

レタス

おかげさまで

創刊 300号!!



ぼく、レタスくんです。
2007年4月号の
「レタス」から登場しました。

ぼくからのクイズです!

Q この「レタス」は
いつから始まった
のでしょうか???



皆さん、
知ってますか??

特集1 300号の歩み×地域への感謝×これからの歩み

特集2 食農教育 川上第一小学校3年生レタス出荷

特集3 夏休み企画 野菜たっぷりお弁当作り

JA中野市との合同トップセールス開催
インスタ取材 信州産もっと推し党@JA長野県
産地のおいしさをPR
介護施設応援プロジェクト

女性部活動紹介
支所フォトニュース
みんなのコンテナ菜園「ホウレンソウ」
我が家のミニチャイルド
職員紹介
虹のサークル
理事会報告
年金相談会

JA長野八ヶ岳 広報誌レタス 300号の歩み ×地域への感謝×これからの歩み

特集 1



66号

2007(H19).4

デザインリニューアル



48号

2005(H17).10

当時の天皇后両陛下と
清子内親王殿下来訪



創刊号

2001. April

5つのJAが合併して「JA
長野八ヶ岳」が誕生し広
報誌レタスを創刊

表紙クイズの答え

JA長野八ヶ岳広報誌

創刊号

2001. April



99号

2009(H21).12

長野県ゲートボール大会で
スマイルチーム優勝



127号

2012(H24).4

デザインリニューアル



151号

2014(H26).4



豪雪災害からの復旧に
向けて労力支援



222号

2020(R2).3



JA営農指導実践全国大会で
JGAP認証への取り組みにつ
いて発表し優秀賞を受賞



176号

2016(H28).5

デザインリニューアル



165号

2015(H27).6

現在も定期的に行われている
年金友の会主催のマレット
ゴルフ大会



235号

2021(R3).4

デザインリニューアル



189号

2017(H29).6



第1回グローワ・オブ・サラダ
クラブ最優秀賞受賞



180号

2016(H28).9



出荷契約をしている食品スーパーがレタス収穫体験を
企画し、関東地方を中心にたくさんの親子が参加

281号
2025(R7).2



管内の児童や住民の皆さんの郷土への思いが詰まったオリジナルかるたを製作し、管内の小学校などに寄贈

285号
2025(R7).6



令和6年度未来につながる持続可能な農業推進コンクールで最高賞の農林水産大臣賞受賞

270号
2024(R6).3



デザインリニューアル

291号
2025(R7).12



(一財)日本農村医学研究所監修の「ハケ岳(やつただけ)体操」をイメージソングに合わせて農業祭で披露

260号
2023(R5).5



昔ながらの製法で手作りしょうゆを作るなど女性部の活動も活発

297号
2026(R8).6



野菜専門委員会販売推進会議で市場の販売動向などの情報交換

246号
2022(R4).3



食農教育の取り組みとして管内小学校での農業体験を支援

2026(R8)年9月
創刊300号達成!



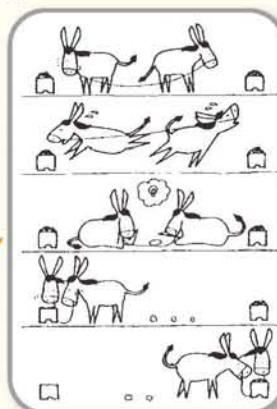
JA Vision

組合員・地域とともに 食と農を支える協同の力の発揮

「協同」とは……一人は万人のために 万人は一人のために

この絵は、お互いが身勝手にふるまうよりも力を合わせることの大切さを教えています。

協同組合はこうに一人一人の組合員が手をつなぎ、力を合わせることから始まっています。



一緒に作ろう
広報誌レタス

広報誌の表紙写真を
募集します!

「お気に入りの農作業風景など」

<応募資格>

JA長野ハケ岳管内に居住の方

<応募方法>

メールにて応募ください。

■写真 10MB以内

■農作業風景の写真

■撮影者氏名・地区

(掲載いたします。)

■写真タイトル

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

表紙写真募集専用メールアドレス

jalettuce@ytg.nn-ja.or.jp

私たちは、この節目である令和8年度を「変革の年」と位置づけ、抜本的な自己改革を断行していきます。持続可能な農業の実現に向け、地域一体となって農業と産地を盛り上げ、JA長野ハケ岳だからこそ選ばれる、魅力ある産地づくりにつながっていきます。そして、「一人は万人のために、万人は一人のために」という協同組合の原点に立ち返り、皆さん一人一人の声を組織の力に変えていきます。これからも「広報誌レタス」を通じて皆さんの声をお伝えし、地域全体で農業を支える「応援団」の輪を広げていきたいと思っています。

今後引き続き「広報誌レタス」をご愛読いただけますよう、心よりお願い申し上げます。

組合員の皆さん、地域の皆さんの温かいご理解とご支援に支えられ、JA長野ハケ岳は合併25周年の節目を迎えることができました。そして、合併とともに創刊された「広報誌レタス」も300号記念号を発行することができました。心より感謝申し上げます。

未来へのスタート
持続可能な「日本一の高原野菜王国」を次代へ
代表理事組合長 津金 一成



JA長野八ヶ岳広報誌「レタス」
創刊300号特別企画

アンケートに答えて

おいしいプレゼントを もらおう!

日頃は、JA長野八ヶ岳広報誌「レタス」をご愛読いただきありがとうございます。
創刊300号特別企画として、アンケートに答えて応募いただいた方の中から抽選で賞品をプレゼントします。
応募券にアンケートと必要事項をご記入いただき、支所窓口まで提出してください。

応募締め切り 9月29日(火)支所窓口必着 プレゼントの当選者は10月号で発表します。

A賞…長野県産シャインマスカット&
クイーンルージュ食べ比べセット (7名様)

※A賞については10月中発送予定

B賞…長野県産りんご1箱 (15名様)

C賞…長野県内産きのこセット (20名様)



※写真はイメージです。 ※天候などの影響で、ご応募後に賞品が変更になる場合がございます。ご了承ください。

創刊300号記念プレゼント応募用紙

応募締め切り：9月29日(火)

下記に必要事項をご記入の上、お近くの支所窓口または本所窓口へ提出してください。
記載された個人情報当選者発表および商品発送以外には使用いたしません。

住 所					
氏 名			電 話		
地 区	小海	北相木	川上	南牧	南相木
	野辺山	希望賞品	☐ A賞 ☐ B賞 ☐ C賞		

アンケート

- ① 広報誌レタスで一番印象に残った記事
- ② 好きな広報誌レタスページ
- ③ JA・広報誌レタスへのご意見（ご自由にお書きください）

食農教育 川上第一小学校3年生 レタス出荷

特集
2

JA長野八ヶ岳川上支所では、1支所1協同活動として、川上第一小学校3年生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。児童たちは5月中旬に種まきを行ないました。6月上旬に植え方の説明を聞き、一人一人が丁寧にレタス苗を定植しました。7月の収穫までみんなで協力して管理し、みずみずしく、おいしいレタスができました。



収穫作業

7月21日

レタスの収穫方法を川上支所の中嶋指導員が説明し、児童たちは真剣な様子で聞いていました。慎重にレタスに包丁を入れ、丁寧にコンテナ詰めを行ないました。保護者の協力のもと手際よく進み、約1時間で8玉入175ケースを収穫し、児童たちが書いた手書きのメッセージ付きコンテナを積んだトラクターは集荷場へと向かいました。

また、川上支所から参加者全員に、JA全農「ニッポンエールプロジェクト」で伊藤園と共同開発された「リンゴ三兄弟」などのドリンクが配られました。



ニッポンエール
にっぼん生まれ、にっぼんそだち。



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」に搬入され、「小学生レタス」と称して販売されました。



夏休み企画 野菜たっぷりお弁当作り



企画総務部企画管理課大工原課長は、「地域で生産されたものを地域で消費する『国産国産』です。自分で切ったり調理したりすると、いつもと違う特別なおいしさになります。楽しみながら、いろいろな料理にチャレンジしてみてください」とあいさつしました。

J A長野八ヶ岳は7月29日、8月3日に『JAくらしの活動』の取り組みとして夏休み中の児童を対象とした親子料理教室を南牧村中央公民館で開催し、両日合わせて管内町村より10家族22名が参加しました。



を「車」に例え、分かりやすく「食について」学びました。使用した食材の色分類の質問に対し、子どもたちは元気に答えていました。



料理教室では管内産の旬野菜を多く使用し、保護者の見守る中、野菜のカットや味付けなど、子どもたちが中心になって調理しました。

できた料理は「えみちゃんのお弁当箱」に自由に詰め、お弁当を完成させました。また、JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌「ちゃぐりん」に掲載している「ピーマンナムル」「ジャガイモのポタージュ」も紹介されました。野菜たっぷりお弁当の試食会では、おかわりをする子もいました。

試食会後半は、営農経済部販売指導課高見澤係長による「JA（農業協同組合）とは」をテーマに、JAのさまざまな事業や役割などの説明が行なわれました。また、早朝から撮影された



レタス出荷風景の動画が流され、参加者は真剣な様子で視聴していました。

料理教室を通して、学年や町村を越えた交流を楽しみました。参加者からは、「楽しく作れてお弁当もおいしかった」「子どもたちに良い経験をさせることができた」「野菜の大切さを再確認できた」「みんなと仲良く料理できてうれしかった」などの感想が聞かれました。

JAくらしの活動とは……
JAでは組合員、地域の皆さんとともにくらしやすい地域づくりを目指して、農業や食育、健康、地域貢献等さまざまな「くらしの活動」を行なっています。



食べ物のほたらきと栄養
3つの色の食べ物をバランスよく食べて、元気な体をつくろう！

黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま
エネルギーのもとになる！ ごはんやパン、めん、いもなど。 体を動かすエネルギーになるよ！	体をつくるもとになる！ お肉やお魚、たまご、大豆・大豆製品など。 お肉や魚、卵などをつくるよ！	体の調子をととのえる！ 野菜やくずも、きのこなど。 体の調子をよくしたり、病気を予防してくれるよ！
おもな食べ物 ごはん パン めん いも じゃがいも	おもな食べ物 肉 魚 たまご 大豆 とうふ 牛乳	おもな食べ物 にんじん ほうれんそう ブロッコリー りんご バナナ のぎ
こんなほたらきがあるよ！ 体を動かす力になるよ！	こんなほたらきがあるよ！ じょうぶな体をつくるよ！	こんなほたらきがあるよ！ 病気に負けない体をつくるよ！

いろいろな食べ物を、好き嫌いせずにバランスよく食べることが大切ですよ！

いろんな食べ物から、いろんな栄養を取ろう！

～ 今回のレシピ ～ (産地)

- コーン・枝豆・カリカリ梅 バイキング混ぜご飯(南牧)
- ● なす餃子・ズッキーニの肉詰め(南牧)
- ● ピーマン肉味噌(南牧)
- ● おくらの薄焼き卵焼き(南牧)
- ● きゅうり・ハム・チーズ お花パレット(南牧)
- ● ピーマナムル(南牧)
- ジャガイモのポタージュ(小海)

営農経済部

J A中野市との 合同トップセールス開催



販路拡大に取り組み、出荷を進めてきた。今年も良品質な農産物の出荷に努め、市場関係者の期待に応えていきたい」とあいさつしました。

また、J A中野市の望月組合長は、「今年のブドウは玉張りが良く、糖度も高いなど、品質が良いものが生産されている。多くの消費者に届けられるよう出荷を進めたい。また、きのこはサラダとの相性も良く、J A長野八ヶ岳と連携しながら消費拡大に取り組みたい」と意気込みを語りました。

7月14日、東京都中央卸売市場大田市場でJ A中野市との「合同トップセールス」を開催しました。夏秋野菜の産地である当J Aと、きのこ・果実の産地であるJ A中野市が連携し、野菜やきのこ・果実の消費拡大を目的にコロナ禍以前から取り組んでいます。

当日、津金組合長は、「日本一の取扱実績を誇る市場で、J A中野市とともにトップセールスを実施できることを大変光栄に思う。また、昨年はシーズン序盤の販売に苦戦したが、

会場では、レタスときのこの詰め合わせを先着60名限定で配布し、市場関係者や買参人から好評でした。当日は蒸し暑い天候となりましたが、多くの市場関係者らが来場し、高原野菜やきのこ・果実の魅力を発信する機会となりました。

企画総務部

インスタ取材 信州産もっと推し党@J A長野県

7月15日、長野県中央会が運営するインスタグラム「信州産もっと推し党@J A長野県」の取材が行なわれました。

川上支所の小原利文さんの白なす、南相木支所の丸山英樹さんの夏秋いちごの収穫や作業現場、それぞれの農業に対する思いなどがインタビューされました。

信州産もっと推し党
@J A長野県
インスタグラム



インスタでチェック



インスタでチェック



信州産もっと推し党
公式ホームページ



国産国産（こくしょうこくさん）という言葉、ここ信州からもっと楽しく、もっと身近に感じてほしい、そんな熱い想いから誕生したのが「信州産もっと推し党」です。



7月18日、JA長野八ヶ岳とJA 嬭恋村（群馬県）は東京都にある商業施設「豊洲千客万来」で高原野菜PRを行ない、両JA職員、JA全農長野、JA全農ぐんまの担当者が参加しました。

賑わいを見せた会場では、レタスとキャベツのセット販売や、「瞬間消滅レタス」「味噌マヨキャベツ」の試食会を行いました。試食品を食べた来場者からは、「おいしい」と笑顔がこぼれ、野菜セットを購入してくださる姿が見られました。

農林経済部

産地のおいしさをPR



JA長野八ヶ岳では、「介護従事者支援プロジェクト」と題し、介護従事者を応援する取り組みを行なっています。介護従事者に地元の新鮮な野菜を食べていただき、少しでも健康の維持管理やモチベーションアップ、さらには地元野菜に関心を持っていただくと、令和3年よりJA長野八ヶ岳の野菜出荷時期である7月から10月に支援を行なっています。

農林経済部

介護施設応援プロジェクト

ます。

8月14日、社会福祉法人ジェイエー長野会グループである「特別養護老人ホームのべやま」「特別養護老人ホームこうみの里」「特別養護老人ホームうすだコスモ苑」の計3カ所へホワイトコーン、レタス、グリーンボール、ブロッコリーを合計167ケースの提供を行いました。



特選



おすすめ品祭

令和8年
9月30日(水)
まで

●5つの天然素材／かつお厚削り節、にぼし、こんぶ、しいたけをたっぷり使用。6倍希釈だからとっても経済的です。

①

諏訪農工連
だいで味の素

1.8L 1本

税込 **1,735円**

●らっきょう漬けのほか各種お料理に

②

エコープ
らっきょう酢

1.8L 1本

税込 **1,140円**

●素材の持ち味が活きるざらりと軽〜いおいしさ

③

エコープ
こめ油

1500g 1本

税込 **1,130円**

●カラッと揚げりサクッとした天ぷらに仕上がります。

④

エコープ
あげらく天
(天ぷら粉)

1kg(100g×10) 1袋

税込 **649円**

●国産小麦100%、2種の小麦粉をブレンド。コシがあり、もちもち食感の焼そば。

⑤

エコープ
ソース焼そば

10食 1箱
(2食×5)

税込 **1,220円**

●「別府温泉湯の花エキス配合」浴槽に入れるだけで自宅に別府温泉
ヤングビーナス薬品工業株式会社薬用入浴剤

⑥ ヤングビーナス別府の湯



1500g 1個

税込 **3,630円**

ヤングビーナス薬品工業株式会社薬用入浴剤

⑦

ヤングビーナス
別府の湯
詰め替え

2200g 1袋

税込 **3,630円**

国産大豆・国産米使用

⑧ 食べ頃仕込み味噌【赤】

⑨ 食べ頃仕込み味噌【白】



1.8kg 4個入 **5,050円** 税込円

⑩ 食べ頃仕込み味噌【赤】

⑪ 食べ頃仕込み味噌【白】



1kg 4個入 **3,000円** 税込円

⑫ 食べ頃まるやか仕込み味噌



1kg 4個入 **3,000円** 税込円

⑬ エコープ 花粧みそ



赤みそ
粒タイプ
10kg
ダンボール
5,200円 税込円

⑭ エコープ 信州こうじみそ



白みそ
粒タイプ
10kg
ダンボール
5,200円 税込円

⑮ 即席味噌汁
信州 田舎風みそ汁

ふ・ねぎ入りお味噌汁。
〈フリーズドライ製法〉

9.4g×31食入り

1,000円 税込円



ご注文は
お電話で



●県外及び当JA管内以外への発送は、実費にて承ります。

JA長野ハケ岳

●経済課渉外センター ☎92-4141
●ななちゃんのお店 ☎98-3155

窓口・記帳台の伝票廃止とタブレット手続き移行について

平素より、JA長野八ヶ岳金融窓口をご利用いただきありがとうございます。

このたび、ペーパーレス化による手続きの迅速化・効率化を目的として、金融窓口の記帳台に設置しております伝票を廃止させていただく運びとなりました。

今後、窓口でのお取引に関するお手続きは、タブレット端末を使用した「JAバンク Smile Navi(スマイルナビ)」にてのご利用になります。

移行日

令和8年9月1日(火)より



◆JAバンク Smile Navi(スマイルナビ)とは

タブレット端末の案内に沿って画面上で伝票を作成し、お手続きいただける伝票作成ツールです。キャッシュカードおよび通帳をご持参いただければ、お届け印の「押印不要」等、さまざまなお手続きが簡素化されます(法人・団体等のお客様はお届け印の押印が必要となります)。

操作方法などご不明な点がございましたら、職員が丁寧にご案内いたします。よりよいサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



地域とともに、未来へ。

JA長野八ヶ岳

小海支所 ☎0267-92-2061
南牧支所 ☎0267-96-2021
野辺山支所 ☎0267-98-3366

川上支所 ☎0267-97-2211
南相木支所 ☎0267-78-2211

弁護士です。あなたには
守秘義務があるので
このことは絶対に誰にも
言わないでください。

JA(もしくは役所)の担当です。
毎月の保険料で多くいただいていたものが
見つかりました。還付しますので
口座番号と暗証番号を教えてください。

この紙面を
よく見るところに
貼って使ってね!

警察です。あなたの口座が
悪用されています。言う通りに
しないと罰せられます。

その人たち、 ニセモノです!

公的機関やJAの職員であっても口座番号や暗証番号を聞くことは
絶対にありません。知らないうちにインターネットバンキングを
開設され、大切なお金が詐欺犯に奪われてしまう危険があります。



特殊詐欺チェックリスト

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 暗証番号を教えてください | ☐ キャッシュカードの交換が必要です |
| ☐ カードが悪用されています | ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください
(判断を急がせるようなもの) |
| ☐ お金が戻ってきます | ☐ 金融機関/警察がご自宅に伺います |

1つでも当てはまったら詐欺です!
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。



詐欺にだまされないためには

- 公的機関やJAの名前を出されても、一度電話を切り、直接問い合わせ確認しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。



電話の近くに置いて、いつでも
家族や友人、JAへ相談できるように
電話番号を確認しておきましょう!

● 家族

名 前:

電話番号:

名 前:

電話番号:

● 友人

名 前:

電話番号:

名 前:

電話番号:

● JA店舗

電話番号:

JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがございます。

何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



ニセ警察詐欺

① 自宅固定電話や携帯電話に着信



国際電話による着信が多い

警察本部や警察署の電話番号が偽装表示される場合も・・・

② 警察を名のる者から「捜査対象になっている」と脅される

特殊詐欺グループを捕まえたら、犯人が
あなた名義の通帳を持っていた。
特殊詐欺に加担していますよね？

あなたに**マネーローンダリング**の容疑
がかかっている。
取調べをするので、今から警察署（県
外等遠方を指定）に出頭してください。

取調べができなければ、**共犯者として逮捕**
しなければならない。
出頭できないのであれば、**SNSのビデオ**
通話で取調べをします。



新!

JAのがん共済が新しくなりました! /

がん共済

がん治療の変化に対応した保障へ
がんに向き合う方を支えます

治療が長引く
抗がん剤治療
乳がんなどのホルモン剤治療でも

ずーっと、

所定のがん治療を
受けた月ごとに
がん治療月額共済金※

10万円

※がん治療月額共済金のお支払いは、月に1回を限度とします。
※入院および公的医療保険制度に基づく所定のがん治療を保障します。

詳しくはお近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。

新!

がん共済

このご契約例にご加入いただける年齢 **0歳～75歳** *ご加入いただける年齢はご契約内容によって異なります。

ご契約例

30歳加入
99歳払込終了

主契約

がん治療月額共済金額 10万円
診断保障あり
(がん診断共済金額 100万円)
先進医療保障あり 共済期間 終身

特約

がん診断時共済掛金払込免除特約



はじめの
90日間は
がんの保障が
ありません。

● **がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。**これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、**ご契約は無効**とし、共済金のお支払いおよびがん診断時共済掛金払込免除特約による共済掛金の払込免除はいたしません。^{※1}

上皮内がんを含むさまざまな「がん」や脳腫瘍に対し、**入院・手術・放射線治療**はもちろん、**抗がん剤治療やホルモン剤治療、がん性疼痛等の緩和のための在宅医療**も保障します。

〈がん治療月額共済金〉^{※2}

所定の**がん治療**を受けたとき

所定の治療を受けた月ごとに **10万円**

〈がん診断共済金〉^{※3}

はじめて**がん**と**診断**されたとき

100万円

〈がん治療一時金〉^{※4}

がん再発時や長期治療のとき

50万円
(がん診断共済金額 X 50%)

**がんによる
先進医療**^{※5}
を受けたとき

〈がん先進医療共済金〉^{※6}

1回あたり **先進医療にかかる
技術料に応じて定める額** (通算限度額2,000万円)

〈がん先進医療一時金〉

1回あたり **がん先進医療共済金の額×10%** (上限30万円)

〈がん診断時共済掛金払込免除特約〉

はじめて**がん**と**診断**されたとき

以降の共済掛金はいただきません

一生
生涯保障

この共済の対象となる「がん」は、所定の悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。詳細は「ご契約のしおり・約款」にてご確認ください。

※この共済には、死亡時における保障はありません。 ※この共済には、解約時の返れい金はありません。

※1 所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。 ※2 入院および公的医療保険制度に基づく所定のがん治療を保障します(所定の治療を受けた月ごとに1回を限度)。 ※3 がん診断共済金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。 ※4 がん診断共済金または前回のがん治療一時金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以後、所定のがん治療を受けた場合にお支払いします(1年に1回を限度)。 ※5 先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。 ※6 がん先進医療共済金の額は、先進医療の技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

1

安心

がんの3大治療法に対応!

入院や手術・放射線治療はもちろん、**抗がん剤治療やホルモン剤治療、がん性疼痛等の緩和のための在宅医療**も保障します。^{※1}

幅広い保障範囲

がんの入院



がんの手術・
放射線治療



抗がん剤治療・
ホルモン剤治療



がん性疼痛等の
緩和のための在宅医療



がんの先進医療^{※2}



※1 入院およびこれらの治療を以下「所定のがん治療」といいます。手術、放射線治療、抗がん剤治療、ホルモン剤治療およびがん性疼痛等の緩和のための在宅医療については、公的医療保険制度に基づく所定のがん治療が対象です。 ※2 先進医療保障ありを選択した場合

2

安心

所定のがん治療を受けた月ごとに、 がん治療月額共済金^{※3}を受け取れます!

通院による抗がん剤治療など、入院している場合の治療に限らず、保障します。

※3 がん治療月額共済金のお支払いは、月に1回を限度とします。

通算の支払回数に
上限はありません!



この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

JA共済
[26169990206]

広報誌レタス創刊300号記念企画 女性部3支部長対談 「女性の力で地域に元気を」

平成13年のJA長野八ヶ岳合併後、5支所に分かれて活動していた女性部を組織合併することについて、平成14年度設立総会にて長野八ヶ岳農業協同組合女性部規約、事業計画ならびに収支予算設定、役員選出が上程されました。そして、全ての議案が可決承認され、JA長野八ヶ岳女性部がスタートしました。

今年8月中旬、広報誌レタス創刊300号を記念して、女性部3支部長対談を行ない、今までの女性部の歩みを振り返り、これからの女性部についてそれぞれの思いを語っていただきました。紙面の都合で抄録として掲載いたします。



野辺山支部長
柏木 由美さん



川上支部長
岩水 陽子さん



南相木支部長
猿谷 まき子さん

地域や世代を超えた仲間づくりの 機会と魅力

岩水 女性部活動の最大の魅力は仲間づくりだと思う。

猿谷 女性部長として長野県の女性のつどいに行った時、他の地区の人たちとも関わりを持てて楽しかった。

柏木 私は地元が野辺山なんですけど、いろいろな所からお嫁に来た人たちが女性部に入ってくれて、仲間が増えるってことがうれしい。

岩水 でも、なかなかすぐに女性部に入ってもらえないのは悩みの一つ。簡単に入ってもらえないのが寂しいね。

柏木 野辺山支部は20代から60代まで幅広い年代の人たちが活動してるし、お嫁さんと二人で入部してくれている人もいますけど、新たな入部っていうのはなかなか……。

猿谷 南相木支部は前部長の一生懸命な声かけで若い人の入部に繋がった。料理教室がきっかけで！

岩水 企画力もないとね。自分たちだけが楽しむんじゃないで、オープンに誰でも参加できる形作りが大事だね。以前は出荷している人しか入部できなかったけど、今は垣根が低くなって、誰でも入部できるようなったよね。

猿谷 組合員じゃなくても入れるから、もっとたくさんの人に入部してほしいなあ。
岩水 気軽にみんなが集まって活動ができるっていうのは女性部ならではの良さだ。でも、女性部をこれから存続させていくには、女性部のイメージがちょっとまだ弱いと思う。

猿谷 視野を広げて、いろいろな角度から

ら見てくれたら、女性部の魅力はもっとあるんだけど……。

女性部を通して自分の変化

岩水 地域、地元や仲間という言葉を意識するようになった。SDGsを勉強させてもらったのも、入ったからこそできた勉強。今まで通りの生活をしていたら、テレビでSDGsなんて言ってもあまり身近に感じなかっただろうけど、だいぶ考えさせられたかな。特にコロナ禍で……。「子ども食堂」に意識が行ったんです。地域を意識する野菜作りをやっているから、「子ども食堂」への野菜支援につながった。

猿谷 南相木女性部員の中で学校給食へ野菜を提供している人がいるんだけど、最初の頃より人数も増えたような気がする。「子どもたちに自分が作った野菜を食べてもらいたい」といいことだと思う。

柏木 女性部の活動の中で、みんなの意見がいろいろ聞けて、「あつ、私、成長してるんじゃない？」っていう感じ。こういう考え方もあるんだって知ることができた。

今年、部長として頑張りたいこと

岩水 大相撲を見に行こうという計画がある。でも、チケットの予約枚数が決まっています。支部の中だけで見に行ける人を探すのは大変。他の支部にも声をかけてみるのも個人的にはいいなと思ってんだけど……。

柏木 困ったときは助け合いな！

岩水 そうだね。やりたいことをすぐにあきらめるより、できる方法を見つけて

やりたいね。
柏木 SDGsの話は10年前ぐらいから聞いているんだけど、ほぼほぼ知らずに来ている。総会資料などには何番とか書いてあるんだけど、果たしてこれが何だろうっていう感じ。今年はどうしようかとSDGsを意識できるように勉強したいなって思っている。それと、農業祭などのイベントで女性部として何かできたらなって漠然と考えてるんだけど……。

猿谷 郷土食の中に、まだ作っていないレシピがあるから、それやってみようかなと思ってる。地元のものだけじゃなくて、他の地域の郷土食の中にも「これいいじゃない！」っていうものもあるから挑戦してみたい。



約1時間の対談では、笑い声が絶えない和やかな雰囲気でした。9月を過ぎると各支所役員会が始まり、女性部活動が活発になります。女性部では食・農・健康のことなど一緒に活動していただけの部員を募集しています。JA 組合員だけでなく、管内在住の女性ならどなたでも参加できる組織です。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。

女性部活動紹介

小海支所



クリスマス会でのスコップ演奏



健康教室 3B体操



トキタ種苗視察



農業祭 はりこしまんじゅう販売

川上支所

南牧支所



ふれあいバスツアー 劇団四季鑑賞



紅葉散策



郷土料理教室



お味噌づくり

南相木支所

野辺山支所



配食ボランティア



査定会

小海支所

7/30 小海ふるさと祭りぎおん祭

恒例の小海ふるさと祭りぎおん祭が開催され、今年も小海支所を中心に他部署からも含めて48名の職員が参加しました。馬流商店街から小海駅前の土村商店街までの歩行者天国の間を、「小海音頭」や「小海線鉄道音頭」を踊りながら、伝統の祭りを満喫しつつ、地域の皆さんと交流しました。会場周辺は大勢の方で賑わいを見せ、民謡流しの終了後には小海の夜空を彩るたくさんの花火が打ち上げられました。



川上支所

川上支所管内視察 8/4・18



8月4日に長野県町村会産業経済部会の方々が、8月18日に茨城県八千代町長と役場産業経済部職員、JA常総ひかり組合長と営農経済部職員の方々が、川上支所管内視察に来協しました。御所平支部新集荷場施設および圃場を案内し、出荷取引先・数量等の販売概略等をお話しました。JA常総ひかりとは、ハクサイの産地リレー等、今から本格化するハクサイの出荷に向けた活発な意見交換を行なうことができました。出荷の最盛期も折り返し地点を迎えました。今後も有利販売に努めてまいります。

南牧支所

7月 廃プラスチック置き場新設

板橋集荷所北側（旧農機具センター跡地）に廃プラスチックを一時的に保管するための屋根付きの倉庫を新設しました。近年、野菜の出荷期間が長期化することに伴い、マルチフィルム等の廃プラスチックの回収量も増えています。この施設は、計量後に業者が引き取るまでの間、積み上げられた廃プラスチックの荷崩れに対する安全と景観面に配慮しています。



南相木支所

令和8年度野菜査定会開催 7/7・14



7月7日にハクサイとレタス類、7月14日にブロッコリー、カリフラワー、ズッキーニの野菜査定会を開催し、市場7社から延べ11名の担当者にご出席いただきました。全農長野野辺山駐在所より野菜販売状況と情勢等を説明していただき、各市場担当者から品目別の選別のポイントや荷造りの注意点等をアドバイスいただきました。ご参加いただいた生産者の皆さんは市場担当者の説明を真剣に聞きながら、品質についての質問等を活発にされていました。今年も残暑が厳しそうです。体調管理や熱中症対策には十分ご注意ください。

野辺山支所

6/26 野菜査定会

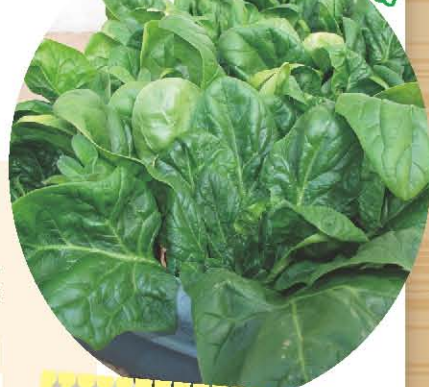
野菜出荷の最盛期を迎える中、2社の市場野菜販売担当者および全農長野職員を招き、生産者、JA関係職員、野菜検査員の総勢約50人が集まり、野菜査定会が集荷場で開催されました。市場担当者から注意内容・規格に基づいた調整・選別・荷造り等のアドバイスや要望をいただきながら、生産者との意見交換が行なわれました。査定会開始前に市場担当者立会いによる各品目各生産者の品質評価が行なわれ、良品出荷につなげられるように結果表を各生産者へ配布しました。品質向上に向け、今後も査定会を開催し、実需者のニーズに対応した品質を目指します。



バランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 ● 淡野一郎

季節ごとに適した品種を選択
被覆資材を使って上手に栽培



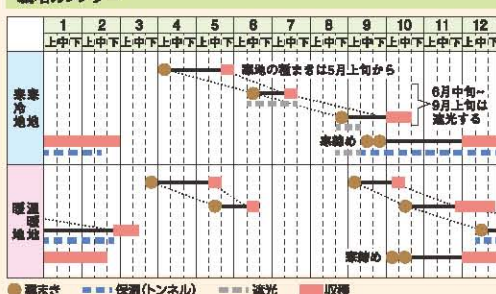
ホウレンソウ

原産地の気候に従い、冷涼で乾いた環境を好みます。一方、25度以上の高温や雨による過湿は苦手なため、まき時期に応じた品種選びと管理が大切です。

春まきは日照時間が長く最短で収穫できますが、日長が13時間を超えると立ちしやすくなるため、とうが立ちづらい晩抽性で、高温・過湿でも株が黄化しにくい品種を選びます。不織布のべたがけや軒下などで雨を避け、水やりにも注意して立枯病を防ぎます。

寒地・寒冷地・高冷地は主に夏まきします。晩抽性で萎凋病に強い品種を選び、遮光率30～50%の寒冷しゃで高温・乾燥、雨対策をします。秋・冬まきは最も栽培しやすく、寒さで葉が肉厚・濃緑になり甘さも増し、旬の味わいになります。早生や中早生で、寒くてもよく育ち、べと病に強い品種を選びます。年明け収穫はべたがけやトンネルで防寒します。

栽培カレンダー



「サンライト」

葉は肉厚で枚数が多く、大きく育つ。春から秋まで長く穫まきできる(写真は専断め)

【基本情報】

- 分類: ヒユ科ホウレンソウ属
- 原産地: アフガニスタン周辺の中央アジア(説)
- 発芽適温(地温): 15～20度(4度から発芽)
- 生育適温(気温): 15～20度
- 日当たり: 日なた/夏は半日陰
- 好適pH: 6.4～7.2

【病害虫情報】

べと病: 葉の裏に灰白色のカビが発生。低温と長雨などの多湿で発生しやすい。抵抗性品種を使う。
萎凋(いちよう)病: 夏場の高温期に下葉から黄変して縮み、やがて枯死する。夏まきでは耐病性品種を使う。

ホウレンソウの栽培方法

※温暖地を基準に記事を作成しています。

1 種まき

ホウレンソウは移植を嫌うので、プランターに直接種をまく。条間15cm、株間5cmで、深さ1～1.5cmのまき穴に3～4粒ずつまき(写真1)、土をかけて押さえ、水やりする。種まき後は、不織布を直接かけ端をプランターの下へ巻き込むべたがけをする(写真2)。水は不織布の上からやる。気温が10度以下になるときは不織布の上に有孔フィルムをかけてトンネルにする。夏まきの場合は支柱をアーチ状に立てその上に遮光ネット(写真3)をかける。

ポイント 発芽をそろえるため、まき穴の深さと覆土量を均一にし、出芽まで乾かさない。

2 間引き1回目

5日ほどで出芽する。本葉2枚までに、はさみで生育の早晚、奇形、立ち枯れや虫害のある株を間引き、1カ所2株にする(写真4)。

ポイント 本葉4枚までは過湿で立ち枯れしやすいため、雨に当てず、水は条間や株間へやる。

3 間引き2回目

本葉3～4枚までに、1カ所1株になるよう間引き(写真5)、条間や株間を軽く耕して根の成長を促す。

ポイント 本葉5枚以降は成長を促すため、雨の日以外は乾いたら水やりする。

4 間引き収穫

本葉7～8枚・草丈20cmのとき、株間15cmになるよう間引き収穫する(写真6)。残した株がぐらつくなら土寄せする。

5 抜き採り収穫・摘み採り収穫

草丈25cmほどで抜き採り収穫する(写真7)。秋～冬は葉を摘み採りながら長く収穫できる。

ポイント 夏まきは収穫1週間前に不織布を外し、水を控えめにする品質が良くなる。秋まきで12月中旬～2月(厳冬期)の冬採りのトンネル栽培は、収穫サイズになったら1週間ほど日中の外気に慣らした後にフィルムを外し、さらに寒さに1～2週間当てると、葉が縮み甘さの強い「寒締めホウレンソウ」になる。

令和8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31日(土)**

午前9時 開会式

会場 **野辺山集荷場周辺**

お問い合わせ JA長野八ヶ岳 0267-91-1101

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共済コーナー



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

運動あそびセットで 輪投げ・ミニゴルフ体験!



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
©2017 JA-KYOSAI

諸般の事情により内容を変更・中止する場合があります。



JA虹のホールあおぞら

地元で育った花が並ぶ「お花市」を開催

7月31日に今年で6回目となるお花市を、JA虹のホールあおぞらで開催しました。当日は、朝早くからお墓にお供えするお花を買い求める方で賑いを見せました。

今年もJA長野八ヶ岳管内の

スプレー菊を中心に県内産のお花を使用しました。300束以上用意し、さまざまなバリエーションの組み合わせを楽しめる

ようにしました。地元で育ったお花をお墓に供えていただけたのではないのでしょうか。

来館されたお客様からは、「来年も開催してほしい」「今年も花が高いので助かる」などの声が聞かれました。

「お花市」は来年も7月31日に開催する予定です。お墓参り用のお花を取り揃えていますので、ぜひ来年もお越しください。

我が家のミニちやいドル

なかじま はなえ
中島 英恵さん（南牧村）

レインは猪突猛進タイプ。ボールが大好きなので、お散歩はボールをくわえて行きます。ルルは穏和で人好き。なでてもらうのが好きで、すぐにお腹を見せ、「なでて～」と催促します。いつも一緒に仲良く遊んでいます。

レイン ♀
5才
ラブラドル・リトリバー

ルル ♀
4才
ゴールデン・リトリバー



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）



川上支所



職員紹介

Profile（プロフィール）

氏名：森 貴洋
出身：奈良県
所属：川上支所
金融共済課



業務中の様子

今年度入組した森さん。川上支所金融共済課で貯金窓口業務全般を担当しています。

「直接的に人の役に立つことを目的とする組織に魅力を感じ入組を決めました。窓口対応では相手の立場に立ち考え、親切丁寧な対応を心掛けています。ちょっとした疑問にも即座に答えられる頼りがいのある職員になりたい」と意気込みを語りました。

休日には読書やゲーム、温泉などに行くことを楽しんでいるそうです。

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。

釈迦涅槃図の絵解き

8月3日に「釈迦涅槃図の絵解き」(※涅槃図……お釈迦様
が入滅した時を描いた絵画のこと)を行ないました。講師は
長野市篠ノ井塩崎の真言宗智山派長谷寺の寺族様です。1枚
の涅槃図に込められたお釈迦様のご生涯やお教えなど、絵解
きを通して教えていただきました。

参加者の皆さんは、メモをしたり、前のめりになりながら
涅槃図を眺められ、集中してお話を聞いている姿が印象的で
した。「初めて絵解きを聞いた。とても面白かった。また聞き
たい」「今までお釈迦様のことを気にもしなかったが、お話を
聞いて興味を持った」「もっとたくさんの人に聞いてもらいた
かった」などの感想をいただきました。

涅槃図は地域や絵師によって描かれている動物や人物が違っ
ていたり、絵解きの解釈の仕方によりお話も違っていたりす
るそうです。「その違いを探すのも面白いかもしれない」と興
味津々の声も聞かれました。

寺族様は、「今日ここにいらっしゃる皆さんはもともと強い
仏縁をお持ちです。どんな方も精一杯生きて自分の人生を全
うし、誰かを傷つけず、悪いことしなければ、私たちの人生
の最期にもお釈迦様の涅槃のような場面がありますよ」とお
話されました。

終了後は、お話の中に出てきた人物やご自身の干支を探し
に行ってみるなど盛り上がり、寺族様に質問したりと賑
やかな時間となりました。

仏教を開いたお釈迦様。そのご生涯と一緒に旅するように
物語っていく「絵解き」。気づけば目の前にお釈迦様がいらし
て、そこは白い沙羅の花が舞い散るクシナガラ……。お釈迦
様のお言葉が参加者の皆さんにも届いたかもしれません。ご
参加いただきありがとうございました。



あおぞら虹の会 会員募集

入会金
3,000円

- 月々の掛金不要
- 入会者が亡くなるまで
何度でも特典利用可能

当ホールでは、皆さんの想いを大切にホール
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

J A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！

10月5日(月)

ボタニープainting
＆音提樹

11月13日(金)

三角バトンツリー
＆クリスマスバザー

12月24日(木)

お正月
フラワーアレンジメント

議事

- 第1号議案** 役員体制検討委員会の委員候補選任について
第2号議案 「投資信託総合取引規程」の変更について
第3号議案 「非課税上場株式等管理、非課税累積投資および特定非課税累積投資に関する約款」の変更について
第4号議案 「JAの投信つみたてサービス」取扱規程」の変更について
第5号議案 「JAバンク投信ネットサービス利用規程」の変更について
第6号議案 「タブレット端末等による投資信託取引規程」の新設について

全ての議案について可決決定されました。

10月・11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	10月	11月
小海	21日(水)	10日(火)
北相木	6日(火)	10日(火)
川上	6日(火)	10日(火)
南牧	8日(木)	12日(木)
南相木	7日(水)	12日(木)
野辺山	8日(木)	11日(水)

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	10月7日(水)	
場所	南相木支所	
日程	10月21日(水)	
場所	小海支所	
日程	11月11日(水)	
場所	野辺山支所	

答え 8月号掲載の数独の答えは「13」でした。
今回の答えは、レタス10月号に掲載します。

8月号 まちがいさがし 答え合わせ



- ①ウサギのポーズおよび餅の形が違う(どちらでも正解) ②雲の形が違う
③ウサギの耳の形が違う ④ススキの向きが違う ⑤柿の数が違う

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 **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!

応募締切 11月13日(金)

たくさんのご応募
お待ちしております!!

我が家の
ミニちゃんドル

大募集!

あなたの自慢のペット
“ミニちゃんドル”を紹介しませんか?

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)

応募方法 募集専用メールアドレス
minichidol@ytg.nn-ja.or.jp

皆さんの応募を
お待ちしております!

春 夏 秋 冬

ここ数年は、お盆を過ぎてても、9月になっても暑いですね。そして、外に出ると紫外線の強さをひしひしと感じます。昔は紫外線なんて気にも留めませんでした……若かったせいなのか? こんなに暑くなかったせいなのか? 今になってみると、紫外線は常にあるものなので若い頃からしっかりとケアをしておけばよかったと後悔ばかりです。

紫外線の影響は、目に見えて分かるシミ・しわ・たるみはもちろん、目に見えないものもあるそうです。そして、目に見えない影響がとて怖く、例えば、目から紫外線を吸収すると白内障のリスクが上がるそうです。

我が家のちやいドル



こっ
倅ちゃん(4歳)

つばき
椿生くん(2歳)

父親 こいけ りゅうすけ 小池 竜介さん
母親 つおぎ 紬麦さん

小海支所 八那池地区

倅ちゃんは我が道を行くマイペースな女の子。椿生くんが大好きで面倒見のいいお姉さんです。本を読むことも大好きです。保育園ではお友達と砂場遊びやごっこ遊びをして楽しんでいます。今年から英語とドラムを習い始めました。どちらも楽しくて、「また行きたい!」と話しているそうです。椿生くんは活発でとっても元気な男の子。車のおもちゃが大好きで、これがあればどこでもおりこうに遊んでいます。野菜の好き嫌いがなく、何でもおいしそうに食べてくれるそうです。これからの成長がとっても楽しみです。これからもふたりで仲良く、明るく元気に大きくなってね。

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!

Instagram
公式アカウント
@ja_nagano_yatsugatake



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.ijan.or.jp/>



JA長野八ヶ岳

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

JA長野八ヶ岳は 持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています