

レタス



特集1

**JA長野ハケ岳・JA中野市
ダブルトップセールス開催**

特集2

**JA長野ハケ岳令和8年度入組内定者
職場体験「3DAYs」**

松本山雅FCホーム戦でレタスをPR
令和7年度JA長野ハケ岳厚生ゴルフ大会

おすすめAコープ商品
みんなのコンテナ菜園「サヤエンドウ」
女性部活動紹介
支所フォトニュース

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

特集
1



J A長野八ヶ岳では、9月12日の早朝より東京中央卸売市場の東京青果にて、近年恒例となっているJ A中野市との合同トップセールスを実施しました。仲卸の皆さんをはじめ市場関係者に向けて、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・ぶどうを中心にPRを行いました。会場では、ハクサイ・きのこのなどのノベルティが配られ



ました。また、当日は雨上がりで東京も朝は少し涼しく、秋食材の宣伝には良いタイミングでPRできました。



仲卸の皆さん、市場関係者の皆さん、本日はお集まりいただき誠にありがとうございます。
我々は5月から旬の野菜を出荷させていただいてきました。まだまだ11月上旬まで続きますので、精一杯、安全で安心な野菜を出荷させていただきます。
これからは当産地の主力でもあるハクサイを旬の野菜として出荷いたします。ぜひJ A中野市のきのこと一緒に、秋の鍋食材を中心として、たくさん召し上がっていただければと思いますのでよろしくお願いいたします。

津金組合長あいさつ



JA長野八ヶ岳 令和8年度 入組内定者職場体験「3DAYS」

特集
2

JA長野八ヶ岳では、令和8年度入組内定者を対象にした「職場体験」を9月2日から4日に行ない4名の学生が参加しました。3日間を通してJAのさまざまな業務を体験していただきました。入組内定者からは、「職場体験に参加し、どこの部署でも仕事内容の知識があるということだけではなく、組合員、地域の方々とのコミュニケーションが大切で重要だということを感じた」「入組までに自分が何をどのように準備すべきかが分かり、良い機会になった」などの感想が聞かれました。



1日目

本所会議室にてオリエンテーションを行ないました。女性部との交流会として太巻き・花寿司作りを行ないました。女性部員による手作り豆腐の振る舞いもあり、みんなで試食しました。



2日目

小海支所 金融共済課
金融共済窓口業務を学び、共済ライフアドバイザーと保障提案のロールプレイングを行ないました。



農業部 畜産酪農課
家畜人工授精の様子を見学しました。

農業部 企画振興課
北相木・佐久花卉共選所の見学、花卉査定会に参加しました。



3日目

川上支所 金融共済課
金融共済窓口業務と貸付業務内容を学びました。



農業部 企画振興課
収穫体験や試験圃場の巡回を行ないました。



小海支所 生産資材課
生産資材の荷下ろし、配達業務を行ないました。

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16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対F C琉球のホームゲーム抽選会に参加しました。景品として、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人分を用意しました。

松本山雅FCのホームゲーム抽選会とは、ホーム戦でホームタウンやスポンサー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



企画総務部

令和7年度J A長野八ヶ岳 厚生ゴルフ大会



J A長野八ヶ岳は8月23日、シャトレレーゼカントリークラブ小海にて令和7年度J A長野八ヶ岳厚生ゴルフ大会を行ない、24名の役職員が参加しました。当大会は、労働安全衛生計画の中での健康づくりと職員の親睦を目的に実施されています。勝ち抜いたグロス上位4名は、11月に行なわれるJ A長野県役職員連盟ゴルフ大会に、J A長野八ヶ岳代表として出場が決まりました。



●お天気カレンダー● 11月に桜咲く？

桜の開花は多くの地域で3月から4月です。もちろん、秋や冬に咲く種類の桜もありますが、ソメイヨシノが10月や11月に開花すると、ニュースになることがあります。

平年とは大きくかけ離れた時期に花が咲いたり、虫の鳴き声がしたり、鳥が姿を見せたりすることを不時現象といっています。本来、ソメイヨシノは、初冬には全て葉を落とします。小さい花芽は休眠に入り、その後の寒さで休眠から目を覚まし、徐々に暖かくなることで成長して春に開花します。

ところが、冬になる前に台風などの影響で葉が全部落ちてしまつと、桜は冬に

気象予報士(株式会社ハレックス)

檜山 靖洋

なつたと勘違いしてしまいます。本格的な冬の前でまだ暖かい日がありますので、その暖かさに春が来たかと勘違いして花を咲かせてしまつのです。季節外れに咲く桜が見られるのは得した気持ちにもなりますね。台風などで早く落ち葉になつた桜の木を見つけたら注目してみてください。



いつまでも健康とキレイを！

食べてかなえる「豆腐ビューティー」

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。

豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかり補いたいとても大切な栄養素です。

肉からもタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。

女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかり取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからは食物繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからを一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

豆腐に多く含まれる 栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1

糖質のエネルギー化を進め
体脂肪の減少に役立つ

ビタミンB2

脂肪を代謝し、
体脂肪の消費を促進

亜鉛・マグネシウム

新陳代謝と
脂肪の燃焼を促進

タンパク質

筋肉を増やし、
脂肪の燃焼を促進

カルシウム

丈夫な体のために
しっかり取りたい栄養素

サポニン

中性脂肪の蓄積を抑える



【作り方】

- ①カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- ②蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- ③強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- ④おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント

みその風味や栄養もそのまま生かします。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず混ぜるだけでお手軽です。



監修 平沼亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。
豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。



【材料】(2人分)

豆腐……………1/2丁(または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかなめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。

マイタケ……………1/2パック
カボチャ……………100g
ナス……………1本

〈おからみそだれ〉

みそ……………大さじ1と1/2
無調整豆乳……………大さじ3
メープルシロップ(お好みで)……………小さじ1
おからパウダー……………小さじ1〜2

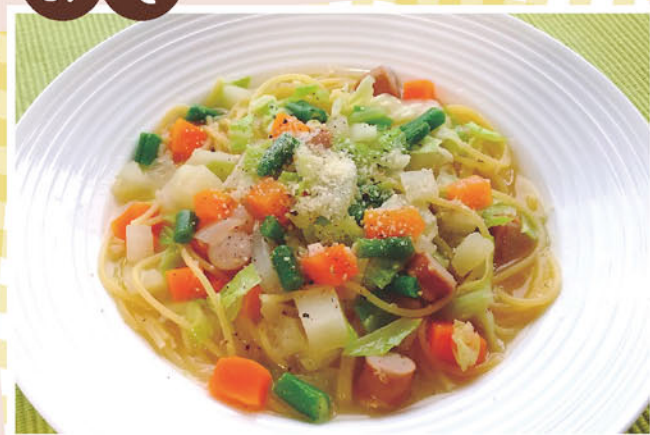
豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物
「おからみそだれ添え」

健康食材活用レシピ集
日本の伝統食材

みそ

ミネストローネパスタ



みそ
豆知識

戦国・江戸時代の食を支えたみそ造り

みそは長期保存が可能で持ち運びにも便利だったため、戦国時代には武士たちの兵糧としても用いられていました。各地で気候や風土に合わせた原料(米・麦・大豆など)とこうじを使ったさまざまな種類のみそが造られました。

江戸時代に入ると、人口が急増する江戸の食を支えるため、みそ造りが各藩の重要な産業として定着します。現在もみその名前に地方名や藩名が多く残るのはそれらの名残とされています。

参考:みそ健康づくり委員会ウェブサイト

【材料 2人分】

- にんにく 1片
- 具材
 - ・ウインナー 3本(60g)
 - ・ジャガイモ 80g
 - ・タマネギ 80g
 - ・ニンジン 80g
 - ・インゲン 50g
 - ・キャベツ 80g
- オリーブ油 大さじ1
- スープ(ブイヨン) 600ml
- スパゲティ 100g
- みそ 大さじ1
- 粉チーズ、粗びき黒コショウ 適宜

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにする。その他の具材は全て1cm角ぐらいの大きさに切る。
- ② 深めのフライパンににんにくとオリーブ油を入れ、弱火にかけて炒める。香りが出てきたらキャベツ以外の具材を加えて炒め、スープを加えて弱火から中火で4.5分煮る。
- ③ スパゲティを半分に折って加え、袋の表示を参考に好みの軟らかさになるまで煮る。ゆで時間が残り1分ぐらいになったらキャベツを加え、弱火から中火でさらに煮込んでみそを加える。
- ④ 器に盛り付け、粉チーズや粗びき黒コショウを振ったら出来上がり♪

レシピ提供:みそ健康づくり委員会

JA全国女性協と共同開発

エーコープ ハンドクリーム

New

玄米発酵エキス※(保湿剤として配合)に
国産米の原料を使用

玄米麹から抽出した化粧品原料アスペルエキスゴールド※配合。
角質層まで浸透し、肌キメ整うツヤ肌へと導きます
こだわりの麹発酵成分とうるおい美肌成分で
みずみずしく柔らかな手指へ。

サラッと使えて
手に馴染む



こんなときにお使いください

乾燥が気になるとき

手が荒れてつらいとき

水仕事のあと

就寝前に爪までケア



安心と信頼の
くらしの良品

エーコープ ハンドクリーム

50g 1,100円(税込)



10月25日(土)JA長野八ヶ岳農業祭にて

JA全国女性協と共同開発したハンドクリームのブースを出展します!!

当日、ブースにて実際にご使用いただけますのでお気軽にお立ち寄りください!

即売もしておりますので、乾燥する時期に備えてぜひお買い求めください。お待ちしております!

お問い合わせ: JA長野八ヶ岳生活部生活渉外センター ☎0267-92-4141

『家の光』12月号のテーマは“あたらしい防災”です もしも、イツモ化生活。

外出先の
「もしも」
に備えて



「いつも」
持ち歩く



たとえば“マイ防災ボトル”

「家の光」
12月号

購読申込
受付中!

家の光

IE no HIKARI

定価 ● 900円(税込)

お申し込みは

小海生活渉外センター(TEL 0267-92-4141)
ななちゃんのお店 (TEL 0267-98-3155)



松本山雅FC観戦チケットプレゼント

MATSUMOTO YAMAGA F.C.
JAPAN PROFESSIONAL FOOTBALL LEAGUE

J A長野ハゲ岳は、本年度も松本山雅FCのチームパートナーになっています。つきましては、松本山雅FCのホームゲームチケットをプレゼントいたします。松本山雅FCは、今シーズンもJ3リーグ優勝とJ2リーグ復帰を目指すシーズンとなります。その松本山雅FCのスポンサーとなることで、J A長野ハゲ岳の名前を県内だけでなく全国にPRしていきます。

【会場】
サンプロアルウィン

※希望の応募番号を
応募用紙にご記入
いただき、各支所
窓口へ提出してく
ださい。

応募 番号	試合日	試合開始 時間	対戦相手
1	令和7年10月26日(日)	14:00	VS カマタマーレ讃岐
2	令和7年11月15日(土)	14:00	VS FC大阪
3	令和7年11月29日(土)	15:00	VS ギラヴァンツ北九州

チケット
内訳

各試合入場チケット 最大4枚プレゼント!!

※希望枚数を記入の上、ご応募ください。
※大人1名につき、未就学児1名が無料で入場できます。
※駐車場は各自手配となります。

応募締め切りは10月16日(木) 当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。

松本山雅FC観戦チケットプレゼント応募用紙(10月16日(木)締め切り)

住 所	□□□-□□□□					
氏 名			電 話	— —		
所属支所	小海	北相木	川上	南牧	南相木	野辺山
	応募番号		希望枚数			

JAの住宅ローン金利

金利タイプ	最大優遇金利	店頭金利
3年	年 1.50% 店頭金利より 年▲1.75%	年3.25%
5年	年 1.65% 店頭金利より 年▲1.8%	年3.45%
10年	年 1.75% 店頭金利より 年▲1.9%	年3.65%
15年	年 2.30% 店頭金利より 年▲1.85%	年4.15%
20年	年 2.40% 店頭金利より 年▲1.95%	年4.35%

2025年9月10日現在

我が家を
マイホームに。

JA住宅ローン

JAの住宅ローンは、住宅の新築、購入、増改築から借換まで、幅広くご利用いただけます。
「JAとの取り引きはこれから」という方、農業者以外の方もお気軽にご相談ください。

Point 1

インターネットから
仮申込みや
返済シミュレーションも
簡単に行えます。



Point 2

お借入中のローンを
最高700万円まで
住宅関連費用に
含めることができます。



Point 3

充実の団信ラインアップ
「がん保障」「三大疾病保障」
連生タイプやワイド団信も
取り扱いしております。




JA長野八ヶ岳

小海支所 ☎ 0267-92-2061
川上支所 ☎ 0267-97-2211
南牧支所 ☎ 0267-96-2021

南相木支所 ☎ 0267-78-2211
野辺山支所 ☎ 0267-98-3366



JA長野八ヶ岳

2025

組合員・地域の皆様へ

人形供養祭

ずっと大切にしてきたおにんぎょうに
「ありがとう」の
想いを込めて！

供養受付
された方には
**粗品
プレゼント**

令和7年 **11月30日** 日

会場 JA虹のホールあおぞら

受付 午前 9時30分～11時00分

法要 午前 11時15分～

「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。

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。

**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。



安心・真心・JA葬祭

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

おすすめ Aコープ商品



ななちゃんのお店 売れ筋人気商品

地元新鮮野菜

シーズン中は安心安全な新鮮野菜が豊富に取り揃えられています。



むしパンミックス

むしパンに限らずホットケーキやドーナツ等、幅広い調理ができます。国産小麦使用なので安心してご利用できます。



1.5kg
1,040円(税込)

らっきょう酢

国産のお米を主原料とした穀物酢をベースに、おいしく仕上げたらっきょう漬け用の調味酢です。面倒な塩漬は不要！生らっきょうを洗って本品に漬けるだけで風味豊かならっきょう漬けが簡単に出来上がります。また、甘酢としてお料理にお使いいただくほか、梅や生姜漬けなどにもご利用いただけます！らっきょう漬けが塩漬けなしで、簡単においしく漬かるベストセラー商品です。日本のお米で造った穀物酢を使用し、らっきょう漬け用の酢として日本で初めて開発しました。



1L 638円(税込)
1.8L 1,139円(税込)

なす漬の素 浅漬用

風味豊かな色良いなす漬が手軽で簡単にできます。便利な小袋タイプ。さっぱりとした飽きない味に仕上がります。



240g(30g×8袋)
533円(税込)

広報担当イチオシ

かけるだけ！つけるだけ！まぜるだけ！
短時間に料理を作ることができる万能調味料です。
お酢特有のツンとくる酸味を抑えているため、
お酢が苦手なお子様でも安心して食べられます。

JA女性組織の若手「フレッシュミズ」の方々との
共同開発で生まれた調味酢です。

ネーミングは、この商品を使った料理を家族皆で楽しく囲む場面を想定し、「料理もわたしもほめられたい」という思いで名付けられました。
JA全国女性大会の試食会では「簡単、便利でネーミングのほめられ酢はぴったり」「酢特有の酸っぱさがなく、子どもから大人まで食べられる」などの声が聞かれ大変好評でした。

ほめられ酢

300ml 327円(税込)
1L 663円(税込)



お問い合わせ・ご購入はこちらで!!

小海生活渉外センター(TEL 0267-92-4141) ななちゃんのお店(TEL 0267-98-3155)

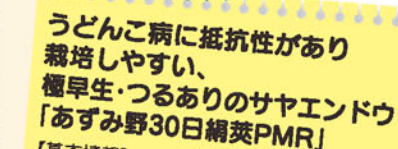
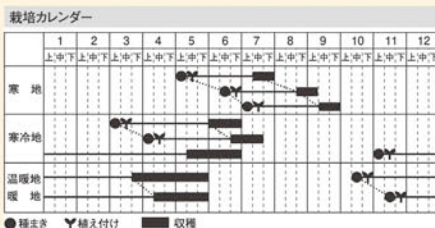
写真・文：園芸研究家 ●淡野一郎

エンドウの原産地は諸説ありますが、紀元前8000～7000年のメソポタミアで栽培されるなど、最も古い作物の一つです。サヤエンドウは、エンドウの未熟なさを収穫します。中でも豆を肥大させ肉厚なさやごと使うスナップエンドウは甘くシャキッとした歯応えが特徴です。グリーンピースは熟す前の太った豆を使います。さやが付くためには花を咲かせる必要があります。温暖地以西では秋に種まきすると、発芽した種や幼苗が冬の低温(3～5度)に遭って花芽を作ります。その後、春になり日が長くなると開花します。寒さが厳しい寒地は春に、寒冷地は秋と春に種まきできます。

栽培カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
上旬	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中
中旬	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
下旬	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上
寒地						●	○	■	■	■	■	

生育適温は15～20度ですが、冬は低温に強い小苗でやり過ぎたため、育ち過ぎて大苗にならないよう適期に種まきすることが大切です。



【基本情報】

- 分類: マメ科エンドウ属
- 原産地: インド、中央アジアから中東など諸説あり
- 発芽適温(地温): 15~20度
- 生育適温(気温): 15~20度
- 日当たり: 日なた
- 好適pH: 6.0~7.0

【病害虫情報】

うどんこ病：開花期以降に葉が小麦粉を吹いたようになる。中間宿主のホトケノザの除草や抵抗性品種を選ぶ。
ハモグリバエ類：春、幼虫による筆で絵を描いたような食害痕が葉に現れる。見つけ次第、幼虫やさなぎをつぶす。

※温暖地を基準に記事を作成しています。

ポリ鉢(9cm)へ培養土を入れ、深さ2、3cmのまき穴を3、4カ所開ける。種はヘソ(種がさやに付いていた、少しくぼんだ部分)を下にして1粒ずつまき(写真1)、土をかけ、水をやる。

ポイント 栽培カレンダーを確認して適期に種まきする。



本葉2〜3枚(写真2)の頃に、1B化成肥料8gと過リン酸石灰約20g、硫酸カリ約3gを混ぜた培養土を入れた直径39cmの鉢(約25L)へ植え付ける。植え穴を開けたら、根と土を崩さないよう苗をそって植え付け、仮支柱を立て、ひもで留め(写真3)、たっぷり水をやる。



本葉5枚くらいからつるが伸び始めるのでリング支柱（つるなし品種：長さ90cm・つるあり品種：150cm）を立てる（写真4）。株元からつる（分枝）がたくさん出てきたら、最初に伸びたつる（主枝）を含め1株当たり2、3本になるよう、つるを切って整枝する（写真5）。

ポイント 整枝で風通しを良くして病害虫の発生を少なくする。



さやが付き始めたら、さやが大きくなるよう化成肥料(NPK各成分8-8-8)約20gを施し(写真6)、以後はまめに水やりする。



サヤエンドウは開花後15~20日ほどでさやの中の豆が目立って大きくなる前に収穫する(写真7)。スナップエンドウは開花後25日ほどでさやの厚さが1cmぐらいのとき、グリーンピースは開花後25~30日で、さやの付け根に白いしわが出た頃に収穫する。採れたほど甘味が乗っておいしいので、収穫したあと新鮮なうちに食べる。



ポイント 収穫が始まって2週間後ぐらいの収穫盛期に、**4**追肥と同量の肥料を施す。

JA中野市女性部との交流会 ～参加者募集～

お互いの女性部活動のこと、JAのこと、地域のことなど、
女性部員同士でお話しませんか？
大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。



- 【日 時】 11月6日(木) 受付10時30分
- 【場 所】 南牧村野辺山基幹集落センター
- 【内 容】 11:00～ JA中野市女性部との交流会
12:00～ 昼食(お弁当)
13:00～14:00 学習会「JA(農業協同組合)とは」
- 【対象者】 JA長野八ヶ岳女性部員 (予定)
- 【参加費】 無料
- 【応募締切】 10月24日(金)

★参加申し込み先★

企画総務部 広報ふれあい課 TEL.0267-91-1101

JA長野八ヶ岳女性部 これからの活動

◇交流会



- 【日 時】 11月20日(木)
- 【行き先】 JA全農営農技術センター視察(神奈川県平塚市)・鎌倉散策

◇細井千重子さん講座

- 【日 時】 11月27日(木)午後
- 【場 所】 海尻基幹集落センター
- 【内 容】 野菜の保存方法・おこわの作り方(予定)



◇佐久農村女性のつどい

- 【日 時】 令和8年1月16日(金)
- 【場 所】 佐久合同庁舎
- 【テーマ】 「女性が育む佐久地域の食と農のちから～未来へつなげよう!!～」

お申し込みは各支所女性部役員または企画総務部 広報ふれあい課(TEL91-1101)まで

小海支所女性部

高原いちごのハッピースイーツ

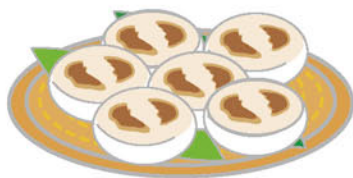
今年は高原いちごを使ったスイーツを販売します。
支所女性部員が育てた『小海町松原高原で育った太陽に近いいちご』を使用します。
甘すっぱいいちごと甘〜いホイップクリームでHappyな気分♪
小海支所女性部の皆さんが心を込めて作ります。
会場でお待ちしています。



川上支所女性部

はりこしまんじゅう

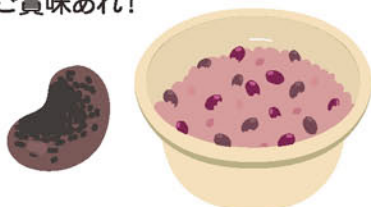
川上支所女性部ブースといたら『はりこしまんじゅう』ですね(>_<)
使用する材料は、地粉、生姜、ねぎ、味噌と、とてもシンプルなのですが、味に深みがあり、本当においしく、お腹も満たされます。
ぜひ一度ご賞味いただきたい味です!!



南牧支所女性部

花豆おこわ

『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、ほんのり甘く、とってもおいしいおこわ!
女性部役員が炊き上げ、一つ一つパック詰めを行います。
農業祭のお土産としても人気です。
ぜひ一度ご賞味あれ!



農業祭

10月25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。

野辺山支所女性部

芋もち

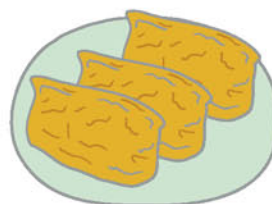
今年は『芋もち』を作って販売します。
来場される皆さんが手軽に食べられるよう考えました。
使用するじゃがいもは女性部さんが愛情込めて育てたじゃがいもです。
漬け合わせのたれもおいしいですよ~(^-^)
その他、野菜やクッキー、パンなども販売予定です。
お楽しみに♪



南相木支所女性部

おいなりさん

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。
役員みんなで皆さんをお待ちしています。



小海支所

8/29 小海支所野菜部会第2回査定会

小海支所野菜部会では第2回査定会を第1予冷库、小海予冷库の2会場で開催し、50名の生産者の皆さんが参加しました。
市場5社を招き、品目別に担当者が販売情勢・荷作りポイントについて説明していただきました。
栽培環境も激しい中、シーズン後半戦となりますが、有利販売に繋がるよう品質管理の徹底を再確認しました。



川上支所

川上中学校職業体験学習 8/29

川上中学校2学年の職業体験学習が行なわれ、川上支所の原集荷場で生徒1名を受け入れました。初めに集荷場の製氷機や予冷施設などを見学、集荷場職員から一日の業務内容などを説明しました。その後、実際に野菜荷受伝票の打ち込み作業を体験してもらいました。生徒から、「伝票や打ち込んだ内容の一つ一つ確認することはすごく大変で、毎日やっていてすごいと思った」と感想が聞かれました。



南牧支所

9/12 長寿お祝い

南牧支所年金友の会では、数え年で米寿15名、喜寿20名の皆さんへ長寿のお祝いとしてお花を贈呈させていただきました。皆さんから、「きれいな花をありがとう」など、お礼の言葉をいただきました。今年は猛暑の影響でまだまだ暑い日が続いていますが、ご自愛いただき、これからもお元気で過ごしていただきたいと思います。また、今年も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

農業用廃プラスチック回収 8月～

南相木宮農センターでは8月から廃プラの回収を開始し、9月8日に今年2回目の農業用廃プラスチックの回収が行なわれました。農業用廃プラスチックは産業廃棄物であり、不法投棄が発生しないよう、南相木村農業用廃プラ協議会の決定事項に従って回収・処理を実践しています。排出にはビニール類の分別や農薬ボトルの洗浄等のご協力が重要になります。今後も引き続きご協力をお願いいたします。



野辺山支所

8/30 南牧村元気まつり2025×のべやマルシェ

南牧村は、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2025×のべやマルシェ」を開催しました。当日は、それいけ!アンパンマンショーやふわふわ遊具、マグロ解体ショー、各種屋台などの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。今年は特に国立天文台野辺山特別公開や9月30日まで上映中の劇場版「名探偵コナン 隻眼の残像」の効果もあり、大勢の方が訪れ、例年以上の賑やかなお祭りになりました。



令和7年度

農業祭 開催のお知らせ

「JA長野八ヶ岳農業祭」を開催いたします。
多くの皆様のご来場をお待ちしております。

日時 **10月25日(土)**

午前9時 開会式

会場 **野辺山集荷場周辺**

ステージショー
ビンゴ大会などの各種イベント
サービスコーナー
地元野菜、牛肉、果物等の販売 など



JA共済

JA共済プレゼンツ それいけ!アンパンマンミニショー&握手会

観覧無料

日時 **10月25日(土)** 1回目 10:30~11:00 2回目 13:00~13:30

会場 **南牧村社会体育館**

お問い合わせ JA長野八ヶ岳 0267-91-1101

諸般の事情によりショー内容を変更・中止する場合があります。

JA共済の
地域貢献活動

農業のために 地域のために 明日のために

我が家の ミニちやいドル

しまだ あやね
嶋田 絢音さん (小海町)

最初は飼うことに反対だった家族みんなも、今ではチュビに
メロメロ(´ω`)

とにかくかわいくてかわいくて、家族みんなの癒しです。
チュビの好きな食べ物は豆腐。レタスやブロッコリー
などの野菜も大好きです。

ケージから1日1回は出て、部屋の中を散歩しています。

チュビくん
6か月 ♂



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。

糸掛曼茶羅教室

9月5日に「糸掛曼茶羅教室」を開催しました。

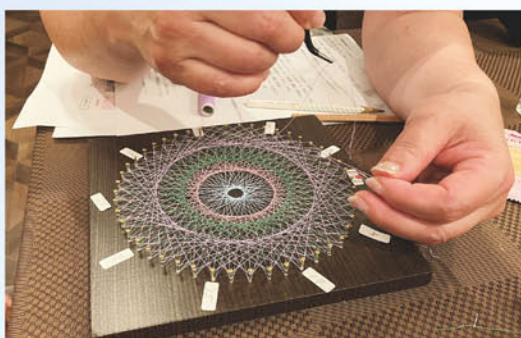
講師として、富士見町の真言宗智山派高栄寺寺庭婦人にご指導いただきました。先生は、「糸掛曼茶羅は素数を元にピンに糸を順番に掛けていくと、美しい幾何学模様が出来上がります。もともと、シュタイナー教育で素数(1とその数自身のみでしか割り切れない数のこと)を学習するための学習方法として始まったものですが、今では、精神を落ち着かせるためにも有効なんですよ」と話されました。

まず、最初に「調息」で息を整え、「数息観(初心者向けの瞑想法)」で精神を落ち着かせてから作業を始めました。糸掛曼茶羅は、「0(ゼロ)」を始点にして素数の全てのピンに糸が掛かるため、一つでもズレると始点に戻れません。そのため、参加者からは「0(ゼロ)」に戻った時の達成感がたまらない」などの声が聞かれました。

皆さん集中して掛けていましたが、個々でそれぞれ間違ってしまう数字があり、それは「数の持つ特性」が関わっているそうです。また、「色が示す性質」もあり、それらを読み解くことで自分の精神状態と向き合うきっかけにもなるそうです。

約2時間半、集中しての作業となりました。「疲れたけれど、楽しかったあ」と笑顔で帰っていかれる姿が印象的でした。お疲れさまでした。

次の機会があれば、ぜひ皆さんご参加ください。



**SNSで
イベント情報
発信中!!**



X (Twitter)



Instagram



LINE

当ホールでは、皆さんの想いを大切にし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。

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19日(水)

オレンジポマダー

12月23日(火)

正月フラワーアレンジメント

1月10日(土)

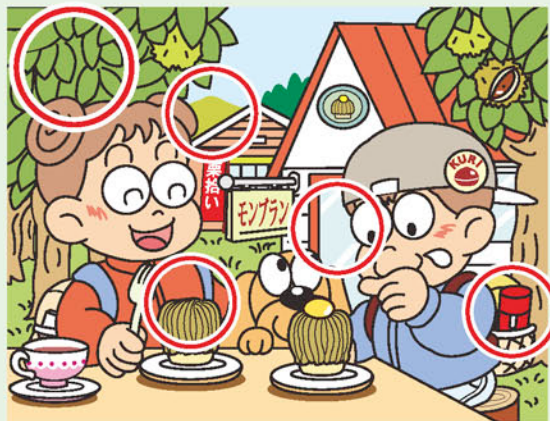
写経・写仏体験会

- 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。



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。

9月号 まちがいさがし 答え合わせ



- ①木になっている果がない ②山が見える ③ドアにケーキの絵が描かれていない ④ケーキの上に果がない ⑤チョコが水筒に変わっている

広報誌の表紙写真を募集します!

過去1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 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** 期中決算基本方針(事務手続き)について
第2号議案 マイカー業務管理規程の変更について
マイカー通勤管理規程の変更について
第3号議案 業務報告書の修正について

全ての議案について可決決定されました。

11月・12月年金相談会開催

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(火)	2日(火)
北相木	11日(火)	2日(火)
川上	11日(火)	3日(水)
南牧	13日(木)	4日(木)
南相木	13日(木)	4日(木)
野辺山	12日(水)	4日(木)

信連専任担当者による年金相談会

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

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 11月7日(金)

春夏秋冬

10月と言えば「食欲の秋」という言葉が頭に浮かびます。いろいろな旬の食材を食べたくなりですね!
旬の食材は、おいしく栄養価が高い。そして安く手に入る。そうです。たとえば秋冬に旬を迎えるほうれん草に含まれるビタミンCは夏に比べると5倍!
地域の農産物直売所に行くとか旬の野菜がいっぱい並んでいるので、ちょっと覗いてみるのも楽しいですね。
その季節に必要な栄養素がたくさん摂れて、健康にも良い旬の食材を普段の食事に、特に多く取り入れてみてはいかがでしょうか。

かがやき

vol.13

青木さん(42)は、南牧村野辺山でハクサイ、レタス、セロリの生産を行なう専業農家です。21歳の頃から家業の農業を手伝い始め、現在21年目。青木さんを含む家族3人と特定技能実習生2人の5人で農作業を行なっています。

野辺山高原の延べ面積7haの畑では、3月初めにセロリ、下旬にレタス、ハクサイの種まきが始まり、6月にレタス、ハクサイ、7月下旬にセロリの出荷が始まります。「今年も野辺山は6月に霜が降った。セロリは芽出しから行なっているが、温度に敏感なことや気候に左右される作物なので、収穫までの課題がたくさんある。寒さ対策として、植え付け後1カ月ほどは霜よけ(寒冷紗)をかけている。難しい部分も多いが、今後は品質の良いセロリをもっと増やしていきたい。農業をやっている今までの経験や昨年からフィードバックがうまくいったとき、目に見えて結果が分かったところに面白さを感じている」と語りました。

そして、「ここ数年で農業が好き



あおき ようすけ
青木 洋介さん
(野辺山支所)

になってきた。消費者の声が直接聞けたときにやりがいを感じることもできる。JAには消費者の声をどんどん生産者に繋げてほしい。これからも消費者に求めているように、品質向上を目指して頑張っていきたい」と話してくださいました。

青木さんは、地域の後輩に誘われたのがきっかけでドローン操作の免許を取得したそうです。その後、県外視察でブロッコリーの圃場を訪れた時、ブロッコリーの花蕾(可食部)の大きさをドローンで撮影し、おおよその収穫日の確認やサイズが圃場内の何%かなどの分析に使用していたのを見て、農業にドローンを取り入れることに興味を湧いたそうです。今後は資格を取って、農業用ドローンを操作できるようにしたいとも話してくださいました。

好きなことは車を見たり乗ったりすること。冬の楽しみとして36年来的趣味であるガンブラを作っているそうです。

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/>

