



JAやまがた 2022/10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/



塗って!並べて!南瓜パイ!!

名前のとおり「卵を塗って」「カボチャを並べる」だけで出来る簡単パイ。材料はシンプルですが、かぼちゃの甘味が口いっぱいに広がる一品です。



材料 (8個分)

- かぼちゃ(皮つき) 1/4個
- バター..... 20g
- 冷凍パイシート (19cm×11cmのもの) 2枚
- 溶き卵..... 1個分
- グラニュー糖 10g (コーヒー用スティックシュガー2〜3本が目安)



①かぼちゃのワタをとり、厚さ3〜5ミリに切る。長さは4〜5センチ程度にそろえる。



②フライパンにバターを溶かし、かぼちゃの両面をサッと焼き、表面にバターをからめる。(弱火で片面30秒ずつが目安。固いままでもOK。)



③冷凍パイシートを4等分にし、オーブンシートを敷いた鉄板の上に並べる。その上に溶き卵を塗り、グラニュー糖を全体に振る。



④③の上にかぼちゃ(温かいままでOK)を少しずつ重ねながら数枚並べ、180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く。



料理のワンポイントアドバイス

パイシートはかぼちゃを並べる直前に冷凍庫から出して下さい。かぼちゃ以外にもリンゴやラ・フランスなどの果物やハムとチーズをのせたり、生クリームを添えても美味しいですよ。



山形学院高校 ご紹介

球技大会、体育祭、県高校新人大会、県高校文化祭と学校活動は「スポーツの秋」そして「芸術の秋」。放課後まで大会に向けた最終調整や作品作りに力が入ります。

特集 おいしい! ヘルシー! 米粉の出番です。

旬の料理 塗って!並べて! ^{かぼちゃ}南瓜パイ!!



おいしさ直売所 公式LINE

おいしい！ヘルシー！ 米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。日本の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。

1 米粉の魅力 もっと広めたい お米の粉食文化

米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりまし

た。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好（しこう）品は、しっとりもちもちした食感でとってもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることができ

ます。お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなく、お米を粉食（米粉）にすることで、お米の新しい食文化として次世代につながって

2 米粉と栄養 お米（米粉）は 良質なエネルギー源！

米粉の主成分はでんぷん（炭水化物）です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながるとして炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意しなければ十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見ると、米（米粉）に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することで、パーフェクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

カリツとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！ オープンを使わないスイーツ！ も簡単でおいしく、ヘルシーにできちゃいます。

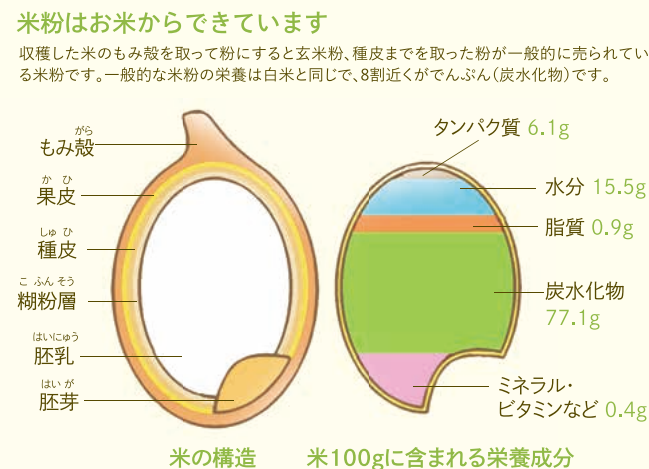
3 米粉のおいしさ 米粉は腸美人になれる 健康的な食材

特に日本人（お米を食べ慣れている方、米を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる）にとって、米粉で作ったパンやケーキなどのもちもちり、しっとりした食感、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！ 便秘になりにくい！ その上お肌もしっとり！ 米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例（監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ）。



陣田靖子さん
 お勧め

いつもの料理がおいしく変身！ 米粉の賢い使い方



yasming's kitchen 主宰
 米粉マイスター協会相談役
陣田靖子
 (じんだやすこ)
 国内各所で米粉のパンやスイーツ、料理講座を開催するとともにお米の食文化を次世代につなげるための食育指導や講演を行っている。
<https://yasming.net>

ポイント3

カラッと揚げ物の衣に

小麦粉と比べて吸油率が低い（油を吸い込みにくい）のでヘルシーな上、米粉のでんぷん特性で少ない水分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたっても衣がしんなりしないので、おいしさが持続する感じがします。料理の腕がなくても、カリカリサクッとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。



おからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、米粉の加工品である玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付けて、油でカラッと揚げたコロッケです。

ポイント2

材料をまとめる つなぎとして



米粉100%で作ったミニパンズパンにハンバーグ（お肉のつなぎに米粉を入れたもの）を挟んだミニバーガーです。

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方は、米粉の得意なポイントです。注意点は、米粉のでんぷん特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作るときに、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めても締まって硬くなっような違和感がありません。

ポイント1

カレーやシチューの とろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、お料理の初心者の方でも滑らかに作れます。

片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、満遍なくかき混ぜて、火が通るまでしっかりとろみ付けが続ければ、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。もう市販のルーを買う必要はないはずです。



水分の多いさらさらカレーに、水溶きの米粉を加えてくるとかき混ぜながら火を通すと、とろとしたカレーの出来上がり。

ポイント4

しっとりもちもち スイーツを作る



しっとりもちもちの米粉マフィン。豆乳を使ってよりヘルシーに！ ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。

小麦粉にはグルテンというタンパク質が含まれるので、パンはふっくら焼き上がります。米粉より脂質も多いので、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちょっとしたコツが必要なのです。

食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

米粉には米粉の良さがあって、それを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣（ひけつ）だと思います。小麦粉のパンとまったく同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやパンケーキ（ホットケーキ）は、しっとりもちもちりとして米粉の良さがよく出ているもの一つです。チーズケーキやブラウニーみたいな目が詰まってどっしりした感じのケーキは簡単に代替できます。

JAやまがた NEWS TOPICS

9月2日(金)

広域合併JA交流親善野球大会

新庄市民球場あじさいスタジアムで開催された第25回広域合併JA交流親善野球大会で当JAの野球部が優勝を飾りました。

第1試合 VS JA全農山形 7対0
準決勝 VS JAおいしいもがみ 12対1
決勝 VS JA山形おきたま 5対0

最優秀選手賞 大滝 駿 選手(おいしさ直売所紅の蔵店)



9月8日(木)

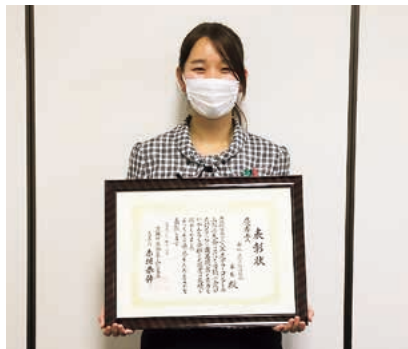
2022年度JAバンク山形県テラーコンクール

金融窓口担当者がセールスキルを競う2022年度テラーコンクールが開催され、二つの設例の部で各JAの代表者7人が参加しスキルを競いました。

出場者は身だしなみや表情を含む基本応対やアプローチ、提案や応酬などのスキルを競い、農林中金の職員らが審査しました。

当JAから本店貯金業務課の木村里佳さんが既往顧客向けセールスの部に出場し、優秀賞に輝きました。

本店金融共済部の東海林秀樹部長は「職員の見本となる素晴らしい対応だった。今後もお客様の目線に立って笑顔で明るい窓口業務に徹してほしい」と講評しました。



9月6日(火)

ダリア目ぞろえ会



西部営農センター花き部会ダリア部は、西部営農センターでダリアの目ぞろえ会を開き、生産者と県村山総合支庁農業技術普及課、JA全農山形、JA職員計16人が参加しました。

生産者が持ち寄ったダリアを見比べながら、病害虫の有無や切り前の最適期の基準を確認し、成育や管理状況などを共有しました。

県村山総合支庁農業技術普及課からは、今後の管理として、台風や強風への対策、定期的な農薬散布による病害虫対策などのアドバイスがありました。

佐藤昇部長は「高温の影響で若干生育にばらつきが見られるが、天候に合わせて管理した結果、品質の良いダリアになっている」と話しました。

同部のダリアの出荷は8月下旬から始まり11月上旬頃まで続く予定です。

8月24日(水)~30日(火)

福祉センター夏祭り

福祉センター青田は、利用者にお祭りの雰囲気を楽しんでもらおうと8月24日から30日までの6日間、職員手作りの夏祭りを開催しました。

昼食に焼きそばやたこ焼き、チョコバナナなどお祭りの屋台に並ぶ食べ物や同センターで収穫した野菜を使った料理を提供し、利用者は屋台風に装飾したブースからそれぞれ好きなものを選んで食べ「おいしくてお腹いっぱい」と笑顔を見せました。

午後のレクリエーションでは、野菜や駄菓子の販売、水ヨーヨー釣り、ゴム製の金魚・スーパーボールをすくうゲームを楽しみ、利用者はお祭りを満喫しました。



8月12日(金)

職員が利用者に演奏披露



福祉センター青田職員が、利用者に向けての演奏会を開きました。

演奏をした職員は、季節に合わせて麦わら帽子をかぶり、オカリナやリコーダー、電子ピアノで「故郷(ふるさと)」と「上を向いて歩こう」を演奏し、利用者を楽しませました。

利用者は「初めてオカリナの演奏を聴いた。きれいな音で大好きになった」と話しました。

曲と曲の間での換気や、演奏者と利用者の距離を十分にとるなどコロナ対策を万全に行いました。

8月10日(水)

広域選果場で桃の出荷選果機が活躍

中央営農センター敷地内にある広域選果場で、光センサー付き選果機で選果された桃「あかつき」の出荷が行われました。

「あかつき」は8月4日から選果の受付が始まり、最盛期の8月上旬には1日約1100箱(1箱5*₀)のペースで関東や関西の市場へ出荷されました。

同選果場へ2021年に導入した光センサー付き選果機は、多品目選果に対応しているため、桃も機械選果が可能になり、光センサーで色や熟度、糖度などを測定しています。機械共選で出荷された桃は市場からのクレームがなく、安定した価格を保っています。



8月4日(木)~10日(水)

農林中金職員がJAで現地研修

農林中央金庫の新人職員を対象とした現地研修が行われ、当JAでも2人の職員を受け入れました。

JAの支店や営農センター、直売所を日替わりで訪れ、支店窓口での声かけや営農センターでの桃の選果、直売所で商品の陳列などの作業を体験しました。

研修を受けた農林中央金庫の職員は「研修を通してJAの業務を自分の目で見て知ることができた」と感想を述べました。

研修は、JAや組合員の活動にじかに触れ、体験することで系統組織の一員として協同組合などについて考えることを目的としています。



JAバンク山形県

期間 2022年 10/3~11/30

川柳大会

大募集

年金受給を通じて「心があつたかくなかったこと」や「面白おかしく感じたこと」など、日々の暮らしの中での出来事を切り取った川柳をお待ちしております。

作品例

初孫の
泣き声さえも
かわいいな

2 あつたか部門

家族との絆や友人とのふれあいなど心温まるエピソードを切り取った川柳の部門となります。

作品例

年金だ
孫の笑顔に
献金だ

1 ユーモア部門

思わずクスツと笑ってしまった面白おかしい日常を切り取った川柳の部門となります。

JAバンク山形県大賞

山形県のJA毎に応募作品の中から審査の上、各部門のJA代表作品を選出します。(各部門1作品ずつ)
その後、各JA代表作品の中から厳正なる審査の上、JAバンク山形県大賞を決定します。

審査の流れについて

ユーモア部門 大賞：1名
あつたか部門 大賞：1名

入賞者には農協全国商品券1万円分を進呈いたします。

参加要項

- JAやまがたに年金受給口座を有している方。
- 応募用紙に記入し、JA各支店窓口へお申し込みください。
- 1人あたり複数作品・複数部門へ応募可能ですが、表彰は全部門を通じて1人あたり1作品のみとなります。※未発表の作品に限ります。

JAやまがた表彰

- ユーモア部門 組合長賞 1名
- あつたか部門 専務賞 1名
- 組合長賞・専務賞には、1万円相当
- (部門ごと)
- 優秀賞 各2名：5千円相当
- 佳作 各3名：3千円相当

入賞者には、記念品を進呈いたします。
※組合長賞・専務賞をJAバンク山形県大賞に出品します。

第7回理事会
【8月29日開催】内容より

● 報告事項

- ・令和2年度産米最終精算について
- ・令和4年度産米概算金の考え方について
- ・令和4年度7月末事業実績について

● 協議事項

- ・「事務リスク管理規程」の一部改正について

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。

グリーンやまがた営業時間変更と定休日のお知らせ

日頃よりグリーンやまがた各店舗をご利用いただきありがとうございます。
下記の期間中の営業時間と定休日をお知らせ致します。

- 営業時間
令和4年10月1日(土)～令和5年3月中旬まで
午前8時45分～午後5時00分
- 定休日(毎週土曜日)
令和4年11月1日(火)～令和5年3月中旬まで

人形・ぬいぐるみ供養祭

毎年、秋にやすらぎセレモニーホールで開催しておりました、人形・ぬいぐるみ供養祭を2年ぶりに開催させていただきます。

日時 令和4年10月29日(土)
人形・ぬいぐるみ受付 9:30～11:30
※今年度は、感染症対策の為、お客様の供養祭の参列はご遠慮いただき、人形・ぬいぐるみ等をお預け後、お焼香のみいただきます。

会場 やすらぎホールみはらし
上市市金瓶字山ノ上21
※感染症対策の為、やすらぎ山形・嶋ホールでの人形・ぬいぐるみの受付・供養祭は行いません。

供養料 人形・ぬいぐるみ1体…**100円**
(ガラス製・陶器製・ガラスケース不可)
供養料は福祉施設に寄贈予定です

お問い合わせ (株)ジェイエイ
あぐりんやまがた 葬祭センター
TEL.023-647-5969

役員より

理事 稻毛 泰一

当JAの基本理念であります、農業振興を通じ「食」と「農」の新たな喜びを広げ、組合員並びに地域の皆様にとってなくてはならないJAとしての役割を発揮し続けるとともに、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域活性化への貢献」に取り組んでまいります。

JAを取り巻く環境が激変するなか、ピンチをチャンスに変えていかなければなりません。そういった中で、ポイントの一つとなってくるのが、人との繋がりや人づくりであると考えております。組織は人と人との繋がりです。組合員の皆様、生産者の皆様、地域の皆様に寄り添いながら、多くのご意見を頂き、対話を重ね一つひとつの問題と向き合い、当JAのブランドを全国へ発信して行きます。まずは役職員が一致団結し、市場との連携や人材育成にこれまで以上に力を注ぎ、希望の持てる組織を構築して行く必要があります。それこそがこの難局を乗り越えられる大きなステップとなるはずで。今後とも当JAの事業にご協力ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

筆頭理事 鏡 恵子

当JAは、JAの基本理念、基本方針の実現に向かって進んでまいります。しかし、当JAや組合員の皆様は、「自然災害」「コスト高」「高齢化」など多くの問題に直面していると思います。特に今から対応しなければならぬものに、令和5年10月から始まる消費税の「インボイス制度」があります。組合員の皆様の中には、強く影響を受ける方もおられます。複雑な制度ですので、当JAは、インボイス担当の職員を設置するなど対策をとっております。ご心配のある方は、ぜひご相談していただきたいと思っております。

また、コロナ禍のため「わんぱくあぐりスクール」が中止になっていますが、JAグループのすすめる「食育」を担っており、一刻も早く再開出来ればと思います。「食育」を通して、自分たちが世界から見ればどれほど幸せか、今を大事にしなければならないかを実感していただけたらと思います。

さらに、「福祉」も大切です。安心して生きていけるように私たちが考えなければなりません。

今、これまでになく事が起きておりますが、何にも惑わされず着実にJAの組合員の皆様、地域の皆様と一緒に進んでまいりたいと思っております。

降ひょう被害ラ・フランス 上山市ふるさと納税の返礼品に採用

上山市と南部営農センターが協議し、今年6月に降ひょう被害を受けた同市の果樹農家に対する支援策として、傷やへこみがある西洋梨「ラ・フランス」をふるさと納税の返礼品に採用しました。

7000円の寄付に対してラ・フランス5^{kg}を贈ります。受付期間は9月2日から12月18日。11月1日から順次発送し、上限は1万セットを予定しています。

降ひょうは6月12日午後1時半ごろに発生し、同市内の西洋ナシ園地約100^{ha}のうち20^{ha}で特に大きな被害を受けました。被害額は約8千万円を見込みます。

南部営農センター西洋梨部会の斎藤裕之部会長は「ふるさと納税で扱ってもらえるのは本当にありがたい。南部営農センターや上山市には感謝している」と述べました。同センターの職員は「見た目には傷やへこみがあるが、味は変



変わらずラ・フランスそのもの」と話しました。

9月12日(月) 第30回山形県内産 山形牛枝肉共進会

県産の黒毛和牛「山形牛」の枝肉を集め、出来栄を競う共進会が県食肉公社で開かれました。

この共進会は、「山形牛」ブランドの知名度アップと肥育技術の向上などを目的に毎年開かれています。今年は県内で生まれ育った103頭が出品されました。

審査の結果、当JAの遠藤芳浩さんの牛がチャンピオン賞に輝き、1^{kg}あたり3263円の値がつけました。全体の平均価格は、1^{kg}あたり2491円でした。



チャンピオン賞 遠藤芳浩さん

8月20日(土)

第2回 新採職員・2年目職員 農作業研修

たくさんとれました

マレチの片付け

枝豆のさや取り

里芋、サツマイモ、カラー人参は10月末～11月頃収穫予定です。

受粉がうまくいかず、歯抜け状態になってしまったトウモロコシ

カラー人参まわりの草むしり

トウモロコシ・枝豆の収穫作業
畑の片付け、草むしり

「家の光」12月号・1月号 購読申し込み受付中!

未来を描く ハッピー・マイライフ運動

12月号 第2 別冊付録 人生100年時代のお金ガイド

12月号 第1 別冊付録 2023 家計簿

12月号・1月号 購読申込受付中

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

JAグループ家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039 http://www.ienohikari.net

定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

お金は **夢** のおともだち

購読のお申込み 各支店または本店経済課 TEL.023-624-8567

振込手数料の改定について

令和5年4月3日より、下記のとおり振込手数料を改定いたします。

種類	振込先	金額別	【変更前】	【変更後】
			手数料(税込:円)	手数料(税込:円)
窓口	同一店内	3万円未満	110	440
		3万円以上	330	440
		3万円以上	330	440
	他行宛	3万円未満	550	770
		3万円以上	770	770
		3万円以上	770	770
文書扱い	本支店・系統宛	3万円未満	440	880
	3万円以上	660	880	
	他行宛	3万円未満	440	880
		3万円以上	660	880

種類	振込先	金額別	【変更前】	【変更後】
			手数料(税込:円)	手数料(税込:円)
ATM	他行カード	3万円未満	220	330
		3万円以上	220	330
		3万円以上	220	330
	他行宛	3万円未満	550	660
		3万円以上	770	660
		3万円以上	770	660
自組合カード	本支店・系統宛	3万円未満	110	330
	3万円以上	330	330	
	他行宛	3万円未満	440	660
		3万円以上	660	660

種類	振込先	金額別	【変更前】	【変更後】
			手数料(税込:円)	手数料(税込:円)
ネットバンク	本支店・系統宛	3万円未満	110	220
		3万円以上	330	330
	他行宛	3万円未満	440	330
		3万円以上	660	330
自動送金(振込)	本支店・系統宛	3万円未満	110	330
		3万円以上	330	330
	他行宛	3万円未満	440	660
		3万円以上	660	660

今後もより一層お客様にご利用いただけるサービスの提供と機能の充実に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

お問い合わせ 本店貯金業務課
TEL.023-624-8268

オススメ読書

購読申し込み
経済課
TEL.023-624-8567



今日からはじめる減塩ごはん
少しいから驚くおいしさ
少しいから驚くおいしさ
少しいから驚くおいしさ
少しいから驚くおいしさ

小田真規子 著

おいしいから無理なく続けられる減塩レシピ!少ない塩分で満足度高く作るテクニックで、唐揚げなどの定番料理も通常より塩分を3〜5割カットできる。副菜や汁ものを組み合わせた塩分2g以下の献立も紹介。定価(税込)1,650円



はじめてのナチュラルドライフラワー
自然な色合いと質感を愉しめる

吉本博美 著

生花の美しい色合いと姿が長くキープできる、ナチュラルドライフラワーの作り方。著者が自身の教室でのみ教えてきた、乾燥方法や花の選び方、飾り方を丁寧に解説。123品種の図鑑付きで好みの花が選びやすい。定価(税込)1,870円

読者の広場

●広報紙9月号「役員より」について、JAは地域金融機関であるとして金融庁にワンチームで戦っていくと表現されておりましたが、「金融機関」という部分に前のめりすぎではないでしょうか。営農、地域活動こそがJAのテーマと信じており、役員の方皆さんこそワンチームで本来のJAの姿勢に立ち返るべきだと思います。

羽角常務：大変貴重なご意見をいただき、心から感謝を申し上げます。

JAの使命は「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域活性化への貢献」であるという認識は私個人のみならず、役職員一同共通のものであります。

私は信用事業専任の常務であるため、信用事業に偏った表現になってしまい、JAの基本理念である営農への想いを伝えきれなかった部分があったのではないかと考えております。今後ともたくさんの方の意見を頂戴しながら、組合員および地域の皆さまから必要とされるJAやまがたを目指して誠心誠意尽くしてまいります。

10月号のテーマ
〇〇の秋

●「物欲の秋」1年中物欲があるけど、年末に向けてセールや新商品やらでふくれあがります。文房具が大好きなので、手帳などが発売され始める秋は大変です。もちろん、食欲の秋も一緒にやってきますけど。笑

- 様々なデザインの文房具が並んでいるのを見ると、ついつい欲しくなってしまうよな。
- 「山形市上東山の秋」(山形市Wさん)
- 紅葉と空のコントラストが綺麗ですね♪素敵な写真ありがとうございます。



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」まで下記の方法で応募ください。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/10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。

9月号クロスワードの答え：まつたけ

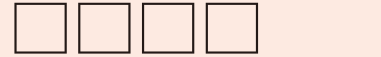
11月号のテーマ
お米



あとかき 山も色付き、虫の声が聞こえる季節となりました。山形市役所の前を歩いていたら金木犀の香りがして、秋の訪れを感じました。

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。



1	2		3	
4				
5			6	7
			8	
9				

- ↓タテのカギ
- お正月に飾る白い食べ物。
 - 〇〇〇の仕事だから、すぐにお願!
 - 医者を助ける仕事。
 - お〇〇〇はみどり♪
 - 「権利」の反対は?

- ヨコのカギ
- 殻を持つ水の中に住む動物。多くが食用になる。
 - たまごの〇〇を割る。
 - 〇〇〇〇スタンド
 - 「左」の逆は?
 - 食べられる小さな種子。白〇〇、黒〇〇、〇〇だんご。
 - 決まった作法や形式で行われる行事のこと。
 - スポーツなどで、同じ組のこと。

「お客様店頭アンケート」
ご協力をお願い

窓口での気持ちの良い挨拶や店舗美化などを含めた店舗窓口対応の改善、向上を目的とした「お客様店頭アンケート」を実施しております。ご協力をお願いいたします。

実施期間：令和4年10月1日(土)～31日(月)
実施場所：本店・各支店

アンケート内容
職員の対応、店頭・店内の美化状況に対するご意見をいただくとともに、お客様にとって必要なサービスを提供させていただくための質問も織り込んだ内容です。

今月の表紙
渡邊凜太さん(山辺町北作)

渡邊さんは、農業をしているお父様の姿をきっかけに2019年に就農し、ワレモコウを主とした花卉栽培に取り組まれています。「失敗を繰り返しながら花を栽培し、今では生活の一部になっている」と話してくださいました。山辺町作谷沢地区は全国トップクラスのワレモコウの産地。表紙のワレモコウは「秋風」という品種だそうです。

全農ライフサポート山形×玉貴
「おせち」

ご予約受付中!

二段重おせち 21,000円(税込)
早割で 19,000円(税込)

三段重おせち 31,000円(税込)
早割で 29,000円(税込)

●ご予約締切 12月10日(土)
●早割予約締切 11月15日(火)
●お届け日 12月31日(土)

※手作り製造しているため数に限りがございます。また、沖縄・離島へのお届けはできませんので予めご了承ください。

お申込み・お問い合わせ 各支店または本店経済課
TEL.023-624-8567

福祉センター青田
健康
コラム vol.93

「秋バテにご注意を」

長かった猛暑の夏が終わり、ようやく過ごしやすい季節になったと思っただのに、なぜか疲れが抜けないというような症状があったら「秋バテ」かもしれません。

秋バテの原因
気温の寒暖差による自律神経の乱れ
冷たい物の食べ過ぎによる内臓脂肪の冷え等

予防法
①温かいものを食べる。(温かい汁物など)
②夏に弱った胃腸を回復させる為に消化の良い物を食べる。
③栄養バランスの良い食事(ビタミン・ミネラルを積極的に摂る他にもカボチャ・さつまいも・鮭・豆乳をとるのもお勧めです。
④上着を1枚持ち歩き、体温調整をする。
⑤適度な運動を行う。
⑥入浴はぬるま湯にゆっくり浸かる。

秋バテを予防して爽やかな秋を満喫しましょう。

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

9月の通所介護
JA運動会
ドライブツアー(キバナコスモス)
鏡理事より葡萄の贈り物