



松原諏方神社
御柱山神祭での
山出し曳行の
様子です。
—関連記事8面—



し ら す

2016.3 vol.174

JA Nagano Yatsugatake 'Let's Try Us'

Let's Try Us!

太陽の恵みの一番近くに



～「食」と「農」をもっと身近に～

JA長野八ヶ岳食農教育の取り組み

JA長野八ヶ岳のホームページが奨励賞

～JA長野県広報コンクール～ [企画総務部]

新春特別号プレゼント企画当選者発表 [企画総務部]

レディースカレッジでエコクッキング [生活部]

平成29年度新採用職員募集 [企画総務部]

平成28年度支所懇談会開催のお知らせ [企画総務部]

家庭菜園「春菊」
理事会報告
組合員・職員対談 絆～きずな～
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
『具だくさんの五目ごはん』



JA長野八ヶ岳



「食」と「農」をもっと身近に

JA長野八ヶ岳 食農教育の取り組み

JA長野八ヶ岳では、食農教育事業に積極的に取り組んでいます。平成27年度も、子どもたちを中心に、学校菜園での野菜作り、田んぼでの米作りなどの農業体験を通じて、食べ物の大切さや、食を支える農業、環境について楽しく学んでいただきました。

平成27年度 食農教育事業の主な取り組み

- 教育情報誌の寄贈（管内全小学5年生）
- 視察、農業体験、学習会の受け入れおよび支援
- 学校給食への地元食材提供（女性部）



教育情報誌「ちゃぐりん」の寄贈
※写真は小海小学校



ちゃぐりん特別授業（小海小学校）



南相木小学校農業体験（女性部）



スーパーマーケット「ベルク」農業体験



北相木小学校の
フラワーアレンジメント教室



小海小学校のもち米作り



小海小学校と女性部の交流会



小海支所

小海駅前支所の組合員の武川和雄さんにご協力をいただきながら、今年も小海小学校の食農教育支援（もち米作り）を行ないました。5月の代掻きから始まり、児童たちによる夏場の水管理を経て、9月には稲刈りを迎えることができました。11月には保護者を招き、収穫したもち米を使って「収穫祭」が行なわれました。その他、8月には、教育情報誌「ちゃぐりん」を使った特別授業を実施。北相木小学校においては、「花育」としてフラワーアレンジメント教室を行ない地元の花に親しんでいただきました。12月には、小海支所の女性部が、調理実習を通じて児童たちと交流しました。

「1支所1協同活動」としての食育

JA、組合員が地域とともに協同活動を実施する「1支所1協同活動」。今年度は、小海、川上、南相木の3支所が食育を交えて活動しました。

感想

JAの皆さんには、1年間、私たちのお米を手伝っていただきました。代かきの時には、私たちが踏んで、こぼこになったところをクワできれいにしてくれました。田植えの時には、「すき間をあけた方がいいよ」「声を掛けながら植えると大きくなるよ」など、アドバイスをしてくれました。稲刈りでも、刈る時の稲の持ち方や、しほり方のコツを教えてくださいました。脱穀の時も、わらを並べたり、一緒に掃除をしてくれました。

1年間ずっと、私たちの気づかないところを教えてもらったので、とても助かったし、勉強になりました。1年間、一緒にやっていただき、ありがとうございました。

営農センターを訪れた園児の皆さんと



食べものがみんなの口に入るまで

ヤマザキ食のバランス



プランター野菜の収穫



ヤマザキサンドイッチ教室

南相木支所

南相木保育園の園児を対象に食農教育を実施。プランターを使ってラディッシュなどの野菜を栽培し、収穫しました。収穫では、営農センター職員が、食べ物が口に入るまでの流れを分かりやすく説明し、食の尊さを学びました。11月には、営農センターを訪れた園児の皆さんから、プランター野菜づくりのお礼として、「手づくりの飾り物」と「かわい笑い顔」をいただきました。12月のクリスマスシーズンには、ヤマザキに協力をいただきました。保護者の皆さまと一緒にサンドイッチや、お菓子を使ったサンタの家作りをしながら、食の栄養バランスについて親子で学びました。

川上支所

東京三鷹市から、小学生の農業体験を各出荷組合にご協力をいただきながら受け入れ、農業と食の大切さ、尊さを学んでいただきます。同市高山小学校では、この農業体験で植え、収穫されたレタスを市内のスーパーマーケットで販売する体験も行ないました。川上第一小学校においては、3年生児童がレタス作りに挑戦。7月に保護者の皆さまと約200ケースを収穫し、広島市のスーパーマーケット「フレスタ」へ出荷しました。また、埼玉、群馬を中心に関東で展開するスーパーマーケットの「ベルク」との共催で、親子で参加する「夏の高原、川上村で高原レタスの収穫体験！」を実施するなど、食育を通じて、消費者の皆さまに「生産者」と「産地」を身近に感じていただきました。

三鷹市小学生の農業体験



川上第一小学校のレタス収穫



三鷹市高山小学校のレタス販売



ベルク収穫体験



ベルク食育体験参加者の感想

- ◆ 夏休みの良い思い出になりました。レタスのおいしさを子どもたちも実感したようで、これまでに以上に野菜好きになりました。
- ◆ 子どもたちは、今日収穫したレタスが今まで食べた中で一番おいしいレタスだと言っていました。家に帰ったら、さっそくレタスサラダを食べるそうです。
- ◆ 試食のレタスがとてもおいしかったです。子どもも「おいしくて止まらない！」と言っていました。また参加したいです。
- ◆ 昨年も参加しましたが、子どもが「またやりたい」と、今年も参加しました。
- ◆ レタスの収穫は初めてでしたが、とても楽しかったです。試食の肉味噌がおいしくて、レタスとの相性が良いのにビックリしました。農家の方がとても親切で、また来たいと思いました。
- ◆ 普段、何気なく買っていたレタスが、夜中から収穫されて、その日のうちに店頭で並んでいたことを知り、驚きました。大切にいただきます。また、いろいろな食べ方を試してみたいと思います。

【ことわざ豆知識①】

人間万事塞翁が馬 (にんげんばんじさいおうがうま)

人間の吉凶は予測がつかないもので、幸・不幸は、すぐに逆の立場に変わりうる。軽率に

企画
総務部

J A長野八ヶ岳のホームページが奨励賞 J A長野県広報コンクール

1月19日、長野市のJA長野県ビルで「2015年度JA長野県広報コンクール」の表彰式が行なわれました。

コンクールは、JA機関紙、ホームページ、地域密着型広報活動の資質向上と広報活動の強化を図ることを目的として毎年実施されています。2015年度は、組合員向け広報誌の部に16JA、地域密着型広報活動の部に9JA、ホームページの部に13JAの応募があり、JA長野八ヶ岳は、昨年4月にリニューアルしたホームページが「部門奨励賞」を受賞しました。

今後も、

組合員、利用者、地域の皆さまの顔が見える活動紹介や、役立つ情報、親しまれる情報の発信に努めていきます。



お得な情報を
GET!!



「Twitter」による情報発信も行なっています。フォロー、リツイートをぜひお願いします！

[JA 長野八ヶ岳公式アカウント]
@ja_yatsugatake

広報誌 **レタス** 表紙写真募集中!!

テーマ
「農」

J A長野八ヶ岳管内(小海町・川上村・南牧村・南相木村・北相木村)の後世に残したい「農業」「自然」「暮らし」などの情景写真を表紙に使用させていただきます。詳しくは下記J A長野八ヶ岳ホームページの応募要項をご覧ください。

URL: <http://www.ja-yatugatake.iijan.or.jp/>

J A長野八ヶ岳
広報誌「レタス」
新春特別号

今年もたくさんのご応募ありがとうございました プレゼント企画 当選者発表!!



広報誌「レタス」新春特別号において実施したプレゼント企画に、管内の多くの皆さまからご応募いただきありがとうございました。2月9日、常勤役員により抽選した結果、次の皆さまが当選されました。おめでとうございます。



特賞 1名様 **32インチ液晶テレビ**
【野辺山支所】 高見澤明美さん

A賞 8名様 **信州牛サーロインステーキ**
【小海支所】 小池かついさん/小池喜昭さん 【川上支所】 赤堀恒行さん/油井和幸さん
【南牧支所】 菊池春雄さん 【南相木支所】 菊原勝彦さん/中島智彦さん 【野辺山支所】 今井温枝さん

B賞 16名様 **JAまごころ商品券3,000円分**
【小海支所】 篠原栄さん/嶋田一正さん/関さと子さん/山形登久枝さん
【北相木支所】 井出義彦さん 【川上支所】 遠藤太左雄さん
【南牧支所】 菊池清隆さん/高見澤希さん/林崇介さん/三井忠義さん/吉澤春美さん/吉澤洋子さん
【南相木支所】 高見沢なつ子さん/中島昭男さん/中島常夫さん 【野辺山支所】 新海初男さん

C賞 32名様 **ヤッレン乳製品詰め合わせ**
【小海支所】 黒川清二さん/篠原章彦さん/篠原清さん/篠原典也さん/篠原みち子さん/鷹野幸一さん
【小海駅前支所】 新井さよ子さん/有坂英敏さん/井出寛紀さん/土橋久俊さん/新津忠久さん 【北相木支所】 井出多さん/井出林さん/井出萬盛さん/坂本ケサ子さん/新津きみこさん/毛利靖代さん/山口松男さん 【川上支所】 井出寛さん/木田茂さん/原直臣さん/宮越かつえさん/由井あすかさん/由井和夫さん/由井けい子さん 【南牧支所】 井出けさ子さん/井出俊一さん/菊池ちづ子さん/三井三男さん 【南相木支所】 倉根潤さん 【野辺山支所】 佐々木摂さん/田村建一さん

なお、併せて実施しましたアンケートでは、広報誌「レタス」をはじめ、JAの各事業に対する貴重なご意見を多数お寄せいただきありがとうございました。今後のJA事業、広報活動に反映させていただきます。これからも広報誌「レタス」をよろしくお願いたします。

レディースカレッジでエコクッキング

1月20日、レディースカレッジの第4回講座が川上村ヘルシーパークで行なわれました。

消費生活アドバイザーの、宮原則子さんを講師に招き、「毎日の食事に役に立つエコクッキング」と題し、体・家計・環境に優しい料理法を学びました。

調理実習では、①いろいろ入れてドライカレー、②イワシのイタリア

ン風フライ、③まるごとポテトのマヨ焼き、④残り冬野菜の中華スープの4品を作りました。どれも簡単で、残り物を使い、ゴミも出にくい料理で、受講生からは「贅沢な食事を控えるのではなく、目先を変えれば残り物で心のこもったご馳走が作れる」「さっそく家で実践したい」「もっと多くのエコ料理を知りたい」といった感想が多く聞かれ大変好評でした。

いろいろ入れてドライカレー

【エコポイント】

- ★冷蔵庫に残っている水分の少ない野菜やお肉を使う
- ★野菜を皮ごと使うので、ゴミが少なくなる
- ★旬の野菜をいろいろ入れる(秋・冬はレンコン・シメジを使う)
- ★材料をみじん切り、人参はすりおろすことで早く加熱できる。



【材料】

玉ネギ……250g前後
残り野菜(セロリ・ニンジン・なす・ピーマン・インゲン・カボチャ・枝豆・きのこ等)……150g~250g *カボチャは80g以上使うと甘くなりすぎるので注意!!
ニンニク・ショウガ……各1かけ~3かけ *ショウガを多くするとスパイスに!!
ひき肉(豚肉または合挽肉)……200g~300g
サラダ油……大さじ2
カレー粉……小さじ2~大さじ1 *お好みで調節!!

【調味料】

トマトジュース……1缶 *トマトの場合は大1個または中2個をすりおろす。
フイオン……2個
トマケチャップ、ウスターソース、ヨーグルト……各大さじ2
塩・コショウ……少々

【作り方】

- ①ニンジンは皮つきのまますりおろし、他の野菜はみじん切りにする。
- ②サラダ油を熱し、ニンニク・ショウガを香りが出るまで低めの温度で炒める。
- ③玉ネギを加えてよく炒め、さらに他の野菜も加えてよく炒める。
- ④炒めた野菜をフライパンの奥に寄せ、手前の空いたスペースでひき肉を炒める。
- ⑤カレー粉を加え、さらに炒める。
- ⑥調味料を加えて煮詰め、塩・こしょうで味をととのえて出来上がり!

企画総務部

平成28年度 支所懇談会開催のお知らせ

皆さまからのご意見・ご要望を、これからのJA運営に役立てるため、下記の日程で平成28年度の支所懇談会を開催いたします。どなたでもご参加いただけます。多くの皆さまのご出席をお願いいたします。

開催日程

開催日	開催時間	支所	会場
4月6日(水)	AM9:30	南牧	南牧支所会議室
	PM1:30	南相木	南相木支所会議室
4月7日(木)	AM9:30	川上	川上支所会議室
	PM1:30	野辺山	野辺山基幹集落センター
4月12日(火)	AM9:30	北相木	北相木村公民館
	PM1:30	小海	あおぞらホール

懇談事項

- 1.平成27年度事業概況および決算報告について
- 2.後期中期計画骨子
および平成28年度事業計画(案)について
- 3.支所固有事項
- 4.JAIに対する要望等、意見交換

平成29年度 新採用職員募集

長野八ヶ岳農業協同組合では、平成29年度の新規採用職員を下記により募集いたします。

●募集内容

- ① 一般職員 若干名
- ② 営農指導員 若干名
- ③ 畜産授精師 1名
- ④ 自動車整備士 1名

●応募資格

- 大学、短期大学、専門学校卒業または卒業見込の者(20歳~25歳 平成29年4月1日現在)
- 畜産授精師にあつては資格保持者(または取得見込者)
- 自動車整備士にあつては二級自動車整備士資格保持者(または取得見込者)
- 通勤可能者

●採用日程

- 募集期間 平成28年8月上旬~8月末
- 筆記試験 平成28年9月中旬~下旬
- 面接試験 平成28年10月上旬~中旬
※筆記試験合格者
- 採用内定 平成28年10月下旬
- 採用予定 平成29年4月1日
※事前研修あり



詳細は、本所総務経理課(0267-91-1101)までお問い合わせください。



春菊

春菊は地中海沿岸が原産地。栽培には冷涼な気候が適しており、高温や日中の日長い日では抽苔してしまいます。よって、真夏の栽培は難しいですが春と秋は失敗が少なく、多くの収穫が見込めます。葉の大きさ等で品種が異なりますが一般的に中葉種が栽培しやすいです。

1 土作り

種まきの2週間前に、酸性土壌を中和するために石灰150~200g/m²を畑全面に散布し、20cm位の深さに耕します。種まきの1週間前に、堆肥2kg/m²と化成肥料100g/m²を施し、埋戻し10cm程の畝を立てます。

2 種まき

畝に条間20~30cmの2列の溝をつけ、種をすじまします。春菊の種は発芽に光を必要とするので、種が見えるか見えないか程度に覆土します。まいた後はたっぷりと水をやります。

3 管理

本葉が1~2枚になったら、生育のよい苗を残して3cm間隔に間引きます。また、春まきは病害虫も少ないので防除も特に必要ないでしょう。

4 収穫

草丈が15~20cm程度になれば収穫できます。株を丸ごと収穫する方法もありますが、株元を残し、中心の若芽を摘み取るにより長く楽しむことができます。次々に脇芽が伸びてくるので、順次収穫します。

鍋等、加熱調理して食べるのが一般的ですが春菊は生で食べることもできます。



理事会公報

第12回理事会

開催日 2月26日(金)

開催場所 J A 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

平成27年度目的積立金の取崩について
各支所(川上支所、南相木支所)目的積立金規程に基づき取崩および、会計基準に基づき税効果積立金の取崩について承認されました。(規程に沿った取崩を行なう場合は理事会、目的外取崩の場合は総代会での承認事項となります)

第2号議案

出資金の減額申請について

出資口数の減少申請について承認されました。

(出資口数の減少申請の取り扱いについては、企画総務担当理事委員会において、随時、審議を行なっています)

第3号議案

平成27年度決算基本姿勢等について

平成27年度決算事務処理を行なうにあたり、J Aとしての基本姿勢等が確認されました。

第4号議案

平成27年度決算見込と剰余金処分計画案について

1月開催の理事会で基本の方針を決定いただきましたが、今回、決算見込みに基づき提出された案が確認されました。

第5号議案

諸規程等の変更について

中期計画に基づき取り組んでいる諸規程整備による規程等の変更について承認をいただきました。

第6号議案

平成29年度採用職員募集について

採用活動強化を目的として早い時期からの学生へのアプローチをするために、平成29年度採用職員の募集について承認されました。

第7号議案

川上支所土地取得について

川上支所管内の土地取得について承認されました。

報告事項

- ・ 1月末実績について
- ・ 平成28年度事業収支計画の状況について
- ・ 平成27年度職員期末賞与の支給について
- ・ 平成28年度内部監査計画について
- ・ 各部よりの報告事項

絆

きずな

組合員・職員対談
～ vol.39 ～

野辺山支所の女性部長を務める高見澤さん。女性部の活動や、ご自身の農業についてお話を聞かせてください。

野辺山でレタスとハクサイを中心に生産しています。昨年は降雹害があり、苦労が多い1年となりました。農業は天候に影響を受けながらも「自分でがんばっただけの結果が返ってくるもの」と思いながら、そして、農業を継いでくれた息子に感謝しながらがんばっています。

農業を営みながら、野辺山支所の女性部にも参加し、昨年から部長を務めています。約40名の部員の皆さまと、農閑期を中心に料理教室や体操など様々な活動を行なっています。最近では、近場で行なっていた「散策」を見直し、高尾山（東京）や秋間梅林（群馬）、忍野八海（山梨）、安曇野公園などへの日帰り旅行も人気です。自家用車数台に分乗り高速道路を使って移動しますが、車中で会話が盛り上がり、待ち合わせのPAやSA、降りる予定のICを通り過ぎてしまった……（笑）なんてハプニングもあります。1人ではできないことを皆で実践しながら仲間との時間を楽しんでいます。

1人ではできないことを皆で実践 地域の相談役も担うJAの女性部



ゲスト
JA長野八ヶ岳女性部 副部長
野辺山支所 女性部部长
高見澤 順子（たかみざわ じゅんこ）さん
南牧村野辺山

野辺山支所営農センター
新井 茂



対談を終えて…



●販売事務所で出荷野菜の分荷業務を担当されている新井さん。野辺山の野菜を、毎年しっかり売り抜いていただいていることに感謝しています。責任の大きな仕事ですが、これからも生産者のためにがんばってほしいと思います。今回の対談のように、いろいろな場面で組合員と職員の皆さまが交流できる機会が増えればいいですね。（高見澤さん）
●今回の対談で、高見澤さんから女性部の活動内容や、女性農家さんの日常などを伺い、協同活動の大切さや、農業における女性が担う役割などを再認識できたとともに、「何か女性部活動の力になれば……」と感じました。女性部の活動である「お茶会」の日でしたが、今回の対談のために貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。（新井）

なかなか趣味を持っていないのが悩みですが、嫁ぐ前は「文化刺繍」が好きでいろいろなものを作りました。亡き母が作品を気に入ってくれ、実家にたくさん飾ってくれてるのが嬉しいです。伝記や推

趣味を教えてください。

相談役もJAの女性部は担っています。地域の相談役もJAの女性部は担っています。

大雪の影響で中止になってしまいましたが、各支所の女性部の皆さまとの交流会（今年度は平塚にあるAコープマーク商品の工場視察でした）も積極的にこなしています。また、本会活動で



でしていいですか？

部員の減少が女性部の大きな課題だと思っています。若手がいる一方で、中間年齢層の部員が少ないことも不安に感じますが、今後の活動については、部員の皆さまに、より多くの意見を出していただき、女性部の活性化につなげたいです。

JAには、年末に行なう婚活イベントを、さらに充実させてほしいです。出合いの少ない若者や農業後継者にとって、貴重な「きっかけ作り」となる良い企画だと思います。100人を超える参加があったことで課題もいくつか残ったと思います。参加者がしつかり自分をアピールできるよう、各回の参加定員を減らしながらイベント回数を増やすなどの工夫はいかがでしょうか？

理小説など、読書に凝った時期もあり、いろいろな本を読みました。今では読書の時間も減りましたが、最近では、娘が薦める本を読んでみたりします。

今後の女性部の抱負やJAへ期待する点とありましたらお聞かせください。

【こたわら豆知識③】

隣の花は赤い（となりのなはあかい）

隣の家に咲いている赤い花は、自分の家に咲いている花より赤くてきれいに見えることが

小海支所



2/7 松原諏方神社 御柱山神祭山出し曳行

松原諏方神社の7年に1度のお祭り「御柱大祭」が始まりました。この日は稲子地区で山神祭の神事が行なわれ、その後、山出し曳行が行なわれました。上社、下社それぞれに奉納される2本の御柱は、芦平地区までの道のりを大勢の見物客や住民に見守られながら、木遣りとラッパを合図に氏子衆と町消防団員により、約3時間かけて曳行されました。5月7、8日には、里曳きと建て御柱が行なわれます。

川上支所



2月 雪遊び

川上第一保育園の年長さんの雪遊びの様子です。ちょっと立ち寄ってみると、冷たい風の中、子どもたちは笑顔で話しかけてきてくれました。そり滑りをしたり、雪で一面を覆われた畑を駆け回ったり、寝転んだり元気いっぱいです。4月からピカピカの小学1年生。すくすくと元気に成長する子どもたちを、これからもJAは見守り、応援します！

南牧支所



1/23 共済契約者旅行

4支所合同で、共済契約者の皆さまと東京スカイツリー築地への日帰り旅行を実施しました。強い寒気の影響などにより当日の天候が心配されましたが、無事、行程どおりに実施することができました。参加された皆さまには、スカイツリーからの景色やソラマチでの買い物、また、築地での江戸前寿司の昼食や、場外市場での買い物などを楽しんでいただきました。



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



1/15 南相木保育園老人交流会

南相木保育園では、老人会の皆さまと毎年交流会を行なっています。この日は、男子園児がおじいさんと「かあがり」の櫓を、女子園児はおばあさんと4色の「まゆ玉」を一緒に作りました。まゆ玉は木の枝に刺し、かあがりの火であぶって皆でおいしく食べました。交流会は年に3回行なわれ、この他に「とうかんやのわら鉄砲」と、うどん作り、しめ縄作りと餅つきなど、伝統行事を楽しく学んでいます。農村ならではの温かく素敵な地域交流です。

野辺山支所



2/16 コロッケクラブ

野辺山支所管内の会員4名で構成される「コロッケクラブ」は、今年で結成15年目を迎えました。農閑期限定ではありませんが、週に1度、職員にカレーやシチューを提供していただいたり、コロッケの販売も月に1度、Aコープのべやま店で行なっています。材料からこだわった手づくりの味は、クラブ創設から地域の皆さまや職員に愛され続けています。



小学1年生の友鈴ちゃんは、図工の授業が1番好き。とても手先が器用で編み物もします。小学生になって英会話を習い始め、英語で自己紹介してくれました。心夏ちゃんは、水戸のご老様の紋所のシーンや、パカ殿様が大好き。とてもにぎやかで元気な女の子です。4月から保育園。たくさんお友達ができるといいね。ふたりとも、おばあちゃんの餃子づくりをお手伝いするのが楽しいそうです。
友鈴ちゃん、心夏ちゃん、ありがとう。



ゆず 友鈴ちゃん (7歳)

心夏ちゃん (3歳)

▲おばあちゃんの友人が作った つるしびなの前で

好きな食べ物は？

おばあちゃんを作る餃子(友鈴ちゃん)
ラーメン・お寿司(心夏ちゃん)

好きなことは？

工作(友鈴ちゃん) お風呂(心夏ちゃん)

好きなテレビ番組は？

ミッキーマウス・世界の果てまでイッテQ！(友鈴ちゃん)
水戸黄門・志村けんのだいじょうぶだあ(心夏ちゃん)

両親 ★ 召田 義則さん(めすだ) 千江さん(よしのり) (ちえ) (小海支所釜掛地区)

私たちが、「手仕事会グループ」は、9名の部員で結成し活動をしています。農閑期となる、11月～3月までの5か月間、月2回のペースで教室を開催し、各々様々な物を創作して楽しんでいます。
手仕事会グループは、メンバーが同世代ということもあり、いつも和気あいあいとした雰囲気の中で作品創りに打ち込んでいます。
今年の干支は申。「自分用に『招福びな』を作ろう！」と決めて一生懸命に仕上げてみました。
また、皆で「がまぐちバック」作りにも挑戦し、それぞれが個性的な作品に仕上げました。
中には、「藤の花を作り上げた会員もいて、藤色でも色の違う数種類の折り紙を使って工夫し、とても見事な仕上がりの作品となりました。今年度も楽しくグループ活動ができました。来年度に向けて計画を

今、手仕事会では……

南牧支所女性部 横森 礼子

練習していますが、今から楽しみです。クワクワしています。

女性部

Ladies' news
ニュース



JA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

あおぞら

365日24時間体制 TEL.0267-92-5510



4月・5月
年金相談会開催



社会保険労務士 塩川和敏審議役 による年金相談会

- 日程 4月28日(木) 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	4月	5月	担当者
小海	12日(火)	10日(火)	菊池 早織
小海駅前	13日(水)	11日(水)	柳澤 隆
北相木	12日(火)	10日(火)	由井 定成
川上	13日(水)	11日(水)	林 四十志
南牧	28日(木)	12日(木)	高見澤正秀
南相木	14日(木)	12日(木)	吉澤 宏則
野辺山	15日(金)	13日(金)	渡辺 一成

※JA人事異動により、担当者が変更となる場合があります。支所窓口にてご確認ください。

生活部からのお知らせ

品質と安心にこだわった
新茶はいかがですか

エコーブ
新茶

ご予約承り中

一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まろやかさ」が抜粋の新茶です。

毎年、ご好評いただいておりますエコーブ新茶の予約注文を開始します。摘みたてを新鮮パックした期間限定品となっています。種類も多数取り扱っています。各生活店舗にて予約を受け付けておりますのでご利用ください。

新茶シルバー 1kg(167g×6本) **10,800円** (税込) お届け予定時期 5月上旬頃

他にも各種新茶取り扱っております!!

やさしい
たっぷり
おいしくレシピ



具だくさんの
五目ごはん

- 材 料[4人分]
- 芽ひじき …… 20g
 - ニンジン …… 1/4本
 - ゴボウ …… 1本
 - 干しシタケ …… 5枚
 - 油揚げ …… 1枚
 - ちくわ …… 2本
 - サラダ油 …… 少々
 - 干しシタケの戻し汁 …… 適量
 - A みりん …… 大さじ2
 - 酒 …… 大さじ2
 - 醤油 …… 大さじ3

- 1 干しシタケをさっと洗い、水に入れもどす。芽ひじきは水に入れもどし、戻し汁はとっておく。
- 2 ニンジン、ゴボウをいちょう切り、干しシタケを千切りにする。油揚げ、ちくわを適当な大きさに切る。
- 3 熱した鍋に油をひき、芽ひじきとニンジン、ゴボウ、干しシタケを炒める。
- 4 3 に油揚げとちくわ、シタケの戻し汁、Aの調味料を加え、汁がなくなるまで煮る。途中、味を調べれば出来上がり♪

★具材はあるもので作ってください。切り昆布、シメジやエノキ茸などを入れてもおいしいです。
★ごはんには混ぜる具をたくさん作り、1回分ずつ冷凍しておけば、忙しい時にすぐに使えて便利です。



今回の
レシピ
提供は

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

東日本大震災から5年が経とうとしています。生まれ初めて感じたあの揺れと恐怖は未だに忘れられません。被災地の方々は私たちの何倍もの恐怖を感じたことと思います。被災され、すべてを失い、一から始めた方々の、今日までの苦労や努力が並大抵のものではなかったことをテレビなどの報道やドキュメントを通じて語られ、あの震災が常に私たちの新しい記憶として残ります。私自身、行動する前から諦めたりしていることがあり、震災関連の番組や記事を見るたびに「自分への甘さ」を痛感するとともに、これからは、何事にも前向きな姿勢で行動していかなければと考えさせられます。1日も早い被災地の復興を祈ります。

編集後記

