



02 特集 JAの未来

オール国産、無添加！
こだわりの新商品、販売開始。

08 農業情報

12 旬の料理 カブと海老の柚子香り炒め



JAやまがた
公式
Facebook

カブの食感を残すちょっとひと手間。
甘さが際立ち、プリプリの海老と
よく合います。



カブと海老の柚子香り炒め

- 材料
- カブ…3個
- カブの葉…茎4本分
- 海老…150g
- 下味調味料：塩・砂糖・酒・胡椒…各少々
- 片栗粉…小さじ1/2
- 柚子の皮…少々
- ニンニク…1片
- 炒め調味料：塩…小さじ1/2、砂糖…少々
- 酒…小さじ1
- 油…少々



- 1 カブは皮をむき、3mm幅のいちょう切りにする。塩小さじ1(分量外)で塩もみし5分程置いたら、しっかり水切りする。
- 2 海老は背わたを取り、片栗粉小さじ1・塩少々・酒小さじ1(分量外)でもみ、水洗いし汚れを除く。しっかりと水気をとる。
- 3 海老に下味をもみ込む。カブの葉は1cmに切り、海老と一緒にさっと茹でる。柚子の皮は5mm角に切り、ニンニクは薄切りする。
- 4 鍋を熱し、油とニンニクを入れる。香りが立ったら、カブと炒め調味料を入れる。海老、カブの葉を加えて炒める。最後に柚子の皮を加える。

ワンポイントアドバイス

炒める前に、カブを塩もみしてからしっかり水切りすることで、食感の残る美味しい炒め物になりますよ。



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。 / 上山市金生東2-17-27。TEL.023-673-2650、営業時間 11:30~14:00、17:30~20:30。月曜定休。

読書のススメ

新しい発見をあなたに



実践事例でわかる 獣害対策の新提案
地域のかで農作物を守る

江口祐輔 監修
定価(税込)1,944円

近年増えている野生動物による農作物への被害。動物別の対処法はもちろん、地域の連携強化や捕獲動物の活用法など、ビジネスに展開させる取り組みを多数紹介。獣害対策の基礎と応用が実践事例でよくわかる。

購読申し込み
経済課 TEL.023-624-8567

アレンジで2倍楽しむ
わたしの好きな煮込み料理



ワタナベマキ 著
定価(税込)1,404円

簡単なのに華やかでおいしい料理を提案する著者が、得意の煮込み料理を一挙公開。多めに作って翌日以降は違う料理にアレンジ。レシピだけでなく、ワタナベマキ流「煮込み料理の楽しみ方」も幅広く紹介。



オール国産、無添加！ こだわりの新商品、販売開始。

つや姫米粉入り麺「めんづまごい」

でわかつけろそば「そばさきでけろ」

山形弁の可愛いネーミングが印象的な

JAやまがたオリジナル乾麺が新発売しました。

麺の開発を担当した園芸販売課の石山和徳係長と

渡部和樹さん、製造者の酒井製麺所営業部の

村岡孝祐部長にお話を伺いました。

山形にぴったりな麺開発

——いつから発売されましたか。

石山 つや姫米粉入り麺「めんづまごい」は今年の6月1日、五割そば「そばさきでけろ」は先月11月1日に販売を開始したばかりです。

村岡 昨年末から麺の新商品を作りたいねという話がありました。本格的には今年の春から試作を繰り返し、めでたく販売となりました。

——発売の意図をお聞かせください。

で良くなりますが、無添加で作りましたので難しかったです。つや姫の米粉に合った小麦粉を選ぶのが大変でした。

そばについては五割そばで作りましたが、そば粉が多いと製造段階で麺が切れやすく口スが出ます。それを山形県産のそば粉と国産の小麦粉を使って、麺の繋がりや食感を出すのが難しかったです。

——オール国産、無添加で作るには大変な苦労があったのですね。他にこだわりはありますか。

石山 「めんづまごい」の麺の形状ですが、丸く作ってもらいました。

村岡 素麺は四角で細く、乾麺のうどんは長方形で平たいものが普通ですが、オールシーズン食べてもらうためには、細くもなく、太くもなく、中間でいこう。且つ、丸い方が食べやすいのではと。

石山 食感も口に入れた瞬間、角が



酒井製麺所営業部の村岡孝祐部長



そばの味がしっかりする、そんなそばを目指したいという想いがありました。

国産、無添加で 消費者にも安心感を

——開発にあたって苦労されたこと



園芸販売課の石山和徳係長

ないのでツルツツと食べられます。

村岡 そばは最後まで麺線(太さ)に悩みましたね。

石山 そうですね。のごしを追及するなら細めですが、山形の田舎そばは太めです。太すぎず、山形らしい田舎そばをイメージしました。

山形弁をネーミングに

——商品名ですが山形らしく素敵なネーミングですね。

石山 山形らしい方言をネーミングにしたいと考えました。「めんづまごい」はこの麺に恋してほしい、「可愛づ」という意味を込めています。「そばさきでけろ」については「そばにきてほしいとき」に使う山形弁ですが、東京の人に好きな山形弁を伺ったところ「〜してけろ」の「けろ」って可愛いよねと聞き、おっーと思いました。渡部 2つ並べても可愛いセットだと思います。



園芸販売課の渡部和樹さん

お祝いにも喜ばれる商品

——ギフトにもぴったりだなと思います。

石山 「めんづまごい」は内祝いにいいんじゃないかと個人的には思っています。「細く長く人生めんこく生きてけろ〜」。そして、「そばさきでけろ〜」「そばから離れないで〜」というメッセージを込めて(笑)。普段から食べ



てもらえればありがたいです。

——渡部さんは現在、入組2年目で新商品の開発に携わることになりましたね。

渡部 商品開発にはとても興味がありました。どういう流れで新商品になっていくのか、工程をみられたのはとても勉強になりました。JAやまがたの顔になるような商品になればいいなと思います。

——最後に今後の予定があればお聞かせください。

石山 まずは、この商品の販路と消費拡大を目指します。そして、今後パスタの開発に取り組み、麺のシリウス化ができればいいなと思っています。パスタも山形弁の商品にしていきたいと考えています。皆様ぜひ一度お召し上がりください。



はありますか。

村岡 米粉を使った麺は難しく、温かくして食べるとモタモタ感がありません。できれば冷たくして食べてほしいです。商品の裏にも表示してありますが、温かくして食べる場合は、冷水でしっかりしめてから温かいつゆをかけて食べください。また、食感には添加物

■ 合併20周年記念事業

元読売巨人軍 鈴木尚広氏 野球教室

10月28日、友好協定を結ぶ東京都のJA世田谷目黒様のご協力により、中山町のきらやか銀行グラウンドでプロ野球・巨人で活躍した鈴木尚広さんを招いて野球教室を開催しました。

山形市、上市市、山辺町の各中学校から約100名が参加し、鈴木さんからスポーツ選手としての心構えを学び、ウォーミングアップからキャッチボール、トスバッティングを指導していただきました。

鈴木さんの代名詞でもある走塁の練習では「自分のリード幅を知ることが成功への鍵」であることなどのアドバイスがあり、生徒は熱心に耳を傾け、練習を繰り返していました。

鈴木さんは「中学生は体も精神的にも大きく成長する大事な時期。野球を通じて社会に適応できる人に育ってほしい」と話してくださいました。



鈴木尚広氏 プロフィール

- 昭和53年 福島県相馬市生まれ
- 平成9年 ドraft4位で読売ジャイアンツ入団
- 平成20年 ゴールデングラブ賞受賞
日本シリーズ優秀選手賞受賞
- 平成28年 読売ジャイアンツ退団、引退
- 盗塁成功率 .829は日本プロ野球歴代最高記録

直筆サイン3名様にプレゼント

- 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 / 12月31日(日) (当日消印有効)



前日の27日に山形入りされた鈴木さんは本店、千歳支店、おいしさ直売所紅の蔵店にも訪問されました。また、当JA幹部職員で構成する「考上会」で『勝負を分けるたった一瞬のために』～継続する大切さ、準備をする大切さ～の演目で記念講演をしていただきました。巨人大好き芸人のおくまんさんも一緒に会場を盛り上げていただきました。

年末年始のATMご利用について

	12月31日(日)	1月1日(月祝)~1月3日(水)	1月4日(木)~1月5日(金)	1月6日(土)~1月8日(月祝)
当JAの自動運行のATM	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~21:00	臨時休業日 (システム更新の為 ご利用できません)
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	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	ご利用できません
コンビニATM	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、千歳支店、江俣SS、天神支店、南館支店、さくら支店、山形南支店、蔵王支店、上山北支店、上山南支店、ひまわり支店、豊田プース、山辺支店、作谷沢店、山形市立病院済生館
※天神支店、千歳支店は、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、豊田プースの1月4日以降の平日の利用時間は20時までとなります。
※作谷沢店、山形市立病院済生館の1月4日以降の利用時間は18時までとなります。

(上記以外) 滝山支店、宮浦支店、東金井支店、JAビル ※JAビルの1月4日以降の平日の利用時間は19時までとなります。

(コンビニATM) セブン銀行、イーネットATM、ローソンATM

(注) 1月6日(土)~8日(月祝)は、全国統一電算システム更改のため、県外のJA、他金融機関、ゆうちょ銀行およびコンビニATMを含め、終日JAキャッシュカードのご利用ができません。ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解ご協力をお願い申し上げます。

(注) 金融機関によってはご利用いただけない日(時間帯)がございますので、ご利用される金融機関にお問い合わせください。



今月の表紙
須田 善昭さん (上市市相生)
須田さんはサクランボ、ブドウ、柿を生産されています。現在、広域柿部会の部会長を務められています。「上市市は盆地の冷え込み、蔵王連峰からの寒風と気候の特性が干し柿作りに最適な土地柄です。生産された果樹は全国へ発送され、食べた方から、美味しかったとお手紙をいただく時がとても嬉しいです」と話してくださいました。

第11回理事会(10月30日開催)内容より

● 報告事項
コンプライアンス関連諸規程等に係る定期報告(半期)
固定資産の処分
金融移動店舗車 東沢地区運行
平成29年度米集荷状況

● 協議事項
役員候補者推薦取扱内規の一部変更
役員部門別専門委員会委員の選任(後期)

● 抜粋して掲載しています。

山形地区女性部
みちのくの味
青菜漬・おみ漬

販売開始

丹精込めて栽培した青菜、昔ながらの味付け、山形の青菜漬をどうぞご賞味ください。

◎お申込み期間 11月10日~12月23日
◎発送期間 11月15日~12月25日

●連絡先(発送期間中)
山形農協加工所
山形市大字中野籠の町3459
TEL.023-684-0730
FAX.023-684-6986
(受付時間/AM9:00~PM5:00)

※お申し込み期間後については、別途お電話でお問い合わせください。

DIRECTOR'S OPINION 2017
役員より VOL.33
監事 森 弘美



監事の役割について

改正農協法が施行され、公認会計士法に基づく会計監査人監査に移行される事になりました。

会計監査人監査はリスクアプローチ監査を実施する事でリスクに応じた慎重な監査手続きをする事となりますが、監事の役割は、内部統制システムを理解し有効に機能させるところで適正な財務諸表が作成されることを監視・検証していく事になります。

また、業務監査の中でも理事会の意思決定事項について具体的に評価基準を定め、現状の進捗状況を評価し、「問題は何か」「解決方法は何か」など、可視化を求めていくことも重要な課題と考えます。

定款・諸規程等に準拠して職務を行っているか、JAの特殊性を考慮し、会計・業務全般にわたり善管注意義務により公正な立場で監査していくことが監事の役割と想います。



そば収穫に感謝を込めて 新そば食味会

山元そば組合、上市市そばコンバイン利用組合は上市市全域と蔵王上野、蔵王山田のそば畑、約75町歩の刈り取りをされています。山元そば組合代表の平吹信行さんは「今年は播種の時期に雨量が多く大変だったが、数量は平年並みの生産となりました。多くの皆様にご協力いただき、無事刈り取りが終わりました。ゆつくり楽しんでください」とあいさつされました。



肉厚でシャキシャキ 冬の味覚 青菜漬け販売スタート

ジェイエイあぐりんやまがたエコープもとさわでは、11月6日に青菜漬の販売が始まりました。作業は11月末まで続き、120㍏を生産する予定です。山形市前明石地区で収穫された青菜を使って漬け込む本沢の青菜漬は肉厚の葉でシャキシャキとした歯ごたえと、爽やかな辛みが特徴です。深さ2.4㍏の漬け込み槽に、2㍏の青菜を入れ2日間塩漬けし、水洗いして切ったものを、秘伝のたれで3〜4日間漬けます。青菜漬はエコープもとさわ本沢直売所とJR山形駅構内で1月下旬頃まで販売されます。

青年部収穫感謝祭 部員の親睦を深める

山形農協青年部の収穫感謝祭が11月20日、ホテルメトロポリタン山形で開かれ、今期の収穫に感謝し、来期の豊作を祈願しました。熊谷達郎部長は「安心安全の農作物で日本の食料自給率を支えていこう。収穫に感謝し実りある親睦をはかってほしい」とあいさつされました。米の試食鑑定会では5品種の米を試食し、4名の部員が見事全品目を的中させました。伝説の余興師「ミッチーチェン」氏もゲスト登場し、モノマネや歌、トークで会場を大いに盛り上げていただきました。



2市2町へカーブミラー贈呈 交通安全へ意識高める

JA共済連の地域貢献活動の一環として、管内の2市2町へカーブミラー28基贈呈しました。10月30日にJA山形市とJA共済連山形との三者連名で行われた山形市への贈呈式で、佐藤孝弘市長は「山形市の今年度の交通事故は減少傾向だが高齢者の事故が目立つ。市民の安全を守るため、効果のある場所に設置し活用させていただきます」と話されました。11月16日までに上市市、山辺町、中山町にもそれぞれ贈呈をしました。カーブミラーの贈呈は昭和48年から行われており、今年のを合わせて、2市2町へ合計で1485基を贈呈しています。



今年最後のふれあいマーケット 仙台の皆さまにも山形の農作物を

11月9日、仙台市の勾当台公園で、今年最後となる山形ふれあいマーケットが行われました。このマーケットは山形市と仙台市との仙山交流の一環として、毎年春〜秋まで開かれ、山形のものをもそのまま山形価格で仙台の皆さまにお届けするというコンセプトで行っています。当JAからは今年、おいしさ直売所鈴川店が山形の新鮮な旬の野菜や果物を販売してきました。堀江店長は「開店準備の傍らからお買い求めいただいたり、野菜が高騰する中、安いねと声をかけられます。仙台の皆さまにも根強い人気を得られています」と話していました。



柿の紅葉 福祉センター青田に登場

山形初冬の風物詩、柿のれんが福祉センター青田にも吊るされています。上市市の鏡恵子理事より提供いただいた、約20ヶースの柿を利用者の皆さんが活動時間を使って皮を剥き、紐に吊るす作業をしました。柿を手でもんだり、室内に干したりしながら、糖分が結晶化し白粉がうっすらと柿を覆ったら、利用者の皆さんでいただきます。また、剥いた皮は乾燥させ、同センターのお風呂に入れて使う予定です。普段のお風呂より身体が温まり、肌がツルツルするようです。



地域ふれあいまつり・農協まつり



【7月22日】上山南支店・南部営農センター
グリーンやまがた南部



【7月29日】
上山北支店



【8月19日】ひまわり支店・
北部営農センター



【9月9日】宮浦支店・南館支店



【9月9日】西部支店



【9月9日】千歳支店



【9月9日】鈴川支店



【9月9日】蔵王支店



【10月7日】
滝山支店



【10月21日】山形南支店



【10月21日】高橋支店



【11月3日】東金井支店



【11月18日】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、ご来場いただいた皆様大変ありがとうございました。

第6回 上山市ラ・フランスセレクション 食味コンテスト

67点の中から、果実の糖度、硬度の基準をクリアした7点が11月12日、上山市公民公園赤レンガ広場で開かれた最終審査に進出しました。

横戸長兵衛上山市長ら審査員8名と同日開催された第28回かみのやまツールド・ラ・フランスの参加者ら30名が試食して味や香りをチェックしました。

県村山総合支庁の嶋津誠農林技監は「上山産のラ・フランスは市場、消費者からも高い評価を得ていて、レベルの高い、甲乙つけ難い審査だった。最優秀賞のラ・フランスは滑らかな舌ざわり、糖度、酸味のバランス、香りが素晴らしかった」と講評されました。



■最優秀賞(3点)

山形県知事賞/秋葉真作さん

上山市長賞/枝松祐太郎さん

上山市総合農政推進協議会長賞/鈴木清一さん

■優秀賞(4点)

黒田潤さん、木村光彰さん、原田正敏さん、尾形昌男さん

■糖度賞(16.1度) 後藤清己さん

■芳香賞 秋葉真作さん



ジャンボキャベツコンテスト

11月18日、中央営農センター・グリーンやまがた中央の収穫感謝祭で「ジャンボキャベツコンテスト」の表彰式が行われました。キャベツは中央営農センターで生産組織の希望者に苗を配布し、コンテスト出品のために栽培していただきました。本店の花壇で栽培したキャベツは約4kgでした。

1位 前田信雄さん(12kg)

2位 佐藤寛秋さん(11.85kg)

3位 佐藤茂男さん(11.75kg)

4位 中野和男さん(11.2kg)

5位 五十嵐恒二さん(10.35kg)

5位 伊藤良孝さん(10.35kg)



JR山形駅ビル、エスパル山形1F 全農山形「みのりみのるマルシェ」開店

県産果実や野菜を中心に、お米やギフト、日配品、「山形代表」のジュースに旬の野菜や果物をミックスしたスムージーなど販売しております。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



平成29年度 山形県りんご「ふじ」 品評会

山形県産りんご「ふじ」の品質向上と出荷規格の統一を目的に、11月17日、霞城セントラル「アトリウム」で開催しました。県内主産地からりんご「ふじ」(5kg詰18玉)67点が出品され、色沢、玉揃い、品位、糖度などを審査した結果、当JAから2名が入賞されました。

■優賞 多田正樹さん

■最高糖度賞(16.9度) 石澤重博さん (出品物平均糖度14.7度)



読者の広場

12月号のテーマ

クリスマス

●毎年クリスマスケーキは手作りで。今年はチョコクリームの手作りです。今年はチョコクリームの予定です。チキンもかかさずに食べてパーティを楽しんでいます。(山形市 Tさん) ●Tさんのお家のクリスマス

パーティはとても楽しそうですね!今年も思い出に残る素敵なクリスマスをお過ごしください。

●クリスマスはケーキやチキン食べて過ごします。11月号のスイートポテト美味しそうでした。(山辺町 Mさん) ●スイートポテトは私も作ってみました。手軽で美味しく、そして写真のように見栄え良くできました。ぜひチャレンジしてください!

●大蔵の棚田は本当に美しいです。でも、大型農業機械も使えず、維持管理は難儀されていると思います。それでも頑張れるのは棚田は地区の人々にとって心の拠り所になっているのでしょうか。(山辺町 Mさん) ●取材で大蔵の棚田に何度も伺いましたが、時間の流れがゆっくりと感じました。棚田の原風景を守るのは苦勞されていると思いますがとても心安らく場所です。

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。



クロスワード/ズル+/TAKAHASHI'S HOME PAGE
http://crossword.sakura.ne.jp/

→ヨコのカギ

- 1 ○○○○をたてる。——些細なことでムキになる。
- 4 馬鹿と○○○は使いようで切れる。
- 6 哀願すること——○○を入れる。
- 7 ○○として進まない。——ぐずぐずします。
- 8 長い付き合いで○○が移る。
- 9 ハチドリやコンドルなどが——ナスカの○○○○。

↓タテのカギ

- 1 ○○○○○の整った美人。
- 2 ○○○も眠る丑三つ時。
- 3 華はありません。
- 5 観賞用の草花はここに。
- 7 ○○○よ花よで育った御嬢様。
- 8 ○○○に混ぜず。——他から抜きんでいます。

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 kikakuanri@jayamagata.or.jp

●締切/12月25日(月)(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。

11月号のクロスワード答え: さざんか

あとがき

今年度のわんぱくあぐりスクールが閉校しました。生徒代表の感想文発表、参加者からの声を聞き、食と命の繋がり、農業と自然の大切さが皆さんに伝わったと実感しとても嬉しくなりました。生徒、保護者の皆さん、一生懸命授業に取り組んでいただきありがとうございました。

わんぱくあぐりスクール

Wanpaku Agri School

第6回授業/10月21日
最後の授業です!
閉校式&味噌を作ろう♪



資産サポート ナビ

Support navigation VOL.26

確定申告の準備を進めましょう!

■ 所得税の医療費控除の適用を受けられる方へ

医療費控除の領収書の添付が不要になります

平成30年1月1日から、平成29年分以降の確定申告において、医療費控除又はセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の適用を受ける場合には、医療費の領収書の添付(提示)に代えて、「医療費の明細書」又は「医薬品購入費の明細書」を確定申告書に添付することとなりました。

※経過措置として、平成29年分から平成31年分までの確定申告については、選択により、これまでの領収書の添付(提示)による適用も可能です。

領収書の添付(提示)は不要となりますが、領収書については、所得税の申告期限から「5年間」保存しておく必要があります(税務署から提示又は提出を求められる場合があります。)

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

非常勤職員募集中!

- 勤務地 ①山形税務署 (山形市大手町1-23)
②山形テルサ (山形市双葉町1-2-3)
- 内容 一般事務(書類整理等) 確定申告案内事務 パソコン操作指導補助 データ入力事務、受付事務
- 資格 パソコン操作 (文字入力ができる方)
- 給与 時給850円
- 時間 8:50~17:00までの間の4時間または5.5時間
- 休日 土・日・祝 (※②のみ2/18と2/25は出勤となります)
- 待遇 交通費支給 (片道2km以上・上限あり)
- 勤務日 平成30年1月・2月・3月~3月末日まで

★まずはお気軽にお問合せください! お問合せ先: 山形税務署 総務課(担当 小林) TEL.023-622-1611(音声案内に従って「2番」を選択してください。)

11月の通所介護



いっぶくツアー (榮玉堂)



パステルアート教室



旬果教室(干し柿)

福祉センター青田

健康 コラム

vol.42

目に良い食材“ごま”

夜も長くなり、読書をするにもいい季節になりましたね。今回は、目に良い食材をご紹介します。

日本では、和食の食材として、そして健康食材として親しまれている「ごま」。ごまには、強い抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれているので、体内の血流を良くし、クマやむくみのない目元作りをサポートします。特に黒ゴマの種皮には、目の膜の再合成に働きかけるアントシアニンが含まれているので、疲れ目を和らげる効果も期待できます。

和食では、主に和え衣や料理のトッピングなどに幅広く使われます。ごまの栄養成分を効率よく摂取するためには、消化されにくい、種皮をすり潰してから食べるのがおすすめです。

毎日の食生活に沢山ごまを取り入れ、元気な身体づくりを心掛けましょう。

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