

EverGreen

エバーグリーン



1
2017
vol.275

特集

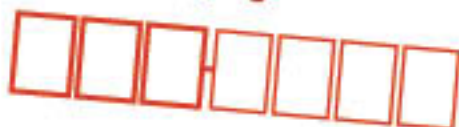
スピノフ! も〜っと地産地消!



Contents

新年のごあいさつ	2	地産地消料理	13
マンスリーニュース特別版	3	グリーンコネクトからこんにちは!	14
特集		今月のAgri Work	16
スピノフ! も〜っと地産地消!	8	From JA Green Nagano	17
主役はアナタ!	12		

郵便はがき



グリーン長野農業協同組合



二〇、五三二人の

組合員のみな様

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・綿内 支所



JAグリーン長野

賀正

新年を迎え一言ごあいさつ申し上げます。本年も変わらぬご愛顧をよろ

昨年は何かご協力をいただき誠にありがとうございました。どうぞございました。本年も変わらぬご愛顧をよろ

しくお願いいたします。

さて、すでに各位がご承知の通り、昨今の農政課題は環太平洋経済連携協定(TPP)の
動向や農協組織を分断させかねない「農協改革」の具体的な提言など、農業と農協にとって
極めて重大な局面を迎えています。農業は産業の中で小さなものですが、食料供給や環境保全
などで果たしている役割は極めて重要であり、この役割を忠実に実行してきた農家・組合員に
とって将来の農業のあり方について強い不安を抱かざるを得ない状況です。

JAグリーン長野はこうした局面に農家・組合員とともに対応し、地域農協として地道な
役割を尊重する事業を展開してまいります。本年がみなさまにとって良い年となることを祈念
しつつ農業を守る運動に旧を倍してのご指導をお願い申し上げます。

平成二十九年 正月

グリーン長野農業協同組合
代表理事組合長 神楽 佳人

マンスリーニュース特別版

JAグリーン長野 平成28年ニュース総まとめ

JAグリーン長野は、平成28年も組合員のみなさまのご期待に応えるべく、さまざまな事業を展開してまいりました。今月号のマンスリーニュースは、新年号にふさわしい特別版！28年のできごとをキーワードにあわせて「総まとめ」とともに、通常版のニュースも盛りだくさんにお届けいたします！



4月

▲出向く営農指導体制を強化する「営農部」

組織の高度化見据えて機構改革
JA事業の高度化をめざして組織の機構改革をすすめ、営農販売部門について、営農・経営指導事業、生産購買事業、農業機械事業をまとめた「営農部」と、市場販売と直接販売をすすめる「生産販売部」の2事業部に分けました。
また、経済部を「生活部」と改め、「くらし」に関わる商品提案力の強化をはかり、組合員の生活の質の向上へ取り組んでいます。



5月

▲10議案を承認いただいた総代会

JAグリーン長野新体制へ
JAは、年に一度の「総代会」を5月26日に開き、27年度事業結果の報告や28年度事業計画の設定などを盛り込んだ全10議案をご審議いただき、すべて原案通りに承認されました。この中で、任期満了に伴い、理事・監事が新たに選任され、新代表理事組合長に神農佳人組合長が、代表理事専務には塚田今朝幸専務が就任し、新執行役員体制による事業運営が始まりました。28年度、JAでは、中期3カ年計画の実行と事業目標の達成による「農家所得の増大」へ、役員員一丸となって取り組んでいます。

新体制



8月

▲研修会も行った設立総会

青壮年部に若穂支部を立ち上げる
青壮年部では、若穂地区を拠点に農業に携わる青年農業者を対象に、新たに「若穂支部」を8月31日に立ち上げました。加入数は23人となり、初代支部長には全井豊さんが就任。「このメンバーが、農業でしっかりと稼げることが地域農業存続のために重要。積極的に活動し、発展につなげよう」と声を掛けました。同支部は農業の活性化に向け、自らの農業の発展はもちろんのこと、農協運動への参画と、支部活動の充実・活性へ意識を高めています。



7月

▲合併後初となる女性部支部の立ち上げ総会の様子

女性部松代総支部に豊栄支部を立ち上げる
女性部では、松代町豊栄地区に住む女性を対象に、新たに女性部松代総支部「豊栄支部」を7月14日に立ち上げました。新たな支部はJA合併以来初。15人でスタートしました。長谷部菊子理事が初代支部長に就任し、「支部員の意見を大切に活動していきたい」と支部活動への参加と、輪の広がりを呼びかけ、仲間づくりをすすめています。

立ち上げ

3月



▲健康体操に挑戦する参加者

コミュニティプラザ川中島

J Aの福祉事業の充実化と組合員組織活動等での利用を目的に、川中島支所内に「コミュニティプラザ川中島」を3月8日に開設しました。プラザは、支所内旧店舗部分を改装してイベントスペースを設け、「地域のよりどころ」をめざしています。

同プラザを会場に、3月15日から毎週火曜日に65歳以上の組合員・地域住民を対象にした介護予防サロン「グリーンカフェ」を開いています。健康講座や茶話会を行い、12月20日までにのべ1648人にご参加をいただきました。

3月



▲生まれ変わった施設外観

J A虹のホール松代

J Aとエーコープサプライが共同運営する葬祭施設「J A虹のホール松代」を3月7日、松代町西寺尾に移転・新装オープンしました。施設には、組合員・地域住民から要望のあった「通夜施設」を完備し、通夜から葬儀、法事、また、少規模葬から大規模の葬儀まで対応できる施設となりました。

11月末日現在、葬儀・法事等で92件のご利用をいただきました。

11月



▲新装開店を祝してテープカット

若穂営農資材センター

若穂支所敷地内の若穂営農資材センターは、11月5日に新装開店を迎えました。同敷地内の旧米倉庫の老朽化に伴う取り壊しにあわせて9月に着工し、資材倉庫の新築と店舗の改修を実施。11月1日に完成し、売り場面積が拡大しました。

店舗では、品揃えの充実をはかるとともに、営農相談コーナーを設置するなど、組合員・利用者の声を反映させる店舗機能を備えています。

6月



▲マスコミ出席の中、発売イベントを開催

赤備えと六文銭「りんごジュース」

大河ドラマ「真田丸」で盛り上がる中、ドラマの舞台の一つとなった松代町を管内に持つ当J Aでは、ドラマの主人公「真田幸村」の赤備えをイメージし、赤色と全面にあしらひ、金色の六文銭を缶の中央に施した「長野県産りんごジュース 新デザイン缶」を6月6日に発売しました。当日は、発売イベントも開いてPRし、発売当初から、県内外の観光客などからお土産用・贈答用として、ご購入いただいています。

7月



▲Aコープ店舗等で販売がすすむ商品

6次産産物商品ぞくぞくと！

農産物の付加価値販売による農業所得の向上をめざし、28年もさまざまな農産物を生かした加工品づくりをすすめました。27年に販売を開始した「ジャム」は品質向上へ内容を改良したほか、パッケージのリニューアルもはかり、28年は新商品「ネクター」を含む6種類を7月より発売しました。また、11月には加工用トマトやサラダ菜、小松菜を使用し、フリーズドライ加工したスープ「トマトミネストローネ」を開発し、販売にこぎつけました。

9月



▲多くの組合員が参加した「グリーンプラス」

組合員様限定定期貯金「グリーンのきずな」

J Aでは、組合員のみなさまのご愛顧に感謝を込めて、個人の組合員限定の特別商品「組合員様ご利用感謝定期貯金「グリーンのきずな 2016」」を9月1日から12月30日まで販売しました。新規20万円以上、1年・2年の預け入れで、年金利0.1%（税引後0.079%）が適用されるおトクな商品。12月15日現在、20支所全体で1600件の契約と、多くのみなさまにご愛顧をいただきました。



▲多くの市場関係者に大々的にPR

全国へ取扱拡大を要請
 ももプールの最盛期に、全国に当JAの農産物を売り込もうと、「全国一」と称され、発信力のある東京の中央卸売市場大田市場内青果卸売 東京青果場で、8月2日にトップセールスを開きました。JAから神農組合長、関野生産販売部長、生産者を代表して宮澤雄彦新農果樹部会長、島田栄一もも部会長が参加し、市場関係者に向けて、産地の情報や今年の出荷見込みなどを伝え、取扱拡大を要請しました。



▲計画市長含め取引先にグリーン長野を売り込む

長野市長と宣伝活動
 JAは、今年も長野市の協力のもと、長野市加藤久雄市長同行のトップセールスを9月のぶどうのトップシーズンに開きました。9月12日には、加藤市長、神農組合長、山本元一郎ぶどう部会長が長野市内の卸売市場で宣伝。27日には、長野市の企画「2016 NAGANOフードプロモーション銀座」に参加して、加藤市長と神農組合長が「シャインマスカット」を中心に「グリーン長野」をPRしました。



▲観光客に農産物をプレゼント

AC長野パルセイロへの協賛を通じてPR!
 JAでは、幅広い世代に向けた農産物やJA事業のPRを目的に、28年もサッカーJリーグ3部で活躍する「AC長野パルセイロ」のトップチームに協賛し、ホームゲームでの農産物販売などによるPR活動を行いました。ももとりんごのトップシーズンには、「JAグリーン長野Present」と称した冠試合を開催し、チーム、試合の観戦客への農産物の贈呈や販売を行い、PRにつなげました。



▲中山間地域の足をめざして出発する福祉お買い物バス

中山間地域の足「福祉お買い物バス」運行開始
 JAは、中山間地域の高齢者への買い物支援や、福祉利用を目的として、7月から「福祉お買い物バス」の運行を始めました。若穂保科地区から若穂病院を経由し、A・コープ松代店に向かう便と、松代町豊栄地区から長野松代総合病院を経由して同店舗へ向かう計2便を週2本ずつ走らせています。11月末までにこのべ371人に乗車いただくなど「地域の足」となっています。



▲組合員のメリットを説明するJA職員

JAをオトクに使おう

「新規組合員講座」
 28年に新たにJAの組合員になっていただいた方を対象に、12月11日に当JAで初となる「新規組合員講座」を開きました。



▲記念品を贈呈するJA理事

JA祭
 組合員・地域のみなさまの日頃のJA事業のご利用に感謝して、春と秋にJA祭を開き、記念品を贈呈しました。



▲感謝を伝え、農産物をプレゼント(若穂支所)

ご来店感謝デー
 2カ月に1度の年金支給日にあわせて「ご来店感謝デー」を20支所で開き、お客様に農産物の贈呈と日頃の感謝をお伝えしました。



▲西澤寺を参拝する旅行参加者

新契約者奨励 旅行ゴルフ
 28年度JA共済にご加入いただいた契約者を対象に、「真田ゆかりの地と水上温泉旅行」と「ゴルフコンペ」を開きました。

28年を振り返り、29年に向けて意思結集



▲新興果樹部会生産販売振興大会(11月29日)



▲もも部会/井支部生産販売振興大会(11月9日)



▲花き部会フラワーセミナー(12月9日)



▲ぶどう部会生産振興大会(12月12日)

果樹3部会(もも・ぶどう・新興果樹)と花き部会は、11月から12月にかけて、生産振興大会(セミナー)をそれぞれに開きました。28年1年間の生産経過や販売情勢を振り返り、反省をふまえて29年の生産・販売方針、目標をJAと生産者間で共有し、意思結集することが目的。各部会では、生産者間で28年の努力を労うとともに、29年のさらなる生産振興を確認していました。



▲長芋の選別現場を案内するJA職員

JAは12月6日、特産の契約長芋の国内外の販路拡大をめざし、香港からの視察を受け入れました。現地では生産食品販売や日本食レストランの経営を手掛ける女性と、契約長芋の販売先である取引業者7人が松代町の松代農業総合センターを訪問。JA職員が産地の生産量、出荷時期、価格帯などを説明し、選別現場やほ場を案内しました。

視察した関係者は、「香港では、長野のりんごは知名度があるが、他の果実や野菜はまだあまり知られていない」と、長芋のほか、ももやぶどうについても興味津々。JA職員は各品目についても情報を提供し、これを機会に輸出を含め、売り込みたいと意欲を見せました。

輸出含め販路拡大をはかる

JAは、12月6日から22日まで、95会場で「営農懇話会」を開きました。支所・地区単位で開催し、その土地や地域の特性にあわせた品目や栽培モデルの提案による各戸の農所得向上、また、JAの農業振興計画を説明し、地域農業振興につなげることを目的としています。各会場では、果樹・野菜・水稲・花き各品目の29年施肥・防除基準、資材の年間特別予約割引、JA農業開発事業を活用した費用助成などについて説明し、JA利用による経費削減を推進しました。



▲95会場の皮切りとなった藤ノ井村地区の営農懇話会

農業振興方針を説明



▲JA管内の農産物を紹介するJA職員

J A は、篠ノ井の南長野運動公園総合球技場で12月11日、「新規組合員講座」を開きました。これは、28年にJ A に加入いただいた組合員とその家族を対象に、J A 全般について説明し、さまざまな事業を知ってご利用いただくことを目的とした初の企画。J A 職員によるJ A 事業や農産物の説明、地元農産物の食べ比べ昼食会、さらにはA C 長野パルセイロ特別協賛による子ども対象のサッカー教室も行いました。参加者は「農業以外のこともいろいろやっているJ A を知る機会になった」と話しました。

J A をおトクに使おう

J A と、サッカーJリーグ3部のA C 長野パルセイロの元選手、J A 信州うえだが連携する「かいぶつのおねプロジェクト」は12月10日、稲里町のグリーンホールミナミで食育イベントを開きました。小学生親子91人が参加し、A C 長野パルセイロ土橋宏由樹アンバサダーや野菜ソムリエN A H O さんを講師に、スポーツ選手をめざすための「食生活」や「栄養知識」、「産地消」の大切さを学習。また、サッカー選手という「夢」を叶えた選手たちの生い立ちや想いを聞く講演会では、夢を叶えるためのヒントや秘訣を学びました。



▲A C 長野パルセイロ土橋アンバサダーと元選手の大元選手の前を聞く会場

夢を叶える秘訣を学ぶ



▲フォトフレームに貼る装飾の折り方を説明するJA職員

共済部は、篠ノ井のグリーンパレスで12月22日、子育て支援プロジェクト「J A 共済アンパンマン子どもくらぶ」のクリスマスイベントを開きました。会員とその子ども35組91人が参加し、オリジナルフォトフレームづくりや交流会を楽しみました。会場には、サンタクロースもサプライズで登場。子どもたちは一人一人プレゼントを受け取りました。会員の一人は、「手づくり感があってとても楽しかった」と話し、参加者間やJ A 職員と交流を深めていました。

クリスマス会楽しむ

A・コープ松代店は、開店17周年を迎え12月3日・4日に周年祭を開きました。特別価格品や、「アグリ応援隊」が豚汁を販売し、周年祭を盛り上げました。



▲地元の女性グループ「アグリ応援隊」も活躍し、周年祭を盛りあげる

A・コープ松代店17周年

J A が更級農業高校と開く「親子ふれあい農業塾」を12月17日、篠ノ井の同校で開きました。総勢90人が参加し、「もちつき」に挑戦しました。



▲農校生と力を合わせてもちをつき子ども

力をあわせてもちつき

Special Issue

特集



スピノフ!

もーっと 地産地消!

本誌の人気ページ「地産地消」!
「お手軽な家庭料理をもっと紹介してほしい」
そんな読者の声に応え、
今回の特集は、地産地消の“拡大版”です!



いいことたくさん! 地産地消!

本誌の人気ページのタイトルであり、耳にする機会も多い「地産地消」という言葉。地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、「地元で採れたものを地元で消費する」という意味で使われています。

Check!!

地産地消のイトコ!

- 旬の農産物を新鮮・旬の時に食べることができる
- 消費者と生産者の距離が縮まる
- 地域農業の活性化の一役になる
- 地元の農産物やその地域への愛着の心を育む

JAは
“地産地消”を
推奨して
います!!

女性部大活躍!!

地産地消をすすめるにあたり、JAでは、本誌で「地域や子・孫に教えたレシピ」を紹介しています。このページでレシピの提供や料理写真撮影にと活躍しているのが、JA女性部。農家の台所を預かるからこそ知っているオリジナル料理や、農家でなくても日々の料理で腕をふるう女性ならではのアイデアが詰まった料理をレシピ化しています。

Check!!

JAグリーン女性部

- 篠ノ井、大岡、松代、川中島町、更北、若穂の6総支部の女性たちによる組織
- 部員数556人(11月末時点)
- 女性ならではの視点で多種多様な活動に取り組み地域を元気に! 自らの生きがい追求!!

女性部員は
随時募集中
です!

裏側をのぞき見! レシピが載るまで! /

ここで、本誌にレシピが載るまでの裏側を少しだけご紹介しちゃいます!

① 担当決め ~女性部役員会~

どの総支部が、何月号を担当するかを、地区の特産品などを考慮しながら、年度初めの女性部役員会で決定します。



② レシピの考案

掲載の2カ月前から、どんなものを紹介しようか、担当支部で会議を行い、メニューを決めます。オリジナルの家庭料理はレシピ化が難しいため、各自で試作を繰り返し、レシピ化します。



普段は、感覚で調味料を入れるから、実際にレシピ化して難しいのよ~!

③ 料理づくり

部員が集まって実際にレシピ化したものを試作し、最終的な味加減やおすすめのポイントを考えます。



④ できあがり

全体的なまとめ、校正は広報担当者におまかせ。女性部員は掲載を楽しみに待ち…他の組合員みなさまと同じように10日に完成品を手に入れます。



このような流れで地産地消ページができあがっています。

次のページはスペシャル企画!
今日の夕食はコレで決まり!

メイン「す」が入ったゴボウを有効活用！
肉巻きゴボウ

【つくりかた】

- ゴボウは包丁の背で皮をこそげ、5cm程度の長さ切る
- 水1カップ(分量外)に塩を入れ、①をやわらかくなるまでゆで、火からおろし、水を切って冷ます。Aは混ぜ合わせておく
- ②を肉で1本ずつまく。この時、細めのゴボウは、2〜3本にまとめてまいても良い
- ③をフライパンに平らに並べ、④のAを回し入れ、火にかける。肉に火が通るまで煮からめてできあがり



材料(4人分)

- | | | |
|--------------|---|--------------|
| ● ゴボウ…… 150g | A | ● しょうゆ… 大さじ1 |
| ● 牛肉…… 150g | | ● 酒…… 大さじ1 |
| ● 塩… 小さじ2分の1 | | ● みりん… 大さじ1 |
| ● 白ごま…… 少々 | | ● 砂糖…… 大さじ1 |

お料理メモ

若穂総支部長
政木幸子さん

- ◎今回はゴボウを肉に巻きましたが、「す」が入ってしまったゴボウは、穴を生かして中心にひき肉を詰めても良いですよ
- ◎お肉は豚肉でもおいしくできますよ!



お吸い物

レンコンだんごのすまし汁

【つくりかた】

- レンコンはすりおろして軽く水けを切る。生えびは、すり鉢かフードプロセッサーですりつぶす
- ①のレンコンとえびをボウルにうつし、片栗粉を加えて、混ぜ合わせる
- 一口大に丸め、だし汁に入れて、沸騰させないように2〜3分ゆでる
- ③にしょうゆ、塩を入れて味を整えてできあがり



材料(4人分)

- レンコン……350g
- 生えび……150g
- 片栗粉… 大さじ2
- だし汁……500ml
- しょうゆ… 小さじ1
- 塩…小さじ3分の2
- カイワレダイコン・ニンジンなど、添え…適量



お料理メモ

小宮山かつ子さん

- ◎生えびを使うことで、食感・ほどまり良く仕上がりますし、ほんのりピンク色の可愛いおだんごになりますよ
- ◎添えのニンジン、飾り切りや、型抜きを使って好きな形に型を抜いてアクセントにすると良いですよ



今日の夕食はコレで決まり！
地産地消で冬の食卓を楽しもう！

今回は、冬の根菜類をたくさん使った若穂総支部による料理をご紹介します。若穂地区特産品のレンコンも使っていますよ！通常の地産地消ページ(P13)も合わせて挑戦してみてください。



小 鉢 「もう一品欲しいね」にピッタリ! レンコンのサラダ

【つくりかた】

- レンコンは3~5mmの輪切り(薄切)し、たっぷりのお湯で、透き通るくらいまでゆでて、冷ます
- ①とカニ風味かまぼこ、カイワレダイコン、Aを混ぜ合わせる
- 食べる前に少し冷蔵庫で冷やしてできあがり



お料理メモ

松沢淑井さん

- レンコンの量が少なくても簡単に作れるのでオススメです
- カニ風味かまぼこではなく、すまし汁で余った生えびをゆでていれてもOK! 具材は好きにアレンジできますよ

材料(4人分)

- レンコン…………… 100g
- カニ風味かまぼこ… 4本
- カイワレダイコン… 適量

- A
- マヨネーズ…………… 大さじ2
 - 塩…………… 少々
 - こしょう…………… 少々

13ページでは、残ったレンコンを使って箸休めをご紹介しています。



羽生田弥生さん

ご飯もの 根菜ゴロゴロ食べごたえあり! 根菜炊き込みご飯



【つくりかた】

- 米は30分以上前に洗って、ザルにあげておく
- ゴボウ/ささがきにして水でアクを抜く
材料を切る ニンジン/細切りにする
レンコン/3mm幅のイチョウ切りにし、酢水に放つ
油揚げ/細切りにする しめじ/石突からはずす
- フライパンにごま油を熱し、ゴボウ・レンコン・しめじを入れて炒め合わせる
- ②に、だし汁とAを入れ、煮立ったら火を止める
- 炊飯器に①の米と③のつゆを入れ、2合の目盛りまで水を入れて加減し、④の具を入れて軽く混ぜてから炊く
- 炊き上がった後軽く混ぜてもりつける



材料(4人分)

- 米…………… 2合
- ゴボウ…………… 中1本
- ニンジン…………… 小2分の1
- レンコン…………… 5~6cm
- 油揚げ…………… 1枚
- しめじ…………… 1パック
- ごま油…………… 小さじ2
- だし汁…………… 200cc

- A
- 酒…………… 大さじ3
 - みりん…………… 大さじ1
 - 塩…………… 小2分の1
 - しょうゆ…………… 大さじ2



お料理メモ

池田昌子さん

- レンコンやゴボウの固い部分や料理の際に残った部分もつかえて無駄がないですよ
- もち米を使ってもおいしくできます

豆 知 識

《綿内レンコンってなあに?》

綿内レンコンとは、若穂綿内地区で栽培されているレンコンのこと。栽培土壌がやわらかいことから、レンコンもやわらかに仕上がるのが特徴です。

江戸時代から栽培されていますが、今では、生産者は少なくなり、生産量も減り、希少なレンコンといわれています。A・コープ店舗や地元の直売所でも販売されています。



《長く楽しもう! レンコンの保存法》

- 1節丸ごとの場合は濡らした新聞で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫(野菜室)で保存する
- カットしたもののや節の途中で切れて穴が見えるものは、切り口が空気に触れないようにラップをして、冷蔵庫(野菜室)へ入れる
- 長く保存する場合は、タッパーなど、密閉できる容器に入れて、レンコンが浸かる量の水を入れ、フタをして冷蔵庫で保存する。水を1日~2日程度に1回取り替えることがポイント
- 冷凍保存するには、使いやすい大きさに切ったレンコンを酢水に漬けて、硬めにゆでてからフリーザーパックに入れて冷凍庫に入れる
- 生でも冷凍できるが、下ゆでした方が食感が損なわれずに済む



2017年も地産地消料理をたくさん紹介いたします!
これからも、地産地消ページをお楽しみに!

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!!



▲りんごを宣伝する青壮年部員ら

J Aと青壮年部は、鹿児島県鹿児島市で12月3日・4日、消費宣伝会を開きました。J A名に「グリーン」がつく全国の4 J Aとの協定「グリーンコネクト」の協同活動の一環として開催。J A職員とともに青壮年部員も参加し、グリーン鹿児島管内のおいどん市場と次郎館と谷山館の2会場で、りんご「サンふじ」「シナノゴールド」の袋詰めを対面販売しました。部員らは店頭で商品種の特徴の紹介や試食をふるまい、産地を宣伝しながら販売。りんごを購入した女性客は、「産地の力にオススメや保存方法を聞くことができて嬉しい」と話していました。



グリーンコネクト縁で鹿児島県で販売

～青壮年部～



▲特農組合長のあいさつを聞く女性部員

女性部は、篠ノ井のグリーンパレスで11月30日、「J A役員との懇談会」を開きました。女性部活動をはじめ、J Aや農業に関わる「女性の声」を届け、活動の活性化、J A事業・農業を通じたJ Aへの参画、連携強化に取り組むことが目的。6総支部の正副役員、J A役員、女性理事ら31人が出席し、意見を交換しました。部員らは、J A加工施設の設備更新や、農作業の人手不足解消対策への取り組みなどを要請。これに対しJ Aは、関連事業部長が回答し、検討、実施していく方針を示めました。



「女性の声」届ける 役員との懇談会を開催

～女性部～



▲家の光を確認して、手際よく作業する受講生

J A女性カレッジは、川中島町の川中島公民館で12月21日・22日、「おせちづくり」に挑戦しました。73人の受講生が3部に分かれて参加し、「家の光12月号」を教科書に、「田作り」などの定番レシピや変わり種「レンコンスープ」など全6品を2時間かけてつくりました。このうち21日午後の部には25人が参加し、材料や作業手順を確認した後、受講生間で話し合い、協力をしながら料理を楽しみました。最後は全員で試食し、「多くの受講生が「ぜひ家でつくってみたい」と話していました。



お正月に手づくりおせちを

～J A女性カレッジ～



▲坂道も軽快に進む参加者

組合員の健康増進を目的に開催する健康企画は12月14日、群馬県下仁田町でノルディックウォーキングを行いました。今回は、冬もノルディックウォーキングに挑戦したいという参加者の声にこたえて、健康企画が始まって以来、初の県外開催。村をあげてノルディックウォーキングを推進する同県多賀郡上野村の紹介で、遊歩道が整備されたこの季節でも安全歩行ができる下仁田町内約3 kmを歩きました。町内は特産品の下仁田ネギの最盛期。参加者は、景色やネギの香りも楽しみながら、存分に身体を動かしていました。



初の県外開催！ネギの香りに包まれ ノルディックウォーキング

地元食材を使った

地産地消 92



【材料】

- レンコン …………… 100g
- 粉からし …………… 10g
- 塩 …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 25g
- みりん …………… 小さじ1
- 酢 …………… 小さじ1

A

「レンコンのからし和え」



1 レンコンは皮をむいて、一口大に切り、透き通る程度にゆで、冷ましておく。

2 【A】の調味料をすべて合わせておく。

3 1と2をボウルに入れて、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩味をなじませてできあがり。

お料理
メモ

女性部 若穂総支部のみなさん

○レンコンは、薄く切っても、乱切りでもOKです。余った部分を有効活用しましょう。

○味付けをしてすぐに食べることもできますが、一晩置いて味をなじませるとさらにおいしくなりますよ。

あなたも注目!

JA生活文化教室
～作品展 開催～



JAでは、地域のみなさまに向けて「JA生活文化教室」を開講しています。このうち、「絵手紙教室」「かごとバッグ教室」では、28年に製作した作品を、厚生連篠ノ井総合病院に展示いたします。ぜひご覧ください。

作品展期間:

- 絵手紙教室 1月16日(月)～2月6日(月)
- かごとバッグ教室 1月26日(木)～2月23日(木)

展示場所:

厚生連篠ノ井総合病院 東館1階

教室参加者 随時募集中 (詳細はお問い合わせ先まで)

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	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

※別途入会金(1,500円)と材料費が必要となります。

あなたも参加!!

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。

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

直接会場へお越しください

【企画タイムの内容】

1月	3・10日	おやすみ
	17日	今からできる 生活習慣病の予防と管理
	24日	今年も元気にうたを歌って声をだそう
	31日	エンディングノート(※)を書いてみよう ※家の光12月号の付録が必要です
2月	7日	うたカフェ
	14日	牛乳パックでトレイづくり(持ちもの:ハサミ)

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からキラリと光る話題をお届けします!

近江

日野菜の栽培奨励とPRを 日野菜漬けコンクール

滋賀県日野町と同町鎌掛(かいがけ)公民館、商工会が主催する「日野町日野菜漬けコンクール」が11月5日に同町公民館で開催されました。当JAも後援しており、今回が10回目の開催。コンクールは、伝統野菜である「日野菜」の栽培を奨励し、日野菜と日野菜漬けを広くPRすることを目的としています。



▲審査員をうならせた力作がずいぶ

会場には、独自の工夫を凝らした34点の日野菜漬けが並べられ、総勢25人の審査員が試食。味、色合い、日野菜独特の風味等を厳正に審査し、9人の生産者が全賞、銀賞、銅賞、奨励賞、特別審査員賞に輝きました。

仕事を退職して2年。のんびりできると思いさや、なかなかそうならず、来年こそはのんびり旅行に行きたいです。

(篠ノ井 小林さん)

●旅行の目標、ぜひ叶えてくださいね!旅行先はどちらでしょう?

12月は何かと忙しいですね。年末の大掃除もそうですが、漬物もその一つ。野沢菜とたくわんだけは、毎年漬けています。今年もおいしく漬けて、県外から来るお客さんに食べてもらうのが楽しみです。

(篠ノ井 北村さん)

●自家製のお漬物、とってもおいしいですよ!私もいただきたいです!

今年は春先の霜、長雨、台風18号とりんご農家の我家にとって、大変な年でした。一番困ったのは、糖着用りんご不足でお客様に大変迷惑をかけました。来年は良い年になりますように祈っています。

(若穂 葉ボタンさん)

●まずは、お見舞い申し上げます。来年は災害なく、生産者みなさまが笑顔で収穫を迎えられるように、祈りたいと思います。

去年、白菜の生育が悪く、良いものができませんでした。今年は数は少ないですが、思った以上に収穫できました。しかし中には出来ないものも有り、まだまだ努力が足りないなと思いました。

(若穂 クラチャンさん)

●成果が出て何よりです!今日より明日、今年より来年…努力や経験を重ねて、より良いものをめざしたいですね。

今年もあと少しですね。自然災害の多い日本で暮らし、農業に携わるということは、感謝しなければ収穫に繋がらないということが解かりました。貯えの大切さも解かりました。共済は何もないに越したことはないですが、災害時は助け合いになると思います。健康に気を付けて農作業に励みたいですね。

(川中島 酒井さん)

●農業はもちろん、何気ない日常の中でも、感謝の言葉や助け合いの気持ち、とても大切です。とにかく「自分さえ良ければ…」という人が目立つといわれている昨今ですので、周りの方への感謝も大切に日々生活したいですね。

JA祭は、何回か行ったのですが、駐車場がせまい所もあり、駐車できなく、あきらめた時もありました。行く時間帯が悪いのかなあ?

(大岡 クマのブンさん)

●ご迷惑をおかけいたしました。時間帯によっては混雑することもあります。1人でも多くの方にお越しいただけるよう、努めてまいります。

この時期JAからいつも各地へりんごを送っていますが、丁寧な対応をありがとうございます。

(篠ノ井 菜山子さん)

●ご利用とお褒めの言葉をいただき、ありがとうございます。

鹿児島

桜島小みかんを 給食へ提供



▲桜島小みかんについて説明する白川会長

桜島ブランド総合販売促進対策協議会は12月8日、鹿児島市内2つの小学校へ伝統果実である「桜島小みかん2,600個(1300食分)」を学校給食に提供しました。

平成20年から自校式の学校へデザートとして小みかん提供が始まり、生産農家が配付日に合わせて出前授業を開き、鹿児島の特産品である小みかんのおいしさや歴史、栽培管理などを伝えています。

今回は、同協議会白川協会長が宇宿小学校の3年生82人に出前授業を行い、果実の特徴や光センサーの選果方法の説明をしたほか、給なり枝を使った収穫の体験会も行いました。

児童たちは「すごくいい香りだね、甘くて美味しい」と笑顔いっぱいでした。

大阪

JAグループ 大阪合同農業祭 に出展



▲多くの来場者が集まるグリーン大阪ブース

グリーン大阪は12月17日、大阪市中央区にあるNHK大阪アトリウムで、「まるごとぜんぶ大阪産(JAグループ大阪合同農業祭)」に出展しました。このイベントは、JAグループと大阪府が連携して開催。大阪の農産物の魅力を発信し、ブランド力の強化と農業振興・育成を目的としています。

大阪府下、14JAのブースでは、それぞれのJA管内で生産された新鮮な農産物や農産加工品を販売しました。当JAでは、ナス、レタス、コマツナ、ホウレンソウ、ネギ、大阪シロナなど「健康野菜」(エコ農産物)の販売を通じ、「地産地消」を広く市民へアピールしました。

ぶんげいらん

曇天に旗ひるがへる風強き日増しに冬が我に力貸す
 豆叩き夢中になりて日が暮れる洗濯物を取り込むのも忘れ
 照度のうすい太陽が庭を照らす私は金子みすゞの詩を聞く
 一枚のカレンダー1月冬準備足腰痛み頭張ってやる
 初雪が松に積りて重く垂れ可哀相だと呵おろしてやる
 夏椿一樹の紅葉鮮やかに淋しき庭を明るく彩る
 幼き頃父親と本屋へ通いし孫娘今日はパーシントンロードを腕組み行く

上布庵 穂苺 勲子
 小島田 松井 信子
 小島田 宮林 紀子
 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

初霜に身の引きしまる朝まだき一白の眞黒川をたどる
 安倍経理米搦きバツタ使い分け
 一病と仲良く暮す若いの知恵
 松代や長芋の味日本一
 六十の婚を并にしてすこすも神の恵みなり
 大一番済ませて先ずはひと安心
 店頭に甘さ競うかフジリンゴ
 放棄した農地再生汗流す
 中去りて酉舞い来り初日の出

下平 番場 道仁
 唐白 五十嵐立男
 内堀 内山 克子
 真島 大久保廣道
 大岡 久保田立枯
 今井 高橋 清人
 原 小林 伸江
 西寺尾 長澤 保
 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。
 ■文芸作品はご本名にて掲載いたします。(姓・ペンネーム不可) ●応募締切:1月20日(金)

おたよりらん



一週一週拝読しています!

今年栽培した野菜の中で特に良かったと思ったのは、バナナ南蛮とカブでした。大根は3種類つくりましたが、どれも良かったです。中でも信州支那大根は好評でした。

(篠ノ井 みつちゃんさん)
 ●バナナ南蛮、名前はバツと見ておいしそうなくだものを想像しますが…青唐辛子ですかね…とつてもから一く仕上がったのでしょうか?

退職後に野菜づくりを始めました。畑の購入に救わりながら、良いものを作ろうと奮闘しています。

(青木島 林さん)
 ●28年の出来はいかがでしたか?29年のさらなるレベルアップを応援しています。

今年は柿のなり年で、昨年の分までたくさんだったので、干し柿用500個皮をむき、見事な柿のれんができました。今干し上がった柿を友だちにあげたりして、喜ばれています。

(川中島 H・Uさん)
 ●500個!!手は痛くなりませんでしたか?でも喜ばれると疲れも吹き飛びますね!

毎年、暖かなうちに家の片づけや、普段できないところの掃除をと思うのですが、今年は一気に冬(寒い日)に突入した感じですね。夫婦二人の古い家だけど、二人で建てた家、今の生活に感謝し、あちこちのキズやシミをの思い出を振り返り、年末の掃除らしきことを少し頑張ります。

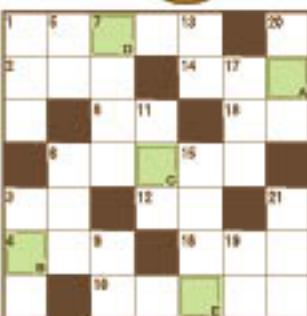
(篠ノ井 グランバK.Kさん)
 ●CMにありそうな、感動する光景が思い浮かびました。また新たな思い出が刻まれるように、お掃除頑張ってください。

毎年ダルマ貯金をしています。低金利の時代に、貯金をすると福ダルマをもらえるとはありがたい。いつまでも続けてください。(稲里 ケーワイさん)

●ご利用ありがとうございます。JAの福ダルマでみなさまにたくさんの福が訪れますように!

頭の体操 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まごころ福袋をプレゼント!



ヨコのカギ

- 子どもが楽しみにしている正月の臨時収入
- 昆布と〇〇〇節でだしを取った
- 親子や兄弟でそっくりな人も
- 正月に付きものの汁物
- 笑うと負けよ、あつぷつぷ
- がっかりしたときに落ちます
- タイヤにつないでジュツシュ
- ポーターやストライプ
- 落ち葉をかき集める道具
- ノルウェーの画家、ムンクの代表的作品
- 忍者が指を組んで結ぶもの

タテのカギ

- ひょっとことよく対にされます
- 英語でいうファミリー
- 凹がオウなら凸は
- 金剛力士のこと、あうんで一對
- このわたや湯盗もこの一種
- 大豆は畑の〇〇といわれます
- 物は〇〇と新製品を買ってみた
- 牛乳を温めると表面にできます
- 足の末端のこと
- 京都・桂園の真席に花を添えます
- 一年の〇〇は元旦にあり
- ダイコンや練り物、ゆで卵などをだしで煮込んだ料理
- 正座をしていて切れることも

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

11月号の当選者
 ○青柳 玲子さん ○大塚和子さん
 ○田中のり子さん ○千原てる子さん
 ○小池輝子さん (応募総数48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
 日頃のもちこごとなど、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
 いただく場合があります)

388-8511
 52
 JAグリーン 長野県 長野市 下条 宛
 長野県 長野市 下条 宛
 388-8511

※レアウトの都合上、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(火)

家庭菜園 連作障害回避の栽培計画

農閑期にあわせて、“コタツで温まりながら”栽培計画を立ててみましょう！

連作障害とは

同じ場所で同じ野菜（または同じ「科」の野菜）を栽培することで、極端に生育が悪くなったり、枯れることがあります。これを連作障害といい、特に初心者の方が陥りやすく、注意が必要です。回避術はズバリ「栽培計画」です！



連作期間と「科」

連作期間

連作して良いもの、何年かお休みするものを確認しましょう

連作できる

タマネギ、ニンニク、ワケギ、ニンジン、オクラ、
トウモロコシ、サツマイモ、シュンギク

1年おやすみ

レタス、ノザワナ、コマツナ、
カブ、セルリー、ダイコン、
パセリ、パクチョイ、イチゴ、
ナガイモ、ラッキョウ

2年おやすみ

キュウリ※1、
エダマメ、ソラマメ、
ラッカセイ、ジャガイモ

4年おやすみ

ハクサイ、ゴボウ

3年おやすみ

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

5年おやすみ

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

同じ科

同じ「科」の野菜を確認しましょう

ナス科

ナス・ピーマン・トマト・
トウガラシ・ジャガイモ・
シシトウ

アブラナ科

ハクサイ・キャベツ・カブ・
ダイコン・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・ゴーヤ

マメ科

インゲン・エダマメ・
エンドウ

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

キク科

レタス・ゴボウ・
シュンギク・ヤーコン・パピーリーフ

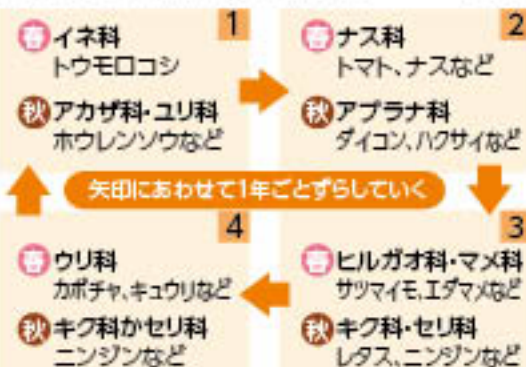
トロロアオイ科

オクラ

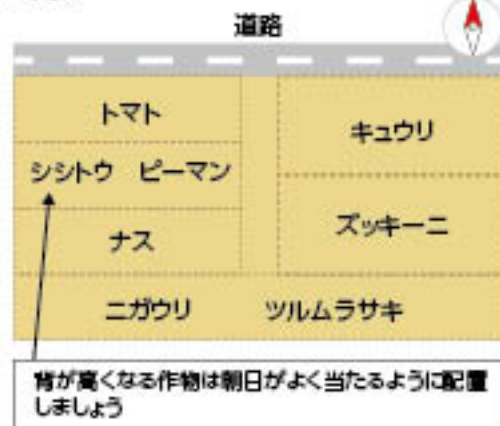
実践！
栽培計画

上の連作期間と同じ科を参考にじっくり計画を練っていきましょう！

<例1 計画案> ローテーション 4~5カ年計画
畑を4~5ブロックに分けて同じ科の野菜をまとめ、同じ区画内で同じ科の野菜を続けて栽培しないように配置します。栽培する野菜を1年ずつ隣のブロックにずらしていけば、元の区画に戻ってくるのは4~5年後になりますので、連作障害を回避することができます。



<例2 計画案> 畑の中のレイアウト (夏編)
初心者の方は、まず畑のレイアウトをつくって、植えるものをメモしておくだけでもOK！
慣れてきたら、長期計画に移行していくと良いでしょう！



■組み合わせ(ローテーション)のポイント まとめ■

- ・同じ野菜、また、同じ「科」の野菜の連作は避けましょう。
- ・果菜、葉菜、根菜類をバランス良く組み合わせると良いでしょう。
- ・前作(春)と後作(秋)は野菜の相性を考えて組み合わせましょう。後作として相性の悪いものは組み合わせないように気を付けましょう。
- ・草丈のある(高くなる)作物は、西側か北側に植えて、朝日がよく当たるように配置しましょう。
- ・前作(春)と後作(秋)の間は、1ヵ月ほど空けると土づくりなどの作業に余裕がもてます。

■ 締切間近!湯ったり保養参加者募集

組合員みなさまの健康管理の一環として、今年も恒例の集団保養を企画しました。会場は、北欧を思わせる山岳景観のリゾートホテル「アスティクロひめ」です。



締切間近です!お早めにお申し込みください。

日時: 2月14日(火)~17日(金) 3泊4日

宿泊先: 信濃町黒姫高原 ホテルアスティクロひめ
(上水内郡信濃町大字野尻字黒姫山3884-298)

参加費: 1名 25,500円(税込) (後日口座振替)
(郵便代、朝・昼・夕食、入浴料、送迎、
旅行傷害保険料込)

内容: 健診、健康相談、インボディ測定検査、
ゲートボール、健康体操、童謡唱歌教室、
手芸教室※、マジックショー、交流会など
(※手芸教室は材料費が別途必要です)

申込締切: 1月17日(火)

お問い合わせ・申込み

総合企画部福祉組合員課 TEL293-2061

■ 組合員健康企画第7弾! 体幹を鍛えてビューティースタイル

組合員みなさまの健康増進を目的とした健康企画。今回は、有名なアスリートたちも行う「体幹トレーニング」に挑戦です。



体幹は、なかなか鍛えることが難しい筋肉ですが、コツをつかめば意外と簡単!

普段運動をしていなくても、姿勢が良くなり、腰痛や肩こり改善の効果にもつながります。

この機会にしっかり覚えて、ビューティースタイルをめざしませんか?

日時: 2月17日(金) PM1:30~PM3:30

会場: コミュニティプラザ川中島
(当JA川中島支所併設)

内容: 小さいエクササイズボールを使って無理なく運動を行います

講師: 長野市スポーツ指導員 脳坂れい子氏
定員: 20名(先着順)

参加料: 500円 ※組合員以外の方は700円

申込: 電話でお申し込みください
後日、案内通知をお送りいたします

お問い合わせ

総合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、「トルコギキョウ」「ユーカリ」の栽培者を募集しています。資料をご用意いたしますので、まずはお気軽にご相談ください。



【トルコギキョウ栽培の特徴】

花き部会主力品目! 安定単価が見込めます

定植時期	季咲型①平坦地: 12月~3月 季咲型②高冷地: 3月~5月 抑制型③平坦地: 7月~8月
開花・出荷時期	①5月~8月 ②7月~9月出荷 ③10月~12月
栽培条件	・ハウス施設・かん水設備が必要 ・苗の購入が必要 ・芽・枝整理、ハウス管理、土壌消毒薬剤散布が必要
注目ポイント	・平坦地から高冷地まで栽培でき、安定単価が見込める ・JAの農業開発事業による費用助成あり

【ユーカリの栽培特徴】

枝落ちしない限り毎年芽が出る永年性の花木です

出荷時期	11月~1月
品 種	小丸葉型: グニー 大丸葉型: 銀世界
注目ポイント	・永年性の作物なので苗代削減 ・横枝まで出荷でき、捨てる場所が少ない品目 ・遊休農地への作付け、有害鳥獣対策にオススメ

※JAでは、ユーカリの「自家用栽培」用苗の注文はお受けできませんので、予めご了承ください

お問い合わせ・申込み

営農部 担当: 堀野 TEL292-0930
東部流通センター 担当: 小林 TEL292-0082

■ 農業機械センター土・日・祝日休業について

農業機械センターは、11月から2月の農閑期に合わせて、土・日・祝日は休業となります。

平日(AM8:30~PM5:00)のお問い合わせ、ご利用をお願いいたします。

お問い合わせ

各農業機械センター

オートパル篠ノ井センター 新春初売&わくわくどきどきキャンペーン開催

オートパル篠ノ井センターでは、「新春初売」と毎年恒例の「わくわくどきどきキャンペーン」を開催いたします。

【新春初売り】

日時：1月13日(金)・14日(土) AM10:00~PM4:00

【わくわくどきどきキャンペーン】

期間：1月4日(水)~3月31日(金)

内容：期間中、オートパル篠ノ井センターにてお車をご購入、車検を実施されたお客様に抽選で素敵な商品を贈呈!

※詳しくは本誌折り込みチラシをご覧ください

お問い合わせ・申込み

オートパル篠ノ井センター ☎292-1654

JA-SS 新春バッテリー大売出し

JAの各ガソリンスタンドでは、新春にあわせて、国内最高性能バッテリー「ENEOS Vフォース」を大特価で販売しております。冬はバッテリーのトラブルが多発する時期/バッテリー点検も無料実施中です。お気軽にお声掛けください。

期間：1月31日(火)まで

特価内容：ENEOS Vフォース(消費税・作業料込)

60B19サイズ 通常9,980円⇒大特価6,980円

80B24サイズ 通常17,280円⇒大特価14,680円

お問い合わせ

南長野公園前セルフ給油所(代表) ☎293-4831

または、各給油所

JA虹のホール松代 ふれあい感謝祭開催

JA虹のホール松代は、おかげさまで移転オープン周年を迎えます。

日頃のご利用ご愛顧に感謝し、「ふれあい感謝祭」を開催いたします。お子さまが楽しめる企画満載!ぜひご家族みなさままでおかけください。



日時：2月4日(土) AM10:00~PM2:00

場所：JA虹のホール松代
(長野市松代町西寺尾1356)

内容：ミニ緑日、抽選会、とん汁のおふるまい
舞祭会員入会受付・相談など

入場料：無料

※詳しくは、本誌折り込みチラシをご覧ください

お問い合わせ

JA虹のホール松代 ☎278-8644

JA住宅ローンもらっ得キャンペーン 好評実施中

「JA住宅ローン」を新規でご利用のお客様に、「お得」がいっぱいの「JA住宅ローンもらっ得キャンペーン」。キャンペーン期間は今年の4月までとなります!



ぜひ、お得な期間にご利用ください!

内容：住宅ローンを新規でご利用のお客様に選べる4つのお得な特典をプレゼント
もらっ得① 信州自慢の逸品
もらっ得② JA農産物直売所クーポン券 マルシェ
もらっ得③ Nツアー旅行券
もらっ得④ 日帰り人間ドック無料クーポン券

適用条件：次の(1)~(4)の条件を全て満たすことが必要となります

(1)対象となるお客様:

キャンペーン期間中にJA住宅ローンを本申込(正式審査)いただき、平成30年4月27日までに借入をされる方

※お借入にあたり、「住宅用太陽光発電システム等助成金交付制度」と本キャンペーンは、併用できません(キャンペーン期間中であっても、曜日により本申込(正式審査)いただけない場合がございます。

(2)対象となる資金:JA住宅ローン

(3)対象となる資金使途:

新築購入資金(中古住宅含む)、借換資金、増改築等のリフォーム資金

※対象外となる資金使途…土地のみの購入資金
つなぎ融資資金

(4)対象となる借入金額・借入期間

お借入金額500万円以上 かつ

お借入期間10年以上

キャンペーン期間：平成29年4月30日(日)

新春ローン相談会開催



今年も「新春ローン相談会」を開催いたします。平日は時間の取れないという方には最適!

住宅の購入・新築・増改築、他金融機関からのお借換え、自動車・オートバイの購入、教育ローンなど、さまざまな商品を取りそろえ、お客様のニーズに沿ったご提案をさせていただきます。

また、21日土曜日には年金相談会も開催いたします。ぜひこの機会にご相談にお越しください。

日時：1月21日(土) AM10:00~PM4:30

1月22日(日) AM10:00~PM4:30

会場：篠ノ井ローンセンター(長野市篠ノ井市鹿島944-1)

特典：ご来場いただいた方にオリジナルグッズを贈呈

お問い合わせ・申込み

篠ノ井ローンセンター ☎0120-915-848

グリーン長野プレミアムジャムセレクション発売中!

グリーン長野管内産の果実でつくった「プレミアムジャムセレクション」。旬の味を旬の時期にギュッと詰め込んでいるから、冬でもおいしい果実の味が楽しめます。大切な方や果外のお客様への贈り物にもオススメです。

内容：グリーン長野果実だけを使ったジャム全6種類
品名・内容量・価格：

No.	品名	内容量	価格
1	白桃りんご	各145g	各1本 486円
2	あんず		
3	川中島白桃		
4	ネクタリン	150g	670円
5	ブルーベリー		
6	ルバーブ	145g	

単品販売場所：A・コープ3店舗 松代農業総合センター

お問い合わせ・申込み

生産販売部営業課 TEL292-2383



【1月20日までの特別価格セット】

グリーン長野管内へは送料無料でお届けいたします。ご注文は生産販売部営業課までどうぞ。

<A>2本セット

- ①No.1~5の中から2本… 950円
- ②No.1~5から中から1本+ルバーブ1本… 1,120円

3本セット

- ①No.1~5の中から3本… 1,370円
- ②No.1~5から中から2本+ルバーブ1本… 1,540円

<C>4本セット

- ①No.1~5の中から4本… 1,780円
- ②No.1~5から中から3本+ルバーブ1本… 1,950円

<D>6本セット

- ①No.1~6の各1本 2,840円

総合ポイントサービス ポイント残高のお知らせ配布について

「総合ポイントサービス」につきまして、本誌とともに「ポイント残高のお知らせ」を500ポイント以上を保有されている組合員様に配布しております。

500ポイント以下のお客様につきましては、最寄りの支所にてご確認ください。

なお、総合ポイント失効についてチラシを配布しておりますので、あわせてご覧ください。

お問い合わせ

総合企画部 TEL293-2000

トマトミネストローネ 発売中

グリーン長野管内産の野菜を使ったフリーズドライ製法の「トマトミネストローネ」。好評発売中です。

くわしくは本誌折り込みチラシをご覧ください。



お問い合わせ

生産販売部営業課 TEL292-2383

JAの動き

理事会 12月26日

【協議事項】

- (1)平成29年度事業計画(素案)について
- (2)農業開発事業について
- (3)諸規程の変更について

コンプライアンス(法令等遵守)の取り組み

12月のコンプライアンスへの取り組みは、次の通りです。

職場環境調査 11月29日、30日、12月1日、2日、6日

職場環境美化について、点検・確認を行い、不備事項については指導を行った

経営会議 12月16日

内部統制確立プログラム(11月)の進捗状況ならびに自主検査の取り組み結果について

第18回リスク対応会議 12月19日

- 1)内部統制確立プログラムH28.11月の進捗状況について
- 2)自主検査(不祥事未然防止のためのチェックリスト)H28.11月の実施状況について
- 3)課内会議H28.11月の実施状況について

担当理事会 12月22日

【協議事項】

- 総務・金融(1)11月末事業現況並びに第3四半期決算状況について
- 総務・金融(2)平成29年度事業計画(素案)について
- 総務・金融(3)ALM委員会報告について
- 総務・金融(4)余裕金運用報告について
- 総務・金融(5)部分直接償却債権の報告について
- 生産・経済(1)11月末事業現況並びに第3四半期決算状況について
- 生産・経済(2)平成29年度事業計画(素案)について
- 生産・経済(3)農業開発事業について

今月の表紙

第4回フォトコンテスト入選作品

表賞：特別賞

タイトル：郷愁

撮影者：増田 恵

撮影場所：信更町

講評：田の中の小川と空の焼けた瞬間をとらえたシャッターチャンスが良い作品です。厳冬の棚田に差し込むオレンジ色の光が雪に映えて美しく、愛郷を感じました。

撮影者のコメント：

夕陽でオレンジ色に染まった空と広大な棚田が綺麗でした。未だに自分だけの撮影場所かもしれません。幹線道路沿いで、駐車スペースも有りますが坂道でもあり、誰も止まる事が無い場所だと思って止まって見る言う人は殆どいません。そこを面倒がらずに止まって見て撮るという事がポイントです。



旬を
食べよう!

今月はホウレンソウを食べよう!

ホウレンソウには栄養が豊富に含まれており、鉄や、ビタミンA、ビタミンC、カルシウムと代表的な栄養素を摂取することができます。

特に鉄の量は、野菜の中では上位に入ります。ホウレンソウに含まれる鉄は、動物性食品に含まれる鉄と比べると吸収率は低めですが、吸収率を良くするために、動物性食品やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ることで、吸収が良くなります。ホウレンソウには、ビタミンCも豊富に含まれているため、効率良く吸収されます。

また、ホウレンソウをとり入れた料理を食べることで、一日の奨励量の半分以上のビタミンAを摂取することができます。ホウレンソウのビタミンAにはベータカロテンが豊富に含まれており、これはビタミンCと同様に、強い抗酸化作用を持ち、免疫力を高める効果がありますので、積極的にとり入れたい野菜です。



ホウレンソウは
この季節、風邪予防にも
効果がありそうですね。

J.A.長野厚生協
篠ノ井総合病院
管理栄養士 西澤 恵さん



recipe

玉子とホウレンソウの袋煮

■篠ノ井総合病院 栄養科 調理師 小林 良男さん

作り方

- 1 ホウレンソウは流水で泥などを洗い流し、ザルに取って水を切った後、4cm位に切る
- 2 ニンジン、椎茸は千切りし、椎茸はスライス、ぜんまいは2cm位の大きさに切る
- 3 油揚げの端を落とし、沸騰した湯にくぐらせて油抜きをし、ザルに取る
- 4 フライパンにごま油を入れ、1と2を軽く炒める。塩・こしょうをふり、しらすを加え、火から下ろして粗熱を取る。この時、火の通しすぎに注意する
- 5 油揚げの中に、4の具材を入れ、生たまごと具材をサンドして詰める。端をつまようじでとめる
- 6 鍋に煮汁を沸騰させて、5を入れて中火で15分ほど煮る。食べやすい大きさに切ってできあがり

point

冬場に向けて甘みが増えて食べやすいホウレンソウを、食卓の主役となる一品に仕上げました。ゆですぎ、炒めすぎは、色落ちや食感が悪くなるため、火を通しすぎないように注意してくださいね。

材 料(4人分)

●ホウレンソウ……………	200g	●ごま油……………	20g
●椎茸……………	30g	●塩、こしょう……………	少々
●ニンジン……………	30g	【煮汁】	
●ぜんまい……………	30g	●砂糖……………	20g
●しらす……………	30g	●みりん……………	20g
●油揚げ……………	4枚	●薄口しょうゆ……………	40g
●たまご……………	4個	●だし汁……………	1000ml



■発行/グリーン長野農協同組合 長野市篠ノ井市南田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紅のホール篠ノ井 ■JA紅のホール6代
☎299-7070 ☎278-8644
■JA紅のホール穂高 ■JA紅のホールまほじま
☎283-2048 ☎267-0747



夜間/休日
事故発生!

●土・日・休日(土日)電話受付
●受付時間/午後5時～午前9時
☎0120-258-931