



JA古川広報誌

2023

10

October

夢ふる

No.306

ゆめふる



収量アップに期待!

特集
1

子実とうもろこし収穫

特集
2

南部支部が優勝!

第15回JA古川年金友の会パークゴルフ大会

2 もくじ・表紙紹介

3 西部支店の「スマイルさん」 フルーツパラダイス 「梨」

4 **特集1** 収量アップに期待! **子実とうもろこし収穫**

特集2 **南部支部が優勝!** 第15回JA古川年金友の会
パークゴルフ大会

6 JAトピックス 極早生種「五百川」初検査 第25回肉牛枝肉求評共励会 チャンピオン賞受賞 ほか

8 **ご近所グルメ** タンブルウィード バーガーズ カフェ

9 おたより紹介 **クロスワードパズル**

10 **くらしのアドバイザー** 『養生訓』に学ぶ 漢方で心の養生

11 **情報コーナー** 石油配送センターの営業時間と配送日程 支店でわいわい茶論

14 **シェフ永井のおすすめ** ゆで豚のおろしキノコサラダ風

表紙紹介

今月の表紙は、8月22日に極早生種「五百川」の稲刈りをしている様子です。収穫後の28日には初検査が行われ、全量1等米に格付けされました。

詳しくは5ページのトピックスでご紹介しています。



JA古川はSDGsに取り組んでいます!

持続可能な開発目標
SDGsとは・・・「Sustainable Development Goals」の略称。2015年に国連総会で採択された持続可能な世界の実現を目指すための国際社会の共通目標です。私たち自身と、子や孫、さらにその先の世代も豊かに安心して暮らせる未来が続くために、人類・地球全体が直面している貧困・飢餓・気象変動などの問題を解決するために17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して国や政府、民間、組織、個人など世界各国で取り組みが進められています。



ホームページは
こちらから▼



JA古川

今月のあなたの運勢 (2023.10月) モナ・カサンドラ

西部支店の
「スマイルさん」

大崎市古川荒田目

大和 ^{い おり} 依織 ちゃん(6才)(左)
^{おう か} 桜蝶 ちゃん(4才)(右)



パパとママとご飯を食べに行った時の
依織ちゃん(左)と桜蝶ちゃん(右)

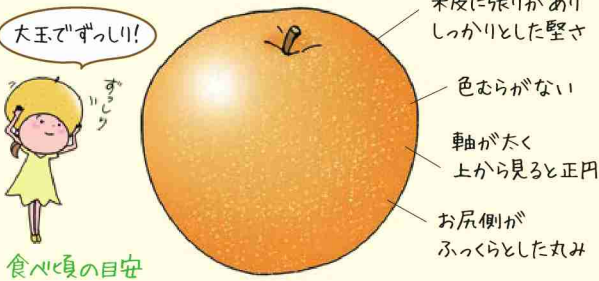
人形遊びが大好きな依織ちゃんは、家では妹の桜蝶ちゃんと仲良くリカちゃん人形やシルバニアファミリーで遊んでいます。可愛いものが好きで、パステルカラーを基調とした“ゆめいろ”のリカちゃんがお気に入りです。保育園では、おままごとやお絵かきをして遊んでいます。最近楽しかったことは「お泊り保育でお友達とカレーを作ったり、花火を見たこと」と教えてくれました。

ひょうきんな桜蝶ちゃんは「かわいい顔をして」と言うとき変な顔をして皆を笑わせてくれます。何事にも興味津々で、虫を触るのもへっちゃら。8月には海へ釣りに行って「お魚にさわれたんだよ!」と教えてくれました。保育園では、ブロック遊びをしており、家では依織ちゃんと人形遊びをしたり、お絵描きをして遊んでいます。最近楽しかったことは「パパといーちゃんと電車に乗って、お菓子とウインナーを食べながら仙台に行ったこと」と話してくれました。

ご両親は「いーちゃん、おーちゃん、元気に大きくなってね!大好きだよ♡」と話していました。



選び方



食べ頃の目安

- 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色
→ 少し赤みがかった色に
赤梨
- 果皮が淡黄緑色
→ 黄みがかった色に
青梨

NG 色が濃過ぎる
↓
過熟で
柔らかいかも……

梨

～夏バテ予防や疲労回復に～

梨のチカラ

カリウム
高血圧や
動脈硬化の予防
むくみ改善に

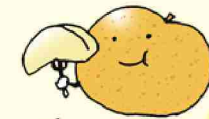
食物繊維
便秘予防や
コレステロール値の
低下に



アロターゼ
タンパク質分解酵素
消化促進に



β-カロテン
便秘予防やせき止め
解熱効果も



アスパラギン酸
利尿作用や新陳代謝を高め
夏バテ予防、疲労回復に



楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい

食べる1~2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す

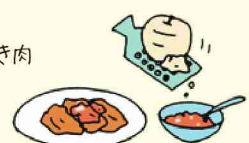


甘さを楽しむには?
皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る
お尻側と皮の近くが甘い、芯の近くは酸味が強い



お肉と相性抜群!

肉を柔らかくする効果がのりおろしを焼き肉
のたれに混ぜたり、煮込み料理に
消化を助けるため、食後のデザートにも



今月の「産直旬だより」は事情によりお休みなします。

子実とうもろこし収穫

現地見学会に約140人が参加



汎用コンバインでの収穫の様子

9月14日、古川の富長生産組合が管理する圃場で子実とうもろこしの収穫作業が行われました。収穫に合わせてJA全農とJA古川が第3回の現地見学会を開き、県内外からJA関係者や東北農研機構、普及センター担当者など約140人が参加し、収穫の様子を見学しました。

大豆収穫などに使う汎用コンバインにとうもろこし収穫用のコーンヘッダーを着けた機械で作業。水分量21～22%で150㍓を刈り取り、約13.4㍓を収穫しました。刈り取り後に残る葉や茎、残った株はチョッパーで裁断し、土にすき込めるよう処理しました。収穫した子実とうもろこしは、JAの大豆センターで乾燥させた後、北日本くみあい飼料に出荷する予定です。

佐々木浩治組合長は「今年の天候は子実とうもろこしにとって良い状況だった。今年は昨年の課題を克服できたと思っている。まだまだ課題が見えてくると思うのでしっかりと3年目の成果につながるよう、関係機関にご支援、ご協力をいただきながら進めて参りたい」と呼び掛けました。

同生産組合代表の鈴木正一さんは「播種時から天候に恵まれ、台風の影響も心配したがうまく逸れてくれた。害虫であるアワノメイガの防除のおかげで害虫被害も見られず、カラスの被害も無かった。それにより今年は昨年より収量が上がるのではと期待している」と話していました。



残った茎や葉を裁断するチョッパー



子実とうもろこし現地見学会に集まった参加者



収穫時のトウモロコシ(右)とその子実



コンバインで子実だけになったとうもろこし



汎用コンバインの仕組みを説明する機械メーカー担当者

特集
2

南部支部が優勝!

第15回JA古川年金友の会パークゴルフ大会

JA古川年金友の会は9月1日、石巻市かなんパークゴルフ場で「第15回」JA古川年金友の会パークゴルフ大会を開き、団体の部で南部支部が優勝しました。

会員同士の親睦と健康増進を目的に開催した大会には93人が参加。4支部混合で4人1組に分かれ、勝敗は各支部上位4人の合計打数で決定しました。4支部混合チームのため、普段交流の少ない部員と親睦を深めながらパークゴルフを楽しみました。

個人上位入賞者は10月20日に同会場で開かれる第15回JAバンク宮城パークゴルフ大会に出場します。



優勝の南部支部



準優勝の西部支部



第3位の東部支部



第4位の北部支部

ホールインワン賞 (敬称略)

支部名	氏名
東部	宮澤 忠一、鎌田 秀雄、
西部	工藤 明寛、佐々木 弘明、板橋 徹、
南部	武田 壽行、田中 善章、伊東 勝
北部	山田 明、大柳 義光



男子個人の部で1位の武田さん(中)、2位の宮澤さん(左)、3位の桜井さん(右)



女子個人の部で1位の森田さん(中)、2位の佐藤さん(左)、3位の武田さん(右)

男子個人の部結果 (敬称略)

順位	支部	氏名	打数
1位	南部	武田 壽行	99
2位	東部	宮澤 忠一	99
3位	南部	桜井 正光	100
4位	南部	佐々木 茂夫	101
5位	西部	工藤 明寛	101

女子個人の部結果 (敬称略)

順位	支部	氏名	打数
1位	南部	森田 よし子	106
2位	東部	佐藤 千賀子	107
3位	南部	武田 みき子	107
4位	西部	三浦 由美子	110
5位	東部	菅原 祐子	110

団体の部結果

順位	支部名	上位4人の合計打数
優勝	南部	401
準優勝	西部	416
3位	東部	422
4位	北部	426

暑い中、お疲れさまでした!

JA古川管内のイベントや、地域農家の取り組みなどを紹介します

食糧安全保障強化へ 基本政策の確立を



6項目の要請をした各JA代表者

党の庄子賢一議員に要請書を手渡しました。自民党の土井亨、西村明宏、和田政宗の3議員は秘書が対応しました。

生産基盤強化対策の抜本的拡充、将来を見据えた活力ある産地づくりの推進など、6項目について要請しました。

佐野会長は「異常気象や世界的な人口増加、ロシアのウクライナ侵攻などで、食糧安全保障の強化が国際的な課題になっている。過度な輸入依存で招いた食料安定供給のリスクを解消し、農家が再生産できる価格形成の仕組みを作っていたきたい」と訴えました。

参加者からは、輸出来への支援継続、子牛の価格低迷対策、ALPS(アルプス)処理水放出に伴う風評被害対策など、さまざまな意見、要望が出されました。

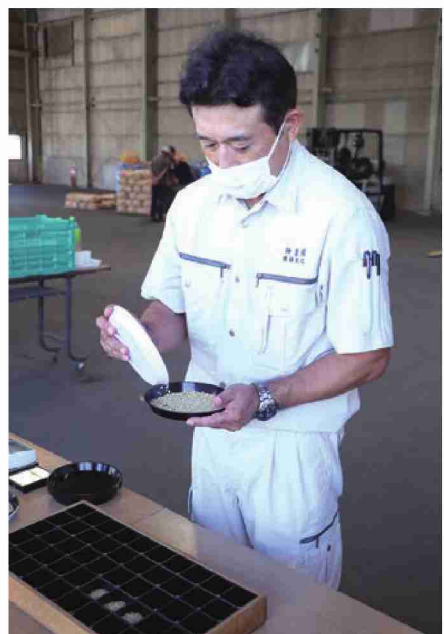
JA宮城中央会と宮城県農協政治連盟は8月22日、県選出の与党国会議員を招き、東京都内でJA代表者要請集会を開きました。食料・農業・農村基本法の見直しに向け、食料安全保障の強化や、再生産に配慮した適正な価格形成の実現に向けた抜本的対策、万全な予算確保などを要請しました。

中央会の佐野和夫会長や佐々木浩治組合長、県農協青年連盟・JAmiyagi女性組織協議会役員ら約25人が上京。自民党の秋葉賢也、伊藤信太郎、小野寺五典、櫻井充、公明

自民党県連会長を務める伊藤議員は「今年には日本の農業にとって大きな転換点になる年。皆さんの努力が報われるよう、与党としてしっかり予算措置を講じていきたい」と語りました。

同日、農政学習会も開催。食料・農業・農村基本法見直しなどについて、日本農業新聞論説委員の細谷章氏と、東京大学大学院の鈴木宣弘教授が講演しました。

全量1等格付け 極早生種「五百川」初検査



米を慎重に検査する齋藤検査員

JAは8月28日、大崎市三本木の農産物検査場で県内JA最初心となる2023年産米の農産物検査を実施しました。8月22日から25日に刈り取った極早生種「五百川」、9月120㍏を検査し、全量1等米に格付けされました。

農家の齋藤作郎さんは「猛暑で高温障害が心配されたが、順調に生育した。消費者の方々に『おいしいお米』と胸を張って言えるお米ができた。新米の米自体のおいしさを味わってほしい」と話しました。

検査を行ったJAの齋藤俊之検査員は、例年より刈り取り適期が早まっていることに触れ「田植え後に晴天が多く生育が例年より1週間

ほど早くなった。7月から高温が続き、品質が心配されたが、本日の検査では特に問題は見られず、粒張りが良く光沢のある良い米であった。9月から収穫が始まる主力品種も高温障害がないことを期待したい」と語りました。



1等に格付けされた齋藤さんの五百川



JAバンク宮城窓口 ロールプレイング大会で最優秀賞



最優秀賞に輝いた木村さん

9月15日、JAバンク宮城が仙台市で開いた「第11回JAバンク窓口ロールプレイング大会」に北部支店の木村利奈さんがJA古川代表として出場し、最優秀賞を受賞しました。大会には県内10JAから代表者10人が出場し、JAカードやiDeCoo(イデオ)個人型確定拠出年金(の提案を行うセールスを展開。最優秀賞に輝いた木村さんは「JA古川の代表に選ばれた時は、組合員さんに励ましの言葉をいただいた。先輩方に練習に付き合っていたので、さらには最優秀賞を受賞できた」と喜びを語りました。

お客様役を務めた農中金ア카데미講師の横田系子さんは「皆さん、ハキハキとJAカードなどお客様に合わせた提案ができていた。世間話の中にお客さんのニーズが隠されているので、さらに情報収集力を磨いていってほしい」と総評しました。



第25回肉牛枝肉求評共励会 チャンピオン賞受賞



チャンピオン賞を受賞した菅原さん

JA肉牛部会は9月1日、東京中央食肉卸売市場で第25回肉牛枝肉求評共励会を開き、東大崎の菅原清一さんがチャンピオン賞を受賞しました。菅原さんが出品した去勢牛は、枝肉重量540キ、BMSは最高のナンバー12で、A5ランクの「仙台牛」に格付けされ、1キ3171円の値が付きました。

同部会は同共励会に去勢14頭、雌10頭の計24頭を出品し、平均単価は2571円、枝肉平均重量530キ、仙台牛率は91.6%となりました。

菅原さんは「皆さんのおかげで、初めてのチャンピオン賞を受賞できました。とてもうれしい」と喜びを語りました。

JAは県内でもトップクラスの仙台牛率を誇り、県内産の子牛を導入して育てる「みやぎうまれ みやぎそだち」にこだわった生産を進めています。



夢ふるカレッジ第2回講義 「災害時に役立つポリ袋クッキング」



ポリ袋を使用して
作った湯煎料理(上下)



防災グッズの設置方法を学ぶ
受講生



JAは9月14日、夢ふるカレッジ第2回講義「災害時に役立つポリ袋クッキング」を開催しました。

宮城県防災指導員の勝又千枝さんが講師を務め、「災害が起きてからでは遅いのでいざという時に慌てないように、普段からポリ袋を使って湯煎料理を作っておきましょう。栄養と旨味が袋の中に閉じ込められるので、とても美味しいです」と、ごはん、煮込みハンバーグ、ホウレンソウ入りオムレツの3品を紹介。また、備えて欲しい防災グッズや備蓄品の選び方、簡易トイレの設置なども指導した。

受講生は「ポリ袋で何の料理ができるのか不思議だったが、短時間で美味しい料理が作れる事、備蓄品も100円ショップで揃う事が分かったので、慌てないように準備します」と話していました。



杜このみ・彩青コンサート大盛況 大崎地区JAのつどい



歌と尺八を披露する彩青さん(左)と杜さん(右)

古川、加美よつばの2JAは9月4日、大崎市民会館で「大崎地区JAのつどい杜このみ・彩青スペシャルコンサート」を開き、昼と夜の2回公演に延べ808人が来場しました。

杜さんのデビュー曲「三味線わたり鳥」では来場者と一緒に合いの手と振りを入れて歌い、彩青さんの曲では尺八と三味線が披露され、来場者は2人の歌声や尺八と三味線の音色を楽しみました。また、2JAから2人へ管内産小麦粉とササニシキの米粉を使ったうどん「想里(ふるさと)」と、加美よつば産トマトを使ったケチャップなどの詰め合わせセットをプレゼントしました。

コンサート終盤には、チケットの半券を利用した抽選会が行われ、杜さんと彩青さんが引いた座席番号の方に、サイン色紙とハンドタオルのセットが昼と夜合わせて12人にプレゼントされました。

今月は大崎市鳴子にある
お店を紹介します。



“ささ結”を使用した
ライスバーガー 1,600円(税込)

「出来る限り地産地消にこだわった商品開発を心がけています」と語るのは、オーナーの東利実さん。アメリカンチックな雰囲気を楽しむ東さんは「西部劇などで店の前を転がっている草が“タンブルウィード”と言い、言葉の響きが好き」と話し、ハンバーガー＝アメリカンな感じという考えから“タンブルウィードバーガーズカフェ”という店名を名付け令和3年9月にオープンしました。また、今年11月には鳴子温泉街に2号店もオープン予定です。



鳴子バーガー 1,800円(税込)

今月の気になるお店
**ご近所
グルメ**

JA管内にあるおすすめ店をご紹介します
ぜひ足を運んでみてください

**宮城県産黒毛和牛を100%の
パティが自慢の和牛バーガー専門店**

宮城県産の牛肉を食べられるお店を作りたい

宮城県産の牛肉は美味しいのに食べられるお店が少ないと感じた東さんは「たくさんの人に食べてもらい、宮城県産の牛肉がおいしいことを知って、広めて欲しい」との思いから和牛バーガー専門店をオープン。つなぎを使用しないパティは宮城県産黒毛和牛100%。ステーキの様な肉感を重視し、粗挽き肉でがっつりとしたパンチのある食べ応えを感じられます。

定番メニューの鳴子バーガーは、鳴子を応援したいからと名前に使用し、全てのトッピングメニューが県内産の小麦粉で作られたバンズに挟まれています。初めて来店される方や、メニューに迷う方におすすめです。

ライスバーガーは地元の食材を使用したい思いからメニュー化。バンズにはあっさりとした食感がおすすめの“ささ結”を使用していて、パンチの効いたパティと相性抜群です。ベーコンや卵、野菜などは地域の方が作った食材を使用し地産地消にこだわったメニューとなっています。

真っ赤な外観が目目を引く当カフェでは、ペットも一緒に来店も可能となっております。10月中旬頃から紅葉の見頃を迎えますので、色づいた紅葉を眺めながら和牛バーガーを頬張りに足を運んでみてはいかがでしょうか。



紅葉時期などの繁忙期に解放される
2階の飲食スペース



オーナーの東さん(右)と
店長の大沼啓さん

ぜひ自慢のパティを味わいにお越しください。また毎日SNSでリアルタイムな情報を公開しています。

大崎市鳴子温泉



真っ赤な外観の店舗

和牛バーガー専門店
タンブルウィード バーガーズ カフェ
Tumbleweed burgers cafe

【所在地】大崎市鳴子温泉字沢目木42-1
【TEL】(0229) 25-8537
【営業時間】11:00~20:00
【休業日】月・火
(祝日営業、振替休日は)

お店の詳細はこちらから!



※地図は略図となっております。

おたより紹介

いつも広報誌をお届け頂きありがとうございます。楽しみにしております。特にパズルで頭の体操をした後は充実感を味わうことができます。

今年はプランターでの枝豆栽培を初めて体験する機会に恵まれ大変感謝しているところです。7月1日に播種し、猛暑の中でも600gの収穫に至りました。ご近所におす分け(2軒に)をしたところ、おいしかったよと喜ばれとても嬉しくなりました。プランターは4基で育てました。(種もたくさん頂いたので)育て方マニュアルも大変参考になり、摘心という作業も他の植物にもあり大切な生育過程の一つであると学びました。又、収穫して直ぐ塩茹でしたら時間も短く、色も鮮やかでびっくりしました!! 食育の大切さを学習できたこと感謝いたします。

◆枝豆プランター、今年は猛暑と乾燥から栽培が難しい年でしたが、上手に栽培出来たようですね。きっとこまめに手をかけて、大切に栽培されたのでしょう。栽培マニュアルは、枝豆を栽培している農家に配布している物をプランター栽培用に作り直して皆様に配布しています。お役に立って何よりです。

パズルをやり自分ではわからない時に夫に聞きながら答えを出していましたが、今回は難しくて答えを出すのに時間がかかりました。 M・S (63才)

◆時間をかけてパズルを解いていただき、ありがとうございます。時間がかかった分、達成感があったのではないのでしょうか。また挑戦して、感想をお聞かせくださいね。

9月4日の毎年聞かせていただいている歌謡ショー、すごくよかったです。 K・K (82才)

◆今年も歌謡ショーにご参加いただき、ありがとうございます。生の歌声、三味線等の音色には心が打たれましたね。ぜひ来年もご参加ください。

毎日暑いです。新米を早く食べたい。10月8日、道の駅おおさきに新米まつりに行きます。 H・T (80才)

◆本当に毎日暑かったですね。やっと涼しくなって過ごしやすくなりました。ご好評いただいているささ結の新米をやっとお届けでき、嬉しく思います。当日、会場でお待ちしております。

義父が年金友の会のパークゴルフ大会に出場し、JA古川の代表として県大会に出場する事になりました。頑張っている成績がおさめられるように祈っています。 H・K (46才)

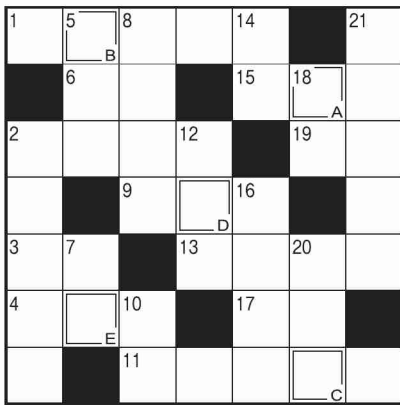
◆今年の夏は猛暑続きで予選から今大会まで体調管理が大変でしたね。10月に予定している県大会は、爽やかな秋晴れのもと、楽しくプレーできると良いですね。お義父様のご活躍を私も祈っています。

夏の野菜たちも毎日の暑さで収穫もおわりになってきてますネ。さみしい毎日です。ですが、ゴーヤは豊作なのでつくだ煮をしています。冬も楽しみです。 S・K (80才)

◆今年は猛暑が続き、我が家でも収穫が追い付かず、きゅうりは太く、なすは皮が変色したり、トマトは実が割れるなど大変でしたが、無駄にせず工夫して料理を作って食べました。ゴーヤのつくだ煮は作った事が無いので、今度挑戦してみます。今度は秋野菜レシピ教えてください。

このコーナーでは素敵なお写真、絵手紙なども募集しております。Eメールの方はこちらまで: info@jafurukawa.or.jp

クロスワードパズル



二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

応募方法 郵便はがきにてご応募ください

63	989-6171	●パズルの答え
JA古川	大崎市古川北町	●住所・氏名・フリガナ
総務部	三丁目10番36号	年齢・電話番号
組織		●身近な話題
広報課		JAへご意見
行		本誌への感想等

ヨコのカギ

- 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 屋内のこと。——派
- ボンレス——、——サンド
- 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- たき火に手をかざして取ります
- 飲んで食べて話して楽しめます
- 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 奇術師が披露するもの
- ベンチよりふかふかしています
- 富士山の山頂を白くします
- 漬物やワインを詰めます

タテのカギ

- 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- 大敵、運転中は気を引き締めて
- 白——に身を包んだ花嫁さん
- ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 考えるときにひねるもの
- 応用に移る前にしっかりと
- 1カ月の後ろ3分の1
- ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 2人でおそろいの服を着ます



正解者の中から

抽選で5名様にプレゼント

締切は10月20日の消印まで

エコーマーク品焼のり(板のり8枚入り)

9月号パズルの答え

カラスウリ
A B C D E



当選おめでとうございます!

9月号の当選者(正解者は20人でした)

東部支店 林 伸 さん
西部支店 加藤 喜弘 さん
西部支店 佐々木 美佐子 さん
南部支店 鈴木 智子 さん
北部支店 伊藤 弘子 さん

※ご応募に際し取得した個人情報(本JAの業務以外)は一切使用しません。また、応募いただいたご意見と当選者名を掲載することをご了承の上、応募ください。

『養生訓』に学ぶ

漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神(メンタル)と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。



イラスト:小林裕美子

食生活で養生

食事は一つの味に偏ることなく、五味(酸、苦、甘、辛、塩気)をバランス良く少しずつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。

(代表的な食材/セロリ、ピーマン、緑茶、シユンギク、ギンナンなど)

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強くと、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。

(代表的な食材/ナツメ、クコの実、ニンジン、赤身の肉、レバーなど)

寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。

(代表的な食材/黒ゴマ、黒キクラゲ、黒豆、黒米、シイタケ、黒糖、ヒジキなど)

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タマネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的に取



五味を意識して食材を選ぼう

と良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類など、種や実の食べ物も体を潤してくれます。

しっかりとよくかんで食べる

食事をするときはしっかりとよくかんで唾液を出すことが大切です。唾液には消化酵素やホルモンが含まれており、消化や味覚を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防の働きもあります。唾液はダイエットにもつながります。アミラーゼという酵素の二つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなどをスムーズに進める触媒の役割を果たすのですが、よくかむことでその分泌が促進され、糖質(炭水化物)を分解してくれるのです。食事と十分なせしやくはセットだと考えてください。決して早食いはせず、ひと口30回、しっかりとかんで食べましょう。

体を動かして養生

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。

貝原益軒の『養生訓』には、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりとさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。

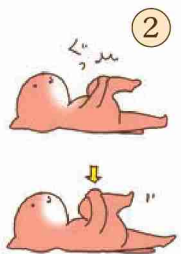
ここでのポイントは、早朝に行うことにあります。また暗いうちに起きて座ってこのケアをする、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立

毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

ちにくい足も直す。古来からのセルフケア法で、長年続けられ効果が表れる」と、益軒は述べています。

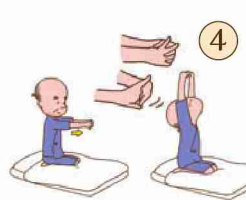
とかく現代人は首から上(目や耳)が忙しく、その下の体は疲弊しています。「養生訓」の中に足をほぐすケアがいくつか出てくるのは、首から上を刺激する「反射区」というつぼが足先にも多く集中しているからです。また益軒は「食後は体を動かすように」と言及し、「静かに200〜300歩ほど歩いて、体を動かすように」とあります。食後すぐにパソコンに向かったり、テレビの前に座りっ放しになるのではなく、家の周りを軽くウォーキングするなど、少しでも体を動かすように意識しましょう。

足の体操



手を組んで、足三里のつぼ(膝頭の下)を抱え、足は前方に踏み出すように、手はおなか側に引く。左右とも何回か行い、最後に左右の手で左右のすねとふくらはぎをなで下ろす。

体の体操



両手の指を組み合わせたら裏返して前に突き出し、頭を上に向けて、のまま頭上に持っていく。

頭の体操



これを3回行う

石油配送センターの営業時間と配送日程

日頃より本JAの石油配送センターをご利用いただき誠にありがとうございます。
灯油・軽油の需要期に向かい、計画的・効率的な配送を行うため次のことにご協力をお願いいたします。

- ① **下記の配送日前日までに**ご注文をお願いいたします。
- ② **当日の注文で当日配送はいたしかねる場合があります**ので、残量をご確認いただき余裕を持ったご注文をお願いします。

○営業時間 **月曜日から金曜日 8:30から17:00まで**
○ご注文先 JA古川石油配送センター TEL 26-5085

JA古川石油配送センター 配送日程表

曜日	月	火	水	木	金
配送地区	富永地区	三本木地区	志田地区	富永地区	三本木地区
	宮沢地区	中央地区	西古川地区	宮沢地区	中央地区
	清滝地区	敷玉地区	高倉地区	清滝地区	敷玉地区
	長岡地区	伊場野地区	東大崎地区	長岡地区	伊場野地区

スタッドレスタイヤへのお取替えはお早めに!

特別価格にて販売実施中!! (11月~12月まで)



お見積りだけでも大歓迎!! 自動車燃料課・JA-SSスタッフにお気軽にお声をかけてください。

【お問い合わせ先】 ● 経済部自動車燃料課 26-5081 ● 敷玉給油所 23-4777 ● 宮沢給油所 28-4122

肉牛販売

肉牛枝肉共進会等の入賞者をお知らせいたします。(敬称略)

JA古川肉牛部会第25回肉牛枝肉求評共励会(9月1日)

- チャンピオン賞 菅原 清一 (西部支店 東大崎)
- 最優秀賞 小高 栄 (南部支店 三本木)
- 優秀賞 佐々木 愛恵 (北部支店 長岡)
- 伊藤 雄一 (西部支店 西古川)
- 鈴木 久 (北部支店 富永)
- 株式会社ushitake (東部支店 敷玉)

月例共進会(9月6日)

- 優秀賞 結城 猛夫 (西部支店 志田)

第17回JAグループ「仙台牛」担い手枝肉共進会(9月8日)

- 優秀賞 小高 栄 (南部支店 三本木)
- 伊藤 雄一 (西部支店 西古川)

月例共進会(9月20日)

- 優秀賞 和田 峰雄 (東部支店 中央)

子牛市場成績(本JA分)

令和5年9月14日
みやぎ総合家畜市場 (税込価格)

性別	頭数	平均価格(円)	平均体重(kg)	前月の平均価格(円)	前年同期(円)
牝	17	409.819	292	494.175	517.448
去勢	19	580.395	314	525.643	617.283
合計	36	502.417	304	511.119	564.429

今月の子牛市場開催日(古川上場日は17日)

10月17日(火)・18日(水)・19日(木)

「支店でわいわい茶論」

○会場・月日

10月13日(金) 西部・北部支店

10月16日(月) 東部・南部支店

各支店1階ロビー内 東部支店は本店正面玄関前通路

○時間:9:00~12:00

時間内であればいつでもお越しいただいても参加できます

・手作りコーナー

「フェルトで作るハートのコースター」

針も糸も使わない、切って編み込むだけで可愛いコースターが出来上がります。

材料と説明書をお渡しします。ぜひご来店ください。

(感染症等の感染状況を見て制作指導も致します)



【おうちで「わいわい茶論」】

・脳トレ問題

楽しみながら、物忘れ・認知症を予防する

「脳トレ」問題集を用意しました。

「間違い探し」「四字熟語」

「都道府県クイズ」

「マッチ棒クイズ」ほか



参加無料

※数に限りがございます。無くなり次第配付を終了させていただきます。予めご了承ください。

※内容が一部変更になることがあります。

お問い合わせ先 総務部組織広報課 TEL 23-6511

年金来店感謝デー

本JAで年金をお受取のお客様へご来店の感謝を込めてプレゼントをご用意いたしました!

■開催日 **10月13日(金)**
16日(月)

■場 所 JA古川各支店



ご来店お待ちしております!

農業用廃プラスチックー齊回収

回収日: **11月7日(火)**

回収場所: **野菜集出荷所(狐塚)**

*詳しくは本誌に折り込みされた申し込み書をご覧ください。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞 **電子版**

新聞よりお得!!
月額料金 **2,403円** (税込)

詳しくはこちら



電子版でできること

- ① スマホ、タブレットで
- ② 過去記事検索が30日分
- ③ クリップ機能で記事を保存

紙面ビューアーの特長

- ① 読みやすさ、紙面のまま
- ② 文字の拡大・縮小

net アグリ市況

スマホで見やすくリニューアル



- 初回のみ、購読開始月は月末までの料金がかかりません(無料期間中の解約はできません)。
- 電子版は個人向けサービスです。法人プランはございません。なお、法人代表者が個人でお申込みいただくことは可能です。

電子版のお問い合わせやお申込みは、お近くのJA窓口にご相談ください。

シェフ永井の
おすすめ

▶材料 (3人分)

豚バラブロック.....600g
小松菜.....1/2わ
エノキタケ.....100g
ナメコ.....100g

A

ネギ(青いところ).....適宜
皮付きショウガスライス
.....3枚程度
塩.....少々
料理酒.....適量

B

大根おろし.....200g
ゆずこしょう.....小さじ1
オリーブ油(エクストラバージン)
.....小さじ1

ゆで豚のおろし
キノコサラダ風



▶作り方

- (1)豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほぐしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- (2)豚肉を下ゆです。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- (3)キノコのたれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- (4)皿に小松菜を敷き、豚肉のをせ、(3)のたれをかけ出来上がり。

●永井智一(ながいともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ

JAグループのファミリー・マガジン

「家の光」購読申込み受付中!

JA古川女性部では『家の光』普及活用運動を実施しています。JA古川各店舗で取扱いをしておりますので、詳しい内容や相談などありましたらお気軽にお声がけください。

定価(税込)

- 家計簿付き 12月号 1,027円
- 付録月号
1・4・5・7・9月号 922円
- 普通号 629円

12月号



1月号



お問い合わせ先
総務部組織広報課 TEL 23-6511

投資信託の
取り扱い開始

JA古川で「投資信託」の取り扱いを開始いたしました。

令和5年10月2日～令和6年3月31日の期間中に、NISA口座をお申込みいただくと、**最大で1,500円分の三菱UFJニコスギフトカード**をプレゼント!

NISA制度、資産運用にご興味がある方は、是非お近くの支店へご相談ください。

緊急時
連絡先

- ◆生活課(葬祭)..... ☎52-5117(年中無休24時間)
- ◆共済保全課(交通事故のお問合せ) ☎23-6516 《夜間・休日》 ☎0120-258-931(フリーダイヤル)
- ◆自動車燃料課(プロパンガス切れ) ☎26-5081 《夜間・休日》 ☎0120-182-571(フリーダイヤル)
- ◆営農部(営農センター)..... ☎26-2345 ◆全農流通センター(資材注文) ☎0120-558-431(フリーダイヤル)

