

EverGreen

エバーグリーン

青壮年部
共に描く未来への通知表





標高を味方に“魂”を入れて

りんご生産者 宮下 高広さん

“コンチクショー”を力に奪え

榛ノ井有旅、標高700メートルの地でりんごづくりに励む宮下高広さんは今年で就農17年目。毎年11月は、真っ赤に色づく「サンふじ」の収穫、荷造りに追われます。

「農業と勤めの両刀使いは俺には難しかった」と、55歳の時に早期定年退職し、兼業から専業農家に転身。会社勤め時から長年、「土日百姓」で機械作業等に携わってきたものの、「いざやるにも基礎が分からなかった」といいます。最初の年、見よう見まねのせんだに、地区の先輩農家から「これじゃあダメだよ」とダメ出しを貰い、「俺の世代は、競争世代で、元来からの負けず嫌いだから、その時はコンチクショーって思ってた。これは本気になってやらなければダメだなんて思ったんだよ」と本腰を入れた宮下さん。地区のせんだ班に入り、経験豊富な先輩に教えを請い、毎日毎日りんご畑に通って「一つ一つの作業のレベルアップ」をはかってきました。段々と作業に慣れ、「樹を見て樹に合った(せんだ)作業が少しずつだけとできるようになった」と手応えも、「いくつになっても本気になれば何でも出来ると思ったんだよ」と目を輝かせます。

標高が味方

就農から数年、JA直売所に出荷をしていたある時、お客さんに「宮下さんのりんごはとっても色が良くて、歯ごたえもあっておいしいね」と声を掛けられたことがありました。それまで他と比較することがなかった宮下さんは、改めて周囲に目を向けることに。標高があり、「色もよくつき、良いりんごが出来ないわけがない」という絶好の環境に恵まれていることに気づき、「ここでもりんごを作らない手はないわけだ」。山の中で冬は長いし、不便を感じたこともあるけれど、改めて良い所だなと思ったよ」と、「標高を味方に、前にも増して「精魂」込めるようになりました。

また、「恥ずかしくてなかなか出ず気にならなかった」というJA流通センターの「サンふじ共進会」に意を決して挑戦。強豪揃いで最初の年こそ入賞を逃したものの、負けず嫌いが頭を出し、「1個1個魂を入れて栽培する」とはもちろん、共進会用により良いものを選抜して出品します。年を追うごとに順位が上がリ、昨年度・一昨年度は2年連続で「最優秀賞」を受賞。ただ、宮下さんは「まだまだ全てのりんごが良いわけではないから…宮農技術員の指導とおり、常に基本に戻ってやらないとね」と努力に余念がありません。

りんご部会



「サンふじ」の出荷に向けて規格を確認



生産者が丹精込め必死に作り、おいしいりんごに仕上がっています。たくさん召し上がっていただき、健康になってもらえれば嬉しいです。

りんご部会長
宮崎定一さん

りんご部会は、グリーン長野最大の部会員数を誇る。早生品種の「つがる」を皮切りに、晩生品種の「ふじ」まで、約半年間と長期にわたって、品種をリレーしながら出荷を続ける。高齢化や後継者不足を理由に部会員数は減少傾向にあるが、過去より続く「歴史ある長野県りんごの一産地」として栽培継続へ、市場出荷はもとより、ふじ即売会や贈答用販売で直販も強化し、手取り拡大による後継者確保をめざす。(部会員数:1,030名)



収穫に励む宮下さん



収穫間近のサンふじ

信頼のために

早生品種・中生品種の共通出荷を経て、今はサンふじの多くを個人的に販売しています。個人販売のきっかけは、就職当初、学生時代の友人や会社時代の仲間に就農を知らせるために、「名刺代わりに」りんごを贈り、喜ばれたこと。友人を介し、口コミで評判が広がり毎年のようにファンが増え、リピーターもつきました。評判はもとより、顧客から感謝の手紙に、「りんごを通じて気持ちのふれ

あいがあるのが嬉しいんだよ」と頬を緩める宮下さん。「手を入れたら入れただけ、りんごは応えてくれるし、見ていてくれる人も必ずいる。信頼してくれるお客さんのために、しっかりやらないと」と、そういって真剣な眼差しでりんごを見つめます。

氏名(年齢)：宮下真広さん(72歳)

営農地域：榛ノ井町

栽培品種：りんご50アール

主な出荷先：個人販売・JA流通センター

目次

Green Spot	2
Green Topics	4
Special Issue 特集	7
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「復活へ」



表 賞 会賞
撮影者 増田 恵
撮影地 松代
撮影月 12月
題 評
写真の「タイトル」の重要性を認識する作品です。直線に伸びた農道が農業の未来への希望・復活に力を湧かせる作品です。

色よし!蜜よし!「サンふじ」スタート

JA各流通センターで、りんご「サンふじ」の集荷を11月2日から始めました。味が良いサンふじは、歳暮・贈答需要が高いため、JAでは11月中旬から12月初旬を販売重点期間に据え、生産者への出荷要請を強めながら、数量を確保したうえでの安定的な出荷販売で、生産者手取りの向上につとめています。

りんご部会では、11月2日から5日にかけて支部・地区ごとに出荷講習会を開催。5日に篠ノ井地区3会場で開いた講習には約80人が出席し、営農技術員が生育状況や販売情勢、集・出荷上の注意点について説明しました。今年は昼夜の温度差で色づきが良く、蜜もしっかり入っていますが、一部で障害果や小玉果が発生。生産者段階の一次選果に注意することを申し合わせました。



講習会資料をもとに営農技術員が詳しく説明



「ムーンふじ」をセンターに運び込む生産者

「ムーンふじ」付加価値販売を

りんご「ムーンふじ」が11月11日、今年度初出荷を迎えました。これは、「ふじ」に袋を掛け続け、果皮を満月のようなクリーム色に仕上げるもので、8人が栽培しています。百貨店等で「サンふじ」とセットにして、「太陽と月」として付加価値をつけて販売し、価格向上につなげます。6日には若穂果実流通センターで講習会を開催し、生産者6人と営農技術員が個選作業の注意点を確認し、11月末まで出荷することを申し合わせました。

長野市の農業活性化へ連携を確認

JAは11月18日、長野市内のホテルで開かれた「農政懇談会」に出席しました。神農組合長らJA役職員が、長野市議会議員、農業委員会と、農業を巡る情勢や課題について情報を共有。長野市の農業活性化や昨年の台風19号からの復興に向けた「手厚い支援」を要請し、行政とJAの連携と、これによる担い手の確保・育成、さらなる農業振興に取り組むことを確認しました。神農組合長は、「行政、関連団体が一体となり長野市の農業を守っていききたい」と連携を要請しました。



出席者・団体の「連携」による農業振興を要請する神農組合長

「契約長芋」規格守って安定取引

野菜部会根菜専門部は11月6日、「契約長芋」の目揃会を松代農業総合センターで開きました。生産者31人とJA職員、取引業者、JA全農長野が出席。品質や規格を確認しました。

契約長芋とは、加工業者へ直接「業務加工用」として出荷するもの。市場出荷に比べて形状等に係る出荷規格が少なく、安定価格で販売でき、栽培経験の浅い生産者にも向くことから、生産者39人が契約し、155トンを出荷します。

新型コロナウイルスの影響で業務用の出荷が減り、取引量の減少を懸念しましたが、業者は、「契約分は間違いなく受け付ける」と話し、「規格を守った」出荷を呼びかけました。



契約長芋と市場出荷用の選別のポイントを説明

地域医療への感謝「りんご」で伝える

JAでは、11月22日の「いいふじの日(長野県りんごの日)」にあわせ、JA長野厚生連3病院(篠ノ井・松代・若穂)に、りんご「サンふじ」を贈りました。新型コロナウイルス対応を最前線で続ける医療従事者の尽力に感謝を伝えること、また、患者の早期回復を願うことが目的です。

このうち、11月27日には神農組合長が南長野医療センター篠ノ井総合病院を訪問し、小池健一統括院長に、感謝とともに今年のリんごの仕上がりなどを伝えながら贈りました。

各病院では、このりんごを入院患者さんの食事として提供したほか、コロナ禍で医療を支え続ける職員のみなさんに配布したとのことです。



小池健一統括院長にりんごを渡す神農組合長



宮崎定一りんご部会長が贈呈

「りんご」で地域貢献めざす

JAでは、農産物を通じた地域振興・貢献をめざし、「いいふじの日(長野県りんごの日)」にあわせ、児童養護施設等に毎年、「サンふじ」を贈っています。11月25日には、宮崎定一りんご部会長とJA職員が篠ノ井の円福寺愛育園を訪問し、施設職員にりんごを渡しました。職員は「子どもたちはりんごが大好きで、本当にありがたい」と話しました。

健闘を祈り「冠試合」開催

JAは11月1日、篠ノ井の南長野運動公園長野Uスタジアムで開かれた「AC長野パルセイロレディース対パニーズ京都SC戦」の冠スポンサーを務めました。試合開始を前に、両チーム選手にりんごを贈って健闘を祈るとともに、約1,600人の来場客にJA事業や旬の農産物をPR。抽選会も行い、来場客50人に、「りんご(秋味・シナノスイート・シナノゴールド)・ぶなしめじ・えのきたけ」を詰め合わせた農産物セットを進呈しました。当選客は、「とても豪華。家族への良い土産になった」と喜んでいました。

JAでは、地域活性化・貢献の意も含め、来シーズンも組合員・地域とともにチームを応援する考えです。



滝澤生産販売部長と桑原総合企画部長が選手に贈呈



「せーの」で収穫に挑戦

コロナ対策してオーナー迎える

JAと篠ノ井有旅の生産者による「有旅ビューりんごオーナー実行委員会」は、りんごオーナー園のりんごの収穫体験会を11月21日から23日にかけて行いました。新型コロナウイルス対策として、オーナーの来園時間を設定して開催。県内外から61組が訪れ、「サンふじ」の収穫を楽しみました。県外から来たオーナーは「コロナ禍で来園を迷ったが、対策をして開催してもらえてありがたかった」と話しました。

密避け「ふじ」販売へ

りんごを取り扱う4流通センターでは、11月下旬に例年開催している「ふじまつり」を、新型コロナウイルス対策として「りんご即売会」に変更しました。イベント等は中止し、販売期間を数日間に設定し、密を避けながら贈答予約の受付や家庭用向けの「サンふじ」などを販売しました。

11月28日には各センターで一斉に開催。長野市内から訪れた客は「毎年楽しみにしているの、コロナ禍でも販売してくれてありがたい」と話し、家庭用向け品を購入していました。



りんごの選び方を聞く客ら(若穂果実流通センター会場)

プレゼントで感謝を伝える



キャンペーンをPRする原田清秀直売会長とJA職員

A・コープ直売会は、11月6日から22日まで、A・コープ3店舗の直売コーナーで「生産者直売コーナーおいしい地元農産物プレゼントキャンペーン」を開きました。出荷物5品以上を購入した客を対象に、新米・リンゴ・長芋が合計300人に当たるもの。利用客への感謝とさらなる利用拡大をめざしています。

期間中は多数の応募があり、当選者には期間終了後に個別連絡。賞品の受け渡しは28日・29日に各店舗で行いました。企画に携わった直売会運営委員は「多くの方の利用と応募に感謝して、これからも地元のおいしい農産物を食べてもらえるように出荷していきたい」と意欲を見せました。

「長芋」直売好調

松代農業総合センター農産物直売所では、例年好評の「長芋祭り」を「長芋特別販売」に変更し、11月14日から贈答の受付や家庭用向け品などを特別価格で販売し、長芋をPRしています。販売期間は12月20日までを予定し、感染症対策をしながら集客・販売拡大につとめます。



店頭にズラリと並ぶ掘ったばかりの芋

「土」を知って適正な施肥を

JAは、定年帰農者や新規就農者対象の「グリーン農業講座」を11月14日、篠ノ井のグリーンパレスで開きました。受講生20人が参加し、長野農業農村支援センター講師とJA営農技術員から、農業・農作物の基礎となる「土」について学びました。営農技術員は、「必要な養分を補うためには“土壌診断”を行うこと、また、施肥時期の前に診断することが作物の生育につながる」ことを説き、受講生からは土や診断に関するさまざまな質問が寄せられました。



土壌診断の必要性を説く講師

青壮年部 共に描く未来への 通知表

JAグリーン長野青壮年部では、「JAグリーン長野」に対する担い手生産者の「評価」と「意見」をまとめJAに青壮年部の想いを届けようと、全部員を対象に、「JAグリーン長野評価アンケート」を行いました。

今回の特集では、このアンケート結果をJAグリーン長野の「通知表」として、青壮年部員がご報告します。

JA、地域のみなさまと共に農業の未来を明るくものへ描いていく考えです。

青壮年部とは

青壮年部は、JAを拠り所にし、農業に対して、「誇り高い情熱」を持った若手・担い手生産者の自主的な集いです。農業の担い手としてはもちろん、JA運動の中核者として、部員間の情報共有や交流を通じ、自身の農業経営の発展と地域の農業振興をめざしています。

アンケート対象

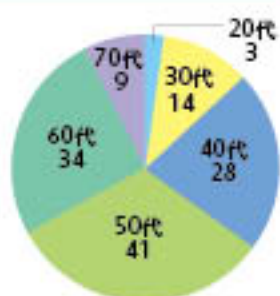
目的：JAグリーン長野に対する評価と意見集約によるJAへの提言「JAと共に描く農業の未来」
対象：JAグリーン長野青壮年部 部員(盟友) 238名(令和2年9月25日時点)
回答期間：令和2年9月26日～10月16日
調査方法：青壮年部員に対し直接配布
回収数(率)：129(54.2%)

回答者の内訳

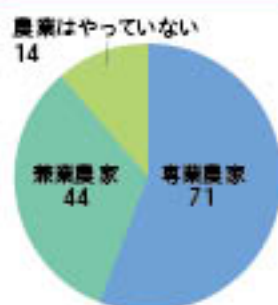
JAの組合員資格



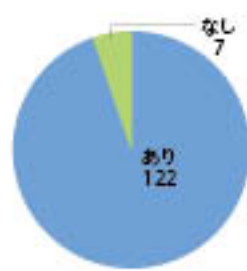
回答者の年代



経営形態



JAの利用状況



回答者の所属支部



青壮年部独自の初アンケートで、回収率がやや少なめですが、今後より良い活動につなげていきます。

青壮年部もがんばります!



松坂正浩代表副部長

各事業の評価

JAの事業部ごとに青壮年部員と関わりがある内容(34項目)について質問し、不満(1点)・やや不満(2点)・普通(3点)・やや満足(4点)・満足(5点)で評価しました。なお、平均評定は、未利用・無回答を除き、平均点を出したものです。中間点は3点です。

営農事業

営農技術員の営農指導



【評価に関連する青壮年部員の声】

- 技術員には電話で質問に答えてもらえるのがありがたい。
- 営農技術員にもっとほ場に来てもらいたい。
- 講習会に限らず、定期的に園地巡回をして、各園地に合った技術指導をしてほしい。
- 担当地区において信頼関係が出来ている。
- ありきたりの慣行栽培を指導するのではなく攻めの農業を推進し農家所得を伸ばすこと、そのためには職員のレベルアップとフットワークを軽くすることが重要ではないか。

営農技術員との連携・交流を活性化するにも、「ほ場にもっと来てもらいたい」との要望が評価に盛り込まれたように思います。

がんばれJA!



内村 健児 川中島支部長

生産部会



【評価に関連する青壮年部員の声】

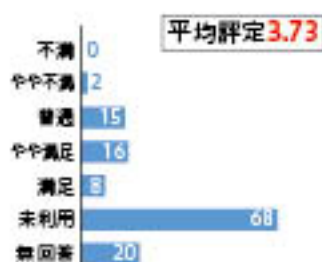
- 生産部会の情報配布だけでなく、WEBでも閲覧できるようにしてほしい。
- 営農情報配信システムをもっと活用してほしい。(例:農業関係の補助金の情報など)
- 指導会・講習会に参加してからほ場内で疑問に思うこともあるので、きめ細やかに対応してほしい。
- 毎回同じ内容なので工夫してほしい。

販売事業

共選出荷



直売所出荷



手数料



【評価に関連する青壮年部員の声】

- 生産したものを全てを選果できればいい。流通センターを一カ所で作ればいい(大規模流通)。
- 生産コストが上昇しているのに、売値が上がらない。やはり市場の値段を上げていただくのが一番ではないか。市場に頼らない売り方を考えなければいけない時期に差し掛かっている。消費者が求める規格と市場が求める規格にかい離がありすぎる。市場は価格を抑えるための規格を設定しているように感じる。直売ばかりに頼りすぎると共選所の存続も危ぶまれる。
- 手数料等について生産者とセンター運営等の相互関係において現状でやむを得ない。

一緒に検討します!



宮崎 歩 川中島支部長

共選のスケールメリットを生かしていくために、センターのあり方や、手数料についてお問い合わせするだけでなく、一緒に検討をしていきたいと思っています。

購買事業(生産資材・農業機械)

資材価格



農業機械整備・修理



J Aの資材は品揃えが少なく、価格が高い印象を受けており、それが評価に反映されました。JAグループの力を生かした大量仕入れ・低価格販売をお願いします。



岸田光生 塩崎支部長

【評価に関連する青壮年部員の声】

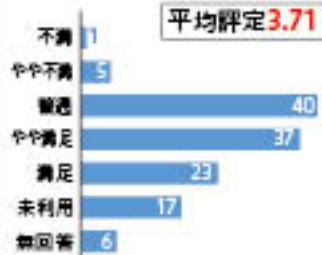
- 営農販売事業との連携を深めてほしい。(例: この機械・資材を使えば品質が上がる、コストが下がる等)
- 出荷物の売上は伸びないのに農業や資材が高額で自分の生活向上のために仕事に精を出している実感が持てない。農家に特化して販売しているJAのはずが、安くはないから役に立っていない気がする。
- 地域や作物、土壌に合う品質のものを、できるだけ安価で提供してほしい。
- 品揃えが悪すぎる、物が揃わず結局他の店に行くことになる。資材価格、もっと努力を。

購買事業(生活)

生活購買



JA 給油所



全体的に価格への意見が評価に反映されました。セルフ給油所の割引は良く、今後も続けてほしいと思います。



竹内 史 更北支部長

まだまだいける!

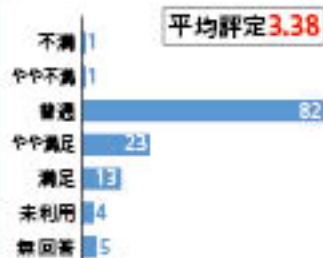


岩野哲雄 若穂支部長

窓口の対応も良く、ネットバンクも便利に利用しているとの声が上がりました。まだネットバンクを知らない人や、登録が出来ない人もおり、対応をお願いします。

金融事業

貯金



ネットバンク



台風19号災害や交通事故時の対応の早さに評価の声が集まりました。一方、契約後のアフターフォローが無いといった声もあり、一層の努力を期待します。



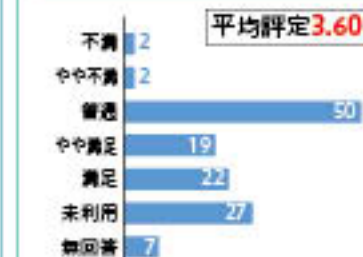
古島正隆 篠ノ井支部長

共済事業

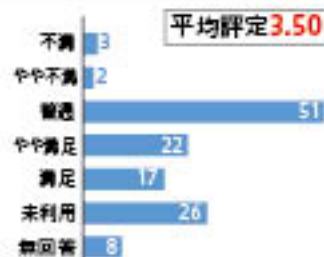
ひと保障



いえ保障



くるま保障



職員対応・JA祭

支所職員の対応



JA祭の内容



組合員と積極的に交流を!



三浦 武
篠ノ井東支部長

JA祭の内容・インパクトが薄いことが評価に反映されました。支所職員の対応は丁寧で良いと思います。

JAへの期待値

事業部ごとの期待値について、期待していない(1点)・やや期待していない(2点)・どちらとも言えない(3点)・やや期待している(4点)・期待している(5点)で評価しました。

あわせて、特に力を入れるべき事業について回答し、回答の多かったものを「特に期待」として示しています。

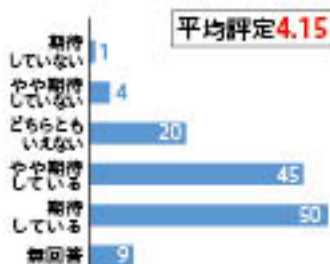
営農事業

特に期待



販売事業

特に期待



JAに特に期待するのはJAの強みである「営農販売」。力を入れて頑張ってほしいと強く思います。

期待しています!

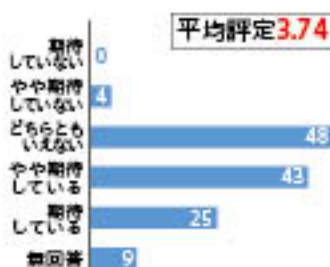


北澤 篤史
松代支部長

購買事業(生産資材)



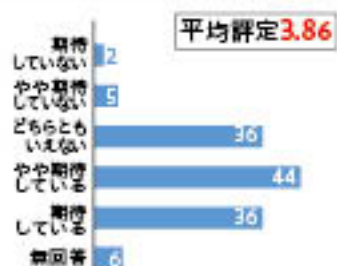
購買事業(生活)



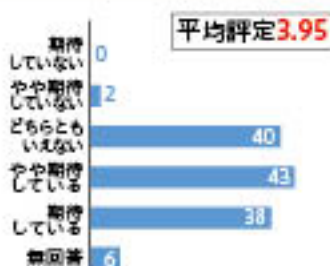
金融事業



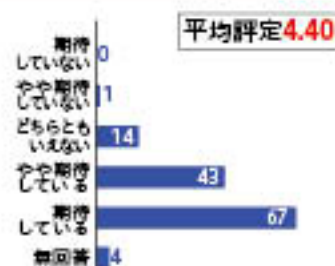
共済事業



組合員・広報



JAグリーン長野(総合評価)



【期待値評価に関連する青壮年部員の声】

- 農業は地域に根ざした業界。地域を盛り上げるのに、JA以上に地域ごとに適した組織はないから。
- 今農業をやっている楽しいので。JAグリーン長野と一緒にこれからを考えていきたい。
- ないと困ってしまう。
- いつも農家の味方になってほしい。
- 専業農家のためJAが頼れるなら全てJAで済みます。頼りないから他も利用しますが、
- 頑張っていたかかないと我々が困りますので。
- 「農協改革」という言葉をよく耳にし、「JAではこんな取り組みをしています」という内容の記事や話をよく聞きますが、ありきたりの答えばかりで、本当に改革するつもりがあるのか疑問に感じます。JAを改革するには相当なエネルギーが、覚悟が、意識改革が必要!
- 今後一層の高齢化社会になるなかで地域生活密着型の組織は必要。
- 農業以外は別の企業が頑張っているのでJAの強みがある「農業」を伸ばさなければ、勝ちはないのでは。

生産者にとって、JAは必要な組織。農家の味方として、我々の意見を取り入れて頑張ってほしいと思います。また時代に合わせた対応はもちろん、組合員と“心の通った”交流をお願いしたいと思います。



丸山孝人 信更支部長

2020年現在のJAグリーン長野の得点

がんばり
ましよう

75.5点

【青壮年部員の要望の声】

- 生産者と職員が一体となるようにJAと生産者が寄り添った事業活動を。農家の味方でいてほしい。
- 郷土の農地を守り、産業として成り立つ生活のできる百姓をたくさん育てていただきたい。
- 営農指導員など専門性が高く、必要な部分は特にやりがいを持って業務に集中できる体制づくりを願いたい。
- 他のJAとの合併しない「JAグリーン長野」が良い。
- 何事においても、他のJAより一歩前の取り組みをお願いしたい。「グリーン長野の組合員で良かった」と思えるJAになってほしい。

伸びしろはまだまだある点数です!
農家のため、未来を見据えた
対応を求めます。
もちろん俺達も協力し、
一緒に頑張ります!

宮崎淳一郎 部長

アンケートをJAに提出

青壮年部では11月27日、独自アンケートの実施と結果報告、結果への対応を要請するため、宮崎淳一郎部長がJA役員室を訪問し、アンケート結果を神農組合長に渡しました。懇談のなかで、宮崎部長は、「数多くの声が集まった。JAとしては、耳の痛い話や難しいこともあるかもしれないが、青壮年部もJAとともに考えていきたいので、ぜひ、対応してもらいたい」と要請。神農組合長は、「法令の制約等できないことはできないとはっきり表明する場合もあるが、できることは実行する。また、今後の事業検討の場にも青壮年部員にも参加をしてもらい、意見交換や課題に対する対応を試験的に実施するなどして、共に解決策を探りたい」と話しました。



宮崎部長が神農組合長に結果を提出

JAの対応について

青壮年部によるアンケート結果の提出に伴い、JAでは速やかに各事業に対して青壮年部の要望をつなぎ、改善等の対応など、検討・着手しています。回答を求められた点につきましては、青壮年部とJA役職員との懇談会にて報告するとともに、必要に応じ、本誌でも回答いたします。引き続き、青壮年部や組合員のみなさまに「必要とされ続けるJA」をめざしてまいります。

私たちの巻きずし大作戦 「ウェブ」でつながろう



完成した巻きずしをスマートフォンカメラに向けて見せる部員



完成した6種の巻きずし



女性部役員は今年度、「私たちの巻きずし大作戦」に取り組んでいます。これは各総支部でアイデアをまとめた創作巻きずし6種を作る企画。創作巻きずしをレシピ化し、この料理教室で共有し、各家庭においてレパートリーに加えてもらうなどして「米の消費拡大」と、女性部活動の活性化につなげる考えです。

この巻きずし作りを10月下旬に開催。感染症対策のため、部員22人が篠ノ井・川中島・若穂の加工所3会場に分かれ、初めてウェブ会議システムを活用し、各会場の様子を映しながら調理しました。最後の「巻き」の行程は、3会場一斉に開始。小林浜子部長の号令で同時に巻き、巻きずしを完成させ、拍手が起こりました。

完成品は小林部長が3会場から一か所に集め、篠ノ井のグリーンパレスで写真を撮影しました。小林部長は「つながりを絶やさず、コロナ禍でもできることを女性部らしく、みんなでやっていきたい」と話しました。

レシピや活動の様子は、雑誌『家の光』の企画に出品する予定です。

「スノーマン」を作ろう



「スノーマンづくり」に真剣



管内に住む女性を対象にしたJA女性カレッジは11月18日・25日、「クリスマスオーナメントづくり」講座を開き、感染症対策として3回に分かれて総勢35人が参加しました。フワフワの綿の層「キルト芯」を主材料に、ぬいぐるみ「スノーマン」2体を製作。受講生は、講師の説明のもと、キルト芯を折ったり縫ったりと真剣に作業をすすめ、同じ材料から、大きさや表情などがそれぞれに違う可愛いスノーマンができあがりました。

受講生からは、「キルト芯にこんな活用方法があるとは驚いた」「手作りした分、より愛着がわく」と感想が寄せられました。

花で心を明るく



花を選ぶ女性部員



女性部篠ノ井総支部は11月5日・6日、JAファーム篠ノ井店で「寄せ植え教室」を開きました。感染症対策として2日間に分け、屋外スペースで行うなど対策して総勢25人が参加しました。

部員は、生花店講師から、耐寒性に優れた品種や配色や高さに応じた組み合わせについてアドバイスをもらい、どこに飾るのがや自身や家族の好みなども考えながら植え、オリジナル鉢を完成させました。部員の一人は「コロナで暗くなっているので、好きな花を楽しんで気持ちを明るくしたい」と話し、できあがった作品を仲間と見せ合っていました。

肥料・農薬・果実袋 年間特別予約運動実施中

JAでは、農作物の品質向上・安定生産に向け、令和3年向けの「防除暦」を作成しました。

これにあわせ、栽培に必要となる「肥料」「農薬」「果実袋」の予約注文をとりまとめ、当用価格よりも割引した価格でご用意しています。

予約申込書は、果樹類は生産部会を対象に、水稲・野菜・花き類は農家組合（農事部）を通じてお配りしておりますが、JA組合員の方もご注文いただくことが出来ます。地区ごと開催する営農懇談会（12月8日～18日）にご参加いただくか、営農部（営農技術員）にご相談ください。



【年間特別予約 オススメポイント】

- ★ 予約価格は、当用価格よりもお安く、生産コスト低減につながる
- ★ 一定量（金額）以上の利用者に対し、還元あり

予約・お問い合わせ
営農部 Ta.292-0930

予約締切
令和3年1月15日（金）

生産部会に加入しませんか

「生産部会」とは、JA管内で農業を営む生産者・組合員がJAを寄り処にして、栽培技術の向上や情報共有、高品質な農作物出荷に取り組む組織です。農作物の品目・品種ごとに組織しています。

部会活動は、作物の生育に合わせた講習会や情報提供・共有、営農技術員による指導など、お役に立つことたくさん！また、肥料・農薬・果実袋の予約注文書「施肥防除の手引」をお届けしておりますので、生産コストの削減や安定生産にご活用いただけます。

さらなる栽培技術とこれによる手取り向上に向け、生産部会へのご加入をご検討ください。

【生産部会】もも、りんご、ぶどう、特産果樹（ブルーベリー・プラム、梨、アンズ・ウメ・オウトウ）、野菜（根菜、施設果菜、果菜、アスパラ、タマネギ、ジュース用トマト、葉菜）、花き（トルコギキョウ、菊、ユーフォルビア、シャクヤク、リンドウ、花木、球根、孔雀草）、ふなしめじ、えのきたけ



加入・お問い合わせ
営農部 Ta.292-0930
各営農技術員

本誌3ページにて毎月、各部会をご紹介しています。あわせてご覧ください。

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



プランターを受け取る井狩支店長と林支部長（右端から）

支店にハボタンとパンジー苗贈る
グリーン近江女性部近江八幡支部

グリーン近江女性部近江八幡支部は、11月17日、ハボタンとパンジーの苗をプランターに植え込んで地元八幡東・西・北の3支店に贈りました。

紅白2対のハボタンや、ムラサキ、オレンジ色に咲くパンジーを、林幾子支部長はじめ、同支部役員・部員有志7人が夏から種まきをして育てたもので、コロナ禍でも来店者に明るい気持ちになってもらおうと企画しました。八幡東支店では、林支部長が「年末から、お正月、冬の間の賑わいに飾ってください」と井狩正治支店長に贈ると「大事に育てます」と早速玄関前に飾っていました。

大阪

動画スタジオが
完成

JAグリーン大阪は、本店3階に動画の撮影を行う「スタジオ」を設置しました。

現在グリーン大阪では、コロナ禍の影響により、組合員・地域住民とJAの交流の場として開催している「JAふれあいライブ」を自粛しています。

このライブなどで使用している音響設備や照明などを有効活用しようと、今年の4月まで喫煙室だった場所に、動画撮影などが行える専用スペースを設置しました。

このスタジオを使って、料理レシピの紹介や地元小学生の稲刈りなどの食農体験の動画を制作、当JAのHPで公開しています。

今後、地元農産物のPRや生産者を応援する動画を積極的に制作して公開するほか、「ZOOM」を使った研修会や、動画を通じて組合員との絆を深めるために利用していきます。



完成した動画スタジオ

※「今月の職」のコーナーはお休みします。

果樹塾 2020



今月号は特産果樹部会が振興する果樹品目のうち「ブルー」について、栽培に関する特徴をお届けします。1品種3本植えればアナタはもうブルー生産者！です。

JAグリーン長野(特産果樹部会)ブルーについて<全般>

健康食品として注目される「ブルー」は、全国でも長野県で栽培が盛んであり、長野県の中でも当JA管内が有数の産地となっている。

栽培に関しては、ブルーの樹は寿命が短いため、一定の収穫量を確保するためには、毎年苗木を購入するなど、常に更新していく必要がある。

収穫は果実そのものが軽く、りんごやももなどに比べて運搬がラクで、負担軽減される。また、荷造りを個人で行うため、手取りが良い。

収穫期間を長くするためには多数の品種を植え、品種特性に応じた栽培方法や出荷方法を極める必要があり、難易度は高めだが、市場からの出荷要請も強く、将来有望な品目である。果樹他品目との複合栽培も推奨中。

経営目標(10アール当たり20本・開伐樹12本・計32本、7m×7m)

目標収穫量・・・1,600kg(10アール当たり)

目標販売金額・・・100万円(10アール当たり)

苗木の植え付け時期…落葉後～発芽前 ※若木の時は、計画的に開伐する

品種 (早生～中生) ★晩生種は次号にて

アーリーリバー

原産地:1834年にイギリスで発表された品種

収穫時期:7月中旬～(極早生種)

果重:30グラム程度の小玉

果形:円形

着色:黒褐色

食味:糖度は14度程度で果汁が多く食味が良い

栽培上の注意点:

- ・落果が始まったら収穫を急ぐ
- ・熟期になると果柄が取れやすくなる
- ・自家和合性であり、この品種のみで交配できる

くらしま早生

原産地:長野市若穂の倉島氏が選抜した品種「ロードサーゼン」と「スタンレイ」を交配

収穫時期:8月中旬～(中生種)

果重:40～50グラム程度

果形:楕円形

着色:暗紫色、熟期が進むと果肉は黄褐色

食味:糖度は17～19度

栽培上の注意点:

- ・樹勢がやや弱く、特に初期生育が悪いため、強めにせん定し、樹づくりを優先する
- ・成木になると豊産性になる
- ・受粉樹は「アーリーリバー」などが適す

サンタス 主力品種

原産地:ベルギー「マタードロローザ」と「アーリーリバー」の交配から選抜された品種

収穫時期:7月下旬～(早生種)

果重:40～50グラム

果形:円形～楕円形

着色:黒褐色

食味:糖度は16度程度になり酸味が強め

栽培上の注意点:

- ・豊産性で形の揃いも良く、着色も良く栽培しやすい
- ・収穫のタイミングが早いと、食味が悪いので、タイミングに注意が必要
- ・受粉樹は「アーリーリバー」「くらしま早生」「プレジデント」が良い

サマーキュート

原産地:長野県果樹試験場が1994年に「ベイラー」と「シュガー」を交配して育成し、2016年に品種登録された

収穫時期:8月下旬～(中生種)

果重:50～60グラム程度の中玉

果形:楕円形で揃いが良い

着色:やや淡い紅紫色

食味:糖度は19度前後

栽培上の注意点:

- ・樹勢がやや弱い
- ・自家和合性で結実良好

お問い合わせ 営農部 TEL292-0930



農業機械センター 12月・1月の休業について

農業機械センターは、12月・1月の土・日・祝日につきましては休業をいただきます。

また、12月29日(火)から1月3日(日)は全センターで休業をさせていただくとともに、平日も休業するセンターがございます。

なお、お近くのセンターが休業の場合、他の空いているセンターで対応させていただきますので、お問い合わせください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします。

【平日休業について】

休業日	休業するセンター
12月28日(月)	篠ノ井・川中島・更北・若穂
1月4日(月)	信田・松代・川中島・若穂
1月5日(火)	篠ノ井・信田・松代・更北
1月7日(木)	信田・松代
1月14日(木)	篠ノ井・更北
1月21日(木)	川中島・若穂

【お問い合わせ】

篠ノ井	TEL 292-1369
松代	TEL 278-8601
川中島	TEL 284-1671
更北	TEL 283-5043
若穂	TEL 282-6025
信田	TEL 299-2225

野菜塾 リーフレタス 2020

オススメポイントは次の通り

- ・スペースをあまり必要とせず、プランターでも栽培可能
 - ・病気や害虫の心配が比較的少ない
- ぜひ、野菜当農技術員にお気軽にご相談ください。



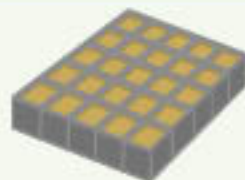
オススメ品種

赤系:マザーレッド
緑系:マザーグリーン、グリーンウエーブ

春まき		秋まき		目標収量 300kg /1アール
まき	収穫	まき	収穫	
2月上旬~ 4月上旬	5月中旬~ 6月下旬	8月中旬~ 9月中旬	10月中旬~ 11月下旬	

1 苗作り 春まき:2月上旬~4月上旬 秋まき:8月中旬~9月中旬

種は、事前に一昼夜水に浸け、その後キッチンペーパーなどに包んで1日ほど冷蔵庫に入れて、芽出しをして発芽をそろえる。
セルトレイに「花と野菜のJAファーム種まき培土」をまんべんなく詰め、種まき前に水をたっぷりやる。種まきは、1穴につき3粒ずつまき、土を薄くかぶせて、指の腹で優しく押さえる。
水をやる時は、種が流されないように低い位置から行い、その後、セルトレイを新聞紙で覆い、新聞紙の上から再度水をやる。この新聞紙は、発芽するまでかけておく。



また、害虫対策に防虫ネットをかけるのがオススメ。防虫ネットは、収穫終了までかけておく。夜に水分が多いと徒長の原因になるため、水は朝にやる。

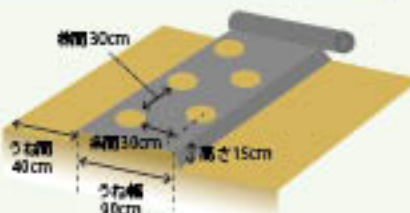
本葉が出始めた頃、2本に間引く。小さな葉はやわらかく、ベビーリーフとして楽しめる。
残した株が倒れないように、指先で軽く土を寄せしておく。
また、本葉2枚になったら1本に間引く。



2 畑の準備 春まき:3月下旬~4月下旬 秋まき:9月上旬~10月上旬

レタスは、連作障害が発生しやすいので、2年以上キク科(レタス、ゴボウ、シュンギク等)を栽培していない場所を選ぶ。

種まきの2週間前に苦土石灰を1㎡に150gまく。「JAファームやさしい元肥」を1㎡当たり200g入れ、「JAファーム有機堆肥」を1㎡あたり2kgまいて耕す。うね間40cm、うね幅90cm、高さ15cmのうねを立てる。そして、黒マルチを張り、株間30cmの直径4~6cmの穴をあける。



3 植え付け 春まき:4月上旬~5月上旬 秋まき:9月中旬~10月中旬

植え付け前日に苗にたっぷり水をやる。本葉4~5枚の頃に、畑に定植する。苗をトレイから引き抜くときは茎を持ってゆっくり行い、根鉢を崩さないように植え付ける。



深植えは立ち枯れの原因になるので、浅植えする。定植後たっぷり水をやる。



リーフレタスは虫害がほとんどないため、育てやすいが、乾燥を極端に嫌い、水が不足すると、生育が衰え葉が固くなり、食味も悪くなる。

逆に、水分を与えすぎると根に酸素が回らず、窒息してすぐに根腐れを起こすため「土表面がしっかりと乾いてからたっぷり水を与える」ことを特に意識して水をやるのが大切。

水をやるタイミングは朝、気温が高くない時間帯に行う。気温の高い昼間に水をやると、水が高温になり、根が傷みやすくなるため避ける。

4 収穫 春まき:5月中旬~6月下旬 秋まき:10月中旬~11月下旬

葉長が20~25cmになったらハサミ等を使用して、株元から切り取って一株丸ごと収穫するか、外側の葉を根元から順次切り落とし摘み取って収穫する方法がある。それぞれの利点・注意点は次の通り。



一株丸ごと収穫の場合:葉が柔らかく甘みのあるリーフレタスを楽しめる。

摘み取り収穫の場合:外側の葉を摘み取って収穫すると、新しい葉が次々と生えてくるので長期間収穫出来る。草勢を維持するため、最低でも7枚程度の本葉を残す。また、20℃以上の高温が長期間続くと花芽がついてしまったり、固くなり、苦味も出てしまうため注意する。リーフレタスの中心部分の葉が伸びて、茎が現れたら収穫を終了する。



お問い合わせ 営農部 Tel.292-0930

高血圧と減塩食

講師 長野松代総合病院
栄養管理部 管理栄養士



高血圧とは、診察室血圧が140/90mmHg以上、あるいは家庭血圧が135/85mmHg以上の場合をいいます。高血圧を長期間放置しておくと、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞など重大な病気になる危険性が高まります。高血圧のリスク因子として、塩分(食塩)の過剰摂取、肥満、運動不足、ストレス、喫煙などの生活習慣や加齢、遺伝的な要因などが関連しているといわれています。

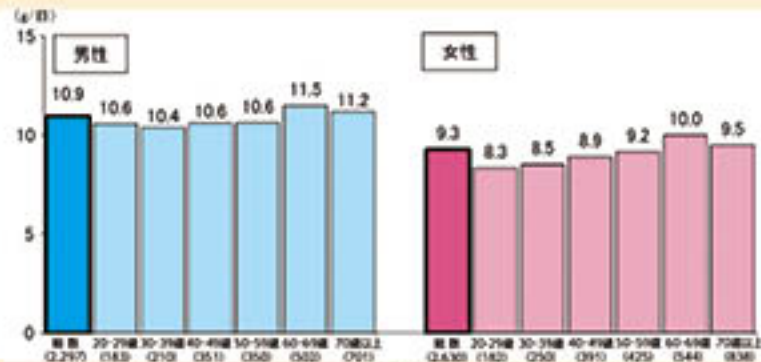
●食塩の摂取目標量は…?

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、高血圧予防のため成人の食塩摂取目標が0.5g引き下げられ、1日あたりの目標量は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満となりました。高血圧の人は6g未満が目標です。



●日本人の食塩の摂取量は…?

日本人の平均食塩摂取量は10.1gであり、男性10.9g、女性9.3gでした。年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高くなっていますが、どの年代でも食塩の摂取目標量を上回っています。高血圧予防・治療のために、まずは減塩を心がけましょう。



厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」より

●減塩のために

1. 化学調味料を控え、ダシをよく効かせて、薄味を心がけましょう

煮物や汁物など、昆布や鰹節でダシを濃いめにとると、醤油や味噌を減らしてもおいしく食べられます。ただし薄味でも汁物1杯には1~1.5gの食塩が含まれます。汁物は1日1杯を目安にしましょう。



2. 加工品や漬物を控えましょう

練り物やハム、漬物など加工品には食塩が多く含まれています。正月は、かまぼこや伊達巻など加工品の摂取が多くなる時期です。栄養表示を参考に、食塩が少ない製品を選ぶ工夫をしましょう。

また、漬物は浅漬けや酢漬けのほうが食塩は控え目ですが、食べすぎには注意しましょう。



3. 麺類や鍋物のつゆは残しましょう

寒い冬場は温かい麺類や鍋物が多くなる時期です。麺類のつゆをつい全部飲んでしまう方もいるかと思いますが、麺類には食塩がおおよそ5~7g含まれています。つゆを全部残すことで、2~3gの減塩となります。また、鍋物の最後に雑炊を作る際は残ったつゆは全部使わず、半分程度に減らしてから使いましょう。



4. 醤油、ソース、ドレッシングのかけすぎに注意しましょう

習慣で醤油やソースを何にでもをかけていませんか? まずは味を確かめてみて、下味がしっかりついている料理には醤油やソースは控えましょう。

また、減塩醤油や減塩ドレッシングを使用してもかけすぎでは意味がありません。少量かける程度にして薄味に慣れていきましょう。



グリーンカフェからのお知らせ

65歳以上の組合員・地域のみなさまを対象にした「グリーンカフェ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休止中です。再開をお待ちいただきますよう、お願いいたします。

お問い合わせ
生活部生活福祉課 TEL293-2061

出張♪グリーンカフェ おうちで脳トレーニング

①~③のそれぞれに当てはまる漢字を入れ、並べてできる言葉は何でしょう。

①

飯
↓
当 → □ → 詣
↓
頭

②

元
↓
緑 → □ → 輪
↓
本

③

遠
↓
演 → □ → 荷
↓
動

① ② の ③

答えは来月号にて

ぶんげい

新米を神に供へし、餅つきは大型に乗り青空かける
春花月秋は紅葉年々に二度桜並木は色鮮やかに
暖かき縁に座りて豆を煮る咲き満ちし枝の花の香ただよう
コナナ柄も三宮無縁の野良仕事顔見るさわかかな汗
二回目のブルームーン輝いて火星よりそい寒く重ね着し
秋晴れに真紅のもみじ葉映えにけり対比の増峠木杉杉の森
戦死せし父親の顔知らぬまま八十年傘寿迎える
おもむろに黄色オレンジ咲き絶えて薄月に映えるハイビスカス

川中島 穂刈 菊子
篠ノ井 飯島 義史
更北 清水 威子
大岡 長澤 保
信更 市河 麗子
更北 斎藤 晴嘉
更北 松井 信子

アルプスを望み林檎の丸鬘り
若なく老いて感涙の除夜の鐘
野菊愛でちはははは秋日和
認知症四次元時空駆け昇る
家中の重石となって父無口
落ち葉舞いポプラ並木に冬気配
赤とんぼ紅葉に止まりかくれんぼ

更北 塚田 敏明
篠ノ井 内山 克子
川中島 小林 伸江
川中島 中島 捷治
篠ノ井 丸山 都男
更北 宮林 雄一

- テーマは自由です。「五・七・五」または「五・七・五・七・七」で表現してください。
- 投稿の際には書名をお書きください。
- 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・氏名と共に掲載します。
- 宛先 〒398-8007 長野市篠ノ井市地蔵田961-2 「ぶんげいらんぼ」

●応募締切：12月20日(日)消印有効

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～

地産地消楽しみにしています。2人だけの食卓。毎度魚か肉料理に煮物、保存食、漬物で何となく食欲がなくなります。外食して…コロナが心配でテイクアウトして…おいしい食事ってなんだろう(川中島 テビさん)
●お八ガキから、私も「おいしい」について考えました。味や香り、見た目、素材、慣れ親しんだ母の味、お腹のすき具合、誰と食べたかなど、おいしさの感じ方は人それぞれに違いますね。そのなかでも、「地元のお産物が使われた料理はおいしいね」と喜んでいただけるように、生産者さんと協力して栽培し、女性部みなさんとPRしていければと思った次第です。「絶対」おいしいはないですが、だからこそ「おいしい」は無量大でしょうか。

クイズの答えと一緒に年と性別が必要なのはなぜなのかわかりません。(若穂 とっくさん)
●お八ガキから読者様の世代等を教えて頂き、少しでもお読みいただける誌面づくりにつなげるためにお願いしております。また、クイズの答えとともにコメントを頂いた際、どんな方がどんなお気持ちでお書き頂いているのかなと想像しながら、会話をする気持ちで本コーナーに採用しております。

ぶどう栽培を主人が始めてセカンドライフの生きがいになっています。農業は辛いこともありますが、収穫の喜びがあるので素晴らしいです。(更北 ステちゃんさん)
●やること・やらなければならぬことがあると、張り合いがありますし、農業は体を動かすので、健康にも良いですね。辛い事が吹き飛ばすほど、ますます楽しくなりますように!

立冬も過ぎ、寒い寒いと言いつつ、ウォーキングをしています。たくさん歩いたなと思って万歩計を見るとやっと5,000歩。(川中島 ミミさん)
●5,000歩も立派です!運動不足の解消はまず下半身からと聞きます。ケガをしないように準備運動で体を温めてから、無理をせず続けてください。

“認知症の予防”勉強になりました。日々、運動、食事に気をつけて過ごそうと思います。今月の主役、サツマイモのお菓子、作ってみます!美味しそう。(更北 藤沢さん)
●参考にしていただきありがとうございます。サツマイモのお菓子、サツマイモ好きとしてイチ押しです。

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!

\\脳カアップ\\
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

- ① クリスマスツリーのでっぺんに飾ります
- ② 冬に着る厚手の上着
- ③ 魚類に属し青く魚
- ④ 安胎生はこの前に産んでいることが多そう
- ⑤ ●●●●がカサカサ。リップクリームを塗らなくちや
- ⑥ 夏がサマーなら冬は
- ⑦ 1桁は8●●●の数字です
- ⑧ 松任谷由実のヒット曲「●●●●がサンタクロース」
- ⑨ 楽りやすい体の部位
- ⑩ ダイコンを●●●●にしておでんに入れた
- ⑪ カタカタと布を縫う機械
- ⑫ 外(がし)の反対語
- ⑬ 冬至の日に浴槽に浮かべます

タテのカギ

- ① はたぎやモップで取り除きます
- ② ●●●●ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- ③ アルファベットの3番目
- ④ 素材の色が生きるように、●●●●しょうゆを使ってお返しめを作った
- ⑤ 時刻を知りたいときに見ます
- ⑥ 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえは
- ⑦ 三十一文字(みそひともし)とも呼ばれます
- ⑧ 大きな石のこと
- ⑨ 茶室に敷かれている物
- ⑩ 初心者を表す片仮名言葉
- ⑪ ●●●●に交われればなくなる
- ⑫ 神社を示す地図記号はこの形
- ⑬ カメラや双眼鏡にはめられています

※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け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
- ④JA・店舗へのご質問・ご要望
日曜のでもことなど、ご自由にご記入ください!
(但し本コーナーに際定めていただく場合がございます)

63
398-8511
長野市篠ノ井市地蔵田
JAグリーン長野
クロスワード係
宛

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：12月31日(木)消印有効

10月号の当選者 (応募総数53通・当選通知11月20日)
○塚田敏明さん ○若野智美さん
○中島捷治さん ○高橋順子さん
○飯島義史さん

JA共済みず学生會館 学生入居者募集

JA共済では、東京都杉並区にある「みず学生會館」の学生入居者を募集しています。お申し込みはお早めに！



キッチン バスルーム 自室

- ★万全のセキュリティーで「安心」の毎日
渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群
- ★完全個室の快適なワンルーム
エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備

募集対象：令和3年度の新入学生
(大学生・短大生・専門学生)
居室：23.3㎡、BS放送受信可、ネット接続可
募集人員：58名(男子23名・女子35名)
賃料：59,000円(月額)および共益費8,000円
※入居申込時に入館金(権利金)として
70,000円を別途申し受けます

【注意】入居には所定の条件があります
詳しくは各支所窓口へお問い合わせください

お問い合わせ・申込み 各支所

第9回フォトコンテスト作品募集中
締め切り迫る！

JAでは、フォトコンテストを企画し、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ています。どなたでも応募OKです。

入選作品は、令和3年3月号以降の本誌表紙を飾ります。みなさまの出品をお待ちしております。



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

※2019年以降に撮影されたものに限る

部門：春・夏・秋・冬

出品数：一部門につき一人2枚・計8枚まで

募集期限：令和3年1月12日(火)

【応募用紙について】各支所に備え付けの応募用紙、またはJAホームページよりダウンロードをお願いいたします。

お問い合わせ 総合企画部企画広報課
TEL293-2000

貸出金(融資)管理店舗の一部変更について

JAでは、組合員のみなさまへの貸出業務につきまして、みなさまの多様な資金需要に対応させていただけるよう専門性の高度化をはかるため、一部支所において、お取り扱い(管理)支所を変更させていただきます。

対象のみなさまには、個別にご通知を送付いたしますので、ご確認をお願いいたします。

なお、引き続き、各支所にてご相談等の対応は継続いたしますので、みなさまのご理解と変わらぬご利用をお願い申し上げます。

貸出金取引変更対象支所	移管先支所
塩崎支所	篠ノ井支所
篠ノ井東支所	
青木島支所	更北支所

変更日：令和3年2月15日(月)

お問い合わせ 各支所

ポウリングで健康に！

組合員健康企画 第6弾

JAでは、組合員・地域のみなさまの健康づくりのために「組合員健康企画」を開いています。

今回は有酸素運動や筋力維持の効果があるとされる「ポウリング」。年齢や技術の差に関係なく、あらゆる方が一緒に楽しめる室内スポーツです。

開催日時：令和3年1月29日(金)14:00~16:00(受付13:30~)

場所：アピナポウル篠ノ井店

内容：ポウリング(2ゲーム)

参加費：組合員880円、組合員以外1,380円

※ゲーム料・貸靴代・保険料込み

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

※新型コロナウイルス対策にご協力をいただきます

当日、体調に不安を感じる方は、参加をご遠慮いただく場合があります

お問い合わせ・申込み
生活部生活福祉課 TEL293-2061

大好評につき期間延長！

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「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」をプレゼントしております。大好評につき、キャンペーン期間を12月30日(水)までに延長！

お一人様一度のみの進呈です。ぜひこの機会にご利用ください。

お問い合わせ・申込み 各支所

JAの動き(11月)

理事会

11月27日に第9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) 事業利用分置配当金による還元方法の導入について
- (2) 組合と理事との契約について
- (3) 営業懇話会の開催について
- (4) 農産物販売事業について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは11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」11月16日

- ・不祥事未然防止の取り組みについて
- ・コンプライアンスの実践状況について
- ・自主検査の実施状況について
- ・課内会議の意見集約について

「経営会議」11月19日

- ・不祥事未然防止の取り組みについて
- ・コンプライアンスの実践状況について
- ・自主検査の実施状況について
- ・課内会議の意見集約について
- ・コンプライアンス研修 苦情対応のポイント

「職場環境調査」

各事業所を巡回し、環境美化等への取り組みを調査した。

協同の成果 (11月)

農産物販売高	32億2,272万円
貯金	2,035億6,225万円
貸出金	349億1,202万円
長期共済保料納付高	5,997億4,659万円
購買品供給高	41億1,250万円

組合員数	20,731名
うち正組合員	9,777名
準組合員	10,954名

休日・夜間緊急連絡

営業時間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

JAグリーン農研

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-gm.ijan.or.jp/>



年末年始のATM営業のご案内

	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
	水	木	金・祝	土	日
藤ノ井支所	8時～20時	9時～19時	9時～19時	9時～19時	9時～19時
塩崎支所	8時45分～18時	9時～17時	休止	休止	休止
更府支所	8時45分～18時	休止	休止	休止	休止
大岡支所					
松代支所	8時45分～20時	9時～19時	9時～19時	9時～19時	9時～19時
中津支所	8時45分～19時	9時～17時	休止	休止	休止
川中島支所					
更北支所	8時45分～19時	9時～19時	9時～19時	9時～19時	9時～19時
旧小島田支所	8時45分～18時	9時～17時	休止	休止	休止
若穂支所	8時45分～19時	9時～19時	9時～19時	9時～19時	9時～19時
綿内支所	8時45分～18時	9時～17時	休止	休止	休止
A・コープ3店舗	9時～20時	9時～19時	9時～19時	9時～19時	9時～19時
藤ノ井総合病院	9時～18時	9時～14時	休止	休止	休止
長野松代総合病院	8時45分～18時	9時～14時	休止	休止	休止
若穂病院					
上記以外の店舗	通常	休止	休止	休止	休止
セブン銀行	7時～23時	7時～23時	7時～23時	7時～23時	7時～23時
イーネットATM	7時～23時	7時～23時	7時～21時	7時～23時	7時～23時
ローソンATM					

※窓口業務につきましては、12月30日(水)をもって年内の営業を終了し、新年は1月4日(月)から開始いたします。

※ATMは1月4日(月)より通常稼働いたします。



新春きずな寄せ中止について

毎年2月に開催しております「新春きずな寄せ」(年金友の会・女性部主催)ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度につきましては「中止」とさせていただきます。楽しみにしていただいておりますみなさまには心よりお詫び申し上げます。

お問い合わせ 各支所



住宅等の建物修理に関するトラブルにご注意ください

「共済金(保険金)が使える」と勧誘されたケースでの建物修理に関するトラブルが全国で急増しています。「共済金(保険金)が使える」「JA共済から指定(委託)されている」などと言って建物修理の勧誘を受けた時は、建物修理契約を締結する前に、まずJAにご相談ください。



お問い合わせ 各支所

ダイコンの簡単唐揚げ

地元のおいしい食材を食べよう!

地産地消

vol.139

【材料】2人分

ダイコン	200g
顆粒和風だし	小さじ1
水	5cc
しょうゆ	大さじ1
薄力粉	大さじ2
揚げ油	適量



【作り方】

- 1 ダイコンは皮をむいて、一口大に乱切りする。
- 2 耐熱ボウルに①と②を入れて軽く混ぜ、ラップをふんわり掛け、電子レンジ600wで1分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出し、ラップを取って味が均一になじむように全体に混ぜる。もう一度

レンジで温めたあとしっかり冷ますと味がよく染みます。短時間で作れるので、お弁当やおつまみにぴったりです。

ラップをふんわり掛けて、600wで1分加熱する。加熱し終わったらレンジから取り出して冷まし、キッチンペーパーで水分を拭く。

- 4 ポリ袋に薄力粉を入れ、③のダイコンを入れて全体になじませる。
- 5 フライパンに揚げ油を入れて180度に熱し、④を適量入れ、きつね色になったらバットにあげ、油を切ってできあがり。



女性部川中島町総支部のみなさん



一口大に切ると火が通りやすく食べやすい



均一に味が染みるように全体的によく混ぜる



油量にあわせてダイコンの量を加減して揚げる



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

ダイコン

ダイコンの根の部分には「ジアスターゼ」などの消化酵素や「ビタミンC」が豊富に含まれています。この消化酵素には胃腸の働きを整えるだけでなく、焼き魚などの揚げに含まれる発がん性物質を解毒してくれる働きもあるといわれています。ただし熱に弱いので、生のものをおろして食べるのがおすすめです。

また、ビタミンCには抗酸化作用があり、過酸化脂質の生成を抑制し生活習慣病を予防する働きが期待できます。ビタミンCも消化酵素同様に熱に弱いので生で食べた方が効率よく栄養を摂ることができます。ダイコンは根だけではなく、葉にもカロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。