化学や物理などを学ぶ教科
- ④江戸の町の消防組織
- ⑤野球のグラウンドに四つあります
- ⑧ナマコの腸の塩辛
- ⑩東海道では日本橋と三条大橋の間に53カ所
- ⑬競馬で買うのは馬券、——で買うのは車券
- ⑭参道の入り口に立っています
- ⑯おなかの上で貝を割る動物
- ⑰ぬいぐるみに詰める物
- ⑱ワラビもゼンマイもこの仲間

タテのカギ

- ①親密な交友のことを水魚の——といっています
- ④朝と夜の間
- ⑥紙をくるりと丸めると作れます
- ⑦goの——はwentです
- ⑨物をゴシゴシ洗うのに適した道具
- ⑪贈り物に付けます
- ⑫結婚式で新郎と新婦が交換することも
- ⑭損の反対語
- ⑮佐渡島では舟にして観光客を乗せます
- ⑰袋に「おてもと」と書かれていることも
- ⑲水面に糸を垂れて楽しめます
- ⑳祝い事に付きものの魚
- ㉑桜島、守口、練馬といえは



担当者 内藤 華奈

営農情報 米穀

お問合せ先
米穀課
TEL: 0224-55-1590

大豆の収穫準備

早いほ場では、10月上旬から成熟期を迎えます。大豆の生育は平年並みとなっています。ほ場をよく巡回して、適期刈りに努めましょう。

収穫時の留意事項(汚損粒防止対策)

- 刈取り前の雑草および青立ち株の抜き取り。
草汁の付着を防止するため。
 - 刈取り時の高さを高くする。(10cm以上)
土のかき込みを防止するため。
- 放射性セシウムを含む土壌の混入を防止することにもつながります。

大豆の主な用途と買い手が求めること

品種	主な用途
ミヤギシロメ	煮豆、豆腐
あやこがね	味噌、豆腐
すずほのか	納豆

- 大豆を加工する上では、「粒ぞろい」が求められます。
- 異物・異品種および汚損粒がないこと。
- 煮豆は見た目が大切です。裂皮、しわ粒はNG。
- 豆腐を加工する際は、皮の割合が少ない方が良いので、大粒の方が好まれます

高品質な麦づくりのために

播種が遅くなるほど出芽までの時間を要するため、収量・品質の低下を招きます。

管内の播種適期：10月20日～31日

大豆収穫後の播種の場合は、遅くとも11月5日頃まで



担当者 佐藤 雅浩

営農情報 損害賠償

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

8月に「26年産牧草」に係る損害賠償48次請求2,279千円余りを行いました。賠償については、8月に「廃用牛」45次本払い267千円余り「26年産牧草」40～46次本払い23,765千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27年8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	288,233	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	223,638	98.0
25年産牧草	60,745	52,261	86.0
26年産牧草	30,976	23,765	76.5
原木椎茸(25年度植菌できなかった分)	53,873	51,143	94.9
計	2,737,512	2,333,204	85.2

※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。



山羊座 [12.22～1.19]

【全体運】頑固になり、孤立しやすい気配。人の意見やアドバイスを柔軟に耳を傾けて。開運には森林公園の散歩がベスト
【健康運】ウォーキングなど、軽い運動が上昇の鍵【幸運を呼ぶ食べ物】マイタケ



射手座 [11.23～12.21]

【全体運】向学心を刺激されることが多い期間。特殊技能の習得など、何にでも果敢に挑戦を。習い事を始めるのも賛成
【健康運】ゆったり過ごして。睡眠の質向上も大事【幸運を呼ぶ食べ物】サケ

秋の JAバンク宮城 復興応援住宅ローン 住宅ローン 相談会

10月18日(日)

(午前9時～午後3時)

詳しくは最寄の支店窓口へ お問い合わせください。

JAみやぎ仙南グループ 株式会社ジェイエイ仙南サービス

会社設立10周年特別企画

ホームページプレゼント キャンペーン

ホームページ内のクイズにお答えいただくと 抽選でもれなく豪華景品が当たる!!!

バラエティセット

仙南シンケンファクトリー
ハム ソーセージ 地ビールの豪華詰め合わせ!!!

【応募期間】平成27年10月1日(木)～10月31日(土)
【応募先】株式会社ジェイエイ仙南サービス present@ja-sv.co.jp

皆様、奮ってご応募ください!

JAみやぎ仙南で年金をお受取りの皆様へ 年金受給者感謝デーのお知らせ

平成27年10月15日(木) 9:00～

各支店窓口にご来店いただいた年金受給者の方へ 女性部が心を込めた手作り品を先着順でプレゼント致します。

取扱支店窓口

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

◀◀ 退職辞令交付について (正・准職員) ▶▶

平成27年8月31日付で下記1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
齋藤 由夏	丸森地区事業本部 総合支店(丸森支店) 普及課

2015年 JA-SS キャンペーン期間 2015. 10/1(木)～10/31(土) 応募締切:2015年11月2日(月)まで

まごころサービス

お届けしますキャンペーン

給油して 当てよう!

合計 2,000名様

お買い上げ合計2,500円(税込)以上のレシートでご応募ください。

宮城・茨城・栃木・群馬・埼玉・神奈川・山梨・新潟 おすすめの逸品

※各県のいずれかの商品が当たります。

宮城県 伊豆沼ハム バラエティセット	茨城県 タマゴプリン(24個入り)	栃木県 とちおとめのチーズケーキバー	群馬県 群馬県産赤城どりやきとり串(冷凍)
埼玉県 彩の国黒豚しゃぶしゃぶ用	神奈川県 やまゆりポーク 中華まん&叉焼まん	山梨県 ももまるごとピーチジュース (190g×30本)	新潟県 新潟産コシヒカリ(5kg)

応募方法

STEP 1 キャンペーン実施店(※)で 期間中にガソリン・軽油・灯油を、合計2,500円(税込)以上 給油した方が対象となります。
※一部実施していないSSがあります。キャンペーンポスターののりを 目印にご来店ください。

STEP 2 給油したレシートを 応募用紙の裏面に貼って キャンペーン実施SSに 応募ください。
※レシートを紛失された場合、再発行できない ことがありますのでご注意ください。

STEP 3 ご応募された方の中から抽選で、 宮城・茨城・栃木・群馬・埼玉・ 神奈川・山梨・新潟 おすすめの 逸品が2,000名様に当たります。

JA SS



おらいの おすすめ

川崎町川内
さとう なが こ
佐藤 長子 さん

～毎日食べたい！ トマトと玉ねぎの カンタンサラダ～

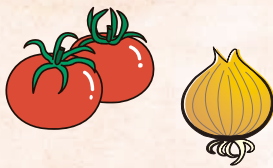


【作り方】

- ① トマトのヘタを取り、ザク切りにする。
- ② 玉ねぎ・シソの葉をみじん切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせてらっきょう酢をかけ、シソの葉を乗せたら出来上がり。

【材料】

トマト…………… 2個
 玉ねぎ (小) …… 1個
 シソの葉…………… 2枚
 らっきょう酢…… 大さじ2



ワンポイントアドバイス!

お好みで白ゴマやゴマ油を加えても美味しく召し上がれます。

第18回JAみやぎ仙南 フェスティバル開催のご案内

統一テーマ決定!!

最優秀賞

「笑顔ある食の未来へ農協祭」 八島 彩奈 さん (角田市)

優秀賞

「天と地に感謝を込めて収穫祭」 八島 厚子 さん (角田市)

優秀賞

「次世代に夢と心つなぐ農協祭」 我妻 明美 さん (大河原町)

優秀賞

「大地に感謝笑顔絆の農協祭」 藤巻 ひさ子 さん (角田市)

実りの秋を迎え、今年も各地区で盛大に農協祭が開催されます。
ご家族、ご近所、友人お誘い合わせのうえ、是非お出掛け下さい。

地区	開催日程	開催場所	地区	開催日程	開催場所
蔵王地区	10月17日(出)・18日(日)	ございんホール構内特設会場 産直市場 みんな野	村田地区	11月7日(出)	村田地区事業本部構内特設会場
川崎地区	10月24日(出)	川崎地区事業本部構内特設会場	白石地区	11月7日(出)・8日(日)	ホワイトキューブ構内特設会場 白石地区事業本部構内特設会場
柴田地区	10月31日(出)	JAみやぎ仙南本店構内特設会場 (西船迫)	角田地区	11月14日(出)・15日(日)	総合営農センター構内特設会場
丸森地区	10月31日(出)・11月1日(日)	丸森地区事業本部構内特設会場			

● 開催内容 ●

☆農産物共進会 ☆生活用品奉仕会 ☆生活改善展 ☆農業機械展示会 ☆児童・生徒作品展 (図画・書道) ☆文化・芸能ショー
他にもJA青年部・女性部特設コーナーや各種イベントなど、楽しい催し物がいっぱい!!

みなさまのご来場お待ちしております!!

～JAみやぎ仙南苦情処理ホットライン～
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。
☎0120-697-874

