



食育支援として
小海小学校で
子どもたちと一緒に
田植えをしました。
—関連記事8面—

2014. 7 vol.154

JA Nagano Yatsugatake 'Let's Try Us'

Let's Try Us!

太陽の恵みの一番近くに



特集

予防に勝る治療なし

JA長野ハケ岳女性部

JA常勤役員、女性理事との懇談会 [生活部]

野菜販売懇談会開催 [農業部]

農林年金受給者協議会総会 [企画総務部]

農薬安全使用推進大会 [農業部]

平成26年度長野県JAバンク推進大会 [金融共済部]

平成27年度新採用職員募集 [企画総務部]

家庭菜園 スプラウト

糸～きずな～ 組合員・職員対談

・理事会報告・フォトニュース

・我が家のちやいドル・女性部ニュース

・やさいをたっぷりおいしくレシピ

『とりたて野菜でワンプレートランチ』



JA長野ハケ岳



予防に勝る 治療をめざす

野菜出荷も最盛期となり、暑さも厳しさを増してきました。まだまだ暑い日が続きますが、今回の特集では日頃の健康管理について考えます。

長野県の平均寿命は、男性80歳、女性87歳（厚生労働省／平成25年2月公表）で長寿日本一となり、世界でも日本が男女で世界一となりました。

長野県の平均寿命は、男性80歳、女性87歳（厚生労働省／平成25年2月公表）で長寿日本一となり、世界でも日本が男女で世界一となりました。1人当たりの高齢者の医療費も少なく、15年間連続で日本一です。長寿日本一を成し遂げた今は、「健康寿命」（自立して健康に暮らす期間）をいかに長くするかがこれから課題となります。ピンピンコロリで天寿を全うするのが理想かもしれません。が、そううまく具合にはいきません。現在、長野県が長寿日本一ですが、健康寿命年齢は男女とも70歳代です。その数字で考えると、約10年間は寝たきりなどの不自由な暮らしを余儀なくされるという計算になります。

その期間をいかに短くし、元気に働き、自分のことは自分でできる楽しい生活を送るには日々の工夫が必要です。

川上支所の各集荷所では、今年も



川上村では、村民のヘルススクリーニングの結果を分析し、3つのスローガンを掲げて健康づくりに取り組んでいます。この3つのスローガンが意味すること、日頃から心がけたいことをご紹介します。

7月～9月に川上村保健福祉課のご協力により、血圧測定などの健康管理相談を実施します。

川上村では、村民のヘルススクリーニングの結果を分析し、3つのスローガンを掲げて健康づくりに取り組んでいます。この3つのスローガンが意味すること、日頃から心がけたい

**まずは自分の血圧を知ること。
早朝血圧が高いと危険！**

一般的に朝は血圧が低く、活動とともに上がっていくので、早朝の血圧が高いと危険です。

高血圧はこれといった自覚症状がないまま静かに進行していくため、「サイレント・キラー」とも呼ばれます。血圧が高い状態を放置しておくと動脈硬化の原因となり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など命に関わる発作を引き起こす恐ろしい病気です。

血圧を下げるには、昔から言われている「塩分」を控えることが重要です。現在、長野県民の1日当たり

の塩分摂取量は約小じ2杯弱の11・8グラム（全国平均10・4グラム）ですが、正常な血圧値の方は8グラム以下、高血圧症の方は6グラム未満を目安に

減塩とともに注目したいのが、野菜や果物などに含まれるカリウムの摂取です。高血圧症の予防や進行を抑えるのに有効です。

体重の増減は自分の生活を振り返るきっかけ！

デジタル式など、100グラム単位で測定できる体重計を用意します。体重の増減は自分の生活を振り返るきっかけになります。

100グラムでも体重が減ったことが分かれば、やる気も増します。

体重を減らすには、空腹感とうまく付き合うことがポイント。空腹を感じた時、すぐ何かを食べるのではなく、お茶を飲むなどしてやり過ごします。その間、脂肪が燃焼されれます。間食も止めるのではなく、

ストレスを感じない程度に回数を減らしたり、量を控え目ににするなどします。体重が増えると血圧も上がりります。

正常な血圧値の目安

最高血圧	最低血圧
130mmHg 未満	85mmHg 未満



スローガン
Ⅲより

野菜から食べましょう！

野菜から食べることは、血糖値が急に上がるのを抑える働きがあります。これは膵臓の負担を減らし、体に優しい食べ方です。

満腹感も得られますし、実践するだけで減量につながることもあります。

また、この時食べる野菜の量は、1回の食事につき、両手一杯分が目安となります。



健康豆知識

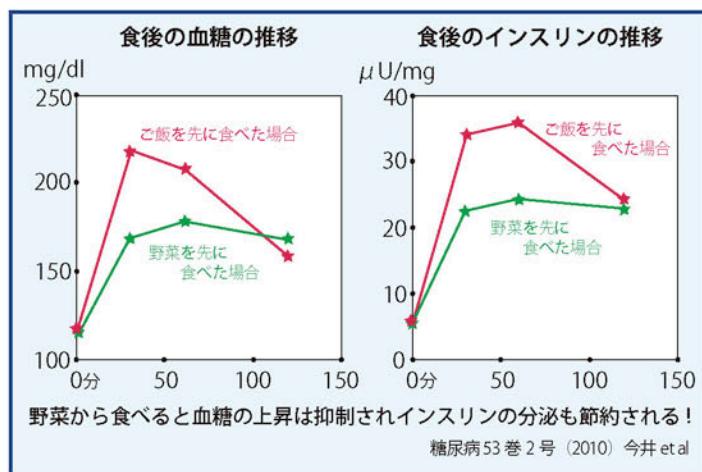
『ロコモティブシンドローム』って何？

健康寿命を長くするには、食生活だけではなく、丈夫な足腰を維持することも大切です。

最近「ロコモティブシンドローム」という言葉を耳にするかと思いますが、これは、運動器症候群のことですが、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が

低下し、介護が必要になつたり、寝たきりになる可能性が高くなります。このような状態がロコモティブシンドロームです。

「ロコモティブシンドローム7つのチェック項目」と「ロコモーショントレーニング」を下記に掲載します。ぜひ参考にしてください。



ロコモーショントレーニング

休憩時間等を利用して5分間程度やってみましょう。
※支えなどが必要な方は、必ず医師と相談して行ってください。

【開眼片脚立ち】

転倒しないように机に手をついて片脚で立ちます。
左右1分間ずつ、1日3回行ないましょう。

【スクワット】

椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろします。
深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。
1日3回行ないましょう。

【その他】

ラジオ体操や農民体操、ウォーキングなど、
お好きなスポーツ

ロコモティブシンドローム7つのチェック項目

次の7つの項目のうち、ひとつでも当てはまればロコモティブシンドロームの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 15分くらい続けて歩けない。
- 家のやや重い仕事が困難である。
- 2kg(牛乳2本)程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。

新潟

農協観光企画

天空の花公園湯沢高原アルプの里と津南ひまわり

- 旅行期日：8月7日(木)・9日(土)・10日(日) 日帰り
- 旅行代金：お一人様 8,900円
- 募集人員：各40名様（最少催行人員各25名様）※添乗員同行
- 発着場所：JA長野八ヶ岳本所・南牧支所・小海支所
- 旅行行程：津南ひまわり広場（50万本のひまわり畠）→魚野の里（魚沼産コシヒカリと甘エビ食べ放題）→湯沢高原アルプの里（世界最大級の166人乗りゴンドラで雲の上の花公園へ）
- 申込締切：7月28日(月) ※JA佐久浅間との合同プランです。

佐渡沖紅ずわい蟹
1kg 3杯お土産付き



詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認のうえ、お申し込みください。

お問い合わせ
お申し込み

株式会社農協観光 佐久営業支店 TEL.0267-66-3951 FAX.0267-65-7039

【ことわざ豆知識①】

月に巣雲、花に風

(つきにむらぐも、はなにかぜ)

雲が群がり名月を隠したり、美しい花が強風に散らされてしまう。好事には邪魔が入りや

体が資本の農業です。食生活や日々の運動で、自身の健康を守りましょう。

（協力）川上村役場保健福祉課

生活部

JA長野八ヶ岳女性部
JA常勤役員、

J A長野八ヶ岳女性部は、5月19日、南牧村野辺山基幹集落センターにおいて、J A常勤役員、女性理事との懇談会を開催しました。

懇談会は、JAの経営に関する女性の目線からの声をJA常勤役員に届けたいと毎年この時期に開催されています。

今年度も、常勤役員3名と、女性理事2名が出席し、女性部からは本会役員10名の役員が出席しました。

約2時間半にわたって意見交換を行ない、女性組合員の加入促進や

各支所の女性部が運営する農産物直売所の施設整備、適正生産を求められて、いづれも今後の効果、見通文

れでいる品目の今後の動向 規制改
革会議の答

申に対する 不安の声な

た。活動や日常生活に密着した問題について話し合われました。



農業部

野菜販売懇談会開催

J A長野八ヶ岳野菜専門委員会は、昨年に引き続き、売上高上位の卸会社の社長の皆さんをお招きし、J A長野八ヶ岳野菜販売銀談会を、6月19、20日に、小海リエツクスホテルにおいて開催しました。

的に、野菜専門委員会の事業として行なわれています。

当日は7社の社長さんご出席いた
だき、活発な意見交換が行なわれまし
た。

あらためて当産地をご理解していた
だき、今後の野菜販売に大いに役立つ
ことを確信する懇談会となりました。

あらためて当産地を理解していただき、今後の野菜販売に大いに役立つことを確信する懇談会となりました。

懇談会を終えて

J A 長野八ヶ岳女性部
部長 黒川 真弓

J A長野八ヶ岳女性部は、5月19日に常勤役員・女性理事と女性部役員との懇談会を行ないました。今回のJ Aの状況や2月の大雪による被害などを由井組合長があいさつされ、懇談会は始まりました。

また、農業資材等の調達について
もっとと安価な調達をお願いしました
JAの経営者側も頑張って価格を下
げるよう努力をしているとの説明を
受けましたので、さらなる努力をお
願いしました。

の中核に僅かではありますが接することができ、大変勉強になりました。これから女性のJ.A運営参画や女性部活動につながる良い機会となつたと思います。

の声が必要とされていると感じられ、女性の声が入ることにより多面的に物事を考えられると思う」「女性部の活動がしつかりてきていると、女性部の加入者も増えてくると思う」と報告を受けました私も女性部長になり、今回JA

て「メリット」や「役割と義務」について伺いました。なかなかその場で理解するところまで至りませんで、したが、この問題については女性部としても重く受け止め、慎重に考え

くると思う」と報告を受けました
私も女性部長になり、今回J.A.



農林年金受給者協議会総会

農林年金受給者協議会の総会が6月5日に南相木村で開催されました。

総会前にはマレットゴルフ大会を行ない、14名の会員の皆さんに参加いただきました。

当日は朝から天気が心配されましたが、後半多少の雨に降られたものの、皆さん最後までプレーを楽しめ交流を深めました。

総会では、提出された議案すべてに承認をいただき、役員改選では、新会長に南相木支所の中島眞生夫さ

んが選任されました。

農林年金
受給者協議

会への加入

につきましては、各支所の担当者までお問い合わせください。

マレットゴルフ大会結果

◆ 優勝 中島久子さん

(南相木支所)

◆ 準優勝 中島眞生夫さん
(南相木支所)



平成26年度長野県JAバンク推進大会

平成26年度長野県JAバンク推進大会が6月6日、長野県県民文化会館において開催され、今年度の長野県JAバンクの事業目標が再確認されました。

その中、平成25年度のJA金融事業の功績に対する表彰が行なわれ、

J A長野八ヶ岳が左記の表彰を受けました。

今後も地域に根ざした金融機関として、組合員・利用者の皆様のご要望に応えられる事業展開と、信頼される組織づくりとサービスの提供に努めてまいります。

第66回JA金融事業競進会

【JA】

● 第66回JA金融事業競進会

農業部

農業安全使用推進大会

長野県と
JA長野県
営農セン

ターは、6
月11日に

2014年
度の農業安
全使用推進
大会を開催

し、県内の

行政、農薬販売店などから約400人が出席しました。

農薬に関する正しい知識を普及し、安全・適正な農薬の使用を一層推進する目的があります。

当JAからも営農指導担当部署を中心には8名が出席し、農薬の適正使用に関する農薬使用の留意点について研修を受けました。

この中で、農薬の安全で適正な使

用の徹底は、農産物の安全性確保や、消費者の健康保護からもとても重要なことや、農薬を使用する場合、また、防除を委託した場合は、生産者が当事者としての正しい認識を持ち、人や周辺環境などに危害を及ぼすことがあります。

農薬は野菜生産において必要な資材ですが、使用基準を順守し、農薬による危害の発生防止に、JA職員、生産者一丸となつて取り組みましょう。

さないようする責務があることなどを再確認しました。

農薬は野菜生産において必要な資材ですが、使用基準を順守し、農薬による危害の発生防止に、JA職員、生産者一丸となつて取り組みましょう。



【ことわざ豆知識②】

火の無い所に煙は立たぬ (ひのないところにけむりはたたぬ)

火が無ければ煙が立たないように、噂が立つののは、それなりの根拠や原因・理由があるも

家庭菜園

スプラウト

スプラウト(sprout)とは、日本語で「芽もの野菜」と言い、種まきから1週間程度で収穫が可能で、成長する為の栄養がぎゅっと詰まっています。お馴染みのカイワレダイコン以外にもブロッコリー、レッドキャベツ、マスタード等種類が豊富です。特にブロッコリーのスプラウトは、体内の解毒酵素や抗酸化酵素の生成を促進し、体の抗酸化力や解毒力を高める効果があるといわれています。

1 栽培に必要なものを準備する

- 種(カイワレ大根、ブロッコリー、レッドキャベツ等)
※注:コート種子は使用しないでください。
スプラウト用の種も市販されていますのでそちらを使うと便利です。
- 広口の容器(コップ、空き瓶、ボウル等)
- スポンジ(ティッシュやペーパータオルでも可)
- 霧吹き
- 容器を遮光できるもの
(空きダンボール等でも可)

2 種まき(1日目)

広口の容器の底にスポンジを湿らせて敷き、種を底が隠れる程度に入れて、光が当たらないように容器を覆います。ダンボール等を使用して容器ごと入れるといいでしょう。

3 水やり(2~4日目)

1日に1~2回、換気を兼ね、覆いを外して霧吹きで種が湿る程度に水をやります。余分な水は傾けて捨ててください。乾かないようにして毎日行ないます。

4 緑化(5日目)

5~7日程で草丈が4~5cmに伸びるので覆いを外して、光を当て緑化させます。

5 収穫(7日目)

種をまいてから7~10日後、葉が緑色になったら、はさみなどで茎を切って収穫します。収穫した芽はよく水洗いし料理に使いましょう。



スプラウト栽培はおしゃれな容器で育てれば眺めて楽しむこともできます。サラダやサンドウィッチ、スープやみぞ汁に散らす等、料理方法も様々です。子どもの夏休みの自由研究にもいかがでしょうか。

理事会会報告 第4回理事会

開催場所 J A本所会議室

開催日 6月30日(月)

以下の議案について協議し、決定されました。

協議事項
第1号議案
ディスクロージャー誌の決定について
信用事業および共済事業を行なうJAは、
月末までに不特定の利害関係者等を対象と
たディスクロージャー誌を作成し、開示しな
ければならないと規定されています。
より、その決定について理事会にて承認さ
しました。基本的には総代会資料と同一のもの
ですが、特に金融事業に関しての開示を主に
したものです。

報告事項
第4号議案
平成26年2月雪害に係る災害特別支援要項の
制定について
本年2月の雪害に係る支援要項について承認
をいただきました。
5月末第1四半期仮決算の状況について
決算財務二タリングの報告について
内部統制報告について
各部よりの報告事項

平成27年度 新採用職員募集

JA長野ハケ岳では、次のとおり平成27年度に採用する職員の募集をします。

●募集職種および人数

- ①一般職員 若干名
- ②畜産授精師 1名
- ③自動車整備士 1名

●応募資格

- ①大学、短期大学、専門学校卒業又は卒業見込のもの(20歳~25歳:平成27年4月1日現在)
- ②畜産授精師にあっては資格保持者(又は取得見込者)
- ③自動車整備士にあっては二級自動車整備士資格保持者(又は取得見込者)
- ④通勤可能者

●採用日程※8月以降JAホームページ、広報誌等で詳細な日程はご案内します。

- ①募集期間 平成26年8月上旬~8月末
- ②筆記試験 平成26年9月中旬~下旬
- ③面接試験 平成26年10月上旬~中旬(筆記試験合格者)
- ④採用内定 平成26年10月下旬
- ⑤採用予定 平成27年4月1日(事前研修あり)

※その他の不明な点につきましては、本所総務経理課(0267-91-1101)までお問い合わせください。

糸半
きずな

組合員・職員対談 ～vol.19～

農林年金受給者協議会は113名の会員で構成されています。私は今年6月に開催された協議会の総会で会長になりました。会員はJAをはじめ漁業協同組合、森林組合のうさい組合などに勤めていた職員で、農林年金の受給者の皆さんの中から協議会に加入していただいた方にあります。総会を開催する中で受給についての議論やマレットゴルフなどのスポーツ大会の実施や研修旅行が主な活動内容となります。会長という立場では、県受給者連盟の会議や総会への参加が主な役割です。どの年金もそうですが制度が変更されたり、他の年金との統合があつたり、また支給額が減少傾向にあることなど難しい問題があります。年金問題については若い世代からも関心を持つていただきたいと思っています。協議会の会員も、受給者全体の6割程度の加入率です。任期中に人でも多くの方に加入していただければ嬉しいです。会員同士の交流も大切ですが、JAが事務局を担当していますので、JA職員の皆さんと交流出来る事も、OBとして嬉しく思います。

組合員・利用者・地域との
より深い結びつきを大切に……

ゲスト
農林年金受給者協議会 会長
中島 真生夫(なかじま まきお)さん
南相木村日向

インタビュアー
企画総務部総務経理課
杉山 茂子



趣味を教えてください。

趣味はゴルフ、マ
レットゴルフ、カメラ
……と、たくさんあ
ります。趣味に忙し
い毎日です(笑)ゴル
フは24人のゴルフ仲
間「シニアパワー」に
所属し、春から秋は
県内、冬は県外と毎
月ゴルフに出かけま
す。マレットゴルフは

今後、JAに期待することや抱負などありましたら聞かせてください。

私自身、南相木村農協の職員でした。当時は野菜や花より、養蚕や米づくりが盛んな時代です。その後は、パイロット事業や予冷施設の事業など、補助事業も後押しし、JA管内の野菜生産も日本一の産地となるまでに発展してきましたと思います。しかし、今は残念なことに、規制改革会議をはじめとし、JA組織のあり方にについて議論が盛んです。合併によりJA長野八ヶ岳も大きくなりましたが、職員の皆さんには、組合員の生活の安定に向け、これからも努めていただき、組合員、利用者、地域との、より深い結びつきを大切にしてほしいと思います。

対談を終えて…



●当協議会の事務局を担当されている杉山さん。JAでは出資金や賦課金の管理をはじめ、職員教育や給与計算などの担当もされていると聞きました。先の総会でも細かなところに気がつき、協議会の事務局にふさわしい方だと思います。秋には南相木支所の協議会でマレットゴルフ大会がありますので、ぜひ一緒にプレーしましょう。(中島さん)

● 今年度から協議会の事務局を務めさせていただることになり、会長の中島さんには、今後様々な面でお世話になりますが、知識豊富で温厚なお人柄、一緒にする上でとても心強いと感じました。日頃、運動不足な私ですが、マレットゴルフをぜひ一緒にさせてください。この度はお忙しい中お時間いただきありがとうございました。(杉山)

年5回、テーマを決めて撮影会を行ないま
る。このとき、各部員は、各自の撮影した写真を提出する。



好きな食べ物は?

蕎麦（特にひすい蕎麦）

好きなことは?



★好きなテレビ番組は?

花子とアン

まだ5年ですが、良いものを作るよう
に心掛けていきたいと思いました。

JIAでは、女性の運営参画を推進しています。

終始笑顔で元気よく質問に答えてくれた良太くんは農業が大好き。1畝ほど の「自分の畑」でトウモロコシやかぼちゃ、ナス、ピーマンなどを作っています。自分の畑以外にも、休日や学校から帰ってきてからは、農業を営むあばあちゃん、あ父さん、あ母さんを手伝って、箱づくりや苗の定植、バケツトへの積荷などします。学校菜園の農作業でもリーダー的な存在で、とにかく農作業をするのが楽しいそうです。包丁を使った収穫作業は、たまにしかやらせてもらえないで物足りないそうですが、「将来は家で農業をしたいし、トラクターの運転も早くしたい！」と、早く大人になりたい良太くんです。



りょうた
良太くん
(10歳)

かしわぎ すぐる のりこ
両親★柏木 勝さん 徳子さん
(野辺山支所)

春の視察研修会に参加して

野辺山支所女性部
佐々木 美雪



葬儀・仏事に関するご相談は
あなたかい太陽の東みに包まれて…

あたたかい太陽の裏みに包まれて…

多目的ホール

あおぞら

365日24時間体制 TEL.0267-92-5510



住宅用

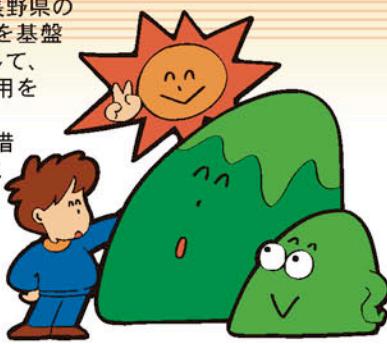
太陽光発電システム

助成金交付制度

好評受付中

長野県 JA バンクでは、長野県の緑豊かな自然環境と農業を基盤に据えた協同組合組織として、再生可能エネルギーの活用を推奨しております。

J A の住宅ローン等をお借り入れいただいて、新たに太陽光発電システムを設置されたお客様に対しまして、一定の助成金を交付する制度を実施いたしております。



- ・住宅の新築で太陽光発電システムを設置する場合
- ・住宅の増改築にあわせて太陽光発電システムを設置する場合
- 等が対象となります。

詳しくは、各支所の融資担当者へお問い合わせください。

生活部からのお知らせ

農作業・行楽のお供に…
喉の渇きを満たします

「エーコープのお茶」

エーコープ

緑 茶

エーコープ (国産)

烏 龍 茶



お茶のうまみを
引き出し
苦み、渋味を
おさえました。

500ml×24本
2,040円(税込)



国産の烏龍茶を使用。
烏龍茶独特の香りと
すっきりした味わいが
特徴です。

500ml×24本
2,040円(税込)

農作業・行楽のお供やリラックスタイムに欠かせない一杯のお茶。今回は、携帯に便利なペットボトルで緑茶・烏龍茶の2種類を、ご用意いたしました。組合員の皆さまの農作業・行楽のお供に、ぜひご利用ください。

詳しくは、生活部(92-4141)まで

やさしい たっぷり おいしくレシピ

今回の
レシピ
提供は



南相木支所女性部
猿谷 まき子さん



『とりたて野菜で ワンプレートランチ』

材 料	
アスパラ	4~5本
卵	1個
こごみ	適量
ミニトマト	2~3個
ほうれん草	適量
ご飯	適量
エリンギ	1本
ふりかけ	適量
ベーコン	2枚
塩・こしょう	少々
コーン(冷凍)	少々
バター	適量

1 アスパラ、こごみは塩ゆでしておく。卵は半熟に茹でておく。

2 ご飯に好みのふりかけを混ぜ、一口おにぎりを作る。

3 フライパンでベーコン、エリンギ、ほうれん草を炒める。熱が通ったらコーンを入れ、塩・こしょう、バターで味を調える。

4 大きなお皿に、ゆでタマゴ、ミニトマトなどと一緒に色どり良く並べる。

★盛り付けも片づけも忙しい時に簡単です。家で取れる旬の野菜をたくさん使って作ってください!!

あなたのメールを
お待ちしています!

JA広報誌に
関するご意見、
身近な出来事、情報を
お寄せください。



〒384-1305 南牧村大字野辺山106-1
JA長野八ヶ岳 広報委員会 宛
E-mail: info@ytg.nn-ja.or.jp
FAX.0267-91-1102

人生なかなか思うように
いかないことが多いですが、
努力すればなんとか報われる
ことがあるんだと、あの頃の
ことを思い出し、何事もあき
らめず頑張っていこうと思う
今日この頃の私です。

だんだん蒸し暑くなる今日
この頃、皆さんどのようにお
過ごしだよ?

小学生の頃、この時期から
プールの授業が始まり、うま
く泳げない私はどんどん水泳
が嫌いになり、お腹が痛く
なって具合が悪くなることも
ありました。高学年になると、
クラスのみんなが長い距離を
泳げるようになり、差が開き
始めました。それでも放課後
に何とか泳げるよう何度も練習し、25mを無事泳ぎきること
ができる、担任の先生に褒められ、うれしかったことを思
い出します。

編集後記

