



八ヶ岳連峰最高峰の赤岳

特集

「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

鹿児島全共 県最終集合審査【農業部】

医療従事者への野菜寄贈【農業部】

JA長野八ヶ岳農業祭開催中止について【企画総務部】

秋の農作業安全運動月間

賦課金徴収のお知らせ【リスク統括室】

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ビ
「サラダそうめん」
理事会報告
年金相談会開催
我が家のちゃいドル

「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。
そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？
誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ

病気になってから薬を飲むよりも
毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になってから治療するのではなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は
五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられています。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

 腎	 肺	 脾	 心	 肝	
人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働かれます。	新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。	胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。	血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。	血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。	働き
塩味 昆布、エビ、豚肉など	辛味 シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど	甘味 小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど	苦味 緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	酸味 梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど	味
黒 ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにやく、黒ごま、黒酢など	白 白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	黄 梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	赤 豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	青 小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど	色

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

風邪気味で下痢っぽい

しそ茶で 胃腸を活性化



漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪(しつじや)」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材、シソです。赤シソの葉を細かく切ってお湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。

しつこいむくみ

小豆汁で 体内の水分調整



小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられていますので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。

また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。

花粉症による目のかゆみ

きんぴらごぼうで 胃腸を整える



漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切って天日干しにし、軽くいつて煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。

イライラする

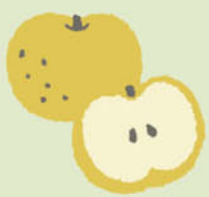
グレープフルーツで 気の巡りを改善



怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされています。そのため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないのでそのまま食べてもOKです。

乾燥しやすい

甘酸っぱい 食品で潤う



漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰(さんかんかいん)」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまうため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。

頻尿・尿漏れに

むき栗で 腎を強くする



漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になります。砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近では砂糖が加えられていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。

参考資料:『大人女子のゆるっと漢方生活』(監修:櫻井大典、主婦の友社)、『体をおいしくととのえる!食べる漢方』(監修:櫻井大典、マガジンハウス)

農業部

鹿児島全共 県最終集合審査
川上村の古原敬久さんの牛が県代表選出

令和4年7月27日に、木曾町の長野県中央畜市場にて、10月に鹿児島県で開かれる第12回全国和牛能力共進会に出品する県代表5頭を選ぶ最終予選会が開催されました。

全国和牛能力共進会とは全国の優秀な和牛を5年に一度、一堂に集めて、改良の成果やその優秀性を競う全国大会で、通称「全共」と呼ばれています。優秀な成績を収めることで、その和牛ブランドの市場価値が全国的に高まるため、参加道府県にとっては、まさに威信をかけた大会となります。



26日に去勢肥育牛の部8区、27日に若雌の部2区と3区と特別区の長野県最終予選会が行なわれ、当JA管内からは川上村の古原敬久さんが若雌の2区、3区にそれぞれ1頭ずつ出品しました。

体格や体の張り、肉付きなど細かく審査が行なわれ、2区、3区にそれぞれ出品した古原さんの2区「こはる」号と3区「さらゆき」号が、毛の質がたいへん良く、後ろから見た時に肩幅がある点が評価され、2頭とも見事全国大会への切符を手に入れました。

神田章審査委員長からは、「10月の大会に向けて、より一層の努力をお願いしたい」と激励をいただきました。



白髪

健康科学アドバイザー
福田 千晶

まだ白髪が少数の場合に、毛髪を根元で切るとは問題ありません。

徐々に増えてきているのが気になる人は、まずは、切ったり染めたりして対処しながら、生活の見直しをして白髪を減らすことを目指しましょう。また、艶のないバサバサ髪は、さらに白髪が多いように見えます。農作業や外出時も帽子をかぶり紫外線を浴びない工夫をし、トリートメントなどヘアケアを継続し、艶やかな毛髪を維持したいですね。

白髪になったからこそ、鮮やかな色の服やメイクが映えるなど、グレーヘアをおしゃれに生かすこともできます。白髪を染める場合も黒やダークブラウンだけでなく、青や紫などを入れたり、自由に髪色を楽しむのもおすすめです。

毛髪に色を与えるメラニン色素が何らかの原因で作られなくなると、髪は色素を失い白髪になります。白髪の大きな原因は加齢です。老化によりメラニン色素を作る機能が低下して白髪になります。白髪は個人差があり、遺伝的な要素もあります。大きなストレス、栄養不足、睡眠不足などでも白髪が増えることがあります。急に白髪が増えたときは、原因があるか考えてみましょう。白髪は一度生えても、原因を取り除けば元の色の毛髪に回復できる場合もあります。老化や遺伝的要素が原因の場合は回復は望めませんが、ストレス、栄養バランス、睡眠などを改善することで、白髪が減ることはあります。

白髪を気にして白髪を抜くことはやめましょう。毛髪を抜くと毛髪が生えなくなることもあり、また、毛を抜くと頭皮に炎症が起こり、色素細胞にもダメージを与えかねません。



医療従事者への野菜寄贈

JA長野八ヶ岳は7月上旬、社会福祉法人ジェイエー長野会が運営する管内の特別養護老人ホーム3施設に当JAの産の野菜を寄贈しました。当JAの介護従事者支援プロジェクトの一環として、コロナ禍で奮闘する介護従事者の健康維持などに役立てていただく企画です。

寄贈は、特別養護老人ホームの「のべやま」「こうみの里」「うすだコスモ苑」の3施設で、合わせてレタス780玉、ハクサイ390玉、キャベツ440玉、ブロッコリー400玉が施設の職員に配布されました。



医療従事者は、世界で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症の影響で、さまざまな制約を強いられています。当JAでは、地元の野菜を食べていただくことで、少しでも健康維持やモチベーションのアップにつながり、さらに地元野菜に関心を持っていたければと昨年度より実施しています。

当JA農業部野菜課の職員が小海の特別養護老人ホーム「こうみの里」に野菜を届けた際、受け取った職員から、「みずみずしくておいしい」「新鮮なものばかりでうれしい」と喜んでいただきました。

本企画は、野菜の出荷期間である7月から10月までの4カ月間、支援する予定となっています。

JA長野八ヶ岳
広報誌「レタス」
250号記念
特別企画

たくさんのご応募ありがとうございました プレゼント企画 当選者発表!!

広報誌「レタス」250号で実施したプレゼント企画では、管内の皆さんから66通（小海支所22件、北相木支所10件、川上支所12件、南牧支所13件、南相木支所7件、野辺山支所2件）のご応募をいただきました。厳選な抽選が行なわれた結果、次の皆さんが当選されました。おめでとうございます。

A賞

5名様

信州和牛サーロインステーキ

【小海支所】竹内三代子さん 【北相木支所】渡辺邦保さん 【川上支所】由井徳美さん
【南牧支所】津金義秀さん 【南相木支所】岡本純一さん

B賞

10名様

Aコープラーメンセット (定員割れのため、応募者全員当選)

【小海支所】嶋田みよ子さん/高見澤登利男さん/小池武人さん/畠山光子さん
【川上支所】中嶋有香さん 【南牧支所】菊池敏昭さん 【南相木支所】中島夢花さん

C賞

30名様

ヤツレン乳製品詰め合わせ

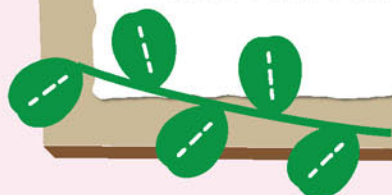
【小海支所】井出理恵子さん/斉藤理奈さん/小林キクエさん/篠原秀一さん/有坂なみ江さん
新津澄男さん/小池今朝人さん/井出ひろ子さん
【北相木支所】井出由文さん/毛利靖代さん/新津みつえさん/高田満水さん/水間ヤスミさん
井出スミアさん/井出林さん
【川上支所】小林真依子さん/伊藤将臣さん/田中義和さん/渡邊輝恵さん/由井みどりさん
伊藤静江さん/今井達哉さん
【南牧支所】吉澤修さん/土屋雅晴さん/有坂勝伸さん/菊池多喜寿さん/菊池竹久さん
【南相木支所】倉根幸男さん/中島育男さん/高見沢なつ子さん

なお、併せて実施しましたアンケートでは、広報誌「レタス」をはじめ、JAの各事業に対する貴重なご意見を多数お寄せいただきありがとうございました。今後のJA事業および広報活動に反映させていただきます。これからも広報誌「レタス」をよろしくお願いいたします。

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4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。



長野県農作業安全運動

いのちを守る作業安全は全てに優先

【農作業安全運動月間】

春 5/1 ▶ 5/31 秋 9/1 ▶ 9/30

農作業にあたり

- ✓ ゆとりを持って作業をしましょう
- ✓ こまめに休憩、水分補給をしましょう
- ✓ ひとりでの作業はできるだけ避けましょう

農業機械に乗る時は

- ✓ 農業機械の点検・整備を行いましょ
- ✓ シートベルト・ヘルメットを着用しましょ
- ✓ 作業前に、ほ場内の状況を確認しましょ



秋の農作業安全運動月間が始まります

長野県では農作業事故が多発する秋の農繁期に合わせて、9月を秋の農作業安全運動月間とし、重点的に農作業安全を推進しています。

令和4年7月までに県内では農作業死亡・重傷事故が計9件（うち佐久地域で3件）発生しています。乗用トラクターの乗車中による事故と熱中症による事故が多発している状況です。

農家の皆様は「慣れた作業だから」と気を抜かず、機械を使用する際の基本的な安全操作の確認や周囲の安全確認、作業者の健康管理等に気を付けていただきたいと思えます。

南牧村農業機械士会では、農作業安全推進や農作業安全研修、農業機械安全利用についての啓発活動を行っています。春の農作業安全運動月間に合わせ、農作業安全のほり旗の設置と、農作業安全看板の更新を行ないました。また、村オリジナルナンバーの普及推進にも取り組んでおり、広報車による広報活動も県や南牧村と連携して行なっています。今後とも関係各所と連携し、農作業事故防止の啓発に取り組んでまいります。

南牧村農業機械士会

会長 三井 仙一郎

食料は戦略物資である

京都大学大学院人間・環境学研究所准教授

柴山 桂太

世界的な食料価格の高騰が続いている。FAO（国際食糧農業機関）の食料価格指数は、今年3月に史上最高値を記録。その後も高止まりを続けている。

ウクライナ戦争の影響もあるが、それだけではない。新型コロナウイルスによる農作業の停滞や、サプライチェーン（供給網）の混乱、天候不順の影響で食料価格は昨年から上昇を続けていた。ロシアのウクライナ侵攻後、両国からの食料供給が止まったことに加えて、肥料の価格も高騰。戦争が長期化すると、世界の食料生産システムはさらに脆弱化する。

食料不足への懸念から、輸

出規制に踏み切る国も出てきた。米ウオール・ストリート・ジャーナル紙によると、今年に入り食料や肥料に対して何らかの輸出制限を導入した国は26カ国に上る。この数は、コロナ感染拡大が深刻化していた2020年よりも多く、これらの措置が、世界的な食料価格をさらに押し上げる可能性は高い。

食料不足が政情不安に発展する可能性も出てきた。2011年のアラブの春も、小麦を中心とした食料価格の高騰が遠因となった。食料不足が政権への不満に火をつけ、各地で革命を引き起こしたのだ。現在も事情は変わらない。英エコノミスト誌による

と、エジプトは小麦の86%、トルコは77%をロシアとウクライナからの輸入に依存している。他にも、アジア、中東、アフリカの広範囲にわたる食料輸入国で、何億人もの人々が深刻な食料難に陥るといわれる。それらの国の多くは、もともと政治体制が不安定である。今回の食料危機も、途上国でふたたび大きな政情不安の波を引き起こすかもしれない。

日本でも食料品の値上げが続いている。ただ、その値上がり幅は、他の国の物価上昇と比べるとまだ小さい。一方で、エネルギーや肥料など原材料の輸入価格は、円安の影響もあって高騰している。つまり日本では、原材料の値上がり分を消費者価格に完全に転嫁できていないため、農家が重い負担を被っている現状がある。

本来であれば政府の出番

であるが、岸田政権の動きは驚くほど鈍い。岸田首相は、半導体など戦略物資の国内生産を支援する「経済安全保障」を政策の柱に掲げている。だが、政権の考える安全保障の枠内に、農業は入っていないようだ。確かに、半導体は重要であるが、それを言うならば食料こそ最も重要な国家の戦略物資ではないのか。

今回の世界的な食料危機は長期化が予想される。国際情勢がさらなる不安定化に向かう中、農業生産力の強化は急務である。



柴山 桂太

1974年東京都生まれ。京都大学経済学部、同大学院人間・環境学研究所博士後期課程単位取得退学。滋賀大学講師、

准教授を経て、現在、京都大学大学院人間・環境学研究所准教授。専門は経済思想、現代社会論。著書に「静かなる大恐慌」（集英社新書）など。

令和4年度 賦課金徴収のお知らせ

第22回通常総代会で承認されました、令和4年度の賦課金の徴収を9月29日(木)に行ないます。

徴収基準は左記のとおりとなります。

今回の賦課金徴収にあたり、各支所で個別に事前点検を行なっておりますが、万が一ご不明な点がございましたら、最寄りの支所までお問い合わせください。

徴収基準

正組合員世帯 1戸あたり 2,000円

●お天気カレンダー●

実りの秋

伊勢神宮では10月に神嘗祭(かんなめさい)が行なわれます。その年に収穫された新穀をささげて、恵みに感謝する祭りです。この時期は、各地で収穫祭が行なわれることも多いです。

農作物は、春先の遅霜対策、梅雨時に雨が適度に降るかどうかが、逆に大雨で流れてしまったら、台風が直撃したりして、被害が出ないか、冷夏にならないかといった心配など、自然現象と戦いながら、成長し、実りの秋を迎えます。無事収穫できたときの喜びは格別でしょう。

でも、10月もまだ台風シーズンは終わっていないため、油断できません。2013年には

気象予報士(株式会社ハレックス)

檜山 靖洋

台風26号により伊豆大島で大規模な土砂災害が発生しました。2017年には10月下旬に台風21号による被害が出ました。2019年には東日本台風(台風19号)が来襲しました。無事に収穫できることを祈り、これら乗り越えた味覚を大切に味わいたと思います。



松本山雅FC観戦チケットプレゼント



JA長野八ヶ岳は、2017年より松本山雅FCのオフィシャルスポンサーになっています。つきましては、松本山雅FCのホームゲームチケットを3名様にプレゼントいたします。松本山雅FCは今シーズン、J3リーグ優勝とJ2リーグ復帰を目指すシーズンとなります。その松本山雅FCのスポンサーになることで、JA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。

※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。

プレゼントチケット (2022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4年10月15日(土)	14:00	VS FC岐阜	各試合4枚セット1組をプレゼント!! ※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	令和4年10月30日(日)	13:05	VS AC長野パルセイロ	
3	令和4年11月20日(日)	14:00	VS SC相模原	

※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10月3日(月) 当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。

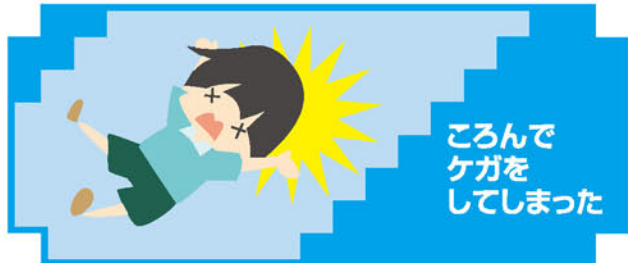
松本山雅FC観戦チケットプレゼント応募用紙(10月3日(月)締め切り)

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						

JAの普通傷害共済集団加入用



JAの普通傷害共済で暮らしをバックアップ!
さまざまなアクシデントから守ります!



死亡共済金額200万円コースの保障内容
(部位・症状別治療共済金額 3,000円)

記名式集団契約共済掛金 年払い6,740円
0~49歳 職種1級の場合 被共済者数10,000人以上(裏面参照)

入院 通院	されたとき	<p>○入院した時、または入院しなかった場合で通院した日数が5日以上の時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 支払倍率表の倍率</p> <p><small>※支払倍率表とは、災害を受けた部位および症状に対する「部位・症状別支払倍率表」をいし、約款に定めています。裏面「支払倍率表」参照</small></p> <p>○入院しなかった場合で通院した日数が5日未満で治療または施術が完了した時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 2倍 = 6,000円</p>	<p>(災害にあわれた日から200日以内に)入院または通院したとき。</p> <p>①「頭を打撲し3日間通院した時」 2倍⇒ 6,000円</p> <p>②「手関節捻挫で5日以上通院した時」 5倍⇒ 15,000円</p> <p>③「足を骨折し1日以上入院もしくは5日以上通院した時」 65倍⇒ 195,000円</p>
	後遺障害のとき	<p>後遺障害の程度に応じて 200万円 ~ 10万円</p>	<p>(災害にあわれた日から200日以内に約款に定める後遺障害【第1級~第10級】の状態になったとき。</p>
重度後遺障害のとき	<p>重度後遺障害の程度に応じて 40万円 または 20万円</p>	<p>(後遺障害共済金が支払われることとなる場合で、災害にあわれた日から200日以内に約款に定める重度後遺障害の状態になったとき。〈災害にあわれた日から30日以内に死亡したときを除く。〉)</p>	
死亡のとき	200万円	<p>(災害にあわれた日から200日以内に)死亡したとき。</p>	
保障期間	令和4年10月11日午後4時から1年間		

契約手続きはカンタン 診査は不要です。(簡易な告知でご加入いただけます。)

(注) 1回の事故で死亡共済金と後遺障害共済金を支払うときは、死亡共済金額が限度となります。詳しくはJAの窓口へお問い合わせ下さい。

JA長野八ヶ岳

小海支所 ☎ 0267-92-2061 南相木支所 ☎ 0267-78-2211
川上支所 ☎ 0267-97-2211 野辺山支所 ☎ 0267-98-3366
南牧支所 ☎ 0267-96-2021

登録番号：【22160060190】



PHOTO NEWS



08.08 小海支所管内野菜出荷最盛期

小海支所

小海支所管内では、ハクサイなどの野菜が出荷最盛期を迎えています。小海支所管内の集荷場では、生産者の方から連日野菜が早朝より持ち込まれ、野菜検査員が検査を行ない、即日東京や大阪などの市場へと送り出されています。皆さんもぜひおいしい野菜を味わってください。



07.15 ブロッコリー査定会

川上支所

川上支所管内では、ここ数年でブロッコリーの生産量が大幅に増加し、生産者の人数も24名ほどとなりました。現在の出荷規格は4kg箱と6kg箱の2本立てとなっています。今年は生育が進み品質も高い出荷物が多く、今回の査定会では、品質の高いレベルのものばかりでの開催となりました。生産者の皆さんは、熱心に指導員からの説明に耳を傾け、品質向上意識を高めた査定会となりました。



07月中旬～ 鹿の被害が急増しています

南相木支所

南相木支所管内では、今年度、例年になく鹿によるハクサイなどの苗を食べられるなどの被害が多く発生しています。鹿対策の柵の内側に入り込んだ鹿が外に出られなくなり被害が出ているとのことで、同じ畑で2回、3回と被害にあわれている方もいます。営農センターでは鹿よけネット等の資材確保を行ない、スムーズに供給できるよう対応していますので、必要な方は営農センターへご連絡をお願いいたします。鹿による被害が早く収まることを願います。



07.21 小学生の集荷場見学

南牧支所

南牧営農センターでは、板橋集荷場の見学が実施されました。南牧北小学校の3年生7名が農家の圃場へ行き、生育から出荷まで見学した後、集荷場にて野菜の集荷作業から輸送作業の流れの学習をしていただきました。質疑応答では、多くの質問が担当職員に寄せられ、学習への熱心さがうかがえました。



08.11 ちびっこSLまつり

野辺山支所

南牧支所

南牧村では、南牧村美術民族資料館前にて、「ちびっこSLまつり」が開催されました。当日は、ミニSLの乗車体験やエア遊具、縁日、屋台などが開かれ、当JAでは、南牧・野辺山支所の合同で野菜のプレゼントやポップ牛乳の試飲、かき氷のブースを出店しました。大勢の方が訪れ、大変賑やかなお祭りとなりました。



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

南相木支所

南相木村 3522 TEL0267-78-2211

南相木村は標高1,000m前後と高く、夏でも涼しい地域です。南相木村には、2本の川が流れており、渓谷によって滝が7つほどあります。また、日本一標高の高い場所にある南相木ダムがあることでも有名な村です。そんな自然豊かな地域にある南相木支所は、地域の皆さんにとって信頼され、身近な存在でいられるように努めてまいりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



上段左から 畠山 秀樹 小須田 安正 井出 千秋 菊池 和也
 下段左から 小平 彩佳 佐藤 美稀 菊池 佳世子



事業所内の様子



業務中の様子

女性部ニュース

「こだわりの醤油作り」

川上支所女性部 川上 知美

7月1日に、川上支所農産加工グループで行なわれている手作り醤油の仕込みを行ないました。塩、水、麴を割合通りに計って桶に入れ、やさしく攪拌する作業がこの仕込みですが、仕込んだら、連日攪拌するのが数日間、その後、夏の間は4〜5日に一度攪拌するので、当番制で加工グループのメンバーが行ないます。

今年のこだわりは、「塩」と「水」。例年、精製塩と自然塩を合わせて使っていたのですが、「せっかくなので手作りするなら」と素材にこだわり、塩は自然塩、天然塩のみで仕込み、水はメンバ―が汲みにいってくれた小淵沢の神社の湧き水を使用しました。

さあ、出来上がるのは来年の4月。手間はかかりますが、材料を自ら選び、手をかけて仕上がり待つ半年間は、「塩と水にこだわった今年の醤油はどんな味かな?」と、「待つ」時間も豊かなと感じています。安全、安心、何より手作りのお醤油の工程に携わりながら、味わるる貴重な機会ではと、攪拌の当番になると我が子を3人連れての「しょうゆまぜまぜ

の目」が小さな我が家のイベントでもあります(笑)
このグループも数名から始まり、20年以上も続いているそうです。これからも活動を続けていけるようにお手伝いしていけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



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

サラダそうめん



【材料 1人分】

- レタス……100g
- プチトマト……2個
- そうめん……50g
- ツナ……35g
- ふりかけ……5g
- マヨネーズ……10g
- 好みのドレッシング……20g
- そうめんつゆ……30g (ストレート)

★家にあるもので作ったサラダそうめんです。普通のそうめんに飽きたら、トライしてみは?

★材料の量は、お好みで調整してみてくださいね。



【作り方】

- 1 レタスを1口大にちぎってお皿に盛る。
- 2 そうめんを茹で、水切りして、1の上に乗せる。
- 3 2にツナをのせ、その上からマヨネーズ、好みのドレッシング、そうめんつゆをかける。
- 4 ふりかけとプチトマトをトッピングして出来上がり♪レタスとそうめんを一緒にサラダ感覚で、混ぜながら召し上がれ。

今回のレシピ提供は

川上支所女性部 林 えつ子さん



穴ぼこ熟語パズル

出題●ニコロ

問題 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方 熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ツ」や「ヤ」などは「ッ」や「ャ」などと同じに考えます。

イ□カ□ソ→□□□□
 ワ□ン□ン→□□□
 シ□ツ□ヨ→□□□
 グ□イ□ク→□□□
 モ□ド□ロ→□□

〈例題〉

タ□ジ□ウ→□□
 ト□ヨ□ツ→□□□
 エ□カ□ワ→□□□

英会室書上
 図体卓語

タ□ジ□ウ→**卓上**
 ト□ヨ□ツ→**図書室**
 エ□カ□ワ→**英会話**

↓

答え **体**

リスト 具策三始舎出所書
 噌体田盆末味紋和

答え 答えは、レタス10月号に掲載します。

第6回理事会 理事会報告

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 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2号議案 令和4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。
- 第3号議案 系統外の預け入れについて
 系統外銀行への預け入れについて承認されました。

開催日 7月29日(金)
 開催場所 農協本所会議室

信連専任担当者による年金相談会

■日程 10月12日(水) 南相木支所
 10月25日(火) 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

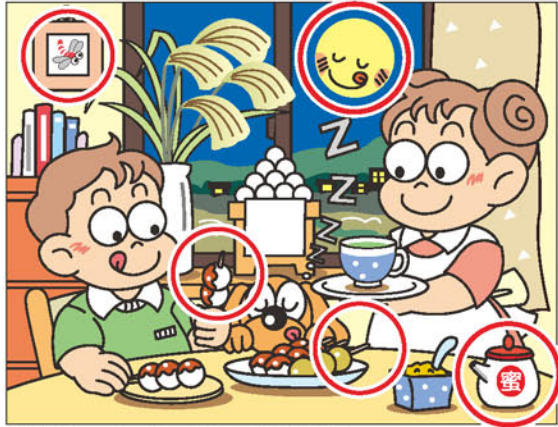
■時間 午前10時～午後3時

支所	10月
小海	25日(火)
北相木	13日(木)
川上	11日(火)
南牧	11日(火)
南相木	12日(水)
野辺山	13日(木)

9月まで相談会の開催はありませんが、各支所の金融窓口において随時ご相談を受け付けております。

10月年金相談会開催

8月号 まちがひさがし 答え合わせ



- ①絵が変わっている
- ②月の表情が違う
- ③串の先端の団子が減っている
- ④串が短い
- ⑤蜜の容器が違う

あなたからのメッセージをお待ちしています!

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.ijjan.or.jp/>

春夏秋冬

今年の夏は新型コロナウイルス感染者数が拡大する中、3年ぶりに行動制限が無いお盆となり、どこかへ出掛けたり親戚で集まったりと賑やかなお盆を過ごした方が多かったのではないかと思います。9月の3週目には連休が集中していることもあり、行動制限が無ければ出掛ける予定を立てる方が多くなると予想されます。外出する際はマスクの着用や消毒等、感染リスクを抑えた行動を心掛けていきましょう。

我が家のちやいドル



かえで
楓ちゃん(3歳)

せいら
青空ちゃん(6歳)

りく
陸くん(0歳)

両親 鶴田 誠さん 八千代さん (川上支所 梓山地区)

長女の青空ちゃんは、すみっコぐらしと折り紙、工作が大好きで、いろいろな本を見ながら作っています。妹の楓ちゃんは元気いっぱい、お姉ちゃんの真似をしてケンカになることもあります。毎日仲良く遊んでいるそうです。弟の陸くんは、最近よく笑うようになってきて、みんなのアイドルです。お父さんお母さんは、きょうだいみんながこれからどんな子に育つのか、成長が楽しみだそうです。これからも元気いっぱい遊んでね。

まちがひさがし

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

