



02 特集 JAの未来

## 見た目華やか ピリツと辛い 「サラダわさび菜」

08 農業情報

12 旬の料理 豚スペアリブと根菜の黒酢煮込み



JAやまがた  
公式  
Facebook

## 豚スペアリブと根菜の 黒酢煮込み

黒酢のコクとほどよい甘さのソースを  
根菜にたっぷり絡めてお召し上がりください。



### ●材料 (3人前)

豚スペアリブ…500g  
根菜…適量 (ダイコン、ジャガイモ、  
ニンジン、レンコンなど)  
調味料  
黒酢…300cc、紹興酒(酒)…80cc  
砂糖…60g、醤油…小さじ2  
氷砂糖…40g  
ゴマ油…数滴

### ワンポイントアドバイス

煮込む時間が長くなれば  
なるほど、肉に味がしみ  
柔らかくなります。  
最後に氷砂糖を加え  
ツヤをだしましょう。



寒河江武志 / 『熱烈中華 〇武』 / こだわりの国産食材、  
米沢豚や庄内豚、つや姫、県産の野菜を中心に使って  
本格中華を提供。陳麻婆豆腐は、四川豆板醤と山椒が  
効いた逸品。昼はお得なランチ、夜は宴会コースもご  
用意。 / 上市市金生東2-17-27。TEL.023-673-2650、  
営業時間 11:30~14:00、17:30~20:30。月曜定休。



1 根菜は大きめに乱切りし、米のとぎ汁で  
茹でる。下茹でした根菜はザルにあげ、  
さっと水洗いしてから、水気をふき油通  
しておく。

2 豚スペアリブは柔らかくなるよう、フォ  
ークで刺しておく。油をなじませた中華  
鍋で焼き目がつくまで強火で焼く。余分  
な油は拭き取る。



3 調味料を合わせて、中華鍋に加え中火で  
15分ほど煮込む。煮汁が半分ほどになっ  
たら、氷砂糖を加える。

4 氷砂糖が溶けたら根菜を加え、煮汁をか  
けながら5分ほど煮込む。仕上げにゴマ  
油を加える。

### あとがき

特集の取材で印象的だったのが、サラダわさび菜は食べる部分によって味わいが違うこと  
です。収穫適期のものも辛いですが、生え始めの新葉はそれ以上で、ワサビを食べた  
ときのように鼻がツーンとして涙がうっすら出るほどでした。サラダわさび菜にはビタ  
ミン類が豊富に含まれています。おいしい食べ方も教えていただいたので、冬を元気に  
過ごすためにも、積極的に食べようと思います。



# 見た目華やか ピリツと辛い 「サラダわさび菜」

当JAの農業振興計画の中で、中央営農センターの振興品目となっている「サラダわさび菜」。冬期間に出荷できる葉物野菜として、主に山形市内で生産されています。今回は山形市大郷地区で10年以上サラダわさび菜を生産する高橋守さんに、生産の経緯や工夫などを教えていただきました。

**見た目の華やかさと辛みが特徴です**

—— サラダわさび菜は、どのような野菜ですか。

高橋 アブラナ科で「からし菜」の変異種を選抜、育成したものです。葉はフリル状でボリューム感があり、緑色が鮮やかです。美しい見た目を生かして、肉料理やお刺身の添え物によく使われています。生で食べると鼻にツーンとくる辛みがあり、とてもおいしいです。熱を通すと辛みは抜け、風味が残る不思議な野菜です。

**ハウスを有効活用して冬期間の収入源に**

—— 生産を始めたきっかけを教えてください。

高橋 10年ほど前、冬の葉物野菜は水菜、ほうれん草、小松菜などに限られ、直売所では激しい価格競争がありました。何か変わった野菜、面白い野菜はないかと探していたところ、種苗店から勧められたのが「サラダわさび菜」でした。冬期間でも安定した収入を確保できることや、今ある労働力で生産できること、調理



が簡単で消費者の方に喜んでもらえるようなことを考えて、生産をスタートしました。その頃は中央一般野菜部会、広域一般野菜部会の部長をしていて、当時販売担当だった土屋正文さん（現西部営農センター）と、栽培方法や出荷形態などについて色々相談したことを覚えています。

—— 生産を続けてきた中で、どんなことが大変でしたか。

高橋 出荷し始めの頃に使っていた

高橋 サラダわさび菜以外にも、キュウリやトマト、米なども作っているのですが、省力化を図りながら作業をしていきたいです。サラダわさび菜は当初4ベッドで2条植えにしていたのですが、3条植えでも手間はあまり変わらなかったため、3ベッドに3条植えに切り替えました。収穫量も増え、資材代も省けて良かったです。これからも色々な工夫を重ねながら、良いものを作っていきたいです。



定植後、1か月ほどで収穫できる大きさに育ちます。



**工夫を重ねて  
いいものを作り続けたい**

—— これからの生産方針を教えてください。

高橋 私は春夏にキュウリ、トマトを作っていたハウスを活用しています。育苗を8月下旬から、定植を9月から11月の間に行い、10月中旬から4月下旬まで長く収穫できるように工夫しています。長期間出荷しないと坪単価が上がらないので、秋からハウスが空いている人におすすめです。



お話を伺った高橋守さんと美保さん。

## 高橋さん おすすめの食べ方



洗ってちぎり、ポリ袋に入れて塩または浅漬の素でもむと、簡単に浅漬ができます。青菜漬に似た味わいが楽しめます。



サラダのドレッシングは胡麻風味のものが合います。胡麻油と塩で和えて、韓国風にしても美味です。



ラーメン、丼ものにトッピングすると食感と色合いのアクセントになります。



肉料理との相性がとても良く、付け合わせに最適です。熱を通してもしなっていくので、しゃぶしゃぶ、すき焼きなどの鍋ものにもおすすめです。

1枚30～50gの葉をミックスして、1袋120～130gになるように袋詰めします。同じ重さの葉を詰めるより、収穫が楽で、荷姿にボリュームが出ます。当JAのサラダわさび菜は、主に関東方面、秋田県に出荷されます。



中央営農センター  
生産販売課  
多田賢一 主任

## JAやまがたの販売方針

販売期間が長いので、品質と出荷日量の安定を図り、有利販売につなげていきます。生産拡大に向けて、一般野菜部会でタネを購入し栽培に興味がある方に配布しております。生産してみたい方や、冬期間にハウスを有効活用したい方は、ぜひ相談いただければと思います。



セルトレイで約1か月育苗してから、定植します。

## ローンキャンペーン実施中!

- 対象** JAマイカーローン、JA教育ローン
- 期間** 平成29年2月28日まで
- お申込み** 各支店、本店でお申し込みできます。

スマートフォンやタブレットからも仮審査できます。キャンペーンの詳細については、各店にご照会いただくか、備付けのチラシをご覧ください。

お問い合わせ **金融部 ローン支援課**  
TEL.023-624-8269

あなたの夢をかなえます!

# マイカーローン 教育ローン

最大引下げ後 変動金利型 **1.20%** 年  
+保証料年率

【実施期間】平成28年11月1日～平成29年2月28日

| 金利引下げ条件項目                 | 引下げ利率                                | JAマイカーローンの商品概要  | JA教育ローンの商品概要   |
|---------------------------|--------------------------------------|---|--|
| 1 ◎組合員の方 (新規加入の方を含む)      | 年 <b>0.20%</b>                       | ●お借入内訳の年数が18歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入内訳の年数が20万円以上ある方(借入総額が150万円以上)<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入内訳の年数が20万円以上ある方(借入総額が150万円以上)<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入内訳の年数が20万円以上ある方(借入総額が150万円以上)<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方 | ●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方<br>●お借入れ時の年齢が65歳以上で最終償還時の平均年齢が65歳未満の方 |
| 2 ◎JA住宅ローン利用中の方           |                                      |   |  |
| 3 ◎給与振込口座指定の方             |                                      |   |  |
| 4 ◎ご本人または同居ご家族の年金振込口座指定の方 |                                      |   |  |
| 5 ◎JAカー契約の方               |                                      |   |  |
| 6 ◎JA共済加入の方               |                                      |   |  |
| 7 ◎子育て支援ハイスポートを締結中の方      |                                      |   |  |
| 8 ◎公共料金の口座振替指定の方          | ●お借入期間<br>●お借入金額<br>●お借入利率<br>●お借入方法 | ●お借入期間<br>●お借入金額<br>●お借入利率<br>●お借入方法  |  |

- ### ●報告事項
- 第11回理事会(10月28日開催)内容より
  - 旧南沼原支店跡地売却入札結果
  - 旧上山支店施設解体工事入札結果
  - 3 統合新支店名称募集結果
  - 相談・苦情等対応及び自主検査報告
  - CCS定期確認該当件数(三次認定)
  - 平成28年度上半期ディスクロージャー誌の縦覧等にかかる対応
  - 平成28年度産米集荷進捗状況

**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。

## DIRECTOR'S OPINION 2016 役員より VOL.21

## 「新しい歴史への挑戦」をスローガンに

理事 川口 喜一

先の臨時総代会において「JAやまがた経営改革」などについてご審議、ご承認をいただきました。平成30年度には組合員に出資配当するという決意のもと、改革を成功させなければならないと強く感じています。

近年は少子高齢化にともない、水田を中心とした農地の利用集積事業などで、大規模農業に取り組む農家が増えており心強く思っています。しかし、実質の農家戸数は減少しています。家族農業を営む方や兼業農家など、小規模ながらも頑張っている多くの組合員が、今もJAやまがたを支えてくれているのも事実です。

組合員の生活向上や地域農業の活性化のために「今やることは何か、できることは何か」を常に考え改革を前進させていきたいと思ひます。「新しい歴史への挑戦」をスローガンに邁進していきます。



## 年末年始のATMご利用について

|                  | 12月31日(土)  | 1月1日(日)    | 1月2日(月)    | 1月3日(火) | 1月4日(水)    |
|------------------|------------|------------|------------|---------|------------|
| 当JAの自動運行のATM     | 9:00~17:00 | 9:00~17:00 | 9:00~17:00 | 休 止     | 9:00~21:00 |
| 当JAの上記以外のATM     | 休 止        |            |            |         | 9:00~18:00 |
| 県外のJA他金融機関ゆうちょ銀行 | 9:00~21:00 | 8:00~21:00 | 8:00~21:00 | 休 止     | 8:00~21:00 |
| コンビニATM          | 9:00~21:00 | 8:00~21:00 | 8:00~21:00 |         | 8:00~23:00 |

(自動運行) 本店、東沢コミュニティセンター、西部支店、鈴川支店、高橋支店、江俣SS、天神支店、南館支店、さくら支店、蔵王支店、上山北支店、上山南支店、長崎支店、豊田支店、山辺支店、山形市立病院済生館  
※天神支店のATMは8時からご利用できますが、12月31日のみ9時からとなります。  
※東沢コミュニティセンター、高橋支店、豊田支店のATMについて、1月4日以降の平日は20時までとなります。

(上記以外) 滝山支店、宮浦支店、南金井支店、千歳支店、東金井支店、本沢支店、七日町ふれあい支店、ふれあい山元店  
(コンビニATM) セブン銀行、イーネットATM、ローソンATM



## 統合新支店名決定のお知らせ

平成29年に開店予定の統合新支店名が決定いたしました。たくさんのご応募、ありがとうございました。賞品の当選については、ご本人へお伝えいたします。



お問い合わせ 経営管理部 総合企画広報課 TEL.023-624-8265

## 国債窓口販売業務 取扱店舗変更のお知らせ

国債窓口販売業務体制を見直し、専門的な対応により、さらに質の高いサービスを提供するため、平成29年3月1日から国債窓口販売業務の取扱店舗を本店へ集約いたします。出向く体制を強化し、これまで以上のサービス向上に努めてまいりますので、今後ともご利用たまわりますようお願い申し上げます。

|                     |        |        |        |
|---------------------|--------|--------|--------|
| 平成29年<br>2月28日(火)まで | ●本店    | ●滝山支店  | ●宮浦支店  |
|                     | ●南金井支店 | ●鈴川支店  | ●高橋支店  |
| 平成29年<br>3月1日(水)以降  | ●千歳支店  | ●東金井支店 | ●天神支店  |
|                     | ●本沢支店  | ●蔵王支店  | ●上山北支店 |
|                     | ●長崎支店  | ●山辺支店  |        |

本店 (金融部 資金運用課)

お問い合わせ 金融部 資金運用課 TEL.023-624-8556



## JA共済の地域貢献運動 山辺町で交通安全キャラバン

11月12日、山辺町民総合体育館で「アンパンマン交通安全キャラバン」が開かれ、JA山形市、JAてんどう、当JAの園児やその保護者ら約770名が集まりました。これはミュージカル形式の交通安全教室で、アンパンマンやその仲間たちと交通ルールについて学びます。園児の保護者は「横断歩道の渡り方や信号のルールなど、子ども達は楽しく学べたと思う」と話していました。JA共済では地域貢献活動の一環として交通安全の啓発に取り組んでいます。ホームページでは親子で楽しめる「ゲームで学ぶ こども交通安全タウン」などが公開されています。



「JA共済 地域貢献活動 ちいきのきずな」ホームページ  
<http://social.ja-kyosai.or.jp/>

## やまのべ・まるごと・フェスティバル マラソン大会でも健闘

11月3日、山辺町民総合体育館で「第8回やまのべ・まるごと・フェスティバル」が開かれ、果樹部会山辺支部と山辺支店が出店しました。果樹部会のブースではラ・フランスとリンゴなどが販売され、店先は多くの来場者でにぎわいました。同時に行われた「第5回やまのべ星ふるロードマラソン大会」では、50歳男子29歳以下の部で南金井支店の須藤朗さんが準優勝しました。山辺支店職員らもランナーとして参加し、「つや姫」のTシャツを着て走るなど、大会を盛り上げました。



## 海外旅行企画 74名がベトナムを満喫

当JAでは毎年、海外旅行を企画しています。今年11月20日から4泊5日で、74名の方がベトナム旅行を楽しみました。世界遺産のミーソン遺跡、ホイアン旧市街、ハロン湾などを観光。ハロン港では鍾乳洞を散策したり、クルーズ船に乗り船したりして、ベトナムの代表的な景勝地を満喫しました。最終日には「ふれあいの夕べ」が開かれ、旅行者どうしの交流を楽しみました。



写真提供：JA全農山形

## V6長野博さんと当JA組合員の方が 「はえぬき」のキャンペーンCMで共演

10月18日、東京都で開かれた山形県産米販売拡大推進会議で、アイドルグループV6の長野博さんが、昨年に引き続き「はえぬき」のCMに出演することが発表されました。会議では「V22を食べよう!ぼくたちのはえぬきキャンペーン!」の新CMが披露されるとともに、長澤豊県本部運営委員会会長らが県産米の販売方針などを確認しました。キャンペーンCMのひとつである「稲刈り編」は山形市で撮影され、当JA組合員の佐竹浩人さんや、そのご家族が長野さんと共演しました。首都圏、中京、関西での放送は終了しましたが、山形県内では平成29年3月末まで放送されています。



## 上山市産業まつり 野菜、果物を販売し大好評

11月5日と6日、上山市の三友エンジニア体育文化センターで「第31回上山市産業まつり」が行われました。このイベントは上山市の産産を総合的にPRしようと、毎年この季節に行われています。今年市内の飲食業や製作所など、様々な業種から約70社が集まりました。当JAからは中川野菜部会と南部営農センターが参加。野菜部会は地元産の大根、玉ねぎ、キャベツ、トマトなど、南部営農センターはラ・フランスや米、花などを販売し、盛況のうちに終了しました。



## 生産数量目標への対応について 二市二町へ要請書を提出

11月下旬、板垣平治郎組合長、岡崎輝明専務が、管内二市二町の首長へ「生産数量目標配分の見直しにかかる農業再生協議会などに関する要請」を手渡しました。政府は「平成30年産を目標に、生産者や集荷業者・団体が中心となり、需要に応じた生産が行える状況になるよう、行政・生産者団体・現場が一体となって取り組む」という方向性を示しています。22日、板垣組合長が上山市役所を訪問し、横戸長兵衛市長へ「米の需給調整は、今まで通り上山市農業再生協議会の協力が不可欠。JAとしても行政との連携を強化していきたい」と求めました。



# 地域ふれあいまつり・農協まつり



200名以上が  
集まりました!

【7月16日】  
上山南支店・南部営農センター  
グリーンやまがた南部



【8月6日】  
上山北支店



青年部の皆さんも  
お疲れ様でした!

【8月20日】  
長崎支店



つきたてのお餅  
とても美味しかったです。

【9月3日】  
滝山支店



【9月3日】  
西部支店



【9月3日】  
鈴川支店



【9月3日】  
高橋支店



【9月3日】  
蔵王支店



地元の子ども達も  
たくさん来て  
くれました。

【9月10日】  
宮浦支店



【9月10日】  
南金井支店



一生懸命  
販売しました。

【9月10日】  
千歳支店



【10月29日】  
本沢支店



【11月5日】  
東金井支店



【11月12日】  
天神支店・中央営農センター・  
グリーンやまがた中央

まつりの運営にご協力いただいた組合員の皆様、そしてご来場いただいた皆様、大変ありがとうございました。

当JAでは「地域ふれあい運動」として、まつりの運営や食農教育活動の実施を推進しています。今後も食と農を軸に、地域の皆様とのつながりを深められるよう取り組んでいきます。

Agricultural  
Information

## 農業情報



### 第5回 上山市ラ・フランスセレクション 食味コンテスト

70点の中から、果実の糖度、硬度の基準をクリアした7点が最終審査に進出しました。最終審査は11月13日に市民公園赤レンガ広場で行われ、8名の審査員と「かみのやまツール・ド・ラ・フランス」に参加したサイクリストらが、試食して味や香り、滑らかさなどを確かめていました。このコンテストはフランスの消費拡大と生産技術の向上にむけ、毎年開かれています。



- 最優秀賞 (3点)  
山形県知事賞 鏡 一朗さん  
上山市長賞 山口直紀さん  
上山市総合農政推進協議会長賞  
吉田晃兵衛さん
- 優秀賞 (4点)  
佐竹秀一さん / 斎藤浩基さん  
黒田浩昭さん / 木村辰也さん
- 糖度賞  
鈴木清一さん (16.4度)
- 芳香賞  
吉田晃兵衛さん

キャンペーン価格  
12月末まで!

カソロン粒剤6.7  
2,100円(税込)



### カソロン キャンペーン実施中!

お申し込みは各グリーン、きずな担当まで!

- 積雪前にカソロン粒剤6.7を散布することで、長期間雑草の発生を抑えます。
- 水のいらぬ粒剤タイプなので、散布が簡単です。

**注意事項** 以下のような場所では薬害の恐れがありますので使用を避けてください。

- 野菜、花卉などの栽培園に隣接している場所および栽培予定地
- ハウス、温室などの施設内やその周辺、および設置予定地

### 春用肥料の価格改定について

JA全農は、平成29年度春用肥料の値下げを10月に発表しました。これを受け、当JAでも平成29年度春用肥料予約分から価格を改定いたしますので、ぜひご利用ください。

### 広域キュウリ部会 出荷反省検討会

11月21日、7市場と部会員、JA職員ら約40名が参加して、今年度の販売を振り返りました。

今年10月末までの販売高は5億4,326万円で、同部会の昨年度2月末の実績を超えました。清水利光部会長は「当部会のキュウリも終盤。単価は悪くない傾向なので、最後まで頑張って出荷しよう」とあいさつしました。

### 栽培講習会のお知らせ

品種特性を理解し、さらなる品質向上を目指すための講習会を行います。

- 対象 無加温キュウリ・夏秋キュウリ
- 場所 中央営農センター、西部営農センター
- 日時 1月下旬 ※詳細が決まり次第、部会を通してお伝えします。

お問い合わせ  
西部営農センター TEL.023-647-3744

Wanpaku Agri School

わんぱくきっず!

今までの授業を振り返るスライドショーを上映

特別ゲストにJAバンクの「ちよリス」が!

大豆は「里の豆」がおいしく使いました

青年部の方にも一条きり味噌づくり

出来上がりは来年の9月楽しみだね。

材料を全て合わせ、空気を振ります

塩と味噌をまんべんなく混ぜます

「はなめき」の味噌が甘かったよ

子どもに囲まれるほど人気

紅葉ドライブツアー

旬果教室 (干し柿)

畑教室 (キャベツ植え付け)

お米づくり講師の葉山さとみさん

お米が手渡されました

参加してくれた皆さんへ

5月から続いた授業も今回で終わり。全7回の授業を通して、たくさんの方のことを学びました。「食べることは命をいただくこと」です。このスクールで体験したことを思い出し、食べ物や農業、自然への感謝の気持ちを忘れないでください。

読書のススメ  
新しい発見をあなたへ

料理上手の自家製レシピ

買って来るよりおいしい  
料理上手の自家製レシピ

焼き豚、ツナ、レバーペーストなど、普段は買っているものを手作りしたらこんなにおいしい! 人気料理家7人による、とっておきの自家製レシピとおいしい食べ方を掲載。手軽なものから本格的なものまで幅広く紹介しています。

お問い合わせ  
経済課 TEL.624-8567

参考: 家の光ネット【http://www.ienhokari.net】

息抜きクロスワード

→ヨコのカギ

1 漬物作りにも使います。  
4 ○○○○切り: スリです。  
6 たまには開けて空気を入れ換え。  
7 有罪・陽性…。  
8 悔しがって…。  
10 後々のために書き記します。

→タテのカギ

9 イカサミのこの部分。  
5 これが強すぎる! 単なるわがままです。  
4 勝手です。  
3 市に一つあります。  
2 お尻につくことも。  
1 体温は測れません。

あみかけの□部分に入る文字を並べ替えて言葉を作りましょう。

□ □ □ □

クロスワードパズル / TAKAHASHI'S HOMEPAGE【http://crossword.sakura.ne.jp/】

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。

1月号のテーマ  
………  
●今年抱負

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 / 12月25日(日) (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、ご感想を下された方の中から抽選で3名の方に「おいしさ直売所商品券」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。

読者の広場

12月号のテーマ  
………  
●思い出の料理

●冬至かぼちゃです。「3軒分食べると風邪をひかずに健康で過ごせる」と母に言われ、近所の方からいただいたものも食べていました。この風習を子ども達にも伝えていきます。(山形市 Mさん)

◎「3軒分いただく」というのは初めて伺いました。ご近所の方と交流できるのが良いですね。栄養もばっちり取れそうです。

●「一升餅背負いの集い」の記事を見て、思わずにっこりしました。子を想う伝統行事、続けてもらいたいものです。(山形市 Wさん)

◎当日は子ども達の実顔や泣き声で、とても賑やかでした。一生懸命に歩く姿を見て、私たちも応援に熱が入りました。

●11月号の表紙に、知り合いが写っていたので驚きました。(山形市 Mさん)

◎前月は「農メンズ」の皆さんが表紙でしたね。サトイモの収穫などでお忙しいにもかかわらず、素敵な笑顔で対応してくださいました。

福祉センター青田  
健康  
コラム vol.31

笑う門には福来たる — 笑いの効用

「笑う門には福来たる」「笑いは百薬の長」などは昔から知られていることわざですが、近年「笑い」に関する研究が盛んに行われ、医学的にも様々な効果があるとわかってきました。

11月の通所介護



紅葉ドライブツアー



旬果教室 (干し柿)



畑教室 (キャベツ植え付け)

効果1 α波が発生し心身ともにリラックスします。

α波はリラックスしているときに発生する脳波の一種です。心から笑ってなくても、表情が笑顔でさえあれば発生するという特徴を持っています。意識して口角を上げ、目尻をニッコリとさせているうちに、リラックスして楽しい気持ちになってきます。

効果2 ナチュラルキラー細胞が活性化し免疫力が高まります。

この細胞は「生まれつきの殺し屋」という意味を持ち、全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルスなどを見つけて攻撃します。落語、バラエティ番組、友達との会話など、とにかく笑う機会を増やすことが大切です。

効果3 美容効果をもたらします。

笑う時は顔の筋肉を使います。普段から良く笑い筋肉を動かしている人は、皮膚に張りが出て、いつまでも若々しい肌を保てます。



ちょっとストレスが溜まっていると感じたら笑ってみましょう。それが癖になれば人生が変わるかもしれません。

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

資産サポート  
ナビ Support navigation VOL.23

確定申告の準備を進めましょう!

所得に関する添付書類について

| 所得の内訳 | 添付書類                           |
|-------|--------------------------------|
| 給与所得  | 給与所得の源泉徴収票 (勤務先より)             |
| 雑所得   | 公的年金 (国民年金 / 厚生年金 / 農業者年金など)   |
|       | 個人年金                           |
|       | 公的年金等の源泉徴収票 (日本年金機構・農業者年金基金など) |
|       | 個人年金の源泉徴収票 (JAなど)              |

上記の書類は、原本を添付する必要があります。原本を紛失した場合は必ず再交付を受けてください。

再交付連絡先

- 日本年金機構 山形年金事務所  
山形市あかねヶ丘1-10-1  
TEL.023-645-5111
- 独立行政法人 農業者年金基金  
東京都港区西新橋1-6-21  
NBF虎ノ門ビル5階  
TEL.03-3502-3199

- 税務申告相談会を2月に本店、支店で行います。詳しい日程、場所につきましては1月号でお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。
- 確定申告についてわからない点がありましたら、お気軽に資産サポート部へご相談ください!

お問い合わせ  
資産サポート部 TEL.023-624-8260

山形税務署からの  
お知らせ

平成28年分からの確定申告書等にはマイナンバーの記載が必要となります。

また、確定申告書等の提出の際は、申告者ご本人の「マイナンバーカード」又は「マイナンバーを確認できる書類 (通知カード等) と身元確認ができる書類 (運転免許証等)」の提示又は写しの添付が必要となります (ご自宅等からe-Taxで提出する場合は、不要となります)。

配偶者及び扶養親族のマイナンバーの記入漏れにご注意ください。