

レタス



特集

JA長野八ヶ岳・JA中野市 ダブルトップセールス開催

夏季仕事体験「3DAYs」

松本山雅FC ホーム戦でレタスをPR

川上村で陸上夏合宿 とれたてレタスを試食

小ぶなの配達について

LA通信「特定重度疾病共済」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「モヤシ」
我が家のミニちゃんドル
虹のサークル
理事会報告
年金相談会

J A長野八ヶ岳・J A中野市 ダブルトップセールス開催



J A長野八ヶ岳では、9月6日の朝に東京中央卸売市場の東京青果、7日の朝に京都市場の京都青果合同にて、近年恒例となったJ A中野市との合同トップセールスを実施し、仲卸の皆さんをはじめ市場関係者に向け、これから需

要期に入るJ A長野八ヶ岳のハクサイと、J A中野市のきのこを中心にしたPRを行いました。会場では、きのこハクサイの和え物の試食やレタススープなどのノベルティが配られました。

組台長挨拶



京都青果合同様にはJ A長野八ヶ岳合併以来、当産地の野菜を売っていただいております。誠に感謝申し上げます。本日はJ A中野市さんとの合同トップセールスの開催にあたり、このように多くの市場関係者の皆様にお集りいただき重ねて御礼申し上げます。

これからいよいよ鍋物のシーズンを迎えます。我々の野菜とJ A中野市さんの「きのこ」の相性が大変良いこともあり、5年前くらいから合同でのトップセールスを行なっております。

これからハクサイの出荷量も増えて、皆様方に十分な量を供給できると思います。中野のきのこと一緒に、たくさん召し上がっていただければと思います。

企画総務部

夏季仕事体験「3DAYS」



J A長野八ヶ岳では、夏休み期間中の学生を対象にした「夏季仕事体験」を開催しました。8月から9月の期間で計6日間、対面とWEBの両方で開催し、全国から約15名の学生が参加しました。

8月20日から22日に開催した3日間の「営農指導コース」では、4名の学生が営農指導員に同行し、さまざまな業務の体験をしました。

小海支所管内の圃場では品種試験用のハクサイ苗20品種の定植や資材試験を体験したり、営農指導員による品種試験の内容説明をメモを取りながら熱心に聞く学生の姿が見られました。

参加した学生からは、「実際に体験することで、理解を深めることができた」

「組合員さんとの距離が近く、関わり方や、つながりを身近で体験し、とてもやりがいのある仕事だと感じた」などの感想が聞かれました。J A長野八ヶ岳管内の自然や風景がとても印象的との声も多く聞かれ、J A長野八ヶ岳の魅力を実感していただきました。

J A長野八ヶ岳では、11月と2月にも「仕事体験(WEB)」を開催する予定です。日程につきましては当J Aのホームページにも掲載いたしますので、興味のある学生さんはぜひご参加ください。お待ちしております。



企画総務部

松本山雅FC ホーム戦でレタスをPR



J A長野八ヶ岳では、8月17日に松本市のサンプロアルウィンで開催された松本山雅FC(J3)のホームゲーム抽選会に参加しました。当J A管内の朝採りレタスを1箱2玉入りで箱詰めし、30人分の景品として用意しました。

松本山雅FCのホームゲーム抽選会は、ホーム戦でホームタウンやスポーツなどから景品を提供するイベントです。サポーターや観客が入場する際に配布されるホームタウン情報などのチラシの中に当選券が入っている場合、会場外の総合案内所で景品と交換できる仕組みとなっています。

入場者数は10,701人と今シーズン



ズン3番目の入りとなり、ハーフタイム中には花火も上がり、試合も3対2で松本山雅FCがSC相模原に勝利し、大いに盛り上がりました。

試合終了後、当選券をレタスと引き換えにきたサポーターは、「旬なレタスが当たってうれしい」「持ち運びやすい大きさが良かった」と笑顔で話していました。



川上支所

川上村で陸上夏合宿 とれたてレタスを試食

- 3 3次試験 筆記試験
- 4 面接・面接 筆記試験
- 11 面接・面接 筆記試験
- 17 面接・面接 筆記試験



動画でチェック

8月17日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51名を対象にレタスの収穫体験を行いました。
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、川上さんが東京にいた頃にコーチを務めていました。



今年で3年目となる川上村での陸上合宿では、川上・南牧・南相木・佐久穂の子どもたちとの合同練習を大深山グラウンドで行ない、交流を深めました。2泊3日の合宿最終日の早朝からレタス収穫が行なわれ、前日の雨で足元が悪い中、懸命に収穫作業の手伝いをしました。朝ごはんとして、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「めっちゃくちゃ新鮮でおいしい」と笑顔が見られました。

川上さんは、「合宿最終日で疲れていたり、前日の台風の影響で畑がぬかるんでいるにもかかわらず、積極的に楽しく体験してくれた。『川上村』思いの場所』になってもうえたらうれしい」と語りました。

みんなが大好きな「それいけ!アンパンマン」が登場!!

それいけ!
アンパンマン
ふわふわ



日時 10月26日(土)

午前9時～午後3時

場所 南牧村社会体育館

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

生活部

小ぶなの配達について

9月6日に小ぶなの配達を行ないました。例年この時期になると、佐久地域の名物でもある、小ぶなの出荷となります。年々育てる農家が減った上に、昨今の猛暑が影響し卵の孵化が悪く、今年の生産量はかなり減少し、数の確保に苦労しています。今年度は、JA長野八ヶ岳管内で約70軒分の注文がありました。小ぶなの独特な苦みはないかと思っています。



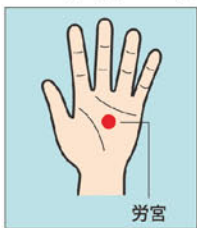
脳トレ！ 手足の体操

「握力が強い人ほど死亡リスクが低くなる」。世界的に知られている有名な研究があります。もちろん、握力さえ強ければ健康になれるわけではないのですが、握力は体全体の筋肉量の指標になっているようです。筋肉を鍛えることを日々の習慣にしたいものですね。

今回ご紹介する歩きながらのグーパー体操は、全身運動でありながら、握力が鍛えられて、脳トレにもなります。外を出歩くのが気持ちいい季節です。腕を振りながら、グー、パーの動きをしっかりと意識して歩いてみましょう。散歩時間の数分で構いません。続けることで、簡単に健康習慣を手に入れることができますよ。

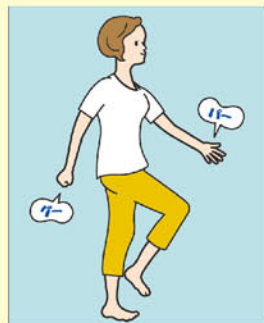
【つば・労宮(ろうきゅう)】

中指と薬指の間にあり、手を握ると押すことができます。手のひらの中央、しわが最も寄っている場所です。ストレスや血流改善、不眠にも効果があるといわれています。



ポイント

グーのときはしっかりと意識して手を握り、パーのときは指をしっかりと伸ばすことを意識して手を開きましょう。



- ① 背筋を伸ばし、肩、腕の力を抜いて歩きます。このとき、腕をリズムカルに振ります。歩き慣れてきたら、前の手はパーに、後ろの手はグーにします。往復10回行ないます。
- ② 前の手をグーに、後ろの手はパーにします。往復10回行ないます。2、3分程度、①と②を繰り返しましょう。

歩きながら指のグー、パーの動きをはっきりと

歩きながらグーパー体操
健康生活研究所長 堤 喜久雄



JA長野八ヶ岳

2024

組合員・地域の皆様へ

人形供養祭

「故人を偲ぶ思い出の品」の

供養を考えている方も
この機会に
お問い合わせください。

想いを込めて…

「ありがとう」の

ずっと大切にしてきたおにんぎょうに

令和6年 11月23日(土)

会場 JA虹のホールあおぞら

受付 午前 8時30分～10時30分

法要 午前 11時30分～

供養料 何体でも

2,000円

虹の会会員様は無料です。

セレモニー会員受付！

※当日ご入会の方も適用になります。

供養受付
された方には
粗品
プレゼント

陶器製人形及びガラスケースなどの不燃物は
お断りしております。 ※ご持参の袋、ケース類はお持ち帰りいただきます。



JA虹のホールあおぞら TEL.0267-92-5510

長野県南佐久郡小海町大字豊里 36-3

子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ

こく しょう こく さん
国 消 国 産



日本は今、食料の
約**6**割を輸入に
頼っています。



もしも輸入が難しくなって、
必要な食べものが足りなくなつたら…農畜産物は、足りなくなつたら
らといって、すぐに生産を拡大するこ
とはできません。だから、日ごろから
「国消国産」を進めることが、とても
大事。「国産」をもっと食べましょう。

国産を食べると、**いいこと**いっぱい！



こく しょう こく さん
国 消 国 産

が日本の食の未来をつくります。

こく しょう こく さん
国 消 国 産をすすめる

JAグループって、何してるの？

JAグループは、日本の農業を
さまざまな事業で支えています。

JAグループは、**協同組合**として、農業に携わる皆さんを、
様々な事業で総合的に支えています。農畜産物をまとめて
流通・販売したり、肥料や家畜のエサなどを共同で購入
したり。農業に必要な技術のサポートや、農業を始める方
たちの支援も行なっています。



JAグループは、地域のくらしを
さまざまな事業で支えています。

JAグループは、金融や共済といった事業のほか、
地域の病院や高齢者福祉施設も運営しています。
また、買い物が不便な地域に移動購買車を
走らせるなど、**助け合いの精神**で、地域のくらしを支え続けています。



JAグループの目指す姿(2030)

- ①持続可能な農業を実現
- ②豊かでくらしやすい地域共生社会の実現
- ③協同組合としての役割の発揮



JAグループを知る



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

メーカー講師による
Aコープ商品を使った料理教室
参加者募集!!

**あげらく天とむしパンミックスを使い、
フライパンでできるかんたんレシピの紹介!**

【日時】11月6日(水) 10時から13時

【場所】南牧村中央公民館 調理室

【応募締切】10月25日(金)

【募集定員】10名(先着順)

【対象者】管内にお住まいの方

参加希望の方は広報ふれあい課までお問い合わせください。
企画総務部 広報ふれあい課 TEL0267-91-1101



肉に

冷めてもやわらか
から揚げ

🕒 調理時間 30分 (漬け時間含まず) (4人分)

材料

鶏もも肉 2枚 (500～600g)、★調味料 (エーコープ塩こうじパウダー 小袋 1袋、料理酒 大さじ 1、卵 1個、醤油 小さじ 2、生姜の絞り汁・おろしにんにく・胡椒 適量)、片栗粉 大さじ 6、揚げ油 適量

- 1 鶏もも肉を適当な大きさに切り、★調味料を加えて30分ほど漬け込みます。生姜やにんにくは好みで加えてください。
- 2 片栗粉を加えてよく混ぜます。
- 3 180℃の油で、鶏肉を揚げます。油に入れるときに、皮目などの形を整えながら入れるときれいに揚げられます。
- 4 お好みの付け合せを添えて、お召し上がりください。



エーコープ
塩こうじパウダー (だし入り)

12g×6袋 270円



お問い合わせ先

JA長野八ヶ岳

小海生活渉外センター
ななちゃんのお店

TEL 0267-92-4141
TEL 0267-98-3155

収入保険はさまざまなリスクから農業経営を守ります!

青色申告をしている農業者様にご加入できます。

主
な
リ
ス
ク

自然災害



価格下落



病気で収穫不能



倉庫の浸水被害



取引先の倒産



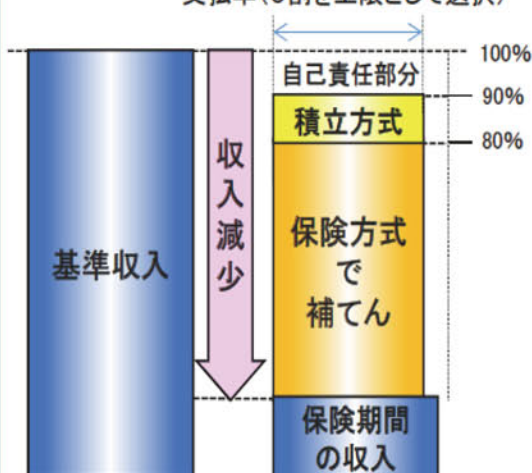
盗難、運搬中の事故



収入保険のポイント

- ・全ての農産物を対象に自然災害や価格低下のほか、経営努力では避けられない収入減少を補償します。
- ・保険期間の収入が基準収入の**9割**を下回った場合に、下回った額の**9割**を上限として補填します。
- ・基準収入が**1,000万円**の場合、初年は掛捨て保険料が**10.8万円**、積立金**22.5万円**、事務費が**2.2万円**です。
- ・保険期間開始前に加入申請を行ないます。
- ・保険期間の前年1年分の青色申告の実績があれば加入できます。

支払率(9割を上限として選択)



(注) 5年以上の青色申告実績がある方の場合

- ・基準収入は過去5年間の平均収入を基本
- ・保険期間の営農計画も考慮して設定

加入申込期限…個人:12月末 法人:事業年度開始の1か月前

保険期間……個人:1月～12月 法人:事業年度の1年間

令和7年から収入保険と野菜価格安定基金との同時利用ができません

保険金の受取がなければ保険料は安くなります

※ 制度に関する相談や、保険料の試算も行なっていますのでお気軽にお問い合わせください。
農業経営の安定のために、収入保険をぜひご検討ください。

お問い合わせ:NOSAI長野 佐久支所: ☎0267-58-2580

JA長野八ヶ岳 クミアイプロパンご利用のお客様へのお知らせ

LPガス検針はがきの廃止および WEB明細への移行について

日頃はJA-LPガスをご利用いただき誠にありがとうございます。

当農協では自然環境への配慮や個人情報保護の観点から、毎月発行しているLPガスの検針はがきの発行（現在一部お客様については発行していない場合もございます）を2024年11月より廃止させていただきます。

なお、引き続き「LPガス検針はがき（検針票）」の発送を必要とされる場合は、ガスメーターごとに有料にて申し受けることになります。ご希望されるお客様につきましては、下記お問い合わせ先へご連絡をいただきますようお願い申し上げます。

なお、当農協ではWebで使用量や金額を確認いただける「JAうちエネポータル」加入推進を展開しております。「JAうちエネポータル」は、LPガス・JAでんき・配送燃料油のご利用情報が一元管理でき、納品書もダウンロードいただけますので、ぜひこの機会にご登録をお願いいたします。ダウンロード様式の「納品書」はインボイス適格請求書の要件を備えております。



左のQRコードの読み取り、または「JAうちエネポータルOPEN」をWeb検索し、サイトにアクセスのうえ登録を進めてください。

また、当農協各指定口座への振込等により料金決済いただいているお客様につきましては、これまでと同様に請求書等の発送を行ないます。

今後もガス供給の安全・サービス向上に一層取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

お問い合わせ先

JA長野八ヶ岳LPGセンター TEL:0267-92-5509

『特定重度疾病共済』のおはなし

日々の生活習慣により三大疾病や生活習慣病という病気が増えていることをご存じですか？

生活習慣病は誰にでもリスクのある身近な病気です。

Q 特定重度疾病共済とはどんな共済ですか？

A 三大疾病【がん・心筋梗塞・脳卒中】に加えて、三大疾病以外の「心・血管疾患」や「脳血管疾患」、さらには、その他の生活習慣病【糖尿病・肝硬変・慢性じん不全等】を幅広く保障します。

Q どういった人に向けた共済ですか？

A ・毎日の飲酒・喫煙がやめられない方
・外食が重なり休日にも運動不足気味の方
・入院が短期化し、通院治療が増えているため、入院保障のみ加入中の方

Q 仕組みについて教えてください。

A 4つの疾病区分ごとに、共済期間を通じてそれぞれ1回、最大で4回共済金をお支払いします。継続的な治療による経済的負担に備えられるよう、まとまった一時金で受け取れます。

Q 伝えたいことはありますか？

A 当管内の農作業は朝が早く、朝食が体を動かした後となり、血糖値が上がりやすくなる傾向です。お忙しい時期ではありますが、体調管理には十分ご留意してください。

Q 身近な生活習慣病について教えてください。(リスク)

A 食生活・運動不足・喫煙・飲酒・ストレスなどが原因で発症する病気です。完治しないものが多く、長期間の治療になり、複数の疾病を併発する可能性があります。

がんは2人に1人、糖尿病や高血圧性疾患の患者は1,000万人以上に及びます。

入院・手術以外にも、通院治療による投薬や交通費等、長期間になると多額の費用がかかります。

かかる費用の目安	1年間	5年間
がん	66万円	233万円
心疾患	62万円	197万円
脳血管疾患	120万円	252万円
糖尿病	75万円	244万円
肝硬変	63万円	200万円



ミーティングの様子

今回の担当 LA は



ライフアドバイザー
しませ ひろし
島瀬 寛
(川上地区担当)

日頃の取り組み

医療共済の請求漏れや自動車共済の年齢条件の変化など、契約内容の細かい部分まで確認し、お役に立てることがないか考え日々活動しています。

わたしの
相棒

眼鏡

共済担当になる以前に関わった組合員の方に久しぶりに会うと、「伊達メガネ」といじられますが、本当に目が少し悪くなったんです。



川上支所

無添加天然醸造 手づくり醤油

農産加工グループは7月5日、20年以上続く「手づくり醤油」の仕込みを行いました。7月の農繁期に始まる醤油の仕込みは、国産材料にこだわり、水・塩・小麦・大豆と麹菌の力だけで作られます。忙しい時期にもかかわらず毎年続けられる理由として、着色料や保存料は一切使わず無添加、手作りの魅力を伝えていきたいという川上女性部の気持ちにあります。10月の下旬頃まで部員による攪拌作業が行なわれ、約6カ月熟成させて来年の春頃完成予定です。



動画でチェック

南相木支所

南相木を彩る花々

6月中旬に南相木村内の花植えを行いました。色とりどりの花を見て癒されてほしいという女性部員の思いがこの活動に込められています。

今年も8月上旬頃、見頃を迎え、アスター、百日草などたくさんの花々が南相木村に訪れた人を出迎えました。



牛乳をもっと食卓に おいしい/ ミルクレシピ



みそとヨーグルトのおいしいタッグ ホワイト豚汁

【材料 4人分】

- 豚バラ肉(薄切り)..... 250g
- ごぼう..... 1/2本
- かぼちゃ..... 4個
- チンゲンサイ..... 2株
- だし..... 800ml
- みそ..... 大さじ4
- プレーンヨーグルト..... カップ3/4
- 七味とうがらし..... 少々

【作り方】

- ①豚肉は長さを3等分に切る。ごぼうは笹がきにし、水にさらす。かぼちゃはひと口大に切る。チンゲンサイの軸は縦4つに、葉はざく切りにする。
- ②だしを煮たててごぼう、豚肉を煮、アクを取る。かぼちゃとチンゲンサイの茎を加えて5分煮る。
- ③かぼちゃがやわらかくなったらみそを溶き入れ、チンゲンサイの葉とヨーグルトを加えて温める。
- ④器に入れ、お好みでヨーグルト、七味とうがらしをかけたら出来上がり♪

小海支所女性部

いちごどら焼き

小海支所女性部のブースでは今年度『いちごどら焼き』と『小豆茶』を販売します!!



なぜ、いちごどら焼きと小豆茶かといいますと、小海支所女性部員の中にいちごを生産している農家さんがいるからなんです(^_^) 甘ずっぱいいちごと甘〜いあんこ、ホイップクリームに、もちもちの生地、おいしいことに間違いありません。小豆茶の小豆も小海産です。女性部の皆さんが心を込めて作ります。会場でお待ちしています。

農業祭

10月26日(土)

女性部ブースの紹介

女性部員がまごころを込めて作ります!
女性部員一同ブースでお待ちしております。

川上支所女性部

はりこしまんじゅう

川上支所女性部のブースといたら『はりこしまんじゅう』ですね(>_<) 使用する材料は、地粉、生姜、ねぎ、味噌ととてもシンプルなのですが、味に深みがあり本当においしく、お腹も満たされます。ぜひ一度ご賞味してほしい味です!!



野辺山支所女性部

五平餅

野辺山支所女性部のブースでは今年度は『五平餅』を販売します。



来場される皆さんが手軽においしく食べれるよう、役員を中心に話し合いを重ねて考えました。味噌・大葉・くるみ・九条ねぎを使用した味で販売する予定です。女性部手作りの五平餅をぜひご賞味ください。その他にも野菜の販売やむしパンのケーキなどの販売も行なう予定です。お楽しみに!!

南牧支所女性部

花豆おこわ

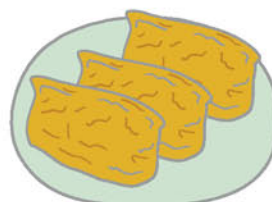
南牧支所女性部のブースでは『花豆おこわ』を販売します。南牧支所女性部員が作った南牧村産の花豆を使用し、ほんのり甘いとってもおいしいおこわ! 女性部役員が炊き上げ、ひとつひとつパック詰めを行なっています。農業祭のお土産としても人気です。ぜひ一度ご賞味あれ!



南相木支所女性部

おいなりさん

南相木支所女性部のブースは今年も『おいなりさん』! とってもおいしく何個でも食べてしまいたくなる味です。農業祭を南相木支所女性部の手作りの味とともに楽しみませんか? 皆さんのお越しをお待ちしています。



小海支所

9/4 年金友の会マレットゴルフ大会

小海支所年金友の会は、小海町松原湖高原マレットゴルフ場でマレットゴルフ大会を開催し、23名が参加しました。茂来山コースと北八ヶ岳コースの計36ホールで熱戦を繰り広げ、親睦を深めました。成績上位の皆さんは10月に開催される当JA年金友の会協議会主催の大会への参加資格を獲得し、こちらでも活躍が期待されます。年金友の会では、これからも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) 黒澤 たみ子さん 準優勝) 井上 一司さん 3位) 黒澤 俊明さん



川上支所

令和6年度農業用廃プラスチック回収 9月

川上村農業用廃プラスチック適正処理推進協議会では、5月に1回、9月から11月まで廃プラの回収を行なっています。昨年の川上支所からは470トン程の廃プラが回収されています。

マルチは農業に欠かせない資材ですので、JAでは行政と一緒に不法処理や飛散防止の役目として回収を行なっています。組合員の皆さんには廃棄数量の事前報告などご協力をお願いいたします。



南牧支所

9/13 長寿お祝い

南牧支所年金友の会では、数え年で米寿・喜寿をお迎えになられた33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。皆さんからは「きれいな花をありがとう」など、お礼のお言葉をいただきました。ご自愛いただき、これからもお元気で過ごしてください。

また、今年もマレットゴルフをはじめとした各種スポーツイベントや旅行を計画しておりますので、皆さん奮ってご参加ください。



南相木支所

小学生の営農センター見学 8/29

南相木小学校3年生は、南相木村で作っている野菜の出荷や、営農センターの仕事を勉強するため、営農センターを見学しました。職員の説明をメモしながら興味を持って聞き、「野菜の仕事は朝早く大変?」「どんな病気になるの?」など質問をしてくれました。施設見学では、ブロッコリー出荷の氷詰作業の体験や、立体予冷庫の中の見学等を行ないました。今回の見学を通じて、児童の皆さんに農業やJAに興味を持ってもらえればと思います。



野辺山支所

8/24 南牧村元気まつり2024×そらフェス

南牧村美術民俗資料館前・銀河公園周辺・南牧村社会体育館において、「南牧村元気まつり2024×そらフェス」が開催されました。当日は、それいけ!アンパンマンショーやふわふわ遊具、大木綾子氏観光大使委嘱式、各種屋台などさまざまな催しがあり、当JAでは、南牧・野辺山支所の合同でかき氷・わたあめのブースを出店しました。大勢の方が訪れ、例年以上の賑やかなおまつりとなりました。





栽培に必要なもの

- ① モヤシのタネ
- ② 広口の容器(コップやコーヒーの空き瓶、ボウルなど)
- ③ ガーゼ
- ④ 輪ゴム
- ⑤ ②を遮光できるようなお盆か板
(遮光できれば他の物でも代用可)

1日目 種まき

種を水で洗ってごみを取り除きます。容器に種の4〜5倍の水を入れ、一晩浸します。モヤシは、一晩吸水させただけで種が約2倍にふくらみ、収穫時には20倍程度に成長するので必ず広口の容器で育てます。

2日目 すすぎ

一晩吸水させたら、種がこぼれないように、容器の口をガーゼで覆って輪ゴムで止め、水を捨てます。捨てた後、新しい水を注いでよくすすぎ、水をしっかりと切ります。

モヤシ



マメや穀類のタネを遮光した状態で発芽させたモヤシ

は、硬いマメをじょうずに食べるよう工夫したもので、非常に豊富な栄養分が含まれています。

1週間程度の生育期間で、土を使わず栽培できるのが魅力です。また、温度管理さえすれば1年中栽培できます。

3日〜6日 発芽・成長

1日に2回すすぎを行ないます。また、種は3日程で発芽します。発芽後は容器内温度が上がり、酸素不足になりやすいのです。いまだ後はしっかりと水を切りましょう。水が残っていると悪臭の原因になってしまいます。

7日 収穫

種をまいてから1週間位で茎が伸びた状態になるので収穫する目安です。収穫後はたっぷりと水を張った器にモヤシを入れ、ゆっくりと揺らしながら種皮をはがします。また、根を食べると繊維質が残るので気になる人は調理前に取り除きましょう。

我が家のミニちやいドル

わたなべ よしこ
渡辺 芳子さん(川上村)

去年12月に我が家の家族として迎えた黒ラブのノアです。先月末1歳になりました。元気でおてんばのいたずらっこで甘えん坊です。ボール遊び、水遊び、全速力で走る様はとてもかわいいですね。飼い主の足腰の健康にも一役買ってくれていますし、何より癒されています。

ノア ♀
1才1ヶ月



あなたの自慢のペット“ミニちやいドル”を紹介しませんか？

皆さんの応募をお待ちしてます！

応募方法 募集専用メールアドレス
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)

JA虹のホールあおぞら 虹のサークル

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。

鳶のハーフリース作り

9月3日に「鳶のハーフリース作り」を開催し、講師は上田市のワークシンプ「driedflower Links」の木内さつきさんを招き管内から8名参加しました。

制作時の注意点などの説明後、グルーガンを使いドライフラワーの貼りつけ作業を行いました。参加者はリースを手に取りデザインや全体のバランスを見ながら、真剣な様子で作業を進め、時折、作品を見合いながら和やかな雰囲気で作業を進め、約1時間ほどで完成しました。

出来上がったハーフリースを並べ撮影会を行ない、「どの作品もかわいくて素敵」「玄関に飾りたい」「角度を変えて飾っても雰囲気が違って楽しめる」などの感想が聞かれました。興味がある方は、次回の機会にぜひご参加ください。

Instagram
s.driedflower



動画でチェック

SNSで
イベント情報
発信中!!



X (Twitter)



Instagram



LINE

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

JA虹のホール
あおぞら

TEL0267-92-5510

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!

11月5日(火)
ポーセラーツ

12月22日(日)
正月フラワーアレンジメント

1月14日(火)
写経・写仏体験会

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
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

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	11月	12月
小 海	11日(月)	2日(月)
北相木	11日(月)	2日(月)
川 上	11日(月)	3日(火)
南 牧	13日(水)	4日(水)
南相木	13日(水)	4日(水)
野辺山	12日(火)	4日(水)

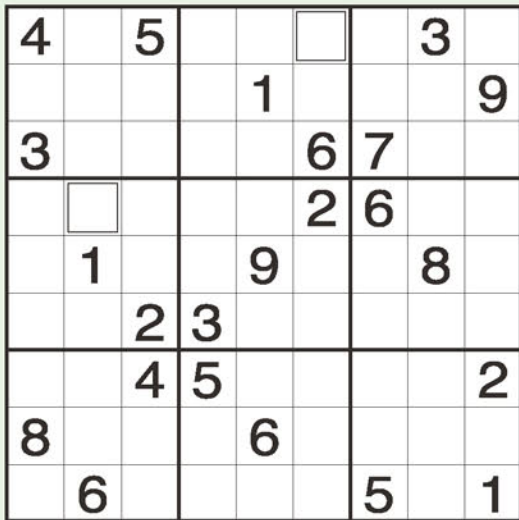
11月・12月 年金相談会 開催

信連専任担当者による 年金相談会

日程	11月12日(火)
場所	野辺山支所
日程	12月3日(火)
場所	川上支所
■時間	午前10時～午後3時

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つずつ入ります。



9月号

答え合わせ

まちがいさがし



- ①猿が多い ②旗の向きが違う ③猿が目をつぶっている
④ペンが短い ⑤バナナが長い

募集!

やさいをたっぷりおいしくレシピ

旬のやさいを使ったレシピを募集します!

今回は **12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!

たくさんのご応募
お待ちしております!!

応募締切 **10月30日(水)**

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長野ハケ岳管内に居住の方
＜応募方法＞ メールにて募集いたします。

- 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

表紙写真募集専用メールアドレス ➡ 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。

すく暑かった夏も終わり、過ごしやすき季節になりましたね。秋といえば「秋の味覚」のおいしい食べ物がたくさん出でます。気を付けなければ「あっ!」という間に太ってしまい、歳を重ねると一度太るとなかなか痩せられない……。でも、旬な食べ物は、やっぱりその時期に食べないと!となるとおいしい物を食べつつせめてセーブできるように頑張りたいと思います。そして、食べるだけでなく普段まったく本を読むことがないので、今年は読書にも挑戦してみようと思います。さて、どんな本から読んでいこうかな。

春
夏
秋
冬

南牧村のゲートボールチームに所属している5名は、令和6年5月18日、19日に福井県で行なわれた第39回北信越ゲートボール選手権大会に南牧村代表チームとして出場しました。総勢60チームが参加したこの大会は、1日目は予選、2日目は予選を勝ち抜いた1位から5位のグループによる決勝が行なわれました。予選で4位となった南牧村チームは4位グループの決勝に進出。12チームでのトーナメント戦で熱戦を繰り広げ、見事優勝を果たしました。



南牧村ゲートボールチーム
(南牧支所)

大会での様子を伺ったところ、「大会は自然芝コートで行なわれ、普段と違う環境だったので難しく感じました。男女混合で開催された大会で、年齢の幅が広がったのですが、いろいろな人が応援してくれました。そして4位グループでの優勝が決まったときは、とてもうれしかったです」と話してくれました。

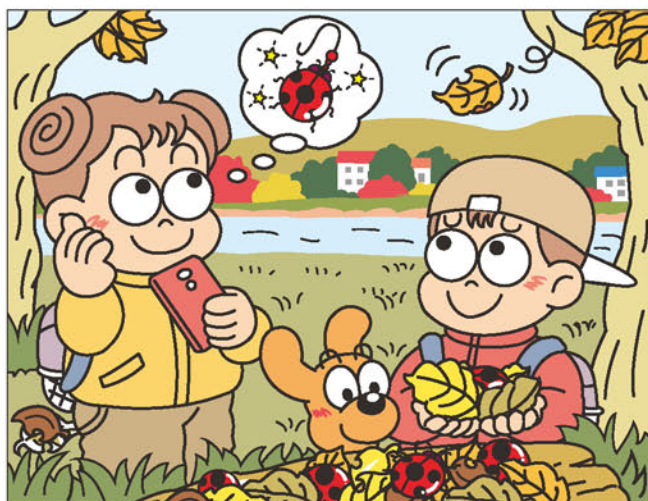
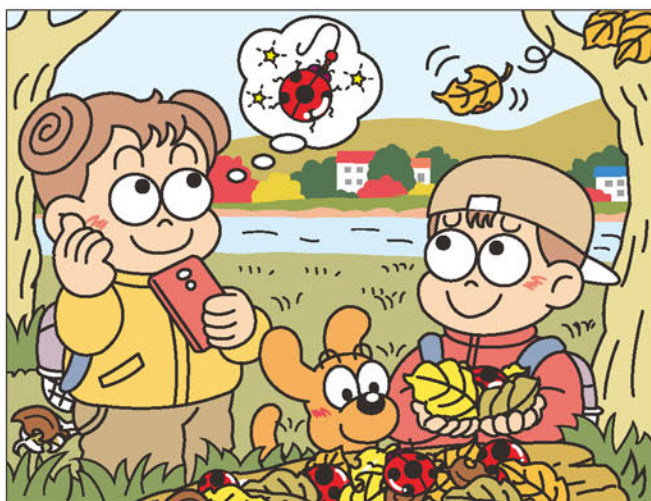
また、「ゲートボールをやっている、練習はもちろんですが精神的な部分が結果に大きく影響するように感じます。いい日もあれば、あまりうまくいかない日もあります。だから面白いんです。子どもからお年寄りまで年齢関係なくできるのもいいですし、5人集まればできるスポーツなので、家族でチームを組んで大会に出ることもできます。気軽に参加できる大会もたくさんあり、一度やってみてほしいです。うまくいったとき、勝ったときは楽しいです。ボールを打つだけの簡単な競技ですが、あまり体に負担がかからずに運動にもなり、頭も使うので認知症予防にもなりますよ」と楽しそうでした。

ゲートボール会長を務める市川弥生さんは、「冬の楽しみとしていろいろな人にやってほしいです。道具がなくても始められるし、やり方もお教えできます。みんな楽しんでみましょう。気軽に声をかけてくださいね」と話してくれました。

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

@ja_yatsugatake



JA長野八ヶ岳
公式ホームページ

<https://www.ja-yatugatake.iijan.or.jp/>

