

JAと7地区を結ぶ虹のかけ橋

# ねいんぼ



特集

暑さに負けない体づくり  
食べて元気に！夏バテ予防

農に生きる  
川崎町今宿 岩淵 正樹さん

SMILE  
村田町 木戸 昊空さん



JAみやぎ仙南HP



Instagram



LINE

かたちにして、みんなの夢を  
**JAみやぎ仙南**



米たん 米夢ちゃん

CONTENTS

農に生きる……………02  
 〈特集〉  
 暑さに負けない体づくり  
 食べて元気に!夏バテ予防……………04  
 虹色ほっとライン……………06  
 宮農情報……………08  
 お知らせ①……………09  
 ふれあいひろば……………10  
 金融部・共済部より……………12  
 お知らせ②……………14  
 おたより交流ひろば……………15  
 クロスワードパズル……………16

わたしたちの JA

令和8年5月末現在

正組合員数	14,284人	戸数	11,293戸
准組合員数	12,043人	戸数	8,725戸
合計	26,327人	戸数	20,018戸
職員数	423人		
出資金	35億	833万円	
貯金	1,221億	9,731万円	
貸出金	432億	4,037万円	
販売品販売高	12億	3,978万円	
購買品供給高	12億	4,399万円	
長期共済保有高	4,758億	3,563万円	

理事会・監事会だより

第2回理事会 令和8年5月22日(金)

- 【議事】
- 総代会の招集について
  - 第28回通常総代会の運営について
  - 役員退職慰労金の支給について
  - 役員を選任について
  - JAみやぎ仙南地区まつり開催要領の設定について
  - 令和8年度信用供与の最高限度額の決定について

第2回監事会 令和8年5月22日(金)

- 【議事】
- 会計監査人の再任について
  - 会計監査人の報酬等に関する同意について
  - 任期満了に伴う役員(監事)選任議案に対する同意について
  - 令和7年度決算監事監査報告書(案)について

# 農に 生きる



—紅はるかに魅せられて—  
 仙台市でサラリーマン家庭の両親のもとに二人兄弟の次男として生まれ育ちました。地元の高校を卒業後、民間企業に就職しましたが、いつか独立して仕事をしてみたいと漠然と考えていた頃、スーパーで偶然目に留まった焼いもを買って食べてみたところ、スイーツのような甘さに衝撃を受けました。これをきっかけにさつまいも、焼き芋を作ってみようと思いを決意。埼玉県のさつまいも専門店へ働きながら加工を学び、茨城県の農業実践学園や村田町の農家での実習を通して農業を学びました。現在は川崎町でさつまいも50㏎、トウモロコシ40㏎のほか、じゃがいも、里芋、山の芋を25㏎栽培しています。

—お客様の声が届く—  
 さつまいもは紅はるかにこだわり、栄養

をたくさん蓄えておけるようカルシウムを多めに施肥しています。収穫したさつまいもは干し芋や焼いもに加工し販売しています。焼き芋を対面販売した際に、価格や大きさのことでお客様に納得いただけなかったこともあり、販売の難しさを実感することもあります。お客様から「美味しい」と直接言ってもらえることがとても嬉しく、やりがいを感じています。

—様々な作物の  
栽培に挑戦したい—

今後はさつまいもの栽培と加工販売を続けながら、トウモロコシの栽培にも力を入れていきたいと考えています。みやぎ生協の「めぐみ野」として出荷することが決まったので、品質の良い甘いトウモロコシを栽培できるよう管理していきたいです。また、品種の違う山の芋の栽培をはじめ、様々な作物の栽培にも挑戦したいと考えています。お客様に「美味しい」と喜んでいただけるよう、これからも精一杯頑張りたいと思います。



川崎町今宿  
 いわぶち まさき  
 岩瀨 正樹さん(45歳)

「何となく不調」な日に取りたい

## 体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。

夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に  
ビタミンB1

豚肉(ヒレやもも)や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



体力の維持に  
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



夏の肌トラブル予防に  
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



胃腸の働きをサポート  
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。



暑さに負けない体に  
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫カアップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいいため、炒め物などにすると良いでしょう。

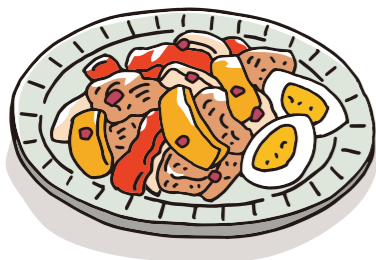


香りで食欲アップ  
アリジン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いため、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる  
夏バテ予防レシピ

### 梅とポン酢の彩り酢豚



材料(2人分)

豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個(80g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
黄パプリカ	1/4個(40g)
ゆで卵(好みのゆで加減)	1個
梅干し	2個
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

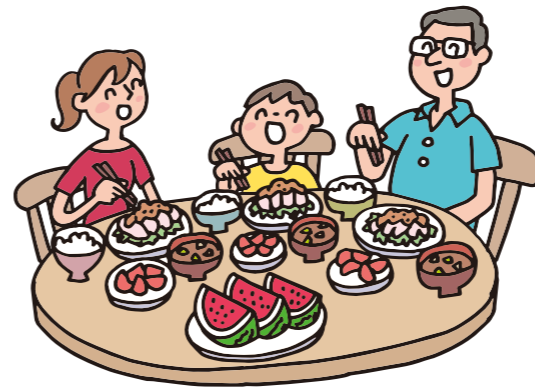
- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上を広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。

暑さに負けない体づくり

# 食べて元気になり 夏バテ予防

イラスト：船橋新一郎

夏の暑さはちょっとした食事の工夫で軽やかに乗り越えられます！  
「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」  
そんな体のサインに気が付いたら、  
食べ方やメニューを見直してみませんか。  
毎日の食事を味方につけて、  
夏を思い切り楽しみましょう！



## 夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



### 1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類などの炭水化物が多くなりがちですが、肉などのタンパク質や野菜などのビタミン類・食物繊維もしっかり取りましょう。

### 冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱めてしまいます。冷房の効いた室内では、温かいスープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょう。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過ぎず安心です。



控えめに

### 水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失われています。時間を決めて飲むなど、喉が乾く前に小まめな水分補給ができるよう意識しましょう。スープやみそ汁など、食前から水分補給するのも良いでしょう。



## 夏バテとは？

だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良のこと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいものの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を整えることが夏バテ予防の第一歩です。



管理栄養士・野菜ソムリエ  
監修 五賀(さいが)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を経て企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

## 今月のあなたの運勢7月 \*モナ・カサンドラ



牡牛座  
[4.20~5.20]

【全体運】情報は取捨選択が大切。裏取りする慎重さが成功につながります。下旬は家族のことを優先して。連絡は小まめに  
【健康運】アレルギー症状は甘く見ないで。すぐにケアを【幸運の食べ物】キュウリ



牡羊座  
[3.21~4.19]

【全体運】思うように進まず、じれったい思いをするのは中旬まで。それ以降はスピードアップが可能！新たな挑戦も◎  
【健康運】軽いスポーツでリフレッシュ。散歩もお勧め【幸運の食べ物】キクラゲ



# 虹色ほっとライン

地域の情報お届けします



自動操舵を見学する参加者

5月26日、川崎町でさつまいも栽培における機械化一貫体系の実演会が開催されました。実演会にはみやぎ仙南管内の農地整備事業実施地区で、高収益作物としてさつまいもの作付面積が徐々に増え、生産意欲が高まってきていることを受け実施されたもので、生産者や行政など関係者約50人が参加。農機の自動操舵(そうだ)などを行うリアルタイム・キネマティック(RTK)システムを活用した畝立てとマルチ展張、歩行型半自動定植機によるさつまいもの定植を実演しました。実演した圃場を管理する佐々木駿さんは「RTKを活用することによって、畝が真つすぐになり、その後の作業にも良い効果があるなど期待が大きい」と話しました。

## さつまいも栽培実演会 機械化で作業効率が向上



2 飢餓をゼロに

8 働きがいも経済成長も

9 産業と技術革新の基盤をつくろう



# 虹色ほっとライン

地域の情報お届けします



棚田で田植えを体験する生徒

5月20日、農水省の「日本の棚田百選」に選ばれている丸森町の大張沢尻棚田で、伊具高校の生徒11人が田植えを体験しました。耕作を担う大槻一さんから田植え機の操作を教わりながら、大槻さんの管理する4枚の水田にひとめぼれを植えました。体験したのは農学系列の2・3年生で3年生の八巻さんは「昨年先輩から教わったことを後輩にしっかりと教えたい」と話しました。2年生の武田さんは「田植え機に乗るのは初めてでドキドキしたけど、うまくできたと思う」と笑顔で話しました。棚田の保全管理を体験する実習は、今年で7年目です。今後は生育調査や草刈りなどの管理と大張沢尻棚田の総面積は約4haで現在は、約半分の2.2haに作付けしています。

## 丸森町大張沢尻棚田 伊具高生が田植えを体験



2 飢餓をゼロに

4 質の高い教育をみんなに



出荷規格を確認する部会員

5月28日、角田トマト部会は角田集荷センターで出荷目揃え会を開催し、部会員ら20人が参加しました。目揃え会では、持ち込まれたトマトを比べて、色味や大きさ、すれなど、出荷規格を確認しました。26年産は、育苗期の低温で生育遅れが心配されましたが順調に進み、平年より良品率で出荷がスタートしています。出荷は6月中旬頃にピークを迎え、9月上旬頃まで続く見込みです。角田産トマトは全量、みやぎ生協の「めぐみ野桃太郎トマト」として出荷されます。角田トマト部会は令和8年度から部会員が2人増え、昨年度出荷実績の90.5トンを上回る100トンの出荷を目指します。三浦徹部会長は「今年もおいしいトマトの出荷が始まりました。丹精込めて育てたので、ぜひ多くの方に食べていただきたい」と話しました。

## 角田トマト部会 出荷目揃え会開催



2 飢餓をゼロに

4 質の高い教育をみんなに



西村議員に要請書を手渡す青年部員

5月22日、みやぎ仙南農協青年部が東京都の国会議員会館を訪れ、地元選出の西村明宏衆議院議員と藤木真也、東野秀樹参議院議員に生産資料等の高騰対策などを要請しました。要請は農産物の適正な価格形成、新規就業者等への支援、原油・エネルギー物資の安定供給対策など全6項目で、農業者の抱える不安や課題解決のための政策実現を求めました。西村議員は「日本の農業を担う皆様からの要望を深く受け止めた。担い手不足・物価高騰などにさまざまな問題を解決し、『食』を守るために共に頑張ろう」と理解を示しました。青年部の小原由成委員長は「地域農業を守り、継続的に営農をしていくため、要請活動を通じて発信し続けることが大切だと感じた。今後とも要請活動を継続していきたい」と話しました。

## 青年部活動 国会議員へ要請書を提出



1 貧困をなくそう

8 働きがいも経済成長も

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

17 持続可能な開発目標



ローズマリーオイルを作る推進員

5月29日、本店でカルチャー推進員研修会が開催され、推進員・事務局35人が参加しました。研修会では「家の光」記事活用をテーマに第1部は、蔵王町で栽培されたローズマリーを使ったオイル作りを実施しました。参加者は「いい香りがするね」と香りを楽しみながら作業をしました。第2部は、筆ペンで丸く文字を書いた中に笑顔を書く「笑い文字」の書き方を実践し「ちよっと難しい」とやや苦戦する方もいました。カルチャー推進員は現在51人で構成されており、各地区で「家の光」の記事活用の普及活動を行っています。

## カルチャー推進員研修会 ローズマリーオイル作り



3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

17 持続可能な開発目標



いちご狩りを楽しむ親子

5月23日、柴田地区地域活性化委員会主催の親子いちご狩りイベントが大河原町のいちご農家中村守孝さんハウスで開催され、柴田町・大河原町に住む親子15組が参加しました。参加した親子はハウス内で栽培されているいちごを直接摘み取り、その場で食べながら収穫を楽しみました。いちごを使ったスイーツ作りも実施し、参加者は「子どもたちも楽しそうにしていたのですごく良かったです。いい経験ができた」と話しました。このイベントはJA共済の地域貢献活動の一環で実施され、柴田地区では今後も食と農を体験できるイベントなどを計画しています。

## 柴田地区地域活性化委員会 親子でいちご狩りを体験



2 飢餓をゼロに

4 質の高い教育をみんなに



【全体運】 好調運。あちらこちらから引っ張りだこで忙しくなりそう。効率良く動くよう心がけて。大きな成果が期待できます

【健康運】 リラックスタイムを多めに。お風呂はぬるめで【幸運の食べ物】 インゲン



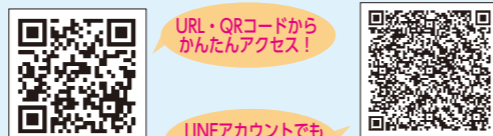
【全体運】 停滞ムードを払拭したいならチャンスです。はっきり意思表示しましょう。次のステップが見えてきます

【健康運】 急な発熱、やけどに注意。休息を忘れずに【幸運の食べ物】 青トウガラシ

◎生産資材課からのお知らせ◎

●7月休業日・営業時間

店舗名	休業日	営業時間
各めぐりハウス	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



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

●除草剤キャンペーンについて

雑草の根までしっかり枯らし、土壌中で分解されるため土を汚さない「タッチダウンIQ」「コンパカレール」や、環境にやさしい除草剤「ザクサ液剤」などを取り揃えた「除草剤キャンペーン」を、7月31日まで実施しております。

ご注文は、JA仙南流通センター(フリーダイヤル 0120-431-445)までお願いいたします。また、各購買店舗(めぐりハウス・グリーンセンター)およびE-SHOPでも承っておりますので、ぜひご利用ください。

◎農機センターからのお知らせ◎

●ケット科学米麦水分計(ライスタf)の検査について

- 検査期間 令和8年7月1日~7月31日まで
- 検査料金 1台 2,200円(消費税込)
- 申込方法 各農機センターまで水分計をご持参下さい。
- ※水分計はケット科学製品のみ検査となります。



～今後の管理～

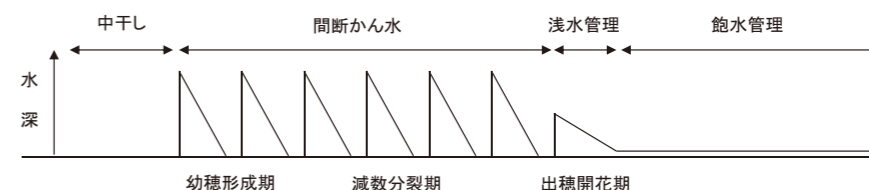
有効茎数(目標茎数)が確保されしだい「中干し」を行い、過剰分げつを抑制して根の健全化を図ることが重要です。目標茎数は下の表を参考にしてください。  
 ※中干しは、幼穂形成期までには終えましょう。

\*株当り目標茎数

品種	植付株数	目標茎数
ひとめぼれ	50株/坪(株間21cm)	27~30本/株
	60株/坪(株間18cm)	23~25本/株
つや姫	50株/坪(株間21cm)	28~31本/株
	60株/坪(株間18cm)	24~26本/株

○中干し後の水管理

急に湛水状態を続けると土壌の還元が進み、酸素不足になり根を傷めやすくなるため、中干し終了直後は走り水程度とし、落水後は2日程度乾かしてからかん水し、徐々に間断かん水に移行しましょう。  
 出穂開花期は稲が最も水を必要とする時期のため浅水管理とし、開花期を過ぎたら飽水管理にしましょう。



○低温時の水管理

幼穂形成期(出穂約25日前)以降の低温時(平均気温20℃前後、最低気温17℃以下)は、できる限り深水にして幼穂を保護しましょう。

○出穂後の高温時の水管理

※出穂後に高温(出穂後20日間の平均気温が27℃以上、または平均最低気温が23℃以上となる)が続くことが予想される場合は、取水状況に応じて可能な限り対策を行い、白未熟粒による品質低下を軽減しましょう。

①掛け流しかんがい(十分な用水が確保できる場合)

高温時における最も有効な水管理方法。気温よりも温度の低い用水を十分に掛け流すことにより、水温及び地温を湛水状態よりも低く抑えることができます。

②飽水管理

田面の足跡に水がなくなった時に浅く入水し、水尻を閉め自然に足跡に水がなくなるまでそのまま放置し、その後入水を繰り返す水管理方法。掛け流しかんがいの効果は得られませんが、常時湛水よりも夜間の最低地温が低くなるとともに、根の活力維持に効果があります。

○追肥

稲の生育状況と気象の推移等を考慮して適期に施肥しましょう。追肥の時期・施肥量については、おいしい米づくりカレンダーを参考にするか、JAまでご相談ください。

注)ふるさと安心米・こだわり米の追肥は、特別栽培米追肥専用肥料を使用し、化成肥料よりも5日程度早めに施用して下さい。

○穂いもちの防除

穂いもちの防除は、出穂30~10日前までにコラトップ粒剤5(3kg/10a)を散布して下さい。また、葉いもちが上位葉に発生している圃場では、ブラシ粉剤DL等の茎葉処理剤で補完防除を行いましょう。

注)ふるさと安心米・こだわり米の穂いもち防除については、基本的に薬剤の使用はできません。無断で対処せずJAにご連絡ください。

○カメムシ類の防除

カメムシ類の耕種防除は、水田畦畔・周辺水路等のイネ科雑草の刈取りを適期(出穂10日前まで)に終了させることが最も重要です。稲の生育が早まれば前倒しで実施しましょう。

※今年もカメムシの多発が予想されていますので、適期防除を徹底しましょう!!

※薬剤による防除は、穂揃期にキラップ粉剤等を散布しましょう。

葉いもち病の病斑



ホソハリカメムシ



# 旬のレシピ

食卓を彩る

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。

**材料 4人分**

ゆで卵	1個
タマネギ(みじん切り)	大さじ1/2(5g)
バター	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1と1/2
キュウリ	1本(100g)
食パン(薄切り)	12枚
ハム(薄切り)	4枚
練りがらし	小さじ1/3
油	大さじ1
酢	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
サラダ菜	適宜

- 作り方**
- ゆで卵(11分ゆで)を作りみじん切りにしておく。タマネギのみじん切りは水にさらしておく。バターは常温で軟らかくする。
  - ゆで卵、タマネギ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
  - キュウリは食パンの長さでそろえ縦薄切りにして、油・酢・塩・こしょうを混ぜたドレッシングで下味をつける。
  - 食パンにそれぞれバターを塗る。左から、②を挟んで卵サンド、練りがらしを塗りハムを2枚挟んでハムサンド、③を挟んでキュウリサンドの順になるように2組作る。
  - 下から、卵、ハム、キュウリサンドの順になるように重ねてしっかりとラップで包む。これをもう一組作り、30分程度パンと具材をなじませる。
  - ラップを外し、食パンの耳を落として食べやすい大きさに切って盛り付ける。お好みでサラダ菜を添えて出来上がり。



※写真は盛り付け例

**ポイント**

夏のお出かけにもぴったりのお品です。卵のように包丁の刃に付きやすい具材は最下段にして切りましょう。

## とっておきレシピ

### ミックスサンドイッチ



そら

いちごが大好きでひとりでハウスに行ってこっそり収穫して食べているよ。もずくとめかぶ、わかめも大好き！お母さんが作ってくれるハンバーグも大好きなんだ。  
体を動かすこと、外で遊ぶのが好きで、よく畑についていって草むしりをお手伝いしているよ。自分のおむつもゴミ箱に捨てられるんだ！



村田町  
そら  
木戸 昊空さん(1歳11か月)

●ご両親から  
やさしさを忘れず、農業にも興味を持ってけると嬉しいです。グローバルに活躍できる子になってね。

お父さん◎章浩さん  
お母さん◎千歳さん

# ふれあいひろば

FUREAI HIROBA

**腰を左右にねじってみましょう！**

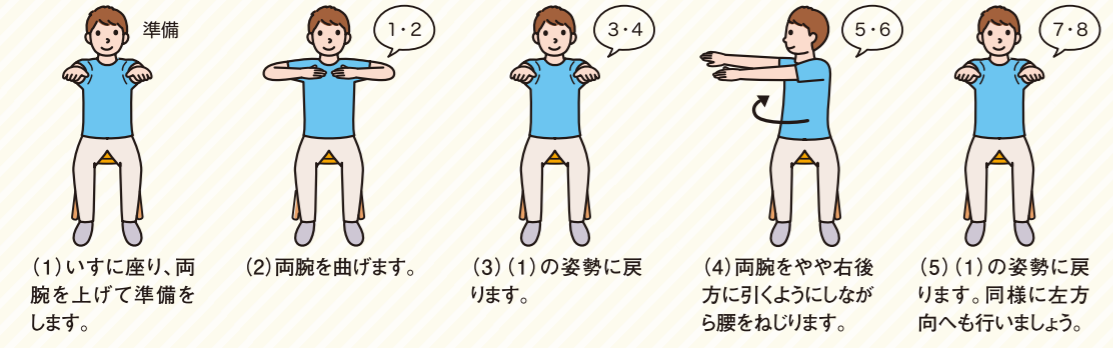
体を動かすためのヒント  
手軽に体操  
日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

中腰姿勢や前かがみの姿勢などで長時間にわたり作業をしていると、腰や背中に負担を感じることがあります。とりわけ農作業では、作物にもよりますが収穫時や出荷時などに腰へ負担がかかるでしょう。農作物の運搬方法を工夫したり、重量などを考慮しながら腰への負担を最小限に抑えたいものですね。日々の疲労が少しでも軽減できるよう、十分に休息を取りましょう。

今回は腕と腰の運動をご紹介します。腕の動かし方は上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、ことができます。腰の動かし方はねじる、回す、ことができます。今回は腰をねじることに焦点を合わせて、運動に取り組んでみましょう。



### レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動 + 腰をねじる運動



※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。

## 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6,052人分

のポリオワクチンになりました！

2026.5月末 合計数量4,841,990個 ÷ 800個 = およそ6,052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

**蠍座** 【全体運】注目が上がり周囲の支援を受けられます。やりたいことを明確に。困難に立ち向かう姿勢が幸運につながります  
【10.24~11.22】  
【健康運】下半身の冷えに気を付けて。トイレは我慢しないで【幸運の食べ物】トウモロコシ

**天秤座** 【全体運】目標は大きく、そして小さな一歩から始めましょう。計画性がものをいいます。うまくいったプランを参考に  
【9.23~10.23】  
【健康運】体力アップのチャンス。しっかり食べて鍛えて【幸運の食べ物】レタス

# お金のあるある言いたい!!

JAバンク

## 相場が不安定だけれども...

日本の長期金利上昇や米国をはじめとした世界情勢の懸念等で相場が不安定な状況が続いていますが、そんな時こそ積立投資が有効ではないでしょうか？もちろんタイミングをみて一括投資したほうが働いてくれるお金が多く効率的に投資ができますが、投資初心者や不安な方にとっては積立投資であれば少額から始めることができ、タイミングを気にせず時間分散の効果を得ながら投資ができます。

当JAでも、そういった積立投資ができる投資信託を取り扱っておりますので、ご興味がある方は担当者または、各支店までお問合せください。



福地 裕佳さん  
(蔵王支店金融課)

JA共済

# 共済の知っトク情報!!

## 大切な建物や家財を守る充実保障

近年、強風被害や水災、地震など、火災だけでなくさまざまな自然災害が発生しています。

また、連日ニュースで報道されている熊による被害。もしも熊に建物を壊されたら...?

JAの建物更生共済むてきプラスは、地震などの自然災害による損害の保障はもちろん、建物の外から来た物体が建物にぶつかって損害が生じた場合にも保障できます。

この機会に、ご自身の建物・家財の万が一に備えた保障内容の確認をしてみませんか？

詳しくはお近くの支店窓口、または担当者へお気軽にお問合せください。



木村 洋さん  
(第3普及センター)

## 共済部からの お知らせ

## 令和7年度 私たちのJA共済 こんなにお役に立ちました。

### 1年間にお支払いした共済金 長期・短期共済金合計

支払件数 **11,496件**  
支払金額 **57億5,498万円**

生命総合共済  
**4,853件**  
**33億149万円**

建物更生共済  
**4,316件**  
**18億9,064万円**

■ 支払共済金 単位:件・万円		
火災等	86件	5,905万円
うち落雷	24件	280万円
自然災害	463件	2億9,884万円
傷害	0件	0万円
修理給付金	3,092件	1億9,848万円
満期共済金	675件	13億3,147万円

短期共済  
**2,327件**  
**5億6,285万円**

■ 支払共済金 単位:件・万円		
死亡共済金	281件	8億1,396万円
後遺障害共済金	11件	2,665万円
入通院共済金等	2,406件	4億1,979万円
満期共済金 ※1	1,201件	16億7,665万円
その他給付金 ※2	240件	2,911万円
年金	714件	3億3,533万円

※1 入学祝金も含む。  
※2 長寿祝金・中途給付金・健康祝金・生存共済金等

■ 支払共済金 単位:件・万円		
火災共済	5件	484万円
傷害共済	60件	442万円
自動車共済	2,191件	4億8,846万円
自賠責共済	71件	6,513万円

## 金融部からの お知らせ

## JAバンクをご利用のお客様へ

## 特殊詐欺被害防止に向けた ATM利用限度額の変更のお知らせ

- 平素より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。
- 社会的に深刻な問題となっているお客さまの貯金が不正に払い出される特殊詐欺の発生防止を目的として、**ATMにおけるキャッシュカードなどによる1日あたりの利用限度額を以下の通り引き下げいたします。**
- 大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

### 【対象取引】



ATMを利用した **お引き出し・振込** など

### 【変更内容】

媒体種別	変更前利用限度額	変更後利用限度額
ICキャッシュカード	1日当たり100万円	1日当たり <b>50万円</b> (※1) (※2)

(※1) 事前に限度額設定している口座には今回の限度額引き下げの影響はございません。  
(※2) お引き出し・振込などの合計額が対象となります。

### 【変更日】

**令和8年7月1日(水)**



利用限度額の変更が必要な場合は、お手数ですがお取扱いのJA窓口までご相談ください。

お問い合わせはお取引のJAまたは右記連絡先まで願います。 **JAバンク宮城** 【お問い合わせ先】 農林中央金庫仙台支店 ☎022-711-7166



【全体運】 運勢は不安定。何となく周りとかみ合わないことが多いので、連絡と確認を心がけて。ゆっくりと物事を進めると◎  
【健康運】 発酵食品や食物繊維を食べて胃腸を元気に【幸運の食べ物】 ナス



【全体運】 物事を丁寧にいきましょう。慌ててやり直すより早く進みます。下旬には成果が見えそうです。買い物は上旬が吉  
【健康運】 スキンケアに力を入れて。爪のお手入れも◎【幸運の食べ物】 モロヘイヤ

ふれあいひろばに毎回  
手軽な体操が載っており、  
母がゆくりと運動して  
おられます。簡単にできるので  
喜んでおられます。

佐藤さん

◎椅子に座ったままできる簡単な体操  
が掲載されているので、手軽に取り入  
れられますよね！体を動かすことは大  
切なことなので、健康でいるために  
ぜひ続けてほしいですね。

身近な事件です！！  
隣の家に空き巣が出ました  
窓ガラス割られた被害なく  
未遂ですみなによりです  
※用心しましょう！！

佐藤さん

◎近頃空き巣被害が増えているそうで  
すが、まさか近所で起きるとは、怖い  
ですね…！  
防犯カメラや音が出る砂利、センサ  
ーライトなど空き巣が嫌う家づく  
りが大切です。防犯意識を高めて、  
対策をしましょう！

日本茶でリラックスタイム  
良かったです。

荘司さん

◎日本茶の特集では効能や、種類など  
をご紹介いたしました。普段何気なく  
飲んでいるお茶ですが、種類ごとの  
特徴や作られ方など勉強になること  
が多い特集でした。入れ方もちょっと  
手間がかかると思う方もいらっしゃる  
かもしれませんが、正しい入れ方で  
味わうお茶は格別だと思うので、  
ぜひ試してみてください！

日本茶の入れ方勉強になりました。

祝さん

## おたより 交流 ひろば

広報誌5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返  
しできませんのでご了承ください。

エコキャップ回収運動中報  
おたより5月号のポピオアメン  
がのっていましたが、子供達  
の力を得て集めています。  
少しでも誰かの役に立って  
ほしい、と山からも呼びかけ  
ています。

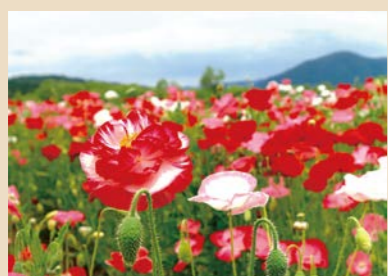
大宮さん

◎ご協力ありがとうございます！毎月たく  
さんのエコキャップが各地区から集  
まってくるのですが、エコキャ  
ップ回収運動が地域に浸透して  
きたんだなと感じるところです。  
皆さんのご協力が世界中の誰か  
のために繋がります。今後も  
ご協力よろしくお願いいたします！

シカイモの芽が出て、芽かき  
をやろうとしている矢先に、霜に  
やられ、芽かきどころでなくな  
り、今後どうなるか心配です。

佐藤さん

◎暑くなったり寒くなったりと自然に振  
り回されて、本当に農産物を育てる  
という大変さですね。今年も平年  
より気温が高い予想されているよ  
うなので、対策を考えていきたく  
いですね。



「ポピーの園」(須郷さん)

四季を通して楽しめるみちのく湖  
畔公園。5月下旬は赤やピンクの  
ポピーが一面に咲き誇り、その鮮  
やかさがとても刺激的です。

草の成長が早く  
除草が追いつきません。

梶川さん

◎これからの季節、除草作業が本  
当に大変になりますよね！雑草の  
生命力の強さに驚かされます。暑  
い日は無理せず、熱中症対策を  
万全に、涼しい時間帯を狙って  
作業をしていきましょう。

ガソリン価格がなかなか下がり  
ませんが「組合員限定値引券」  
のおかげで、チョットお安く給  
油出来て感謝です。

森さん

◎中東情勢の影響で、まだまだ原  
油価格が安定するのはいつになる  
のか不透明な状況が続いています  
ね。そんな中ではありますが、少  
しでも値引き券をご活用いただき  
家計の助けになれば幸いです。

## 令和9年度採用職員を募集します

### 【大学・短大卒採用】

- 募集職種：総合職
- 採用試験：筆記試験、面接試験
- 初任給：大学卒 月給 202,600円  
短大卒 月給 190,000円  
※賞与あり(年2回)、昇給あり(年1回)
- 試験日時：令和8年8月25日(火)
- 応募締切日：令和8年8月14日(金)  
※履歴書等を提出いただきます

### 【高卒採用】

- 募集職種：総合職
- 採用試験：筆記試験、面接試験
- 初任給：月給 181,600円  
※賞与あり(年2回)、昇給あり(年1回)
- 試験日時：令和8年9月28日(月)
- 応募締切日：令和8年9月18日(金)  
※履歴書等を提出いただきます



詳しくは下記まで問合せください

【問合せ先】

総務部 人事課

TEL 0224-55-1118

## 人形・ぬいぐるみ供養祭

～ありがとうを伝えて、お別れ～

大切にしてきたお人形に感謝を込めて



米斗くん米夢ちゃんも  
やってくる！



イベント  
同時開催

日時 2026年8月3日(月)

開式：11時～(大光寺様による読経)

場所 やすらぎホールしばた

住所：柴田町西船迫1丁目11-64

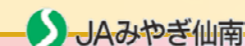
人形受付 前日：8月2日(日)13:00～17:00  
当日：8月3日(月)9:00～11:00

供養料 お気持ち(志納金)として承ります  
(※おいくらでも構いません、当日受付の供養箱へ  
お納めください)

お問い合わせ やすらぎホールしばた  
TEL：0224-58-1158

つくしの会児童合唱団  
による合唱

催し内容等の詳細につきましては、決まり次第  
ホームページにてご案内いたします。



魚座

[2.19～3.20]

【全体運】 欲を出すのはトラブルのもと。爽りを分け合う気持ちが幸運を引き寄せます。相手やいたわる気持ちを大切に

【健康運】 料理中や作業中のけがに気を付けて 【幸運の食べ物】 カボチャ



水瓶座

[1.20～2.18]

【全体運】 余計なことは言わずにいた方が味方が増えてうまくいきそうです。特に年上の人には敬意を持って接しましょう

【健康運】 積極的にスポーツやレジャーを楽しんで 【幸運の食べ物】 ゴーヤ

# クロスワードパズル

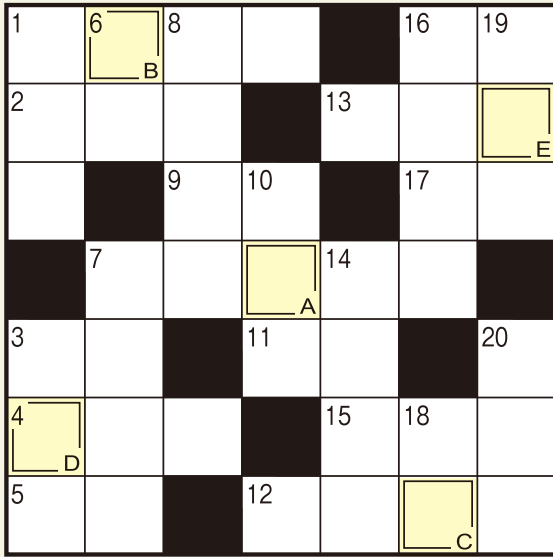
出題●ニコリ

## タテのカギ

- ①目玉焼きにもオムレツにも使います
- ③鳥を使う伝統漁法
- ⑥梅雨が明けると——本番
- ⑦プラスの記号を使う計算
- ⑧コーヒーを入れるプロです
- ⑩タマネギを切ると出ることも
- ⑭島倉千代子のヒット曲『——いろいろ』
- ⑯青空を横切る——雲
- ⑱ヒグラシ、ツクツクボウシといえ
- ⑲正午までの12時間
- ⑳首がながーい動物

## ヨコのカギ

- ①7月7日の行事といえ
- ②花火や縁日が楽しめることも
- ③土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- ④盛んに噴煙を上げるものもあります
- ⑤契約書に押すもの
- ⑦和室の床は板張りや——です
- ⑨これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- ⑪消防——、少年探偵——
- ⑫——不足、レム——、——学習
- ⑬「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- ⑮鶏の首周りの肉
- ⑯旧国名のひとつ。現在の熊本県
- ⑰あとは——を天に任せて待つよ

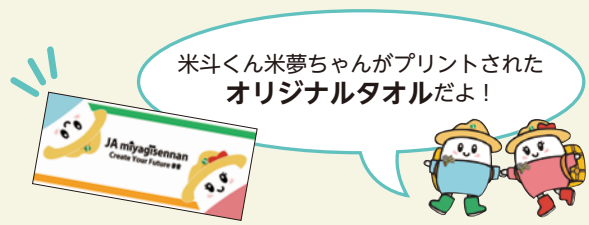


二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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!



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!

### 応募締切

7月末日まで(当日消印有効)

### 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。

## 5月号の答え「レンキュウ」

〈応募総数110通〉



### 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番地の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、身近な話題などを記入下さい。

※当選者については、商品の発送をもって発表にさせていただきます。



## 「組合員限定値引券」 JASS

使用期間:令和8年7月1日～令和8年7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

## 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。  
※一部JAではJAでんきの取扱いがございません。詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくは JAでんき ホームページまで JAでんき

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



JAグループ  
耕そう、大地と地域のみらい。

発行日/令和8年7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 팩(0224)55-1115

JAみやぎ仙南ホットライン  
0120-697-874

