



松本山雅FCサッカークリニック [関連記事6面]

特集1

JA長野八ヶ岳女性部 活動紹介

特集2

女性部からのお知らせ

特集3

松本山雅FCサッカークリニック

1支所1活動 小海小学校 代かき・田植え体験 [小海支所]

令和5年度「リーダー研修会」開催 [女性部]

テレビ取材「土曜はこれダネッ!」 [農業部]

新農機センター展示会 [農業部]

牛乳の消費拡大活動 [農業部]

女性部ニュース
やさいをたっぷりおいしくレシビ
「チンゲンサイのシーチキン和え」
支所フォトニュース
事業所紹介 CONNECT
虹のサークル「絵手紙教室」
理事会報告
我が家のチャイドル

長野八ヶ岳本会女性部

5月23日 第1回スマホ教室



女性部としては開催が初となるスマホ教室を行ないました。第1回目はInstagram入門編として、アカウントの作成を行ない、JA長野県女性協議会のページをフォローしました。今後もスマホ教室を開催し、TwitterなどのSNSやJAバンクアプリ・JA共済アプリなどの操作方法を学んでいただきたいです。

南牧支所女性部

5月26日 文化厚生部交流会

南牧支所女性部文化厚生部の活動では、南牧村の南沢遊歩道にて、苔の森散策をしました。



誰でも、気軽に散策できるコースで、これからの時期は苔の色が鮮やかになり、また違った景色が楽しめそうです。秋にも、八ヶ岳管内の紅葉などを楽しむ活動を計画したいと思います。

川上支所女性部

5月26日 原グループ花植え

夏の間、自分たちが毎日使う支部の集荷場。忙しい夏の間、利用する方が少しでもきれいな花で癒されるようにと、16名の女性部員が集まり、原集荷場に花植えをしました。女性部員の気持ちが原集荷場を利用する方に伝わると嬉しいです。



小海支所女性部

5月19日 視察研修会

新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、小海支所女性部では3年ぶりとなる視察研修会を行なうことができました。当日はあいにくの雨でしたが、一番の目的場所であった日本一の大吊橋三島スカイウォークでは、雨に降られることもなく渡ることができました。バスの中では、普段使うことの少ない筋肉を使ってのストレッチや頭の体操を楽しみ、女性部の皆さんからは「久しぶりにみんなで出かけられてうれしかった」との声を聞くことができました。コロナ禍でいろいろとあった活動の制限も無くなり、これからの活動を楽しみにしたいと思います。



南相木支所女性部

5月19日 視察研修会

南相木支所女性部は、長野県内視察を行ないました。あいにくの雨模様でしたが、伊那市にある、ぼたんが見ごろの遠照寺に着く頃には、雨も小雨となり、傘をささなくても大丈夫でした。おいしい昼食と買い物を楽しみ、岡谷のシルクファクトリーでは製糸工場を見学して、製糸業の歴史に触れ、交流会を楽しみました。



野辺山支所女性部

5月22日 苗の交換会

野辺山支所女性部では、自分たちが種から育てた自給苗を持ち寄り、女性部員同士で交換会を毎年行なっています。



今年度は12名の部員が参加し、おなじみのナスやトマト、少し珍しい品種のスティックセニョールやハーブ、花の苗など20種類近い苗を部員同士で交換し、楽しいひと時を過ごしました。



管内在住の方なら
どなたでも

5名以上集まれば
新しい活動グループが作れます。
お友達を誘って、
一緒に活動しませんか？

JA長野八ヶ岳女性部
298名の女性部員が活躍中!

いろいろなことに取り組み
楽しく活動しています

農・食・健康を中心に活動

スマホ教室

花壇づくり

体力づくり教室

みそ作り

しょうゆ加工

りんごジュース加工

ヨガ教室

メイク教室

料理教室

視察研修会

手芸教室

セミナー

着付け教室

などなど...
ぜひ一緒にいかがですか？ 😊

担当事務局

井上 智恵子

担当 JA長野八ヶ岳女性部本会

業務用携帯電話 **070-1001-3274**



「食」「農」「暮らし」の活動を通じて、より多くの皆さんと一緒に地域とつながっていく活動を目指して、広報ふれあい課一同頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

田村 優季

担当 南牧・南相木支所

業務用携帯電話 **070-1001-3332**



JA長野八ヶ岳をいろいろな人に知っていただくために、JAのさまざまな活動を県内外に発信します。女性部の活動では、参加してくださる人を笑顔にできるように一緒に盛り上げていきます。

嶋田 玲子

担当 小海・川上・野辺山支所

業務用携帯電話 **070-1001-3371**



地域の皆さんと一緒に活発な女性部活動ができることを楽しみにしております。活動のお手伝いを精一杯していきますのでお気軽にお声がけください。

お問い合わせ先 ▶ 広報ふれあい課 **0267-91-1101**

女性部ニュース

「南牧支所女性部 視察交流会」

南牧支所女性部 文化厚生部長 高見澤 ふみ子

5月下旬なのに、レタスが凍る寒い朝の日でしたので、山の上は寒いかたとドキドキして家をあとにしました。

野辺山駅に集合し、久しぶりにお会いした村の方々といざつをしいざバスに乗り、苔の散策へ向かいました。野菜農家に嫁いで早30数年、この時期にトレッキングは初めての私でした。

八ヶ岳のふもとの道をバスは走り、赤岳、横岳の美しい稜線を眺めながら登山道へ降り立ち、南牧村長のごあいさつを聞き、いざ出発。近くの皆さんと話しながら進む景色



は最高。苔に小さな花々が咲き、「なんて名前かな？」と話が進みます。林の中に陽の光が差し込みはじめ、美しい緑の自然に圧倒されました。春の景色がこんなにすばらしい

から、秋の紅葉もすてきだろうなと考え、参加してくださった役員の方々に、「南沢遊歩道ゲート開放は10月15日が最終日というお話があったので、その日に秋の苔散策計画をしてもよいでしょうか」と、問いかけてしまいました。

ふっとリラックスできる森林浴がこんな身近にあり、すばらしい自然に触れたことに感謝したひとときでした。

JAでは、女性の運営参画を推進しています。

チンゲンサイのシーチキン和え



【材料 4人分】

- チンゲンサイ ……大2株(250g)
- えのき茸 ……半袋(150g)
- シーチキン缶 ……小1缶(70g)
- 塩コショウ ……少々

やさいをたっぷりおいしくレシピ

【作り方】

- 1 チンゲンサイは1cm幅に切る。
えのきは株を切り落とし半分に切る。
- 2 沸騰した湯でチンゲンサイをゆで、最後にえのきを入れすぐに冷水にとり、しっかり水を絞る。
- 3 ボールに②と油をきったシーチキンを入れて和え、塩コショウで味を整えてできあがり♪

今回の
レシピ
提供は

南相木支所女性部
菊池 さち江さん



「やさいをたっぷりおいしくレシピ」募集
旬のやさいを使ったレシピを募集します!

今回は
9月号に
掲載

応募方法

レシピ募集専用メールアドレス
recipe@ytg.nn-ja.or.jp

- 作り方
- レシピの写真を3~5枚
- レシピ提供者の写真(可能な方)をお送りください!

応募締切 8月15日まで たくさんのご応募をお待ちしています!!

令和5年度第1回松本山雅FCサッカークリニック

JA長野八ヶ岳では、6月18日に川上村の大深山グラウンドで、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65名の児童が参加し、講師には、松本山雅FCスポーツクラブの久保翔クリニックコーチら4名が参加し、指導していただきました。

クリニック内容は、高学年と低学年に分かれて行ない、前半の準備運動では、ペアになった相手からボールを守るゲームや、考えながらのドリブル練習などさまざまなアンプを行ない、子どもたちは楽しそうな様子で指導を受けていました。後半は、チームに分かれて試合を行ない、子どもたちの元気な声がグラウンドに響き渡りました。

高学年を指導していただいた今井昌太クリニックコーチは、「サッカーで仲間を作るのはすごく大事。コミュニケーション能力の高い選手を目指してください。また、この地域での初JリーガーやWリーガーを目指して頑張ってください。そして、今日参加してくれている人の中で、松本山雅のトップチームに入ってくれる人がいれば、とてもうれいしです」と総評をいただきました。

その後、クリニックコーチとのジャンケン大会が行なわれ、勝ち抜いた7名の児童はピッチシートでの観戦チケットをゲットし、大きな歓声とともにともうれしそうな様子が見られました。

最後に、参加者全員での記念撮影が行なわれました。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。



小海支所

1支所1活動 小海小学校 代かき・田植え体験

J A 長野八ヶ岳小海支所では、農作物を育てる楽しさや食べ物の大切さを学んでもらうことを目的に、1支所1活動として、町内の小海小学校5年生の米作り体験の支援をしています。

5月30日に、児童22名が参加して学校近くにある田んぼで代かき体験を行いました。J A 長野八ヶ岳小海支所の中嶋勇一支所長は、「代かきは、しっかり踏み込むことで、苗を植えやすく、活着を良くし、田んぼの水持ちも良く



なる田植え前に行なわれる大切な作業です」と児童に伝えました。児童たちは田んぼに元氣よく一斉に入り、泥だらけになりながらも、約1時間、代かき体験を楽しみました。



6月8日には児童たちにより、代かきを行なった田んぼで田植え体験を行いました。児童22名、J A 長野八ヶ岳小海支所職員6名が参加しました。植え方の説明のあと、一列に並んだ児童たちが苗を片手に一斉に田んぼに入り、慣れない田んぼに苦戦していましたが、半分をすぎる頃には、スムーズな様子で植え進み、自ら植え直しをする児童の姿も見られました。約1時間で田植え作業を終えました。

参加した児童たちは、「歩きづらかったけれど慣れてよかった」「植えるのが大変だったけれど楽しかった」と感想を述べ、最後に米作り体験を指導した支所職員に向けて、「ありがとうございました」と元氣よくあいさつしてくれました。



女性部

令和5年度「リーダー研修会」開催

JA長野県女性協議会は6月7日に、長野市にあるJA長野県ビル「アクティホール」にて、女性組織リーダーとしての資質向上と意識の統一を図ることを目的とした、令和5年度「リーダー研修会」を4年ぶりに実開催し、県内のJA女性部員210名が参加しました。

研修会では、JAみなみ信州女性部とJA中野市女性部による活動紹介が行なわれ、活動写真とともに楽しい様子が発表され、会場を盛り上げました。

午後は、13女性組織の代表による「チャレンジしたいこと」をテーマに、30秒スピーチが行なわれ、JA長野八ヶ岳女性部の代表として、野辺山支所の三井景子さんが発表しました。30秒

という限られた時間の中、とても活気にあふれたスピーチで、楽しさも伝わり、会場からは笑いや拍手が聞こえてきました。

研修会の最後には、元南極観測隊調理隊員の渡貫淳子さんによる「むだなくおいしく心を満たす食の極意」についての講演が行なわれ、南極での生活から学んだSDGsにつながる食との付き合い方や「悪魔のおにぎり」誕生秘話など、驚きと笑いの絶えない楽しいセミナーでした。

9月4日には、上田市にある「サントミューゼ」にてJA長野県女性のつどいが開催されます。JA長野八ヶ岳の女性部の方はどなたでも参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。



農業部

テレビ取材「土曜はこれダネッ！」

6月13日に、小海支所の小池禎一さんの農場にて、NBS長野放送「土曜はこれダネッ！」の人気コーナー「篠原信一の信州農ライフ」のテレビ取材が行なわれました。

このコーナーでは、生産者の作業風景や篠原信一さんによる収穫体験のほか、とれたて野菜を使ったレシピなどが紹介されます。梅雨入り後の撮影でしたが、当日は天気にも恵まれ和やかな雰囲気での撮影が進みました。

篠原さんによる収穫体験では、小池さんの指導のもと、約3キロにもなるハクサイの収穫を行ない、「ハクサイは生でも食べられます」と小池さんが

説明し、とれたてのハクサイを試食しました。

簡単レシピの紹介では、篠原さんにお手伝いをしていただきながら、ハクサイの梅肉和え、ハクサイと豚肉のミルフィーユ、ハクサイペロンチーノを作りました。



番組は、6月24日(土)に放送されました。

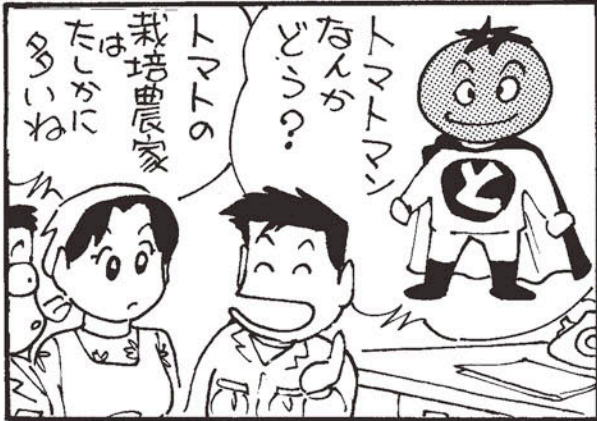
新農機センター展示会

令和5年4月18日に新農機センターが南牧村板橋地区に開所したことを記念し、JA長野八ヶ岳は、5月27日に新農機センターにて、展示会を行いました。当日は、天気も良く長野八ヶ岳管内からは、約50名の来場があり、さまざまな農機具の展示やJAローン担当者による農業資金の案内、JA共済担当者によるトラクターなどに対する保障提案などのブースも設けられました。家族連れの出場者も見られ、トラクターの試乗を楽しんだり、新しい農機具の説明を熱心に聞く姿も見られました。



けんま げんま

緑リヒロキ



農業部

牛乳の消費拡大活動

昨今の飼料・電気代高騰や牛乳の消費低迷の影響から厳しい経営を強いられている酪農家を応援しようと、6月28日に行なわれた理事会で参加役員41名に株式会社ヤツレンの製品である「八ヶ岳野辺山高原3・6牛乳200mlパック」が用意されました。

各地区の役員が揃う理事会からスタートすることで、牛乳の消費拡大の取り組みを各地域へも広めていく目的です。

酪農部会長の高見澤潤さんは、「酪農情勢が厳しい中、生産者は必死で



安全安心な牛乳生産を行なっているで、これからも継続的な支援をお願いしたい」と牛乳の消費拡大への協力要請をしました。

JAでは今後も各会議での利用、管内の小学校へのミルメーカーの配布、農協役員への販売促進活動を実施する予定です。



「旬をすぐに」 高原レタスを使用したロールレタス

JA長野八ヶ岳農業部は、管内の野菜の販売促進や消費拡大などを目的に、【国産100%、食品添加物82種不使用。日本一安心して安全な冷食を届けたい。】をコンセプトにした通販サイト「旬をすぐに」にて、高原レタスを使用した冷凍食品を販売しています。サラダ等の生食だけでなく、火を通しておいしい食べられるレタスをいろいろな人に知ってほしいという生産者の思いが込められています。8月下旬には管内のブロッコリーを使用した冷凍食品も販売予定です。



八ヶ岳の太陽に一番近い野菜 出汁が染みる和風ロールレタス 柔らかく甘みのある高原レタス

長野県八ヶ岳の高冷地で育ったみずみずしく柔らかい高原レタスを使ったロールレタスです。しょうがを効かせた和風だしを煮含め、風味よく仕上げました。鰹節の旨味とともにレタスの甘みをお楽しみください。

メニューいろいろ。詳細はホームページをご覧ください！

<https://shunsugu.jp/item/detail/1099>



おいしく
食べて
美しく



夏の不眠症対策

栄養士 吉田 理江

夏になると寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚めるなど不眠のお悩みはありませんか？ 夏に不眠になる原因は、室温と外気温の温度差により自律神経が乱れ、入眠に必要な体温低下も妨げられるからです。今回は、夏の不眠症対策をご紹介します。

【1】GABAを含む食べ物を取りましょう

自律神経には体を活発に動かすときに働く交感神経と、体を休めるときに働く副交感神経の2種類があります。発芽玄米、納豆などの発酵食品に含まれるガンマアミノ酪酸（GABA、IIギヤバ）には、神経の高ぶりを抑え、副交感神経を優位にし、自律神経を整えリラックスさせる働きがあるため、不眠の方にお薦めです。夜ご飯に納豆を取り入れたり、みそ汁を飲むと良いでしょう。

【2】発酵食品・発酵調味料を取りましょう

睡眠の質を上げるために腸内環境を整えると良いです。発酵食品、発酵

調味料に含まれている乳酸菌が腸内の善玉菌の餌になり腸内環境の改善に役立ちます。腸では脳内の神経伝達物質「セロトニン」の9割が作られているため、腸内環境を整えると腸から脳への情報伝達、体内のさまざまな神経伝達に役立ち、自律神経が整うため睡眠の質が上がるでしょう。みそ、しょうゆ、キムチ、ヨーグルトなどに含まれています。おやつにヨーグルトを取り入れるのもお勧めです。

【3】トリプトファンを取りましょう

睡眠を促すホルモンのメラトニンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質、バナナなどに含まれるトリプトファンから作られます。トリプトファンを朝ご飯で取ると入眠を促すメラトニンの分泌が促進され、睡眠の質を上げる効果が期待できます。時間がない朝は、バナナ、またはヨーグルトだけでも食べるのも良いでしょう。規則正しい生活を送ることも自律神経を整えるために大切です。生活習慣や睡眠環境を整えながら対策をしていきましょう。



JAグループ
新せう、大進と地産のあいらし。

乃木坂46

私たちの国産消費国産 川柳コンテスト

開催期間
6/15～9/4



特別審査員
のぎざか
乃木坂46

国産の農畜産物の魅力や、
日本農業への想いを
テーマにした川柳を募集!!



●お天気カレンダー● 猿も木から滑る？

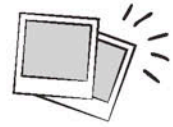
暑い夏といえば、青い空にキラキラの太陽そして、太陽の光を受けて咲くヒマワリ。そんな光景を絵にするのが、子どもたちの夏休みの宿題の定番かもしれません。

夏の花といえば、ヒマワリ、アサガオなどがありますが、春に比べて咲く花の種類が少ない季節です。その中で夏の間に咲き続けるのがサルスベリです。白やピンク、赤などで、コンペイトーのような花をたくさん付け、街を彩ります。漢字では「百日紅」と

気象予報士（株式会社ハレックス）

檜山 靖洋

書き、文字通り長い期間咲き続けます。木の幹はツルツルで、登ろうとする猿は足を滑らせてしまいそうです。そこからサルスベリという名が付いたといわれます。サルスベリが咲く季節は熱中症、夏バテなど健康管理に気を付けましょう。熱中症に詳しく、注意を呼びかける立場の気象予報士でも熱中症になることがあります。猿も木から落ちるといったところでしょう。



06.15 年金友の会マレットゴルフ大会

北相木
支所

北相木支所年金友の会では、マレットゴルフ大会を開催し、22名の会員の皆さんが日頃の練習の成果を競いました。雨も心配されましたが、時折晴れ間も見え、参加された皆さんは、木の根や起伏があるさまざまなタイプのコースを楽しみながら、仲間の好プレイに声援を送り合い親睦を深めていました。これまでコロナ禍で自粛していた親睦旅行も秋には再開が決まり、従来の会の活動が戻りつつあります。新規会員も随時募集中です。
優勝)水間 ヤスミさん 準優勝)木次 安子さん 3位)木次 林二さん



05.30 年金友の会マレットゴルフ大会

川上
支所

川上支所年金友の会マレットゴルフ大会を大深山遺跡マレットゴルフ場において開催しました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、久しぶりの開催でした。23名の参加があり、天気にも恵まれ和やかな雰囲気で行われていました。自然に満ちた春の爽やかな陽気の中で、大きな掛け声と笑い声が聞かれ有意義な大会となりました。



05.27 南牧北小学校5年生9名 食育授業で田植えを体験

南牧
支所

南牧北小学校では食育の一環として米作りに取り組んでおり、今年も地域の方々の協力により、35名で田植えを行ないました。当日は晴天にも恵まれ、泥んこになりながらも1時間30分ほどで植え付けが終了し、収穫まで稲の生育をみんなで見守っていきます。南牧支所では次世代との交流を深め、食と農に対する理解とJAとのつながりを深めてもらうため、稲刈りまでの栽培と収穫支援を行なってまいります。



05.12 1支所1活動

南相木
支所

南相木支所では1支所1活動の取り組みで村内の美化を目的に、花の苗の配布を行なっています。5月12日に南相木支所女性部の協力をいただき、支所職員と一緒にダリア・百日草・アスターの3種類の花の種を蒔きました。育てた苗は、村内の保育園・小学校・役場等に配布します。また、今年は女性部活動で村内の道路わきにも花を植えますので、夏には村内の各所で色とりどりの花が見られるようになります。



06.08 フラワーロード事業への協力

野辺山
支所

野辺山支所では、南牧村フラワーロード事業の花植え作業協力を行ないました。例年通り村内5カ所ヘジニアやマリーゴールドなど約25,000本の花苗植えを行ないました。見頃時期は夏いっぱい、色鮮やかなフラワーロードを楽しむことができます。



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

野辺山支所金融共済課

南牧村野辺山 106-1 TEL0267-98-3366

野辺山支所は、令和元年7月に旧Aコープ野辺山店移転に伴い、建物全体をリフォームして現在の事務所へ移転しました。信用・共済業務を中心に、さまざまなお客様にご利用いただいております。

小さな事務所ですが、スタッフ一同笑顔でお待ちしていますのでご利用をお願いします。引き続き今後とも身近な存在でいられるように努めてまいります。



上段左から 池本 里美 高見澤 孝子 吉澤 宏則 伊東 秀樹
下段左から 新津 和江 高見沢 友貴 由井 美絵



業務中の様子



野辺山支所金融共済課内の様子

ご存じですか？

電子帳簿等保存制度

近年、簿記記帳や確定申告、請求書等のやり取りなどで経理のデジタル化が進んでいますが、これに対応して、税務申告では大きく分けて3つの制度があります。

今回はこれらの制度の違いについて解説いたします。



制度① 電子取引データの保存

対象:すべての方 税務署への申請:不要

近年、インターネットでの農業資材の購入や農産物の販売を行なう機会が増加しています。この時、請求書や領収書等のやり取りはネットサイトでの購入履歴の閲覧や電子メールでのやり取りが主となり、今まではプリントアウトして紙で保存すれば問題ありませんでしたが、**令和6年1月からは電子データでの保存が必要となります。ただし、必ずしも専用のソフトを買う必要はなく、**エクセル等で管理簿を作成したり、電子データ名を整理した上で特定のフォルダにまとめて保存しておけば問題ありません。そのほか改ざん防止のための措置(事務処理規定を定める等)、ディスプレイ・プリンタ等を備えることが必要です。



制度② 帳簿書類の電子化

対象:パソコンで記帳をする方 税務署への申請:場合により必要

「優良な電子帳簿」に該当するパソコンソフトを使用して簿記記帳をしている方は、帳簿や決算書をプリントアウトする必要はなく、そのままデータで保存しておけば良い、という制度です。**電子化すること自体についての税務署への申請は不要ですが、65万円控除や過少申告加算税の軽減措置の適用を受けるには、あらかじめ税務署へ届出書を提出する必要があります。**(JA長野県ソリマチWEB農業簿記システムは過少申告加算税の軽減措置には適合していません。他のソフトを使用している場合は各メーカーにお問合せください。)



制度③ 書類のスキャナ保存

対象:スキャナ保存を希望する方 税務署への申請:場合により必要

契約書、見積書、納品書、請求書、領収書などの、取引先から受け取った書類、あるいは自己が取引相手に交付する書類をスキャナで読み取り、電子データで保存しておけば紙での保存は不要、という制度です。**この手続きは令和4年1月1日以降であれば税務署への申請を行なう必要はありませんが、スキャナや電子データ保存ソフトがこの制度に適合する製品か、事前に確認する必要があります。**(過去分の重要書類をスキャナ保存する場合には届出書の提出が必要です。)

電子データの保存はすべての方の義務となりますが、帳簿書類の電子化、書類のスキャナ保存はあくまで任意です。



信濃毎日新聞創刊150周年記念 × 信鮮! 信旬! JA大収穫祭



好評発売中

令和5年秋巡業

大相撲松本場所

と き: 2023年10月6日(金)

開場9時~打出し15時予定

ところ: 松本市総合体育館

松本市美須々5-1

当日プログラム(予定)

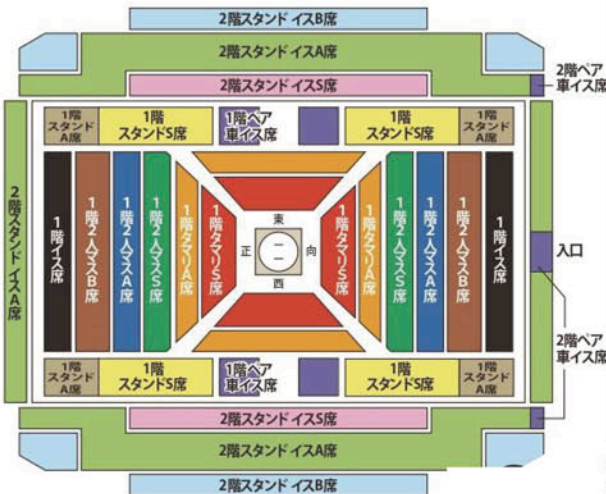


- 9:00 開場~公開稽古
- 12:00 幕下以下取組
初切・甚句・太鼓打分など
- 13:30 幕内・横綱土俵入り
幕内取組
- 15:00 弓取り式
打出し

※プログラムに変更がでる場合がございます。予めご了承ください。
※事情により参加力士が変更になる場合があります。

座席表・チケット料金(全席指定・税込)

タマリ・柵席 通常寸法65cm角→75cm角!



階	座席の種類	チケットの料金(税込)
1階	タマリS席 ゆったりシート 75cm	18,000円(1名分) 座布団付き
1階	タマリA席 ゆったりシート 75cm	16,000円(1名分) 座布団付き
1階	2人マスS席 ゆったりシート 75cm	26,000円(2名分) 座布団2枚付き
1階	2人マスA席 ゆったりシート 75cm	24,000円(2名分) 座布団2枚付き
1階	2人マスB席 ゆったりシート 75cm	21,000円(2名分) 座布団2枚付き
1階	イス席	9,000円(1名分)
1階	スタンドS席(可動席)	9,000円(1名分)
1階	スタンドA席(可動席)	7,000円(1名分)
1階	ヘア車イス席	16,000円(2名分)
2階	スタンドイスS席	8,000円(1名分)
2階	スタンドイスA席	6,000円(1名分)
2階	スタンドイスB席	4,000円(1名分)
2階	ヘア車イス席	10,000円(2名分)

ゆったりご観戦いただけます。



可動席イメージ

一般販売 2023年6月3日(土)10:00から発売開始

プレイガイド

- 信毎チケットセンター 電話 (026) 251-1547
※6/3は10:00から発売開始 ※代金引換でご自宅へチケットをお届けします
(送料・手数料は29,500円未満81円, 29,500円以上1,101円, 99,000円以上1,431円)
- サンライズプロモーション北陸(新潟) 電話:新潟 (025) 246-3939
※6/3は10:00から発売開始
- ホクチケットコム <http://hokurikuticket.com>
- セブンチケット 【セブコード:100-985】
- ローソンチケット 【Lコード:31080】
- チケットぴあ 【Pコード:855-846】
- イープラス <http://eplus.jp/>

入場券に関するお問い合わせ

- 信毎チケットセンター 電話 (026) 251-1547
(平日・土曜 9:00~17:00)
- サンライズプロモーション北陸(新潟) 電話:新潟 (025) 246-3939
(火曜~金曜 12:00~16:00 / 土曜 10:00~15:00)

予約弁当

大相撲弁当

2,500円/1個(税込)

入場券を購入されたプレイガイドでお買い求めください。
(入場券と同時に購入されることをお勧めします)
※チケット料金の中には予約弁当代が含まれておりません。
※予約弁当は、当日指定の場所でお渡しいたします。
※当日、引換券のない場合は無効となります。
※数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。



要予約
予約締切
9月8日(金)

◆主催: 信濃毎日新聞社、サンライズプロモーション北陸、コープサービス

◆後援: 長野県、長野県教育委員会、長野県相撲連盟、御歳後援会、松本市、松本市教育委員会、松本商工会議所、(一社)松本観光コンベンション協会 ◆特別協力: JA長野県グループ ◆協力: (公財)日本相撲協会

興行に関するお問い合わせ

大相撲松本場所事務局
サンライズプロモーション北陸

〒380-8546 長野市南栗町657(信濃毎日新聞社事業部内)

☎026-236-3399 (平日10:00~17:00)

〒950-0088 新潟県新潟市中央区万代3丁目1番1号新潟日報メディアシップ1階

☎(新潟) 025-246-3939 (火~金12:00~16:00, 土曜10:00~15:00)

JA虹のホール あおぞら

虹のサークル 絵手紙教室

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。

6月5日に「絵手紙教室」を開催しました。講師は「日本絵手紙協会公認講師」の岩本幸枝先生をお招きし、管内からの参加者7名に指導していただきました。

教室で使用する筆の使い方や、はがきに描くときの書き方、塗り筆での色のぬり方などの説明があり、はじめに練習として曲線の書き方を教えていただきました。「筆の一番上を持ち、描く速さはゆっくり書いていくのが絵手紙の線です。絵手紙はへたでもいいんですよ。かすれている線でもいいです。色づけも、全部ぬらずに白い部分が残っていても、それがいいです。書くことで心と呼吸を整えることができ、セルフセラピーにもなります」と岩本先生は話されました。

約1時間の教室では、アジサイの葉っぱと、参加者が選んだ好きな画材を描き、2枚の絵手紙を作成しました。同じ画材でも一人ひとり違った作品に仕上がりました。それぞれの作品を楽しみました。参加者からは、「絵が苦手なので覚えようと思って参加して楽しめました」「興味はあったけれど、絵を描くのは恥ずかしいと思っていました。手軽にできることが分かってよかったです」などの感想が聞けました。

どなたでも気軽に挑戦できるイベントです。興味がある方は、次回の機会にぜひご参加ください。



今後の「虹のサークル」

今後の「虹のサークル」イベントの予定となります。皆さんのご参加をお待ちしております！

8月7日(月)

匂い袋作り教室

9月4日(月)

光るハーバリウム作り教室

あおぞらでは皆さんに愛されるホールを目指すため、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もお待ちしております！

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

第3回理事会

理事会報告

開催日 5月30日(火)
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

行政庁提出「業務報告書」の承認について
基本的には総代会資料と同じですが、報告様式が農協法施行規則に規定されており、それに基づく報告書となります。理事会の承認を得て県へ提出しました。

第2号議案

理事報酬の配分について
第23回通常総代会第5号議案にて決議された理事報酬の配分について決定しました。

第3号議案

理事の利益相反取引について
理事と組合との利益相反取引について承認されました。

第4号議案

諸規程等の変更について
資産査定規程の変更および資産の償却・引当基準の変更について承認されました。

第5号議案

組合員組織受託会計要領改正に係わる職制規程の変更について
組合員組織受託会計要領改正に係わる職制規程の変更について承認されました。

第6号議案

令和4年度不良債権処理結果報告および令和5年度不良債権対処方針の策定について
不良債権対処方針に関しては理事会の決定事項となっており、令和5年度の基本的な方針について承認されました。

数独

Q 二重枠に入った数字の合計はいくつ? 出題●ニコリ

ルール

- ①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

	6		4					
3		1	2					
					1	7		
					1	6		
7				5				2
		3	4					
	1	2						
					6	9		3
				8			5	

答え

今回の答えは、レタス8月号に掲載します。

メッセージをお待ちしています!



JA長野八ヶ岳では、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長野八ヶ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

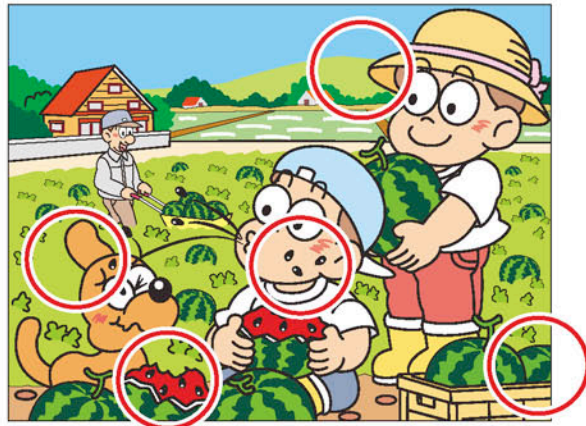
Twitter公式アカウント
@ja_yatsugatake

公式ホームページアドレス
<https://www.ja-yatugatake.iijan.or.jp/>

6月号

まちが「さかし

答え合わせ



- ①建物がない
- ②犬の耳の形が違う
- ③顔に付いた種の数が多い
- ④スイカのかじられた跡が違う
- ⑤箱の中のスイカが多い

春夏秋冬

新型コロナウイルス感染症が第5類に移行されコロナ前の生活が徐々に戻りつつある今日このごろ、今まで我慢していた旅行やお出かけ、どこへ行くかなくと考えるだけでワクワクします。

それなのになぜか最近すっかり雨女になってしまいました。

以前は朝から大雨の中、諦め半分海に出かけても着く頃には雨が上がり、海水浴ができたこともありました。どこへ行っても雨に降られることなんてほとんど無かったのですが……最近なぜだろうか!? どこへ行っても雨です。

でもさすがに天気はどうにもならず、諦めて雨の日のお出かけを楽しんでいます。

今までは出掛けるなら晴れがいいと決めていたのですが、雨は雨での良さもあり、晴れの時には気づけなかったことや晴れている時には見ることのできなかつた光景を見ることができました。

何事も決めつけず、与えられた状況を、その時その時を楽しむことが大切だと思う今日このごろです。

我が家のちやいどル



はる
悠くん(5歳)

あおい
蒼生くん(8歳)

両親 宮澤 新司さん 泉さん (小海支所 本間上地区)

仲良しきょうだいの蒼生くんと悠くん。長男の蒼生くんは、今年から始めたサッカーが大好きで、お友達とのプレーを楽しんでいます。また、お父さんの影響でバイクレースを見るのも好きで、自転車より先にミニバイクに乗れるようになりました。照れ屋さんですが、正義感が強く弟思いのやさしいお兄ちゃんです。次男の悠くんは、音楽に合わせて体を動かすことが好きで、ハマるとエンドレス！ お兄ちゃんのことを大好きで、サッカーをしている姿を見ると笑顔いっぱいでもっと楽しそう。サッカーを一緒にできる日が今から楽しみです。これからもふたり仲よく元気いっぱい大きくなってね。生まれてきてくれてありがとう。

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

