

八ヶ岳の夕焼け

特集1

JA長野八ヶ岳・JA中野市 ダブルトップセールス開催

特集2

JA長野県女性のつどい ～つながろう まもろう かかわろう～

川上村で夏合宿 とれたてのレタスを試食 [川上支所]
アイス・ジェラート百名店「ヤツレンのソフトクリーム」 [ヤツレン]
花卉園芸品評会 [農業部]
組合員人間ドック費用補助拡大のお知らせ [企画総務部]
シェフ永井のおすすめレシピ [リスク統括室]

支所フォトニュース
事業所紹介 CONNECT
虹のサークル
「グローイングハーバリウム」
理事会報告
年金相談会開催
我が家のチャイドル

JA長野八ヶ岳・JA中野市 ダブルトップセールス開催

JA長野八ヶ岳では、9月15日の早朝に、東京都中央卸売市場の大田市場、16日に京都青果合同株式会社にて、今年度2回目となるトップセールスを行ないました。

今回のトップセールスは、JA中野市と合同で行ない、市場関係者に向け、これより需要期を迎える中野市のきの

こと南佐久のハクサイを中心にPRしました。

当JAの津金組合長は、「これから主力となるハクサイを、種類豊富な中野産きのこと合わせていろいろな食べ方をしてほしい」と挨拶するとともに、広報誌レタスに連載されたレシピの冊子「やさいをたっぷりおいしくレシピ100」

やノベルティを準備し、競りに参加

した仲買人に配布しました。また、各市場にて意見交換および販売戦略について協議を行ないました。これからも長野八ヶ岳ブランドを維持し、信頼される恒久的な産地を目指し、各種事業を展開してまいります。



J A 長野県女性のつどい つなごろう まもろう かかわろう

9月4日に、上田市のサントミューゼにて令和5年度「J A 長野県女性のつどい」が開かれ、J A 長野八ヶ岳からは、女性部員18名が参加しました。

女性のつどいは、各J Aの女性組織が取り組んでいる「女性活躍」を学ぶとともに、J A 地域の枠を越えて交流することで、自組織のさらなる活性化を図ることを目的に毎年開催されています。今年も4年ぶりに実開催され、各J Aから総勢550名の女性部員が参加しました。女性部員による物品販売も行なわれ、会場を盛り上げていました。



つどいでは、フレミズ作文発表や県内

13 J Aの代表女性部員による30秒での活動発表が行なわれ、当J Aからは野辺山支所地区の市川はる子さんが「地産地消」をテーマに20年以上続く地域の学校給食への野菜の提供についてスピーチし、「地元のおいしいとれたての野菜を子どもたちに食べてほしい。子どもや孫世代へのつなごりに喜びを感じている。食育との関わり地産地消の輪を広げていきたい」と発表しました。つどい後半は、シャンソン歌手の佐々木秀実さんによる「ちよつと、自分らしく

いきなさいよ」をテーマに講演が行な

れました。さまざまな経験談や歌を交えながら会場を沸かせ、「女性は元気で笑顔でいることが大事。自分の人生の主人公は自分」という言葉を女性部員に伝えました。最後には、抽選会も行なわれ、当J Aの2名の女性部員にC Dや色紙がプレゼントされました。参加した女性部員からは、「参加してよかった」「とても楽しかった」などの感想が聞かれました。



川上支所

川上村で夏合宿 とれたてのレタスを試食

8月に川上村梓山地区の川上真弥さんのレタス畑にて、夏合宿で川上村を訪れた小中学生47名を対象にレタスの収穫体験を開きました。

今回夏合宿で川上村を訪れた陸上クラブチーム「ランフォーザフューチャー」は、東京で活動しているチームで川上さんが東京にいた頃にコーチを務めていました。「都会の子どもたちに自然に触れてもらいながら川上村で合宿を行いたい」とチームの代表より話があり、去年の夏より行なわれています。



合宿では、川上・南牧・南相木・北相木の子どもたちとの合同練習を川上村の大深山グラウンドで行ない、交流を深めました。2泊3日の合宿最終日にレタス収穫が行なわれ、採れたてのレタスを使ったサンドイッチを食べた子どもたちからは「おいしい」と笑顔が見られ、自分たちで選んだレタスをお土産として持ち帰りました。

「農家をやっていることを考えたときに、今までやってきた陸上競技を通じてみんなに川上村やレタスのことを知ってもらうことができると思いました。小さい頃の楽しい「記憶」は大人になっても忘れない。子どもたちが自然に触れながら農業体験を通じて良い「記憶」として心に刻んでいただけばうれしい。今後も農業やスポーツを通じて多くの人たちの「記憶に残る」活動をしていきたい」と川上さんは語りました。



ヤツレン

アイス・ジェラート百名店 「ヤツレンのソフトクリーム」

今回ヤツレンのソフトクリームがグルメリビューサイト「食べログ」アイス・ジェラート百名店2023に選ばれました。ヤツレンには牛乳工場で作った新鮮でおいしい乳製品を求めて多くの観光客が足を運びます。中でもソフトクリームは、八ヶ岳野辺山高原のジャージー牛乳を使うことで濃厚な味わいで人気となっています。

株式会社ヤツレンは地域の酪農家の皆さんと高い仲間意識を持ち、共に考え、成長しています。また、鮮度・品質

に責任を持って牛乳作りを行い、近隣の小・中学校の学校給食として地域の子どもたちにも親しまれ、地産地消を支えています。

食べログ（たべろぐ）は、カカクコムグループが運営するグルメレビューサイトで、コンセプトは「ランキングと口コミで探せるグルメサイト」。ユーザーの口コミとともに全国のレストラン情報などが掲載されています。



<https://www.yatsuren.jp/>

げんまいくん 緑リヒロキ



農業部

花卉園芸品評会

小海町・北相木村・南相木村花卉振興協議会は9月22日に第54回花卉園芸品評会を開催しました。JA長野八ヶ岳も協賛しており、花卉園芸作物の品質向上と生産意欲の向上、産地の発展を目的に行なわれています。



花卉生産者は、夏の猛暑の影響により品質管理に苦勞する中、輪菊やスプレイ菊などを中心とした自信作、計60点を出品し、同協議会や市場担当者（大田・オークネット・なにわ 3社出席）、佐久農業農村支援センター、JA全農長野の担当者により、市場性を考慮しながら「花と草姿のバランス」や「病虫害の有無」などを基準に慎重に審査されました。

上位入賞者の花は花卉の伸び、花首の長さや全体のバランス、葉の大きさの均整が高く評価され、商品性の高さが感じられるものばかりでした。最高位となる特等賞には北相木村の渡辺邦保さんの輪菊「笑の舞」が選ばれました。



あなたのうちへ

福をマネ〜く

A4-59

12月号 第1・第2 別冊付録

1月号 別冊付録

2024 家計簿

10 習慣

ちぎりブック

Cumetigiri

『家の光』12月号・1月号
購読申し込み受付中!

“lenohikari”

家の光

定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みは
お近くのJAへ

令和5年度『家の光』12・1月号普及活用全国特別運動

組合員人間ドック費用補助拡大のお知らせ

JA長野八ヶ岳では、人間ドック受診のほか、以下の検診にかかる費用の一部を補助しております。令和5年3月1日受診分から、1泊2日ドックと日帰りドックの補助金額が拡大されました。

01 支給対象者

JA長野八ヶ岳の正組合員
准組合員(ご本人負担の場合)

02 支給の対象

- ① 1泊2日の人間ドック
- ② 日帰り人間ドック
- ③ PET検査/CT検診
- ④ 脳ドック(簡易脳ドック含む)
- ⑤ 市町村が実施する健康診断
(公的医療保険制度の対象者)
- ⑥ 市町村が実施するがん検診
(公的医療保険制度の対象者)
- ⑦ その他、組合長が認めた健康診断

03 補助金額

- 支給対象の ① は1人5,000円
支給対象の ② は1人3,000円
支給対象の ③ は1人2,000円
支給対象の④~⑦は1人1,000円

市町村が
実施する健診・
がん検診も
対象です!!



04 申請に必要なもの

1. 組合員健康補助金交付申請書(当JA所定の様式)
2. 受診された人間ドックの「領収書」
3. 認印
4. 貯金通帳など振込先が確認できるもの(JA長野八ヶ岳口座)

「申請に必要なもの」を持参していただき、支所窓口にて申請してください。支給についてはJA長野八ヶ岳に開設の貯金口座への振り込みによって行ないます。詳しくは、お近くの支所窓口までお問い合わせください。

シェフ永井のおすすめレシピ

永井 智一(ながいともかず)

茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ



豚こまのピリ辛あえ



【材料 4人分】

- 豚こま肉……200g
- もやし……100g
- キュウリ……1本
- ニンジン……1/4本

- たれ
・麵つゆ……大さじ3
- ・コチュジャン……小さじ2
- ・ラー油……小さじ2
- ・白ごま……小さじ1

■かい割れ大根……適宜

【作り方】

- 1 キュウリ、ニンジンは千切りにして水にさらす。豚こま肉ともやしはゆでて冷水に落とし水気を切っておく。
- 2 ボウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせ、1の材料を入れあえる。
- 3 2を器に盛り付け、かい割れ大根のをせできあがり♪

タコとトマトの炊き込みご飯



【材料 4人分】

- 米……300g
- ゆでだこ……1本
- トマト(中)……1個
- ショウガ……1片

- だし汁
・かつおだし汁……270g
- ・料理酒……大さじ1
- ・しょうゆ……大さじ1
- ・塩……小さじ1/2

■イタリアンパセリ……適宜

【作り方】

- 1 米を研ぎざる上げし、ゆでだこは薄切りに、トマトは8等分に、ショウガは千切りにする。
- 2 炊飯器にだし汁の材料を合わせ、1の米、ゆでだこ、トマトを入れ、20分浸水してから炊き上げる。
- 3 2を器に盛り付け、イタリアンパセリを飾りできあがり♪

「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!

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!

今回は12月号に掲載

応募締切 11月15日まで
たくさんのご応募を
お待ちしております!!

家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかりと肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」。――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。

動物性脂肪は

生活習慣病の

原因？

↓ 適当な

↓ データはない

牛脂と植物油を使った動物実験では良否を議論する適当なデータはあつきました。

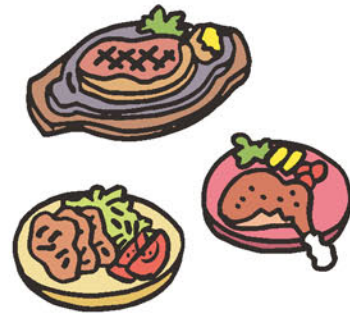
お肉を食べると

コレステロール値が上昇する？

↓ 影響はわずか

血液中の「コレステロール」の大部分は体内で合成され、食事からの影響はわずかです。

その「お肉の常識」もう古いかも！



古 粗食の方が長生きできる？

↓ 100歳以上は

↓ 動物性タンパク質摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では平均的な日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取しています。

健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新聞省一

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、む

しろコレステロール値が低い方にも多いというデータもあるのです。

肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本人およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康的」というのは迷信です。肉は効率良く総合的に貴重な栄養を取ることが出来る優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランス良くしっかりと食べることを心がけてほしいと思います。

ぽっちゃり型の方が健康長寿だった！



新聞教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※体格指数「BMI(ボディマス指数)」=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



健康長寿の道は お肉から!

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

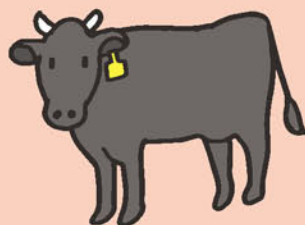


1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

健康のために、 全世代で もっとお肉を!



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



小海町、南相木村、北相木村、南牧村、川上村にお住いの皆様へ

農業用「車庫」「倉庫」「宿舎」等 建設をお考えの方へ

JAバンクの **農業資金** で、

施設費用を **W** で応援!

応援①

保証料助成 (※1)

農業近代化資金

- 取扱期限：令和6年1月31日
- お借入金額：定め無し

JAアグリマイティーローン

- (※2)JA農機ハウスローン
- 取扱期限：令和6年2月28日
- お借入金額：200万円以上 (※3)

お客様の
保証料ご負担額

0円

(※1)お借入時に“一括前払い”によりお支払いいただいた保証料が対象になります。

(※2)災害対策資金・災害緊急資金は対象外となります。

(※3)借換の場合はお借入金額に制限はありません。

応援②

JAバンク利子補給 (※4)

農業近代化資金

- 取扱期限：令和5年12月30日
- お借入金額：100万円以上

JAアグリマイティーローン

- JA農機ハウスローン
- 取扱期限：令和5年12月30日
- お借入金額：100万円以上

下限利率
(借入全期間)

年0.0%

下限利率
(長期：当初3年間)

(短期：1年間)

(※5)

年0.2%

(※4)お借入時の金利に合わせて利子補給率(最大1%)は変動します。農業近代化資金は町村による利子補給を含みます。

(※5)長野県農業信用基金協会の保証の有無により、補給後の下限利率は異なります。

■農信基保証あり：年0.2%

■農信基保証なし：年0.4%

■農業近代化資金については保証の有無に関わらず下限金利は年0.0%になります。

ご返済の目安 (概算)

お借入金額1,000万円_保証料率0.44%の場合

■借入期間15年 ■元金均等返済 ■利子補給・保証料助成すべて適用 ■年1回返済 (金利は令和5年9月5日現在のものです)

農業近代化資金 借入最長15年

助成適用前

基準金利 / 年2.05%
総支払利息/1,639,897円
保証料 / 351,686円
計 1,991,583円

助成適用後

適用金利 / 年0%※
総支払利息/ 0円
保証料 / 0円
計 0円

**1,991,583円
お得!**

JAアグリマイティーローン 借入最長10年

助成適用前

基準金利 / 年1.46%
総支払利息/ 803,720円
保証料 / 242,000円
計 1,045,720円

助成適用後

適用金利 / 年0.46% (当初3年間)
総支払利息/ 533,252円
保証料 / 0円
計 533,252円

**512,468円
お得!**

※国や県、町村からの助成も含まれます。

※農業近代化資金は申込から審査完了までの期間が1カ月程となります。審査後の契約・着工が条件となります。

※上記5カ町村以外にお住まいの方でも、JA長野八ヶ岳との取引内容により、対象となる場合がございます。

※本事業は一定額に達した時点で終了いたしますので、助成/利子補給を受けられない場合がございます。詳しくは、お近くのJA金融窓口までお問い合わせください。

JA長野八ヶ岳

詳しくはこちらから→

問合せ先:金融共済部金融課
Tel:0267-91-1112



令和5年9月5日現在

🏠 青色申告をしている農業者の皆様へ

加入申込
受付中！

農産物を対象に収入減少を補てんする

収入保険が サポートします！！



平年収入の9割を下回ったら補償
約3人に1人が支払対象！



あらゆるリスクに
対応します！

自然災害

価格低下

需要低下

病気怪我

盗難

倉庫浸水

など

- ・青色申告を行なっている農業者が対象です。
→ 青色申告1年分でも加入できるようになりました！ ^{new}
 - ・農産物を対象に、自然災害や価格低下だけでなく、
さまざまな収入減少の要因に備える幅広い補償が魅力です。
 - ・数多くのプランで最適な設計ができます。
- ▶ 2年間は野菜価格安定制度との同時加入が可能です！



✚ 保険金支払いまでの無利子のつなぎ融資もあります。



平年収入1,000万円なら
保険料等10.7万円、積立金22.5万円
最大補償額 **810万円**



安心のネットワーク
NOSAI長野

詳しくはお近くのNOSAIまでお問い合わせください。

「もしも」にそなえる、
あなたへのエール。



(農水省)



(NOSAI長野)



お問い合わせや
新着情報もLINEで！
友だちの追加は
よこちから



PHOTO NEWS



09.14 年金友の会マレットゴルフ大会

小海
支所

小海支所年金友の会では、マレットゴルフ大会を松原湖高原で開催し、12名の会員の皆さんが参加しました。八ヶ岳コースと茂来山コースの2コース計36ホールで日頃の練習の成果を競い、木の根や起伏など難しいホールが多い中、ホールインワンも出るなど、参加された皆さんは声援を送り合い親睦を深めていました。小海支所年金友の会では、新規会員を随時募集中です。
優勝)新津 康和さん 準優勝)篠原 幸次さん 3位)黒澤 正幸さん



7月上旬~ 新設ブロッコリー製氷施設フル稼働

川上
支所

本年川上支所埋原集荷場に新設したブロッコリー製氷施設がフル稼働しています。施設は6月末に完成し、7月の出荷開始から最盛期・現在に至るまで大きな故障もなく順調に稼働しています。管内のブロッコリーの生産量も増加傾向にあり、今回新設した施設の役割は農家の皆さんにとって重要なものとなっています。今後さらに生産意欲が高まることも考えられ、より一層施設の効率的かつ有効利用を進めてまいります。



09.15 年金友の会 長寿お祝い

南牧
支所

南牧支所年金友の会では9月15日に、数え年で米寿・喜寿をお迎えになられた20名の皆さんに、会長と職員でお祝いの花を贈呈させていただきました。ここ3年ほど新型コロナウイルスの影響によりいろいろな行事の開催を見合わせていましたが、今年はスポーツイベントや旅行を計画しておりますので、お身体をご自愛いただき、奮ってご参加いただければと思います。



09.14 小学生の営農センター見学

南相木
支所

南相木小学校3年生が社会科の地域学習で、南相木営農センターに見学に訪れました。南相木村で作られている野菜がどのように出荷され、どのようにお店や加工場に届くか、JAからの説明を一生懸命に聞いていました。出荷できる野菜とできない野菜の違いや、良い野菜の見分け方、営農センターの働き方などを活発に質問していました。また、ブロッコリーを出荷する際の氷詰作業を体験したり、立体予冷庫の中やトラックの積み込み作業の見学などを行ない、貴重な体験をしていただきました。今回の見学を通じて、農業やJAに興味を持っていただければと思います。



09.15 年金友の会 米寿のお祝い

野辺山
支所

野辺山支所年金友の会では、今年度も米寿を迎えられた会員の皆さんのお宅に職員が直接訪問し、お祝いのお花をお渡ししました。これからも健康に留意され、お元気でお過ごしくださいますよう心からお祈り申し上げます。



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

金融共済部金融課

南牧村大字野辺山 106-1 TEL0267-91-1112

金融共済部金融課は、男性3名、女性3名の6名体制でキャンペーン企画の立案や各支所への事務指導など各支所のサポート業務を行なっています。その他、JA長野八ヶ岳の貯金・貸出・投資信託などの幅広い商品を取り扱っています。直接組合員の皆さんと接する機会は少ないですが、間接的ながらも皆さんのお役に立てるよう、職員一同業務に励んでいます。



左から 高見澤眞 黒澤邦保 篠原まどか 井出圭亮 田村美波 中島きよ香



金融課事務所の様子



業務中の様子

各支所への配布物仕分け作業

JA虹のホール あおぞら

虹のサークル グロリーイングハーバリウム

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。

9月4日に「グロリーイングハーバリウム」作り教室を行いました。講師は長野市の「おうちサロン凛々」の清水薫先生をお招きし、管内から参加者12名に指導していただきました。

ハーバリウムは水やりなどのお手入れが不要で、置くだけで植物を楽しめるフラワーインテリアとして人気を集めています。

当日は、清水先生による作り方注意点などの説明が行なわれた後、それぞれ好きな花やライトを選び、参加者同士で会話を楽しみながら和やかな雰囲気で作成作業を行いました。

約1時間で完成した光るハーバリウムを並べ、参加者は撮影会を楽しみました。「きれいで、制作は難しくなくて楽しかった」「ハーバリウム作りをやったことがあったが、ライトを入れるとまた違ってよかった」「リビングや人の一番集まるところに飾って見てもらいたい」などの感想が聞かれました。

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！

10月3日(火)

ハンドクリーム&
リップクリーム教室

11月7日(火)

クリスマスリース作り

12月22日(金)

お正月フラワー
アレンジメント

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!!



X(旧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6回理事会

理事会報告

開催日 8月31日(木)
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

期中決算基本方針(事務手続き)について
期中決算についての基本姿勢・方針など
について承認されました。

第2号議案

当組合における取引のリスク評価書(特定
事業者作成書面)の改正について
「リスク評価書」につきましては、金融庁
マネロンガイドラインで求められている
リスクベース・アプローチの実施状況を
説明する書面であり、毎年公表される犯罪

第3号議案

9月購買品代金決済の相談について
希望者に対し、9月購買品代金決済につ
いて相談を各支所にて受け付けること
になりました。

収益移転危険度調査書の内容を踏まえ
定期的に年1回改正を行なうこととして
います。
金融庁ガイドラインでは「経営陣の主導
的関与」が求められており、理事会にて
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つつ入ります。

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

答え

9月号掲載の数独の答えは「13」でした。
今回の答えは、レタス11月号に掲載します。

信連専任担当者による年金相談会

- 日程 10月12日(木) 南相木支所
10月24日(火)・11月16日(木) 小海支所
- 時間 午前10時～午後3時

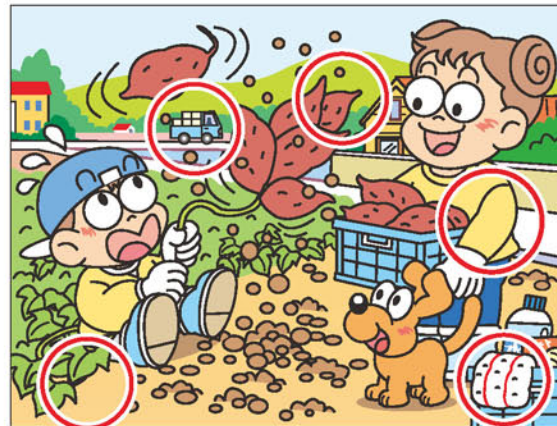
各支所年金担当者による年金受付相談会

■時間 午前10時～午後3時

支所	10月	11月
小海	24日(火)	15日(水)
北相木	13日(金)	15日(水)
川上	11日(水)	15日(水)
南牧	11日(水)	17日(金)
南相木	12日(木)	17日(金)
野辺山	13日(金)	16日(木)

10・11月年金相談会開催

9月号 まちが「さがし」 答え合わせ



- ①トラックの荷物の量が違う
- ②サツマイモの数が違う
- ③袖のラインがない
- ④サツマイモの葉が少ない
- ⑤タオルがかかっている

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
X公式アカウント(旧Twitter)
@ja_yatsugatake
公式ホームページアドレス
<https://www.ja-yatugatake.ijian.or.jp/>



今年の夏は猛暑で大変でしたが、ようやく朝晩は涼しくなりほっとします。
季節の変わり目に体調を崩さないよう気を付けたいです。
まず、食事です。簡単に済ませず、食事でもありますが、バランス良く食べるのはもちろん、旬のものは体が元気になると実感します。それに旬の食材はシンプルな味付けだけでもおいしいです。季節感のあるものは見た目にも楽しいですし、積極的に取り入れていきたいです。
次に睡眠です。調べると良質な睡眠をとる方法がたくさん出ています。毎日の習慣なのでなかなか難しいですが、ぬるめのお湯にゆっくりつかると自分と合ったものを探してみようと思います。

春夏秋冬

我が家のちやいどル



だいき
大喜くん(7歳)

こうき
光喜くん(9歳)

かのん
華音ちゃん(5歳)

あかね
明音ちゃん(2歳)

両親 鈴木 喜明さん 綾さん (南相木村 和田地区)

光喜くんと大喜くんは、野球や水泳を頑張っています。光喜くんは、音楽会に向けてトロンボーン、ドラムの練習をしています。初めてなのに吹くことができているようでびっくりです。大喜くんは、鍵盤ハーモニカと歌の練習を家でもしていて、大きい声で歌ってくれます。音楽会が楽しみです。華音ちゃんは、友達とドレスを着てアクセサリーを身に付けお姫様ごっこを楽しんでいます。ひらがなが書けるようになって、勉強が一番興味があるようです！ 明音ちゃんは、おしゃべりが上手でずっと喋ってますが、恥ずかしがり屋で外では抱っこが大好きです。歌を歌ったり、ダンスをしたり、変な顔をして周りを笑顔にしてくれます。毎日笑ったり、ケンカしたり、とっても賑やかです。これからも、4きょうだい笑って過ごしてね。

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

