

JAやまがた

11

2020
Nov.



02 特集 JAの未来

iDeCo【個人型確定拠出年金】を知っていますか?

12 旬の料理 金谷ごぼうの柚子胡椒パスタ



JAやまがた
公式
Facebook

広報紙 JAやまがた 2020/11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/

プロに聞く やまがた旬の料理



金谷ごぼうの
柚子胡椒パスタ

今回は香りがよい金谷ごぼうにあう柚子胡椒ベースのパスタをご紹介します。マヨネーズをいれることで味がまとまり、コクをプラスすることができます。旬の金谷ごぼうは、ピーラー調理で簡単。フェットチーネにすることで、ごぼうが麺となじみやすくしています。

- 材料(2人分)
- 金谷ごぼう…100g
- 鶏もも肉(唐揚げ用)…180g
- パスタ…180g
- 塩・こしょう…少々
- オリーブオイル…大さじ1
- 柚子胡椒…小さじ1
- しょうゆ…大さじ2
- マヨネーズ…小さじ1
- 茹で汁…大さじ3
- 青じそ…3枚
- ピンクペッパー…適宜



1 鶏肉に塩・こしょうをふる。ごぼうはピーラーで薄切り、青じそは千切りにする。パスタを茹でる。



3 柚子胡椒・しょうゆ・マヨネーズ・茹で汁を合わせ、炒めた鶏肉とごぼうに加える。パスタを入れて混ぜる。



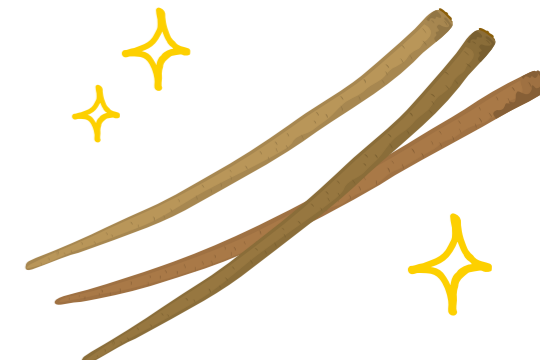
2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を強火で4分ほど焼いたら、ごぼうを加えて炒める。



4 器に盛り付け、①で千切りした青じそ、ピンクペッパーをふる。

玉利さん直伝! 金谷ごぼうの栄養ポイント

金谷ごぼうは、アクも少なく、柔らかい食感です。皮にうま味が詰まっており、栄養、香りが高い部分なので、皮の洗い過ぎに注意しましょう。たわしなどで洗うだけで充分です。ごぼうは体内の掃除をしてくれる食物繊維が豊富で、便秘解消が期待できます。便秘を解消することで、肥満予防や美肌効果が期待できます。



オススメ読書



購読申し込み
経済課
TEL.023-624-8567



朝10分で作れる
薬膳スープジャー弁当

植木もも子 著
薬膳を取り入れた初めてのスープジャー弁当の本。調理時間はたった10分で、使う主材料は食べ合わせ効果のある3つだけ! 和洋中の幅広いジャンルの味で毎日飽きずに楽しめる。症状別の薬膳アドバイスつき。定価(税込)1,430円



今月の表紙/
齋藤浩基さん(上市市榎下)

齋藤さんはラ・フランスをメインにオーロラ、コムスなどの西洋梨を1.2ha生産され、JA出荷の他、関東、東海、九州地方など全国へも発送されています。上市市では平棚仕立て・無袋栽培で太陽の光を十分に浴びた高品質なラ・フランスを生産されているなかで、齋藤さんのラ・フランスは、2019年度の「上市市ラ・フランスセレクション」で優秀賞に輝きました。

Y-Eatsアンバサダー
玉利 紗綾香さん



■出身:山形市沼木生まれ、沖縄県、宮崎県で育ち。東京上京13年目
■仕事内容:料理家、栄養士、スポーツ栄養学講師、フードコーディネーターなど多方面で活躍中。
■メディア:マイナビおすすめナビアドバイザー、デルモンテ365 アンバサダー、晋遊舎出版【MONOQRO】【LDK】など

玉利さんの
Instagramは
コチラ!→





明 全額所得控除っていいね。でも実際どれくらいの節税効果になるんだ？

春佳 例えば50歳で年収600万円の人が毎月1万円ずつ掛金を拠出した場合、年間約2万4千円…つまり定年(60歳)までの**10年間で約24万円の節税**になるの*1。

明 思ったより効果大きいね。そうか、今からでも遅くないのか。

春佳 でしょ？しかも、**②運用中は運用益が非課税**になるの*2。

良太郎 運用益？

春佳 預貯金という利息の部分と考えると。通常預貯金の利息って税率20%が源泉分離課税されるけど、**iDeCoの運用益は非課税**なの。運用益はそのまま運用中の財産に組み込まれるから、**複利効果が期待**できるわ。この複利効果は**運用期間が長ければ長いほど効果が大きい**の。

良太郎 だから始めるのは早い方がいいって話なんだね。

春佳 その通り！さらに一番肝心の**③受け取るときは、公的年金等控除もしくは退職所得控除の対象**になっているの。

実香 受け取る時も税金がかかりにくくなっているのね。でもiDeCoって、お母さんみたいな専業主婦でもメリットあるの？

春佳 専業主婦など、所得がない人は**①拠出時のメリット**はないわね。でも**②運用中の運用益非課税のメリット**と**③受け取る時の税金の優遇メリット**は同じくあるよ。しかも、いま預貯金の金利って0.002%*3だし。ただ口座に預けていても利息は期待できない時代だよな。だったらiDeCoに預けて運用益を期待してもいいんじゃない？

実香 今ってそんなに低金利なの？昔は預貯金するだけでよかったのに、今はもう違うのね。

春佳 そう。だから自分で色々考えていかなきゃいけない時代なのよ。

良太郎 俺もちゃんと考えてみるよ。この話、いとこの秀樹くんにも教えてあげようかな。

明 秀樹はさくらんぼ農家だったよな。

春佳 農家なら、農業者年金とか入ってるかな？**iDeCoと農業者年金は併用できない**のよな。秀樹くんがもし兼業農家なら農業者年金に加入してないかもしれないし、iDeCoを教えてあげるのもいいかもね。

*1. 給与所得控除、社会保険料15%、基礎控除を引いた額を課税所得として試算。その他の控除等については考慮しておりません。また期間中の年収・掛金は一定である前提で試算しています。
*2. 運用中の年金資産には1.173%の特別法人税がかかりますが、現在は課税凍結中です。 *3. JAバンク スーパー定期貯金利率(2020年8月末現在)

<iDeCoに関するご留意事項>JAバンクはみずほ銀行の個人型確定拠出年金プランの一部業務を受託しています。／原則、60歳まで途中の引き出し、脱退はできません。／運用商品はご自身で選択いただきます。運用の結果によっては損失が生じる可能性があります。／加入から受け取りが終了するまでの間、所定の手数料がかかります。／60歳時点で通算加入者期間が10年に満たない場合、段階的に最高65歳まで受け取りを開始できる年齢が遅くなります。

iDeCo【個人型確定拠出年金】を知っていますか？

特集・JAの未来



岡崎家



iDeCoは個人が毎月掛金を拠出し、自ら選んだ商品で資産を運用して老後に備える制度です。組合員・利用者の皆様の資産形成ニーズに対応するため、JAでも取り扱いを開始しております。岡崎家の夕食時の会話からわかりやすくiDeCoを紹介いたします。



ねえお姉ちゃん、「iDeCo」って知ってる？



え？知らないの？

iDeCoは、20歳以上60歳未満の方が加入できる税制優遇のある個人の年金制度のこと。私もやってるよ。老後資金2千万円問題とか色々言われ始めて公的年金だけじゃ心配でね。



ふ～ん。そうなんだ。



若い人ほど、将来受け取る年金には不安を感じてるみたいで、良太郎みたいに興味のある人が増えてるらしいね。



確かに。でも実際老後ってまだ先の話だし、ちゃんとは考えてなかったな。



何言ってるの。社会に出たら1年なんてあっという間よ。しかもiDeCoで老後の備えを始めるなら、早ければ早いほどお得なんだから。



若い人はいいなあ、お父さんたちの年齢からじゃお得感ないよな。



そうねえ。



そんなことないよ。お父さんたちの世代なら若い人より収入も多くて**所得控除の効果が大きい**から**節税対策**で加入する50代の人も増えてるみたい。



そうなのか？



ちょっとお姉ちゃん、詳しく教えてよ。そもそもiDeCoって何がいの？



iDeCoの一番のメリットは**①掛金の拠出時も、②運用中も、そして③実際に受け取る時も税金が優遇されてる**ってところね。まず、**①掛金の拠出時には掛金全額が所得控除**できるから**所得税や住民税が減額**されるの。さっきお父さんに言った節税対策っていうのがこれよ。

農業・地域・JAリーダーのためのオピニオン誌『地上』12月号 奥山雄太さんがご紹介されます

家の光協会より発行されている『地上』2020年12月号(11月初旬発行)の「Dream Maker ー明日をつくる農業者ー」コーナーに青年部飯塚支部の奥山雄太さんがカラー4ページでご紹介されます。

9月下旬、地上編集部の方が2日間、奥山さんのお仕事に密着取材され、農業・地域に対する想い、農業経営、生き方などを伺いました。

また、表紙も奥山さんが飾る予定になっています。ぜひ、ご覧ください!



購読のお申込み

「地上」12月号 618円(税込)

各支店 または 本店経済課 TEL.023-624-8567

不動産センター営業時間変更のお知らせ

11月1日(日)～2月28日(日)の営業時間は下記ようになります。よろしくお願いたします。

●営業時間 9:00～17:00(土・日 10:00～15:00)

●定休日 毎週水曜日・祝日

棚卸休業のお知らせ

下記の日程にて棚卸を行います。棚卸当日は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2年11月30日(月)

●グリーンやまがた 令和2年12月1日(火)

●支店、農機センター 令和2年12月1日(火)

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8回理事会(9月28日開催)内容より

●報告事項

・令和2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

・令和2年度産米販売価格の設定

・令和2年度産米大口出荷者に対する奨励措置

・JAやまがた広域集出荷施設選果機に係る入札

●協議事項

・令和2年度8月末決算

・令和2年度クロスエックの実施

・固定資産「おいしさ直売所南館店・南館支店職員駐車場」の取得

役員より vol.17



理事
木村純一

協同の伝統と変化する環境

先の第23回通常総代会の基本の柱、「農業者の所得増大」「農生産の拡大」「地域活性化への貢献」の実現のためには、今を知り、現状を理解し、環境の変化に気づくことが重要です。

今年、新型コロナウイルスによって、今までの環境が劇的に変わりました。これまでより、オンライン化による情報交換が用いられ、新しい生活様式が求められる時代となっております。人的交流には非対面方式が多くなり、JAやまがたの経営、組合員の農業経営に少なからず影響が出ると思います。

JAやまがたの事業の成功には組合員の皆様のご協力、職員との確かな信頼が必要です。

先人の方も協同の理念で逆境を乗り越えてこられたと思います。農作物販売についても、先人が築いた信頼があったからこそ市場から期待されてきました。

ここ数年、イノシシによる農作物の被害に遭われた落胆の声を多く耳にし、電柵を設置した対策も増えています。今後も行政、地元地区会、猟友会との協力と信頼関係が必要と考えられます。

今後、この難局を乗り越えるためには、良き伝統を学び、新しいものを理解し、農協改革、自己改革実現のため、環境の変化に迅速に対応し、協同組合の基本理念を柱に地域社会に貢献できるよう努力してまいります。

山形地区女性部 「ふるさとの味 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。

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

下記の連絡先にて、受付を致しています。

連絡先(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



■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)

GoToトラベルキャンペーン お申込み受付中



GoToトラベルキャンペーンは2020年7月から期間限定で実施される地域活性化、需要喚起を目的とした官民一体型のキャンペーンです。感染予防にご注意いただきながら、ご利用の際には最新の情報をもとにご旅行をお楽しみください。

対象期間

2021年1月31日(日)まで(予定)

お問い合わせ

JAやまがた 旅行センター
TEL.023-624-8259

本沢の 青菜漬・おみ漬

11月12日
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、まごころこ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5時30分
TEL.023-688-5773
FAX.023-688-9189



9月17日(木)~

米検査スタート

2020年産新米の検査が各営農センター、ライスセンターで9月17日から始まりました。

9月23日、中央営農センターには「はえぬぎ」「つや姫」「雪若丸」などの新米2798俵(1俵60kg)が運ばれ、JAの農産物検査員が水分値や形質、整粒歩合を検査し格付けしました。

今年の管内圃場は出穂以降、高温で経過し刈取適期が平年より早くなっています。刈遅れは胴割れ粒、茶米の発生を助長するため、適期に刈り取りに入れるよう早めの準備を呼びかけていました。



10月12日(月)

WEB会議を初めて実施

JAでは、定例の支店長会議を初めてWEB形式で行いました。

新型コロナウイルス感染症予防への取り組みとして、タブレット端末65台を本店の各部署、支店、センターなどに配布し実施しました。本店では3密(密閉・密集・密接)回避のため、常勤役員、各部署がそれぞれ会議室、研修室に分かれて会議を行いました。

WEB会議は会議場所への移動コストの削減や移動時間の短縮により、業務時間を有効に活用できるメリットもあり、働き方改革にもつながります。今後、金融共済課長会議、営農センター長会議、LA・複合外務員会議などでも実施していく予定です。



9月30日(水)

山形市長の誕生日をバラの花束で祝福



山形市のバラ生産者、秋葉卓哉さんと大山武彦さん、当JAの稲毛泰一専務、JA山形市の大山敏弘組合長が山形市役所を訪れ、同日に45歳の誕生日を迎えた佐藤孝弘市長に年齢と同じ45本のバラを贈りました。

赤色のバラ「サムライ」の花束と紫色のバラ「ブルーキュリオアサ」と黄色のバラ「スピード」を組み合わせた花束を生産者のお二人が手渡しました。

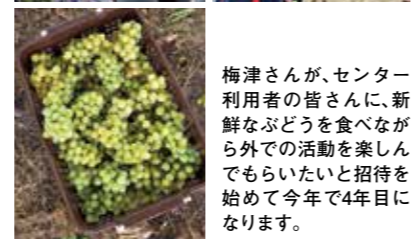
佐藤市長は「毎年、バラを贈っていただき、誕生日と実感する。新型コロナウイルスの難局を乗り越えるため、バラに癒されながら頑張ります。皆様のご活躍を期待しています」と感謝の言葉を述べられていました。

9月26日(土)、28日(月)

福祉センター青田「ナイヤガラ」狩り

福祉センター青田の利用者約40人は、山形市十字にある梅津実さんの園地でぶどう「ナイヤガラ」の収穫を楽しみました。利用者は「ナイヤガラ」の芳香な香り漂う園地で食べ頃を見極めながら一人ひとり、はさみを使って収穫し、その場で味わいました。

梅津さんは「お腹いっぱい食べて、楽しんでほしい。来年もぜひ来てください」と呼びかけ、利用者の皆さんは「子どもの頃を思い出す懐かしい味」と会話を弾ませながら、笑顔で頬張っていました。



梅津さんが、センター利用者の皆さんに、新鮮なぶどうを食べながら外での活動を楽しんでもらいたいと招待を始めて今年で4年目になります。

9月17日(木)

山形地区カントリーエレベーター 安全祈願祭

山形市の山形地区カントリーエレベーター組合は、カントリーエレベーターの初稼働に伴い安全祈願祭を開きました。作業員やJA役職員ら約30人が出席しました。

同組合の会長でJA山形市の佐藤安裕専務は「怪我など事故のないように作業にあたってほしい。また、組合員の方々が丹精込めて生産した米が高品質なものとなるよう祈願したい」とあいさつされ、副会長で当JAの稲毛泰一専務が乾杯し、稼働期の無事故と作業の安全を祈りました。



同施設はJA山形市とJAやまがたが共同出資し、両組合員が利用しています。今年は乾燥もみで2670kgを10月中旬まで受け入れる予定です。

9月11日(金)

新米出荷に向けて祈願式



JA全農山形は、「新米収穫にかかる祈願式」を山形市の護国神社で行い、JA全農山形の長澤豊運営委員会会長や当JAの岡崎輝明組合長ら県内各JAの組合長、約30名が参加しました。

参加者は令和2年度産米の有利販売と日本穀物検定協会による食味ランキングでの「特A」獲得、農作業の安全を祈願しました。

新型コロナウイルス感染防止のため、例年行っていた新米出荷式と新米を楽しむ会は中止となりました。

9月3日(木)

シャインマスカット 目ぞろえ会

西部営農センターぶどう部会は、山形市の本沢集荷場で大粒ぶどう「シャインマスカット」の出荷説明会を開きました。生産者とJA職員約40人が参加。JA職員より出荷規格、山形市ふるさと納税返礼品向けの出荷、市場情勢などについての説明後、参加者は準備された各等級の「シャインマスカット」を見ながら、着粒、粒の大きさ、果皮色を確認しました。

本沢喜美夫副部会長は「7月は長雨と豪雨でデラウェアの出荷に影響があった。大粒ぶどうを1箱でも多く出荷していただき、販売額を伸ばしていこう」と参加者に呼びかけました。



同部会の「シャインマスカット」は9月中旬に出荷ピークを迎えます。

10月1日

シャインマスカット品評会 須貝長夫さん 最優秀賞

県産のぶどう「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、山形市の霞城セントラルビルで「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50点の出品があり、粒の揃いや肥大、房の形状、果皮色などを審査し、当JAから出品された、山形市の須貝長夫さんが最優秀賞第一席の県知事賞に輝きました。



翌日2日に「シャインマスカット品評会」入賞品のせりが山形市公設地方卸売市場で行われ、県知事賞に輝いた須貝長夫さんの「シャインマスカット」は、黒田青果(株)さんが2房30万円でせり落としました。

9月20日

「ドライブスルーで芋に恋して」へ 長ネギを提供

山形市落合町の遠藤寛さんは、山形市反田橋付近で9月20日に開かれた「ドライブスルーで芋に恋して」で使用する長ネギを100*₀提供しました。

例年、馬見ヶ崎河川敷で開かれる、「日本一の芋煮会フェスティバル」が新型コロナウイルス感染予防、安全面に考慮し中止となり、代替えとしてドライブスルーによるテイクアウトで開催されました。

遠藤さんは、毎年1*₀の長ネギを「日本一の芋煮会フェスティバル」に提供しています。例年と同量の長ネギを準備していましたが、6月に開催中止が決定、9月に代替イベントが発表されました。



中止が決まった時は残念だったが、芋煮会用に準備したネギは少しずつ、JAのおいしさ直売所へ出荷しようと気持ちを切り替えました。代替イベントが決まり、例年の10分の1の量の注文だったが、嬉しかったです。どんな形でも芋煮会のイベントを継続していただいたのはありがたい。ネギはたく柔らかく仕上がりに、自信を持って提供できます。



イベントでは芋煮4人前とトートバッグや取り分け用カップ4個などが付いて、1セット2千円で前売り券を販売し、準備された千セット(4千食)が完売しました。

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

生 東京千住青果株式会社 代表取締役社長 岩澤 均	東 東京青果株式会社 代表取締役社長 川田 一光	生 東京新宿ベジフル株式会社 代表取締役社長 遠藤 貢司
東 東一川崎中央青果株式会社 代表取締役社長 鳥津 忠安	多 東京多摩青果株式会社 代表取締役社長 富田 雄一	果 株式会社 石巻青果 代表取締役社長 近江 恵一
中 横浜丸中青果株式会社 代表取締役社長 後藤 正明	City 東京シティ青果株式会社 代表取締役社長 鈴木 敏行	果 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 京都青果合同株式会社 代表取締役社長 内田 隆	京 金港青果株式会社 代表取締役社長 池田 満	果 岐阜中央青果株式会社 代表取締役社長 岡部 宏行
北果 大阪北部中央青果株式会社 代表取締役社長 三木 博司	青 大阪中央青果株式会社 代表取締役社長 中島 啓太	青 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 富山中央青果株式会社 代表取締役社長 安井 豊	名青 名古屋青果株式会社 代表取締役社長 吉田 真太郎	

令和2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
	全農手数料	1俵154.0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
検査手数料		紙袋110円 バラ 1トン1,760円
出荷契約金金利		0.08% (JA・全農・農林中金の協議で決定)
概算金金利		0.08% (JA・全農・農林中金の協議で決定)
販売促進費		農薬ナビ使用料、米卸に対する販売促進費、会議等経費他
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 紅葉スポット

● 小国町の赤芝峠がおすすめの紅葉スポットです。国道113号沿い荒川の清流随一の景勝地。訪れる人の心奪う眺めが良い最高のスポットです。(山形市 Tさん)

● 私は大朝日岳に登って紅葉を見ました。自然の中にとコロナ禍であることを忘れられます。赤芝峠の紅葉は初めて知りました。ぜひ、見に行きたいです!

● 健康食・お粥って、粥有十利があること知らなかった。ミルク粥作ってみたいと思います。(山形市 Tさん)

● 寒くなりましたので、お粥は身体を温めてくれますね。ミルク粥は食べた時がないのですが、牛乳と一緒にチーズやキノコ、さつまいもを入れたアレンジレシピもあり美味しいですよ!

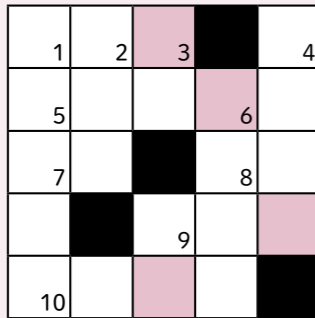
● 農繁期間中は農機具による労災事故十分気をつけたいと思います。(山形市 Tさん)

● 農作業は足元も不安定な場所での作業が多いと思います。慣れているからと油断は禁物ですね。安全第一です!

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。



ヨコのカギ

- どの学校にも一つある?
- 11月15日のお参りは?
- クラス・学級です。
- 「いやです。」
- 乗り越えなくてはならない...
- ここに生け花をさします。

タテのカギ

- 中途半端で止めてしまいます。
- アザができることも...
- これでは水を汲めません。
- 茶碗蒸しに入れることも...
- パトカー・救急車・消防車に...
- 物事の見方・立場です。

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。

12月号のテーマ 家活

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(水) (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「おいしい直売所商品券」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

広島に投下された原爆の爆心地から3*0以内にあったのに奇跡的に残った「被爆ピアノ」をご縁があつて弾かせていただきました。ピアノの表面には爆風で傷ついていた後があり、痛々しいのですが、鍵盤は軽くて、ちょっと触れただけで明るい音が響きました。戦後75年、戦争を経験した方々が少なくなりました。このピアノの存在を多くの方が知り、平和のありがたさを伝えていってほしいと強く願います。

福祉センター青田 健康 コラム vol.73

4・4・8呼吸法



マスク装着する時間が長くなる生活は当然続きそうですが、その事での弊害の1つに呼吸が浅くなりしっかりと酸素を取り込め無いとの事例があります。

改善の方法の1つとして「4・4・8呼吸法」があります。

- ① 楽な姿勢をとる
- ② 息を吐ききる
- ③ 4秒かけて息を吸う
- ④ 4秒息を止める
- ⑤ 8秒かけてゆっくり吐き出す

1回2~3セット行います
呼吸をする時は鼻から息を吸い
口から吐き出します

しっかりと酸素を取り込む事で緊張緩和・ストレス解消・不安解消・脳疲労リセット等効果を発揮します。

体調に不安を感じる時は呼吸を見直してはいかがでしょうか。

10月の通所介護



旬菜教室(庄内風芋煮)



組合員横山忠司さんより
悪戸芋の贈り物



畑教室(里芋堀)



畑教室(里芋堀)

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

令和2年11月25日(水)~12月30日(水)

農業応援貯金ウィンターキャンペーン 定期貯金(スーパー定期1年もの)

10万円以上を
新たなお預け入れ

または

継続10万円以上増額
ご契約の方

下記のいずれかに該当する方が
ご契約いただけます。

- 組合員(同居のご家族含み)
- 下記の7項目の内1項目以上をご利用の方。

7項目

- ① 住宅ローン
- ② 生活関連ローン
- ③ カードローン
- ④ JAカード
- ⑤ JAネットバンク
- ⑥ 給振
- ⑦ 年金指定、年金予約

お問い合わせ

各支店 または 本店貯金業務課まで
金融部 貯金業務課
TEL.023-624-8268

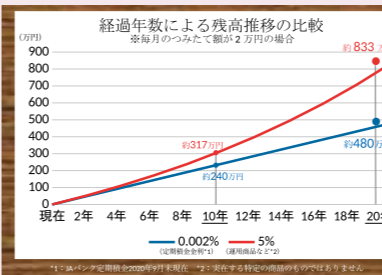


令和2年11月25日(水)~12月30日(水)

資産形成応援キャンペーン

老後の生活に不安がある
公的年金だけでは不十分かも...
将来に備えて何かしたい!

思い立ったが吉日!
将来の備えは
早いほどお得です



つみたて期間が
10年違うと
こんなに差が
出るんだね!

利回りに注目して!
長期のつみたては利回り
がとて重要なの

賢く積み立て!

お得な税制優遇制度のご紹介

非課税制度	iDeCo	つみたてNISA	NISA
拠出金	全額所得控除	-	-
運用益	非課税	非課税	非課税
受取時	課税(一括受取:退職所得控除適用 年金受取:公的年金控除適用)	非課税	非課税
年間投資可能額	14.4万円~81.6万円	40万円	120万円
投資可能期間	60歳まで	2037年まで	2023年まで
運用期間	70歳まで	20年	5年
対象商品	投資信託、預貯金、等	投資信託、等	投資信託、等

お問い合わせ 本店金融部 資金運用課
TEL.023-624-8556

JAやまがたのえらべるスペシャル車検

軽自動車

★ エコノミー車検

65,140円~

★ スタンダード車検

75,920円~

小型乗用車

★ エコノミー車検

85,630円~

★ スタンダード車検

96,410円~

普通乗用車

★ エコノミー車検

96,470円~

★ スタンダード車検

107,250円~

車検・利用特典

粗品進呈!!

室内清掃! 水洗い洗車! 無料!

JAやまがた

中央・北部農機センター

TEL.023-684-7040

南部農機センター

TEL.023-672-0272

全農ライフサポート山形

TEL.023-655-3010