

JAと7地区を結ぶ虹のかけ橋

ねいんぼ



特集

毎日の食事で体の中から美しく

美容と健康の食習慣

農に生きる 丸森町大内 佐藤秀一さん

SMILE 角田市中島下 木枝陽菜さん、友希さん、香乃さん



CONTENTS

農に生きる……………02
 〈特集〉
 毎日の食事で体の中から美しく
 美容と健康の食習慣……………04
 お知らせ①……………06
 虹色ほっとライン……………08
 営農情報……………09
 お知らせ②……………10
 ふれあいひろば……………12
 お知らせ③……………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④……………20

わたしたちの JA

令和6年12月末現在

正組合員数	15,063人	戸数	11,860戸
准組合員数	12,124人	戸数	8,843戸
合計	27,187人	戸数	20,703戸
職員数	453人		
出資金	36億 4,200万円		
貯金	1,251億 6,095万円		
貸出金	396億 2,371万円		
販売品販売高	52億 7,518万円		
購買品供給高	45億 9,383万円		
長期共済保有高	4,982億 1,060万円		

理事会・監事会だより

第10回理事会 令和6年12月23日(月)

- 【議事】
- 令和6年度宮城県常例検査結果に対する改善状況報告について
 - 令和2年産米概算金留保金の処理について
 - 令和5年産出荷契約米本精算並びに令和5年産民間流通麦の精算について

第10回監事会 令和6年12月23日(月)

- 【議事】
- 令和6年度上半期 監事監査報告について
 - 県常例検査の改善状況報告に対する監事意見について
 - 令和6年度外部確認検査の実施について

農に 生きる



——民間企業を経て就農——
 丸森町で稲作農家に生まれ、4人兄弟の長男として育ちました。小さい頃から両親の手伝いで農業に触れていましたが、地元高校を卒業後は民間企業に就職。63歳で退職後、本格的に就農しました。
 現在60歳の土地でとうもろこし、15歳の土地でブロッコリー、その他ピーマンなどの野菜を栽培しています。

——基本に忠実でありたい——
 就農後はJAからの指導を忠実に守り、大きな失敗をすることなく収穫を迎えることができています。しかし、他の生産者が出荷した野菜を見ると、自分の作った野菜に自信が持てなくなることがありますが、それをチャンスと捉え、疑問に思ったことがあれば直接生産者やJA職員に話を聞

き、挑戦を繰り返す日々が勉強だと感じています。
 野菜は手をかけるほど立派に生長していきます。何よりもまずは「基本に忠実」であることを心掛け、野菜のちょっとした変化にも気付けるよう意識しています。定植後は毎日畑に行き、野菜一つ一つの生育状況を確認しているので、夏の暑い時期などは辛いと感ずることもありますが、無事に出荷できた時はほっとし喜びを感じます。

——行動に移すことが大事——

一人で出来る仕事量には限界があるので、今後は現状を維持しながら、新しい野菜にも挑戦したいと考えています。
 思っているだけではなく、行動に移すことが大事だと思うので、農家の先輩方からたくさん話を聞き、真似してやってみることも大切だと思います。
 「いいものを作る」を目標に、これからも立派な野菜を作っている生産者の方々に少しでも近づけるよう努力していきたいです。



丸森町大内
 佐藤 秀一さん(73歳)

毎日の主食にお勧め

便秘をスッキリ解消

米

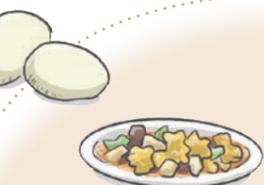
米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜き食事をすると、方もいますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので、しっかりと主食を食べるようにしましょう。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むゴボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。



毎日食べて

疲労回復や老化防止に

卵



卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお勧めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。

毎日の食事で体の中から美しく

美容と健康の食習慣



毎日やるべきことに追われていると、

つい栄養が偏った食事をしてしまいがちです。

忙しいあなたに、ぜひ意識して取ってほしい

お薦めの食材六つと、手軽に楽しめる

調理法などをご紹介します。

イラスト：藤田倫央



解説
栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江 (よしだりえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

これからの時期の
花粉症対策に

鶏肉



鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので、食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょう。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

簡単ホイル焼きで

冬の風邪予防

長ネギ



長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果が期待できます。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあつてみずみずしく、鮮度が落ちてくると白い部分が乾いてカサカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。

皮ごと食べて

美肌づくり

ミカン

ミカンに含まれるビタミンCには、白血球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートに取るとうれいでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



牡牛座
[4.20~5.20]

【全体運】 予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合っ。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます
【健康運】 気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って 【幸運の食べ物】 野菜菜



牡羊座
[3.21~4.19]

【全体運】 交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を潤します。おしゃれに力を入れると開運へ。外出が吉
【健康運】 室内でのちょっとしたけがに気を付けて 【幸運の食べ物】 縮み小松菜

5. 別冊の「第8次中期経営計画 令和5年度の取り組み状況について」をご覧の上、取り組みに関する満足度と期待度を5段階でご回答ください。



【自由記入欄より一部抜粋】
(I. 農業振興プラン) 担い手の実質育成を進めて欲しい。小規模農家や兼業農家を大切にしたい。
(II. 地域活性化プラン) 地域貢献活動の取組に共感できた。地域貢献活動を通じて JAファンを多く作って欲しい。
(III. 経営強化プラン) 不祥事があり農協に対するマイナスイメージがあった。今後は事故なく健全な経営を期待する。
(IV. 組織強化プラン) 世代が変わる際、脱退に繋がっている点など、地区担当理事を中心に検討願う。

令和5年度の取り組みに対する「満足度」以上に令和6年度の取り組みに対する「期待度」が高く、特に農業振興関連事業活動に対する具体的な要望も数多くいただくことができました。



6. 別冊の「JAみやぎ仙南自己改革工程表(令和6年度版)」「自己改革工程表の進捗について(令和5年度)」をご覧の上、取り組みに関する満足度と期待度を5段階評価でご回答ください。



【自由記入欄より一部抜粋】
(I. 農業所得増大・農業生産の拡大) フレコンの無償化は良かった。農業所得増大のため、高収益作物の指導や経営の指導を継続してほしい。
(II. 地域の活性化) それぞれの地域に合った活性化を是非実施して欲しいです。
(III. 経営基盤の確立・強化) 特殊法人であり目的に沿った資産等の活用には多いに期待する。

自己改革への取り組みについても「満足度」以上に「期待度」が高い結果となりました。特に経営基盤強化では、収益性を考慮した施設運営検討に複数のご意見をいただきました。



7. その他、ご意見等ございましたらご記入ください。

- 昔のように農協ガンバレ!若者に指導をして、農業で自立できるようお願いしたい。
- 農協は金融会社ではない。もっと農家が求めていることを把握する必要があると思われる。
- これからも JA 事業を利用したいです。●当地区職員の対応には満足しております。
- 窓口での営農対応が良くなっていて感謝している。これからも頼りに接していきたい。

いただいたご意見等は、役職員と共有し、今後のJAみやぎ仙南の事業に反映するとともに、これからも事業活動を幅広くお伝えしていきます。本調査(アセスメント)にご協力いただいた組合員・利用者の皆さま、誠にありがとうございました。こちらに掲載しきれなかったご意見等は、JAみやぎ仙南ホームページにて公開しております。

JAみやぎ仙南ホームページはこちら >>>

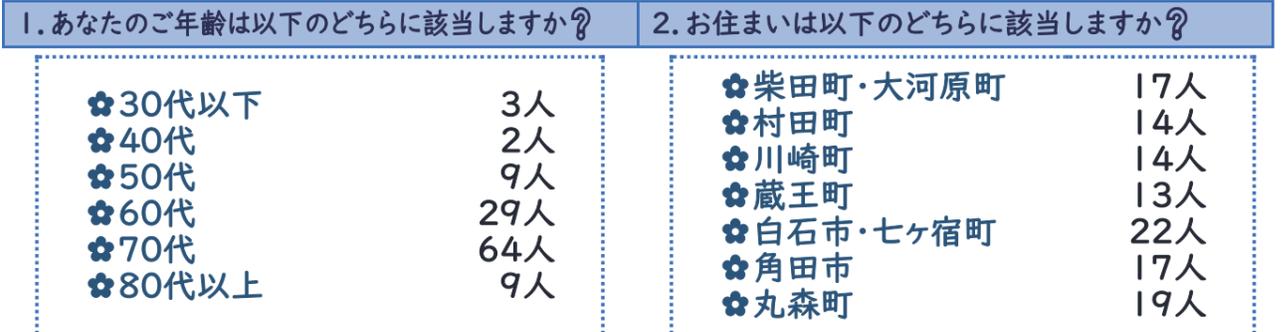


事業評価調査(アセスメント)結果のご報告

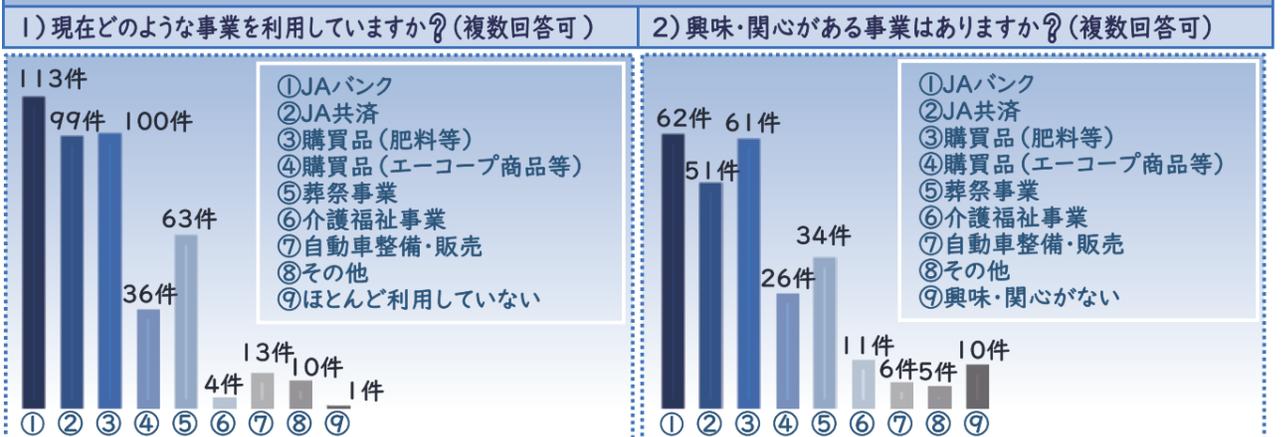
第8次中期経営計画に掲げる「JAへの理解促進とメンバーシップ」の取り組みとして、2024年10月に事業評価調査(アセスメント)を実施させていただきました。

ご協力いただきましたこと御礼を申し上げますとともに、調査結果を皆さまにお知らせいたします。

【調査対象: 組合員・利用者300名うち回答数116名】

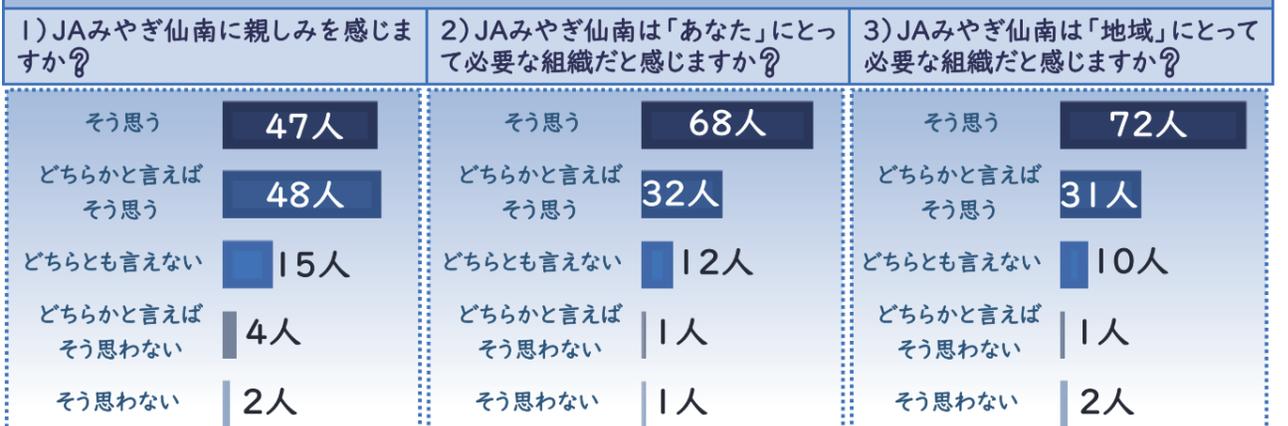


3. JAみやぎ仙南の事業について、以下の質問にご回答ください。



JAバンク・JA共済・生産資材等の購買品については回答者の85%以上が利用していると回答。既存利用の事業として回答いただいたものと同様の割合で興味・関心があると回答いただけました。一方で、当JAの事業に対して興味・関心がないという厳しい回答も一定数いただきました。

4. JAみやぎ仙南について、以下の質問にご回答ください。



当JAの存在・印象に関するこの設問では、全設問で「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」の回答が80%以上となっており、「あなた」にとっても「地域」にとっても必要な組織という回答は90%近くという結果になりました。



【全体運】 忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはバフフル。習い事にツキ
 【健康運】 疲れを感じたら早めに休憩を入れること◎【幸運の食べ物】 カブ



【全体運】 好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます
 【健康運】 運動不足は体調不良の原因に。ストレッチを【幸運の食べ物】 イチゴ



大豆検査開始 仙南管内大豆検査

12月9日、角田市北谷地倉庫で今年初の仙南管内の大豆検査が始まりました。
検査前に行われる大豆検査研修会には検査員20名が参加し今年大豆の品質についてサンプル品を確認しました。初検査の数量はあやこがね229袋。格付け結果は、大粒2等142袋、中粒2等62袋、3等11袋、小粒合格14袋となりました。12月10日には村田倉庫でも大豆検査が行われ、この日の検査数量は842袋となりました。
今後の大豆検査は週2〜3回ペースで実施され、来年2月末まで続きます。



大豆を確認する検査員



地場産野菜たっぷり サラダブーケづくり

12月11日、本店2階会議室にて女性大学OG会「じぶん時間コース」サラダブーケづくりを開催しました。
当日は会員25名が参加。塩釜市のえむ☆きつちん代表加藤美由紀先生を講師に、地場産食材でサラダブーケづくりを行いました。会員はいちごとマスカットの小花切りや大根ローズなど、野菜をおしゃれにカットし大皿にブーケに見立てて盛り付けました。
参加した会員からは「ちよつとしたひと手間でこんなに素敵なサラダができて驚いた」と喜びの声が聞かれました。



サラダブーケを盛り付ける会員



北江尻ふるさと安心米 ふるさと安心米寄贈

12月13日、角田市ふるさと安心米生産組合協議会と北江尻ふるさと安心米生産組合はシンケンファクトリーでコープフードバンクへのふるさと安心米寄贈式を開催しました。
当日は、みやぎ生協冬木勝仁代表理事長のほか、生産者からは齋藤仁角田市ふるさと安心米生産組合協議会副会長らが参加し30kg入り玄米18袋、合計540kgの新米が贈呈されました。
みやぎ生協の冬木理事長は、「相場高の中、贈呈いただいたお米は大切に使用していただきませ」と話しました。



冬木理事長へ寄贈を行う生産者ら



仙台育英 須江航監督講演 「フェスタinかくだ」

みやぎ仙南農協青年部は12月21日、角田市のかくだ田園ホールで「フェスタinかくだ」を開催しました。
当日は、青年部員とその家族のほか、地域住民など約300人が来場しました。
仙台育英学園高等学校野球部の須江航監督の講演会のほか、豪華景品が当たるお楽しみ抽選会、やさとりや地元で収穫された野菜を販売するプチマルシェを開催。
同青年部の村上利行委員長は、「部員で企画、準備したイベントが皆さんに喜んでもらえてとても嬉しい」と話しました。



講演後記念撮影をする須江監督



令和5年産出荷契約米の本精算のお知らせ

令和5年産出荷契約米(うるち米・もち米・酒造用米)につきまして、下記の通り本精算(追加払い)を実施致しましたのでお知らせします。

(1) 精算年月日……令和6年12月27日(金) (2) 精算方法……生産者への口座振込による主な銘柄の精算金額は次の通りです。【紙袋：1等JA米消費税込み価格/俵60kgあたり(円)】

銘柄(品種)	出荷時概算金 ①	追加払い概算金 ②	本精算金 (今回追加追加払い) ③	最終価格 (①+②+③)
ひとめぼれ	11,500	500	1,028	13,028
つや姫	11,600	500	1,479	13,579
だて正夢	12,700	500	810	14,010
コシヒカリ	11,500	500	1,944	13,944
みやこがねもち	13,500	500	2,569	16,569
美山錦(酒造用米)	12,500	500	3,111	16,111

(注1) 追加払い概算金は令和6年8月7日(木)に生産者口座に振り込みを行いました。
(注2) 各銘柄・等級の精算金額につきましては、生産者個別に配布した精算通知書をご覧ください。

《令和7年産水稻栽培のポイント》

【土づくりと施肥】

- ・生育後半に息切れしない土づくり(良質堆肥の施用と土壌改良資材の投入)
- ・土壌型に適した基肥の施用量検討と十分な作土の確保(耕深15cm)

【健苗育成】

- ・塩水選、種子消毒は必ず実施し、種子の保管場所にも注意する(ばか苗病対策)
- ・播種量は、180~200g/箱(催芽粉)を標準とし、地域によって播種量を調整する
- ・育苗期間(稚苗：20~25日)を長くしない(田植え日に合わせた各種作業の実施)

【晩期栽培】…「ひとめぼれ」等、中生品種の田植えは5月15日以降の実施

- *心白粒を防ぐため、また夏場登熟期の夜間高温を避けるために有効です。
- ・圃場により栽植密度を検討し植付本数(3~4本)を少なくする
 - 1) 分けつが確保される圃場：18cm間隔・60株(泥炭・粘土)
 - 2) 分けつが確保されない圃場：16cm間隔・70株(砂壤土)

【水管理の徹底】…根の健康重視の水管理

- ・圃場の畦塗り、丁寧な代かきによる漏水対策(雑草対策にもなります)
- ・中干しの励行(稲わらすき込みによるメタンガス(温室効果ガス)の発生削減が期待されます)
- ・出穂~登熟期間の「保水」と「根の健康」
 - 1) 乾きやすい圃場・乾きやすい天気……「水を切らさない」
 - 2) 排水が悪く還元化しやすい圃場……「飽水管理」
- ・出穂後30日からの適期落水の実施

【生育に応じた追肥】…「品質、食味低下」を防ぎ、「品質向上、収量の確保」に努める

- ・減数分裂期以前に葉色が低下した場合の積極的な追肥の実施
- ・有機質肥料の効果的な追肥(化成肥料よりも早めの施用)



【全体運】作業の効率化に成功し仕事がスピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って。探し物は見つかる予感
【健康運】血行を促進。肩凝りは早めに解消して【幸運の食べ物】セリ



【全体運】対人運が活性化。助けてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。せいたくプランが◎
【健康運】免疫力をアップさせる食材を多く取って【幸運の食べ物】アスパラ菜

ギフトカードが
もらえるチャンス!

暮らし 応援 キャンペーン

2025
1/1(水)→4/30(水)

JAバンクで
おトクな暮らし
はじめよう!

期間中、下記ご契約またはご利用開始いただいたお客さまにプレゼント!

給与振込

JAカード



QUOカード 最大1,000円分

対象商品	① 給与受取口座に指定 ② JAカード	【注意事項】1.転居先不明・長期不在等でお届けできない場合、対象の取引実績が確認できない場合には無効とさせていただきます。2.お申込みは1人様1回とし、国内在住のお客さまに限らせていただきます。3.ご記入内容に漏れ等がある場合には、無効となる場合がございます。4.対象商品および景品内容は予告なしに変更する場合や地域により異なる場合がございます。5.JAにお届けする住所変更による景品のお届け先変更はできませんので、ご了承ください。6.土日祝日については、一部営業していない店舗がございます。7.詳しくはお取り扱いのJA窓口までお問い合わせください。
キャンペーン期間	2025年1月1日(水)～4月30日(水)	
対象取引	キャンペーン期間中に、対象の取引をされたお客さま。	
景品内容	QUOカード最大1,000円分 ※対象の取引1つにつき500円分	
景品発送	対象の取引成立後にJAを通じてお届けさせていただきます。	
お申込方法	専用申込書にてお申込みください。詳しくはお取引のあるJA店舗窓口にお尋ねください。	

いつでも、どこでも、手軽で便利

JAネットローン

JAバンクの各種ローンを仮申込みできます→

24時間365日受付 | 手続き簡単

JAバンクアプリ

口座残高のチェックや明細の照会ができます。

残高照会 | 入出金明細照会 | 貸借残高照会

JAバンクアプリからJAバンクアプリプラスにログインできます。

JAバンクアプリプラス

振込や各種手続き、ローンの一部繰上返済も可能。

振込・振替 | 定期貯蓄 | 各種ローン | 税金・公共料金払込

※「貸借残高照会」「定期貯蓄」「ローン繰上返済」は、JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・条件が異なる場合があります。

- | | | | |
|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| 本店営業課 55-1586 | 村田支店 83-2221 | 白石支店 25-1487 | 丸森支店 72-1204 |
| 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 | |

暮らし応援 キャンペーン2025

期間：令和7年1月1日(水)～令和7年4月30日(水)

株ジャックス保証

マイカーローン



JA住宅ローンをご利用中のお客さま

保証料込

変動

年1.75%

上記以外のお客さま

保証料込

変動

年1.80%

教育ローン



JA住宅ローンをご利用中のお客さま

保証料込

変動

年1.65%

上記以外のお客さま

保証料込

変動

年1.70%

対象商品	①JAマイカーローン ②JA教育ローン(証書型)
対象となるお客さま	①期間中、新たにマイカーローン・教育ローンをインターネットからお申込み。 ②期間中にお申し込みをいただき、令和7年5月30日(金)までご契約、または、令和6年12月31日(火)以前にお申し込みをいただいたお客さまで、令和7年1月6日(月)から令和7年5月30日(金)までご契約が可能なお客さま。
金利引下げ適用条件	以下のいずれかを満たすことでキャンペーンの対象となります。 (JA住宅ローンご利用中のお客さまは1項目、それ以外のお客さまはマイカーローンの場合は2項目、教育ローンの場合は3項目)の取引が必要となります。 ①JAでJAカード(クレジット)を契約されている方(新規含む) ②JAに給与振込を指定されている方(新規含む) ③JAに農産物代金振込を指定されている方(新規含む) ④JAで公共料金(携帯電話含む)の口座振替を1つ以上指定されている方(新規含む) ⑤JAのバンクローンを利用されている方(新規含む) ⑥JA(オートパル角田)から自動車を購入される方(マイカーローンのみ) ⑦JAバンクアプリプラス(個人ID)かつJAバンクアプリを契約されている方(新規含む)

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 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 |

2025年1月1日現在



【10.24~11.22】

【全体運】 気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょう。助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が大切です

【健康運】 体力増進を図って。シェイプアップも◎【幸運の食べ物】 デコポン



【9.23~10.23】

【全体運】 良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられます

【健康運】 風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を【幸運の食べ物】 エノキタケ

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。



絞り出しクッキー

好きな形に絞り出してみよう



材料 約30個分

A プレーン	B ココア
バター(食塩不使用) 60g	バター(食塩不使用) 60g
砂糖 45g	砂糖 45g
薄力粉 100g	薄力粉 90g
卵 1/2個	ココアパウダー 大さじ2
	卵 1/2個
	バニラエッセンス 少々

作り方

- ①オーブンを160度に予熱しておく。ボウルはA、B、2つ用意する。
- ②A、Bのバターをそれぞれボウルに入れてクリーム状になるまで混ぜて、砂糖を2、3回に分けて入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ③卵をほくし②に少しずつ加えながらすり混ぜ、バニラエッセンスを少量加える。
- ④Aの薄力粉、Bは薄力粉とココアパウダーを合わせてふるっておく。
- ⑤④のボウルAに薄力粉、ボウルBにはココアパウダー入りの薄力粉を混ぜて生地を作る。花形の口金を付けた絞り袋にそれぞれの生地を入れてオープンシートに絞り出す。
- ⑥予熱したオーブンで12分焼く。

オーツウィエイケイ

(サトイモと鶏肉の煮物)



材料 4人分

サトイモ 600g	酒 大さじ3
鶏もも肉 300g	しょうゆ 大さじ3
ネギ 1/4本	砂糖 大さじ1
ショウガ 1片	スープ 400ml
油 大さじ1	

ポイント

ボウルに詰めて丸く盛り付けるのが特徴の煮込み料理です。サトイモをゆでこぼすことでぬめりを除き、味を染み込ませやすくします。

作り方

- ①サトイモは皮をむき、一口大に切って鍋に入れる。かぶるくらいの水を加えてひと煮立ちしたら水を切り、ぬめりを取る。
- ②鶏もも肉はふつ切りにしてネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②の鶏もも肉、ネギ、ショウガを炒め、Aと①のサトイモを加えて中火で20分煮込む。
- ④直径16cmのボウルに③を詰めて皿にかけ、残りの煮汁をかける。

SMILE

ひな

お寿司とお母さんの作るギョウザが大好きです！
水泳と絵を描いたり物を作ることが得意なので、学校では体育と図工の授業が楽しみだよ！
家でお母さんのお手伝いをしながら妹たちと遊んでいるよ。
将来の夢は保育所の先生か、ケーキ屋さんになることです！

ゆき

お母さんが作る唐揚げとギョウザが大好き！
体操教室に通っているの、鉄棒が得意だよ！今縄跳びを10回飛べるように頑張っています。
大きくなったら鉄棒でオリンピックの選手になりたいです！

かの

唐揚げと納豆巻きが大好き！
お片付けのお手伝いもできるようになったよ！
公園の滑り台や、お姉ちゃん達と追いかけてこやおままごとをして遊ぶのが楽しいです！

角田市中島下
木枝 ひな 陽菜さん(7歳)
ゆき 友希さん(5歳)
かの 香乃さん(2歳)

お父さん◎大さん ●ご両親から
お母さん◎理恵さん 元気で、思いやりのある子に育ててほしいです！

ふれあいひろば

FUREAI HIROBA

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！



歌って足踏み、レッツ、トライ!

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。外出時は防寒対策に加え、路面の凍結などで転倒することがないように足元に気を付けてお出かけください。

東京消防庁によると、2023年に「ころぶ」事故によって救急搬送された高齢者は約6万7000人といわれています。また、発生場所の約6割が住宅などの居住空間でした。高齢者の場合、転倒による骨折などの影響でその後の生活が一変する可能性もあります。家の中でつまずいたり、滑る所はないか、居間や玄関、廊下・階段、寝室、浴室などを見直してみましょう。

さて、今回はいすに座った状態で足踏みをしたり、脚を引き上げたりする運動をご紹介します。童謡『雪』を歌いながら体を動かしてみよう。「♪雪やこんこ あられやこんこ 降っては 降っては ずんずん積もる」。リズムに乗せて、歌いながらレッツ、トライ!

レッツ、トライ! 足踏み+脚を上げる運動

- (1) いすに座って準備をします。
- (2) リズムに合わせて足踏みをしましょう。
- (3) 右脚を引き上げて、膝をタッチします。
- (4) (1)の姿勢に戻ります。
- (5) 左脚を引き上げて、膝をタッチします。
- (6) (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▶



腕を前、左右、上に伸ばして手のひら2回転

前回紹介した手のひら2回転体操の応用編です。今回は、手のひらをこすりながら回転させる際に腕を伸ばします。腕や肩の筋肉を伸ばしたり、ひねったりすることで上半身の血行も促進されます。日常生活であまり使わない筋肉を使うので、肩や首の凝りほぐしにも効果的です。

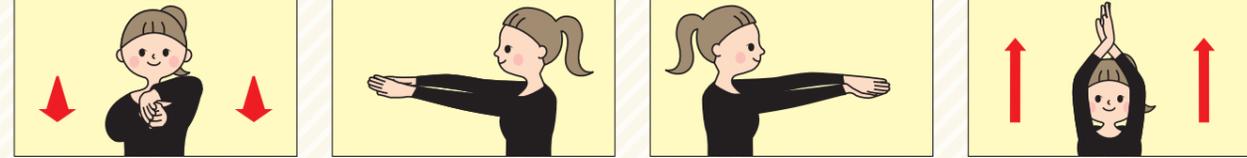
手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めとともに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切ります。手を使った複雑な体操は、脳のトレーニングにもなります。畑仕事やデスクワークなど、同じ姿勢を長時間続けているときなどに行うと良いでしょう。

(1) 両手を胸の前で合わせ、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、腕を前に伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。

(2) (1)から続きます。腕を伸ばしたまま手のひらをこすりながら回転させ、腕を右方向へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。

(3) (2)から続きます。腕を伸ばしたまま、手のひらをこすりながら回転させ、腕を左方向へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。

(4) 最後に手のひらをこすりながら回転させ、腕を上へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。(1)～(4)を5回繰り返します。



脳トレ!

手足の体操

健康生活研究所 所長 堤喜久雄

手のひら2回転で脳の血行促進

応用編

●ポイント

息は吸い始めから10秒程度かけてしっかり吐き切りましょう。

JA家族葬まどこるプランのご紹介



JAならではの1日貸切葬

会館葬壇 生花祭壇	自宅祭壇	枕飾り	葬儀日程表 法要案内状	葬具	お別れ花
自宅線香 ローソクなど	火葬手続き代行	専門納棺師	白木位牌塔婆	ドライアイス 2回分	骨箱一式
火葬場スタッフ	会館利用料	会館線香 ローソク	供物一式	ご宿泊3名分	霊柩車 (自宅～会館～斎場)
東花一對	受付備品一式	マイクロバス (葬儀)	司会・進行	会館運営スタッフ	

ご家族に囲まれた
安らげる葬儀づくりを
お手伝いします。

事前相談受付中!

お得な 会員制度

プラチナ会員

『プラチナ会員』の新規入会金

プラチナ会員のメリット

20,000円

- ・葬儀基本セット20%割引!
- ・ご葬儀の際、ご遺影写真(25,300円)が無料
- ・積立・年会費・月会費 一切不要
- ・何回でも利用可能
- ・有効期限は永久 名義変更で何世代でもご利用可能です

ご入会、お問合せは下記までご連絡下さい。

みやぎ仙南農業協同組合 葬祭課
〒989-1321 柴田郡村田町大字沼辺字北寄井137

TEL: 0224-52-2929
FAX: 0224-52-4833

守りたい、子どもの笑顔と地域の未来

こども食堂応援定期貯金

ほのかなみのり

地域の子どもたちの暮らしを支える
こども食堂応援定期貯金「ほのかなみのり」。
お客様の負担なしで
こども食堂を応援できます。

寄付金は、宮城県内のこども食堂の運営支援に活用されます。

当JAから宮城県内のこども食堂の運営支援を目的に、宮城県共同募金会へ寄付いたします。(翌年の2月以降を予定) スーパー定期貯金(1年)と普通貯金の金利差分の利息相当額を寄付金額といたします。



適用金利
●預入時の普通貯金の店頭表示金利を満期日まで適用します。本定期貯金は、当JAから寄付先への寄付についてご賛同いただき、スーパー定期貯金(1年)と異なる個別の利率でのお取扱となります。
●店頭表示金利は、JAごとに異なりますので、お近くのJAへお問い合わせください。
●自動継続の場合には、原則として自動継続時の普通貯金の店頭表示金利を当該満期日まで適用します。
[計算方法]付利単位を1円として1年を365日とする日割計算をします。
[税金]個人のお客さまは20.315%(国税15.315%、地方税5%)※の分離課税、法人のお客さまは総合課税となります。 ※2037年12月31日までの適用となります。

商品名	こども食堂応援定期貯金 ほのかなみのり
ご利用いただける方	個人、法人(団体を含む)のお客さま
預入方法	一括預入 ※窓口でのお取扱いのみとなります。
預入期間	1年(自動継続可能)
預入金額	1円以上(1円単位)
払戻方法	満期日以後に一括して払い戻します。

※中途解約の場合には、所定の中途解約利率が適用されます。 ※金利情勢等により、予告なく本定期貯金のお取扱いを中止させていただく場合があります。 ※店頭にて説明書をご用意しております。 ※当JAからの寄付となるため、寄付金の領収書は発行いたしません。 ※2025年1月1日基準



商品の詳しい内容等は、JA窓口へお問い合わせください。

本店営業課 55-1586 村田支店 83-2221 白石支店 25-1487 丸森支店 72-1204
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



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。

運搬



調査

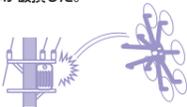


散布



こんな時に保険金をお支払いします。

操作誤りにより、架線と接触し機体が破損した。



機体事故 事故例

倉庫に保管していたドローンが盗難にあった。



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



賠償事故 事故例

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、葉枯れを起こし、商品として出荷できなくなった。



■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
- 槻木支店 ☎56-1356
- 蔵王支店 ☎33-2114
- 丸森支店 ☎72-3062
- 村田支店 ☎83-2221
- 白石支店 ☎25-3535
- 大河原支店 ☎53-1560
- 川崎支店 ☎84-2220
- 角田支店 ☎63-3259
- 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

トラブル回避の基礎知識

屋根の点検商法のトラブルが増えています

国民生活センター相談情報部 ● 鮫島友里恵

【事例】〈A近くで工事をしている〉という業者が、「〈Bお宅の屋根瓦がずれているのが見えた。無料で点検してあげる〉」と来訪した。無料ならと点検を依頼すると、業者は屋根に上り、その後、ずれた瓦の写真を見せられた。「〈C台風が来たら雨漏りして大変なことになる。〉すぐに修理した方がいい。〈Dこの場で契約すれば特別に安くする〉」と勧誘された。雨漏りしては困るし、割引になるなら良いと思い、その場で約100万円の屋根工事の契約をした。だがその後、別暮らしの家族から反対された。工事はまだ始まっていないが、解約できるか。

点検商法とは点検と称して訪問し、不安をあおってサービスなどの契約させる手口をいいます。最近では屋根の点検商法によるトラブルが増加しており、特に高齢者が狙われています。典型的な勧誘トークを知って被害を防ぐことが大切です。

①訪問・点検のきっかけとなるトーク（A、B）

近所で工事しているなら安心、無料なら点検してもらってもいいと思わせるトークで近づきます。

②不安をあおるトーク（C）

消費者の不安をあおりながら言葉巧みに工事を勧めるトークですが、見せられた写真が本当に消費者宅の屋根かどうかは分かりません。

③お徳感を強調するトーク（D）

その場で契約することでお得だと思わせるトークですが、本当にお得なのかどうかは不明です。

万一、契約してしまった場合でも、訪問販売で契約した場合には、クーリング・オフなどができる場合があります。すぐにお近くの消費生活センターに相談しましょう。

見知らぬ業者に点検を依頼することには、さまざまなリスクが伴います。屋根工事を勧められたら、まずは家を建てた工務店などに相談し安易に契約をしないことが大切です。



JA共済

共済の知っトク情報!!

万一の「保障」と「貯蓄」の楽しみを!!

JAの養老生命共済

貯蓄しながら備えられる万一の保障になっています。死亡時だけでなく、所定の重度要介護状態や第1級後遺障害の状態も保障します。

共済期間は、5年、10年、15年、20年、25年、30年の5年ごとの「年満期」と、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、77歳、88歳と人生の節目に満期を迎える「歳満期」がありますので、退職金代わりにもお勧めです。

また、旅行やショッピング、お子さんやお孫さんへのお祝いにお使いいただける給付金を5年ごとに受け取れるプランも用意しております。

詳しくは、お近くのJA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。



今野 安浩さん
(丸森支店 共済課)

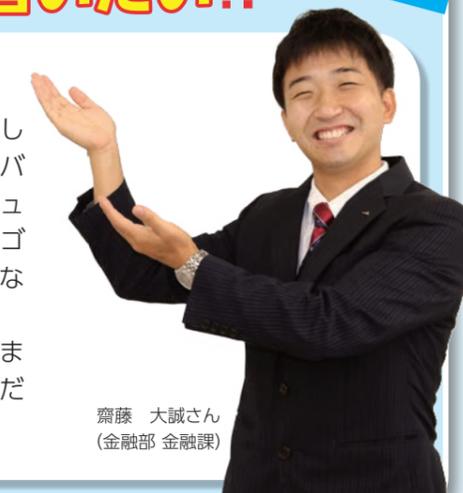
JAバンク

サイトーさんのお金のあるある言いたい!!

ファンドラップをご存じですか!?

最近、ファンドラップが話題になっておりますが、金融機関を通して資産運用・管理を専門家に一任する資産運用サービスです。JAバンクでは、ゴールベースアプローチを採用しており、定期的なレビューを通じて、ゴールに向けた進捗状況を確認・共有するとともに、ゴール実現に向けたアドバイスを通じてお客様に伴走するサービスとなっております。

当JAでも、NISAだけでなくファンドラップも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 大誠さん
(金融部 金融課)

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 2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	日
						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		

グリーンセンター							
日	月	火	水	木	金	土	日
						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		

仙南流通センター							
日	月	火	水	木	金	土	日
						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		

2月 営業時間	
各めぐりハウス	午前8:30～午前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◎

●緊急配達にかかる配達運賃のご請求について
各購買店舗（めぐりハウス・グリーンセンター）または仙南流通センターへの午後3時以降のご注文で、翌日配達等の緊急なご依頼につきましては、下記のとおりとさせていただきます。

実施日:令和7年2月1日より *ご利用明細書へ配達運賃が記載されます

■運賃対象:緊急な配達

- 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



JAみやぎ仙南
E-SHOP

■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

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



Since1997



地ビールで煮込んだ
贅沢な味わい
ビーフシチュー



仙台牛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、ペーコンのトリオ

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

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2月1日～令和7年2月28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
実施中



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でんま料金の
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