

# EverGreen

エバーグリーン

特集  
組合員のみなさん  
もっとJAを知りませんか！





## 地域のブランドを一緒に守るために

もも生産者 田中 慶太さん

### 「地域ブランド」を守る先輩に感化

川中島町御厨の田中慶太さんは、就農から20年余、父・弟と「もも」栽培に力を入れています。

就農前は、地元の衣料品メーカーに就職。本社移転に伴い地元を離れ、現場から倉庫職まわくさまごまな部署で経験を積み、「充実した日々」を送っていました。20年前、母が病に伏したことを機に、迷いながらも「長男だから」と、地元に戻ることを決意。久しぶりに帰った地元は、田中さん曰く「いつの間にか」もも畑が増え、両親も「もも」栽培に取り組んでいました。しかし、「農業って本当に稼げるの?」と疑問を持ち、就農は考えず、母の介護、父の農作業を手伝いながら転職活動を行います。

農作業を手伝ううちに、地元の生産者と関わりを持ち、「この地域には、ももで稼いでいる大物がいっぱいいる」ことを知り、また、「先人が作った。川中島のブランド」と、地元の産業を守っていかないと、「という想いを持って頑張っている」とに感化された田中さん。「私も一緒に守っていかなくちゃと思ったんです」と転職活動を辞め、農業に「本腰」を入れることに。地域の先輩や果樹研究会、県・J-Aの技術員から知識や技術を学びながら、もも栽培にのめり込みます。

### Plan Do Seeを生かして

前職では、「Plan Do See(計画・実行・評価)」のプロセスを叩き込まれ、農業にも「これが活きている」といいます。しかし、「Plan(計画)」を立て、春から順調に生育していたにも関わらず、収穫直前の多雨でももが落ちる年があったり、天候の影響で仕事の間合わない年があったり…。特に昨年は「ももせん孔細菌病」対策を万全に講じたものの、いざ収穫を迎えると畑の8割にまで被害が拡大し、ほとんどが出荷できないなど、「自然相手」で思い描いた通りにはいかないよわさと苦しいします。ただ、問題が発生するたびに、「しょうがないで終わらせちゃいけない」と、即、問題解決に向けて切り替え、周囲に対策を聞いて回るなどして、評価(Evaluate)を繰り返して、Do(実行)。この結果、落果対策や作業の効率化に一定の成果を感じているといいます。目下の課題は「ももせん孔細菌病」と、昨年の収穫直後から、地域や行政、J-Aと連携して自らの園でせん孔対策の試験を行うなど、もも部会川中島共通部所支那御厨支部長の職責として、また、それ以上に、「地域のもも産業を守るため」にDoの真の最中です。「農業は失敗や成功がすぐにはわからないけれど…Plan Do Seeで、毎年いろいろ試行錯誤してみても、良いももを作っているというのがやりがいになっている、かな」。

## 野菜部会アスパラガス専門部



目録会で情報共有する生産者

役員会で方針を協議



アスパラガス専門部長  
武田国守さん

改良を重ね、味が良く安心して喜んで食べていただけるようにと苦勞しながら栽培しています。若い方にもアスパラを作る仲間になってもらえれば嬉しいと思っています。

野菜部会アスパラガス専門部は、施設物から露地へと作型を切り替えながら、2月から6月にかけて「アスパラガス」を出荷。4月下旬から5月にかけては露地物が出荷のピークを迎える。

アスパラガスは、昭和の時代から野菜栽培の主力品目の一つだが、長野冬季五輪会場の建設を境にビニールハウス施設と生産面積が減少。このなか、出荷物の少ない春先の主力の一つとして、また、長年培われた栽培技術を武器に産地を守ろうと、少数精鋭で、市場・直売所と出荷を続けている。(専門部員数34名、令和3年3月末現在)

目録

Green Spot .....	2
Green Topics .....	4
Special Issue 特集 .....	8
Member's Power .....	13
農力アップ塾 .....	14
健康長寿学 .....	16
JAポスト .....	17
Green Information .....	18

今年の特集

### 第9回フォトコンテスト「明日への路」



賞 賞 銅賞  
撮影者 増田 恵  
撮影地 大岡  
撮影月 2020年6月  
講 評  
色彩やかな夕暮れの風景と奥へ続く道、人物の配置が良く、霧田に夕陽が反射し、フォトジェニックな作品に仕上がっており、とても良いでしょう。



開薬用の花摘み作業



咲き誇るももの花

愚直に、今を一生懸命に

「モモせん孔細菌病」に勝つことに加え、さらなる「面積拡大」を目標に掲げる田中さん。ただこれは、今以上には作業人数を増やすことなく、樹の仕立て方や作業方法を「工夫・省力化」して広げ、かつ「最高等級の梅々桃（もも）の割合を増やす」という制約を設けて、計画を練っています。

「人手を増やす前に面積を増やしてももの品質も上げたいなんて目標を掲げたら農業の仲間からは欲張りすぎだと言われちゃうかも…自分自

身、熱意が空回りっちゃうタイプなんだけど、でも愚直に、今決めたことを一生懸命にやっていくことが大切って、改めて気付いたんだよね」といふ、ももの花に向かう田中さんです。

氏名(年齢)：田中慶太さん(63歳)  
営農地域：川中島町御前  
品目(面積)：もも(70アール)、りんご(6アール)  
主な出荷先：川中島町産所、Aコープ直売所、個人顧客  
農業従事者：父、弟、本人

## ハウスキュウリ“地産地消”出荷へ

野菜部会施設果菜専門部の主力「キュウリ」の出荷が4月、本格的に始まりました。朝晩の冷え込みから生育が昨年と比べて2日ほど遅れましたが、3月22日から出荷が始まり、4月上旬には多くの部員の出荷がそろいました。JAでは、「地産地消」を強みに、地元の市場を最大の取引先に据え、学校給食への供給も行いながら、5月から6月をピークに連日出荷します。

4月8日には地元市場を招いて、生産者17人とJAが松代町の道島集荷所で「目揃会」を開催し、出荷規格を確認しました。市場担当者は「当地区品の鮮度はピカイチ。“地元産”を売りにスーパーのバイヤーにファンを増やせるよう、精いっぱい販売していく」と約束し、積極的な出荷を要請しました。橋本義紀専門部長は「講習内容を徹底し、健康に気を付けて出荷しよう」と呼びかけました。



「見栄えも重要」と荷姿を確認

## リーフレタス“重点販売期間”に出荷を

野菜部会葉菜専門部では、露地作型の「リーフレタス」の出荷を4月19日から始めました。大型連休前、競合産地の端境期を「重点販売期間」に設定し、期間中の積極的な出荷販売で手取りの確保につなげます。15日と19日には若穂・松代の2会場で「目揃会」を開き、営農技術員が品質の統一と、重点販売期間中の出荷を呼びかけました。



「ボリュームを意識する」ことを指導

## 連日の“凍霜害”今後の管理確認を

JA管内では4月中、相次いで凍霜害が発生しました。6日朝から低温の日が連続し、6日、10日、11日には一部地区で夜8時頃から氷点下となるなど、開花期を迎えた果樹品目、野菜や花きなどが、長時間にわたり低温にさらされました。JAでは、凍霜害対策本部を設置し、夜間、気温低下が懸念される日に温度や燃焼資材の点火をメールや有線放送等で発信したほか、被害状況や対策をまとめた特報の配布、特別講習会の開催など、被害防止と、収量の確保・品質対策につとめました。

特別講習会は16日と19日に開催。3会場あわせて120人が出席し、営農技術員が、各園で被害状況を確認することや、状況に応じた今後の管理作業を説明しました。

JAでは、5月中下旬の晩霜が懸念される時期まで凍霜害対策を呼びかけるとともに、被害園での収量確保対策や被害状況に応じた早期からの販売対策を検討していく考えです。



被害状況と今後の対策を説明した特別講習会

## 球根品目の“皮切り”にアリウム

花き部会球根専門部では、4月10日「アリウム・ギガンチュム」が出荷を迎えました。「ネギ坊主」を連想させる外観が特徴的な同品目は、球根品目の中で最初に出荷を迎えます。14日に「目揃会」を開き、生産者10人が、出荷規格や出荷上の注意点を確認しました。宮川昭夫専門部長は、「良い値での販売がすすむように努力しよう」と呼びかけました。



荷造りのポイントを確認

## 担い手確保“グリーン農業講座”開講

JAは篠ノ井の営農センターで4月10日、「グリーン農業講座」を開きました。これは、定年帰農者や新規就農者、女性などを対象に、果樹・野菜・花き・水稲の基礎的な栽培技術・知識などを広く紹介・指導する講座として今年で15年目の開講。新型コロナウイルス対策で規模を大幅に縮小することになりましたが、少人数講座の利点を生かして受講生に寄り添って指導し、農業の担い手確保・育成につなげます。

初回は12人が参加したなかで、担当の営農技術員が春の栽培管理の説明や、初心者向けの作物などを紹介。受講生からは、施肥時期や病害虫対策など、積極的な質問が寄せられました。講義前の説明会では、高澤営農部長が、「農業に興味を持っていただくことを一つの目的に、広く浅くでも学んで技術を習得してほしい」と激励。また、「ステップアップ」として、品目別セミナーへの参加や生産部会の加入も呼びかけました。



講義資料を見ながら説明に耳を傾ける受講生

## “将来担う児童”の交通安全祈願

若穂支所と綿内支所は3月下旬、若穂地区3小学校の新1年生へ、「ランドセルカバー」を贈りました。地域に根差すJAとして、地域の将来を担う児童の交通安全祈願を目的に、94枚を準備。若穂地区住民自治協議会を通じて入学式を前に配布されました。



小林和彦理事(左から2番目)と松坂支所長(左)が住民自治協議会へ寄贈

## 共同作業で経費削減を

野菜部会ジュース用トマト専門部長野南班は4月16日、苗の「鉢上げ作業」を篠ノ井の育苗センターで行いました。セル成型苗を生産者が共同で鉢上げし、育苗センターで一定期間管理することで、苗代の削減につながることを目的。約9,000本を鉢上げしました。また、作業にあわせて「栽培講習会」も開催。晚霜対策となる定植法や定植後の管理について確認しました。半田了専門部長は「収量を上げ、ジュース用トマト栽培は良い」と広まるように頑張ってもらいたい」と話しました。



鉢上げ作業に取り組む生産者

## これ全部グリーン長野JAん!



大きな看板でPR

JAは4月1日、青木島町のPO印刷(株)の社屋前に巨大看板を設置しました。地元・通勤・観光など交通量が多い場所で、地元で作られる農産物を紹介し、農産物やJAへの共感の醸成をめざしています。

## 排水対策に有効“電動穴掘り機”紹介

花き部会花木専門部が4月19日・20日に開いたユーカリの管理講習会で、電動穴掘り機の実演会を同時開催しました。花き栽培に使用する支柱立ての際の穴掘りや、ユーカリの排水対策に有効としてメーカーが紹介。生産者も体験し、価格を抑えた販売に期待を寄せていました。



生産者が操作を体験

## 部会活動のさらなる活性化をめざして

染拡大防止対策として、出席者を役員に絞る小規模で行い、それぞれに令和2年度の部会・生産活動を振り返るとともに、産地の維持・発展につなげる考えです。

### 「長野県NO.1のもも産地を守ろう」合言葉に

もも部会は3月26日、くらしのセンター会議室で定期総会を開き、17人が出席しました。「令和元年台風19号災害」から、「産地の再構築」を目標に掲げましたが、天候不順、「モモせん孔細菌病」などから、出荷量の減少に苦しみました。

このなか、生産者の適期収穫による出荷努力と、市場からの「もも産地」としての「信頼」にもとづく出荷要請など、長年築いた「産地の力」を改めて確認。宮崎淳一部会長は、「台風、せん孔、コロナと苦しい状況だが、「長野県No.1のもも産地を守ろう」を合言葉に、生産意欲を高めよう」と呼びかけました。



「No.1のもも産地を守ろう」と呼びかける宮崎部会長

### 改善重ね部会活動活性化を

りんご部会は3月26日、グリーンパレスで定期総会を開催。部会役員やJA役職員17人が出席しました。

部会では2年度、生産者の高齢化による生産量の減少対策として、「高密度栽培」などの省力栽培技術の導入や、「ふじ即売会」を通じ販売拡大につとめたことを確認。3年度も、技術普及や長野県オリジナル品種への更新、栽培技術の向上に取り組む方針を決定しました。

宮崎定一部会長は「コロナの中、改善できることは改善してやってこれた。部会員の意見でさらに改善できるところは改善し、より良い部会にしていきたい」と話しました。



議事をすすめる会場

### コロナに負けない花づくりを

花き部会は、グリーンパレスで3月19日に総会を開き、40人が出席しました。花き品目の販売では、特にコロナの影響による需要の減少を懸念しましたが、ほ場巡回や講習会を通じた品質向上と計画出荷により、影響を最小限にとどめました。3年度もコロナの影響が続くなか、部会活動を通じて栽培技術の向上をはかり、「新型コロナウイルスに負けるな！出荷170万本・販売高1億円以上」をスローガンに掲げ、生産に取り組む方針を決定しました。

渡邊修雄部会長は「コロナ禍のなか、生産者の努力が健闘につながった」と仲間を称え、一層の栽培意欲の向上を呼びかけました。



挙手で議案を承認

### 7億5,000万円をめざして

A・コープ直売会は、稲里町のグリーンホールミナミで4月20日に定期総会を開きました。役員など30人が出席し、2年度は7億4,000万円の目標を達成したことを確認し、3年度は7億5,000万円をめざす方針を決定しました。

塚田清秀会長は、「コロナで十分に会の活動ができず残念だが、巣ごもり需要も増えているので、目標に向かって頑張ろう」と呼びかけました。



会の活動活性化を期待する塚田会長

### 収益力の高い野菜産地をめざす

野菜部会はグリーンパレスで4月28日、役員27人が出席し、定期総会を開きました。令和3年度は、「需要に対応できる収益力の高い産地づくり」に向かって、生産量の維持拡大に取り組む方針を決定。峯村哲夫部会長は「新鮮で安全安心な野菜を消費者に届けられるように、部会を発展させよう」と協力を求めました。



部会への協力を求める峯村部会長

## 令和3年度 農産物の「品質向上」

生産者の組織「生産部会」では、部会ごとに、3月から4月にかけて「定期総会」を開きました。新型コロナウイルス感染令和3年度の方針を協議・承認。決定事項や情報を各部会員へとつなぎながら、農産物の品質向上と部会活動の活性化、

赤系ぶどう出荷解禁も勢いに  
さらなる販売拡大めざして

ぶどう部会は3月25日、グリーンパレスで定期総会を開催。30人が出席し、初の10億円達成を喜び、さらなる生産振興に向けて部会の方針を確認しました。3年度は、赤色の新品種「クインルージュ」の出荷解禁を迎えることも勢いに、出荷量の拡大とともに、「品質の徹底」によるさらなる販売拡大に取り組む方針です。

深美孝夫部会長は、「新しい品種が加わることによって、部会の新たな強みができるので、万全を期し、出荷してほしい」と呼びかけました。



深美部会長がさらなる出荷を呼びかける

意見や情報、技術を共有し  
部会のつながり強化

特産果樹部会は3月25日、グリーンパレスで定期総会を開催。20人が出席するなか、3年度方針を確認しました。方針では、生産面では受粉作業など結実確保対策の徹底により収量の確保につなげること、また部会活動としては、部員間の意見・情報・技術の交換・共有を活発に行い、活性化につなげることを確認しました。

小山英壽部会長は「生産活動が前向きにできるよう、昨年の分も取り返すという意気込みで頑張っていきたい」と決意を述べました。



小山部会長が2年度の部会活動を報告



パソコンに向かい「連携」を呼びかける山崎部会長

## 市場との連携へ意見を交換

ぶなしめじ部会とえのきたけ部会は4月6日、部会総会後に「販売促進会議」を開きました。生産者など15人が営農センターに集まり、インターネットを介し、重点市場3社、JA全農長野と販売情勢や生産課題などについて意見を交換しました。

市場は、生産者に対し、出荷物に対する評価と改善点、また、出荷量の維持と安定量の出荷を要請。山崎圭次えのきたけ部会長は、「昨年度の販売はすでに過去のことであり、今後いかにして販売単価を上げていくのかを、みなで知恵を出し合って考えることが重要。安全で高品質、消費者が求めるきのこを、生産者・JA・市場が連携し届けていこう」と、出席者に呼びかけました。

## 歴史ある種もみ産地を守る

信更町で「種もみ」を栽培する水稲採種部会は信田支所で4月7日、「優良種子生産」に向けた研修会と定期総会を開き、30人が出席しました。

2年度は部会員一丸となり、病害や異形混入防止対策などを講じ、品質の良い種もみ生産につなげてきました。3年度も対策を徹底する方針を確認。吉澤勇部会長は「より良い種子を生産し、契約面積と数量をしっかりと確保していくことが我々の責務であり、これが“県下1位”の歴史ある種もみ産地を守ることにつながる」と話し、さらなる協力を求めました。



「県下1位の歴史ある産地を守る」と呼びかける吉澤部会長

# 組合員のみなさん もっとJAを知りませんか!



JAグリーン長野は、2万人の組合員に支えられ、組合員のための事業を展開しています。毎年、多くみなさまに組合員加入をいただいておりますが、一方で「農業はやっていないからJAのことはよくわからないけど、相続加入した」「正組合員と准組合員の違いがよくわからない」「農家じゃない自分には関係ないんじゃないか」といったお声も聞かれます。

それは「もったいない」ことです。JAグリーン長野の主役は「組合員」であり、JAは「組合員の願いを叶える事業」に取り組む組織です。みなさまにJAを知っていただき、大いに使っていただくことによって、JAが盛り上がり、「組合員の願い」の実現につながります。

今回の特集は改めて、「JA」をご紹介！「初めまして」の方も、「もう知ってるよ」という方も、ご家族さまと一緒にご覧ください！



## JA〈農業協同組合〉とは

## “一人はみんなのために みんなは一人のために”

わたしたちJAグリーン長野は、農業の「協同組合」です。協同組合とは「同じ目的を持った人が集まり、お互いに助け合い」、「自分たちで管理・運営する」組織のこと。一人ひとりの力は小さくても、同じ目的をもって力を合わせ、大きなことを成し遂げようとする「相互扶助の精神」、「一人はみんなのために みんなは一人のために」がモットーです。

JA(ジェーエー)とは  
農業協同組合(農協)の愛称  
Japan Agricultural Co-operatives

全国共通  
JAマーク▶



当JAマーク▶



いろいろな場所で見かけるよ! 見つけてみよう!

## 協同組合と株式会社の違い

競争原理ではなく  
“相互扶助”

協同組合は、組合員の生活を守り向上させることを目標としています。一般的な会社(株式会社)とは違い、お金をたくさん儲け、会社を大きくするという利潤の追求は、協同組合の主たる目標ではありません。この「非利潤思想」は協同組合が誕生して以来、一貫して持ち続けているものです。



## 協同?共同?

「協同」と「共同」は、どちらも「きょうどう」と読む同音語であり、「作業や物事を一緒にする」という意味があります。

ただ、次のような違いがあります。

**協同**…複数の人・組織が「力」や「心」を合わせて物事に取り組む

**共同**…複数の人・集団が一緒に物事を行う(必ずしも集まった人同士が力を合わせなくて良い)

JAなど協同組合の協同は、共同よりも、「連携・協力」の意味合いが強く、互いの結びつきが強いことを表しています。

## JA以外にも協同組合

協同組合は、19世紀にイギリスで始まり、世界各地に広がりました。世界の協同組合が集う国際協同組合同盟(ICA)には、109か国から312の協同組合が加盟しており、加盟組織の組合員の総数は約12億人にもおよびます。日本の協同組合の総数は約4万2,000組織といわれます。また、協同組合にのべ1億500万人超の組合員が加入しています。\*



漁業者のため



農業者のため



消費者のため

【参考】「2018(平成30) 事業年度協同組合統計表」  
一般社団法人日本協同組合連合機構  
<https://www.japan.coop/>

## JAが大切にしているもの、**"農業"です**

JAが大切にしている農業には  
いろんな役割がある!

JAが最も大切にしているものは「農業」です。

この「農業」とは、果樹や野菜、水稲、花きなどの農作物を育てることに限りません。組合員である生産者の所得を向上させること、安全・安心な農作物を安定的に消費者・地域へと供給すること、また、生産者・組合員のくらし・地域を守ること、「農業を通じてより良いくらしをめざす」という組合員の「思い」や「願い」も含めて、広い意味で「農業」ととらえ、大切にしているための事業活動に取り組んでいます。

### 農業の多面的機能



### 組合員資格とは

## 農家はもちろん、農家でなくても組合員になれる!

農業をしていなければ組合員になれないか…答えは<NO>です。

農業を営んでいなくても、組合員資格の条件を満たすことで、組合員となっていただくことができます。

組合員加入の際には、JA や事業をご利用いただく意思を確認し、出資金を納めていただきます。

### JAグリーン長野 管内

当JAは、長野市の  
"南"の地区を事業  
範囲としています。



### < JAの「組合員資格」は2種類です >

#### 正組合員

農業を営む方

正組合員は、農業者や農業に従事する方、農業を営む法人です。

【JAグリーン長野の正組合員条件】 次の要件を満たす方が、正組合員となります。

- 5アール以上の土地を耕作する、農業を営む個人……………その住所またはその経営にかかる土地(施設)が当JA管内にあること
- 1年のうち50日以上農業に従事する個人……………その住所または従事する農業にかかる土地(施設)が当JA管内にあること
- 農業を営む法人(一定規模以上のものを除く)……………その事務所またはその経営に係る土地が当JA管内にあること

#### 准組合員

農業を営んでいない方

准組合員は、農業を営んでいないものの、JAの事業を利用したいという方が該当します。

JA運営にかかる議決権などはありませんが、事業利用については、正組合員と同等のサービスが受けられます。

【JAグリーン長野准組合員の条件】

- 当JA管内に住所があり、当JAの事業を利用する個人
- 当JA管内に勤務し、当JAの事業をすでに一年以上継続して利用している個人

#### 出資金

組合員となっていただく際に納めていただく出資金は、JAの事業運営と事業活動の原資となり、事業活動を通じ、組合員のみなさまに還元させていただいています。

出資金は1口以上、最高5,000口までとなります。また、ご加入時の出資金は、適正な事業運営のために、10口(1万円)以上からをお願いしておりますので、ご理解ください。なお、出資金は増額が可能です。減口は原則できません。

### < 准組合員は“農業や地域経済を支えるパートナー”です >

JAは、農業以外にも、金融・共済などくらしにかかわる各種事業を行っています。

一見すると農業には関係ない事業ですが、これらの農業以外の事業が組合員の利用によって発展することで、結果的に、農業に直接関係する事業を大きくすることができます。

つまり、農業をやっていない「准組合員」のみなさまも、金融事業や共済事業、給油所や直売コーナーをご利用いただくことで、巡りめぐって農業や農業に関連する事業にかかわっていただくこととなり、いわば、「JA・農業サポーター」となっていただくこととなります。



JAは、准組合員を「JA・農業サポーター」として、また、「農業や地域経済を支えるパートナー」と位置づけ、正組合員と同様に組合員としてお迎えしています。令和3年度は准組合員対応取り組み方針のもと、准組合員の意思反映や運営参画により積極的に取り組みます。

ご家族も  
組合員に  
なりませんか?

JAは、組織・事業基盤の強化と地域に密着し開かれたJA事業を展開するため、より多くの地域住民のみなさまに組合員加入を呼びかけております。加入につきましては、一世帯お一人に限らず、ご家族さまもご出資いただくことで、組合員としてJAをご利用いただくことができます。本誌エバーグリーンをご覧ください。みなさまや、ご家族さまが組合員でありご自身は組合員でないという方も、ぜひ組合員加入をご検討ください。



## JAに参加しよう②

## “意見”を伝えよう

JAは、組合員のみなさまからのご要望に応える事業を展開すること、また、みなさまのご意見をいただくことで、さらなる発展につなげることでできる組織です。JAでは日頃より組合員のみなさまのお声をお聞きすることを大切に、意見を反映させるため、会議・懇談会、そして日常の窓口・訪問活動まで、さまざまな機会を設け、お話をさせていただいております。

組合員のみなさまも、ぜひ積極的に、ささいなことでもかまいませんので、役職員にぜひお話しください。

## 〈 会議・懇談会でお寄せください 〉

時期	機会	こんな会議・懇談会です
5月	総代会 支所総代会	総代会はJAの最大の意思決定機関です。年に1回、総代のみなさまにご出席いただき、JAの事業計画や活動方針などを審議し、決議します。支所総代会は、総代会の前段階として、支所ごとに行われています。
年4回	支所運営委員会	各支所では、地区組合員の代表や部会・組合員組織の代表者などが集まり、年に4回、支所の運営などを話し、方針を決める運営委員会を開いています。
12月	営農懇談会	生産者(組合員)を対象に、JAの農業振興方策などを営農技術員がお伝えする懇談会を開いています。
2月	地区懇談会	組合員のみなさまを対象に、JAの事業実績・計画・方針についてご意見をお聞きする地区懇談会を開いています。

## 総代とは

令和3年3月  
総代改選しました

JAでは、令和3年3月、総代を改選し、新たな総代のみなさまをお迎えしました。

総代とは、「組合員の代表」です。JAは、JAの方針や計画など大切なことを全組合員のご出席のもとで、意見や要望を出し合い、組合員のみなさま自身のご判断で決定する組織ですが、2万人以上の組合員が一堂に会し、議決をすることは実際には不可能であるため、代表として正組合員のなかから「総代」を選んでいます。

当JAの総代数は554人で、これは正組合員18人にお一人の割合です。

総代には、周囲の組合員の声をJAに伝える役割もあり、総代以外の組合員のみなさまは、総代の方に意見を伝えていただくことも、JAに意見を伝える手段の一つです。

総代のみなさまは、組合員の中心となり、積極的にJAにお声をお伝えください。

## 〈 日頃からお話しませんか? 〉

## 営農技術員・金融営業担当・L・Aと

営農技術員や金融営業・L・Aは日頃より組合員のみなさまのもとへお声がけしています。ぜひご相談にあわせて、また雑談のなかでご意見やご要望をお伝えください。



中津支所 金融営業  
小林 遼太

## 支所窓口・支所長と

支所の窓口をご利用の際に、ぜひお話しください。また、支所長は、組合員さまとJAをつなぐ総合窓口ですので、お気軽にお声をおかけください。



藤ノ井支所 支所長  
富岡 昌昭

## 組織活動・生産部会活動で

女性部や青壮年部、生産部会などの組合員組織活動をJA職員が事務局となりサポートしています。ぜひ担当の職員にお気軽にお伝えください。



土佐部 生産部職員  
大日方 穂穂

ホームページお問い合わせフォーム・  
クロスワードパズルのおたよりもご利用ください

JAホームページのお問い合わせフォームや本誌おたより欄を活用し、ご意見・ご要望をお送りください。

※状況確認や速やかな改善につなげるため匿名のみの投稿はご遠慮ください。



※新型コロナウイルス対策に伴い、日を改めてお聞きする場合は、改めてお電話でお伺いする場合がございます。

むすびに

## 組合員のご利用でJAがより良くなります!

JAグリーン長野は、「農業」を核に、組合員のみなさまの願いをかなえるために事業をすすめております。

一人でも多くのみなさまに組合員となっただき、JAをご利用いただくこと、ご意見をいただくことで、JAはもちろん、組合員のみなさまの「農業」や「暮らし」がより良いものへと発展していきます。

農業を通じ、組合員が手を取り合い、支え合うJAグリーン長野であり続けるために、主役である組合員のみなさまのご協力をお願いいたします。

キーワード 主役は組合員です

## “できる活動”積極的に



「活動の活性化」へ協力を求める松坂正浩新部長



青壮年部は4月15日、篠ノ井のグリーンパレスで「定期総会」を開きました。新旧役員など35人が出席。令和2年度事業を振り返り、3年度の事業計画・方針を決定しました。令和2年度は、コロナで主たる活動ができなかったなか、部員アンケートを通じ、部員の意識調査、課題の確認、JAへの提言、部員・JA間の情報や課題の共有につなげてきました。3年度はこれを元に、部内への専門部会の設立や若手農業者を取り巻く課題の克服に取り組むなど「コロナの中でも“できる”活動は積極的に行っていくこと」を決定。松坂正浩新部長は「宮崎淳一郎長が作ってくれた土台を受け継ぎ、みなさんの協力のもと、活動を盛り上げていきたい」と話しました。

## 長野市へ“担い手”の要望伝える



「地産地消」の浸透へ協力を要請する青壮年部員



青壮年部役員は4月12日、長野市役所で「長野市農林部との懇談会」を開きました。若手・担い手の意見・要望を直接行政へ届けることを目的に、青壮年部員でもある加藤英夫市議の発声で初開催。農業の担い手を代表し、部員9人が長野市役所を訪れ、農業各種施策の実行を通じた手厚い支援、生産者やJAとの「連携」、長野市農産物の積極的なブランド化・PR、農業労働力確保への協力を要望しました。

長野市農林部では、今後も定期的に懇談の場を設けることを約束し、現場の状況に即す施策の実行を通じ、若手・JA・行政の連携強化のもと、農業の発展をめざしていく考えを示しました。



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

YouTubeで  
動画配信開始  
広報誌・コミュニティー  
紙との連携も



QRコードを掲載している広報誌を持つ女性部職員

JAグリーン近江は、今年度からYouTubeチャンネルを開設し、組合員向け広報誌「ぐりんぴーす」やコミュニティー紙「グリーンアップル」などの紙媒体と連動した動画の配信を始めました。

新型コロナウイルスの影響で様々な活動が制限される中、従来なかった手法でJAをPRしていこうと企画。動画と連動させることで、よりわかりやすく親しみの持てる紙面づくりをめざしていきます。

配信する動画は、職員によるオリジナルで、農談会資料の説明や女性部の入会案内、旬の農産物を使ったレシピなどをアップしています。

動画に出演した女性部担当の寺内あずさ職員は「幅広い世代の方にSNSを通じて家の中でも活動できる取り組みを増やしていきたい」と思いを語りました。

## 大阪

第22回組合員美術  
作品展ネットで公開!



LINE(ライン)から閲覧できる作品展の画面

グリーン大阪は、3月16日から19日まで本店で開催した第22回組合員美術作品展で展示した作品を、ホームページで公開しています。また、当JAの公式「LINE(ライン)」からも閲覧できるようにしました。この取り組みは、コロナ禍が続くなか、来場できなかった方にも作品を鑑賞してもらおうと企画。組合員51名が発表した「絵画」「書道」「写真」「手芸作品」などの力作92点を公開しています。

あわせて、地元農業生産者を応援するメッセージを添えて募集した「ぬり絵」約400枚のうち、選ばれた優秀賞10点もホームページで公開しています。

果樹  
2021

りんご



お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

りんごは1つの株から5つの花が咲いて幼果ができますが、それぞれが貯蔵養分を取り合うため、すべての幼果が大きくなることはできません。そのため、真ん中の大きな「中心果」を残して周りの幼果(側果)を取る「摘果」作業が必要です。

摘果作業はあらか摘果(5月)、仕上げ摘果(6月)と2~3回に分けて行います。

## 摘花・摘果(あらか摘果) とにかく早期実施を!

あらか摘果とは

あらか摘果は花で摘みきれなかったものを落とす。満開後の1か月間で玉肥大の基となる細胞を増やしていることから、5月下旬頃(満開30日以内)に終了させる。

ポイント

原則:側果を落として中心果を残す。

例外:・中心果が脱落したり、障害がある場合は側果も利用可能。

・着果量が少ない場合は摘果を遅らせる。着果不足・若木・強樹勢の場合など。

①一年生枝の腋花摘み(二年枝摘み)

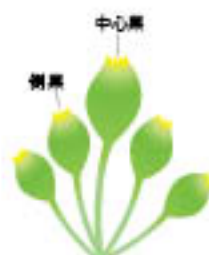
昨年新しく伸びた枝の途中に出た花芽(腋花芽)は良い実にならないため、花をすべて取る。



頂芽花と比べると腋花芽は小さく、開花が遅い。慣れると分かりやすい。

②頂花の側果摘み

中心果を残して側果を摘む。



## 摘果の方法

手で摘む………手で摘むと、軸を残しても後で取れやすい。  
ハサミで切る…摘果ハサミを使用する場合には、もたらさきれいに切る。

✕ ハサミで半端な長さに切る  
果実が生長したときに果実に刺さるため、絶対にダメ。

△ ハサミで切っ  
て少し残る  
ハサミで切った場合の果柄は5割くらいは落ちないで残るため果実が生長したときに、刺さるなど果実に傷がつく。

○ 手摘み  
手摘みの場合の果柄は3割くらいは落ちないで残るが、果柄が長いので果実に接触しても傷は付きにくい。

○ ハサミできれいに切る  
作業時間がかかる。



## 【参考】ミクロデナポン水和剤85による省力摘果方法

「ミクロデナポン水和剤85」による省力摘果とは、薬剤散布による摘果のこと。

対象 着果量が多く、摘果が遅れそうな場合  
※散布時期より3週間以内に摘果作業が終わる場合には散布の必要はない。

対象品種 ふじ

使用薬剤 ①ミクロデナポン水和剤85…1,200倍  
展着剤アプローチBI ……500倍

散布時期 中心果の横径10ミリ未満(8ミリ程度)で散布する

散布量 10アールあたり400~500リットル  
注意

- ・十分な量を散布しないと効果が出ない(落ちにくい)
- ・ふじ以外でも使用可能な品種はあるが、使用時期や展着剤の変更が必要
- ・乾燥状態では効果が低いため、乾燥時には散布前にかん水が必要
- ・効果が確認できるまで時間がかかる

## 令和3年度 凍霜害による摘果の注意点について

4月6日朝から11日朝にかけて、気温が低く、また、長時間にわたり低温となる日が続きました。りんごはセバレート開始(つぼみ同士が離れ始める)という生育状況でしたが、被害程度に差はあるものの、広範囲にわたって被害が確認されています。

今年の摘果については、次の点に注意してください。

- ① まずは被害程度を把握する。
- ② 被害程度に応じ、減収になりそうな場合には、着果量の確保を優先する。  
→小玉・変形果でも残す。場合によっては摘果しない。

※着果量が少なく、樹に着果の負担がかからない場合の悪影響は次のとおり。

- ・新梢の伸びが旺盛になり、繁茂しやすくなる。
- ・着果した果実の品質が低下する。(地色が抜けない未熟果になりやすい)



被害を受けためしべが「茶色」になっている

野菜  
2021

# トマト・ミニトマト

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

トマト・ミニトマト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とおり！

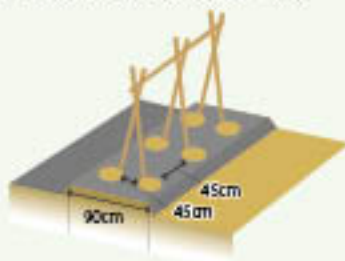
- ・ミニトマトは実がつきやすく、初心者にもおすすめ。プランター栽培も可能。
- ・直売所で野菜売上金額1位、共通出荷で同3位の品目であり、消費者からの需要が大きい。

ぜひ、野菜営農技術員にお気軽にご相談ください。

オススメ品種 大玉:桃太郎、大型福寿 中玉:レッドオーレ、フルティカ ミニ:アイユ、千果 植え付け 5月~6月 収穫 7月~10月 目標収量 1トン/1アール

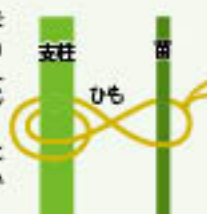
## 1 畑の準備・支柱立て 5月

トマトは連作障害が発生しやすいので、3年以上ナス科(トマト、ナス、ジャガイモ、ピーマン等)を栽培していない場所を選ぶ。また、光を必要とするので、日当たりの良い場所を選ぶ。植え付けの2週間前までに苦土石灰1㎡あたり150g、「JAファーム有機堆肥」を1㎡あたり3kgまく。トマトは根張りがよいので深く耕す。植え付けの1週間前までに「JAファームきゅうり、とまと専用肥料」を1㎡あたり50~80gまき、うねを立て、マルチを張る。マルチは植え穴を開け、支柱も立てる。



## 2 植え付け・誘引 5月~6月

植え付けの前日に植え穴にたっぷり水をやる。苗は根鉢を崩さないように「浅植え」する。この時、花房を通路側に向けて植え付けると収穫がしやすくなる。(花房は同じ方向につき性質を持つため。) 苗を植えた後、倒れないようにすぐ支柱に誘引をする。茎が太くなっても支柱がないよう、ゆとりを作って「8の字」に巻く。



**良い苗の選び方**

- ・茎が太く真っ直ぐ伸び、節間が詰まっている。
- ・子葉がしっかりついている。
- ・葉の緑色が濃く、害虫がついていない。



## 3 芽かき・摘果 7月

本葉のつけ根から出るわき芽は小さいうちに摘み取る。この時、ハサミを使うと、ハサミを介してウイルスが伝染する恐れがあるので、「手」でかき取る。



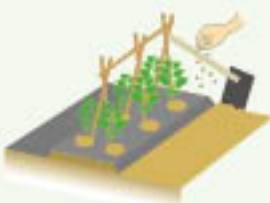
摘果は大玉・中玉の場合に行う。1つの花房につき、果実を4~5玉つけ、残りは摘み取る。生長の未熟な実を摘み取るようにする。



## 4 追肥 7~9月

### 1 回目の目安

大玉: 果実がボール大になった頃  
中玉: 果実がピンポン玉大になった頃  
ミニトマト: 第1花房が結実した頃  
マルチを上げてうねの肩にまく。



### 2 回目以降の目安

葉茎を観察しながら行う。(右図)



「家庭菜園」から「出荷」にステップアップしよう！  
・共通出荷の場合、店頭に出荷時に適度な赤みとなるよう見計らい、早い収穫を意図する。気温が高い夏は、赤くなるのが特に早いので注意する。  
・収穫時に既に赤くなっているものは、直売所への出荷がおすすめ。

### 葉茎で見る追肥適期

葉茎適正	葉茎過剰	葉茎不足
葉の太さが1~1.2cm。葉はお水を伏せた程度の曲がり具合。葉色が濃く、毛もよく伸び、みずみずしく感じる。	葉が内側に曲がってぐらりと垂れていけば樹勢が強い証拠。葉面は凹凸がで、葉はカールする。	葉柄が細くて節間が飛び出し、葉がピンザイするように上に向かってY字形になっている。葉色はあせ、葉が硬化し上巻き傾向。
追肥必要無し	追肥必要	追肥必要



## 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・日の営業につきましては次のとおりです。

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。

- …全日営業 (8:30~17:00)
- △…半日営業 (8:30~12:00)
- 空欄…休み

お問い合わせ  
各農業機械センター

農機センター (Tel)	5月							6月				
	8	9	15	16	22	23	29	30	6	6	12	13
藤ノ井 (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)		△	△		△	△	△	△				

# 動的ストレッチング

講師 JA長野厚生連南長野医療センター  
理学療法士 佐藤元信



みなさんは、「ストレッチ」と聞くと、準備運動として行うストレッチ体操（数を数えながら筋を伸ばす運動）を思い浮かべるかと思いますが、今回は「動的ストレッチング」についてご紹介します。

## ストレッチとは

ストレッチ(Stretch)とは、「伸ばす・広げる・伸張する」などの意味があり、いわゆる「ストレッチ体操」そのものを指す意味としても幅広く使われていますが、筋を伸ばす柔軟体操のことを正式には、ストレッチング(Stretching)と呼びます。ストレッチングは、1970年代に柔軟性を高めるための運動として、アメリカのボブ・アンダーソンにより開発され、広く普及しました。

## 【ストレッチングの目的】

- ①柔軟性(関節可動域)を高める
- ②筋肉の緊張をやわらげケガを予防する
- ③血液循環をよくして疲労を回復する
- ④心身のリラクゼーションをはかる

## 「静的ストレッチング」と「動的ストレッチング」

ストレッチングには大きく分けて2つの種類があります。

静的ストレッチング	筋肉に無駄な負荷や緊張を与えないようにするもので、運動後のクールダウンとしてリラクゼーション効果を狙う目的がある。
動的ストレッチング	リズムカルに、ときに反動をつかって関節を通常の可動域以上に動かし、目的とする筋を引き伸ばすもの。動きの最終位置を保持しないという特徴があり、運動前のウォーミングアップに最適。「ラジオ体操」も動的ストレッチングに分類される。

## 自宅でできる！動的ストレッチング

- 効果・目的 様々な方向へ体を動かし関節の可動域を広げ、運動前の準備体操として実施する。
- 実施上の注意
- ・立って行う運動は、椅子の背もたれなどをもち、転倒に注意して行うこと。
  - ・急激に動かさず、動きは徐々に大きくしていくようにすること。
  - ・無理せず痛みがない範囲で実施すること。

### ①つま先・かかと上げ



つま先と踵を交互に上げる。

### ②膝曲げ運動



踵をお尻に引きつけるように曲げたりのばしたりを繰り返す。

### ③脚振り運動(前後)



片方の足を前後に振る。腰を揺らしたり丸めないように注意。

### ④脚振り運動(左右)



片方の足を左右に振る。

### ⑤もも上げ



足踏みをするように、ももを交互に持ち上げる。

### ⑥肩回し



手を肩に当て、肘で円を描くように大きく回す。前から回したら後ろからも回す。

### ⑦首の側屈



力を抜いて首を左右にゆっくり回す。(10秒くらいが目安)

### ⑧肩の内外旋



腕を斜め下に伸ばし、肩の付け根から腕を内側と外側に交互にひねる。

## さいごに

動的ストレッチングは運動前の準備体操だけでなく、朝、目が覚めた時にベッドの中で背伸びをしたり、腰をひねったり、肩をぐるぐる回したりすることで、1日のスイッチが入り、スッキリ起きることが出来ます。また就寝中にこり固まった体を動かすことで、筋肉がほぐれやすくなり、起きた後に体が動かしやすくなります。日頃から体を動かすことを意識して、健康で丈夫な身体づくりをしましょう。

## 出張グリーンカフェ おうちで脳トレーニング

好評

<マッチ棒クイズ> マッチを1本動かして正しい式をつくりましょう

問1



問2



先月号 漢字クイズの答え

①うど ②ぜんまい ③ひじま 答え③



ぶんげい

農地我れ立つみて愚案する放棄農地の再生願う  
 リハ食の支智美味しく口にする輸路に近づく神へのたのみ  
 水稲の前床つくりしやしり出るも九十八歳手足まといに  
 風ふきてゆきかう人にこうべ垂れ今日も元氣と雪柳かな  
 古戦場三太刀祭りのボンボリに灯がともりて夜桜楽しむ  
 早すぎる桜満開見つめたりここまで来た夏秋不安

篠ノ井 長澤 保  
 川中島 徳刈 勲子  
 篠ノ井 信 更 更 更 更  
 飯島 齋藤 由明 松井 信子 香場 晴嘉

愚痴も詠話心して聴いている  
 そと風に心地よく揺れ舞う花  
 花弁のひとひれ生命繋ぐ基  
 涙笑む妻産声の初夏の夜  
 婆と孫小さき背並ぶ遠隔み  
 ひと駅を歩かせている五月晴れ  
 エバーグリーン時々ゴジラ現れる  
 山笑うカタクリ葉色優しげに

川中島 小林 伸江  
 川中島 関 博英  
 川中島 中島 博治  
 高林 雄一  
 塚田 敏明  
 内山 克子  
 榎沢 利雄  
 石坂 照江  
 松代 更北 篠ノ井 更北 更北

- 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。
- 投稿の際には姓名でお書きください。判読できない場合、掲載を見送ります。
- 投稿者の住所・氏名・連絡先(電話)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 〒389-8007 長野市篠ノ井市南青田961-2 「ぶんげいらん紙」

●応募締切:5月20日(木)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~

コロナ禍で自衛生活が続いていますが、農家はいいですね。畑に行き草を取ったり青空を眺めたり色々な野菜の種や苗を植えたり楽しい毎日です。(篠ノ井 宮下さん)  
 ●何だかウキウキする光景が浮かぶようです。コロナが早く収束し、多くの方が晴れやかな気持ちで空を眺められることを願うばかりです。

“災害は忘れた頃にやってくる”。私は非常用リュックは用意していますが、この度の健康長寿学の口腔ケアグッズも必要ですね。早速プラスして備えておくつもりです。(若穂 MMさん)  
 ●災害が起こらないことが何よりですが、いつ起こってもおかしくない時代。口腔ケアグッズ、私もハツとした一人です。備えは万全に…近付けたいと思います。

表紙に会員さんの制作した絵画・工作物等の活動実績の写真を掲載したらいかがでしょうか。(松代 熊井さん)  
 ●ご提案ありがとうございます。表紙には掲載できませんが、他のページで組合員(女性部や生活文化教室等)の作品を紹介できるように検討いたします。

退職し、本格的に農業をはじめました。野菜は家でおいしく食べられれば良いと思っていますが、やはり土づくりが大切と感じています。これからも情報をたくさんください。(松代 やかまし男さん)

●ご期待に沿えるように、農業やJAにかかわる情報を発信してまいります。できた農作物をご家庭で楽しむほか、ぜひ直売所や共選所への出荷もお願いいたします!

医者嫌いの母に悩まされています。長い間症状が出ていたのに診てもらわず持病になってしまいました。心配しても行かないので、イライラしてしまいます。(篠ノ井さんととさん)

●お気持ちお察しします。と定型時のような返答で解決策をご提案できず申し訳ありません。クロスワードを解いたりお気持ちを「書く」ことで少しでも息抜きになり、気分が和らげば良いのですが…。おたよりは、一通一通大切に、楽しみに受け取っております。みなさまにお返事はできませんが、お気軽にお話ししましょう!

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

- 5月の空を泳ぎます
- ポカポカ陽気の日には脱いで頭に掛ける人も
- 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
- 「トッカータとフーガ」を作曲しました
- 柱や立ち木の間に付着して使う道具
- トマトの裏の食べない部分
- バラは「慶」や「美」、アヤメなら「朝顔」「希望」など
- 〇〇を買って家を建てた
- リュックやトランクもこれの一種
- ゴールまで〇〇〇kmです
- つるべを下ろして水をくみます

タテのカギ

- 亀が日なで〇〇〇干しをしている
- 漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ〇〇〇、〇〇〇篇
- 砕けて石や砂になります
- 突然、風船が〇〇〇した
- 種、種、種に共通の部首
- 5月の第2日曜日は〇〇の日です
- 和服の袖の下に隠れた部分
- 物質の性質や星の動きなどを学びます
- 頭が太いへビのような形をしているという、幻の生物
- 二輪車のことですよ
- 奈良や京都のよつに昔、都が置かれていた場所
- 中国に次いで人口の多い国
- 紳士服〇〇〇は4階でございます

※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。



- クイズの答え
- 氏名(ペンネーム)  
 〒住所  
 年齢  
 性別  
 電話番号
- JA-店舗へのご来所・ご来電日曜のでもことごと、ご自由にご記入ください!  
 (はたがコーナーに郵送させていただきます)

63 388-8511  
 JAグリーン長野  
 クロスワード係  
 宛  
 長野市篠ノ井市南青田  
 O P Y の 2

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:5月31日(月)消印有効
- 3月号の当選者 (応募総数55通・当選通知4月23日)  
 ○鈴木優子さん ○西澤了江さん  
 ○若林幸子さん ○飯島キイさん  
 ○小山敏道さん

## JAの医療共済リニューアル「メディフル」

4月よりJAの医療共済「メディフル」が新登場しました！

従来の入院日数に応じて共済金をお受け取りいただく日額保障タイプのものから、「日帰り入院<sup>※1</sup>」からまとまった一時金をお受け取りいただける一時金保障タイプへのリニューアルです。

近年、医療技術が高度化し、入院の短期化がすすんでいます。一方で、入院前後の通院や在宅医療の患者数は増加傾向にあるといわれ、入院はもちろん、通院・在宅医療への備えの重要性が高まっています。こうした環境やみなさまのご要望など、まさに「時代に応じた」保障です。

まずはお気軽にお近くの職員にご相談ください。



## 医療共済

## メディフル

時代の変化に応じて  
生まれた  
新しい医療共済です

この資料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。

※1…日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます

※2…先進医療とは、療養を受けた時点において厚生労働大臣が定める先進医療のことをいいます(一定の施設基準があります)

※3…共済期間が「10年更新」の場合、共済期間中の5年ごととなります

## メディフルの特徴

日帰り入院<sup>※1</sup>からまとまった一時金を受け取れます

(新型コロナウイルス感染症によって入院した場合もお支払い対象となります)

＜ポイント＞日帰り入院中からまとまった額の一時金として「治療共済金」をお支払いするため、入院中の費用と入院前後の通院・在宅医療の費用として活用いただけます

一生涯保障や先進医療保障<sup>※2</sup>などライフプランに合わせて自由に設計できます

## 健康を維持した場合に健康祝金を受け取れます

＜ポイント＞健康祝金支払特別を付加した場合で、契約日以降3年ごと<sup>※3</sup>に、治療共済金が支払われた入院をしなかった場合にお受け取りいただけます

JA共済では、定期的みなさまのご契約内容などをご確認させていただき訪問活動を実施中です。保障は、ご家族の状況や生活スタイルに合わせて見直すことが大切です。ぜひこの機会に、保障の見直しについてもご相談ください！

お問い合わせ 各支所 またはライフアドバイザーまで

[21164940177]

## 資産運用・資産形成をサポートいたします

医療技術や健康志向の高まりで「人生100年時代」、長生きするにも「お金」が必要です！ お金には、「今すぐ使うお金」「大切にしておきたいお金」「増やしたいお金」と目的に応じてこれら3つに分かれ、お一人おひとり、用途や考え方が違い、これからの資産運用にお悩みをお持ちの方も多いのではないでしょうか？

JAでは、組合員・地域のみなさまお一人おひとりのご意向に合わせて資産運用や資産形成をサポートしています。まずはお気軽にご相談ください。

## こんな希望やお悩みはありませんか？

人生100年時代…  
充実した老後「セカンドライフ」  
のためにいくら準備すればいい？

マイホームを建てたいな。  
子どもの将来のために教育費  
も貯めていきたいな。

☑ 気になる項目が一つでも  
ある方！JAにご相談  
ください。

長引く低金利…もう少し利率良く  
運用して趣味のお金に使いたい！

将来のために、賢く資産づくり  
を考えてみたいけどどうすれば  
いいかわからない！

昔と比べて物価が上昇している  
ように感じるけどこれから  
が不安。

定期貯金じゃ物足りないな。

JAでは、NISA つみたてNISA iDeCo  
をおすすめしています！

おすすめ  
理由

- 投資で得られた運用益・配当金が非課税。
- 運用スタイルに応じて選択できます。
- 身近なJA支所でご相談ができます。

ご相談は  
こちらどうぞ



## 投資信託窓口

篠ノ井支所 Ta.292-0146  
松代支所 Ta.278-2601  
中津支所 Ta.284-4407  
更北支所 Ta.284-3038  
若穂支所 Ta.282-2023

## JAの動き(4月)

### 理事会

4月26日に第2回定例理事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

- (1) 令和2年度通常事業期中決算監事監査処理  
遅延報告について
- (2) 令和2年度決算監事監査報告について
- (3) 会計監査人の監査報告書および監事の監査  
報告について
- (4) 第28回通常総代会について
- (5) 第28回通常総代会の提出議案について
- (6) 農業開発事業について
- (7) 米穀共同計算委員会の委員の変更について

### 監事会

4月22日に監事会を開き、次の事項を協議・承認しました。

- (1) 令和2年度決算監事監査結果報告について
- (2) 第28回通常総代会における監査報告について
- (3) 令和3年度会計監査人の選定(再任)および  
監査報酬について

### コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

JAでは、役職員のコンプライアンス意識とこれによる不祥事未然防止に向け、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 4月13日  
・事務ミス等の報告状況について  
・コンプライアンス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 4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  
「JA役職員にとってのコンプライアンス」

### JAグリーン生活

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/>



### 協同の成果 (4月15日時点)

農産物販売高	1億1,219万円
貯金	1,989億6,457万円
貸出金	358億7,409万円
長期共済保有契約高	5,951億3,992万円
購買品供給高	6億7,777万円
*****	
組合員数	20,405名
うち正組合員	9,684名
準組合員	10,721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缸のホール)

☎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

## ソリマチWeb農業簿記を活用しよう

JAでは、手間をかけずに税務申告ができるウェブシステム「ソリマチWeb農業簿記」をおすすめしています。

令和3年度用(令和4年2～3月申告分)のデータを反映させるためには、今年の7月末までにお申し込みいただくことが必要です。

お申込みいただいた方や既に利用登録をされている方を対象にした講習会も開催予定!インターネット環境をお持ちの方は、ぜひ有効に「ソリマチWeb農業簿記」をご利用ください。

### ソリマチWeb農業簿記 おすすめポイント

- (1)入力データは元帳や試算表に自動記入。決算書・消費税申告書の作成、減価償却費の計算も簡単
- (2)JAの販売・購買・貯金等取引データは自動連動
- (3)電子帳簿保存対応のため、青色申告特別控除65万円の対象(各税務署への申請書の提出が必要)
- (4)帳簿類はデータ保存が可能で、紙削減

利用料(年間):5,000円 ※内容によりオプション料金がかかる場合があります。

申込み・お問い合わせ 営農部農業振興課 担当:石坂 Ta.292-0930

## 食材・日用品をご自宅までお届け!

### JAまごころ宅配おためしキャンペーン実施中

「JAまごころ宅配」は定期的に食品や日用品をご自宅の玄関先までお届けする便利なサービスです。

現在、ご検討中の組合員みなさまを対象に、JAまごころ宅配「無料おためしキャンペーン」をご案内中。おすすめのコースの食材見本セットを1回無料\*でお届けします。

まずは、「おためしキャンペーン」で内容をご確認いただき、くらしに便利なサービスをご利用ください!

※現在JAまごころ宅配をご利用されている方は対象外となります

申込み・お問い合わせ くらしのセンター(食材専用) Ta.292-0658

## 組合員健康企画 基礎からノルディック・ウォーキング

JAでは、組合員の健康維持・増進をめざして、「組合員健康企画」を開催します。今年は6月から12月まで、大好評の「ノルディック・ウォーキング」を行います。「基礎」から学び、体を動かしましょう!

日 時	6月18日(金)AM10:00～11:30
会 場	南長野運動公園
内 容	ノルディック・ウォーキングの基礎
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
定 員	20名(申込先着順)
参 加 料	組合員300円、組合員以外500円 ※ノルディックボールの貸出500円
申込方法	お電話にてお申し込みください 後日案内通知をお送りします
申込締切	6月4日(金)

### 毎月参加して、ノルディック・ウォーキングをマスターしよう

今後の組合員健康企画は、毎月第3金曜日に開催する予定です(8月はお休み)。毎回本誌にて募集いたしますが、ぜひ今から予定を空けて何度もご参加いただき、ノルディック・ウォーキングをマスターしませんか?もちろん1回ごとのご参加も大歓迎!一歩踏み出すことが、健康増進につながります。

申込み・お問い合わせ 生活部生活課 Ta.293-2061

## クールビズ実施中

JAでは、環境省がすすめる地球温暖化防止対策に伴い、各支所および事業所で5月から10月末日まで「クールビズ」を実施しております。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

地元のおいしい食材を食べよう!

# 地産地消

vol.144

## 【材料】2枚分

鶏もも肉…………… 大2枚  
 塩…………… 少々  
 粗びきこしょう(黒)…………… 少々  
 オリーブオイル…………… 大さじ1  
 パセリ(刻んだもの)…………… 適量

## ドレッシング

トマト…………… 2個  
 タマネギ…………… 4分の1個  
 オリーブオイル…………… 大さじ2  
 はちみつ…………… 大さじ2  
 レモンの絞り汁…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ3分の1

## 【作り方】

- 1 鶏もも肉を広げて斜めに数本切れ目を入れ、塩・こしょうを両面にふる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを敷いて火にかけ、1の肉を、皮側を下にして入れ、弱火でじっくり焼く。

予めドレッシングをつくるとトマトやタマネギから余計な水分が出て味が濁ってしまうので、食べる直前にさっと混ぜ合わせると良いでしょう。

皮がカリカリになったらひっくり返し、火が通るまでさらに焼き上げる。

- 3 トマトの皮に浅く十字に切り込みを入れる。鍋に湯を沸かして、トマトを10秒ほど入れ、切れ目から皮がめくれて来たら取り出し、冷水につけて、皮をむく。
- 4 3のトマトのヘタをくり抜き、8分の1のくし形に切り、さらに横半分に切ってザルにとり、水気を切る。タマネギはみじん切りにしてから水にさらし、ザルにあげて、キッチンペーパーに包んでしっかり水を絞る。
- 5 ポウルに④を混ぜ合わせ、トマト、タマネギを加えてさっと混ぜる。焼いた肉にかけ、パセリを振ってできあがり。



女性部松代総支部のみなさん



2 鶏肉は皮がカリカリになるまで焼くとおいしい



3 切れ目から皮がめくれたタイミングでとり出すとスリとむける



5 食べる直前にトマトとタマネギを加えて混ぜると余計な水分が出ない



## 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

## トマト

トマトの赤い色素リコピンには、冬のトマトより3倍のリコピンが多く含まれています。また、ビタミンA・C・Eがバランス良く含まれています。ビタミンA・C・Eやリコピンには、抗酸化作用があり、多くの病気の原因となるともいわれる体の「酸化」を抑制する働きがあります。特にリコピンは、βカロテンの2倍、ビタミンEの100倍という強力な抗酸化作用があるといわれます。またリコピンは、

熱が加わると吸収率が高まり甘味も増すほか、油を使って調理することでさらに吸収率が高くなります。ビタミンCは、人間が体内で作る事ができないため、食事から摂取する必要があります。ビタミンCは熱に弱いので、ビタミンCとリコピンを効率よく摂取するために、油が配合されたドレッシングなどをトマトにかけて食べる料理はおすすです。