

EverGreen

エバーグリーン

特集

2016年★もっとJAを使っちゃおう!

1

2016
vol.263



Contents

新年のごあいさつ	2	地産地消料理	13
10大ニュース2015	4	グリーンコネクタからこんにちは!	14
◎特集 2016年★もっとJAを使っちゃおう!	8	今月のAgri Work	16
主役はアナタ!!	12	From JA Green Nagano	17

組合員・地域の皆様とともに

— 新年によせて —

代表理事組合長 竹内守雄

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様には、ご家族お揃いで健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は当J Aの事業運営につきまして、格別のご理解とご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。

さて、農業生産を取り巻く環境は、産地間競争、資材コストの高止まり等もあり、農家の経営は厳しさを増しております。また二十七年は、春先の低温、夏場の降雹・大雨・日照不足等によりJ A管内の中山間地域を中心に大きな被害が発生しました。改めて被害に遭われました地域のみなさまにお見舞いを申し上げます。J Aといたしまして系統組織一体となり対応させて頂いております。

さらに、農業従事者の高齢化、遊休農地の拡大等生産基盤の弱体化がすすんでおり、J A独自の新たな農業振興策、行政等関係機関と連携した更なる担い手支援対策・生産振興対策による生産者手取りの確保に向けた取り組みが急務であります。

一方、農政分野においては、新たな農業・農村政策への移行に加え、T P P（環太平洋連携協定）では、重要5品目を含めた大幅な市場開放など国会決議とはかけ離れた内容で急展開し、大筋合意されました。

また農協法改正の中では、J Aグループに対し、「農業所得増大に最大限配慮すること」が求められるとともに、全国農業協同組合中央会（全中）・都道府県中央会をはじめとするJ A連合会組織の変更を迫られるなど、組織運営の基本に関わる制度が導入されました。



これらに対し、JAグループといたしましては、「TPPから食・いのち・くらしを守る県民運動」を継続するとともに、さらに、グループの自己改革をすすめる、農業所得増大と地域活性化に向け、組織の総力を結集し取り組んでまいります。

こうした中、当JAは、中期三カ年計画の最終年度にあたり、新たな生産販売対策と、地域組合員との協同の輪を広げる活動の強化、そして、事

業の高度化・効率化、財務の健全化に取り組んでまいりました。結果、十一月末で未達成部門も見られましたが、全体の経営面ではほぼ計画並みに進んできており、改めて組合員の皆様のご協力に感謝申し上げます。二十八年度は、新たな中期計画の実践初年度として、少子高齢化・人口減少社会等の事業環境の中、改めて組織の原点に立ち返り、「次世代につなぐ協同の輪」を旗印に、地方再生をはじめ、時代の流れに対応し、組合員皆様から二層信頼されるJAを目指し、全力で取り組んでまいります。

とりわけ、政府の農業改革に伴うJAグループの自己改革方針に基づき、農業者の所得増大と農畜生産額の維持拡大、地域活性化の実現に向け、組織をあげて取り組む決意であります。

「まず農家組合員ありき」をモットーに、組合員・地域の皆様とともに、地域に密着した存在感のあるJAを目指し、役職員一丸となって取り組んでまいります。今後とも尚一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

終わりに、組合員・地域の皆様をはじめ、ご家族の皆様の方々の健康をお祈りし、年頭の挨拶といたします。

平成二十八年元旦

10大ニュース2015



▲選手にりんごを贈呈

グリーン長野Presents! AC長野パルセイロ冠試合を2試合開催

JAは、前年度に引き続き地元サッカーチームAC長野パルセイロ（Jリーグ3部）のスポンサーを務め、農産物を通じた同チームの支援、また、幅広い世代へ向けたJAのPRを行いました。8月と11月には「グリーン長野Presents」と称し、冠試合を開催。試合ではチームへの果実の贈呈をはじめ、来場者プレゼントや農産物が当たる抽選企画を催し、チームや試合会場を盛り上げました。



▲「地域活性化の拠点」を目指す直売所

松代農業総合センター 直売所新装開店

JAでは、松代町を走る国道403号線の拡張に伴い、松代農業総合センターの施設整備をすすめ、農産物直売所を10月9日に新装開店しました。センターの旧予冷蔵施設を直売所として改修。売り場面積は旧店舗の約2倍に拡大しました。開店後4日間に渡る記念セールには、来場客1,500人以上、売上高230万円を記録。また、長芋の出荷最盛期にあわせて長芋まつりを行い、順調に売上を伸ばし続けています。



▲イベントを楽しむ参加者

次世代との「絆」を結ぶ アンパンマンこどもくらぶ2期を発足

JA管内に住む1歳以下の子を持つ保護者を対象にした「JA共済アンパンマンこどもくらぶ」を発足しました。2期目となる今回は84人が参加。29年2月までの2年間に、子育て支援イベントやサービスを提供し、JAと「次世代」との交流、「絆」の強化をはかります。今年度は「七夕まつり」「クリスマス会」を開き、参加者・JA職員との共同作業やお茶会を通して交流を深めました。



▲産うファーマーズ南長野店「グリーンスマイル」

A・コープ直売会 生産販売高好調に伸張

A・コープ直売会の販売高が11月末現在、5億3400万円余（前年対比115%）を記録しています。出荷者数は3店舗合計でのべ7,841人を数え、「安全」「安心」「新鮮」な農産物出荷で、直売コーナーを賑わせました。また、各店舗の周年祭、農産物まつり、JA祭等のイベントに生産者が積極的に参加し、管内産農産物を積極的にPRしました。



▲シーズンには何種類ものぶどうが並ぶ



▲管内支所で行われた「しめ縄づくり」(12月5日)

一支所一協同活動 全支所で展開

地域貢献、地域活性化を目的に、組合員・地域のみなさまと力をあわせて行う「一支所一協同活動」を、今年度は「全20支所」で展開しています。各支所では、組合員や支所職員で実行委員会を組織し、地域の特産物を生かしたまつりや福祉講話会などそれぞれに特徴のあるイベントを企画。イベントには親子連れなど若年層の地域住民も訪れ、次世代交流の輪が広がりました。



▲導入した選果機について説明を受ける選果機導入委員会

良品出荷へ精度を高める 流通センターの選果機を更新

東部流通センター、西部青果物流通センターの選果機を更新・整備し、7月に完成、本格稼働しました。東部流通センターは選果機全面を入れ替え、西部流通センターでは光センサーを更新。両施設とも糖度計測センサーを「透過式」にして精度を高めるなど、機能を充実・強化しました。これにより、故障頻度の低減、作業の効率化、果実品質の底上げにつながりました。



▲市場と市長に農産物の魅力をPRする竹内組合長(右)

国内最大卸で長野市長とグリーン長野ブランドのトップセールス



▲多くの市場関係者が注目する会場

「グリーン長野ブランド」農産物の宣伝・消費拡大を目的に、27年もトップセールスを県内外各地で行いました。もも・ブルーンの最盛期には、長野市加藤久雄市長も同行し、国内最大の青果卸売市場「東京青果味」で、「フルーツ王国 グリーン長野」を大々的にPR。市場関係者にJA産果実の取扱拡大を、消費者に向けて消費の拡大を呼びかけました。



▲完成予定のセレモニー施設外観イメージ

地域の期待に応える 虹のホール松代起工へ

JAと㈱エコーブサプライは、「JA虹のホール松代」の移設を決定し、9月に地鎮祭・起工式を行いました。平成27年12月末現在、地権者、近隣住民のみならずのご理解のもと、順調に工事が進行しています。施設には利用者の要望に即し、通夜施設を併設するなど設備機能を充実強化。施設完成予定はこの2月末で、内覧会も開催する予定です。



▲ますますの協同組合間交流の活性化へ手を携へ合う4JAの代表

協同組合間の「絆」を強化 グリーンコネクト活動盛んに

JA名に「グリーン」がつく全国4JA(近江・大阪・鹿児島・長野)の協定「グリーンコネクト」の発足2年目となる今年度は、当JAが幹事を務め「グリーンコネクト会議」、「振り込め詐欺撲滅運動」を展開し、協同組合間の交流・連携を深めました。また、当JA農産物の出張販売、直売施設等への定期的な物流による、農産物を通じた販売交流も行いました。



▲掲載されたグリーン長野の
記事で賑わう紙面

▲生産者取材
する記者

JA管内を徹底取材 日本農業新聞移動編集局開局

JA内に「日本農業新聞移動編集局」が8月3日から7日まで開局しました。これは同新聞記者によるJA管内の徹底取材とPRが目的。開局期間中に記者が常駐して取材活動をすすめ、4日付から9日付けの紙面(総合面・JA面・社会面・地方面)に毎日3~4本ずつ掲載されました。これにより、他JAや団体から反響もあるなど、全国に向けた当JAのPRとなりました。

27年度を振り返り、次年度に向けて意思結集をはかる



▲JA管内のぶどうの生産振興に貢献した生産者8人を表彰



▲27年度の生産販売高達成を喜び、更なる生産振興に向けて意思結集する会場

果樹各部会 生産振興大会を開催

もも部会、新興果樹部会、ぶどう部会は11月から12月にかけて、部会・支部会ごとに「生産振興大会」を開き、27年度の生産販売について振り返りました。

このうち、ぶどう部会は12月10日に稲里町のグリーンホールミナミで同大会を開催。生産者、JA役員、市場関係者ら総勢140人が出席する中、JA営農部販売担当が27年度ぶどうの生産販売高が「6億8千万円(前年対比110%)」を達成したことを報告しました。

また、栽培上の課題となっていた「シャインマスカットの大房化」について、講習会など部会をあげた取り組みの徹底により改善され、市場需要の高い房型で販売をすすめることができたことなども確認。次年度以降の「取り組みの継続」と、「更なる生産拡大」に向けて、出席者全員で意欲を高めました。



▲今年度の「フラワーショー」優勝者を表彰

花き部会は篠ノ井のグリーンパレスで12月4日、フラワーセミナーを開きました。セミナーには生産者、JA役員、長野農業改良普及センターら50人が出席し、27年度花きの生産販売状況を確認。営農部花き技術員は、主要品目の出荷本数や生産販売高について、ほぼ前年対比100%を超えていることを報告しました。また課題として、各戸の栽培技術・品質格差を指摘。次年度以降は地区単位での講習会開催や巡回による戸別指導に更に力を入れ、部会をあげた栽培技術向上と各品目の生産維持・拡大をはかっていく方針を確認しました。

花き部会 フラワーセミナー開催

JAは、12月8日から18日まで、95会場で「営農懇談会」を開きました。懇談会では、地区・地域の特性に合わせた品目や栽培モデルを示した農業振興計画をはじめ、果樹・野菜・水稲・花き各品目の28年度の施肥・防除基準の説明、年間特別割引による経費削減の推進をはかりました。また、TPP(環太平洋連携協定)交渉大筋合意による長野県内農林水産物と関連産品への影響試算を説明し、当JAやJAグループにおける農政運動の継続・強化方針について理解を求めました。各懇談会では、農業資材を中心に、JA事業についての質問・意見も寄せられました。これらの意見は、集約した上で改善等も検討し、改めて地区懇談会等で回答を示す予定です。



▲営農部技術員の説明に耳を傾ける生産者(更北地区・グリーンホールミナミ会場)

95会場で営農懇談会開催



▲りんごの試食をすすめる青社年部長

J A は11月28日・29日に大阪府の J R 大阪駅施設で開かれた「金沢市・長野市 共同観光キャンペーン」に出展し、「りんご」の試食販売を行いました。J A 営農部職員を中心に青社年部も参加し、「サンふじ」「シナノゴールド」の家庭用向け袋詰め品、贈答品を販売しました。家庭用向け品には、生産者支援を目的に市場販売が難しい「ひょうろ果」を用意。りんごを試食した駅利用者は、「とてもおいしいのでキズなどは気にならない」「自分がりんごを購入して支援できるのであれば嬉しい」と口々に話し、購入していました。

大阪で「りんご」をPR!



▲「縁起物」のダルマを手渡す支所職員(川柳支所)

J A では、12月15日から1月4日まで毎年恒例の定期貯金「福ダルマ貯金」キャンペーンを行いました。各支所では店頭でダルマがズラリと並列。貯金をしていただいたお客様に「ダルマ」と28年の干支「さる」の貯金箱を贈呈しました。また、取り扱い開始日の15日は、2カ月に1度のご来店感謝デー。支所職員が、農産物を贈呈しながら来店客に感謝を伝えました。

招福!ダルマ貯金開始!



▲温かい汁物を販売するアグリ応援隊

A・コープ松代店は開店16周年を迎え、12月12日・13日に「誕生祭」を開きました。直売所では野菜菜など旬の農産物を、店舗内外では特別価格品を販売し、多くの来店客が買い物を楽しみました。また店舗外では、地元的女性による周年祭応援ボランティア「アグリ応援隊」が、地元産食材を使った豚汁や汁粉を販売し、店舗を盛り上げました。

アグリ応援隊が活躍!



▲サンタクロースからプレゼントを受け取る子ども

J A は、子育て応援プロジェクト「J A 共済アンパンマンこどもくらぶ」のイベントを12月25日、稲里町のグリーンホールミナミで開催し、会員親子28組が参加しました。今回は「クリスマス会」。クリスマスリースづくりやお茶会を通じ、参加者間や J A 職員との交流を深めました。会場にはサンタクロースも登場。子どもたちは、ビックリしながらも喜んでサンタからのプレゼントを受け取っていました。

クリスマスをみんなで楽しむ



▲そば生地を伸ばす作業に挑戦する参加者

小学生親子対象の「親子ふれあい農業塾」を12月12日、篠ノ井の営農センターで開催しました。13組36人の親子が地元産のそば打ちグループ「そば打ち専科」の指導で、地元産そば粉を使ったそば打ちに挑戦。コツを教わりながら力をあわせてそばを打ち、最後は打ち立てのそばを味わいました。子どもたちは「自分でつくったそばはおいしい」と笑顔で嬉しそうでした。

そば打ちで地産地消を学ぶ

2016年★ もっとJAを使っちゃおう!

新年をむかえ、今年は組合員さまをはじめ、組合員ご家族、
地域のみなさまなど、より多くの方にJAグリーン長野をご利用いただきたい!
そんな願いを込めて、新年号はJA広報委員会若手職員が“JA”をご紹介します。

1

Q 全国のみなさまに調査をしました。「JA」にどんなイメージをお持ちですか?



広報委員(金融部)
石坂 聡佳

*親しみを持
っているとの
回答もいただ
いております。

農業

A・コープ

JA
バンク

農業や
A・コープなど
を通じて知っ
ていただけて
います。

田舎的

JA共済

おなじみ

ガソリン
スタンド

※1



広報委員(共済部)
宮崎 明香

しかし!!

3

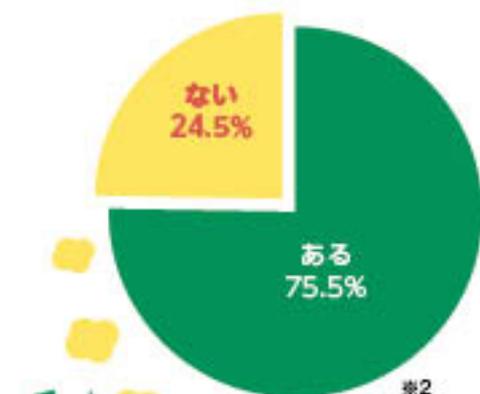
Q 利用したことがない理由を
おしえてください

- JAって何やってるの? ● 農家じゃない
- 高いイメージ ● JAじゃなくても買える

※3

2

Q JAを最近一年間で
利用いただいたことは
ありますか?



※2



全体の24.5%
もの人が
JAを利用したことが
ないとの
回答結果が!!

この結果を受け、JA広報委員会では、
より多くのみなさまに「JA」を知って
利用していただきたいと
知恵をしばりました。



何かいい案は
ないかしら...



そして1つの案が
うかびました!!



思いついた!!



※1・2・3「平成27年度長期構想外部評価調査」(JA長野中央会)加工して作成

4



JA★再発見ツアーに行きませんか?!

※これは架空の企画です



6

JA(農協)は 農業協同組合の愛称です。 Japan Agricultural Cooperatives

JAIは、農家を中心とする組合員が作った組織で、人々がお互いに助け合う「相互扶助」がモットー。組合員が「出資金」を出し合って、農業生産力や所得向上をはかるとともに、みんなでJAを運営し、地域農業を守っています。

また、それだけにとどまらず、JAは組合員や地域のみなさまの暮らし・食を守りサポートし、より良い地域社会を築くために、さまざまな事業を展開しています。



広報委員(営農部)
山岸 俊裕

5

ツアーを前に JAの概要をご紹介します



広報委員(総務企画課)
西村 則子

昔からJAをご利用いただいているみなさまは復習としてチェックしてみてください。



広報委員(総代支所)
柳原 勇貴

新たに組合員になられた方、ご家族のみなさま、特に注目です!

8

JAは「安全」「安心」が大前提! そして「質の高い」サービス

「JAの生産資材は高い」とのご指摘をいただきますが、「安全」「安心」を大前提に資材・農業と取り扱い、価格を抑えた商品の提供に努めています。共同購入による年間特別予約割引や定期的な競合店調査のもと、重点品目を中心に特別セールなども開きながら、生産コスト減に取り組んでいます。



広報委員(産/井東支所)
三井 佳祐

価格は「安く、ですが、JA各事業は「質の高い」サービスの提供に努めています。

7

JAは農業を営む人も 営んでいない人も利用でき、 組合員になることもできます。

JAは組合員が主役。組合員資格は、農業者が持つ「正組合員」と農業者以外の「准組合員」に分けられますが、どちらもさまざまな事業やサービス、施設を使うことができます。

もちろん組合員以外の方も、JA事業・施設を利用することができます。*



*法令やJA定款の定めにより、制限が発生する場合があります。

広報委員(真鳥支所)
宮入 一樹

それではJA★再発見ツアーにしゅっぱーつ!!



～農・食・くらしもゆたかに～

2016年★ JA再発見ツアー!

JAには、みなさまにご利用いただきたい
事業がいっぱい!

今回のツアーでは事業内容を
“立ち寄りポイント”としてご案内!
JA広報委員会職員がガイドとなり
オススメポイントを紹介します!

出発～!!



立ち寄り ポイント 農業振興

組合員みなさまへの

- 営農技術指導、相談、支援
- 共選・共販による有利販売の実現
- 直売所の運営による更なる
農業所得向上



オススメ

組合員以外のみなさま向けに、
家庭菜園にも役立つ農業講座
果樹セミナーや子ども向け
農業塾も開いています。

立ち寄り ポイント 地域の20支所

組合員、地域のみなさまのための

- 金融(JAバンク)
- 共済 ● 営農 など



オススメ

20支所もあるからこそその
きめ細やかなサービスを提供!
ご来店感謝デーや地域のみなさまと
「絆」を深める「一支所一協同活動」も
開いています。

注目の20支所

- | | | | | |
|--------|-------|------|------|-------|
| ● 篠ノ井 | ● 塩崎 | ● 川柳 | ● 信里 | ● 共和 |
| ● 篠ノ井東 | ● 信田 | ● 更府 | ● 大岡 | ● 松代 |
| ● 松代東 | ● 寺尾 | ● 中津 | ● 御厨 | ● 川中島 |
| ● 更北 | ● 青木島 | ● 真島 | ● 若穂 | ● 築内 |

立ち寄り ポイント 健康維持・生活支援

組合員みなさまへの

- JA厚生連との連携による
集団ヘルススクリーニング実施
- 訪問介護事業所運営による
高齢者向け生活支援 など



オススメ

組合員限定の人間ドック割引や
健康増進イベントの参加費割引
を行っています。組合員以外のみ
なさまにも参加いただける
健康イベントも企画中です!



もこれもJA施設

葬祭センター



安心・真心・JA葬祭
篠ノ井・松代・
榎里・まめじま

他にも

JAファーム



篠ノ井店・松代店

オートパル



旅行センター



- 青果物流通センター(11カ所)
- ライスセンター(5カ所)
- 営農資材センター・資材店
- 種菌センター
- 農業機械センター(6カ所)
- 会館(3カ所)
- 大岡特産センター
- ガソリンスタンド(セルフSS4カ所・広域SS3カ所・支所給油所4カ所)

注目

JAは、JAグループという
組織の中で、連合会と
呼ばれる関係機関と
連携をとりながら、
さまざまな事業を
展開しています。



立ち寄りポイント 総合ポイントサービス

組合員みなさまのJAの利用(額)に応じたポイントサービスの提供(500ポイントにつき500円分のJAまごころ商品券と交換)

まごころ商品券

オススメ

農産物販売や定期貯金などさまざまな事業利用でポイントが貯まります。非農家の組合員さまでも十分貯めてお使いいただけます。



立ち寄りポイント 地域に貢献

- 地域の実情に合わせた支援(例:移動購買車の運行、地域イベントへの協力など)
- 農産物加工施設の運営

オススメ

JA管内の4カ所の農産物加工センターは、組合員さまに限らず、地域のみなさまにもご活用いただける人気の施設となっています。

人気を集める加工施設

- 篠ノ井農産物加工センター
- 川中島農産物加工センター
- 真島農産加工所
- 若穂農産物加工センター



立ち寄りポイント 購買

農業用生産資材(肥料、農薬等)生活用品(食材・日用品等)の提供

オススメ

組合員みなさまからまとめて予約注文を受け、メーカーと交渉し、低価格で安全・良質な品物の提供をしています。



到着~!!

ツアーにご参加いただき
ありがとうございました。

JAの再発見につながりましたでしょうか?
JAは2016年もさまざまな事業を通じて組合員・地域のみなさまの「農」「食」「暮らし」をゆたかにするお手伝いをさせていただきます。
このツアーではご紹介しきれないほど、JAにはオススメポイントがたくさんあります!
ぜひ2016年もJA利用で、JAを再発見してみてくださいね!!

立ち寄りポイント よく目にする身近なあれ



主役はアナタ!!

主役はアナタ!!ページでは
女性部・青年部など組合員組織中心に
活動の様子をお伝えしています!!



▲JA側の回答を聞く女性部員ら

女性部本部役員は篠ノ井のグリーンパレスで12月11日、JA役員との懇談会を開きました。懇談会は、「女性部活性化に向けた課題解決・提案」が目的。女性部役員は、JA役員、各事業部長に対し、27年度の女性部活動や、部員拡大への取り組みを説明し、JAの手厚い支援、職員の協力を求めました。特に、女性の声を取り入れた事業運営、支所や職員の女性部活動への理解醸成などの協力を強く要望。竹内組合長は「JA運営には女性の協力が不可欠」との考えを示し、女性部の要望を受け止め、活動への支援強化を約束しました。



活動活性化へ 意見要望を提出
女性部 役職員との懇談会開催



▲JA松任直売所を視察する参加者

女性部は11月26日から27日にかけて、毎年の恒例行事となっている県外一泊視察研修を行い、119人が参加しました。今年度は、高山・石川・福井の北陸三県を巡るコース。石川県ではJA松任の直売所を訪れ、直売所の職員から直売所の概要や地元の名産「丸いも」「剣崎ななば」等について説明を聞き、施設内を視察しました。宿泊は福井県の「あわら温泉」。疲れを癒し、翌日は「永平寺」の参拝や、新鮮な海産物の買い物を楽しみました。不安定な天候でしたが、旅行を通して部員間の交流も深まった有意義な研修旅行となりました。



研修旅行で女性部の「絆」強化
女性部 全体研修旅行開催



▲プリザーブドフラワーの仕上げ作業を真剣に進める参加者

女性カレッジは12月16日、篠ノ井のグリーンパレスで「正月飾りづくり」を行い、受講生39人が参加しました。今回は、「しめ縄」と「バラのプリザーブドフラワー」を組み合わせたリース型の飾り作りで、やや難度が高い講座。フラワーアレンジメント講師から、プリザーブドフラワーのアレンジ法を教わりながら、土台のしめ縄づくりから飾り付けまで2時間半かけて仕上げました。作業はコツやテクニクがあるものが多く、参加者は「難しいけれど手づくりは良いわね」と話し作業を進めていました。



バラを使ってオシャレな正月飾りづくり
女性カレッジ



▲JA福祉相談センター職員の説明を受ける参加者

女性部篠ノ井総支部は篠ノ井のグリーンパレスで12月3日、「福祉勉強会」を開き、20人が参加しました。JAの福祉相談センター職員、篠ノ井総合病院職員を講師に迎え、JAの福祉事業や、生活習慣改善、運動の習慣付けによる「介護予防法」などについて学びを深めました。参加者は「介護について考えたいと思うが、1人だとなかなかできない。みんなと考えることができ良かった」と話しました。今後、内容の充実をはかり、他総支部・本会・組合員全体に福祉勉強会の輪を広げていく予定です。



JAの福祉事業について理解深める
女性部篠ノ井総支部 福祉勉強会初開催



女性部



女性カレッジ



青年部



生活文化教室



健康企画



【材料】

大根 …………… 3本

【買材】

くし(長さ50cm程度) …… 3本ほど
※さいばしがオススメ

ヒモ…………… 4本ほど

「凍み大根」



1 大根は皮をむき、1cm～1.5cmの厚さで輪切りにする。積み重ねて、上からくしを刺し、間隔をあける。



2 くしの両端にヒモを結び、1月～2月の凍みる時期に風通し・日当たりの良い外に1ヵ月ほど干し、よく乾燥させる。



3 完全に乾燥したものは冷蔵庫や涼しいところで保存する。冷凍で保存する場合は、干す期間を1～2週間に短縮しても良い。使う時は水で戻して絞ってから煮物などに入れると良い。



お料理メモ

女性部 大町支部のみなさん

- 冬が長い山合いの地域で重宝されている“保存食”です。
- 農閑期と冬場の乾燥を利用してつくりましょう。
- 凍み大根の煮物は生大根を使った煮物とは味の染み込み方も違いますよ。

アナタも参加!!
生活文化教室
～作品展開催～

作品展示会日時

絵手紙教室
1月18日(月)～2月1日(月)

かごとバッグ教室
1月21日(木)～2月1日(月)

展示会場所

厚生連篠ノ井総合病院 東館1階

地域のみなさまに向けて、JAでは、「JA生活文化教室」を開講しています。「絵手紙教室」「かごとバッグ教室」では、27年度の成果を発表する「作品展示会」を開催いたします!ぜひ会場に足をお運びください♪

教室参加者 随時募集中!お申し込みは福祉組合員課まで!

教室名	開講日	受講料
アメリカンフラワー	第2水曜日(月1回)	1回 1,200円*
ヨガ	第1火曜日(月1回)	1回 200円
絵手紙	月曜日(月1～2回)	1回 500円
茶道(奥田流)	火曜日(月1～2回)	月 2,000円
かごとバッグ	第2・4木曜日(月1～2回)	1回 200円*

*別途材料費がかかります。

アナタも参加!!
女性部大会
～開催日迫る!～

と き 1月28日(木)12:30～
と ころ グリーンホールミナミ
入 場 料 無料

年に一度の“大”イベント「女性部大会」の開催が、いよいよ1月28日に迫りました!!

【女性部大会内容】

- 女性部グループによるステージ発表
- 作品展示
- SBCラジオパーソナリティー 坂橋克明氏のおはなし「元氣だしていきじゃねえかい」
- あったかスープのふるまい
- お楽しみ抽選会!!(坂ちゃんのサインやラジオも当たるかも!?)

参加申し込みは、福祉組合員課まで!

生活文化教室・女性部の申し込みなど お問い合わせ 総務企画部 福祉組合員課 TEL293-2061

グリーンコネクトからこんにちは!

グリーンコネクト協定先3JAからキラリと光る記事をお届けします!

鹿児島

桜島小みかん 学校給食へ提供



▲鈴なり枝で収穫を体験する児童

グリーン鹿児島の桜島ブランド総合販売促進対策協議会は12月4日、鹿児島市の伝統果樹である「桜島小みかん」を市内2小学校の給食のデザートとして、2806個を提供しました。同会では、平成20年から学校給食での配布に合わせて出前授業を行い、桜島小みかんの美味しさはもちろん、歴史や作り方の工夫などを若い世代に伝えていきます。

出前授業では、村山眞一郎会長が3年生130人の児童に桜島小みかんの美味しさの秘密や特徴を説明した後、鈴なり枝のみかんを収穫しました。

大阪

農協改革を 実践!



▲企画部職員による野菜づくり

グリーン大阪では、第23回JA大阪府大会の決議事項でもある「農協改革」は、JA自らの手で改革をすすめます」というスローガンをすすんで実践しています。

当JAの「中期経営計画(3ヵ年)」の統括部署である企画部職員が率先して農業実習に取り組み、本店アグリゾーン(農地エリア)にて、エンドウの栽培を行っています。

企画部の職員は「通常とは全く違う業務ですが、営農担当職員の協力を得て、JA3ヵ年計画の策定に役立てようと実施し、職員の意識改革のリーダーシップをとっていきたいです」と意気込みを話していました。

近江

初穂米を捧げ 豊穡を願う



▲献米使と采女を務めたグリーン近江代表者

滋賀県大津市の近江神宮で12月1日、新嘗祭にあたる初穂講大祭が行われました。JA滋賀中央会の中川清之会長が献米使を、県下JAの代表者と女性職員がそれぞれ献米使と采女を務め、グリーン近江からは4人の役職員が奉仕しました。

大祭は、滋賀県農業協同組合中央会の呼び掛けで昭和25年、県内農協が近江神宮初穂講を結成し、農協を通じて農家に一升の初穂米の奉納を呼びかけたことが始まり。祭典では献米使の中川会長が祭文を奏上し感謝の誠を捧げました。続いて、各JAの代表者が献米使として采女とともに初穂米を神前に奉献。収穫に感謝し翌年の豊穡を祈願しました。

昨年より県外の知人に送るお歳暮をりんごから長芋に変えてみました。皆喜んでくれたけど、食べ方って案外知らないみたいでした。

(篠ノ井 柳沢さん)

●県外の方も長芋料理といえば「とろろ」のイメージが強いかもしれないですね。ぜひおいしい食べ方も一緒にお伝えしてあげてくださいね!

今年度はりんごがよくできたようとてもおいしいです。生産者の方に感謝しつつ、毎日いただきたいと思えます。

(松代 たまちゃんさん)

●おいしいりんごを毎日食べることができるのは幸せですね!私も一緒に生産者みなさまに感謝したいと思えます!

新しい年も出荷できる野菜などたくさん作りたいです。年金友の会の旅行も楽しんでいます。計画を立ててくださいね。(信史 しいちゃんさん)

●おいしいお野菜づくりができると良いですね!応援しております!

12月号のお菜洗いの写真のコメントにもあるけれど、外で洗う人をめっきり見なくなりました。野菜も買って食べるものになっちゃったんだなと思いました。

(大岡 ショウバアバさん)

●外で頑張ってる方もまだまだいらっしやるようです!自家製の野菜採りだけは買ったものとはひと味もふた味も違いますよね!

12月号の長芋特集、楽しみに読ませていただきました。おいしそうメニューがたくさんあり、ぜひ家で作ってみます。でも正月太りに気を付けなくちゃ!

(青木島 柿沢さん)

●お読みいただきありがとうございます!正月の家族団らんにおつくり頂ければ嬉しいです!

長芋の保存、冷凍保存、一本使い切れず切り口がカビてきたりしていたので冷凍保存できるお役立つメモ参考になりました。

(篠ノ井 萩の野さん)

●参考にいただきありがとうございます!せっかくの長芋、保存に気を付けて長く楽しんでいただければ幸いです!

エバーグリーンに掲載されたためかと園業士の堆肥(野菜くずを入れ)をダンボールで作っております。簡単にできます。家庭菜園楽しんでいます。

(松代 村田さん)

●昨年の1月号に掲載させていただいたものを参考にいただき、ありがとうございます!この堆肥を使った家庭菜園でおいしい農作物が育ちますように!!

特集の「年末年始に長芋を」のレシピ、母ちゃんに作ってもらおうと思っています。

(松代 野村さん)

●参考にいただき、ありがとうございます!ぜひ「母ちゃん」さんに作ってもらってくださいね!

ぶんげいらん

かりがねの一旗郎党引きつれてみごとな編隊いづこ行くらん
 伸ばす手に届かぬ梢のりんごの実気葉に食べよと野鳥に残す
 振り返り自問自答し佇みて老いの病いが追いかけて来る
 農取のゼロなる我も農業祭数々求め過ぎ夫と誰担う
 とりたての大根うまい葉っぱでもあじつけひとつ大きな力
 良き時代旅したパリの街まさかのテロに恐怖の一夜
 軒下に秋を染めたる柿すだれオレンジ色に輝きおどりて

小島田 齋藤 由明
 小島田 高野 茂子
 大岡 久保田けさみ

晩秋の夜空一面埋め尽くし色とりどりに大輪の花火
 信毎の死亡欄見て知人あり出席出来ぬと淋しく思えり
 三嶽の暮し小さな夢を追う
 LED灯火の風情消していく
 武器輸出七十年を踏みにじる
 恵比須講録起物手に町散歩
 松焼きや高野に鹿が登りゆく
 カラオケで大声出して入れ歯飛び
 タイムリミットへ走り出す師走風
 今年こそ家族しやわせ神だのみ

青木島 松澤 啓吉
 小島田 宮林 紀子
 内堀 内山 克子
 今井 高橋 清人
 唐白 五十嵐 立男
 真島 大久保 廣道
 高野 加藤 公男
 西条 中西 智教
 原 小林 伸江
 大岡 久保田 立枯

■投稿者の個人情報適切に管理し、JAだよりの文芸掲載に利用させていただきます。
 ■応募は「1人1作品」をお願いいたします。
 ■文芸作品応募時のお名前はご本名でお願いいたします。●応募締切:1月21日(木)

おたよりらん



ご住所・お名前(ご本名・ペンネーム)をお忘れなく!

12月号のJA祭やふじまつりなどの記事では活気ある様子が伝わってきて元気がもらえました。
 (藤ノ井 飯島さん)
 ●ご寛いただき、ありがとうございます!元気がなっていました!ただしたこと、とても嬉しいです!

干し柿を作りましたが、天候なのか気温なのか、白い粉が出ず、上手にできませんでした。
 (藤ノ井 S-Mさん)
 ●それはとても残念ですわ...天候悪かったですし...また今年挑戦してみてください!

2年前にならぬ木にしいたけ菌をうえ、今年たくさんしいたけが収穫できました。30本!
 (信更 除夜の鐘さん)
 ●量作は嬉しいですね!!どんなお料理にされたのでしょうか?

少し成長しすぎた大根、野沢菜の漬物を行い、どんな味になっているか心配。干し柿もたくさん作りました。皮も干しておき、たくあん漬にも入れました。自然の甘味は何ともおいしいです。
 (川中島 松本さん)
 ●干し柿はおいしく仕上がりましたが?お漬物もおいしく漬かると良いですね!

そろそろおせち料理の準備をと思っています。白いんげんのきんとんが好きで手づくりしていますが、最近白いんげんがなかなか手に入りません。ツルを絡ませるところをつくるのが面倒でしたが、次回こそは豆から手製と思っています。
 (藤ノ井 ポポタさん)
 ●おせち料理は楽しめましたでしょうか?豆から手づくりすれば、おいしさ倍増ですね!ぜひ今年は挑戦してみてくださいね!

1年前から同居してエバーグリーンを認むようになりました。記事も多すぎずスッキリしているのだから終わりまで全部目を通しています。
 (福里 りんご大好きさん)
 ●お読みいただきありがとうございます!これからもぜひよろしくお願いたします。!

ククロスワード

クロスワードの正解者の中から抽選で5名の方にJAまごころ感謝状をプレゼント!



- ### ヨコのカギ
- ① 新年に神社へ出掛けて済ませます
 - ② ドライバーで締める物
 - ③ 解答用紙の〇〇〇〇を文字で埋めた
 - ④ 年表を見ると概要がつかみやすいかも
 - ⑤ 騎手が馬に入れる物
 - ⑥ サハラ、ゴビ、タクラマカンといえは
 - ⑦ 受取券を磨さずに延々と続けます
 - ⑧ 自動車用の燃料タンクが空っぽの状態
 - ⑨ 〇〇〇心臓に発する
 - ⑩ 父や母の、父
 - ⑪ 古い石碑に生えることもあります



- ### タテのカギ
- ① 首に掛けるアクセサリー
 - ② 髪はここを中心に巻きます
 - ③ 釣り人がじっと眺める物
 - ④ 安倍川にしますか、砂精じょうゆで食べますか
 - ⑤ 色が白っぽい〇〇〇〇そばは、ソバの実の中心部分をひいた粉で作ります
 - ⑥ 屋外で写生するときの机代わり
 - ⑦ CDとも呼ばれるコンパクト〇〇〇〇
 - ⑧ 胸まくりするとさ折る物
 - ⑨ イチかバチかの大きな〇〇に出た
 - ⑩ 土を盛って造った古代の権力者の墓
 - ⑪ ある限り全部の物

11月号の当選者
 ○宮坂由佳さん ○窪田正人さん
 ○吉村久江さん ○西澤和江さん
 ○宮澤裕子さん (応募総数52通)

①クイズの答え
 ②氏名(ペンネーム)
 〒住所
 年齢
 性別
 電話番号
 ③JA・店舗等へのご意見・ご感想
 日誌のでもことごと、ご自由に
 ご記入ください!
 (おたよりコーナーに掲載させていただきます場合もあります)

52

388-8511

JA・店舗等へのご意見・ご感想
 クロスワード
 宛先
 宛先

※レイアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便をおかけしております。何とぞ御容赦いただきますようお願い申し上げます。

応募ハガキの記入方法
 ※応募に際しご記入いただいた個人情報は、本誌編集および当選商品発送以外には使用しません。●応募締切:1月31日(日)

家庭菜園 栽培計画を立てる

畑での作業が少ない時期に、今年の栽培計画を立てましょう！

反省を
活かす

野菜づくりは何らかのトラブルに見舞われるものです。昨年の失敗を思い出しながら、冬の間に情報を集めて戦略を立て、土づくりなどについて予習をしてみるもの良いでしょう。
栽培する野菜は、「つくりたい野菜をつくる」ことが大切。家庭での消費量や、店頭には並ばない珍しいもの、プランターを使用してつくれるものなど、それぞれに注目しながら計画を立てても面白いでしょう。

かねめは
連作障害
図解

エバーグリーン 8月号でもお伝えしましたが、野菜づくりで注意すべきは「連作障害」。同じ場所で同じ野菜（または同じ「科」の野菜）を栽培すると、極端に生育が悪くなったり、枯れたりするなど、生育・収量に影響します。

計画を
立てる

連作障害対策に、今年は、①「野菜の連作年限表」と②「同じ科」の野菜の表を見比べながら計画を立ててみましょう。また、③では畑を4区画に分けて、毎年つくる野菜を変えていく方法を紹介합니다。

参考①
連作年限表

連作しても影響がないもの	カボチャ、サツマイモ（連作で味が良くなる）、シュンギク、ニンジン、オクラ、タマネギ、ニンニク、スイートコーン
1年程休んだ方がよいもの	レタス、ノザワナ、コマツナ、カブ、セルリー、パセリ、パクチョイ、ダイコン、ホウレンソウ、ナガイモ、ラッキョウ、イチゴ、ネギ
2～4年休んだ方がよいもの	2年 キュウリ（※1）、エダマメ、ソラマメ、ラッカセイ、ジャガイモ
	3年 キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、サトイモ、インゲン、ピーマン
	4年 ハクサイ、ゴボウ
5年以上休んだ方がよいもの	トマト（※2）、ナス（※1）、スイカ（※1）、エンドウ

※1接ぎ木栽培（苗）であれば連作して良い、※2耐病性品種は連作しても良い

参考②
同じ科

ナス科	ナス・ピーマン・トウガラシ・トマト・ジャガイモ		
アブラナ科	ハクサイ・キャベツ・ダイコン・カブ・ブロッコリー・チンゲンサイ・パクチョイ		
ウリ科	キュウリ・カボチャ・スイカ・メロン	マメ科	インゲン・エダマメ・エンドウ
キク科	レタス・ゴボウ・シュンギク	セリ科	ニンジン・ミツバ・パセリ
アカザ科	ホウレンソウ・フダンソウ	ユリ科	ネギ・ワケギ・タマネギ・ニラ
イネ科	トウモロコシ	トコロアオイ科	オクラ

参考③
輪作例



連作を
防ぐ方法

畑の広さによって輪作が難しい場合などは、下記の方法で連作障害を防ぐことができます。

- 接ぎ木苗、耐病性品種の利用
- 前作の株や根、葉などをキレイに取り除き、病害虫防除の徹底をする
- 堆肥や切りワフを施し、表面の土と下の土が入れ替わるように深くよく耕す
- 薬剤消毒をする（ただし、有効菌も減少させる場合があるので、太陽熱を利用して土壌を消毒する）
- コンパニオンプランツ（※）を隣り合わせで植えることで、病害・虫害を減少させる

※コンパニオンプランツ…一緒に栽培すると互いの成長に良い影響を与えあう植物の組み合わせのこと

長野インター松代セルフ給油所 エアゲージ設置

県道35号線(松代バイパス)道路工事に伴い、松代セルフ給油所の洗車機を一時撤去いたしました。新たな洗車機は来春の設置を予定しております。

このたび、特別企画をご用意いたしました。この機会に松代セルフ給油所をはじめ、南長野公園前セルフ給油所などお近くのJAセルフ給油所をご利用ください。

\\ 特別企画 /

【洗車特売日拡大中】

南長野公園前セルフ給油所では、洗車特売日を火・水曜日の2日間に拡大中!

【超撥水洗車コース1回券進呈中】

松代セルフ給油所では、燃料給油、もしくはカーメンテナンス商品購入のレシート5,000円分をご提示いただくと、南長野公園前セルフ給油所で使える「超撥水洗車コース1回券(通常価格600円)」をプレゼントしております。

【エアゲージを設置】

松代セルフ給油所では、タイヤの空気圧を計測、調整する「エアゲージ」を施設前に設置しました。ぜひご利用ください。

お問い合わせ 各JAセルフ給油所

黒姫で心身を癒やそう!!保養企画募集

毎年恒例!「黒姫ゆったり保養」に参加しませんか?

お宿は今年も「ホテルアスティ黒姫」をご用意。

眼下に黒姫高原、正面には日本百名山の眺望が開ける温泉につかって、また、参加者間の楽しいおしゃべりなどを通じて心と身体のリフレッシュをしましょう。

この時期は、展望露天風呂(天然温泉)から雪で一面「銀世界」の黒姫高原が楽しめますよ!



と き : 2月16日(火)~19日(金) 3泊4日

宿 泊 先 : 信濃町黒姫高原 ホテルアスティくろひめ
(長野県上水内郡信濃町大字野尻字黒姫山3884-298)

参 加 費 : 1名 税込25,500円(後日口座振替)
(部屋代、朝・昼・夕食、入浴料、送迎、旅行傷害保険料込)

内 容 : 身体測定、血圧測定、健康講話、ゲートボール、健康体操など

締 切 : 1月27日(水)

※くわしくは、本誌折り込みチラシをご覧くださいか、下記までお問い合わせください

お問い合わせ・申込み

総務企画部 福祉組合員課 TEL293-2061

トルコギキョウ・ユーカリ栽培者募集



花き部会では、主力品目の「トルコギキョウ」、永年性作物の「ユーカリ」の栽培者を募集しています。

【トルコギキョウ】

●品目特徴

平坦地から高冷地まで栽培できる品目です。

手がかかる品目ではありますが、安定的な農業収入が見込め、県内では農業法人が取り組む事例が増えています。

●栽培期間

*平坦地:12月~3月定植、5月~8月出荷(季咲き作型)

*高冷地:3月~5月定植、7月~9月出荷(季咲き作型)

*平坦地:7月~8月定植、10月~12月出荷(抑制作型)

●栽培条件

*ハウス施設、かん水設備が必要

*苗の購入が必要(自家育苗も可能)

*芽整理、枝整理、ハウス管理、土壌消毒、薬剤散布が必要

【ユーカリ】

●品目特徴

株落ちしない限り、毎年芽が出る永年性の作物(花木)です。

捨てるところが少なく、横枝まで出荷でき、アレンジメント用として安定した需要があります。遊休農地への作付け、有害鳥獣対策にもオススメです。

●出荷期間

*11月~1月

●栽培条件

*10アール以上作付できる方(最低でも5アール程度)
(10アール定植本数:1,000本)

●営利用苗注文締切

1月22日(金)

品種:小丸葉系・グニー 大葉系・銀世界

※自家用栽培の注文は受け付けておりませんのでご了承ください

ご相談 資料ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください
お問い合わせ 営農部 塩野 TEL292-0930

新春ローン相談会開催

今年も「新春ローン相談会」を1月23日・24日に開催いたします！
JAでは、住宅の購入・新築・増改築、他金融機関からの借換え、自動車・オートバイの購入、教育ローンなど…JAではお客様のニーズに合わせた商品・プランを取りそろえ、ご相談をお待ちしております。

また23日には、年金相談会も同時開催！この機会にぜひお越しください。



と き：1月23日(土) 10:00~17:00
24日(日) 10:00~17:00

※年金相談会は23日のみの開催となります

と ころ：篠ノ井ローンセンター
(長野市篠ノ井布施高田944-1)

特 典：ご来場いただいたお客様にオリジナルグッズをプレゼント！

お問い合わせ 篠ノ井ローンセンター ☎0120-915-848

組合員
健康企画
第8弾

バレンタインに最適！ ヘルシースイーツづくり

2月の行事といえばバレンタイン♡
今回は、ヘルシーなスイーツづくりに挑戦します。
家族や友人など大切な方へ、手作りスイーツを作ってみませんか？

と き：2月9日(火) 13:30~16:00
と ころ：若穂農産物加工所(JA若穂支所向かい)
(若穂川田3285-1)

内 容：バレンタインにピッタリなヘルシースイーツ
全2品(おからのチョコケーキ等)

講 師：JA生活指導員

定 員：15名

受 講 料：300円(材料費込み)
※組合員以外の方は500円となります。

申 込 み：電話にてお申込みください。
申込締切り後、案内通知をお送りいたします。

締 切：1月20日(水)

お問い合わせ・申込み
総務企画部 福祉組合員課 ☎293-2061



マイカーローンキャンペーンスタート!

長野県JAバンクでは「JAマイカーローンキャンペーン」を実施します!

JAマイカーローンは、自動車・バイクの購入、車検や点検、修理費用にも使える便利なローンです。

キャンペーン期間中にJAマイカーローンをお申込みいただくと、オトクな低金利でご契約をいただくことができます!



この機会にぜひJAのマイカーローンをご活用ください!
【キャンペーン期間】

1月4日(月)~5月31日(火)

【軽減金利】

最軽減金利年1.0%(変動金利、保証料別)

【融資金額・期間】

金額:10万円以上500万円以内

期間:6ヶ月以上7年以内(保証機関によって異なります)

※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

ご利用中、繰上返済や返済条件を変更する場合には、別途手数料が必要となります。

【最軽減金利適用条件】

- (1) JAカード
- (2) JAカードローン
- (3) 給与振込指定

このいずれかご契約の方は最軽減金利の適用となります。
※最軽減金利適用条件に該当しない場合は、店頭金利(変動/年1.1%、平成28年1月4日時点)が適用される場合があります。

金利・保証料・その他詳しい内容はお近くのJA窓口までお問い合わせください。

お問い合わせ:最寄りの支所窓口

農政活動について

12月2日・
3日・4日

街頭活動

TPP(環太平洋連携協定)交渉大筋合意に係る街宣活動をA-コープファーマーズ南長野店で行いました。

12月8日
~18日

営農懇談会

組合員に対し、営農懇談会でTPP大筋合意に係る県内農業への影響試算の説明をはじめ、今後の農政活動等についてJAの取り組み方針を説明し、活動継続に理解を求めました。

12月8日

長野県選出国会議員との懇談会

長野県選出国会議員との懇談会をJA長野県ビルで開催し、「TPPから「食」と「いのち」と「くらし」を守る」要請・懇談を行いました。国会決議や与党決議の内容との整合性がとれない場合には、国会批准に反対することや、生産者や国民に対し十分な説明を行うこと、国が責任を持って万全な対策を講じるよう、要請しました。

JAの動き

理事会

12月25日、第10回定例理事会を篠ノ井のグリーンパレスで開催し、以下の事項について協議しました。

- (1) 後期中期3ヵ年計画(素案)について
- (2) 平成28年度事業方針(素案)について
- (3) 農業開発事業について
- (4) 員外融資について
- (5) 諸規程の変更について
- (6) 役員の変更について

12月22日、総務・金融担当理事会、生産・経済担当理事会を篠ノ井のグリーンパレスで開催し、以下の事項について協議しました。

- (1) 11月末事業現況並びに第3四半期決算状況について
- (2) 後期中期3ヵ年計画(素案)について
- (3) 平成28年度事業方針(素案)について
- (4) ALM委員会報告について
- (5) 余裕金運用報告について
- (6) 員外融資について
- (7) 部分直接償却債権の報告について
- (8) 農業開発事業について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組みについて

12月のコンプライアンスへの取り組みは、次の通りです。

リスク対応会議

12月8日・11日
21日・28日

リスク対応会議を開催し、コンプライアンスの取り組み状況の報告と今後の課題等について検討しました。

内部統制確立委員会幹事会

12月17日

内部統制確立委員会幹事会を開催し、8月～10月の「内部統制確立プログラム」の取り組み評価についてJA長野中央会より報告を受けました。また、11月の「内部統制確立プログラム」、9月～11月の「自主検査」の取り組み状況について審議しました。

竹内守雄組合長
農事功労者顕彰受賞

三重県の伊勢神宮で、「五穀豊穡に感謝」する第61回 新穀感謝祭が12月7日に開かれ、約800名が参加する中、当JA竹内組合長などJA長野県グループの組合長19人も参列しました。

この祭事にあわせて、農業関連活動に貢献した人を「農事功労者」として顕彰し、長野県勢からは、当JA竹内組合長とJAながの豊田実組合長が伊勢神宮崇敬会から顕彰されました。



▲表彰状を受け取る竹内組合長

春のわくわくドキドキ
モーターキャンペーン開催中

毎年、好評をいただいております県下統一キャンペーン「春のわくわくドキドキモーターキャンペーン」を1月1日から3月31日まで開催しております!

期間中、車をお買い上げのみならず、車検を実施されたみなさまに抽選で素敵な商品をプレゼントいたします!

ぜひ、この機会にオートバル篠ノ井センターをご利用ください!

※詳しくは本誌折り込みチラシをご覧ください。

お問合わせ オートバル篠ノ井センター ☎292-1654

虹のホール松代 3月移転オープン!

JA虹のホール松代が、この3月に移転オープンいたします。通夜室を完備し、より充実した施設で、真心を込めたお手伝いをさせていただきます。

お通夜からお式全般、法事まですべて承ります。

もしもの時は、安心の年中無休・24時間受付・JA虹のホール松代にご用命ください。

お問合わせ JA虹のホール松代 ☎278-8622

今月の表紙



第3回フォトコンテスト入選作品

褒賞：優良賞

タイトル：道祖神様づくり

撮影者：西野入 孝男

撮影場所：大岡

講評：視点の對線が明確で構図がよく、人々の様子が的確に表現された作品です。生き生きとした表情が感じられ活気が伝わります。

受賞者インタビュー

撮影時の狙いと苦労した点は何か?

「人物の動き」に注意して撮影しました。人が多すぎて苦労しました。

今月の
食

カブ



カブは根を食べる野菜と思われがちですが、葉の部分も大切です。昔はカブのことを「あおな」や「かぶらな」と呼んでいましたが、ここからも葉を中心に考えられていたことが分かります。今も、葉の部分を中心に食べる品種もあります。根の部分は淡色野菜ですが、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、カロテンを多く含みます。このカロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の粘膜を

守る重要な働きをしてくれます。野菜に含まれるカロテンは、吸収率は低いのですが、油脂と共に取ると吸収率が上がります。炒め物や、つくだ煮のようにしてご飯のお供にしても、おいしくカロテンの吸収を高めることができます。

一方、根の部分には葉酸が多く含まれます。葉酸は成長や妊娠の正常な維持に重要な栄養で、特に妊娠中は欠乏しやすいといわれています。またカブの根は、炭水化物の分解を助けるアミラーゼという酵素が多く含まれる野菜でもあります。この酵素は加熱に弱いので、胃腸が弱っていて消化を手助けしたいときは生で食べることをお勧めします。

カブとサケのクリーム煮

●材料(2人分)

カブ	3個(300g)
カブの葉	50g
マッシュルーム	3個(60g)
サケ(甘塩)	小2切れ(150g)
小麦粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
バター	20g
小麦粉	大さじ1
水	カップ1/2
スープのもと	小さじ1
牛乳	150ml
塩・こしょう	各少々

●作り方

- 1 カブは茎を約1cm程度残して、葉を切り落とします。皮をむき6~8つ割りにします。葉は1枚を飾り用に取り置き、みじん切りにします。残りの葉は3cm長さに切ります。マッシュルームは4つ割りにします。
- 2 サケは1切れにつき4~5つに切ります。小麦粉大さじ1/2をまぶします。フライパンに油を温め、サケの両面を焼き、焼き色を付けます。



- 3 別の鍋にバターを溶かし、カブ、カブの葉、マッシュルームを中火で炒めます。バターがなじんだら、小麦粉大さじ1を振り入れ、焦がさないように1分ほど炒めます。
- 4 Aを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で2~3分煮ます。牛乳、サケを入れ、3分ほど煮て、塩・こしょうで味を調えます。
- 5 器に盛り、飾り用の葉を散らします。



■発行/グリーン長野農業協同組合 長野市篠井市篠田961-2 TEL.026(293)2000(代) ■印刷/PO印刷(株) R70 台紙配合率70%以上の再生紙を使用しています



葬儀に関することなら
365日24時間体制で対応

■JA紅のホール篠井/井 ■JA紅のホール松代
☎299-7070 ☎278-8622
■JA紅のホール朝日 ■JA紅のホールまなま
☎283-2048 ☎267-0747



夜間/休日
事故発生! ☎0120-258-931

●土・日・休日(祝日)電話受付
●受付時間/午後5時~午前9時