



2014.10 vol.157

JA NaganoYatsugatake'Let's Try Us'

Let's Try Us!

太陽の恵みの一番近くに



「アンチエイジングと食生活 ボケないための食事」

小海小学校で「ちゃぐりん」特別授業 [企画総務部]

ヤツレンお客様感謝デー開催

信州食肉マイスター認定授与式 [農業部]

小海町・北相木村・南相木村

第45回花卉園芸品評会 [農業部]

- ・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
『緑の野菜ジュース』

アンチエイジングと食生活 ボケないための食事



「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、順天堂大学白澤卓一教授の講演会が長野市のエムウェーブで開催されました。

白澤教授は「アンチエイジング」の専門家としてテレビでもおなじみ。がんやボケを予防し、100歳まで元気に生きるために何を食べればよいのかという大変興味深いテーマのお話に、多くの参加者が熱心に聞き入りました。

長寿の秘訣は

「地産地消」にあった

私は月に一度、飯山市と須坂市の病院に外来診察に来ておりまして、長野通いは7年になります。移動中の車窓から見えるたくさんの果樹園や、四季のはっきりした風景は長野らしくて良いなあといつも感じています。

6年前からは高山村とも縁があり、恵まれた土壤と気候を活かしてワイン作りにも取り組んでいます。以前、アンチエイジングの研究で高山村の方々に実施したある検査で、驚きの結果が出ました。加齢のパロメータとなる白血球内の「テロメア」という物質を調べ

たところ、なんと24人中22人が平均値を上回ったつまり、平均より若かったのです。検査対象者を、高山村で生まれ育ち、現在も高山村のものを食べて生活している方に限定したことから、健康・長寿には「地産地消」がとても大事だということがわかつたのです。

高山村に限らず、健康に良い野菜や果物が身近でたくさん採れる長野県では「地産地消」が十分可能です。ですから、スーパーに並ぶ外国産の食材など、長旅をしてきたもの(「フードマイラー」の高い食材)をわざわざ食べる必要はないと思います。日持ちさせるために防腐剤など体に悪影響を及ぼす化学物質を抑制する効果があるのです。

がん予防の実態が判明

質が含まれているような食材はなるべく避けて、自分の家や近くの果樹園・畑で採れた食材を食べる、自然なスタイルを皆さんにはぜひ取り戻してもらいたいのです。そうすることで、より「層食に気を遣うようになり、体に良い影響をもたらします。

「100歳まで元気」の 絶対条件は、ボケないこと

がんを克服できても、年齢を重ねていくと「認知機能の低下＝ボケ」と「骨の老化」という大きな問題が待ち構えています。どちらも、進行が始まるとずれ寝たきりになってしまいます。

「頭」と「骨」は連動しています。認知機能が低下すると、骨もろくなってしまうのです。だから、元気であり続けるには、とにかくボケを防止することが絶対条件。ちなみに、認知機能がしっかりしていて、且つ自分の足で歩けるという人は、長野県の場合「生涯現役」の農家の方に多いんです。

ボケ防止にも、野菜がいい

がん予防と同じく、ボケ防止にも「野菜」を毎日摂取することが大切です。アメリカで10年にわたり行われた調査で、週3回以上野菜ジュースを飲んでいる人は、1回未満の人よりアルツハイマー病の危険が76%も低くなるとい

講師

順天堂大学大学院医学研究科
加齢制御医学講座

白澤 卓二氏

著書に、「100歳までボケない101の方法」「老いに勝つ」等。毎日新聞や東洋経済、週刊女性などにアンチエイジングに関する記事を連載中。数々のテレビやラジオ番組でも活躍。



う結果が出ました。週2回では16%の低下に留まることから、毎日摂取することが重要だとわかります。

アルツハイマー病の多くは70～75歳で

逆に言えば、症状が出るまでの20年間は50歳くらいから変化が起きています。

が予防のチャンスです。野菜ジュースは、

ニンジンやトマトなど単体のものはダメです。さらに、市販のものは飲みやすくするために果糖・ぶどう糖（＝コーンシロップ）を加えている場合が多く、飲み続けるとかえって悪影響です。

提案したいのは、さまざまな野菜を使つて自作するミックス野菜ジュース。一番良いのは、ジューサーではなくミキサーで、食物繊維が残つたままのスムージー状のものです。その際、野菜や果物は「皮ごと」入れましょう。皮の部分には、がんを予防するフイトケミカルが豊富に含まれているので、捨ててしまうのはもったいないです。

予防医学で 大切なことは、日々の実践

今回、がんの予防法とボケ防止法をご紹介しましたが、何より肝心なのは「実践すること」です。「予防医学」は24時間毎日毎日の繰り返しです。それが人生を救うのです。「明日からやろう」「来週からやろう」ではダメです。今日、この後の買い物から実践しましょう。ぜひ長野県の野菜をたくさん食べてください。

健康を、お医者さん頼みにするのはもうやめましょう。食生活を改善し、がんを予防し、ボケを予防し、そしてよく動いて、自分自身で100歳まで元気な体をつくりましょう。

近年注目のアルツハイマー病の予防効果

現在のところ、アルツハイマー病の治療薬は見つかっていません。ですが、アメリカの女性医師がアルツハイマー病の新薬開発にココナツが使用されていることを突き止め、患者である夫に2年



白澤教授の講演終了後、JA長野県青年部協議会の皆様より参加者に県産ズッキーニが配られました。

【ことわざ豆知識①】

天高く馬肥ゆる秋 (てんのかくうまこゆるあき)

秋は大気が澄んで空が高く感じられ、実りも多く牧草もよく育つので、馬もよく食べて、

小海小学校で「ちゃぐりん」特別授業

J A 長野
八ヶ岳は食農教育活動の一環として、8月21日に小海小学校5年生に特別授業を行ないました。



京都紅葉の名所と軍師官兵衛大河ドラマ館

- 旅行期日：12月1日(月)～2日(火)
- 旅行代金：お一人様 **26,800円** (4名様1室)
 - ※3名様1室：2,160円増
 - ※2名様1室：5,400円増
- 募集人員：各40名様 (最少催行人員各25名様)
※添乗員同行いたします
- 申込締切：出発日の10日前
※JA佐久浅間との合同プラン
- 利用ホテル：雄琴温泉 琵琶湖グランドホテル (予定)
- 旅行行程
 - [1日目]** J A長野八ヶ岳小海支所
 - 軍師官兵衛大河ドラマ館
 - 長浜浜いち→南禅寺
 - 天授庵→永観堂→雄琴温泉
 - [2日目]** ホテル
 - 京つけもの大安本店
 - 源光庵
 - 嵐山 (渡月橋、天竜寺、竹林の小道など)
 - J A長野八ヶ岳小海支所

■食事条件：朝1回、昼2回、夕1回

※気候の状況等により紅葉の時期は変わら場合があります。

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。

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

授業では、家の光協会関東甲信越普及文化局の岡本忠局次長と小海支所の浅沼雅行支所長が講師を担当。同協会が発行する子ど

J Aでは、小海小学校の学校田での米作り支援などを通じて、今後も地域の子どもたちとのつながりを深め、食や農業に関心を持つてもらいたいと考えています。

も向け情報誌「ちゃぐりん」を使い、クイズを交えながら農業の話や体づくりに必要な食のアドバイスをするなど、子どもたちは興味深そうに耳を傾け、普段と違った授業を楽しんだようです。授業が終わると、「ちゃぐりんは、漫画があつて分かりやすかった」「いろいろなことが書いてあつた」など、子どもたちの感想を聞くことができました。



(株)ヤツレンは、9月14、15日にお客様感謝デーを開催し、南牧村野辺山の会場には県内外から2,000人を超えるお客さまが訪れ、賑わいを見せました。感謝デーでは同社商品のほとんどを2割引で購入できたり、各ブースではレアチーズケーキの詰め放題や手作りバターの体験コーナー、酪農部会女性部による牛丼の販売などが行なわれました。

名物のソフトクリームには、売店前に長い行列ができ2日間で2,500個以上を売り上げ、恒例となりました。

会場近くに別荘があり、東京都から訪れた女性客は「お買得なので毎年楽しみで来ている。価格が安いのも嬉しいが、地域の生産者とふれあえるのも大きな魅力。今年もたくさん買い物できて良かった」と話し、イベントを満喫した様子でした。

ヤツレンお客様感謝デーは、毎年この時期に開催され、風が秋色になりつつある野辺山高原の風物詩となっています。



▲休憩スペースでくつろぐ来場者



▲賑わう詰め放題コーナー

ヤツレンお客様感謝デー開催

古原敬久さん 信州食肉マイスターに認定

9月3日、松本市において平成26年度信州食肉マイスターの認定証授与式が行なわれました。

今年度は、「肉用牛繁殖の匠」として、川上村の古原敬久さんが新たに認定されました。JA長野八ヶ岳管内では、小海町の篠原勝人さん、川上村の伊藤長生さんに次ぐ3人目の認定となります。

生活部 あなたの代わりに見張ります! キャンペーン

音声式住宅用火災警報器(煙式)

火災を感じし、警報音と光で警報します。大切なご家族の命と財産を火災から守ります。
お部屋に一台いかがでしょうか!



火事です!
火事です!

通常6,000円

キャンペーン価格

3,450円(税込)

お問い合わせ先

小海渉外センター Tel: 92-4141
南牧生活 Tel: 98-3155
北相木生活 Tel: 77-2211
野辺山生活 Tel: 98-3364
南相木生活 Tel: 78-2213
川上生活 Tel: 98-3364

■信州食肉マイスターとは
長野県では、平成19年度から「信州食肉マイスター」の制度を創設して、肉用牛など畜生産の振興に取り組んでいます。信州食肉マイスターは、長年培われた生産技術「匠の技」により素晴らしい成績を収められている方々で、現在まで44戸が認定されています。肉用牛などの肉畜生産に係わる高い技術をお持ちの畜産経営者を信州食肉マイスターとして認定することにより、その卓越した飼養管理技術、いわゆる匠の技の継承と普及を図り、本県内畜産農家の技術水準の向上と高品質な食肉生産を推進することを目的としています。
参照...長野県ホームページ



があり、新しい知見を得られる充実した研修会となりました。



特等賞
井出善彦さん
(小海町)

素晴らしい賞をいただき、驚きとともに感激しました。今年は2月の大雪によるハウス倒壊で育苗も困難な状況から始まり、8月は長雨となり病気を出さないよう防除には大変苦労しましたが、賞をいただけるような素晴らしいキクが栽培でき嬉しく思います。これまで80歳を目標に花作りを続けてきましたが、まだまだこれからもがんばります。

花卉生産農家の自信作計80点が出品。生花市場や花卉振興協議会、佐久農業改良普及センター、JA全農長野の担当者が市場性を考慮しながら「色彩」「バランス」「病害虫の有無」などを基準に審査し、特等賞の佐久地方事務所長賞および品評会長杯による評価の模索などについて講演

品評会には、輪ギクを中心とした花卉生産農家の自信作計80点が出品。生花市場や花卉振興協議会、佐久農業改良普及センター、JA全農長野の担当者が市場性を考慮しながら「色彩」「バランス」「病害虫の有無」などを基準に審査し、特等賞の佐久地方事務所長賞および品評会長杯によ

る評価の模索などについて講演

「小海町・北相木村・南相木村花卉園芸品評会」が18日、小海町で開催されました。毎年、小海町・北相

木村・南相木村花卉振興協議会の主催で、当JAも協賛し、品質・生産意欲・生産技術の向上と、産地の発展に資することを目的に行なわれ、今年で45回目となります。

品評会には、輪ギクを中心とした花卉生産農家の自信作計80点が出

品した輪ギクの「三宝」が選ばれま

した。

審査員を代表し、佐久農業改良普及センターの相馬正博所長は「2月の豪雪、4月の旱魃、8月の天候不良により生産者の皆さまは大変な苦労をされたと思うが、商品性の高い作品が多かつた」と講評を述べました。

今回の品評会では、Iターンで就農2年目の深澤嘉仁さん(41)のギルドが1等南相木村長賞に選ばれるなど、30~40代の若手生産者の入賞も多く、今後の産地の活性化が期待されます。

なお、1等JA長野八ヶ岳組合長賞には、小海町の佐藤二六さん(73)の三宝が選ばれました。

特等賞
井出善彦さん
(小海町)

素晴らしい賞をいただき、驚きとともに感激しました。今年は2月の大雪によるハウス倒壊で育苗も困難な状況から始まり、8月は長雨となり病気を出さないよう

【ことわざ知識②】

能ある鷹は爪を隠す (のうあるたかはつめをかくす)

鷹は獲物を捕まえるための爪を隠していることから、本当に才能や実力がある人はむやみ

小海町・北相木村・南相木村 第45回花卉園芸品評会

JA長野八ヶ岳

生活祭

開催のお知らせ

10/26日

午前9:00～午後3:00

小海ショッピングセンター内
展示場

◆展示内容

- 太陽光発電 ●ガス器具
- エーコープマーク品の販売
- 補聴器 など

小海支所廿性部によるおにぎりのふるまいなどがあります。大勢の皆さまのご来場をお待ちしております。

長野県農業大学校では、企業的農業経営者を育成するため、今年4月より総合農学科に「実践経営者コース」を新設しました。「どういう品目で、どのような農業経営をやる」という目標が明確で、就農意欲が高い方を募集します。

募集要項

- 受験資格 募集人員
高卒等以上 10名
- 出願期間 10月17日～11月5日
- 1次試験（筆記・面接） 11月18日
- 2次試験（面接） 11月25日
- 学費（修業年数2年間）
授業料：年額118,800円
諸経費：年額100万円程度

お問い合わせ先

長野県農業大学校農学部事務局
☎026-278-5211

長野県JAバンクでは、12月30日（火）まで、「秋冬キャンペーン2014」を実施します。期間中、定期貯金（期間1年、20万円以上）の新規お預け入れ、定期積金（期間1年以上、満期額12万円以上）の新規ご契約、または、各種ローン、JAカードの新規ご契約の方に、景品をプレゼントします。この機会にぜひご検討ください。



理事会会報告 第7回理事会

開催場所 J A本所会議室
開催日 9月30日（火）

協議事項
第1号議案
農産物検査業務規程の変更について
をいたしました。
農産物検査業務規程の変更について承認
をいたしました。

報告事項
第2号議案
農業拡充資金標準貸出要項の一部改正につ
いて
農業拡充資金標準貸出要項の一部改正につ
いて承認をいたしました。
・第2・四半期中決算状況について
・連結期中決算状況について
・子会社期中決算状況について
・平成26年度上期決算状況について
・平成26年度上期内部監査報告について
・平成26年度「シンプリファイアンス・プログラ
ム」上期実施状況について
・農業祭の役割分担等について
各部よりの報告事項

黒酢プラスで ステキに 健康生活を!!

健康維持にうれしい成分配合され、おいしくてフルーティな味わいです。ぜひ一度お試しください。500mlパックは少人数のご家庭や初めての方にオススメです。

体に必要な
有機酸と
アミノ酸が
豊富!

Kyoyaku
黒酢アラス

栄養機能食品

10倍希釈タイプ

1000ml 3,200円（税別）

500ml 1,800円（税別）

詳しくは
生活部(92-4141)まで

J A長野八ヶ岳 秋のローン 相談会

取扱全ローンのご相談を承ります。
平日は相談に行けないという方も、
ぜひこの機会にお越しください。

**10/25 土 AM10:00
～PM4:00**

会場：南牧支所 ☎96-2021

当日ご来場いただいた方に
ザザエさんオリジナルグッズ
プレゼント

*商品は数に限りがありますので
予めご了承ください。

住宅ローンについて疑問・お悩みをお持ちの方は、ぜひこの機会にお気軽にお越しください。

新登場

9大疾病補償付 住宅ローン

住宅用太陽光発電システム
助成金交付制度



糸牛

きずな

組合員・職員対談
～vol.22～

野辺山支所の女性部長で、本会の副部長も務める佐々木さん。支所女性部の活動内容などについてお話を聞かせてください。

野辺山支所女性部の部員数は51名。全員が農家の女性で、20代から70代と幅広い年齢層で構成されています。若い女性が多いのも特徴です。農繁期になると農作業は、1日10時間を超えますので、女性部活動が本格化する農閑期には、若手の意見を参考に、体のメンテナンスを考え、リンパ体操、自然散策、マクロビオティックの料理教室などで健康づくりに取り組んでいます。その他にも、1年間の農業の反省会も兼ねて、支所の営農指導担当者を講師に営農に関する勉強会も行なっています。地区の行事にも、女性部として参加しています。

女性部としての課題はいろいろありますが、継続していくなかで一人の力より組織としての力を合わせれば、何かが生まれるということを大切にしていきたいです。

私は三重県の生まれですが、若い頃は登山が好きで、信州の山にもよく登っていました。当時は農家に嫁げば農協の女性部に加入するのですが、女性部も36年目ですが、女性部の活動にこれまでずっと参加できているのは、夫の理解があつたことだと思います。今では娘と親子で女性部に入りました。女性部に加入してその活動に参加しています。

学生たちからパワーをもらっています 開拓の歴史を風化させたくない



ゲスト
JA長野八ヶ岳女性部副部長
野辺山支所女性部長
佐々木 尚子(ささき なおこ)さん
南牧村野辺山



インタビュー
野辺山支所金融共済課
渡辺 一成

対談を終えて…



●今年の春から野辺山支所の金融共済課に課長代理として来られた渡辺さん。貯金、共済、貸付の業務や、組合員管理業務や経理処理など、幅広い分野の担当をされていると聞き驚きました。普段窓口でお話しする機会がないのですが、これからいろいろとご相談することがあると思います。今後もよろしくお願いします。(佐々木さん)

●気さくにたくさんのお話をくださった佐々木さん。信念を持って活動されている女性部のお話や、佐々木さんが野辺山に嫁いだ当時のお話など、いずれも興味深いものばかりでした。野菜出荷シーズンのお忙しいなか、貴重なお時間をいただきありがとうございました。今後もよろしくお願いします。(渡辺)

夫が県の農業経営者協会の会員なので、普及を通じて兵庫県水上高校や東京農大の学生の農業体験を積極的に受け入れています。学生たちが懸念に農作業する姿を見てパワーをもらっています。

野辺山の農畜産業には、「開拓」という歴史があります。先人たちの大変な苦労があつて、今の野辺山の農業があります。そのことが風化しないよう、地元で暮らす次世代、子どもたち



神楽算による抜根作業(昭和29年)

日頃、農業やJAに対する思う事などありましたら聞かせてください。

旅行が趣味です。今年は夫が若い頃に農業の勉強のために過ごしていたケラジルに30時間かけて行つきました。サッカーワールドカップの開催前で治安が悪かったのは残念でしたが、良い思い出になりました。スキーも好きで今はケガをしない程度に楽しんでいます。最近では、2人の孫と一緒に踊りをしています。メンバーの皆さんに支えられて楽しんでいます。

趣味を教えてください。

旅行が趣味です。今年は夫が若い頃に農業の勉強のために過ごしていたケラジルに30時間かけて行つきました。サッカーワールドカップの開催前で治安が悪かったのは残念でしたが、良い思い出になりました。スキーも好きで今はケガをしない程度に楽しんでいます。最近では、2人の孫と一緒に踊りをしています。

旅行が趣味です。今年は夫が若い頃に農業の勉強のために過ごしていたケラジルに30時間かけて行つきました。サッカーワールドカップの開催前で治安が悪かったのは残念でしたが、良い思い出になりました。スキーも好きで今はケガをしない程度に楽しんでいます。最近では、2人の孫と一緒に踊りをしています。

旅行が趣味です。今年は夫が若い頃に農業の勉強のために過ごしていたケラジルに30時間かけて行つきました。サッカーワールドカップの開催前で治安が悪かったのは残念でしたが、良い思い出になりました。スキーも好きで今はケガをしない程度に楽しんでいます。最近では、2人の孫と一緒に踊りをしています。



【ことわざ豆知識③】

話し上手は聞き上手 (はなしじょうずはききじょうず)

自分の伝えたいことを上手に話すには、まず相手の立場を認め話を聞く姿勢が大切。そう

小海支所&小海駅前支所



9/12

年金友の会マレットゴルフ大会

恒例の小海・小海駅前支所年金友の会合同マレットゴルフ大会が開催されました。天候にも恵まれ、秋の高原の爽やかな風の中、参加された会員の皆さまは十分に力を發揮されました。優勝は、小海駅前支所の柳澤利昌さん。難コースにも関わらず、2コースの合計が118打の好スコアでした。本年度は同マレットゴルフ場で、当JA年金友の会協議会の大会も開催されます。協議会大会へ参加する会員の皆さまのご健闘を期待します。



9/11

年金友の会 喜寿・米寿祝い

村の米寿祝いに合わせ、米寿、喜寿を迎えた年金友の会会員の方々に、支所年金友の会役員と支所長、職員がご自宅を訪問し、お祝いの花を手渡しました。今回は、米寿を迎えた方が24名、喜寿を迎えた方が26名で、夫婦で米寿、喜寿を迎えた方も各1組おられました。喜寿を迎えた方々多くはまだ元気に農作業をされており、米寿を迎えた気でありますよう心からお祈り申し上げます。

南牧支所



8/27

パレスチナから農業視察団

国際協力機構（JICA）で研修中のパレスチナ自治区の農業普及員7名が、南牧営農センターへ視察に訪れ、予冷集荷施設や生産者圃場を見学し、生産物の品質保持対策、流通形態について学びました。ヨルダン渓谷地域では、労働人口の約7割が農業に従事し、地域の安定と発展に重要な役割を果たしていますが、農業技術レベルの低さ、肥料・農薬の不足や価格の高さ、農業技術レベルの低さ、肥料・農薬の不足や価格の高さなどが課題も多く、訪れた普及員の皆さまは「日本の農業技術を参考に、付加価値型農業の技術と知識を広く普及し、中小農家の収益向上と、市場対応能力の強化に努めたい」と規模農家の収益向上と、市場対応能力の強化に努めたい」と話し、祖国の農業発展のために懸命にメモをとっていました。

いろんな支所の
イベントを
写真で紹介するよ！

Photo News

フォトニュース



南相木支所



9月

マツタケ出荷が最盛期

今年も、秋の味覚の王様『マツタケ』の出荷が始まりました。今年は、降水量が多く、冷涼な気温のため、例年より早い9月上旬からの出荷となっています。南相木産マツタケは、独特の強い風味が特徴で、各市場から大変な人気があります。昨年と同様、今年はマツタケの豊作年になりそうなので、10月まで多くの出荷が見込まれます。

野辺山支所



8/29

出荷野菜の中間査定会

野辺山集荷場において、出荷野菜の中間査定会が行なわれました。今回は多摩、四日市青果、JA全農長野野辺山駐在所より担当者に出席いただき、シーズン前半の販売経過と現状、また、後半に向けての展望について説明がありました。今年は雨が多く、曇天が続き日照不足などの天候が続いていることから、防除や出荷物についての注意事項を確認しました。

研修会に参加して

小海支所女性部営農生活部 井出 とも江

9月9日は救急の日ですが、それにちなんで、小海女性部営農生活部では、翌10日に南部消防署の見学と、いざという時の基本的な救急法について研修会を行ないました。

いつも何気なく通り過ぎていた南部消防署ですが、救急車、消防車を見せていただいたほか、訓練や出動のための諸設備の説明を受け、地域の人命と財産を守る署員の方々の仕事の重さを感じました。



その後、署内の研修室に案内され救急法の研修です。内「成人の心肺蘇生法」と「AED（自動体外式除細動器）」の使用法を署員の方がていねい

に指導してくださいました。

マネキンを使つて、くり返しきり返し蘇生法を



間の経つのを忘れる程、真剣に懸命に取り組みました。いざそのような状況に直面した時、積極的に行動できるようにしておきたいと改めて思いました。

研修後の営農部会議のために、部屋をお借りしたことにも感謝いたしました。ありがとうございました。

JJAでは、女性の運営参画を
推進しています。



葬儀・仏事に関するご相談は
あたたかい太陽の恵みに包まれて…

多目的ホール

365日24時間体制 TEL.0267-92-5510



11月・12月 年金相談会開催

社会保険労務士 木下好審議役による年金相談会

■日程 11月4日(火)小海支所／11月11日(火)南牧支所

■時間 午前10時～午後3時



各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前9時～午後4時

支 所	11月	12月	担当者
小 海	4日(火)	9日(火)	吉澤 彩香
小海駅前	12日(水)	10日(水)	篠原 まどか
北相木	11日(火)	9日(火)	由井 定成
川 上	13日(木)	11日(木)	中嶋 紀行
南 牧	11日(火)	11日(木)	井出 綾華
南相木	13日(木)	11日(木)	依田 純子
野 辺 山	14日(金)	15日(月)	吉澤 春菜

第14回

農業祭

開催のお知らせ

とき 10月18日(土)

時間 午前9時～午後3時

開催場所 野辺山集荷場周辺



歌謡ショー
五十川 綾



ものまね歌謡ショー
針谷紀久子



ものまね歌謡ショー
筍-TAKENOKO

恒例の「JA長野八ヶ岳農業祭」を開催いたします。今回も、ものまね歌謡ショー、地元野菜や牛肉、果物の販売、豪華景品bingo大会などの各種イベントや、おでん、とん汁のサービスコーナーなど盛り沢山の内容が予定されています。大勢の皆さまのご来場をお待ちしています。

やさしい たっぷり おいしくレシピ



今回の
レシピ
提供は

川上支所女性部
由井 利恵子さん

『緑の野菜ジュース』



材 料 (3人分)

- ほうれん草または小松菜……100g
- にんにく……3かけ
- ブロッコリー……3かけ
- 人参……1cm
- セロリ……10cm
- バナナ……1/2本
- りんご……1/4個
- はちみつ……大さじ2
- 牛乳または豆乳……1.5～2カップ
- 抹茶……小さじ1

1 ほうれん草(小松菜)はゆでておく。にんにくは丸ごと12分間蒸してから、小分けにして皮を除く。ブロッコリーは1かけごとに、3分間蒸す。人参は1cmの輪切りにし、3分間蒸す。

2 セロリとりんごは1cm程のざく切りにする。

3 すべての材料を約40秒ミキサーにかけて出来上がり。

★それぞれの野菜をバラして冷凍しておけば、いつでも我が家家の野菜が使えます!

★野菜は好みで選んでください!

★味噌汁のだしに使った昆布があるときは、加えるとより一層風味が増します!

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

この頃の風の冷たさに加えて「懐」の寒さを日々感じている私。先日、息子が畑から蛇の抜け殻を拾ってきたのですが、顔からしつぽまできれいな状態で、長さは1メートル25センチありました。蛇は得意ではありませんが、抜け殻をお財布に入れておくと金運が上がるというので早速お財布へ。家中に、日々の人も含め蛇関連のものが3つあればさらに運気上昇とも聞きました。日々の夫に「息子は子年。子年は家に財をもたらすそうなので、そこも期待せずにいいられない!もうすぐ宝くじの当選番号発表です。「もしも当たったらい!」なんて考えるだけで、なんとなく身も心も温かい気がします。

編集後記

