

## 第10回 JA長野八ヶ岳少年少女野排球大会

## 第2回 松本山雅サッカークリニック

## 小海小学校 収穫祭で餅つき体験

## JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催

野菜販売反省会 野菜販売高7年連続200億円超 [農業部]

安定出荷で名古屋市から感謝状 [農業部]

新金融共済店舗完成で利便性向上へ [小海支所]

営農センター一起工式で地域農業の中心的な役割を果たす施設へ [野辺山支所]

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  
「もちもちごまみそ団子」

理事会報告

年金相談会開催

我が家のチャイドル



松本山雅サッカークリニック [関連記事3面]

# バレーボールの部

## 第10回 JA長野八ヶ岳少年少女野排球大会

J A長野八ヶ岳では、「第10回」JA長野八ヶ岳少年少女野排球大会」のバレーボールの部を11月9日に南牧村の社会体育館で開催しました。合併10周年を記念して始まったこの大会は、スポーツを通じて子どもたちの育成や交流、児童スポーツの活性化を目的に毎年開かれ、今年で10回目を迎えます。



試合中



選手宣誓

南あいきチーム  
中川さくらさん  
林一桜さん



優勝

南牧ジュニアAチーム

11/9(土) 南牧村社会体育館

当日は、管内各地区から6チーム約50名の管内小学校の子どもたちが参加して、保護者の皆さんの熱い声援に見守られる中、子どもたちは日頃の練習の成果を十分に発揮し、熱戦が繰り広げられました。接戦にもつれ込む場面はベンチに控えるチームメイトや保護者らの声援も一段と大きくなり、会場は盛り上がりを見せました。結果は、南牧ジュニアAチームが、同地区の南牧ジュニアBチームをセットカウント2-0で破り、昨年に続き5連覇を果たしました。参加された選手の皆さん、応援いただいた保護者の皆さん、大変お疲れさまでした。



準優勝

南牧ジュニアBチーム



3位

小海町クラブAチーム



4位

KAWAKAMIチーム



5位

小海町クラブBチーム



5位

南あいきチーム

# 特集2



令和元年度

## 第2回松本山雅サッカークリニック

JA長野八ヶ岳

JA長野八ヶ岳では、11月3日に川上村の梓湖グラウンドで、現在スポンサー契約をしているサッカーJ1リーグの松本山雅FCと、管内小学生サッカークラブによるサッカークリニックを開催しました。JA管内の子どもたちを対象として育成や交流、健康と体力の向上を目的に4回目の開催となります。管内の小学生による4チーム50名が参加して、松本山雅FCのスクーリングコーチなど3名から指導を受けました。

あいさつをした井出専務は、「今日は松本山雅のコーチの皆さんにたくさん教えてもらって楽しくプレーしてください」と参加した子どもたちに呼び掛けました。

当日は若干肌寒い陽気となりましたが、参加者はウォーミングアップで体を動かしたあと、高学年と低学年に分かれてゲーム形式の練習を行ないました。クリニックではコーチが準備をしてきた高学年向け、低学年向けの練習メニューを実践して、子どもたちは楽しそうに笑顔でプレーしボールを追い掛けました。

参加した子どもたちの保護者はクリニックについて、「子どもたちが毎回楽しみにしているので、継続してこれからも開催してほしい」と話しました。



# 特集3

## 小海小学校5年生 収穫祭で餅つき体験

小海支所では毎年、1支所1協同活動の一環として小海小学校5年生のもち米作り支援を行なっています。食農教育の一環で春から取り組んでいて、9月の下旬に稲刈り、収穫をして、10月24日に脱穀、11月14日には保護者も参加して、収穫したもち米を使い収穫祭を開催しました。

収穫祭当日は朝から準備を進め、昔ながらの杵と臼を使って餅つきを行ないました。児童の中には初めて杵と臼に触れる子も多く、保護者の手本を見ながら餅つきを体験しました。作った餅は、きなこ、あんこ、大根おろし、砂糖しよゆなどで味付けをしたほか、たくさん野菜を使った貝たくさんさんの豚汁も一緒に作りました。会食には、1年を通して米作りを指導した小海支所の武川和雄さんとJAの担当職員2名が招待されました。

会食にあわせて、児童一人ひとりが田の作り方や稲の成長など、収穫祭を迎えるまでに体験したことや勉強したこと、学んだことなどをまとめて保護者や職員に向けて発表しました。児童は、「田植えから稲の管理や稲刈り、脱穀、餅つきなど、どれも大変だったが、おいしいお餅を楽しく作る事ができて良かった」と話し、自分たちが作ったもち米の味を噛みしめ、食の大切さを笑顔で実感しました。



# 特集4

## JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催 「フラワーアレンジメント」

JA虹のホールあおぞらでは、8月から組合員や地域の皆さんを対象とした参加型体験型のイベントを毎月1回開催しています。



第4回目となる今回は、11月7日に「フラワーアレンジメント教室」を行ないました。講師として、第2回目に開催した「多肉植物寄せ植え教室」でも教えていただいた長野エーコープサブライ・フラワーセンターの担当者2名を招きました。

JA管内からの参加者10名は、花の説明やドライフラワーに向く花・オアシスの取り扱い方などを丁寧に教わりました。講師からの説明を受け、最初のうちは戸惑いながらオアシスに花を差していましたが、だんだんと形にならなくてはと周囲の参加者と楽しそうに話しながら作業を進めてアレンジメントを完成させました。

実際にフラワーアレンジメントを体験した参加者は、「秋らしい作品ができた」「家の目立つ所に飾りたい」などイベントについての感想を話しました。

イベント終了後には参加者や講師、スタッフなどを交えてお茶会を開き、フラワーアレンジメントの感想や次回のイベントの話などに花を咲かせ、楽しいひと時を過ごしました。



### 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)

クリスマスリース教室

10時～11時

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

JA虹のホールあおぞらでは皆さまに愛されるホールをめざし、様々な意見をお待ちしております。

農業部

## 野菜販売反省会 野菜販売高7年連続200億円超

J A長野八ヶ岳野菜専門委員会では11月11日、令和元年度野菜販売反省会を開催しました。反省会には生産者や市場関係者、J Aの販売担当者など142名が出席して、今年度における野菜生産販売の経過・実績と課題を話し合いました。

今年度の野菜生産の経過は、野菜主要品目の出荷期間に天候が安定せず、梅雨の時期は平年の降水量を大きく上回り、6月中旬は例年の倍以上の降水量を記録しました。また、6月24日には管内で降雹があり広範



圃にわたる被害となり、7月、8月も夕方の局地的な豪雨などの影響で記録的な日照不足が続く、生育に大きな影響を与えました。9月、10月は台風が多発し、特に台風15号と19号はJ A管内各所へ甚大な被害をもたらしました。

販売結果については、天候不順の厳しい生産販売が続く中で出荷数量約2,000万ケース、販売金額は約214億円となり前年に引き続き7年連続で200億円を超える結果となりました。

反省会では、生産者から異常気象の対策や価格の安定についてなど、多くの質問や意見が出されてJ Aや市場の取り組みや今後の課題などについて次年度に向けた意見交換が行われました。

農業部

## 安定出荷で名古屋市から感謝状

J A長野八ヶ岳では11月21日に名古屋市から「安全・安心な野菜の安定出荷と、品質向上、市場占有率の拡大努力」と「積極的な出荷による名古屋市民の安定した食生活への貢献」が認められ、また、市場の発展にも寄与したとして、感謝状を授与されました。

当日は名古屋市中央卸売市場北部市場の黒田業務課長やセントライ青果株式会社林常務取締役と由井組合長や井出専務などの関係者が出席して、贈呈式を行いました。



由井組合長は謝辞で「活気ある名古屋市中央卸売市場より賞をいただき身に余る光栄。安定出荷、品質向上を徹底し、同市、同市場のより一層の貢献に努めたい」と今後について話しました。

贈呈式終了後には、出席した市場関係者で管内野菜集出荷施設と圃場の視察をしました。集荷場では立体予冷库や真空予冷施設、圃場では生産する高原野菜について農業部の宮澤尚部長から説明をして、名古屋市で良質な野菜を届ける仕組みや工夫を確認しました。

## 新金融共済店舗完成で利便性向上へ

JA長野八ヶ岳の小海支所では、今年3月から建設が進められてきた新金融共済店舗が11月25日にオープンしました。完成に伴い11月22日に行なわれた竣工式では、JAの常勤役員など関係者約30名が出席して、オープンに先立ちテープカットが行なわれました。

新小海支所は、建物の周囲には駐車場を設けた鉄骨1階建て、延べ床面積は約672平方メートルで、金融共済店舗と会議室を備える建物に



なりました。東側に隣接する今年1月にリニューアルオープンしたJA虹のホールあおぞらへのアプローチ通路を設け、両施設への移動もスムーズとなり、利用者や組合員の利便性向上が見込まれています。

由井和行組合長は、「JA事業において建物の竣工は節目であり通過点である。今後の事業運営を通じて役員一同、気持ちを新たに一層の努力を重ねて業務に取り組み、地域貢献につなげていきたい」とあいさつしました。

## 営農センター起工式で地域農業の中心的な役割を果たす施設へ

野辺山支所では、11月18日に南牧村野辺山にある野辺山支所営農センターの建設予定地で起工式を開催しました。JA職員や施工業者など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。

現在使用する野菜販売事務所は平成5年に建設され、築25年が経過していることもあり、老朽化や職員の増員などにより安全衛生上課題もあり、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が向上し、組合員や地域の方々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、農業者の所得を増大させ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、「建設予定の営農センターは、地域農業の中心的役割を果たす重要な施設であり、組合員とJAのつながり強化の拠点として機能を発揮していきたい」とあいさつしました。

新店舗の施設概要は、2階建てで延べ床面積は約302平方メートル。1階に事務所とホール、2階に会議室を備えた施設で、来春完成予定となっております。

# 家族の健康

健康科学アドバイザー  
福田 千晶

## 寒くなると増える腰痛に注意

寒い季節に増える健康問題のひとつが腰痛です。屋外での農業や、年末の大掃除などは腰痛になりやすいので注意が必要です。

腰痛が最も起きやすい状況は、重い物を持ち上げた時。腰に大きな負担がかかりギクつくのです。予防するには日頃からストレッチで柔軟性を養い、筋力強化も行ない、持ち上げる重さに負けない体を作ることが必須です。物を持ち上げる時は、上体だけを前屈して腰のパワーで持ち上げるのではなく、かがんで物をしっかりと持ち、足腰の力を総動員して立ち上がりつつ持ち上げると、腰への負担が減らせます。重量挙げの選手の様子の様子を思い浮かべ、見習いましょう。

前かがみの姿勢は、腰に負担がかかります。農作業、物を箱に詰める、掃除機をかけるなどの家事、育児や介護などにも前かがみ動作は避けたいです。寒い時期は体を冷やさない服装を心掛け、作業の合間には腰を伸ばしリラクセス、疲れた夜には入浴で心身をほぐし



ておきます。ストレッチもメンタル不調も腰痛の原因になり得るとい報告があります。腰痛予防には、気持ちのゆとりも大切です。体重増加も腰痛の誘因になります。年末年始は飲食の機会が増え、太りやすい時期。腰痛予防には体重管理も欠かせません。

腰痛にも、骨粗しょう症など骨の問題がある、腰椎すべり症など骨の並び方に問題がある、腰椎椎間板ヘルニアなど椎間板の問題がある、腰部筋膜症など筋肉の問題があるなど、いろいろな状態があります。さらに腎臓や子宮など体の内部の病気が原因の腰痛もあります。ですから、激痛を伴う場合、繰り返す腰痛や長引く腰の痛みがあれば、まずは整形外科を受診してレントゲン検査などをして正しい診断を受け、その状況に合った治療や生活上の対策をすることが大切です。腰痛を予防し、冬も快適に過ごしたいですね。

# 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)

## 世界の課題「食料安全保障」

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標(SDGs)」では、「飢餓をゼロに」を目標の一つに掲げました。このことに象徴されるように、命に直結する食料で人々が困ることがないようにする食料安全保障は、世界に共通する課題です。

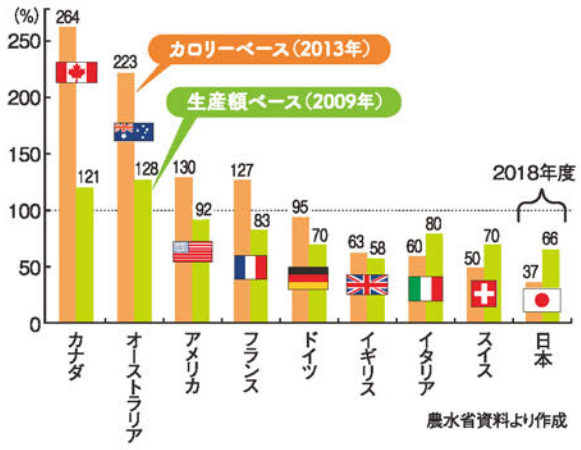
日本は食料の多くを海外から輸入しています。そのため、世界的な人口増加による食料需要の増大や、気候変動による生産減少などが国内の食料供給に影響を及ぼす可能性があり、国民の不安も高まっています。

将来にわたって食料を安定的に確保していくには、国内の農業振興を通じて食料自給率を高める必要があります。JAグループは、自己改革の目標の一つとして「農業生産の拡大」を掲げ、その実現に向けて営農・経済事業の強化に従来に増して力を入れています。また、農業振興を地域全体で後押しするために、准組合員等の地域農業の応援団化にも取り組んでいます。

### 食料安全保障とは

全ての人がいかなる時にも、活動的で、健康的な生活に必要な食生活上のニーズと嗜好(しこう)を満たすために、十分に安全かつ栄養ある食料を、物理的、社会的および経済的にも入手可能であるときに達成される状況。～国連食糧農業機関(FAO)ほか～

### 主要先進国の食料自給率



### 語句解説

**【食料自給率】** (しょくりょうじきゅうりつ)  
食料自給率は「国内の食料消費が、国産でどの程度賅えているか」を示す指標。わが国の食料自給率は2018年度、カロリーベースで37%(前年度から1ポイント減)の過去最低となりました。これは主要先進国の中でも最低水準です。生産基盤も弱体化しており、直近5年間をみると耕地面積は毎年2.3万ヘクタールずつ減り、農業就業人口は約59万人減少しています。

耕そう、大地と地域のみらい。



## 令和2年度

# 肥料・農薬・ダンボール・決済・廃マルチ奨励要項

(令和元年10月31日決定)

## 1.目的

指導事業との連携強化による購買事業を展開し、予約注文結集率を高めて資材コストの低減化を図り、安定した農業経営継続のための支援対策を実施します。

## 2.奨励品目・内容

### I 肥料

(1) 予約注文書取り扱い金額(税込み)

70万円～150万円未満… 0.7%      150万円以上… 1.2%

### II 農薬

(1) 予約注文書取り扱い金額(税込み)… 1.0%(価格織り込み)

(2) 年間取り扱い金額(税込み)

50万円～100万円未満… 0.3%      100万円～150万円未満… 0.8%

150万円～200万円未満… 1.3%      200万円～250万円未満… 1.8%      250万円以上… 2.3%

### III ダンボール

(1) 1品目10,000ケース以上一括納入は1円引きします。(価格織り込み)

(2) ハクサイ15KgDB・ハクサイ平箱DB・レタスDBは、1枚当たり6円(税込)を後戻しします。

(令和2年度用ダンボールの令和元年12月決済分も対象とします)

※ダンボールの価格はお届けする時期により異なり、12～2月の納品が年間で一番安い価格となっておりますので早期での納品をお勧めいたします。

※大口製造・納入は4,000ケース以上となり、価格差を設けております。

### IV 決済

予約品の代金決済は、5月・7月・9月とし任意に選択できますが、早期決済奨励として、5月決済は1.15%、7月決済は、0.58%を戻します。(基準金利=3.45% 農業経営ローン「ゆたか」)

### V 廃マルチ

JAから購入したマルチで、400mは1本200円を助成します。200mは1本100円を助成します。

廃プラ・マルチ等の処理は、法律により処理の適正化が義務付けられており、違反した場合は排出事業者(生産農家)が厳しく処罰されます。

マルチ助成金は、廃プラ・マルチ処理料の一部補助金として交付しております。不正な処理(埋没・焼却・不法投棄等)により産地イメージの低下を来たさぬよう、各支所の廃プラ協議会へ排出されますようお願いいたします。

# 税務署からのお知らせ



## 佐久税務署からの確定申告に関する重要なお知らせ

### 1 確定申告に便利なID・パスワードを取得しましょう！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけでe-Taxで確定申告することができます。

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、ご自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができ大変便利です。

なお、ID・パスワードはお近くの税務署において5分程度で発行を受けられますので、取得されていない方は、ぜひお早めに取得してください。（発行の際、税務署で職員と対面による本人確認が必要です）

- ※1 マイナンバーカードとICカードリーダーライターまたは、マイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方は、「マイナンバーカード方式」によるe-Taxがご利用いただけます。
- ※2 ID・パスワード取得の際は、運転免許証などの顔写真付きの本人確認書類をお持ちください。
- ※3 税務署からID・パスワードの発行をすでに受けていただいている方は、お手元の「ID・パスワード方式の届出完了通知」をご確認ください。
- ※4 ID・パスワード方式は暫定的な対応です。お早めにマイナンバーの取得をお願いします。

### 2 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利です！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと、混雑する税務署の確定申告会場に出向かなくても、ご自宅のパソコン・タブレット・スマートフォンから24時間いつでも申告書を作成できます。

なお、作成した申告書は、e-Taxで送信（ID・パスワードを入力して送信または、マイナンバーカードを使って送信）、印刷して郵送のいずれかにより提出できます。

特に、ID・パスワードによるe-Taxは大変便利です。令和元年分の確定申告は、税務署で取得していただき、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、ID・パスワードによるe-Taxをご利用ください。

「確定申告書等作成コーナー」の操作等に関するご不明点は、電話にてお問い合わせいただけます。

### 3 いつでもどこでもスマホで申告！

令和2年1月から、2か所以上の給与所得がある方、年末調整が済んでいない方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、「スマホ専用画面」をご利用いただける方の範囲が広がります。

スマホ専用画面は、スマホやタブレットでも画面が見やすく操作しやすくなっており、簡単で大変便利です。

令和元年分の確定申告は、ぜひ、スマホで行なってください。

## 4 医療費控除に関する明細書の提出義務化について

### 【医療費控除を適用される方へ】

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の作成・添付が必要となりました。

なお、税務署から「医療費控除の明細書」の記載内容の確認を求める場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

※令和元年分の確定申告までは、従来どおり領収書の添付または提示によることもできますが、令和2年分以降は、医療費控除の明細書の作成・添付が必要となります。

## 5 公的年金等受給者に係る確定申告不要制度について

### 【公的年金等を受給されている方へ ～確定申告不要制度のお知らせ～】

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

なお、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除（例えば、純損失や雑損失の繰越控除など）の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。

また、平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されません。

## 6 消費税軽減税率への対応について

### 【消費税の確定申告をされる方へ】

消費税の確定申告書を作成するには、令和元年10月1日以降の取引について、売上げや仕入れ等を税率（軽減税率8%・標準税率10%）ごとに区分して記帳するなどの経理（区分経理）を行った帳簿が必要となります。

また、令和元年分からは、消費税確定申告書を作成するには、区分経理を行なった帳簿に基づき、「課税取引金額計算表」の作成が必要となります。

なお、消費税の仕入税額控除の適用を受けるためには、区分経理に対応した帳簿や受け取った請求書などの書類を保存する必要があります。

お問い合わせ 佐久税務署 ☎ 0267-67-3460 (代表)

受付時間：月～金 8:30～17:00（祝日および12/28～1/5を除く）

お電話いただきますと自動音声によりご案内しておりますので、相談内容に応じて該当の番号を選択してください。

小海支所  
旧小海駅前支所



### 11/11~11/13 年金友の会総会研修旅行

小海支所・旧小海駅前支所年金友の会では、75名の会員の皆さんが参加して東海・伊勢方面へ2泊3日の合同総会研修旅行を実施しました。1日目は渥美半島からフェリーで鳥羽港に渡りホテルへ宿泊、2日目は伊勢神宮を参拝後、熊野那智大社の参拝と那智の滝を見学していただきました。3日間とも天候にも恵まれ快適な旅行となりました。

川上支所



### 11/7~11/8 年金友の会研修旅行

川上支所年金友の会では23名の会員が参加して、東京方面に研修旅行に行きました。初日は横浜中華街で昼食を楽しみ、夜は隅田川での屋形船での宴会を行ない、浅草からお台場までの夜景をバックに揚げたての天ぷらに舌鼓を打ち、東京の夜を満喫しました。2日目は築地場外市場での昼食と買い物した後、東京タワーの見学をし、帰路に着きました。

南牧支所



### 11/6~11/8 年金友の会総会および親睦旅行

南牧支所年金友の会では親睦旅行で北陸方面へ向かい、富山県と石川県へ行きました。今年は、23名の会員の方々が参加して温泉など日々の疲れを癒しながら会員の皆さんとの親睦を深め、大盛況のうちにあっという間の3日間が過ぎました。天気にも恵まれ、両手に持ちきれないほどの「お土産」と「思い出」を持って帰ることができました。

## 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!!



### 11/14 野菜販売反省会



南相木支所

南相木支所野菜部会では、令和元年度野菜販売反省会を支所2階の会議室で開催しました。JAの担当職員より今年度の販売経過や生産上の課題と対策、販売上の課題と対策などの説明があり、市場からは今年度の反省や来年度へ向けての提言をいただきました。そのほか意見交換が行なわれ、来年度の野菜生産販売へ向けた有意義な反省会となりました。

野辺山支所



### 11/7 年金友の会 ゲートボール大会

野辺山支所年金友の会では、秋のゲートボール大会を野辺山ゲートボール場で開催しました。朝晩が寒くなってきましたが、当日は7名の会員の皆さんが参加しました。日中は日が出て暖くなり、参加人数が少なかったことや親睦と運動を兼ねて職員も参加しました。みんなで和気あいあいと寒さも忘れて楽しんでもらい、大いに盛り上がりました。

連載

# 命懸け一所

～ vol.43 ～

きくはら ひでひさ  
菊原 秀長さん  
(南相木支所 第八地区)

南相木支所の菊原秀長さん(51歳)は就農して今年で5年目を迎えます。7月から10月までハクサイやカリフロールを栽培して、家族や外国人研修生と農作業をしています。

秀長さんは学校を卒業後、地元の南相木村役場で約20年間勤務しました。その間も両親が行なう農作業の手伝いをしていました。

就農してからはさらに作付けや生育管理に力を入れて出荷数量を増やしました。「就農した当初は集荷数量を増やしていきたいという考えだったが、現在は自分で品質管理の徹底ができる適正数量の野菜作

## 「良質な野菜作りに取り組んで」

りをしたいという考えに少しずつ変わってきた」と話します。

役場に勤めていた頃から地域の活動にも積極的に参加しています。現在は南相木村消防団の団長を務めるほか、南相木支所の野菜部会や青年部、公民館の役員など様々な活動に参加しています。「人がたくさんいるわけではないので自然に役が回ってきてしまうが、みんなと協力しながらやっていきたい」と地域活動についても話します。

今年の野菜生産について、「シーズン始めの霜や梅雨の長雨、夏の連日続いた夕立に加え、10月に発生した台風19号など天候に左右され、対応に追われる1年となった。来年は安定しない天候でも出荷する野菜のロスを減らせるように試行錯誤しながら取り組んでいきたい。ハクサイを中心に出荷しているが、カリフロールも消費者の皆さんにもっと知ってもらえるように生産していきたい」と来年に向けて前向きで一所懸命な秀長さんです。



▲カリフロール



# 女性部ニュース

## 手作りみそができました!!

川上支所女性部 みその会グループ長 中島陽子

私たちみその会は、11月6日、川上村へルシーパーク調理室にてお披露目会を行いました。今年4月15日に始めて仕込んだみそを各自持ち帰り、発酵・熟成させた手作りみそです。

私はこの半年、始めて作ったみそが心配で、何回も開けて様子を見てしまいました。空気に触れさせることが、実は一番しではいけないらしく、表面を平らにして時期が来るまで寝かせるのが良いとのこと。手作りみそなので、カビは生えるけれど白カビはOK。色の付いたカビはNGなど、



すべてが始めてのことで分からないことばかり。その都度、4月から指導していただいている川上支所女性部の篠原さんにラインや電話、お家に伺い、いろいろ教えていただいたおかげで、良いみそができました。

皆さんのみそも試食しました。同じように仕込んだみそですが、色・硬さ・味……同じ物はありません。条件・環境が変わるところも違うのかと驚きました。でも、それが手作りみその醍醐味、おもしろさなのではないかと思えました。そして、奥深さなのかな！ 自分のみそが一番！（手前味噌）これからさらに熟成したらもつとおいしくなるのかな！ 今から楽しみです。

3年物の手作りみそを頂きましたが、雑味がなく、マイルドでとてもおいしかったです。

持ち寄ったみそと自家用野菜で具、たくさんのみそ汁を作りました。それぞれのみそがうまく調和し、おいしいみそ汁ができました。持ち寄りランチ会も、みんなの笑い声と笑顔のスパイスで、とてもおいしく、楽しい時間が過ごせました。今年の反省をふまえて、来年もみんなで「みそ」を作りたいと思います。

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



### もちもちごまみそ団子

今回のレシピ提供は 川上支所 女性部 みその会



#### 作り方

- 1 生地を材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、耳たぶ位の固さの生地仕上げる。それをラップで包み、30分間、冷蔵庫で休ませる。  
※豆腐によって水分量が違うので少量の水を入れて調節する。
- 2 あんの材料をすべて混ぜ合わせ、12個に分割する。
- 3 ①の生地を12個に分割してラップで挟み、②のあんを包み込めるくらいの大きさまで生地を薄く伸ばす。
- 4 ③に②のあんをはみ出さないように形を整えながら包み込み、パッドに広げたごまの上を転がしながら付ける。
- 5 低温の油(160度)できつね色になるまで揚げたら出来上がり♪

★あんが扱いにくい時は、冷凍庫に30分程入れると扱いやすくなります。

★あんを包みやすいようにあんの量を少なめにしています。

★形成したらすぐにごまを付けてください。生地が乾燥するとごまが付きにくくなります。

#### 材料 [12個分]

- 《生地》
- 白玉粉……100g
  - 絹ごし豆腐……100g
  - ごま油……10g
- 《あん》
- こしあん……110g
  - 練りごま……20g
  - みそ……10g

■ごま、揚げ油……適量

開催日 11月29日(金)

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

諸規程等の一部変更について  
次の規程等の変更について承認  
されました。

- ① 役員報酬審議会規程
- ② 人事制度規程
- ③ 職制規程
- ④ 正職員への登用基準

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
- ・ 各部よりの報告事項

第2号議案

経済事業改革の取り組みについて

●お天気カレンダー●

毛筆の形をした雲

気象予報士(株式会社ハレックス)

檜山 靖洋

お正月といえば、たこ揚げ、羽根突き、こま回しなど、昔ながらの遊びも楽しみたいところです。また、書き初めとして、今年一年の思いや目標を毛筆でしたためるのもいいですね。毛筆といえは、気象衛星から見た雲で「毛筆状の雲」と呼ばれる雲の形があります。三角形をしていて筆の穂先のような形になります。ニンジンの形にも見えるため、ニンジン状雲とも呼ばれます。この雲は活発な積乱雲で、災害をもたらすような雨雲になることもあります。

新年最初に書き初めとともにしておきたいことがあります。大雨の際、家の周りに土砂災害や洪水などの危険がないか、ハザードマップでいま一度確認し、避難場所や避難ルートも併せて調べておくことと良きことです。いざという時に、どのように行動するか、家族が集まりやすいお正月に話し合っておきましょう。

信連専任担当者による年金相談会

- 日程 1月7日(火) 南牧支所
- 時間 午前10時～午後3時

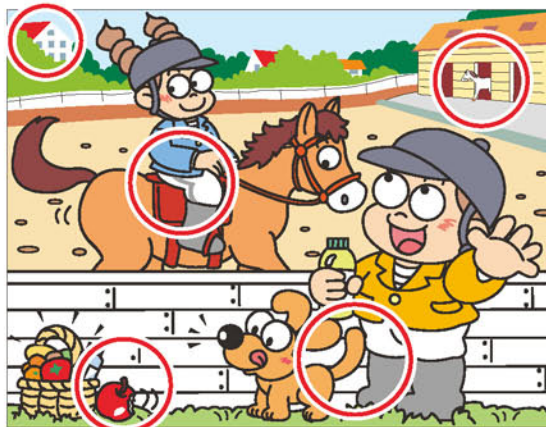
各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前10時～午後3時

支所	1月	2月
小海	7日(火)	26日(水)
北相木	7日(火)	12日(水)
川上	8日(水)	12日(水)
南牧	7日(火)	13日(木)
南相木	9日(木)	13日(木)
野辺山	10日(金)	14日(金)

1!2月 年金相談会開催

11月号 まちが「さがし」 答え合わせ



- ① 建物の形が違う
- ② 馬がいる
- ③ ズボンにラインがある
- ④ リンゴがかじられている
- ⑤ 犬の尾の高さが違う

春夏秋冬

2019年も残りわずかとなりました。

今年は何号が平成から令和となり、記憶としては節目になる年だったのではないのでしょうか。

また、台風による災害が記憶に新しいところです。

自然災害はいつ起こるか予測ができないだけに、万が一の時のために普段からできることはあらかじめ備える身の周りの準備と、経験したことを忘れずに記憶し、日常生活の心構えとして意識しておく準備が大切であることを、身近な出来事だっただけに再認識する年となりました。

訂正とお詫び

広報誌11月号に記載した年金友の会協議会ゲートボール大会の記事に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

【大会結果】

(誤)立岩チーム(北相木支所)  
(正)立岩チーム(南相木支所)

# 我が家の さいどん!

みずき  
瑞綺くん(3歳)

両親 あらい 新井 孝士さん たかし まさえ 雅恵さん (小海支所 本村地区)



いつも元気いっぱいの瑞綺くん。保育園に入園して初めての運動会では、かけっこでお友達に負けないように走ったり、ダンスを楽しそうに踊ったり、一生懸命頑張りました。先日開催されたラグビーワールドカップでは、家族みんなでテレビを観ながら応援しました。取材に伺った際も、小さなボールでトライを決めてくれました。瑞綺くん、笑顔で迎えてくれてありがとう。これからも楽しくいっぱい遊んでね。

## 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

