

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.December
vol.212



大河原町新寺 山田 智也くん

特集

JAみやぎ仙南フェスティバルカメラリポート



JAみやぎ仙南



〔村田町〕 小池 勝雄 さん

我が家は昔からの農家で畜産と稲作を営んでおり、私は高校生のときから携わっていました。勤めるようになってから65歳で退職するまで兼業でしたが、今は専業で行っています。

稲作は、現在25畝の田んぼがあり、植えるときには株と株の間を大きくとる「条抜き」を行って光合成を促進させるようにしています。また、3年前から、そら豆8畝に大豆・小豆をそれぞれ10畝ほどとトマトやネギなども栽培しており、これらは地元の道の駅「村田」(村田町物産交流センター)へ出荷しています。

畜産では以前、乳牛を飼育していましたが年齢的にもつらいと思うようになり、一時期、牛の飼育をやめたこともありましたが、昔から続けてきた事が忘れられず、13年前から繁殖牛を育てるようになりました。

当時は3頭の母牛からはじめ、系統にこだわりながら改良を繰り返して、現在では7頭になり、今年4頭の子牛を出荷することが出来ました。牛の飼料としてデントコーンや牧草も育てています。牛を育てていると休みがないので大変に思うときもありますが、育てた牛が高く売れたと

農に生きる



きは「今までの苦勞が評価された」とやがていを感じます。

4年前から「蔵王しばた和牛改良組合村田支部」の支部長を務めており、村田町の和牛をよりよくしたいという思いから、町との協議を約3年間にわたって行い、今年10月から助成金を受け取ることが出来ました。

また、地域のつながりも大切にしています。ご近所で、春は花見、秋には芋煮を企画し、コミュニティションを図ることで、毎日楽しく農業を営むことが出来ていると思います。

今後は、平成29年に宮城県で開催される和牛のオリンピック「全国和牛能力共進会」に向けて、牛の頭数を増やしながら、今よりも質の良い牛を生産できるよう、取り組んでいきたいと思っています。

食のはなし

タレント・食生活アドバイザー●岡村麻純

水菜



水菜は、古くから京都付近を中心に栽培された京野菜の一つです。ここ15年ほどで全国に広がり、今では定番野菜の一つになっています。肥料を使わず、水と土だけで育てられたことから水菜という名が付いたそうです。

あっさりとした味わいでありながら、栄養価の高い野菜です。ワサビやダイコンと同じアブラナ科の野菜で、ピリッとした辛味成分を持ち、この辛味成分は抗がん作用があることが分かっています。

野菜の中でもカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは日本人は不足しがちとされています。カルシウムは人

の体重の1〜2%を占め、主に、骨や歯に存在しています。骨は、形成と吸収を繰り返して、活発に代謝している臓器の一つです。成長期では骨の形成の方が吸収を上回りますが、年齢を重ねることに吸収する方が多くなり、50代を越えたころ、特に女性が、骨量が減少します。そのころカルシウムの摂取が不足してしまふと、骨や歯が弱り、骨粗しょう症の原因となります。さらに食物から摂取するカルシウムは年齢が高くなるほど吸収率が下がるため、より意識的に取る必要があります。

カルシウムと一緒にビタミンDを摂取することで吸収率

を高めることができます。ビタミンDはきのこと類や卵、マグロやカツオなどの魚に多く含まれています。また、カルシウムの吸収率はリンとのバランスが大切とされているため、ハム・ソーセージ、練り製品などのリンを含む加工品を極端に多く食べ過ぎることは避けましょう。カルシウムを多く含む食品を取るようになることが大切です。

牛乳などの乳製品はカルシウムの吸収率は良いのですが、たくさん取ると脂肪も取り過ぎてしまいます。それに比べ、野菜である水菜はたくさん食べても低カロリーです。



CONTENTS

- 02P 食のはなし
- 03P 農に生きる
- 04P 特集
◆JAみやぎ仙南フェスティバルカメラレポート
- 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!
数字で知る世界と日本の食

わたしたちの JA

平成27年10月末日現在

正組合員数	19,411人	戸数	14,676戸
准組合員数	11,397人	戸数	8,825戸
合計	30,808人	戸数	23,501戸
職員数	348人(准職員含む)		
出資金	42億3,021万円		
貯金	1,155億3,111万円		
貸出金	350億4,744万円		
販売品販売高	38億6,730万円		
購買品供給高	24億6,422万円		
長期共済保有高	7,104億7,933万円		

理事会・監事会だより

第10回理事会 平成27年10月23日(金)

- 議事
- ・諸規程類の新設および一部変更について
 - ・余裕金運用等にかかるリスク管理手続の改正について
 - ・大口貸出金の貸出について

第9回監事会 平成27年10月23日(金)

- 議事
- ・平成27年度上半期内部監査結果について
 - ・上半期監事監査の実施について

第18回JAみやぎ仙南フェ

スティバルカメラリポート 特集

10月17・18日の蔵王地区を皮切りに、仙南管内7地区で「第18回JAみやぎ仙南フェスティバル」の大切さを生産者とJAが一体となってPR。地場産品や特産品の販売、各会場とも工夫を凝らした

が開催されました。平成27年度は「笑顔ある 食の未来へ 農協祭」を統一テーマに、命を育む“食と農”様々なイベントが催されました。各会場の様子をカメラリポートでお届けします！



今月のあなたの運勢12月 *モナ・カサンドラ

牡牛座 [4.20 ~ 5.20]

【全体運】 試す前から失敗したときの心配ばかりしそう。あれこれ考え過ぎず開き直るのが正解。開運には鏡を磨くと吉
【健康運】 暴饮暴食に注意。腹八分目が健康の秘訣 【幸運を呼ぶ食べ物】 水菜

牡羊座 [3.21 ~ 4.19]

【全体運】 より行動的になり、さまざまなことにトライ可能です。周囲から頼られやすくなるので、面倒見よく接してみよう
【健康運】 睡眠不足になりがち。体調管理を大切に 【幸運を呼ぶ食べ物】 ミカン

虹色ほっとライン

利用者の方々に感謝の気持ちを



(ショーを楽しむ来場者)

当JAは11月12・13日の2日間にかけて大河原町のえぞこホールで、JAを利用してもらっている人達に感謝の気持ちを表すため、「JA利用者大会」を開催しました。この取り組みは、今回初めて企画したもので、全4回の公演が行われ、述べ2,323人が来場しました。

公演では、瀬口侑希さんと千昌夫さんの歌声、軽妙な語り口のトークに会場は大いに盛り上がり、それぞれのショーの最後には、仙南産米やあぶくま納豆、花束の贈呈が行われました。

浅野清組合長は、「日頃JAを利用していただき、誠にありがとうございます。楽しんでいただければ幸いです」と感謝の言葉を述べました。

大きくてビックリ!どてかぼちゃコンテスト

白石市立深谷小学校の児童は11月6日、『目指せシンデレラ!どてかぼちゃコンテスト』と題し、9月末に収穫した巨大かぼちゃ「アトランティックジャイアント」の重さを競いました。

白石地区青年部の持ち込み企画で、今年初めて取り組んだもので、収穫したかぼちゃは、6月に青年部員と一緒に苗を植えてから、芽かきや追肥をして大事に育ててきたもの。一番大きく育ったかぼちゃはフラワーズ(縦割り班)の45kgとなりました。

表彰式で、育てたかぼちゃの写真を使った特別な賞状と記念品を受け取った児童たちは「大きくてびっくりした」「一人で持てなくてみんなで運びました」と笑顔いっぱい話していました。今後は、体験をもとにかべ新聞を作成し、1月にJAで実施するあぐりキッズ農業体験活動かべ新聞コンクールに出品する予定です。



(大きく育ったどてかぼちゃ)

78頭が品質を競う

丸森町あぶくまの里モーモールランド推進協議会は11月1日、丸森町民グラウンドで「第23回あぶくまの里モーモーマつり～丸森町畜産共進会～」を開催しました。

当日は、乳用牛43頭、肉用牛35頭の計78頭が出品され、厳正な審査の結果、「乳用牛の部」名誉賞に長井勝氏(未経産)、(有)半澤牧場(経産)、「肉用牛の部」名誉賞に半澤仁一氏(未経産)、村上憲治氏(経産)が輝きました。

会場では、牛鍋や牛乳の無料配布や、ビンゴゲーム大会なども催され、大会長を務める保科郷雄町長は、「丸森町の乳用牛・肉用牛の品質は年々向上してきている。生産者の皆様には、全国和牛能力共進会宮城県大会へ向けてより一層励んでいただきたい」と生産者を激励しました。



(見事な体躯の出品牛)

虹色ほっとライン

黒毛和種で名誉賞を獲得!

10月20日に仙台中央食肉卸売市場で開催された「第13回月例牛枝肉共進会」で、蔵王町の村上善吉さんが黒毛和種(去)の部で、最高位の名誉賞を受賞しました。この会は品質のさらなる向上に努め、消費者の皆様へ「安全・安心」な食肉の安定供給を目的として、定期的に開催されています。

共進会では、黒毛和種135頭(去勢105頭・雌30頭)が出品され、枝肉重量や肉質などを競いました。村上さんの出品牛は去勢で、父に「茂洋」、祖父に「安福久」、曾祖父に「平茂勝」を持ち、枝肉重量551.5kgで単価2,809円という成績でした。

村上さんは「丹精込めて育てた牛で賞を取れてとても嬉しい。これからも品質向上に努めたい」と受賞の喜びを語ってくれました。



(名誉賞を受賞した村上さん)

地域に支えられて

(株)ジェイエイ仙南サービスは10月18日、やすらぎホールしばたで設立10周年記念イベント「ふれあい感謝祭」を開催しました。ご当地キャラや大道芸人達にぎやかに来場者を迎え入れ、社員が調理した芋煮やお餅が振舞われました。

ステージでは、地元チームの太鼓演奏や幼稚園児による鼓笛隊が元気な音色を奏で、会場を大いに盛り上げました。来場者は、「餅つき体験ができてよかった」「普段のやすらぎホールとは違ってにぎやかだった」と話し、10周年の感謝祭を楽しみました。

加藤啓治社長は「お客様や地域の方々を支えられ10周年を迎えることができました」と、感謝の言葉を語りました。



(鼓笛隊が元気よく演奏)

元気いっばいに秋の収穫

JAみやぎ仙南女性部丸森地区は10月22日、丸森町のふれあい農園直売所に隣接する畑で、丸森たんぼぼこども園の園児たちとサツマイモの収穫体験を行いました。

当日は、園児34名が参加し、女性部員10名が丁寧に掘り方を教えました。今回のサツマイモは、6月上旬に園児たちが植えたもので、待ちに待った収穫となりました。

女性部員が掘り方を説明した後、「それでは元気に掘ってください」と合図すると、園児たちは一斉に収穫を始めました。大きなサツマイモに歓声を上げ、「大きくておいしそう」「重くて持てない」とはしゃぎながら、元気いっばいに秋の収穫を楽しみました。



(一生懸命掘りました)

明日を担う



蔵王地区青年部 **我妻 浩文**さん

食農教育を中心として、地域を盛り上げる活動に取り組む浩文さん。10月に行われた蔵王町の農協祭では、昔懐かしい「パンガリ」や金魚すくいを出店し、子供達に大好評。「子供の笑顔を見ると疲れが吹っ飛びますね」と、嬉しそうに話していました。

昨年度は地元小学校と姉妹校の東京の小学校で、梨とりんごの木を植えてくるなど新しい繋がりができたそうで、「これまでの活動も大事にしながら、新しい繋がりを見つけていきたい」と、蔵王地区青年部の今後を力強く話してくれました。

キラリ輝いて



女性部川崎地区 **渡邊 イク子**さん

イク子さんが女性部に加入したのは40年以上前で、母親が入っていたのがきっかけでした。現在は、清水支部長を20年以上務め、川崎地区女性部の会計も任されています。

体を動かすことが好きで月2回のレクダンスは欠かさず参加し、農協祭など様々なイベントで披露しています。「ダンスも楽しいけど、終わった後の仲間とお茶会が一番の楽しみ」と嬉しそうに話していました。

12月上旬にはレクダンス仲間と生芋からコンニャクを作る事が毎年恒例となっており、年末に近所へお裾分けしてみんなで味わおうそうです。

仲良しご夫婦



丸森町筆甫

金澤 秀男さん (85歳) **郁子**さん (80歳)

今年結婚61年目を迎えた金澤さんご夫婦。お互いの性格について何うと「元気が取り柄の似たもの同士だなあ」と顔を見合わせて話してくれました。

秀男さんは、植木の手入れ・書道・グランドゴルフと多趣味で、特に植木には力を入れており、天気の良い日は欠かさず手入れをしているそうで、きれいに整えられたお庭は秀男さんの自慢です。

郁子さんは過去に民謡の踊りをやっていたり、体を動かすことが好きで、今は畑と田んぼを主役で手伝っています。

「健康こそ唯一の財産」がモットーの二人は「これからも出来る範囲でやれる事はやりたい」と、元気な笑顔を見せてくれました。

Smile



大河原町新寺

お父さん：政男さん お母さん：勝江さん

山田 智也くん (9歳)

「豚しゃぶが好き！」と元気に答えてくれた智也くん。テレビを観るのが好きで、日曜日の朝は、欠かさずドラゴンボールを観ています。

学校では、パソコンを使った授業や図工が得意で、休み時間には、夏休み後から流行り出したというドッジビー(ボールの代わりにフリスビーを使う)で友達と楽しく遊んでいるそうです。

将来は、「ゲームのストーリーやキャラクターを考える人になりたい」と夢を話す智也くんにご両親は「夢を持って進んでほしいです」と、話してくれました。



ふれあい

広場

【お詫びと訂正】

広報誌11月号で掲載致しました「仲良しご夫婦」の記事につきまして、一部内容に誤りがありましたので、右記の通り訂正し深くお詫び申し上げます。

【お詫びと訂正】

後藤 良蔵さん・康子さん(角田市平賀)今年で結婚61年目を迎えた、まじめな性格の良蔵さんと、つつましい性格の康子さんご夫婦。良蔵さんは、過去に消防の分団長や区長を務め、「任期中は自宅での寄り合いが多く、家内には苦勞をかけた」と少し照れながら話していただきました。康子さんは、良蔵さんの「まだまだ元気なうちは」と、生産組合での共同作業や裏山の伐採など、現役で働く姿を支えていらっしゃいます。これからも、お互い健康で長生きしたいと顔を見合わせ、笑顔が絶えない仲良しご夫婦でした。

みんなであらう わたしたちのJA



キーワード解説 JAくらしの活動

JAの総合事業が持つ地域のライフライン機能を生かし、組合員や地域住民の自主的な活動を支え、JA自らも取り組む活動です。食農教育、都市と農村の交流、助けあい、高齢者福祉、生活文化、地産地消、健康管理などがあります。

JAらしさで地域を活性化

第27回JA全国大会の基本目標の柱の一つが「地域の活性化」です。JAは行政や企業にはない強みを活かし、農業者の営農とくらしを支え、地域住民が必要とする生活サービスを提供することで生活インフラ機能の一翼を担っています。これまでの実績をふまえJAくらしの活動を積極的に展開して協同の輪を広げ、豊かでくらしやすい地域社会をめざします。(監修：龍谷大学農学部教授・石田正昭)

職員紹介



角田支店 金融課 **都築 正之**

- 担当業務とやりがいを教えてください
4月から角田支店で融資を担当しています。お客様の相談に応えられた時にやりがいを感じます。
- 入社してから一番嬉しかったことはなんですか？
住宅ローンで、最初の相談から何カ月もかけてやっと出来上がった新居を、自慢げに紹介するお客様の顔を見た時です。
- 趣味はなんですか？
海釣りです。船で旬の魚を釣りに行くことです。
- 組合員の皆さんにPRをお願いします
やる気満々！角田支店でお待ちしております！

ペット自慢



角田市佐倉

星 隆一さん宅の **レオ**くん (6歳)

星さん宅へ来て5年目のレオくんは、寝ることと出かけることが大好き。その愛らしい顔で近所の人にも可愛がられていて、「譲ってほしい」と頼まれたこともあるそうです。

とても人懐っこく、お客さんがくるとそっと寄り添っていくようで、星さんは「レオは我が家の接待係です」と笑顔で話してくれました。

今まで病気をした事がない健康優良児のレオくんは、これからもかわいい寝顔で星さん家族を癒します。



乙女座 [8.23 ~ 9.22]

【全体運】感情的になりやすい気配。ささいなことでもイライラしないよう、おおらかに構えて。清掃に力を入れると開運に
【健康運】腰が重くなるかも。動けば運氣好転へ【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ



獅子座 [7.23 ~ 8.22]

【全体運】忘年会やパーティーなど、華やかなイベントが目白押しで大いに楽しめる月。新しいことへの挑戦も大賛成！
【健康運】行動的になるほど、より元気になるそう【幸運を呼ぶ食べ物】芽キャベツ



営農情報

平成27年産出荷契約米・民間流通麦共同計算にかかる経費目標額について

お問合せ先
米穀課
TEL：0224-55-1590

担当者 山本 正人

平成27年産出荷契約米・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。

J A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。

平成27年産出荷契約米共同計算にかかる経費目標額について

(単位：円/60kg 税込)

区分	内容	経費目標額			適用
		主食うるち米	酒造用米	もち米	
支出	流通・保管等に係る経費	1,205	690	1,646	
	概算金金利	83	88	130	概算金資金借入れから償還までの金利
	保管料・入出庫料	535	486	901	倉庫保管料および入出庫にかかる経費
	運賃	460	46	489	運送経費
	残留農薬検査・DNA鑑定等検査費用	16	12	23	残留農薬検査、DNA鑑定、カドミウム含有検査、放射性物質等検査費用
	集約保管等経費	111	57	103	集約保管にかかる運送経費
	生産・集荷・販売等に係る経費	267	230	230	
	生産・作付け誘導対策費	128	91	91	生産集荷・作付け誘導にかかる経費
	広告宣伝経費	130	130	130	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	8	8	8	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
	宮城米求評会開催・イベント等	1	1	1	宮城米販売推進のため開催する宮城米求評会・イベント開催経費
	県産米推進協議会等経費	4	4	4	宮城米マーケティング推進機構負担金
	需給調整経費	258	0	800	需給環境の大幅な悪化等の不測の事態に備えた経費
	監査委員会等経費	1	1	1	共計調査、監査に要する経費
	その他経費	16	7	0	
共助積立金	9	0	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	
産白とう精賃	7	7	0	産地精米にかかる経費	
その他	0	0	0		
合計		1,750	931	2,680	※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、J A手数料(販売代金の3.0%)、全農手数料(主食うるち米：200円/60kg、酒造用米：140円/60kg、もち米：140円/60kg)となります。

平成27年産民間流通麦共同計算にかかる経費目標額について

(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	583	450		
	概算金金利	10	14	概算金資金借入れから償還までの金利	
	保管料	488	378	民間流通麦倉庫保管料	
	出庫料等	55	46	出庫にかかる経費	
	運賃	0	6	包装容器回収にかかる運送経費	
	残留農薬等検査費用	30	6	残留農薬検査等にかかる検査費用	
	その他経費	184	125		
	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	73	32	民間流通麦の生産者負担金	
	品質向上対策費	6	5	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		768	576	

※取扱手数料は、J A手数料(小麦：246円/60kg、大麦：246円/50kg)、全農手数料(小麦：84円/60kg、大麦：70円/50kg)となります。



営農情報 米穀

お問合せ先
米穀課
TEL：0224-55-1590

担当者 内藤 華奈

平成27年産米「全量集荷に向けて」出荷のお願い

11月12日現在でのJ A集荷率は90.1%となっております。仙南米の販売棚を確保するためにも、自家保有米等の見直しをいただき、J Aに1俵でも多く出荷くださいますようお願い申し上げます。

《平成28年産J Aみやぎ仙南こだわり米について》

こだわり米は、「農水省新ガイドライン」に基づく特別栽培米を表示しての販売となりますので、栽培基準(使用資材)は厳守下さるようお願い致します。

「平成28年産JAみやぎ仙南こだわり米生産申請書兼資材申込書」にて生産の申請をし、決められた資材(肥料・農薬)の注文及び使用をお願い致します。なお、使用できる資材は下記の通りとなります。

栽培基準

【肥料】

区分	散布時期	資材名	10a最大使用量
A タイプ	基肥	みやぎ仙南特別栽培米 基肥専用肥料【10-14-7】	~50kg
	追肥	みやぎ仙南特別栽培米 追肥専用肥料【10-4-10】	~15kg
B タイプ	基肥一発	みやぎ仙南特別栽培米 基肥一発肥料【12-12-8】	~50kg
	(追肥)	みやぎ仙南特別栽培米 追肥専用肥料【10-4-10】	~5kg

※Cタイプ(箱施用+本田有機質肥料使用)については、資材予約注文書を参照下さい。

【放射性物質吸収抑制対策】

資材名	散布時期	10a使用目安
塩化カリ	基肥	20kg~

【稲体の健全化・良食味米】

資材名	散布時期	10a使用目安	効果
けい酸加里 プレミアム34	基肥	40~60kg	・根の活力向上 ・稲体の健全化
	追肥	20~40kg	・登熟歩合、 食味向上

【農薬】

区分	資材名	使用量/10a	
種子消毒	タフブロック	200倍液 24時間浸漬	
育苗殺菌	タチガレン液剤	500倍液 500ml/箱かん注	
	タチガレン粉剤	3~8g/箱	
	上記のいずれか1回のみ		
育苗栄養剤	ケルバック66	4ml	
病害虫	Dr.オリゼフェルテラ粒剤	50g/箱	
除草剤	初期剤	ピラクロン1キロ粒剤	1kg
		ピラクロンフロアブル	500ml
		上記いずれか1回のみ(必要に応じて使用)	
中中期一発剤	バッチリ1キロ粒剤	1kg	
	バッチリフロアブル	500ml	
	バッチリジャンボ	40g×10個	
	上記いずれか1回のみ		
カラムシ防除剤	キラップ粉剤DL	3~4kg	
	キラップフロアブル	1,000~2,000倍	
	キラップ粒剤	3kg	
	上記いずれか1回のみ		

対象品種

ひとめぼれ・ササニシキ・コシヒカリつや姫・やまのしずく

《麦の管理》

~生育量を確保したほ場では、年内に1回目の「**麦踏み**」を行いましょう。~

麦踏みの時期と回数目安

1回目は幼苗期(3~4葉期)に行い、その後莖立ち期の前までに2回実施する。

麦踏みの効果

麦の踏圧……………分げつ促進、深根化・倒伏軽減、生育の均一化
土壌の踏圧……………霜柱や干害による被害の軽減(麦の持ち上がり防止)

▲ほ場が乾いている時に実施することがポイントです。

土壌が湿っている時に麦踏みを行うと、土壌が締まり、根の伸長阻害や排水性の悪化を引き起こし、逆効果となります。

年内にほ場が乾かない場合、無理に麦踏みを実施する必要はありません。



蝮座 [10.24~11.22] 【全体運】 ゆったり過ごせる、心穏やかな期間。趣味や習い事に励むなど、プライベートの充実を図ると手応え十分 【健康運】 食生活を正すことで体調にも好影響が 【幸運を呼ぶ食べ物】 レンコン



天秤座 [9.23~10.23] 【全体運】 発想力がさえ、素晴らしいプランやアイデアがひらめくはず。忘れないうちにメモしておくのちのち役立ちます 【健康運】 疲労を蓄積しやすいよう。適度な休息を 【幸運を呼ぶ食べ物】 ハクサイ

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。

退職してから2年、今まで全く無
関心だった家の脇にある畑。きれい
にしなければと思うようになり、
せっせと草取りをしています。今で
は本当にきれいになった畑で、失敗
しながらも夫と菜園作りを楽しんで
います。
(大河原町 八巻さん)

小学2年生になる孫が、「バア
ちゃん、身長くらべよう」とニコニ
コ顔でそばに来ます。毎年大きく
なっていてもうすぐ追い抜かれそ
うです。悔しいけど嬉しいです。
(大河原町 村上さん)

植えてから30年近くになるブル
ーンが、毎年梅雨の時期になると
実が全部落ちてしまい収穫したこ
とがなかったのですが、今年初めて収
穫し、ジャムにして食べています！
(柴田町 庄司さん)

今年、夫婦そろって還暦を迎え
ました。3人の子供はそれぞれ所帯
をもち、みんな他県住まい。正月に
一同集まり、御祝いにペアウオッチ
と花束で祝ってくれて大感激しま
した。
(角田市 中嶋さん)

今年の夏は、ハクビシンや虫の被
害対策に、野菜の株間にミントを植
えたところ「被害なし」でした。ト
マトが近年にない大豊作で、親戚・
友人に食べてもらいました。おとし
いと言われると嬉しいですね。
(白石市 佐藤さん)



(角田市 斎藤さん)

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
12月25日(金)(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2月号にて発表します。

◎応募先
52 9 8 9 - 1 6 2 2
JAみやき仙南
広報係
宮城県栗原市郡山町西船迫
一丁目10番3号

- 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が必要事項を明記の上、ご応募下さい。
10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103通

- 柴田町 岩崎久美子 さん
- 大河原町 佐藤 真理 さん
- 角田市 佐藤たか子 さん
- 角田市 猪刈 久江 さん
- 丸森町 山本さゆり さん

タ イ イ ク ノ ヒ

マ	ツ	タ	ケ	ワ	タ
ジ	ツ	ワ	ト	リ	イ
ワ	シ	ユ	ク	バ	
リ	カ	ビ	シ	ダ	
コ	ノ	ワ	タ	イ	
ヒ	ケ	シ	ラ	ツ	コ
ル	イ	ケ	イ	リ	ン

クロスワードパズル

出題●ニコリ

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枕元につるしてサンタクロースを待ちます
- ②クリスマスイブにフライド——を食べた
- ③切って植木の形を整えます
- ④時刻を知るために見ます
- ⑤スキーヤーが足に着けるもの
- ⑥ダイニングテーブルのこと
- ⑦地図記号は円
- ⑧——の上にも三年
- ⑨肉はぼたんと呼ばれます
- ⑩気象用語では、ひょうより小粒な物を指します
- ⑪運転免許証や保険証で証明することも
- ⑫年越しに付きものの麺類
- ⑬——16世はマリー・アントワネットの夫

タテのカギ

- ①書籍の本文の前に入れられるイラスト
- ②火消しが火事場で振りまいた
- ③お通し、先付けということもあります
- ④100なら3、1000なら4
- ⑤リンゴを丸かじりすると残ります
- ⑥カレンダーや手帳に書き込みます
- ⑦サケやマスの卵の塩漬け
- ⑧昨日、今日、——
- ⑨カヤなどを編んで作った雨具
- ⑩太陽や月が輝く所
- ⑪かかとのすぐ上にある出っ張り
- ⑫版木に載せた紙を上からこする道具
- ⑬領収書に収入——を貼った

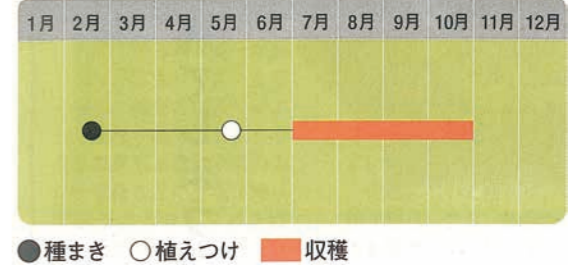
営農情報 家庭菜園

多様な品種と辛味が魅力 トウガラシ

板木技術士事務所 ●板木利隆

世界の人々を引きつける辛さの成分は
カプサイシン。脳の中樞神経を刺激して
エネルギー代謝を促進し、体脂肪を分解
するので肥満防止にも。ビタミンCとカ
ロテンも豊富で、毎日の食卓にのせたい
野菜の一つです。乾果を辛みに用いるも
のに、鷹の爪、本鷹、八房など、葉を食
用とするものに伏見辛、日光トウガラシ
などがあります。未成熟果用にも伏見辛が適
しています。その他に観賞用の彩り豊かな
品種もあり、楽しみは広がります。

【栽培暦】



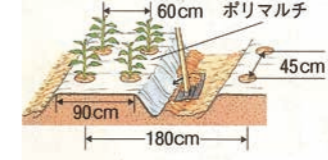
●栽培のポイント

高温性で生育適温は25~30度、十分暖かくなってから植えつけ始めます。根は繊細で低温や過湿に弱いので、元肥に良質の堆肥を十分施すこと。ポリマルチをして地温を高め、初期生育を促進します。秋の低温にはよく耐え、晩秋まで収穫や観賞を楽しめます。

5 支柱立て

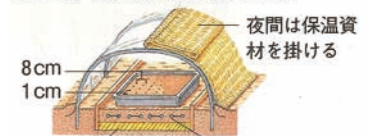


3 植えつけ



1 苗づくり

日中は20~30℃、夜間は15℃以上が目標。地温は25℃内外とする



6 収穫



4 追肥



2 元肥入れ



【家の光】2015年2月号「家庭園芸」から

ATM稼働時間のお知らせ

平成27・28年末年始のATM稼働支店及び稼働時間一覧

場 所	日 時				場 所	日 時			
	12月31日木	1月1日金	1月2日土	1月3日日		12月31日木	1月1日金	1月2日土	1月3日日
	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00	—		—	—	—	—
本 店	○	○	○	休 止	枝 野 支 所	—	—	—	休 止
槻 木 支 店	○	○	○	休 止	藤 尾 支 所	—	—	—	休 止
船 岡 支 所	○	○	○	休 止	北 郷 支 所	—	—	—	休 止
大 河 原 支 店	○	○	○	休 止	西 根 支 所	—	—	—	休 止
村 田 支 店	○	○	○	休 止	筆 甫 支 所	—	—	—	休 止
川 崎 支 店	○	○	○	休 止	大 張 支 所	—	—	—	休 止
蔵 王 支 店	○	○	○	休 止					
遠 刈 田 支 所	○	○	○	休 止					
白 石 事 業 所	○	○	○	休 止					
白 石 支 店	○	○	○	休 止					
福 岡 支 店	○	○	○	休 止					
角 田 支 店	○	○	○	休 止					
角 田 市 役 所	○	○	○	休 止					
総 合 セ ン タ ー	○	○	○	休 止					
丸 森 支 店	○	○	○	休 止					
大 内 直 売 所	○	○	○	休 止					



※各支店の金融・共済窓口業務については、年内は12月30日(木)まで営業致します。
1月4日から通常窓口業務になります。
※コンビニATMは、1月3日(日)のみ休止となります。

FDAチャーター便【仙台空港発着】で行く

世界遺産の島 屋久島 ロケットの島 種子島 3日間



ヤクスギランド
(写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟) ©K.P.V.B

旅行実施日：2016年2月16日(火)~18日(木)
旅行代金 (大人おひとり様)：138,000円
2名1室利用追加代金 (おひとり様) 10,000円 (2泊分)
3名1室利用追加代金 (おひとり様) 4,000円 (2泊分)

仙台空港発着・らくらく直行便利利用

旅行のポイント

- 仙台空港からFDAチャーター便にて出発!!
往路は仙台空港から鹿児島空港へ、復路は種子島空港から仙台空港へ直行便です。
- 屋久島・種子島を効率よく3日間で観光します。
- 島への移動は、高速船トッピーを利用します。

- 募集人員：70名様(最少催行人数：55名様)
- 申込金：30,000円
- 添乗員：仙台空港より同行し旅程管理業務を行います。
- 食事条件：朝食2回、昼食3回、夕食2回
- 利用航空会社：FDA(フジドリームエアライン)
- 利用予定ホテル：下記または同等ホテル
1日目シーサイドホテル屋久島 / 2日目大和温泉ホテル

日	スケジュール	◎入場観光	○下車観光	△車窓観光
1	仙台空港→鹿児島空港→鹿児島南埠頭〜<高速船>〜屋久島・宮之浦港===千尋の滝(下車)===屋久島(宿泊)	8:20発 11:00着	13:20発	18:00着
2	ホテル===紀元杉(下車)===ヤクスギランド(入場)===屋久島観光センター(昼食)===屋久杉工房(お買物)===屋久島・宮之浦港〜<高速船>〜種子島・西之表港===種子島(宿泊)	8:00 9:30/9:40	10:00/11:00	12:15/13:00 13:10/13:40 17:50着
3	ホテル===門倉岬(下車)===宇宙センター内ロケット展望の丘(下車)===種子島空港→仙台空港	8:00 8:20/8:50	9:10/9:30	11:00発 13:30着

※航空機の時刻は2015年10月現在の予定時刻で、変更となる場合があります。*天候・道路事情などによりコースの一部に変更が生じる場合があります。*後日改めて集合・解散他(および時刻)をお知らせ致します。
*本旅行条件は、2015年10月1日を基準日として作成しております。*写真はすべてイメージです。

SMA Pの香取慎吾さんがみやぎGMに就任

今年で「ひとめぼれ」は25周年を迎えました。宮城米の「本格感」と「旨さ」を全国の消費者に伝えていくため、若くして堂々とした風格を持ち、なおかつSMA Pの活動を通じて宮城と縁の深い香取慎吾さんが宮城米のイメージキャラクター「みやぎGM(ごはんマネージャー)」に就任しました。

現在、宮城県産「ひとめぼれ」をおいしそうに頼る香取GMのCMが、関東・中部・関西や宮城県で放送されています。香取GMとともに、おいしいみやぎ仙南産の米で宮城を、そしてニッポンをもっと元気に変えていきましょう!



◀◀ 退職辞令交付について (正・准職員) ▶▶

平成27年10月3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
今野 栄	村田地区事業本部 総合支店(村田支店)

にっぽん演歌の夢祭り鑑賞と松島・塩釜日帰りの旅

- 旅行代金(おひとり様)：18,500円
- 出発日：2016年2月27日(土) 日帰り
- 募集人員：360名様(最少催行人数280名様)
- 添乗員：同行いたしません。
- 食事条件：朝食0回、昼食1回、夕食1回(軽食)
- 募集締切：2016年1月22日(金)
*ただし定員となり次第、締切とさせていただきます。
- 公演時間：16時30分開演 (チケットはS席)

日	スケジュール	◎入場観光	○下車観光	△車窓観光
1	JAみやぎ仙南各地区==松島自由散策・松島(昼食)===武田の笹かまぼこ(お買物)===鹽竈神社(下車)===セキスイハイムスーパーアリーナ にっぽん演歌の夢まつり2016仙台公演(S席鑑賞)===(車内軽食)===JAみやぎ仙南各地区	9:30~10:30 11:30~13:30	14:00~14:40	14:50~15:30 21:00~22:00

※航空機の時刻は2015年11月現在の予定時刻で、変更となる場合があります。*天候・道路事情などによりコースの一部に変更が生じる場合があります。
*後日改めて集合・解散他(および時刻)をお知らせ致します。*本旅行条件は、2015年11月1日を基準日として作成しております。*写真はすべてイメージです。

ツアーポイント

年に一度の演歌の祭典が、今年も仙台で開催いたします
出演予定者：石川さゆり、五木ひろし、大石まどか、北山たけし、コロクケ、福田こうへい、藤あや子、前川清、八代亜紀、山内恵介、DRUM TAO (50音順)



■主催/河北新報社・TBC東北放送・JTB東北

●旅行企画・実施● 観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社農協観光 宮城支店
TEL:022-264-8674 FAX:022-264-9770

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので、事前にご確認の上、お申し込み下さい。
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-2-16
総合旅行業務取扱管理者 鈴木光輝・堤純司



総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引の責任者です。この旅行の契約に関し担当者からの説明に不十分な点がありましたら、ご連絡ください。



おらいの おすすめ

白石市福岡蔵本
佐藤 末子 さん



～カブのあんかけ～

【材料】

カブ	5個
しいたけ	3枚
干し桜えび	適量
かぶの葉	少量
柚子の皮	少量
昆布茶	小さじ2
塩	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
水溶き片栗粉	少量

【作り方】

- ① かぶの皮をむき、かくし包丁を入れる。
- ② 水（1ℓ）に昆布茶を入れてかぶを煮る。
- ③ 薄切りにしたしいたけと干し桜えびを入れ、塩・薄口しょうゆで味を調える。
- ④ 片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、カブの葉と柚子の皮を添えたら出来上がり。

ワンポイントアドバイス!

カブの葉はあらかじめ茹でておきます。お好みに干し桜えびの代わりにひき肉でも美味しく召し上がれます。



【お詫びと訂正】

広報誌11月号で掲載致しました、「おらいのおすすめ」の記事につきまして、「卵…1個」と掲載致しましたが、正しくは「卵…3個」の誤りでした。訂正し、深くお詫び申し上げます。

32円 数字で知る食 世界と日本の食

ごはん茶碗1杯の値段

日本人の主食であるごはんは茶碗1杯分でどのくらいの値段になるのでしょうか。小売価格5キロで約2,430円※のお米を買ったとし、炊く前の精米を茶碗1杯65グラムで計算すると、32円ほどです。

ほかの食べ物と比べて経済的で栄養価が高いのが、お米の特徴です。お米はエネルギーのもとになる炭水化物、私たちの体をつくるたんぱく質、そして脂肪、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

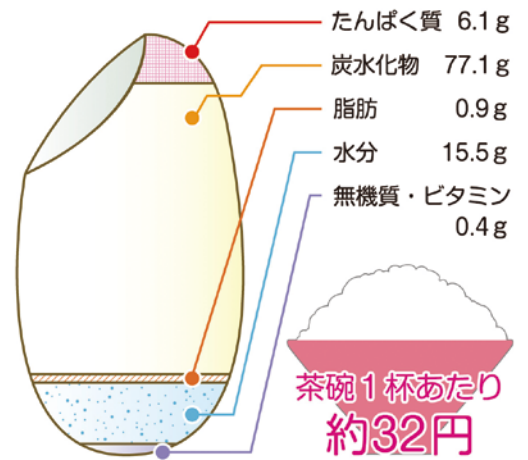
人間が生きていくために必要な必須アミノ酸は、そのほとんどを含んでいます。唯一少ないのがリジンですが、歴史的に振り返ってみると日本人は大豆を食べることでリジンを補ってきました。これがわが国の食文化の栄養学的な背景だとも言われています。

※東京都内で販売されているコシヒカリの平均価格(平成26年平均)を基にしています。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)

精白米 100g 当たりの栄養成分

日本食品標準成分表2010



資料:米穀機構「米ネット」 <http://www.komenet.jp/>

ごはんほど経済的で健康にいい食べ物は ないんだね



～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

