



02 特集 JAの未来

自然の旨味が凝縮 西蔵王特産「凍み大根」

12 旬の料理 かぶら蒸しのあんかけ



JAやまがた
公式 Facebook



かぶら蒸しの
あんかけ



●材料 (1人前)

タラ(切身…1切、白子…適量)
カブ…1株
だし昆布…2cm角

酒塩(水100cc・酒15cc・塩ひとつまみ)
卵白…½個分
かつおだし…100cc、酒…15cc
白醤油…5cc、塩…ひとつまみ
水溶き片栗粉…適量
ワサビ…適量

ワンポイントアドバイス

大きめのカブは特に皮付近に筋が多いので、筋が通っているところまで厚めに剥くとやわらかく舌ざわりも良くなります。



養口 愛 / 『御料理 白ざく』/ 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 タラと白子を酒塩に10分浸ける。沸騰した湯にタラと白子を入れ、表面が白くなったら冷水にとり、キッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取る。



2 カブの皮は厚くむき、1株分をすりおろす。ザルで漉し、すりおろしたカブが大きさ2程度になるよう、ヘラなどで押しして八分ほど水分を切る。



3 漉したカブに、卵白を加え、しっかりと手で混ぜ合わせる。器にだし昆布を敷き、タラを盛り付け、覆うようにカブを盛る。蒸し器で、強火で3分+弱火で10分蒸す。



4 かつおだし・酒・白醤油・塩を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。蒸し上がったカブにたっぷりかけ、ワサビをあしらう。

BOOK

読書のススメ



新版 だれでもできる
ベランダで野菜づくり

麻生健洲 著

プランター栽培に向く野菜34種。すぐに収穫できる野菜、1株でたくさん採れるお得な野菜、栄養価の高い野菜など、生活スタイルに合わせて自由に選べる! 種まきから収穫までの手順もイラストと写真で解説。
定価(税込) 1,540円

購読申し込み
経済課
TEL.023-624-8567



へたっぴでもうまいく
小麦粉だけでつくる天然酵母パン

マスジマトモコ 著

小麦粉と水のみで作るシンプルなパンレシピ。発酵力の強い「小麦粉酵母」があれば、どんな人でも素朴でおいしいパンが作れる。安心安全なパンを作りたい人、レーズン酵母以外の作り方を模索している人にも。
定価(税込) 1,760円



お話をうかがった
黒木政吉さん。

凍み大根は 農作業時のご馳走

—— 保存や調理する時の注意点はありますか。

黒木 保存期間は湿気を避けて6カ月ですが冷蔵庫の野菜室に入れておくと1年くらい日持ちします。冷凍庫には絶対に入れないでください。冷凍焼くをして味が落ちて

からです。西藏王は平地より気温が3℃ほど低いです。さらに蔵王連峰からの冷風が良い乾燥状態にしてくれます。乾燥具合の見極めは触ってみるとわかるのですが、乾燥すると水分が抜けてカラカラになり、重さも軽くなります。



凍み大根の煮物



- 材料
凍み大根…2本
昆布(30cm)…2枚
身欠きニシン…4本
人参…100g、じゃがいも…200g
砂糖…大さじ3、醤油…1/2カップ
油…大さじ3、水…1カップ
酒…大さじ2

- ① 凍み大根はぬるま湯に浸してもどし、2cm位に切って、ザルにあげて水をきっておく。
- ② 昆布は水でもどしておく。
- ③ じゃがいもと人参は、大きめの乱切りにする。
- ④ もどした昆布を結び昆布にする。ニシンは5cmに切る。
- ⑤ 材料を鍋に入れ、水、調味料を加えて汁がなくなるまで煮る。

※レシピ・写真提供：山形県グリーン・ツーリズム推進協議会HPより



黒木 やはり煮物です。今は冬に食べるイメージが強いですが、凍み大根は本来保存食ですから、昔は田植えをしていくところに、お昼のご馳走として凍み大根の煮物を重箱に入れて持っていくのが主流でした。生の大

根を使った煮物と比べ、旨味が凝縮して、食感もしっかりしています。ニシンや鶏肉、山菜など、どんな具材を入れても合いますし、保存期間も長いので、大根が旬でない時期も味わえます。ぜひ食べてみてください。

大切な郷土の保存食を 守りたい

——最後に凍み大根作りへの想いをお聞かせください。

黒木 現在、西藏王で生産している人は4名ほどです。加工の作業は大変ですが、作れる限り、大切に生産していきたいと思っています。

1月21日、今年1番の積雪になった西藏王でやぐらに干す作業を進める。



生産スケジュール

8月下旬	播種
11月下旬	収穫し自宅の農作業小屋に保管
12月下旬～ 1月中旬頃まで	大根の皮をむき適度なサイズに切り、紐を通し、茹で、西藏王の園地のやぐらで20日～25日間ほど干す作業を並行で進める。
1月中旬～ 2月末頃まで	乾燥具合を見て、最初に干したのから順番に自宅の乾燥室で2日～3日間火力乾燥をする。

販売期間

1月20日過ぎ～春のお彼岸頃まで、おいしさ直売所各店舗で販売しています。今年は1月28日から販売開始しました。

—— 黒木さんはいつから凍み大根作りをされていますか。

黒木 会社を早期退職した16年前からです。西藏王で凍み大根を作っていた叔父が体調を崩し、作れなくなつたので、やってみないかと勧められたのがきっかけです。その頃、だんだん作る人が減ってきていました。

—— 経験がないと、とても難しそうですね。

黒木 どんな風につくっても大根を凍みらせると凍み大根になるわけですが、商品として販売するには経験と技術が必要ですね。技術は教えてもらって、

失敗と成功、経験を重ねて 高品質なものを

—— 黒木さんはいつから凍み大根作りをされていますか。

黒木 会社を早期退職した16年前からです。西藏王で凍み大根を作っていた叔父が体調を崩し、作れなくなつたので、やってみないかと勧められたのがきっかけです。その頃、だんだん作る人が減ってきていました。

—— 経験がないと、とても難しそうですね。

黒木 干す場所の風通しの良さや気温が重要です。西藏王が特産になっているのも、その条件が適している



特集 JAの未来

自然の旨味が凝縮 西藏王特産 「凍み大根」

雪国の厳しい寒さを活かして作る、伝統保存食「凍み大根」。西藏王高原のやぐらに干された大根は夜間の凍結、日中の解凍を繰り返すことで、水分が飛ばされカラカラに干し上がります。ご自宅から西藏王高原に通いながら、一冬で約8千本の「凍み大根」を生産されている山形市松波の黒木政吉さんにお話を伺いました。



手作りの金具で一度に数個持ち運びができ、作業効率が向上。また、金具に吊るしたままお湯に入れることで、均等に茹で上がります。

JAやまがた協賛事業 第11回 冬のさくらキャンペーン

山形県特産の冬に咲く桜として人気の「啓翁桜」の魅力を県内外に発信する「冬のさくらキャンペーン2020」が山形市中心街で始まりました。

1月11日に霞城セントラルビルで開かれたキックオフイベントでは、県立山形西高合唱部OBの囀鳴女声合唱団の合唱、山形舞妓が踊りを披露した後、会場に訪れた市民らが桜湯で乾杯しました。また、甘酒の振る舞いや先着100名に啓翁桜がプレゼントされ開幕を祝いました。

2月29日(土)までのイベント期間中は山形市中心街の各施設に啓翁桜が展示され、参加施設の飲食店では桜や春をテーマとした期間限定メニューが提供されます。



関連イベント **城下町やまがた雛まつり**
2月22日(土)～3月15日(日)
山形市中心市街地で行われる雛まつりのイベントです。

「広報紙 JAやまがた」モニター募集



組合員の皆様に寄り添い、より充実した広報紙を発行するため「広報紙 JAやまがた」のモニターを募集いたします。

対象者 「広報紙 JAやまがた」の読者の方
令和3年3月まで継続してJAやまがた管内にお住まいになる予定の方

募集人数 20名程度
モニターの決定については、締切後応募者全員にご連絡いたします。

任期 令和2年4月～令和3年3月(1年間)

お願いする内容
●広報紙の内容等に関するアンケートにご回答いただきます。
●アンケートはA4用紙で、広報紙発行奇数月(年6回)に郵送でのお届けを予定しています。返信用封筒で郵送ください。

謝礼 6回のアンケートすべてお答えいただいた方には、JAやまがたおいしさ直売所賞品券2,000円分を贈呈いたします。

応募方法
お名前、住所、電話番号をご記入の上、「広報紙 JAやまがた モニター募集係」までご応募ください。
①郵送 〒990-8535 山形市旅籠町1-12-35
②ファックス 023-631-4714
③Eメール kikakukanri@jayamagata.or.jp

応募締切 3月13日(金) 消印有効

お問い合わせ
経営管理部 総務課 TEL.023-624-8250

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。

報告事項
●第7次中期経営刷新計画に係る経営管理部門の実施報告
●令和元年産米大口出荷奨励金の支払い
●令和2年産米生産数量の目安
●次期食料・農業・農村基本計画に関する要請書及び請願書
●令和元年産園芸大園やまがた産地育成支援事業に係る入札会

協議事項
●令和元年度11月末決算
●系統債権管理回収機構(株)への債権売却

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2年2月28日(金)
●グリーンやまがた 令和2年2月29日(土)
●支店、農機センター 令和2年3月2日(月)

役員より VOL.08

JAの魅力あふれる福祉事業

当JAには「福祉センター青田」で行なっている福祉事業があります。「福祉センター青田」は、今年の10月8日で10周年を迎え、たくさんの組合員、地域の皆様からご利用いただいております。先人、先人と言いますが、私たちの見本である先輩方に、心配なく安心して過ごしていただきたいと思う場所こそが「福祉センター青田」です。食事やおやつは施設の中で作っているため、アットホームな雰囲気がします。ボランティアの方々もたくさん来てくださり、楽しませてくれます。少しですが畑作業もあり、季節の行事で身体を動かし、たまに何う私も感動してきます。JAやまがたならではの特色を出し、皆様に安心してご利用いただける施設になるように配慮しております。この広報紙にある「福祉センター青田 健康コラム」を見るのも楽しみの一つです。福祉事業は地域に根ざす助け合いということに繋がっていると思います。

理事 鏡 恵子

DIRECTOR'S OPINION 2020

農林年金の特例一時金をお支払いいたします

令和2年4月1日の農林年金改正法の施行日以降、対象者全員に特例一時金をお支払いして農林年金のお支払いは終了します。

私ももらえるのかも

でも 農林年金に住所登録がないとお届けできません
※対象者には農林年金から特例一時金のお支払いのご案内をお送りいたします。

対象者
農協、漁協、森林組合などの農林漁業団体にお勤めされたことのある方
(※農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など)

特にこんな方は登録されていない可能性があります

- 平成8年12月以前に団体を退職している。^{※1}
- 日本年金機構「ねんきん定期便」に農林年金期間が含まれていない。^{※2}
- すでに62歳を超えているが農林年金から何の連絡もない。^{※3}
- 62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※1 特に退職時と「苗字(姓)」が変わっている場合、住基ネットを確認できません。
※2 農林年金期間は、ねんきん定期便の「一般厚生年金」期間に含まれています。
※3 平成31年4月1日時点で62歳を超えている。

お心当たりがある方、こちらまでご連絡をお願いします。

連絡窓口 ● **農林年金 管理徴収課 03-6811-0550**

農林漁業団体職員共済組合(農林年金) <https://www.norin-nenkin.or.jp/>



12月21日(土)

あったか おもてなしフェア



ナンプラーセライスのレシピは玉利さんのインスタグラムで紹介されています。



おいしさ直売所落合店はお客様に感謝を込めて、「あったかおもてなしフェア」を開きました。生産者の対面販売、柑橘詰め放題、もつ鍋・あら汁の振舞が行われ、多くの来店者で賑わいました。東京からY-Eatsアンバサダーの玉利紗綾香さんにもお越しいただき、堀込セリを使った「ナンプラーセライズ」を試食コーナーで振舞い大好評でした。このフェアの様子はYBCラジオ「オーレオーレスペシャル」で生放送されました。

フレッシュミズ部は冬休みを迎えた子ども達と一緒にスノードームとクリスマスケーキ作りをしました。瓶の中に好きな小物を入れ、キラキラ輝く雪が降ったような素敵なドームが完成しました。お昼は万が一災害にあった時に役立つ「お湯ポチャ調理」でロコモコ丼を調理して食べました。恒例のクリスマスケーキは果物やチョコレートをトッピングしながら、オリジナルのケーキを作って楽しみました。



12月25日(水)

親子で参加 クリスマス行事

ビニール袋にそれぞれの材料を入れてお湯に入れるだけで、美味しい食事が完成!



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



12月9日(月)

上山明新館高校へ 実習用機械寄贈



贈呈式後、参加者は寄贈したオープンで焼いた「紅柿のクッキー」を試食し、ボイラーを使用する施設園芸を見学しました。



12月26日(木)

カブ「もものすけ」 YBCテレビで紹介



もものすけの直売所での販売は12月中旬から1月末頃まで。



おいしさ直売所落合店「あったかおもてなしフェア」の対面販売で大好評だった、桃のように甘いフルーツカブ「もものすけ」。

生産者の深瀬嘉明さんの園地にYBCテレビの大木瞳美アナウンサーが取材に訪れ、収穫の様子、美味しさや特徴をたっぷり紹介してくださいました。「もものすけ」は表皮が赤く手で皮が簡単にむけるのが特徴。中はほんのりピンク色で甘さもあり、サラダや浅漬けにぴったりです。

12月13日(金)

山形学園へ山形牛の クリスマスプレゼント



山形牛は12月9日に開かれた「第13回山形セレクション牛肉共進会」に出品し、優秀賞3席に輝いたものです。



山形市で和牛を肥育する平尾喜代春さんは、児童養護施設「山形学園」に山形牛のサーロイン、ランプ、カタ肉を10kgプレゼントしました。贈呈は2001年の牛海綿状脳症(BSE)が国内で問題になった時も地元の消費者団体が支え、市も学校給食のメニューから牛肉を外さず応援してくれたことから、平尾さんが感謝を込めて同施設に山形牛を贈る活動を始め、今回で19回目になります。

江戸時代初期から約400年の歴史がある「初市」が山形市内十日町から七日町の通り約1.4kmを会場にして開かれ、200を超える露店が立ち並びました。

五穀豊穡や家内安全を願う団子木や初詣、商売繁盛や資産が大きくなることを祈った大カブ、白いヒゲのように長寿を願うアサツキなどの縁起物を買って求める人達で賑わいました。餅つき踊りの披露、納豆汁も振る舞われ家族連れなどが楽しんでいました。



1月10日(金)

新春の伝統行事 「初市」

隣接するおいしさ直売所紅の蔵店でも「赤根ほうれんそうの中華風スープ」が振る舞われました。



広域啓翁桜部会は、西部集荷場で初出荷を迎えるにあたり、啓翁桜の目ぞろい会を開きました。生産者ら約20名が参加し、生育状況、市場情勢の確認と枝ぶりや花芽の付き具合など、出荷規格の統一を図るために協議しました。

山形県が日本一の出荷量を誇る冬に花を咲かせる啓翁桜は、お正月飾りや3月の桃の節句、卒業式などのハレの日を演出する桜として人気が高まっています。



12月17日(火)

啓翁桜 目ぞろい会

今年度は暖冬の影響で、管理の難しい年になっています。



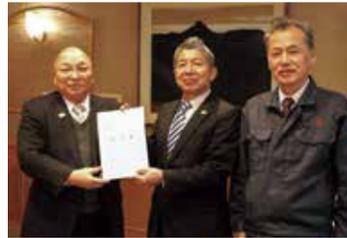
管内二市二町へ 次期食料・農業・農村基本計画に関する要請

当JAとJA山形市は12月12日、国産農畜産物の安定供給を確保し、持続可能で豊かな食生活を守り続けるため、食料安全保障に資する基本政策の確立に向け、山形市に「次期食料・農業・農村基本計画に関する要請」を行いました。

稲毛泰一専務とJA山形市の大山敏弘組合長が山形市役所を訪れ、佐藤孝弘市長にそれぞれ要請書を手渡しました。

佐藤市長は「国の方にもしっかり働きかけをしていきたい。両JAとは今まで連携してきたが、より強化して取り組んでいきたい」と話されました。

当JAは、同日に中山町へも要請し、岡崎輝明組合長が12月10日に山辺町、12月18日に上市市にも要請しました。



山辺町の遠藤直幸町長（左）へ要請書を手渡す岡崎組合長と営農経済部森谷部長

要請は4項目

- ①食料安全保障を確立するための将来像の具体化
- ②消費者の信頼・理解拡大に向けた政策の強化
- ③国産農畜産物安定供給のための生産基盤強化と地域政策の強化
- ④次期基本計画の実践に向けた政策推進等

令和に懸ける 農業は任せろ!

日本農業新聞
元旦号特集
に掲載されました!

山形県では新規就農者が7年連続で増えています。県の調査では2018年6月から19年5月までに新規就農した人は過去最多の348名となり、4年連続で東北一となりました。

2020年1月1日発行の日本農業新聞新規就農者特集には野菜ハウス団地でキュウリ栽培に取り組む、山形市風間の梅津寛樹さんが紹介されました。

プロ野球選手の夢から農業の道で全力投球!

梅津さんは県立山形中央高校野球部でエース投手として甲子園を目指し、プロ野球ドラフト候補にも名乗りを上げた選手。高校卒業後、愛知県の社会人野球名門企業チーム「王子硬式野球部」に所属し、最速146km/hの本格派右腕として活躍されました。

19年に畜産業を営む実家に戻り就農し、8月にキュウリの苗を定植し栽培をスタート。ハウス団地の仲間からもアドバイスをもらいながら、規格に合ったキュウリに育てるコツ、水の量、栄養、葉摘みなど成長をみながら感覚で覚えられました。夏の猛暑の中での作業は、野球で鍛えられた体力と忍耐力が農作業にも生かされ約7トンを出荷。梅津さんは「自分のキュウリをみんなが美味しいと食べてくれた時、やりがいを感じます。高品質のキュウリを安定して出荷し、将来は規模拡大して色んな野菜作りの技術を身に付けていきたい」と話していました。



高校時代の梅津さん



王子硬式野球部で活躍する梅津さん（写真左）。19年度よりJAやまがた野球部にも所属し、山形市の実業人野球大会準優勝、広域合併JA交流親善野球大会準優勝に大きく貢献いただきました（右）。



日本農業新聞
2020年1月1日

12月6日

農政対策協議会

本店で農政対策協議会・支店長合同会議が開かれ、常勤役員や各地区の支部長ら約100名が出席しました。

協議

- (1) 農政活動経過報告について（一部抜粋）
- (2) 水田農業対策について

■当JA管内*における令和元年産米「生産の目安」目標数量達成率は113.9%、転作達成率は108.0%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2年

2月／営農センター・支店単位水田営農協議会

3月／転作計画調整確定

4月～5月／計画確定手続き

6月／転作確認

5月28日	JAやまがた盗難防止対策広報車出発式
8月19日	令和元年 食料・農業・地域政策確立山形県大会
9月15日	日本一芋煮会フェスティバル（協賛）
10月1日～11日	山形市内小中学校「芋煮給食」里芋PR消費拡大
10月12日～13日	第34回さわやかアップル杯バスケットボール大会（協賛）
11月2日	第24回小学校分団対抗ドッジボール大会
11月2日～4日	神奈川県 第42回かわさき市民祭り（消費宣伝）
11月3日～4日	東京都 渋谷区民祭り（消費宣伝）



大嘗祭へ供納

皇位継承の重要祭祀「大嘗祭」が昨年の11月14日～15日にかけて、皇居・東御苑で執り行われました。

「庭積機代物」と呼ばれる全国の特産品に、上市市の村上英之さんが生産した「シャインマスカット」10房と47都道府県から1.5kgずつ納められる精米に中山町の佐藤益治さん、25都道府県から750gずつ納められる精粟に同じく中山町の佐東順一さんが生産したものが供納されました。シャインマスカットは9月下旬から10月中旬に収穫し、冷蔵庫で保管していた約1500房から厳選されたとのこと。村上さんは「話をいただいた時は信じられなかった。光栄です」と話されていました。

※写真・情報提供：JA全農山形

精米・精粟「大嘗祭供納 報告会」 11月22日／ひまわり温泉ゆらら

生産者お二人の労をねぎらうため県村山総合支庁、中山町、JA職員など約25名が出席し開かれました。

佐藤俊晴中山町長は「重要な米と粟を生産することは大変な名誉である反面、一世一代の大仕事を引き受ける精神的重圧は図りしれないものがあつたかと推測されます。お二人のご協力に改めて敬意と深く感謝を申し上げます」とあいさつされました。

佐藤益治さんは「大嘗祭供納に向けて、春から関係者の皆さんにご協力いただき無事納めることができました。ありがとうございます」と話されました。佐東順一さんは「粟の生産は初めてで知識がなく、ご指導いただいた先生方、JA営農職員の方に大変感謝しています」と話されていました。



読者の広場

2月号のテーマ

お正月

●JAのご利用、また、広報紙を読んでいたいただきありがとうございます。とても嬉しいです！地域に根ざし、皆様に親しまれるJAでありたいです。

●新春座談会、楽しく読ませていただきました。これから色々考えなきゃというところをキャッチして、素晴らしいと思いました。規格外品のことはいつも考えます。農作業に高齢者も参加できないかなと思ったりもしています。(山形市 Nさん)

●新春座談会は貴重なご意見をいただきとても有意義な対談となりました。規格外品のこと、農作業の人手不足を改善できれば大きなメリットがたくさんあると思います。

●食育活動のお子さんの笑顔が良いですね。地元のおいしい農産物をたくさん食べて、心も体も元気に育ってほしいですね。(山辺町 Kさん)

●取材で色んな小学校へ伺う機会があります。子ども達が喜んで農作物を食べる姿を見ると励みになりますね！

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。



→ヨコのカギ

- 食品包装用の薄いフィルム。また、それで包むこと。
- 子を育てる人。父や母。
- わざや芸を見せること。ショー。
- 文房具。
- 雷を伴った激しい雨。

↓タテのカギ

- 代価以上の貨幣で支払われたとき、支払った人に戻す差額の金額。
- 物のなめらかな表面から出てくる光。
- 木を割ったりするのに使う道具。
- 社会においての地位や階級。身のう。
- 土の中にすむ小さいけもの。穴をほってミズや昆虫などを食べる。
- アフリカやインドに棲む、鼻の長い大きな動物。

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(火) (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。

1月号のクロスワード答え：すいせん

あとがき

「雪がなくて良いけど心配です」と広報紙の読者の方からもハガキをいただきます。特集の凍み大根は雪を降るのを待って取材させていただきました。写真撮影を予定していた日に見事に雪が降り、朝起きて思わず大喜びしました。こんなに雪が待ち遠しいと思った年は初めてです。大雪はもちろん困りますが、暖冬が農作物に影響しないといいなと思います。

はれやか！ 女性部

1月25日「新春のつどい」

山形市のヒルズサンピアで開催され、各支部より約180名が参加しました。

JA全国女性協主催の「フレミズ活動「わたしの一步」」作文コンクール最優秀賞を受賞された岸裕美子さんの記念発表が行われ、盛大な拍手が送られました。

JA全国女性協のコンクール等で最優秀賞を受賞したのはJAやまがた初となります。午後からは上市市出身の演奏家により結成された「音流人(ねるびと)」の新春コンサートを楽しみました。フルート、トランペット、ピアノの音色で、「青春の輝き」「糸」「エトピリカ」など耳馴染みの曲を12曲演奏していただきました。



「手芸コンクール」

工夫を凝らした力作、74点の出品から9点が入賞しました。

「着せ替えカゴバッグ」
飯塚 武田育子さん



奨励賞

「折り紙遊び」
出羽 長瀬ひろ子さん



アイデア賞

「キッチンきれいに」
村木沢支部



アイデア賞

「親指から編むミトン」
明治支部 元木まゆみさん



組合長賞

「一閑張りの柿渋塗り」
本沢支部 奥山ふみ子さん

優秀賞

「刺子ざしリュックサック」
明治支部 伊藤昇子さん

優秀賞

「思い出のお気に入りTシャツで作る『手足のなが〜いおサルさん人形』」
フレッシュミズ部 富田理恵子さん

団体賞



団体賞



「福鶴と箸入折鶴と茶たく、スノードーム」
権沢支部

お問い合わせ 営農経済部 経済課 TEL.023-624-8567

福祉センター青田 健康 コラム

1月の通所介護



外食ツアー (ゆず庵)



鏡開きスイーツ教室 (おしろこ)



初詣ツアー (護国神社)

冬の「ヒートショック」を防ぎましょう!!

ヒートショックとは急激な「温度差」によって体に起こる悪影響のことです。動脈硬化が進みやすい持病がある人などが、温度差によって急激な血圧の変化にさらされ、心筋梗塞や脳梗塞、不整脈などを起こすことがあります。

ヒートショックを予防するポイント

- ① 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下
暖房などを使い暖かくした方が血圧の変動は少ないと言われております。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーからお湯をはったり、浴槽のふたを開けておくとも寒暖差が無くなります。
- ② 入浴時は家族のひと声
入浴は、冷え込まない日中や、家族がいる時は入る前にひと声かけておく。
- ③ 飲酒後の入浴は控える
飲酒後は血圧が下がり、入浴後も血管が拡張し血圧が下がる為、危険な状態となります。部屋の換気をまめにし、湿度(50%~60%)を保つことも大切です。
- ④ 入浴前に血圧を測定する。
血圧が高い時の入浴は控えましょう。

高齢の方はいっそうの配慮が必要です。寒い季節、暖房や断熱改修を効果的に取り入れ、入浴の方法に気を配ることで、ヒートショックを予防しましょう。

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

資産サポート ナビ

Support navigation VOL.33

確定申告はお早めに!

■ 令和元年分 所得税、消費税及び贈与税申告の日程

	確定申告の申告書の受付期間	納期限	振替日 (振替納税の場合)
所得税及び復興特別所得税	2/17(月) ~ 3/16(月)	3/16(月)	4/21(火)
個人事業者の消費税及び地方消費税	2/17(月) ~ 3/31(火)	3/31(火)	4/23(木)
贈与税	2/3(月) ~ 3/16(月)	3/16(月)	

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.023-624-8260

■ マイナンバーについて

申告手続などには、**マイナンバーの記載** + **本人確認書類の提示又は写しの添付** が必要です!

本人確認書類

- マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの方は、マイナンバーカードだけで、本人確認(番号確認と身元確認)が可能です。
- ご自宅等からe-Taxで送信すれば、本人確認書類の提示又は写しの提出が不要です。

●マイナンバーカードをお持ちでない方は

番号確認書類

- 通知カード
- 住民票の写し又は住民票記載事項証明書(マイナンバーの記載があるものに限り。)
- などのうちいずれか1つ

身元確認書類

- 運転免許証
- 公的医療保険の被保険者証
- パスポート
- 身体障害者手帳
- などのうちいずれか1つ