

JAと7地区を結ぶ虹のかけ橋

Vol.321

2025 January
monthly JA Magazine

特集

新年のご挨拶

農に生きる

角田市佐倉 横山誠一さん

SMILE

白石市松が丘 八島旭飛さん、佳暖さん

ねい
んぼ



CONTENTS

農に生きる……02
 〈特集〉
 新年のご挨拶……04
 虹色ほっとライン……06
 営農情報……07
 お知らせ①……08
 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②……16

わたしたちの JA

令和6年11月末現在

正組合員数	15,096人	戸数	11,888戸
准組合員数	12,094人	戸数	8,825戸
合計	27,190人	戸数	20,713戸
職員数	455人		
出資金	36億 4,200万円		
貯金	1,248億 8,032万円		
貸出金	398億 3,989万円		
販売品販売高	46億 4,903万円		
購買品供給高	40億 2,944万円		
長期共済保有高	4,999億 1,352万円		

理事会・監事会だより

第9回理事会 令和6年11月22日(金)

- 【議事】
- 年末賞与の支給について
 - 令和6年産JA買取米の価格改定について
 - 令和6年産出荷契約米概算金の追加払いについて
 - 農産物検査業務規程の一部変更について
 - シンケンファクトリー事業の今後の運営について
 - 土地建物賃貸借契約の締結について

第9回監事会 令和6年11月22日(金)

- 【議事】
- 令和6年度上半期監事監査報告書について

農に生きる



—酪農農家としてスタート—
 角田市で酪農を営む両親のもとに生まれました。日々忙しそうに働く両親と、牛のいる生活が当たり前の環境で育ち、地元の農業高校に進学し、卒業後は迷うことなくすぐに就農。現在は、妻と長男と3人で水稲400㍓、その他にんじん、かぶ、トマトなどおおよそ100㍓栽培しています。

—仲間とのつながり—

就農した頃から、酪農の他にも米や野菜作りに興味があり、独学で野菜作りをスタートしました。縁がありJA青年部に入り、そこで出会った仲間達との交流に加え、様々な研修に参加し、多くの仲間と知識を得ることができました。30歳を迎える頃にはトラクターを購入し経営も安定し徐々に軌道に乗ってきました。その後も、地元青年部や県青年連盟で委員長職やJAの理事も務め、79歳となった現在も農家の傍らで地域の役員などを務めながら、張りのある毎日を過ごしています。

—人との関わりを大事に—

米や野菜には出来るだけ農薬を使わない栽培方法にこだわっているため、病害虫の影響など思うようにいかないこともあります。しかし、良いものが収穫できて消費者から「おしかったよ!」と言われると、何ものにも代え難い大きな喜びを感じます。高齢となった今、息子や若い世代に伝えたいこと、それは農家に限ったことではありませんが、どんな時も「人との関わり」を大事にしたいという気持ちです。相手の話に耳を傾けることが、仕事だけでなく人生においてとても大事な事だと思います。仕事は知識や技術も大切ですが、やはり持つべきものは「仲間」だと思っています。これからも仲間と元気に働き続けていきたいと思っています。



角田市佐倉
 よこやま せいいち
 横山 誠一さん(79歳)

新年のご挨拶

みやぎ仙南農業協同組合
代表理事組合長

舟山 健一



新年あけましておめでとうござい
います。令和7年の年頭に際し、
謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より、JAみやぎ仙南（以
下、当JA）の事業につきまして
格別のご理解とご協力を賜り厚く
御礼申し上げます。

世界情勢をみますと、ロシア
のウクライナ侵攻、イスラエル・
パレスチナの武力衝突など国際情
勢は不安定な状況が続いておりま
す。また国内においては、昨年も
全国各地で地震、大雨や台風など
の自然災害が頻発、また夏の平均
気温においては一昨年に並び観測
史上1位を記録するなど、農業
従事者だけでなく日常生活におい
ても非常に厳しい1年となりました
た。農業情勢においては、202
4年5月「食料・農業・農村基本
法」が改正され、私たちの生活に
おいても2025年は変化の年にな
ることが予想されます。

そのような中でも、日本の農業
はICT化やDX化などの普及か
ら、生産現場では農作業を省力化
しつつも品質と生産量を向上させ
る「スマート農業」「次世代農業」
にも注目が集まっており、昨今の
時代の流れで多用化する消費者
ニーズや後継者確保にも対応しつ

つ、地域農業の活性化のほか、新
しい農業ビジネスモデルの構築に
も力を入れています。

稲作農家においては、令和6年
産米の概算金上昇し、その後、
追加払いがなされるなど、資金確
保や再生産への意欲向上が図られ
たところではありますが、高齢化
や後継者不足等、慢性的な労働力
不足に加え、資源高や円安などが
要因となり、生産資材の価格が高
止まりするなど農家経営は厳しい
状況が続く、さらには新規就農者
の数も足りておらず、離農に歯止
めが利かない状況であることが懸
念されております。

このような情勢の中、本年は
第8次中期経営計画の最終年と第
9次中期経営計画策定の年となり
ます。活動の進捗確認を行い、振
り返りと新たな課題や組合員・利
用者の願いの実現に向けた対応を
検討してまいります。また、自己
改革の取り組みや昨年始動した営
農・経済事業における成長・効率
化（見える化）プログラムでは、
業務運営の効率化を行い、成長余
力を仕掛ける営農に注力する「選
択と集中」に挑戦しております。
引続き「農業者の所得増大」「農
業生産の拡大」「地域の活性化」
の実現と地域・JAの成長に向

け、取り組みを進めてまいります。
2025年は蛇年。新しい挑戦
や変化に対して前向きな姿勢を示
す年、また、努力を重ね、物事を
安定させていくという意味合いを
持つ年ともいわれれております。役
職員が共通の理念のもと、各活動
や取組みに前向きに努力を積み重
ねることで、将来にわたって地域
の食料を守り、安全で新鮮な農畜
産物を消費者の皆さまにお届けす
るとともに、農業者の所得増大へ
の取り組みを進展させ安定した一
年とすることに全力を尽くしてま
いります。結びになりますが、今
後も仙南地域を元気にするため、
組合員・利用者、地域住民の皆様
には、JAによる各種イベントに
ご参加いただき、地域を盛り上
げていただきたいと思っております。
JAに人々が集い、喜びや笑
顔溢れる地域の拠り所として、役
職員一丸となって取り組んで行く
所存でありますので、今後ともな
お一層のご支援、ご鞭撻を賜りま
すようお願い申し上げます。この
一年、皆様方のますますのご健康、
ご多幸、ご活躍を心よりご祈念申
し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。



みやぎ仙南農業協同組合
農家組合運営協議会
会長 渡邊 啓

新年明けましておめでとうござい
ます。組合員の皆様におかれましては、輝かしい新
年をお迎えのこととお喜び申し上げます。旧年
中は、農家組合活動に對しまして、特段のご理
解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。
令和6年産米は、総じて天候に恵まれたこと
から、宮城県の前収収穫量は過去最高の作況指
数「107」と発表されました。それに反して
管内では、平年より減収しているとの声が多く
聞かれ、米価は上昇したものの、生産資材価格
高騰等の影響は大きく、地域の農業は依然とし
て厳しい状況が続いています。

当JAにおいては、人口減少・高齢化による
農業構造の変化や事業基盤の縮小等、今後を見
据えれば正に転換期にあると感じます。持続的
な経営基盤を確保し、組合員や地域にとつてな
くてはならない組織であり続けるためには、將
来に向けた改革や抱える問題に正面から向き合
い、多様化する組合員ニーズにも応えていか
なければなりません。そのためにも、要である職
員の能力開発や人材育成を更に前進させ、役員
理事においては、身を投げてついで、この
難局に對しては、思いをこめて取り組んでまい
ります。

今年も農家組合は、組合員の皆様との繋が
りを大切に、地域農業の振興、農家所得の増大
に向け、取り組みを進めてまいりますので、何
卒よろしくお願ひ申し上げます。結びに、皆様
のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。
新年のご挨拶と致します。



みやぎ仙南農協青年部
委員長 村上 利行

年明けましておめでとうござい
ます。組合員・利用者・地域の皆様におかれま
しては、輝かしい新年をお迎えのこととお
慶び申し上げます。

旧年中は、青年部活動に多大なるご尽力
をいただきありがとうございます。
昨年は記録的な猛暑による農作物への被
害に加え、高齢化や後継者不足問題も依然
として解消されることなく、農業者への不
安と負担が増えている状況となっております。
このような状況の中、私たち青年部で
は、これまで行った事の無い取り組みとし
て、環境大臣を講師に迎え開催した「農政
学習会」また、かくだ田園ホールを会場に
「フェスタinかくだ」を開催しました。そ
の他農業PRを目的に今年も地元の小学校
などを対象に食育活動や手づくり看板コン
クールにも取り組みました。

本年も青年部活動を通じて地域農業の盛
り上げ役となるよう活動を展開してまいり
ます。今後とも更なるご支援ご協力を賜り
ますようよろしくお願ひ致します。最後に
なりましたが、皆様のご健康とご多幸を心
からお祈り申し上げます。新年の挨拶とさせ
ていただきます。



JAみやぎ仙南女性部
部長 国分 由美

新年明けましておめでとうござい
ます。組合員の皆様におかれましてはご家族
お揃いで健やかに新年をお迎えのことと
お慶び申し上げます。

昨年も各地域で地区まつりが開催され、
女性部もさまざまな活動の発表の場とし
て参加し、地域の皆様から暖かな応援をい
ただき大変感謝しております。
私たちがとりまく環境の変化により、生
活への不安が高まる昨今、四半世紀ぶりに
改正食料・農業・農村基本法が成立しま
した。このことを踏まえて、女性部では今
年も引き続き女性目線で私たちが今でき
る事に取組んでまいります。

食の安全はまず家庭から、そして仲間と
築く協同の力を合言葉に、地域の活性化、
SDGs活動、防災の知識を高める活動
を進めるとともに本年も女性部は地域に
笑顔あふれる活動を展開してまいります。
今後とも更なるご支援ご協力を賜ります
ようよろしくお願ひ致します。皆様ご健
康とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年
の挨拶とさせていただきます。

今月のあなたの運勢 1月 *モナ・カサンドラ



【全体運】 厳かな一年の幕開けです。味方が多いので面倒事もクリアしていけます。順に対処
しましょう。映画、演奏会にツキ
【健康運】 体の不調に気付きにくいとき。無理はしないで【幸運の食べ物】 フキのとう



【全体運】 運勢に勢いがあり好情報をキャッチできます。あれこれやってみるといいでしょう。
試行錯誤すると得るものあり
【健康運】 軽い気持ちで始めた運動が大当たり。試してみても【幸運の食べ物】 水菜

宮農情報 米穀

【お問合せ先】米穀課 (0224) 55-1590

JAみやぎ仙南カントリーエレベーター施設利用募集について

令和3年9月5日にJAみやぎ仙南カントリーエレベーターが竣工しました。この施設は、令和元年東日本台風で被災した、角田ライスセンター、組合員の農業施設の復興として、また、担い手の規模拡大や、飼料用米生産の受け皿として、国の補助事業を活用して建設したものです。

令和6年産米利用実績

・利用者	88名	・利用面積	155ha
・推定乾燥重量	941 t	・受入可能重量	2,100 t
・施設利用率	56.1%		



主な特徴

- トラックスケール方式（粉を積んだ車ごと計量）により、待ち時間なく刈り取った稲の搬入が出来ます。
- 一度に大量の粉を張り込むことが出来るため、計画的な収穫が可能です。（土・日曜日等の一斉収穫でも張り込みが可能です。）
- 持込粉のサンプル抽出により、個人ごとに品質を決定しているため、公平な数量確定を行えます。
- 米の生産調整において、小面積でも飼料用米の取組が可能となります。

利用料金（消費税別）

区分	利用重量	kg単価	10aあたり標準利用料金
主食用米	持込生粉重量 ×	22円	15,400円
飼料用米	重量	20円	14,000円

・10aあたり生粉重量700kg（玄米8俵） 水分24%の試算です。
 ◎令和5年産米より大口奨励措置として、持込生粉重量50t以上の生産者に対し1kgあたり4円の助成を行っています。

受入予定 品種	ふるさと安心米・ひとめぼれ（角田・丸森）、指定栽培米・ひとめぼれ
	ふるさと安心米・つや姫（角田・丸森）、こだわり米・つや姫 飼料用米（品種は問いません）

施設利用に関するお問い合わせは、下記連絡先までご連絡下さい。

連絡先

- JAみやぎ仙南 カントリーエレベーター
- 電話番号：0224-63-3147
 - FAX番号：0224-51-8280
 - メールアドレス：ja235@ja-ms.or.jp

カントリーエレベーター利用者の声

- 稲刈りが早く終わり、労力を本業の野菜作付作業に回すことができた。 丸森町60代男性
- 年々受託面積が増えているため、一部CEを利用したことで適期刈取ができた。 角田市60代男性
- 体の負担が大幅に軽減され腰痛なども軽快した。 丸森町70代男性
- 受託耕作面積の拡大をすることができた。 柴田町60代男性
- 米の調製作業から解放され、心身的に余裕が生まれ趣味を楽しむことができた。 角田市70代男性
- 保有米の、食味を心配していましたが、食べてみたら美味しい。 角田市60代男性
- 乾燥機が壊れ修理に時間を要する為、CEに搬入したことで適期刈取ができた。 角田市70代男性
- 毎年カメムシ被害米の色選作業を依頼してきたが、CE利用により作業が省けた。 角田市60代男性

虹色ほっとライン

地域の情報お届けします



抽選を行う代表理事ら

当選者100名が決定！
地区まつり抽選会開催
 11月22日、本店2階大会議室で地区まつり抽選会を開催しました。これは10月26、27日、11月2日の3日間で仙南管内7地区にて開催された「JAみやぎ仙南地区まつり」において、広報誌などで事前に発行された応募券の投函者を対象に行われたものです。応募総数は昨年の777通を上回る1,475通。景品は、シンケンファクトリーのギフトセットで、A賞が1万円相当20名、B賞が5千円相当30名、C賞が3千円相当50名、計100名。7地区の代表理事により厳正なる抽選を行い、100名の当選者が決まりました。



先生の説明を聞く参加者

設立20周年イベント
青色申告会でDIY講座
 11月26日、JAみやぎ仙南青年会は本店2階大会議室で、設立20周年イベント「大人のDIY講座」を開催しました。同申告会は平成16年4月に設立。今回のDIY講座は、設立20周年の節目を迎え、会員同士の親睦と情報交換を目的に企画したもので。当日は美里町のたかのDIYスタジオより、たかのひろみ先生を講師に招き、会員ら20名が、ワインボックスを製作しました。参加した会員は「かなづちを持つのは久しぶり。思ったより上手に出来た」と話しました。同申告会は、これから本格的に申告書類の作成に入ります。



特別メニューの給食を食べる児童

地元の食材を子供達へ
平沢小学校で食育活動
 11月26日、地元畜産農家の村上善吉さんとJA職員は、蔵王町立平沢小学校全校児童およそ50人を対象にふるさと教室を開催しました。これは、児童が米や野菜が食卓に届くまでを春の田植え体験から一年を通じて学ぶもので、当日はスライドや質疑応答形式での講義が行われ、村上さんから提供されたA5ランクの仙台牛ステーキや、児童らが自分たちで栽培した野菜が使われた特別メニューの給食を食べました。児童らは「食べるのがもったいないくらいおいしかった」と嬉しそうに話しました。



説明を行う鈴木大輔代表

事業承継の必要性学ぶ
農業法人研修会
 11月27日、総合会館ララ・さくらでJAみやぎ仙南農業法人会研修会を開きました。管内の農業法人21団体39人とJAや国・県など関係機関から合わせて約70人が参加。法人経営の留意点などを学びました。当日は鈴木大輔代表、森務務會計事務所の森剛一代表、東北農政局の長田恵理子地方参事官を講師に招き、それぞれ事業承継の必要性などについて説明がありました。また、舟山組合長を座長に意見交換会も実施。具体例を交えながら税務申告の留意点などの再確認を行いました。



蟹座 [6.22~7.22] 【全体運】 運勢は吉凶混合。気持ちを素早く切り替え、ポジティブに行きましょう。チャンスをつかまえに行く心構えが大事 【健康運】 突然の痛み、発熱に注意。常備薬を確認して 【幸運の食べ物】 マイタケ



双子座 [5.21~6.21] 【全体運】 遊び心が新しい可能性を呼び込みます。近道を選ばずに遠回りもいいでしょう。下旬は運気が上昇します。挑戦が吉 【健康運】 つい食べ過ぎてしまいがち。よく体を動かして 【幸運の食べ物】 ナバナ

カスタマーハラスメントへの対応方針について

みやぎ仙南農業協同組合（以下、「当組合」という）は、各種の事業活動を通じて、組合員・利用者・取引先からの信頼や期待に応えることで、より高い満足を提供することを心がけ取り組んでいます。

事業を利用いただいている組合員・利用者・取引先からの商品や事業運営等への改善を求める正当なお申し出がある一方で、社会通念の範囲を超えた暴言や暴力、不当な要求等のカスタマーハラスメントに該当する行為が見受けられることがあります。これらの行為は職員の尊厳を傷つけ、安全で働きやすい職場環境の悪化を招くものです。

当組合は、皆様からのご意見・ご要望に対して、これからも真摯に対応してまいります。しかしながら、カスタマーハラスメントに該当する行為に対しては、職員を守り、人権を尊重するため、毅然とした態度で対応いたします。

〈該当する行為の例〉

- 長時間にわたり、組合員・利用者が職員を拘束する、居座りをする、電話を続ける。
- 理不尽な要望について、繰り返し電話で問い合わせをする。または、面会を求める。
- 大きな怒鳴り声をあげる、「馬鹿」といった侮辱的発言、人格の否定や名誉を毀損する発言をする。
- 殴る、蹴る、たたく、物を投げつける、わざとぶつかってくる等の行為を行う。
- 脅迫的な発言をする、反社会的勢力とのつながりをほのめかす、異常に接近する等といった、職員を怖がらせるような行為をとる。または、当組合のブランドイメージを下げるような脅しをかける。
- 正当な理由なく権威を振りかざし要求を通そうとする、お断りしても執拗に特別扱いを要求する。または、文書等での謝罪や土下座を強要する。
- クレームの詳細が分からない状態で、職場外である自宅や特定の場所に呼びつける。
- インターネット上で名誉を毀損する。または、プライバシーを侵害する情報を掲載する。
- 職員の身体に触る、待ち伏せする、つきまとう等の性的な行動、食事やデートに執拗に誘う、性的な内容の発言を行う。

以上

JAカードご利用者様限定!!

【対象直売所】 **（蔵王町）** “産直市場みんな野”

（角田市） “道の駅かくだ”

こちらのステッカー・のぼりが目印です!!



ご請求時に
いつでも
5%割引!



JAカード特別キャンペーン（令和6年10月7日～令和7年3月31日）も実施しています!!

★特典★キャンペーン期間中新たにJAカードを登録した方へ
クオカード1000円分プレゼント!

詳しくは、お近くの支店窓口までお気軽にお尋ねください。



農林業災害対策資金（宮城県単独資金）

原油価格・農業資材等の物価高騰・子牛価格下落対応資金

※市町長の被害等認定を受けた方が対象になります。

◆お申込期限:令和7年3月7日(金)まで

- ご利用いただける方**
原油価格・農業資材等の物価高騰や子牛価格下落により、農林業経営に影響・被害があった農林業を営む個人及び法人で居住する地域の市町長の被害等認定を受けた方が対象となります。
- お使いみち**
施設等の補修や更新に要する経費、購買代金等に充てるための運転資金
- お借入金額**
600万円以内（**但し、被害額の範囲内**）
農林業所得が総所得の過半に満たない場合300万円
- お借入利率**
年0.00%（固定）
・原油価格・農業資材等高騰（利子補給 県1.0%・市町0.25%・JAグループ0.25%）
・子牛価格下落（利子補給 県1.0%・市町0.25%・JAグループ1.30%）
- お借入期間**
5年以内（うち据置期間1年以内）
但し、個人で150万円超の貸付けの場合は7年以内
うち据置期間は1年以内
- 償還方法**
元金均等返済年1回返済または期日一括返済
返済日は毎年12月20日とします。
- その他**
・宮城県農業信用基金協会の債務保証を受けていただきます。
・市町の利子補給承認を受けた日の翌日から起算して、7日目以降1か月以内の貸付実行となります。
・審査の結果ご希望に添えない場合もごさいますので予めご了承下さい。



詳しくは、最寄りの支店へお問合せ下さい。

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

スープ+サラダ+パン or ライス付きセットメニュー

仙南シンケンファクトリー

jasennan.sch

JASENNAN.SCHINKEN

Since1997

地ビールで煮込んだ
贅沢な味わい

仙南牛

仙台南のうまみと軟らかさが際立つ

ビーフシチュー ¥2,080(税込)

本日のパスタ ※写真はイメージ

目替わりになります

¥1,580(税込)

あらびき、ハーブ、ペーヨンのトリオ

シンケンプレート

¥1,680(税込)

最小パスタ クスクス添え

チキンと野菜のスパイシー煮込み

¥1,580(税込)

低温でじっくり香草と漬け込みました

若鳥のコンフィ

¥1,480(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



【全体運】好調運です。努力が実り活躍の機会を得られます。注目されやすいのでおしゃれに力を入れて。レジャーが吉
【健康運】スマホやテレビはほどほどに。肩のストレッチが◎【幸運の食べ物】ロマネスコ



【全体運】運勢はスロースタート。時間をかけて取り組めば状況に変化が。思わぬところから助け舟も現れそうです
【健康運】ビタミンCをしっかり取って風邪を予防【幸運の食べ物】キンカン

旬のレシピ

食卓を彩る

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。



松風焼き

2度びきのひき肉を使って作る、おせちの定番

材料 6人分

鶏ひき肉(2度びき)	400g	B	酒	大さじ3
A			しょうゆ	小さじ2
おろしショウガ	5g		片栗粉	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1		砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4		ケシの実	少々
卵	1/2個			
砂糖	小さじ1			
小麦粉	大さじ1			

- 作り方**
- ①ボウルに鶏ひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせる。
 - ②①をクッキングシートに1.5cm厚さの四角になるよう広げ、フライパンで両面を焼く。
 - ③Bを混ぜ、鍋に入れて火にかけ、とろみがついたら②に塗り、ケシの実を振りかける。
 - ④③を扇形に切って、鉄鍋串に刺す。

豚角煮

とろとろおまけ旬のレシピ

材料 4人分

豚バラ肉(塊)	1kg	ニンジン	1本
ショウガ(薄切り)	4、5枚	みりん	大さじ4
ネギ(青い部分)	1本分	しょうゆ	大さじ3
酒	400ml	砂糖	大さじ3
ダイコン	200g	ゆで卵(半熟)	4個

ポイント

調味料の代わりに、
 すき焼きのたれを
 加えようと味が染み
 込みやすくなります。圧
 力鍋を使えば30分
 くらいで軟らかく仕
 上がりします。

作り方

- ①豚バラ肉は沸騰した湯に入れて、さっとゆでこぼす。
- ②鍋に湯を沸かし①の肉、ショウガ、ネギを入れて、1時間ゆでる(このとき、湯が減ったら肉が漬かるくらいに湯を足しながらゆでる)。火を止めて、ひと晩冷ます。
- ③②の鍋に浮いた脂を取り除き、肉を取り出し一口大に切る。ゆで汁は取っておく。
- ④鍋に一口大に切った肉を入れて、酒を加えて強火で火にかける。アルコールが飛んだらゆで汁を加え、肉が漬かるようにして火にかける。1時間煮たら火を止めて冷ます。
- ⑤ダイコンは2cm厚さの半月切り、ニンジンは1cm厚さの輪切りにする。
- ⑥④の鍋の脂を取り除き、⑤とみりん、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。沸騰したら、弱火にして約30分煮あめ。
- ⑦最後にゆで卵を加えて煮あめ。

ふれあいひろば

FUREAI HIROBA



あさひ

リンゴと洋ナシ、お母さんの作るラーメンとおにぎりが大好きです！家では妹のめんどうをみながら大好きなジェンガや車のおもちゃで遊んでいるよ。今は幼稚園の発表会の練習を頑張っています！暗記がぼくの特技だよ！

白石市松が丘
 あさひ
八島 旭飛さん (5歳)
 かのん
佳暖さん (3歳)

お父さん◎暁斗さん
 お母さん◎千晴さん

●ご両親から●
 みんなを笑顔にさせてくれるような、明るく優しい心を持った子に育ててね！

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！



本を利用して体を動かしてみませんか？

新しい年の始まり、皆さんはいかがお過ごしですか？お正月は家族や親戚と一緒に過ごしたり、旅行に出かけたり、自宅でのんびり過ごすなど、さまざまな楽しみ方がありますね。一方、年始にお仕事があり、ゆっくり過ごすのはもうしばらくたってから……という方もいらっしゃると思います。体調管理にはくれぐれも気を付けて、生活環境を整えてお過ごしください。

とりわけ、ご高齢の方は冬場の入浴に気を付けましょう。厚生労働省の研究事業報告によると、高齢者の入浴中の事故は1月をピークに、冬季に多く発生していることが分かります。脱衣所を暖かくしたり、浴槽に入る前かけ湯をしたりとヒートショック対策を取りましょう。

さて、今回は本を利用して、腰をねじる運動をご紹介します。仕事の合間に時折体を動かして気分転換を図ってください。今年も健康で幸せな毎日が送れますように…。

- レッツ、トライ！ 腰をねじる運動**
- (1) 椅子に座った状態で本を持って準備をします。
 - (2) 息を吐きながら、右に腰をねじります。
 - (3) (1)の姿勢に戻ります。
 - (4) 左側も同様に、息を吐きながら腰をねじります。
 - (5) (1)の姿勢に戻ります。

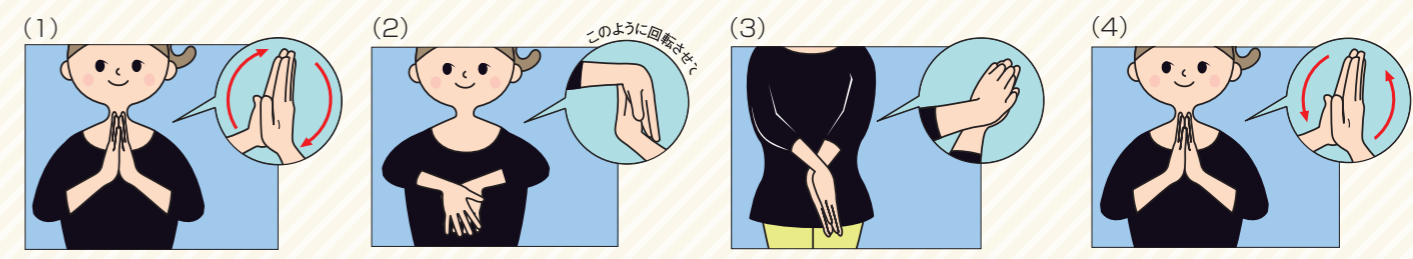


7つの部位を使った体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ→



手のひらにはたくさんのつぼがあります。今回は、手のひらを回転させ多くのつぼをこする体操を紹介します。皮膚に刺激が与えられ、血管が拡張して血行を促進させます。腕や肩の筋肉をひねるので、肩や首の凝りほぐしにも効果的です。手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めとともに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切ります。ゆっくりでよいので丁寧にいきましょう。

- 手のひらをこすりながら動かす**
- (1) 両手を合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させます。
 - (2) 両手首をそのまま回転させながら、腕を下に伸ばしていきます。
 - (3) 腕を下へ伸ばし切ったら、手のひらが離れないように(1)の位置に戻していきます。
 - (4) 同様に(1)の位置から、(1)とは反対方向へ回転させ、戻します。
- (1)～(4)を5回繰り返します。



脳トレ！

健康生活研究所 喜久雄 堤 喜久雄

手足の体操

手のひら2回転で脳の血行促進

知って納得! 税金講座

還付申告と還付加算金

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

日本は西暦と和暦を併用し、さらに「年」と「年度」という考え方が混在する複雑な社会ですが、所得税は「年」で計算します。所得税の確定申告は、毎年その年1月1日～12月31日までの所得を、翌年2月16日～3月15日の間（令和6年度分は曜日の関係で令和7年2月17日～3月17日）に申告します。しかし、所得税の還付を受けるための申告は確定申告期間とは関係なく、その年の翌年1月1日から5年間提出することができます。つまり、2月16日を待たずに年明けすぐに提出しても構いませんし、3月15日を過ぎても最大5年間は提出可能です。還付申告となる可能性があるのは、例えば「今年から住宅ローン控除の適用を受ける」「多額の医療費を支払い医療費控除を受ける」「前年の所得が高く予定納税したが、今年の所得は低かった」というような方です。また、令和6年に関しては定額減税により還付になる場合もあります。申告期間中、税務署は相談などでとても混み合うので、還付申告をする方は早めに取りかかるとお勧めします。

所得税の還付申告をすると、一定の手続きを経て還付金を受け取れます。その際には、払い過ぎていた税金に対しての利子のような性質の還付加算金が加算されることがあります。利率は、本則によると年利7.3%ですが、現在は金利が低いので特例基準割合による利率となっていて、だいたい1%前後です。

本来、自分のお金が戻ってきただけなのに、還付金を受け取るとなぜか得をしたような気分になりますね。さらに加算金まで付くなんてラッキーと思ったそこのあなた。還付加算金は雑所得に該当します。還付加算金を受け取ったら、翌年の確定申告時において雑所得として申告するのを忘れないでください。雑所得は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の対象となります。



JA共済

共済の知っトク情報!!

今から始める未来の備え!「JAの年金共済」

将来の自分の為に、コツコツと積み立ててみませんか。社会保障の財源不足による年金受給の引き伸ばし、さらには少子高齢化が進み、将来の不安が増えていくばかり…自助努力による備えがさらさらに必要な時代になってきています。テレビなどのニュースで老後の1カ月当たりの生活費は23万円に対し、公的年金による収入が約19万円と毎月4万円不足すると言われていています。さらに、相次ぐ物価高騰で日常生活は厳しさを増す一方です。

JAの年金共済は、18歳からご加入ができ、不足が見込まれる老後の生活資金が積立感覚で準備出来ます。

また、年末調整や確定申告の際には「個人年金保険料控除」を受けられます。

安心と確実な将来の資金作り「JAの年金共済」をご活用ください。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



伊藤 奈央さん
(角田支店 共済課)

トラブル回避の基礎知識

訪問購入トラブルにご注意!

国民生活センター相談情報部●廣瀬裕子

訪問購入による高齢者のトラブルが増えています。

【事例】終活を考えていたら、「近々ご近所を回ります。不用な着物類を売いませんか。査定だけでも大丈夫です」という電話があり、ちょうど良いと思いを承した。当日、来訪した業者に着物や帯を見せたら、「これだけでは買取りできない、指輪やネックレスはないか、見るだけでいいから」と言われ、居座られた。断っても帰ってくれないので、仕方なくたすから母の形見の指輪など貴金属数点を出した。業者はあっという間に用意した袋に物品を入れ、「着物他3万円」と記載した契約書を渡してきた。業者が帰った後で、大事な形見の指輪などをたった3万円で売ったことを悔やんだ。取り戻したい。

訪問購入とは、事業者が消費者の自宅などや営業所など以外の場所で物品を買取る取引のことで、特定商取引法で規制されています。事例では、①事前に消費者の了解を得ていない物品の買取りを求めている ②長時間居座り、断っているのに勧誘を続けている ③契約書に買取る物品ごとの種類や特徴、数量、購入価格などの記載がない——などの問題が見られます。

消費者は法律で定められた内容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・オフが可能で、その期間内は売却する物品の引き渡しを拒むことができます。しかし、引き渡しを拒むことを業者から伝えられずに物品を渡してしまうと、クーリング・オフをしても戻ってこない場合があります。

トラブルを防ぐためには、知らない業者からの電話には安易に応じないことが大切です。万一、業者の来訪に応じた場合、①訪問時に1人で対応しない ②クーリング・オフ期間内は物品を渡さない ③渡す場合は物品の写真を撮っておく——などが肝要です。大切な財産を失うことのないように、片付けについて心配事があれば、日頃から家族や知人に相談しておきましょう。



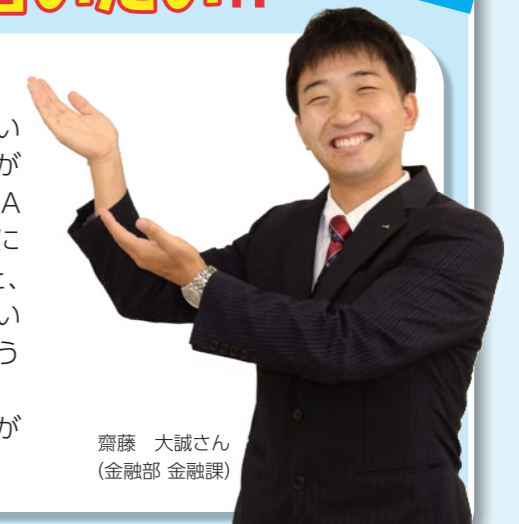
サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

JAバンク

新NISA制度について

2024年1月から新NISA制度が始まっていますが、もう活用はしていますか?旧NISA制度は昨年で終了し、別枠として新たに新NISA制度が始まっています。上限金額の引上げや非課税期間の恒久化等、旧NISA制度よりもさらにメリットが高い制度になっています。新NISA制度についての話題が増えている中、新NISA制度の内容はもちろんのこと、「運用に興味はあるけれど不安がある」や「どういったものを選べばいいかわからない」等、興味があつて話だけでも聞いてみたいという方も多いのではないのでしょうか?

当JAでも、そのようなご相談を受け承っておりますので、ご興味がある方はお気軽に担当者または、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】勢いはありますが油断は禁物。手を抜かず最後までびしっと決めましょう。合理的に考えることも大切です

【健康運】トイレは我慢しないで。肌の保湿は入念に【幸運の食べ物】ウド



射手座
[11.23~12.21]

【全体運】運勢に乱れが。順調だったことにストップがかかるかと思えば、その逆も。やりやすいところから手を付けて

【健康運】冷えに気を付けて。ストレッチで血行促進【幸運の食べ物】ブタン

各めぐりハウス及びグリーンセンター／仙南流通センター

1月の休業日・営業時間のお知らせ

めぐり柴田・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	29	30	31	

休業日

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	29	30	31	

休業日

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	29	30	31	

休業日 予約のみ配達

1月 営業時間	
各めぐりハウス	午前8:30～午後12:00
グリーンセンター	午前8:45～午後 4:30
仙南流通センター	午前8:30～午後 5:00

◎生産資材課からのお知らせ◎

●農業の価格改定(値上)について

農業原体の世界的な需給ひっ迫による価格高騰や製造にかかるエネルギー価格の上昇、ダンボールやクラフト・アルミ袋等の各種包装資材の値上や物流費の高騰等に伴いまして、下記のとおり値上げをさせていただきます。●改定日:令和7年1月15日～ ●改定率:0.5%～15.5%値上

●緊急配達にかかる配達運賃のご請求について

皆様から購買店舗または仙南流通センターへご注文を頂いておりました飼料を含む農業資材につきまして、配送の効率化(物流対策)を目的といたしまして、午後3時以降のご注文に関する緊急的な配達につきましては、下記のとおりとさせていただきます。ご承知おきますよう宜しくお願い申し上げます。

実施日:令和7年2月1日より *ご利用明細書へ運賃が記載される予定です

■運賃対象:緊急的な配達

- ① 午後3時以降の注文による翌日配達 → 通常は翌々日配達になります
- ② 当日注文の当日配達 → 通常は翌日配達になります

■運賃:2,200円(1回あたり)

★E-SHOPへ春資材予約価格(農業除く)を掲載しております。*ログイン必須

URL・QRコードからかんたんアクセス!

LINEアカウントでも登録できます



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

◎仙南流通センターからのお知らせ◎

春資材の予約品配達に伴いまして、毎週土曜日の当用配達分(金曜日の電話等によるご注文分)を休ませていただきます。

*毎週土曜日は予約注文分の配達のみを行います。

*フリーダイヤル(0120-431-445)による土曜日のご注文は承りますが、配達は翌週の月曜日とさせていただきます。

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!



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♪



Facebook



Instagram



🔍 みやぎ仙南農業協同組合
くらし相談課

🔍 jamiyagisennan

切り取ってお持ちください

「組合員限定値引券」 JASS

使用期間:令和7年1月1日～令和7年1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!
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。】

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でんま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