

# Ever Green

1

2018  
Vol.287

|特集| おふくろのおにぎり大作戦!



新年のごあいさつ	2	Green Topics おたより	14
Green Topics 特別版		Green Information	16
ストーリー!ワンダフル!	3	Green Information JA	18
Special Issue 特集			
おふくろのおにぎり大作戦!	8		
Green Topics 協同	12		



# 賀正

新年を迎え、「言ひあい」を申し上げます。  
組合員・地域のみならずには昨年中大変お世話になりました。

本年も変わらぬご指導ご協力をお願いいたします。  
さて、昨年の農業を振り返りますと、全国的には大きな気象災害に見舞われた産地もある中で、当産地につきましては、多少の被害を受けながらも、農家組合員の多大なご努力による一定の生産量の確保から、有利販売につなげることができました。また、青壮年部や生産部会による県内外の消費地における積極的な販売活動が、市場・消費者等から高い評価をいただいたことも生産販売額の確保という成果に結びつけることができました。

また、JA事業の大きなPRの場として開催した「グリーンフェスティバル」は天候に恵まれ、女性部、青壮年部、生産者のご協力の中二万人強の来場につながりなど、大いに盛り上げていただきました。改めてみなさまに感謝申し上げます。

しかしながら、農業を取り巻く環境は依然として厳しく、時の政府による「農協改革」の推進、農家の高齢化や担い手不足など慢性的な課題が山積しています。

こうした中でJAグリーン長野は、JAの信念である「農業・農家を守る」ために、営農指導、若手農業者の育成支援、消費宣伝活動など、農家・組合員のご協力を得ながら農業所得の増大と地域社会への貢献をめざした「JA自己改革」に投職員一丸となって一層まい進してまいります。

本年がみなさまにとってより良い年になることを、また、農作業の安全とみなさまのご健康を祈念するとともに、改めてJAへの旧に倍してのご指導をお願い申し上げます。



平成三十年 正月  
グリーン長野農業協同組合  
代表理事 組合長 神農 佳人



平成29年、JAグリーン長野は組合員・地域のみなさまのご期待に沿えるよう、さまざまな事業を展開してまいりました。平成30年“わん”だふるな1年にむけてまずは、29年のなん“とーり”もの“すとーり”をご報告してまいります。

## 組合員・地域のみなさまの“声”反映へ



JAの事業成果や次年度の計画をご説明し、組合員の声を聞く「地区別懇談会」を2月中旬から3月上旬にかけて開き、みなさまの声を反映した事業運営をお約束しました。

## だるま入瞳で平成29年の幕開け



平成29年の五穀豊穡と農作業安全を願うとともに、生産者手取りの向上と農業振興へ、「だるま入瞳式」を1月11日に開き、新農業年のスタートを切りました。29年は「酉」年。酉のように「羽ばたける年」へ期待を込めました。

## 大好評! 貯金商品の販売スタート!



農産物直売所クーポン券付き定期貯金「マルシェ」を4月3日から販売し、大好評をいただくとともに、幅広い世代の事業利用につなげました。

## 直売会待望! A・コープファーマーズ篠ノ井店 改装オープン



外観もリニューアル

JAは、A・コープ篠ノ井店を全面改装し、新たに「A・コープファーマーズ篠ノ井店」を3月24日にオープンしました。店舗内には、旧店舗の約3倍の面積となった直売所「グリーンスマイル篠ノ井」を設け、農産物取扱量の増大による販売額アップにつなげていきます。

## 大岡産の酒米で「積善GINZA」発売!



JAと長野市、銀座が連携し、大岡産の酒米でつくった「積善GINZA」を5月1日に新発売し、地域活性化をはかりました。



## サッカー通じた農業・JA PR

6月



AC長野パルセイロと連携し、小学生を対象にした農業体験「みんなであつろう！パルセイロ農園」を6月10日から年4回開きました。

## 組合員の期待に応える事業運営へ総代会開催

5月



JAは、松代町内ホテルで5月26日、「第24回通常総代会」を開きました。28年度の事業結果、29年度の事業計画の設定などの議案を上程し、総代みなさまに原案通りの承認をいただきました。

## "グリーン"の絆で販売交流を

7月



JA名に"グリーン"のつく4JAの協定「グリーンコネクト」で7月11日、定例会議を開き、絆の強化と販売交流をすすめる方針を確認しました。

## 若穂果実流通センター「光センサー」更新!

7月



JAは7月6日、若穂果実流通センターの果実選果機「光センサー」を更新しました。この更新により、全センターで品質がよりそろった果実出荷につなげていきます。

## AC長野パルセイロを通じ 農産物・JAのPRを!

7月



29年もAC長野パルセイロのスポンサーを務め、7月23日には冠試合を開き、サッカーファンや次世代層にJA事業をPRをしました。

## 全国へ"グリーン長野"を発信!

8月



農産物の最盛期にあわせ、JA常勤役員や生産部会長らが市場に向け「トップセールス」を全国各地で開きました。中でも8月8日には、全国一の青果市場(東京都)でPRし、全国への情報発信につなげました。

本年もJA事業へのご理解・ご利用をお願い申し上げます。



## 長野市全面協力で農業をPR!

9月



長野市との連携をする中、加藤久雄市長も参加したトップセールスを9月14日に開き、農業や地産地消のPRにつとめました。

## 中京圏市場で初開催！ きのこ・りんご初合同トップセールス

10月



JAは、中京圏市場への販売拡大へ10月24日、りんごときのこの合同トップセールスを名古屋市中央卸売市場で初開催しました。生産部会長らがセリに訪れた仲卸業者らにPRしました。

## 組合員限定！JAオリジナル貯金 「グリーンのきずな」スタート！

10月



組合員メリットの追求と、さらなる組合員化の促進、組合員みなさまへの感謝を込めて、オリジナル貯金商品「グリーンのきずな」の販売を10月2日より開始しました。

## 高齢者向け新企画！グリーンカフェ若穂オープン

10月



JAは、高齢者の介護予防・健康増進講座「グリーンカフェ」を新たに若穂地区で10月26日に開催しました。組合員・地域の要望に応え、地区のJA運営委員らが中心となり企画を盛り上げました。

## 世界遺産見学へ JA共済新契約者奨励旅行

12月



JA共済の新契約者を対象に、「JA共済新契約者奨励旅行」を12月上旬に開きました。

## 2万人来場！グリーンフェスティバル2017開催

11月



JA事業のPRと組合員・地域のみなさまへの感謝を込めて、一大イベント「グリーンフェスティバル2017」を11月18・19日に開き、2万人のみなさまにご来場いただきました。



## 営農計画に役立てて

J Aは12月7日から21日まで、「営農懇談会」を地区・支所ごと100会場で開催しました。

J A 農業振興方針を説明し、次年度の営農計画に活かしてもらおうとともに、資材コスト低減に向けた節肥防除基準、「農業開発事業」による補助金制度、地域単位で振興する栽培品目の設定など産地維持・拡大をめざした各種取り組みについて営農技術員が詳しく説明しました。また、J Aがすすめる「自己改革」の進捗状況も説明し、組合員みなさまのJ Aへの結集を呼びかけました。



理事のあいさつを聞く会場(寺尾支所会場)



「今年の反省を次年度へ生かそう」と課題の共有をはかる会場

## 29年栽培・販売を振り返る

もも・ぶどう・新興果樹・花き部会は11月から12月にかけて、「生産振興大会」を各地で開催しました。このうち、ぶどう部会は部会員100人が出席して14日に開催。天候不順や病害の発生等の課題もあった年でしたが、概ね計画に近い販売高を確保できたことが報告されました。

また、課題克服に向けた研修会も行い、出席者は次年度へ栽培意欲を高めていました。

## Xマス会で交流を

1歳以下の子を持つ保護者を対象にした子育て支援サーブिस「J A 共済アンパンマンこどもくらぶ」を12月19日、稲里町のグリーンホールミナミで開きました。今回は「クリスマス会」。会員21組53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通じて、子育てに関する情報交換・共有を行いました。フォトフレームづくりにはJ A職員も参加し、折り紙でサンタクロースや雪だるまを折りながら、交流を楽しみました。



折り紙のポイントを説明するJA職員

## 相続の知識深める

年金友の会は12月14日、稲里町のグリーンホールミナミで「相続・遺言セミナー」を開きました。万一のときに遺産相続を円滑にすすめていただくことを目的に2年ぶりに企画し、会員30人が参加しました。長野県信連の税務コンサルタントが講師となり、相続の基本や相続税対策、遺言状の注意点を伝授しました。講師は、「故人の遺志の反映はもちろん、残された人のことも考え、生前から意思を伝えるなど、準備をして欲しい」と説明すると、参加者はうなずき、しっかりとメモを取っていました。



「円滑な相続」に向けて知識を深める会場



## 活動満載 写真ダイジェスト!

JAが11月末から12月にかけて行った活動を写真でお届けします。



↑JAの店々をPR  
(Aコープファーマーズ福ノ井店一日店長)

「一日店長」として生産者と交流する塚田専務  
(12月7日)



農業振興尽力への感謝と、さらなる協力を  
求めてりんご贈呈(長野市連振事務)

加藤久雄市長にりんごを渡す神農組合長  
(11月30日)



鹿児島県でりんごを出展販売  
(青壮年部×グリーンコネクト)

グリーン鹿児島県内で青壮年部がりんごを宣伝(12月3日)



更なる生がしめ縄づくりを指導  
(親子ふれあい農業塾)

しめ縄のつくりかたをみんなで確認(12月9日)



名古屋でりんごをPR  
ライフル消費宣伝販売会

名古屋で宣伝するりんご部会  
信更支部員(12月3日)



18周年を祝う(Aコープ松代店)

周年祭で野菜まつり開催  
(12月2・3日)



せん定の基礎知識・技術学ぶ  
グリーン農業塾(Ⅱ)

せん定の基本を実技指導(12月9日)



バドミントンに挑戦  
(総合健康企画)

「バドミントン」を使い体を動かす  
(12月5日)



日頃のご利用に感謝を伝える  
(ご来店感謝ツアー)

感謝を伝え「きのこ」を贈呈  
(12月15日)



食育教室でオリジナル料理を提供  
(かいぶつのためフェスティバル)

炊き込みご飯ときのこと汁を  
ふるまう(12月16日)



日本人の多くが愛する食べ物「米」！JA女性部では、米の消費拡大に向けて、グリーンフェスティバル2017で「おにぎり大作戦」を開きました！  
本誌をお読みのみなさんにも、お米をたくさん食べて健康でいてほしい！  
そんな想いを込め、今回は女性部の愛情をたっぷりこめて♡“おにぎり”特集です。



## グリーン長野内でとれる米

全国に“米どころ”と呼ばれる米産地が多い中、長野県は“トップレベルの品質”を誇る産地であることはご存知ですか？



1番品質の良い米が収量の9割以上であることを示しています。

また、生産者の栽培技術レベルの高さにより、「限られた面積」で「おいしい米の収量がある県」でもあります！右下の表は10アールあたりの収量を示しています。10アールあたり収量の全国平均は544kg。これに比較し、長野県は同じ面積で80kgも多く、品質の良いお米が収穫できているトップ産地です。

長野県産米の玄米検査時1等米比率(水稲うるち・玄米)

★1等とは品質が1番良いことを示しています。

生産年	25年産	26年産	27年産	28年産
等級比率	96.5%	95.6%	96.1%	97.4%
全国順位	1位	2位	2位	2位

※ちなみに平成18年産～23年産も第1位をキープしていました！  
出典：農林水産省「米穀の農産物検査結果」(抜粋して掲載)

長野県産米の10アールあたりの収量推移

生産年	25年産	26年産	27年産	28年産
収量	632kg	597kg	604kg	624kg
全国順位	1位	3位	3位	1位

※こちらでも平成18年産～23年産は第1位をキープしていました！  
出典：農林水産省「米穀の農産物検査結果」(抜粋して掲載)

グリーン長野内で主に栽培される品種と特徴

そんな長野県の中で、グリーン長野内で栽培される主な品種は次の3つです。



### コシヒカリ

全国的に最も多く栽培されている品種で福井県で開発された。炊き上がりは光沢を持って美しく、やわらかさ、粘り気の良さが特徴で、米の代名詞ともいえる。

玄米



### 長野県オリジナル!! 風さやか

長野県で生まれ、H25年3月に品種登録された「長野県オリジナル」米。粘りが良く、ほど良いやわらかさが特徴。時間が経過しても食味・硬さ・粘りが低下しにくく、おにぎりやお弁当などにも適している。

おにぎり  
大作戦で  
つかいました!



### あきたこまち

コシヒカリに奥羽292号を掛け合わせ、秋田で開発された品種。旨み・甘み・粘り・歯ごたえのバランスが良いといわれる。



## グリーン長野は米の生みの親?!

JAグリーン長野内の信田地区は、有数の「種もみ」産地です。「もみ」は、収穫した稲穂を乾燥させ、一粒一粒にしたもの。そして「種もみ」とは、稲の種子のことで、厳格な基準や栽培方法に則って、「種子専用」につくられています。

信田地区で栽培された種もみは、JA全農長野を通じて、長野県内の米どころへと出荷されています。このことから、当地は「米の“生みの親”」ともいえるでしょう!



【引用・参考資料】  
●「米穀の農産物検査結果」, 農林水産省, (<http://www.maff.go.jp/j/selsan/syoryu/kensa/kome/>)  
●「米穀検査 米ネット」, 公益社団法人 米国産供給確保支援機構 (<http://www.kome.net.jp/jukyudb/S26.html>)  
●「みんなで作ろう! ニコ(2歳)・ニコ(2歳)のおにぎり大作戦」, 家の光(2017年9月号), 一般社団法人家の光協会

# おにぎりのおにぎり大作戦!







JA女性部が「グリーンフェスティバル2017」(11月18日・19日)で開いた「おにぎり大作戦」。  
 どうして開くことになったのか、イベントの目的を小林浜子女性部長にインタビューしました。



## どうして「おにぎり大作戦」なの？

「おにぎり大作戦」のきっかけは、グリーンフェスティバル開催にあたり、「女性部としてなにかできないか」と考えたことが始まりでした。かねてから「食育活動をしたい」と考えていたこともあり、また、「家の光」の記事を参考に目をつけたのが、「お米をつかった食育」。食べものがたくさんある中で、消費が減ってきているお米について、多くの方々に「地元のお米の良さ・大切さ」を感じて食べてもらいたいと、女性部役員さんと意見が一致しました。他JA女性部でも行われる米消費拡大運動のイベントを視察して検討をすすめ、開催を決定。女性部オリジナルのおにぎり具材をつくり、準備をすすめてきました。当日は、大行列ができるなど、多くの方々にご参加いただき、大変嬉しく思っています。

「おにぎり大作戦」を通じ、女性部ひとりひとりが、改めてお米の大切さや自分たちが子や孫へとおふくろの味を

伝えていきたいと感じるようになってきています。私自身も、子どもの頃のおやつは「母親の握ってくれたみそのおにぎり」で…それが「おふくろ」の味だと、しみじみと懐かしさを感じながら、娘や孫へと伝えていきたいと思っております。

このイベントを機会に、「おふくろ」である女性たちが、JA女性部に集まり、「女性部」の味を、多くの方々に伝えたいと思っております。

そして、「お米の消費拡大」はもちろんのこと、「地産地消の大切さ」をお伝えできれば嬉しい…そんな願いを込めています。

女性部長  
小林 浜子さん







# 教えて女性部さん！愛情ポイント入！“おにぎり”づくり



## お米の準備



### 一、きちんと量る

米と水の量のバランスが崩れると、ベタついたり固いご飯になってしまう。計量カップを使い、必ず量ろう！

米の量り方

〈計量カップ〉…1合=180ml

〈はかり〉…1合=約150g

水の量り方

〈計量カップ〉…水のかさに対し1.1倍~1.2倍

〈はかり〉…米の量さに対し1.3倍~1.4倍

#### 愛情ポイント

ベタついたり固いおにぎりはおいしくない！おにぎりをつくる場合はすこーしだけ水を少なめに加減すると良い。



### 二、手早く洗う

米表面についたホコリやぬかを取り除くため、はじめに水をそそぎサッと手で混ぜ、すぐに水を捨てる。サッとやらないと、ぬかが溶けた水を米が吸ってしまい、ご飯の味が落ちる原因に…。水を切ったら、力を入れすぎずシャカシャカと米をかき回すように研ぐ。研いだら水をため、とぎ汁を捨てる。研ぎ→水の入替を3回程度行い、水を張った時に米がうっすらと透けて見える透明度になればオケー！

#### 愛情ポイント

時間がなくても大丈夫！「手早く」すずめよう！



### 三、季節により

#### ひたす時間を変える

研ぎ終わったら分量の水を張る。水を加えたら、夏場は30分程度、冬なら1~2時間程度浸しておく。浸すことにより炊き上がりがふっくらとする。

#### 愛情ポイント

早めに準備し、待つのも愛情?!

### 土鍋調理もオススメ

“ずく”のある人、少人数分の米を炊きたい時にぜひ挑戦してもらいたいのが「土鍋」調理。強火で炊きはじめ、沸騰したら弱火にし、火を消した後は土鍋の余熱で蒸らす。火を入れてから短時間で炊けるのも魅力！



ご飯つぶが口の中でホロリとくずれる♡

## おにぎりを握ろう



用意するものは、炊き立てごはん、水、塩、そして愛情！



### 一、手に水をつけ、適量の塩を手にふり、なじませる

手水が多すぎると、ご飯がベタつくと、量に注意。塩はひとつまみ程度。



### 二、しゃもじでご飯を“こんもり”手にのせる

ご飯は多すぎても少なすぎてもうまく握れなくなるので注意する。また、ご飯はアツアツであることがポイント！熱さはぐっと我慢しよう。



### 三、アツアツを「ふんわり」力を入れすぎずに握る

冷めてもやわらかくふっくらしたおにぎりをつくるためには、空気を入れるようなイメージで「ふんわり」に握ることが大切。

#### 愛情ポイント

力を入れなくても、十分愛情は伝わります！



ラップを使うと、衛生面に配慮して握ることができます。ラップを使ってにぎる場合には、にぎった後にラップをはがし、バラバラと塩をふりかけると良い。また、ラップをはがして冷ますことも大切！熱いままラップをしておくと、水分が抜けず、ベタついたり固いおにぎりになるので注意する。

できあがり♡







## 女性部秘伝！おすすめ具材のつくりかた

グリーンフェスティバルで提供！

### キュウリの佃煮

キュウリがたくさんとれる夏場につくり、冬の保存食にしておくと長い間楽しめる！

#### 材料

■ キュウリ	.....	3kg	
■ 生姜	.....	300g	
■ 赤唐辛子	.....	3~4本	
■ 塩	.....	一握り	
A	■ 砂糖	.....	150g
	■ しょうゆ	.....	150cc
	■ 酢	.....	200cc
	■ みりん	.....	50cc
■ 塩ふき昆布	.....	50~60g	
■ 白ごま	.....	適量	

女性部の愛情をお届け!! ~女性部役員のみなさん~



#### つくりかた

- ①キュウリは薄く輪切りにして塩をふり、重石を乗せて一昼夜塩漬にする
- ②生姜は千切りに、赤唐辛子は種をとって、輪切りにする
- ③①のキュウリを布袋に入れて絞り、しっかり水気を切る
- ④②とAを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら③のキュウリを入れて、強火で煮汁がなくなるまで、かき混ぜながら煮る  
※弱火では歯ごたえがなくなるため、必ず強火で調理すること。ただし、こげつかないようにしっかり混ぜよう！
- ⑤煮汁がなくなったら、火をとめ、2~3時間冷ます
- ⑥冷めたところに塩ふき昆布と白ごまを加え、混ぜ合わせてできあがり



## 番外編 女性部もびっくり?! おにぎりにチーズ?!

#### チーズが堂々提供具材に!

「おにぎり大作戦」で用意した具材は、「キュウリの佃煮」、おにぎりの定番具材「鮭フレーク」、そしてなんと、「チーズ」!!

『お米にチーズは合わないんじゃない?』と女性部も半信半疑でしたが、視察時に試食してみると目からウロコ?!

おにぎり大作戦の具材に堂々登場することになったのです!

#### 掛け合わせが最高!

#### チーズおにぎりをつくってみよう!

チーズ入りおにぎりは、チーズ単品はもちろん、「他の具材との掛け合わせ」がおいしい!!

チーズは、「ピザ用チーズ(とけるタイプ)」「プロセスチーズ」など家にあるものでオッケー!ピザ用チーズは細切りタイプがオススメです。



#### ×チーズが最高! <~な具(女性部事務局・JA広報調べ)

- ♥ 鮭フレーク×チーズ...鮭フレークのしょっぱさとベストマッチ
- ♥ キュウリの佃煮×チーズ...意外なマッチング
- ♥ おかか×チーズ...プロセスチーズを使用!焼いてもおいしい
- ♥ ハム(ベーコン)×チーズ...黒胡椒、塩、オリーブオイルで“イタリアン”な味
- ♥ 各種ふりかけ(高菜・ゆかり・わかめ等)×チーズ...塩加減が絶妙なおいしさ
- ★ コンソメ、顆粒だしなどで味付けしてもおいしい!
- ★ ほかに...ツナマヨチーズ、明太子チーズ、じゃこチーズ、梅チーズも!



あなたの“ぐ~”な具を見つけよう!



米が買える場所 A・コープ店(松代、ファーマーズ篠ノ井、ファーマーズ南長野)で販売されています。

### 女性部に入りませんか?



JAグリーン長野女性部では、「ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう」をテーマに、自分たちを輝かせ、地域を元気にする活動を行っています。地域に住む女性のみなさまであれば、どなたでもご加入いただけます。みなさまのご参加をお待ちしています!

女性部に関するお問い合わせ 生活部生活福祉課 ☎293-2061



## 女性の積極的な参画めざしてJAへ協力要請



活動の活性化に向け懇談会に真剣な女性部役員



神農組合長のあいさつを聞く会場

女性部役員は11月30日、篠ノ井のグリーンパレスで「JA役員との懇談会」を開きました。女性部13人、JA役員が出席。女性の声をJAに届ける貴重な機会として、JAや女性部活動に関する意見・質問・要望を示し、JA側からの要望も取り入れた積極的な女性部活動へとつなげていくことが狙いです。

会では、女性部員がすすめたJA事業への協力活動、子どもを対象にした食農教育活動について報告。そして、JAとの連携による活発な活動に向け、「各事業部と女性部が協力できる内容」について質問しました。これに対し各事業部長は、「女性ならではの情報発信力を生かしたJAのPRや、さらなる事業利用」などを要請しました。全体を通じ、小林浜子女性部長は、女性部の積極的なJAへの参画方針を示すとともに、「女性が前に出て行かないと、女性の声は届かない。活発にJA事業に参画し、どんどん前にすすんでいきましょう」と女性部員にも呼びかけました。神農組合長は、「JAが組合員のための事業をすすめるためには、女性部や青壮年部との“協同組合運動”が非常に重要。農政運動や広範な活動など、これからもJAに結集していただきたい」と要請しました。

## ももの産地維持へ 試験栽培スタート！

青壮年部篠ノ井東支部は、(株)ジェイエグリーンのは場で「ももの試験栽培」に乗り出しました。品種構成の検討、省力作業モデルの構築等による、産地の維持・拡大を目的としています。試験栽培の構想は一昨年に立ち上がり、この4月から具体的な検討をすすめ、12月7日、いよいよ定植を迎えました。

定植には支部員のほかJA営農技術員、生産者グループ篠ノ井OP研究会らが参加し、苗木の根の処理や定植方法などを話し合いながら作業をすすめました。清滝真彦支部長は、「個人では試せないことを試験ほ場を活用して行うことで、優良品種の選定や省力作業法を確立し、産地振興につなげていきたい」と意気込みを語りました。



苗木の根の処理法を確認する支部員ら





## Hello! グリーンコネクト

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!



鹿児島

桜島小みかんを  
グリーン長野で販売!



桜島小みかんの特徴を説明する  
グリーン鹿児島職員



大阪

児童養護施設に  
新米500kgを贈呈



左から小林組合長、野田東大阪市長、  
児童養護施設の代表者



近江

地域福祉に役立つよう  
新入職員が社会福祉協議会に米贈呈



米と目録を手渡す新入職員たち

グリーン鹿児島は12月15日、グリーン長野内A・コープファーマーズ南長野店で「桜島小みかん」の消費宣伝会を行いました。村山眞一郎組合長とJA職員、鹿児島市職員が長野県を訪れ、鹿児島県で2例目の地理的表示(GI)保護制度となり、販路拡大に期待がかかる「桜島小みかん」を大きくPRしました。

会場では、村山組合長が「鹿児島を象徴する桜島で、風にも負けず灰にも負けずに、生産者が大切に栽培した桜島小みかんを、ぜひ長野のみなさんに知っていただければ嬉しい」とあいさつ。試食した来店客は、「小さいみかんだけど甘さがあり、香りも良く驚いた」と話し、購入していました。グリーン鹿児島職員は、「長野のお客様の率直な感想を伺うことができてよかった」と話し、販売拡大に手応えを感じていました。

グリーン大阪は12月11日と20日、地元の新米「ひのひかり」500kgを、東大阪と八尾市内の児童養護施設に贈呈しました。

贈呈は、同JA創立20周年を記念するとともに、地域貢献の一環として実施。小林茂一組合長が東大阪と八尾市を訪問し、児童養護施設会の代表者らに贈呈しました。

小林組合長は「子どもたちに、地元産米で作ったおにぎりを味わっていただき、ぬくもりを感じてもらえれば幸いです」と話しました。

グリーン近江は11月17日、管内2市2町の社会福祉協議会に新米240kgを贈呈しました。社会貢献活動の一環で今年で11年目になります。今年度入組した職員が地元小学校の5年生と一緒に「日本晴」の苗を植え、10月に収穫。当日は、新入職員4人に岸本幸男理事長と岡本守専務が同行し、米と目録を手渡しました。

協議会の職員は、「毎年お米を寄贈してくださって感謝している。大切に使用させていただきたい」と話しました。新入職員は、「自分達の作った米が地域福祉に役立つことが嬉しい。これからもJA職員として地域に貢献できるよう業務に励んでいきたい」と思いを述べました。

青壮年部



“ホクホク”のジャガバタ販売

青壮年部松代支部は12月2日、A・コープ松代店の周年祭に出店しました。同支部としての周年祭参加は初。「地産地消」のPRを目的に、支部員が共同栽培した「ジャガイモ」を蒸かし、「ジャガバタ」にして販売しました。



ジャガバタを準備する青壮年部員

女性カレッジ

オリジナルおせちづくりに挑戦

JA女性カレッジは、川中島町の川中島公民館で12月20日、「おせちづくりに挑戦しました。カレッジ生49人が参加し、JA推薦図書「家の光」に載る定番・変わり種のおせち料理5品をつくりました。



「家の光」を見ながら作業をすすめる

女性部

女性部PR、ジビエ・地域振興に一役

女性部若穂総支部加工所協力員5人は長野市若穂公民館で11月26日、市の行事用の弁当をつくりました。「ジビエ」や地元産農産物を使い、添加物は不使用。協力員は、「女性部として協力することで、女性部のPRになる」と、活動に手応えを感じていました。



レンコン入りジビエつくねをつくるメンバー



講話

# グリーンカフェ クローズアップ

グリーンカフェ(川中島)では、JA厚生連病院の健康講話を開催しています。

## 【ヒートショックを予防しよう～冬のお風呂にご用心～】



講師：南長野医療センター兼ノ井総合病院 救急看護認定看護師

寒い季節、入浴時に起こりがちなヒートショック(入浴突然死)。急激な温度差が体に影響を及ぼし、失神、ひどい場合には心筋梗塞・脳梗塞につながります。

ヒートショックは、脱衣所や浴室を予め暖めておくことで防ぐことができます。

### 今月のポイント

#### 入浴前はもちろん、“入浴後”も要注意!

お風呂に入る前に注意する人は増えてきていますが、入浴後もヒートショックが起こるため、入浴前後を通じて注意しましょう

#### ヒートショックを防ぐ7つのポイント

- 脱衣所や浴室への暖房器具設置や新熱改修 … 冷え込みやすい脱衣所や浴室を暖房で暖めると効果的
- シャワーを活用したお湯はり … 高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはると、浴室全体を暖めることができる
- 夕食前・日没後の入浴 … 日没前は外気温がまだ高く、脱衣所がそれほど冷え込まないことに加え、生理機能のピークである14時～16時に入浴すると温度差への適応がしやすくなる
- 食事直後・飲酒時の入浴を控える … 食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすいため、入浴を避ける
- 湯は適温に … 41℃以下が良い
- 高齢者一人の入浴は控える … 家族による見守りや日帰り温泉も活用し一人での入浴は控える
- 入浴前後にコップ一杯の飲水 … 体内の水分を補うため、入浴前後は必ず水を飲み、脱水・脳梗塞・心筋梗塞を予防する



### グリーンカフェ 川中島

開催	毎週火曜日 10時～12時
場所	コミュニティプラザ川中島
1月16日	病気の子供と早期発見
23日	うたカフェ
30日	わたしノート(家の光12月号)
2月6日	手芸 (持ち物:裁縫道具)
13日	アルミ缶でつくる缶風車 (持ち物アルミ缶1個)

### グリーンカフェ 若穂

開催	2月22日(木)10時～12時
場所	若穂ふれあいセンター (JA若穂支所向かい)
内容	ちょっぴり懐かしい映像で若穂を振り返ろう

両会場ともお申込み不要!  
参加費は100円です。

相談

# ボイス クローズアップ

**高齢で農業を続けるのが難しいので、果樹園の伐採を考えているが、樹を切るのももったいない。JAが現地確認し、農地を借りたい人を見つけてくれないか。**

農地の賃借や売買については、(一社)長野市農業公社、長野県農業開発公社(農地中間管理機構)が設置され、農地を貸したい農家(貸し手)と意欲ある担い手農家(借り手)の中間的受け皿となり、地域の農地を担い手農家に集積・集約化しながら、地域農業の活性化をめざす「農地中間管理事業」がすすんでいます。

JAでは、直接的な農地賃借・売買のマッチング事業は行っていませんが、貸し手・借り手の両者からご意向を伺い、複雑な書類作成などのご相談もお受けしています。

長年大切に育てた樹です。地域の農業を守るためにも伐採する前に、まずJAにご相談ください。

### 農地賃借の簡単な流れ



お問い合わせ 営農部農業振興課 tel.292-0930







## りんごづくりのワンポイント

1月

今月はりんごの普通樹のせん定技術をお伝えします。

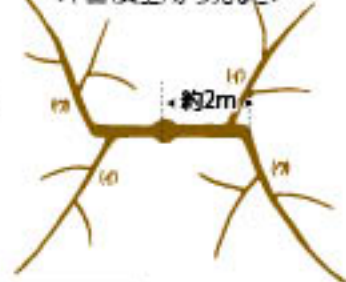
## 確認① 普通樹の基本樹形

普通樹(樹齢20年以上の成木)の目標となる樹形は、下のとおりです。

&lt;側面からみると…&gt;



&lt;平面(真上)から見ると&gt;



最終的な目標樹形は「改良開心形」です

先月号のエバーグリーンも参考にしながらせん定に挑戦しましょう。



今月の担当  
 若狭果実流通センター所長  
 松坂 賢一

## 確認② 樹形の移り変わり

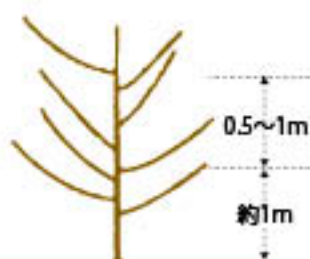
最終的な目標樹形は「改良開心系形」ですが、樹形は樹齢とともに変化します。年数を追いつつ、次の樹形を意識してせん定作業をすすめましょう。

&lt;側面からみると…&gt;

## 1. 幼木期(若木)

5年生頃まで

「主幹形」



## 2. 若木~成木前期(4本主枝)

6~20年生程度

「変則主幹形」



## 3. 成木後期(2本主枝)

20年生以上

「改良開心形」



## 確認③ 二通りのせん定方法 「間引きせん定」と「切り返しせん定」

先月号でもお伝えしましたが、せん定には2通りの方法があります。それぞれ切る箇所を確認しておきましょう。

【切り返しせん定】 枝を途中で切る方法。弱った枝や強く伸ばしたい枝、枝を出させたい箇所で行う。

枝は強く伸び、翌年は果実が付きにくい。

【間引きせん定】 枝を元から切り落とす方法。強い枝や若木など、樹勢を落ち着かせたい枝で行う。

残したほかの枝に果実が付きやすくなる。



## 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、2月末までの土・日・祝日は休業となります。  
 平日(8:30~17:10)の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へ



確認① 2017年振り返りポイント

2017年栽培はいかかでしたか?  
次の点を振り返りながら、「うまく育たず、病気になった」などは原因を突き止め、2018年栽培にのぞみましょう。

**振り返りのポイント** できた点は継続を、できなかった点については、今年はしっかり対策しましょう!

- 土づくりはできたか
- 病害虫の対策は万全だったか
- 苗づくりは成功したか
- 種まき・種付・収穫のタイミングは良かったか
- 施肥量・タイミングは良かったか
- 連作障害は回避できたか

また、2018年は農作業日記を付ける年に見てみましょう。振り返りやすくなります。  
振り返って、疑問点が出たら、お近くの営農技術員に相談してください。

確認② 連作障害回避術

農業初心者にありがちな失敗として注意が必要な「連作障害」。毎年同じ場所で同じ野菜(同じ科)を栽培することで発生します。回避のために、「輪作年限」「科」を確認し、一度つくった場所で同じ野菜を作らないよう、栽培計画を立てましょう。

《輪作年限》

連作しても影響なし	1年おやすみ	2~4年おやすみ			5年以上おやすみ
		2年	3年	4年	
<p>カボチャ サツマイモ</p>	<p>レタス ノザワナ コマツナ</p>	<p>キュウリ ラッカセイ</p>	<p>キャベツ サトイモ</p>	<p>ハクサイ</p>	<p>トマト</p>
<p>シュンギク ニンジン</p>	<p>カブ セルリー パセリ</p>	<p>エダマメ ジャガイモ</p>	<p>カリフラワー インゲン</p>	<p>ゴボウ</p>	<p>ナス</p>
<p>オクラ タマネギ</p>	<p>ダイコン ホウレンソウ ナガイモ</p>	<p>ソラマメ</p>	<p>ブロッコリー ピーマン</p>		<p>スイカ</p>
<p>ニンニク スイートコーン</p>	<p>ラッキョウ イチゴ ネギ</p>				<p>エンドウ</p>

《同じ科》

アブラナ科 コマツナ・カブ・キャベツ・ダイコン・ハクサイ・ブロッコリー  
 ウリ科 カボチャ・キュウリ・スイカ    キク科 ゴボウ・シュンギク・レタス    アオイ科 オクラ  
 サトイモ科 サトイモ    イネ科 トウモロコシ    パラ科 イチゴ    セリ科 セルリー    ニンジン    パセリ  
 ナス科 ジャガイモ・トマト・ナス・ピーマン    ネギ科 タマネギ    ニンニク    ネギ  
 ヒユ科 ホウレンソウ    ヒルガオ科 サツマイモ    マメ科 インゲン・エダマメ・ソラマメ

確認③ 連作障害回避術 (輪作)以外

畑がせまく、同じ場所で作らざるを得ない等の場合、次の方法が障害対策に有効です。

- ◇接ぎ木苗、耐病性品種をつかう
- ◇前作の株や根をきれいに取り除き、病害虫防除を徹底する
- ◇堆肥やわらを施し、しっかり耕す
- ◇薬剤消毒する(有効菌も減少させることがあるため、太陽熱をうまく利用する)
- ◇コンパニオンプランツを有効利用する

野菜づくりは基礎が  
大切!振り返りを大  
切にしましょう!



今月の担当  
営農指導員  
(大塚支所駐在)  
太田 隆弘



## 組合員健康企画第7弾 にこにこ体操

今回の組合員健康企画は「にこにこ体操」です！  
室内で有酸素運動や簡単なダンスなどを行います。  
寒い時期だからこそ体を動かして暖めましょう！  
ご参加お待ちしております。



日 時:2月13日(火) 13時30分~15時  
場 所:川中島ふれあいセンター(JA中津支所敷地内)  
持 ち 物:バスタオル  
運動ができる服装でご参加ください。  
定 員:30名  
参 加 料:500円 ※組合員以外の方は1,000円  
申 込 み:お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:1月25日(木)

お問い合わせ  
生活部生活福祉課 tel.293-2061

## ローンのご相談はJAへ!

お客様のライフプランやニーズにあわせて、JAバンクはさまざまなローンをご用意しております。

### イチオシ



マイカーローン 5月31日まで  
自動車やバイクのご購入だけでなく、修理や車検費用、カー用品のご購入などにもご利用いただけます。



教育ローン 5月31日まで  
受験費用や入学金、授業料、アパート家賃や海外への留学費用まで、お子さまの教育に関する資金にご利用いただけます。

みなさまのご相談をお待ちしております！

お問い合わせ 各支所

## 今年の特予約締切間近!

営農懇談会等でご案内いたしました「肥料・農薬・果実袋の年間特別予約」の締切が迫っています。  
早期予約で生産資材費の削減につなげましょう。

年特予約締切  
1月19日(金)

お問い合わせ  
営農部 tel.292-0930 または  
各営農資材センター、JAファーム各店

## ホテルアスティくろひめ 湯ったり保養 締切間近!

JAでは、今年も組合員みなさまの健康増進の一環として、集団保養企画を「ホテルアスティくろひめ」で開催します。忙しくなる前の体調管理、友との親睦など、温泉にゆったりとした時間を過ごし、心と身体のリフレッシュをしませんか?

催行日:2月13日(火)~16日(金) 3泊4日  
料 金:25,500円※(後日口座振替)  
※二人部屋をご希望される場合は、追加料金が発生します

宿泊先:ホテルアスティくろひめ(信濃町黒姫高原)  
内 容:健診、健康相談、健康体操、  
インボディ測定(体成分分析)、  
ゲートボール、マジックショー  
交流会(アトラクション付き)、  
手芸(別途材料費が必要)

申込締切:1月17日(水)

申 込 先:所定の用紙にご記入の上、最寄りの支所窓口にお申し込みください。  
※用紙はエバーグリーン12月号とともにお配りしております。また、支所窓口にもご用意しております。

お問い合わせ  
各支所または生活部生活福祉課 tel.293-2061

## 現在ご不用の農業機械 JAが査定・買取します!

「倉庫の農機を整理したい」「不用な農機を処分したい」等、経験豊富なJA農機担当者が査定無料で出張査定を承ります！  
まずはお気軽にご相談ください！

### 査定の流れ

- ①お近くの農業機械センターにお電話ください。
- ②お電話の際に次のことを伺います。  
■機種 ■メーカー ■型式 ■稼働時間 等
- ③後日現物確認・査定をいたします。

### 主な査定対象農機

- ・トラクター ・耕うん機 ・コンバイン
- ・バインダー ・パーベスタ ・運搬車 ・野草刈機
- ・カッター ・チョッパー ・スピードブレイヤー
- ・高所作業機 ・乗用モア ・歩行モア ・除雪機

※買取できない農機の処分をご希望の際は、別途処分業者をご紹介いたします。なお、処分に係る代金決済は、お客様と処分業者間で行っていただきます。

お問い合わせ 各農業機械センター  
篠ノ井 tel.292-1369 信 田 tel.299-2225  
松 代 tel.278-8601 川中島 tel.284-1671  
更 北 tel.283-5043 若 穂 tel.282-6025



## 総合ポイントサービス 有効期限によるポイントの失効について

組合員様限定「総合ポイントサービス」につきまして、平成28年2月末までに獲得された総合ポイントの有効期限が平成30年2月28日までとなっております。有効期限を過ぎますと、ポイントは自動的に失効となります。

お早めに「JA支所窓口にて交換をお願いいたします。

なお、保有ポイントが500ポイント以上の組合員様には、当誌とともに「ポイント残高のお知らせ」をお届けしておりますので、詳細をご確認ください。また、保有ポイントは近くの「JA支所窓口」でもご確認くださいませ。ぜひ有効に総合ポイントをご利用ください。

### ◆◆オトクな総合ポイントサービス◆◆

- ◆ 組合員様限定のサービス
- ◆ 所定の「JA」事業利用で自動的に貯まる
- ◆ ポイントカードなし!

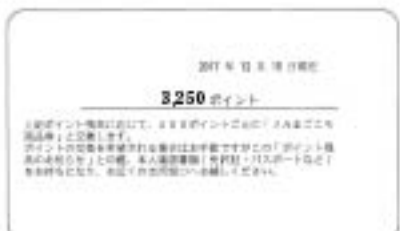


### ◆◆ポイント残高のお知らせ◆◆

500ポイント以上保有の方にお届けしています

ポイント残高のお知らせ

本誌は、ご自身のポイント残高をお知らせする、お早めにお届けいたします。「総合ポイントサービス」の総合ポイント残高をお知らせいたします。お早めに交換申請の受付は1人1人お早めにお知らせいたします。お早めに交換申請の受付は1人1人お早めにお知らせいたします。お早めに交換申請の受付は1人1人お早めにお知らせいたします。



ポイント残高のお知らせ  
2017年12月31日現在  
3,250ポイント

2018年に失効するポイント 100

※枠内が「\*\*\*\*\*」の場合は失効するポイントはありません

### ◆◆ポイントの有効期限◆◆



### ◆◆ポイントの交換方法◆◆

交換場所:最寄りの「JA」支所窓口

持ちもの:・印鑑

・本人確認書類(運転免許証等)

◎ご本人様に代わり同居のご家族様が交換していただくこともできます。

持ちもの:・印鑑

・ご来所される方の本人確認書類  
(ポイント残高のお知らせがあるとスムーズ)

お問い合わせ 総合企画部 tel.293-2000

JAの動き

#### 【理事会】12月26日

- (1)平成30年度事業計画(案)について
- (2)農業開発事業について
- (3)固定資産の取得について
- (4)投資信託総合取引規程等の改正について

#### 【担当理事会】12月22日

総務・金融

- (1)11月木事業現況並びに第3四半期決算状況について
- (2)平成30年度事業計画(案)について
- (3)ALM委員会報告について
- (4)余裕金運用報告について
- (5)部分直接接借債権の報告について
- (6)投資信託総合取引規程等の改正について
- (7)固定資産の取得について

生産・経済

- (1)11月木事業現況並びに第3四半期決算状況について
- (2)(株)ジェイエグリーン第3四半期決算状況について
- (3)平成30年度事業計画(案)について
- (4)農業開発事業について
- (5)固定資産の取得について

#### 【コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み】

【職場環境調査】10月末~12月7日

職場環境の改善を目的に、管理部による各支所・事業所の巡回、職場環境美化の点検・確認を実施。不備事項については指導を行った。

【経営会議】12月19日

(1)内部統制確立プログラム(11月)の進捗状況並びに自主検査の取組結果について

【第10回リスク対応会議】12月25日

- (1)内部統制確立プログラム(H29.11月)の進捗状況について
- (2)自主検査結果(H29.11月)の実施状況について
- (3)課内会議(H29.11月)の実施状況について

今月の動向

#### 第5回フォトコンテスト入選作品

「晩開きの朝」 山崎秀子



褒賞 佳作

撮影場所 松代

講評 朝の凍としたどこか張りつめた空気を感ずる作品です。構図としてもっと寄って撮っても良かったでしょう。



おもちの変わり種お好み焼き



【材料】2人分

- 切りもち…………… 4個
- 豚ロース肉(薄切)…………… 4枚
- キャベツ……………4分の1個
- 細ネギ……………12本
- 小麦粉…………… 1カップ
- たまご…………… 2個
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 水…………… 大さじ2~4
- サラダ油…………… 大さじ3

- A
- お好み焼き用ソース  
(ほかお好みのソース)…………… 適量
  - マヨネーズ…………… 適量
  - 削り節…………… 適量

【作り方】

- 1 切りもちは、横半分・厚み半分に切る。キャベツはやや太めの千切りに、細ネギは3~5mm幅に切る。細ネギは生地用と仕上げ用(少量)に分けておく。
- 2 ボウルに①を入れ、泡だて器でよく混ぜ、粉っぽさがなくなったら①のキャベツと生地用の細ネギを加え、スプーンでよく混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、もちを並べる。上から②をかけて丸く広げ、その上に豚肉を並べ、フタをする。もちに焼き色がつくまで中火で2分焼き、縁が固まったら裏返し、フタをしなくて焼く。こんがり焼けたら、皿に盛り、③をかけてできあがり。



【お料理メモ】

- 🍴 お正月に余りがちな"もち"を使った変わり種の料理です。お子さまのおやつにピッタリ!野菜もとれます。
- 🍴 食べるまでに時間があると、もちが固くなってしまいますので、焼き上がりをすぐに食べましょう。ホットプレートで家族で囲み、焼きながら食べると楽しいですよ。
- 🍴 皿に盛りつけるときは、「もちを下」にすると、手づかみで食べやすくなります。

女性部  
大岡支部の  
みなさん

