

JAと7地区を結ぶ虹のかけ橋

ねいんぼ



特集1

ひと手間でもっとおいしく！

親子で夏野菜を楽しもう

特集2

涉外担当者紹介

農に生きる

村田町村田 秋保 暁志さん

SMILE

柴田町四日市場 大久保 葵心さん





2026 Vol.338

CONTENTS

農に生きる……………02
 〈特集1〉
 ひと手間でもっとおいしく！
 親子で夏野菜を楽しもう……………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……………10
 ふれあいひろば……………12
 金融部・共済部より……………14
 お知らせ①……………16
 家庭菜園……………17
 おたより交流ひろば……………18
 クロスワードパズル……………19
 お知らせ②……………20

わたしたちの JA

令和8年4月末現在

正組合員数	14,300人	戸数	11,305戸
准組合員数	12,031人	戸数	8,717戸
合計	26,331人	戸数	20,022戸
職員数	421人		
出資金	35億	833万円	
貯金	1,241億	7,278万円	
貸出金	420億	3,181万円	
販売品販売高	5億	1,517万円	
購買品供給高	5億	4,811万円	
長期共済保有高	4,756億	5,271万円	

理事会・監事会だより

第1回理事会 令和8年4月30日(木)

- 【議事】
- 信用事業基盤強化積立金の設定について
 - 令和7年度事業報告の承認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8年度理事及び監事の報酬の決定について
 - 令和8年度経費の賦課及び徴収方法の決定について
 - 令和8年度不良債権処理方針について
 - カントリーエレベーター施設管理運営規程の一部変更について
 - 実務に精通した常勤役員(常務理事・常任監事)の推薦について
 - 表彰規程にかかる被表彰者の決定について

第1回監事会 令和8年4月30日(木)

- 【議事】
- 特になし

農に生きる

—サラリーマンからの転身—
 村田町でサラリーマン家庭の両親のもとに二人兄弟の長男として生まれ育ちました。地元の大学院を卒業後、広告代理店に就職。転勤で全国各地に赴任し働いてきましたが、東日本大震災を機に地元に戻り、大学で学んだ経験から介護施設に勤めてきました。休日に家庭菜園や親戚の農業の手伝いをする中で、「いつかは自分で農作物を作ってみたい、農家になるなら少しでも早い方がよい」と新規就農を決意。今年1月から農家となり、現在はネギを30^{kg}、トウモロコシを40^{kg}栽培しています。

—ゼロからのスタート—

専門的な知識や経験がなかったため、まずは親戚が栽培しているネギと村田町特産のトウモロコシの2品目に絞り栽培することにしました。会社勤めしていた時とは生活リズムが違うため、初めの頃は体が慣れず大変でした。また肥料や農薬の選定などはJAの職員や親戚、地域農家の先輩方にアドバイスを受けながら作業を進めています。まだまだ分からないことばかりで大変ですが、今後自分で栽培したネギやトウモロコシがどれだけ収穫できるか、今からとても楽しみです。

—地域に溶け込みたい—

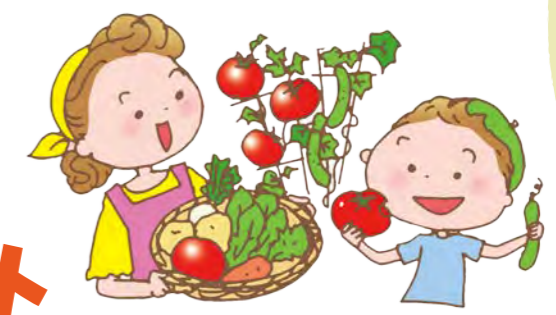
今は分からないことばかりなので常に勉強の毎日です。現在は地元消防団に加入したことで地域との係わりが増え、団員の中には農家の方も多いため、農業についても様々なことを教わっています。今後は経験を重ねながら少しずつ作付面積の規模拡大、またニンニクの栽培も始めたいと考えています。そして村田町特産のトウモロコシの栽培を通じて、地域に溶け込んでいきたいと思っています。そのためにもまずは、初めての収穫に向けて精一杯頑張っていきたいと思っています。



村田町村田
秋保 暁志さん(46歳)

ひと手間でもっとおいしく!

親子で夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。一口かじれば、旬の味わいが口いっぱい広がりますが、味に敏感な子どもたちにとっては、その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、驚くほどおいしく食べられるかもしれません。夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？

暑さを乗り切る夏野菜パワー

夏バテしない体づくり
暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

紫外線によるダメージ対策
紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ペーカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

旬の時期は栄養もたっぷり
旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合は、ペーカロテンの量が約2倍になるといわれています。

トマト

食感の変わる調理方法もおすすめ
湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト
熱湯に40~50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に

フローズントマト
一晚冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト
100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します

焼きトマト
オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10~15分焼くと甘さが増します

トマトカレー
特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです

夏にうれしい成分
リコピン/ベータカロテン/ビタミンC

油やスパイスと調理
油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。

甘さを引き出す
加熱すると甘さがアップし酸味が和らぎます。乳製品や砂糖と合わせるのもおすすめです。

トマト煮
じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます



トマトチーズピザ
トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもにも興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでください。

管理栄養士 小嶋絵美
保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



ナス

夏にうれしい成分
ナスニン/カリウム

油と調理であく抜き不要
油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。

ナスの素揚げ
油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子
ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです



みそ炒め
しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



皮が気になりにくい切り方を
ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース
みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア
薄切りにすると皮が目立たなくなります

加熱調理で軟らかく
加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ
タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー
みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ
みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



ピーマン

夏にうれしい成分
ベータカロテン/ビタミンC/カリウム

油やスパイスと調理
油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン
弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガバオライス
ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

揚げる・漬けるで歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら
衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け
生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します



ナスのステーキ
こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー
ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き
豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります



無限ピーマン
千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



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】いつもなら戸惑ってしまうことにも意欲的に取り組みます。ただし余計な発言は控えて。もめ事は避けましょう
【健康運】頭痛予防のストレッチを。歯の健診もお勧め【幸運の食べ物】 シソ

牡羊座
【3.21~4.19】

【全体運】順調運。良好に物事が進みます。ただ買い物欲が刺激されてしまいそう。本当に欲しいもの、必要なものを検討して
【健康運】高カロリーの食べ物は控えめに。しっかり運動を【幸運の食べ物】 オクラ

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
太田 寿博

共済渉外
角田地区担当
木村 洋

共済渉外
角田地区担当
佐藤 奈緒美

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
遠藤 朱利

共済渉外
角田地区担当
大内 直美

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
遠藤 緑

共済渉外
丸森地区担当
早川 亜弓

共済渉外
丸森地区担当
宮本 平輝

共済渉外
丸森地区担当
佐藤 真穂

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
角張 貴紀

共済渉外
柴田(槻木)地区担当
半沢 由美

共済渉外
柴田(槻木)地区担当
千葉 沙織

第1普及センター
(柴田・村田・川崎地区)
☎：51-9721

共済渉外
村田地区担当
庄子 喬

共済渉外
村田地区担当
村上 恵子

共済渉外
村田・柴田(大河原)地区担当
玉槻 瑞香

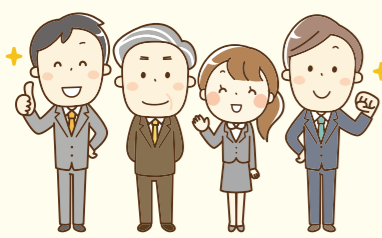
共済渉外
柴田(大河原)地区担当
本田 綾華

JAマスコット
キャラクター
米斗(まいと)

JAマスコット
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

共済渉外
川崎地区担当
菅原 ミチル



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
福地 裕佳

村田支店 川崎支店
金融渉外 兼務
菊地 美香

槻木支店 大河原支店
金融渉外 兼務
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
小久保 洋人

角田支店 金融渉外
斎藤 美早子

白石支店 金融渉外
飛田 瞳

共済渉外
蔵王地区担当
木幡 悠希

共済渉外
蔵王地区担当
佐藤 忠義

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
山木 ゆかり

共済渉外
白石地区担当
佐藤 秀美

共済渉外
白石地区担当
門馬 義彦

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
榊原 安信

共済渉外
白石地区担当
尾形 七重

共済渉外
白石地区担当
小野 正彦

共済渉外
白石地区担当
久松 くるみ



遠藤 大

眞壁 歩

融資課
(管内全域)
☎55-1226



蟹座 [6.22~7.22] 【全体運】コミュニケーション運が活発に。話してみればとんとん拍子で進むこともありそう。情報収集にも力を入れて 【健康運】姿勢をよくするストレッチで体のゆがみをケア 【幸運の食べ物】 トマト

双子座 [5.21~6.21] 【全体運】勢いがあります。難しいかなと感じることでチャレンジしてみる価値あり。装備、設備の安全点検は念入りに 【健康運】食生活の乱れに気を付けて。早寝早起きが◎ 【幸運の食べ物】 サクラソバ



虹色ほっとライン

地域の情報お届けします



あいさつをする小原新委員長（中央）

青年部通常総会開催
なびなる飛躍へ

4月17日、みやぎ仙南農協青年部は本店を会場に第27回通常総会を開催し、各地区の代議員21人が出席しました。

総会では事業計画や収支予算など全5議案が原案通り承認。第5号議案では役員改選が審議され、新委員長に川崎地区の小原由成前副委員長が選ばれました。

舟山組合長は「2025年度は積極的に事業展開をしてください。特に10月に開催された、あぐりフェスティバルは、とても印象に残った。2026年度も昨年度以上に積極的な活動に期待している」と話しました。

青年部は2026年度も強固な組織基盤作りのほか、魅力あるイベントの開催等を今後も積極的に行っていくことを計画しています。



虹色ほっとライン

地域の情報お届けします



生育を確認する部会員

出荷プロットコーリ部会現地検討会
出荷に向け生育確認

4月9日、角田プロットコーリ部会は角田市でハウスプロットコーリの現地検討会を開催。部会員の圃場を巡回し生育状況の確認を行いました。生育は昨年より若干進んでいますが、病害虫の被害も確認されず順調。ハウスプロットコーリの出荷は4月いつばい続き、平年並みの4,500kgの出荷を目指します。露地栽培のプロットコーリは5月上旬から6月にかけて出荷される予定です。

高野良和部会長は「気象条件に合わせたハウス内の温度管理を実施し、市場やJA・関係機関との連携を密にし、良品質なプロットコーリの出荷をお願いしたい。また、まもなく始まる露地プロットコーリの出荷に向け、黒スズ病などの病害虫防除の徹底、出荷時の選別作業に注意をお願いしたい」と部会員に呼びかけました。



あいさつをする国分部長

女性部通常総会開催
元気な地域を築こう

4月17日、本店で第28回通常総会が開催され、部員、関係者53人が出席しました。事業報告や事業計画など全3議案が慎重審議され原案通り承認されました。

26年度は24年度から実践している小児がん支援活動を重点活動として継続して取り組むことを確認し、事務局が25年度の活動実績を報告しました。

国分由美部長は「部員相互の連絡協調を図り、明るい豊かな地域を築くことを目的に女性部の皆さんがそれぞれ活動してもらっている。今後も地域を巻き込んで楽しく活動をしてほしい」とあいさつしました。



第1便を見送る出席者ら

「ふるさと小包」出発セレモニー開催
柴田のカーネーションが全国へ

4月10日、JAみやぎ仙南特産の母の日用「カーネーション」を積んだ日本郵便の「ふるさと小包」第1便の出発セレモニーが本店で開催されました。このカーネーションは柴田鉢花研究会の皆さんが丹精込めて栽培したもので全国の消費者へと届けられます。

同会の斎藤達義会長は「あと一ヶ月で母の日になり、現在研究会会員では最後の追い込みで一生懸命丹精込めて管理している。年々取り扱っても増えてきている。新たにゆうパックでの販売方法も始めるため、更なる取扱高が増えるよう期待し、今後も一生懸命やっていきたい」と話しました。



テープカットでオープンを祝う役員

セレモニーイベント開催
あぐりハウス蔵王オープン

4月27日、あぐりハウス蔵王の新店舗開業を記念し、オープン式典が開催されました。式典には組合員、地域住民、関係者約100人が参加し、テープカットでオープンを祝いました。来場者には記念品として卵や紅白餅を配布し、地元産イチゴや花苗を販売する特設コーナーを設けた他、小型農機具や農業資材の特別販売も実施しました。

舟山健一組合長は「おかげさまで無事にオープンを迎えることができた。組合員の皆さまにたくさん利用していただき、より一層地域農業が盛り上がりつつあることを期待したい」とあいさつしました。



播種を見学する参加者

乾田直播現地検討会
播種一工程で、省力化に期待

4月15日、角田市で水稲の乾田直播栽培の現地検討会が開催され、生産者、関係者約100人が参加しました。検討会はJA全農みやぎが県内7JA7か所で行う試験栽培の一つとして農事組合法人さくらファーム協力のもと実施。乾田直播で一般的な播種機「ドリルシード」に異なる、耕うん、施肥、播種、鎮圧の作業が一工程でできるメリットがある「スリップローラーシード」を用いた水稲栽培を検証しました。

同法人の齋藤一郎代表は「仙南地区では直播栽培が浸透していないと聞いた。先陣を切ってスマート農業を始め、楽しく楽な農業の実現を目指したい」と話しました。



【全体運】あれもこれもと少し欲張りに。目標を定めて思い切った前進を。力を注げば少し先に大きな実りが待っています
【健康運】運動を楽しめます。今まで難しかったことにも挑戦を【幸運の食べ物】ピーマン



【全体運】周囲からはいい話も悪い話も両方聞こえてきそう。内容をよく精査して。冷静になればお得情報を手に入れます
【健康運】交通ルールを守りけがが防止。道の横断は左右を確認【幸運の食べ物】ツルムラサキ

<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

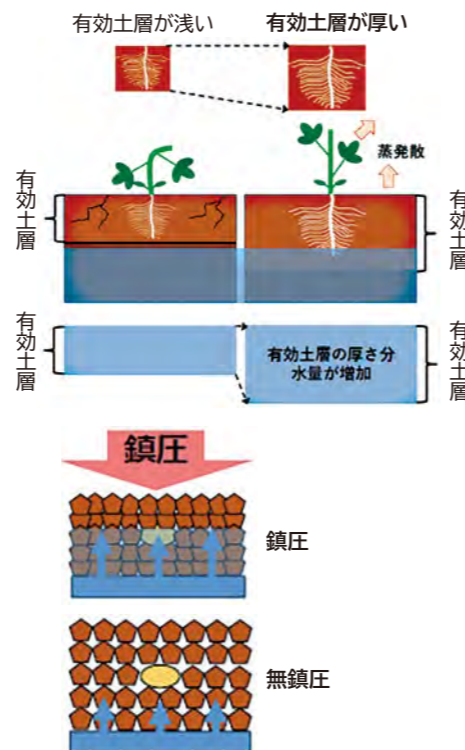
・深耕(最低でも15cm以上、目標25cm)をおこない根が伸長できる層(有効土層)を厚くしましょう。
 ・根の伸長量が増加し、より下層の水を大豆が利用できるようになります。

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。

令和8年産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ねばなりません。

- ・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身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、お願い致します。

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、今年度も継続して取り組んで頂き、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致します。

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」を参考に記入頂き、提出期日までに必ず提出をお願い致します。

提出期日

- ①【様式A-1】 6月26日
 - ③【様式A-2】 ⑤【様式A】 ⑥【様式D】 8月17日
- ※②【様式B】は、今回より米の出荷契約時にご記入して頂きます。
 (圃場データが印字されている場合のみ)
- ※④【様式C】は、提出不要です。

食卓を彩る

旬のレシピ

DEPUIS 1882
AKAHORI
COOKING SCHOOL
SINCE 1882 OF THE AKAHORI

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 1人分・2枚

卵	L1個(65g)
薄力粉	15g
ベーキングパウダー	1g
牛乳	15g
リコッタチーズ	35g
グラニュー糖	10g
油	適量
ホイップクリーム	適量
イチゴ	3粒
キウイ	1/2個
ブルーベリー	5粒
粉糖	適量

- 作り方
- ①卵は卵黄と卵白に分け、卵白は冷やしておく。薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
 - ②ボウルに卵黄、牛乳、リコッタチーズ、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて泡立て器で混ぜる。
 - ③卵白を別のボウルに入れ、さらに別のボウルに入れた氷水(材料外)で冷やしながらかき混ぜて泡立てる。グラニュー糖を少しずつつけて加え、しっかりと角が立つまで泡立てたら②に加え、さっくり混ぜる。
 - ④ホットプレートで160度に保温しておき、油をひいて焼く前に少し温度を上げる。③を2つに分けて流し入れ、両面を色よく焼く。
 - ⑤皿に盛り、ホイップクリーム、イチゴ、キウイ、ブルーベリーを添えて粉糖をかけたら出来上がり。

スフレ食感のおしゃれスイーツ

リコッタチーズのパンケーキ



ふれあいひろば

FUREAI HIROBA

SMILE

きこ

チョコレートとポテトフライとアンパンマンが大好き！
いつも絵本を見たり公園のブランコやすべり台で遊んでいるよ！
今のお気に入りはお音の出る絵本だよ。それにごはんの時はたまごを混ぜたり、お母さんのお手伝いもしているよ！
音楽や歌が好きなので、大きくなったら歌のお仕事がしたいな！

柴田町四日市場
きこ
大久保 葵心さん(2歳)

お父さん◎佳典さん
お母さん◎宏美さん

●ご両親から
のびのびと自由に、自分の好きなことを見つけて
元気に育ててね！



日常生活の中で「以前に比べて歩行速度が遅くなった」「段差がないうところでもつまづきが増えた」など、体の諸機能に変化を感じることはありませんか。加齢とともに、心肺機能の低下をはじめ、下肢の筋力や平衡機能が低下したり、関節可動域の狭小化が生じたりしてきます。体の変化を受け入れつつ、楽しく体を動かして日々を過ごしたいですね。

さて今回は、腕と体側の運動をご紹介します。腕は、肩関節から手先までの範囲を指し、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、ことができます。体側は、胴体部の側面のこと、曲げ伸ばす、倒す、ことができます。

体を横に曲げ伸ばしてみませんか？

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

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、右腕を曲げ、手はグーにします。
- (2) 右腕を上を上げながら、手をパーにします。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 再度、右腕を上げながら手をパーにします。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。
- (6) 右腕を伸ばしながら手をパーにし、体側を曲げ伸ばします。
- (7) (1)の姿勢に戻ります。左腕も同様に行いましょう。

※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

コインで指開き体操

基本編

- (1) 両手の指先を合わせて、500円玉を3枚重ねて持ちます。
- (2) 親指同士、人さし指同士、中指同士で500円玉を挟んで指先を伸ばします。

応用編

- (1) 指先を小刻みに動かして、3枚の500円玉を前後に少しずつずらしていきます。
- (2) 慣れてきたら、500円玉を5枚に増やしてみよう。5本の指それぞれで、500円玉を1枚ずつ挟みます。

※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

コインを使った指開き体操で指先を鍛える

加齢などにより指先の力が減少すると、ものをつまんだり何かを包んだりといった日常動作が難しくなってきました。指開き体操で指先の力を鍛えましょう。コインを落とさないためには、指先にしっかりと力を入れることが大切です。難しい場合は500円玉1枚から行いましょう。

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄

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。



こんな時に保険金をお支払いします。

<p>機体事故 事故例</p> <p>操作誤りにより、架線と接触し機体が破損した。</p>	<p>賠償事故 事故例</p> <p>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、葉枯れを起し、商品として出荷できなくなった。</p>
<p>倉庫に保管していたドローンが盗難にあった。</p>	<p>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</p>

■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 | ●大河原支店 ☎53-1560 | ●村田支店 ☎83-2221 |
| ●槻木支店 ☎56-1356 | ●蔵王支店 ☎33-2114 | ●白石支店 ☎25-3535 |
| ●川崎支店 ☎84-2220 | ●角田支店 ☎63-3259 | ●丸森支店 ☎72-3062 |
| ●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 共済の知っトク情報!!



山本 ゆかりさん
(第2普及センター)

がんへの備え、今からはじめませんか

JA共済の「がん共済」は、がんによる治療や療養に備えるための保障制度です。近年は通院による治療が増えていることから、入院だけでなく、抗がん剤治療、放射線治療、ホルモン治療など幅広い治療に対応し、治療を受けた月ごとに給付金を受け取ることができます。さらに、上皮内がんや脳腫瘍も保障対象となっており、長期化しやすいがん治療の経済的負担をサポートします。必要に応じて、診断一時金や先進医療保障などを追加できるため、ご自身やご家族の安心に合わせた備えが可能です。万が一の際にも安心して治療に専念できるよう、将来に向けた備えとしてご検討ください。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。

お金のあるある言いたい!!

JAバンク

つみたて投資は継続が重要!?

世界情勢の影響により株式相場の乱高下が続いていますが、つみたて投資は継続することが重要といわれています。毎月口座から一定金額を引き落とし、投資信託を購入するため、手続きの手間がかからないことや基準価額が高いとき・安いときなどのタイミングに悩まずに投資できます。また、価格が高いときには数量を少なく、価格が安い時には数量を多く購入することによって平均購入単価を低く抑えられることから、不安定な情勢のときほどリスクを抑えた投資効果が期待できます。

少額でも長く続けることで着実に資産形成ができ、世代関係なく無理なくつみたてをすることができますので、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。



菊地 美香さん
(村田支店金融課)

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。

<p>偽メールに気をつけてください</p> <p>1 JAバンクを装ったメールが届く</p> <p>2 IDとパスワードを伺うメールが届く</p> <p>3 IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう</p> <p>4 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう</p>	<p>ポイント</p> <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) 	<p>偽サイトに気をつけてください</p> <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重要な情報を入力してしまう</p> <p>4 知らない人に入力した情報が送られ、情報が悪用される</p>	<p>ポイント</p> <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

エンダイブ ほろ苦い風味を楽しむ

レタスの仲間、一般には葉が縮れ葉先には深い切れ込みのある結球しないタイプです。

苦さがある野菜のため、軟白といって、収穫前に外葉をまとめてひもなどで縛り、葉の内部を日光に当てないようにして白く仕上げると、葉の苦さが和らぎ、ほろ苦さを残しながらも食べやすくなります。

【栽培時期】 15～20度が生育適温です。レタスより比較的暑さ・寒さに強いですが、酷暑期と厳寒期の生育は困難です。そのため、中間地・暖地の種まき適期は3月と8、9月です。最も適しているのは、8月中下旬ごろポリポットに種まきし、9月中下旬に植え付け、11、12月に収穫する作型です。

【品種】 葉が細長く、切れ込みのある縮葉タイプと、切れ込みがなく幅広の広葉タイプがあります。国内で多く栽培・流通しているのは縮葉タイプで、商品名としては「エンダイブ」「グリーンカールド」などがあります。広葉タイプでは「スカローラ」があります。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰約100gをまき、土とよく混ぜておきます。

次に、植え付け1週間前に、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）約200gと堆肥約2kgを施してよく耕し、幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床を作ります。

【種まき・間引き】 7・5～9cmのポリポットに4、5粒の種をまきます。発芽後に混み合っている所を間引き、本葉2枚頃に1本になるように間引いて、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗を多く作る時は、128穴セルトレーか25連結ポットを使いましょう（図1）。

【植え付け・追肥】 栽培床を平らにし、黒マルチを張ります。条間45cm、株間30cmに植え付けます（図2）。追肥は植え付け後1か月を目安にシートをめくって、1平方m当たり化成肥料約50gを施します。

【病害虫防除】 高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。

【収穫】 葉の広がりが隣の株と触れ合うようになったら、外側の葉を持ち上げてまとめ、上の方をひもで縛ります（図3）。1、2週間縛ることによって、日の当たらない内部の葉が白っぽくなってきます（軟白）。このようにしてから収穫すると、葉の苦さが和らぎ食べやすくなります（図4）。



図1 種まき



ポリポット

25連結ポット

図2 植え付け

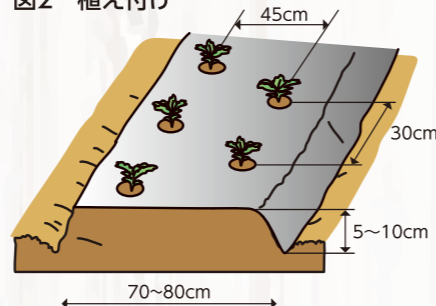


図3 軟白



図4 収穫



栽培カレンダー(エンダイブ)

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地	春まき		●	▲	■	■	■				
	秋まき						●	▲	■	■	■
中間地	春まき		●	▲	■	■	■				
	秋まき						●	▲	■	■	■

●種まき ● 苗作り ▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫



※画像はイメージです。



JAみやぎ仙南

こども絵画展

応募期間：令和8年8月24日(月)～9月30日(水)

じぶんの身近にある「食と農」を感じてみよう！表現してみよう！

募集作品：絵画（版画を含む）

作品テーマ：食と農業に関するもの（農産物・畜産動物・田畑・農作業風景など）

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

対象：仙南地域在住の子ども（未就学児～中学生まで）

応募方法：個人・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いただけます。最寄りのJA事業所までご持参いただくか、下記まで郵送ください。

〒989-1622 柴田郡柴田町西船迫1丁目10-3

JAみやぎ仙南 総務部組織広報課 宛

注意事項：ポスターにならないよう（文字を入れない）ご注意ください。規格の用紙からはみ出さないように作成ください。展示中など剥がれ落ちる可能性のある画材の使用は避けてください。

絵画展日時：令和8年10月24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

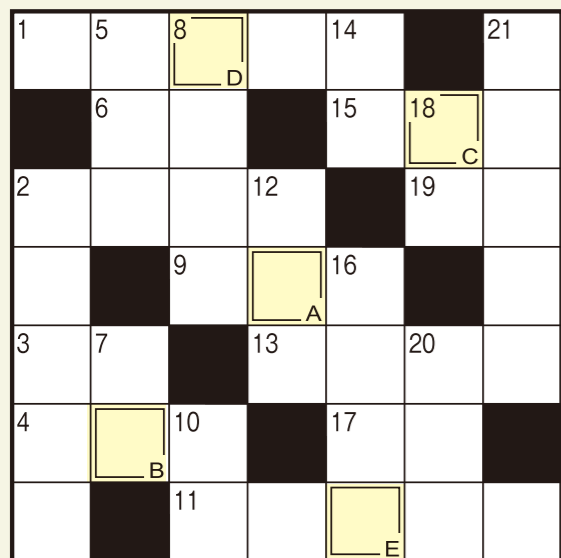
表彰：JAみやぎ仙南組合長賞各部門1点、入賞各部門2点
審査員特別賞各部門1点を予定

参加賞：応募者全員に参加賞あり

お問合せ先：JAみやぎ仙南 総務部組織広報課
☎0224-55-1265
ja675@ja-ms.or.jp



出題●ニコリ



タテのカギ

- ②完成しました!
- ⑤成長した羊の肉です
- ⑦ペンは——より強し
- ⑧彼は大舞台で面目——を果たした
- ⑩手のひらや足の裏の反対側
- ⑫旬よりも時期が早いもの
- ⑭この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑯古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑰ウィッグや付け毛ではありません
- ⑲クイズを出されて考えるもの
- ⑳中学校で教育——をおこなう大学生

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

ヨコのカギ

- ①傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- ②赤外線やX線もこれの一種
- ③梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④簡単には意見を曲げません
- ⑥損の反対語
- ⑨親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑪アメリカ原産の大きなカエル
- ⑬自宅を離れて観光などをします
- ⑮ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑰合唱部が練習するもの
- ⑲一年で一番昼が長い日

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!

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!



4月号の答え「ハナフブキ」

(応募総数95通)



応募締切

6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、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。



ミニ農業クイズ

穴埋めクイズ

Q ●●に入る言葉は何でしょうか?

スイカやメロンは、実が地面に直接接触すると傷むため、果実の下に●●を敷くことが多い。

※答えは20ページ

ヒント

夏の乾燥、地温の上昇を防ぐなどの効果があるもの

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5,837人分

のポリオワクチンになりました!

2026.4月末 合計数量4,669,990個÷800個=およそ5,837人

ご協力ありがとうございます



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

夏野菜の種まき等忙しくなってきました。

今年最初の作業夏野菜の種まき等忙しくなってきました。そして、ジャガイモの植え付けをしました。楽しみと共によい畑仕事が始まります。

照井さん

齋藤さん

暖かくなってきて、いよいよ農作業が本格化する時期ですね。水不足や高温など今年も栽培環境が過酷なものにならないことを祈るばかりです。たくさん収穫できるように可能な限り手をかけてあげたいですね。

月1回土曜ランチ会を始めてとろです。今後地域の方子どもから老人まで集まれる場をしたいと思います、と思っています。

相澤さん

佐藤さん

地域の方とコミュニケーションがとれる場が少なくなっている今、年齢問わずみんなで集まれる場があることはとてもいいことだと思います! 交流の輪が広がっていくのが楽しみです。

私たちがクロスワードに挑むのですが意外と知らないことが多くて、苦戦することもしばしばです。一つ一つ解いて、すべてのマスが埋まって、言葉が出来上がると何とも言えない達成感ですね。

JAみやぎ仙南オリジナルタオルがとても魅力的に感じました。可愛らしいデザインで親しみやすいアイテムという印象を抱きました。これからも広報誌を楽しみにしています。

内野沢さん

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は、みやぎ仙南をイメージした色も入れてデザインしました! たくさんのご応募お待ちしております!

乾燥が続いている状況です。火災には注意していただきますね。水不足の世の中、一人一人の注意が大切です。大切だと思っています。

遠藤さん

仙南管内でも火災が度々発生していますが、令和8年4月末現在で46件も発生している状況です。火の不始末の注意のほかに漏電防止など日頃から意識することが大切ですね。

「お金のリテラシー」を参考に料理の作り方をしています。

森さん

よくメニューを考えるのが大変という声を耳にしますが、そんな時ちょっとしたレシピ紹介があるといいですね。今後も皆さんの参考になるレシピを厳選して掲載していきます!

「知って納得! 税金講座」とても勉強になります

伊藤さん

このコーナーは、税金に関連することについて、わかりやすく解説してくれていて本当に勉強になりますよね! 知っていると知らないじゃ大違いとまではいかないかもしれませんが、知っていても損になることはないと思うので、ぜひ皆さんに読んでほしいそんなコーナーです。

おたより交流ひろば

広報誌4月号の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。



JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

発行日/令和8年6月1日
発行/みやぎ仙南農業協同組合
編集/総務部 組織広報課
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 ㈱(0224)55-1115

～JAみやぎ仙南ホットライン～
組合員はのみ、JA事業をご利用の資格からお問い合わせは電話専用です。
☎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

6月の休業日・営業時間のお知らせ

◎生産資材課からのお知らせ◎

●あぐりハウス（柴田・村田・川崎・蔵王・白石・丸森）の営業時間の変更について

JAみやぎ仙南では、生産購買が現場へ出向く体制の強化に伴い、各あぐりハウスの営業時間を短縮させていただきます。何卒ご承知おきくださいますよう、よろしく願い申し上げます。

◇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）

●マルチ・ハウスビニール類のご注文について

現在、原料（ナフサ）の逼迫や供給遅延の影響により、メーカーへの発注が集中し、全国的に品薄の状況が続いております。

このため、ご注文いただいた商品につきましては、納品日や数量の制限等により、ご希望どおりに納品できない場合がございます。

また、今後の需給状況によっては、納期の遅延や一部商品の欠品が発生する可能性もございますので、お早めのご注文にご協力をお願いいたします。

当JAといたしましては、関係各所と連携を図りながら、必要量の確保および

安定供給に努めてまいります。

組合員の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、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。

<6月休業日・営業時間>

店舗名	休業日	営業時間
各あぐりハウス	土曜・日曜・祝日	8：30～12：00
仙南流通センター	土曜・日曜・祝日	8：30～17：00
グリーンセンター	無休	8：45～17：00

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

◎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は、配達およびコールセンターの受注業務を休業とさせていただきます。

なお、土曜日のご注文につきましては、コールセンター（0120-431-445）にて留守番電話での対応となります。

いただいたご注文につきましては、翌営業日以降、順次対応させていただきます。



URL・QRコードから
かんたんアクセス！

■ J A みやぎ仙南 E-SHOP

<https://miyagisennan-shizai.nd-agri.jp/>

LINEアカウントでも
登録できます



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！



ミニ農業クイズ
答え：わら

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♪



JAみやぎ仙南
ホームページ



🔍 みやぎ仙南農業協同組合



Instagram



🔍 jamiyagisennan

「組合員限定値引券」 JASS

使用期間：令和8年6月1日～令和8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

最大
3,000円
おトクキャンペーン



でトクしませんか？

お問い合わせ・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
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