



02 特集 JAの未来

全力プレーで大活躍！ JAやまがた野球部

12 旬の料理 田楽味噌



JAやまがた
公式
Facebook

田楽味噌

●材料

味噌…250g
卵黄…1個分、砂糖…100g
酒・水…各50cc
穀物酢…大さじ1

土里芋(悪戸芋)…3個
長ネギ…1本
ゆず・いりごま…適量

ワンポイントアドバイス

穀物酢を合わせて酢味噌に。辛子を加えて辛子味噌に、など。1ヶ月ほど保存可能。常備しておけば色々使えて便利です。

養口 愛 / 『御料理 白く』/ 昭和27年創業。女性ばかりで営む大小4室だけの日本料理店。家庭的な雰囲気、四季折々の山形ならではの味をお楽しみいただけます。/ 山形市七日町4-5-5。TEL.023-622-5820。要予約。



1 【田楽味噌】味噌に卵黄・砂糖・酒・水を加え、よく練ります。耐熱容器に移し、ふんわりとラップをかけて、レンジで600W2分加熱します。



3 さらに中火で15分蒸す。竹串がすっと通ったら取り出し、熱いうちに皮をむく。田楽味噌をかけて、トースターで焼き目をつける。お好みで、ゆずを添える。



2 全体を混ぜてからまた1分半加熱します。さらに混ぜて1分加熱して出来上がり。里芋はよく洗い、湯気の立った蒸し器に入れ、強火で5分蒸します。



4 ネギをフライパンに並べ、落とし蓋をして5分中火にかける。裏返して弱火で2分焼く。穀物酢と田楽味噌(大さじ2)を合わせた酢味噌をかけ、ひねりごまをふる。

BOOK

読書のススメ

購読申し込み
経済課
TEL.023-624-8567



医者が考案した最強の朝ごはん

小林弘幸 著

医者が実践する、いつもの朝ごはんを簡単に健康効果の高い食事にする方法を紹介。オリーブオイルとバルサミコ酢を合わせたソースをかけるだけで、糖尿病や高血圧の予防になる！作り置きやアレンジレシピも。

定価(税込) 1,320円



部屋で楽しむきのこリウムの世界

樋口和智 著

水槽やガラス容器に菌床を入れ、コケをあしらって作る、「きのこのテラリウム」。材料や作り方、管理のポイントなどをレベル別に解説。初心者でも安心して始められる。きのこの魅力にハマること間違いなし！

定価(税込) 1,760円

第55回 山形実業人野球大会

- 1回戦** 5月20日(月) 立谷川運動広場
vs イケクマ ● **31-0**
- 2回戦** 6月21日(金) きらやかスタジアム
vs Vsage ● **6-0**
- 3回戦** 7月26日(金) 山形市流通センター野球場
vs Isono Baseball Club ● **15-1**
- 4回戦** 7月31日(水) きらやかスタジアム
vs RED SMILEY ● **7-0**

準々決勝 8月7日(水) きらやかスタジアム
vs 山形県警察野球部 ● **3-1**

準決勝 8月30日(金) きらやかスタジアム
vs 山形市消防本部 ● **4-3**

決勝 9月5日(木) きらやかスタジアム
vs きらやか銀行 ● **0-11**

準優勝

- 優秀選手賞 佐藤 一樹 選手
■ 敢闘賞 武田 直樹 選手



※県大会は10月開催を予定しておりましたが、台風19号の影響で中止となりました。

第24回 広域合併JA交流親善野球大会

9月6日(金) きらやかスタジアム

- 2回戦** vs JA庄内たがわ ● **3-2**
準決勝 vs JAバンク山形 ● **2-1**
決勝 vs JA山形おきたま ● **2-3**

準優勝

- 優秀選手賞 梅津 寛樹 選手

親善試合 おいしいサラダ団地杯

9月28日(土) 中山町民グラウンド

vs JA山形市 ● **4-1**

昨年度の優勝チームを撃破して2年連続ベスト4へ進出!

平成20年以来11年ぶりの決勝へ県大会へ出場を果たす!

創部18年目の初優勝ならず!これまでの選手の健闘を讃える

大応援が大きなパワーに!

——雨天延期で過密日程になり、部員も少ない中、本当に大変でした。

さらなる飛躍を誓います

——野球部の活躍には元気をもらいJAやまがたのPRに貢献していただきま

山形市消防本部)戦です。昨年のベスト4を上回る成績と県大会出場がかった大事な試合。投手陣は肩やひじを痛めている中、頑張つて投げていたので、点を取り、守備で盛り立てようとチーム一丸となりました。

武田 この試合は先制しましたが、僅差のリードを武田投手と梅津投手が抑えてくれ、佐藤一樹さんは小指を脱臼してしまつた気迫のヘッドスライディング。みんなが必死のプレーの連続。チームメイトの頑張りをそれぞれ自分で感じてプレーしてくれたベストゲームです。

石垣 1人でも欠けると試合にならない場合もあるチーム状況の中、みんなよく来てくれました。そして、石川総務課長を中心に全職員に試合開催の周知、試合結果の速報をしていたいただいたおかげで、たくさんの役職員の方、家族が球場で応援してくださり、大きな力となりました。

武田 早朝にもかかわらず、毎試合、たくさん応援に駆けつけてくださると選手も燃えてきます。山形実業人野球大会の準決勝、決勝ではびつくりするほど、たくさんの方が応援に来てくださって本当に感謝しています。

した。来年度の目標をお聞かせください。

石垣 山形実業人野球大会を優勝して県大会出場、広域合併JA交流親善野球大会の優勝です。連戦を勝ち抜くため、選手層を厚くしていきたいです。野球経験問わず、部員とマネージャーを大募集しています。そして、今の良い雰囲気来年度にも引き継ぎ、精一杯頑張ります。

武田 昨年の甲子園で金足農業高校の活躍が農業界・東北を盛り上げたように、JAやまがた野球部が活躍し、地域活性化に繋がればいいなと思っています。今回は台風の影響で実業人野球の県大会は中止となりましたが、他地区からJAみちのく村山さんとJA山形おきたまさんも出場を決めていました。県内JA野球部のレベルはどんどん高くなっていると感じています。切磋琢磨して強くなっていきたいです。

個性を活かしのびのびプレー

——仕事と両立しながらの試合、お疲れさまでした。お二人が同時に監督、主将となり2年目。今年の強さの秘訣はどんなところでしょう?

石垣 全体練習がなかなか実施できなかったのですが、個人練習など各自で調整してくれ、試合では選手一人ひとりが、のびのびとプレーできたことです。このチーム



は監督も選手もお互い萎縮することなく、言いたいことを言い合い、とても雰囲気の良いチームです。

武田 選手みんな自分の芯を持っていて、個性が強いのですが、その個性を存分に

発揮してくれました。それぞれの持ち場において、好きなようにプレーしてくれという結果が良い方向にまとまったのかなと思います。シーズンを振り返ってみると、全員が活躍し、ヒーローでした。

お互いをリスペクトしたベストゲーム

——印象に残っている試合はありますか。

石垣 山形実業人野球大会、準決勝(対



特集 JAの未来

全力プレーで大活躍! JAやまがた野球部

創部18年目となるJAやまがた野球部は今シーズン、山形市の実業人野球大会では強豪チームを次々破つての準優勝。

当JAが主催となった広域合併JA交流親善野球大会準優勝と輝かしい成績を残されました。野球部の皆さんの活躍は

JAに明るい話題を届けてくれました。

野球部で監督を務める武田航輝さんと主将の石垣元嗣さんにシーズンを振り返ってのお話を伺いました。



3 野手
佐藤 一樹
●天神支店



4 投手
川村 友汰
●不動産センター



1 野手
山口 和樹
●本店・畜産課



2 野手
佐藤 翔太
●滝山支店



30 監督
武田 航輝
●山辺支店



10 主将
石垣 元嗣
●天神支店



部長
羽角 克之
●本店・経営管理部



18 投手
武田 直樹
●本店・ローンセンター



27 捕手
植松 泰平
●北部営農センター



15 野手
深瀬 祐哉
●蔵王支店



17 野手
秋葉 侑也
●北部営農センター



11 投手
梅津 寛樹
●農業



12 野手
大滝 駿
●南館直売所



8 捕手
佐藤 薫
●不動産センター



9 野手
木村 恒介
●グリーン南部



5 野手
平尾 智也
●農業



6 野手
南 大輔
●本店・園芸販売課



棚卸休業お知らせ

下記の日程にて棚卸を行います。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ので、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

令和元年 11月29日(金)

●グリーンやまがた

令和元年 11月30日(土)

●支店、センター

令和元年 12月2日(月)

金融移動店舗「ふれあい号」ご利用の皆様へ

10月12日から13日にかけ東日本を縦断した台風19号によって、大雨等による河川氾濫により堤防が決壊するなど甚大な被害に見舞われた地域に対し、金融移動店舗の被災地派遣要請がありました。

10月23日から11月21日までの期間JAみやぎ仙南の丸森支店管内の地域を中心に活動を行っており、当JA管内での営業は休業となります。

ご不便をお掛けいたしますが、最寄りの支店をご利用いただくか下記の支店へお問合せ下さるよう、宜しくお願い申し上げます。



お問い合わせ

●滝山支店 TEL.023-641-3121

●高橋支店 TEL.023-686-9611

●山形南支店 TEL.023-688-2633

●上山北支店 TEL.023-677-1711

●山辺支店 TEL.023-664-5003

山形地区女性部 「みちのくの味 青菜漬・おみ漬」 販売開始

種まきから刈り取りまで丹精込めて栽培した青菜を、昔ながらの方法で真心を込めて丁寧に漬け込みました。山形のおふくろの味「青菜漬」「おみ漬」をどうぞご賞味ください。



■青菜漬4kg(バラ詰め) 3,700円(税込)

■青菜漬3kg(1kg×3袋) 3,490円(税込)

■おみ漬2kg(500g×4袋) 3,770円(税込)

お申込み期間 11月10日～12月25日

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。

発送期間 11月15日～12月28日

受付・お問い合わせ(発送期間中)

山形農協加工所 山形市大字中野筆の町3459

受付時間 午前9時～午後5時

TEL.023-684-0730

FAX.023-684-6986

11月7日 本沢の「青菜漬・おみ漬」 販売開始

山形もとさわの冬の味覚、青菜漬。肉厚の葉の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。地元産の素材にこだわり、まごころ込めて丁寧に漬け込みました。

■青菜漬4kg 4,000円(税込)

■青菜漬2kg 2,200円(税込)

■青菜漬・おみ漬 詰合せ
(青菜漬300g×4袋・おみ漬250g×4袋)
3,600円(税込)



お問い合わせ

(株)ジェイエイあぐりんやまがた

エーコープもとさわ 営業時間 午前9時～午後6時

TEL.023-688-5773

FAX.023-688-9189

国が支える。安心が大きくなる。 農業者年金のご案内

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方であれば、どなたでも加入できます。^(※)

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金(付加保険料月額400円)への加入も必要となります。

農業者年金のメリット

1. 少子高齢化時代に強い 積立方式の年金です

自ら納めた保険料とその運用益(付利)を年金の原資として積み立てていき、この年金原資の額に応じて将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」の年金です。

自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められ(月額2万～6万7千円までの間で千円単位)、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。

2. 終身年金で80歳までの 保証付きです

農業者年金は生涯支給されます。仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の額の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

相談、お問い合わせ 各支店 または
本店貯金業務課まで
TEL.023-624-8268



今月の表紙／佐藤智則さん(上山市皆沢)

佐藤さんは就農11年目で今年から広域りんご部会の部会長を務められています。りんごは8月末から12月にかけて、ふじ、紅将軍、スイートメロディなどをその他に西洋梨、さくらんぼ、米を生産されています。消費者の皆さん、特に子ども達から安心して食べていただけるように有機質肥料を使って栽培していますと話してくださいました。

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9回理事会(9月27日開催)内容より

●報告事項

令和元年度上半期内部監査実施報告書
個人情報保護に関する内部監査報告書

「JAの自己改革に関する組合員調査」
中間集計結果(要約版)及び

「信用事業運営体制のあり方」検討の結果
令和元年度産米販売価格の設定

令和元年度産米大口出荷者に対する
奨励措置

野菜ハウス団地暗渠排水及び
井戸灌水設備第3期工事入札会並びに

果樹ハウス団地暗渠排水及び
客土第2期工事入札会

●協議事項

令和元年度8月末決算

固定資産(旧中川支店、旧東支店(営農施設・SS含む)の土地及び建物の処分
果樹(もも)団地利用規程の設定

DIRECTOR'S
OPINION
2019

役員より VOL.05



筆頭理事
佐藤 吉子

食農体験を通じて広げる農業の輪

JAやまがたの大事な事業の1つに食農体験があります。11回目を数える今年度の「わんぱくあぐりスクール」も先月終了しました。

5月からの半年間60名の小学生は、田植え等の農作業を行い、収穫の喜びと野菜・果物のおいしさを知り、多くの貴重な体験をしました。また、この事業は子ども達の担任になって一緒に活動する入組2年目の職員と補助役の入組1年目の職員にも大切な存在です。

農作業の大変さ、収穫の喜び、気象条件で毎年の出来に違いがある事を知るのには、組合員目線で働く上で有意義かつ大事な事だからです。この他にも各支店に青年部や組織中心の様々な食育活動が行われております。

すぐに結果の出る活動ではありませんが保護者を巻き込んで、JAやまがたで生産される食べ物のおいしさを発信する事は、直売所の利用度アップにもなります。何より、農業の好きな子どもが増えてくれる事を密かに期待しています。

9月29日(日)

A5ランクの 山形牛に舌鼓



JAやまがた養豚組合は豚のしゃぶしゃぶの試食8kg、同酪農部会は200mlパックの牛乳を300本無料配布し大盛況でした。



山形市の山形ビッグウイング広場で第33回食肉まつりが開かれました。山形市今塚の丹野政宏さんが生産したA5ランクの「山形牛」が準備され、来場者は七輪で肉や野菜を焼きながら、バーベキューを楽しみました。また、山形市制施行130周年を記念し、きゅうり抽選会も実施され、当JAのきゅうりがプレゼントされました。佐藤孝弘市長は「山形牛のおいしさを堪能し多くの人にPRしてほしい」とあいさつされました。

山形市のバラ生産者、大山武彦さんと秋葉卓哉さん、岡崎輝明組合長、JA山形市の佐藤安裕専務が山形市役所を訪れ、同日に44歳の誕生日を迎えた、佐藤孝弘市長に44本のバラの花束を贈りました。生産者の2名は毎年、佐藤市長へ歳の数のバラを贈り、誕生日を祝福すると同時に、山形市産のバラをPRしています。今年は「サムライ」「ブロッサムピンク」「スぺード」の3品種で作った花束2つを生産者から佐藤市長へ手渡されました。



9月30日(月)

山形市長の誕生日 バラをプレゼント



佐藤市長「花束を受け取ると気持ちも新たになる。若い生産者の方が農業を引っ張っていてもらえると頼もしい」

10月3日(木)

年金友の会 G・ゴルフ大会



7位 石川 慶治さん
14位 上符たま子さん
15位 今野弘子さん



農林中央金庫山形支店は中山町のひまわりグラウンド・ゴルフ場で第18回農協年金友の会グラウンド・ゴルフ県大会を開きました。当JAから出場し昨年優勝した、野口とき子さんの宣誓で熱戦をスタート。県内JAから236名が参加し、JAおいしいものがみの庄司さんが総打数64で優勝。当JAからは3名の方が入賞しました。プレー後は抽選会が開かれ、参加者全員にプレゼントが渡されました。

金融移動店舗「ふれあい号」が台風19号で被災した宮城県東部のJAみやぎ仙南への派遣要請があり、被災地支援現地店舗として金融サービスを提供します。派遣団の出発式では岡崎組合長が「全国のJAが一体となり、組合員や地域住民の皆様のため、一刻も早い復旧を願い協同の力を発揮したい」とあいさつし、金融移動店舗車と支援物資として提供する災害時用の備蓄飲料水2ℓ入りのペットボトル約1000本を積んだトラックを見送りました。



10月21日(月)

台風19号で 被災した地域へ支援



農林中央金庫山形支店の宮治仁志支店長から岡崎組合長へ派遣要請書が手渡されました。



JAやまがた NEWS TOPICS

管内の主な出来事をご紹介

JAホームページでも随時トピックスを更新中！

JAやまがた

検索



9月11日(水)

ファーマーズマーケット 戦略研究会



この研究会はより良い店舗運営を目指し、定期的に開かれ全国のJAファーマーズマーケットの担当者が情報交換を行っています。

第176回JAファーマーズマーケット戦略研究会が開かれ、全国のJA全農、8JAから産直担当者ら約20名が参加しました。おいしさ直売所落合店を視察し、食育ソムリエの資格を持つスタッフが対面で提供する試食コーナーや広いバックヤードなどを興味深く見学されていました。その後、山形国際ホテルで行われた事例報告では、当JAを含めた山形県内の3JAの店舗写真をスクリーンに映しながら、取り組みなどを発表しました。



9月14日(土)

親子で農業を学ぼう！



新鮮な農作物に興味津々で見学されていました。



山形市が農業体験授業に取り組む「親子農業たんけん隊」の親子5組11名が当JAの施設を訪れました。野菜ハウス団地ときゅうり選果場で、生産者とJA職員からきゅうり栽培から収穫するまでの過程、選果場の役割などを学びました。その後、おいしさ直売所南館店で新鮮な農作物を見学しながら、店長から直売所の特色を聞きました。お昼は山形市農業研修センターで、カレーを作りみんなでお昼を食べました。

福祉センター青田の利用者の皆さんは、山形市十字にある梅津さんの園地でぶどう「ナイヤガラ」狩りを体験しました。梅津さんが、新鮮なぶどうを味わいながら、外での活動を楽しんでもらおうと、利用者を招待して3年目になります。参加者は食べ頃を迎えた「ナイヤガラ」の甘い匂いが漂う園地の中で、ハサミを使って自分でもぎ取り、「甘く、みずみずしくて、美味しい」などと話しながら、秋空の下で味わいました。



9月25日(水)・28日(土)

福祉センター青田 ぶどう「ナイヤガラ」 狩り体験

梅津さんは「糖度も高くなり、ちょうどおいしい時期。お腹いっぱい食べてほしい」と呼び掛けました。



10月18日

秋冬果実出荷協議会

山形国際ホテルで生産者や市場関係者ら約70名が参加し、秋冬果実（りんご、西洋梨、柿、干し柿）の販売計画8億3,090万円達成に向けて一致団結しました。

広域果樹部会 今田 才栄 部会長

「生産者は安心安全で消費者に喜ばれるものを丹精込めて生産している。重点市場の皆様には安定販売をお願いしたい」

大阪中央青果（株） 谷口 博之 次長

「JAやまがたの果実は非常に評価が高い。産地と市場の連絡を密に取り、目標を達成できるように販売したい」



秋冬果実販売基本方針

りんご販売方針

- 共選販売体制の充実と信頼される産地づくり。
- 重点市場との出荷・販売情報の共有化を図り、計画的・安定出荷を行い有利販売に努める。
- 「ふじ」については、青森産の年内販売の増加傾向を考慮し、早場産地として10月末から11月15日販売のウェートを高め、12月15日頃終了を目途とする。

ラ・フランス販売方針

- 作柄等の生産状況、冷蔵庫在庫量を的確に把握し、精度の高い計画の樹立。
- 果実品質管理の徹底による産地ブランドの維持。
- 積極的な消費宣伝事業の実施。

柿販売方針

- 選果、選別の徹底による品質の統一、商品価値の向上。

干し柿販売方針

- 消費者ニーズに合った荷姿の検討、開発。
- 真空式皮剥き機導入による安全性と品質の向上。

10月2日

シャインマスカット品評会

県産「シャインマスカット」の品質向上や出荷規格の統一などを目的に、JA全農山形と県JA園芸振興協議会は山形市公設地方卸売市場で「シャインマスカット品評会」を開きました。県内主産地から46点が出品され、粒の揃いや肥大、房の形状などを審査し、当JAから上山市の村上さんが入賞しました。



●優賞
村上 勲 さん
写真提供：JA全農山形

9月12日

JAやまがた「十町歩の会」研修会

平成26年に設立された十町歩の会は、一定以上の水稻作付面積がある組合員の方を対象に稲作経営の発展や情報交換を図っています。

山形国際ホテルで開かれた研修会では、JA全農山形より、令和元年産米穀情勢と生産資材情勢、トータル生産コスト低減の取り組みについて報告がありました。当JAからは米集荷拡大運動基本方針の説明があり、良食味・高品質米の生産と令和元年産出荷契約米202,000俵の集荷運動を展開し、組合員の所得確保に努めることを確認しました。

また、東京農業大学客員教授から「JAやまがた Web GISの利用と活用」についての紹介があり、インターネットで自分の圃場管理できるシステムに、参加者はさっそくスマートフォンで体験し利便性を試していました。



JAやまがたの農産物を 責任持って販売します JAやまがた青果物販売協力会

東京千住青果株式会社 代表取締役社長 岩澤 均	東京青果株式会社 代表取締役社長 川田 一光	東京新宿ベジフル株式会社 代表取締役社長 遠藤 貢司
東一 東一川崎中央青果株式会社 代表取締役社長 鳥津 忠安	東京多摩青果株式会社 代表取締役社長 富田 雄一	株式会社 石巻青果 代表取締役社長 近江 恵一
横浜丸中青果株式会社 代表取締役社長 後藤 正明	東京シティ青果株式会社 代表取締役社長 鈴木 敏行	山形丸果中央青果株式会社 代表取締役社長 二ノ戸 長作
京都青果合同株式会社 代表取締役社長 内田 隆	金港青果株式会社 代表取締役会長 池田 満	岐阜中央青果株式会社 代表取締役社長 岡部 宏行
大阪北部中央青果株式会社 代表取締役社長 三木 博司	大阪中央青果株式会社 代表取締役社長 中島 啓太	仙台中央青果卸売株式会社 代表取締役社長 安藤 堅太郎
富山中央青果株式会社 代表取締役社長 安井 豊	名古屋青果株式会社 代表取締役社長 吉田 真太郎	

令和元年産米 JAやまがた共同計算に係る経費内容について

支出項目	内容
全農共同計算経費	保管料・入出庫料
	倉庫保管料、出庫料
	運賃
	産地から販売先指定場所に係る輸送運賃
	集約保管等経費
	県外に運んだ物が対象、消費地倉庫に保管したものの保管料
	山形米ブランド確立活動費
	ブランド米産地形成確立対策費、検査技術体制確立費
	安全・安心検査費用
	残留農薬検査料、米穀検定料他
JA共同計算経費	全農手数料
	1俵149.9円（JA販売分を除く）
	JAへの支出経費
	販売促進事業JA助成要領にもとづく経費
	監査委員会費用
	全中監査機構による調査費用
	その他
	需給調整拠出金（50円）他
JA共同計算経費	JA手数料
	販売金額の4%
	検査手数料
	紙袋110円 パラ 1トン1,760円
	出荷契約金金利
	0.80%（JA・全農・農林中金の協議で決定）
JA共同計算経費	概算金金利
	0.80%（JA・全農・農林中金の協議で決定）
	販売促進費
	農業ナビ使用料、米卸に対する販売促進費、会議等経費他
JA共同計算経費	移動保管経費
	検査場・倉庫間移動保管運賃、独自販売保管料、出庫料

※円表示のものについては、税込価格です。※需給環境の変化などにより、経費内容が変更になった場合はお知らせいたします。

お問い合わせ 営農経済部 営農米穀課 TEL.023-624-8562

読者の広場

11月号のテーマ

新米のお供

な味付けでご飯をしっかり味うのも良いですね。

● あけびを使った郷土食豊かな料理。宮城県では皮ではなく中身を食べています。JAの広報紙を見比べてみると各県の工夫が面白いです。税の話、子ども達の写真が楽しいです。(宮城県 Sさん)

● 県外からのお葉書ありがとうございます。嬉しいです！私も毎月、県内外のJA広報紙を見て参考にしています。各地区の名産品、JAの取り組みなど勉強になり面白いです。

● 新米のお供はやはりピカピカご飯に緑・赤・白と色とりどりのうまい「おみ漬」が一番です。食欲の秋止まりません。太ることも気にせずおかわりしています。(山形市 Iさん)

● 私もおみ漬が大好きです！今年はまだ食べていないので羨ましいです。青菜漬とおみ漬を食べる時期になると、そろそろ雪が降るなあと年の瀬を感じます。

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。



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

→ヨコのカギ

- 1 冬の晴れた夜にふります。
- 3 メールを受け取ったら書きましょう。
- 5 目標達成です。
- 7 編みものです。
- 8 ふでばこの中に…。
- 10 HTMLで用いる制御文。
- 11 ○○を奏する：上手くなりました。

↓タテのカギ

- 1 今はもう使われません。
- 2 朝です。
- 3 肉や魚の保存はここで。
- 4 ○○をつめる：丈を短くします。
- 6 ここで物質を熱し溶かします。
- 8 猫に小判・○○に真珠。
- 9 チョキより強い。

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 / 11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。

10月号のクロスワード答え：あかとんぼ

あとがき

台風19号に大雨…次々に発生する自然災害。被災された方には心よりお見舞い申し上げます。農林水産関係の被害も大きくありました。一生懸命育てた作物が一瞬にして収穫できなくなる生産者の心情を思うと心が痛みます。安全安心な日本の農作物を食べることに日々感謝して、農家の皆さんの苦勞と頑張りを発信できる広報を目指したいです。

わんぱくキッズ Wapaku Agri School

第6回/9月28日

「野菜の収穫&稲刈りを体験しよう！」

・里芋、さつまいもの収穫
・稲刈り・芋煮会



福祉センター青田

健康コラム

vol.63

10月の通所介護



ボランティア教室(秋桜の会)



運動教室(ジェンガ積み)



運動教室(紙コップ釣りゲーム)

質の良い睡眠を心掛けましょう!!

秋も深まり、日が短くなってきました。本を読んだり趣味の時間にしたりと『秋の夜長』の過ごし方はいろいろありますが、一日の疲れをとり身体を休めることも大切です。質の良い睡眠のために生活を見直してみませんか?

● 朝の光をあびて体内時計をリセットする

夜のスマホやパソコンの光は睡眠を促すホルモンを抑制してしまうので寝る直前は控えましょう。

● 規則正しい食事を摂る

夜遅い食事は軽くすませ、朝食をとることで胃腸のリズムも整えましょう。

● 日中は体操やウォーキングなどで身体を動かす

ついつい夜ふかしをしてしまいがちですが、生活リズムがズレて昼夜逆転してしまうと高齢になるほど認知症のリスクが高まります。また、体内リズムが乱れやすい人は、糖尿病や肥満・発癌リスクも高いと言われています。寒くなると布団から出るのも億劫になりますが、起きる30分くらい前から暖房器具のタイマーをかけるなどして、朝のスタートから工夫していきましょう!

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

はつらつ! 青年部

JAやまがた青年部 渡辺真也部長

5月30日/YBCラジオ出演

『ゲツキンラジオ ぱんぱかぱ〜ん』内のコーナー「JA全農山形 旬ナビ!」に出演いただき、青年部活動と農業への想いを話していただきました。



東金井支部

9月6日/ひまわり摘み取り

山形市の金井幼稚園と金井こども園の園児を陣場南のひまわり畑に招待し、摘み取りイベントを行い、ひまわりとポン菓子をプレゼントしました。



南沼原支部(南沼原農政対策協議会)

10月1日/稲刈り

5月27日に「つや姫」の田植えを経験した、山形市立南沼原小学校5年生に、稲刈り指導を行いました。児童の皆さんはコンバインでの刈り取りを見学した後、稲刈り鎌を使って手作業で稲を刈りました。

