



川上支所女性部が  
川上第二小学校で  
そば打ち教室の  
講師をつとめました。  
—関連記事9面—



# し ら す

2014.12 vol.159

JA NaganoYatsugatake'Let's Try Us'

Let's Try Us!

太陽の恵みの一番近くに

特集

## JA長野八ヶ岳 第5回少年少女野排球大会

JA長野県グループのCMができました [企画総務部]

第8期レディースカレッジ開校 [生活部]

野菜専門委員会野菜販売反省会 [農業部]

北九州市と北九州青果(株)から感謝状 [農業部]

- ・理事会報告
- ・フォトニュース
- ・我が家のチャイドル
- ・女性部ニュース
- ・やさいをたっぷりおいしくレシピ  
『コーヒー味の花豆煮』



JA長野八ヶ岳

# JA長野八ヶ岳

# 第5回少年少女野球大会

「JA長野八ヶ岳少年少女野球排球大会」を10月18日と11月9日に開催しました。

合併10周年を記念して始まったこの大会も、今年で5回目となり、次世代対策の一環として、スポーツを通じて管内小学生の交流や児童スポーツの活性化を目的に行なっています。

今年は、バレーボールの部に4チーム31人、野球の部に7チーム77人の子どもたちが参加。

保護者の皆さまの熱い声援に見守られるなか、熱戦を繰り広げました。



バレーボールの部開会式



野球の部開会式

10/18(土)  
南牧村社会体育館

## バレーボールの部

優勝 南あいきチーム



好プレーや、ラリーが続くと保護者の皆さまの声援も一段と大きくなり、会場は盛り上がりました。  
試合結果は、これまで3回優勝した南牧チームと、昨年優勝の小海町クラブを、ともにフルセットの接戦で制した南あいきチームが嬉しい初優勝を飾りました。  
表彰式は同日開催されていた農業祭のなかで行なわれました。

2位 南牧チーム

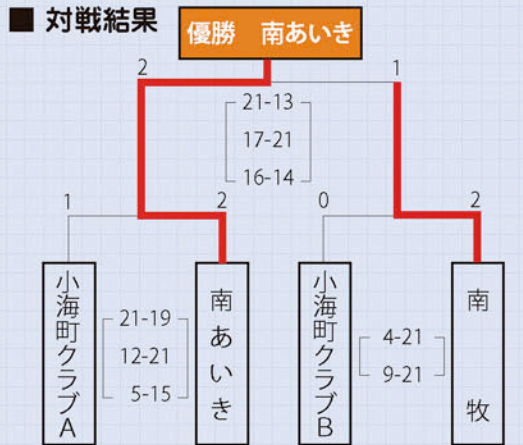


〔表彰式〕優勝の南あいきチーム

3位 小海町クラブA・Bチーム



第5回 JA長野八ヶ岳 少年少女野球大会





# 野球の部

11/9(日)  
小海町旧北牧小学校グラウンド

A組とB組に分かれリーグ戦を行ない、それぞれ1位チームが決勝戦、2位チームが3位決定戦を行ないました。決勝戦は川上2・6チーム(第二小の6年生チーム)と、小海・北相木スポーツ少年団Bチームが対戦。試合は、川上2・6チームが15対8で勝利し、初優勝しました。  
雨が降るあいにくの天候でしたが、参加された選手、ご家族の皆さま大変お疲れさまでした。



表彰式▶

小海・北相木  
スポーツ少年団Aチーム

3位



第5回 JA長野 少年少女野球大会  
野球の部

小海・北相木  
スポーツ少年団Bチーム

2位



第5回 JA長野 少年少女野球大会  
野球の部

川上2・6チーム

優勝



第5回 JA長野八ヶ岳 少年少女野球大会  
野球の部

## 対戦結果

優勝 川上2・6チーム

決勝	1	2	3	4	5	計
川上2・6	3	4	8			15
小海・北相木B	2	1	5			8

3位決定戦	1	2	3	4	5	計
小海・北相木A	2	0				2
南牧	0	0				0

※雨天コールドゲーム

A組	第1試合	1	2	3	4	5	計
川上御所平	0	0	0				0
川上2・6	0	0	10				10
第2試合	1	2	3	4	5	計	
川上御所平	0	2	1	0		3	
小海・北相木A	4	1	9	X		14	
第3試合	1	2	3	4	5	計	
小海・北相木A	1	0	0			1	
川上2・6	4	3	3			10	

※B組は「南牧チーム」と「川上Firstチーム」が1勝1敗で並びましたが、得失点率で「南牧チーム」が2位となりました。

B組	第1試合	1	2	3	4	5	計
小海・北相木B	0	6	10				16
川上居倉	0	0	1				1
第2試合	1	2	3	4	5	計	
南牧	2	1	0	0		3	
川上First	0	4	3	7		14	
第3試合	1	2	3	4	5	計	
小海・北相木B	3	15				18	
川上First	1	6				7	
第4試合	1	2	3	4	5	計	
南牧	1	0	2	5	5	13	
川上居倉	0	0	0	0	1	1	

## 理事会報告

第9回理事会

開催日 11月25日(火)  
開催場所 JA本所会議室

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

デイスクロージャー誌(半期開示)の承認について

農協法第54条の3において、信用・共済事業を行なう組合は業務および財産の状況に関する説明書類(デイスクロージャー誌)の作成が義務付けられており、開示項目についても法定化されています。今回の半期開示は、JAバンク方針として全国統一に対応するもので、期中決算基本方針にも盛り込まれており、11月末までに開示すること規定されています。今回、その内容等について承認されました。

#### 第2号議案

前期中期計画の進捗状況について

今年度は、前期中期計画(平成25年〜平成27年度の中間年度)であり、計画の進捗状況を検討し、必要な修正や最終年度の計画達成に向けた取り組み等を検討する年度です。各担当理事委員会において実施した中間検討の結果を報告するとともに、結果について協議されました。

#### 第3号議案

出資予約貯金の廃止に向けた取り組みについて

出資金の増資に充てる目的で、平成17年度まで、出資配当金の一部を出資予約貯金としてお預かりしてきましたが、今回、出資予約貯金を出資金に振り替え(増資)廃止に向け取り組みを承認されました。

### 報告事項

- 10月末の実績について
- 職員年末賞与の支給について
- 農業祭収支報告について
- 期中決算監事監査指摘事項の回答について
- 平成26年度期中子会社調査報告について
- 各部よりの報告事項

【ことわざ豆知識①】

終わり良ければすべてよし (おわりよければすべてよし)

物事は最後の締めくくりが一番大事で、途中の経過などは問題にならず、人は評価してく

企画  
総務部

## JA長野県グループのCMができました

JA長野県グループでは、2018JA長野県ビジョン「食と農をおこし、一人ひとりの笑顔が生まれる地域をみんなで実現します」の達成に向け、その取り組みを広く県民に知ってもらうためにCMを制作しました。撮影にご協力いただいた県内の全77市町村の子どもたちの「笑顔」を1コマずつ繋いでいくもので、当

JA管内の5町村については11月2日に収録が行なわれました。10数パターン制作される予定で



【小海町】有坂実利さん、山下聖奈さん、篠原さくらさんの仲良しグループ

11月7日から先行3パターンの放映が始まりました。子どもたちの「笑顔」、必見です。



【川上村】原風蔵さん、晴津さん、心都さん、丞理さんの4きょうだい



【南相木村】菊池緑衣さん



【南牧村】新海益美さん、市郎さん、治美さんの3きょうだい



【北相木村】木次優太さん

## 第8期レディースカレッジ開校

生活部

11月12日、JA長野八ヶ岳は第8期となるレディースカレッジを開校しました。今年度はJA管内各地区から17名の申し込みがあり、南牧村野辺山基幹集落センターで開校式と第1回目の講座を開催しました。開校式でJA関常務は「女性大学に参加することで、地区を超えた受講生の皆さんとの交流や親交を深めていただいて、新しい仲間づくりのきっかけにしてほしい」と

あいさつし、有意義な女性大学になることに期待を寄せました。

今回の講座では、3つの講義を用意。協同組合の歴史や同JAの事業概況をふまえて、TPP、規制改革実施計画をめぐる



国内情勢についてのJAの主張と対応や、JA共済の仕組みを基に貯蓄と保障の必要性について学んでいただきました。また、介護予防運動、健康体操を中心に山梨県・長野県内で運動指導を行なっている藤森あづさ氏を講師に招いて健康体操を行ない、保育中の子

農業部

## 野菜専門委員会野菜販売反省会

11月10日、JA長野八ヶ岳野菜専門委員会は平成26年度野菜販売反省会を開催しました。

反省会には生産者、市場関係者ら約140名が出席し、農業部から今年度における野菜生産販売の経過・実績と課題について報告があり、市場からも次年度に向けた野菜生産販売の提言について発表がありました。当JAの今年度の野菜生産は、春からの豪雪、日照不足、高温早魃等により、全国的にも作柄不良となりましたが、積極的に事前販売や消費宣伝活動を進めてきた結果、シーズンを通してほぼ安定的な価格形成がされました。豪雨や降雹被害に見舞われた生産者も多く、決して喜べる状況ではありませんが、JA全体の野菜販売高は、合併後最高額だった昨年の225億円を更に上回り、238億円となりました。同委員会

どもも交え、皆が笑顔で楽しく汗を流しました。

担当者は「参加して良かったと言ってもらえるよう楽しく学びながら親睦も深められる様々な企画を実施したい」と話し、農閑期の4月までに計6回の講座を予定しています。

委員長のJA井出専務は「円安に伴う燃料・肥料・資材等の生産コストの上昇など、来年度に向けての課題も山積している」と述べ、引き続き、生産者の所得確保のために、生産者、JA、全農、卸売市場が一体となった積極的な事前販売を実施していくとともに、ハクサイ等の適正生産ならびに多品目化の実施について生産者に理解を求めました。



協議後、県野菜花き試験場野菜部長の塩川正則氏を招いて「レタス、ハクサイの今年の反省事項と対策」と題した講演会があり、レタスの不結球や乳管破裂、ハクサイ等の黒班細菌病に対する防除のポイントや生産技術について学びました。

# 北九州市と北九州青果(株)から感謝状

11月20日、JA長野八ヶ岳は、北九州市と北九州青果(株)より「積極的な出荷による北九州市民の安定した食生活への貢献」と「安全・安心な野菜の安定出荷と、品質向上と市場占有率の拡大努力」が認められ、また、市場の発展にも寄与したとして、感謝状と記念品をいただきました。

当日は北九州市産業経済局中央卸売市場の徳永昌哉場長と、北九州青果株式会社の尾上勉取締役がJAを訪れ、授与式が行なわれました(写真)。北九州青果(株)より、当JAから出荷される青果物について「非常に高い評価がされており、市場銘柄

は不動のもの」と嬉しい言葉もいただき、JA井出専務も「今後国民の食生活に貢献したい」と述べ、JAの役割として積極的に青果物の安定供給に努める考えです。当JAでは、昨年も神戸市と横浜市から同様の表彰を受けています。



※表彰は北九州市中央卸売市場・北九州市公設地方卸売市場表彰要領に基づきます。

## みずぐ21 学生会館 平成27年度 学生入居者募集中

お申込みはお早めに!!



快適なワンルームマンション  
万全のセキュリティ  
アクセス抜群のロケーション

### 杉並区久我山で始める 東京の新生活。

◆お問合せ・お申込み  
JA 共済連長野普及部 TEL.026-236-2350  
(土日・祝日は除く)  
..... または最寄りのJA 窓口まで .....

大切な人へ“ありがとう”、そんな想いをかたちに...

# あおぞらホール生花祭壇リニューアル

JA長野八ヶ岳では、セレモニー事業開設から15年を迎え、新しいフラワーデザインを取り入れ、大切な方を送るにふさわしいオリジナル生花祭壇をご提案します。

組合員、あおぞら会員さまは祭壇利用料が**50%割引**となります。「あおぞら会」の定期積金につきましても、**金利の上乗せ特典**がございます。

地域に根ざしたJAだからできる  
安心で心安らくお葬式



オリジナル生花祭壇「華厳」



オリジナル生花祭壇「雲竜」



オリジナル生花祭壇「青雲」

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

# あおぞら

365日24時間体制 TEL.0267-92-5510



【ことわざ豆知識②】

少年老い易く学成り難し (しょうねんおいやすくがくなりがたし)  
若いと思っているうちに、月日の経つのは早いもので、すぐ年をとってしまう。学問を修

# 佐久税務署からのお知らせ

## 雪害に対する補助金等の取り扱いについて

**問1** 農業用施設が大雪により被害を受け修繕費を支出しましたが、市(町)から、この補てん費用として補助金を受け取りました。この取り扱いはどうなりますか。

**答1** 原則として、農業所得の収入金額に計上します。

**解説** 農産物の売り上げではないので、農業所得の雑収入として計上します。

**問2** 農業用施設が大雪により全壊し、保険金(共済金)を受け取りました。この取り扱いはどうなりますか。

**答2** 農業所得の収入金額に計上する必要はありません。

**解説** ご質問のような自然災害により資産に加えられた損害に基づいて支払を受けた保険金(共済金)は、所得税法上課税されないことになっています。ただし、保険金(共済金)の額のうち農業所得の計算上必要経費を補てんする金額が含まれている場合は、この金額を必要経費から差し引きます。(具体例は問3参照)

**問3** 農業用倉庫が大雪により全壊し、保険金(共済金)を受け取りました。被害額はどのように計算すれば良いですか。

**答3** 被害を受ける直前の帳簿価格から、保険金(共済金)の額を差し引きます。

**解説** 農業用の固定資産税の取り壊し、除却等により生じた損失は、保険金等によって補てんされる部分を除いて、農業所得の金額の計算上、必要経費に算入されます。

### 例

農業用倉庫の帳簿残高(未償却残高)・・・	100万円	未償却残高	受け取り保険金(共済金)の額	被害額
受け取り保険金(共済金)の額……………	120万円	100万円	- 120万円	= -20万円 → 0円

※上記の例では20万円の保険差益が生じていますが、これには課税されません。(問2参照)

**問4** 大雪により被害を受けた農業用倉庫を建て直すために、100万円を支出しましたが、市(町)から、この補てん費用として補助金70万円を受け取りました。(補助金は返還する必要のないことが決定しています。)この取り扱いはどうなりますか。

**答4** 国庫補助金等のうち、固定資産の取得に充てた部分の金額は、原則として課税されません。また、固定資産の取得価額から補助金を差し引いた金額を取得価額として減価償却費の計算を行なうこととなります。

**解説** 固定資産税の取得等に充てるため国または地方公共団体の補助金等(以下「国庫補助金」といいます。)の交付を受け、その国庫補助金の返還を要しないことが固定資産の取得をした年の12月31日までに確認したときに限り、その国庫補助金のうち、その固定資産の取得に充てた部分の金額は所得の計算上収入金額に算入されません。この場合、国庫補助金で取得した固定資産の取得価額は、その固定資産の取得価額から、収入金額に算入されないこととされた金額を控除した金額になります。したがって、ご質問の場合には、市(町)からの補助金で固定資産税(農業用倉庫)を取得し、なおかつ返還する必要のない補助金ですので、その補助金70万円は所得の計算上収入金額に算入する必要はありません。また、この場合の倉庫の取得価額は、100万円から国庫補助金70万円を差し引いた30万円となります。

※この適用を受けるためには、確定申告書に所定の明細書を添付する必要があります。

## 記帳・帳簿等の保存制度の対象者拡大について

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されました。

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行なうすべての方(所得税の申告の必要がない方を含みます。)について、本年1月から同様に必要となりました。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁のホームページ(<http://www.nta.go.jp>)に掲載されていますので、ご覧ください。詳しくは、佐久税務署個人課税部門にお問い合わせください。

### ◎お問い合わせ

佐久税務署(担当部門:個人課税第一部門) 0267-67-3460(代表) ※自動音声に従い「2」を選択してください。

# 絆

きずな

組合員・職員対談  
～ vol.24 ～

小海駅前支所年金友の会会長で、当JAの年金友の会協議会の会長も務める黒澤さんですが、年金友の会の活動内容などについてお話を聞かせてください。

小海駅前支所年金友の会の会員数は426名。JA長野八ヶ岳全体の会員数は2,799名にのぼります。

主な活動は、ゲートボール大会やマレットゴルフ大会の開催と、総会を兼ねた観光旅行があげられます。

支所ごとに行事は様々ですが、当支所では今年2泊3日で奈良・京都へ行ってきました。京都の伊根町では、一階が海につながる伝統的な民家「舟屋」を見学するなど、楽しく思い出に残る総会になりました。

総会に観光を織り交ぜるようになったのは最近のことです。ゲートボールやマレットゴルフの大会は小海支所と合同で開催するなど工夫し、大勢の会員の皆さまに親睦を深めていただいています。ゲートボール大会にいたっては、今年から参加チームが増え、来年はさらに増える予定です。とてもうれしいことです。

## 会員どうしの「つながり」づくり 年金友の会の大切な役割



ゲスト  
JA長野八ヶ岳年金友の会協議会会長  
小海駅前支所年金友の会会長  
黒澤 一利(くろさわ かずとし)さん  
小海町芦谷



インタビュー  
小海駅前支所  
吉澤 裕花

興味を教えてください。

対談のお話をいただいたときに、これといった趣味がないので、この質問が一番困るなあ……と思っていました。昨夜も2時まで眠れませんでした(笑)でも、しいて言えば旅行です。事前にいただいたプランの内容を見て、行き先の様子や道のりなど、いろいろ想像するのが好きです。旅行そのものは、現場確認みたいなものですね(笑)話は変わりますが、昨年からは水菜の栽培を始めました。国や県からハクサイの適正生産について理解が求められている昨今ですが、これまでハクサイとキャベツを主に栽培してきた私にとつては、新しい挑戦でした。生育が天候に大きく左右され、今年のような気象条件では収穫のタイムリミットなど難しく、手間のかかる作物だと思いましたが、他



### 対談を終えて…



●小海駅前支所に行くとき、いつでも笑顔で迎えてくれる吉澤さん。いつもうれしく思います。農家にとって、JAの金融窓口は落ち着ける雰囲気があるといいですね。趣味のバレーボールはJAの県大会でMVPに選ばれるほどの実力の持ち主と聞きました。これからは仕事に趣味に頑張ってください。(黒澤さん)

●「黒澤会長さんは頼もしいね」と会員の皆さまから言われるように、誰からも慕われる黒澤さん。窓口にも花をいただくなど、お気遣いいただき感謝しております。来年も、ご夫婦ともに健康で農作業を頑張ってください。これからも黒澤さんが「いつもの笑顔」で窓口にお越しいただけるよう業務に努めたいと思います。今回はお忙しいなか、お時間をいただきありがとうございました。(吉澤)

の生産者の皆さまにも取り組んでいただけたらと思います。今後も引き続き、JA管農指導員の皆さまの技術指導をお願いいたします。

**年金友の会の抱負やJAへ期待することなどありましたら聞かせてください。**

年金友の会の課題は、淋しく残念なことですが、年配の皆さまの行事への参加が少なくなってきたことです。大勢の皆さまに参加いただくなかで、JAからの助成を有効に使いたいという期待がありますので、総会の旅行もまだまだ工夫が必要だと感じますし、どんなことでもいいので、女性をはじめ大勢の参加者が募れる行事も考えていかなければならないと思います。他の金融機関には、年金会員向けの行事がないと聞きました。人と人とのつながりが希薄になりつつある現代ですが、JAの年金友の会は会員向けの行事を行なっていますので、会員どうしのつながりづくりの場として親睦の場となるよう、その大切な役割りを年金友の会が担い、今後も果たしていきたいと思えます。

【こトワザ豆知識③】

錦を着て故郷へ帰る (にしきをきてこきょうへかえる)

立身出世をして、金銀などの美しい色糸で織った立派な衣服を身にまとい、晴れがましい







Our Child Idol!

踊りや歌が大好きな、元気いっぱいの姉妹です。ちよっぴり恥ずかしがり屋の千尋ちゃんは、とても器用で、お菓子作りやビーズ手芸、レインボールームが得意。家で栽培しているイチゴが大好きです。裕菜ちゃんは歌や踊りが大好き。取材中にも「アナと雪の女王」を振り付きで歌ってくれました。おもちゃをたくさん買ってくれるおじいちゃんのことも大好きです。  
千尋ちゃん、裕菜ちゃんありがとう。



ちひろ  
千尋ちゃん  
(9歳)

ゆうな  
裕菜ちゃん  
(4歳)

好きな食べ物は？

家で採れたイチゴ、メロン(千尋ちゃん)  
みかん(裕菜ちゃん)

好きなテレビ番組は？

グッドラックチャーリー、アイカツ！(千尋ちゃん)  
妖怪ウォッチ、すすめ！キッチン戦隊クックルン(裕菜ちゃん)

好きなことは？

お菓子づくり、ビーズ手芸、レインボールーム(千尋ちゃん)  
お家ごっこ、歌、踊り(裕菜ちゃん)

あかほり かずしげ いずみ

両親★赤堀一成さん 泉さん  
(川上支所 居倉地区)

女性部  
Ladies' news  
ニュース

川上第二小学校ふるさと源流学習  
「そば打ち教室」の講師として参加

川上支所女性部 そば打ち愛好会

11月1日、川上村中央公民館にて川上第二小学校ふるさと源流学習の「そば打ち教室」が開催されました。私たち川上支所女性部そば打ち愛好会が講師を依頼され、そば打ち教室へ参加しました。

この教室は、11講座あるなかの1つで「そば打ちをやってみよう」と題したものです。事前に打ち合わせ会があり、当日の進行などを話し合いました。

そして当日です。参加した児童は1年生から6年生までの8人と、その保護者が6人でした。担当の先生から紹介され、教室が始まりました。

まず、見本で打つところを見てもらいました。子どもたちは真剣な表情で見てくれました。

その後、川上村のそば粉を使って、子どもたちとお父さん、お母さんと一緒に打ちました。粉がなか



なか思うようにまとまらず苦労をしている親子もいましたが、みんな上手にこねることができました。

麵棒で打つ姿も、切る姿も本当に一生懸命で、教えている私たちも頑張っていました。

全員が打ち終わったあとで会員が用意したそばで、ゆで方を見てもらい試食をしました。

「こねるのが難しかった」「おいしかった」「2回目より上手にできてよかった」「切るのは難しかったが、楽しかった」などの感想が聞けて、とてもうれしく思いました。

川上村はとても良いそば粉ができます。そばのおいしさを知ってもらい、そばを大好きになつてほしいと思います。



JAでは、女性の運営参画を推進しています。

1月・2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 1月16日(金) 川上支所
- 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	1月	2月	担当者
小海	13日(火)	10日(火)	吉澤 彩香
小海駅前	14日(水)	10日(火)	篠原 まどか
北相木	13日(火)	10日(火)	由井 定成
川上	16日(金)	12日(木)	中嶋 紀行
南牧	8日(木)	12日(木)	井出 綾華
南相木	8日(木)	12日(木)	依田 純子
野辺山	15日(木)	13日(金)	吉澤 春菜

生活部  
より

給油所POSカードの  
更新手続きのお知らせ

平成22年度に発行した給油所POSカードが有効期限を迎えます

日頃は、当JAの燃料事業につきまして格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

現在ご利用いただいております、給油所POSカードの平成22年度発行分については、平成27年4月末に有効期限を迎えます。(カード券面右下に有効期限15年04月末と記載があるものが対象)

引き続きご利用いただく場合は、配布案内いたしました「給油所POSカード更新発行依頼書」に必要事項の記入と押印をいただき、平成27年2月2日(月)までに支所また給油所まで提出をお願いいたします。

ご提出いただけない場合、平成27年2月3日以降カードをご利用いただくことができなくなりますのでご注意ください。

やさしい  
たっぷり  
おいしくレシピ

『コーヒー味の花豆煮』



材 料

- 花豆……300g
- [煮汁]
- 水……600cc
- 砂糖……220g
- 塩……ひとつまみ
- インスタントコーヒー……10g

- 1 洗った花豆をたっぷりの水(分量外)が入った鍋で一晩浸けます。
- 2 鍋を火にかけ、水を加えながら2度茹でこぼし、ざるに上げます。
- 3 鍋に、水、砂糖、塩、インスタントコーヒーを入れて温め、沸騰してきたら、2を入れます。
- 4 豆が柔らかくなるまで弱火で煮立てて、出来上がり。

★余った煮汁は、寒天を混ぜてゼリーにしても美味しいです。



あなたからのメッセージも  
お待ちしております!

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

編集後記

急激に寒さを感じる今日この頃。もうすぐ今年最後のイベントのクリスマスです。皆さまは、どう過ごしますか? どのお店に行っても1か月前からクリスマスモードで楽しい雰囲気ですね。

我が家では毎年のんびり家でコタツにあたりながらチキン片手にネギトロ巻きを食べています。これがこってり&さっぱりしていて相性抜群。つつい食過ぎてしまい、いつもメインのケーキにたどりつけません。今年はパランスよく食べてケーキまで完食したいと思っています。

クリスマスが終わると余韻も残さずお正月。大急ぎで大掃除をこなし、年越し準備で大変です。  
今年もあとわずかとなりましたが体調管理をしっかりして良い年を迎えましょう。

