

Vol.317
2024 September
monthly JA Magazine

JAと7地区を結ぶ虹のかけ橋

ねいんぼ



特集

教えて！

シニアのためのヘルスリテラシー

農に生きる
柴田郡川崎町 株式会社耕不怠 三浦 隆寛さん 瀬戸 吉宗さん

SMILE
柴田町四日市場 川崎 陽未愛さん



CONTENTS

農に生きる……………02
 〈特集〉
 教えて！
 シニアのためのヘルスリテラシー……………04
 虹色ほっとライン……………06
 お知らせ①……………07
 営農情報……………08
 お知らせ②……………09
 ふれあいひろば……………10
 金融部・共済部より……………12
 おたより交流ひろば……………14
 クロスワードパズル……………15
 お知らせ③……………16

わたしたちの JA

令和6年7月末現在

正組合員数	15,204人	戸数	11,937戸
准組合員数	12,041人	戸数	8,801戸
合計	27,245人	戸数	20,738戸
職員数	454人		
出資金	36億 4,200万円		
貯金	1,231億 8,398万円		
貸出金	403億 2,570万円		
販売品販売高	22億 4,828万円		
購買品供給高	19億 7,765万円		
長期共済保有高	5,057億	738万円	

理事会・監事会だより

第5回理事会 令和6年7月23日（火）

- 【議事】
- 令和5年度決算監事監査意見に対する回答について
 - ディスクロージャー誌（法第54条の3の規定に基づく説明書類）の作成について
 - コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
 - 内部統制システム基本方針に基づく金融商品取引法の遵守徹底のための役員誓約書等の変更・新設について
 - 令和6年度役員職員による自己資本増強運動について
 - 大口融資先に係る貸付条件変更について
 - 利益相反取引契約の締結について
 - 令和5年度出荷契約米概算金の追加払いについて
 - 預託家畜売買取引に係る取引限度頭数の拡大について

第5回監事会 令和6年7月23日（火）

- 【議事】
- JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項について
 - JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
 - 令和6年度 上半期農機棚卸監査の実施について

農に生きる



柴田郡川崎町 株式会社 耕不尽
 瀬戸 吉宗さん(38歳) 三浦 隆寛さん(46歳)

—5年後の目標—

地域の方々の協力もあり、会社設立時に掲げた目標のうち、1年目の売上げ目標を達成することができました。4年後には倉庫兼作業場付きの事務所を作り、直売所と飲食店を併設し経営したいと考えています。自分たちの野菜を待っていてくれる人がいることが嬉しいので、これからも頑張ります。

—自分たちの直感や感覚を信じて—

「株式会社 耕不尽」代表の三浦さんは山形県出身で、父の転勤を機に仙台市に移住。大学卒業後は民間企業で働いていたが、30代後半で「自分が生きる意味」について深く悩み考え、人の役に立つ仕事をしたいと新規就農を決意。

瀬戸さんは京都府出身で、結婚し妻の里帰り出産を機に宮城県亘理郡に移住。民間企業で働きながら今後の人生について考え新規就農を決意。川崎町への移住をきっかけに三浦さんと出会い、昨年6月「株式会社 耕不尽」設立。現在は5畝の畑でネギやニンジン、ブロッコリーなど栽培をしている。

農業は予定通りにはいかないのですが、自分の直感や感覚を信じて柔軟に対応しています。特に収穫時は最善のタイミングを

逃さぬよう臨機応変な対応を心がけています。季節、風や雨、虹などの自然が自分達を応援してくれているように感じられるので頑張ります。

野菜も作り手の気持ちを分かっているのだと感じることができ、その思いに野菜たちも応えてくれるかのように、成長を見せたくれ収穫した時の達成感はとても大きくやりがいを感じます。

教えて！

シニアのための

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報入手し、理解して活用する能力のこと。さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代。生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、ヘルスリテラシーを向上させましょう。



参考資料: 東京都医師会ホームページ
ヘルスリテラシーって何?
<https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy>
イラスト: ゆきたけし

LESSON 1

高齢者が気を付けたい フレイルって何?

健康と要介護の中間の状態

フレイルとは、心身の動きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のこと。つまり、ますます弱くなった「物忘れが気になる」「前より疲れやすくなった」などの症状が現れたら、フレイルのサインかもしれません。

フレイル予防と改善の3本柱

フレイルはバランスの良い「食事」、適度な「運動」、人とつながる「社会参加」の3つを生



両手の親指と人さし指で輪を作る
利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

自分で手軽にフレイルをチェックできる1つの方法として、筋肉量を測る「指輪っかテスト」があります。筋肉が衰えていると指と足の間に隙間ができ、フレイルである可能性が考えられます。

LESSON 2

その腰痛、 骨粗しょう症の骨折では?

骨も年を取ります

骨粗しょう症とは、骨の量が減少することなどが原因で、骨折しやすくなる病気です。



コツコツ予防

習慣的な運動も大切です。散歩や階段の上り下りを増やすのもお勧めです。適度な日光浴により体内でビタミンDが生成されます。

LESSON 3

知ってください 肺炎の恐ろしさ

肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎になると、初めは喉の痛みや鼻水・鼻詰まり、せき、たんなどの症状が出て、進行すると高熱や呼吸困難、全身の倦怠(けんたい)感、悪寒、胸の痛みなどが現れます。風邪だと思っ放っておくと、重症化することもあります。

ワクチン接種で肺炎予防を

口常で起こる肺炎の原因菌として、最も多いのが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こすこともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接種で予防することができます。

ワクチン以外にも、普段から免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけましょう。ウイルスを体内に入れないよう、うがいや手洗い、マスクの着用も大切です。「食欲がない」

「息切れがする」などの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。



肺炎球菌ワクチンは高齢者を対象に定期接種になっており、1回の接種で5年以上の効果が続くことが認められています。

LESSON 4

え、まさか！ この私が認知症?

日常生活に支障が出たら要注意

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞に障害が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障が出る状態のこと。認知症を引き起こす病気は数多くありますが、脳細胞の変性が原因の、アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭変性症の他、脳卒中などの脳血管の病気による認知症も多いといわれています。

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB1欠乏症、水頭症などのみならず、治療によってある程度治癒が期待できる病気もあります。認知症の主な症状は、記憶障害や理解力、判断力の低下などです。さらに不安感、痛みなどの不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境要因が加わることで、落ちつきがなくなる、怒りっぽくなる、妄想を抱くといった「行動・心理症状(BPSD)」が加わります。

加齢による物忘れと認知症は違うって?

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは、区別するのが難しいものですが、次のような症状が見られたら、認知症のサインかもしれません。

- 物忘れをしていることに気付けなくなる
- 食事の内容だけでなく食べたこと自体を忘れるなど、体験したことを全てを忘れる
- いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだと思ってしまう

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で治すことができるものもありますが、アルツハイマー病などは薬で進行を遅らせることはできません。行動・心理症状を悪化させないような心の支援も重要です。

生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつながります。バランスの良い食事を取り、適度な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを楽しみ、積極的に人と交流するよう心がけてください。



何だっけアレ?

あー、アレね

自分だけでなく、家族や友人に変化を感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」に相談を。

LESSON 5

そのドキドキ、心不全かも?

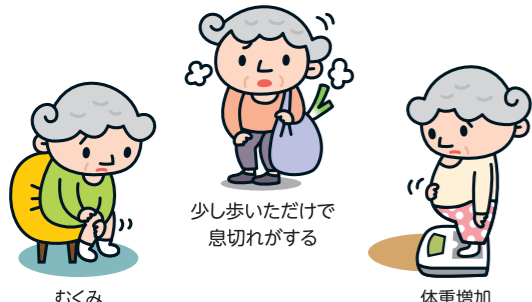
自覚症状が少ない高齢者の心不全

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなった状態です。

心臓の機能は加齢に伴い低下するため、高齢者ほど注意が必要です。症状としては、動悸(どうき)や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では、はつきりした自覚がない場合も少なくありません。

息切れや急な体力低下に注意

心不全の早期発見のポイントは、「これまで普通にできていた動作ができなくなった」



少し歩いただけで息切れがする

体重増加

むくみ

自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してしまつ傾向があり、発見が遅れることもあります。

LESSON 6

定年後こそ ヘルスリテラシー

定年後は疾患リスクが上昇する?

定年後は、自分で自分の健康を守ることがこれまで以上に大切になります。病気を未然に防ぐためには、定期的に身体状態をチェックすることが大切であり、その機会を逃すことは、病気の発見の遅れにつながる可能性があります。ヘルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎を送りましょう。

家族以外の人と接する機会が減ったり、長年続けてきた生活リズムが変わったりすることで、精神的な不調につながることもあります。ずっと仕事中心の生活で、定年後に地域の中での人間関係を築きにくいような方たちを対象に、市民グループへの参加の機会を提供している自治体もあります。興味がある方は、ぜひ、問い合わせしてみてください。



牡羊座 [3.21~4.19]

【全体運】 愚事が多そうですが神経質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒やしてくれます。観劇にツキ
【健康運】 家の中の危険箇所をチェックしてけがを防止 【幸運の食べ物】 サトイモ



牡牛座 [4.20~5.20]

【全体運】 実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことは率先して取り組んで。連絡を密にすると◎
【健康運】 体操教室に参加を。仲間と一緒に取り組んで 【幸運の食べ物】 リンゴ



米粉パン作りに挑戦する参加者

女性大学OG会 米粉パン作り教室開催

「じぶん時間コース」
7月18日、本店2階会議室にて米粉パン作り教室を開催しました。
当日は29名が参加。シエルキッチンの香川桂子先生を講師に、グループ毎にカセットコンロとフライパンを持ち寄り、家庭でも簡単にできる米粉100%のパン作りを教わりました。
参加した会員は「以前、家で失敗してから疎遠になったいたパン作りだったが、家庭用のフライパン1枚でさらに発酵も1回で簡単にできる作り方を教わったので、家族に早速振る舞おうと思う」と話しました。



女性大学OG会 親子DIY教室教室

「親子体験型コース」
7月30日、本店2階会議室にてDIY教室を開催しました。
当日は親子50名が参加。たかのDIYスタジオのたかのひろみ先生を講師に、「ひみつの宝箱」を製作しました。塗装、蝶番の取り付けなど初めて経験する子供も多く、完成した宝箱に「全部自分で出来た！何を入れようかな」と喜びの声が聞かれました。



宝箱づくりに夢中になる参加者

女性大学OG会は、令和4年度に女性大学卒業生有志で立ち上げた家の光記事活用グループ。現在20〜70代（平均年齢47歳）の会員73名が「じぶん時間コース」と「親子体験型コース」の2コースに分かれて活動しています。



令和6年度 JAグループ宮城 共同購入コンバイン出荷式
レプリカのキーを渡す組合長金受け取る三森さん

購入価格を抑える 仙南管内初の 共同購入コンバイン

JA全農みやぎは7月17日、白石農機センターで共同購入コンバインの出荷式を行いました。仙南管内で初めて購入した七ヶ宿町の三森敏文さんに舟山健一組合長がレプリカのキーを贈りました。
生産者の声を反映し、大量・一括購入で低価格を実現するJAグループの共同購入農機第3弾の今回は、全国7000人以上の稲作生産者のアンケートなどを基にして仕様を決定。4条刈り、50馬力帯で現行の同型クラスのコンバイン購入価格と比べて10〜15%程度の引き下げを実現しました。



出荷検査を行うJA職員と生産者

今年計220kg出荷！ 繭出荷最盛期

JAみやぎ仙南蚕蚕部会は、6月下旬から7月中旬にかけて、計220kgの繭を群馬県の製糸工場へ出荷しました。
丸森町は昭和11年頃から養蚕業が盛んで、40年ほど前までは町内ほとんどの農家が養蚕に取り組んでいた地域です。近年は海外からの安い生糸の輸入や担い手の高齢化などの理由から生産農家が減少し、今年は3戸の農家が養蚕に取り組んでいます。
小野昭一前会長は「年々生産農家が減っているが、稲作とともに丸森町の生活を支えてきた養蚕の歴史を未来に繋げていきたい」と話しました。



めぐみ野米のPRを行う生産者とメンバー

めぐみ野米の塩むすびをどうぞ めぐみ野米のPR活動

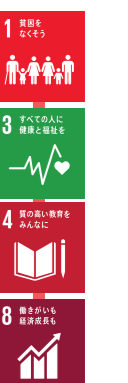
7月9日、角田市ふるさと安心米生産組合協議会と丸森町産直ふるさと米部会は、県内のみやぎ生協4店舗（岩切店、高砂駅前店、名取西店、柳生店）でめぐみ野米の販促活動として、めぐみ野米「つや姫」の塩むすびを来店者に配布しめぐみ野米をPRしました。
塩むすびを受け取った来店者は「農家さんからお米を直接受け取り、普段何気なく食べているご飯のありがたみを改めて感じた」と話しました。同部会では販促活動を通じためぐみ野米のPR活動をより活発に行う予定です。



野菜すくいを楽しむ子ども達

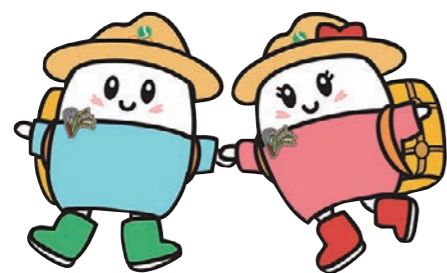
地場産野菜すくいが大人気！ 村田地域活性化委員会 「親子イベント」

7月20日、村田地域活性化委員会は、毎年恒例となった地域親子対象の「親子イベント」を開催しました。当日は11組の親子が七夕飾りづくり、地場産野菜すくい、花の寄せ植えの3コーナーを楽しみました。このイベントは夏休み中の子ども達の思い出づくりにと令和2年から始まったもの。中でも毎年好評の野菜すくいのコーナーは地元生産者が栽培した野菜をプールに浮かべ、子ども達が網じゃくしで狙った野菜をすくい取るゲーム。「大きいパプリカがすくえた！かぼちゃは重たいから難しい」など子ども達の歓声で会場は盛り上がりを見せました。



令和7年度採用職員を募集します

- 募集職種：総合職
- 採用試験：筆記試験、面接試験
- 試験日時：令和6年9月25日（水）
- 応募締切日：令和6年9月13日（金） ※履歴書等を提出いただきます
- 初任給：大学卒 月給 171,600円
短大卒 月給 159,000円
高校卒 月給 150,600円
※賞与あり（年2回）、昇給あり（年1回）



詳しくはご連絡をお待ちしております

【問合せ先】

総務部人事教育課

Tel 0224-55-1118



蟹座 [6.22~7.22]

【全体運】 せっかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。「報連相」が大事です
【健康運】 画面の見過ぎに注意。肩凝りは早めにケアを【幸運の食べ物】 スダチ



双子座 [5.21~6.21]

【全体運】 戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて。あなたの冷静さが事態を鎮静化させます
【健康運】 おいしいものもほどほどに。野菜多めでバランス良く【幸運の食べ物】 ナメコ

第13回 J A みやぎ仙南組合長杯

パークゴルフ大会

参加費無料

最寄りの J A みやぎ仙南各支店までお申込み下さい

2024年 9月25日 WED
雨天時は9月30日(月)に延期

参加資格
J A みやぎ仙南で年金をお受け取りの方
または、これからお受け取り予定の方

応募人数 50名
※定員になり次第締切

★豪華賞品もご用意★
優勝、準優勝、順位賞、アービー賞等、参加者全員に賞品をご用意！ホールインワン賞も準備しております

会場：角田市あぶくまパークゴルフ場
角田市梶賀字居場内 ☎080-5565-7787

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

~もうすぐ収穫の季節です~ 農作業の準備はお早めに!

農作業応援企画

キャンペーン期間中 配達用の灯油・軽油 通常配達価格の

宮農用灯油・軽油 3円/ℓ引き!

農耕用オイル

キャンペーン

期間 令和6年 8月1日(木) ~ 10月31日(木)

品名	規格	荷姿	通常価格(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/CF4 10W-30	20L×1	20,270円	15,200円
JAディーゼルエンジンオイル	CF 10W30	20L×1	17,570円	12,300円
エココンバイン油	植物性オイル	20L×1	20,990円	15,700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

宮農情報 米穀

[お問合せ先] 米穀課 (0224) 55-1590

◎水稲

【出穂期及び穂揃期】

区分	出穂始期(5%)	出穂期(50%)	穂揃期(95%)
本年	7月20日	7月26日	8月7日
平年	7月27日	7月31日	8月9日
平年差	7日早い	5日早い	2日早い



【適期刈取り】

籾全体の90%が黄色くなり、穂軸の先端から3分の1程度黄変した時が刈取り適期です。今年のような高温条件下では、籾の黄化が促進されるとともに、籾の見た目以上に玄米の青みの抜けが早くなりますので、ほ場をよく観察し、適期刈取りによる品質向上に努めましょう。

品種	出穂期からの日数(平年)	出穂期からの日数(令和6年)	刈取りの目安(出穂期後からの積算温度)
ひとめぼれ・まなむすめ	出穂期後40~45日	出穂期後38~45日	940~1,050℃
ササニシキ	出穂期後45~50日	出穂期後37~45日	930~1,050℃
だて正夢	出穂期後45~50日	出穂期後42~46日	1,020~1,060℃
つや姫・コシヒカリ	出穂期後45~53日	出穂期後42~52日	1,000~1,150℃
みやこがねもち	出穂期後45~50日	出穂期後39~46日	950~1,050℃

※令和6年の刈取り適期までの日数の目安は、8月12日までは令和6年の平均気温、8月13日以降は平年の平均気温を用いて算出しています。今後の天候によっては、上記の表より早まることが考えられますので、参考値としてご利用いただき、刈り遅れに十分ご注意ください。

【乾燥調製の留意点】

- ①収穫後の籾は、速やかに送風乾燥を行い、高水分籾は別に乾燥しましょう。
- ②乾燥機の送風温度は40℃以下とし、常温まで保冷してから籾摺りを行いましょう。
- ③ライスグレーダーの網目は「1.9mm」を使用し、玄米水分は「14.5~15.0%」に仕上げましょう。

<コンバイン、乾燥調製施設、作業倉庫の点検・清掃も早めに実施しましょう>

令和6年度の米・秋そば・大豆の放射性物質検査は、前年同様「モニタリング検査(流通前に出荷自粛を要請しない)」となります。検査は従来同様、市・町単位にサンプルを取って実施します。
◆検査結果はJAみやぎ仙南ホームページに掲載致します。

●●●●●●●●●● 米の庭先集荷運賃改定のお知らせ ●●●●●●●●●●

輸送コストの増高や作業員確保による円滑な集荷業務を継続するため、令和6年産米の庭先運賃改訂をさせていただきます。物価高騰の折、恐縮ですがご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1. 料金改定表

米穀包装の種類	従来価格(円)	改定価格(円)
紙袋(1袋/30kg)	165	198
飼料用米紙袋(1kgあたり)	5.5	6.6
くず米紙袋(1kgあたり)	5.5	6.6
フレコン(1本/1080kg)	3,465	4,015
飼料用フレコン(1kgあたり)	3.3	3.72

2. 運賃助成奨励

フォークリフトを使用して積み込んだ紙袋に対し1袋あたり33円を後日一括して助成(生産者口座振り込み)します。【飼料用米・くず米は除く】

標記価格は全て消費税込み価格となっております。

旬のレシピ

食卓を彩る

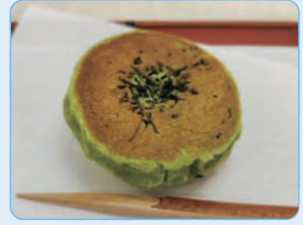
DEPUIS 1882
AKAHORI
COOKING SCHOOL
THE OLDEST OF ITS KIND

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。



茶通

- 材料 4個分
- 薄力粉 40g
 - 片栗粉 4g
 - 抹茶 1.3g
 - 卵 20g
 - 砂糖 30g
- あん
- こしあん 80g
 - 黒ねりごま 20g
 - 油 適宜
 - 茶葉 少々



作り方

- 薄力粉、片栗粉、抹茶を合わせてふるう。
- ボウルに卵を溶き入れ、砂糖を加えて泡立て器でよくすり混ぜ、①を加えて木べらでさっくり混ぜ、耳たぶぐらいの固さにする。これを棒状に伸ばし、4個に分けて丸めておく(このとき、手に付くようならば片栗粉(分量外)を使う)。
- あんを作る。こしあんに黒ねりごまをよく混ぜ合わせ、4等分して丸めておく。
- ②の1つを軽くつぶし、指ですり鉢状にして、③を入れて丸く包み、軽く手のひらでつぶして茶葉を付ける。
- フライパンをごく弱火で温め、油を薄く塗る。茶葉を付けた方を手のひらで軽く押さえて焼く。きれいな焼き色が付いたら裏返し、表と同様に手のひらで軽く押さえて焼く。
- 木皿に懐紙を敷いて盛り付ける。

ポイント

こまあんとお茶の風味が広がる



小鳥のコロッケ

いつものコロッケにひと手間プラス

材料 4人分

小エビ 8尾	衣	フレンチドレッシング 大さじ2
ジャガイモ 300g	小麦粉 適宜	パセリ(みじん切り) 大さじ1
タマネギ 40g	卵 適宜	
ニンジン 20g	パン粉 適宜	
バター 大さじ1	揚げ油 適宜	
塩・こしょう 各少々	キャベツ 200g	

作り方

- 小エビは背ワタを取り、ゆでて尾は残して殻をむき、尾の先は切り離さず開く。剣先(尾の中央のとがっている部分)の殻は取っておく。
- ジャガイモは皮をむいて小さく切り、ゆでて、水分を飛ばし、粉吹き芋にしてつぶす。
- タマネギ・ニンジンはみじん切りにしてバターで炒める。塩・こしょうで味を付けて②に混ぜ合わせ、8等分に分けて卵形に丸める。
- ③の小エビをのせて小麦粉、卵、パン粉の順に付け、熱した油で色良く揚げて剣先をくちばしにして付ける。
- キャベツは千切りにしてフレンチドレッシングをまぶし、パセリを混ぜて皿に盛り、その上に④を盛る。

ポイント
思わすりにく
る小鳥の形が
わいコロッケ
す。衣の卵は、
プリンでかけ
ると形が崩れ
ません。

ふれあいひろば

FUREAI HIROBA

ひまり

食べるのが大好き! 特にスイカとシャインマスカットなどフルーツが好きだよ!
お母さんが作るらーめんとギョウザとおじいちゃんとおばあちゃん、お父さんが作ったお米で食べるカレーライスが大好き!
外では砂場やボール遊び、家の中でもアスレチックをのぼったり毎日元気に遊んでいるよ! 花壇の水やりなどお手伝いもしているよ!



柴田町四日市場
かわさき ひまり
川崎 陽菜愛さん(2歳)

お父さん◎大志さん
お母さん◎彩佳さん
●ご両親からのびのびと自分の好きなことをして育ってほしいです。元気で素直な子になってください。

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

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・スポーツ医学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします!



レッツ、トライ! 体側を曲げ伸ばす運動+脚を曲げ伸ばす運動

- 脚は肩幅よりも広く開いて立ち、両腕を上げます。
- 片脚を曲げながら、体側と首を同時にゆっくりと曲げ伸ばします。このとき、息を吐きながら行ってみましょう。
- (1)の姿勢に戻ります。
- 反対側も同様に行います。
- (1)の姿勢に戻ります。



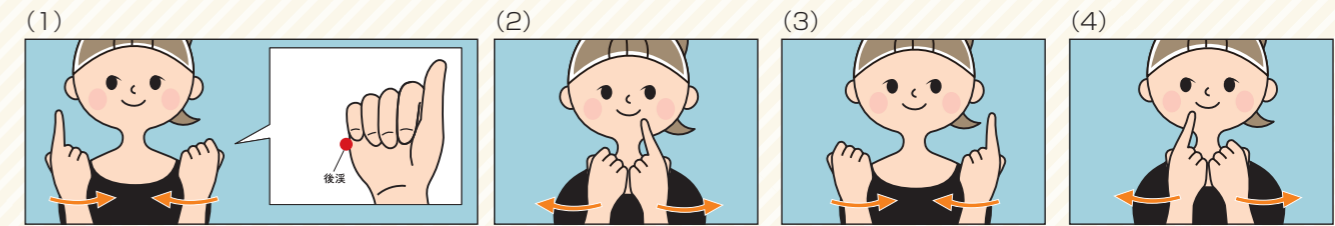
7つの部位を使った体操プログラム
「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ→



反射神経を鍛える体操の3回目です。こぶしの小指側をトントンとたたくことで、動きに弾みが出ます。「トン、トン、トーン。トン、トン、トーン」と声に出しながら行くと良いでしょう。
慣れてきたら秒針の速度に挑戦。左右に飛び移る指先を見ながら繰り返すと目の老化防止にも役立ちます。気持ち良い程度の強さでたたきながらテンポ良く行いましょう。
また、小指側の一番出っ張る部分には「後溪(こうけい)」というつぼがあります。腕の血流不良の改善に効果があり、老廃物の排出も促します。頭痛、首や肩凝り、目の疲れなどの解消にもお勧めです。

指先が飛び移るように指を素早く入れ替える

- 両手を肩の辺りに持ってきて軽く握ります。右手の人さし指を立てて構え、左右のこぶしの小指側を合わせるようにトントンと2回たたきます。視線は右手の人さし指に合わせます。
- 3回目、右手の人さし指を元に戻し、左手の人さし指を立てます。視線も左手の人さし指に合わせます。
- 左右のこぶしの小指側をトントンと2回たたきます。視線は左手の人さし指に合わせます。
- 3回目、左手の人さし指を元に戻し、右手の人さし指を立てます。視線も右手の人さし指に合わせます。
- (1)から(4)を5セット繰り返します。



脳トレ!
健康生活研究所 所長 堤 喜久雄

手足の体操

指を素早く入れ替え
反射神経を鍛える (3)

●応用
人さし指でスムーズに行えるようになったら、小指でも挑戦してみましょう。

胴体部をゆっくり曲げ伸ばしましょう!

まだまだ暑い日が続きますが、お変わりなくお過ごしですか? 9月は季節の変わり目で、寒暖差などの影響によって体に不調を感じる方がいらっしゃるかもしれません。食欲不振や倦怠(けんたい)感、疲労などが蓄積しないように、まずは睡眠時間を十分に確保するようにしましょう。

さて、皆さんは秋をどのように楽しめますか? 紅葉スポットに出かけたり、栗やサツマイモ、キノコなど、旬の食材を堪能するなど、いろいろな楽しみ方がありますよね。日々の暮らしの中で四季の移ろいを感じながら心のリフレッシュもお忘れなく。

今回は、「体側(胴体部の側面)を曲げ伸ばす運動」をご紹介します。農作業では前かがみになる場面が多数存在すると思います。同じ姿勢を長時間取り続けることによって体にも負担がかかります。作業の合間を利用して時折、胴体部を左右に曲げ伸ばしながら気分転換を図りましょう。ご自身の体の調子に応じて無理なく取り組んでください。



【全体運】状況が次第に整ってきます。今のペースを進めて。変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ
【健康運】活動的なほど◎。シェイプアップにも良いとき【幸運の食べ物】ネギ



【全体運】多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけのかいがあります。上昇運です。前向きに捉えて
【健康運】カルシウムをしっかり取って骨密度をアップ【幸運の食べ物】柿

知って納得! 税金講座

未支給の国民年金の取り扱い

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

年金の支給を受けている方が亡くなると、年金を受け取る権利がなくなるため、「受給権者死亡届（報告書）」を提出します（日本年金機構にマイナンバーが収録されている場合には、省略可）。高齢者が受け取る年金は、2カ月に1度、偶数月の15日に支給されます。例えば、8月15日に支給されるのは6、7月分の年金です。年金受給者が亡くなられた場合、本来被相続人が受け取るはずだった年金の未支給分が発生します。この未支給年金は、亡くなられた方と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。受け取ることができる遺族は、配偶者（内縁も含む）、子、父母、孫など3親等内の親族です。この方々が、自己の名で未支給年金の支給を請求できる権利を「未支給年金請求権」といいます。なお、税務上の手続きにおいては配偶者は正式な婚姻関係がなければ認められませんが、この場合の配偶者は内縁でも認められます。

未支給年金請求権は、亡くなった受給権者（被相続人）の遺族が自己の固有の権利として請求するものであるため、被相続人の相続財産にはなりません。遺族が支給を受けた未支給年金は、当該遺族の一時所得に該当します。一時所得は左記の算式により計算します。

【総収入金-収入を得るために支出した金額-特別控除額（最高50万円）
=一時所得の金額】

未支給年金が50万円を超えるケースはあまりないと思いますが、例えば他に、満期一時金を受け取った、競馬で高額な馬券を当てたなどの一時所得があり、合算した結果一時所得の金額が50万円を超えた場合には、その2分の1の金額が他の所得と合算され課税標準を構成し、超過累進の税率により課税されます。



JA共済 共済の知っトク情報!!



鈴木 亜梨沙さん
(大河原支店)

新しくなった「レッカー・ロード費用、車両諸費用保障」をご存じですか

秋の行楽シーズンを迎え、ドライブや旅行に出掛ける機会も多くなるかと思えます。そんな時、万が一の事故やトラブルに遭遇した場合にも安心できるJA自動車共済のレッカー・ロードサービス費用保障^{※1}と車両諸費用保障^{※2}についてご案内させていただきます。

レッカー・ロードサービス費用では、ご契約のお車が事故や故障、車両トラブルで走行不能となったときに、修理工場へのレッカー移動費用のほかに、走行不能になり緊急に宿泊となった場合の宿泊費や公共交通手段で帰宅した場合の交通費、更に修理後の車の陸送費までもカバー出来ます。(レッカー費用に関しては、利用者が事前にJA共済サポートセンターへの連絡が必要になります。)

また、車両諸費用保障があれば、レンタカー等の借り入れをした場合の代車費用や車に積んでいた物品の損害についても保障できます。(車両損害限定特約が付加されている場合は、車両損害限定特約に規定する対象事故による車両損害に限ります。)

レッカー・ロードサービスの利用には一定の条件がございますので、詳しくはお近くの支店窓口へお気軽にお問い合わせください。

(※1) (※2) 令和6年6月1日以降の始期日契約より上記保障内容に改訂しております。

トラブル回避の基礎知識

ロードサービスでの高額請求にご注意!

国民生活センター相談情報部●鎌田伊津子

インターネットで検索したロードサービス業者に自動車の修理を依頼したところ、高額請求されたという相談が増えています。

【事例】深夜、外出先のコインパーキングで自動車のバッテリーが上がってしまった。スマートフォンでロードサービス業者を検索し、「バッテリー上がり 1,980円～」と表示しているサイトに連絡した。担当者が現地に到着すると、具体的な説明がないまま作業が始まり、約10分後にバッテリー上がりは解消した。しかし、請求された金額は5万円超だった。サイトに表示されていた料金とあまりに違うと言ったが、「深夜料金、緊急対応料金が加算されている、ネット広告にも記載があったはずだ」と説明された。仕方なく支払ったが、バッテリー交換をしたわけでもないのに高過ぎる。納得できない。

修理などを急ぐあまり冷静な判断を欠き、慌ててインターネット検索をして格安、迅速などと広告でうたうロードサービス業者に修理を依頼した結果、サイトに表示されていた金額とかけ離れた高額な料金を請求されたというトラブルが起きています。作業内容や金額の妥当性について、消費者がその場で判断するのは難しく、業者の主導で作業が進められ、後から思わぬ料金を請求されるケースが多く見受けられます。

事例のように、営業所以外の場所で契約した場合には訪問販売に該当し、法律で定められた事項が記載された契約書面を受け取った日を含めた8日間はクーリング・オフができる場合があります。

ロードサービスを利用する場合、作業前に料金など契約内容の確認を行い、納得できない場合にはきっぱり断りましょう。また、加入する自動車保険にはロードサービスが付帯していることが多いので、日頃から自分が契約している自動車保険の内容を確認しておくなど、万一の場合に備えておきましょう。



サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

つみたて投資のメリットとは!?

つみたて投資は、毎月一定日に貯金口座から決まった金額を引き落とし、投資信託を購入します。そのため、毎月の購入手続きに時間がかかったり、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できます。それによって、平均購入単価を低く抑えられることから、値動きの大きいファンドのほうが高い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、若い世代の方でも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。



齋藤 大誠さん
(金融部 金融課)



山羊座
【12.22~1.19】

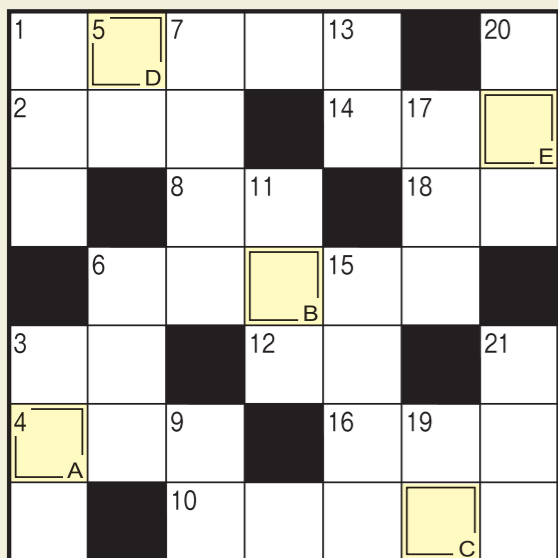
【全体運】 運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッとしそうですが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉
【健康運】 湿疹や虫刺され、小さなけがに気を付けて 【幸運の食べ物】 ダイコン



射手座
【11.23~12.21】

【全体運】 済んだと思っていたことがひっくり返されることがありそう。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉
【健康運】 エアコンの効き過ぎに注意。トイレは早めに 【幸運の食べ物】 ニンジン

出題●ニコリ



タテのカギ

- ①わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③「」や()のこと
- ⑤長く連れ添った夫婦は似てくる
- ⑥アキアカネ、オニヤンマといえ
- ⑦からすみはボラなどの——を加工したものです
- ⑨食パンのふちの部分
- ⑪筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- ⑬派手なところがありません
- ⑮明日の授業に備えて——をした
- ⑰房で売られた果物
- ⑲神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- ⑳天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- ㉑一時的に寝ること

ヨコのカギ

- ①9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ②ドミノとかドファラとか
- ③握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- ⑥前身は江戸です
- ⑧敬老の日に——へ日本酒を贈った
- ⑩素晴らしい考えのこと
- ⑫南の島に似合う植物
- ⑭——手振りを交えて説明した
- ⑯急須のお茶を注ぎます
- ⑰ノブを持ってあげます

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だよ!



応募締切

9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に必要な事項を明記の上、ご応募ください。ご応募に際して取得した個人情報、当選者の発表・賞品発送、「おたより交流ひろば」でのご紹介のみ使用させていただきます。※当選者の発表は11月号にて発表します。

ハガキ記入例

63 989-1622
JAみやぎ仙南
宮城県柴田郡柴田町西船迫
一丁目10-3
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・ご要望、身近な話題などを記入下さい。



7月号の答え「サルスベリ」

ご当選おめでとうございます!(応募総数85通)

- | | |
|--------------|-------------|
| 柴田町 須藤 秀男さん | 蔵王町 金塚 淑恵さん |
| 大河原町 松浦 睦子さん | 白石市 佐藤 淳一さん |
| 村田町 藤井 サイさん | 白石市 高橋トクヨさん |
| 村田町 品川 幸子さん | 角田市 手塚 文雄さん |
| 川崎町 大宮ふき子さん | 丸森町 菊地恵美子さん |

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。



魚座 【全体運】 いら立ちは抑えて。温かな態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好
【健康運】 不調は解消へ。コンディション維持をテーマに【幸運の食べ物】 ハクサイ

毎月の「農に生きる」と興味深く読ませてもらっています。農業経営の大変さ、難しさ、が語られる中で、「試行錯誤」や「工夫」「挑戦」を以て「喜び」とした生き方に関わる前向き言葉の数々、それが「農に生きる」一人一人の支えであり希望(なご)であることに感動がされます。

白石市 高橋さん

「農に生きる」を読んで日本の農業を変える第一産業に取り組み、試行錯誤しながら日々挑戦されている姿勢に感銘を受けました。後回しせず出来ることはすぐやる、と語られる皆さんの言葉は何事においても通じるものだとつくづく思うところです。

丸森町 菊地さん

7月号「農に生きる」掲載の堀さんは、サラリーマンを長く経験された後に新規就農された方なので、生い立ちやこれまでのお話は大変興味深く、感銘を受け、心動かされた言葉がたくさん聞かせていただき、とても魅力ある素敵な方だと思いました。丸森町、そして仙南地区、日本の農業で、今後益々の活躍される方だと思いますので、皆さん一緒に応援していきましょう!!

今年はじゃがいもがイシシに食べられ、トマトもハクビシに何かに煮され、野菜作りに苦勞しています。

角田市 渡辺さん

野生鳥獣による農作物の被害額は2020年で161億円で、そのうちイノシシとシカによる被害が63%とのことです。シカは個人的に意外でした。除草問題と併せて何か良い対策はないでしょうか…。

パリオリンピック開幕! TV漬けの日々が始まります!

川崎町 鈴木さん

連日夢中になり夜中までテレビを観ては、翌日の仕事や予定に影響が出た方は多いはず(笑)夜中1人で「よしっ!!」と連呼していた私(笑)沢山の感動があり、ありがとう、日本!!

先日頂いたゴーヤの苗ですが、小さいゴーヤがいっぱい育っています。収穫が楽しみです。

村田町 岩間さん

ゴーヤが順調に育っているようで良かったです!我が家では娘が学校から持ち帰り放置されたミニトマトの管理を今は私が楽しみながらしています(笑)収穫が楽しみです!

おたより交流ひろば 女性も専任転換が何の必要もなく会社勤め家事育児で趣味の合間のお暇、色々あります。今夜リユースアップした山南三軒ファクトリーに是非おじゃましたいと思っています。

大河原町 佐藤さん

毎日のお仕事お疲れさまです!仕事、家事、育児などなど、女性が担う役割は大きいと思います。疲れた時は是非シンケンファクトリーへお越しください!美味しい料理とビールがお待ちしております!!

近年はつゆ入りがいつなのか、また、つゆ明けがいつなのか、分かりにくいですね。その上、各所で発生する線状降水帯上の雨の降り、日本は、地球はどうなっているのでしょうか。

白石市 高橋さん

夏の始まりは梅雨明けと思ってきた私ですが、最近はその感覚は通用しないようですね。連日の猛暑、私が幼少期だった頃と比べ5℃くらいは気温が上がっているような…心配です。未来のために出来ることを!!

いつもご利用いただきありがとうございます!例年各地区にて夏祭りをはじめ各種イベントも開催しておりますので、是非足を運んでいただければと思います!

JAみやぎ仙南 回収運動速報!

送付日	重量(kg)	キャップ数(個)
令和元年度	215	92,321
令和2年度	1,242	534,899
令和3年度	1,323	569,514
令和4年度	1,839	790,728
令和5年度	1,605	690,015
2024.1	196	84,280
2024.2	192	82,560
2024.4	150	64,393
2024.5	300	129,000
2024.6	210	90,300
2024.7	75	32,250
合計	7,347	3,160,260

JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが約3,950名分のポリオワクチンになりました!



2024.7月末 合計数量 3,160,260個+800個=およそ 3,950名



水瓶座 【全体運】 急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり
【健康運】 オーバーワークや介護疲れに留意。休憩を【幸運の食べ物】 栗

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 9月の休業日・営業時間のお知らせ

休業日

あぐりハウス柴田・村田							あぐりハウス川崎							あぐりハウス蔵王							あぐりハウス白石						
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	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30						29	30						29	30					

あぐりハウス丸森							グリーンセンター							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
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30						29	30					

あぐりハウス	午前8:30~17:00
グリーンセンター	午前8:45~17:00
仙南流通センター	午前8:30~17:00

●秋の収穫作業による繁忙期対策のため、各農機センターは下記により無休営業を致します。
無休営業期間
令和6年9月2日(月)~10月18日(金)まで

◎生産資材課からのお知らせ◎

●9月30日(月)は各購買店舗(あぐりハウス・グリーンセンター)の棚卸のため休業いたします。
☆JAみやぎ仙南E-SHOP(インターネット購買店舗)では、令和7年産春資材予約注文につきまして、9月30日(月)まで承ります。

- 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
JA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をさせていただきます。ご承知おさく下さいますようお願い申し上げます。
- ◇あぐりハウス(9月、10月):午前8時30分~午後5時まで
 - ◇あぐりハウス(11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(9月~10月):午前8:45~午後5:00まで(無休)
 - ◇グリーンセンター(11月~3月):午前8:45~午後4:30まで(日曜、祝日、年末年始休業)



Web注文限定の
キャンペーン開催中です!
LINEアカウントでも
登録できます
URL・QRコードから
かんたんアクセス!



JAみやぎ仙南 E-SHOP
https://miyagisennan-shizai.nd-agri.jp/

JAみやぎ仙南シンケンファクトリー ランチタイムメニュー Lunch time Menu

フチデザート付
シェフおすすめ
ランチセット

牛政宗 鮮肉7分パイル ビーフシチュー

当店自慢のクラフトビールで
仙台牛をじっくり煮込みました!

ライスorパン ¥2,080(税込)

JAPANX
ポークロースのソテー

ライスorパン ¥1,680(税込)

オムライス

¥1,500(税込)

ドイツ製法の
本格派
地ビール

飲みくらべ/
●仙南クラフトビール4種セット
(150ml×4グラス)
¥1,000(税込)

ドリンク
バー
おかわり自由

¥300(税込)
ホット or コールド
のいずれか、おかわり自由

¥400(税込)
ホット + コールド
おかわり自由

仙南クラフトビール各種

- グラス400ml
- グラス610ml¥600(税込)
- グラス610ml¥800(税込)
- ピッチャー1,800ml¥2,000(税込)

お問い合わせ先 仙南シンケンファクトリー TEL 0224-61-1150
・ランチタイム11:00~14:30(ラストオーダー14:00) ※定休日/木曜日
・ナイトタイム17:00~21:00(ラストオーダー20:30) ※ナイトタイムは完全予約制

「組合員限定値引券」 JASS

使用期間:令和6年9月1日~令和6年9月30日まで

給油の際はこのバーコードを
ご利用いただくと、なんと!

2円/ℓ引き

※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。】

灯油・軽油の配達はこちらまで

全農東北エネルギー(株)

仙南配送センター

☎0120-918-434
(通話料は無料です)

受付時間/8:30~17:00まで
月~土(日曜定休)

電話番号のお掛け間違いにご注意下さい