

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋

Vol.326

2025 June
monthly JA Magazine

特集1

梅雨時の生乾き臭を撃退！
爽快部屋干しテクニック

特集2

渉外担当者紹介

農に生きる 蔵主町田 平間直美さん

SMILE 川崎町今宿 丹野紬さん、結さん

ねいば



CONTENTS

農に生きる……………	02
〈特集①〉	
梅雨時の生乾き臭を撃退！ 爽快 部屋干しテクニック ……	04
〈特集②〉	
渉外担当者紹介 ……	06
虹色ほっとライン……………	08
営農情報……………	09
お知らせ①……………	11
ふれあいひろば……………	12
金融部・共済部より……………	14
お知らせ②……………	16
おたより交流ひろば……………	18
クロスワードパズル……………	19
お知らせ③……………	20

わたしたちの JA

令和7年4月末現在

正組合員数	14,798人	戸数	11,652戸
准組合員数	12,011人	戸数	8,748戸
合計	26,809人	戸数	20,400戸
職員数	426人		
出資金	35億	8,627万円	
貯金	1,231億	4,355万円	
貸出金	403億	9,451万円	
販売品販売高	4億	2,633万円	
購買品供給高	5億	9,098万円	
長期共済保有高	4,924億	5,466万円	

理事会・監事会だより

臨時理事会 令和7年4月15日（火）

- 【議事】
- 令和6年産出荷契約米概算金の追加払いについて
 - 令和7年産買取米（営農継続可能な契約栽培取引）の
取組み及び価格設定について

第1回理事会 令和7年4月28日（月）

- 【議事】
- 令和6年度事業報告の承認（総代会提出議案）と会計監
査人に提供する計算書類等及び監事に提供する決算書類
の承認について
 - 令和7年度理事及び監事の報酬の決定について
 - 令和7年度経費の賦課及び徴収方法の決定について
 - 固定資産の処分（売却）について
 - 固定資産の処分（解体）について
 - シンケンファクトリー財産処分に伴う補助金返還について
 - 令和7年度不良債権処理方針(案)について

第1回監事会 令和7年4月28日（月）

- 【議事】
- 特になし

農に 生を きる



—家族への思い—

蔵王町に生まれ、農家を営む両親のもとで二人兄妹の長女として生まれ育ちました。地元の高校を卒業後すぐに民間企業に勤めましたが、6年前に父が亡くなり、曾祖父の代から経営している「平間農園」を、残された母と当時新規就農したばかりの兄だけで受け継ぐのは大変だと感じ、昨年4月に23年務めた会社を退職し新規就農を決意しました。

現在は母と兄、叔母と4人で仕事をしています。キャベツやニンニク、トウモロコシなど野菜や穀物200㍓、なしやりんご、イチジクなどの果樹を約250㍓ほど栽培しています。

—お客さんの言葉が嬉しい—

現在イチジクとブルーベリー、野菜の栽培を主に担当し仕事をしています。会社勤め

の時とは違い、農家の仕事は朝早く、夜も遅いだけでなく、季節や天気にも左右されるのでとても大変です。タイミングを逃さぬよう休まず仕事をし、仕事が終わる頃には動けなくなるほど疲れることもあります。自分で育てた野菜や果物がうまく育ち、販売できた時にはとてもやりがいを感じます。また直売所などでお客さんと直接話が出来るのが今とても楽しいです。「美味しかったからまた買いに来たよ」と言ってもらえた時は何よりも嬉しいですね。

—地域の方と共に—

就農してまだ日が浅いので、今は近所の農家の方々から多くのことを教わり助けてもらいながら仕事をしています。お客さんには販売するだけではなく、販売した野菜を使ったレシピのアドバイスなども出来るようこれからもっと勉強し、たくさんの知識と技術を身に付けたいです。そして今後は新たな果樹の栽培にも挑戦し、地域の方と支えあいながら、地域農業の発展に少しでも貢献できればと考えています。そして父が残してくれた「平間農園」を守っていけるよう、これからも頑張ります。



蔵王町円田
ひらま なおみ
平間 直美さん(42歳)

梅雨時の生乾き臭を撃退！ 爽快 部屋干しテクニック

ジメジメとした梅雨の時期、洗濯物は部屋干しが多くなりますね。

そこで気になるのが部屋干し特有の生乾き臭……。

洗濯前の準備から干し方まで、部屋干しのポイントをご紹介します。生乾き臭を撃退しましょう。

イラスト：藤田倫夫

干す前に菌を増やさない工夫を！

準備編

部屋干しにありがちな生乾き臭は、雑菌が原因といわれています。雑菌は高温・多湿を好み、衣類に残った皮脂やタンパク汚れを餌にどんどん繁殖します。雨などでぬれた衣類はそれだけで雑菌が繁殖しやすい環境です。

まず、脱いだ衣類や使ったタオルは通気性の良い洗濯籠に入れるなど、洗濯するまで湿気を取り除いておくように心がけましょう。洗濯機を洗濯籠代わりにするのはNGです。そのまま衣類を放っておくと、洗濯槽にも雑菌が繁殖してしまうのでやめましょう。

ぬれた衣類はすぐに洗濯するか、洗濯するまでハンガーなどにかけて乾燥させておきましょう。乾燥した衣類と一緒にまとめてしまうと、乾燥した衣類にまで雑菌の勢力が拡大してしまいます。

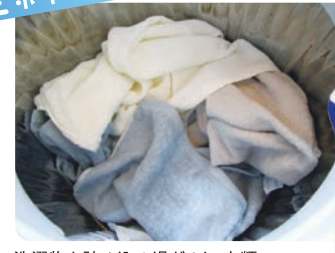


洗濯するまでにできるだけ乾燥させておきましょう。脱いだ衣類は通気性の良い洗濯籠へ入れておきます。ぬれたものと一緒にするのはNGです

洗濯編

しっかり洗濯したつもりでも、衣類に皮脂やタンパク汚れが残ってしまうことがあります。実は、これが洗濯後の生乾き臭の原因！洗濯の際はこれらをしっかり落とす工夫が必要です。

肌着や下着のように直接身に着ける衣類は、肌に触れている部分に皮脂やタンパク汚れが多く付着します。こうした衣類は表裏をひっくり返して洗濯しましょう。洗剤や水に接触しやすければ、汚れも落ちやすくなります。実はこの「裏返し洗濯」、後で解説するように干すとき



洗濯物を詰め込み過ぎると、衣類の汚れを落とし切ることができません。1度にまとめて洗濯しようとせず、余裕を持って数回に分けて洗濯しましょう



洗濯槽にたまった汚れが生乾き臭の原因になることがあります。市販のクリーナーなどで小まめに清掃するように心がけましょう

準備編ポイント

- その1▶ 脱いだ衣類は通気性の良い洗濯籠へ
- その2▶ ぬれた衣類は分けておきましょう

洗濯編ポイント

- その1▶ 衣類を裏返して洗濯しましょう
- その2▶ 詰め込み洗濯にご用心！
- その3▶ 洗濯槽を清潔に保ちましょう

にも有効です。

1度の洗濯で衣類を詰め込み過ぎていませんか。まとめて洗濯したい気持ちは分かりますが、衣類を詰め込んで1回で洗濯するより、洗濯機に余裕を持たせた方が汚れは落ちやすくなります。小まめな洗濯を心がけましょう。

洗濯槽そのものにも汚れがたまりやす。汚れを放置すると洗濯した衣類に雑菌が移り生乾き臭の原因になるため、定期的なクリーニングを心がけましょう。市販の専用クリーナーなどを使って、定期的に汚れを除去しておきましょう。また、洗濯後は洗濯機のふたを開けて槽内を乾燥させることも大切です。カビの発生を防ぐことで清潔を保ちましょう。

乾燥編

早く乾かす干し方の工夫

生乾き臭の原因になる雑菌を繁殖させないために、左記の基本ポイントを押さえておきましょう。さらに、より早く乾かすための工夫も紹介します。

干し方の基本ポイント

- ▶▶ 洗濯したらすぐに干す
- ▶▶ 風通しを良くする
- ▶▶ 湿度を下げる
- ▶▶ しわを伸ばして干す
- ▶▶ ハンガーと服の肩口を合わせる
- ▶▶ 洗濯物の間隔を空ける

これだけは押さえておきたい！

脱水のときに

乾いたタオルを入れる

洗濯の際、脱水が始まる前に洗濯機を止め、乾いたタオルを入れます。タオルが水分を吸収するため、衣類をより乾燥に近い状態で取り出すことができます。黒いズボンなど糸くずが目立ちやすい衣類は、洗濯ネットに入れて洗いましょう。

アーチ干しが理想的

アーチ干しとは、タオルのような長い布製品を両端に、肌着のような小さい衣類を真ん中につるす干し方です。横から見るとときにちょうどアーチ（橋）のように見えます。アーチ干しにすると洗濯物の間に空気の流れを作ることができ、洗濯物が早く乾きます。



乾燥を早めたいならアーチ干しがお勧め

干す位置を工夫する

湿気は低い場所に流れる性質があります。衣類を部屋干しするときは部屋のできるだけ高い位置に干した方が早く乾きます。また、壁際は空気の流れが起これにくいので、できるだけ部屋の真ん中で干すといいいでしょう。



部屋干しはできるだけ風通しの良い場所を選びましょう

洗濯物の上下に新聞紙を

衣類を干した部屋の床に、新聞紙を敷き詰めておきましょう。新聞紙が除湿器の役割を果たしてくれれます。新聞紙の除湿効果は意外に大きいので、ぜひ一度お試しを。ピンチハンガーなどをつるすときは、上にも新聞紙を載せておくことさらに除湿効果が得られます。



新聞紙を床に敷いてください！ 実にお手軽

家電の力でさらに時短！

部屋干し衣類をさらに早く乾かすには、家電製品の力を借りましょう。乾きにくい衣類の下の方に向けて、扇風機やサーキュレーターの風を当てましょう。首振り機能を使うとさらに効果的です。空気中の水分を取ってくれる除湿器を使えば、洗濯物の乾きが格段に早くなります。エアコンがある部屋に干すなら除湿機能を活用すると良いですね。



大きなタオルなどはジグザグ干しに。空気に触れる部分をできるだけ大きく取るのがポイント



ポケットなど別布の多いジーンズなどは、裏返して干すと乾きが早くなります

衣類を裏返して干す

厚みのある衣類は裏返して干しましょう。縫い目やポケットが空気に触れて早く乾かすことができます。洗濯のときも裏返せば表面の生地が擦れないので傷みにくく、干すときの色あせ防止にもなります。無作法に感じるかもしれませんが、衣類を裏返しに脱いでそのまま洗濯してしまうのもありかもしれません。

今月のあなたの運勢 6月 *モナ・カサンドラ

【牡牛座】
【4.20~5.20】

【全体運】 頼み事を引き受けてもらいやすい良好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人のお手伝いを
【健康運】 前半は無理をしないように。後半は大きく上昇【幸運の食べ物】 アシタバ

【牡羊座】
【3.21~4.19】

【全体運】 早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう
【健康運】 好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れずに【幸運の食べ物】 インゲン

私たちが渉外担当です！

貯蓄・年金のお受け取り、資産運用のご相談は金融渉外へ
万が一の保障に関するご相談は共済渉外へ

共済渉外
角田地区担当
門馬 義彦

共済渉外
角田地区担当
斎藤 美早子

共済渉外
角田地区担当
都築 正之

第3普及センター
 (角田・丸森地区)
 ☎：63-3133

共済渉外
角田地区担当
佐藤 奈緒美

共済渉外
角田地区担当
今野 あゆみ

共済渉外
角田地区担当
太田 寿博

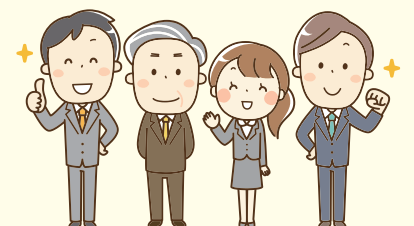
共済渉外
角田地区担当
石川 智美

共済渉外
丸森地区担当
佐藤 真穂

共済渉外
丸森地区担当
宮本 平輝

共済渉外
角田地区担当
大内 直美

共済渉外
角田地区担当
遠藤 緑



共済渉外
丸森地区担当
大河内 順子

共済渉外
丸森地区担当
小原 真奈美

共済渉外
柴田(槻木)地区担当
千葉 沙織

共済渉外
柴田(槻木)地区担当
佐藤 秀美

共済渉外
柴田(槻木)地区担当
佐藤 忠義

第1普及センター
 (柴田・村田・川崎地区)
 ☎：51-9721

共済渉外
柴田(大河原)地区担当
本田 綾華

共済渉外
柴田(大河原)地区担当
村上 恵子

共済渉外
柴田(大河原)地区担当
大沼 司

共済渉外
柴田(槻木)地区担当
半沢 由美

共済渉外
川崎地区担当
菅原 ミチル

共済渉外
村田地区担当
玉手 和幸

共済渉外
村田地区担当
村上 咲子

共済渉外
村田地区担当
日下 華奈


 JAMスコット
キャラクター
米斗(まいと)


 JAMスコット
キャラクター
米夢(まいむ)



共済渉外
川崎地区担当
丹野 美佐子

最寄りの支店の渉外担当 までお気軽に相談下さい！

蔵王支店 金融渉外
細川 千秋

村田支店 川崎支店
金融渉外
菊地 美香

槻木支店 大河原支店
金融渉外
齋藤 光希

**各支店
金融渉外**

丸森支店 金融渉外
工藤 優花

角田支店 金融渉外
鈴木 日香里

角田支店 金融渉外
小久保 洋人

白石支店 金融渉外
飛田 瞳



農業融資専任
 眞壁 歩

ローン専任
 遠藤 大

融資課
 (管内全域)
 ☎55-1226

共済渉外
蔵王地区担当
佐藤 果歩

共済渉外
蔵王地区担当
木幡 悠希

共済渉外
蔵王地区担当
菊地 光

第2普及センター
 (蔵王・白石地区)
 ☎：26-8611

共済渉外
白石地区担当
柳元 洋美

共済渉外
白石地区担当
玉槻 瑞香

共済渉外
白石地区担当
佐藤 麻美

共済渉外
白石地区担当
佐藤 巧



七ヶ宿支店担当
 ☎：37-2101
 支店長
 佐々木 伸

共済渉外
白石地区担当
小野 正彦

共済渉外
白石地区担当
山口 智子



宮農情報 米穀

【お問合せ先】米穀課 (0224) 63-3131

令和7年度米栽培履歴簿の提出について

JAみやぎ仙南では、安全・安心な農産物を提供するため、生産履歴記帳運動に継続して取り組んでまいります。消費者に信頼される農産物を届けるために、以下の点を実践していかなければなりません。

- ・適切な生産管理と記帳による農産物の安全の確保
- ・記帳内容にもとづく情報開示による安心の提供
- ・記帳による生産者の「安全・安心の証明」

消費者の立場になって自分が記帳した記録簿を見たときに、その農産物を信頼して購入するかどうかを考えながら点検を行って頂きますよう、お願いいたします。

様式Cに記載しておりますJAみやぎ仙南版GAP点検につきましても、継続して取り組んで頂き、今年度につきましても、農産物栽培履歴簿への適切な記入並びに期限までの提出にご協力をお願い致します。

記録簿と一緒に配布する記入例を参考に記入をお願いします。

こだわり米（ひとめぼれ・つや姫）、指定栽培米（JA米）記録簿の種類

- ①【様式A-1】前期記録簿（A4 おもてうら両面記入）
- ②【様式B】 農産物栽培協定書兼資材明細添付票【JA以外から購入の場合添付】
 水稻栽培圃場確認簿
- ③【様式A-2】後期記録簿（A4 おもてうら両面記入）
- ④【様式C】 GAP（農業生産工程管理）農業環境規範自己点検票（A4 おもてうら両面記入・**提出不要**）

上記以外（一般米・飼料用米等）記録簿の種類

- ⑤【様式A】 一枚ものの記録簿（A4 おもてうら両面記入）
- ⑥【様式D】 農産物栽培協定書 兼 GAP・圃場地番記入欄（A4 おもてうら両面記入）

●詳しい内容につきましては、記録簿と一緒に配布します「記入例」を参考にご記入頂き、**提出期日までに必ず提出願います。**

提出期日

- ①【様式A-1】②【様式B】..... 6月27日
- ③【様式A-2】⑤【様式A】⑥【様式D】..... 8月15日
- ※④【様式C】は**提出不要**です。



議案内容を説明する本部役員



第一便を見送る関係者



目揃え会の様子



読み聞かせを行う角田理事

虹色ほっとライン

地域の情報お届けします

さらなる飛躍へ 青年部通常総会開催

みやぎ仙南農協青年部は4月4日、第26回通常総会を本店2階大会議室で開催しました。
総会には、各地区の代議員25人が出席。議長に白石地区青年部の大野光男氏を選任し、「令和7年度事業計画（案）並びに収支予算（案）承認について」など全3議案について審議が行われ、慎重審議した結果、いずれも原案どおり承認されました。
吉野文雄専務は「2024年度は積極的に事業展開をしてくれた。特に10月に開催された「フェスタinかくた」はとても印象に残った。2025年度も積極的な活動に期待している」と話しました。

花のまち柴田から全国へ 特産カーネーション出発

4月9日、本店特設会場で、カーネーション出発式が開催されました。これは柴田町の地方創生・地域活性化プロジェクトの趣旨に賛同したJAと日本郵便が実施したもので、カーネーションは柴田鉢花研究会が栽培したものです。
セレモニーには丹山健一組合長はじめ関係者ら約30人が参加。みやぎ仙南特産の母の日用ギフト「カーネーション」を積んだ日本郵便の「ふるさと小包」第一便が全国に向けて出発しました。
同研究会斎藤達義会長は「今年度は1500鉢のお届けを目標に、丹精込めて作ったカーネーションを、花の町柴田から全国の消費者に届けたい」と話しました。

目揃え会開催 角田地区ブロックリー部会

JAみやぎ仙南角田地区ブロックリー部会は4月18日、角田市の角田集荷場で春ハウスブロックリーの目揃え会を開催しました。
当日は同部会の会員ら15人が参加し、出荷規格の確認や栽培管理について確認を行いました。
今年は昨年に比べ1週間ほど出荷が遅れ、初日となる16日には24箱（1箱／5kg）を出荷、ピーク時には240箱程度の出荷を予定しています。
出荷量は昨年に比べ若干の減少となりましたが、品質・出荷量共に順調。しかし値段はやや安値となり、集まった会員は「価格は安くなっているものの、品質を落とさず出荷量を増やしていく」と意気込みを見せていました。

小児がん支援を継続！ 女性部総会開催

JAみやぎ仙南女性部は4月17日、本店2階大会議室で第28回通常総会を開催しました。
各地区女性部員42人が出席。2025年度事業計画など全4議案を承認しました。また24年度にSDGs重点活動として展開したレモネードスタンド活動を25年度も継続することとなりました。
国分由美部長は「今年度はより活発にレモネードスタンド活動を展開し女性部一丸となって小児がん患者の支援活動に取り組んでいきたい」と話しました。
また記念講演として、柴田地区の角田真由美理事が絵本「ぼくはレモネードさん」の読み聞かせを行いました。



乙女座
[8.23~9.22]

【全体運】 出だしは厳しくても好転の兆しが見えています。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を
【健康運】 ぼんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて【幸運の食べ物】 キュウリ



獅子座
[7.23~8.22]

【全体運】 予定の詰め込み過ぎに注意を。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです
【健康運】 オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要【幸運の食べ物】 シソ

JAグループ宮城

宮農支援 フェア2025

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。

お買い得
コーナー
中古機・実演機
などを展示!

丸山・やまびこ製品を
ご成約いただいた方へ
プレゼント!

キッチンカー

6/10火▶11水
6/10▶9:30~15:00
6/11▶9:30~14:00
夢メッセみやぎ
仙台市宮城野区港三丁目1-7

生産者&JA
共同購入
コンバイン
型式 YH448AEJU
4条刈
51.5馬力 / 48.4馬力
(グロス) (ネット)

共同購入コンバイン
の詳しい説明は
QRコードをチェック!

転作関連コーナー
体験コーナー
宮農情報コーナー
大型作業機コーナー
乾田直播コーナー

全農 ZEN-NOH
食と農を未来へつなぐ。

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

宮農情報 米穀

[お問合せ先] 米穀課 (0224) 63-3131

<大 豆>

【乾燥対策】(令和5年度宮城県大豆・麦類研修会資料より)

①有機物施用で土づくり

- ・有機物を施用すると団粒構造ができやすくなり保水性が高まります

②深耕で根張りを良くする

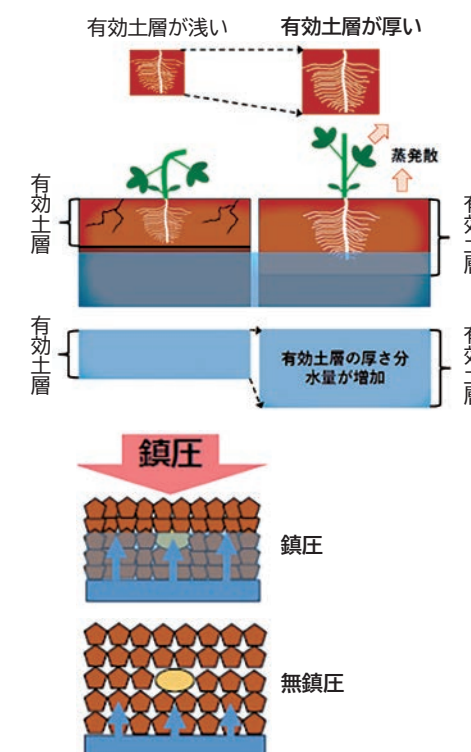
- ・深耕(最低でも15cm以上、目標25cm)をおこない根が伸長できる層(有効土層)を厚くしましょう。
- ・根の伸長量が増加し、より下層の水を大豆が利用できるようになります。

③耕起・整地後すぐの播種で種子の給水を良くする

- ・大豆の出芽には適度な土壌水分が必要です。
- ・耕起後はどんどん土壌が乾燥してしまうため、耕起後すみやかに播種しましょう。
- ・播種後に土壌を鎮圧すると、土壌水分が相対的に高くなり、下層の水が大豆種子に吸水されやすくなります。

④かん水して有効土層に水を供給することで収量アップが期待できます

- ・開花後、晴天が10日以上続くような場合は、畝間かん水により水分を補給すると、子実肥大に有利になります。
- ・ただし、排水不良になるほ場では湿害が発生する可能性があります。排水対策をしっかり講じましょう。



【基本技術の励行】

①排水対策

- ・重粘質土壌では、本暗渠を整備する。
- ・弾丸暗渠を組み合わせ、排水能力をアップさせましょう。
- ・明渠を設置し、表面水排除をスピードアップさせましょう。排水路との接続を忘れないようにしましょう。

②碎土率の確保

- ・碎土が不十分だと、乾いた土塊が多くなり、播種時の覆土ができずに発芽率が低下する。
- ・播種後の除草剤(土壌処理剤)の効果が低下するので、碎土率70%以上を目標とする。

③播種機の調整

- ・播種深度は3~4cmを目標とする。



蠍座

[10.24~11.22]

【全体運】 苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間が
かかっても諦めないこと

【健康運】 体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて【幸運の食べ物】ズッキーニ



天秤座

[9.23~10.23]

【全体運】 用事を後回しにしていると大変なことに。やりたいことより、やらなければならない
ことを優先して。外出は吉

【健康運】 血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう【幸運の食べ物】新ショウガ

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、十文字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。





滝川豆腐

夏にぴったり、涼しげな豆腐

材 料 4人分			
水	120ml	ボン酢	
粉寒天	1.8g	しょうゆ	大さじ1
豆乳	200ml	レモン汁	大さじ1
		わさび	適宜

- 作り方**
- 鍋に水を入れ、粉寒天をふやかす。適当な大きさの型を水に漬けておく。天突きはぬらしておく。
 - 鍋を火にかけ、木じゃくしでかき混ぜながら粉寒天を煮溶かす。沸騰してから2、3分で完全に溶けたら水の15%ほどを煮詰めて型の重量に合わせる。豆乳を加えてよく混ぜ合わせる。
 - 水気を切った型に②を流し入れ、表面の泡を取り除く。型の周りに氷水を張り、冷やし固める。
 - 型から出し、天突きに入れられる大きさに切り、器に突き出す（天突きがない場合は細く切り出す）。
 - しょうゆとレモン汁を合わせてボン酢を作り、④の周りにかけ、わさびをのせる。



豚肉の梅干し煮

とっておき旬のレシピ

材 料 4人分			
豚肉(肩ロースまたはヒレ)	400g	砂糖	50g
卵	1個	酒	大さじ2
塩・こしょう	各少々	トマトケチャップ	大さじ2
片栗粉	100ml	しょうゆ	大さじ3
揚げ油	適宜	スープ(鶏がら)	100ml
梅干し(種を除く)	40g	スダチ(輪切り)	4枚

- 作り方**
- 豚肉は一口大に切り、卵・塩・こしょうを加えて混ぜ、さらに片栗粉も混ぜる。
 - 揚げ油を中温に熱し、①を入れて表面がカリッとするまで揚げる。
 - ボウルにたたいた梅干し、砂糖を合わせ、よく混ぜる。
 - 鍋に酒、トマトケチャップ、しょうゆ、スープを入れて煮立て、③を加え弱火で煮る。
 - ④に②を加え、汁気がなくなるまで煮て器に盛り、スダチを添える。

ポイント

豚肉と梅干しの組み合わせで疲労を回復。冷めてもおいしいスタミナメニューです。梅干しのソースは魚にも合います。

ふれあいひろば

FUREAI HIROBA

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

20秒で気分転換してみませんか？

農作業による前かがみ姿勢や長時間にわたるデスクワークなど、背中が丸まった状態で作業が続くことはありませんか？ 同一姿勢を取り続けていると、体が凝り固まったり、さらには思考力や集中力の低下につながる可能性もあります。仕事の合間を利用して、時折、体をほぐすとともに気分転換を図りましょう。

さて、日本体操協会では、心身の健康増進と明るい社会づくりに寄与するために、体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」を国内外で紹介しています。「The Taiso」には三つのパターン（①ノーマルバージョン ②ショートバージョン ③20秒バージョン）があります。今回は③の20秒バージョンを取り上げます。イラストを参考にして、20秒バージョンに含まれている運動の一部を体験し、運動に慣れてきたら動画を見ながら体を動かしてみましょう。

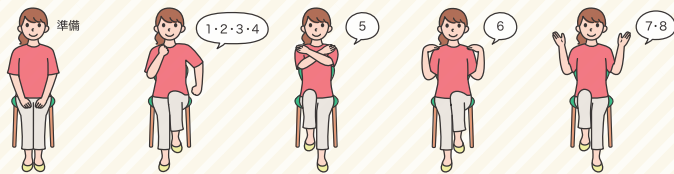
日本体育大学 准教授 伊藤 由美子

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！



レッツ、トライ！ 足踏み+腕を振る+胸を伸ばす運動

- いすに座って準備をします。
- 腕を振りながら足踏みを4回します。
- 胸の前で腕を交差します。
- 胸を伸ばすと同時に両肩をタッチします。
- 手拍子を2回します。



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➡



つむぎ

モモとおそば、そしてお母さんが作るチャーハンが大好きです！体を動かすことが大好きなので、いつもなわとびや鬼ごっこをして遊んでいます。4歳からクラシックピアノを習っていて、今色々な曲がひけるように頑張っています！大きくなったらアイス屋さんになりたいです！



ゆい

いちごとバナナとみかん、それとお母さんが作る卵焼きが大好き！うちではテレビでピタゴラスイッチを見たり、うたの本で遊ぶことがお気に入り！それと大好きなじいじと一緒に外でお散歩することが楽しみだよ！最近パパとママとねえね、じいじとばあばの名前を呼べるようになったよ！

川崎町今宿

丹野 紬さん（6歳） ゆい 結さん（1歳）

お父さん●裕介さん
お母さん●麻矢さん

●ご両親から●
健やかに、二人仲良く、元気にのびのびと育ってほしいです！

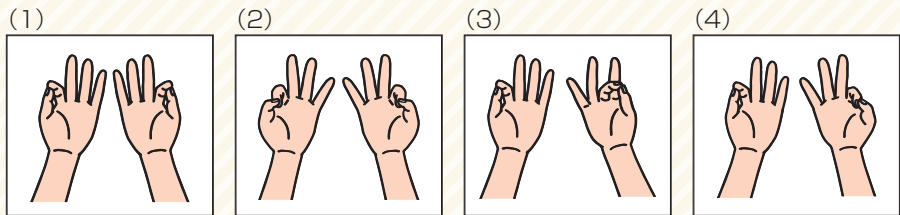
右脳は新しい発想や理論の創造を担当し、左脳は計算や分析を担当しています。左手を動かすことで右脳を、右手を動かすことで左脳の血行を促進し、鍛えることができます。

指先合わせ体操はまとめて長時間行うよりも、手が空いたときに繰り返し行い、1日5分でも続けるようにすると良いでしょう。

指先合わせ体操は一つ一つはとても小さな動きですが、動かす順番や回数など、パターンを変えることで脳をさらに効果的に鍛えることができます。

指先合わせ体操

- 親指と人さし指の腹同士を合わせます。指を1本動かすことと足の屈伸運動は、脳にとっては同様の運動量とも考えられています。
- 人さし指を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。(1)(2)を時計の秒針よりやや早めに繰り返します。他の指でも同様に行いましょう。



脳トレ！

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

手足の体操

指先合わせ体操で 脳を鍛える

●応用●

(レベル1)
右手と左手で、違う指で(1)(2)を繰り返します。指先も刺激され、血行が良くなります。

(レベル2)
左右の動きをずらしします。左手は(1)、右手は(2)の状態から左右同時に体操を繰り返します。



【全体運】もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ

【健康運】スキンケアの方法をひと工夫。しっとり肌に近づきます

【幸運の食べ物】トマト



【全体運】強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一步譲って

【健康運】前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎

【幸運の食べ物】ゼンマイ

動産総合保険・施設賠償責任保険
(ドローン【農林水産用】特約付帯)

農林水産用 ドローン総合保険

万が一のドローン機体の損害や第三者への法律上の賠償責任に備え、是非、ご加入をご検討ください。

運搬



調査



散布



こんな時に保険金をお支払いします。

操作誤りにより、架線と接触し機体が破損した。

機体事故 事故例

倉庫に保管していたドローンが盗難にあった。

操縦ミスにより機体が民家に衝突し、屋根を壊してしまった。

賠償事故 事故例

ドローンで散布した農薬が風に流され、隣接する農家の畑に飛散したため、葉枯れを起こし、商品として出荷できなくなった。

■この広告は概要を説明したものです。補償内容は、農林水産用ドローン総合保険（PE112000）とあわせてご覧ください。

お問い合わせ

●本店共済部 ☎0224-55-1288
●槻木支店 ☎56-1356
●蔵王支店 ☎33-2114
●丸森支店 ☎72-3062

●村田支店 ☎83-2221
●白石支店 ☎25-3535
●大河原支店 ☎53-1560

●川崎支店 ☎84-2220
●角田支店 ☎63-3259
●七ヶ宿支店 ☎37-2101

※営業時間は8：30～17：00となります（土日祝除く）。

共栄火災海上保険株式会社

JA共済

共済の知っつく情報!!

「自動車共済お見積りキャンペーン実施中です！」

わたしたちの暮らしのなかで「車」は欠かせないものとなっている一方で、自動車事故は常に発生しています。

不慮の自動車事故に備えて、JAの自動車共済「クルマスター」へのご加入をおすすめいたします。

クルマスターなら、保障、サービスも、安心・充実！必要な保障を無駄なくそろえた自動車共済です。

また、ご契約条件に応じたさまざまな割引をご用意しており、手厚い保障に納得の共済掛金で加入でき、とってもお得です。

現在、「自動車共済お見積りキャンペーン」を実施中です。

お見積りキャンペーンの詳細は、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い合わせください。

玉槻 瑞香さん
(第2普及センター
ライフアドバイザー)



【全体運】 厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう
【健康運】 急な発熱に気を付けて。無理はしないこと【幸運の食べ物】 レタス

トラブル回避の基礎知識

悪質通販サイトを巡るトラブルにご注意

国民生活センター相談情報部 ●竹谷啓子

インターネット通販で注文した商品が届かないなどのトラブルが増えています。

【事例】 通販サイトで、市場に出回っていないウイスキーを販売していたので、会社情報や利用規約をよく確認せずに注文した。代金支払い後に発送すると連絡があり、指定された個人名義の銀行口座に振り込んだが、一向に商品が届かない。相手に何度もメールを送ったが返信がない上、事業者の住所や電話番号は架空のものだった。返金を求めたい。

インターネット通販で注文した商品が届かない、返金されないといった相談が後を絶ちません。こうした悪質通販サイトの実体をつかむことは難しく、連絡が取れても交渉に応じない、支払い後に連絡が取れなくなるなどのケースがほとんどです。

国内の銀行に振り込んだ場合、振り込み詐欺救済法にのっとった銀行への申し出が考えられますが、解決に結び付くとは限りません。

悪質通販サイトには、①市場では希少な商品が売られている ②ブランド・メーカー品が格安価格となっている ③日本語の字体や文章表現が不自然 ④販売業者の名称、住所、電話番号などが不正確 ⑤支払い方法が個人名義の銀行口座への振り込みに限定されている——などの特徴があります。特に指定された振込口座が個人名義の場合には、事業者の代表者やサイト運営責任者らと一致しているか確認しましょう。

国民生活センター越境消費者センター（CCJ）のウェブサイトには「悪質通販サイト情報」が掲載されています。利用するサイトについては自身で判断する必要がありますが、少なくとも掲載されているサイトからは購入しないよう、事前に確認しましょう。悪質通販サイトの特徴を知り、怪しいと感じたら注文しないことが大切です。



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・運用を始める際に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、NISA制度も含め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)



【全体運】 さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く
【健康運】 不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉【幸運の食べ物】 パプリカ

JAの総合力発揮！地域へ出向く体制を強化！

JAみやぎ仙南では、営農経済事業改革コンセプト「～組合員との共存共栄地域から選ばれるJAへ！～“仕掛ける営農”で未来へ繋ぐ改革を断行」をスローガンに、「地域の担い手農家へ出向く体制強化」に取り組んでおります。

訪問月、あぐりハウスの営業を午後休業することで出向く人員を創出、担い手農家のご意見・ご要望をおうかがいし、農家所得の増大とJA事業の伸長を目指します。

活動2年目となる2025年度は、渉外専任部署であるTAC（タック）課6名と組織営農課の地区TAC担当者が、年間1,388戸を訪問します。

【地区TAC訪問月：6月～8月、11月～3月の8ヶ月】



TAC（Team for Agricultural Coordination）とはJAと連合会が一体（チーム）となって地域農業をコーディネートするという意味をもつ、「地域農業の担い手へ出向く担当者」の愛称です。およそ1,300名のTACが約5.2万人の地域の担い手を日々訪問し、農業経営に関するあらゆる相談に応えています。

JA葬祭事前相談会 相談無料

ご葬儀や費用についてのご不安を葬祭ディレクターと一緒に解決します
事前相談や葬儀社をあらかじめ決めておくことは、不謹慎ではありません！お別れの時、最期のお時間を大切にお過ごしいただくために準備ではなく知識を身につけていただければと思います

6月・7月の事前相談会

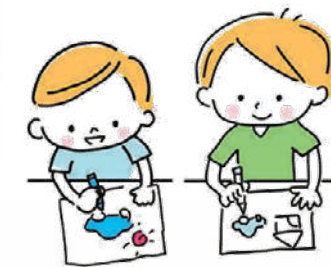
	しばた	かわさき	あぶくま	しろいし蔵王
6月	5日(木)	5日(木)	11日(水)	11日(水)
	17日(火)	17日(火)	23日(月)	23日(月)
7月	3日(木)	3日(木)	9日(水)	9日(水)
	15日(火)	15日(火)	21日(月)	21日(月)



やすらぎホール しばた 住所：柴田町西船迫1丁目11-64
やすらぎホール かわさき 住所：川崎町大字川内字七曲山171-1
やすらぎホール あぶくま 住所：角田市角田字野田前32-3
やすらぎホール しろいし蔵王 住所：白石市福岡長袋字山ノ下6-5
葬 祭 課 住所：村田町大字沼辺字北寄井137

TEL：0224-58-1158
TEL：0224-86-5949
TEL：0224-61-0929
TEL：0224-25-1090
TEL：0224-52-2929

じぶんの身近な「農」を感じる・表現する



作品応募者
全員に
参加賞あり

JAみやぎ仙南

こども絵画展

応募期間：令和7年8月25日(月)～9月30日(火)

募集作品：絵画(版画を含む)

作品テーマ：農業・自然・環境・食に関するもの

審査部門：5部門(未就学児の部、小学1.2年生の部、小学3.4年生の部、小学5.6年生の部、中学生の部)

サイズ：四つ切り画用紙(応募作品の著作権は当JAに帰属するものといたします)

注意事項 ①ポスター不可 ②規格サイズからはみ出さない ③剥がれ落ちる画材は使用しない

対象：仙南地域在住の子ども(未就学～中学生まで)

応募方法：個人応募(学校、児童クラブ、幼稚園、保育園、こども園、絵画教室ほか団体でもご応募頂けます。)

【最寄りのJA事業所までご持参頂くか、下記までご郵送ください】

989-1622 柴田郡柴田町西船迫1丁目10-3 JAみやぎ仙南 総務部 暮らし相談課 宛

絵画展日時：令和7年10月25日(土)10:00～15:00 入場無料

JAみやぎ仙南本店2階大会議室(予定)

表彰：JAみやぎ仙南組合長賞各部門1点、入賞各部門3点、審査員特別賞各部門1点を予定

お問合せ先：JAみやぎ仙南 総務部 暮らし相談課

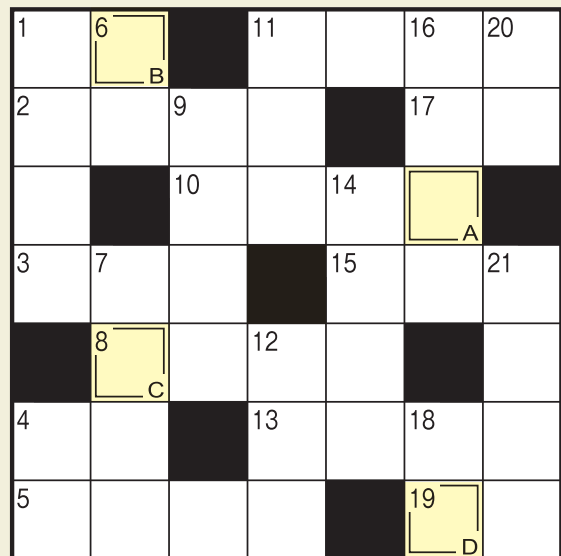
☎:0224-55-1265 メール: ja675@ja-ms.or.jp

※出品票および団体応募時の応募者名簿については、当JAホームページよりダウンロードしてご活用ください。

JAみやぎ仙南 <https://www.ja-miyagisennan.jp/>



こどもたちの“やさしい心”を育てる



タテのカギ

- ①漢字では紫陽花と書く花
- ④肌にできないように日焼け止めを塗りました
- ⑥剣道の試合のとき頭につけます
- ⑦植物を分厚い本にはさんで作ること
- ⑨1年を基準としたときの3カ月
- ⑪inと表記する長さの単位
- ⑫神棚に供える植物
- ⑭サイン、——、タンジェント
- ⑯海の宝石とも呼ばれる生き物
- ⑰——に交われば赤くなる
- ⑲6月10日は——の記念日です
- ⑳じょうろやホースでおこないます

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- ①6～7月はしとしとと降る日が多い
- ②あの部長は——掌握術に優れている
- ③化学式ではH+やOH-などと表します
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- ⑤旧暦6月の異称
- ⑧赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- ⑩渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- ⑪長女から見た次女や三女
- ⑬父の日に——をこめてプレゼントを送った
- ⑮生の魚貝などを薄く切った料理
- ⑰木の根と枝のあいだ
- ⑲オニ、テッポウなどの種類がある花

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

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!



数量限定のオリジナルエコバックだよ!



応募締切

6月末日まで(当日消印有効)

ハガキ記入例

85	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番3							
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・ご感想、身近な話題などをご記入下さい。

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・賞品発送のみ使用させていただきます。

※当選者については、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

4月号の答え「イースター」

〈応募総数38通〉



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ください。

出題●ニコリ

今日 3月30日(日)は
親類の家で、福の種まき
をしてもらいます。私の子供、
孫 総勢 13名で、親類の
家に行き、合同で 20名以上です
一大イベントですぬ。

齋藤さん

◎春は田畑の作業が始まる時期ですね! 作業はもちろん大変だと思いますが、皆さんからいただいたお手紙からは、なにか喜びのような気持ちも伝わってきます! 一人、または家族で、作業の規模や人数に違いはあると思いますが、それぞれの楽しみや喜びを感じながら、今年も暑さに負けず、健康第一で! そして無事にたくさん収穫できることを祈っております!

トランプ関税で今後どうなる
のか、心配です。

佐藤さん

◎近頃何かと話題になるアメリカ大統領ですが、他国の話ではなく影響を受けている方も多いのではないのでしょうか。株価への影響、関税などなど...早く落ち着いてほしいものです...

米価いかと訪
しる人々数。

齋藤さん

◎米価は上がり続けている状況なので、問合せする消費者の気持ちも理解できますよね。やはりお米がないと困る我々日本人。農家の皆さん、そして消費者の皆さんが共に安定した状況に一日も早くなってほしいですね。



「すいせん」(角田市 齋藤さん)

自宅の庭に、水仙がキレイに咲き揃いました。



「期待のホープ!」(丸森町 須郷さん)

田植え機オペレーターの後継者を見守る家族たち

「じゃがいも」の作付けをしました。
今年は3種類。
火田仕事が始まりました。

齋藤さん

いつもふれあいひろばにおたより
交流ひろば 虹色ほっとライン
など面白く拝見しております

谷津さん

◎いつもご覧いただきありがとうございます! 限られた情報を発信してく中で、できるだけ皆さんに楽しんでいただけるよう頑張っています! 皆様からの情報提供をお待ちしております!

梅、水仙、桜、辛夷... 次々と
花が咲き、一気に春がやって
きました。花もいいですが、
山菜の季節でもありますね。

鈴木さん

◎春になると庭や山々の景色などが一気に色づき始め春を感じさせられますよね! そして同時に山菜の季節! ふきのとう、タラの芽...あ〜最高ですね(笑)

私、本誌で小学校の警備をして時
3月4日は卒業式があり、私も参列した。
今年で9回目の卒業生の見送りだ。
小学生から見て、この卒業式、
授手は、堂々として、ずいぶん成長した
ものだと思います。

久保田さん

◎子供の成長は早いものですが、小学校生活での成長は著しいものがありますよね! 卒業式は親族同様の気持ちで子供たちを見送ったのですね! 小学生の子供を持つ私、親代表として...いつもありがとうございます!

春になってきたが、温度差があり
私達としては大変な時期、農作物も
豊作になるのを願っています

齋藤さん

◎5月に入り一気に暖くなりましたが、朝夕の寒暖差は大きい日もあり、中年の私にも堪えます(汗) 今年も猛暑となるのでしょうか。農作物に被害なく豊作になることを祈るばかりですね。

2025年4月末実績

JAみやぎ仙南
エコキャップ



回収運動速報!

送付日	重量(kg)	キャップ数(個)
令和元年~5年度	6,812	2,844,317
令和6年度	1,883	809,583
2025.4	268	115,240
合計	8,763	3,769,140

JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが

約4,711名分

のポリオワクチンになりました!



2025.4月末 合計数量 3,769,140個+800個=およそ 4,711名



農業のために 地域のために 明日のために
JA共済の
地域貢献活動

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 6月の休業日・営業時間のお知らせ

休業日

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		

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		

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		

6月 営業時間	
あぐりハウス	午前8:30～12:00
仙南流通センター	午前8:30～17:00
グリーンセンター	午前8:45～17:00

*6月30日(月)は棚卸のため各店舗(あぐりハウス・グリーンセンター)を休業させていただきます。

◎生産資材課からのお知らせ◎

●購買店舗(あぐりハウス・グリーンセンター)の営業時間の変更について

JAみやぎ仙南では生産購買の仕向け体制の構築に向けまして、各購買店舗の営業時間を短縮をさせていただきます。ご承知おきくださいますようお願い申し上げます。

記

◇あぐりハウス(6月、7月、8月、11月～3月):午前8時30分～12時まで(午後休業)

*あぐりハウスの9月、10月は午前8時30分～午後5時までの通常営業になります。

◇グリーンセンター(6月～10月):午前8:45～午後5:00まで(無休)

//

(11月～3月):午前8:45～午後4:30まで(日曜、祝日、年末年始休業)

●緊急配達にかかる配達運賃のご請求について

各購買店舗(あぐりハウス・グリーンセンター)または仙南流通センターへの午後3時以降のご注文で、翌日配達等の緊急的なご依頼につきましては、下記のとおりとさせていただきます。

実施日:令和7年2月1日より*ご利用明細書へ配達運賃が記載されます。

■運賃対象:緊急的な配達

①午後3時以降の注文による翌日配達 ⇒ 通常は翌々日配達になります

②当日注文の当日配達 ⇒ 通常は翌日配達になります

■運賃:2,200円(1回あたり)

パソコンやスマートフォンから資材注文ができます



URL・QRコードから
かんたんアクセス!



LINEアカウントでも
登録できます

JAみやぎ仙南
E-SHOP

■JAみやぎ仙南 E-SHOP
<https://miyagisennan-shizai.nd-agri.jp/>

◎仙南流通センターからのお知らせ◎

●毎週土曜日の完全休業について

6月から10月までの毎週土曜日、配達及びコールセンターの受注業務を休業させていただきます。

*土曜日のご注文(コールセンター:0120-431-445は留守番電話の対応となります。

◎米穀課からのお知らせ◎

米穀課が営農情報センター(角田)に移転しました。

お問い合わせは、
電話0224-63-3131(FAX63-5488)
をご利用願います。

旧 シンケンファクトリー特別ご利用券をお持ちの皆様へ

当組合が運営しておりましたクラフトビール工場を併設したレストラン「シンケンファクトリー」は、令和7年4月1日より、施設の賃貸借契約に基づき株式会社利久による運営に移行しております。レストランは「牛たん炭焼き利久 角田店」として、クラフトビール工場は「希望の丘醸造所 仙南工場」として新たにリニューアルしております。

「シンケンファクトリー特別ご利用券」につきましては、利用券裏面に記載の利用期限内において「牛たん炭焼き利久 角田店」に限り、使用することが可能です。なお、裏面に利用期限の記載がない場合につきましては、利用期限を令和8年3月31日までとさせていただきます。利用期限のご確認をお願いします。

みやぎ仙南農業協同組合

「組合員限定値引券」JA SS

使用期間:令和7年6月1日～令和7年6月30日まで

給油の際にこのバーコードを
ご利用いただくと、なんと!
お安く給油できます!



※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JASS-PORT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組合員の皆様へ

電気代が高くなっている今こそ

最大3,000円
おトクキャンペーン
実施中



でトクしませんか?

お問合せ・お申込みは

下記連絡先までお問い合わせください。
※一部JAではJAでんまの取扱いがございません。詳しくはホームページをご確認ください。

詳しくは

JAでんま ホームページまで

JAでんま

JAでんま料金の
シミュレーションが
できます!



全農東北エネルギー株式会社
JAクミアイプロパン 仙南販売所
〒989-1214 柴田郡大河原町字甲子町2-4
TEL 0224-52-7301