

東京大田市場でトップセールスを開催 信州野菜一斉消費宣伝会

配当金等の振り込みのお知らせ [企画総務部]

平成29年度 新採用職員募集 [企画総務部]

三鷹市小学生農業体験受け入れ [川上支所]

管内小学5年生に「ちゃぐりん」寄贈 [企画総務部]

支所フォトニュース

一所懸命

家庭菜園「チンゲンサイ(プランター栽培)」

女性部ニュース

やさいをたっぷりおいしくレシピ

『トマトのジェラート』

理事会報告

我が家のかいドル



今月の表紙は「広報誌レタス」愛読者よりご投稿いただいた素晴らしい写真で飾ることができました。ありがとうございました。



JA長野ハケ岳

特集1

東京大田市場でトップセールスを開催



7月7日、南佐久地区の農協組織でつくる南佐久野菜協議会は、東京都中央卸売市場大田市場内の2会場でトップセールスを開催しました。同協議会管内の5町村の代表者と3農協の組合長が出席し、地区特産の高原野菜を市場関係者にPRしました。



あいさつ

JJA全農長野 高木本部長

信州の青果物をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。いよいよ南佐久高原野菜のトップシーズンを迎えます。信州から一番近い大消費地東京に大いに期待をしています。今年もどんどん野菜をお送りします。おいしく新鮮で安心・安全な野菜をまだまだ消費拡大しなければいけないと思っております。どうかお取り組みをよろしくお願ひします。



あいさつ

JA長野八ヶ岳 由井組合長

平素は南佐久の青果物を取り続けていただき誠にありがとうございます。本年は天候に恵まれ、すくすくと育っております。今年はラニーニャ現象の発生で暑い夏になるようです。高原野菜をたくさん食べて、夏バテをしないよう乗り切っていただきたいと思います。私たちも精一杯、安心・安全な野菜を大田市場にお届けいたしますので、多くの消費者の皆さんに宣伝していただき、大量販売のお願いをしたいと思っております。どうぞよろしくお願いします。



あいさつ

小海町 新井町長

昨年は大変多くの野菜を販売し、消費者の皆さんに届けていただきました。南佐久の高原野菜は、八ヶ岳の裾野、海拔800~1,500メートルの所で生産しています。これからトップシーズンに入り、皆さんのお力を、お借りしなければなりません。新鮮で安心・安全な八ヶ岳の高原野菜を多くの消費者の皆さんに届けていただきたいと思います。どうか今年もよろしくお願いします。



試食品レシピ

レタスの塩昆布ごま油かけ



[材 料] レタス、塩昆布、ごま油

[作り方] ① レタスを食べやすい大きさにちぎり、ビニール袋に入れる。

② 塩昆布を適量入れ、よく振って混ぜる。

③ 香り付けにごま油を少々かけて出来上がり!!

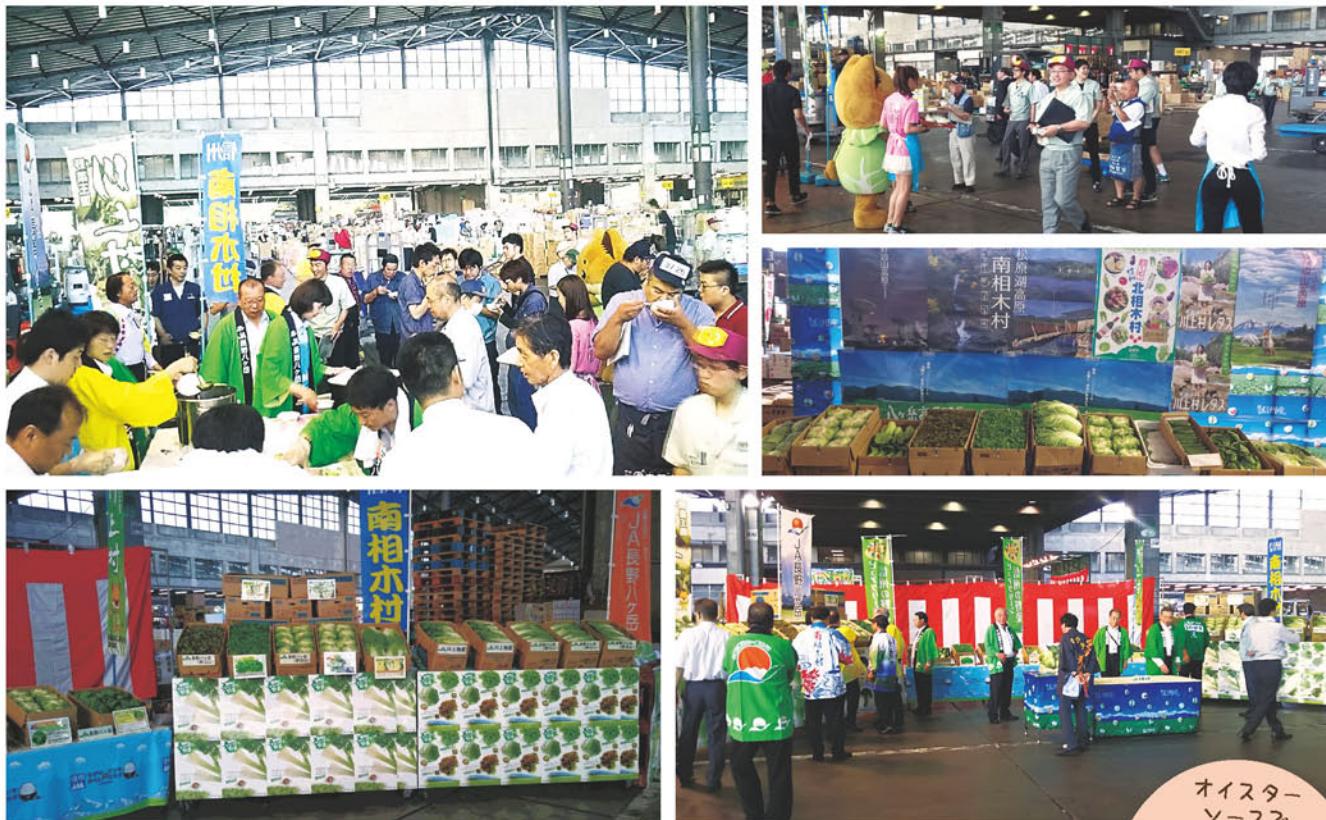


「食感が
楽しめる!!」
と大好評
でした。



東京
荏原青果
☆☆☆
南佐久野菜協議会
トップセールス

東京都中央卸売市場 太田市場内2会場の様子



試食品レシピ

ハクサイのオイスタークリーミー炒め



[材 料] ハクサイ、塩こしょう、オイスターソース、片栗粉

[作り方]

- ① ハクサイの葉250gを縦半分に切って重ね、3cmほどに斜め切りする。
- ② 切ったハクサイに片栗粉を適量まぶして炒める。
- ③ しんなりしてきたら、塩こしょうで味付けする。
- ④ さらにしんなりしてきたら、オイスターソース大さじ3を入れる。
- ⑤ とろみが出るまで炒めたら出来上がり!!

オイスター
ソースで
炒めただけなのに
コクがあつて
やさしい味わいの
ハクサイと
相性ピッタリ!!

特集2 信州野菜一斉消費宣伝会

J A全農長野は、県内14のJAと連携し、東京・神奈川・名古屋・大阪の主要取引先のスーパーで「信州野菜一斉消費宣伝会」を行ないました。

長野県産の野菜が主役となるこの時期に、県内の产地が一体となって毎年開催しており、各JAから生産者と職員が参加し、各都市の食料品量販店の売り場に立って、野菜料理を試食提供するなどして長野県産の野菜の売り込みを行いました。

当JAからも女性部員の皆さんと職員が参加し、東京・神奈川の5店舗と大阪の3店舗で「レタスの塩昆布ごま油かけ」「レタスとハムのアーモンドトスサラダ」「ハクサイとハムのマヨネーズ炒め」などの試食品とレシピを配布し、JA長野八ヶ岳の野菜をPRしました。

参加された皆さんからは「自分たちが出荷した野菜の状態や、どのように売られているかを直に見ることができ、大変勉強になった」「夏のハクサイは、どう料理していいか分からずと聞かれ、試食品のレシピを勧めたところ、ハクサイを買っていただくことができた」など、消費者の声を聞いて、自分たちが生産した野菜がどのように販売されて消費者に届いているのかを知ることができ、充実した体験になりました。

信州野菜一斉消費宣伝会は準高冷地と合わせ、5月28日と7月2日の2日間、延べ29店舗で行なわれ、このうち7月2日に当JAの女性部員の皆さんと職員が売り場に立ちました。

7月2日、東京と大阪で 信州の野菜をPRしてきました

[東京・神奈川]

OKストア 川崎大師店
OKストア 新山下店
サミット 東中野店
マルエツ 蒲田店
京王ストア 桜ヶ丘店

[大阪]

万代 渋川店
コノミヤ 狹山店
平和堂 茨木店



広報誌「レタス」に掲載している野菜料理のレシピをまとめた冊子「やさいをたっぷりおいしくレシピ100」を各開催会場へ配置し、产地ならではの野菜のおいしい食べ方もPRしました。

配当金等の 振り込みのお知らせ

第16回通常総代会で承認された「出資配当金」と「利用高配当」について、下記の日程で組合員の皆さんへ振り込み処理をさせていただきます。なお、配当明細については後日送付させていただきます。

出資証券についてお知らせ

協同組合の出資証券は、組織の性格上、証券を自由に譲渡または売買できないことから、市場性を有する有価証券ではなく、出資の事実を証する「書面」と解されています。このことにより、当JAでは出資証券

流れ星 ●お天気カレンダー●

一般財団法人日本気象協会 檜山 靖洋

毎年お盆の時期に見頃を迎えるのが「ペルセウス座流星群」です。お盆休み期間中とすることで、空気が澄んで星空がよく見える地方や郊外、高原などで過ごす人も多いと思います。また、全国的に晴れることが多い時期で、流れ星を観測するにはいいタイミングです。ペルセウス座流星群は、1月のしぶんぎ座流星群、12月のふたご座流星群と並び、三大流星群のひとつです。今年は8月12日夜に出現のピークを迎えます。13日未明から明け方は、月明かりもなくなり、観測に適した時間帶です。星がよく見える郊外、高原などは、夏とはいえ夜中は多少冷えます。寝そべって夜空を眺めるには少し寒いので、温かくして観測してください。夜中ですから、大声で騒がない、ごみを残さないなど、最低限のマナーを守つて観測しましょう。流れ星に何をお願いしますか?

出資配当金 振込日8月24日(水)

配当総額 51,420,160円

出資金平均残高に対して、
年1.2%の配当となります。

利用高配当 振込日8月23日(火)

配当総額 119,993,376円

利用分量配当の基準は、
第16回総代会資料をご確認ください。

新採用職員募集

平成29年度

J A長野八ヶ岳では、次のとおり平成29年度に採用する職員の募集をします。

募集内容

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

応募資格

- ①大学・短期大学・専門学校卒業、または卒業見込みのもの
※20歳～25歳(平成29年4月1日現在)
- ②畜産授精師にあつては資格保持者、または取得見込者は取得見込者
- ③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
- ④通勤可能者
- ⑤普通運転免許取得者または取得見込者

応募方法

下記の書類を応募締切日までに企画総務部総務経理課まで提出してください。
応募書類は各支所窓口で取得できます。

- ①受験願(JA指定用紙)
- ②卒業(見込)証明書・成績証明書
- ③免許書および資格証の写し
- ④運転記録証明書

採用日程

- | | |
|---------|-------------------------------|
| ①募集期間 | 平成28年8月1日(月)～8月31日(水) |
| ②筆記試験 | 平成28年9月15日(木)
※野辺山基幹集落センター |
| ③面接試験 | 平成28年10月6日(木)
予定 |
| ④採用予定 | ※筆記試験合格者
平成29年4月1日 |
| ※事前研修あり | |

労働条件等詳細は、各支所に掲示している募集広告もしくは当JAホームページを閲覧してご確認ください。
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。

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



川上支所

三鷹市小学生農業体験受け入れ

川上支所では、今年も三鷹市小学生の農業体験を受け入れ、7校、513名が農家を訪れて、農業体験を行いました。

6月23日には御所平地区の農家42戸が、三鷹市第五小学校の6年生を受け入れました。各戸に2~3人の児童が訪れ、畑や倉庫などでレタスの種まきや段ボールの組み立て、収穫作業などを体験しました。翌日、埋原集荷場にお土産用の朝採りレタスを用意すると、児童は自分たちで箱詰めを行ない、うれしそうに持ち帰りました。

農業体験に参加した子どもたちは、「レタスの種の小ささに驚いた」「採



企画総務部

管内小学5年生に「ちゃぐりん」寄贈

J A長野八ヶ岳では、食農教育事業の全国的な取り組みの一環として、管内の全7小学校の5年生112名に、子ども向け雑誌「ちゃぐりん」8月号を寄贈しました。

7月19日には、南牧村立北小学校において寄贈式が行なわれ、当JAの井出常務理事から、「『ちゃぐりん』という本は毎月発行していて、皆さんにいのちや自然のこと、動物や植物のこと、そして農業のことを中心、人や自然に対する思いや

りたてのレタスがおいしかった」「いろいろな体験ができて勉強になった」と笑顔で話してくれました。自分で収穫したレタスを食べるなど、普段できない経験をして、良い思い出づくりができたようです。

同行した校長先生は、「普段消費する側の子どもたちに、農業体験を通して農産物を作る苦労や工夫を感じて、食べることの大切さを学んでほしい」と期待していました。

川上支所では、児童が農業体験を通じて野菜ができる過程を学び、食育につなげていきたないと考えていました。受け入れてくださった農家の皆さん、ご協力ありがとうございました。



りや、助け合いの大切さを伝えていきます。今回皆さんにお渡しした8月号は、夏休み号として、夏休み中のいろいろな体験学習の参考にもなると思います。お家に帰って、お父さん、お母さんと一緒に読んでもらえたらうれしいです」とあいさつした後、児童一人ひとりに手渡しました。受け取った児童からは、「ありがとうございます」と感謝の言葉をいただきました。



7/13
年金友の会ゲートボール大会

小海支所・駅前支所合同主催による第9回年金友の会ゲートボール大会が、小海町総合センター室内ゲートボール場で開催されました。当日はあいにくの雨でしたが、参加されたチームの会員の皆さんには、元気いっぱい日頃の練習の成果を発揮されていました。支所職員も競技に参加させていただき、会員の皆さんと親睦を深めました。

●大会結果 [優勝]松原チーム※上記写真 [準優勝]本間川チーム

川上
支所



7/21
川上第一小学校で
レタスの収穫

毎年3年生の児童が社会科総合学習の一環として、学校の畑でレタスを栽培しています。21日に児童と保護者の皆さんのが参加して、8玉入りのコンテナ192ケースを収穫し、契約先である広島県のスーパー「マーケットフレスタ」へ出荷しました。収穫したレタスは全校児童にも振る舞われ、「おいしい!」と笑顔で試食していました。この日は親子参加型学習も行なわれ、3年生の児童は保護者の皆さんと一緒にハンバーガーを作りて食べました。

南相木
支所



6/1
保育園で食育

食育の一環として管内の保育園で栽培指導を実施しました。野菜作りを身近に感じてもらおうと、昨年から始めた取り組みです。支所職員が園児と一緒に土作りを行ない、プランターに枝豆とほうれん草の種を播いたり、ブロッコリーとカリフラワーの苗を植えました。7月には、ほうれん草の収穫が行なわれ、保育園の給食の食材になりました。これからも秋の収穫の様子などを紹介していきます。

南牧
支所



6/20~7/1 支部査定会

支部査定会が開催されました。出荷も始まり多忙の時期ではありました。各会場において大勢の生産者の皆さんに参加していただきました。販売情勢を報告した後、開封式査定会を行ない「規格に基づいた調整・選別」「安全性の確保」について意思統一を図りました。

野辺山
支所



6/17 支所野菜査定会

野菜査定会が、野辺山集荷場にて行なわれました。県内の情勢など現在の販売情勢を、出席いただいた全農長野野辺山駐在所・東京在原青果・名古屋青果の各担当者より説明いただきました。引き続きハクサイ、レタス、サニーリーフの目ぞろえや荷造りの要点などについて再確認を行ないました。会場では熱心に話を聞く実習生の姿も多数見られました。

連載

一所懸命

～vol.3～

なかじま しょうじろう
中島 昭二郎さん

(南相木支所)

[スカシユリの栽培]



南相木支所加佐地区の中島昭二郎さん(89)は、スカシユリの栽培を始めて今年で8年目を迎えます。10年前までは、レタスやハクサイを中心に野菜の出荷をしていましたが、体調を崩したのを機に農業を引退しました。引退後、たまたま知人のユリ畑を見に行つた際に感銘を受け、自分も栽培することを決意しました。

最初は知人から譲り受けたスカシユリの球根70玉から始めましたが、今では約3,000玉の球根を栽培し、行政施設やJA、地域の方に提供しています。スカシユリは3年から4年の間、球根の植え替えなどを行ない、ようやく見栄えのする大きさに成長します。「ユリは種類が多く、品種によって咲く時期が異なる。スカシユリは6・7月に花が咲き、見頃を迎えるが、花の咲く時期を遅らせるように工夫している。また、いろいろな種類のユリの栽培にも挑戦してみたい」と意欲的です。今後は、球根の数を増やして、行政やJA、地域の皆さんと協力して県道や村道沿い、道路沿いの遊休農地などをユリの花いっぱいにしたいと話す一所懸命な昭二郎さんです。



家庭菜園

1 種まき

深さ20cm以上のプランターに条間10~15cmでじまきにします。プランター栽培には草丈が10cm程度のミニ品種が向いています。

種まき後、土を軽くかけてたっぷりと水をやり、発芽するまで乾かさないように管理します。

発芽した後、2~3cm位に間引き、本葉が2~3枚で5~6cm間隔に間引きます。

2 管理

間引いた後に追肥します。

また、間引いた苗は「間引き菜」としてサラダや味噌汁の具などに利用できます。

3 収 穫

畑で栽培する場合は20cm位成長したものを収穫するのが一般的ですが、10cm位まで成長したら株元からはさみで収穫しましょう。

一般的のチンゲンサイの調理方法と同様に中華風の炒め物に向いています。



プランターでの栽培
なので小さめのチン
ゲンサイですが、サ
ラダやスープにも使
いやすく、色どりも
GOOD!!

健康百科

肥満は体に余分な脂肪が付いた状態をいうのですが、これには、なかなかの内臓周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型」と、皮膚のすぐ下に脂肪がたまる「皮下脂肪型」の2つのタイプがあります。おへそ回り（腹囲）を測つてみて、男性80cm、女性90cm以上あれば内臓脂肪型肥満が疑われます。内臓脂肪型肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心筋梗塞、脳梗塞などの命に関わる病気を起こしやすいので要注意です。

そこで肥満をなくそうと、強くダイエットするという人がいますが、それがあまり極端になつてはかえつて危険です。すなわち、まず大事な朝食を抜かないことです。昼間に取つた食事のエネルギーは、消費の方向に働き、夜はエネルギーを蓄積する方向に働くので、夜遅く食べるることは、肥満につながります。

次に早食いする（食事を済ますのが早い）と食べる量も増えます。いつももの倍ほどの時間をかけ、よくかみ、かむ回数（30回以上）を増やしてゆつくり食べれば、食べる量は自然に減らせます。

外食は脂質や塩分も多く、濃い味になりがちで、野菜も不足気味



よりも定食を選ぶこと。です。丼物やそば類だけのメニュー痩せるためといつても、ご飯などの主食は極端に減らさないこと。炭水化物を減らすと、体は必要なエネルギーをたんぱく質で代用するため、筋肉量が減少するだけなく、かえって太りやすくなります。体重はできれば毎日測りましょう。起床時より寝る前の方が1kgくらいは増えますが、翌日には戻るのが普通です。毎日測ると、どんな食事が体重に大きく反映しているかが分かります。

佐久総合病院名誉院長●松島松翠

女性部ニュース

『野菜消費宣伝会に参加して』

J A長野八ヶ岳女性部 野辺山支所 吉澤 明子

7月1日から2日にかけて東京・神奈川で開催された信州野菜一斉消費宣伝会に参加しました。参加者は各支所の女性部から各2名、計10名です。

私は初めての参加で緊張していましたが、野辺山支所の女性部長さんは経験豊富で、とても頼りになり助かりました。

1日の夜は、東京大田区の大森東急ホテルに宿泊し懇親会を行ないました。野辺山支所の女性部長さんの娘さんが宣伝会に協力していただけたことになり、合流しました。心強い助つ人です。



J Aでは、女性の運営参画を推進しています。

2日の宣伝会は5会場に分かれて開催しました。野辺山チームの行き先は東京多摩区の京王ストア桜ヶ丘店で、電車で1時間以上の移動になるため、他のチームより早く出発しました。お店に着いてバックヤードに行くと、野辺山支所から出荷されたコンテナレタスが山のように積まれて待っていました。エプロンとハッピを身に付けて宣伝会開始です。開店してしばらくは、お客様も少なくポツポツ売れる程度でしたが、時間が経つにつれ、お客様も多くなり忙しくなりました。お客様からは、「おいしいレタスの見分け方は?」「生で食べる以外にはどんな食べ方がありますか?」などの質問があり、JAで作つたレシピ集を渡すと、とても好評でした。私たちは遠い店舗、だつたため午後二時半には帰らなければならず、少し後ろ髪を引かれました。お世話になつた農業部の皆さん、ありがとうございました。

やさしいをたっぷりおいしくレシピ

トマトのジェラート

今回のレシピ提供は

川上支所
林えつ子さん
茉莉花ちゃん



作り方

- 1 トマトのへたを取り冷凍庫に入れ、冷凍トマトにする。
- 2 ①の冷凍トマトを水でぬらして皮をむく。
- 3 ②を包丁で切れるように少しづかしてから、ザク切りにして、フードプロセッサーに入れる。
- 4 ③に塩、メープルシロップ、レモン汁、乾燥バジルを加えて、フードプロセッサーを回して混ぜれば出来上がり♪

★冷凍トマトの皮は、スルスルと簡単にむけます。
★とても簡単でおいしく、レモンの爽やかな香りが暑い夏にピッタリ!!
★メープルシロップは、お好みで加減してください。
★乾燥バジルは生バジルでもいいですし、入れなくてもおいしくいただけます。



先月号のレシピ提供者、井出叶羽ちゃんの敬称に誤りがありました。
関係者の皆さんに大変ご迷惑をおかけしました。心よりお詫び申し上げます。

知つて納得!

税金講座

JJA全中・JAまちづくり情報センター

顧問税理士●柴原一

「空き家に係る

譲渡所得の特別控除

平成28年度の税制改正において、空き家に係る譲渡所得の特別控除の特例が創設されました。この特例は、深刻な問題になっている空き家問題についてその解決を税制面からサポートするものです。具体的には、被相続人が居住用に供していた家屋（マンション等の区分所有建物は除く）で、その者の相続発生後、空き家状態になっていた物（家の敷地を含む）を相続した者が、平成28年4月1日から平成31年12月31日までの間に売却した際、譲渡所得を計算する際に居住用財産の3・000万円控除を適用することができるといふのです。

この特例を適用するためには、「その家屋が昭和56年5月31日以前に建築された物であること」「相続開始直前において被相続人に同居者がいないこと」「譲渡対価の額が1億円以下であること」「相続開始の日から譲渡の時まで事業用、貸付用、または居住用に供されていないこと」「相続の開始から3年を経過する年12月31日までに譲渡する」となどの要件を満たす必要があります。また、家屋については、昭和



56年6月1日以後の基準（新耐震基準）を満たしている必要があります。従つて、家屋を取り壊さず売却する時は、その家屋がすでに新耐震基準に適合するよう改修を終えていた物であるか、その家屋を新耐震基準に合致するよう改修しなければなりません。

なお、この特例と相続税の取得費加算の特例を同時に受けることはできません。どちらか一方の特例を選択することになります。相続税の取得費加算の特例とは、相続発生から3年10ヶ月以内に相続した財産を売却した場合、譲渡所得の計算上、売却した者が係る相続税額のうち一定の部分を取得費の金額に加算するという規定です。どちらの特例を適用した方が有利かは負担した相続税額などにより異なります。必ず試算を行なった上で申告するようにしてください。

第6回理事会 開催日 7月27日(水) 開催場所 JJA本所会議室 協議事項

以下の議案について協議し、決定されました。

第1号議案

平成28年度職員募集について

第2号議案

平成29年度採用職員の募集日程等について承認されました。

第3号議案

第1四半期監事監査報告について

第4号議案

大口貸出先の保証人変更について

長野県JAバンク農機具等購入応援事業にかかるJA取り扱い方針について承認されました。

報告事項

・6月末実績について
・夏季賃与の支給について
・各部よりの報告事項

農機センターからのお知らせ



農機センターでは、「全マル」の格納整備を始めています。

来年度に向か、スムーズな作業ができるよう早めにいかがでしょうか!!

希望される方は、各センターへご連絡ください。



川上自動車センター TEL 0267-97-2215
南牧農機センター TEL 0267-98-2815

春夏秋冬

毎日暑い日が続いています。今年は史上最も暑くなるという報道もあり、考えただけでぐったりしてしまいます。

何だか昔に比べて、夏は暑く、冬は暖かく、春と秋は短くなっているような気がします。インドではありませんが、アフリカの暑さのため、道路のアスファルトが溶けたというニュースもあり、世界的にも異常気象が多くなっています。地球温暖化は徐々に進行し、私たちの周りにも確実に影響が出ています。

日頃からもっと環境問題に关心を持ち、節電に心がける、少しの移動は歩くなど、自分が無理なくできることが無理なくできることから取り組んでいかなければと思います。

あなたからのメッセージをお待ちしています!



JJA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-j.a.or.jp
FAX: 0267-91-1102

我が家のおしゃべり!

* * あおば しょうき ゆうき * *
蒼葉ちゃん(7歳) **奨輝くん(2歳)** **侑輝くん(5歳)** * *
両親 小池 敬一さん 翼さん (小海支所 八那池地区)



最近料理を始めた蒼葉ちゃんの得意料理は玉子焼きです。侑輝くんに好きな食べ物聞くと「お姉ちゃんの玉子焼き！」と元気に答えてくれました。3人とも外で遊ぶのが大好きで、近くの公園で自転車やブランコに乗って遊びます。まだ小さい奨輝くんは水鉄砲を持って一生懸命お姉ちゃん、お兄ちゃんの後に付いていきます。休みの日は、3人仲良く畠仕事のお手伝いをしています。明るくて元気いっぱいの蒼葉ちゃん、侑輝くん、奨輝くん、お手伝い頑張ってね。

まちかくさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を探してみましょう。

出題・イラスト：酒井栄子



[先月号の答え] ①星の飾りが短冊に変わっている ②カーテンが引かれている ③頬にスイカの種が付いている ④カップの模様が違う ⑤机の上の短冊の数が違う

2016.8 vol.179
JA Nagano Yatsugatake 'Let's Try Us'

広報誌

レタス

■発行人／由井和行 ■編集／JA長野八ヶ岳 広報誌編集委員会
■デザイン・印刷／株式会社コックス