

JAと7地区を結ぶ虹のかけ橋

Vol.324

2025 April  
monthly JA Magazine

特集

家族みんなの健康を考える

おはよう元気！朝食ルーティン

農に生きる 村田町開場 鍾水大我さん

SMILE

大河原町広表 佐藤寧々さん、來々さん、寧來くん

# ねいんぼ





CONTENTS

農に生きる……………02  
 〈特集〉  
 家族みんなの健康を考える  
 おはよう元気！朝食ルーティン……………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7年2月末現在

正組合員数	15,028人	戸数	11,841戸
准組合員数	12,137人	戸数	8,847戸
合計	27,165人	戸数	20,688戸
職員数	450人		
出資金	36億 4,200万円		
貯金	1,234億 1,778万円		
貸出金	395億 7,202万円		
販売品販売高	74億 7,780万円		
購買品供給高	57億 6,613万円		
長期共済保有高	4,950億 2,701万円		

理事会・監事会だより

- 第12回理事会 令和7年2月21日(金)  
 【議事】  
 ●令和7年度「コンプライアンス・プログラム」及び「Aみやぎ仙南不祥事ゼロ運動」年間計画について  
 ●固定資産の処分(売却)について  
 ●信用事業方法書の一部変更について  
 ●利益相反取引の締結について  
 ●令和5年度特別栽培米加算金の精算について  
 ●令和5年度大豆本精算について
- 第12回監事会 令和7年2月21日(金)  
 【議事】  
 ●令和6年度 決算棚卸監査の実施について

# 農に 生きる



—叔父の存在がきっかけ—  
 蔵王町に生まれ、土木業の会社を経営する両親のもとで、三人兄弟の長男として生まれ育ちました。母は祖父や叔父が任意組合として当時経営していた仕事の手伝いもしていました。私が小学校1年生の時に叔父が亡くなり、後継者がいなくなったことで組合を無くしたくないと子供ながらに思い、将来は自分が後を継ぐことを決意。地元高校を卒業し農業大学校に進学。卒業後8か月の研修期間を経て、昨年12月から村田町に移住。祖父らが経営し現在農業法人となった「農事組合法人Nature」で働き始めました。

—責任者としての自覚—  
 現在食用米・飼料米・WCS(ホールルクroppサイレージ)用稲を2.500㍓、大豆を220㍓、そら豆を約10㍓栽培しています。

若い人材がいないので、出来るだけ多くの仕事を自分でこなせるように努めています。体力的に辛いと感じることもありますが、しかし耕作地や農作物の管理・育成が思ったように出来たときは、とてもやりがいを感じています。  
 また現在大豆の責任者として仕事を任されているので、「安全第一・妥協しない・計画性を持つこと」をモットーに、責任者としての自覚を持ち、誰よりも汗を流して仕事をすることで、年齢や経験年数以上の知識や技術を得て、祖父や母、職場の同僚から認めてもらえる人間になりたいと考えています。

—未来へバトンを繋ぎたい—  
 今後は栽培規模を維持しながらも、今以上に質を上げた仕事が出来よう取り組みたいと考えています。先代が培ったもの、残してくれたものを受け継ぎ、未来へバトンを繋ぎたいと思います。そのためには若い人材の確保や、地域に合った取り組みを進め、期待に応えながら地域農業を守っていきけるよう頑張ります。



村田町関場  
 やりみず たいが  
 鑑水 大我さん(21歳)



# おはよう元気！

## 朝食ルーティン



### 1杯の水で体を

### 目覚めさせよう

### 寝

ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

### 朝食を取って

### 脳にエネルギーを

### 朝

食をしっかり食べることで午前中の集中力が上がります。勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしっかり食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができます。

### 朝食で一日のリズムをつくらう

### 実

は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。



### 忙しい朝は3色の

### 栄養を意識しよう

### 何

かど慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。

### 果物を取り入れよう

### 調

理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になります。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。



### 不足しがちな

### 鉄分摂取も忘れずに

### 納

豆のりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなど、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。



### 発酵食品を

### 取り入れよう

### コ

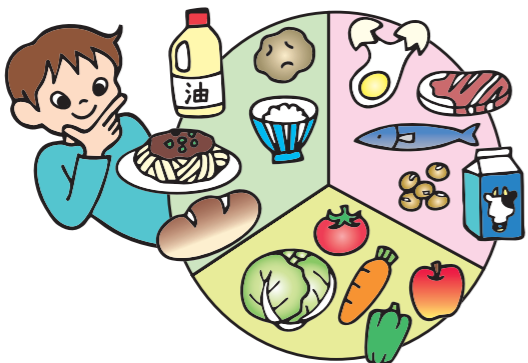
ーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。



### 家族で一緒に食べよう！

### 親

子と一緒に食事することは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもに朝食を作ってついつい自分ばかり食べてしまうという親も多いのですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切です。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。



岡村麻純 おかむらますみ  
タレント・食育インストラクター  
お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。男女3児の母。



### 牡羊座

[3.21~4.19]

【全体運】前へと進む勢いがあります。答えを出しかねていたことにもひらめきがありそう。友人や知人との交流を大切に  
【健康運】運勢は好転。新しい健康法を試してみると吉【幸運の食べ物】小松菜

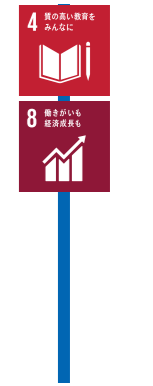


### 牡牛座

[4.20~5.20]

【全体運】運勢は緩やかに上昇。「誕生日までに〇〇する」という目標を立てると開運へ。1人で考え込まず人と話して  
【健康運】油断禁物。健康になっても良い習慣はサボらず継続を【幸運の食べ物】カリフラワー





## NISSAが創る新しい未来 資産形成セミナー開催

2月15日、本店2階会議室で、2024年度資産形成セミナーを開催しました。これは新NISSA元年であった2024年から新規顧客が増加し、不安定な相場の中で顧客の不安軽減と利用者満足度向上を図るため、投資保有者を対象にアフターフォローをメインとして開催したものです。当日は45名が参加。セゾン投信株式会社の惣台太朗氏を講師に迎え、「資産形成・運用の必要性」をテーマに「NISSAが創る新しい未来」について学びました。受講者からは「資産運用について詳しい話が聞けてとても勉強になった。来年も開催してほしい」という声も多く聞かれたため、資産運用についての関心の高さが感じられました。



説明する惣台太朗氏



## レモネードスタンドで23万円寄付 活動報告会・絵本寄贈式開催

2月17日、本店2階会議室で、JA女性部と女性大学OG会は、レモネードスタンドの活動報告会及び絵本寄贈式を開催しました。この活動は、販売した飲料の売り上げの一部を県内小児がんの支援に活用し、寄付総額は23万4776円となりました。当日は女性部本部役員7名と県内支援活動に取組むNPO法人アンド・プライムの柴田直子さんが出席。1年間の活動報告と同女性部に絵本9冊が寄贈されました。同女性部の国分由美部長は、「この活動に興味関心を持ち、飲料を購入してくれた地域の方のお気持ちを届けられた」と話しました。今回寄贈された本は、管内図書館へ届けられる予定です。



絵本を受け取る女性部国分部長



## かべ新聞コンクール 村田第二小学校 最優秀賞表彰

2月18日、村田町の村田町立村田第二小学校で、2024年度あぐりキッズ農業体験活動かべ新聞コンクールにおいて、7団体19作品の中から見事最優秀賞（JAみやぎ仙南組合長賞）に輝いた作品の表彰式を開催しました。作品は「そら豆すくすく新聞」と題し、地元特産のそら豆を題材に、そら豆の歴史やレシピなどを交えて栽培に取り組んだ様子を写真や絵で分かりやすくまとめたもの。表彰式は作品を作成した4年生の教室で行われ、吉野専務より賞状及び副賞が生徒代表に手渡されました。吉野専務は、「二連覇おめでとうございます。これからも村田地区特産のそら豆をもっとPRしてほしい」と話しました。



表彰を行う吉野専務



## 介護をもっと身近に 体験型福祉用具展示会開催

2月21日、白石支店で、白石介護支援センターは、体験型福祉用具展示会を開催しました。当日は、地域住民や仙南地域の居宅介護支援事業所のケアマネジャーなど40人が来場しました。来場者は介護ベッドや車いす、移動用リフトなど最新の福祉用具について説明を受けながら実際に触れ、体験をしました。同センターの河本信幸課長は「当事業所は、福祉用具以外にも訪問介護事業と居宅介護支援事業も行っていきますので、この展示会を通じて当事業所についても知っていただき、介護を必要とする方がご自宅で生活を続けられるようお手伝いできればうれしい」と話しました。



福祉用具を体験する来場者

## ~もうすぐ春です~ 農作業の準備はお早めに!

### 農作業応援企画

配達軽油に限り  
通常配達価格の

# 3円/ℓ引き!

## 配達軽油・農耕用オイル キャンペーン

期間 令和7年 3月1日(土) ~ 5月31日(土)

品名	規格	荷姿	標準小売価格(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/CF410W-30	20L×1	21,150円	15,800円
JAディーゼルエンジンオイル	CF 10W30	20L×1	18,450円	13,000円
JAガソリンエンジンオイル	SNスペシャル 5W-30	20L×1	24,610円	17,200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

## 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。

### 偽メールに気をつけてください

- JAバンクを装ったメールが届く
- IDとパスワードを両メールが届く
- IDとパスワードを盗まれないように
- 盗まれたIDとパスワードを悪用してしまわないように

### ポイント

操作を焦らされていませんか?

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。

<メールの件名>  
※実際に確認されたもの

- 【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)

### 偽サイトに気をつけてください

- JAバンクを装ったメールが届く
- 偽サイトにアクセスを促すメールが届く
- 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう
- 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される

### ポイント

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!

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。

<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。

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



# JA葬祭からのお知らせ

御法要料理が一新しました  
詳しくは **カタログ**や**ホームページ**をご覧ください

心静かにご冥福を祈るとき、遠方よりお越しいただいた  
ゆかりの深い方々ともこの集いがいつまでも色褪せない  
思い出となるよう、まごころ込めたお料理でおもてないたします。

雅 — Miyabi —  
9,900円 (税込み)



紫苑 — Shion —  
6,600円 (税込み)

水仙 — Suisen —  
4,400円 (税込み)



## 4月5月の事前相談会 相談無料

ご葬儀や費用についてのご不安を  
葬祭ディレクターと一緒に解決します

	しばた	かわさき	あぶくま	しろいし蔵王		しばた	かわさき	あぶくま	しろいし蔵王
4月	9日(水)	9日(水)	15日(火)	15日(火)	5月	8日(木)	8日(木)	14日(水)	14日(水)
	21日(月)	21日(月)	27日(日)	27日(日)		20日(火)	20日(火)	26日(月)	26日(月)

やすらぎホール しばた 住所：柴田町西船迫1丁目11-64 TEL：0224-58-1158  
 やすらぎホール かわさき 住所：川崎町大字川内字七曲山171-1 TEL：0224-86-5949  
 やすらぎホール あぶくま 住所：角田市角田字野田前32-3 TEL：0224-61-0929  
 やすらぎホール しろいし蔵王 住所：白石市福岡長袋字山ノ下6-5 TEL：0224-25-1090  
 葬 祭 課 住所：村田町大字沼辺字北寄井137 TEL：0224-52-2929

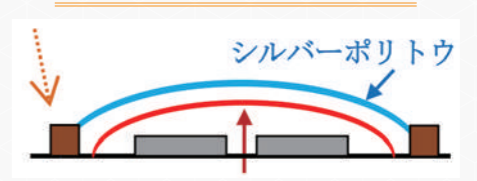


[お問合せ先] 米穀課 (0224) 55-1590

### 圃場の準備

\* 圃場の均平化と、畦畔補修などの漏水対策に努めましょう。

### 育苗のポイント

	育苗器使用 加温する場合	加温しない場合 (ハウスに平並べ)
出芽	育苗器の温度は、28~30℃ (48時間が目安)  ⚠️ 30℃を超えると苗立枯細菌病菌等が発生しやすくなるので注意。  芽が1cm程度出たらハウスに並べる。	播種後、育苗箱をハウスに並べ、保温資材を掛ける。隙間がないように周囲を押さえる。   ラブシートまたはミラーシート ハウス内の温度が30℃を超える場合は換気をする。
緑化	適度な遮光性と通気性のある資材 (ラブシート等) を2~3日かける。  ◆ハウス内の目標温度◆ 昼間 20~25℃ 夜間 10~15℃ ◎1回目のかん水は緑化後が望ましい。 播種時にナエファインフロアブルを使用しなかった場合、1回目のかん水時に使用。(1000倍液 500ml/箱) <b>こだわり米は1回のみ</b> の使用! ◎5℃以下の低温が予想される場合は保温を徹底する。	第2葉が出始めたところに、保温資材を外す。その後、低温時以外は外したまま。
硬化	◆ハウス内の目標温度◆ 昼間 15~25℃ 夜間 10℃程度 ◎かん水は、午前中の早い時間にゆっくりたっぷりを行なう。 ◎田植えの5~7日前頃から、ハウスを開放し、外気に慣らす。(低温時除く) ◎徒長苗を防止するため、ハウス内温度は25℃以下を保つ。	

### プール育苗の留意点

- ◎播種~緑化期までは、従来の育苗方法と同じ管理。
- ◎緑化終了後の1回目のかん水時にプールへ入水。(1回目のかん水は、床土の高さまで)
- ◎2回目以降のかん水は、箱下に水がなくなる部分が現れたら、苗の草丈の半分程度まで。
- ◎**プール育苗は草丈が伸びやすい**ので、水を入れ始めたら、原則として昼夜ともにハウス側面を開放する。(霜や低温注意報が出された場合を除く)
- ◎田植えの2日程度前にプールの水を抜いておくと、苗箱の運搬作業が楽になる。



# 旬のレシピ

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。



## ロケット

フランスのサーモンスープ

**材料 4人分**

サーモン(刺し身用のさく)	400g	オールスパイス	5粒
塩	少々	生クリーム	200ml
タマネギ	1個	塩・こしょう	各適宜
ジャガイモ	300g	バター	大さじ1
ニンジン	100g	ディル(生)	適宜
スープ(フィッシュコンソメ)	500ml	バゲット	適宜
ローリエ	1枚		

- 作り方**
- ①サーモンは1.5cm厚さくらいに切り、塩を振る。
  - ②タマネギはみじん切りにして、ジャガイモは皮をむき4つ割りにする。ニンジンは1cm厚さの半月に切る。
  - ③鍋にスープと②、ローリエ、オールスパイスを入れて火にかける。フツフツしたら弱火にしてふたをし、15分くらい煮る。
  - ④生クリームと①のサーモンを加えて沸騰しないように弱火で煮る。煮過ぎないようにして火を止め、バターを入れてふたをしたまま数分置く。塩・こしょうで味を調えたら器に盛り、粗く刻んだディルをたっぷり散らしてバゲットを添える。



## 芙蓉蟹

**材料 4人分**

かに缶	200g	塩	適宜	A	
ゆでたけのこ	60g	酒	小さじ1	鶏がらスープ	300ml
干しいたけ		油	大さじ5	塩	小さじ1/3
(水で戻しておく)	4枚	卵	8個	しょうゆ	小さじ1/2
ネギ	60g			片栗粉	大さじ1/2
				小ネギ(小口切り)	適宜

- 作り方**
- ①かに缶はほぐす。ゆでたけのこ、干しいたけは2cm長さの千切り、ネギは小口切りにする。
  - ②フライパンを熱して油大さじ1を加え、①をさっと炒めて塩少々と酒で味付けし、皿に4等分にする。
  - ③ボウルに卵を2個ずつ割りほぐして塩少々を加え、冷めた②の1人分を混ぜる。
  - ④あんを作る。Aを鍋に混ぜ合わせ、火にかけてとろみをつける。
  - ⑤フライパンに油大さじ1を強火で熱し、③を1人分ずつ入れて軽くかき混ぜ、中が半熟の状態成形を整える。裏も返して焼く。
  - ⑥⑤を皿に盛り付け、④のあんをかけ、小ネギを散らす。

**ポイント**  
卵は毒が旬でもふんわり仕上げるには強火で一気にかき混ぜるがポイントです。

# ふれあいひろば

FUREAI HIROBA



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!

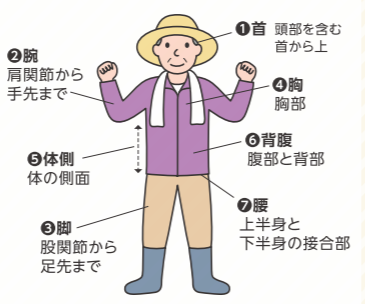
## 体を動かすためのヒント

手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

**7つの部位を動かしてみませんか?**  
春の訪れ、新生活が始まる季節ですね。春は一年の中で最も寒暖差がある季節といわれています。また、気圧の変化や進学・就職に伴う環境の変化などによって不調を感じやすくなる時期でもあります。体のだるさや頭痛、日中に眠気を感じるなど、心身に不調を感じることはありませんか? まずは、睡眠時間を十分確保し、日々の疲労をためないように心がけたいものです。今回は、体を動かすためのヒントとして「7つの部位」をご紹介します。運動に取り組む場合、ご自身の体を7カ所に分けてみましょう。7つの部位は、①首 ②腕 ③脚 ④胸 ⑤体側(たいそく) ⑥背腹(せはら) ⑦腰になります。これらの部位を「曲げ伸ばす・回す・振る・ねじる」などをしながら筋肉や関節を刺激しましょう。皆さんにとって今日も素晴らしい一日になりますように……。

- 7つの部位**
- ①首……曲げ伸ばす、ねじる、回す
  - ②腕……上げる、曲げ伸ばす、振る、回す
  - ③脚……上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、跳ぶ
  - ④胸……伸ばす
  - ⑤体側……曲げ伸ばす、倒す
  - ⑥背腹……曲げ伸ばす、倒す
  - ⑦腰……ねじる、回す



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↓



## ねね

シャインマスカットやお母さんの作るカレーライスが大好きです!本を読むことや国語が好きで、勉強と暗記が得意です!  
2年生の時から新体操を習っていて、体がもっと柔らかくなるよう頑張っています!  
家ではご飯の準備や弟たちの面倒も見ています。小さな子供が好きなので、将来は保育士になるのが夢です!



# SMILE

## ここ

リンゴとお母さんが作るシチューと目玉焼きが大好きです!体を動かすことが大好きで、よくブランコや滑り台で遊んでいます!体操を習っていて、特に鉄棒が得意です。今はトランポリンでもっと高く飛べるように頑張っています。家ではお姉ちゃんと一緒にご飯の手伝いや弟の面倒を見ています。大きくなったらアイドルになりたいです!



## しずく

グミや果物、お母さんが作ったカレーライスが大好き!車のおもちゃがお気に入り、家でも保育園でも車のおもちゃで遊んでいるよ。  
おうちではお洗濯の手伝いもできるようになったよ!僕もお姉ちゃんたちみたいにかっこよく体操がしたいな!  
大きくなったら救急隊員になりたいです!



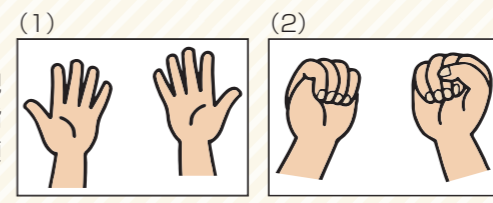
大河原町広表  
佐藤 寧々さん(9歳)  
来々さん(5歳)  
しずく 寧来くん(2歳)

お父さん◎嘉一さん お母さん◎真奈美さん  
●ご両親から●  
人に優しく、三人きょうだい、いつまでも仲良くいてほしいです。

昨日何を食べたか思い出せなかったり、出会った人の名前をすぐに思い出せなかったりしたことはありませんか?指先体操で脳を毎日効率良く使い、記憶力の低下や物忘れを防ぎましょう。  
体操しながら声を出したり、何かを思い出しながら行くと、脳の機能に関係が深い舌と口の運動にもなります。慣れてきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。

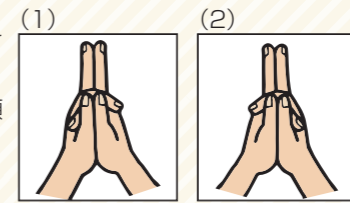
### 親指グーパー体操

- (1) 両手を開きます。手は第2の脳といわれています。指先まで考えながら正確に動かしていきましょう。  
(2) 両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。



### 指のすれ違い体操

- (1) 手のひらを合わせ、右手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。  
(2) 左手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。  
親指、中指……と指を変え、(1)と(2)を順に繰り返しましょう。



脳トレ!  
健康生活研究所 喜久雄  
手足の体操  
指先体操で物忘れ防止

●応用  
昨日の出来事を五つ思い出しながら体操してみましょう。親指を動かしながら「昨夜のおかずは?」、人さし指を動かしながら「昨日会った人の名前は?」、中指を動かしながら「昨日見たテレビ番組は?」など。



## 知って納得! 税金講座

### 30歳以上の非居住者の扶養控除

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

世界的に猛威を振るった新型コロナウイルス感染症の流行も一定の落ち着きを見せ、海外で学ぶ機会を得る人が多くなっています。以前から、国外居住親族の扶養控除の適用における所得要件等の判定について、要件を満たしているかどうかを正確に確認できないまま適用されているのではないかという指摘がありました。この問題を少しでも是正するため、適用対象者の見直しが行われ、令和5年から適用されています。

原則として、国外居住親族のうち、30歳以上70歳未満の者は除外されます。ただし、例外として次の①～③のいずれかに該当する場合には、30歳以上70歳未満の国外居住親族であっても、扶養控除の適用対象となります。

①留学により日本に住所及び居所を有しなくなった者 ②障害者 ③扶養控除の適用を受ける者から、その年の生活費または教育費に充てるための資金として、38万円以上の支払いを受けている者

扶養控除の適用を受けるためには「親族関係書類」と「送金関係書類」を提出する必要があります。さらに要件①の者は留学ビザ等の書類、要件③の者は送金額が分かる書類を提出します。なお、提出書類が外国語で書かれていた場合には、日本語訳を付ける必要があります。

送金時の注意事項としては、現金を手渡しした場合には送金の有無を証明することができません。手渡しは避けたい方が良いでしょう。また、複数の親族分をまとめて代表者1人に送金した場合には、その代表者のみの送金関係書類しか存在しないため、他の者は扶養控除の適用を受けることができなくなってしまいます。手数料はかかりますが、それぞれ各人ごとに送金しましょう。



JA共済

## 共済の知っトク情報!!

### 農業を取り巻くリスクに備えられていますか?

JAの『農業者賠償責任共済』は、農業において発生するさまざまな賠償リスクを幅広く保障します。

安心して生産・出荷いただくために、賠償事故の未然防止とともに、賠償リスクに対する備えが必要です。例えば、農地や農業施設の不備や農作業上の過失による賠償。生産物によって生じた物、生産物回収費、他人から預かったものに対する賠償など、農業に関する幅広い賠償責任をカバーします。

また、共済掛金も農地面積と支払限度に基づく分かりやすい設定となっております。

詳しくは、お近くの支店窓口または担当ライフアドバイザーへお気軽にお問い合わせください。

鈴木 亜莉沙さん  
(川崎支店 共済課)



山羊座  
[12.22~1.19]

【全体運】 荒れ模様の運気。全面対決の兆しが見えています。ただ、そのことをきっかけに良い方向へ。「七転び八起き」です  
【健康運】 医師の指示は守ること。体操も基本的に忠実に【幸運の食べ物】 ホウレンソウ

## トラブル回避の基礎知識

### ガス給湯器の点検商法にご注意!

国民生活センター相談情報部●黄田玲子

ガス給湯器の点検をきっかけとしたトラブルが起きています。

【事例】数日前、「ガス給湯器の点検に伺います。ご都合の良い日を教えてください」と電話があった。契約中のガス会社だと思いましたが、今日業者が来訪した。15年前に設置した給湯器を点検し、「劣化しているのでいすれ壊れる。火災の心配があるので今すぐ交換した方が良い」と言われ怖くなった。「今なら割引できる」と言われ、約30万円で購入した。だが、後からガス会社に確認すると、まったく関係がない業者だと分かった。解約したい。

ガス給湯器の無料点検を持ちかけ、応じた消費者の不安をあおって高額な契約をさせる、いわゆる点検商法に関する相談が増えています。

屋内に設置される「屋内式ガス瞬間湯沸器」は、消費生活用製品安全法の「長期使用製品安全点検制度」による法定点検の対象でしたが、現在は対象から外れています。一方で、ガス事業法などにのっとったガス設備の法定点検が、4年に1回以上の頻度でガス事業者が義務付けられており、ガス会社やその委託先により実施されています。ガス設備の法定点検は無料で実施され、不具合が発見された場合、事業者の設備であれば事業者側の負担で、消費者の資産であれば消費者側の負担で、事故を防ぐための対応が求められます。

ガス給湯器の点検商法は、実際の法制度を悪用した、消費者の勘違いを狙った手口です。

事例のケースは訪問販売に該当することから、クーリング・オフに関する事項など、法律で定められた事項を記載した書面を受け取った日を含む8日間はクーリング・オフができる場合があります。早急に消費生活センターに相談してください。

ガス給湯器の点検の案内があったら、自身が契約しているガス会社やその委託先などが行うものなのかどうかをガス会社に確認することが重要です。



## サイトーさんの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政権の政策へ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。

齋藤 大誠さん  
(金融部 金融課)

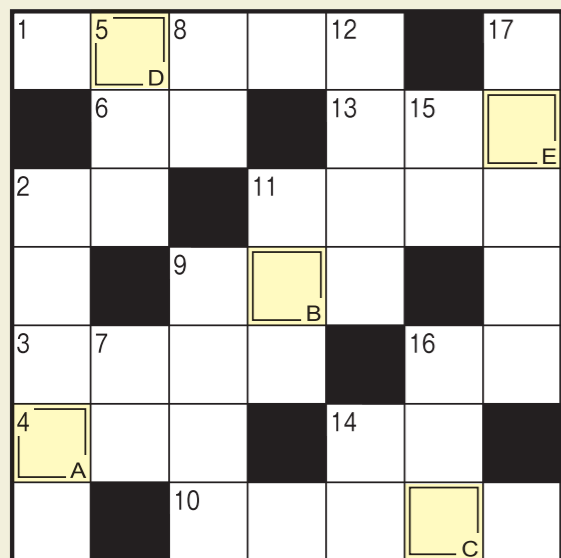


射手座  
[11.23~12.21]

【全体運】 好調運に恵まれ問題を解決していく力があります。ほぼ良ければ、そちらに進みましょう。おらかさも大事です  
【健康運】 自然回復力が高まってきます。流れに任せて吉【幸運の食べ物】 キヌサヤ



出題●ニコリ



## タテのカギ

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑪真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のバイナッブルと呼ばれる海産物
- ⑮肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑯パソコンの入力装置のひとつ
- ⑰4月のこと。——・フル

## ヨコのカギ

- ①富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来ててください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀である前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

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!

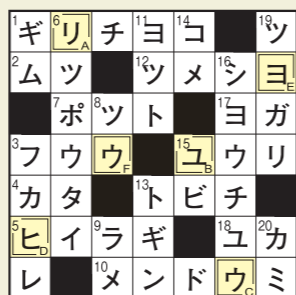


数量限定のオリジナルエコバックだよ!



## 2月号の答え「リュウヒョウ」

〈応募総数74通〉



### 応募締切

4月末日まで(当日消印有効)

### ハガキ記入例

85 9 8 9 - 1 6 2 2

JAみやぎ仙南  
宮城県柴田郡柴田町西船迫  
一丁目10番3

宮城県柴田郡柴田町西船迫  
一丁目10番3

JAみやぎ仙南  
宮城県柴田郡柴田町西船迫  
一丁目10番3

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に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、当選者の発表・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。

# 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。



【全体運】 順調運です。人との和を図りながらサポート役に徹した方が実りの多いとき。小旅行の予定を立てて。お花見が吉  
【健康運】 運動の効果がやすいとき。継続が大事です【幸運の食べ物】 ラディッシュ

生活に密着している情報紙として楽しみに読ませて頂いております。

昨年生産組合が解散して酒に差支れなくなりました。JA ATMコーナーにおいで頂くといいなと思います。

庄司さん

いつもご覧いただきありがとうございます。広報誌「れいんぼー」につきましては、発行部数に限りがございますので、最寄りの支店までご連絡いただくと幸いです。

私はエコキャップ回収に協力しています。

今回は約4503名分のポリオワクチンになりました。協力した結果が見えてきてとても嬉しいです。

大野さん

いつもご協力いただきましてありがとうございます。回収した結果が具体的に見え、何かの役に立てていると思うと嬉しいですよ!今後ご協力宜しくお願いします!

たいふ日が増えてきて春の訪れが間近だなめと思います。が毎日寒いのでーす。

鈴木さん

このところ日に日に夕方の明るい時間が増えてきたと私も感じていました!なんとなく嬉しいですね!冬の良さもありますが、暑さ寒さが苦手な私にとっても春の訪れが待ち遠しいです!

私も年々歳々このクロスワードパズルを毎月楽しみにしています。毎年の頭を悩ませるおもしろいパズルが毎日の楽しみになっています。

佐藤さん

クロスワード、結構難しいですね(笑)スマートフォンなどの力を借りずに出るだけ答えを出したいところですが...。時には頼りながらこれからも挑戦してみてください(笑)

暖冬の今年は春が早く来そうです。庭の剪定も始まりいよいよ火曜日の仕事が始まります。2月(春)からスタート!

渡辺さん

庭の剪定や田畑の仕事が始まると聞くと、春の訪れを感じますね!今年は3月でもずいぶん暖かい日がありました。今後どうなるのでしょうか。桜の開花とともに、皆さんに良い春が訪れますように!

「れいんぼー」は毎月楽しみにしています。表の笑顔も素敵ですが、旬のレシピ、今更作りおきや、さくすく作りたいと思ったり、来日もまたお楽しみします!

菊地さん

お子様の写真で皆様に笑顔になっていただき、旬のレシピを参考に料理もしていたら嬉しいです!次回掲載レシピを楽しみにお待ちしております!

今年の干し柿は、80個ほど柿が小さく、ボロボロ落ちた。柿の干し柿は、寒くなるのを待っていると、柿が熟し、あんぽ柿になります。少作ですが、大事に食べます。

齋藤さん

暖冬の影響が干し柿にも...。今年は80個と少なかったようですが、私にとってはうらやましいです!(笑)これからのお茶のみ時間が楽しみです!

## 2025年2月末実績 JAみやぎ仙南 エコキャップ 回収運動速報!

送付日	数量 (kg)	キャップ数 (個)
令和元年~5年度	6,612	2,844,317
2024.4	150	64,393
2024.5	300	129,000
2024.6	210	90,300
2024.7	75	32,250
2024.8	118	49,890
2024.9	118	50,740
2024.10	193	82,990
2024.11	190	81,700
2024.12	411	176,730
2025.1	94	40,420
2025.2	26	11,180
合計	8,495	3,653,900

JAみやぎ仙南で回収したエコキャップが 約4,567名分のポリオワクチンになりました!



2025.2月末 合計数量 3,653,900個+800個=およそ 4,567名



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



【全体運】 良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒しで  
【健康運】 生活習慣を見直すチャンス。熟考してスタートを【幸運の食べ物】 フキのとう



# 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 4月の休業日・営業時間のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

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

## ◎仙南流通センターからのお知らせ◎

肥料農薬など農業資材のご注文（配達）は

**0120-431-445（通話無料）にて承ります**

\*現金でのご購入は最寄りの購買店舗へお願いします。

## 農機センターからのお知らせ

春の農繁期作業対応のため、各農機センターは下記の期間休まず営業致します。

休日対応期間 令和7年4月28日（月）～5月23日（金）まで

## ◎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、翌日配達等の緊急的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～ \*ご利用明細書へ配達運賃が記載されます

■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）

パソコンやスマートフォンから資材注文ができます



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

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

## 令和8年度採用職員(大学・短大卒)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
- 初任給：大学卒 月給 182,600円  
短大卒 月給 170,000円  
※賞与あり（年2回）、昇給あり（年1回）
- 試験日時：令和7年6月27日（金）
- 応募締切日：令和7年6月13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

切り取ってお持ちください

## 「組合員限定値引券」 JA SS

使用期間：令和7年4月1日～令和7年4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。】



J A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

J A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