

# EverGreen

エバーグリーン

特集 産地の特権！  
地元の「トマト」を楽しもう





## 「向いていない」に面白さ見出す

もも生産者 内村善則さん

徳にはできない

川中島で「もも」をつくる内村善則さんは57歳。農家に生まれましたが、幼い頃には強制的に農作業を手伝わされた経験から、「俺にはできない。向いていない」と農業を敬遠。中学校卒業と同時に実家を離れ、県外の高等専門学校を経て運輸会社に就職します。トラック輸送に長年携わるなか、職業柄、トラックの排気ガスで環境に負荷をかけていることに「心を痛めていた」という内村さん。また、東日本大震災をきっかけに、「環境問題も含め、何かしら社会に貢献したい」と考えるようになり「農業」に目を向けます。「農業は自然を守ることや、人の食を支えるものだから……」と気付き就農を決意。高齢の両親と共に作業し、「60歳までに10年かけて就農の準備をする」と50歳で早期退職し、農業基礎の確立と自然への貢献に取り組み始めました。

いつの間にか「面白さ」に変化

「農業から逃げたようなもんだから、何にも分からなかった」という内村さんは、両親から作業や機械の扱いを教わりますが、教わり切らないうちに両親が相次いで他界。周囲の農家からのサポートがありませんが、知識も技術も、そして作業も追いつかず、苦勞の連続。「嫌々だった頃」の思い出がよくなることもありませんでした。しかし、作業の意味や方法を理解し、経験を重ねるにつれ、かつて「向いていない」と後ろ向きだった農業が、いつの間にか「面白く」なり、太陽の下、樹に向き合う日々こそ「自分に向いている」と感じるようになったといいます。

また、農業関係の知り合いが少なかったというなか、誘われて入った青壮年部では、さまざまなる知識・意見をもった仲間に出会うことに。知識も人脈も、そして「面白さも、より増して、入れて良かったですよ」とはにかみません。

## もも部会



出荷規格を確認する生産者ら



生産者が手塩にかけた「もも」なので、多くの方においしく食べて「笑顔」になってもらえれば嬉しいです。

もも部会 部会長  
宮崎 淳一さん

長野県内で1位の生産量を誇る「もも」や「ネクタリン」を出荷する「もも部会」。「川中島」発祥品種や長野県オリジナル品種などを栽培する。900人を超える部会員が丹精込めて栽培する「もも」は、知名度も抜群で、県内外の消費地・市場から呼び声高い。昨年の台風19号により河川敷のもも畑は甚大な被害を受けたが、多くの生産者が約2,000本の苗木を新しく定植。今年の冬にもさらに補植を予定するなど、部会をあげ、産地の復興に向けて取り組んでいる。(部会員数967名)

目次

Green Spot .....	2-3
Green Topics .....	4
Special Issue 特集 .....	8
Member's Power .....	12
農力アップ塾 .....	14
健康長寿学 .....	16
JAポスト .....	17
Green Information .....	18

今年の目玉



フォトコンテスト審査員  
今月号はこの季節にピッタリの「JAグリーン長野フォトコンテスト審査員」の作品を掲載しています。  
JAでは「第9回フォトコンテスト」を開催いたします。くわしくは19ページをご覧ください。



収穫作業を急ぐ内村さん



60歳に向けて新たにもも28本を定植

体を鍛え豊かな農業生活を

内村さんのこれからの目標は「農業を通じて精神的に豊かにくらし」こと。自身曰く「不器用」で、作業が捗らずに「不安」になり、焦りを感じることもありますが、「農業は自己責任」と、自分のペースを大切にと心を落ち着けます。

将来的には、サラリーマンのようになり、ジムに通って体を鍛えながら続けていくなんてことができたら

良いかな。農業は「一生ものだしね」とニコリ。そんな内村さんの頬をさす赤みのように、頭上にはピンクに染まった「もも」が収穫を待ちわびています。

氏名(年齢)：内村善則さん(57歳)  
栽培品種：もも60アール、  
水稲(40アール)、自家用果樹  
栽培地区：川中島町今里  
出荷先：川中島共進所  
農業従事者：本人

## 出荷最盛期！

## 「おいしい」と感じるプルーンを

特産果樹部会プルーン専門部では、「プルーン」の本格的な出荷にあわせ7月13日、2会場で出荷講習会を開きました。若穂会場では、営農技術員が、着色や弾力だけでなく、生産者自身が試食し、渋みが抜け、「おいしい」と感じる樹や園より収穫を始めるよう呼びかけました。



荷づくりの注意点について意見を出し合う

## 夏野菜の出荷増やして

野菜部会果菜専門部は、「ピーマン」を中心に「ミニトマト」や「ナス」の市場出荷をスタートしました。7月8日に3会場で荷づくり講習会を開催。出荷規格や流通情勢などを営農技術員が説明しました。篠ノ井信里



ほ場で「整枝」のコツを伝授

会場では、ほ場で「多収」をめざす管理のポイントを確認。垂れた枝を整理し、日当たりや風当たりを確保して樹勢維持をはかるコツを実演し、多くの収穫・出荷を呼びかけました。

## 着色・熟度などを見極め選果

夏果実の皮切りとなった「ネクタリン」は7月1日から篠ノ井・若穂の2センターで出荷・選果が始まりました。

篠ノ井の西部青果物流通センターでは、選果や箱詰めを担当する従業員が、営農技術員の指導のもと選果のポイントを確認。キズや形状など、判断基準や注意点を目合わせし、効率的に品質をそろえ、選果を申し合わせました。ネクタリンは長野県の特産果実の一つで、県内外からも注目される品目。関東、地元、中京方面の市場に出荷し、さらなる知名度の向上と生産者手取りの拡大をめざします。今年は台風19号による樹の被害により、前年より25%少ない23,000ケースの出荷を見込んでいます。



選果基準を目合わせする従業員

## 主力の「もも」スタート

JAで主力の果樹品目となる「もも」「あかつき」「川中島白鳳」の出荷が7月下旬から本格化しました。春先の低温や、ももの脅威となる「せん孔細菌病」、また、昨年の台風災害が影響し、収量は昨年より減少を見込みますが、JAでは重点市場への出荷で安定価格販売を維持し、手取り確保につとめます。

もも部会では、22日から25日にかけて15会場で出荷講習会を開催。営農技術員は、着色に留意しつつも、「過熟」になったものから収穫・出荷を行い、手取りや意欲の維持向上につなげるよう、呼びかけました。



選果のポイントを説明する営農技術員

### 精魂込めた「コギク」を届けよう

花き部会菊専門部は、篠ノ井の東部青果物流通センターで7月15日、量販店向け「コギク」の目揃会を2回に分けて開きました。生産者50人が参加するなか、営農技術員やJA全農長野講師が、収穫や選別、箱詰めの注意点とポイントを説明しました。講師は、「色が分かる程度の、蕾が固い状態で収穫する」など収穫適期の判断基準、「収穫のピークに1,500~2,000本を出荷する」ための効率的な作業のコツ、花の品質を保持する対策などを伝授。生産者は「精魂込めて作ったコギクなので、需要時期に遅れず出荷したい」と話しました。



効率的な収穫・荷造りの方法を説明

このコギクは、7月下旬から8月中旬の「盆需要」にあわせて主にスーパーや量販店に向けて束を作成する加工業者に出荷。取引期間と価格を定めた契約出荷により、生産者の手取りの安定化・向上につなげています。

### 「加工用トマト」出荷準備

野菜部会ジュース用トマト専門部で、「加工用トマト」の出荷が7月末から始まりました。専門部では加工業者2社と契約し、ジュース等の原料として出荷。



資料を見て出荷の注意点を確認する生産者

収穫しながらコンテナに詰めるだけで済み、価格は重量単位で予め決まっていることから、労力削減と手取りの確保・向上につながります。

更府支所で7月20日に開いた講習会には4人が出席。出荷時の注意点を確認しました。

### 厳格な検査で良質コムギを

JAでは7月中、篠ノ井の東部ライスセンターで、出荷された「コムギ」の検査を行いました。JA農産物検査員が目視や専用検査器具で分析をすすめ、等級を確定させました。今年は収穫時の長雨により品質は昨年に比べて下級品が出る結果となりましたが、上位品はJA全農長野を通じ、製粉業者に出荷します。



検体をズラリと並べ検査をすすめる

### 希少な品目出荷開始

花き部会は、栽培拡大に力を入れる「ユーコムス(パイナップルリリー)」「セダム(ペンケイソウ)」の出荷を7月中旬から始めました。両品目は、栽培指針が確立されていないなかで、需要が伸びてきている品目。既存の生産者が球根や栽培知識等を分け、産地化をめざしています。

出荷本格化にあわせて7月下旬、篠ノ井の東部青果物流通センターで品目ごとに目揃会を開催。需要が伸びてきていることから、品質をそろえ、より安定的な手取りの確保と知名度の向上をはかる方針です。



「ユーコムス」の荷姿について説明



「フロッコリー」に似た「セダム」栽培に取り組む生産者

## “残り”で社会貢献を

A・コープ直売会南長野支部では7月13日から、NPOホットライン信州を通じ「こども食堂」等への「農産物の寄付」に取り組み始めました。これは同支部運営委員の提案から、「食品ロス削減」や「社会貢献」につなげることができるとして運営委員会で実施を決定。農産物は、直売会員がA・コープファーマーズ南長野店直売所に出荷した際に残念ながら売れ残ったものを、店舗から農産物を引き取る際に自主的に回収箱に入れ、NPO担当者が毎日回収に訪れます。

初日から多くの農産物が集まるなど、手応えは上々。会員は「自分たちが頑張ってきたものをお届けできるし、“もったいない”も削減できる。それが必要としている方々に役立ててもらえれば尚良い」と話し、活動継続に期待を寄せています。

同支部では、今年度を試行期間とし、会員の反応や寄付の品目や数量など、状況を確認し、活動の継続・方法について検討していく考えです。



佐藤勝可支部長がNPO担当者の回収を支援



篠ノ井支部役員が園児に贈呈

## 「もも」食べて元気に遊んでね!

もも部会篠ノ井支部は7月28日、篠ノ井地区内の幼稚園や保育園6カ所にもも「あかつき」を贈りました。ももの消費拡大と園児の成長を願い、生産者が各園を訪れ、2ケースを贈りました。生産者は「地元のおいしいももをたくさん食べて、コロナに負けず、元気いっぱいに遊んでほしい」と話しました。

## マスメディア通じて「もも」アピール

JAでは、ももの最盛期にあわせて7月27日、篠ノ井の西部青果物流通センターでマスメディア向けに「ももお披露目会」を開きました。テレビや新聞関係のマスメディア7社が集まり、安藤常務や宮崎淳一もも部会長が、今年のももの生育・出荷状況や「味」をアピールしました。マスメディア関係者は、生産者の出荷の様子や、センター内の選果の様子などを撮影。この模様は、当日から翌日に放映・掲載されました。

JAでは、新型コロナウイルスの影響により例年開催するトップセールスや消費宣伝会を自粛していますが、対策を施しながら、マスメディアを通じたアピールや県外スーパーマーケットでの「JAグリーン長野フェア」の開催により、農産物や産地のPRにつなげる考えです。



囲み取材を受け「もも」をアピールする宮崎部会長



「グリーン長野のももを可愛がってほしい」と安藤常務

## コロナ対策実施活動を

JAでは、4月下旬から新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、多くの人が集まる講習会や講座等について、参加予定のみなさまの安全確保を第一に、開催を自粛してきました。

このほど、7月1日より一部活動について、安全に配慮しながら再開。今後も情勢に応じ、開催の可否を検討しながら、組合員や地域のみなさまのご期待に添える活動につなげる予定です。

### 趣味広げよう「生活文化教室」

JAでは、組合員や地域住民の趣味・仲間づくりのきっかけに「生活文化教室」4講座・2愛好会を設けています。開講を3カ月遅らせ、7月より順次開講し、126人が受講します。

JA川中島ふれあいセンターで開いた「かごとバック教室」は、58人が受講を希望したため、7月16日より時間帯や日をずらして少人数で開催。講師は「健康に配慮しながら、素敵な作品を作ろう」と呼びかけました。



間隔を空けバックの材料を準備



ポールの持ち方など基礎が大切

### 「ノルディック」で運動習慣化を

組合員や組合員家族を対象にした運動・健康講座「組合員健康企画」は、コロナの影響をふまえ、開催や内容等を検討し、可能な範囲で企画をしています。

今年度初の講座は7月28日に篠ノ井の南長野運動公園で「ノルディック・ウォーキング」を企画し、4人が受講。ノルディック・ウォーク連盟の公認講師から、ノルディックの基礎を学びました。受講生は、「初めて知ったことも多くてとても勉強になった」と目を輝かせ、習慣化に意欲をみせました。

### 「待ってたよ」グリーンカフェ

JAは、65歳以上の組合員・地域住民の介護予防・健康増進を目的とした講座「グリーンカフェ川中島」を7月21日・28日に開きました。開催時間の短縮・参加人数の制限・アルコール消毒・検温の実施、マスク着用、体調不良時の参加自棄に理解・協力を求めた厳戒態勢のなかでの開催でしたが、参加者は「待ちに待っていた」「楽しかった」と口々に話し、再開を喜びました。



病状看護師の指導に真剣熱心な会場

### 会議に「WEB」活用

JAでは、コロナ対策をしながら生産者出席のもと、多人数や、市場などの会議・研修会ができるよう、生産部会の会議等で、ウェブ会議アプリを活用した会議形式を取っています。もも部会篠ノ井支部では、7月7日に篠ノ井の営農部2階で販売促進会議を開催し、市場2社とウェブ会議アプリで会場を繋ぎ、対話による情報共有で、連携を確認しました。



スクリーンに映し出された市場関係者と対話

# 産地の特権! 地元の「トマト」を楽しもう

JAグリーン長野管内でさまざまな農産物が出荷の最盛期を迎える8月。「トマト」も連日、JA共選所や直売所に出荷されています。ただ、グリーン長野の「トマト」は“夏に限らず”長期間楽しめるんです。今回はこのトマトを特集します!

## 春から冬まで!地元の「トマト」に出会える“特権”

トマトの原産地は、南米アンデス山麓で、乾燥・多日照・昼夜の温度差がある気候を好む野菜。日本中・世界中で栽培され、さまざまな料理に使われ親しまれています。

トマトは夏に旬を迎えるイメージの強い作物ですが、当JA管内は、昭和の時代から「ビニールハウス」でのトマト栽培が始まり、3月頃から11月頃までと比較的長期間にわたって収穫・出荷がされる産地として知られています。地元のスーパーや直売所に並ぶトマトの多くが“グリーン長野産”。地元のものが高期間に渡って手に入ることは“産地の特権”といえるでしょう。

長期間トマトを楽しめるように、作業をリレーしているよ!

### JAグリーン長野 トマト栽培・出荷カレンダー

作型\季節	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
露地(加工用)			○			■						
雨よけ			○		■	■	■	■				
半促成(加温)		■	■	■	■						○	
半促成(無加温)	○		■	■	■							
抑制					○		■	■	■	■	■	

○苗定植期間 ■生育期間 ■収穫期間

### 管内で取り入れられる「作型」 生産者も大・大・大募集!

#### 露地栽培(加工用)

育苗ハウスで苗を育てた後、露地に定植する。主に加工用など水に強い(皮が厚めで割れにくい)品種に適す。

#### 雨よけ

雨よけ用のハウス内や、雨よけ施設を設置して定植。屋根の下プランター栽培や家庭菜園にオススメ。

#### 半促成(加温)

ハウス内で苗定植から収穫期前半まで暖房機等で加温して栽培する方法。施設栽培の代表的な作型で長期出荷が可能。

#### 半促成(無加温)

ハウス内に定植し、加温する。収穫期は暖房機で加温はしない。実の成長期が暖くなる時期と重なり、作りやすい。

#### 抑制

高温時期にハウス内に定植し、低温に向かう時期にかけて栽培するので、やや難易度が高い作型。



生産者仲間  
大募集中!

## JAグリーン長野 トマト取扱量(令和元年度実績)

## 市場出荷量(主な出荷先)

大玉トマト	87トン(長野県)
ミニトマト	2.6トン(岐阜県)
加工用トマト	257トン(契約業者)

## A・コープ直売取扱量

26万袋(パック含む)

A・コープはもちろん、  
他のスーパーマーケットでも  
グリーン長野産のトマトが並びます!

## トマト出荷はおまかせ!

野菜部会施設果菜専門部	7人
野菜部会果菜専門部	16人
野菜部会ジュース用トマト専門部	35人
A・コープ直売会(トマト出荷者)	180人



## のぞいちゃおう! 畑からスーパーに並ぶまで

生産者は、それぞれの労力・作業状況に応じて販売先を選び、消費者のみなさまに届くタイミングに“食べ頃”の状態になるよう、プロの目を光らせて適期収穫・出荷しています。

## プロの目 収穫のタイミングを見極める

収穫

収穫は朝5時前から! 実の温度が  
上がらないうちに収穫し、鮮度を保  
持。多い日は400kg以上を収穫。消費者のもとに届く時に赤くするために“出荷先”に合  
わせて収穫のタイミングを見極める!!市場出荷用の色 市場到着時の色 店舗に並ぶ色  
赤みがあまりない状態 うっすら赤くなってきた 食べ頃の一手手前

一日で赤くなる

夏場は特に  
赤くなるのが早い!

▲7月16日朝

7月17日朝▶

## プロの技 出荷先にあった荷造り

荷造り・出荷

市場は箱ごとに大きさや色を合  
わせて詰め、直売用は丁寧に袋  
に詰めていく。

市場用を箱詰め

JA

市場

JAで各生産者のトマトを検品し、市  
場へと出荷。市場で、セリが行われた  
後、さまざまな販売店へと運ばれる。地元産は地元需要が高く、  
グリーン長野に期待しています!

やや青いものが市場行き

赤くなったものが  
直売行き直売所へは、生産者が  
直接持ち込み、並べる

スーパー直売所



GOAL

消費者のみな  
さまのもとへ赤いトマトはもちろん、  
黄色い“桃太郎ゴールド”もオススメ!  
ぜひ食べてみてくださいね!

## 関川 晃さん(57)・民枝さん(52) 松代町清野(就業11年)

松代町清野の関川晃さんは、「エコファーマー」や「信州の環境にやさしい  
農産物認証」を取得し、環境に配慮した栽培法と、全国でも珍しくとても難しい  
「栽培技術」を極め、「味」にこだわったトマトの出荷に励んでいます。  
関川さんの「味」へのこだわりは、堆肥や有機質の肥料を使い、土壌殺菌をせず  
良い微生物を存分に生かす「土づくり」や、ハチによる自然受粉、高い技術を要する  
「遠慮無心仕立て」、そして、出荷先に合わせた適期収穫など、要所に現れ、「甘味・  
酸味のバランスが良く、「コクや深い味わい」を感じられるトマトを生み出しています。  
「さらに収量を上げ、より品質の良い・おいしいトマトを多くの方に届けたい」と  
関川さん夫婦は目を輝かせます。【出荷先】  
A・コープ直売所、  
市場(JA)出荷、  
アリスア等(JA営業課経由)  
【出荷時期】  
4月下旬~12月上旬  
【栽培品種】  
桃太郎(5・ワンダー・ゴールド)  
など

## 生産者の出荷品！トマトラインナップ

世界には約8,000種類、日本でも約120種類を超える品種があるといわれるトマト。当JA管内でも、生産者の「作りやすさ」をはじめ、大きさ・糖度・色などで選んださまざまな品種のトマトが栽培されています。今回は管内で市場（スーパー）出荷をされている品種をズラリとご紹介しています！

### 大玉 ・ 中大王



桃太郎だけでこんなにいっぱい!!

#### 桃太郎ワンダー



夏～秋  
大きさ 210～220g

良食味な夏秋品  
翌果に強く高い秀品性

#### 桃太郎ヨーク



春・秋(抑制・半促成)  
大きさ 220～230g

果肉がかため  
果重が230g程度と大玉

#### 桃太郎ネクスト



長期収穫  
大きさ 220～230g

硬玉でバランスの良い糖酸比、大玉

#### 桃太郎ゴールド



初夏～夏  
大きさ 210～220g

体内に吸収されやすいβカロテンが多く含む、糖も高い

#### 桃太郎ファイト



半促成  
大きさ 210g

糖度が高く、食味に優れ、完熟で食べると良い

#### 桃太郎75



春・秋(抑制・半促成)  
大きさ 210g

地域限定品種で当管内の栽培環境に適す

#### 桃太郎8



夏～秋  
大きさ 210～220g

多肉質のかため、日もち・食味に優れる

#### 桃太郎なつみ



夏～秋  
大きさ 210g

桃太郎8に比べやや甘味を弱めた強めの酸味

#### ハルト



夏～秋  
大きさ 200g

肉質が良く、糖度が上がりやすいので食味が優れる

#### 麗夏



夏～秋  
大きさ 220g

極硬玉で肉質良く、日もち性がとても良い

#### 華ロイヤル



夏～秋  
大きさ 80～100g

鮮紅色で食べ切りサイズ、栄養価が高い

※「桃太郎」とつく品種は、店頭ではその多くが「桃太郎」として販売されています。

### フルーツトマト

### 中玉 (ミディ)



#### フ フルティカ



夏～秋  
大きさ 40～50g

果肉は滑らかで食感が良い。果皮は薄く、ゼリーの飛び出しが少ない

#### フ 華小町



夏～秋  
大きさ 40～50g

甘味が強く、皮が薄く、皮残りがほとんどない

#### フ 華クイン



夏～秋  
大きさ 40～50g

甘味・酸味のバランスが良く、果皮も薄い。栽培もしやすい

### トマトはピンク?

トマトの色を大きく分けると、**ピンク系**・**赤系**・**黄色系**・**黒系**などがある。トマトは「**赤い**」イメージがあるが、日本で作られる多くの品種が「**ピンク系**」。ピンク系は皮が薄く、果肉も柔らかいのが特徴で、「生」で食べるものとして親しまれる。**赤系**トマトは、味が濃厚で加熱するとうまみ成分が増す特徴があり、日本ではそのほとんどが加工用。海外では、この**赤系**が「生食用」となり好まれている。**黄色系**は、改良が進み、甘さや酸味が**ピンク系**の味に近づきつつある。



### フルーツトマトとは?

フルーツトマトは、特定の品種名ではなく、高糖度トマトの総称。高糖度は8度以上が目安。(通常品は4～5度)。フルーツ、高糖度、濃縮などさまざまな呼び方・ブランドがある。



## ミニトマト



## CF千果



夏～秋  
大きさ 15～20g

安定して糖度が高く、  
食味に優れる。  
濃赤色で光沢あり

## オレンジ千果



夏～秋  
大きさ 15～20g

キレイなオレンジ色で  
ツヤがあり、CF千果より  
カロテン含量が豊富

## ミニヨン



夏～秋  
大きさ 10～15g

プラム型が特徴で、  
甘味に加えて  
うまみを強く感じる

## アイコ



夏～秋  
大きさ 10～15g

果肉が厚くてゼリー  
が少ない長卵型。  
日もち性も良い

## キャロルクイーン



夏～秋  
大きさ 10～15g

高糖度で食味が良く、  
収穫後に軟化しにくい  
ため日もち性が優れる

## プレミアムルビー



夏～秋  
大きさ 15～20g

酸味と甘さのバランス  
がよく、果肉がしっかり  
して食べごたえあり

## イエローミミ



夏～秋  
大きさ 15g

鮮やかなイエローカ  
ラーでフルーツ感覚  
の甘さを楽しむ

## 栽培者大募集！

加工用  
トマト

## NDM958



## K-216



出荷は簡単！  
詰めるだけ

ミニトマトはさらにたくさんの種類がある!!  
販売の時にJAファームへ行こう!

※加工用トマトは契約農者独自品種

## 保存法

- 赤く熟したものは、冷蔵庫の野菜室で保存する。このとき、ヘタを下にして、トマト同士がくっつかないように容器に並べるか、ポリ袋または保存袋に入ると良い。
- トマトにはエチレングスという物質が含まれる。エチレングスは野菜や果物の成長を促すため、野菜室の他の食材を傷める可能性がある。エチレングスが漏れないように、トマトをしっかり密封して保存すると良い。
- 青みが残る場合は、ポリ袋または保存袋に入れて、常温(15～25度)において、追熟させる。

トマトが赤くなると  
医者が青くなる？

ヨーロッパでは、「トマトが熟するになると、トマトを食べてみんなが元気になり、病人が減るので、仕事が減ってしまった医者が青くなってしまおう」と、言われているほど、トマトにはたっぷりの栄養がある。赤色は「リコピン」、黄色は「カロテン」という色素を持ち、どちらも高い抗酸化作用がある。特にリコピンはがんや動脈硬化の予防効果があるとされている。

油での調理で  
効率よく栄養摂取！

トマトに含まれる「リコピン」は、ビタミンEの豊富な食品と摂ると効果が上がる。油に溶ける性質があるため、そのまま食べるよりもドレッシングなどの油を足したり、加熱すると効率的な摂取が可能に。

加工用トマト  
全量出荷で、手取り向上！

加工用トマトは、JA(生産者)と予め値段を決めて加工業者と契約し、出荷する販売方法。コンテナに詰めるだけの収穫で荷造り作業の手間軽減になり、重量単価のため、1個でも多く出荷することで、手取りアップにつながる「生産者にとってもおいしい栽培。原料のトマトは、ケチャップやトマトジュースに变身!!

産地の特権をフル活用して、おいしいトマトをお召し上がりください!


トマトの栽培者も大\*大\*大募集中です!

【写真協力】タキイ種苗株式会社・福井シード株式会社・株式会社サカタのタネ・カネコ種苗株式会社・全国農業協同組合連合会 長野県本部  
【参考文献】タキイ種苗(株)、<「タキイ種苗2020秋播特集号」>  
福井シード(株)、<「おいしいのはじまりは種」>・(株)サカタのタネ、<「野菜特集号2020」>  
カネコ種苗(株)、<「園芸ニュース2020.No06春の特集号」>  
・(一社)家の光協会、<「家の光別冊付録「野菜ものしり帳」(家の光第87巻第4号別冊付録)>、<2011年4月1日発行、6ページ>

## “最前線”に手づくりマスクを寄贈



篠ノ井総合病院看護師のみなさんに贈呈

 女性部は7月7日、JA長野厚生連3病院に「手作りマスク」を贈りました。新型コロナウイルス感染拡大防止に向け、4月中旬から部員それぞれが手作りのマスクを。最前線の医療従事者やその家族、来院者に役立ててもらおうと考えです。


この日は小林浜子女性部長とJA職員が松代、篠ノ井の2院を訪ねた。南長野医療センター篠ノ井総合病院では、看護部長らに大人用マスク100枚・子ども用マスク30枚を渡しました。小林部長は「女性部員の想いととも受け取って貰えれば嬉しい」と話しました。

女性部では、これまでに、小学校や保育園、病院など55か所、JA役職員などへ約3,000枚のマスクを寄贈し、「みんなと一緒に頑張ろう」と想いを伝えています。

## 感染対策しながら「仲間づくり」活動を



会議を進める青壮年部役員ら


 青壮年部は、篠ノ井の営農センターで7月1日、第1回役員会を開きました。新型コロナウイルスの自粛により、新役員就任後初の開催。各支部長や事務局のJA職員など31人が出席しました。

出席者は、初顔合わせとなったことから改めて自己紹介し、20年度の活動方針を策定。感染症により消費宣伝活動なども自粛・中止となっているなか、例年開催する全職員対象の交流会やJA役職員との懇談会は、社会情勢に応じつつ、できる範囲で開催し、部員の「仲間づくり」のきっかけづくりや若手農業者のJA事業への参画につなげていくことを決定しました。

## 家庭・郷土・和の味を共有しよう



班員オリジナルレシピの料理づくりに注目


 女性部川中島町総支部料理班は、新たに「和食料理班」を立ち上げました。雑誌「家の光」の掲載料理や各家庭のオリジナル和食、郷土食レシピを共有し、新たなレパートリーの獲得、次世代につなぐ料理レシピの発掘・伝承につなげる考えです。

新型コロナウイルスの自粛を経て活動再開となった7月1日、初回教室を川中島町公民館で開催。班員9人が集まり、学びたい料理など要望を出し合って、1年間の活動計画を立てました。班員の一人は「各家庭で作られている料理から高級和食まで挑戦し、いずれ、若い方にもそれぞれの部員が伝えていければ良い」と意欲を見せました。班では、総支部内からも班員を募集して仲間を増やしなが、レシピの習得・共有に励む考えです。

## お手製マスクの作り方を伝授



縫い方のお手本を示す女性部員

 女性部更北総支部は今年、真島小学校の手芸クラブの講師を務めます。「地域との関わりをもつ活動の一環」として学校の要請に基づき、新型コロナウイルスの状況に配慮しつつ、1年にわたって協力します。

初回は7月10日に総支部役員3人が、簡単な「布マスク」の作り方を指導。布は女性部員が予め用意しておき、布の折り方や縫い方などを児童一人ひとりのペースにあわせて指導・サポートしました。女性部員の一人は、「子どもたちはみんな器用で、飲み込みも早く、時間内に完成でき良かった。これから、いろんな作品を作るお手伝いができれば嬉しい」と話しました。

今月の職 **ライフアドバイザー**

誠心誠意  
お話をさせていただきます



お客様のご要望を事前に確認  
(下黒真也担当、青木島支所)



ご訪問に向けて入念に準備

ライフアドバイザー (LA) は、「JA共済」について幅広く高度な知識を持った職員のことで、当JAでは、支所を拠点に37人が在席しています。

当JAのライフアドバイザーはお客様お一人おひとりの安心なくらしのために、「ひと・いえ・くるま」の総合保障をご提案するとともに、お客様との信頼関係を築くことを大切にしています。

共済のことはもちろん、共済のことだけでなく、何でも気兼ねなくご相談ください。

訪問時にはマスクを着用し、事前にご都合・ご要望にあわせてお伺いしております。



小澤囀子担当(川柳支所)



農協の共済とは古い付き合いでいろいろ世話になっているよ。

西澤亮担当(松代支所)と談笑  
※撮影のためマスクをはずしています



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



メッセージの入ったレシート

レシートでメッセージ発信  
コロナ感染防止呼び掛け

グリーン近江ファーマーズマーケット「きてか〜な」では、レシートにメッセージを入れて、買い物客に新型コロナウイルス感染拡大防止を呼びかけています。

レシートには「てをあらおう」「はなれてすごそう」「えいようをとろう」の3つのメッセージを添え、親子と一緒に実践してもらいたいとの思いから平仮名にしました。

姫野昭祐調査役は「手軽に、かつ確実にお店からの気持ちを伝える方法のひとつとして今後も活用したい」と思いを述べました。

同店では、引き続きメッセージを発信しながらウイルス感染拡大防止に努めていきたいとしています。

大阪



企画をポスターでPR

夏野菜を食べよう！  
おうちでチャレンジ親子料理！

グリーン大阪では、女性会を中心として毎年夏休みに実施してきた親子料理教室を、コロナ禍の影響で絶やしたくないとの思いから、「おうちでチャレンジ親子料理！」を企画しました。この企画は、家庭で地元の夏野菜を使って、親子で料理を作り、調理風景や料理の写真をJAに投稿してもらうもの。参加した子どもたちには、家の光協会のこども雑誌「ちゃぐりん」をプレゼントしました。

参加者の中から抽選で、30組に「グッドレシビ賞」として、農産物直売所「フレッシュ・クラブ」の商品券2,000円分を進呈し、投稿写真は広報誌やホームページで紹介する予定です。

# 果樹塾 2020



今回は、果樹類につきやすく、重点的に防除が必要な「害虫」についてお届けします。害虫の種類を知り、害虫対策の殺虫剤を効果的に活用し、虫害を防ぎましょう。また、農薬の使用は正しい使用方法で、適正に使用しましょう。

虫が苦手な方のために「シルエットイメージ」でお伝えします。

## シンクイムシ類



### 【特徴・対策】

幼虫が果実を加害し、価値を著しく損なうため、果樹類の防除において、特に対策が必要な害虫。果実の成熟に伴い、被害が目立ち始めるため、収穫期が近づいた頃が重点防除期となる。被害果から再発生するので、見つけ次第、園外に持ち出す、深い穴に埋める、水に浸ける、袋に入れるなどの対策をとる。庭木の花札や放任園からの発生も多いため、農家の方以外も、被害軽減対策にご協力ください。

### 【コンフューザーの有効活用】

生産部会では、農薬を散布するだけでなく、シンクイムシ類の発生個体数を減らすため、交尾を阻害し、個体数の増大を防ぐ効果のある「コンフューザー」を設置し、地域ぐるみで防除に取り組んでいる。



コンフューザー▶

## カイガラムシ類



### 【特徴・対策】

成虫は貝殻に覆われたような見た目、枝に多く寄生する。果実や幹、葉など樹全体から養水分を吸汁する。貝殻が形成される時期はカイガラムシの発生が確認しやすいが、貝殻状の外殻により、農薬が弾かれるため、防除が難しい。このため、剪定時に日当たり・風通しを確保し、農薬をかかりやすくさせること、春期のオイル散布や粗皮削りを行うこと、農薬の散布ムラを防いで丁寧に散布することが重要。

## アブラムシ類



### 【特徴・対策】

新梢の若葉に寄生する。種類によって、葉を巻いたり萎縮させるなどして、新梢の先端の成長を止めてしまう。多発したアブラムシが出す排泄物で、すす病(カビ)を発生させる。農作物への被害のほか、作業者の衣服や顔に虫がつき不快感を与えるため、特に農作業お手伝いさん等を頼む園主のみなさんは適宜農薬を散布し、発生を防ぐことが重要。

## コスカシバ



### 【特徴・対策】

幼虫が主幹部や主枝部に食い入り、樹勢の衰弱や枯死を引き起こす。老木や弱樹勢樹に入りやすく、園地の老朽化とともに被害が目立つ。食入痕から木くずや樹液とともに虫糞が出るため、見つけ次第捕殺するか、スプレータイプの農薬を注入する方法が防除しやすい。

## ハマキムシ類



### 【特徴・対策】

幼虫が新梢先端の葉を丸め、食害する。葉の健全な展開を妨げるほか、寄生部に果実が触れると洗く食害し被害となる。葉を巻くと農薬がかかりにくくなるため、切除とあわせて適期の防除をする。

## カメムシ類



### 【特徴・対策】

成虫が飛来し、果実を吸害する。吸害されたところはスポンジ状になり、やがてコルク化する。山際などからの飛来が多いので、薬剤防除が難しい。散布間隔が開きすぎないように固着性の展着剤を使うなど、果実を薬剤で覆い保護する。今年は発生が多い傾向にある。

## ハダニ類



### 【特徴・対策】

葉裏に寄生し、乾いて褐色した状態になる。寄生により葉の機能が低下し、果実品質の低下や花芽形成に影響を及ぼす。夏場の高温乾燥が続くと、急激に増殖する。発生量が増えてからの防除では効果が低く薬剤抵抗性もつきやすい。ルーベなどで葉裏をよく観察し、発生量が増える前に防除すること、春期のオイル散布と粗皮削りを徹底し防除する。下草にもハダニが居るので、薬剤散布後に下草を刈ると、樹に登ってきて増えてしまう。下草を処理してから数日後に薬剤を散布する。薬剤はダニ専用剤を用いると良い。

# 野菜塾 わけぎ 2020



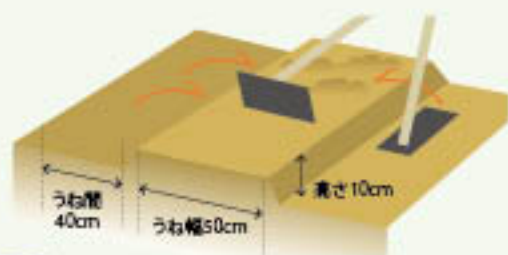
「わけぎ」のオススメポイントは次の通り！

- ・あまり手をかけなくても育ち、長い期間収穫を楽しめる
  - ・プランターや鉢でも栽培できるので初めての家庭菜園にもおすすめ
  - ・根に病原菌の拮抗微生物が共生しているので、土壌における病害や臭気や害虫を防ぐことができる
- ぜひ挑戦してみましょう。

オススメ品種	JAファーム店舗ではわけぎは「わけぎ球根」として販売しています。	
植え付け	収穫	目標収量
8月中旬～10月	●10月中旬～12月 ●3月中旬～5月上旬	300kg /1アール

## 1 畑の準備 7月下旬～9月中旬

日当たりがよく、風通しの良い場所を確保する。また、乾燥しやすい場所は避ける。  
 植え付け3週間前に苦土石灰を1㎡に100gを、2週間前に堆肥をひとじり(300g)入れて15～20cmの深さで耕しておく。pHは6.0～6.5を目安とする。  
 その後、植え付け1週間前に「JAファームやさいの元肥」を1㎡当たり大きじ5杯入れ、うねを立てる。  
 うね間40cm、うね幅50cm、高さ10cm。  
 また、マルチをしておくと雑草が生えず、後々の管理が楽になる。  
 その際は、タマネギ用の穴あきマルチ(株間15cm)を利用すると、穴をあける手間が省ける。



## 2 植え付け 8月中旬～10月

種根の外側の薄い皮をむき、傷をつけないように優しく引き割りがし1球ずつに分ける。  
 芽(尖った方)を上にし、1穴に2球ずつ植える。  
 植える時は、種根を指先でつまんで土中へ差し込む。水の与えすぎは根腐れの原因となるため、晴天の日が過ぎ、土が乾いている場合のみ水をやる。プランターや鉢の場合は、土の表面が乾いた程度水をやる。



## 3 追肥 9月中旬～11月

草丈が15cmくらいに伸びた頃、うねの長さ1㎡当たり「JAファームやさいの追肥」大きじ3杯をベッドの両側に追肥し、土と混ぜ合わせて株元にかける。  
 土が濡っていたら足す。  
 その後、半月に1回くらいのペースで追肥する。



## 4 収穫 10月中旬～12月 春収穫:3月中旬～5月上旬

草丈が20cmくらいに伸びたら収穫する。  
 わけぎの後に、他の野菜を植える計画がある場合には株ごと引き抜く。  
 連続して収穫する場合は、地面から3～4cm残してハサミで切って収穫をする。  
 収穫をしたら必ず追肥する。残した場合は3～4日で新しい小葉が伸び始めるので、15cm以上になったら再び収穫する。  
 再生力が旺盛で刈り取ったあとから新芽が伸びてくるので、3～4回収穫できる。  
 冬に葉が枯れてきたら収穫期は終わり、畑においたまま、種球が大きくなるのを待つ。  
 春になると再び、新芽が出てくるので同じように収穫できる。



### 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・日の営業日程は次の通りです。お近くのセンターが休みの場合には、他のセンターでも対応いたしますのでお問い合わせください。  
 なお、8月13日から16日までは夏季休業をいただきます。

農機センター (Tel)	8月								9月	
	13	14	15	16	22	23	29	30	5	6
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)										△

△…半日営業 (AM8:30～12:00) 空欄…休み

お問い合わせ 各農業機械センター

# 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



加齢に伴い、腎臓や膀胱、尿道の排尿機能が衰えたり、手足の運動麻痺等により一連の排尿動作が難しくなる、また、認知症などで判断力が衰えることにより用具などが使えないなど、尿漏れに悩まされる方も増えてきます。今回は、排尿に関するトラブルのうち「過活動膀胱」についてお伝えします。



## 1. 過活動膀胱 (OAB) とは

「過活動膀胱」の症状には、尿の回数が多い(夜間頻尿、昼間頻尿)、急に尿意を感じ我慢が難しい(尿意切迫感)、我慢できずに尿を漏らすことがある(切迫性尿失禁)などがあります。原因は脳やせき髄の神経系トラブルや前立腺肥大による尿道の圧迫、加齢のほか、原因不明の場合も少なくありません。

過活動膀胱の推定患者数は、加齢に伴い増え、40歳以上の12.4%の約810万人といわれています。

## 2. 過活動膀胱にあてはまるかチェックしてみましょう

過活動膀胱の症状が疑われるときの問診票で、ご自身の症状をチェックしてみましょう。

### ■質問

質問	症状	頻度	点数
①	朝起きたときから寝るまでに何回尿をしましたか?	7回以下	0
		8~14回以下	1
		15回以上	2
②	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか?	0回	0
		1回	1
		2回	2
		3回以上	3
③	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか?	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2~4回	4
④	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿を漏らすことがありましたか?	なし	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2~4回	4
合計点数		1日5回以上	5
			点

### ■結果

次の①②の両方にあてはまる方は過活動膀胱が疑われます。

① 質問③が 2点以上  
② 合計点数が 3点以上

過活動膀胱が疑われます

合計点数により、過活動膀胱の重症度が判定できます。

### 合計点数

● 5点以下 → 軽症  
● 6~11点 → 中等症  
● 12点以上 → 重症

## 3. 治療

外来では、尿検査や残尿測定、超音波検査、排尿日誌(排尿記録)などを結果により薬で治療を行います。また今年度から、膀胱壁に直接薬を使う新しい治療法が認可されました。「以前、病院で処方してもらった薬を試したがあまり効果がなかった」、「口の渇きなどの副作用が出て服薬をやめた」など、治療をあきらめてしまった方は、ぜひ再受診しましょう。

ご自身で、「骨盤底筋体操」「膀胱訓練」\*を行うことも治療につながります。

\*エバーグリーン2019年8月号掲載

### まとめ

過活動膀胱の症状が疑われる方は、「歳だから仕方ない」「恥ずかしい」などとためらわず、泌尿器科を受診しましょう。

65歳以上対象

グリーン  
カフェ



再臨をお楽しみに

### 当面休止について

7月より再開いたしました「グリーンカフェ川中島」ですが、7月下旬より新型コロナウイルスの感染が長野県内でも増え始めたこと、また、65歳以上のみなさまを対象とさせていただいている企画であることを含め、誠に残念ですが、再度休止とさせていただきます。楽しみにしていただきましたみなさまにお詫びを申し上げますとともに、ご理解をお願いいたします。

今後、ご自宅で気軽に挑戦できる介護予防のコツや豆知識など、誌面を通じてご紹介する予定です。JAと一緒に「健康寿命増進」に取り組みましょう!



お問い合わせ  
生活部生活福祉課 TEL293-2061



ぶんげい



ボケ予防ビール空缶風ぐるま遅れどゆるらゆるわが姿見ゆ  
熟したる桑の実ポトリ赤彦の詠みたる短歌に心よりゆく  
みず力七色変化人力およばず花蔦蒲よ雨にうたれし  
足引きてマレットゴルフの芝に立つ打つ珠どれも草敷の中  
恙なく夫婦揃って傘寿迎え健康なるを幸せに思う  
先賢に声かけられし一時を過去の思い出延々語る  
リハビリの辛さに涙の君が居て思わず手を添え無言のメール  
この地球異常気象は温暖化プラゴミ浮遊海洋汚染

信更 更北 大岡 更北 更北 更北 更北

番場 道仁 松井 信子 市河 麗子 清水 威子 斎藤 由明 穂苅 勲子 関 博英 長瀬 保

コロナ禍やアジサイの青梅雨に映え篠ノ井  
ヒト属へ灸をすえてる新コロナ  
暮後に裸の僕を置く祈り  
正義感なければ資格ない候補  
駒草や霧が呑みゆく穂穂高  
お隣りも孫が来ている庭花火  
居酒屋の風鈴の音客を呼ぶ  
厨窓開けて香るや杏煮る  
吾子かとおればアポ電の多いこと

篠ノ井 川中島 篠ノ井 川中島 更北 川中島 篠ノ井 川中島 篠ノ井 川中島 川中島

飯島 教史 高橋 清人 丸山 都男 中島 捷治 塚田 敏明 内山 克子 五十嵐立男 小田切幸枝 小林 仲江

●投稿者の個人情報は適切に管理し、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。  
●宛先 〒289-8511 長野市篠ノ井布地園田961-2 JAグリーン長野 ぶんげいらん係  
●応募締切：8月20日(木)

おたより

～読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します～

畑のキュウリ、ナスは雨のおかげで順調に大きくなっていますが、雑草もどんどん伸びてしまい、困っています。梅雨明けが待ち遠しいです。(松代、78さん)  
●梅雨が長引いていて農作物への影響が心配されますが…草ばかり伸びますね…。

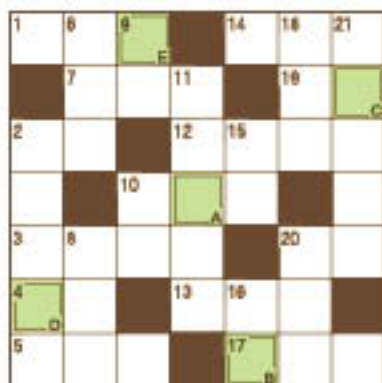
草取りで苦勞しています。畑は手で取るしかありませんが、ジャガイモ1度キレイに取ったのに、雨続きでイモの葉と同じ高さに草が生えていました。少し取りましたが、ベタベタで…! 乾いたらどうか?とおもったり、少しでも取った方がよいのかな…(川中島、われもこうさん)  
●土が乾くと抜けにくくなりますでしょうか。草との戦い…熱中症も心配ですから、短時間に少しずつ、がよいのかも?と思います。

夏野菜の収穫の時期が来ました。成果はそこそこですが、毎日が楽しみです。JAファームさんの苗、ありがとうございました。(松代、酒井さん)  
●ご利用ありがとうございます。たくさん収穫できる'楽しい日々'が続くことを祈っております!

梅雨と言えば何となくシトシトと雨が降ってジメジメしているという感じでしたが、最近台風並みの豪雨が頻発しています。何が変わったのかな?(篠ノ井、かかしさん)  
●「ザックリといえば地球温暖化」との解説を読みました。日々どこかで「数十年に一度の」という特別警報が流れる日々、備えることはもちろんですが、国をあげて環境に対する対策・配慮をしていかなければですね。

ク \\脳力アップ// クロスワード

クロスワードの正解者の中から5名の方にJAまごころ商品券をプレゼント!!



ヨコのカギ

- 夏の夜空で打ち上げ〇〇〇が開いた
- 数人兵衛(べい)が好きな物
- ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- 私は〇〇〇も育ちも東京です
- ツナ、シーザー、海草といえは
- 指先の腹側にある屈曲線
- 焼き肉のミノ、センマイといえはどこの部位?
- 携帯電話を自分に向けてパジャツ!
- 力士が土俵上で取るもの
- 泳げない人が腰回りにはめす
- 職人さんに頼ってもらって食することも
- まったく派手ではありません

タテのカギ

- 香りの良い薬味の一種。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- 〇〇〇は人のためならず
- 釣り〇〇〇と一緒に海に出掛けた
- 責任などを書いて通行人に配ります
- 上(かみ)の反対語
- 京都の夏の代表的な行事、〇〇〇〇の送り火
- 原稿用紙につづること
- 10円硬貨にも多く含まれる金属
- イスラム教の礼拝堂のこと
- 人の助けを借りずに〇〇〇で切り抜けた
- 〇〇〇〇を引かれる思いでいとまを告げた

※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

※応募に際しご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：8月31日(月)

6月号の当選者 (応募総数63通・当選通知7月22日)

- 北沢園子さん
- 橋田つや子さん
- 新井博敏さん
- 島田敦子さん
- 渡辺朝康さん

388-8511  
長野市篠ノ井布地園田  
091-62  
JAグリーン長野  
クロスワード係  
宛

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へ送る宛へのご意見ご感想  
日曜のでも可など、ご自由に  
ご記入ください!  
(はたよコーナーに掲載させて  
いただく場合がございます)

JA共済

## 新登場！ 身近なリスクにそなエール ～特定重度疾病共済～

JA共済より、「特定重度疾病」に備える「身近なリスクにそなエール」が登場！

三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)に加えて、三大疾病以外の「心・血管疾患」や「脳血管疾患」、さらには「その他の生活習慣病」まで、身近な生活習慣病のリスクに備える保障です。

各支所ライフアドバイザーをはじめ、共済窓口にてご案内をしております。

ぜひお気軽にお問い合わせください。

ご加入いただける年齢：

0歳～75歳

保障の内容：特定重度疾病共済

三大疾病をはじめとした重い生活習慣病に備える共済です。

<ポイント1>

幅広い保障内容をご用意しています。

①がん(悪性新生物、上皮内新生物、脳腫瘍)

②心・血管疾患

③脳血管疾患(くも膜下出血、脳梗塞など)

④その他の生活習慣病(糖尿病、肝硬変など)

<ポイント2>

①～④の4つの区分ごとに、共済期間を過ぎてそれぞれ1回、最大で4回、共済金を受け取りいただけます。

<ポイント3>

継続的な治療によるさまざまな経済的負担に備えられるよう、まとまった一時金で受け取れます。

【補足事項】

■この共済には、死亡時における保障はありません。

■特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合にはご契約は消滅します。

■この共済において対象となる「がん」は、悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。

■がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。

これより前に被共済者が所定の悪性新生物または脳腫瘍と診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。

■がん以外にかかる疾病区分および共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。

上記の内容は、概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 [20164040190]

お問い合わせ・お申込み

各支所共済窓口 または、ライフアドバイザー

## 農作業お手伝いさん募集

(一社)長野市農業公社では、秋の農作業繁忙期の「農作業お手伝いさん」を募集しております。

説明会・研修会を開催いたしますので、農業未経験の方も安心してお手伝いいただけます。

仕事内容：脚立を供たりんごの葉摘み、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)

申込み：ご希望される方は、下記の問い合わせ先までお電話にてお申し込みください。

後日、事業説明会等の日程をご連絡いたします。

お問い合わせ・申込み

(一社)長野市農業公社 TEL227-1650



## 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う JAの取り組みについて

当JAでは、「新型コロナウイルス」について、組合員・お客様の健康と安全を最優先し、感染拡大防止対策に取り組みながら、各事業継続につとめております。

全国的に感染が拡大していることから、改めて対策にご理解・ご協力をお願い申し上げます。

【講習会等出席・支所等利用時のマスク着用・消毒、組織活動へのご理解・ご協力について】

講習会・研修会等の出席やJA施設をご利用いただく際には、マスクの着用にご協力をお願いいたします。また、発熱や体調に不安を感じる方は、ご出席・ご利用をお控えいただきますようお願いいたします。

組合員組織・部会等における会議・交流会等につきましては、必要性等を鑑み、随時開催・中止について検討しますので、みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

【ご来店感謝デー中止について】

各支所窓口で8月14日(金)に開催を予定しておりました「ご来店感謝デー」につきましては、支所をご利用いただきます組合員・利用者みなさまの健康と安全確保の観点から、中止とさせていただきます。楽しみにしていただきましたみなさまにお詫び申し上げます。

なお、今後の8月以降のご来店感謝デーにつきましても、当面中止とさせていただきます。再開につきましては、本誌・支所窓口・ホームページにてご案内いたします。

【JAグリーン長野農業機械総合展示会の中止について】

毎年9月に長野市真島臨時駐車場で開催をしておりました「グリーン長野農業機械総合展示会」ですが、誠に残念ながら中止とさせていただきます。楽しみにしていただきましたみなさまには大変申し訳ございませんが、ご理解をお願いいたします。

農業機械の購入・修理・整備をご検討のみなさまは、各農業機械センターまでお気軽にお問い合わせください。



## JAファーム店・営農資材センター 時間短縮営業、臨時休業について

JAファーム店では、盆期間中、時間短縮営業をさせていただきます。

また、仮決算期につき、JAファーム店・営農資材センターでは臨時休業をいただきます。

JAファーム店 時間短縮営業日・営業時間

8月13日(木)～16日(日)、8:30～18:00

棚卸臨時休業：9月1日(火)

対象店舗：JAファーム、川中島・更北・若穂営農資材センター、綿内農業資材店

※JAファーム店舗は8月31日(月)午後も臨時休業

お問い合わせ

生産購買部農業資材課 TEL299-3311

## JAの動き (7月)

### 理事会

7月28日に第5回定例理事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

#### 協議事項

- (1)組合と理事との契約について
- (2)農業特売事業について

### 監事会

7月21日に第4回監事会を開き、次の事項を協議しました。

#### 協議事項

- (1)令和元年度末基準体制整備モニタリング報告及び監事意見について
- (2)令和2年度期中決算監事監査計画及び重点監査事項について

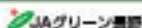
### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは7月中、役員員のコンプライアンスの徹底に向け、次の活動を行いました。

- 管理職コンプライアンス研修会 7月2日・22日
- ・JA長野県内統制制建立に向けた重点化対策について
- ・不祥事未然防止に向けた管理職の責任と役割について
- ・社会的勢力の基礎知識について
- ・マネロン等対策について
- 経営会議 7月16日
- ・コンプライアンスの実践状況について
- ・自主検査の実践状況について
- ・課内会議の意見集約について
- コンプライアンス委員会幹事会 7月13日
- ・事務ミスについて
- ・苦情等対応について
- ・コンプライアンスの実践状況について
- ・自主検査の実践状況について
- ・課内会議の意見集約について

## 協同の成果 (7月)

農産物販売高	6億3,483万円
貯金	2,007億5,874万円
貸出金	381億6,127万円
長期共済保有契約高	6,034億2,700万円
購買品供給高	24億533万円
組合員数	20,733名
うち正組合員	9,843名
準組合員	10,890名



当JAの最新情報と連絡先、本誌の主なページは、ホームページでもご覧いただけます。

<https://www.ja-grn.jp/>



## 休日・夜間緊急連絡

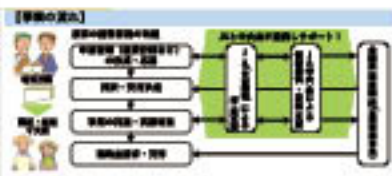
- キャッシュカード・通帳・印鑑の紛失  
☎0120-02-4040  
※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時  
土・日・祝/24時間
- 休日夜間の自動車事故  
☎0120-258-931  
※受付:24時間365日
- 葬儀(JA虹のホール)  
☎026-283-3450(稲里)  
※受付:24時間365日
- LPガス(全農LPガス監視センター)  
☎0120-787-780  
※受付:月曜～金曜/17時～翌朝8時半



## 国の制度「経営継続補助金」について

JAは、新型コロナウイルスに対し、感染拡大防止対策を行いつつ、経営計画に基づいて取り組む農業者の事業継続を支援するため、「経営継続補助金(農林水産省)」の支援機関を担っています。

9月より二次募集が始まる予定です。詳細はホームページ、または営農部にお問い合わせください。



対象者: ●農業を営む個人又は法人(農業組合法人、株式会社等)

※常時使用する従業員数が20人以下であること

●「支援機関」による計画作成・申請から実施までの伴走支援を受ける者

※支援機関(JA等)に経営計画を事前に提出することが要件

事業:

【1】経営計画に基づいて実施する経営維持の取り組み

●国内外の販路の回復・開拓

●事業の継続・回復のための生産・販売方式の確立・転換

●円滑な合意形成の促進等

※補助対象経費の6分の1以上は「接触機会を減らす生産・販売への転換」

「感染時の業務継続態勢の構築」などを行うこと

★補助率 4分の3 (上限100万円)

【2】【1】とあわせて行う事業継続に関するガイドラインに基づく取り組み

●作業所、事務所、施設設備等の消毒の実施に必要な経費など

※生産部会や集落営農組織などで共同申請も可能

★補助率 定額 (上限50万円)

※共同申請の場合(150万円×参画する農業者数、上限1,500万円)

対象期間:5月14日(木)から令和2年12月31日(木)に支出した経費が補助の対象

○電子メールで申請書類の受け取り・提出をされることをご希望される

方は、メールのタイトルを「経営継続補助金申請希望」とし、本文にお名前・組合員コードを記載し、下記問い合わせのアドレスまでメールを送付してください。担当部署(営農部)より返信いたします。

★申請期限等は決まり次第ホームページに掲載いたします。

お問い合わせ・申込み

営農部農業振興課 Ta.292-0930

メールアドレス kei-info@grn.nn-ja.or.jp



## 第9回JAグリーン長野フォトコンテスト開催

JAでは、地域内で撮影された農業や食(農産物)、農業に関連した伝統行事、自然を表現した写真、思わず「いいね!」がこぼれる作品を募集するフォトコンテストを開催します。ぜひご応募ください!



応募テーマ: いいね!農業

JAグリーン長野の地域内で撮影された「農業」や「食(農産物)」、「農業に関連した伝統行事」「自然」を表現した、思わず「いいね!」がこぼれる作品を募集します。

募集部門: 春・夏・秋・冬(お一人につき上限8点、一部門2点まで)

応募期間: 8月17日(月)～令和3年1月12日(火)

★詳しくは、ホームページのフォトコンテストチラシをご覧ください。また、チラシは支所窓口にもございます。

お問い合わせ 総合企画部企画広報課 Ta.293-2000

# ゴーヤで簡単3品料理

地元のおいしい食材を食べよう!

## 地産地消

vol.135

### 【材料】

#### ◆砂糖菓子

ゴーヤ……………1本(150g)  
砂糖……………75g(ゴーヤに対し半量)  
グラニュー糖……………適量

#### ◆田煮

ゴーヤ……………2-3本(500g)  
しょうゆ……………50cc  
砂糖……………100g  
みりん……………大さじ1  
酢……………50cc  
白ゴマ……………大さじ1  
かつおぶし……………約2g(1パック)

#### ◆漬物

ゴーヤ……………2-3本(500g)  
しょうゆ(薄口)……………180cc  
砂糖……………180g  
酢……………90cc  
ささいか……………10g



### 【作り方】

- 共通 1** ゴーヤは縦半分に切り、ワタ・種を取って、斜めに切る。  
**共通 2** 苦みを抑えるために、①のゴーヤに塩(分量外)をまぶして軽く揉み、熱湯にくぐらせてザルにあげ、下処理完了。  
**砂糖菓子** 厚手の鍋にゴーヤと砂糖を入れ、中火にかけ、焦げ付かないように混ぜながら砂糖をとかず、水分がなくなったら、火からおろし、皿に広げて乾かし、グラニュー糖をまぶしてできあがり。  
**田煮** 鍋にゴーヤと②を入れて中火にかけ、汁がなくなるまで煮る。火を止め、③を振り混ぜてできあがり。  
**漬物** ボウルにゴーヤと、④を入れて一晩置いて翌日から食べられる。

ゴーヤの簡単料理です!  
砂糖菓子は、グラニュー糖をたっぷり使う場合には煮る砂糖をやや控えましょう。



女性部更北総支部「みちくさ」のみなさん



共通1 薄すぎず厚すぎない幅が良い



共通2 熱湯にくぐらせて下処理完了



砂糖菓子 厚手の鍋を使うと焦げにくい



### 今月の主役



JA長野厚生連  
南長野医療センター篠ノ井総合病院  
栄養科

### ゴーヤ

ゴーヤが含んでいるビタミンCの量は100gに76mgと非常に多く、キュウリやトマトと比較すると5倍以上も含まれています。通常加熱すると壊れやすいビタミンCですが、ゴーヤは炒めても壊れにくいのが特徴です。肉や豆腐と一緒に炒めて摂ると夏バテ予防にもなります。また、カリウムは100g中に260mg含ま

れています。カリウムは細胞の浸透圧を調節し、ナトリウムの排泄を助ける働きがあり血圧を下げる成分としても知られています。独特の苦み成分である「モモルデシン」は、胃腸の粘膜を保護したり胃液の分泌を促して食欲を増進させるほか、肝機能を高める効果も期待できます。苦みは水溶性なので、煮もみしてさっと熱湯をかけると抜けやすくなります。