

Ever Green

2

2019
Vol.300

|特集| 女性部Presents
エコープマーク品でお料理楽しもう





できることはできるときに

長芋生産者 五明博彰さん

今月の
選定

第6回フォトコンテスト入選作品

「長芋満載」 青木 彦志



表 賞 エバーグリーン採用賞

撮影場所 松代

簡 評 軽トラック一杯に積まれた長芋の迫力を広角レンズでうまく表現した作品です。もっと人物の表情や笑顔が表現されると良かったでしょう。

目次

Green Spot 人 2

Green Topics JA

だるまに願いを込めて
～流通センター・共選所入庫式～ ... 4

Special Issue 特集

女性部Presents
エコーブマーク品で
お料理楽しもう 8

Member's Power 12

健康長寿学 14

農力アップ塾 16

Green Information 18



選別作業をすすめる五明さん夫婦



収穫後のほ場を整地

転職・兼業経て専業農家デビュー

松代町で妻と長芋栽培に取り組む五明博彰さん。36歳で農業に携わるようになり、現在44歳、就農から8年が経とうとしています。

五明さんは、高校卒業後、進学を機に県外で生活し、就職後はプログラマーとして活躍。結婚を機に地元に戻り、地元企業に再就職、さらには転職を経て、自ら学習塾を運営し、実家の農業には「興味も継ぐ気もなかった」といいます。

そのなかで、就農のきっかけとなったのは両親の急逝。「長芋」の収穫がせまっていたこともあり、叔父の力も借りて農業と学習を兼業し、昼は長芋の作業、夕から夜にかけては塾と、多忙な日々を過ごします。しかし「夕方も農業に首を突っ込んでかかないと回らなくなってきた」と、どちらかに一本化することに。「農業に対してずっと興味がなかったから、好きも嫌いもなかったんだけど、実際にやってみたら楽しくなってきちゃった」と、学習塾運営を辞め、4年程前に「専業農家」として新たな一歩を踏み出しました。

動画投稿サイト参考に“ゼロ”からスタート

農地や農業機械など、基盤は整っていたなか、就農後の苦労や困り事は、「技術・知識不足」。「機械があってもエンジンの掛け方から扱い方、どう耕せばいいかも分からない。周りに聞くと、“(大体で)大丈夫だわ”と言われ、いざ作業を終えて帰ると、“あれじゃあダメだぞ”なんて言われたり…。かといって、みんな自分の仕事でいっぱいだし、経験則が多いから、詳しく教えてもらうことはなかったんだよね」と、舌々しく笑います。そんな五明さんが参考にするのが、インターネットの動画投稿サイト「You Tube」。作業に関わる動画をみつけて参考にし、自身の考えも織り交ぜながら「試行錯誤」の作業をしてきたといいます。栽培環境の違いもあり、全てがうまくいくとはいきませんが、「やってみてこそ」。成功や失敗も含め、収穫物の結果に現れ、「経験」につながっていると実感しています。「農業だけで食べていくには規模を拡大するか、単価を上げるかのどちらかか、もしくは両方。自分の場合はまずは面積を広げないと…」と、自己所有の農地30アールから徐々に面積を増やし、現在では1ヘクタールまで拡大。多忙を極めますが、作付時の作業等に工夫を加えながら、より効率的な作業をめざしています。

後悔先に立たず…できるときにできることを

今年の目標を伺うと、五明さんは、自身の経験もふまえ「技術継承が今後の課題」だといいます。「長芋栽培は初期投資がかかりすぎるし、機械化とは言いながら、機械半分・人半分と体力勝負な面がある。栽培に関しても、経験則でなかなかマニュアル化できない面もあるから…若い人に良いよってすすめ切れない。だからこの際、自分がYou Tuber(投稿者)になって動画撮影しながら伝えようと思ってる」と笑う五明さん。「会社は人が辞めても存続はできるけど、農業はそうはいかない。個人でなくても、法人、集落営農、それぞれ農業協同組合も協力して…技術的な継承ができる体制で、新規就農者とかに、“長芋良いよ”って薦められるようにしていきたい」と意欲をみせます。「農業にしる何にしる、何かやりたいと思ったとき、“明日でいいや”だと一日遅れるし、今日やれば一日早く自分の糧になる。後から“やっておけばよかった”なんて後悔するくらいなら、“できることはできるときにやろう”…だね。そうやって五明さんは農業を中心に様々な活動に挑戦し、活躍の幅を広げ続けています。

プロフィール

名 前	……五明博彰さん
年 齢	……44歳
営 農 地 域	……松代町西寺尾
栽 培 品 目	
(経営規模)	……長芋(約1ヘクタール)
農 業 従 事 者	……本人、妻
出 荷 先	……JA共選所等

だるまに願いを込めて ～流通センター・共選所入瞳式～



農業の目標を掲げて目を入れる各専門委員長



JA代表らがだるまに願いを込める



会場全員が順に願いを込める



「手締め」で繁栄を祈念する会場



高単価販売を要請する宮尾隆義きこの専門委員長

JAは、平成31年のスタートに合わせ、各支所・各事業所で「仕事始め」として「だるまへの入瞳」を行い、新たな年の農業や事業の発展に期待と願いを込めています。

このうち、流通センター・共選所は、篠ノ井のグリーンパレスで1月9日、「平成31年だるま入瞳式」を開きました。JA役員、生産部会や各専門委員会役員ら総勢80人が「目標必達」鉢巻を巻いて出席。ズラリと並んだ全センターのだるまを前に、「農業生産販売額65億円の必達」と、農業への抱負や願いを掲げて、黒々とした目を描き入れました。

新年にあたり、神農組合長は、30年の農業生産の経過に触れ、災害に見舞われたなかでも生産者の努力によって、計画に近い生産販売高に近付けていることに感謝と敬意を表すとともに、「みなさんと厄を落とし、迎えた年が良い年になるよう、農家組合員のために取り組んでまいります」とあいさつしました。生産者代表も抱負を発表し、小山英壽果実専門委員長は「生産販売目標は65億円だが、ごまごの勢いをきめ、100億円の産地をめざしていきたい」と宣言。幸村哲夫野菜・花き専門委員長は「野菜の高値販売」、宮尾隆義きこの専門委員長は「価格低迷に苦しむきのこをせひ高値で販売してほしい」とJAに要請しました。その後、だるまに入瞳。開眼しただるまを前に、会場全員で「本締めをし、新農業年の目標達成へ意思統一をはかりました。」



開眼しただるま

初荷パレードで購入者の安全を祈願



購入者の安全を祈願し手締めするJA職員ら

JAは篠ノ井地区内で1月8日、農業機械と自動車の「初荷パレード」を開きました。購入者に感謝を伝え、新年の初納車を祝うとともに、1年の農作業安全・交通安全祈願を目的とした毎年恒例の行事。今年は農業機械14台、自動車7台が初荷の対象となりました。パレードにはJA職員、篠ノ井農機具自動車部会協議会役員ら関係者25人が出席。3班に分かれて購入者宅を回り、手拍子と掛け声で祈願をしました。

このうち、共和支所管内では、支所を含めて10カ所を訪問。自動車を購入した男性宅では、購入者が「いろんな人に来てもらい、今年はとても良い年になりそうだ」と笑顔で職員らに喜びを伝えていました。

"オリジナル福箱"でお出迎え

A・コープ3店舗では、2019年スタートに合わせて「初売り」を行いました。篠ノ井杵淵のファーマーズ南長野店は、初の元日営業。食料品やまごころ商品券が詰まった「A・コープ福箱」を中心に、正月にぴったりの生鮮食品等を販売しました。加えて、今年は当JA産農産物が詰まった同店オリジナル「グリーン長野詰め合わせ福箱」を限定6箱で初めて販売。来店客は、オリジナル福箱にも関心を寄せながら、「福運び」と福箱を吟味・購入していました。店舗従業員は、「新たな年も地元産の美味しい農産物を手に取ってもらえれば嬉しい」と話しました。



「グリーン長野オリジナル福箱」を準備する従業員ら

"もちつき"で新年祝う

JAと、道の駅大岡特産センター内直売所に出荷する「直売会」は1月3日、恒例の「新春もちつき」を行いました。新年の五穀豊穡祈願と、観光客や地元住民など利用者への感謝を込めたふるまいを目的に開催。利用客も飛び入り参加し、もちつきを楽しみました。

観光途中に立ち寄った女性客は、「新年からおいしいもちをいただけると嬉しい」と感想を寄せました。生産者は、「共選出荷だけでなく直売所も販売先に、高齢化のなかでもみんなが農業に精を出して、農業所得の増大」につながれば良い」と話しました。



来場客が次々に集まって飛び入り参加する「もちつき」

謝恩旅行で被災地支援を

J Aは、組合員みなさまのJ Aへの協力に感謝し、「謝恩旅行」を1月17日から22日にかけて開きました。74人が2班に分かれて参加し、熊本県の震災復興支援も含めて、2泊3日の行程で熊本県や湯布院温泉を回りました。

熊本県では、熊本地震の被災体験を聞く機会があり、復興支援も含めた旅行であることを伝えると、被災者が涙を浮かべて喜ぶ場面もありました。話を聞いた参加者の男性は、被災者を激励し、「とても心に残る旅行になった」と感想を寄せました。



旅行の記念に集合写真

おやきづくりで初挑戦



具材づくりと皮づくりを分担

J Aが更級農業高校と連携して開く「親子ふれあい農業塾」を、1月12日と26日、回校を会場に開きました。12日には、育てた大豆で「豆腐づくり」を、26日は「おやきづくり」に挑戦しました。

長年続く同塾において「初」の講義となる「おやきづくり」には10組が参加。みんなで育てた「サツマイモ」を材料に、「スイートポテトおやき」をつくりました。参加者は協力しながら作業。子どもたちは、時に具材をつまみ食いしたり、高校生と遊んだり、作業も交流も楽しみながら、おやきを完成させました。

りんごを雪の中へ

生産販売部は1月28日、大岡の公営国民宿舎の駐車場を会場に、「りんごの雪中貯蔵」作業を行いました。2月から3月にかけて雪の中で貯蔵し、農産物が少ない春先の注目商品として販売することが目的。湿度が高く、一定の温度で貯蔵することで、みずみずしくシャキッとしたりんごに仕上がります。

貯蔵にはJ A職員のほか青壮年部員も参加。りんご160箱（1箱18kg）を4区面に分けて設置し、りんごコンテナをブルーシートで覆い、雪をかぶせました。



りんごを雪の中に運び込むJ A職員ら

広報誌飾る作品が決定



厳正に審査をすすめる審査員

J Aは、篠ノ井のグリーンパレスで1月18日、「第7回J Aグリーン長野フォトコンテスト」の審査会を開きました。地域の「農業」「農村」「伝統」を伝える写真を8月から募集し、地区内外から129点の応募がありました。審査には、全日本写真連盟やデザイナーら審査員9人が出席。厳正な審査の結果、大岡地区の原風景を写した吉田功一さんの「静寂」を、最優秀賞に選びました。

上位入賞作品は、31年3月から順次、本誌の表紙を飾る予定です。

平成30年の生産を振り返る

果樹(もも・ぶどう・新興果樹)3部会、花き部会は11月から12月にかけて、平成30年の農業生産を振り返り、反省や改善点を共有し、生産意欲の向上につなげることを目的に、「生産振興大会」やセミナーを開きました。

もも部会「生産振興大会」

もも部会は、支部単位3会場で「大会」を開きました。生育期の高温干ばつが影響し玉肥大不足によって数量減となったものの、単価が前年比121%を超え、11億9千万円余の販売高となったことを確認。かん水対策や補助事業を活用した設備対策の促進などを行い、「もも産地」としてのブランド維持・拡大につなげることを確認しました。



川中島共選所支部で行われた大会



生産振興方策を提案する深美学夫部会長

ぶどう部会「生産振興大会」

ぶどう部会が、藤ノ井のグリーンパレスで開いた大会では、生産者ら90人が出席するなか、販売状況をJA職員が報告しました。高温干ばつなど厳しい栽培環境でしたが、「シャインマスカット」を中心とした無核品種への更新や担い手の参入、市場・実需者需要の増加が追い風となり、年度計画の7億7千万円を見ごと達成。喜びを共有し、さらなる生産拡大へ意欲を高めました。

新興果樹部会「生産振興大会」

新興果樹部会は、各専門部による会議後、一堂に会して大会を開催。生産者ら50人が出席しました。主力品目のなし「南水」が台風の影響を受けたほか、ブルーベリーやサクランボ等が春先の天候不順により着果不足となるなど、厳しい年でしたが、あんずが前年販売高を超えたこともあり、全体で2億2千万円を確保したことを確認しました。



品目を超えて生産振興へ意欲を高める会場

花き部会「フラワーセミナー」

花き部会は、藤ノ井のグリーンパレスで、「フラワーセミナー」を開き、47人が出席しました。冬期品目の出荷が進むなか、現状で前年比を超える生産量・販売高を確保できていることをJA職員が報告。年度計画目標の達成圏内に入っていることを喜び、年度末に向けて適期出荷を続けることを確認しました。

また、9月に行った「フラワーショー」の表彰式も行い、入賞者の健闘を称えました。



祝福を受けたフラワーショー上位入賞者

女性部 Presents

エコープマーク品で お料理楽しもう!

エコープマーク品は、JAグループ「こだわり」のプライベートブランドです。今回の特集は、エコープマーク品をご紹介します! エコープマーク品を使ってお料理に挑戦です!

エコープマーク品とは…

エコープマーク品はJAグループオリジナルのプライベートブランド(PB)品です。



エコープマークはJAグループの統一した品質保証
このマークが目印▲

特 徴

- JA 組合員、利用者のみなさまのご意思を反映し、
“JAの特色”を活かした商品
 - JAグループによる品質保証による、
“安心”して使える商品
 - “協同の力”の発揮によって
“有利な価格”を実現する商品
- ☆商品によっては“共同購入”で価格メリットを創出

こだわり

- 安全・安心な国内産食品原材料を優先して使用
☆主原料が国産100%の商品はエコープマーク品
オリジナルの“国産愛用”マークを表示中



国産愛用の赤いラベルを目印に▲

長野県内取り扱いアイテム

くらしに嬉しい
さまざまなラインナップ

200

アイテム以上

食品



“酢”は
バリエーション豊富

日用品



大好評
“米ぬか石けん”

医薬
部外品



医薬部外品の
お取り扱いも!

- 安全・健康に配慮した品質基準や表示基準を設定
☆食品添加物、残留農薬など「食品の安全性」や、「品質規定」を設け、厳しくチェックし、安全性の確保と品質の維持向上につなげる
- “地球環境”にやさしい商品開発
地球に優しいことが商品開発の重要なポイント!
(たとえば…)
● ラップ…有害ガスを出さない材質を使用
● 再生紙の利用…森林・自然を守る
● トイレットロール芯なし…無駄を省きゴミを減らす
- JAグループ(全農)が品質を保証
全農営農・技術センターにエコープマーク品の商品検査を担当する品質管理室を設置

一人ではできない
ことにみんなで挑
戦しましょう!

JAグリーン長野女性部

広報誌裏表紙「地産地消」コーナーでおなじみの「JAグリーン長野女性部」。JAを寄りどころにする地域の女性による女性のための組織です。篠ノ井・大岡・松代・川中島町・更北・若穂に活動母体となる「総支部」があり、総支部がない地域では、「個人会員」として活動に参加し、現在565人が所属しています。

活動は料理、手芸等の「趣味の活動」、JA 長野厚生連病院や地域に貢献する「ボランティア活動」、研修会等を通じ共に学ぶ「学習・共育」活動、さらには、地区や地域の枠組みを超えた交流で、一人ではできないことにみんなで挑戦し、「仲間の輪」を広げています。



▲ 2018年度の女性部役員のみなさん

- 年1回加入記念品進呈・加工所利用料割引
 - 料理・手芸・旅行など楽しい活動
 - JA 長野厚生連病院での婦人検診検診料助成
- ◇ 部費(年) 550円(活動費+愛の輪50円)

お仲間
募集中!

女性の方限定! 随時加入OK!

お申込み・お問い合わせ 生活部生活福祉課 ☎293-2061

10・11ページのお料理の“主役” エコーブマーク品 3品

ほめられ酢は
簡単に使えて
良いのよね

米こうじの甘酒はく
せが無く飲みやすい
のよ~

塩こうじパウダー
は、お肉や味付けに
本当に便利ね!

実際に
つけてます♡



女性からの
支持急上昇!

1 エコーブ 米こうじの甘酒 (125ml)

“国産米”を原料にした米こうじの甘酒。
アルコール分0%、砂糖不使用です。
冷やしても、常温でも、温めてもお飲みいただけます。



「甘酒」は、健康効果・美容
効果が期待でき、「飲む点
滴」と言われています。

万能中の
万能!

2 エコーブ 塩こうじパウダー (だし入り) (12g×6袋)

“素材の旨味”をひきだす万能調味料です。
粉末小袋タイプなので、振りかけるだけで簡単調理。
活きた米こうじの酵素の力で、食材の旨味を引き出します。



「塩麹」は、伝統的な調味
料で、栄養価も豊富。漬物、
炒めものにピッタリです。

女性の声で
完成!

3 エコーブ ほめられ酢 (300ml)

爽やかな風味で、和洋中どんな料理にも合う調味酢です。
“かけるだけ”“つけるだけ”“まぜるだけ”で、酢のもの、マリネ
など時短料理ができる!
特有のツンとくる酸味を抑え、酢が苦手な方にもオススメです。



「酢」は、疲労回復、食欲増
進効果、さらには腸内環境
をよくする働きがあると言
われています。

商品を調達するには

1 ぐらしのセンター

ぐらしのセンター(生活部生活営業課)では、1ケース単位で
お取り扱いをしております。女性部や地域のお仲間を誘って
“共同購入”すると、1本あたりをお安くお求めいただけます。

ぐらしのセンター ☎292-1845

2 A・コープ3店舗

A・コープ店では単品で販売しております。

- A・コープ松代店……………☎290-6655
- A・コープファーマーズ篠ノ井店……………☎290-7272
- A・コープファーマーズ南長野店……………☎214-8877

エコープマーク品をつかったお料理に挑戦!

9ページでご紹介した3品をつかって、お食事のメインの一品や、また、畑のお茶請け、お子さまのおやつにもピッタリなお料理をつくってみましょう!



エコープ 塩こうじパウダー 塩こうじ鶏ハム

ジューシー!
やわらかい♪

■材料(3~4人分)

- 鶏むね肉……………大1枚(250~300g)
エコープ塩こうじパウダー……………小袋1袋
ブラックペッパー(お好みで)……………少々

■つくりかた

- ① 鶏むね肉の皮を取り除き、身の厚い部分に切り込みを入れて開き、2cm程度の厚さにならす。表面に塩こうじパウダーをまんべんなく振りかけ、お好みでブラックペッパーをかける
- ② ①をラップでキャンディ型にぴっちりと包み、一晩(6~8時間程度)冷蔵庫で漬け込む
- ③ 保存用のチャック付袋に②の肉を入れ、沸騰した湯に袋ごと入れ、7分経ったら火を止め、30分放置し、余熱で火を通す(※冬場は加熱時間を10分程度にする)
- ④ 肉を水から取り出し、十分に冷めたらできあがり



エコープ 塩こうじパウダー 塩こうじ炒飯

塩こうじが
絶妙な味わい!

■材料(2人分)

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 温かいご飯……………360g(茶碗2杯分) | タマネギ……………4分の1個(50g) |
| 塩こうじ鶏ハム(ベーコン等で代用可)……………80g | ニンジン……………3分の1本(50g) |
| エコープ塩こうじパウダー……………小袋1袋 | ピーマン……………1~2個 |
| 卵(M)……………2個 | ごま油……………大さじ1強 |
| こしょう……………少々 | |

■つくりかた

- ① タマネギ・ニンジン・ピーマンは、それぞれみじん切りにする
ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、そこに温かいご飯を入れて、米一粒一粒に卵が絡むよう菜箸で混ぜる
- ② フライパンにごま油を熱し、①の野菜を入れて強火でサッと炒め、軽く火が通ったら、塩こうじ鶏ハムと①の卵を混ぜたご飯を入れ、切るように炒める
- ③ 炒めながら塩こうじパウダーを振り入れ、こしょうで調味し、できあがり



エコープ 塩こうじパウダー +



エコープ ほめられ酢 やわらか酢“鶏”

■材料(2人分)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 鶏むね肉……………200g | タマネギ……………4分の1個(50g) |
| ピーマン……………2~3個 | ニンジン……………3分の1本(50g) |
| ブナシメジ……………100g | |
| エコープ塩こうじパウダー……………小袋1袋 | |

■つくりかた

- ① 鶏むね肉は塩こうじパウダーを振りかけ、1時間以上置く
- ② タマネギ、ピーマン、ニンジンは一口大に切り、ブナシメジは石突を落としてほぐす
①は混ぜ合わせておく
- ③ ①の鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の肉を中火で両面こんがり焼き、一度フライパンから取り出す
- ⑤ 同じフライパンに、②の野菜を火の通りにくいものから順に入れて炒める
- ⑥ ⑤の野菜に火が通ったら④の肉を入れ、混ぜ合わせた①を入れて炒め合わせる
最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたらできあがり

■

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| エコープほめられ酢……………大さじ3 | ケチャップ……………大さじ3 |
| 砂糖……………大さじ2 | 鶏ガラスープの素……………4g |
| 片栗粉……………大さじ1 | サラダ油……………大さじ2 |
| 水溶き片栗粉……………(水・片栗粉、各大さじ2分の1) | |



鶏肉がおいしい!
酢が苦手な方
にも良い!



エコーブ
ほめられ酢

きのこたっぷりマリネ

さっぱり
ヘルシー!

■材料(4人分)

ブナシメジ	100g	エコーブほめられ酢	大さじ3
マイタケ	100g	サラダ油	大さじ1
エリンギ	100g	塩・こしょう	少々
ニンジン	4分の1本(20g)		
タマネギ	4分の1個(50g)		

■つくりかた

- ① ブナシメジ、マイタケは食べやすい大きさに切り、エリンギは短冊切りにする
ニンジン、タマネギはせん切りにする
- ② 鍋で湯を沸かし、沸騰したら、①を入れて5分茹で、湯からあげ、水けを切る
- ③ ②の粗熱がとれたら、エコーブほめられ酢を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味し、最後にサラダ油を加えて、全体を混ぜてできあがり



エコーブ米こうじの甘酒 甘酒入ミルクゼリー

■材料(95cc容器約5コ分)

エコーブ米こうじの甘酒	200cc	粉ゼラチン	大さじ1
牛乳	200cc	水	大さじ3
砂糖	50~100g		

(お好みに応じて加減する)

■つくりかた

- ① あらかじめ粉ゼラチンを水でふやかしておく
- ② 鍋を鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止めて①をよく混ぜる
- ③ しっかり混ぜたら、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めてできあがり



砂糖少なめでも
おいしい



エコーブ米こうじの甘酒 甘酒きなこもち

■材料

エコーブ米こうじの甘酒	2本
片栗粉	大さじ5
きなこ・黒蜜	適量

■つくりかた

- ① 米こうじの甘酒と片栗粉を鍋に入れて混ぜ、中弱火にかけて練り上げる
 - ② まとまってきたら火を止め、熱いうちに一口大にちぎってきなこをまぶしてできあがり
- ☆ お好みで黒蜜をかけていただく



意外!
わらびもち
みたい!

こ ち ら も オ ス ス メ

エコーブ米こうじの甘酒+エコーブほめられ酢 甘酒味噌ディップソース

■材料

エコーブほめられ酢	大さじ1
エコーブ米こうじの甘酒	大さじ3
みそ	大さじ2~3

■つくりかた

- ① 材料を混ぜ合わせ
てできあがり
- ☆ 生野菜やサラダのドレッシング代わりに
オススメ



生野菜・お肉の
ソースに
オススメ

エコーブほめられ酢 ほめられ酢の生ダイコンハリハリ漬け

■材料

ダイコン	500g
エコーブほめられ酢	150cc
しょうゆ	80cc

■つくりかた

- ① ダイコンは皮をむいて3mm幅のいちょう切りにする
薄塩で揉み、水けを切る
- ② ①に②を入れ、軽く混ぜ合
わせて2~3日漬ける



かんたん
お茶漬け♪

女性部もオススメする“エコーブマーク品”をぜひ活用してみてくださいね♪

若手農業者の“声”を届ける

青壮年部



青壮年部とJA役員との懇談会



JAに対し、「職員による総合的な情報提供」を要請する青壮年部員

青壮年部は、篠ノ井のグリーンパレスで1月22日、「青壮年部とJA役員との懇談会」を開きました。若手農業者による農業施策などをJAに提言し、青壮年部活動のさらなる活性化、地域の農業振興につなげていくことが目的。部員と役員あわせて80人が出席しました。

意見交換では、青壮年部員が「JA主導による行政・地域と連携した技術指導や担い手対策」、「産地力強化に向けた振興品目・技術の選定と普及」、「JA職員の資質向上」などを要望。各事業部長が返答し、意見を反映させ、青年農業者と一体となって農業振興に取り組んでいくことを約束しました。神農組合長は、消費宣伝会や自主的な勉強会に取り組む部員を称賛し農業振興への努力に謝意を示すとともに、「JAの使命は“地域の農業を守る”ことであり、青壮年部の協力あってこそ。若手のみなさんからご意見をいただき、きっちりとしたJAづくりを進めていく」と改めて表明。引き続き協力を要請すると、部員は頷き、改めてJAとの協力を意欲を高めていました。

女性部活動の成果を披露

女性部



仲間の発表を楽しむ会場



会場一体となって「ラジオ体操」に挑戦

女性部は、稲里町のグリーンホールミナミで1月30日、「女性部大会」を開きました。日頃の活動の成果を披露するとともに、部員間の交流を深めることが目的。197人が参加し、大正琴や手話、スコップ三味線など6グループのステージ発表や、書道や絵手紙や手芸品などの作品展示を楽しみ、仲間の成果や努力に拍手を贈りました。

また、女性部役員は、地元産野菜をたっぷり使ったみそ汁とミニおにぎりのふるまいや、会場全員で「ラジオ体操」を企画し、大会を盛り上げようと大奮闘。参加者は、役員活躍に感謝と労いを伝えるとともに、仲間と会話を弾ませ、さらなる仲間づくりに励んでいました。



加工所協力員が情報を共有

JA内に4施設ある「農産物加工所」について、運営に協力する女性部・組合員による「加工所協力員」の研修会を1月25日、篠ノ井の農産加工センターで開きました。女性部と4施設の協力員ら12人が参加。協力員は、2種のパンをつくりながら、指導や運営方法の課題や情報を共有し、多くの組合員・女性部が利用しやすい加工所づくりへ、意見や技術を交換しました。



共同作業で親睦をはかり意見を交換



転ばない！筋トレに挑戦

女性部篠ノ井総支部は、篠ノ井のグリーンパレスで1月17日、「冬期講座」を開きました。25人が参加し、南長野医療センター篠ノ井総合病院理学療法士を講師に、転倒予防につながる筋力トレーニング法を学びました。部員の一人は、「今の状態を“維持”できるように、学んだ筋トレを続けたい」と話しました。



座ったままでもできる筋力トレーニングに挑戦



体のゆがみをリセット

JA女性カレッジは、篠ノ井のグリーンパレスで1月23日、「ヨガ」に挑戦しました。受講生52人が参加し、体の状態をチェックし、不調の原因の解消につながるポーズを体得しました。受講生は、「体のゆがみが改善した」「リラックスできた」など感想を寄せました。



ゆがみの改善へ体をほぐす

GreenConnect

グリーンコネクト協定先2JAからキラリと光る話題をお届けします！

グリーンコネクトではJA名に“グリーン”の付く近江・大阪・長野が協同運動を実践中です。

近江 近江牛発祥地を講談で



講釈する玉田玉秀斎さん

「近江牛発祥地は竜王町の前身、旧苗村だ」と宣言する講談が、12月27日、町民に披露され、同町防災センターに約100人が集まりました。講談師四代目の玉田玉秀斎さんに依頼し、町や家畜商の旧家が資料などを提供しました。

物語は、明治初期、苗村出身で家畜商だった竹中久次氏と養子の森嶋留蔵氏が牛を曳いて東海道を歩き、横浜で外国人と取り引きをしたり、浅草で開いた牛鍋店「米久」が繁盛した様子が語られています。

留蔵氏の子孫で、近江牛の販売やレストランを営む森嶋篤雄社長は「父が残した資料が活用され嬉しい」と感激。古株昇治JAグリーン近江酪農部会長は「これを機に広く伝われば嬉しい」と話しました。

大阪 大阪エコ農産物1月申請はじまる！



大阪エコ農産物申請説明会の様子

グリーン大阪は、大阪エコ農産物申請(平成31年1月申請分)に伴う説明会を、昨年12月に各支店で開催しました。春・夏に収穫予定の農産物に向けての申請として、現在も受け付けており、昨年に引き続き、申請者が100人を超える見込みとなっています。グリーン大阪では、4年前からこのエコ農産物を「健康百菜」と名付けてPRしています。

この大阪エコ農産物の栽培基準は、農薬と化学肥料の使用量を慣行栽培(大阪府下)の5割以下に削減して栽培された農産物のことで、1品目あたりの栽培面積が、1アール(100㎡)以上としています。



生活習慣病にならないために

講師 長野松代総合病院 健康管理部

「生活習慣病」とは、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関わる「疾患群」のことをいいます。

これらは、「生活習慣を見直す」ことで、予防につなげることができます。

生活習慣病(例)



・糖尿病
・高血圧
・脂質異常
・心臓病
・脳血管疾患
・がん
・肥満
・歯周病

ポイント ① 運動を習慣づけよう (生活の活動を見直す)

本格的にスポーツをすることだけが「運動」ではありません。毎日何気なく行っている「家事」や「遊び」も回数や種類を積み重ねることで、運動効果を得ることができます。

◇生活の活動の例

- テレビを見ながら簡単な体操
- ランチは少し遠い店まで歩く
- 掃除などの回数を今より増やす
- 休日は子どもと外で遊ぶ
- できるだけ階段をつかう
- 通勤時間にウォーキング (いつもより10分長く歩くことでプラス1,000歩になる)



ポイント ② 食事を見直そう

生活習慣病の一つであり、他の疾患の原因にもなる「肥満」は、運動不足などにより「摂取エネルギー」に対し「消費エネルギー」が少なくなり、体に必要以上の「脂肪組織」が蓄積した状態です。

朝・昼・夜・間食と、一日に食べたものを全て書き出してみると、「自分が何をどの位食べているのか」を客観的に把握することができ、食生活の問題点も見つけやすくなります。

◇食事の見直しとともに実践しよう “肥満予防”のポイント

- 食べ方に工夫を → 野菜・きのこ類・海藻類を先に食べる
- 朝食をしっかりと摂る → 次の食事(昼食)のドカ食い防止
- よく噛んでゆっくりと → 1口30回以上噛むことを目標にすれば少量で十分満足
- 間食は控えめに → 特に夕食後に何か食べるのはやめる
ダラダラと食べるのをやめる
- アルコールは控えめに → 「休肝日」「少しだけ控える日」を設け、上手に付き合う



ポイント ③ 禁煙をめざそう

禁煙することで、生活習慣病のリスクが軽減されるほか、体力の維持・向上、朝スッキリ起きることができ、肌や顔色の改善、さらにはタバコ代が浮くなどの良いことがたくさんあります。

◇禁煙のポイント

- 目立つところに「禁煙(意思表示)」のポスターを掲示する
- タバコ、灰皿、ライターを処分する
- 喫煙室やタバコを吸っている人に近寄らない
- 口さみしくなったら、冷たい水を飲む、深呼吸をする、ガムやキャンディーを食べるのも効果的
- 家族や周囲の応援を受ける



まとめ

これらのポイントにあわせ、医療機関で定期的に健康診断を受けましょう。受けたら、健診の結果を確認し、要受診・要精密検査の指示がある場合には、必ず医療機関を受診してください。

参加しよう!



直会場にお越しください!

グリーンカフェ 川中島

開催	毎週火曜日 AM10:00~12:00
場所	コミュニティプラザ川中島(JA川中島支所)
2月19日	がん予防について(病院講話)
26日	手首・足首をつかって楽しもう
3月 5日	北沢マロの音のおもちゃコンサート
12日	「時席」で笑おう

グリーンカフェ 若穂

4月開催予定

両会場ともお申込み不要!参加費は100円です。

グリーンカフェに関するお問い合わせ
生活部生活福祉課 tel293-2061

ぶんげいらん

新春の雪踏みしめて去年今年深呼吸出来る幸を謝するわれ
冷える夜スバル輝きハートゆれおもちふつくらほっぺふつくら
事始めなにも出来ずにずくがない手もしびれては良い事はない
ヒメジョオンの花群れわたる風寂し君病みてより空田となりて
雪の無き元旦迎え新時代の平穏願いて神社参拝す
天高し四始を寿ぐ千代の松卒六の爺は弥栄祈る
冬仕事落葉集めし米糠を鶏糞まふし有機肥作り
クーラーと語りて休む長き夜外気あふれて霜柱光る

小島田 松井 信子
大岡 市河 麗子
大岡 久保田けさみ
小島田 清水 威子
小島田 斎藤 由明
下平 番場 道仁
西寺尾 長藤 保
上布施 穂苅 勲子

湯治宿朝顔の腰の寒さかな
藁となり謝れる人を助けたり
猛進へブレーキかける骨密度
ふるさとの土手の匂いやふきのとう
語れども未だ尽きない父母の恩
新人のままの形で終わりたい
初投句初は初でも老いて初
初日の出拝むおお爺頭光り
孫子らの嵐が過ぎて寂一陣

青木島 塚田 敏明
塩崎 飯島 教史
内堀 内山 克子
大岡 久保田立祐
原 小林 伸江
今井 高橋 清人
川中島 中島 捷治
西条 中島 智教
篠ノ井 関 博英

●投稿者の個人情報は適正に管理し、JAだよりの
文芸掲載に利用させていただきます。
●作品はご本名にて掲載いたします。
必ずご本名にてご投稿ください。
●地先 〒388-8511長野市篠ノ井市飽高田961-2
JAグリーン長野 ぶんげいらん係
●応募締切:2月19日(火)

おたよりらん

～読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します～

秋に定年を迎えます。1反ほどの畑に果樹をつ
くっています。「たとえ明日地球が減じようと、
今、私はりんこの木を植える」…できることを
しっかりと今やるうとの戒めでしょう。現在この
心づもりで頑張っています。土日だけだけ…。
(神明 休日百姓さん)

●休日百姓さんのお心遣いにも、感謝しております。
地域の農業を守っていくためにもぜひともその
お心で、定年後のさらなる活躍をお願いたします。
必ず定年まで、土日百姓、応援しています。

1月号の表紙を飾った「れんこん」。健康食材と
して、また、見通しが良い縁起物として正月に
好まれていますね。多くの人に愛されて嬉しい
です。(若狭 シャキシャキりんご大好きさん)
●今月号は、裏表紙に女性部みなさんによる「れ
んこん料理」を掲載しています。おいしいレンコ
ン、さらに広めていきたいと思っております。

今年度は年女です。運慶を迎えます。イヨイヨで
す。ももづくり、野菜づくり、米づくり…忘れては
いけないのが女性部活動。今年も頑張ります。
(川中島 おきらくん)
●運慶、おめでとございます。気持ちをお新た(?)
に、農業、女性部活動、応援しております。

新年早々トルコギキョウ(特葉)が目
に留まり…30年前に上山田を訪れた際、
近くにつくっている人がいるとたくさ
んいただいてきました。あれからずつ
と作られていて1,000品種とはすばら
しいです。…花づくりも大変と聞いて
いますが、皆の心を明るくしてくれる
花づくり、これからはがんばってくだ
さい。(松代 チョビ21才で見送った
母ちゃんさん)

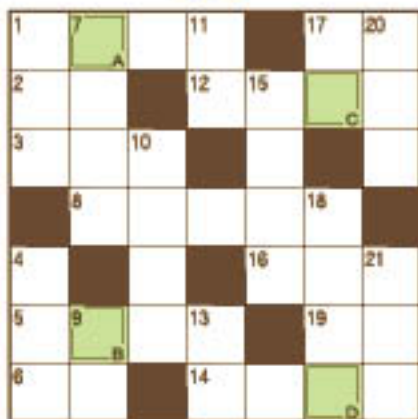
●生産者さんに、みなさんの応援が隔
きまずように、生産者さんのご努力を、
誌面を通じてお届けしてまいりますの
で、引き続き応援をお願いします。

昨年より直売所の会員に仲間入りさせ
てもらいました。自分で栽培した野菜が
消費者に利用して貰えることに喜びを
感じております。今年も頑張ってみよう
と思えます。(松代 しげじじさん)

●ご出荷いただき、ありがとうございます。
しげじじさんのつくった農産
物で直売コーナーがよりにぎやかにな
ることを、一消費者として楽しみにし
ております!

脳カアップ クロワード

クロスワードの正解者の中から55名の方に
JAまごころ感謝状をプレゼント!



ヨコのカギ

- 雪を積み上げ、中を掘って作る雪室
- マーシャンをするとおどろみます
- 劇場の舞台や花道の地下にあります
- 1日に1枚ずつ剥がすカレンダー
- 起立! ○○! 着席!
- バレンタインデー、渡氏や夫へではなく知人や
上司へ、感謝の気持ちを込めて贈ります
- 足利尊氏が開いた○○○専府
- 片時もそばを離れません
- 漢字で書くと浮腫み。稲の害虫です
- 地面につちなどで打ち込みます
- カクテルのベースに使う蒸留酒の一つ

タテのカギ

- 佐々木小次郎はとても長い物を使っていたとか
- うわさが広がる際につくことも
- 鉄道のレールの下に並べます
- 人数を数えるときに使う言葉
- パソコンのマウスのボタンをカチッと押すこと
- 子羊の肉のこと
- 3,14159……と続く円周○○
- 運端のこと。○○○駐車
- 寝不足で目の下にできる人もいます
- 小説家・尾崎紅葉の代表作「○○○○夜叉」
- ショートケーキによく似合う赤い果実
- マンションの○○○人さんにおいさつをして出掛けた



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
日曜のでも構いません。ご自由に
ご記入ください!
(※地元のコーナーに掲載されて
いただく場合があります)

388-8511
62
長野市篠ノ井市飽高田
JAグリーン長野
クロスワード係
02012

※レイアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便さ
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

※応募に際して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:2月28日(木)

12月号の当選者

- 宮下桐子さん ○上原貴美子さん ○大島智恵子さん ○秋山純子さん ○小林隆子さん

やさい塾 今月のオススメ

ブロッコリー・カリフラワー

オススメ	ブロッコリー… ピクセル、おはよう、ハイツSP カリフラワー… スノークラウン、バージンロード、パロック	種まき	7月	植え付け	8月	収穫	10~11月	収穫量	ブロッコリー…100kg/1アール カリフラワー…200kg/1アール
------	---	-----	----	------	----	----	--------	-----	--

1 苗づくり

ポットに用土を入れ、指先でくぼみ(浅め)をつくる。



1穴に3粒の種をまき、3ミリほど覆土する。



発芽するまで新聞紙をかぶせておく。



双葉が出揃った頃、2本に間引く。



本葉2~3枚の頃、1本に間引く。



本葉5~6枚になったら畑に植え付け。

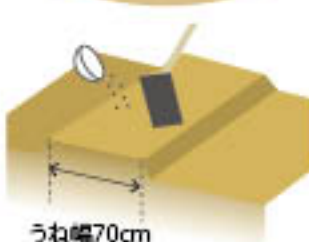


2 畑の準備・植え付け

土づくり

植え付けの2週間前までに苦土石灰1㎡あたり100g、堆肥を1㎡あたり2~3kgまいて耕す。

1週間前までに元肥をまく。元肥は、「JAファームやさいの元肥」で1㎡あたり150g。その後、うね立てを行う。



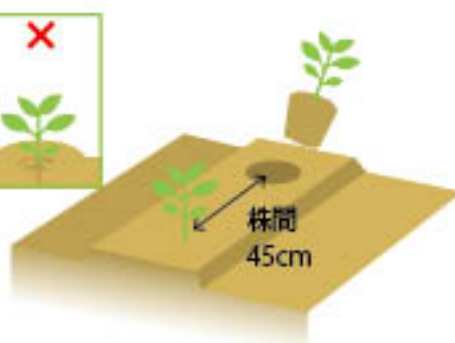
うね幅70cm

植え付け

根鉢を崩さないように植え付ける。子葉が出る程度の浅植えにする。植え付け後は、たっぷり水をやる。



子葉を出す



株間
45cm

3 栽培管理

植え付け後、乾燥を防ぐために株元にわらや刈り草を敷く。

土が乾燥しないように時々かん水する。



わらや刈り草

害虫対策として防虫ネットなどをトンネル状に覆う。



↑UP!↑

農カUPのポイント

ブロッコリーは害虫の被害に遭いやすい作物です。防虫ネット等で隙間のないように覆いましょう。

興味のある方はこちらもぜひ!

右記の野菜はブロッコリー・カリフラワーと同じアブラナ科の仲間です。おおむね同じ方法で栽培できます。



スティックセニョール



コールラビ



芽キャベツ

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

JAでは、生産量の安定、高品質、そして高齢化に対応した「労力の軽減」をめざして、樹間をあけ、樹を低く仕立てる「疎植低樹栽培」を推進しています。今月号は、その代表となる「大藤流仕立て」と「籐ノ井流大草仕立て」を紹介します。



1 大藤流仕立て

<概要>

- 肥沃な土壌で栽培し、早期収穫(3年目から)をはかることで、樹勢を調節し、果実の品質安定をめざす
- 多くの主枝候補となる枝を低い位置から車枝状に発生させ、けん制枝の活用と着果量の調節によって、樹を3~3.5メートルの巨樹実に向く
- 成木では、主枝は3~4本つくり、重主枝は作らない
- せん定を弱めに行い、樹の80~90%を短下枝で構成する
- 若木から品質の安定と多収をめざす



▲せん定後3年生の大藤流仕立て

<苗木の植え方・若木のせん定>

- 樹の間隔は10メートル×10メートル、開伐時は5メートル×2.5メートルとし、計画的に縮小伐していく
- 一年生では低位置から5~6本の新梢を出し、間引き先刈りしない
- 三年目頃より主枝の養成のため間引きを段階的に行う

<留意点>

大藤仕立ては、山梨県の肥沃な土壌での「地の利」を活かした仕立て方法であり、土壌の条件や地力を考慮し、導入することが望ましいことから、次の点を導入のポイントとする

- やせ地で大藤流仕立てを導入すると、樹勢の低下を招くことから、あらかじめ十分な「土づくり」を行う
- 慣行の仕立てから、途中で大藤流仕立てに変えると、地上部と地下部の生育バランスが乱れ、樹勢の低下を招くことから、植え付け当初から、一貫した仕立てをめざす
- 低い位置から主枝を分枝させるため、樹冠下の大型機械の利用は難しい
- 短果枝主体の結果枝構成のため、初期生育や果実の初期肥大を促すよう、早くから摘らい・摘花を実施し、貯蔵養分の浪費を防止する必要がある
また、開心自然形と比べると、摘らい、摘花の作業時間が多くなるため、この時期の労力確保が必要となる

2 籐ノ井流大草仕立て

<概要>

- 仕立ては「開心自然形」をより低くした樹型で、樹高を3.5メートルから4メートルに抑えるために主枝の分枝点を低くする
重主枝は、主幹から一定の距離を置いて、放射状に誘導し、逆さ円すい形の斜面に配置する(図-1 目標樹形図)
この時、主枝、重主枝の先端には、果実の重さ(荷重)による下垂を防ぐために、竹を添え、支柱からの針金で吊り上げる

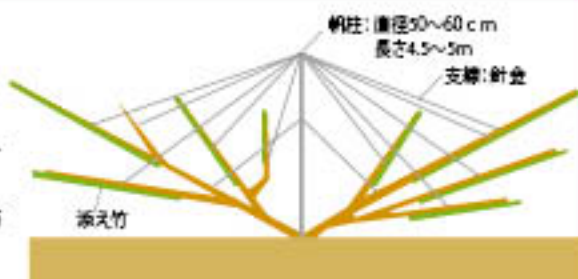


図-1 目標樹形図

- 側枝は下垂させず、切り戻しを繰り返しながら短く維持(最長1メートル程度)し、円すい形の斜面に配置する

つまり、発生する枝をすべて斜面に誘導するので、上下の関係で重なる側枝がない(果実に日が当たりやすく、作業性が良い)

- 樹勢は強く維持し、せん定は極めて強めに行う
中短果枝を中心に着果させるので、果実の大きさ等、品質が安定する
また、結果部位を主枝、重主枝の近くに配置するので、養分の流れが良くなり、着果量を密にしても十分な玉の大きさを確保することができる
さらに、強固な骨格をバランスよく配置することで、強い樹勢を維持し、健全な果実が結実することが期待される

<苗木の植え方>

- 樹間(栽植距離)は9メートルから10メートルとする
ただし、初期収量が減ってしまうことから、開伐を予定した場所(図-2 灰色の円)に、4本ほど多く植え付けを行い、のちに間伐する
- 畑の形状から、図-2のような植え方ができない場合には、千鳥植えの方法もあるため、まずは営農技術員に相談を!

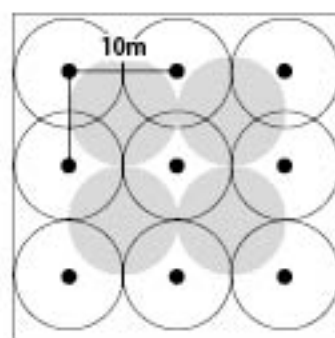


図-2 苗木の間隔

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

第20回 長野南地区 アグリ囲碁大会開催について

JAでは、組合員・地域のみなさまの交流の場、趣味や楽しみづくりをめざし、「アグリ囲碁大会」を開催いたします。みなさまの出場をお待ちしております!



- 日時:3月10日(日)
受付 AM9:00~9:30
開会式 AM9:30~10:00
試合開始 AM10:00(一局1時間20分)
- 会場:グリーンパレス3階(JA本所)
<住所>篠ノ井布施高田961-2
- 参加費:1,000円(昼食・賞品・会場費ほか)
- 競技方法:段級別別に6組に分け、組ごと「スイス方式」による4回戦を行う
- 表彰:各組3位までを表彰
- 申込み:下記申込先①~③まで、申込書・参加費を添え、郵送または直接持参でお申し込みください
なお、申込書は、各申込先に用意しています
- ①JAグリーン長野本所 総合企画部
〒381-8511 篠ノ井布施高田961-2
- ②JAグリーン長野各支所
- ③日本棋院 篠ノ井支部
〒388-8007 篠ノ井布施高田978相生館内
- ほか:参加者が中学生以下の場合、保護者または引率者が必要です(同行者の昼食は別途500円でご用意できます)
- 申込期限:2月21日(木)

お問い合わせ・申込み

- ① 総合企画部 tel.293-2000
② 日本棋院篠ノ井支部 tel.292-0850

総合ポイントサービス 有効期限によるポイント失効について

組合員様限定「総合ポイントサービス」につきまして、平成29年2月末までに獲得されたポイントの有効期限が2月28日までとなります。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。

ポイントの交換につきましては、ご本人様のほか、ご同居のご家族様も交換可能です。

<総合ポイントの交換について>

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)

<代理の方の交換について>

代理の方の要件:ご同居のご家族様
代理の方の持ちもの:●印鑑

●代理の方の本人確認書類

なお、ポイント交換の際には、1月の広報誌とお配りいたしましたポイント残高のお知らせをお持ちいただけるとスムーズです。

大学・大学院・高専・短大・専門学校 卒業予定者向け合同企業説明会開催

2020年3月の卒業予定者(大学・大学院・高専・短大・専門学校)向けに開催される就職セミナー・説明会に当JAも参加します。

当JAの事業や仕事内容等につきまして、ご説明いたしますので、ぜひご参加ください。

【マイナビ就職セミナー合同会社説明会】

- 日時:3月2日(土) PM0:00~5:00
会場:メルパルク長野
<住所>長野市饒賀 饒賀高畑752-8
ほか:入場料無料・事前申込不要
※駐車場はありません
お近くのコインパーキングをご利用いただくか、公共交通機関でお越しください
(交通費・駐車代は自己負担)

【JA長野県グループ合同就職説明会】

- 日時:3月16日(土) PM1:00~5:00(受付終了4:30)
会場:JA長野県ビル アクティーホール
<住所>長野市大字南長野北石堂町1177-3
ほか:入場料無料・事前申込不要
※駐車場(有料)に限りがあります
お近くのコインパーキングをご利用いただくか、公共交通機関でお越しください
(交通費・駐車代は自己負担)
- お問い合わせ:JA長野中央会教育部 Tel.278-5646

【JAグリーン長野個別説明会】

当JA個別の説明会は、3~4月頃を予定しています。くわしくは、学生向け就職活動・就職情報サイト「マイナビ」にてご案内します。

お問い合わせ

管理部総務人事課 tel.293-2000

決算棚卸に伴う休業について

決算棚卸につき、下記の期日・店舗にて臨時休業をさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします。

臨時休業日・店舗	休業日程	
	2月28日(木)	3月1日(金)
JAファーム篠ノ井店	休	休
JAファーム松代店	休	休
川中島営農資材センター	休	休
更北営農資材センター	休	休
若穂営農資材センター	休	休
綿内農産資材店	休	休
信田支所生活・生産資材店舗	休	午前休
更府支所生活・生産資材店舗	休	午前休
大岡支所生活店舗	休	午前休

お問い合わせ 各事業所

長野農業改良普及センター ICT活用による短期習得実践道場 の受講生募集(第3期生)

長野農業改良普及センターでは、「りんご新しい化栽培(高密度)」と「ぶどう短梢無核栽培」の基本技術を短期間で学ぶための「実践道場」を開講します。

受講を希望される方は、長野農業改良普及センターまでお申込みください。

対象:新たに「りんご新しい化栽培(高密度)」や「ぶどう短梢無核栽培」に取り組む意欲がある方
※ただし「スマートフォン」「パソコン」等の情報通信機器を備えていることが必要

開講期間:2019年4月～2020年2月頃まで年8回

会場:りんご…長野市上駒沢 ぶどう…長野市真島

特徴:専用ホームページとフェイスブックで講座資料や動画等を配信する

募集定員:りんご・ぶどう講座ごとに10名程度
※3月下旬に受講者を決定し通知します

受講料:無料
(実践に必要な器具等、交通費、通信料は個人負担)

申込方法:長野農業改良普及センターへメールまたは電話(メール・電話は下記参照)
※なお、申込用紙が長野農業改良普及センターホームページにあります

申込期限:3月8日(金) PM3:00まで

お申込み・お問い合わせ
長野農業改良普及センター tel.234-9534
メール nagano-aec@pref.nagano.lg.jp

篠ノ井農機センター&オートパル篠ノ井 合同展示会初開催

2019年の農業期に向け、最新の農業機械の準備は万全ですか?

篠ノ井農業機械センターとオートパル篠ノ井センターでは、オートパル篠ノ井センター内を会場に、農業機械と自動車の合同展示会を初開催します。

最新・人気の農業機械や中古農機を展示するほか、軽トラックなどの自動車は試乗車もご用意します。

暖かい店内で、ゆっくりじっくり農業機械や自動車を選びませんか?

みなさまのお越しをお待ちしております。



日時:2月16日(土) AM9:00～PM4:00
17日(日) AM9:00～PM4:00

会場:オートパル篠ノ井センター
<住所>篠ノ井御幣川11067-2

内容:各種農業機械の展示
自動車の展示・試乗体験

お問い合わせ

篠ノ井農業機械センター(農業機械) tel.292-1369
オートパル篠ノ井センター(自動車) tel.292-1654

農業機械センター土・日・祝日の休業について

農業機械センターは、3月中旬まで、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

(一社)長野市農業公社より 平成31年度春夏農作業お手伝い さん募集について

(一社)長野市農業公社では、春夏期の農作業繁忙期に、農家支援のために農作業をお手伝いしてくれる「農作業お手伝いさん」を募集しております。



作業内容:脚立を使った果樹の花摘み、摘果、袋かけ、収穫等

応募要件:自家用車で通勤できる人

賃金:1時間840円(研修期間中は825円)

勤務時間:AM9:00～PM4:00(応相談)

申込:希望される方は、下記にご連絡ください
後日事業説明会等の日程をご連絡いたします

お問い合わせ・申込み
(一社)長野市農業公社 tel.227-1650

JAの動き

理事会

1月29日に理事会を開催し、次の事項を協議しました。

- (1)監査指摘事項に対する改善状況等の報告について
- (2)信用事業運営体制のあり方について
- (3)第7次中期3か年計画(案)について
- (4)平成30年度決算見込・平成31年度事業計画(案)について
- (5)(株)ジェイエイグリーン事業計画(案)について
- (6)農業開発事業について
- (7)不良債権の処理方針について
- (8)役員報酬審議委員の選出について
- (9)新たな中央会への加入(継続)の意思確認について
- (10)離業規程等の制定・改訂について

監事会

1月22日の監事会において、次の事項を協議しました。

- (1)平成30年度監事事業期中決算監事監査について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

第10回リスク対応会議 12月25日

- (1)職場環境調査について
- (2)自主検査結果(11月)の実施状況について
- (3)課内会議(11月)の実施状況について
- (4)内部統制整備状況について

第18回経営学習会 12月26日

- (1)情報管理監事会による報告
- (2)コンプライアンス案件(事例)について

経営会議内 1月16日

- (1)コンプライアンス(12月)の実施状況について
- (2)自主検査結果(12月)の実施状況について
- (3)課内会議(12月)の実施状況について

第11回リスク対応会議 1月21日

- (1)コンプライアンス(12月)の実施状況について
- (2)自主検査結果(12月)の実施状況について
- (3)課内会議(12月)の実施状況について
- (4)内部統制整備状況について

もちもちレンコンのハンバーグ風



【材料】2人分

レンコン	約200g
牛・豚合いびき肉	200g~250g
ショウガ(すりおろし)	2分の1片分
ネギ(みじん切り)	2分の1本
塩・こしょう	各少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

タレ

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

【作り方】

- 1 レンコンは皮をむき、5ミリの厚さで6枚分を輪切りにする。残りは、半分を粗みじん切り、もう半分はみじん切りにする。
- 2 ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れてこね、粘りが出たら、粗みじん・みじん切りにしたレンコン、すりおろしショウガ、ネギを加えてよく混ぜる。混ぜたら6等分にし、輪切りしたレンコン1枚の両面に片栗粉をつけ、6等分うちの1つをのせ、レンコンからはがれないようになませる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2をレンコン側を下にして並べ、中火で3分ほど焼く。焼き色がついたらひっくり返し、フタをして弱火にして5分ほど焼く。フタを取り、混ぜ合わせたタレを入れ、汁けがなくなるまで両面返しながらかき混ぜてできあがり。



【お料理メモ】

- || “シャキシャキ”と“モチリ”が同時に味わえるレンコン料理です
- || 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリです
- || レンコンは火が通りやすいので、短時間で調理することができます
- || 今回のように「タレ」を入れると照り焼き風になりますが、タレを入れずに、そのままでも、また、お好みでソースやケチャップをかけても合いますよ

女性部
若穂総支部の
みなさん

