

広報紙

# JAやまがた

管内（山形市・上山市・山辺町・中山町）の組合員の方々にお届けします。

## すもも

すももは19世紀中ごろに日本からアメリカへ渡り、現地種との交配・改良を経て、のちに日本へ逆輸入された。その後、国内でさらに改良が重ねられ、現在は多彩な品種が出回っている。山形県では1970年代ごろから栽培が始まった。



特集

## がんへの備え -2つのポイント-

インフォメーション

### JAやまがた金融移動店舗「ふれあい号」運行スケジュール

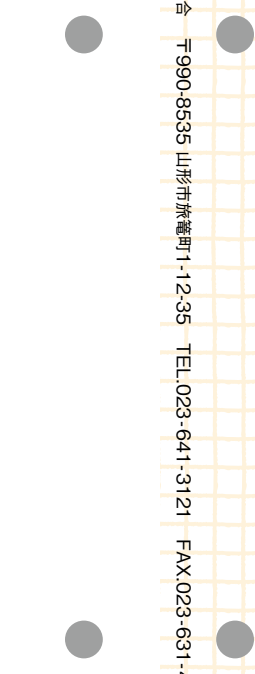
栄養満点! 彩りレシピ

### おかひじきの生春巻き

7  
2026



おいしさ直売所  
公式LINE



広報紙 JAやまがた 2026 / 7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 <https://www.jayamagata.or.jp/>

JAやまがた × 玉利 紗綾香さん  
栄養満点!  
1333  
彩りレシピ

7月の料理

## おかひじきの生春巻き



### 材料 (5個分)

|           |           |
|-----------|-----------|
| おかひじき     | 1袋 (100g) |
| 茹でエビ      | 5尾        |
| 大葉        | 5枚        |
| ライスペーパー   | 5枚        |
| スイートチリソース | 適量        |

### 作り方

- 1 おかひじきを1分ほど茹でる。  
冷水にとって水気をしっかり絞り、食べやすい大きさに切る。  
大葉は千切りにして、茹でたおかひじきと混ぜる。  
エビは厚みが半分になるように切る。
- 2 ライスペーパーは1枚ずつ水にさっとくぐらせ、まな板に広げ、おかひじき、エビをのせて、手前から巻く。スイートチリソースをつけて食べる。

### 栄養満点POINT

クセのないおかひじきとプリプリのエビは、お子様も大好きな組み合わせ！骨を丈夫にするカルシウムやビタミンKが豊富なので、成長期の子どもたちや、骨粗鬆症を予防したいシニア世代に特におすすめです。  
生春巻きのライスペーパーが噛みづらい高齢の方がいる場合は、中身をそのままサッとタレで和えて「サラダ風」にするアレンジもおすすめ。  
家族みんなが笑顔になる夏の万能おかずです。

### 玉利 紗綾香さん

山形市沼木生まれ。沖縄県、宮崎県で育ち、東京上京。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。2019年よりJAやまがたY-Eats（ワイ・イーツ）アンバサダーを務める。  
■Instagram  
@ja\_yamagata\_ambassador



JAやまがたの  
農畜産物を紹介中!







JAやまがた管内の主な出来事をご紹介します！

## 市場と一体となり目標達成へ さくらんぼ出荷協議会



5月19日、さくらんぼの出荷協議会が開催されました。広域果樹部会や広域さくらんぼ部会の役員、市場関係者など約50名が出席しました。今季は生食用販売数量244トン、販売高5億9700万円の達成を目指します。

今年は、4月の降霜被害や満開期の強風による訪花昆虫の活動低下などが見られました。

広域果樹部会の秋葉祐七部会長は「今後の管理や対策を徹底し、市場と一体となって全力で取り組む」とあいさつ。各代表市場からは、タイムリーな情報発信や安定品質での出荷を求める要望が寄せられました。

## 新人職員が里芋・さつまいもの定植に挑戦 現場理解深める



5月20日、山形市のJA研修所に隣接する畑で、入組1・2年目の職員を対象に農作業研修を実施しました。農作業を通して農業の基礎知識を学び、現場理解を深める目的です。

この日は新人職員14名が参加しました。営農米穀課の職員が講師となり、約4アールの畑に里芋とさつまいもの苗を定植して防鳥ネットを設置しました。今後は当番制で水かけや除草作業を行いながら、9月下旬の収穫を目指します。

参加した職員は「数時間の作業でも体力を消耗し、毎日農作業を行っている組合員の皆さまの偉大さを実感した」と話していました。

## 無事故と豊作を願い 広域選果場で祈願祭を開催



中央営農センター敷地内にある広域選果場で5月21日、豊作・安全操業祈願祭を開きました。5月26日からの大玉トマトの選果開始を前に、生産組織の代表者やJA役職員など約20名が出席し、シーズン中の無事故と豊作を祈願しました。

祈願祭では生産組織の代表者と栗原秀行組合長が玉串を奉納しました。栗原組合長は「光センサー選果で規格が統一されており、市場や卸売業者から高い評価を得ている。今年も有利販売に力を入れていく」と話しました。

同選果場は、トマトや桃、リンゴ、柿、西洋梨など多品目を光センサー選果機で選別しています。

## 地域一丸で農産物を守る！ JAやまがた盗難防止広報車が出発



さくらんぼの収穫最盛期を前に5月22日、南金井西集荷場で農産物盗難防止広報車の出発式を開きました。生産者や警察、JA役職員ら約80名が出席し、盗難被害防止へ結束を強めました。

JAやまがた管内では昨年、さくらんぼの盗難被害が3件発生しました。栗原秀行組合長は「丹精込めて生産した農産物が奪われるのは絶対あってはならないこと。巡回指導やパトロールを強化していく。地域一丸となって盗難防止に努めてほしい」と呼びかけました。

出発式では、西部さくらんぼ部会の小川恵滋部会長がさくらんぼの生育状況を説明し、山形警察署の担当者が盗難対策を指導しました。佐藤清也副組合長が防犯活動用の帽子と

のぼり旗を生産者の代表と各営農センター長に手渡しました。西部果樹部会の西村明彦部会長の音頭で「頑張ろう」と声を合わせて、盗難防止に向けて団結しました。

## 中央果樹組合が夜間パトロール 地域の目を光らせる



さくらんぼの収穫最盛期を前に、中央果樹組合は、さくらんぼの盗難を未然に防ぐための夜間パトロールを実施しました。6月1日から5日にかけて中央営農センター管内の4地区（山形市大郷地区、明治地区、出羽地区、東金井地区）を集中的に巡回し、不審な車両や人影がないか目を光らせていました。

3日に行われた出羽地区の夜間パトロールでは、生産者と中央営農センターの職員、山形警察署漆山駐在所の署員が園地を巡回しました。

パトロールに参加した生産者の海和寛さんは「手塩にかけて育てたさくらんぼが盗まれるのは絶対に許せない。警察やJAと一丸となって地域の目を光らせ、犯罪を未然に防ぎたい」と話していました。

## 長崎小5年生が田植え体験 若手農家「石ころ会」が先生



中山町立長崎小学校の5年生62名は6月10日、町内の水田で田植えの体験学習を行いました。地元の若手農家で組織する「石ころ会」のメンバーが講師として指導にあたりました。児童たちは泥の感触に歓声を上げながら、一株一株丁寧に「はえぬき」の苗を植え付け、農業の大切さや食への関心を深めました。

当日は、苗を均等に植えるための木製の田植え枠を使用。泥の上で枠を転がし、格子状の目印を付けました。その後、裸足で水田に入った児童たちは、目印に合わせて手植えに挑戦しました。

体験を終えた児童は「田んぼに入ったのは初めて。田植えを通して米づくりの大変さを感じた。今日の体験を忘れないようにしたい」と笑顔で話していました。





## 不動産を相続した方へ

**相続登記には期限があります**  
**最短で令和9年3月31日!**



不動産登記推進イメージキャラクター  
「トウキツネ」

知らなかった!



不動産登記  
推進サポーター  
「シラナカッタヌキ」

POINT  
1

相続したことを知った日から  
**3年以内**に登記!

※正当な理由なく義務に違反した場合、  
10万円以下の過料が科される可能性があります

POINT  
2

令和6年4月1日より前の相続も対象!  
令和6年4月1日より前に  
相続したことを知った不動産は、  
**令和9年3月31日**までに  
相続登記をする必要があります

今なら! **相続登記の  
免税措置**があります!  
**令和9年3月31日まで!**

※100万円以下の土地相続など

さらに!

住所等変更  
登記義務化も  
**令和8年4月1日**  
から始まりました!

MJ 法務省民事局  
MINISTRY OF JUSTICE CIVIL AFFAIRS BUREAU

詳しくは、法務省ホームページへ

法務省 相続登記の義務化

検索



ご不明な点がございましたら、最寄りのJAやまがた各支店までお問い合わせください。

特集  
REPORT

# がんへの備え

— 2つのポイント —

[監修(ポイント1)] 国立がん研究センター中央病院検診センター長 小林 望さん



ナビゲーター  
増田 明美さん

がんは早期発見が  
本当に大切。  
私も毎年必ず検診を  
受けています。



日本人の2人に1人がかかるといわれる「がん」。かつては不治の病とされていましたが、今では早期発見・治療により、治る可能性が高まっています。ただし、早期のがんは自覚症状がほとんどないため、定期的な検診が重要です。一方で、がん検診には見逃しによる発見の遅れ(偽陰性)や、がんではないのにがんの疑いありとされる(偽陽性)ケースもあり、心身の負担になることも。だからこそ、適切な年齢と間隔で受診することが大切です。また、気になる症状があれば検診を待たず、迷わず医療機関へ。記事の下では、国が推奨する「がん検診」をご紹介します。「忙しいから」「元氣だから」と先延ばしにせず、家族のためにも受診を心がけましょう。

ポイント  
1

“がん”のリスクに先手を打とう!  
いつ・どのぐらいを確認して  
“正しく”がん検診を受けよう

がん早期発見のチャンス!  
国が推奨する  
がん検診

| 罹患数 <sup>※1</sup> | 種類   | 検査項目<br>(問診含む)                       | 受診間隔  | 対象年齢  |
|-------------------|------|--------------------------------------|-------|-------|
| 男女ともに第2位          | 大腸がん | 便潜血検査                                | 1年に1回 | 40歳以上 |
| 男女ともに第3位          | 肺がん  | 胸部X線検査<br>および<br>喀痰細胞診 <sup>※2</sup> | 1年に1回 |       |
| 女性第1位             | 乳がん  | マンモグラフィ                              | 2年に1回 |       |

CHECK! このほかにも胃がん検診、子宮頸がん検診が推奨されています

※1:国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) ※2:喀痰細胞診の対象は、50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方です。 出典:厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

TOPICS/  
安心と満足をお届けるため…  
「くらしのこと」  
サポートキャンペーン

豪華賞品が  
当たるチャンス!  
詳しくはこちら



そこで!

**がん共済** がんの3大治療に対応!

POINT.1

入院・手術・放射線治療だけでなく、抗がん剤治療やホルモン剤治療、がん性疼痛等の緩和のための在宅医療まで保障します。

POINT.2

通算の支払限度なく、通院による薬物療法など、所定のがん治療を受けた月ごとに共済金を受け取れます。

POINT.3

まとまった一時金を受け取れる診断保障<sup>※1</sup>や、がん診断後の共済掛金の払込みを免除する保障<sup>※2</sup>など、保障内容を自由に設計できます。

ポイント  
2

がん治療の今

知っていますか?

3大治療法に加え、緩和ケアも検討!

治療は「がんの3大治療法」と緩和ケア等を組み合わせ、体の負担も考慮して治療方針を決めます。

[がんの3大治療法]



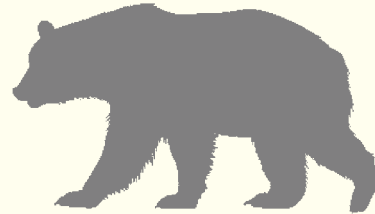
緩和ケア がんに伴う体の苦痛・気持ちの辛さを和らげるための、専門職によるケア。

※1:診断保障ありの場合 ※2:がん診断時共済掛金払込免除特則を付加した場合 ※この共済には、解約時の返戻金、死亡時における保障はありません。 ※がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を合せて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、共済金はお支払いいたしません。また、がん診断時共済掛金払込免除特則が付加されている場合におけるがん診断による共済掛金の払込免除はありません。 ※所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。 ※お支払いには所定の条件があります。 ●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。



## クマにご注意ください!

各地でクマによる被害や目撃情報が発生しています。  
農作業や鳥獣対策を行う際は、  
クマとの不意の遭遇に十分ご注意ください。



### ■クマの出没を防ぐために

#### (1) 農作業や鳥獣対策を行う際に注意すべき事項

- ・作業中はラジオなど音の出るものを携帯し、自分の存在をアピールすること。
- ・クマの出没情報に留意し、クマの行動が活発になる早朝や夕方の作業時には、周囲に気を付けること。
- ・頻繁にクマが出没する地域においては、できるだけ単独での作業は避けること。
- ・森林や斜面林などの近くの農地は、クマの出没ルートになりやすいため特に注意し、安全確認を行いながら周囲の灌木の刈り払いなどを行うこと。

#### (2) 誘引物の適切な管理

- ・クマを誘引する生ゴミや野菜などの収穫残さなどは適切に処理すること。
- ・農地では果樹園が最も被害を受けやすいため、収穫後は果実を放置せず適切に除去すること。
- ・クマは、収穫物収納庫に入り込んで採食することもあるため、収納庫はきちんと施錠するなど管理を徹底すること。
- ・草刈機などに使われるガソリンなどの揮発性物質もクマの誘引物となるため、保管場所に注意すること。
- ・鳥獣対策により捕獲した個体がクマの誘引物とならないよう、処理施設への持ち込みや焼却を行わずに埋設する場合には、十分な深さに埋設するなど適切に処理すること。

### ■もしもクマに遭遇してしまったら

#### 【近くにクマがいることに気づいた場合】

- ・落ち着いて、クマに背を向けずにゆっくりとその場から離れ、命を守る行動をとること。
- ・クマを驚かすので、大声を出したり、走って逃げることは避けること。

#### 【クマの痕跡を見つけた場合】

- ・農作業中にクマの足跡などの痕跡を見つけた場合は、速やかに市町村へ報告すること。

## 令和6年産米最終精算について

### ■主な品種の精算について(紙袋)

(1等/60kg)

| 項目                 | 区分  | 等級 | はえぬき   | コシヒカリ  | つや姫    | あきたこまち | ひとめぼれ  | 雪若丸    | ヒメノモチ  | 出羽燦々   |
|--------------------|-----|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 概算金<br>①           | JA米 | 1等 | 15,800 | 16,200 | 18,600 | 15,700 | 15,800 | 16,300 | 14,300 | 13,500 |
|                    | 一般米 |    | 15,500 | —      | —      | —      | —      | —      | 14,000 | —      |
| 追加<br>精算金<br>②     | JA米 | 1等 | 5,700  | 4,800  | 3,900  | 4,600  | 4,700  | 5,200  | —      | —      |
|                    | 一般米 |    | 5,700  | —      | —      | —      | —      | —      | —      | —      |
| 最終<br>精算金<br>③     | JA米 | 1等 | 1,166  | 1,490  | 1,182  | 1,854  | 1,840  | 1,248  | 5,280  | 3,976  |
|                    | 一般米 |    | 820    | —      | —      | —      | —      | —      | 5,494  | —      |
| 支払<br>合計額<br>①+②+③ | JA米 | 1等 | 22,666 | 22,490 | 23,682 | 22,154 | 22,340 | 22,748 | 19,580 | 17,476 |
|                    | 一般米 |    | 22,020 | —      | —      | —      | —      | —      | 19,494 | —      |

### ■精算内容(JA米 はえぬき 紙袋 1等 税込)

| 項目        | 内容                 | 60kg/個 | 30kg/個 |
|-----------|--------------------|--------|--------|
| 販売価格      | 入札取引並びに相対取引による平均価格 | 24,241 | 12,121 |
| 加算額       | 協議会受入・精算代金利息・繰越金   | 84     | 42     |
| ① 合計      | 販売価格               | 24,325 | 12,163 |
| 共同計算経費    | 保管料・運賃・在庫料・需給調整経費等 | 512    | 256    |
| 販売手数料     | 全農・JA              | 1,037  | 519    |
| 検査手数料     |                    | 110    | 55     |
| ② 控除経費合計  |                    | 1,659  | 830    |
| ③ 概算金     | 令和6年産米             | 15,800 | 7,900  |
| ④ 追加精算支払額 | —                  | 5,700  | 2,850  |
| 最終精算金支払額  | ① - ② - ③ - ④      | 1,166  | 583    |

## さくらんぼ贈呈・給食

6月11日(木)

### みはらしの丘小学校

南金井農政対策委員会  
山形南地区桜桃部会  
南山形地区振興協議会



6月16日(火)

### 大郷小学校

中央果樹組合



6月27日(土)

### こども食堂 ちゃお

JAグループ山形



## おいしい 農産物をどうぞ

各地の食育活動を紹介します

6月11日(木)

### 南山形小学校

南金井農政対策委員会  
山形南地区桜桃部会  
南山形地区振興協議会



6月17日(水)

### 山寺小・中学校

中央果樹組合



6月15日(月)

### 高瀬小学校

中央果樹組合





## JAやまがた『ふれあい号』運行スケジュール

JAやまがたでは、組合員の皆様の利便性向上にむけ、金融移動店舗「ふれあい号」の運行を下記のスケジュールのとおり行っております。ぜひ、ご利用ください。

**乗務員** JAやまがたの金融窓口職員が対応いたします。

**お取扱業務** 普通貯金の入出金、通帳記帳、繰越発行、各種税金・公共料金

※定期性貯金、為替による振込みはお取り扱いできませんのでご了承ください。

※払戻し(出金)の際、通帳のみの取引ができませんので、印鑑またはキャッシュカードをご持参ください。

### 運行スケジュール

| 曜日  | 地区          | 午前中<br>営業時間    | 地区            | 午後<br>営業時間      |
|-----|-------------|----------------|---------------|-----------------|
| 月曜日 | 山元地区        | 9:30~<br>11:00 | 中山地区          | 13:00~<br>14:30 |
| 火曜日 | 相模地区        |                | 山寺地区          |                 |
| 水曜日 | 宝沢中央<br>公民館 |                | 山元地区<br>作谷沢地区 | 13:00~<br>14:30 |
| 木曜日 | 中山地区        |                |               |                 |
| 金曜日 | 山寺地区        |                |               |                 |

※祝日の場合は運休となります。

※作谷沢地区は冬季(11月～3月)運休となります。



## 祝・100歳！ お祝いセレモニー

JAやまがたの介護施設「福祉センター青田」を利用されている松田良さんが100歳を迎えられ、同センターでお祝いのセレモニーが行われました。

職員や仲間の利用者に囲まれ、記念すべき節目を全員で祝福。これからも元気にセンターへお越しいただき、素敵な日々を重ねてください。

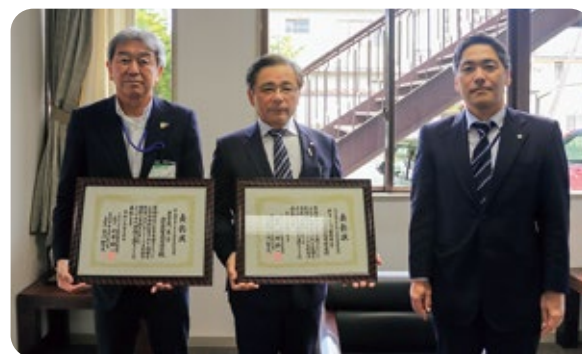


▲松田さんへの質問コーナーの様子

## JAバンク山形県表彰 農業部門1位と 担い手コンサル最優秀賞を受賞

JAやまがたは「2025年度JAバンク山形県表彰制度」の農業部門で第1位、担い手コンサル部門で最優秀賞を受賞しました。

5月29日に本店で表彰式が行われ、農林中央金庫の古川支店長から当JAの栗原組合長へ表彰状が贈られました。今回の二冠達成を励みに、これからも皆様の営農・経営を農業融資を通して全力でサポートし、地域農業を盛り上げてまいります。



## ちょっとまって! STOP 詐欺の可能性がります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。  
警察や役所などから、不安を煽る電話やメールが来いませんか?  
すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

### キャッシュカード詐欺

あなたの口座が  
不正利用されています。  
カードの確認が必要です!



### フィッシング詐欺

名前:○○○○  
暗証番号:××××××

HP情報  
入力



### その他の手口

あなたの口座が犯罪に  
利用され、あなたに対し  
被害届が出ています。  
逮捕されないために、  
指定する口座に  
振り込みをしてください。



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4回理事会(5月27日開催)内容より

#### ●報告事項

- ・組合員(出資金加入調書(4月))について
- ・青果物生育・販売状況について
- ・令和7年度JAやまがた園芸大規模団地収支報告について
- ・JAやまがた広域カントリーエレベーター建設工事・JAやまがた米穀関連施設建設用地造成工事・JAやまがた広域農業倉庫建設工事に係る入札までのスケジュールについて

#### ●協議事項

- ・令和7年度定期決算監査個別改善意見に対する回答書について
- ・山形県農業信用基金協会に対する増資について
- ・第30回通常総代会の開催日について
- ・「農産物検査業務規程」の一部変更について
- ・固定資産の取得について
- ・【米穀関連施設再編整備事業 製造請負工事(カントリーエレベーター建設)に係る競争見積の実施】





## オススメ読書

購読申し込み  
各支店・グリーン  
または本店経済課  
TEL.023-624-8567



### きょうもマリネ できたても作り置きも。毎日おいしい

坂田 阿希子 著

仕込んでおだけで、忙しい日もきちんとおいしい一皿に。火を使わず、仕込んで待つだけでおいしさが深まるマリネは、忙しい日々や夏に嬉しい一品。

肉・魚介・野菜を使った多彩なレシピで、つくり置きやおもてなしにも活躍します。さっぱり食べやすく、冷蔵庫からすぐ出して楽しめる手軽さも魅力の一冊です。

定価 1,600円 (+税)



### wellkのお菓子教室 シンプルで作りやすいカフェのケーキ・焼き菓子・デザート

石原 寛史 著

行列の絶えない人気カフェ「wellk」。多くの方が注文するスコーンやキャラットケーキなど、定番のお菓子の作り方を詳しく紹介します。食感や味わいの豊かさはもちろん、誰でも安定して作れるシンプルレシピも特徴のひとつ。

初心者でもよくわかる、コツ満載のレシピブックです。

定価 1,800円 (+税)

## 読者の広場

7月号のテーマ おいしさ直売所 おすすめの一品

●私がおいしさ直売所を一番利用するのは、贈答用のフルーツを除けば切り花です。生き生きとした旬のお花が安く買えるのでありがたいです。(山形市 A さん)

●直売所でいつも買っているのは、お肉とフルーツ、野菜です。パンも買います。これからは県産豚肉と野菜で冷しゃぶをするのが楽しみです。(山形市 S さん)

●生ラズベリー購入しました。甘酸っぱくて美味しかったです。また売っていたら、ラズベリー果実酒作ってみたいです。(山辺町 W さん)



●絵はがき  
(上山市 M さん)

＼ 今月もたくさんのお便りをありがとうございました！ ／

### 私のおすすめ暑さ対策・夏バテ予防

農作業中の熱中症対策や、家の中で涼しく過ごすための工夫など、生活の知恵を教えてください。

8月号のテーマ

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 山形市旅篋町一丁目12-35

Eメール kikakukanri@jayamagata.or.jp

●締切／7月25日(土) (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。

6月号クロスワードの答え：あじさい



## 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

- 2 粘り気が強く、もちや赤飯にするのに適した米。
- 3 代表的な出世魚。大型の近海魚。「ワカシ→イナダ→ワラサ→〇〇」
- 4 ある事態の始末をつけるために必要な手続きをとること。また、その手続き。
- 5 思いがけないこと。予想もしなかったこと。
- 6 今日の夜。
- 8 地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。

### →ヨコのカギ

- 1 鳥のやわらかな羽や毛。布団などに使われるとても軽い。
- 4 雪や氷の上を滑らせて走る乗り物または運搬具。
- 5 ある場所や地位にいるときの気分や感じ。
- 7 テレビや映画の写っている面。写真や絵の表面。
- 9 畑でつくって食用にする植物。

### あとがき

今号では管内の小・中学校へのさくらんぼ贈呈の様子をお届けしました。子どもたちの弾ける笑顔に元気をもらいました。一方で、最近クマの出没情報が増えていることから、注意喚起の記事も掲載しました。農作業や外出の際は、十分にご警戒ください。これから夏本番。大地の恵みで体力を蓄えつつ、安全第一で健やかな夏を過ごしていきましょう。

## はれやか！ 女性部

### さくらんぼシーズン到来！手作りブローチで笑顔をお届け



女性部ではさくらんぼの時期に合わせ、直売所のスタッフにクラフトバンドで作った「さくらんぼブローチ」をプレゼントしました。

心を込めて編み上げたブローチは、コロンとした形がとってもキュート。さっそくスタッフが胸元や帽子につけて店頭に立っています。

直売所にお越しの際は、おいしい果物とともに、スタッフの胸元で可愛らしく揺れるさくらんぼにもぜひ注目してみてください。

### つなぐ、支え合いの輪 フードドライブで117.5キロ寄贈

女性部では、持続可能な社会への貢献と地域福祉の向上を目指し、毎年6月と12月に「フードドライブ」を実施しています。これは、各家庭で余っている食品などを持ち寄り、支援を必要とする個人や団体に贈る活動です。

今回集まったのは、米48.5キロ、食品54キロ、さらに生活用品15キロにおよび、総重量は117.5キロになりました。



### 福祉センター青田へ古タオル約800枚寄贈

JAやまがたの介護施設「福祉センター青田」へ、清掃用として使う古タオル約800枚を贈りました。

同センターから、古いタオルを裁断して施設内の清掃に利用する「タオルウエス」が不足しているとの相談を受け、今回初めて実施したものです。

贈られたタオルは、同施設の利用者が手先の訓練を兼ねて使いやすい大きさにカットし、日々の清掃に活用されます。



### 6月1日は「牛乳の日」山形駅で高校生に牛乳を配布

6月1日の「牛乳の日」に合わせ、山形県牛乳普及協会とJA全農山形が主催する牛乳配布活動が行われ、当JA女性部の横山佳子部長が参加しました。

この活動は、学校給食がなくなり牛乳を飲む機会が減少しがちな高校生を対象としたものです。当日は、山形駅で400個、赤湯駅で200個の県産牛乳と米粉パンのセットが通学途中の高校生たちに手渡されました。

受け取った高校生たちは嬉しそうな表情を見せ、地元の恵みを味わうとともに、乳製品の魅力や大切さを改めて知るきっかけとなりました。



### JAやまがた女性部が全国表彰

東京都で5月28日に開催されたJA全国女性組織協議会の通常総会において、JAやまがた女性部が輝かしい表彰を受けました。

今回の受賞は、令和7年度全JA女性組織メンバーの組合員加入運動における成果が評価されたものです。地域に根ざし、仲間づくりの輪を広げてきた部員一人ひとりの地道な活動が、全国の舞台で大きく実を結びました。



## 福祉センター青田 健康 コラム vol.135

### 6月の通所介護



ぐっと山形



運動教室(ドキドキ配達ミッション)



畑・プランター作業

## 軽体操で健康づくり

「運動をしなければ」と思いながらも、なかなか続かないという方は多いのではないのでしょうか。

そんなときは、まず1日5分の軽体操から始めてみましょう。

ラジオ体操や簡単なストレッチは、特別な道具や広い場所がなくても気軽に取り組みます。また、歩く際に少し膝を高く上げたり、関節を大きく動かしたりすることを意識するだけでも立派な運動です。

### 【おすすめの軽体操】

- 1.椅子からゆっくり立ち上がる
- 2.座ったまま体を左右にひねる
- 3.両手を組んで前や斜め上に伸ばす

運動の後は、深呼吸をして心と体をリフレッシュしましょう。

日頃から体を動かす習慣は、筋力や体力の維持につながります。

また、足腰の衰えを防ぎ、転倒予防にも役立ちます。

無理なく続けられる軽体操を生活の中に取り入れ、健康づくりの第一歩を始めてみませんか。



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