

## JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催

南小店オープン [南牧支所]

管内産ハクサイのPRに向けた取材撮影 [南相木支所]

令和2年度 賦課金徴収のお知らせ [企画総務部]

コイン精米機ご利用についてのお願い [生活部]

JAレディースカレッジ受講生募集のお知らせ [生活部]

南相木生活店舗閉店と

北相木生活購買品引き上げのお知らせ [生活部]

年末調整に使用する

「共済掛金証明予定額案内書」について [金融共済部]

家庭菜園「唐辛子」

八ヶ岳体操

事業所紹介 CONNECT

女性部ニュース

やさいをたっぷりおいしくレシピ  
『レタスの卵とじ』

理事会報告

年金相談会開催

我が家のチャイドル



南牧南小学校「南小店」オープン [関連記事3面]



# 特集

## JA虹のホール あおぞら

## 虹のサークル開催 「写仏体験会」

JA虹のホールあおぞらでは、昨年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。

8月4日に開催したイベントでは「写仏体験会」を行いました。講師として佐久市岩村田にある真言宗智山派成田山圓満寺の小林副住職を招いて、指導をしていただきました。

当日はJA管内から12名が参加し、新型コロナウイルス感染症の予防対策として会場内の換気やアルコール消毒液の設置、参加者のマスク着用などを徹底して写仏体験に挑戦しました。

写仏を始める前に小林副住職から人々の間で写仏が行なわれるようになった歴史や書き写しのポイント、コツを丁寧に教わりました。

写仏は仏様の姿を書き写すことで日常を離れて自分を見つめ直すことができ、仏様の世界が心の中に広がり穏やかな気持ちになると言われています。經典の難しい漢字を書き写す写経とは違い、子どもや外国人などでも気軽に体験することができるイベントです。

参加者は約1時間で仏様を写し終えました。用紙の最後には「一人一人の願いを書く」「留意」の部分があり、家族の健康や開運などを記し、小林副住職に参加者の願いが成就するように、お経を唱えていただきました。



### 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。  
皆さんのご参加をお待ちしております！

10月5日(月)

リンパケアと簡単健康体操

11月9日(月)

ポーセラーツ体験

12月7日(月)

クリスマスリース作り

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程や内容の変更、急遽開催が中止となる場合がございます。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

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ん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。



南牧支所

## 南小店オープン

営業期間 7月上旬～10月上旬

毎年恒例となっている南牧村立南牧南小学校の南小店が、今年もオープンしました。

南牧支所では、営農指導の応援などを通して、食育事業への協力を積極的に行なっています。今年は、6年生の皆さんを対象に、自主性の発揮を目指し、播種から栽培を行ないました。

各家庭からドライフラワーなどを持ち寄り野菜以外の彩りにも挑戦し、賑やかなお店になっています。ぜひお立ち寄りください。



南相木支所

## 管内産ハクサイのPRに向けた取材撮影

南相木支所営農センターでは、管内生産者に協力していただき、全農長野による長野県産のハクサイをPRするための取材撮影を受けました。ハクサイ生産の播種から出荷に至るまでの一連の作業を動画や写真などで撮影しました。

撮影された写真は各地で行なう消費宣伝のためのリーフレットとなり、動画はYouTubeや店舗でのPRビデオに使われます。仕上がりを楽しみます。



## 未来を拓く協同組合



監修=JCA(日本協同組合連携機構)

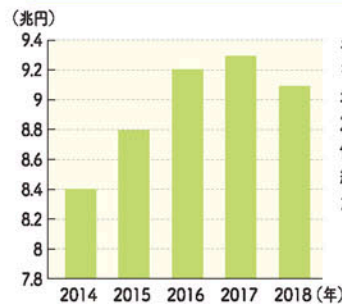


### 農業総産出額と生産農業所得

農業総産出額と生産農業所得は日本農業の「稼ぎ」を示すもので、実力を表す指標の一つです。農業総産出額は、国内で生産された農産物の売り上げ相当額の総額を指します。農水省によると2018年は9兆558億円で前年に比べ2.4%減少しました。生産農業所得は農業総産出額から生産資材費などを引き、補助金などを加えたもので、農業総産出額減少の影響で2018年は3兆4873億円となり前年を7.3%下回りました。

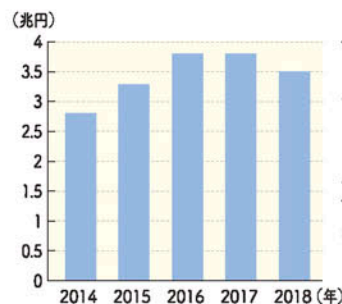
JAグループは自己改革の最重点課題に「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を挙げ、組織一丸となって取り組んでいます。所得増大に直結する「販売品取扱高の拡大」を共通目標に掲げ、有利販売による販売単価のアップ、需要に応じた生産量の拡大(マーケットイン)などを目指しています。また、JAは地域農業の担い手に向くJA担当者(TAC)を配置するなど出向く体制を整備・充実し、担い手それぞれのニーズに応じたサポートに努めています。

### 農業総産出額



農業総産出額は2015年以降、米価の上昇などを背景として3年連続で増加してきました。しかし、2018年は野菜や豚肉の価格が低下したことから、総産出額は減少しました。

### 生産農業所得



農業総産出額が増加傾向で推移したことから、生産農業所得も2015年以降3年連続で増加しました。一方、2018年の生産農業所得は、野菜などの価格低下、原油価格の上昇などの影響で減少しました。

農水省資料より作成

耕ぞう、大地と地域のみらい。



企画総務部

令和2年度  
賦課金徴収のお知らせ

第20回通常総代会で承認されました、令和2年度の賦課金の徴収を9月29日(火)に行ないます。

徴収基準は左記のとおりとなります。

今回の賦課金徴収にあたり、各支所で個別に事前点検を行なっていますが、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

## コイン精米機ご利用についてのお願い

小海町千代里にあるJA長野八ヶ岳千代里ガソリンスタンド裏のコイン精米機で、虫食い米やくず米などの利用が多く精米機の故障が多発しております。くれぐれも寒い時期の低温米や水分量の多いお米、虫食い米、くず米は利用しないようお願いいたします。

また、千代里スタンド裏の精米機は玄米専用になっております。もみすりもできませんのでご注意ください。



★お問い合わせ先★ 千代里ガソリンスタンド ☎ 92-2603

- ＊期 間＊** 令和2年11月～令和3年2月  
(月1回、計4回の講座を予定しています。)
- ＊入 校 料＊** 2,000円  
(講座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長野八ヶ岳管内にお住いの女性  
(概ね45歳までの方)
- ＊募集定員＊** 20名
- ＊申込期限＊** 令和2年10月30日(金)
- ＊申込方法＊** 講座内容と申込用紙を本誌「広報誌レタス10月号」に掲載いたします。  
各支所で受け付けておりますので、受講を希望される方は、最寄りの支所に申込用紙を提出してください。

**新型コロナウイルスの感染状況により  
日程や内容の変更または急遽開催を中止する場合があります。**

★お問い合わせ先★ 生活部 ☎ 92-4141



## 南相木生活店舗閉店と 北相木生活購買品引き上げのお知らせ

組合員の皆さんには日頃より当JA店舗をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。  
ございます。

この度、南相木支所の生活店舗「Yショップ南相木店」を、令和3年1月31日をもって閉店させていただくこととなりました。併せて北相木支所内で販売していました生活購買品の引き上げが決定しました。組合員の皆さんには長年にわたりご利用・ご支援をいただきましたこと、ここに厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

なお、Aコープ商品や食材などの配達は従来通り行なっておりますので、お気軽にご利用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

★お問い合わせ先★ 生活部 ☎ 92-4141





# 家庭菜園

参照：日本文芸社「はじめての野菜づくり」

## 1 苗づくり

高温性で育ちが遅いので、育苗はかなりむずかしい。一般的には、できあがった苗を買って求めて栽培するのがよい。

## 2 元肥入れ

畝の長さ1m当たり化成肥料大さじ3杯、油粕大さじ5杯、堆肥3〜4握り、を十分に施す。

## 3 植えつけ

マルチをする前にたっぷり灌水しておく。植え付けの2〜3日前から畝にたっぷり水をやり、畝前面にポリフィルムを覆って、土を温めておく。

## 4 敷きわら

下位のわき芽は取り除き、あとは放任して側枝を多く伸ばす。枝が弱く、風で折れたり、倒れやすいので、支柱立ては早めに行なう。

### One Point Advice

- 高温性で生育適温は25〜30℃なので、十分暖かくなってから栽培を始めてください。秋の低温にはよく耐え、晩秋まで収穫したり、鑑賞したりできます。
- 根は繊細で、低温や加湿に弱いので、元肥によく堆肥を十分に施し、ポリマルチをして地温を高め、暑気生育を促進するよう心がけます。また、降雨後、畑に水たまりをつくらぬよう、排水に注意しましょう。
- 茎は細く、風で倒れやすいので、果実がたくさん着く前に支柱を立てます。

# 唐辛子

辛み用の野菜で、暑さ寒さをはね返す活力源や、防腐殺菌などに古くから重宝されています。ポルトガル人が伝えたことから、『ナンバン』とも呼ばれています。乾果を辛みに使うものに『鷹の爪』『本鷹』『タバスコ』などがあり、葉を食用とするものに『伏見辛』『日光とうがらし』などがあります。未成熟果用には、『伏見辛』が適しています。また、観賞用の彩り豊かな品種もたくさんあり、楽しみは広がります。



## 5 追肥

第1回の追肥は、定植半月後に株のまわりに肥料をばらまき、軽く土に混ぜる。花が盛んに咲き始めた頃、油粕を1株当たり2〜3つまみ、マルチの穴に施す。第2回以降は、1株当たり油粕大さじ3杯、化成肥料大さじ2杯を、15〜20日くらいの間をあけて、畝の両側に肥料をばらまき、土に混ぜて畝に寄せる。

## 6 収穫・貯蔵

葉トウガラシは果実が4〜5cmになった頃、株ごと引き抜いて収穫し、葉をむしり取って、つくだ煮、漬け物などに利用する。成熟果は開花後50〜60日経ち、果実が真っ赤に色づいた頃、株ごと引き抜いて収穫する。軒下などにつるして乾燥させ、乾果にして随時利用する。

# 家族の健康

## 睡眠時無呼吸症候群

健康科学アドバイザー

福田 千晶

睡眠時間を確保しても昼間に眠くなる、こんな悩みはありませんか？

同室で寝る家族から「寝ている間に呼吸が何秒か止まっている」とか「いびきが時々止まる」、こんな指摘があるなら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠中に10秒以上の無呼吸が一晚30回以上、もしくは1時間当たり5回以上ある場合は睡眠時無呼吸症候群です。太った男性に多いですが、下顎が小さい人などは、睡眠時無呼吸症候群がみられます。

睡眠中に呼吸が停止して、目覚めて睡眠が中断されることもあります。浅い睡眠を繰り返すため、質の良い睡眠が取れません。そのため昼間に眠気が出やすく、農作業の途中で休みたくなり、作業の途中で集中力が途切れたり、車やトラクターの運転中でもウトウトしたり、危険もあります。無呼吸や低呼吸を繰り返す低酸素状態はいろいろな病気の原因にもなり、最悪の場合には突然死の原因にもなるので侮れません。

原因は、睡眠中に喉（上気道）が狭くなることです。原因としては、肥満で喉の周囲が脂肪で圧迫されること、下顎が小さく喉の断面積が小さいことがあります。

肥満の人は減量が大切です。食事の見直しと運動する習慣を継続し、肥満の解消を目指しましょう。大量の飲酒をした夜に呼吸が止まりやすい人は、飲酒も控えめに。

睡眠時無呼吸症候群の治療法としては、装着した鼻マスクから呼吸に合わせて空気を送るCPAPという装置がよく用いられます。また、マウスピースを使用し下顎を前方にずらすことで、喉を広げる方法もあります。睡眠時無呼吸症候群の心配がある人は「睡眠外来」のある医療機関、もしくは耳鼻咽喉科か呼吸器内科を受診して相談してみましょう。





JA共済をご利用いただいている方へ

# 金融共済部よりお知らせ

## 年末調整に使用する 「共済掛金証明予定額案内書」について

日頃は、JA共済をご利用いただき誠にありがとうございます。

年末調整の際に必要な「共済掛金払込証明書」は掛金を払い込んでいただいた後に各契約者の皆さんに郵送されていますが、勤務先への提出期限に間に合わない場合があります。

事前に「共済掛金証明予定額案内書」(11・12月年払い払込契約の方分のみ)を郵送いたしますので、この案内書を年末調整の際に勤務先へ提出してください。

また、この案内書にはご使用方法も記載されていますのでご確認をお願いします。

※この案内書は案内通知であり、証明書ではありません。後日払込終了後郵送される「共済掛金払込証明書」を勤務先へ提出してください。

■郵送する「共済掛金証明予定額案内書」のハガキ(シール式)は以下の様式となります。

作成日 令和 年 月 日 令和 年分 (新制度)				
保険料控除申告にかかる共済掛金証明予定額等のご案内 年末調整の保険料控除申告に必要な共済掛金証明予定額等につきまして ご案内申し上げます。なお、ご案内は共済掛金払込証明書ではありません。				
ご契約者 様				
県 組合 支所	契約番号	契約年月日	共済種類	
掛金払込方法	共済期間	平成 年 月 日		
共済掛金	割戻金	証明予定額		

◆◆◆ 当ご案内のご使用について ◆◆◆

1. 当ご案内は、証明年内に共済掛金のお払込みがあった場合の保険料控除にかかる証明予定額等をお知らせするものであり、共済掛金払込証明書ではありません。
2. 共済掛金払込証明書は、共済掛金お払込み後交付いたしますので、給与所得者が年末調整の申告を行う場合、1月末日までに勤務先へご提出ください。
3. 当契約につきまして、証明年内に共済掛金のお払込みがなかった場合、証明年分の保険料控除が受けられなくなりますので、ご注意ください。
4. 当ご案内は、作成日時時点の契約内容にもとづき作成しています。
5. 裏面には参考として、共済掛金払込証明書についてのご説明を記載しています。

共済掛金証明予定額案内書のお届け

(差出人)

証明予定額等のご案内についてのご注意  
【保険料控除の該当区分について】

【証明予定額について】



# やっただけ 八ヶ岳 体操

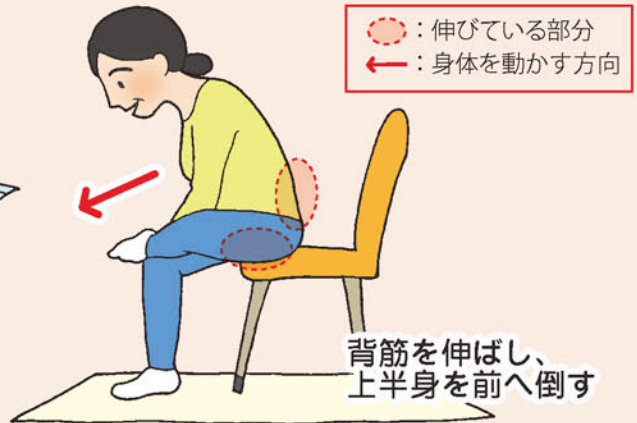
JA長野八ヶ岳管内の出荷シーズン最盛期も8月のお盆が過ぎて折り返しを迎えました。これまでと変わらず組合員や地域の皆さんが健康第一で農作業や日々の暮らしを過ごせますように、当JA女性部と日本農村医学研究所の柳澤孝和也氏で共同考案した「八ヶ岳体操」をぜひ実施してください。作業前後の疲れを感じた時や、作業姿勢を変える時、小休憩やお茶の時間など気軽に行なうことができます。

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

● : 伸びている部分  
→ : 身体を動かす方向



## 家でおすすめ体操



● : 伸びている部分  
→ : 身体を動かす方向

「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





私たちJA長野八ヶ岳は  
地域と人、人と人、人と情報を繋ぎます

## 小海支所 生産資材課

小海町小海 3750-1 TEL.0267-91-2222

小海町と北相木村を管轄する小海宮農センターは、千曲川東側の芦谷地区にあります。生産資材課は、男性職員4名、女性臨時職員1名で、組合員の皆さんはじめ、地域の方々の農業資材需要にお応えしています。八ヶ岳の裾野から御座山（おぐらさん）まで東西に幅広く配送を行っており、取り扱う資材も、野菜、水稻、花卉、畜産、菌茸など多種多様の需要があります。毎日、配送で地域内を巡回しておりますので、見かけたらお気軽にお声掛けしていただければ、迅速に対応するよう職員一同心掛けておりますので、今後もよろしくお願ひします。



スタッフ：写真左から 新井 誘治 新海 秀樹 井出 広義 藤牧 大地 佐々木 さよ子



資材倉庫の様子



作業風景



# 女性部ニュース

## 南牧支所女性部板橋支部「野菜査定会」開催

南牧支所女性部 板橋支部 中島 恵美子



板橋支部では、7月6日に板橋集荷所で野菜査定会を開催しました。毎年忙しい時期に、板橋実行組合役員の皆さんには女性部査定会を開催していただきお礼申し上げます。部員同士、畑にいる姿は見ていても言葉が交わすのはしばらくぶりのため「元気だった？」と声を掛け合い、和気あいあいとした中で査定会が始まりました。

開会のあいさつの後、出荷野菜の各品目の外葉の残し方、荷造りポイントを営農センターの技術員の方より説明してもらい、参加者全員で再確認しました。外葉の残し方は、迷うところですが、「迷ったら取る」とお聞きしました。

次に異物混入の注意点や、市場から報告された写真で実際に混入された物を見せてもらいました。「なぜ、こんな物が混入したの？」と不思議に思う物もあり、気をつけなければと思いました。

最後に農業に関するクイズを出題していただきました。今年初めて、『日本農業検定3級』のプリントと筆記用具を渡され、「エー全然分からない！質問の用語すら分からないものもあり、技術員さんに助け舟を出してもらいながら、四苦八苦して問題を何とか解きました。農業をしているのにこれではと反省しきり、農閑期に少し勉強が必要かなと思っただいです。

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



### レタスの卵とじ

今回のレシピ提供は 川上支所 女性部 中島 幸美さん



#### 作り方

- 1 レタスは洗ってちぎる。
- 2 玉ねぎとにんじんは千切りにし、しめじは石付きを切ってほぐす。
- 3 高野豆腐はもどして一口大に切る。
- 4 ②の野菜を炒めて火が通ったら①と③を加え、麺つゆを入れる。
- 5 溶いた卵を回し入れ、蓋をして半熟になれば出来上がり♪

★材料は冷蔵庫の中にある野菜や練り物などが使えます。アレンジをしてお楽しみください。



#### 材 料 [4人分]

- レタス……1玉
- 玉ねぎ……1個
- にんじん……1/3本
- しめじ……1/2パック
- 高野豆腐……1枚
- 麺つゆ……50cc
- 卵……3個



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

組合員規程の一部変更について

組合員規程の一部変更について承認されました。

第2号議案

農産物検査業務規程の一部変更について

組織改編に伴う規程の一部変更について承認されました。

第3号議案

文書取扱規程の一部変更についてシステムおよび事務手続書の変更に伴う規程の一部変更について承認されました。

第4号議案

第1四半期監事監査報告について

第1四半期監事監査報告について承認されました。

第5号議案

令和2年度内部監査計画について

当該年度の内部監査計画について承認されました。

第6号議案

国立天文台(野辺山)職員宿舍の取得について

通勤圏外の職員が増加している現状から、福利厚生の一環として職員宿舍の入札参加について承認されました。

報告事項

- ・夏季賞与の支給について
- ・6月末実績について
- ・各部よりの報告事項

●お天気カレンダー●

秋の日は  
つるべ落とし

気象予報士(株式会社ハレックス)

檜山 靖洋

秋は日没がどんどん早くなります。東京の日の入り時刻を見ると、9月と10月は1カ月でおおよそ40分早くなります。1日で1〜2分ずつ早くなるということです。1週間経つと、おおよそ10分も早くなります。先週は、この時間まで明るさがあり外で作業

できたから大丈夫と、同じ時刻まで外に行くと、あつという間に暗くなってきました。

このように、夕方あつという間に暗くなることを「秋の日はつるべ落とし」といいます。日が落ちる様子をつるべに例えています。つるべとは、井戸の水をくみ上げるのに使うさおや縄に付けたおけのことで、するすると井戸の中へ勢いよく落ちていくものなのです。今となつては、あまり見かけ

ることはなく、私もほとんど見たことはありません。「秋の日はつるべ落とし」は、古き良き言葉として残したいものではありますが、現代版の分かりやすい言葉ができれば、いいかもしれませんね。

信連専任担当者による年金相談会

- 日程 10月15日(木) 南相木支所
- 10月27日(火) 小海支所
- 11月13日(金) 野辺山支所
- 時間 午前10時～午後3時

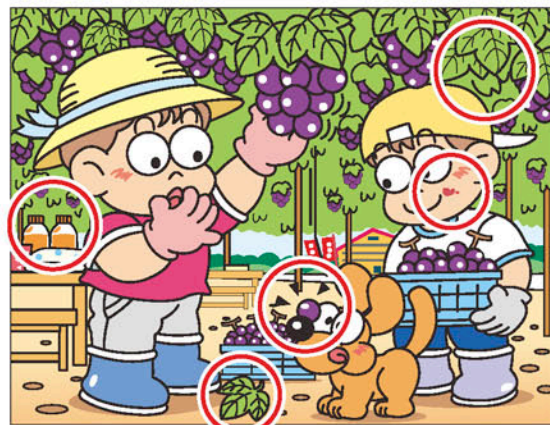
各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前10時～午後3時

支所	10月	11月
小海	27日(火)	9日(月)
北相木	13日(火)	9日(月)
川上	13日(火)	10日(火)
南牧	15日(木)	11日(水)
南相木	15日(木)	13日(金)
野辺山	16日(金)	13日(金)

10・11月年金相談会開催

8月号 まちがひさがし 答え合わせ



- ①ブドウが1房ない
- ②ペットボトルが1本多い
- ③頬にブドウの汁が付いている
- ④葉の形が違う
- ⑤犬の鼻の上のブドウの大きさが違う

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

コロナ禍の中、今までは違う視点から、新たな楽しみ方を見つけていく必要性を改めて考えるいい機会になりました。

我が家でも、自由に出かけられないストレスがいよいよ限界に近づく中、「キャンプに行きたい」と娘の一言しかしこの「時世初心者がいきなりキャンプ場に行くのは不安ということで、今回はリビングにテントを設営、テントの中にはランタンをセットして明るく照らし、ここでお昼寝したり、本を読んだりゲームをしたり、娘いわく、いつもと同じ遊びをしてみても、テントの中だと気分が盛り上がり楽しさも倍増したとのこと。思いのほかキャンプの雰囲気味わえて、非日常な空間を満喫できたようです。

春夏秋冬

今年は何年より遅い梅雨明けや、新型コロナウイルスの影響で学校の夏休みは短縮となり、旅行や帰省も自粛せざるを得ない、「異例」な夏でした。



# 我が家の さいどん!

めぐみ  
恵海ちゃん(6歳)

さとみ  
智海ちゃん(2歳)

両親 すぎやま まさかず 杉山 正和さん ゆり 百合さん (川上支所 御所平地区)



姉妹の恵海ちゃんと智海ちゃん、たまにケンカもありますがいつも仲良くふたりで遊んでいます。お姉ちゃんの恵海ちゃんは今年から小学校に入学しました。学校では、休み時間にお友達と一緒に輪車やブランコで楽しく遊んでいます。妹の智海ちゃんは、自転車に乗るお姉ちゃんのマネをして一緒に三輪車に乗って遊ぶのが大好きです。ふたりとも洗濯物をたたんだり、ご飯の準備などママのお手伝いをしてくれます。たくさんお話ししてくれてありがとう。これからもママのお手伝い頑張るね。

## 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

