

# EverGreen

エバーグリーン

特集 JAを使って“稼ぐ”農業







昨年6月に撮影

## “東条のあんず”をつなぐ

加工品制作・販売 相澤 悦子さん

加工品を通じて「東条のあんず」を盛り上げよう

松代町東条の相澤悦子さんは、無父母の農作業を手伝いながら、会社員の夫・則広さんとともに、「あんずの加工品」の制作・販売に取り組んでいます。

悦子さんは、県外出身。嫁いできて初めて「あんずが生で食べることが出来る果実」であること、そして何よりその「おいしさ」を知り感動を覚えました。夫の地元、東条に新居を構え、子育てに専念するなか、6年ほど前、夫から「子ども頃から親しんだ東条のあんずを残したい」との思いと、その方策の一つとして「あんずを使った加工品を作りたい」と提案を受けた悦子さん。先行投資が必要であることや、本当に販売につながるのかと不安を持ちましたが、「あんずのおいしさ」に感動した経験もきめ、「もつとあんずを世に広げたい」と力を合わせて加工品制作に乗り出します。

加工品のアイデアは料理好きの夫が担当。そこに、悦子さんの女性視点の意見を加えます。また、パッケージは悦子さんが担当。「あんずは、どちらかという高齢の方に好まれるイメージだったので…若い人にも、手にとってもらえるものを作りたかったんです」と試行錯誤します。そんな「何をやるにも手探りだった」なかで、制作スタートから1年、二人が思い描く味を表現したジャムやソースが完成し、販売に乗り出しました。

まだかまさまかのお手伝いデビュー

販売先は、A・コープ直売所や各地の道の駅など。また、販路拡大PRの機会を増やそうと全国各地のイベントで「対面販売」にも繰り出します。イベントでは、試食を兼ねて販売できることから、「味」が自慢の悦子さんの商品は客に大好評。「こんなにおいしいあんずジャムは初めて」と声をかけてもらったり、リピーターの方も増えてきて、すこく嬉しいかつた」と笑顔を振り返ります。

一方で、客との会話のなかで栽培方法や収穫時期など細かいことに質問が及ぶと、自分では答えられないことに「もどかしさ」を感じていた悦子さん。ちょうど子の保育園入園のタイミングに重なったこともあり、義父母の農作業を手伝うことを自ら志願します。「お手伝い程度」とはいいますが、義父母が手掛けるあんず、ぶどう、りんご、日々さまざま作業に携わり、知識や技術を吸収中です。また、同世代の農業仲間を求めて、県が主催する「農業女子プロジェクト」などにも参加し、栽培技術から販売方法などさまざまな情報を共有・交換。加工品の対面販売も熱心に続けながら、ますます農業に熱を込めています。「自分が農業をやるなんて、想像もしていない。ままだかまさまかのことだったし、正直な話、やってみると指示されたらやらなかったかも…。でも、やってみたら本当に楽しいんです」と笑みがこぼれます。



## A・コープ直売会（松代支部運営委員会）



冬期は長芋や栗物、越冬野菜が並び



会員の工夫により、バラエティーに富んだ農産物がたくさん並んでいます。丹精込めて作った新鮮な農産物が並び松代店を、ぜひご利用ください。

A・コープ直売会  
松代支部運営委員長 阿部悠一さん

A・コープ直売会は、A・コープ3店舗（松代・篠ノ井・南長野）にあったものが2015年に統一され、現在、直売会員は、どの店舗にも出荷ができるようになっている。このなか、各店舗の直売所の運営に携わるのが「運営委員会」。各地区の生産者が参加し、直売を盛り上げる。

松代店内の直売コーナーは、20年余り地元に着き、地元で愛される直売コーナーとして、長芋やあんずなど松代の特産品をはじめ、松代地区を中心に多くの生産者が農産物を出荷している。（松代店への出荷者 476名：2019年度）

目次

Green Spot .....	2
Green Topics .....	4
Special Issue 特集 .....	6
Member's Power .....	11
農力アップ塾 .....	12
健康長寿学 .....	14
JAポスト .....	15
Green Information .....	17

今回の  
特集

### 第8回フォトコンテスト「春を待つ棚田」



表 賞  
広報誌エバーグリーン採用賞  
撮影者 車間 利夫  
撮影地 大岡  
撮影月 1月  
講 評

一見モノクロとも思える写真ですが、雪化粧した棚田に赤い傘をさした人物の点景が効いた良い作品です。構図的にも魅力を感じます。



ジャムのラベル貼り作業をすすめる



さまざまな加工品を手掛ける

コロナや自然に負けず 活動の幅を広げて

義父母が現役で活躍するため、まだ継承までは考えていないというものの、「東条のあんずを守るため」に、先々のことも見据える悦子さん。まずは「加工品の商品数強化」を課題に、「珍しい」、「気軽に手にとってもらえる」商品づくりさらに力を入れる考えです。

新型コロナウイルスで対面販売の機会が全て中止となるなど、販売に大きな影響を受けた昨年。加えて天候不順によりあんずの収量が減少するなど、農業の厳しさも痛感しました。そのなかで悦子さん夫妻は、Web会議システムを使い、「オンラインジャム

講習会を開き、あんずのおいしさを広めようと、活動の幅を広げています。「まだまだあんずを知らない方も多いので、より多くの方においしさを知ってもらえるように頑張りたい」と、意欲を見せる悦子さんです。

氏名（年齢）：相澤 悦子さん（50歳）  
加工品：あんず（ジャム・シロップ漬け・ソース）他  
販売先：A・コープ3店舗直売所・インターネットサイト、イベント等  
共同作業者：夫、則広さん（分農）



## 農業発展 ダルマに祈願

JAは、篠ノ井のグリーンパレスで1月8日、「令和3年流通センター・共選所ダルマ入壇式」を開きました。例年、多くの生産者を招きますが、今年は、新型コロナウイルス対策として、出席者を半数以下にし、懇親会は中止にして、式典のみを開催。生産部会代表やJA役職員約50人が出席し、「生産販売高60億円の達成」と五穀豊稔を祈願しました。

式では神農組合長が、「昨年はコロナウイルス、台風による品質的・収量的な影響で、期待以上には生産販売高が伸びなかったが、ぶどうが合併以来初めて10億円を超える素晴らしい成績を残していただいた」と感謝を伝え、「コロナの事態が好転することは難しいが、“ダメだ”と考えるのではなく、どのようにやっていけば生産者のみなさんのためになるのかを常に考え、情勢に応じ判断していきたい」と話し、さらなる協力を求めました。

ダルマへの入壇は、JA役員、生産部会役員、流通センター・共選所長の順にすすみ、最後に一本締めで願いを込めました。



生産者の思いを背負い、ダルマに祈願するJA役員

### ダルマ入壇式 - 生産部会代表のごあいさつ -



#### 小山英壽果実専門委員長

台風19号による非常に厳しい影響を覚悟していましたが、生産者・JAの努力により、最低限の数字は確保できた年でした。生産者からは“もっと頑張る”といった声も聞かれているなかですので、今まで以上に部会・JAが一体となり一層のご理解とご努力をいただき、令和3年を乗り切りたいと思います。



#### 山崎圭次きのご専門委員長

我々農業者は過去を振り返るのではなく、前を見てこの厳しいなかを知恵と力を出すことによって、必ずや経営にプラスとなって跳ね返ってくると思います。我々はより安全なものを作ることが使命であり、安心を高めることがブランドをつくる過程です。それぞれ汗と力を出すことによって、農業経営が高まることを期待したいと思います。



#### 峯村哲夫野菜・花き専門委員長

高齢化のなか、野菜生産者がますます減ってきているなかですが、各生産者は一生懸命やるうと意欲を見せています。果樹が多い産地ですが、ぜひとも野菜にも力を入れ、コロナのなかで大変ではありますが、“野菜があれば生き残れる”と振興し、グリーン長野全体で良い年にしていきたいと思っています。



ズラリと“福”が並ぶ福箱コーナー

### A・コープ初売り 直売会も新年スタート

A・コープファーマーズ南長野店は1月1日、令和3年の初売りを行いました。JAまごころ商品券が当たる「福箱」190個や、鮮魚、肉、A・コープ直売会生産者が出荷した農産物などを取り揃え、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じながら来店客を迎えました。

A・コープ直売会会員も「仕事初め」。朝7時から葉物野菜やトマト、りんごなどを出荷し、新年のスタートを切りました。会員は、「今年もコロナの影響や天候不順もあると思うが、栽培計画を立て、家族を養っていける農業に向けて頑張っていきたい」と意欲を見せました。



## 「省力」技術を取り入れよう



雪の残るなか「せん定」を実演

果樹の各部会では冬期間、「せん定」の講習会を部会・地区ごと開き、令和3年収穫に向けた生産活動をスタートしています。

このうち、もも部会では、省力栽培技術として導入推進する「疎植低樹高栽培」のせん定講習会を1月19日に篠ノ井の園地で開きました。生産者25人が出席。苗木定植後のせん定の方法やタイミング、樹の成長にあわせてせん定について学びました。

「疎植低樹高栽培」とは、樹の間隔を広めにとって定植し、園地に機械が入りやすく農業散布や収穫などの作業を効率的にできることをめざす栽培方法です。労力軽減や品質向上につながることから、定年帰農者や面積拡大をめざす生産者などに積極的に推奨しています。

## グリーン農業講座最終回！さらなるJA利用を



JA利用を呼びかける関野営農部長

JAは、篠ノ井のグリーンパレスで1月12日、定年帰農者ら受講生を対象にした「グリーン農業講座」の閉講式を開きました。10人が出席し、1年の講義内容を振り返りました。閉講式で関野営農部長は、「多様な担い手の育成を掲げて、生産者を支援しているので、ぜひJAを活用していただきたい」と呼びかけました。

## 表紙を飾る作品が決定！JAフォトコンテスト

JAは篠ノ井のグリーンパレスで1月25日、「第9回フォトコンテスト」の審査会を開きました。全日本写真連盟や写真家など審査員9人が94作品を審査し、13作品の入選と柳澤智子さんの「美味しそうなサクランボ、どこだ?!」へのグランプリ授与を決定しました。

コンテストは、JA管内の「農業」を写した作品を長野県内在住者から募集し、「農業の魅力の再発見」につなげるもの。今回のテーマを「いいね！農業」に設定し、8月下旬から1月上旬まで募集してきました。

表賞作品は、JA広報誌「エバーグリーン」の表紙を飾ります。



審査をすすめる会場

## 雪でりんごを貯蔵

生産販売部は大町の宿泊施設で1月26日、「りんご」の雪中貯蔵に挑みました。保存のきく果実を2カ月ほど雪のなかで貯蔵し、農産物が少なくなった春先にA・コープ直売所等で販売し、果実を長期間に渡って楽しんでもらうとともに、直売所の活性化を目的としています。

貯蔵作業には、JA職員と青壮年部有志が参加。パレットの上りんご(サンふじ・シナノゴールド)を積み、ビニールシートで覆った上から、除雪機などを使って雪をかぶせました。JAでは、降雪量に応じ、3月頃掘り出す予定です。



りんごをパレットに積む職員ら



# JAを使って"稼ぐ"農業

JAでは、農家・組合員みなさまが、JAを使いながら「農業で稼ぐ」ことを体現していただけるよう、全力でサポートをしています。農業のことなら「JA」へ！

## 稼げる産業"農業"

農業に実際に取り組んでいる農家・組合員のみなさま、「農業で稼いで」いますか？

農業には、過去より、「きつい」「汚い」「稼げない」というネガティブなイメージが付きまとっています。これは作物の生育に合わせるために長時間の肉體労働があること、土ぼこりなどで汚れる、また、自然や需要・供給にも左右され、結果として「収入に大きく影響する」ことが原因です。実際、残念なことに、当JA管内農家・組合員から「農業は稼げない」という声が上がっています。

一方で、農業で生計を立て、「稼ぐ」農家もJA管内には数多くいることも「事実」です。

実際に、当JAにご出荷をいただいた方の精算金額を抜粋すると、「多くの収入を得ている」方もいらっしゃいます。

「稼げる」「稼げない」の差は、それぞれの農家・組合員が置かれる環境、農業規模、経営方針、扱う農作物によりますが、それぞれの状況に応じつつ、JAでは、「経営方針を固め」、「情報・ニーズをつかみ」、「やり方を工夫すること」によって、他の業種と同様、

農業は稼ぐことのできる産業と言いつけて良いと考えています。

加えて、農業には、「自ら采配をふる」といったビジネスとしての魅力、「農業・農村の生活が好き」といった「農的な生き方への魅力」、さらには、私たちの暮らしに欠かすことのできない「食」を支える役割があり、さまざまな「やりがい」を見出しやすく、稼ぎがいも突き詰めがいもある産業であるといえるでしょう。

稼げる？

稼げない？



### JA管内農家の経営状況(一部)

#### 果樹主体

- ① もも:30アール  
約360万円(うち経費120万円)
- ② ぶどう:60アール  
約800万円(うち経費250万円)
- ③ りんご(新しい化栽培):  
100アール  
約800万円(うち経費400万円)

#### 野菜主体

- ① 施設野菜:50アール  
露地野菜:30アール  
約2,000万円(うち経費800万円)
- ② 露地野菜:50アール  
果樹:30アール  
約1,250万円(うち経費300万円)
- ③ 施設野菜:10アール  
露地野菜:10アール  
約380万円(うち経費140万円)

例1



# 農業を選ばれる職業に！

農業を子どもたちが憧れる産業にしよう！

JAでは、「稼ぐこと」に向けた栽培技術指導や経営相談、高品質な資材の提供など支援に力を入れ、多くの農家・組合員に「稼ぐこと」を体現していただき、「稼げる農業の魅力」を広くPRし、農業を取り巻くネガティブイメージを払しょくしていきたい考えです。あわせて、農業人口を増やすべく、若い世代が農業を「職業」として選択できる経営モデルを構築・紹介し、担い手の確保はもちろん、地域農業の活性化につなげる考えです。



今回は

「稼ぐ農業」を実現するために「農業で稼ぐ」ための方策と、その目標に向かって、JAがどんなサポートをご用意しているかをご紹介します。

## 方策① 「稼ぐ」を"目標"にしよう

農業には、「ビジネス」としての魅力や、「農的な生き方への魅力」があり、どの魅力をめざすのかによって、とるべき経営方針・形態(スタイル)が大きく変わります。農業で稼ぐためには、農業を「ビジネス」視点で捉え、シンプルに「稼ぐ」ことを目標の一つに据えることがポイントです。

これにより収入を得るための方策を効率よく選んでいくことにつながります。



## 方策② 経営形態を見直そう

稼ぐために取る方策にはさまざまな選択肢があり、ご自身が置かれている状況・条件によっては、逆に選択肢が限られることもあります。「稼げない」と下を向くのではなく、今一度、ご自身が置かれている状況と現在の経営形態(スタイル)が「稼ぐ」ための方策となっているか、課題は何かを検討してみませんか。

現在農業に携わる人だけでなく、新規就農(継承)される方、定年後に就農を考えている方、「稼ぐ農業」に興味をもつ方も、ぜひ考えてみましょう。

## 改めて考えてみよう! ~稼ぐために…あなたの農業経営の"課題"はなんですか?☑~

☑ チェックしてみましょう

多くの方にとって  
立ちは大か。壁

 規 模
 ス キ ル
 品 目
 情 報
 資 金
 労力(時間)
 販 路
 コ ス ト

複数の課題があるのも当然! 手をつける優先順位も検討しましょう

解決が稼く秘訣!



## 方策③ "課題"を"解決"し、稼ぐ農業につなげるために、JAを活用しよう!

JAではみなさんご自身であげた課題に対し、さまざまな角度から解決に向けた検討を一緒に行い、JAの支援策や行政の支援策も含めて、各種について選択肢をご提案します。それぞれの経営状況に合うものをお選びいただき、ぜひJAを有効にご利用いただき「稼げる農業」をめざしましょう!



「使えるものは全て使う」良好なパートナーを持つこと、も、農業にとっては大切なことです。



# 稼げる農業をJAを使って体現しよう

課題に対するJAの支援をご紹介します



規模が課題

## 適正規模で利益が生み出せる経営をめざそう

選択肢

拡大

縮小

現状維持

支援

JA 営農部内には、(一社)長野市農業公社南部分室があります。公社では農地所有者からの農地貸付希望により公社が借受し、認定農業者や法人等を中心に貸しています。

JA では公社と連携し、農地貸借に取り組むほか、地域と連携し、空き農地(施設)や貸借希望者などの情報を集め、必要な方へ情報を提供しています。

point

単に面積を減らすだけでなく、「疎植」栽培や手間のかからない品目のご提案も行っています。

(注意)個人での貸借契約はトラブルのもと

法律により、農地を売ったり、買ったり、貸したり、借りたりする場合には、農業委員会の許可を受ける必要があります。この許可を受けずに売買等をして代金を支払ったとしても、所有権移転等の登記はできませんし、罰せられることがあります。

なお、農地法の許可に代わって、農業経営基盤強化促進法に基づく、市町村長が担い手等への権利移動の円滑化を目的として定めた「農用地利用集積計画」により、権利の設定・移転を行うこともできます。

品目が課題

も確認しよう(9ページへ)



資金が課題

## 融資・補助事業で事業基盤安定をめざそう

選択肢

融資

補助事業

支援

JA では、ご利用対象者様にあわせて、適切な資金・制度をご提案し、事業基盤の安定・強化を支援しています。

認定農業者の場合、低利融資、機械等の導入、税制の優遇、経営相談等の支援措置が受けられます。

【対象】農業を営む組合員のいずれかに該当する方

- ① 認定農業者の方
- ② 認定新規就農者の方
- ③ 認定農業者、認定新規就農者以外の担い手の方\*
- ④ ①～③該当しない方

\*認定農業者、認定新規就農者以外で農業所得が総所得の過半を占めていること、または農業粗収益が200万円以上あることなどの条件を満たす農業者

【ご利用いただける資金】

資金	対象者	お使いみち(○)		
		設備資金	農地取得資金	運転資金
農業近代化資金	①②③④	○		
JA アグリマイティローン	①②③④	○	○	○
JA 農機ハウスローン	①②③④	○		
JA 農業経営ローンゆたか	①②③④			○
JA 新規就農応援資金	②③	○		○
農業経営基盤強化資金(スーパーL資金)	①	○	○	○
青年等就農資金	②	○	○	○

【JA 農業資金の特色】

JAバンク独自の利子助成、保証料助成制度があります。対象資金等、くわしくは、本誌18ページをご覧ください。

【農業開発積立金】

JA 独自の支援事業「農業開発積立金」により、組合員を対象に、設備・資材費などを助成しています。(補助率最大30%)

【ご利用いただける事業】

- ① 新しい化栽培用苗木・支柱・トリス
  - ② 果樹棚、果樹雨よけ施設、果樹柄柱(樹形維持)、防菜・防風ネット、電動ハサミ
  - ③ 野菜・花き新規ハウス建設、野菜・花き新品目・品種の種苗導入、生産資材導入(野菜)など
- ★新規就農者に対しても助成があります

【行政の補助事業】

JA では、農業に関連する行政の補助事業について、生産者それぞれにあった事業をご提案し、活用に必要な情報提供・申請サポートを行っています。また、JA で一括申請し、生産者に還元することも行っています。





スキルが課題

## JAを拠り所に、技術を高めよう

支援

選択肢

講習会・研修会

個別指導

高度・専門的な講習会

品目ごとに「部会」を組織し、活動の一環として、営農技術員が、生育・作業時期にあわせて講習会を行っています。また、部会にはベテランの生産者が多く、培われた技術・知識も共有できます。

point

地区・品目別セミナー（新規・定年・女性向け）

農業経験の浅い方向けの講座を開いています

- 果樹セミナー（地区ごと 令和2年度実績）
  - ・森ノ井…もも・りんご
  - ・松代…ぶどう
  - ・川中島…もも
  - ・真島…りんご・もも
  - ・若穂…りんご・もも
- トルコギキョウセミナー
- グリーン農業講座 野菜・果樹・水稲・農機等（農機の基礎）

技術員の訪問

営農技術員が農家・組合員の要望に基づき、個別にほ場でご相談に応じ、アドバイスをしています。また、技術員は自主的に、ほ場を巡回しており、作業の進捗等により、必要に応じてコメントを書き込んだ「圃地指導票（黄紙）」をほ場に残しています。



品目が課題

## リレー・転換・更新も必要

選択肢

組み合わせの検討

高収益品目の導入

樹・品目の更新

支援

品種リレーや品目の組み合わせについて「労力分散」を考慮に入れたアドバイスをしています。

収益性の高い品目や組み合わせ、また、これに必要な資材設備等、総合的にご提案しています。  
 (例)もも・ぶどう・野菜全般・トルコギキョウ 等

近年の環境にあわせ、作りやすさや色のつきやすさなど、課題を解決できる品種や樹などが出てきているため、状況にあわせ「更新」も提案しています。

疑問：人と同じものを作ると「競争」するのは？

同じ地域で同じものを作ることにより、開拓の生産者から知識を得られるほか、病害虫対策になります。また、地域の気候にあった農作物を選ぶことで、無理な管理をすることもなく、作物がスムーズかつ健全に育ちやすく、病害虫にも強いになります。さらに、多くの生産者から荷が集まることで、大規模な市場（取引先）へ販売できるため、より有利な販売環境で安定・高単価販売につながります。他の人と違うものを作れば希少性から価値が高まりますが、栽培環境や販売環境を考え、地域（JA）で推奨するものを作ることも大切です。



販路が課題

## "JA"があるじゃないか！

選択肢

共選所・流通センターの運営

直売所の運営

支援

JAでは農家・組合員から出荷された農作物をまとめて選果する「選果場」を運営するとともに、個別に選果・選別された農作物を検品して等級を決定し、市場へと出荷しています。またJAから直接顧客に対して贈答用の販売・発送も行っています。荷が集まることにより、「量」「品質」を武器に販売でき、安定・高単価販売につながる事が強みです。

A・コープ3店舗内に「直売コーナー」を、また、流通センター・共選所にも「直売所」を設け、生産者から出荷された農作物を販売しています。規格外品や少量品目なども販売でき、生産者それぞれに価格をつけて販売できることから、手取り向上につながります。

## 高い？安い？「JAの出荷経費」

出荷経費は、概算金として出荷に対してお預かりし、みなさまに代わって出荷・流通に係る作業を行うために必要な費用に充てています。そして、品目・運営状況に応じ、みなさまにお返しもしています。運営経費の削減に取り組み、みなさまの負担軽減に努めておりますのでご理解をお願いいたします。

## 「みなさまの出荷により集まった物量が武器です。」

JA以外にもさまざまな販路があり、独自ルートを開拓する生産者のみなさまも増えています。このなか、JAは、みなさまに「結集いただいた量」と「確かな品質」を武器に、市場や取引先からの信頼はもとより、消費者のみなさまからの絶大な信頼・支持によって、安定価格販売につながっています。これは、過去より生産者のみなさまがより良い農作物をJAに出荷していただいているからこそです。これからもJAを重要・最大の販路として、引き続きJAに出荷をお願いいたします。





コストが課題

## "年間特別予約"で抑えよう

## 年間特別予約

支援

JA 推奨品目に対し「施肥防除基準」を設定し、農産物の品質向上につなげています。この基準に沿った肥料・農薬・果実袋に「重点品目」を設定し、予約期間に早期注文をとり物量をそろえることで、当用価格より安価で提供し、コストの削減につなげています。

## 高い？安い？「JAの生産資材」

JAの資材には、ホームセンターに比べて、高いものも安いものもあります。価格調査を行いながら、特に管内で活用されている生産資材は、取引先と連携し、できる限り価格を抑えた販売に取り組みんでいます。JAは、生産者のみなさまに使っていただくことで「量的メリット」を追求し、より農家に合った高品質な資材の価格低減をめざしています。これには、みなさまのご利用があってこそ実現できるものです。ぜひ積極的なJAファーム・資材店のご利用をお願いいたします。

資金が課題 確認しよう(8ページへ)



情報収集が課題

## "仲間づくり組織"を運営

選択肢

同じ品目

同じ地区

同じ世代

支援

生産部会

青壮年部

JAを拠りどころに、同じ品目を作る生産者が集う「生産部会」を品目ごとに組織しています。

部会にはベテランから新規就農者まで多くの生産者が所属し、講習会や研修会、出荷規格の設定などを行っているほか、生産から販売までさまざまな知識・技術を交換し、互いの栽培・農業経営に生かしています。

青年農業者を中心に「青壮年部」を組織しています。

栽培技術・知識の共有、販売方法・販売先の情報交換に取り組み、互いの農業経営の発展に生かし地域の農業振興につなげています。



労働力が課題

## 技術革新も検討しながら、人を確保しよう

選択肢

労力軽減技術の導入

労働力確保

支援

品目・技術提案

農作業お手伝いさん

労力軽減がはかれる品目の導入、栽培技術の提案、簡易な出荷規格の設定など、労力負担の軽減につながる情報提供や方法をお伝えしています。

(一社)長野市農業公社と連携し、「農作業お手伝いさん事業」を通じて、繁忙期におけるお手伝いさん派遣を行っています。また、お手伝いさんの技術向上へ講習会において営農技術員が指導をしています。

point

## ① 省力技術

品目ごとに「省力」となる栽培技術を紹介しています。  
(例)もも蒔き器・側溝敷

## ② 軽量品目

収穫の負担軽減と収益の上がる品目を提案しています。  
(例)ピーマン、インゲン、コシク等

## ③ 簡素規格による荷造り軽減

荷造りがいらぬ規格を提案しています。  
(例)カトリんこ、契約農子

## ④ スマート農業

省力化につながる「スマート農業」にかかる機械の導入等の費用を補助しています。

品目が課題 確認しよう(9ページへ)

JAがキライなんて言わないで!

JAは"頼れる選択肢"の一つです  
存分に頼り経営の確立、"農業は稼げる"を体現しましょう!



1人で抱えこまず、  
JAや地域の仲間と  
"一緒"に  
がんばりましょう!

農業経営に関する疑問は、みなさまのお近くの"JAグリーン長野"にお声がけください  
JAは生産者(あなた)の最大のパートナーです。



## 若手生産者の意見を直接伝える



積極的に意見交換が行われる会場

「結果を含めて意見を提示。青壮年部員は、「モモせん孔細菌病」の対策と補助の拡充、「スマート農業やJA情報等の電子化への取り組みの加速」、「部員と職員との交流の活性化」を求めました。神農組合長は、青壮年部員の要請に対し、「いただいた意見をもとにJAで計画を練り、それを青壮年部に再度検討いただいて方針を決定するなど、「青壮年部のみなさんのご要望に応えた」という実績を令和3年はしっかり示してまいりたい」と話し、事業検討やさらなる地域農業の活性化への協力を求めました。

宮崎淳一青壮年部長は、「アンケートも含め、多くの部員から声が集まった。ぜひJAをお願いをするだけでなく、一緒にやっていきたい」と強調しました。



青壮年部は、篠ノ井のグリーンパレスで1月22日、「JA常勤役員・営農部・生産販売部との懇談会」を開きました。青壮年部員の声を直接JAに届け、次代を担う若手の意見を反映したJA事業運営を求めると、また、青壮年部・JAが連携した「地域農業の活性化」を実現することを目的としています。新型コロナウイルス対策として、職員との懇談、役員との懇談の2部制にし、総勢58人が出席しました。

このうち、役員との懇談では、青壮年部員がJAに対して行った「ともに描く未来への通知表(青壮年部アンケート)



青壮年部員が積極的に発言

## "新聞畳み"でボランティア



「少しでも役に立てるように」と作業をすすめる女性部員



女性部松代総支部11人は、JAファーム松代店で12月18日、寄植え講習会にあわせて、「新聞畳み」を行いました。新聞畳みとは、JA長野厚生連長野松代総合病院に向けたボランティア活動で、新聞を1枚1枚外し、運びやすく使いやすいように4分の1の大きさに折るものです。折った新聞は病院で出たゴミ等を包んで捨てるためなどに使われます。

部員は、各家庭で取っておいたものや他の部員から預かった新聞を持ち寄り、作業を黙々とすすめ、約40kgの新聞を折り畳みました。部員の一人は、「新型コロナウイルスで医療関係者のみなさんは本当に大変な思いをされていると聞くので、少しでも負担軽減につながれば嬉しい」と話しました。

この新聞は、後日JA職員が病院に搬入。病院関係者からは「毎年協力していただき、ありがたい。有効に使いたい」と感謝が寄せられました。

## "ボランティアの成果" 歩行器を寄贈



熊木院長に目録を渡す駒村千春総支部長



女性部若穂総支部は、JA長野厚生連長野松代総合病院附属若穂病院に、「歩行器2台」を寄贈しました。総支部役員を中心に取り組んだ「アルミ缶回収」の収益金を使い、病院の要望に応じた器具を準備。地域医療を支える病院への「感謝」と「貢献」を示すことをめざしています。

この贈呈式を12月24日に同院で開催。女性部員、JA役職員と病院関係者が参列し、駒村千春総支部長が熊木俊成院長に目録を贈呈しました。駒村総支部長は「JA祭などが中止となったが、地域の病院に少しでも恩返しになればボランティアを続け、お贈りすることができて良かった」とあいさつ。熊木院長は、感謝とともに「新型コロナウイルスの影響も大きいですが、病院は地域の要としてみなさんとともに精一杯頑張っていく」と話しました。若穂総支部では、今後もボランティア活動を継続していく考えです。



## 果樹塾 2021



今月は「ブドウ」のせん定方法をお伝えします。せん定は難しいと感じる方もいらっしゃると思いますが、これを参考にして挑戦し、経験を重ねましょう。

お問い合わせ  
営農部 tel.292-0930

### 1. せん定の時期

せん定は「老木」から始め、「若木は最後」にする。もともと同様に12月にせん定を行うと、凍害になりやすいので、注意する。

### 2. 若木の仕立て方

定植後、1年後2年後のせん定で樹の形が決まってくるので重要な作業です。

#### (1) 切り戻しせん定

①の主幹延長枝は強めに切る。③の主枝候補枝は4分の1程度切り戻す。

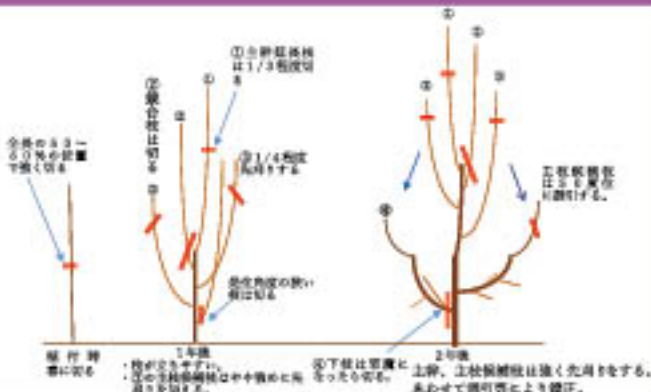
#### (2) 間引きせん定

①の主幹延長枝と競合する枝②(同じ太さで二股三股の枝)を切る。

#### POINT

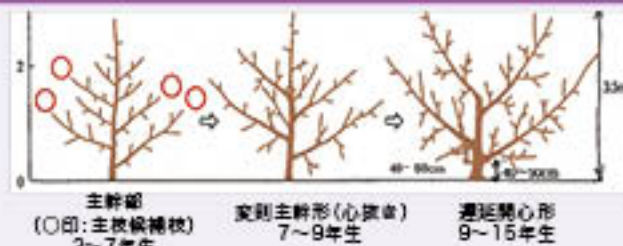
枝を切るにより、作業しやすく、結実しやすい枝を伸ばすことができる。

①および②の枝の処理を行わないと、太い枝(競合枝)がさらに強く高くなり、果実が付きにくくなる。また、枝を切らないことで枝(主幹延長枝)の中間から枝(主枝候補枝)が伸びず、枝が欲しい場所は空枝になってしまう。③の枝は切り戻しを行い誘引する。なお、近年の機械化(草刈り)に対し、主枝の位置を高くしている。④の下枝は邪魔になったら切る。細いうちに切ると枯れ込みが少ない。



### 3. 樹形の変遷

3年から7年かけて4本の主枝を作ったら、心抜きの準備を行う。心枝が最上段主枝より細くなったら心抜きを行い、癒合剤を塗る。落ち着きやすい土地や品種では、もものように、主幹先端を曲げて、心抜きをしない方法もある。



### 4. 側枝・結果枝の維持(基本)

パターン①	パターン②	パターン③
先端～基部に強い新梢が発生 ↓ 基部側の新梢を切除する (葉芽を数芽残す)	先端が弱り、基部の新梢が強くなる ↓ 基部側の強い新梢まで切り戻す	先端～基部の新梢が全て弱い ↓ 原則として全ての上向き・下向きの中短果枝を切り、先端の枝と横向きの中短果枝を残す。
特に若木時代に多いため、側枝先端の勢力を保つようにする。	枝によってはパターン①・③を併用し、結果部位の長さを保つ。	横向きの中短果枝で揃え、結果部位の長さを保ち、樹勢をある程度維持(限界あり)、農業がよくかかるようにする。

### (一社)長野市農業公社よりお知らせ

#### 令和3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、農家支援のため農作業お手伝いさんを募集しています。

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人  
賃金: 1時間872円(研修期間中856円)  
※土・日・祝日勤務があります  
勤務時間: 午前9時～午後4時まで(応相談)  
申し込み: 希望される方は、(一社)長野市農業公社にご連絡ください

お問い合わせ (一社)長野市農業公社 tel.227-1650

### 決算期にかかる臨時休業について

決算期にあたり、下記店舗で臨時休業をいただきます。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。

対象店舗: ・JAファーム篠ノ井店  
・JAファーム松代店  
・川中島営農資材センター  
・更北営農資材センター  
・若穂営農資材センター  
・綿内農業資材店

休業日: 3月1日(月)・2日(火) 終日  
※若穂営農資材センターのみ、2日午後は営業いたします

お問い合わせ JAファーム各店・各営農資材センター



# 野菜塾 ニラ

## 2021

ニラ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！

- ・一度植え付ければ数年間収穫し続けることができる
  - ・土壌病害を抑える効果があるため、キュウリ、トマト、ナスの「コンパニオンプランツ※」としての利用もオススメ
- ぜひ、野菜営業技術員にお気軽にご相談ください。



オススメ品種		にら	
植え付け	3月 中旬	6月 中旬	2年目から収穫 4月上旬～8月下旬
目標収量	200kg /1アール		

### 1 苗作り 2月下旬～6月中旬

種まきの3週間前までに、1㎡あたり完熟堆肥5にぎり、油粕大さじ5杯、「JAファームやさいの元肥」大さじ3杯を入れて耕す。うね幅80cm、高さ10cmのうねを立てる。板切れなどを使い、条間15cmのまき溝を作り、1cm間隔ですじまきをする。5mmほど覆土して鎮圧し、たっぷりと水をやる。土が乾燥すると発芽率が悪くなるため、もみ殻をまいたり、不織布をベタ掛けしておく。種まき後、30日と60日に、「JAファームやさいの追肥」を1㎡あたり大さじ1杯追肥する。

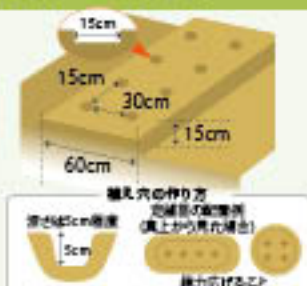


発芽後、本葉1～2枚時に株間2cmほどに間引く。最終的に、分けつ2～3本、葉数4～5枚、草丈20cm前後の苗に育てる。



### 2 畑の準備 6月上旬、植え付け 6月中旬

植え付けの2週間前までに、1㎡あたり苦土石灰大さじ4杯を全面にまき、よく耕しておく。1週間前までに、1㎡あたり「JAファーム有機堆肥」5にぎり、「JAファームやさいの元肥」大さじ3杯を入れ、よく耕す。うねは幅60cm、株間15cm、条間30cmの2条植えにする。穴は、深さ5cm、直径15cmほどにする。



苗の植え付けは、1穴に4～5本まとめて植える。覆土は浅めに行い、苗がお互いに触れない程度に離す。



### 3 土寄せ 7月上旬～9月上旬 追肥 9月上旬～9月下旬

定植後3週間ごとに土寄せ(2～3cmの厚さ)を3回行う。土寄せは、生長点を埋めない程度の厚さにする。1年目は追肥と収穫はせず、土寄せだけをして株を大きく育てる。冬に枯れるが、そのまま放置すると春に芽が出る。



追肥は、9月に隔週で計3回ほど、1株に「JAファームやさいの追肥」を小さじ1杯、株元に追肥する。ニラは、9月以降に収穫期に向けて養分を蓄えるので忘れずに行う。肥料を与えずに葉が茂った場合は、追肥を控える。



### 4 収穫 4月上旬～8月下旬(2年目から収穫)

夏になるととう立ちしてくるので、早めにつぼみを持ち取って株疲れを防ぐ。

2年目の春、草丈が20cm以上になったら、地上部2～3cmを残しハサミで切って収穫する。収穫ごとに、1㎡あたり「JAファームやさいの追肥」大さじ2杯と土寄せをして新芽を促す。収穫物が不要な場合でも、古い葉やとうの茎を刈り取り、その際のよい新芽を出させることにより、やわらかく香りのよいニラの葉が伸びる。来年もまた同じ株で栽培を続けるのであれば、収穫は9月に切り上げる。収穫後は、お礼肥(おれいごえ)として、1㎡あたり「JAファームやさいの追肥」大さじ2杯を株の周囲にまき、土寄せをし、翌年に備える。



ニラは定植後2年以上経つと、収穫時の葉が細くなる。株分けをし、植え直すことで改善される。株分けの時期は、3年目の4月、または9月が目安。根ごと掘り起こして根元から株分けをし、3本くらいずつまとめて苗の植え付けと同じように植え替える。



※コンパニオンプランツ…近くに植えることで病害虫を抑える効果が期待できる



# おうちで運動不足を解消

講師 長野松代総合病院  
リハビリテーション部 理学療法士



寒くて外での活動が少ない時期に家の中で簡単にできる有酸素運動を紹介します。脈拍数(心拍数)がやや上がり、「ややきつい」と感じる有酸素運動を行うことでエネルギーを消費することができます。

## ① 最適な強さの運動(ややきついと感じる運動)を始める準備をしましょう

運動の前に安静時の脈拍数を測り、予測式にあてはめて脈拍数の目標値を計算します。

1. 手首近くの動脈で1分間測ります。



手首近くの親指側の動脈(赤い部分)を人差し指・中指の2本で1分間押さえ、拍動を数える

2. 数えた1分間の脈拍数と年齢から、ややきついと感じる運動を行った場合の脈拍数を予想します。以下の予測式にあてはめて計算してみましょう。

<予測式>

$$220 - (\text{年齢} \blacksquare \text{歳}) - (1\text{分間の脈拍数} \blacksquare \text{回}) \times \text{負荷量} 50\% + (\text{脈拍数} \blacksquare \text{回}) = \text{目標値}$$

※例:65歳の人で、1分間の脈拍数が70回だった場合  $(220 - 65 - 70) \times 0.5 + 70 = 112.5$  ← 運動後の脈拍数の目標値

## ② 簡単な運動を行います ※どちらか1つの運動で構いません

**階段、段差などを1段だけ上り下りする**

上下で1回として20回繰り返します。休憩をはさみ、3セットくらいから始めましょう。  
\*転倒に注意してください。



**その場足踏み**

腕を大きく振り、太ももが床と平行になるくらい高く足を上げます。1分間くらいから始めてみましょう。3分間行い、休憩をはさみ、5セットを目標に行いましょう。



## ③ 運動後の脈拍数を数えましょう

予測式から求めた目標値に近い脈拍数であれば運動の強さは適切です。軽すぎると感じる場合は運動のスピードを速くしてみましょう。

また、慣れてきたら負荷量を50%から55%、60%へとアップしてみましょう。

※負荷量60%以上の運動は、呼吸・循環器などへの負担が大きくなるため注意しましょう。呼吸器や心臓に疾患がある方は医師に相談してから行ってください。

### 出張♪グリーンカフェ おうちで脳トレーニング

(マッチ棒クイズ) マッチを1本だけ動かして、正しい式を作りましょう

65歳以上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観点から休止中です。



★答えは来月号で!

※1月号の答え ①お ②や ③ま



ぶんげい

この家に嫁ぎてすでに七十年古き神様様う大晦日  
太陽と雲出し照しそくぬくもりはく早白し南天赤く  
また降りかおるといさのう今日も雪初日詰めぬ令和三年  
正月の門松おりととんど焼明々燃えて雪初なびく  
「いちいちのことがあったよまよ」松餅り歳徳神迎え一年暮し  
とんど焼き寒気をつけて燃え上がり地域の子孫まりにけり  
座土の御神明あさ社お供え太鼓豊福祈願

更北 更北 信更 大同 更北

清水 威子 市河 麗子 香場 晴嘉 斎藤 由明 松井 信子 飯島 教史 長澤 保

今日の無事余白の白が誇らしげ  
マスク越しコロナ消えてと鬼は外  
年齢を日時分秒紡ぎ囁む  
セリ市の屋号が顔となる出荷  
あなたへの恋文書にそっと書き  
大寒の底なる暎の夜明けかな  
日だまりの会話が春を待ちわびる

川中島 藤ノ井 川中島 藤ノ井 中島 関 丸山 博英 高林 博英 塚田 博英 内山 博英 克子

- アーマは自由です。「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 長野市藤ノ井市志町田961-2 「JAながいらいん保」
- 応募締切：2月19日(金)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~

JA直売コーナーへ顔と行くのが楽しみです。並べられている野菜や果物、花を見ると、農家のみなさんの苦勞や何よりも育てた物を大切にしている様子が見られるからです。それぞれの包装の仕方も工夫されていて良いですね。(更北 虎次郎さん)  
●ご利用ありがとうございます。消費者のみなさまに購入していただけることが、生産者さまのやりがいにつながります。「地元産」の農産物の応援に、これからも直売コーナーのご利用をお願いいたします。

毎月エバーグリーンが届くのですが、ゆっくり見れません。今はコロナで何もできず、今月号は全部ゆっくり読みました。こんなちょっと「辛」もあります。ありがとう。(藤ノ井 スノリさん)  
●空いたお時間に手にとっていたいただき、とても嬉しいです。こちらこそありがとうございます。少しでもみなさまのお役に立てますように、努めてまいります。

2020年は我慢の年でした。年金友の会の行事ができなくて寂しい一年でした。2021年は皆様と楽しい時間を過ごす日が来ることを願っています。(藤ノ井 コスモスさん)  
●一日も早くコロナが収束し、JAを拠り所にして活動していただける日が来ることを祈っております。

●特集「健康ヨガで体と心を整えよう」正月ボケで体がなまっていたときの特集、グッドタイミングで、さっそく実践いたしました。(藤ノ井 橋本さん)

●健康ヨガ、とても参考になりました。でも体が思うように動かないので、できる部分のみやっというと思います。(藤ノ井 シーチャンさん)

●毎日コタツの番ですっかり硬くなった体。健康ヨガを参考にして仕事が始まる春までに少しでも硬さを解さなければとさっそく始めてみました。硬さに驚いています。(大同 山崎さん)

●若かりし頃、ヨガ教室に通っていました。もう何十年もやっていませんが、今回の特集で、久々に家でやってみようと思います。(更北 オリーブさん)

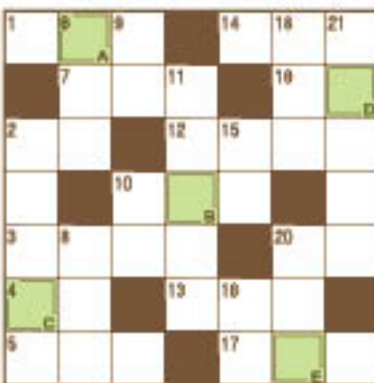
●健康ヨガ、おうち時間が増え、運動不足にとても役に立っています。毎日続けていこうと心がけています。(若穂 メイパーバさん)

●多くのみなさまに先月号の特集記事の感想と「続けます!」という意気込みを頂戴しました。習慣化することで、運動不足解消や不調の改善につながります。「やってみようかな」と思ったときがチャンスです!

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

- 最低気温が0度を下回る日のこと
- とら焼きに挟んである物
- 片仮名語でいうとリベンジ
- 節分にまきます
- 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- 〇〇〇の道ち一本から
- 牛肉はビーフ、鶏肉は〇〇〇
- お釣りと一緒に受け取ることも
- 多くの人が眠っています
- チョコレートの原料になる植物
- アルコールを含む調味料
- 間違った答えに付ける印
- バレンタインデーに伝える人もいます

タテのカギ

- たき火の〇〇〇〇〇を念入りに行った
- チョコレートを〇〇〇にかけて滑かした
- 構えてシャッターを切ります
- ジャムやピクルスなどを詰めます
- この〇〇の輪、なかなか外れないんだ
- 就職活動の際に書きます
- シャープペンシルに入れます
- 浜辺に寄せては返すもの
- 文庫本に布製の〇〇〇を掛けた
- 夕方になると家々の窓にこもりつづ
- アシカに似た海獣

\*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)
- ③住所
- ④年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ⑦JA・店舗名へのご住所・ご郵便日録のページごとにご記入ください!(これがJAコーナーに掲載させていただきます)

63 398-8511  
長野市藤ノ井市志町田  
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：2月28日(日)消印有効

- 12月号の当選者 (応募総数67通・当選通知1月27日)
- 西角深子さん
  - 渡辺貴子さん
  - 伊藤貞子さん
  - 大矢恵美子さん
  - 田中晴美さん



# 営農懇談会 Q & A -質問・意見・要望への回答をお届けします-



コロナ対策をとり、短時間で開催(松代地区会場)

J Aでは、12月8日から18日まで95会場で「営農懇談会」を開きました。会場では、生産者みなさまの営農計画・経営に生かしていただくことを目的に、営農技術員が令和3年のJ A農業振興方針をはじめ、奨励品目、当J Aや行政の各種補助制度を説明しました。今月号では、生産者のみなさまから寄せられた意見・質問・要望を抜粋し、回答させていただきます。

## 【営農事業について】

**質** 主要施策に生産基盤の強化や総合販売力の強化とあるが、具体的にどのようなように強化するのか教えてほしい。

**答** 生産基盤の強化については、担い手の育成、収益力の高い農産物の生産振興、生産部会や地域営農組織の強化に取り組みます。総合販売力の強化については、販売営業力と消費宣伝活動を強化し、共通共販と直売の拡大に取り組みます。

**意** 「モモせん孔細菌病」は葉が残っていると効果が無いのでは。また、葉が落ちてからの防除のほうが良いのではないか。

**答** 収穫終了後も感染が拡大していくので、秋も定期的な防除が必要となります。

**質** 果樹の防除回数が増えているために環境負荷の軽減ができないことが農業の課題になりつつある。防除回数などを減らす方策などはあるのか。

**答** 圃地の周りの環境によっては、防除の回数を減らすことは可能ですが、モモせん孔細菌病の被害が多発しているなかで、管内全域での防除を徹底しなければ収穫・出荷につながる製品が少なくなってしまうと懸念しているため、地域一体となった取り組みにご理解をお願いします。

**質** 改正種苗法が4月から施行されるが、農家にどのような影響があるのか。

**答** 登録品種の海外流出を防ぐことを主な目的として、種苗法が改正されました。登録品種の自家増殖を許諾制にする改正は、令和4年4月に施行となります。生産者の負担軽減のために、登録品種の自家増殖許諾および許諾料について簡素化(団体が一括手続き)にすることが検討されています。在来種や品種登録していない「一般品種」は対象外となり、育成者・権利者の許諾は必要ありません。

## 【販売事業について】

**要** A・コープの直売所に当J A管外で栽培された農産物が出荷されていると聞いた。地産にこだわった直売所なので、規約・規定を明確にし、生産者への周知徹底をしてもらいたい。

**答** A・コープ直売会にて検討し、会員に改めてルール等を周知してまいります。

## 【生産購買事業について】

**質** 農薬が高い。医薬のようにジェネリック薬剤はないか？

**答** J Aでも、ジェネリック薬剤を取り扱っております。代表的なものはグリホサート剤(除草剤)、「ジェイエース」、「ペンコゼブ」等です。

これら質問以外に、栽培技術上の質問が多数寄せられました。ご不明な点は個別に対応いたしますので、最寄りの営農技術員(流通センター・共選所、営農資材センター駐在)までお問い合わせください。



## 法改正による令和3年(2021年)版JAグリーン長野カレンダー 修正のお知らせ

11月27日の参議院本会議で可決・成立した「令和3年東京オリンピック競技大会・パラリンピック競技大会特別措置法」の規定により、令和3年(2021年)において、一部祝日・休日が表のとおりに変更となりました。

当JAが組合員・地域のみなさまに既に配布をしている「JAグリーン長野カレンダー」につきましては、法改正前の作成・表記となっており、実際の祝日とは異なります。ご迷惑をおかけいたしますが、お間違えのないようお願い申し上げます。

祝日	変更前	変更後
海の日	2021年 7月19日(月)	2021年7月 22日(木)
山の日	2021年 8月11日(水)	2021年8月 8日(日)
スポーツの日	2021年 10月11日(月)	2021年7月 23日(金)

※国民の祝日に関する法律規定に基づき、2021年8月9日(月)は振替休日となります。



## 痴ほう予防になる!ノルディックの効果 -健康講話-

「組合員健康企画」では、「痴ほうの予防には”ノルディックウォーキング”が一番!」をテーマに、JA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院医師による健康講話を開きます。ノルディックウォーキングは「痴ほう予防にもなる」といいます。ノルディックウォーキングチャレンジ中の方も、未経験の方も、お気軽にご参加ください。室内で学びを深め、より効果的にノルディックウォーキングを楽しみましょう。



昨年開催の様子

日 時:2月26日(金) 13:30~15:30  
場 所:グリーンパレス3階(篠ノ井市施高田961-2)  
内 容:痴ほう予防にはノルディックウォーキングが一番!  
講 師:JA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院  
医師 小野野一氏  
(全日本ノルディックウォーク連盟 公認指導員)

持ち物:筆記用具  
定 員:15名(申込順)  
参加料:200円 ※組合員以外の方は300円  
申込み:お電話にてお申し込みください。  
後日ご案内通知をお送りします。  
締 切:2月22日(月)

※先月号でお知らせした内容です。すでにお申し込みをいただいている方につきましては、お申込み不要となります。  
なお、新型コロナウイルス感染状況により、中止とさせていただきます場合がございます。

お問い合わせ・申込み 生活部生活福祉課 tel.293-2061



グリーンコネク

グリーンコネク

近江

窓口でマスクケース配布  
女性部員と職員が  
手づくり



マスクケースを受け取る女性

グリーン近江日野東・西・北支店は、1月4日から手作りしたマスクケースを窓口で配付しました。マスクが手放せないコロナ禍において、衛生的で気軽に持ち運びができるようにと、同JA女性部日野支部と合同で企画しました。

ケースは、花柄模様があしらわれたA4サイズのクリアファイルを活用。スナップボタンを取り付けコンパクトなデザインに仕上げました。11月中旬から作業を行い300枚を完成させました。

窓口でマスクケースを受け取った来店者からは「外したマスクを直に置きづらいので助かる」などと好評の声が上がっていました。

大阪

地元農産物の  
販売拡大を目指す!  
オリジナルエコバック  
が完成!



完成したオリジナルエコバック

グリーン大阪の農産物直売所「フレッシュ・クラブ」では1月8日、初売りの日の「新年のおとし玉企画」として、1,000円以上の買物をした方に、誕生したばかりの特製のオリジナルエコバックをプレゼントしました。

このエコバックは、SDGs(持続可能な開発目標)のひとつである「エネルギーをみんなに、そしてクリーンに」への実践に向けて、制作しました。

エコバックには、「地元を食べよう!健康百菜」のPRと東大阪の特産品オカワカメのキャラクター「わか子ちゃん」をプリントしています。

直売所のカゴの大きさに合わせてあり、地元農産物がたくさん入り、購入量の拡大と「地産地消」を推奨しています。





## 農業機械センター “個別相談”と “おすすめの農業機械”のご紹介

JA 各農業機械センターでは、農繁期を前に、農業機械の購入・修理に関するご相談を随時承っております。

### JA 農業機械センターオススメ

#### 共同購入トラクター SL33L

全国の生産者の要望を取り入れ機能を厳選し、まとめて注文する「共同購入」で、価格メリットがあるトラクターです。用途が幅広く水田や園芸など多角経営の方におすすめです。

機種	トラクター (33馬力)
型式	SL33LFMAEP
価格	2,850,000円(税抜)※
機能・装備	・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時間連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

※上記価格は安全フレーム仕様・標準速・ホイール仕様の単体価格、オプション設定品は除く  
・注文から納品まで3カ月程度かかります。



農業機械センターは、3月10日までの土・日・祝日は休業となります。  
平日のお問い合わせ・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



## “JAバンク利子補給” ～JAバンクは農業の未来を応援します～

JAバンクでは、農業者・農業経営体の金利負担軽減をはかするため、JA独自の利子補給制度を設けています。

**最大年1% 金利負担を軽減**

お借入イメージ (令和3年2月1日時点)

(例) お借入金額 200万円    ご利用商品: JA農機ハウスローン    お借入期間: 7年(元利均等払)  
基準金利: 1.22%    別途: 農業信用基金協会保証料 0.30% (保証料助成事業あり)

利子補給なし

適用金額: 1.22%  
毎月返済額: 24,852円  
総利子負担額: 87,568円  
保証料負担: 21,509円  
(保証料助成なし)

上記農業機械の購入にもお使いいただけますよ!



利子補給あり

適用金利: 0.22%(最下限)  
毎月返済額: 23,995円(当初3年間)  
24,487円(4年目以降)  
総利子負担額: 39,196円(差額48,372円)  
保証料負担: 0円(保証料助成ありの場合)

対象となる資金	農業近代化資金、JAアグリマイティーローン、JA農機ハウスローン等
補給率補給後の下限金利	農信基保証なし: 0.4%    農信基保証あり: 0.2%(保証料除く) 農業近代化資金: 0.0%(保証料除く)    ※各年度見直しあり
補給を受けられる期間	長期資金: お借入から3年間    短期資金: お借入から1年間
補給対象となる借入金額	長期資金、短期資金: 100万円以上 (資金によっては下限のない資金あり)
お申し込みの留意事項	各種資金によって、利子補給の対象となる資金使途が異なります。 ご希望の資金使途によっては、利子補給が受けられない場合がございます。
取扱期限	令和3年12月31日

※保証料助成事業については、お借入金額200万円以上が対象です。対象資金等はJA支所窓口までおたずねください。  
尚、長野県JAバンクにて予算枠を設定しており、予算枠に達し次第終了となります。

※お借入には審査が必要となります。詳しくは最寄りのJA支所窓口までおたずねください。

※お申し込みの内容によっては、ご希望に添えない場合がございますので、予めご了承ください。

お問い合わせ 各支所



## 総合ポイント 有効期限によるポイントの失効について

組合員さま対象の「総合ポイントサービス」につきまして、平成31年2月末日までに獲得されたポイントの有効期限が、2月末日までとなります。500ポイントで500円分のJAまごころ商品券と交換となります。ポイント残高通知(本誌1月号と配布)をお持ちの方は、お早めにお近くの支所窓口にて、お手続きをお願いいたします。

ポイント残高通知は、交換可能(500ポイント)以上を保有されている方に発行しました。ポイント通知が届かなかった組合員さまは、同居のご家族さまのポイントと合算して500ポイント以上となりますと、交換が可能です。個別の保有ポイントは、支所窓口にてご確認ください。なお、保有ポイントのお問い合わせは、個人情報保護の観点から、お電話でのお問い合わせはできません。ご了承ください。



## JAの動き(1月)

### 理事会

1月28日に第11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)令和3年度 事業計画(案)について
- (2)(株)ジェイエグリーン事業計画(案)について
- (3)不良債権処理方針について
- (4)役員報酬審議委員の選出について
- (5)経費種等の変更について
- (6)農産物販売事業について

### 監事会

1月21日に第7回監事会を開き、次の事項を協議しました。

- (1)当年度事業期中決算監査について

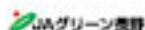
### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは1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 1月12日
- ・令和3年度 コンプライアンス・プログラムについて
  - ・令和3年度 遠征職場巡回実施方針について
  - ・令和3年度 事務ミス等対応方針について

### 経営会議 1月19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
- ・コンプライアンス研修「不祥事の事例」について



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.jan.or.jp/>



## 協同の成果 (1月)

農産物販売高	51億9,430万円
貯金	2,044億7,164万円
貸出金	354億5,436万円
長期共済保有総約高	5,966億9,618万円
購買品供給高	49億9,591万円
****	
組合員数	20,546名
うち正組合員	9,750名
準組合員	10,796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



## 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

JAは、2022年3月の卒業予定者(大学・大学院・高専・短大・専門学校)向けに開催される企業説明会に参加します。

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。

### 【マイナビ就職 EXPO】

日時:3月2日(火) 11:00～17:30

会場:ホワイトリング(真島町真島2268-1)

入場料:無料

注意:(1)事前に「マイナビ2022公式アプリ」にてQRコード情報をご登録の上、来場してください。

(2)駐車場には限りがあります。

公共交通機関でお越しください(交通費は自己負担)。

お問い合わせ:マイナビ就職 EXPO 専用ホームページをご覧ください。

### 【営農技術員募集 個別説明会】

日時:3月20日(土) 13:30～16:00

会場:JA長野県ビル 12階会議室(長野市大宇南長野北石堂町1177-3)

ほか:(1)入場料無料 (2)事前申込み不要

注意:駐車場(有料)には限りがあります。

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長野中央会営農支援室 営農技術員サポートセンター

tel.236-2019

※上記につきましては、今後の新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合がございます。また、上記説明会に関するご質問につきましては、直接主催団体にお問い合わせください。

### 【JA グリーン長野個別説明会】

当JA個別の説明会は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の観点から、開催いたしません。

採用情報は、学生向け就職活動・就職情報サイト「マイナビ2022」にてご案内いたしますので、エントリーをお願いいたします。

お問い合わせ 総合企画部総務課 tel.293-2000



## 新型コロナウイルス感染拡大防止 JAイベント・企画の中止について

新型コロナウイルス感染拡大防止対策の観点から、毎年恒例開催しております次のイベント・企画につきましては、「中止」とさせていただきます。楽しみにしていただいたみなさまには誠に申し訳ございません。ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

なお、生産部会活動(講習会や総会等)や組合員組織(女性部・青壮年部等)の活動につきましては、その必要性に応じ、小規模(少人数)・短時間開催にて活動を継続いたします。詳細は各事務局へお問い合わせください。

### 【中止させていただいたイベント・企画(2月・3月)】

・新春きずな寄せ(年金友の会・女性部主催)

・長野南地区アグリ杯囲碁大会(JA・日本棋院篠ノ井支部主催)

・ご来店感謝デー(年金支給日/2月)

※ご来店感謝デーにつきましては、当面自粛をさせていただきます。



地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.141

## 【材料】直径21cm 1枚分

- レンコン①(粗みじん切り用) … 150g(皮を除く)
- レンコン②(すりおろし用) … 150g(皮を除く)
- レンコン③(輪切り用) … 50g~100g(皮を除く)
- キャベツ ……………… 1枚(30g)
- 豚肉(バラまたはコマ切れ肉) ……………… 50g
- お好み焼き粉 ……………… 150g
- 卵(Lサイズ) ……………… 1個
- 水 ……………… 130cc
- 油 ……………… 大さじ2
- お好み焼きソース ……………… 適量

## <飾り>お好みで

- ネギ ……………… 2分の1本(小口切りに刻む)
- マヨネーズ ……………… 適量
- 紅生姜 ……………… 適量
- かつお節 ……………… 適量
- 天かす ……………… 適量

## 【作り方】

① レンコンは皮をむく。レンコン①は粗みじん切りにする。レンコン②はすりおろす。レンコン③は5ミリ幅の輪切りにする。

- ② キャベツは千切りにし、豚肉は食べやすく細かめに切る。
- ③ ボウルにお好み焼き粉を入れ、卵を割り入れ、水、レンコン①、レンコン②(すりおろした汁ごと)、■を入れ全体に混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレートで180度にし、油を全体に敷き、■を流し込んで丸く成型する。フタをして、温度を加減をしながら4~5分焼き、こんがり焼き色がついたらひっくり返す。
- ⑤ 生地の上に、輪切りにしたレンコン③を敷き、フタをして3分ほど焼く。フタを開け、裏面を確認して生地に焼き色がつき始めたところで、周りのレンコン③をひっくり返す。生地とレンコンに焼き色がついたらできあがり。お好み焼きソースやマヨネーズ、ネギなどを乗せる。焼いたレンコン③にもソースをつけると良い。



1 レンコン②はすりおろし、汁も残しておく。



3 レンコンの汁の量にあわせて水を加減をする。



5 ホットプレートの空きスペースを活用してレンコン③を焼く。

レンコンの皮は、きんぴらにしても良いですし、お好み焼きに入れてもOKです。皮やすりおろした汁にも栄養がたっぷりありますので、余すところなく使しましょう。



女性部若穂支部のみなさん



## 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

## レンコン

レンコンはビタミンCが100gあたり62mgとレモンよりも多く、免疫力の向上、ストレスから体を守る、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。

また、ビタミンCは一般的に熱に弱いですがレンコンのビタミンCはでんぷん質で包まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

切ったときに出る糸はムチンによるもの

で、胃腸の粘膜を保護して消化を助ける働きがあるといわれています。長い加熱でホクホク、すりおろしてから加熱するとモチリ、酢に漬けるとムチンと酢が反応しシャキシャキした食感が楽しめます。穴が開いている形状から「先を見通す」につながり縁起物とされ、お祝いの料理にも活用されています。