

## 花卉の出荷が最盛期 JA長野八ヶ岳の高原野菜をPR

JA長野八ヶ岳枝肉勉強会開催 [農業部]

梓山地区でレタスの収穫体験ツアー開催 [川上支所]

東海酪連乳質表彰で管内の生産者2名が受賞 [農業部]

集荷場で八ヶ岳体操の普及活動 [生活部]

アンパンマンこどもくらぶ交流イベント開催 [金融共済部]

平成28年度賦課金徴収のお知らせ [企画総務部]

第10期JAレディースカレッジ受講生募集 [生活部]

支所フォトニュース  
一所懸命  
JAからのお知らせ  
女性部ニュース  
やさいをたっぷりおいしくレシビ  
『カリフラワーとウインナーの  
オープン焼き』

家庭菜園「モヤシ」  
理事会報告  
年金相談会開催  
我が家のちゃいドル



花卉出荷が最盛期を迎えています [関連記事2・3面]



# 特集1

# 花卉の出荷が最盛期

JA長野八ヶ岳の花弁出荷が最盛期を迎えています。当JAで出荷される切り花は年間約50,000ケースで、このうち約6割がキク類です。盆や彼岸などの需要が大きく、出荷は「物日」の直前に最盛期となり、1回の最大出荷量は3,000ケースになります。

## 査定会

7月30日と8月31日に、花卉専門委員会の主催で査定会を開催。盆や彼岸を控えて、出荷規格や箱詰めの確認、切前の注意事項、病害虫およびゲリラ豪雨や降霜後の防除などについて確認しました。



## 選花所

北相木花卉選花所では、小海支所販売指導課の職員2名と、季節雇用の従業員5名が出荷業務に当たっています。生産者から持ち込まれた花は、1箱1箱丁寧に選花し、等級と荷先が決められ梱包されます。



## 出荷先



※近年は、ネット注文による卸売が多くなっています。





# 花卉専門委員会の取り組み

1

管内の各支所や営農センターで、菊類などのポット苗の無料配布を行いました。昨年は1週間ほどで配り終えた支所もあったので、今年はスプレー菊など7品種3,000株を用意し、選花所に在庫を置きながら小分けして配布しました。

ポット苗の栽培を通じて、管内の皆さんに花卉栽培に興味を持っていただき、生産者の拡大につながればと期待をしています。

2

お墓参りやお盆に合わせて、お供え用の切り花をAコープ野辺山店で販売しました。

お墓参り用では、輪菊・スプレー菊・ヒメヒマワリ・オミナエシなど1束7本入りで100束。お盆用では、輪菊・スプレー菊・グラジオラスなどを1束14本入りで、150束を用意しましたが、いずれも好評で完売となりました。

3

10月には、管内の小学生を対象とした「フラワーアレンジメント教室」が開催されます。子どもたちが、花について親しみや興味を持つ機会になればと考えています。



## 当産地の圃場

小海町



北相木村



南相木村



## 高冷地栽培の特色

JA長野八ヶ岳管内の高冷地特有の気候は花の栽培に適しています。昼夜の寒暖差は、茎がしまり日持ちも良くなり、日射量が多いことで発色が良く、色鮮やかな花が育ちます。

## JA長野八ヶ岳における主力品種

輪 菊			スプレー菊		ヒメヒマワリ
出荷時期:6月~10月 出荷量:約22,000ケース			出荷時期:7月~10月 出荷量:約9,000ケース		出荷時期:7月~10月 出荷量:約7,000ケース
黄系	赤系	白系	黄系	赤系	
● 主な品種 ● スーパーイエロー 深芯の匠 三宝	● 主な品種 ● 夕 べ 紅 帯 笑の舞	● 主な品種 ● 羽 衣 銀 峰 笑 王	● 主な品種 ● セーナ キラキラ マイナタリー		● 主な品種 ● 旭

小菊や孔雀アスター、グラジオラス、ヒペリカムなども生産量を伸ばしています。



## 特集2

# JA長野八ヶ岳の高原野菜をPR

JA長野八ヶ岳は、京浜地区野菜販売推進協議会、南佐久野菜協議会および全農長野が主催する野菜消費宣伝会に参加しました。

8月6日、東京・神奈川の量販店5会場でJA職員が売場に立ち、来店者へ試食品やレシピを配り、当JAの野菜をPRしました。

各会場では、「めんつゆとトマトジュースで食べるハクサイとレタスのミックスサラダ」を試食品として提供しました。来店したお客さんからは、「ハクサイも生で食べられるんだ」などの声も多く聞かれ、産地ならではの野菜の食べ方を消費者の皆さんにPRできました。

主催した全農長野の担当者は、「野菜生産がピークを迎え全国的にも豊作となっている中、小売店で売り場に置いてもらうことが大切。今回の宣伝会を通じて、消費者や小売店の方にも良いPRができたと思う」と消費拡大に期待を寄せていました。

JA長野八ヶ岳では、ハクサイの最盛期を前に、鍋物など冬場のイメージが強いハクサイの、夏場の消費拡大に向け、新たな試食品の提案や、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」を配布するなどして、ハクサイの食べ方についてのPRも行なっています。

## 東京・神奈川で野菜消費宣伝会



### 試食品レシピ めんつゆとトマトジュースで食べる ハクサイとレタスのミックスサラダ



そうめんのつゆとしてもおいしくいただけます!!

- 【材料】**
- ハクサイ …………… 1/8個
  - レタス …………… 1/4個
  - きゅうり …………… 1/2本
  - トマト(中玉) …………… 1個
  - ツナ缶 …………… 1缶
  - めんつゆ …………… 適量
  - トマトジュース(無塩) …… 適量
  - 塩・コショウ …………… 少々

- 【作り方】**
- ① ハクサイ・レタス・きゅうりは、少し粗めの千切りにする。
  - ② トマトは、角切りにする。
  - ③ ①と②とツナを混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調える。  
※オリーブ油を少量入れてもおいしいです。
  - ④ めんつゆを水の代わりにトマトジュースで薄める。  
※割合は、お好みで調整してください。
  - ⑤ ③に④をかけて出来上がり♪



農業部

## JA長野八ヶ岳 枝肉勉強会開催

7月28日、松本市の長野県食肉公社において第13回JA長野八ヶ岳農協枝肉勉強会が開催されました。

今年は、管内3軒の肉用和牛生産者から5頭の自信作を出品していたが、南牧村の吉沢宏さんが出品した雌牛が優秀賞に選ばれ、枝肉成績はA5等級、脂肪交雑は9番となり、単価は、1kgあたり2,850円の高値が付きました。

和牛肉は、嗜好品の傾向が強いため、景気の回復に合わせた消費拡大は難しく、素牛・飼料価格高が続き、生産コストの高止まりとなるなど、依然として厳しい状況が続いていますが、安心・安全な牛肉を作り続けることを改めて確認しました。



川上支所

## 梓山地区でレタスの 収穫体験ツアー開催

7月29日に食品スーパーの「ベルク」が、川上村でレタスの収穫体験ツアーを開催しました。

このツアーは、当JA川上支所と東京青果株式会社が協賛して毎年開催されており、ベルクと出荷契約を結んでいる梓山地区の生産者の皆さんに受け入れの協力をしていただいています。出荷最盛期の中、圃場や作業場を提供し、収穫作業の指導などをしていただく生産者の皆さんに支えられて、恒例のイベントになりました。

9年目となる今年は、関東地方を中心に12組30名の親子が参加して、生産者の皆さんからレタスの切り方や切り口の洗浄、箱詰めなどを教わりながら、収穫作業を楽しみました。試食会では、レタスを使った「塩昆布ごま油和え」や「浅漬け」などが用意された他、ツナやカニかまを巻いて食べるなど、採りたてのレタスを味わいました。中でも、レタスを細長く切り、麵つゆをつけて食べる「レタスそうめん」が好評でした。参加者は、「収穫作業は、とても楽しかった。普段あまり野菜を食べない子どもが、たくさん食べて驚い



た」「いろいろなレタスの食べ方を学べてよかった」と話し、イベントを満喫した様子でした。収穫したレタスは、お土産として参加者の皆さんにプレゼントされました。

生産者の皆さんからは、「子どもたちが、おいしいと言いながら、レタスを頑張っている姿を見て嬉しかった」と感想を聞くことができ、収穫作業を通じて子どもたちとの交流を楽しんでいただけたようです。





農業部

## 平成27年度東海酪連乳質表彰で管内の生産者2名が受賞

7月27日に開催された東海酪連主催の平成27年度乳質表彰において、優秀賞・東海農政局長賞（1位）を平沢地区の嶋崎稔夫さんが、優秀賞（3位）を野辺山地区の小林正春さんが、それぞれ栄えある賞を受賞されました。



▲優秀賞・東海農政局長賞（1位）を受賞した平沢地区の嶋崎稔夫さん

東海酪連は、長野、岐阜、愛知、三重の4県にまたがる広域指定生乳生産者団体です。乳質表彰では、東海酪連管内の酪農家（815戸）から出荷される生乳の乳質・乳成分を毎月3回（年36回）抜き打ちで検査し、体細胞数の平均値が少ない生産

者の審査を行ない、上位10名を表彰しています。

今回表彰された10名の内、7名が長野県の実産者で、県内で酪農に取り組む皆さんの意識の高さが評価された結果となりました。



生活部

## 集荷場で八ヶ岳体操の普及活動

JA長野八ヶ岳女性部では、今年3月に完成した「八ヶ岳体操（やつだけたいそう）」を地域に広めていきたいと、管内の集荷場などで体操の普及活動を行っています。

これまでに、南牧支所板橋地区、川上支所御所平地区、南牧支所海尻地区の3会場で行なわれています。日本農村医学研究所主任研究員の柳澤和也氏による八ヶ岳体操の指導や、健康についての相談などが行なわれました。



▲川上支所御所平地区



▲南牧支所板橋地区



▲南牧支所海尻地区

柳澤氏は「八ヶ岳体操は、簡単な動きで効果が比較的高い運動をまとめているので、順番などは気にせず、作業前や作業後、お茶の時間など、こまめにやるのが大切です」と体操の必要性を呼びかけています。

3回目の会場となった海尻集荷場では、海尻支部女性部の高見澤ゆき子さんより、「自分の体を自分で守ることが大切です。体操をして、疲れを蓄積しないようにしましょう」とあいさつがあり、参加した10名の皆さんと約1時間、実際に体を動かしながら体操を学びました。

「八ヶ岳体操」の詳細はJA長野八ヶ岳公式ホームページを参考にしてください。

URL : <http://www.ja-yatugatake.iijan.or.jp/wp/wp-content/uploads/2016/03/yattudaketaisou.pdf>



# 「夏祭りだよ！全員集合！」 アンパンマンこどもくらぶ交流イベント開催



J A長野八ヶ岳では、8月27日に「アンパンマンこどもくらぶ」の会員向けに、交流イベントを南牧村の野辺山基幹集落センターで開催し、保護者とお子さん、約100名の会員の皆さんにご参加いただきました。

イベント会場では、ハッピを着たJ A普及課の職員が風船やポップコーン、チョコバナナなどを振る舞い、輪投げやボンボンすくいなどのコーナーも設営し、「夏祭り」を演出。



会場はあつという間に子どもたちの遊び場となり、元気いっぱいの子どもの声の響く中、大いに賑わいました。

アンパンマンこどもくらぶでは、今後も地域に密着した様々なイベントを催し、若い世代向けの中心的な活動にしたいと考えています。入会申し込みやお問い合わせは、各支所窓口までお気軽にお問い合わせください。

# 組合員の皆さんへ 平成28年度 賦課金徴収のお知らせ

先の総代会において決定した、平成28年度の賦課金の徴収を、9月28日（水）に行ないます。

徴収基準は下記のとおりとなります。

今回の賦課金徴収にあたり、各支所にて、個別に事前点検を行なっておりますが、万が一、ご不明な点がありましたら、最寄りの支所までお問い合わせください。

徴収基準	正組合員世帯	1戸あたり2,000円
	准組合員世帯	1戸あたり1,000円

(例) 同じ世帯に、複数の組合員さんがいらっしゃる場合は、正組合員さんを優先して以下のとおりの世帯として判断させていただきます。

「正」組合員さんのみ複数いらっしゃる場合	→ 正組合員世帯
「正」組合員さんと「准」組合員さんがいらっしゃる場合	→ 正組合員世帯
「准」組合員さんのみ複数いらっしゃる場合	→ 准組合員世帯

## ●お天気カレンダー● つゆ知らず

一般財団法人日本気象協会  
檜山靖洋

9月7日は二十四節気の白露(はくろ)でした。朝晩は冷えて、草や葉などに露が付く頃になりました。露に関することわざで「夜露が多ければ晴れ」や「朝露が降りると晴れ」などがあります。いずれも露が降りると晴れといわれます。

露が降りるのは、夜から朝にかけて冷えることが条件です。放射冷却が効くような気象条件のときです。気圧配置でいつと、高気圧に覆われたときになります。つまり、夜から朝にかけて露が降りるときは、高気圧に覆われているので、日中も晴れることが多いというわけです。

このような天気のことわざは、たくさんありますが、天気予報もなかった時代から伝わっているものも多いと思います。高気圧のことなど「つゆ知らず」とも、起こった現象から高い精度で天気予報をしていたのかもしれない。

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

# あおぞら

365日24時間体制 TEL.0267-92-5510





第10期

# JALadiesカレッジ

## 受講生募集

託児  
保育あり  
(無料)

- \*期間 平成28年11月～平成29年3月  
(各月1回・計5回の講座[女性部主催女性セミナー参加を含む])
- \*入校料 2,000円(但し、講座の内容や研修によって別途徴収する場合があります)
- \*対象者 JA長野八ヶ岳管内の女性(おおむね45歳までの方)
- \*募集定員 20名(定員になり次第募集を締め切らせていただきます) \*以前参加された方の再受講も可能です

★問い合わせ先★  
生活部 TEL.92-4141

### 平成28年度 JALadiesカレッジカリキュラム

\*講師等の都合により講座・日程・会場を変更する場合があります

回	開催日	会場	講座	内容
1	平成28年 11月9日(水) 9:30~12:00	野辺山 基幹集落 センター	●JA長野八ヶ岳の概況 ●生活の中でハーブ・アロマを楽しもう!	あいさつ・自己紹介 JA長野八ヶ岳について ハーブ・アロマの楽しみ方や使い方など
2	12月7日(水) 9:30~12:00	管内施設	●クリスマス・お正月を彩る 手作りスイーツ教室	[講師]南牧支所職員 元村 優司
3	平成29年 1月18日(水) 9:30~12:00	野辺山 基幹集落 センター	《女性部主催女性セミナー》 食卓の向こう側 ～食べものの現場は農業です～	食の安全について学びます [講師]JA全農あきた 参与 泉 牧子 氏
4	2月15日(水)		[未定] 日帰りの視察研修会を予定しています	
5	3月15日(水) 9:30~12:00	管内施設	●受講生希望講座 ●お茶会・交流会	受講生の皆さんが希望する講座を催します お茶を飲みながらの交流会

### 第9期生アルバム

#### 修了式

陶芸教室で作ったカップやお皿も出来上がりました。一緒に学んだ仲間との思い出がたたくことができました!!



星野物産小諸工場で見学したり、あぐりの場でイキコ祭りも楽しみました!!

#### 視察研修

#### 託児保育の様子

無料で託児をしてくれるので、安心して参加することができました。



簡単おいしい手作りのおやつを教えてくださいました。おやつを食べながらのおしゃべりも楽しかったです!!

#### 料理教室

氏名 \_\_\_\_\_ (世帯主 \_\_\_\_\_)

住所 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

保育の利用 希望する( 歳児 ) ( 歳児 ) ・ 希望しない

\*切り取って各支所にお持ちください。

募集締切  
平成28年  
10月31日(月)

受講者には詳細を追って通知いたします。



小海支所  
小海駅前支所



## 7/30 民謡流しに参加

毎年恒例の小海町祇園祭が開催され、民謡流しに職員30名ほどで参加しました。日中は蒸し暑い陽気でしたが、民謡流しが始まる午後7時には、暑さも和らぎ、小海町の皆さんとのふれあいを楽しむことができました。「JAの皆さんが大勢参加してくれてありがたい」という声もいただきました。今後も地域のイベントなど積極的に参加し、地域の活性化に貢献したいと思います。

## 支所フォトニュース

# Photo News

各支所で行なわれた  
いろいろなイベントを  
写真とともに紹介します!!



川上  
支所



## レタスを台湾へ輸出

川上村では、レタスを台湾へ毎週水曜日1,200ケース輸出しています。川上支所には600ケースの割り当てがあり、組合員の皆さんのご協力と支部長の皆さんの検疫立ち合いを経て輸出され、台湾の店頭に並びます。台湾では、経済成長と人口増加が予想され、レタスの需要拡大も期待されています。

南相木  
支所



## 遊休農地を有効活用

一支所一協同活動として南相木村事業の「元気がでる支援金事業」に参加し、南相木村と南牧村を結ぶ幹線道路沿いの遊休農地に種をまきました。管内の組合員である菊原正一さんと菊原始さんにご協力をいただき、10アールから始めた取り組みは、今では30.6アールに広がっています。7月末には、ひまわりとコスモスが見頃を迎え、管内の保育園児やデイサービスを利用する皆さんに、満開となった花畑を楽しんでいただいています。

南牧  
支所



## 7/29・30 愛宕権現祭

海尻地区の夏祭り、愛宕権現祭が行なわれました。今から320年ほど前、海尻村では大変火事が多く、それを聞いた性海上人が海尻城跡の山上に愛宕大権現(火伏神)を勧請し、現在の愛宕権現祭として信仰されてきました。お祭りでは、今年も子ども纏御輿の練り歩きが行なわれ、にぎやかな夏祭りになりました。

野辺山  
支所



## ななちゃん野菜直売所

今年も『ななちゃん野菜直売所』を、野辺山Aコープ店前で7月上旬より営業しています。定番のレタスやキャベツはもちろん、普段スーパーではお目にかかれぬ、めずらしい品種も販売しており、朝には新鮮な野菜が陳列棚一杯に並びます。今年は国道沿いに、南牧村農畜産物直売所がオープンし、客足が心配されましたが、例年同様に連日お客様で賑わっています。



連載

# 一所懸命

～ vol.4 ～

つちや あずさ  
土屋 梓さん  
(野辺山支所)

## 【農業から人の輪を】

野辺山支所の土屋梓さん(28)は、ホウレン草の栽培に取り組んで今年で9年目を迎えます。

高校を卒業後、音響関係の専門学校に進学していましたが、いずれは農業に携わりたいと考えていました。平成18年に父親の鋭さんが農場を法人化、『株式会社アグレス』を立ち上げ、翌年からホウレン草の栽培を始めたのを機に就農しました。

『アグレス』は、社員6名、実習生9名、期間パート65名で、ホウレン草やミニトマト、レタスなどの生産を行っており、野辺山地区では250棟のパイプハウスで年間9万ケースのホウレン草を栽培しています。

「就農して3年目を迎えた頃、他の産地の状況に興味を持ち、4Hクラブ(農業青年クラブ)に参加した。自分とは違った作物を栽培する多くの人と出会い、農業への思いが大きくなった」と話す梓さん。

4Hクラブは全国に広がる活動で、稲作や果樹を栽培する生産者も多く、農業への取り組みも様々です。管内の農

業とは違った取り組みを学び、多くの仲間との出会いが今後の目標に大きく影響したそうです。

「生産規模を拡大して、会社の仲間が将来の夢や、やり甲斐を持って農業に取り組める環境を作りたい。また、雇用を増やすことで、少しでも地域に貢献できれば嬉しい」とさらなる成長をめざしています。

地域への思いが強い梓さんは、多くの人に野辺山を知ってもらいたいと、農家仲間と協力して、音楽イベント『NOBEROCK』を開催しています。3回目の開催となる今年は、8組のアーティストを迎えて、野外ロックフェスを開催します。また、イベントの参加者から希望者を募り、『畑で丸かじりツアー』を実施。レタスやトウモロコシ畑を巡って、採りたての野菜を畑で食べてもらうなど、野辺山の自然の美しさや、野菜のおいしさをPRします。

「音楽イベントは、地域の皆さんの理解がないと開催できない。丸かじりツアーも畑を提供してくれる農家の皆さんがいなくてはいけません。多くの方に協力してもらい、本当に感謝している。イベントに参加してくれた方には、野辺山のファンになってもらいたい」と笑顔で話します。大きな夢に向かって進む、一所懸命な梓さんです。







第16回

# 農業祭 開催のお知らせ

恒例の「JA長野八ヶ岳農業祭」を開催いたします。  
今年も多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日時 **10月22日(土)**

午前9時～午後3時

会場 **野辺山集荷場周辺**

ものまね歌謡ショー・お笑いステージ  
ビンゴ大会などの各種イベント  
おでん・とん汁のサービスコーナー など

昨年の農業祭の様子▲



新規加入者大募集!!

## クミアイ家庭薬 プレミアム キャンペーン

ただいま  
実施中

キャンペーン期間

平成29年2月末日まで

新規加入者・ご紹介者に  
素敵なプレゼント!!

詳しくはJA長野八ヶ岳生活部まで  
お気軽にお問い合わせください。

☎0267-92-4141

おすすめ商品

### クミアイ ビタエース「ゴールド」錠

第3類医薬品

ビタミンB1誘導体



コンドロイチン効果

肩・腰・膝などの関節  
痛や神経痛、眼精疲  
労などに効果を発  
揮。肉体疲労時のビ  
タミンB1の補給に。



270錠入 **5,400円** (税別)

農林年金からのお知らせ

## 農林年金に ご住所の登録がない方を 探しています!

平成8年以前に団体を退職されていて、年金の支給開始年齢  
になっていながら「農林年金からまったく連絡がない」という  
方はいらっしゃいませんか?

農林年金では現在、制度完了に向けた準備を進めていますが、農林  
年金に住所の登録がないため連絡が取れない方がいらっしゃいます。

このままですと制度完了時に手当金が支払われた場合、その受け取  
りができないおそれがあります。もし、同期の方やOBなどで以下の条  
件に当てはまるような方がいらっしゃった場合は、下記の農林年金住所  
調査ダイヤルまでお電話くださるようお願いいたします。

【主な条件】

- ① 平成8年12月以前に団体を退職している。
- ② 日本年金機構「ねんきん定期便」に農林年金期間が記載されて  
いない。
- ③ すでに60歳を超えているが農林年金から何の連絡もない。
- ④ 60歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※お電話いただく際には「年金手帳」など基礎年金番号が書かれた  
書類をお手元にご用意いただくと確認がスムーズにできます。

農林年金 住所調査ダイヤル ☎0120-973-348 (無料)



# 女性部ニュース

## 『農作業でのからだにいいしかけ』の お話を聞いて

南牧支所海尻支部女性部 井出さとみ

毎日の農作業お疲れさまです。

日常的に農作業に携わるようになって数年目となった私は、疲れとの戦いで日々過ごしています。腰痛や手首の痛みを伴いながらの農作業は、本当に大変です。

そんな折、7月22日にJA長野八ヶ岳の女性部が主催する『畑や家で手軽にできる八ヶ岳(やつつだけ)体操』の指導が海尻集荷場で行なわれ、参加しました。



日本農村医学研究所の柳澤和也先生に『農作業でのからだにいいしかけ』のお話を聞いたとき、実際に体を動かしながら、ユーモアを交えつつ、体操を教えてくださいました。

体操が終わると、部員からの質問などにも丁寧に答えていただき、充実した時間になりました。

八ヶ岳体操は、柔軟性の向上や疲労回復などに効果があるストレッチ体操で、農作業中に体操をするのはなかなか難しいことですが、「こまめ」に行なうことが大切だそうです。

ずぼらな私ですが、女性部員の方の助言を参考にして、体操のパンフレットを車など目に付く場所に置くことで、気が付いた時にこまめにできそうです。8つの体操全部とは言わなくても、自分の気に入った体操を1つでもいいので、歩きながらや作業姿勢を変える時などにやってみようと思いました。

農作業をしていると、日々変わる景色の美しさに気付いたり、畑のわきに咲く山野草に癒され、ホッとした気持ちになります。心にもゆとりを持ちながら、自分の体の手入れを心掛けていきたいと思っています。

JAでは、女性の運営参画を推進しています。

## やさいをたっぷりおいしくレシピ

### カリフラワーとウィンナーのオープン焼き



今回のレシピ提供は 川上支所 林さとみさん



#### 作り方

- 鍋に小房に分けたカリフラワー、水(カリフラワーが浸るくらい)、顆粒コンソメスープの素を入れ、中火で少し硬めに茹でる。  
※茹で汁は捨てずにスープとして利用してください。
- ①をグラタン皿に敷き詰める。
- ウィンナーを斜め切りにし、②のカリフラワーの間にはさんで並べる。
- ③にマヨネーズを全体的にかける。
- ④に粗挽き黒コショウ、カレー粉を全体的にかけ、オープントースターでウィンナーに少し焦げ目が付くまで焼けば出来上がり♪

#### 材料 [3人分]

- カリフラワー……小1個
- ウィンナー……適量 ※お好みで
- 顆粒コンソメスープの素……小さじ1
- マヨネーズ……適量
- 粗挽き黒コショウ……少々
- カレー粉……少々

★マヨネーズは、お好み焼きにかけるように、細く斜めにかけると焼き上がりがきれいです!!  
★簡単で、冷めてもおいしいので、お弁当のおかずとしてもおすすめです!!







# モヤシ

## 家庭菜園

マメや穀類のタネを遮光した状態で発芽させたモヤシは、硬いマメを上手に食べるよう工夫したもので、非常に豊富な栄養分が含まれています。1週間程度の生育期間で土を使わず栽培できるのが魅力です。また、温度管理さえすれば1年中栽培できます。



### 栽培に必要なもの

- ① モヤシの種
- ② 広口の容器(コップやコーヒーの空き瓶、ボウルなど)
- ③ ガーゼ
- ④ 輪ゴム
- ⑤ 容器を遮光できるようなお盆か板(遮光できれば他の物でも代用可)

### 1日目 種まき

種を水で洗ってゴミを取り除きます。容器に種の4~5倍の水を入れ、一晚浸します。一晚吸水させただけで種が約2倍にふくらみ、収穫時には20倍程度に成長するので必ず広口の容器で育てます。

### 2日目 すすぎ

一晚吸水させたら、種がこぼれないように、容器の口をガーゼで覆って輪ゴムで止め、水を捨てます。捨てた後、新しい水を注いで、よくすすぎ、水をしっかりと切ります。

### 3~6日目 発芽・成長

1日に2回すすぎを行います。種は3日程で発芽します。発芽後は容器内温度が上がリ、酸素不足になりやすいので、すすいだ後はしっかりと水を切りましょう。水が残っていると悪臭の原因になってしまいます。

### 7日目 収穫

1週間位で茎が伸びるので収穫する目安です。収穫後はたつぷりと水を張った器にモヤシを入れ、ゆっくりと揺らしながら種皮をはがします。また、根を食べると繊維質が残るので気になる場合は調理前に取り除きましょう。

### 塩川和敏審議役による年金相談会

- 日程 10月4日(火) 南相木支所
- 11月1日(火) 小海支所
- 11月22日(火) 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	10月	11月	担当者
小海	11日(火)	1日(火)	菊池 早織
小海駅前	12日(水)	9日(水)	小林 由美
北相木	11日(火)	8日(火)	由井 定成
川上	12日(水)	22日(火)	中島 文通
南牧	13日(木)	10日(木)	篠原 まどか
南相木	4日(火)	10日(木)	中嶋 紀行
野辺山	14日(金)	15日(火)	池本 里美

### 10・11月年金相談会開催



- ・ 報告事項
  - ・ 7月末実績について
  - ・ 農業倉庫業法廃止に伴う「農業倉庫業務規程」の廃止について
  - ・ 第16回農業祭の予算配分等について
  - ・ 受益証券の買入れについて
  - ・ 第1四半期監事監査指摘事項への回答について
  - ・ 各部よりの報告事項
- ・ 第1号議案
  - ・ 期中決算基本方針について
  - ・ 期中決算に対し、基本姿勢・方針等に基づき、JAとして前向きに取り組むことを確認しました。
- ・ 協議事項
  - ・ 以下の議案について協議し、決定されました。

### 第7回理事会

開催日 8月26日(金) 開催場所 JA本所会議室

## 理事会報告

### あなたからのメッセージ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

秋といえば『○○の秋』というフレーズが浮かびます。私は今年、『運動の秋』に力を入れてみようと思っています。

最近、近くのコンビニに行くのも歩くのが億劫で、ついつい車を使ってしまいます。日頃の運動不足は分かっていたので、何かきっかけを探していたところ、スマホアプリでモンスタを捕まえるゲームが流行しました。流行に乗ってゲームを始めたら、子どもと一緒に、歩いて移動することが多くなりました。この流れで、運動不足解消をめざしたいと思います。

毎日暑い日が続く、今年の残暑は厳しいそうです。皆さんも体調管理に気をつけながら、それぞれの秋を楽しみましょう。

## 春夏秋冬



# 我が家の じゃいどん!

ゆうり  
**悠里ちゃん** (6歳)

はるま  
**悠真くん** (2歳)

両親 心るはら ゆうすけ 直子  
古原 悠介さん 直子さん (川上支所 居倉地区)

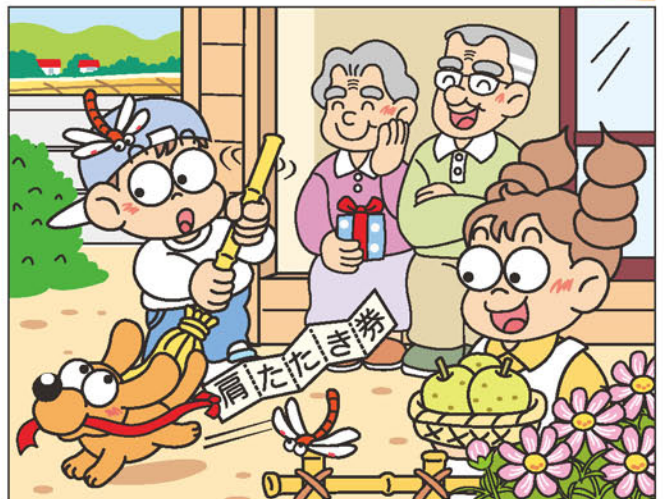
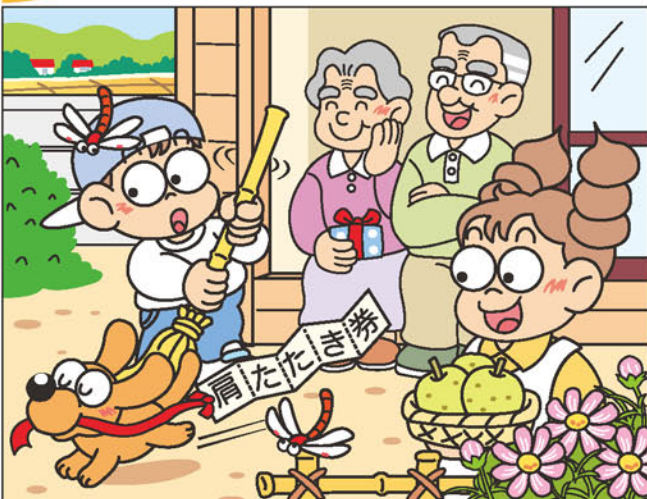


悠里ちゃんは、保育園の遊具やなわとびで遊ぶのが大好き。お父さんとお母さんが庭に作ってくれた鉄棒で、一生懸命練習しています。悠真くんは、映画『カーズ』のマックウィーンが大好き。お風呂の時も寝る時も、いつでもマックウィーンと一緒にです。笑顔で迎えてくれた悠里ちゃん、いっぱいお話をしてくれた悠真くん、いろいろなことを教えてくれてありがとう!

## まちが、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山の高さが違う ②帽子のリボンが違う ③ペットボトルの中身が少ない ④キャップのつばが下がっている ⑤板チョコがなくなっている