

# EverGreen

エバーグリーン

特集

行こう! 使おう! JA支所!!

5

2016  
vol.267







## 今月の表紙



### 第4回フォトコンテスト入選作品

褒賞：佳作

タイトル：初めての体験

撮影者：西山 榮

撮影場所：信更町

講評：作業中の二人の会話が聞こえてきそうな微笑ましい一コマ。祖母らしき女性の表情がもっと見えると良いでしょう。

撮影者の  
コメント

こだわりポイント&  
苦労した点を教えてください！

機械化された今時、何度も足を運び、やっと情報を得て写真を撮らせてもらった田植え（手植え）体験の一コマです。老婦の教えを得ながら真剣に植えていた子の表情・しぐさが可愛らしくシャッターを切りました。

## Contents

GreenSpot人	2
Monthly News 生産者大会開催	4
〇特集 行こう！使おう！JA支所！！	8
主役はアナタ！！	12
地産地消料理	13
グリーンコネクトからこんにちは！	14
今月のAgri Work	16
From JA Green Nagano	17

# 光とそよぐ風の中でモノを作り出す 作業に携われるのは…最高だよね

川中島町 高野芳一さん

川中島町で果樹などを栽培する

高野芳一さんは61歳の就農6年目。

「川中島白桃」を中心として「もも」

40アール、種がなく皮ごと食べられ

る「シャインマスカット」など「ぶ

どう」40アール、また、「露地アス

パラガス」を10アールで栽培してい

ます。春の訪れとともに今年の農作

業が本格スタートし、4月中は、も

もの摘み、花摘み、人工受粉、消毒

などの管理作業に追われる忙しい

日々を送っています。

高野さんは、JAグリーン長野

元職員。仕事が休みの日は、母が

耕作するもも園や水稲作業を手伝

う兼業農家でした。50代になったと

き、10年20年先を見据え、「精一杯

生ききったなあ。」と最期に思えるこ

とをやりたい」と考えた高野さん。

家族の理解を得て、55歳で早期定年

退職を選択し、農業を本業とした新

たな生活をスタートさせました。

専業農家になるにあたり、「長い

スパン（期間）で見て、勤めに出

ている人と同じくらい…負けない

くらいの収入を得られるようにな

りたい」と目標を持った高野さん。

周囲のアドバイザーや、定年帰農者向

けのグリーン農業講座などから得

た知識で、栽培品目構成を検討しま

す。結果、「（畑の）周りに同じもの

を栽培する人がいるとアドバイザー

をもらえること」や、収入を上げる

ためには「規模の拡大」が必要と

いった考えに至り、母から引き継い

だも栽培を主体に、ぶどうとアス





▲満開のもの花に囲まれて笑顔を見せる高野さん

パラを導入し、収入アップへ奮闘します。就農から6年が経過し、軌道に乗ってきているようですが、まだ樹が生長過程にあることもあり、「収入はまだまだ道半ばだね」と高野さんは話します。

兼業時代と変化したことを質問すると、「休みがなくなったことかな」と苦笑い。高野さんの妻は勤めに出ていることもあり、家族内の農業従事者は高野さん一人。農作業お手伝いさん（農作業補助制度）も頼みながら、収穫や冬場の樹のせん定作業の時期まで、休みはほぼなしで働きます。特に5月中旬から7月初旬のぶどうの房こぎや摘粒作業、7月8月のもの収穫は「待ったなし」。「追いまくられて、余裕がなくなるよ」という高野さんですが、農閑期に羽を伸ばすことを楽しみの一つにして、作業に取り組んでいるそうです。「追いまくられるけれど…農業みたいに、光とそよぐ風の中でモノをつくり出す作業に携われるのは…最高だよな。…なんて、カッコいい言い方だね」。

そんな高野さんの今後の目標は、地域の農業の維持・発展に寄与する事。「これから新たに入ってくる人たちが、農業を、楽しい」と思えることや、生計を立てられるような農



▲もも「なつっこ」の花摘み作業をする

業経営を実践していくことが必要だよな」と自らの経験を次世代へ繋ぐ意識を大切にしています。そして何よりも、農業を通して「自分自身の人生を楽しむ」ことも忘れません。「何でも大変だけど、良い部分を見出して、その中で割り切ったり、納得しながらやっていくことが大切だよな。たった一度の人生だからさ…失敗すらも大いに楽しまなきゃ…」そう言って笑顔を見せる高野さんは、今日も青空のもと、満開になったももの花に囲まれて作業に励んでいます。



## 28年度の生産振興に向けて生産者大会開催

28年度の農業生産スタートにあわせ、流通センター・共選所に農作物を出荷する生産者をはじめ、JA役員、県内外の重点市場関係者が集まり、「生産者大会」を開きました。大会では生産振興・販売対策方針を確認し、センターが掲げる生産販売目標額達成へ、生産意欲の向上と意思結集をはかりました。

### 川中島共選所

川中島共選所が、稲里町のグリーンホールミナミで4月4日に開いた「園芸生産者大会」には、川中島・松代地区の生産者をはじめ関係者130人が出席しました。出席者は「園芸生産者方針」への取り組みと、生産販売額5億円、出荷数量20万ケース（1ケース5キロ）など目標を確認。特に生産面では、基幹となる「川中島白桃」「川中島白鳳」の振興と銘柄の向上に向けた選果・選別の徹底などを基本方針に掲げました。もも部会川中島共選所支部兼村農文支部長は「安全・安心・健康管理に気を付け、懸命に作ったものを無駄なく販売につなげよう」と呼びかけました。



▲大会スローガンを確認する生産者

### 信更果実流通センター



▲「元気を出して栽培に励もう」と呼びかける小科孝元支部長

信更果実流通センターの「生産者大会」は信田支所で4月5日、りんご部会信更支部の定期総会とともに開きました。生産者をはじめとして関係者84人が出席。出席者は、「シナノドルチェ」「秋映」「シナノスイート」を中心とした生産振興で、生産販売額3億円、市場出荷11万ケース（1ケース10キロ）をめざす方針を確認しました。また、27年度にセンター管内で発生した騒音被害をふまえて、28年度は、改めて培ってきた高品質なブランドと、確かな販売力を生かし、気象災害に強い産地づくりをすすめることを確認しました。

### 真島フルーツセンター

真島フルーツセンターが4月18日に真島町の真島公民館で開いた「生産者大会」には、真島・更北地区の生産者など関係者130人が参加しました。参加者は、同センター主力の「もも」「りんご」の27年度実績を振り返り、28年度は、「系統共販率を高め3億5千万円をめざそう」を目標とすることを確認しました。小林芳春同センター運営委員長は、「農作物は工場製品と違い、生産管理や気象条件に大きく影響される部分もあるが、生産者の努力で、一つでも多く良品を出荷していこう」と呼びかけました。



▲「全量出荷をいただき、大いにお金をとっていただくようJAとして販売に力を入れる」と話す竹内組合長

### 青年農業者を全面バックアップ



▲千円以上の支援を約束する竹内組合長

JAは、稲里町のグリーンホールミナミで4月25日、「青年農業者懇談会」を開きました。これは、JA・行政に対する青年農業者の要望を聞き、支援拡張をはかることが目的。青年農業者19人をはじめ、総勢50人が出席する中、JAは支援制度などを説明しました。青年農業者は、自身が抱える課題をふまえて、農業機械のレンタル・リース事業、補助金制度の拡充などを要請。竹内組合長は、「若手が希望を持って農業に取り組めるようJAが全面バックアップする」と、担い手への支援を約束しました。



## 種もみ306トン出荷を目標に

水稲採種部会は、信田支所で4月13日、「通常総会」を開きました。生産者ら関係者80人が出席し、4議案を審議、すべて承認しました。議案では、27年度の実績を確認。盆前後の天候不順が影響し、出荷数量が302トン(前年対比98%)に留まったことから、28年度は、改めて種もみ出荷量306トンをめざすとともに、「長野県下有数の種もみ産地維持」をはかる方針で一致しました。総会前には、「優良種子生産技術研修会」を行い、27年度に課題となった育苗や除草について管理・対策法を学びました。



▲「優良種子の生産をめざそう」と話す小林茂雄部会長

## 品質高いコギク生産めざす



▲4月27日には現地講習会を開催

花き部会菊専門部は、東部青果物流通センターで4月13日、「コギクの栽培講習会」を開きました。部員65人が参加し、講師にJA全農長野野菜花き担当職員を招いて、栽培管理上の注意点を学びました。講師は、まず「病害防除」に意識を向けるよう説明。降雨前にタイミングを逃さず農薬散布するよう説明しました。また、県内でコギク栽培が増えてきたことに触れ、「買手の伴う産地になってきたので、品質の徹底をしっかりとってはかって欲しい」と呼びかけました。

## 現地視察で意欲高める

野菜部会施設果菜専門部は、松代町清野のほ場で4月14日、「トマト現地栽培検討会」を開きました。ピニールハウス施設でトマト栽培に取り組み生産者14人が参加し、生産者2軒のハウスを視察しました。定植時期や栽培方法、現状の生育状況を確認しながら、営農技術員と種苗業者が、品種による栽培上の注意点や、出荷規格などを説明。参加者は高品質なトマト出荷へ、意識を高めました。同専門部のトマト出荷は、4月20日からスタートし、2万ケース(1ケース4kg)の出荷を見込んでいます。



▲温度管理について説明する営農技術員

## 新しい化栽培を普及



▲せん定する枝の特質について学ぶ参加者

りんご部会新しい化の会は、若穂の園地で4月6日、「せん定講習会」を開きました。「新しい化」は、りんごの省力栽培技術で、反収の増加と労力の軽減につながり、また、せん定が分かりやすいことから、担い手・高齢者にも適しています。JAでは、苗や資材費用の助成を行いながら、栽培技術の普及をすすめています。講習会には会員30人が参加。営農技術員とJA長野県営農センター担当者から、せん定の手順や要点を学びました。講師は、ポイントの一つとして、「せん定を行う時期によって樹勢が変わるので、4月から5月に行って欲しい」と説明しました。



## 直売所7億円必達へ!

A・コープ直売会は、篠ノ井のグリーンパレスで4月20日、「直売会総会」を開きました。A・コープ3店舗内の直売コーナーに出荷する生産者やJA役員ら200人が出席しました。総会では27年度の実績が目標の6億円を大きく上回る「6億5千万円」を達成したことを確認。目標達成を喜ぶとともに、28年度は「7億円」を目標に掲げ、「安全・安心・新鮮」おいしい・農畜産物・加工品の提供」や、直売所イベントの活性化による目標の必達と生産者手取りの向上をめざす方針を示しました。



▲「確かな“安全・安心”で消費者から信頼を得る直売所にしよう」と呼びかける天原家夫会長

## 品質対策徹底で高値販売を



▲「資材費用削減」に努めて欲しいと要望をあげる生産者

えのきたけ・ぶなしめじ同部会は、篠ノ井のグリーンパレスで4月15日、「きのご販売促進大会」を開きました。生産者をはじめ、JA役員、JA全農長野、重点6市場が出席。産地や市場それぞれの動向をふまえた意見交換を行いました。市場は、JA管内を「きのごの有数産地」と高評価し、品質の底上げを要望。生産者は、要望を受け止め、対策の徹底を確認しました。また、生産者は高単価販売や、資材コストの削減を全農長野・JAに対して強く要請。関係者が一丸となってきのご産地維持をはかる意識を共有しました。

## 「担い手」育成へ注力



▲活発に意見を交換した相談員ら

宮農相談員懇談会  
JAは、真島町の真島フルーツセンターで4月7日、「宮農相談員懇談会」を開きました。宮農相談員は、優れた果樹栽培技術や経営手腕を持つ生産者9人に任命。若手、定年帰農者などに向け、園地に出て技術指導などを行っています。  
懇談会には相談員8人とJA役員員に加え、篠ノ井の東部青果物流通センター管内で相談員と同様に活動するもも生産者組織「東福寺OPP研究会」も参加。指導上の課題を挙げ、今後の指導方針を話し合いました。相談員は、「一善反収があがるものや必要な資材費などを具体的に示した指導が求められている」と発言。参加者は、栽培モデルを提案し、技術指導を行う方針で一致しました。



▲野菜栽培の核となる「土づくり」について学ぶ会場

### グリーン農業講座

JAは今年度も、農業に興味を持つ人や定年帰農者、若手・女性農業者向けの「グリーン農業講座」を開講しました。講座は、地域農業の「担い手」支援・育成を目的とし、今年で10年目の開催。野菜・果樹を中心に栽培技術指導や、農業機械、農産物販売、財務まで、農業に関わる幅広い分野を宮農技術員などが指導。今年度は、受講生100人が学びを深めます。  
開講式と初回講義を4月16日、篠ノ井のグリーンパレスで開きました。初回は、果樹・野菜・水稲・花きについて、初心者から栽培しやすい品目の紹介をはじめ、基礎技術や用語、また当面の栽培管理について学びました。



## 感謝を込めて春のJA祭開催



▲感謝を込めながら記念品を贈呈(アグリまつり会場)



▲「グリーンスマイル」では来店客が新鮮野菜の買い物を楽しむ(アグリ南長野会場)



▲賑わうJAファーム店(アグリなののい会場)



▲お楽しみ抽選会も盛況!(アグリなののい会場)

JAは、アグリ3施設で4月16日・17日、毎年恒例の「春のJA祭」を開きました。3会場では、A・コープ店内における農産物、食料品の特別価格をはじめ、JAファーム店、セルフ給油所など一体となって催しを企画。組合員みなさまへの記念品の贈呈や、お楽しみ抽選会、農産物などの特売を行いました。2日間を通して3施設には2万人が来場するなど大盛況。記念品を引き換えに来場した女性は「バケツは使い勝手がいいから助かるわ」と話し、記念品を受け取っていました。

JAは4月11日、JA共済連長野から「広報車両」の寄贈を受けました。これは「車両の運行によるJAとJA共済のPRと活用促進」が目的。車体にはJA名をはじめ、「自動車共済 クルマスター」など取り扱いの共済商品名が施されています。

贈呈式では、JA共済連長野青木信彦副本部長から神農専務と近藤常務が目録とキーを受け取りました。専務は、「組合員との絆強化と仲間づくりのため、何よりも組合員のみなさまのために役立てていきたい」と話し、謝意を示しました。



▲「広報車両」を前に笑顔を見せる関係者

### 広報車両の寄贈受ける



▲寄贈品を持つ神農専務とあんずまつり実行委員会委員

JA管内のあんずの一産地、松代町東条では、4月上旬の開花にあわせて「あんずまつり」が毎年開かれています。JAは今年、地域活性化を目的に祭り用の「紅白専」「横断専」を東条あんずまつり実行委員会へ寄贈。4月1日から10日までの開花期間中、会場に飾られ、彩りを添えました。また、まつりにあわせ、同町の松代農業総合センター農産物直売所では「松代のあんずの花を見に行こうフェア」を開き、旬の農産物を販売し、あんずの花を通して地域を盛り立てました。

### あんずまつりの盛り上げに二役





塩崎支所



松代支所



大岡支所



川中島支所



若穂支所



更北支所

# 行こう！ 使おう！ J A 支所 !!

組合員・地域のみなさまの  
“暮らし”を支えるJA支所。  
グリーン長野管内には、20支所も  
あるんです!!  
多くみなさまに支所を訪れ窓口  
をご利用いただきたい!そして、  
みなさまの“よりどころ”になり  
たい!! こんな願いを込めて、今回  
は「支所」を特集します!





松代東支所



信里支所



信田支所



寺尾支所



御厨支所



川柳支所



篠ノ井東支所



綿内支所



青木島支所



中津支所



更府支所



共和支所



真島支所



篠ノ井支所



## 20支所窓口におでかけください

将来のためにお金を貯めておきたいけれど、いいプランはある?

公共料金の支払い手続きをしておかなきゃ!

マイホームを手に入れたいけれど、資金や、保障はどうしよう?

通勤や日常生活に車が欲しいけれど資金はどうしよう…

病気になったときとか“もしも”の備えについて悩んでいるんだけど…

直売出荷するために、JAの組合員になりたいわ

年金の受取手続きはどうすれば良いかな?運用も相談できるの?

ヘルスクリーニングの申し込みをしたいんだけど…

こんなお悩みは  
JA支所窓口におまかせください!  
総合サポート  
します!

貯める・借りる・支払う\*ひと・いえ・くるまの総合保障  
組合員のみならず、JA利用初めての方も、どなたでもご利用OK!

### “まごころ”込めてお出迎え～支所窓口インタビュー～

笑顔で  
お待ちしております

ふれあいが  
魅力です



【塩崎支所】小池 瑠美<sup>\*</sup>。担当:金融窓口

JA支所窓口の良さは、お客様と“ふれあい”をもてることだと思っています。今、私の中で窓口をご利用いただくお客様のお子さまの成長を見るのが一つの楽しみになっております。お腹にいる頃から知っていますが、今度そのお子さまが“お兄ちゃん”になります。こんな日常の一コマに楽しみを感じるのは“JAならでは”ではないでしょうか。お客様の“お近く”で業務をさせて頂いていることに喜びを感じています。

【綿内支所】小林 理絵<sup>\*</sup>。担当:金融窓口



支所の窓口では、お客様に気持ちよく、笑顔でご利用いただけるよう、まず職員一同が“笑顔”を大切に对应をさせて頂いております。また、私自身は、お客様のご要望に合わせた商品をご提案し、分かりやすく説明できるよう、資格などを取得し、信頼していただける職員になれるよう努めております。支所内はオススメの商品や季節感あるディスプレイをしておりますので、注目してみてください。

“信頼される”  
をめざします



【藤ノ井東支所】清水 陽香<sup>\*</sup>。担当:共済窓口

窓口では、丁寧な言葉づかいだけでなく、お客様の年代等に応じてお話をするスピードを変えるなど、聞き取りやすいと思っただけよう心がけております。この4月には、生命共済などの仕組みに変更がありましたので、きちんと業務を覚え、正確かつ迅速な対応でお客様に信頼をいただけるよう、努めていきたいと思っています。

こんな  
「ありがとう」を  
いただきました



【川柳支所】新谷 嘉秀<sup>\*</sup>。担当:共済窓口

ご納得を頂けるよう、常に分かりやすい説明を心がけております。また、不手際によってお客様にご迷惑をおかけすることのないよう、事務のミスにも注意しております。あるお客様の入院請求のお手続きをさせて頂いたとき、そのお客様から「助かったよ、ありがとう」とのお声を掛けて頂いたことが印象に残っており、これからも多くのお客様のお役に立てるようにと心掛けております。



### いっしょくを！「お茶のサービス」

ご来所いただいた方に「ホッ」と一息ついていただくため、また、待ち時間を快適にお過ごしいただくために、お飲みものをお出ししています。

夏は“ひんやりとスッキリ”、冬は“あったか〜い”お飲みものをお楽しみください。



▲セルフサービスでご自由どうぞ

### 四季折々の飾りとポップで華やかに

春夏秋冬にあわせた飾りで、支所内を彩ります。また、金融・共済のキャンペーン商品に合わせたポップ(ご案内)も多数！飾り方は支所それぞれにオリジナルです。



▲飾り方も支所ごとにオリジナル！

### 組合員・地域と「絆」を深める活動

「JAと組合員、地域住民との交流を深め、一体となった組織づくり」を目的に、全支所で「1支所1協同活動」に取り組んでいます。支所ごとに、支所祭や健康講座などを企画し、多くの組合員・地域のみなさまにご参加をいただいています。28年度も開催予定です！



▲健康体操(27年度・更北支所)

### 感謝を込めて「ご来店感謝デー」

日頃の支所のご利用やご来店に感謝して行う「ご来店感謝デー」も今年度で3年目に突入です。年金の支給日に合わせて年6回企画し、ご来店していただいたみなさま(20支所あわせて先着1,000人)に、季節の農産物や農産物加工品を贈呈しています。



▲「ありがとうございます」と感謝を込めて農産物をプレゼント

### ブラックボードに「話題の商品」

金融・共済商品など、新商品をご紹介します！カラフルに、イラストも入れて華やかにパッと見て、今まさに「オススメ」、また「おトク」な商品が分かるので、ご覧ください！定期的に変わるので、ぜひチェックしてみてくださいね！

▲支所ごとに工夫がたくさん！



### 組合員さまの素敵な作品展示

JA女性部部員をはじめ、JA生活文化教室などに参加されている組合員さまの作品を飾っています。組合員さま渾身の作品で、支所も華やいています。



▲心のこもった作品が多数！

### 職員が手づくり\*支所だより

支所長や支所職員が手づくりした支所のおしらせ「支所だより」を本誌エバーグリーンとともにお届けしています。支所だよりには、支所での催しの様子や、年金友の会の活動の予定など、組合員・地域のみなさまにより密着した話題を掲載しています。



▲写真や地域の話題もたくさん！

#### 28年度開催予定

28年 4月 15日	済
6月 15日	(水)
8月 15日	(月)
10月 14日	(金)
12月 15日	(木)
29年 2月 15日	(水)



# 主役はアナタ!!

主役はアナタ!!ページでは  
女性部・青壮年部など組合員組織を中心に  
輝く活動をお伝えしています!!



▲28年度方針を決定する会場

青壮年部は、篠ノ井のグリーンパレスで4月13日、「通常定期総会」を開きました。青壮年部員、JA役員ら50人が出席し、27年度の活動経過と28年度活動計画を盛り込んだ4議案を賛議・承認しました。

同部は27年度、県内外での消費宣伝活動に力を入れ、7都府県で計20回に渡って、部員のべ60人が参加して消費宣伝会を行ってきました。28年度は、消費者ニーズに応える安全安心な農産物づくりと消費拡大に向け、「一人・仲間・組織づくり」をテーマに2支部の割増を予定するなど、組織活動の強化をはかる方針で一致。また、「食を支える農」としてアピール活動を生産者の代表として率先して行い、地域農業の発展と、「自らの夢の実現」に挑戦していく方針を示しました。一方で、「JAの生産部会等で、青壮年部の活動がまだ浸透しておらず、つながりが希薄化している」と課題がありました。これをふまえ、同部では、部員の積極的な生産部会への参加を呼びかけるとともに、生産部会内においても、青壮年部活動への理解・協力をはじめ、「生産者間の横のつながり強化」を求めていくことを確認しました。



「食を支える農」をPRし活動活性化へ  
～青壮年部～



▲手を叩いて「脳の活性化」をはかる参加者

女性部若穂総支部は須坂市の温泉施設で4月21日、「お花見交流会」を開きました。この会は、部員間交流の活性化と、農作業の本格スタートを前にした「心身のリフレッシュ」、また、総支部内のサークル活動の発表も目的に、毎年恒例活動になっています。今年も75人が参加。総支部の仲間の発表をはじめ、食事、温泉を楽しみながら、趣味や農作業、女性部活動についてなど、話に華を咲かせました。さらに、会では「学習会」も開催。長野松代総合病院附属若穂病院看護師を講師に、「健康体操」を学びました。



リフレッシュと交流活性化をはかる  
～女性部若穂総支部～



▲ソフトバレーボールを使って体操する女性部員

女性部川中島町総支部は、「女性学級」を開いています。女性学級は、総支部内で「気軽に楽しい仲間づくり」をめざして活動。健康教室や、料理教室、手話教室、アイディア教室などさまざまな教室を開き、活発に活動しています。

新年度にあわせ4月11日に「健康体操教室」が開講し、新規4人を含む12人で活動をスタートしました。体操の内容は、ソフトバレーボールを使い、心地の良い音楽に合わせて動く「ストレッチ」。無理のない動きを取り入れ、楽しく行っています。長年参加している会員の1人は、「仲間と教室で楽しくできると運動を習慣化できそうと助かっているわ」と話していました。



健康寿命向上をめざして健康体操を!  
～川中島町総支部～



地元食材を使った

# 地産地消 84



## 「春野菜のキッシュ」

- 【材料 20cmのアルミ皿1枚分】
- 冷凍パイシート …… 2枚
  - 青菜 …… 80g
  - たまねぎ …… 50g(4分の1個)
  - じゃがいも …… 150g
  - アスパラ …… 2本
  - ミニトマト …… 3個
  - たまご …… 2個
  - 牛乳 …… 50cc
  - 生クリーム …… 50cc
  - 塩 …… 小さじ4分の1
  - こしょう …… 少々
  - ピザ用チーズ …… 50g
  - バター …… 10g

A

### 下準備

- ・冷凍パイシートは室温で戻す
- ・青菜、アスパラはゆでて、食べやすい大きさに切る
- ・じゃがいもは5mm幅に切り、ゆでる
- ・たまねぎは薄切りにする
- ・ベーコンは1cm幅に切る



**1**  
フライパンを火にかけてバターを熱し、たまねぎ、ベーコンを炒め、青菜、アスパラ、じゃがいもを加えて炒めたら、ボールにとって冷ます



**2**  
パイシートをめん棒でのばし、2枚並べて型に敷き、底の部分にフォークで穴を開ける



**3**  
ボールに<A>と半量のチーズを入れてよく混ぜ、冷ました1を入れて全体を混ぜ、2の型に流し入れる



**4**  
3に残りのチーズとミニトマトをのせて、200度のオーブンで25分焼く

お料理メモ

女性部 更北支部 あおぞら会のみなさん

○春野菜のほか、きのこやソーセージを代用してもOK! 応用が効きますよ!

## アナタも健康長寿! 健康スクリーニング



JAでは、年に3回、組合員を対象とした、集団健康スクリーニングを実施し、組合員みなさまの「健康長寿」をめざしています。集団健康スクリーニングにつきましては、実施時期に合わせて、チラシをお届けいたしますので、ご覧ください。

### 篠ノ井・信更・大岡・川中島・更北地区の組合員のみなさま

**時期** ①28年6月3日(金)・9日(木)  
②29年1月中(3日間実施予定)

**場所** 篠ノ井総合病院

### 松代・若穂地区の組合員のみなさま

**時期** 29年2月中(2日間実施予定)

**場所** 長野松代総合病院

## アナタも参加!! グリーンカフェ 今月の催し



グリーンカフェでは、65才以上の組合員、地域のみなさまに向け、「介護予防」と「健康長寿」のための企画を開いています。

<b>場所</b>	コミュニティプラザ川中島 (JA川中島支所内)	<b>対象者</b>	65才以上
<b>開設日</b>	毎週火曜日	<b>参加費</b>	100円
<b>時間</b>	10時~11時 企画タイム 11時~12時 カフェタイム	<b>申込み</b>	不要

### 【企画タイムの内容】

- 5月 17日 挑戦しよう「脳トレーニング」
- 24日 歌に合わせて楽しく手遊び
- 31日 カレンダーでつくる手提げバッグ
- 6月 7日 「サキベジ」健康法
- 14日 「自分を守ろう」特殊詐欺被害防止講話

お問い合わせ 総合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!

地産地消の「野沢菜漬けのぎょうざ」、いつも  
ニラがないと作れないと思っていましたが、何  
てもいいんですネ。参考になりました。

(丹波島 高木さん)

●参考にいただき、ありがとうございます!  
ニラが入ったものとはまたひと味もふた味も違  
いますので、ぜひ作ってみてくださいね♪

花の苗が出回る時期となりました。培養土や肥  
料、プランター等てけっこうお金が必要ですが、好きな  
のでファーマーズを訪れるたびに  
買ってしまいます。

(稲里町 柳清さん)

●ご利用いただきありがとうございます!好きな  
ことや物にお金を使うのも、楽しみの一つ  
です。ぜひキレイに联らせてくださいね!

今年もたくさんの収穫を願って、じゃがいもの  
種をまきました。

(小島田 のぼらさん)

●収穫が今から待ち遠しいですね!また生育  
経過を教えてくださいね♪

この春から養父が畑に出れなくなり、すべて夫  
と私の二人にまかされました。苗の植え付けを  
頑張ろうと思っています。草取りたいへんです!  
(? モンテ・カルロさん)

●草取りお疲れ様です!ぜひ草取りを乗り越  
え、農作物で畑を賑わせてくださいね!応援し  
ております!

春です。春一番、夫に声をかけ、農談。じゃがい  
もを植え、春大根、サラダかぶの芽が出ました。  
家庭菜園をしていると夫とも会話も増えました。

(松代 小林さん)

●共通の作業や楽しみがあると、会話も弾み  
そうです。ぜひご夫婦仲良く、農作業に「農  
談」、楽しんでくださいね!

今年はおんずの花も根も一緒に草やかてした  
が、もっと花の季節を楽しみたかったですね。  
いよいよ農作業も本番です。毎日、仕事がある  
ことに感謝しながら、体と相談して働きたいと  
思います。

(松代 たまちゃんさん)

●本当にあっという間に過ぎて…もう少し楽  
しみたかったという声がたくさん聞こえてき  
そうです。「毎日仕事があることに感謝」…そ  
の通りですね!私も頑張りたいと思いますの  
で、ぜひ無理なく農作業頑張ってくださいね!

先日、苗代作業を終え、無事元気に育ってくれよ…  
と子どもを見守る気持ちです。いつまで続くか  
分りませんが、安全でおいしい米、野菜を  
作って、子ども、孫に届けたいと思っています。

(大岡 山崎さん)

●無事に収穫を迎えられるよう、私もお祈り  
いたします。ぜひ「いつまでも」続けて、心待  
ちにしていらっしゃるご家族に届けてあげて  
くださいね!

## 大阪

### がんばれ! 熊本フェア開催



▲物の農産物が並ぶ農産物直売所内

グリーン大阪では、4月19日から、フレッシュクラブ本店(農産物直売所)  
にて「がんばれ!熊本フェア」を開催しました。このフェアは、4月14日  
から続いている熊本周辺の地震被害に対して、大阪からいち早く、熊本を  
応援しようと企画したものです。

遠くはなれた大阪から、熊本産の農産物を消費することで、支援に繋げよ  
うと、急速、JA全農からタケノコやスイカ、メロンなどを仕入れ販売しまし  
た。直売所には、募金箱も設置。少しでも応援したいと、来店客で賑わいまし  
た。このフェアの様子は、4月19日に読売テレビ「す・またん」で放送されました。

## 近江

### 練習の成果を 存分に発揮!! 少年野球スプリング マッチ2016



▲元気いっぱいの選手宣誓

グリーン近江は、3月5日、6日の2日間にわたり、「JAグリーン近江  
少年野球スプリングマッチ2016」を開催し、地元スポーツ少年団22チ  
ームが参加しました。

開会式では元気いっぱいに入場行進。代表選手の力強い選手宣誓で大  
会への意気込みを高めました。

対戦形式は、一試合90分で各チーム2試合ずつ。どのチームも選手、  
監督が一丸となり、練習の成果を存分に発揮しました。

昼食は、「みずかがみ」のおにぎりや地元産の味噌や食材を使った豚汁  
を全選手に振る舞いました。

JAは、今後も地域貢献活動を通じて、子どもたちに農業やJAへの関  
心を高めてもらえるよう活動を続けていくとしています。

## 鹿児島

### 農業の合間に 飼育するヤギに 子ヤギが誕生



▲双子の子ヤギ母ヤギの花子ちゃんが日光浴を楽しむ様子

グリーン鹿児島福平支店管内で農業を営む四元明道さんとキミ子さん夫  
婦は、畑に建てた小屋で「ヤギ」を飼っています。四元さん夫婦は、四季折々の  
朝摘み野菜を直売所に出荷しながら、趣味として飼育薩摩鶏やヤギの世  
話をしています。このほど、このヤギに「双子のヤギ」が産まれました。

四元さんは、生後10日ほどの子ヤギが小屋の中で元気に飛び回る「ヤ  
ンチャぶり」を眺めながら「今回はダブルで男の子でした。日課にして  
いたヤギの散歩も休業していたので、双子の子ヤギがもう少し成長した  
ら、農作業の合間に散歩を楽しみたいです」と笑顔で話していました。



# ぶんげいらん

仰げして貴女はいずこ話しかけクリスマスローズ写メにて送る  
 家の中日の出おがめるありがたさ想ながめて嫌かつぎだす  
 沼田域に想いを馳せて佇めば戦国の世の歴史史記はれる  
 大正昭和平成と激動の世生きて誠然になりゆく夫に真向かう  
 複雑化し見え難くなった現代を老いし我は戸惑い生きる  
 こぶし咲く信濃の春は遅かりし待ちてながむるあだざくら花  
 花冷へにただよふ香り待つ己行き交ふ天気開花はいつか  
 夜も長く昼も長しと母の虚想いつつ炬燵に布草履編む  
 転ぶなど電話の向うの孫の声家族の支え心の杖

大岡 市河 麗子  
 大岡 久保田けさみ  
 小島田 斎藤 由明  
 小島田 清水 威子  
 小島田 高野 茂子  
 下平 番場 道仁  
 上布庵 穂苺 勅子  
 小島田 松井 信子  
 青木島 松澤 啓吉

啄木は北上なれやこの千曲吾れを願まし柳青める  
 桜開花一・三日見ずにそのまんま花が空に溶けているなり  
 安齋經理世界の機嫌取り歩く  
 こいのぼりやがてこの子も道標を出る  
 鼻歌や仕事の油りんご花  
 下平畦という畦に黄水仙  
 早春賦朝ドラマ終へ春炬燵  
 静から動へ冬の音符も春を着る  
 緑蔭がきまり農機具調子上げ  
 草を刈る老いし母の手また強し

御厨 萬場 文  
 小島田 宮林 紀子  
 唐 白 五十嵐立男  
 内 堀 内山 克子  
 真 島 大久保廣道  
 高 野 加藤 公男  
 大岡 久保田立枯  
 原 小林 伸江  
 今 井 高橋 清人  
 西 条 中西 智教

■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」でお願いたします。  
 ■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：5月20日(金)

# おたよりらん



おたより  
ありがとうございます!

園子を見れば、ピンク、白、黄色とさまざま  
 さまざまな花が咲く季節となり、心が和やか  
 ます。今年も野菜づくり頑張るぞ。  
 (若穂 クラちゃんさん)  
 ●きれいなお花に心が和む気持ち、  
 共感します!何かを頑張ろうという  
 気持ちも生まれますね!野菜づくり  
 の経過もまたおたよりで教えてくだ  
 さいね!

野菜菜漬けきょうざ、つくってみまし  
 た。タレが無くてとてもおいしく、  
 孫もおいしいと食べていました。  
 (篠ノ井 クロのパパバさん)  
 ●参考に作っていただきありがと  
 うございます!お孫さんも喜んで  
 いただけたとのこと、とても嬉しいで  
 す!またぜひ、作ってみてください  
 ね!

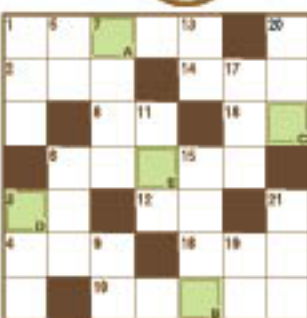
昨年、知人から行者ニンニクの  
 根をいただき、植えたら芽が出  
 てきました。食べ方を教えて頂  
 けたら嬉しいです。  
 (若穂 スーちゃんさん)  
 ●炒め物や天ぷらにするとい  
 いそうですね。もし、本誌をお  
 読みの方においしい食べ  
 方をご存知の方がいらっしゃい  
 ましたら、お寄せいただければ  
 嬉しいです!

4月号の表紙の写真とても良い風景です  
 ね。大岡は何度が行ったことがありま  
 すが、私もカメラを持っていきたいと思  
 いました。大岡への車中、時々酔うのが辛  
 いです(笑)  
 (篠ノ井 山崎さん)  
 ●ご覧いただきありがとうございます!  
 車酔いしやすい方には山道はなかなか  
 辛いものがあるかと思いますが、ぜひ  
 ぜひ撮影に挑戦してみてくださいね。  
 きれいな風景で車酔いも治るかも…?!

今年も長野マラソンが近づき、知人の応援に出掛ける予定です。5月の連休に  
 は野菜の植え付けも待っています。楽しい毎日です。  
 (川中島 ムラリンさん)  
 ●長野マラソン、ちょっとお天気が崩れてしまいましたが…無事応援に行  
 かれてましたでしょうか?“楽しい毎日”、素敵です!日々を楽しむ事を私も  
 大切にしていきたいなと思います。

## ククロスワード

クロスワードの正解の中から抽選で  
 5名の方にJAまごころ農産物をプレゼント!



### ヨコのカギ

- こいのぼりと一緒に泳ぎます
- 〇〇〇漬けは福岡県、熊本県の名産品
- アルミ、スチールに分けてリサイクル
- 魚のすり身を棒に巻き付けて焼きます
- デリカシーがありません
- 白や紫の花が房になって下がります
- アヤメに似た花が咲きます
- 名を捨てて〇〇を取る
- 賢賢の〇〇〇はがきを書いた
- 兼子狩りで採れる貝の代表格
- くしやブラシでとがすもの

### タテのカギ

- アサガオの芽が出て〇〇〇が開いた
- 牛や豚、羊、ヤギなど
- 液体が気体になること
- 名画「叫び」を描いた画家
- 枝に似た形の虫
- 五七五七七などの形式で作られます
- 〇〇〇を尽くして天命を待つ
- 力士が土俵にまくもの
- 胸や手首に機器を付けて測ります
- 鳥を使う伝統的な演技
- 生き腐れするといわれるほど痛みやすい魚
- 花が開く一歩手前の状態
- 千葉県にある〇〇〇国際空港

1	5	7	13	20
2		8	14	17
3	6	11	18	
4	9	15		21
10	12	16	19	
14	10	18	19	
16		19		

3月号の当選者  
 ○春日恵子さん ○宮川栄子さん  
 ○小林弘子さん ○倉島秀雄さん  
 ○利田部美子さん (応募総数72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  
 日頃のもめごとなど、ご自由に  
 ご記入ください!  
 (おたよりコーナーに掲載されて  
 いただく場合がございます)

388-8511  
 52  
 JAマゴころ農産物  
 クロスワード  
 長野県 篠ノ井市 信濃町  
 020-2511002

※レリアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便をおか  
 けております。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品発送以外には  
 使用しません。●応募締切5月31日(火)



## 家庭菜園 マルチ栽培に挑戦しよう

今回は「マルチング」資材の活用法を学んで、実践してみましょう！

### マルチング の効果

「マルチング」とは、畝の表面や植物の株元を、「ポリフィルム（ポリマルチ）」や「枯草」、「ワラ」を敷き詰めて覆うことです。農作物の生育促進に効果があります。



主なマルチングの効果は次の5つです。

- ＊**地温の調節** ……………低湿期には地温をあげたり、急激な温度変化にも対応し、根に最適な生育環境をもたらす
- ＊**地面の乾燥防止** ……水分の蒸発を防ぎ、土の保湿効果を高める
- ＊**土壌保護** ……………雨で土が締まるのを防ぐほか、肥料成分が流失するのを防ぐ
- ＊**病害虫の予防** ……………雨による泥の跳ねあがり防止で、病気の発生を抑える
- ＊**雑草対策** ……………太陽光を遮ることから雑草の発生が抑制される

枯草やワラによるマルチングは、昔から行われており「有機農法」として注目されています。また、ポリフィルムによる「マルチ栽培」は、ワラなどに比べて温度管理ができ、寒い時期に活用することで、栽培期間を延ばすことができます。

### 種類と 効果

「ポリフィルム（ポリマルチ）」には、色や幅など、さまざまな種類があります。用途にあわせて選びましょう。

ここでは、JAファーム店で取り扱うポリフィルム（ポリマルチ）の「色」に合わせて、特徴・効果を紹介します。

- < 黒 > ・太陽光を通さないことから、雑草防止効果が高い  
・マルチ自体の温度は上昇するが、透明に比べて、地温上昇効果は低い
- < 透明 > ・太陽光を通すことから地温上昇効果があり、春先など寒い時期の栽培に良い  
・雑草抑制効果が低く、マルチの下に生えてくるので注意が必要
- < 緑 > ・光合成に必要な青色、赤色を除いているため、雑草防止効果がある  
・地温上昇効果は透明と黒色の中間
- < 銀 > ・アブラムシ類の忌避効果がある  
・地温の上昇を抑える  
・黒マルチにシルバーラインが印刷されているものや全面シルバーのものがある
- < 白黒 > ・マルチの表面温度が上昇しにくいことから、葉焼けをおこしにくい  
・アブラムシ類の忌避効果がある  
・白色を表面にして使用

#### <ストライプ>

透明 × 黒

- ・中央部は太陽光を通すため、地温上昇につながる
- ・両端は雑草防止効果につながる

透明 × 銀

- ・アブラムシ忌避効果と地温上昇効果を兼ね備える



#### <番外編・こんなマルチもあります！>

<作業効率アップに> **有孔マルチ**

- ・穴あけ作業不要！
- ・作物の種類に応じてさまざまな大きさがある

<環境に配慮> **生分解性マルチ**

- ・土中の微生物で分解され、水と炭酸ガスに変わってなくなり、片付けの手間も省け、環境にもやさしい

### 張り方の コツ

<作業のタイミングは土と風の様子を確認>

マルチングをするときには、雨あがり後など、土にたっぷり水分が含まれた状態で行うことが大切です。また、風の強い日は、マルチが風に煽られやすいので、「風のない日」を選ぶと良いでしょう！

<ピンと張るには整地が重要>

耕うんや畝づくりをしっかり行い、表面に凹凸がないようしっかりならすことで、土とマルチの表面が密着しますよ！

JAファーム店では、多数のポリマルチを取り扱っております！



## コギク新規栽培者募集

花き部会主力品目の一つ「コギク」の栽培者を募集しています。

29年8月盆の生産出荷にむけて、説明会を開きます。花栽培にご興味をお持ちの方は、ぜひお気軽にご参加ください！

### 【コギク栽培の特徴】

作型・出荷時期

\*秋（9月）定植

\*7月下旬～8月中旬（お盆用）出荷

栽培条件

\*露地栽培

\*苗は現生産者よりあっせん（苗作りを省力化し、秋定植する）

\*スーパーやホームセンターなど「量販店向け」の栽培のため実需者が加工しやすい形状のものをつくる

栽培の目安（目標）

\*10アールあたり 3万5千本×単価 30円

オススメポイント

\*花栽培初心者でも取り組みやすい品目です

\*露地栽培のため、初期投資が少なく済みます



開催日時：6月1日（水） 14:00～  
2日（木） 14:00～

場所：東部青果物流通センター2階会議室  
（篠ノ井東福寺 1940-1）

※参加をご希望の方は、下記問い合わせ先ご連絡の上ご参加ください。

なお、他品目のご相談もお受けしておりますので、お気軽にご相談ください！

お問い合わせ・申込み 営農部 担当塩野 TEL292-0930 東部青果物流通センター 担当小林 TEL292-0082

## 経営所得安定対策申請は5月末までに！

28年度経営所得安定対策の申請期限が迫っています。

「米」、水田や畑で「麦」「大豆」「そば」「なたね」を栽培する生産者のみなさまは、ぜひ所得・自給率向上にこの制度をご活用ください。

※麦・大豆・そばは認定農業者・集落営農・認定新規就農者が申請対象者となります。



### 【申請に必要な書類】

(1) 経営所得安定対策等交付金に係る営農計画書および水稲生産実施計画書

(2) 交付申請書・数量播種前契約

※営農計画書にて、経営所得安定対策交付申請予定に○印を付けた方には、(2)の書類が5月中旬頃に長野市から郵送されます。

### 【提出期限】

JAへの提出：5月31日（火）

※書類内容についてJAで事前に確認してから長野市へ申請をしております。

そのため、長野市への提出期限（6月末）より1カ月早い提出をお願いしております。

### 【提出先】

営農部、JAファーム各店、各営農資材センターまで

お問い合わせ 営農部 担当神戸 TEL292-0930

## 農業機械センター土・日の営業について

農業機械センターの6月上旬までの土・日の営業体制は次の通りです。

最寄りのセンターが休業の場合は、他の地区のセンターで対応いたしますので、ご連絡ください。

○ 全日営業 8:30～17:00

△ 午前営業 8:30～12:00

空白 休業日

	5月						6月			
	14	15	21	22	28	29	4	5	11	12
	土	日	土	日	土	日	土	日	土	日
篠ノ井 (TEL 292-1369)	△		△	○	○	○	○	○	○	○
川中島 (TEL 284-1671)		△		△		△	○	○	○	○
松代 (TEL 278-8601)	○	△	○	△	○	△	○	△	○	△
更北 (TEL 283-5043)			△		△	△	○	△	○	△
若穂 (TEL 282-6025)		○	○	○	○	○	○	○	○	○
信田 (TEL 299-2225)	△	△	○	△	○	△	△		△	

お問い合わせ 各農業機械センターへ



## JAマイカーローンキャンペーンは5月末まで!

自動車・バイクの購入、車検や点検、修理費用にも使えるおトクな低金利のJAマイカーローン! キャンペーン終了日が迫っています! ぜひご利用ください!



募集期間：5月31日(火)まで

最軽減金利：年1%

※別途、年0.5%~1.6%の保証料がかかります

詳しくは支所窓口にお問い合わせください!

お問い合わせ 各支所窓口

## 自動車特別出張展示会開催

オートバルーン井センターでは、A・コープファーマーズ南長野店出張展示会を開きます!



「新型プリウス」や「サンバー」などオススメの車種を展示し、みなさまをお待ちしております。

お買い物の際にぜひお立ち寄りください!

開催日：5月21日(土)

時間：9:00~16:00

場所：A・コープファーマーズ南長野店  
西側特設会場

お問い合わせ

オートバルーン井センター ☎292-1654

## 虹のホールオープン記念 おたっしや家族かがやき定期積金キャンペーン

JA 虹のホール松代オープンにあわせ、「おたっしや家族かがやき定期積金」を好評取扱い中です!

時間：定期積金

預入期間：5年(60回積立)

特典①：「おたっしや家族会」の会員特典付き!  
(舞祭金額より最大14万円値引き)

特典②：金利上乘せ!

①毎月1万円以上の積立で店頭表示金利の2倍

②毎月2万円以上の積立で店頭表示金利の3倍

募集期間：9月30日(金)まで

詳しくは支所窓口にお問い合わせください!

お問い合わせ 各支所窓口

## 住宅ローン相談会開催

休日にゆっくりとご相談いただけるよう、「住宅ローン相談会」を開きます!

住宅資金・教育・車など各種ローンのご相談は、JAにおまかせください!

開催日：5月21日(土)・22日(日)

時間：10:00~17:00

場所：篠ノ井ローンセンター  
(篠ノ井布施高田944-1)



お問い合わせ

篠ノ井ローンセンター ☎0120-915-848

## 長野インター松代セルフ給油所 新型洗車機導入洗車キャンペーン開催!

一時撤去していた長野インター松代セルフ給油所「セルフ洗車機」を再設置しました!

特別企画をご用意しましたので、ぜひご利用ください!



【第一弾】洗車イベント特別価格

期間：5月31日(火)まで

内容：最上級コース「シルキーコート」  
通常1,000円を半額の500円に

【第二弾】洗車拭き上げセームをプレゼント

期間：6月1日(水)~30日(木)

内容：セルフ洗車機ご利用され、洗車レシートを給油所店頭へご提示いただいたお客様へ洗車拭き上げセームを贈呈

お問い合わせ

長野インター松代セルフ給油所 ☎290-6122

## 新盆フェア開催

JA 虹のホールでは、新盆にむけて「盆ちょうちん」をはじめ、お料理・お供物・引き出物などを展示販売する「新盆フェア」を開催します。

各会場では、新盆法要のご予約も承ります。ご来場の方には粗品を準備いたします。

【JA 虹のホール稲里・JA 虹のホール篠ノ井会場】

日時：6月4日(土) 10:00~16:00

【JA 虹のホール松代・JA 虹のホールまめじま会場】

日時：6月11日(土) 10:00~16:00

お問い合わせ

JA虹のホール篠ノ井 ☎299-7070

JA虹のホール松代 ☎278-8644

JA虹のホール稲里 ☎283-2048

JA虹のホールまめじま ☎267-0747



## 熊本地震にかかる JAグループ支援募金活動について

28年4月に発生した熊本県熊本地方を震源とした巨大地震により、熊本県を中心として、多くの人命が奪われ、また家屋の倒壊や路面の陥没をはじめ、農業関連等にも大きな被害が発生しています。余震も続いており、土砂災害などさらなる甚大な被害が生じることも懸念されています。

このような状況に対し、地域の生活を守る協同組合組織として、JA長野県グループでは、被災地JA・組合員の復旧・復興支援のため、組合員・役員等による支援募金活動に取り組むことといたしました。お寄せいただいた募金につきましては、JA全中から主要被災県災害対策本部に贈られます。

つきましては、被災地域の農業者ならびにJA関係者のみなさまへの支援として募金活動にご協力をお願いいたします。

募金箱設置場所：支所窓口、A・コープ3店舗ほか  
受付終了：6月10日(金)

## クールビズ対応について

環境省がすすめる地球温暖化防止策に伴い、JAでは5月2日から9月30日まで、各支所および事業所では、「クールビズ」を実施しております。

組合員ならびにご利用者みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



## 組合員健康企画第1弾 川中島古戦場ノルディック参加者募集

今年度も「組合員健康企画」を行います!

第1回目は、「川中島古戦場ノルディック」を企画しましたノルディックウォーキング初心者にも優しいコースですので、お気軽にご参加ください。

“地元”を再発見しながら、仲間と楽しく、気持ちよく歩きましょう!



開催日時：6月16日(木)9:30~13:00  
コース：川中島古戦場~典厩寺を巡る往復4km  
集合場所：現地(八幡原史跡公園駐車場)  
講師：ノルディックウォーキング公認指導員  
定員：30名(先着順)  
参加料：300円(昼食・保険料込)  
※組合員以外の方は500円  
ボールの貸出可能  
申込み：電話にてお申込みください。  
後日、案内通知をお送りいたします。  
締切：5月20日(金)

### 【組合員健康企画とは】

組合員みなさまの「健康増進」と、組合員間の親睦を深めるきっかけづくりとして、平成24年から行っている大好評の企画です。内容は、ノルディックウォーキングを中心に、勉強会や料理教室など。ノルディックは遠出もできて遠足気分トリフレッシュにもつながりますよ!

ご夫婦で、お友だち同士で…もちろんお一人さまのご参加も“大\*大\*大歓迎!”です!

お問い合わせ 総合企画部福祉組合員課 TEL293-2061

## JAの動き

### 理事会 4月27日

#### 【協議事項】

- (1)平成27年度決算監事監査報告について
- (2)全国監査機構決算監査報告について
- (3)第23回通常総代会の提出議案について
- (4)農業開発事業について
- (5)役員責任調査委員会の設置について

### 担当理事会 4月22日

#### 【協議事項】

#### (総務・金融)

- (1)3月末事業現況について
- (2)貸付金利の改定について
- (3)第23回通常総代会の提出議案について

#### (生産・経済)

- (1)3月末事業現況について
- (2)農業開発事業について
- (3)第23回通常総代会の提出議案について

### 監事会 4月20日

#### 【協議事項】

- (1)平成27年度決算監事監査報告書について
- (2)中央会監査の方法及び結果の相当性について
- (3)第23回通常総代会資料における監査報告書について
- (4)監事選任議案に関する同意書について
- (5)その他

### コンプライアンス(法令等遵守)の取り組み

#### リスク対応会議 4月5日、12日、15日、25日

コンプライアンスの取り組み状況について  
今後の課題等について

#### 組合長による支所巡回 4月6日、7日、8日

法令等遵守へ訓示

#### 新採用職員コンプライアンス研修会 4月14日

個人情報漏えいを起こさないための心がまえ等について

#### 経営会議 4月19日

内部統制確立プログラム(28年3月)の進捗状況について  
同プログラムの自主検査の取り組み結果について



旬を  
食べよう!

# 今月は春きゃべつを食べよう!

今が旬の春きゃべつは、みずみずしく柔らかいので、サラダなどの生食が適しています。きゃべつはビタミンCを豊富に含み、特に春きゃべつは、葉2枚で1日に必要なビタミンCを摂取することができます。ビタミンCは水溶性であり、長時間水にさらすと栄養素が溶け出してしまう為、生で召し上がるか、茹で時間を短くすると効果的です。スープにしたり、あんかけ料理にすると、溶け出した栄養素も摂取することができます。

また、きゃべつから抽出された“キャベシン”という成分は、傷ついた胃腸の粘膜を修復する、たんぱく質の合成を助けるはたらきがあります。胃腸のトラブルがある方には、強い味方になってくれます。普段から積極的に摂りたい野菜の一つですね。



ハンバーグやコロッケに  
きゃべつを刻んで入れても  
美味しいですね。

J.A.長野厚生協  
篠ノ井総合病院  
管理栄養士 西澤 恵さん



## 材 料(4人分)

米……………	2合	ショウガ……………	1片
きゃべつ……	1/4個(約200g)	だし汁……………	
アサリ……………	15個	酒としょうゆを含む2カップ	
油揚げ……………	1枚	酒……………	大さじ1
切り干し大根……………	12g	しょうゆ……………	大さじ1
梅干し……………	2個	塩……………	小さじ1

## recipe

### 甘い春きゃべつご飯

●料理研究家 波多野 亮子 (1食当たり 約365kcal)

#### 作り方

- 1 米は30分以上浸水後、水を切る。アサリは砂抜き後、殻をよく洗う。油揚げは熱湯で油抜き後、細めに切る。きゃべつはザク切りにし、水気を切る。切り干し大根はざっと洗い1~2cmに切る。ショウガは千切りにする。
- 2 鍋に米を入れ、きゃべつ以外の材料を全て加える(アサリは最後に載せる)。
- 3 沸騰するまで強火、その後弱火で13分加熱したら火を止め、アサリを取り出しきゃべつを加えてからふたをして12分蒸らす。炊飯器の場合も同様に、蒸らしに入ると同時にアサリを取り出しきゃべつを加える。
- 4 まだきゃべつはしっかりしているが、全体をふんわりと混ぜ合わせるとなじむので、梅干しの種を除き、アサリを戻していただく。

**point** 春きゃべつと切り干し大根の甘味・梅干しの酸味が体に優しい炊き込みご飯です。柔らかい春きゃべつを楽しむために、ご飯が炊き上がってから加えます。きゃべつ存在感でボリュームもタップリ。アサリは小さくなってしまいますので、取り出しておきましょう。



■発行/グリーン長野農業協同組合・長野市篠ノ井市篠原田961-2 TEL.026(293)2000(代) ■印刷/PO印刷(株) R70 古紙配合率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のホール篠ノ井 ■JAのホール代  
☎299-7070 ☎278-8644  
■JAのホール穂波 ■JAのホールまほけ  
☎283-2048 ☎267-0747



夜間/休日  
事故発生! 電話 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