

JAと7地区を結ぶ虹のかけ橋

Vol.337

2026 May
monthly JA Magazine

特集

日本茶でリラックスタイム

農に生きる

柴田町上川名 佐藤 佑樹さん

SMILE

丸森町木沼 川本 凌士さん、大晴さん

ねいんぼ





2026 Vol.337

CONTENTS

農に生きる……………	02
〈特集〉	
日本茶でリラックスティータイム……………	04
虹色ほっとライン……………	06
営農情報……………	08
お知らせ①……………	10
ふれあいひろば……………	12
お知らせ②……………	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8年3月末現在

正組合員数	14,314人	戸数	11,315戸
准組合員数	12,027人	戸数	8,714戸
合計	26,341人	戸数	20,029戸
職員数	429人		
出資金	35億	833万円	
貯金	1,244億	281万円	
貸出金	419億	250万円	
販売品販売高	99億	7,901万円	
購買品供給高	68億	4,717万円	
長期共済保有高	4,761億	1,174万円	

理事会・監事会だより

第13回理事会 令和8年3月23日(月)

【議事】

- 令和7年度決算基準の設定について
- 職制規程の一部変更について
- 就業規則等の一部変更について
- 公用印管理規程の一部変更について
- 実務に精通した常勤理事及び常任監事の資格基準の一部変更について
- 各種規程類の一部変更について
- 内部統制システム基本方針の一部変更について
- 令和8年度事業計画(案)の設定について
- 第9次中期経営計画(案)の設定について
- 令和8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
- 出資金の減口について
- 令和8年度の余裕金運用について
- 令和8年度借入金の最高限度額の決定について
- 令和8年度貸付金利率の最高限度の決定について
- 年度未手当の支給について

第13回監事会 令和8年3月23日(月)

【議事】

- 令和7年度 決算監事監査の実施について
- 令和8年度 監事監査計画の設定について

農に生きる



柴田町上川名
佐藤 佑樹さん(36歳)

—農家の厳しさを痛感—
農家となり一年半が経過したところで、未だ十分な農機具も無く手作業も多いためとても大変です。特に夏の作業は暑さで長時間続けることができないため、作業時間を朝夕に切り替えるなど作業効率を上げる工夫や、農家の先輩や仲間から教わった知識をもとに、土作りや追肥のタイミングなど自分なりのこだわりをもって行っています。しかし計画どおりにいかないことも多く、農家として生活することの厳しさを日々痛感しています。そんな中でも地道に作業を行い作物が順調に育ち、出荷できた時は大きな喜びを感じています。

—地域のため—
今後は自分が育てた農作物を加工品や菓子としても販売し、地域の名産品として多くの方に知ってもらうことを目標にしています。また仲間を増やし、共に地域おこしができるばと考えています。柴田町には耕作放棄地がたくさんあります。これらの土地を少しでも多く農地として生まれ変わらせることが私の大きな夢です。決して簡単な事ではありませんが、地域のために自分に出来ることを日々精一杯やっていきたいと思っています。

日本茶で リラックス ティータイム



忙しい毎日に、
ほっとひと息つける時間はありますか？
日本茶の香りや味わいに癒やされながら、
心も体も休まる時間を楽しみましょう。

監修：日本茶インストラクター 滝井ひろみ、インストラクター 小林裕美子

疲れた脳をリラックス

テアニン

茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30〜40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

ストレスや疲れの回復に

ビタミンC

ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、染みやしわ予防、肌荒れの改善にも効果が期待できます。

自律神経を整えリラックス

香り

緑茶、特に新茶で感じられる若葉の香り成分「青葉アルコール」や、緑茶を熱したときの香ばしい香り成分「ピロール」「ピラジン」が自律神経を整えてくれるといわれています。

日本茶の癒やしパワー

眠気を覚まし能率アップ

カフェイン

苦味をもたらし、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることができます。

さまざまな健康効果

カテキン

ポリフェノールの一種で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。



八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日目に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。2026年の場合は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならず長生きするといわれています。

水出しとお湯出しを使い分けて

リラックス効果アップ！

お茶は温度により抽出される成分の量が変わります。うまく使い分けると、1日の中で上手に緊張をほぐしたり、仕事などの能率をアップさせたりできます。

夜のリラックスタイムに 水出し緑茶

渋味とカフェインが少なくまろやかに
テアニンやビタミンCを多く抽出

免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある成分が多く抽出される

こんなときにも

- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に

入れ方

- 1 水道水1Lは一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
- 2 ボトルに①の水と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- 3 冷蔵庫で2〜3時間抽出する

仕事や作業のリフレッシュに お湯出し緑茶

香りがよかつ

カフェインを多く抽出

血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が多く抽出される

こんなときにも

- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に

入れ方

- 1 水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
- 2 沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする(番茶・ほうじ茶:熱湯/煎茶:約70度/玉露:約50度)
- 3 急須に②の湯と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- 4 湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
- 5 最後の一滴まで注ぎ切る



茶葉の保存方法

茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で変質しやすく、周囲のにおいも吸収しやすいため、密閉できる容器に入れて直射日光を避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、10日分程度を目安に小分けにすると良いでしょう。

お茶は鮮度が命！
未開封のものも
早めに開封して
飲み切ろう



茶殻で身の回りを

キレイにして
リフレッシュ

お茶を楽しんだ後に残る茶殻は掃除などに活用できます。

お掃除に

水気を絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃除する。茶殻がほこりを吸着し効率良く掃除ができる



消臭

ティーバッグなどに入った茶葉をそのまま乾燥させて靴箱などに。消臭効果に期待



さまざまな日本茶



茶の湯の主役

抹茶

20日ほど日光を遮って育てた茶葉をそのまま乾燥させ(てん茶)、茶臼などで挽き細かい粉末にしたもの。海外でも注目されている



優しい香りが特徴

ほうじ茶

番茶などを褐色になるまで強火で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特徴で食後などにおすすめ



炒った米の香りが特徴

玄米茶

白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒ったものを茶葉と同量程度加えて作られる。香ばしい香りやさっぱりとした味わいが特徴



最高級の日本茶

玉露(ぎょくろ)

最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香りで、うま味が強く、苦味や渋味が少ない



家庭用として親しまれる

番茶(ばんちゃ)

伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい



日本茶の代表

煎茶(せんちゃ)

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味の特徴

今月のあなたの運勢 5月 *モナ・カサンドラ



【全体運】 上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいろいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物大吉
【健康運】 朝の散歩がお勧め。ゆっくり深呼吸するのも◎ 【幸運の食べ物】 ウメ



【全体運】 遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥
【健康運】 目の健康に気を使って。歯磨きも丁寧に 【幸運の食べ物】 新ジャガイモ

虹色ほっとライン



虹色ほっとライン



食と農を見つめ直す 虹色テラス開催

3月3日、角田地区事業本部は角田市の営農情報センターで女性組合員と地域住民の懇話会「虹色テラス」を開きました。53人が参加し、食と農をテーマにグループごとに魅力や次世代にどのような形で伝えていくか話し合いました。

参加者は「食農教育の大切さを改めて感じた。食に興味を持つことで大人になって調理の幅が広がりに健康にもつながるのではないか」と話しました。

懇話会後は生花に特殊な加工を施したブリザードフラワーを用いたフラワーアレンジメントも体験。講師の草刈加奈子氏からひな祭りに合った作品作りを教わりました。



意見を述べる参加者



三者で連携 次世代アグリ事業連携協定式

3月5日、蔵王町とJAみやぎ仙南、カメイ株式会社は蔵王町役場で官民連携で持続可能な農業モデルの構築を目指す次世代アグリ事業に関する連携協定式を開きました。

人工知能を活用したスマート農業「ゼロアグリ」により、2026年4月から3・5畝の規模でアスパラガスの実証栽培を開始。蔵王町でのアスパラガス栽培を通じて農業の高齢化や担い手不足などの課題に取り組み、「蔵王アスパラ(仮称)」のブランド確立を目指します。舟山健一組合長は「JAは生産拡大や技術面で役割を果たし、この取組が仙南管内に広がるよう取り組んでいく」と意欲を示しました。



協定書へ署名した舟山組合長④村上町長⑤亀井社長⑥



白石支店で声掛け フィッシング詐欺防止

3月10日、白石支店は窓口来店者やATM利用者、偽の金融機関サイトへ誘導する「フィッシング詐欺」の被害防止を呼び掛けました。

近隣でスマートフォンを狙った詐欺被害が相次ぎ、実際に口座情報を盗まれた顧客からの相談も寄せられたことから、今回店頭で直接的な呼び掛けを行い、支店内にはポスターを掲示し被害拡大防止のPRを行いました。

鈴木千栄支店長は「金融機関として、地域の大切なお金を守る責任がある。日常の接点を生かし、だまされない地域づくりに貢献したい」と話しました。



詐欺被害防止の声掛けを行う職員

20回目の定期総会開催 農業労災保険加入組合

3月18日、みやぎ仙南農業労災保険加入組合は本店会議室で、第20回定期総会を開催しました。組合員や関係者ら約25人が出席し、前年度事業報告や決算、今年度の事業計画・役員改選などが原案通り承認されました。

また、総会終了後には鈴木大輔社会保険労務士を招き「農業者のための労災保険と特別加入制度の基礎」について研修会を開催。参加者は熱心に耳を傾けていました。各地区役員については、上記の通り承認されました。



新たに6人が入組 令和8年度新採用職員入職式

4月1日、JA本店で令和8年度新採用職員入職式を行いました。舟山健一組合長はあいさつで「農家の方々のもとに足を運び、耳を傾けることを基本に置きながら、信頼される職員になつてほしい」と新入職員を励ました。

今年度は新たに6人が入職。入職式では配属先の辞令交付が行わ

れたほか、新採用職員の誓いの言葉では、蔵王地区事業本部蔵王支店に配属となった高橋裕斗さんが代表で「組合員や地域の方々に喜んでいただけるよう努め、一日でも早く信頼されるJA職員となれるよう頑張ります」と意気込みを述べ、組合長とグータッチを交わしました。



- 柴田地区
笠松 秀峰
高橋 卓也 (会計)
 - 村田地区
鈴木 保博
的場 正廣
 - 川崎地区
永澤 康弘
内形 利雄
 - 蔵王地区
佐藤 耕司
村上 輝明
 - 白石地区
阿部 祥夫 (監事)
 - 角田地区
菊地 哲夫
菊地 勝治 (組合長)
 - 丸森地区
横山 誠一 (監事)
 - 森 光一
 - 佐藤 静男
 - 伏見 隆 (副組合長)
- (敬称略・順不同)



研修を行う鈴木社会保険労務士



組合長とグータッチをする高橋さん



【全体運】 会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心がけて。趣味の集まりが吉

【健康運】 運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして 【幸運の食べ物】 コゴミ



【全体運】 一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃべりに気を使うと運気が上昇します

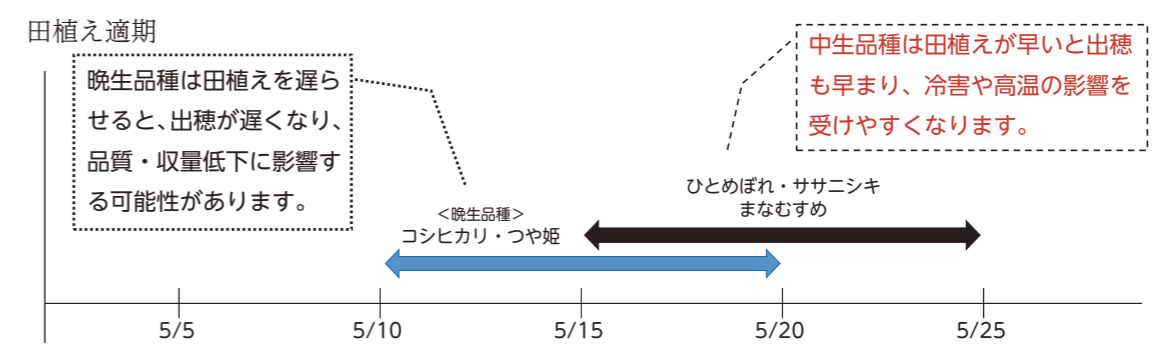
【健康運】 おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎ 【幸運の食べ物】 ソラマメ

田植え～本田初期の管理について

田植え

* 苗の活着をよくするため、**天気が良く、風が弱い日**に行いましょう。

≪田植え時の目標≫	稚 苗	中 苗
苗 質 (草 丈 / 葉 数)	10~15cm / 2.1~2.5葉	13~18cm / 3.5~4.0葉
苗 の 活 着 限 界 温 度	気温13℃前後	気温14℃前後
栽 植 密 度	60~70株/坪 (株間18cm~16cm)	
植 付 本 数	4~5本/株	3~4本/株



病虫害防除 (箱施用剤)

薬剤名	適用病害虫
Dr.オリゼリディア箱粒剤	いもち病・イネミズゾウムシ・イネドロオウムシなど

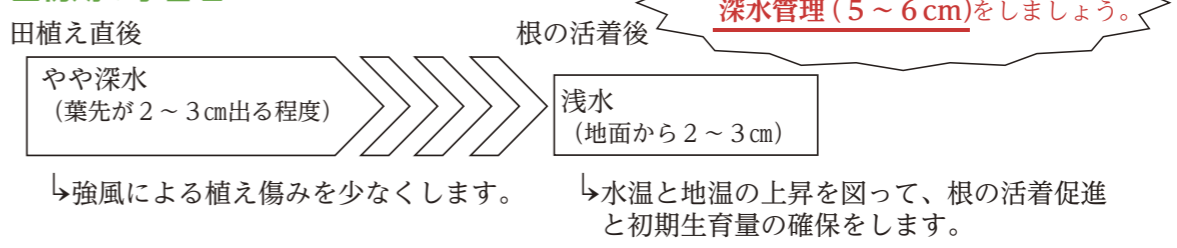
- ◆ 田植え7日前～当日に1箱当り50g※を均一に散布して下さい。
※高密度播種の場合、田植え3日前～当日に1箱当り50~100g (10a当り1kg)
- ◆ 徒長・軟弱苗には使用を控える。また、穂いもち防除は別途必要となります。

⚠ こだわり米はDr.オリゼリディア箱粒剤の使用となります。

----- 水稻育苗ハウス等に「水稻育苗後、他の作物を栽培する場合」の注意点 -----

ハウス内で育苗箱に薬剤を散布した際に、地面に薬剤が浸透し、後作物に吸収されることがあります。後作物の残留農薬検査で基準値を超えるおそれがあるため、育苗時は土壤表面にビニールシートを敷いて地面への浸透を防ぎましょう。

本田初期の水管理



雑草防除

除草効果を高めるためには…

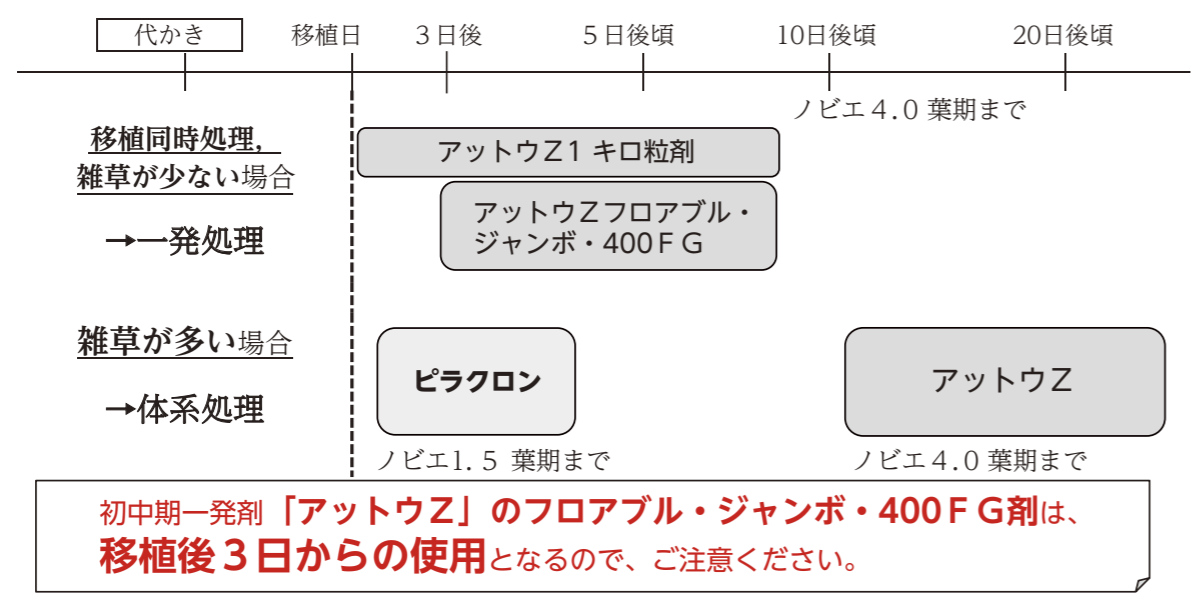
- 畦塗り・代かき等の**漏水防止対策を実施**しましょう。
- 除草剤散布後**7日間は落水及びかけ流しをしない**こと。
- 対象とする雑草の**種類と葉齢をよく確認**し、処理時期を逃さないこと。
 - ♣ ノビエの葉齢を確認しましょう。
⇒ 代かき後14日程度で2.0葉期に到達します。
 - ♣ ホタルイの葉齢にも**注意**が必要です。
⇒ ホタルイはノビエ並みに発生が早いため、早めの除草剤散布を心掛けましょう。
 - ♣ 雑草の生育速度は天候などの要因により変動します。
⇒ 圃場をよく観察して適期に防除しましょう。
- 藻類に対しては、**早めの有効剤散布**で防除効果が高まります。
- 難防除雑草に対しては、体系処理をご検討ください。

⚠ **こだわり米のほ場には「けい畔除草剤」を使用できません。**

こだわり米の雑草防除

○ 雑草が多発する水田では、体系処理による効果的な防除を心掛けましょう。

除草剤の使用の目安 (代かき後の使用)



⚠ **こだわり米で使用できる除草剤は「ピラクロン」「アットウZ」のみです。**
上記以外の除草剤を使用した場合は中止米となりますので、速やかに中止報告書の提出をお願いします。

記載の農業は令和8年4月1日現在の情報です。
薬剤の使用にあたっては、最新の農業登録情報を必ず確認してご使用ください。

友だち追加で
抽選に応募しよう!

LINEはじめました

JAみやぎ仙南公式LINE
開設記念キャンペーン実施中!

LINE ID: 772dmvys 友だち登録をお願いします!

抽選で30名様に
米斗くん米夢ちゃんが
プリントされた
オリジナルタオルを
プレゼント!

※画像はイメージです。

キャンペーン期間：令和8年4月1日(水)～令和8年7月31日(金)
詳しくは、JAみやぎ仙南ホームページをご覧ください。

介護事業

明るく・楽しく・元気にお手伝い

介護
高齢者福祉

ご高齢者の皆様が安心して過ごせる環境づくりと、心の拠りどころを目指して「いつでも明るく・楽しく・元気に」介護のお手伝いをさせていただきます。

- ◆訪問介護
住み慣れた家でいつまでも暮らしていけるように、ホームヘルパー（訪問介護員）がご自宅を訪問し、まごころ込めた日常生活のお手伝いをします。
- ◆福祉用具貸与・販売
福祉用具はレンタルすることができます。介護保険の認定を受けている場合は、利用者様のご負担は1割～3割になります。
- ◆居宅介護支援
介護保険の認定を受けたご本人やご家族の相談に対応し、適切なケアプランを作成します。介護でお悩みなどのある方は、JAの介護支援専門員（ケアマネジャー）にお気軽にご相談ください。

募集中

- ケアマネジャー
- ホームヘルパー
- 福祉用具専門相談員

お問い合わせ

【受付時間】 月～金 8:30～17:00

白石介護支援センター
白石市大平中目字八ツ森脇31 ☎0224-22-5271

緑のある暮らし

以下の日程で各地区やさしい苗の販売会を開催します!

～各地区先着・数量限定～
エコキャップ20個と
ゴーヤ苗1本を交換します!
※1人2本まで(1家族4本まで)

地区	開催日	時間	会場
柴田	5月8日(金)	9時～14時	金ヶ瀬農業倉庫 大河原町金ヶ瀬関ノ走6-1
村田	5月12日(火)	9時～15時	村田地区事業本部 特設会場 村田町大字村田字押切10-7
川崎	5月14日(木)	9時～15時	川崎地区事業本部 特設会場 川崎町大字前川字裏丁18-1
蔵王	5月8日(金)	9時～15時	蔵王地区事業本部 あぐりハウス蔵王 蔵王町大字円田字白山前8
白石	5月14日(木)～15日(金)	9時～15時	白石地区事業本部 白石支店構内 白石市福岡長袋字八斗蒔1
角田	5月13日(水)～14日(木)	9時～15時	角田地区事業本部 グリーンセンター 角田市角田字町2-9
丸森	5月4日(月)～8日(金)	9時～17時	丸森地区事業本部 あぐりハウス丸森 丸森町字除25-1

※苗がなくなり次第終了となります。(苗販売に関するお問い合わせは各地区事業本部まで)

農作業の準備はお早めに!

農作業応援企画

配達軽油・農耕用オイル キャンペーン

配達軽油に限り
通常配達価格の
**3円/ℓ
引き!**

期間 令和8年3月2日(月)～5月30日(土)

品名	規格	荷姿	標準小売価格(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/CF410W-30	20L×1	20,300円	15,900円
JAディーゼルエンジンオイル	CF 10W30	20L×1	17,600円	13,900円
JAガソリンエンジンオイル	SNスペシャル 5W-30	20L×1	23,640円	17,200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 フリーダイヤル 0120-918-434



【全体運】 気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて

【健康運】 サプリや薬は飲み過ぎないように。用法・用量が大事【幸運の食べ物】 ルッコラ



【全体運】 後回しになっていたことを一気に片付けてしまいましょう。心配事をなくせば運気がアップ! 旅行は遠出がお勧め

【健康運】 すり傷やかぶれに気を付けて。虫よけ対策を【幸運の食べ物】 キクラゲ

旬のレシピ



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。



材料 3種類・各2個分

米	150g
だし(昆布だし)	180ml
A	
酢	25ml
砂糖	3g
塩	1g
白ごま	大さじ1
油揚げ	6枚
だし(かつおだし)	200ml
砂糖	50g
しょうゆ	大さじ2
左・2色そぼろいなり	
鶏ひき肉	50g
B	
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうが汁	少々
ニンジン(薄切り)	2枚
卵	1個

C

砂糖	大さじ1/2
塩	少々
中央・梅しらすいなり	
しらす	大さじ2
梅干し	1個
大葉	1枚
右・エビアボカドいなり	
ゆでエビ	1尾
アボカド(薄切り)	2枚
マヨネーズ	少々

作り方

①すし飯を作る。米を研ぎ、昆布だしで炊く。炊き上がったら混ぜ合わせたAをかけ、切るように混ぜる。ここに白ごまを混ぜ、6等分にする。

②油揚げは半分に切って袋状にし、熱湯をかけて油抜きをする。鍋にかつおだし、砂糖、しょうゆを煮立て、ここに油揚げを入れ落としふたをして、弱火で汁気がなくなるまで煮る。



とっておきレシピ
飾りいなり寿司

- ③油揚げの切り込み部分を少し内側に入れて、すし飯を詰める。
- ④2色そぼろいなりを作る。鶏ひき肉とBを混ぜて鍋に入れ、菜箸を4、5本使って混ぜながら弱火にかけ、鶏そぼろを作る。別の鍋に割りほぐした卵とCを入れ、菜箸を4、5本使って混ぜながら卵そぼろを作る。ニンジン(花型で抜き、ゆでる)。③の上に鶏そぼろと卵そぼろ、ニンジンのをせる。
- ⑤梅しらすいなりはしらすと刻んだ梅干し、千切りにした大葉を飾る。エビアボカドいなりは半分に切ったゆでエビとアボカドを飾り、マヨネーズを付ける。

ふれあいひろば

FUREAI HIROBA



「最近、ペットボトルのふたが開けづらくなった」「指先を使う細かい作業に時間がかかるようになった」などと感じることはありませんか。

握力は高齢期を迎えると低下し、男性65〜69歳の平均値は約39kg(35〜39歳が最も高く約46kg)、女性65〜69歳の平均値は約25kg(40〜44歳が最も高く約28kg)となっています(スポーツ庁「令和6年度体力・運動能力調査報告書」より)。

今回は、腕を振る運動と手のひらを握ったり開いたりする運動をご紹介します。握力は全身の筋力を反映する指標として利用されている場合もあります。指先を動かして血行促進や脳の活性化を図りましょう。

レッツ、トライ！ 腕を振る運動+手のひらグーパー



ポイント 慣れてきたら、かかとを上げ下げしてリズムを取りながら実施してみましょう。

※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。

イラスト：出口由加子

腕を振って開いてグー&パー
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

手首のつぼ刺激体操

応用編	基本編
(1)、(2)を左右の親指から小指まで行いましょう。	(1)、(2)を左右5回ずつ行いましょう。
 (1) 右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。	 (1) 右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。
 (2) 右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を1本残し広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。	 (2) 右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。

※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。

イラスト：服部新一郎

脳トレ！ 手足の体操
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

手首のつぼには、呼吸器系に深い大淵(たいえん)や内臓や消化器官などに関係が深い陽池(ようち)などがあります。これらのつぼを優しく刺激してリラックスし、痛みを感じない程度にするのがコツです。手首や指先を柔軟に動かしてください。

手首のつぼ刺激体操でリラクセス



たいせい
塩ラーメンが大好き！でもお母さんが作るカレーライスが一番好き！走るのが好きなのでよく外で遊んでいるけど、おうちでは本を読んだり折り紙でシュリケンを折るのが得意だよ！それにもっと早く泳げるようになりたいな！
大きくなったら警察官になることと、SASUKE(大型スポーツ・エンターテインメントテレビ番組)に出るのが夢です！

りょうじ
イチゴとおムライスが大好きです！それとお母さんが作るみそ汁が一番の好物です！
園工が得意で、機械や乗り物、農機具に興味があります！
家では自転車に乗ったり、鬼ごっこなど外でもたくさん遊びますが、トミカやラジコン、それと農業のゲームをして遊ぶことも楽しいです！
大きくなったらお父さん、お母さんと一緒にイチゴの仕事がしたいです！

丸森町木沼
かわもと りょうじ
川本 凌士さん(9歳) たいせい 大晴さん(7歳)

お父さん◎勝さん お母さん◎華子さん
●ご両親から●
やりたいことは全力でやって、楽しく生きていってほしいです。そして素直な心を忘れない大人になってね！

【全体運】 ドキりとするようなことも丸く取ります。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉
【健康運】 気にし過ぎは禁物。胃に優しいものを食べて 【幸運の食べ物】 さんしょう

【全体運】 先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます
【健康運】 筋力アップなど少しハードなトレーニングもOK 【幸運の食べ物】 ニラ

家の光 はこんな雑誌です

IE no HIKARI

食と農

協同



家の光
料理カード



農ライフの
すすめ



ローカル
ホットナビ



協同組合
学習連載



畑の
時間

『家の光』は
4つのたいせつなテーマで構成

高尾美穂の
らくヨガ

家族

親子の
童話



暮らし

手芸



みんなの
お金相談所



インタビュー
読み物

ゆっきー先生の
スマホ相談室



別冊付録

毎月バラエティ豊かな
テーマでお届け



暮らしに役立つファミリー誌

家の光

IE no HIKARI



お申し込みは
お近くのJAへ



誌名	定価(税込)
家の光 IE no HIKARI	900円
地上	750円
ちゃぐりん	600円

購読申込書(月払い)

JA

御中

年 月 日

家の光・地上・ちゃぐりんを 月号から購読します。

購読開始月号ほか必要事項を記入し、
希望する購読誌名・支払方法を○で囲んでください。

支払方法 JA口座より振替 現金

●ご記入いただいた個人情報は、注文以外の用途には使用いたしません。

ふりがな
お名前

〒□□□□-□□□□

ご住所

電話番号

()

JA・JA女性組織・JA中央会・家の光協会



魚座

[2.19~3.20]

【全体運】 良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしましましょう。前半は旅行も楽しめます
【健康運】 新鮮な野菜や果物をたくさん食べてパワーアップ【幸運の食べ物】 ナツミカン



水瓶座

[1.20~2.18]

【全体運】 停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切
【健康運】 パズルやクイズで脳トレを。認知症予防にも【幸運の食べ物】 クレソン

資産管理の法律ガイド

親族法について その31 民法上の「扶養」

JA 全中・JA 全国相続相談・資産支援チーム 顧問税理士●草薙 一郎

今回は親族法の最後として、扶養についての説明をします。扶養は生活保護の場面や税法の場面でも耳にしますが、今回説明するのは民法が規定している扶養のことです。

■ 民法上の扶養とは

一定の親族関係がある者の間で、一方が経済的な事情で十分な生活ができないときに他の者が経済的な援助をすることを、民法上の扶養といいます。介護という言葉もありますが、介護は身体的、精神的に十分でない方に対して援助することで、民法の扶養とは異なる概念です。

■ 民法上の扶養の種類

民法の扶養には原則として2種類あります。一つ目が夫婦間や未成年の子に対する扶養で、扶養義務者が扶養権利者（未成年の子どもや配偶者）に自分と同程度の生活をさせることを生活保持義務といいます。

二つ目がその他の親族を扶養するような場合、扶養義務者が自分の生活を犠牲にしない程度の扶養をすることで、生活扶助義務といいます。

民法877条では、直系血族※1および兄弟姉妹は、互いに扶養する義務があるとされ、また、特別の事情があるときは、家庭裁判所が3親等※2内の親族間にも扶養義務を負わせることができるとされています。

ただ、扶養の程度や方法については協議することを第一とし、できないときは諸事情を考慮して家庭裁判所が定めることになっています。扶養は金銭給付が原則ですが、同居して生活するという、引き取ることでの扶養になる場合もあります。

成人した子が高齢の親を扶養する場合、前述の扶養のうちどちらに該当するかは、いろいろな考えがあるようです。生活保持義務と同じとの考えや、それより低いレベルでもいいという考えもあります。公的扶助との関係もあり、難しい問題です。



イラスト：吉田静佳

※1 本人の祖父母、父母、子、孫など

※2 本人や配偶者の曾祖父母、本人の曾孫とその配偶者、本人の叔伯父母とその配偶者、配偶者の叔伯父母、本人の甥姪とその配偶者、配偶者のおいめいまで

JA共済

共済の知っトク情報!!

万が一の保障と利息のダブルでうれしい!

万が一の保障と資金づくりができるちょっとうれしいお知らせです。
『将来に向けて確実な資金を次の世代に』
『ちょっとした利息もあるといいな』
そんな皆様のご要望に応じて、JA共済では一時払養老生命をご提案いたします。

保障期間内にお亡くなりになられたときは、共済掛金積立金または一時払共済掛金の額のいずれか大きい額をお受け取りになれます。また、満期共済金はご契約時の予定利率に応じてお受け取りになれます。保障と資金づくりのダブルでうれしい商品です。

詳しくはお近くのJA支店窓口、担当のライフアドバイザーまでお気軽にお問合せください。



角張 貴紀さん
(第1普及センター
ライフアドバイザー)

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（資産を育てる）。「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（一発で利益を狙う）。

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。



齋藤 光希さん
(槻木支店金融課)

金融部からのお知らせ

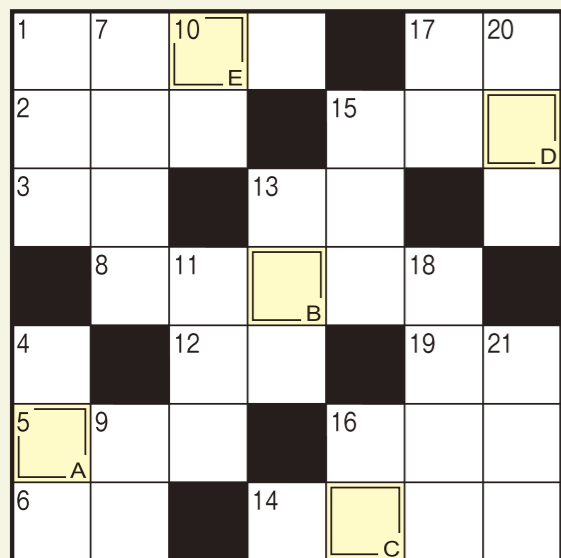
JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください!

※不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

<h4>偽メールに気をつけてください</h4> <p>1 JAバンクを装ったメールが届く</p> <p>2 IDとパスワードを照らすメールが届く</p> <p>3 IDとパスワードを照らし、IDとパスワードを照らす</p> <p>4 IDとパスワードを照らし、IDとパスワードを照らす</p> <p>5 IDとパスワードを照らし、IDとパスワードを照らす</p>	<h4>ポイント</h4> <p>操作を焦らされていませんか?</p> <p>メールの件名や内容で慌てず、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。</p> <p><メールの件名> ※実際に確認されたもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・【JAネットバンク】 利用停止のお知らせ ・【JAネットバンク】 緊急停止のご案内 ・【JAネットバンク】 お客さま情報等の確認について ・【農業協同組合】 振込（出金）、ATMのご利用（出金）利用停止のお知らせ ・【緊急】JAネットバンク お取引を保留した（必ずご確認ください） 	<h4>偽サイトに気をつけてください</h4> <p>1 JAバンクを装ったメールが届く</p> <p>2 偽サイトにアクセスを促すメールが届く</p> <p>3 偽サイトにアクセスし、IDとパスワードを照らす</p> <p>4 偽サイトにアクセスし、IDとパスワードを照らす</p> <p>5 偽サイトにアクセスし、IDとパスワードを照らす</p>	<h4>ポイント</h4> <p>フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない!</p> <p>偽サイトには、ID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。</p> <p><要注意> 特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。</p>
---	--	---	---

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…緊急停止を実施してください
【JAネットバンク ヘルプデスク】 0120-058-098

出題●ニコリ



タテのカギ

- ①女性同士のきょうだい
- ④トシューズをはいて踊ります
- ⑦風呂場でお湯をためるところ
- ⑨太古から人間に飼われている動物
- ⑩表の反対側
- ⑪端午の節句に——餅を食べた
- ⑬日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- ⑮——ベース、アット——
- ⑯釣り人がじっと見るもの
- ⑰川を渡るためにかけます
- ⑱そろそろ行かないと! タイム——だよ
- ⑳Sが小ならMは
- ㉑5月4日は——の日。国民の祝日です

ヨコのカギ

- ①端午の節句に風呂の湯へ入れます
- ②変わると寝つけない人もいます
- ③岩の多い海岸のこと
- ⑤現在の元号です
- ⑥アルファベットの14番目
- ⑧安、実、宝に共通の部首
- ⑫漢字では羊歯などと書く植物
- ⑬車のこと。——ナビ
- ⑭つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑮キャッチャーともいいます
- ⑯ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑰童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ⑱ウサギのものは長め

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名様にオリジナルタオルをプレゼント!

応募締切

5月末日まで(当日消印有効)

ハガキ記入例

85	989-1622	宮城県柴田郡柴田町西船迫 一丁目10-3
JAみやぎ仙南 組織広報課 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、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。



米斗くん米夢ちゃんがプリントされたオリジナルタオルだよ!



3月号の答え「ゴウカク」

ご当選おめでとうございます!(応募総数159通)



「幻想の桜」(須郷さん)

今年から開催された角田市の「桜づつみライトアップ」。幻想的な雰囲気の中で、夜桜を撮影しました。

JAみやぎ仙南

エコキャップ回収運動速報!

JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが

約5,775人分

のポリオワクチンになりました!

2026.3月末 合計数量4,619,680個÷800個=およそ5,775人

ご協力ありがとうございます

彼岸に入り、日に日に
春めいてきたにね、
向もなく、春作業が始まりました。
ケガなく、気よく作業してほしいと
思っています。
今年も豊作に期待します。

後藤さん

◎季節も移り変わり、あっという間に5月となりますが、農家の皆様はいよいよ本格的な作業が始まりますね!そして花や景色など自然のものから季節の移ろいを感じられることがとても素敵だとメッセージを見てあらためて感じました!後藤さん同様、ケガなく元気に、豊作を祈るばかりです!

暑さ寒さも彼岸まで
日中暖かくなって来ました。
フキトウヤツツ、タンポポ
が咲く季節、農家も
つぎが楽しみです。
がんばります。

平間さん

まごころ、読んでくイズを
解いてみる。とっても楽しい!!

佐藤さん

◎クロスワードパズルを通じてお孫さんと楽しい時間を過ごしていただけているとのこと、本当に嬉しく思います!お二人の楽しむ姿が目につくようです!嬉しいメッセージありがとうございます!

いつも「れいんぼー」楽しみに
しています。同じ農家として、
他の農家さんの情報が知れること
がありがたいです。

吉川さん

◎いつもご覧いただきありがとうございます。「農に生きる」のコーナーはじめ農家の皆様にとって有益なものを発信していけるよう今後も頑張っていきたいと思いますので、皆様からのあたたかいメッセージお待ちしております!

畑の春キャベツの葉が
30羽位の鳥達に
ついでに、小さくな
りました。鳥達もエサが
無いからでしょうか。ショック!!

齋藤さん

◎昨年はエサがないということで熊が出没するニュースを頻りに見ましたが、鳥たちも同様なのでしょうか。鳥や自然相手ではぶつけようもない思いを、せめてここでぶつけて下さい!…ショック!!!

上る上る上る上る上る
物価高
1日おきにガソリンも上っていく
そんな中で車の移動は
なくてはならないもの
私のお金の中は??
ため息ばかり

大宮さん

◎物価高騰も当たり前になりつつある中で、最近ではまたガソリン価格も上がりましたね。本当に何とかならないものなのでしょうか。私の財布ももはや持ち運び不要状態です…。

介護事業もやられて
いるのですね。
とてもたのしいです
お世話になるのは
少し先だと思っておりますが

品川さん

◎あまり知られていないかも?かもしれませんが、当JAでは介護事業も行っております!白石市を拠点に仙南管内2市7町に対応致します!お気軽にお問い合わせください!(☎0224-22-5271)

今年は雪が降らず、水不足
が心配です。
これから水田作業がはじ
まるのに?

佐藤さん

◎近年は異常気象の影響で、夏は猛暑、冬は暖冬であり雪も降らなくなりましたね。水不足…農作物への影響が心配されますが、今年は穏やかな一年になりますように。

おたより 交流 ひろば

広報誌3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。

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 5月の休業日・営業時間のお知らせ

5月 営業時間			
あぐりハウス 仙南流通センター	8:30～17:00	グリーン センター	8:45～17:00

休業日

あぐりハウス柴田							あぐりハウス村田							あぐりハウス川崎							あぐりハウス蔵王						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2						1	2						1	2						1	2
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30	24 31	25	26	27	28	29	30	24 31	25	26	27	28	29	30	24 31	25	26	27	28	29	30

あぐりハウス白石							グリーンセンター							あぐりハウス丸森							仙南流通センター						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2						1	2						1	2						1	2
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30	24 31	25	26	27	28	29	30	24 31	25	26	27	28	29	30	24 31	25	26	27	28	29	30

◎生産資材課からのお知らせ◎

●6月～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
 ◇各あぐりハウス(6月～8月):午前8時30分～12時まで(午後休業)
 *グリーンセンターは、棚卸日(6/30・9/30)を除き、10月まで休まず営業いたします。

●各種包装資材及びマルチ・ビニール類の値上げについて
 今般の中東情勢等の影響により、原油価格の上昇や、プラスチック製品などの原料となるナフサの供給不足が生じており、各種資材の価格上昇が見込まれております。
 当JAでは、安定供給の維持に向けて取引先と今後の対応を進めておりますが、一部商品の納期や供給数量に影響が生じる可能性があります。
 ご注文いただいた数量につきましては制限をお願いする場合がございますが、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。

- 出荷用段ボール類:10%程度
- 包装資材(袋・テープ類):50%以上
- 農ポリ・マルチ類:35%以上
- ハウスビニール類:20%～30%⇒*60%～70%の出荷制限あり

<組合員の皆さまへのお願い>

- ①情勢が日々変動しているため、お見積り後でも急遽再見積もりをお願いする場合がございます。何卒ご理解のほどお願い申し上げます。
- ②安定した供給を確保するため、仮予約(見込み)でのご注文や、納品希望日があまり先になるご注文はご遠慮いただけますよう、お願い申し上げます。

価格改定日(予定):令和8年5月15日以降順次(商品ごとに実施)

◎仙南流通センターからのお知らせ◎

肥料農業など農業資材のご注文(配達)は0120-431-445(通話無料)にて承ります。
 ※現金でのご購入は最寄りの購買店舗へお願いします。
 *5月1日(金)午後3時以降のご注文は連休明けの5月7日(木)に配達をさせていただきます。

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8年4月27日(月)～5月22日(金)まで

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!



ホームページ



Instagram



🔍 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5月1日～令和8年5月31日まで

給油の際にこのバーコードを
 と利用いただくと、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させていただき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
3000円 節約
JAでんま
 でトクしませんか?
 下記連絡先までお問い合わせください。
 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