

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋

れいんぼー

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

2022

9月

Vol.293

JAみやぎ仙南広報誌



特集

「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

CONTENTS

農に生きる……………02
 〈特集〉
 「薬食同源」で元気に……………04
 虹色ほっとライン……………06
 総代会におけるご意見・ご質問…08
 営農情報……………09
 ふれあいひろば……………10
 金融部・共済部より……………12
 おたより交流広場
 クロスワードクイズ……………14
 お知らせ……………16

わたしたちの JA

令和4年7月末現在

正組合員数	16,057人	戸数	12,479戸
准組合員数	11,960人	戸数	8,818戸
合計	28,017人	戸数	21,297戸
職員数	299人		
出資金	37億	5,607万円	
貯金	1,288億	1,208万円	
貸出金	372億	9,648万円	
販売品販売高	26億	5,026万円	
購買品供給高	18億	6,251万円	
長期共済保有高	5,423億	3,991万円	

理事会・監事会だより

- 第5回理事会 令和4年7月22日(金)
 【議事】
 ●ディスクロージャー誌(法第54条の3の規定に基づく説明書類)の作成について
 ●令和4年度役員による自己資本増強運動について
 ●第9回総代選挙に係る選挙管理者、選挙立会人等の指名について
 ●固定資産の処分(解体)について
 ●利益相反取引契約の締結について
 ●農産物検査業務規程一部改正について
 ●預託家畜売買取引に係る取引限度頭数の拡大について

- 第5回監事会 令和4年7月22日(金)
 【議事】
 ●J Aバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項について
 ●J Aバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
 ●令和4年度 上半期農機棚卸監査の実施について

農に生きる



角田市角田
吉川 一利さん(32歳)

「耕作放棄地の再生」

現在は、耕作放棄されていた梨農園(幸水・豊水・秋月・新高)90アールの再生に取り組む、協力隊を卒業後に就農を目指しています。「場所によっては10年以上耕作放棄されていたので樹木の状態がかなり荒れていた」と話す吉川さん。剪定や樹木の管理、除草や防除にとっても苦勞し、いろいろな方々に協力をいただいたおかげで整備ができたそうです。そんな吉川さんが仕事をすすめる上で心掛けていることは、事故を起こさないこと。「事前に事故を防ぐために圃場の点検を徹底している」と話します。

「収穫を目指し」

来年の収穫を目指している吉川さん。他の果樹の栽培にも意欲的で、桃の苗木を栽培しており「複数の作物を栽培することで経営面のリスクを分散したい」とのこと。また梨も苗木からの栽培に挑戦したいと話します。「将来はこの圃場をベースに規模を拡大したいです。そしておいしい梨をみなさんにお届けしたいですね」と力強く語ってくれました。

「地元の力に」

七ヶ浜町出身で農業には関わったことがなかった吉川さんは、約4年前まで東京で会社員をしていました。しかし、将来を考えた時に「地元宮城で地域の力になりたい」との想いで帰郷を決意。実家から近い利府町の地域おこし協力隊として梨の栽培やPR等を行っていました。
 利府町での任期が最終年を迎え、梨農家として新規就農で独立を考えた時に自分のやりたい形態や面積、そして今後40年〜50年の営農活動を見据え熟考したそうです。「複数の産地を検討しましたが耕作面積の他、受け入れ制度など支援面が充実していることから、角田市にお世話になることにした」と話す吉川さん。令和4年1月より角田市の地域おこし協力隊として、地域でも頭を悩ませていた梨の耕作放棄地の復旧活動を行っています。

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

小豆汁で 体内の水分調整
 小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられています。小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。
 また中国医学では、胃腸の働きを担う脾胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。



風邪気味で下痢っぽい しそ茶で 胃腸を活性化
 漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪(しつじや)」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。



イライラする グレープフルーツで 気の巡りを改善
 怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされています。まず肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないでもそのまま食べてもOKです。



花粉症による目のかゆみ きんぴらごぼうで 胃腸を整える
 漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切って天日干しにし、軽く煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。



頻尿・尿漏れに むき栗で 腎を強くする
 漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬にはなりませんが、砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近では加糖されていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。



乾燥しやすい 甘酸っぱい 食品で潤う
 漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰(さんかんかいん)」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまいます。そのため、水分は食物から取るように心がけましょう。



「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。 そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？ 誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典(漢方コンサルタント) イラスト：林よしえ

病気になってから薬を飲むよりも 毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？ 「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になってから治療するのはなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は 五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾」「肺」「腎」の五つに分類しています(単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています)。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられています。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておく、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

腎	肺	脾	心	肝
人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。	新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。	胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。	血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。	血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。
塩味 昆布、エビ、豚肉など	辛味 シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど	甘味 小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど	苦味 緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	酸味 梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど
黒 ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにやく、黒ごま、黒酢など	白 白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	黄 梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	赤 豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	青 小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど
			働き	味
				色

参考資料：『大人女子のゆるっと漢方生活』(監修：櫻井大典、主婦の友社)、『体をおいしくととのえる! 食べる漢方』(監修：櫻井大典、マガジンハウス)

今月のあなたの運勢9月 *モナ・カサンドラ

牡牛座 [4.20~5.20] 【全体運】 好調運。遊びに行く話には積極的に参加しましょう。おしゃれに時間とお金をかけるのもお薦め。芸術鑑賞にツキ 【健康運】 腹八分目で健康に。野菜はたっぷり取って 【幸運の食べ物】 サラダカラシナ

牡羊座 [3.21~4.19] 【全体運】 身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に力を入れるとうれしいことがありそう。健康に関する番組も◎ 【健康運】 ストレッチで体調が改善。散歩もお薦め 【幸運の食べ物】 セロリ

虹色ほっとライン



高品質のきゅうりを全国へ！
目揃え会を開催！

7月7日、JAみやぎ仙南夏秋きゅうり連絡協議会は蔵王地区事業本部で出荷に向けた目揃え会を開きました。みやぎ仙南産のきゅうりは品質が高く市場でも高い評価を受けており、当日は生産者や大河原普及センター、全農みやぎと取引先である東京シティー青果の担当者ら約30名が出席。出荷のサイズなどの基準を確認しました。JAの担当者は「定植後の低温の影響で例年より1週間程度出荷が遅れているが品質は良好」と話しました。また、大河原農業改良普及センターの庄子正秀氏により今後の栽培管理について研修が行われました。



きゅうりの出荷規格を確認する生産者



若手果樹農家の育成を！
ジョイント栽培講習会開催！

7月13日、大河原農業改良普及センターは、せんだい農業園芸センターで大河原・仙台・美里の各農業改良普及センター管内で就農5年以内の果樹農業者を対象にジョイント栽培研修会を開きました。当日は生産者や各関係機関の担当者ら30名が参加。仙台ターミナルビル株式会社専門監の菊地秀喜氏を講師に、早期成園化の省力化・軽労化が図れるジョイント栽培の方法や気候、農地に合った栽培法等を学びました。参加した生産者は「就農して間もないのでこのような機会が勉強になりありがたい。生産者同士の情報交換もできて有意義だ」と話しました。



菊地氏の講義を聞く若手生産者



管理技術を学ぶ！
「だて正夢」栽培塾開催！

7月15日、宮城県米づくり推進大河原地方本部は、「だて正夢」地域栽培塾を管内2カ所の圃場で開きました。これは、コロナ禍による米の需要減少の中で銘柄確立に向け取り組むことと、宮城米ブランド戦略として「だて正夢」の生産拡大を促し、従来の主力品種「ひとめぼれ」と肥培管理や収穫適期が異なることから、生産者の技術向上を図り高品質・収量の安定化を目指すもの。会場となった蔵王地区平沢の圃場では生産者や関係者約15名が参加し、大河原農業改良普及センター技術主任主査の伊藤修氏を講師に迎え、栽培の状況や今後の管理について学びました。



栽培講習を聞く生産者ら



3年ぶりの開催！
盆菊出荷査定目揃い会！

7月21日、JAみやぎ仙南花卉部会は柴田選花場で盆菊出荷査定目揃い会を3年ぶりに開きました。生産者や市場担当者、大河原町農業改良普及センターなど30名が参加。出荷に向けサンプル品を参考に規格、着色具合、選別状況、品質等について確認しました。今年度は6月の気温が高く、生育がストップしたこともあり露地菊などの生育が一週間ほど遅れています。生産者は「今後、天気回復が見込まれ、出荷量が増えることを期待したい」と話しました。6月は1本30円など低額の買い取りがありました。現在は昨年より早めに1本、100円の価格がついています。市場での品薄が予想されるため、高値での買取が期待されます。



出荷規格などを確認する生産者

資材高騰に対策を！
管内自治体へ緊急要請！



7月25日、肥料・飼料・燃油などの価格の大幅な高騰により、農業の生産現場で多くの生産者が厳しい状況に追い込まれていることを受け、管内の首長及び議会議長へ農家経営への影響緩和に向け、即効性のある対策を早急に求める緊急要請を行いました。

舟山健一組合長と柴田地区の大沼耕一理事が柴田町役場を訪れ、滝口茂町長と町議会の高橋たい子議長へ要請書を手渡しました。舟山組合長は「柴田町には先立って対策をしていただいているが農業者は苦しい状況である。政府への要請なども行っていただきたい」と協力を要請した。29日までに管内2市7町を訪問し緊急要請を行いました。



要請書を受取った滝口町長（左から2人目）と高橋議長（同3人目）
舟山組合長と大沼理事

「給付金詐欺」注意喚起！
角田地域活性化委員会が呼びかけ！



8月15日、JAみやぎ仙南角田地域活性化委員会は角田地区事業本部内の角田支店入口・ATM入口・グリーンセンター入口の3カ所に分かれて、利用者、地域住民に対し、給付金詐欺を防止するための啓発運動を行いました。

当日は、地域活性化委員と職員、角田警察署の署員ら20名が「ワンクッション」と書かれた啓発チラシと、うちわや詐欺防止の内容がプリントされたトイレットペーパーを「不審な電話などにはご注意を」と一声かけながら配布。年金支給日と同日であったため一時間半で120名の地域住民へ呼びかけました。



利用者へ呼びかける地域活性化委員

生産資材高騰や大雨被害対策を緊急要請 JA宮城中央会と県農協政治連盟

生産資材の高騰に加え、7月15日から16日にかけての記録的な大雨で農作物に大きな被害が発生したため、JA宮城中央会と宮城県農協政治連盟は7月22日、地元選出の与党国会議員を招き、東京都内でJA代表者要請集会を開きました。

JA組合長ら約20人が上京し、農業者の経営安定が図られるよう、即効性のある緊急対策を強く求めました。

自民党からは土井亨、秋葉賢也、西村明宏、伊藤信太郎、小野寺五典、櫻井充の6議員、公明党は庄子賢一議員が出席しました。

生産資材では、肥料価格高騰について万全な影響緩和対策の仕組みを創設すること、配合飼料価格安定制度の安定運営に向け、異常補てん基金への積み増し措置などを要請。

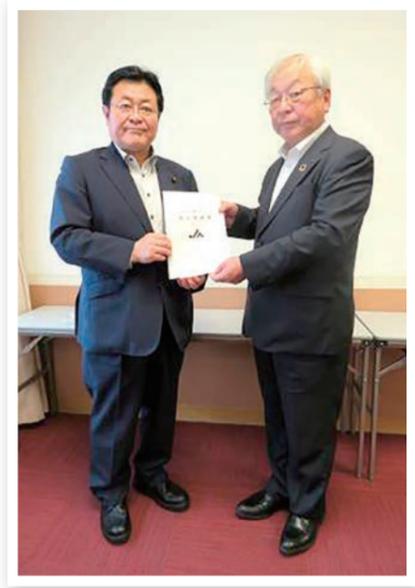
大雨被害では、水田活用交付金の対象となるよう、大豆は収穫皆無の証明の柔軟な適用措置などを求めました。

また、食料安全保障の強化に向け、大胆な施策の拡充・強化など2023年予算についても要請しました。

中央会の佐々木琢磨会長は「資材高騰に追い打ちをかける大雨被害で、生産現場はかつてない危機的状況に直面している。将来を見据えた早急な対策をお願いしたい」とあいさつしました。

出席議員らは「生産資材高騰対策にしっかりと取り組んでいく。大雨被害の現地の状況を早急に確認し、被災農家を支援していきたい」と語りました。

佐々木会長らはこの後、国会議員会館を回り野党議員にも同様の要請を行いました。



佐々木会長より要請書を受け取る西村議員



【全体運】 交流が活発化。聞きたくない話もありますが良い話の方が多め。好情報もキャッチできます。うわさは控えて
【健康運】 よくかんで食べて。脳の動きにも好影響【幸運の食べ物】 ルッコラ



【全体運】 何かにつけてやり過ぎてしまいがち。始める前に自問自答を。計画を立てる慎重さがピンチの回避につながります
【健康運】 ハードな運動も楽しめます【幸運の食べ物】 ジャガイモ

この度の総代説明会および総代会において、出されたご質問・ご提案などは、今後の理事会などで協議・検討し、組合員の皆様の信頼に応え魅力あるJAづくりを目指し、役員一丸となって事業に取り組みます。

主なご質問・ご提案について抜粋してご紹介致します。

Q. 農業生産の拡大、それに向けた事業方針、内容が薄いのではないかと。現実的に掲げている目標が達成できるか。

A. 中期経営計画の取り組みは、3ヶ年計画の中で1年ごの実施計画がある。内部ではどこまで到達したか進捗状況を確認しながら進めており、4年度についても最終年度であることから、最初に掲げた目標を達成するための課題を整理しながら進んでおり、精査しているところについてご理解願いたい。

Q. JAみやぎ仙南自己改革工程表の中に「加工品・業務用野菜生産拡大」とあるが具体的にお聞かせ願いたい。

A. 具体的には玉ねぎドレッシング、加工用玉ねぎ等、加工食品の企画・

生産と、消費者ニーズに応じた担い手育成に取り組みたい。こういった中身となっている。

Q. 圃場整備事業の取り組みについて、行政・JAの支援・環境づくり、推進体制をしっかりと構築してほしい。担い手の高齢化が進むなか、米の生産環境を改善してほしい。

A. 圃場整備は今後の農業者・担い手（法人）にとっては非常に大事な要素であり、行政主体ではあるが、JAとしても連携して対応していきたい。

Q. 自己改革工程表の中の「米のフレコン出荷の拡大を通じたコスト低減」とあるが補助的なのをJAで実施してもらえば可能であるが、中規模で取り組みたいと思ってもできないかと考えている。秋から取り組みたいがJAで施設整備時の資金や補助金は考えているか。

A. 第1段階として大規模農家の取り組みと考えている。それぞれの状況等があると思うので一緒に考えていきたい。生産にコストがかかっているのを改めてフレコン設備助成について検討し、秋まで間に合うように準備をさせて頂きたい。

Q. 肥料が高くなった。農家も一般の方も大変だ。今後の方向付けをお伺いしたい。

A. 単協・県単位で全てを補填できるように上がり方ではない。平成21年にも円安で同じように肥料高騰したときがあり国策で予算を取り還元した経過があった。今回も国策として予算を確保いただければ、農政活動の一環として要請していく。国で予算をつけていただき、県・行政を通じてJAが手続きを支援する等の対応を行ってまいりたい。

Q. 肥料コスト低減対策として、具体的にどのような対策を考えているのか？

A. ウクライナ情勢や中国のコロナの関係等々で生産量が減ってきており、価格が世界的に高騰している、そして輸送の燃料コストが上がっていることなどが挙げられる。JAグループとして、全農みやぎを中心に必要量は確保しているが、価格面については、結果として値上がりとなってしまった。今後については、それ以降価格が上がるのか下がるのか見極めながら、更なる上がるという状況があれば、必要量を事前に確保するという方策を取るなど、値上がりに対する還元が出来るような対策を講じてまいりたい。

新規就農に対するご提案

今の若者は結構農業に興味を持っている。簡単な事ではないが、農業をしたいという方もいる。地域おこし協力隊などをしていっている所もあり、農協として何か部会と一緒に新規に入る人の間口を広げて、研修や行政と一体となる取り組みをして欲しい。

経営に関するご提案

資材・肥料・農業について、他県の農協だとコメリに任せているところもある。農協の経費を考えた場合は有なのではないかと思う。その職員を営農に回すことができれば、もっと力が入ってくるのではないかと思うので、ぜひ検討願いたい。



営農情報 米穀

【お問合せ先】米穀課 (0224) 55-1590

◎水 稲

【出穂期及び穂揃期】 ○6月前半は低温少照傾向だったものの、その後生育は回復し出穂始期は平年並みとなりました。

区分	出穂始期 (5%)	出穂期 (50%)	穂揃期 (95%)
本年	7月28日	8月2日	8月12日
前年	7月26日	7月30日	8月8日
平年	7月28日	8月1日	8月10日
平年差	平年並み	1日遅い	2日遅い



【適期刈取り】 今後の気象条件によっては、収穫時期が平年より早まることもあります。圃場をよく観察し、適期刈取りによる品質向上に努めましょう。

○収穫適期は全粒の90%程度が黄色になり、穂軸が先端から3分の1程度黄変した時期です。

品 種	時 期	刈り取りの目安 (出穂後の積算温度)
ひとめぼれ・まなむすめ	出穂期後40~45日	960℃前後
コシヒカリ・ササニシキ・みやこがねもち	出穂期後45~50日	1,000℃前後
つや姫・だて正夢	出穂期後50日前後	1,050℃前後

【乾燥・調製の留意点】

- ①収穫後の籾は、速やかに送風乾燥を行い、高水分籾は別に乾燥しましょう。
- ②乾燥機の送風温度が高いと、食味の低下・胴割れ・光沢不良になるので、循環式乾燥機では穀温40℃以下で乾燥し、常温まで保冷してから籾摺りを行いましょう。
- ③ライスグレーダーの網目は「1.9mm」を使用し、玄米水分は「14.5~15.0%」に仕上げましょう。

<コンバイン、乾燥調製施設、作業倉庫の点検・清掃も早めに実施しましょう>

令和4年度の米・秋そば・大豆の放射性物質検査は、前年までと異なり「**モニタリング検査（流通前に出荷自粛を要請しない）**」に変更となります。検査は従来同様、市・町単位にサンプルを取って実施します。

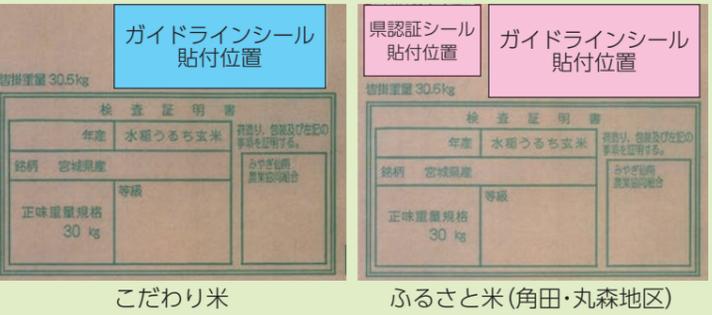
◆検査結果はJAみやぎ仙南ホームページに掲載致します。

◎4年産米 紙袋へのシール貼付位置変更について

(こだわり米・ふるさと米生産者の方へお知らせ)

4年産米出荷紙袋の印刷内容変更に伴い、特別栽培米(こだわり米・ふるさと米)シールの貼付位置が右記の通り変更となりますので、お知らせ致します。

※出荷予定の方に対しては、別途出荷前にもお知らせ致します。



米の庭先集荷運賃改定のお知らせ

燃油高騰や作業員確保による円滑な集荷業務を継続するため、令和4年産から右記の通り米の集荷運賃改訂をさせていただきます。

資材等高騰の折、恐縮ですがご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1. 料金改定表

米穀包装の種類	従来価格(円)	改定価格(円)
紙袋 (1袋/30kg)	136	154
フレコン (1本/1080kg)	3,256	3,465
飼料用米紙袋 (1kgあたり)	3.3	4.4
飼料用米フレコン (1kgあたり)	2.75	3.3
くず米紙袋 (1kgあたり)	3.3	4.4

2. 運賃助成奨励

フォークリフトを使用して積み込んだ紙袋に対し1袋あたり33円を後日一括して助成(生産者口座振り込み)します。【飼料用米・くず米は除く】

標記価格は全て消費税込み価格となっております。

おらいの おすすめ

ふわふわ蒸しパン

川崎地区女性部

ワンポイントアドバイス

酢を入れることで蒸しパンの色が黒糖色になります。是非作ってみてください!!

【材料】(10人分)

- ①牛乳…………… 100cc
- ②酢…………… 50cc
- ③サラダ油…………… 大さじ1
- ④砂糖…………… 100g
- ⑤重曹…………… 10g
- ⑥薄力粉(ふるって)…………… 150g
- ⑦卵…………… 1個
- ⑧はちみつ…………… 大さじ2
- ⑨味噌…………… 少々
- ⑩お好みでクルミ少々(トッピング用)、
フルーツドライ少々(トッピング用)

【作り方】

- ①～⑩の順番で混ぜる。
- 強火で20分弱火にして20分蒸す。



ふれあいひろば

FUREAI HIROBA

ゆい

イチゴとお母さんの作るカレーライスが大好きです。プールや水遊びが大好きで走ることが得意です！
ご飯を残さず全部食べるように頑張っています！
大きくなったら警察官になってかっこ良く白バイに乗りたいです！



タロウ

タロウだよ。
ゆいちゃんと仲良し!

白石市
うえの
上野 結くん
(3歳)

お父さん◎竜之介さん
お母さん◎裕美さん

●ご両親から
明るく元気いっぱいになってほしいです!

体を動かすためのヒント

手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

日本体育大学 准教授 伊藤 由美子

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします!



ご家族でチャレンジしてみませんか? 第2弾

今回も前回に続いて「巧緻性(こうちせい)の運動」を紹介します。一般的に巧緻性とは手先の器用さを意味します。また、巧緻性は体力の構成要素の一つとして挙げられており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。脳の活性化を目指して、今回は左右異なる腕の動きに脚の運動を加えてみましょう。

イラストを参考に、ご家族やご友人と一緒に初めはゆっくりと実践してみてください。

レッツ、トライ! 巧緻性の運動(腕+脚バージョン)

段階を踏んで行ってみましょう。

まずは腕の運動です。気を付けの姿勢から、片腕を「横・肩・下」「横・肩・下」の順で動かします(3拍子)。次に、もう一方の腕は、気を付けの姿勢から「横・下」「横・下」「横・下」の順で動かします(2拍子)。では、

左右異なる動きになりますが、両腕を同時に動かしてみましょう。続いて、脚の運動です。脚は、気を付けの姿勢から「曲げる・伸ばす」を繰り返します(2拍子)。最後に、左右異なる腕の動きに脚の曲げ伸ばし運動を加えてみましょう。



7つの部位を使った体操プログラム
「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ➡



私の 趣味

蔵王町宮

山家 孝子さん

昔から手芸が好きで子どもの服やバック作っていた山家さんの趣味は「シャドーボックス」と話します。6年前に友人に誘われて初めて「シャドーボックス」に触れ、手指を動かし健康のために月に2回、教室に通っています。「最初は自分にできるか不安でしたがやってみたらとても楽しくやりがいを感じ、時間を忘れて夢中になってしまいます」と話す山家さん。何枚もの紙を細かくカッ

トし重ね合わせて立体的に作り上げる「シャドーボックス」は1つの作品を完成させるのに、半年から1年位かかるそうです。教室の仲間と展示会で披露したり、友人の店に貸出し飾っています。「現在、立体感を出すのが難しいとされる風景画の作成にチャレンジしているので年内に完成させたい」と笑顔で話してくれました。



【全体運】心配事は杞憂(きゆう)に終わりそう。会話の機会を多く持つよう心がけて。おけいごとやセミナー参加につき
【健康運】冷えに注意。おなかや下半身は特にガードを【幸運の食べ物】新シヨウガ



【全体運】あれこれ気になって落ち着きませんが上昇運。流れに乗って行けば大丈夫です。迷ったときは初心に返って選択を
【健康運】良好です。動き回った方が気力も充実【幸運の食べ物】栗

知って納得! 税金講座

宅地の固定資産税の計算方法

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

固定資産税額は「課税標準額×税率」により計算されます。

課税標準額はその年度の固定資産税評価額に対し前年における課税標準額がどのくらいの割合にあるかを求め、その数値に基づき計算されます。この割合を負担水準といいます。商業地等（店舗・事務所建物の敷地等）の場合、原則として負担水準が70%を超える場合は、課税標準額が固定資産税評価額の70%まで引き下げられ、負担水準が60%以上70%以下の場合は税額が据え置かれます。負担水準が60%未満の場合は、固定資産税評価額の60%を限度として前年度の課税標準額に当年度の固定資産税評価額の5%相当額を加えた額が課税標準額になります（通常の計算）。

ただし、2021年度に固定資産税評価額が都市部を中心に多くの土地で上昇したため、通常の計算によると約6割の商業地等において税額の上昇が見込まれました。そのため、負担水準が60%未満の土地については、21年度は税額を据え置き、22年度は前年度の課税標準額に「その年度の固定資産税評価額×2・5%」を加えた金額を課税標準額とする軽減措置が手当てされました。

一方、住宅用地の課税標準額は「固定資産税評価額×住宅用地の特例割合」になります。住宅用地の特例割合は、住宅用地のうち200平方mまでの小規模住宅用地は6分の1、その他の住宅用地は3分の1です。ただし、負担水準が100%に満たない土地の場合、「固定資産税評価額×住宅用地の特例割合」を限度として、前年度の課税標準額に「固定資産税評価額×住宅用地の特例割合×5%」相当額が加算されます。ただし、21年度は20年度と比較して税額が上昇した土地について税額が据え置かれました。一方、22年度はこのような措置はありません。さらに、商業地等のように5%の上乗せ分を2・5%に引き下げるような軽減措置も手当てされませんでした。



JA共済

共済の知っトク情報!!

生活習慣病や三大疾病への備え

テレビや新聞などでよく話題になる「生活習慣病」や「三大疾病」。特に、「三大疾病」は入院者数全体の約30%を占めていると言われてています。（※1）

入院日数が短期化されている傾向にありますが、これらの病気にかかった場合には定期的な通院も含めると治療期間は数ヶ月から数年に及ぶこともあります。

JAの「特定重度疾病共済」はそれぞれの病気に応じてまとまった一時金を受け取ることが可能です。

詳しい内容については、各地区の渉外担当者までお気軽にご相談ください。

※1 令和2年(2020)患者調査の概況(厚生労働省HP参照)



村田支店
ライフアドバイザー
佐藤秀美さん

トラブル回避の基礎知識

オンラインサロンの契約はよく確認してから

国民生活センター相談情報部●廣瀬裕子

オンラインサロン（ウェブ上の会員制コミュニティ）に関するトラブルが増えています。

【事例】インターネット検索で「稼げる副業を勉強している」というオンラインサロンを見つけた。月会費無料なのに副業で大成功しているサロン主催者から話が聞けると知り入会した。サロンはウェブ会議アプリで開かれ、会員との交流もあり楽しかった。ある日、主催者から「転売ビジネスをすれば確実に稼げる。70万円の専用サポート料が必要だが、すぐに元が取れる」と誘われた。高額なのでためらっていたら、「消費者金融から借りれば良い」と言われた。他の会員からも勧められ、指示通りスマートフォンを操作したら、70万円はすぐ借りることができて、当日中に転売サポート業者のURLから契約した。その後、業者のサポートを受けながら転売作業を繰り返したが、まったく収益はなかった。話が違うので解約したいと業者に申し出たが、「もうかるとの説明はしていない。中途での解約はできない」と断られた。一方、サロンの主催者とはもう連絡が取れなくなった。どうしたらいいか。

悪質業者が販売目的を隠してサロンを開催し、高額な契約をさせる手口です。「確実にもうかる」などその説明をされて、誤認して契約したときには契約の取り消しができる場合があります。また、オンラインサロンでの勧誘が電話勧誘販売に当たるときには、クーリング・オフができる場合がありますが、契約した業者とサロンの一体性を立証することは難しく、解決は簡単ではありません。

オンラインサロンは場所を選ばずどこからでも参加でき、有益な情報を得たり、会員同士の交流ができるなどのメリットがありますが、主催者の連絡先がSNS（会員制交流サイト）アカウントだけなど、匿名性が高く、信用性が疑われるサロンもあります。入会を検討する際には、サロンの目的、主催者の所在、連絡先などを事前に確認しましょう。これらが明確ではない場合には入会を見送ることも重要でしょう。



サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

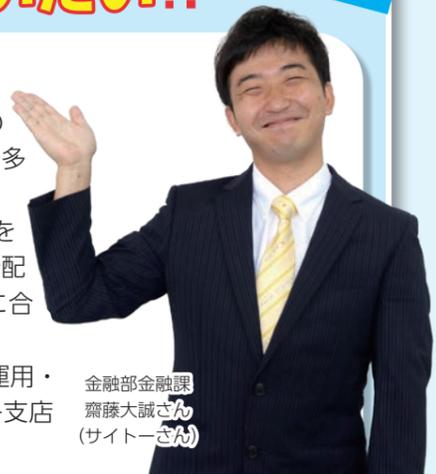
JAバンク

目的に合ったものを選ぶ

現在、貯蓄から投資へということで、預貯金から投資信託等の利回りの期待できる金融商品への関心が高まっており、インターネットや雑誌等で多くのものが紹介されていますが、どんな商品を選べばいいのでしょうか？

重要なのは、資金の目的をはっきりさせ、目的に合わせたタイプの商品を選ぶことです。「できるだけ長期的に資産を殖やしたいのか」、「定期的に分配金を得たいのか」、「とりあえず余裕資金を運用したいのか」等の、目的に合わせたタイプの商品を選ぶことです。

当JAでは、そういった組員・利用者の皆様のニーズに合わせた資産運用・形成のご相談を承っておりますので、ご興味がある方は担当者または、各支店までお問合せください。



金融部金融課
齋藤大誠さん
(サイトーさん)



山羊座
【12.22~1.19】

【全体運】 努力が実を結び結果を出せます。さらに上を目指して歩みを進めましょう。意思表明すれば協力者も集まるはず
【健康運】 夜更かしは控えて。規則正しい生活で安泰 【幸運の食べ物】 アマエビ



射手座
【11.23~12.21】

【全体運】 運勢は波乱含み。気を引き締めていきましょう。大事なことは念を入れて確認を。連絡手段の確保も重要です
【健康運】 関節のケアを。腰のストレッチも欠かさず 【幸運の食べ物】 ミョウガ



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!



送付日	数量 (kg)	キャップ数 (個)
令和元年度	215	92,321
令和2年度	1,242	534,899
2021.04	34	14,620
2021.05	128	54,825
2021.06	50	21,586
2021.07	44	18,834
2021.08	119	51,278
2021.09	201	86,430
2021.10	144	61,920
2021.11	28	12,040
2021.12	222	95,460
2022.01	125	53,750
2022.02	50	21,586
2022.03	178	77,185
2022.05	424	182,320
2022.06	113	48,569
2022.07	87	37,410
合計	3,404	1,465,033

JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが
約 1,831 名分
のポリオワクチンになりました!

2022.7月末 合計数量 1,465,033 個=800 個=およそ 1,831 名

7月中旬の県北部に降った大雨。冠水した水田の映像に心が痛みます。

川崎町 鈴木さん

自然の力なので、どうしようもないのかな〜と思ってしまいますが悲しいものは悲しいですね。

毎日暑い日が続き こわれた道路を治す工事関係者の方々には 体調に気をつけて頂きたい と思っております。

丸森町 向井さん

汗を流しながら作業している姿を見ると感謝しかありませんね。無理せず頑張ってください!

6月に2人の子(女の子)が産まれた、今年嫁の実家(鹿児島県)で嫁と2人の子がお世話をしています。今年初めて畑を見る事が出来たので、実際に会いに行きたいです。

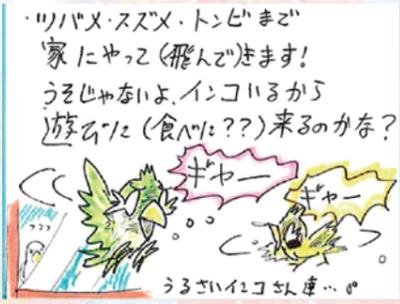
柴田町 齋藤さん

ご誕生おめでとうございます!!(^^)画面でも顔が見ることが幸いですね。早く、コロナが落ち着いて会えることを祈っていますね!

今年は梅が不作で梅干しを漬る事が出来なくて残念です。近所から少しいただいた梅で梅酒を作りました。

角田市 堀田さん

異常気象のせいで梅の木も体調を崩しているのでしょうか?来年は今年のもたくさん実って欲しいですね。お手製梅酒を飲んで待ちましょう!



蔵王町 金塚さん

同じ鳥なのに家の中にいるのが不思議で見に来ているんですね?かわいいイラストありがとうございます!(^^)

3月末に植えたジャガイモを6月末収穫しました。北あかりです。猪、アナグマなどに食べられない様祈っていたら無事でした。大きいのもありみそ汁肉汁が、ホチソラダには食べとてもおいしかったです。

村田町 小林さん

去年に続き品種によっては、不作が続いているようですが無事、実って良かったです!一から育てた野菜ですから、よりおいしいですね!

表紙がかわいくてすぐ目が行ってしまいます。お料理コーナー、コスト毎回楽しみにしています。

白石市 大槻さん

お子さんたちの笑顔を見ていると癒されますね!楽しんで頂いている様でなによりです!これからも広報誌作成頑張ります!



「蝶」(角田市 一炊の夢さん)

曼荼羅華の花言葉は「情熱」「悲しい思い出」等々だが毒がある事から、不吉な言い伝えもあった。でも現在は、その真紅の美しさに、人も、蝶も、魅了されている。



「田んぼアート」((角田市 齋藤さん)

羽生選手を描いた田んぼアート。稲の成長に伴い、表情の変化が楽しめます。

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 9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一丁目10-3

広報係 課長

応募方法

左記のように官製はがきに必要事項を明記の上、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11月号にて発表します。

- 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。



7月号の答え「アブラゼミ」

ご当選おめでとうございます!(応募総数90通)

- 柴田町 佐藤 善仁さん 白石市 永山 正美さん
柴田町 山家 治枝さん 白石市 高橋 千吉さん
村田町 山家 由美さん 角田市 大槻ひろみさん
川崎町 佐藤 洋子さん 角田市 菅野美恵子さん
蔵王町 村上 清子さん 丸森町 大槻 小波さん

タテのカギ

- 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- 秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- 竹や梅と並んでめでたい植物
- 幸水や豊水が広く作られています
- 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- 節約のために——簿を付け始めた
- 楽団の前でタクトを振ります
- お彼岸には掃除に行き手を合わせる人が増えます
- ピンチなんです!
- 長く続けると足がしびれることも
- コーヒー、——フットボール

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?

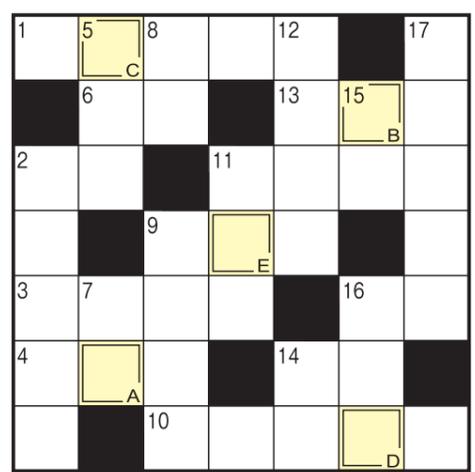
A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

ヨコのカギ

- 女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというのがあります
- 頭隠して——隠さず
- すいっちょんと鳴く虫
- インフレのときに上がります
- 贈答品に付けます
- 風が吹くともうかるかも
- 店の中に他の客はいません
- 薬の——は徐々に表れた
- 紙を燃やすと残ります
- 10を3回掛け合わせると

クロスワードパズル

出題●ニコリ



9月の休業日・営業時間のお知らせ

あぐり柴田・白石・丸森										あぐり村田・川崎										あぐり蔵王										グリーンセンター										仙南流通センター									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土															
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10															
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17															
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24															
25	26	27	28	29	30		25	26	27	28	29	30		25	26	27	28	29	30		25	26	27	28	29	30		25	26	27	28	29	30																

9月 営業時間 ●各あぐりハウス・仙南流通センター 午前8:30~17:00 ●グリーンセンター 午前8:30~18:00

◎生産資材課からのお知らせ◎

●9月30日(金)は各購買店舗(あぐりハウス・グリーンセンター)の棚卸のため休業いたします。

春資材予約申込書掲載内容の訂正について(お詫び)

日頃よりJA生産購買事業をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
先月お配りいたしました春資材予約申込書(青冊子)の掲載内容に誤りがございましたことについて、お詫び申し上げます。
つきましては、下記のとおり訂正をさせていただきますので、ご容赦の程、よろしくお願い申し上げます。

【正誤表】

ページ	項目など	誤	正
3	上段二十枠 黒白抜き文字	種粉代金決済 令和5年2月 種ばれいしょ※配達は令和5年12月	令和5年7月 令和4年12月頃
4	フレコン培土	枠内(条件):51ページ	46ページ
14	下段文面	代金決済:令和4年7月	令和5年7月
18	ドローン関係 農業	キラップフロアブル500m l 参考価格:1,070円	参考価格:3,660円
39	令和5年 春資材注文書	種ばれいしょ※配達は令和5年2月	令和4年12月頃
46	令和5年 春資材注文書	・2月下旬・3月下旬 アットウZジャンボ規格40kg×4袋	・2月下旬・3月上旬 4kg×4箱
47	シート・マルチ・ハウス資材	品番62番 透明ポリ:0.04×60cm×200m	0.02×135cm×200m

<早期値引対象品目>.....品番への○が抜けていました

- 4ページ ・水田土壌改良材(品番12・14・16・90・18・4・5・13)
- 13ページ ・水稻肥料(品番28・29・30・31・32・33・34)・低コスト 軽量 高窒素肥料(品番38・39・40・41)
- 14ページ ・ペースト肥料(品番42・43) ・水稻調整肥(品番3) ・水稻育苗箱全量施肥専用(品番7・8・9)
- 21ページ ・園芸等肥料(品番4・5)

農機センター からののお知らせ ・秋の収穫作業による繁忙期対応の為、各農機センターは下記により無休営業致します。
無休営業期間 令和4年9月1日(木)~10月16日(日)迄

ぬいぐるみ・人形 2022年 10月1日(土) 供養祭

供養料 無料

会場 やすらぎホールしろいし蔵王
〒989-0232 白石市福岡長袋字山ノ下6-5
TEL:0224-61-0929
ご供養式 13:00~(白石市 妙見寺 ご住職様)
受付 【前日】9月30日(金)13:00~17:00
【当日】10月1日(土)9:30~12:00

お人形をお持ちになり、供養式に参加された方に粗品を進呈致します。
参加できない方のためにYouTubeにてLIVE配信をします!

※QRコードよりチャンネル登録していただきますと、開始通知が届きますので、チャンネル登録してお持ちください。



「組合員限定値引券」 使用期間:令和4年9月1日~令和4年9月30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。
- ※R4.9.1~R4.9.30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ください。
- ※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仙南管内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



【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。】



JAみやぎ仙南
9月号/VOL.293

発行日/令和4年9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造一丁目10番地の3
☎(0224)55-1265 FAX(0224)55-1115

～JAみやぎ仙南ホットライン～
組合員様はみ、JA事業をご利用の皆様からのお問い合わせは電話です。
0120-697-874

