

# Ever Green



|特集| みんなでノルディックウォーキングに挑戦しよう



第26回通常総代会開催 ..... 2  
新執行体制が決定 ..... 4

Special Issue 特集  
みんなでノルディックウォーキングに  
挑戦しよう! ..... 8

Member's Power ..... 12  
健康長寿学 ..... 14  
農力アップ塾 ..... 16  
Green Information ..... 18



# 令和元年5月

## 第26回通常総代会開催

人と人との絆

次世代につなぐ協同の輪の実現をめざして

JJAは、松代町のロイヤルホテル長野で5月29日、「第26回通常総代会」を開きました。総代のみなさま652人（書面議決を含む）、県・市議会議員や行政、JJA役職員が出席し、平成30年度の事業報告や令和元年度のからの中期3カ年計画、役員改選を含む全11議案を上げし、審議の結果、全て原案通りに可決いただきました。

### 「小農」を守るJJAをめざして

議事を前に、神農組合長があいさつ。日頃のJJA事業へのご理解ご協力、総代みなさまのご出席に感謝を述べました。また、JJAの方針として、小規模農家や家族で農業を行う「小農（しょうのう）」や、農業を営む法人まで、全ての農家組合員を「守る」ためのJJAであり続けること、



「小農」を守ると表明する神農組合長

「JJA合併」や「支所統廃合」を考えず、「グリーン長野」として精一杯やっつけていく」と自己責任経営を継続することを表明。加えて、「生涯現役」で農業を続けていただくことを改めて要請し、JJA事業へのより一層の理解・協力を求めました。

### 議長選任・総会成立を宣言



議長を務める轟さんと玉川さん

議事にあたり、総代のうち、轟良夫さん（真島支所）、玉川晴美さん（穂内支所）を議長に選任。議長は出席総代数を確認し、規定数を満たしたことから、総代会の成立を宣言し、議事に入りました。

### 平成30年度の事業を振り返る

第1号議案「平成30年度事業報告、剰余金処分案の承認について」は、映像で報告し、塚田専務が補足説明。各事業とも概ね計画通りに進捗し、「純資産を

1億円程積み増しでき、自己資本比率も昨年以上に上がった。組合員への出資配当は1.0%、繰越剰余金は7億円となり、みなさんに還元することができた」と報告しました。合わせて松坂代表監事が監査意見を示し、適正に運営されていることを報告しました。第1号議案に関する質疑応答では、「役員報酬」と「職員の待遇に関する詳細」「種子法への対応」などの質問、「役員のリリーディングの発掘、職員の努力によるJJAの発展」「意見・要望に対する実践の進捗および結果の明示」を望む声が寄せられ、塚田専務や滝澤常務が回答し、



議案の説明する塚田専務

「職員の待遇に関する詳細」「種子法への対応」などの質問、「役員のリリーディングの発掘、職員の努力によるJJAの発展」「意見・要望に対する実践の進捗および結果の明示」を望む声





総代652人(本人出席274人、代理人出席4人、書面出席374人)にご出席いただいた総代会

意見・要望に即す対応を検討する旨を説明しました。質疑応答後、出席者の挙手により採決。議長が出席者の挙手状況と書面議決の賛成数を確認し、議案可決を宣言しました。これにより、当期剰余金は6千万円余、経営の健全性を示す自己資本比率は17.34%の決算となりました。

「農・絆・JAをつくる」計画の  
着実な実践をめざして

特別議決となる第6号議案と、投票を要する第11号議案を上程し、新たな3ヵ年計画の樹立をめざした第2号議案「第7次中期計画の設定について」と、令和元年度の事業計画となる第3号議案「令和元年度計画ならびに収支計画の設定について」および関連議案の第4号議案・5号議案を塚田専務が説明。「各事業とも経費を削減しながら収益の確保に努めたい」と述べ、「農・絆・JA」づくりを計画の柱とし、各事業における重点取組事項の着実な実践により、事業総利益36億円余の確保と、「農業所得の増大と地域社会への貢献」につなげる方針を表明しました。質疑応答では、「農業所得の増大と生産額の維持・拡大を実現するために頑張っしてほしい」と強い要望が寄せられるなか、採決にうつり、過半数以上の賛成が認められ、議案が可決されました。

全議案承認へ

本年度より始まる会計監査人監査の導入に関連した変更に係る議案など第7号から第10号議案を上程。出席者による厳正な審議、挙手により可決されました。また、特別議決の第6号議案については、賛成659人・反対2人と3分の2以上の賛成を得て可決され、第11号議案については、立会人のもと



第11号議案の投票を行う出席者

で開票・集計された結果、賛成633票・反対4票・無効3票となり、議長が議案の可決を宣言。これにより全ての議案が原案通り可決成立し、議事を終了しました。

審議・承認された議案

- 第1号議案 平成30年度事業報告・剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 第7次中期計画の設定について
- 第3号議案 令和元年度計画ならびに収支計画の設定について
- 第4号議案 令和元年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期および徴収方法の決定について
- 第5号議案 令和元年度における理事および監事の報酬決定について
- 第6号議案 定款の変更について
- 第7号議案 規約の変更について
- 第8号議案 監事監査規程の変更について
- 第9号議案 会計監査人の選任について
- 第10号議案 役員退職慰労金の支給について
- 第11号議案 役員の変更について

出席者全員で意思結集の方針



全員で万歳三喝

議事終了後、特別決議「日米貿易交渉とJA自己改革に関する特別決議」を滝澤常務が説明し、拍手をもって承認しました。最後に、会場全員で地域農業の発展と意思結集へ万歳三喝し、大きな拍手で閉会しました。



# J A グリーン長野 新執行体制が決定

第26回通常総代会翌日の5月30日、新理事・監事が「理事会・監事会」を開きました。議事においてJAの執行体制を審議し、決定。組合長には、神農佳人代表理事組合長が再任し、新執行体制による事業運営がここにスタートしました。

## 「農家組合員」のためのJAへ

代表理事組合長 神農 佳人

農作業本音を迎え、ぶどう摘みの下では青々と伸びる木々の合間から、強い日が差し込み、時折吹き抜けるさわやかな風に、夏の訪れを感じる季節となりました。農家組合員各位は公私ともに忙しい日々をお過ごしのことと存じます。

今般、総代会及び理事会にてご承認を賜り、代表理事組合長に再任いたしました。前期3年間の組合員各位のご指導に御礼申し上げます。新たな執行体制のもと、役員員一丸となり、引き続き「農家組合員のための



事業運営」に徹してまいりますので、ご指導ご協力をよろしくお願い申し上げます。

さて、農業やJAを取り巻く環境は依然として厳しいなかではありませんが、当管内は、経営規模の維持・拡大をはかろうと活躍する若手農家や定年帰農者、90歳を迎えても新たに果樹の苗木を植える諸先輩など、多くの農家組合員に、管内の農業、そしてJA事業を支えていただいております。また、農業の大規模化、法人経営もすすむなか、過去より日本の農業・農村を彩りつつあった家族農業や兼業・自給的・小規模経営をさす「小農」もまた、地域農業を維持するうえで大切な「担い手」であります。私もJAは、経営の規模・出荷の有無にかかわらず、管内で農業を営む各位の「支え」としての役割と責任を果たし、就任時に掲げました目標「農業所得の増大」の実現に向け、JAの総合事業の発掘により、大きな目標へ歩を進めてまいり所存です。これには、農家組合員のご理解とご協力はもとより、地域農業を支えていただいている各位のJAのご利用ご支援が必須なものとなりますので、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

最後に、合併以後20数年にわたり、諸先輩方が築いてきた「農家組合員のためのJAグリーン長野」の原点に立ち、引き続き農家・組合員の目標で事業を進めるJAであり続けたいと考えておりますので、旧に倍してのご指導ご協力をお願い申し上げます。

常勤役員・代表監事・代理



代表理事専務  
駒村 信一



金融・共済担当常務  
栗林 和洋



生産・経済担当常務  
安藤 猛



常勤監事  
高木 孝典



代表監事(若穂)  
本井 治



代表監事代理(藤ノ井東)  
宮澤 賢治

理事



更府  
村田 安之



信田  
島田 信栄



篠ノ井東  
寺澤 伸司



共和  
柳澤 和美



信里  
小池 正衛



篠ノ井  
近藤 茂人



御厨  
河島 努



中津  
杉山 一男



寺尾  
清水 義之



松代東  
宮尾 眞二



松代  
山崎 善文



大岡  
曾根 信一



綿内  
小林 和彦



若穂  
武田 幸雄



真島  
鹿島 恵治



青木島  
小山 富男



更北  
東福寺 忠一郎



川中島  
飯島 修



女性理事  
岡田 晴美



女性理事  
西澤 正子



女性理事  
柳澤 久恵

女性理事



青年理事  
大澤 雄一



青年理事  
後藤 貴史

青年理事

みなさまのご協力を  
お願い申し上げます。



員外監事  
垂澤 義夫



真島  
穂苅 和重



御厨  
大屋 俊一



松代東  
松田 司



篠ノ井  
伊藤 幸一

監事



## 過去最高数の受講生が学ぶ

JAと長野農業改良普及センターは、新規・定年農業者らを対象に「ふどら（種無し品種）」に特化した講座「グリーンセミナー」を5月8日、松代農業総合センターで開講しました。8年続く講座で、今年度は過去最高の53人が受講。営農技術員らが講師となり、生育状況にあわせ、作業方法の実演を交えて指導します。受講生は、「巨峰から品種を変えたので、改めて基礎からしっかりと学びたい」と意欲を見せていました。



新梢管理について説明する営農技術員

## 「販売」も視野に管理を



「摘果」のポイントを説明(川中農共選所管内会場)

農作業の本格化に伴い、JAでは生産部会員を対象にした「管理講習会」を各部会で開いています。講習会では今年の生育状況をはじめ「販売」も視野に入れた栽培管理方法を営農技術員が指導し、収量の確保・拡大、生産者の手取り向上をめざしています。

JA主力品目の「もも」の講習会は5月14日から18日にかけて26会場で開催。市場からの「益前需要」に合わせた出荷が単価向上につながることを一つのポイントに、対策等を説明しました。

## 「つぼみ」見極め出荷を

花き部会シャクヤク専門部は、5月1日から露地作型の「シャクヤク」の出荷を開始しました。同日、若穂果実流通センターで開いた講習会には8人が出席。出荷規格や荷造りを再確認しました。シャクヤクは、「つぼみの固さ」が収穫の目安となることから、営農技術員が市場出荷に合うつぼみの状態を写真や実物を示して説明。出荷直前の低温で開花が鈍り収穫のタイミングがずれたことに注意しながら、適期収穫をめざすよう、呼びかけました。



荷造りのポイントを確認

## 産地化をめざそう



生産者が栽培管理方法について説明

花き部会は川中島町のほ場で5月24日、「パイナップルリリー」と「セダム」の栽培希望者向け講習会を初開催しました。両品目は、栽培指針が確立されておらず、種苗が既に販売されている希少な花。安定価格が見込めることから、複合品目として推進し、産地化をめざしています。講習会では長年栽培する生産者が管理の方法等を説明。「栽培指針を自分たちで考えていけるのも花の魅力の一つ。生産量が増えれば市場需要にも応えられるので、情報や技術を交換し目指し合いが開けるようになればいい」と薦めました。



## 「グリーン」の絆を強化

J A 名に「グリーン」のつく3 J A (大阪・近江・長野) による協定「グリーンコネクト」の会議を5月9日、松代町のホテルで開催しました。3 J A の役員ら25人が出席し、協同組合間協同一層の発展を誓いました。

今回の会議は、当 J A が幹事を務め、平成30年度の活動実績や J A 自己改革の実践状況を報告。加えて、2 J A から改革の取り組み事例について報告を受けました。各 J A は、それぞれの強みや情報を共有し、令和元年度もコネクトを通じた販売交流や組合員・職員間交流を強化し、協同組合の発展につなげる方針を確認しました。



旧グリーン産児島の継承に伴い、3 J A で再調印  
(右から神農組合長、小林茂一組合長(大阪)、岸本幸男理事長(近江))

## 農業の楽しさ知って



さつまいも苗を定植

J A は、長野県更級農業高校と、N P O 法人風とみどりの会と連携し、今年も「親子ふれあい農業塾」を開講しました。小学生とその保護者を対象に、今年で10年目の企画。20組が参加し、農作物の栽培等を通じ、農業への理解醸成をめざしています。11日に開講式とほ場整備、19日には野菜3種の種まき・植え付けに挑戦。参加児童は、「大変だけど頑張りたい」と話し、農作業や高校生との交流を楽しんでいました。

## もちつきでセンターをPR

J A が長野市から指定管理を受ける道の駅「大岡特産センター」で5月5日、センターに農産物を出荷する直売会が「もちつき大会」を開きました。直売会員と J A 職員が、来場客につきたてもちを振る舞い、農産物の P R やセンターのさらなる利用を呼びかけました。もちつきには、来場客も飛び入り参加。「なかなかもちをつく機会がなく、とても楽しい」と笑顔を見せ、もちを頬張っていました。会員は、「令和最初のもちつき。お客さんにとって、良い年になるように」と願いを込めていました。



力を合わせて「よいしょ」

## A・コープ直売会さらなる発展を



出席会員ら「手取り向上」へ意欲を高める

A・コープ直売会は4月下旬、稲里町のグリーンホールミナミで定期総会を開きました。会員255人と J A 役員、副長野県 A・コープ役員が出席。平成30年度の生産販売額は、前年を上回る7億4,500万円を確保。令和元年度は7億6,000万円を目標に「安全・安心・新鮮・おいしい」農産物出荷に尽力することを確認しました。宮尾真二運営委員長は、「新元号に合わせ、新たな気持ちで、もう一歩前進しよう」と会員の努力を呼びかけました。



\\みんなで\\

# ノルディックウォーキングに 挑戦しよう!

JAでは、組合員の健康維持・増進をめざし、「ノルディックウォーキング」などの運動を中心とした参加型企画「組合員健康企画」を開いています。

令和元年度は、企画をパワーアップ!

JA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院と(株)エコーブサプライの協力を得て、ノルディックウォーキングの専門家が指導してくれます。みんなでノルディックウォーキングに挑戦し、健康維持・増進をめざしましょう!

今回教えていただく専門家

## ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングとは、2本の専用の「ポール」を使ってウォーキングを楽しむ「簡単な歩行運動」です。

1930年代にクロスカントリースキーの選手たちが夏の間の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」が元になっています。

「簡単に覚えることができ、誰でもできること、短時間でも運動効果を感じることができる全身運動」と、ヨーロッパで急速に普及し、日本でも多くのみなさんに親しまれるようになっていきます。歩き方には、ヨーロッパ式(アグレッシブスタイル)と日本式(ディフェンシブスタイル)の2通りがあります。



▲専用のポールを使います

## 〔※〕全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員



JA長野厚生連南長野医療センター  
篠ノ井総合病院  
リウマチ膠原病科部長

小野 静一先生



株エコーブサプライ  
セレモニー事業部  
組織推進課

小林厚志先生



## ノルディックウォーキングの良いところ

1

### 燃焼効果が高い

ノルディックウォーキングは全身の90%の筋肉を活用できる「全身運動」で、普通のウォーキングに比べて、エネルギーの消費量が3割ほどアップします。また、酸素摂取量が2割増、心拍数も6%ほどアップします。

2

### 転びにくい歩行ができる

両手にポールを持つので、歩行時は3点支持、4足歩行となり、転倒防止になります。高齢者や運動に自信のない方も安心です。ケガからのリハビリにも取り入れられています。

3

### 体への負担軽減

ポールを使うことで、両足(特に膝、足首や関節等)、腰への負担が大きく軽減でき、体感的に「楽」を感じて歩行できます。長い距離も歩くことができるほか、アップダウンのあるところもポールが支えとなるので歩きやすくなります。



4

### 歩行姿勢の矯正・肩こり解消に

適正な長さのポールを持つことで、背筋が伸び、歩幅も平均で13%ほど広がるため、理想的な歩行姿勢を身につけることができます。これにより、歩く速さも平均で12%ほどアップします。また、首や肩の筋肉への血行も良くなり、肩こり解消に効果的です。

5

### 場所や時間に制約がなく、いつでもできる

最初にポールをご準備いただくだけで、始めることができます。自身の体調に合わせて、無理なく、家の周りや公園など、近場で挑戦していただけます。

年齢・性別を問わず、“気軽”に挑戦できることが魅力です!

## ポールの選び方

ポールの長さ(cm)

身長×0.68または0.65  
(cm)

初心者の方は少し短めの方が扱いやすいと言われています。また、初めての購入される方は、伸縮性のあるものがオススメです。



例えば身長165cmの方なら…  
 $165 \times 0.68 = \text{約} 112 \text{ (cm)}$

約112cm

## 服装・必須品

吸湿・速乾性に優れた服装(ジャージなど)を選ぶとよいでしょう。日差し除けに、帽子をかぶりましょう。また、全身運動で汗をかくため、飲み物・汗拭き用タオルは必須です。タオルや飲み物を入れるためのリュックやウエストポーチがあるとよいでしょう。靴は、歩きやすいウォーキングシューズを選びましょう。



### JAの「組合員健康企画」で購入可能!

ノルディック専用ポールはJAでお取り扱いしています。11ページでご紹介している「組合員健康企画」では、専門家の指導のもとでご購入いただけます。オススメです。

伸縮するので  
長さ調整可能

【参考】(一社)日本ノルディック・ウォーク連盟(<https://www.nordic-walk.or.jp/>)



# ノルディックウォーキングに挑戦しよう!

## 準備体操&整理体操

歩く前の「準備体操」は、筋肉の緊張をほぐし、関節をやわらかくするなどの効果につながり、ケガの防止にもなります。

歩いた後の「体操・ストレッチ」も大切。筋肉痛予防や疲れを翌日に残さない効果が期待できます。

### ◎グリップの持ち方



グリップは、右用・左用があります。人差し指・中指・薬指で握り、親指・小指にはあまり力を入れないようにしましょう。

## 足 ふりこ

片足ずつ 各10往復



ポールを支えにし、「ふりこ」のように片足を前後にゆっくり振る。片足10往復、両足を行う。また、サイド(左右)も片足10往復ずつ行う。前後の運動は、腸腰筋や大臀筋のストレッチ、サイドは内転筋や臀部の筋肉に効果的。

## ふ くらはぎ・アキレス腱

片足ずつ交互に 各20秒

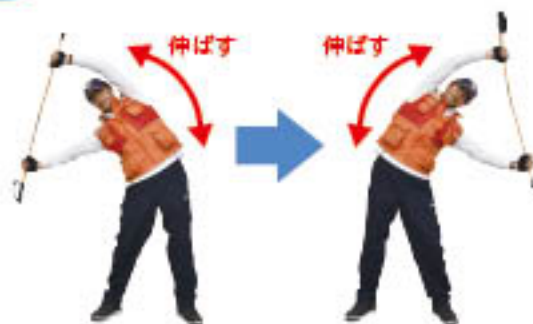


体重を前にのせ、アキレス腱を伸ばす。

後ろ足をもう一步下げて股関節を伸ばす。

## 体 側

左右各10秒



ポールを両手で持ち、腕を上には伸ばし、そのまま体を片側に倒す。

もとの姿勢に戻し、今度は逆に倒す。わき腹が伸びるように。

## 大 腿部

片足ずつ交互 各20秒



両大腿を付け、片膝を後ろに少し引いて曲げる。後ろ足の踵は地面につけ、前足はつま先を上げる。

ポールを片手に2本まとめて持ち、ポールを持たない方の手で、つま先を後ろに引き上げて大腿直筋を伸ばす。

## 大 胸筋・背中

20秒



ポールを前に立てて両手をグリップ上に置く。背中がまっすぐに伸びるようにポールと体の距離をとり、背中をストレッチ。

## 上 腕部

左右入れ替えて 各20秒



ポールを背中側に回し、上下に引っ張るようにストレッチ。

引っ張り合うように



歩き方の基本 より詳しい・効果的な歩き方は組合員健康企画で伝授します

腕は後ろへぐっと引くイメージ



踏みだした足と逆の手のポールを軽く地面につきます。前に伸ばす腕のひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちましょう。



ポールはかかと位置

なるべく曲げずに伸ばす



ポールで地面を押し、体を前進させます。このとき、肩に力が入り過ぎないように注意しましょう。



どのくらいの時間を歩けばいいですか？  
頻度も教えてください。

1回につき30分から45分間程度を目安にすると歩き方やポール操作に慣れて効果が上がります。しかし、最初から無理すると続きません。疲れたら休む(やめる)気持ちで良いでしょう。より運動効果をめざすのであれば、週に2~3回程度を目安にすると良いでしょう。



組合員健康企画に参加しチャレンジしましょう!

こんなお悩みはありませんか?

- 一人じゃ続かない...
- 正しい歩き方が分からない
- 一人では何だか心細い...

- 毎回広報誌で募集します! 単発参加・継続参加歓迎!
- 専門の先生が指導してくれます!
- 会場が近いから参加しやすい!
- 受講料も格安です!
- 各回定員30名です!

	日時	会場	内容	参加締切
第1回	6月26日(水) 15時~16時半	南長野運動公園	ノルディック ウォーキングの基本	6月24日(月)
	(予備日)7月1日(月)	南長野運動公園		
第2回	7月24日(水) 15時~16時半	南長野運動公園 (変更あり)	基本&応用 ノルディック	7月22日(月)
	(予備日)7月25日(木)	南長野運動公園		
第3回	8月28日(水) 15時~16時半	南長野運動公園 (変更あり)	基本&応用 ノルディック	8月26日(月)

~ 第4回以降も随時募集いたします ~

※単発参加・毎回参加どちらでもOKです。より効果を実感いただくために、初回から毎回ご参加いただくことをオススメするとともに、お仲間をつくり、自主練習にも挑戦しましょう。  
 ※ポールは貸出可能です(レンタル料:500円)。また、講座内で販売も行います。  
 ※ケガ等に備え、保険料を含み、受講料を頂戴します。(組合員:1回につき200円、組合員以外:300円)  
 ※お電話にてお申込みください。原則として当日参加は受付できません。  
 なお、定員(30名)を越えた場合は、予備日も開催し、予備日へのご参加をご案内いたします。  
 ※ご応募いただきました方には、郵送またはFAX、メールにて別途詳細をご案内いたします。

お気軽にご参加ください



お申込み先 生活部生活福祉課 ☎293-2061



「信更支部」設立 全地区の若手農業者“意思結集”を

青壮年部



設立総会をすすめる会場

青壮年部は5月8日、「信更支部」を立ち上げました。信更町内の若手農業者や担い手ら20人が加入しました。これにより、JA管内全地区に青壮年部が設立。若手農業者の連携を強め、地域農業振興の核となり、JA運営への参画、農業の活性化に寄与する考えです。

設立総会は、信田支所で開き、賛同者や青壮年部本部役員、JA役職員が出席。活動の目的や目標を含む4議案を審議し、可決。支部長には、設立準備委員長も務めた丸山孝人さんが就任しました。丸山支部長は、「みなさんの協力でより良い活動をしたい」とあいさつ。塚田専務は、「意欲を持つ人がたとえ少数でも集まれば大きな力になる。知恵を出し合いながら、待ちの姿勢でなく、攻めの姿勢でいろいろなことに取り組んでほしい」と激励しました。

今回の信更支部の設立で青壮年部は全12支部、部員は236人となりました。各支部では部員間の交流をはかるとともに、協同栽培や研究、児童への食農教育等を通じ、地域農業の活性化に取り組んでいます。全体では「人づくり・仲間づくり・組織づくり」をテーマに、部員間交流やJA役職員との意見交換、消費宣伝活動を行っています。塚本勇部長は、「全地区に支部が設立されたことが、人や組織づくりへの第一歩。意見をぶつけ合い、連携しながら、青壮年部活動を充実させたい」と話し、新支部メンバーに活動への積極的な参加を要請しました。

米づくりを通じて「農業の大切さ」伝える

青壮年部



青壮年部松代支部は毎年、松代地区2小学校5年生に対し、年間に渡って「米づくり」を指導しています。学校の依頼を受けて実施。現場での作業や収穫体験を通じ、「農業」の大切さや楽しさ、苦勞を伝え、農業と食との関わりを伝えています。

5月23日には、豊栄小学校児童15人に「田植え」を指導。青壮年部員と児童がペアを組み、苗の持ち方や植え方、コツを個別に説明しながら一緒に手で植えすめました。青壮年部員は、「田植えから収穫まで成長の過程を見て体験して、そこから農業の苦勞や、食べ物大切さ、作る人への感謝の気持ちを感じてもらえれば嬉しい」と話しました。



青壮年部員の指導で手植え





## 力を合わせてほかし肥料づくり

女性部更北総支部は、真島フルーツセンターで5月28日、「ほかし肥料づくり」を行いました。畑や家庭菜園に活用するための、年に1回恒例の活動。17人が参加し、米ぬか約260kgに糖蜜などを入れ、力を合わせて混合し、完成させました。部員の一人は、「何年も続く行事で、楽しみ。一人ではできないし、協力すれば短時間でできるので良い」と話しました。



「しっかり混ぜて」と声を掛け合い作業



## 持つより“持たない”喜び感じて

JA女性カレッジは、篠ノ井のグリーンパレスで5月15日、整理収納アドバイザーによる「“整理”の習慣づけ～片付け方・しまい方講座～」を行い、受講生51人が出席しました。講師は「モノよりも事を重視し、モノを所有する喜びから“持たない喜び”にシフトすることが豊かなくらしにつながる」と説くと、受講生は、頷きながらしっかりとメモを取っていました。



真剣に講義を受ける受講生

## 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 こいのぼりで来店者お出迎え グリーン近江日野東支店



天井を泳ぐこいのぼりと五月人形

グリーン近江日野東支店は、4月18日から5月末日まで店内の玄関ホールに、こいのぼりと五月人形を飾り付け来店者をお出迎えました。子どもたちの健やかな成長を願うとともに季節感ある店舗づくりに努めていこうと支店行動計画に盛り込み取り組んでいます。

組合員や利用者からも好評で、窓口では、こいのぼりと五月人形の話題で会話が弾み、職員と組合員のコミュニケーションづくりにも一役買っています。勝田陸支店長は「今後も皆でアイデアを考え、JAを身近に感じていただける取り組みを続けていきたい」と思いを述べました。

### 大阪 市民イベントでエコ農産物「健康百菜」を好評販売！



大好評だった健康百菜の販売

グリーン大阪では、5月12日に開催された「第42回東大阪市民ふれあい祭り」に参加し、エコ農産物の「健康百菜」を販売し、都市農業の大切さを市民にアピールしました。「東大阪市民ふれあい祭り」は東大阪市民ふれあい祭り実行委員会が主催する東大阪市民の手作りによるイベントで、毎年5月の第二日曜日に開催、市民に浸透しています。JAブースでは、東大阪市の特産品のオカワカメをはじめ、ミズナ・レタス・エンドウマメ・ソラマメ・キャベツ・ホウレンソウなど安全・安心・新鮮な地場産野菜を販売しました。今後もJAでは、自己改革の一環として、イベントに積極的参加をし、地域に必要なJAをめざします。





## 熱中症を防ぐために

講師 長野松代総合病院 健康管理部

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がこもり、筋肉痛、大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。今回は、熱中症予防法をお伝えします。



### 予防法 ① 水分補給

☆摂取する水分量の目安は、約 1,200 ml



☆のどが潤いてなくてもこまめに摂ろう

起床時	朝食時	午前中	昼食時	午後	夕食時	入浴時	就寝時
6時	8時		12時		18時	20時	22時

コップ1杯 (約200cc)を目安に摂る

こまめに少しずつ摂る

**ポイント**  
普通に食事ができ、たくさん汗をかいていない場合は、常温の水や麦茶が良い。ただし早く体を冷やす必要がある場合は、冷たいものが有効。

### ☆塩分も一緒に摂ろう

大量に汗をかくとナトリウム(塩分)も失われるため、水分に適量の塩分が配合された「経口補水液」で塩分補給するとよい。

(参考)経口補水液とスポーツ飲料の特徴

	特徴
経口補水液	脱水補正が目的。塩分が多めで糖分量は少なめ。吸収が早い。
スポーツ飲料	塩分とエネルギーを同時に補うことができる。糖分量が多め。ゆっくり吸収される。

(注意)

- ・糖尿病などで糖質制限をしている場合は糖分量を摂り過ぎないように、水で半分に薄める。
- ・腎臓病、心臓病、高血圧などで、水分や塩分の摂取量が制限されている場合は、前もって適切な摂取量を主治医と相談する。

### 予防法 ② 温度・湿度調節

#### ☆室内対策

エアコンを使用する

室温・湿度管理には扇風機だけでは不十分。エアコンを適切に使い、室温は28度以下、湿度は70%以下に。直接冷やす

シャワーや冷たいタオルを使って体を冷やす。

日光を遮る

すだれやカーテンで直射日光を遮る。

見える化する

湿度・温度計を見える所に設置し、意識する。

#### ☆屋外対策

・日傘・帽子・日陰で直射日光を避ける。

・汗が蒸発しやすい素材で、涼しい服装を意識する。

・運動や作業、活動は無理をせず、こまめに休憩、水分補給、塩分補給を。

#### まとめ

熱中症予防は、「飲み物を持ち歩く」「休息をとる」「温度・湿度に気を配る」がポイント。互いに声を掛けあい、皆で防ぎましょう。

参加しよう!



#### 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)
6月11日	太極拳に挑戦
18日	初期救急対応(病院講話)
25日	エレキギターで演歌を楽しもう
7月 2日	家庭でもできるツギ療法
9日	折り紙で手先-脳トレ

#### グリーンカフェ 若穂

開催日時	6月20日(木) 10:00~12:00
場所	若穂ふれあいセンター(JA若穂支所向かい)
内容	クリスマスローズの話 ※たくさんのお話をしながらのお話です

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

今日皁月令和の元号誕生を祝うが如く山はほゝえむ  
 里山にわらび栽培村おこし耕作放棄農地再生  
 亡母を思い慕った従姉の訃報きく無常の人生長き送りて  
 高千穂の口ずさみつつ国旗立て昭和の陽を浴び種もみを待く  
 青い空よそおう山よ夜を待つ月驚歌いて口笛返す  
 振ってくれるその日はいつかと待ち続けついに世に出た私は長芋  
 年号も変り見る所新緑さわやかな風空を眺める  
 昏睡のまま手術終えし妹の蘇るを願ひ細き手さする  
 大型の十連休に孫たちの応援を得て種もみを待く

下平 番場 道仁  
 西寺尾 長徳 保  
 上布旗 穂刈 勲子  
 小島田 松井 信子  
 大岡 市河 麗子  
 塩崎 飯島 教史  
 大岡 久保田けさみ  
 小島田 清水 威子  
 小島田 斎藤 由明

さらさらと生きた希林に喝采す  
 穴が開く生きた証の知恵袋  
 里山も新緑追って弾む道  
 かぐわしく誰を待つのかラベンダー  
 新しき下駄に素足の立夏かな  
 改選で平和が敗れ戦争へ  
 川柳と相合傘で行く余生  
 窓に明しつかれた身体に猫が休み

原 小林 仲江  
 今井 高橋 清人  
 川中島 中島 捷治  
 篠ノ井 関 博英  
 青木島 塚田 敏明  
 唐白 五十嵐立男  
 内堀 五十嵐立男  
 大岡 内山 克子  
 久保田立枯

●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 〒389-8511 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: 6月20日(木)

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～

いよいよ家庭菜園の始まりです。先日JA  
 Aファーム篠ノ井店へ野菜の苗を買  
 に行きましたら、昭和歌謡がBGMで流  
 れており、口ずさみながらウキウキ買  
 い物をしました。また歌を聞きに(?)  
 肥料を買いに行こうかな。  
 (川中島 アシストさん)  
 ●私も知っている曲が流れていたりす  
 ると、ついつい口ずさみながら写真を  
 撮っています。ご来店のきっかけにな  
 れば万々です!ぜひご利用ください。

連休に、今年もJAファーム松代店で野  
 菜の苗を買ってきました。ナス・キュウ  
 リ・ピーマン・モロヘイヤ等々、我が家  
 の食卓にもじきに新鮮な野菜が届くで  
 しょう。(青木島 塚田さん)  
 ●ご利用ありがとうございます。JA自  
 慢の苗、無事に収穫を迎えられますよ  
 う、祈っております。

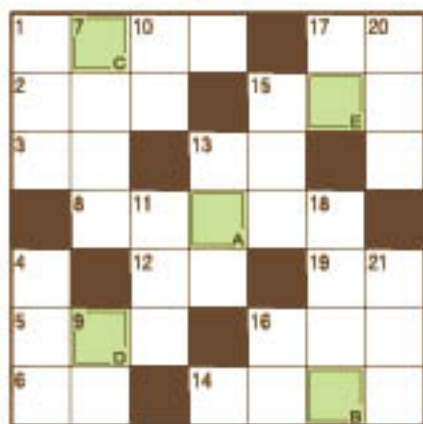
地産地消「あさつきの薄焼き」を見て、さっそく作ってみました。おいしかったです。素朴な  
 懐かしい味、孫達にも伝えておきたいですね。ちなみに我が家ではのびろを羅かく割んで、  
 甘いのびろ味噌を作ってあさ、薄焼きにつけて食べてみました。おいしいですよ。今の時期  
 にしか味わえない幸せな時間です。  
 ●挑戦していただきありがとうございます!そしてレシピもご紹介していただき、参考になります  
 ず。より幸せを感じていただけますよう、旬の産物を使ったレシピをご紹介します。

毎年JAの新茶を購入しています。一年分注文  
 し、毎日飲んでおります。この時期新茶が届く  
 がとても楽しみです。もえぎ色の新茶は香りも  
 おいしさも格別です。日本人に生まれてよかつ  
 たと思える幸せですね。(篠ノ井 M.Nさん)  
 ●ご利用ありがとうございます。これからの  
 時期、冷たい飲み物に手が伸びますが、暑い  
 時期に熱いものをとることが体に良いとも聞  
 きます。一年間、JAのお茶を楽しんで頂けれ  
 ば幸いです!

食と健康は大切なことです。しっかりと拝  
 読しました。人生100年時代もそう遠くはな  
 い。イキイキと生きるために「健康」という  
 目に見えない資産をコツコツ貯めていき  
 たい、お金はその次ですね。(若穂 K.Mさん)  
 ●健康管理も資産管理も「習慣化」するこ  
 がポイントでしょうか。

脳カアップ クロワード

クロワードの正解の中から地道で5名の方に  
 JAまごころ感謝状をプレゼント!



- ヨコのカギ
- ① 雨の多い時期に活躍する履き物
  - ② ネギやごま、七味唐辛子など
  - ③ ショッピングモールにはたくさん並んでいます
  - ④ 新進○○○の芸術家
  - ⑤ 暇ったり社いたりします
  - ⑥ 融通が利かない人
  - ⑦ 父の日に、黄色い○○の花を贈る習慣もあります
  - ⑧ 物を非常に細かく砕いた状態
  - ⑨ 未熟なうちに収穫した大豆
  - ⑩ ランチの後にとくと
  - ⑪ 歯磨きをして予防します
  - ⑫ もしものときのために準備しておく物。スベアともいいます
  - ⑬ トイレトペーパーの芯やちくわのような形のこと

- タテのカギ
- ① 人に相談すると解消することも
  - ② 菓子やふすまをはめます
  - ③ ガロのヒット曲「○○○○街の喫茶店」
  - ④ 改札やホームがあります
  - ⑤ 漢字では「茶葉」や「胡菓子」と書きます。サクランボに似た実がなります
  - ⑥ 舞台の上で演じられるもの
  - ⑦ 子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
  - ⑧ 太陽の光がよく当たる場所
  - ⑨ ○○遣い ○○口 ○○足
  - ⑩ 夏至は一年で最も○○が短い日
  - ⑪ 日本三景の中で一番北にあるのは
  - ⑫ 平熱よりも少し高め
  - ⑬ 人家の軒先に巣を作ることもあります

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

389-8511  
 長野市篠ノ井市飽高田  
 200102  
 JAグリーン長野  
 クロワード係  
 宛

62

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・店舗名へのご意見・感想  
 日曜のでも構いません。ご自由に  
 ご記入ください!  
 (※たよみコーナーに掲載されて  
 いただく場合があります)

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、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: 6月28日(金)

4月時の当選者(応募総数54通・当選通知5月17日発送)  
 ○南澤みち子さん ○塚田翠子さん ○吉池悦子さん ○高橋栄子さん ○戸澤明子さん



## やさい塾 今月のオススメ

# コマツナ



品名 楽天	植え付け 4月～10月	収穫 5月～12月 (栽培期間約30～70日)	目標収量 100kg / 1アール
----------	----------------	-------------------------------	----------------------

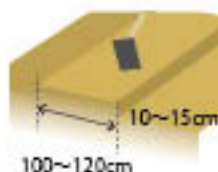
### 1 畑の準備

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3kgまき、15～20cmの深さによく耕す。



また、1週間前までに元肥を畑全面にまき、土とよく混ぜる。元肥は、「JAファーム葉もの野菜専用肥料」で、1㎡あたり100～150gを目安にする。

コマツナは生育期間が短いため、発芽したらすぐに肥料を吸収できるように、元肥は早めに施す。その後、うね立てを行う。



### 2 種まき

板切れなどを使い、20cm間隔でまき溝を作る(幅2cm、深さ1cm程度)。その溝にできるだけ均一に(1cm程度の間隔で)種をまく。その後、土を上から軽く被せる。



#### ↑! 農カUPポイント

種が小さいため、まき溝の底面はよくならしてから種をまきましょう。まき溝の底面に凹凸だと、発芽が揃わず、また立枯病の原因になります。底面を平らにしておくと、発芽が揃いやすくなります。



### 3 間引き

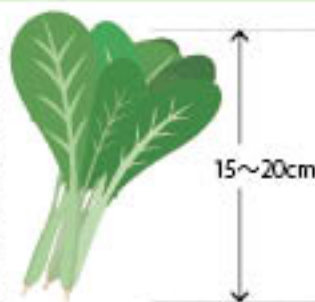
本葉1～2枚の頃、混み合っている部分を間引き、3～4cm程度に株間に広げる。

草丈7～8cmの頃、形の悪いものや小さすぎるものなどを間引き、株間が5～6cm程度の株間に広げる。葉が重なり合ると、軟弱な状態で生育が進んでしまうため、遅れないように行う。



### 4 収穫

草丈が15～20cm程になったら収穫適期。収穫後の乾燥(水分蒸発)防止には、濡らした新聞紙で包み、ビニールに入れて野菜室で保存する。葉を立てて保存すると傷みにくい。



## 農業機械センター 土・日の営業日程について

農業機械センターの土・日・祝日の営業日程をお知らせします。

○…全日営業 (AM8:30-PM5:00)  
△…午前営業 (AM8:30-12:00)

斜線…休業

農機センター (Tel)	6月					7月					
	15 土	16 日	22 土	23 日	29 土	30 日	6 土	7 日	13 土	14 日	15 月
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





## 1 ジベレリン処理

ジベレリンとは、「植物ホルモン剤」の一種で、ぶどうに「種が入らない」ようにする作用や、粒を大きくさせようとする働きがある。



### 第1回の処理時期・目的・方法

#### <時期>

ぶどうの花が満開になる頃から3日後

#### <目的>

ぶどうの花が咲いた時にジベレリン処理を行うことで、「種ができた」と錯覚させ、授精ができないようにする。処理時期が遅れるほど、授精が完了し、種ができる確率が高まる。

#### <方法>

市販されるジベレリン錠剤を水1リットルに対し1錠溶かす。このジベレリン溶液に花穂(ぶどうの花)が完全に浸るようにする。ジベレリン処理用のカップ「らくらくカップ」を使用すると作業を軽労化できる。



### 第2回の処理時期・目的

#### <時期>

ぶどうの満開から14日後

#### <目的>

ぶどうは本来、種がジベレリンを出し、実(粒)への栄養を要求する。これに応じ、樹や葉でつくる栄養が実(粒)に届いて成長(肥大)する。しかし、種無し処理をした場合、栄養を要求することができず、実(粒)が大きくならない。そこで、再度ジベレリン処理を行うことで、「種が入っている」との錯覚を起こさせ、養分伝達、粒の成長につなげる。

#### <方法>

第1回目と同じ



▲「らくらくカップ」は、JAファーム店で取り扱っています。

## 2 摘粒(てきりゅう・別称:粒抜き)

ぶどうは、一つの房(花穂)に、60~70粒ほど実(粒)がつく。全部の実を付けたままにすると、一粒が小さく、糖度も上がらない。また、粒と粒が押し合って潰れて腐ることがある。そこで一房(花穂)につき、粒を落とし成型することが必要となる。これを「摘粒(または粒抜き)」と呼ぶ。

なお、品種によって残す粒の数が違う。シャインマスカットは、35~40粒にすること。

#### <時期>

満開7日後から粒の大きさに大小が分り始めた頃。早く作業に取りかかると粒は大きくなり、遅れると小さくなりやすい。目安は「果粒軟化期」。粒が柔らかくなる満開後40日までに行う。

#### <方法>

- ・軸の長さは10cm程度となるように上部を落とす。
- ・大きさがそろっていない(小さい)粒や、内側をむいているもの、粒と粒の間が詰まり過ぎているものを抜いていく。

☆摘粒ハサミを使うと良い。



▲摘粒後の房

## STOP 農作業事故 ~安全作業を意識しよう~

近年、農作業中の死亡事故が増加しており、みなさんの身近なところでも発生しています。ちょっとした油断や不注意が重大な事故につながります。日頃から安全な作業を意識しましょう!

### 防ごう!農作業事故

#### 乗用トラクターによる転落・転倒事故



- ①田畑に入るときは、速度を落とし直角に入る。
- ②公道走行時、畦を乗り越える時、ほ場出入時はブレーキの連結ロックを。

#### 刈払機による事故



- ①保護メガネ・防護手袋を身につけ、作業に適した服装で行う。
- ②刈刃に絡まった草の除去は必ずエンジン停止後に。

#### 脚立・はしごからの転落事故



- ①安定させて設置する。
- ②開脚防止チェーンを必ずつける。
- ③高所ではヘルメットを着用する。

#### 熱中症予防



- ①天気予報と体調をチェックし、無理をしない。
- ②涼しい服装、日差しをよける帽子の着用する。
- ③こまめな水分補給と休憩を。



## 平成29年産 米穀共同計算に基づく精算結果について

平成29年産水稻うるち玄米及び小麦について、先般、全農長野より最終精算が行われ、当JA独自販売金額を総柄ごとに合算し、集荷数量(販売数量)で除し、令和元年5月24日開催の理事会において、審議・承認を経て、下記により最終精算を実施させていただきました。JAでは、今後も販売努力により生産者手取りの向上に努めてまいりますので、米穀の高品質生産とJAへのご出荷にご理解とご協力をお願いいたします。

1. 振込期日 令和元年5月31日(金)

2. 平成29年産米精算内容

(金額：円、数量：30kg、消費税：税込)

品種	収入①	支出②		追加金額③ (=①-②)	販売数量 ④	最終精算単価 (=③÷④)
	販売金額	概算金	経費			
コシヒカリ	63,316,203	49,572,347	7,248,146	6,495,710	8,615	754
あきたこまち	12,356,449	9,843,905	1,808,792	703,752	1,704	413
風さやか	48,010,523	38,679,359	4,329,934	5,001,230	6,851	730
ゆめしなの	456,047	368,012	27,650	60,385	65	929
ひとめぼれ	301,693	243,454	18,292	39,947	43	929
その他うるち	414,471	329,711	26,136	58,624	64	916
もち	1,391,086	1,216,535	126,335	48,216	246	196

3. 生産者手取り額

(金額：円、数量：30kg、消費税：税込)

品種	区分	等級	概算金	最終精算額	生産者手取額	品種	区分	等級	概算金	最終精算額	生産者手取額
コシヒカリ	J A 安心基準米 (豊粒歩合75%以上)	1等	6,326	754	7,080	コシヒカリ	一般米 (豊粒歩合75%以上)	1等	6,176	754	6,930
	J A 安心基準米 (豊粒歩合75%未満)	1等	6,086	754	6,840		一般米 (豊粒歩合75%未満)	1等	5,936	754	6,690
	J A 安心基準米	2等	5,816	754	6,570		一般米	2等	5,666	754	6,420
	J A 安心基準米	3等	5,306	754	6,060		一般米	3等	5,156	754	5,910
あきたこまち	J A 安心基準米	1等	6,086	413	6,499	あきたこまち	一般米	1等	5,936	413	6,349
	J A 安心基準米	2等	5,576	413	5,989		一般米	2等	5,426	413	5,839
	J A 安心基準米	3等	5,066	413	5,479		一般米	3等	4,916	413	5,329
風さやか	一般米	1等	5,936	730	6,666	ゆめしなの	一般米	1等	5,876	929	6,805
	一般米	2等	5,426	730	6,156		一般米	2等	5,366	929	6,295
	一般米	3等	4,916	730	5,646		一般米	3等	4,856	929	5,785
ひとめぼれ	一般米	1等	5,876	929	6,805	その他うるち	一般米	1等	5,876	916	6,792
	一般米	2等	5,366	929	6,295		一般米	2等	5,366	916	6,282
	一般米	3等	4,856	929	5,785		一般米	3等	4,856	916	5,772
もち	一般米	1等	5,456	196	5,652						
	一般米	2等	4,946	196	5,142						
	一般米	3等	4,436	196	4,632						

4. 平成29年産民間流通麦精算内容 <小麦全銘柄>

(金額：円、数量：kg、消費税：税込)

品種	収入①	支出②		翌年産 繰越額③	本精算金額④ (=①-②-③)	販売数量 ⑤	本精算単価 ⑥=(④÷⑤)	JA手数料 ⑦(5%)	最終精算 単価⑧=⑥-⑦
	販売金額	仮精算額	経費						
紙袋	8,761,520	3,951,477	1,840,785	5,318	2,963,940	211,710	14.00	0.70	13.30
バラ	288,107,504	131,595,976	74,604,543	542,102	81,364,883	7,014,214	11.60	0.58	11.02

## オートパル篠ノ井センター「令和」特別キャンペーン

オートパル篠ノ井センターでは、6月・7月にかけて「令和特別キャンペーン」を行います。記念特典を多数そろえ、みなさまのご来店をお待ちしております。



期間：6月1日(土)～7月31日(水)

特典：新車・中古車をご成約のお客様にREWAキーホルダー&ボックスティッシュ60箱プレゼント など

オートパル篠ノ井センター tel.292-1654



## 第6回フォトコンテスト入選作品

「見守る仁科三山」 増田 恵

表賞 エバーグリーン採用賞

撮影場所 大岡

精評 遠景・中景・近景のバランスが良く、あえて人物を中央に配置された構図が良く、一人田植えをする農夫に哀愁を感じさせる。下部5分の1をカットすればなお良かった。





## 本総代会・支所総代会における意見・質問への回答について

総代会および支所総代会においていただきましたご質問ご意見への回答を抜粋して掲載いたします。

- ❑ 農業所得の増大と生産額の維持拡大について、どのような取り組みをするのか、具体的に説明いただきたい。維持拡大とあるが、現状では農家の生産規模減少が続いている中、農業生産額も減っている。どのように対策を行う方針なのか。
- ※ 近年、共選共販はもとより、直売所等の直販流通の拡大、定年帰農者等の農業への参画、新品目の導入・拡大により、販売高は60億円余を維持している状況です。このなか、JAでは営農面において農業の担い手確保に向け、各種農業講座を開催し、新規就農者と多様な担い手を確保し、共選をはじめ直売への積極的な出荷を通じ、所得の増大と生産額の維持拡大につなげます。(本年度各種受講者159名)また、10アール当たりの収量と品質向上をめざし、改種事業等による圃地の若返りをはかるとともに、個別・集団営農指導の強化に取り組みます。さらに、温暖化に対応でき、地域の特性に合った品目・品種の生産拡大に取り組みます。(果樹:種無しぶどう、もも・ネクタリン、りんご(シナノリップ)等)。加えて、生産者手取り拡大の一翼となる直売事業につきましても、消費者需要に沿う品目の提案・推進・指導と、ハウス・冷暗庫等設備の導入・更新推進による施設化を含めた年間供給体制に取り組み、手取りの向上と生産額の維持拡大につなげてまいります。
- 販売面につきましては、流通センター機能の強化をはかり、重点市場化による市場占有率の向上による有利販売を行っています。また、流通コスト削減による手取り向上対策として、直売所の整備と贈答品等の拡大、また、営業課によるオリジナル頒布会やダイレクトメール、各種イベントによる拡販と消費宣伝に取り組みPR・手取りの向上をめざしています。生産コスト面につきましても、年特予約において重点品目を設定した価格の引き下げ、利用奨励金や総合ポイントサービスなどの奨励事業の実施、JAファーム店舗を中心とした特売等に実施による、コストの低減につなげてまいります。
- ❑ 総代会で質問した事項が、その一年間でどのような結果になったのか、改めて示していただきたい。
- ※ 総代会のご意見も含め、JA事業経過報告につきましては、本総代会はもとより、支所運営委員会・営農懇談会・地区懇談会等にておつなぎしておりますが、その中で分かりやすくお示しできるように努めてまいります。
- ❑ 総代会本冊資料をもっと簡潔に示し、確的な内容にしてほしい。
- ※ 資料の内容につきましては、JAの事業が多岐に渡ることから報告事項が多く、また、関連機関や行政等の指導に基づく構成となっております。ご理解をお願いするとともに、ご覧いただきやすい資料づくりに努めます。
- ❑ 今年もグリーンフェスティバルを開催するのか。昨年は、人出は多いが、地元の農産物、JAの品物が少なく感じた。地元農業・JAのPRになる内容で開催してほしい。
- ※ 本年度も開催を予定しております。頂戴したご意見もふまえ、企画内容を検討してまいります。

このほかのご質問・ご意見への回答は各支所に回答書をご用意しております。支所にてご確認をお願い申し上げます。

### JAの動き

#### 理事会

5月24日に理事会を開催し、次の事項について協議しました。

- (1)平成30年度決算監事監査処理報告について
- (2)第2回運営委員会について
- (3)行政庁に提出する業務報告書について
- (4)平成29年度米穀共同計割に基づく精算結果について
- (5)農業開発事業について

#### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

経営会議内 5月16日

- (1)コンプライアンス(4月)の実践状況について
- (2)自主検査結果(4月)の実践状況について
- (3)課内会議(4月)の実践状況について

新採用職員コンプライアンス研修会 5月16日

- (1)JA職員にとってのコンプライアンスについて
- (2)日常における留意事項について
- (3)安全運転の心得について

第3回リスク対応会議 5月20日

- (1)自主検査結果(4月)の実践状況について
- (2)課内会議の実践状況について
- (3)内部統制整備について

#### 監事会

5月15日に監事会を開催し、次の事項について協議しました。

- (1)平成30年度体制整備モニタリングの実施について
- (2)その他

#### 全体役員会および理事会・監事会

新理事・監事による合議を5月30日に開催し、次の事項を協議しました。

[全体役員会]

- (1)産長の選出について
- (2)常勤役員体制について
- (3)理事・監事の執行体制について
- (4)理事会・監事会の役員決定について

[理事会]

- (1)産長の選出について
- (2)常勤役員の選任について
- (3)代表理事の選任について
- (4)担当理事会の構成について

[監事会]

- (1)産長の選出について
- (2)代表監事・代表監事代理・常勤監事の互選について



## 切り餅で簡単草餅



### 【材料】10個分

切り餅	350g (7個程度)
よもぎ(重層でやわらかめに茹でたもの)	30g
熱湯	30cc
グラニュー糖(または砂糖)	10g
あんこ	300g
片栗粉	適量

### 【作り方】

- 1 切り餅を蒸し器に入れ、やわらかくなるまで7分ほど蒸かす。  
(※電子レンジの場合は、水にくぐらせた餅を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて600Wで2分30秒~40秒ほど温める。)よもぎは軽くすりつぶし、あんこは10等分し、丸めておく。
- 2 1でやわらかくなった餅は冷水にサッとくぐらせ、水を切ってボウルに入れ、熱湯で溶かしたグラニュー糖とよもぎを入れ、すりこぎで餅をつくように混ぜる。
- 3 2を10等分し、1個分に軽く片栗粉を付けて平たく伸ばし、1のあんこを包んでできあがり。



女性部  
若穂総支部  
みなさん



### 【お料理メモ】

- ❖ 切り餅をつかって、簡単にできる草餅です。電子レンジでもでき、畑のおやつや急な来客にピッタリです。
- ❖ 熱湯で溶かしたグラニュー糖を入れることで、餅が固くなりにくくなり、翌日までやわらかくお召し上がりいただけます。
- ❖ よもぎがない時期には、「大福」としてお召し上がりいただけます。いちごを入れて、いちご大福にするのもオススメです。