

Vol.334

2026 February
monthly JA Magazine

JAと7地区を結ぶ虹のかけ橋

れいば



特集

歯磨きのキホン

いつまでも自分の歯でおこしく食べたい！

農に生きる 白石市大平 佐久間 義昭さん

SMILE 蔵王町 平間 風奏さん、みくりさん



かたちにしよう、みんなの夢を

JAみやぎ仙南



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

CONTENTS

農に生きる	02
〈特集〉	
いつまでも自分の歯でおいしく食べたい！	
歯磨きのキホン	04
お知らせ①	06
虹色ほっとライン	08
営農情報	10
お知らせ②	12
ふれあいひろば	14
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12月末現在

正組合員数	14,576人	戸数	11,516戸
准組合員数	12,104人	戸数	8,783戸
合計	26,680人	戸数	20,299戸
職員数	430人		
出資金	35億	8,626万円	
貯金	1,276億	5,340万円	
貸出金	421億	5,365万円	
販売品販売高	65億	4,453万円	
購買品供給高	46億	1,451万円	
長期共済保有高	4,796億	5,355万円	

理事会・監事会だより

第10回理事会 令和7年12月23日(火)

【議事】

- 令和7年産賃取米(営農継続可能な契約栽培取引)の価格改定について
- 令和6年産出荷契約米の本精算並びに令和6年産民間流通麦の精算について
- 葬祭事業における不祥事件に係る刑事告訴について

第10回監事会 令和7年12月23日(火)

【議事】

- 令和7年度上半期 監事監査報告について
- 令和7年度外部確認監査の実施について
- 令和6年度貯金保険機構検査結果に対する「改善状況の確認書」の作成について



農に生きる



白石市大平
佐久間 義昭さん(72歳)

—変化を求めて—

今後も商品開発や新たなものに挑戦したいと思っていますが、これまで休むことなく走り続けてきたので、今後は妻と旅行をしたりする時間を作りたいと考えています。また歴史と伝統あるあんぽ柿の生産がこれからも続くように、若い世代を中心とした後継者の育成にも力を入れてきました。そのためにも生涯現役で働き続けられるようこれからも頑張っていきたいと思います。



現在JAみやぎ仙南白石地区干し柿部会長のほか、地域における役割をいくつか持ちながら日々休みなく過ごしていますが、現在加工・販売を行っているあんぽ柿については、知識と技術の習得と共に商品開発を積み重ねてきたので、「最高のあんぽ柿」として自信を持つ安定的に出荷できるようになりました今は、これまで以上に仕事が楽しく充実しています。

—仕事は楽しく—

障がいのある方への就労支援、耕作放棄地の活用、作業効率の向上という3つを意識して日々仕事に取り組んでいます。またとして自信を持つ安定的に出荷できるようになった今は、これまで以上に仕事が楽しく充実しています。

白石市で生まれ、兼業農家の両親のもとで2人兄弟の長男として生まれ育ちました。地元の高校を卒業後、民間企業で働き始めましたが、自分が出来ることで起業したいと思い、48歳の時に独立することを決意。果樹園のほか養鶏業、造園業、また居酒屋も起業し、経営を行ってきましたが、自分で納得がいくところまで仕事が出来たという思いから、全ての仕事に区切りをつけ、現在は果樹農家を経営。私と妻を含め従業員6名で柿50ルール、いちじく70ルールを栽培し、加工・販売しています。

いつまでも自分の歯でおいしく食べたい！

歯磨きのキホン

好きなものをおいしく味わえるのは元気な歯があつてこそ。のために日々の歯磨きは欠かせません。でもその磨き方、自己流だつたりしませんか。あらためて歯磨きの基本を学びましょう！

今さら聞けない
正しい磨き方

歯ブラシとの相性

歯ブラシは、歯の大きさや歯並びに応じて「レギュラー」「コンパクト」「ワイド」などから選びましょう。「レギュラー」は一般的な大きさで、「コンパクト」は奥歯などを磨くのに適しています。「ワイド」は広い範囲を効率的に磨きたい場合に使います。歯茎が弱い人、歯肉炎などで歯茎から出血しやすい方は、「やわらかめ」で優しくブラッシングしてください。



歯ブラシの例

- ①刷掃面がストレートの一般的な歯ブラシ。
- ②毛先が極細毛の歯ブラシ。歯と歯茎の境目にたまりやすい歯垢の除去に。
- ③磨き残しにピンポイントで毛先が届きやすいワンタフトブラシ。

①で全体を磨き、②③を組み合わせるとより効果的

歯ブラシをどう握る？

歯ブラシは磨く場所によって持ちやすいう握り方で磨きましょう。力が入り過ぎてしまう場合は、鉛筆を持つような持ち方で、毛先が広がらない程度の力加減で磨くようにしましょう。



安定した握りで、力を入れやすいのが特徴です。ただし、力を入れ過ぎると歯茎を傷める可能性があるため、毛先が広がらないように注意しながら磨きましょう。

歯磨き剤には、汚れを除去しやすくするだけでなく、付きにくくなる働きがあります。大人の場合は歯ブラシに1・5cm程度（約1g）付けるのが適量です。薬用成分を口の中にとどめるため、大人の場合がいは1回、少量の水（15ml程度）で行うと効果的です。



寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯磨きは特に丁寧に必ず行いましょう。

食べたら磨く

食事やおやつの後などは、歯垢の中の細菌が糖分を代謝して酸を作ります。食後、間もなくすると歯垢に覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続くとむし歯になる可能性が高まります。

歯磨きのマニニングは？

歯に付着する歯垢は生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、磨き残しやすいです。歯垢は水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。歯磨きによって歯垢を取り除き、むし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

今月のあなたの運勢 2月 *モナ・カサンドラ



牡牛座

[3.21~4.19]

【全体運】気を引き締めて。途中で中断することになつても慌てないよう。落ち着いて対処すれば切り抜けられます。

【健康運】血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎【幸運の食べ物】カリフラワー

笑顔に映える白い歯に 歯磨きの達人になろう！

フラークは こんな場所にたまりがち

「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「かみ合わせの面」はフラークが付きやすい所です。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識して磨きましょう。



歯磨きのPOINT

- 歯の表側・裏側・かみ合わせの面を分けて磨きましょう。
- 磨き残しをしないように、順番を決めて磨きましょう。
- 歯と歯の間のフラークは歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を併用すると効果的です。

歯間ブラシ（左）
デンタルフロス（右）

力の入れ過ぎは禁物 きれいに磨くための三つのポイント

歯磨きは「毛先の当て方」「力加減」「動かし方」の3つのポイントを意識しながら磨きましょう。また、フラークは粘着性が高いので、1カ所20回以上磨くようにしましょう。



毛先の当て方

毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんと当てる。



力加減

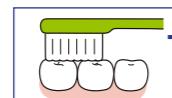
毛先が広がらない程度の軽い力（150～200g程度）で磨く。



動かし方

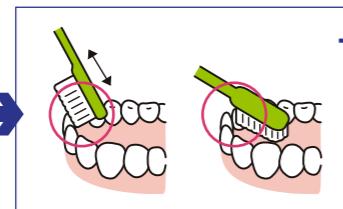
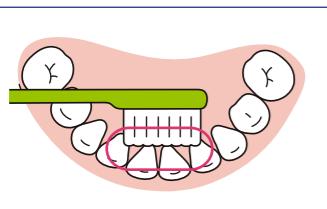
小刻みに動かす。5～10mmを1回に1、2歯ずつ磨く。

隅々まで上手に磨く ブラッシングテクニック



かみ合わせ

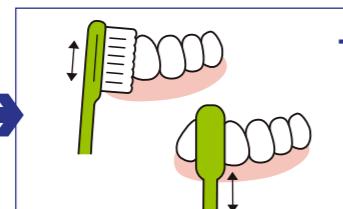
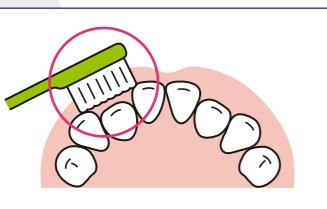
かみ合わせの面は奥から前に歯ブラシを動かして磨きましょう。



前歯の裏側

前歯の並びは丸くカーブしているので歯ブラシを横にするだけでは当たらない部分があります。

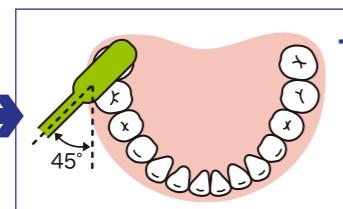
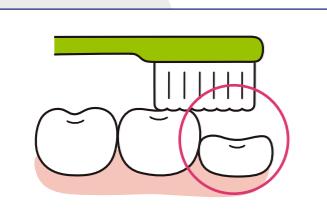
POINT 歯ブラシを縦にして「つま先」や「かかと」を上手に使いましょう。



アコボコ歯並び

歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる歯に毛先が当たりません。

POINT でこぼこしている歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。



背の低い歯

背の低い歯には歯ブラシの毛先が届きません。

POINT 歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かして磨きましょう。

交換の目安は
1カ月に1本!

長く使用して毛先が開いた歯ブラシは、汚れ落ちが悪くなります。

考えたことがありますか？

監修:神奈川歯科大学 特任教授 荒川浩久 協力:公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所 <https://www.lion-dent-health.or.jp/> イラスト:出口由加子



牡牛座

[4.20~5.20]

【全体運】無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ
【健康運】冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に着けて【幸運の食べ物】ゴボウ



事業評価調査(アセスメント)結果のご報告

5. 別冊の「第8次中期経営計画 令和6年度の取り組み状況について」をご覧の上、取り組みに関する満足度と期待度を5段階でご回答ください。

I. 農業振興 プラン	5	13	53	38	14	【単位】 人
II. 地域活性化 プラン	5	14	57	32	16	
III. 経営強化 プラン	3	20	55	31	14	
IV. 組織強化 プラン	6	14	58	31	14	
	■不満	■やや不満	■普通	■やや満足	■満足	

I. 農業振興 プラン	4	8	32	40	39	【単位】 人
II. 地域活性化 プラン	7	12	36	30	38	
III. 経営強化 プラン	4	15	34	37	34	
IV. 組織強化 プラン	6	10	37	35	35	
	■期待しない	■あまり期待しない	■普通	■やや期待する	■期待する	

【自由記入欄より一部抜粋】
(I. 農業振興プラン) 国民の食糧確保のため地域農業ビジョンによる農業振興は大切。今後も継続した取組拡大を期待します。
(II. 地域活性化プラン) 色々な地域活性に取り組んでいて良いと思った。これからも続けてほしい。
(III. 経営強化プラン) 不祥事件など出さないようにしてほしい。しっかり管理してほしいです。
(IV. 組織強化プラン) JAの組織力を向上、人材育成等に共感しました。人材育成等に期待しています。
 令和6年度の取り組みに対する「満足度」以上に令和7年度の取り組みに対する「期待度」が高く、特に地域農業や人材育成に対する具体的な要望も数多くいただきました。

6. 別冊の「JAみやぎ仙南自己改革工程表(令和7年度版)」「自己改革工程表の進捗について(令和6年度)」をご覧の上、取り組みに関する満足度と期待度を5段階でご回答ください。						
I. 農業所得増大・農業生産の拡大	4	15	54	30	15	【単位】 人
II. 地域の活性化	7	13	61	22	14	
III. 経営基盤の確立・強化	7	13	63	19	15	
	■不満	■やや不満	■普通	■やや満足	■満足	

I. 農業所得増大・農業生産の拡大	2	7	41	38	31	【単位】 人
II. 地域の活性化	4	9	43	33	29	
III. 経営基盤の確立・強化	5	12	39	33	29	
	■期待しない	■あまり期待しない	■普通	■やや期待する	■期待する	

【自由記入欄より一部抜粋】
(I. 農業所得増大・農業生産の拡大) 農業所得増大に向けた生産の拡大について評価します。今何が必要なことかタイムリーな対応を期待します。
(II. 地域の活性化) 各種イベント参加いろいろな趣向を凝らし集客率を上げてほしい。
(III. 経営基盤の確立・強化) 話し合い(経営方針)をもっとするべきではないか?JA離れをどうするか?とても期待する。
 自己改革への取り組みについても「満足度」以上に「期待度」が高い結果となりました。特に地域の活性化では、JAの広報に対する複数のご意見をいただきました。

7. その他、ご意見等ございましたらご記入ください。
【自由記入欄より一部抜粋】 ● 本来の目的・機能を事業にしっかりと取り入れてほしい。現状JAが農業を行なう上で足かせになっていると感じる。しっかりと人材育成を行い、しっかりとサポートしていただきたい。 ● 今、皆さん(本部・地区共に)よく聞いていただいているので何よりです。時代が変わっても地域の大変な所ですから引き続きJAを太くするよう期待しています。 ●職員の技術・指導の向上を願います。 いただいたご意見等は、役職員と共有し、今後のJAみやぎ仙南の事業に反映するとともに、これからも事業活動を幅広くお伝えしていきます。本調査(アセスメント)にご協力いただいた組合員・利用者の皆さま、誠にありがとうございました。こちらに掲載しきれなかったご意見等は、JAみやぎ仙南ホームページにて公開しております。
JAみやぎ仙南ホームページはこちら >>>



蟹 座

【全体運】

外野がうるさそうですが、それもあなたを思ってのこと。広い気持ちで受け止めて。
運勢は下旬から大きく上昇

[6.22~7.22]

【健康運】

無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉【幸運の食べ物】レンコン



双子座

【全体運】

流れが変わります。長い目で見て判断ていきましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運

[5.21~6.21]

【健康運】ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉【幸運の食べ物】フキのとう

第8次中期経営計画に掲げる「JAへの理解促進とメンバーシップ」の取り組みとして、2025年10月に事業評価調査(アセスメント)を実施させていただきました。

ご協力いただきましたこと御礼を申し上げるとともに、調査結果を皆さまにお知らせいたします。

【調査対象】組合員・利用者300人うち回答数126人

※各設問について、未回答の方もいるため回答人数と一致しません。

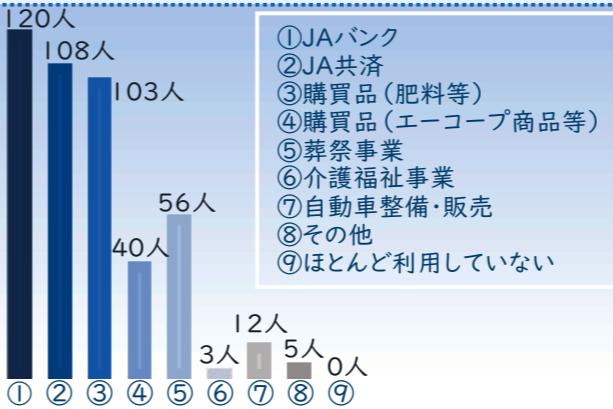
1. あなたの年齢は以下のどちらに該当しますか? 2. お住まいは以下のどちらに該当しますか?

30代以下	0人
40代	4人
50代	7人
60代	33人
70代	67人
80代以上	11人

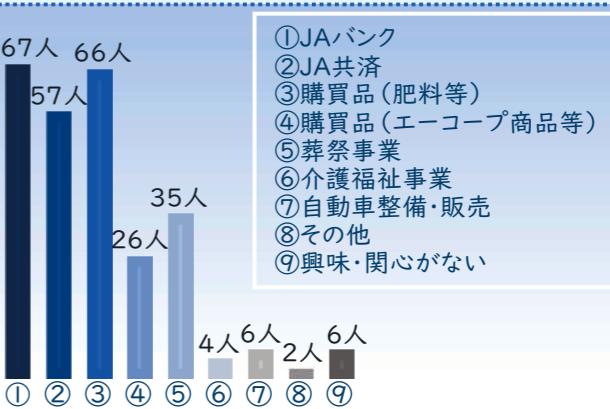
柴田町・大河原町	20人
村田町	15人
川崎町	16人
蔵王町	14人
白石市・七ヶ宿町	24人
角田市	17人
丸森町	20人

3. JAみやぎ仙南の事業について、以下の質問にご回答ください。

1) 現在どのような事業を利用していますか? (複数回答可) 2) 興味・関心がある事業はありますか? (複数回答可)



- ①JAバンク
- ②JA共済
- ③購買品(肥料等)
- ④購買品(エーコープ商品等)
- ⑤葬祭事業
- ⑥介護福祉事業
- ⑦自動車整備・販売
- ⑧その他
- ⑨ほとんど利用していない



- ①JAバンク
- ②JA共済
- ③購買品(肥料等)
- ④購買品(エーコープ商品等)
- ⑤葬祭事業
- ⑥介護福祉事業
- ⑦自動車整備・販売
- ⑧その他
- ⑨興味・関心がない

JAバンク・JA共済・生産資材等の購買品については回答者の85%以上が利用していると回答。既存利用の事業として回答いただいたものとほぼ同様の割合で興味・関心があると回答いただけました。一方で、当JAの事業に対して興味・関心がないという厳しい回答も一定数いただきました。

4. JAみやぎ仙南について、以下の質問にご回答ください。

1) JAみやぎ仙南に親しみを感じますか? 2) JAみやぎ仙南は「あなた」にとって必要な組織だと感じますか? 3) JAみやぎ仙南は「地域」にとって必要な組織だと感じますか?

そう思う	48人
どちらかと言えばそう思う	49人
どちらとも言えない	16人
どちらかと言えばそう思わない	8人
そう思わない	3人

そう思う	69人
どちらかと言えばそう思う	37人
どちらとも言えない	12人
どちらかと言えばそう思わない	5人
そう思わない	2人

そう思う	68人
どちらかと言えばそう思う	40人
どちらとも言えない	9人
どちらかと言えばそう思わない	7人
そう思わない	2人

当JAの存在・印象に関するこの設問では、親しみを感じるか、自他にとって必要な組織だと感じるかの設問では、回答者の約8割が「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」と回答をいただきました。



虹色ほっとライン

地域の情報お届けします



声掛けを行う活性化委員と警察署員ら

特殊詐欺被害防止活動実施

角田地域活性化委員会

12月15日、JAみやぎ仙南角田地域活性化委員会は、角田支店で年金支給日に合わせ「特殊詐欺被害防止活動」を行いました。この日は同活性化委員8名とJA関係者7名、また角田市警察署員2名が参加。角田支店の窓口利用者のほか、ATMやグリーンセンターの利用者に向けて被害に遭わないよう呼びかけを行いました。

運動に参加した渡邊啓地域活性化委員長は、「特殊詐欺の巧妙な言葉や不安を抱く手口で心の隙間に入り込むのを防ぐため、少しでも気付くきっかけ作りになつてほしい」と話しました。

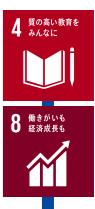


虹色ほっとライン

地域の情報お届けします

総代研修会

総代の役割学ぶ



12月4日、大河原町の仙南芸術文化センター（えすこホール）で総代研修会を開催しました。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名が、総代を務める上で必要な知識を身に付けました。

研修会では、JA宮城中央会総務部部長の駒口昭浩氏が「総代の果たす役割について」と題し、総代会の権限・運営など総代の果たす役割を説明。その後は文化公演として歌舞歌手の彩青（いろうせい）氏が三味線・尺八演奏を披露。見事な演奏と会場を巻き込むユニークなMCなど、研修会で真剣に学んだあとの会場は楽しいひと時となりました。



講演を行う駒口氏



草取り作業を見学する児童ら

青ばた豆収穫

北郷小学校

12月18日、JAみやぎ仙南女性部角田地区は、角田市立北郷小学校3年生児童26名を対象に、味噌用に育てた青ばた豆の収穫作業を行いました。当日はJA職員のほか、地元の農業法人飛躍インでの刈り取り作業を行いました。児童らは興奮した様子で刈り取りの様子を見学。一部前もつて大豆を根っこから抜き取り、自分たちで大豆を選ぶと選別を行っていたことから、コンバインであつという間に刈り取られていく様子を見て、児童らは農業機械のすごさと作業の大変さを学びました。「収穫の喜びを感じ食に対する大切さを学んでほしい」と話しました。



品質を確認する検査員



内定証書を受け取った入組予定者

新採用職員内定式開催

入組予定者5名

12月24日、本店会議室で、令和8年度入組予定者5名の内定式を開催しました。舟山健一組合長は「多くの人の中から選ばれ、今ここに内定式を迎えることに自信を持ち、これからたくさんのチャレンジと失敗を繰り返しながら成長し活躍してくれることを期待している」と話しました。

内定者は期待と緊張の面持ちで内定証書を受け取りました。また内定者それぞれから自己紹介が行われました。

内定者は入組への思いも新たに、社会人へ踏み出す期待に満ち溢れた顔となっていました。



脳トレを行う参加者と篠瀬寛氏

大豆初検査

品質平年並み



12月8日、角田市北谷地倉庫で2025年産の大豆検査が始まりました。検査前に大豆検査研修会を実施し、検査員他16名が参加。大豆の品質についてサンプル品を確認しました。2025年産大豆の品質は平年並みで、初検査の数量はあやこがね246袋。格付け結果は、大粒2等59袋、3等87袋、中粒3等47袋、大粒合格21袋、中粒合格26袋、小粒合格6袋となりました。

9日には村田倉庫でも大豆検査が行われ、この日の検査数量は876袋となりました。今後、週2～3回検査が行われ、2026年1月末まで続きます。



講演を行う駒口氏

女性部全体交流会開催

楽しく元気に



12月11日、JAみやぎ仙南女性部は、蔵王ふるさと文化会館で令和7年度JAみやぎ仙女性部全体交流会を開催しました。女性部員、地域住民ら約300名が参加。交流会では丸森地区女性部員によるレクダンスが披露されたほか、「ごぼう先生」と篠瀬寛氏を講師に迎え、介護や健康についての講話やゲーム感覚でできる脳トレ、椅子に座ったままできる健康体操を実践し、会場は終始笑いがあふれやかな雰囲気に包まれました。

参加した女性部員は「脳トレでつい間違えてしまったが、それがまた面白かった」と笑顔で話しました。



講演を行う駒口氏



乙女座

[8.23~9.22]

【全体運】コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉
【健康運】腸活を心がけて。納豆やぬか漬けで元気回復【幸運の食べ物】ブロッコリー



獅子座

[7.23~8.22]

【全体運】自分一人でやらなければと思わないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を
【健康運】適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方【幸運の食べ物】ダイコン



宮農情報

[お問い合わせ先] 米穀課 (0224) 63-3131

米穀文

《令和8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壤改良資材の投入）
- ・土壤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）
- ・播種量は、180~200g/箱（催芽粉）を標準とし、地域によって播種量を調整する
- ・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）

【晚期栽培】…「ひとめぼれ」等、中生品種の田植えは5月15日以降の実施

*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) 分げつが確保される圃場：18cm間隔・60株（泥炭・粘土）
 - 2) 分げつが確保されない圃場：16cm間隔・70株（砂壌土）

【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（稻わらすき込みによるメタンガス（温室効果ガス）の発生削減が期待されます）
- ・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日からの適期落水の実施

【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）

【斑点米カメムシ防除の徹底】

- ・水田周辺の雑草地、畦畔等の草刈り
- ・水田内の雑草防除（特にヒエやイヌホタルイ等）
- ・「穂揃期」と「穂揃期の7~10日後」の薬剤防除（※こだわり米・ふるさと安心米は1回のみ）



宮農情報

[お問い合わせ先] 米穀課 (0224) 63-3131

米穀文

令和6年産出荷契約米の本精算のお知らせ

令和6年産出荷契約米（うるち米・もち米・酒造用米）につきまして、下記のとおり本精算を実施いたしましたのでお知らせします。

(1) 精算年月日……令和7年12月26日(金) (2) 精算方法……生産者への口座振込

主な銘柄の精算金額は次の通りです。【紙袋：1等JA米消費税込み価格/俵60kgあたり(円)】

銘柄（品種）	当初概算金 ア	追加払い概算金① イ	追加払い概算金② ウ	本精算金 工	最終価格 (ア+イ+ウ+工)
ひとめぼれ	15,800	3,000	2,000	1,107.89	21,907.89
ササニシキ	16,100	3,000	2,000	928.75	22,028.75
コシヒカリ	15,800	3,000		2,111.22	20,911.22
つや姫	15,900	3,000	2,000	797.81	21,697.81
まなむすめ	14,800	3,000		3,517.94	21,317.94
だて正夢 (基準品)	17,000	3,000	1,600	322.28	21,922.28
東北194号	15,300	3,000		2,805.20	21,105.20
やまのしづく	14,500	1,500		713.50	16,713.50
キヌヒカリ	14,500	1,500		783.59	16,783.59
げんきまる	14,800	1,500		687.85	16,987.85
たきたて	15,500	3,000		821.80	19,321.80
みやこがねもち	15,600			2,778.00	18,378.00
美山錦 (酒造用米)	16,300			2,141.84	18,441.84

(注1) 追加払い概算金①は、令和6年11月15日または12月18日に生産者口座に振り込みを行いました。

(注2) 追加払い概算金②は、令和7年5月9日に生産者口座に振り込みを行いました。

(注3) 各銘柄・等級の精算金額につきましては、生産者個別に配布した精算通知書をご覧ください。



蠍座

【全体運】ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦労が報われます。外出は慎重に

[10.24~11.22] 【健康運】寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切【幸運の食べ物】ワラビ



天秤座

【全体運】好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります

[9.23~10.22] 【健康運】ダンスやラジオ体操などの全身運動をお勧め【幸運の食べ物】ホウレンソウ

『角田市農業の館』堆肥販売について（お知らせ）

角田市農業の館において、高品質な「館の堆肥」を販売しています。農家のみならず、家庭菜園にも最適な「たい肥」です。高齢の方にも扱いやすいよう、15kg袋になっております。配達も承ります。

○価格一覧 令和8年1月現在

製品名	価格（税込）
館の堆肥（袋詰製品）15kg袋 管内配達可（前日15時まで注文） ※仙南流通センターへご注文下さい	360円
ばら売り堆肥（自己取り） 200kg（ローダー約2パケット）	1,100円
300kg（ローダー約3パケット）	1,650円
600kg（ローダー約6パケット）	3,300円

原材料：肉用牛糞・豚糞・プロテ・鳥糞・（副資材）米糠等
※袋詰製品以外は農業の館のみの取り扱いとなります。



○たい肥成分：窒素2.1%、リン酸3.0%、カリ3.7%（令和7年6月調べ）

※分析は、（財）畜産環境整備機構 畜産環境技術研究所

角田市農業の館 電話・FAX 0224-63-5591

営業日：月～金曜日及び日曜日（毎週土曜日と国民の祝日・振替休日は休業）

営業時間：午前8時30分～午後5時まで

（自己取り受付時間は 9時から12時、13時から16時までとなります）

また、施設の性格上、つり銭が潤沢ではありませんのでつり銭の要らないようご協力ください

※15キロ袋の購入・管内配達は仙南流通センター フリーダイヤル0120-431-445 またはあぐりハウス・グリーンセンターへご用命ください。

J A 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が一緒に解決します

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

2月・3月の事前相談会

	しばた	かわさき	あぶくま	しろいし蔵王
2月	8日(日)	8日(日)	14日(土)	14日(土)
	18日(水)	18日(水)	24日(火)	24日(火)
3月	8日(日)	8日(日)	14日(土)	14日(土)
	19日(木)	19日(木)	25日(水)	25日(水)



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



山羊座

[12.22~1.19]

【全体運】美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心事が過ごせます
【健康運】健康は食事から。バランスの良いメニューを【幸運の食べ物】クワイ

暮らし応援キャンペーン2026

J Aバンクでおトクな暮らしをはじめよう！

2026/1/1（木）～4/30（木）

～対象商品～



給与振込



JAカード



JAバンク
アプリ

キャンペーン特典

●給与振込

- 期間中に、JAへ給与振込口座を契約し令和8年1月～7月末日までに給与の入金を確認できた方が対象となります。
- 口座開設から4ヶ月以内に給与受取口座に指定し、1度に5万円以上の振込が確認できた方が6,000円相当のデジタルギフト（えらべるPay）とQUOカード1,000円分をプレゼント！
- 既に口座をお持ちの方はQUOカード1,000円分のみとなります。

●JAカード

- J Aカード入会＆利用で最大12,000円相当のポイントをプレゼント！

●JAバンクアプリ

- 期間中に、JAバンクアプリをご登録いただいた方に抽選で5,000円相当のポイントをプレゼント！

新しいお取引をして「+JAプレゼント」でポイントゲット!
詳しくは窓口までお問い合わせ下さい!

本店営業課 55-1586 村田支店 83-2221 白石支店 25-1487 丸森支店 72-1204
楢木支店 56-1211 川崎支店 84-2220 七ヶ宿支店 37-2101 JAみやぎ仙南
大河原支店 53-1560 蔵王支店 33-2111 角田支店 63-3140



射手座

[11.23~12.21]

【全体運】吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉
【健康運】体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め【幸運の食べ物】カラシナ

旬のレシピ

DEPUIS 1882
AKAHORI COOKING SCHOOL

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。

ムース・オ・ショコラ

ポイント
市販のスプーンジケーキを使うと、ムースの仕上がりが良くなります。
レシピを一定程度の固さにしてから混ぜ合わせましょう。

材料 6号(直径18cm)のケーキ型1台分

スポンジケーキ(チョコレート・6号)	1台
水	小さじ4+50ml
スイートチョコレート	70g
粉ゼラチン	小さじ2
ラム酒	大さじ1
生クリーム	200ml
卵白	1個分
砂糖	30g
ココア、金箔(きんぱく)	適宜
飾り用チョコレート(木の葉形など)	適宜

作り方

- ①スポンジケーキの外周を厚さ5mmくらい切る。粉ゼラチンは水(小さじ4)に入れてふやかす。
- ②鍋に水(50ml)を沸かし、刻んだチョコレートを湯せんする。火から下ろしてゼラチンを加える。
- ③生クリームは七分立て(とろみがあり、泡立て器ですくい落とすと跡が残るくらいの固さ)にする。卵白に砂糖の半量(15g)を加えて軽く角が立つまで泡立てる。残りの半量を加えて再度泡立て、つやと張りがあり軽く角が立つ状態のメレンゲにする。これらを②に加え、ラム酒を混ぜてムースを作成。
- ④直径18cmのケーキ型の中央にスポンジケーキを入れ、上からムースを流す。このとき、型とムースの間に隙間ができる注意する。冷蔵庫に入れ1、2時間ほど冷やし固める。
- ⑤型から出して表面にココアを振り、金箔を飾る。ケーキの外周に木の葉形のチョコレートを飾り付ける。

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

一日、どのくらい歩いていますか?

皆さん普段、どのくらい歩いていますか? 日常生活の利便性の高まりは、身体活動量の減少にもつながっています。厚生労働省の健康日本21(第三次)では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンが掲げられ、51の目標が設定されています。そのうち日常生活における歩数の目標は、男女共に20~64歳は1日当たり8000歩、65歳以上は1日当たり6000歩とされています。

さて今回は、脚を伸ばす運動と足踏みをご紹介します。寒さで外出して歩くことが困難な場合は、室内でいすに座ったまま体を動かしてみませんか。深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。

20秒バージョン 20秒バージョン
(号令あり) (号令なし)

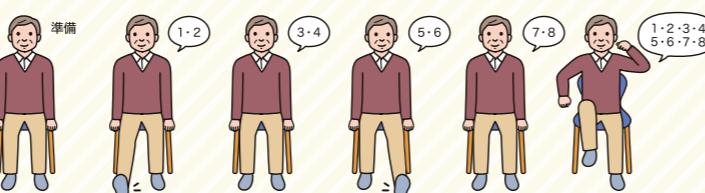


日本体操協会公認体操プログラム
「The Taiso (ザ・タイソウ)」
はコチラ

レツ、トライ! 脚を伸ばす運動+足踏み

- いすに座って準備をします。
- 右脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。
- (1)の姿勢に戻します。
- 左脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。
- (1)の姿勢に戻します。
- 足踏みを8む回しましょう。

*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。



【全体運】上昇運です。最初は問題があつても徐々に解決の糸口が見えてきます。

小まなコミュニケーションを心がけて

【健康運】歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に【幸運の食べ物】キャベツ

【全体運】勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を

通したらフォローも忘れずに

【健康運】元気いっぱいに過ごせますが、安全対策は念入りに【幸運の食べ物】ハッサク

【全体運】勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を

通したらフォローも忘れずに

【健康運】元気いっぱいに過ごせますが、安全対策は念入りに【

知って納得! 税金講座

令和7年分所得税の確定申告に向けて

JA全中・JAまちづくり情報センター 顧問税理士●柴原一

■ 所得税の確定申告とは

会社員の方々は年末調整で課税が完結する方も多いかと思いますが、所得税は基本的に申告納税方式です。その年1月1日～12月31日までの1年間の所得を、翌年に申告します。この申告を所得税の確定申告と呼び、令和7年分所得税の確定申告期間は、令和8年2月16日～3月16日です。

この申告期限を過ぎてしまった場合は、加算税や延滞税の対象となります。加算税や延滞税は日割り計算のため、数日過ぎたくらいではあまり大きな税額にはなりません。しかし、期限内に申告していない年は、青色申告特別控除が一部受けられなくなるので要注意です。

青色申告特別控除とは、不動産所得または事業所得がある青色申告者が、正規の簿記の原則による帳簿を付けていて電子申告により申告した場合に、65万円（郵送や持参による申告の場合には55万円）控除できるというものです、期限後申告の場合には控除額が10万円になってしまいますので注意してください。

■ 所得税の還付申告

所得税の還付を受けるための申告は、基本的に翌年の1月1日から5年間申告することが可能ですが。還付を受けるための申告とは、具体的には、住宅ローン控除の初年や医療費控除、雑損控除などの適用により税額が減る申告です。これらの控除は年末調整では適用できないため、適用を受けるためには確定申告をしなければなりません。

その際に忘のがちなのが、寄附金控除の扱いです。ふるさと納税（寄附金控除）は、年間五つの自治体まであれば、ワンストップ特例制度により、確定申告をせども年末調整により適用を受けることができます。ただしその後、先述のような理由により確定申告をすることになったときには、ワンストップ特例制度と確定申告はひも付いていないため、ふるさと納税についてもあらためて申告する必要があります。記載漏れがないようにしましょう。

確定申告（令和7年分）は
令和8年2月16日～3月16日



JA共済

共済の知つトク情報!!

お子さま・お孫さまの教育資金づくりに！JAのこども共済「学資応援隊」

JAのこども共済「学資応援隊」は、進学時期にあわせ中学・高校・大学プランの3タイプからお選びいただけます。

さらに、高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて「学資金」を効率的に準備したい方におすすめです。

また、こども共済「学資応援隊」は、すでに多くの方に支持され「マーリロコミ大賞2026」を受賞し、学資保険部門において10期連続受賞いたしました。

将来、お子さまにかかる教育資金は、今のうちから少しづつ備えておくことが安心につながります。出産お祝い金や児童手当などをうまく活用し「将来のための資金」として、JAのこども共済を活用してみませんか。

詳しくは、お近くの支店窓口または担当ライフアドバイザーへお気軽にご相談ください。

土生 絵理さん
(角田支店 共済課)



トラブル回避の基礎知識

ウォーターサーバーの契約トラブルにご注意！

国民生活センター相談情報部●鎌田伊津子

商業施設内の特設ブースなどで勧誘を受けるウォーターサーバーの契約トラブルが増えています。

【事例】スーパーのイベントスペース前で声をかけられ、ミネラルウォーターとウォーターサーバーの契約を勧められた。「サーバーは3年間無料でレンタルでき、水の配達は初回無料でその後いつでも止められる」と言われたので申し込んだ。その際、読んでおくようにとマークで線が引かれた書類を渡された。

その後、水の配達間隔を約2カ月後に延ばしてほしいと連絡をしたが、3週間後にまた水が届き、不要だと感じたので電話で解約を申し出たところ、3年以内に解約すると違約金が発生すると言われた。解約時の違約金について聞いていないので納得できない。

【解説】通常、消費者が店舗で買い物をする場合には、購入したい商品などの情報をあらかじめ調べたり、複数の商品を見比べて判断したりすることができますが、不意に声をかけられて急に勧誘トークが始まると、冷静に判断できないまま話を聞く状況になります。

事例のように「解約時の違約金について聞いていない」など、契約内容について十分な説明がされていないと思われるケースが多く見られ、中には、ウォーターサーバーのレンタルだと勧説され契約したが、実際は売買契約になっていたなど、勧説時に虚偽の説明をされたというケースの相談も寄せられています。

勧説を受けた際は、本当に必要かを冷静に考え、不要ならきっぱりと断りましょう。契約する場合はウォーターサーバーの価格や機能などを比較検討することが大事です。また、契約書は「解約」に関する条項を中心に内容を確認し、不明な点や疑問点があれば事業者に質問しておきましょう。

なお、勧説方法によってはクーリング・オフや契約の取り消しができる場合があります。トラブルになった場合は、最寄りの消費生活センターなどに相談しましょう。



JABANK

サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

金利が上がると株価はどうなるの？

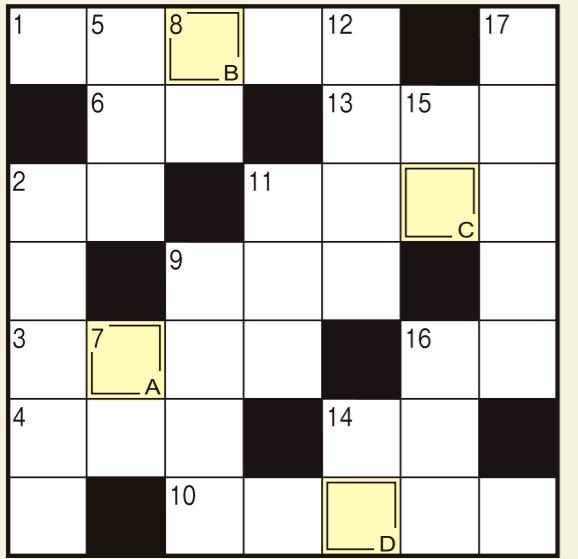
最近、日銀の金融政策変更の影響で、日本の金利が上がり、株価に悪い影響があるのではないかと思っている方も多いかもしれません、必ずしもそうではありません。本来は、景気が良くなることで金利が上がり、その分企業の業績も良くなれば、金利が上がっても株価に影響がないとも考えられます。そのため、一時的に株価が下がったとしても、長期的に企業が成長していくかどうかに着目することが重要ではないでしょうか？

当JAでも、そういう企業に着目したものや国際分散ができる投資信託を取り扱っておりますので、ご興味がある方は是非金融専門家または、各支店までお問い合わせください。

齋藤 大誠さん
(金融部 金融課)



クロスワードパズル



タテのカギ ↓

- ②東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
⑤はたきで払うもの
⑦い草などで編んだ敷物
⑧天井や空がある方向
⑨長さの単位のひとつ。記号はft
⑪眠くなると下がってきます
⑫外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
⑭鬼は外、——は内
⑯日本刀の手で握る部分
⑯すべては忘却の——だ
⑰チョコレートケーキの——をスマホで調べた
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 →

- ①節分にまるかぶりします
②働き者のイメージがある昆虫
③羽根つきに使う道具
④保育園の——に手編みの帽子を出品した
⑥張り上げたりひそめたり
⑨強い風に雪が舞います
⑩作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
⑪金太郎が担いでいるもの
⑬ドアをコン、コン
⑭魚へんに付と書く魚
⑯寒いとこりやすくなる人もいます

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

パズルを解いて、さあ応募！

抽選で10名様にAコーポ商品詰め合わせをプレゼント！

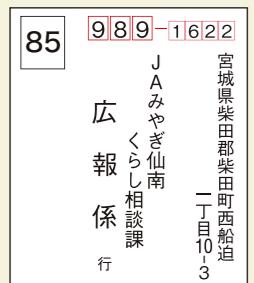
今月号はAコーポ商品詰め合わせだよ！



応募締切

2月末日まで(当日消印有効)

ハガキ記入例



- 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ください。

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は、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。

12月号の答え「ボタンナベ」

ご当選おめでとうございます！(応募総数85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、職員がお声かけする場合がございますのでご了承願います。

出題●ニコリ

JAみやぎ仙南
こども年会画展よかったです。
私の時代はこんなよく
書けなかったような気がします
わたくしの近くには子どもたちがいっぱい
とっても新鮮でした。

秋保さん

JAみやぎ仙南
こども年会画展が
とてもよかったです。
文化的なところを感じます。

土生さん

こども年会画展では毎年数多くの作品が展出されています。未就学児、小・中学生からの応募となっておりますが、とても素晴らしい作品ばかりですので、今年の絵画展開催時は、皆様是非とも生の絵画を見にお越しください！お待ちしております！

おたより交流ひろば楽しめます
編集者の寸評(?)も楽しんで
あります。

手塚さん

おたより交流ひろば楽しめます
すみからすみます見ます
楽しめにしていきます。

笠松さん

皆様の身边で起きた出来事などを一部掲載させて頂いておりますが、私も楽しく読ませていただいております！私的なコメントではあります！今後も楽しんでいただけると幸いです！

いつもご覧いただきありがとうございます。隅から隅まで見ていただいているとは、作成している私としては嬉しいお手紙でした！今後も楽しんでいただけると幸いです！

おたより交流ひろば
冬は真黒、
夜が長いです。
遠藤さん

「農に生きる」一番先に
目に止ります。高齢の方から
若い方いろいろな農業に生き生きと
励んでおられる姿で心を動かされ、若い私も若い時代に
戻れたらなあと……。

杉内さん

今年は、米の高値、猛暑も
熊の出没が大変な1年でした。
自然の中で生きる私たちには色々
工夫しながら生きていかなきゃ
いけませんね。

目黒さん

「農に生きる」でご紹介させていただいている方は、年齢や経験を問わず皆さん前向きで本当に生き生きとされています！私達も負けずに日々を精一杯頑張りましょう！

熊については実際に見ることはなかつたものの、他人ごとではない話だと感じさせられました。自然、そして動物と共に生ずるためには、やはり人間が正しい行動をしなければならないように思います…。

日が一番短い冬至は「悪い季節・停滞を乗り越え、再び良い流れに戻る」節目とういうことから、願い事がかなう縁起の良い日なんだそうです！皆さんひそかに祈つてみてはいかがでしょうか。

農業を頑張っている後継者の記事を見る度に、明るい未来が待っている気がします。健康に関する記事も、毎月楽しみです。

毛利さん

若い人材の不足は大きな問題ですが、仙南地区では多くの若い農家の皆さんが頑張っていらっしゃいます！仙南の農業の未来はきっと明るいはずです！みんなで応援していきましょう！！



白鳥たちのシンクロダンス
(須郷さん)

毎冬、阿武隈川河川敷の牧草畠は白鳥たちのステージになります。

2025年12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	6,612	2,844,317
令和6年度	1,883	809,583
2025.4	268	115,240
2025.5	356	153,080
2025.6	148	63,640
2025.7	142	61,060
2025.8	190	81,700
2025.9	115	49,450
2025.10	226	97,180
2025.11	241	103,630
2025.12	105	45,150
合計	10,286	4,424,030

約5,530名分
のボタワクチンになりました！



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

広報誌12月号で皆様からいただきましたお便りを抜粋して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。

おたより交流ひろば
冬は真黒、
夜が長いです。
遠藤さん

農業を頑張っている後継者の記事を見る度に、明るい未来が待っている気がします。健康に関する記事も、毎月楽しみです。

毛利さん

若い人材の不足は大きな問題ですが、仙南地区では多くの若い農家の皆さんが頑張っていらっしゃいます！仙南の農業の未来はきっと明るいはずです！みんなで応援していきましょう！！



耕そう、大地と地域のみらい。
JAグループ

発行日／令和8年2月1日
行／みやぎ仙南農業協同組合
集／総務部 くらし相談課 ☎(0224)55-1265 FAX(0224)55-1115
編刷／JAプリント

～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。
フリーダイヤル
0120-697-874



みんなの
プロジェクト

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

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

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

2月 営業時間						
各あぐりハウス	8:30~12:00					
グリーンセンター	8:45~16:30					
仙南流通センター	8:30~17:00					

休業日
予約のみ配達

◎生産資材課からのお知らせ◎

●あぐりハウス・グリーンセンター（購買店舗）の営業時間短縮について

JAみやぎ仙南では、組合員の皆さんのもとへ出向く体制を強化するため、各購買店舗の営業時間を短縮させていただいております。

◇あぐりハウス：午前8時30分～12時まで（午後休業）

◇グリーンセンター：午前8時45分～午後4時30分まで（日曜、祝日休業）

●水稻種子の価格改定について

今般、種子生産に伴う基本価格の見直しが行われたことにより、前年度と比較し、全取扱品目において水稻種子の価格が概ね50%程度値上げとなります。

組合員の皆さんにはご負担をおかけすることとなり誠に心苦しい限りではございますが、安定した種子供給および品質維持のため、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

J A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

jamiyagisennan

「組合員限定値引券」 JASS

使用期間：令和8年2月1日～令和8年2月28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

3,000円
最大
おトクキャンペーン

JASS JAでんき

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。
※一般JAではJAでんきの窓口がございません。詳しくはホームページをご確認ください。

詳しくは JAでんき ホームページまで JAでんき

QRコード

QRコード