

Ever Green

8

2019
Vol.306

|特集| いくつ知ってるかな? 農業機械





こと やりたい農業をやろう

もも生産者 宮川憲之さん

今月の
巻頭

第7回フォトコンテスト入選作品

「夏の高原」 西野入 幸男



表 賞 銅賞

撮影場所 大岡

講 評 奥と手前の『そばの花』のコントラストが良く、構図も決められていて奥行きを感じる作品です。電柱や手前4分の1をカットしても良かったでしょう。

目次

Green Spot 人	2
Green Topics JA	
夏出荷の農産物本格スタートへ	4
Special Issue 特集	
いくつ知ってるかな?農業機械	8
Member's Power	12
健康長寿学	14
農力アップ塾	16
Green Information	18

農産物本格スタートへ

J Aでは、雨による作業進捗に注意を払い、適熟を見極めて作業を進めるように呼びかけています。

品質・量良し ネクタリン

夏果実出荷のトップバッターとして「ネクタリン」は7月1日から荷受けを開始しました。早生種「アームキング」「メイグランド」に加え、中旬には「サマークリスタル」が続々出荷されています。

篠ノ井の西部青果物流通センターでは、従業員が果実の外観の傷等を確認して選果機に渡し、果実を丁寧に箱に詰め、市場出荷の準備を整えました。今年は着果量が確保できる見込みで、昨年以上の出荷量と販売価格に期待を込め、市場出荷をすすめています。



果実の外観を確認し選果機に流す従業員

もも早生種スタート

当J Aが長野県内1位の出荷量を誇る「もも」は、主力品種の「あかつき」を皮切りに7月4週目から本格的に出荷が始まりました。これに合わせて24日から26日まで14会場で行った講習会を開きました。

講習会では生育状況や販売情報、出荷規格、注意点についてを営農技術員が説明。篠ノ井の東部青果物流通センター会場では、生産者100人が出席し、出荷された果実を見本に、赤色度や糖度、硬度を確認。収穫が遅れないよう注意することを申し合わせました。



色や硬さなどを確認

適期収穫をめざして ブルーン

「ブルーン」は7月8日から早生種「アーリーリバー」の荷受けを開始しました。

出荷の本格化に合わせて、7月12日に4会場で行った講習会を開催。篠ノ井の西部青果物流通センター会場には生産者13人が出席し、適期収穫を申し合わせました。生産者は「今年は昨年よりも着果量が多いので、良いものをたくさん収穫していきたい」と話しました。今後、10種類以上の品種をリレー出荷します。



収穫目安の「弾力」を確認する営農技術員と生産者

着果良好 ジュース用トマト

野菜部会ジュース用トマト専門部では、7月26日から加工用トマトの出荷が始まりました。樹の状態や着果量は良いものの、日照不足により生育が遅れている状況です。

松代農業総合センターでは24日、生産者13人が出席して目揃会を開催。営農技術員やトマトの出荷先となるメーカー担当者が作業上の注意点を説明しました。生産者は「天候に左右されて収量を危惧するが、これからが本番だ」と今後の回復に期待と気合を込めていました。



メーカー担当者から説明を受ける会場

日照不足に負けず夏出荷の

長く続く梅雨空に日の光が恋しい7月。当JAでは、主力の夏果実や野菜・花きの各品目が出荷本番を迎えました。



効率的な作業方法を説明する講師

盆蒸要へ 量販店向けコギク
花き部会菊専門部は7月19日、「コギク」の目揃会を開催しました。2回に分けて約60人が出席。営農技術員が出荷上の注意点や信頼を得た販売へ規格の厳守を呼びかけました。また、講師にJA全農長野の担当者を招き、収穫・荷造りのポイントを確認。講師は、重要なポイントとして「切り前のタイミングを守る」ことを繰り返し指導するとともに、効率的な作業のコツを伝授すると、生産者は深くうなずきながら、しっかりと資料にメモを取っていました。



先輩農家が荷造りのコツを伝授

セダム・パイナップルリリー
花き部会で今年から振興品目として栽培拡大をめざす「セダム」と「パイナップルリリー」の出荷が、7月下旬からスタートしました。22日には篠ノ井の東部青果物流通センターで目揃会を開催。セダムの講習会には22人が出席しました。セダムは栽培が容易で、出荷形態を葉・花・実と変えながら7月から10月まで長期出荷できることが特徴。生産者の倍増に合わせて、改めて出荷規格を設定し、規格に沿った出荷で早期産地化をめざしています。



出荷物の品質を確認する生産者ら

品質を確認 露地キュウリ
野菜部会果菜専門部若穂きゅうり班は、「夏秋キュウリ」の目揃会を若穂野菜集荷所で7月17日に開きました。生産者ら10人が出席し、出荷規格や販売情勢を確認しました。日照不足で市場への農産物の入荷量が減った影響で、価格が乱調するなか、市場と連携し、量販店での荷動きを意識した出荷で、安定価格での販売をめざしています。生産者は、「天候不順でなかなか収穫できないが、先は長いので頑張りたい」と話しました。

露地果菜も出荷へ
野菜部会果菜専門部では、ピーマン・インゲン・カボチャ・オクラ・ナスも出荷時期を迎えました。7月10日には3会場で開催し講習会を開催。松代農業総合センター会場では、「ピーマン」を中心に出荷規格や選別基準を確認しました。注重点として曇天降雨が玉肥大に影響していることから、収穫のタイミングに気を付けることを確認。また、判断基準となる外観上の「曲がり」「くぼみ」とがりの程度や、規格外の基準について選別表を元に営農技術員が説明しました。



規格表で基準を確認

新選果機導入へ

J Aは7月3日、川中島共選所の選果機を更新し、竣工式と作業安全祈願祭を開きました。更新は、旧選果機の老朽化に伴うもの。「透過式光センサー」を搭載した新選果機や自動封かん機等を整備し、当センター主力のものも最盛期へ向けて準備を整えました。

竣工式には、生産者とJ A役員らが出席。神農組合長は「日本で有数のもの産地維持へ、全国に川中島のものを知ってもらえるように努力したい」とあいさつしました。



導入した選果機について説明を聞く関係者



買い物を楽しむ直売会員

県外直売所を視察

A・コープ直売会は7月10日、視察研修会を開きました。直売会員161人が参加。他県の直売所の事例を生かそうと群馬県伊勢崎市の「J A直売所「ファーマーズマーケットからかーぜ」」を視察しました。店舗では、独自の農産物ブランドの確立に向け、店長によるブランド認定制度に取り組んでいる事例や、課題等を開きました。参加者は、「A・コープ直売会でも参考にしたい」と話し、店舗を見学し、面白い物も楽しんでいました。

ズラリ農業機械に熱視線

J A農業機械センターは7月19日、長野市のエムウェーブで開かれた「J A農機&資材フェスタ2019」に参加しました。来場した組合員や地域住民の要望に合わせて会場内を案内し、機械メーカーとともに機械の特徴や操作方法を説明しました。会場では最新機能を搭載したラジコン草刈機やドローンの実演も行われ、来場者は「機械進化が目覚ましく、自分も使いたい」と機械メーカーに熱心に質問を寄せていました。



機械について説明する農機センター職員



粒を検品するJ A農産物検査員

品質の良さを確認 コムギ

J A管内で主に農業法人や集落営農組織が栽培に取り組む「コムギ」の集荷・検品が7月初旬から本格化しました。篠ノ井の東部ライスセンターでは7月1日に、J A農産物検査員が、長野県産品種で主に中華麺用となる「ハナマシ」の初検査を行いました。検査結果は1等が概ね75%以上と昨年に比べて品質良く仕上がっていることを確認。J Aでは、生産者に対し、検品結果報告とともに、梅雨の天候を加味しつつ、収穫適期に合わせた刈取作業を呼びかけました。

AC長野パルセイロを通じて農産物PR



両チームに「もも」を贈呈

JAは、篠ノ井の南長野運動公園長野Uスタジアムで7月14日に開かれた試合「AC長野パルセイロ対ガイナレ鳥取」の冠スポンサーを務めました。入場者先着500人へのネクタリンの配布や、抽選で100人への農産物セットのプレゼント、両チームへの「もも」の贈呈、さらには会場での農産物販売を展覧。会場に集まった観客らに、「JA」や「農産物の消費拡大」をPRしました。



ネクタリンを配布するJA役員



「パルセイロ農園」を宣伝する青壮年部長



思いを込めてハガキを書く児童

JAは7月中、23小学校5年生に暑中見舞いハガキ「かもめくる」を贈呈しました。JA産果実のPRや地産地消の推進をめざし、自慢の果実7種類を描いたオリジナルハガキ1,360枚を用意。家族や親戚、友人宛てに感謝やサプライズを贈るきっかけづくりの意も込め、長野南郵便局を通じて、各校に配布しました。昭和小学校では11日、4クラス126人の児童が、授業でハガキを活用。それぞれの思いを込めてハガキを仕上げ、ポストに投函しました。

サプライズを届けよう

JAは7月27日、A・コープファーマーズ南長野店の周年祭に合わせて、SBCラジオ「ともラジオ」の公開生放送を行いました。安藤常務やJA職員、生産者の小山英壽果実専門委員長、峯村哲夫野菜部会長、林昭夫えのきたけ部会長、清滝真彦A・コープ直売会南長野副支店長が出演。番組パーソナリティの「こてつ」らと軽快なトークを繰り広げ、JA自慢の農産物をラジオの電波に乗せてPRしました。

電波に乗せて農産物をPR



笑顔で話す林昭夫えのきたけ部会長(左から2番目)と峯村哲夫野菜部会長(中央)



いくつ知ってるかな? 農業機械

「農業機械」は、農作業負担の軽減や品質向上に大きく貢献し、現代農業に欠かせない存在となっています。

農業機械と一言で表現しても、今や、大規模農家にピッタリの大型機械から、家庭菜園や家庭果樹園向けの小型機械、女性や未経験の方にも扱いやすい機械、さらには、デザインも重視された機械まで、作業用途や好みに合わせて多種多様。「農業機械を使ってみたい」と、就農のきっかけにもなるほど、存在価値が高まっています。そこで、今回の特集はいろんな「農業機械」をご紹介します。



昭和に普及拡大 機械の歴史

日本では、明治時代から農用のエンジンが用いられ始めていたといわれています。主に米作において動力脱穀機や籾摺り機などが活用されてきました。

本格的な普及は終戦後。欧米で発明されていた動力農業機械などが国内に徐々に輸入されるとともに、国内では増産技術が発達し、耕うん機や噴霧機を中心に普及しました。さらに、高度経済成長期における農業の規模拡大、海外からの大型機械の導入、国策を背景に、歩行型トラクターや田植え機、収穫機など、日本独自の機械の開発がすすみ、現代の農業機械分野の成長と機械

の普及につながっています。

当JA農業機械センターによると、当管内で農業機械が大きく普及されたのは、昭和40年代のこと。米作においては自脱式脱穀機や稲刈機(バインダー)が、畑作においては四輪駆動のトラクターの普及されたほか、桑畑の除草を目的に管理機も導入されるようになったといえます。さらに、当管内の主力となる果樹栽培の普及によって、果樹栽培関連機器の導入、長芋等への収穫機等が導入され、今や「なくてはならない存在」となっています。



出典: 信田農事短期大学: 田植え機



出典: 株式会社ショーシン: スピードスプレーヤー



出典: 共同農機株式会社: トラクター



いいこといっぱい

農業機械導入のメリット

機械を導入すると



重労働作業軽減
(無駄の排除)



作業効率UP
(無駄の排除)



作業精度UP

これにより

適期・作業が可能

大規模生産が可能

雇用(人件費)削減

そして

品質・経営の安定化

稼げる農業の実現

生涯現役
農業へ

なくては
ならない
パートナー
相棒



最前線は機械の“自律”へ

現在、国内の農業現場では、農業従事者の高齢化や農家の減少による労働力不足が深刻化しています。

この課題解決策の一つとして、政府は、ロボット技術やICT(情報通信技術)を活用した作業の省力化・精密化と、高品質生産を可能にする新たな農業「スマート農業」の実現に向けて、農業機械分野における研究開発・導入・実証を推進しています。

当管内においても、農業法人や集落営農組織等において、スマート農業をめざして開発された機械の導入が進んでいます。

'GPS'を駆使した 自動運転トラクター



農機も自動運転の時代へ！
GPS(全地球測位システム)により、一部ハンドル操作を自動化した機械・使用者の監視下で無人状態での自律走行・無人状態での完全自律走行(2020年の実用化)が進んでいます。

"空からアプローチ" 農業用ドローン



農薬や肥料を上空から散布できます。プロポ(コントローラー)を使ってラジコン操作の感覚で様々な作業ができ、広いほ場を一気に散布できることから、当管内でも導入され始めています。また、操作を簡略化した自動運転化に対応した機種も紹介されています。

イメージは“ロボット掃除機” ロボット芝刈機(草刈り機)



あらかじめ地表にワイヤーを張った一定範囲を、自動で草刈り作業を進めます。充電も機械が必要に応じて行い、イメージは、室内用ロボット掃除機の草刈り版！果樹園での活用へ、開発が進んでいます。

'運搬ラクラク' ロボットのスーツ



現場での荷物のもち上げ・もち下げの際に係る作業者の腰や身体的負担を軽減する目的でつくられました。建設・運送業等で導入・活用され始めています。

さらに 農業分野にIT導入

生産管理システム

安定的な経営をめざし年間の生産計画を立て、着実な実行のために作業進捗や生産状況を機器(IT)で管理する機械が導入されています。

環境モニタリングシステム

環境の変化を捉え、適切な対策や計画変更ができるように、ほ場やハウス内に設置し、環境状況をセンシング・モニタリングするシステムなどの開発・活用も進んでいます。

スマート農業は進化中!発展に期待です。次のページでは、進化を遂げてきた“定番”の機械をご紹介します!

参考資料 農水省、農研センサス、「2015農研センサス(農研センサス調査報告書 40 農業用機械も所有している経営体数と所有台数)」、<<https://www.a-stat.go.jp/stat/arch/59a?page=1&layout=detail&stzuka=00500209&stsn=000001032920&cycle=7&year=2015&month=0&class1=000001077437&class2=00001077396&class3=0000108527>>
農研センサス、基本政策「スマート農業」、<<http://www.maff.go.jp/j/kanbo/smart/>> 農水省、農業機械もe-くる視覚と対策、<http://www.maff.go.jp/j/council/size/kikal/25/pdf/ref_data3.pdf>



いくつか知ってる? 機械ラインナップ

1台でいろいろできる

乗用トラクター

トラクターは、牽引車のこと。土づくり、肥料・農薬散布、運搬まで、取り付ける作業機により作業の幅が広がるのが特徴。コンパクトなサイズ感のものから、キャビン付きまで経営規模に合わせて選べる。



メンテナンスを行うことで長く安全に使用可能!

キャビン付はオーディオも付けられる

家庭菜園の方にもオススメ!

管理機(耕うん機)

畑を管理する作業に使う歩行型の小型機械。アタッチメントの付け替えで耕うん作業から、畝立て、溝掘り、マルチ掛けも可能。小規模農家に加え、家庭菜園や庭づくりにもピッタリ! ガソリンや混合燃料だけでなく、家庭用電源から充電可能な機種もあり、慣れない初心者でも扱いやすい。

手軽に使い、小回りが利き、用途が広い!



イチ押し 女性や初心者も安心して使える設計も続々登場!



家庭菜園にも good!

軽い力でエンジンを、かけることができる。また、止めたい時に簡単にストップできる。

畳んでコンパクトに収納できる

小型で扱いやすい!

プチ疑問

Q 普及台数は?

A トラクターの場合
全国約140万台 長野県に約5万台
長野県内では1経営体に1.3台普及されている状況

	動力田植え機		トラクター	
	経営体数	台数	経営体数	台数
全国	760,649	788,163台	1,040,405	1,394,047台
長野	25,817	26,740台	38,643	50,814台

出典:『2015農林統計センサス(農林水産省)』『農業経営体 農業用機械の所有経営体数と所有台数』(一部加工して引用)

Q 価格は?

A 近年の鋼材の高騰や高機能化によりわずかに上昇していると言われますが、変動幅は少なく、過去に比べ高性能な機械が安く手に入るようになりました。また、基本性能に絞った低価格シリーズも積極的に販売し、価格軽減につなげています。

機械でラクラク草刈り

刈払機



電動式もある!

軽くなった!

機械を肩にかけるか背負って草を刈る機械。従来のエンジン式から電動式まであり、小回りが利く。

歩行モア



芝刈り機のように使える

管理機と同じように押しながら草刈ができる。刈払機に比べて、広い面積を短時間で作業ができ、負担が少なく作業ができる。

乗用モア



風を切って草刈り!

機械に乗りながら、広い面積をスピーディーに作業できる。気分はゴーカート。JA管内では果樹園の下草刈りに広く使われている。

水田も機械化であつという間に

田植え機

乗用



歩行



稲の苗を水田に植え付ける専用機。歩行型・乗用型と、水田の面積に合わせて選べる。

年に1回の作業のため共有する業者も多くあります

コンバイン



収穫・脱穀・選別・わらの処理などの機能を併せ持った機械。米・麦専用機とあらゆる作物の収穫ができるものがある。

小面積・自家用栽培には

バインダ

収穫作業で使う。刈り取りと、結束が同時にできる。



ハーベスタ



脱穀専用機械。米の場合、刈り取った稲からわらを取り除いて稲に仕上げる。

果樹栽培にあると便利

スピードスプレーヤー



果樹の防除を目的に、液状の農薬を効率よく散布するための噴霧機。薬剤を機械が出す風に乗せて散布する。

高所作業機

高所で作業するのに便利!ハシゴの昇降がなくなり、体の負担が軽減され、安全に作業ができる。



動力噴霧器



液体の農薬を散布できる農業用高圧ポンプ。ノズルやホースを付けて使う。小規模面積の農家に良い。

軽トラック

軽トラックも欠かせない!



電動せん定バサミ

硬い樹木のせん定も電動でラクにできる!



第2回 JAグリーン長野 農業機械総合展示会

見て!

乗って!

聞いて!

触れて!

無断交渉OK

入場無料



日時:9月13日(金) 8:30~16:00
14日(土) 8:30~15:00



会場:真島臨時駐車場
(真島町宇藏王北沖 1361-1)
ご家族みなさままでお越しください!

11メーカー約200台展示予定

地元の農産物販売コーナーや地元飲食店コーナーも!

お問い合わせ:各農業機械センター

農業機械の点検・修理は

JAの点検整備で安全・安心作業を!
JAグリーン長野農業機械センター

農業作業安全はJAの願いです。

若手生産者とJA職員がBBQで交流

青壮年部



青壮年部は、篠ノ井の東部青果物流通センターで7月17日、「営農部・生産販売部役職員との交流会」としてバーベキューを行いました。営農部門を担当する職員と交流を深め、農業の課題や想いを共有し、若手農業者の経営の発展、ひいては地域農業の活性化につなげていくことが目的。青壮年部員とJA役職員合わせて70人が参加しました。会場では、青壮年部員が栽培したキュウリやトマトをはじめ、A・コープ特選の肉や酒を囲み、農作業に関することやプライベートに関することまで、さまざまな話題で盛り上がりました。塚本勇青壮年部長は、「JA職員と連携を強めて、農業や活動をより良くしていきたい」と話しました。



交流を前に青壮年部員の集合写真を撮影

料理教室の“先生”を務める

女性部



女性部若穂総支部は、若穂地区内2小学校で、学校の依頼のもと、郷土料理クラブの「先生」を務めています。

このうち、保科小学校で7月8日、2回目のクラブ活動が行われ、女性部員2人が「豆腐の白玉だんご」の作り方を指導しました。

料理は火を使う作業のため、児童の安全に注意を払いながら、一緒になって生地を丸めたり茹でたりと会話をしながら楽しく進行。試食した児童からは「おいしい」と笑顔がこぼれました。女性部員は「おうちへ帰ってぜひ親御さんと一緒に作って、お料理を楽しんでほしい」と話しました。



生地の丸め方を指導する女性部員

外国人研修制度について学ぶ

青壮年部



青壮年部若穂支部は、若穂のキュウリほ場で7月12日、研修会を開きました。支部員ら8人が出席。農業実習を目的とする「外国人技能実習生」を受け入れている農業法人代表から、受入制度の実績や受入の経緯、課題等を聞きました。青壮年部員は、言葉の問題や実習内容・時間、作業時の様子等、積極的に質問。実習生との関係づくりについて質問すると、代表は「研修生とは対等な立場で接し、仲良くなる事が大切」と説明しました。

依田亘支部長は、「今まで研修として行っていたほ場巡回とはひと味違い、ためになる話を聞くことができた」と研修に手応えを感じていました。



農業法人代表者に質問を寄せる青壮年部員



ハーバリウムづくりに挑戦

JA女性カレッジは、篠ノ井のグリーンパレスで7月17日、今期最終回の講座を開きました。41人が参加し、「ハーバリウムづくり」に挑戦。好みの花材を瓶に詰め、専用のオイルを注いで完成させました。受講生は「家に飾って楽しみたい」と笑顔を見せ、活動を締めくくりました。



組み合わせを相談しながら作業



初研修会でドローン実演

青壮年部信更支部は6月末、5月の同支部発足後「初」となる研修会を開きました。支部員ら10人が出席し、最新式の農業散布用ドローンの実演を見学しました。支部員からは「ネクタイを締めてでも農作業ができるようになるのでは」と期待の声が上がっていました。



ドローンの性能について説明を受ける



食育・イベントを盛り上げる

青壮年部は、「食農教育」を目的に、元サッカー選手らによる「かいぶつのだねプロジェクト」にJA信州うえだ青年部とともに協力しています。7月21日に、小学生以下の児童を対象に南長野運動公園長野リスタジアムでイベントが開かれ、青壮年部員は、農産物や昼食の提供等を行いました。



昼食に特製菓子を配布する青壮年部員

グリーンの絆は葉を結えて！
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 伝統茶を次の世代へ 政所茶玉露10年ぶりに復活



完成した玉露と白木さん

「宇治は茶所、茶は政所」と謳われる幻の銘茶、政所茶の玉露復活をめざしてきた滋賀県東近江市政所町の白木駒治さん(85)が、6月2日、10年ぶりの収穫を終えました。

自宅近くの茶畑132㎡を家族や親戚総出で手摘みし、製茶して10kgの玉露が完成。玉露は神棚に供え、16日に封切りし試飲しました。

白木さんは「10年前と同じ仕上がり。みなさんのおかげでここまで来れた。後は娘が引き継いでくれるので安心」と感謝を述べ、長女の佳代子さん(55)は「久しぶりの味に感動した。今後は若い人たちと頑張っていきたい」と思いを述べました。23日には、地元の道の駅の新茶祭で販売し復活を祝いました。

大阪 田んぼアートで、ラグビーワールドカップを応援！



花園ラグビー場が見える水田での田植え風景と完成予定図

東大阪市農業振興啓発協議会(JAグリーン大阪、JA大阪中河内、東大阪市・大阪府の関係機関などで構成)では、6月30日、ラグビーワールドカップを応援しようと、東大阪市花園ラグビー場の近くの水田(東大阪市吉田)で、ラグビーをモチーフにした「田んぼアート」の田植えをしました。地元の高校生や大学生、一般市民など約60名が参加しました。

緑・紫・黒と色の違うもち米苗を植え、東大阪市のラグビーキャラクター「トライくん」とラグビーボールのイラスト、「RUGBY2019」という文字を描きます。

稲穂が実る前の9月初旬には、見ごろを迎えます。



尿漏れケアについて

講師 長野松代総合病院 皮膚・排泄ケア認定看護師

高齢になると、腎臓、膀胱、尿道といった直接排尿にかかわる部分が衰えたり、手足の動きの衰えにより、排尿動作ができにくくなるなど、排尿の障害が現れます。今回は、尿失禁（尿漏れ）の種類や予防のポイントをお伝えします。



① 尿失禁（尿漏れ）の種類

尿失禁には次のような原因があります。

<蓄尿障害（蓄尿：膀胱に尿をためること）>

- ◆腹圧性尿失禁…腹圧が加わることで尿が漏れる（咳やくしゃみをした時、重いものを持った時など）。
- ◆切迫性尿失禁…尿意切迫感（急に起こる、抑えられない尿意）を伴い、我慢がきかずに漏れる。
- ◆混合性尿失禁…腹圧性尿失禁と、切迫性尿失禁の両方の症状があるもの。

<排泄障害>

- ◆滲流性（いつりゅうせい）尿失禁…常時蓄尿状態で、膀胱が空にならない（残尿）。

<運動・認知障害（蓄尿・排泄障害）>

- ◆機能性尿失禁…機能性の障害のために失禁が発症している場合。

② 過活動膀胱とは

過活動膀胱とは、尿意切迫感があり、頻尿・夜間頻尿や、時に切迫性尿失禁がある状態をいいます。原因は、脳や脊髄による神経系のトラブル、前立腺肥大症、加齢に伴う影響のほか、原因不明な場合もあります。

- ◆尿意切迫感 ……それまで何でもなかったのに、突然トイレに行きたくなり、我慢が難しい症状。
- ◆頻尿 ……昼間、排尿に8回以上トイレに行く症状。
- ◆夜間頻尿 ……夜、寝ている時にトイレに行きたくなり、起こる症状。
- ◆切迫性尿失禁 ……急に尿意を感じ、トイレまで我慢できず、漏れてしまう症状。

① 骨盤底筋体操

腹圧性尿失禁は、「骨盤底筋体操」を続けることで、予防につながります。

◆骨盤底筋体操（坐位姿勢）の方法

- ①椅子の背もたれに腰と背中を預け、深く腰掛ける。この時、肩の力は抜く。
- ②5秒ほど、陰部全体をじわじわと引き上げるイメージで、肛門や膣の筋肉を締める。
※お腹に力はいれない。
- ③「締める・緩める」を1分間行い、これを10回（1日10分間が目安）休みながら繰り返し行う。
※全身をリラックスさせた状態で行ってください。
毎日欠かさず行くと2～3週間で効果が表れ始めます。1日のうち何回かに分けても良いので、毎日続けましょう。



② 膀胱訓練

切迫性尿失禁・頻尿のセルフケアの一つに「膀胱訓練」があります。

◆膀胱訓練の方法

- トイレをできるだけ我慢し、排尿の間隔を伸ばし、膀胱が尿を十分にためられる状態を取り戻す。
※ただし、頻尿のなかには尿路感染症、膀胱がん、尿路結石、間質性膀胱炎といった病気が隠れています。また、神経疾患や骨盤内臓器の手術による頻尿、尿漏れは「膀胱訓練」だけでは改善が難しいことが考えられます。これらの病気が考えられるときや症状が強いとき、血尿・排尿時痛・膀胱痛などほかの症状を伴う場合は必ず医師の診断を受けてください。

まとめ 尿失禁は、状態や原因に応じてきちんとした治療法があります。恥ずかしがらず、医療機関を受診しましょう。

参加しよう!



直前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)
8月13日	おやすみ
20日	脳トレーニングとストレッチ
27日	ちぎり絵で指先トレーニング
9月 3日	読み聞かせ「川中島の昔のはなし」
10日	エレキギターで演歌を楽しもう

グリーンカフェ 若穂

10月10日開催予定
9月号にてお知らせいたします!

再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

梅雨入りし低温つづく昨今は蛙の声も静んできこゆ
一度でも欠かすことなき一票を生かされることを願いつつ轉る
画用紙にクレパス色染められし心豊かにルビナス揺れる
五月晴れ千曲は静かに流れて水面に映るあの人の影
春種はまけずにはつまらない秋種どうかまきたいものだ
鮮やかな紫色に漬かる茄子思わず着出す義歯を忘れて
ラベンダーのかれんな花咲く梅雨の晴れ間香り漂う園散策す
つゆの雨受けて輝くあじさいは四枚花弁の集団家族
奏吹き梅雨明け登り遅れてる陽光たりぬ果菜の精度

今は毎日農作業にあけています。草取りも大事な作業ですが、一日2回汗びっしょりになります。これも健康につながる一つかな？
(若穂 クラちゃんさん)
●健康につながりますね。ただ、日差しと水分不足にはくれぐれもご注意ください！適度な休憩と水分・塩分補給をお忘れなく、です。

今年は時間ができたので夏野菜の苗を主人ではなく私が初めてしました。ナス1本の元気がなく、JAで購入した「畑の達人」を見てナスの苗の根にニラの根をくっつけて植えると、葉が元気になりビックリです。収穫も始まり、嬉しい毎日です。(若穂 山崎さん)
●初挑戦した夏野菜栽培、成功おめでとうございます！ネギやニラはナスのコンパニオンプランツとして、置くとネギ類の根に住む微生物の働きで、病気にかかりにくく丈夫に育つとのこと。私も勉強になりました！

5月にJAファーム松代で教えていただき購入したジャガイモは今年、豊作でした。芋好きな私は嬉しくて嬉しくて東京の妹や娘にも送ることができて、これもまた嬉しいものです♡嬉しい！(青木島 塚田さん)
●収穫の喜びが伝わってきて、私も嬉しくなりました。受けとったご家族も大喜びでしょうね！

家庭菜園のキュウリがなかなか採れません。気温も低く、太陽もあまり出ないせいでしょか。早く梅雨が明けてほしいこの頃です。
(篠ノ井 島田さん)
●農家のみなさんも、日照不足の影響が、なかなか収量があがってこないと仰っていました。お返事を求めている現時点では梅雨が明けていませんが…みなさまのお手元に本誌が届くころには、暑い日差しが降り注いでいることでしょう…。

今年は予想外に涼しいというか、冷夏になりそうとか。来年のオリンピックにとっておいてほしいな。(篠ノ井 カカシさん)
●昨年の豊作が印象にあり、梅雨の今時点では余計に涼しく感じます。農作物に影響が出ない程度に夏らしくあってほしいですね。

上布庭 穂苅 勅子
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
下平 番場 道仁
西寺尾 長瀬 保

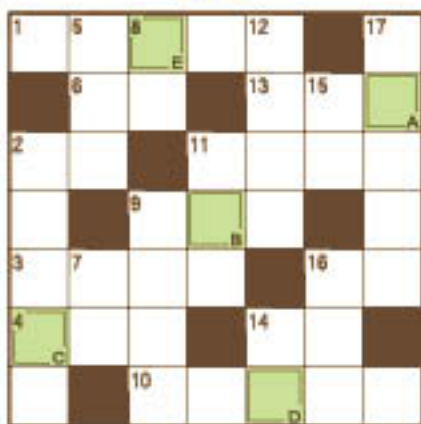
絶だから逃げる口実叱る天
緋香の香り弾んで亡妻来たり
マイ箸に拘りし夫冷奴
損得にいつも光るは世間の目
同じ葛藤えば妻は首を振る
七夕や子供の居ない天の川
紫陽花のいのち極立つ俄雨
気配りが下手で世間を狭くする

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 内山 克子
大岡 久保田立祐
原 小林 仲江
今井 高橋 清人

●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:8月20日(火)

脳カアップ クロワード

クロスワードの正解者の中から8抽選で5名の方にJAまごころ感謝状をプレゼント!



ヨコのカギ

- 令和元年は8月8日。暦の上ではもう秋です
- 日焼けした後にできることも
- 彼女の料理の精前は○○○○はただし
- アップの反対語です
- 竹や木と並んでめでたい植物
- こすれてすり減ること
- 五輪で3位の選手の前に付けられます
- 辞書で四字○○○○の意味を調べた
- おこわを竹の皮でくるんだ中華○○○
- 舞りずしを飲えるときに使う言葉
- フランスの首都。花の都といわれます

タテのカギ

- 夏休みの最終日に慌てて片付ける子もいます
- 酒のお供です
- 理髪の滑りを良くするために髪根に塗ることも
- 豚○○、鶏○○、タンパク○○
- 野球のピッチャーが登る所
- その人が住んでいる所。家は○○○の名士だ
- ロケットが飛び立つ所
- 鶏と並んでめでたい生き物
- 芝居の最後に下ろす物
- 上野動物園生まれのシャンシャンは何の動物?
- イチゴ味やメロン味のシロップを掛けて食べます。パピンスやハロハロもこの一種

※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。

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商品発送以外には使用しません。●応募締切:8月30日(金)

388-8511
62
JAグリーン長野
クロスワード係
長野市篠ノ井市飽高田 961-2
02012

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・応募誌へのご意見・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せて
いただく場合があります)

8月号の当選者(応募総数47通・当選通知7月19日発送)
○坂口綾子さん ○伝田長司さん ○中島めぐみさん ○斎藤鳥子さん ○原祐子さん

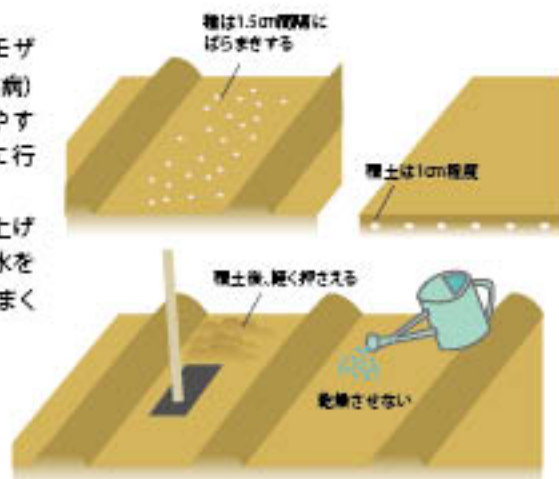
やさい塾 今月のオススメ

野沢菜

オススメ 品種	野沢菜、野沢菜信濃、 信濃美人、おかあちゃん	播種期	8月下旬 ~9月上旬	収穫期	11月下旬 ~12月	目標収量	300kg /1アール

1 種まき

早まきすると、モザイク病(ウイルス病)の被害に遭いやすいため、適期に行う。また、発芽率を上げるため、十分に水をやってから種をまくこと。

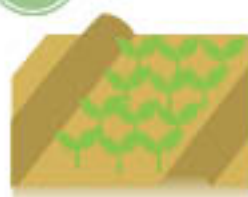


農カUPポイント

モザイク病予防のために種をまいた後、すぐにトンネルを作り、防虫ネットをかける。トンネル支柱は210cmのダンボールを使用し、防虫ネットの裾は土を被せる。防虫ネットは収穫の1~2週間前にははずす。



2 間引き



1回目
混んだところを間引く。



2回目
生育の悪いもの、また病害虫のあるものを間引く。

3回目
混み合ったところを間引く。
最終的には約10cm間隔にする。

3 収穫

草丈が50cm~60cmの頃、収穫する。根ごと引き抜き、カブの部分を持ち落とす。霜に2~3回あわせた後に収穫すると、ねばり、甘みが出ておいしくなる。ただし、あまり長く置くと硬くなる。また、雪に弱いため、その前までに収穫する。



農業機械センター 土・日・祝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
(AM8:30~17:00)
△…午前営業
(AM8:30~12:00)
斜線…休業

農機センター (Tel)	8月					9月						
	17 土	18 日	24 土	25 日	31 土	1 日	7 土	8 日	14 土	15 日	16 月	
篠ノ井 (Ta. 292-1369)					△						○	△
川中島 (Ta. 284-1671)						△					△	△
松代 (Ta. 278-8601)	△						△				△	△
更北 (Ta. 283-5043)		△						△			△	△
若穂 (Ta. 282-6025)			△								△	△
信田 (Ta. 299-2225)				△							△	△

総合展示会対応

お問い合わせ 各農業機械センター

ぶどう塾

今月号は、ぶどう(シャインマスカット)を中心に、種なし品種(ナガノパープル・クイーンニーナ)の収穫前の管理、収穫作業のポイントをお伝えします。



1 収穫作業の時間帯

ぶどうは、果実の温度が低い「早朝」の涼しい時間帯に収穫する。日中の収穫は、果実の品質低下や日持ちに影響する。

2 適期収穫のめやす

3品種に共通する適期の判断は「食味」。食べておいしいもの(酸抜け)を確認して収穫する。糖度は、房の上部(肩)から糖度が上がっていく。

シャインマスカット

シャインマスカットは、もともと「酸度」が低いため、ある程度糖度が低くても食べることができるが、本来の味には糖度18度以上が必要となる。

着色は「黄緑色」が一つのポイント。濃い緑は青臭さがある。

ただし、果実袋の色によって着色進度が違い、有色果実袋(緑色)を使った場合は、白色果実袋に比べてやや緑色が残るため、果皮の色だけで判断しないこと。

樹齢(若木)や日当たりによっては、黄色くなりやすいため、果皮の色だけで収穫を判断しないこと。成熟が進むと、果皮にシミの症状が発生する。シミが発生し始めたら、食味を確認して収穫を急ぐこと。



ナガノパープル

シャインマスカットに比べ、ナガノパープルの方が収穫適期の判断が難しい。

ナガノパープルは、食味よりも着色が先行する。

果頂部の色はつきやすいが、果てい部の色はつきにくい。果てい部が着色しないものは、未熟で食味不良である(渋みが残る)。

特に粒が大きく房や主枝基部の房は、果てい部が着色しないため注意する。果てい部(果柄のつけ根)付近が紫黒色になると収穫適期となる。

なお、ナガノパープルは脱粒しやすいことから、取り扱いに注意する。また、果粉(ブルーム)を落とさないように、粒にはできるだけ触らないようにすること。



クイーンニーナ

特に約600g以上(35粒以上)の房では、色がつきにくい。着色不良のほか、収穫時期も遅くなり裂果につながる傾向がある。

大房にならないように摘粒の徹底が必要。

また、着色期(8月中旬頃)は、棚面をやや明るめにするのがポイント。房の上にある副梢や葉を切除する。



ぶどう新品種「クイーンルージュ」への取り組みについて

JAでは、長野県が開発した新品種「クイーンルージュ(ブドウ長果G11)」の栽培振興と知的財産の保護に取り組んでいます。「クイーンルージュ」は皮ごと食べることができる大粒の赤系のぶどう。ぶどう部会のなかで希望者を募り、苗木を配布し、2022年の本格出荷をめざしています。

また、この品種は長野県が、県開発品種として初めて海外で商標登録を出願するなど、知的財産の保護に力を入れていることも特徴。当JAにおいても、苗の配布や接ぎ木・挿し木において、事前の届け出や実施後の報告書の提出を求め、苗木の流出等を防ぎ、産地化とブランド化に取り組んでいます。接ぎ木の木数・状態を確認する営農技術員



JAとぶどう部会では、7月29日から31日まで、接ぎ木・挿し木の実施確認を行いました。JA営農技術員が事前に申請された29ほ場を巡回し、申請通りに作業がされているかを調査・確認しました。

クイーンルージュの栽培につきまして、生産者・部会員のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

JAまごころ宅配で快適な生活を ～新規会員募集中～

「JAのまごころ宅配」は、毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする個人宅配サービスです。新鮮な食材・地産地消・県内産・国内産にこだわり、品質の確かなものをお届けします!

■ おまかせコース ■

特徴:注文しなくても自動的に旬の食材をバランス良く組み合わせて商品をお届け。チラシからの追加注文も可能!(週2回の配送)

内容:

(1) 次の4つから選択

① おまかせアレンジ(1~7人用)

調理を楽しめる素材から、簡単調理品まで幅広くお届け。商品の追加・取り消し可能。

② お手軽アレンジ(1~6人用)

調理に手間のかからない食品を中心に、幅広くお届け。商品の追加・取り消し可能。

③ たのしみ素材(1~7人用)

手作り重視の方向けに、調理を楽しめる素材が中心。

④ いきいき便利(小セット、中セット)

電子レンジ・湯せんで簡単調理ができる品物や日持ちするものなどを中心に週に1回お届け。

(2) 定期配送をご希望の内容で登録

牛乳や卵などよく使うものは「定期配送品」としてご登録いただくと、都度注文しなくても配送日に自動でお届け。

■ 選べるコース ■

特徴:チラシからご希望の商品を選べる!(週1回の配送)

内容:①まごころ宅配チラシから選択。

②自宅の通い箱に入れ、配送員が回収。

③配送日に商品をお届け。

※牛乳や卵などよく使うものは「定期配送品」としてご登録いただくと、配送日に自動でお届け可能。

必見① JAまごころ宅配おためしセット

JAまごころ宅配を無料でお試しいただける「おためしセット」はいかがですか?

2つのメニューからお選びいただけます。

(1) 選べるアレンジメニュー(1週間分・2回)

〈おためし内容〉

① お肉・お魚などの食材を組み合わせでお届けします。
(例) 信州産のお肉やきのこ、卵たっぷりやししゃも、添加物の少ないちくわなど。

② お届けの食材をお好みにアレンジ!

ご家庭の食卓にあわせて量を調整できます。

(2) いきいき便利メニュー(1回分をお届け)

〈おためし内容〉

① お惣菜などの簡単便利な食品を組み合わせでお届けします。

(例) さば味噌煮、ポテトサラダ、和風おろしハンバーグなど。



※写真はイメージ画像です。

申込方法:宅配サービスのご利用は会員登録が必要です。価格等も含め、まずは、食材センターまたはくらしのセンターにお問い合わせください。担当者が詳細をご説明いたします。

必見② 長野県警察シニアサポート制度対象

JAまごころ宅配を新たにご希望される方で、「運転経歴証明書」(運転免許書を返納し、5年以内に申請した方)を対象に、配送開始から毎月・1年間、ご利用金額の10%をお値引きします!ぜひ、ご利用ください。

お問い合わせ・申込み 食材センター tel.292-0658 くらしのセンター tel.293-1845

専門家の指導で続けよう!ノルディックウォーキング～組合員健康企画～

JAでは、組合員健康企画として「みんなでノルディックウォーキングに挑戦しよう」を企画しています。

(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟講師(南長野医療センター藤ノ井総合病院医師・(株)エコーブサブライ担当)の指導で、正しい歩き方や準備運動を学び、体力維持向上、痩身にも効果的なノルディックウォーキングの基礎を習得しましょう!

「近場」で、「継続すること」が大切なポイントの一つです。お一人様での参加はもちろん、ご夫婦、お友達お誘い合わせの上、ご参加ください。



開催日時:8月28日(水)15時~16時半

会場:南長野運動公園(藤ノ井東福寺)

受講料:200円(組合員以外の方は300円)

※ケガに備えた保険料等です

定員:40名

申込み:右記のお問い合わせ先にお電話をお願いします。

当日参加はできません。

お申し込みいただいた方に、後日詳細をご案内いたします。

専用ポールを持ってなくても参加可能!
専用の「ノルディックポール」は、貸出しております(レンタル料500円)。なお、専門家の案内のもと、販売もいたします。

初心者・未経験者・運動がちょっと苦手という方も大歓迎!

お問い合わせ・申込み
生活部生活福祉課 tel.293-2061

AC長野パルセイロ農園 参加者募集

JAとAC長野パルセイロは、小学生以下の児童のみなさまを対象に、「農業」を通じ、食と農業、体を動かすことの大切さを伝えようと、「AC長野パルセイロ農園」を開催しています！



8月は、農園初となる「ジャガイモ植え」に挑戦です。作業後はパルセイロと一緒に旬の農産物を味わいながら交流しましょう。ぜひご参加ください！

AC長野パルセイロ農園募集内容

日時：8月25日(日)

8時半受付、9時～11時

会場：松代町

内容：AC長野パルセイロ関係者とジャガイモの定植作業、交流会

対象：小学生以下の児童とその保護者

定員：10組(先着順)

参加料：一家族1,000円 ※お土産付き

申込み：問い合わせ先にお電話をいただくか、AC長野パルセイロ公式ホームページ(<https://parcelro.co.jp>)よりお申し込みください。後日案内通知を送付いたします。

締切：8月20日(火)

お問い合わせ・申込み
総合企画部企画広報課 tel.293-2000

よりぞうグッズがひとつもらえる！ よりぞうキャンペーン開始！

JAバンクのキャラクター「よりぞう」グッズがもらえるよりぞうキャンペーンが始まりました。

期間中、定期貯金や定期積金の新規ご契約で、よりぞうグッズをお一つプレゼントいたします。

商品はなくなり次第終了となりますので、お早めにご利用ください。



よりぞうキャンペーン内容

期間：8月1日(木)～10月31日(木)

対象：次のうちいずれかの新規契約の方

①定期貯金(期間1年以上、金額20万円以上)

②定期積金(満期額30万円以上、口座振替のみ)

プレゼント：次のうちいずれか一つ

・よりぞうタオル(サイズ/約W800×H340mm)

・よりぞうトートバック(サイズ/約W330×H400mm)



JAバンクキャラクター
2019年4月デビュー

©よりぞう

お問い合わせ 各支所

Enekey(エネキー)でスピード・ラクラクお会計

JAセルフ給油所では、「Enekey」を使った決済をスタートいたしました。

Enekeyとは、キーホルダー型の新しい決済ツール。

あらかじめクレジットカード情報を登録しておき、セルフ給油所の給油機に、Enekeyをタッチするだけで、お会計ができるようになります。ぜひ、お申し込みください。



必見 Enekey オススメポイント

- Enekeyでタッチするだけで簡単決済
- キーホルダー型で鍵につけて持ち運びもラクラク
- いつでも店頭価格より1円/ℓお値引き
- 入会金・年会費無料
- 安心の紛失・盗難補償付き

ICカードなど
クレジットカードを
お持ちください

Enekey(エネキー)の新規発行は、JAセルフ給油所へ

Enekey(エネキー)のお申込み・利用可能店舗

アグリしのいセルフ給油所	tel.293-5660
長野インター松代セルフ給油所	tel.290-6122
川中島セルフ今井給油所	tel.285-7770
南長野公園前セルフ給油所	tel.293-4831

JAの動き

理事会

7月31日に理事会を開き、次の事項について協議しました。

- (1)「コンプライアンス・マニュアル」の一部改定について
- (2) マネロンガイドラインに基づくギャップ分析の報告について
- (3) 利益剰余関係の事務委託契約の締結について
- (4) 投資信託受取にかかる簿籍の変更について
- (5) 農業開発事業について

監事会

7月12日に監事会を開催し、次の事項について協議しました。

- (1) JAの組織・事業と簿記の基本について
- (2) 追加監査に係る実施対応について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

一般職コンプライアンス研修会 7月2日・3日・5日

- (1) 令和元年度「JA長野県不祥事ゼロ運動行動計画」について

- (2) 相談・苦情対応状況について
- (3) 社会的勢力に対する対応について
- (4) コンプライアンス・不祥事について
- (5) DVD視聴

経営会議 7月17日

- (1) コンプライアンスの実施状況について(6月)
- (2) 自主検査の実施状況について(6月)
- (3) 課内会議の実施状況について(6月)
- (4) 自主検査について

第5回リスク対応会議 7月22日

- (1) コンプライアンスの実施状況について(6月)
- (2) 自主検査の実施状況について(6月)
- (3) 課内会議の実施状況について(6月)
- (4) 内部統制整備について

コンプライアンス委員会 7月31日

- (1) マネロンガイドラインのギャップ分析について
- (2) コンプライアンス・マニュアルの改訂について

ナスとサバ缶の炒め煮



【材料】4人分

ナス	6個(約400g)
サバ缶	1缶(約220g)
ピーマン	2個
タマネギ	小1個
トマト	中1個
生姜	1かけ
サラダ油	大さじ2~3
みそ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
酒	大さじ2

【作り方】

- 1 ナスはヘタ取り、皮をしま模様(シマ模様)にむいて乱切りにする。ピーマンは種を取って4つ割りにし、タマネギとトマトは8分の1幅のくし型に、生姜はせん切りにする。サバ缶の汁と()を混ぜて合わせて調味液をつくる。
- 2 フライパンにサラダ油を強火で熱し、ナス、タマネギ、ピーマンを入れて軽く火が通るまで炒める。
- 3 中火にし、サバ、トマト、生姜を加えて軽く混ぜ、1の調味液を加えてフタをし、時々煮汁をかけながら10分ほど煮てできあがり。



【お料理メモ】

- ❖ ナスをたっぷり消費できます。ナスに火を通す際、油で揚げるとコクが増すので、お好みに合わせて挑戦してみてください。
- ❖ 生姜が味のアクセントになるので、食が進みます。暑さで食欲が落ちた時にオススメです。
- ❖ サバ缶は下処理不要なので、簡単時短料理にピッタリです。サバの身は軽くほぐす程度にし、細かくしすぎないようにすると良いでしょう。

女性部
藤ノ井総支部の
みなさん

