

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋

# れいんぼー

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

2022

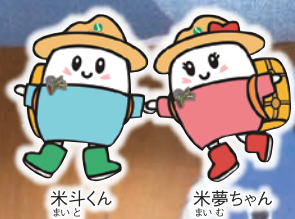
11月

Vol.295

JAみやぎ仙南広報誌



特集



米斗くん  
まいと

米夢ちゃん  
まいも

今日から始める食習慣  
& やめる食習慣



## CONTENTS

|                        |    |
|------------------------|----|
| 農に生きる……………             | 02 |
| 〈特集〉                   |    |
| 今日から始める食習慣&やめる食習慣…………… | 04 |
| 虹色ほっとライン……………          | 06 |
| 営農情報……………              | 07 |
| ふれあいひろば……………           | 10 |
| お知らせ①……………             | 12 |
| おたより交流ひろば              |    |
| お楽しみクイズ……………           | 14 |
| お知らせ②……………             | 16 |

### わたしたちの JA

令和4年9月末現在

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 正組合員数   | 15,978人 | 戸数      | 12,430戸 |
| 准組合員数   | 11,971人 | 戸数      | 8,817戸  |
| 合計      | 27,949人 | 戸数      | 21,247戸 |
| 職員数     | 301人    |         |         |
| 出資金     | 37億     | 5,607万円 |         |
| 貯金      | 1,283億  | 9,576万円 |         |
| 貸出金     | 372億    | 8,304万円 |         |
| 販売品販売高  | 38億     | 4,740万円 |         |
| 購買品供給高  | 28億     | 5,920万円 |         |
| 長期共済保有高 | 5,401億  | 8,573万円 |         |

### 理事会・監事会だより

第7回理事会 令和4年9月8日（木）

【議事】

- 令和4年度産米概算金及び買取米価格の決定について
- 令和4年度借入金の最高限度額の変更について
- 人事に関する規程の一部変更について
- 固定資産の取得について

第7回監事会 令和4年9月8日（木）

【議事】

- 令和4年度上半期監事監査の実施について

# 農に 生を きる

## ―就農のきっかけ―

農家に生まれた鈴木さんは高校卒業後に地元の企業に就職。休日や農繁期には父の農業を手伝っていました。40代に会社の都合で東京へ転勤となり単身赴任をしていました。しかし2014年に、父が高齢になり農作業を今まで同様に行うことが難しくなったことや、今後の農業経営を考えた結果、退職し就農。現在は家族で水稻（ひとめぼれ5・6鈴、みやこがね15㍑）を作付けしJAへ出荷しています。

## ―品質を維持する―

鈴木さんは種蒔きから田植え、稲刈りから出荷までとても忙しく家

族総出で行うそうです。「収穫を終えて出荷し、全量一等米になったときは自分のやったことが間違っていないと誇れる」と話します。仕事する上で心掛けていることは、品質低下の要因となるカメムシ被害等を発生させないため、除草作業を徹底。通常より倍以上の頻度で草刈りをしており、「夏の暑い時期の作業が多くて大変だが仕事だと割り切れば辛い」と話します。

## ―次世代へ―

今後については条件によって10鈴まで規模の拡大を行い息子の代になったときにやりやすいように環境を整えておきたいとのこと。「収入の安定を図り設備投資もできるように頑張っていきたい」と力強く語ってくれました。



大河原町金ヶ瀬  
鈴木 利弘さん(60歳)



＼やめる!／

＼始める!／

## 1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

## 2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

## 3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

## 1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

## 2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

## 3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

内臓脂肪を減らすために！

# 始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、

日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>  
イラスト：服部新一郎

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



高血圧

高血糖

脂質異常

メタボリック  
シンドローム

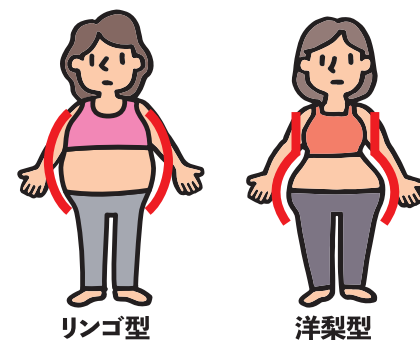
男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつをご紹介します。

「内臓脂肪型肥満」が  
より危険な理由

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がって見えるのが特徴です。それに対して「皮

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

今月のあなたの運勢11月 \*モナ・カサンドラ



牡牛座

[4.20～5.20]

【全体運】 目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡は小まめに

【健康運】 健康は食から。野菜たっぷりのメニューが◎【幸運の食べ物】 柿



牡羊座

[3.21～4.19]

【全体運】 上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行や出かけの計画を立てると◎

【健康運】 最近話題の健康法も試してみましょう【幸運の食べ物】 ニンジン



### 令和4年産政府備蓄米共同計算にかかる経費目標額について（ご案内）

令和4年産政府備蓄米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、より一層取組んでまいりますのでご協力をお願いします。

| (単位：円／60kg 税込) |             |       |                   |
|----------------|-------------|-------|-------------------|
| 区分             | 内容          | 政府備蓄米 | 適 用               |
| 支出             | 流通・保管等に係る経費 | 1,187 |                   |
|                | 概算金金利       | 41    | 概算金資金借入れから償還までの金利 |
|                | 保管料・入出庫料    | 671   | 倉庫保管料および入出庫にかかる経費 |
|                | 集約保管等経費     | 475   | 集約保管にかかる運送経費      |
|                | 監査委員会等経費    | 1     | 共計調査、監査に要する経費     |
|                | 合計          | 1,188 |                   |

※取扱手数料は、J A手数料(販売代金の3.5％／60kg)、全農手数料 99円／60k gとなります。  
 ※端数処理の関係により合計等が一致しません。

### 令和4年産出荷契約米共同計算にかかる経費目標額について（ご案内）

令和4年産出荷契約米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、その理由をご説明致します。  
 J Aグループは、県産米の消費拡大と評価向上、共同計算のコスト削減に、今後も取組んでまいりますのでご理解を賜りたくお願いいたします。

| (単位：円／60kg 税込) |                   |       |       |       |                                 |
|----------------|-------------------|-------|-------|-------|---------------------------------|
| 区分             | 内容                | 経費目標額 |       |       | 適 用                             |
|                |                   | 主食用米  | 酒造用米  | もち米   |                                 |
| 支出             | 流通・保管等に係る経費       | 1,396 | 992   | 1,357 |                                 |
|                | 概算金金利             | 68    | 90    | 108   | 概算金資金借入れから償還までの金利               |
|                | 保管料・入出庫料          | 699   | 746   | 710   | 倉庫保管料および入出庫にかかる経費               |
|                | 運賃                | 439   | 43    | 462   | 運送経費                            |
|                | 残留農業検査・DNA鑑定等検査費用 | 14    | 13    | 28    | 残留農業検査、DNA鑑定、カドミウム含有検査等費用       |
|                | 集約保管等経費           | 176   | 100   | 49    | 集約保管にかかる運送経費                    |
|                | その他 流通・保管等に係る経費   | 0     | 0     | 0     |                                 |
|                | 生産・集荷・販売等に係る経費    | 273   | 273   | 273   |                                 |
|                | 生産・作付け誘導対策費       | 149   | 149   | 149   | 生産集荷にかかる経費                      |
|                | 広告宣伝経費            | 120   | 120   | 120   | 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   | 4     | 4     | 4     | 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 |
|                | 宮城米販売推進会議費        | 1     | 1     | 1     | 宮城米販売推進のため開催する宮城米イベント開催経費       |
|                | 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            | 309   | 230   | 149   | 米穀周年供給・需要拡大支援事業にかかる拠出金          |
|                | 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             | 2     | 2     | 2     |                                 |
|                | 共助積立金             | 2     | 2     | 2     | 「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     |
|                | 合計                | 1,986 | 1,503 | 1,787 |                                 |

※取扱手数料は、J A手数料(販売代金の3.5％／60kg)、全農手数料(主食うるち米:176円／60kg、酒造用米:176円／60kg、もち米:176円／60kg)となります。  
 ※端数処理の関係により合計等が一致しません。

### 令和4年産民間流通麦共同計算にかかる経費目標額について（ご案内）

令和4年産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、県産麦の消費拡大と評価向上、共同計算コストの削減に、より一層取組んでまいりますのでご協力をお願いします。

| (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      | 847      | 654      |                          |
|           | 概算金金利            | 21       | 10       | 概算金資金借入れから償還までの金利        |
|           | 保管料              | 710      | 544      | 民間流通麦倉庫保管料               |
|           | 出庫料等             | 86       | 80       | 出庫にかかる経費                 |
|           | 残留農業等検査費用        | 30       | 8        | 残留農業検査等にかかる検査費用          |
|           | その他（流通・保管等に係る経費） | 0        | 12       | 実需者からの空フレコン回収にかかる運送経費    |
|           | その他経費            | 184      | 126      |                          |
|           | 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        | 74       | 33       | 県間流通麦の生産者負担金             |
|           | 品質向上対策費          | 5        | 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               | 1,032    | 781      |                          |

※取扱手数料は、J A手数料（小麦：340円／60kg、大麦：340円／50kg）、全農手数料（小麦：86円／60kg、大麦：72円／50kg）となります。



蟹 座  
[6.22～7.22]

【全体運】 好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ  
 【健康運】 心の健康が最優先。カラオケで気分転換を 【幸運の食べ物】 ホウレンソウ

地域の情報お届けします

# 虹色ほっとライン



おはぎ作りを楽しむ親子

9月3日、女性大学「カレッジ輝楽里」7期生の第3回講座「おはぎづくり」を開きました。  
 当日は親子合わせて45名が参加。オリエンテーションでは、「お盆とお彼岸」の違いや、「おはぎ」と「ぼたもち」の違いなどを学びました。  
 おはぎ作りは、炊き立てのご飯をつぶし、ずんたづくりは各自小さなすり鉢とすりこぎ棒を使い行いました。子どもたちは枝豆をつぶす作業に苦戦しながらも初めての体験に夢中になり楽しみました。受講生からは「家ではなかなか作れないので良い体験になった。普段料理をしない子どもたちの新たな顔が見れて良かった」と話しました。



元気にプレーする参加者

9月9日、角田市のあぶくまパークゴルフ場で「第11回J Aみやぎ仙南組合長杯パークゴルフ大会」が開きました。J Aで年金を受給しているパークゴルフ愛好者33人が36ホールをプレー。男性の部は遠藤洋さん（角田市）、女性の部は高橋照子さん（角田市）が優勝しました。  
 女性の部で優勝した高橋さんは「優勝できて本当にうれしい。一緒に回った方々がとても良い人達で気持ちよくプレーできた」と話しました。



検査の様子

9月13日、角田市で今年産米の初検査を行いました。ひとめぼれなど65・34㍑が持ち込まれ、検査の結果、全量一等米となりました。  
 今年は、梅雨明けが早く生育が順調に推移。8月中旬以降の猛暑などの影響が心配されましたが、平年より米に厚みやハリがあり粒揃いも良く品質の良い米が出来上がっています。米穀課の大槻栄俊課長は「近年厳しい気候条件での稲作になってきているが、土作りなど生産者の努力により、天候に左右されない米作りの成果が出ている」と話しました。



多数の作品を審査する審査員

9月21日、本店でSDGsの取り組みの一環として実施した「緑のある暮らしコンテスト」の審査会を開きました。  
 今年はカーテン、川柳、写真の3部門にわけられ、グランプリと準グランプリそれぞれ1点ずつの他、特別賞や佳作を数点選出しました。  
 5月に管内7地区でエコキャップとゴーヤ苗1本を交換し計632ポット配布した中から、応募があったのは3部門で66組。ホームページやSNSでも発信したことから川柳部門には県外からも応募がありました。  
 各部門のグランプリ受賞者は次の通り。  
 カーテン部門：斎藤好和さん（丸森地区）  
 川柳部門：安田清一さん（千葉県）  
 写真部門：福田信子さん（角田地区）

3部門66組の応募！  
 緑のある暮らしコンテスト審査会！



双子座  
[5.21～6.21]

【全体運】 中旬までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も吉  
 【健康運】 体力アップの好機。ハードなメニューもOK 【幸運の食べ物】 ホタテ



## 申請受付日程

下記により「**本年秋肥分（令和4年6月～10月）**」の申請受付を致します。  
必要書類Aをご持参のうえ、対象地区の受付場所へご来場下さいますようお願いします。



| 対象地区 | 受付月日      | 受付時間                                                                    | 受付場所       |
|------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 川崎   | 11月15日(火) | 9:00～19:00                                                              | 川崎地区事業本部   |
| 丸森   | 11月16日(水) | 9:00～19:00                                                              | 丸森町づくりセンター |
| 村田   | 11月17日(木) | 9:00～19:00                                                              | 村田地区事業本部   |
| 柴田   | 11月18日(金) | 9:00～19:00                                                              | 本店         |
| 蔵王   | 11月21日(月) | 9:00～19:00                                                              | 蔵王地区事業本部   |
| 白石   | 11月22日(火) | 9:00～19:00                                                              | 白石地区事業本部   |
| 角田   | 11月24日(木) | 9:00～19:00<br>(角田・枝野 9:00-12:00<br>藤尾・東根 13:30-17:00<br>フリ 17:00-19:00) | 角田総合営農センター |
| 角田   | 11月25日(金) | 9:00～19:00<br>(桜・西根 9:00-12:00<br>北郷・フリ 13:30-17:00<br>フリ 17:00-19:00)  | 角田総合営農センター |
| 全地区  | 11月27日(日) | 9:00～16:00                                                              | 本店         |

\* 来年春肥分の申請受付については、広報誌(レインボー)またはJAみやぎ仙南ホームページ等にて別途お知らせ致します。

## 必要書類A

- ①**注文票等**(肥料を発注したことを証明する書類)
- ②**請求書**(支払い義務が生じていることを示す書類)
- ③**領収書**(肥料費を支払ったことを証明する書類)
- ④**販売伝票**(農産物等の販売を証明するもの)
- ⑤**貯金通帳**(支援金を入金する銀行口座情報)

**上記書類①～⑤については、写し(コピーしたもの)を提出下さい。**

※⑤通帳は、表紙見開き1ページ目の名義(カタカナ名)と口座番号がわかるところをコピーして下さい。

<JAから肥料を購入している方>  
<JAに農産物を出荷している方>  
⇒**JAが書類をご用意致します。**

※JA以外から肥料を購入している方※  
⇒購入先の領収書等の他に、肥料の正式名称等を確認するため、**肥料袋(表・裏)の写真を提出して下さい。**

## 事業実施に伴う証拠書類の準備・提出

- 「取組メニュー」を間違いなく実施したことを確認するための**証拠書類の提出が必要**となります。〔証拠書類例：土壤診断結果表、購入伝票、作業日誌、作業時の写真等〕
- 本事業は**令和6年までの2年間**、取組結果を報告する義務を負います。証拠書類の提出を求められた際にはご対応下さい。

### 《お問合せ先》



|                  |              |                  |              |
|------------------|--------------|------------------|--------------|
| 柴田地区事業本部 (組織営農課) | 0224(56)1212 | 白石地区事業本部 (組織営農課) | 0224(25)3531 |
| 村田地区事業本部 (組織営農課) | 0224(83)2291 | 角田地区事業本部 (組織営農課) | 0224(63)3294 |
| 川崎地区事業本部 (組織営農課) | 0224(84)2222 | 丸森地区事業本部 (組織営農課) | 0224(72)2270 |
| 蔵王地区事業本部 (組織営農課) | 0224(33)2115 | 営農企画課            | 0224(55)1870 |



# 肥料価格高騰対策のご案内



肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農業者(販売農家)の皆様の**肥料費を支援する事業**です。



## 支援の対象となる肥料

**令和4年6月～令和5年5月までに注文(購入)又は当用買い※した肥料**(本年の秋肥と来年の春肥として使用する肥料)が対象です。※当用買い:対象期間内に予約注文なしで購入したもの。  
**\*今回の申請受付は、本年の秋肥分(令和4年6月～10月)が対象です。**

## 支援の内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、その**7割**が支援金として交付されます。

$$\text{支援金} = \left( \text{当年の肥料費} - \frac{\text{当年の肥料費} \div \text{価格上昇率} \div \text{使用量低減率}}{\left[ \begin{array}{c} \text{統計データ} \\ \text{を基に決定} \end{array} \right] \left[ 0.9 \right]} \right) \times 0.7$$

(注意) 本事業の支援金と地方自治体等からの補助金等が重複している場合は支援金額の調整が入ります。

【計算例】肥料費10万円-(肥料費10万円÷1.4÷0.9)×0.7＝約14,400円

## 申請に必要なもの

### ① 化学肥料低減計画書(↓:チェックシートで申告)

化学肥料低減計画書

※チェックシート詳細※  
JAみやぎ仙南ホームページに掲載

作物名は、支援金の算定に用いた肥料を使用する作物のうち、半分以上の面積を占める代表的な作物又は作物面積上位の2品目を記載

| 作物名 | 作付面積(ha) |
|-----|----------|
| 〇〇〇 |          |
| 〇〇〇 |          |
| その他 |          |
| 計   |          |

秋用肥料  
注:該当するもの  
氏名(法人・組織名)  
住所  
電話番号

「**作付概要**」は、化学肥料の低減に向けた取組を行う**作物**を記入。「令和4年度又は令和5年度の取組」欄のうち取り組むものに○を記入。**2つ以上に○がつけばOK。**

1. 実施する(してきた)取組メニューに「○」を付してください。
2. 「令和4年度又は令和5年度の取組」には、実施する取組メニューが2つ以上必要です。そのうち1つ以上は、新しい取組、従来の取組の強化・拡大(「◎」で記入)を含むようにしてください。

| 取組メニュー            | 前年度までの取組 | 令和4年度又は令和5年度の取組 |
|-------------------|----------|-----------------|
| ア 土壤診断による施肥設計     | ○        | ○               |
| イ 生育診断による施肥設計     |          |                 |
| ウ 地域の低投入型の施肥設計の導入 |          |                 |
| エ 堆肥の利用           | ○        | ◎               |

### ② 本年秋肥(令和4年6月～10月に注文)、来年春肥(令和4年11月～令和5年5月に注文)の購入価格がわかるもの(注文票のほか、領収書または請求書)

\* 本年秋肥と来年春肥は、それぞれをまとめて、別々申請となります。

\* JA以外の当用買いしたものは、領収書またはレシートでも可ですが、領収書やレシートでは肥料の正式名称等が確認できないため、肥料袋(表・裏)の写真添付が必要となります。

### ③ 販売実績が分かるもの(例:直近の出荷伝票、売上伝票等)

\* JAに農産物等の直近の出荷実績があれば書類提出は不要です。

取組品目の**作付面積の過半**で「**特別栽培農産物栽培者(こだわり米、ふるさと安心米等)**」であれば、既に2割低減を大幅に超える対応(低減取組要件)となるため、記載方法は次のとおり。  
**作物名: 水稻(特裁)等**  
**取組チェック欄は○不要**  
**取組証明書類の要添付**



【全体運】交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切  
【健康運】規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて【幸運の食べ物】ネギ



【全体運】頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変える  
と意外な解決策に気付けるはず  
【健康運】チームでできる運動がお勧め。競技参加も吉【幸運の食べ物】ハクサイ



# おらいの おすすめ

## 栗のしぶ皮煮

白石市大平森合  
佐藤とし子さん

### ワンポイントアドバイス

甘さはお好みで、弱火でじっくりと煮るのが良い◎

### 【作り方】

- ①栗の薄皮を傷をつけないように剥く。
- ②鍋に栗と水、タンサンを入れコトコト弱火にかけ、煮こぼしを2～3回ほど繰り返す。最後に出たしぶをきれいに流し落とす。
- ③砂糖と栗、水を鍋に入れ、弱火で1～2時間煮る。その後煮汁につけたまま粗熱を取る。



### 【材料】

栗…………… 1kg      砂糖…………… 300g～500g  
水…………… 栗が浸るくらい      タンサン(または重曹)……少々

# ふれあいひろば FUREAI HIROBA

## 家族の健康

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

### 手軽に健康 手指体操

#### 腕のつぼ刺激でたまった疲れをスッキリ!

年末に向かってますます頑張りたい季節です。パソコンやスマートフォン(スマホ)の操作、重い荷物を運ぶなど、知らず知らずのうちに手指、腕を酷使していませんか。ここで一度心身の調子を点検し、整えてガス欠を防ぎましょう。

今回は、万能つぼ「手三里(てさんり)」を使った手指体操をご紹介します。首や肩の凝り、腰痛、背中の痛み、胃腸の不調、吹き出物やにきび肌、歯痛、眼痛、喉の痛みなどの緩和、さらには不安、落ち込みといった精神的な症状にもお勧めです。

つぼの刺激と筋肉の動きは呼吸に合わせて行います。どこでもできる簡単な体操を通して、丁寧に自分の心と体に向き合う時間をつくり、年末に向かいましょう。

#### 腕のつぼ刺激で呼吸を整える



●つぼ 手三里  
手の甲側、肘を曲げたときにできる横じわから、親指側の骨に沿って手の方向に指3本分のところにあります。軽く押すとじんわりとした痛みを感じます。

#### 基本の動き

1 右肘を曲げて、左手でつまみます。左手の親指は右腕の内側に、中指は手三里に当たるようなポジションです。



2 手三里を押さえ、息を吐きながら右手のひらを半回転させ前へ向けます。



3 右腕を前へ伸ばして指先を開き、息を吐き切ります。息を吸いながら(1)に戻ります。3回行ったら左腕に替え同じ動きをします。

ポイント 息は口から吐き、鼻から吸います。体操は呼吸に合わせ、1回につき20秒ほどかけてゆっくりと行います。

### そうた

ママの作るカレーとフライドポテトが大好きです。車が好きでブロック遊びでは車を上手に作れます。保育園で歌を歌うのが得意です。大きくなったら車を修理する人になりたいです。



### おとは

3人のお兄ちゃんに可愛がってもらっている穴戸家のアイドルです。大きくなってお兄ちゃんたちといっぱい遊びたいです。

### きょうへい

チャーハンとバナナとチョコレートが大好きです。トミカと歌が大好きですぐおぼえます。大きくなったら大好きなアンパンマンになりたいです。

## SMILE

### がく

丸森町耕野

ししど 穴戸

がく 楽久くん  
(7歳)

おとは 音楽ちゃん  
(0歳)

そうた 奏太くん  
(4歳)

きょうへい 響平くん  
(3歳)

お父さん◎富士男さん  
お母さん◎真美さん

●ご両親から●  
4人兄妹仲良く元気に育ってほしいです。



## 私の趣味

角田市藤田  
あしな ひでお  
芦名 秀夫さん

数々の趣味を持つ私の元気の源は社交ダンスと話す芦名さん。20歳の頃にJAの青年部や市の青年会などでダンスパーティーが頻繁にあり、全然踊れなかったことが悔しくそこから本格的に社交ダンスを始めたそうです。結婚してからは妻と一緒に練習を重ね、数々の大会で入賞。その後、プロ試験に合格し活動が続け55歳の時、勤めていた職場を早期退職。現在、ダン

ス教室を営んでいた妻と一緒に約15名の生徒に指導しています。

コロナ禍の影響を大きく受け「厳しい制限があり教室を休んでいたが再開できて良かった」と話します。

今後は「音楽に合わせて体を動かすことは健康にとってもいい。教室を続けて生涯現役でいたい」と笑顔で話してくれました。



【全体運】大逆転を起こすチャンス到来！うまくいっていないことがあるならてこ入れを。新発想が新しい道を開きます  
【健康運】得意な運動を楽しんで。友人を誘うのも◎【幸運の食べ物】リンゴ



【全体運】のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運氣アップ  
【健康運】記録更新のチャンス！準備運動はしっかりと【幸運の食べ物】カブ



# 営農支援フェスタ 2022



JAグループ宮城は生産コスト低減を応援します。

## 共同購入トラクター



## JAグループ宮城推奨トラクター



## 展示会にて下記製品ご成約いただいた方へプレゼント！



来場記念品進呈！  
多数用意しておりますが品切れの際はご容赦願います。

夢メッセみやぎ 11/17・18  
仙台市宮城野区港三丁目1-7

9:30~15:00 9:30~14:00

■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

JAグループ / 全農

JA共済

## 共済の知っトク情報!!



蔵王支店  
ライフアドバイザー  
近江佑太さん

### 万一の「がん」への備えは十分ですか？

テレビの広告等で日本人の生涯で2人に1人は「がん」になるとよく耳にします。

そんな「がん」ですが、「がん」に対する三大療法（手術、放射線、抗がん剤）の進歩により、がん治療における入院期間は大幅に短縮していることをご存じでしょうか。

そのため、がん治療の保障は入院日数に応じた給付だけでなく、三大療法の費用に充てるための「一時金」が必要になっています。

JAのがん共済には、「がん」と診断された場合の一時金や再発、長期治療時の保障があります。医療共済と併せてJAの「がん共済」で万が一のがんに備えていただくことをおすすめします。

詳しい内容については、各地区の共済渉外担当者までお気軽にご相談ください。



山羊座  
【12.22~1.19】

【全体運】交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくれます  
【健康運】発酵食品で健康増進。ぬか漬けやかす汁にツキ【幸運の食べ物】シュンギク

2022年10月3日現在

## 原油価格・農業資材等の物価高騰対応資金について 農林業災害対策資金（宮城県単独資金）

市町長の被害等認定を受けた方が対象になります。

お申込期限：令和5年3月15日まで

- ご利用いただける方  
原油価格・農業資材等の物価高騰により、農林業経営に影響・被害があった農林業を営む個人及び法人で居住する地域の市町長の被害等認定を受けた方。
- お使いみち  
施設等の補修や更新に要する経費、購買代金等に充てるための運転資金
- お借入金額  
600万円以内（但し、被害額の範囲内）  
農林業所得が総所得の過半に満たない場合300万円
- お借入利率  
年0.00%（固定）  
（利子補給 県1.0%・市町0.25%・JAグループ0.25%）
- お借入期間  
5年以内（うち据置期間1年以内）  
ただし、個人で150万円超の貸付けの場合は7年以内（うち据置期間は1年以内）
- 償還方法  
元金均等返済  
年1回返済または期日一括返済 返済日は毎年12月20日とします。
- その他  
・宮城県農業信用基金協会の債務保証を受けることとします。（保証料助成あり）  
・市町の利子補給協議が整い次第の対応とし、利子補給承認を受けた日の翌日から起算して、7日目以降1ヶ月以内の貸付実行となります。

※審査の結果ご希望に添えない場合もございますので予めご了承ください。  
※その他、物価高騰影響に対応可能なJA独自資金も準備しております。



槻木支店 ☎ 56-1211 川崎支店 ☎ 84-2220 七ヶ宿支店 ☎ 37-2101  
大河原支店 ☎ 53-1560 蔵王支店 ☎ 33-2111 角田支店 ☎ 63-3140  
村田支店 ☎ 83-2221 白石支店 ☎ 25-1487 丸森支店 ☎ 72-1204

詳しくは、お近くの窓口までお問い合わせください。

## サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

JAバンク

### インフレ対策について

10月から約6700品目が値上げされ、今後も更なる値上げが懸念されていますが、何か対策はされているでしょうか？例えば今後、毎年2%ずつ物価が上昇していくとします。その場合、現在の1,000万の実質的な価値は20年後には672万になり、3割以上も資産価値が目減りしてしまうことになります。インフレ環境下において資産を現金だけで保有していると、物価上昇に伴い資産価値は目減りしてしまいます。その対策として、資産を現金以外のものに移し、分散をしながらご自身の資産を守るために運用される方が増えています。

当JAでも、そのような資産分散ができる投資信託を取り扱っていますので、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）



射手座  
【11.23~12.21】

【全体運】問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎  
【健康運】疲れを感じたら足浴でリフレッシュ【幸運の食べ物】ヤマトイモ



2022年9月末実績

JAみやぎ仙南  
エコキャップ回収運動速報！

facebook

JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが  
約1,957名分

のポリオワクチンになりました！

2022.9月末 合計数量1,565,696個÷800個=およそ1,957名

| 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    |
| 2022.08 | 171    | 73,530    |
| 2022.09 | 63     | 27,133    |
| 合計      | 3,638  | 1,565,696 |

朝.晩 やっと涼しくな  
つゝ朝寝坊してしま  
い孫の学校時間忘れ  
てしまひハットします.  
夏の疲れが出る今日  
この頃です.

蔵王町 我妻さん

●急な温度の変化が体に応えますね。涼しくて過ごし  
やすいですが、私も朝は起きれません。寝坊したことに  
ビックリして、また疲れますね。

コロナがなかなか治ら  
ないから.夜になると秋の虫  
がいろんな声で鳴き.心を  
癒してくれます.  
畑仕事をしているとサトイモに今年  
も花が咲いているのにびっくり.  
取ってきて部屋に立っておきました.

丸森町 市川さん

●虫たちの鳴き声、秋を感じますね！  
サトイモの花は東北では滅多に咲かないそうですね！  
可愛いお花でした☆

「あらりのおすめ」は毎日の  
献立考える時参考になり楽し  
みに見えます.  
9月号のふわりお蒸しパンも挑戦  
してみようと思います.食は人毎  
の命の源.今後も楽しみます  
あります.

村田町 小林さん

●簡単に真似出来て、手軽に作れるので私も参考にし  
ています！どれもおいしくて助かりますね！(^^)

毎月の「私の趣味」楽しみにし  
てます.皆様.すばらしい趣味と  
おもしろいうらやましいです.  
私の趣味は？何の何？  
毎朝テレビ体操をしているのも  
趣味？なのかな.でも身体の不調も  
気づきます.

角田市 後藤さん

●習慣に出来ているのは素晴らしいです！  
大先輩たちの長生きの秘訣は体操だそうですよ！これからも続けて下さいね！

今月21日.3人目にやっ  
つぱり.女の子が孫に  
産まれました.うれしーい.

川崎町 佐藤さん

●おめでとうございます!! ご家族、ご親  
戚に可愛がられるお孫さんの姿が目に見え  
ます(^^)

「お世継ぎの田んぼアート」  
素敵ですねー！  
見に行きたいと思、ていました。  
角田にも こんなアートがあり道の駅も利  
便.楽しみがいっぱい！  
ぜひ.娘と行、てみようと思、てました.

大河原町 菊地さん

●年々パワーアップする角田の田んぼアー  
トは凄いですよね！毎年、楽しみにしてい  
ます！

8月20日入間田改善センター  
の会場で「枝豆収穫とずんだ  
作り」の農業体験に参加  
しました.とても楽しい体験  
になりました.  
枝豆.甘かったー

柴田町 平間さん

●ご参加ありがとうございます！大変で  
したが、手作りでしか味わえない美味しさ  
でしたね！今後も皆さんに楽しんで頂ける  
ように頑張ります！

## 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。

### 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。

「秋彩」(角田市 一炊の夢さん)  
「秋沙」「秋味」「秋楸」「錦秋」「秋  
桜」巡り廻る季節にも、違いがある  
…今年の秋はどんな秋

## 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

11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 | 宮城県柴田郡柴田町西船迫<br>丁目10-3 |
| 広  | JAみやぎ仙南       |                        |
| 報  | くらし相談課        |                        |
| 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  
ご記入下さい。

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | オ | ミ | ナ | エ | シ | ア |
| 2 | シ | リ | カ | キ | メ |   |
| 3 | ウ | マ | オ | イ | セ | ン |
| 4 | ブ | ツ | カ | ハ | イ | ン |
| 5 | ミ | ミ | カ | ザ | リ |   |

### 9月号の答え「ツキミザケ」

ご当選おめでとうございます!〈応募総数87通〉

|     |         |     |         |
|-----|---------|-----|---------|
| 柴田町 | 斎藤 麻美さん | 蔵王町 | 平間久美子さん |
| 村田町 | 関 まついさん | 白石市 | 半澤 茂さん  |
| 村田町 | 樋口 貞さん  | 角田市 | 加川美智子さん |
| 川崎町 | 丹野よね子さん | 角田市 | 清野 勝さん  |
| 川崎町 | 大宮ふき子さん | 丸森町 | 菊地 愛子さん |

### タテのカギ

- ①忘れないように取ります
- ③とんぶりは、この植物の実を加工  
したものです
- ⑦マチュピチュは——帝国の遺跡で  
す
- ⑨「もしもし」と出ます
- ⑩枯れ山水の庭には作りません
- ⑫壺が一、式が二なら、陸は
- ⑬王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3  
でした
- ⑮恋よりも深いものなのかも
- ⑯桃太郎の家来の一員
- ⑰モミジとも呼ばれることもあります
- ⑲不公平ではありません
- ⑳今年収穫した米のこと
- ㉑トラクターを数えるときに使う言葉

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

- ①11月3日は文化の日。——天皇の誕  
生日でもあります
- ②浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④カップルが組むことも
- ⑤11月23日は——感謝の日。国民の  
祝日です
- ⑥不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧牛や馬に与える餌のこと
- ⑪眼科で視力——を受けた
- ⑬マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑭クラブを持ってコースを回ります
- ⑮兵庫県の——市は子午線のまちとし  
て知られています
- ⑰イースター島にある巨大な石像
- ⑲根拠のないうわさ話
- ㉑木々が空中に伸ばすもの

## クロスワードパズル

出題●ニコリ

|   |   |  |    |    |    |    |
|---|---|--|----|----|----|----|
| 1 | 7 |  |    | 15 | 18 | 22 |
| 2 |   |  |    | 13 |    |    |
| 3 |   |  | 11 |    | 16 |    |
| 4 | 9 |  |    | 14 |    | 20 |
| 5 |   |  | 12 |    |    | 21 |
| 6 |   |  |    |    | 17 |    |

魚座

[2.19~3.20]

【全体運】 ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを  
簡潔に述べるようにしよう

【健康運】 疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方 【幸運の食べ物】 ユリ根

水瓶座

[1.20~2.18]

【全体運】 頭の中では成功の絵が描けていても現実には厳しいと実感する場面がありそう。丁寧  
なコミュニケーションを心がけて

【健康運】 体調管理は計画的に。検診の予定も立てて 【幸運の食べ物】 サツマイモ

おたより交流広場・クロスワードパズル

15 おたより交流広場・クロスワードパズル

14





JAみやぎ仙南  
11月号／vol.295

発行日／令和4年11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フジント  
〒989-1622 宮城県柴田郡柴田町西船迫一丁目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



## 各あぐりハウス及びグリーンセンター／仙南流通センター

# 11月の休業日・営業時間のお知らせ

| あぐり柴田・村田・川崎・蔵王・白石・丸森 |    |    |    |    |    |    |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|
| 日                    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|                      |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6                    | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13                   | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20                   | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27                   | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

休業日

| グリーンセンター |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日        | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|          |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6        | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13       | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20       | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27       | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

休業日

| 仙南流通センター |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日        | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|          |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6        | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13       | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20       | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27       | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

休業日 予約のみ配達

| 11月 営業時間 | 各あぐりハウス・グリーンセンター 午前8:30～17:00 |
|----------|-------------------------------|
|----------|-------------------------------|

### ◎仙南流通センターからのお知らせ◎

春資材予約品の集中配送に伴いまして、毎週土曜日の当用配達分（金曜日の電話等によるご注文分）を休ませていただきます。

\*毎週土曜日は予約注文分の配達のみを行います。

\*フリーダイヤル（0120-431-445）による土曜日のご注文は承りますが、配達は翌週の月曜日とさせていただきます。

\*七ヶ宿管内の土曜日の定期配達は金曜日へ変更させていただきます。

## 仙南で急増中！詐欺に注意！

農協・役所・役場の職員が電話で暗証番号を聞いたり、  
キャッシュカードを預かったりすることは  
**絶対にありません！**

電話や訪問で「還付金が戻ってくる」と言われたら、  
それは**100%詐欺です！**

少しでも不審に思ったら、ご家族や警察、近くの農協に確認しましょう。

◎よりぞう



## 第12回 ひがしね地場産品市

- 日時：12月4日（日）9:30～（なくなり次第終了）
- 場所：JAみやぎ仙南 旧東根支所（角田市平貫字塚田 71-1）

長いも・ごぼう・りんご・ネギ・野菜など大放し！！

★東根セット（長いも・ごぼう）数量限定販売！

※当日はマスク着用の上、検温・連絡先の記入をお願いいたします。

※天候不順による作物の不作や新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合があります。

問合せ  
角田市東根自治センター  
☎0224-69-2111

## 「組合員限定値引券」

使用期間：令和4年11月1日～令和4年11月30日まで

切り取ってお持ちください

- ※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。
- ※R4.11.1～R4.11.30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**



2100050022118

【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。】