

20th  
ANNIVERSARY  
おかげさまで  
JA長野ハケ岳は  
発足20周年を  
迎えました。

広報誌

リタス

2021  
7  
vol.238



特集

## JJA長野ハケ岳 第21回通常総代会開催

虹のサークル開催 [虹のホールあおぞら]

川上第一小学校 マルチの穴あけ・レタスの苗植え [川上支所]

小海小学校 毎年恒例の田植え体験 [小海支所]

南牧北小学校 食育事業で田植え体験 [南牧支所]

年金友の会協議会役員会を開催 [金融共済部]

株式会社ヤツレン定時株主総会を開催 [ヤツレン]

野菜部会市場販売推進会議を開催 [南相木支所]

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  
『インチキレーゼ』  
理事会報告  
我が家のかわいいドール



JA長野ハケ岳

# J A長野八ヶ岳 第21回通常総代会開催

食と農で地域に笑顔をつくります（～新時代に向けた改革の実行～）

J A長野八ヶ岳では、5月25日に南牧村社会体育馆で第21回通常総代会を開きました。新型コロナウイルス感染症の影響により、書面出席379人、本人出席40人と出席人数を最小限とし、マスク着用やアルコール消毒液の設置、会場の換気など、開催にあたり感染予防を徹底して行ないました。

議長には井出澤雅敏さん（野辺山支所）と坂本貢さん（南相木支所）を選任し、令和2年度事業報告や令和3年度事業計画、定款の変更について

提出された全8議案と附帯決議案が賛成多数により可決承認されました。

また、特別決議として「不断の自己改革」取り組み宣言を諮り、准組合員を「正組合員とともに農業や地域経済を支えるパートナー」と位置づけ、JAに対する意思反映や運営参画について承認されました。

由井組合長はあいさつの中で「農産物生産は、野菜生産が出荷数量2,000万ケースを超え、販売高228億円で前年比106・2%と前年度を上回ることができました。花卉は前年度実績を下回り、畜産販売につきましては前年比98・7%となり、販売事業全体で販売高は263億円で前年比105・2%となりました。厳しい販売環境の中、農業資材コストを抑えるため奨励金、助成金の交付や資材価格抑制対策を実施しました。生産者の皆さんには厳しい生産環境の中で生産数量の確保に取り組んでいただいたことに厚く感謝申し上げます」とあいさつしました。



中期3ヵ年計画2年目であった2020年度は「農業生産基盤の強化による産地の維持」「組合員とJAのつながりの強化」「総合事業を支えるJA経営基盤の確立」の3つの計画を実践しました。この2年間の取り組みに対し中間総括を行ない、最終年度となる2021年度も持続的な地域農業に向けて取り組んでまいります。



## 虹のサークル開催（苔玉教室）

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。

6月9日に「苔玉教室」を行ないました。講師として「フラワーセンター長野」の吉池さんと窪田さんをお招きし、管内からの参加者26名に指導していただきました。

講師からの説明を受けながら、作業を進めていきましたが、土に混ぜる水分の量や硬さが難しく苦労されている方が多く見られました。また、苔で包んだ後、糸を巻くのも大変で、大きめの苔玉を作られた方が一生懸命巻いていた姿は印象的でした。

参加された方からは、「苦労して作ったので大切に育てたい」「個人で材料を揃えるのは大変なのでありがたい」「またやりたい」などの声が聞かれました。

最後に講師から管理方法や苔の張り替え、ツルが伸びた時の対処法など教わり、しっかりと管理して長持ちさせたいと話しながら、お互いの作品を鑑賞し、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。  
皆さんのご参加をお待ちしております！

9月7日（火）

線香作り

8月5日（木）

夏休み家族イベント

9月7日（火）  
ポーセラーツ教室

※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よろしくお願いいたします。

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。

川上支所

## 川上第一小学校 マルチの穴あけ・レタスの苗植え



川上第一小学校の3年生は、5月31日に児童16名、保護者と先生方10名が参加して苗植えを行ないました。苗植えをする前に、学年会長の新海大起さんからマルチバナーの使い方などの説明がありました。説明後に児童たちは保護者の方々に手を借りながら穴あけをしました。児童たちは初めての穴あけでしたが、浅すぎず深すぎずの難しい加減を楽しみながら苗植えを体験しました。

レタスの苗植えでは、児童たちは、「たくさん苗を植えることができた」「土を寄せるのが難しい」と言いながら、児童みんなで楽しんで苗植えを体験しました。



今後も川上支所として、児童たちの農業への興味や体験、取り組みから、普段食べている作物を栽培から収穫するまでの変化や、みんなで目標に向かって作業をする楽しさなどを知つてもらうために継続的に支援していくたいと考えています。



田植えはJA管内の生産者に協力してもらい苗を用意、担当職員から苗の持ち方や植え方、田んぼの中の歩き方など、分かりやすく児童に指導しました。児童はそれぞれ10株前後を手に取つて1・5アールほどの田んぼに一斉に入り、慣れない田んぼの感触にに戦闘しながらも、約1時間ですべて

管理しています。

田植えはJA管内の生産者に協力してもらい苗を用意、担当職員から苗の持ち方や植え方、田んぼの中の歩き方など、分かりやすく児童に指導しました。児童はそれぞれ10株前後を手に取つて1・5アールほどの田んぼに一斉に入り、慣れない田んぼの感触に戦闘しながらも、約1時間ですべて

小海支所

## 小海小学校 每年恒例の田植え体験

小海支所では、1支所1協同活動の一環として小海小学校の米作りのサポートやアドバイスをして、収穫まで支援しています。同校の5年生22名は、6月7日に学校近くの田んぼで田植え体験を行いました。総合学習の一環として児童が米の栽培から収穫までを



の苗は張り糸に沿つてきれいに植えられました。

参加した児童は、「最初は難しかつたけれど、みんなで楽しく上手に植えられた。収穫まで一生懸命お米を管理したい」と米作りについて話しました。この食農教育は10年以上前から続けている活動であり、普段食べているお米がたくさん人の苦労があつて自分たちに届いていること、協同で作業をする楽しさなどを学びます。

## 南牧北小学校 食育事業で田植え体験

南牧北小学校の5年生は、5月29日に学校近くの田んぼで児童6名、保護者7名、先生方、また、児童の人数が少ないとから地元老人会の方々の協力により、田植えを行ないました。

同校では、平成30年から食育事業の一環としてお米作りに取り組んでいます。田植えまでには、児童全員で田んぼのアゼ作り、代搔きを行ないました。当日は天候にも恵まれ、絶好の田植



え日和でした。ほとんどの児童が初めてでしたが、植えているうちに段々と植え付けのスピードも上がり、泥んこになりながら1時間程度ですべての植え付けが終了しました。植え付け以降は稻の生育を児童全員で管理します。今後も南牧支所は、児童たちの農業体験、取り組みを積極的に支援していきます。

## 年金友の会協議会役員会を開催



金融共済部では、6月8日に各支所年金友の会の会長の皆さんに出席していただき、令和3年度年金友の会協議会役員会を開催しました。令和2年度の事業報告および会計報告、令和3年度の事業計画および予算計画について審議され、全案が承認されました。

令和3年度年金友の会協議会の体制は以下の通りです。

- 会長 井上 興一郎さん（小海支所）
- 副会長 新海 忠尚さん（川上支所）

梅雨が終わって台風シーズンがやって来ます。大雨や台風による災害に備えておきたいところです。

気象庁は、大雨による土砂災害や浸水害、洪水害の危険度を5段階で示した情報を提供しています。10分ごとに最新情報に更新され、危険度がどうかが地図上に色で示されます。

5段階のうち一番上、警戒レベル5は過去の重大な災害発生時に匹敵する状況、2番目のレベル4は、災害が

想定される場所では全員安全な場所へ速やかに避難する目安、3番目のレベル3は、高齢者など避難に時間がかかる人が避難を始める目安です。気象庁は、危険度分布の情報をより多くの人に活用してもらおうと名前を定めました。それぞれ「土砂キックル」「浸水キックル」「洪水キックル」といいます。キックルを活用して身を守る行動につなげたいところで

### ●お天気カレンダー キキクルの活用を

氣象予報士（株式会社ハレッククス）  
檜山 靖洋

ヤツレン

## 株式会社ヤツレン定時株主総会を開催 安定供給と健全経営に向けて

J.A長野八ヶ岳の子会社である株式会社ヤツレンは、5月26日に南牧村のJA農業部会議室で定時株主総会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策で参加人数を縮小し、株主や関係者など20名が出席しました。2020年度事業報告や2021年度事業計画ならびに収支計画についてなど、全6議案が賛成多数により可決承認されました。

酪農業界においては、小中学校の休業による学乳の供給停止や、夏休み期間短縮や猛暑による生乳生産量の減少による生乳需給ひつ迫等で、業界を挙げての需給対応に追われました。



そのような状況の中、株式会社ヤツレンでは、取引先からの受注に最大限の対応をしました。さらに、夏から秋にかけての最需要期においては、需給ひつ迫により生乳調達に大きな支障をきたし、販売機会を失う局面があつたものの、令和2年度の連結ベースの売上高は合計95億500万円（前年対比104.2%）、利益面では連結経常利益2億3,900万円（前年対比増益の決算となりました。

# 家族の健康

健康科学アドバイザー

福田 千晶

## 夏に増える痛風発作

「農作業の後の冷たいビールが最高」という人も多いでしょう。さらに「仕事の後の酒が楽しみだから夕方は水分摂取はしない」という人もいそぐです。しかし、特に夏は痛風発作を起こしやすいので要注意です。

痛風は、足の親指などの関節が痛み「風が当たっても痛い」ほどの激痛が病名の由来です。

痛風の原因になりやすいのは血液中の尿酸が多く作られる場合と、腎臓からの尿酸の排せつが不分な時に起こります。

尿酸値は、人間ドックや健康診断などの血液検査で調べている場合が多いので、尿酸値が高いかどうかも確認しておきましょう。高尿酸血症の原因は、一般的に生活習慣の乱れが関わりがちです。多量の飲酒、特にビールの飲み過ぎは高尿酸血症の原因になります。ビールなら大瓶1本まで、日本酒でも1合までやめておくことをお勧めします。

また、肉類や魚など動物性食品を好

み過食であり、肥満であることも高尿酸血症を起こしやすくなります。特にプリン体を多く含むビールをはじめとするアルコール、レバーなど動物の内臓、魚の干物、カツオやイワシなどは食べ過ぎず、肥満者は減量をしましょう。もちろん状況や高尿酸血症の程度によっては、内服薬での治療も必要になります。

また、夏の農作業やスポーツなどで汗をかいて脱水状態になると、高尿酸血症が起これりがちです。健診時の尿酸値は正常範囲内であつても、脱水で一時的に高尿酸血症になると痛風発作を起こすことがあります。

日頃から尿酸値を上昇させるような食生活は改め、飲酒は控えめに汗をかく時は小まめに十分な水分攝取を行ない、痛風発作を予防したいものです。ただし腎臓疾患や心臓疾患などで水分摂取を制限している人は主治医に相談してください。



## 野菜部会市場販売推進会議を開催



南相木支所と同野菜部会は、6月7日に令和3年度南相木支所野菜部会市場販売推進会議を南相木営農センターで開催しました。

野菜出荷最盛期を迎える前に生産者と市場関係者の情報交換の場として、今年度初めての開催となりました。今回の会議は市場5社とweb会議ツールである「Zoom」を使用し、web会議での開催となりました。各市市場担当者がスクリーンに映し出され、映像と音声にてそれぞれの販売状況や产地の情勢など意見交換を行いました。

近年、災害級の天候不順による作物の生産管理への苦慮、新型コロナウィルスの影響で作付け計画の変更など野菜販売事業へ大きな影響がある中、野菜の生産・販売量の維持拡大、品質の安定化を目指します。そのためには適正生産、継続出荷はもちろんのこと、多品目供給产地を目指した取り組みにより、产地の魅力を高めブランド化を目指す方針を確認しました。



### 生活部からのお知らせ

人気No.1



新茶 シルバー

1kg (167g×6本)  
10,800円(税込)

新茶 ゴールド

1kg (167g×6本)  
16,200円(税込)

品質と安心にこだわった  
新茶はいかがですか

# 新茶

摘みたてを新鮮パックした  
期間限定品です。



新茶 匠(棒茶)

1kg (167kg×6本)  
6,480円(税込)

新茶 グリーン

1kg (167kg×6本)  
8,640円(税込)

詳しくは生活部生活課(0267-92-4141)、または、ななちゃんのお店(98-3155)までお問い合わせください。

# 外国人農業労働者の在留資格等の確認について

外国人農業就業者については、在留資格により労働時間が規定されています。資格別の労働条件を違反して労働された場合、在留資格の取り消しや強制送還といった事態となる可能性があるため、法律に沿った就労時間を徹底させる必要があります。



## 農家が外国人労働者を雇用する際の確認事項 チェックリスト

[雇入時（登録時）] [在留期間の更新時]

### 1. 必ず行なう項目

- 在留カードの原本の確認
- 在留カードのコピーの取得
- 在留カードの原本を確認したことの記録化
- パスポートに添付された資格外活動許可のシールの原本確認（留学生、家族滞在等の資格外活動許可で働く場合）
- パスポートに添付された資格外活動許可のシールのコピーの取得（留学生、家族滞在等の資格外活動許可で働く場合）
- パスポートの添付された指定書の原本確認（特定活動等指定書が発行される場合）
- パスポートに添付された指定書のコピーの取得

### 2. 安全性確保のために極力行なう項目

- ICカードリーダーアプリによる在留カードの情報確認
- ICカードリーダーによる確認結果の保存
- 住民票の写しの提出

### 3. その他必要に応じ確認を行う項目

- 在留カード等番号失効情報照会での確認
- 在留カード等番号失効情報照会の照会結果の保存
- 原則週28時間以上働くことの誓約書の取得（留学生、家族滞在等の資格外活動許可で働く場合）
- 学生証の原本の確認（留学生の場合）
- 学生証のコピーの取得（留学生の場合）
- 学校への在籍確認（留学生の場合）

## 農業ができる在留資格と労働条件

在留資格の種類	資格取得条件	労働内容
特定技能(1号)	<ul style="list-style-type: none"> <li>働くための在留資格</li> <li>・技能実習2号または3号、特定活動を修了した者</li> </ul>	合計5年間(半年ごとでは10年間) 労働基準法が適用(農業は、労働時間・休憩・休日の規定は適用外、時間外・休日・深夜労働の割増賃金等)
技能実習	<ul style="list-style-type: none"> <li>研修のための在留資格 技能実習1号(1年間)、技能実習2号(2年間)、技能実習3号(2年間)</li> </ul>	労働基準法が適用
特定活動	(雇用維持支援) コロナの影響で仕事ができなくなった場合で、農業の特定技能へ移行を希望される者	労働基準法が適用
資格外活動許可	(継続就職活動、就職内定者) 留学生が大学等を卒業し、就職活動を行なっている者または就職内定者	勤務時間は28時間/週以内
指定書	大学等を卒業したが帰国できない場合	勤務時間は28時間/週以内
留学		勤務不可(資格外活動許可が必要)
資格外活動許可	(包括許可) 日本の学校で教育を受けている者	勤務時間は28時間/週以内 長期休業中(夏休み)は8時間/日以内、40時間/週以内
	大学等を卒業したが、残留資格が留学のままの場合(残留期限までに資格変更が必要)	勤務時間は28時間/週以内
28時間/週を超える資格外活動許可	<ul style="list-style-type: none"> <li>卒業に必要な単位をほぼ修得している大学生(短期大学を除く)で、かつインターンシップを行なう年度末で卒業する方。(大学4年生等)</li> <li>・インターンシップを行なう年度末で卒業する大学院生(修士2年生、博士3年生等)</li> </ul>	労働基準法が適用 ※農業法人等でないと許可されない
	単位取得のために必要な実習等、専門科目に密接な関係がある場合	労働基準法が適用 ※農業法人等でないと許可されない
家族滞在		勤務不可(資格外活動許可が必要)
資格外活動許可	在留資格をもって在留する者の扶養を受ける者(配偶者、子に限る)	勤務時間は28時間/週以内
永住者・定住者	(永住者)永住権を取得した外国人 (定住者)日系人やその配偶者・子ども、日本人や永住者の養子、難民指定された外国人など、特別な事情が考慮された者	労働基準法が適用
その他在留資格		勤務不可(資格外活動許可が必要)
資格外活動許可		勤務時間は28時間/週以内
在留特別許可	退去強制事由に該当する者で、法務大臣の自由裁量により滞在許可を得た者	勤務時間は28時間/週以内

準備はお済みですか?

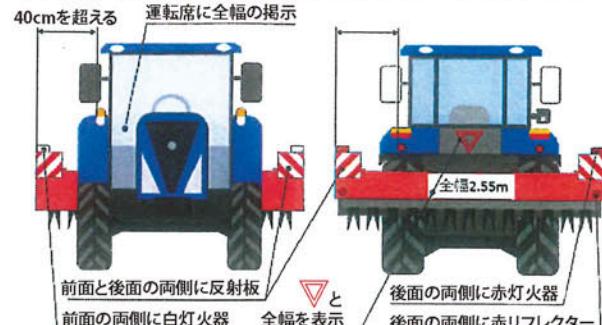
# 農耕用機械の道路走行用灯火器類

公道を走行する場合、トレーラーライトや低速車マークだけでは足りない場合があります。  
必要な灯火器を確認の上、装着をお願いいたします。

全幅2.5m以上、トラクターの灯火器から40cmを超える場合



全幅2.5m以上、トラクターの灯火器から40cmを超える場合



直接作業機の場合

原則として作業機を装着した状態でトラクターの灯火器が後方から見えることが前提となります。

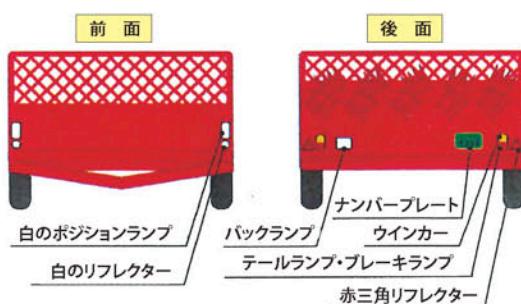
見えなくなる場合は灯火器の増設が必要となります。

・トラクターに装着 ①

・全幅2.5m以下で  
　　トラクターの灯火器から40cmを超える場合 ④・⑦

・全幅2.5m以上で  
　　トラクターの灯火器から40cm以内 ⑥・⑦・⑨

・全幅2.5m以上で  
　　トラクターの灯火器から40cm以上 ④・⑥・⑦・⑨



牽引作業機の場合

全長4.7m、全幅1.7m、全高2.0mのいずれかを超える、車両総重量が750kgを超える場合は**けん引免許**が必用となります。

・トラクターに装着 ①・②

・全長4.7m、全幅1.7m、全高2.0m以下 ③・④・⑤

・全幅2.5m以上 ③・④・⑤・⑥・⑦・⑨

・トレーラーブレーキ非搭載 ③・④・⑤・⑥・⑦・⑧

①低速車マーク **4,070円**



⑥全幅表示ステッカー

運行速度15km/h以下

全幅表示・速度表示

②セーフティチェーン(2m・3m・4m)

ステッカーセット

1,540円

⑦制限表示ステッカー

③反射板(赤) 三角2個 **1,050円**

⑧速度表示ステッカー

丸型1個 **440円**

⑨ゼブラシート ステッカータイプ4枚 **5,500円**

④反射板(白) **440円**

パネルタイプ **5,280円**



★公道走行LEDキット セット価格 **37,400円**



※表示価格はすべて参考価格です。

装着についてご不明な点、製品の規格や価格など

お気軽に南牧農機センターまでお問い合わせください。

TEL. 0267-98-2815

# もしも、 働けなくなったら どうしよう…。

若いけど…

まだ若いのに、働けなくなったらこの先どうやって暮らしていくべき…



家庭が…

住宅ローンもまだまだ残っているし、子どもの教育費もこれからさらにかかるのに…



家事が…

私が家事をできなくなったら夫は働いているから家事のことが心配だわ…



自営業だし…

子どもは独立したけどこの先働けなくなったら自営業だし、公的保障が少なくて不安だなあ…



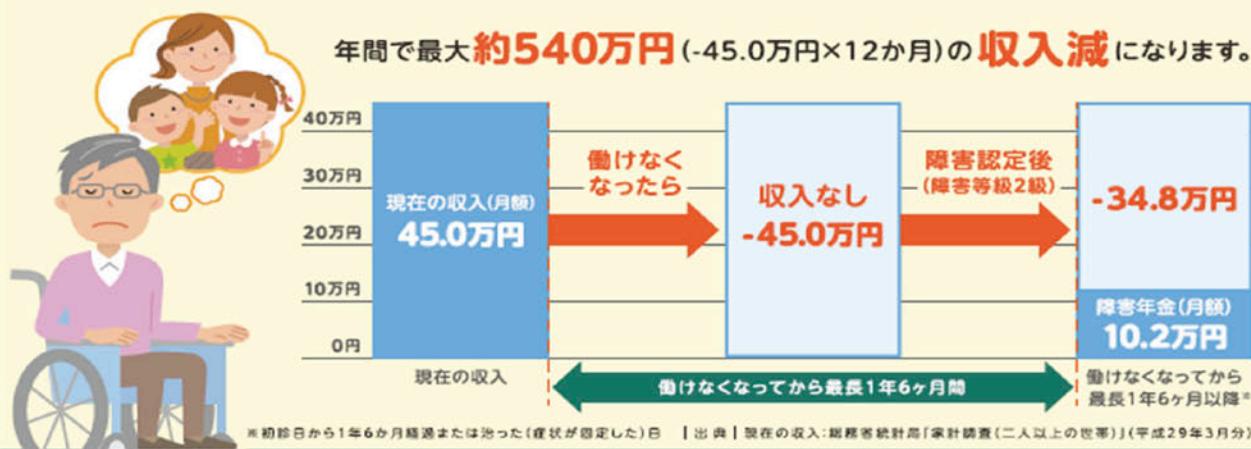
身体障害を負って働けなくなった場合、自営業者には障害年金が支給されます。

しかし、働いていた頃の収入からは減少することが多く、生活を維持するには不十分だと考えられます。

## 自営業者の収入の減少例

2021年4月  
過去イメージ

■事業収入月額45.0万円 ■配偶者、子ども2人 の場合



病気やケガにより身体に障害が残ったとき、  
収入の減少や支出の増加に備えられる  
幅広い保障です。

※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。

●お問い合わせは… JA支所窓口もしくはライフアドバイザーまでお問合せください。

[21160060212]



# PHOTO NEWS



04.27~

冷凍機更新工事・冷蔵庫改修

小海  
支所

小海支所第一予冷庫では、令和3年度シーズンを迎えるにあたり、立体予冷庫の冷凍機更新工事と平置き冷蔵庫の改修を行ない、5月26日に完成しました。平置き冷蔵庫は夏場の品質管理を目的に保冷機能を再稼働させ使用できるようにしました。本年度もコロナ渦により、不透明で厳しい販売環境が予想されますが気持ちを新たに頑張ります。



06.21~24

野菜査定会

川上  
支所

川上支所販売指導課では、野菜査定会を6月21日(原・御所平・樋沢)、23日(居倉)、24日(大深山・梓山)の3日に分けて各集荷場にて開催しました。今回は、コロナ禍の現状を踏まえ、市場、全農の皆さんをお招きせず、販売指導課の職員が対応しました。販売担当からは現在の販売情勢の説明、指導担当からは荷造りの要点について再確認が行なわれ、青年部の皆さんに荷造りの実践をしていただきました。



06.07

ダリアの苗を配布

南相木  
支所

1支所1運動の活動で村内の美化を目的にダリアの苗を育て、配布を行ないました。5月中旬に、支所女性部の協力をいただき、職員と一緒にダリアの種をまきました。6月上旬には立派な苗に育ち、育てた苗は村内の保育園・小学校・役場等に配布しましたので、夏には村内の各所で綺麗な花が見られるようになります。



06.04

海ノ口牧場放牧

南牧  
支所

南牧支所管内にある海ノ口牧場では、6月4日に牛の放牧がありました。今回放牧された牛の種類はジャージー牛です。月齢は、早いもので生後6ヶ月、遅いものでも9ヶ月の仔牛で、合計16頭が放牧されました。仔牛たちは、牧場内に入るや否や、広い牧場内を元気いっぱいに駆け回っていました。



06.18

野菜査定会開催

野辺山  
支所

6月18日に集荷場で約50名の生産者出席のもと、ハクサイ・レタス・リーフ類の査定会を開催しました。コロナ禍ということで、今年も卸売会社からの出席はとりやめました。全農長野野辺山駐在所の担当者より販売状況と今後の動向を説明いただき、その後各品目の査定を営農指導員が執り行ない、良品出荷に向け、荷造りなどの確認をしました。



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

## 川上支所 生産資材課

川上村大字御所平 930 TEL.0267-97-2214

川上支所生産資材課が業務を行なう川上購買事務所は、川上支所の敷地内に併設されています。男性職員5名、女性職員1名で業務を行ない、川上村内の御所平、原、大深山、居倉を中心とした全地区に幅広く配達を行なっています。

取り扱う資材は野菜を中心とした農業資材が非常に多く、農家の皆さんへの需要に沿った資材供給を心掛けておりますので、職員を見かけましたらお気軽にお声がけください。



スタッフ:上段左から 井出 貴俊  
下段左から 林 真也 木田 真弓  
原 三代寿 井出 駿人 高見沢 開



在庫管理している様子



購買事務所倉庫内

## 女性部ニュース

### 花の種まきに参加して

南相木支所女性部 黒澤 芳江



南相木支所は、1支所1活動として「花の苗の無料配布を行ない村内の道路沿いの空地や遊休農地へ植えています」という活動を行なっています。この活動に女性部としても協力しています。

昨年度はコロナ禍のため、種まきは中止となりましたが、今年度は感染対策を取りながら南相木支所営農センターから7名、女性部員5名の計12名で花の種まきを行なうことができました。

5月14日、支所の前に集合し、あいさ



つ、段取りなどを伺い種まき開始です。

まく花の種は、ダリアです。用意された培土とトレイをセッティングひとつ種をまきました。細かい作業でしたが分担し、にぎやかに楽しく行なうことができました。当日はトレイ30枚（うち28穴）に種まきをし、3,840株分を作ることができました。毎年、ダリアの種をまいていますが、今後このような機会があれば、他の花もいいなと思いました。

花は成長し、長く楽しめて幸せを感じます。皆さんにも楽しんでもらえればうれしいです。協力できて良かったと思います。ありがとうございました。

## インチキレーズ



[材料 2人分]

■中玉完熟トマト  
……2/1～1個

■アボカド……1/2個

■玉ねぎ……少々

■オリーブオイル  
……適量



## やさいをたっぷりおいしくレシピ

今回のレシピ提供は  
小海支所女性部  
長田 絹恵さん



★トマトとアボカドの量や切り方は好みでいいです!

★トマトを切るときは、つぶさないように、よく切れる包丁を使いましょう。

★トマトとアボカドと一緒に食べると、チーズと同じくらいおいしいです!

★ゆずこしょうをかけてもおいしいです!

### 作り方

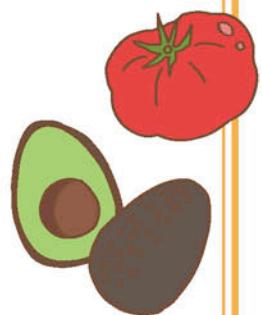
1 トマトはヘタを取り3～5mmくらいにスライスする。

2 アボカドはトマトと同じ厚さにスライスする。

3 トマトとアボカドをお皿に交互に並べる。

4 玉ねぎをみじん切りにし、3の上に散らす。

5 オリーブオイルを回しかけたら出来上がり♪



# 理事会報告

開催日 5月28日(金)  
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 行政庁提出「業務報告書」の承認

基本的には総代会資料と同じですが、報告様式が農協法施行規則に規定されており、それに基づく報告書となります。今回の理事会で承認されたことで県へ提出いたします。

## 第2号議案

### 理事報酬の配分について

第21回通常総代会第4号議案にて決議された理事報酬の配分について決定しました。

## 第3号議案

### 農産物検査業務規程の変更について

機構図変更にかかる農産物検査業務規程の変更について承認されました。

## 第4号議案

### 令和2年度不良債権処理結果報告および令和3年度不良債権処理方針の策定について

**あなたからのメッセージをお待ちしています!**



JA長野ハケ岳では、  
公式FacebookとTwitterを  
開設しています。  
お役立ち情報や耳寄り情報、  
JA長野ハケ岳の取り組みなどを  
身近に感じていただけるよう  
情報を発信してまいります。

Facebook公式アカウント  
@janaganoyatugatake

Twitter公式アカウント  
@ja\_yatsugatake

公式ホームページアドレス  
<https://www.ja-yatugatake.iijan.or.jp/>

JA・広報誌に  
関するご意見、  
身近な出来事、情報も  
お寄せください。



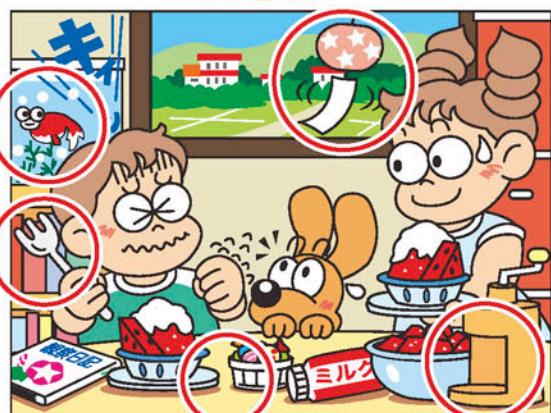
## 第5号議案

信用事業方法書の一部改正について  
ファンドラップ解禁等にかかる  
信用事業方法書の一部改正について承認されました。

不良債権処理方針に関しては理事会の決定事項となつており、令和3年度の基本的な方針について承認されました。

## 6月号 まちがいさがし

答え  
合わせ



- ①金魚の向きが違う
- ②風鈴の模様が違う
- ③スプーンがフォークに変わっている
- ④落ちたキャンディーがない
- ⑤かき氷機に受け皿がない

## 春夏秋冬

昨年から引き続く自粛生活。ここ1年、季節を感じられるレジャーもなく、様々な中、春から親子で楽しめる「ミニバスケットボール」を始めました。いろいろな親の思惑から、子どもも巻き込んでの始動です……。

①コロナ禍の中、今できる範囲の中で、毎日の生活に少しでも変化をつけたい。

②思春期に突入した子どもと共通の話題を用いて良い関係性を保ちたい。

③年々、体の変化を感じざるを得ない自分を直視し、今の状況を開拓したい。

……とこんな感じです。

最初は消極的だった子どもも、始めてみれば楽しいらしい。最近は向上心も出ってきたようです。私も毎回、全身筋肉痛ですが、短時間の運動をするだけでも気分がスッキリして、気持ちも前向きになります。体だけでなく、メンタルへの影響も大きいと感じています。

こんな時期だからこそ、自分に合ったものを見つけてハッピーな毎日を過ごしたいのですね。

# 我が家のかわいい子供たち

だいち  
大智くん(1歳)

ゆうせい  
優星くん(5歳)



両親 いでのさとし 智さん ゆみ 優美さん(小海支所 親沢地区)

仲良し兄弟の優星くんと大智くん。長男の優星くんは自転車に乗ることや鬼ごっこが好きです。畑のお手伝いも大好きで、マルチ張りのお手伝いからレタスの苗植えまでします。次男の大智くんはお兄ちゃんのことが大好きで、最近はお兄ちゃんのやることを自分もしたくて、全部まねっこします。ふたりとも元気いっぱい、いつも一緒に遊んでくれるおじいちゃんとおばあちゃんがとっても大好きです。笑顔でお話してくれてありがとう。これからも元気いっぱい仲よく遊んでね。

## まちかぐわさかし

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

