

JA長野八ヶ岳 食農教育の取り組み 令和元年度 自己改革の取り組み JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催

広報誌レタス プレゼント企画当選者発表 [企画総務部]
 JGAP認証への取り組み発表で優秀賞を受賞 [農業部]
 冬季野菜研修会で消費動向について学ぶ [農業部]
 不祥事未然防止に向けたコンプライアンス研修会 [企画総務部]
 やすらぎ園と老健こうみでスコップ三味線演奏 [女性部]
 農業新聞を活用して内定者研修 [企画総務部]
 支所懇談会開催のお知らせ [企画総務部]

家庭菜園『シソ』
 支所フォトニュース
 女性部ニュース
 やさいをたっぷりおいしくレシピ
 『玉ねぎとシーチキンのチーズのせ』
 年金相談会開催
 我が家のちゃいドル



J A 営農指導実践全国大会での発表の様子 [関連記事7面]

特集1

JA長野八ヶ岳 食農教育の取り組み

JA長野八ヶ岳では、子どもたちの食育事業に積極的に取り組んでいます。令和元年度も、学校菜園での野菜作りや田んぼでの米作りなどの農業体験を通じて食への大切さや、食を支える農業、地域の環境について楽しく学んでいただきました。

令和元年度 食農教育事業の主な取り組み

全体の取り組み

JA長野八ヶ岳では、管内の全小学校へ教育情報誌「ちゃぐりん」を寄贈しました。「ちゃぐりん」は農業・食・環境について気軽に学習できる教育図書で、子どもたちの夏休みの自由研究の教材として8月号を管内全小学校の5年生に寄贈しました。



南牧南小学校で寄贈式

小海支所の取り組み

一支所一協同活動の一環として、小海小学校5年生のもち米作りの支援を行いました。春から取り組んで、9月の下旬に稲刈りをして収穫をしました。収穫したもち米を使って11月14日に収穫祭を開催しました。収穫祭当日は保護者も大勢が参加して、朝から昔ながらの杵と臼を使って餅つきを行いました。



田植え



脱穀



稲刈り



収穫祭での発表



収穫祭の餅つき

川上支所の取り組み

支所管内の各出荷組合の皆さんにご協力いただき、東京三鷹市の小学校から児童が農家を訪れて農業体験を行いました。農業体験の最後には新鮮なレタスの箱詰めに挑戦しました。



レタスの箱詰



三鷹市の小学生が農業体験



ベルク収穫体験

食品スーパー「ベルク」が主催する“夏の高原、川上村でレタスの収穫体験”協賛して、梓山地区の組合員の皆さんにご協力いただき、レタスの収穫体験を行いました。



レタスの収穫

川上第一小学校では、3年の児童が学校の畑でレタス作りに挑戦しました。7月に保護者の皆さんと一緒に収穫し、広島県のスーパー「フレスタ」へ出荷されました。

南牧支所の取り組み

食育活動の一環として、南牧北小学校で米作りの支援を行いました。6月上旬に行なった田植えでは、児童と保護者が協力して丁寧に苗を植えました。その他にもトウモロコシの収穫を行いました。



トウモロコシの収穫



田植え

女性部の取り組み

管内の学校給食へ女性部の皆さんが育てた野菜を提供しています。子どもたちに安心安全で新鮮な地元野菜を食べてもらいたいと、3支所の女性部が取り組んでいます。



「一支所一協同活動」

JA長野八ヶ岳では、JAと組合員の皆さんを始め地域の皆さんと、共に協同活動を行なう「一支所一協同活動」に取り組んでいます。

トップセールス・消費宣伝

JA長野八ヶ岳の主要取引先店舗などで生産者の皆さんやJA職員が売場に立ち、試食品を提供することで、多くの消費者へ長野八ヶ岳の野菜のおいしさをPRしました。

また、会場ではレシピ集を配布し、野菜の食べ方も紹介してきました。



JA長野八ヶ岳は地域に根差した組織、総合事業の堅持と利用者が必要とされるJAであり続けるために、地域・組合員の皆さんへ貢献するJAを目指して自己改革に取り組みます。「なくてはならないJA長野八ヶ岳」を目指し、主役である組合員の皆さんと、共に歩みます。

女性部役員懇談会

女性部役員と常勤役員および女性理事との懇談会を行いました。

女性組合員の皆さんからJA運営に関する様々な意見や要望を提案していただき、今後の課題や改善点などについてJA役員と直接話し合う機会として開催しました。



フラワーアレンジメント教室

管内小中学校の児童を対象としたフラワーアレンジメント教室を開きました。

地元産の花弁を知ってもらい、親しみを持つ機会として開催して、地元産の「輪ギク」「スプレーギク」を中心に色とりどりの花がJA花卉専門委員会から提供されました。



松本山雅FCサッカークリニック

現在スポンサー契約をしているサッカーJ2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きました。

児童の育成と交流や健康と体力の向上を目的に、6月と11月に開催して約120名が参加しました。



JAは組合員の皆さんとの相互理解を深めるため、今後も対話活動を強化して自己改革の取り組みを伝えるとともに、組合員の皆さんの意見、要望を自己改革に反映するように努めてまいります。今後とも組合員の皆さんには、より一層のご支援をよろしくお願い申し上げます。

特集3

JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催 （ポーセラーツ体験）

JA虹のホールあおぞらでは、昨年の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7回目となる今回は2月13日に「ポーセラーツ体験」を行いました。イベントの講師として長野市豊野からポーセラーツサロンカラフルキャロットの竹本幸子さんを講師に招きました。

ポーセラーツは、シール感覚で使える転写紙で磁器に絵柄を自由に描くクラフトで、転写紙を貼ってデザインした後、炉で焼いて作品に仕上げます。当日は無地のコップや皿などに好みのデザインや柄などの転写紙を貼る作業まで行ないました。

JA管内から11名の参加者が集まり、竹本先生からデザインの選び方や転写紙を磁器へキレイに貼るポイントなどを丁寧に教わりました。アドバイスを聞きながら約1時間で作業を終えて、それぞれ作成した磁器を鑑賞しました。参加者は「初めて作ったが楽しく自分好みのカップができた」「他のデザインも作ってみたいので次回もぜひ参加したい」と感想を話しました。

イベント終了後には参加者や竹本先生、スタッフなどを交えてお茶会を開き「ポーセラーツ体験」の感想や磁器の出来上がり、次回開催の日程などについて話し、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！

3月7日（土）
リンパケアと
簡単健康体操

4月10日（金）
アロマリーディング

5月9日（土）
アロマストーンフラワー

※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。

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」新春特別号で実施したプレゼント企画では、管内の皆さんから 220 通のご応募をいただきました。厳選な抽選が行なわれた結果、次の皆さんが当選されました。おめでとうございます。



5 信州牛サーロインステーキ

【小海支所】井出和孝さん 【北相木支所】井出ケサヨさん 【川上支所】伊藤昇さん
【南牧支所】吉澤正順さん 【南相木支所】菊池菊江さん



10 きたやつハム製品詰め合わせ

【小海支所】篠原杏奈さん/鷹野千代江さん/油井かなめさん
【川上支所】由井栄子さん/由井徳美さん 【南牧支所】井出直樹さん
【南相木支所】中島久四郎さん 【野辺山支所】井出茂子さん/新海初男さん/三井柚季さん



30 ヤツレン乳製品詰め合わせ

【小海支所】井出すみ子さん/菊池剛さん/黒澤きよ江さん/小山弥八さん/篠原淳さん
嶋田みよ子さん/関さと子さん/新津保富さん/吉澤直美さん
【北相木支所】井出多さん/井出千恵子さん/木次周作さん/毛利靖代さん
【川上支所】井澤猛さん/小林楓さん/佐野みち江さん/田中義和さん/鶴田和孝さん/林智裕さん
由井あすかさん/油井長生さん
【南牧支所】有坂由美さん/菊池みつ子さん/高見澤ふみ子さん/吉澤修さん
【南相木支所】田村幸さん/中島けい子さん/中島栄さん/依田貞子さん
【野辺山支所】黒岩洋一さん

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事業および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。

未来を拓く協同組合

SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



SDGsとは

近年、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉が世界中で注目を集めています。SDGsとは、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略称で、2015年に国連で採択された国際社会の共通目標です。貧困や飢餓、気候変動といった人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能」な世界を実現するために、17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。

協同組合はこれまでも貧困や飢餓などの問題に取り組んできたことから、国連によりSDGsを達成するための重要な組織として位置づけられています。JAグループは第28回JA全国大会で、自らの事業・活動がSDGsの達成に貢献するものであることをふまえて、JAグループの取り組みの成果を広く発信することを決めました。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。

SDGs17の目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



全国のJAや生協など協同組合が取り組む主な実践例

- 2 飢餓をゼロに**国内における農林漁業の振興と食料の安定供給、子ども食堂・フードバンクの運営、移動購買
- 3 すべての人に健康と福祉を**へき地医療の提供、高齢者・障がい者等のケア事業、介護予防活動、子育て関連事業
- 11 住み続けられるまちづくりを**移動購買の実施、助け合い活動、災害救助活動
- 12 つくる責任つかう責任**食の安全確保と情報提供
- 17 パートナースHIPで目標を達成しよう**国内外における協同組合間の連携

…など

JCA監修「1時間でよくなる SDGsと協同組合」をもとに作成



耕そう、大地と地域のみらい。

農業部

JGAP認証への取り組み発表で 優秀賞を受賞

J A全中が主催で、2月27日にJ A営農指導実践全国大会が東京都で開催されました。大会では、全国8ブロックの代表から野菜や果樹のブランド化や新品目、品種導入などを発表しました。農家戸数の減少で産地の生産規模が縮小する中で各J A営農指導員が実施している生産基盤の維持、拡大や農家の所得向上へ向けた取り組みを報告しました。

当J Aからも、南牧支所販売指導課の菊池晋一営農指導員が「JGAP認証取得に向けて〜JGAPレタス部会の取り組み」と題して発表、



優秀賞を受賞しました。

認証取得に向けて、取り組みに至った背景や経緯、ニーズや課題、成果や貢献などに触れながら説明しました。組合員生産者の中からJGAP取得希望者を募り、2018年2月に「JGAPレタス部会」を設立しました。指導業務に関しては、実際に取り組んで実感した管理する上での理解点や様々な記録、帳簿の記帳などの団体事務局や農場、生産者の苦労も話しました。東京オリンピックや今後の農業生産を見据えた活動であり、長期的な安心安全な農産物生産、環境保全ともにある持続型農業へとつなげていきたいと発表しました。

農業部

冬季野菜研修会で消費動向について学ぶ

野菜専門委員会と青年部協議会では2月18日に令和元年度の冬季野菜研修会を開催しました。女性部も共催し、青年部員や女性部員などの関係者約110名が参加しました。

講師として株式会社レッドアンドホワイトの中山義夫代表取締役と株式会社サンクローブフードの安斎良邦取締役会長を招き、「マクドナルドの歴史」と「カット野菜のこれから」と題して2部に分けて講演しました。

マクドナルドの歴史は、関西1号店となる店舗立ち上げ時代の工夫や苦労した経験、アメリカのマクドナルド本社へ入社してアジア圏を担当した経歴と当J A管内でも生産して



いるレタスを使用しているなど、関係する部分に触れながら講演していただきました。

カット野菜のこれからは、消費者のニーズによる需要の変動などについて講演していただきました。野菜摂取に関して、朝食を食べない人が多い20代から40代の若者が男女ともに摂取量が少ない傾向があるが、健康志向の高まりによってサラダなど素材のままではなく、加工した商品の販売が増加していることについて話していただきました。

野菜専門委員長長のJ Aの井出文人専務は、「変化する消費動向に合せ、より一層の安心安全で高品質な高原野菜の生産販売に努めていきたい」と話しました。

企画総務部

不祥事未然防止に向けた コンプライアンス研修会

J A長野八ヶ岳では、1月21日、22日にJ A全職員を対象にしたコンプライアンス研修会を開催しました。日常的にコンプライアンスを意識することによって、当J Aが担う基本的使命や社会的使命を果たして、組合員や利用者の多様なニーズに応える事業を展開、社会の信頼を確立するために職員一人ひとりが高い倫理観と強い責任感を持って日常の業務に取り組みことを目的に年2回開催しています。



研修事項として、コンプライアンス、情報セキュリティ、安全衛生の3項目に分けて研修を行ない、担当



職員がそれぞれ詳細や対策などを説明しました。職員自らが不祥事に関わらないための取り組みやJ Aのコンプライアンス態勢を推進するための組織体制作り、標的型攻撃メールへの対応、各システムのセキュリティや現在の対応状況を確認したほか、労働災害の防止や自己の健康管理、人権問題啓発などに分けて研修を行ないました。

企画総務部の畠山秀樹部長は、「不祥事を絶対に起こさないために職員一人ひとりがとるべき行動を再確認することが必要。日常からコンプライアンスを意識して業務に取り組み、迅速な対応を行なわなければならない」と業務上の注意点を話しました。

女性部

やすらぎ園と老健こうみで スコップ三味線演奏

小海支所女性部では2月20日、小海町にある総合福祉施設やすらぎ園と佐久総合病院老人保健施設こうみでスコップ三味線の演奏会を行いました。当日は他支所の女性部員も応援にきていただき、14名の女性部員で楽しく演奏をしました。

準備をしている時から、演奏を楽しみに待っている皆さんの声がたくさん聞こえる中、いよいよ本番となりました。今回は女性部員の皆さんが少し緊張気味だったせいか1曲目の入りをやり直す場面がありました。が、女性部員の皆さんは巧みな話術



で笑いに変えて場を和ませました。そして演奏が始まると曲調に合わせて手拍子してもらったり、やすらぎ園の職員の皆さんにもお手伝いをしてもらい、会場は盛り上がりしました。演奏は各会場で4曲行ない、終了後には施設の皆さんから大きな拍手で女性部員の皆さんをお見送りしていただきました。

スコップ三味線の活動は2年前、余興グループとして開始しました。小海町の健康福祉祭りやデイサービス施設などで声を掛けてもらい、演奏させていただいています。

農業新聞を活用して内定者研修

JA長野八ヶ岳では、2月14日に、令和2年度新採用予定の内定者職員を対象に日本農業新聞を使用した研修会を開催しました。入組に合わせ、農家や組合員の目線に立ち、密にコミュニケーションを取ることで、食と農を基軸とした地域に根ざす協同組合として、持続可能な農業と豊かな地域社会の実現につなげることを目的に開きました。



講師には日本農業新聞東京支所の鈴木貴大さんを招き、実際に農業新聞を使ってJA組織の概要や自己改革への取り組み、農業新聞の役立つ



ポイントなどをまとめて参加者へ講義していただきました。新聞を効率的に読むために、記事の核心である「見出し」、結論に最低限の補足した「前文」、背景説明や分析、解説などの「詳細」などについて、重要度や関心度によった異なる購読方法を紹介しました。

講義後には参加者が実際に農業新聞を購読して、気になった記事をピックアップして参加者同士での発表を行ない、お互いの気になる記事を話し合いました。

鈴木さんは参加者に向けて「今回の研修で学んだことで、普段から農業新聞を購読し、身に着けた農業の情報や社会の関心事を活かして4月からの業務につなげてほしい」と話しました。

シソ

春に種をまいて適宜収穫し、秋に花が咲いてタネを結び、冬前に寒さで枯れる「春まき一年草」として扱うのが一般的です。また、害虫に気を付ければ初心者でも育てやすいです。



家庭菜園

1 種まき

4月暖かくなってきてから直播をします。

直播では、種まきの2週間前に石灰100g/m²を、1週間前には対比2kg/m²と化成肥料100g/m²を散布しよく耕します。ポットに播種し育苗してから移植してもよいでしょう。

幅60cm、高さ10cmの畝を立て、株間15cm～20cm、7～8粒ずつの点播きにします。ポット播きでは5～6粒ずつ播き、6月中旬に、株間20cmで植えます。

2 収穫

草丈が30～40cmに成長したら収穫できます。柔らかい葉が必要な分、摘み取っていきましょう。摘み取った葉のつけ根から、わき芽がのびてきます。青ジソの場合「分枝性」が良いので、わき芽をどんどん伸ばして収穫量を増やすことができます。肥料切れを起こすと葉が小さくなるので収穫し始めたら1か月に1～2回、化成肥料60g/m²を株元に散布しましょう。穂ジソを利用する場合は、ひとつの穂の3分の1が開花したところに収穫します。

One Point Advice

豊富な栄養素をもつシソは、薬味や天ぷらなどの定番の食べ方以外にも餃子の具に練りこんでみたり、チーズを巻いて油で揚げて食べてもおいしいです。



かわいなお孫さんの未来のために、今できること。

JAのこども共済 学資応援隊

JAがお孫さんの将来の学費をしっかりサポート!

その1

高い貯蓄性と
保障がバランスよく
備わっていて
効率的に資金準備
ができます。

その2

学資金のお受け取りは、
進学時期に合わせた
中学・高校・大学プラン
からお選びいただけます。

その3

共済掛金払込免除不担保特約を
付加する場合
ご契約者の性別や年齢、
健康状態に関わらず
ご契約いただけます。

全期前納掛金

ご契約例)学資金型(大学プラン)、共済掛金払込免除不担保特約あり、0歳加入、22歳満期、12歳共済掛金払込終了、18歳学資金支払開始、タイプ:基本型、全期前納(年払い)、口座振替扱い、主契約:共済金額300万、特約:指定代理請求特約

払込共済掛金総額
2,820,308円 : 18歳からの
給付金総額 **300万円**

給付率

約**106.3%**

※この給付率は上記条件の場合に限ります。給付率はお孫さまの契約日時点の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

詳しくはお近くの各支所窓口までお問い合わせください。

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

「贈与税の

配偶者控除と特別受益」

贈与税の配偶者控除とは、配偶者から居住用の不動産またはその取得のための金銭の贈与を受け、婚姻期間が2年以上であることなどの要件を満たした場合、その贈与金額から2,000万円を控除して税額を計算するという特例です。つまり、この特例を適用すると基礎控除110万円を合わせた2,110万円まで贈与税がかからずに財産を配偶者に移すことができます。

ところで、相続分を計算する場合、特別受益といふ生前に被相続人から贈与等を受けた財産で「結婚や養子縁組の際に受け取ったもの」「生計の資本としてのもの(住宅やその購入資金など相続分の前渡しといえるようなある程度高価な財産)」がある時は、その特別受益額を相続財産に加算すると

もに、特別受益を受けた相続人の相続分から特別受益額を控除します。

例えば、相続人が妻、長男の2人、相続財産1億円であるとします。仮に妻が4,000万円の生前贈与(特別受益に該当)を受けていた場合、長男の相続分は7,000万円(11億4,000万円×1/2)、妻の相続分は3,000万円(11億4,000万円×1/2+4,000万円)になります。

なお、一昨民法法が改正され、2019年7月1日以降に婚姻期間が20年以上の配偶者間で居住用不動産の贈与等が行われた場合、この贈与等については特別受益に該当しないことになりました。前述の例で4,000万円が居住用不動産であり特別受益に該当しないものとする、妻の相続分は5,000万円(11億円×1/2)になります。この民法改正により「贈与税の配偶者控除の特例」を適用して、配偶者に不動産を移す事例が多くなることが見込まれます。ただし、贈与税の配偶者控除は居住用不動産を取得するための金銭も対象になりますが、民法の特別受益からの除外については取得のための金銭は対象にならないなど、両者の要件は若干異なっていますので注意してください。

日々の食卓の強い味方

JAまごころ宅配

JAまごころ宅配をご利用してみませんか？

JAまごころ宅配はご自宅の玄関先まで「食料品」「日用品」などをお届けする便利なサービスです。

宅配は週1~2回です。

ココがオススメ！

おまかせコースは管理栄養士がバランス良くメニューを組み合わせてお届けしています。

1 鮮度の良いお肉やお魚

お肉は信州産を使用しています



2 毎日の「食」をお届けするので安全・安心な商品をお届けします

原料にこだわったJAオリジナル エコーマーク品

低添加・無添加の商品



3 注文いらずで食材が自動的に届く「おまかせコース」

人気のアレンジメニューはお好みで商品の追加や取り消しができます。

おまかせコースは全4メニューございます。

チラシから選ぶ「選べるコース」もございます。

*詳しくは最寄りのJAにお問い合わせください。



お問い合わせ・お申し込み

JA長野八ヶ岳 ☎0267(92)4141

JAまごころ宅配ホームページもご覧ください。

まごころ宅配 検索



●お天気カレンダー● 潮干狩りの季節

気象予報士(株式会社ハレックス)

檜山 靖洋

酒蒸し、みそ汁、バター炒め、ボンゴレピアンコといえは、アサリ料理ですね。これから潮干狩りの季節になります。

潮干狩りは、潮の満ち引きに左右され、できる時とできない時があります。潮が引いた時がチャンスですので、明るい昼間に干潮になる日を選びましょう。だいたい1日に2回ずつ満潮と干潮があります。お休みの予定と合わせて、昼間に干潮時刻が来る日を調べて、潮干狩りの計画を立ててください。大潮の時期なら、より大きく潮が引くので、絶好のチャンスです。

潮干狩りの注意としては、日差しが強い日や少し暑くなる日は、小まめに水分を取りましょう。暑いからといって夏のように海水浴をしてしまうと、真夏ほど気温が高いわけではありませんし、風も冷たいですから、体が一気に冷えてしまいます。小さいお子さんなど注意して見てあげましょう。



令和2年度

企画総務部

支所懇談会開催のお知らせ

皆さんからのご意見・ご要望をこれからのJA運営に役立てるため、下記の日程で令和2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ので、多くの皆様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2日(木)	AM9:30	川上	川上支所会議室
	PM1:30	南相木	南相木支所会議室
4月3日(金)	AM9:30	南牧	南牧支所会議室
	PM1:30	野辺山	野辺山宮農センター会議室
4月7日(火)	AM9:30	北相木	北相木村公民館
	PM1:30	小海	小海支所会議室

懇談事項

1. 令和元年度事業概要および決算結果報告について
2. 令和2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

北相木
支所



北相木支所野沢菜部会では、野沢菜生産への慰労を兼ねて静岡へ部会旅行に行きました。小田原城の見学や大室山で登山、沼津港で買い物などをしました。懇親会では令和元年度の振り返りを行ない、次年度へ向けての意思統一を図り親睦を深めました。生産が減少している野沢菜ですが、まだまだ現役で頑張っていたきたいと思います。

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



2/3 女性部野良塾視察研修

川上支所女性部野良塾では、部員11名が参加して群馬県の「カネコ種苗くにさだ農場」で視察研修を行ないました。研修では最初に農場へ向かい、実際に畑を視察しながら説明を受けました。ほかにも様々な品種の育種方法やレタスの新品種についての案内や紹介があり、部員の皆さんにとって今年の野菜生産へ向けた有意義な研修となりました。

南相木
支所



2/18・19 青年部視察研修

南相木支所青年部では、農閑期を利用して視察研修を実施しました。視察では、静岡県にある静岡VF株式会社と株式会社サカタのタネを訪問して、野菜づくりの原点である種子や消費者へ直接繋がる市場について研修を行ないました。青年部の皆さんにとって、今年の野菜生産に向けた、より高みを目指すための有意義な研修となりました。

南牧
支所



1/14~16 青年部平沢支部視察研修

青年部平沢支部は、滋賀県甲賀市にある朝日工業株式会社関西工場へ視察研修に行きました。管内でも使用している肥料を生産している工場、実際に製造している工場内の見学や製造工程の説明を聞いたほか、土壌改良や土づくりについて詳しく研修を受けました。これからを担う青年部の皆さんにとって有意義な視察研修となりました。

野辺山
支所



2/8 野辺山高原 アイスクャンドルフェスティバル

南牧村農村文化情報交流館で、南牧村商工会主催の第25回アイスクャンドルフェスティバルが開催されました。会場はたくさんのアイスクャンドルが灯され幻想的な風景となり、氷で作ったアイスクャンドルコンテストや様々な催しで会場は大賑わいでした。豚汁などの無料サービスもあり、来場者は温まりながら写真撮影などを楽しんでいました。

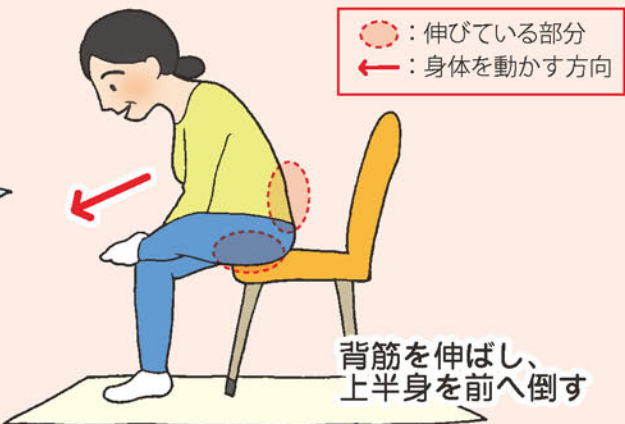
やっただけ 八ヶ岳 体操

J A管内の各地域では暖冬による雪解けが進み、今年も春の農作業シーズンが迫ってきました。紹介する「八ヶ岳体操」は、作業前後の疲れを感じた時や、作業姿勢（内容）を変える時、小休憩やお茶の時間にぜひ実践してください。

体操の注意点 1. 呼吸を止めない 2. 無理をしない 3. 痛みがあるときは中止する



家でおすすめ体操



「からだを休ませる」ことも重要です。良質な睡眠や入浴、ストレスをためない生活にも心がけましょう

女性部ニュース

お寿司・デザートなど料理教室を開催

南相木支所女性部 中田 美恵子

南相木支所女性部では、1月22日に料理教室を開催し、太巻き寿司や花寿司、デザートなどを作りました。当日、女性部員の方に講師を依頼して、厚焼き卵や椎茸、きゅうり、かんぴょうなどたくさんさんの具を巻いて



作りました。とても難しそうに見えましたが、料理上手な皆さんは教えてもらったところへ自分なりの工夫を加えたり、とても楽しみながら作っていました。



私は初めての太巻き作りでしたが、コツを教えてくださいいただき何とか形にすることができました。思っていたよりも簡単に作れてとてもうれしかったです。とはいえ、厚焼き玉子や椎茸、かんぴょうの煮付けは、前もって役員の皆さんが作ってきてくれたものです。これだけの材料を用意して作ることは大変なことだと思いました。女性部役員の皆さん、ありがとうございました。

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

玉ねぎとシーチキンのチーズのせ



材料 [2人分]

- 玉ねぎ……大1個
- シーチキン缶……1缶
- マヨネーズ……適量
- とろけるチーズ……適量

今回のレシピ提供は 野辺山支所 女性部 黒岩 順子さん



作り方

- 1 玉ねぎは千切りにして耐熱皿にのせる。
- 2 シーチキン缶は油を切らずに、そのまま玉ねぎの上のせる。
- 3 ②にマヨネーズをかけ、とろけるチーズをのせる。
- 4 180℃のオーブンで20分～30分ほど焼き、少し焦げ目がついたら出来上がり♪

★熱いうちにどうぞ！

★たっぷりの玉ねぎが甘くなりおいしいです♪



家族の健康

健康科学アドバイザー
福田 千晶

春冷え対策

春の日差しは気持ち良いけれど、時に寒くなり「花冷え」という季節の言葉も使われます。この時期は日によって朝夕と昼間でも寒暖差が大きくなります。

特に屋外での農作業では、地面が冷たく風があれば体感温度はさらに低く感じます。しかし、昼間は日差しが強くなると暖かく、体を動かしていると暑くなり汗ばむこともあるでしょう。夕方になって気温が下がれば一気に体が冷えてしまいます。

体が冷えると、免疫機能が低下するといわれ、風邪をひきやすくなります。また、胃腸の調子が悪くなったり、肩凝りや腰痛、頭痛なども出現しやすくなります。血圧が上昇したり、不整脈が現れたり、疲れやすくなったり、いろいろな不調を引き起こしかねません。

この季節に屋外での作業などでは、朝夕や風のある日は、重ね着で出掛け、気温が上がったり、体を動かして暑く感じたら、徐々に衣服を脱いで上手に調節しましょう。風のある日は、ウィンドブレーカーのような風を通さない上着があると体が冷えにくいです。まだ寒い朝は、首、手首、足首がしつか

り覆われる衣服を心掛けましょう。日差しが出てきて、暑く感じたら上着は脱いで、汗は小まめにタオルで拭き取るようにしましょう。

寒さも感じる日の昼食にはポットに入れた熱いお茶などを飲んで、水分補給と体の中から温めることもお忘れなく。夜の入浴はゆっくり湯につかり、温まりましょう。食事でも春は生野菜のサラダや酢の物など春夏向きの物がいしそうに見えます。生野菜は冷蔵庫で冷やさないと、生野菜だけではなく加熱調理した温野菜も食べるように心掛けましょう。春が訪れても、実はまだ寒さも残るこの時期、生活の工夫で体が冷えないように注意して快適に春を楽しみましょう。

お花見に行く時も、寒さ対策をお忘れなく。地面に敷くシートに座布団、膝掛け、マフラーなど用意して寒さなく楽しみたいですね。



信連専任担当者による年金相談会

- 日程 4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	4月	5月
小海	7日(火)	7日(木)
北相木	9日(木)	7日(木)
川上	9日(木)	8日(金)
南牧	7日(火)	8日(金)
南相木	9日(木)	7日(木)
野辺山	10日(金)	8日(金)

4・5月年金相談会開催

2月号 まちがひさがし 答え合わせ



- ①ドアノブが違う
- ②棚のストーンが1個少ない
- ③ナンバーが違う
- ④ちり取りにリボンが付いている
- ⑤足先の角度が違う

春夏秋冬

今年はや暖冬、暖かい日が続きますね。雪ではなく、雨が降ることがあり、生活する上ではあまり極寒さは感じずに過ごしやすい日々です。

そうは言っても今は冬。急に気温がマイナスになり寒い日があることもあるでしょう。寒暖の差が激しい時こそ体調管理が必要になります。また、インフルエンザや、最近ニュースで取り上げられているコロナウイルスが問題になっています。そんな世の中なので注意が必要です。

外出する際には必ずマスクを着用し、帰宅後はうがいと手洗いを徹底して予防を心がけましょう。

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!

ゆあ
優亜ちゃん(6歳)

ちひろ
千優くん(1歳)

両親 しのはら りょうすけ 篠原 亮輔さん りみ 理美さん (小海支所 本間上地区)



とっても仲良しな優亜ちゃんと千優くん。活発なお姉ちゃんの優亜ちゃんは、お外で遊ぶのが大好きで、ブランコやすべり台、鉄棒など保育園でたくさん遊びます。昨年の12月で1歳になった弟の千優くんは、いつも一緒に遊んでくれるお姉ちゃんが好きです。2人とも人見知りせずお話をしてくれてありがとう。これからも元気いっぱい遊んでね。

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

