

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋

れいんぼー

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

2023

2月

Vol.298

JAみやぎ仙南広報誌



特集

エコで家計にやさしい省エネ・節約術

農に 生きる

CONTENTS

農に生きる……………02
 〈特集〉
 エコで家計にやさしい省エネ・節約術 ……04
 虹色ほっとライン……………06
 ふれあいひろば……………08
 営農情報……………10
 家庭菜園……………11
 お知らせ①……………12
 おたより交流ひろば
 クロスワードパズル……………14
 お知らせ②……………16

わたしたちの JA

令和4年12月末現在

正組合員数	15,915人	戸数	12,393戸
准組合員数	12,013人	戸数	8,845戸
合計	27,928人	戸数	21,238戸
職員数	301人		
出資金	37億 5,607万円		
貯金	1,278億 3,740万円		
貸出金	372億 2,070万円		
販売品販売高	60億 1,691万円		
購買品供給高	45億 2,742万円		
長期共済保有高	5,350億 4,181万円		

理事会・監事会だより

第10回理事会 令和4年12月23日(金)
 【議事】
 ●当組合における取引のリスク評価書の定例改正について
 ●資産査定規程等の一部変更について
 ●固定資産の取得について
 ●固定資産の処分(売却)について
 ●利益相反取引契約の締結について
 ●労働保険事務組合の廃止について
 ●労働保険事務組合事務処理規程の廃止について
 ●令和3年産出荷契約米二次精算並びに・令和3年産民間流通麦の精算について

第10回監事会 令和4年12月12日(月)
 【議事】
 ●令和4年度上半期 監事監査 監査意見について
 ●令和4年度外部確認監査の実施について



蔵王町永野西
佐藤 直樹さん(40歳)

また、温暖化に対応できない品種も増えてきているので品種の選定や構成の更新と、土壌の緩衝力を高めるため自家培養した微生物肥料や、有機肥料を中心とした土づくりを行っています。「直売したお客様から直接感想やご意見をいただくことが大きな励みになる」と笑顔を見せる佐藤さん。桃の収穫が始まる8月中旬から、梨の収穫、そしてりんごの収穫と、年末ごろまでは多忙とのこと。

〜挑戦を続ける〜

「家族経営なので規模を維持していきたい。今後を見据えて積極的に人員を確保できるように若い人たちに働きかけたい」と話します。また、どのように栽培したら品質が良くなるか考えるのが楽しく、新品種を取り入れ定着を試みる佐藤さんは「若い時に就農しても、50〜60回程度しか栽培できない。1年1年を大切に様々なことに挑戦し続けたいですね」と力強く語ってくれました。

〜楽しく試行錯誤〜

先代々続く果樹農家に生まれた佐藤さんは工業高校を卒業後、会社員として勤めていました。しかし、約20年前に祖父が体調を崩し農業が出来なくなってしまうことをきっかけに退職。岩手落葉果樹農業研修所で2年間、果樹の栽培などを学び就農しました。現在は家族で梨(幸水、豊水、秋月、新高)、桃(陽夏妃等)、りんご(ふじ等)と、里芋を中心とした野菜を約2・3畝の圃場で栽培し、JAへ出荷と直売所で販売しています。

仕事をすることで佐藤さんが心掛けていることは常においしい作物を作ること。「新しい品種を試したり、土壌改良したり試行錯誤するのが好き」と話します。

エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

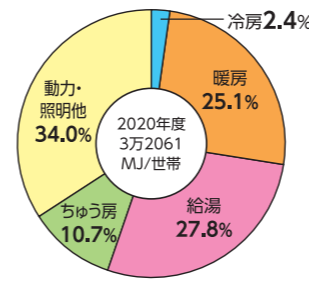
出典：「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課) / 「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)
イラスト：出口由加子

電気やガスの使用量を
あらためて見直しましょう

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりが見られる家庭を直撃しています。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、家庭内で使用する機会が多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面・キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう(図2)。

図1：世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



最近の家電製品は省エネ性能が向上しているため、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思

図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

キッチン編



省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント ③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7~8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

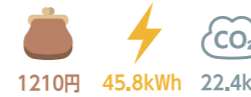
年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意！

省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。

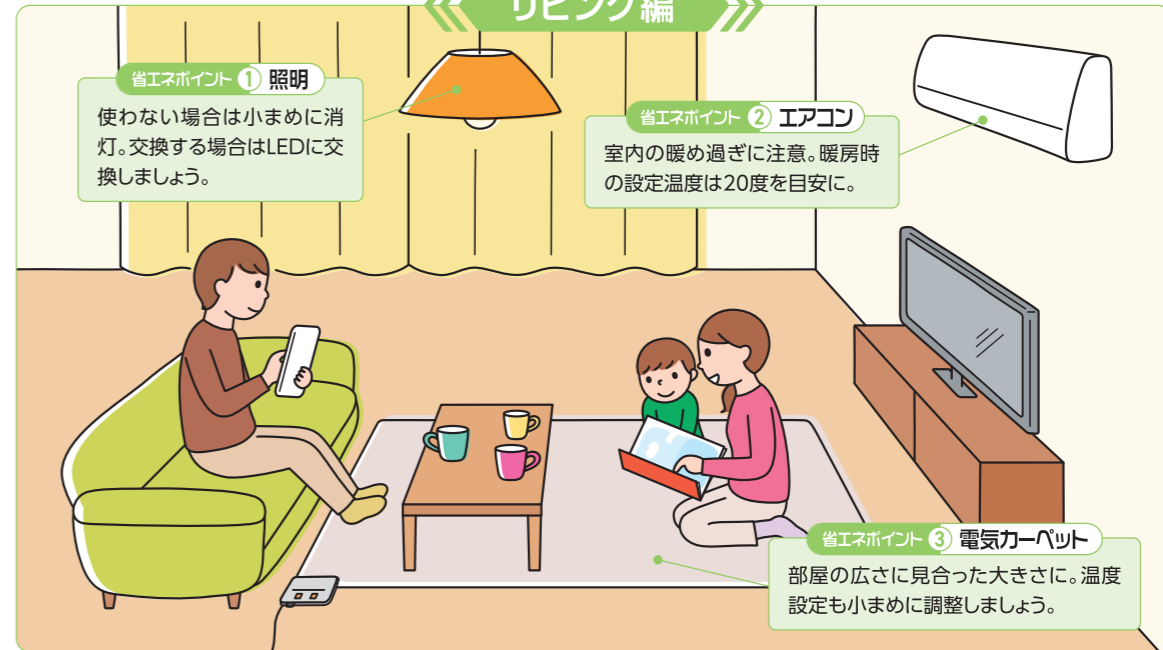
① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。

リビング編



省エネポイント ① 照明

使わない場合は小まめに消灯。交換する場合はLEDに交換しましょう。

省エネポイント ② エアコン

室内の暖め過ぎに注意。暖房時の設定温度は20度を目安に。

省エネポイント ③ 電気カーペット

部屋の広さに見合った大きさに。温度設定も小まめに調整しましょう。

暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

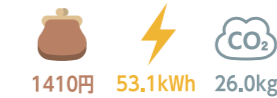
年間の節約・削減効果



※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度にすると……

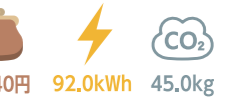
年間の節約・削減効果



※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

節約できる金額 電力の節約効果 ガスの節約効果 水道の節約効果 CO2 二酸化炭素削減量
※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

今月のあなたの運勢 2月 *モナ・カサンドラ



牡羊座

[3.21~4.19]

【全体運】コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう
【健康運】テレビを見ながらストレッチが吉【幸運の食べ物】キャベツ



牡牛座

[4.20~5.20]

【全体運】当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報を入手できる予感あり
【健康運】おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで【幸運の食べ物】フキのとう



総代研修会開催！ 総代の役割を学びました！

12月21日、大河原町の仙南芸術文化センター（えずこホール）で総代研修会を開きました。昨年8月に行われた総代選挙で新たに選出された各地区約500人が、総代を務める上で必要な知識を学びました。

研修会に先立ち地区総代懇談会総会並びに地区総代長会議が開催され、会長に柴田地区の佐藤賢一総代長、副会長に角田地区の庄司久男総代長が選任されました。舟山健一組合長は「JA事業に参画し、地域のリーダーとしての役割を果たしていただきたい」とあいさつしました。

研修会では、獨協大学教授で経済アナリストの森永卓郎氏が「めざせ！自産自消～日本農業・JAへの期待～」と題し講演。また、JA宮城中央会経営支援部部長の駒口昭浩氏が総代の果たす役割について説明。総代会の運営などについて話し、理解を促しました。



選任された各地区総代長の皆さん



開会の挨拶を述べる舟山組合長



経済アナリスト森永卓郎氏



JA宮城中央会駒口昭浩氏



講演に聞き入る総代の皆さん



閉会の挨拶の述べる吉野専務



C P賞を受賞した(資)ばば農場の馬場茂さん

12月6日、肥育牛部会は仙台中央食肉卸売市場で枝肉共進会を開きました。黒毛和種46頭(去勢41、牝5)が出品され、チャンピオン賞には角田市の(資)ばば農場が輝きました。(資)ばば農場の出品牛は父が幸忠栄、母の父が花田165乃9。枝肉重量665・5kg。1キロ当たり3,102円で取引されました。脂肪の入り具合や肉質について審査があり、上物率は98%と高い水準と全国の銘柄牛でも特に審査が厳しい仙台牛となったのは84%とこちらも高い割合となりました。その他の入賞者は以下の通り。◇最優秀賞Ⅱ高橋一雄(白石市)、村上善吉(蔵王町)、◇優秀賞Ⅱ渡辺俊博(角田市)、(資)ばば農場(角田市)、(株)森合畜産(角田市)、小松内三蔵(王町)、藤枝茂(川崎町) 敬称略

46頭が質を競う！



熱心にパン作りを行う受講者

12月7日、村田地区事業本部は、第4回目のスマイル講座「フライパンで作るパン教室」を開きました。当日は19名が参加し、トマトをベースにした生地のチーズパンやクリームチーズを挟んだパンなど数種類を作りました。とても簡単に完成度の高いパンができ、受講者からは喜びの声が溢れました。受講者は「パン作りは時間がかかるイメージがあったが、こんなに簡単にでき驚いた」と話しました。今後は2月中旬に「閉講式」を開きハーパーウムキャンドル作りと家の光記事活用を行う予定です。

大人気スマイル講座！
フライパンでパン教室！



仙台牛を買い求める行列

12月17日、角田肉牛部会は、角田市の「道の駅かくた」と産直広場「あぐりっと」で第4回角田産仙台牛祭を開きました。当日は、仙台牛を通常価格の3割引で販売。開店前からあこがれの仙台牛を買い求める長蛇の列ができるほどの大盛況。その他「道の駅かくた」会場では、購入者に数量限定で「ひとめぼれ2キ」のプレゼントや、抽選会、同会場のレストランで数量限定のメニュー「仙台牛のハッシュドビーフ」も提供されました。仙台牛を購入した親子は「普段は手が出ない高級品を安く買えてうれしい。家族で美味しくいただきます」と笑顔を見せました。

自宅で仙台牛を！
第4回角田産仙台牛祭！



厳正に審査する審査員

12月22日、令和4年度地区事業本部だよりコンクール！柴田地区事業本部が最優秀賞！これは、月に一度、管内7つの地区事業本部で発行している地区事業本部だよりについて、優秀な広報媒体として表彰することにより、各地区で取り組んでいる地域活性化活動の発展と、地域貢献活動の一助となることを目的に開催し今年度で4回目。最優秀賞を受賞した柴田地区事業本部はバランスのとれた内容で、写真の効果的な掲載や、親しみやすい文章と独自の企画コーナーなどが高く評価されました。

柴田地区事業本部が最優秀賞！
令和4年度地区事業本部
だよりコンクール！



蟹座 [6.22~7.22]

【全体運】上昇運です。1つ1つ丁寧に進めていきましょう。足りないところは補ってもらえます。旅行計画につき
【健康運】ふくらはぎをモミモミしてむくみを解消【幸運の食べ物】ワラビ



双子座 [5.21~6.21]

【全体運】勢い余ってミスしても許してもらえそう。ポジティブなあなたの周りには味方が集まってきます。目標を伝えて
【健康運】良い汗をかいて体力アップ。体調も改善【幸運の食べ物】小松菜

おいしいの おすすめ

ピーマンの麴和え

柴田町入間田
高橋 たい子 さん

ワンポイントアドバイス

シソ巻きとのりのはさみ揚げをする際は160度の温度で揚げると美味しくいただけます。

【作り方】

1. 板こうじをほぐし、醤油に漬けておく。
2. ピーマンと青ななばんをみじん切り(又はミキサーにかける)にする。
3. 1と2を合わせ、ザラメを入れてよく溶かし煮詰める。

《応用》

出来上がった物に小麦粉を混ぜ適当な硬さにし、シソ巻きを作ったり、のりで挟んで油で揚げてもおいしくいただけます。



美味しいからまた作ってほしいと言われ、自家消費よりも他に作ってあげてる方が多いそうです。

【材料】

- ピーマン…………… 600g
- 濃い口醤油…………… 1ℓ
- 青ななばん…………… 60g
- 板こうじ…………… 200g (1枚)
- ザラメ…………… 500g



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

健康のために心がけていることは!?

医療技術の進歩や健康志向の高まりにより、人生100年時代に突入しています。健康を維持するために心がけていることはありますか?例えば、栄養バランスの取れた食生活や適度に運動をすること、その他にも睡眠時間の確保や余暇時間を充実させるなど、個人が心がけていることはさまざまあると思います。とりわけ、運動を習慣化するためには、無理なく手軽にできることや楽しさ、達成感などが感じられるようなプログラムが必要です。他者とコミュニケーションを図りながら運動することは自身の体力向上のみならず、心の充実感や幸福度につながるのではないのでしょうか。

レッツ、トライ! ペアで運動(手拍子~手のひらタッチ アレンジ編)

まず、向かい合わせになり、タイミングを合わせながら手拍子を8回行います。その後、手のひらを8回タッチし合います。

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!



次に、タイミングを合わせながら手拍子を4回行います。その後、手のひらを4回タッチし合います。タイミングを合わせながら手拍子を2回行います。その後、手のひらを2回タッチし合います。最後は、手拍子を1回、手のひらを1回タッチした後に握手をします。
※お互いにタイミングを合わせながらリズムカルに実践しましょう。

回数を変えながら手拍子と手のひらタッチを繰り返します



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→



ふれあいひろば FUREAI HIROBA

SMILE

りょうた

冷たい肉そばとグラタンが大好きです。ポケモンとサッカーとゲームが大好きです。絵を描くのが得意で何度か新聞などに載ったことがあります。将来は大好きなポケモンの会社に入って働きたいです。



川崎町碓石

さとう りょうた
佐藤 亮太 くん (10歳)

かな 菜奈 さん (12歳)

あんな 杏奈 ちゃん (3歳)

かな

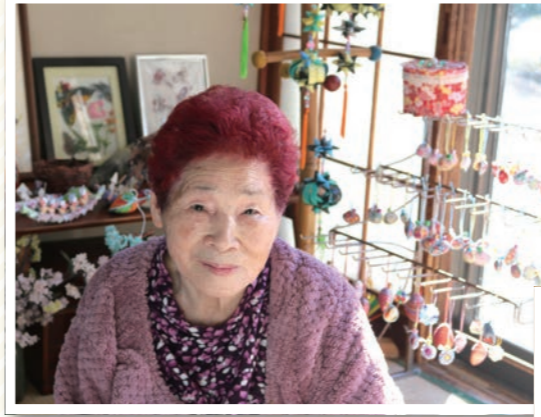
お母さんお手製のオムライスが大好きです。社会の授業の歴史が好きです。乗馬を習っていて練習を頑張っています。修学旅行に行けなかったけど友達と一緒にいこうと誘ってくれて同じコースを旅行できたのが嬉しかったです。将来は楽しい仕事がしたいです。

あんな

コンニャクとパパの作るカボチャ料理が大好きです。すべり台遊びが好きでパズルが得意です。大好きなスヌーピーのグッズを集めています。最近では遊園地で何回もメリーゴーランドに乗って楽しかった。大きくなったらアナと雪の女王のエルザになりたいです。

お父さん◎洋介さん ●ご両親から
お母さん◎亜希さん 3人仲良く協力して元気に成長してほしいです。

私の趣味



村田町足立
まとはなみこ
的場 浪子 さん (91歳)

私の趣味は貝殻と色鮮やかな生地を使ったストラップや、紙やビーズなどを使って作る手芸と話す的場さんは、20年ほど前に大病を患い、右半身が不自由となってしまいました。右利きの的場さんが、手を動かすリハビリの一環として始めたこの手芸は、自分でデザインを考え、様々なアイデアを慣れない左手で、無理をせず1日に3個程度のペースで楽しく作っているとのこと。

「家族や知人にあげると喜んでもらえるのでうれしい。」と笑顔の的場さん。川崎特産センターでも販売しているそうです。

「当初は声も出せないほどだったが、この手芸のリハビリで元気にここまで回復できた」と話す的場さん。「たくさんいる孫や曾孫が喜んでくれるので元気なうちは続けていきたい」と笑顔で話してくれました。



【全体運】 うまくいかないことは時間と距離を置いて。今はこじらせないのが最善の方法です。経験者の話は参考にして◎
【健康運】 頑張り過ぎは禁物。適宜休憩を入れて 【幸運の食べ物】 ゴボウ



【全体運】 注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けて◎
【健康運】 健康セミナーに参加すると得るものが大 【幸運の食べ物】 ユリ根

リーキ トロリとした食感を楽しむ

西洋ネギともいわれ、フランス料理ではポアローとの呼び名でシチューや肉の付け合わせに利用されます。土寄せした太く白い部分（軟白）は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉ははかま状に両側に重なって付きます。煮込んでも煮崩れせず、歯切れが良く甘味と香りがあります。なお、若取りしたリーキはポワロジェヌといい、柔らかくで生食もできます。

【栽培時期】 根深ネギと似た作り方で、春彼岸ごろに種をまき、夏に苗を植え付け、冬に収穫する春まき栽培が一般的です。根深ネギより栽培期間が長くなります。

【品種】 「ポワロ」(タキイ種苗)、「ポトフ・ルフレ」(渡辺農事)などが、茎葉が太く寒さに強い品種です。

【苗作り】 地床では、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)を100g、苦土石灰100gくらいを散布し、畝幅100cm程度の栽培床を作ります。

畝の方向と直角に20cm間隔に、厚さ1cmくらいの板で深さ5、6mmの溝を作り、株間1cm間隔に種まきします。セルトレーでは育苗用土を使い、128穴トレーなどに1セル当たり2、3粒まきます(図1)。その後、本葉3、4枚までに株間2、3cm(セルトレーでは1本立ち)に間引きします。

【畑の準備】 元肥は事前に1平方m当たり苦土石灰200g程度を散布し、その後完熟堆肥1kgと化成肥料150gを施用します。畝幅は90cm程度、植え付け溝は深さ20cm、幅15cmに掘り下げます(図2)。

【植え付け】 中間地では5、6月が植え付け期となります。草丈7、8cm、鉛筆程度の太さの苗を、はかま状に開く葉を畝の直角方向にし、およそ10cm間隔で溝に立てます。根元に少し土をかけ、その上にわらや腐葉土を5~10cmの厚さに入れます(図3)。

【追肥・土寄せ】 秋口から3、4回、1カ月ごとに株元に畝1m当たり化成肥料50gをまいて長ネギのように土寄せ(軟白)をします。このとき、葉と葉の間に土が入らないように丁寧に行います(図4)。

【病害虫の防除】 リーキは農薬取締法では「ねぎ」に含まれ、ネギに使える農薬を利用できます。特に、軟腐病やハモグリバエ、アザミウマに注意します。軟腐病にはZボルドーなど、ハモグリバエ、アザミウマにはベニカ水溶剤などの登録農薬を使用基準に従って散布します。

【収穫】 茎の太さが3~5cm、軟白長が20cm以上になれば収穫ができます(図5)。



図1 苗作り

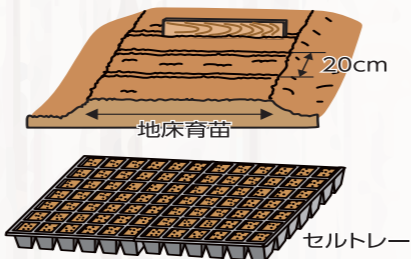


図2 畑の準備

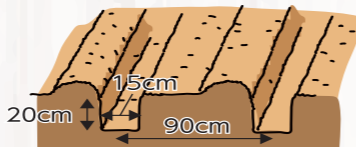


図3 植え付け

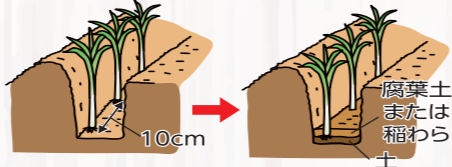


図4 追肥・土寄せ

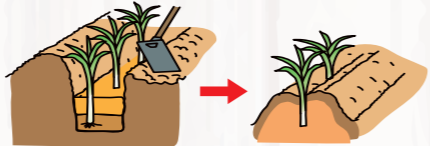
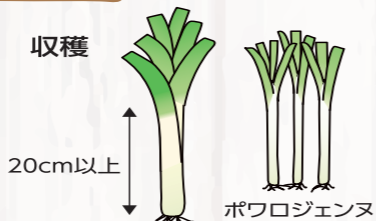


図5 収穫



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				●	---	▲	—	—	—	—	—	■
中間地			●	---	▲	—	—	—	—	—	—	■
暖地		●	---	▲	—	—	—	—	—	—	—	■

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫



令和3年産出荷契約米の三次精算のお知らせ

令和3年産出荷契約米(うるち米・もち米・酒造用米)につきまして、下記の通り二次精算(追加精算)を実施したのでお知らせ致します。

(1) 精算年月日……令和4年12月27日(火) (2) 精算方法……生産者への口座振込による
主な品種の精算価格は次の通りです。【紙袋：1等JA米税込み/俵60kg価格(円)】

品 種	概算金 ①	二次精算金 (今回追加精算金)②	精算価格 ①+②
ひとめぼれ	9,500	1,145	10,645
つや姫	9,600	1,319	10,919
コシヒカリ	9,500	2,156	11,656
だて正夢(基準合格品)	10,000	2,322	12,322
みやこがねもち	13,000	3,136	16,136
美山錦	10,500	3,318	13,818

(注) 概算金には、令和4年3月に追加支払いした500円が含まれています。
※各品種の単価等・詳細につきましては、生産者個別に配布した精算通知書をご覧ください。

《令和5年産水稻栽培のポイント》

【土づくりと施肥】

- ・生育後半に息切れしない土づくり(良質堆肥の施用と土壌改良資材の投入)
- ・土壌型に適した基肥の施用量検討と十分な作土の確保(耕深15cm)

【健苗育成】

- ・塩水選、種子消毒は必ず実施し、種子の保管場所にも注意する(ばか苗病対策)
- ・播種量(催芽粉:150g/箱)を多くしない
- ・育苗期間(稚苗:20~25日)を長くしない(田植え日に合わせた各種作業の実施)

【晩期栽培】…「ひとめぼれ」等、中生品種の田植えは5月15日以降の実施

※一方「つや姫」等、晩生品種の田植えは遅くとも5月中旬までに実施

*心白粒を防ぐため、また夏場登熟期の夜間高温を避けるために有効です。

- ・圃場により栽植密度を検討し植付本数(3~4本)を少なくする
 - 1) 分けつが確保される 圃場:18cm間隔・60株(泥炭・粘土)
 - 2) 分けつが確保されない圃場:16cm間隔・70株(砂壤土)

【水管理の徹底】… 根の健康重視の水管理

- ・圃場の畦塗り、丁寧な代かきによる漏水対策(雑草対策にもなります)
- ・中干しの励行(生わらすき込みによるガスの被害軽減)
- ・出穂~登熟期間の「保水」と「根の健康」
 - 1) 乾きやすい圃場・乾きやすい天気……「水を切らさない」
 - 2) 排水が悪く還元化しやすい圃場……「飽水管理」
- ・出穂後30日~の適期落水の実施

【生育に応じた追肥】… 「品質、食味低下」を防ぎ、「品質向上、収量の確保」に努める

- ・減数分裂期以前に葉色が低下した場合の積極的な追肥の実施
- ・有機質肥料の効果的な追肥(化成肥料よりも早めの施用)



蠍座 【全体運】 部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくと滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に
【健康運】 好きなスポーツを楽しんで。継続が大事 【幸運の食べ物】 ダイコン



天秤座 【全体運】 ゆっくりとこやかに話すのが成功の秘訣(ひけつ)。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます
【健康運】 人と一緒に運動するとレベルアップできます 【幸運の食べ物】 セロリ

介護ハンドブック

手作り料理にこだわらないで

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

介護の負担と聞くと、入浴やトイレ介助といった身体介護を思い浮かべる人が多いでしょう。ところが身体介護以上に介護者を追い詰めるのが「家事負担」です。特に大変なのが食事の準備です。

◆ 介護食の準備は手間がかかる

高齢者はかむ力や飲み込む力が弱まっているため、食材を軟らかめにするなど手間暇がかかります。また、栄養価は高いけれど使いにくい食材が増えることも介護者を悩ませます。意外かもしれませんが、高野豆腐やがんもなどは、口の中でバラバラになってむせやすいため、誤嚥（ごえん）につながる恐れがあります。私自身、身体障害のある母と高齢の祖母が食べやすい食材選びや調理に悩み、献立を決める、買い物をする、調理をするだけで、大げさではなく一日が終わってしまうこともありました。

◆ 食べてもらえなければ意味がない

以前の私は、健康のためには手作りの料理が一番良いと考えていました。ところが、仕事に介護にと追われ、食事作りが私を追い詰めていたのです。食べやすい軟らかさに調理したり、とろみを付ける手間暇に追われ、イライラ。時には家族を怒鳴ってしまうほど余裕を失いました。

そんな中、手抜きだと後悔しながら買った総菜のコロッケを、祖母が喜んで食べている様子にハッとしました。いくら栄養価にこだわっても、食べてもらえなければ意味がないんだと気が付いたのです。その後、手作りにこだわのをやめてスーパーの総菜を活用し、食事準備の負担を減らすことができました。疲れているとご飯を炊くことすら負担に感じます。パック詰めのご飯を常備しておくだけでも楽になります。最近では、味も栄養価も申し分ない冷凍食品や、宅配のミールキットの種類も豊富です。高齢者や持病のある人向けに、塩分やタンパク質を調整した食事を配達する会社も増えています。どう調べていいかわからない場合は、病院やケアマネジャーに相談してみましょう。



知って納得! 税金講座

医療費控除と感染症関連費用

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士 ● 柴原 一

その年中に支払った医療費が一定額を超えると、所得控除の一つ、医療費控除を受けることができます。対象となる医療費の要件は、①納税者が自己または自己と生計を一にする親族のために支払った医療費であること、②その年1月1日～12月31日までの間に支払った医療費であること（未払いの医療費は、実際に支払った年の医療費控除の対象）です。この医療費には、病院の診察代や薬局で処方された薬代だけではなく、町中にあるドラッグストアで購入した特定一般用医薬品も対象となるのでレシートを保管しておきましょう。ただし、新型コロナウイルスやインフルエンザの予防のためにドラッグストアなどで購入したマスクや消毒液は、医薬品ではないため、医療費控除の対象とはなりません。ワクチン接種費用も予防目的であるため対象外です。また、併せて知っておきたいのがPCR検査費用です。医師等の判断により行った場合には医療費控除の対象です。自己の判断により行った場合でも「陽性」で引き続き治療を行ったときは対象となりますが、それ以外のときには対象なりません。

計算方法は、支払った医療費-受取保険金等-(10万円または総所得金額×5%のいずれか少ない金額)=控除額(最高200万円)です。保険金などで補填(ほてん)される金額は、その給付の目的となった医療費を限度として差し引くので、引き切れなかった金額は他の医療費から差し引きません。

医療費控除を受けるためには所得税の確定申告を行い、医療費控除の明細書を添付(領収書の添付は必要なし)する必要があります。明細書作成の基となった医療費の領収書の原本は5年間保存してください。なお、2022年分の確定申告から申告書のA様式が廃止されます。B様式の申告書に統一されたため、A、Bという表記がなくなり「申告書」という表記になっていますのでお知りおきください。



医療費控除

JA共済

共済の知っトク情報!!

持病のある方でも加入できる保障があることはご存じですか?

持病のある方向けの商品、テレビCM等によく見かける機会が多いですね。実はJAにも同じような商品があることをご存じでしたか?

「引受緩和型終身共済」「引受緩和型医療共済」という商品は所定の条件を満たせば持病のある方や健康に不安のある方でもご加入いただくことが可能です。今まで健康上の理由で加入をあきらめていた方にも保障を備えることの安心を得ることが出来ますよ。鬼がやってくれば豆をまいて追い払うことが出来ますが、病気や万が一の事態はいつ降りかかってくるかわかりません。事前の備えが何よりの対処法です。この機会にご検討されてみてはいかがでしょうか?

角田支店
ライフアドバイザー
阿部 類さん

ご興味があればお近くのJA窓口、もしくは担当のライフアドバイザーへお気軽にお声がけください。

サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

JAバンク

投資信託のメリットとは!?

資産形成・運用を始めるのに適しているもので、よく投資信託が紹介されていますが、そもそも投資信託にはどんなメリットがあるのでしょうか? メリットとして「少ない金額から購入できる」、「国内外の株式や債券などに手軽に分散投資ができる」、「知識等がなくても専門家に任せられる」、「基準価額が日々公表され決算毎に監査法人等による監査を受けているため透明性が高い」等が考えられます。

当JAでも、そのような投資信託を取り扱っておりますので、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】有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです
【健康運】早寝早起きで病知らず。朝食も大切に【幸運の食べ物】セリ



射手座
【11.23~12.21】

【全体運】その場しのぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに
【健康運】準備運動は念入りに。テーピングも◎【幸運の食べ物】カラシナ



Table with columns: 送付日, 数量 (kg), キャップ数 (個). Rows show monthly data from 2021.04 to 2022.12.

JAmiya 仙南で回収したエコキャップが 約 2,203 名分の...



11月20日 柿の年 柿の年 柿の年... 柿の年 柿の年 柿の年...

あんぽ柿大好きで毎年買っています! 柿の奇形は何が原因だったのでしょうか?...

師走に入り寒さ厳しくなり 年重ねること寒さが身に沁みる... 千柿11月にむき干したのが食べ頃になり...

暑いのも苦手ですが、冬になると寒いのもイヤ! 美味しいものを食べて、頑張りたいですね!

農家の兄が米の収穫も終り みやぎ宿泊割りで兄弟で温泉に行きました... 一年間ふりかえって話しせば花が咲きとて楽しかったです!

温泉、良いですね! 体の疲れはとれたでしょうか? 今年も一年頑張ります!

おたより 交流 ひろば

広報誌12月号の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。

12月号「おたより交流ひろば」に載った「笑顔の秋」石羽古碑 街道の「かかし」写真と2枚の絵... 今年も行かれました。

子どもの頃、畑に並んでいる「かかし」しか見たことがなかったので、初めて行ったとき衝撃を受けたのを覚えています!

今年(障子張り)を11月に行いました。そして「茶の間」は模様入りにしました。柄合せが大変でしたが出来具合は良かったです。

私は今年もギリギリまで掃除が出来ず、年が明けても掃除をしていました。皆さんを見習いたいです。

「水いんぼー」をいつもたのませて、いたぶきまして、ありがとうございます。蒼々の発表をお祈りいたします。

おたより、ありがとうございます! 毎月皆さんからの、お便りに感謝感謝です!

家族の健康 寒さの多い季節になり、こたつ入りの手指体操とでも参考になり実行しています。長続きできるかどうか?

冬のこたつ最高ですね! ずっと入っていたいです。手足はどうしても、すぐ冷たくなってしまいますね。



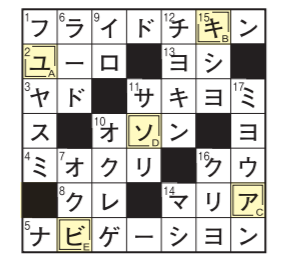
パズルを解いて、さあ応募!

抽選で10名様にAコープ商品をプレゼント!

応募締切 2月末日まで (当日消印有効)

ハガキ記入例 63 JAみやぎ仙南 宮城県柴田郡柴田町西船迫 1丁目10番3号

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。



12月号の答え「ユキアソビ」 柴田町 平間 昭雄さん 蔵王町 西山 幸子さん 大河原町 我妻はな子さん 白石市 村上 友子さん...

タテのカギ

- ①2月の誕生石・アメシストは紫色の—です ⑥刻みたばこを詰めて吸う道具 ⑦Lが大ならMは ⑨こうなった—を知りたいなあ ⑩暖炉にくべます ⑫3度の食事以外に食べるもの ⑭バレンタインデーに実らせる人もいます ⑮囲碁や将棋の指し手の記録 ⑰百貨店の—ガイドで目当ての売り場を探した ⑲昆布と—節でだしを取った ⑳例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

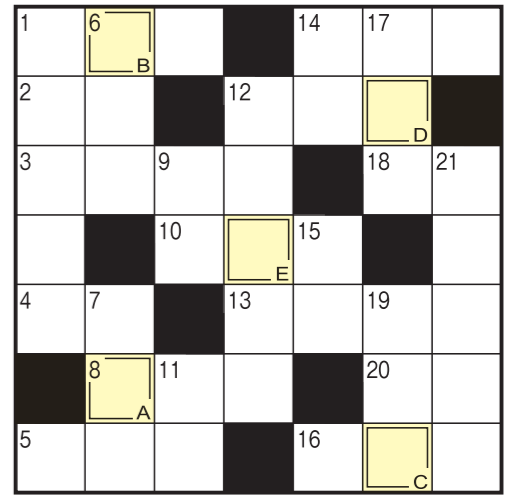
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

ヨコのカギ

- ①ウインタースポーツの代表格 ②旧国名の1つ。現在の三重県の大部分 ③お吸い物などを入れる器 ④鬼は外、福は— ⑤掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも? ⑧車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です ⑩旅先で眺めることもあります ⑫もむと温かくなるタイプもあります ⑬遅い時間まで寝ずにいること ⑭仁徳天皇陵もこの1つ ⑯水分補給に役立つ—飲料は、電解質を加えてあります ⑰働き者だといわれる昆虫 ⑳天ぶらを天—に漬けて食べた

Table with columns A, B, C, D, E

クロスワードパズル





JAみやぎ仙南
2月号/VOL.298

発行日/令和5年2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
TEL(0224)55-1265 FAX(0224)55-1115

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 2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				

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				

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				

休業日 予約のみ配達

2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

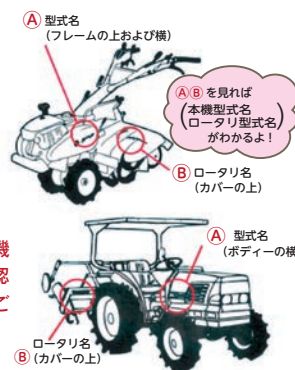
仙南流通センターからのお知らせ

春資材予約品(肥料・農薬・種粉)の集中配送に伴いまして、毎週土曜日の当用配達分を休ませていただきます。
※金曜日の電話等によるご注文も含まれます。
●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、配達日は翌週の月曜日とさせていただきます。
※セキ宿管内の土曜日の配達は金曜日へ変更させていただきます。

土づくりの第一歩は、耕うん爪の見直しからお始めください。

耕うん爪 ありがとうキャンペーン 予約受付中!!

一般なた爪 (ホルダータイプ) ●標準タイプ 現在のロータリ耕うん爪の主流をしめす。	青い爪 (フランジタイプ) ●高性能タイプ 作業効率がグーンとアップ。	だんだん爪 (フランジタイプ) ●広巾強化タイプ どんな圃場での作業もOK、グーンと長持ち。	SP爪 (フランジタイプ) ●超硬合金を溶着 摩擦に強い高耐久爪。	SPN爪 (ホルダータイプのみ) ●青い爪+超硬合金 高反転性と高耐久性を両立。
--	---	--	---	--



◎注文締切日 2月末まで
JAみやぎ仙南

通常価格の
2割引!

※爪のご予約の際には本機
型式・ロータリ型式を確認
のうえ農機センターまでご
連絡ください。

●予約申込みは下記農機センターへご連絡下さい。

蔵王川崎農機センター TEL 33-3816 / 白石農機センター TEL 26-3115 / 角田丸森農機センター TEL 63-3412

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。



「組合員限定値引券」

使用期間:令和5年2月1日~2月28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。
- ※R5.2.1~R5.2.28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させていただきますようお願いいたします。】

～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問い合わせ電話番です。
0120-697-874

