

## 令和2年度 野菜消費宣伝事業総括 JA虹のホール あおぞら 虹のサークル開催

年頭式でだるまの目入れ [企画総務部]

休業および

営業開始時間変更のお知らせ [企画総務部]

購買代金・口座振替の決済について [企画総務部]

予定利率変動型年金共済ライフロード [金融共済部]

松本山雅FC観戦チケットプレゼント [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  
『卵を使わないヘルシーマヨネーズ』

理事会報告

年金相談会開催

我が家のちゃいドル



年頭式でだるまの目入れ [関連記事5面]

JA長野八ヶ岳が行なった消費宣伝活動

6/12

**ひるおび信州野菜プレゼント企画**  
 ●内 容／当産地が出荷される旬の野菜詰め合わせセットを25名様にプレゼント  
 ●応募総数／10,300名



7/15

**全国誌『おとなの週末』8月号掲載**



9/16

**京成線（成田空港-羽田空港）つり革広告年間ジャック JA長野八ヶ岳野菜PR**  
 ●期間／令和2年9月16日～令和3年9月中旬まで



今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い各方面の量販店に出向き店頭で行なう消費宣伝会、また、トップセールス等を行なうことができませんでした。その中でJA長野八ヶ岳野菜専門委員会、全農長野としては、メディアやSNS、また、雑誌掲載などを活用し、八ヶ岳高原の農産物をアピールするため、様々な取り組みを行ないました。今月号ではJA長野県全体の取り組みも含め、その宣伝活動についてご紹介します。

スーパーでやったこと

■キャンペーン展開

全国のスーパー店頭において、長野県産主力野菜の出荷最盛期に合わせたプレゼントキャンペーンを実施し、「野菜売り場の拡大」と「野菜の食べ方提案」を行ないました。

- 第1弾【5月15日～6月10日】  
まるっとおいしく！信州やさい出荷スタートキャンペーン
- 第2弾【6月15日～8月20日】  
まるっとおいしく！信州旬やさいキャンペーン
- 第3弾【8月24日～10月31日】  
まるっとおいしく！信州秋はくさいキャンペーン



量販店の店頭で使用した応募ハガキ



キュービー株式会社とのタイアップしたレシピリーフレット

■食品メーカーとのタイアップ

新型コロナウイルス感染症拡大により、スーパー店頭での試食宣伝会は実施できませんでしたが、キュービー株式会社をはじめとする食品メーカーとタイアップを行ない、レシピリーフレット等の店頭販促資材を使った取り組みやドレッシング等の試供品提供による食べ方提案を行ないました。



はくさい包装用フィルム



店頭で使用するQRコード付きPOP

## テレビ・ラジオで伝えたこと

長野県産野菜の認知度向上に向け、マスコミを利用し、広く消費者に長野県産野菜をPRし、消費意欲の促進を図りました。

### ■テレビ・ラジオでの告知・取材

- 県内(SBCラジオ)で当JA管内のレタス・はくさい農家取材内容の放送
- 首都圏(ニッポン放送)のラジオで長野県産野菜のCMを放送
- 県内テレビでのCM「この情熱をいただきます編」放送・首都圏番組(ぐるナイ)での長野県産農産物のCM放送

## 新聞・雑誌・SNSで伝えたこと

### ■新聞での広告掲載

- 信濃毎日新聞・朝日新聞(全国版)にてキャンペーン告知や長野県産野菜のPR
- 料理雑誌「栄養と料理」・「おあじはかが」・「レタスクラブ」にてレシピや野菜PR記事の掲載



信濃毎日新聞でのキャンペーン告知



朝日新聞(全国版)での信州野菜PR



「おあじはかが」9月号



「栄養と料理」  
8月号

### ■SNS・動画配信によるPR

- 動画配信サイト(YouTube)にて料理系人気ユーチューバー(はるあん)とのタイアップを行ない、長野県産はくさいのPRと消費拡大動画を配信
- はくさいの生産工程動画を当JA管内圃場で撮影しYouTubeにて公開
- JA全農長野HPや信州力FacebookなどSNSを利用しキャンペーン告知やレシピの紹介

## 食育活動

- 関西地区保育園にて長野県産野菜を対象にした食育授業を実施
- 料理教室共催による長野県産野菜の紹介や調理を実施

## その他

- 県内鉄道・バスに長野県産野菜PRとキャンペーン告知掲載の中吊り広告掲出
- JA長野県ビル13階レストラン「しなの木」にて品目間で協力した協賛メニューの実施
- 卸売会社セリ開始前にトップセールス動画の放映
- 松本山雅FCの選手たちによる長野県産野菜を使った料理動画の配信・トークショーへの協賛を行ない長野県産野菜PRの実施



セリ開始前動画放映



県内電車・バスの中吊り広告

今年度については、新型コロナウイルス感染症拡大により従来とは異なる状況での活動となりましたが、消費地の店頭では「信州フェア」と題した推奨販売やチラシ掲載、SNSや動画を使つてのPR活動の充実を図ってきました。

消費伝事業では、長野県産野菜の生産や健康面での野菜摂取の重要性、食べ方を消費者へPRし、将来的な消費拡大を図るとともに、コロナ禍における新たな生活様式に合わせた活動を検討していきます。

## 特集2

# JA虹のホール あおぞら

# 虹のサークル開催

色とりどりの花で  
クリスタルアートトリウム



JA虹のホールあおぞらは、1月11日に組合員や地域の利用者を対象としたイベントを開き、ドライフラワーなどを使った「クリスタルアートトリウム」作り体験を行いました。

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、マスク着用などを徹底して開催しました。

参加者はJA管内から11名が集まり、講師として長野市の「おうちサロン凜々」の清水薫先生を招きました。作成時の説明から注意点や完成後の管理方法など、講師や参加者同士で会話をしながら和やかな雰囲気で作業を進めました。

クリスタルアートトリウムは、「固めるハーバリウム」とも言われている新しいスタイルのハーバリウムで、様々な花や木の装飾を使ってデザインし、専用のオイルを器に流し、固めて作成します。

色とりどりのクリスタルアートトリウムを完成させた参加者は、「前から興味があり体験できてよかった」「丁寧に教えてもらい、きれいに作ることができたので玄関に飾りたい」とイベントの感想を話しました。



### 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！

#### 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

#### 5月5日(水)

リンパケアと簡単体操

※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が、ご迷惑をお掛けいたします。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。

## 年頭式でだるまの目入れ

JA長野八ヶ岳では、1月4日に令和3年の年頭式を開催しました。新型コロナウイルス感染症の予防対策実施により、出席は課長以上の管理職員のみを制限して例年より時間を短縮して行ないました。

年頭式では由井組合長から年頭のあいさつが述べられたほか、令和2年度の結びと令和3年度の事業計画達成を祈願してだるまの目入れを行ないました。常勤役員や職員代表により目入れが行なわれ、役職員が一丸となって地域を守り豊かにするJAとして行動していくことを再確認しました。



由井組合長は、「JAでは中期3カ年計画総仕上げの年であり、次期中期3カ年計画発案の年となる。新型コロナウイルス感染症の終息が見えない厳しい中ではあるが、状況に合わせて職員一人ひとりが健康第一で業務に励んでほしい」とあいさつしました。

## 未来を拓く協同組合



監修=JCA(日本協同組合連携機構)



### 関係人口

関係人口とは、移住でも観光でもなく、日常生活圏や通勤圏以外の特定の地域と継続的かつ多様な関わりを持つ人々を指します。具体的には、地域を定期的に訪れ、地域おこしにつながる活動の企画・運営や、援農、交流イベントの参加、飲食や趣味活動などが挙げられます。また、ふるさと納税や地場産品の購入などで地域と継続して関わる方法もあります。

人口減少や高齢化などが進む農村地域で、関係人口は地域活性化につながる役割を果たすと期待されています。関係人口の創出・拡大に向けて政府が設立した全国協議会「かかわりラボ」には、JA全中も、300超の自治体や民間団体とともに参画しています。JAグループは、ファーマーズマーケットを拠点とする交流活動、農家民泊、観光農園などを通じて関係人口の拡大を目指しています。

### 関係人口とは

#### 関係人口(訪問系)

日常生活圏、通勤圏、業務上の支社・営業所訪問等以外に定期的・継続的に関わりがある地域があり、かつ、訪問している人(地縁・血縁的な訪問者を除く)

#### 直接寄与型

産業の創出、商店街の空き店舗有効活用の活動、朝市・マルシェへの出店活動、ボランティア、地域資源・まちなみの保全活動、まちおこしむらおこしにつながるようなプロジェクトの企画・運営、または協力・支援等

#### 就労型(直接関与)

地元の企業・事業所での労働(地域における副業)、農林漁業への就業、農林漁業者へのサポート(援農等)

#### 就労型(テレワーク等)

本業として普段行っている業務や仕事(テレワーク等)、訪問地域外の業務や仕事(テレワーク/副業等)

#### 参加・交流型

地域の人との交流やイベント、体験プログラム等に参加

#### 趣味・消費型

地縁・血縁先以外で、地域での飲食や趣味活動等を実施(他の活動をしていない)



#### 関係人口(非訪問系)

ふるさと納税、クラウドファンディング、地場産品等購入、特定の地域の仕事の請け負い、情報発信、オンライン活用

国土交通省資料より作成



耕そう、大地と地域の未来。

千代里SS	休業時間帯 7:30~10:00 営業開始 10:00~ ※棚卸終了次第営業開始
南相木SS	休業時間帯 8:00~11:00 営業開始 11:00~ ※棚卸終了次第営業開始
海ノ口SS	終日休業
八ヶ岳SS	休業時間帯 8:30~9:00 営業開始 9:00~ ※棚卸終了次第営業開始
ミルキーウェイ野辺山	休業時間帯 8:30~10:00 営業開始 10:00~ ※棚卸終了次第営業開始
御所平SS	休業時間帯 8:30~10:00 営業開始 10:00~ ※棚卸終了次第営業開始
居倉SS	休業時間帯 8:30~10:00 営業開始 10:00~ ※棚卸終了次第営業開始

※その他各地区生活店舗、生産資材などの事業所は終日休業となります。

■日時 令和3年2月28日(日)

令和2年度決算棚卸によりJA各地区事業所の休業および営業開始時間の変更となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

休業および営業開始時間変更のお知らせ



## 購買代金・口座振替の決済について

令和3年3月1日以降に購入された購買品の代金決済は以下の通りとなります。

※口座振替を希望される場合は、別途「購買品代金口座振替依頼書」の提出が必要となります。

### ①通常の当用供給の代金決済

供給月の翌月21日（当日が非営業日の場合は翌営業日）に口座振替決済します。

### ②予約供給の代金決済について

予約注文書に記載されている決済日に口座振替決済します。

※特定の決済日が設定されていない場合は当用供給と同様の代金決済となります。

### ③特別な代金決済について

当組合と個別に決済日を設定した場合は、特別にその決済日に口座振替決済します。

### 代金決済が延滞した場合について

令和3年3月1日以降に購入された購買品で、決済日から31日を超えて支払いが延滞した場合は、決済日から31日を経過した翌日より経過した期間について、当組合所定の利率により購買未収金利息を徴収させていただきます。

★お問い合わせ先★ 企画総務部 TEL 0267-91-1101

# 家族の健康

健康科学アドバイザー

福田 千晶

## 動悸と不整脈

動悸(どうき)は、不快感を伴う異常な心臓の鼓動で自覚症状としても多く見られます。本来は規則的な心臓の拍動が急に増えた時、もしくは心臓から拍出される血液が多く押し出された時に感じる場合があります。不整脈の時に感じることも多いのですが、他にも狭心症や心筋梗塞、心不全、貧血、甲状腺疾患、更年期障害、精神的な緊張やストレスなどでも動悸が出現することがあります。

「動悸は何科に行けばいいですか」という質問を多くいただきます。一番考えられるのは心臓の疾患なので、まずは循環器内科の受診を考えます。女性で更年期障害の症状があるなら、婦人科の受診でもいいでしょう。健康診断などで貧血を指摘されていたり、甲状腺疾患になったことがある人や甲状腺の腫れを指摘されていたりするならば、まずかかりつけ医など身近な内科を受診してください。

動悸のために受診すると、心電図検査と医師による胸部聴診(聴診器で胸の音を聴く)で、普段の心臓の様子を

調べます。必要に応じてホルター心電図と呼ばれる24時間の心電図検査などが行なわれます。それらの結果によって、さらに詳しい検査や治療に進むか、しばらく様子を見るかが決まります。

動悸の一番多い原因である不整脈は、心臓を規則正しく動かすための電気の発生やその電気の流れの異常により、心臓の収縮が不規則になり、脈が乱れるために起こります。不整脈では、動悸の他に胸部痛や目まい、立ちくらみ、息切れ、疲労感などが出現することもあります。動悸を感じ、さらに、農作業で立ち上がる時に激しい目まいや立ちくらみ、転倒や失神などがあれば、循環器内科を受診して検査を受けることが望めます。受診時には、農作業時に気を付けるべきことなども医師に聞いておくといいでしょう。



## 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

## 「個人事業者の

## 消費税の申告と納税」

消費税(含地方消費税、以下同じ)とは物の売買やサービスの提供などの「取引」にかかる税金です。消費税を負担するのは消費者ですが納税は事業者が行ないます。消費税の納税額は、原則として課税期間内において売り上げの際に預かった消費税額から、仕入れの際に支払った消費税額を控除した金額となります。

個人事業者の課税期間は、1月1日から12月31日までです。申告および納税期限は課税期間の翌年3月31日になります。前年の地方消費税額を含んだ消費税額が60万9,500円超507万・9,300円以下の時は3月の確定申告以外に1回、507万9,300円超の時は前年の消費税額に応じて3回もしくは11回の中間申告が義務付けられています。年1回の中間申告期限は8月31日、納税額は

前年の消費税額の2分の1になります。中間申告において納税した税額は確定申告の際に算出した年間消費税額から控除されます。なお、1月1日から6月30日までの期間の仮決算を行ない、その結果算出された税額により中間申告および納税を行なうこともできます。仮決算を行なわない場合、税務署から8月上旬くらいに納付税額が印字された申告書および納付書が送られてきますのでそれを用いて申告および納税を行ないます。ただし、申告書を提出しなかったとしても申告期限において申告書を提出したと見なされます。前年の消費税額が60万9,500円以下の事業者は中間申告の必要はありませんが、あえて年1回の中間申告を行ない、前年の2分の1の税額もしくは仮決算により計算した税額を納めることができます。この任意の中間申告の適用を受けるためには、受けようとする年の8月31日までに所轄税務署に一定の事項を記載した適用届出書を提出する必要があります。一方、任意の中間申告をやめようとする時は、取りやめ届出書を提出する必要があります。また、任意の中間申告の適用届出書を提出していても8月31日までに中間申告書の提出がない時は、取りやめ届出書を提出したと見なされますので注意してください。

予定利率変動型年金共済

# ライフロード

ご加入  
いただける  
年齢

18歳～85歳  
※ご加入いただける年齢は  
プランによって異なります

## 余裕資金を活用し、老後の資金を貯めませんか？

※下記ご契約例：男性、60歳加入、年払共済掛金1,000,000円、65歳払込終了、70歳年金支払開始、年金支払期間5年、令和2年4月時点算出

### 60歳加入 70歳年金開始プラン

年間払込 **100**万円を **5**回

10年後から5年間で受取

# 合計 約**545**万円

 ※万円未満切捨で表示

■上記は予定利率が6年目以降1.44%（令和2年度適用利率）で推移した場合です。必ず上記の金額を受け取ることをお約束するものではありません。■個人年金保険料控除の対象ではありませんのでご注意ください。

6年目以降 予定利率推移 (当初5年間の予定利率0.5%)	最低保証予定利率 (0.75%)	令和2年度適用予定利率 (1.44%)
年金受取総額 (受取期間5年)	合計 約 <b>522</b> 万円	合計 約 <b>545</b> 万円



## ここがポイント!! JAの年金共済

Point  
1

6年目以降の予定利率が**変動**します！最低保証予定利率は0.75%で、これを下回ることはありません！

Point  
2

年金を受け取らずに亡くなってしまった場合は、死亡時受取人に死亡給付金をお支払いします。また、一定の条件を満たすことで、**相続税算出の際の財産対象**から外すことができます。

共済掛金・払込終了年齢・年金支払開始年齢・年金支払期間は上記プラン以外にもお選びいただけます！

■この共済は、6年目以降毎年予定利率を見直す予定利率変動型年金共済です。■予定利率とは、共済掛金積立金を積み立てる際に適用されるあらかじめ定められた利率のことです。当共済に適用される予定利率は、ご契約当初5年は固定ですが、ご契約6年目以降は毎年見直されます。■ご契約時の予定利率は、毎年設定されます。したがってご契約時期によって適用される予定利率が異なり、最低保証金額が異なる場合があります。■予定利率は共済掛金積立金にかかるものであり、お支払いいただいた共済掛金全体に対するものではありません。したがって、共済掛金全体に対する利回りは予定利率よりも低くなります。■死亡給付金については、契約形態に一定の制限がありますが、相続税法第12条「相続人が取得した死亡保険金（死亡共済金）の非課税枠」が適用されます。詳しくはJAにお問い合わせください。なお、既に支払われた年金については、死亡給付金から差し引きます。

●ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。●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。

JA共済  
【20160060275】



# MATSUMOTO YAMAGA F.C.

JAPAN PROFESSIONAL FOOTBALL LEAGUE



J A長野八ヶ岳は、2017年より松本山雅F Cのオフィシャルスポンサーとなっています。つきましては、松本山雅F Cのホームゲームチケットを10名様にプレゼントいたします。

※観戦希望日を応募用紙にご記入いただき、各支所窓口へ提出してください。

※応募番号の記入がない場合は、無効となりますので必ず記入してください。



松本山雅F Cは、今シーズンJ2リーグ優勝とJ1リーグ復帰を目指すシーズンとなります。その松本山雅F Cのスポンサーとなることで、J A長野八ヶ岳の名前を県内だけでなく全国にPRしていきます。



## 会場：サンプロアルウィン

応募締め切りは2月26日(金) 当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募番号	節	試合日	試合開始時間	対戦相手	チケット内訳
1	第3節	令和3年3月14日(日)	14:00	VS モンテディオ山形	<b>各試合4枚セット1組をプレゼント!!</b> ※小学生以上の入場チケット4枚セットです。 ※大人1名に付き、未就学児1名が無料で入場できます。 ※駐車場は1台分のみ利用可能です。
2	第4節	令和3年3月21日(日)	14:00	VS ジェフユナイテッド千葉	
3	第6節	令和3年4月4日(日)	14:00	VS ブラウブリッツ秋田	
4	第8節	令和3年4月17日(土)	14:00	VS ヴァンフォーレ甲府	
5	第10節	令和3年4月25日(日)	14:00	VS ザスパクサツ群馬	
6	第12節	令和3年5月5日(水)	15:00	VS S C相模原	
7	第14節	令和3年5月15日(土)	14:00	VS ツエーゲン金沢	
8	第16節	令和3年5月30日(日)	12:00	VS ファジアーノ岡山	
9	第17節	令和3年6月5日(土)	14:00	VS F C町田ゼルビア	
10	第19節	令和3年6月19日(土)	18:00	VS 大宮アルディージャ	

# 松本山雅F C観戦チケットプレゼント

## 松本山雅F C観戦チケットプレゼント応募用紙 (2月26日(金)締め切り)

住所	□□□-□□□□				
氏名			電話	- -	
所属支所	小海	北相木	川上	南牧	南相木 野辺山 応募番号

小海支所



### 12/16 鞍掛豆の検査と出荷

小海営農センターで鞍掛豆の検査と出荷が行なわれました。夏の長雨やその後の干ばつなどの異常気象による収量や品質が心配されましたが、小海町役場の職員が立ち合っ  
てJAの検査員が検査を行なった結果、品質の良い鞍掛豆が出荷されました。鞍掛豆は馬に鞍を掛けたような模様が特徴の青大豆で、生産量が少なく希少価値の高い大豆です。

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



### 1/15 獅子舞の披露

支所のある御所平新宿地区の小学生がより良い1年となるように願いを込め、獅子舞を披露してくれました。語呂合わせで「獅子が噛みつくと神が付く」という縁起かつぎの意味もあるそうです。コロナ禍による影響もありますが、獅子舞には「疫病退治の意味」もあります。今年は皆さんがより良い1年を過ごされますようご祈念いたします。

南相木支所



### 12/29 支所女性部 フラワーアレンジメント教室

南相木支所女性部では、毎年恒例となっているお正月用のフラワーアレンジメント教室を開催しました。参加者はお正月らしい松や梅を取り入れながら、皆さんとても楽しそうに生けていました。講師の作成したアレンジメントを参考にしたり、生け方のポイントを聞きながら作業を進めて皆さんの個性豊かで華やかな作品が完成しました。

南牧支所



### 1月中旬～ 各地区実行組合総会

南牧支所管内にある各地区の実行組合で毎年行なわれている定期総会が開催され、当日は多くの組合員の皆さんにご出席いただきました。今年度は実行組合の役員改選の年度であったこともあり、新役員の皆さんを中心に今年度の事業報告や決算報告、次年度の予算計画などが可決されたほか、事業発展に向けた活発な意見交換が行なわれました。

野辺山支所



### 12/24 全員協議会

野辺山営農センターで生産者の皆さんに出席いただき全員協議会を開催しました。野菜の生産販売実績・各種戻し金の詳細などを報告、今年度は春以来のコロナ禍、シーズンを通しての激しい気象変動の中でしたが、生産者の努力により前年度実績・計画を上回る結果となりました。その他販売方法などについて意見交換が活発に行なわれました。



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 販売指導課

小海町小海 3750-1 TEL.0267-91-2222

小海支所販売指導課は野菜を中心に花、水稻、きのこ等多くの品目を扱う部署です。男性 11 名、女性 1 名で4つの予冷庫と花の共選所に分かれて出荷の業務を行なっています。

令和2年度は新型コロナウイルスによる販売環境への不安や天候不順による数量減など大変な年でしたが、生産者の皆様のご努力により乗りきることができました。来年度も生産者の皆さんと繋がりをしっかりと持ち、販売に取り組みますのでよろしくお願いいたします。



スタッフ:上段左から 新津 慎也 井出 駿介 井出 誠 櫻井 涼 原 知樹 山田 輝明 依田 哲  
下段左から 中嶋 祥麻 井出 千恵子 小山 一裕 菊原 稔之 井上 正彦



小海第一予冷庫



出荷物積み込み風景



野菜部会総会

# 女性部ニュース

野良塾の会を紹介します！

川上支所女性部野良塾の会グループ長 由井恵子

川上支所女性部野良塾の会は野菜の収穫の終わる11月から3月まで、月1回、農業全般について学んでいるグループです。

今年度の初回となる勉強会から、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となり、12月により早く開催することができました。今年度も川上支所販売指導課の小池営農技術指導員に講師をお願いし、女性部事務局長の甘利さんにお世話をしています。



ただき、グループメンバー15名でスタートしました。

第1回目は、今シーズンを振り返りながら、用意していただいた資料をもとに、土壌・天候と野菜の生育の関係、大変不順な天候の中で悩まされた野菜の病気の特徴やその見つけ方、事前の防除の方法、温暖化のためか大型化し大発生するようになったカタツムリ・ナメクジ対策、予測しにくい天候にも傾向のあることなど、普段は携わることの少ないところから目線の近いところまで、広く濃く学ぶことのできた勉強会でした。

また、いつも話題となるのは家庭菜園のこと。品種選びから育て方など、それぞれの経験や関心を交換し合う楽しい場でもあります。短い農閑期に数回の勉強会ですが、毎年厳しくなっていく農業に、野良塾で学ぶことや気付きが活かされていると感じています。

一日も早く、コロナが終息しますように心から願います。

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

### 卵を使わないヘルシーマヨネーズ



今回のレシピ提供は

小海支所 女性部  
宮崎 由紀子さん



#### 作り方

材料をミキサーやブレンダーで混ぜるだけで出来上がり♪

#### 材 料

- こめ油……200g
- 豆乳……90g
- 酢……45g
- 甘酒……60g
- みそ……30g
- 塩……5g

★甘酒はパウチに入ったとろみがあるタイプを使用します。

★こめ油は、お好みで菜種油やオリーブオイルなどに代えてもおいしく作れます。

★にんにく、黒コショウ、魚汁(いしる)などを入れると、味にアクセントがつき、大人も楽しめます。

★お好みの野菜をディップして食べるとおいしいので、我が家では卵アレルギーの息子がこれで野菜を無限に食べます。

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

准組合員対応取り組み方針の制定について

准組合員の意思反映についての取り組みへの検討・実践を進める必要があることから、同方針の制定について承認されました。

第2号議案

子の看護休暇規程の一部変更について

育児・介護休業法施行規則等の改正に対応するため、各規程の一部変更について承認されました。

第3号議案

介護休暇規程の一部変更について

報告事項

第3四半期決算の状況(11月末実績)について

令和2年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について

子会社の第3四半期決算状況について

お天気カレンダー

気象予報士(株式会社ハレックス) 檜山 靖洋

消えゆく

生物季節観測

ウグイスが初めて鳴いた、桜が開花したなど、春は花が咲き、動物が動き始めるため、気象庁の生物季節観測の使いも各地から届くようになります。

気象庁はウグイスや桜の他、ツツジの開花、アブラゼミの初鳴き、紅葉などの観測を1953年からおよそ70年続けてきました。2020年現在、57種目の動植物を観測しています。ところが、2

021年からこのうち9割を廃止し、梅桜アジサイ、ススキカエデイチヨウの6種目のみ続けることに決まりました。もうウグイスの観測も、セミの観測も行われません。

近年は環境が変わり、動物を見つげにくくなったこと、植物の標本木を確保するのが難しくなったことが観測を廃止する理由だといえます。今後は、自分の身近な所にある植物の観測をみんなで行って、例年より早い遅いなどの情報を蓄積できたらいいですね。

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

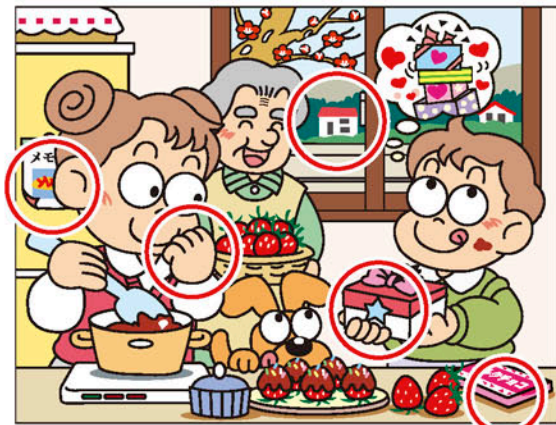
各支所年金担当者による年金受付相談会

■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

1月号 まちがひさがし 答え合わせ



- ①家の形が違う
- ②メモがめくれている
- ③手の指先が違う
- ④箱のシールが違う
- ⑤イチゴが一つ足りない

春夏秋冬

寒い毎日が続いていますが、家に籠りがちで運動不足やコロンナ太り、なんてことはないですか。そんな今の時期だからこそおすすめしたいのが縄跳びです。

縄跳びは体の47種類ほどの筋肉を使う全身運動であり、ランニングと同様の有酸素運動と言われ、高い運動効率から短時間で脂肪を燃焼するのに効果的なうえ、有酸素運動には心肺機能を向上させる効果のほか、血中LDLコレステロールや中性脂肪、体脂肪の減少などにも効果があると言われています。かく言う私もその効果を実感した一人であり、寒さの厳しい今の時期は家の中でできるエア縄跳びに励む日々です。

コロナ禍などで外出が難しい今の時期だからこそ、皆さんも家で気軽に縄跳びを始めてみてはいかがでしょうか。

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!

まどか

円花ちゃん(4歳)

両親 二井谷 収司さん 輝子さん (南相木支所 祝平地区)



元気いっぱいの円花ちゃんは南相木保育園の年少さん。お友達とブロック遊びをしたり、外でブランコやジャングルジムで遊んでいます。昨年の秋には、おうちの近くにある畑や保育園で大好きなさつまいもを焼きいもにしてみんなでおいしく食べました。たくさんお話してくれてありがとう。これからもお父さんの作った大好きなお野菜をたくさん食べて大きくなってね。

## 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

