



野菜消費宣伝事業 ドローン撮影の様子 [関連記事4面]

特集

## 花卉の出荷が最盛期

虹のサークル ～夏休み親子企画～

PETボトルLEDイルミライトづくりを開催 [JA虹のホールあおぞら]

野菜消費宣伝事業 ドローンによる動画撮影 [農業部]

農業祭開催中止について [企画総務部]

長野県乳質共励会・東海酪連乳質共励会

管内の生産者が受賞 [農業部]

介護従事者への野菜の寄贈 [農業部]

家庭菜園「タアサイ」

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

「トマトのチキンカレー」

理事会報告

年金相談会開催

我が家のちやいドル



# 花卉の出荷が最盛期

JA長野八ヶ岳の花卉出荷が最盛期を迎えています。当JAで出荷される切り花は年間約21,000ケースで、このうち約6割がキク類です。お盆やお彼岸などの需要が大きく、「物日」の直前に出荷は最盛期となり、1回の最大出荷量は2,000ケースになります。

## 査定会



花卉専門委員会では、7月27日にお盆に向けた査定会を開催し、多くの管内生産者の皆さんが出席されました。

担当指導員が市況状況や管内の生育状況について報告し、病気や害虫対策の防除法について説明しました。出荷される荷物の中からサンプルを取り出して査定を行ない、出荷規格や箱詰め、切前の注意事項などを再確認し、最大の需要期を前に品質保持の意思統一を図りました。



## 選花所



北相木花卉選花所では、小海支所販売指導課の職員2名が出荷業務にあたっています。生産者から持ち込まれた花は、1箱1箱丁寧に選花し、等級と荷先が決められ梱包されます。

最大900ケース収納可能な予冷施設には、輸送前日に荷受けされた花が保存されます。野菜と同様に「鮮度」を保ったまま市場へ出荷されます。

### JA長野八ヶ岳における主力品種

輪菊			スプレー菊		ヒメヒマワリ
出荷時期:6月~10月 出荷量:約8,000ケース			出荷時期:7月~10月 出荷量:約10,000ケース		出荷時期:7月~10月 出荷量:約3,000ケース
黄系	赤系	白系	黄系	赤系	
● 主な品種 ● 金扇立花 深志の匠 三宝	● 主な品種 ● 夕べ 紅帯 笑の舞	● 主な品種 ● 羽衣 銀峰 笑王	● 主な品種 ● シューフェアリー セイリミニ セイパレア		● 主な品種 ● 旭

グラジオラス、小菊、孔雀アスター、ヒペリカムなども生産量を伸ばしています。



# JA虹のホール あおぞら

## 虹のサークル（夏休み親子企画） PETボトルLEDイルミライトづくりを開催



JA虹のホールあおぞらは、8月5日に親子参加企画として『PETボトルLEDイルミライトづくり』を行ないました。講師は『JA虹のホールちくま』の三輪幸さんを招き、管内からは32名が参加しました。

今回の虹のサークルは、夏休み中の子どもたちをメインとしたワークショップとなりました。工作に入る前に講師の方から工作で使用する材料に関するクイズが行なわれました。「貝つて日本には何種類くらいあるでしょうか？」という問題に、子どもたちは頭を悩ませながらも楽しんでいました。工作が始まると子どもたちは、一生懸命に自分のボトルの中のレイアウトを考え、家族で協力して作成しました。

子どもたちの作ったイルミライトは、テトラポッドや貝を使った夏の浜辺をイメージしたもの、ヤシの木や花を使ったトロピカルな浜辺をイメージしたものなどさまざまなのができました。作成後にはみんなで点灯式を行ない、出来上がりを確認しました。

企画の最後には『ヨーヨー釣りとスパーボールすくいも行ない、子どもたちからは「楽しかった！」「またやりたい！」との声が上がりました。



### 今後の「虹のサークル」

10月1日（金）

絵手紙教室（未定）

11月4日（木）

内容未定

12月19日（日）

正月フラワー

アレンジメントづくり

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んに愛されるホールをめざし、さまざまな意見をお待ちしております。



農業部

## 野菜消費宣伝事業 ドローンによる動画撮影

7月26日に野菜消費宣伝事業の一環である店頭モニター用動画制作に伴う産地撮影を行いました。今までは「信州野菜一斉消費宣伝会」など、スーパー等での宣伝会を開催し、店頭試食宣伝を行なっていました。新型コロナウイルスの影響により開催できない状況が続いています。その代わりに店頭売場にてモニターを設置し、おいしい野菜の食べ方提案、商品特性を絡めた産地紹介、PRを動画で行ないます。



当日の朝には当JA管内の生産者の方々にご協力いただき、圃場での撮影を行ないました。撮影場所は景色の良い圃場でドローンを用いての空中撮影となりました。当日訪れたドローンのオペレーターは、「動画をを通して、生産者の野菜への思いを届けられるとうれしい。1つでも多くJA長野八ヶ岳産の野菜を手にとってもらい購入してほしい」と話しました。

企画総務部

## JA長野八ヶ岳農業祭 開催中止について

毎年10月に開催している「JA長野八ヶ岳農業祭」につきまして、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止し、来場者および関係者の皆さんの健康・安全面を第一に考慮した結果、令和3年度の開催を中止することに決定いたしました。

楽しみにされていた皆さん、関係者の皆さんには多大なご迷惑をおかけいたします。心よりお詫び申し上げます。何卒ご理解賜りますようお願いいたします。





## 長野県乳質共励会・東海酪連乳質共励会 管内の生産者が受賞

令和2年度長野県乳質共励会にて、第1部の年間出荷乳量3000トン以上の部で、最優秀賞である長野県知事賞を平沢地区の高見澤潤さん、優良賞（3位）を海ノ口地区の零田茂さんが受賞しました。

また、東海酪連主催の第11回東海酪連乳質共励会において、優秀賞（1位）である東海農政局長賞・東海酪連会長賞を高見澤潤さんが受賞、優良賞（9位）を零田茂さんが受賞しました。

長野県乳質共励会・第11回東海酪連乳質共励会とは、毎日生産される生乳の乳質・乳成分を月3回（年36回）の抜き打ちによる検査を実施し、乳質評価基準を基に採点評価をし、合



計得点で順位付けを行ない上位の生産者を選出するものです。

対象となる酪農家は県内の269戸から、東海酪連乳質共励会は長野県、岐阜県、愛知県、三重県の4県にまたがる広域指定生乳生産者団体の酪農家658戸から選ばれます。

本年度は、新型コロナウイルスの影響による配合飼料価格の高騰や輸入乾牧草の不足等により酪農経営が苦しい年ですが、このような状況の中で2名の方たちが受賞し、長野八ヶ岳農協管内の酪農家の日頃の搾乳技術・生産物の出荷に対する意識の高さが評価される結果となりました。

これからも消費者に安全で安心な生乳が届けられるように関係者一丸となって対応をしていきます。

## 家族の健康

### 心掛けたい糖尿病予防

わが国の成人の5人に1人は、糖尿病もしくはその予備軍といわれています。糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が高くなり過ぎる病気です。食事により腸で吸収されたブドウ糖は血液中に入り、膵臓（すいぞう）で分泌されるインスリンの働きで、筋肉や脳などの細胞に引き取られエネルギー源となります。

しかし、大食いや甘いものの取り過ぎ、大量飲酒などを続け、インスリンを大量に分泌し続けると、膵臓は疲弊し、インスリンを作れなくなり、体質やその他にもさまざまな原因で必要量のインスリンを作れなくなることもあります。いずれにしてもインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖が多い状態が続き、糖尿病になります。

一方、インスリンの助けを借りて糖を引き取りエネルギーとしていた筋肉などの細胞は、暴飲暴食などによりインスリンが大量に分泌されると、その刺激に慣れ過ぎてインスリンが効かなくなり、引き取られ

ない糖は血液中に残り、これによっても糖尿病になります。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると合併症として神経障害、目の網膜症、腎臓障害が生じ、やがて歩行障害や失明、透析が必要になります。また、動脈硬化が進行しやすくなり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など命に関わる病気を発症しやすくなります。

糖尿病予防のためには、高カロリーにならないように甘いものや脂っこいものは控え、アルコールを飲み過ぎないこと。農作業の合間の昼食も手軽なおにぎりだけではなく、野菜やキノコ、魚（缶詰も可）や海藻なども食べましょう。運動の継続も大切です。移動は自家用車、農業もトラクターで日常生活の機械化が進んでいるなら、日々の運動も必要です。

さらに、健康診断や人間ドックで定期的に血糖値を調べることも、大事な糖尿病予防の一つといえます。



健康科学アドバイザー

福田 千晶



農業部

## 介護従事者への野菜の寄贈

JA長野八ヶ岳では、8月10日に社会福祉法人ジェイエー長野会介護従事者への野菜の寄贈を行いました。

現在介護従事者はコロナ禍でさまざまなことが制限されており、外に出る機会、外食する機会もなく、また、野菜を食べる機会も少なくなっているのこともあり、職員の健康の維持管理、モチベーションの低下などに繋がってしまうと懸念されてきました。

その中で、今回「介護従事者支援プロジェクト」と題し、介護従事者へ野菜を食べていただく機会や触れる機会を作り、少しでも健康の維持管理やモチベーションアップ、さらには地元野

菜に関心を持っていただければと思います、企画しました。

ジェイエー長野会のグループである「特別養護老人ホームのべやま」「特別養護老人ホームこうみの里」「特別養護老人ホームうすだコスモ苑」の計3カ所へレタス800玉、ハクサイ390玉、キャベツ400玉、ブロッコリー400玉の寄贈を行いました。受け取った職員から、「柔らかくておいしいそう」「新鮮なものばかりでうれしい」といった声もありました。

本企画は、JA長野八ヶ岳の野菜出荷時期である8月から10月の3カ月間、支援する予定となっています。



特別養護老人ホーム のべやま



特別養護老人ホーム こうみの里



特別養護老人ホーム うすだコスモ苑



12月号第1別冊付録



12月号第2別冊付録

家計簿記帳で

# SDGs!

ひと工夫  
明日のしあわせ  
家族の笑顔😊

未来を楽しく

# HAPPY

12月号・1月号  
購読申込受付中



定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

JAグループ 家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11  
[TEL] 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>



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

## 「農地等に係る相続税の 納税猶予の概要と改正」

相続人が農地・採草放牧地・準農地（農地等）を相続または遺贈により取得し引き続き農業を営む場合、一定の要件のもと、農業投資価格に基づき計算した相続税を納税し、通常評価に基づき計算した相続税との差額については納税が猶予され、その相続人が亡くなった日など一定の日において免除されます。農業投資価格は通常評価に比べかなり低い金額になっているため、その農地等に係る相続税の大部分の納税が猶予されることとなります。これを農地等に係る相続税の納税猶予といいます。なお、特定生産緑地の指定が行なわれた後においては、特定生産緑地の指定を受けなかった生産緑地については納税猶予の対象から除外されます。特定生産緑地の指定前から納税猶予を受けていた農地等については、特定生産緑地の指定を受けな

かったとしてもただちに納税猶予が打ち切られるわけではありませんが、現在、納税猶予を受けている方が亡くなったとき、次の納税猶予が受けられなくなります。

納税猶予を受けている農地等を売却もしくは他の用途に転用等した場合、納税猶予が打ち切られ売却等を行なった日から2カ月以内に猶予されていた税額を、当初の納期限から打ち切りによる納税までの期間に係る利子税とともに納める必要があります。この場合、売却等を行なった農地等の面積（過去に売却等された農地等があるときはその面積を含みます）が納税猶予対象農地等全体の20%以下のときはその農地等に対応する猶予税額が、20%を超えたときは猶予税額の全部が打ち切りの対象になります。ただし、収用等に伴い売却された農地等については20%の計算に含まれません。また、収用等のために農地等を売却したときは、特例により当初の納期限から打ち切りによる納税までの期間に係る利子税の全額が免除されます。

この利子税免除の特例は2021年3月31日までの措置でしたが、今回の改正で5年間延長され2026年3月31日までになります。



## 家庭菜園

### タアサイ

今回紹介した育て方は直播栽培の方法ですが、できれば200~288穴のポットで苗を仕立て、マルチに移植して栽培した方が、間引きの手間が省けます。株間は25cmを目安にします。

地中海沿岸が原産ですが、ハクサイやチンゲンサイなどと同じく中国で品種改良され日本に伝わってきた野菜です。耐暑性もありますが、耐寒性が特に強く、寒さにあたると葉が厚くなって甘みが増し、食味がよくなります。季節によって草姿が変わるのも特徴で、春から夏にかけては、チンゲンサイのように立性になりますが、秋から冬には地面を這うように広がり、濃緑色のバラの花を思わせる姿になります。

#### 1 種まき（直播・路地栽培）

種まきの1~2週間前に畝幅60cmでひもを張り、石灰100g/m<sup>2</sup>を散布して耕します。中央に深さ20cmの溝を掘り、堆肥2kg/m<sup>2</sup>と化成肥料100g/m<sup>2</sup>を施して埋め戻し、高さ10cmの畝を立てます。条間30cmで2列のまき溝をつけ、種を1cm間隔ですじまきにして、薄く土をかけます。たっぷり水をやり、発芽するまで、乾かさないように管理します。

#### 2 間引き・追肥・土寄せ（直播・露地栽培）

双葉が開いたら3~4cm間隔に間引き、株元に軽く土を寄せて安定させます。本葉が2~3枚出たら5~6cmに間引き、化成肥料30g/m<sup>2</sup>を施して土を寄せます。生育を見ながら間引きと追肥を行ない、最終的には株間が15~20cmになるようにします。※株間が狭いと横に広がらず、葉が混んで生育が悪くなります。

#### 3 収穫

春まきの場合は種まきから約35~40日で、秋まきの場合は約50日で収穫できます。特に秋まきでは、生育の後半に寒さにあたるので、葉の厚みと甘みが増し、食味がよくなります。株が直径20~25cm位成長したものを収穫しましょう。



生産者 & JA

全国一万人以上の声を反映

# 共同購入トラクターで低コスト農業を応援!!

生産者の営農規模と栽培品目の拡大を支援する

価格を  
安く

必要な機能を  
厳選

快速・安全な  
作業性

様々な作業への  
汎用性

中型  
33馬力  
(実効)



大容量48L燃料タンク

ノークラッチ変速

安全フレーム仕様

メーカー希望小売価格

標準・ホイール仕様

285万円(税別) 313.5万円(税込)

ハイスピード・ホイール仕様

293.5万円(税別) 322.85万円(税込)

標準・ホイール(小径)仕様

285万円(税別) 313.5万円(税込)

ハイスピード・ホイール(小径)仕様

293.5万円(税別) 322.85万円(税込)

標準・パワクロ仕様

337.7万円(税別) 371.47万円(税込)

ハイスピード・パワクロ仕様

356.8万円(税別) 392.48万円(税込)

キャビン仕様

メーカー希望小売価格

標準・ホイール仕様

359.7万円(税別) 395.67万円(税込)

ハイスピード・ホイール仕様

378.8万円(税別) 416.68万円(税込)

標準・パワクロ仕様

412.4万円(税別) 453.64万円(税込)

ハイスピード・パワクロ仕様

431.5万円(税別) 474.65万円(税込)

※税込価格は2021年1月1日現在の税率(10%)に基づき金額です。

※メーカー希望小売価格はトラクタ単体の価格で、ロータリ、補助ユニットは含まれておりません。

## 松本山雅FC観戦チケットプレゼント

MATSUMOTO YAMAGA F.C.  
JAPAN PROFESSIONAL FOOTBALL LEAGUE



JA長野ハケ岳は、2017年より松本山雅FCのオフィシャルスポンサーとなっています。新型コロナウイルス感染症の影響によるサンプロアルウィンの収容人数が緩和されましたのでホームゲーム観戦用チケットを4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。

### プレゼントチケット (2021年ホームゲーム会場：サンプロアルウィン)

応募番号	試合日	試合開始時間	対戦相手	チケット内訳
1	令和3年10月24日(日)	15:00	VS FC琉球	<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名につき、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	令和3年11月7日(日)	14:00	VS アルビレックス新潟	
3	令和3年11月21日(日)	14:00	VS レノファ山口FC	
4	令和3年12月5日(日)	未定	VS V・ファーレン長崎	

※現時点で試合日や開始時間が確定していない部分がございます。試合日の直前に当選したチケットまたは松本山雅FCのホームページでご確認ください。

※新型コロナウイルスの感染状況によって観戦環境の変更によりチケットが無効になる場合があります。

応募締め切りは9月30日(木) 当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。

### 松本山雅FC観戦チケットプレゼント応募用紙 (9月30日(木) 締め切り)

住所	<input type="text"/>				
氏名	<input type="text"/>		電話	<input type="text"/>	
所属支所	<input type="radio"/> 小海	<input type="radio"/> 北相木	<input type="radio"/> 川上	<input type="radio"/> 南牧	<input type="radio"/> 南相木
	<input type="radio"/> 野辺山	応募番号 <input type="text"/>			



# JAの自動車共済



区分	自動車の大きさ			最高速度	原動機の総排気量	自賠責
	長さ	幅	高さ			
農耕作業用	大型特殊自動車	(小型特殊自動車の規格を越えるもの)				該当なし(一部を除く)
	小型特殊自動車	制限なし	制限なし	制限なし	35km/h未満	制限なし

農耕用トラクター、農業用薬剤散布車、田植機などの農耕作業用小型特殊自動車は、自賠責における自動車に該当しないので自賠責共済(保険)に加入できず、万が一事故が発生した場合、かかった費用は全て自己負担となってしまいます。

注) 小型特殊自動車(農耕用)とは農耕用トラクター、農業用薬剤散布車、刈取脱穀作業車、田植機および国土交通大臣の指定する農耕作業用自動車をいいます。

## あなたの農耕作業用大型・小型特殊自動車は自動車共済にご加入ですか?

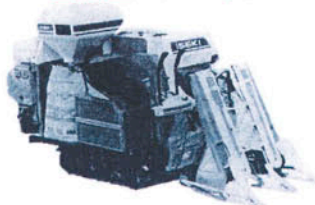
乗用型

### 《対象車種の例》

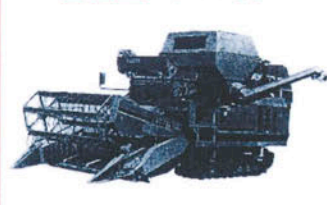
乗用トラクター



自脱型コンバイン



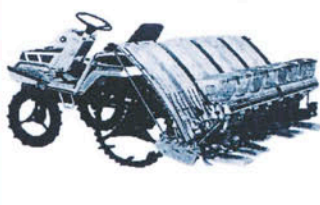
普通型コンバイン



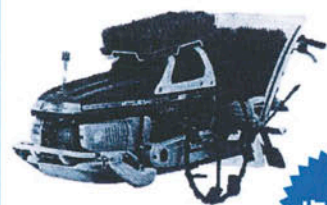
乗用トラクター



乗用型田植機



歩行型田植機



歩行型

自走式スピードスプレー



歩行型トラクター(小型)



歩行型ティラー(小型)



### 《おすすめプラン~掛金例~》

●共済期間12か月の新規契約(農耕作業用小型特殊自動車の場合)

- ◆等級: 6D等級 (事故有時点適用期間: 0年)
- ◆対人賠償: 無制限
- ◆対物賠償: 無制限(免責0万円)
- ◆対物超過修理費用保障: あり
- ◆傷害定額給付: 死亡1,000万円 (被共済者限定特別: あり)
- ◆治療共済金支払方法: 標準型)
- ◆自動継続割引: あり

●共済掛金(一時払)

5,890円

(令和3年4月現在)



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。

登録番号【21169990110】

お問い合わせは  
金融共済部 TEL:0267-91-1112





# PHOTO NEWS



## 08.06

### 令和3年度 第2回小海支所年金友の会開催

小海  
支所

令和3年度第2回小海支所年金友の会役員会が開催され、再検討事項であった研修旅行(総会)、マレットゴルフ大会の開催について協議しました。結果、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、開催を中止させていただくこととなりました。ご参加を予定していただいた皆さんにはご迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございません。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。



## 4~10月

### 支所青年部による 品種試験の実施

川上  
支所

毎年、支所青年部の皆さんにご協力いただき、時期別で各品目の品種試験を行っています。春から秋にかけて作柄に問題が起きやすい時期をターゲットに、病害の強弱や肥大性、形状の良し悪しなどについて品種比較をしています。生産者の皆さんに安定した栽培をしてもらえるように、栽培しやすい品種を探すために尽力いたします。



## 08.03

### 農業用廃プラスチック回収

南相木  
支所

南相木営農センターにおいて、今年度最初の農業用廃プラスチックの回収が行なわれました。出荷最盛期の忙しい時期ではありましたが、今回は好天に恵まれてマルチの乾燥状態も良かったためか、例年よりも多くの廃マルチが運び込まれ、処分場へ輸送されていきました。農業用廃プラスチックの回収は、12月まで行なわれます。



## 07.23

### ドローン模擬散布実演会

南牧  
支所

南牧支所・野辺山支所の合同でのドローンの実演会が7月23日に行なわれました。生産者の方を対象に板橋地区において開催され、15名の方が参加されました。葉物野菜での普及には課題もありますがドローンによる農業の模擬散布を間近に見て、皆さん熱心に飛行時間や散布量、散布登録薬剤などの質問をしていました。



## 08.13・14

### お盆の野菜特注出荷

野辺山  
支所

お盆を迎え、特注の野菜出荷が13日と14日に行なわれました。今年は販売状況が大変厳しい中ではありますが、2日間という短い期間の中で、ハクサイ・レタス・キャベツを中心に約3万5千ケースの特注出荷となりました。写真は、ホームに並んだ東京から九州へ向けて出発する積み込み作業中のトラックです。





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

## 生活部 ななちゃんのお店

南牧村大字板橋 52-1 TEL0267-98-3155

ななちゃんのお店は、食料品、生活用品、農作業用品など、日頃ご利用されるさまざまな商品やサービスで、皆さんの暮らしを応援しています。農繁期には、女性部が運営する直売店も併設され、旬の高原野菜をご購入いただけます。笑顔とまごころでお客様をお迎えします。



スタッフ：上段左から 三ツ井久実 新海 尚子  
下段左から 白井 由香 篠原 淳美 横森 みゆき



詰め合わせ作業をしている様子



店舗内の様子



# 女性部ニュース

手作りしょうゆの仕込みを行いました！

川上支所女性部農産加工グループ長 林 えつ子

川上支所女性部農産加工グループでは、毎年、原材料をすべて国産にこだわった手作りしょうゆを作っています。今年もいよいよ仕込みの時期となり、7月2日に今年度の仕込みを行いました。当日はあいにくの雨模様でしたが、屋根の下で作業ができたため、無事に2口分の仕込み作業を行いました。グループ員全員でのかき混ぜ当番など、これからの作業の確認を話し合って終了しました。



来年の4月頃に小海町工藤靴店さんのご協力のもと絞り作業になります。そこから、さらに自宅で寝かせて、お盆過ぎには味がなめらかに……。

グループ員が一体となり作ったおしょうゆは、一般では販売していない贅沢なおしょうゆです。当番のかき混ぜ作業は農繁期と重なり、それぞれ皆さん大変かと思えます。しかし、おいしいおしょうゆを作るため、「好きな音楽をかけながらやった」「子どもと一緒に楽しみながらやった」などというお話を聞きました。たくさんの方のご協力のもと、この活動ができることを喜びに感じ、これからも続けたいと思います。

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

今回の  
レシピ  
提供は

小海支所女性部  
篠原 敏子さん



- ★鶏肉は、もも肉でもむね肉でも手羽元でもOK!
- ★ローリエは入れなくてもおいしくできます。
- ★隠し味はお好みで!
- ★圧力鍋で煮込む場合は6分間加圧し、圧が抜けるまで自然放置してください。

### トマトのチキンカレー



【材料 3~4人分】

- 玉ねぎ……大2個
- トマト……中4~5個
- にんにく……1片
- 鶏肉……1枚
- サラダ油……大さじ2
- ローリエ……1~2枚
- 水……200cc
- カレールー……100g(1/2箱)
- 隠し味
  - ・ケチャップ……小さじ1
  - ・ウスターソース……小さじ1

【作り方】

- 1 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、にんにくをいい香りがするまで弱火で炒め、鶏肉を加えてさらに炒める。
- 3 鶏肉の色が変わったら玉ねぎを加え、しんなりするまでよく炒める。
- 4 トマト、ローリエ、水を加え、蓋をして弱火~中火でコトコト20~30分煮込む。
- 5 火を止めてカレールーと隠し味を加え、弱火でしばらく煮込んだら出来上がり♪





第5回理事会

理事会報告

開催日 7月28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

職員寮管理規程の制定について

新たに取得した職員寮にかかる規程の制定について承認されました。

第2号議案

職員住宅管理規程の変更について

職員住宅管理規程の一部変更について承認されました。

第3号議案

農業祭の開催について

今年度の農業祭については、新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない状況下から中止と決定されました。

第4号議案

令和3年度第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。

●お天気カレンダー●

今どきの衣替えを

10月1日は衣替えです。6月1日から夏服、10月1日から冬服となったのは明治時代だといえます。ただし、近年は5月初めから半袖日和の暑い日もあり、10月でも真夏日になる日が少なくありません。10月1日から冬服と決めてしまうと、熱中症などで健康を害してしまつ可能性もあります。そうかと思えば雨が降る日は肌寒いこともあり、気候に服装を合わせるのが難しい時期です。

気象予報士(株式会社ハレックス)

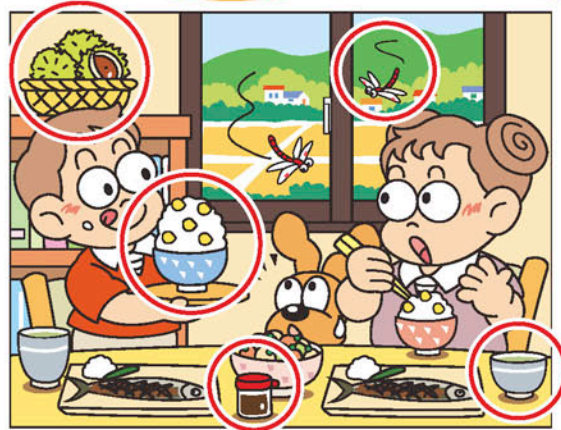
檜山 靖洋

昔のように、一気に夏服から冬服へという衣替えではなく、段階的に衣替えしていくのがお勧めです。クローゼットの中も、10月はまだ夏服を半分くらい残しておき、秋服を半分入れられるようにして、暑い日も肌寒い日も対応できるようにしておきましょう。その後、秋が深まってきたら冬服を出すなど、徐々に変えていくと良さそうです。学校や職場の制服も、臨機応変に対応できるといいですね。

答え合わせ

まちがいはなし

8月号



- ① 栗がひとつ割れている
- ② 赤トンボが増えている
- ③ 栗ご飯の量が違う
- ④ しょうゆ差しの位置が違う
- ⑤ 湯飲み茶わんの形が違う

春夏秋冬

暑かった夏も過ぎ、ようやく朝夕と過ごしやすくなってきた今日この頃。スポーツの秋ということで、さっそく「プランク」という体幹トレーニングを始めてみました。プランクは腹筋が苦手な方でも無理なく鍛えることのできるトレーニングです。

- ① うつ伏せになり、肘を90度に曲げる。
- ② 腰を浮かせる。
- ③ 頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように姿勢をキープする。

方法は、この3点のみです。地味なトレーニングですが必要な筋肉がついていないと、とてもキツイことに驚きます。しかし、腹筋だけでなく体幹やインナーマッスルを強化することで、体全体を引き締められるほか、腹筋と背筋を同時に鍛えることにより、姿勢が改善されるなどの効果が見込めるとのこと。まずは30秒から。皆さんも試してみたいいかがですか？

お詫びと訂正

本誌2309号3ページの『ゆづがたGetter-TV撮影』の記事の中に誤りがありました。お詫びして左記のとおり訂正いたします。

【誤】TBS 【正】TBS

10・11月 年金相談会開催

信連専任担当者による年金相談会

- 日程 10月12日(火) 南相木支所  
10月26日(火) 小海支所  
11月12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	26日(火)	8日(月)
北相木	13日(水)	8日(月)
川上	13日(水)	9日(火)
南牧	15日(金)	10日(水)
南相木	12日(火)	10日(水)
野辺山	15日(金)	12日(金)



# 我が家のチャイドル



ひかる  
煌琉くん(10歳)



つばさちゃん(4歳)

両親 菊池 俊志さん 史佳さん (南牧支所 広瀬地区)

たまにはケンカもするけれど、お互いにお互いが大好きな仲良しきょうだいの煌琉くんとつばさちゃん。煌琉くんは保育園の頃から漢字が大好きです。特に難読漢字が好きで、今の目標は中学生になるまでに漢字検定2級に合格することです。つばさちゃんは、ごっこ遊びが好きで、アイス屋さん、ケーキ屋さん、病院ごっこなど、お兄ちゃんと一緒に楽しんでいます。最近ではひらがなが読めるようになってきました。2人とも元気にお話ししてくれてありがとう。これからもきょうだい仲良く遊んでね。

## 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

