

JA中野市と合同トップセールス開催 オークワでトラックセール開催 JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催

管内の小中学校で楽しくフラワーアレンジメント教室 [農業部]
小海小学校5年生が米の収穫祭に向けて稲刈り [小海支所]
南牧支所建設予定地で起工式を開催 [南牧支所]
子牛共進会で県知事賞受賞 [農業部]
年金友の会協議会ゲートボール大会 [金融共済部]
年金友の会協議会マレットゴルフ大会 [金融共済部]

支所フォトニュース
一所懸命
女性部ニュース
やさいをたっぷりおいしくレシピ
「にんにくとみそのディップ」
理事会報告
年金相談会開催
我が家のちゃいドル



フラワーアレンジメント教室 [関連記事5面]

特集1

J A 中野市と合同トップセールス開催

J A 長野八ヶ岳では、9月20日に大田市場で、ハクサイとときのこの一大産地でのトップセールスということで昨年に引き続きJ A 中野市と合同トップセールスを開催しました。

今年度の開催は、産地として中野市と管内町村の行政にも参加していただき、消費者にアピールできた有意義なトップセールスとなりました。

試食では鍋シーズンに向けて『ハクサイとときのこのスープ』を振る舞いました。試食した関係者からは、「秋らしくておいしいスープ」「甘みもあつておいしい」など大変好評でした。

また、J A 長野八ヶ岳、J A 中野市の両組合長からも、「これから鍋物のシーズンと同時に、産地の出荷もトップシーズンに入ります。ぜひ、この大田市場から大勢の消費者へハクサイとときのこをお届けください」とあいさつしました。

今後も、量販店で両J A がコラボした消費宣伝会を開催する予定となっています。



オークワでトラックセール開催

JA全農長野は9月下旬と10月上旬に関西や東海地方で展開するチェーンストア「株式会社オークワ」で、今年度のトラックセールとして「JA長野八ヶ岳産直セール」を開催しました。

JA長野八ヶ岳産のハクサイ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、ほうれん草、チンゲンサイ、カリフラワーを中心に、北信地区の果物やきのこなども合わせて店頭販売されました。当日は開店前から大勢の買い物客が店舗前に並び、閉店まで客足が途絶えることなく盛況のうちに終了しました。

トラックセラーは、この時期、オークワで恒例のイベントとなっていて、多くの来場者が訪れます。

セラーで野菜を購入した来場者からは「大きなトラックに積み込まれ、直接店に運ばれてきた野菜は新鮮そのもの。来年も販売してほしい」ととても好評でした。

産地応援として参加した担当職員は、「消費者とのふれあいは産地にとって重要だと再確認できた。今後もJA全農長野と協力しながら、機会があればまたトラックセールなどに参加貢献したい」と話しました。



特集3

JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催 参加型・体験型コミュニティイベント

JA虹のホールあおぞらでは、8月から毎月1回、組合員や利用者の皆さんを対象とした参加型体験型のイベントを開催しています。



10月4日に第3回目の開催となる「念珠プレスレット作り」を行いました。イベントでは第1回目「ハーバリウム作り」で丁寧な教えていただいた「おうちサロン凛々」の清水薫先生を講師としてお招きしました。管内から9名の皆さんが参加して「念珠プレスレット作り」を体験しました。素材として使用する石の種類の説明から全体のバランスや作る長さについてなど、ゴムを通して完成するまでひとつひとつ丁寧に説明をしていただきました。

参加者は先生の話真剣に聞きながらも和やかな雰囲気、念珠プレスレットを完成させました。完成したプレスレットはそれぞれ大事に包装をして持ち帰ってもらいました。イベント終了後には参加した皆さんでお茶会を開き、「念珠プレスレット作り」の感想や次回のイベントの話など、楽しいひと時を過ごしていただきました。作業を終えて参加者は「自分のイメージ通りに作るのが難しかったが楽しかった」「うまく作ることができたので家族にプレゼントしたい」と感想を話しました。



今後の「虹のサークル」

今後の「虹のサークル」イベントの予定となります。皆さんのご参加お待ちしております！

12月6日(金)

クリスマスリース

1月26日(日)

写経

2月13日(木)

ポーセラーツ

(陶磁器に絵を書く物)

3月7日(土)

リンパマッサージ

※イベントの内容を変更することがあります。
※参加費はイベントごとに異なります。

参加に関するお問い合わせ

JA虹のホールあおぞら TEL 0267-92-5510

農業部

管内の小中学校で
楽しくフラワーアレンジメント教室

J A長野八ヶ岳では、管内の小中学校でフラワーアレンジメント教室を開催しました。9月27日に小海小学校で開催された教室には、3年生22名が参加しました。

このフラワーアレンジメント教室は毎年管内で開催されており、地元産の「輪ギク」「スプレーギク」を中心に「孔雀アスター」「スターチス」など色とりどりの花がJ A花卉専門委員会から提供されました。



講師として小海支所販売指導課の菊原稔之課長代理が「花も生きていて個性があります。同じ種類の花でも大きさや形が少しずつ違ったりしますが、どの花も優しく大切に扱ってください」とあいさつしました。

説明を受けた児童たちは、笑顔で楽しみながらも真剣な顔で作業に取り組んで、思い思いの花を使って個性豊かなアレンジメントを作成しました。アレンジメント完成後には「初めて体験したけれどとても楽しかった」「地元の花がこんなに種類があるのに驚いた」と感想を話しました。この教室は佐久園芸生産振興協議会「美しい信州の花推進部会」が主催し、子どもたちに地元産の花と触れ合い、親しみを持つ機会を提供しています。

小海支所

小海小学校5年生が
米の収穫祭に向けて稲刈り

小海支所が1支所1協同活動の一環として食育授業を支援する小海小学校で、10月2日に5年生児童が稲刈りを行いました。

5月の田んぼのあぜ作りから始まり、代掻き、田植え、草取り、水の管理を児童らが挑戦しました。今年は、梅雨の長雨や多発した台風の影響が心配されましたが、例年通りの時期で収穫を迎えることができました。児童の稲刈りのサポートとして小海支所から5名の職員が参加しました。小海支所販売指導課の篠原康



彦課長から、稲刈り鎌の使い方や、刈り取った稲の縛り方などのアドバイスを受けた後、1畝半ほどの田に実った稲穂を1時間ほどで刈り取りました。児童は刈り取った稲を束ねるのに苦戦しましたが、半年間大切に育てた米を皆で無事に収穫できたことに安心した様子で、「最初は少し怖くてゆっくりやっていたが、だんだん慣れてきて楽しくできた」と話しました。

収穫した稲は、校庭脇のバックネットの支柱を利用してはぜかけし、天日干しします。2週間ほど経った10月中旬に脱穀を行ない、11月の収穫祭で保護者や関係者らと餅にして食べる予定です。

南牧支所

南牧支所建設予定地で起工式を開催

J A長野八ヶ岳では10月15日、南牧村海ノ口にある新南牧支所の建設予定地で起工式を開催しました。同J A職員や施工業者らの代表が出席して神事を行ない、工事の安全を祈願しました。

現在使用している旧南牧支所は昭和38年に建設され、平成16年に改修工事を行ないましたが、築56年が経過していることもあり、老朽化に伴う建て替えが検討されてきました。施設を新築することにより利便性を向上させ、組合員や地域の皆さんに満足してもらえる施設を目指して建設が進められるとともに、農業者の所得が増大し、地域の農業生産の拡大や地域の活性化が期待されます。



由井組合長は、「新支所の建設完成により、組合員の皆さんとJ Aのつながり強化の拠点として機能を発揮して地域へ貢献できる施設にしていきたい」とあいさつしました。

新店舗の施設概要は、鉄骨平屋建てで、延べ床面積は約620平方メートル。金融共済店舗と会議室を備えた施設で、令和2年7月のオープン予定となっています。

農業部

子牛共進会で県知事賞受賞

木曾町福島で長野県中央家畜市場が10月3日に開催され、黒毛和牛子牛や成牛など約320頭の上場がありました。2か月に1度行なわれる家畜市場では毎回子牛共進会が開催され、今回の共進会には県内から雌の部8頭、去勢の部7頭の出品がありました。

全農長野や長野県畜産試験場の職員4名が審査にあたり、体重・体高の測定値や外貌審査により牛の発育や体積、バランス、資質などの項目で評価をつけ、順位を競います。年6回開催される子牛共進会の中でも10月市場に行なわれる子牛共進会のみ、最優秀賞に選ばれた牛は県知事賞を受賞できることもあり、県内からは腕によりをかけて育てた自慢の牛が多く出品されました。



その中で、川上村の古原敬久さんの出品した雌牛が最優秀賞および県知事賞を受賞し、川上村の伊藤太郎さんの出品した去勢牛が優秀賞を受賞しました。県知事賞を受賞した古原さんの牛は発育良好で体高があり、背線がまっすぐで、腿が充実している点や皮膚・被毛の質の良さなどが高く評価されました。

優秀賞を受賞した伊藤さんも共進会では上位入賞の常連で、管内の和牛改良・育成管理技術の高さが伺える共進会となりました。

年金友の会協議会ゲートボール大会

年金友の会協議会では、10月4日に小海町ゲートボール場でゲートボール大会を開催し、各支所から代表8チーム45名の皆さんに参加いただきました。大会は、8チームが2つのブロックに分かれてリーグ戦を行ない、各ブロックを全勝で勝ち上がった2チームが得失点差で優勝を競いました。

対戦結果は、接戦の末、小海支所の本間川チームが見事に優勝を飾りました。当日はあいにくの雨模様となり室内での開催となりましたが、選手の皆さんによる熱戦が繰り広げられました。



3位

立岩チーム（北相木支所）



準優勝

南牧チーム（南牧支所）



優勝

本間川チーム（小海支所）

年金友の会協議会マレットゴルフ大会

年金友の会協議会では、10月16日に南牧村の市場マレットゴルフ場で「JA長野八ヶ岳年金友の会協議会マレットゴルフ大会」を開催しました。今年度も各支所の年金友の会から選抜された会員、総勢60名が参加しました。

序盤は曇り空で少し肌寒い気候でしたが、後半はおだやかな秋晴れとなりました。会員の皆さんは気持ちの良い汗をかきながら一生懸命プレーをして、けがなどもなく無事大会は終了しました。



★優勝

川上支所 油井久安さん

★準優勝

川上支所 藤原六嗣郎さん

★3位

南牧支所 高見澤みさをさん



令和元年分
青色申告決算等説明会のお知らせ
(農業所得関係)

税務署では、青色申告をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催いたします。

説明会で使用する資料は、当日会場で配付し、講師は税務署職員、または税務署が依頼した税理士が行ないます。

なお、会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されますので、併せてご覧ください。

■農業所得関係

開催日時	12月2日(月) 午前10時～12時
会場	佐久市佐久平交流センター (佐久市佐久平駅南4-1)
対象地区	全市町村

※会場は、駐車場スペースに限りがあります。

お問い合わせ先 佐久税務署 個人課税第一部門
0267-67-3462(直通)

小海支所新事務所での営業開始

小海支所では事務所建て替え工事により、現在小海町総合センター内にて仮設営業を行なってきましたが、新事務所完成に伴い

令和元年11月25日(月)より

新事務所での営業を開始します。

小海町役場庁舎内ATM移設

小海町役場庁舎内のATMにつきましては、

令和元年11月25日(月)より

小海支所新事務所内に移設します。

なお、移設工事のため、令和元年11月23日(土)と11月24日(日)の営業は休止とさせていただきます。

小海駅前のATMは通常通りの営業となります。



お問い合わせ先 小海支所 TEL.92-2061

知って納得!

税金講座

JA全中・JAまちづくり情報センター

顧問税理士●柴原 一

「住宅ローン控除の拡充措置」

住宅ローン控除とは、JA等の金融機関から融資を受け、自宅を新築または購入等を行なった場合、「取得した家屋の床面積が50平方m以上」など一定の要件を満たすことを条件に、その自宅に居住した年から一定期間、「その年の年末住宅ローン残高×1%」により計算した金額を所得税額から控除する特例です。

ただし、年末住宅ローン残高には上限額が設けられており、一般住宅の場合原則として4000万円、認定住宅の場合は5000万円です。認定住宅とは認定長期優良住宅または認定低炭素住宅をいいます。なお、前記算式で計算した控除額のうち所得税額から控除し切れなかった金額がある場合、13万6千5百円または所得税の課税総所得金額等の7%相当額のうちいずれか低い金額を限度として、その控除し切れなかった金額を翌年度の住民税から

差し引くことができます。

今回の改正で住宅ローン控除については拡充措置が設けられました。これは、10%の消費税率が適用される住宅の新築・取得を行ない居住の用に供した場合について、住宅ローン控除の控除期間を3年間延長することにより控除額を増加させ、消費税負担を補填しようというものです。具体的には、住宅取得年の翌年から10年目までの控除額は「年末住宅ローン残高(上限4000万円または5000万円)×1%」と「土地建物の購入価格(建物の購入価格は消費税込み)×1%」のうちいずれか少ない金額、11~13年目は「年末住宅ローン残高(上限4000万円または5000万円)×1%」と「建物の購入価格(消費税抜き)×2%÷3年」のうちいずれか少ない金額になります。つまり、11年目以後の3年間にについては、消費税率の2%引き上げによる負担増加分が上限になります。

この拡充措置は、2019年10月1日から2020年12月31日までに、10%の消費税率が適用される住宅を新築または購入し居住の用に供した場合について適用されます。

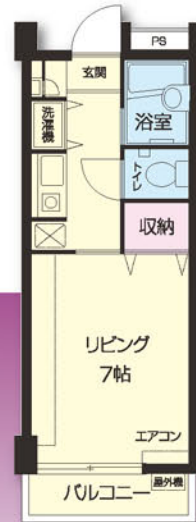




快適に 安全に 安心に
**さあ、首都圏で
 新生活!**



★京王井の頭線久我山駅より徒歩8分
 (東京都杉並区久我山1丁目5-10)



**MISUZU21 みすず学生会館 令和2年度
 学生入居者募集中** 「京王井の頭線・杉並区久我山」

お申し込みはお早めに

居室/23.3㎡
 BS放送受信可
 ネット接続可

新宿・渋谷まで
 約20分

募集人員 64名 [男子26名・女子38名]

- ★万全のセキュリティで安心の毎日。渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
- ★完全個室の快適なワンルーム!エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

★平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております。
 令和2年度入居の方は、リフォーム後のお部屋に入居いただく予定です。

賃料は月額、室料59,000円および共益費8,000円です
 また、入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

募集対象

令和2年度の新入学生
 (大学・短大生・専門学校生)

編入や中途による入居希望については
 別途お問合せください

入居には所定の条件があります。
 詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野
 JA支援部までお問合せください。

入居ご希望の方は最寄りのJAまたは
 JA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野 JA支援部

TEL.026-219-6255 [土日・祝は除く]



農業を拓く協同組合

JAと農業 監修=JCA (日本協同組合連携機構)

JAが進める「米の消費拡大」

日本人の米の消費量は減少傾向にありますが、単身世帯や共働き世帯が増える中で、中食・外食業者等が求めるいわゆる業務用米の需要は増加傾向にあります。JAグループでは、こうした需要への対応を生産者と一体となって進めており、例えば回転寿司チェーン向けには適度な粘りやほぐれやすさを持つ品種、加工米飯メーカー向けには大粒で粘りが少ない品種を選定し、契約栽培に取り組んでいます。近年では国外の需要にも目を向け、輸出の具体化に向けた取り組みを強化しています。

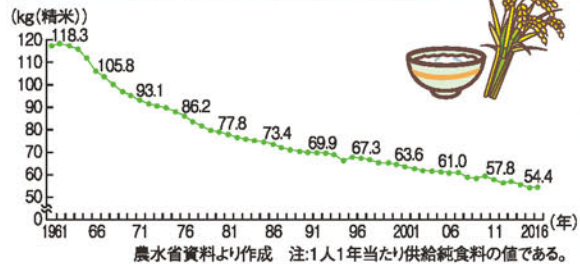
一方、消費者の関心を高めることにも力を入れており、全国レベルでは全農がウェブサイト「NO RICE NO LIFE PROJECT」、全中がウェブサイト「とれたて大百科」を運営しており、米の魅力を総合的に発信しています。また、日本の食卓と豊かな国土を支えてきた稲作農業を学ぶ機会として、次代を担う子どもを対象とする「バケツ稲づくりセット」の配布、「[ごはん・お米とわたし]作文・図画コンクール」などにも取り組んでいます。

語句解説

【米】(こめ)

日本の農業産出額(2017年度)は9兆3787億円。そのうち、米は1兆7456億円です。主食用米の収穫量は730万6000^ト。米の1人当たり年間消費量は、ピークの1962年度の118.3^{kg}から一貫して減少傾向で推移し、2017年度は54.2^{kg}となりました。業務用米の需要拡大等は見られるものの、主食用米のトータルでの需要量は毎年8万ト程度ペースで減少が続いています。こうした状況の中で、飼料用米や米粉用米など主食用米以外の米に取り組む動きが広がっています。

米の年間1人当たり消費量の推移



子ども向け「バケツ稲づくりセット」の取り組み



平成元年(1989)年より始めた「バケツ稲づくりセット」は延べ1000万人を超える子どもたちに配布しました。

ウェブサイトで情報発信



おにぎりを食べてダイエットする方法などを全農のウェブサイトで発信しています。

耕そう、大地と地域のmiraい。

小海支所



9月～ 廃プラ回収を実施

小海町、北相木村の廃プラ適正処理協議会が実施している廃プラ回収を今年も9月から開始しました。小海支所では、予約をいただいた分の回収日を決めてから行なっています。回収場所は各予冷库と12月に一度営農センターで行ないます。近年農業用廃プラは、再生原料として需要が高まり、今まで以上に資源とみられるようになってきました。

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



10/3 茨城県野菜産地視察

支所野菜専門常任委員は茨城県野菜産地視察を実施し、JA常総ひかり、JA北つくばで集荷所および圃場視察を行ないました。ハクサイが当JAと競合することもあり動向が気になりとなりますが、今年は生育が順調で出荷の出揃いも例年よりも早まりそうで競合は避けられない見通しでした。産地の担当者も過去に例を見ないほど順調と話しました。

南相木支所



10月中旬～ 秋そばの収穫作業

秋そばの収穫作業が最盛期となっています。南相木村内の休耕農地などを利用して「そば生産組合」により、そばの生産が村内各地区で行なわれています。生産されたそばは主に滝見の湯などで提供されているほか、そば粉の販売等も行なわれています。滝見の湯にご来館の際には新そばの「相木そば」をぜひご賞味ください。

南牧支所



9/11・9/20 南牧北小学校トウモロコシの収穫

南牧北小学校6年生9名は、春に種まきをしたトウモロコシを2日に分けて収穫しました。短時間の作業で心配されましたが、児童の皆さんで協力して手際よく進めました。収穫した約300本は各自で持ち帰って味わたったほか、運動会で販売しました。みんなで作業をしたり販売することの楽しさや、収穫の喜びを体験することができました。

野辺山支所



10/4 年金友の会協議会 ゲートボール大会開催

年金友の会協議会主催のゲートボール大会を小海町で開催しました。野辺山支所年金友の会からは5名の会員の皆さんが参加しました。前日から降り続いた雨の影響で屋内での競技になりましたが、熱戦が繰り広げられました。成績は、出場チーム8チーム中5位という結果となりましたが、参加した皆さんは普段と違う場所での競技を楽しみました。

連載

一所懸命

～ vol.42 ～

きくち のぶあき
菊池 伸章さん
(南牧支所 広瀬地区)

南牧支所広瀬地区の菊池伸章さん(33歳)は、キャベツを中心にレタスやサニーレタス、ハクサイを出荷している生産者です。伸章さんは実家が農家だったということもあり、野菜の収穫や定植などの畑仕事を幼少期から手伝っていました。その頃から自然に「大人になったら家業を継いで農家になるのだろうな」と思っていたそうです。そんな思いもあり、地元の中学校を卒業後は高校で3年間、長野県農業大学校で2年間、みっちり農業について学びました。農業大学校卒業後、20歳の時に生まれ育った地元で就農し、今年で14年目となり

「野菜の品質向上に取り組んで」

ました。

就農当時から現在も変わらず、品質管理の徹底を意識して農業に取り組んでいます。「学生時代や農家になってから学んだこともたくさんあるが、近年変化する天候や品質を維持するためにどのように生産すればよいかなど毎年試行錯誤している」と話します。

地域の活動にも積極的に参加するようにしている伸章さんは、地区の消防団や公民館役員、支所の青年部の活動などに参加しています。「あまり人と話すのが得意な方ではないが、様々な活動に参加することで知り合いも増えた。継続して参加していきたい」と地域の活動についても意欲的です。

取材時、管内野菜生産シーズンの終盤となる10月だったこともあり、伸章さんは今年の役目を終え、来年また使用するハウスの内の整備を行っていました。「今年は梅雨の長雨や、梅雨が明けてからも連日続いた夕立などで、安定した生産を行なうにはとても難しい年だった。例年続く異常気象でも安定した品質で野菜を出荷できるように、より工夫して野菜作りをしていきたい」と今年を振り返り、来年に向けても前向きで一所懸命な伸章さんです。



女性部ニュース

営農生活部会「辛南蛮しょうゆ」作りを開催

小海支所女性部 営農生活部

私たち営農生活部では、春に配布された苗のバナナ南蛮を使い「辛南蛮しょうゆ」を作りました。この苗は、小海支所女性部で今年度、自給野菜運動として取り組んだ配布苗で、女性部員全員に2本ずつ配布した苗です。

9月26日に、農繁期の忙しい中で6名の部員が参加して、北牧楽集館調理室で行ないました。バナナ南蛮の種取りではうっかり素手で作業を始めてしまい、指

がジンジンビリビリしながらも、久しぶりに会った部員の皆さんもいて、和やかな楽しい会話の中での作業となりました。手際よく順調に進み、ピリ辛でちょうど甘めの「辛南蛮しょうゆ」がレシピ通りに仕上がりました。

お茶を飲みながら、出来上がったばかりの「辛南蛮しょうゆ」をきゅうりにつけて食べ大満足の笑顔でした。皆さんもレシピを参考に挑戦してみてください。



辛南蛮しょうゆ

【材料】

バナナ南蛮	200g	しょうゆ	400cc
ピーマン	200g	麴	250g
		砂糖	300g

【作り方】

- ①しょうゆと麴を混ぜて10時間以上おく。
※麴が硬ければ温度に注意しながら熱を加える。
- ②バナナ南蛮とピーマンをみじん切りにし、砂糖を加えて煮る。へうでかき混ぜながらブツブツしたらOK。
- ③②をさまし、温度が下がったら①を混ぜて出来上がり♪

- ★バナナ南蛮は種を入れると辛味が強くなります。
- ★麴に熱を入れる時は菌が死なないように注意しよう。
- ★①のしょう油麴は炊飯器などを使い甘酒と同じ要領で作ると一段とまろやかに仕上がります。
- ★おにぎり、炒め物の味付け、豆腐などにもどうぞ！

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



にんにくとみそのディップ

今回の
レシピ
提供は

南相木支所 女性部
中島 久美さん



作り方

- 1 にんにくの皮をむいて、芽を取り除く。
- 2 牛乳(または豆乳)と水を1:1で合わせ、
①が簡単につぶれるまで煮る。
- 3 にんにくの水気をよく切り、みそとよく混ぜたら出来上がり♪
好きな野菜につけて召し上がれ!!

材 料

- にんにく……お好きな量
- みそ……にんにくの半量
- 季節の野菜など

- ★ にんにくの臭いが気になる方は最初に牛乳(または豆乳)だけで、茹でこぼしてください。
- ★ 混ぜる量が多ければ、ミキサーやフードプロセッサーで混ぜるのがおすすめです。
- ★ お好きなオイルをみそと同量混ぜれば、よりクリーミーになります。

開催日 10月31日(木)

開催場所 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

農林年金にかかる特例業務負担金の長期前納への対応について

農林年金改正法の施行に伴う特例一時金支払財源についての当組合対応として、長期前納による実施を選択することについて承認されました。

第4号議案

令和元年度期中決算監事監査の結果について

期中決算を基準に実施した監事監査結果について承認されました。

報告事項

第2号議案

職制規程の一部変更について

職制規程の一部変更について承認されました。

第3号議案

出資予約貯金規程の廃止について

出資予約貯金については、現在取り扱いがなく今後も取り扱うことがないため、規程の廃止について承認されました。

- ・9月末の実績について
- ・職員年末賞与の決定方法について
- ・長野県信連プロパー資金の借入について
- ・JAバンク業務継続(BCP)県内相互連携の発動対応について
- ・相談・苦情等対応状況について
- ・反社会的勢力排除対応状況報告について
- ・事務ミス等の発生状況について
- ・自主検査実施結果について
- ・令和元年度上期子会社調査報告について
- ・各部よりの報告事項

信連専任担当者による年金相談会

- 日程 12月3日(火) 川上支所
- 時間 午前10時～午後3時

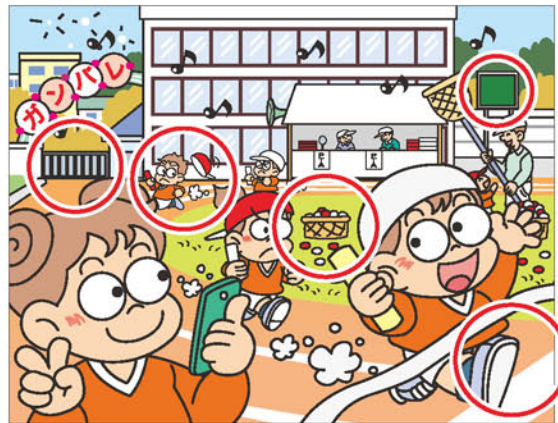
各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前10時～午後3時

支所	12月	1月
小海	10日(火)	7日(火)
北相木	10日(火)	7日(火)
川上	3日(火)	8日(水)
南牧	12日(木)	7日(火)
南相木	12日(木)	9日(木)
野辺山	13日(金)	10日(金)

12・1月年金相談会開催

8月号 まちが「さかし」 答え合わせ



- ①バスケットの網がない
- ②門が閉じている
- ③帽子が飛ばされている
- ④玉入れの球が少ない
- ⑤ゴールのラインが太い

春夏秋冬

忙しかった夏も終わり、冬の気配を感じる今日この頃、皆さんはどんな秋をお過ごしでしょうか。近頃の私はというところ、気忙しい動いていた夏の食欲をそのままに、活動量の落ちた今の生活の中で、いかに筋肉をつけ代謝を上げるかと考え、テレビでも取り上げられていた「逆腹筋」に挑戦してみました。

- ①両足を肩幅に開く
- ②足の指を床から浮かせる
- ③両手を頭を支えて上体を後ろに反らして5秒キープ
- ④息を吐きながら姿勢を戻す

1日10回3セットを目標に、立ったままその場でできて場所や時を選ばず、必要なのは自分のやる気次第です。

ちよとした隙間時間に皆さんもチャレンジしてみはいかがでしょうか。

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

我が家の さいどん!

たすく

そうま

佑くん(1歳) 颯真くん(0歳)

両親 寺島 勢奈さん 美葉さん (野辺山支所 野辺山地区)



仲よし兄弟の佑くんと颯真くん。佑くんは颯真くんの面倒を見ながら、いつも一緒に遊んでくれる優しいお兄ちゃんです。颯真くんもそんなお兄ちゃんのおかげでいつも笑顔です。佑くんは外で遊ぶことが大好きで、近所の公園などによくお散歩に行きます。大きなトラクターにも興味津々です。最近リビングから背伸びをして外のトラクターを見たり、お父さんのトラクターにもよく乗せてもらいます。ふたりとも人見知りせず笑顔で迎えてくれました。これから元気に遊んでね。

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

