

JAと7地区を結ぶ 虹のかけ橋

Vol.332

2025 December
monthly JA Magazine

特集

こども絵画展

農に生きる

川崎町小野 佐藤 美由喜さん

SMILE

村田町村田 樋口 聖渚さん、朔都さん、虹心さん

ね
い
ん
ぼ



CONTENTS

農に生きる……………	02
〈特集〉	
こども絵画展……………	04
虹色ほっとライン……………	06
営農情報……………	08
お知らせ①……………	09
ふれあいひろば……………	12
お知らせ②……………	14
家庭菜園……………	15
金融部・共済部より……………	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10月末現在

正組合員数	14,640人	戸数	11,557戸
准組合員数	12,075人	戸数	8,766戸
合計	26,715人	戸数	20,323戸
職員数	428人		
出資金	35億	8,626万円	
貯金	1,283億	9,740万円	
貸出金	410億	17万円	
販売品販売高	48億	8,430万円	
購買品供給高	34億	7,811万円	
長期共済保有高	4,820億	3,454万円	

理事会・監事会だより

第8回理事会 令和7年10月23日（木）

- 【議事】
- 固定資産の取得(買戻し)について
 - 固定資産の処分(売却)について
 - 第11回みやぎ仙南農業協同組合役員選任実施要領について
 - お客様本位の業務運営に関する取組方針の変更について
 - 令和7年産大豆の概算金設定について

第8回監事会 令和7年10月23日（木）

- 【議事】
- 特になし

農に 生を きる

—新たな挑戦—
川崎町で生まれ、花き農家として働く両親のもとで生まれ育ちました。地元の高校を卒業後、二十歳の時に結婚。子育ての傍ら民間企業で働いていましたが、5年前に母が亡くなったことをきっかけに、両親と同じ仕事がしたいという思いが芽生え、また何か新たなことに挑戦したいという以前からの思いが重なり、31歳の時に就農を決意。現在父と2人で「フラワー釜房 佐藤」を営営し、鉄骨ハウス2棟、パイプハウス3棟でサルビアやマリーゴールド、パンジーなどの花苗を約5万株栽培しています。

—父の言葉を支えに—

就農するまで花の知識はほとんどなかったため、日々父に教わりながら仕事をして

います。こまめに花の状態を見ながらかん水や追肥のタイミングを見極めることを心掛けていますが、資材価格の高騰や気候変動の影響など年々厳しさの増す条件の中で納得のいく花苗を作ることとは簡単なことではないので、失敗し落ち込むこともありですが、「仕事は長くやっているからベテランではない。大切なのは毎年一年生の気持ちで仕事に向き合うこと」という父の教えに支えられながら頑張っています。子育てと仕事の両立はとても大変ですが、出荷した花苗が後にきれいに咲いているのを見た時は、とても嬉しく達成感でいっぱいです。

—家族と共に—

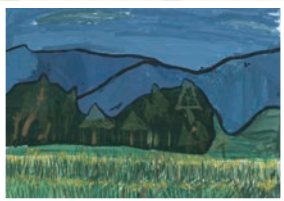
今後はもっと色々な花の栽培に挑戦してみたいと考えています。また将来はお客様と一緒に花を選び、作った寄せ植えを販売できるような親しみの持てる直売所を経営することが夢です。まだ幼い子供たちですが、将来と一緒に花の仕事をしたいと言ってくれているので、父と子供たち家族みんなで仕事をする日を目指して、これからも頑張っていきたいと思っています。



川崎町小野
佐藤 美由喜さん(34歳)

3年～4年の部

入賞



「大自然」

加川 稜清さん

入賞



「大きいにじます ひとりで釣れたよ」

堀米 虹花さん

審査員特別賞



「かぶと虫のたかい」

太田 吏音さん

組合長賞



「禾」

半沢 帆乃佳さん

入賞



「地場産(角田・丸森)の夏野菜」

佐藤 未都姫さん

5年～6年の部

入賞



「水たまりに反射した大河原の桜並木」

渡辺 茜奏さん

入賞



「なす畑」

我妻 咲来さん

審査員特別賞



「妹と行った海」

水野 心晴さん

組合長賞



「野菜と果物の打ち上げ花火」

田沼 和子さん

入賞

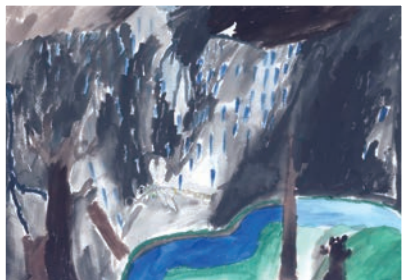


「角田市のひまわり畑」

水野 倭杏さん

中学生の部

審査員特別賞



「待ち望んだ雨」

安達 拓真さん

組合長賞



「広い大地」

大場 結愛さん

入賞



「夏の空」

佐藤 杏穂さん

入賞



「家からの景色」

石井 希和さん

入賞



「にんじん植えたよ」

櫻庭 有春さん

JAみやぎ仙南



こども絵画展



入賞作品24点を
ご紹介



みやぎ仙南農業協同組合

こちらでも
ご覧いただけます!



Instagram

未就学の部

審査員特別賞



「スズメバチをたべる
オニヤンマ」

大沼 武さん

組合長賞



「いっぴいたべるぞー!」

目黒 太慈さん

入賞



「すきでもっとたべたいサラダ」

坂口 蓮桜さん

入賞



「じいじの畑はおいしいな」

田中 純実さん

1年～2年の部

審査員特別賞



「お花ばたけ」

菅原 糸さん

入賞



「トマトがなったよ」

目黒 純菜さん

組合長賞



「たべるからいきる」

石王 琥珀玖さん

入賞



「自然のために海を大切に」

高橋 希彩さん

入賞



「ばあちゃんのやさいとおむすびはさい高」

安達 大晟さん

今月のあなたの運勢12月 *モナ・カサンドラ



牡羊座

[3.21~4.19]

【全体運】 勢いのある好調運。ただ、ままならない思いをしている人もいるので配慮を忘れずに。リーダーシップが光ります
【健康運】 後半は後退。油断せず健康習慣をキープして◎【幸運の食べ物】 ミカン

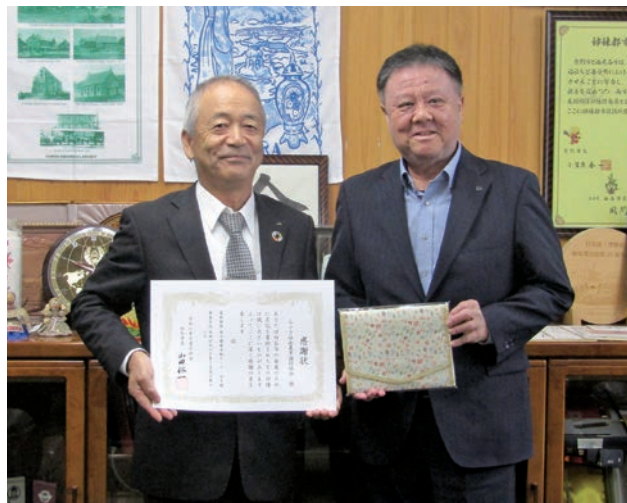


牡牛座

[4.20~5.20]

【全体運】 上昇運。しっくりいかなかったことも次第に整ってきます。周囲との和を大切に、流れに乗って。忘年会にツキ
【健康運】 体にいいことを続けて。手応えを感じられるはず【幸運の食べ物】 アンコウ

虹色ほっとライン



舟山組合長と村上副市長

地域の子育てを応援 「母子健康手帳ケース」寄贈

10月14日、白石市役所で地域の子育てを応援する活動の一環として、「母子健康手帳ケース」寄贈式を行いました。この日舟山健一組合長は白石市役所に訪れ、50個の母子健康手帳ケースを寄贈しました。

舟山組合長は「JAとしても行政と力を合わせて子育て支援に協力していきたい」と話しました。村上副市長は「子育て支援の一助として活用させていただき、より一層子育て支援に力を入れていきたい」と感謝しました。

「母子健康手帳ケース」は白石市のほか大河原町、村田町、川崎町、蔵王町、角田市、丸森町の2市5町に合計約400個寄贈されます。



虹色ほっとライン



ゴルフを楽しむ参加者

爽やかな空の下熱戦 パークゴルフ大会開催

10月3日、角田市あぶくまパークゴルフ場で「第14回JAみやぎ仙南組合長杯パークゴルフ大会」を開催しました。

JAみやぎ仙南年金友の会会員37名が参加し、男女混合の10組編成で2コースを順に回り、和やかな雰囲気の中にも真剣に競技を楽しみました。競技は36ホールストロークプレーで行われ、男子の部は高野勇造さん、女子の部は赤池次子さんが優勝しました。

優勝した高野さんは「OBやネットにならないように、平均3打で周れるように意識してプレーした」と話しました。

男女ともに上位10名は「第17回JAバンク宮城パークゴルフ大会」に出場します。



蔵王あぐりハウス 建設安全祈願祭

10月16日、蔵王町にあるあぐりハウス蔵王の老朽化に伴う新築工事の安全祈願祭を開催しました。新たな施設には、あぐりハウス店舗、事務所、ATMブース、会議室、調理室を設け、建設面積は347平米とし、来年3月下旬を完成予定としています。

安全祈願祭当日は舟山健一組合長はじめ、JA関係者や施工者ら約30名が参加。地元の白山神社宮司により神事が執り行われました。舟山組合長は「蔵王地区は仙南管内でも農業振興が特に盛んな地域であることから、生産者や地域の皆様には資材購入のほか地域のコミュニティの場としても利用していきたい」と話しました。



鉄入れを行う舟山組合長



今年は柴田町が会場 青年部フェスタ開催

10月4日、みやぎ仙南農協青年部は、柴田町にある本店を会場に「あぐりフェスタinしばた」を開催しました。

ステージでは地元ダンスチームによるヒップホップダンスの披露や吹奏楽団による合奏などが行われ、また青年部員によるやきとりや野菜販売のほか、キッチンカーなどによる出店、また管内7地区の特産品などを景品とした抽選会を開催。ゲストに「ほやドル」こと萌江さんも登場し、会場は大盛り上がり的一天となりました。

同青年部村上利行委員長は「多くの来場者に足を運んでいただき嬉しかった。来年も開催が出来るよう検討したい」と話しました。



抽選会で抽選を行う村上委員長と萌江さん



代表に柴又和恵さん JAみやぎ仙南家の光大会開催

10月7日、JAみやぎ仙南は家の光大会を柴田町の本店で開催しました。

村田・蔵王・丸森地区から代表3名が発表に臨み、丸森地区の柴又和恵さんが記事活用体験発表の部で最優秀賞に輝きました。

柴又さんは「笑顔を届けたい私の活動」と題して、台風19号をきっかけに始まったボランティア活動や女性部活動を通じて活動の輪が広がっていくエピソードを発表し、審査員から内容の質や今後の活動の展望について高く評価されました。

柴又さんは12月の宮城県家の光大会においてみやぎ仙南代表として出場します。



発表をする柴又さん



さつまいも収穫 親子農業体験

10月18日、柴田町槻木で「親子農業体験」を開催しました。地域の親子47名が参加しサツマイモを収穫しました。

子どもたちはスコップを手に、土の中から顔を出すサツマイモを見つけたら「大きいの見つけた!」と歓声を上げ、保護者もその様子を笑顔で見守っていました。

同イベントは5年目で、今年度は「紅はるか」と「紅あずま」合計600本を栽培。猛暑の影響で収穫量は昨年よりやや少なめとなりました。農業に関心をもってもらうため行われた体験に参加者は「土に触れる機会が少ないので貴重な体験で、親子で楽しむことができて良かった」と話しました。



サツマイモを収穫する参加者



第11回みやぎ仙南農業協同組合役員選任について

本組合定款第36条の規定による現役員は、第28回通常総代会で任期満了となります。新役員を通常総代会（令和8年6月25日開催予定）で選任（改選）することになりますが、選任の手続きを地区毎に進めていくことになりますので主な日程等についてお知らせします。

尚、地区役員候補予定者の推薦受付期日は、令和8年4月1日（水）から令和8年4月14日（火）午後5時までとなります。

●役員候補者の定数

地区又は区分	理事候補者	監事候補者
柴 田	3	1
村 田	2	
川 崎	2	
蔵 王	2	1
白 石	3	
角 田	4	
丸 森	2	1
実務に精通した者	3	
合 計	21	4

●推薦会議を構成する地区毎の推薦人の数

地 区	人 数
柴 田	3
村 田	2
川 崎	2
柴田・村田・川崎	1
蔵 王	2
白 石	3
蔵王・白石	1
角 田	4
丸 森	2
角田・丸森	1
計	21

●役員選出方法・手続き

	会議体	参集範囲	主な会議処理・実施事項	実施年月日(予定)
本店	組織代表者会議	農家組合運営協議会委員・青年部代表・女性部代表・生産組織代表・総代代表	役員選任実施事項(推薦期日、日程等)及び地区組織代表者会議、地区推薦委員会の持ち方を確認する。	令和7年 12月22日(月)
地区 事業本部	〇〇地区組織代表者会議	農家組合運営協議会委員・青年部代表・女性部代表・生産組織代表・地区総代代表	地区推薦委員の人数及び按分方法を決定する。	2月上旬
	〇〇地区推薦委員会	地区推薦委員	当該地区定数の地区役員候補者を決定する。 本店役員推薦会議に出席する推薦委員を選出する。	3月上旬～ 3月中旬
本店	推薦会議	推薦委員21名	総代会の選任議案の原案となる役員候補者を決定し組合長に推薦する。	5月13日(水)
	理事会	理事・監事	総代会の提案議案としての承認を得る。	5月22日(金)
	総代会	総代	役員を選任決定する。	6月25日(木)



【お問合せ先】米穀課 (0224) 63-3131

JAみやぎ仙南カントリーエレベーター施設利用募集について

令和3年9月5日にJAみやぎ仙南カントリーエレベーターが竣工しました。この施設は、令和元年東日本台風で被災した角田ライスセンターに代わり組合員の農業施設の復興として、また担い手の規模拡大や飼料用米生産の受け皿として、国の補助事業を活用し建設したものです。



令和7年産米利用実績

・利用者	80名	・利用面積	110ha
・推定乾燥重量	785 t	・受入可能重量	
・施設利用率	37.4%		2,100 t

主な特徴

- トラックスケール方式（粉を積んだ車ごと計量）により、待ち時間なく刈り取った粉の搬入が出来ます。
- 一度に大量の粉を張り込むことが出来るため、計画的な収穫が可能です。
（土・日曜日等の一斉収穫でも張り込みが可能です。）
- 持込粉のサンプル抽出により、個人ごとに品質を決定しているため、公平な数量確定を行えます。
- 米の生産調整において、小面積でも飼料用米の取組が可能となります。

利用料金(消費税別)

区 分	利用重量		k g単価	10aあたり標準利用料金
主食用米	持込生粉	×	22円	15,400円
飼料用米	重 量		20円	14,000円

・10aあたり生粉重量700kg（玄米8俵） 水分24%の試算です。
○持込生粉重量50kg以上の生産者に対し1kgあたり4円の助成を行っています。

受入品種	ふるさと安心米・ひとめぼれ（角田・丸森）、指定栽培米・ひとめぼれ
	ふるさと安心米・つや姫（角田・丸森）、こだわり米・つや姫 飼料用米（品種は問いません）

施設利用に関するお問い合わせは、
下記連絡先までご連絡下さい。

連絡先

JAみやぎ仙南 カントリーエレベーター

- 電話番号：0224-63-3147
- FAX番号：0224-51-8280
- メールアドレス：ja235@ja-ms.or.jp

令和7年産米検査（最終）のお知らせ

12月の米検査につきまして、下記により実施しますのでお知らせいたします。

●日 程：12月11日（木）【令和7年産米最終検査】

●場 所：各地区検査場

※ただし、白石地区は斎川倉庫、角田地区は北谷地倉庫で実施いたします。

●検査申込は、生産販売部米穀課又は各地区事業本部組織営農課までお願いします。

※令和7年産米につきましては、上記日程をもちまして終了となり、**年明け以降の米検査は予定しておりません**のでご了承願います。



乙女座
[8.23~9.22]

【全体運】 気が多くなりがちなので欲張り過ぎないように。用事はリストアップし優先順位を整理。後半は助けてくれる人あり
【健康運】 香りの良い入浴剤で、ゆったりとバスタイムを【幸運の食べ物】 野沢菜



獅子座
[7.23~8.22]

【全体運】 おしゃれをして外出を。特別なことをすると勢いがつき目標達成に近づけます。
会合などの世話役を引き受けて
【健康運】 ゆったりした散歩がお勧め。軽い運動で好循環【幸運の食べ物】 ユズ

年末年始の営業・休業日等について

2. ATMの営業 ※年末年始は休まず稼働します。

《ATM稼働時間》

- ①12月27日(土)、28日(日)、12月31日(水)～1月4日(日)は9：00～17：00となります。
- ②上記、①以外の日は通常どおり8：45～21：00となります。

3. 全農東北エネルギー株式会社、Aコープ等関連会社

場所	日付	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)	1/6 (火)
JASS-PORT柴田店・白石店 (6：00～22：00)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
JASS-PORT村田店 (6：00～21：00)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
JASS-PORT角田店 (6：00～20：00)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
仙南配送センター(燃料) (8：30～17：00)		○	休	○	○	8:30 ～ 12:00	休	休	休	休	○	○
J Aクミアイプロパン仙南販売所 (※5)		休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
センナン住宅設備センター		○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○
Aコープ槻木店 A&COOP角田店(※6)		○	○	○	○	○	休	○	○	○	○	○
旬宮寿司 ララさくら		○	○	○	休	休	休	休	休	○	○	○

- ※5 J Aクミアイプロパン仙南販売所の営業について
12月27日(土)～1月4日(日)までは、JA-LPガス集中監視センターによる緊急時電話対応となります。
(連絡先：0224-52-7301)
1月5日(月)～通常営業となります(営業時間：平日8：30～17：00)
- ※6 Aコープ槻木店の営業について
12月29日(月)、30日(火)の営業時間は、9：30～19：30まで
12月31日(水)、1月2日(金)、3日(土)の営業時間は、9：30～18：00まで
4日(日)からの営業時間は、10：00～19：30までとなります。
A & COOP角田店の営業について
12月31日(水)、1月2日(金)、3日(土)の営業時間は、9：00～20：00までとなります。

年末年始の営業・休業日等について

年末年始の本組合等の営業日及び休業日は下記のとおりとなります。

1. JAみやぎ仙南(各事業所・各部門)

場所	日付	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)	1/6 (火)
一般業務		休	休	○	○	休	休	休	休	休	○	○
金融窓口業務(本・支店)		休	休	○	○	休	休	休	休	休	○	○
共済課 事故相談(※1)		休	休	○	○	休	休	休	休	休	○	○
あぐりハウス (柴田・村田・川崎・蔵王・白石・丸森)		休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
角田グリーンセンター		休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
農機センター(※2)		休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
J A仙南流通センター(※3)		○	○	○	○	休	休	休	休	休	○	○
葬祭課(YHしばた・あぶくま・ かわさき・しろいし蔵王)		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
生活福祉課 (白石介護支援センター)(※4)		休	休	○	○	休	休	休	休	休	○	○
自動車課(J Aオートパル角田)		○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○

- ※1 交通事故の受付は、休業日でもフリーダイヤルにて24時間対応します。
(交通事故フリーダイヤル：0120-258-931)
レッカー・ロードサービスは、休業日でもフリーダイヤルにて24時間対応します。
(レッカー・ロードサービスフリーダイヤル：0120-063-931)
- ※2 農機センターは1月7日(水)まで休業となります。
- ※3 J A仙南流通センターは、休業期間中のご注文を留守番電話にて受付しております。
また、春資材予約品の集中配送に伴い、12月の土曜日(6日、13日、20日、27日)は予約注文分のみ配達を行います。
- ※4 白石介護支援センターの訪問介護サービス(ホームヘルパー)は、休まずサービスの提供を行います。

不祥事件発生のお詫び

この度、当JA葬祭事業において、30代の職員が、受領した代金を着服する不正行為を行っていたことが発覚しました。

令和7年1月から9月にかけて、葬祭関係の商品代金及び頂く必要の無いサービス料を不正に受領し、総額210万円ほどを着服していました。

このような事件を発生させてしまい、組合員及びJA事業をご利用いただいている皆様には、たいへんご心配とご迷惑をおかけし、特に、不正なサービス料を請求してしまったご利用者様には誠に申し訳なく、深くお詫び申し上げます。

当事者については、厳正に処分を行うとともに、さらに調査を進め、内部統制上の不備を明らかにし、再発防止を徹底していく所存であります。

また、改めてJAとして、コンプライアンス態勢をしっかりと立て直し、信頼を回復するため、役員一同、誠心誠意取り組みまいりますので、今後とも、ご支援ご支持を賜りますようお願い申し上げます。



蠍座

【全体運】欲張りになりがち。たくさんのが手に入るときだからこそ、いろいろなものにはノーを。取捨選択を心がけて

【健康運】食事は彩りが大事。よくかんで食べましょう【幸運の食べ物】ハクサイ



天秤座

【全体運】交友関係の広がりが見え、ラッキー要素を運んできます。人の話はよく聞いて熱心に情報収集を。学びの時間もつくる

【健康運】話題のストレッチやサプリを試してみよう【幸運の食べ物】カボチャ

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。



かぼちゃ

鶏そぼろあん

優しい味でご飯が進みます

材料 2人分

カボチャ	250g	A	おろししょうが	小さじ1/2
水	150ml		酒	小さじ1
砂糖	15g		砂糖	小さじ1/2
塩	少々		しょうゆ	小さじ1
鶏ひき肉	30g		水溶き片栗粉	小さじ1/2
			木の芽	適宜

作り方

- ①カボチャは種を除き、皮を一部むいて食べやすい大きさに切る。鍋にカボチャ、水、砂糖、塩を入れて落としふたをして中火で煮る。沸騰したら弱火にして約10分、軟らかくなるまで煮る。
- ②別の鍋に鶏ひき肉とAを入れて、火にかけながら菜箸4本でかき混ぜてそぼろを作る。①の煮汁を入れてのばし、水溶き片栗粉を入れてとろみが付くまで中火にかけ、そぼろあんを作る。
- ③器に①を盛り、②をかけて木の芽を飾る。



かにの

クリーム煮

ごちそうレシピ

ポイント
バターライスにかにのクリームです。カニは冷凍でも缶詰でもOK。数日は除いてしっかりほぐしましょう。

材料 2人分

カニ(ほぐし身)	80g
タマネギ(みじん切り)	20g
マッシュルーム(薄切り)	20g
油	小さじ1
白ワイン	小さじ1
レモン汁	小さじ1/3
塩・こしょう	少々

ホワイトソース

バター	小さじ2
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
塩・こしょう	少々
生クリーム	20g

バターライス

白飯	2人分
バター	小さじ2
塩・こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適宜

作り方

- ①フライパンに油を熱してタマネギとマッシュルームを炒め、ワイン、レモン汁、塩、こしょうをし、カニを加えて炒める。
- ②ホワイトソースを作る。別のフライパンにバターを熱し小麦粉を加えて焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、塩・こしょう、生クリームを加える。ここに①を入れて、焦げ付かないように弱火で2、3分煮込む。
- ③バターライスを作る。ポウルに温かい白飯、バター、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④③を型で抜いて皿に盛り、②を添えてパセリを散らす。

ふれあい

FUREAI

ひろば

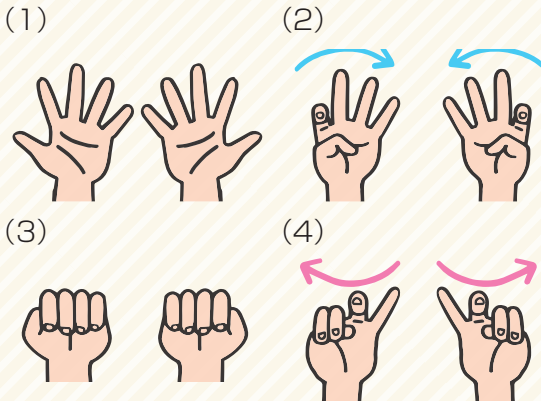
HIROBA

指を素早く滑らかに折ったり伸ばしたりする体操です。右脳と左脳のやりとりが多いほど、また両方をバランス良く使うほど脳は活性化し、豊かな言語表現ができるようになりますとされています。

手軽に行えるので自己紹介や打ち合わせ前にもお勧めです。

指のウェーブ体操

- (1) 胸の前で両手をパーにします。
 - (2) 両手の指を親指から小指の順で同時に素早く折り曲げます。
 - (3) 全ての指を折り曲げて両手をグーにします。
 - (4) 両手の指を小指から親指の順で同時に素早く伸ばします。
- (1)～(4)を10回程度が目安です。



●ポイント●

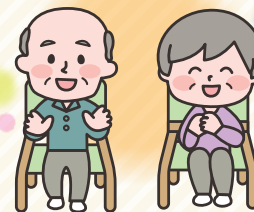
余裕のある方は、小指から親指の順で曲げ、親指から小指の順で伸ばしてみましょう。

初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

脳トレ!

手足の体操

右脳も左脳も鍛える
指のウェーブ体操



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

ゆっくりと胸を伸ばしましょう!

早いもので今年も残り1カ月になりました。何かと忙しさを感じることはありませんか?

前かがみ姿勢による農作業や、デスクワークなど、長時間にわたって同じ姿勢を取り続けていると、肩や腰、背中などに負担がかかります。血行を促し、疲労が蓄積しないよう、仕事の合間に少しでも体をほぐして気分転換を図りましょう。

今回は、胸を伸ばす運動をご紹介します。胸を伸ばすときには腕を同時に動かし、大胸筋や肋間(ろっかん)筋を伸展させます。息を吐いたり吸ったりしながら、無理のない範囲で適宜繰り返しましょう。余裕がある方は、脚の開閉運動も組み合わせる実施してみてください。

20秒バージョン
(号令あり)

20秒バージョン
(号令なし)



日本体操協会公認体操プログラム
「The Taiso (ザ・タイソウ)」
はコチラ



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 Gymnastics for All委員会 委員長
国際体操連盟(FIG)Gymnastics for All委員会 委員



レッツ、トライ! 体側を曲げ伸ばす運動

- (1) いすに座って準備をします。
- (2) 両腕を曲げて胸の前に持っていく、息を吐きながら背中を若干丸めましょう。
- (3) 息を吸いながら、両腕を上げて胸を伸ばします。このとき、軽く上を見ましょう。
- (4) 両腕を曲げて胸の前に持っていく、息を吐きながら背中を若干丸めます。同時に脚を大きく開きましょう。
- (5) 脚を閉じると同時に、息を吸いながら両腕を上げて胸を伸ばします。このとき、軽く上を見ましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



山羊座
[12.22~1.19]

【全体運】上昇運です。忙しいですが努力に結果が付いてきます。いいかげんなことはせず誠意を見せて。年末の休暇は多めに

【健康運】あったか靴下や手袋を愛用して。つぼ押しも◎【幸運の食べ物】ゴボウ



射手座
[11.23~12.21]

【全体運】やりたいことに向かって一直線に進めば大きな成果が。こぼれ落ちるものには縁がないと割り切りましょう

【健康運】旬の食材は元気の源。野菜と魚を多めに【幸運の食べ物】クワイ

家庭菜園のプランニング 連作回避とスペースの有効活用

日本では、四季それぞれで気温や日長、雨量などにはっきりした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応した栽培管理をしなければいけません。

狭い畑で多種類の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

【野菜の選び方】 野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか ②その土地の気候や栽培時期が合っているか ③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。

畑の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畑が100平方mあると年間30品目以上を作ることができますが、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水（かんすい）や炎天下の草取りは、体の負担となることもあります。

【連作と輪作】 同じ畑に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4、5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3、4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害が見られない野菜もあります（表）。

また、同じ科に属する近縁な野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生息する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。

このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするためには性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

【作付けプラン】 例えば、4m×5mの20平方mの畑の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう（図）。

作付けプランは次の手順で作ります。

- ①菜園を均等に4ブロックに分ける。
- ②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。

- ③1年ごとにブロックのローテーションを行う。

このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害をおおむね避けることができます。



図 作付けプラン例(4m×5mの20平方mの場合)

	春～夏		秋～冬	
1年目	A ナス科	B ウリ科	A 小型葉物類	B セリ科
	D マメ科・ スイートコーン	C イモ類・ ヒガンバナ科	D アブラナ科	C イモ類・ ヒガンバナ科
2年目	前年にナス科を育てた場所でマメ科・スイートコーンを育てることで、連作障害を回避する。		前年に小型葉物類を育てた場所でアブラナ科を育てることで連作障害を回避する。	
	A マメ科・ スイートコーン	B ナス科	A アブラナ科	B 小型葉物類
	D イモ類・ ヒガンバナ科	C ウリ科	D イモ類・ ヒガンバナ科	C セリ科
3年目	A イモ類・ ヒガンバナ科	B マメ科・ スイートコーン	A イモ類・ ヒガンバナ科	B アブラナ科
	D ウリ科	C ナス科	D セリ科	C 小型葉物類
4年目	A ウリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科	A セリ科	B イモ類・ ヒガンバナ科
	D ナス科	C マメ科・ スイートコーン	D 小型葉物類	C アブラナ科

ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど

セリ科…ニンジンなど
アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

お取扱期間：2025年11月4日（火）～12月30日（火）

ウィンターキャンペーン 2025 段階金利型定期貯金

築《きずく》

一年ごとに
金利があがる

1年目

年0.45%
(税引後年 0.358%)

2年目

年0.55%
(税引後年 0.438%)

3年目

年0.65%
(税引後年 0.517%)

さらに抽選で30名様に
「新米2kg」プレゼント！！

【抽選対象条件】

いずれかのお取引が条件となります

- ①年金受取口座指定 ②給与振込口座指定 ③JAカードご入会 ④JAバンクアプリご登録
⑤JAバンクアプリプラスご登録 ⑥投資信託口座新規開設 ⑦NISA口座新規開設

●対象者は個人のお客さです。●対象商品は「スーパー定期貯金＜単利型＞」となります。●預入金額は10万円以上とし、預入単位は1円とします。●お預入期間は1年とし、自動継続（元金継続または元利金継続）の取扱いとなり、預入から3年後の満期日以降は段階金利定期貯金ではないスーパー定期貯金＜単利型＞としての継続となります。●中途解約による預入は対象外といたします。●利息は満期日以後一括して支払います。個人の方は20.315%（国税15.315%、地方税5%）の分離課税となります。●預入時および自動継続時のスーパー定期貯金＜単利型＞に上記の金利を満期日まで適用します。3回目以降の自動継続の場合には、原則として自動継続時のスーパー定期貯金＜単利型＞の店頭表示金利を当該満期日まで適用します。●中途解約を行う場合は、預入期間に応じた所定の中途解約利率が適用されます。●取扱期間は縮短・延長する場合があります。●抽選結果の発表は2026年1月末までに商品の発送をもって代えさせていただきます。※金融情勢の変化により、商品内容の変更や取扱いの中止を行うことがあります。※店頭ご説明書をご用意しております。※2025年11月4日基準

商品の詳しい内容は、窓口または渉外担当者へお問い合わせください

JAみやぎ仙南

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、隣接する隣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

●川崎支店 ☎84-2220

●七ヶ宿支店 ☎37-2101

●大河原支店 ☎53-1560

●蔵王支店 ☎33-2114

●角田支店 ☎63-3259

●村田支店 ☎83-2221

●白石支店 ☎25-3535

●丸森支店 ☎72-3062

※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

共済の知っトク情報!!

JA共済アプリ、こんなに充実しています！

ご加入いただいているJA共済のご契約内容をご自身の携帯電話から手軽に確認できる「JA共済アプリ」。いへの被害・車の事故や故障・入院や手術のときアプリからスムーズにJAへ連絡ができます。

また「かぞく共有（最大2名まで）」機能を利用すれば、契約情報をご家族にも共有することができて安心です。

機能の一部には「デジタル防災訓練」・「脳年齢チェック」・「お手軽よい食レシピ」など様々な内容が充実しています。

今なら、JA共済アプリ新規登録キャンペーン実施中です。

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い合わせください。

追木 優璃さん
(蔵王地区 共済課)

トラブル回避の基礎知識

子どものオンラインゲームの無断課金にご注意!

国民生活センター相談情報部 ●浅野友紀子

保護者の使い古しのスマートフォン（以下、スマホ）を安易に子どもに使わせたことで、トラブルが起きる場合があります。

【事例】小学生の息子に使わなくなったスマホを渡し、自宅のWi-Fiにつなげてオンラインゲームで遊ばせていた。先日私のクレジットカードに高額請求があり明細を確認したら、ゲームのプラットフォームから複数の請求があることが分かった。息子に確認したらゲーム内で課金ボタンを押したことは認めたが、お金がかかるとは思わなかったという。決済時に私宛てに届くよう設定していたメールアドレスは、普段使用していないアドレスだったために気付かなかった。保護者が承諾していない課金なので取り消したい。

【解説】電話機能などが使えない、SIM（通信・通話を利用するために必要なICチップ）を抜いたスマホなら安全だと思って子どもに安易に使用させ、課金が発生するトラブルが起きています。保護者のアカウントにログインした状態で子どもに使わせると、アカウントに登録した支払い方法で課金できる状態になります。課金すると保護者に決済メールが届く設定をすることもできますが、メールを確認せず課金されたことに気付かなければ、課金が繰り返されて高額になることがあります。

トラブルを避けるため、①保護者のアカウントをログオフしてから使う ②子ども専用アカウントを作成し、保護者のアカウントで子どものアカウントを管理する「ペアレンタルコントロール機能」を利用する ③決済時の承認（パスワード、指紋認証、顔認証など）の設定を行う——。などが有効です。その上で、子どもと一緒に課金の仕組みを確認し、スマホの使い方やお金の価値についても家庭でよく話し合しましょう。家庭内でスマホ利用のルールを決めることも重要です。

未成年者が保護者の同意なく契約した場合は、原則取り消すことが可能です。困ったときは消費生活センターに相談してください。



サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

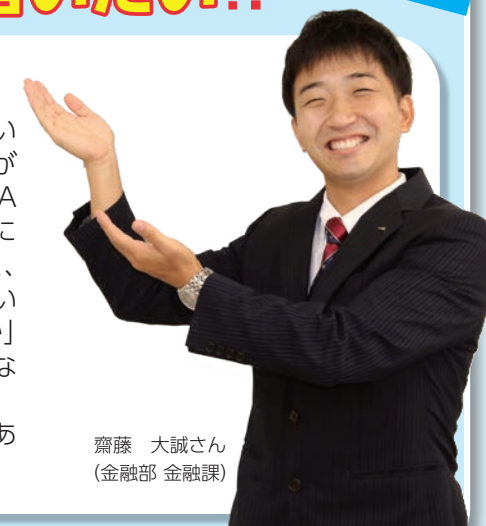
JAバンク

新NISA制度について

2024年1月から新NISA制度が始まっていますが、もう活用はしていますか？旧NISA制度は昨年で終了し、別枠として新たに新NISA制度が始まっています。上限金額の引上げや非課税期間の恒久化等、旧NISA制度よりもさらにメリットが高い制度になっています。新NISA制度についての話題が増えている中、新NISA制度の内容はもちろんのこと、「運用に興味はあるけれど不安がある」や「こういったものを選べばいいかわからない」、「非課税枠がまだ余っているけどどうしたらいいか」等、興味が少しあって話だけでも聞いてみたいという方も多いのではないのでしょうか？

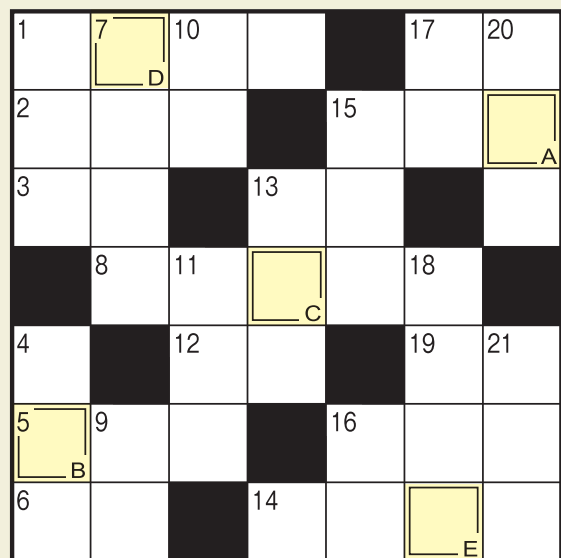
当JAでも、そのようなご相談を受け承っておりますので、ご興味がある方はお気軽に担当者または、各支店までお問合せください。

齋藤 大誠さん
(金融部 金融課)



クロスワードパズル

出題●ニコリ



タテのカギ ↓

- ①夜目——笠の内
- ④足を中に入れて暖を取ります
- ⑦サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の——を取った
- ⑮高いところに載せたものを取る時の体勢
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳ささがきにもすること多い根菜
- ㉑韓国の首都

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サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑫漢字では独活と書く山菜
- ⑬木を切り倒すときに使います
- ⑭dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑮暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は二足——をする生き物です
- ⑰疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑲泣き顔になること。——をかく

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!



数量限定のオリジナル
エコバックは今月で終了だよ!



10月号の答え「タマイレ」
〈応募総数68通〉

1	タ	イ	ク	ナ	ス
2	ダ	シ	マ	イ	タ
3	カ	イ	デ	ン	ツ
4	ニ	ワ	カ	マ	チ
5	ノ	ス	カ	ン	ク
6	ア	ミ	ソ	ギ	ム
7	シ	イ	ウ	ク	レ

応募締切
12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								

- 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、またはQRコードから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、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。



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。



収穫の秋。
新米に 明太子 か
マイワーム。
お美味しくて、 たりそうです。

阿部さん

●心待ちにしていた新米を食べられる時期になりましたね! 新米に明太子! 最高ですね!! 私はずじこご飯もたまらなく大好きです! 食べ過ぎ注意ですね(*´∩｀*)

今年は秋らしくない秋を過ごしています。
「読書の秋、読書の秋にはようがなす」

今井さん

●暑く長い夏もようやく終わり秋になりましたね! 読書の秋! 食欲の秋! 運動の秋! 私はやはり食欲の秋でしょうか(笑) 短いこの秋を皆さん楽しみましょう!

秋のお彼岸におはぎをお供え食べました。
子供の頃はおはぎとぼたもちの違いがわかりませんでした。

北野さん

●皆さんはぼたもちとおはぎの違いをご存じでしょうか。ぼたもちは春のお彼岸、もち米とこしあんを使い、おはぎは秋のお彼岸、粒あんでうるち米を使うことが大きな違いのようです! 勉強になります!

知って納得のコーナーは難しく感じますが
良く読むと身近なお金の管理や法律問題など
役立つ内容で切り抜きて保管しています

松浦さん

●「知って納得! 税金講座」また「トラブル回避の基礎知識」も毎月生かせるお役立ち情報を掲載しておりますので、皆様にもぜひ参考に読んでいただき活用いただけると幸いです!



「赤いドレスをまとったコキアたち」
(須郷さん)

毎年、赤く衣替えしたコキアたちに会いに行くのが楽しみの一つです。

秋はすね
JAみやぎ仙南の おまつり。
秋を感じます
今年もおいしいものを採りに
行きます。

佐藤さん

●10月18日の蔵王地区を皮切りに、今年もみやぎ仙南の地区祭りが7地区で開催されました! 今年も美味しいものを見つけていただけたでしょうか! 来年もお待ちしております!

金木犀の花の香りが
漂い 秋が来まして
やっぴ、すずしくなってます。

佐藤さん

●キンモクセイの香り、私も大好きです! 花の香りや自然の景色に季節の移ろいを感じ、またその香りや景色に昔のことを思い出したりと... 秋は少し切ない気持ちになる私です(*^^*)

今月号からQRコードから
応募がスタート!! アナログ派の
私はまだハガキで応募で!!
いいでしょうか!?

目黒さん

●10月号よりQRコードからの応募もはじめました! 手軽に応募していただけますので、皆さんも是非ご利用下さい! もちろんハガキでの応募もお待ちしております!! (*^^*)

おたより 交流 ひろば

広報誌10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写真はお返しできませんのでご了承ください。

今年も柿が実るよ。
近くへ入るまで、小豆の甘柿が
いっぱい入って、380円で。
びっくりしました。
おもしろいお祭りになり。
食べ頃です。
食べておいしくです。

菊地さん

●新米と同時に柿や梨、リンゴなど果物も旬の時期となりましたね! 食後のデザートとして朝夕食べてしましますが、これまた食べ過ぎ注意ですね! (*´∩｀*)

2025年10月末実績

JAみやぎ仙南
エコキャップ



JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが

約 5,344 名分

のポリオワクチンになりました!



2025.10月末 合計数量 4,275,250 個+800 個=およそ 5,344 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

◎生産資材課からのお知らせ◎

●種馬鈴薯(男爵等)の終売と代替品「キタアカリ」のご案内について

種馬鈴薯「男爵」および「メークイン」につきまして、生産元における令和7年産の作付面積減少や不作傾向等の影響により、本年度は予約販売分をもちまして終売とさせていただきます。

また、当用期販売の代替品として、「キタアカリ」の在庫販売を実施いたします。

「キタアカリ」は早生系の品種で、調理性・食味ともに優れた人気の高い品種です。ホクホクとした食感が特長で、ポテトサラダやコロックなどの料理にも最適です。

在庫には限りがございますので、ご希望の方はお早めに最寄りの購買店舗(あぐりハウス・グリーンセンター)までお申し込みください。

●肥料情勢について

最近の肥料情勢は、全体的に落ち着いた動きとなっています。原油価格は弱含みで推移しており、エネルギーコストはやや安定しています。尿素は一部地域での生産再開により供給が増加し、価格はやや下がり気味です。りん安は過リン酸石灰など安価な資材への切り替えが進み、市況は弱めながらも需要は堅調に推移しています。一方、加里は依然として高値が続いており、物流費や修繕費の上昇が影響しています。

Jアみやぎ仙南では、今後も肥料の安定供給に努めてまいります。この度の価格改定率につきましては、下記のとおりとなります。組合員の皆さまにはご理解賜りますようお願い申し上げます。

○価格改定率:▲3.9%~16.2%

●購買店舗(あぐりハウス・グリーンセンター)の営業時間の変更及び休業について

Jアみやぎ仙南では生産購買の出向く体制の構築に向けまして、各購買店舗の営業時間を短縮させていただきます。ご承知おきくださいますよう宜しくお願い申し上げます。

◇あぐりハウス(12月~3月):午前8時30分~12時まで(午後休業)

◇グリーンセンター(12月~3月):午前8:45~午後4:30まで(日曜、祝日、年末年始休業)

11月11日~E-SHOPへ春肥料予約価格を掲載しております。*ログイン必須



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



Jアみやぎ仙南
E-SHOP

Web注文限定の
キャンペーン続中です!

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

Jアみやぎ仙南の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♪



🔍 みやぎ仙南農業協同組合



Instagram



🔍 jamiyagisennan

「組合員限定値引券」JA SS

使用期間:令和7年12月1日~令和7年12月31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でんまの
コミュニケーションが
できます!



全農東北エネルギー株式会社
J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



JAグループ
耕そう、大地と地域の暮らし

発行日/令和7年12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、JA事業をご利用の皆様からのお問い合わせ専用です。
0120-697-874

