



特集

JA虹のホールあおぞら 虹のサークル 「ブッダナッツ」アレンジレッスン

川上第一小学校3年生がレタスの出荷 〔川上支所〕

管内小学校5年生に『ちゃぐりん』を寄贈 〔企画総務部〕

JA長野八ヶ岳野菜専門委員会販売促進会議 〔農業部〕

新農機センター建設前に工事の安全を祈願 〔農業部〕

家庭菜園『バジル』
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ビ
『茶わん蒸し』
理事会報告
我が家のチャイルド

JA虹のホール あおぞら

虹のサークル

幸運のインテリア「ブツダナッツ」アレンジレッスン



JA長野八ヶ岳と長野エコープサブライが共同運営する小海町のJA虹のホールあおぞらは、7月7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「ブツダナッツアレンジ」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イベントを開きました。

参加者は当JA管内から16人が集まり、講師として長野市の「おうちサロン凛々」の清水薫さんを招きました。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。

ブツダナッツは、仏様の頭の形に似ていることから、「幸運のインテリア」とも呼ばれているフラワーアレンジメントで、さまざまな花や木の実などの装飾を使ってデザインして作成します。

色とりどりのブツダナッツを完成させた参加者は「以前作成したものより、良いデザインのものでできてうれしい」「丁寧に教えてもらい、きれいに作る事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」

9月8日(木)

ポセラーツ体験

10月7日(金)

ハンドクリーム作り

11月27日(日)

クリスマスリース作り

あおぞらでは、皆さまに愛されるホールを目指しさまざまな意見をお待ちしております。ぜひ、イベントへのご参加お待ちしております！尚、新型コロナウイルスの影響で中止になる場合がございます。

SNSで

イベント情報
発信中!!



Twitter



Instagram



LINE

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

Health & Beauty

ヘルス&ビューティー

貧血は美容の大敵 体調不良の原因にも

健康科学アドバイザー 福田 千晶

貧血とは血液中のヘモグロビンが減った状態です。ヘモグロビンは酸素を吸着して全身に運搬するので、貧血になると体内の酸素が不足して、息切れや立ちくらみ、ふらつき、疲労感、動悸（どうき）や息切れ、意欲低下などの症状を感じることがあります。

さらに肌や爪や髪にも貧血の影響が及びます。顔色が悪くなる、肌の染みができる、ニキビができやすい、爪が変形したり折れやすくなる、抜け毛などが現れることもあります。つまり、貧血は全身状態を悪くする上に、美容の大敵でもあるのです。

貧血の原因は、いろいろあります。女性は月経により血液が失われるため、貧血になりやすいといえます。他にも胃腸の病気で出血が続いたり、悪性腫瘍など重篤な病気で貧血になる可能性もあります。まずは、定期的な健康診断で貧血の有無を調べ、貧血の人は医療機関を受診し原因を調べましょう。

鉄は血液中のヘモグロビンの材料なので、鉄が欠乏するとヘモグロビンが十分には作られず貧血になります。貧血になりやすい女性がダイエットや偏食などで摂取する鉄が足りないや鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。

食品の鉄には2種類あり、動物性食品の赤身肉（豚肉、牛肉など）、レバー、魚介類に含まれる「ヘム鉄」は体内での吸収率が良いのでお薦めです。農作物の小松菜やホウレンソウなど緑黄色野菜や豆類に含まれる「非ヘム鉄」は体内での吸収率が低めです。しかし、「非ヘム鉄」も一緒にビタミンCや肉類などのタンパク質を摂取すると吸収率が上がり、効率良く鉄を吸収できます。暑い時期はサッパリ系の炭水化物中心の食事が多く、鉄不足になっていた人も多いためです。この時期に食生活を見直し、バランスの良い食事で貧血の予防や対策を心がけましょう。



家庭菜園

バジル

■熱帯アジアが原産。生育適温・発芽適温ともに25℃前後と高温を好みます。寒い時期に種もまいても発芽不良を起こすので寒冷地では5月中旬以降を目安に種をまくようにします。



1 主な品種

一般的にはスイートバジル、香りが異なるシナモンバジル、レモンバジル、草丈が低いブッシュバジル、葉が赤紫色のダークオパールバジルなどがあります。

2 土づくり・種まき

種まきの1週間前に、堆肥2~3kg/m²と化成肥料100g/m²を散布して耕します。幅45~50cm、高さ10cmの畝を立て、1cm感覚の「すじまき」にします。気温が低い時はポット等を使用して移植栽培でもいいでしょう。本葉が5~6枚ほどになったら植えつけましょう。

3 間引き・追肥

成長とともに、葉が混み合わないように入間引きます。本葉6~7枚の頃には株間30cmの1本立ちにします。間引いた後は化成肥料30g/m²を施し、軽く土を寄せましょう。

4 収穫

種まきから概ね60日から70日くらいで収穫ができます。草丈20cm以上に成長したら、必要なだけ葉を積んで収穫します。わき芽を残しておけばそこから茎葉が成長し、長く収穫を楽しむことができます。

5 ポイント

水やりはこまめに乾燥と肥料切れに注意するようにしましょう。葉が硬くなってしまいます。カロテン、ビタミンK・カルシウムが含まれており美肌効果や骨粗しょう症予防にも効果があります。利用方法は生でサラダ、ペーストにしてソースとさませます。ナスの油味噌に刻んで入れてもおいしく召し上がれます。



川上支所

川上第一小学校3年生がレタスの出荷

J A長野八ヶ岳川上支所では、食農教育の一環として川上第一小学校が実施している川上村の特産物となるレタスの栽培、苗植えから収穫までの総合学習の支援をしています。

7月14日には、3年生の児童20名で6月上旬に定植したレタスの出荷を行いました。レタス生産者の保護者が収穫や箱詰め方法を説明し、児童たちは株元へ悪戦苦闘しながらも包丁を入れ、葉のむき具合を確認しながら、丁寧に手際よく収穫を進め、8玉入れのコンテナで185ケースを収穫しました。



今回収穫したレタスは毎年恒例となっている川上支所の取引先で広島県のスーパー「フレスタ」に搬入されて「小学生レタス」と称して販売されます。担当したJ A職員は、「今年は干ばつからの大雨と栽培が困難な状況だったが、傷みも少なく良好な状態が出荷ができた。毎年児童にも積極的に取り組んでもらっていて、消費者にも喜ばれている企画ということで、スーパー側も大切にしている企画になっているので今後も続けていきたい」と話しました。

企画総務部

管内小学校5年生に『ちゃぐりん』を寄贈

J A長野八ヶ岳は、食育事業の全国的な取り組みの一環として、管内の全7小学校の5年生106人に、J Aの子ども向け月刊雑誌『ちゃぐりん』8月号を寄贈しました。7月21日には川上第一小学校の神田博幸校長先生に当J Aの黒澤良一常務から19人分の『ちゃぐりん』を手渡しました。黒澤常務は、「『ちゃぐりん』は、農業や食、環境についてなどわかりやすく勉強できて、人や自然に対して思いやりや助け合いの大切さを伝えている本です。家族の皆さんと一緒に読んでください」とあいさつしました。



農業部

J A長野八ヶ岳野菜専門委員会販売推進会議

J A長野八ヶ岳農業部では、6月10日早朝に、福岡県の福岡大同青果にて本年度の野菜消費宣伝を行いました。

市場関係者に向け、当J Aの津金組合長から、「農業生産においては、異常気象が常態化しつつあり、安定生産が課題になる上、肥料・農薬をはじめとした生産コストはさらに値上がり傾向となっている。さらには輸送事情の変化など、農業を取り巻く環境は依然不安定な状況が続いている。どうか市場関係者の方々のお力添えをいただき、第一次産業である農業を支えていただきたい」と話しました。



新農機センター建設前に 工事の安全を祈願

JA長野八ヶ岳農業部では、来年3月31日完成予定の新農機センターの建設予定地で起工式を開催しました。

津金一成組合長などの役員や施工業者など約30名が出席して、神事を行ない、工事の安全を祈願しました。

施設の老朽化に伴い建て替えが決定し、建設が開始する新農機センターは、旧センターと同じ場所ではなく、生活店舗「ななちゃんのお店」に向かって左側、周囲には駐車場を設けた鉄骨1階建て、延べ床面積は約730平方メートル程になります。



新農機センターでは、近年の農業機械の大型化に対応するために工場内のスペースを確保し、さまざまな故障や修理に対応していきます。また、新たに板金・塗装ブースも設けるため、組合員の大切な財産である農業機械や自動車などを長く使っていただけるような対応をしていきます。

津金組合長は、「農機センターは、単に建物を新築するのみならず、組合員とJAのつながり強化の拠点として機能を発揮するとともに、地域に貢献してまいる所存である」と新設に向けてあいさつをしました。

農業機械 サマーキャンペーン 信州プレミアム牛肉プレゼント!

抽選で
100名様に
当たる!

- 応募条件 1台あたり100万円(税込)以上の農業機械ご成約の方。
- 応募対象期間 令和4年6月1日(水)～8月31日(水)ご成約分まで。
- 応募締切 令和4年9月9日(金)
- 応募方法 ご成約の事業所で「専用応募用紙」に必要事項を記入し、農業機械担当者にお渡しください。

※写真はイメージです。

お問い合わせ JA全農長野生産購買部 農業機械課 TEL:026-236-2237

いつでも、どこでも
手軽で便利だぞう。



インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金
払込等さまざまな取引ができるサービスです。

振込・払込など

定期貯金

ローン繰上返済

カードローン

新規申込の翌日からご利用いただけます！



アクセスは
こちらから



JAバンクアプリ



アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく
口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

残高照会

入出金明細照会

投資残高照会

定期預入明細照会

PayB(払込票決済)

アプリのサービス画面から、JA ネットバンクに
アクセスできます。



ダウンロードは
こちらから

JA ネットバンクの「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」サービス、JAバンクアプリの「投資信託」サービスは、JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。

ネットさ
いこそも
仮申込！



JA ネットローン

インターネットからいつでもどこでも仮申込！

住宅ローン

マイカーローン

教育ローン

リフォームローン

多目的・フリーローン

カードローン



JA長野八ヶ岳

JA虹のホール あおぞら

組合員・地域の皆様へ

会員募集

入会金
3,000円

あおぞら虹の会

JA長野八ヶ岳「あおぞら虹の会」会員特典

特典
1

会員利用の場合、利用金額より**25,000円値引き**いたします。
※ホール利用の一般葬・家族葬、寺院など出張葬に適用されます。

特典
2

葬儀の際、あおぞら虹の会より生花1基を供花させていただきます。
※但し指定の葬儀プランを利用した場合に限ります。

特典
3

四十九日法事・一周忌法事の際に、料理又は返礼品ご利用でアレンジ生花1基又は、花束2束(5,000円相当)を供花させていただきます。

特典
4

あおぞら虹の会会員は、入会者が死亡するまで何度でも特典を受けられます。

その他特典

組合員(あおぞら会一般会員)、積立会員(あおぞら会特別会員)、年金友の会、各特典と「あおぞら虹の会」特典を併用いたします。 ※但し指定の葬儀プランを利用した場合に限ります。



安心・真心・JA病院

JA虹のホール あおぞら

長野県南佐久郡小海町大字豊里 36-3

TEL.0267-92-5510

「農業労働力確保緊急支援事業」のお知らせ

農業労働力確保緊急支援事業の対象期間が 12月末まで延長されました

国では新型コロナウイルス感染症の拡大により人手不足となり、農作業に支障が出ている農業経営体等（人手不足経営体）に対して、代替人材として農作業経験のある即戦力人材や他産業からの人材を受け入れ、農作業に従事していただけるよう、「農業労働力確保緊急支援事業」を実施しています。詳しくは農林水産省のホームページをご覧ください。

支援の対象者の主な要件

次の要件をすべて満たす人手不足経営体であること。 ※この他にも要件がございます。

- 新型コロナウイルス感染症による入国制限により、予定していた技能実習生や特定技能外国人が受け入れられないこと等から、人手不足となっていること。
- 代替人材と原則7日間以上の契約を締結していること。 ※作業委託の場合は、日数は要件としません。

支援内容

支援対象となるのは、以下の経費のうち、予定していた人員に係る経費としてあらかじめ見込んでいたものを除いた経費（掛かり増し経費）です。

なお、掛かり増し経費の対象人数は、受け入れる予定だったが受け入れられなかった人数（1人の予定者の労働期間を数人で分担する場合は、1人に代えてその人数）を上限とします。

※この他にも条件が付される可能性がございます。

1 交通費

1人当たり1か月につき3万円以内。

2 宿泊費

新たに手配した宿泊施設または借上住居にかかる宿泊費または借上料。
1人当たり1泊6,000円以内、かつ1か月10万円以内。

3 保険料

代替人材にかかる労働保険料のうち雇用主負担分および傷害保険料。
これについては、予定していた人員にかかるものを除する必要はありません。

4 賃金

1時間につき500円以内。1日につき10時間以内。

5 農作業委託料・人材派遣料・紹介料

農作業委託先、人材派遣会社、紹介事業者等を利用するには、あらかじめ全国農業会議所に利用する会社が登録される必要があります。

申請方法

補助金申請にあたり、JAでは申請の事務委託を行いません。申請を希望する場合は、各支所営農センターまでお問い合わせください。

なお、直接『全国農業会議所』の本事業専用Webシステムからの申請も可能です。

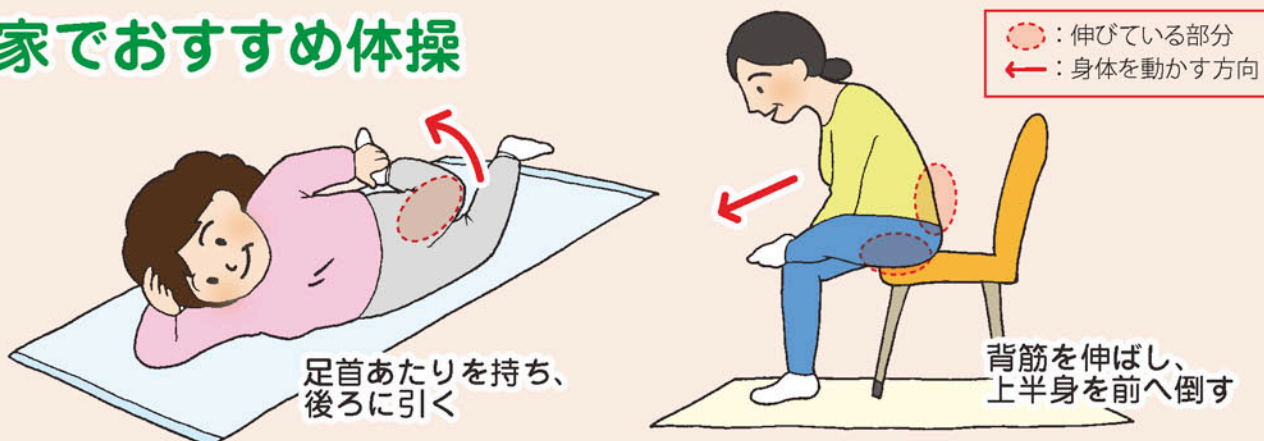
やっただけ 八ヶ岳 体操

JA 長野八ヶ岳管内では各地域で農繁期となり、体のあちこちが痛む季節となりました。紹介する「八ヶ岳体操」は、作業前後の疲れを感じた時や、作業姿勢（内容）を変える時、小休憩やお茶の時間にぜひ実践してください。

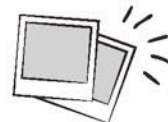
体操の注意点 1. 呼吸を止めない 2. 無理をしない 3. 痛みがあるときは中止する



家でおすすめ体操



「からだを休ませる」ことも重要です。良質な睡眠や入浴、ストレスをためない生活にも心がけましょう



07.07 年金友の会ゲートボール大会

小海支所

小海町総合センターゲートボール場にて第13回小海支所年金友の会ゲートボール大会を開催し、4チーム17名が参加しました。この大会は、会員相互の親睦を深めることや健康維持を図ることを目的に行なわれています。今回の優勝は松原チーム、準優勝は溝の原チームでした。おめでとうございます。各チーム、楽しく日頃の練習の成果を競い合いました。大変お疲れさまでした。



07.14 大手スーパー「マミーマート」店舗若手社員野菜産地研修

川上支所

埼玉・千葉中心に店舗展開する大手スーパー「マミーマート」の店舗若手社員5名を含む関係者11名が産地研修を行ないました。川上支所および川上村の農業の概要を説明後、レタスの契約出荷先である梓山出荷組合の川上出荷組合長の圃場で収穫体験をしていただきました。収穫体験後には、集荷場施設を見学して意見交換が行なわれました。初めて見る野菜産地で若手社員の皆さんも、たくさんの疑問・質問をぶつけて熱心に耳を傾け、産地を理解してもらったいい機会になりました。お疲れさまでした。



07.05 野菜査定会開催

南相木支所

南相木営農センターでは、ハクサイ・レタス・サニー・リーフの出荷査定会を行ないました。市場担当者から規格、玉揃い、荷姿についての説明を聞き、参加者一同で確認を行ないました。

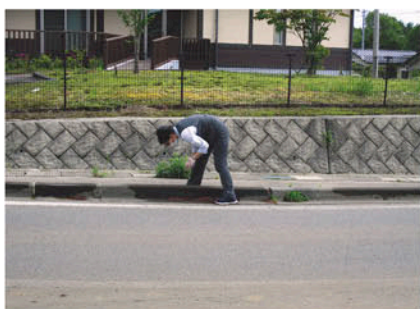
新型コロナウイルスの影響で、2年ぶりの市場担当者を交えての査定会ということで、生産者の皆さんと市場担当者で活発な意見交換が行なわれていました。



06.20 各集荷場にて野菜統一査定会開催

南牧支所

野菜出荷が始まり出荷量も増えてきている中、野菜統一査定会を市場・全農を招き、各集荷場にて開催しました。生産者・市場関係者・JA役職員が各集荷場にて総勢約140名が集まり、職員より重点事項・荷造りのポイントの説明があった後、開封式査定会を行ないました。市場担当者から、規格に基づいた調整・選別・荷造りを行なうことや荷姿についても注意してもらうことなどの確認を行なった査定会となりました。



07.05 美化運動開催

野辺山支所

野辺山支所・本所・農業部合同で事務所や予冷库、国道沿いのゴミ拾いと、基幹センター周りや支所周りの草刈りを実施しました。事務所前や駅前の歩道にはゴミはほとんど落ちていませんでしたが、国道沿いには缶やペットボトル、吸い殻やマスクなどが落ちていました。今回は限られた時間の中での清掃活動でしたが、今後も周辺環境の美化を保つよう努めてまいります。



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

企画総務部 総務経理課

南牧村大字野辺山 106-1 TEL0267-91-1101

企画総務部総務経理課は、野辺山の本所内に事務所を置き、当JA内全体の財務・会計管理、購買管理、税務申請などの業務を担っている部署になります。少額の経費から組織の利益まで、お金がどこから入ってきてどこへ出ていったのかを正確に記録・把握・運用することが求められますので、業務では仕訳ミスや計算ミスが無いよう日々取り組んでおります。組合員の皆さんと顔を合わせる機会は少ないですが、今後もJA長野八ヶ岳の正確な経理業務に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



上段左から 井出 百恵 栗原 美幸 下段左から 井出 駿人 北澤 誠 中嶋 紀行



実地棚卸立会いの様子



業務中の様子

女性部ニュース

「ちよつとチャレンジしてみました！」を発表

川上支所女性部 岩水 陽子

6月8日に長野市JABビル「アクティール」にて、リーダー研修会が開催され、JA長野八ヶ岳女性部は活動体験を発表しました。5支所の活動を写真などで紹介した後、「2021 コロナ禍での新しい活動」として、ちよつとチャレンジした5つの活動を発表しました。

その内のひとつは、子ども食堂への野菜支援活動です。昨年の9月より月1回にはなりますが、有志の方にご協力していただき、出荷野菜のキャベツやハクサイはもちらん自家用野菜の長ネギやじゃがいもなどさまざまな野菜を佐久地区の5カ所の子ども食堂へ寄贈しました。その活動で知り合った子ども食堂を運営している方には、川上まで足を運んでいただき交流することもできました。

今年度も「無理しないで」「出来る範囲で」を合言葉に、支援活動を行ないますので、ご協力をよろしく願います。



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

今回の
レシピ
提供は

小海支所女性部
篠原 幸子さん



★卵とだし汁の黄金比は1:3。卵の大きさに合わせてだし汁の量を加減してください。

★卵液は必ずこしましょう。カラやへそや卵黄の皮を取り除くと泡もなくなり、キレイで、なめらかな仕上がりになります。

★蒸すときは器にアルミホイルでふたをしましょう。

茶わん蒸し



【材料 1人分】

■具材

- ブロッコリー……3房
- エリンギ……2枚
- むきえび……2尾
- かまぼこ……2切
- 竹輪……1/2本

■卵……1個

■だし汁……150cc
(市販の白だし)
お好みで塩少々

【作り方】

- 1 器に具材を入れる。
- 2 卵をよく溶いて、だし汁(冷めたもの)を加え、ざるで静かにこす。
- 3 ①に②を静かに流し入れる。
- 4 ③にアルミホイルでふたをし、蒸気の立った蒸し器に入れ、蒸し器のふたに菜箸をはさんでおく。強火で3分、そのあと弱火にして10分蒸して出来上がり♪



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

ディスクロージャー誌の決定について
信用事業および共済事業を行なう
JAは、6月末までに不特定の利害
関係者等を対象としたディスクロ
ージャー誌を作成し開示しなければな
らないと規定されており、定款によ
り理事会で決定されました。

第3号議案

令和3年度不良債権結果報告および
令和4年度不良債権対処方針の策定
について
不良債権処理方針に関しては理事
会の決定事項となっており、令和4
年度の基本的な方針について承認さ
れました。

第2号議案

固定資産管理規程の変更について
固定資産管理規程の変更について
承認されました。

第4号議案

大口貸出取引について
大口貸出取引について承認されまし
た。

●お天気カレンダー●
秋入梅

気象予報士(株式会社ハレックス)

檜山 靖洋

夏の高気圧が南へ後退する初秋の頃、雨の
日が続くことがあります。これが秋入梅(あ
きつり)です。秋の長雨(秋雨)はしゅっりん
ともいわれます。本州付近に秋雨前線が停
滞し、まるで梅雨のような天気になります。

秋雨の時期は、夏の高気圧のへりを回る
湿った空気が日本の南西から流れ込みます。
このため、西日本を中心に大雨が降りやす
くなります。一方、秋の長雨は、本州南岸沿い
の前線に向かって、北東から冷たい空気が流
れ込み、関東など東日本で雨量が多くなる
傾向があります。6月と9月の平均の降水
量を比べると、鹿児島や大阪は6月の方が
多く、東京や仙台は9月の方が多くなってい
ます。

秋雨前線が停滞しているときに台風が近
づく、場所によらず大雨になります。前線
による雨の降り方も強まり、最後に台風本
体の雨雲もかかるためです。前線+台風
大雨の方程式は覚えておきましょう。

あなたからのメッセージを
お待ちしております!



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。



7月号 まちがひさがし 答え合わせ



- ①雲の大きさが違う ②スイカ割りの棒の長さが違う ③目隠しのリボンが短い
④カニのはさみが大きくなってい ⑤足のばんそうこうがない

春夏秋冬

例年より短い梅雨が明け、
毎日暑い日が続いております。
今年は猛暑と予想されており、
例年以上に夏バテや熱中症な
どが心配されるところです。
特に、小さいお子さんの場合
は夢中になると自分では気が
つかない場合がありますので
周りが気を配ってあげたいで
すね。こまめな水分補給・しっ
かりした食事、また、規則正し
い生活をして十分な睡眠をと
ることが熱中症等の予防につ
ながるそうです。



我が家のちやいどル



みおり
美織ちゃん(0歳)

まお
真緒くん(3歳)

両親 みやざき ゆうま のりえ
宮崎 祐磨さん 紀恵さん (小海支所 土村南町地区)

仲良しきょうだいの真緒くんと美織ちゃん。長男の真緒くんは絵本を読むことと歌を歌うことが大好きで、最近では好きな本を繰り返し読みだり、歌を覚えて歌ったり、替え歌を歌って家族を笑顔にさせてくれます。長女的美織ちゃんはお兄ちゃんと一緒に遊ぶことが大好きで、一緒におままごとをしたり、絵本を読みだりしています。最近ではずり這いがじょうずになり、部屋中を散策したりカバンの中身を出したり、周りのことに興味いっぱいです。これからもきょうだい仲良く遊んでね。

まちが「い」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

