


EverGreen

エバーグリーン

 IT化もっと推進します！





ぶどうづくりの情熱 “女神”の農業

ぶどう生産者

細野久美子さん
荒井 香さん

強い興味で就農を

藤ノ井東福寺でぶどうを作る細野久美子さん（写真左）と荒井香さん（写真右）。二人は、池田昭亥さんの園で出会いました。

細野さんの就農は5年前、長野市豊野で出会った「りんご」のおいしさに感動して農業に惹かれ、「気がついたら、手伝わせてほしい」と言っていたと就農。ただ、作業内容に応じた短期間の作業だったため、「1年を通じて農業を学びたい」と、仲間の紹介で池田さんの園に移ります。ぶどう作りに携わり、「瞬間瞬間の作業が全て大切に全てが次につながっていくぶどう」にやりがいを感じ、「この先ぶどうの仕事をしていく」と確信のような決意を持ったといいます。

一方、荒井さんはJA選果場で働き、選果場を防げる生産者の話から「なんだか楽しそう」と興味を持ち、実際に園も見学したなかで、「いずれ挑戦したい」と思いを膨らませていました。出産を経て、3年前、家同士の付き合いがある池田さんの元を訪れ、「ぜひ教えてください」と直談判。快諾され、先に手伝っていた細野さんに出会い、共に池田さんに教わりながらメキメキ知識・技術、そしてぶどう栽培への情熱を高めていきます。

共通点は強すぎる愛

共に家事・育児をしながらの農作業ですが、栽培には「主力投球」。「ある作業で、どうしてもその日に終わらせなきゃ間に合わない」という不安があつて、池田さんは長年の経験もあつて「明日にしようと言ってますが、私たちは気が気じゃなくて。帰るフリをして、池田さんが帰った頃に畑に戻って、真つ暗のなか一人で作業をしちゃったこともあります。あ、これは池田さんには内緒でしたけど」と細野さん。「ただ、これは香さんとたつたからできたことで、一人じゃ無理でしたわ」と、相棒がいる「心強さ」を実感します。「私も細野さんも、ぶどう愛が強すぎるんです。二人とも同じだけ熱い情熱があるからこそ、うまくいっているんです」と加える荒井さん。「この二人だから」とうなずき合い、そして「池田さんのお人柄が結んでくれた縁」と感謝を口にします。

そんな二人を惹きつけるぶどうの魅力は「作業の全てに意味があり、頑張れば頑張っただけ、ぶどうが応えてくれること」とだと細野さん。荒井さんは、「一生続けたい。楽しい」と思える仕事に出会えたことが、本当に「幸せ」と目を押しさえます。

えのきたけ部会



品質査定会を行い、自身らの出荷物の品質をチェック



生産者は減っていますが、意欲を持ってえのきたけの生産維持をめざしたいと思います。

えのきたけ部会長
山崎圭次さん

えのきたけ部会は、「えのきたけ」の出荷を専門に行う。えのきたけは、当JA管内松代地区が「人工栽培発祥の地」であり、管内でも長きに渡って生産振興され、一産地として、市場・消費者からの信頼も得る。部会員生産者は、10年前に比べて半分にまで減ってきているが、1戸あたりの生産量が多いことも特徴。「少数精鋭」で産地を守り抜く。(部会員数：7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

今回の
特集

第8回フォトコンテスト「夕照」



表 賞 銅賞
撮影者 富井 保光
撮影地 夕照
撮影月 2019年11月
講 評
逆光で躍動感が感じられ、色彩も良く、秋の気配、田舎の空気が伝わる作品です。



「色が入ってきたね」と嬉しそうな二人



「見てください、こんなに大きな男!」と師匠に見せる二人

女神から子育て中の女性のみなさんへ

最近では、池田さんから様々な作業を任せられるようになった一人。期待に応え、自分たちらしい工夫が得意なように努力を重ねます。「お客様に自分たちが作ったものをどう伝えたいか、女神のぶどうだと喜んでもらえた」ことに刺激され、自分たちの作ったぶどうを「女神のぶどう」とブランド化することも思案中だといっています。そんな女神が抱ける目標は、「農業を子育て中の女性に推薦」すること。「農業は、やり方次第で子育ても優先できる仕事だし、家事・育児に追わ

れる女性が自然のなかで自分と向き合い、集中やリフレッシュしながら楽しめる。家庭を持つ女性にこそ農業はオススメ、そうほほえみ合い、二人は目標に向かって一歩一歩二人で歩んでいます。

(9月取材)

氏名(年齢)：細野久美子さん(41)、荒井香さん(30)
営農地域：徳ノ井農協等
経営者(職種)：ぶどう50アール・ニューカリ(5アール)
主な出役先：農産物流通センター・個人顧客
師匠(年齢)：池田昭彦さん(85)

生育差に注意して

各流通センターでは、10月6日からりんご「シナノスイート」の選果を始めました。9月前半の昼夜の高温が着色不足につながることを懸念しましたが、仕上がり良く、幸先の良いスタートを切りました。

りんご部会信更支部では10月2日、選果を前に3会場で講習会を行い、着色や糖度等を計測した見本の果実で等級を確認。樹や果実によって熟度と着色の進行に差があるため、「拾い採り」をして、適期に収穫することを申し合わせました。



果実を見ながら情報交換する生産者

市民に“地元消費”をアピール

JAは、10月24日に長野市役所で開かれた「長野市農業フェア」に出店しました。旬を迎えたりんごやきのこなどを販売し、マスク姿で訪れた客に「地元消費」をアピールしました。

会場全体では抽選会も行われ、当JAからは花菜やりんごを賞品として提供。当選品のりんごを受け取った客は「とっても嬉しい。コロナでイベントもなかったので、楽しかった」と話しました。



コロナ対策をしながら旬の農産物を販売

品質揃えたシナノゴールドを

各流通センターでは、りんご「シナノゴールド」の集荷が10月18日から始まりました。りんご部会では、支部ごと出荷講習会を開催し、収穫のタイミングや一次選果の注意点を確認しました。合わせて、流通センターでは、選果担当者の目合わせや営農技術員による選果状況の確認を行い、品質を揃えた出荷をめざしています。



選果担当者と営農技術員が選果の注意点を確認

労力軽減の“カッターりんご”出荷

りんご部会では、「カッターりんご」の販売に取り組んでいます。カッターりんごの会に入る会員が出荷。果実の「外観」を気にせず栽培することができ、出荷も採ったものをコンテナに詰めるだけで済むことから、労力軽減が期待できます。

りんご中生種の出荷にあわせて10月2日、真島フルーツセンターで講習会を開催。8人が出席し、「鮮度と味」を基準に、収穫遅れと出荷日に注意することを確認しました。

このりんごは、加工業者に運び、皮を向いて食べやすい大きさに加工され、関東方面のコンビニエンスストアで、「長野県産カッターりんご」として販売されます。需要も伸びていることから、JAでは、引き続きカッターりんごの栽培・販売を推進する考えです。



「外観は気にしなくてOK」と出荷規格を説明

最需要期に向けて意欲高める



JAの支援を約束する安藤常務

きのこ専門委員会は10月23日、篠ノ井の営農センターで「きのこ販売促進会議」を開きました。生産者とJA役職員が出席。JA全農長野と地元市場を招き、販売情勢や、最需要期に向けた販売戦略の共有、また、市場に要望を直接伝え、JA産きのこの販売促進と生産者手取りの確保による生産意欲の増大をめざすものです。

意見交換では、生産者全員が発言し、JA全農長野と市場に対して価格アップや安定した取引などを要望。市場からはJAのきのこに対する高評価と、出荷数量の維持・増大、品質の安定を要請され、生産者はそれぞれにうなずいていました。安藤常務は、「きのこ生産の維持に向け、生産者のみなさんが“続けていきたい”と思い続けていただけるように支援する」と約束しました。

台風乗り越え意欲を高めて

野菜部会根菜専門部はサンホールマツシロで10月15日、「長芋生産者大会」を開きました。出荷を前に販売環境や市場の要望を確認し、生産者間で情報共有もはかりながら、より良い販売につなげることが目的。生産者31人とJA・市場関係者が意見を交換しました。専門部員のほ場は、昨年の台風19号で多くの被害が発生しましたが、生産者は補助事業等を活用しながら産地の維持・復興に向かっています。真島敏範根菜専門部長は「台風災害で未だ栽培できていない園地も多いが、今年は昨年並みに芋がよく育っていて期待できる。昨年以上に出荷をしていこう」と呼びかけました。



市場の要望を聞く生産者

“長い”芋 折れないように収穫を

生産者大会後の10月23日、野菜部会根菜専門部では、「長芋」の集荷が始まりました。本格出荷に合わせて10月26日、松代町2会場で目揃会を開き、生産者ら約50人が出席。24等階級に分けた芋を見本に、出荷上の注意点を確認しました。営農技術員は、今年も長芋



「長い」芋を前に出荷規格を確認



「秀」品の基準を説明

のできが良いものの、土壌病害と思しき病害痕がある芋が増えているため、混入を防ぐために一次選別に注意することを呼びかけるとともに、松代農業総合センターでの選別のポイントも説明。また、長さもしっかりある芋に仕上がっているため、掘り取る際に注意することも付け加えました。生産者は「長く伸びたので、掘り取りに苦労しそう。折れないように作業をすすめたい」と意気込みました。

JAでは、生育調査や補助事業の活用状況を含め、平年並みの収穫・出荷量を確保できる見通しを立てています。

トルコギキョウ 需要回復に期待

花き部会でトルコギキョウの出荷が本格化しました。生産者それぞれが定植時期をずらして9月から11月にかけてリレー出荷するなか、需要期である10月は出荷が揃います。新型コロナウイルスでブライダル需要は例年に比べて少なくなっていますが、家庭に飾られる機会が増えたことにより安定価格で取引されていることから、生産者は生産意欲を維持し、今後のさらなる需要拡大に期待を寄せています。

部会では篠ノ井の東部青果物流通センターで10月14日に目揃い会を開き、生産者11人は収穫・荷づくりの注意点を確認し、品質向上を申し合わせました。竹林一トルコギキョウ専門部長は、「出せるものは残さず、張り切って出荷していこう」と話しました。



出荷規格や注意点を説明

品質確保に安堵

JAでは「種もみ」の検査を10月12日から信更町の信田種子センターで始めました。検査は、調整作業をした種もみに被害粒や異物混入がないことや、水稲種子の基準を満たしているかを判定するもので、JA農産物検査員が目視や計測器で行います。

この日は「コシヒカリ」を検査。天候不順による生育不良を懸念しましたが、合格基準を満たし、検査員は安堵。引き続き被害粒の混入を防ぐため、調整作業について、センター従業員と注意点を申し合わせました。



被害粒などがいないか確認する検査員

需要期見定めユーカリスタート

花き部会で、「ユーカリ」の出荷が10月下旬から本格化しました。花木専門部は10月22日・23日に篠ノ井の東部青果物流通センターで目揃い会を開催。新規栽培者の出荷も増えるなか、需要期を見定めて出荷を進めていくことを確認しました。



基礎から丁寧に確認

産地化めざして育てよう

花き部会花木専門部では、花木の新規栽培者・新品目の導入者を対象に、ほ場巡回を開きました。8人と長野農業農村支援センターが出席し、今年定植された花木品目「ロシアンオリーブ」「テマリシモツケ」「木いちご」のほ場を回り、生育状況、栽培方法、今後の出荷目安について情報を共有しました。これらは、出荷用として出回る量が現時点で少なく、産地化をめざせる「育て甲斐」のある品目。今後、市場や実需者の要望に基づいて出荷規格や時期を定め、流通・販売につなげる考えです。



「ロシアンオリーブ」の栽培管理方法について話し合う

苦勞の分だけ“喜び”につながる トルコ栽培に挑戦を



トルコギキョウ栽培の魅力を知る見学会参加者

JAと長野農業農村支援センターは10月10日、稲里町のほ場で「トルコギキョウ見学会」を開きました。新たに栽培を始める人や、トルコ栽培・花に興味のある11人と、JAながのちくまブロックのトルコセミナー受講生が参加しました。

ほ場では、栽培の特徴や必需品、販売価格などをJA営農技術員らが説明。ほ場主は「トルコ栽培の難易度は★5つで難しさを実感しているけれど、収穫は何よりも嬉しく、苦勞した分だけの価格にもつながっている」と栽培を薦めました。参加者は、「初期投資のハードルが高いが、花姿も含めて非常に魅力的」と前向きな感想を寄せていました。

農業機械はお任せ

農業機械センターは10月24日・25日、JAファーム篠ノ井店駐車場で「農業機械相談会」を開きました。来場客に、機械の特徴などを説明しました。

今年は感染症対策で大規模展示会が中止となったため、センターでは農閑期に相談会を開き、生産者の要望に応じていく考えです。



来場客の要望に応じた農機を紹介

直売出荷で“成果”を感じよう

JAが新規就農者らを対象に開く「グリーン農業講座」では10月10日、A・コープファーマーズ南長野店直売コーナーを会場に「直売出荷」について学びました。JA職員が受講生16人に「A・コープ直売会」や出荷方法についてを説明。「共通出荷へのステップアップや、栽培の成果を感じる機会」として直売出荷への挑戦を呼びかけました。



バックヤードでバーコードの作成方法を伝授

地域農業振興を支援

若穂市内の生産者や行政で組織する市内東町地区農地中間管理機構関連農地整備事業実行委員会は、「営農地中間管理機構関連農地整備事業」による大規模な農地整備に取り組み、JAではこれを支援しています。

この事業は、国の制度で、区画整理・地形勾配の整備等を受益者負担無く行い、担い手への農地集積、りんご高密度栽培・新しい化栽培の導入による「高生産性果樹園地化」をめざしたもので、このほど、山新田工区約13ヘクタールの整備が開始され、令和4年春の植栽を予定します。

同実行委員会は10月14日、「県営市内東町地区山新田工区区画整備整理工事起工式」を開催し、JAから神農組合長をはじめ役員が出席。神農組合長は、工事の安全を祈願するとともに、さらなる生産者・地域支援を約束しました。



事業の成功を祈り、生産者支援を約束する神農組合長

IT化 もっと推進します!

スマート
農業

JAネット
ローン

JA
共済

JAネット
バンク

あらゆる分野で欠かすことのできない「デジタル技術」。農業やJAは「アナログ」寄りでしたが、時代の流れに乗り、農業分野や当JA各事業において、IT化の導入・推進をし、農家・組合員の利便性向上をはかっています。

今回は、農業・JAの「IT事情」についてご紹介します。



幅広い世代のみなさまに対応 アナログとデジタル併用を



現代の情報化社会において、JAでは、お客様視点のサービスとして、各JA事業の「IT化」をはかりつつも、高齢の方や、パソコン・スマートフォンが使えない方などに向け、「紙」による情報の提供や、直接ご自宅等まで資料をお届けする「アナログ」ともいわれるサービスも続けております。

また、JAではかねてより、農家・組合員・利用者のみなさまとの「信頼関係」のもとで事業を進めており、この信頼関係の構築には「直接お会いすることが欠かせない」と「アナログ」を大切にしてきました。しかし昨今、新型コロナウイルスにより、お会いすることが難しい状況にあり、直接お会いすることなくサービスをお届けすることや、できるだけ短時間で最高のサービスをお届けすることが求められています。

そこで、当JAではJAグループと連携し、各事業において「パソコン」や「スマートフォン」を活用し、インターネットを介したご案内により力を入れ、従来からの「お会いした上でのサービス提供」と併用してJAをご利用い

IT・ICTとは

ITとは、コンピュータとネットワークを利用した技術。さまざまな場面に存在する伝統的な方法を、コンピュータとネットワークで変えていく行為をIT化と称しています。

ICTは、ITとはほぼ同義ですが、「情報を伝達する」ことを重視し、通信技術を活用したコミュニケーションを指します。

ただくことを推奨しています。

加えて、JAでは、農地を守る使命のもと、農業の維持・大規模化、経営の安定化につなげようと、「農業」における「IT技術」「AI技術」が活用された「スマート農業」の推進も始めています。

農業における高齢化に伴い、JAの組合員・利用者の高齢化も進んでいますが、農業には新たな担い手も入り、金融事業や共済事業には若い世代の利用者も増え、ITによるサービス提供がさらに拡充することが望まれています。こうしたなかで、JAでは、幅広い世代のみなさまのご要望ご期待に添えるよう、「従来のサービスの良さを残し」ながら、改めて「IT化」もさらに進めていく考えです。

スマート農業とは



「スマート農業」はロボット技術やIT (ICT) 等の先端技術を活用し、超省力化や高品質生産等を可能にする「新たな農業」と定義されます。

規模の大小を問わず、急速に市場が拡大しつつあります。

＼ 農業でIT化推進中！

応援します！
スマート
農業導入

費用助成！農業開発積立金

JA独自の支援事業「農業開発積立金」に「スマート農業振興対策事業」を設けました。

スマート農業に関連する機械を導入する組合員に対し、導入費用の20% (上限100万円) を助成し、スマート農業を支援します。



経営管理も
IT化

ソリマチWeb農業簿記

インターネット環境を生かし、手間を掛けずに税務申告ができるWebツール「ソリマチweb農業簿記」の活用を推進しています。決算書・消費税申告書の作成までがスムーズに！



JA管内にも
続々導入

IT・AI技術の高性能な機器が登場

スマホ操作も可能に！
農業用ドローン

肥料・農薬の空中散布ができる。センシング技術^{*1}と組み合わせて、病害虫が発生した所を狙って散布ができる機種、スマートフォンで操作して自動航行するものなど、日々技術が進歩している。

無人で動く
トラクター、田植え機

トラクター・コンバイン・田植え機に「自動運転」可能な機種が登場。また、運転者が乗車せずタブレットから運転操作ができるトラクターも登場。1人でさまざまな作業ができ、労力不足解消に貢献。

草刈をもっとラクに！
ロボット芝刈り機

ラジコンのように遠隔操作するものや、掃除機ロボットのように自動で動く草刈機が続々発売されている。傾斜地や人が入りにくい樹の下や支柱まわり等にも良く、草刈労力が大幅に軽減できる。

温度管理からハウス開閉
施設環境モニタリングシステム

ほ場やハウス内外の環境(温湿度、日射量、風速等)を自動測定し、遠隔地でも、スマートフォンで確認ができる。環境制御システムは、生産者が設定した値と測定値に基づき、自動で天窓の開閉やかん水等ができる。

^{*1} センシング技術：センサー(感知器)などを使用してさまざまな情報を計測・数値化する技術の総称。温度や湿度、明るさ、衝撃の強さといった要素を定量的に収集し、応用する技術全般のこと。

試験中
JA業務もIT化

営農技術・販売にITを導入！

温度観測システム



JA農作物の生育を大きく左右する「温度」を自動で観測する「温度観測システム」を試験的に導入。結果、正式にJAで運用することが決定。

ECサイト^{*2}で販売

今年度より「JAタウン」などECサイト^{*2}での販売に注力中！自社ECサイトを持つよりもモール型サイトで販売することで、大きく費用が抑えられ、多くの人へのアピールになる。

^{*2} ECサイト：インターネット上で商品を販売するwebサイトのこと。イーコマース(電子商取引)を行う全てのwebサイトを総称する言葉だが、概ねショッピングができるサイト)の意味で使われる。



来店不要! もっと身近にJAバンク

銀行を
持ち歩く?!

JA ネットバンク

ご来店不要!お好きな時間にご利用いただける

利用料無料

JA ネットバンクのご利用手数料は無料!

振込・振替

事前にお申し込みいただいたご利用口座(普通貯金、当座貯金、貯蓄貯金)から、JA・信連を含む全国のJA 本支店および他行の国内本支店への振込(電信扱い)・振替が可能

取引時間が長い

平日に限らず、休日・早朝・深夜もご利用可能※1

※1 一部ご利用いただけない時間帯・日があります。

振込手数料が窓口・ATMよりおトク

他行宛の振込手数料が窓口・ATMに比べておトク

セキュリティ対策

高度な暗号化技術を採用し、お客さまに安心してご利用いただくためのセキュリティ対策機能を備える

JAバンクアプリ 大好評!

- その① カンタン登録!
- その② 口座残高をチェック!
- その③ 明細の照会がらくらく
- その④ ネットバンクへ手軽にアクセス

※別途JA ネットバンクの契約が必要です。



お申し込み方法

JAのお口座の有無によりお手続き方法が違います。

JAにお口座をお持ちの方

オンライン又は支所へ申込み



金融営業担当者または支所窓口へお申し付けください

◀オンライン申込みはこちらから

JAにお口座をまだお持ちでない方



JA ネットバンクのご利用には、JAバンクのお口座が必要です。お近くのJA 支所窓口で口座開設のお手続き*をお願いします。

*口座開設時は、印鑑と本人確認書類をお持ちください

気軽に
仮申込み!

JA ネットローン



◀ネットローンはこちらから

充実のラインナップ

マイカーローン

新車や中古車の購入に。修理費や車検もOK

教育ローン

入学金や授業料など教育資金に幅広く対応

リフォームローン

住宅の増改築・改装などリフォームに使える

多目的ローン

お使い道を決め、さまざまな用途に! (資金使途証明書が必要)

フリーローン

様々な用途に自由に使える (資金使途証明書は原則不要)

カードローン

借入枠の範囲で何度でも利用可能

24時間365日・セキュリティ対策も万全



24時間365日、お気軽にご利用いただける! ネットバンク同様にセキュリティ対策も備えており、安全にご利用が可能

仮申込方法



ネットローンQRコードから簡単に仮申込みが可能



JAのはじめて共済とは



「JAのはじめて共済」は、各種共済の掛け金の試算や資料請求ができる

インターネットサイトです。資料請求でプレゼントが当たるキャンペーンなども魅力です。対面して話すのが苦手といった方にもオススメです。

インターネットで試算可能
JAのはじめて共済

10秒でできる!掛金シミュレーション

試算は簡単、約10秒!共済商品がわからなくても、「ひと・いえ・くるま」の括りや、「ライフイベント」から選ぶことができ、必要な共済を試算できる。



簡単資料請求!

資料もインターネットから!必要な情報をご入力いただき、即請求。



JA 共済
商品を網羅

充実のラインナップ

終身共済

がん共済

むてきプラス

医療共済

介護共済

自動車共済

傷害共済

子ども共済

ライロード

JAのはじめて共済のホームページ <https://shiryo.ja-kyosai.or.jp/>

JAのはじめて共済

検索

JA職員もIT活用 Lablet's/

ラブレッツ
Lablet's

LA(ライフアドバイザー)と金融営業担当者はタブレット型端末機「ラブレッツ(Lablet's)」を活用しています。この端末により、組合員・ご利用者様へのご案内がより充実します。



注目 こんな場面で登場します

共済ご契約お申し込み

必要な情報を全て画面で確認ができ、お客様に何枚も書類を記入していただく必要がなくなりました。



お客様の負担軽減と貴重なお時間の短縮につながります!

共済ご契約時のキャッシュレス

長期共済を対象に、新契約時におけるデビットカード払を導入し、第1回共済掛金にかかる払込時に現金のご用意が必要なくなりました。(一時払契約など一部除く)



ご契約時に現金を用意して頂く必要がなくなり、お客様の負担が軽くなりました。

ローン・試算形成 シミュレーション

ローンや投資信託のご案内の場面で活用しはじめました。ローンの返済シミュレーションや投資信託の運用シミュレーションがひと目で分かり、選びやすくなります。



その場で、様々な情報を取得でき、お客様に合ったご提案ができることから、お客様の検討の幅が広がりました。

会って
絆を強く!

JAと組合員・ご利用者のみなさまとの「絆」は「お会いしてこそ」強くなります。JAでは、ITの導入推進とともに、お客様との対面コミュニケーションを続けてまいります。引き続き、多くのみなさまのJAのご利用をお願いいたします。



11月中旬
本格運用スタート




農産物情報やJA事業の
おすすめを配信します!

立派に育てた米 手刈りに挑戦



稲の束ね方を伝える

 青壮年部松代支部は10月7日、松代町2小学校5年生の米作りをサポートしました。午前には豊栄小学校の児童と一緒に稲刈・はぜ掛けを手作業で行い、午後は東条小学校でコンバインを使った稲刈りを児童に披露しました。


豊栄小学校では、6月に田植えをした4アールの田で作業。青壮年部員が鎌の扱い方や株をまとめて束ねるコツを説明し、2人一組になって、刈る人と束ねる人に分かれて作業しました。刈り取り作業を進めた児童は、「太い株があって大変だけど楽しい」と話しました。

北澤篤史支部長は、「コロナウイルスで普段通りの勉強や作業ができないなか、立派な稲を育ててくれて嬉しい」と話し、児童の活躍を褒め称えました。

農業体験を届ける



機械を使った脱穀作業に挑戦する

 青壮年部塩崎支部は10月6日、塩崎小学校5年生に米作りの体験を提供しました。新型コロナウイルスの影響で年商を通した米作りは中止となりましたが、収穫だけでも体験できるようにと、部員の田を体験の会場に、児童44人が稲刈・脱穀に挑戦し部員が作業方法を伝授しました。

また、20日には収穫した米を記念に贈呈。児童から「体験と米をありがとうございます」との声が寄せられました。




児童の体験発表を聞く部員

台風被災地を巡回



堤防から被災した農地を見る部員

 青壮年部篠ノ井支部は10月1日、台風19号から1年を迎えるに合わせ、改めて防災意識を高めようと、浸水被害を受けた場所などを確認する巡回視察会を開きました。部員とJA職員が、被災した部員の体験談や現場視察を通じ、防災対策や今後の農業の復興、支部活動について話し合いました。


篠ノ井の被災地を回り、途中堤防に車を止め、農業が再開された河川敷の畑地を見ながら、被災した部員から実体験を聞きました。部員は、「水が来てしまえば物理的に回避するのは難しい。最低限の機械や生活用品を高いところにあげたら弾めることが大切。早めの避難が何より大切」と教訓を話すと、参加者はそれぞれにうなずいていました。

古島正隆支部長は「改めて防災意識を高める機会になった。部員の互いに助け合う活動につなげていければ良い」と話しました。

窯元指導で陶芸に挑戦



丁寧に模様をつけていく

 女性部大岡支部は10月7日、大岡の日向生活センターで「陶芸教室」を開きました。部員7人が、大岡を拠点とする陶芸家の指導で「花瓶」を作りました。

今回は、電動ロクロを使わない「手びねり」手法で作品づくりに挑戦。粘土をこね、筒に合わせて厚さが均等になるように、粘土を伸ばし、表面にはそれぞれの好みに合わせて木型で模様を入れ形を整えました。

部員の一人は「できあがりを楽しみ、コロナで女性部活動が全くできていなかったのが、久しぶりにみなさんと会えて楽しかった」と胸を高鳴らせていました。

今月の職 **スマイルサポーター**



チラシなどでお客様にご提案
更北支所 金澤咲希



LAと連携

スマイルサポーターは、JA共済の支所窓口担当者です。支所窓口にお越しいただいた共済ご契約者様の住所や名義など各種変更、入院・手術やり災・事故時の共済金のご請求などについて、対応させていただきます。

また、スマイルサポーターも、お客様を訪問し保障などをご提案するライフアドバイザー同様に、お客様のご相談に応じながら、お客様のニーズに沿ったご提案をさせていただいております。

スマイルサポーターがライフアドバイザーとともに、お客様の安心を支えます。

撮影のため、マスクを外しております。支所窓口にはアクリル板を設置し、マスクをして対応しておりますので、ご安心ください。



篠ノ井支所
守澤美帆

本年度お取り扱いを開始した「そなエール」や「ささエール」は、幅広い世代の働く方に必要な保障が揃っております。



松代支所 関谷乃恵・湯本里菜



**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



来場者の前に登場する「あのなひのな」

**日野菜の新キャラ完成
「あのなひのな」が初お目見え**

滋賀県日野町特産の日野菜をモチーフにした新キャラクター「あのなひのな」が10月11日、近江鉄道日野駅再生プロジェクト完了イベントの中で登場し、着ぐるみと歌が初披露されました。

瀬まちおこしと日野町が、日野菜を通じて同町や県の魅力を発信していこうと作成したもので、式典では、同キャラクターと日野少年少女合唱団が、町民や来場者の前で「あのなひのな」の歌を披露しました。駅前広場に出ると訪れていた多くの来場者に囲まれ、写真撮影や握手に応じていました。

この日は、グリーン近江も駅再生とキャラクターの完成を祝って、日野菜や日野菜漬を販売しPRしました。

大阪



完成した「おうちでチャレンジ親子料理!」の写真パネル

**「夏野菜を食べよう おうちで親子料理」
写真パネル完成!**

グリーン大阪は、7月から8月にかけて、親子を対象に家庭での調理風景や料理などを投稿してもらう企画「夏野菜を食べよう! おうちでチャレンジ親子料理!」を開き、75組の親子、115人の子どもたちが参加しました。この調理風景や料理の写真などを満載したパネルが完成。全13支店や農産物直売所「フレッシュクラブ」、ホームページで展示・公開しています。

グリーン大阪では、毎年、地元夏野菜のPRと子どもたちへの食農教育の場として、女性会を中心に各地区で夏休み親子料理教室を実施してきました。今年は、コロナ禍でも例年の親子料理教室を絶やしたくないとの思いから、写真募集という形で、JAが企画しました。

果樹塾 2020



今月号は特産果樹部会と振興する果樹品目のうち「あんず」について、品種ごとに栽培に関する特徴をお届けします。全国各地から注目・大好評のあんず！ぜひ、栽培品目に取り入れてみませんか？

JAグリーン長野(特産果樹部会)あんずについて<全般>

「あんず」は、善光寺平を中心に栽培が多く、その歴史も古い。全国的に見ても主産地であり、長野県の特産ある果樹品目。栽培に関しては、作業にかかる労力や生産経費が比較的少なく済む。収穫・販売時期は、他の品目に比べて早期に始まり早期に終わることも含めて、経済的な品目であり、他品目との複合栽培にも向く。

ただし、開花期間が3月末から4月中旬と早いため、「凍霜害対策」が必要。霜道(冷気の通り道)・霜穴(冷気が溜まる場所)を避けて植栽することが必要。

経営目標(10アール、成木15-18本植、7.5m×8m)

収量・・・約1.5トン

販売金額・・・85万円(1パック700g＝400円)

※目標は2トン以上で100万円

苗木の植え付け時期・・・落葉後～発芽前

※若木の時は、計画的に間伐をする

○定植後3～5年で胴枯病や凍害による枯死が増える

イチオシ！万能資材【ワラ】

・凍害対策で12月初旬に巻く

・ハーコットは胴枯病対策で、年間を通じて巻いておく

★凍害対策として幹に巻くには、ワラは最高の資材！成育期間中はマルチのように地面に敷くと、保水・除草・堆肥になる万能資材としておすすめ

品種

山形3号(やまがたさんごう)

原産地:山形県(昭和初期より栽培される)

収穫時期:6月中旬～(早生種)

果重:60グラム前後

果形:円形

着色:橙黄色

食味:甘味に比べ、酸味が強く、生食よりもジャムや干しあんずなどの加工用に向く

栽培上の注意点:

- ・せん定で先刈りすると翌年葉のない枝になりやすい
- ・葉がなくても花は咲き、実がなり、大きくなる



新潟大実(にいがたおおみ)

原産地:新潟県(昭和初期より栽培される)

収穫時期:6月下旬～(中生種)

果重:40グラム～60グラム

果形:円形

着色:淡橙色

食味:酸味が強く、ジャムやシロップ漬、干しあんずなどの加工用として親しまれる

栽培上の注意点:

- ・樹勢がやや弱いが多産性のため、小玉にならないように摘果作業を入念に行う



ハーコット

原産地:カナダオンタリオ州国立農業試験場

1979年(昭和54年)に日本に導入

収穫時期:6月下旬～(中生種)

果重:80グラム～100グラムの大玉

果形:円形からやや縦長に扁平する

着色:橙色に赤みがさす

食味:果肉が柔らかく、日本の在来種に比べて酸味が穏やかでとても甘く生食に適す

栽培上の注意点:

- ・胴枯病に弱いため、樹勢の維持や幹へのワラ巻きなどの防寒対策、日焼け対策が必要
- ・若木の時期は実がつきにくいいため、人工受粉をする
- ・収穫期の降雨により裂果が発生しやすく、日持ち性がやや劣るので、適期収穫を行う



信州大実(しんしゅうおおみ)

原産地:長野県(長野県果樹試験場)

「新潟大実」×「アーリーオレンジ」

収穫時期:7月上旬～(晩生種)

新潟大実より約10日遅い

果重:70グラム～110グラムの大玉

果形:扁円形

着色:橙黄色でやや淡く、陽光面は紅色に着色

食味:生食用、加工用のどちらにも向き、特に、二つ割りのシロップ漬は、煮崩れしにくく、果肉が鮮やかな橙色に仕上がる

栽培上の注意点:

- ・結実が良いので、摘果を十分に行い、隔年結果を防ぐ。胴枯病にもやや弱いいため、幹へのワラ巻きなどの防寒対策、日焼け対策をする



農業機械センター 土・日・祝日の休業について

農業機械センターは11月・12月中の土曜日・日曜日・祝日は、お休みをいたします。

平日8:30～17:00のご利用をお願いいたします。

お問い合わせ 各農業機械センター

オススメ機械「共同購入トラクター」

本誌18ページにて、農家の声で生まれた低コスト「共同購入トラクター」をご紹介します！

野菜塾 サヤエンドウ 2020

サヤエンドウの新規栽培者を募集しています。
オススメポイントは次の通り！

- ・寒さに強く、簡単な防寒で越冬できる
- ・つるなしの品種は管理が簡単でプランター栽培も可能



オススメ品種

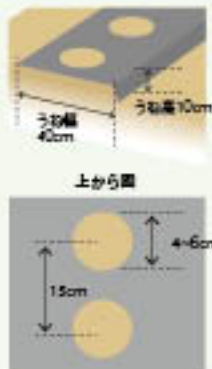
春まき : 春蒔絹さやえんどう(つるあり白花)、
つるなしあまいえんどう(スナップエンドウ)
秋まき : 絹さやえんどう(白花)、早生赤花絹さやえんどう
両方楽しめる : つるありあまいえんどう(スナップエンドウ)、
つるなし赤花えんどう

春まき	収穫	秋まき	収穫	目標収量
3月	7月	10月	5月~6月	150kg /1アール

1 畑の準備・支柱立て 春まき:2月中旬~3月中旬 秋まき:10月中旬~11月中旬

日当たりと排水性がよく、マメ科を3~4年栽培してない場所を確保する。
種まきの2週間前までに苦土石灰1㎡あたり150~200g、JAファーム有機堆肥1㎡あたり2~3kgをまき、よく耕す。

種まきの1週間前までに「JAファームやさいの元肥」1㎡あたりひと握り(約40~50g)をまき、うねを立てる。この時、過湿に弱いので、うねの高さを10cmほどにして水はけを良くする。
そして、マルチを張り、4~6cmの穴をあける。

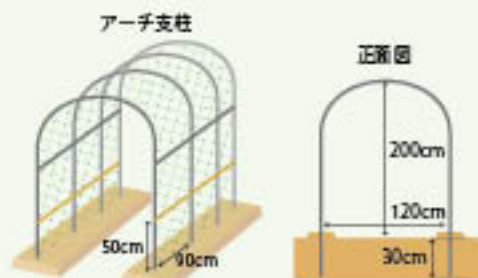


つるありの場合は、収穫、防除作業の省力化、強風対策などから高さ2m、間口120cmで垂直に近いアーチ支柱にネットを張る。

サヤエンドウの重みでネットが内側にたるまないように、地面から50cmくらいのところを紐を張り、支柱に結びつける。

パイプはサヤエンドウが絡みやすいように、うねの真ん中に差す。

地中に30cm以上(うねは含まない)埋め込む。
つるは折れやすく、傷みやすいので慎重に行う。



連作障害は、同じ科(マメ科なら、サヤエンドウ、サヤインゲン、大豆、落花生等)の野菜を植えることで、土壌中の栄養素や微生物等のバランスが崩れることによって起こります。

具体的な症状例としては、葉が縮れてツルが伸びない、葉が黄色くなって枯れることなどがあり、野菜の生育に悪影響を及ぼします。

連作障害は、同じ場所で同じ科の野菜を続けて作らずに、異なる科の野菜を順番に作っていく「輪作」で回避しましょう。(例:マメ科→ナス科→ウリ科→アブラナ科)

2 種まき 春まき:3月 秋まき:10月

まき穴は、空の缶などで作る。

支柱と支柱の間(うねの真ん中)に沿って、15cm間隔(株間)で種をまく。

種は1カ所に2粒ずつまき、覆土は2cm。

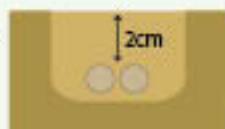
過湿に弱いので、開花前までは乾燥気味に管理する。

しばらく雨が降らないなど、土の乾きが激しいときのみ水をやる。

開花後は、サヤを充実させるために、

しっかり水をやる。

プランター栽培の場合、土の表面が完全に乾いてから水をやる。



3 間引き 春まき:3月中旬~4月中旬 秋まき:10月中旬~11月上旬

本葉が2枚展開したところに、1カ所につき1本に間引きをする。

間引きの際、引き抜くと隣の株が傷むので根元からハサミなどを使い切り取る。

2つとも発芽しない種がある場所は、間引く予定のものを根を傷めないように持ってきて植えるとその場所もうまく利用できる。

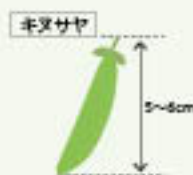
間引き後、畝全体に不織布をかけ、防寒対策を行う。



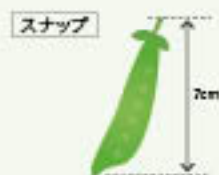
4 収穫 春まき:7月 秋まき:5月~6月

収穫適期は、開花後から約25日。
収穫方法は、サヤの付け根を指の爪先でつまむか、ハサミを使って切り取る。

とり遅れると硬くなったり、株が疲労したりするので若採りを心がける。



開花から15日ほど経過して、白が透けて草がうっすら見えるくらいが適期。長さは5~6cmを目安。



開花から20~25日ほど経過して、子実が十分ふくらんで、サヤの緑に光沢があり、みずみずしいうちに収穫。長さは7cmが目安。採り遅れたものも、草を充実させればグリーンピースと同じように食べることが出来る。



サヤにしわが出はじめ、子実の太りが目立ってまたら収穫。長さは10cm。

認知症の予防

講師 南長野医療センター 篠ノ井総合病院
認知症看護認定看護師



「アルツハイマー型認知症」などの認知症は、症状が出現する20年前から始まっているともいわれています。症状が出現してからでは予防は難しくなります。健康な時から、認知症予防を始めていきましょう。今回は、認知症の予防についてご紹介します。

認知症発症の危険因子

認知症を発症する代表的な要因には、次のようなものがあります。

- ・糖尿病、高血圧などの生活習慣病
- ・喫煙
- ・多量の飲酒
- ・運動不足
- ・対人交流が少ない など

左記の要因が関連して、神経細胞や血管の衰えや異常を起こします。結果的に脳内ネットワークの衰えを起こし、認知症を発症します。認知症予防とは、これらの発症危険因子を減らすことともいえます。例えば糖尿病や脳卒中にならないように基本的な生活習慣病予防などに取り組むことが大切です。

認知症の予防 ① 運動

認知症予防として有効なのは「有酸素運動」といわれています。

・有酸素運動

脳の血流量を増し、高血圧や高脂血症のレベルを下げる → 認知症の発症を抑制する

「息がはずむ程度の早歩き 1日1時間・週3回」を継続して行ったことで、「脳内で新しい血管を作る」、「新たな神経細胞が生み出せた」というような結果が得られ、認知症予防に繋がったという研究結果もあります。

認知症の予防 ② 食事

認知症予防につながる食品は次のようなものがあります。

・魚

魚に含まれる不飽和脂肪酸(DHAなど)は、認知症の原因となる脳βアミロイドの沈着を抑制する作用がある

・野菜

抗酸化作用(ビタミンC、E、ポリフェノールなど)があり、認知症予防につながる



※肉の食べすぎは脳βアミロイドの沈着の増加に繋がりますので、肉より、「魚と野菜中心」で「カロリー控えめ」が理想的です。

オリーブオイルを使い、野菜や果物、ナッツ類、魚介類を多く用いた“地中海料理”

野菜や果物、ナッツ類、魚介類には、抗酸化成分が豊富に含まれ、老化を防いで認知症予防に役立つ
また、魚の脂には、DHAが含まれ脳の神経細胞の活性化や修復をサポートしてくれる
地中海料理の主な素材が、認知機能の低下を抑制するはたらきや、アルツハイマー病の予防にも役立つことが分かっているので、オススメ！

認知症の予防 ③ 知的活動

知的活動は、脳の活性化を図る効果があります。

- ・文章を読む
 - ・ダンス
 - ・トランプゲーム
 - ・楽器の演奏
- などはアルツハイマー型認知症の危険度を下げるという研究結果がある

社会的ネットワーク(人との関わり)
人との会話・交流が認知症予防になる

まとめ

予防活動は「無理のない」「取り組みやすいもの」から始めてみることも大切です。
まずは一つ始めてみるのはいかがでしょうか。

お知らせ

集団健康スクリーニング(篠ノ井総合病院)実施について

JAでは、組合員のみなさまを対象にJA長野厚生連病院で「集団健康スクリーニング」を開き、組合員の健康管理・健康維持につとめています。

新型コロナウイルスの影響で中止となった「南長野医療センター篠ノ井総合病院」における「集団健康スクリーニング」を令和3年1月に行います。

対象となる地区(篠ノ井・信更・大河・川中島・更北)の組合員のみなさまには本誌とともに申込用紙をお届けしております

ので、各支所までお申込みください。なお、篠ノ井総合病院での受診は混雑が予想されるため、申込状況によっては長野松代総合病院での受診をご案内する場合があります。

長野松代総合病院は、令和3年2月に行います。申込用紙は、みなさま宛に、本誌12月号と配布する予定です。

お問い合わせ・申込み 生活部生活福祉課 TEL293-2061

※グリーンカフェ(川中島)はお休みをいただいています。

ぶんげい

卒寿迄生き来て不足なき吾も病む夫に会えぬ寂しさの増す
 昨年十九号の台風で被害を受けて今年も心配
 草むらへ虫の声にすいこまれ二十日足もとに来た
 聞く耳を持たぬ政治の行く先は戦中統治の暗き道かも
 忙しないしおしよしくてささと豆な人達く使はる子の年の秋
 冬からの剪定消毒手間をかけ輝くりんごに喜び満ちる
 台風よ地球を優しくいたわってコロナ菌なせ此の世変えたいの
 道徳の秋桜が告ぐ母の命日

更北 大岡 篠ノ井 更北 信更 川中島 更北 更北

清水 威子 齊藤 由明 齊藤 勤子 榎野 道仁 松井 信子 飯島 教史 市河 麗子 高林 雄一

麻校の門扉錆び初む顔
 過去形になると許せることばかり
 星の降る中に静かなる母が居る
 菊月のふつと会いたさつもの恋
 都会捨て自給自足の過疎に住む
 災害の教訓生かす辛苦超え
 争いの種を増やしている遺産
 コップ顔五合目過ぎて赤信号

更北 塚田 敏明 内山 克子 高橋 清人 小林 伸江 五十嵐 立男 中島 捷治 丸山 都男 篠ノ井 関博英

- 「五・七・五」または「五・七・五・七・七」で表現してください。
- 投稿の際には宛先でお書きください。
- 投稿者の住所・氏名・連絡先を必ずお書きください。
- 作品は地区名・ご本名と共に掲載します。
- 宛先 〒388-8007 長野市篠ノ井市地蔵田961-2 「ぶんげいらんぼ」
- 応募締切：11月20日(金)

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~

台風から1年、生産者の声、復旧復興をめざし、それぞれ地区の皆様の被害からの努力に敬意を表します。困難に打ち勝って信州の農業を守り発展させてください。農業は自然を守ることもあります。
 (川中島 中島さん)
 ●未だに被害の爪痕が残るほ場もありますが、生産者の皆様が前を向いていらっしゃる姿をみて、お言葉を聞き、改めて広報として、生産者の皆様・現場のご努力を伝えていかなければ、と感じました。

先月号誤り2件。3ページ、土砂も“体積”してしまっただ。中島さんの文、会社に“務める”という気にも。
 (更北 解説さん)
 ●ご指摘ありがとうございます。取材を受けてくださった生産者様、読者の皆様に申し訳なく思います。恥ずかしい限りです。広報誌全体が間違い探しにならないよう細心の注意を払ってまいります。

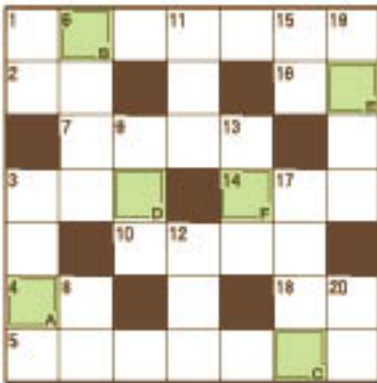
今年初めて種からブロッコリーを育て、生育良く楽しむことができました。地域密着の野菜塾は学ぶことが多く、楽しみにしております。(川中島 塩澤さん)
 ●楽しみにしていただき、お役に立てて嬉しいです。ぜひこれからも野菜づくりにご活用ください。

今年もナス、キュウリ、じゃがいも、タマネギをたくさん、ダンナが作りました。私は畑はあまり出ませんが、口は出します。もっぱら食べる専門で、あーでもないこーでもないというばかり。それでもダンナは、ウン・スンだけ、頑張って作ってくれます。買ったほうが安いものがありますが、いつも感謝です。ありがとう!!(更北 ビタミンCさん)
 ●ご夫婦のバランスが丁度良いでしょうか。光景が目浮かぶようです。ぜひ感謝を直接伝えてあげてくださいね!その時の返答がウン・スン以外であることを祈っております。

おいしいご飯の炊き方、何気なく炊いていました。NGのことをずっとやっていたので、正しい炊き方でやってみました。本当においしく炊けて勉強になりました。(篠ノ井 宮本さん)
 ●誌面を参考にいただき、ありがとうございます!“NG”を実践されている方は不快になるかも…と心配しましたが…おいしいと感じていただけたとのことで、ホッとしております。

クロスワード(おたより)にご応募いただく際は、ペンネームだけでなく、住所・氏名の記載をお忘れなく!

\\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!!

ココのカギ

- ① サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- ② 菓が外、北がペイなら南は
- ③ 布団や枕などのこと
- ④ 「万葉集」にはたくさん収められています
- ⑤ 漢字で書くと「背黄背黄哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
- ⑥ 板を用いることが多い練り製品
- ⑦ 菊(ほうぎ)と一緒に飾ります
- ⑧ おうし座のプレアデス星団の和名。「枕草子」にも出てきます
- ⑨ いがつい〇〇構えをした刑事
- ⑩ 天下の回り物です

タテのカギ

- ① さらさらと落ち続ける時計もあります
- ② 新婚家庭には満ちあふれていそう、〇〇〇〇太りしちやう人、もいるかな
- ③ 牛肉がセットされたケースに入れることも
- ④ 「Rの付かない月(6~8月)に食べるな」と書かれる貝
- ⑤ 京都の町家は〇〇〇が鉄いうなぎの覆床
- ⑥ グラウンドをならす道具です
- ⑦ 文系とよく対比されます
- ⑧ この商品は〇〇〇パフォーマンスがいいね
- ⑨ 磨いて日本刀などを作ります
- ⑩ 髪を刈り込むときに使います
- ⑪ 旅行のこと、〇〇〇〇シューズ
- ⑫ こたつで丸くなりたいたいな

※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。



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・広報誌へのご連絡ご希望
 日曜のまでご記入ください
 ④お記入ください
 (おたよりコーナーに掲載させていただきます)

388-8511
 JAグリーン長野
 長野市篠ノ井市地蔵田
 クロスワード係
 池

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：11月30日(月)

8月号の当選者 (応募総数43通・当選通知10月23日)

- 宮下綱子さん
- 丸山修さん
- 清水みづ江さん
- 酒井さあきさん
- 石井文恵さん



流通センター 農産物特別販売期間について

りんごを取り扱う流通センターで行う「ふじまつり」と、松代農業総合センターで行う「長芋まつり」につきましては今年度、感染症予防の観点から例年のイベントは中止し、特別販売期間を設けて贈答用の受付や家庭用向け品の販売をいたします。マスク等、感染対策を講じて来場いただきますようお願いいたします。

りんご特別販売

<注意> 生産者からの入荷状況により数に限りがあります

会場	期間	時間	会場 tel
西部青果物流通センター	11月28日(土)	AM9:00~PM3:00	293-4668
信濃果実流通センター	11月16日(月)~30日(月)		299-2617
真島フルーツセンター	11月25日(水)~28日(土)		285-3240
若穂果実流通センター	11月25日(水)~28日(土)		282-2002

※日曜日は休業いたします

長芋特別販売

会場	松代農業総合センター (松代町東寺尾3588)
期間	11月14日(土)~ 12月20日(日)
営業時間	AM9:00~PM3:30
会場 tel	278-9595

A・コープ直売会 おいしい地元農産物
プレゼントキャンペーン

A・コープ店舗に農産物を出荷する「A・コープ直売会」では、A・コープ直売所でお買物をされた方を対象に「地元農産物」が当たるキャンペーンを企画しました！詳しくは店頭ポスターをご覧ください。



応募期間：11月6日(金)

~11月22日(日)

対象：上記期間中、「生産者直売コーナー商品5品以上」を購入了された方

賞品：次のうちいずれかが当たります

新米(5kg) …………… 20名(各店舗)

りんご(家庭用5kg) …… 30名(各店舗)

長芋(家庭用3kg) …… 50名(各店舗)

応募方法：レシート(複数枚の合算可)を店内備え付けの応募用紙に貼付し、必要事項を明記のうえ、店内設置応募箱へ投函してください

お問い合わせ

A・コープ各店 または営農部 Tel.292-0930

体も温まる！運動習慣を身に着けよう！
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・地域のみなさまの健康増進に「組合員健康企画」を開いています。今回も「ノルディックウォーキング」を行います。基礎から伝授します。



開催日時：12月11日(金) AM10:00~12:00

集合場所：南長野運動公園体育館

内容：ノルディック・ウォークの基礎講座

講師：(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 山口由喜夫氏

参加費：組合員300円、組合員以外500円

※ノルディックポールは500円で貸出可能

定員：20名(先着順)

申込方法：お電話でお申込みください

後日案内通知を送付いたします

お問い合わせ・申込み

生活部生活福祉課 Tel.293-2061

JAオートパル
大好評“AAAキャンペーン”

オートパル篠ノ井センターでは、AAAキャンペーンを開催中！新車でJAサンバー・スズキキャリイをご購入の方に、「最低下取り価格3万円」「選べるオプション3万円分プレゼント」の特典をご用意しています。



スタッドレスタイヤの点検・交換もご予約受付中です。

キャンペーン期間：11月30日(月)まで

お問い合わせ
オートパル篠ノ井センター
Tel.292-1654

生産者結集で価格引き下げを実現！
共同購入トラクター予約受付中

JAグループは「共同購入トラクター」の予約を受け付けております。全国の生産者の需要を取りまとめ一括発注を行うことで、製造・流通を効率化し、同性能のトラクターに比べ、概ね2割の価格引き下げを実現しました。さらに、必要な機能を厳選し、幅広い用途に対応可能という特徴を備えています。



機種	トラクター(33馬力)
型式	SL33LFMAEP(製造元:耕ケボタ)
価格	2,850,000(税抜) ※安全フレーム仕様・標準速・ホイール仕様は単体価格 ※オプション設定品は除く
主な機能	ノークラッチ変速、自動水平制御、自動耕深制御、倍速ターン、オートブレーキ、バックアップ、標準3点リンクのオートヒッチが装着可能、ロータリー作業を無給油で概ね8時間継続できる燃料タンク(48ℓ)
オプション	キャビン ハイスピード 半クローラ

※ご注文をいただいてから納品まで3カ月程度かかります。

お問い合わせ 各農業機械センター

JAの動き(10月)

理事会

10月29日に第8回定期理事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

協議事項

- (1)期中決算監査報告書について
- (2)株主権等の変更について
- (3)店外ATMの利用状況による今後の対応について
- (4)貸出金(融資)管理店舗の一部変更について
- (5)常員懇談会の開催について
- (6)長期開発事業について

監事会

10月20日に第6回監事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

- (1)期中決算監査報告書について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは10月中、役員員のコンプライアンスの徹底に向け、次の活動に取り組みました。

「コンプライアンス委員会幹事会」10月12日
 ・個人情報取扱いについて
 ・和服・高情報、事務ミス再発防止について
 ・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

「経営会議」10月16日
 ・個人情報取扱いについて
 ・和服・高情報、事務ミス再発防止について
 ・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
 ・コンプライアンス研修
 ・反社会的勢力等への対応について

JAグリーン商研

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.ijian.or.jp/>



協同の成果 (10月)

農産物販売高	30億1,773万円
貯金	2,009億7,340万円
貸出金	349億4,360万円
長期共済保有契約高	5,990億1,602万円
購買品供給高	36億9,383万円

組合員数	20,748名
正組合員数	9,797名
※組合員数	10,951名

休日・夜間緊急連絡

緊急時以外の連絡にご利用ください。

■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

第9回フォトコンテスト作品募集中!

くわしくは、JAホームページ、または、
 総合企画部企画広報課
 (tel 293-2000)

JAカード新規ご契約で! JAまごころ商品券プレゼント

JAでは11月中、「JAカード(一体型)」「JAカード(単体)」「家族カード」を新規ご契約の方に「JAまごころ商品券1,000円分」をプレゼントいたします。キャンペーン期間中にお一人様一度のみの進呈となります。ぜひこの機会を逃さず、ご契約をご検討ください!



キャンペーン期間:11月30日(月)まで お問い合わせ 各支所

JAカード会員様はA・コープのお買い物がオトク!

長野県A・コープ店舗でJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の2%相当分を「JAカードわいわいプレゼント」または「JAカードゴールドポイントプログラム」のポイントで還元いたします!

たまったポイントはポイントプログラムのお好きな商品に交換できます。

ぜひA・コープでのお買い物は「JAカード」をご利用ください!

※友の会のポイントとは異なります。



お問い合わせ 各支所

家族団らんのおともに! 年末年始のおいしい食材販売

JAでは、年末年始の家族団らんにピッタリな食材のご予約を受け付けております。お近くの職員にお声掛けください。

たらばがにと本ズワイカニ

内容量:たらばがに(ロシア産) … 900g(1肩分)
 本ズワイカニ(カナダ産) … 800g(1杯分)

価格:12,000円(宅配料・消費税込)

配送日:12月21日(月)～29日(火)

※宅配便(冷凍)にて直送

注文締切:12月2日(水)



長野県産もち米100%「生きりもち」

内容:1箱2kg(1kg×2袋入り)

価格:1,490円(消費税込)

配送日:12月上旬より順次配送

注文締切:12月2日(水)



●夢未来みかん、餃子、豚付け数の子も大好評予約受付中!

お問い合わせ・ご予約 各支所またはくらしのセンター Ta293-1845

「組合員記念品」の引換は支所窓口へお越しください

本誌先月号とお届けしました「組合員記念品引換券」につきまして、引換は11月末日までとなります。

支所にて記念品「スマートエマージェンシーボトル」をプレゼントいたします。お手数をおかけいたしますが、引換券に用記の支所までお越しいただきますよう、お願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策JAグループ地域医療支援募金御礼

このたびは、「新型コロナウイルス感染症対策JAグループ地域医療支援募金」にご協力いただき、誠にありがとうございました。

支援金総額 100,678,831円(うち当JA管内2,991円)

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消

vol.138

【材料】ピンポン玉大 各4個分

サツマイモ	200g
くるみ	20g
レーズン	20g
バター	20g
塩	小さじ1
砂糖	なし~大さじ4
コーヒーフレッシュ*	2個
※コーヒーに入れる小型のクリーム	
スライスチーズ(とけるタイプ)	1枚
マヨネーズ	適量

サツマイモのマヨ焼き&チーズ焼き



【作り方】

- くるみはやや粗めに、レーズンは細かく刻んでおく。バターは溶かしやすい大きさに切っておく。スライスチーズは十字に切れ目を入れ、4等分しておく。
- サツマイモを皮付きのまま火が通りやすい大きさに切り、蒸し器に入れ、湯気が上がってから約10分、やわらかくなるまで蒸す。

マヨネーズの量が多いと塩味がきくので、量を調節しましょう。りんごやナッツを入れても合いますよ。

- ②のイモをボウルに移して熱いうちにつぶし、バター、塩、砂糖を入れ、バターが溶けるようによく混ぜる。砂糖はイモの甘さにあわせて量を調節する。コーヒーフレッシュを入れてさらに混ぜる。
- ③を2等分して容器を分け、片方にはくるみを、もう一方にはレーズンを入れて、それぞれ混ぜる。
- ④をそれぞれピンポン玉大4個分に丸め、アルミカップ、または紙カップに乗せる。くるみ入りにはチーズを乗せ、レーズン入りにはマヨネーズを絞る。
- ⑤をオーブントースターに入れ、焼き色がつくまで約10分焼いてできあがり。



女性部大岡支部のみなさん



イモを熱いうちにつぶす。皮がつぶしにくい場合は包丁で細かく刻む



タネを半量に分け、片方にはくるみ(写真)を、片方にはレーズンを入れて混ぜる



くるみ入りにはチーズを、レーズン入りにはマヨネーズを乗せる



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

サツマイモ

サツマイモには不溶性食物繊維の「セルロース」が多く含まれており、腸を刺激し便通を促進します。また、切り口から出る白い液体「ヤラピン」というサツマイモ特有の栄養成分で、腸の蠕動運動を促進し、便を柔らかくする効果があります。食物繊維とヤラピンの相乗効果で便秘には効果的だと言われています。ヤラピンは、皮と

実の間に多く含まれており、皮には抗酸化作用のあるビタミンCが含まれています。本来、熱に弱いビタミンCですが、サツマイモに含まれるビタミンCは、デンプンにガードされて熱に強くなるという特徴があります。サツマイモは皮周辺に栄養が多く含まれるので、なるべく皮まで食べられる調理法で食べることがおすすめです。