

## JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催

地元産の花を使ったフラワーアレンジメント教室 [農業部]

管内各牧場で牛の下牧 [農業部]

小海小学校5年生が食育授業で稲刈り [小海支所]

村内宿泊施設へレタスを提供 [川上支所]

リモートで新採用職員の内定式を開催 [企画総務部]

支所フォトニュース

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  
「圧力鍋で簡単ボルシチ」

理事会報告

年金相談会開催

我が家のチャイドル



小海小学校5年生の稲刈り [関連記事4面]

# 特集

## JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催 リンパケアと簡単体操で健康な体作りへ

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。

10月5日に開催したイベントでは「リンパケアと簡単健康体操」を行ない、JA長野八ヶ岳管内から11名が参加しました。坂城町から栗原薫さんを講師に招き、注意点や気を付けるポイントなどを先生や参加者同士会話をしながら和やかな雰囲気ですべて教わりました。

リンパケアは、マッサージで体内にたまった老廃物や毒素を流して、簡単なストレッチでコリや疲れを取る効果があると言われ、身体の内外からすっきりすることができてバランスの良い身体を作ります。約1時間半、手足の指から始めて足裏やふくらはぎなどの下半身、肩やお腹周りの上半身などのリンパマッサージやストレッチを行ないました。

栗原さんは「体の疲れやコリは、普段の食生活や生活習慣の乱れから蓄積していくもの。食事や間食などに気を付けて、今日体験したマッサージやストレッチを自宅でも実践してほしい」と参加者に向けて話しました。



### 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。  
皆さんのご参加をお待ちしております！

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

1月11日(月)

クリスマスアートのトリウム作り

※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。

農業部

## 地元産の花を使った フラワーアレンジメント教室

J A長野八ヶ岳では、管内4つ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。このイベントは管内の子どもたちを対象とした「花育」の一環として、地元で生産される切り花を使ったフラワーアレンジメント教室を学校の授業で実施し、地元産の花との触れ合いや親しみを持つ機会を提供しています。

10月1日に川上村立川上中学校で行なわれ、全校生徒79名が参加しました。花材はJ A長野八ヶ岳花卉専門委員会より提供され、「輪ギク」「スプレーギク」を中心に「スターチス」「孔雀草」など色とりどりの花が用意されました。



作業を始める前に講師を務めるJ A担当職員が、「花は優しく大切に扱い、ハサミでケガをしないように気を付けてください」とあいさつし、指導を行ないました。

生徒たちは会場に用意されたたくさんの花を一人ひとり受け取り、楽しみながらも真剣に作業に取り組みました。基本の形を作るまで講師などに聞きながら慎重に進めましたが、仕上がりに近づくと思いきいの花を加えて、個性豊かなアレンジメントを完成させました。

作品を仕上げた生徒は、「難しかったけれど、自分なりのアレンジができて楽しかった」と満足そうに感想を話しました。

農業部

## 管内各牧場で牛の下牧

5月からJ A長野八ヶ岳管内の各牧場で放牧されていた牛たちを、冬に備えて各々の畜産農家の元へ戻す「下牧」が、10月に行なわれました。8月の冷夏による牛たちの体調が心配でしたが、広い牧草地でしっかりと餌を食べており、牛たちの毛並みもツヤツヤで健康そのものでした。

今年最初の下牧となる10月8日には、海ノ口牧場に入牧した牛たちが17頭下牧し、元気に牧場へ帰ってきました。入牧の時には、移送トラックから元気に飛び出していた牛たちですが、牧場から離れることを嫌



察してトラックに乗り込むことを嫌がる牛がほとんどで、中には座り込んでしまう牛もいました。どの牛も伸び伸びとした自然豊かな環境で夏を過ごしたことで一段と逞しくなり、これから出産を迎える牛たちは元気な子牛を産んでくれることが期待できます。

小海町営千代里牧場でも、10月15・16日の2日間にわたって和牛67頭の牛たちの下牧が行なわれました。関係者が集まり、大きな事故もなく今年1年を過ごせたことに感謝しました。また、小川、平沢牧場でも下牧が行なわれ、10月中には管内すべての牧場で下牧が終わりました。

小海支所

## 小海小学校5年生が食育授業で稲刈り

J A長野八ヶ岳小海支所は、1支所1協同活動の一環として、小海小学校の食育授業で実施している米作りの支援をしています。小海小学校では10月2日に5年生児童34名が参加して稲刈りを行いました。米作りは、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、水の管理を経て、ようやく収穫を迎えました。

始めに支所担当職員から稲刈り鎌の使い方や、刈り取った稲の束ね方などの説明が行なわれ、児童たちは5アールほどの田んぼに実った稲を1時間程で刈り取り、半年間大切に育てた稲を一株一株丁寧に収穫しま



した。刈り取った稲は、校庭脇のバックネットの支柱を利用してはぜかけして、天日干しにします。

初めて稲刈りに挑戦した児童は、「最初は少し大変だったけれど、徐々に慣れてきて楽しかった。育ててきたお米をたくさん収穫できてうれし」と笑顔で話しました。

今回収穫したもち米は、10月下旬に脱穀を行ない、11月に開催する収穫祭で保護者や関係者らと餅にして食べる予定です。

### 未来を拓く協同組合

## 教えて! 日本農業

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



### 加工・業務用需要

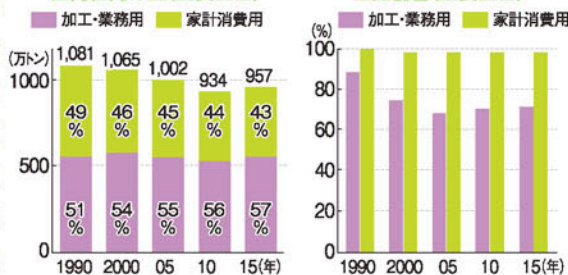
農畜産物の需要は、以前は家計消費が主体でしたが、社会構造・消費構造の変化に伴って、昭和50年代以降に食品メーカー等向けの加工用、外食・中食企業等向けの業務用が増えてきました。今では加工・業務用の需要が、野菜で全体の6割、米で3割を占めています。こうした変化に対応してJAグループはマーケットインに基づく生産や販売を徹底しており、2019年度には全国のJAの56.6%が加工・業務用需要に応じた契約販売に、52.8%が実需者のニーズに応じた出荷規格・数量設定に取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、加工・業務用野菜の多くを輸入に頼っていることの課題が浮き彫りになりました。食料安全保障の強化のため政府は、加工・業務用野菜の国産への切り替えを推し進める方針を打ち出しています。

### 野菜

加工・業務用および家計消費用の国内仕向け量(主要品目)

加工・業務用野菜の国産割合(主要品目)



注:主要品目として指定野菜(13品目)を用いて試算(キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、たまねぎ、ほうれんそう(ばれいしょ除く))

### 米

米の消費における家庭内および中食・外食の占める割合(全国)



農水省資料をもとに作成

耕そう、大地と地域のみらい。

## 村内宿泊施設へレタスを提供

川上支所では、10月2日に1支所1協同活動の一環として、川上村内にある宿泊施設、金峰山荘へ管内産の朝取りレタスを提供しました。

例年5月に開催される川上村の「山菜祭り」で新鮮な朝取りレタスを販売していましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により祭りが中止となったため、代替の活動として実施しました。

配布されたレタスは2日間、宿泊客の皆さんの食事で提供されました。国が実施するGOTOトラベルの実施期間ということもあり、宿泊者は県外から来られた利用者が多く、川上村の新鮮なレタスをたくさん食べていただきました。

提供したレタスは大変好評で、村を訪れた皆さんに向けた重要なPRとなりました。



## リモートで新採用職員の内定式を開催

JA長野八ヶ岳では、10月1日に令和3年度の新採用職員を対象とした内定式を開催しました。

例年は当JAを会場に開いていましたが、新型コロナウイルス感染症対策により、リモートでの開催となりました。

内定式では、事前に郵送された内定証書が由井組合長より映像越しに読み上げられました。由井組合長は、「コロナの影響により大変な状



況だが、勉強だけではなく今のうちに様々な経験をして学生生活を謳歌してほしい。皆さんが入組して会えるのを楽しみにしている」と内定者に向けてあいさつしました。

内定式後には研修会が実施され、社会人としてのマナーや電話対応などについて学びました。また、入組1年目の先輩職員3名が出席して、業務の内容や生活する住宅などについて内定者と和やかな雰囲気でのコミュニケーションを取りました。

## 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。

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

安心

安全

くらしを応援!

便利

健康

## JAまごころ宅配のご案内

～毎日の生活に必要な生鮮食品をお届けします!!～

県内産中心の  
フレッシュ肉

低添加・無添加商品の  
選りすぐり

JAオリジナル  
エコープマーク品

こんな方に  
オススメです!

忙しいけれど  
食事はきちんと  
とりたい。



買い物に行くのは  
大変…。



簡単に調理できる  
食材がほしい!



★お問い合わせ先★ 生活部 ☎ 92-4141



高い貯蓄性 + 万一の備え



たくさんのママに支持されて

# 子ども共済 学資応援隊

お父さま・お母さまの教育資金を計画的に準備でき、万一のときにも備えられます

<ご契約例>子ども共済 学資金型 大学プラン ※2020年4月現在

## 給付率 約104.1%

(給付総額+払込共済掛金総額)

- ◆お父さまの加入年齢：0歳 ◆共済金額：300万円 ◆お父さまの契約年齢：30歳
- ◆タイプ：基本型 ◆共済期間：22歳満期 ◆学資金支払開始年齢：18歳
- ◆共済資金払込終了年齢：15歳

- 年払共済掛金（年払い・口座振替扱い）…191,985円
- 払込共済掛金総額…2,879,775円

つまり給付額が **プラス 120,225円!**

## ●給付総額……3,000,000円

※給付率は、ご契約者・お父さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。  
 ※学資金・増額共済金のお受取の時期は、お父さまの誕生日ではありません。  
 ●この資料は概要を説明したものです。ご検討に当たっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。



詳しくはお近くのJA窓口かライフアドバイザーにお問合せください。



JAの子ども共済 学資応援隊が **4期連続で ママリロコミ大賞を受賞!**

2019年春 2019年秋 2020年春 2020年秋

ママリロコミ大賞とは

ママ向けQ&Aアプリ「ママリ」がユーザーを対象に「本当に使ってよかった」と思う商品・サービスについて、アプリ内で口コミ募集を実施し、口コミ件数と満足度を基準に支持が多かった上位商品を紹介する取り組みです。

今なら

Web限定 先着60,000名様

### 「子ども共済」 資料請求キャンペーン

応募締切：2021年3月28日まで

「JAのはじめて共済」サイトから

「子ども共済」の資料をご請求いただいた方に、

JA共済オリジナルグッズプレゼント!!

「JAのはじめて共済」サイト

はじめて共済



<https://shiroja-kyosai.or.jp/>

※当キャンペーンの商品は、1家族につき1枚となりますので予めご了承ください。発送は運賃情報により遅れる場合がございます。実商品受取の権利を他人に譲渡したり、金品に交換したりすることはできません。紙バケツ選別料等は利用者ご自身の負担となります。※当キャンペーンは予告なくサービス内容を変更あるいはサービスを停止・終了する場合がございます。※ご登録いただいた個人情報、JAおよびJA共済の事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。※当キャンペーンやご加入に関するご不明点がありましたら、お近くのJAへお問い合わせください。

さらに

JA長野八ヶ岳限定

### JA窓口で子ども共済のお見取りをされた方に

先着で

### JA共済オリジナル アンパンマングッズプレゼント!!

※アンパンマングッズがなくなり次第終了となります。



[20160060239]

# 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

### 「登録免許税の概要と 住宅用家屋の特例」

不動産の登記を行なう場合、登録免許税を納めなければなりません。登録免許税は、「固定資産税評価額×税率」の算式により計算されます（借入金に対し担保を設定する登記、いわゆる抵当権の設定登記は「抵当権の設定に係る借入金額×税率」）。税率は登記の種類に応じて異なります。移転登記のうち売買によるものの税率は2%ですが、土地については特例により1・5%に引き下げられています。相続による移転登記（相続登記）、新築した建物について最初の所有者であることを示す登記（保存登記）、抵当権設定登記の税率はいずれも0・4%です。

なお、相続登記がされず名義が亡くなった人のままになっている不動産がよく見受けられます。このような不動産を次の世代が相続した場合、相続登記を2回行なう必要があります。例えば、息子が亡くなった父から受け継いだ土地が祖父の名義のままであった場合、

合、「祖父から父」「父から息子」の2度の登記が必要です。このような場合、先の相続つまり、「祖父から父」の登記について登録免許税が免税となる措置が設けられています。この措置は2021年3月31日までに進行する登記について適用されます。

また、自宅建物（賃貸用は不可）を新築あるいは購入した場合、住宅用家屋の特例とい、一般住宅の保存登記の税率は0・15%（認定長期優良住宅・認定低炭素住宅については0・1%）、一般住宅の移転登記は0・3%（認定長期優良住宅のうちマンション等は0・1%、戸建て住宅は0・2%、認定低炭素住宅は建物の種類にかかわらず0・1%）、抵当権設定登記は借入れの対象が一般住宅、認定長期優良住宅等にかかわらず0・1%に軽減されます。ただし、この特例を受けるためには、「自宅を新築または購入し1年以内に登記すること」「床面積が50平方m以上であること」などの要件を満たさなければなりません。

### 登録免許税の免税?



# MISUZU21 みず学生会館

安心で快適に！ さあ、首都圏で新生活！

令和3年度  
学生入居者募集中

〔京王井の頭線・杉並区久我山〕

募集人員 **58名** 男子23名 / 女子35名 **お申し込みはお早めに**

- ★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。

## 募集対象

令和3年度の新入学生  
(大学・短大生・専門学校生)

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支援部までお問い合わせ  
ください。

編入や中途による入居希望については  
別途お問い合わせください。

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。

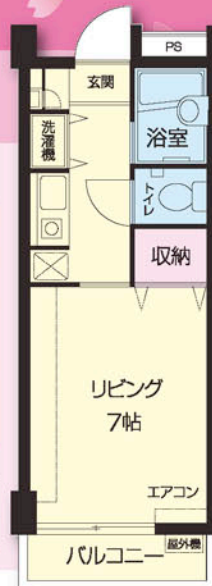


キッチン

ユニットバス

収納

居室 / 23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可



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]

<https://www.jakyoai-nagano.jp/>



## 人間ドック費用補助のお知らせ

JA長野八ヶ岳では、人間ドック受診にかかる費用の一部を補助しております。

### 01 支給対象者

JA長野八ヶ岳の正組合員  
准組合員 (ご本人負担の場合)

### 03 補助金額

支給対象の①と②は1人2,000円  
支給対象の③～⑦は1人1,000円

### 02 支給の対象

- ① 1泊2日の人間ドック
- ② PET / CT検査
- ③ 日帰り人間ドック
- ④ 脳ドック
- ⑤ 市町村が実施する健康診断  
(公的医療保険制度の対象者)
- ⑥ 市町村が実施するがん検診  
(公的医療保険制度の対象者)
- ⑦ その他、組合長が認めた健康診断

### 04 申請に必要なもの

1. 人間ドック補助金交付申請書 (当JA所定の様式)
2. 受信された人間ドックの「領収書」
3. 認印
4. 貯金通帳など振込先が確認できるもの



「申請に必要なもの」を持参していただき、支所窓口にて  
申請してください。支給についてはJA長野八ヶ岳に開設の  
貯金口座への振り込みによって行ないます。  
詳しくは、お近くの支所窓口までお問い合わせください。





# 税務署からのお知らせ

## 消費税および地方消費税の納税は期限内に！

消費税及び地方消費税の税率は、令和元年（2019年）10月1日から**10%**になりました。

（注）税率が10%への引き上げに合わせて、軽減税率制度が実施されました。

### 期限内納付のために

#### ●計画的な納税資金の積み立てを！

次の表は、簡易課税制度適用事業者の方用に、業種別に積立目安月額を表示したものです。

■例えば、小売業で課税売上高が2,000万円の場合、

月々の積立額は約**34,000円**（各月売上高 × 売上に対する納税額の目安率 2.0%）となります。

区分	（第1種事業） 卸売業		（第2種事業） 小売業		（第3種事業） 農業、林業、漁業、 建設業、製造業など		（第4種事業） 飲食店業など		（第5種事業） 金融・保険業、 運輸通信業、 サービス業など		（第6種事業） 不動産業		
	みなし仕入率	売上に対する 納税額の目安率	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額	
	90%	1.0%											
年間課税 売上高	各月 売上高	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額	年間 課税額	積立目安 月額
万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円	万円
1,000	84	10	0.9	20	1.7	30	2.5	40	3.4	50	4.2	60	5.0
1,500	125	15	1.3	30	2.5	45	3.8	60	5.0	75	6.3	90	7.5
2,000	167	20	1.7	40	3.4	60	5.0	80	6.7	100	8.4	120	10.0
2,500	209	25	2.1	50	4.2	75	6.3	100	8.4	125	10.5	150	12.5
3,000	250	30	2.5	60	5.0	90	7.5	120	10.0	150	12.5	180	15.0

（注1） 上記積立目安額の計算については、簡易なものとするため、経過措置により旧税率が適用されるものおよび軽減税率が適用されるもの（※）については考慮していません。なお、令和元年（2019年）10月1日から「農業・林業・漁業」のうち「飲食料品の譲渡」に係る事業区分は、第3種事業から第2種事業へ変更されました。

※ 経過措置が適用されるものおよび軽減税率制度については、国税庁ホームページ（[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)）をご参照ください。

（注2） 課税事業者の方の申告所得税および復興特別所得税が赤字申告となるような場合であっても、消費税および地方消費税を納付していただく必要が生じる場合があります。

### 期限内に納付できない場合には

#### ●延滞税がかかります。

期限を過ぎて納付する場合は、法定納期限の翌日から完納する日までの日数に応じて計算した延滞税を納付しなければなりません。

#### 【延滞税の割合】

年利 8.9%（法定納期限の翌日から2月を経過する日までの期間は年利 2.6%）

※ 上記割合は令和2年に適用される割合であり、令和3年以降変更される場合があります。

#### ●国税を一時に納付できない方のために猶予制度があります。

申請の手続きなど、詳しくは税務署（徴収担当）にお早めにご相談ください。

小海支所



### 9月上旬～ 廃プラスチック回収開始

令和2年度の廃プラスチックの回収を各集荷場で9月上旬より開始しました。回収には事前に数量の報告をしていただき、運搬するトラックや、作業車両、作業を行なう人の手配など、回収日にスムーズな作業ができるようにしています。写真の日はあいにくの雨模様となりましたが、計画通りに回収が行なわれました。

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



### 9/28 競合産地視察

川上支所野菜専門委員会は競合産地となる茨城県八千代市のハクサイ圃場を視察しました。毎年開催している視察となっており、後続産地の作柄状況を確認し有利販売に繋がるように視察を行なっています。今年も八千代地区の生育状況や圃場の状態などを確認することができ、支所管内での出荷終盤に向けた充実した視察となりました。

南相木  
支所



### 10/6 廃プラスチック回収

南相木営農センターで廃プラスチックの回収を行ないました。マルチの普及により農産物の生産力がアップし、今や農業には欠かせない資材ですが、廃プラの適正処理が義務化され不法処理や飛散防止の役目としての回収作業を行なっています。廃プラを取り巻く情勢も厳しさが増えています。生産者の義務として欠かせないものとなっています。

南牧  
支所



### 10/6 南牧北小学校で稲刈り、収穫体験

南牧北小学校では食育授業の一環として毎年米作りを行っており、今年で3年目の活動となりました。10月に入り、5年生13名と先生、保護者の皆さんで春に田植えを行ない、管理をしてきた田んぼの稲刈りを行ないました。今後も支所として食育授業の支援を実施するとともに、児童たちの農業への興味や体験などを大切に、引き続き積極的に取り組んでいきます。

野辺山  
支所



### 10/21～ 寒締めほうれん草出荷

野辺山支所管内の主要品目となる野菜出荷も終盤となり数量が徐々に減ってくる中、10月下旬より寒締めほうれん草の出荷が本格的に始まりました。野辺山高原の寒い気候で育てられた寒締めほうれん草は糖度が8度以上もあり、普段口にする市販のほうれん草よりも甘い仕上がりとなっています。機会があればぜひ食べ比べてみてください。



私たちJA長野八ヶ岳は  
地域と人、人と人、人と情報を繋がります

## 生活部 生活課

小海町大字千代里 3168-4 TEL.0267-92-4141

生活部は昨年1月に小海支所内旧エコーブ店事務所から小海町千代里スタンド横の事務所に移転しました。

JA長野八ヶ岳管内のすべての地区において、葬祭事業、燃料・LPG事業、生活用品の発注・宅配事業、女性部の事業といった幅広い事業に取り組んでいます。

職員一同、組合員の皆さんの生活に少しでもお役に立てるよう、業務を進めています。お気軽にお電話ください。



スタッフ：上段左から 井出 朗 三浦 啓  
中段左から 須田 弘士 高見澤 圭子 島崎 ひかる 倉根 義彦 新井 茂 菊原 浩幸  
下段左から 甘利 みさ子 鈴木 暉久 小池 翔 岩松 俊夫



事務所外観



事務所入り口



作業風景

# 女性部ニュース

## 『JA長野県女性のつどい』に参加して

JA長野八ヶ岳女性部 副部長 篠原純子

10月19日、長野市アクティホールで県女性協議会主催『長野県女性のつどい』が開催されました。

今年度は、コロナ禍の中で「開催ができるのか?」「開催をするとしたらどのような内容にしたらいいのか?」

など問題が山積みの中での開催となり、参加者も例年より少なく、JA長野八ヶ岳女性部からは3名が参加しました。

今回私は、『わくわくした話』というテーマの30秒スピーチに挑戦しました。タイトルは『メッシュクラフト教室に参加して』。小海支所女性部でのメッシュクラフト手芸のことを紹介させていただきました。

また、SDGs(エスディーズ)学習会、フレイズ作文(最優秀賞)発表や活動体験発表などを聞き、皆さんの熱心な活動に刺激を受けた1日でした。



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

## 圧力鍋で簡単ボルシチ

今回のレシピ提供は 南牧支所 女性部 高見澤 真紀さん



最近、直売所などでよく見かけるビーツ。色が鮮やかでお漬物の色付けに使う方も多く聞きます。ロシア料理のボルシチの材料としても有名です。圧力鍋で簡単に作れるので紹介します。



### 作り方

- 1 ビーツは皮をむき、厚さ5~8mmの银杏切りにする。じゃがいも、にんじんは皮をむいて一口大に切る。玉ねぎはくし切りで一口大に切り、キャベツは3センチ四方に切る。
- 2 牛肉を一口大に切り、軽く塩を振って下味をつける。鍋にサラダ油をひき、牛肉を炒める。色が変わったら水300ccを入れて10分ほど圧力をかける。
- 3 ②に、ビーツ、じゃがいも、にんじんを入れ、500ccの水を加えて、圧力を10分かき、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 4 圧力鍋の圧を抜き、柔らかくなったか確認する。固形コンソメを4~5個入れ、煮溶かす。
- 5 玉ねぎ、キャベツを入れて煮る。火が通ったら、塩・こしょうで味を整えて出来上がり♪

### 材料 [4人分]

- ビーツ(握り拳大のもの) ……1~2個
- じゃがいも ……2個
- にんじん ……1本
- 玉ねぎ ……2個
- キャベツ ……1/4玉
- 牛肉 ……300g
- サラダ油 ……大さじ2
- 固形コンソメ ……4~5個
- 塩・こしょう ……適量

★牛肉の部位はどこでもOKです。かたまり肉や、スネ肉でも、圧力鍋で煮込めば柔らかくなります。  
★カブ、キノコ類、インゲン類、セロリなど入れてもおいしいです。カブなどすぐ煮える食材はキャベツを入れるタイミングで入れましょう。  
★お好みでサワークリームを添えてもおいしいです。



第7回理事会

理事会報告

開催日 9月30日(水)

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

南牧支所板橋集荷所真空冷却施設設置について  
令和2年度事業で実施することが承認されました。

報告事項

- ・期中決算の状況(8月末実績)について
- ・上期組合員の加入脱退状況について
- ・子会社期中決算の状況について
- ・連結期中決算の状況について
- ・令和2年度コンプライアンス・プログラム上期実施状況について
- ・令和2年度上期内部監査報告書について
- ・各部よりの報告事項

●お天気カレンダー●

北へ行くほど短い昼

気象予報士(株式会社ハレックス)  
檜山 靖洋

12月21日は二十四節気の冬至です。1年の中で最も昼間の時間が短くなる日で、この日を境に日脚が伸び、昼間の時間が長くなります。太陽のお正月のような節目で、「一陽来復」とも言われます。

冬至の昼間の長さ(日の出から日の入りまでの時間)を見ると、那覇では10時間31分、東京は9時間45分、根室では8時間58分と、北へ行くほど短くなります。根室では、

冬至の日の入り時刻は午後3時45分。ずいぶん早く暗くなってしまいます。地球スケールで見ると、北極はこの時期ほとんど日が昇らない「極夜」となります。

これから太陽は折り返し、昼間の時間が徐々に長くなって、太陽の高度も高くなっていきます。北の地域ほど、太陽が力を増し始め明るくなるありがたみを感じるのかもしれない。

信連専任担当者による年金相談会

- 日程 12月4日(金) 川上支所
- 時間 午前10時～午後3時

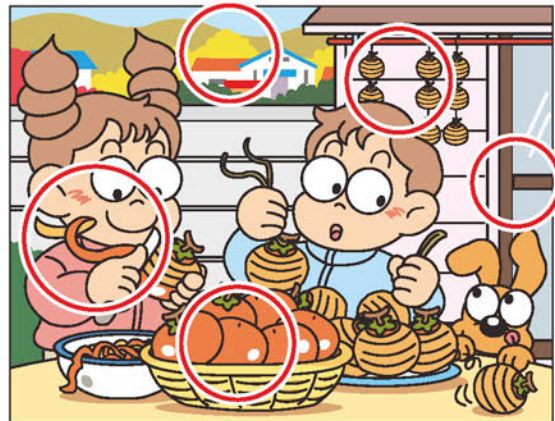
各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前10時～午後3時

支所	12月	1月
小海	7日(月)	5日(火)
北相木	7日(月)	5日(火)
川上	4日(金)	7日(木)
南牧	8日(火)	5日(火)
南相木	8日(火)	7日(木)
野辺山	11日(金)	8日(金)

12・1月年金相談会開催

10月号 まちがひさがし 答え合わせ



- ①木の高さが違う
- ②干し柿が1連少ない
- ③むいた柿の皮の長さが違う
- ④サッシ戸の形が違う
- ⑤リンゴが柿に変わっている

春夏秋冬

忙しかった夏も終わり、段々と冬の訪れを感じさせる肌寒い季節となりました。

今年は様々なイベントが中止や縮小を余儀なくされましたが、感染予防を講じながら新しい形で少しずつ日常を取り戻しています。

この秋は、趣味に没頭したり、おいしい物を食べたり、それぞれの過ごし方で心身を整える時間が取れるのいいと思っています。

コロナ禍の新しい生活様式が提唱されて半年が経ちます。三密を避ける・マスク着用・手洗い・消毒などがすっかり当たり前となりましたが、これから風邪やインフルエンザも心配な季節を迎えますので、今一度感染予防の基本を意識して毎日を健康に過ごしましょう。

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!

えいた  
**瑛太くん**(5歳)

はる  
**暖ちゃん**(9歳)

両親 きくち ちとせ  
菊池 千年さん なつみさん (小海支所 千代里地区)



元気いっぱいの暖ちゃんと瑛太くん。お姉ちゃんの暖ちゃんは、小学校の図書館で本を読むことが大好きです。外でもブランコに乗ったりサッカーをしてたくさん遊びます。弟の瑛太くんは仮面ライダーセイバーが大好きで、持っているおもちゃで楽しく遊んでいます。保育園に行くのが楽しみで、お友達とおにごっこやかかけっこをして遊びます。ふたりともたくさんお話してくれてありがとう。これからも仲良くたくさん遊んでね。

## 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

