

管内(山形市・上山市・山辺町・中山町)の  
組合員の方々にお届けします



成沢郷土史研究会の皆さん  
(山形市成沢地区)

JAやまがた 2023/2月号 発行/山形農業協同組合 〒990-8535 山形市旅籠町1-12-35 TEL.023-641-3121 FAX.023-631-4714 http://www.jayamagata.or.jp/

### 旬の お手軽 Cooking

## 蓮根と白菜の白蒸しべっこうあん

他の食材をあまり加えず、蓮根と白菜の白さと甘さを引き立たせました。しょうが入りのべっこうあんをかけて、身体の芯から温まってくてください。



#### 材料 (2~3人分)

- 蓮根 ..... 200g
- 白菜 ..... 3~4枚
- 豚バラ肉(スライス) ..... 150g
- 水 ..... 50cc
- 酒 ..... 50cc
- だし汁 ..... 200cc
- A  
しょうゆ ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ2
- おろししょうが ..... 小さじ1
- 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1+水大さじ1.5)
- 青ネギ ..... 2本

1



①蓮根は皮をむき、輪切りにスライスする。白菜は芯と葉に分け、芯はそぎ切りにする。葉は2~3等分する。豚肉は長ければ半分に切る。

4



④上から③のあんをかける。最後に小口切りにした青ネギを散らす。

2



②鍋(フライパンでも可)に白菜(芯)→豚肉→蓮根→白菜(葉)の順で何層にも重ねていく。すべて重ねたら水と酒を入れて蓋をし、中火で5分ほど蒸す。

3



③別鍋にAを入れて火にかける。沸騰したら、おろししょうがを入れ、ひと混ぜしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### 料理の ワンポイントアドバイス

大根、キャベツ、鶏肉を使っても美味しくできます。また、人参や青梗菜、にら、ジャガイモを使うとカラフルな見た目になり栄養価もアップしますので、どんどん重ねて野菜を摂取しましょう!



#### 山形学院高校 ご紹介

3年生は期末考査が終了し、残り数日の登校となりました。クラスメイト、部活動仲間、先生、家族、地域の方...たくさんの支えに感謝しながら、最後の高校生活を送っています。

特集 日本の食べ物が大ピンチ!? 「食料安全保障」って何ですか?

旬の料理 蓮根と白菜の白蒸し べっこうあん



おいしさ直売所  
公式LINE





# 日本の食べ物がピンチ!?

## 「食料安全保障」って何ですか？

今、世界的な問題となっている食料価格の上昇。日本国内でも小麦粉、パン、食用油、加工肉などの値上げが相次いでいます。こうした中で「食料安全保障」という言葉を耳にするようになりました。実はこれ、日本の食生活を守る上でとても大切なキーワードなのです。

食料安全保障の専門家に聞きました！

一般財団法人食料安全保障推進財団  
https://www.foodscjapan.org/  
理事長 鈴木宣弘さん

東京大学大学院教授、農業経済学の第一人者として安全な食を支える農林水産業の振興と地域の活性化に取り組む。

### 食料不安が増大！その理由とは

**Q1 食料安全保障っていつ教えてもらったの？**  
食料安全保障とは、全ての国民が安全で栄養価の高い食料を将来にわたって合理的な価格で入手できるようにすることです。これは国の食料政策の基本理念だといえます。海外からの食料輸入がストップするなど、想定外の事態に対して日頃から備えておくことも、食料安全保障の大切な考え方の一つです。国連食糧農業機関（FAO）は、食料安全保障を構成する要素として左記の4点を挙げています。

- #### 食料安全保障を構成する4つの要素
- 1 Food Availability (供給面)**  
適切な品質の食料が十分な量供給されているか？
  - 2 Food Access (アクセス面)**  
栄養のある食料を入手するための合法的、政治的、経済的、社会的な権利を持ちうるか？
  - 3 Utilization (利用面)**  
安全で栄養価の高い食料を摂取できるか？
  - 4 Stability (安定面)**  
いつ何時でも適切な食料を入手できる安定性があるか？

**Q2 食料を巡る世界の現状は？**  
A2 今、世界の食料需要は年々伸びています。その理由として「アフリカやアジアでの人口急増」「中国などの新興国の食料需要の拡大」などが挙げられます。この一方で、異常気象がもたらす干ばつや洪水などによる農作物の不作が発生するなど、世界の食料生産体制は常に不安要素を抱えています。

**Q3 海外の食料供給体制は大丈夫？**  
A3 世界的な食料不安を背景に、20カ国以上（2022年6月時点）が自国の食料供給確保を優先する輸出規制を打ち出す事態に発展しています。「自由貿易の番人」といわれる世界貿易機関（WTO）は6月に開催された閣僚会議で、輸出規制に歯止めをかけることに合意しましたが、輸出要素を抱えています。そうした中で起きたのが2020年の新型コロナウイルスの感染拡大です。フードサプライチェーン（食料品の供給網）の混乱が各地で起きて、農作物や生産資材の価格が上昇しました。さらに22年2月にはロシアによるウクライナへの軍事侵攻が起き、世界有数の穀倉地帯であるウクライナからの小麦輸出が滞りました。その影響を受けて、世界の穀物価格が高くなり、アフリカや中東などで食料危機が深刻な状況となっているのです。

鈴木教授のワンポイント解説

#### 合理的な価格であることが重要

食料安全保障の中で注意したいのは「合理的な価格」という点です。例えば、スーパーの特売などで値段の安い海外産ばかりでなく、国内産の安心・安全な農産物・畜産物を合理的な価格で購入することは非常に大切だといえるでしょう。ひいてはそれが日本の食の安全を保ち、家族の健康を守ってくれるのです。

鈴木教授のワンポイント解説

#### 世界の食料不安が日本に影響

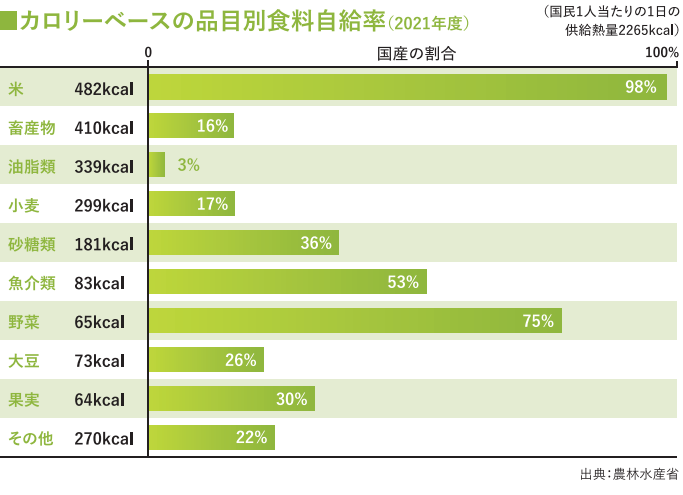
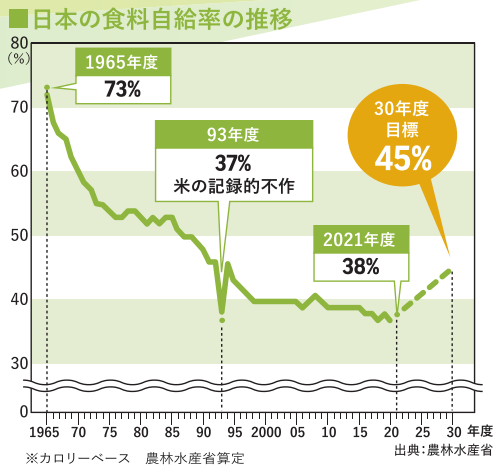
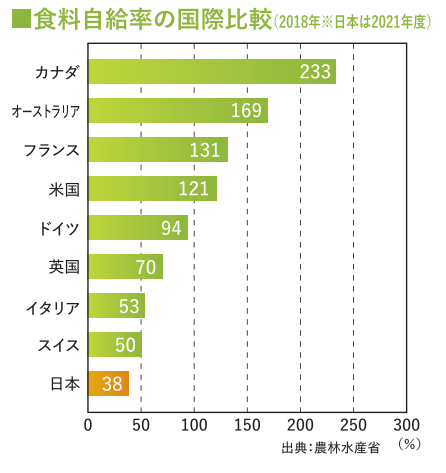
食べ物を自国で賄えるようにしておくことが大切です。世界では食料不安が高まり、小麦やトウモロコシ、大豆などの穀物価格は高止まりしています。また、国際状況の悪化を受けて日本国内でも飼料や肥料など農業生産資材が高騰しています。しかし、コスト上昇分をなかなか価格に転嫁できないため、日本の農家はますます厳しい状況に追い込まれているのです。

#### 食料不安の背景

- 新興国の所得向上による食料需要の拡大
- 世界人口の増加
- 気候変動、異常気象の頻発
- ウクライナ紛争
- 新型コロナによるパンデミック発生

出規制が解除されるかどうか今後の各国の対応が注目されています。

## 日本の食料自給率38%、先進国で最低水準



鈴木教授のワンポイント解説

#### 種子の輸入が止まれば食料危機に

食料自給率38%という数字には、海外産の飼料で育てられた畜産物は除かれています。野菜の種子は海外依存でもよいことになっています。ところが、異常気象や国際情勢の変動などで、農作物や生産資材だけでなく、種子までも輸入されなくなると、日本国内の野菜の自給率は75%ではなく10%以下になると予想されています。そのために「在来種」「固定種」と呼ばれる野菜の種を地域で採取・保存していくことは、今後食料安全保障を考える上で重要なテーマになっていくと思われます。

#### 和食と洋食でこんなに違う食料自給率

食卓で和食メニューを増やすだけで、食料自給率アップできます！

品目	自給率
果実	39%
野菜	79%
牛乳・乳製品	27%
鶏卵	13%
小麦	17%
肉類	8%
魚	57%
海藻	69%
大豆	7%
米(主食用)	98%

洋食自給率 30%  
和食自給率 62%

**Q4 日本の食料自給率が低い理由は？**  
A4 食料自給率とは、日本で消費される食料のうち、どのくらい国内で生産されているかを示す指標です。食料に含まれるエネルギー(熱量)の量で計算するカロリーベースで2021年度の食料自給率は38%、つまり62%を海外に頼っています。先進国の中では非常に低い水準です。食生活の西洋化により米の消費量が減り、パン食や肉・油脂を使った食事が増えたことが大きいといわれています。農地面積の狭い日本では家畜の飼料となるトウモロコシや大豆などを十分に生産できず、食肉や飼料の輸入が増えていることも自給率低下につながった要因の一つです。

**Q5 食料の輸入が止まったらどうなるの？**  
A5 農林水産省のウェブサイトで、食料輸入ストップ時に、国内生産だけで国民1人1日2020kcalのカロリー供給が可能なメニューを紹介しています。それによると、朝食のおかずは粉吹き芋とぬか漬。昼食の主食は焼き芋とふかし芋、夕食のおかずは焼き魚一切れ。牛乳は6日に1杯、卵は7日に1個、肉は9日に1食だけ。こうした質素なメニューを見ると、今の日本の食料安全保障の課題についてあらためて気付かされるでしょう。

**Q6 食料自給率向上のために私たちができることは？**  
A6 政府はカロリーベースの食料自給率を2030年度に45%まで引き上げる目標を掲げていますが、この達成に向けては、消費者の立場でもできることがあります。まずは「国産産物」を大切にすることです。スーパーなどの買い物では地元産の農産物を選ぶことを習慣にしましょう。地元の農産物の積極的な購入は、食料自給率の向上に貢献するだけでなく、地元の農家の支援を通じた安定的な食料供給の確立につながるからです。次に大切なのが食品ロスの削減です。カロリーベースの食料自給率の基礎となる熱供給量(国民に供給される熱量)には、食品ロスも加味され



### 棚卸休業のお知らせ

下記の日程で棚卸を行います。棚卸当日は各店舗の購買業務を休業とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

#### 棚卸実施日

- 広域配送センター 令和5年2月28日(火)
- グリーンやまがた支店、農機センター 令和5年3月1日(水)

### 理事会だより

今回の報告協議された項目から抜粋して掲載しています。

#### 第11回理事会

(12月27日開催) 内容より

#### ● 報告事項

- ・ 令和4年度産米集荷状況について
- ・ 令和4年度産米大口出荷奨励金の支払いについて
- ・ 令和5年度産米生産数量の目安について
- ・ JAやまがた確定申告相談会の開催について

#### ● 協議事項

- ・ 令和4年度11月末仮決算について
- ・ 担保不動産競売事件の取扱いについて

JAバンク山形県

期間 2022年 10/3~11/30



# 川柳大会

大募集

年金受給を通じて「心があたたかくなったこと」や「面白おかしく感じたこと」など、日々の暮らしの中での出来事を切り取った川柳をお待ちしております。

## JAやまがた川柳大会 結果発表

たくさんのご応募ありがとうございました。ご応募の中から、見事入賞されました句を発表いたします。

### 【ユーモア部門】

- 組合長賞 おいコロナ 桜と一緒に 散ってくれ (鏡定子さん)
- 優秀賞 共済に 恐妻保険 ないものか (ふやすさん)
- 優秀賞 マスク顔 いずれか小町か 楊貴妃か (リョウちゃんさん)
- 佳作 そろそろか 孫の笑顔のため 農協へ (てっちゃんさん)
- 佳作 メール来る 孫の動画で 停戦へ (新米バアバさん)
- 佳作 年金日 爺さん婆さん えびす顔 (山川京子さん)

### 【あたたか部門】

- 専務賞 孫達を 写す八十路の 初スマホ (ゆうこりんさん)
- 優秀賞 豊作も 願いし案山子 不安げに (船太郎さん)
- 優秀賞 ただいまと！ 帰る声聞き ひと安心 (ガーナミルクさん)
- 佳作 新米の 味は我がやの 宝物 (木村信子さん)
- 佳作 長寿への 天の褒美に する感謝 (金澤松風さん)
- 佳作 かあちゃんに ごしやがれ続けて 金婚年 (タツノオトシゴさん)



©よりぞう

### 冬に咲く「啓翁桜」—— 活け方と保存方法のポイント

山形県が日本一の出荷量を誇る啓翁桜は、ハレの日を演出する花として自宅でのホームユースやフラワーアレンジメント、贈り物として人気が高まっています。

桜の花を出来るだけ長く楽しめるよう、活け方と保存方法のポイントをご紹介します。

- ①枝の根本に十字に切り込みをいれ、水につけて水揚げしてください。水揚げ剤があれば使用していただき、無ければ定期的に(10日に1回程度)水を替えてください。

- ②蕾の時には乾燥しないように1日1回程度、軽く霧吹きで水をかけてください。
- ③暖かい部屋(20度前後)では2~3日、玄関など比較的寒い場所(10度前後)では4~5日くらいで開花します。
- ④ピンクの濃い花を咲かせたい場合は、比較的寒い場所で開花させることをお勧めします。その後、淡い緑の葉桜もお楽しみいただけます。



### 役員より



理事 佐藤 光之

暦の上では、春の始まりや1年の始まりとされる立春も過ぎ、組合員の皆様も、今シーズンに向けて計画・作業が徐々に動き出している時期かと思えます。

令和5年度は、第8次中期経営刷新計画の実践2年目となります。先の全く読めない世の中

ではありますが、自然災害や目まぐるしく変わる社会状況に敏速に対応し、「次世代へ繋がる農業」をいつも心におき、皆様のご理解、ご協力を得て実践してまいります。

「歴史があって今があり、今の積み重ねが未来となる」私の好きな言葉のひとつです。

今までの経験を大切に、JAやまがたがナンバーワンであり、オンリーワンであるよう邁進してまいります。



理事 秋葉 浩之

終息しないコロナ禍に加え、ロシアによるウクライナ侵攻、円安などの影響を受け、農業を取り巻く環境が極めて厳しくなっています。それらの影響で物価が高騰し、農業生産者の減少や高齢化など、食料安全保障のリスクが現実のものになっています。

農業と地域社会の持続力向上を目指し、強い組織、強い経営づくりに取り組んでいかなければなりません。

協同組合らしい人と人との結びつきが、組織・事業の基盤であります。「国消国産」や再生産可能な価格で農作物を販売し「もうかる農業」への後押し、そして農家の暮らしを支える。そのために市場、消費者に向けて農産物価格への理解を深めてもらうことが私たち農協の役割だと考えます。

農家組合員に寄り添い、現場目線を大切にしながら、農業・農村の振興に邁進し、役職員一人ひとりが仕事に取り組んでまいります。



# JAやまがた NEWS TOPICS

12月16日(金)

## 「啓翁桜」目ぞろえ会

JAやまがた広域啓翁桜部会は、西部営農センターきゅうり選果場で「啓翁桜」の目ぞろえ会を開きました。生産者や県村山総合支庁、全農山形、JA職員ら15人が参加し、出荷を目前に控えた啓翁桜のサンプルを見比べながら、花芽の付き具合、結束の仕方など出荷規格の確認と促成管理の注意点を話し合い情報共有しました。

県村山総合支庁の担当者からは「ミノムシやカイガラムシが付いていないか出荷前に確認してほしい。枝に直接水を掛けないように注意して」とアドバイスがありました。

神保藤喜雄部会長は「品質は平年通りで良好。体調管理に気をつけて、ひと足早い桜を届けよう」と話しました。

同部会の出荷は、3月末まで続く予定です。



1月10日(火)

## 山形市「初市」

江戸時代初期から続く山形市の伝統行事「初市」が同市中心街で開かれました。

新型コロナウイルスの影響により一昨年は代替イベント、昨年は規模を縮小して開催していましたが、今年は3年振りに国道112号の目抜き通りを歩行者天国にして開催されました。

約150店が軒を連ね、五穀豊穡や家内安全を願う団子木や初あめ、商売繁盛を祈る大カブ、白いひげのように根が長く伸びたアサツキに長寿を願うなど、縁起物や日用の木工品を買い求める人でにぎわいました。



12月22日(木)・24日(土)

## 福祉センター クリスマスコンサート



福祉センター青田では、デイサービスの利用者の皆さんにクリスマスの雰囲気を感じてもらおうとクリスマスコンサートを開きました。

22日は梅津実さんのピアノ演奏、24日はサクソフォンアンサンブルの演奏が披露されました。クリスマスにちなんだ曲や馴染みの歌謡曲が演奏され、利用者は演奏に合わせて口ずさんだり、手拍子をしたりしながら楽しんでいました。



12月17日(土)

## あったかおもてなしフェア ラジオで公開生放送

おいしさ直売所落合店でYBCラジオ「オーレオーレ!」の公開生放送が行われました。

落合店では「あったかおもてなしフェア」として、ふきちゃん工房によるキムチ鍋のふるまいや漬物販売、山辺町の若手生産者によるりんご・レンコン・焼き芋の販売、食育ソムリエによる山形の伝統野菜「掘込せり」「山形赤根ほうれん草」「金谷ごぼう」「悪戸いも」を使った料理の試食、サクソフォンアンサンブルによる演奏などが行われました。

また、この日の午後1時より、紅の蔵店では鍋のシメにぴったりなうどん1袋、南館店では牛乳1パックをお客様にプレゼントし、イベントを盛り上げました。



12月13日(火)~16日(金)

## 常勤役員と新規就農者の 懇談会



当JA管内4ブロックで常勤役員と新規就農者との懇談会を開催しました。懇談会は積極的な意見交換により、新規就農者の目線による農業の考え方や未来への方向性など、より多くの声を協同活動に反映させ、アクティブメンバーシップを強化することが目的。

天神支店で13日に行われた中央ブロックの懇談会には、JA常勤役員5人と新規就農者10人が出席しました。

岡崎輝明組合長は「皆様のアイデアと英知ある意見が重要になる。将来を担う若い農業者の期待や不安を素直に話してほしい」とあいさつし、参加した新規就農者からは、物価高に関することや農業と福祉の連携についての意見、果樹・野菜団地についての要望などが出ました。

12月3日(土)

## フラワーアレンジメント 教室

JAやまがたおいしさ直売所生産者協議会は、本店でフラワーアレンジメント教室を開きました。山形市の花屋(株)花泉COOPしろにし店の齊藤大介さんが講師を務め、直売所の利用者約20人が参加しました。花材は「ランキュラス」や「ハボタン」などを使い、アレンジメントに挑戦しました。

齊藤さんは「器を回して全体のバランスを見ながら差していくとキレイに見える。自宅に帰ったらドライフラワーにするなど、花にふれて楽しむ時間をもってほしい」と話しました。

このイベントは当JA管内で生産された花に親しんでもらうとともに、直売所利用者と交流を図ろうと毎年この時期に開催しています。



11月29日(火)

## 広域きゅうり部会 出荷反省検討会



JAやまがた広域きゅうり部会は、令和4年度の出荷反省検討会を開催しました。同部会の各地区役員や市場関係者、JA役員など約30人が出席しました。村山総合支庁農業技術普及課の職員から生育概況、JA担当者から販売実績、市場関係者から市場情勢の報告があり、各地区役員からはJAや市場への要望がありました。

また、8月18日から9月30日まで、JAみちのく村山きゅうり生産部が当JAのきゅうり選果場を利用して行われた共同選果について、期間中、約5000コンテナ(1日平均、約120コンテナ)がスムーズに選果されたと報告がありました。





# おいしい農産物をどうぞ

各地の食育活動を紹介します

## ラ・フランス、ランチョンマット贈呈

JAグループ山形

11月17日(木)  
沼木にぎわい食堂



11月26日(土)  
山辺町地域食堂



## 合格リンゴ贈呈

青年部東金井支部

12月8日(木)  
金井中学校



## 青菜漬給食

(株)ジェイエイあぐりんやまがた

12月14日(水)  
本沢小学校



## ラ・フランス贈呈

中央果樹部会

11月14日(月) 出羽小学校

11月15日(火) 大郷小学校

11月18日(金) 明治小学校



大郷小学校



大郷小学校

## キウイフルーツ給食

西部果樹組合キウイフルーツ部

12月7日(水)  
西山形小学校



## おいしいラ・フランス給食デー

かみのやまブランド推進協議会

12月9日(金) 上市市内全小中学校

講話実施小学校:宮川小学校



宮川小学校



宮川小学校

## 山形牛贈呈

平尾喜代春さん

12月17日(土)  
児童養護施設  
山形学園



12月2日(金)

## 農政対策協議会

本店で「農政対策協議会委員代表者会議」が開かれ、各地区の支部長やJA役員らが出席しました。

### 協議

#### (1) 農政活動経過報告について

- 令和4年度農政活動報告、活動経過(右表/一部抜粋)
- 令和4年食と農と生命(いのち)を守る政策に向けた要請

#### (2) 水田農業対策について

- 当JA管内\*における令和4年産米「生産の目安」目標数量達成率は105.1%、転作達成率は105.6%でした。  
※山形市の面積換算には、JA山形市管内の面積も含まれます。

#### ■ 今後の対応について

#### 令和5年

#### 2月/水田営農協議会(各営農センター・各地区)

- ・各農業者へ令和5年産米「生産の目安」の配分
- ・とも補償制度・互助制度基準検討
- ・転作計画(備蓄米・新規需要米等非主食用米の取り組み)取りまとめ
- ・集団転作、団地化推進
- ・水稻生産実施計画兼営農計画書(水稻共済細目書)配布

#### 3月/転作計画調整

- ・水稻生産実施計画兼営農計画書(水稻共済細目書)取りまとめ
- ・集団転作、団地化計画確定
- ・土地利用集積・作業受委託調整

#### 4月~5月/営農計画確定

- ・米出荷契約申し込み取りまとめ
- ・とも補償制度、互助制度加入手続き

#### 6月/転作確認

- ・転作実績の集計確認

5月13日	食料・農業・地域推進全国大会(WEB開催)
5月25日	JAやまがた盗難防止対策広報車出発式
7月7日	農政対策協議会委員代表者会議
8月18日	食と農と生命(いのち)を守る山形県JA代表者集会
11月26日	子ども食堂へラ・フランス及びランチョンマットを贈呈



12月12日(月)

## 令和4年度 干し柿共励会

南部営農センター干し柿部会は、干し柿の共励会を開きました。

### 【紅柿の部】

- 最優秀賞 大澤 裕司さん
- 優秀賞 山田 久雄さん
- 優賞 遠藤 清志さん
- 優賞 川越 貴文さん

### 【蔵王つるしの部】

- 最優秀賞 大澤 裕司さん
- 優秀賞 秋葉 悦子さん
- 優賞 秋葉 長一郎さん
- 優賞 鈴木 隼人さん



1月12日(木)

## 2022やまがたフラワーフェスティバル表彰式

10月15日・16日に米沢市の伝国の杜で開催された「やまがたフラワーフェスティバル2022花き品評会審査会」の表彰式がJA山形おきたま本店で行われました。

品評会には県産花き279点が出品され、花色や形状などを審査し、金賞14点、銀賞20点、特別賞1点が選ばれ、上市市の齋藤道成さんのトルコギキョウが金賞最高賞の農林水産大臣賞に輝きました。

### ■ 金賞・農林水産大臣賞

齋藤 道成さん(トルコギキョウ)

### ■ 金賞・東京フラワーポート社長賞

稲毛 昇さん(ハイブリッドスターチス)



購読申し込み  
経済課  
TEL.023-624-8567



**南極の食卓**  
女性料理人が極限の地で見つけた暮らしの知恵  
渡貫淳子 著/吉田佳代 編  
料理の仕事と離れていた女性が南極調理隊員に挑戦！1年分の食材を仕入れ、ごみを出さない。通常ではない状況でどんな料理を作るのか。制限された環境だからこそ生まれた工夫や、暮らしの楽しみ方を綴る。  
定価(税込)1,650円



**1日1杯。**  
体がととのう野菜のスープ  
植物性素材だけで、うまみたっぷり  
今井ようこ 著  
野菜、きのこ、豆など植物性の素材だけで作るスープ。うまみを出す食材を効果的に使い、素材のおいしさを引き出すから、肉や魚がなくても満足感のある仕上がりに。1日1杯飲めば、体のバランスがととのう。  
定価(税込)1,760円

## 読者の広場

2月号のテーマ  
「おうち時間」の  
楽しみ方

●テレビを見たりゆっくり過ごしています。外に出たりは少ないです。具たっぷりうどん良かったです。試してみたいです。

●現在は様々なコンテンツがあり、家でも充実した時間を過ごせますね。「具たっぷりうどん」は根菜がたくさん入ってとても美味しかったです。

●1月号の表紙の臼づくり名人酒井さんの笑顔が清々しくてとっても素敵。今年一年元気なJAやまがたさんを応援します。

●酒井さんの素敵な笑顔で2023年最初の表紙を飾っていただきました。初市では臼やまな板などが並んだテントにお客さんが沢山で賑わっていました。

●直売所で売っている「焼き芋」安いのにとっても美味しいです。

●直売所の焼き芋は美味しいと評判です！私はまた食べたことがないので、今冬のうちに食べてみようと思います。

当広報紙へのご意見・ご感想に加え、テーマに関するエピソード・写真・絵葉書なども募集しています。

●応募方法/「JAやまがた広報係」まで下記のいずれかの方法でご応募ください。応募者の「氏名、住所、電話番号」も忘れずにご記入ください。

郵便 〒990-8535 山形市旅籠町一丁目12-35  
Eメール kikakukanri@jayamagata.or.jp

●締切/2月25日(土)(当日消印有効)

●プレゼント/「クロスワード」正解者、または「ご意見」ご感想を下さった方の中から抽選で3名の方に「おいしき直売所商品券」1,000円分をプレゼント。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
1月号クロスワードの答え：たこあげ

3月号のテーマ  
ひな祭



●あとうき 今月号も最後までご覧いただきありがとうございます。読者の皆様からいただくお便りを毎月楽しみにしています。1月にいただいたお便りには、可愛らしいうさぎのイラストが描いてあるものが沢山ありました。スペースの関係でいただいたもの全てを掲載できないのが残念です…。

## 息抜き

### クロスワード

あみがけの□部分に入る文字を並べ替えて言葉を作りましょう。



1	2			3
			4	
5		6		
7				8
		9		

#### ↓タテのカギ

- 例年よりも暖かい冬。
- 前もって頼りにすること。
- 岩などに付く食用の二枚貝。オイスター。
- 父や母の兄弟や姉妹の子ども。
- 冬のさなか。冬の最も寒い時期。
- 木材が主原料。字を書いたり物を包む薄いもの。

#### →ヨコのカギ

- ニックネーム。
- 生きていくための食べ物、食料。
- 糸を巻き付けること。糸を巻き付けるもの。
- 豆乳ににがりを加えて凝固させたもの。大豆が原料。
- 湯や茶を飲む小ぶりの茶碗。

## 資産サポート ナビ

Support navigation VOL.42

## 確定申告はお早めに!

### 令和4年分 所得税、消費税及び贈与税申告の日程

	納期限 確定申告書の提出期限	振替日 (振替納税の場合)
所得税及び復興所得税	令和5年3月15日(水)	令和5年4月24日(月)
個人事業者の消費税及び地方消費税	令和5年3月31日(金)	令和5年4月27日(木)
贈与税	令和5年3月15日(水)	

確定申告についてご不明な点がございましたらお気軽に資産サポート部へご相談下さい!

お問い合わせ 資産サポート部 TEL.023-624-8258

●山形市、上山市で引っ越しが決まったらJAやまがた不動産センターへ  
ライフスタイルにあったお部屋探しをお手伝いいたします。

最新の賃貸物件情報はコチラから▶



お問い合わせ 不動産センター TEL.023-624-8260

## 福祉センター青田 健康 コラム

vol.97

### 1月の通所介護



カレンダー作成



囲碁



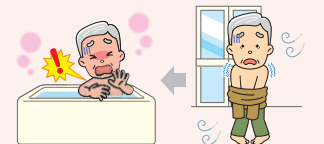
鏡開き(お汁粉作り)

## ヒートショックについて

まだ寒い日が続いていますが、皆さん『ヒートショック』という言葉はご存知でしょうか?『ヒートショック』とは気温差により血圧が変動することで心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす現象のことです。ヒートショックを起こしやすいのは冬場の冷え込んだトイレ・脱衣所・浴室など極端な温度差がある場所です。

#### <予防のポイント>

- 入浴前と入浴後に水分を補給する  
入浴時の脱水や入浴後の発汗による血液のドロドロを防ぎ、血栓を予防するため。
- お酒は入浴後に!  
飲酒すると血管が拡張し、血圧低下の恐れがあるため。
- 部屋間の温度差をなくす  
脱衣所に暖房器具を設置して、部屋を暖かくしたり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくことで浴室を暖めることができます。
- 足元からゆっくりお風呂に浸かる  
心臓から遠い手や足からかけ湯をして体を慣らしてから。
- 浴槽の湯温を低めに  
湯温が高いと心臓に負担がかかるため。適温:38℃~40℃程度
- 長湯をしない  
血圧が下がりにすぎず、入浴後に血圧が急上昇するとそのショックで症状が出やすくなるため。目安:10~15分
- 浴槽から急に立ち上がらない  
急に立ち上がると血圧が急激に下がるため。
- トイレに暖房器具を置く  
寒い空間を減らし、温度差を最小限に。



以上のことに気を付けながら、この冬も元気に過ごしましょう!

お問い合わせ 福祉センター青田 TEL.023-616-8002  
介護サービス事業/通所介護・訪問介護・福祉相談窓口