

## JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催 白麗茸を使ったレシピ紹介

モッツアレラチーズを作ってみよう! [生活部]

「野排球大会」と「サッカークリニック」  
参加チームに備品などの寄贈 [企画総務部]

エコープ仕込みそ予約注文開始 [生活部]

JAまごころ宅配のご案内 [生活部]

農業資金のご相談について [金融共済部]

こども共済学資応援隊 [金融共済部]

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  
「ロールハクサイ」  
理事会報告  
年金相談会開催  
我が家のちゃいドル



KKベースボールクラブに備品などを寄贈 [関連記事5面]

# 特集1

## JA虹のホール あおぞら

# 虹のサークル開催

## クリスマスリース作り

JA虹のホールあおぞらでは、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。

12月7日に開催したイベントでは「クリスマス

リース作り」を行ないました。当日は、長野エコープサプライ・フラワーセンターの担当者を2名招き、JA管内から10名の参加者がリース作りに挑戦しました。

リースの輪は「永遠」という意味があり、生命や幸福がいつまでも続くようにと願いが込められている以外にも、飾り物のひとつひとつに「農作物の繁栄」や「魔除け」といった意味があります。フラワーセンター担当者の吉池さんは「リースには皆さんを幸せにする様々な意味がありますので、新型コロナウイルス感染症に負けないよう、作ったリースを思い思いの場所に飾ってください」とあいさつしました。

担当者からリース作りの説明を受け、それぞれ材料の中から好みの素材を選び、参加者同士で相談をしながら作業を進めました。

クリスマスリース完成後には、他の参加者の作成した様々なデザインのリースを鑑賞して楽しみました。



### 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！

2月8日(月)

写経体験会

3月9日(火)

桜など季節の花を使った  
フラワーアレンジメント教室

4月6日(火)

アロマストーン教室

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程や内容の変更や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、ご理解いただき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。

## 特集2

# 白麗茸を使ったレシピ紹介

今回は小海町で生産されている、肉厚で柔らかく様々な料理に使いやすい「白麗茸」のレシピを紹介します。

「白麗茸」はバイリンクとも呼ばれ、「白嶺」や「白靈」と漢字で書かれることもあり、「神茸」と呼ばれることもある希少種のきのこです。

「オリーブオイル」や「サラダ油」など様々な油との相性がバツグンで、天ぷらやフライなどの揚げ物、炒め物でもおいしくいただけます。他のきのこにはない適度な歯ごたえて独特な食感から「アワビ茸」とも呼ばれ、熱による形崩れもなく「和・洋・中」などの料理にも使いやすいきのこです。



### レシピ1 白麗茸の豚バラ巻き



ご飯が進む一品でお弁当のおかずにもおすすめです！

#### 【材 料】

白麗茸 …… 1株  
豚バラ肉 …… 6枚  
砂糖・みりん・しょう油 …… 大さじ1杯ずつ  
小麦粉・油・塩・こしょう …… 適量

#### 【作り方】

- ① 白麗茸を縦長に切る。
- ② 豚バラ肉に塩・こしょうを入れて小麦粉を薄くまぶす。
- ③ ②の上に切った白麗茸をのせて巻き、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 全体的に焦げ目がついたら、砂糖・みりん・しょう油を入れてよくからませる。
- ⑤ よくからみ、照りが出たら出来上がり♪

### レシピ2 白麗茸のオリーブオイル炒め



白麗茸の味とアワビに似た食感が楽しめる一品です！茎とカサを切り分けるとそれぞれの食感が楽しめます。

#### 【材 料】

白麗茸 …… 1株  
オリーブオイル …… 大さじ1杯  
塩・こしょう …… 適量

#### 【作り方】

- ① 白麗茸をお好みの大きさに切る。
- ② オリーブオイルをひいたフライパンで炒める。
- ③ 塩・こしょうを振りかけたら出来上がり♪

#### 有坂きのご園ホームページ

<http://www.ytg.janis.or.jp/~arisakakinoko/index.html>  
ホームページでは、白麗茸の販売や料理のレシピが掲載されていますので、ぜひご覧ください。

## モッツアレラチーズを作ってみよう！

JA長野八ヶ岳では、地域の仲間づくりやライフスタイルに役立つ知識の習得など、輝く女性の応援を目的に、毎年レディースカレッジを開催していました。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

その代替イベントを少人数で11月19日に開催して、モッツアレラチーズ作りを行いました。講師としてJA女性部員を招いて管内から5名が参加しました。新型コロナウイルスの感染予防対策としてマスク着用やアルコール消毒の徹底、換気をしながらか開催しました。



モッツアレラチーズ作りには、低温殺菌牛乳を使用して1人1つの鍋で作る、指導を受けながら作業を進めました。完成したチーズは、ハム、レタス、トマトと一緒に食パンで挟んで試食しました。試食した参加者は、「おいしいチーズを楽しく、たくさん作ることができてよかったです。いろいろな料理に使用したい」と笑顔で話していました。



## 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)



### GAP

食の安全・安心確保や環境保全、労働安全などの観点から「GAP(Good Agricultural Practice:農業生産工程管理、ギャップ)」が注目を集めています。農業生産の工程の一つひとつを点検し、見つかった課題・問題点を改善していく仕組みで、都道府県が運営するもの、JGAPやGLOBAL G.A.P.のように第三者が認証するものなどがあります。

JAグループは2006年のJA全国大会でGAPへの対応を提起するなど、取り組みを推進。17年には「GAP第三者認証取得支援事業」を始めました。この事業は、JA全中やJA全農の職員、アドバイザーが、産地・生産者に対して資材の保管や農作業の注意点、改善点などを指導し、認証取得を目指すものです。

GAPに取り組むJAの割合(19年度)は米で37.9%、果樹で39.5%、野菜で47.8%に達しており、それぞれのJAで生産者が最も効果的な活用ができるよう、ニーズに応じた支援を展開しています。

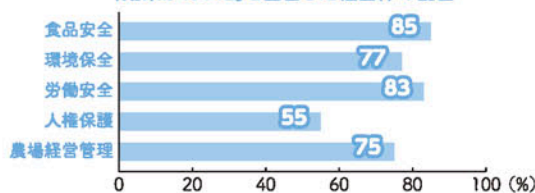
### GAPの実施(例)

農場内を点検し、課題や問題点を見つけ、改善

食品安全	環境保全	労働安全
<ul style="list-style-type: none"> <li>●包装資材のそばに灯油など汚染の原因となるものを置かない</li> <li>●堆肥置き場や調製施設では、専用の履物を準備する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●廃棄物を農場に放置しない</li> <li>●農薬空容器は分別して処分</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●危険な作業はスイッチを止めてから行う(巻き込まれ防止)</li> <li>●危険箇所の掲示をする</li> </ul>
人権保護	農場経営管理	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族経営協定の締結、技能実習生の適切な労働条件の確保</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●責任者の配置、教育訓練の実施、内部点検の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●商品回収テストの実施、資材仕入先の評価</li> </ul>

### GAPの取り組み効果

「効果があった」と回答した経営体の割合



※2019年5月末時点でGAP認証を取得している農業者および団体を対象に調査を実施し、約600経営体が回答 農水省資料より作成

耕そう、大地と地域のみらい。

## 「野排球大会」と「サッカークリニック」 参加チームに備品の寄贈

J A長野八ヶ岳主催で毎年開催していた「少年少女野排球大会」と「松本山雅FCサッカークリニック」が今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により開催を見合わせる事になりました。参加や開催を楽しみにしていた児童や地域の皆さんには心よりお詫び申し上げます。

イベントの開催目的となっている「管内児童の健康と体力の向上を目



指し、スポーツを通じて子どもたちの親睦と交流を深めること」へ向けて積極的に普段の活動に取り組みでもらいたいと、イベントへ参加予定となっていたJA管内の各種10チームに練習などで使用する備品などを寄贈しました。

来年度のイベントに向けて、児童の皆さんが各チームでたくさん体を動かして、楽しく積極的にプレーされることを願います。



## 知って納得!

# 税金講座

J A全中・JAまちづくり情報センター  
顧問税理士●柴原 一

### 令和2年分の

### 確定申告の注意点

一方、基礎控除額は10万円引き上げられ「所得税48万円、住民税43万円」になります。ただし、所得金額の合計額が2,400万円超になると当該金額に応じて基礎控除額が縮小され、2,500万円超になると所得税・住民税共にゼロになります。また、基礎控除額の引き上げに伴い、配偶者控除、扶養控除の被扶養者の所得要件が48万円以下になります。

2020(令和2)年分の所得税の確定申告に当たって注意すべき点を挙げていきたいと思います。まず、給与所得控除額および公的年金等控除額の見直しが行なわれました。給与所得控除とは、給与所得者の必要経費として給与所得の計算上納税者の給与収入から差し引かれるものです。給与所得控除額は今回の改正で原則として一律10万円引き下げられるとともに控除額の上限が195万円に引き下げられます。この上限額は給与収入金額850万円超の納税者に適用されます。また、公的年金等控除も原則として10万円引き下げられます。なお、同じ年に給与所得の金額と公的年金等に係る雑所得の金額がある場合、給与所得控除額と公的年金等控除額を合わせて20万円の減額になるため調整が行なわれます。

青色申告者については「青色申告特別控除」の改正がありました。「青色申告特別控除」とは不動産所得、事業所得、山林所得の金額からさらに一定額を控除するという規定です。改正により令和2年分以降の控除額は「正規の簿記の原則による記帳を行なっている場合」には最高55万円、「簡易簿記や現金主義などの場合」には最高10万円になります。ただし、電子申告を行なっている時は最高55万円の控除額が最高65万円になります。正規の簿記の原則による記帳とは一般的に複式簿記による記帳をいいます。なお、不動産所得がある者が55万円または65万円の控除を受けるためには、不動産賃貸が事業的規模である必要があります。事業的規模と認定されるためには貸し付け規模が5棟または10室以上であることが必要です。

# エコープ仕込みそ



## 予約注文開始

毎年、ご好評いただいております「エコープ仕込みそ」の予約注文を始めます。  
 国産原料を使用した手作りみそで、仕込みの手間がかからない詰替不要タイプも取り揃えております。  
 各生活店舗にて予約を受け付けますのでご利用ください。

置いておくだけで、みそになります。

### エコープ仕込みそ 桶詰替不要

原料の割合は、大豆とお米が10:10の10割こじみそです。

20kg 7,590円(税込)

10kg 4,230円(税込)



### エコープ仕込みそ 桶詰替不要 まろやか

原料の割合は、大豆とお米が10:12の12割こじみそです。

10kg 4,630円(税込)



### 早期ご購入キャンペーン

令和3年3月末日までにエコープの仕込みそをご購入いただくと、抽選で県下60名様に「JAまごころ商品券」2,000円をプレゼント!!

応募締切:令和3年4月末日  
 応募方法の詳細はJA担当者にご確認ください。

## 仕込みそ・食べ頃仕込みそシリーズ 価格改正のご案内

平素はJAのおみそをご愛顧いただき、心より感謝申し上げます。

さて、令和3年4月より下記のとおり価格改定となりますので、ぜひ早期のご予約をお待ちしております。

組合員の皆さんにはご負担をお掛けしますが、安心・安全な商品のご提供を心掛けますので、どうかご賢察の上、ご了承いただき早期ご予約の程お願い申し上げます。

- |        |                           |
|--------|---------------------------|
| ① 対象商品 | 仕込みそ<br>食べ頃仕込みそ<br>シリーズ全品 |
| ② 改定時期 | 令和3年4月注文分より               |
| ③ 改定理由 | 原料・原油等の高騰により              |
| ④ 改定価格 | 組合員価格 約10%前後              |

お申し込み・お問い合わせは各生活店舗へ

# 家族の健康

## 冬は深刻、夜間頻尿の悩み

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、40歳以上の男女約4,500万人が、夜間に1回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きた時に転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまります。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪(そうあく)、うつ病などのメンタル疾患の引き金になる可能性さえあります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い(糖尿病や夜の多過ぎる水分摂取など)、膀胱(ぼうこう)の容量が減少(前立腺肥大症や過活動膀胱など)、睡眠の障害(眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く)が挙げられます。原因がはっきりしない時は、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

健康科学アドバイザー

福田 千晶

対策としては、思い当たる病気や睡眠の障害を治すことが大切です。また、昼間の農作業中などは頻尿に排尿しないのに、夜間だけトイレに行きたくなるのは、夜の水分摂取が多いか、飲酒が原因かもしれません。アルコールの利尿作用で尿量が増えることもあり、夕食に塩分が多過ぎると水分も多く取ることになり夜間頻尿の原因になります。水分摂取は脳梗塞予防などが必要ですが、多過ぎると夜間頻尿になります。さらに、冬は冷えによる排尿回数増加もあり得ます。

夜間頻尿に悩む人は、自分の健康状態を再確認すること、食事と飲酒と摂取する水分の見直し、寝間着や住居の寒さ対策をもう一度、考えてみてはいかがでしょうか。就寝中にトイレに起きることなく、朝までぐっすり眠り、翌朝は疲れが取れて気持ち良く目覚めたいですね。



安心

安全

くらしを応援!

健康

便利

# 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!



## お届け品をおまかせコース

生鮮品を組み合わせでお届けし、毎回注文する手間がありません。

### 選べるアレンジメニュー

A

素材や味付け品をご希望されるご家庭に。

肉や魚などの素材や味付け品、簡単調理品などをお届け。

1回のお届け

約8品

1ヵ月2人用約25,000円(税込)

B

1回のお届け

約6品

1ヵ月2人用約22,000円(税込)

商品ごと「増やす」「減らす」「取りけず」  
ができてオススメです!

### 便利メニュー

いきいき

調理に不安のあるご家庭に。

そのまま食べられるものや、  
温めるだけなどの食品を中心に  
お届け。

1回のお届け

約8品

1ヵ月2人用約10,800円(税込)

さらに

定期品も  
便利です!



牛乳



卵



納豆



豆腐

など

よく食べる物は登録しておく、自動的に(配送日)  
お届けします。

### チラシから選べるコース

毎週お届けする  
チラシから  
好きなものを  
ご注文いただけます。



まずはお気軽に、おためしセット(2回分無料)をご利用ください!

※いきいき便利メニューのおためしセットは1回分です。

お問い合わせ先 生活部 TEL 0267-92-4141



農業資金のご相談は  
JA長野八ヶ岳にお任せください!!



最大3つの **農業近代化資金**  
**利子補給**と**JAバンク保証料助成**で  
(注1) (注2)

一定の要件を  
満たした方

実質 **ゼロ**

最大全期間 **実質金利 (%)**

全期間で **保証料 (円)**

**0**

- ・ハウス新增設
- ・農機具購入
- ・最新設備導入
- ・家畜購入
- ・農業倉庫建設
- ・家畜飼育施設整備

(注1) お借入金額100万円以上／条件により5年間～全期間／令和3年12月30日まで

(注2) お借入時に“一括前払い”によりお支払いいただいた保証料が対象／令和4年1月31日まで

**JAアグリマイティローン**

**JAバンク利子補給**の利用で  
(注3)

下限金利  
年 **0.2%**

資金使途は多種多様

- ・農業生産に直結する設備・運転資金
- ・農産物の加工・流通・販売に関する設備・運転資金
- ・地域振興対策資金 など

(注3) お借入金額100万円以上／[助成期間]長期資金3年間 短期資金1年間

詳しくはお近くのJA窓口へお問い合わせください。



# こども共済 学資応援隊

JA共済  
【20160060260】

学資応援隊で**お子さま、お孫さまの学費**をサポートしませんか？  
ご契約者さまの**年齢・健康状態**に関わらず、ご加入いただけます！※

※下記記載のご契約例の場合です。

<ご契約例> 22歳プラン・学資金型

基本型0歳加入 / 22歳満期12歳払込終了 / 学資金支払開始18歳

主契約共済金額：500万円 / 共済掛金払込免除不担保特則：あり

全期前納の場合(令和2年4月現在)

【仕組図】



※1「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態・所定の重度要介護状態のいずれかに該当する場合のことで。

※2学資金、満期共済金のお受取りの時期は、お子さん・お孫さんの誕生日ではありません。

※3割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となる年度もあります。

※4給付率は、ご契約者、お子さん・お孫さんの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

## 教育資金にはたくさんのお金がかかるんです！

全て国公立の場合 ⇒約1,058万円  
全て私立で理系の大学の場合⇒約2,592万円

	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	大学	
					文系	理系
国公立	約70万円	約193万円	約143万円	約135万円	約516万円	
私立	約144万円	約916万円	約398万円	約312万円	約682万円	約820万円

1人暮らしの場合、家賃等でさらに約300万円ほどお金がかかります。

※万円未満を切り捨てて記載しているため、各項目の合計値は一致しません。

※児童手当の支給と、教育無償化については考慮していません。

※上記の金額は子ども1人あたりの教育費(自宅通学の場合)です。

文科省「平成26年子供の学習費調査」、佛セールス手帖社保険F&S研究所「ライフプランデータ集2019版(大学生の教育費総額)」をもとにJA共済試算

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「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。

ご加入にあたりましては、お近くのJAまでお問い合わせください。

愛する「子ども」  
「孫」の夢のために、  
力をあわせるんじゃワ！



小海支所



11月下旬~12月上旬  
米の供出

小海営農センターで供出米の集荷を行ないました。今年の生産は早生品種での幼穂形成期の低温や、長雨後の高温でのいもち病発生などで減収しました。集荷されたお米は、その場で検査資格を持つJA職員により検査が行なわれて即日出荷されました。長期間手塩に掛け生産したお米の出荷に生産者の皆さんもどこかうれしそうに感じました。

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



12月上旬~中旬  
「私の肥料」注文相談会

川上支所生産資材課では、次年度に使用する独自ブレンド肥料「私の肥料」の設計注文相談会を開催しました。施肥作業の省力効率化と個人にマッチした肥効を目的に年々需要が高まり、現在では66名の生産者が使用しています。既存の使用者は今年の作柄状況等を考慮し、設計内容の見直しなどをJAの技術員に真剣に相談していました。

南相木  
支所



12/10 資材注文書説明会

南相木支所営農センターでは、令和3年度に向けた資材注文書説明会を支所会議室で開催しました。例年なら農業会社より講師を招いて新規農業などの説明が行なわれていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により最小人員で開催となりました。今年は職員からの説明となりましたが、参加された生産者の皆さんは熱心に話を聞いていました。

南牧  
支所



12/7 支部懇談会

支所管内の6支部で令和2年度支部懇談会を開き、107名の生産者にご出席いただきました。今年度の野菜販売経過および課題と次年度対応について説明報告後、多くのご意見や要望があり活発な議論が交わされました。来年度に向けて、作柄安定や計画生産、出荷を推進して消費者ニーズに沿う信頼される安全安心な産地を目指すことを確認しました。

野辺山  
支所



12月中旬 八ヶ岳の雪化粧

記録的な暖冬となった今年度ですが、今季最大となる寒気到来により八ヶ岳もようやく本格的な雪化粧となりました。野辺山にある「JR最高地点」は例年なら観光客で賑わっていますが新型コロナウイルス感染症の影響のせいか、落ち着いているように見受けられました。観光最盛期となる来夏に向けて感染が終息することを祈るばかりです。



私たちJA長野八ヶ岳は  
地域と人、人と人、人と情報を結びます

## 南相木支所 営農センター

南相木村 880 TEL.0267-78-2258

東西南北、色採りの紅葉、立原から昇る朝日を浴びて穏やかに流れる相木川。そよ風が私たちを包み、そして野菜を育む……、そんな南相木村の入り口に私たちの働く南相木営農センターがあります。事務所敷地内には、高さ15mを超える立体予冷庫と豊富な商品を取り扱う資材庫があり、少人数ではありますが、組合員の皆さんに貢献できるよう、チーム一丸となって頑張っております。

営農センターでは、「農家と一体となり、村全体を盛り上げ、より良い産地にする」を目標に掲げ、小平正栄課長を筆頭に日々努力しています。今後ともよろしくお願いたします。



スタッフ：上段左から 井出 宗次 井出 淳一 倉根 美加 中島 靖子  
下段左から 小平 正栄 水澤 萌子 小平 秀一郎



事務所入り口



業務風景



業務風景

# 女性部ニュース

## 「八ヶ岳山麓、苔の森へGO！」

野辺山支所女性部 甘利美恵子

「よかったねー」  
帰ってきて参加者皆さんの一番の感想です。

11月18日に南牧役場の井出さんの案内で、八ヶ岳山麓にある苔の森を目指して、野辺山から車2台で出発しました。山道のゲートを2度くぐり、砂利道をどんどん登り、目的地ギリギリの所まで車で入ることができました。

少し歩くと苔が群生している所に出ました。周りは遊歩道になっていて、苔のふわふわの感触や小川の冷たい水を感じながらグルッとひと回りしました。苔の周りを歩いていると、足元に鹿のフンを発見しました。すぐ



側に明らかに違う動物のフンもありました。「これは何だろうね」「カモシカらしいよなどと会話をしながら車に戻りました。出発してまもなく急に車が止まりました。



「何?」「何?」「カモシカがいるって!!!」「どこ?」「どこ?」「いたー!」と実物のカモシカを見ることができました。感動しました。カモシカは本来もつと山頂に生息しているはずなのに、だんだん里の方に降りてきて、その影響で鹿もさらにその下の方に降りてきている。鹿の角が木に当たり、皮が剥がれて倒木の原因になっているなど、生態系の話の聞きましました。

遭難者救助のためのヘリポートもあるとのこと、ヘリポートにも行きました。ヘリポートがあることを初めて知りました。  
南牧村の新たな発見をした一日になりました。

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



### ロールハクサイ

今回のレシピ提供は 南牧支所 女性部 大村 千鶴さん



#### 作り方

- 1 ハクサイは茹でて柔らかくする。
- 2 柔らかくなったハクサイ6枚とえのき茸を細かく切り、鶏ひき肉と卵を混ぜ、ハーブ塩で下味をつけてよくこねる。
- 3 残りのハクサイ4枚と②を8等分にし、広げたハクサイに②をのせてクルクルときつめに巻く。その上からベーコンを巻き、爪楊枝で止める。
- 4 じゃがいも、にんじん、玉ねぎを一口大に切る。
- 5 鍋に③を敷き詰めて水300cc、④としめじと固形コンソメを入れ、強火でひと煮たちしたら弱火にし、しょうゆとみりんを入れてから蓋をして20分くらい煮込む。
- 6 塩・こしょうで味を整えたら出来上がり♪

#### 材料 [4人分(8個)]

- ハクサイ……10枚
- えのき茸……1袋
- 鶏ひき肉……400g
- 卵……1個
- ハーブ塩……適量
- ベーコン……8枚
- じゃがいも……1個
- にんじん……1/2本
- 玉ねぎ……1個
- しめじ……1/2株
- 固形コンソメ……3個
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 塩・こしょう……適量

★ハクサイはキャベツより1枚ずつにしやすく、巻くのも簡単です。  
★鶏ひき肉なのでやさしい味付けになります。  
★柔らかく仕上がるので、子どももたくさん食べてくれます。



以下の議案について協議し、決定されました。  
報告事項

- ・職員年末賞与の支給について
- ・10月末の実績について
- ・中期計画（令和元年度～3年度）中間検討について
- ・期中監事監査指摘事項への回答について
- ・各部よりの報告事項

●お天気カレンダー●

劇的な気象変化

気象予報士（株式会社ハレックス）

檜山 靖洋

冬型の気圧配置が続かなくなる  
と、冬型、高気圧、低気圧……と繰  
り返すようになります。低気圧が  
日本海を通ると、広い範囲で南風  
が強まります。

2009年2月13日、日本海を  
低気圧が発達しながら東進し、九  
州から関東、北陸で南風が強まり、  
各地で春一番が吹いたと発表され  
ました。南風が吹くと、風が山を越  
えて吹き降りる日本海側では、  
フーン現象により気温が高くな

ります。翌14日に、新潟県糸魚川市  
で最高気温23・6度を記録しまし  
た。ただ、この日の正午には10度を  
下回りました。夜中に生暖かくな  
り、昼間は寒くなったのです。春一  
番の後は冬型に戻り、急に寒くな  
ることが多いです。

この時期、低気圧が発達すると、  
危険な強風をもたらすだけでな  
く、気温の変化も短時間で大き  
なることが  
あります。小  
まめに気象  
情報を確認  
したいとこ  
ろです。



信連専任担当者による年金相談会

- 日程 2月25日(木) 小海支所
- 時間 午前10時～午後3時

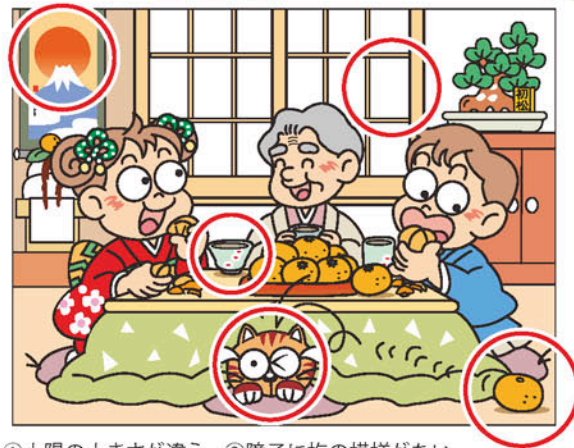
各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前10時～午後3時

支 所	2月	3月
小 海	25日(木)	9日(火)
北 相 木	9日(火)	9日(火)
川 上	12日(金)	10日(水)
南 牧	9日(火)	11日(木)
南 相 木	12日(金)	11日(木)
野 辺 山	12日(金)	12日(金)

2・3月 年金相談会開催

12月号 まちがひさがし 答え合わせ



- ①太陽の大きさが違う ②障子に梅の模様がない  
③茶碗の形が違う ④猫の目が違う ⑤ミカンの位置が違う

春夏秋冬

新年あけましておめでとう  
ございます。

今年の干支は「辛丑(かのとうし)」、「辛」は草木が枯れ新しくなるうとしている状態、「丑」は種から芽が出ようとする状態といった意味があるようです。昨年、新型コロナウイルス感染症が非常に大きな問題となっており、感染予防対策など個人にできることを行ないながら、冷静に対応していくしかありません。まさに、丑年の意味のとおり「耐える」年になると思えますが、「芽が出る」年となる希望を持ち、終息に向け少しでも良い方向に向かってくれることを祈るばかりです。

また本年も皆さんへのお役立ち、情報や組合員の皆さんやJAの取り組みをいち早くお届けしますので、広報誌「レタス」を引き続き「愛読いただきませうようお願い申し上げます。

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!

なつき  
夏来くん(2歳)

両親 井出 勝也さん(父) 井出 さき 沙紀さん(母) (南牧支所 海尻地区)



夏来くんはプラレールで遊ぶのが大好きで、近くの児童館でいつも元気に遊んでいます。外ではすべり台や砂遊びをして疲れるまでいっぱい遊びます。食べ物は果物が大好きで、おいしそうにたくさん食べます。野菜は少し苦手な物がありますが、お父さんの作ったとうもろこしが大好きで、昨年もしっかり食べました。ちょっぴり人見知りな夏来くんですが、取材の後半は笑顔でたくさんお話ししてくれました。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

