



小海線と八ヶ岳

特集

内臓脂肪を減らすために！ 今日から始める食習慣andやめる食習慣

新御所平集荷場建設前に工事の安全を祈願 [川上支所]

事務リスク研修会で不祥事・ハラスメントの
未然防止の徹底 [リスク統括室]

令和4年度 長野県園芸特産業関係功労者表彰式について [農業部]

虹のサークル「人形慰霊祭開催」 [JA虹のホールあおぞら]

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
「ハクサイと肉団子のスープ」
理事会報告
年金相談会開催
我が家のちゃいドル

内臓脂肪を減らすために！

今日から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

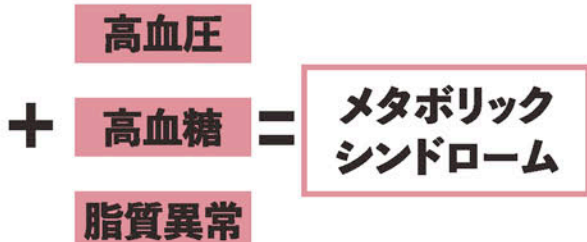
肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付いたため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対して「皮

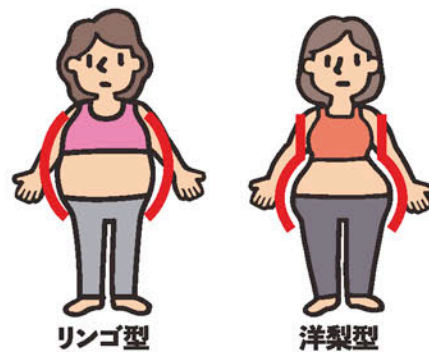
下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

内臓脂肪型肥満がより危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

内臓脂肪は
たまりやすいけど
落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつをご紹介します。

↓ やめる! ↓

1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

↓ 始める! ↓

1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう

川上支所

新御所平集荷場建設前に 工事の安全を祈願

川上支所では、来年度の出荷スタートに向けて完成予定になる川上支所御所平集荷場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、役員や施工業者など54名が出席して神事を行ない、工事の安全を祈願しました。

現在ある集荷場と予冷施設は平成元年に完成してから30年間、野菜の出荷と供給に一役を担ってきました。しかし、近年の農業経営の大規模化での野菜生産量の増大、野菜の販売アイテムの多様化、施設の老朽化など集荷場機能の能力に限界が見えてきました。そこで、新集荷場では、面積の拡大と高性能な予冷却装置の導入、さらに予冷庫の拡充といった課題に対応するための施設の検討を重ねてきました。



この度の建設にあたっては、国の補助事業である「強い農業づくり総合支援交付金制度」を活用させていただき、要望に応えられる充実した施設ができると思われます。

津金組合長は、「新集荷場が完成すると、野菜の予冷・保管能力が向上し、スムーズで安定した出荷が可能となり、生産者の皆さんにも喜んでいただけるものと自負しております。施設の建設にあたり、行政機関をはじめ用地を提供いただきました地権者さん、用地に隣接の皆さん、先人の役員、地域の皆さんのご理解とご協力に対し、深く感謝申し上げます」と新設に向けてあいさつをされました。

知りタイガーの JA 虎の巻



第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



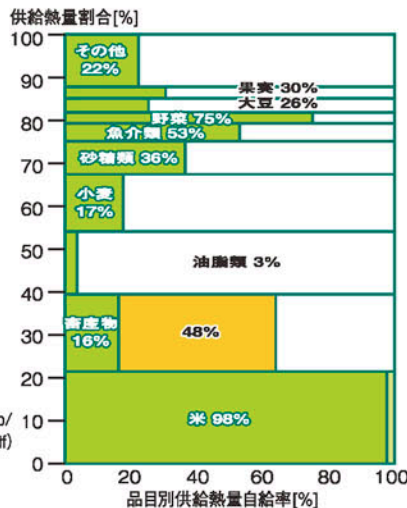
JAグループでは、「国消国産」をどのように実践しているの？

図：品目別の食料自給率
(令和3年度)

令和3年度
食料自給率 **38%**
(カロリーベース)

凡例

輸入部分	※ラウンドの関係で合計と内訳が一致しない場合があります。
輸入飼料部分 (自給としてカウントせず)	
自給部分	



※農林水産省の資料 (https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/attach/pdf/012-4.pdf) を基に作成

実践の1つが、輸入に大きく頼る作物の国内での生産振興です。例えば、家畜のエサとして不可欠な飼料用トウモロコシや、今後さらに需要の拡大が見込まれる豆乳用大豆の契約栽培など、さまざまな取り組みに力を注いでいます。

あわせて、国内自給率ほぼ100%のお米を粉末にした「米粉」の利用拡大もすすめています。「米粉」は、お米を粉末にしたもので、パンにした場合のもちもち触感や、グルテンフリーという特長などがあることから、米粉の強みを生かした商品開発や学校給食での活用など、官民とも連携した取り組みが全国で広がってきています。



耕そう、大地と地域のみらい。

事務リスク研修会で 不祥事・ハラスメントの未然防止の徹底

J A 長野八ヶ岳は、12月1日に南牧村の J A 本所会議室で課長、課長代理を対象とした事務リスク研修会を開催しました。研修会では、参加者一人ひとりが事務リスクを意識することによって管理者としての最低限のあるべき行動をとることや、J A の果たすべき基本的使命や社会的責任に携わる者として、正しい行動をとることを目的に実施しました。

研修会では、コンプライアンスや不祥事未然防止について日々の業務で何を心掛ける必要があるのかを学び、コンプライアンスについては、社会規範、倫理を積極的に実践し、その時々々の「社会からの要請」に応えるように務めること。また、不祥事未然防止のためには、自主検査、事務ミス報告や苦情相談対応など、組織としての改善能力を高める活動を継続して行なう必要があることを改めて確認しました。



また、今年度はハラスメントに関する研修も行ない、各種ハラスメントについて正しく知ることや管理職のリーダーシップを強化し、組織としてハラスメントを起ささない環境・体制を作ることなどを目的に企画管理課井出課長より説明がありました。

リスク統括室の茂木課長は、「日常の業務から一人ひとりが意識をして、不祥事を未然に防げる環境を整えなくてはならない。研修を通して管理者の責任と役割の重要性を再認識してほしい」とあいさつしました。

知って納得!

税金講座

J A 全中・J A まちづくり情報センター

顧問税理士 ● 柴原 一

医療費控除と

感染症関連費用

その年中に支払った医療費が一定額を超えると、所得控除の一つ、医療費控除を受けることができます。対象となる医療費の要件は、①納税者が自己または自己と生計を一にする親族のために支払った医療費であること、②その年1月1日～12月31日までの間に支払った医療費であること（未払いの医療費は、実際に支払った年の医療費控除の対象）です。この医療費には、病院の診察代や薬局で処方された薬代だけでなく、町中にあるドラッグストアで購入した特定一般用医薬品も対象となるのでレシートを保管しておきましょう。ただし、新型コロナウイルスやインフルエンザの予防のためにドラッグストアなどで購入したマスクや消毒液は、医薬品ではないため、医療費控除の対象とはなりません。ワクチン接種費用も予防目的であるた

め対象外です。また、併せて知っていただきたいのがPCR検査費用です。医師等の判断により行なった場合には医療費控除の対象です。自己の判断により行った場合でも「陽性」で引き続き治療を行なったときは対象となりますが、それ以外のときには対象となりません。

計算方法は、支払った医療費 受取保険金等（10万円または総所得金額×5%のいずれか少ない金額）≡控除額（最高200万円）です。保険金などで補填（ほてん）される金額は、その給付の目的となった医療費を限度として差し引くので、引き切れなかった金額は他の医療費から差し引きませ

ん。

医療費控除を受けるためには所得税の確定申告を行ない、医療費控除の明細書を添付（領収書の添付は必要なし）する必要があります。明細書作成の基となった医療費の領収書の原本は5年間保存してください。なお、2022年分の確定申告から申告書のA様式が廃止されます。B様式の申告書に統一されたため、A、Bという表記がなくなり「申告書」という表記になっていますのでお知らせさせていただきます。



医療費控除

農業部

令和4年度長野県園芸特産業関係功労者表彰式について

11月24日に長野市で行なわれた長野県園芸特産業関係功労者表彰式において、小海町・北相木村・南相木村花卉振興協議会が功労者表彰をいただきました。

県より「花卉振興協議会は昭和44年より53年間、小海町、北相木村、南相木村の花卉生産振興と生産農家の相互関係を深め、花卉振興に努めた。他産業との競合に競り勝つため、技術研修会などを重ね生産者の栽培技術向上、地域風土に合う品種への改良と普及を図り、産地の模範となつて産業の発展に御尽力された」と高く評価されました。

北相木村の渡辺邦保会長に代わつて表彰式に出席された小海町の篠原満副会長は、「諸先輩方の努力の賜物。小海町、地域の産業をこれからも維持していきたい」と意気込みを語りました。



令和4年度長野県園芸特産業関係功労者表彰式
令和4年度長野県園芸特産業関係功労者表彰式



正月太りを解消したい

健康科学アドバイザー 福田 千晶

例年、年末年始はクリスマス会や忘年会、お正月など、飲んだり食べたりする機会が多いものです。おせち料理には野菜が多いですが、栗きんとんや煮物など糖分が入ったものもいろいろあります。お雑煮はお餅をついて食べ過ぎてしまうことも。しかもお正月は、来客のたびに飲食、家族でも家にいる時間はダラダラ飲食、夜遅くまでの飲食になりがちで、飲み過ぎ食べ過ぎの原因になります。テレビを見ながらお菓子を食べたり、糖分入りの炭酸飲料などを飲むことが毎日の習慣になると摂取エネルギーは過多になります。

冬は屋外での作業や運動が減る家庭も多く、活動で消費するエネルギーは減少しがちです。摂取エネルギーが増え、消費エネルギーが減れば、残ったエネルギーは体内に脂肪として蓄えられ太るわけです。約7200kcalが余るとおよそ1kgの脂肪になります。1日240kcalずつ体内で余れば、1カ月後には体重が1kg増加、毎日480kcalずつ余れば、1カ月後には2kg増加する計算です。

正月太りを解消するには、食生活の見直しから始めます。食事は規則正しく、夕食は早めの時間に食べ終えて、間食や夜食はやめましょう。

医療現場の保健指導でも使う表現ですが「三つの（あ）の取り過ぎ」に注意しましょう。①アルコール②甘いもの③脂肪。これらを取り過ぎない心がけが大切です。飲み物はノンカロリーのものだけにし、ヘルシーな果物も多く食べるようであれば甘いものとみなします。脂肪は、常温で固形のもの、特にバターや肉の脂身の取り過ぎを控えましょう。

運動は積雪などで屋外でのウォーキングができないときは、体育館での運動、家の中の階段昇降、できる場所を見つけて縄跳びをするなど工夫します。体力や年齢など個人差はありますが、1日10分間からでも体を動かしたいものです。食生活の改善も運動も継続が大切です。



新鮮・安全なJAの食料品を毎週ご自宅までお届けします

JAまごころ宅配

ここがオススメ! JAまごころ宅配の「3つの特徴」



おまかせコースで注文いらず

毎週2回、決められた曜日に食材をご自宅までお届けします。
※お届け曜日は地区により異なります。



管理栄養士がバランスを考慮した宅配メニュー

管理栄養士がバランス良く組み合わせた食材をお届けする「おまかせコース」が一番人気です。



こだわりの食材

生鮮食品は産地にこだわり、加工品は無添加・低添加を基本にお届けします。

コースの紹介

おまかせコース 選べる4メニュー

ご家庭の食生活に合わせて、食品ごとの増欠品が可能です!!

幅広い商品をご希望の方はこちら

週2回お届け

アレンジメニューA

新鮮な肉や魚などの材料から、味付けした肉や魚、簡単調理品など様々な食品をお届けします。

【配送品目数】8~10品

【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など

商品数を抑えたい方はこちら

週2回お届け

アレンジメニューB

アレンジメニューAよりも品数少ない目でお届けします。

【配送品目数】6~8品

【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など

調理品は不要! 料理が好きな方はこちら

週2回お届け

素材メニュー

手作り重視で味付けを自由に、お料理を楽しめる素材を中心に届けます。

【配送品目数】6~8品

【お届け内容】精肉、魚介類(切り身)など

調理をする時間がない方や、料理が苦手な方はこちら

週1回お届け

いきいき便利メニュー

できるだけ調理に手間のかからない食品を中心に幅広くお届けします。

【配送品目数】9~10品

【お届け内容】生食、調理済み商品、レンジ対応商品など
※月・火・水のいずれかとなります。

選べるコース

チラシの中から自由に商品を選びたい方はこちら

週2回お届け



まごころ宅配がお届けするチラシから商品を選び、ご注文いただいた商品をお届けします。

※地区別の配送日にお届けします。

追加で便利な 定期配送品

毎回注文する商品がある方はこちら

よく食べる物は登録しておくと、自動的に(配送日)にお届けします。



まごころ宅配のいちばんオススメコースです!

月額の料金目安 表示価格は税込みです。

アレンジメニューA [8品~10品] 2人用 約26,000円

素材メニュー [6品~8品]

2人用 約20,000円

アレンジメニューB [6品~8品] 2人用 約23,000円

いきいき便利メニュー [9品~10品]

小セット (1~2人用) 約9,500円

月のお届け内容に応じて、多少金額が変動します。お支払いはJA口座からの引き落としが基本となります。詳しくはJAの担当者へご確認ください。

無料おためしキャンペーン

まずはお気軽に、おためしセット(2回分)無料をご利用ください。
※いきいき便利メニューのおためしセットは1回分です。

2回お届け

おためし 1

アレンジメニュー

お肉・お魚などの食材を組み合わせでお届けします。厳選食材を中心にセットしました。

追加で便利な「定期配送品」も一緒にお届けします。(約2品)



商品数 (約9品)

1回お届け

おためし 2

いきいき便利メニュー

調理に不安のあるご家庭に。

そのまま食べられたり、お惣菜など温めるだけの食品を中心に届けます。



商品数 (約8品)

お問い合わせ JA全農長野 生活部 生活課

TEL:026-236-2257(平日9:00~17:00)

<https://www.nn.zennoh.or.jp/pickup/jatakuhai/>



JA長野県 JAまごころ宅配

虹のサークル 人形慰霊祭開催



JA虹のホールあおぞらでは、11月27日に人形慰霊祭を開催しました。昨年と同様に当日は感染症対策として、参列者を招かずWEBによるオンライン中継にて慰霊祭の様子を配信しました。

組合員や地域住民76名からは、思い出の詰まったひな人形やぬいぐるみなど1,375体が持ち込まれました。今年も、あおぞらでは初めてとなる神式による慰霊祭で、松原諏方神社宮司の鷹野神官に斎主を執り行なうていただきました。会場内のスタッフは人形やぬいぐるみに玉串拝礼し画面の前の皆さんもそれに合わせて拝礼していただく形となりました。

最後に鷹野神官から、「個人的にも姉たちのひな人形が土蔵にある。顔を見るとネズミに食われていて、なんとかしないといけない。また、子どもの段飾りも成長するにつれ、飾る機会が少なくなる。どうしようかと思っただ中、こういった人形慰霊祭があるとありがたい。地域の皆さんの思いのこもった人形を慰霊させてもらえて感謝している」とご挨拶をいただきました。



当ホールでは、ご参列いただけない状況下においてもオンラインでの配信でご参列いただくなど、皆さんの思いを大切にされたホール運営に努めてまいります。さまざまな、ご意見ご要望をお待ちしています。

SNSで

イベント情報
発信中!!



Twitter



Instagram



LINE

- 今後の「虹のサークル」
- 2月10日(金)
フレイムアレンジ
- 3月10日(金)
タイルのレリーフ作り
〜端午の節句〜

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



お正月パズル

お正月ぼけを吹き飛ばすパズルで頭スッキリ。
気持ちを新たに幸先の良い1年のスタートを切りましょう!

出題：ニコリ イラスト：信吉

お正月のシークワーズ

かりはふくわらい
 るかうおとしだま
 たねどつつんはし
 かんやまはねつし
 らがんじつんもめ
 ぶじみきゆかうか
 ねよひもめいでざ
 りうよりちせおり

リストにある言葉を、盤面から探しましょう。

どの言葉も縦・横・斜め8方向のいずれか一直線上に読めます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きな文字として探してください。

言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何?

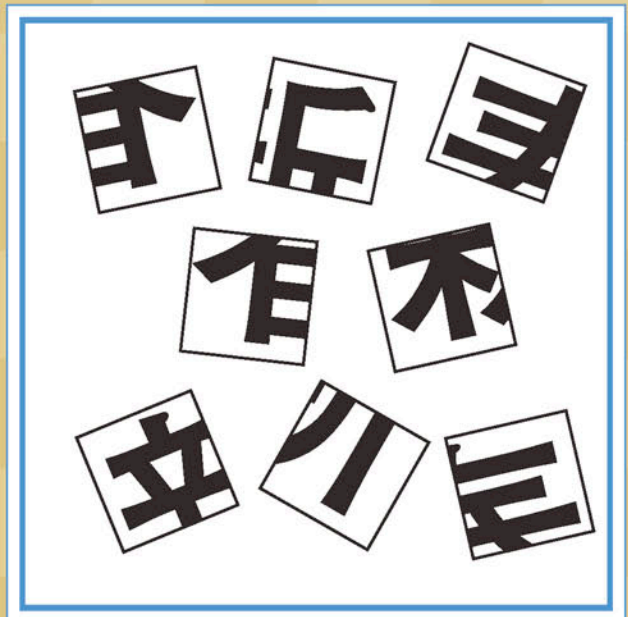
リスト

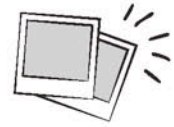
おせちりょうり おとしだま かがみもち
 かどまつ かるた がんじつ ししまい
 しめかざり しんねんかい たからぶね
 ねんがじょう はつうり はつもうで
 はつゆめ はねつき はまや ふくわらい

漢字合わせ札

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、ばらばらにしてみました。

うまく組み合わせて、元の熟語を当ててください。





11.29 野菜生産販売反省会

小海支所

野菜生産販売反省会を小海支所にて開催しました。生産者の皆さんをはじめ取引市場関係者など多くの皆さんにご参加いただきました。反省会では、販売指導課が今年度の野菜生産販売経過と反省課題を報告し、市場の方からは品質面や契約販売についてなどの意見が出され、生産者の皆さんと次年度に向けた課題などを話し合いました。



12.08 野菜生産販売反省会

川上支所

野菜専門委員会では、本年の野菜生産販売を締め括る反省会を多数の生産者出席のもと市場14社・全農営業課を招いて開催しました。昨年までは新型コロナウイルスの影響で思うような反省会ができませんでしたが、久しぶりの対面会議となり充実した反省会となりました。今年の販売内容、品質、規格について分科会形式の討論も行ない真剣な話し合いがされ、次年度に向けた意思統一ができました。



11.25 野菜販売反省会

南相木支所

野菜販売反省会を開催しました。当日は出荷先市場7社を招き、生産者と市場関係者が顔を直接合わせる反省会は3年ぶりとなりました。生産者の皆さんは市場各社の今シーズンの振り返りに耳を傾け、また、来シーズンに向けて前向きな生産意欲の声をいただきました。今年度の販売実績は思うように伸びない結果となりましたが、営農センターとして課題を整理し、次年度に向けて取り組んでまいります。



11.15 長野県ジュース用 トマト生産振興研修会

南牧支所

JA全農長野主催で、ジュース用トマト生産振興研修会がまつもと市民芸術館にて行なわれました。JA長野八ヶ岳管内では、NPO法人すみれ会が今年度より栽培に取り組み、反収7.5tで出荷を終え、全国トマト工業会長賞を受賞しました。次年度もたくさんのトマトができるよう意気込みを新たにしました。



11.28 野菜販売反省会

野辺山支所

野菜販売反省会を開催しました。新型コロナウイルス感染症の感染防止策として、規模を縮小しての開催でしたが、全農長野・卸売会社11社に出席していただき、生産者、役職員を含め総勢37名での反省会となりました。令和4年度の反省、5年度に向けた提言など、活発な意見交換がされました。



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

南牧支所 販売指導課

南牧村板橋 TEL0267-98-2416

南牧営農センターは、南牧村板橋地区にあり、八ヶ岳高原野菜の産地のひとつとして全国へ発送しています。取り扱う品目はハクサイ・レタスを中心にキャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・青梗菜・コーンなど多種にわたる品目を出荷しています。本年も新型コロナウイルスに負けず、職員一丸となって安心安全で新鮮な野菜を供給していきます。また日々組合員の皆さんとのコミュニケーションを大切に、さらなる野菜販売指導の向上に努めてまいります。



上段左から 桐原 美恵 菊池 晋一 井出 純弘 井出 正晃 元村 優司 井出 誠 吉澤 栄一郎
下段左から 佐藤 勇慶 鷹野 将宏 井出 滉平 井出 春光



事務所内の様子



野菜積み込み時の様子

女性部ニュース

「力を合わせて」

野辺山支所女性部 甘利 美恵子

12月7日に常勤役員、女性理事、女性部役員との懇談会が野辺山本所会議室で行なわれました。新型コロナウイルスの影響で2年ぶりの開催となりました。まずは支所ごとにまとめてきた要望、質問を発表していき

ました。女性部員の対面での勧誘や農業祭が中止されたことで、生鮮食品の販売が無くて残念という女性目線の意見や、生活に直結している野菜の単価を上げてほしいという切実な要望などたくさん意見・要望が出ました。ひとつひとつの言葉に耳を傾けてくださり、丁寧に誠実な返答をいただきました。

野菜の単価については野菜の過剰供給により、野菜単価の下落を引き起こしてしまう可能性があり、自分たち自身を追い込んでしまうということもある。需給調整対策を今後さらに取り組む必要性があり、支所ごとだけでなく、管内での協調・協力も必要だということを感じました。

お忙しいところ時間を作っていた



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

今回のレシピ提供は

川上支所 家庭菜園グループ長 原 弘子さん



★水分の量でスープとしても、煮物としてもおいしいです。

★味付けやひき肉の種類により、和風・中華・洋風にも便利な一品です。



ハクサイと肉団子のスープ煮



【材料】

- 人参……1/4本
 - ハクサイ……800g
 - しめじ……1パック
 - ひき肉……300g
 - 濃縮だし醤油……大さじ2
 - 玉ねぎ旨塩麹……小さじ2
- 【下味】
- 焼肉のタレ……大さじ1.5
 - 卵……1個
 - 片栗粉・米粉……各大さじ2

【作り方】

- 1 鍋に人参の短冊切り(4cm位)を敷き、その上にそぎ切りのハクサイとしめじを乗せ、水をひたひたくらいに入れて、濃縮だし醤油大さじ2と玉ねぎ旨塩麹小さじ2を入れて火にかける。
- 2 ひき肉に下味の材料を入れてよく練っておく。
- 3 1が煮上がってきたら、2をスプーンで丸くすくって野菜の上のせてフタをし、ひき肉に火が通るまで、コトコトゆっくり煮る。
- 4 火が通ったら全体を混ぜ味を調べて出来上がり♪

開催日 11月30日(水) 開催場所 農協本所会議室

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 特定農業協同組合の申請について

安定した収益を確保するため、株式会社が発行する円建の普通社債券の取得が可能な「JABANK基本方針の余裕金運用体制等に定めるグループ1：特定組合」に変更するために長野県に申請するものであり、その内容等について承認されました。

第2号議案 国債・投資信託にかかる約款の規程への改正について

国債・投資信託にかかる一部「約款」について、タイトルを「規程」へ変更し、頭書きを追加して約款を内包する形式への改正について承認されました。

六ぽこ熟語パズル 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。「ツ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ハ□カ□イ→□□□
ツ□ガ□ロ→□□□
モ□ミ□ワ→□□□
ウ□モ□ウ→□□□
デ□チ□ウ→□□

リスト

華街学最上水川柱
通電繁模様裏路



答え

12月号の答えは、「民」でした。今回の答えは、レタス2月号に掲載します。

12月号 まちが「さかし」 答え合わせ



- ①木上の雪が多い ②眉の形が違う ③コップの形が変わっている
- ④ろうそくの溶け方が違う ⑤かごから落ちたリンゴがミカンになっている

9ページ掲載の「お正月パズル」の答え

漢字合わせ札

星壁 入賞



お正月のシークワーズ (日記)CJは

お正月のシークワーズ

信連専任担当者による年金相談会

- 日程 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	2月	3月
小海	21日(火)	7日(火)
北相木	8日(水)	7日(火)
川上	8日(水)	7日(火)
南牧	9日(木)	8日(水)
南相木	9日(木)	8日(水)
野辺山	9日(木)	8日(水)

2・3月年金相談会開催

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
明けましておめでとございます。本年も「広報誌レタス」をよろしく願っています。今年はずき年ですね。うさは跳ねる特徴があるため、景気が好転または回復するといわれています。昨年までの新型コロナウイルスによって低迷した景気が少しでも回復し、良い一年になると期待したいものです。
新しい年を迎え、私自身何か今年で挑戦できなかったことを今年こそはやってみようと考えています。皆さんも、今までできなかったことなど挑戦してみてください。

我が家のちやいどル



ひな
柊花ちゃん(9歳)

こころ
心花ちゃん(5歳)

はやと
颯将くん(11歳)

みづき
美月姫ちゃん(13歳)

両親 ありさか さとし み
有坂 悟さん まさ美さん (南牧支所 森下地区)

長女の美月姫ちゃんは、吹奏楽部でクラリネットを頑張っています。音楽が好きで小学1年生からピアノ教室に通い、ピアノと歌も頑張っています。長男の颯将くんは、サッカーが好きで試合や練習を楽しんでいます。将来の夢は自動車の整備士になることです。次女の柊花ちゃんは、学校の友達と先生が大好きで、毎日楽しみに学校に通っています。将来の夢は地元の保育園で仕事をする事です。三女の心花ちゃんは、お話しをすること、歌を歌うこと、ダンスをすることが大好きで元気いっぱいです。最近では、字や数字に興味を持ち始めて練習を頑張っています。これからもきょうだい仲良く遊んで大きくなってね。

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

