



特集1

東京シティ青果(豊洲市場)にて  
南佐久野菜協議会トップセールス開催

特集2

川上第一小学校3年生 レタス出荷

管内小学校5年生へ ちゃぐりん寄贈式  
みんなで笑顔を届けよう!『南小店』オープンセレモニー  
管内の小学生 ヤツレンの工場見学へ  
管内小学校へ 生乳消費拡大活動始まる  
農家経営の改善に向けた取組強化を要請  
JA長野県役職員連盟野球大会

LA通信「年金共済」のおはなし  
女性部活動紹介  
支所フォトニュース  
家庭菜園「オカヒジキ」  
我が家ミニチャイドル  
虹のサークル  
理事会報告  
年金相談会  
我が家チャイドル

# 特集 1

## 東京シティ青果(豊洲市場)にて 南佐久野菜協議会 トップセールス開催 7月6日



- 9 農業と地域活性化  
をつくりよう
- 12 つくみ農業  
つくりよう
- 17 パナード・トップセールス  
開催しました。

本年度は場所を変更し、東京シティ  
南佐久野菜協議会トップセールスを開  
催しました。

長が参加し、南佐久高原野菜（ハクサイ、  
レタス、サニーレタス、グリーンリーフレタ  
ス、グリーンボール、ブロッコリー、カリフ  
ラワー、ズッキーニ、チングンサイの9種  
類）のPRを行ないました。

産地代表挨拶  
川上村村長 由井 明彦様



本日はトップセールス開催にあた  
り、大勢の方々にお集りいただき誠に  
ありがとうございます。我々は国民の  
皆さんに新鮮な野菜を届ける義務が  
あり、農家、組合、行政がそれぞれの部  
門で頑張っているところです。つい最近  
までは野菜が高騰しておりましたが、  
我々南佐久の野菜が出始めたら急に  
価格が落ちてしまい非常に寂しい思  
いです。本日お越しの市場関係の皆さん、  
買参人の皆さん、ぜひお互いが協力し  
合って少しでも高値販売をしていただき  
たいです。我々も食の供給者として  
日々努力しておりますが、1箱当たり  
の経費は価格の高い安いにかかわらず  
同様に掛かります。ぜひ皆さんのお力  
を頂いて1円でも高く売っていただき  
たいと思います。





南佐久5町村の代表者と3JAの組合長が一同に会するこのトップセールスは我々の1番のイベントであります。当産地はレタス・ハクサイをはじめ多種多様な高原野菜を生産し出荷しております。我々が夏の野菜を引っ張つていい気持ちでやっております。

今は全国的に豊作で価格は低迷しているわけですが、生産者はしっかりと作付けを行ない、供給責任産地として消費者の皆さんへの安定供給を心掛けております。市場関係の皆さんにはぜひ高値販売をお願いします。

また、本日はグリーンボールを展示しておりますが、関東ではあまり売れおりません。

今は全国的に豊作で価格は低迷しているわけですが、生産者はしっかりと作付けを行ない、供給責任産地として消費者の皆さんへの安定供給を心掛けております。市場関係の皆さんにはぜひ高値販売をお願いします。

南佐久5町村の代表者と3JAの組合長が一同に会するこのトップセールスは我々の1番のイベントであります。当産地はレタス・ハクサイをはじめ多種多様な高原野菜を生産し出荷しております。我々が夏の野菜を引っ張つていい気持ちでやっております。

産地代表挨拶  
JA長野八ヶ岳代表理事組合長  
津金一成



グリーンボールの漬物は一般的なキヤベツよりおいしいです。本日のプレゼントにも入っておりますので「賞味いただき関東にもっと広めたい」と思っています。



南佐久の夏野菜を待ち望んでいた市場関係者、消費者に今年も高原野菜シーズン到来をアピールでき、良いトップセールスとなりました。





## 特集 2

# 川上第一小学校3年生 レタス出荷

J.A. 長野八ヶ岳川上支所では、食農教育の一環として川上第一小学校が実施している川上村の特産物となるレタスの栽培、苗植えから収穫までの総合学習の支援をしています。



7月19日、3年生の児童25名は、5月中旬に種をまき、6月上旬に定植したレタスの出荷を行ないました。はじめに、川上支所の小池営農指導員がレタスの収穫方法について説明を行ない、児童たちも真剣に話を聞く様子が見られました。

初めてレタスの収穫作業を行なう児童も多く、株元へ悪戦苦闘しながらも包丁を入れ、保護者の協力のもと丁寧に手際よく収穫を進めました。8玉入186ケースを収穫し、児童たちが書いた手書きのメッセージとともに広島へと出荷されました。

出荷を行なった児童たちは、「いっぱい詰められた!」「楽しくてあっという間だった!」など元気よく感想を話してくれました。

## 収穫



## 販売



今回収穫したレタスは毎年恒例となっている、川上支所の取引先で広島県のスーパー「フレスター」に搬入され、「小学生レタス」と称して販売されます。





食農教育をすすめる子ども向け雑誌。  
毎月1冊ずつ管内各小学校へ  
寄贈しています。

J A長野八ヶ岳は、食農教育の取り組みの一環として、管内の全7小学校の5年生96人に、J Aの子ども向け月刊雑誌『ちゃぐりん』8月号を寄贈しました。

7月5日には、南相木小学校5年生の代表児童2名に南相木支所の篠原支所長よりちゃぐりんを手渡し、「農業について詳しく、クイズ形式でより分かりやすく書かれています。家族の皆さんと一緒に読んで農業について勉強していただきたいです」とあいさつしました。

ちゃぐりんを受け取った児童からは、「ありがとうございました」と元気な声が聞かれました。



## 企画総務部 管内小学校5年生へ ちゃぐりん寄贈式



セレモニー後、5、6年生の児童らは各学年で作成した6本ののぼり旗を国道沿いに設置し、店内の飾りつけを行ないました。オープン初日はあいにくの雨でしたが、旗を元気よく振る児童

と挨拶しました。新海さんは、積極的に「南小店」を盛り上げていた先輩の姿に憧れて、店長をやりたいと思ったそうです。



## みんなで笑顔を届けよう! 「南小店」オープンセレモニー

南牧南小学校では、7月16日に「南小店」のオープニングセレモニーを行ないました。当日の朝、全校児童と先生方が集まり、6年生が式を執り行ないました。冒頭の挨拶で「南小店」店長の新海武藏さんは、「今年の目標は、いい野菜をとってみんなに届けたいです」と挨拶しました。新海さんは、積極的に「南小店」を盛り上げていた先輩の姿に憧れて、店長をやりたいと思ったそうです。

セレモニー後、5、6年生の児童らは各学年で作成した6本ののぼり旗を国道沿いに設置し、店内の飾りつけを行ないました。オープン初日はあいにくの雨でしたが、旗を元気よく振る児童の姿や「いらっしゃいませ」と大きな掛け声が聞かれ、その姿を見た人々が足を運んでいました。

南牧南小学校の「南小店」の活動は統的に行なわれている活動で、今年度で42年を迎えます。地域の方々の協力もあり、毎年10月頃まで新鮮でおいしい野菜が並びます。



## 管内の小学生 ヤツレンの工場見学へ



株式会社ヤツレンは、昭和50年から親しまれている「シュッポッポ牛乳」を主力商品とし、野辺山周辺の酪農家の限定された牛乳を使用した製品にこだわっています。給食でも使用される牛乳の製造過程を見学できるヤツレン工場は、管内児童の学習の場としても利用していただいています。

小海小学校3学年は、総合学習の一環として「小海線について」を学んでいます。7月2日、児童30名は小海線に乗り線路沿いに広がる景色を見ながら電車の旅を楽しみ、野辺山駅で下車しました。ヤツレン職員からの説明を聞き、児童らは真剣にメモを取り、工場内の牛乳製造過程を楽しそうな様子で眺めていました。



給食のない休日、  
おうちで牛乳を飲む?

昨年より長期化した新型コロナウイルスの影響も位置づけが感染症5類へと移行し、国内では自粛規制の緩和により消費が好調になっていくかと期待感がありました。しかしながら消費は依然として上向くことがなく、飼料、燃料等の生産コストの高騰により、この数年間で全国の酪農家は廃業をせざるを得ない状況となり、当管内の酪農家も同じように影響を受けております。

## 管内小学校へ 生乳消費拡大活動始まる



この厳しい情勢の中ではありますが、職場や夏休み中のご家庭でも「牛乳・乳飲料を飲む」「脱脂粉乳・バターを消費する」ことで酪農家を応援したいという思いから、管内の小学校を対象にミルメーカーの配布を行ない、消費拡大活動協力をお願いしました。7月9日には酪農部会長の高見澤潤さんとともに南牧村の小学校へ訪問し、南小学校の岡村聰校長へミルメーカー寄贈を行ないました。川上村、北相木村、南相木村、小海町の小学校についても順次活動を行なっていきます。



# 第42回牛乳お料理コンクール作品募集

牛乳・バター・生クリームなどを使ったオリジナル料理を募集します。

牛乳

バター

生クリーム

締切 2024年10月4日(金) 必着

応募資格

- 長野県在住の高校生以上的一般消費者の方(現職の調理師は除く)。
- グループ応募も可。なお、応募点数は1人何点でもかまいません。
- 応募作品は、未発表のオリジナルのお料理・お菓子・デザートとする。



応募要領

支所窓口に配置されている専用の応募用紙に以下の記入事項をお書きの上、  
あて先までお送りください。

※Word様式をご希望の方はお問い合わせ先までご連絡ください。

・料理名 ・材料名

・分量(4人分)

※牛乳、バター、生クリーム、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトについては使用量の基準  
があります。応募用紙をご覧ください。

・材料費(2,400円以内) ・作り方 ・所要時間(1人で1時間以内)

・郵便番号 ・住所 ・氏名 ・性別 ・電話番号 ・年齢 ・職業 ・写真貼付

専用応募用紙はこちらからでもダウンロードできます。→

<https://www.ja-yatugatake.iijan.or.jp/wp/wp-content/uploads/2024/07/e590b51fac4b9801be12ea73f71e268a.pdf>



選考方法

応募作品を書類選考の上、入賞作品9点を選出します。

賞状および副賞を送付することにより表彰に代えさせていただきます。

あて先

〒380-8614 長野市南長野北石堂町1177-3

(JA長野県ビル JA全農長野 畜産酪農課内)

長野県牛乳普及協会「牛乳乳製品利用料理コンクール」係

賞品

【最優秀賞】長野県知事賞……………1名 3万円

【優秀賞】長野県乳業協会会长賞……………1名 2万円

【優良賞】JA全農長野県本部長賞……………2名 1万円

【優良賞】長野県牛乳普及協会会长賞……………5名 5千円

◇個人情報の取り扱いについて

応募された方の個人情報は、本コンクールのみに使用させていただきます。

(上記金額相当の賞品)

主催 長野県牛乳普及協会

後援 長野県・長野県教育委員会

長野県乳業協会・JA全農長野



## 農業部

## 農家経営の改善に向けた取組強化を要請

令和6年7月23日、JA東信地区協議会はJA長野中央会に「農家経営の改善に向けた取組強化について」の要望書を提出しました。要望書はJA長野中央会の神農佳人会長へJA東信地区協議会の津金一成会長より手渡され、神農佳人会長はこの要望に対し「JA長野中央会として協力をしていく」と心強く応じていただきました。

### 農家経営改善に向けた重要課題

- 需給バランス改善に向けた消費拡大活動を強化すること。
- 農畜産物販売価格向上につながる販売活動、販売力強化を図ること。
- 農業経営に直接影響する生産資材費のコスト低減に向けた取組強化を図ること。
- 消費地への安定供給に応えられる物流改革の推進強化を図ること。



## 企画総務部

## J A長野県役職員連盟野球大会

J A長野県役職員連盟野球大会が7月18日に茅野市運動公園にて開催されました。JA長野八ヶ岳からは野球部員16名が参加し、夏晴れの中、熱戦を繰り広げました。株式会社協同電算との1回戦では、JA長野八ヶ岳が先制点リード。迎えた終盤五回表、逆転を許し、惜しくも初戦敗退となりました。



選手一同、「協同組合精神」のもと、来年こそは長野オリンピックスタジアムで開催される決勝大会進出を目指します。



別冊付録  
子どもから大人まで!  
何歳からでも成長できる

## 脳活のススメ



★ 購読のお申し込みはお近くのJAへ

楽しく学ぶ

## J A 共育ドリル



求められる  
刷新 組織と事業の



身近な場所に潜む  
いま、気になる  
人の人

危険生物から身を守ろう!  
庭師はぼくの  
“天職”です  
村雨辰剛



（略）

いま、気になる  
人の人

庭師はぼくの  
“天職”です  
村雨辰剛

むらさめたつまさ

特集

みんな大好き!  
みその力



決めつけで話す家族にうんざりです。  
あなたの沈んだ心に送る  
愛のメッセージ  
美輪明宏の人生相談



大好きな布と組み合わせて作る  
米袋バツグ



家の光  
IE no HIKARI  
9月号



表紙 王林さん

人が温かく、食も文化も自然も豊かな青森が大好き。コロナ禍でライブ活動ができないをしていました。そこでリングを見て尊さや農家さんの苦労を知り、なにか自分にできることで農家さんの力になりたいという思いが強くなりました。



## 「旬をすぐに」 高原レタスを使用したロールレタス

この商品は JA 長野八ヶ岳農業部が、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。日本一安心で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、管内産高原レタスを使用した冷凍食品です。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。

10月下旬には管内のハクサイ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>



# 配当金等の振り込みのお知らせ

第24回通常総代会で承認されました、「出資配当金」と「利用高配当」について、左記の日程で組合員の皆さんへ振り込み処理をさせていただきます。

なお、配当明細については後日配布させていただきます。

出資配当金 振込日8月22日(木)

配当総額 46,780,418 円

出資金平均残高に対して、  
年1.2%の配当となります。

利用高配当 振込日8月28日(水)

配当総額 34,974,305 円

内  
訳 信用事業 14,974,305 円  
購買事業 20,000,000 円

利用分量配当の基準は、  
第24回総代会資料でご確認ください。

## 徴収基準

正組合員世帯 1戸あたり 2,000円

第24回通常総代会で承認されました、令和6年度の賦課金徴収を行ないます。  
9月25日(水)に行ないます。

## 令和6年度 賦課金徴収のお知らせ

## JAは農業者だけではなく地域に暮らす皆さんの協同組合です。

JAは、誰もが気軽に参加できる開かれた組織です。組合員の出資金をもとに、利益追求型ではなく、地域に根付いた要望を取り入れた事業展開が魅力です。JAの組合員資格には正組合員と准組合員があります。このため、農業を営んでいない人でも、JAで定めた加入手続きに従い、出資いただくことで准組合員として組合員資格を得てさまざまな事業を利用することができます。また、下記のような暮らしに役立つ便利でお得なJAの事業・活動を利用することができます。



### 組合員のメリット

#### 1 メリット 「出資配当」「利用配当」があります

出資配当……出資額に応じて配当があります。(平成17年度より1.2%の配当実績)  
利用配当……対象となる事業のご利用高に応じて配当を行なっています。

※出資配、利用配当率は業績により変動しますので将来に向けてお支払いをお約束するものではありません。

メリット その他にも  
たくさんのメリット

#### 2 メリット 各種ローン利用・金利軽減

住宅ローンをはじめ、自動車、教育ローンなど各種ローンをご利用いただけます。  
さらに利用状況により金利を軽減します。

※審査結果によってはご希望にそえない場合がございます。

#### 農業祭優待

記念品プレゼントの他、bingo大会にご参加いただけます。

#### JA長野八ヶ岳の運営参加

正組合員になると総代会などであなたの意見をJAに反映することができます。

#### 3 メリット PET/CT検査・人間ドック 組合員特別価格・費用補助

現在、がん早期発見等で注目されているPET/CT検査と人間ドックの検診料を組合員特別価格で優遇します。  
その他にJA長野八ヶ岳では、人間ドックを含む各種検診にかかる費用の一部を補助しております。

※JA厚生連の病院で検診した場合に限り、価格優遇または各種検診にかかる費用の一部補助の対象となります。

## 『年金共済』のおはなし



「老後のために2,000万円備えておきましょう」「人生100年時代」。こんな言葉を一度は耳にしたことがあるのではないでしょうか。公的年金だけでは不安だと感じている方など、何十年もの先のことを想像するのは難しいですが未来について少し考えてみませんか。

**Q 年金共済とはどんな共済ですか？**

**A 老後の生活に向けて自ら備える保障です。**

**Q 持病がある場合でも加入できますか？**

**A** はい、加入できます。  
「現在、病気や外傷で安静療養中ですか」と「今後、入院または手術の予定はありますか」の簡単な告知をいただくことでお申し込みいただけます。

**Q 伝えたいことはありますか？**

**A** ご加入される時期は早めがおすすめですが、遅すぎるということはありません。ゆとりある老後を送るために今の収入を少しだけでも将来の自分へ仕送りしませんか。私たちLAと一緒に未来をイメージしましょう。担当LA、窓口へお気軽にご相談ください。

**Q どういった人に向けた共済ですか？**

**A** 老後に不安のある方全員に向けての保障です。

**Q 仕組みについて教えてください。**

**A** 月々3,000円から始められ、個人年金保険料控除の税的控除も受けられます。

**Q 加入の年齢と受取期間について教えてください。**

**A** 加入年齢は18歳から85歳までの方であればどなたでもご加入いただけます。  
受取期間は5年、10年、15年、終身とご自身で選ぶことができます。



業務風景

今回の担当LAは



ライフアドバイザー  
なかじま ゆう  
**中嶋 優**  
(南牧地区担当)

### 日頃の取り組み

組合員、地域の皆さんの立場になって考えることを心掛け、日々活動しています。繁忙期ではありますが、窓口へ来店された際などお声をかけさせていただきます。その際はよろしくお願ひいたします。

わたしの  
相棒

### ボールペン

このボールペンは先輩LAよりいただいたものです。出勤してネームストラップとともに首からかけるのですが、これでやる気スイッチが押され、「今日も1日頑張るぞ！」と気合が入ります。



# 女性部活動紹介



川上支所

南牧支所

野辺山支所

～新鮮安全な野菜を子どもたちへ～



JA 長野八ヶ岳女性部では、地産地消への取り組みとして学校給食へ野菜の提供を行なっています。地域食材を使い、【新鮮でおいしい野菜を子どもたち】をモットーに毎年6月から1月まで活動しています。

6月には川上村、南牧村の各共同調理所にて栄養教諭、村の職員、女性部員、担当事務局で学校給食会議が行なわれ、今年の活動について意見交換が行なわれました。7月からは本格的に野菜提供が始まり、女性部員の納品した野菜が給食で使用されています。



地元でとれた野菜のおいしさを知ってほしい、という思いで始まり10年以上続くこの活動には、現在、川上女性部、南牧女性部、野辺山女性部が参加しています。地域の方との繋がりを大切にしたいと、野菜を提供している女性部員の写真と名前をランチルーム入口に掲示し、子どもたちに紹介するなどの工夫を各学校で行なっています。

昨年の活動では、葉物野菜を中心に17品目、約2トンの野菜を提供しました。

JA長野八ヶ岳女性部では、活動に参加していただける方を随時募集しています。



南相木支所

## 視察研修会

5月22日に、安曇野エリアへの視察研修会を行ない、女性部員15名が参加しました。新緑が美しい国営アルプスあづみの公園散策や、おいしい昼食、道の駅での買い物を楽しみました。今年度も女性部活動にたくさん参加していただき、部員同士の交流、親交を深め、南相木支所女性部を活発にしていきたいです。



小海支所

## スコップ三味線 会員募集♪

小海支所女性部内の文化厚生部には、スコップ三味線部があります。スコップを三味線に、栓抜きをばちに見立て音楽に合わせて打ち鳴らし演奏をしています。行政やJAなどから依頼を受け、公演活動を行なっています。仲間と過ごす楽しい時間、スコップ三味線から元気をもらっています。その元気を、聞いてくださるお客様や地域にこれからも届けていきたいです。皆さんもぜひ活動に参加してみませんか!? 会員随時募集中です!!



JA長野ハケ岳女性部員の皆さんへ

## JA長野県女性協議会 “女性のつどい” 参加者募集のお知らせ

**【日時】** 令和6年9月25日(水) 12:30~15:30(受付12:00)

**【場所】** 伊那市 長野県伊那文化会館  
テーマ『想いをひとつにかなえよう』

**【定員】** 20名(先着順) ※お席に限りがございますので、早めのお申し込みをお願い申し上げます。



◇フレミズ作文発表

◇フレミズ受賞者表彰式

◇講 演 「すでにはじまっている未来と日本の今」

ITエバンジェリスト(ITの最新技術を伝えるスペシャリスト)

講師 若宮正子さん (家の光2024年6月号掲載)

独学でパソコンやスマートフォンを使いこなして

ゲームアプリの開発、IT分野でご活躍されています。

参加希望される方は、各支所女性部役員または広報ふれあい課(TEL91-1101)までご連絡お願いします。詳しい行程等につきましては、参加される方に後日連絡させていただきます。

## 小海支所

**7/4 年金友の会ゲートボール大会**

小海支所年金友の会は、小海町総合センター屋内ゲートボール場でゲートボール大会を開催しました。大会には、管内各地区から4チームがエントリーし、14名の会員が参加。支所からも2名の職員が加わり、親睦を深めました。これまで町内ではさまざまな企業や団体がゲートボール大会を開催してきましたが、現在はJAの年金友の会の大会のみとなりました。年金友の会では、これからもスポーツ大会を通じて、健康づくりと親睦による明るい地域づくりを推進していきます。



優勝) 松原 チーム 準優勝) 杉尾・本間川 チーム



## 南牧支所

**7/8 目揃い会の開催**

板橋実行組合主催による板橋地区女性生産者の皆さん向けの目揃い会が、生産者、役場保健師、JA職員約20名参加の下、板橋集荷場において開催されました。JA職員から直近の情勢報告、出荷物を用いての荷造りポイントや特に切口洗浄や雨荷の荷造りの徹底等の説明を行ない、役場保健師からは、本格的な夏を間近にした熱中症対策、体のケアについて説明いただきました。皆さんも夏の体調管理にはご注意ください。



## 南相木支所

**第一部野菜査定会開催**

7/2

南相木支所では市場7社を招き、ハクサイ・レタス類の査定会を行ないました。出荷生産者の皆さんの、市場からの南相木産の野菜の評価を真剣に聞く様子が見られ、品質向上への意欲が感じられました。

猛暑が予想され品質管理が大変な時期に入りますが、今シーズンも適期収穫・品質向上の取り組みを継続し、出荷していただいた生産物をしっかりと販売していきたいと思います。

## 野辺山支所

**6/21 野菜査定会**

野菜出荷の最盛期を迎える中、2社の市場野菜販売担当者および全農長野職員を招き、生産者・JA関係職員・野菜検査員の総勢約50人が集まり、野菜査定会が集荷場で開催されました。市場担当者から市場においてのクレーム・事故・注意内容・規格に基づいた調整・選別・荷造り等のアドバイス、要望をいただきながら生産者との意見交換が行なわれ、品質向上に向けた査定会となりました。



# 家庭菜園

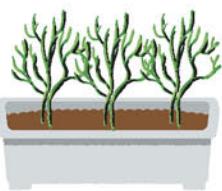
あなたもチャレンジ!

## 1 畑の準備

酸性土壌に弱いので、植え付けの2週間くらい前までに石灰を施し、よく耕しておきます。畠の全面に堆肥と化成肥料を施し、すき込みます。幅90cm、高さ10cm程の畠を立てます。高冷地ですと梅雨入り前位に種まきがベストですがプランター等を用いで栽培すれば夏でも収穫が楽しめます。また、連作障害が強いのでプランター栽培のほうが家庭菜園には向いています。

## 2 種まき

オカヒジキの種は種皮が固いので、種まき前に1~2日水に漬けておくことで発芽率も上がります。条間15~20cm、深さ1cmほどのまき溝をつけ2cm位の間隔で条播きします。種が細かいので覆土は多めにしましょう。



## オカヒジキ

アカザ科オカヒジキ属の一年草。日本以外にも、アジアの北東部に広く分布しています。海岸の砂浜に生え、高さは20~30cmになります。茎は下部から分枝し、半球形になります。葉は線形で多肉質、光沢があり、海藻の『ひじき』に似ています。

オカヒジキにはビタミンAやカリウムなど豊富な栄養素が含まれています。アケが強いので熱湯で1~2分ほど茹で、サラダやお浸し、酢の物や和え物などに利用できます。



## 3 追肥・間引き

本葉が2~3枚の頃に、7~8cm程の株間に間引きます。生育中に肥料切れや干ばつが続くと葉質が固くなるので2週間に1回程度固形肥料等で追肥をします

## 4 収穫

種をまいた後約1ヶ月位で収穫になります。草丈が10~15cm位になった頃、若い茎芽を収穫します。株元から3~4cm残して摘み取ると、わき芽が出て、もう一度収穫できます。栽培の中で病虫害がほとんどないので無農薬でも栽培できます。

## 我が家 の ミニちゃ いドル

シンガイ フミエ  
新海 文江さん（南牧村）

僕はパック、2年前に海ノ口へ来ただんだ。大好きなのはお散歩で、時々お友達と会えるよ。ご近所には僕と同じ子がけっこういるよ。嫌いなのは雨の日と書い日。お家の中に入れてもらって1日お昼寝したいな。お父さん暑い日もお家に入れてね！



## あなたの自慢のペット“ミニちゃいドル”を紹介しませんか？

皆さんの応募をお待ちしています！

応募方法 募集専用メールアドレス  
[minichidol@ytg.nn-ja.or.jp](mailto:minichidol@ytg.nn-ja.or.jp)

メールに下記の内容を記載の上、ご応募ください。

- ・ペットの写真
- ・ペットのプロフィール（お名前、性別、年齢）
- ・お名前、お住まいの町村
- ・紹介文（100文字程度）

# J.A虹のホール あおぞら 虹のサークル

J.A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。

## お線香作り



7月14日に「お線香作り教室」を行ないました。講師は丸子の長昌寺寺庭婦人（玄香庵月ノ灯）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。

お線香は、馴染みのある白檀をベースに龍脑、丁子など10種類の香料から好きな香りを選び調合しました。香の歴史やお線香の意味などの説明を受けた後、ひとつひとつの香りを聞いて（嗅いで）もらいましたが、馴染みのない香りもあり、驚きの表情をされる方もいました。しかし、調合が進むにつれ、周りの人とお互いの香りを聞き合いながら調合を楽しんでいる様子が見られました。

調合したお香を絞り出す作業は力仕事で、皆さん無言になり真剣な様子で行なっていましたが、終わりに近づくと、手に着いた香りを嗅いで「いい香り！」とうれしそうな声に変わりました。

参加者は、「香りだけでなくお香の歴史などを学びの時間でした」「あつという間で夢中で楽しめました」「またぜひ参加したいです」との感想がありました。

先生からは、「どうしよう、分からないと悩んで調合し、必死になつて練つて成型したお線香。炷いた時の感動、間違いなしです」と話されました。

参加者の皆さん、3時間の作業お疲れさまでした。お盆や秋のお彼岸にと良き」供養ができますように。



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！

SNSで  
イベント情報  
発信中!!



X (Twitter)

Instagram

LINE

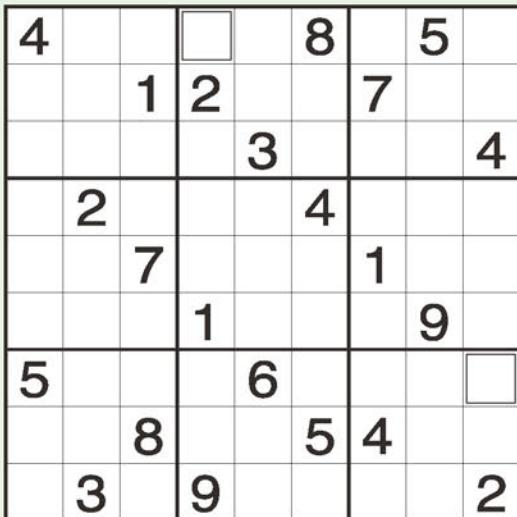
- 11月5日(火)  
ハーブティーブレンド  
9月3日(火)  
薦のハーフリース  
10月8日(火)  
ポーセラーツ

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！

参加に関するお問い合わせ

J.A虹のホール あおぞら TEL0267-92-5510

- 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 $3\times 3$ 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。



7月号掲載の数独の答えは「13」でした。  
 今回の答えは、レタス9月号に掲載します。

## 7月号 まちがいさがし 答え合わせ



- ①ホタルが多く飛んでいる ②家の明かりが消えている  
 ③魚がない ④ジュースが違う ⑤ホタルの光が大きい

### 広報誌の表紙写真を募集します!

過去一年間に撮影された作品(応募者本人が撮影した未発表のものに限る)応募いただいた作品の著作権は撮影者本人に属しますが、JAの広報誌やホームページに掲載するほか当JAの各種資料等にも使用させていただく場合がございます。作品は、撮影者が被写体の肖像権やプライバシーに配慮し、了承を得たものとします。

**<応募資格>** JA長野八ヶ岳管内に居住の方  
**<応募方法>** メールにて募集いたします。



表紙写真募集  
専用メールアドレス

- 写真 10MB以内
- 管内の風景・イベント・季節の写真
- 撮影者氏名(掲載いたします)・地区
- 写真タイトル

→ [jalettuce@ytg.nn-ja.or.jp](mailto:jalettuce@ytg.nn-ja.or.jp)

\*応募いただいた個人情報は適切に管理し必要な範囲にて使用させていただきます。

### 協議事項

- 第1号議案 ディスクロージャー誌の決定について  
 第2号議案 令和6年度不良債権対処方針く案>について  
 (令和5年度不良債権結果報告含む)

全ての議案について可決決定されました。

### 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 | 22日(火) |
| 北相木 | 9日(水)  |
| 川 上 | 7日(月)  |
| 南 牧 | 7日(月)  |
| 南相木 | 8日(火)  |
| 野辺山 | 9日(水)  |

### 10月年金相談会 開催

### 信連専任担当者による年金相談会

| 日程 | 10月 8 日(火) |
|----|------------|
| 場所 | 南相木支所      |
| 日程 | 10月22日(火)  |
| 場所 | 小海支所       |
| 時間 | 午前10時~午後3時 |

### やさいをたっぷりおいしく♪ 旬のやさいを使ったレシピを募集! 募集!

旬のやさいを使ったレシピを募集します!

今回は 10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](mailto: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!

たくさんのご応募  
お待ちしています!!

応募締切 9月13日(金)

管内の小中学校もいよいよ夏休みに入り、出勤途中に見ていた子どもたちの登下校姿もしばらく見られなくなりました。自分が子どもだった頃は、まだ今ほど暑くなく、夏休み中もなんだから忙しかったような記憶があります。日々暑くなり、とても外で遊べる陽気ではなく、「夏休み中の子どもたちは何をしているんだろ」と考えています。我が家の中の子どもたちはきっと、いつも元気よくセーブをしている私が仕事でいいのをいいことに、YouTubeにゲームに、思う存分、夏休みを満喫していると思います。

春 夏 秋 冬

# 我が家のちやいドル



ありのまま  
社臣くん(9歳)

つむぎ  
紬葵ちゃん(0歳)

しのはら あきひと  
父親 篠原 明仁さん  
むつみ 睦未さん  
母親  
小海町親沢地区

潮音ちゃんはアニメやマンガ、ゲームが好きで、最近は「あくねこ」にハマっています。社臣くんは去年からサッカーを始めて、週2回スクールで練習を頑張っています。たまに喧嘩はするけど、きょうだいとても元気で仲良く一緒に遊んだりもします。次女の紬葵ちゃんはみんなの癒しの存在。あっとりしてとてもよく寝る子だそうです。3きょうだい笑顔いっぱい人にやさしく、いろいろなことに挑戦して成長してくださいね。潮音ちゃん、社臣くん、紬葵ちゃんありがとう。

## まちがいさがし

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



あなた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  
@ja\_yatsugatake



JA長野八ヶ岳  
公式ホームページ  
<https://www.ja-yatugatake.iijan.or.jp/>

