

Ever Green

9

2019
Vol.307

|特集| のぞいちゃおう!きのこ栽培





やりがいを持って仲間とできる^{こと}農業を

ぶどう・りんご生産者 小林恵介さん

今月の
巻頭

第7回フォトコンテスト入選作品

「祖母から孫へ継ぐ」 永井 玲子



表 賞 金賞

撮影場所 川中島

評 評 女性のおたがい表情がすばらしく、惹かれる作品です。人物の視線が交わってれば、なお良かったでしょう。

目次

Green Spot 人	2
Green Topics JA	
東京一*の市場でトップセールス	4
Special Issue 特集	
のぞいちゃおう!きのご栽培	8
Member's Power	12
健康長寿学	14
農力アップ塾	16
Green Information	18



出来栄を確認



出荷に向けて仕上げの段階の「シャインマスカット」

会社から“独立”して農業を志す

「いつか会社から“独立”して何かをしようと思っていたんです」と話すのは、若穂で「ぶどう」「りんご」を栽培する小林恵介さん。25歳の時に新規就農し、今年で34歳、8回目の収穫シーズンに差し掛かっています。

学生時代、気の置けない友人と話すなかで、「やりがいを持つことができ、小学校の友達や仲間と一緒に働くことができる環境を作りたい」と展望を持った小林さん。専門学校を卒業後、建設会社に就職し、社会経験を積みながら、独立・起業への想いを膨らませます。

20歳で就職して5年、夢の実現へ「独立」の時。建設業・飲食業分野での起業を検討するなかで、長野市街地から父の実家がある「若穂」へ引っ越したことを機に、豊かな自然環境に触れ、「農業」に興味を持った小林さん。行政に相談し、他2業種に比べて初期・設備投資が抑えられ、土地も確保しやすいと、「農業での起業」を選びました。

未経験からの挑戦

初年度は、祖父の残した「りんご」「ブルーベリー」約40アールで、家族の力を借りながら作業。農業知識・経験が全く無かったという小林さんは、県・市・JAとあらゆる講習に出て、「何とか作れるように」と技術の習得に励みます。また、収量や収入の目安についての指標はあるものの、時間や手のかけ方がどんな結果につながるのかが見えず、「やっていくうちに自分なりの計算で掴もう」と、手探りで進めていたといいます。初年度は県の農業経営指標の7割程度に留まりましたが、イメージを掴んだ小林さん。「これなら、もっとやれば良いんだ」とやる気に変えます。翌年は、小林さんの弟も就農し、兄弟で協力して経営。「2～3年目はとにかく苦戦しました」と苦笑いしますが、品目構成を見直し、「ぶどう」の導入と面積拡大をはかり、掴んだイメージを自分の作業計画に生かし、技術はあくまで「基本に忠実」をモットーに進めた結果、収入は右肩上がり。台風被害で収入を落とした年もありましたが、翌年にはしっかり挽回し、「毎年、前年を超えていることが嬉しいし、立てた計画がうまくいくことも楽しさになりますね」と笑顔を見せます。

地域の未来を育てる

繁忙期にはアルバイトを雇うようになりましたが、このうちの半数以上は同級生や仲間たち。「仕事にやりがいを感じられずに辞めてしまった人や人間関係に悩んでいる人、それから30年後に定年を迎える仲間のために、“心が疲れない環境”をつくって、農作物の生育をやりがいに、一緒にできれば良いかなと思っていますね」と、小林さんは「独立」の目的だった「仲間と働く環境づくり」の実現へ、着実に歩んでいます。

加えて、最近では「農業を通じて地域貢献ができればいい」という想いをもち始めてきたといいます。生産者、行政にJAも加わる「綿内東地区基盤整備事業（樹園地整備と担い手への農地集積促進）」に「担い手の一人」として参画し、園地を受託。事業を共にする生産者仲間らと、地域の農業維持・振興へ、直売所の新設や地域ブランドの確立など、「夢」を描いています。「自分の事だけを考えるんじゃなくて、周りの人も、みんなが良くなるように、“地域の未来を育てること”につなげられれば良いですかね。そういう意味でも農業の可能性って“無限大”ですね」と、はにかむ小林さんに、ぶどう棚の隙間から、農業の未来を示すかのような強く明るい日の光が差し込んでいます。

プロフィール

名 前	……小林恵介さん
年 齢	……34歳
営農地域	……若穂
栽培品目	
(経営規模)	……ぶどう120アール りんご80アール
農業従事者	……本人・弟・季節アルバイト
出荷先	……JA共選所、直売所、 個人販売

東京“一”の市場でトップセールス



市場関係者に取扱拡大を要請する神農組合長

JAは、東京都大田区の中央卸売市場で8月6日、「トップセールス」を開きました。句の「もも」ブランドを中心に、JAの農産物を市場や仲卸業者などにアピールし、取扱販売拡大につなげようと開催。加えて、都会の持つ情報発信力を生かし、量販店や消費者へのPRにつなげることも目的です。神農組合長と職員、生産者を代表し、小山英壽果実専門委員長兼新興果樹部会長、須坂修一もも部会長が出席しました。

会場は、「東京一」の青果と称される東京青果側のセリ場前。セリに訪れた約100人の市場関係者に向けて、試食を振る舞い、PRセレモニーを行いました。試食では、もも「川中島白鳳」とブルーン「サンタス」を準備し、品種の特徴をはじめ、出荷時期や量など、産地の情報を伝えて提供。関係者からは「よく味が乗り、量販店へのアピールや販売につなげやすい」など、評価の声が上がりました。

PRセレモニーでは、神農組合長が「句のももとブルーンをぜひよろしくお願ひしたい」と、取扱拡大を要請。会場からは大きな拍手が起こりました。

トップセールスを通じ、須坂部会長は、市場から産地や品質に対する要望を聞き、「当JAのももへの期待を改めて感じたので、応えていきたい」と意気込みました。小山委員長は、市場からブルーンの生産拡大へ希望が寄せられたことを受け、ブルーンは個選で荷造り等の労力が掛かるが、安定販売が可能などとも含め、全体で生産量を維持したい」と話し、部会等を通じ、生産者に協力を求めていく考えを示しました。



生産者と市場関係者が情報交換



試食に手を伸ばす市場関係者



須坂部会長が試食を振る舞い



トップセールスに出席した関係者

ももを好きになつてね

もも部会篠ノ井支部は8月23日、篠ノ井地区の幼稚園・保育園8カ所に「もも」を贈呈しました。幼少期から地元「もも」に愛着を持ってもらおうと、生産者の手で贈り先へと届けています。

このうち、杉の子保育園には生産者3人が「川中島白桃」4箱（1箱5kg）を持って訪問し、園児らに手渡しました。園児は箱を開けて香りを楽しみ、「早く食べたい」と笑顔。生産者が「地元のももをたくさん食べて好きになつてね」と声をかけると、園児は大きな声で返事をしていました。



「いっぱい食べてね」と贈呈

地元の果実 出荷本格化！

8月に入り、「もも」「ブルーン」は、いよいよ当JA管内発祥の品種が登場しました。「りんご」も出荷を迎え、長野県オリジナル品種として期待される「シナノリップ」、根強い人気の「サンつがる」が夏を盛り上げています。

期待にこたえる出荷を

川中島地区で生まれたJA主力のもも「川中島白桃」は8月16日から出荷が始まりました。これに合わせ12日から19日まで14会場で出荷講習会を開催。営農技術員が、前半品種の出荷・販売情勢や品質を説明し、後半品種も、「着色にとらわれないう収穫」を呼びかけました。生産者は、「収穫作業は大変だが、楽しみに待っていてくれるお客さんのためにも頑張りたい」と意気込みました。



共通用と直売用の選別基準を説明
(川中島町御厨会場)

生産量の維持めざして

ブルーンのうち、若穂地区で生まれた「くらしま」など、中生晩生種の出荷が8月中旬から始まりました。12日には、5会場で出荷講習会を開き、販売情勢や出荷上の注意点を確認しました。

ブルーンは、市場からの需要が高いものの、生産者の高齢化を原因に生産量が減少しています。JAでは、荷造りの手間を軽減する簡易規格の活用も促し、生産者へブルーンの栽培も推進しながら、生産量の維持・拡大をめざします。



荷造りのポイントを確認する生産者
(若穂果実流通センター会場)

多くの生産者が初出荷迎える

「夏のりんご」として期待される「シナノリップ」「サンつがる」は、8月中旬から順次出荷が始まりました。このうち、長野県生まれの品種で、当JA管内では3年前から本格導入された「シナノリップ」は、多くの生産者が今年初出荷を迎えます。12日から16日にかけて4会場で開いた講習会では、地色指数を目安の一つに収穫作業をすすめるよう指導しました。



収穫する色の目安を説明
(西部青果物流通センター会場)

産地の強みを再確認

りんご部会は、8月27日・28日、4会場で「サンつがる」の品種検討会を開きました。県内外他の4産地の出荷物を取り寄せ、当JAの4センターの出荷物と合わせて、着色や味などの品質を比較。当JAの強みの再確認と、栽培面・選果基準の見直しにつなげる目的です。生産者は「当産地は、味は良いが着色は見劣りする。色が入りやすい系統に変える必要がある」と話しました。部会では結果を基に方針を定め、強い産地づくりをめざす考えです。



8つの産地の品質を比較
(信更果実流通センター会場)

グリーン長野産を“直接”届けよう

旬を迎えた夏果実や、花をPRしようと、生産者やJA職員が店頭などに立って、直接消費者にアピールする「消費宣伝会」を、県内外各地で開きました。

グリーンのおいで「近江」へ

JAと青壮年部は8月3日、滋賀県のJAグリーン近江農産物直売所「きてかくな」で、「信州フェア」を開きました。JA名に「グリーン」の付く協定「グリーンコネクト」を縁にした販売交流の一環です。

会場では、来店客が次々に訪れ、贈答や家庭用にと、ももやネクタリン、ブルーンを購入。女性客は「遠くから来てくれて嬉しい。長野の果物を買う良い機会だ」と話し、青壮年部員らにアドバイスを求めながら買い物を楽しんでいました。



「親戚へのプレゼント」と一箱お買い上げ

食事でブルーン「生食」PR



男性客にも好評の試食宣伝

JAとJA全農長野は8月6日、東京青果協会の協力のもと、東京都内の大手企業の社員食堂で「ブルーン」の消費宣伝会を行いました。ブルーンの味や「生食」の普及を目的に、食登利用客約700人にブルーン「サントス」の試食を配布し、販売も行いました。女性客は「1個2個と手が伸びる」と感想を寄せて購入。男性客は「初めて生で食べたが、おいしさに正直驚いている。ぜひもっと販売してほしい」と、都内での販売拡大に期待を寄せていました。

絶好の会場で3万人にアピール

JAと青壮年部は8月8日・9日の両日、東京都中央区の晴海アイランドトリトンスクエアで、夏果実の販売を行いました。

販売会場は、企業やレストランなどが入る都市型複合商業施設で、一日に3万人が利用するというPRに絶好の場所。青壮年部員らが店頭で試食を振る舞い、品種や味の特徴を紹介しながら販売しました。ももを試食した女性客は、「スーパード購入するものに比べて、新鮮でしっかりした味でおいしい」と感想を寄せ、購入していました。



「新鮮でおいしい」とももを購入

25,000束を販売



販わうお花市(A・コープファーマーズ南長野店)

A・コープ直売会は8月11日・12日の両日、A・コープ3店舗で毎年恒例の「お花市」を行いました。生産者が出荷した「コギク」「リンドウ」「アスター」などの花束約25,000束を販売。盆花等を求める来店客で賑わいました。直売会員も店頭で来店客への声掛けを担当。会員は、「花束の量も十分。地元や帰省して買いに来てくれたお客さんも含めて、喜んで買えば嬉しい」と話し、来店客へのあいさつに力と心を込めていました。

いっぱいとれたよ!

J Aと更級農業高校は「親子ふれあい農業塾」を8月17日、篠ノ井のは場で開きました。5月に定植し、草取りや水やりなどの管理作業に取り組んできた「ジャガイモ」をいよいよ収穫。12組の親子と保護者、高校生が作業に汗を流しました。参加者がスコップで土を掘ると、たくさんのイモが顔を出し、ほ場には参加者の歓喜の声が溢れました。児童は「頑張った甲斐があった」「フライドポテトにして食べたい」と感想を寄せ、笑顔を見せました。



収穫作業に励む参加者親子

大きいりんごに期待



「期待できるなあ」と胸をおどらせる

J Aと生産者による有旅ビュウーりんごオーナー実行委員会は8月4日、りんごオーナー圃の「りんごの木」の抽選会を篠ノ井有旅で開きました。長野市内外をはじめ、遠くは兵庫県から、オーナー希望者43組が訪れました。オーナーは、生産者のアドバイスを基に、木や実の状態を見ながら木を選択。常連のオーナーは、「毎年楽しみ。今年は実が大きい」と期待を寄せました。委員会には、85組から95本の申し込みがあり、3人の生産者が11月下旬の収穫に向けて、管理に励みます。

もものおいしさ「生中継」

J Aやもも部会役員、青壮年部では、ももの最盛期に合わせて、テレビやラジオ、新聞など、報道関係各社からの取材を受け入れ、「もも」やJ A産の各種農産物のPRに努めています。

このうち8月17日には、NBS長野放送の番組「土曜はこれダネッ!」の生中継が篠ノ井のは場で行われました。番組には、青壮年部篠ノ井東支部のもも生産者やその家族が出演。本格出荷を直前に控えた「川中島白桃」の収穫の様子や味の特徴、食べ頃のポイントを多くの視聴者に伝えました。



生中継で「もも」をPRした出演者ら

ご利用に感謝を込めて



心を込めてプレゼント(更北支所)

J A 20支所では、2カ月に1度の年金支給日に合わせ、「ご来店感謝デー」を今年度も開いています。全支所合わせて先着1,000人の来店客に農産物や農産物加工品を贈呈し、窓口職員らが日頃のご利用に感謝をお伝えしています。8月15日には今年度3回目となる感謝デーを開催。夏休み・盆の効果もあり、多くの利用者が訪れるなか、J A産のももやりんごを使ったジュースをお渡しするとともに、8月から始まった「よりそうキャンペーン」などをオススメしました。

のぞいちゃおう! きのこの栽培



JAグリーン長野が誇る「きのこ」。野菜や果物と違い、なかなか栽培現場を見ることがない食べものです。そこで、今回は「親子ふれあい農業塾」に参加する子どもたちと一緒に「きのこの栽培現場」にお邪魔しました。おいしいきのこができるまでを、一緒にのぞいちゃいましょう!

ご案内人
ぶなしめじ部会 坂田毅彦さん

JAグリーン長野自慢の“きのこ”

夏から秋にかけて果物や野菜、米、花などさまざまな農産物が出荷される長野県ですが、冬は寒さが厳しく、なかなか作物を育てることができません。そこで「冬に栽培できるものを」と考え、導入されたのが「きのこ栽培」でした。



今回
見学したのは
こちら

和・洋・中、何にでも合う

ぶなしめじ

- 全国でも長野県が生産量第1位
- 栽培法は長野県で開発・確立
- かつては「ほんしめじ」として販売され、現在は「ぶなしめじ」に統一されている
- 味にクセがなく、和・洋・中のどんな料理にも合う



松代地区が「人工栽培発祥」の地

えのきたけ

- 全国のきのこ類のなかで最も多く栽培されている
- 全国でも長野県が生産量第1位
- 生産量のうち60%以上が長野県産
- 栄養、美容、ダイエット効果が期待できると注目が集まる
- 「えのき氷」といった加工食品も話題



ヌメリが胃に優しい

なめこ

- “天然もの”もあるが、スーパーに並ぶものはほとんど“栽培”されたもの
- 長野県・山形県・新潟県が主産地
- 独特の「ヌメリ」が特徴で、ヌメリ成分が胃の保護や潰瘍の改善に良いといわれている

副料理など特に需要の高い秋冬はもちろん、年間を通じて手に入る食材!お料理の強い味方です

“きのこ”がお店に並ぶまでをのぞいちゃおう!

参加者のみなさん

親子ふれあい農業塾に参加中

初めて見るので楽しみです。



浅野井 茜さん (6年生) 小林 千結さん (4年生) 松沢 万葉さん (1年生) と保護者のみなさん

デリケートな現場

きのこは「菌」で、他の菌は敵茶です。また、現場では包装も行っているため、異物混入も敵茶! 帽子・エプロンで身支度を整えて、いざ見学開始です。

1 培地づくり

きのこの「培地(菌床)」を作ります。培地は、野菜でいう「土」。培地のメインとなる「おがくず(木の粉)」は、きのこの敵となる余計な油分を取るために、日光の当たるところで半年以上寝かせます。これをふるいにかけて、大型のミキサーで練り、きのこの栄養になる「こぬか」や「ふすま」、「コーンコブ」、「水」を生産者独自の配合で加え、「ギュッと絞って水が垂れる程度」のしめり具合にしたところで、専用のビン容器に詰めていきます。

培地のメインの「おがくず」は日を当て油分を取ることがポイント



▲日を当てる

培地材料の配合は生産者の研究で決定



▲培地入りのビン

培地の材料

杉の木や松の木の粉(おがくず)・コーンコブ・こぬか・ふすま・水 ※生産者により、違いや工夫があります

ほんとだ、穴があいている

菌がビン全体に回しやすいように、予め穴をあけておきます



▲ビンに詰まった培地を見せてもらいました



MEMO

「きのこ栽培」と言えば「原木」を使った栽培をイメージされる方も多いでしょう。実際現場では、多くのおみなさまに品質をそろえてお届けできるよう、「ガラスビン」で栽培されるようになりました。このビン栽培の発祥は当JA管内の「松代」地区。作業性を上げるためガラスビンからポリエステル製のビンとなり、生産性の向上につながりました。

2 接種(植え付け)

《接種準備》 培地が詰まったビンを「蒸気殺菌釜」に入れ、釜の中で蒸気を回し、ビンの中身(培地)を蒸らします。そこから温度を上げて約2時間殺菌します。さらに気圧も上げ、釜の中を120度にし、30

分~40分ほど殺菌します。温度を100度ではなく「120度」まで上げる理由は、「100度では死なない菌」もいるためです。6時間程おいて、きのこの敵となる菌を全て退治し、接種へ準備を整えます。



▲蒸気殺菌釜

《接種》 ビン(培地)を15時間程かけて冷ました後、きのこ以外の菌が入らないように隔離された部屋「接種室」で、機械を使ってきのこの種「種菌」を植え付けていきます。



▲接種の機械

別の菌が入ると、きのこが育たないので、厳重に隔離された所で、他の菌が入らないように接種するんだ。



▲作業の無かったこの日は、室外から機械を見学しました



▲中は立ち入り禁止!

3 培養

接種後90日まで

接種後のピンは、空調が20度程度に調節された「培養室」に運び、暗闇のなかで、80日から90日かけて培養します。この期間にピンの中では、「菌糸」がまんべんなく成長していきます。



▲培養室ではスラリと培養中



接種後10日後

▲菌糸(写真の白い部分)が、下に降りる



接種後30日後

▲さらに10日後…



接種後20日後

▲だんだんと白い部分が下へ下へ…



接種後40日後

▲菌糸が全体に回ると真っ白になる

さらに培養…

接種後90日以降

菌糸が全体に回ったところで、「菌かき」という作業を行います。ピンの蓋を取り、きのこが発芽しやすいように培地を整えた後、「水」を与えることで、それが「刺激」となって、きのこが「芽」を出します。芽が出たら、「秋の気候」を思わせる気温(15度)に調節された「生育室」に移して、さらに成長させます。生育室の湿度は約100%。ジメジメとした環境がきのこを育ててくれます。



MEMO

栽培期間

ふなしめじ	約110日
えのきたけ	約55日
なめこ	約90日



発芽後数日で良し悪しが決まる!?



お椀型に発芽がそろるように光の当て方を工夫します

菌かき後16日

菌かき後18日
発芽後2週間

菌かき後20日
収穫直前



軸が伸び、傘も大きくなってくる

さらに軸と傘が成長傘の色が淡くなる

きのこは「秋」の食べ物だから、秋の気温に合わせて、育つんだ



▲生育室内を見学



MEMO
きのこの呼び方

傘
軸
石突き

4

収穫

接種から約110日後

大きく、大切に育てられたきのこが
いよいよ収穫を迎えます。

▲ボリュームバッチリのきのこ

収穫作業に挑戦



▲収穫のコツを教わろう

傘が
崩れないように
根元を持って

▲集中していざ!

とれた〜!



▲収穫できたわ!

5

包装

収穫されたきのこは、人の手によって株の重量を調整し、バックに乗せて機
械に流し、包装して、ダンボールに詰め、みなさまのもとへ出荷されます。

▲計量してバックに乗せる



▲包装されて機械から出てくる

▲ダンボールに
詰めるパッケージの
"JAグリーン長野"
が目印だよ!

JA全農長野・JAグリーン長野

店頭にも並ぶ状態の「きのこ」完成!!

見学を終えて

教えて!坂田さん

Q きのこ栽培は、野菜と同じように太陽のような「光」は、
いるのですか?A 芽を出してからのきのこには「光」は重要です。
芽だし後のきのこは光に向かって伸びていきます。光が
うまく当たらないと、ヒョロヒョロとしたきのこになっ
てしまいます。生育室には蛍光灯を設置しています。この蛍光灯の光の
強さを調整し、全体的にまんべんなく光を当てること
でお椀型のどっしりとしたきのこに仕上がります。

蛍光灯消灯



生育に合わせて点灯

Q きのこ栽培に薬(農薬)は使われているのですか?

A 菌であるきのこに対し、薬剤は使えませんので、完全無
農薬で栽培をしています。身近な場所で
つくられていることが
わかったのもっと
きのこを食べたいと
思います。みなさんも
グリーン長野の
おいしいきのこを
ぜひ食べて
くださいね!楽しく
見学できました。

生産者直送 目利き情報

1 スーパーでの選び方

- 一、お椀型でどっしり(ふくら丸みを帯びている)
- 一、軸が太くて白い

2 保存方法

- 一、保存は冷蔵庫の野菜室で(2~3日で使い切る)
☆空気に触れないようしっかり密閉した状態で保存しよう
- 一、食べきれない場合は「冷凍保存」で3週間程度保存可能
☆石突きをほくして冷凍可能な密閉袋へ

JAグリーン長野の
きのこの販売先

A・コープ3店舗や各スーパーマーケットにて週年販売中

目印は JAグリーン長野

ボランティアで夏祭りを盛り上げる

女性部



女性部若穂総支部は8月5日から9日までの5日間、JA長野厚生連長野松代総合病院附属若穂病院で「ボランティア活動」を行いました。病院の要請のもと、デイケアセンター利用者向けの「夏祭り」の運営に協力。のべ30人(1日6人)の部員が活動に参加し、祭りを盛り上げました。

夏祭りは、デイケアセンター入口と室内を会場に開催。部員は、「射的」「かき氷」「お菓子釣り」コーナーを担当し、一日に20人の利用者をもてなしました。部員の一人は、「利用者さんが喜びの涙を見せて楽しんでくれて、私も元気を貰えた」と話すとともに、今後のボランティア活動の継続へ意欲を見せました。病院職員は、「女性部のみなさんが積極的に動いてくださり、利用者さんとも気さくに話をして、楽しませてくれた」と感謝を述べました。

同総支部では、若穂地区の医療を支える若穂病院に貢献しようと、開院時からボランティア活動として、草取りや病院主催のイベントに参加・協力しています。



「当たりましたよ!」と射的の景品を届ける女性部員

日帰り旅行で親睦深める

女性部



女性部6総支部は、7月から8月にかけて、恒例の「日帰り旅行」を総支部ごとに開き、部員同士の親睦を深めました。



篠ノ井総支部・7月3日

佐久で「天体観測」を楽しむ



更北総支部(7月5日)

「木曾馬」と自然に癒される



川中島町総支部(7月12日)

四方温泉で「四万の病」に効く湯につかる



大岡総支部(7月18日)

小布施で「平和観音菩薩」に祈りを捧げる



松代総支部(7月25日)

東京で劇団四季「アラジン」を観賞



若穂総支部(8月29日)

舌切り雀のお宿で疲れを癒やす



収穫めざして“ジャガイモ”定植

JAと青壮年部、AC長野パルセイロは8月25日、松代町のほ場で「パルセイロ農園」を開きました。小学生親子4組、青壮年部松代支部員、女性部員、パルセイロからは、レディースの池ヶ谷夏美選手と野口美也選手、トップチームの元選手大橋良隆さんらが参加し、ジャガイモの定植や交流会を行いました。

青壮年部員がジャガイモの定植方法や機械操作を説明。参加者児童は選手と協力し、交流を深めながら、定植作業に汗を流していました。

収穫は11月を予定し、JAのイベント等での販売を検討しています。



「たくさん収穫できますように」と祈願し記念撮影



軽井沢観光客にグリーン長野の“もも”PR

青壮年部は、8月3日・4日の両日、軽井沢町の軽井沢プリンスショッピングプラザで、「もも」を中心とした消費宣伝会を開きました。恒例の宣伝会として今年で6年目。2日間で部員のべ8人と事務局の職員が参加し、特設ブースで家庭用向けのもも410箱(1箱2kg)を販売しました。

会場では、もも「川中島白鳳」「あかつき」やりんご「夏明」など試食を振る舞いながら販売。千葉県から訪れた観光客は、「手ごろな価格で嬉しい。またぜひ買いたい」と話しました。

部員は、「2日間とも開店から3時間足らずで売り切れ、驚いた。ももやJAの良い宣伝になったと思うので、次につなげたい」と話し、販売に手応えを感じていました。



品物選びを手伝う青壮年部員

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 日野菜漬のパッケージがリニューアル 新商品も登場



新デザインと新商品の日野菜漬

500年の歴史を誇る滋賀県日野町産のカブラ「日野菜」を使ってグリーン近江が販売する「日野菜漬」のパッケージが6月から新しく生まれ変わりました。さらに7月から、「ピクルス」「かつお風味」「赤じそ風味」が新たなラインナップに加わりました。

新デザインは「日本らしさ」「滋賀県らしさ」「日野菜らしさ」が伝わるよう、日野菜の色を表す淡いピンクと着物の帯をイメージ。新商品には琵琶湖を表すマークを付け加えました。同JA直売所「きてか〜な」などで販売しています。

大阪 田んぼアートが見ごろに!ラグビーワールドカップを応援!



生長した花園ラグビー場すぐ近くの田んぼアート

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)が、ラグビーワールドカップが開催される東大阪市花園ラグビー場の近くで作成した「田んぼアート」が、9月初旬に見ごろを迎えようとしています。この田んぼアートは、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と、「RUGBY 2019」という文字を表現するものです。

緑・紫・黒と色の違うもち米苗は8月6日時点、順調に生長し、田んぼアートの様子がわかるようになってきました。周辺の住民の方からも注目されています。



脳トレーニング

講師 JA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院リハビリテーション科作業療法士

脳の機能(働き)は、青年期を過ぎると、加齢とともに低下していきます。しかし、積極的に脳を使う習慣をつけることで、脳の機能の低下を防ぐことができます。

今回は、脳を活性化させる「脳トレーニング」の例をご紹介します。



① 期待できる脳トレの効果

脳トレーニングを行うと、普段は使わない脳の部位が刺激されるほか、考えることで、記憶力や思考力が鍛えられ、脳の活性化につながる。

1. 脳の老化現象の予防
2. 認知症の予防
3. 認知症患者の能力維持
4. 子どもの能力向上

脳トレーニングは、高齢者だけでなく、子どもや若年層にも効果的。

② 効果的な方法・頻度

- (1) 複雑な難問に時間をかけて挑戦するよりも、脳に負担をかけすぎない「計算」「読み」「書き」や「パズル」など、小学生も解くことができるシンプルなものの方が効果的。苦手だと感じるものは避け、ストレスを感じず、「続ける」ことが大切。
- (2) 時間をかけて行うよりも、短時間でも、頻度を増やすと効果的。できるだけ毎日が目標。

③ 脳トレーニングの例

<簡単な計算>

簡単な足し算・引き算・掛け算に挑戦する。目標は、50問を1分で解く!

<例>

8+5=	7-4=	8×2=	11-3=	3×6=	7+6=	1+7=	3-2=
6×9=	9+6=	7+9=	5×4=	9+8=	1-1=	2×4=	9×2=
5-1=	9+5=	2+7=	9-6=	4×7=	12-5=	4×6=	7-3=
3+9=	8-2=	3×8=	8+3=	9+2=	7×3=	7+4=	9-5=
7×7=	8×6=	11-4=	4×9=	6+2=	4-1=	5×3=	3-1=
6×3=	4+8=	4+1=	5-3=	9×6=	4+8=	2+9=	5×8=
10+3=	1×9=						

やってみよう!

<思い出しクイズ>

思い出しクイズとは、脳に眠っている記憶を呼び覚ますゲーム。お題に合わせて、思い付くものをいくつも上げる。家事や散歩の合間に、一人で挑戦するのはもちろん、家族、お仲間と一緒にやってみよう。

<“毎日”の思い出しクイズ>

1. 昨日の食事(朝食・昼食・夕食)の献立は?
2. 昨日見た人・あった人の顔と名前、服装は? など

<物の名前や地名等、言葉などを思い出すクイズ>

1. 野菜の名前を10種類思い出そう
2. 都道府県名を15カ所思い出そう など

<ほかにも>



- ・本を音読する
- ・折り紙
- ・利き手と「逆の手」で作業をする など効果的

まとめ 友だちや家族と一緒に脳トレを楽しむことで、会話が生まれ、コミュニケーションの増加にもつながりますよ。

参加しよう!



直前会場におこしください!

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)
9月17日	認知症予防とケア(病院講話)
24日	うたカフェ
10月1日	みんなで楽しく動く♪タオル持参
8日	米油の健康効果を知ろう

グリーンカフェ 若穂

開催日時	10月10日(木)AM10:00~12:00
場所	ズーニィ・ガーデン(若穂川田874-6)
内容	楽しい庭・手のかからない庭づくり

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

群生するイノコロもろ手でひく一日アゲハは我を恐れず舞い来る
 今日も雨どいのみ切れず滝の様むしむし暑く玉汗光り
 選挙です棄権は危険見極めて生活守るこの一票
 装いで外出の当てなき老い吾に孫は素敵なポンチョ贈りくる
 暑き夏草刈り終え種の間を通り過行く心地よき風
 猛暑日や赤道下生れのサボテンは今をわが世と咲き眠いける
 猛暑夏早朝畑へ農作業シャワーで汗を体すっきり
 夫を追い投票済ませホットする歩みのちがい老いの身しみる

更北 松井 信子
 大岡 市河 麗子
 篠ノ井 飯島 教史
 更北 清水 威子
 更北 斎藤 由明
 信更 番場 道仁
 篠ノ井 長藤 保
 篠ノ井 穂苅 勲子

大野分岬の古き海難碑
 権力者ルールを自由に解釈す
 身の丈の幸せ夕日に諭される
 何時になく素直な態度気にかかる
 子の前で疲れた顔は未だ見せず
 足腰の立たなくなるまで謎を研ぐ
 田も畑も花鳥風月美味賛歌
 この暑さ孫より先におまえが轉れ

更北 塚田 敏明
 篠ノ井 五十嵐立男
 篠ノ井 内山 克子
 大岡 久保田立祐
 川中島 小林 伸江
 川中島 高橋 清人
 川中島 捷治
 松代 中澤 修

● 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。
 ● 作品はご本名と地区名を掲載いたします。
 ● 地先 〒388-8511 長野市篠ノ井市飽馬田961-2
 JAグリーン長野 ぶんげいらん係
 ● 応募締切：9月20日(金)

表紙写真は季節を感じるとても良い風景
 です。人物の動きや動いている写真を見て
 いると、私も頑張ろうと力をもらいます。
 (更北 羽生田さん)

● 元氣のモチになって嬉しく思います。
 今年度もフォトコンテストを開催してい
 ますので、ぜひ今度は元氣を届ける側
 としてご応募お待ちしております！

夏は実家の野菜の出荷作業のお手つだ
 い。毎年顔の日焼けに困っています。去年
 は2回も皮がむけた。…数年後がおそろし
 い…。(篠ノ井 EKさん)

● 日焼け対策が追い付かない程の日差し
 が降りそそいでいますね…。私も取材で黒
 くなりつつあります。お互いに対策・ケア
 に努めましょう！

毎日暑い日が続き、熱中症になる人が多
 いです。水分補給、睡眠をしっかりとりたい
 ものです。(大岡 黒井さん)

● 雨が若干の涼しさを運んでくれましたが…
 これからは夏の疲れが出てきますね。水
 分・睡眠に加え栄養補給もお願います。

近年、トマト作りにも入っている両親。今年
 は畑を分けて、どちらがうまくトマトをつ
 くれるか競っています。いつも頂く私たち
 には違いが分かりませんが…。(更北 あ
 いあいさん)

● ライバルがいるとより良いものが作
 れそうですね。審査する方は気を遣いそ
 うですが…どちらも二重丸でいかがで
 しょう。

お盆の準備にA・コープに行くとき先祖
 様を迎えるお花の種類の多さに感服した。
 作ってくださっている方、いつもありが
 とございます。(川中島 いも子さん)

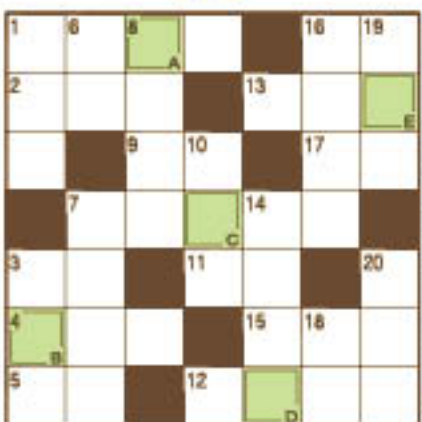
● 作り手の生産者さんに、いもさんのお
 心が届きますように。

お袋が通って初めての夏、キュウリ・ナス
 ・トマトの苗を2本ずつ買って植えてみたけ
 ど、キュウリ以外は全くダメ！それでもキュ
 ウリは程々にとれて食卓を賑わしてくれま
 す。(松代 ヤマガラさん)

● お母様からのキュウリのプレゼントで
 しょうか？来年は3番とちうまくいくよう
 に祈っておりますので、諦めずに挑戦を!!

脳カアップ クロワード

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



ヨコのカギ

- 9月1日は〇〇〇〇の日、非常持ち出し袋や避難
 経路を確認しましょう
- 高知の名物料理、カツオの〇〇〇
- 皮膚の表面にある細かな模様。〇〇の細かい肌
- 食器を拭く布です
- いかに守られた実がなります
- 晴れた十五夜にはとても明るい
- 矢を射る道具
- 陽の反対語
- 国や地方自治体に納めます
- 首都はモスクワ。大きな国です
- 肉料理に添えたり、刻んでスープに浮かべたりする香草
- 傘にも風(たこ)にもあります
- バラの茎にある突起

タテのカギ

- テレビのリモコンにはたくさん付いています
- なだらかな〇〇〇〇が狭く丘陵地
- 台端部が特徴するもの
- 耳かきと共に行方不明になりやすいそうです
- 今からこれじゃ、〇〇〇〇が心配だなあ
- 仲人から紹介を受けて、伴侶候補と合います
- 宴会でグラスをみんなで掲げて……
- 相撲の勝敗を記録した〇〇〇〇表
- ゴホゴホゴ
- 価格が高くなること
- 煮物などに使う、アルコールを含む調味料

※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、
 本誌掲載および当選品発送以外には
 使用しません。● 応募締切：9月30日(月)

388-8511
 長野市篠ノ井市飽馬田
 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
 ③ JA・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!
 (※たよりのコーナーに掲載させて
 いただく場合があります)

7月号の当選者(応募総数42通・当選通知9月21日発送)

○半田秀夫さん ○島田郁代さん ○長澤悦子さん ○松沢一典さん ○山崎あけみさん

やさい塾 今月のオススメ

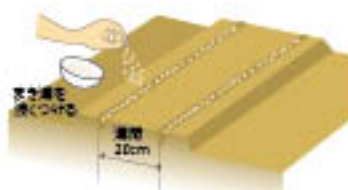
ニンジン



オススメ 品種	向陽二号、黒田五寸、 時なし五寸、恋こころ	種まき	春まき 4月 夏まき 7月下旬~8月	収穫	春まき 7月 夏まき 10月~11月	目標収量	100kg /1アール

1 種まき

吸水力が弱いので、事前に十分な水やりをしてから種をまく。発芽には「光」が必要であるため、覆土は約2~3mmとごく薄くする。土が厚いと発芽が悪くなるので注意する。



WOW!

農カアップポイント

ニンジンが発芽しにくいので、発芽させるまでの作業が大切です!

種は水に約1日つけておくと発芽しやすくなります。水から出した後、濡れたままではまきにくいので、日陰干しをすると良いでしょう。



2 間引き・追肥

葉が小さく、初期生育が遅いため、雑草の被害を受けやすい。そのため、小さいうちから入念に除草すること。

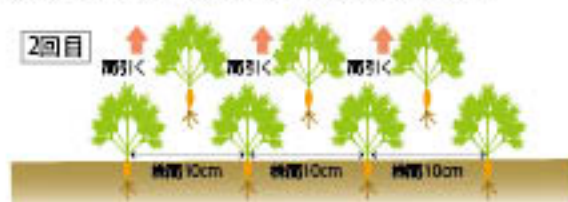
1回目



1回目:
本葉2~3枚の頃、混んでいるところを間引く。間引き後、JAファームやさいの追肥を1㎡あたり約30gを畝の中央にまき、覆土する。



2回目



2回目:
本葉6~7枚の頃、株間が10cm位になるように間引く。間引き後、畝の真に1回目で同様の追肥を行い、土寄せをする。



3 収穫

種まき後、約100日で収穫を迎える。肩が張り、根が太くなったら収穫適期。収穫が遅れると、縦に裂根し品質が落ちるので注意する。



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

農機センター名 (Tel)	9月								10月				
	14	15	16	21	22	23	28	29	5	6	12	13	14
	土	日	月	土	日	月	土	日	土	日	土	日	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

ぶどう塾

今月号は、ぶどう(シャインマスカット)を中心に、品質の良いぶどうを育てるために、重要な作業の一つ「施肥」について、お伝えします。



1 施肥とは

施肥の基本的な考え方(目的)は、作物が適正に生育し、高品質で十分な収量を得ることができるように、生育時期ごとに必要な養分を供給する。タイミングは、次の3つに分けられ、果樹の種類や土の状態によって施肥量が異なる。

また、肥料は多くやれば良いというものではなく、過剰な施肥は、食味の低下や、病害虫、生理障害の多発につながる。果樹の施肥量は、野菜などに比べて量がかなり少なく、野菜の1~2割の量で十分と言われる。土壌診断を行い、必要な養分を含んだものを「必要量」施すことが大切。

元肥

時期：苗木の植え付け前。

ぶどう(落葉果樹)は、9~11月頃。

ぶどうは10アールあたり、60~80kgが標準量。

生育期間の大半をまかなう基本の肥料。年間必要量の3分の2程度を占める。

苗木の植え付け前や次期作の成熟期までに、必要量を土に施し、枝や葉、花芽の成長を促す。収穫時期までに肥料が吸収され尽くす量が最適で、長期間に渡って肥効が継続することが前提となる。

果樹に必要な養分【窒素(N)、リン酸(P)、加里(K)、マグネシウム・苦土(Mg)、カルシウム・石灰(Ca)]の不足を補い、土壌内のバランス良く配置できるように、適正な量を施用する。

追肥

時期：7月上中旬

花芽や果実の成長を促す目的で、果樹の成長に応じて施す。主に、窒素(N)、加里(K)を補う。

礼肥

時期：9月中下旬

収穫後の、樹勢回復と、冬を越えるための養分蓄積のために施用する。主に、即効性の窒素(N)を補う。

2 当JAの施肥基準(種なしぶどう)

当JAでは、適正な施肥による高品質な果樹生産をめざし、「施肥基準」を設け、土壌診断基準値と照らし合わせてほ場の状態を把握し、適正量の施肥を行うことを推進している。

種なしぶどう(10アールあたり)

施肥時期	肥料名	施肥量 (1袋20kg)	肥料要素成分量(kg)			
			窒素	リン酸	加里	苦土
7月上中旬	硫酸苦土(別添:液マグ)	2袋	-	-	-	10.0
※7月上中旬は苦土欠乏による葉の黄変防止に即効性苦土肥料を使用する						
9月下旬	なたね粕	4袋	4.0	1.6	0.8	-
9月下旬~ 10月上旬	ぶどう専用有機入り00特号	3袋	3.0	2.6	1.8	-
	果樹の力	2袋	-	-	-	13.6
	合計		7.0	4.2	2.6	23.6

※種なしぶどうは開花前までに新梢を伸ばす必要があるため、元肥を早めに施用すること。

3 土壌診断

土壌診断は苗木を植える前、また、礼肥を行う前に行くと、土壌中に蓄積した養分を正確に把握でき、土壌管理、肥培管理につながる。

<主な分析項目>

Aコース

■pH(土壌酸度) ■CEC(保肥力)
■石灰 ■苦土 ■加里 ■リン酸

Bコース ■Aコースの項目+微量要素

Cコース ■Aコースの項目+窒素(N)

<土壌診断価格(10月1日以降)>

畑地Aコース(8項目分析)・・・900円(税込)

畑地Bコース(16項目分析)・・・2,850円(税込)

畑地Cコース(11項目分析)・・・1,550円(税込)

☆詳細は営農技術員へ

※10月1日の増税に伴い、価格を変更いたしました。
なおAコースは設置費価格となります。

ライスセンター 利用料について

東部、川中島、三水、大岡ライスセンターの令和元年度の利用料は次の通りです。

乾燥料

荷受けもみ数量1kgあたり(税別)	
東部・	水分量18%以下 14.0円
川中島	水分量19%~28%(上限水分) 1%毎に2円
玄米製品数量1kgあたり(税別)	
大岡・	水分量18%以下 15.4円
三水	水分量19%~28%(上限水分) 1%毎に2.4円

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

もみすり料・保有米抜取料・諸経費

もみすり料	玄米 1kgあたり(税別)	14.4円
色彩選別機処理料		6.5円
保有米抜取料	保有米 1kgあたり(税別)	2円
検査料		25円
紙袋代	玄米 30kgあたり(税別)	100円
電算処理代ほか		73.4円

※諸経費は、玄米代金振込時に控除されます

ご報告

りんご黒星病 薬剤耐性菌 検査結果

6月27日・28日に行った「りんご黒星病耐性菌」の検査につきまして、調査園80園の4割の園で黒星病の被害葉・被害果(いずれも発生は極少数)を採取しました。結果、黒星病の薬剤耐性菌らしきものが一部で発見されたため、7月17日に一部のみ再度検査を行いました。再検査の結果、耐性菌は検出されませんでした。
なお薬剤耐性菌ではない黒星病の再発時期となっていますので、10月初旬までに防除を行い、菌の密度を下げるようにしてください。

トルコギキョウ農業未経験者向け見学説明会開催

JA、長野農業改良普及センター、長野地域振興局農政課では、農業未経験の方を対象に、「トルコギキョウ見学説明会 セカンドライフの過ごし方～花づくりを仕事にするという選択～」をテーマ



に、トルコギキョウ栽培現場の見学説明会を開きます。

農業に興味をお持ちの方、定年を前にセカンドライフの過ごし方にお悩みの方、定年を迎えまだまだ現役でしっかり稼ぎたいという方、まずはぜひ見学会へお気軽にご参加ください!

トルコギキョウ見学説明会
セカンドライフの過ごし方
～花づくりを仕事にするという選択～
開催日時:10月13日(日)AM10:00～(約1時間)
※集合AM9:45
集合場所:グリーンパレス(篠ノ井布施高田961-2)
※集合場所から車で会場に移動します
内 容:①トルコギキョウってどんな花?
②生産者についてみよう!農業アレコレ等
申込方法:お電話にてお申込みください
締 切:10月10日(木)

お問い合わせ・申込み
営農部 tel.292-0930

第8回フォトコンテスト 募集開始

第8回フォトコンテスト作品募集を開始いたしました!

詳しくは、支所備え付けのチラシか、JAグリーン長野ホームページをご覧ください。

募集内容:JA管内で撮影された
農業・農村風景・地域
の伝統
募集期限:令和2年1月10日(金)

JAグリーン長野 検索



お問い合わせ 総合企画部企画広報課 tel.293-2000

フラワーショー 9月20日(金)開催

JA花き部会では、毎年恒例の「フラワーショー」を開催します。

JA管内の「標高差」を生かして育てた色とりどりの花が一堂にそろう機会です。

合わせて彩り豊かな花束の販売も行います。ぜひみなさまお買い合わせてください。



開催日時:9月20日(金)AM9:00～PM2:00

会 場:A・コープファーマーズ南長野店
「グリーンスマイル広場」

展示品目:花き部会生産者による花き約100点

花づくり相談会*同日開催

共選出荷を目標に花き栽培をスタートさせたい方、花き栽培に興味をお持ちのみなさまのご相談に、現役生産者がお答えします。花き品目は軽量で反収アップにつながります。まずは会場でご相談ください。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

気軽にできる健康づくりで健康寿命を伸ばそう!
信州まるごと健康チャレンジ2019

JA長野県グループでは、県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ2019」をご案内しています。

参加者には抽選でステキなプレゼントがあります!



内 容:チャレンジ9コースのうち1つを選び、期間中60日間実行しよう

- ①つづけよう「減塩生活」
- ②いいこといっぱい「早寝早起き」
- ③きっぱり「禁煙」 など9コース

実行期間:10月1日(火)～12月31日(火)のうち60日間
※結果提出締切 令和2年1月15日

ご参加および詳しくは専用ホームページ
【<https://www.ljlan.or.jp/kenko/>】より
ご確認ください。

ホームページQRコード▶



お問い合わせ
長野県生活協同組合連合会 tel.261-1380
JA長野中央会総合企画室 tel.236-2016

ぶどうまつり 9月21日(土)開催

JAぶどう部会では、A・コープ3店舗で毎年恒例の「ぶどうまつり」を開催します。旬の味をお楽しみください。



開催日時:9月21日(土)AM9:00～ 売り切れ次第終了
会 場:A・コープ3店舗

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

専門家の指導で“みんな”で続けよう! ルディックウォーキング ~組合員健康企画~ 参加者募集

JAでは、組合員みなさまの健康維持・増進に向け「組合員健康企画」を開いています。今年度は、(一社)全日本ノルディックウォーク連盟公認講師2名を招き、「ノルディックウォーキング」を企画! 正しい歩き方や準備運動などを学び、体力維持・向上、瘦身にも効果的なノルディックウォーキングを習得しましょう!



日時:9月25日(水)PM3:00~4:30
会場:篠ノ井中央公園
(南長野医療センター篠ノ井総合病院東側)
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
持ち物:専用ポール、飲みものほか
※ポールはレンタル料500円で貸出可能
申込み:下記の問い合わせ先へお電話にてお申し込みください。後日案内通知を送付いたします。原則当日のご参加はできません。

お問い合わせ・申込み
生活部生活福祉課 tel.293-2061

消費税率変更に伴う対応について

JAでは、10月1日の税制改正による消費税増税に伴い、組合員・利用者様への請求等につきましても新税率にて対応させていただきます。みなさまのご理解と引き続きのご利用をお願い申し上げます。

JAの動き

理事会

8月27日に理事会を開き、次の事項について協議しました。
(1)令和元年度下期重点取組事項について
(2)グリーンフェスティバルの開催について
(3)令和元年度JA祭の実施方針について
(4)員外融資について
(5)組合と理事との契約について
(6)農業関係事業について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

経営会議 8月20日
(1)コンプライアンスの実施状況について(7月)
(2)自主検査の実施状況について(7月)
(3)訓内会議の実施状況について(7月)
第20回 部長学習会 8月20日
(1)買倒引当金について
(2)コンプライアンス案件について~企業の不祥事の検証~
第4回 コンプライアンス委員会幹事会 8月26日
(1)コンプライアンスの実施状況について(7月)
(2)自主検査の実施状況について(7月)
(3)訓内会議の実施状況について(7月)
(4)内部統制整備について
(5)事務ミス等対応について

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。



9月は、稲刈りに挑戦です!

日時:9月29日(日) AM9:30~11:30(受付9:00)
場所:松代町
内容:AC長野パルセイロ選手・関係者と稲刈り体験
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:下記の問い合わせ先へお電話にてお申し込みください。
締切:9月26日(木)

お問い合わせ・申込み
総合企画部企画広報課 tel.293-2000

サテライトプラザ南長野 オープン周年祭 9月14日(土)開催

おかげ様で、サテライトプラザ南長野はオープンから一周年を迎えます。これに合わせて、「一周年祭」を開催いたします。各種ご相談をいただいた方や、お子さまにプレゼントをご用意しております。詳しくはJAグリーン長野ホームページをご覧ください。ぜひご家族みなさまでお越しください。



日時:9月14日(土) AM9:00~PM4:00
会場:サテライトプラザ南長野
(長野市篠ノ井東福寺3802)

お問い合わせ サテライトプラザ南長野
☎0120-915-848

オートパル篠ノ井センター AAAキャンペーン

オートパル篠ノ井センターでは、軽トラックをご購入される方に限定の特別企画「AAA(トリプルエー)キャンペーン」を開催いたします。詳しくはオートパル篠ノ井センターへお問い合わせください。



期間:11月30日(土)まで
内容:JAサンパー等軽トラックをご契約のお客様にオプションなど嬉しい特典

お問い合わせ
オートパル篠ノ井センター tel.292-1654

タマネギの肉詰め



【材料】4人分

タマネギ..... 4個
 ニンジン..... 4分の1本
 ひき肉..... 100g

A 卵(溶きほぐす)..... 1個
 塩..... 少々
 こしょう..... 少々
 パン粉..... 大さじ3
 コンソメ..... 1個
 B しょうゆ..... 大さじ3
 砂糖..... 大さじ1
 水..... 約150cc~200cc

【作り方】

- 1 タマネギは皮をむき、上から3分の1を切り落とし、根も落とす。鍋に水を張り、タマネギを入れて中火にかけ、やわらかくなるまで20分ほど茹でて取り出し、水に入れてさっと冷ます。
- 2 1のタマネギの外皮2~3枚を残し、底の部分から中心を押し出す。押し出した中身の一部で底の部分をつさぎ、残りはみじん切りにする。
- 3 ひき肉に、みじん切りにしたタマネギと2を入れてよく練り、2のタマネギに詰める。鍋に3と中身を詰めたタマネギを入れ、弱火にかけて、15分ほど煮込んでできあがり。



女性部
 更北総支部
 さわかき班の
 みなさん



【お料理メモ】

- タマネギを“丸ごと”食べるボリュームあるお料理です。
- 召し上がる時にケチャップをたっぷりかけると、酸味も相まってオススメです。
- 2に使う水は、タマネギを茹でた際の茹で汁を使うと、タマネギの旨味を逃すことなく調理できますよ。