



特集1

## 令和4年度 第2回 松本山雅FCサッカークリニック

特集2

## 令和4年度 第1回 JA長野八ヶ岳団体野球指導教室開催

野菜販売反省会で販売実績報告【農業部】

危機管理徹底に向けて不当要求防止責任者講習会【リスク統括室】

米作りの集大成「収穫祭」を開催【小海支所】

ハロウィンで子どもたちの来訪【企画総務部】

虹のサークル「クリスマスリース作り」【JA虹のホールあおぞら】

肥料・農薬・ダンボール・決済・廃マルチ奨励要項【農業部】

支所フォトニュース  
事業所紹介 CONNECT  
女性部ニュース  
やさいをたっぶりおいしくレシピ  
「ハクサイの焼き餃子」  
理事会報告  
年金相談会開催  
我が家のチャイドル

# 令和4年度 第2回松本山雅FCサッカークリニック



JA長野八ヶ岳では、11月5日に川上村の大深山グラウンドで、現在スポンサー契約をしているサッカーJ3に所属する松本山雅FCと、管内小学生サッカークラブによる今年度2回目となるサッカークリニックを開催しました。サッカークリニックは、管内の将来を背負って立つ子どもたちの育成と交流や健康と体力の向上を目的に行なっております。

開催当日は、小海FC、南牧FC、メセタ川上、南相木サッカー教室の4チームで約40名の児童が参加しました。講師には、松本山雅FCのCommunity Bond Builder、所属の飯田真輝コーチ、久保翔クリニックコーチら3名が参加し、子どもたちに指導していただきました。当日は霜も降りることもなく、子どもたちは楽しそうに指導を受けていました。

クリニック内容は、前半は準備運動として低学年は楽しんでできる、頭を使って考えながら体を動かすアップ・ドリブル練習、高学年はドリブル練習を重点的にしました。子どもたちは楽しみながらも、必死でボールを追いかけたり、設置されたコーンや目印などに向かって全力でドリブルをしていました。後半は講師が1人ずつ高学年と低学年を指導しながらゲーム形式の練習を行いました。

参加した各チームの皆さん、保護者ならびに関係者の皆さん、大変お疲れさまでした。



# 令和4年度 第1回JA長野八ヶ岳団体野球指導教室開催

JA長野八ヶ岳は、11月12日に今年度初の試みとなる団体野球指導教室を川上村大深山グラウンドで開催しました。当日は一般社団法人日本野球指導協会に所属している元プロ野球選手の石川駿選手、阿知羅拓馬選手にお越しいただき、KKベースボールクラブ、川上少年野球チームの2チーム32名の児童に指導していただきました。

野球教室の内容は、前半は高学年低学年共に走塁練習、キャッチボール練習をした後、ピッチング関係の練習を阿知羅選手、守備全般に関わる練習を石川選手に指導していただきました。また後半では、全体でのバッティング練習、レクリエーションとして、2人の選手対子どもたちのピッチング・バッティング対決をしました。子どもたちは選手へたくさんの質問をしながらも、楽しみながら練習を行いました。

参加した各チームの皆さん、保護者ならびに関係者の皆さん、大変お疲れさまでした。



農業部

## 野菜販売反省会で販売実績報告

J A 長野八ヶ岳野菜専門委員会では、令和4年度野菜販売反省会を南牧村の野辺山基幹集落センターで開催しました。生産者や市場関係者、J Aの販売担当者、専門委員会の関係者を中心に約100人が出席して行なわれました。

販売結果が報告され、天候不順の影響を受ける厳しい生産販売が続く中、出荷数量は約2,000万ケースを超え、販売金額は約204億円、前年対比96%となり、10年連続で200億円を超える結果となりました。



野菜生産販売の課題および提言では、販売情勢における新型コロナウイルス感染症の影響や物流コスト、農業資材等の生産コストの高騰、品質問題などを協議しました。

野菜専門委員会の由井委員長は「3年ぶりに関係各所の皆さんに出席をいただき、反省会を開催することができました。市場関係者や実需者の皆さんに価格転嫁を要望してきたが、品質問題や天候不順による消費の低迷、また、野菜の豊作による供給過剰などの問題により、なかなか価格転嫁することができなかつた。今後の状況を考慮し、引き続き、次年度に向けて生産者の所得確保を第一に努めていきたい」と話しました。

リスク統括室

## 危機管理徹底に向けて 不当要求防止責任者講習会

J A 長野八ヶ岳リスク統括室では、11月4日に不当要求防止責任者講習会を開催しました。J A各事業所の役員を対象に職員25名が参加して、反社会的勢力などからの不当な要求による被害防止のため講師として、長野県暴力追放県民センターの横尾専務と長野県警暴力団排除推進室の東谷係長を招きました。

現在の暴力団の特徴は、自己の意に沿わない事業者に対しての報復や見せしめといった「凶悪化」、暴力団対策法施行後の組織に関する事実の隠蔽や



社会運動や政治活動の仮装・標ぼうの「不透明化」、覚せい剤や賭博、組織自体を隠蔽しているの企業活動、公的融資制度を悪用した詐欺や特殊詐欺などの「資金活動の多様化」など、多変化しています。役員はそのような暴力団の現場と暴対法や暴排条例の説明を受け、暴力団等に対する基本的対応要領について学び、対応能力の向上を図りました。

講習会終了後には「不当要求防止責任者選任済之証」と「受講修了書」が横尾専務から参加者を代表して企画総務部の新津課長代理に手渡され、後日参加者全員に渡されました。

## 米作りの集大成「収穫祭」を開催

小海支所では毎年、1支所1協同活動の一環として小海小学校5年生が実施している米作りの支援を行なっています。食農教育の一環で春から取り組んでいて、9月28日の稲刈りで収穫したお米を使って11月2日に収穫祭を開催しました。

収穫祭当日は保護者も大勢参加して、60名ほどの人数で朝から昔ながらの杵と臼を使って餅つきを行いました。作った餅は、きなこ、ごまをはじめとした5種類の味付けをしたほか、具だくさんの豚汁や浅漬けなどを作りました。子どもたちはおかわり分も含めてあつという間に完食していました。会食には、食農教育授業などで携わったJA職員2名が招待され、子どもたちより感謝の言葉をいただきました。



## Health & Beauty

ヘルス&ビューティー

### 飲酒習慣と美容

健康科学アドバイザー 福田 千晶

健康のためにも美容のためにもお酒は控えた方が良いかなあ」と思っている人は多いでしょう。

少量の飲酒はリラックスしたり、料理がおいしく感じるなどメリットがあります。しかし、アルコールに含まれるカロリーは缶ビール(350ml)1本または日本酒1.4合、ワイン1合で約140kcalになります。140kcalは、体重や速度にもよりますがジョギングを20〜30分程度しないと消費できません。消費し切れないエネルギーは体の脂肪になりますから、飲酒習慣により太って体形が変わるのも納得です。

アルコールには血糖値を上げ、食欲を高進する作用があります。脳内の満腹を感じる部位がまひして、満腹でも食べたくなくなります。飲酒によって「つい食べ過ぎる」状態となり、太る原因になるのです。体形変化は健康や美容にも影響します。体内でアルコールが分解されると

きに、肌を美しく維持するために必要なビタミンB群やビタミンCが消費されます。そのため飲酒の習慣がある人の体内ではビタミンB群やビタミンCが不足しがちで、美肌を維持できなくなります。

また飲酒によりアルコールの利尿作用で、体内の水分がいつもより多く排せつされます。液体の酒類を飲んでも体内は水分不足となり、肌も水分が足りず乾燥し、肌荒れやしわの原因になります。飲酒、特に過量の飲酒は体形にも肌にも影響を及ぼすのです。

酒類との付き合い方として、「飲み過ぎない」「野菜など低カロリーのものを食べながら飲む」「飲んだら食べ過ぎない」「飲酒時は水分補給も忘れない」を厳守しましょう。酒類をおいしく飲み、会話を楽しんだりリラックスしたりすることは健康にもメリットがあります。多過ぎない量のお酒をゆつくり味わう、そんな飲み方を楽しみたいですね。



企画総務部

## ハロウィンで子どもたちの来訪

10月29日に野辺山保育園の子どもたち57人が10月31日はハロウィンということで、本所・野辺山支所に訪れました。

子どもたちは訪れると「トリックオアトリート！お菓子をくれないといたずらするぞー！」と大きな声で言いました。

企画管理課長からは「みんなにいたずらされちゃうと困っちゃうから、お菓子とおもちやがあるので、いたずらしないでください」と答え、職員と共にお菓子を配りました。配布されたお菓子は当日のおやつの際にみんなで仲良く食べました。



## ●お天気カレンダー● 日本で最も寒かった日

気象予報士(株式会社ハレックス)  
檜山 靖洋

日本で最低気温の低い記録を調べると、1位は1902年1月25日に記録した、旭川のマイナス41度となっています。強烈な寒波が日本にやって来ていました。このとき、東京でも最低気温マイナス6.4度、最高気温5度と、かなり寒かったことが分かります。(以上、気象庁HP「歴代全国ランキング」より)。

このような記録的な寒波襲来のさなか、日本陸軍は雪の中での移動訓練、「雪中行

軍」を行ないました。新田次郎の小説『八甲田山死の彷徨(ほうこう)』には、携帯した米飯は砂利のように凍り、水筒の麦湯も凍結したとあります。酒を飯ごうの中ぶたに入れて雪の上に置くと凍ったということ、マイナス20度以下だろうと書かれています。酷寒の雪山で訓練に参加した210人中199人が死亡しました。日本の最低気温を記録した日に、「八甲田山雪中行軍遭難事件」が起こっていたのです。

安心して快適に、さあ、首都圏で新生活! 京王井の頭線・杉並区久我山

みず学生会館  
MISUZU21

令和5年度  
学生入居者募集中



募集人員 **65名** 女子**44名** 男子**21名**

お申し込みはお早めに

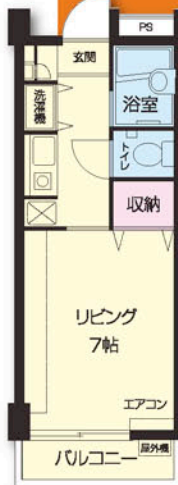
室料**59,000円/月**(+共益費8,000円/月)

※入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

募集対象

令和5年度の新入学生  
(大学生・短大生・専門学校生)

入居には所定の条件があります。詳しくは最寄りのJAまたはJA共済長野JA支援部までお問い合わせください。  
※編入や中途による入居希望については別途お問い合わせください。



順次、各室のリフォームをすすめております。



居室/23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可



- ★渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
- ★万全のセキュリティで安心の毎日!
- ★完全個室の快適なワンルーム!
- ★エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済長野JA支援部まで

JA共済長野 JA支援部 **TEL.026-219-6255** [土日・祝は除く]  
<https://www.jakyosai-nagano.jp/>



# JA虹のホール あおぞら

## 虹のサークル 「クリスマスリース作り」

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。

11月27日に「クリスマスリース作り」を行いました。講師は「株式会社長野エーコープサプライフラワーセンター長野」の吉池講師と窪田講師の2名をお招きし、管内からの参加者15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、クジャクヒバやヒムロスギ、ユーカリ、ブルーアイスの枝をワイヤーで力を入れて巻き付けていきました。最後まで気と力が抜けないので参加者の皆さんは真剣な表情で作業をしていました。

緑1色のシンプルなグリーンリースでしたが、配置で色のグラデーションを出したり、細枝を飛び出させることで、それぞれ個性あふれるリースを作ることができました。

参加者からは、「皆で作って楽しかった」「材料が充実していてよかった」「来年も開催してもらいたい」「前回作った時のオーナメントがあるので付けて楽しみたい」などの声が聞かれました。

シンプルなグリーンリースなので自分のお気に入りの小物を付けたたり、クリスマスを通じたら飾りを外すだけでシンプルな日常飾りにもなります。また、赤や白をいれてお正月飾りに変身させるなどして長く楽しんでいただければと思います。



### 今後の「虹のサークル」

12月25日(日)

お正月フラワーアレンジメント

1月12日(木)

写経・写仏体験会

2月10日(金)

フレイムアレンジ

あおぞらでは、皆さん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。なお、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

# 令和5年度 長野八ヶ岳農業協同組合 肥料・農薬・ダンボール・決済・廃マルチ奨励要項

(令和4年10月27日)

## 1.目的

指導事業との連携強化による購買事業を展開し、予約注文結集率を高めて資材コストの低減化を図り、安定した農業経営継続のための支援対策を実施します。

## 2.奨励品目・内容 (対象期間:令和5年1月1日～令和5年12月31日までの供給実績)

### I R5年度特別枠

R5年春肥は国の肥料価格高騰対策がある為、肥料以外に助成。

- (1)キャベツ・Gボール・ブロッコリーSBに1ケース5円後戻し(税込)

### II 農薬

- (1) 予約注文書取り扱い金額(税込)… 1.0%(価格織り込み)

- (2) 年間取り扱い金額(税込)

50万円～100万円未満… 0.3%	100万円～150万円未満… 0.8%	
150万円～200万円未満… 1.3%	200万円～250万円未満… 1.8%	250万円以上… 2.3%

### III ダンボール

- (1) 1品目10,000ケース以上一括納入は1円引きします。(価格織り込み)

- (2) ハクサイ15KgDB・ハクサイ平箱DB・レタスDBは、1枚当たり6円(税込)を後戻しします。

令和5年度用ダンボールの令和4年12月決済分も対象とします)

※ダンボールの価格はお届けする時期により異なり、12～2月の納品が年間で一番安い価格となっておりますので早期での納品をお勧めいたします。

※大口製造・納入は4,000ケース以上となり、価格差を設けております。

### IV 決済

予約品の代金決済は、5月・7月・9月とし任意に選択できますが、早期決済奨励として、5月決済は1.15%、7月決済は、0.58%を戻します。(基準金利=3.45% 農業経営ローン「ゆたか」)

### V 廃マルチ

JAから購入したマルチで、400mは1本200円を助成します。200mは1本100円を助成します。

廃プラ・マルチ等の処理は、法律により処理の適正化が義務付けられており、違反した場合は排出事業者(生産農家)が厳しく処罰されます。

マルチ助成金は、廃プラ・マルチ処理料の一部補助金として交付しております。不正な処理(埋没・焼却・不法投棄等)により産地イメージの低下を来たさぬよう、各支所の廃プラ協議会へ排出されますようお願いいたします。



自動車共済にご加入のみなさまへ

# JA共済とつながる、新サービス Webマイページ・JA共済アプリ はじめてみませんか？



## 1 自動車共済の継続のときに

▶自動車共済の継続手続きをいつでも・どこでもWeb上で行えます！

平日日中は仕事が忙しくて、窓口へ行く時間がなくても、  
Web上で自動車共済の継続のお手続きが完了できます。\*

※令和4年12月から提供予定です。(内容や提供時期は、変更となる場合があります。)



## 2 自動車共済の共済証書を受け取るときに

▶証書をWeb上で受け取ることができます！

いつでも・どこでもWeb上で確認・印刷ができるので、  
いざ必要になったときの「あれ、どこいった？」がなくなります。\*

※令和4年12月から提供予定です。(内容や提供時期は、変更となる場合があります。)



## 3 もし、事故にあってしまったときに

▶その場ですぐに事故連絡ができます！

事故や故障など、ご契約のお車の緊急時に、受付窓口へのスムーズな連絡や、  
レッカー・ロードサービスの手配をすることができます。\*

※「JA共済アプリ」を活用した機能です。JA共済アプリの詳細については、キャンペーンサイトをご確認ください。



これからも、Webマイページの機能はどんどん拡張していきます！

いまWebマイページに登録をすれば、抽選で2,100名様に豪華賞品プレゼント！



【JAタウン】  
厳選米5kg+  
国産牛肉1.2kgセット



【バルムューダ】  
バルムューダ ザ・トースター



【ダイソン】  
コードレスクリーナー



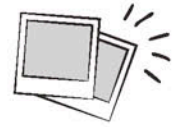
016

JA長野八ヶ岳

小海支所 ☎0267-92-2061  
川上支所 ☎0267-97-2211  
南牧支所 ☎0267-96-2021

南相木支所 ☎0267-78-2211  
野辺山支所 ☎0267-98-3366

22481050172



## 11.11 ゴルフコンペ開催

小海  
支所

小海支所ゴルフ友の会「秋季ゴルフコンペ」を小海RE-EXにて開催しました。朝から青空が広がり、気温も11月にしては暖かく、絶好のゴルフ日和となりました。コンペには25名の参加があり、皆さん親睦を図りながら、楽しんでプレーしていました。大変お疲れさまでした。



## 09.23 米寿・喜寿お祝い

川上  
支所

川上支所年金友の会では、友の会会長・副会長が、敬老のお祝いで米寿・喜寿を迎えられた会員の皆さんのお宅を訪問しました。記念品として胡蝶蘭を贈呈させていただき、長寿のお祝いをしました。今年度は、米寿18名・喜寿12名の方が対象となりました。皆さん、今後も末永くご活躍ください。



## 11.09 南相木支所ゴルフ大会

南相木  
支所

南相木支所ゴルフ大会を開催しました。昭和63年より長年続いてきましたゴルフ友の会を本年4月に解散し、募集方法を変更してから初めての大会となりました。朝は霜が降りゴルフコースが真っ白になっていましたが、徐々に気温も上がり絶好の天気となる中、参加者18名の皆さんは親睦を図り、楽しみながらも真剣にプレーしました。今後も年2回(春と秋)開催する予定ですので、大勢の皆さんの参加をお待ちしております。



## 10.26 秋のマレットゴルフ大会

南牧  
支所

南牧支所年金友の会では、南牧村市場マレットゴルフ場にて秋のマレットゴルフ大会を開催しました。コロナ禍において2年ぶりの開催となりましたが、当日は天候にも恵まれ、参加された30名の皆さんは気持ちのいい汗をかきながら一生懸命プレーしていました。



## 10.25 秋のマレットゴルフ大会

野辺山  
支所

野辺山支所年金友の会では、秋のマレットゴルフ大会を南牧村市場マレットゴルフ場にて開催しました。朝晩が寒くなってきましたが、当日は9名の会員の皆さんが参加しました。日中は日が出て暖かくなり、みんなで和気あいあいと寒さも忘れて楽しみ、大いに盛り上がりました。



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

## 小海支所

南佐久郡小海町豊里 37-1 TEL0267-92-2061

小海支所では、農業を営む方からサービス業の方まで幅広い皆さんにご利用をいただいております。組合員や地域の皆さんとの交流も大切にし、小学校のお米作り支援などの地域活動を行なっております。新型コロナウイルスの感染拡大の影響にも負けなよう、窓口の飛沫防止パネルの設置、カウンター・ATMの除菌、室内の定期的な換気など日々行なっておりますので、安心してお立ち寄りください。



上段左から  
 近藤 憲子 菊池 早織 小林 実莉 菊池 紗緒里 油井 和恵 浜田 千鶴

下段左から  
 島瀬 寛 西澤 和恵 中嶋 勇一 秋和 和也 由井 定成



左から 高橋 亜由美 山口 治恵 菊池 歩美



事業所内の様子



業務中の様子

## 女性部ニュース

「いのち輝かせて」

〜復元納棺の現場から〜に参加して

南牧支所女性部 吉澤 美秋

2年前より講演を予定しておりましたが、コロナ禍のため実施できず、やっと講演して下さる運びとなり、当日は70名ほどの参加者が集まりました。

復元納棺師とは、まずどんな仕事なのだろうかと思いました。話を聞いて、大変な仕事だと思いました。

笹原先生の東日本大震災でのボランティアのお話を聞いて、参加者が涙する姿もあり、先生から「ティッシュ用意してもらおうの忘れちゃった」など笑いながら話す場面もありました。

「人は2度死ぬんだよ」と何かどこかで聞いたような……1度目は生命が終わるとき、2度目は皆の記憶から無くなるときだそうです。大切な人が亡くなっても、記憶に残っていればいつまでも死なないんだと思います。

死は誰にも訪れます。正しく知って正しく準備して対応できる自分であることが大切です。日々の生活

を一生懸命生きて「ありがとう」と心を込めて感謝の気持ちを口に出して言うことが大事だと教えていただきました。亡くなった人との関わり方や、その家族への関わり方も学ぶことができました。とても良い時間をありがとうございました。



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

### ハクサイの焼き餃子



#### 【材料】

- ハクサイ……80g
- にら……50g
- しょうが……1切
- ひき肉……100g
- 調味料
- オイスターソース……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 料理酒……大さじ1
- ぎょうざの皮……必要数
- ごま油……大さじ1

★ぎょうざの具に、お好みでんにく1片をすりおろして入れると風味が増します。



#### 【作り方】

- 1 茹でたハクサイとにらをみじん切りにし、しょうがを1切すりおろす。
- 2 ①にひき肉、調味料を入れてよく練り合わせる。
- 3 ぎょうざの皮に②の具を入れて、フライパンに並べる。
- 4 火をつけて水180ccをフライパンに入れて水気がなくなるまで待ち、水気がなくなったらごま油を入れる。

今回の  
レシピ  
提供は

南相木支所  
中島 けい子さん



# 穴ぼこ熟語パズル

出題●ニコリ

**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。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

オ□エ□カ→□□□  
 オ□ザ□キ→□□□  
 ミ□チ□ク→□□□  
 ソ□ホ□ケ→□□□  
 カ□ク□コ→□□□

〈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 援 奥 応 家 歌 栗 座 総  
 着 敷 粉 片 本 密 民

**答え** 11月号の答えは、「背」でした。  
 今回の答えは、レタス1月号に掲載します。

## 第9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 ディスクロージャー誌（半期開示）の承認について

農協法第54条の3において、信用・共済事業を行なう組合は業務および財産の状況に関する説明書類（ディスクロージャー誌）の作成が義務付けされており、開示項目についても法定化されています。今回の半期開示は、JAバンク方針として全国統一に対応するもので、期中決算基本方針にも盛り込まれており、その内容等について承認されました。

第2号議案 貸出大口取引について

三井住友信託銀行株式会社（三井住友トラスト・ホールディングス株式会社の傘下会社）へ金額5億円、期間20年の期限前弁済条項付きの金融機関向け貸付の実行について承認されました。

開催日 10月27日(木)  
 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 1月13日(金) 南牧支所  
 2月21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	1月	2月
小海	11日(水)	21日(火)
北相木	11日(水)	8日(水)
川上	12日(木)	8日(水)
南牧	13日(金)	9日(木)
南相木	12日(木)	9日(木)
野辺山	12日(木)	9日(木)

## 1・2月年金相談会開催

## 11月号 まちが「さがし」 答え合わせ



①ツリーの大きさが違う ②きねに付いている餅の量が少ない ③落ち葉の向きが違う ④エプロンのポケットがない ⑤白の取っ手の位置が違う

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

冬本番になる前にちょっとだけ気にかけてみては……  
 一つ目は冷蔵庫の設定の変更。冷蔵庫の設定温度には「弱」「中」「強」とありますが、「弱」は「強」よりも電気が約20%もお得だそうです。因みに冷蔵庫の設定は、夏の方が外気温が高いので「強」にするのが勘違いしやすいですが、実はその逆です！冷蔵庫の設定は外気温ではなく湿度とかかわりがあり湿度の多い夏場は「弱」、冬場は「強」に設定するのが正解だそうです。しかしそれも霜とり機能が付いていないものは例外で、冬を「弱」に設定する製品もあるようですので、詳しくは製品の説明書を見てください。

冬にやるべきことの、もう一つは冷蔵庫の清掃です。冷蔵庫の清掃をするときは、扉を開けっ放しにしないで、中を冷気が逃げないように、再度冷やし直すのに電気がかかっています。そこで、冷蔵庫と同じくらい寒い冬の間に清掃する方が電気代を節約できるそうです！いろいろな物が高騰している今、本格的な冬が来る前に身近なものから少しずつ見直してみましょ。

# 我が家のちやいドル



こはる  
小春ちゃん(3歳)

こまち  
小町ちゃん(6歳)

わくろ  
我久宇くん(1歳)

両親 さはら なおひこ なつえ  
佐原 直彦さん 奈津江さん (川上支所 川端下地区)

来年から小学生の小町ちゃん。1年生になるのをとても楽しみにしています。保育園が大好きな小春ちゃんは、最近ではひとりでも登園できるようになりました。我久宇くんのごことが大好きなふたりのお姉ちゃんは抱っこしたり遊んだり小さなお母さんになってくれています。お姉ちゃんたちが大好きな我久宇くんは、ハイハイでよくふたりを追いかけていきます。いつまでも3人仲良く元気に大きくなってね。

## 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

