

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋

Vol.312

2024 April
monthly JA Magazine

特集

健康快眠講座

農に生きる

蔵主町塩沢 佐藤 信雄さん

SMILE

村田町沼辺 平塚 花さん

ね
い
ん
ぼ



CONTENTS

農に生きる……………	02
〈特集〉	
健康快眠講座……………	04
虹色ほっとライン……………	06
営農情報……………	07
家庭菜園……………	08
お知らせ①……………	09
ふれあいひろば……………	10
金融部・共済部より……………	12
おたより交流ひろば……………	14
クロスワードパズル……………	15
お知らせ②……………	16

わたしたちの JA

令和6年2月末現在

正組合員数	15,443人	戸数	12,126戸
准組合員数	12,088人	戸数	8,865戸
合計	27,531人	戸数	20,991戸
職員数	472人		
出資金	36億	9,607万円	
貯金	1,260億	7,428万円	
貸出金	384億	2,627万円	
販売品販売高	70億	3,410万円	
購買品供給高	58億	7,951万円	
長期共済保有高	5,141億	413万円	

理事会・監事会だより

第12回理事会 令和6年2月22日（木）

【議事】

- 令和6年度「コンプライアンス・プログラム」及び「JAみやぎ仙南不祥事ゼロ運動」年間計画について
- 令和4年度特別栽培米加算金の精算について
- 令和4年度大豆本精算について

第12回監事会 令和6年2月22日（木）

【議事】

- 令和5年度決算棚卸監査の実施について

農に生きる

―果樹農家に生まれて―

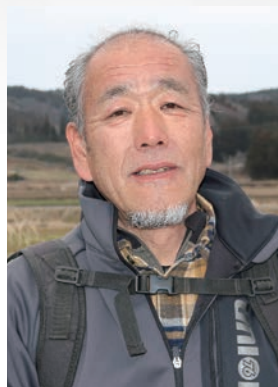
代々続く果樹農家に生まれ、将来は後継ぎとして農家になることが当たり前の時代に育ち、高校卒業後すぐに就農。専業農家として農業に従事していました。就農してから15年が経過した頃、脆弱な経営状況に不安を感じ、家業を両親に任せ、10年ほど会社勤めをしていました。しかし、両親も高齢となったことから会社を退職し、再び果樹農家として梨90aをはじめ、桃とリンゴ、ウメ合わせで160aで果樹を栽培しています。

―消費者の声がうれしい―

複数の果樹を栽培しているため、収穫時期である6月から11月頃までは休日もとれない程忙しい毎日が続きます。しかし、どれも自分が思い描いていた通りの出来栄になると、それまでの努力や日々の積み重ねが報われ「これは消費者に喜んでもらえる」という想いが湧き上がります。消費者の「この梨が一番おいしい！また買いに来たよー」と言ってもらえることが、この仕事のやりがいです。

―若い世代に農業の魅力を―

今後は品質にこだわり続けることはもちろん「果物の産地『蔵王町』」の名声を高め、たくさんの人に足を運んでもらえる町にしたいです。また、農業という『自分の作ったもので人を喜ばせる仕事』の魅力を若い世代に発信できる存在にもなりたいですね。



蔵王町塩沢

佐藤 信雄さん(59歳)

SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH

健康快眠講座

6 寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2〜3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25〜30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



7 夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになりますといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

5 食事と睡眠〜これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。



2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



参考:厚生労働省ホームページe-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」より
イラスト:ゆきたけし

今月のあなたの運勢 4月 *モナ・カサンドラ



【全体運】 上昇運。友人との時間を楽しめです。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め
【健康運】 おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると◎ 【幸運の食べ物】 イチゴ



【全体運】 気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!
【健康運】 足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで 【幸運の食べ物】 ジャガイモ

06

～もうすぐ春です～ 農作業の準備はお早めに!

農作業応援企画

配達軽油に限り
通常配達価格の

配達軽油・
農耕用オイル
キャンペーン

期間 令和6年 3月1日(金)～5月31日(金)

品名	規格	荷姿	通常価格(税込)	キャンペーン価格(税込)
JAディーゼルエンジンオイル	DH2/CF4 10W-30	20L×1	20,270円	15,400円
JAディーゼルエンジンオイル	CF 10W30	20L×1	17,570円	12,650円
JAガソリンエンジンオイル	SNスペシャル 5W-30	20L×1	23,600円	16,500円

お電話で承ります。全農東北エネルギー(株) 仙南配送センター 0120-918-434

JAみやぎ仙南のSNS ぜひご利用下さい♪

イベント情報も
盛りだくさんだよ!



JA みやぎ仙南の活動・イベントの
様子をアップしています!
フォロー&いいね!
お待ちしております♪



Instagram
@jamiyagisennan



Facebook
みやぎ仙南農業協同組合
くらし相談課



園芸研究家●成松次郎

ゴマ

暑さと乾燥に強い香味作物

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

【品種】 香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

【畑の準備】 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料(NPK各成分10%) 100gを土とよく混合します。幅70～80cmの栽培床(ベッド)を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

【種まき・間引き】 1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるところを間引き、その後2回に分けて間引きを行い、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

【追肥・土寄せ】 最後の間引き(株定め)後、マルチをめくって両側に畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度を与え、土寄せします(図3)。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

【病害虫の防除】 さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アディオン乳剤などで防除します。

【収穫】 花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。

【乾燥・調製】 5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないように7～10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕(み)などで風選しますが、量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早くいります。

図1 畑の準備①



図2 畑の準備②

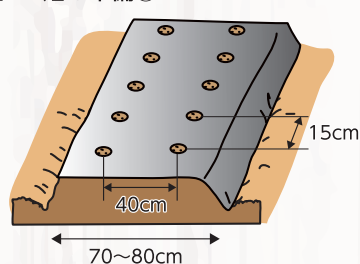


図3 追肥・土寄せ

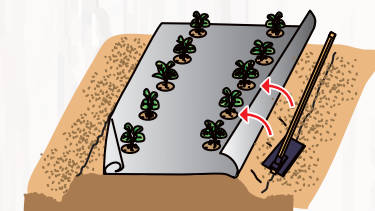


図4 収穫

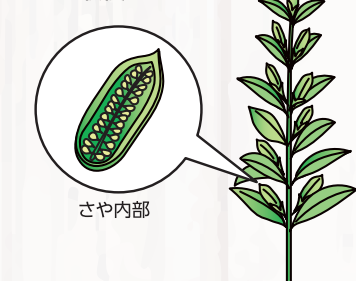
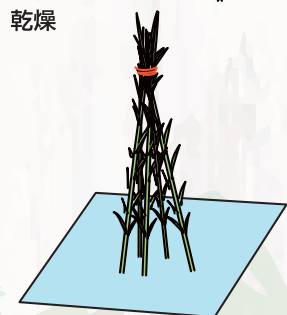
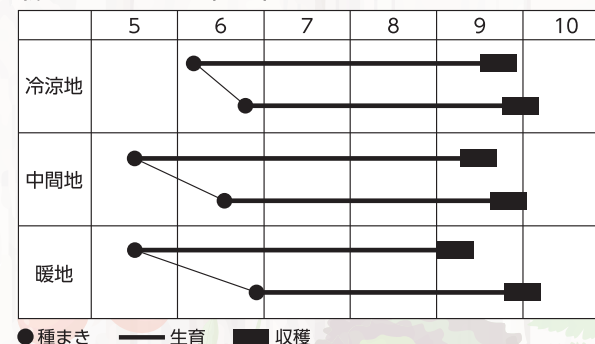


図5 乾燥



栽培カレンダー (ゴマ)



食卓を彩る

旬のレシピ

DEPUIS 1882

AKAHORI

COOKING SCHOOL

THE OLDEST OF ITS KIND

赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



小さいお子さんのおやつにも

グリーンピース

蒸しパン

材料 4個分

生グリーンピース	大さじ6	牛乳	25ml
小麦粉	50g	溶き卵	1/4個
ベーキングパウダー	大さじ1/4	バター	小さじ1
グラニュー糖	30g		

作り方

①グリーンピースはゆでて半量は裏ごしする。残りは粗くみじん切りにする。

②小麦粉とベーキングパウダーをふるってグラニュー糖と混ぜ合わせる。卵と牛乳、さらに溶かしバターと①を加えてカップに入れ、蒸し器で10分加熱する。

おにぎりにもお弁当にも

アジの干物と

ひじきのまぜご飯

材料 3、4人分

アジの開き	1尾	サヤエンドウ	2本
米	2合	調味料	
乾燥ひじき(戻しておく)	10g	しょうゆ・酒・みりん	各小さじ1
ニンジン(細切り)	1/4本	だし	大さじ3
シタケ(薄切り)	2個		

作り方

①ひじき、ニンジン、シタケと調味料を耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で2分加熱する。

②アジの開きは焼いて粗くほぐす。

③米は硬めに炊く。炊き上がった①、②を加えて蒸らす。

④茶わんに盛り、ゆでて細切りにしたサヤエンドウを散らす。

はな

ごはんと苺が大好きです！お母さんとお散歩で、道端に咲いているお花を見て歩くのがとても楽しいです。お料理にも挑戦中で、今年はお父さんにあげるバレンタインチョコレートを手作りしました。4月から幼稚園で、たくさんのお友達と毎日楽しく遊ぶのが楽しみです。



村田町沼辺

ひらつか

平塚

はな

花さん

(3歳)

お父さん◎謙一さん

お母さん◎めぐみさん

●ご両親から●

自分の思いのままに、どんなことにもチャレンジしてね！自分の気持ちを相手に伝えられる人になって欲しいです。

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！



ストレス解消法はお持ちですか？

柔らかな日差しとともに春の訪れを感じる今日この頃、皆さんお元気にお過ごしですか？

4月7日は「世界保健デー」。世界各国ではさまざまな健康イベントが行われています。皆さんの町でも健康に関する催し物があるかもしれません。ぜひ出かけてみてください。

さて、4月は新生活の始まりですね。生活環境や職場環境、気候の変化などによって、心身に不調を感じることはありませんか？ 日常生活で起こるさまざまな変化がストレスの原因となります。例えば、仕事に関する不安や対人関係の悩み、家族・ペットとの死別などが挙げられます。他にも結婚や出産、昇進など、自身にとって喜ばしい出来事も日常生活の変化であり、ストレスの原因として考えられています。ストレスの解消法は人によって異なります。ご自身に見合ったストレス解消法を複数見いだして、元気にお過ごしください。

レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動+体側を曲げ伸ばす運動

- (1) いすに座り、片腕を曲げて構えます。
- (2) 片腕を上には伸ばします。
- (3) (1) の姿勢に戻ります。
- (4) 腕を伸ばすと同時に息を吐きながら体側を曲げ伸ばします。
- (5) (1) の姿勢に戻ります。反対側も同様に行ってみましょう。

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

ひろば

今回は、手足の指を動かし、つぼを刺激する体操をご紹介します。

手は脳とつながる神経細胞が多く、第2の脳と呼ばれます。末梢（まっしょう）神経が多く通う指先を動かしてつぼを刺激すると、脳への血行が促進され、脳の動きが活発になるといわれています。

足指のつぼも同様に刺激すると体全体の巡りが良くなります。

手足の指はどちらも左右均等に動かしましょう。右手は言語や計算など論理的の思考をつかさどる左脳、左手は直感などイメージや芸術性に関わる右脳と関係があるとされます。

仕事や勉強を始める前に行うのもお勧めです。普段から手足の体操を取り入れ、脳を活性化させましょう。

手足の指のつぼを刺激

- (1) 爪の生え際のつぼをイタ気持ち良い程度の強さでつまむように押し、ぐりぐりと揺らしながらもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行いましょう。
- (2) いすに座り、太ももの上に反対の足の足首を乗せ、足の指先のつぼをもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行い、時間があれば指の関節や付け根も、もみほぐしましょう。
- (3) 足を組めないときは、片方のかかとで反対側の足指の爪先をこすって刺激します。

●ポイント

体調に応じて、すっきりするまで3～5セット繰り返しましょう。

脳トレ！

手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

手足の指つぼ刺激体操で脳生き生き

蠍座

【全体運】 着実に前へと進んでいけるとき。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です

【10.24～11.22】

【健康運】 楽しくできる健康法を探して体力アップ！【幸運の食べ物】 ソラマメ

天秤座

【全体運】 活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもあります。おおむね良い方向に進むので前向きに考えて

【健康運】 生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎【幸運の食べ物】 雪白体菜

11 ふれあいひろば

ふれあいひろば 10

知って納得! 税金講座

定額減税

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

令和6年分の所得税について、居住者の所得税額から定額による特別控除額を控除する、いわゆる「定額減税」が実施されます。対象となるのは、令和6年分の所得税に係る合計所得金額が1805万円（給与の場合は2000万円）以下の者です。つまり、高額所得者や非居住者は対象外で、適用年は今のところ令和6年限りの規定です。

特別控除額は、①本人3万円、②同一生計配偶者または扶養親族1人につき3万円です。同一生計配偶者とは、生計を一にする配偶者（青色事業専従者等を除く）で、その者の合計所得金額が48万円以下である者を指します。従って、配偶者の収入が給与のみの場合、103万円以下の配偶者が対象です。しかし、配偶者特別控除の適用を受けているような源泉控除対象配偶者（合計所得金額が95万円以下、給与収入の場合は150万円以下）は、控除額3万円の対象となりません（配偶者本人の定額減税の対象にはなる）。扶養親族も対象となるため、小学生などの年少扶養親族（16歳未満の扶養親族）も、控除額3万円の対象となります。

特別控除の実施方法は、給与所得者の場合には、令和6年6月1日以後最初に支払いを受ける給与等（賞与を含む）につき源泉徴収をされるべき所得税の額から控除します。公的年金等受給者の場合には、令和6年6月1日以後最初に支払いを受ける公的年金等につき源泉徴収されるべき所得税の額から控除します。事業所得者等の場合は、予定納税があるときは、第1期分予定納税額（7月）から本人分に係る特別控除額（3万円）を控除します。予定納税額から控除するのは、原則、本人分のみであり、同一生計配偶者等に係る特別控除額は、確定申告により行います。予定納税がないときは、令和6年分の所得税の確定申告書の提出の際に特別控除額を控除します。

令和6年度分の個人住民税に係る合計所得金額が1805万円（給与収入の場合は2000万円）以下の場合には、所得税と同じく住民税もおおの1万円ずつ住民税の所得割から特別控除が行われます。



JA共済

共済の知っトク情報!!

お出かけの際「自動車のトラブル」も自動車共済で保障もサービスも安心・充実

行楽シーズンを迎え家族や友人とドライブや旅行に出かける機会も多くなる事かと思えます。

そんな時、万が一の事故やトラブルに巻き込まれた場合も、JAの自動車共済には以下の「レッカー」・「ロードサービス」が無償で付帯されていますので、安心していただけます。

1. レッカーサービス：事故時や車両故障時の修理工場へのレッカーが片道100kmまで無料です。脱輪時の引き上げも無料で行います。

※事前にJAまたはJA共済サポートセンターへ連絡いただいた場合に対象となります。

2. ロードサービス：①キー閉じ込みの解錠。②バッテリー上がり対応。③パンク時のタイヤ交換。④ライト・ヒューズ切れの対応。⑤オイル点検・補充⑥ガス欠時のガソリン補充。※30分程度で対応可能な作業が対象。部品・オイル・ガソリン代は別途有料となります。

万が一の際にお手持ちのスマートフォンアプリを利用すれば、受付窓口へスムーズに連絡が可能な「JA共済アプリ」もごございますので、ダウンロードしていただくとより安心です。

レッカー・ロードサービスの利用には一定の条件がございますので、詳しくは、お近くの支店窓口または担当のライフアドバイザーへお気軽にお問合せ下さい。

阿部 類さん
(共済部 普及課)



山羊座
[12.22~1.19]

【全体運】前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸念事項も解決へと向かいます

【健康運】春を感じながら散歩を。血行の良くなる体操も吉 【幸運の食べ物】 タラの芽

トラブル回避の基礎知識

美容医療サービストラブルにご注意

国民生活センター相談情報部●黄田玲子

美容医療サービスに関する相談が増加しています。

【事例】美肌治療を行うという美容クリニックのサイトを見て無料カウンセリングに出向いた。カウンセラーから、こめかみから糸を挿入してリフトアップする施術を勧められた。「施術は1回で終わる。副作用は顔が少し腫れる程度で、皆がマスクをしている今やった方がいい。今日ならモニター価格の20万円のできる」と急がされた。その後、医師から同様の説明を受けた。安い料金で簡単にきれいになれるならと思い契約すると、すぐに施術が始まった。

翌日、食事ができないほど顔が腫れクリニックに電話をすると、「血管を損傷したようだ。治るのに1カ月かかるが返金はできない」と言われた。元に戻して返金してほしい。

美容クリニックにカウンセリングのつもりで出向いても、「今やった方がいい」と急がされたり、「今日ならモニター価格でできる」と割安感を強調されたりして契約してしまうケースがあります。さらに、考える時間が与えられないまま、即日施術に至る場合があります。

美容医療は多くの場合、緊急性はありませんが、医療行為であり、医師には手術の方法や内容、難易度や成功の可能性、結果の見通し、起こり得る副作用や合併症、後遺症などについて丁寧な説明が求められます。また、費用を強調した勧誘や医学上必要性が認められない即日施術は避けるべきとされています。さらに、医師には施術をする際の注意義務の他、術後の経過観察義務があります。事例の場合、クリニックを受診して状態を見せ、今後についてよく話し合う必要があります。

美容医療サービスを受けても思い通りになるとは限りません。事前にリスクや副作用、使用する薬の材料などについて医師から十分に説明を受けましょう。即日施術は避け、他の選択肢も検討し、本当に必要なかを十分に検討しましょう。



サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

JAバンク

「投資」と「投機」の違いはご存じですか!?

「投資」と「投機」は、似たような言葉ですが実は意味が違います。「投資」は、長期的な視点で運用することを目的とし、将来的な資産の成長を期待するものです。「投機」は、短期的な値動きに合わせて運用することを目的とし、短期的に売買で利益を期待するものです。

JAでは、基本的に「お金の色分け」をしながら、資産を育てることを目的とした「投資」をご案内していますので、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。

齋藤 大誠さん
(金融部 金融課)



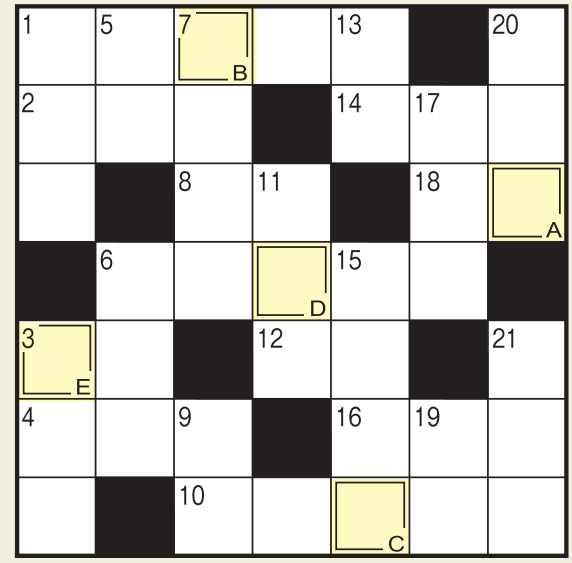
射手座
[11.23~12.21]

【全体運】とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて

【健康運】栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって 【幸運の食べ物】 レタス

クロスワードパズル

出題●ニコリ



タテのカギ ↓

- ①ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③眠いときに出来ます
- ⑤アマではありません
- ⑥お花見といえばこの花
- ⑦テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨お酒は飲みません
- ⑪みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ダブルプレーともいいます
- ⑰湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲当たりかな、外れかな
- ⑳山梨県の県庁所在地である市
- ㉑馬に乗る人のこと

ヨコのカギ →

- ①冬がウインターなら、春は
- ②天ぶらやフライに付けられています
- ③煮物を作るときにすくうことがあります
- ④水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥平面は2次元、立体は
- ⑧桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭関東——、——裁判所
- ⑯漢字で書くこと土筆。春の山菜です
- ⑰オンの反対語

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
---	---	---	---	---

パズルを解いて、さあ応募!

抽選で10名様にJAオリジナルエコバックをプレゼント!



応募締切

4月末日まで (当日消印有効)

応募方法

左記のように官製はがきに必要な事項を明記の上、ご応募ください。ご応募に際して取得した個人情報は、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6月号にて発表します。

ハガキ記入例

63 9 8 9 - 1 6 2 2
JAみやぎ仙南
広報係 行

- 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、身近な話題などを記入下さい。



2月号の答え「シュプール」

ご当選おめでとうございます! (応募総数99通)

- 柴田町 岡崎 幸子さん
- 白石市 八畠 せいさん
- 大河原町 佐藤志穂子さん
- 角田市 遠藤美智子さん
- 村田町 吉野美智子さん
- 角田市 伏見 久男さん
- 川崎町 佐藤 富男さん
- 丸森町 大槻 静江さん
- 蔵王町 山家 敏さん
- 丸森町 渡邊 強さん

詐欺に注意!

だまされちゃダメだワン!

還付金はATMで受け取れません!

還付金の電話は100%詐欺です!

犯人から電話で指示を受けてATMを操作し被害にあうケースが多いことから、携帯電話を使用しながらATMを操作しているお客様につきましては、職員がお声がけする場合がございますのでご了承願います。



【全体運】 気持ちがせきそう。急ぎのもののほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ
【健康運】 筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を【幸運の食べ物】 根ミツバ

おたより交流ひろば

広報誌2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。

最近2枚の息子は

お節分の鬼さんが怖いのでお片づけや言う事と良く聴いておこなうさんです。

白石市 国分さん

近年はいい気象変化で

作柄は大変なダメージを受け、価格面でも被害にあって激変です。頑張ります。

蔵王町 目黒さん

いつもクロスワードパズルを

楽しみにしています。一問一答からよい問題は調べて頭の体操してます。

村田町 高沢さん

毎月おうちのおすすめを

楽しみに見えています。自分で料理を作ってみようかと決めたので、お家の味を再現してみようかと頑張っています。

川崎町 大宮さん

我家の北側に小さな窓があります。

とりの家の庭木が四季折々の花を咲かせます。...枝ぶりなでその窓わくが額縁になり枝を給えてみているようです。今はロウバイが咲き始めました。

柴田町 庄司さん

お正月...と思えばもう二月寒くて

仲々こけつかりでいけません。今年は小さな庭を作る予定です。何を植えるかな...

角田市 佐藤さん

毎年合に仙南シンセックル

に近所のお嫁さん達と美味しいランチを食べに行き、ゆとりと時間を過ごすことができた。また食べに行きたいと思います。ありがとうございます。

丸森町 菊池さん

2024年2月末実績

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	534,889
令和3年度	1,323	569,514
令和4年度	1,839	790,728
令和5年度	1,605	690,015
2024.1	106	84,280
2024.2	192	82,580
合計	6,612	2,844,317

JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが約3,555名分のポリオワクチンになりました!

2024.2月末 合計数量 2,844,317個+800個=およそ 3,555名



【全体運】 良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう
【健康運】 野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く【幸運の食べ物】 グリーンピース



JAみやぎ仙南
4月号/VOL.312

発行日/令和6年4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～
組合員はみ、JA事業をご利用の皆様からのお問い合わせ電話番です。
☎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

4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

4月 営業時間	
各あぐりハウス	8:30～17:00
仙南流通センター	
グリーンセンター	8:45～17:00

農機センターからのお知らせ

・春の農繁期作業対応のため、各農機センターは下記の期間休まず営業致します。

休日対応期間 令和6年4月22日(月)～5月24日(金)まで

JAみやぎ仙南シンケンファクトリー

ランチタイムメニュー

Lunch time Menu

♪ブチデザート付♪
シェフおすすめ
ランチセット

JAPANX.

ポークロースのソテー

ビーフシチュー

シーフードミックスフライ

ドリンク
バー
おかわり自由

ドイツ製の本格派
地ビール

飲みくらべ /
●仙南クラフトビール4種セット
(150mlグラス).....¥1,000(税込)

仙南クラフトビール各種

- グラス400ml.....¥600(税込)
- グラス610ml.....¥800(税込)
- ピッチャー1,800ml.....¥2,000(税込)

ライス
おかわり自由

¥300(税込)
ホット or コールド
のいずれか、おかわり自由

¥400(税込)
ホット + コールド
おかわり自由

ライス or パン ¥1,580(税込) ライス or パン ¥1,980(税込) ライス or パン ¥1,680(税込)

お問い合わせ先 仙南シンケンファクトリー TEL 0224-61-1150

・ランチタイム11:00～14:30(ラストオーダー14:00) ※定休日/水・木曜日
・ナイトタイム17:00～21:00(ラストオーダー20:30) ※ナイトタイムは完全予約制

切り取ってお持ちください

「組合員限定値引券」 JASS

使用期間: 令和6年4月1日～令和6年4月30日まで

給油の際はこのバーコードを
ご利用いただくと、なんと!

2円/ℓ引き



※ガソリン・軽油のみ対象です。(配達にはご利用できません)
※現金・クレジット・QRコード決済の方が対象です。
※JASS—PORT仙南管内全店舗でご利用できます。
※期間中何度でもご利用できます。



【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。】

灯油・軽油の配達はこちらまで

仙南配送センター

☎0120-918-434

(通話料は無料です)

受付時間/8:30～17:00まで
月～土(日曜定休)

電話番号のお掛け間違いにご注意下さい