

Ever Green

2

2020
Vol.312

|特集| 女性部が伝えたいおこびれ





家族でできる農業をめざしIターン就農

りんご・もも生産者 高橋昭吾さん

今月の
目次

第7回フォトコンテスト入選作品

「小春日和」 村松 治子



表 賞 広福総エバーグリーン採用賞

撮影場所 藤ノ井東福寺

撮影時期 12月

講 評 何気ない景色に二人の背中が
良い雰囲気を出し、のどか
な一日の様子が伝わります。

目次

Green Spot 人	2
Green Topics JA	
災害なく生産販売目標必達を續けて…	4
Special Issue 特集	
女性部が伝えたいおこびれ	8
Member's Power	12
健康長寿学	14
農力アップ塾	16
Green Information	18



収穫のタイミングを見計らう(10月)



黙々とせん定作業をすすめる(1月)

友人の縁で1ターン農業

「移住するまで、真島がりんごやももの産地だと、全く知らなかったんですよ」と話すのは、真島町でりんご栽培に取り組み高橋昭吾さん40歳。1ターン就農をめざして4年前、36歳で家族と同地に移住し、この春、就農3年目を迎えます。

全国転勤の会社員時代、激務に追われ、家族との時間が取れずにいた高橋さんは、長子の進学を前に、「子どもたちに転校を経験させたくない」と転職を検討。たまたま、大学時代の友人(真島町出身)のもとを訪れた際、「真島で農業をやってみたら」と奨められます。農大出身という経歴も含め、話だけでも聞こうと再度真島を訪れると、友人の計らいでその日のうちに真島の農業委員と会い、農業や地域の現状、遊休農地の増加に困っていること、農業研修や里親制度があり、県内外から就農希望者を募っていることを聞きます。これに対し、高橋さんは「やります」と即答。農業未経験という「不安」もありましたが、米農家出身の妻からの『農業なら手伝える』という応援と、「ちょっと青臭い話ですけど、ここに来れば、困った人たちの役に立って仕事ができる」という気持ちがあった」という社会貢献の喜びを後押しに、新たな生活をスタートさせました。

“真島”で良かった

移住後1年目は、「36歳にしてまた学生になった」と、長野県果樹試験場で果樹の基礎的な知識について勉強。「何が分からないかが分かるようになり質問ができるようになった」と成長を実感し、2年目は真島の果樹農家で里親研修。実践的にりんご・もも栽培の技術を学びます。移住から3年、里親から独立して本格就農。里親の好意で、研修時から管理していた園地を受託し、学んだことを生かして妻と日々作業に励みます。就農1年目の収量・収入は「散々で失敗」だったといいますが、独立後2年目は、いろいろな人に経験やアドバイスを聞き、さまざまなツールを駆使して情報収集。失敗を含め、これらを生かして、1年目に比べ、収量・品質向上につなげました。

天候次第の作業でヤキモキしますが、「やったことが結果として返ってくる」こと、管理作業や収穫まで、「農業は何をやっても楽しい」という高橋さん。真島に住んで5年。転勤族で地域との関係が希薄だった会社員時代にはなかった「地域行事」や消防団への誘いが増え、「良い人たちばかり」という周囲との関係性も深まってきました。「農業も楽しいけれど、ここで暮らしていること自体が楽しい。他の地区でも就農事例はあるけれど、僕は“真島ありき”だったので。真島で(就農して)良かったですね」と頬を緩めます。

家族との時間を種に

これからも真島に暮らし、「家族で力を合わせ、家族で出来る範囲で農業を続けていきたい」と想いを抱く高橋さん。「忙しかった時代の罪滅ぼしかもしれないけど…」と前置きしますが、農業を始めてことさら「家族と一緒に働ける、家族のために働ける」ことに「幸せ」を感じているといいます。

また、「僕の場合は、農業委員さんに教えて頂いたレールが本当に良かった」と改めて感謝もはっきり。「自分が楽しく働いている姿を見せれば、子どもたちや、若い人たちも、農業をちゃんと一つの“職業”として見て選んでもらえると思うので…その一助になれば良い」と、1ターン就農や新規就農を取り上げる取材等に協力して自身の経験や想いを伝えたり、SNSを通じて自身の体験を積極的に発信。就農を考えている若者のモデルになり、就農者の誘致や地域農業に貢献することも目標に掲げています。

暖冬で雪のない2020年1月。特に昨年時間がかかったというせん定作業を効率的に進めるべく、高橋さんは進捗管理を徹底しながら就農3年目の農作業をスタートさせています。

プロフィール

名 前	……高橋昭吾さん
年 齢	……40歳
営 農 地 域	……真島町
営 業 規 模 (栽培品目)	……りんご(115アール) もも(15アール)
農 業 従 事 者	……本人・妻
販 売 先	……JA共選所、個人販売

災害なく生産販売目標必達を願って



神農組合長・駒村専務から順に目を入れ祈願



各流通センター・共選所運営委員がそれぞれに願いを込める



生産経済担当委員長・副委員長、生産者代表3名が目入れ



農業繁栄ヘズラリと並ぶだるま

決意表明後、JA役員、生産者代表がだるま11体に願いを込めて目入れ。各流通センター長が仕上げ、出席者全員がだるまを前に、農業繁栄と産地復興に想いを馳せました。

この専門委員長は、「令和最初のだるまの目入れ。平成後半のきのこ販売は大変厳しかったが、元号の変更を契機に好転に向かえば良い」と話し、生産者・JAの協力を求めました。

JAは1月8日、「令和2年度流通センター・共選所だるま入魂式」を森ノ井のグリーンパレスで開催しました。新年の「五穀豊穡」祈願と、農業生産目標額65億円の必達、「生産者手取りの向上」をめざして、生産者・JAが意思統一をはかる恒例行事。総勢80人が「目標必達祈願」を巻いて出席しました。

式では、神農組合長がJAとしての決意を表明。「昨年は台風による水害があり、生産者も、JAとしても早く元の姿に戻したいと考えている。新たな年は、生産額65億円の目標必達とともに、復興に力を入れていく」と強く述べました。

生産者代表も新年の抱負を発表。小山英壽果実専門委員長は、「初日の出も天候に恵まれ、今年こそは」と期待する。産地にとって勝負の年であり、JAには全精力を結集していただき、一つたりとも無駄にせず販売し、生産者と力を合わせて目標必達へまい進していただきたい」と要請しました。さらに、峯村哲夫野菜花き専門委員長は、「部会員は少ないが、野菜の生産販売に全力をあげたい」と意気込み、宮尾隆義きのこの専門委員長は、「令和最初のだるまの目入れ。平成後半のきのこ販売は大変厳しかったが、元号の変更を契機に好転に向かえば良い」と話し、生産者・JAの協力を求めました。

初売り福箱で新年祝う

A・コープ3店舗では、令和2年初の営業を1月1日・2日にスタートさせました。森ノ井のファーマーズ南長野店は、元日に令和2年初営業。エーコープマーク品やJAまごころ商品券が入った「福箱」200箱や、A・コープ直売会員が出荷した農産物などを販売しました。

直売会では、元日も朝7時から出荷を開始。会員の生産者は、「昨年は農業にとって厳しい年だった。台風の影響も残っているが、復興と出荷量を維持したい」と抱負を語りました。



開店直後、福箱コーナーに集まる来店客
(ファーマーズ南長野)

新春もちつき 農業繁栄を

J Aと大岡特産センターに出荷する直売会は1月3日、「新春もちつき大会」を開きました。農業や直売所の繁栄祈願と、観光・利用客へのサービスを込めた毎年の恒例行事。直売会員やJ A職員のほか、来場客ももちつきに参加し、つきたてもちと、J A産のきのこを使用した「きのこ汁」に舌鼓を打ちました。静岡から訪れた夫婦は、「めでたいもちつきに偶然来ることができ、今年はいい年になりそう」と喜び、センター内直売所で農産物なども買い求め、楽しんでいました。



来店客が飛び入りでもちつきに挑戦

果樹栽培復興・継続めざす



補助事業内容を説明する営農技術員(藤ノ井東部会場)

J Aは、1月13日から23日まで、「台風19号災害果樹関係補助事業説明会」を開きました。被災農家を対象に、千曲川河川敷の果樹被害復旧へ、営農技術員が行政の補助事業内容や申請方法、必要書類などを説明。技術員は、「提出書類が多く、また、事業ごとの申請となるため、同じような書類を何度か提出することになるが、不明な点はJ Aに聞いていただき、対象となる補助事業をしつかりと使い、果樹栽培を続けてほしい」と呼びかけました。

日当たり・防除作業意識して

果樹各部会では、次年度の果樹生産に向けて、12月から1月・2月にかけて、「せん定講習会」を部会地区ごとに開いています。りんご部会藤ノ井支部の篠ノ井有旅会場では17人が出席。営農技術員が「秋映」のせん定を実演しながら説明しました。技術員は、品種特性や樹勢を考慮に入れつつ、樹形にこだわり過ぎず、着果したときの果実への「日当たり」や防除作業が効果的に進むせん定を意識するように指導しました。



切除する枝をみんなで考えながら実演

トルコ栽培の魅力伝える



「どんなパーティーに使われるかを想像することも楽しみ」とやりがいを伝える生産者

J Aと長野農業改良普及センターは1月15日、藤ノ井のほ場で「トルコギキョウ見学会」を開きました。トルコギキョウ栽培に興味を持つ人や実際に栽培を始める生産者を対象に、6人が参加。普及センターのほか、生産者が花や栽培の魅力を伝えました。生産者は、自身の経験も含め、「経験の長さに寄らず、労力は少なく、価格も安定している」と太鼓判。参加者からは「すぐにはいかなが、ぜひ挑戦したい」との声が聞かれました。

農業をきり、撮る。作品選出

J Aは、篠ノ井のグリーンパレスで1月21日、「第8回フォトコンテスト審査会」を開きました。「きり撮ろうグリーン長野の農業風景」をテーマに、管内で撮影された農業や農村、地域の伝統を写した作品を募集。27人から95作品が集まり、全日本写真連盟員やデザイナー、写真家などが厳正に審査を行いました。グランプリは、内山敏さんの作品「じじーとったよ(初収穫)」に決定。褒賞作品は、本誌3月号以降の表紙を飾り、J A管内の「魅力の再発見」につなげます。



「撮影者の意図」や作品タイトル、技術などを審査

おいしい豆腐ができたよ!



みんなで力を合わせて「こげないように」かき混ぜる

J Aが更級農業高校と開く「親子ふれあい農業塾」は1月11日、同校を会場に「豆腐づくり」に挑戦しました。塾を通じて栽培した「大豆」を使用。児童は、高校生のサポートを受けながら、大豆から豆腐ができるまでの一連の工程を体験しました。「豆腐づくり初挑戦の児童は、「楽しい」と笑顔。保護者は、「豆腐づくりは初めて。自分たちで植えた豆を使えることも良い経験」と話し、全員で出来立ての豆腐を味わいました。

申告のポイントを確認

J Aは、定年帰農者や新規就農者らを対象にした「グリーン農業講座」を1月16日、篠ノ井のグリーンパレスで開催しました。農業者向けの確定申告をテーマに、「青色申告」にかかる帳簿記載、手続きなどの注意点を、J Aの顧問税理士が説明しました。

また、全生産者を対象に21日、「税務申告講習会」を2会場で開催。J Aでは、講習会の知識を活用し、期限内の正確な申告と納税とともに、数字を通じて、1年の栽培や経営を振り返り、より良い農業経営につなげるよう、指導・サポートをすすめています。



申告に必要な書類を税理士が説明

協同の力で栽培を守る



母株を掘り出す関係者

花き部会は、全国でも管内にしかない花として長年栽培を続ける「ユーフォルビア・フルゲンス」の母株を1月27日、J A全農長野種苗センターや長野県野菜花き試験場、J A上伊那へ託しました。栽培者減少のなか、長野県内の栽培維持へ、ピニールハウス施設で花き栽培が盛んな地域やJ Aグループの協力を得ようと依頼。この日は、生産者のほ場から母株を持ち出し、4月には押し穂も託す予定です。花き部会では、引き続き栽培を推進しながら、「協同の力」で栽培を守り続けていく考えです。

営農懇談会Q&A

—質問・意見・要望へのJAの回答—



JAでは、12月9日

から23日まで96会場で、「営農懇談会」を開きました。次年度の農業振興方策、「施肥防除の手引き」の活用による生産経費の削減策をご説明しました。

このなか、出席者みなさまより意見・質問をお寄せいただきました。誌面の都合上、一部を抜粋し、回答をさせていただきます。

《台風19号被害 復旧に向けた対策》

要 堆積した土砂の片づけや農地の整備を早く進めてほしい。

答 千曲川河川敷の農地整備につきましては、長野市の事業へ早期着工を要望しておりますが、現状では順次に進めるとの回答であり、引き続き、要請を強めてまいります。

なお、行政に先んじて生産者個人で整地の作業を実施する場合、令和元年11月13日以降の整地作業については、行政より補助金が支払われることとなりました。この場合、作業者個人とJAとの間に労務参加契約を締結し、行政に書類を提出する必要があります。詳しくは1月中旬、下旬に開いた台風19号災害果樹園関係補助事業説明会にてご案内をさせていただきます。また、書類の提出をお願いします。このほか、果樹園の被害に対する果樹産地再生支援対策事業（改植を行う園地・改植を免れた園地の場合）の補助事業申込み期日が過ぎております。未提出の方は早急に果樹営農技術員にご連絡をお願いします。

要 農機具の被害が大きいので困っている。十分な災害支援をお願いしたい。

答 被災した農業機械の補助につきましては、国の「強い農業・担い手づくり総合交付金（被災農業者支

援型）」や市の補助事業の申請により、9割補助が決定され、対象農家には、行政より要望調査書が個別に通知されました。これに基づき、行政より申請書が1月末までに個別に通知されますので、申請をお願いします。申請に際し、必要な書類等はJAにご相談ください。

質 浸水した畑に土砂が若干堆積したが、当面の対処方法はどのようなにすればよいか。

答 耕作土壌との混和をお願いいたします。特に粒子の細かい土が堆積しているので、有機物をしっかりと施用し、「団粒構造」になるように、土壌改良を進めてください。

必要に応じ、土壌診断を受け付けておりますので、診断方法や金額等は、JAファーム店や営農資材センター、営農技術員にお問い合わせください。

《営農指導》

質 土壌消毒以外で野菜の連作障害の対策は何か。

答 予め年間の作付計画を立て、同じ場所で作作・秋作続けて同じ科の野菜栽培は避けましょう。また果菜、葉菜、根菜をバランスよく組み合わせる栽培しましょう。草丈のある作物は、西側か南側に植え、朝日が当たるように配

置すると良いでしょう。春作と秋作は期間を空けて、土づくりをしてから作物を植えてください。

質 水田の除草でアオミドロとホタルイ対策は何か。

答 アオミドロは藻類に登録のある農薬を使用してください。ホタルイは初中期剤と中後期剤の体系処理をお願いします。

質 ももの「せん孔細菌病」の対策はどのように徹底するのか。

答 枝病斑の切除による耕種的防除と薬剤による適期防除の徹底を部会講習会等で指導し、未然防止と果実への被害防止に努めます。

せん孔細菌は風によりまん延するため、地域全体での防除が不可欠です。部会をはじめ、地域みなさまのご協力や呼びかけなどの対策をお願いします。

これらの質問以外に、水稲（除草剤・中干管理等）・果実（病害虫防除・土づくり等）・野菜（病害虫防除・土壌診断等）の栽培技術上の質問が多数寄せられました。個別に対応いたしますので、最寄りの営農技術員（営農資材センター・流通センター）までお問い合わせください。

女性部が伝えたい

おこびれ

JA女性部では2019年度、女性部員から「おこびれ」を募集し、レシピや思い出を共有してきました。今月号では、女性部厳選のおこびれをご紹介します。お子さんやお孫さんと一緒に「おこびれ」を作り、ご家族やご友人と思い出を共有しませんか。

おこびれとは…

農作業の合間に食べる「おやつ（間食）」のことで、「信州の方言」です。「小屋（こひる）」が語源といわれ、丁寧に「お」を付けて表現。地域によって「こびれ」「こびり」「こひる」と発音が微妙に違います。

農家では、朝早くから力仕事や体を使った作業をするため、朝食と昼食の間や昼食と夕食の間など、畑に「おこびれ」を持って行き、小腹を満たしていました。おやつ（間食）といえば、「お菓子」を想像しますが、主食となる「おやき」や「おにぎり」も「おこびれ」と言われています。

一つの目標にみんなで向かえば、女性部員の心が一つになると考えて頑張っています。

女性部 2019年度の挑戦

「あなたが次世代に残したいおこびれはなんですか？」

「食」「農」「暮らし」に関心のある女性が、JAをよりどころに活動する「JAグリーン長野女性部」。2019年度は、500人以上の女性部員が「ひとつ」になる企画をめざし、「食」をテーマに活動を検討。昔懐かしい「おこびれ」を“お茶請け”に、レシピや思い出を共有し、これを次世代に伝えようと、

「あなたが次世代に残したいおこびれはなんですか？～おこびれ大作戦～」に取り組んできました。女性部活動を通じ、多くの部員にレシピの提案を呼びかけ、数あるレシピの中から、「家庭でも作る」「子や孫に食べてほしい」という6品をお届けします。



女性部長
小林 浜子さん

次のページよりご紹介します！

実際に
つくって
みました

挑戦ヒストリー

女性部役員で
活動を検討



女性部活動で
思い出共有♪



JA役員さんにも
ご紹介しました！



ご紹介する
おこびれ
決定！



女性部大会で
共有
しました♪

あるもので
手軽に!

次の2品は、長野県の郷土食といわれています。レシピは、予め生地に味をつけるもの、味をつけず、食べる際に各種タレをつけるものなど、女性部の中でもさまざまな意見がありました。粉の種類や野菜の使用量、切り方も各家庭でオリジナル。「家にあるもので、パッと作ることができ、好みの味つけて食べる」のが、主婦の手間軽減となり、家庭での定番化や、子や孫へと受け継がれるポイントの一つではないでしょうか。



ニラせんべい

“懐かしい”と
男性人気も
高い一品

【つくりかた】



- ①ニラは茎を落とし、15ミリ幅に切る。
②ボウルに地粉を入れ、ニラと①を入れて、しっかり混ぜ合わせる。



- ③フライパンに油を敷いて中火にかけ、②を全面に薄く広げる。焼き色がついたらひっくり返し、両面こんがり焼いてできあがり。

【材料】26cmフライパン 約2枚分

ニラ	80g
地粉(薄力粉)	200g
水	200ml
みそ	40g
A 砂糖	大さじ1
サラダ油	適量

松代総支部
半田 秀子さん

★生地に調味料を入れない場合は、食べる時に砂糖醤油や砂糖みそなど、好みの量をつけていただきます。

JA役員(男性)のみなさんから「懐かしい味」と支持され、女性部員からも「簡単でお馴染み」との声が多く寄せられました。予め生地に味をつける・つけないは家庭によってさまざまでした。ぜひ周りの方にも聞いてみてくださいね。

ナスせんべい

ナスは
大きめに
切っても
食べ応えあり

【つくりかた】



- ①ナスはヘタを取って食べやすい大きさに切り、水(分量外)に放してアクを抜く。



- ②ボウルに薄力粉、水を切った①のナス、①を入れて混ぜ合わせる。



- ③フライパンに油を敷いて、弱火にかけ、②を入れ、10ミリ程度の厚さに広げ、フタをする。表面がフツフツしたらひっくり返し、両面こんがり焼いてできあがり。

粉は薄力粉
でも地粉でも
ご家庭に
あるもので!

【材料】26cmフライパン 約2枚分

ナス	中2個
薄力粉	400g
水	250ml
A みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	適量

簡単に作ることができ、子どもの頃はよく家でも作ってもらいました。お腹いっぱいになって、農作業のパワーになりました。

大岡支部
待井 京子さん





「米」は、日本人の主食として各地で作られている身近な農作物。しかし現代では、特に若い世代を中心に「米離れ」が深刻化しているといわれます。ただ、世界的にも日本の米料理は高い評価を得ており、どんぶりもの、ピラフ、炒飯など、和洋中問わず、さまざまな楽しみ方ができ、栄養も豊富です。

女性部では、この「米」や、米から作られる「もち」も含めて、家庭でたくさん食べていただくとともに、「おこびれ」にして、一粒も余さず、大切に食べていただきたいと願っています。



余ったご飯でおこびれ

【材料】約24個分

炊いたご飯 …… 1合(約350g)
片栗粉 …… 大さじ2
すりごま …… 10~15g
梅(梅漬け/種を除く) …… 4個
サラダ油 …… 適量



右穂 総支部
玉川 みどりさん

【つくりかた】(プレーン・梅入りの2種)



① ご飯・片栗粉・すりごまを半量に分ける。ご飯が冷たい場合、電子レンジで温めておく。



②-1 **プレーン** : ①で半量に分けた材料をボウルに入れ、よくこねる。

②-2 **梅入り** : 予め刻んだ梅と①で半量に分けた材料をボウルに入れ、よくこねる。



③ ②-1、②-2をそれぞれ太めの麺棒状にする。

★この状態で、ラップに包んで冷凍することができますよ。



④ 5ミリ幅に切り、多めの油で揚げ焼きにする。(油でしっかり揚げても香ばしい。)

プレーン は砂糖醤油に絡めて食べる。

梅入り はそのままおいしい。

ご飯が余ったときに作ることができ、冷凍もできます。
米粉で作る「やしょうま」に近い味わいです。
梅を入れた時には、砂糖醤油(つけダレ)無しで食べても良いですね。

あられ



【材料】

切りもち …… 3~4個(余った分だけ干すと良い)
サラダ油 …… 適量(天ぷらで使用するよりも少なめ)
醤油 …… 大さじ2
A 酒(水でも可) …… 大さじ3
砂糖 …… 100g

★あられは、電子レンジを使うことで、少量の油でもおいしく仕上がります。

【つくりかた】



① もちを5ミリ角に切り、ザル等に並べて、風通しの良い所で干す(ヒビが入る程度まで完全に干すには1ヶ月ほどが目安)



② 油を180℃に熱し、乾燥させたもちを少しずつ入れる。(入れすぎるともちが膨らみ、もち同士がくっつくので注意する。) 1分ほど揚げ、外側の色が変わり始めたら油から上げ、油を切る。

③ もち同士の間隔をやや空けてクッキングシートに広げ、電子レンジ(600W)で1分半ほど温め、中まで熱を通す。

④ フライパンにAを入れ、中火にかけて煮詰め、大きな泡が立ってきたら③を入れて、フライパンを振りながら絡ませ、クッキングシートへ広げ乾かしてできあがり。



篠ノ井 総支部
丸山 悦子さん

お菓子というお菓子がなかった昔、お正月にたくさんついたもちの切れ端を蛋の網に干して「あられ」にしました。
油も貴重でしたので、「焙烙」で煎り、自分たち用には蜜を、お客様用には砂糖醤油で味をつけて食べた思い出があります。

おこびれ
+
行事食

次の2品は、おこびれとして、また、「行事食」としても作られているもの。四季折々の年中行事や地域に根付く風習を伝えていってはいかがでしょうか。

茶巾しぼり



【材料】約12個分(ピンポン玉大)
さつまいも …………… 500g(大1本)
砂糖 …………… 150g
牛乳 …………… 60ml

【つくりかた】



お正月の
さんとんにも

- ① さつまいもは洗って2cm幅に切り、蒸し器で柔らかくなるまで15分ほど蒸かす。
- ② ①を火からおろし、熱いうちに皮をむいて、つぶす(裏ごしするとなお良い)。
- ③ ②に、砂糖、牛乳を加え、練り合わせる。ピンポン玉大にラップにとり、形を整えてできあがり。

餃子字をやった後、余ったさつまいもでよく作っていたのが良い思い出です。ラップで包むので、手軽に食べることができ、畑のおやつにも重宝します。くるみやりんごを入れたり、のせたりして、楽しみながら、お子さんやお孫さんと作れるといいですね。



川中島町総支部
宮下 典子さん

お盆の
お供え菓子

うずまきかりんとう



【材料】約40枚(1本あたり)分

しる 生地	薄力粉	……………	240g
	ベーキングパウダー	……………	小さじ2分の1
	卵水	……………	120ml
	塩	……………	小さじ1
	ごま	……………	大さじ1
ちやいろ 生地	薄力粉	……………	240g
	砂糖(白)	……………	70g
	黒砂糖	……………	30g
	卵水	……………	80ml
	水	……………	大さじ1
揚げ油	……………	適量	

※卵水は卵2個と水で1カップ(200ml)にする。

【つくりかた】



- ① しる ちやいろ の材料をそれぞれ別のボウルでしっかりと混ぜる。生地がまとまったら、それぞれ4等分する。
- ② まな板の上に薄力粉(分量外)を敷き、しる ちやいろ の生地を、麺棒でそれぞれ別に5ミリほどの厚さの長方形に伸ばす。
- ③ 伸ばしたしるの上に、伸ばしたちやいろの生地を重ね、端からくる巻き、巻き終わりを止める。(巻き方は縦・横、ご自由に)
★生地の厚さや巻き方を工夫すると、量や大きさが変わります。
- ④ ③をラップで包み、冷蔵庫で20分ほど冷やして生地を休ませる。固くなったなら、5ミリ幅に切る。生地がベタ付いて切りにくい場合は、もう少し冷やすと切りやすい。
- ⑤ 揚げ油を熱し、切った生地を入れて、低温でじっくり揚げる。高温だと焦げやすく、カチカチになるので注意する。

私はお嫁に来てからこのお菓子を知りました。お盆の時期にご近所の方に頂いて、とてもおいしい！本で見て作るようになりましたが、その時頂いた味にならなくて…。それぞれのご家庭でお好みの固さや味が受け継がれているのだと感じました。



更北総支部
内川 千恵美さん

ぜひ作ってみてくださいね!

料理・手芸・
旅行・交流など
多彩な活動

あなたも女性部に入りませんか?

JAグリーン長野女性部は、管内に住む女性であれば、ご加入いただけます!

年会費 550円
内訳: 女性部活動費500円
愛の輪50円

お問い合わせ

生活部生活福祉課 ☎293-2061



1年の活動の成果を共有し、交流を深める

女性部

女性部は、年に一度の行事「女性部大会」を1月23日に開催しました。今年度は、台風19号により一大行事の女性部旅行が中止となったことも含め、「みんなで元気を取り戻そう」と千曲市の温泉施設で開催。152人が参加し、スコップ三味線やオカリナなど5グループのステージ発表や作品展示で1年間の活動の成果を確認し合うとともに、日本農村医学研究会日本農村医学研究所主任研究員による記念講演「いつまでも農作業を楽しむ」を通じ、「健康づくり」へ知識を蓄えました。



手話グループが音楽に合わせて手話を披露



仲間の発表に温かい拍手を送る会場

さらに、お楽しみ大抽選会や豪華な昼食、温泉を通じ、仲間同士の交流を深めるとともに、鋭気を養い、会場には笑顔があふれていました。

小林浜子女性部長は冒頭、多くの部員の参加に感謝を伝えるとともに、「台風でさまざまな行事が中止になるなか、女性部員からの声もふまえて、趣向を凝らした女性部大会開催をめざしてきた。女性部テーマ“一歩ふみだす勇氣 仲間とともに☆”のもと、ぜひ何かやったことのないことにチャレンジし、女性部が元気になるれば嬉しい」と話し、今後の女性部活動へのさらなる参加・継続を呼びかけました。

小林浜子女性部長は冒頭、多くの部員の参加に感謝を伝えるとともに、「台風でさまざまな行事が中止になるなか、女性部員からの声もふまえて、趣向を凝らした女性部大会開催をめざしてきた。女性部テーマ“一歩ふみだす勇氣 仲間とともに☆”のもと、ぜひ何かやったことのないことにチャレンジし、女性部が元気になるれば嬉しい」と話し、今後の女性部活動へのさらなる参加・継続を呼びかけました。



「新しいチャレンジを」と呼びかける小林部長

若手農業者の声 JA経営層に伝える

青壮年部



青壮年部は、篠ノ井のグリーンパレスで1月21日「青壮年部とJA役職員の懇談会」を開きました。青壮年部員やJA役職員総勢70人が出席し、若手の農業、JAへの意見・要望をJA経営層に直接訴えました。

懇談会では、産地・技術・農業経営面に関するさまざまな意見・要望を青壮年部員が積極的に発言し、神農組合長やJA役職員が回答。このうち、青壮年部員の一人は「JAの良さは、地域密着。農家とJA職員が密接な関係で、共存共栄をめざすために、中核的な職員や若手、農業関連以外の職員との関わりをもっと作っていくべき」との意見を寄せると、JAは即実践を約束しました。



塚本青壮年部長のあいさつを聞く会場



神農組合長が意見に回答

全体を通じ、神農組合長は、「JAはあくまで、生産者や組合員の利用の選択肢の一つだが、みなさんに選ばれるための努力を続け、使っていただける項目を増やし、“農家組合員のためのJA”を本来の目的に事業をすすめていく」と話し、青壮年部の理解と協力を求めました。

塚本勇青壮年部長は、「自分たちの経営面、地域の農業のためにも若手の意見をしっかりと伝えることが出来た。意見をこの場で終わらせず、改善への取り組みとその結果を聞いて、より良い活動に繋げていきたい」と話しました。



フレイル予防の体操学ぶ

女性部篠ノ井総支部は1月16日、篠ノ井のグリーンパレスで「健康講座」を開きました。篠ノ井総合病院理学療法士が「フレイル」の予防法を伝授。予防に有効な体操に挑戦し、日常のなかでの「習慣化」をめざします。



手を伸ばし「グーパー」体操



膝・足の指をほぐし不調改善

女性カレッジは1月29日、篠ノ井のグリーンパレスで「ヨガ」に挑戦しました。46人が参加し、「膝」「足の指」を動かすヨガのポーズを通じ、全身の不調の改善をめざしました。受講生は、ヨガ前後の不調改善に手応えをつかんでいました。



講師に習ってヨガに挑戦



干支マスコット作り

女性部更北総支部は1月17日、真島支所で「冬期講座」を開きました。部員を講師に「干支ねずみ」のマスコット作りに挑戦。予め用意されたねずみ型の布に各自で装飾しながらオリジナルねずみを完成させました。



完成に向けて真剣に作業

グリーンの世界を結んで！
Green Connect

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 「きてか～な」来客200万人突破記念の感謝イベント開催



甘酒を振る舞う児童

グリーン近江農産物直売所「きてか～な」は、2014年7月のオープンから5年5カ月経った12月22日、来客（レジ通過）が200万人を突破し、同日から3日間感謝イベントを開催しました。

ポイント5倍進呈のほか、2千円以上の買い物をした方先着100人に日替わりプレゼントを用意。冬至の22日はユズ、23日は卵6個入り1パック、24日は甘酒を振る舞いました。近くに住む男性は「正月のもち米を買った。甘酒を頂き身も心も温まった」と喜び、関島篤志店長は「ここまで来られたのは皆様のおかげ。今後も安全安心の発信拠点として地域に愛される店舗づくりをめざしたい」と意気込みを語りました。

大阪 消費者の親子を対象とした「米の料理教室」



お米のとぎ方を教わる子ども

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、「THE米」という米作りと米の料理教室のイベントを、毎年開催しています。

この一環として1月18日、東大阪市内に住む小学生とその家族を対象とした「米を使った料理教室」を、グリーン大阪の直売所「フレッシュ・クラブ」の料理教室で開き、親子18組55名が参加しました。

講師は、市内で地産地消に取り組むフランス料理店のシェフが担当。

子どもたちの協力のもと、地元野菜や地元米を使って「サバと大根のカレー」「お米のアイスクリーム」「みりんのキャラメルソース」を作りました。

感染症（インフルエンザ）予防について

講師 長野松代総合病院感染管理者 感染管理認定看護師



「インフルエンザ」の流行は主に冬季に、地域や学校などで起こります。インフルエンザワクチンによる予防のほか、日常生活の中でできる予防法を実践し、家庭内、学校、職場、地域ぐるみで感染を防ぐことが非常に重要です。



① 感染経路・発症・症状について

- ・原因微生物は「インフルエンザウイルス」で、菌が体内で増殖する(8時間後…約100個 → 24時間後…100万個)
- ・A・B・Cの3型があり、毎年主に流行するのはA型とB型
- ・例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークをむかえ、4～5月に落ち着く
- ・潜伏期間は1～3日、発症前日から7日間は人にうつす可能性が高い
- ・突然の38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛などのほか、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れる

インフルエンザと風邪の症状比較

	インフルエンザ	風邪(単純感冒)
発熱	38～40℃	ない、微熱
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛	上気道症状、鼻水など
悪寒	強い	軽い
発病	急激に発症	ゆっくり
経過	短い	長い(時に長引く)
合併症	気管支炎、肺炎など	少ない
発生状況	流行性	散発的

感染経路

飛沫感染

咳やくしゃみによって飛散したウイルスを吸いこんでしまい感染

接触感染

手すり等に触った後手洗いをせず、目や鼻をこすり感染

② 予防策

- ・感染(感染症)の多くは、環境表面などに付着している病原体に第三者の手が接触することが原因であり、「手指衛生(手洗い)」が重要
- ・マスクは、咳やくしゃみで発生する飛沫(つば)をマスク内に留め、周囲への飛散を防ぐ効果がある
- また、症状のない人は、のどの乾燥を防ぎ、防御機能を保つほか、口や鼻周辺(粘膜)の汚染を防ぐ効果がある

手洗いのポイント

- ・爪は短く、指輪や腕時計は外す
- ・せっけんは十分に泡立てる
- ・指先や指の間、親指の周りや手首までしっかりと洗う
- ・せっけん成分を残さず流水で十分すすぐ
- ・清潔なタオルで拭き、しっかり乾燥させる
- ・スキンケアで健康な皮膚を保つ



マスク着用のポイント

- ・顔との隙間がないように顔にフィットするサイズ、形を選ぶ
- ・鼻と口、あごまで確実に覆う
- ・使用後のマスク表面には、風邪やインフルエンザ等のウイルスが付着している可能性があるため、外す時には、耳の付近のゴムをつかんで外し、直ちにゴミ箱に捨て、手を洗う

インフルエンザワクチン

- ・予防接種をすると、インフルエンザの重症化、肺炎、死亡等のリスクを下げるができる
- <注意> インフルエンザワクチンは、体内へのウイルスの侵入を防ぐものではなく、感染や発病を完全に阻止するものでもないため、日頃の予防策(手洗い等)が必要

③ インフルエンザにかかったら

早めに受診し、治療を受けましょう

- ・発症後3～4日経過した後に薬を飲んでも効果が十分得られない
- ・消化の良い食事を摂り、水分を補給し、休養する(特に睡眠をしっかり取り、体を休める)
- ・室温(20～25℃)や湿度(50～60%)を保つ
- ・うがい、手洗いを行う
- ・外出は控える(やむを得ない場合はマスクを必ず着用する)
- ・同居している家族がかかった場合、家族もマスクを着用し、消毒等を行うこと
- ・症状と職場の実情を踏まえ、就業停止期間を検討する
- 発症後5日かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

まとめ

日頃から、手洗い・うがいを心がけましょう。自分や家族の症状について心配や疑問を持ったときには、自分で判断せず、早めに医師の診察を受け、感染予防に努めましょう。



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)
2月 11日	おやすみ
18日	薬の飲み方(特設講話)
25日	エレキギターで演歌を奏しよう
3月 3日	寄席で笑おう
10日	みんなで楽しく体を動かそう

グリーンカフェ 若穂

開催日時	2月27日(木) AM10:00～12:00
場所	若穂ふれあいセンター(JA穂支所向かい)
内容	紙芝居～若穂の民謡～

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 TEL.293-2061

ぶんげいらん

土産の神社お供え当番に太鼓連打で豊穡祈る
 嬰兒を見舞いし今の脳裏にはもみじ手広げ何をつかむか
 初ウオーク雪なき元巨礫やかに災害のなき年を願いて
 頻繁に顔をみせた亡母の友向を思うか施設の樺木
 初雪や足型「ギユギユ」どこまでもネコ足ふえて花型可愛い
 咲き終わる山茶花の枯れ花を積み雪なき正月の庭あたたかし
 産土に詣でて聞こゆ旦の糶米寿の歳を越えて暮し
 歳あらた九十七基の一里塚越してはみれど明日は何処へ

篠ノ井 長澤 保
 篠ノ井 穂苺 初子
 更北 斎藤 由明
 真島 三俣 守
 大岡 市河 麗子
 更北 清水 威子
 更北 松井 智子
 信更 番場 道仁

ハイハイと軽い返事が重荷しよ
 雪恋し待ち焦がれ過ぎてわづらい気味
 九条は世界に誇る平和塔
 操連場の連結音や冬鏡河
 損しても得を目指して今日も生き
 そうかそうか母はやさしい痛み止め
 酒を飲み酒に飲まれたお正月
 ことぶきの初日の出高たかに
 清貧の胸にも満ちる夢金鯛

川中島 高橋 清人
 篠ノ井 関 博英
 川中島 中島 捷治
 更北 塚田 敏明
 篠ノ井 五十嵐立男
 篠ノ井 内山 克子
 篠ノ井 飯島 教史
 大岡 久保田立祐
 川中島 小林 仲江

●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長野市篠ノ井市鹿島田961-2
 JAグリーン長野 ぶんげいらん係
 ●応募締切：2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～

特集に直売会の事がのって、昨年から直売所へ出荷させていただいているので、とても参考になりました。今年も出荷を楽しみたいと思います。(篠ノ井 高沼さん)
 ●出荷者さんからの参考になったとお声、とても嬉しいです。楽しんで、かつ取入アップにもつながれば幸いです。

ネギみそで食べるそば粉焼き、おいしそうなのでさっそく作りたいと思いました。そば打ちは難しいけれど、これなら作れそうです。(真島 小林さん)
 ●先月号の分量でお作りになられた方々から、冷めると「固い」とのお問い合わせを何件いただきました。水の量により、生地仕上がりに差が出るため、増量の350mlを下限に、500m程度まで調整をお願いします。水を増やした場合には生地が広がりますため、気を付けて焼いてください。ぜひ焼き立てを召し上がっていただくとともに、冷めた場合には温めて召し上がりください。

毎週野菜はファーマーズの直売所を利用していただきます。いつも地元産の新鮮な野菜を美味しくいただいています。(更北 やまびこさん)
 ●生産者さんの店舗につながりますので引き続き、ご利用をお願いします!

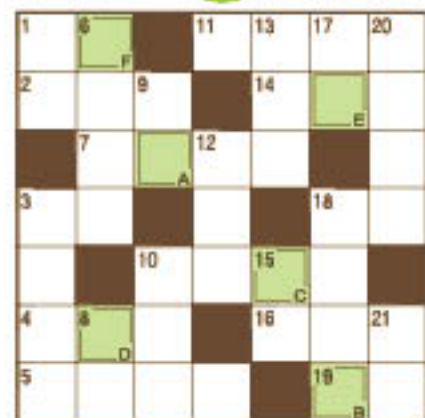
今年は日本中、暖冬で雪も少なく、また台風が心配です。雪が降ると大変だけれど、やっぱり冬は寒くて雪が降らないとおかしいと実感しています。(松代 そらのつきさん)
 ●同感です。降る時に降らないと後でドカッとくるのでは…と心配です。

父から受け継いだ桃作り。趣味の習い事、旅行、地区の役職の合間に手抜きの無袋栽培を続けています。天候が安定した一年であるよう、初剪で折損いたしました。(篠ノ井 サンビーチさん)
 ●手抜きではなく、立派な努力栽培です!お忙しい事と存じますが、ぜひ続けて農地を守っていただければと感心しています。

昨年は盗難、台風と被害に遭い収穫量減少となりました。今年は選別、とりあえず、自分の厄除けをして今後も頑張ろうと思います。(真島 ふくろうさん)
 ●台風も辛いですが、盗難とは怖い…。犯人がふくろうさんの厄を背負ってくれるでしょう。今年はきっと良い年になりますよ!

脳カアップ クロスワード

クロスワードの正解書の中から抽選で5名の方にJAまごころ商品券をプレゼント!



- ヨコのカギ
- 鬼は〇〇、福は内
 - 天井とかもいの間には作られません
 - 元素記号はFe、身近な金属です
 - 鏡湖へ入るときにくぐることも
 - 床褥に腹を向けて寝るべし。〇〇〇〇寝
 - 自然の美しい風景を表す言葉。〇〇〇〇風月
 - からしやCMもこの一手法
 - 赤い花が咲く梅のこと
 - √の記号で表します
 - 出発〇〇〇〇になって忘れ物に気付いた
 - 寺院へ入るときにくぐることも
 - 酒を飲むと回る人もいます

- タテのカギ
- 雲が浮かんだり星が輝いたり
 - 2月23日は〇〇〇〇誕生日、国民の祝日です
 - 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
 - 人が並ぶとできます
 - 湯〇〇。城下〇〇。〇〇工場
 - 良いたしが出る海草
 - しばしば野党とやり合います
 - 2020年は〇〇〇年。2月が29日まであります
 - 将棋の盤面に並べる物
 - 走り高跳びの選手が跳び越えます
 - 既経に合わせてポクポクたたきます
 - 緑、結、結に共通の部首
 - XとZの間

※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。

388-8511
 長野市篠ノ井市鹿島田
 JAグリーン長野
 クロスワード係
 020102
 別

63

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!
 (送付のコピーに複製させていただきます場合があまり)

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商品発送以外には使用しません。●応募締切：2月28日(金)

12月号の当選者 (応募総数51通・当選通知1月21日発送)
 ○中澤美智子さん ○宮尾和子さん ○宮原加代子さん ○石坂美子さん ○寺沢順子さん

やさい塾 今月のオススメ

ズッキーニ

オススメ 品種	ダイナー、 オーラム	種まき	4月	植え付け	5月	収穫	6月下旬 ~8月	目標収量	100kg /1アール
------------	---------------	-----	----	------	----	----	-------------	------	----------------

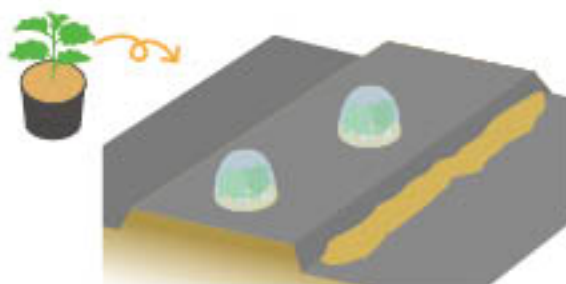


1 苗作り ~4月~



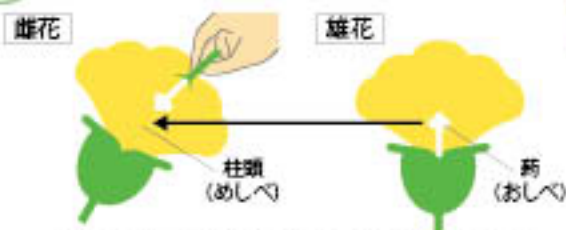
3号鉢に種を3粒まき、1cmの厚さに覆土する。
本葉が出始めたら、間引いて1本にし、本葉3~4枚の
苗に育てる。

2 植え付け ~5月~



本葉3~4枚の苗を鉢から取り出し、5月の中旬を目安
に連霧の危険性がない頃に植え付ける。苗帽子を被
せて保温する。

3 人工授粉 ~6月~



天気の悪い日が続くと、受粉せずに花が落ち、実
がならないことがあるため、確実に結実させるた
め人工授粉を行う。作業は、雄花の花粉をめしべ
の柱頭にまんべんなくつける。

雨の日は避け、朝早く(午前9時頃までに)行う。



農カアップポイント

ズッキーニは、曲がり果や変形果が出やすい作物で
す。安定した形状に育てるためにも、人工授粉は重要
な作業です。確実にいきましょう。

4 収穫

花がしぼんでから6~7日、長さ約20cm、太さ3~4cmに
なったら収穫する。

1株あたり、約15~20本くらい収穫できる。



コギク・トルコギキョウ “花”栽培に挑戦しませんか?

JAでは、新たに農業や花栽培に
挑戦したい方、新しい品目を導入し
たい方に向け、「コギク」や「トルコ
ギキョウ」の新規栽培講習会を開催
いたします。

コギクは、果樹品目に比べ、栽培
初年度から収穫・出荷ができ、トル
コギキョウは、安定した単価で販売
でき、いずれも手取りの向上に最適
な品目です。

まずは、講習会にご参加ください

コギク栽培希望者向け講習会

今年8月の盆出荷に向け大量販店
コギク栽培についてご紹介します。

日にち	時間	会場
2月25日(火)	PM 2:00	東部流通センター
2月27日(木)	AM10:00	東部流通センター
3月2日(月)	PM 2:00	東北型農資材センター

※事前に問い合わせ
先にお申込みの上、
ご参加をお願い
いたします。

トルコギキョウセミナー

新たにトルコギキョウを栽培したい方
を対象に、トルコギキョウの定植から管理・
収穫までの流れを2月中旬~6月まで5回
に渡ってご紹介する「トルコギキョウセミ
ナー」を開催します。

参加を希望される方は下記のお問い合
わせ先へ連絡をお願いします。

お問い合わせ・申込み

平田地担当(川中島営農資材) tel.284-1070(担当:柴田)
高冷地担当(大岡支所) tel.266-2231(担当:太田)



1 短梢せん定仕立てとせん定期間

短梢せん定仕立てとは、房が付く枝を伸ばし、せん定期に短く切り戻す事を繰り返す方法

○H型(4本主枝)、ダブルH型(8本主枝)、6本主枝<図1>などの仕立て方がある。

主枝を後から移動させるのは難しいので、定植前に5年後の予想樹形(主枝の位置や新梢の置き方)を図面に書き込んで位置を決めてから植える。

○定植1~3年は主枝が決まる重要な期間であるため、管理をしっかり行う。

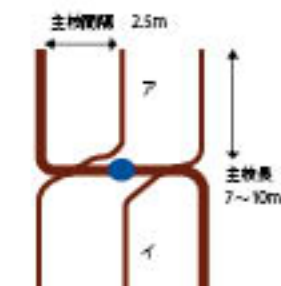
短梢せん定の長所は次の通り

- せん定方法が単純、熟練した技能を必要とせず、長梢に比べ省力。
- 新梢が発生する位置や着果する位置が決まっているので、管理作業の効率が良い。
- 生育が揃いやすく、作業も一斉にでき、品質も揃いやすい。
- 房の数が分かりやすく、収量調整ができる。
- 簡易雨よけができ、品質向上につながる。

短梢のせん定の短所は次の通り

- せん定量が加減できないので、施肥や新梢管理が重要。
- 新梢管理(摘心)が必須作業。
- 長梢せん定法に比べて樹齢が短い。

せん定の時期は厳寒期以降にし、切り口の乾燥や枯れ込みを防ぐため、塗布剤が必須



中央列のア、イは1年通れで育成する。
図1) 6本主枝の樹形と留意点

2 せん定方法

①誘引しやすい位置の芽を残す。

②1芽を残し、2芽のもとで切る(1芽せん定)という。

基本は「1芽せん定」がその他の生育には良いが、栽培経験が浅く、慣れない場合は、2芽せん定でも良い。

特に長梢部分から出た結果母枝を初めて短梢せん定する際、節間が短ければ、図2のように1芽せん定をする。

③枯れ込みを防止するため、「犠牲芽せん定」を行う。犠牲芽せん定とは、1芽分余計に長く残して芽の所で切ることで、これにより枯れ込み防止になる。

④雪害防止のため、降雪前には、基部から30~50cmで結果枝を切る(粗せん定という)。

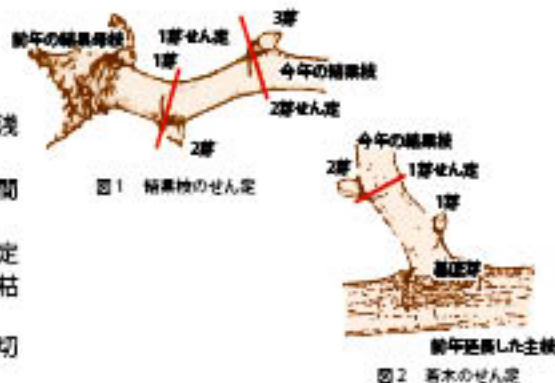


図1 結果枝のせん定

図2 舊木のせん定

3 芽キズ処理

①主枝先端の長梢部分がある場合は、先端2芽を除き、全てに芽キズ処理をする。芽キズ処理は、発芽させたい芽の先端寄り5ミリ先に幅1センチ、深さ2~3ミリの切りこみ傷をつけることをいい、これにより発芽が良くなる。

②処理時期は、樹液流動(水上がり)直前が最も良く、発芽率90%程度を確保できる。なお、今年は生育が早いため、2月下旬頃を目安にする。

③枝の誘引を終えてから行うこと。順番が逆だと、枝が折れてしまう。

④芽キズ処理後、傷口にゆ合促進剤を塗布し、乾燥を防ぐ。

最後に

2019年3月号からスタートした「ぶどう塾」は今月号で、終了となります。

今月号まで1年を通して振り返っていただくと、ぶどう(シャインマスカット)栽培の流れを掴むことができると思います。

改めて振り返っていただき、分からない点はJAIにご相談いただきながら、ぜひぶどう(シャインマスカット)栽培に取り組んでいただければ幸いです。

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

(一社)長野市農業公社 令和2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おける農家支援のための「農作業お手伝いさん」を募集しております。

仕事内容: 脚立を使った果樹の花摘み、摘果、袋かけ、収穫など

対象: 自家用車で通勤できる方

賃金: 1時間850円(研修期間中)

勤務時間: AM9:00~PM4:00(応相談)

申し込み: ご希望の方は、(一社)長野市農業公社へご連絡ください。

後日事業説明会等の日程をご連絡いたします。

農作業お手伝いさんQ & A

Q 農作業お手伝いさんって?

A 農家がお忙しい時期に、農家の農作業をお手伝いして下さる方です。

Q 農家じゃなくて農業の経験はないけど大丈夫?

A 農業未経験の方も大歓迎です。定年後の方、子育ての合間の時間にご参加していただく方、短時間の参加も多くいらっしゃるの、まずは説明会にご参加ください。

Q 仕事場所は?

A グリーン長野管内でお手伝いのご要望を頂いた農家のみさんのほ場で作業をしていただきます。

お問い合わせ・申込み (一社)長野市農業公社 tel.227-1650

農業機械センターは3月第1週までの土・日・祝日は休業となります。

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

2021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。

【長野県JAグループ就職セミナー】

日時:2月16日(日)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)には限りがあります

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・駐車場代は自己負担)

お問い合わせ JA長野中央会JA支援部 tel.278-5646

【マイナビ就職セミナー合同会社説明会】

日時:3月1日(日)AM12:00~PM5:00

会場:メルパルク長野

<住所>長野市鶴賀鶴賀高畑752-8

ほか:入場料無料・事前申込不要

駐車場(有料)には限りがあります

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・駐車場代は自己負担)

【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・申込み
総合企画部総務課 tel.293-2000

総合ポイント 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30年2月末までに獲得されたポイントの有効期限が2月末までとなります。期日までに早めに交換していただきますよう、お願いいたします。なお、ご本人に代わって同居のご家族様も交換可能です。



交換場所:最寄りの支所窓口

持ちもの:・印鑑

・本人確認書類(運転免許証等)

<代理の場合>

・印鑑

・代理の方の本人確認書類

お問い合わせ・各支所または総合企画部
tel.293-2000

第21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8日(日)

<受付>AM9:00~9:30

<開会式>9:30~10:00

<試合開始>10:00~(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)

ただし、小中学生は500円

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回戦を実施

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は、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(金)

お問い合わせ・申込み

①総合企画部企画広報課 tel.293-2000

③日本棋院篠ノ井支部 tel.292-0850

組合員健康企画第9弾 理学療法士に教わろう! 誰でもできる室内トレーニング

今回の組合員健康企画は、「理学療法士に教わろう!誰でもできる室内トレーニング」です。理学療法士を講師に招き、室内でできる軽い有酸素運動や、ご自身の体に合わせた運動の選び方などを教えていただけます。

寒い日でも室内でできるトレーニングを学び、運動不足解消につなげましょう!

みなさまのご参加をお待ちしております。



日時:2月28日(金)PM2:00~(2時間程度)

会場:グリーンパレス4階(JA本所)

持ち物:ヨガマットまたはバスタオル

(トレーニングの際、マットとして使います)

運動のできる服装でご参加ください

定員:40名

参加料:200円(組合員以外の方は300円)

申込み:お電話でお申込ください

後日案内通知をお送りいたします

お問い合わせ・申込み
生活部生活福祉課 tel.293-2061

集金業務の変更・対応について

金融・共済事業の「集金業務」につきまして、防犯・安全確保対策ならびに不祥事防止に向け、毎月および隔月の定期的な集金業務体制を見直し、次の通りに変更し、対応いたします。

組合員・ご利用者様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解をお願い申し上げます。

変更する集金業務と対応

対象業務	変更後
普通貯金の集金	廃止
共済掛金の集金	口座振替への変更
定期積金「あたっじゃ家族」	満期以降の集金を廃止
集金時間の変更	AM9:00～PM3:00 ※上記時間以外の集金の廃止

変更日:3月2日(月)

※対象となるお客様につきましては、担当者が訪問し、時間の変更や口座振替変更等のお手続きについて、ご案内・ご相談をさせていただきます。
また、ご契約支所でもお手続き等が可能です。

お問い合わせ 各支所

決算棚卸による臨時休業について

決算棚卸につき、下記店舗で臨時休業をいたします。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。

店舗	2/27(木)	2/28(金)	2/29(土)
JA ファーム篠ノ井店	○	休	終日休業
JA ファーム松代店	○	○	
川中島宮農資材センター	午後休	終日休業	
更北宮農資材センター	○		
若穂宮農資材センター	午後休		
練内農資材店	午後休	終日休業	
信田支所生活店舗	○		
更府支所生活店舗	○		
大岡支所生活店舗	○		

○…営業

お問い合わせ 各店舗

JAの動き

理事会

- 1月28日の理事会で次の事項を協議しました。
- 令和2年度事業計画(案)について
 - ㈱ジェイエグリーン事業計画(案)について
 - 農業開発事業について
 - 不良債権の処理方針について
 - 役員報酬審議委員の選出について

監事会

- 1月22日に監事会を開き、次の事項について協議しました。
- 年度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

【コンプライアンス委員会幹事会】 1月14日

- 連続職場離職について
- コンプライアンス・プログラムについて

【経営会議】 1月17日

- コンプライアンスの実施状況について
- 自主検査の実施状況について
- 課内会議の実施状況について
- コンプライアンス・マニュアルについて

JAバンクアプリ誕生!

JAバンクの口座や入出金明細をスマホで確認することができる「JAバンクアプリ」が誕生しました! JAのキャッシュカードがあれば、簡単な初期登録のみでご利用いただけます。

ぜひアプリストアでダウンロードし、ご利用ください。



お問い合わせ 各支所

「台風19号災害支援募金」ご協力の御礼とご報告

台風で被災されたみなさまの支援に向け、実施いたしました募金活動につきまして、下記の通りにご報告いたします。みなさまからお預かりした募金は、JA長野中央会を通じ、被災地に贈り、支援につなげます。温かいご支援に厚く御礼申し上げます。

実施期間:10月28日～12月31日
募金総額:119,555円

オートパル篠ノ井センター決算セール開催

オートパル篠ノ井センターでは、「春のわくわくドキドキ モーターキャンペーン」を開催しております。みなさまのご来店をお待ちしております。



春のわくわくドキドキモーターキャンペーン
内容:①期間中オートパル篠ノ井センターで車をお買い上げのお客様の中から、ハガキ応募をいただいた方に抽選で
●旅行券…2万円分(40本)
●商品券…3千円分(100本)が当たる!
②車検実施のお客様の中から抽選で
●JA特産物プレゼント!(135名)
期間:3月31日(火)まで

オートパル篠ノ井センター決算セール
日にち:2月14日(金)・15日(土)
3月 6日(金)・ 7日(土)
時間:AM9:00～PM5:00
会場:オートパル篠ノ井センター

お問い合わせ・申込み
オートパル篠ノ井センター tel.292-1654

大根の肉みそ炒め



【材料】4人分

大根	3分の1本
豚ひき肉	100g
長ネギ	15cm
豆板醤	大さじ1
みそ	大さじ2
A みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1

【作り方】

- 1 大根は皮をむいて5ミリの厚さの半月切りにする。塩を振り、5分ほど置いて、水気を絞る。
長ネギは粗みじん切りにする。Aは合わせて混ぜておく。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、豆板醤、ひき肉、長ネギを順に入れて、肉がパラパラになるまで炒める。
- 3 2に大根を加えて、さらに炒め混ぜ、混ぜ終わったところでAを加える。汁気がなくなるまで炒めてできあがり。



女性部
専ノ井総支部の
みなさん



【お料理メモ】

- ❖ ピリ辛の味付けとごま油の風味が、食欲をそそります。辛味が苦手な方は、豆板醤の量を調節しましょう。
- ❖ 大根を厚く切ると、味がなじむまで時間がかかります。5ミリ以下にするのが良いでしょう。
- ❖ 他に野菜を入れても良いですが、野菜の水分で味が薄まります。他の野菜を使うときには、予め塩を振り、水気を切ってから使うと良いですね。